

家庭康复

养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间



小 诀 窍

家庭康复要领

怎样布置家庭病房选择有利康复的颜色家庭常用药橱

自测体温自量脉搏次数自测呼吸频率家庭康复细则正确使用氧气袋口腔护理

不可缺卧床病人怎样做床上运动学会肌肉注射不是难事肌注后的常见问题家庭用药宜忌

常用口服药的禁忌何时服药效果最好服药姿势与饮水量服药时加糖

不科学服中药讲究忌口正确滴用眼药水常见病症家庭康复技巧发烧降温的简易措

施呼吸困难的应付方法吞咽困难的解救方法呕吐护理要及时解除便秘有妙法

内科疾病康复 肺病食道、胃肝病肝病肾病心脏病外科疾病康复 皮肤疾病五官

疾病骨与关节病颅脑损伤 儿科疾病康复 婴幼儿常见疾病少儿常见疾病 妇产科疾病康复

生殖道疾病更年期疾病美容术后护理 老年病康复 老年病人的日常生活老年病人的

饮食老年病人的一般问题 癌症康复 癌症的康复锻炼患癌后的特殊处理



家庭健康常识丛书

JIA TING JIAN KANG
CHANG SHI CONG SHU

家庭 康复

小 诀 窍

彭贤贵 倪泰一 编著
● 海南出版社

10 JUE QIAO

图书在版编目(CIP)数据

家庭康复小诀窍/彭贤贵,倪泰一编著. —海口:
海南出版社, 2002. 2

(家庭健康常识丛书)

ISBN 7-5443-0353-5

I. 家… II. ①彭… ②倪… III. 康复
医学—普及读物 IV. R49-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 003372 号

家庭健康常识丛书

家庭康复小诀窍

作者:彭贤贵 倪泰一

责任编辑:万 胜

海南出版社出版发行
新华书店总店北京发行所经销
重庆科情印务有限公司

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 32 开 印张 10

字数:234 千 印数:3000 册

ISBN 7-5443-0353-5/R·20

定价:67.20 元(全四册)

前言

拥有健康的身体是人人都希望的，于是如何才能获得健康就成了众多人的追求。然而，人生斯世，既然离不开五谷杂粮的滋养，就免不了要萌生百病；并且，从生物学的观点来看，人体更像是一架构造精密、布局完整的“机器”，所以，也就更加难以避免在运行过程中出现些微障碍，也就是说，身体的各个组织、器官难免会因自身的新陈代谢而出现病恙。更何况，现代工业社会所带来的诸如污染、意外伤害等情况也免不了要使人生病。人生了病怎么办？正如机器出了毛病必须得检修，于是求医问药以得到康复就成了日常生活中的一大要务。

如今，随着大众健康知识的逐渐普及，对于相当部分疾病人们都已有所认识，哪些疾病不必住院治疗，哪些疾病即使因病重住院了，但在随后的康复期也是可以在家中度过的。特别是一些慢性疾病，无论老人还是小孩，都可以在家中得到更为良好、舒心的养护。因此，掌握一些必备的病后康复的要领与技巧，无论对病人自己还是家人都有莫大的好处。

这是一部有关病后如何得到康复和怎样才能取得良好效果的通俗读物。书中除详尽介绍了家庭康复的一般要领与技巧，和多种常见的内、外科疾病的康复方法，还根据家庭成员的不同年龄特征，按少儿、女性、老人分类，特

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

别对癌症康复作了细致的科学的阐述，使人们不必通过医护人员而在平常日用之间就能得到良好的康复效果。当然，对于健康的家庭成员来说，掌握必要的家庭康复技巧，防病于未然，也是具有极大的指导意义的。

另外，需要特别指出的是，本书在编写过程中，参考和参阅了众多的医疗著作和医学文献，未能一一列出出处，谨此表示感谢。同时，由于时间仓促，书中难免有不足之处，还望读者批评指正。对于书中所介绍的一些方法，如果有不清楚的地方，最好向身边的医护人员咨询。

编著者

2002年3月8日

养生养疾之道并不远人，道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书



目录

前言/1

第一篇

家庭康复的要领与技巧

家庭康复要领/3

- 怎样布置家庭病房/3
- 选择有利康复的颜色/4
- 家庭常用药橱/4
- 家庭医用器械/5
- 自测体温/5
- 自量脉搏/6
- 自测呼吸频率/6
- 病情变化的日常观察/7
- 观察神志和瞳孔/7
- 早晚护理很重要/8

家庭康复细则/8

- 正确使用氧气袋/8
- 口腔护理不可少/9
- 及早预防褥疮/9
- 卧床病人怎样做床上运动/10
- 家庭坐浴的方法/11

自测血压的注意事项/12

学会肌注不是难事/13

打针后不宜用手按摩/13

肌注后的常见问题/14

家庭用药宜忌/15

- 家庭用药应小心/15
- 常用口服药的禁忌/15
- 判断用药是否适量/17
- 何时服药效果最好/17
- 服药姿势与饮水量/18
- 服哪些药需多饮水/18
- 服药时加糖不科学/19
- 正确服用磺胺类药/20
- 服中药讲究忌口/20
- 正确使用消毒药/21
- 正确滴用眼药水/22

常见病症家庭康复技巧/23

- 发烧降温的简易措施/23
- 呼吸困难的应付方法/23
- 吞咽困难的解救方法/24
- 咯血需克服心理恐惧/24
- 呕吐护理要及时/24
- 心悸的观察/25

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书



家庭康复小常识

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

大便失禁的康复训练/25

解除便秘有妙法/26

在家中巧用电吹风/26

适时进行家庭消毒/27

常见家庭辅疗法/28

冷水浴康复法/28

温热水浴康复法/29

泉水浴康复法/30

热沙浴康复法/30

日光浴康复法/31

鲜花浴康复法/31

药浴康复法/32

熨疗康复法/34

第二篇 内科疾病康复

感冒/39

食物可打败感冒/39

感冒后不宜戴隐形眼镜/39

哮喘/40

急支病人的家庭康复/40

慢支需预防感冒/40

慢支病人的体育锻炼/41

支气管哮喘的心理需求/42

支气管扩张康复操/42

减少痰、咳、喘要诀/42

解除咳痰困难/43

腹式呼吸缓减哮喘/44

肺脏病/44

咳血病人的家庭急救/44

肺气肿病人的呼吸锻炼/45

呼吸锻炼的注意事项/46

加强锻炼可改善肺功能/47

结核病人的饮食营养/47

正确使用抗结核药物/48

食道、胃肠病/49

胃脘痛自我推拿法/49

萎缩性胃炎防癌“八招”/50

溃疡病人不能光靠“养”/51

溃疡病人的饮料禁忌/51

胃溃疡的膳食问题/52

胃溃疡的体育疗法/53

反流性食管炎用餐/54

慢性肠炎康复调理/54

习惯性便秘的解决方法/54

心肌梗塞/55

家庭救护急性心肌梗塞/55

预防心肌梗塞重在平时/56

心肌梗塞前的信号/57

心肌梗塞康复法宝/57



心肌梗塞恢复后何时可上班/58

肝脏病/59

日常蛋白质补充/59

吃水果并非多多益善/60

应少食肉汤/60

饮用牛奶有讲究/61

饭菜的烹调/61

不宜大量吃糖/62

必须忌酒/62

肝区疼痛推拿法/62

肝病低烧推拿法/63

乙肝病人的家庭生活/63

乙肝病人的自我调理/64

乙肝病人的婚姻/64

日常用药须知/65

重症肝炎的饮食调理/65

家庭用具的处理/66

肝硬化病人的饮食原则/67

肝硬化病人的饮食营养/67

肝硬化病人的药物保肝/68

肾脏病/69

急性肾炎病人的饮食/69

肾病综合征病人的食谱/70

肾炎病人须忌盐/71

肾炎病人能否结婚/71

慢性肾炎宜调养/72

对肾脏有损害的药物/73

在家中做腹膜透析/74

肾虚应做什么运动/75

肾绞痛的应对/75

心律不齐/76

心跳过快的特别护理/76

心律失常的日常生活/77

心律失常的体育锻炼/78

“早搏”的家庭康复/79

心脏病/80

心脏病发作有前兆/80

生活习惯与心脏病/81

“风心病”的婚育/82

心脏病人要适当活动/83

先心病的怀孕问题/83

风湿性心瓣膜病康复/83

冠心病病人的生活起居/85

冠心病的体育疗法/86

血管与血液疾病/87

动脉硬化的有益食谱/87

再生障碍性贫血的调养/88

白血化疗的配合/89

选择食物平稳血脂/90

血压异常/91



家庭康复小诀窍

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

手机会导致血压升高/91
高血压的“健康处方”/91
高血压的饮食原则/92
降压食疗妙法：芹菜/94
高血压病人的危险动作/95
高血压的非药物治疗/95
高血压降至多少为宜/96
高血压病人应忌酒/97
水果有益于高血压病人/97
松弛默想法降低血压/98
运动疗法治高血压/98
低血压病人的自我调理/99

糖尿病/100

纤维素有益糖尿病人/100
糖尿病人的饮食宜忌/100
主食不是越少越好/101
糖尿病人的蛋白质补充/102
尿糖被控制的标准/103
体育锻炼有益糖尿病人/103
糖尿病的体育疗法/104
糖尿病人锻炼须注意/104
糖尿病人的冬季保养/105
糖尿病人的婚孕问题/106
糖尿病人应定期查眼底/107
糖尿病人应保牙卫齿/107

其 他/108

急性胆囊炎的饮食控制/108
慢性胆囊炎的饮食原则/108
胆结石忌食油脂/110
肾、输尿管结石的康复/110
急性胰腺炎的饮食原则/111
服用人参可降低血糖/112
预防低血糖的措施/112
有氧运动健身降脂/113
痛风病人康复调理/113
甲状腺功能减退症合理用药/114
神经衰弱的体育疗法/114
烧伤病人的日常训练/115

第三篇 外科疾病康复

外科病人的日常生活/119

合理搭配食物补充蛋白质/119
牛奶是蛋白质的最佳来源/119
宜多吃膳食纤维/120
每日摄入多少膳食纤维/121
判断纤维素是否缺乏/121
多吃含碘食物/122
应及时补充维生素/122



要控制食盐/122

吃饭不要狼吞虎咽/123

肥胖病人要注意喝水/123

肥胖症的体育疗法/124

皮肤疾病/125

面部疖子需小心/125

湿疹的日常养护/126

化妆要防油彩皮炎/126

接触性皮炎戒除过敏源/126

脂溢性皮炎的自我养护/127

痤疮的食物选择/127

皮肤瘙痒症的应对方法/128

银屑病的自我养护/128

痒子的简易康复治疗/129

臭汗症的自我养护/129

粘膜白斑要定期检查/129

头皮血肿的康复/130

头皮裂伤的康复/130

冻伤的康复治疗/130

小心对待毛细血管瘤/131

五官疾病/131

红眼病的自我康复/131

青光眼的自我康复/133

青光眼的自我护理/134

小儿近视的纠正及用药/134

白内障手术后的调理/135

弥补失去的晶状体/135

慢性咽炎的自我康复/136

美尼尔氏病的康复/137

夏天鼻出血的处理/137

急、慢性鼻炎局部用药/138

龋齿应改善饮食习惯/138

正确的刷牙方法很重要/139

牙线与牙签的用法/139

拔牙后的自我护理/139

儿童牙列不齐的康复/140

唇裂术后的语音矫正/141

鼻或颧骨受伤后护理/142

颌面部外伤康复/142

传染病/143

菌痢的生活调理/143

菌痢的日用品处理/143

细菌性食物中毒的调理/144

狂犬病的隔离与消毒/144

肛肠、前列腺病/145

肛裂的自我处理/145

痔疮的日常康复/145

痔疮病人“五要”/146

痔疮病人“五不要”/147

直肠脱垂的应对方法/148



家庭康复小窍门

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生养疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

肠道手术后的饮食/148

幽门梗阻的饮食护理/149

消化道溃疡出血的饮食/150

前列腺炎的康复要点/150

血管病/151

血栓闭塞性脉管炎康复/151

下肢静脉曲张康复保健/151

脊柱伤/152

腰肌劳损的康复锻炼/152

腰椎间盘突出须卧床/153

腰椎间盘突出牵引疗法/153

腰椎间盘突出运动疗法/154

腰肌劳损的洗浴疗法/154

腰椎手术后需注意/155

女性腰椎术后的生育/155

颈椎病徒手康复操/156

颈椎病的康复锻炼/156

颈椎病器械康复操/157

脊柱损伤康复/157

脊柱畸形的体育疗法/159

骨与关节病/160

扭伤的自我康复护理/160

骨折病人的饮食/161

骨折的功能锻炼/161

腕关节置换术后康复/162

骨关节炎的洗浴疗法/164

肩周炎的体育疗法/164

骨关节炎病人的辅疗/165

关节疼痛的洗浴疗法/165

怎样保护受损的关节/166

预防关节变形的措施/167

腰腿痛病人的睡床选择/168

慢性腰腿痛的康复锻炼/168

骨关节炎病人的辅疗/170

颅脑损伤/171

颅脑损伤后的注意力训练/171

颅脑损伤后的记忆训练/171

颅脑损伤后的思维训练/172

颅脑损伤后须改良环境/173

瘫痪病人的康复训练/173

第四篇 儿科疾病康复

婴幼儿常见疾病/177

怎样辨认宝宝是否生病/177

患儿的居室设置/178

患儿的脐带布应及时更换/178

新生儿哭闹不安怎么办/179

谨防新生儿漾奶/180

新生儿鼻子不通气怎么办/180



新生儿红臀的处理/181
怎样检查婴儿的视力/181
怎样护理婴儿的头皮/182
怎样护理婴儿的口腔/183
婴幼儿鹅口疮的护理/183
婴幼儿流口水的原因/184
新生儿发热的处理/185
新生儿惊厥的处理/185
新生儿脐炎的处理/186
新生儿结膜炎的处理/187
怎样给新生儿喂药/187
给婴儿喂药有新招/188
新生儿浓疱疹的处理/188

少儿常见疾病/189

婴幼儿湿疹的护理/189
肺炎患儿巧护理/190
患儿尤需心理护理/190
怎样判断孩子发热/191
孩子发热的处理/192
小儿惊厥的护理/193
小儿便秘的成因/193
小儿便秘的对策/194
怎样减少小儿患感冒/195
哮喘患儿的家庭护理/196
哮喘患儿入冬“五忌”/197

哮喘急性发作的处理/197
顽固性咳嗽的处理/198
腹泻病孩的康复调理/199
小儿腹痛的护理/200
小儿中耳炎的护理/200
孩子鼻出血怎么办/201
孩子长痱子怎么办/201
婴幼儿歪脖颈的处理/202
小儿麻疹的护理/202
小儿水痘的护理/203
小儿烫伤后的护理/204
怎样给小儿使用滴鼻药/204
怎样给小儿使用滴耳药/205
怎样给小儿使用滴眼药/206
小儿打针后的护理/206
幼儿关节扭伤后/207
冬春宜补充维生素/207
孩子食欲不振原因种种/208
后天“过补”有害/209
儿童补锌防过量/210
保暖杯不宜久放牛奶/211
肥胖儿童的运动处方/211
包茎和包茎嵌顿/212



第五篇 妇产科疾病康复

经期常见问题/215

- 月经期的饮食调养/215
- 经前期紧张症的调理/215
- 痛经者的自我调理/216
- 自我按摩解痛经/217
- 月经量过多的饮食调理/218
- 月经量过少的饮食调理/218
- 青春期月经病的调理 /219
- 功能性子宫出血的饮食/219
- 倒经病人的自我调理/220
- 闭经者的自我调理/221

孕产期常见问题/221

- 妊娠反应的自我调理/221
- 认识孕产期皮肤“小疾”/222
- 产后身体恢复锻炼/223
- 产后体力恢复法/224
- 产后康复的饮食误区/224
- 纤维囊性乳腺病的饮食/226

生殖道疾病/226

- 子宫异位的体育疗法/226
- 子宫脱垂的护理/227

外阴炎的自我护理/228

滴虫性阴道炎的护理/228

霉菌性阴道炎的护理/229

慢性盆腔炎的自我护理/229

更年期疾病/230

- 更年期综合症的护理/230
- 更年期综合症的体育疗法/231
- 多吃大豆有益健康/231
- 骨质疏松症的康复锻炼/232
- 腰背痛的常见治疗/232
- 逆步术治腰背痛/233
- 改善不良习惯治腰背痛/233
- 腰背痛保健操/234
- 按摩治疗慢性腰痛/235
- 医疗体操治慢性腰痛/235

美容术后护理/236

- 眼部整形术后的护理/236
- 隆胸术后的护理/237
- 面部除皱术后的护理/237

第六篇 老年病康复

老年病人的日常生活/241

居室安排很重要/241



- 衣物穿着的要求/242
 穿鞋也有讲究/242
 被褥要经常翻晒/243
 入厕的注意事项/243
 日常皮肤护理/244
 合理安排洗澡/245
 应避免跌跤/245
 老人用药的注意点/246
 老年病人的听力护理/247
 应控制运动量/247
 宜进行低能量运动/248
 要经常活动头颈/249
老年病人的饮食/250
 老年病人的饮食误区/250
 老人夏天的饮食调理/251
 老人夏天宜多饮水/251
 老年病人的基本膳食/252
 老年病人的治疗膳食/253
老年病人的一般问题/254
 老人的口腔问题/254
 老人镶牙可增寿/254
 老人拔牙须留心/255
 老人拔牙的对策/256
 冬春“老慢支”应防寒保暖/257
 谨防体温过低症/257
 不可小视前列腺肥大症/258
 关节炎与关节活动/258
 骨质疏松症的家庭设施/259
 骨质疏松症与补钙/259
 重量训练可防骨质疏松/260
 老人高血压的生活调理/261
 如何面对老年痴呆/261
 “动手”巧治肩周炎/262
老年病人的特殊问题/263
 白内障的药外调理/263
 冠心病的康复锻炼/264
 中风的饮食调配/264
 中风的饮食原则/265
 中风的食疗方/266
 中风的语言训练/267
 中风的肢体训练/267
 中风的坐态平衡训练/268
 中风的站态平衡训练/270
 中风的步态训练/271
 老年病人也需精神营养/271
 中风体育锻炼的原则/272
 中风的散步方法/272
 中风的家务健身操/273
 中风的椅上体操/274
 中风的四节健身操/274



家庭康复小诀窍

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人 道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

中老年减肥运动处方/275
全身拍打运动的要领/275
全身拍打运动的方法/276
调整老年人功能性阳痿/277
抑郁症的非心理因素/278
巧用眼除抑郁/279
抑郁症的自我调养/280
改变认识治抑郁/280

第七篇 癌症康复

对癌症的一般认识/285

如何正确面对癌症/285
癌症自我康复要点/286
癌症病人的心理调节/286
家人不宜“关怀过度”/287
回家疗养应讲条件/288
癌症患者需长期随访/289
癌症病人更要加强营养/290
怎样调整饮食结构/290
多吃水果蔬菜有益/291
癌症与抑郁心理有关/291
化疗药并非惟一/292

癌症的康复锻炼/293

不可忽视体育锻炼/293
体育锻炼的原则/293
应注重呼吸锻炼/294
多散步有助病人恢复/294
按摩有利病人康复/295
练习太极拳可帮助康复/295
晒太阳有助康复/296

患癌后的特殊处理/297

继续学习和“力所能及”/297
晚期癌症不应放弃治疗/297
癌症化疗后的食疗方法/298
常见的止痛法/298
选择补品有讲究/299
大蒜抗癌千真万确/300
癌症病人不可擅自补钙/301
前列腺癌宜多吃西红柿/301
多吃圆白菜抗癌又延衰/302
常吃海带可抗癌/303
癌症临终莫强行喂食/304
膀胱癌术后须知/305
肝癌的自我调理/305
胃肠癌的保健按摩/306
治胃癌选药膳/306
肠癌药膳方/307

家庭康复小诀窍

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO

第一篇

家庭康复的要领与技巧

病后康复所涉及到的不仅仅是一个健康问题，更是一个患者如何加强对自身的严密关切过程。在家庭生活中，家人与患者应当如何掌握一些必备的康复要领与技巧，这本身就是一门学问。那么，患病后或在康复期间都应该注意些什么呢？

本章从最基本的康复知识谈起，介绍了家庭病房的一般陈设、家用药橱、简易医疗器械的配备与使用，以及日常护理中的细则、常见病症的家庭康复技巧等，让人于轻轻松松当中就能获取有益的知识。另外，对于一些比较常见的，而且在家庭生活中就能方便快捷地实施的辅助治疗方法，也有详尽的介绍。

JIA TING KANG FU XIAO JUE QIAO
养生疗疾之道并不远人，道只在平常日用之间

家庭健康常识丛书

