

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭护理 实用问答

◎主 编 王晓妮 许月季



三甲医院权威专家细致解答

在正确的家庭护理方法下，
病人的康复率可提高70%!

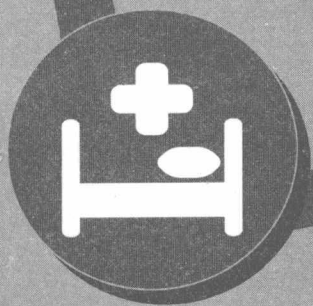
 江苏凤凰科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭护理 实用问答

◎主 编 王晓妮 许月季



三甲医院权威专家细致解答

在正确的家庭护理方法下，
病人的康复率可提高70%!

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理实用问答 / 王晓妮, 许月季主编. --

南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5537-2617-5

I. ①家… II. ①王… ②许… III. ①家庭—护理—
问题解答 IV. ① R473.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033955 号

(实用家庭保健丛书)

家庭护理实用问答

主 编	王晓妮 许月季
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	11.25
字 数	120 000
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2617-5
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

■ 目 录

第一章 了解基本常识，做家人贴心小护士

1. 你的体重符合健康标准吗	13
2. 哪些食物不能吃得太新鲜	15
3. 怎样进行热敷和冷敷	18
4. 家中如何消毒灭菌	20
5. 药是饭前服还是饭后服	22
6. 哪几种水早上起床不能喝	24
7. 常见外伤：紧急处理避免感染	26
8. 医嘱“休息”对病人的意义	28
9. 戒烟限酒有什么好处	31
10. 疾病预警信号：“钟”与“表”	33
11. 三个“半分钟”、三个“半小时”	35
12. 哪些人不可吃辣	37

第二章 常见问题护理，解决日常健康困惑

13. 颈椎病的简单家庭式护理	40
14. 感冒发烧之家庭护理妙招	42
15. 头痛如何护理	44
16. 牙龈出血要当心	46
17. 发生恶心呕吐时如何处理	48

18. 肚子疼不要乱吃药	50
19. 家人拉肚子时如何照顾	52
20. 便秘要如何调理	54
21. 高血压患者真的需要每天服药吗	56
22. 肾病患者的日常饮食要求	58
23. 你了解脂肪肝吗	60

第三章 小儿家庭护理，保护好家中的“大熊猫”

24. 母乳喂养，你能做对几点	63
25. 新生儿抚触：每个妈妈的必修课	66
26. 给宝宝洗澡要小心	68
27. 读懂婴儿啼哭，做妈妈不再烦	70
28. 小儿发烧，如何进行家庭护理	72
29. 如何护理腹泻的宝宝	74
30. 小儿便秘的家庭护理	76
31. 小儿吞入异物怎么办	78
32. 如何正确给宝宝排痰	80
33. 宝宝发生呛噎怎么办	82

第四章 女性家庭护理，做健康魅力女人

34. 人工流产手术前后的家庭护理	85
35. 怀孕期间出现生理性贫血，要如何调养	87
36. 产妇的饮食营养和起居	89
37. 阴道炎的家庭护理细则	91
38. 女性不要忽视乳房健康	93
39. 你的雌激素水平正常吗	96

40. 做好经期护理, 远离疾病困扰	99
41. 哪3种蛋类最适合女人食用	101
42. 久坐不动对卵巢健康有什么影响	103
43. 如何防止女性卵巢早衰	105

第五章 老人家庭护理, 享受晚年幸福生活

44. 居住环境对老人健康有何影响	108
45. 如何预防老年性痴呆	110
46. 如何护理老年性白内障患者	112
47. 如何护理期前收缩(早搏)老人	114
48. 高血压患者怎样保养	116
49. 控制冠心病的关键在哪里	119
50. 如何提前判断老年人发生急性心肌梗死	122
51. 老年咳喘的家庭护理细则	124
52. 老人腹泻, 饮食上要注意什么	126
53. 老人便秘, 不容忽视	128
54. 老人用药应注意什么	130

第六章 学习紧急情况处理, 避免不必要的伤害

55. 如何快速止住鼻血	133
56. 卡到鱼刺了, 如何紧急处理	135
57. 食物中毒了如何处理	137
58. 突遇晕厥者如何处理	140
59. 突遇抽搐者如何处理	142
60. 旅途患病的应急处理有哪些	144
61. 如何进行心肺复苏	146

第七章 正确使用常备药品，避免滥用危害

62. 家庭中应常备哪些药品	149
63. 如何选择非处方药	151
64. 怎样识别药品是否变质	153
65. 怎样合理使用抗生素	155
66. 怎样正确滴用眼药水	157
67. 如何正确应用创可贴	159
68. 板蓝根颗粒防治流感有效吗	161
69. 硝酸甘油片可以长期服用吗	163
70. 哪些人不适合服用诺氟沙星胶囊	165

第八章 心理健康调护，拥抱阳光人生

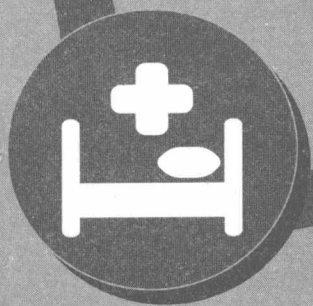
71. 哪类人需警惕抑郁	168
72. 测测自己心理是否健康	170
73. 怎样保持心理平衡	173
74. 逗自己快乐是“快乐”的最高境界	175
75. 保持心情快乐的 20 种习惯	177

实用家庭保健丛书

◎丛书编审委员会
总主编 崔宝善 周宏宇

家庭护理 实用问答

◎主 编 王晓妮 许月季



三甲医院权威专家细致解答

在正确的家庭护理方法下，
病人的康复率可提高70%!

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭护理实用问答 / 王晓妮, 许月季主编. --
南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5537-2617-5

I. ①家… II. ①王… ②许… III. ①家庭—护理—
问题解答 IV. ① R473.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033955 号

(实用家庭保健丛书)

家庭护理实用问答

主 编	王晓妮 许月季
责任编辑	董 玲 郭 颖
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	11.25
字 数	120 000
版 次	2015 年 4 月第 1 版
印 次	2015 年 4 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2617-5
定 价	29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

丛书编审委员会

总 主 编 崔宝善 周宏宇

副总主编 张春阳 郭雨禾 孙军红 马万兵

学术顾问 陈成伟 刘大雄 张景红 连 平

编 委 (按姓氏笔画排)

于繁荣 仇万山 王晓妮 王咏梅 毛峻琴 许月季

孙荣华 朱海云 吴国平 孟 慧 陈玉石 邹冬芳

张 昊 张东冬 张军力 顾永传 耿昌明 徐德民

原 源 钱 燕 童 强 蒲 红 蔡东联 虞喜豪

学术秘书 金亚东 王 艳 王雅平 计丽丽

本书编者名单

主 编 王晓妮 许月季

编 者 李 顺 胡 裴 王 闰 张军红 杨 峻

■ 总序

社会是由无数个家庭组成的，家庭的健康幸福关系到社会的和谐健康。您的家庭幸福吗？家庭幸福的标准是什么，是富有还是权利？都不是，家中无病人，每个家庭成员都健康，才算是真正的幸福家庭。在一个家庭中，只要有一个人患病，整个家庭就可能陷入一片愁云惨雾，甚至给整个家庭留下很多遗憾。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活模式也发生了变化，处于健康和疾病之间——亚健康状态的人员逐渐增多。所以，近年来人们也越来越关注和重视健康，尤其是家庭保健。人们在希望自己拥有健康身体的同时，也希望家庭成员的自我保健能力能够达到理想的高水平，自己的家庭成为健康家庭。

为了更新健康观念，普及新知识，帮助大家摒弃不良的生活习惯，启发家庭成员用科学的健康观去看待当代的疾病预防和保健，我们组织了以解放军第八五医院为主的一批专家编写本套适合广大家庭的实用保健丛书，希望每位家庭成员都学会自我保

健，祛病健身延年，使广大读者及家人永远健康和幸福。

本丛书从老年养生、男性健康、女性保健、儿童养育、家庭急救、家庭营养、家庭护理、家庭用药等多个方面指导家庭成员进行自我保健。本丛书采用问答形式，一问一答，形式新颖，通俗易懂；穿插案例，用生动科学的例子讲述当前最受关注、最热门的保健常识、常见误区以及中医、按摩、食疗、心理、运动等保健方法。本丛书内容丰富、科学严谨、生动活泼，方法可行，具有较强的科学性、系统性、实用性和可读性。适合于家庭全体成员阅读，相信本丛书会对维护广大家庭成员的健康起到积极作用，为每个家庭的幸福作出有益贡献。

崔宝善 周宏宇

2015 年 2 月

■ 前 言

随着社会文明的进步和发展,越来越多的人关注健康和保健。我们编写本书的初衷是希望能利用自己所学的知识,为读者朋友的家庭健康带来一些帮助。

我们这个写作班子,主要由从事护理工作三十多年的老同志组成。我们感到护理工作者不仅要让就诊和住院的病人得到关心、照顾,促进疾病的康复和治疗,更重要的是要做好卫生工作的普及,让更多的人重视生活保健,提高生存的质量;学会自我护理;做到有病早发现、早治疗;学会自救互救,提高救治成功率;学会防病治病,提高全民健康水平。

目前,社会上各种保健宣传和广告很多,造成一些人的盲从,形成了一定的误区。事实上,所谓保健药不是万能的,过度的大补也会产生副作用。还有一些人因为缺乏对应急处置的了解,以致延误病情。也有些人因为快节奏生活和工作压力,出现心理上的不适应。这些都需要引起我们护理工作者的重视。让更多健康人认识潜在的健康隐患,让更多的病人学会科学管理自己,是我们的义务和责任。

本书分别介绍了护理基本常识、常见问题护理、小儿家庭护理、女性家庭护理、老人家庭护理、紧急情况的处置、正确使用常备药品、心理健康调护等方面的内容，涵盖的内容全面，基本能满足一般家庭的护理要求，对家庭护理、卫生保健具有一定的指导意义。

本书以问答形式进行写作，便于读者阅读和查找相关内容，突出常见的、热点的问题，力求让读者在轻松地阅读中获益。

在本书的编写过程中，编者参阅了许多有关家庭保健的材料，力求文字简捷、语言精练、通俗易懂，能够适应不同人群的学习需要。但由于编者本人的水平有限，书中难免有不妥和疏漏，还请读者朋友们指教。

本书在编写过程中得到原南京军区卫生部崔宝善副部长的关心、指导、支持和帮助，得到医院同事的大力协助，在此一并致谢。

王晓妮

2015年2月

■ 目 录

第一章 了解基本常识，做家人贴心小护士

1. 你的体重符合健康标准吗 13
2. 哪些食物不能吃得太新鲜 15
3. 怎样进行热敷和冷敷 18
4. 家中如何消毒灭菌 20
5. 药是饭前服还是饭后服 22
6. 哪几种水早上起床不能喝 24
7. 常见外伤：紧急处理避免感染 26
8. 医嘱“休息”对病人的意义 28
9. 戒烟限酒有什么好处 31
10. 疾病预警信号：“钟”与“表” 33
11. 三个“半分钟”、三个“半小时” 35
12. 哪些人不可吃辣 37

第二章 常见问题护理，解决日常健康困惑

13. 颈椎病的简单家庭式护理 40
14. 感冒发烧之家庭护理妙招 42
15. 头痛如何护理 44
16. 牙龈出血要当心 46
17. 发生恶心呕吐时如何处理 48

18. 肚子疼不要乱吃药	50
19. 家人拉肚子时如何照顾	52
20. 便秘要如何调理	54
21. 高血压患者真的需要每天服药吗	56
22. 肾病患者的日常饮食要求	58
23. 你了解脂肪肝吗	60

第三章 小儿家庭护理，保护好家中的“大熊猫”

24. 母乳喂养，你能做对几点	63
25. 新生儿抚触：每个妈妈的必修课	66
26. 给宝宝洗澡要小心	68
27. 读懂婴儿啼哭，做妈妈不再烦	70
28. 小儿发烧，如何进行家庭护理	72
29. 如何护理腹泻的宝宝	74
30. 小儿便秘的家庭护理	76
31. 小儿吞入异物怎么办	78
32. 如何正确给宝宝排痰	80
33. 宝宝发生呛噎怎么办	82

第四章 女性家庭护理，做健康魅力女人

34. 人工流产手术前后的家庭护理	85
35. 怀孕期间出现生理性贫血，要如何调养	87
36. 产妇的饮食营养和起居	89
37. 阴道炎的家庭护理细则	91
38. 女性不要忽视乳房健康	93
39. 你的雌激素水平正常吗	96

40. 做好经期护理，远离疾病困扰	99
41. 哪3种蛋类最适合女人食用	101
42. 久坐不动对卵巢健康有什么影响	103
43. 如何防止女性卵巢早衰	105

第五章 老人家庭护理，享受晚年幸福生活

44. 居住环境对老人健康有何影响	108
45. 如何预防老年性痴呆	110
46. 如何护理老年性白内障患者	112
47. 如何护理期前收缩（早搏）老人	114
48. 高血压患者怎样保养	116
49. 控制冠心病的关键在哪里	119
50. 如何提前判断老年人发生急性心肌梗死	122
51. 老年咳喘的家庭护理细则	124
52. 老人腹泻，饮食上要注意什么	126
53. 老人便秘，不容忽视	128
54. 老人用药应注意什么	130

第六章 学习紧急情况处理，避免不必要的伤害

55. 如何快速止住鼻血	133
56. 卡到鱼刺了，如何紧急处理	135
57. 食物中毒了如何处理	137
58. 突遇晕厥者如何处理	140
59. 突遇抽搐者如何处理	142
60. 旅途患病的应急处理有哪些	144
61. 如何进行心肺复苏	146