



百科全书

主 编 刘爱芳 博士

军事医学科学出版社

家庭医疗 保健百科全书

(下)

主 编 刘爱芳 博士

军事医学科学出版社

目 录

上 卷

小儿家庭医疗与保健

第一章 一般症状.....	(3)
第一节 发热.....	(3)
第二节 头痛.....	(6)
第三节 头晕.....	(7)
第四节 嗜睡.....	(9)
第五节 多汗	(10)
第六节 水肿	(11)
第七节 失水	(13)
第八节 关节痛	(15)
第九节 婴幼儿哭吵	(17)
第二章 需紧急处理的病症	(20)
第一节 惊厥	(20)
第二节 昏厥	(22)
第三节 休克	(24)
第四节 大出血	(25)
第五节 异物呛入气管	(27)
第六节 溺水	(29)
第七节 烧伤	(31)
第八节 外伤	(32)
第九节 脑外伤	(34)
第十节 电击伤	(36)
第三章 呼吸、循环系统病症	(38)
第一节 咳嗽	(38)
第二节 气喘	(40)

第三节	咯血	(42)
第四节	青紫	(45)
第五节	心律不齐	(46)
第六节	心脏杂音	(49)
第七节	杵状指	(51)
第四章	消化系统病症	(53)
第一节	流涎	(53)
第二节	厌食	(54)
第三节	恶心、呕吐 (附: 溢奶)	(56)
第四节	腹泻	(58)
第五节	腹胀	(60)
第六节	腹痛	(62)
第七节	便秘	(64)
第八节	便血	(66)
第九节	黄疸	(68)
第五章	血液、内分泌、神经系统病症	(72)
第一节	贫血	(72)
第二节	出血	(74)
第三节	淋巴结肿大	(76)
第四节	身材矮小	(78)
第五节	多饮多尿	(80)
第六节	呆小病	(82)
第七节	肥胖症	(84)
第八节	性早熟	(87)
第九节	昏迷	(89)
第十节	步态不稳	(91)
第十一节	瘫痪	(93)
第六章	泌尿、生殖系统病症	(96)
第一节	尿色异常	(96)
第二节	血尿	(98)
第三节	蛋白尿	(99)
第四节	尿频	(101)
第五节	多尿和少尿	(103)
第六节	尿失禁	(105)
第七节	遗尿	(106)
第八节	隐睾	(108)
第九节	阴囊肿大	(110)

第十节 阴茎异常	(112)
第十一节 包皮过长、包茎	(114)
第十二节 阴道分泌物异常	(115)
第七章 眼科病症	(118)
第一节 不明原因异常流泪	(118)
第二节 红眼睛	(120)
第三节 麦粒肿	(121)
第四节 目糊	(123)
第五节 斜视	(125)
第六节 眼球突出	(127)
第七节 眼外伤	(128)
第八章 耳、鼻、喉科病症	(130)
第一节 耳流液	(130)
第二节 耳痛	(132)
第三节 耳聋	(133)
第四节 鼻流液	(134)
第五节 鼻出血	(136)
第六节 咽痛	(137)
第七节 声音嘶哑	(139)
第九章 皮肤病症	(141)
第一节 婴儿湿疹	(141)
第二节 皮脂溢出症	(142)
第三节 斑丘疹	(143)
第四节 风团	(146)
第五节 疱疹	(147)
第六节 脓疱疹	(149)
第七节 出血性皮疹(紫癜)	(150)
第十章 家庭生活护理	(153)
第一节 家庭环境	(153)
第二节 日常护理	(155)
第三节 喂养与饮食	(162)
第四节 家庭常用护理方法	(170)
第十一章 常见疾病护理	(176)
第一节 新生儿常见疾病的护理	(176)
第二节 常见症状的护理	(180)
第三节 常见病的护理	(185)

妇女家庭医疗及保健

第一章 女性生理知识	(193)
第一节 女性生殖系统解剖	(193)
第二节 女性生殖系统生理	(196)
第三节 妊娠生理	(199)
第二章 妇女的病理特点	(206)
第一节 病因	(206)
第二节 病机	(211)
第三章 妇科常见病的家庭治疗	(216)
第一节 月经病	(216)
第二节 带下病与阴痒	(249)
第三节 妊娠病	(254)
第四节 产后病	(270)
第五节 妇科杂病	(288)
第六节 外阴疾病	(302)
第七节 阴道疾病	(306)
第八节 子宫颈炎	(311)
第九节 盆腔炎	(314)
第十节 生殖器肿瘤	(318)
第十一节 妊娠疾病	(323)
第十二节 常见性传播性疾病	(328)
第四章 避孕知识	(336)
第一节 女用避孕药	(336)
第二节 避孕药使用后出现的问题	(338)
第三节 宫内节育器	(339)
第四节 自然避孕法	(341)
第五节 妇女外用避孕法	(343)
第六节 男用避孕法	(345)
第七节 妇女各期的避孕方法选择	(346)
第八节 避孕失败后的补救措施	(349)
第五章 婚育保健	(354)
第一节 婚前体格检查	(354)
第二节 新婚保健	(356)
第三节 优生知识	(357)

第四节 生育的知识	(360)
第五节 胎儿发育与孕期母体变化	(365)
第六节 孕期保健	(367)
第七节 临产前的准备	(374)
第八节 分娩须知	(376)
第九节 产褥期保健	(380)
第十节 母乳喂养	(385)
第十一节 初生婴儿 (0~7 天) 养育	(389)
第六章 妇女各期特殊的营养需要	(396)
第一节 少女营养需要的特点	(396)
第二节 孕期的营养和膳食	(399)
第三节 哺乳期的营养和膳食	(403)
第四节 更年期妇女营养需要的特点	(405)
第五节 老年妇女营养需要的特点	(406)
附: 妇女四期保健	(408)

中年人家庭医疗及保健

第一章 中年人的生理特征	(413)
第一节 中年人的生理特征	(413)
第二节 中年人的健康标准	(414)
第二章 中年人常见病的家庭治疗及保健	(415)
第一节 内科疾病	(415)
第二节 外科、骨科疾病	(453)
第三节 传染科、皮肤科疾病	(462)
第四节 男科、妇科疾病	(473)
第五节 肿瘤科疾病	(480)

老年人家庭医疗及保健

第一章 老年人的体质变化和心理特征	(493)
第一节 老年人的体质变化	(493)
第二节 老年人的心理特征	(500)
第二章 老年人常见病的家庭治疗与保健	(506)
第一节 心血管疾病	(506)

第二节 脑血管疾病·····	(513)
第三节 呼吸系统疾病·····	(527)
第四节 消化系统疾病·····	(536)
第五节 内分泌系统疾病·····	(555)
第六节 前列腺疾病·····	(563)
第三章 老年人家庭护理·····	(571)
第一节 老年人家庭急救·····	(571)
第二节 老年人家庭护理·····	(575)
第四章 老年人的心理调适和饮食营养·····	(579)
第一节 老年人的心理调适·····	(579)
第二节 老年人的饮食营养·····	(583)

常见病的家庭医护及保健

第一章 常见急症的家庭救治·····	(595)
第一节 常见急症·····	(595)
第二节 外伤急症·····	(630)
第三节 血尿·····	(643)
第四节 妇科急症·····	(644)
第五节 五官科急症·····	(654)
第六节 环境急症·····	(673)
第二章 常见病的家庭医疗保健·····	(681)
第一节 内科病·····	(681)
第二节 神经科疾病·····	(718)
第三节 外科病·····	(728)
第四节 男性泌尿生殖病·····	(746)
第五节 五官科病·····	(756)
第六节 骨科病·····	(792)
第七节 传染病·····	(799)
第八节 肿瘤·····	(832)
第三章 常见病的家庭护理·····	(851)
第一节 内科病·····	(851)
第二节 神经科疾病·····	(868)
第三节 传染病·····	(874)
第四节 外科病·····	(883)
第五节 五官科疾病·····	(900)

第六节 皮肤病及性病	(941)
第四章 常见病的禁忌	(948)
第一节 内科病	(948)
第二节 外科及皮肤病	(970)
第三节 妇科病	(989)
第四节 儿科病	(999)
第五节 骨科病	(1009)
第六节 老年病	(1013)
第七节 传染病	(1018)
第八节 五官科	(1029)

下 卷

生活防病及四季健身

第一章 生活防病	(1041)
第一节 穿衣	(1041)
第二节 吃饭	(1050)
第三节 饮水	(1074)
第四节 住宿	(1090)
第五节 行、动	(1101)
第六节 浴洗	(1116)
第七节 娱乐	(1123)
第八节 睡眠	(1132)
第九节 心境	(1144)
第十节 其他	(1163)
第二章 现代文明病及防治	(1181)
第一节 与家用电器有关的病	(1181)
第二节 与食物有关的疾病	(1195)
第三节 与烟酒有关的疾病	(1212)
第四节 与服装及妆饰有关的疾病	(1220)
第五节 与环境有关的疾病	(1231)

第六节 与旅游有关的疾病	(1241)
第七节 与文体和娱乐有关的疾病	(1248)
第八节 与新婚及性生活有关的疾病	(1254)
第九节 与药物有关的疾病	(1257)
第十节 其他	(1269)
第三章 百病食疗	(1277)
第一节 内科病	(1277)
第二节 肿瘤	(1332)
第三节 外科病	(1338)
第四节 妇科病	(1352)
第五节 儿科病	(1360)
第六节 皮肤病	(1366)
第七节 五官口腔科	(1375)
第四章 饮食营养	(1384)
第一节 营养素是身体健康的物质基础	(1384)
第二节 蛋白质	(1385)
第三节 脂肪	(1388)
第四节 碳水化合物	(1392)
第五节 维生素	(1395)
第六节 矿物质	(1400)
第七节 水	(1406)
第八节 热能	(1407)
第九节 合理营养与平衡膳食	(1409)
第十节 优生优育与合理营养	(1416)
第十一节 青少年的营养需要和膳食	(1419)
第十二节 中老年人的营养需要与膳食	(1423)
第五章 四季保健与传统养生	(1428)
第一节 四季保健	(1428)
第二节 传统养生的基本方法	(1438)
第三节 人体养生	(1456)
第六章 保健药酒	(1485)
第一节 延年养颜酒	(1485)
第二节 调养血气酒	(1492)
第三节 调养脏腑酒	(1504)
第四节 滋阴壮阳酒	(1507)
第五节 治胸腹诸痛酒	(1515)
第六节 治咳嗽痰喘酒	(1521)

第七节 治中风偏瘫酒	(1529)
第八节 治头风脑痛酒	(1532)
第九节 治腰膝酸痛酒	(1534)
第十节 治风湿关节痛酒	(1538)
第十一节 治便血便秘酒	(1554)
第十二节 治水肿脚气酒	(1559)
第十三节 清热解毒酒	(1564)
第十四节 妇科药酒	(1569)
第十五节 治跌打损伤酒	(1576)

健康检查及求医用药

第一章 观体识病	(1581)
第一节 观头部辨疾病	(1581)
第二节 看颈部识病	(1594)
第三节 胸部异常	(1596)
第四节 腹部异常	(1600)
第五节 观四肢识病	(1617)
第六节 观皮肤识病	(1626)
第二章 健康检查	(1639)
第一节 检验项目、异常所见及其意义	(1639)
第二节 常规检查	(1650)
第三节 功能检查	(1663)
第四节 仪器检查	(1720)
第三章 家庭用药	(1743)
第一节 家庭用药常识	(1743)
第二节 常用西药	(1792)
第三节 常用中成药	(1920)
第四章 看病住院常识	(1982)

生活防病 及四季健身

第

一

章

生活防病

第一节 穿 衣

一、关于穿衣的学问

据研究表明，衣服穿得不适当，有时也可对人体健康造成不利的影响。因此穿衣服要注意以下四个方面：

1. 多穿有害。风寒露冷注意加衣是无可非议的，但过多穿衣在一般情况下会使体温增高，妨碍身体散热和散潮；不按照气候变化一味多穿，还会减弱身体的适应能力和抗寒能力，使人易患感冒；过多穿衣还会使身体显得笨拙，不仅做事和行动不便，而且影响青少年的身体发育。

2. 有些穿法不利于妇女保健。人们需要减少衣服对身体的压迫，特别是对局部身体的压迫。西欧妇女过分追求紧身衣服，结果产生了一种“紧身衣型肝脏病”。所以，为了健康需要，乳罩、腹带和衣领都应有适当的松紧程度。

3. 不要穿粗硬纤维衣料的衣服，尤其要避免这些衣服直接接触皮肤。新内衣穿前需用温水或热水洗过。

4. 不要贴身穿化学纤维衣服，尤其是过敏性皮炎病人。化纤衣服与地毯、塑料用具、家具油漆的表层及家用电器一样，属于能产生静电的物体。医生们发现，有些心律失常的病人，很难在他身上找到器质性毛病和其他发病原因，也无吸烟、饮酒等嗜好。但当他们脱去化纤衣服改穿棉布衣服后，其心律失常便奇迹般地好转或恢复正常。原来，化纤衣服能引起皮肤静电干扰，改变体表电位差，影响心电传导，导致心律失常。

二、穿真丝织物利于健康

真丝被称为“纤维皇后”，古往今来以其独特的魅力受到人们的

青睐。

真丝织物具有良好的保健、治病功能。真丝，属于蛋白质纤维，丝素中含有 18 种对人体有益的氨基酸，可帮助皮肤维持表面脂膜的新陈代谢，使皮肤保持滋润、光滑。

真丝对于某些皮肤病还有辅助性治疗作用。有医学工作者按照人体各部位的需要，用真丝制成各种不同的织物，选择了 30 个皮肤瘙痒病人进行治疗，结果表明，单纯使用真丝织物可收到较好的疗效，无需配合使用外用药物。长期卧床不起的病人生了褥疮以后，如采用真丝垫单和真丝内衣，再用真丝包扎患部，就能起到吸收水分和促其蒸发的作用，可以保持患部清洁，加快疮口愈合。

真丝绸还可以保护人的皮肤免受太阳紫外线的伤害。蚕儿吐出的雪白的生丝，在紫外线的照射下会逐渐变黄，原因就是蚕丝吸收了阳光中的紫外线。医学常识告诉人们，过多的紫外线的照射对人体肌肤极为有害，因此利用真丝纤维对紫外线的吸收性能可达到防御紫外线的目的。比如中东地区的气候干燥，阳光直射强烈，那里的女性就用真丝薄纱遮住自己的面容，用真丝服装遮蔽自己的皮肤，可以有效地防止紫外线对皮肤的损害。

三、亚麻织物的保健作用

在国际国内市场上，亚麻织物深受消费者青睐，这与亚麻织物的保健作用是分不开的。

居室内的贴墙布、台布、床单、窗帘布如果换上亚麻布，梅雨季节室内不会潮湿或可减轻潮湿，干燥的秋冬季节室内空气也不会过于干燥。因为亚麻织物有极强的吸湿和散湿能力，使室内环境的空气湿度保持恒定。

在炎热的夏天，亚麻服装与棉织物相比，可使人体“感觉温度”低 $3^{\circ}\text{C} \sim 4^{\circ}\text{C}$ ，与化纤织物相比就更凉快了。亚麻纺织是湿纺，无干纺的毛刺现象。贴身穿着无刺痒感，且价格不贵，比真丝织品便宜得多，所以亚麻衣料是夏季的首选衣料。亚麻服装还是宇航员在封闭式舱内最理想的衣服。

亚麻还有两大优点，即很少带静电和吸尘少。所以，高级疗养院及先进的医院常用亚麻织物作床褥、手术服等。

据报道，赴南极考察的各国工作人员，在强磁场的影响下经体格检查，穿亚麻服装、用亚麻帐篷的队员不良反应最轻，身体状况最好。这说明，亚麻织物能有效地减轻磁场对人体的有害影响。

亚麻织物强度高，耐腐蚀性好，吸汗后散湿快，使人有滑爽、舒适、凉快的感觉，有利于防止湿疹、皮肤瘙痒等皮肤病的发生。

四、警惕化纤衣服的隐患

化纤是人造纤维与合成纤维的总称，其中人造棉、人造丝、人造毛等，性能与棉纱相似；合成纤维是人工合成的，有涤纶、腈纶、锦纶、维纶等品种。

化纤服装吸湿性能差，其中丙纶和氯纶在标准状态下吸湿率近于零，腈纶的吸湿性也只

有棉花的 18%，稍好的锦纶吸湿性也不过是棉花的 40%。这样，穿化纤服装使汗液无法通过织物排出体外，同时随汗液排出的各种物质也会逐渐积聚，刺激皮肤而产生过敏反应。此外，氯纶织物等还有微量的 α 射线和 β 射线，对人体都有害，特别是利用化纤织物作内衣、内裤就更加不利。日本科学家认为，用化纤做成的贴身内裤会抑制睾丸的正常生理功能，甚至出现女性化的现象；我国医学界发现，女青年穿尼龙内裤会引起尿急、尿频、尿痛症状。

化纤衣服一般都容易带静电，脱腈纶衣服时会听到噼噼啪啪的响声，在暗处还会看到火花似的亮光；脱尼龙衫的时候，衣服就会自己飘起来；针织涤纶外衣容易吸附尘土等。这些都是由于化纤衣服带有静电的缘故。不过，穿氯纶衬裤对风湿性关节炎病人有一定的护疗作用，其与人体摩擦后会聚积大量的静电，对人体关节起着微量而经常的电疗。

化纤服装虽然无毒，但有些人不宜穿用。如涤纶、锦纶、腈纶等内衣会使有些人的皮肤产生过敏，引起过敏性皮炎；尼龙长统袜等备受女性青睐，但也给一些过敏者带来麻烦。这些人穿用后常常会感到奇痒，晚间脱衣时，皮肤有灼热感，入眠后症状才逐渐消失。对尼龙过敏者会出现荨麻疹，发病快，消失也快，自觉皮肤奇痒，并伴有头昏、烦躁、恶心、呕吐等神经症状，甚至可出现低烧症状，严重过敏的人会发生过敏性紫癜和过敏性休克。尼龙纤维还会使一些人血液的酸碱度发生变化，使体内钙质减少，破坏体内电解质的平衡。

在停止与引起过敏的化纤衣服接触后，轻者症状可自行消失，重者需用抗组织胺药、维生素 C、强的松等药物进行治疗。

五、新衣不可不洗就穿

有众多资料表明，有些新衣（特别是内衣）是会致病的。

为了使棉织或化纤布料及成衣防皱防缩、挺括，布匹或成衣在出售之前往往要采用药物处理，其中一种防皱品就是甲醛。布料或成衣在到用户手中之前，虽然经过了许多环节，但仍会残留部分甲醛，它对人体是有害的。甲醛及其他物质可使布匹或成衣产生一种味道，这种味道能立即影响人的鼻、眼和口腔，穿到身上后又会危害皮肤，引起眼睑发炎、咳嗽和皮肤炎症等。

因此，人们在买回新衣或衣料之后，最好先将其清洗一遍后再穿。

六、干洗的衣服一定要晾晒

干洗剂中最普通的溶剂是四氯乙烯。皮肤吸收四氯乙烯的气体后，可能致癌，并可伤害肝功能，使中枢神经系统衰弱，引起头昏眼花、恶心等症状。

美国环境署的研究报告也显示，略带潮湿的干洗衣服，它所散发出来的气体，是污染室内空气的物质之一。

专家指出，衣服最好不用干洗。如果你的衣物一定要干洗的话，那么，当干洗的衣物拿回家时，应将衣物挂在通风处，让衣物上的干洗剂挥发掉。

七、儿童穿裤子有讲究

儿童正处于生长、发育阶段，骨骼、肌肤十分娇嫩，而且易出汗，排泄次数也多。儿童的裤子应利于他们行走、奔跑、跳跃及各项活动，给孩子选择裤子样式时应注意以下四个问题：

1. 不宜穿开裆裤。孩子长到1~2岁时，自己已经懂得大小便，会穿脱裤子了，这时就不要给孩子穿开裆裤了。因为孩子此时十分好动，经常坐在地上玩耍、爬行，有时不慎摔倒，很容易有脏东西、细菌污染孩子的臀部和生殖器，引起感染，尤其是女孩子更容易受到感染。因此，儿童不穿开裆裤不仅可以避免和防止受污染的机会，也有利于养成不随地大小便的习惯。

2. 不宜过早穿带有拉链的裤子。儿童的皮肤细嫩，拉链裤在拉动时，易触伤孩子的皮肤，特别是男孩子穿拉链裤，易把生殖器皮肤夹在拉链内，不同程度地受到牵拉和挤压，引起局部肿胀、充血、皮肤溃烂，严重时还会使孩子排尿困难，如若患处感染了；还会形成尿道炎和膀胱炎等多种疾病。

3. 不宜穿紧身裤。因为紧身裤会使孩子的髋关节、膝关节的正常活动受到限制，阻碍儿童下肢血液的正常循环，影响儿童的发育与运动。所以，给孩子穿裤子一定要舒适、宽大和柔软。

4. 不要用细细的橡皮筋做孩子的裤带。儿童生长发育快，但骨骼质地软，如果长期受橡皮筋裤带束缚，会使孩子的腰部骨骼、肌肉发育受阻，还会影响肺活量的增强和血液循环。用背带裤来代替橡皮筋裤带束腰，即可避免上述问题。

八、寒夜莫忘穿睡衣

秋冬季节，人在睡眠期间因肌体抵抗力和对冷环境的适应能力降低，很容易患感冒及引起中风等症，穿上睡衣则能预防疾病保护身体健康。由于睡衣宽松肥大，有利于肌肉放松和心脏排血，人在睡眠时可达到充分休息的目的。因而早在19世纪睡衣就风靡欧洲各国，普遍受到人们的青睐。

穿睡衣崇尚舒适，以无拘无束、宽柔自如为宜。其面料以自然织物为主，如透气吸潮性能良好的棉布、针织布、柔软护肤的丝质料子为佳。因为睡衣直接与肌肤接触，因此不宜采用化纤制品。

九、不宜常穿紧身裤

紧身裤能显现出形体美，但不利于人体健康，尤其对生长发育中的青少年更是不利。

1. 对女性的影响。女性的阴道常分泌酸性液体，这种液体能防止细菌的侵入与生存。如裤子过紧，不利于阴部的湿气蒸发，会给细菌繁殖创造条件，以致发生炎症，引起阴部瘙