

曾昭龙 王征爱 编著

实用家庭 保健知识

金盾出版社

实用家庭保健知识

曾昭龙 王征爱 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了饮食卫生、生活和工作环境、运动锻炼、生活习惯、心理和气候变化等对人体健康的影响,以及避免不利因素对人体危害、提高机体素质的措施。全书分老年篇、儿童篇、妇女篇和生活篇,以问答形式逐题阐述,内容丰富,文字通俗,实用性强,适于城乡广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

实用家庭保健知识/曾昭龙,王征爱编著. —北京:金盾出版社,1997.12

ISBN 7-5082-0500-6

I. 实… II. ①曾…②王… III. 家庭-保健 IV. R16

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京化工出版社印刷厂

正文印刷:北京1202工厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:8.5 字数:188千字

1997年12月第1版 1997年12月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着生活水平的提高和医疗条件的改善,人的寿命正在逐步延长。据世界卫生组织最近公布的材料,1995 年世界人均寿命超过 65 岁,比 10 年前增长了 3 岁;其中日本人均寿命为 79.7 岁,为世界之最。即使如此,离人类应该享有的天年(120 岁以上)仍有相当大的差距。世界卫生组织指出,个人的健康和长寿与遗传因素的关系只占 15%,社会因素占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%,而 60%取决于自己。可见,自我保健对每个人的健康和长寿是多么重要。

任何事物都是一分为二的。就拿吃饭来说,它是人们赖以生存的物质基础,是健康的基本保证。但是,如果饥饱失常、食物结构不合理或不注意饮食卫生,也一样会损害身体健康。日常生活中许许多多的事情也是如此,利用得好,会对健康有益;利用不好,则会对身体产生危害。本书着重对饮食卫生、运动锻炼、生活和工作环境、生活习惯、心理因素、气候变化等与日常生活密切相关的问题进行阐述,弄清楚哪些对人体健康有益,应该继续利用;哪些对人体健康有害,需要努力避免。本书内容密切结合生活实际,有较强的科学性和实用价值;文字

通俗易懂,便于阅读和使用。

此书在编写过程中参考了大量的科普书刊,鉴于篇幅的限制,书中不能一一列举这些书刊的名称及作者的姓名,谨在此深表谢意!

作 者

1997 年 10 月于广州

目 录

一、老 年 篇

1. 老年人饮食应注意哪些事项? (1)
2. 老年人对营养物质有哪些特殊的要求? (3)
3. 哪些食物老年人不宜常吃? (4)
4. 哪些食物可以抗衰老? (6)
5. 为什么老年人也需要补钙? (7)
6. 老年人营养不良怎么办? (8)
7. 如何科学地安排老年人的一日膳食? (9)
8. 老年人饮茶应注意哪些事项? (9)
9. 老年人饮用药酒好不好? (11)
10. 人到老年才开始锻炼身体有效吗? (12)
11. 老年人锻炼有何特殊要求? (13)
12. 适合老年人锻炼的项目有哪些? (13)
13. 老年人进行体育锻炼时应注意哪些事项? ... (19)
14. 老年人怎样防寒过冬? (22)
15. 老年人怎样防暑度夏? (23)
16. 为什么良好的兴趣与爱好有益于老年人健康?
..... (24)
17. 老年人外出旅行或旅游应注意哪些问题? ... (24)
18. 老年人养病应注意哪些问题? (29)
19. 如何保护老年人的消化道? (30)

20. 如何保护老年人的肝脏?	(31)
21. 如何早期预防老年性痴呆症?	(32)
22. 如何预防老年精神病?	(35)
23. 老年人如何保养腿足?	(35)
24. 老年高血压治疗中应注意哪些问题?	(37)
25. 为什么老年人要慎用安眠药?	(38)

二、儿 童 篇

26. 为什么要提倡母乳喂养?	(39)
27. 怎样提高母乳的质量?	(41)
28. 人乳与牛乳有什么区别?	(41)
29. 母乳不够怎么办?	(42)
30. 母亲在哪些情况下不能给婴儿哺乳?	(42)
31. 婴儿如何进行人工喂养?	(43)
32. 婴儿进行人工喂养时用哪些代乳品比较合适?	(44)
33. 可作婴儿辅助食用的代乳品有哪些?	(45)
34. 如何防止婴儿溢乳?	(46)
35. 如何给婴儿添加辅助食品?	(46)
36. 如何给婴儿断奶?	(48)
37. 小儿容易缺乏的维生素有哪些?	(48)
38. 如何安排幼儿的膳食?	(50)
39. 如何安排学龄前儿童的膳食?	(50)
40. 如何培养儿童良好的饮食习惯?	(51)
41. 怎样纠正孩子的挑食、偏食习惯?	(52)
42. 为什么儿童不宜多吃泡泡糖?	(53)
43. 为什么儿童不宜多吃爆米花?	(54)

44. 如何保证小儿大脑的良好发育? (54)
45. 为什么说劳动能促进小儿的智力发育? (55)
46. 哪些食品有益于小儿的智力发育? (56)
47. 为什么小儿不宜超量服用鱼肝油? (57)
48. 为什么健康儿童不需要吃补药? (58)
49. 为什么小儿要特别注意手的卫生? (59)
50. 怎样带好“月窝儿”? (60)
51. 如何做好新生儿的保健? (61)
52. 如何认识儿童的生长发育规律? (63)
53. 如何根据父母的身高判断儿童成年时的身高?
..... (64)
54. 如何克服独生子女的“四二一综合征”? (64)
55. 小儿到户外活动有什么好处? (65)
56. 婴幼儿在家中可以进行哪些体育活动? (66)
57. 如何认识游戏在儿童发育中的作用? (66)
58. 如何选择儿童玩具? (67)
59. 为什么新生儿睡觉时不宜用枕头? (68)
60. 婴幼儿采用什么样的睡觉姿势好? (69)
61. 为什么儿童应尽早与父母分睡? (69)
62. 儿童什么时候开始练习刷牙好? (71)
63. 为什么说儿童肥胖不是福? (71)
64. 哪类家庭的儿童患病多? (72)
65. 如何给儿童打预防针? (74)
66. 哪些儿童不能进行预防接种? (75)
67. 怎样预防龋齿? (75)
68. 怎样预防小儿营养不良? (76)
69. 怎样预防佝偻病? (76)

70. 怎样预防蛔虫病？	(77)
71. 怎样预防贫血？	(77)
72. 为什么儿童腹泻补米汤效果好？	(78)
73. 怎样护理发热的小儿？	(80)
74. 怎样早期发现麻疹？	(81)
75. 怎样在家中护理麻疹患儿？	(82)
76. 怎样护理出水痘患儿？	(82)

三、妇 女 篇

77. 月经期的生活禁忌有哪些？	(83)
78. 初潮女性应注意哪些问题？	(84)
79. 发生痛经怎么办？	(85)
80. 月经期乳房胀痛怎么办？	(86)
81. 两侧乳房大小不对称怎么办？	(86)
82. 女性在不同时期如何注意乳房保健？	(87)
83. 怎样判断排卵期？	(88)
84. 如何做到择期受孕保优生？	(89)
85. 新婚夫妇怎样避孕好？	(91)
86. 口服避孕药应注意哪些事项？	(92)
87. 患哪些疾病的妇女应特别注意避孕？	(93)
88. 患心脏病的妇女用哪种避孕方法更合适？ ...	(93)
89. 生育期妇女什么时候不宜受孕？	(93)
90. 患哪些疾病的男女不能婚育？	(94)
91. 如何合理选择放环时间？	(95)
92. 哪些情况下不适合放环？	(96)
93. 何时取环好？	(97)
94. 避孕环带几年比较合适？	(97)

95. 哺乳期妇女如何避孕好? (97)
96. 绝经期妇女如何避孕好? (98)
97. 剖宫产妇女如何避孕好? (98)
98. 孕期应注意哪些问题? (98)
99. 为什么孕妇长时间站立易流产? (100)
100. 孕妇怎样增加营养? (100)
101. 孕妇采用什么样的睡觉姿势好? (101)
102. 孕妇为什么不能坐浴? (102)
103. 孕妇为什么不能吸烟和酗酒? (103)
104. 孕妇的情绪与胎儿健康有什么关系? (103)
105. 为什么孕妇用药要小心? (105)
106. 哪些中草药孕妇要慎用? (106)
107. 孕妇不宜接触的化学物质有哪些? (107)
108. 孕早期保健有哪些内容? (108)
109. 孕中期保健有哪些内容? (108)
110. 孕末期保健有哪些内容? (109)
111. 怎样进行孕期家庭监护? (110)
112. 孕妇如何进行运动? (111)
113. 孕期如何安排劳动和休息? (111)
114. 为什么孕妇要进行产前检查? (112)
115. 什么时候进行人工流产手术好? (112)
116. 人工流产前后应注意哪些问题? (112)
117. 为什么药物流产也不可在家进行? (114)
118. 如何推算预产期? (115)
119. 如何正确认识剖宫产? (116)
120. 孕妇在临产前应注意哪些问题? (118)
121. 产妇如何分娩? (118)

122. 如何坐好“月子”？	(119)
123. 乳母怎样喂奶？	(120)
124. 产后如何合理饮食？	(122)
125. 为什么产后要喝红糖水？	(123)
126. 如何预防产后发胖？	(123)
127. 如何注意产褥期卫生？	(124)
128. 产妇如何进行运动锻炼？	(125)
129. 在哺乳期间哪些药物须慎用？	(125)
130. 什么是妇女绝经期？	(126)
131. 绝经期妇女如何进行自我保健？	(126)
132. 少女为什么不能轻易节食？	(128)
133. 女青年为什么不要过早穿高跟鞋？	(129)
134. 妇女过度负重有什么危害？	(130)
135. 为什么女性不要骑男式车？	(131)
136. 如何正确选用化妆品？	(132)
137. 如何防止化妆品致害？	(132)

四、生 活 篇

138. 怎样调配膳食才有益于健康？	(133)
139. 怎样科学地饮用牛奶？	(136)
140. 怎样合理使用糖精？	(137)
141. 怎样评价和合理使用味精？	(138)
142. 为什么酱油要熟吃？	(139)
143. 具有保健作用的调味品有哪些？	(139)
144. 为什么说多吃水果有益于健康？	(140)
145. 为什么说“饭前喝汤，胃肠健康”？	(140)
146. 哪些食物不宜多吃？	(141)

147. 有哪些鱼、肉不能食用? (142)
148. 为什么说多吃点苦味食品好? (144)
149. 酷暑如何增进食欲? (144)
150. 如何安排好青少年的一日三餐? (145)
151. 中、小学生临考期间如何注意饮食? (146)
152. 怎样科学饮水? (146)
153. 喝咖啡有什么好处,哪些人不宜喝咖啡?
..... (147)
154. 为什么少量饮酒有益健康? (148)
155. 适量喝啤酒有什么好处? (148)
156. 酗酒有哪些危害? (149)
157. 吸烟有哪些危害? (150)
158. 饮食防癌的措施有哪些? (151)
159. 为什么说药补不如食补? (152)
160. 怎样服用补品? (153)
161. 为什么不能暴饮暴食? (154)
162. 为什么晚餐不宜过量? (155)
163. 常见的“发物”有哪些? (156)
164. 为什么要忌口? (157)
165. 怎样预防秋扁豆中毒? (158)
166. 鲜黄花菜中毒是什么原因? (158)
167. 棉子油中毒是什么原因? (159)
168. 怎样减少食物污染的危害? (160)
169. 乱服鱼胆会有什么后果? (161)
170. 水果罐头打开后为什么不宜久放? (162)
171. 用废旧书报包装食品有什么危害? (162)
172. 哪些不良的饮食习惯与“虫牙”有关? (163)

173. 哪些不良的饮食习惯与心血管疾病有关?	(164)
174. 怎样把好“病从口入”关?	(165)
175. 为什么说家庭是终身受益的保健站?	(166)
176. 生活环境中的致癌物质有哪些,如何预防?	(166)
177. 住宅中有哪些污染物?	(168)
178. 住新居为什么要注意通风换气?	(169)
179. 如何消除厨房中的空气污染?	(170)
180. 生活用品中的污染物有哪些?	(170)
181. 使用何种食具更有利于健康?	(171)
182. 如何正确使用洗衣粉和洗涤剂?	(172)
183. 如何安全使用家用杀虫剂?	(172)
184. 家庭中常用的消毒方法有哪些?	(173)
185. 唇膏、增白剂有哪些隐患?	(175)
186. 为什么不宜久用同一种洗发剂?	(176)
187. 为什么不宜久用同一种药物牙膏?	(176)
188. 什么叫装潢综合征,如何预防?	(176)
189. 什么叫空调综合征,如何预防?	(177)
190. 什么叫汽车空调病,如何预防?	(179)
191. 什么叫电脑综合征,如何预防?	(179)
192. 什么叫电视病,如何预防?	(180)
193. 什么叫拥挤综合征,如何预防?	(181)
194. 什么叫摩托车综合征,如何预防?	(183)
195. 什么叫麻将综合征,如何预防?	(183)
196. 什么叫电子游戏病,如何预防?	(184)
197. 什么叫电风扇病,如何预防?	(184)

198. 什么叫迪斯科舞综合征,如何预防?	(185)
199. 什么叫办公室综合征,如何预防?	(186)
200. 什么叫澡堂综合征,如何预防?	(186)
201. 什么叫沙发病,如何预防?	(187)
202. 怎样避免电话机污染?	(188)
203. 什么是第二职业综合征,如何预防?	(188)
204. 什么是高技术综合征,如何预防?	(189)
205. 什么是球迷综合征,如何预防?	(189)
206. 为什么音响过度会危害人体健康?	(190)
207. 为什么久戴耳机听音乐有碍健康?	(191)
208. 如何看待音乐的医疗保健作用?	(191)
209. 如何安全使用大哥大?	(193)
210. 如何正确使用电热毯?	(193)
211. 使用微波炉时应注意哪些事项?	(194)
212. 对人体有害的花卉有哪些?	(196)
213. 如何消除三班工作制带来的影响?	(197)
214. 教师如何进行自我保健?	(198)
215. 伏案工作者如何进行自我保健?	(199)
216. 煤矿工人如何进行保健?	(200)
217. 高温环境中作业人员如何进行饮食保健?	(200)
218. 护理工作人员的职业危害及防护措施有哪 些?	(202)
219. 为什么运动前要做准备活动?	(204)
220. 为什么吃饭前后不宜剧烈运动?	(205)
221. 锻炼后如何消除疲劳?	(206)
222. 冬、春季节如何选择锻炼时间?	(207)

223. 夏天体育锻炼要注意哪些事项? (208)
224. 冷水浴有哪些好处? (209)
225. 温泉浴有哪些好处? (210)
226. 空气浴有哪些好处? (212)
227. 日光浴有哪些好处,哪些人不宜做日光浴?
..... (212)
228. 怎样预防运动损伤? (213)
229. 怎样使自己的心理更健康? (214)
230. 情绪对人体健康有哪些影响? (216)
231. 影响情绪的环境因素有哪些? (216)
232. 如何自我调节情绪? (218)
233. 如何克服自卑感? (219)
234. 气候变化与人体健康的关系如何? (220)
235. 潮湿环境对人体有哪些不利影响? (223)
236. 冬季室内怎样保持最适宜的温度和湿度?
..... (224)
237. 春季如何养生? (224)
238. 夏季如何养生? (226)
239. 秋季如何养生? (227)
240. 冬季如何养生? (229)
241. 常见有损健康的行为和生活方式有哪些?
..... (230)
242. 经常挖鼻孔对健康有何影响? (231)
243. 经常挖耳屎对健康有何影响? (231)
244. 为什么不要拔胡子和鼻毛? (232)
245. 偏嚼有哪些危害? (232)
246. 为什么说刷牙是口腔保健的大敌? (233)

247. 为什么说定时排便有益健康?	(234)
248. 为什么性生活前后不宜热水浴?	(235)
249. 如何看待手淫对身体的影响?	(236)
250. 如何做好皮肤保健?	(237)
251. 妨碍药效的饮食因素有哪些?	(239)
252. 不能同时服用的中、西药物有哪些?	(241)
253. 如何正确选用人参?	(242)
254. 如何正确煎服中药?	(243)
255. 如何使用体温计?	(245)
256. 如何测量血压?	(246)
257. 如何配备家庭小药箱?	(248)
258. 如何保管家庭小药箱?	(249)
259. 如何科学健脑?	(250)
260. 健康的标准是什么?	(251)

一、老年篇

1. 老年人饮食应注意哪些事项?

俗话说“人是铁、饭是钢”，人若不能吃饭，生命就不能维持。老年人由于各系统器官逐渐老化，消化功能减退，味觉、食欲都不能与年轻人相比。因此，为了保持老年人的营养平衡，维护身体健康，以达到益寿延年之目的，在安排老年人的饮食时，应注意下列事项：

(1)宜少食多餐、忌暴饮暴食：一般老年人每餐八成饱即可，过饱容易伤害脾胃，导致消化不良，进而影响身体健康；晚餐不宜吃得太多，吃得太多易导致营养过剩，引起肥胖。肥胖是高血压、冠心病等疾病的危险因素之一。对于那些消化吸收功能不太好的老年人，为防止出现营养不良，可在正常三餐之外，再适当加1~2餐。切忌每餐吃得过饱。

(2)多吃素、少吃荤：老年人应多吃些新鲜绿叶蔬菜及水果、海产品、豆类及其制品。这些食品中含有丰富的维生素和微量元素。豆类及其制品中含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，对防治贫血、增强骨质、调节心脏功能均大有好处。应适当增加肉类、牛奶等含蛋白质较丰富的食品，以保证机体的营养需要。肉类食品应以海鲜类、瘦肉类为主，避免过食动物内脏、大脑、皮下脂肪等含胆固醇、脂肪过多的食物，也不能每餐进食大荤之品，以免机体吸收胆固醇、脂肪过多，导致冠心病、高血压等疾病的发生。因此，有人提出，老年人的饮食“以素为主、荤素并食”的原则，是切实可行的。