

当代外国妇女生活小丛书

家庭保健

刘敬文 编译

辽宁人民出版社



当代外国妇女生活小丛书

家庭保健

刘敬文 编译

辽宁人民出版社

1987年·沈阳

家庭保健
Jiating Bao jian
刘敬文 编译

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳市第二印刷厂印刷

字数: 59,000 开本: 787×960¹/₃₂ 印张: 3¹/₄ 插页: 1

印数: 1—7,500

1987年12月第1版

1987年12月第1次印刷

责任编辑: 韩春勉

责任校对:

封面设计: 李国盛

统一书号: 17090.84

定价: 1.50元





编译者的话

家庭成员的健康和幸福，是家庭主妇的最大心愿。作为家庭保健的管理者，您不但要了解怎样才能使家庭成员免受病痛의折磨，而且要懂得如何保持家庭成员的最佳健康状态。在这个意义上，本书是您和您的家庭成员必读的健康手册之一。她将向您介绍保护丈夫和子女健康以及您自身健康的秘诀、解除精神压力的方法、如何对待处于青春期的少年、育儿常识、病孩护理、老年人保健以及出血、骨折、停止呼吸、神志不清、脑血栓、心脏病发作等有关病症的应急措施等等。

本书系《当代外国妇女生活小丛书》之四。在编译过程中，主要参考了日译本《当代妇女生活百科》等有关资料。本书配有生动的照片和有关保健常识的图解；集中了国外学者、专家有关保健管理的最新研究成果，具有较强的针对性和实用性。

在《当代外国妇女生活小丛书》的最后一本——《家庭保健》问世之际，谨向为这套丛书的出版工作付出辛勤劳动的辽宁人民出版社外文编

辑室的同志们致以衷心的感谢。

盼望得到广大读者的批评帮助。

刘敬文

1985年9月

目 录

一、为了家庭成员的健康	1
家庭、家庭成员与健康 (1)	
要——家庭保健的出发点 (2)	
二、怎样抚养孩子	6
健康儿的身高和体重 (6)	
促进儿童健康成长的基本要素 (11)	
儿童保健措施种种 (17)	
三、青春期应注意些什么?	21
青春期的降脂 (21)	
关于节制 (25)	
预防误入吸毒的歧途 (27)	
四、当孩子生病的时候	30
儿童的常见病及其处理方法 (30)	
孩子的病期护理 (37)	

五、如何照顾老人 42

老年人需要尊重和理解 (43)

有节制的运动和饮食 (49)

善于发现“危险信号” (51)

六、丈夫的健康管理 55

定期进行健康检查 (55)

节食和运动双管齐下 (58)

吸烟是一种慢性自杀行为 (66)

七、家庭主妇的自我保健 71

不能因忙而废食 (71)

劳动不能代替运动 (72)

要有自己的闲瑕 (85)

常见病的自我诊断与防治 (89)

八、家庭保健知识问答 98

出血 (98)

休克 (100)

人工呼吸 (102)

骨折 (106)

烧伤 (107)

神志不清 (109)

冠状动脉血栓症及中风 (111)

一、为了家庭成员的健康

家庭、家庭成员与你

家庭生活宛如小型的国民生活。在家庭里，每个成员都有自己的个性、权利和要求。此外，随着孩子的成长、新婴儿的诞生以及父母的成熟，家庭的情况也在不断发生变化。但是，无论家庭和社会的变化有多大，你对这个“小型国家”都负有不可推卸的责任。作为妻子和母亲，不但要考虑家庭预算、饮食、购买物品及其它家务，而且要时常关心丈夫、孩子、亲属等。每个家庭成员（包括你）充实的人生和健康的体魄，就是你这种令人惊叹的工作的最好报酬。

家庭无论对家长还是孩子都具有独特的价值。每个家庭成员都知道，无论社会上发生什么变化，自己都有一个可以栖息、真正属于自己的场所；都懂得，世界上有一个自己能够得到爱并容纳自己的集团。这种认识，就是人们战胜人生道路上的各种困难的内在的力量源泉。只要相信家庭成员的爱，人们就会尽义务，形成新的人际关系，从而建立起充实的人生所需要的自信。

这种自信不是从家庭中自然产生的。它需要留心 and 思索。要想使你的家庭成员有一个健康而充实的人生，不但要留心保护丈夫和孩子的健康，而且要尽量使他们心情愉快。

对于家庭成员来说，家庭是他们欢乐与悲哀、成功与失败、爱慕与敌视等各种感情的发泄口。能够在爱自己、信赖自己的家庭成员中“泄愤”，往往有助于他们摆脱外部社会的压力。就是说，人们需要用家庭成员的爱和温暖来平复精神上的创伤。在家庭里，他们可以得到生活的力量；得到接受各种挑战的勇气。

现在，人们比以往任何时代都需要家庭生活带给他们的恩惠。尽管家庭生活所面对的压力之大已非昔日所比，母亲的工作更加艰难，但任何一位母亲都不愿意用其它工作来替代自己的工作。这是因为：其成功的报酬，是以人的健康和幸福这一尺度来衡量的。

爱——家庭保健的出发点

保护家庭成员的健康，是家庭主妇义不容辞的责任。它的涵义，不只是家庭成员生病时要给予照顾，而且也包括为家庭成员和自身的健康所付出的努力。这种神圣工作，需要从爱丈夫、爱孩子开始。

无条件的爱，是维系家庭成员的精神健康和生活幸福的重要支柱。美国纽约市小儿科医生维里阿姆·赫曼博士在谈到这个问题的时候指出：

“少年期、青春期以及成人后精神上出现挫折的最主要原因，是由于没有使孩子在成长过程中认识到父母的这种无条件的爱。”毫无疑问，父母都爱自己的孩子，而且，这种爱正如赫曼博士所说，是无条件的。然而，爱孩子并不等于将自己的爱如实地、充分地传达给孩子。有些家长娇宠孩子；有些家长则热衷于培养孩子在竞争社会中的“自立能力”，较之孩子本身，他们更看重孩子的成绩。因此，很难使孩子体验和认识母爱的实质。

所谓无条件的爱，并不是没有原则。就是说，要严格区分对孩子错误行为的批评和对孩子本身的批评。这种区分是教育孩子的关键。孩子越是相信父母在爱着自己，当自己的错误受到父母批评时，这种批评的份量也就越重。父母的爱不但不会使孩子软化，反而会赋予他们自立所需要的力量。他们肩负新使命、经受成人社会洗礼的能力，就是建立于自己是家庭成员、并受到家庭的爱戴这一自信的基础之上的。

所谓无条件的爱，也不是抹杀家庭成员（包

图1 由于孩子个性不同，他们自己独特的要求和反应。作为母亲，要努力弄清楚他们为什么焦躁不安，认定他们本身所具有的能力。这样，你才可能最大限度地发挥孩子的天资。



图 1—1、图 1—2



括你)的个性。孩子们的个性千差万别，你、你的丈夫及兄弟姐妹，也各不相同。例如，上进心很强的弟弟时常需要亲切的鼓励，而哥哥则需要严厉的管教。因此，家长对孩子的教育，不能采取相同的模式，要尊重和理解他们的要求，平等地给予他们充分发展所需要的机会。

这种机会也是你所需要的。你是母亲，同时也是一个拥有自己权利的人。倘若你为孩子的成长而牺牲自己的个性，根本无法帮助孩子培养个性。无论家务工作多么繁杂，你都要设法安排交友的时间、满足个人爱好的时间以及和丈夫单独在一起的时间。这种时间安排虽然需要家庭成员的合作，但它却是很可取的。一个精神上充实的母亲，无疑是家庭成员健康和幸福的源泉。

二、怎样抚养孩子

健康儿的身高和体重

每个孩子都要经历不同的成长道路。两个孩子以同样的速度和发育指标持续成长，这种情况是极为罕见的。一个非常健康的五岁儿童身高为九十七点五厘米，另一个儿童可能长到一百一十五厘米。同样，这个年龄的儿童体重可以是十四公斤，也可以是二十三公斤，大约相差十公斤之多。因此，不同年龄的健康儿的身高和体重很难有一个统一的标准。但是，由于孩子的成长都有一定的模式，只要我们查一查平均身高和体重表（见表1），就可以大致掌握孩子的发育情况和趋势。

儿童的成长速度时快时慢，不是一成不变的。在最初的一年间，婴儿的成长速度十分惊人。体重可达出生时的三倍，身高可增加二十二点五厘米。如果这样持续下去，不出几年，孩子的身高就会达到一点六米。然而，一年后其成长速度即由快变慢。因此，长得很大的婴儿成人时也未必是高个子。但一般来说，女孩十八个月、男孩两



图 2 健康的孩子是幸福的。他们双目生辉、一头秀发、活泼、爱动。他们的健康，是父母的爱和辛勤抚育的结果。

岁时的身高大致就是其成人时身高的一半。此外，如果孩子开始东摇西晃地走路时的身高和体重均高于同龄儿童，那么他的身高和体重在整个孩提时代将一直居于领先地位。

七岁至十一岁是孩子成长速度最慢的时

表 1

身 高

年 龄	男		女	
	身 高		体 重	
	平均	最低与最高	平均	最低与最高
6 个月	66厘米	61—71厘米	7.7公斤	5.9—10公斤
1 岁	74	69—79	10	8.2—12.7
18个月	81	74—89	11.8	9.5—14.1
2 岁	86	79—91	12.7	10—15.4
3 岁	94	86—104	14.5	11.3—17.4
4 岁	102	91—109	16.8	12.7—20.4
5 岁	107	99—117	18.6	14.1—23.1
6 岁	111	104—124	20.4	15.9—25.4
7 岁	119	109—130	22.2	17.2—28.1
8 岁	124	114—137	24.5	19.1—30.8
9 岁	130	119—142	26.8	20.9—34.5
10 岁	135	124—147	29.5	23.1—38.6
11 岁	140	127—152	32.2	26.8—43.1
12 岁	145	132—160	35.1	27.7—49
13 岁	150	135—165	39	30.4—54.9
14 岁	155	142—173	44	33.1—61.7
15 岁	163	147—178	50.8	37.2—66.7
16 岁	170	155—183	57.2	43.1—70.8