

主编 杨青敏

# 四季常见病的 预防与护理



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

四季常见病的

预防与护理

杨青敏 主编



上海科学技术文献出版社  
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 ( CIP ) 数据

四季常见病的预防与护理 / 杨青敏主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5439-7011-3

I. ① 四… II. ① 杨… III. ① 常见病—预防 (卫生)  
② 常见病—护理 IV. ① R4 ② R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076980 号

---

责任编辑: 张 军 黎世莹

封面设计: 袁 力

插 图: 黎世莹

---

四季常见病的预防与护理

杨青敏 主编

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷有限公司

开 本: 650×900 1/16

印 张: 13.75

字 数: 172 000

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7011-3

定 价: 32.00 元

<http://www.sstlp.com>

## 四季常见病的预防与护理

- 主 编：**杨青敏 复旦大学附属上海市第五人民医院
- 副主编：**赵慧华 复旦大学附属中山医院
- 丁 飏 上海交通大学医学院附属第六人民医院
- 曹艳佩 复旦大学附属华山医院
- 储 静 第二军医大学护理学院
- 王 靖 复旦大学附属妇产科医院
- 白姣姣 复旦大学附属华东医院
- 钱桂香 上海交通大学医学院附属瑞金医院卢湾分院
- 岳立萍 第二军医大学附属长征医院
- 主 审：**叶文琴 上海市护理学会副理事长
- 编 委：**(按姓氏笔画排序)
- 王慧美 复旦大学附属儿科医院
- 王 艳 上海交通大学医学院附属仁济医院
- 冯士雯 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院
- 卢 湘 复旦大学附属华东医院
- 乔建歌 复旦大学附属上海市第五人民医院
- 陈雷华 复旦大学附属肿瘤医院
- 李玉梅 同济大学附属上海市肺科医院
- 陆 巍 上海中医药大学附属龙华医院
- 沈文军 上海交通大学附属胸科医院
- 单 蓉 复旦大学附属眼耳鼻喉科医院
- 施晓群 上海交通大学医学院附属瑞金医院
- 赵艳君 上海交通大学医学院附属新华医院
- 黄艳秋 复旦大学附属中山医院

## 编者的话

随着社会的进步与人民生活水平的提高,人们对健康知识的需求越来越多。无论是孩子,还是大人,都要经历春夏秋冬四季,四季节令不同,天气变化不同,相关疾病也就不同了。很多疾病也反映了季节性,比如夏季炎热,人们易出现中暑;春季春暖花开,易出现过敏。

为更好地从疾病预防、科普宣传着手,上海市护理学会科普专业委员会成员从四季角度入手,对不同时令出现的多发病、常见病进行梳理,根据多年来的临床护理经验,运用通俗易懂的语言编辑成册,图文并茂,生动、直观地展现了一年四季常见病的症状、发病原因,并具体细致地描述了预防和护理方法。春夏秋冬四季,春季是柳树依依之绿,夏季是山花烂漫之红,秋季是硕果满枝之金,冬季是晶莹雪色之白,我们希望通过这本护理科普著作,让广大民众能在一年四季的色彩变换中,学习疾病预防的科普知识,更健康地生活!

此书的诞生凝聚着上海市护理学会科普专业委员会各位成员的心血,每位作者都在工作之余花费大量的时间用心地写作,感谢承担此书编著工作的每一位作者,也感谢上海市护理学会给与的大力支持!

## 理事长寄语

随着人们健康需求的提升,科普健康管理也越来越受到重视。上海市护理学会科普专业委员会汇集了来自上海多家三级医院的临床护理专家、护理专业骨干,他们从自身的专业角度出发,分别就春、夏、秋、冬四季的常见病和多发病的原因、症状及家庭的预防和护理进行通俗易懂的科普知识介绍,他们有着扎实的医学学识和丰富的临床护理经验,使本书具有较强的科学性、实用性和可读性。

本书以通俗的语言、生动活泼的插图,为广大读者朋友的春夏秋冬送去温馨的呵护!感谢科普专业委员会的委员们在工作之余,为百姓送上这样的科普著作,希望能为人们的四季健康作出护理工作应有的贡献!

上海市护理学会理事长

翁惠贞

## 健康科普寄语

健康——越来越受到人们的关注,它是我们生活和事业的根本。我们生命的年轮经历着春夏秋冬的洗礼,我们的健康也在四季轮回中接受着考验。

今天我们看到上海市护理学会科普专业委员会的各位护理专家编写的《四季常见病的预防与护理》一书,他们在工作之余倾力编写了这本科普读物,凝聚了上海市护理科普工作者的知识和智慧,体现了他们对科普健康医学的社会责任和热情。本书在内容上具有科学性、普及性、可读性,是一部贴近民众,四季常见多发病的预防和居家护理的科普佳作,必将对广大市民在日常起居生活中促进健康发挥重要的作用。

感谢上海市护理学会科普专业委员会的各位作者,在今后的工作中希望你们能够更多地普及健康知识,为护理的科学普及多做贡献,为实现全民健康的中国梦努力工作!

上海市科普作家协会 常务副理事长  
上海市老科技工作者协会 会长

陈积芳

# 目录

## 第一章 春季常见病的预防与护理

### 第一节 中医谈春季养生 / 003

- 一、春困 / 003
- 二、春燥 / 004
- 三、肿瘤患者的春季养生 / 005

### 第二节 春季皮肤病的预防与护理 / 007

- 一、面部皮炎 / 007
- 二、糖皮质激素依赖性皮炎 / 008
- 三、银屑病 / 009
- 四、足癣 / 010
- 五、丘疹性荨麻疹 / 013
- 六、痤疮 / 014
- 七、风疹块 / 014
- 八、疥疮 / 015

### 第三节 春季传染病的预防与护理 / 017

- 一、风疹 / 017
- 二、麻疹 / 019
- 三、流行性腮腺炎 / 020
- 四、猩红热 / 023





#### 第四节 春季慢性病的预防与护理 / 026

- 一、心血管疾病的春季发作 / 026
- 二、骨关节病的春季发作 / 030
- 三、呼吸系统疾病的春季发作 / 033
- 四、消化系统疾病的春季发作 / 037



### 第二章 夏季常见病的预防与护理

#### 第一节 夏季儿童疾病的预防与护理 / 045

- 一、儿童凉席性皮炎 / 045
- 二、儿童哮喘 / 046
- 三、儿童肺结核 / 048
- 四、儿童肠道疾病 / 050
- 五、儿童消化不良 / 051
- 六、儿童热疹 / 053
- 七、儿童热疖 / 054
- 八、儿童黄水疮 / 055
- 九、儿童热痉挛 / 056
- 十、儿童脱水热 / 058
- 十一、儿童暑热症 / 059
- 十二、细菌性痢疾 / 060



#### 第二节 夏季相关疾病的预防与护理 / 062

- 一、急性肠胃炎 / 062
- 二、电冰箱肠炎 / 063
- 三、食物中毒 / 064
- 四、蚊虫叮咬相关传染病 / 066
- 五、空调病 / 070
- 六、热感冒 / 072





七、中暑 / 073

八、产褥热 / 075

九、血黏度增高 / 079

十、缺钾性软瘫 / 080

十一、肩病 / 081

十二、夏季情感障碍 / 082

### 第三节 夏季皮肤病的预防与护理 / 084

一、日光性皮炎 / 084

二、螨虫性皮炎 / 085

三、接触性皮炎 / 086

四、多形性日光疹 / 087

五、日光角化病 / 087

六、痱子 / 088

七、凉席过敏症 / 089

八、股癣 / 090

九、脓疱疮 / 091



### 第四节 夏季五官疾病的预防与护理 / 093

一、鼻面部疖肿 / 093

二、急性细菌性结膜炎 / 094

三、过敏性鼻炎 / 095

四、龋病 / 097

五、牙龈炎 / 098



### 第五节 夏季慢性病的预防与护理 / 100

一、骨质疏松症 / 100

二、高血压病 / 105

三、冠心病 / 107

四、脑卒中 / 109

五、慢性支气管炎 / 111

六、糖尿病 / 117

### 第三章 秋季常见病的预防与护理

#### 第一节 秋季胃肠道疾病 / 125

一、秋季腹泻 / 125

二、胃肠炎 / 127

#### 第二节 秋季常见传染性疾病 / 130

一、甲型肝炎 / 130

二、细菌性痢疾 / 132

三、细菌性食物中毒 / 135

四、手足口病 / 136

五、流行性乙型脑炎 / 138

六、疟疾 / 139

七、流行性感冒 / 141

#### 第三节 秋季相关疾病的预防与护理 / 144

一、鼻炎 / 144

二、肺结核 / 147

三、红眼病 / 149

#### 第四节 秋季慢性疾病的预防与护理 / 152

一、哮喘 / 152

二、支气管炎 / 155

三、急性肾炎 / 157

四、心脑血管疾病 / 159



## 五、湿疹 / 161

# 第四章 冬季常见病的预防与护理

## 第一节 呼吸系统疾病 / 167

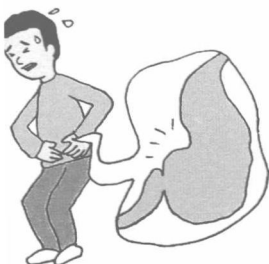
- 一、流行性感冒 / 167
- 二、扁桃体炎 / 169
- 三、急性支气管炎 / 170
- 四、慢性阻塞性肺病 / 171
- 五、肺炎 / 176
- 六、咽喉炎 / 179

## 第二节 冬日里的皮肤保养 / 182

- 一、嘴唇龟裂 / 182
- 二、皮肤干燥皲裂 / 183
- 三、冻疮 / 185
- 四、失禁相关性皮炎 / 186
- 五、过敏 / 188

## 第三节 冬季相关疾病的预防与护理 / 189

- 一、骨折 / 189
- 二、老寒腿 / 190
- 三、消化性溃疡 / 194
- 四、脑卒中 / 196
- 五、心血管疾病 / 199





# 第一章

## 春季常见病的 预防与护理

又是一年春天，春暖花开，阳光足，一片欣欣向荣的景象。而每年春天，是个疾病易发和传染的季节。在“吹面不寒杨柳风”的季节里，偶尔会有个身体疲劳、头疼脑热。各大医院的门诊部内往往人满为患，鼻炎、流行性感冒、肺炎、麻疹、精神疾病……一时之间众症齐发，有人因此把春季戏称为“多病之春”。医学专家指出，春季是冷暖空气频繁交汇的时期，天气多变，忽冷忽热，若不注意健康保养，很容易患上流行病。忙碌的人们在计划自己一年的工作之余，也不能忘记关心一下自己的身体。



## 第一节

# 中医谈春季养生

春季养生,就是指在春天通过各种方法增强体质、预防疾病,从而达到延年益寿的一种养生活动,所谓养,即保养、调养、补养之意;所谓生,即生命、生存、生长之意。以传统中医理论为指导,遵循阴阳五行之变化规律,对人体进行科学调养,保持生命健康活力,从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。下面我们来了解一下中医如何调养春季常见的春困、春燥。此外,还有肿瘤患者春季如何颐养生命、增强体质。



## 一、春困

### 1. 症状表现及疾病原因

春困是由于自然气候、气温回升而产生的一种暂时性的生理现象。按照中医理论,春困源于空气的湿度增加,引起身体“湿重”。人的脾脏主身体“运化”,春天潮气大、气压低,会削弱脾脏的功能,使身体里的湿气无法排出,因而让人感到困乏。





## 2. 预防与护理

春困虽然不是病,但也会影响人们的学习和工作,预防春困的方法有:

(1) 不要错过入眠时机。人

体到了夜晚,体温自然下降,新陈代谢减缓,身体进入放松状态。但是如果体温太低,身体发冷,反而不容易入睡。因此一般理想的就寝时间是晚间十一点到十二点左右,即使偶尔晚睡最好不要超过凌晨一点或二点。

(2) 给自己选一个好枕头。睡眠状态有周期性,刚刚睡着时睡得最深,之后又变浅、再变深,周而复始。最初的熟睡关键是枕头,理想的枕头能够维持颈部与头部之间的自然曲线,又不会对颈部造成压力。

(3) 睡醒的时间带会影响起床后的精神。人体由深睡进入浅睡的睡眠周期通常是90分钟,如果选在浅睡时间带起床,精神较为焕发,因此将闹钟响铃时间调到90分钟的倍数加上入眠所需时间便是理想的起床时间。

(4) 起床后别忘了为大脑上发条。起床后喝一杯冷开水,或是淋热水浴、做简单的体操,都有助于让大脑清醒。

## 二、春燥

### 1. 症状表现及疾病原因

春天,风大气候干燥,此时人们往往会在不同程度上感到口、鼻、皮肤等部位有干燥感,有的人还会出现口干舌燥、小便短少、大便干结、鼻塞、咳嗽等一系列症状。

### 2. 预防与护理

预防“春燥”最好的方法就是加强日常保健。



(1) 饮食调养,“清润”为宜。平时可适当多饮些开水、淡茶、豆浆、牛奶以及蜂蜜等饮料,还应多吃能滋阴润燥的蔬菜水果,如萝卜、银耳、莲藕、莲子、百合、梨、苹果、柿子、香蕉、乌梅等,可以清泄燥邪,滋润脏腑,生津养

液。《本草纲目》上记载,蜂蜜有清热、解毒、润燥等功效,是健康长寿的妙药。在春季,每天早上起床后,可以喝一大杯温蜂蜜水,对化解“春燥”很有好处。此外,春季还应不吃或少吃辛、辣、煎、炸、烧烤类食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食品属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火,加重春季干燥。

(2) 起居有常,坚持锻炼。早睡早起可以收敛神气,使肺气不受燥邪的损害,从而保持肺的清肃功能。积极参加体育活动,如散步、慢跑、练拳、打球等,长期坚持体育锻炼能够提高心肺功能和免疫力,对春季干燥带来的影响养生的种种隐患,能起到预防和缓解的作用。



### 三、肿瘤患者的春季养生

#### 1. 症状表现及疾病原因

春季是万物生发的季节,肿瘤患者通过阶段的治疗,体内仍可能残存一些肿瘤细胞,春季的生发之气使患者体内的肿瘤细胞生长、增殖异常旺盛。当肿瘤细胞的生长速度超出了临床治疗及免疫系统所能控制的速度时,就很容易导致肿瘤的复发、转移。

春季的生发之气也使各种细菌、病毒生长繁殖活跃,容易侵入患者体内,导致免疫功能大幅度下降,这也为肿瘤的复发和转移提供了客观条件,也使很多患者的治疗陷入困难的境地。