

养生大系

家庭实用百科全书



# 中国 家庭医生 大全

关注中国人的体质健康状况，增强中国人的家庭幸福感。“家庭医生”为您减轻病痛，为您的健康保驾护航。本书内容简单易学、科学专业，是您居家必备健康宝典。

## 家庭必备健康指南 家庭是幸福的港湾，病痛是可怕的恶魔

李春深◎编著

天津出版传媒集团


 天津科学技术出版社

# 中国家庭医生大全

封面(右) | 目录(左)

李春深 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中国家庭医生大全 / 李春深编著 . — 天津 : 天津  
科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978 - 7 - 5576 - 2666 - 2

I. ①中… II. ①李… III. ①家庭医学—基本知识  
IV. ①R499

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 093618 号

---

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 王莹

---

天津出版传媒集团

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: ( 022 ) 23332390 ( 编辑室 )

网址: [www.tjkjcb.com.cn](http://www.tjkjcb.com.cn)

新华书店经销

三河市天润建兴印务有限公司

---

开本 640 × 920 1/16 印张 28 字数 400 000

2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元

# 前言

---

## *P r e f a c e*

我想每个人都梦想着拥有自己的家庭医生，这样便可以省去就医的种种繁琐手续和高额的医疗支出，可以放心地在家自我护理和用药，并在家庭医生的指导下获得适合自己的日常保健方案，了解自身的健康状况。

在当前我国的家庭医生制还不能惠及每个家庭的现状下，我们应该充分发挥自身的作用来防病抗病，做好家庭保健工作，成为自己和家人最好的家庭医生。自己当好这位家庭医生，通常还可以更便捷、更高效地来解决自身和家庭成员的健康问题，同时，减少心理上对医生的依赖，增强了对于获取健康的主动性，从而在日常生活中更主动、更积极地进行保健，使得疾病的预防、治疗和康复变得更有效、更快速。

为帮助读者获得必需的家庭医学知识，掌握家庭常见疾病的自诊方法和在家可行的中西医自疗法，我们组织专业人士在综合国内外大量的医学资料、多方听取相关专家意见的基础上，编写了这本《中国家庭医生大全》，提供最全面最先进的医疗知识和实用的医疗技能，希望这部集科学性、权威性和实用性于一体的现代家庭诊疗和保健指南能成为普通读者身边不说话的医生，为大家提供贴心的服务和科学的指导，在这位特殊的家庭医生指导下，无病及早预防、有病迅速诊治。同时，也期望这本书能为那些正在进行家庭医生培训的医生们提供参考。

本书是完全立足于中国现代家庭需要所编写，注重的是中国读者的需要，正如一位中国家庭医生所应该做的：解答人们各种关于防病治病的问题，除了会用现代西医的诊疗手段，还得会用我们的中医国粹来为人们治疗疾病。这是本书最大特色，完全有别于从西方引进的医学图书以及那些一味仿效西方家庭医学图书所编写的书籍。其次，为使本书更具实用性，在编写过程中，尽量避免了枯燥和晦涩的专业术语，用通俗的语言介绍医学常识和诊病治病、家庭护理的技能，这样即便是毫无医学基础的普通读

者都能一看就懂。书中所介绍的各种自我诊疗技能和家庭护理技能均为日常可用，诸如怎样根据感冒的不同症状自我用药，怎样设置家庭病房，怎样为患者注射、换药、消毒，如何护理各种特殊疾病患者等，掌握这些实用技能，每一个普通读者都能成为自己的家庭医生。书中还运用百科全书式的简明体例，将保健、防病、治病、护理、急救等内容层次清晰地呈现出来，方便读者轻松查阅到所需内容。

全书共分为：健康生活篇，护理与急救篇，妊娠、分娩与性健康篇，营养与疾病篇等四大篇。其中，“健康生活篇”讲解了现代健康的涵义以及健康标准、健康测量方法，强调了心理健康的重要性，还介绍了饮食保健、饮食卫生、运动与健康、日常健身运动等内容。“护理与急救篇”介绍了日常生活中对自身的保健护理，家庭疾病护理常识，各种意外情况下的急救和自救方法。“妊娠、分娩与性健康篇”介绍妊娠分娩的基本知识，为产妇、孕妇提供了科学实用的护理方案，解答了各种疑问。“营养与疾病篇”介绍了被严重误读的营养学、亚健康疾病的早期阶段、身体的修复能力和自愈能力等方面的内容。

拥有一位贴心、医术高明、值得信赖的家庭医生是大多数人的梦想，这本《中国家庭医生大全》也许便是你目前实现这一梦想的最佳途径。治疗大病、小病，预防疾病，日常保健的各种问题和疑惑，你都可以求助于它：为你建议健康的生活方式，监测身体的各项指标，判断身体发出的各种警讯，选取花销小但简便有效的自助自疗妙方……甚至帮助你成为自己和家人的家庭医生。

# 目录

## Contents

### 健康生活篇

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>健康涵义诠释</b> ..... | <b>2</b>  |
| 健康标准.....           | 2         |
| 健康测量.....           | 2         |
| 健康自我监测.....         | 4         |
| 心理健康.....           | 20        |
| 心理咨询.....           | 23        |
| 心理治疗.....           | 24        |
| 婴幼儿心理保健.....        | 29        |
| 儿童心理保健.....         | 31        |
| 青春期心理保健.....        | 38        |
| 夫妻心理保健.....         | 52        |
| 中老年人心理保健.....       | 58        |
| <b>饮食营养处方</b> ..... | <b>66</b> |
| 营养素.....            | 66        |
| 食物及营养.....          | 83        |
| 饮食保健.....           | 99        |

**中华本草药膳养生····· 106**

|              |     |
|--------------|-----|
| 药食同源·····    | 106 |
| 解表药·····     | 108 |
| 清热药·····     | 111 |
| 泻下药·····     | 114 |
| 祛风湿药·····    | 116 |
| 化湿药·····     | 118 |
| 利水渗湿药·····   | 120 |
| 理气药·····     | 122 |
| 驱虫药·····     | 123 |
| 消食药·····     | 124 |
| 温里药·····     | 126 |
| 止血药·····     | 127 |
| 活血化瘀药·····   | 129 |
| 化痰止咳平喘药····· | 131 |
| 开窍药·····     | 133 |
| 安神药·····     | 134 |
| 平肝息风药·····   | 136 |
| 补虚药·····     | 137 |
| 收涩药·····     | 141 |
| 攻毒杀虫止痒药····· | 143 |

**运动健身指南····· 144**

|              |     |
|--------------|-----|
| 运动与健康·····   | 144 |
| 健美·····      | 148 |
| 日常健身运动·····  | 149 |
| 中华传统易筋经····· | 158 |
| 42 式太极拳····· | 159 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 八段锦功法·····  | 162 |
| 科学健身·····   | 164 |
| 自我健身按摩····· | 171 |

## 护理与急救篇

### 自我保健护理····· 178

|             |     |
|-------------|-----|
| 眼睛护理·····   | 178 |
| 耳鼻护理·····   | 180 |
| 口腔卫生·····   | 181 |
| 头发护理·····   | 183 |
| 指甲护理·····   | 186 |
| 皮肤护理·····   | 186 |
| 双手护理·····   | 191 |
| 腿部护理·····   | 192 |
| 双脚护理·····   | 192 |
| 颈部护理·····   | 193 |
| 体毛问题·····   | 194 |
| 体重问题·····   | 194 |
| 睡眠问题·····   | 195 |
| 健康自我观察····· | 197 |

### 家庭疾病护理····· 201

|              |     |
|--------------|-----|
| 一般性家庭护理····· | 201 |
| 特殊人群护理·····  | 209 |
| 家庭小药箱·····   | 222 |
| 预防接种·····    | 227 |



|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>急救自救护理</b> ..... | <b>232</b> |
| 急救方法.....           | 232        |
| 急救常识.....           | 233        |
| 日常意外自救.....         | 241        |
| 疾病中毒急救.....         | 262        |
| 水中急救.....           | 285        |

## 妊娠、分娩与性健康篇

|                     |            |
|---------------------|------------|
| <b>妊娠与分娩</b> .....  | <b>294</b> |
| 妊娠期保健.....          | 294        |
| 孕期反应.....           | 305        |
| 分娩期保健.....          | 309        |
| 产科异常问题.....         | 314        |
| 产褥期保健.....          | 327        |
| 哺乳期保健.....          | 333        |
| <b>人的自然属性</b> ..... | <b>340</b> |
| 遗传学.....            | 340        |
| <b>人的性心理</b> .....  | <b>353</b> |
| 性心理.....            | 353        |
| 性健康.....            | 359        |
| 性畸形.....            | 361        |
| <b>人的性生理</b> .....  | <b>364</b> |
| 男性性反应.....          | 364        |
| 女性性反应.....          | 366        |
| 女子性功能障碍与疾病.....     | 371        |

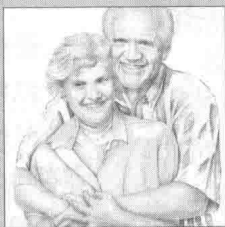
|                 |     |
|-----------------|-----|
| 男性性功能障碍及疾病····· | 374 |
| 性传播疾病·····      | 388 |
| 避孕·····         | 396 |
| 绝育手术·····       | 401 |
| 人工流产·····       | 404 |
| 不育和不孕·····      | 407 |

## 营养与疾病篇

---

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>被严重误读的营养学·····</b>            | <b>410</b> |
| 营养学与“药食同源”·····                  | 410        |
| <b>亚健康，疾病的早期阶段·····</b>          | <b>422</b> |
| 被严重误解的“亚健康”·····                 | 422        |
| 亚健康的本质是消耗储备的过程·····              | 423        |
| 5%的人健康，20%的人有病，75%的人处于亚健康状态····· | 425        |
| <b>身体的修复能力和自愈能力·····</b>         | <b>428</b> |
| 人体的基础知识（人体结构、系统组成、工作原理）·····     | 428        |
| 被严重低估的人体修复功能（全书重要铺垫）·····        | 431        |
| 你多长时间“检修”一次（及时体检治疗）·····         | 433        |
| 搞错了，身体需要原料（营养素）·····             | 435        |

# 健康生活篇



# 健康涵义诠释

## 健康标准

### □ 诠释生理健康

世界卫生组织公布 10 条生理健康标准：

- 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

- 睡眠良好，善于休息。

- 适应能力强，能适应环境的各种变化。

- 能够抵抗一般性感冒和传染病。

- 体重正常，身材匀称，站立时头、臂、臀位置协调，走路时，身体感觉轻松。

- 眼睛明亮，眼神反应敏锐，眼睑不发炎。

- 牙龈正常，无出血现象。

- 头发有光泽，无头屑。

- 肌肉皮肤富有弹性。

### □ 诠释心理健康

一些心理学家认为，心理健康

的标准有下面几个方面：

- 有充分的安全感；

- 能充分了解自己，并能对自己做出恰当的评价；

- 生活目标、理想的确定符合实际；

- 能保持个性的完整和谐；

- 具有从经验中学习的能力；

- 能保持良好的人际关系；

- 具有适度的情绪控制和表达能力；

- 在不违背集体利益的前提下，有限度地发展个性；

- 在不违背道德规范的情况下，适当满足个人的基本需要。

## 健康测量

### □ 健康测量法

#### 血压测量

血压是指心脏射出的血液对血管壁的压力。心脏收缩时压力的最高值为收缩压，也叫高压。舒张时压力的最低值为舒张压，也叫低压。测量血压时应请专业人士正规

操作，以确保准确。

### 脉搏测量

安静时的脉搏最好在早晨起床前测量。方法是用食指、中指和无名指指端轻轻按压手腕拇指侧的桡动脉，测量脉搏1分钟的跳动次数，连续测3次，取平均值。运动时的脉搏应在运动结束后马上以10秒钟为单位测量所得值再乘以6，就是1分钟的脉搏跳动次数。

### 肺活量测量

肺活量用肺活量计来测量。受测者站立，尽量深吸气，接着对肺活量计使劲呼气，直到不能再呼为止。肺活量计所示数值就是肺活量。最好测量3次，取其中最大值。

## □ 人体测量法

### 身高测量

受测者赤脚，立正站好。背靠身高计的立柱，颈部、躯干、胯部和膝关节要充分伸直，两臂自然下垂。测试者站在侧面，将身高计的水平板轻轻沿着柱下滑直到触到受测者头顶，这时水平板所指的刻度，即为身高。

### 体重测量

要求受测者脱鞋，尽量穿单薄的衣裤，自然站立在体重计或磅秤的中央，并保持身体平衡。指针所

指的刻度即为体重值。

### 颈围测量

受测者自然站立，保持正常呼吸，两臂下垂，头正直，颈部放松。测试者用软皮尺围绕受测者颈部的中间部位测量，所得数值是颈围。

### 肩宽测量

受测者自然站立，上体保持正直，两臂自然下垂，不要挺胸或含胸，不耸肩或垂肩，用软皮尺测量两肩峰之间的距离即可得肩宽。

### 胸围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体正直，两臂自然下垂，保持自然呼吸。测试者用软皮尺围背部两肩胛骨下角经腋下至胸前乳头上方第四肋骨处测量，所得数值，即是胸围，称之为常态胸围。

当被测测试者吸气达到最大程度时，围测同一部位的围度，即可得胸的最大围度；受测者将肺内气体完全排出后，围测同一部位的围度，即可得最小围度。

### 公民健康标准

身体发育良好，生理器官和系统完整，机能正常，心理状态积极，有良好的心理自控和平衡能力，学习和工作效率高，对生活充满信心和希望，对自然和社会环境的变化有较强的适应能力。

### 腰围测量

受测者两脚左右分开与肩同宽，上体保持正直，两臂下垂，自然呼吸。用软皮尺围测受测者肚脐和骨盆上沿即可得腰围。

### 臀围测量

受测者两腿并拢站立，上体保持正直，两臂自然下垂。用软皮尺沿臀部最粗部位平行围测，即可测得臀围。

### 大腿围测量

受测者两腿左右分开与肩同宽，两臂自然下垂，上体保持正直，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺的上沿与臀折线齐平环绕围测，便可得大腿围。

### 小腿围测量

受测者两腿分开与肩同宽，自然站立，上体保持正直，两臂下垂，体重均匀地落在两脚上。用软皮尺沿小腿的最粗部位平行围测，便可得小腿围。

### 上下身的比例测量

受测者赤脚站立，背靠身高计的立柱，颈部、胯部和膝关节充分伸直，脚跟并拢，两臂自然下垂，使身高计水平板轻触受测者头顶。用软皮尺沿身高计分别记录从水平板至肚脐、肚脐至踏板的长度，便可得出上下身的比例。

### 踝围测量

受测者两腿分开与肩同宽自然站立，身体的重心落在两脚之间，用软皮尺沿足踝的最细部位平行围测，便可得踝围。

### 大臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿肩关节与肘关节之间的最粗部位平行围测，即可得大臂围。

### 前臂围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿前臂的最粗部位平行围测，即可得前臂围。

### 手腕围测量

受测者两臂自然下垂。用软皮尺沿手腕的最细部位平行围测，即可得手腕围。

## 健康自我监测

### □ 监测健康标准

健康自我监测很重要，下面介绍 10 条监测标准。

#### 体重

基本稳定，一个月内体重增减不应超过 4kg，否则为不正常。

#### 体温

基本在 37℃ 左右，每天的体温变化不应超过 1℃，否则为不正常。

## 脉搏

每分钟在 75 次左右，一般不少于 60 次，不多于 100 次，否则为不正常。

## 呼吸

正常成年人每分钟呼吸为 16 ~ 20 次，呼吸次数与心脏跳动数的比例为 1 : 4，每分钟呼吸次数少于 10 次或者多于 24 次为不正常。

## 大便

基本定时，每日 1 ~ 2 次，若连续 3 天以上不大便或一天 4 次以上为不正常。

## 进食量

每日进食量在 1 ~ 1.5kg，若连续一周每日进食量超过平常进食量的 3 倍或少于平常进食量的 1/3 为不正常。

## 尿量

一昼夜的尿量在 1500ml 左右，若连续 3 天 24 小时内尿量多于 2500ml，或一天内尿量少于 500ml 为不正常。

## 月经周期

成年女性月经周期在 28 天左右，若超前或推后 15 天以上为不正常。

## 生育

正常成年男女结婚后，夫妻生

活在一起未避孕，3 年内不育为不正常。

## 睡眠

每天能按时起居，睡眠 6 ~ 8 小时，若不足 4 小时或每天超过 15 小时为不正常。

## □ 身体检查

### 健康自我检查

早起睡醒后，洗完脸，照照镜子，可自我进行身体检查。

### 男性健康检查

医院的统计资料表明，睾丸癌是 15 ~ 40 岁男子最常发生的一种癌症，睾丸未降或部分下降的男子，其发病率更高。这种病的早期症状包括一侧睾丸稍稍肥大，可能无痛感，腹部或腹股沟隐痛。

睾丸癌无法预防，但每月检查一次睾丸，可及早发现任何肿块。这种检查用不了 3 分钟。洗过温水浴或淋浴后，趁阴囊周围皮肤最松弛时，用双手轻轻摸每一侧睾丸。如发现硬块，应立即就医，肿块可能是良性的，也可能是恶性的。但无论肿块是良性还是恶性，治疗通常都很简单，治愈率颇高。

恶性前列腺肿瘤发病率很高。如早期发现，95% ~ 97% 能治愈。即使扩散，85% 也有良好疗效。若须动手术，摘除一侧睾丸，不会影

响生育力。

## 女性健康检查

**乳房检查** 妇女从20岁起，就该注意乳房情况，尤其是在洗澡、穿衣等日常活动中多加留意。要对自己乳房的大小和形状的变化如静脉过分突起、乳头有分泌物或是皮肤起皱等情况保持警惕。如乳房天生较大，则将一个乳房与另一个相比就会得出结论。大多数这类变化完全无害。但如果发现任何不正常，应立即求医。

· 脱光上身衣服，对着一面光线充足的镜子。察看乳房的形状是否有变化，皮肤是否起皱或凹陷，以及乳头有没有变化。将双手放在脑后，再观察一次。向两侧转身，从侧面查看一次。最后身体前倾，再检查一次。

· 身体平躺，左右肩胛骨下垫一个垫子或折叠的毛巾。平伸右手手指，检查左侧乳房四周，检查时手指按紧，从外面一直向里打圈，逐渐移向乳头。

· 仔细检查两个乳房下面，再平伸手指触摸皮肤，感觉一下有没有不正常的肿块、增厚或凹凸不平之处。

· 检查整个腋窝部位是否有不寻常的肿块增厚。轮流用手触压另一侧腋窝，然后将手指向下摸至乳房。

**子宫颈涂片检查** 女性健康检查的一个重要项目就是子宫颈涂片检查。子宫颈涂片检查虽然简单，但效果却非常明显，可以早期发现细胞的轻度异常。子宫颈涂片检查是一种每3~5年进行的快速身体检查。医生把内窥镜插入阴道，以便清楚地看到子宫颈的情况，然后用一把小刮匙在子宫颈刮取一些细胞。对此受检查者可能略感不适，但大多毫无感觉。取出窥镜后检查就告完成。细胞标本要送往病理实验室进行化验分析。一般而言，绝经后的妇女在65岁前仍然要定期作检查。做了子宫切除术的妇女如果未患癌症，就不必作这种涂片检查。

## □ 健康教育

健康教育大都是由医生、护士或健康顾问提供的，但更多的人可以通过其他渠道来获得健康知识。杂志、报纸和广播电视有越来越多的关于疾病预防的知识介绍。提高大众对疾病认识的全民运动的宣传也是非常有效的。例如在英国，关于艾滋病病毒广泛而复杂的宣传使公众的态度发生了显著的变化。它还被认为是该病扩散下降的原因。在澳大利亚有一种发病率较高的皮肤癌——恶性黑色素瘤，多发于接



受强光晒的人。一场新闻媒介的运动，提供有关早期发现和防止黑色素瘤发生的预防措施方面的信息，挽救了许多人的宝贵生命。在美国，小说中的人物“超人”成了电视上支持健康活动的战士，鼓励人们去检查血液中的胆固醇含量。胆固醇过高会增加心脏病的危险，少吃脂肪、吃不饱和脂肪有助于降低胆固醇。在我国，健康教育主要是针对各种传染病预防的宣传，并为减少这类疾病的传播起到积极作用。

## □影响健康的因素

医疗和保健专家认为，目前影响人类身心健康的主要因素有以下几个方面：

- 环境因素：指环境中存在大量影响人类健康的因素。

- 生活方式：生活方式是指个人和社会的行为模式，这种行为模式明显地影响人们自身的健康。

- 卫生服务：卫生服务是保障人民健康，防病治病的综合措施。它主要指医疗保健制度、卫生资源等。在保证一定的社会、经济和文化条件的前提下，卫生服务会对健康起一定的作用。

- 遗传因素：遗传因素影响机体对某些疾病的敏感度，使之不受影响、受影响或致病。

## 环境因素

环境分自然环境和社会环境。自然环境为人类提供了赖以生存且丰富多彩的物质条件，如空气、水、食物、紫外线等。但环境中也存在大量危害健康的因素。如致病微生物、有毒的动植物、水和土壤中过量的某些元素或自然放射性物质、异常的气候、地质性破坏等。

此外，在人类生产、生活等各项活动中，由于不注意保护环境，也会带来许多损害健康的不良因素，如废水、废气、废渣等。三废污染大气、水和土壤而造成对人类健康的危害。另外，不健全的社会制度、文化教育及卫生落后、不良社会因素亦造成疾病。环境因素可包括：生物因素、化学因素、物理因素和社会因素。

### 常见面容观察

眼带血丝可能是熬夜太深；  
 眼圈发黯可能是疲劳过度；  
 嘴唇微青可能是心脏衰弱；  
 皮肤斑点可能是缺乏维生素C、B；  
 皮肤粗糙可能是劳累过度；  
 皮肤发黄可能是肝脏病变；  
 眼皮肿胀可能是肾部衰弱；  
 舌苔发白可能是胃脏病变；  
 齿龈出血可能是缺乏维生素C；  
 眼皮阵跳可能是神经疲劳。