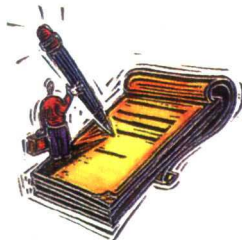




湖北人民出版社



王兮 石汉平 主编

# 实用家庭医学全书



新世纪健康顾问

家庭常备 佳品 赠券

# 家庭医学字全书

王 兮 石汉平 主编



湖北

鄂新登字 01 号

实用家庭医学全书

王 兮 石汉平 主编

出版：湖北人民出版社  
发行：

地址：武汉市解放大道新育村 33 号  
邮编：430022

印刷：核工业中南三〇九印刷厂

经销：湖北省新华书店

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32

印张：24.125

字数：916 千字

插页：4

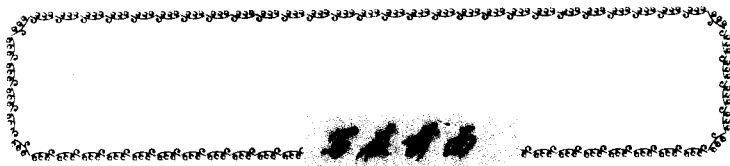
版次：2000 年 10 月第 1 版

印次：2001 年 7 月第 2 次印刷

印数：3 121—6 120

定价：38.60 元

书号：ISBN 7-216-02971-2/R·22



## 五石 石汉平

过去长期的公费医疗,使人们有些“有恃无恐”,生病住院公家掏钱,因此便忽视了日常保健。加上医学普及教育还做得远远不够,因此老百姓的医学常识颇为缺乏。随着生活质量的改善和医疗制度的改革,如今人们的自我保健意识正逐步强化。

有专家认为,21世纪的人必须持有四张通行证:学会自我保健;掌握一门外语;会驾驶汽车;能运用计算机技术。其中第一张通行证是最基本最重要的,毕竟身体是革命的本钱,正如毛泽东所说:“德智皆寄寓体也。”

要获得第一张通行证,必须了解医学常识,懂得无病早防,有病早治,防治结合。有鉴于此,本书立意让高深莫测的医学从高等学府走进普通家庭。读者可系统学习,提高日常保健的自觉性,也可对症下药,了解相关疾病的知识,配合医生治疗。本书内容力求全面、实用,文字力求简洁、通俗,可作为家庭和基层医务人员的常备用书。

需要说明的是,医生是经过五年甚至更长时间的专门学习才取得为人治病的资格的,一般读者不可能都成为医生。本书是科普读物,重在介绍医学常识,供大家防病治病时参考。有关具体疾病特别是重病的诊断和治疗,请遵医嘱。

本书是由第一军医大学、湖北医科大学、第二军医大学、湖北中医学院、湖北劳动卫生研究所等单位的医、护、防、保专家学者及中坚力量共六十余位共同努力编纂而成的。他们是一群为人类的健康而辛勤工作的人们。在编纂过程中,作者还参考了前辈或同

仁们的研究成果。在此一并表示衷心的感谢。

由于诸方面的原因,书中错误在所难免,恳请读者批评指正。

2000年4月22日

---

## 总目

- 1 人体解剖生理 ..... (1)
- 2 生理卫生 ..... (28)
- 3 心理卫生 ..... (58)
- 4 生活卫生 ..... (84)
- 5 夫妻生活 ..... (103)
- 6 养生保健 ..... (145)
- 7 医学及卫生组织机构 ..... (184)
- 8 法律与法规 ..... (210)
- 9 常见症状和体征 ..... (236)
- 10 内科疾病 ..... (286)
- 11 外科疾病 ..... (389)
- 12 妇儿科疾病 ..... (482)
- 13 专科疾病 ..... (536)

14	医学检查与诊疗技术 .....	(582)
15	家庭急救 .....	(628)
16	家庭护理 .....	(656)
17	家庭用药 .....	(701)

---

## 分 目

### 1. 人体解剖生理 ..... (1)

---

#### 一、概述[1]

(一)人体组成部分[1]

(二)人体化学成分[1]

(三)人体基本结构[1]

#### 二、神经系统[2]

(一)脊髓[2]

(二)脑[2]

(三)周围神经[3]

(四)脑脊膜、脑脊液[4]

(五)脑血管[4]

#### 三、感觉系统[4]

(一)眼[4]

(二)耳[5]

(三)皮肤[6]

#### 四、内分泌系统[6]

(一)甲状腺[7]

(二)肾上腺[7]

(三)胰岛[7]

(四)脑垂体[8]

#### 五、运动系统[8]



- (一)骨[8]
- (二)骨连结[8]
- (三)骨骼[9]
- (四)骨骼肌[9]

#### 六、血液系统[11]

- (一)血浆[11]
- (二)血细胞[12]

#### 七、循环系统[13]

- (一)心[13]
- (二)血管[14]
- (三)血液循环[14]
- (四)淋巴[16]

#### 八、呼吸系统[16]

- (一)鼻[16]
- (二)咽(见消化系统)[17]
- (三)喉[17]
- (四)气管与支气管[18]
- (五)肺[18]
- (六)胸膜[18]
- (七)呼吸的生理[18]

#### 九、消化系统[19]

- (一)口腔[19]
- (二)咽[20]
- (三)食管[20]
- (四)胃[21]
- (五)小肠[21]
- (六)大肠[21]
- (七)肝[22]
- (八)胆囊[22]
- (九)胰[22]
- (十)吸收[22]

#### 十、泌尿系统[23]

- (一)肾[23]
- (二)输尿管[24]

(三)膀胱[24]

(四)尿道[24]

十一、生殖系统[24]

(一)男性生殖系统[24]

(二)女性生殖系统[25]

2. 生理卫生 ..... (28)

---

一、婴幼儿[28]

(一)新生儿的类型及其特点[28]

(二)新生儿的几个特殊生理现象[29]

(三)新生儿护理[30]

(四)婴幼儿喂养[32]

(五)婴幼儿保健[37]

(六)婴幼儿教养[40]

二、儿童少年[41]

(一)生长发育[41]

(二)心理特点[42]

(三)学校卫生教育[43]

(四)儿童少年保健[45]

(五)预防接种[46]

三、青年[49]

(一)青春期发育[49]

(二)青春期卫生保健[51]

(三)月经期保健[52]

四、中老年[53]

(一)更年期卫生[53]

(二)老年生理特点[53]

(三)老年心理特点[55]

(四)老年卫生与保健[55]

3. 心理卫生 ..... (58)

---

一、心理学常识[58]

- (一)心理学研究的对象[58]
- (二)人有哪些心理需要[60]
- 二、心理健康与卫生[61]
  - (一)新的健康内涵[61]
  - (二)怎样才算心理健康[62]
  - (三)心理卫生的内涵[63]
- 三、常见心理障碍[63]
  - (一)心理的正常与异常[63]
  - (二)常见心理症状[64]
- 四、常用心理疗法[67]
  - (一)什么是心理治疗[67]
  - (二)心理治疗的种类[68]
  - (三)几种常用心理疗法[69]
- 五、特殊人群的心理卫生问题[71]
  - (一)学生的心理卫生[71]
  - (二)运动员的心理卫生[73]
  - (三)远航人员的心理卫生[74]
  - (四)下岗人员的心理卫生[75]
  - (五)单亲孩子的心理卫生[76]
- 六、人生不同时期的心理问题[77]
  - (一)婴幼儿心理卫生[77]
  - (二)儿童期心理卫生[78]
  - (三)青春期心理卫生[79]
  - (四)中年期心理卫生[80]
  - (五)老年期心理卫生[81]

## 4. 生活卫生 ..... (84)

- 
- 一、生活方式[84]
    - (一)生活方式的定义[84]
    - (二)生活方式与健康[84]
  - 二、生活习惯[85]
    - (一)进食习惯[85]
    - (二)睡眠习惯[85]

(三)居住习惯[85]

### 三、营养[86]

(一)不同生命时期的营养需求[86]

(二)平衡膳食[87]

(三)肥胖症[87]

(四)特殊劳动条件下劳动者营养标准[88]

### 四、食品[89]

(一)食品分类[89]

(二)食品储藏和加工[89]

(三)营养强化食品[89]

(四)食品添加剂[90]

(五)食品卫生标准[90]

### 五、饮食[91]

(一)饮食习惯与健康[91]

(二)饮食卫生[91]

### 六、烟[92]

(一)烟草中的有害物质[92]

(二)吸烟危害[92]

(三)被动吸烟[93]

(四)戒烟[93]

(五)禁止吸烟运动[93]

### 七、酒[94]

(一)酒的保健功能[94]

(二)酗酒的危害[94]

### 八、茶[94]

(一)茶的保健功能[94]

(二)中国茶[95]

(三)饮茶卫生[95]

### 九、起居[95]

(一)人体生物节律[95]

(二)婴儿起居卫生[96]

(三)孕妇起居卫生[96]

(四)老年人起居卫生[96]

(五)睡眠与失眠[96]

## 十、化妆[97]

- (一)化妆的心理效应[97]
- (二)选购化妆品注意事项[98]
- (三)化妆品与皮肤保养[98]
- (四)化妆品分类[98]

## 十一、衣装[99]

- (一)衣装的心理效应[99]
- (二)衣装的卫生功能[100]
- (三)服装材料卫生[100]
- (四)服装穿着卫生[100]
- (五)服装洗涤剂[101]
- (六)职业服装的安全卫生要求[101]
- (七)中老年人衣装卫生[101]
- (八)母婴衣装卫生[102]

# 5. 夫妻生活 ..... (103)

---

## 一、婚姻保健[103]

- (一)婚前检查[103]
- (二)婚前教育[104]

## 二、避孕[105]

- (一)常用避孕方法[105]
- (二)避孕失败后处理[109]

## 三、优生[112]

- (一)创造最佳受孕时机[112]
- (二)优生优育咨询[114]
- (三)生长环境对优生的影响[117]

## 四、妊娠[119]

- (一)妊娠确定[119]
- (二)妊娠生活的调理[121]
- (三)十月怀胎要点[124]

## 五、坐月子——产褥期[136]

- (一)产后正常的生理变化[136]
- (二)坐月子期间护理[137]

(三)一些值得注意的问题[137]

## 六、性生活卫生[138]

(一)性征[138]

(二)健康性生活[139]

(三)特殊时期的性生活[142]

# 6. 养生保健 ..... (145)

---

## 一、社交[145]

(一)社交需求[145]

(二)社交的心理卫生[145]

(三)社交疾病的预防[146]

## 二、娱乐[147]

(一)娱乐场所的安全卫生[147]

(二)娱乐的健康效应[148]

(三)不良问题[148]

## 三、体育锻炼[149]

(一)体育卫生[149]

(二)医疗体育的意义及基本形式[150]

(三)运动与体疗[150]

(四)运动损伤的防治[153]

## 四、业余爱好[154]

(一)业余爱好的类型及其选择[154]

(二)业余爱好与健康[154]

## 五、理疗[155]

(一)物理因素的生物效应[155]

(二)物理因素的生理作用[156]

(三)热辐射理疗[157]

(四)电磁辐射理疗[158]

(五)超声波理疗[158]

(六)中医的传统理疗[159]

## 六、旅游[160]

(一)旅游的健康效应与保健准备[160]

(二)旅游线路选择中的保健因素[161]

(三)旅游病的防治[161]

## 七、进补[162]

(一)饮食与健康[163]

(二)食物的营养成分及作用[163]

(三)进补的选择[170]

(四)天然补品[171]

(五)中医药膳[177]

# 7. 医学卫生组织机构 ..... (184)

---

## 一、医学及其分支[184]

(一)医学的定义[184]

(二)医学的学科性质[184]

(三)医学模式[184]

(四)现代医学的范畴[185]

## 二、遗传[186]

(一)遗传的概念[186]

(二)遗传学技术[186]

(三)遗传与健康[187]

(四)遗传性疾病的预防[187]

## 三、免疫[188]

(一)免疫的概念[188]

(二)免疫反应[188]

(三)免疫与疾病[189]

(四)免疫与疾病预防[190]

## 四、肿瘤[190]

(一)肿瘤的定义[190]

(二)肿瘤的分类[190]

(三)肿瘤的发生机理[190]

(四)肿瘤的早期发现[191]

(五)肿瘤的治疗[191]

## 五、麻醉[193]

(一)概述[193]

(二)全身麻醉[194]

(三)局部麻醉[196]

## 六、输血[197]

(一)输血并发症[197]

(二)避免或减少输血的方法[198]

## 七、国际红十字会和世界卫生组织[199]

(一)国际红十字会[199]

(二)世界卫生组织[199]

## 八、国家卫生机构[200]

(一)国家卫生行政机构[200]

(二)国家卫生科研机构[200]

(三)国家卫生教育机构[201]

(四)三级保健网络[201]

(五)国家卫生组织[202]

## 九、医院[202]

(一)医院的功能[202]

(二)医院的分类[203]

(三)医院的组织结构[203]

## 十、专科医院[203]

(一)中医医院[203]

(二)中西医结合医院[203]

(三)肿瘤医院[204]

(四)精神病防治院[204]

(五)传染病院[204]

(六)结核病防治院[204]

(七)性病、皮肤病防治院[204]

(八)牙病防治院(所)[205]

## 十一、卫生防疫站与妇幼保健院[205]

(一)卫生防疫站[205]

(二)妇幼保健院[206]

## 十二、特色医疗[206]

(一)传统医药[206]

(二)食疗[207]

(三)体疗[207]

(四)心理治疗[207]



(五)康复治疗[208]

### 十三、重要节日[209]

(一)世界卫生日[209]

(二)爱国卫生日[209]

(三)护士节[209]

(四)计划免疫日[209]

## 8. 卫生法律与法规 ..... (210)

---

### 一、有关法律[210]

(一)《传染病防治法》概述[211]

(二)各类传染病及管理方法[211]

(三)传染病的预防[212]

(四)疫情的报告和公布[214]

(五)传染病的控制[214]

(六)监督处理[215]

### 二、重要法规[216]

(一)《医疗事故处理办法》概述[216]

(二)医疗事故的基本概念[218]

(三)医疗事故的处理程序[221]

(四)医疗事故的鉴定[223]

(五)医疗事故的处理[225]

(六)重大医疗责任事故的犯罪[228]

(七)保护医疗单位和医务人员的合法权益[229]

### 三、医疗纠纷[230]

(一)医疗纠纷起因的分类[230]

(二)医疗纠纷的处理[232]

(三)医疗纠纷的防范[233]

## 9. 常见症状和体征 ..... (236)

---

### 一、发热[236]

(一)概念[236]

(二)正常体温与生理变异[236]