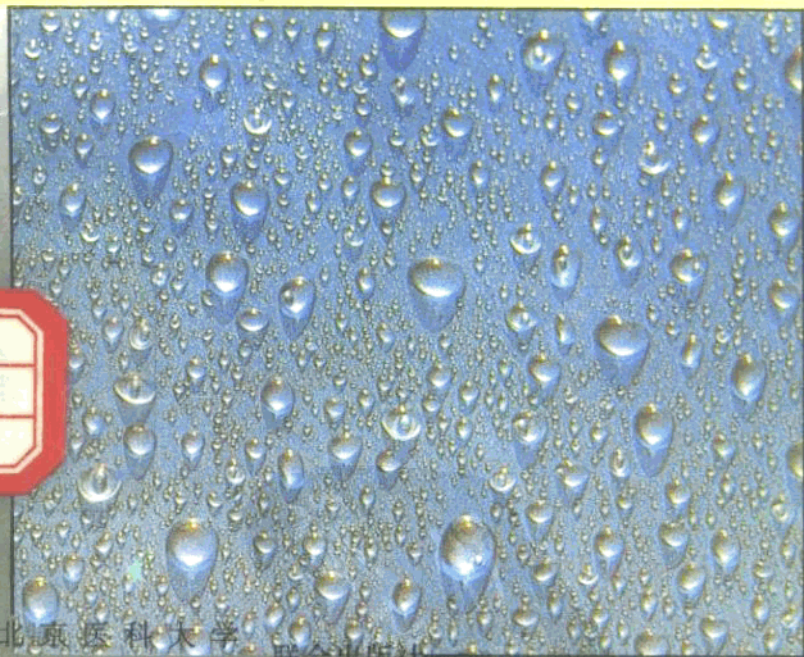


JIA TING BAO JIAN ZHI SHI

家庭保健知识

倪子俞 主编



北京医科大学
中国协和医科大学

联合出版社

家庭医学丛书

家庭保健知识

倪子俞 主编

北京医科大学
联合出版社



C0190713

内 容 提 要

本书由各科专家教授集体编写,介绍从婴儿到老年各阶段的卫生保健方面的知识,特别着重阐述心理卫生、性卫生、优生优育、孕产妇、遗传、体育锻炼、饮食营养、小病自治、急救等方面的内容。本书还比较系统地介绍了人体解剖和生理、免疫、临床各科疾病的诊治方案、全身各系统恶性肿瘤的防治措施、疾病的鉴别诊断、常用诊疗技术、人体检验正常参考值、中西药物和康复疗法等方面的现代医学知识。全套家庭医学丛书分为《家庭保健知识》、《家庭医学基本知识和技能》、《家庭常见病防治(上)》、《家庭常见病防治(下)》、《家庭康复治疗》共5册,内容系统、全面、新颖、实用。

本书可供家庭医师、各级临床医师、医学院校师生、卫生行政干部和家庭成员参阅。

EU07/11

家庭医学丛书

——家庭保健知识

倪子俞 主编

责任编辑:李宗彦 常世襄 张忠丽

*

北京医科大学 联合出版社出版
中国协和医科大学

航空工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 1/32 印张 7.875 千字 173

1996年12月第一版 1996年12月北京第一次印刷

印数: 1—3000

ISBN 7-81034-586-9/R·584

定 价: 13.40 元

家庭医学和疾病防治

陈敏章题

向人民传播医学知识

让科技服务万户千家

为家庭医学和疾病防治题

一九九四年五月

阮英奇



家庭医学丛书

——家庭保健知识

主 编 倪子俞
副主编 战义三

编辑委员

(以姓氏笔划为序)

于 淞	王守忠	王曾铎	刘应麟
刘家荫	吴宝龙	汪闻裕	李旭辉
张巾超	张凤山	明焕斌	战义三
徐章纯	倪子俞	蒋忠超	

主要编写人员

(以姓氏笔划为序)

马 春	于文华	于仁杰	于成业	于治铭
于素清	于 淞	牛秀芹	王北秀	王守忠
王秀兰	王跃红	王绍红	王真儒	王桂荣
王爱民	王曾铎	王 颖	付成国	卢 伟
连 续	齐凤兰	曲先富	吕福祯	朱宏英
朱秀英	朱秀杰	邢丽娜	刘权章	刘应麟
刘国范	刘宝奎	刘家荫	刘鹏生	明焕斌
吴心平	吴宝龙	吴晓梅	汪闻裕	何庆瑞
杨 滨	杨文礼	杨柏林	杨海彦	李乐静
李旭辉	李 颖	张巾超	张凤山	张鸣弦
张福利	张景权	张磊晶	孙 平	孙 伟
孙 慨	陈开安	邵玉霞	陈学新	郑吉祥
郑孝浦	战义三	孟庆华	孟庆明	徐岸明
徐 晔	徐章纯	徐维廉	徐向英	袁孝纯
高治忠	高 儒	高 静	高国友	倪子俞
凌 苏	黄春兰	姚鸣雁	邬素萍	贾红玲
韩守信	郭泽林	秦慧生	阎 杰	蔡爱红
蔡爱玲	蒋忠超	聂松义	赫英州	谭佩林
戴鸿禧	邵雅华			
绘 图	董维滨			

序 一

医学科学的进步,卫生条件的改善和社会经济的发展,使我国的疾病谱发生了根本的改变。解放初期,我国人民的主要死亡原因是营养不良、结核病、传染病和寄生虫病。现在已让位于心、脑血管疾病、恶性肿瘤和呼吸系统疾病了。随着客观环境的需要,医学也由生物模式转变为生物-心理-社会模式。虽然早在50年代,我国就贯彻“预防为主,发动群众讲究卫生,预防疾病”的卫生方针,已使人口的发病率和死亡率大幅度下降,平均寿命延长。但是和工业发达国家相比,我国人民的卫生水平仍然较低,不良生活习惯仍很严重,如我国男性吸烟率之高位列世界前茅,且其增长势头仍未得到抑制。随着经济发展和人民生活水平的提高,城市居民膳食中过高的热量和动物性脂肪,导致大量的肥胖儿童出现及成人糖尿病发病率迅速增加。性泛滥使性病复燃,并迅速增多,艾滋病亦已开始流行。精神高度紧张,心理失衡,缺乏适度锻炼,使高血压及神经官能性疾病和精神病增多。要抑制上述疾病的发生、发展,必须大力提倡健康的生活方式和良好的习惯。改变不健康的生活方式、饮食习惯和个人嗜好,是一件移风易俗,克服长期形成的落后习俗的难事,必须不断加强人民群众的健康教育。这正是医务工作者的特殊职责所在。医务工作者应运用各种方式(包括著书立说),经常向病人和群众宣传卫生知识,而且要以自身行为示范。健康教育要深入到社会的每个角落,重要的要抓两头。首先从儿童

青少年抓起，使之从小养成良好的习惯，终身受益。再就是老年阶段，因为老年是疾病发病率最高的人生阶段。

最近 30 年国际上新兴了一门医学专科——全科/家庭医学，它立足于社区和家庭，综合了医学、社会学以及行为科学的成果，贯彻医学模式转变和三级预防思想。家庭医师向基层群众提供医疗、预防、保健、康复一体化的连续性、周全性和协调性的服务。全科（家庭）医学的兴起，为老龄化社会提供较为理想的医疗服务模式。1989 年，在北京首先成立了北京市全科医学分会，1993 年 11 月，全国性中华医学会全科医学分会正式成立并开始工作。但是全科/家庭医师的培养、教育和工作规范的参考书籍还有待引入和组织专家撰写。值此时刻，哈尔滨医科大学附属第二医院内科教授兼哈尔滨市医学老教授疑难病研究所所长倪子俞同志，组织 90 余位医学专家、教授，参考国内外已出版的 50 余种医学、卫生保健专著，取其所长，补充其不足，主编了这本 90 余万字的《家庭医学丛书》。本书重视实用性、科学性，文字深入浅出，可使没有学过医学的一般读者看得懂、用得上，也可供临床医师和全科医师（家庭医师）工作中参考。希望本套书能成为畅销书，在促进我国人民的健康和家庭医学的发展方面起到积极的作用。

翁心植

1994. 3. 17 于北京

序 二

愿读者们有一个欢乐健康的家庭

联合国大会决定 1994 年是人类历史上第一个“国际家庭年”，同时还规定从今年起，每年 5 月 15 日是“国际家庭日”。倪子俞教授主编的《家庭医学丛书》恰在“国际家庭年”之际成稿送印。这与其说是巧合，倒不如说这本书的问世是适应当代世界家庭发展的需要更为确切。国际社会为何如此关注家庭问题呢？这是因为当今地球上 10.3 亿多个家庭，到 2000 年将发展到 16.8 亿个。家庭，这个社会生活中的群体细胞，在社会中的重要地位和特有的功能，正逐渐被社会所公认。正如联合国秘书长加利所说：家庭是人类最基本的组织单位，家庭塑造并养育了人们，人类要依靠家庭的“集体精神和团结精神”来促进社会稳定和健康发展。

怎样创建一个适应家庭健康发展的社会和怎样创建一个适应社会健康发展的家庭，这是当代社会健康发展的重大课题，也是世界各国政府和全体人民为之奋斗的目标。但就建设一个健康的家庭来说，医学工作者则有他独特的地位和作用。家庭中每一个成员的生老病死以及预防保健服务都离不开医学。由于家庭健康发展的需要，家庭医学和家庭医师（也可称为全科医师）也随着诞生了。一个欢乐、幸福、健康的家庭是以家庭成员们的健康为基础的。当前我们国家有 2.3 亿多个家庭，有近 12 亿人口，其中有 5000 多万人属于残疾同胞，此外还有 1000 万弱智儿童。这些残疾和弱智人口的形成，其中有相当部分是由于家庭的主人们缺少健康常识造

成的，但也有相当的部分是由于医疗保健服务不到位而产生的。

健康是从家庭开始的，组成家庭的男女双方，不论在婚前或婚后，都要考虑到未来后代人的健康，以便及早预防、及时补救未来家庭中可能产生的不幸和对社会造成的沉重负担。

健康的新概念是：不仅是生理上的健康，还要心理上的健康，以及能为社会做贡献，只有这三方面的完美，才是一个真正健康的人。

世界卫生组织倡导 2000 年人人享有卫生保健，对此我国政府已作出公开承诺。家庭医学、家庭医师在实现这一光荣的任务上是大有作为的。

祝家庭医学健康发展。

祝更多的家庭成为欢乐健康的家庭。

陆 志

1994 年 5 月 15 日

目 录

卫生和保健

儿童保健·····	(3)
青春期卫生·····	(22)
性卫生保健·····	(25)
婚姻和优生、优生·····	(49)
遗传知识和遗传咨询·····	(57)
孕产期卫生和保健·····	(72)
心理卫生保健·····	(76)
生命在于运动·····	(98)
运动处方·····	(103)
青少年的体育锻炼·····	(109)
中、老年人的卫生和保健·····	(115)
饮食和营养·····	(134)
环境及住宅的卫生和消毒·····	(170)
吸烟与健康·····	(180)

卫生知识

1. 什么是健康的标志? ·····	(187)
2. 精神健康的标准是什么? ·····	(187)
3. 测一测, 你能活到多少岁? ·····	(189)
4. 请测试一下, 您的标准体重是多少? ·····	(192)
5. 您能活到 150 岁吗? ·····	(194)
6. 养生保健十六宜 ·····	(194)

7. 坦诚相待和谐美满	(196)
8. 两性关系的心理卫生	(198)
9. 老年人是否应该有性行为?	(200)
10. 大脑老化的自我测验	(201)
11. 患过性病的青年可否结婚?	(203)
12. 生男生女, 哪方起作用?	(204)
13. 哪些人不宜戴变色眼镜?	(205)
14. 不要随地吐痰!	(205)
15. 滴眼药水的好方法	(206)
16. 灰沙进入眼内怎么办?	(206)
17. 让孩子到大自然中去锻炼体魄	(206)
18. 小儿应有充足的睡眠时间	(208)
19. 儿童应选择什么样的饮料?	(208)
20. 婴儿奶粉有什么优点?	(209)
21. 儿童肥胖是健康的标志吗?	(210)
22. 健康儿童是否要吃滋补营养品?	(211)
23. 如何保护儿童的乳牙?	(211)
24. 乳牙过早脱落对恒牙生长有影响吗?	(212)
25. 如何防龋齿?	(212)
26. 正确地刷牙和漱口	(213)
27. 四环素对小儿牙齿的影响	(214)
28. 培养儿童的良好卫生习惯	(214)
29. 拔牙后应注意什么?	(215)
30. 从小儿补“锌”, 说到微量元素“热”	(216)
31. 醋蛋的制作和疗效	(216)
32. 常见饮料中的维生素 C 含量	(217)
33. 改善我国居民营养状况的 8 条原则	(217)

34. 蜂蜜的功用·····	(218)
35. 核桃、芝麻是补品，也是药·····	(219)
36. 蜂王浆的服法·····	(219)
37. 吃糖太多有碍健康·····	(220)
38. 冰箱食品的贮藏期·····	(220)
39. 多吃大蒜可防胃癌·····	(220)
40. 食品安全 10 定律 ·····	(222)
41. 改变饮食习惯有助于防癌·····	(223)
42. 妇女吃高脂肪食物易得肺癌·····	(224)
43. 多吃蘑菇和香菇·····	(224)
44. 芹菜的药物价值·····	(225)
45. 当心您身边的致癌物质·····	(225)
46. 预防动脉硬化·····	(226)
47. 什么是更年期综合征，应注意什么？·····	(227)
48. 急性结膜炎时不能戴眼罩·····	(227)
49. 头痛时不能只考虑到颅内病变·····	(227)
50. 糖精有毒吗？·····	(228)
51. 酗酒有害健康·····	(228)
52. 味精的用法·····	(229)
53. 蒜和姜的医疗用途·····	(229)
54. 妊娠期患感冒怎么办？·····	(230)
55. 自己买药服用，要注意药中含什么成分·····	(230)
56. 患支气管炎，不能只服止咳药·····	(231)
57. 对于比较复杂的病，应去医院按医嘱进行 诊治·····	(232)
58. 请警惕抗生素对肾脏的损害·····	(233)
59. 请警惕药物对肝脏的损害·····	(234)

60. 请警惕抗生素对神经系统的损害…………… (235)

卫生保健

