

家庭健康宝鉴

人类的长寿源于健康

健康是您和家庭的幸福



广东人民出版社

家庭健康宝鉴

北京计劳干院图书馆



L000199

L000199



广东人民出版社

定价	67.188
分类号	R161 / 33
种次号	

图书在版编目(CIP)数据

家庭健康宝鉴/刘彬等

广东人民出版社, 1996.3

(2000.1 重印)

ISBN 7-218-01908-0

I. 家…

II. 刘…

III. 家庭保健 - 普及读物

IV. R161

责任编辑 林秀钰

封面设计 杨石友

责任技编 孔洁贞

出版发行 广东人民出版社

经 销 广东省新华书店

印 刷 番禺市新华印刷有限公司

开 本 850×1168 毫米 32 开本

印 张 13.5 印张

插 页 1

字 数 467 千字

版 次 1996 年 3 月第 1 版

2000 年 2 月第 3 次印刷

印 数 4,501-9,500 册

书 号 ISBN 7-218-01908-0/R·38

定 价 19.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

售书热线:(020)83790667 83791084

主 编

刘 彬 庞水发 郑春森 程 闻

特邀编辑：沈英森

参加本书写作人员

(按姓氏笔画为序)

刘 彬	汤凤姿	陈国伟	陈少群
李容林	李添应	杨名添	沈英森
庞水发	庞家传	郑春森	吴善宏
钟幸福	钟绍珍	柯建芳	郭其年
梁润彩	黄炳熙	萧正文	程 闻
缪绮川			

家庭健康必备必读

本书面向千家万户，向城乡广大读者介绍人体保健医疗的卫生知识。其特色是把保健工作和治病结合起来，既讲健身以抗病防病的养生之道，又谈医治各种疾病的卫生知识，编写内容比较全面和系统性。

全书分上下两大篇。上篇为“保健卫生”篇，介绍怎样做好人体的保健工作，指导人们养生的方法，既谈一般共性的保健，又谈不同年龄阶段包括儿童、青年、老年及妇女的保健。保健强身是生命之根本，人的身体强壮，防御疾病的抗疫能力增强了，自然无病或少病。下篇为“疾病防治”篇，系统介绍医治各种疾病的知识，包括内儿科、妇科、外科、五官科、肿瘤科及整形外科、整形美容外科等。人们有了医疗知识，小病可以自医自治；遇上需请医生医治的病，病者自己有了医药知识，则能配合医生作治疗，有利于提高疗效，早日恢复健康。

本书由临床经验丰富的廿多位医务人员参加写作，有较高的质量，它具有医学的科学性和实用性。文字通俗易懂，深入浅出，可供雅俗共读，不同文化层次的人们均能应用，它是广大家庭的医药顾问和指南。

目 录

上 篇 保健卫生

- 1 生命在于运动·体育锻炼与健康..... (3)
锻炼身体的好处(3) 儿童的体育锻炼(4) 青春期的体育锻炼
(4) 更年期妇女适合哪些运动(4) 清晨锻炼可减肥(5) 体育
运动应注意的问题(5) 老年人的体育运动 (6) 老年人运动应
注意什么(7) 散步可治糖尿病(7) 冠心病人不宜在早晨锻炼身
体(8)
- 2 环境与健康 (9)
空气污染的危害(9) 噪音对人体的影响(10) 植物与健康(11)
搬新居要预防空气污染(11) 居室与健康(12) 饮水卫生(13)
防止空调综合征(14) 看电视与健康(15) 各种各样的电视病
(15) 气象与疾病(16)
- 3 精神与健康 (18)
情绪与身心健康(18) 怎样控制和调节情绪(19) 性格与健康
(19) 孕妇情绪影响胎儿健康(20) 精神老化有哪些表现(21)
怎样预防精神老化(22)
- 4 生活起居保健 (24)
怎样预防近视眼(24) 洗澡与健康(24) 用脑的保健(26) 睡眠
卫生(28) 怎样才能睡得好(30) 现代床铺话利弊(31) 旅游保
健(32) 旅行结婚谨防“蜜月病”(33) 染发与健康(34) 不要滥
用药物牙膏(34) 谨防化妆品的损害(35)
- 5 服装与健康 (37)
夏季服装的卫生要求(37) 冬季服装的保暖卫生要求(37) 帽子

的功能与妙用(38) 牛仔裤为何应尽量少穿(39) 袜子的保健作用(39) 鞋的保健作用(40) 少女不宜穿高跟鞋(41)

6 儿童保健..... (42)

新生儿保健(42) 小儿的生长发育(44) 婴幼儿喂养(47) 计划免疫与小儿健康(49) 出牙和换牙(52) 小儿各年龄期的生理特点(54) 如何观察小儿是否得病(56) 婴幼儿的卫生保健(58) 怎样跟医生介绍小儿病情(59)

7 青春期卫生知识 (61)

青春期心理卫生(61) 青春期的性心理卫生(62) 青春性器官发育(63) 青年人怎样进行体育锻炼(63) 正确认识健与美(64) 体重、身高与健康(65) 乳房的发育与卫生(66) 月经是怎么回事(67) 月经初潮应注意什么(68) 遗精是怎么回事(69) 正确认识手淫(70) 神经衰弱的防治(71) 阅读卫生与近视眼(72) 怎样配戴近视眼镜(73) 怎样防治青年脱发(74) 少年白头是怎么回事(75) 面部美容注意些什么(75)

8 妇女保健..... (78)

月经期卫生(78) 为什么要提倡晚婚(79) 婚前检查好处多(79) 孕妇产前检查(80) 孕期卫生和保健(80) 孕期营养和饮食的讲究(81) 孕期乳房保健(82) 孕妇产妇用药要慎重(83) 孕妇疾病对胎儿及新生儿的影响(83) 怎样预防早产(84) 如何配合接生(85) 断奶与回奶(86) 产后及哺乳期保健(87)

9 老年保健..... (88)

衰老的表现(88) 怎样才能健康长寿(89) 夫妻和睦多长寿(90) 丧偶老人宜再婚(91) 老年人的合理饮食(92) 老人们要预防“节日病”(94) 不要忽视老人的便秘(94)

10 性卫生与性生活 (96)

女性生殖器官的结构和功能(96) 男性生殖器官的结构和功能(96) 性器官卫生(97) 怎样才能使性生活和谐(98) 性心理的健康(99) 性感区、性兴奋和性高潮(100) 新婚性生活应注意事项(102) 性生活过度的信号(102) 阴道痉挛是怎么回事(103) 老年人的性生活(103) 性功能亢进与低下(104) 疾病与性生活(105)

11 食物的营养与饮食卫生 (106)

什么是营养素(106) 各类食物的营养作用(109) 食物纤维素的作用(109) 为什么要调配膳食(110) 怎样调配膳食(110) 食品的选择(111) 夏季要防止食物变质(111) 夏秋季节应常吃醋(112) 少吃盐有益身体健康(112) 糖吃多了有什么害处(112)

吃黄豆应注意什么(113) 烹调用油常识(113) 变质食油不宜吃(114) 不要吃“鸡尖”(114) 暴饮暴食危害大(115) 饭前喝汤对胃肠有益(115) 长期吃精粮有害健康(115) 发芽的土豆不能吃(116) 菠菜不宜与豆腐搭配烹调(116) 吃胡萝卜时应多放些油(116) 味觉与食物温度的关系(116) 不吃早餐对身体有害(117) 晚餐过饱的害处(118) 喝牛奶的学问(118) 饮水的学问(119) 为什么吃红薯会烧心和腹胀(120) 怎样吃鸡蛋才有益(120) 怎样选择蛋类(121) 肉类食品的质量鉴别(121) 使用铝制品炊具与人体健康(122)

12 食物的药用 (124)

具有药用价值的食物(124) 具有降低胆固醇的食物(126) 具有防癌作用的食物(127) 具有降血压作用的食物(127)

13 常见病病人的饮食宜忌 (128)

急性细菌性痢疾病人的饮食(128) 病毒性肝炎病人的饮食(128) 肝硬变病人的饮食(128) 麻疹病人的饮食(129) 高血压、冠心病病人的饮食(129) 溃疡病人的饮食(129) 胆囊炎和胆结石病人的饮食(129) 糖尿病人的饮食(130) 肾炎病人的饮食(130) 痔疮病人的饮食(130) 哮喘病人的饮食(130)

14 茶、酒、烟与健康 (131)

茶叶的成分及营养价值(131) 喝哪种茶好?(132) 饮茶的学问(133) 喝浓茶不利健康(134) 咖啡与健康(135) 饮酒与健康(136) 饮酒应注意的问题(138) 白酒应烫热了喝(138) 酗酒者多生愚儿(138) 吸烟的害处(139) 边吸烟边喝酒危害大(139) 吸毒品的祸害(140)

15 计划生育 (142)

提倡晚婚和节制生育(142) 怎样进行避孕?(142) 避孕失败后的弥补措施(143) 男方不育的原因与诊治(144)

16 遗传与优生 (146)

什么是优生(146) 恋爱择偶与优生(147) 结婚与优生(147)
妊娠与优生(148) 产前优生诊断(150) 禁止近亲结婚(151)
造成胎儿畸形的因子(152) 胎儿性别的预测(154) 遗传性疾病
(155) 保护环境与优生(156)

下 篇 疾病防治

17 常见症状 (159)

发热(159) 头痛(160) 眩晕与头晕(162) 昏迷(163) 晕厥
(164) 惊厥(抽风)(165) 高血压(165) 低血压(166) 胸痛
(166) 咳嗽(166) 咯血(167) 呼吸困难(168) 口臭(168)
急性腹痛(168) 慢性腹痛(169) 腹泻(170) 黄疸(170) 便血
(171) 血尿(171) 水肿(172) 耳鸣(172) 老年性耳聋(173)
鼻出血(鼻衄)(174) 腰背痛(174)

18 内儿科常见病 (175)

感冒(175) 流行性感冒(175) 麻疹(176) 水痘(176)
流行性腮腺炎(177) 百日咳(177) 白喉(178) 流行性脑
脊髓膜炎(178) 流行性乙型脑炎(179) 脊髓灰质炎(小儿麻
痹症)(179) 儿童多动症(180) 夏季热(180) 蚕豆病
(181) 维生素D缺乏症(181) 病毒性肝炎(181) 肺结核
(182) 肺外结核(183) 结核性脑膜炎(183) 结核性胸膜炎
(184) 结核性腹膜炎(184) 肠道结核(185) 泌尿与生殖系
结核(186) 骨与关节结核(186) 颈部淋巴结结核(188)
谨防结核病传染(188) 细菌性痢疾(190) 阿米巴痢疾
(190) 伤寒(190) 疟疾(191) 常见的肠寄生虫病(蛔虫病、
钩虫病、蛲虫病、华枝睾吸虫病)(192) 急性气管-支气管炎
(193) 慢性支气管炎(193) 支气管哮喘(194) 肺炎
(194) 阻塞性肺气肿(195) 风湿热(195) 高血压病
(196) 风湿性心脏病(197) 慢性肺原性心脏病(197) 冠状
动脉粥样硬化性心脏病(197) 病毒性心肌炎(199) 急性胃肠
炎(199) 慢性胃炎(200) 消化性溃疡(200) 急性胰腺炎
(201) 溃疡性结肠炎(201) 肝硬化(202) 急性肾小球肾炎

(202) 慢性肾小球肾炎 (203) 急性肾盂肾炎 (203) 慢性肾盂肾炎 (204) 下泌尿道感染 (204) 贫血 (204) 过敏性紫癜 (205) 单纯性甲状腺肿 (205) 甲状腺功能亢进症 (206) 维生素 B₁₂ 缺乏症 (206) 糖尿病 (206) 类风湿关节炎 (207) 面神经炎 (208) 三叉神经痛 (208) 坐骨神经痛 (209) 多发性神经炎 (209) 偏头痛 (210) 急性脑血管病 (210) 癫痫 (211) 更年期忧郁症 (211) 老年性痴呆 (212) 狂犬病 (恐水病) (212) 怎样识别疯狗和预防狂犬病 (213)

19 外科 (215)

外科常见的先天性畸形 (215) 疖和痈 (216) 蜂窝织炎与丹毒 (217) 败血症 (217) 破伤风 (218) 急性乳腺炎 (219) 阑尾炎 (220) 胆囊炎与胆石症 (221) 疝 (222) 痔 (223) 肾绞痛与肾结石 (224) 包茎和包皮过长 (226) 慢性前列腺炎 (227) 输精管结扎与复通 (229) 男子功能障碍 (阳痿、早泄、不射精) (230) 男性不育症 (233) 脑震荡 (234) 骨折与脱位 (236) 烧伤 (237)

20 整形外科 (240)

什么叫整形外科 (240) 上睑下垂的修复 (241) 眼睑外翻 (兔眼) 的矫正 (241) 眉毛缺失的再造 (241) 招风耳整形 (241) 杯状耳 (耳廓卷曲) 矫正 (241) 小耳畸形和耳缺损的再造 (242) 小口症矫正 (242) 厚唇修复 (242) 唇外翻畸形整复 (242) 唇裂修复 (242) 口角歪斜矫正 (242) 鞍鼻矫正 (243) 先天性长鼻的整形 (243) 鼻缺损与鼻再造 (243) 颜面部的整形 (243) 手足部及乳房畸形的整形 (243) 外生殖器畸形的整形 (243)

21 美容外科手术 (245)

什么是美容外科 (245) 双睑 (双眼皮) 成形术 (245) 隆鼻术 (246) 面部皮肤提紧术 (除皱纹术) (247) 隆乳术 (乳房增大术) (248) 其他美容整形手术 (249)

22 妇科 (250)

功能失调性子宫出血病 (250) 痛经 (251) 闭经 (251) 更

年期综合征(更年期保健知识之一)(252) 更年期的保健(更年期保健知识之二)(253) 阴道炎(254) 外阴瘙痒症(255) 盆腔炎(256) 子宫脱垂(257) 白带(258) 不孕症(258)

23 口腔科 (260)

龋齿(260) 牙龈炎与牙周病(261) 拔牙与镶牙(261) 口腔溃疡(263) 唇裂与腭裂(264)

24 眼科 (265)

急性结膜炎(265) 急性虹膜睫状体炎(265) 青光眼(266) 沙眼(268) 麦粒肿(268) 白内障(269) 假性近视与真性近视(269) 配戴眼镜注意事项(270) 常见的几种眼外伤(结膜异物和角膜异物、角膜穿破伤、电光性眼炎、化学性眼外伤)(271)

25 耳鼻咽喉科 (274)

鼻疖(274) 鼻炎(274) 鼻息肉(276) 鼻窦炎(276) 扁桃腺炎(278) 咽炎(278) 喉炎(279) 外耳道疖(280) 中耳炎(280) 呼吸道异物(282)

26 皮肤科 (284)

接触性皮炎(284) 药物性皮炎(284) 稻田皮炎(285) 神经性皮炎(286) 脂溢性皮炎(287) 痤疮(青春痘)(287) 湿疹(288) 小儿痒疹(289) 荨麻疹(290) 常见癣病(体癣、足癣、花斑癣、头癣)(291) 甲癣(292) 银屑病(牛皮癣)(292) 疥疮(293) 疣(294) 单纯疱疹与带状疱疹(295) 鸡眼与胼胝(295) 皲裂(296) 脓疱疮(297) 麻风病(297) 红斑性狼疮(298) 淋病(299) 梅毒(300) 尖锐湿疣(302) 艾滋病(302)

27 肿瘤防治 (304)

肿瘤的病因(304) 人体的抗癌能力(305) 怎样鉴别良性与恶性肿瘤(305) 常见的体表肿瘤(306) 癌症的早期信号(307) 癌症并非不治之症(308) 鼻咽癌(308) 甲状腺癌(309) 肺癌(310) 食管癌(311) 胃癌(311) 肝癌(312) 大肠癌(313) 乳腺癌(314) 宫颈癌(315) 膀胱

癌 (316) 癌症的中草药治疗 (316)

28 中毒与急救 (318)

食物中毒 (318) 木薯中毒 (319) 苦杏仁中毒 (319)
白果中毒 (320) 毒蕈中毒 (320) 鼠药中毒 (321) 农药中
毒 (322) 煤气中毒 (323) 河豚中毒 (323) 酒精中毒
(324) 药物中毒 (325) 毒蛇咬伤 (326) 毒虫刺蜇伤
(327) 触电 (329) 溺水急救 (330) 中暑 (331) 人工呼
吸法 (332) 心脏按压法 (334) 外出血的止血法 (334)

29 家庭护理 (336)

测量体温 (336) 测量脉搏 (336) 测量血压 (337) 观察呼
吸 (338) 热敷法 (338) 冷敷法 (339) 危重病人的护理
(339) 发热病人的护理 (340) 肺结核病人的护理 (340) 冠
心病人的护理 (341) 高血压病人的护理 (341) 肺原性心脏病
人的护理 (342) 溃疡病人的护理 (342) 肝硬化病人的护理
(342) 急慢性肾炎病人的护理 (343) 糖尿病人的护理 (343)
中风病人的护理 (343)

30 家庭常用西药 (345)

抗菌素类 (345) 解热镇痛、抗风湿药 (347) 镇静安眠药
(348) 止咳祛痰平喘药 (349) 心脏病和高血压病药 (352)
胃肠病药 (354) 肝胆疾病药 (355) 影响血液及造血系统药
(356) 旅行防晕药 (357) 降血糖药 (357) 维生素类药
(358)

31 常用中成药 (360)

解表药 (360) 清热类药 (361) 补益类药 (363) 神经系统
用药 (364) 心血管系统用药 (366) 呼吸系统用药 (367)
消化系统用药 (369) 五官科用药 (371) 妇产科用药 (373)
儿科用药 (375) 治风湿骨痛药 (377) 跌打损伤用药 (378)
其他病用药 (379)

32 用药常识 (381)

对肝脏有损害的药物 (381) 对肾脏有损害的药物 (381) 易引
起耳聋的药物 (382) 能引起性功能障碍的药物 (382) 重症肌
无力病的用药禁忌 (382) 高血压病的用药禁忌 (383) 孕妇禁

用哪些药(384) 孕妇禁用或慎用哪些中药(385) 孕妇忌用
和慎用哪些中成药(385) 服药期间饮酒的危害 (385) 不要
滥用补药(386) 慎用丙种球蛋白(386) 不要常用安眠药
(387) 药物的服用时间(387) 煎中药应注意事项(388) 吃
药与忌口(388)

33 人体解剖图 (390)

图 1. 人体的全身骨骼(正面观)(391) 图 2. 脊柱的形态
(392) 图 3. 呼吸系统图示(393) 图 4. 消化系统示意图
(394) 图 5. 肝胆形状与位置关系(395) 图 6. 泌尿生殖系图
示(男)(396) 图 7. 阴茎的构造(397) 图 8. 男性盆腔正中
矢状面图示(398) 图 9. 女性外生殖器图示(399) 图 10. 女
性生殖器的冠状面示意图(400) 图 11. 女性盆腔正中矢状面图
示(401) 图 12. 全身内分泌腺分布图(402) 图 13. 额顶枕区
的层次(403) 图 14. 脑结构图示(403) 图 15. 眼球的构造
(404) 图 16. 眼眶矢状面图示(405) 图 17. 外耳、中耳与内
耳图示(406) 图 18. 牙齿的构造图示(407) 图 19. 牙的形态
(408) 图 20. 牙列咬合(右侧面观)(408) 图 21. 皮肤结构及
附属器图示(409)

附录一：临床常用检验正常参考值 (410)

附录二：血压毫米汞柱与千帕对照表 (413)

附录三：常见食品营养成分表 (415)

上 篇

保 健 卫 生

生命在于运动·体育锻炼与健康

锻炼身体的好处

运动可以增强身体的抵抗力,防治疾病,延年益寿,这些道理是人人都知的常识。但是为什么运动能使人健身防病呢?现代科学研究在逐步揭示这方面的奥秘。

1. 运动可增强心脏功能。运动时有规律地肢体活动,促使心跳加快,心肌收缩力增加,排血量增加促进血液循环,改善了机体的新陈代谢。经常运动,可使心肌发达,收缩有力,血管弹性和韧性增强,改善了心肌营养,改善和增强了心脏功能,防止心血管病的发生。研究表明,运动使血液的含氧量增加,血液的粘稠度降低,血脂、胆固醇含量也降低,使动脉硬化延缓。所以,体力劳动者和长期参加运动的人,他们的动脉硬化、高血压和冠心病的发病率,比不常运动的人低得多,发病年龄比不常运动的人推迟10~15年。

2. 运动能改善呼吸功能。经常运动,随着全身的活动,呼吸量在增加,大量吸入氧气,呼出二氧化碳,使肺的弹性增强,在肺活量增加的同时,呼吸肌运动量增强而逐渐发达,坚持运动可使人的吸氧量提高

5~25倍,从而改善血液中的含氧量。长期运动的人,呼吸平稳、深沉,频率也减低。

3. 运动可改善消化功能。运动可以促进胃肠蠕动,消化液分泌增多,促进食欲,加快食物的消化和吸收过程,运动也使排便通畅,并使肝和胰腺的功能得到改善。

4. 运动可改善肌肉和骨质。经常运动可提高肌肉的收缩和舒张能力,使肌纤维变粗而有力,耐力增强。运动可以消耗脂肪,对肥胖者运动是减肥的有效措施。运动可改善骨骼营养,促进骨骼的生长发育,增加骨骼的弹性和韧性。

5. 运动可改善神经系统功能。运动可以改善脑的血液循环,增加供氧量,改善神经系统功能,可提高大脑的思维判断等能力,使人活泼精神、反应灵敏、动作协调,增强记忆力,调节情绪,提高工作、学习效率。

体育运动,是全身各器官同时参与的活动,即全身运动,经常运动使身体各脏器都得到锻炼,提高机体的免疫力,增强抵抗疾病的能力。运动对身体的益处是营养和药物所不能代替的。

儿童的体育锻炼

儿童的体育活动，应当根据各个儿童的生长发育情况，在大人的带领和引导下进行适当的体育运动，为生长发育奠定良好的基础。儿童在12岁以前，其身体的生理特征是：身体生长发育较快，肌肉稚嫩，骨骼弹性大而柔软，肌肉和骨骼的坚实性差，承受力小而不耐劳，各内脏处于发育阶段，不能适应持久性的体力活动。这个时期，绝大多数儿童喜欢活动，有条件时，常常几个小伙伴在一起做各种游戏，这就是儿童的体育运动。根据儿童的生理和心理特点，儿童的体育运动，可选择运动量轻，运动方式灵活，动作反应较快的项目。一般来说，六至七岁儿童可参加如跳绳、踢毽子、跳皮筋、玩皮球、简单的武术动作等运动。八岁以后可以做一些活动量较重的运动，如游泳、短跑、玩各种球类及轻量的武术训练等。适量的运动，有助于儿童生长发育，提高体力和耐力，增进身体健康。儿童在运动中的各种动作反应，对提高神经系统的发育和增强思维的敏捷性，以及心理活动的平衡等，都是有很大的裨益的。运动对患有鸡胸或脊柱弯曲等病也有好处，甚至可逐渐将这些疾病纠正。

对儿童的体育运动，应该注意的，一是忌运动量大，二是忌运动时间过长。超体力的运动，对儿童的生

长发育和心身健康，都是有害的。

青春期的体育锻炼

在人的成长过程中，11~18岁这个期间为青春期。青春期的食量增加以满足身体增长发育的需要，身高、体重的增长迅速，各脏器也逐渐发育成熟，思想开始活跃，精力渐渐充沛，身体运动量渐加大。在此期间的体育锻炼，对体质的增强和发育的良好，是很重要的，甚至可影响终生，特别是对身高成长的影响最明显。通过适当的运动，促进生长发育，使肌肉发达坚实，使骨骼发育坚韧，促使各脏器器官健康发育成熟。运动的多样化，特别是棋类和球类等对增强大脑神经系统的发育很有帮助，能使动作灵巧，思维敏捷，提高记忆力。青春期正是人体的发育成熟期，其运动量和时间应循序渐进，不要超体力的运动，应根据自己的体质逐渐加大运动量，可结合个人的爱好兴趣和具体环境等选择运动项目，尽可能参加多样化运动项目，使身体各部位获得均衡的发育。

更年期妇女适合哪些运动

妇女到45岁以后，由于生理的变化，卵巢功能逐渐衰退，雌性激素的产生也随之减少，以至缺失。当雌激素缺乏时，由于内分泌的改变，严重影响机体的正常生理活动，这时就会出现一些异常症状，通常将此