

健康生活系列



家庭医疗保健处方百科

熊国军 / 主编

吉林科学技术出版社

目 录

第一章 日常生活保健

- 如何从生活中获得保健/□2
- 生活方式的致病及保健措施/□3
- 如何从家庭中获得保健/□10
- 如何从穿着上获得保健/□13
- 从学习获得健康法/□21
- 从气味获得健康法/□22
- 从五味获得健康法/□22
- 如何从健美中获得保健/□23
- 如何从娱乐中获得保健/□25
- 如何从自然环境中获得健康/□30
- 如何从阳光下获得健康/□32
- 如何从花卉中获得健康/□33
- 如何从颜色上获得健康/□33
- 如何从声音里获得健康/□34
- 如何从负离子中获得健康/□35
- 如何从室内环境里获得健康/□36
- 如何从空气里获得健康/□38
- 如何从饮水中获得健康/□39
- 如何从睡眠中获得健康/□40
- 如何从性生活中获得保健/□45
- 如何从戒烟中获得健康/□49
- 如何从笑声中获得健康/□53
- 如何从啼哭中获得健康/□53
- 怎样把握健康“七字诀”/□54



目 录



第二章 呼吸系统疾病

- 肺炎球菌肺炎 / □56
- 病毒性肺炎 / □57
- 吸入性肺炎 / □59
- 急性气管 - 支气管炎 / □61
- 慢性支气管炎 / □63
- 支气管扩张症 / □65
- 支气管哮喘 / □68
- 呼吸衰竭 / □70

第三章 消化系统疾病

- 急性胃炎 / □74
- 慢性胃炎 / □76
- 消化性溃疡 / □79
- 结核性腹膜炎 / □82
- 慢性结肠炎 / □84
- 胃肠神经官能症 / □87
- 肝硬化 / □91
- 肝性昏迷 / □95
- 脂肪肝 / □97
- 胃下垂 / □99
- 消化道出血 / □101
- 急性胃扩张 / □103
- 非溃疡消化不良 / □104
- 肝肾综合征 / □105
- 酒精性肝病 / □106
- 腹泻 / □108

目 录

第四章 循环系统疾病

- 心力衰竭/□113
- 冠心病/□117
- 心肌病/□122
- 高血压/□125
- 心肌炎/□129
- 缺铁性贫血/□133
- 再生障碍性贫血/□135
- 溶血性贫血/□137
- 风湿热/□139

第五章 泌尿系统疾病

- 前列腺肥大/□143
- 急慢性前列腺炎/□146
- 精囊炎/□148
- 血尿/□150
- 膀胱炎/□153
- 泌尿系统结石症/□155
- 包茎和包皮过长/□158
- 肾脏损伤/□159
- 膀胱损伤/□162
- 尿道损伤/□163
- 尿崩症/□165
- 尿毒症/□167
- 男子不育症/□168
- 梅毒/□177
- 淋病/□181
- 尖锐湿疣/□185
- 艾滋病/□187



目 录



4

第六章 运动系统疾病

- 锁骨骨折/□195
- 肩关节脱位/□196
- 肘关节脱位/□199
- 指骨骨折/□200
- 髋关节脱位/□202
- 股骨颈骨折/□203
- 膝关节韧带损伤/□205
- 踝部扭伤/□206
- 踝部骨折/□207

第七章 内分泌及代谢疾病

- 甲亢/□211
- 甲减/□213
- 糖尿病/□215
- 肥胖病/□221
- 营养不良性消瘦/□224
- 脚气病/□226
- 坏血病/□228
- 痛风/□229

第八章 妇产科疾病

- 外阴瘙痒/□234
- 滴虫性阴道炎/□236
- 盆腔炎/□238
- 月经不调/□240
- 经前期紧张综合征/□251
- 痛经/□255

目 录

闭经 / □259
更年期综合征 / □264
妊娠剧吐 / □269
产后腹痛 / □271
产后缺乳 / □273

第九章 儿科疾病

新生儿出血症 / □278
新生儿败血症 / □279
新生儿脓疱病 / □279
麻疹 / □280
猩红热 / □282
细菌性痢疾 / □283
维生素 D 缺乏性佝偻病 / □284
营养不良症 / □286

第十章 外科疾病

疔 / □289
痈 / □291
丹毒 / □292
急性淋巴管炎、淋巴结炎 / □294
脓肿 / □296
脓性指头炎 / □298
破伤风 / □299
胆囊炎 / □304
胆石症 / □307
胆道蛔虫症 / □313



目 录



落枕 / □315
腹股沟直疝 / □316
股疝 / □317
脐疝 / □318
急性腹膜炎 / □320
痔 / □322
急慢性阑尾炎 / □328
腹部损伤 / □331
肠痿 / □334
结肠和直肠息肉 / □336
肛痿 / □338

※ 第十一章 五官科疾病

沙眼 / □342
急性结膜炎 / □346
春季结膜炎 / □348
角膜软化症 / □351
病毒性角膜炎 / □353
夜盲症 / □356
近视眼 / □357
散光眼 / □361
眼挫伤 / □362
化学烧伤 / □364
外耳道炎 / □366
急性化脓性中耳炎 / □368
外耳道异物 / □370
鼻疳 / □371
慢性鼻炎 / □373

目 录

鼻窦炎/□375
鼻出血/□378
急性咽炎/□381
慢性咽炎/□383
急性喉炎/□385
慢性喉炎/□388
牙周炎/□391
慢性牙龈炎/□394
口角炎/□396
牙痛/□398
磨牙症/□399
冠周炎/□400

※ 第十二章 皮肤科疾病

疣/□404
传染性软疣/□406
单纯疱疹/□407
带状疱疹/□409
水痘/□412
脓疱疮/□413
毛囊炎/□417
须疮/□419
疥疮/□420
冻疮/□422
手足皲裂/□424
手癣和足癣/□425
体癣和股癣/□428



目 录



8

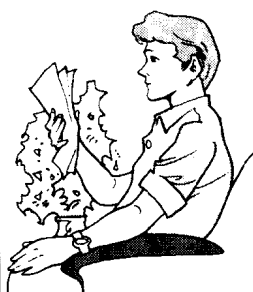
头癣 / □430
接触性皮炎 / □434
湿疹 / □437
神经性皮炎 / □441
斑秃 / □444
脂溢性皮炎 / □447
鸡眼与胼胝 / □450
银屑病 / □452
痤疮 / □456
酒渣鼻 / □459
白癜风 / □462
雀斑 / □466
脱发 / □467
白发 / □469

※ 第十三章 传染病与寄生虫病

伤风 / □472
流行性感冒 / □473
流行性腮腺炎 / □475
病毒性肝炎 / □477
肺结核病 / □481
伤寒、副伤寒 / □484
白喉 / □487
流行性乙型脑炎 / □490
蛔虫病 / □493
疟疾 / □495
阿米巴痢疾 / □497

第一章

日常生活保健



如何从生活中获得保健

现代生活方式病是现代生活的特有病症，它严重影响着人们的生命和健康。时代在前进，科学在发展，人类生活方式也日新月异。最近世界卫生组织调查结果表明，现代威胁人类健康和生命的疾病并非像以往多由细菌、病毒等生物学因素引起，而是由多种不健康、不科学的生活方式，错综复杂的环境和心理因素造成的。例如，高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、溃疡病、各种癌症、以及多种家用电器病和花样翻新的综合症等。人们将这些疾病统称为“现代生活方式病”。这类疾病所导致的死亡在发达国家中占总死亡率的70%~80%；在发展中国家中为40%~50%。这类疾病绝大多数不具传染性而且是可以预防的。我国卫生部近年来开始对社会因素与人群死因关系进行了调查，结果指出，生活因素（包括消费类型、职业危害和有害健康的业余活动等）占37.3%；环境因素（社会、心理和生活环境）占32%；而生物学因素（包括遗传、老化等）只占19.7%。

目前我国人民的卫生水平仍然低下，不良生活习惯仍严重存在。以吸烟为例，发达国家中估计每年死亡人数中有14万是由吸烟引起的肺癌、心

血管病、以及其他肺部疾病所致。然而近些年来，这些国家人口吸烟率在不断下降，肺癌等疾病发生率也随之降低。但我国吸烟人数却呈强劲上升势头，估计已有2亿以上男性和2400万以上女性吸烟。肺癌死亡人数已上升并超过其他恶性肿瘤，占第一位，占9种主要癌瘤死亡人数的26.2%。照此下去到2005年，我国每年死于吸烟引起的各种疾病的人数将达到200万人以上。更为突出的是，毒品已在近几年渗入我国很多地区，估计非法吸毒者已达几十万人。近来养狗之风日盛，估计全国已有1.2亿只狗，狂犬病也随之而起。现因狂犬病死亡者每年已达数万人。至于因酗酒引起的酒精中毒和肝硬化；由性泛滥引起的性病和艾滋病流行；由不合理饮食习惯所致营养不良和肥胖病；由精神高度紧张和心理失衡诱发的心血管、消化、神经系统的心身疾病等都是为人们所耳熟能详的。这些都是现代“生活方式病”的具体体现。

由于现代“生活方式病”是非传染性的，对人危害进展较缓慢。往往不为人们所认真关注。又由于这类疾病的发生与人类文明进步和生活习惯密切相关，所以有人誉之为“文明病”或“习惯病”。总之，这类疾病的病因主要是来自不科学不卫生的生活方式，如饮食习惯或营养结构不良，起居方式不合理，或有烟、酒、

赌博等不良嗜好，以及家用电器使用不当等。

生活方式的致病及保健措施

由于家庭消费品引起的“生活疾病”，主要为家用电器病。

电视病

目前，大约有 50 多种疾病跟看电视有关，你每天看电视平均超出 3 小时，就可能患上“电视综合征”，尤其是儿童或青少年。今天，电视已普及到千家万户，预防电视病将是一个非常引人注目的问题。

现将几种常见的电视病介绍如下：

电视肥胖症

目前美国 13 岁以下的儿童中约有 80 万人患肥胖症，我国儿童中约有 1000 万人体型肥胖。其中一个十分重要的原因是经常看电视。一方面缺乏适当的体育活动；另一方面因为在看电视时，有的儿童还大吃零食、点心，造成热量过剩而引起肥胖。

电视眼

电视机工作时，由于电压很高，荧屏射出的集光束、红外线和溴化二苯并呋喃的有害气体等对人的眼睛刺

激厉害，有的人抵不住其刺激则发生眼皮、眼睑红肿、球结膜充血、干痛难忍，严重者结膜和角膜受损，影响睡眠和食欲。长期收看电视节目，会大量耗损视网膜中的视紫红质，使视力明显下降，严重的还会引起视网膜萎缩。有的还会引发近视、夜盲和青光眼等症。

电视颈

有些人看电视时不注意电视机的位置和坐相，千姿百态，歪头斜视习以为常，头颈部长期维持过伸或过屈或扭斜状态，容易引起颈部软组织劳损。

电视心

有些情感丰富或患有心血管疾病的老人，有时随电视节目中的情节而过于兴奋、激动、紧张和悲伤，容易出现头晕、心悸、血压升高，进而诱发心绞痛、心肌坏死和脑血管意外等急症。

电视腿

由于看电视时长坐不动，容易引起下肢麻木、酸胀、浮肿、疼痛，甚而引起下肢肌肉痉挛，老年人尤甚。

电视综合征

看电视时间过长，可打乱日常生活规律，引起植物神经功能紊乱，可出现头昏、眼花、消化不良、失眠多梦等症。此外还可引发颜面皮肤斑疹和胃下垂、溃疡病等。

电视胎儿

孕妇由于长时间看电视，会接受较多的X射线，同时又受室内电子雾污染，室内阴离子大量减少，除感到头昏、胸闷等以外，会使孕妇引起体内生化改变，影响胎儿发育，尤其妊娠早期1~3个月的胎儿受害更明显，致使胎儿畸形——“电视胎儿”。

根据以上电视对人们健康的危害，应积极采用以下预防措施：(1)电视机摆放位置不宜过高，最好是荧屏中心与视线持平；(2)人与电视机距离保持在3米以上；(3)看电视持续时间不应超过4小时；(4)看电视时保持室内空气新鲜、眼部不适时可戴墨镜；(5)有条件时在看完电视后以肥皂洗面，防止静电污染面部发生斑疹；(6)电视机旁安装一低度灯泡，在收看时打开可调节视野免受强光刺激。

电冰箱病

电冰箱进入家庭之后，给人们生活带来诸多方便的同时，也引来一种“电冰箱病”，即耶尔赞菌肠炎。由于电冰箱大大普及，这种病在世界各国日益增多，已引起普遍重视。

耶尔赞菌可在温度相当低（零度左右）时迅速繁殖，这一习性正适合在冰箱的冷藏或冷冻温度时生存繁殖，再加上电冰箱内湿度较大，开启频繁污染机会较多，若将冷藏食品取

出，不再进行卫生处理便直接食用，很容易引发耶尔赞菌肠炎（腹泻腹痛较一般肠炎更严重些）。

应认识到电冰箱不是保险箱，冷冻不同于杀菌消毒，在冷藏冷冻条件下，少数微生物仍在活动，出现食品发粘、发霉、干枯、变色等腐败变质现象。因此，为了预防“电冰箱病”，应将生食与熟食分别放置，避免交叉感染；食物贮入电冰箱不宜过久，要定期清理；由电冰箱取出的青菜、水果不宜直接食用，要作卫生处理；注意清理电冰箱内部，保持清洁。

电风扇病

人们处于炎热酷暑或高温环境，若打开电风扇，顿时清风吹来，凉爽宜人。但是，电风扇使用不当，可能会引起“电风扇病”。主要表现是：头痛、眩晕、胸闷、恶心呕吐、疲乏、怕冷无汗、鼻塞咽痛、流泪、打喷嚏、周身关节痛、肩背痛、抬臂困难等。少数人可发生面神经麻痹，心肌梗塞或脑梗死等症。

发病原因是电风扇吹风时，风力持久，风源集中，常常只吹身体的某一部位，使原来皮肤血管扩张、大汗淋漓的状态一变而为血管收缩、汗孔闭合，而另外未被吹风部位则保持原来状态，于是出现体温调节和血液循环的失衡和一些病态反应。采用电风

扇可使体表温度降至 24℃ 持续 6 小时后, 人体血液会发生下列变化: 血细胞压积增加 7%, 血小板平均容积增加 15%, 血粘度增加 21%, 血压平均由 17.2/9.2 千帕升高至 18.4/11.6 千帕。这就是电风扇可导致心脑血管疾病恶化的原因。

所以, 使用电风扇时要一定注意保健防护, 首先, 使用时间不宜过长, 以 30 分钟左右为宜, 并且速度不宜太快; 其次, 电风扇不宜直接吹向人体, 也不能距离太近, 要勤换吹风方位; 第三, 睡眠期间忌长期直接吹风; 第四, 小孩、老人、体弱多病者或大量出汗时尽量不用电风扇吹风。

空调综合征

室内高温难耐时, 安装一台空调器可使人感到异常舒适。有利于工作和生活。当空调设备使用不当, 并缺乏必要的卫生设施和防护措施时, 通常会引起传染病、变态反应性疾病及各种不适。统称之为“空调综合征”。

长期处在空调室的人普遍反映有呼吸道干燥、鼻塞、头痛、关节酸痛、思想不集中、易疲劳、胸闷等。一旦离开空调室一两天, 症状则消失, 这些都是“空调综合征”的具体体现。

引发病症的原因是: (1) 室内空气

经过反复过滤后, 负离子显著减少, 正离子过多而影响了空气的清洁度和人体的正常生理活动, 出现了内分泌与植物神经紊乱症状。(2) 空调器内环境很适合霉菌、细菌和病毒的滋生繁殖。空调系统造成室内外环境(包括气温、气湿、气流和辐射等) 相差悬殊, 易刺激上呼吸道粘膜发生感冒, 而且室内循环空气容易发生污染, 有利于病菌存活, 威胁人体健康。

所以在使用空调器时必须采取下列卫生措施: (1) 反复使用消毒剂, 以杀死空调器中的微生物。(2) 在空调器之外加装除湿器以降低室内湿度, 防止细菌再生。(3) 大汗之后, 切勿立即进入空调房间, 以防着凉生病。(4) 不宜长期留在空调室内, 以防妨碍皮肤的正常新陈代谢功能。

电子计算机病

电子计算机的问世, 无疑是场划时代的新科技革命。随着计算机的普及应用, 人们应警惕由它引发的疾病。这种疾病可称之为“计算机综合征”, 也可称之为“计算机职业病”, 具体也叫做“反复紧张性损伤”。

具体病症: 眼疲劳、肩臂疲劳、头痛、食欲降低及植物神经失调和忧郁症等, 此外还可造成孕妇妊娠中毒和流产及早产死胎畸形。

眼睛疲劳最为普遍, 因为屏幕上

的图形文字不太清晰而且不停抖动。眼部睫状肌和内直肌长期处于紧张状态，除了容易引起疲劳外还可导致近视，青少年应该引起重视。

计算机操作的劳动强度较高（一般每天敲打3万次）极易引发肌肉和软骨组织的反复紧张性损伤。如软骨炎、肌腱炎、腕部综合症与桡骨茎液囊炎等。严重地影响上肢的活动能力和日常生活。

如何防止这种综合征的发生：首先，要保持经常的工间休息，每隔30分钟放松肌肉紧张度一次。其次，要养成正确的工作姿势。操作时，臂部要保持90度屈曲，键盘中行与肘部居水平位。双脚平置于地板，腰部保持正直靠于椅背上。显示器上沿不超出双眼水平线。在敲击键盘时，应用全臂摆动手部，避免投掷式动作。

此外，计算机房内往往装有空调机、电视机和带有荧光屏的显示器等，室内会产生大量正离子、微波和溴化二苯并呋喃（一种致癌的有毒气体）和静电干扰，皆对人体健康产生不利影响，应予以注意。危害因素的存在虽是客观的、严重的，但因操作人员个体的素质、健康情况和接受危害因素的质和量的不同，计算机病在人体的表现绝不能一概而论。只要积极采取防治措施，可以大大减少危害因素的影响。

复印机病

当前复印机的应用日益广泛，长期从事复印工作可在三个方面影响人体健康。一是目前使用的碳粉复印机的显影粉有干、湿两种。其中的湿性粉是用烃溶剂将碳黑分散悬浮，其脂肪烃沸点较低，容易挥发，这很容易使人体产生肿瘤。二是另一种无碳复印显影材料有很大的刺激性，可引起皮肤、眼、呼吸道和神经系统等方面病变。也可在复印过程中释放一种微量的致癌物。三是在复印机工作中由于静电作用而使室内产生臭氧。臭氧具有很强氧化作用，可将空气中的氮氧化成氮氧化物，强烈刺激操作人员而发生“复印机综合征”。主要症状是口咽干燥、胸闷、咳嗽、头昏、头痛、视力减退等。严重时可发生肺水肿或神经系统症状。

长期从事复印工作人员应提高警觉，加强卫生保护设施。如通风设备、防尘措施等，此外，患有呼吸道疾病者及孕妇，不宜进行复印机操作。

静电污染病

人们可能都有这样的经历，当你聚精会神地读书或工作时，突觉背上奇痒难忍；当你脱掉化纤衣服时，会

听到“噼噼啪啪”的响声，并会在黑暗中看到闪烁的火花。这都是静电效应。随着纺织材料日新月异，人们穿着不断翻新，静电放电现象越来越多地给人体带来危害。在日常生活中，能产生静电的除化纤衣物外，还有地毯、塑料用具、家具油漆表面、家用电器，尤其是电风扇塑料风叶和电视机荧屏表面。一般来说，化学纤维比天然纤维带电量，干燥衣物比湿性衣服带电量，黑色与白色衣服之间较易产生静电。

静电可使敏感的人产生皮肤瘙痒、情绪不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽，甚至会引发支气管哮喘。静电对一些心脏病、精神分裂症、重度神经衰弱威胁很大。原因是静电污染干扰了体表的电位差，影响了心电传导，或增加了外界刺激，影响了神经承受能力，或因静电效应引起皮肤过敏反应。

为了防止静电危害，应注意调整衣物的组合关系。凡是和皮肤直接接触的内衣、内裤、胸罩、衬衫、床单之类尽量采用纯棉或真丝织物。穿了腈纶毛衣就不再穿涤纶衬衫。患心脏病、哮喘、皮肤过敏病人不要穿化纤衣服。在日常生活中应避开易发静电环境。如不使用塑料叶片电风扇，谨防地毯静电效应，看完电视后尽量用肥皂水洗脸，家用电器使用时尽量将外壳接地等，这样能最大限度地减少

生活中的静电污染危害。

洗衣机、洗衣粉引发的疾病

洗衣机、洗衣粉给人们带来了便利的同时，也增加了对人体健康的危害。

人们使用洗衣机时，往往忽视了对所洗涤衣物上沾有多种污垢、尘埃、细菌、病毒、虫卵和各种有毒害化合物。它们可以传播各种疾病。如果在家庭中，把大人和小儿的衣物，把病人和健康人的衣物大杂烩地放在一个洗衣机里洗涤，其结果可想而知。

洗衣粉属中度毒性物质，极少量洗衣粉可抑制胃蛋白酶和胰酶作用，表现为食欲不振，体重下降等，对肝脏等内脏也会产生不利影响。常用洗衣粉清洗餐具的家庭中，出现蝶状肝斑的较多，也出现肝功异常。这是由于洗衣粉内的主要成分烷基苯磺酸钠经过皮肤或口进入人体，损害了肝细胞所致。同样食用洗衣粉清洗的瓜果后果也是如此。

因此，在日常生活中，切忌用洗衣粉洗餐具或瓜果。也应尽量避免长期在洗衣粉的水里浸泡，以防洗衣粉中的有害物质由皮肤侵入人体。

电话机病

电话机由于使用的人很多，每个

人手上携带的细菌、病毒随打电话而将粘附在话筒上，可多达 480 多万个，路旁的公用电话亭的电话机所携带的细菌和病毒则更多。因此经常打电话的人容易染上肝炎、结核之类疾病。要防止电话机上的传染病，一方面要经常将家里、办公室内的电话用 75% 的酒精或 3% 的新洁尔灭溶液给话筒消毒；另一方面可在打电话时用纸包上手柄，或者打完电话要立即洗手，特别注意的是不要把嘴唇挨着话筒。

游戏机病

现在已有不少家庭购置了游戏机，认为游戏机可以开发青少年的智力，但是仅凭眼睛盯着游戏机屏幕，手指不断按动电钮是不可能达到开发智力的目的。这不过是机械性的动作，仅提高手眼配合的能力，发达国家中的电子游戏机已被淘汰。而学习机、微电脑取而代之。因为长时间近距离的盯着荧光屏，损伤视力，影响休息，损害健康。玩游戏机时用大拇指不断按动任天堂控制板的按钮，才能使屏幕上的人物跳跃、射击、喷出火球，长时间玩导致拇指肌腱劳损称为“任天堂肌腱炎”。近来还发现一种癫痫病，也是由于长期或长时间的玩电子游戏机时，闪烁灯光刺激而发生癫痫，称为“任天堂癫痫病”。要

想预防游戏机病的发生，一定不要叫孩子们长时间玩游戏机，也不要玩游戏机来开发孩子的智力，这很不现实。

手提电话机病

由于社会的前进，经济的发展，为高效率、快节奏的信息传递，目前使用携带式的手提电话的人越来越多，但是使用者是否知道手提电话机给自己带来的不利影响呢？在使用手提电话的同时，也要受到这种电话机过量的高频率电磁波（超短波）的辐射，因为手提电话机是在超短波段工作。这种波段存在有机体内，当人们用大哥大的同时，就受到超短波频率无控制的辐射，而产生头痛、疲劳，多次重复辐射也会导致白内障，是否

