

365 日谈

——家庭预防保健

席焕久 主编



科学技术文献出版社

365日谈

——家庭预防保健

席焕久 主编

科学技术文献出版社

(京)新登字130号

内 容 简 介

随着科技的发展和社会的进步,人的健康标准不只是不生病,而是身体上、精神上、社会适应性上都处于完好的状态。因而,人们越来越要求加强卫生保健工作。本书就是为进一步加强这项工作,纪念国际家庭年和国际家庭日而编写的。全书从出生到老年、从运动到饮食、从治病到护理、从预防到康复,全方位多层次地围绕家庭范围内出现的健康问题,回答了千家万户在预防保健中常遇到的问题。它是家庭预防保健的必备用书,是医务工作者必读书目,又是大中专医学院校师生的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

365 日谈:家庭预防保健/席焕久主编. - 北京:科学技术文献出版社,1995.5

ISBN 7 - 5023 - 2410 - 0

I. 365... II. 席... III. 家庭-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 09646 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

河北丰润印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

850×1168 毫米 32 开本 21 印张 566 千字

科技新书目:342—125 印数:1—3000 册

定价:20.00 元

序

在纪念联合国确定的“国际家庭年”(1994)和“国际家庭日”(5月15日)的时候,一部反映家庭如何开展预防保健的著作与读者见面了,这是对“国际家庭年”和“国际家庭日”实际的纪念活动,是为全国各个家庭、社区工作者和医学院校的学生献上的一份礼物,对落实世界卫生组织(WHO)提出的“2000年人人享有卫生保健”的战略目标,开展健康教育,增强人民的保健意识,提高我国人民的健康水平具有现实意义。

家庭是社会最基本的结构与功能单位,搞好防病治病就必须从家庭这个细胞着手,防病于未然,使家庭成员都懂得如何保健和预防;同时,有了疾病又懂得如何康复,只有这样,才能把预防工作落到实处,才能真正提高全民的健康水平,适应四化建设的需要。这部著作内容涉及广泛,参与编写的70多位专家教授都是长期从事教学与临床工作的具有丰富经验的同志,他们用自己多年的经验回答了在家庭范围内经常碰到的问题,立足于疾病的早期辨认、早期预防、早期治疗;体现出自己的编写特色,即有普及又有提高,既有科普性质又介绍一些最新的成果和观点。所以,是一部普及与提高相结合的科技书,是为千家万户提供的宝贵的精神食粮,是对学生进行社区教育的重要参考用书。

我们相信,通过本书的出版发行,一定会推动我国的预防保健工作的开展,本书也一定会受到群众和专业工作者

的热烈欢迎，成为人民群众的良师益友。

中华人民共和国卫生部副部长

张文康

前 言

随着科学技术的不断发展和社会进步,人类的物质生活和精神文化生活日益丰富多彩。高、精、尖的医疗技术给人类的健康带来无穷的益处,但是现代化的发展也给人类的健康带来严重的损害。公害病、文明病、富裕病等相应出现。以生物性为主的病因将变为生物、心理、社会、文化和生态环境等多种病因,疾病谱也发生了很大变化,心、脑血管,恶性肿瘤和意外伤害成为主要的死因。人的健康标准不只是不生病,而是身体上、精神上、社会适应性上都处于完好的状态。因而人们越来越要求加强卫生保健工作。1978年,世界卫生组织提出“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,在世界范围内,特别是在发展中国家内实行初级卫生保健。

今年是国际家庭年,5月15日又是国际家庭日,为推动家庭预防保健工作,实现世界卫生组织的战略目标,加强初级卫生保健工作,应广大读者要求编写本书,目的是为了¹提高人们的医学知识水平,增强自我保健能力,增进健康,提高生命质量,使人们科学而文明的生活,长寿而又健康的工作。所以,本书既是千家万户的预防保健必备读物,又是广大医务工作者和大中专医学院校师生的参考用书。

本书坚持理论与实践相结合的原则,贯彻防治结合、以防为主方针,从运动、饮食、保健等多方面介绍养生之道,从家庭预防保健需要出发介绍了一些常用处理技术、常用药物和某些急性中毒的简单处理,以及进行某些特殊检查的注意事项。本书适应新的医学模式转变,突出了对现代病的预防,选用最新的研究成果和观点,把作者本人的经验和国内外专家的经验结合在一起,回答了千家万户在预防

保健中常遇到的问题,集知识性与趣味性于一体,语言简练,通俗易懂,便于掌握,从而形成了本书的特色。

国家卫生部张文康副部长为本书作序。在本书的编写过程中,一直得到锦州医学院、锦州第五制药厂领导和同志们的帮助和指导,在此一并表示感谢。由于作者本身知识水平有限,加之时间仓促,缺点错误在所难免,殷切期望广大读者批评指正。

编 者

1994.4

目 录

序

前 言

第一篇 健康	(1)
第一章 健康与医学模式转变	(1)
第二章 环境与健康	(7)
第一节 生活环境与健康	(7)
第二节 生产环境与健康	(11)
第三章 膳食与健康	(17)
第一节 膳食对健康的影响	(17)
第二节 节令食品与滋补益寿食品	(20)
第三节 合理膳食与饮食原则	(23)
第四节 不同年龄的营养需要	(25)
第五节 摄盐与饮水	(49)
第六节 微量元素与健康	(51)
第四章 运动与健康	(57)
第一节 运动	(57)
第二节 锻炼的基本原则	(60)
第三节 不同年龄和不同性质工作者的体育锻炼	(62)
第四节 利用自然因素锻炼	(65)
第五节 介绍几种体育运动项目	(68)
第五章 心理与健康	(71)
第一节 心理	(71)
第二节 心理对健康的影响	(72)

第三节	心理健康的标准	(73)
第四节	讲究心理卫生,促进心理健康	(74)
第六章	嗜好与健康	(76)
第一节	饮酒	(76)
第二节	饮茶	(78)
第七章	行为、文化与健康	(82)
第一节	行为与健康	(82)
第二节	文化与健康	(85)
第八章	气象、气候与健康	(88)
第二篇	预防保健四季谈	(92)
第九章	春季谈家庭预防保健	(92)
第一节	起居调养	(93)
第二节	饮食调养	(93)
第三节	运动调养	(94)
第四节	防病保健	(94)
第十章	夏季谈家庭预防保健	(96)
第一节	起居调养	(96)
第二节	饮食调养	(97)
第三节	运动调养	(98)
第四节	防病保健	(98)
第十一章	秋季谈家庭预防保健	(100)
第一节	起居调养	(100)
第二节	饮食调养	(101)
第三节	运动调养	(101)
第四节	防病保健	(102)
第十二章	冬季谈家庭预防保健	(103)
第一节	起居调养	(103)
第二节	饮食调养	(104)
第三节	运动调养	(104)

第四节	防病保健	(105)
第十三章	世界日谈预防保健	(107)
第一节	世界无烟日谈吸烟害处	(107)
第二节	世界粮食日谈食物与营养	(108)
第三节	世界艾滋病日谈艾滋病预防	(111)
第四节	世界水日谈生活饮用水卫生	(115)
第五节	世界环境日谈环境卫生	(118)
第六节	世界人口日谈人口控制	(121)
第七节	世界旅游日谈旅游卫生	(122)
第三篇	保健	(125)
第十四章	儿童保健	(125)
第一节	儿童的生理与心理特点	(125)
第二节	儿童的营养	(130)
第三节	儿童的保健	(132)
第四节	母乳喂养	(135)
第十五章	青春期保健	(138)
第一节	青春期生理与心理特点	(138)
第二节	青春期营养	(140)
第三节	青春期保健	(142)
第十六章	中年保健	(145)
第一节	中年人的生理与心理特点	(145)
第二节	中年人的营养	(147)
第三节	中年人的保健	(149)
第四节	多发疾病与危险信号	(152)
第五节	妇女保健	(154)
第十七章	老年保健	(158)
第一节	老年生理与心理特点	(158)
第二节	老年营养	(161)
第三节	老年保健	(161)

第四节 延缓衰老	(167)
第十八章 养生之道	(175)
第四篇 疾病预防	(185)
第十九章 脑血管疾病预防	(185)
第一节 脑动脉硬化症	(186)
第二节 短暂性脑缺血发作	(188)
第三节 脑血栓	(191)
第四节 脑栓塞	(193)
第五节 脑出血	(195)
第六节 蛛网膜下腔出血	(197)
第二十章 心血管疾病预防	(199)
第一节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	(199)
第二节 高血压病	(204)
第三节 心律失常	(206)
第四节 心肌炎	(209)
第五节 风湿性心瓣膜病	(212)
第六节 心肌疾病	(219)
第七节 心包炎	(223)
第二十一章 癌症的预防	(228)
第一节 肺癌	(228)
第二节 胃癌	(229)
第三节 肝癌	(231)
第四节 大肠癌	(232)
第五节 卵巢癌	(234)
第六节 子宫体癌	(235)
第七节 膀胱癌	(237)
第八节 乳腺癌	(238)
第九节 食管癌	(239)
第十节 鼻咽癌	(241)

第十一节 甲状腺癌	(242)
第二十二章 意外事故的预防	(244)
第一节 交通事故的预防	(244)
第二节 警惕饮酒带来的危害	(246)
第三节 预防中毒	(247)
第四节 避免溺水	(248)
第五节 防止其他意外事故	(250)
第二十三章 传染病的预防	(252)
第一节 传染病常识	(252)
第二节 病毒性疾病	(253)
第三节 细菌性疾病	(263)
第四节 性传播疾病	(270)
第二十四章 血液系统疾病的预防	(277)
第一节 贫血	(277)
第二节 出血性疾病	(279)
第三节 白血病	(280)
第二十五章 消化系统疾病的预防	(282)
第一节 急性胃炎	(282)
第二节 慢性胃炎	(284)
第三节 消化性溃疡	(286)
第四节 胃十二指肠溃疡穿孔	(287)
第五节 幽门梗阻	(289)
第六节 肠梗阻	(290)
第七节 阑尾炎	(291)
第八节 肝硬化	(292)
第九节 肝昏迷(肝性脑病)	(294)
第十节 胆囊炎	(296)
第十一节 胆石症	(298)
第十二节 肝脓肿	(299)

第十三节 急性胰腺炎	(300)
第十四节 肛肠疾病	(301)
第二十六章 呼吸系统疾病的预防	(307)
第一节 支气管炎	(307)
第二节 支气管哮喘	(310)
第三节 支气管扩张症	(312)
第四节 肺气肿	(314)
第五节 肺炎	(316)
第六节 肺脓肿	(317)
第七节 肺心病	(318)
第二十七章 神经系统疾病的预防	(321)
第一节 散发性脑炎	(321)
第二节 结核性脑膜炎	(323)
第三节 癫痫	(324)
第四节 偏头痛	(326)
第二十八章 泌尿系统疾病的预防	(329)
第一节 急性肾小球肾炎	(329)
第二节 肾盂肾炎	(331)
第三节 急性肾功能衰竭	(334)
第四节 慢性肾功能衰竭	(335)
第五节 前列腺炎与前列腺肥大	(337)
第二十九章 骨、关节疾病的预防	(340)
第一节 颈椎病	(340)
第二节 肩关节周围炎	(343)
第三节 骨质增生	(346)
第四节 骨髓炎	(348)
第五节 风湿性关节炎	(351)
第六节 老年性骨质疏松	(353)
第三十章 其他外科疾病的预防	(356)

第一节	败血症	(356)
第二节	破伤风	(357)
第三节	腹膜炎	(358)
第四节	急性乳腺炎	(360)
第五节	乳腺病(小叶乳腺增生病)	(361)
第六节	甲状腺功能亢进症	(362)
第七节	腹外疝	(363)
第八节	大隐静脉曲张	(364)
第三十一章	精神疾病的预防	(366)
第一节	反应性精神障碍	(366)
第二节	精神分裂症	(367)
第三节	症状性精神病	(370)
第三十二章	新陈代谢性疾病的预防	(372)
第一节	糖尿病	(372)
第二节	低血糖	(374)
第三节	肥胖	(375)
第三十三章	寄生虫病的预防	(380)
第一节	蛔虫病	(380)
第二节	蛲虫病	(382)
第三节	绦虫病	(384)
第四节	阿米巴病	(385)
第三十四章	变态反应性疾病的预防	(389)
第一节	过敏休克	(389)
第二节	荨麻疹	(391)
第三节	药疹	(393)
第四节	蔬菜日光皮炎	(395)
第三十五章	遗传性疾病的预防与优生优育	(398)
第一节	遗传性疾病的预防	(398)
第二节	遗传病的预防与优生优育	(415)

第三十六章 儿科疾病的预防 (423)

第一节 维生素D缺乏性佝偻病 (423)

第二节 小儿营养性缺铁性贫血 (425)

第三节 婴幼儿腹泻 (428)

第四节 小儿肺炎 (432)

第三十七章 感官与口腔疾病的预防 (436)

第一节 眼科疾病的预防 (436)

第二节 耳、鼻、咽、喉科疾病的预防 (445)

第三节 皮肤科疾病的预防 (458)

第四节 口腔科疾病的预防 (471)

第三十八章 妇产科疾病的预防 (477)

第一节 女性生殖系统炎症 (477)

第二节 月经病 (484)

第三节 妇产科急症 (488)

第五篇 家庭医疗与护理 (504)

第三十九章 生命体征的观察 (504)

第四十章 常见的临床症状 (510)

第一节 发热 (510)

第二节 头痛 (512)

第三节 水肿 (513)

第四节 呼吸困难 (515)

第五节 咳嗽 (516)

第六节 咯血 (518)

第七节 呕血 (519)

第八节 便血 (520)

第九节 腹痛 (521)

第十节 腹泻 (523)

第十一节 惊厥 (523)

第十二节 意识障碍 (525)

第十三节 便秘	(527)
第四十一章 保持体位方法与患者搬运	(529)
第四十二章 中毒与急救	(533)
第一节 中毒	(533)
第二节 急救	(540)
第四十三章 推拿常识	(570)
第一节 治疗原理和治疗范围	(570)
第二节 常用手法和常用穴位	(571)
第三节 常见病的家庭推拿治疗	(577)
第四十四章 家庭医疗护理	(582)
第一节 护理常识	(582)
第二节 常用的消毒与灭菌技术	(584)
第三节 病情观察、服药	(585)
第四节 收集排泄分泌物	(586)
第五节 患者的饮食	(587)
第六节 换药与注射	(589)
第七节 几种病症的护理	(592)
第四十五章 糖尿病患者的饮食与尿液检测	(599)
第一节 糖尿病患者的饮食	(599)
第二节 糖尿病尿液检测	(602)
第四十六章 用药常识	(604)
第一节 常用西药与中成药	(604)
第二节 正确用药	(617)
第三节 家庭药箱与药品保管	(621)
第四十七章 临床检测指南	(623)
第一节 化验检查	(623)
第二节 超声检查	(624)
第三节 心电图检查	(626)
第四节 X线检查	(627)

第五节 CT、磁共振、数字减影、ECT 检查	(629)
附 录	(631)
附录一 各种食物营养成分表	(631)
附录二 常用检验的标本留取法和临床意义	(642)