

家庭健康的常识、措施和紧急方案

当您想要了解自己及家人的健康状况时，让本书来做您的保健医生。

当你急于解决病痛时，让本书担当您的健康顾问。

当您正承受难以启齿的病患折磨时，让本书做您的守护使者。

家庭健康快车

◎上册◎

高建伟 编著



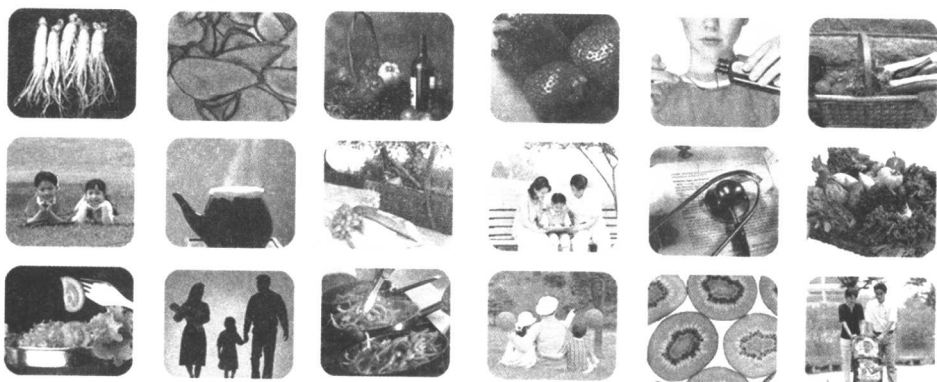
万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

拥有您的私人医生——新世纪家庭诊疗案头必备

家庭 健康 快车

◎上册◎

高建伟 编著



万卷出版公司
WANJUAN PUBLISHING COMPANY

©高建伟 2006

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康快车/高建伟编著. —沈阳: 万卷出版公司,
2006. 5

ISBN 7 - 80601 - 851 - 4

I. 家… II. 高… III. 家庭保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041587 号

出 版 者: 万卷出版公司

地 址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编: 110003

联系电话: 024 - 23284442

邮购热线: 024 - 23284448

E-mail: hbzbs@mail.lnpgc.com.cn

北京市德美印刷厂印刷

各地新华书店发行

• 幅面尺寸: 960mm × 640mm

印 张: 36

字 数: 300 千字

2006 年 5 月第 1 版

2006 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 丁建新

封面设计: 宁远视觉

版式设计: 赵玉环

定价: 45.00 元 (全三册)

前 言

我们的身体就好似一台运动着的大机器，如果它身上有开关、按键、仪表等等，相信我们的身体会比现在要健康的多。试想一下，如果按下工作健按钮，我们就会一思不苟地工作，而不用担心超过负荷，因为随时会有“能量仪表”跳出来提醒你：“能量不够，需要加油啦！”。

可是事实上，我们的身体连最简单的开关都没有。因此，如果我们想要保持健康，就必须去了解那些难以琢磨的、动不动就来侵扰我们身体的小症状：咳嗽、打喷嚏，就真的是感冒了么？牙龈出血真的仅仅是口腔问题么？小症状花样百出，一不小心，各种各样的新毛病就缠上身来。因此，我们该是到了要好好了解一下自己的时候了。然而，没有身体“仪表”的我们，该到哪里去寻找这些问题的答案呢？

也许你会说，我们可以去看医生！对！这当然是最好的办法！可是，日益繁忙的我们，当面对身体出现的一些小状况时，有多少人会主动去看医生呢？又有多少人是抱着“别理会，疼痛，忍一忍就过去了”的侥幸想法呢？正是基于这些原因，才使我们有了想为繁忙中的人们编写一本实用的家庭医疗手册的想法，让你不需出门，就可以拥有自己的家庭私人医生！

也许你会说，查阅有关医学的书籍实在是太头疼了！别担心，我们编写的这部《家庭健康快车》，就像一台机器的使用手册一样，既有通俗简明的理论，又有较强的实用性，从治到防，能给你带来“防患与未然”的警示和及时就医的提醒。深入浅出，把趣味性和专业性有机结



合,既让读者阅读得下去,又能达到治疗的目的。

本书共分四个部分,第一部分好似热身,带你纵览我们身体各部分的组成“零件”。在第二部分,我们为大家提供了一整套应对家庭常见的小疾病的方法,让读者在面对这些小问题时不再困惑。在第三部分,我们将告诉你怎样保持你的身体“大机器”的自然运转,教你如何用药物和锻炼来维持它的健康。第四部分专为准妈妈贴心设计,为准妈妈们提供细致的心理和实际上的指导。此外,我们还专为一去医院就晕头转向的朋友们,准备了一份附录——就医宝典,它会教你从如何挂号到怎样与医生打交道,都一切尽在掌握!

生命是短暂的,为了能让我们健康快乐地过一生,我们就要学会关爱自己,留住健康。我们衷心地期望每个家庭的成员身体健康,生活得更愉快、更美好。



目录 Contents

第一篇 了解我们的身体

人体结构	2
人体细胞	3
人体基本组织	3
皮肤	6
运动系统	7
循环系统	9
淋巴系统	12
呼吸系统	13
消化系统	14
泌尿系统	16
内分泌系统	16
神经系统	17
脑的结构	19
生殖系统	20
新陈代谢	21

第三篇 家庭医疗DIY

第一章 小疾病的自我疗法

一、神经与精神疾病

22种消除头痛的建议	24
失眠:12种帮助你入睡的方法	28
时差失调:10种调整时差的建议	32
健忘:9种增进记忆力的简便方法	36
恐惧症:8种对付之道	38
忧郁症:9种消除忧郁的方法	40
晕车、晕船及晕机8种迅速疗法	42

二、血液循环与内分泌疾病

高血压9种控制方法	44
低血压的3种控制方法	49
静脉炎:9种控制此症的疗法	50
静脉曲张9种疗法	54
糖尿病:16种控制糖尿病的方法	56
痛风的10种对付之道	60
15种保持低胆固醇的方法	62

三、呼吸系统疾病

感冒:12种击溃病毒的疗法	68
---------------------	----

气喘病:6种阻止气喘病发作的方法	71
------------------------	----

四、消化系统疾病

恶心的4种解决之道	73
呕吐:5种缓解不适的疗法	74
胀气:3种消除气体的方法	75
肠胃溃疡:8种缓和症状的疗法	76
胃灼热:12种解决之道	78
食物中毒:5种控制的方法	81
便秘:11种解决便秘的方法	82
痔疮:10种对付之道	85

五、妇科与泌尿系统疾病

乳房不适:9种减轻疼痛的秘诀	87
经痛:12种简单的消除法	90
6项协助怀孕的要点	92
霉菌感染:18种天然的对付之道	93
膀胱感染:7种应付此恼人问题的方法	97
生殖器疱疹:8种处理措施	100
阳萎:12种克服的方法	102

六、眼、耳、鼻、喉科疾病

黑眼圈:5种消除瘀血的方法	106
眼布血丝:6种消除血丝的方法	107
结膜炎:6种治疗红眼的方法	108

耳痛:6种止痛法	110
中耳炎:7种治疗及预防之道	111
6种避免打鼾的诀窍	113
流鼻血:9种止血的诀窍	114
鼻窦炎:7种对抗感染的方法	116
喉咙痛:8种消除疼痛的方法	117

七、口腔、牙齿疾病

口臭:9种克服之道	119
磨牙:4种制止磨牙的方法	121
牙痛:8种止痛诀窍	122
牙龈发炎:10种阻止牙龈疾病的方法	124
假牙的问题:14种使你安心地微笑的方法	126

八、头发、皮肤疾病

头皮屑:11种阻止生头皮屑的要诀	129
晒伤:12种治疗方法	131
割伤及擦伤:7种缓解疼痛的方法	135
烧伤:5种轻伤的处理法	137
8种对抗冻疮的方法	138
7种阻止嘴唇干裂的妙方	139
12种纾解双手干裂的妙方	141
皮肤炎及湿疹:13种使皮肤回复干净的疗法	144
牛皮癣8种疗法	148
11种战胜疣的方法	150
疔的4种消炎妙方	153

13种滋润及软化鸡眼与厚茧的方法	154
疤痕的问题:5种减少疤痕的方法	157
脂肪堆积:7种对抗之道	158
香港脚:12种去除香港脚的方法	161

九、骨骼疾病

肌肉痛:15种纾解的方法	164
对付半夜肌肉抽筋的6种方法	168
颈部痛:13种消除疼痛的方法	169
背痛:7项止痛妙方	171

第二章:急症在身边,你该怎么办?——内科篇

感冒	173
休克	178
晕动症	180
咳嗽	182
呕吐	187
掉下巴	189
耳内异物	190
腹痛	192
过敏反应	195
牙痛	199
牙齿断裂	201

牙齿脱落	202
抽筋	203
呼吸道异物	205
发热	207
昏迷	210

第三章:危险身边,你该怎么办?——外科篇

溺水	211
伤口异物	214
烫伤	216
头部创伤	218
手部切割伤	220
腹部外伤	222
断肢	224
刀伤	226
电击伤	228
毒蛇咬伤	230
狗咬伤	232
蜂类蜇伤	234
蜈蚣咬伤	236
猫、鼠咬伤	238
蝎子咬伤	240
毒蜘蛛咬伤	242

第三篇 轻松换来好身体

第一章 你所不知道的用药法则

切不可随意加大用药剂量	246
勿以药瓶直接服药	247
切忌干吞药物	248
胶囊不可打开服	249
王牌药并非百病都治	249
副作用≠毒性作用	250
非处方药也有毒	251
用药并非越多越好	252
亲药贵药不一定是好药	253
不要过早停止用药	254
切忌长期服药后突然停药	255
切忌乱放乱装药品	256
伤口不宜换药太勤	256
碘酒和红汞不宜混用	257
化脓伤口不宜用磺胺类药	258
伤口化脓时不宜用紫药水	258
慎用“云南白药”、“三七粉”	259
补药“治疗”癌症	259
去痛片与止痛片的异同	260
哪些人不宜服用阿司匹林	261
勿滥用速效感冒胶囊	262
长期服维生素C不能预防感冒	262

吃醋解酸是良方	263
高血压患者不宜用激素	263
高血压、冠心病病人慎服消炎痛	264
不要随便使用降胆固醇药物	265
心绞痛时服药需谨慎	265
切忌常服安眠药	266
白蛋白不是营养药	267
正确认识“伟哥”	268
白癜风病人不宜服用维生素 C	269
牛皮癣患者慎用抗肿瘤药物	269
中药也有副作用	270
中药不会把人吃虚	271
开水煎药不可取	271
中药不能用水洗	272
中药煎焦不可服	272
隔夜汤药不能服	273
正确认识“壮阳”药	273
牛鞭膏不能滥用	274
服中药应“忌口”	274
人参蜂王浆并非人人可服	275
服用胖大海应对症	276
乱用鲜竹沥不能止咳	277
不要乱用川贝末	277
灵芝草功用多	278
服人参应注意	278
如何给儿童服药	279
打针不如吃药安全	280

吃药时吃糖会影响疗效	281
药物不宜用果汁送服	281
不宜用牛奶送服药物	282
给小儿科学补钙	283
不要给健康小孩子滥用滋补药	283
健康孩子该不该常吃葡萄糖	284
长期使用中枢神经兴奋药会使人成瘾吗	284
喉片不能当糖吃	285
小儿发烧可否使用抗生素	285
小儿腹痛忌滥用止痛药	286
哪些孩子不宜打预防针	287
接种疫苗的注意事项	287
服小儿麻痹糖丸后不宜立即喂奶	288
过量喝止咳糖浆会中毒	288
不要给小儿乱用退热药	289
儿童不要常服驱虫药	289
婴幼儿不宜使用氯霉素眼药水	290
用爽身粉扑女婴下身害处大	291
孕妇应合理服用维生素 A	291
明党参不是安胎药	292
孕妇忌服阿司匹林	293
孕妇不宜使用风油精、清凉油	293
孕妇可以打哪些预防针	294
产后七日内不宜服用人参	294
哺乳期妇女忌滥用药物	295
服避孕药时须注意补充营养	296

孕妇该不该服用驱虫药和泻药	297
对症服用阿胶	297
咳嗽一定要马上服止咳药吗	298
老年人忌滥服药酒	299
老年人应慎用解热镇痛药	299
老年人要遵医嘱使用抗生素	300
老年人慎用安眠药	300
什么药品是假药劣药	301
对心脏有损害的药物有哪些	302
对肝脏有损害的药物有哪些	303
对肾脏有损害的药物有哪些	304
对血液系统有损害的药物有哪些	305
哪些药物可引起高血脂	306
可致胎儿畸形的药物有哪些	307
哺乳期用药注意事项	308
抗菌药物的应用原则	309
亲生儿使用抗菌药的选择	310
老年人常见的抗感染用药有哪些	311
透析时如何正确使用抗菌药物	312
合理使用抗生素	312
常用的口服抗生素有哪些	313
恶性肿瘤并感染时怎样选用抗菌药物	314
黄连素也有耐药性	314
病毒感染时应如何选择药物	314
解热镇痛药不能降低正常人的体温	315
发热及疼痛病人不能滥用解热镇痛药	316

长期服用阿司匹林为何容易出血	316
孕妇须慎用阿司匹林	317
抗偏头痛的药物有哪些	317
麻醉药与麻醉药品有何区别	318
哪些中草药有镇痛作用	318
肺气肿患者不能用安眠药催眠	319
镇静催眠药为何不宜长期服用	319
安宁的使用为何越来越少	320
饮酒的同时为什么不能服用镇静催眠药	320
使用抗精神病药物的注意事项	321
怎样减轻抗癫痫药的胃肠道刺激	322
使用麻醉药物需要做过敏试验吗	322
心得安能用于支气管哮喘和心源性休克吗	323
老年人如何应用心血管药物	323
如何合理选用抗溃疡药物	325
在乳汁中排泄较多的药物有哪些	325
长期服用避孕药能否影响生育	327
孕妇应慎用解热镇痛药	328

第二章 生命在于运动

散步	329
跑步	330
游泳	332
骑自行车	334

爬楼梯	336
登山	337
旅游	339
日光浴	341
空气浴	343
冷水浴	344
俯卧撑	346
健身球	347
仰卧起坐	349
跳绳	350
哑铃	351
踢毽子	353
乒乓球	354
网球	356
高尔夫球	357
健美操	360
扭秧歌	361

第四篇 准妈妈必读

第一章 宝宝患病早知道

小儿骨髓炎	364
婴儿湿疹	366
尿布疹	372
风疹	375
水痘	377