



JIANKANG
ShengHuoCongShu

家庭 医疗 保健

小
百
科



善待自己，提高生命质量，拥有健康身体是人们对幸福生活的共同需求。现实生活中，人们迫切需要这方面的文化知识，我们组织权威专家编导了常见疾病的病症诊断、治疗。是广大家庭的日常必备图书。

徐先玲◎主编

延边大学出版社



JIANKANG
ShengHuo CongShu

家庭医疗保健

小百科



善待自己，提高生命质量，拥有健康身体是人们对幸福生活的共同需求。现实生活中，人们迫切需要这方面的文化知识，我们组织权威专家编导了常见疾病的病症诊断、治疗。是广大家庭的日常必备图书。

徐先玲◎主编

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭医疗保健小百科/徐先玲 主编. —延吉:延边大学出版社,2008.10

(健康生活丛书;1)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2481 - 8

I. 家… II. 徐… III. 家庭保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 120911 号

健康生活丛书

家庭医疗保健小百科

主编:徐先玲

责任编辑:崔 军

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边大学出版社

地 址:吉林省延吉市公园路 977 号

印刷:北京山华苑印刷有限责任公司

开本:787 × 1092 毫米

1/16

字数:1930 千字

印张:106.5

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5634 - 2481 - 8

定价:149.00 元(全五册)

前 言

随着人们物质文化生活水平的不断提高,人们对健康的追求目标也越来越高,家庭医疗与自我保健已日益受到人们的重视。善待自己,提高生命质量,拥有高水准的健康身体是人们幸福生活的共同需求。根据现实生活的迫切需要,我们组织了一批在家庭医疗保健领域的权威专家编写了《家庭医疗保健小百科》。

全书对每一种常见疾病的病症、诊断、治疗保健处方及护理与预防进行了全面介绍,具有广泛的知识性、实用性。语言简洁,通俗易懂,一看就明白,使用方便,能现查现用,切实可靠,是广大家庭的日常必备书。它能够成为您的家庭医生与健康顾问,使您家中的每一个人都能健健康康地度过每一天。

身体健康是生命的第一保障,这样一本对您的保健能起到关键作用的书,在人生旅途中会助您一臂之力,您对它会爱不释手,受益匪浅。

本书编委会

目 录

第一章 日常生活保健

如何从生活中获得保健	2	如何从声音里获得健康	23
生活方式的致病及保健措施	2	如何从负离子中获得健康	23
如何从家庭中获得保健	7	如何从室内环境里获得健康	24
从学习获得健康法	14	如何从空气里获得健康	25
从气味获得健康法	15	如何从饮水中获得健康	26
从五味获得健康法	15	如何从睡眠中获得健康	26
如何从健美中获得保健	15	如何从性生活中获得保健	29
如何从娱乐中获得保健	17	如何从戒烟中获得健康	32
如何从自然环境中获得健康	20	如何从笑声中获得健康	35
如何从阳光下获得健康	21	如何从啼哭中获得健康	35
如何从花卉中获得健康	22	怎样把握健康“七字诀”	35
如何从颜色上获得健康	22		

第二章 呼吸系统疾病

肺炎球菌肺炎	38	慢性支气管炎	42
病毒性肺炎	39	支气管扩张症	44
吸入性肺炎	40	支气管哮喘	45
急性气管-支气管炎	41	呼吸衰竭	47

第三章 消化系统疾病

急性胃炎	52	结核性腹膜炎	57
慢性胃炎	53	慢性结肠炎	58
消化性溃疡	55	胃肠神经官能症	61

肝硬化	63	急性胃扩张	71
肝性昏迷	65	非溃疡消化不良	71
脂肪肝	67	肝肾综合征	72
胃下垂	68	酒精性肝病	73
消化道出血	70	腹 泻	74

第四章 循环系统疾病

心力衰竭	78	缺铁性贫血	91
冠心病	80	再生障碍性贫血	93
心肌病	84	溶血性贫血	94
高血压	86	风湿热	95
心肌炎	89		

第五章 泌尿系统疾病

前列腺肥大	100	尿道损伤	113
急性性前列腺炎	102	尿崩症	114
精囊炎	103	尿毒症	116
血 尿	105	男子不育症	116
膀胱炎	106	梅 毒	122
泌尿系统结石症	108	淋 病	125
包茎和包皮过长	110	尖锐湿疣	127
肾脏损伤	110	艾滋病	128
膀胱损伤	112		

第六章 运动系统疾病

锁骨骨折	134	髋关节脱位	139
肩关节脱位	135	股骨颈骨折	140
肘关节脱位	137	膝关节韧带损伤	141
指骨骨折	138	踝部扭伤	141

踝部骨折	142
------------	-----

第七章 内分泌及代谢疾病

甲 亢	146	营养不良性消瘦	155
甲 减	147	脚 气 病	156
糖 尿 病	149	坏 血 病	158
肥胖病	152	痛 风	158

第八章 妇产科疾病

外阴瘙痒	162	闭 经	179
滴虫性阴道炎	163	更年期综合征	182
盆 腔 炎	164	妊娠剧吐	185
月经不调	166	产后腹痛	186
经前期紧张综合征	173	产后缺乳	188
痛 经	176		

第九章 儿科疾病

新生儿出血症	192	猩 红 热	194
新生儿败血症	192	细菌性痢疾	195
新生儿脓疱病	193	维生素 D 缺乏性佝偻病	196
麻 疹	194	营养不良症	197

第十章 外科疾病

疖	200	脓 肿	204
痈	201	脓性指头炎	205
丹 毒	202	破 伤 风	206
急性淋巴管炎、淋巴结炎	203	胆 囊 炎	210

胆石症	212	痔	222
胆管蛔虫症	215	急慢性阑尾炎	225
落枕	217	腹部损伤	227
腹股沟直疝	218	肠痿	229
股疝	218	结肠和直肠息肉	231
脐疝	219	肛痿	232
急性腹膜炎	220		

第十一章 五官科疾病

沙眼	236	慢性鼻炎	256
急性结膜炎	238	鼻窦炎	257
春季结膜炎	240	鼻出血	259
角膜软化症	241	急性咽炎	261
病毒性角膜炎	243	慢性咽炎	263
夜盲症	245	急性喉炎	264
近视眼	246	慢性喉炎	266
散光眼	248	牙周炎	268
眼挫伤	249	慢性牙龈炎	270
化学烧伤	250	口角炎	271
外耳道炎	251	牙痛	272
急性化脓性中耳炎	252	磨牙症	273
外耳道异物	254	冠周炎	274
鼻疳	255		

第十二章 皮肤科疾病

疣	278	毛囊炎	286
传染性软疣	279	须疮	287
单纯疱疹	280	疥疮	288
带状疱疹	281	冻疮	289
水痘	283	手足皲裂	291
脓疱疮	284	手癣和足癣	292

体癣和股癣	293	银屑病	310
头 癣	295	痤疮	313
接触性皮炎	298	酒渣鼻	315
湿 疹	300	白 癜 风	317
神经性皮炎	302	雀 斑	319
斑 秃	304	脱 发	320
脂溢性皮炎	307	白 发	321
鸡眼与胼胝	309		

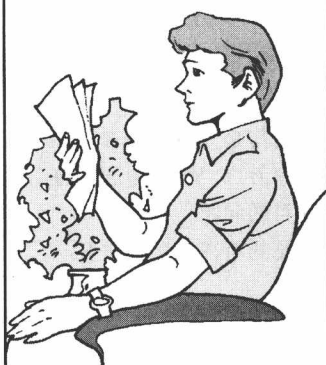
第十三章 传染病与寄生虫病

伤 风	324	白 喉	333
流行性感冒	324	流行性乙型脑炎	335
流行性腮腺炎	326	蛔 虫 病	337
病毒性肝炎	327	疟 疾	339
肺结核病	330	阿米巴痢疾	340
伤寒、副伤寒	332		

家庭医疗保健小百科

第一章

日常生活保健



如何从生活中获得保健

现代生活方式病是现代生活的特有病症,它严重影响着人们的生命和健康。时代在前进,科学在发展,人类生活方式也日新月异。最近世界卫生组织调查结果表明,现代威胁人类健康和生命的疾病并非像以往多由细菌、病毒等生物学因素引起,而是由多种不健康、不科学的生活方式,错综复杂的环境和心理因素造成的。例如,高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、溃疡病、各种癌症、以及各种家用电器引发的各类综合症等。人们将这些疾病统称为“现代生活方式病征”。这类疾病所导致的死亡在发达国家中占总死亡率的70%~80%;在发展中国家中为40%~50%。这类疾病绝大多数不具传染性而且是可以预防的。我国卫生部近年来开始对社会因素与人群死因关系进行了调查,结果指出,生活因素(包括消费类型、职业危害和有害健康的业余活动等)占37.3%;环境因素(社会、心理和生活环境)占32%;而生物学因素(包括遗传、老化等)只占19.7%。

目前我国人民的卫生水平仍然低下,不良生活习惯仍严重存在。以吸烟为例,发达国家中估计每年死亡人数中有14万是由吸烟引起的肺癌、心血管病以及其他肺部疾病。然而近些年来,这些国家人口吸烟率在不断下降,肺癌等疾病发生率也随之降低。但我国吸烟人数却呈强劲上升势头,估计已有2亿以上男性和2400万以上女性吸烟。肺癌死亡人数已上升并超过其他恶性肿瘤,占第一位,占9种主要癌瘤死亡人数的26.2%。照此下去到2005年,我国每年死于吸烟引起的各种疾病的人数将达到200万人以上。更为突出的是,毒品已在近几年渗入我国很多地区,估计非法吸毒者已达几十万人。近来养狗之风日盛,估计全国已有1.2亿只狗,狂犬病也随之而起。现因狂犬病死亡者每年已达数万人。至于因酗酒引起的酒精中毒和肝硬化;由性泛滥引起的性病和艾滋病流行;由不科学饮食习惯导致营养不

良和肥胖病;由精神高度紧张和心理失衡诱发的心血管、消化、神经系统的心身疾病等都是为人们所耳熟能详的。这些都是现代“生活方式病”的具体体现。

由于现代“生活方式病”是非传染性的,对人危害进展较缓慢。往往不为人们所认真关注。又由于这类疾病的发生与人类文明进步和生活习惯密切相关,所以被人誉之为“文明病征”或“习惯病征”。总之,这类疾病的病因主要是来自不科学不卫生的生活方式,如饮食习惯或营养结构不良,起居方式不合理,或有烟、酒、赌博等不良嗜好,以及家用电器使用不当等。

生活方式的致病及保健措施

由于家庭消费品引起的“生活方式病”,主要为家用电器病。

电视病征

目前,大约有50多种疾病与看电视有关,你每天看电视平均超出3小时,就可能患上“电视综合征”,尤其是儿童或青少年。今天,电视已普及到千家万户,预防“电视病征”将是一个非常引人注目的问题。

现将几种常见的电视病介绍如下:

电视肥胖征

目前美国13岁以下的儿童中约有80万人患肥胖症,我国儿童中约有1000万人体型肥胖。其中一个十分重要的原因是经常看电视。一方面缺乏适当的体育活动;另一方面因为在看电视时,有的儿童还大吃零食、点心,造成热量过剩而引起肥胖。

电视眼病征

电视机工作时,由于电压很高,荧屏射出

体等对人的眼睛刺激厉害,有的人抵不住其刺激则发生眼皮、眼睑红肿、球结膜充血、干痛难忍,严重者结膜和角膜受损,影响睡眠和食欲。长期收看电视节目,会大量耗损视网膜中的视紫红质,使视力明显下降,严重的还会引起视网膜萎缩。有的还会引发近视、夜盲和青光眼等症。

电视颈病征

有些人看电视时不注意,千姿百态,歪头斜视习以为常,头颈部长期维持过伸或过屈或扭伤状态,容易引起颈部软组织劳损。

电视心病征

有些情感丰富或患有心血管疾病的老人,有时随电视节目中的情节而过于兴奋、激动、紧张和悲伤,容易出现头晕、心悸、血压升高,进而诱发心绞痛、心肌梗死和脑血管意外等急症。

电视腿病征

由于看电视时长坐不动,容易引起下肢麻木、酸胀、浮肿、疼痛,甚而引起下肢肌肉痉挛,老年人尤甚。

电视综合征

看电视时间过长,可打乱日常生活规律,引起植物神经功能紊乱,可出现头昏、眼花、消化不良、失眠多梦等症。此外还可引发颜面皮肤斑疹和胃下垂、溃疡病等。

电视胎儿病征

孕妇由于长时间观看电视,会接受较多的X射线,同时又受室内电子雾污染,室内阴离子大量减少,除感到头昏、胸闷等以外,会使孕妇引起体内生化改变,影响胎儿发育,尤其妊娠早期1~3个月的胎儿受害更明显,致使胎儿畸形——“电视胎儿”。

根据以上电视对人们健康的危害,应积极采用以下预防措施:(1)电视机摆放位置不宜过高,最好是荧屏中心与视线持平;(2)人与电

视机距离保持在3米以上;(3)看电视持续时间不应超过4小时;(4)看电视时保持室内空气新鲜,眼部不适时可戴墨镜;(5)有条件时在看完电视后以肥皂洗面,防止静电污染面部发生斑疹;(6)电视机旁安装一低度灯泡,在收看时打开可调节视野免受强光刺激。

电冰箱病征

电冰箱进入家庭之后,给人们生活带来诸多方便的同时,也引来一种“电冰箱病征”,即耶尔赞菌肠炎。由于电冰箱大大普及,这种病在世界各国日益增多,已引起普遍重视。

耶尔赞菌可在温度相当低(零度左右)时迅速繁殖,这一习性正适合在冰箱的冷藏或冷冻温度时生存繁殖,再加上电冰箱内湿度较大,开启频繁污染机会较多,若将冷藏食品取出,不再进行卫生处理便直接食用,很容易引发耶尔赞菌肠炎(腹泻腹痛较一般肠炎更严重些)。

应认识到电冰箱不是保险箱,冷冻不同于杀菌消毒,在冷藏冷冻条件下,少数微生物仍在活动,出现食品发粘、发霉、干枯、变色等腐败变质现象。因此,为了预防“电冰箱病征”,应将生食与熟食分别放置,避免交叉感染;食物贮入电冰箱不宜过久,要定期清理;由电冰箱取出的青菜、水果不宜直接食用,要作卫生处理;注意清理电冰箱内部,保持清洁。

电风扇病征

人们处于炎热酷暑或高温环境,若打开电风扇,顿时清风吹来,凉爽宜人。但是,电风扇使用不当,可能会引起“电风扇病征”。主要表现是:头痛、眩晕、胸闷、恶心呕吐、疲乏、怕冷无汗、鼻塞咽痛、流泪、打喷嚏、周身关节痛、肩背痛、抬臂困难等。少数人可发生面神经麻痹,心肌梗塞或脑梗死等症。

发病原因是电风扇吹风时,风力持久,风源集中,常常只朝身体的某一部位吹风,使原来皮肤血管正常扩张、大汗淋漓的状态变为血管收缩、汗孔闭合,而另外未被吹风部位则保

持原来状态,于是出现体温调节和血液循环的失衡和一些病态反应。采用电风扇可使体表温度降至24℃持续6小时后,人体血液会发生下列变化:血细胞压积增加7%,血小板平均容积增加15%,血粘度增加21%,血压平均由17.2/9.2千帕升高至18.4/11.6千帕。这就是电风扇可导致心脑血管疾病恶化的原因。

所以,使用电风扇时要一定注意保健防护,首先,使用时间不宜过长,以30分钟左右为宜,并且速度不宜太快;其次,电风扇不宜直接吹向人体,也不能距离太近,要勤换吹风方位;第三,睡眠期间忌长期直接吹风;第四,小孩、老人、体弱多病者或大量出汗时尽量不用电风扇吹风。

空调综合征

室内高温难耐时,安装一台空调器可使人感到异常舒适。有利于工作和生活。当空调设备使用不当,并缺乏必要的卫生设施和防护措施时,通常会引起传染病、变态反应性疾病及各种不适。统称之为“空调综合征”。

长期处在空调室的人普遍反映有呼吸道干燥、鼻塞、头痛、关节酸痛、思想不集中、易疲劳、胸闷等。一旦离开空调室一两天,症状则消失,这些都是“空调综合征”的具体体现。

引发病征的原因是:(1)室内空气经过反复过滤后,负离子显著减少,正离子过多而影响了空气的清洁度和人体的正常生理活动,出现了内分泌与植物神经紊乱症状。(2)空调器内环境很适合霉菌、细菌和病毒的滋生繁殖。空调系统造成室内外环境(包括温度、湿度、气流和辐射等)相差悬殊,易刺激上呼吸道粘膜发生感冒,而且室内循环空气容易发生污染,有利于病菌存活,威胁人体健康。

所以在使用空调器时必须采取下列卫生措施:(1)反复使用消毒剂,以杀死空调器中的微生物。(2)在空调器之外增设除湿器以降低室内湿度,防止细菌再生。(3)大汗之后,切勿立即进入空调房间,以防着凉生病。(4)不应长期留在空调室内,以防妨碍皮肤的新陈代谢功能。

电子计算机病征

电子计算机的问世,无疑是划时代的新科技革命。随着计算机的普及应用,人们应警惕由它引发的疾病。这种疾病可称之为“计算机综合征”,也可称之为“计算机职业病”,具体也叫做“反复紧张性损伤”。

具体病症:眼睛疲劳、肩臂疲劳、头痛、食欲降低及植物神经失调和忧郁症等,此外还可造成孕妇妊娠中毒和流产及早产死胎畸形。

眼睛疲劳最为普遍,因为屏幕上的图形文字不太清晰而且不停抖动。眼部睫状肌和内直肌长期处于紧张状态,除了容易引起疲劳外还可导致近视,青少年应该引起重视。

计算机操作的劳动强度较高(一般每天敲打3万次)极易引发肌肉和软骨组织的反复紧张性损伤。如软骨炎、肌腱炎、腕部综合症与桡腕骨粘液囊炎等。严重地影响上肢的活动能力和日常生活。

如何防止这种综合症的发生:首先,要保持经常的工间休息,每隔30分钟放松肌肉紧张度一次。其次,要养成正确的工作姿势。操作时,臂部要保持90度屈曲,键盘应与肘部保持水平位置。双脚平置于地板,腰部保持平直靠在椅背上。显示器上沿不超出双眼水平线。在敲击键盘时,应用胳膊摆动手部,避免投掷式动作。

此外,计算机房内往往装有空调机、电视机和带有荧光屏的显示器等,室内会产生大量正离子、微波和溴化二苯并呋喃(一种致癌的有毒气体)和静电干扰,都会对人体健康产生不利影响,应予以注意。危害因素的存在虽是客观的、严重的,但因操作人员个体的素质、健康状况和接受危害因素的质和量的不同,计算机病在人体的表现绝不能一概而论。只要积极采取防治措施,可以大大减少危害因素的影响。

复印机病征

当前复印机的应用日益广泛,长期从事此

工作可在三个方面影响人体健康。一是目前使用的碳粉复印机的显影粉有干粉、湿粉两种。其中的湿粉是用烃溶剂将炭黑分散悬浮,其脂肪烃沸点较低,容易挥发,这很容易使人体产生肿瘤。二是另一种无碳复印显影材料有很大的刺激性,可引起皮肤、眼、呼吸道和神经系统等方面病变。也可在复印过程中释放一种微量的致癌物。三是在复印机工作中由于静电作用而使室内产生臭氧。臭氧具有很强氧化作用,可将空气中的氮氧化成氮氧化物,强烈刺激操作人员而发生“复印机综合征”。主要症状是口咽干燥、胸闷、咳嗽、头昏、头痛、视力减退等。严重时可发生肺水肿或神经系统症状。

长期从事复印工作人员应提高警觉,加强卫生保护设施。如通风设备、防尘措施等,此外,患有呼吸道疾病者及孕妇,不宜进行复印机操作。

静电污染病征

人们可能都有这样的经历,当你聚精会神地读书或工作时,突然背上奇痒难忍;当你脱掉化纤衣服时,会听到“噼噼啪啪”的响声,并会在黑暗中看到闪烁的火花。这都是静电效应。随着纺织材料日新月异,人们穿着不断翻新,静电放电现象越来越多地给人体带来危害。在日常生活中,能产生静电的除化纤衣物外,还有地毯、塑料用具、家具油漆表面、家用电器,尤其是电风扇塑料风叶和电视机荧屏表面。一般来说,化学纤维比天然纤维带电量,干燥衣物比湿性衣服带电量,黑色与白色衣服之间较易产生静电。

静电可使敏感的人产生皮肤瘙痒、情绪不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽,甚至会引发支气管哮喘。静电对一些心脏病、精神分裂症、重度神经衰弱威胁很大。原因是静电干扰了体表的电位差,影响了心电传导,或增加了外界刺激,影响了神经承受能力,或因静电效应引起皮肤过敏反应。

为了防止静电危害,应注意调整衣物的组合关系。凡是和皮肤直接接触的内衣、内裤、

胸罩、衬衫、床单之类尽量采用纯棉或真丝织物。穿了腈纶毛衣就不再穿涤纶衬衫。患心脏病、哮喘、皮肤过敏病人不要穿化纤衣服。在日常生活中应避免易发静电环境。如不使用塑料叶片电风扇,谨防地毯静电效应,看完电视后尽量用肥皂水洗脸,家用电器使用时尽量将外壳接地等,这样能最大限度地减少生活中的静电污染危害。

洗衣机、洗衣粉引发的疾病

洗衣机、洗衣粉给人们带来了便利的同时,也增加了对人体健康的危害。

人们使用洗衣机时,往往忽视了被洗涤衣物上沾有多种污垢、尘埃、细菌、病毒、虫卵和各种有毒害化合物。它们可以传播各种疾病。如果在家庭中,把大人和小儿的衣物,把病人和健康人的衣物大杂烩地放在一个洗衣机里洗涤,其结果可想而知。

洗衣粉属中度毒性物质,极少量洗衣粉可抑制胃蛋白酶和胰酶作用,表现为食欲不振,体重下降等,对肝脏等内脏也会产生不利影响。常用洗衣粉清洗餐具的家庭中,出现蝶状肝斑的较多,也出现肝功能异常。这是由于洗衣粉内的主要成分烷基苯磺酸钠经过皮肤或口进入人体,损害了肝细胞所致。同样食用洗衣粉清洗的瓜果后果也是如此。

因此,在日常生活中,切忌用洗衣粉洗餐具和瓜果。也应尽量避免长期在洗衣粉的水里浸泡,以防洗衣粉中的有害物质由皮肤侵入人体。

电话机病征

电话机由于使用的人很多,每个人手上携带的细菌、病毒随打电话而粘附于话筒上,可多达480多万个,路旁的公用电话亭的电话机所携带的细菌和病毒则更多。因此经常打电话的人容易染上肝炎、结核之类疾病。要防止电话机上的传染病,一方面要经常将家里、办公室内的电话用75%的酒精或3%的新洁尔灭溶液将话筒消毒;另一方面可在打电话时用纸

包上手柄,或者打完电话要立即洗手,特别注意的是不要把嘴唇挨着话筒。

游戏机病征

现在已有不少家庭购置了游戏机,认为游戏机可以开发青少年的智力,但是仅凭眼睛盯着游戏机屏幕,手指不断按动电钮是不可能达到开发智力的目的。这不过是机械性的动作,仅提高手眼配合的能力,发达国家中的电子游戏机已被淘汰。而学习机、微电脑取而代之。因为长时间近距离看着荧光屏,损伤视力,影响休息,损害健康。玩游戏机时用大拇指不断按动任天堂控制板的按钮,才能使屏幕上的人物跳跃、射击、喷出火球,长时间玩导致拇指肌腱劳损称为“任天堂肌腱炎”。近来还发现一种癫痫病,也是由于长期或长时间的玩电子游戏机时,闪烁灯光刺激而发生癫痫,称为“任天堂癫痫病”。要想预防游戏机病的发生,一定不要叫孩子们长时间玩游戏机,也不要玩游戏机来开发孩子的智力,这很不现实。



手提电话机病征

由于社会的前进,经济的发展,为高效率、快节奏的信息传递,目前使用携带式的手提电话的人越来越多,但是使用者是否知道手提电话机给自己带来的不利影响呢?在使用手提电话的同时,也要受到这种电话机过量的高频率电磁波(超短波)的辐射,因为手提电话机是在超短波段工作。这种波段存在有机体内,当

人们用大哥大的同时,就受到超短波频率无控制的辐射,而产生头痛、疲劳,多次重复辐射也会导致白内障,是否会导致肿瘤,目前尚无定论。为了防止“手提电话机病”,使用时应注意头部不要直接接触电话机的听筒和天线,以免受到过多的高频率微波的辐射。

微波炉病征

微波是一种高频电磁波,在电磁波谱中介于超短波和红外线之间。微波的穿透能力很强,皮肤表面可“加热”,对深部组织也可“加热”,由于深部组织散热困难,所以升温比表面皮肤快并且散热较慢,因此,皮肤还未感到疼痛时,深部组织已受到损害。如果人受到超剂量照射或经常受到大剂量照射时,就会损害健康,引发失眠、健忘、头痛、乏力、多汗、脱发、易怒、抑郁等疾病,甚至精神错乱或失常;晶体混浊,导致白内障;损害卵巢功能,使月经失调,月经量过多;抑制或削弱睾丸生精能力;更年期妇女引起停经现象;孕妇可引起流产或怪胎;血小板减少、白细胞减少。另外,食物与人体接受微波辐射的情况不同,微波炉不能使食物受到均匀一致的加热,人体受到微波辐射是组织内部温度高,而食物却相反,食物的中心部分温度升高明显低于食物的表面,致使食物内部的病菌不能完全被杀死,如果食物中加了盐,其平均温度升高值仅为不含盐的62%,发达国家近几年来由李氏菌属和沙门氏菌引起的食物中毒,都跟使用微波炉有关。另外还容易引起烫伤,因为微波炉加热的汤或奶等,瓶子表面只是温热而瓶子内部的温度很高,如不事先中和瓶子内部的温度,就极易发生烫伤。

微波炉会对人的健康产生不利影响,但在正常照射剂量时是不会伤害身体的。孕妇不要接触微波,也不要做微波理疗,家中安装使用微波炉,一定要严格掌握操作规程,熟读并掌握其说明书,就会避免因使用微波炉不当而危害健康。

头盔病征

随着社会的发展、人民生活水平的提高,

购置摩托车的人日渐增多。驾驶及乘坐摩托车的人,为了安全,根据机动车管理规定,都要戴头盔。如果头盔戴的不正确,容易使颈椎承受压力失去平衡,长期下去会引起颈椎病。

颈椎病,通常表现为颈、肩、背部酸胀疼痛不适,有时可放射到头部、耳后、上肢甚至手指等处。骨刺压迫脊髓时,出现双下肢走路不稳、易摔倒。当骨刺压迫动脉时,影响脑的供血,而产生头晕、头痛、眩晕、恶心、耳鸣等。

所以正确戴头盔是预防头盔病的关键,如戴头盔时要放正,并要将系带系紧,否则在开车时头盔就会不断冲击而加重颈椎的负荷;为减少对头部的冲击力,请注意车速要均匀,不可猛冲猛停;为减少震动尽量避免在颠簸的路面上行驶;下车后及时摘掉头盔并自觉地活动肩、颈部;驾驶摩托车时,双肩放松、头部端正,身体平衡并且身体向前倾;目的是缓冲颈部肌肉;平日注意常做颈部活动,常常按摩颈、肩部改善血液循环,保持肌肉松弛。

如何从家庭中获得保健

家庭与人类的健康和疾病休戚相关,这就提示我们要想健康必须有一个健康的家庭。和睦的家庭是享受天年的乐园,是美满婚姻的基础,是以血缘关系(包括收养关系)为纽带共同生活的基本的社会组织单位。家庭关系是人类特有的社会关系。家庭问题不仅仅是家务问题,更重要的又是社会问题,当前社会的经济大潮不断地冲击着每个家庭,家庭问题处理好的,全家就可安心心地去工作,去创造财富,反过来又为家庭服务,使家庭充满生机活力,家庭成员就有良好的情绪,健康的身体,有幸福的人生。有和睦的家庭,才能确保健康长寿。否则将是家破人散,其害无穷。

什么是健康的家庭

家庭是社会的细胞、人生的学校、生活的绿洲、事业的支柱,它有一个完整的家庭结构,这种结构下存在夫妻关系、父子和母子关系。

这三种关系相互联系,互相配合,构成儿童成长过程中的温暖环境和肥沃土壤。每当我们经过一天劳累的工作,需要回到有温馨的绿洲栖息;当遇到困难时需要得到家人的支持;当获得成功的喜悦,也需要得到家人的祝贺和分享。家庭赋予每个人以信心、力量和才干,而关怀、支持、和睦、温馨的家庭氛围又给家人以无尽的享受。

健康家庭及其标志

健康家庭

健康的家庭中应该充满团结和睦的家庭气氛,家庭成员能互相关心、互相帮助、互相体谅、互相支持;夫妻恩爱、父母慈祥子孙孝敬。健康的家庭还应该是民主平等的,讲文明礼貌的家庭,是有一定文化修养的家庭。在这个家庭中,每个成员都注重自我修养,遵守社会公德,讲文明懂礼貌;有理想、有事业心,工作认真负责。家里有浓厚的学习气氛。(这种家庭里出来的孩子,让人一看就觉得他是有修养的,是由健康家庭培养出来的。)

健康家庭的标志

(1)家庭感情方面,家庭成员之间要做到互相信赖、互相尊重、互相宽恕,并互相帮助,体现成员之间亲情气氛。

(2)对待家务劳动,家庭成员都能积极主动尽力承担,互不推诿。

(3)夫妻之间,相敬相爱,感情融洽,在工作方面能相互肯定和支持。

(4)家庭长幼之间,做到尊老爱幼,各得其所。特别重视对老人的赡养和子女的全面教育。

(5)家庭经济方面,能根据收入和需要合理安排开支,家庭成员之间经济公开,并能相互支持。

(6)家庭娱乐方面,闲暇时间,提倡内容健康向上的文娱活动,如看电视、听广播和促膝谈心,不沉溺于麻将、扑克。

(7)朋友邻里之间保持正常来往,做到互

相关心、互相帮助。

(8)家庭成员的地位,人人平等,都有充分的自由与民主。

(9)家庭购存的书刊没有任何淫秽内容。

(10)教育孩子方面,不仅要用科学的方法,而且还要重视孩子多方面的教育,特别是思想品德教育。

(11)遇到困难时,家庭成员都能齐心协力、同舟共济,而不是相互埋怨、袖手旁观。父母有明确的是非准则,家庭建立一个共同分担事务责任的体系。

(12)都能相互尊重各自的隐私,有相同的信仰和伦理道德观念。

家庭生活的艺术

组成一个家庭,就应积极努力去创造条件,使家庭幸福美满。这就要成员共同努力,学会家庭生活的艺术,这门艺术大致有以下几个方面。

互 爱

家庭成员以真诚的爱心相处,使相互都感到爱的温暖和甜蜜,恩爱的夫妻关系和和睦的家庭气氛是人们长寿的重要条件。有许多夫妇能共同长寿颐养天年,跟他们始终恩爱如初,家庭和睦是分不开的。

互 尊

家庭成员要互相尊敬,互相爱护。尊老爱幼,是中华民族的传统美德。在家庭中,尊老敬老已成为良好家风,尊老敬老要从精神和物质两个方面都给中老年人以保障、尊敬和孝顺,使老年人感到晚年的安慰和欢乐,也使家庭能和睦相处。

相互理解

在家庭里老年人要理解青年人的理想和追求,不要一味地指责他们。青年人对中老年人更要理解。人到中老年时期,在心理、生理方面都发生变化,有些心态表现得奇怪、幼稚、令人不可思议、不可理解时,要耐心。这是由

动脉硬化、脑供血不足造成的,要理解他们的表现,俗语说“老小人”就是这个道理。要更多地给予爱和理解。

宽 容

家庭成员朝夕相处,难免不产生矛盾和摩擦,如能宽容相待,即使有矛盾,也能顺利解决,而不会因为产生矛盾而互相伤害感情。宽容是指能容纳别人的缺点、过失或错误,而不耿耿于怀,在家庭里,宽容能使你创造温馨和谐的生活气氛。而这对养生来说,就像营养补剂一样的珍贵。

语言优美

家庭成员间遇到不愉快的事,说几句诙谐优美的笑话,大家都会在轻松愉快的笑声中变得乐陶陶。优美的语言包括诙谐幽默语言,体贴安慰语言等。如饭做软了,有人能说:“没关系,饭软好消化。”

交 流

家庭成员,若不能敞开心扉,交换各自的思想,这个家如同死水一潭,毫无生气。茶余饭后,谈天说地,聊聊天常,能增加家庭的和睦气氛。

家庭的语言交流是一门科学、一门艺术,这种艺术要求“明话”要“暗说”,“硬话”要“软说”,“急话”要“缓说”。

现代家庭病

随着时代的发展,人们生活水平的提高,家庭疾病谱也发生了相对的变化,应引起每个人的注意。

精食太多引发的病

现代城市人的家庭普遍吃细粮食品为主,出现灾难性的后果。如脚气病就与过量的食用精食有关。其实,平时吃的标准米面,其营养价值比起精制食品更高。而长期摄入纤维素不足,可使人发生便秘、痔疮、腹胀、食欲不振、头痛等。低纤维素膳食还可增加肠道肿