

现代家庭

养生保健丛书

卫生保健

高顺宗 高敬宗

等

泰山出版社



导 言

家庭是社会的细胞,是构成社会的基本单位。向家庭普及卫生科学知识,提高所有家庭成员的自我保健能力,是提高全民族健康素质的重要环节。健康是人们普遍追求和向往的目标,健康自家庭开始。为此我们编写了《现代家庭卫生保健》一书,以期指导广大家庭及家庭成员在日常生活中的生活方式和行为。

《现代家庭卫生保健》是理想的家庭保健工具书,本书以卫生保健为主线,以改变人们的生活观念为重点,立足指导人们建立起健康的生活方式,增强人们自我保健意识。全书内容广泛,系统、详细地介绍了优生优育、日常生活常识和家庭护理、老年人常见病家庭防治和护理、家庭环境等,以使人们求得实际的指导。书中知识并不深奥,重要的是应照着去做,关键在于实践,变成自己的行为生活方式。广大读者如能这样使用这本书,那么,它将成为您请到家中的“保健医生”,给您家庭带来幸福和健康。祝每一位朋友都有健康的身心。

书中若有缺点错误或不当之处,肯请广大读者朋友提出宝贵意见。

目 录

导言	1
婚后生活常识	1
1. 新婚保健	1
2. 新婚性生活知识	7
3. 婚后何时怀孕好	10
4. 怀孕后常见症状和体征	15
5. 乳房发育与哺乳的准备	20

新生儿时期的日常护理 23

1. 新生儿的卧室 23
2. 脐带的护理 24
3. 眼、耳、鼻、口的护理 25
4. 衣着与尿布 26
5. 睡眠与姿势 27
6. 头顶痱子的处理 27
7. 正确对待新生儿的语言——哭 28
8. 婴幼儿时期鱼肝油和钙片的正确使用 28
9. 儿童计划免疫 29

小儿生长发育的规律 32

1. 小儿年龄分期及各期特点 32
2. 小儿生长发育的规律 34
3. 小儿生长发育正常的标准 38

婴儿时期的几种训练 47

1. 俯卧训练 47
2. 听觉训练 48
3. 翻身动作的训练 48
4. 爬行动作的训练 50
5. 站立与行走的训练 51
6. 语言训练 52

小儿喂养	55
1. 母乳喂养	55
2. 混合喂养	66
3. 人工喂养	67
4. 添加辅助食品	73
常见小儿易患急症的处理	79
1. 惊厥	79
2. 异物	80
3. 脱臼	80
4. 误吞毒物	81
5. 烫伤、触电	81
6. 下肢疼痛	82
7. 视力障碍	83
老年人日常保健与家庭护理	84
1. 老年人饮食卫生	85
2. 老年人便秘	86
3. 老年人体育活动	87
4. 老年人睡眠	88
5. 老年人的用药	89
6. 老年人常见疾病的家庭护理	91
7. 正确使用保健盒内的药物	94

几种常用生活护理方法 97

1. 测量体温 97
2. 测量脉搏 98
3. 测量呼吸 98
4. 测量血压 99
5. 生活护理 99
6. 灌肠方法 101
7. 褥疮的预防和护理 101
8. 冷热敷疗法 103

常见症状与疾病 104

1. 发热 104
2. 头痛 107
3. 胸(背)痛 109
4. 腹痛 111
5. 腰痛 113
6. 眩晕 114
7. 心悸 115
8. 意识障碍 117
9. 痉挛 119
10. 呼吸困难 120
11. 恶心和呕吐 122
12. 咳嗽和咳痰 123
13. 呕血和咳血 126
14. 浮肿 128

15. 出血倾向	130
16. 皮疹	132
头发的保健	134
1. 头发的结构与功能	134
2. 头发的类型与护理	136
3. 头发的修饰与保健	137
4. 美发、护发品的种类及应用	142
5. 毛发疾病的防治	145
皮肤的保健	153
1. 皮肤的结构与健美	153
2. 皮肤的生理功能与健美	154
3. 皮肤的类型及护理保健	156
4. 面部的卫生与保健	157
5. 化妆品的分类及应用	161
6. 皮肤美容与健美	163
7. 皮肤病的症状	166
8. 皮肤病的预防	168
9. 皮肤病的治疗	169
饮食营养与健康	171
1. 合理的饮食营养是健康的基本保证	171
2. 蛋白质	178
3. 脂肪	183
4. 碳水化合物(糖类)	185

5. 维生素	189
6. 无机盐与微量元素	197
7. 食物的营养价值	204
8. 谷类食物的营养价值	205
9. 豆类及豆制品的营养价值	207
10. 蔬菜和水果的营养价值	209
11. 肉类食品的营养价值	211
12. 水产品类的营养价值	213
13. 奶及奶制品的营养价值	215
14. 蛋类的营养价值	217
15. 婴幼儿的营养及合理膳食	219
16. 青少年的营养及合理膳食	221
17. 孕妇及乳母的营养及合理膳食	223
18. 老年人的营养及合理膳食	228
19. 食品卫生与健康	230
20. 饮茶对人体健康的作用	234
21. 饮酒对健康的影响	238
环境卫生与健康	242
1. 自然环境与人类健康	242
2. 地质环境与人体健康	246
3. 空气卫生与健康	250
4. 饮水卫生与健康	257
5. 家庭居住环境与健康	260
6. 居室微小气候与健康	262
7. 居室烟害与健康	263

8. 家庭房间排污防病设施	265
9. 家用电器与健康	267
10. 居室空气负离子与健康	271

家庭常用药物知识 274

1. 家庭存放药物应注意的问题	274
2. 饭前饭后服的药物有哪几类	275
3. 睡前服用的药物有哪几类	276
4. 如何掌握最佳用药时间	277
5. 怎样识别药物的批号、有效期和失效期	278
6. 服哪些药物时不宜喝牛奶	279
7. 服用哪些药物不能饮酒	279
8. 服用哪些药物时不能吃鱼	280
9. 药物的慎用、禁用和忌用的意义	281
10. 不能研碎服用的药片	282
11. 停药的原则是什么	282
12. 怎样正确使用滴眼药水、药膏	283
13. 正确使用滴耳药液	285
14. 正确选用滴鼻剂	286
15. 怎样正确合理地使用抗菌素	287
16. 怎样正确使用止泻药	288
17. 常用的泻药有哪些	288
18. 怎样合理使用泻药	289
19. 止咳祛痰药及其分类	290
20. 怎样使用止咳祛痰药	291
21. 胃溃疡病人不宜服用的药物	292

22. 治疗前列腺增生的常用药物	292
23. 糖尿病病人用药应注意的问题	294
24. 初服降压药应注意的问题	295
25. 睡前不宜服用降压药	296
26. 高血压病患者联合用药的原则	296
27. 选择抗心律失常药物的原则	297
28. 怎样服用降血脂药物	298
29. 人参的服用方法	298
30. 不同体质的人选用补品应遵循的原则	299
31. 服用抗菌素应忌口	300
32. 胃病患者不宜用的药物	300
33. 前列腺肥大病人忌用的药物	301
34. 青光眼病人须忌服的药物	301

婚后生活常识

1. 新婚保健

新婚是人生最高兴、最幸福、最激动的时刻,精力、体力消耗也大,需要很好地注意和爱护身体。所以,新婚夫妇有必要了解新婚保健知识。

(1) 新婚调养

新婚蜜月是甜蜜的,但由于新婚时期男女双方需要料理的事情比较多,如要接待亲朋好友,要安排新家庭的新生活等。另外,新婚蜜月期间,双方性欲都比较旺盛,尤其是新郎。诸多方面的原因,往往会使双方感到疲劳,严重者甚至出现精神恍惚、食欲不振、心虚气短等。出现这些不正常的状况后就要合理安排小家庭的生活,夫妻要相互体贴、关照,性生活一定要有所节

制。还需要补充所需要的营养,保证充分的睡眠。

夫妻双方都需要增加营养。一般讲,男方消耗的体力比较大,更要补充营养。补充营养对于精子的质量、精子的活动能力十分重要,这是优生的前提条件。对于那些新婚就盼望要小宝宝的夫妻,尤其不能忽视这个问题。

应该说在婚前几周就应开始调养,首先要补充足够的蛋白质、瘦肉、鱼虾、蛋奶及豆制品。蛋白质是合成精液的重要原料。要适当补充维生素,多吃些水果、动物肝脏及植物油。含矿物质的食物不可少,多吃一些海带、木耳、骨头汤、紫菜等。豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱等含有较高的钙质,可以预防性交后腰痛。羊肾、猪肾、鸡肝、鸡蛋、胎盘可以提高性功能。动物的内脏含有不少激素及性激素,对增加精液量和精子、卵子的生成都有利。精氨酸具有消除疲劳、提高性功能的作用,鳝鱼、墨鱼、龟、蚕蛹、海参都含有较多的精氨酸。芝麻中维生素 E 含量较高,可以促进新陈代谢,对延缓衰老有好处。羊肉有补肾生精的作用,味美价廉,不妨试一试。

(2)接吻卫生

夫妻亲吻是夫妻正常的亲昵举动,新郎亲吻的欲望比新娘要强烈。新婚接吻产生的激动可促使体内许多激素增加,代谢率增高,脉搏超过平时的 1 倍。

接吻首先要注意口腔卫生。接吻难免要沾上对方的唾液,如果唾液中含有较强的传染病菌,可以互相传染,故双方应清洁口腔。而且如果一方有传染病时应回避接吻动作。这里特别指出,没有症状的隐性肝炎病人,皮肤不发黄,自己有时也不知道。还有些乙型肝炎表面抗原阳性者,都有可能通过接吻而被传染

或传染给对方。婚前检查最好进行肝功方面的检查。

有种新婚情侣的接吻病叫唾液腺发热病,即接吻几天后出现发烧、颈部淋巴肿大、疲倦等。从健康角度讲,接吻是不卫生的。双方应该注意口腔卫生,养成早晚刷牙、饭后漱口的良好习惯。

(3)旅行结婚保健

旅行结婚能使新婚男女有更多的时间在一起,在愉快的旅游中增加相互了解,加深彼此的感情。旅行结婚也有不足之处,即行程远,吃不好饭,容易疲劳,容易得传染病。那么,如何扬长避短呢?

①旅行结婚前要做好充分准备。临行前一定要休息好。一定要采取避孕措施。

②旅行结婚既要轻装又要带足必需的衣物。尤其是内衣、内裤、旅游鞋子等很重要,一定要齐备,最好穿运动鞋、健身鞋、布鞋。

③旅行新婚夫妇住宿是件大事。住宿好才能休养好,心情愉快,精力充沛。要注意房间卫生、环境卫生、饮食卫生。当然还要根据自己的经济条件,以经济实惠卫生方便为好。

④旅行中性生活要有节制。旅游期间白天比较累,夜间应该休息好,两人体质有差异要互相体贴。洗澡要洗淋浴,勤换内衣裤。新婚夫妇最好事先用自己带的被单或毛巾铺在床上,有助于性生活的卫生。性生活要避孕,因为旅途劳累男女性细胞质量不高,会影响优生,而且对母子都不利。

⑤旅途中要注意饮食卫生。忌食不洁的生冷食物,生活尽量有规律,不要饥一顿、饱一顿。碗、筷、勺子要消毒,变质的食

物一定不能吃。旅行回程不要太紧张,最好回家休息几天再上班工作。

(4)夫妻性生活十二忌

①忌无端忧虑、恐惧。无端的忧虑、猜疑、恐惧及羞耻感等,是常见的性心理错误。许多情况是由于无知或知之甚少造成的,稍有异样就怀疑自己的性器官有毛病,担心丧失性功能。夫妻性生活中不必要的害怕、害羞心理会造成紧张的精神状态,从而降低了自身参与性生活的热情,抑制了正常的性心理,日子久了就会影响夫妻感情。

②忌盲目模仿追求。婚前了解一些性生理和性知识是必要的,但必须牢记性反应是先天的、自然的行为,有人盲目追求刺激,模仿、追求性高潮同步,强求对方,指挥对方,埋怨对方,责怪对方,这样就会给新婚美好的心境带来阴影。双方应该相互体贴,顺其自然。

③忌以不过性生活作惩罚。用不过性生活作为惩罚对方的手段,迫使对方服从自己,这是很不明智的办法。性生活是维护夫妻关系、巩固和发展夫妻感情的重要内容,惩罚不能解决问题,应该想办法解决矛盾。

④忌回避相互交流感情。有些妻子不敢表示性要求。丈夫对性生活有苦衷,也不敢对妻子公开讲。彼此相互回避、隐瞒,这样日子长了就会影响性生活和谐。性生活是男女双方共同参与的事,默不作声,羞于交流感受,性生活是不可能美满的。

⑤忌酒后同房。酒精含有损害生殖细胞的有害物质,是优生敌人。酒精对性生活有抑制作用。中医内经也讲:“醉以入

房,以欲竭其精……故半百而衰也。”意思是酒后同房会加速早衰。

⑥忌病中同房。患病期间应有足够的睡眠使身心得到充分的休息,才能尽快康复。患病期间体质虚弱,对性生活和谐产生不利影响,有些疾病还具有一定的传染性,所以,患病期间不能同房。

⑦忌劳累后同房。性生活是较重的劳动,劳累后身体已经很疲劳,再消耗体力,自然会影响身体健康,也不会有快感。

⑧忌浴后同房。洗澡也消耗体力,浴后应休息一段时间再行房事。浴后马上同房会增加体力消耗,不利于身体健康。

⑨忌起床前同房。起床前进行性生活,身体得不到充分休息,会影响工作和学习,也影响自己的身体。

⑩忌义务性同房。一方情绪不佳,身体劳累,不要为尽妻子或丈夫的义务应付房事,否则会造成以后的性冷淡。

⑪忌粗暴同房。粗暴、轻率、强行同房,双方都得不到性生活的满足。粗暴同房还容易造成损伤,如男性阴茎折断,女性阴道、外阴裂伤出血。

⑫忌频繁同房。放纵性欲消耗体力太大,容易衰老,更不利于工作和学习。因此,性生活宜适度。

(5)性器官的卫生

男女外生殖器与肛门接近,这里皮肤皱褶多伸缩性大,皮肤柔嫩。婚后男女性器官的接触、刺激也可能相互传染疾病。而且外阴皮肤富有汗腺,分泌旺盛,经常受到大小便、汗液、精液、白带的浸渍,成为细菌、病毒、脱落细胞的聚集地,是炎症的好发地区,必须保持清洁。

男子阴茎包皮里面和阴茎头的交接处有许多小皮脂腺,不断分泌淡黄色的油性物质,这些物质与尿液和皮肤脱落细胞混合成为乳酪状包皮垢,容易生长细菌,发生炎症,并且会传染给女方,还是致成阴茎癌和女性子宫颈癌的重要诱因。男性外生殖器应经常清洗,保持阴茎卫生,包皮过长或包茎应及时进行手术治疗。

外生殖器官的皮肤柔嫩,要求用刺激性小的香皂和清水洗擦阴茎、阴囊和女性外阴,不要使用酒精、碘酒及其他刺激性较大的药物,以免损伤皮肤。男性要注意阴茎的冠状沟,包皮反转清洗,最后洗会阴及肛门周围。

性生活前后双方都应清洗外生殖器。及时清洗精液及女性生殖器官的分泌物。洗擦一定要轻柔。当然也不要清洗太勤,以免破坏自然的保护机制。

若男女外生殖器有炎症,必须积极治疗,暂时停止性生活,可以用1/5000高锰酸钾坐浴清洗,外用抗菌素软膏也可以。如果严重,要使用抗菌药物治疗。

(6)可以消除疲劳的几种方法

疲劳是婚后经常遇到的问题,精神萎靡、浑身没劲影响工作和学习,还容易诱发疾病,仅靠安眠药和酒精、高级饮料是无济于事的,而且还会带来副作用。下面介绍几种符合生理、合乎科学道理的消除疲劳的方法,不妨一试。

①饮食。饭吃得少或不吃东西,血糖下降,就容易感到疲劳。糖是人体和大脑工作的最好能源。早餐要吃好,多吃些蛋白质高的食物。饮食是预防疲劳也是消除疲劳的重要内容。饮食应该有规律,注意精心调剂。

②锻炼。轻松的游玩、散步、骑车、游泳能起到抗疲劳的作用,并有镇静作用。工作之余进行锻炼,能消除一天中所产生的紧张,夫妻一同进行则效果更好。

③睡眠。如果确信疲劳是缺少睡眠所致,就注意早点入睡。睡眠时间的长短和早晚人与人的差异很大,波动也大,应当掌握好自己最适宜的睡眠时间。

④了解自己的生物钟。对自己的精力、体力,要有正确的估价。人都有自己的精力周期,有些人是夜战英雄,另一些人则是早晨精神最好。新婚夫妇要协调各自的生物钟,互相配合,使新家庭美上加美。

⑤休息。人人需要休息,问题是如何休息更有意义,更能消除疲劳。脑力劳动者的休息应该是多做些活动量不大的体操及轻松的散步,甚至楼上楼下跑上几步,这些都会使心情舒畅,精神振作。不要去喝咖啡,吃零食。如果是体力劳动者,不妨找个幽静的去处,好好消闲一下,这叫做换换方式。

2. 新婚性生活知识

性生活是夫妻生活的重要组成部分,新婚是性生活的开端,男女双方很需要了解关于性生活的一些常识。目前有两种倾向需要避免,一是封建社会残余的神秘观点,使青年男女对性生活知之甚少,他(她)们对性生活感到害羞、恐惧,整个新婚之夜处于紧张状态中;另一种是受西方性解放思想的影响,婚前就开始了性生活,对性生活极端不负责任。婚前性生活有许多害处,对双方都不利,而且还负有道德法律上的责任。婚前性生活的地