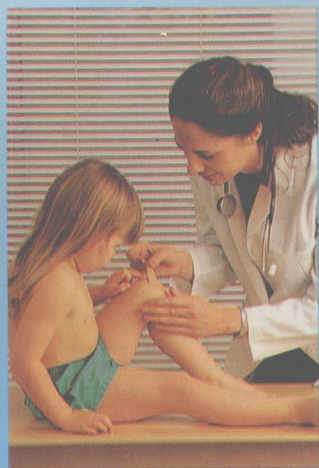


现代家庭保健 技巧与禁忌

● 张振弘 钟士元



● 福建科学技术出版社

现代家庭保健 技巧与禁忌

● 张振弘 钟士元 ●

福建科学技术出版社

(闽)新登字 03 号

现代家庭保健技巧与禁忌

张振弘 钟士元

*

福建科学技术出版社出版、发行

(福州得贵巷 59 号)

福建省新华书店经销

福建省科发电脑排版服务公司排版

莆田市印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 7.75 印张 2 插页 157 千字

1996 年 5 月第 1 版

1996 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—8 000

ISBN 7—5335—1005—4/R·211

定价:8.80 元

书中如有印装质量问题,可直接向承印厂调换

前 言

一个家庭总会有些磕磕碰碰的事，一个人在一生中总免不了会生病。所以，每个人都希望能了解一些医学知识。这样，一旦碰到一些突发事件时，就不至于张皇失措。本书的目的就是介绍一些家庭实用的医药保健知识给读者，让读者拿着一根扶手棍，能知道什么情况下可以在家处理一些小伤小病，什么情况下必须马上去医院找医生诊治。

提高群众的自我保健意识是医务工作者义不容辞的工作，所以本书以相当的篇幅来介绍保健知识。针对儿童、成人的不同特点和日常生活中碰到的不同情况，分别以问答的形式，把一些基本的、实用的知识告诉读者，同时对一些常见症状的自我识别和处理、家庭用药的技巧和禁忌、家庭急救的注意事项等也作了简单的介绍。

本书在编写过程中，曾参阅、引用了古今医学文献及报刊的有关资料，因篇幅所限，恕不一一注明出处，谨向被引用资料的原著者深表歉意和谢忱。

本书涉及的知识面广，编者的水平有限，疏漏和错误之处在所难免，祈望专家和读者不吝赐教。

张振弘

1995年11月

目 录

一、常见症状的自我识别、自救与急救

1. 咳嗽时要注意哪些事? (1)
2. 哪些病会引起呼吸困难? (2)
3. 怎样区分咯血或呕血? (3)
4. 如何识别和处理不同的腹泻? (4)
5. 怎样缓解习惯性便秘? (5)
6. 哪些疾病会引起眼白发黄? (6)
7. 哪些原因可使尿色改变? (7)
8. 哪些疾病会引起血尿? (7)
9. 哪些原因可引起皮下出血? (8)
10. 怎样判断和处理鼻出血? (9)
11. 如何判断自己有无贫血? (11)
12. 关节痛等于关节炎吗? (11)
13. 哪些原因会引起呕吐? (12)
14. 哪些疾病会出现便血? (13)
15. 哪几种腹痛必须速送医院救治? ... (14)
16. 哪几种腹痛可暂时在家处理? ... (15)
17. 怎样区别、处理尿闭和急性尿潴留?
..... (16)

18. 发热时应作哪些观察和处理? ... (16)
19. 引起头痛的原因有多少种? (17)
20. 怎样根据水肿部位判断所患疾病?
..... (18)
21. 如何辨别和处理惊厥? (19)
22. 心悸要马上处理吗? (21)
23. 如何辨别和处理晕厥? (21)
24. 如何辨别和处理眩晕? (23)
25. 如何正确搬运病人? (24)
26. 哪些日用品可用作急救用品? ... (25)
27. 怎样进行伤口的应急包扎? (26)
28. 遇到外伤大出血时怎样止血? ... (27)
29. 在家中烧烫伤后怎样处理? (27)
30. 四肢骨折怎样进行固定? (28)
31. 尖利物扎进脚怎样处理? (29)
32. 怎样急救触电者? (29)
33. 怎样正确施行人工呼吸和心脏按
压术? (30)
34. 如何正确操作拔火罐? (32)
35. 在送中风患者入院前该做什么事?
..... (34)
36. 在冠心病发作时怎样自救? (34)
37. 家中的意外伤害如何发生? (35)
38. 怎样急救溺水者? (36)
39. 怎样急救煤气中毒者? (37)
40. 重病病人在送院前如何处理? (39)

二、成人日常生活保健

1. 什么时间锻炼身体最好? (40)
2. 体育锻炼如何因人而异? (40)
3. 早上空腹慢跑好不好? (41)
4. 哪些人不宜参加跑步? (42)
5. 心血管病患者锻炼时要注意什么?
..... (43)
6. 患过肝炎的人还能参加运动吗? ... (43)
7. 易发生的运动损伤有哪些? (44)
8. 如何进行运动创伤的现场处理? ... (45)
9. 运动后如何迅速消除疲劳? (47)
10. 如何有效地做家庭健美锻炼? ... (48)
11. 如何选择家庭健身器材? (49)
12. 使用摇摆器要注意什么? (50)
13. 使用远红外健身器材要注意什么? ... (51)
14. 频谱仪适宜哪些病症的治疗? ... (51)
15. 怎样使用场效应治疗仪? (52)
16. 口臭如何产生, 怎样消除? (53)
17. 为什么不能尽早给急腹痛患者止痛?
..... (54)
18. 怎样防治红眼病? (54)
19. 怎样在家中防止牙痛? (55)
20. 被狗咬伤后怎样处理? (56)
21. 被毒蛇咬伤后怎样现场处理? ... (57)
22. 怎样取出耳内异物? (58)

23. 手指挫伤后不能按摩, 怎么办?
..... (59)
24. 怎样识别和处理脚扭伤? (60)
25. 扭伤后热敷还是冷敷好? (61)
26. 身患哪些疾病要禁止拔牙? (62)
27. 日常生活中如何预防中风? (63)
28. 哪些因素容易诱发心肌梗塞? ... (64)
29. 常见癌症的先兆有哪些? (65)
30. 老人拐杖的理想长度是多少? ... (66)
31. 颈椎病患者怎样进行家庭牵引治疗?
..... (66)
32. 腰椎病患者怎样进行家庭牵引治疗?
..... (68)

三、夫妻生活保健

1. 怎样选择避孕方法? (70)
2. 口服避孕药的作用有哪些? (71)
3. 口服避孕药时应注意哪些问题? ... (73)
4. 使用避孕药膜有哪些技巧? (75)
5. 怎样安全使用避孕套? (76)
6. “上环”避孕要注意哪些事? (77)
7. 夫妻同房有哪些禁忌? (79)
8. 新婚之夜要防哪些意外, 怎么处理?
..... (80)
9. 房事的频度如何掌握? (82)
10. 哪些因素会引起性交疼痛? (83)

11. 妊娠早期可否过性生活? (84)
12. 妊娠晚期为何不宜过性生活? ... (85)
13. 孕期性生活应注意哪些问题? ... (86)
14. 产褥期后房事应注意什么? (87)
15. 如何避免性交时阴道干燥? (89)
16. 人流前后该注意哪些事? (90)
17. 在家吃药打胎要注意什么? (90)
18. 蜜月中尿频尿急最好用何药? ... (92)
19. 清白的人也会染上性病吗? (93)
20. 怎样有效刺激和恢复性功能? ... (94)
21. 老年人应不应放弃性爱? (95)
22. 如何测试自己是否患了阳痿? ... (96)
23. 精神性阳痿患者如何在家中康复?
..... (98)
24. 治疗阳痿可以用“春药”吗? ... (99)
25. 如何确定自己患了早泄? (100)
26. 不用药能不能治疗早泄? (101)
27. 家中如何配合治疗慢性前列腺炎?
..... (102)

四、小儿日常生活保健

1. 怎样护理刚出生的小宝宝? (104)
2. 如何判断新生儿吃饱了没有? ... (105)
3. 喂奶有哪些技巧? (105)
4. 怎样给孩子添加辅食? (106)
5. 哪些原因会引起婴儿呕奶? (107)

6. 婴幼儿能不能靠补品长身体? ... (108)
7. 怎样找出婴儿腹泻的原因? (109)
8. 怎样理解婴儿的啼哭语言? (110)
9. 如何理解婴儿异常啼哭? (111)
10. 哪些原因会使婴儿流口水? (112)
11. 小孩发生抽搐怎么办? (113)
12. 在家中怎样护理幼儿夏季热? ... (113)
13. 在家里怎样护理麻疹病儿? (114)
14. 怎样识别和护理腹泻的婴幼儿?
..... (115)
15. 在家中怎样预防婴儿红臀? (116)
16. 怎样识别和处理婴幼儿便秘? ... (117)
17. 儿童牙齿要怎样保护? (118)
18. 引起牙釉质发育不全有哪些原因?
..... (119)
19. 怎样有效地为儿童驱虫? (121)
20. 怎样根治蛲虫病? (122)
21. 怎样预防儿童意外伤害? (123)

五、饮食营养保健

1. 婴儿食物是不是强化食品? (125)
2. 四时进补有哪些不同? (126)
3. 哪些食物可以降血压? (126)
4. 冠心病病人吃什么好? (127)
5. 肝炎病人饮食应注意什么? (128)
6. 肝炎病人是否只能吃糖, 不能吃油?

.....	(130)
7. 胃病病人的饮食要注意什么? ...	(131)
8. 腹泻病人不宜吃什么?	(132)
9. 急性肾炎病人的饮食要怎样调整?	(133)
10. 糖尿病病人饮食应如何调整? ...	(134)
11. 多餐进食是否有助控制糖尿病?	(135)
12. 痛风病人的饮食应如何调整? ...	(136)
13. 饮食如何预防癌症?	(137)
14. 青少年变声期饮食要注意什么?	(138)
15. 考生饮食该怎样安排好?	(139)
16. 老人饮食有哪些特点?	(139)
17. 上飞机前的饮食应注意什么? ...	(141)
18. 怎样挑选和食用方便食品?	(141)
19. 怎样使用家用食品容器?	(142)
20. 何种陶瓷餐具不合保健要求? ...	(144)
21. 食用味精有哪些禁忌?	(144)
22. 哪些人不宜喝茶?	(145)
23. 哪些食品能润肤生发?	(147)

六、服饰、化妆与保健

1. 化妆品是怎样分类的?	(148)
2. 如何合理选择和使用化妆品? ...	(149)
3. 怎样判定化妆品是否污染?	(149)

4. 怎样选购与保存化妆品? (150)
5. 怎样预防化妆品过敏? (151)
6. 化妆品如何作用于皮肤? (152)
7. 为什么儿童要慎用化妆品? (153)
8. 怎样延缓皮肤衰老? (154)
9. 怎样减缓皱纹的出现? (154)
10. 夏天美容有哪些技巧? (155)
11. 接受日光浴要注意哪些事? (157)
12. 怎样选购墨镜? (158)
13. 怎样戴口罩才科学? (159)
14. 化纤静电尘埃对人体健康有哪些危害? (159)
15. 少女何时开始戴乳罩? (160)
16. 如何选购乳罩? (161)
17. 戴乳罩怎么会引起胸背痛? (162)
18. 女性为什么不宜常穿化纤内裤?
..... (163)
19. 夏天为什么不宜穿连裤袜? (164)
20. 怎样选购卫生巾(栓)? (164)
21. 老年人为什么不宜穿平底鞋? ... (165)
22. 怎样为孩子买鞋? (166)
23. 穿鞋有哪些讲究? (167)
24. 珠宝首饰有没有放射性? (168)
25. 戴隐形眼镜要注意什么? (169)

七、家居环境与保健

1. 人的睡姿要有哪些讲究?	(170)
2. 多高的枕头才适宜?	(171)
3. 怎样选用弹簧床褥?	(172)
4. 气温突变时要注意什么?	(172)
5. 怎样预防“新房综合症”?	(173)
6. 铺地毯会引发哪些疾病?	(174)
7. 居室内养花要注意什么?	(175)
8. 看电视要防哪些病?	(176)
9. 看电视时怎样保护视力?	(177)
10. 电视辐射会对人体健康造成危害吗?	(178)
11. 电冰箱怎样存放食品才卫生? ...	(179)
12. 电脑操作员要怎样保健?	(180)
13. 什么都能放在洗衣机里一起洗吗?	(181)
14. 如何预防空调病?	(182)
15. 负离子发生器对人体有何作用?	(183)
16. 如何防止电风扇引起的不适? ...	(184)
17. 使用微波炉要注意什么?	(185)
18. 怎样安全使用电磁炉?	(186)
19. 如何选用助听器?	(186)
20. 使用电热毯要注意什么?	(187)
21. 怎样减少电话机传染疾病的机会?	(188)
22. 怎样安全使用液化气?	(189)

八、旅游、娱乐与保健

1. 旅游应带哪些药? (190)
2. 探险旅行应带什么应急物品? (193)
3. 旅游途中怎样预防传染病? (194)
4. 旅游住宿怎样防性病? (195)
5. 在旅游中怎样推迟月经期? (196)
6. 孕妇旅游怎样防流产? (196)
7. 老年人旅游应注意哪些事? (198)
8. 夏日旅游怎样防晒斑? (199)
9. 冬季观雪景怎样防雪盲? (200)
10. 如何缓解晕动症? (201)
11. 怎样解除旅途中的头痛? (202)
12. 旅途中突然牙痛怎么治? (204)
13. 怎样预防“卡拉 OK 综合征”? ... (205)
14. 喜欢下棋打牌者怎样保健? (206)
15. 打麻将为什么会打出病来? (207)
16. 家养宠物要注意什么? (208)
17. 怎样消除“慢性疲劳综合征”? ... (209)
18. 到舞厅跳舞要注意什么? (210)

九、家庭用药的技巧与禁忌

1. 怎样配备家庭药箱? (212)
2. 怎样识别失效和变质药物? (212)
3. 什么时间服药疗效才高? (214)
4. 怎样煎煮中药才能保证药效? ... (215)

5. 服中药怎样掌握剂量与温度? ... (217)
6. 哪些中西药不宜同服? (218)
7. 怎样给小孩煎服中药? (220)
8. 如何掌握服中药的时间? (220)
9. 不能骤停的药物有哪几种? (222)
10. 饮食是怎样影响药效的? (223)
11. 打针后出现硬结怎样处理? (224)
12. 在家中如何使用氧气袋? (226)
13. 怎样在家里换药? (227)
14. 在家中如何治疗久咳不愈? (229)
15. 口腔溃疡有哪些简易疗法? (230)
16. 使用亚硝酸异戊酯要注意什么?
..... (231)
17. 哪些皮肤病不能使用肤轻松? ... (232)

一、常见症状的自我识别、自救与急救

1. 咳嗽时要注意哪些事？

人人都咳嗽过。但什么叫咳嗽，未必人人都知道。咳，有声无痰，俗称干咳；嗽则有痰，合称咳嗽。一有咳嗽，人们总会怀疑自己患了什么病。其实平时有几声咳嗽，特别是在夜间睡眠中，或早晨刚起床时咳嗽，不一定是有什么病。

咳嗽是气管粘膜受痰（分泌物）或气体或异物刺激时而发生的。通过咳嗽，可将气管内的痰或侵入气管的异物排出体外。所以咳嗽有保护身体的作用。

如果频频咳嗽，不但会使人感到非常痛苦，同时也会影响其睡眠，引起胸部、背部或腹部的肌肉痛。妊娠的妇女如频频咳嗽，还可能引起流产。此外，咳嗽时也会消耗身体的能量。这是咳嗽不利于人体的一面。要避免咳嗽就要尽可能不让气管吸入刺激性气体，例如烟雾，各种器具排出的废气和冷空气等。饮食温暖的食物，并安静地休息，也可以缓解咳嗽。

止咳要找出引起咳嗽的原因才能收效。引起咳嗽的常见疾病有感冒、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。如果有顽固性咳嗽或咯出血痰的情况时，则要注意是否患有肺结核、肺癌等疾病。这时，应及时接受X光透视（或拍片）、支气管镜等检查。

如果长时间持续剧烈的咳嗽，可能会影响心脏机能或者引起肺部破裂而产生自发气胸等，所以应注意及时治疗，以