

B · X 系列丛书

孙念云 / 编著

# 做自己的护理师



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

Zuo Zi Ji De Hu Li Shi

B · X 系列丛书

孙念云 / 编著

# 做自己的 的 护理师

Nuo  
Zi  
Ji  
De  
Hu  
Li  
Shi



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND  
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(C I P)数据

做自己的护理师/ 孙念云编著. —天津: 百花文艺出版社, 2004

ISBN 7-5306-3874-2

I. 做… II. 孙… III. 护理—基本知识

IV.R472

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 024796 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区西康路 35 号

邮编: 300051

e-mail: [bhpubl@public.tpt.tj.cn](mailto:bhpubl@public.tpt.tj.cn)

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 23332651 邮购部电话: (022) 27116746

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 14.125 插页 2 字数 317 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 24.00 元

# 前 言

随着生活水平的提高，人们更加注重生活的质量。人吃五谷杂粮，当然就避免不了疾病的困扰。俗话说，得了病，三分治，七分养。养就是护理的意思。我在门诊就曾碰到这样一位75岁的老人，他有冠心病、心律失常、高血压、糖尿病等多种疾病，早在年轻时就被医生预言寿命不会很长，可是因为护理得当，至今仍然有质量地生存着。这不能不说是护理的一个奇迹。

本书主要针对在生活中各个年龄段不同人群出现的常见疾病，比如婴儿期、老年期，比如皮肤



病、慢性病、心脏病等等,介绍这些可能出现的疾病或者出现疾病后在家庭中的护理方法及保养措施。使患者可以掌握科学、充足的医学基本常识,可以独立应对自身疾病,自己照顾自己,成为自己的护理师,真正获得有尊严、有质量的生活。也使家属学到一些照顾家人的常识,特别是照顾自己的孩子、老人,能够应对一些紧急情况,使家人受益。

本书特别关注女性的生活质量,分为孕产妇的护理、妇科常见病的预防和治疗、日常生活保健、女性美容美体常识等五部分。有助于女性朋友提高自身生活质量和品位,解答日常生活的疑惑,消除难言之隐,以严谨和科学的态度纠正生活中的误区,做一个自信而又美丽的女人。

本书特点通俗易懂,贴近生活,力求达到实用的目的。且都是我们生活中经常遇到的身体问题的家庭护理。相信对不同年龄的读者都会有很大帮助。

鉴于作者本人的经验、水平、时间和精力有限,书中缺点和错误在所难免,诚恳希望读者和同行批评指正。

编者

2004.2.22

# 目 录



|           |     |
|-----------|-----|
| 前 言 ..... | 001 |
|-----------|-----|

## 第一章 宝宝怎么了?

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何预防宝宝“对眼”? ..... | 003 |
| 怎样给宝宝冷敷? .....    | 005 |
| 如何为宝宝热敷? .....    | 006 |
| 怎样给发烧的宝宝降温? ..... | 007 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 怎样给生病的宝宝洗澡? .....    | 009 |
| 如何照料呕吐的病儿? .....     | 011 |
| 年轻的父母能给宝宝做哪些护理 ..... | 012 |
| 室内温度影响宝宝的健康 .....    | 013 |
| 怎样观察宝宝的呼吸情况 .....    | 014 |
| 小儿简易通便法 .....        | 016 |
| 怎样辨别小儿哭声是否正常 .....   | 017 |
| 呼吸道病儿的家庭护理 .....     | 019 |
| 爸妈粗心,会使宝宝病上加病 .....  | 021 |
| 早期新生儿护理的要点是什么? ..... | 022 |
| 新生儿护理有何要求? .....     | 023 |
| 腹泻病儿的护理 .....        | 026 |
| 小儿囟门探秘 .....         | 028 |
| 春季如何护理感冒的宝宝 .....    | 030 |
| 宝宝感冒,如何给他清除鼻涕? ..... | 032 |
| 各种儿童疫苗注射的禁忌 .....    | 033 |
| 宝宝咳嗽严重时的护理 .....     | 035 |
| 奶粉的调配方法 .....        | 038 |
| 年轻妈妈喂初乳的意义 .....     | 042 |
| 注意开发3岁前儿童的智能 .....   | 043 |
| 用牛奶或豆浆泡蛋妥当吗? .....   | 046 |
| 产妇生奶疖,如何喂奶? .....    | 048 |
| 饮用酸奶六大注意事项 .....     | 050 |
| 正确对待小儿挑食 .....       | 052 |
| 怎样让男孩勇敢刚强 .....      | 054 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 宝宝过度肥胖,该如何减肥? ..... | 056 |
| 一岁以内的婴儿忌食蜂蜜 .....   | 058 |
| 幼儿偏食与孤独症的家庭调理 ..... | 059 |
| 常给孩子吃点芝麻酱 .....     | 061 |
| 儿童不宜多吃的20种食物 .....  | 062 |
| 小胖墩的早餐 麦片粥最好 .....  | 065 |
| 如何给婴儿调理辅助食品? .....  | 067 |
| 四种饮料儿童不宜 .....      | 069 |

## 第二章 中老年人生活的自我保养

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 为长寿自我创造条件 .....     | 073 |
| 自我调理稀释“血稠” .....    | 074 |
| 善待自己乃养生之本 .....     | 076 |
| 想象养生,健康长寿又一法 .....  | 078 |
| 冬季寒冷,老年人如何调理        |     |
| 自己的膳食 .....         | 080 |
| 老花镜当配即配不要拖延 .....   | 082 |
| 防老年白内障4招 .....      | 085 |
| 如何护理老年痴呆患者 .....    | 087 |
| 性格偏差与脑血管意外 .....    | 091 |
| 便秘,病小危险可不小 .....    | 093 |
| 老年人谨防急性肠炎诱发心梗 ..... | 095 |
| 消除腰痛的十个方法 .....     | 097 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 老年皮肤瘙痒的自我调理 .....            | 099 |
| 哪些食品有健脑作用 .....              | 101 |
| 中老年人眼皮突下垂是中风警告 ...           | 103 |
| 愤怒也会引发中风 .....               | 105 |
| 多用左手防中风 .....                | 107 |
| 心绞痛是冠心病危险的信号 .....           | 108 |
| 为什么饱餐易引起心绞痛? .....           | 110 |
| 如何防止心绞痛的发作? .....            | 112 |
| 白领青年也应防心肌梗死 .....            | 114 |
| 常食用鱼类可大幅度降低<br>脑梗塞发病风险 ..... | 116 |
| 脑梗塞发病的危险因素及预防 .....          | 117 |
| 肌梗塞患者采取什么样的饮食? ...           | 119 |
| 心肌梗塞病人的家庭护理 .....            | 121 |
| 不能忽视的老年人肺炎 .....             | 123 |
| 眩晕虽常见,但您别忽视 .....            | 125 |
| 老年人坐着打盹儿不好 .....             | 127 |
| 镶假牙后要补充营养 .....              | 128 |
| 老年人发热莫麻痹 .....               | 129 |
| 御寒抗癌用姜 .....                 | 131 |
| 寒冬时节防心梗 .....                | 133 |
| 无症状高血脂是否需治疗 .....            | 135 |
| 高血压病人的“危险动作” .....           | 137 |
| 有临界高血压怎么办 .....              | 139 |
| 瘦肉水果坚果                       |     |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 原始人的食谱最好 .....     | 141 |
| 老人贫血别乱补铁 .....     | 142 |
| 多喝橙汁预防中风 .....     | 144 |
| 老年斑的防与治 .....      | 146 |
| 老人家请你限量吃粉丝 .....   | 148 |
| 老年人早睡早起别“早吃” ..... | 150 |
| 老人能长新牙吗? .....     | 152 |

### 第三章 慢性病人的自我护理

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 肝炎病人饮食禁忌 .....      | 157 |
| 麻疹患者自我调理膳食 .....    | 159 |
| 甲状腺病与饮食 .....       | 160 |
| 糖尿病患者的饮食护理 .....    | 161 |
| 糖尿病人可食用水果吗? .....   | 162 |
| 糖尿病人应禁忌哪些食物? .....  | 163 |
| 肺结核病人的饮食保养 .....    | 164 |
| 老年慢性支气管炎与饮食 .....   | 165 |
| 肾脏病与饮食 .....        | 166 |
| 慢性腹泻病人的饮食保养 .....   | 167 |
| 慢性便秘与饮食 .....       | 168 |
| 胃溃疡和十二指肠溃疡与饮食 ..... | 169 |
| 胆囊炎和胆石症的食疗 .....    | 170 |
| 肝脏病人的饮食禁忌 .....     | 171 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 高血压病与饮食 .....       | 172 |
| 心脏病与饮食 .....        | 173 |
| 荞麦有控制血糖作用 .....     | 174 |
| 老人牙少影响大脑功能 .....    | 175 |
| 保健常吃黑木耳 .....       | 176 |
| 当心冷空气影响血压 .....     | 177 |
| 慢性胃炎患者的食物选择 .....   | 179 |
| “鬼压床”——谈睡眠瘫痪症 ..... | 181 |
| 夜来尿尿声,痛苦知多少? .....  | 183 |
| 你整天疲惫不堪吗? .....     | 186 |
| 风湿病能否根治? .....      | 200 |
| 家里传染病的病人如何护理? ..... | 202 |

#### 第四章 女性生活的自我护理

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 奇妙的胎水 .....          | 211 |
| 自然产、剖腹产哪种好? .....    | 213 |
| 产后女性体操锻炼过程中的禁忌 ..... | 215 |
| 产妇使用腹带的须知 .....      | 216 |
| 妊娠期贫血的护理 .....       | 218 |
| 妊娠中的自我监护 .....       | 221 |
| 如何安排孕期性生活 .....      | 224 |
| 孕妇感冒了,该如何护理? .....   | 227 |
| 产后腹痛及饮食疗法 .....      | 230 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 产后女性如何恢复体形? .....     | 231 |
| 分娩后锻炼骨盆底部肌肉的方法 ...    | 232 |
| 剖宫产后多久能开始锻炼? .....    | 233 |
| 女性产后不喂奶时的饮食调理 .....   | 234 |
| 分娩时需要的呼吸法练习 .....     | 235 |
| 产后多汗莫心慌 .....         | 236 |
| 孕妇卧位不是小问题 .....       | 238 |
| 产后缺乳的饮食护理 .....       | 240 |
| 产后出血的饮食调理 .....       | 241 |
| 做一个美丽的孕妈妈 .....       | 243 |
| 会喝汤的女人更美丽 .....       | 248 |
| 猪蹄的药用价值 .....         | 250 |
| 胖人如何吃水果? .....        | 251 |
| 女性更应补钙 .....          | 254 |
| 妙龄少女丰胸有菜 .....        | 255 |
| 果味减肥:专家说如此不科学 .....   | 258 |
| 女人四十防骨质疏松 .....       | 260 |
| 健美莫入膳食误区 .....        | 262 |
| 时尚女孩小心冻伤脂肪 .....      | 264 |
| 什么时候吃甜食有利 .....       | 266 |
| 香蕉、牛奶+蜂蜜 痛经何足惧? ..... | 268 |
| 巧吃水果增强性功能 .....       | 270 |
| 防腰酸背痛的小秘诀 .....       | 272 |
| 药流后出血时间长怎么办? .....    | 274 |
| 预防妇科病的三个小妙计 .....     | 277 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 女性冬季防“三症” .....     | 279 |
| 中年女性难言的尴尬 .....     | 282 |
| 经期按摩会增加月经量 .....    | 284 |
| 10种让你笑容灿烂的食物 .....  | 286 |
| 自然体香从这里来 .....      | 293 |
| 做美丽女人,享受美容食物 .....  | 295 |
| 自做水果面膜的方法 .....     | 296 |
| 经前出现乳房胀痛怎么办? .....  | 299 |
| 乳腺癌的高危人群 .....      | 300 |
| 乳腺癌切除术后             |     |
| 何时可做乳房重建 .....      | 301 |
| 长期使用丰乳霜百害丛生 .....   | 302 |
| 如何进行每月一次乳房自查 .....  | 303 |
| 乳房肿块不一定就是乳腺癌 .....  | 304 |
| 不合体的文胸会诱发乳腺癌 .....  | 306 |
| 让乳房更健美的食物 .....     | 307 |
| 享受“无拘无束”的美胸生活 ..... | 308 |
| 晚睡但不要晚洗 .....       | 309 |
| 当人造美女有风险 .....      | 312 |
| 争做艳羡小脸美女 .....      | 316 |
| 甜食吃多容易早衰 .....      | 319 |
| 女性的十年营养计划 .....     | 320 |
| 女性宜常食海藻类食物 .....    | 322 |
| 不要依赖紧急避孕药 .....     | 323 |
| 女性,多喝咖啡不利健康 .....   | 326 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 牢记12种美腿食物 .....                | 329 |
| 如何吃素,方能吃出美人胚 .....             | 332 |
| 女性什么时候不宜喝茶 .....               | 335 |
| 蛋白质是减肥之友 .....                 | 337 |
| 拥有白皙皮肤的诀窍 .....                | 339 |
| 巧用鸡蛋美白肌肤 .....                 | 342 |
| 准妈妈按摩小秘籍 .....                 | 344 |
| 腰痛:妇科病的“信号” .....              | 346 |
| 白也不可千人一面 .....                 | 348 |
| 换季清理肌肤 .....                   | 350 |
| 如何使用眼部化妆品 .....                | 352 |
| 误区:要使用洗面剂彻底卸妆 .....            | 354 |
| 洗脸的学问 .....                    | 356 |
| 如何检验使用的洗面奶<br>是否适合自己的皮肤? ..... | 358 |
| 日常美肤小诀窍 .....                  | 359 |
| 护唇5绝招 .....                    | 361 |
| 颈部皮肤护理常识 .....                 | 363 |
| 使用眼霜的五大误区 .....                | 365 |
| 面子问题 .....                     | 368 |
| 易忽略的美容细节 .....                 | 372 |
| 中、老年女性化妆美容特别要点 .....           | 374 |
| 不画唇线的新唇妆 .....                 | 376 |
| 挽救毛孔粗大有办法 .....                | 378 |
| 告别过敏的日子 .....                  | 380 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 完整的皮肤保养步骤 ..... | 381 |
| 家庭去除皱纹的方法 ..... | 384 |

## 第五章 常见病康复知识

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何注意注射后的硬结 .....    | 389 |
| 类风湿性关节炎的康复 .....    | 391 |
| 跟骨长了骨刺怎么办? .....    | 394 |
| 会阴侧切术后伤口感染、延迟愈合 ... | 396 |
| 习惯性便秘自我调理 .....     | 398 |
| 带状疱疹自我调理 .....      | 400 |
| 口腔黏膜溃疡怎么保养? .....   | 402 |
| 痤疮自己护理须知 .....      | 403 |
| 斑秃怎么办? .....        | 405 |
| 高血压病的防与治 .....      | 407 |
| 高血压病人的自我护理 .....    | 410 |
| 高血压家庭急救法 .....      | 412 |
| 高血压家庭治疗存在五个误区 ..... | 414 |
| 高血压病的食疗要点 .....     | 416 |
| 产后期家庭保健操 .....      | 417 |
| 肢体骨折后关节功能性障碍 .....  | 420 |
| 腰椎病的康复训练 .....      | 422 |
| 骨折病人的饮食调理 .....     | 424 |
| 中风病人的康复锻炼 .....     | 427 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 中风后遗症患者的护理 .....    | 429 |
| 对老年脑血栓病人的心理护理 ..... | 431 |
| 脑血栓病后护理常识 .....     | 433 |
| 按摩防治冠心病 .....       | 434 |
| 后记 .....            | 436 |

# HULISHI

## 第一章 宝宝怎么了？

