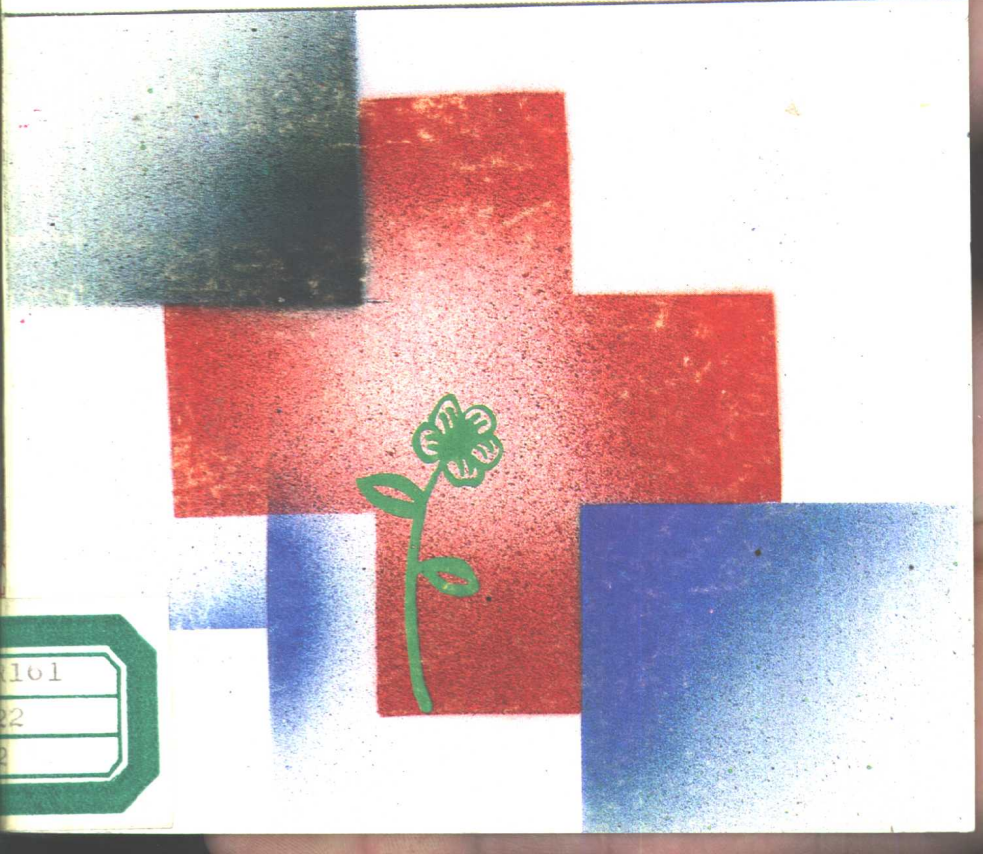


当代高雅婚礼套书

徐天佑 编著

家庭保健



161

22

2

当代高雅婚礼套书

家庭保健

徐天佑 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书通俗地介绍了，在日常生活中应掌握的最基本的卫生知识、自我保健的方法、常见病的症状、诊断、治疗及预防措施。对小儿的常见病、多发病的叙述更为周详。常见事故的急救方法，病人在家中的护理方法及如何合理用药等都一一作了说明。

本书通俗易懂，便于读者阅读。所介绍的各种办法简单易学。可供具有初中文化水平的读者阅读、参考。

当代高雅婚礼套书

家 庭 保 健

徐天佑 编 著

责任编辑：朱桂兰

封面设计：张乙迪

科学普及出版社出版（北京海淀区魏公村白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

郑州轻工技校印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.3 字数：96千字

1989年6月第一版 1989年6月第一次印刷

印数：1—20,000册 定价：1.80元

ISBN 7-110-01065-1/Z·42

目 录

一、幸福以健康为本.....	(1)
人体的奥妙.....	(1)
您的心脏就是您的健康.....	(2)
冷水洗脸好.....	(2)
早晨锻炼的好处.....	(3)
一日三餐.....	(3)
人为什么要睡觉.....	(4)
儿童、青少年一天营养量.....	(5)
正常的睡眠过程.....	(6)
梦魇.....	(8)
防止打鼾.....	(8)
出汗与饮水.....	(9)
夏日里午睡.....	(10)
游泳卫生.....	(10)
居室要求.....	(11)
散步.....	(12)
慢跑.....	(12)
长跑好处多.....	(13)

二、常见病与保健	(15)
何为长期低热	(15)
普通感冒	(16)
流感	(17)
注意饮食卫生预防细菌性食物中毒	(18)
谈谈痢疾	(19)
暴饮暴食与急性胰腺炎	(22)
气喘病人的保健操	(23)
血压的正常值是多少	(25)
贫血先把病因找	(26)
紫癜	(28)
中风的先兆和预防	(29)
脑血管意外的鉴别	(30)
中风后遗症——偏瘫的康复治疗	(31)
怎样消除精神疲劳	(36)
晕车、晕船病	(37)
癌症早期信号	(38)
噎食与食管癌	(39)
怎样正确对待胃癌的癌前病变	(40)
中年妇女要警惕子宫颈癌	(42)
注意大便，警惕肠癌	(42)
胎甲球与肝癌	(43)
肿瘤病人的康复锻炼	(44)
癌症病人的营养治疗	(45)
发疹性疾病的鉴别与治疗	(47)
炸腮	(50)

让小儿麻痹症患者康复得更好	(51)
百日咳	(52)
扁桃体炎	(54)
小儿肺炎	(54)
小儿先天性心脏病	(56)
婴幼儿急性尿路感染	(57)
谈小儿贫血与饮食	(58)
孩子长得太胖的危害	(60)
儿童腿痛是怎么回事	(62)
儿童预防接种表	(63)
常见先天性畸形的手术矫治年龄	(63)
月经和月经期卫生	(65)
痛经怎么办	(67)
白带多是不是病	(68)
白带过少是不是病	(68)
外阴瘙痒	(69)
妇女必需的微量元素	(70)
遗精伤身体吗	(72)
前列腺炎、精囊炎、附睾炎	(72)
前列腺肥大	(73)
手淫	(74)
包皮过长与包茎	(75)
腰痛都要拍X线片吗	(76)
疝气	(77)
痔	(78)
小烫伤的处理	(78)

落枕的防治	(79)
预防龋齿	(80)
老人牙齿缺失要及时镶补	(80)
正确的刷牙方法	(81)
怎样选用药物牙膏	(81)
胡子、鼻毛不能拔，危险三角的疖子挤不得	(82)
口臭、鼻臭的病因与治疗	(82)
眼镜质量简易测试法	(83)
隐形眼镜的保养法	(84)
皮肤病人肥皂的选用	(85)
粉刺	(86)
灰指甲	(86)
疥疮	(87)
三、急救知识	(89)
心肺复苏初期处理 (CPR)	(89)
急性心肌梗塞的院外抢救	(91)
触电的急救	(92)
溺水的救护	(93)
煤气中毒的急救	(94)
毒蛇咬伤的急救	(95)
毒虫咬伤的处理	(96)
骨折的现场处理	(97)
四、家庭护理	(98)
测体温	(98)
热敷法	(98)
冷敷法	(99)

拔火罐	(99)
坐浴法	(100)
高热病人的护理	(100)
长期卧床病人的褥疮护理	(101)
怎样给新生儿喂药	(101)
肝炎病人的隔离	(102)
肺结核病人的家庭隔离	(103)
餐具消毒方法	(103)
五、合理用药	(105)
家庭药箱的配备	(105)
给小儿用药要慎之又慎	(106)
孕妇用药指南	(107)
正确使用外用药	(109)
合理使用抗生素	(110)
正确使用气雾剂	(112)
服中药有哪些讲究	(113)
怎样煎中药	(115)
如何选购药酒	(116)
中年人的健康投资	(117)
六、延年益寿	(120)
人的衰老	(120)
长寿	(121)
老年人的饮食要求	(123)
为什么钙的供给对老年人尤为重要	(125)
益寿食品有哪些	(125)
千金难买老来瘦	(125)

老年人应有的生活习惯·····	(126)
十叟长寿歌·····	(127)
“不老丹”、“长生药”有作用吗·····	(127)

一、幸福以健康为本

人体的奥妙

人体结构精巧功能高超。人的脑子仅1.5公斤，其神经元件之多，其记忆容量之大，随心所欲的活动能力，是任何电子计算机望之莫及的。

人体是大自然的杰作，由好几百万亿细胞构成，细胞之间又充填着细胞间质，它构成人体的骨骼、肌肉、脑、心、肺、肾、肝等器官。这些器官又构成人体的八大系统。骨骼是人体的支架，它和肌肉构成运动系统。血液携带氧气和营养物质，它和心脏、血管构成循环系统。供给组织氧和营养物质，同时把细胞代谢产生的二氧化碳和废物带到肺、肾、肝等处排出体外。血液中的葡萄糖、氨基酸、蛋白质、脂肪酸等营养物质，由摄入的食物经消化系统加以消化、吸收而得。来自肺部的血带足了氧，来自小肠的血富含营养物质，流过肾脏的血则把废物通过尿液排出，流过肝脏的血则把有毒的物质解毒。

血液循环、呼吸、消化、泌尿、造血系统保证人体生命活动的正常进行。生殖系统养育下一代，保证种族的延续。神经系统和内分泌系统是人体内的自动调节系统，控制全身各器官的活动，使它们互相间巧妙地协调配合成为一个整体。

您的心脏就是您的健康

这是1972年联合国“世界卫生日”提出的口号，提醒人们注意保护好自己的心脏这一重要器官。

心脏由心肌组成的肌性器官，大致有自己的拳头那么大。它一收缩一舒张不停地跳动。心脏每收缩大约喷出70毫升血到大动脉中去。每分钟以跳动75次计算，每天心脏要跳动约10万次，射血量700万毫升。

全身的器官都需要氧和营养物质的供应。如血液中葡萄糖低于45毫克%，人就会昏迷，脑缺氧6分钟就会受到致命的损害。这些氧和营养物质是依靠心脏推动血液，把它们分配到全身各处，心脏停止了跳动就意味着死亡的来临。

在许多国家中心脏病导致的死亡，已占死亡原因的首位。增强心脏预防心脏病已是人们普遍关心的问题。

增强心脏的最好途径就是体育运动。预防心脏病则是综合性的。妊娠期母体的健康、合理用药可预防先天性心脏病，预防链球菌感染，及时治疗风湿热，可以预防风湿性心脏病；积极预防和治疗气管炎，改善劳动环境，可以预防肺原发性心脏病。对于高血压、高血脂、糖尿病早期发现和早期治疗，可以预防冠心病。

冷水洗脸好

冷水洗脸能增强体质、预防疾病。当手和脸接触冷水后，大脑立即兴奋起来，以适应外界刺激。特别是冬季，冷水洗盥后，从暖和的室内到寒冷的室外，身体就容易适应。长期坚持，身体的耐寒力可以得到锻炼和提高。

冷水洗脸时先使鼻腔里的血管收缩，坚持多洗一会儿，并用毛巾或手揉搓脸部，血管很快就会扩张起来。血管的这种一缩一张有人称作“血管体操”。坚持冷水洗脸鼻部血管的弹性及鼻粘膜的耐寒力提高了，抗御疾病的能力就会加强。不但能够预防感冒，对神经性头痛、神经衰弱等疾病也有一定的治疗作用。

但晚上临睡前不宜用冷水洗脸，以免兴奋大脑影响入睡。晚上洗脸最好用温水。

早晨锻炼的好处

清晨是进行体育锻炼的好时机，晨曦初露，到公园或新村范围跑步、打球、做早操、打太极拳等体育活动，可以清除睡眠后脑子的抑制状态，使身体各器官的活动振作起来，使人精力更充沛，头脑更机敏，为一天的工作和学习准备下良好的条件。

早锻炼的时间不宜过长，最好在半小时左右。运动量也不宜过大，例如搞到精疲力尽，反会影响一天的工作和学习。

一日三餐

食物不但供给身体生长发育所需要的营养物质，还供给生命活动的能量。

一日三餐饭食量的分配，一般按“三、四、三”的原则，即一天饭食量的分配，早餐占30%、午餐占40%、晚餐占30%。此外，还有这样的说法：“早饭要吃好，午饭要吃饱，晚饭要吃少，也是很有道理的。”

有些人早晨急着上班，时间紧，觉得早饭吃不吃无所谓，或者觉得早饭随便吃一点就行了，这种想法是不符合营养卫生要求的。营养学研究证明，早餐很重要，它直接影响一整天的工作。如果早餐吃得太少或选择不当，都会使人的精神不振，降低工作效率。我们知道，脑细胞只能以葡萄糖为能量，经过一夜没有进食再加上没有吃好早餐，血液中没有足够的葡萄糖保证对脑细胞的物质供应，所以，有些人上午也感到疲倦无力、头昏脑胀，甚至情绪不稳定、心烦意乱，工作和学习的效率必然降低。国外学者研究表明，只有那些吃富有蛋白质早餐的人，不仅上午工作效率高，而且能保持到下午。所以，有些营养学家为了使早餐吃得好些，建议晚餐应当少吃，再加上午餐吃得饱，才有利于工作和学习效率的提高，才有利于身体健康。

人为什么要睡觉

睡觉主要是为了积聚能量，把一天活动所消耗的能量补偿起来，同时为第二天的活动储备新的能量。

人一时也离不开能量，体温的维持需要热能；呼吸、心跳、胃肠的蠕动等都是由肌肉收缩完成的，肌肉的收缩也离不开能量，这些能量来源于食物，食物在胃肠道进行消化之后，以葡萄糖、氨基酸、脂肪酸和甘油等形式被机体吸收。再通过三羧酸循环产生能量，供应机体的消耗。它还能把多余能量储存起来，医学上称合成代谢。组织成分和能量物质被分解利用称分解代谢。白天人们劳动、工作和学习，以分解代谢占优势，晚上睡觉了以合成代谢占优势。

睡觉的主要作用是储备能量，无论对身体的生长发育、

儿童、青少年一天营养量

年 龄	能量 (千卡)	蛋白质 (克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	维生素A (从g视黄 醇单位)	维生素C (毫克)	尼克酸 (毫克)	抗坏 血酸 (毫克)	维生素D (毫克)
婴儿(不分性别)	初生~6个月	120/公斤	2~4克/公斤	400	10	0.4	4	30	10
	6~12个月	100/公斤	3.5克/公斤	600	10	0.4	4	30	10
儿 童 (不分性别)	1岁以上	1100	49	600	10	0.7	7	30	10
	2岁以上	1200	40	600	10	0.7	7	35	10
	3岁以上	1400	45	800	10	0.8	8	40	10
	5岁以上	1600	50	800	10	1.0	10	45	10
	7岁以上	2000	60	800	10	1.2	12	45	10
	10岁以上	2200	70	1000	12	1.4	14	50	10
少年男子 (体重47公斤) 少年女子 (体重45公斤)	13岁以上	2400	80	1200	15	1.6	16	60	10
	16岁以上	2800	90	1000	15	1.8	18	60	10
	13岁以上	2300	80	1200	18	1.5	15	60	10
	16岁以上	2400	80	1100	18	1.6	16	60	10

(摘自《中国医学百科全书》)

1卡 = 4.18焦耳

还是保障大脑健康，保持旺盛的精力，充足的睡眠都是十分重要的。

睡觉睡多长时间合适呢？一般说是因人而异，只要能解除困意、消除疲劳就算合适。学龄前儿童平均需要睡12小时，少年儿童应睡10个小时左右，13~15岁应睡足9小时，15岁以后能睡足8小时也就可以了，成年人一般要睡7~8小时，老年人有5~6小时的睡眠也就够了。

有些人有这样的体会，寒、暑假一到有些人精神松弛，天天睡懒觉，时间长了反而昏昏沉沉、没精打采。这是因为睡觉时间太长，使大脑中专管睡眠的睡眠中枢疲劳，其他大部分神经中枢也长时间处于抑制状态，兴奋性反而降低的原因。所以，睡眠时间不是越长越好，这里也有个适当的问题。

正常的睡眠过程

对睡眠过程的研究很早就开始了，30年代用描绘脑电图的方法，发现以打瞌睡到越来越深的睡眠，反映在脑电图的电波变得越来越慢。50年代中发现熟睡中的人有时脑电波变得快起来，同时眼球快速地运动起来，但全身其他肌肉的紧张度全都极度降低，这反映正常人的睡眠有两个过程，即“慢波睡眠”和“快波睡眠”。

正常人的睡眠过程由觉醒状态进入到慢波睡眠，持续1~1个半小时就转为快波睡眠，约30分钟之后又转慢波睡眠，一夜之间约交替5次，然后醒来。快波睡眠是真正的深睡眠，不易叫醒。醒可以在慢波睡眠时醒，也可以从快波睡眠时醒。假如从慢波睡眠醒来，大多数记不得做了什么梦。而

从快波睡眠时醒来，则大多数都记得做了什么梦。

慢波睡眠时脑垂体分泌生长素增加，促进机体的合成代谢，使体力得到恢复，称之为“身体的睡眠”，快波睡眠时脑血流量增加，脑耗氧量也增加，使脑力得到恢复，故称之为“脑的睡眠”。

怎样才能睡得好呢？暗黑无光、静寂无声、躺卧放松乃是睡眠的三大条件。定时上床，按时起床，养成固定的睡眠节奏，到时候就条件反射想睡，这也很重要。白天工作努力、积极参加体育锻炼，到晚上就自然易入睡。晚饭不要吃得过饱，睡前不喝茶，不吃巧克力等使大脑兴奋的东西。睡前用热水洗洗脚，枕头软又高低适度，内衣（睡衣）稍宽而清洁，室内空气流通，温度适宜都有利于睡眠。

哪种睡眠姿势好？一般睡眠姿势应是右侧卧微屈双腿，全身自然放松。因为，心脏是在胸腔偏左的位置，向右卧是较多的血液流向身体的右侧，相应地减轻心脏的负担，有利于心脏的休息。肝脏是身体里的“化工厂”，位于右上腹部，右侧卧使较多的血液流经肝脏，这对新陈代谢和肝脏的健康有益。胃通向十二指肠以及小肠、大肠的开口都是向右侧开的，右侧卧有利食物在胃肠道里顺利运行。当然，睡觉的姿势不会一成不变，一夜之间总得翻身20~45次以求舒适。

我们要注意孩子的睡眠姿势，儿童的颅面、颌部发育是同全身体格发育同步进行的，如总是偏向一侧往往会使头颅不对称，牙齿排列不齐。有的儿童喜欢趴着睡，造成颌骨发育异常，面孔呈偏平形，上、下门牙咬合时不是在一条水平线上，还会压迫心肺，影响心肺的功能。

有些人蒙头睡觉，把头蒙在被窝里从而使呼吸的空气污浊而少，而体内氧气不断被消耗，二氧化碳却越积越多，时间一长，不但睡不熟，醒后也会觉得昏昏沉沉、疲乏无力、头痛头晕。所以，这些不正确的睡眠，应注意纠正。

梦 魇

人在睡觉时突然感到有千斤重物压身，朦朦胧胧地喘不过气来，似醒非醒，想喊喊不出，想动动不了，这就是“梦魇”。同做梦一样，梦魇也是一种生理现象，当人做梦突然半睡半醒时，大脑的一部分已经醒了，但管肌肉运动的中枢还没有醒，所以虽有不舒服的感觉，却动弹不了。这时如有人叫醒他或推他一把，梦魇会立即消失而醒过来。

仰卧位睡眠，手压在胸口或盖的被子太厚，日间精神过度紧张、晚饭过饱，都是发生的诱因。

防止打鼾

在夜深人静时强烈的呼噜声正是一种噪音，还影响同室人的睡眠。

鼾声是来自咽喉腔，是气流震动软腭、悬雍垂而发出的声音。任何人睡觉姿势不对，都可能打鼾。常见打鼾的姿势是仰卧位，睡熟后下颌肌肉松弛，口张开，枕头过高或过低，都会挤压咽喉腔使其狭窄，气流通过受阻软腭而震动发出鼾声。有时鼻塞而张口、呼吸，气流冲击悬雍垂也会发出鼾声。只要改成侧卧位，枕头调得高低合适，治好鼻塞，一般就能解决问题。

美国斯坦福大学医学院外科教授西蒙斯声称，一部分打