



家庭卫生一百讲

天津科学技术出版社

家庭卫生一百讲

天津人民广播电台科技组 编

天津科学技术出版社

家庭卫生一百讲

天津人民广播电台科技组 编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道124号

天津新华印刷一厂印刷

天津市新华书店发行

*

开本 787×1092毫米 1/32 印张 11 1/2 字数 242,000

一九八二年二月第一版

一九八二年二月第一次印刷

印数：1—171,000

统一书号：14212·50 定价：0.94元

序 言

医药卫生知识的普及是关系到亿万人民身体健康和社会主义精神文明的一件大事。在现代社会中，一个人要健康愉快地生活和工作，就离不开科学知识的指导。对于一个国家来说，如果它的人民没有健康的体魄和科学文化水平的普遍提高，就不能顺利地进行现代化的经济建设、国防建设和科学文化建设。

由于种种原因，近百年来我国科学事业的发展同一些经济发达的国家相比落后了。我们的人们就象久旱的禾苗渴望雨露那样，需要科学技术知识的普及，其中包括医药卫生知识的普及。我们常常看到，由于人们缺乏必要的医药卫生知识而不能有效地同疾病作斗争，耽误了早期诊断和有效的治疗，以致被病魔夺去了生命。

今天，甚至还有极少数人相信巫医，求助巫药，受骗上当。这使我们这些从事医学研究和医学临床工作的人看了十分痛心。提倡科学，反对迷信，用广大群众喜闻乐见的形式，通俗生动地普及医药卫生知识，是广大医务工作者和科普工作者义不容辞的责任。我们要把医药卫生科普工作当作一件大事来抓。我们的医学家，应该重视医学科普宣传。轻视科普工作，是一种错误的偏见。这是因为，一方面普及是提高的基础，如果科研与科普的关系变成了倒立的“金字塔”，基础不稳，医学科学的发展必然受到极大的限制；另

一方面，医学科研成果也需要通过宣传普及才能充分发挥作用。这往往需要进行长时期的艰苦工作。例如，青霉素的发现和应用，到现在已经有几十年了，可是，至今仍然需要向群众宣传合理使用青霉素的知识，使用不合理，就会带来许多麻烦。摆在我们面前的这本《家庭卫生一百讲》，其中许多文章都是有名的专家和实践经验丰富的医生写的，他们热心科普工作的精神应该受到鼓励。他们的工作是非常有意义的，应该坚持下去。

广播电台是科普宣传的一个十分重要的阵地。几年来，天津人民广播电台的《科学普及节目》广播了大量的医药卫生知识稿件。这些科普作品，内容丰富，通俗易懂，颇受欢迎。汇集在《家庭卫生一百讲》中的文章，有防病治病知识，有祖国医学知识，有计划生育知识，从人体结构到人与外界环境的关系，从衣食住行到生老病死，涉及到各个方面。书中编选的许多文章，不仅对防病治病有实际的指导意义，而且力求从理论上作出说明，这对提高群众的科学素养是很有帮助的。我们相信，它一定会受到广大读者的欢迎。

祝愿我们的科普工作取得更大的成绩！

祝愿医学科普宣传为提高人民的健康水平作出更大的贡献！

朱宪彝

一九八一年九月

目 录

宝 宝 健 康 篇

第1讲	婴儿降生莫忘预防接种	(3)
第2讲	儿童发烧与退烧	(5)
第3讲	小孩为什么会得佝偻病?	(9)
第4讲	怎样预防“婴儿瘫”?	(12)
第5讲	小儿肺炎的防治与家庭护理	(15)
第6讲	从“女怕戴帽”谈起	(19)
第7讲	谈谈婴幼儿中毒型痢疾	(22)
第8讲	“有钱难买六月泻”对吗?	(24)
第9讲	什么是弱视眼?	(28)
第10讲	孩子“淘”是病吗?	(31)
第11讲	闹“耳底子”要抓紧治	(35)
第12讲	孩子烫着了怎么办?	(38)

妇女保健常识

第13讲	如何选择避孕方法?	(43)
第14讲	不孕只是妻子的过错吗?	(48)
第15讲	谈谈人工流产	(52)
第16讲	孕妇应做产前检查	(55)
第17讲	妇女临产之前	(59)
第18讲	怎样“坐月子”?	(63)

第19讲	盛夏要预防产妇中暑	(67)
第20讲	更年期综合征与治疗	(70)

饮 食 与 营 养

第21讲	食物的消化与吸收	(77)
第22讲	人体里的微量元素	(82)
第23讲	食物纤维不可少	(86)
第24讲	谈谈婴儿的喂养	(89)
第25讲	要重视哺乳期妇女的营养	(91)
第26讲	母乳是婴儿最好的食品	(94)
第27讲	老年人吃什么好?	(97)
第28讲	吃味精有害吗?	(100)

健 康 之 友

第29讲	吸烟危害健康	(105)
第30讲	吸烟·孕妇·胎儿	(107)
第31讲	谈谈煤气中毒	(110)
第32讲	三伏盛夏防中暑	(114)
第33讲	出汗杂谈	(117)
第34讲	晒太阳能治病吗?	(120)
第35讲	使用大脑要科学	(123)
第36讲	脑力劳动者的“劳动保护”	(126)
第37讲	怎样使你的体型健美?	(130)
第38讲	穿高跟鞋的利与弊	(135)
第39讲	口臭是怎么回事?	(139)
第40讲	脸上的疤能去掉吗?	(141)
第41讲	葱、姜、蒜的药用种种	(143)
第42讲	游泳的安全与卫生	(146)

家庭用药须知

第43讲	中药煎煮与服用	(153)
第44讲	谈谈补药的应用	(157)
第45讲	肾虚与补肾中成药	(160)
第46讲	哮喘类中成药漫谈	(164)
第47讲	新生儿用药须慎重	(168)
第48讲	孕妇用药与胎儿发育	(171)
第49讲	口服药物要注意什么?	(174)
第50讲	服药时应注意的几件小事	(178)
第51讲	滥用抗生素有害	(180)
第52讲	怎样使用“四环素”?	(183)
第53讲	青霉素过敏反应是怎么回事?	(186)
第54讲	丙种球蛋白要合理使用	(189)
第55讲	肤轻松是万能的吗?	(192)

检查与诊断

第56讲	看病为何还要化验血和尿?	(197)
第57讲	怎样采取化验标本?	(201)
第58讲	钡餐造影和胃镜检查	(204)
第59讲	“抽脊髓”会使人变傻吗?	(206)
第60讲	谈谈中医舌诊	(210)

医学基础知识点滴

第61讲	微生物与人体健康	(217)
第62讲	呼吸道里的“清洁工”	(221)
第63讲	血压与高血压	(224)

第64讲	人体里的血液	(228)
第65讲	唾液是个宝	(231)
第66讲	人类的心灵之窗——眼睛	(234)
第67讲	激光为什么能治病?	(237)

讲卫生与传染病

第68讲	春暖花开防“流脑”	(243)
第69讲	谈谈小儿“出疹子”	(246)
第70讲	肝炎是怎样传播的?	(249)
第71讲	漫话“流感”	(253)
第72讲	肠道传染病漫谈	(256)
第73讲	夏秋之季防“菌痢”	(260)
第74讲	蚊子与“乙脑”	(265)
第75讲	谈谈小儿“百日咳”	(268)
第76讲	链球菌与猩红热	(271)

常见病杂谈

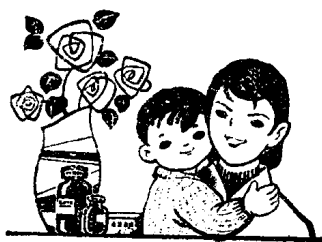
第77讲	谈谈冠心病	(277)
第78讲	当心肌梗塞急性发作时	(280)
第79讲	风湿热与“风心病”	(282)
第80讲	“先心病”要早做手术	(286)
第81讲	血压忽高忽低怎么办?	(290)
第82讲	溃疡病的形成和防治	(292)
第83讲	糖尿病人的“三多一少”	(296)
第84讲	如何控制糖尿病?	(300)
第85讲	漫话急腹症	(304)
第86讲	肠粘连是怎么回事?	(308)
第87讲	近视眼是怎样得的?	(311)

第88讲	是“十人九沙”吗？	(314)
第89讲	流行全球的“红眼病”	(316)
第90讲	青光眼是什么病？	(318)
第91讲	鼻窦与鼻窦炎	(321)
第92讲	“虫牙”是虫蛀的吗？	(324)
第93讲	“火牙”的防与治	(327)
第94讲	同位素能治哪些病？	(330)

战 胜 癌 症

第95讲	肿瘤与癌症	(337)
第96讲	肺癌的症状与早期发现	(341)
第97讲	怎样早期发现胃癌？	(344)
第98讲	食道、肝、大肠癌的早期症状	(347)
第99讲	妇女易得宫颈癌	(351)
第100讲	乳腺癌漫谈	(355)

宝宝健康篇



第1讲 婴儿降生莫忘预防接种

婴儿出生以后，首先要接种卡介苗，以后还要口服小儿麻痹症糖丸疫苗，注射白、百、破三联菌苗、麻疹疫苗和流行性乙型脑炎疫苗。这些叫做基础免疫。新生婴儿在出生一年以内，一定要完成基础免疫，这对保障儿童健康成长是非常重要的。

为什么要这样做呢？

大家知道，小孩出生以前，一直生活在母体的子宫里。子宫是一个密闭的环境，有恒定的温度、良好的营养条件，卫生条件也很好，因而胎儿一般不容易有病。婴儿出生以后，就离开了原来的环境，生活在空气中，受细菌、病毒感染的机会增多了，新生儿从母体身上带来的抗体一般到满六个月的时候，就大部分消失了。这样就很容易感染疾病，特别是一些传染病。而婴儿身体各器官的机能发育得还很不完善，抵抗疾病的能力很低。感染疾病不仅对婴儿的生长发育有很大影响，甚至有时对婴儿生命都有很大威胁。因此按时注射疫苗、增加婴儿机体抵抗力是很重要的。

新生儿降生以后，首先要接种卡介苗。这是预防肺结核的。如果是在医院生的孩子，医院负责给孩子打卡介苗，在家里接生的孩子，要自己抱到卫生院去接种。小孩满两个月的时候，要口服小儿麻痹症糖丸疫苗。糖丸疫苗分为三型，两个月口服第一型，是红颜色的糖丸，三个月的时候，口服

二型、三型合在一起的疫苗，是蓝颜色的糖丸。第五个月注射白、百、破也就是白喉、百日咳、破伤风三联菌苗。白、百、破三联菌苗必须注射三次，才能产生有效的免疫作用。小孩五个月时，注射第一次，六个月注射第二次，九个月注射第三次。小孩满八个月的时候要注射麻疹疫苗。如果小孩满一周岁的时候，正好是在五月份，这时应该注射流行性乙型脑炎疫苗。这种疫苗要打两次，两次之间要间隔7~10天。两次注射完了一个月以后，身体才能产生对“乙脑”病毒的抗体，才有预防作用。

这里要说一下，过去小孩一周岁时，要接种牛痘，预防天花。现在因为全世界已经消灭了天花，没有必要再种牛痘了。

(张 晶)

第2讲 儿童发烧与退烧

小孩发烧，大人着急。尤其一些年轻的家长，看到孩子高烧不退，一天抱着孩子跑几趟医院，不仅影响大人的工作和休息，也影响了孩子的休息和对疾病的治疗。那么，小孩为什么容易发烧，发烧以后又怎么办呢？

先说说人体体温调节机能和发烧的一般原因。大家知道，正常人的体温维持在 37°C 左右，小孩的腋下体温一般在 36°C — 37°C 之间。夏季，天气炎热，体温略有升高，冬天，就会下降一些。就是在一天当中，体温也不是固定不变的。清晨，体温最低，下午六点左右，体温最高。一个人一天当中最高的和最低的体温之间相差 0.6 度左右。有些人差距还要大一些，在 1.1°C — 1.65°C 之间。

体温的动态平衡是受体温调节中枢控制的。它不断地发布一系列的指令，来使体温维持恒定。但是，当外界的致热原侵入人体，通过血液循环传到调节中枢，使调节中枢受到刺激，它就要发出命令：“减少散热”。这时，皮肤血管收缩，血流量减少，皮肤的表面温度就会下降。有时皮肤下面的竖毛肌还会收缩，使皮肤表面出现许多小疙瘩，俗称鸡皮疙瘩。这时人就会感觉全身发冷、没有汗。与此同时，体内内分泌腺的活动却促使物质代谢增强，产生的热量增多。这样，体温的平衡状态被打破，体温上升，人就发烧了。

医学家们认为引起人体发烧的原因分为两类。一类是感

染性的，主要是病毒、病菌、寄生虫在代谢时产生的废物和分泌的毒素引起的。另一类是非感染性的，这情况比较复杂。象癌瘤、白血病、烧伤、骨折、血肿、手术内出血、中暑、脑溢血、脑外伤、脑水肿、注射血清、接种疫苗、甲状腺机能亢进、植物性神经功能紊乱、大量出血、失水等都可能引起发烧。此外，还有一些疾病，使散热发生障碍，象广泛性皮炎、鱼鳞癣、先天性汗腺缺乏症等，也能使人发烧。

儿童的大脑发育还不够健全，对体温的调节能力比较差。因此，当着了凉，降低了身体抵抗力，再受到病毒、细菌等的侵犯，就会发烧。发烧是许多常见疾病和传染病的早期症状，象中毒型痢疾、流脑等。小孩发烧以后，应该及时去医院检查治疗。发烧的程度可以分为三度。 38°C 以下叫低烧； 38°C — 39°C 之间叫中度发烧； 39°C 以上属于高烧。

小孩发烧以后，不要自己乱用抗菌素，或吃大剂量退烧药。病毒、病菌、寄生虫和许多其他疾病，都能使人发烧。而抗菌素只对病菌有杀灭作用，对其他因素引起的发烧不仅没有作用，反而对人体有害。同时，吃大剂量的退烧药让孩子马上退烧，对身体也不好。因为，发烧固然是由得病引起的，但是在一定限度内，发烧是身体抵抗疾病的一种生理反应，表示身体有良好的反应能力和物质储备。发烧的时候，血液里的白细胞数量增多，吞噬细胞吞噬细菌、病毒的能力加强，抗体也增多，肝脏解毒的能力也有提高，新陈代谢的速度加快，机体抗损伤的能力也能加强。这样的发烧，能够帮助战胜侵入身体的“坏家伙”，为身体恢复健康创造一个有利的条件。所以，小孩发烧只要不在 39°C 以上，就不要给孩子滥吃大剂量的退烧药。要按医生的要求，按时服药，使

体温一点点降下来。如果是病菌引起的高烧，就不能只用解热药，要同时服抗菌素。服用抗菌素，必须定时、定量，使药物在血液中维持一定的浓度。不能时停、时服，也不能今天吃这种抗菌素，看看没有显著效果，明天又换另一种。一般一种抗菌素的一个疗程是一个星期。否则，不仅治不好病，还容易使病菌产生抗药性。

如果发烧持续的时间太长，或者烧的温度太高，超过 40°C ，对身体是十分有害的。体温过高会使各器官的机能和代谢发生障碍，蛋白质、糖、维生素、脂肪等营养物质大量消耗，同时，人体消化吸收的能力又降低了，就会消瘦、营养不良、使身体的抵抗力降低。小孩由于神经系统发育还不完善，兴奋起来不好抑制，常常会因为发烧引起抽搐，医学上叫“热惊厥”，俗称抽火风。身体缺钙的小孩，更容易发生抽风。抽风有时会留下后遗症，如癫痫。婴儿抽风，还可能影响智力的发育。因此，小孩发烧，要适当地吃一些解热药。是不是发烧越高，吃药的剂量就应该越大呢？也不是这样。体温越高，机体对解热药物越敏感。因此，剂量倒应该减少一些。三个月以内的小孩，更要慎重使用退热药。

另外，精心、细致、耐心地护理发烧的病孩，也很重要。要多喂水，因为服用解热药物以后，出汗和呼吸都会排出大量水分，如果不及时补充水分，就会影响皮肤蒸发散热，还会使病孩唇、舌、口腔粘膜干燥，影响体温的下降和服药、吃饭。同时，发烧时身体产生的代谢产物，也必须要有足够的水帮助才能排泄出去。

发烧病孩的饮食要清淡、容易消化，像牛奶、烂面汤、蛋羹、米粥等。因为发烧使病孩的消化功能减弱，如果再吃