

自我 保健



小百科

梁庆伟◎主编



 金盾出版社

自我保健小百科

主 编

梁庆伟

编著者

张丽波	张仲轶	梁风燕
郑喜研	彭 灿	余武英
施玉清	吴子敬	梁庆伟
石 磊	李志文	

金 盾 出 版 社



本书共分为九个部分,系统介绍了人体与营养、环境与健康、饮食与健康、护理知识、急救知识、自然疗法、用药知识、性知识与节育生育及常见病治疗。本书内容丰富,科学实用,通俗易懂,适合广大群众阅读,也可供社区医疗服务人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

自我保健小百科/梁庆伟主编. —北京:金盾出版社,2014.4
ISBN 978-7-5082-8972-4

I. ①自… II. ①梁… III. ①保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 260398 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.25 字数:220 千字

2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:23.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着人们的物质文化和生活水平的不断提高,健康成为了衡量生命质量的重要指标。由于现代人健康观念的转变和对生活质量的要求逐渐提高,每个人在任何时候都更加关注自己及家人的身体健康,都希望自己生活得更幸福,生命岁月能更加延长,所以自我保健在整个社会形成了共识,同时人们也渴望获取更多的自我保健的医学知识。

《自我保健小百科》一书分为九个部分,系统介绍了人体与营养、环境与健康、饮食与健康、护理知识、急救知识、自然疗法、用药知识、性知识与节育生育,以及常见病治疗。本书贴近读者家庭生活,讲究实用、易读、易懂、易操作,对提高生活质量、自我防护疾病作了精辟论述;对常见病、慢性病提出了行之有效的自我保健方法,这是一本有别于现代医学科普书籍的科普读本。通过阅读本书,能使读者在自己的努力下,达到自我强身,增强体质,减少疾病的目的;一旦患病,做到尽早发现,及时治疗,早日康复,将疾病控制在萌芽状态。拥有本书,如同

请了一位医学顾问。如果本书对您有所帮助，我们会感到无比的荣幸。

由于水平与时间有限，不足之处在所难免，望广大读者批评、指正。

作者

目 录

一、人体与营养

1. 人生的九个时期 (1)
2. 人体的构成 (2)
3. 骨骼的功能 (2)
4. 大脑的组成与功能 (3)
5. 中枢神经系统的作用 (4)
6. 肝脏的作用 (6)
7. 胃的功能 (6)
8. 泌尿系统的作用 (7)
9. 呼吸系统的作用 (8)
10. 心血管系统的作用 (8)
11. 淋巴系统的功能 (10)
12. 内分泌系统的功能 (11)
13. 女性生殖系统 (12)
14. 男性生殖系统 (13)
15. 鼻子与嗅觉功能 (14)
16. 耳朵的构造与功能 (14)
17. 舌头与味觉的功能 (15)

※ 自我保健小百科 ※

- 18. 皮肤与汗腺的功能 (16)
- 19. 脂肪在人体内的作用 (17)
- 20. 胆固醇的重要性 (18)
- 21. 人体对营养的需要 (19)
- 22. 食品分类与营养 (20)
- 23. 营养合理的标准 (21)
- 24. 营养素的种类与功能 (23)
- 25. 营养素的作用 (23)
- 26. 蛋白质在人体中的重要作用 (24)
- 27. 动物油与植物油的营养价值 (25)
- 28. 糖类对人体的作用 (26)
- 29. 维生素对人体的作用 (28)
- 30. 无机盐的重要作用 (30)
- 31. 食盐的重要作用 (31)

二、环境与健康

- 1. 人类的生活环境 (32)
- 2. 环境对健康的影响 (32)
- 3. 大气污染的来源 (34)
- 4. 大气污染对人体的危害 (35)
- 5. 电磁辐射与健康 (36)
- 6. 振动对人体的危害 (36)
- 7. 粉尘对人体的危害 (37)
- 8. 噪声对人体的危害 (38)
- 9. 农药污染带来的问题 (38)

10. 净化环境的方法	(39)
11. 社会环境对人体的影响	(40)
12. 家庭环境对人体的影响	(41)
13. 厨房污染对人的伤害	(42)
14. 降低居室污染的方法	(43)

三、饮食与健康

1. 饮用水与卫生	(44)
2. 吸烟危害与戒烟	(45)
3. 饮酒与健康	(46)
4. 饮茶与健康	(47)
5. 牛奶与健康	(47)
6. 食物中毒的种类	(48)
7. 细菌性食物中毒	(49)
8. 变形杆菌食物中毒	(50)
9. 沙门菌食物中毒	(50)
10. 副溶血性弧菌食物中毒	(51)
11. 葡萄球菌肠毒素食物中毒	(51)
12. 肉毒梭菌毒素食物中毒	(52)
13. 蜡样芽孢杆菌食物中毒	(53)
14. 赤霉菌食物中毒	(53)
15. 鱼类食品引起组胺中毒	(54)
16. 毒蘑菇中毒	(55)
17. 苦杏仁中毒	(55)
18. 白果中毒	(56)

※ 自我保健小百科 ※

- 19. 生豆浆中毒 (56)
- 20. 亚硝酸盐中毒 (57)
- 21. 鸡蛋不要生吃 (57)
- 22. 常见疾病的饮食禁忌与食疗 (58)

四、护理知识

- 1. 观察患者的外观特征 (66)
- 2. 生命体征的监测 (67)
- 3. 化验标本的采集 (71)
- 4. 超声雾化吸入法 (72)
- 5. 氧气吸入疗法 (73)
- 6. 灌肠法 (73)
- 7. 换药法 (75)
- 8. 鼻饲法 (75)
- 9. 女性的五期保健 (77)
- 10. 幼儿饮食巧安排 (78)
- 11. 老年人应做好胃肠保健 (78)
- 12. 护送危急患者的方法及注意事项 (79)
- 13. 呼叫救护车及注意事项 (80)
- 14. 患者保暖法 (81)

五、急救知识

- 1. 止血法 (82)
- 2. 骨折固定法 (83)

3. 外伤包扎法	(85)
4. 中暑的救护法	(85)
5. 昏迷的救护法	(87)
6. 惊厥(抽搐)的救护法	(87)
7. 急性腹痛的救护法	(88)
8. 咯血的救护法	(88)
9. 呕血的救护法	(89)
10. 鼻出血的救护法	(90)
11. 鼻腔异物的救护法	(90)
12. 气管异物的救护法	(91)
13. 心绞痛的救护法	(92)
14. 服毒的救护法	(93)
15. 吃错药的救护法	(94)
16. 煤气中毒的救护法	(94)
17. 触电的救护法	(95)
18. 烧(烫)伤的救护法	(96)
19. 狗咬伤的救护法	(97)
20. 毒蛇咬伤的救护法	(97)
21. 溺水的救护法	(99)
22. 脱位的救护法	(100)
23. 急产的救护法	(100)
24. 人工呼吸法	(101)
25. 心前叩击术	(103)
26. 胸外心脏挤压术	(103)

六、自然疗法

1. 捏脊疗法 (105)
2. 刮痧疗法 (105)
3. 拔火罐疗法 (106)
4. 按摩疗法 (106)
5. 艾灸疗法 (107)
6. 五行磁吸针疗法 (107)
7. 坐浴疗法 (108)
8. 蒸气浴疗法 (108)
9. 海水浴疗法 (108)
10. 运动疗法 (109)
11. 睡眠疗法 (111)
12. 瑜伽疗法 (112)
13. 心理疗法 (112)

七、用药知识

1. 药品的贮存和保管 (114)
2. 药品的外观检查 (117)
3. 药品的性状检查 (118)
4. 家庭药箱的配备 (119)
5. 药物变质的判别 (120)
6. 家庭用药注意事项 (121)
7. 老年人和小儿用药剂量推算法 (121)

8. 常见外用药水的使用方法	(122)
9. 各种维生素的功效	(122)
10. 喉片不能当糖吃	(123)
11. 镇痛药不能滥用	(123)
12. 不可滥用肤轻松	(124)
13. 正确服用中成药	(124)
14. 不要乱给孩子吃药	(125)
15. 当心药物导致耳聋	(125)
16. 老年人用药三忌	(126)
17. 不可用果汁服药	(126)
18. 中西药不可同服	(127)
19. 皮肤用药的学问	(127)
20. 食物的药效作用	(128)
21. 蔬菜的药用	(128)
22. 野菜药用	(131)
23. 水果的药用	(131)
24. 干果的药用	(133)
25. 肉、鱼、蛋的药用	(134)

八、性知识与节育生育

1. 性教育要从儿童做起	(137)
2. 青春期性教育不容忽视	(138)
3. 和谐的性生活有利于人体健康	(140)
4. 重视性卫生	(141)
5. 性功能障碍的防治	(143)

※ 自我保健小百科 ※

6. 性生活禁忌 (148)
7. 常用的避孕方法 (151)
8. 药物避孕法 (152)
9. 人工流产 (154)
10. 男性绝育术 (155)
11. 女性绝育术 (156)
12. 孕期保健 (157)
13. 孕妇孕期常见症状 (162)
14. 孕期特殊疾病 (166)
15. 产褥期的养护 (169)

九、常见病治疗

1. 心绞痛 (172)
2. 心肌梗死 (174)
3. 高血压 (177)
4. 糖尿病 (179)
5. 高脂血症 (182)
6. 脑卒中 (183)
7. 支气管炎 (185)
8. 哮喘 (187)
9. 小儿肺炎 (190)
10. 肺气肿 (192)
11. 胃炎 (193)
12. 胃、十二指肠溃疡 (196)
13. 细菌性痢疾 (199)

14. 阑尾炎	(202)
15. 便秘	(203)
16. 痔疮	(205)
17. 脂肪肝	(207)
18. 肝硬化	(208)
19. 病毒性肝炎	(210)
20. 胆囊炎	(213)
21. 胆结石	(215)
22. 胰腺炎	(217)
23. 肾盂肾炎	(219)
24. 偏头痛	(222)
25. 失眠	(224)
26. 神经衰弱	(225)
27. 颈椎病	(227)
28. 腰椎间盘突出症	(229)
29. 肩周炎	(230)
30. 痛风	(231)
31. 类风湿关节炎	(233)
32. 急性乳腺炎	(235)
33. 子宫肌瘤	(236)
34. 盆腔炎	(238)
35. 痛经	(240)
36. 滴虫阴道炎	(242)
37. 细菌性前列腺炎	(243)
38. 前列腺增生	(246)
39. 荨麻疹	(247)

※ 自我保健小百科 ※

40. 湿疹 (249)
41. 体股癣 (251)
42. 银屑病 (253)
43. 沙眼 (256)
44. 麦粒肿 (257)
45. 泪囊炎 (258)
46. 角膜炎 (260)
47. 结膜炎 (262)
48. 白内障 (263)
49. 青光眼 (265)
50. 鼻炎 (267)
51. 中耳炎 (269)
52. 梅尼埃病 (272)
53. 咽炎 (274)
54. 扁桃体炎 (276)
55. 牙龈炎 (278)
56. 口腔溃疡 (280)



一、人体与营养

1. 人生的九个时期

(1) 胎儿期:从受孕到分娩共 9 个多月。

(2) 新生儿期:从出生到 1 个月,是小儿从胎内环境转移到外界环境的适应时期。对新生儿应注意护理、喂养、保暖、防止疾病感染。

(3) 婴儿期:从满月到 1 岁,又叫乳儿期。一般以母乳为主要食物,生长发育特别快。周岁时的体重较出生时增加 2 倍,身高增加一半。婴儿期应注意喂养,从 4 个月起可增加辅助食品,同时注意预防传染病,培养卫生习惯。

(4) 幼儿期:从 1~7 岁。1~3 岁为幼儿前期;从 4~7 岁为幼儿后期。对幼儿前期小儿应注意营养,多参加户外活动,预防传染病,防止意外伤害,培养卫生习惯等。对学龄前期儿童,应针对其活泼好动、求知欲和模仿性强的特点,积极正面启发诱导,多做集体游戏和户外活动,鼓励参加体育锻炼,为上学做准备。

(5) 小学儿童期:从 6~13 岁。对此期儿童应合理安排学习、劳动、文体活动等,使其逐步适应紧张而有节奏的校内外生活。

(6) 少年期:从 12~16 岁,亦称青春发育期。生长发育加速,应注意加强健康教育。

(7) 青年期:从 15~24 岁。是由青少年向成年人过渡的阶段。各种生理功能逐渐成熟。

(8) 中年期:从 25~60 岁。

(9)老年期:60 岁以上。

2. 人体的构成

人体是由什么物质构成的呢?从根本上来说,人体是由元素构成的。在自然界已经发现的 107 种元素中,构成人体的大约有 25 种,其中氢、氧、碳、氮 4 种元素就占了人体元素总数的 99.4%。这些元素的原子以特定的排列方式构成分子,分子又结合成细胞,细胞又结合成组织,组织构成器官,器官组成系统,从而构成了高度复杂的人体。构成人体的各种元素在体内以化合物形式存在,这些化合物分为无机化合物和有机化合物两类。无机化合物包括水和无机盐;有机化合物包括糖、蛋白质、脂肪、核酸和维生素等。

(1)细胞:细胞是构成人体的最基本单位,如精细胞、卵细胞、肌肉细胞等,构成人体的细胞总数在百万亿以上。

(2)基本组织:人体的 4 种基本组织,即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。4 种基本组织的不同组合,构成了人体内的各种器官,如心脏、肝脏等。每种器官都有自己的特定形状和功能。

(3)器官功能:一个器官只能完成一定的功能,许多器官结合起来完成某一方面的全套功能,如口腔、食管、胃、肠、肝、胰等结合起来就构成了消化系统,来完成食物消化、吸收的工作。人体共有 8 个系统,即消化系统、神经系统、呼吸系统、循环系统、运动系统、内分泌系统、泌尿系统和生殖系统。

3. 骨骼的功能

骨骼根据所在部位的不同分为三种:头骨、躯干骨和四肢骨。全身的骨骼共有 212 块,分布如下:头颅 25 块,脊柱 34 块,胸廓