

百姓生活百事典



吉林省全民阅读活动民生读本



百姓医护 百事典

吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会◎主编



解析不同人群的养护要点
提供专业处理意见



科学医护方法，
守护全家身体健康



● 家庭必备的健康宝典

吉林科学技术出版社




吉林省全民阅读活动民生读本



百姓医护 百事典

吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会◎主编



 吉林科学技术出版社

图书在版编目（C I P）数据

百姓医护百事典 / 吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-5712-4

I. ①百… II. ①吉… III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第238832号

百姓医护百事典

主 编 吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会

出 版 人 李 梁

责任编辑 孟 波 张延明

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 150千字

印 张 13.5

印 数 1-16 000册

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5712-4

定 价 27.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会

主 任：冯 晨

副主任：董维仁 姚玉和

委 员：张晶昱 陈晓波 王 新 徐 潜

陈 琛 刘 刚 李 梁 吴文阁

宋鑫磊 孙洪军

前言

党的十八大报告把“开展全民阅读活动”列入我国全面建成小康社会的美好蓝图,多读书,读好书,对有着悠久诗书传统的当代中国来说,更是十分重要而迫切的事。因此,集各方之力,带动全民阅读,提升民族文化素质,已成为国家发展战略的重要内容。

吉林省委、省政府高度重视开展全民阅读活动,并将其列入省政府民生实事之一。吉林省全民阅读活动民生读本编撰委员会根据2013年编荐的民生读本内容体系和广大群众的阅读意见,贴近读者的阅读需求,本着普及、拓展、提升的原则,选荐、编撰了一些具有较强思想性、知识性、艺术性、可读性的百姓生活百事典、知识通览、国学经典、古典名著、科普读物、励志读物等系列图书,作为2014年吉林省全民阅读活动的民生读本。让我们共同阅读,在阅读中陶冶情操、丰富知识、掌握技能,逐步养成良好的阅读习惯,不断提升自身修养。

我们相信,有党和政府的倡导和支持,我省的全民阅读活动能够更加丰富人民群众的精神文化生活,能够传承历史文化和弘扬社会主义先进文化,以推动经济持续、健康地发展,促进社会和谐进步,也能够其他诸多方面起到重要的引领作用。

吉林省全民阅读活动民生读本编荐委员会

2014年9月

Part 1 宝宝的家庭医护

预防接种

重组乙型肝炎疫苗(酵母)10

皮内注射用卡介苗.....10

脊髓灰质炎减毒活疫苗.....10

常见症状应对

发热.....13

咳嗽.....16

呕吐.....18

流鼻涕.....21

便秘.....23

哭闹.....24

打嗝.....26

眼部分泌物.....27

婴幼儿常见病

感冒.....29

流感.....30

新生儿黄疸.....31

幼儿急疹症状表现.....33

湿疹.....33

肺炎.....34

急性中耳炎.....35

肠套叠症.....36

尿布疹.....37

水痘.....39

流行性腮腺炎.....40

手足口病.....42



Part 2 常见病的医护知识

肝胆病的医护知识

什么是肝胆病.....44

肝胆病是如何发生的.....48

肝胆病常见的皮肤表现.....49

得了肝胆病怎么办.....50

肝胆病的危害.....50

肝胆病是可以预防的.....51

肝胆病患者须在专科医生

指导下用药.....52

如何判定肝胆病的治疗效果.....53

如何减轻肝胆病用药

的不良反应.....54

有些肝胆病药物影响身体

的营养状态.....54

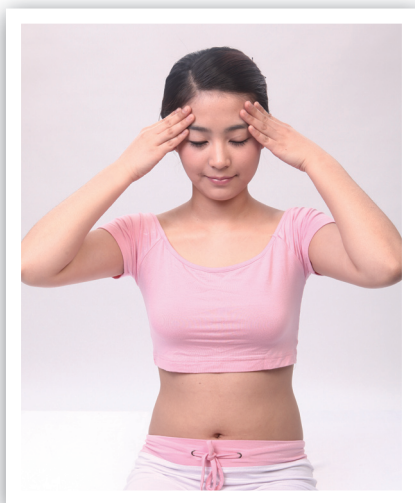
高血压的医护知识	
什么是高血压病·····	55
高血压病是如何发生的·····	56
高血压病的危害·····	58
高血压患者如何自测血压·····	58
高血压患者须在专科医生 指导下用药·····	60
高血压病的治疗方案·····	61
高血压病的治疗新策略·····	62
如何把握降压药的用药时间·····	63
如何控制血压的波动性·····	65
如何更换降压药·····	67
如何减轻降压药的不良反应·····	68
服用降压药应注意的问题·····	70
降压药对病人的营养状态 有哪些影响·····	72
难治性高血压常见 原因与对策·····	72
高脂血症的医护知识	
什么是高脂血症·····	74



高脂血症是如何发生的·····	77
高脂血症的危害·····	81
如何及早发现高脂血症·····	82
高脂血症的诊断主要是 依据实验室检查·····	84
患了高脂血症怎么办·····	84
高脂血症可以预防吗·····	86
脑梗死的医护知识	
什么是脑梗死·····	89
脑梗死是如何发生的·····	90
如何及早发现脑梗死·····	91
得了脑梗死怎么办·····	92
脑梗死的危害·····	92
脑梗死与其并发症·····	93
脑梗死是可以预防的·····	94
痛风的医护知识	
什么是痛风·····	95
痛风是如何发生的·····	97
高尿酸血症与痛风有何区别·····	98
痛风与并发疾病·····	98
得了痛风怎么办·····	100
痛风可以预防吗·····	102

Part 3 女性的养护要点

解码女性体质	
女性体质与健康·····	104
三个关键期保健事项·····	105
从气、血、水看女性体质·····	106



五种体质保健事项·····	108
女性健康的“宿敌”	
影响女性健康的因素·····	109
摆脱“宿敌”的注意事项·····	110
人体与健康中医图解	
外生殖器与健康·····	112
外生殖器护理事项·····	113
内生殖器与健康·····	114
内生殖器护理事项·····	114
气血支配女性一生·····	116
气血护理注意事项·····	116
女性身体的“四季”·····	118
身体“四季”健康事项·····	118
女性养生	
精、气、神与女性养生·····	120
精、气、神养生事项·····	121
养形与养神·····	122
形神共养注意事项·····	123

女性房事与养生

房事养生与健康·····	125
房事养生注意事项·····	126
房事养生与妊娠·····	127
妊娠房事注意事项·····	127

Part 4 男性的养护要点

人体与健康中医图解

男性与阴阳五行·····	130
男性阴阳五行健康观·····	131
男性健康与经络·····	132
男性健康与脏腑·····	133
解码男性体质	
影响男性体质的内部因素·····	134
影响男性体质的外部因素·····	135
男性体质与健康·····	136
男性体质与五行·····	137

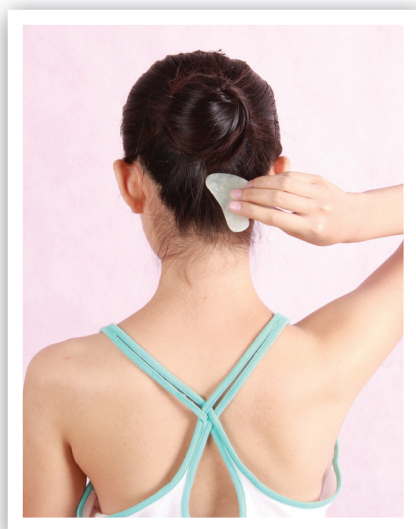


男性健康的“天敌”	
男性健康与情志饮食·····	140
男性健康房事·····	141
男性养生	
男性养生原则·····	142
精、气、神的保养与调适·····	143

Part 5 中年健康靠自己

40岁，身体已经不一样	
透视40岁男性身体·····	146
40岁男人应守住阳气·····	147
透视40岁女性身体·····	148
40岁女人应保养气血·····	149
人到40话养生	
人到40阳脉衰·····	151
阳脉主六腑之精气·····	152
阴阳与梦境·····	153
梦境与五脏虚实·····	155
不治已病治未病·····	156
及早调成精气·····	156
亚健康，我们离你有多远	
体弱乏力 ·····	158
“虚”的辨证用药·····	159
眼睛是身体疲劳的发源地 ···	160
养眼从五脏做起 ·····	161
正气主人免疫力 ·····	162
扶助人体正气 ·····	163
反复感冒 ·····	165

预防感冒十字歌诀 ·····	166
慢性咽炎·····	168



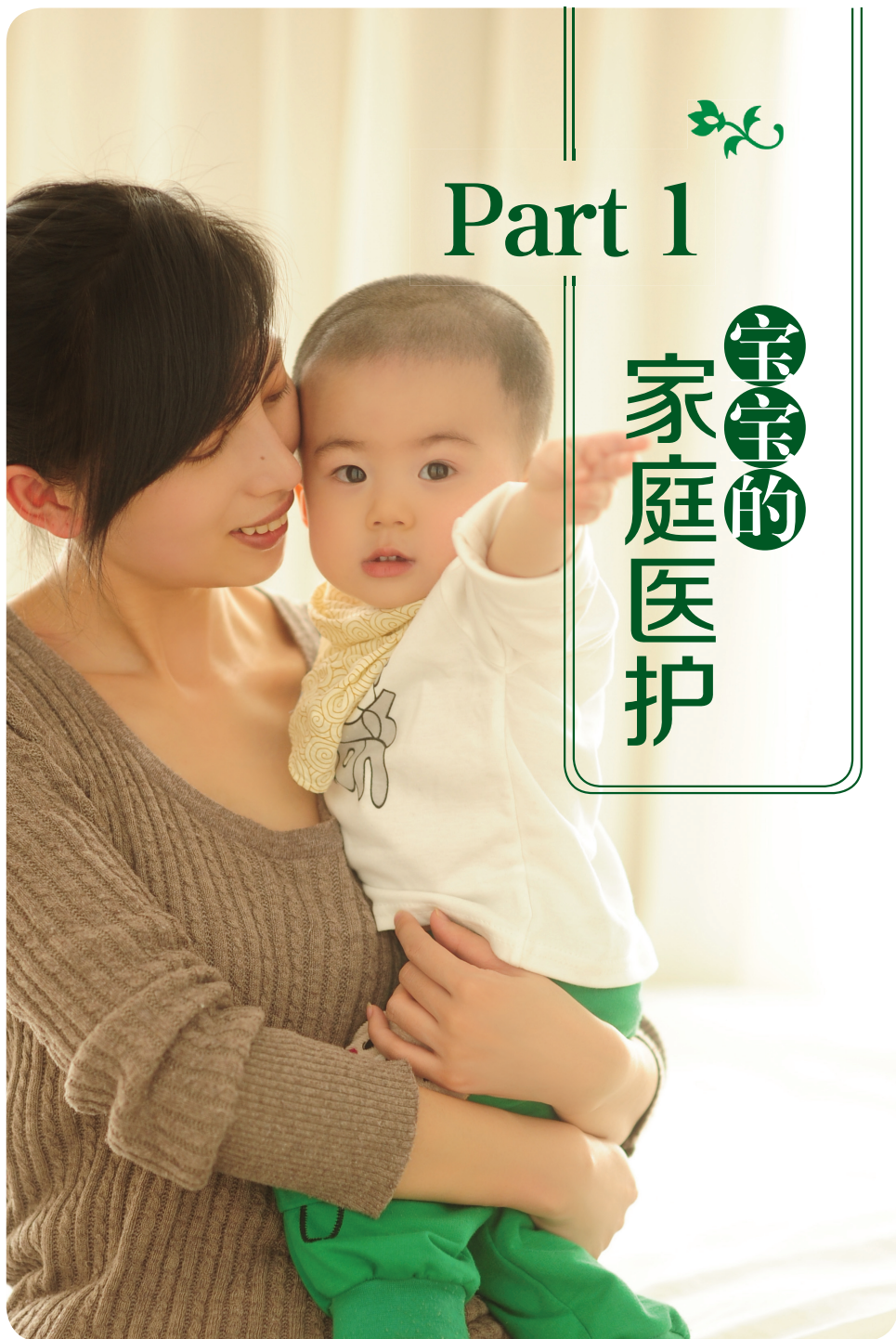
Part 6 老年人的医护要点

认识老年人的身体	
肺气不足使人老·····	172
肺功能不足的内因·····	173
六十岁心气始衰 ·····	174
保养心脏才长寿·····	175
人衰老则脾胃虚·····	176
不纳水谷的恶性循环·····	177
人到老年，肾阳不足·····	178
人到老年，三焦气化失常·····	179
年六十，阳痿·····	180
人衰老天地之精气皆竭·····	180
血不荣筋人老衰·····	181

精髓亏损·····	182
髓海衰退·····	183
八十岁，魂魄离散·····	184
衰老中医说	
衰老的标志·····	185
衰老详解·····	186
衰老的因素·····	189
衰老因素详解·····	190
儒家养生说·····	193
养心莫善于寡欲·····	194
老年饮食观	
谷肉果菜，食养尽之·····	195
合理调配饮食不生病·····	195
不渴强饮则胃胀， 不饥强食则脾劳·····	197
饮食应适量·····	197



四时调摄·····	198
四时调摄应注意的问题·····	199
因人调补利健康·····	201
分清体质好调补·····	201
运动与老年身体	
运动养生的意义·····	203
中医健身观：动则补定·····	203
老年人运动要适量·····	204
运动适宜的原则·····	204
老年日常运动建议	
赤脚行走可长寿·····	206
老年强身术·····	207
散步的意义·····	208
适宜老年人的散步方法·····	209
爬山调脏腑·····	210
老年人爬山应注意的问题·····	211
健身球调经络·····	212
健身球的运动方法·····	212



预防接种

疫苗种类 事项	重组乙型肝炎疫苗(酵母)	皮内注射用卡介苗	脊髓灰质炎减毒活疫苗
接种对象	出生后24小时内 1月龄 6月龄	出生时	2月龄 3月龄 4月龄 4周岁
接种部位	上臂三角肌	上臂三角肌中部略下处	
接种途径	肌肉注射	(LD皮内注射L—C)	口服
作用	预防乙型肝炎	预防儿童结核病	预防脊髓灰质炎
接种禁忌证	1. 发热、患急性或慢性严重疾病者 2. 对酵母成分过敏者	1. 患结核病、急性传染病、肾炎、心脏病者 2. 患湿疹或其他皮肤病者 3. 患免疫缺陷症者	1. 发热、患急性传染病者 2. 患免疫缺陷症、接受免疫抑制剂治疗者
可能发生的反应	个别人可有注射局部疼痛、红肿或中、低度发热。一般不需特殊处理，可自行缓解，必要时可对症治疗	接种后2周左右，局部可出现红肿浸润，若随后化脓，形成小溃疡，可用1%甲紫涂抹，以防感染。一般8~12周后结痂，如遇局部淋巴结肿大软化形成脓疱，应及时诊治	口服后一般无不良反应，个别人有发热、恶心、呕吐、腹泻和皮疹。一般不需特殊处理，必要时可对症治疗
接种对象	3月龄 4月龄 5月龄 18~24月龄	3月龄 4月龄 5月龄 18~24月龄	6周岁
接种部位	上臂外侧三角肌	上臂外侧三角肌	上臂外侧三角肌
接种途径	肌肉注射	肌肉注射	肌肉注射
作用	预防百日咳、白喉和破伤风	预防百日咳、白喉、破伤风	百白破疫苗全程免疫后，儿童的白喉和破伤风免疫加强

疫苗 事项	种类	重组乙型肝炎疫苗(酵母)	皮内注射用卡介苗	脊髓灰质炎减毒活疫苗
接种禁忌证		1. 有癫痫、神经系统疾病及惊厥史者 2. 急性传染病（包括恢复期）及发热者，暂缓注射 3. 有过敏史者	1. 有癫痫、神经系统疾病及惊厥史者 2. 患急性传染病（包括恢复期）及发热者，暂缓注射 3. 有过敏史者	1. 患严重疾病、发热者 2. 有过敏史者 3. 注射白喉或破伤风类毒素后发生神经系统反应者
可能发生的反应		注射本品局部可有红肿、疼痛、发痒或有低热、疲倦、头痛等，一般不需特殊处理即可自行消退，如有严重反应及时诊治	注射本品一般无不良反应，有的接种部位有轻度红晕、痒感或有低热，一般不需特殊处理，即自行消退，如有严重反应及时诊治	注射本品后局部可有红肿、疼痛、发痒，或有低热、疲倦、头痛等，一般不需处理即自行消退。局部可能有硬结，1~2个月即可吸收
接种对象		8月龄 18~24月龄	8月龄	18~24月龄
接种部位		上臂外侧 三角肌下缘附着处	上臂外侧 三角肌下缘附着处	上臂外侧 三角肌下缘附着处
接种途径		皮下注射	皮下注射	皮下注射
作用		预防麻疹	预防麻疹和风疹	预防麻疹和流行性腮腺炎
接种禁忌证		1. 患严重疾病、急性或慢性感染者、发热者 2. 对鸡蛋有过敏史者	1. 患严重疾病，急性、慢性感染者 2. 发热或对鸡蛋等有过敏史者	1. 患严重疾病、急性或慢性感染者 2. 发热者 3. 对鸡蛋有过敏史者
可能发生的反应		注射后一般无局部反应。在6~10天内，少数儿童可能出现一过性发热反应以及散在皮疹，一般不超过2天可自行缓解，通常不需特殊处理，必要时可对症治疗	注射后一般无局部反应，在6~11天内，少数儿童可能出现一过性发热反应或轻微皮疹，一般不超过2天，可自行缓解	注射后一般无局部反应。在6~10天内，个别儿童可能出现一过性发热反应以及散在皮疹，一般不超过2天可自行缓解，不需特殊处理，必要时可对症治疗
接种对象		18~24月龄	8月龄（2剂次） 2周岁 6周岁	8月龄 2周岁
接种部位		上臂外侧 三角肌下缘附着处	上臂外侧 三角肌下缘附着处	上臂外侧 三角肌下缘附着处

疫苗种类 事项	重组乙型肝炎疫苗(酵母)	皮内注射用卡介苗	脊髓灰质炎减毒活疫苗
接种途径	皮下注射	皮下注射	皮下注射
作用	预防麻疹、流行性腮腺炎和风疹	预防流行性乙型脑炎	预防流行性乙型脑炎
接种禁忌证	1. 患严重疾病、急性或慢性感染、发热者 2. 对鸡蛋有过敏史者	1. 发热、患急性疾病、严重慢性病、体质衰弱者 2. 对药物或食物有过敏史者 3. 有惊厥史者	1. 发热，患急性传染病、中耳炎、活动性结核或心脏、肾脏及肝脏等疾病者 2. 体质衰弱、有过敏史或癫痫病史者 3. 先天性免疫缺陷者，近期或正在进行免疫抑制剂治疗者
可能发生的反应	注射后一般无局部反应。在6~10天内，个别人可能出现一过性发热反应以及散在皮疹，一般不超过2天可自行缓解	注射后一般无不良反应，个别儿童注射后可有一过性发热，一般不超过24小时，如果体温超过38.5℃或发热时间延长，应对症处理或请医生诊治	本疫苗反应轻微，偶有短暂低热，极少数儿童可能出现一过性发热反应，一般不超过2天，可自行缓解。偶有散在皮疹出现，一般不需特殊处理，必要时可对症治疗。局部稍有压痛感，可自行缓解
接种对象	6~18月龄（2剂次）	3周岁 6周岁	18月龄
接种部位	上臂外侧三角肌附着处	上臂外侧三角肌附着处	上臂外侧三角肌附着处
接种途径	皮下注射	皮下注射	皮下注射
作用	预防A群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎	预防A群及C群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎	预防甲型肝炎
接种禁忌证	1. 有癫痫、惊厥及过敏史者 2. 患脑部疾患、肾脏病、心脏病及活动性结核者 3. 患急性传染病及发热者	1. 癫痫、抽风、脑部疾患及有过敏史者 2. 肾脏病、心脏病及活动性结核 3. 急性传染病及发热者	1. 身体不适，腋温超过37.5℃者 2. 患急性传染病或其他严重疾病者 3. 免疫缺陷或接受免疫抑制剂治疗者 4. 过敏体质者
可能发生的反应	本疫苗反应轻微，偶有短暂低热，局部稍有压痛感，可自行缓解	本疫苗使用后，偶有短暂发热，局部稍有压痛感，一般可自行缓解。如有严重反应及时诊治	注射疫苗后少数可能出现局部疼痛、红肿，一般在72小时内自行缓解。偶有皮疹出现，不需特殊处理，必要时可对症治疗

常见症状应对

发热

发热是一种防御性反应

婴幼儿要比成人更容易发热。主要原因是由于受到感冒病毒、细菌感染引起的。而病毒、细菌的一个特性就是在37℃左右的温度下最为活跃。身体为了抵御它们的入侵，就会让大脑发出一种升高体温的指令，这样一来，侵入身体内的病毒、细菌就无法放出毒素了。

简单地说，发热本身就是我们的身体在和病毒、细菌作斗争的一种表现。虽然发热本身也会增加宝宝的负担，但也不至于让我们觉得不安。

给宝宝一个更舒适的环境

一般在发热的过程中，人会感觉到全身发冷手脚冰凉，但随着逐渐退热，身体又开始热起来。因此，在宝宝开始退热时，我们就要给他们尽量创造一个舒适的环境，比如给宝宝盖的被子可以适当地换成薄一点的，出汗浸湿的睡衣和床单最好也换一下。另外，还可以给宝宝使用水枕或者用在冰箱内冷却过的纱布、毛巾轻拭身体，让宝宝能舒服、安心地好好睡上一觉。

QA

没发热用退热贴后，宝宝全身冰冷怎么办？

这个应属于体外降温，也就是物理降温，没有什么副作用。

头部冷敷

头部冷敷适合小儿的一般发热，体温并不特别高的宝宝。方法是将毛巾用凉水浸湿后敷在患儿的前额部，每5~10分钟更换一次。也可以将水袋中灌上凉水，枕在脑下。

发热是个反复发作的过程，可以多给宝宝喝点水，用物理的方法给宝宝降温，多给宝宝量量体温，如果宝宝不舒服要去医院。



温水擦浴

温水擦浴适合于高热患儿的降温。方法是用 $32^{\circ}\text{C} \sim 34^{\circ}\text{C}$ 左右的温水擦拭患儿的全身皮肤。出疹的宝宝发热时不要用温水擦浴降温。

宝宝发热时不能吃营养太丰富的食物，不仅不利于宝宝恢复反而有损健康。正确的方法是多给宝宝食用蔬菜、水果等低蛋白质的食物。

护理要点

给宝宝补充水分

发热会使身体散失大量的水分，很容易引起脱水，这个时候一定要注意及时给宝宝补充水分。可以多次少量喂一些白开水、大麦茶、果汁、宝宝专用饮品等。

定时测量体温，观察宝宝症状变化

宝宝的病情发展一般都很快，因此要做好监测工作。可以每隔30分钟或1个小时测一次体温，如果发现宝宝的病情表现出特殊的症状，可将症状变化记录下来作为就医参考。

退热后，要给宝宝创造一个舒适的环境

开始发热时宝宝身体会感觉冷、手凉，这时要注意保温工作。退热后，身体会逐渐开始出汗，这时可以给宝宝换被子和薄的睡衣。

勤给宝宝擦汗、换衣服

发热的时候身体会大量出汗，如果不及时给宝宝换衣服擦汗，身体很容易因为汗液的蒸发而觉得冷。另外在给宝宝换衣服的时候，要仔细观察宝宝身上是否有发疹的迹象。

宝宝想吃东西时，应喂食容易消化的食物

宝宝如果要吃母乳、配方奶的时候，放心地给宝宝吃就可以了。但是如果是换乳初期，应该暂时让宝宝克制一下。过了初期以后，可以再次喂给宝宝母乳、配方奶。适当地添加一些粥、汤类等易消化的食物。

保持宝宝身体清洁

宝宝发热时造成的大量出汗会引起皮肤瘙痒、皮肤炎等，所以家长应保持宝宝皮肤清洁，及时给宝宝更换衣服，洗澡，使宝宝感到清洁舒适。

宝宝如果没有抵触情绪，可以适当给宝宝降温

宝开始退热时，宝宝的手脚都会开始变热，这时可以用湿毛巾擦拭宝宝的额头、颈部两侧、腋下、大腿根部等，以达到降温的目的。

遵照医嘱，按时给宝宝服药

6个月以上的宝宝发热超过38.5℃时，一般可以服用退热药，但是如果宝宝精神状态良好也可以暂时先不用药。给宝宝服药的时间间隔、次数、剂量等要遵照医生处方进行。

停止外出活动，在室内静养

宝宝发热的时候，要尽量使室内光线暗一些，给宝宝创造一个舒适的睡眠环境。或者在宝宝不想睡觉时给他读读书，陪他玩一些放松的游戏。

就诊指南

暂且观察	应该就诊	及时就诊	紧急救治
微热、精神状态尚佳	1. 高热，但可以正常摄入水分 2. 高热持续1天以上 3. 精神状态不佳，食欲不振，与平时表现相比异常	1. 精神疲倦、无力 2. 不能正常摄入水分	1. 丧失意识 2. 发热在39℃以上，出现反复呕吐 3. 月龄不满2个月的宝宝发热38℃以上 4. 高热 5. 剧烈腹泻、呕吐、不排尿 6. 出现痉挛

