

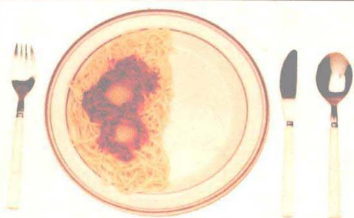
JIAN KANG SHENG HUO ZHI NAN

生·活·智·慧·宝·典



健康

生活



指南

老年人的心理与行为变化
内外科常见病彻底剖析
孕产期卫生与保健
家庭护理常识全放送



追求健康、均衡生活的自我保健读物

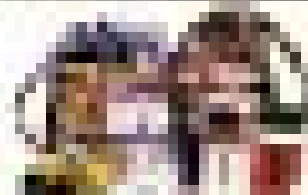
艾琴 ◎ 主编

青海人民出版社

2008 中国医药报 第 1000 期

健康

生活



指南

老年人的心理与营养
四季养生与疾病预防
孕产期卫生与保健
家庭护理与急救知识



中国医药报 第 1000 期

中国医药报 第 1000 期

健康 生活 指南

艾琴 主编

青海人民出版社

责任编辑：李 清

封面设计：阿 森

生活智慧宝典

艾琴 主编

出版行 青海人民出版社（西宁市同仁路10号）
邮政编码 810001 电话 6143426
经销：新华书店
印刷：中山市新华印刷厂
开本：850×1168mm 1/32
印张：65
字数：1300 千
版次：1998 年 6 月第 1 版
印次：1998 年 6 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册

书号：ISBN 7-225-01541-9/Z·85
定价：115.00 元（分册定价 23.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

目 录

上篇 生理卫生常识

第一章 解剖生理常识

1. 运动系统·····	(3)
2. 神经系统·····	(7)
3. 循环系统·····	(14)
4. 呼吸系统·····	(17)
5. 消化系统·····	(19)
6. 泌尿系统·····	(22)
7. 生殖系统·····	(24)
8. 内分泌系统·····	(28)

第二章 卫生常识

第一节 儿童卫生常识

1. 儿童少年的身心发育·····	(30)
2. 生理特点与保健·····	(30)

-
3. 心理发育与教育····· (32)
 4. 学习与记忆····· (34)
 5. 体育与休息····· (36)
 6. 预防近视····· (39)

第二节 青春期卫生

1. 青春期变化····· (42)
2. 青春期卫生····· (44)
3. 性知识····· (50)

第三节 孕产期卫生常识

1. 孕期保健····· (54)
2. 产时保健····· (58)
3. 哺乳期保健····· (68)

第四节 中老年期卫生常识

1. 更年期卫生····· (70)
2. 老年卫生····· (71)
3. 老年人各系统器官的老化现象····· (72)
4. 老年人的心理与行为变化····· (75)
5. 老年人的精神卫生····· (78)
6. 老人的饮食卫生····· (80)
7. 老年人健康和体育活动····· (84)
8. 老年人的服药问题····· (87)

中篇 营养、疾病与健康

第一章 营养与健康

第一节 维生素与健康

1. 维生素的功能 (93)
2. 维生素 A (94)
3. 维生素 B 群 (95)
4. 生物素 (98)
5. 胆素 (99)
6. 叶酸 (99)
7. 肌醇 (100)
8. 对胺基安息香酸 (100)
9. 维生素 C (100)
10. 维生素 D (102)
11. 维生素 E (103)
12. 维生素 K (103)
13. 生物类黄酮 (104)
14. 辅酶 Q₁₀ (104)

第二节 矿物质与健康

1. 矿物质的功能	(106)
2. 硼	(106)
3. 钙	(107)
4. 铬	(109)
5. 铜	(109)
6. 锗	(110)
7. 碘	(111)
8. 铁	(111)
9. 镁	(113)
10. 锰	(113)
11. 钼	(114)
12. 磷	(114)
13. 钾	(115)
14. 硒	(115)
15. 矽	(116)
16. 钠	(116)
17. 硫	(117)
18. 矾	(117)
19. 锌	(118)

第三节 水与健康

1. 关于水	(119)
2. 硬水对软水	(120)
3. 去离子水或去矿物质水	(120)

4. 过滤水	(120)
5. 氟化水	(121)
6. 矿泉水	(122)
7. 天然泉水	(122)
8. 蒸馏水	(122)
9. 自来水	(123)
10. 水质分析	(124)

第四节 氨基酸与健康

1. 胺基酸的功能	(124)
2. L—丙胺酸	(126)
3. L—精胺酸	(126)
4. L—天门冬醯胺	(127)
5. L—天门冬胺酸	(127)
6. L—肉碱	(127)
7. L—瓜胺酸	(128)
8. L—半胱胺酸	(128)
9. L—胱胺酸	(128)
10. R—胺基酪酸	(129)
11. L—麸胺酸	(129)
12. L—麸胺醯胺	(129)
13. L—麸胱甘肽	(130)
14. L—甘胺酸	(130)
15. L—组胺酸	(130)
16. L—异白胺酸	(131)
17. L—白胺酸	(131)

18. L—离胺酸	(131)
19. L—甲硫胺酸	(132)
20. L—鸟胺酸	(132)
21. L—苯丙胺酸	(132)
22. DL—苯丙胺酸	(133)
23. L—脯胺酸	(133)
24. L—丝胺酸	(133)
25. L—牛磺酸	(133)
26. L—酰胺酸	(134)
27. L—色胺酸	(134)
28. L—酪胺酸	(135)
29. L—缬胺酸	(135)

第五节 饮食营养与健康

1. 维持健康所需的营养素及其剂量	(136)
2. 维他命矿物质的互助与缺乏	(138)
3. 过熟食物潜藏的危机	(140)
4. 应避免的食物	(140)
5. 蛋白质的需求	(141)
6. 新鲜生吃的好处	(143)
7. 在外用餐时	(144)
8. 烹饪器具	(144)
9. 盐不是生活的加味料	(144)
10. 单糖类对多糖类	(145)
附：基本营养指南	(147)

第二章 疾病与健康

第一节 疾病的基本概念

1. 人体的防御功能 (150)
2. 微生物和寄生虫 (152)
3. 炎 症 (155)
4. 循环障碍 (158)
5. 再生和愈合 (163)
6. 肿 瘤 (165)
7. 免疫与疾病 (168)
8. 遗传与疾病 (177)

第二节 常见症状

1. 发热应想到哪些病 (198)
2. 头痛应想到哪些病 (201)
3. 咳嗽应想到哪些病 (202)
4. 呼吸困难应想到哪些病 (204)
5. 胸痛应想到哪些病 (206)
6. 哪些疾病可以引起咯血 (207)
7. 什么叫紫绀 (208)
8. 呕吐的常见原因是什么 (208)
9. 腹泻要想到哪些病 (209)

-
- | | |
|-------------------------|-------|
| 10. 呕血的常见原因是什么 | (210) |
| 11. 便血的常见原因是什么 | (211) |
| 12. 哪些疾病可引起腹水 | (211) |
| 13. 血尿要想到哪些疾病 | (212) |
| 14. 水肿时应想到哪些疾病 | (212) |
| 15. 怎样进行体重下降的原因分析 | (213) |
| 16. 口臭常见于哪些疾病 | (214) |

第三节 家庭护理常识

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 病室环境 | (214) |
| 2. 病室布置 | (215) |
| 3. 皮肤护理 | (217) |
| 4. 口腔护理 | (218) |
| 5. 褥疮护理 | (218) |
| 6. 头发护理 | (219) |
| 7. 饮食护理 | (220) |
| 8. 观察病情 | (221) |
| 9. 检查体温 | (221) |
| 10. 检查脉搏 | (222) |
| 11. 检查呼吸 | (223) |
| 12. 检查血压 | (224) |
| 13. 皮内注射 | (226) |
| 14. 皮下注射 | (226) |
| 15. 肌肉注射 | (227) |
| 16. 静脉注射 | (227) |
| 17. 静脉输液 | (228) |

18. 灌肠	(228)
19. 排气	(230)
20. 蒸气吸入	(230)
21. 氧气吸入	(231)
22. 鼻饲	(232)
23. 洗胃	(232)
24. 导尿	(233)
25. 换药	(233)
26. 热敷	(234)
27. 冷敷	(235)
28. 辅助呼吸	(236)
29. 传染病的隔离	(237)
30. 传染病的消毒	(238)

下篇 常见病问答

第一章 呼吸系统常见病

1. 感冒的病因是什么	(243)
2. 感冒需要注意与哪些疾病相鉴别	(243)
3. 怎样治疗感冒	(244)
4. 感冒是否有用抗生素	(244)
5. 怎样服用速效伤风胶囊	(245)
6. 老年人患感冒后要注意什么	(246)

7. 老年人患感冒后容易并发哪些病	(246)
8. 怎样预防感冒	(247)
9. 吸烟有哪些害处	(247)
10. 吸烟者要注意什么	(248)
11. 慢性支气管炎的病因是什么	(248)
12. 慢性支气管炎有哪些表现	(249)
13. 慢性支气管炎常有哪些并发症	(249)
14. 慢性支气管炎怎样治疗	(250)
15. 什么是肺气肿	(250)
16. 肺气肿的严重程度是怎样划分的	(251)
17. 肺气肿患者要注意什么	(251)
18. 什么是肺心病	(251)
19. 肺心病有什么表现	(252)
20. 肺心病常采取哪些治疗措施	(252)
21. 什么是支气管哮喘	(253)
22. 什么是哮喘持续状态	(253)
23. 支气管哮喘的病因是什么	(254)
24. 治疗支气管哮喘的药物有哪些	(254)
25. 什么是支气管扩张症	(255)
26. 支气管扩张症有什么表现	(256)
27. 对支气管扩张常采用哪些治疗方法	(256)
28. 肺癌分哪些类型	(257)
29. 肺癌常有哪些表现	(257)
30. 肺癌常用哪些方法进行治疗	(258)
31. 肺炎分几种	(258)
32. 大叶性肺炎的病因是什么	(259)

33. 大叶性肺炎有什么表现	(259)
34. 肺炎怎样治疗	(260)
35. 护理肺炎患者要注意什么	(260)
36. 什么是休克型肺炎	(261)
37. 什么是肺炎支原体肺炎	(261)
38. 老年人怎样预防肺炎	(261)
39. 什么是肺脓肿	(262)
40. 肺脓肿是怎样引起的	(262)
41. 肺脓肿有什么表现	(263)
42. 什么是矽肺	(264)
43. 矽肺病人有什么表现	(265)
44. 怎样预防矽肺的发生	(265)
45. 肺结核是怎样发生的	(265)
46. 治疗肺结核要注意哪些问题	(267)
47. 肺结核钙化之后是不是就不会复发了	(268)
48. 怎样预防肺结核	(268)
49. 卡介苗为什么能预防结核病	(269)
50. 得了肺结核有什么表现	(269)
51. 轻度、中度、重度肺结核是怎样划分的	(270)
52. 怎样确定肺结核是处于进展、好转和稳定期	(270)
53. 怎样的情况是活动性肺结核	(271)
54. 肺结核分为哪几种类型	(271)
55. 什么是胸膜炎	(272)
56. 结核性胸膜炎有什么表现	(273)
57. 什么是自发性气胸	(273)

第二章 消化系统常见病

1. 急性胃肠炎是怎样引起的 (275)
2. 急性胃肠炎有什么表现 (275)
3. 急性胃肠炎怎样治疗 (276)
4. 暴饮暴食有什么害处 (277)
5. 胃、十二指肠溃疡有什么表现 (277)
6. 胃、十二指肠溃疡常有哪些并发症 (278)
7. 胃、十二指肠溃疡患者应注意什么 (278)
8. 慢性胃炎的病因是什么, 怎样治疗 (279)
9. 胃癌有什么表现 (281)
10. 什么是溃疡性结肠炎 (281)
11. 什么是克隆氏病 (282)
12. 肝硬化有哪些类型 (282)
13. 肝硬化中最常见的是哪一种类型 (283)
14. 肝硬化有哪些表现 (283)
15. 怎样护理肝硬化患者 (284)
16. 肝病患者在生活中要注意什么 (285)
17. 什么是急性胰腺炎 (285)
18. 肠结核有哪些表现 (286)
19. 胃肠神经官能症是怎样一种病 (287)
20. 绦虫病是怎么回事 (288)
21. 什么是囊虫病 (288)
22. 怎样制止呃逆 (289)

23. 家庭中怎样治疗便秘	(289)
---------------------	-------

第三章 心血管常见病

1. 怎样保持心脏健康	(291)
2. 什么叫心功能不全	(291)
3. 心功能状态可以分为几级	(293)
4. 什么是心脏性猝死	(293)
5. 什么叫心律失常	(294)
6. 什么是窦性心动过速	(294)
7. 什么是窦性心动过缓	(294)
8. 早搏是怎么回事	(295)
9. 什么是阵发性心动过速	(296)
10. 什么是心房颤动	(296)
11. 什么是传导阻滞	(297)
12. 什么是风湿热	(297)
13. 怎样预防风湿热	(298)
14. 常见的风湿性心瓣膜病有哪些	(299)
15. 二尖瓣窄有什么表现	(300)
16. 二尖瓣狭窄一般可进行哪些治疗	(300)
17. 二尖瓣狭窄手术治疗有哪些适应症和禁忌症	(300)
18. 二尖瓣关闭不全有什么表现	(302)
19. 二尖瓣关闭不全有哪些治疗方法	(302)
20. 动脉粥样硬化的发生与哪些因素有关	(303)
21. 胆固醇含量高和低的的食物有哪些	(303)