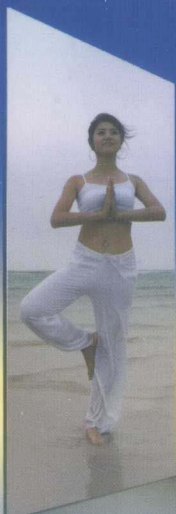


文化百科系列



生活知识百科

唐书同 主编

吉林大学出版社

生活知识百科

吉林
大学
出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

唐书同
主编



图书在版编目(CIP)数据

生活知识百科/唐书同 主编. —长春:吉林大学出版社,2009.10

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

I. 生… II. 唐… III. 家庭医学 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 167674 号

书 名:生活知识百科

作 者:唐书同 主编

责任编辑、责任校对:朱进

吉林大学出版社出版、发行

开本:787 × 1092 毫米 1/16

印张:60 字数:1170 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4856 - 4

封面设计:唐文广

北京一鑫印务有限责任公司 印刷

2009 年 10 月第 1 版

2009 年 10 月第 1 次印刷

定价:298.00 元

版权所有 翻印必究

社址:长春市明德路 421 号 邮编:130021

发行部电话:0431 - 88499826

网址:<http://www.jlup.com.cn>

E - mail:jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

进入新世纪以来，人们的生活发生了巨大的变化，科学知识比以往任何时期都显著地改变着人们的生活，影响着人们的生活，每一个新家庭，从建立的那一天起，就渗透了最新的科学知识，人们开始注重自己的生活质量，提高自己的生活水准。时代在发展，生活在进步，家庭生活知识需要不断更新，更完善、更及时地向人们介绍生活知识已经成为大众的普遍需要。本书就你所关注的问题及家庭生活知识的方方面面，进行了详细而科学的介绍和指导。

本书是一部专门介绍家庭生活知识的百科式的工具书，内容涉及人们的日常生活——衣、食、住、行等各个方面，对于指导人们的日常生活，帮助人们提高其生活质量，有着其他图书不可替代的重要作用。

目 录

第一章 病症自测	1
基本常识	1
健康标准	7
心脑血管系统	9
消化系统	12
呼吸系统	14
分泌系统	15
肿 瘤	17
传染病	20
五官口腔	27
妇儿科	30
第二章 观状辨病	33
观察面色	33
细看舌头	38
皮肤体态	40
观分泌物	44
鉴味听声	47
第三章 家庭急救	49
急救的一般常识	49
对中毒的急救	54
室外遇险时的急救	61
各种创伤的急救	71
第四章 储药用药	74
选购药品	74
储药常识	76

用药须知	78
药物使用	83
第五章 保健常识	89
日常保健	89
睡眠宜忌	95
运动强身	99
注意卫生	105
四季保健	111
女性保健	117
男性保健	121
第六章 内科疾病的日常生活疗法	124
神经系统	124
肝肾系统	135
心脑血管系统	141
呼吸系统	153
分泌系统	164
消化系统	181
第七章 外科疾病的日常生活疗法	195
意外损伤	195
关节肿痛	209
传染病	228

第一章 病症自测

基本常识

身体正常的指标

1. 身体正常的指标

每日体温波动不应超过 1°C 。

安静时每分钟脉搏在75次左右。

正常成年人呼吸每分钟16~20次。

大便定时，每天1~2次。

一昼夜尿量在1500毫升左右。

女性的月经周期提前或错后超过15天时为异常。

成年人的睡眠6~8小时左右为正常。

2. 血压的正常值

血压是血液施加于血管内壁的压力，它随着年龄而变化，而且因人而异通常在休息或睡眠时下降，在运动或精神紧张时升高。

收缩压90~140毫米汞柱，舒张压60~90毫米汞柱为血压正常值。如果经多次重复测量，血压都高于140/90毫米汞柱（收缩压/舒张压）则需要小心高血压病。

3. 血脂的正常含量

正常人的血脂含量（单



位：毫克/100 毫升) 如下：

脂类总量——400 ~ 700 (平均 500)；

甘油三酯——10 ~ 160 (平均 100)；

胆固醇——150 ~ 250 (平均 200)；

磷脂——150 ~ 250 (平均 200)。

膳食中脂肪对血脂含量影响很大。食用高脂肪膳食后，血浆脂类含量可暂时性大幅度上升，经过 3 ~ 6 小时后，才能趋于正常。

脂肪代谢不正常可引起糖尿病、脂肪痢、脂肪肝、肥胖症、高血脂、动脉硬化等症。

4. 肥胖的标准

男性体内脂肪超过 20%，女性超过 28% 为肥胖。

确定的方法为：男性标准体重（千克）等于身高（厘米）减 105，女性为身高减 100。超过 10% 为偏重，超过 20% ~ 30% 为肥胖。肌肉特别发达者不在此列。

怎样进行身体自测

1. 怎样测体温

首先把体温表用力甩几下，使水银柱在 35℃ 以下，然后用 75% 的酒精棉球擦拭，再把有水银的一头放在口中，或紧夹在腋下（腋下如有汗要先擦干），五六分钟后取出。

取出时不要紧张，只要不甩动，水银柱就不会发生变化。正常人体温在 37℃ 左右，温度高于 37℃ 就是发烧。37.4℃ ~ 38℃ 是低烧，38.1℃ ~ 39℃ 是中度发热，39.1℃ ~ 41℃ 是高热，41℃ 以上为超高热。

对低热和中度发热，不要立即用退烧药，要请医生弄清原因。对高热和超高热，应立即采取物理降温，并速请医生诊治。

2. 怎样测量呼吸

正常人的呼吸频率可随年龄、活动、情绪等因素而改变。年龄越小呼吸越快，婴儿每分钟 60 次左右，幼儿每分钟 25 ~ 30 次，学龄期儿童每分钟 20 ~ 25 次，成人每分钟为 16 ~ 20 次。

测量呼吸要消除紧张情绪，在安静的情况下进行，眼睛观察胸腹部的起伏，一起一伏即为一次呼吸。当呼吸较浅不易观察时，可将棉线放在鼻孔处，观察吹动的次数，即是呼吸次数。

3. 怎样测量脉搏

正常人的脉搏频率，婴儿每分钟 120 ~ 140 次，幼儿每分钟 90 ~ 100 次。学龄期儿童每分钟 80 ~ 90 次，成年人每分钟 70 ~ 80 次。运动和情绪激动时可使脉

搏增快，而休息、睡眠时则脉搏减慢。

测量脉搏最方便和常用的是测靠拇指手腕上的桡动脉，其次是测靠近外耳道处的颈动脉和颈部两侧的颈动脉。

脉搏要在安静的情况下测量，可用食指、中指、无名指并排按在动脉上，以能摸到脉搏跳动为准，每次要测量1分钟。

正常脉搏的节律规则，搏动力量均匀。脉搏的节律不整齐时，要及时去医院诊治。

4. 老年人如何体检

老年人应经常进行体检，以便及时发现并治疗可能出现的疾病。老年人常规性体检应首选以下项目。

量体重：身体过于肥胖易诱发心血管疾病，过于消瘦则会导致抵抗力降低。

测血压：血压高或低都应引起重视。

验小便：及时发现肾病、糖尿病。

心电图：及时发现心脏疾患。

查眼底：通过眼底检查可早期发现老年性白内障，原发性青光眼等疾患。

胸部 X 线透视：早期发现肺部疾患，尤其嗜烟者更应定期检查。

大便隐血试验：早期发现消化道疾患及癌症。

肛门指检：有助于发现直肠癌，男子前列腺癌、前列腺肥大等症。

5. 早孕的诊断

育龄妇女可从以下几个方面判断是否怀孕：

月经过期半月以上；精神懒散，腰酸腿乏，嗜睡；有阵发性恶心或呕吐，食欲减退；喜酸性或甜味食物；情绪易激动，不如平时冷静；白带明显增多，性欲减退；乳头发硬，乳晕周围颜色加深。

6. 维生素缺乏的识别

(1) 维生素 A 缺乏

指甲出现深刻明显的白线。头发枯干，皮肤粗糙，记忆力减退，心情烦躁及失眠。眼睛怕光，眼易感疲劳，易患结膜炎，对感冒抵抗力差，脱发。

(2) 维生素 B₁ 缺乏

对音响有过敏性反应，小腿有间歇性的酸痛；消化不良，缺乏耐力，皮肤粗糙。气色不佳，有时手脚发麻；在强光下看不见东西，在暗光下反而看得清楚。

(3) 维生素 B₂ 缺乏

易患嘴角炎、结膜炎，出现各种皮肤性疾病，对光有过度敏感的反应，皮肤多油质，头皮屑增多，失眠，口臭，无原因的头痛，精神倦怠。

(4) 维生素 B₆ 缺乏

肌肉痉挛，外伤不愈合，孕妇过度恶心、呕吐，舌头红肿，口臭，口腔溃疡，情绪低落，角膜因营养失调而粗糙或剥离，患眼睑浮肿。

(5) 维生素 B₁₂ 缺乏

食欲不振，记忆力不佳，精神不集中，行动易失衡，身体时有间歇性不定位痛楚。手指及脚趾酸痛，贫血等。

(6) 维生素 C 缺乏

易流鼻血，易感冒，口干舌燥，不适应环境温度变化，伤口不易愈合，虚弱，牙龈出血，舌苔厚重。

(7) 维生素 E 缺乏

四肢乏力，易出汗，皮肤干燥，头发分叉，精神紧张。妇女痛经。

如何查看医生的化验单

1. 看肝功能化验单

在胆红素定量试验中，100 毫升血清中胆红素含量超过 1 毫克的为异常，含量越高，表明黄疸程度越深。

还有一种是“黄疸指数”。正常值为 8 单位以下，如果超出正常值，也表示有黄疸。



在麝香草酚浊度试验中，也称 TTT，可了解肝细胞损害的程度。正常数值为 0~6 单位，如果超出 6 单位则为不正常。

在谷丙转氨酶活性试验中，也称 GPT，当肝细胞受到损害时，血液里的 GPT 浓度增高。由于各医院测定的方法不同，所以各医院对谷丙转氨酶正常值的规定也不同。

2. 看粪便常规化验单

正常人的粪便，一般是黄色成形的，没有血和黏液，没有红细胞、白细胞、虫卵和原虫。

如果粪便的颜色是陶土色或灰白色，可能是得了胆道梗阻。

如果粪便是柏油样黑色，可能是上消化道有出血，或者服了

活性炭、铁剂等药物。

如果粪便是红色，可能是消化道出血，尤其是有结肠、直肠或肛门疾患，要加以重视。

大便中验出有红、白血球在“+ ~ ++”以上，可能是菌痢；只查出白血球，多是肠炎；只查出红血球，多半是结肠炎、肿瘤、息肉、肠结核和痔疮出血等。验虫卵可以从大便中查出蛔虫卵或绦虫卵。

3. 看尿常规化验单

在一张尿化验单上，如果一些项目后面写了“+”号（或“++”、“+++”，表明程度不同），表明是阳性结果，相反，“-”号就是阴性结果。

阳性结果通常是泌尿系统患有疾病的标志。

如报告单上报告验出大量白血球（WBC ++ ~ +++）和上皮细胞，多提示泌尿系统感染。

尿中有大量红血球（RBC + ~ +++），说明患有肾脏结石、肿瘤、急性肾炎、膀胱炎和泌尿系统外伤。

如果尿中化验出有管型阳性，那就表示肾脏有一定损伤，常见于急慢性肾炎、肾盂肾炎和肾综合症等；如果尿糖试验是阳性，那就很可能是糖尿病。

4. 心电图的用处

一般来说，心电图可以识别出各种心律不齐，可以诊断心房、心室肥大，可以诊断心包炎、心肌炎及心病等等。

在没有条件进行生化测定的情况下，低血钾、高血钾及低血钙在心电图上均有特异的改变，为治疗赢得时间。

另外，药物对心肌是否有影响，也可以通过心电图的检查得到反映。如治疗心力衰竭的洋地黄是否达到治疗效果，就可从心电图上反映出来。

检查前的准备

1. 心电图检查前的准备

心电图及心电图运动试验，是目前诊断心脏病变的常用手段，在做心电图检查前，应安静休息5分钟左右，不能在跑步、饱餐、冷饮或吸烟后进行检查，否则可以导致心电图异常，影响对疾病的判断。

2. 脑电图检查的准备工作

在进行脑电图检查前一天要洗头，且不能使用发油。

检查前24小时要停止服用镇静剂、兴奋剂及其他作用于神经系统的药物，以免影响检查结果的准确性与真实性。

3. 化验室检查注意事项

如果需要抽血用生化指标检查时，应在早餐前抽空腹血，这样查出的结果

较为准确。尤其是检查肝功能、空腹血糖、血脂等项目，对于空腹的要求更为严格。

4. CT 检查须知

作 CT 检查时，不能佩戴金属物品，检查前一周不能服用金属性药物。

腹部 CT 检查前必须禁食、禁水，以免形成伪影，影响 CT 图像质量。其他部位的 CT 检查不必禁食禁水。

5. B 超检查须知

进行 B 超检查时，病人应注意以下几点：

作肝脏、胆囊、胆管、胰腺 B 超检查，应于早餐前空腹进行，不可进食、饮水。

作膀胱、前列腺、子宫、子宫附件 B 超检查的患者，应排空大便，多饮水、憋尿，以充分充盈膀胱。

作胸腔、腹腔、心包腔检查，如有积液，医生定位后，不要把定位的药水标记擦拭掉，这是医生穿刺前的位置选择。

另外，作过钡餐造影和放射性同位素检查的患者，不宜在短期内作 B 超检查。

6. 纤维内镜检查前的准备

纤维内镜检查可分为支气管纤维镜检查、纤维胃镜检查 and 纤维肠镜检查等。

作支气管纤维镜检查时，4 小时前要禁食、禁水，以免因检查刺激引起呕吐。戴有假牙者，检查前应取下，防止脱落而误入气管或食管内。

胃镜检查，最好选择早餐前进行，防止插管时呕吐和食物对检查的影响，检查前还应排空大小便。

肠镜检查前 3 天应吃少渣食物，检查前一天服泻药，检查前 3 小时灌肠，以排空肠腔内的粪便。

7. 造影检查前的准备

造影检查可分为胆道造影、心血管造影和泌尿系统造影等多种。

作胆道口服造影剂检查时，检查前一天中午要吃油腻性食物，促进胆囊排空，晚餐以无油高糖为好。晚餐后 7 时左右按医生交待服用造影剂，然后禁食。

作静脉造影检查时，检查前一天的中午吃脂肪餐，检查当日早晨禁食。

作选择性心血管造影检查前 3~4 小时应禁食，并认真练习检查中所需要做的动作，如吸气、闭气，以配合检查。

作泌尿系统及男性生殖系统造影检查前一天的晚餐应吃软食，并且晚上还应服泻药，以清除肠腔的积气、积粪。检查前要排空小便。

健康标准

影响一生的健康公式

最简单的健康公式是：健康与情感稳定性、运动锻炼、适度的饮食成正比与懒惰、酒烟的嗜好成反比。

大多数患心血管疾病及癌症而死亡的人都与自身的不良习惯有关。心脏病、中风及高血压、糖尿病都与缺乏运动有关，口腔癌、肺癌与吸烟有关，肠胃癌、乳癌及前列腺癌与食用过量富含脂肪的食品及缺乏渣滓的精制品有关，喝酒过量会造成肝硬化、胃肠炎等病。

人的生命活动，有它内在的节律性。人的饮食、起居等生活习惯，符合其节律性，人体就健康，生命力就旺盛，就能延缓衰老而踏上长寿之路。

身心健康 10 条标准

有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张。

处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。

善于休息，睡眠良好。

应变能力强，能适应环境的各种变化。

能够抵抗一般性感冒和传染病。

体重合适，身材匀称，站时头、臂、臀位置协调。

眼睛明亮、不发炎，反应敏锐。

牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象。

头发有光泽，无头屑。

肌肉、皮肤富有弹性，走路感觉轻松。

健康自我监测 10 法

体重：基本稳定，一个月内体重增减不超过 4 公斤，超过者为不正常；

体温：基本在 37℃ 左右，每日的体温变化不超过 1℃，超过 1℃ 为不正常；

脉搏：每分钟在 75 次左右，一般不少于 60 次，不多于 100 次；

呼吸：正常成年人每分钟呼吸 16 ~ 20 次，呼吸次数与心脉跳动的比例为 1 : 4，每分钟呼吸少于 10 次或多于 24 次为不正常；

大便：基本定时，每日 1 ~ 2 次，若连续 3 天以上不大便，或一天 4 次以上

为不正常；

进食：每日保持在1~1.5公斤左右，连续一周每日进食超过平常进食量的3倍，或少于正常进食量的1/3为不正常；

尿量：一昼夜的尿量在1500毫升左右，连续3天24小时内尿量多于2500毫升，或一天内尿量少于500毫升为不正常；

月经：成年女性月经周期在28天左右，超前推后15天以上为不正常；

孕育：正常成年男女结婚后，夫妻生活在一起未避孕，3年不育为不正常；

睡眠：每日能按时起居，睡眠6~8小时，不足4小时或每日超过15小时为不正常。

10项健康危机

1. 在30~50岁光景，即大腹便便，鼓起将军肚。此为引发高血脂、高血压、冠心病的温床。

2. 进行性脱发、早秃、斑秃。此为压力过大和经久精神紧张的外在表现。

3. 女子过早闭经，男人过早出现性功能障碍、性欲低下或丧失。

4. 遇见熟人竟忘记姓名或称呼。

5. 心算能力降低，靠数手指帮忙。

6. 经常悲观、失落、发脾气，动辄怨天怨地，常常拿家人或下属当出气筒。

7. 中年时段即频频排尿、排便，表明肾气不足或胃肠发生毛病。

8. 经常眩晕、头痛、耳鸣，体检时医生又查不出具体的器质性疾病。

9. 睡眠不实，稍风吹草动即惊醒，醒后不易再入睡，反而更感周身疲软。

10. 干什么事情精力都难以集中，效率也每况愈下。

胆固醇与人体健康

胆固醇在人体内含量过高，就可能引发冠心病、心绞痛、动脉硬化等心血管疾



病，但胆固醇在人体内有着很重要的作用。

胆固醇是存在于人体的各种组织和体液中的重要脂类物质，特别是在脑、脊髓等神经组织中含量最丰富。胆固醇不但是构成生物膜（如细胞膜）的重要成分，而且对消化系统和内分泌系统的功能，也有重要影响。

生活中不必因为食入了一定的胆固醇而恐慌，只要人体内的胆固醇代谢正常协调地进行，不断地在转化消耗，使体内每 100 毫升血浆中只保持 150 ~ 250 毫克的正常水平，便可趋利避害。

腰围与寿命

腰与臀部的尺寸比例越大，因心脏病而猝死的危险性越大。50 岁的男子中。体瘦而肚皮大者，在 70 岁以前 29% 有死亡的危险，而体胖腰细者，只有 5% 可能性。若一个男人其腰围与臀部同样大，属于最危险的范畴。

腰与臀的比例测定健康情况的尺度，对妇女不一样。因为女性骨盆尺寸不同。如腰部在 67.6 厘米以下，纵使身体过胖，危险性也较小。但若其腰部在 77 厘米以上，危险性就较大。

心脑血管系统

中风的先兆

当血凝块或堵塞血管使大脑供血的血流切断时，就会出现中风症状，严重者可危及生命。

95% 的中风患者会出现以下的早期信号：

1. 麻木感。一只手臂，一条腿或脸部的一侧突然产生麻木感。
2. 瞬时说话困难。
3. 瞬时视力丧失，仅持续几秒钟或几分钟。
4. 晕眩、行动不稳和突然跌倒。
5. 不同寻常的剧烈头痛，昏昏欲睡，恶心和呕吐。
6. 个性习惯的突然变化，判断能力下降，异常健忘等。

7. 哈欠的深呼吸作用增加了氧气的吸入，可使人的疲劳暂时减轻。但是，中老年人，尤其是高血压、动脉硬化者，频频打哈欠，有可能是缺血性脑中风的先兆，应提高警惕。

在日常生活中，饮食宜清淡，避免高脂饮食，戒烟限酒，注意保持精神乐观，情绪稳定，防止激动，并注意防寒保暖，这些对预防缺血性脑中风的发

都有积极作用。

如出现上述信号，应及时到医院检查治疗，以免发生意外。一旦确诊后，应积极采取治疗措施。

脑血管发病的先兆

1. 眩晕与语言困难

突然发生，视物有晃动感，持续时间较长，有时感到恶心，出现复视，说话时舌根不灵活；突然发生语言困难，短则10~20秒，长至数小时即自行恢复，常是脑缺血的先兆。

2. 剧烈头痛

高血压患者突发剧烈头痛，伴有呕吐，甚至短时间神志不清，要小心脑血管破裂出血。

3. 半身麻木

中老年人经常性半身发麻。可能是脑内小血管病变的征兆。

4. 突发遗忘症

突然对数年以来的往事完全忘却，数小时后又好转，而自我认识始终良好，意识清醒，往往是急性脑血管病发作的先兆。

心脏病的先兆

有时心脏病并没有典型症状，而是表现为其他部位的不适，这应该引起人们的注意。

1. 牙痛

有少数人心绞痛发作时表现为牙痛。因此，中老年突然发生牙痛，尤其是伴有胸闷不适或大汗淋漓时，要考虑是否是心绞痛发作，并及时处理。

2. 下肢浮肿

中老年人下肢水肿常是心脏病的症状，应及早求医。

3. 肩痛

有时心脏病也可表现为肩痛。特别是肩痛与气候无关，且表现为左肩、左手臂内侧阵发性酸痛。所以，中老年人左肩疼痛，应就医确诊。

4. 长期持续打鼾

长期持续打鼾的中老年人要留意心血管疾病。

5. 耳鸣

近年来有关研究发现。心脏病人在早期阶段都有不同程度的耳鸣。所以，中老年人若频繁耳鸣，应去医院检查。

动脉硬化的先兆

当出现以下表现时，多提示已有动脉硬化的可能。

角膜老年环：眼角膜周围会出现一圈灰白色的环，称为角膜老年环。

眼睑黄色瘤：眼睑内侧皮肤上出现一侧或对称性的黄色斑块，即眼睑黄色瘤。起初较小，稍高出皮肤，发展缓慢。

内耳反应：出现耳鸣、耳聋或眩晕等。

耳垂皱纹：耳垂上出现皱褶，是动脉硬化的一个特殊信号。

另外，多有记忆力减退，健忘；头晕头痛经常发作，时轻时重；情绪不稳定、易冲动，说话语无伦次；拿东西时，手指哆嗦；行动缓慢，反应迟钝；皮肤有蚂蚁爬的异样感觉等。

心肌梗死的预防

心肌梗死是严重的疾病，发病以午夜1时左右最为集中，其死亡率高达10%~15%。

其症状是胸部持续疼痛，并扩散到两臂、腹部、肩胛骨之间和下颚；胸腔常有一种强烈的闷压及火辣辣的感觉；突然出现虚脱，脸色苍白无血色，额头、上唇等出冷汗，但并未失去知觉；呼吸困难。不得不坐下或躺下。

日常生活中，应避免情绪波动。不要过度兴奋激动，不要暴饮暴食。少荤多素，不宜长时间进行剧烈运动和强体力劳动，禁烟酒。

另外，夜间入睡时。将头位床脚垫高5~10厘米，可使心脏负荷减少，对预防心肌梗塞有积极的作用。

在医生指导下，长期口服小剂量阿司匹林（或与潘生丁合用），也会有较好的治疗效果。

心血管病的预防

1. 测量血压，掌握情况

如发现血压有增高的情况，应请医生查明原因和指导治疗，防止血压持续性增高。

2. 合理饮食，控制体重

养成良好的饮食习惯，多吃清淡的饮食，多吃蔬菜和水果，不应暴饮暴食。

3. 不动烟酒

酒精和烟碱可加速血管硬化，导致心血管病的发生。

4. 口轻味淡，少吃食盐

血液中钠的含量高，可导致高血压，应养成少吃盐的良好习惯。