



中等职业教育技能人才培养培训创新教材
家政服务与管理专业适用

家庭保健与护理

JIATING BAOJIAN YU HULI

沈力匀 金亚香 主编



中央广播电视大学出版社

中等职业教育技能人才培养培训创新教材
(家政服务与管理专业适用)

家庭保健与护理

沈力匀 金亚香 主编



中央广播电视大学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健与护理/沈力匀, 金亚香主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2011.9

中等职业教育技能人才培养培训创新教材

ISBN 978-7-304-05270-6

I. ①家… II. ①沈…②金… III. ①家庭保健-中等专业学校-教材②家庭-护理-中等专业学校-教材 IV. ①R161②R473.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 194300 号

版权所有, 翻印必究。

中等职业教育技能人才培养培训创新教材
(家政服务与管理专业适用)

家庭保健与护理

沈力匀 金亚香 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 许 进

封面设计: 何智杰

责任编辑: 张 斌

责任版式: 张利萍

责任印制: 赵联生

责任校对: 王 亚

印刷: 北京市平谷早立印刷厂

印数: 0001~2000

版本: 2011 年 9 月第 1 版

2011 年 9 月第 1 次印刷

开本: B5

印张: 19.75

字数: 371 千字

书号: ISBN 978-7-304-05270-6

定价: 28.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

中等职业教育技能人才培养培训
创新教材丛书编审委员会成员

顾 问	葛道凯	宋 建	张 辉
	余祖光	杨 克	李怀康
	姜丽萍	武马群	李燕泥
	刘 臣	任 岩	李 琚
主 任	孙 旭		
副 主 任	王文瑾	许 远	
委 员	孙庆武	赵海千	付建军
	张进军	张 岗	

本书编写组

主 审	王文瑾	许 远
主 编	沈力匀	金亚香
副 主 编	李 伟	张宏昱
组织编写	中央广播电视中等专业学校	

序

职业教育改革发展和我国经济发展方式转变、产业结构调整联系紧密，职业教育反映了劳动者的素质和能力，而劳动者的素质反映了产品的质量和服务的水平，因此职业教育决定着国家的核心竞争力。职业教育通过提高劳动者素质促进人民群众实现体面劳动和有尊严的生活。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》（以下简称“纲要”）为职业教育的改革发展明确了战略目标、工作任务和政策措施。为贯彻落实纲要精神，我们要深化办学模式、培养模式、教学模式和评价模式改革，整合职业教育资源，推进教产合作、校企一体化建设，努力构建技能型人才培养的新模式。为贯彻落实纲要精神，我们要推进教学环境、专业设置、教材应用、教学方式、队伍建设和管理制度等关键环节的创新，进一步形成职业教育办学特色，激发行业、企业和学校的办学活力。目前，教育部正在以提高职业教育质量作为重点，努力做到职业教育在布局结构、专业设置、办学规模、育人质量上与培养高素质产业工人、新型农民和新市民的要求相适应，更好地为加快经济社会发展服务。

中央广播电视中等专业学校（以下简称“中央电中”）在专业教学和课程改革的探索，符合我国职业教育改革的新形势、新需要，引人注目，具有重要的参考价值。2008年以来，中央电中从研究技能人才的成长规律和培养模式入手，开展新专业建设，努力把握社会职业需求和学生学习需求，结合中等职业教育的现状，尤其考虑了远程中等职业教育的特色，采用科学的课程开发方法，开发了计算机应用、家政服务与管理、酒店服务与管理、电子商务、数控技术应用、物业管理、物流服务与管理共7个专业（8个专业方向）的专业教学方案。2009年，教育部职业教育与成人教育司批复上述8个专业教学方案，同意在广播电视大学系统中等职业教育层次实施。2010年，中央广播电视中等专业学校、中央广播电视大学出版社根据上述专业教学方案组织沈阳职业教育与成人教育研究室等单位，启动了“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”，开发了一批体系新、实用性强、具有操作性的职教新课程、新教材。

通过新专业建设，明确了电视中专的远程职业教育模式，并提出了“职业导向，突出技能学习；灵活学制，支持终身职业教育；手段多样，彰显远程教育特色”的建设目标。这些专业教学方案突出技能培养，将有关的国家职业技能标准要求融入其中，为落实学历证书和职业资格证书并重的“双证书教学模

式”探索出了可行的途径，为提高毕业生就业能力创造了有利条件。

专业的改革要落实到课程教材的创新中，中央电中在专业教育方案和配套课程建设方面进行了有益的探索。一是努力改革职业素质培养方式和内容，力求做到工业文化进校园，企业文化进课堂，职业文化进课程。二是为改革职业能力的教学模式提供了支持，努力贯彻职业教育的专业与职业岗位对接、职业教育的教材与岗位技术标准对接、职业教育的教学过程与生产过程对接、学历教育与职业资格证书对接的设计思路。三是在教材设计上突出了中央电中的远程教育特点，技能培训与学历教育相结合，为学校教育与职业培训并举，全日制与非全日制并举提供了学习支持条件，为各级电视中专教学系统组建面向人人、面向社会的全县域职教培训网络提供了课程资源，为推进职业教育与终身学习对接提供了条件。

希望教材编者们继续努力，针对岗位技能要求的变化，增加行业企业一线人员参与编撰，在现有教材基础上开发具有补充性、更新性和延伸性的教辅资料，依托企业研发贴近新兴产业、新职业和新岗位的校本教材。

教育部职业技术教育中心研究所副所长
中国职业技术教育学会副会长



序

当前，我国经济发展方式的转变对我国技能人才的培养培训提出了新的更高的要求。2010年通过的《国家中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》中指出“完善以企业为主体、职业院校为基础，学校教育与企业培养紧密联系、政府推动与社会支持相结合的高技能人才培养培训体系。加强职业培训，统筹职业教育发展。……改革职业教育办学模式，大力推行校企合作、工学结合和顶岗实习。……在职业教育中推行学历证书和职业资格证书‘双证书’制度。”因此，今后一段时间，根据社会经济发展对技能人才的新要求，进行职业技能类课程改革将是一项十分有意义的重要工作。

我们很高兴看到，中央广播电视中等专业学校积极开展新专业建设，深入研究中职技能人才的培养培训模式，努力把握社会职业需求和学生需求，结合中等职业教育的现状，尤其考虑了远程中等职业教育的特色，采用先进、科学、成熟的课程开发方法，开发了一批专业教材。这些专业教材突出技能培养，较好地将有关的国家职业技能标准要求融入其中，为毕业生就业创造了有利条件。

希望有关人员总结经验，更多地开发职业性、实用性强的课程教材，为提高职业学校学生技能水平做出应有的贡献。

中国就业培训技术指导中心副主任

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of two main characters that appear to be '宇' (Yu) and '建' (Jian), likely representing the Vice President of the China Center for Employment Guidance and Training.

出版优质职业教育教材，推广专业建设成果

——“中等职业教育技能人才培养培训 创新教材出版工程”说明

为了推进职业教育课程改革，落实学历证书和职业资格证书并重的“双证书教学模式”，更好地培养技能人才，中央广播电视中等专业学校（以下简称“中央电中”）加大了专业建设工作力度，对原有的专业进行了改革。

在新专业建设过程中，中央电中努力把握社会职业需求和学生需求，结合中等职业教育的现状，尤其考虑了远程中等职业教育的特色，采用先进、科学、成熟的课程开发方法，首批开发了计算机应用、家政服务与管理、酒店服务与管理、电子商务、数控技术应用、物业管理、物流服务与管理共7个专业（8个专业方向）的专业教学方案。这些专业教学方案突出技能培养，通过“双证课程”的形式将有关的国家职业技能标准要求融入其中。

通过新专业建设，中央电中明确了电视中专的技能人才培养模式，并提出了“职业导向，突出技能学习；灵活学制，支持终身职业教育；手段多样，彰显远程教育特色”的模式特征。其主要特点介绍如下：

“双证课程”是专业建设中的亮点之一。它是指在专业教学方案中与本职业标准要求紧密对应的一组课程。专业教学计划中设置的5门“双证课程”融入了对应国家职业标准的全部技能点，使用该方案组织教学，便于学生在完成规定课程的学习并通过考核后，取得国家相应级别的职业资格证书，为毕业生就业创造有利条件。

中央电中还积极依托有关课题研究，推动专业建设。2008—2009年，中央电中参加了原劳动和社会保障部《技能人才职业导向培训模式标准研究》课题研究工作。上述8个专业建设方案是该课题子课题《电视中专技能人才职业培训模式研究》的研究成果。在课题研究过程中，中央电中吸纳了职业技能培训鉴定领域的专家的意见和建议。2009年12月，研究成果通过了人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心的结题验收。

2009年，教育部职业教育与成人教育司批复上述8个专业教学方案，同意

在广播电视大学系统中等职业教育层次实施。

为了进一步做好专业建设工作,推广课程开发产生的先进教学资源,中央电中、中央广播电视大学出版社共同启动了“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”。在全国范围内遴选有关教师,以及在教育部职业技术教育中心研究所、人力资源和社会保障部职业技能鉴定中心的有关专家、学者的指导下,我们开发编写了首批8个专业的教材。这些教材的开发贯彻了如下原则:

(1) 理念创新:根据新时代对技能人才的需求,策划出版一系列体现教学改革最新理念、内容领先、思路创新、突出实训、成系配套的中等职业教育教材。

(2) 方法创新:根据专业培养培训方案,配套开发“双证教材”,填补空白,突出热点,注意将教材内容与职业资格证书进行衔接;积极更新开发部分通识学历课程教材,体现职业教育的特点,强化职业素质和职业核心能力的培养。对部分教材,提供“课件”、“教学资源支持库”等立体化的教学支持,方便教师教学与学生学习。

(3) 内容创新:在教材的编写过程中,力求反映知识更新和科技发展的最新动态,将新知识、新技术、新内容、新工艺、新案例及时反映到教材中来,更准确地体现职业活动现场要求,把握职业能力形成的心理顺序和职业资格的基本要求。

“中等职业教育技能人才培养培训创新教材出版工程”所出版的教材不仅适合电视中专相关专业教学使用,也可供其他各类中等职业教育学校使用。首批8个专业教材的开发得到沈阳市职业教育与成人教育研究室的鼎力支持,特致谢意。

中央广播电视中等专业学校
2010年2月

前 言

21 世纪初, 老年化、慢性病、伤残疾病的出现和家庭孤独症都是社会保护体系不能忽略的因素。到 2025 年, 11% 的世界人口都会超过 65 岁。年龄最大人群是增长最快的: 超过 80 岁的人将是现在的 2 倍 (占世界人口的 2%), 超过 85 岁的人将是现在的 2.5 倍。中国当前老年人口基数大、增长快, 高龄化、空巢化趋势明显, 需要照料的失能、半失能老人比例高。截至 2009 年底, 在中国 1.67 亿老年人中, 80 周岁及以上的高龄老人 1 899 万, 占 11.4%; 同时还有失能老人 1 036 万、半失能老人 2 123 万, 共占老年人口总数的 18.9%, 他们不同程度地需要提供护理照料服务。城乡空巢家庭超过 50%。65 岁以上老年扶养比例达到 11.6%, 部分省区市达到 17.97%, 家庭负担、社会负担越来越沉重。

这种现象产生的一个基本特征就是, 需要赡养者无论是由于健康还是其他一些原因, 都需要通过帮助才能完成日常生活的基本行为 (例如吃饭、个人卫生料理、穿衣、活动等)。这意味着家庭护理的概念不但要包括医疗和技术援助、监护以及主要由家庭提供的日常帮助等一系列复杂的援助方式, 并且还要涉及很多主体, 如家庭护理专业人员、护理专家、医院、社会服务机构、协会、社区等。

另一提出家庭护理和保健的理由是因为它的低成本。以往老年人的选择只有机构安置, 其费用不仅对家庭而且对社区都会造成严重的经济负担。因此, 无论是个人还是社区, 为了保持它的生活质量, 都有必要鼓励这种家庭护理和保健形式的壮大。调查表明, 我国大中城市有 40% 的家庭需求家常类家庭服务, 而经济发达城市对涉外保姆、月嫂、“白领家政”等专业技能类高端家庭服务的需求也在不断激增。

自 WHO 提出的“2000 年将实现人人享有卫生保健”这一战略目标后, 护理工作在实施初级卫生保健中的作用日益受到重视。护理人员的服务对象也不再局限于患者, 而是包括健康人在内的全体社会成员。护理人员将从医院走向社会, 走向家庭, 实施全面、全方位的家庭计划。随着健康观念的转变, 人们对健康的需求也在不断的增长, 包括饮食保健、体育锻炼、自我保健和积极的社会心态等。这就要求护理人员要由单纯的疾病护理发展为包括健康人在内的日常生活保健、社会适应、心理平衡等身心健康的全面护理, 即家庭护理和保健。家庭护理和保健是一门系统的学科, 一般来说, 需要根据不同人群和环境



状况,采取相应的护理保健方法,主要包括饮食、功能训练、心理调节、生理护理等方面。

为了更好地适应和满足现代家政与社区服务工作的专业化、职业化、规范化要求,更好地满足现代家庭和个人对健康的需求,我们本着突出职业教育的规律和特色、适度地介绍健康与保健知识和专业理论,以传授实用技术为主,注重专业综合技能的培养的宗旨,编写了本书。

全书分六个模块,模块一 健康与保健常识,主要是使护理人员通过学习掌握基本的人体结构、人体系统及其功能、一般的生育常识及健康和保健的标准与基本方法,并着重介绍了家庭心理保健的特点及方法。模块二 孕产妇家庭保健与护理技术。模块三 婴幼儿家庭保健与护理技术。模块四 老年人家庭保健与护理技术,其中分别介绍了对应人群的生理特征,针对不同生理状况及环境下护理的要点和技术。模块五 常见病的家庭保健护理技术,可使护理人员掌握针对不同常见病,在家庭中采用常见的保健治疗器具进行防病、护理。模块六 家庭急救与家庭用药常识,主要使护理人员能掌握在急救状况下采取正确的急救措施,并了解家庭通常的贮药、用药原则。

本书由沈力匀、吉林大学中日联谊医院金亚香担任主编工作,北京海淀中医医院李玮、北京积水潭医院张宏昱担任副主编工作,参加编写的人员有北京安贞医院的黄益民、张颖、曾启洲,北京天坛医院的阎丽、戴缘,北京医科大学附属口腔医院的王昊。

本书可作为中等职业学校“双证课程”家政服务与管理专业教材,以及育婴师(职业资格四级)、养老护理师(职业资格四级)培训教材,也可作为家庭成员自我保健和进行健康教育宣传的参考书。

目 录

模块一 健康与保健常识	1
基础知识一 人体的基本结构及主要功能	2
一、人体的基本结构	2
二、人体各系统及其功能	2
三、人体的化学成分与物质代谢	5
基础知识二 生育常识	5
一、正常生育的条件	5
二、正常的怀孕过程	8
三、如何推断排卵时间选择受孕时期	8
四、年龄与生育	9
基础知识三 家庭健康	9
一、健康的十项标准	10
二、亚健康	10
三、家庭对个人健康的影响	11
四、健康家庭应具备的条件	12
基础知识四 家庭护理	14
一、家庭护理的程序	14
二、与病人家属及其相关人员的交流技巧	16
基础知识五 家庭保健	19
一、保健四大方面	19
二、我国的传统保健方法	21
三、保健食品与营养补充剂	21
工作技能 家庭的心理保健	23
一、儿童和青少年的心理发展与心理保健	23
二、中年期的心理发展与心理保健	31
三、老年期的心理特征与心理保健	32
四、临终关怀	33
五、家庭应激	35



六、自杀	36
基础知识练习题	37
实习任务	37
模块二 孕产妇家庭保健与护理技术	38
基础知识一 孕妇的保健	39
一、孕前准备	39
二、围生保健	41
三、预产期的推测	42
四、孕妇孕期的化验与检查	42
五、如何看懂孕期检查报告	43
六、怎样看孕期 B 超检查单	46
七、孕早期特征	47
八、怀孕期孕妇的衣着	50
工作技能一 孕妇的护理技术	51
一、孕早期如何保健和护理	51
二、怀孕各周胎儿是如何发育的? 孕妇应该如何保健与护理	52
三、孕期生活中孕妇应采取什么姿势	56
四、发生妊娠反应后应该怎么办	59
五、孕期孕妇如何调适睡眠	62
六、孕妇如何与宠物相伴	63
七、孕期孕妇可以采取哪些保健和按摩措施	65
八、孕期如何进行胎教	67
基础知识二 产妇的保健	68
一、准产妇如何做好入院准备	68
二、产妇的家庭护理	69
三、剖宫产后的护理	71
工作技能二 产妇的护理技术	73
一、待产妇如何做助产体操	73
二、正确的哺喂母乳的姿势是什么	75
三、产妇如何进行乳房护理	76
四、产妇如何退奶	79
基础知识练习题	80
实习任务	81



模块三 婴幼儿家庭保健与护理技术	82
基础知识一 新生儿的保健	83
一、新生儿的发育标准	83
二、新生儿的条件反射	84
三、护理新生儿的要点	86
四、新生儿的呼吸	87
五、新生儿的健康检查	88
工作技能一 新生儿的护理技术	90
一、新生儿的头部如何护理	90
二、新生儿至儿童时期的眼部如何护理	91
三、婴儿的口、鼻、耳部如何护理	94
四、新生儿的皮肤如何护理	96
五、如何使新生儿安睡	98
六、如何“抱孩子”	100
七、如何安抚婴儿	103
基础知识二 婴幼儿的保健	104
一、婴幼儿的成长指标	104
二、儿童的基础免疫程序	105
三、如何度过断奶期	107
四、婴儿生病有哪些征兆	109
五、1~2岁孩子的运动发育里程	111
六、怎样教婴儿有意识地称呼人	112
七、婴幼儿的衣着	112
工作技能二 婴幼儿的护理技术	114
一、如何给婴儿穿衣服	114
二、如何清洁婴儿的臀部	118
三、如何清洁尿布	121
四、如何正确折叠、更换尿布	122
五、如何用奶瓶喂奶	127
六、如何认识婴儿的吐奶和溢奶	129
七、如何护理发热的婴儿	131
八、如何护理婴幼儿的牙齿	135
九、如何护理夜遗尿的儿童	139
十、如何教孩子学走路	141



基础知识三 学龄前儿童的保健	144
一、如何注意孩子的家庭安全	144
二、儿童的营养保健	145
三、如何观察儿童每日的排尿	146
工作技能三 学龄前儿童的护理技术	147
一、儿童耳部的清洁和护理	147
二、儿童鼻部的清洁与护理	148
三、儿童口疮的护理	150
四、儿童大便干燥的护理	151
五、儿童外阴的清洁护理	152
六、儿童呼吸道感染的护理	154
七、儿童患了水痘的护理	155
八、儿童猩红热的护理	158
九、儿童出现荨麻疹的护理	158
十、儿童疖子的清洁护理	160
十一、如何训练孩子拿筷子	162
基础知识练习题	162
实习任务	163
模块四 老年人家庭保健与护理技术	164
基础知识一 老年人的家庭自我监测	165
一、老年期的生理特征	165
二、老年人健康的自我监测	169
三、老年人运动时的自我监测	171
基础知识二 老年人的饮食保健	172
一、老年人的饮食营养原则	172
二、老年人的营养素需要量	173
三、老年人的合理营养	178
工作技能一 老年人的日常护理技术	182
一、老年人日常护理常识	182
二、老年人的睡眠护理	183
三、老年人大便失禁的清洁护理	184
四、老年人口腔的卫生和保健护理	184
五、如何协助老年人排痰	186
六、老年人耳、眼、鼻的卫生和保健护理	187



七、老年人的皮肤卫生和保健护理	190
八、老年人的足部卫生和保健护理	191
九、老年人的头发卫生和保健护理	192
十、老年人的衣着卫生和保健护理	194
工作技能二 老年人的疾病护理技术	194
一、老年人服药原则	194
二、老年性痴呆病人的家庭护理	195
三、老年性心血管系统疾病的家庭护理	197
四、老年性糖尿病的家庭护理	201
五、老年性慢性支气管炎的家庭护理	203
六、老年性便秘的家庭护理	204
七、老年性前列腺增生的家庭护理	205
八、老年性骨质疏松症的家庭护理	205
九、老年性帕金森病的家庭护理	206
十、老年急救护理和自我行动保健	208
基础知识练习题	210
实习任务	210
模块五 常见病的家庭保健护理技术	211
基础知识一 生命体征的观察	211
一、健康身体的测试指标	212
二、健康身体的测试方法	213
基础知识二 家庭中的物理治疗技术	214
一、热疗法	215
二、水疗法	216
三、光疗法	219
四、冷疗法	220
五、磁疗法	221
六、按摩疗法	223
七、牵引疗法	223
工作技能一 家庭病人的护理技术	223
一、长期卧床病人的家庭护理	223
二、传染病人的家庭护理	227
三、发热病人的家庭护理	233
四、肿瘤病人的家庭护理	233



五、带各种导管病人的家庭护理	234
六、中风病人的家庭护理	236
七、精神病人的家庭护理	237
八、家庭输液中应注意的问题	239
工作技能二 家庭推拿与按摩技术	241
一、什么是推拿和按摩	241
二、推拿按摩时的注意事项	241
三、按摩推拿常用的经络、穴位	242
四、按摩推拿的适应证和禁忌证	247
五、按摩推拿常用的手法	249
六、巧用点穴法缓解“急症”	259
基础知识练习题	260
实习任务	260
模块六 家庭急救与家庭用药常识	261
基础知识一 家庭常备药的选购与管理	261
一、如何选购家庭常备药品	261
二、如何区分非处方药与处方药	262
三、家庭药箱的药品保存方法	263
四、正确的服药方法	263
五、过期药品应该如何清理	265
基础知识二 急危重症的紧急救护	265
一、如何叫救护车	265
二、正确搬运病人的方法	266
三、氧气疗法在急救护理中的应用	268
工作技能一 家庭意外创伤的紧急救护	269
一、骨折的紧急救护	270
二、内出血的识别和紧急救护	273
三、烧烫伤的紧急救护	273
四、化学性眼外伤的紧急救护	274
五、冻伤的紧急救护	275
六、狗咬伤与狂犬病的紧急救护	276
七、毒蛇咬伤的紧急救护	277
八、昆虫蜇伤的紧急救护	278
九、蜱虫幼虫咬伤的紧急救护	279