

MODERN FAMILY LIFE

现代家庭生活丛书

现代 家庭 保健

李元春 编著



四川科学技术出版社



作者简介

李元春

1951年毕业于华西大学理学院营养保育系(即家政系),从事妇幼卫生行政管理工作30余年。著有《实用家政艺术》《现代应用家政学》《常用食物营养成分转盘》《婴儿智慧园》等书。参加《婴幼儿保健手册》《漫活三岁前小儿教养》《婚育保健365问》《婴幼儿保健》等书的编写。所著“家庭教育与家庭综合治理之我见”“学龄前儿童家庭教育外环境调查”两篇论文被收入第二届全国家政学术研讨会论文集《家政学在中国》一书中。为报刊、杂志和电台等撰写的有关论文及科普文章约100篇,为各种讲座讲课约100多次。1996年,被全国妇联、国家教委授予“全国家庭教育工作园丁奖”。

现任中国婚姻家庭建设协会家政专业委员会委员、华西医科大学客座教授、四川省家庭教育研究会理事、日本家政学会会员。



前言

随着经济社会的迅猛发展,人们的生活水平已显著提高。今天,如何维护健康,已成为人们关注的焦点,人们对健康的执著追求,反映了健康是一切幸福的根本,因而健康成为人类追求的永恒主题。各方面的专家、学者、科学家,正不遗余力地为人们研制着适合人体需要的新的纺织品,研究着如何合理营养、如何健美、如何减肥、如何防止衰老,随之发展起来的各种为维护人们健康、满足各类愿望需要的保健食品、用品、化妆品、健身器……正如雨后春笋方兴未艾。

现代家庭中每个成员拥有健康的身心,可以成为家庭成员积极向上的推动力,这无疑既关系到个人的幸福,又关系到婚姻家庭的幸福和美满。因此,有人说:“健康是一切幸福的源泉”。

不幸的是,不少家庭由于缺乏有关家庭保健知识,或进入了误区,或延误了时机,失却了家庭幸福的基石——健康,甚至丧失了家庭成员宝贵的生命,不禁令人惋惜。

为此,本书以健康是家庭幸福的基石为出发点,着重介绍了有关世界卫生组织对健康所



下的定义,家庭保健与休息、与运动、与健美和美容、与保健食品、与环保等相关的问题,家庭不同成员的心理卫生和生理卫生保健知识,以及家庭常见病的护理、常用家庭急救技术、家庭药箱与消毒常识等,并融科学性、实用性、通俗性和可操作性为一体。

愿此书能为创建健康、幸福的现代家庭尽一点绵薄之力。

不少有关保健问题尚待探索、研究。限于水平,本书难免有不足和不当之处,恳请读者惠予批评、指正。

编者

家庭幸福的基石——健康篇

一、家庭保健与健康的关系

1. 世界卫生组织对健康的定义 2
2. 家庭保健与健康教育 3

二、你知道心理卫生与保健的关系吗？

1. 什么是心理卫生？ 5
2. 为什么要讲究心理卫生？ 6
3. 心理卫生的指标有哪些？ 8

三、怎样做好心理卫生？

1. 接受良好的心理教育 11
2. 保护指挥中心——大脑，讲究用脑卫生 11
3. 加强体格锻炼 15
4. 重视健康的精神生活 15

四、休息与保健的关系

1. 应当懂得疲劳的概念及其危害性 17
2. 休息的重要性 19
3. 梦是怎么回事？它影响健康吗？ 21

生命在于运动篇

一、婴幼儿的家庭健身方法

1. 婴儿被动操 26
2. 婴儿主被动操 32
3. 空气浴 38
4. 日光浴 39
5. 冷水浴 40

二、青少年家庭健身健美方法

1. 腹部 43



2. 腿部	43
3. 臀部	44
4. 胸部	45

三、中老年人家庭常用健身方法

1. 散步健身法	46
2. 心血管运动	47
3. 关于老年肥胖者与运动	48

四、伏案工作者的健身法

1. 全身健身方法	51
2. 椅子减肥操	53

五、保护视力的眼睛运动法

六、究竟应该如何进行晨练?

1. “不要空腹晨练”	55
2. “寻找晨练最佳时间”	56
3. “如果你要强壮,跑步吧!”	57

七、家用健身器的选购

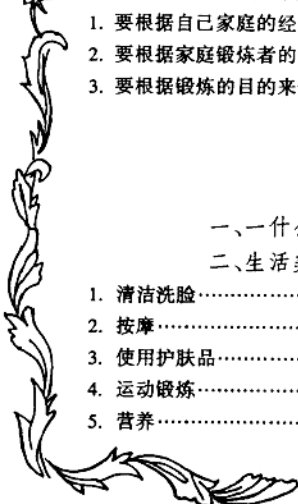
1. 要根据自己的经济条件和住房条件选购	59
2. 要根据家庭锻炼者的年龄来选购	60
3. 要根据锻炼的目的来选购	60

美容与保健篇

一、什么是美容?

二、生活美容的首位——面部皮肤保健

1. 清洁洗脸	64
2. 按摩	65
3. 使用护肤品	68
4. 运动锻炼	68
5. 营养	68



6. 生活有规律,保证充足的睡眠	69
7. 心理健康	69
8. 消除不良表情或习惯动作	69

三、化妆的分类与程序

1. 化妆的分类	70
2. 化妆的程序	70

四、美容健肤品知识简介

1. 化妆品的分类	71
2. 护肤化妆品的选用	72
3. 新型护肤品	73

五、生活美容中值得注意的问题

1. 保持自然的青春美	74
2. 重视防晒保护肌肤	75
3. 化浓妆会不会损害皮肤?	76
4. 任何肤色皆美	77

六、“美容术”究竟怎样?

1. 医学美容术带来的喜悦	80
2. 医学美容术是否效果都能满意?	80
3. 做隆胸丰乳术的代价	81

食品与保健篇

一、再谈保健食品的功与过

1. 健康食品的大流行	85
2. 叶绿素	86
3. 蜂王精	87
4. 有害物质的浓缩	87
5. 锗中毒造成死亡	88
6. 违法的健康食品	89

二、保健食品

1. 增强免疫力	91
2. 防治疾病	91
3. 调整机体节律	92
4. 防止肥胖	92
5. 抗衰老	92

三、购买健康食品应注意的事项

1. 批准文号	93
2. 标志与名称	93
3. 制造时间	93
4. 厂家所在地与厂名	93
5. 标签说明	93

四、节食减肥的恶果

1. 招致闭经	94
2. 诱发胆结石	95
3. 损害脑细胞	95
4. 骨质疏松	95
5. 头发脱落	96

4

环境保护与保健篇

一、环境保护与人人有关

1. 空气污染	98
2. 水污染	99
3. 食品污染	100
4. 噪音污染	100

二、家庭环境污染的防治

1. 保持清洁卫生	100
2. 注意室内温度和湿度的调节	101

3. 远离污染源	102
4. 不可忘记及时消毒	103
5. 重视环境绿化	103

家庭不同年龄成员的保健篇

一、孕期保健

1. 孕妇要特别注重心理卫生	105
2. 保护好乳房	106
3. 无需增加特殊营养	106
4. 远离宠物	107
5. 心脏病孕妇的保健	108

二、婴幼儿(包括新生儿)保健

(一) 婴幼儿心理卫生保健	110
1. 戏剧性的心理发展	110
2. 为孩子的未来创建高起点	111
3. 不可约束的独立意识	114
4. 婴幼儿的心理障碍	114
5. 从生活的各个环节做好婴幼儿心理卫生	117
6. 积极发展语言,培养表达能力	117
7. 及时发展动作,使孩子心灵手巧	118
8. 发展感知觉,培养认识和适应能力	120
9. 培养良好的情绪、意志、性格,发展情感智力	121
10. 培养初步的道德行为和道德判断能力	123
11. 良好氛围的家庭环境是婴幼儿最好的心理发展解箱	124
12. 母爱是婴幼儿健康成长的催化剂——给孩子正确的爱	125
13. 充分发展孩子的智能潜力和情感智力	127
14. 正确对待孩子的过失	128
(二) 婴幼儿的生理保健	129
1. 培养良好的生活卫生习惯	129



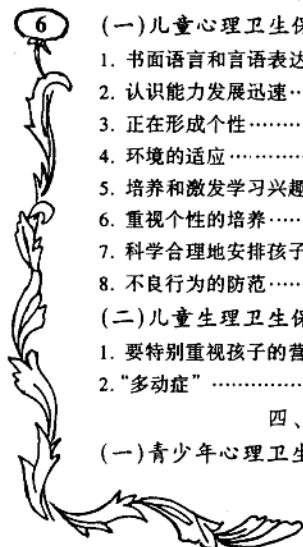
2. 按时进行预防接种	129
3. 坚持体格锻炼	129
4. 注意安全	129
5. 新生儿的呼吸不匀正常吗?	130
6. 新生儿的自御能力	131
7. 新生儿柔弱的消化功能	132
8. 尽早注意孩子的视力	133
9. 保护好孩子的牙齿	136
10. 防止呼吸系统疾病	137
11. 预防婴幼儿腹泻病	140
12. 其他腹痛	143
13. 防治蛔虫病	144
14. 防治蛲虫病	145
15. 预防小儿意外事故	146

三、儿童保健

(一) 儿童心理卫生保健	150
1. 书面语言和言语表达能力极快地发展	150
2. 认识能力发展迅速	150
3. 正在形成个性	151
4. 环境的适应	152
5. 培养和激发学习兴趣	154
6. 重视个性的培养	155
7. 科学合理地安排孩子的生活	157
8. 不良行为的防范	157
(二) 儿童生理卫生保健	159
1. 要特别重视孩子的营养	159
2. “多动症”	160

四、青少年保健

(一) 青少年心理卫生保健	163
---------------------	-----



1. 心理变化明显	163
2. 情感中心的转移,独立与依赖并存	164
3. 基本初具个性雏型	165
4. 正确适应生理的巨变——性的发育成熟	165
5. 正确诱导和发挥独立自主性	166
6. 恰当对待逆反心理——化解“代沟”	167
7. 支持孩子的正常交往	169
(二) 青少年生理卫生保健	169
1. 微妙的生理变化——传授科学的性知识	170
2. 月经期卫生	173
3. 正确对待性自慰行为	175
4. 青春期性心理发展的四个阶段	178
5. 加强营养,保证休息	181

五、中青年期保健

(一) 中青年期心理发展的基本特点	182
1. 心理发展从显著到成熟	182
2. 社会角色显现,为兴家立业拼搏	184
3. 青年人的心理卫生	184
4. 中年人的心理卫生	187
(二) 中青年生理卫生保健	188
1. 加强体格锻炼	188
2. 健康的生活卫生习惯	189
3. 防治月经失调	189
4. 平静地渡过更年期	192
5. 维持正常体重	193
6. 警惕疾病信号	193

六、老年保健

(一) 老年人身心变化的基本特点	196
1. 生理机能下降导致心理活力的衰退	196



2. 感情和性格等方面的积极和消极的心理特征	197
(二)老年人心理卫生保健	200
1. 心理状态上应“承认人老而心不老、志不衰”	200
2. 勇于与疾病作斗争,培养乐观情绪	200
3. 摒弃世俗偏见,善于自我解脱,抵制自觉老化	201
4. 善于调控情感的变化	202
5. 主动适应社交活动和社会角色的转变	203
6. 充实生活,增添生活情趣	203
(三)老年人生理卫生保健	205
1. 控制激烈情绪的负面效应	206
2. 讲究新的家庭生活方式	206
3. 保证生活有节律,有充足的睡眠与休息	207
4. 重视防止老年常见病	207
5. 别忽视夜间保健	208
6. 减少令人烦恼的夜间尿频	209
7. 早期预防前列腺增生	210
8. 预防摔跤	210

常见病的家庭护理篇

一、哪些疾病属于常见病?

二、家庭护理常见病的一般知识

1. 设置家庭病床	214
2. 如何观察病情	214
3. 注意隔离	215

三、常見病的家庭護理

1. 上呼吸道感染的护理	215
2. 腹泻患儿的护理	216

3. 心绞痛的防治	218
4. 瘫痪病人的护理	219
5. 老年人“中风”的护理	220
6. 流鼻血的护理	220

家庭急救篇

一、你知道哪些病属于急诊的范围吗？

二、几种常用的家庭急救技术

1. 人工呼吸法	223
2. 胸外心脏按压术	224
3. 止血方法	224

三、几种突发情况的急救方法

1. 气管异物的应急处理	225
2. 异物入眼、耳的处理	226
3. 呼吸停止的急救	226
4. 大咯血的急救	227
5. 急性腹痛的处理	228
6. 中暑的急救	229
7. 烫伤的急救	229
8. 触电的急救	230

家庭药箱与消毒篇

一、常备的家庭药箱

二、家庭简易消毒法

1. 一般消毒法	233
2. 病人用具、排泄物等的消毒法	233
参考书目	234



现代家庭保健

家庭幸福的

基石——健康篇



一、家庭保健与健康的关系

1. 世界卫生组织对健康的定义

根据世界卫生组织(WHO)在宪章中明确指出的:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且包括了身体、心理的完好状态和良好的社会适应能力。”这一健康定义,使人们观念得到更新。但要能真正体现健康、拥有健康,对于现代家庭来说,必须懂得家庭保健的内涵,学习和运用有关知识,方能得心应手,运用自如,达到自我保健的目的,才能保证家庭的健康、和谐、幸福。

世界卫生组织在提出健康定义的同时,提出了健康的十条标准:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作,而且不感到精神压力;

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任;

(3)善于休息,睡眠好;

(4)应变能力强,能适应外界各种变化;

(5)能够抵抗普通感冒和传染病;

(6)体重适当,身材匀称而挺拔;

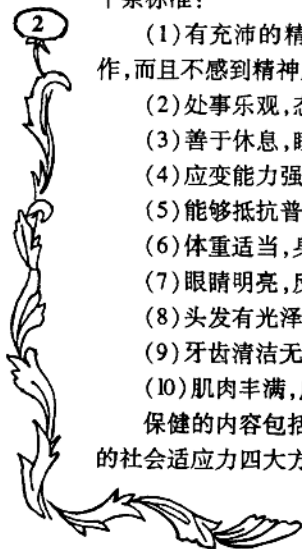
(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;

(8)头发有光泽,无头屑;

(9)牙齿清洁无龋、不疼痛,牙龈无出血且颜色正常;

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

保健的内容包括身体健康、心理健康、道德健康和良好的社会适应力四大方面。保健的类型很多,可分先天性保



健和后天性保健。先天性保健是通过优孕、优生、优育,以达到提高人口素质的目的的保健,即围产期保健。后天性保健则要根据人的不同年龄阶段的生长发育状况,及所处的生活、学习和工作等环境、人体的需要和影响来进行。一般从年龄段来划分,可分为婴幼儿保健、少年儿童保健、青年保健、中年和老年人保健等。又可根据人群的特殊需要进行保健,如学生、妇女、女工、运动员、孕产妇、病患者等特殊群体的保健以及性保健等。还可分为社会不同群体的保健,如家庭、学校、工厂、矿山、部队等保健。

保健无论按年龄段来分还是按特殊人群来分都离不开家庭保健,因为家庭是他们的生活基地。

2. 家庭保健与健康教育

尽管国内外的健康教育无一不是从学校开始的,但由于保健范围的拓展,家庭保健已不容忽视。让医学保健知识走进每个家庭,以提高人们的身心健康素质,使人人接受健康教育的重要性,已是显而易见的。倘若心理卫生知识普及到每个家庭,歪理邪说的法轮功就会受到抵制,群众就不致受法轮功毒害而误入歧途。健康教育的内容有如下几个方面。

首先,要树立正确的健康意识。从目前的情况看,不少人仍然存在着“健康就是没有病”的错误观点。有的人自以为没病没痛就是“健康”,没必要定期体检,结果使一些可早发现的疾病被延误了,后悔莫及;有的人以自己年轻为资本,不顾身体的适应度,超负荷地工作,给健康埋下了隐患。家庭的

现代家庭
保健

健康教育,就是要使家庭成员了解健康的新概念,树立健康意识,懂得健康不是表面现象,即使身体健康,也要实行早期预防、早期发现、早期检查、早期诊断、早期治疗的“五早”方针。有的疾病如有些癌症,早期并无症状,患者无任何不适感觉,如果通过定期体检即可尽早发现,及时采取有效措施进行治疗,并加以心理健康教育,使患者敢于面对现实,增强勇于和疾病作斗争的自信心,那么患者照样可以重新获得健康。许多心理问题严重的还会发展成为人格障碍。家庭也是进行心理健康教育的重要基地,只有在心理健康的基础上才能有好的心理素质。

其次,学习有关保健知识,提高自我保健能力。无知就会出现盲目的、不科学的行为方式,自然谈不上有能力进行自我保健,提高生理和心理素质也就是一句空话。家庭应当创造条件,购买和订阅相关书报杂志,从中学习保健知识,使保健知识成为保护家庭成员和自我保健的真正资本。只有能识别身体各种正常与不正常的现象,小伤小病能自己处理,掌握必需的急救知识,知道哪种情况需要到医院就诊,定期体格检查,进行适当的体格锻炼等,方能有效地提高自我保健能力。

第三,建立健康的生活方式。从小养成良好的生活卫生习惯。有规律的生活,健康的文化娱乐,不吸烟、不酗酒,合理膳食营养,维持正常体重,中等量的运动等健康的生活方式,必然会形成良好的行为习惯,才不会给个人及社会带来不良影响,因为个人的行为一般是可以由个人控制的。而无规律的生活,不顾及他人健康的吸烟、乱扔垃圾、深夜打牌喧嚷、大声播放音乐哄闹……造成空气污染、噪音污染等