

姜富渠◎主编

时尚家庭生活宝典

SHISHANGJIA
TING
SHENGHUOBAODIAN

卫生

保健

济南出版社



卫生保健

姜富渠◎主编

时尚家庭生活宝典

SHISHANGJIAATING
SHENGHUOBABODIAN

常州大学图书馆
藏书章



南出版

图书在版编目(CIP)数据

时尚家庭生活宝典·卫生保健/姜富渠主编. —济南:济南出版社,2010.4
ISBN 978-7-80710-995-2

I. ①时… II. ①姜… III. ①家庭保健:卫生保健—基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 051249 号

责任编辑 贾英敏

装帧设计 李兆虬 焦萍萍

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号(250002)

经 销 各地新华书店

印 刷 莱芜市华立印务有限公司

版 次 2010 年 4 月第 1 版

印 次 2010 年 4 月第 1 次印刷

开 本 170×230 毫米 1/16

印 张 12

字 数 220 千字

定 价 18.00 元

(如有印装质量问题,请与出版社联系调换)

前 言

人的一生大部分时间是在家庭中度过的。虽然一个家庭无法将所有的家庭成员都培养成身体健康、情趣高雅、举止优雅的人,但是良好的家庭环境、健康的生活习惯、丰富的家庭生活知识,对于每一个人的健康成长都是至关重要的。

有人说家庭生活就是吃喝拉撒睡,没什么学问可讲。我们说不完全对,吃喝拉撒睡中也有文化、有知识、有品位。知识、文化、品位从何而来?从学习中来。只有重视家庭生活知识的学习,才能提高生活质量,活得更潇洒,更充实,更有价值。

一个人生活在世上,什么是真正属于自己的呢?我们认为只有身体、知识、情感三样东西,只有这三样东西才能伴随人的一生。拥有健康的身体、丰富的知识、美好的情感,应当是每一个人对生活的终生追求。

随着社会经济的发展和物质文化生活水平的提高,朋友们越来越重视家庭生活质量的提高。我们搜集了大量的家庭生活中方方面面的信息和资料,将其编写成《时尚家庭生活宝典》丛书。本书的特点是内容丰富、信息量大、实用性强。生活知识无穷尽,研究者常各持己见,实践结果也不尽相同。所以,对于同一问题看似矛盾的观点,也一并收在其中,以供读者朋友相互对照,择善择优而从之。

由于时间紧迫,书中可能存在着诸多遗憾,敬请广大读者朋友见谅,并不吝赐教。

编 者



目 录

防病养生

- 一、预防传染病 /1
 - 病毒性肝炎的预防 /1
 - 菌痢的预防 /1
 - 小儿水痘的家庭护理 /2
 - 流行性感冒的预防 /2
 - 秋季接种流感疫苗好 /3
 - 流行性腮腺炎的预防 /3
 - 猩红热的预防 /3
 - 流行性脑脊髓膜炎的预防 /3
 - 艾滋病的预防 /4
- 二、健康体检 /5
 - 每年定期“检修”身体 /5
 - 体检中的小细节不可忽视 /5
 - 特殊检查前要如何准备 /5
 - 体检看病不走弯路 /6
 - 血液会出现哪些异常现象 /7
 - 如何检测血脂更精确 /7

求医不如求己

- 一、保健养生小功法 /8
 - 静心养生法 /8
 - 敲胆经——最好的补养方法 /9
 - 坠足功——最简单有效的健身法 /10
 - 揉腹按摩健身法 /10
 - 散步也要对症而行 /11



二、日常养生 /12

- 抬头向上看让人更乐观 /12
- 有益健康的“小动作” /12
- 路边器械你会用吗 /13
- 跳舞有益身心健康 /14
- 户外跳交谊舞有讲究 /14
- 常听轻音乐容貌变漂亮 /15
- 好心态五字诀 /15
- 实用健康小计谋 /15
- 日常保健小窍门 /16
- 有损大脑的生活习惯 /16
- “换”一下,压力更易疏导 /17
- 该流泪时就流泪 /17
- 哪些人不宜大笑 /18
- 回家先漱口 /18
- 增白牙膏易致牙根疼痛 /18
- 避免四多 /19
- 自测动脉血管的年龄 /19
- 人体容易发胖的几个时期 /20
- 长寿宜选择的 18 种职业 /21
- 久看电视有损健康 /21
- 睡前做好 7 件事 /22
- 熬夜后如何科学补觉 /23
- 不要看书催眠 /23
- 睡眠最好卧如弓 /24
- 如何快速午睡 /24
- 晒太阳可增强视力 /24
- 早春警惕“气象性过敏症” /25
- 立春过后慢脱衣 /25
- 春捂秋冻与室内外温差 /25
- “春捂”先捂腿 /26
- 春季需防 8 种疾病 /26



夏季用凉席谨防螨虫	/27
盛夏防痱子	/27
汗后洗澡宜“温”不宜“凉”	/27
秋风起,嘴唇易干裂	/28
秋天四防	/28
缓解秋乏九法	/29
冬季保健的几个误区	/29
冬季进屋不要立即烤炉火	/30
冬天——防“火”打劫健康	/30
内补外防,备战冬季骨折	/32
有皮肤瘙痒病别乱抓	/33
戴帽过冬益处多	/33
冬天戴手套有讲究	/34
冬天不要穿的确良衬衣	/34
穿麻质睡衣不好	/34
冬天穿什么袜子好	/35
健身着装有讲究	/35
口罩怎样戴	/35
将体内静电放出去	/36
盖被子也有误区	/37
被子要常晒,错误别常犯	/38
人造革铺炕易得关节炎	/38
买鞋要讲究舒适	/38
买鞋不能委屈脚	/39
鞋跟高低度不宜乱改	/39
常穿运动鞋有什么弊病	/39
穿球鞋怎样预防“脚气”	/40
鞋臭清除法	/40
正常脚趾甲最好别修	/40
三、对症保健	/41
血液保健五招	/41
哮喘病的病因分型	/41



唱歌可以治疗哮喘	/42
是谁妨碍了胃动力	/42
用习惯和饮食来控制“烧心”	/43
胃溃疡是怎么造成的	/43
慢性胃炎的预防	/44
消化性溃疡的维持治疗	/44
警惕夏季腹泻	/45
夏日肚子也闹“惊雷暴雨”	/46
冬季预防感冒三步曲	/47
感冒了休息比输液更重要	/47
感冒时勿做剧烈活动	/47
肝脏的“四大天敌”	/47
脂肪肝的运动疗法	/48
如何面对“大小三阳”	/49
养肝:饭后静坐半小时	/52
保肝用药宜少而精	/52
脂肪肝的五大误区	/53
肝炎及心脏病患者手机挂佩宜定期变位	/54
胆囊炎患者不要剧烈运动	/54
胆结石患者慎“吃药排石”	/55
胆石症必须切除胆囊吗	/55
胆结石患者侧睡不疼痛	/56
易引起消化道出血的常见疾病	/56
痔疮	/59
大便出血就是痔疮吗	/60
老年人患了痔疮怎么办	/60
痔疮患者的饮食禁忌	/61
痔疮手术后是否会复发	/61
如何预防痔疮的产生或复发	/61
保肾可以延年	/62
肾囊肿是怎么回事	/63
为什么得了肾炎没有浮肿	/63



尿频应到医院检查	/64
尿路感染要做正规治疗	/64
尿失禁怎么办	/64
肾病患者必须戒烟	/65
防前列腺增生抓住 40 岁	/65
慢性前列腺炎的发生因素	/66
对前列腺炎的一些认识误区	/66
急慢性细菌性前列腺炎的治疗	/67
前列腺增生自疗三法	/70
治淋病别用错药	/71
精神因素可引起身体疾病	/71
不同疾病宜用不同睡姿	/72
睡眠不足 6 小时,犹如两晚不睡觉	/72
哪些腰椎间盘突出症需要手术治疗	/73
慢性肩周炎锻炼康复法	/73
保护好膝部“三角洲”	/74
骨性关节炎的病人为何越锻炼越糟糕	/75
当心银屑病复发	/75
牙周疾病危害全身健康	/76
洗牙是防治牙周病的有效方法	/77
正确刷牙预防龋病	/77
牙齿也应多锻炼	/78
偏侧咀嚼危害大	/79
成年人也能矫治牙齿	/79
不要轻易拔掉牙根	/80
碰掉的牙齿可以“种”回去	/80
拔牙后先冷敷还是先热敷	/81
拔牙后怎样保护创口	/81
拔牙后立刻种牙好处多	/82
补牙以后要注意什么	/82
牙齿缺失镶哪种假牙好	/82
活动假牙的使用与保护	/83



口腔溃疡并非“火气大” /83

秋季鼻子干用热水熏熏 /84

呵护你美丽的双眸 /84

配戴隐形眼镜应知道 /87

戴隐形眼镜要防眼结石 /88

春季应防卡他性结膜炎 /88

养睛明目法 /89

四、适量补充营养元素 /89

营养元素平衡医学理论 /89

为什么人类会缺钙 /91

特殊人群应适时补钙 /93

补钙、防衰别错过关键期 /93

老人怎样补钙 /94

老人过量补钙要不得 /94

哪些人应补充维生素 /95

常服避孕药应注意补充维生素 /96

维生素的贮存与补充 /97

不同的人需要不同的维生素 /98

别让维生素成“危”生素 /98

维生素“助长”有误区 /99

维生素不能代替蔬菜和水果 /99

维生素 C 药片不能取代蔬菜水果 /99

维生素 C 不是万能药 /100

维生素 C 的不良反应 /100

肾亏者应少服维生素 C /101

哪些食物可以补充 B 族维生素 /102

维生素 E 有哪些保健作用 /102

五、家庭自诊 /103

指甲看百病 /103

察“颜”观色诊疾病 /104

常头晕该看哪个科 /104

常头晕要查颈椎 /105



五官不适莫忽视	/105
感觉异常,疾病亮起的异常灯	/105
频频脱发要警惕心脏病	/108
日常体痛不可小视	/109
咳之不出咽之不下的咽异感症	/109
鼾症是拉响防病的警报	/110
打哈欠是身体变化的信号	/110
女性打呼噜,当心高血压	/111
老人心脏有病耳朵报警	/111
老年性浮肿是怎么回事	/111
偏瘫发生有先兆	/112
没有腰疾也会腰痛	/112
突眼辨病	/113
黑眼圈:健康警讯	/113
夜盲症不都是缺维生素 A	/114
嘴起疱说明您累了	/114
别凭感觉判断病情的轻重	/115
乳房胀痛别不当回事儿	/115
老年妇女血性白带多为阴道炎	/116
中年人应警惕隐性病“暗箭中伤”	/117
老年骨质增生是否都是病	/118
“身不由己”也是病	/118
心理因素是触发精神分裂症的诱因	/119
六、“富贵病”的防治	/120
一成高血压是肾动脉狭窄惹的祸	/120
得了高血压照样能长寿	/120
防治高血压要从小做起	/121
预防高血压“八项注意”	/122
血压控制日常手册	/122
平稳降压慢病慢治是正道	/124
如何安排血压测量时间	/127
自测血压好处多	/127



- 轻度高血压不可轻视 /128
- 高血压初期别动不动就吃药 /129
- 高血压患者怎样进行体育锻炼 /130
- 降压药有哪些不良反应 /131
- 睡前莫服降压药 /132
- 服降压宁要检查肝功 /132
- 8 种习惯能降压 /132
- 不服药物降压法 /133
- 自我降血压十法 /133
- 高血压病人冬春要防脑出血 /134
- 小心饭后低血压 /135
- 血胆固醇增高有何危害 /135
- 胆固醇低的男性少患中风 /136
- 老年人应尽早发现冠心病 /136
- 心动过缓莫讳疾忌医 /137
- 心脏保健观念的对与错 /137
- 心脏病常出现心外症状 /138
- 心绞痛病人怎样服用硝酸甘油 /139
- 安上心脏支架 不能一劳永逸 /139
- 冠脉搭桥术后如何护“桥” /140
- 高血脂患者的保健处方 /141
- 防血管不变“硬”有 5 招 /142
- 下肢动脉硬化患者更易死于心梗 /142
- 预防心梗先防冠状动脉粥样硬化 /143
- 心梗发作前兆至少持续 1 小时 /143
- 11 月是中风高发期 /144
- 预防脑出血要注意的几个问题 /144
- 怎样预防脑梗塞后的复发 /145
- 预防夏季心脑血管疾病六提示 /146
- 心脑血管病猝死为何清晨多发 /146
- 夏季心脑血管疾病高发 /147
- 无症状脑梗塞也需要治疗 /147



影响中风患者康复的因素有哪些	/147
现代疾病中的第二杀手——糖尿病	/148
糖尿病的治疗	/150
气出来的糖尿病	/152
糖尿病患者勿滥补铬	/152
了解糖尿病足	/152
如何预防糖尿病足部溃疡	/153
如何治疗糖尿病足	/154
七、生活中的防癌抗癌	/155
医学新说:性格与癌症无关	/155
生活中的致癌因素	/155
有些癌症能不治而愈	/156
拒绝癌症重在预防	/156
埃及人不易患癌症	/157
皮肤变化暗示癌症先兆	/158
男人口腔癌的警讯	/158
宿便是癌症的温床	/159
大便带血是否是肠癌	/160
胃酸倒流可引致食道癌	/161
慢性胆囊结石会癌变吗	/161
胆囊癌患者骤增	/162
鼻咽癌的早期报警信号	/162
警惕鼻腔出血	/163
妇科肿瘤偏爱夜班族	/164
大肠癌正在向年轻人袭来	/164
治疗肿瘤,中医早期介入效果佳	/167
如何减轻化疗的副作用	/168
放疗后需要注意的特殊问题	/168
唾液有防癌作用	/169
给癌症患者开一张自然疗法“处方”	/170
防癌抗癌三方	/171
八、养病的学问	/173



- 养病切忌进补不当 /173
- 有些病不宜久卧床 /173
- 照顾癌症患者须适度 /173
- 慢性病患者不宜长期卧床 /174
- 用“心”照顾好慢性病人 /175
- 老年痴呆病人的家庭护理 /176
- “怪病”根由是情绪 /176



防病养生

一、预防传染病

病毒性肝炎的预防

病毒性肝炎(以下简称肝炎)是由肝炎病毒引起的一种流行较广的常见急性传染病。由消化系统传染的病毒性肝炎主要是甲肝和戊肝。主要症状是食欲减退,恶心,厌油腻食物,乏力,上腹部不适或发胀,大便变稀而色浅,肝脏肿大、伴压痛,肝功能损害等。部分病人出现眼巩膜发黄的黄疸症状。病程一般为2~4个月,大多顺利康复,少数转为慢性,呈重型者为极少数。

预防要采取综合措施:早期发现和隔离病人,对病人的排泄物及其用过的衣服、餐具、书籍等进行消毒;加强个人卫生,做到食前、便后和接触病人后,用肥皂或流水洗手,不互用食具、洗脸和刷牙用具;甲型肝炎接触密切者在接触后两周内,应注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白。

病毒性乙型肝炎主要传染渠道有三条:血液传播是主要途径,例如,输入被乙肝病毒污染的血制品,多人共用一个注射器,外科手术、牙科或美容用具未严格消毒,都极有可能染上乙肝病毒;其次是母婴垂直传染;与病人亲密接触,也是传染途径之一。

主要的预防方法是易感人群注射乙肝疫苗;不到街头小医院打针、治牙拔牙、文眉文身;保持口腔卫生,有破损、溃疡、牙周炎及时治疗;不要与病人亲密接触。

菌痢的预防

细菌性痢疾简称菌痢,是由痢疾杆菌引起的一种肠道传染病。全年均可发病,但以夏秋季节为多,各年龄段的人均可发病,但以儿童多见。

预防菌痢的主要措施是加强环境卫生、个人卫生、饮食卫生管理,坚持“三管一灭”(即管水、管粪、管饮食、灭苍蝇),人人做到“四要三不要”,即饭前、便后要洗手;生吃瓜果要洗净;有病要早报告,早隔离,早治疗;要消灭苍蝇。不吃腐败不洁的食物,不喝生水,不随地大小便。



小儿水痘的家庭护理

隔离 对可疑或确诊为水痘的患者应进行隔离。上学或入托的小儿，一般可在家中隔离。家中如有其他未患过水痘的小孩，应另择居住处或不与患者同住一房间。隔离应持续到全部疱疹干燥结痂时为止。

定时开窗 空气流通也有杀灭空气中病毒的作用，打开玻璃窗，尽可能让阳光照射到房间中，但要注意防止患儿受凉。

消毒 对接触过水痘疱疹液的衣服、被褥、毛巾、敷料、玩具、餐具及时消毒，根据情况分别采取洗、晒、烫、煮、烧消毒法，且不与健康人共用。同时，还要勤换衣被，保持皮肤清洁。

避免宝宝用手抓破痘疹 特别是注意不要抓破面部的痘疹，以免化脓感染，若病变损伤较深，有可能留下疤痕。为此，要把孩子的指甲剪短，保持双手的清洁。可缝制一副毛边向外的手套，或者用纱布包裹其手部。如果疱疹破了，可涂1%的紫药水，如有化脓可涂抗生素软膏。

止痒 对于正在康复的儿童，想办法帮其止痒是最让其感觉舒服的。下面是止痒的几种方法：

衣被不宜过多、过厚、过紧，太热了出汗会使皮疹发痒。

在洗澡水中放入适量苏打粉，每3~4个小时洗一次澡。

在旧袜子或者枕头套里放一些干燥的燕麦，然后泡到澡盆里，过10分钟以后用这个水给宝宝洗澡，能够起到很好的止痒效果。

清洁皮肤后，可在长水痘的局部使用含0.25%冰片的炉甘石洗剂涂抹。口服息斯敏等抗过敏药物，亦有止痒效果。

注意病情变化 个别水痘宝宝可合并发生肺炎、脑炎，如发现出疹后持续高热不退、咳喘或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡、惊厥时，应及时送医院治疗。

饮食原则 宜给予易消化、富含维生素的流质或半流质，发热时要多休息。

温馨提示 有的家长错误地认为水痘出得越多越好，因而一味地给孩子吃发疹的药。这样做的结果是导致全身水痘密集，使病情加重，孩子会感到奇痒难忍，烦躁不安，甚至用手去抓，轻者会留下疤痕，重者可能造成细菌由局部感染病灶而进入血液循环，并在血液中的生长繁殖引起败血症。

流行性感冒的预防

流行性感冒(简称流感)是由一种流行性感冒病毒通过呼吸道传播引起的具有高度传染性的急性呼吸道传染病。

预防流感要注意以下几点：



- (1) 早期发现、隔离和治疗病人。
- (2) 定期开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。
- (3) 多到户外活动,锻炼身体,增强抵抗能力。
- (4) 冬季养成入室脱衣、外出添衣的习惯。如果必须接触流感病人,要戴口罩,接触后要洗手。
- (5) 流行期间,要尽量避免到人多的地方去。

秋季接种流感疫苗好

冬季是我国大部分地区流行性感冒的高发时期,而在此之前的秋季接种疫苗是预防流感的最好时机。

我国北方地区流感主要发生在每年的11月至次年的3月;南方四季都有发生,但冬季则是流感的高发期。

接种疫苗是预防流感的主要措施。每年流感高发期之前的一两个月,即秋季是接种疫苗的最佳时间。另外,由于接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延续而下降,并且流感病毒极易发生变异,因此每年都需要接种当年的“新版”流感疫苗。建议60岁以上人群、慢性病患者及体弱多病者、医疗卫生机构工作人员、小学生及幼儿园儿童,每年秋季都应及时接种流感疫苗。

流行性腮腺炎的预防

流行性腮腺炎也叫“痄腮”,四季均可发生,冬、春两季较少见。病毒存在于病人的唾液中,主要通过飞沫传染给他人,很少通过用具间接传染。

预防措施:早期发现和隔离病人,流行期间戴口罩;与病人有密切接触者,口服板蓝根冲剂,早晚用盐水漱口。

猩红热的预防

猩红热常见于冬、春季节,儿童患病率较高。

预防措施:早期发现和隔离病人;流行期间不去公共场所或影剧院,接触过病人的,可口服磺胺药物及肌肉注射青霉素预防。

流行性脑脊髓膜炎的预防

流行性脑脊髓膜炎简称“流脑”,为常见的呼吸道传染病。多发生在冬、春季节,2~3月为流行高峰期。儿童患病率较高,成人也可被传染。

预防措施:加强体育锻炼和户外活动,提高机体抗病能力,室内注意通风换气,勤晒被褥;流行季节要做好隔离工作,并用食醋熏蒸进行室内消毒;按期接受