



家庭卫生顾问

北京出版社

家庭卫生顾问

北京科学技术普及创作协会
《家庭卫生顾问》编委会 编

北京出版社

家庭卫生顾问

北京科学技术普及创作协会

《家庭卫生顾问》编委会 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京崇文门外东兴隆街51号)

新华书店北京发行所发行

北 京 印 刷 一 厂 印 刷

..*

787×1092 毫米 32 开本 19.25 厘米 385,000 字

1980 年2月第1版 1980 年4月第2次印刷

印数 400,001—800,000

书号: 14071·36 定价: 1.35元

出版说明

《家庭卫生顾问》是一本普及卫生保健知识的书。参加编写工作的有93人，包括老一辈医学专家和具有丰富医疗经验的医务工作者。他们从多年的实践中深深感到，为了保障人民健康，极需向广大群众介绍有关生老病死、衣食住行等各方面的卫生常识，解答家庭生活中经常碰到的医药卫生问题。因此，在北京科普创作协会的主持下，群策群力，集思广益，集体编写了这一本书。

本书内容力求广泛，有701个题目，分为生儿育女、妈妈须知、健康成长、延年益寿、防治疾病、家庭护理、合理用药、急救知识、营养和饮食卫生、除害、习惯与嗜好、生活用品卫生、祝您健康等十三章。在编写上注意科学性、实用性和通俗性的统一。力求文字简明，讲清道理，使具有一般文化水平的读者能看得懂，用得上，把它作为家庭常备的卫生顾问和指南。

北京科学技术普及创作协会《家庭卫生顾问》编委会

主 编：林巧稚

副主编：高 翼 张金哲 翁心植

编 委：（以姓氏笔划为序）

于宗河	王尔志	王冀泉	申文江	田仁林
阮芳赋	刘学易	刘 立	刘 铤	范正祥
邵启生	李宗浩	郎景和	张奎吉	胡翔鸽
黄振兴	杨悦浦	谢柏樟	裔幼静	

作者（以姓氏笔划为序）：

于宗河	于秀章	于凤翥	于光明	马秀骅
马延生	王时进	王尔志	王予贤	王树山
王文伟	王永发	王冀泉	邓慧娟	田仁林
叶恭绍	叶仲恒	申文江	龙德环	尹光琳
阮芳赋	刘学易	刘 立	刘 铤	刘惠荣
刘云芝	刘 珏	任玉岭	曲秀贤	孙晓琴
许 杭	余光明	邵启生	陈凌霞	陈永馥
陈鑫介	陈晋杰	吴 毅	邱淑华	李宗浩
李寄平	李一军	李淑华	李新华	李泽坚
李芷春	汤 斌	邹作华	谷春明	宋维贤
范正祥	周宪庭	武星户	金福坤	郎景和
罗 耕	胡翔鸽	张奎吉	张光铂	赵 之
赵宗友	赵钟岳	赵金源	赵 辉	姜永金

姚小曼	韩金城	郭铁兵	郭 斌	耿守忠
陶永娴	黄振兴	黄玉燕	崔树德	崔梅影
谢柏樟	谢惠民	温源溯	蒋化龙	杨华渝
裔幼静	欧阳际群		潘云英	魏玉琦

封面设计:

孙金荣

插 图:

吉通海	乔 玲	孙金荣	周梦麟	韩长明
杨悦浦	谢培林	蔡汝震	潘岱予	

目 录

第一章 生儿育女

一、胎儿的由来..... 2

精子和卵子的产生(2) 受精成胎(3) 胎儿的发育(3) 胎儿性别是怎样决定的(4) 生男还是生女(5) 怎样知道胎儿有无畸形(6) 脊椎裂和无脑儿怎样预测?(7) 近亲结婚不好(8)

二、准备做妈妈..... 9

怎样知道怀孕了(9) 算算哪天生(9) 应该做产前检查(10) 怀孕后身体的变化(11) 孕妇的衣、食、住、行(12) 孕妇不要滥用药(13) 你要准备什么?(13) 临产前的几点注意(14) 生孩子并不可怕(15) 胎儿的娩出(16) 怎样配合接生?(16)

三、“坐月子”18

产后身体的变化(18) 产后卫生(18) 产后锻炼(19) 产后营养(20) 注意产后发烧(20) 月经什么时候恢复?(21)

四、孕产期容易发生的毛病.....22

妊娠呕吐(22) 妊娠水肿和高血压(23) 流产

和早产 (23) 什么是宫外孕? (24) 未长成胎
的一团水泡 (25) 转胎位 (25) 过期不生
(26) 哪些情况会发生难产? (27) 为什么有
时要做会阴侧切 (28) 助产器械 (28) 剖腹产
不是生产的捷径 (29)

五、过好性生活.....30

婚前检查 (30) 新婚之夜 (30) 同房须知
(31) 性机能障碍 (32) 阴冷 (33) 早泄和阳
萎 (33)

六、有计划地生孩子.....35

计划生育好处多 (35) 适当推迟结婚年龄
(36) 生育控制有方 (37) 女用避孕药 (38) 男
用避孕药 (39) 使用避孕药的注意事项 (40)
避孕工具 (41) 局部用药不够可靠 (41) 安
全期避孕不安全 (42) 怎样选择避孕方法 (42)
女的绝育好, 还是男的绝育好? (43) 绝育手
术后要注意的事 (44) 绝育手术后不会留下病
根 (45) 人工流产 (45) 不要私自堕胎 (46)
不育症 (46)

第二章 妈妈须知

一、初到人间.....49

身体变化的特点 (49) 适当的外界环境 (50)
新生儿的衣着 (51) 给新生儿洗澡 (52) 换尿
布 (53) 脐带的脱落及护理 (54) 胎位畸形
(55) 新生儿的“月经”、“白带”和乳房增大
(55)“马牙”不能挑 (56) 新生儿黄疸 (56)

生后无尿 (57) 头上的包 (58) 新生儿窒息与 颅内出血 (59) 新生儿呕吐 (60) 新生儿“白口 疮” (61) 新生儿晚上不睡觉的原因 (61) 新 生儿发热的处理 (62) 早产儿 (62) 这些陋习 要改正 (64)	
二、合理喂养.....	66
天然营养品 (66) 怎样喂母乳 (67) 孩子吃饱 了没有? (68) 怎样使母乳充足 (69) 乳房卫生 (69) 牛奶和羊奶 (70) 奶粉和炼乳 (71) 喂牛奶 要注意什么 (71) 注意观察小儿的大便 (72) 定时喂奶 (73) 辅食 (73) 断奶 (74) 小儿拒食 和挑食 (75) 异食癖 (76)	
三、茁壮成长.....	77
体重与身长 (77) 胖与瘦 (78) 儿童肥胖不 好 (78) 出牙与换牙 (80) 牙不齐何时矫正 (80) 婴幼儿的睡眠 (81) 动作的发育 (图解) (82) 脑的发育和蛋白质 (83) 语言与情感 (84) 选择玩具 (85) 教孩子画画 (86) 注意 家庭教育 (86) 不要给孩子讲恐怖故事 (87)	
四、卫生与锻炼.....	89
不同年龄的特点 (89) 良好的卫生习惯 (90) 加强锻炼 (92) 预防接种的程序 (93) 种痘 (93) 预防接种应注意什么 (95) 不要滥用胎 盘球蛋白 (96)	
五、小儿常见病.....	97
发烧 (97) 感冒 (97) 咳嗽 (98) 腹泻 (99)	

黄瘦 (99) 贫血 (100) 哭闹 (101) 虫牙
(102) 佝偻病 (103) 痱子 (103) 湿疹
(104) 用药常识 (105) 怎样喂药 (106) 急
性中耳炎和“夜哭郎” (107) 先天性青光
眼 (108) 偏食与角膜软化症 (108) 斜视和弱
视 (109) 小儿扁平脚 (110)

六、这些不是病111

拇指不伸开 (111) 青红痣 (111) “芭蕾舞”
步 (112) 幼儿腿疼 (113) 学龄儿肚子疼
(113) 颈淋巴结增大 (114) 乳核 (115)

第三章 健康成长

一、青春发育117

发育和性征 (117) 性征发育的控制者 (118)
青春发育的时间表 (119) 发育是健康的基 础
(119) 男、女性在体格发育上的差异 (121)
智力的发育和提高 (122)

二、青少年卫生知识123

不要吸烟喝酒 (123) 合理的吃喝 (124) 保持
正确姿势 (124) 怎样加强理解和记忆 (125)
体育锻炼(126) 第一次来月经(127) 不正常的
月经(128) 遗精(129) 手淫(130) 包皮过长与
包茎 (131) 高个子与矮个子 (132) 精神发育
不全 (133)

三、青少年防病知识134

结核病 (134) 风湿病 (135) 肾炎 (136) 爱
护眼睛, 预防近视 (137) 要不要配戴近 视眼

镜? (138) “壮 疙 瘩” (139) 少年白发
(140) 斑 秃 (141) 腋 臭 (141) 蛔虫及其危
害 (142) 保护牙齿 (143)

第四章 延年益寿

一、必然衰老与长寿在望146

人生七十今不稀 (146) 不可避免的“老化”
(147) 人为什么会衰老? (147) 长 寿 在 望
(148)

二、更年期150

何谓“更年期” (150) 妇女 更 年 期 的 表 现
(151) 更年期妇女应注意些什么?(152) 更 年
期容易得的病 (152)

三、老年病154

老人的疾病 (154) 死因统计 (155) 不同年龄
组的死亡率 (155) 老人的血压 (156) 血中的
“油脂” (157) 影响血脂的因素 (158) 动脉
硬化 (160) 防止动脉硬化 (160) 心 肌 梗 塞
(162) 心 绞 痛 (163) 脑血栓形成 (163) 脑
血管痉挛 (164) 中 风 (164) 慢 性 气 管 炎
(165) 作好呼吸操 (166) 消化失常 (167)
前列腺增生症 (“前列腺肥大”) (168) 老
人糖尿病 (168) 骨质疏松和骨折 (169) 老花
眼与近视眼 (170) 老年耳背和突发性耳聋
(171) 皮肤瘙痒 (172) 不结实的牙齿
(173) 拔了牙何时镶? (174) 怎样保护假牙
(174)

四、长寿之道.....

这就是“仙丹妙药”(176) “千金难买老来瘦”(177) 老人的饮食(178) 老人的生活习惯(179) 十叟长寿歌(181)

第五章 防治疾病

一、当心传染病183

病原微生物——传染病的根源(183) 传染与传染病(183) 什么是带菌者(185) 传染病是怎样传染的(185) 传染病有哪些特点(186) 法定传染病(186) 与传染病作斗争(187) 谈谈肝炎病毒(188) 什么叫乙型肝炎表面抗原(188) 肝炎是怎样传染来的(189) 肝炎有什么表现(190) 常做的肝功能试验及其正常值(191) 转氨酶升高不一定是肝炎(192) 眼睛发黄就是肝炎吗?(192) 肝炎病人的休息与活动(193) 肝炎病人的饮食(193) 怎样治疗肝炎(194) 怎样预防肝炎(195) 感冒时用什么药好(196) 感冒为什么容易反复发作(196) “流感”(197) 水痘有没有危险?(198) 疟腮(199) 猩红热有什么特点(200) 流行性脑脊髓膜炎有什么表现(201) 百日咳的家庭治疗(202) 大脑炎是怎么回事?(203) 大脑炎的症状和后遗症(204) 小儿麻痹糖丸(205) 麻疹是怎样传染来的?(206) 怎样照顾出麻疹的孩子(207) 痢疾的传染渠道(208) 警惕“中毒型痢疾”(208) 什么药治疗痢疾最好(209) 伤寒有什么表现?怎样预防?(210) 线虫与肛门瘙痒(211) 线

虫为什么不易根除 (211) 钩虫害人不浅
(212) 随地大便与钩虫传播 (212) 鱼生粥和
锅贴鱼 (213)

二、常见病214

长期发热要注意 (214) 黄疸 (214) 肺炎
(216) 花粉、灰尘与过敏性哮喘 (216) 先天
性心脏病 (217) 谈谈心动过速 (218) 高血压
病的预防 (218) 冠心病可以做手术 (219) 人
工心脏起搏器 (220) 阑尾炎的信号 (220) 溃
疡病腹痛的特点 (221) 溃疡病癌变 (222) 什
么样的溃疡病应做手术? (222) 当心急性胰
腺炎 (223) 胆囊里的石头 (224) 解除习惯性
便秘的方法 (224) 这些情况要想到血液病
(225) 预防缺铁性贫血 (226) 过敏性紫癜
(226) 骨髓穿刺与血液病 (227) 脑子里长瘤
子的征象 (228) 腰穿检查有害吗? (228) 照
顾好癌症病人 (229) 精神病有哪些表现?
(230) 粗脖子病的防治 (231) 糖尿病 (231) 糖
尿病一定要注射胰岛素吗? (233) 糖尿病人的
饮食 (233) 什么是甲状腺功能亢进? (234) 帮
助甲亢患者选择治疗方法 (234) 尿痛与膀胱
炎 (235) 尿道里也会有石头 (236) 肾脏移植
(237) 腰背痛怎么办? (238) 隐睾 (239) 疝气
(240) 痔疮 (240) 下肢静脉曲张 (241) 落
枕的防治 (242) 不要挤疖子 (242) 红眼病
(243) “针眼”也不要挤 (244) 晕车、晕船
和晕机病 (245) 鼓膜穿孔和修补 (245) 嗅觉

失灵的原因 (246)

三、肿瘤的防治247

肿瘤之起因 (247) 肿瘤的转移 (248) 化学性
致癌物 (248) 精神因素与癌 (249) 遗传与癌
症 (250) 人体的抗癌能力 (251) 能变成癌的
慢性病 (251) 容易变癌的痣 (252) 癌症早
期信号 (253) 癌症的“监视哨” (254) 日常
生活与癌症的预防 (254) 外科手术“歼灭
战” (255) 放射治疗“攻坚战” (256) 化学
药物治疗的“运动战” (257) 肿瘤的综合治
疗 (258) 放疗、化疗病人应注意什么?

(258) 噎食与食管癌 (259) 胃癌的“警报”
(260) 胎甲球和肝癌 (261) 注意大便, 警惕肠癌
(261) 鼻咽癌 (262) 不要忽视白血病 (262)
注意检查乳腺 (263) 容易发现的子宫颈癌
(264) 子宫肌瘤 (264) 绝经后出血要警惕
(265) 各种各样的卵巢肿瘤 (266) 淋巴结肿
大 (267) 甲状腺肿物 (267) 肿瘤病人的饮
食、锻炼与环境 (268) 肿瘤病人要定期复查
(269)

四、上医院看病270

西医的分科 (270) 中医的分科 (271) 医生看
病的程序 (271) 血常规化验 (272) 尿常规化
验 (273) 大便常规化验 (274) 常做的化验正
常值 (274) 处方及化验单上常用的缩写符号
(277) 血型、献血和输血 (278) 做心电图、
脑电图、肌电图无害 (279)

第六章 家庭护理

一、一般护理技术282

测体温 (282) 数脉搏 (282) 看呼吸 (283)
呼吸和脉搏随年龄而改变 (284) 热敷 (284)
冷敷 (285) 艾灸法 (286) 拔火罐 (287) 坐
浴法 (288)

二、常见病症的家庭护理289

高烧病人的护理 (289) 呕吐的护理 (290) 观
察大便 (290) 腹痛不能乱用止痛药 (291) 抽
风的紧急处置 (292) 病儿喂水 (292) 家庭换
药法 (293) 腹泻的护理 (294) 病人久卧床,
当心生褥疮 (294)

三、家庭隔离和消毒296

家庭隔离法 (296) 肝炎病人的隔离 (296) 肺
结核病人的家庭隔离 (297) 家庭消毒法
(298)

四、病人的饮食301

病号饭 (301) 饮食治疗 (301) 高血压病人的
饮食 (302) 胃溃疡病人饮食要少量多餐 (303)
心脏病人的饮食要清淡 (304) 痢疾病人应吃
稀、素、软 (305)

第七章 合理用药

一、用药须知307

家庭存药常识 (307) 药的副作用 (308) 药物
的毒性和过敏反应 (308) 不要用茶水吃药
(309) 可能引起尿变色的药 (310) 打针与吃

药哪个好? (310) 老人和小儿的用药剂量 (311)	
二、中药常识	313
煎中药须用砂锅 (313) 煎中药的火和水 (313) 汤药的服法和用量 (314) 药酒的功效 (315) 服中成药应注意的事 (315) “经”、“带”常用药 (316) 儿科常用的几种小药 (317)	
三、营养药	319
维生素 C 与健康 (319) 鱼肝油的利与害 (320) 漫谈保肝药 (320) 葡萄糖和肝炎 (321) 治疗肝炎的中草药 (322) 妈妈、婴儿和钙片 (322) 补药不能乱吃 (323)	
四、解热镇痛药	325
滥用解热镇痛药的 危险 (325) 解热镇痛的 “A. P. C.” (326) 当心强的松的副作用 (327) 小儿退热片 (328)	
五、止咳祛痰平喘药	329
咳嗽与咳嗽药 (329) 祛痰止咳的桔梗 (330) 怎样使用气喘气雾剂 (330)	
六、胃肠病用药	332
胃溃疡病人不要常吃小苏打 (332) 龙胆 味苦能健胃 (332) 烤馒头干与胃溃疡 (333) 胃舒平的作用 (334) 胃蛋白酶 (334) 乳酶生 (334) 消食健脾的神曲 (335) 使用泻药须知 (335) 尽量少用泻药 (336) 不要乱吃宝塔糖	

(337)

七、抗菌素和消炎片338

抗菌素为啥能治病? (338) 不要乱用抗菌素

(338) 用链霉素要当心耳聋 (339) 氯(合)

霉素毒性大 (340) 服消炎片应注意 (341) 四

环素能使孩子的牙变黄 (342) 四环素并不治

感冒 (342) 治结核的特效药 (343) 正确使用

灰黄霉素 (344)

八、心脏病和高血压病用药345

别乱用治心绞痛药 (345) 怎样用降压药

(346) 常用降压药参考表 (347) 常用降血

脂药参考表 (349)

九、镇静安眠药350

不易入睡用什么药? (350) 夜间易醒用什么

药? (350) 神经衰弱用什么药治疗? (350) 有

些安眠药为什么越吃越多? (351) 服眠尔通须

知 (351)

十、五官科常用药353

眼药水的用法 (353) 眼药膏的用法 (353) 常

用眼药简介 (354) 怎样滴耳药 (355) 怎样滴

鼻药 (356) 婴儿别用滴鼻净 (356)

十一、其它药357

杜灭芬可预防猩红热 (357) 夏季常用良药

(357) 旅行防晕药 (358) 切莫滥用“肤轻

松” (359) 多能的谷维素 (359) 预防“流感”

常用的中草药 (360) 自制防暑清凉茶 (361)