



最实用、最全面、最科学的家庭保健读本

身体 健康 手册



• 常见病治疗保健方案 • 疾病疗养与护理

• 现代人健康标准 • 常见病用药就医须知



SHENTIJIANKANGSHOUCE

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社



身体 健康 手册

最实用、最全面、最科学的家庭保健读本

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

身体健康手册/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2006

ISBN 7-5375-3461-6

I. 身… II. 李… III. 保健—手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111469 号

身体健康手册

编著 李雪明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	14.75
版 次	2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

版权所有 翻印必究



责任编辑 / 沈鸿宾

封面设计 / 一品坊装帧设计工作室

黄继强 / 13681273392



言

前 FOREWORD

随着社会的发展和科学的进步，人们的健康意识也在日益增强，怎样拥有一个健康的身体成为越来越多的人关心的话题，身体的健康与否也是现代人衡量生活质量的一个重要标准。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼、疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

然而，目前的医药卫生教育还有待普及，远没有满足当代人们的需求。如何捕捉身体透露出来的信息，而看出疾病的端倪？如何提高自我防病意识？对于还没有完全攻克癌症又该怎样预防和治疗？面对这一系列的问题，关注健康的革命便刻不容缓、迫在眉睫。为此，我们组织了一批有一定经验的专家和医师编写了《身体健康手册》一书，奉献给读者诸君，以期对您的健康有所帮助。

本书从家中的主力支柱男人、女人到少儿和中老年人方面讲述最常见的健康问题并提供了简单的治病方法。另外，本书还讲



身体健康手册

述了一些常见癌症的治疗和预防方法。除了以上这些，本书还收集了一些饮食保健、儿童及成年人的急救知识，以及医药知识和如何就医等方面的材料，力图全面、翔实，以中西医为一体，突出实用性、科学性和可行性的特点。

由于编者水平有限，书中难免存在纰漏及不尽之处，望读者诸君不吝赐教，批评指正，不胜感激。

编 者

于北京中医药大学



录

目 CONTENTS

上篇 身体保健

第一章 男科常见病防治

一、阳 痿	/3
二、早 泄	/15
三、前列腺炎	/18
四、前列腺增生	/22
五、男性不育	/28
六、脱 发	/33

第二章 妇科常见病防治

一、月经不调	/39
二、痛 经	/42
三、阴道炎	/47
四、闭 经	/55
五、功能性子宫出血	/58
六、盆腔炎	/61



身体健康手册

七、不孕症	/65
八、更年期综合征	/72

第三章 儿科常见病防治

一、小儿腹泻	/79
二、小儿肺炎	/83
三、小儿百日咳	/86
四、小儿腮腺炎	/89
五、小儿麻疹	/91
六、小儿水痘	/96
七、流行性乙型脑炎	/99
八、小儿支气管炎	/103
九、小儿厌食症	/105
十、小儿贫血	/107

第四章 中老年常见病防治

一、糖尿病	/115
二、高血压	/126
三、高脂血症	/137
四、冠心病	/145
五、老年痴呆	/154
六、骨质疏松症	/162
七、哮喘	/170
八、中风	/178
九、白内障	/183



第五章 一般常见病防治

一、感 冒	/189
二、胃 炎	/193
三、消化性溃疡	/200
四、肥胖症	/203
五、痔 疮	/213
六、肛 裂	/218
七、便 秘	/220
八、瘰 疮	/226
九、疥 疮	/231
十、白癜风	/234
十一、银屑病	/236
十二、结膜炎	/239
十三、青光眼	/242
十四、扁桃体炎	/246
十五、鼻 炎	/249

第六章 癌症的防治

一、胃 癌	/255
二、肝 癌	/261
三、肺 癌	/265
四、乳腺癌	/271
五、宫颈癌	/282
六、食道癌	/286
七、大肠癌	/289
八、白血病	/292



下篇 日常生活保健

第一章 健康知识

一、健康的含义	/299
1. 健康的新标准	/299
2. 身体健康的含义	/301
3. 影响健康的因素	/301
4. 亚健康含义	/302
5. 如何预防和消除“亚健康”	/304
6. 未来保健的新趋势	/304
二、生活健康	/306
1. 男性身边的隐性杀手	/306
2. 脑力工作者易得什么病	/307
3. 现代办公职业病	/308
4. 宠物综合征	/310
5. 空调病	/311
6. “白领综合征”	/313
7. 新潮服装病	/316
8. 睡眠与健康	/317
9. 慢性疲劳综合征的表现及其防治	/319
10. 电视综合征	/321
三、心理健康	/322
1. 心理的含义	/322



2. 哪些人比较容易发生心理疾患	/323
3. 心理健康的标准	/324
4. 心理健康的“营养素”	/325
5. 中学生心理异常的表现	/329
6. 避免精神过度紧张的方法	/330
7. 焦虑症	/331
8. 夫妻间如何满足对方的心理需要	/332
9. 怎样克服自卑心理	/335
10. 常用的心理疗法	/336
四、饮食健康	/337
1. 营养和健康长寿的关系	/337
2. 食物的荤素搭配有哪些优点	/339
3. 维生素缺乏症的特征与治疗对策	/340
4. 补充维生素需要注意的事项	/342
5. 适量饮茶有益健康	/342
6. 健脑食品	/345
7. 老年人对饮食的特殊要求	/347
8. 老年人不宜吃的食品	/349
9. 碳酸饮料无益人体健康	/351
10. 果汁不宜天天喝	/352
11. 少吃方便食品有益健康	/353
12. 多吃西式快餐无益健康	/353
13. 能延缓衰老的食品	/355
14. 酗酒与健康	/356
15. 培养良好的饮食习惯	/357



第二章 急救知识

一、急救原则	/359
1. 一般急救原则	/359
2. 家庭急救九大禁忌	/360
二、内科急救	/361
1. 煤气中毒的家庭急救	/361
2. 农药中毒的急救	/362
3. 酒精中毒的急救	/362
4. 食物中毒的急救	/363
5. 中暑的急救	/363
6. 食物掉入气管后的急救	/365
7. 洗澡时发生“晕堂”的急救	/366
8. 服错药的急救	/367
9. 溺水的急救	/367
10. 窒息的急救	/368
11. 癫痫的急救	/369
12. 卒中的急救	/371
13. 心绞痛的急救	/372
三、外科急救	/373
1. 毒蛇咬伤的急救	/373
2. 刀伤的急救	/374
3. 烧烫伤的急救	/374
4. 鼻出血的紧急处理	/375
5. 触电的急救	/376
6. 脚踝扭伤时的急救	/377
7. 猫狗咬伤后的自救	/378



8. 蜂蜇伤的处理	/379
9. 蝎子蜇伤的急救	/379
10. 松毛虫引起皮肤瘙痒的急救	/380
四、儿科急救	/381
1. 小孩不慎吞下异物的处理方法	/381
2. 异物进入鼻腔的急救	/381
3. 小儿高热惊厥的急救	/382
4. 小儿抽搐的紧急处理方法	/383
5. 小儿溺水的急救	/383
五、妇科急救	/384
1. 阴道出血急救措施	/384
2. 产后中暑急救法	/384
六、急救的一般常识	/385
1. 什么情况该挂急诊	/385
2. 患了哪些病症该叫救护车	/386
3. 怎样使用 120 电话紧急呼救	/386
4. 救护车未到时应做些什么	/387
5. 怎样护送危重病人	/388
6. 哪些病人不可“打的”送医院	/389

第三章 用药知识

一、药品的常识	/391
1. 非处方药与处方药的区别	/391
2. 药品的不良反应	/392
3. 如何正确使用非处方药	/393
4. 什么叫配伍禁忌	/394



身体健康手册

5. 如何合理应用中成药	/395
6. 对药品都有哪些误解	/396
7. 含鞣质类的中药与西药能合用吗	/398
8. 药酒与酒制中药与西药能合用吗	/398
9. 含甙类的中药与西药能合用吗	/399
10. 含生物碱成分的中药与西药能合用吗	/400
11. 如何识别假、劣药品	/400
12. 药物变质如何识别	/401
13. 怎样判定药品的失效期	/402
14. 禁用与慎用的区别	/403
15. 家庭应常备哪些药物	/403
二、用药知识	/405
1. 为什么要按时服药	/405
2. 什么时间用药效果最好	/406
3. 怎样正确口服药物	/407
4. 感冒时如何正确用药	/408
5. 精神病人在家如何正确用药	/409
6. 肾功能不全的病人如何用药	/410
7. 怎样正确使用六神丸	/411
8. 如何合理使用止咳药	/411
9. 点眼药水时要注意的问题	/412
10. 怎样正确选用降血脂药物	/413
11. 怎样正确选用口服降糖药	/414
12. 心血管病人用药时要特别注意	/415
13. 怎样正确选用镇静催眠药	/416
14. 如何正确服用阿胶	/418
15. 小儿用药应注意什么	/418



16. 怎样正确使用痱子粉与花露水	/419
17. 老年人如何合理选用补血药	/420
18. 身患多病的老人怎样用药	/420
19. 怎样正确口服头孢菌素(先锋霉素)	/421
20. 怎样正确使用利君沙与红霉素	/422
21. 速效救心丸有哪些作用,怎样应用	/423
22. 怎样正确使用滴鼻净	/424
23. 在家里保管药品应该特别注意哪些问题	/424

第四章 就医须知

一、就医指南	/427
1. 了解医院	/427
2. 看病时常犯的几种错误	/428
3. 哪些病人需要住院治疗,住院治疗有哪些好处	/429
4. 住院之前应该做哪些方面的准备	/430
5. 看病时如何自选医生	/431
6. 挂号须知	/432
7. 医疗卡片的填写	/433
二、住院须知	/435
1. 医师查房	/435
2. 医师会诊	/435
3. 什么是医嘱、处方、病志	/436
4. 外科手术适应证	/437
5. 术前准备	/438
6. 手术注意事项	/439
7. 出院须知	/439



身体健康手册

三、身体检查	/440
1. 全身检查	/440
2. 胸透	/441
3. 断层摄影	/442
4. 支气管检查	/442
5. 膀胱镜检查	/443
6. B 超检查	/444
7. CT 检查	/444
8. 磁共振	/445
9. 超声波检查	/445
10. 纤维胃镜检查	/447
11. 怎样才能使化验结果更可靠	/447

第五章 家庭护理

一、家庭护理包括的内容	/449
二、家庭病房的环境要求有哪些	/450
三、家庭消毒的方法	/452
四、护理病人中有哪些问题应引起重视	/454
五、护理病人的饮食问题	/455
六、做好病人的心理护理	/455

SHEN TI BAO JIAN

上 篇

身体保健

