

家庭保健医生

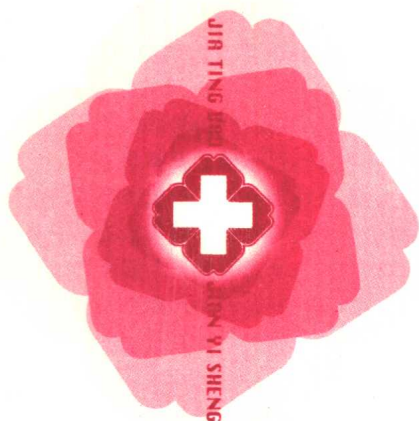
主 编 吕厚山



中国青年出版社

家庭保健医生

主编 吕厚山



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健医生/吕厚山主编.-北京:中国青年出版社,2000

ISBN 7-5006-3730-6

I. 家… II. 吕… III. 保健-基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 75777 号

中国青年出版社 出版发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

铁十六局材料总厂印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 18.75 印张 2 插页 575 千字

2000 年 1 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1-6,000 册 定价:26.00 元

主 编

吕厚山

副 主 编

王吉善 李月东

作 者

于 红	于艺兵	王吉善	王丽华	王 伟
王晓文	王晓峰	王 东	方 一	毛一翀
田玉文	石为一	刘 江	刘伟光	刘文涛
吕厚山	朱晓静	朱铁君	宋 瑜	谷 生
杜敏安	何 兰	何权瀛	吴爱萍	吴 彦
沈凤勤	李放光	李新华	李月东	李 辉
武星户	郁立昭	孟希娟	赵玉兰	楼滨城
张建中	张 杰	张香娟	高 彤	高伟峰
翁超明	黄 迅	崔 恒	谢雪峻	

前 言

随着社会的进步和科学技术的发展,医学科学也发展很快。据国内外专家预测,人类进入 21 世纪,自我保健医学将会广泛兴起,人们的医疗形式和渠道都将发生很大变化。医疗、卫生、保健工作的重点将逐渐从医疗单位转移到家庭。这样,家庭的自我诊察、自我医疗、自我护理、自我保健,将会成为防治疾病、保持健康、延年益寿的主要手段。

为了到 21 世纪在我国实现“人人享有卫生保健”、“人人健康”的目标,适应人们对医疗保健知识的需求,我们请北京医科大学人民医院的专家撰写了《家庭保健医生》一书,旨在普及医学科学知识和医疗技能,提高自我保健意识和自我保健技巧,使人们身心健康,提高生存质量,为祖国现代化建设贡献自己的才华。

该书由北京医科大学人民医院院长、著名医学专家吕厚山教授主编。全书分十四编:一日保健处方;注意生理保健;注意心理保健;中医养生秘诀;家庭简易疗法;家庭小药箱;家庭消毒与灭害;常见症状的自我诊察;常用诊疗技术;常见疾病的防治;家庭急救;病人的家庭护理;计划生育与保健;生个健康的孩子。此外,还附有人们关心的医学保健知识的各种表格,供查用。

本书在编写过程中吸收了近年来国内外医学研究的新成果,具有科学性、实用性、全面性、通俗性等特点,适合城乡广大读者阅读与应用。由于时间仓促,书中不足之处,恳请广大读者批评指教,以便重版时改正。

编 者

1999 年 6 月



主 编：吕厚山
副主编：王吉善
李月东





主编：吕厚山

吕厚山，1945年生，1970年毕业于北京医学院医疗系。现任北京医科大学人民医院院长，关节病诊疗研究中心主任，北京医科大学骨科教授、主任医师、博士生导师。

参加工作以来一直从事骨科临床和科研工作，1984～1986年初作为访问学者赴美亚利桑那州凤凰城St.Luke医学中心关节炎中心专门从事关节炎外科的基础与临床研究。近10余年致力于风湿病外科治疗的基础与临床研究。

临床上已成功完成1000余例近1200个人工髋、膝关节置换。成功地突破了国外认为的膝关节屈曲畸形超过60度不能施行人工关节表面置换的禁忌症，在国际上首次开展一侧髋、膝、踝三关节同时置换术。国内率先开展了血友病性关节炎、狼疮性关节炎、牛皮癣性关节炎和绒毛结节滑膜炎的人工关节置换，并建立了系统的手术期处理及康复措施。此项成果曾获北京市科技成果奖。

先后承担并圆满完成了数项国家自然科学基金及“863计划”高科技项目的研究工作。在国内外专业核心期刊上发表学术论文60余篇。主编了国内第一部《人工关节外科学》，并参与《人工关节的基础与临床研究》、《风湿病学》、《现代骨科诊疗手册》等多部专著的编写。

现为中华医学会骨科分会委员、北京市骨科学会副主任委员、中华风湿病学会委员及关节外科学组组长、国家自然科学基金第六届和第七届评审专家。



副主编：王吉善

王吉善，1950年生，1975年毕业于北京医学院医疗系。现任北京医科大学人民医院业务副院长、儿科副教授、副主任医师、研究员、硕士生导师。



副主编：李月东

李月东，1949年生，1975年毕业于北京医学院医疗系。现任北京医科大学人民医院常务副院长、研究员。

目 录

第一编 一日保健处方

个人保健一日之内始	保健	9
于晨	晚餐宜少量、清淡	10
睡醒后不宜立即起床	健康食谱十注意	10
凉水洗脸与健和美	宜经常食用的十种食物	11
预防龋齿要讲究刷牙与	看电视应防电视病	12
漱口	长期“开夜车”有损	
预防化妆病	健康	14
吃好早餐精力旺盛	防止失眠的诀窍	15
晨练应防止大气污染	室内防污染	16
在紧张的工作中勿忘保健	居室应保持有良好的	
坚持做工(课)间操	微小气候	16
及时补充生命之水	简易消除疲劳法	17
午餐要吃饱吃好	要善于忘记	18
午间小憩	常洗澡有益健康	19
每天吃一定量的水果有利于	读书、看报与保健	20

第二编 注意生理保健

保健须知	人体在 24 小时里的	
人体的生物钟	各种节律	23

人的寿命应该多长	24	注意保护肾	40
人衰老的原因	25	注意保护心脏	41
人体的免疫力	26	注意保护大脑	42
人体防病的“屏障”	27	勤于用脑的人大脑功能	
癌症可防	28	衰退缓慢	43
健康长寿的秘诀	29	其他方面保健	44
人体器官的保健	31	防止肥胖	44
注意保护嗓子	31	睡眠与健康	45
注意保护牙齿	32	便秘不利于健康	47
注意保护头发	33	春捂秋冻有益健康	48
注意保护眼睛	34	音乐与健康	48
注意保护面部皮肤	34	良好的兴趣爱好	
注意保护乳房	35	与健康	49
注意保护肺	36	开朗乐观与健康	50
注意保护胃	38	顺利度过更年期	51
注意保护肝	39	要定期进行身体检查	52

第三编 注意心理保健

注意心理卫生	54	战胜生活中受到的	
心理健康的标准	54	挫折	62
保持心理平衡	55	心烦意乱时的自我调适	63
控制和调节情绪	56	控制自己不乱发脾气	63
适应现代社会环境	57	克服羞怯心理	64
适应激烈的社会竞争	57	克服片面追求完美的心理	65
现代职业女性的自我		处理好人际关系	65
调节	58	笑口常开有益于身心	
战胜孤独	59	健康	66
改变冷漠和抑郁	60	消除心理疲劳	67
克服自卑心理	61	家庭生活中的心理保健	67

改善家庭气氛	67	考场上控制好自己的 情绪	73
防治失眠	68	性生活也应讲心理 卫生	74
做好病人的家庭心理 护理	69	性变态心理	75
注意孕产妇的心理 保健	70	克服再婚的心理障碍	76
增进孩子的心理健康	71	退休后做好心理保健	77
顺利度过青春期	72	消除家庭中的“代沟”	78
少男少女易有的不健康 心理	73	几种常见的心理疗法	78

第四编 中医养生秘诀

怎样认识中医养生	81	有糖尿病家族史人群的 防病养生	94
中医养生特点和分类	81	有脑血管病家族史人群 的防病养生	96
中医养生观与现代医学的 关系	83	无遗传病史人群的 养生	97
中医养生越来越受到 重视	84	食疗养生	98
家庭用药养生须知	84	食物特性	98
养心	86	合理膳食	99
养心贵在立志	86	养生饮食	101
五志七情为患和防止 办法	86	食物疗法	102
变消极情绪为积极 情绪	90	运动养生	104
屏外缘,松内紧	90	生命在于运动	104
防病养生	92	动静结合养生方法 数种	105
有高血压病家族史人群的 防病养生	92	气功锻炼与养生	108
		体育运动与养生	111

第五编 家庭简易疗法

自然疗法	115	摩腹疗法	126
芳香疗法	115	按摩疗法	126
森林疗法	116	梳头疗法	127
旅游疗法	116	拔火罐疗法	128
温泉疗法	116	心理疗法	129
海水浴疗法	117	暗示疗法	129
桑那浴疗法	118	行为疗法	130
刷浴疗法	118	支持疗法	130
冷水浴疗法	119	音乐疗法	130
日光浴疗法	119	运动疗法	131
沙浴疗法	120	爬行疗法	131
泥疗法	120	背肌锻炼疗法	132
酒、醋、茶保健浴	120	提肛疗法	132
饥饿疗法	121	PC 肌锻炼疗法	132
生食疗法	121	药物疗法	133
传统疗法	122	含漱疗法	133
叩齿疗法	122	熏洗疗法	134
足底按摩疗法	122	药浴疗法	135
摩耳疗法	125	足浴疗法	136

第六编 家庭小药箱

家庭应备小药箱	137	家庭小药箱存药注意	
家庭小药箱中应备的		事项	138
药物	137	药物变质的特征	138
家庭小药箱的保管	137	用药先看说明书	139

正确选用中成药	140	服药后的自我监测	149
冠心病保健药盒的		打针不能代替服药	150
使用	140	谨防假药	151
用药知识	141	过期药不能用	152
处方用药和非处方		科学煎中药	153
用药	141	正确点眼药	153
对症用药	142	安全使用外用药	154
用药量必须准确	143	不可忽视药物的副作用 ...	155
按时用药	144	防止药瘾	155
不可随意停药	145	损害肝脏的药物	156
联合用药好	145	损害肾脏的药物	156
用药与忌口	146	使尿便变色的药物	157
不能用饮料服药	147	影响性功能的药物	158
长期用药应验血	148	引起耳聋的药物	159

第七编 家庭消毒与灭害

家庭消毒	161	消灭老鼠	169
家庭消毒的意义	161	消灭蚊子	170
家庭常用的消毒方法 ...	162	消灭苍蝇	170
家庭常用的消毒药物 ...	163	消灭蟑螂	171
家庭消毒的注意事项 ...	165	消灭臭虫	171
食物的消毒	165	消灭跳蚤	172
餐具的消毒	166	消灭虱子	172
饮用水的卫生和消毒 ...	167	消灭小黄蚂蚁	172
钱票、书籍的消毒	167	消灭尘螨	172
病人家庭的消毒	168	消灭疥螨	173
家庭灭害	169	消灭革螨	173
必须消灭家庭		消灭蠹子	173
卫生害虫	169	消灭蚋	173

消灭白蛉	174	消灭虻	174
消灭蜚	174		

第八编 常见症状的自我诊察

全身症状	176	慢性腹痛	187
发热	176	腹泻	188
水肿	179	便血	189
皮肤黏膜出血	179	泌尿系统症状	190
皮肤黏膜青紫	180	少尿与无尿	190
黄疸	181	多尿	191
呼吸及循环系统症状	182	尿频、尿急、尿痛、尿失禁 和尿潴留	191
咳嗽与咳痰	182	血尿	192
胸痛	182	神经系统症状	192
心悸	183	头痛	192
消化系统症状	184	眩晕	194
吞咽困难	184	晕厥	195
恶心与呕吐	185	意识障碍	196
呕血	185	惊厥	197
急性腹痛	186		

第九编 常用诊疗技术

常用化验	199	出血时间测定	201
红细胞计数	199	凝血时间测定	201
血红蛋白测定	199	血块收缩时间测定	202
白细胞计数与分类	199	毛细血管脆性试验 （束臂试验）	202
血小板计数	201	血清总蛋白	202
红细胞沉降率	201		

血清白蛋白	203	脑脊液颜色与透明度 ...	209
血清球蛋白	203	脑脊液蛋白定性实验 ...	209
血清白蛋白与球蛋白的 比值	203	脑脊液葡萄糖测定	209
血清蛋白电泳	203	脑脊液细胞计数	209
黄疸指数	204	痰液量	209
血清胆红素定性和定量 检查	204	痰液颜色	210
血清谷丙转氨酶(GPT) 测定	204	痰的气味和性状	210
血清谷草转氨酶(GOT) 测定	205	痰液涂片检查	210
血清碱性磷酸酶(AKP) 测定	205	胃液一般性状检查	210
血清总脂测定	205	胃液酸度测定	210
血清胆固醇测定	206	常用检查技术	
血清甘油三酯测定	206	测量体温(T)	210
高密度脂蛋白——胆固醇 测定	206	测量脉搏(P)	211
低密度脂蛋白——胆固醇 测定	206	测量血压(BP)	211
血糖测定	207	测量呼吸(R)	212
尿比重测定	207	测量听力	212
尿颜色	207	测量视力	212
尿酸碱度测定	207	测量体重	213
尿糖测定	207	测量肺功能	213
尿蛋白测定	208	X线透视与照像	213
尿沉渣镜检	208	脑血管造影法	214
酚红排泄试验	208	钡灌肠 X 线检查法	214
粪便的形状与颜色	208	放射性 ¹³¹ 碘检查法	215
粪便镜检	208	腰椎穿刺	215
脑脊液压力测定	208	骨髓穿刺	215
		胸腔穿刺	216
		心包穿刺	216
		腹腔穿刺	216
		肝穿刺	216
		关节穿刺	217
		活组织检查	217
		胃镜检查	217

乙状结肠镜检查	218	CT 检查	220
纤维支气管镜检查	219	磁共振检查(MRI)	221
超声波检查(B超)	219		

第十编 常见疾病的防治

常见传染病与寄生虫病

呼吸道传染病	222	动物源性传染病	236
流行性感冒	222	流行性出血热	236
风疹	223	狂犬病	237
支原体肺炎	224	布氏杆菌病	238
流行性脑脊髓膜炎	224	鼠疫	239
肠道传染病	225	炭疽	240
病毒性肝炎	225	寄生虫病	241
细菌性痢疾	228	姜片虫病	241
伤寒与副伤寒	229	肺吸虫病	242
霍乱与副霍乱	230	绦虫病与囊虫病	242
细菌性食物中毒	231	蛔虫病	244
虫媒传染病	232	蛲虫病	245
流行性乙型脑炎	232	钩虫病	245
流行性斑疹伤寒	233	鞭虫病	246
疟疾	234		

常见内科疾病

消化系统疾病	247	肝硬化	251
反流性食管炎	247	脂肪肝	251
慢性胃炎	248	急性胆囊炎	252
消化性溃疡	248	急性胰腺炎	253
溃疡性结肠炎	249	呼吸系统疾病	253
胃肠道功能紊乱	250	流涕、打喷嚏和咳嗽并非	

都是感冒	253	循环系统疾病	269
抗感冒药的选择	254	高血压	269
感冒不宜随意使用抗		高脂血症	271
生素	256	冠心病心绞痛	272
防治支气管炎控制吸烟		冠心病心肌梗塞	273
是关键	256	猝死的家庭急救	275
治疗肺气肿应抓好三个		慢性心功能不全	276
环节	257	慢性肺源性心脏病	277
哮喘能不能根治	250	心肌炎	277
控制哮喘的关键措施 ..	260	心肌病	278
控制诱发哮喘的因素 ..	261	风湿热	278
社会获得性肺炎患者		慢性风湿性心瓣膜病 ..	279
正确选择抗生素	262	心脏神经官能症	280
肺炎患者使用抗生素		先天性心脏病	280
应考虑的问题	263	肿瘤	281
肺结核病的表现	263	肿瘤的基本概念	281
肺结核的确诊	264	恶性肿瘤的病因	282
确定肺结核患者具有		恶性肿瘤的预防	284
传染性的措施	265	恶性肿瘤的手术治疗 ..	285
肺结核的正规治疗	265	恶性肿瘤的放射治疗	
肺癌的高发危险因素 ..	266	(放疗)	287
肺癌的早期表现	267	恶性肿瘤的化学药物	
肺癌的早期诊断	268	治疗(化疗)	287
胸腔积液的治疗方法 ..	269		

常见外科疾病

外科感染	289	甲沟炎	291
疖	289	脓性指头炎	291
痈	289	破伤风	291
急性蜂窝织炎	290	颈部及乳房疾病	292
丹毒	290	甲状腺结节	292
脓肿	291	急性乳腺炎	293