

新婚礼品珍藏

# 家庭小诊所



新华出版社

新婚礼品珍藏

# 家庭小诊所

深洋编写

新华出版社

## 新 婚 礼 品 珍 藏

主 编：卓松盛

副 主 编：许 新

执行编辑：王连娣 许 新

郑丽敏 李 成

## 开篇的话

站在爱河之滨，人们是把爱情当作名曲来欣赏。这时，健康或许只是平常的音符。

徜徉爱河之中，人们是把爱情当作美酒来品尝。这时，健康肯定就是酿酒的轴。

哪一对新婚爱侣不希望拥有幸福，如同拥有家庭的其他理想？哪一对新婚爱侣不祈祷健康永驻，如同那生生不息的爱情之火？可是生活往往伴有杂音，疾病往往不请自来。一个美满的家庭，时刻得防止着病魔的侵扰。但这防止，却不仅仅是希望，不仅仅靠祈祷。

我们隆重推荐一位健康卫士，它就是你们打开的这本书，让它成为你爱情幸福的守护神。它告诉你如何呵护身心的每一寸领地，通过运动，通过保养；它教会你驱逐入侵的病魔的妙法，如何侦察病情，如何击退来犯；它也指点你如何取得保卫健康的装备，哪

---

些药物有威力，怎样使用最见效……它无微不至，为你们的新家庭营造着健康的氛围，并十分务实地筹画着幸福的蓝图。

我们希望这本书，它能把希望定格成幸福的现实，能使祈祷化为健康的存在。

在身心健康的乐土上，大胆地展开爱情的翅膀吧，新婚的爱侣，你们将比翼飞翔！

# 目 录

开篇的话.....	(1)
-----------	-----

## 第一篇 保 健 篇

第一章 你健康吗.....	(3)
---------------	-----

一、给健康一个“说法”.....	(3)
------------------	-----

二、从了解自己的身体开始.....	(5)
-------------------	-----

三、心理也有正常值.....	(8)
----------------	-----

四、发你一张健康自测表.....	(12)
------------------	------

五、全球有个2000年保健目标.....	(17)
----------------------	------

第二章 健康有“软件”.....	(20)
------------------	------

一、养生必先养德.....	(20)
---------------	------

二、寿自有道话人格.....	(23)
----------------	------

三、培养良好的行为因素.....	(25)
------------------	------

四、构筑健康的人际关系.....	(28)
------------------	------

五、笑比哭好.....	(31)
-------------	------

第三章 保健有道.....	(36)
---------------	------

一、生命在于什么样的运动.....	(36)
-------------------	------

二、使你的身体更健美.....	(39)
-----------------	------

三、“不觅仙方觅睡方”.....	(44)
------------------	------

- 四、人体需要营养 ..... (50)
- 五、不能忽视的食物 ..... (53)

## 第二篇 医 药 篇

- 第一章 认识药物** ..... (61)
- 一、药物是怎样治病的 ..... (61)
- 二、是药就有三分毒 ..... (65)
- 三、备药须知 ..... (69)
- 四、家庭应备哪些药 ..... (77)
- 第二章 用药如用兵** ..... (81)
- 一、药亦兵也 ..... (81)
- 二、服药方法对不对 ..... (84)
- 三、外用药须知 ..... (89)
- 四、中药的煎与服 ..... (93)
- 附：家庭常备用药一览表 ..... (96)

## 第三篇 诊 疗 篇

- 第一章 常见疾病的诊治** ..... (117)
- 一、“病”起青萍之末 ..... (117)
- 二、“冷面杀手”可预防 ..... (124)
- 第二章 常见外伤的处理与急救** ..... (131)
- 一、常见外伤的处理 ..... (131)

二、急症的识别与处置·····	(136)
三、如何实施急救·····	(147)
<b>第三章 家庭护理须知·····</b>	<b>(157)</b>
一、一般护理·····	(157)
二、重病人护理·····	(161)



第一篇

---

保健篇



## 第一章

新婚燕尔的夫妇，当你们设计幸福大厦的蓝图时一定没忘记给健康安排一个重要的位置。那么，你们是否确切了解了什么是健康？又是否能正确地判断自己的健康状况？如果回答是肯定的，请让这一章巩固你们的自信；如果回答不那么肯定，请让这一章帮助你们充实必要的观念和知识。

### 一、给健康一个“说法”

人人都珍惜自己的健康，家家都把健康视为幸福的重要条件。可是很少有人扪心自问，到底什么是健康呢？更少见有人会专门向人咨询这个问题。大概因为健康这个词儿太简单、太浅显，简直是不言自明的了。

俗话说：“健康是福，无病为乐。”这个说法反映了长期以来人们对健康的看法，似乎说健康就是不生病。当然，生病绝对谈不上健康，可不生病就一定是健康的状态吗？未必。比如说，一个人身体

健壮，从不得病，可是总处在精神抑郁的状态，他能算是个健康的人吗？再比如说，一个人生理和心理方面都平平安安，没出什么大漏子，可是一旦环境有那么一点变化，他都难以主动地去适应（临时需要加个班，他适应不了那份繁忙；临到退休了，他又适应不了那份清闲，等等），他又能算是个健康的人吗？慎重考虑之后，我们也许就不会贸然同意“健康就是不生病”的简单说法了。

那么，综合地对健康进行思考，我们能不能得到一个相对完整的“说法”呢？

在这里，我们想介绍一个卫生组织以及它给健康所下的定义。世界上有一个国际性的卫生专门机构——世界卫生组织，成立于1945年。将近50年来，世界卫生组织以“使所有民族的健康都达到尽可能高的水平”为宗旨，为全世界人民的健康作了许多有益的工作。世界卫生组织在它的章程序言中为健康下了这样的定义：“健康不仅是没有疾病和病痛，而且是个体在身体上和社会活动上、精神上完全保持健全的状态。”对这个“说法”，可以作这样的理解：健康是人体的一种状态，在这种状态下人体查不出任何疾病，各项生物性的指标都稳定地处在正常变异范围以内，而且对外部环境（自然的和社会的）日常范围内的变化有良好的适应能力。

现在，这个包括了体格、精神、社会三方面因素的健康定义，已经为世界上大多数国家所承认，成为一个比较有权威性的定义。尽管有学者认为定义中“完全保持健全”是个不易掌握的标准，还需要作进一步的界定，但那是专家们的

事。对我们一般人来说，从认为“健康就是不生病”到能够比较科学地从体格、精神、社会三方面来综合衡量健康，就已经是个“飞跃”了，就已经具备了对健康的现代观念了。

如果我们进而能够在这个“说法”的启发下，通过个人和家庭的充分参与，主动调整身体和精神状态，自觉地在社会活动中培养适应变化的能力，我们就能为幸福生活创造一个重要的基础条件。

## 二、从了解自己的身体开始

虽然健康涉及身体、精神、社会三个方面，身体健康依然是健康的基础，身体方面的保健依然是人们最为关心的。要使生命在身体健康的状态下闪烁发光，要为自己和家人的身体保健采取正确的措施，就得对我们的身体——人体有一个起码的熟悉。

在我们国家，有机会接受正规的生理学系统训练的人实在不多，中学时学过的生理卫生课如今也只留下一个朦胧的印象了。所以在这里，我们想用尽可能短的篇幅和尽可能生动一些的语言，向你描绘一下人体生理的宫殿。

请回忆一下我们每个人童年几乎都曾有的经历：你的父母教小小的你辨认五官的位置，父母嘴里吐出“眼睛”这个词，就让你用手指出眼睛的所在，依次是鼻子、耳朵、嘴巴……当你对这些了如指掌之后，父母一定还会教你知道，眼睛能干什么，鼻子能干什么，等等。了解我们人体这个“小

宇宙”，最简易的办法也是相似的。我们的身体可以通过特定的成份（构成人体的基本物质）、特定的结构（人体各存在部分及具体部位）和特定的功能（这些部分结合后所发挥的生理作用）等三个主要方面来描述。

我们先来了解“成份”。组成人体的主要化学物质有6种——蛋白质、糖、脂类、水、无机盐、维生素。其中，（1）蛋白质是生命现象的物质基础，所以也是有生命的人体的基本组成成份。几百个甚至上千个氨基酸分子连接而成一个蛋白质分子，而氨基酸的不同种类、数量和排列组合就产生了各种各样的蛋白质。（2）糖是人体燃料，主要有葡萄糖和糖原（需要时可转变为葡萄糖）两种。一切生命活动都是在消耗能量的过程中进行的，这些能量的供应站就是体内的糖。（3）人体中的脂类主要是脂肪，其他还有磷脂、胆固醇等，这些脂类是人的主要后备燃料。（4）成人体重的60%左右，竟然是水。水帮助人体吸收养料、排出废物，通过汗液的蒸发，水还能调节人体体温。（5）多种无机盐在人体内提供着特色服务——钠、钾、氯帮你保持正常的水盐代谢和酸碱平衡，并参与神经、肌肉活动；钙、磷使人骨骼坚硬挺拔；铁是造血的原料；碘是不可缺少的甲状腺素的成份；另外一些稀有元素（如锌、铜、锰等）也都对人体起着“微调”作用。（6）维生素有A、C、D、E、K和B族等等，虽然数量不多，也不可或缺。比如说，缺A会得夜盲证，缺D会得佝偻病，缺K血液不易凝固，缺E还会妨碍生育。

通过对以上知识的了解，我们就知道，以上化学物质单

独或配合起来进行新陈代谢活动，把食物中的营养成分转化为人体组织成份，又将旧的组织成份分解为废料排出人体。生命就是这样生生而不息的。如果更实用主义一些，那么掌握了这些知识，你将了解你的身体需要摄入哪些营养物质，这对于你营养配餐大有帮助。

接下来，我们再对“结构”方面作一探寻。人体结构可以划分成三个层次：（1）细胞。由以上提到的分子状态的化学物质按特定的方式构成了人体细胞，一个完整的细胞穿着细胞膜这件“外衣”，裹着细胞质这个“身体”，位居中央的是细胞核。（2）组织。许多相似的和负责同一功能的细胞相聚，就成为组织。人体组织有4种：上皮组织（如身体表面上的皮肤）；结缔组织（如血液、淋巴、肌腱、脂肪、骨、软骨等）；肌肉组织；神经组织。（3）器官。人体器官都是由不同的细胞与组织组成，所以叫器官，是因为它们分别掌管着人体中的一些部门。讲器官只能挑主要几样：脑——进行思考，指挥人体内一切生命活动的最高“司令部”。心——与许多大血管相连，在跳动中推动血液奔流不息。肺——吸入新鲜空气中的氧，呼出人体代谢的二氧化碳。肝——制造胆汁、处理营养物质、解毒的“化工厂”。肾——将血液中的废物滤出，变成尿液排除出人体。通过对“结构”的了解，如果你能将以往所知道的有关人体的主要“物件”，按以上的层次关系分门别类地“归位”，就算是“及格”了。

最后，再对“功能”作一介绍。其实我们已经涉及到人体功能方面的内容了，但还不系统。许多器官和组织互相关

联，组成人体内的系统。专家们概括人体有9大系统：运动系统（骨骼、软骨、韧带、肌肉）；循环系统（分为血液循环系统，包括心脏、血管、血液和淋巴循环系统，包括淋巴管、淋巴结、脾脏、淋巴液、扁桃腺）；呼吸系统（鼻、咽、喉、气管、肺、胸腔）；消化系统（牙、舌、唾液腺、食管、胃、十二指肠、空肠、回肠、盲肠、结肠、直肠、肛门，肝、胆、胰也加盟本系统）；泌尿系统（肾、输尿管、膀胱、尿道等）；生殖系统（男性包括睾丸、前列腺、精囊、附睾、输精管、射精管、阴茎等，女性包括卵巢、输卵管、子宫、阴道、外阴等）；神经系统（脑、脊髓、神经）；内分泌系统（脑垂体、甲状腺、肾上腺、甲状旁腺、胰岛、胸腺等）；感觉系统（眼、耳、鼻、舌、皮肤等）。也许你觉得这也太繁琐了，不过由这些复杂系统分别完成的人体生理功能，正时时刻刻维系着你的生命，使你成为一个活着的人。

### 三、心理也有正常值

前文从生理角度叙述了人体的“成份”、“结构”及“功能”，形象地说，这仅仅使我们成了一个活着的“动物”。只有具备了健康的心理、思维和感情等等，才可称之为“高级动物”，才是一个完全的人。正如我们常讲的“体魄”，所谓“体”就是人体的躯体或体格；“魄”就是指心理和人格。也就是说，一个人除了要有健康的躯体或强壮的体格以外，还必须有健康的心理和健全的人格，两者同时具备才可以称得



上健康的人。因此说“健康的一半是心理健康”。

心理健康更具体一点说，就是心理卫生，就是对心理异常、身心疾病的预防和治疗。它的主要内涵是：第一，要给社会或个人提供怎样避免和消除精神紧张刺激因素的原则和方法，从而预防精神疾患的发生。第二，要提供关于怎样培养和锻炼健全“人格”的心理卫生原则和方法措施。第三，要根据人的一生经历中各个不同年龄阶段的不同心理特征（包括婴儿期、幼儿期、儿童期、少年期、青春期、中年期和老年期等），制定出维护这个年龄阶段的心理健康有关的心理卫生原则和一般方法。第四，要提供给人们在生活、工作和劳动的各个领域中，在进行活动安排时所要注意的心理卫生原则和措施。它作为近年来创立的一门边缘科学，首先于1978年在美国兴起。时间虽然短暂，然而作为一种思想，无论中国与外国，健康心理学都有着悠久的历史。我国不仅仅是“世界心理学的第一个故乡”，也是世界健康心理学思想最重要的发源地。源出《管子》的“养生”一词已蕴含有“心理健康”、“心理卫生”的意义。“养生”又称“摄生”，它包含有养身和养心两个方面。前者犹今之保持身体健康，讲究生理卫生；后者犹今之保持心理健康，讲究心理卫生，二者相互联系，相互制约、相辅相成。我国最早的医书《内经》就指出过：“……故悲哀忧愁则心动，心动则五脏六腑皆摇。”现代医学、心理学的研究更表明：各种类型的社会变动和情绪波动，如离婚、坐牢、被盗、受辱、事业上的失败、亲人的突然死亡以及愤怒、忧愁、痛苦、激动、恐惧等等思想情绪