



新世纪健康文萃②

家庭常见病护理常识

送给你健康就是送给你最大的幸福。一个身体强健的乞丐比疾病缠身的国王幸福得多。

——〔美〕刘易斯·尼克

自助
健身
指南



人 类 健 康 策 略 科 学 提 示

罗盛增 主编

中国医药科技出版社



2

《新世纪健康文革》

家庭常见病护理常识

罗盛增 等编



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭常见病护理常识/罗盛增主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.3

(新世纪健康文萃; 2)

ISBN 7 - 5067 - 2991 - 1

I. 家... II. 罗... III. 常见病 - 护理 IV. R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003840 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010 - 62244206

网址 www. mpsky. com. cn

规格 880 × 1230mm $1/_{24}$

印张 20 $1/_{4}$

字数 421 千字

印数 1—3000

版次 2005 年 3 月第 1 版

印次 2005 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7 - 5067 - 2991 - 1/R · 2499

定价 36.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



本套丛书提供了人类强身健体、保健养生的最新资料,收录了心理、生理、饮食等诸多方面的权威信息,并对中老年人及妇幼儿童的健康问题给予了特别关注。它用翔实的资料,通俗易懂的语言阐述了健康的生活方式、科学的食疗结构以及不懈的健身运动给人类生活带来的巨大作用,使人们明白健康长寿的目标是完全可以通过自我调节的方式去实现的。

本套丛书内容新颖,语言通俗,具有很强的实用性和参考价值。



作者简介

罗盛增,河北省唐山市人,1951年参加工作,高级经济师。唐山市哲学社会科学学会联合会委员、唐山市经营管理研究会秘书长、唐山市生态经济研究会顾问。曾编著《中国企业经营管理实用全书》、《个体工商业经营管理》、《信用社知识手册》等六部著述。

在国内报刊上先后发表哲学、社会科学论文逾三十篇,多次获省(市)级社科研究成果奖。

《新世纪健康文萃》编纂人员

彭晓菊	王彦鹏	海 丽
杨桂芝	焦 军	杜 臣
冯自永	何 营	罗 松
刘联存	王月美	林 琳
白 亮	张 愉	张 辉

随着医学的发展，对健康的涵义有了新的认识。过去把没有病，身体不衰就看作是健康了。现在则不同，要躯体、精神心理、社会生活处于完美状态才能说健康良好。这个要求比过去高多了。对如何达到这个要求，必须有新的认识和新的措施。

衣食住行中都有符合卫生要求与不符合卫生要求之分。不符合卫生要求的许多习惯，固有知识不足的问题，但更多的却是习惯难改。提高自我保健能力，必须在实际行动上下功夫，养成良好的卫生习惯，摒弃不好的卫生习惯。

原全国人大常委会副委员长

吴阶平

前言

带给您健康文明的生活

我们的国家从来没有像现在这样关注人类的健康和生存方式。我们的国民也从没有像现在这样不遗余力地追求文明健康的生活。

“盈缩之期，不但在天；养怡之福，可得永年”。人们越来越明白：健康长寿的目标完全可以通过自我调解的方式去实现。医疗制度的改革，使家庭医疗与保健更为人们所关注。防病于未然，用健康文明的生活方式代替生病后的被动服药，已成为人们的共识。

这部书就是在这样的背景下应运而生的。历时数年辛劳，意在造福众生。四千多条有关健康的信息资料，融通中西，医药并举，疗诊结合，科学实用，全书共七册，堪称医学科普知识的“宝典”，生活保健的“百科”。

本书提供了强身健体、保健养生的最新资料，收录了心理、生理、理疗、饮食、起居等方面的权威信息，内容翔实、言简意明，具有很强的实用性和参考价值。

每个人都祈盼健康长寿，但如何实现健康长寿，却不是人人都清楚的。许多人迷信实验室中研制出来的大小药方和五花八门的各种药品，而忽略了健康的生活方式、科学的食疗结构、不懈的健身运动，对延伸人们的生命有着神奇的功效。这些点点滴滴看似微小的作用日积月累，最终延续了生命的长河。

本书付梓前，邢复硕等多位医理精湛的医务工作者进行了最后审校。独具慧眼的出版社领导及责任编辑付出了辛勤劳动，从而使本书集腋成裘、及早面世。本书参考了大量医药和养生方面的有关文献，从中多受启发和教益，受益于本书的读者也应感谢他们。

人们对科学保健、益智强生的认识还在不断深化中。那些正在接受医疗和服用药物的读者，在采用本书的建议时，不妨注意咨询职业医生的意见。本书不能完全替代疗法，但您在听取本书的指导和告诫后，将得到巨大的回报——充满健康和活力的生活。

主编 罗盛增

目 录

呼吸系统

- (一) 感冒的防治 (3)
 - 1. 感冒健身新说 (3)
 - 2. 接种疫苗防流感 (3)
 - 3. 多吃大蒜防流感 (4)
 - 4. 感冒的家庭防治 (5)
 - 5. 防感冒九法 (5)
 - 6. 甜蜜疗法防流感 (6)
 - 7. 秋防感冒十字诀 (6)
 - 8. 冬季多喝开水防感冒 (7)
 - 9. 生活中易致感冒因素 (7)
 - 10. 感冒揩鼻有讲究 (8)
 - 11. 感冒不宜坚持锻炼 (8)
 - 12. 防治感冒别入误区 (9)
 - 13. 怎样防治病毒性感冒 (10)
 - 14. 如何选择抗感冒药 (11)
 - 15. 神仙粥治感冒 (12)
 - 16. 对付感冒有良方 (12)
- (二) 气管疾病的防治 (14)
 - 1. 预防及控制呼吸道感染 (14)
 - 2. 踏青赏花要防哮喘复发 (14)
 - 3. 咳嗽性晕厥的防治 (15)
 - 4. 哮喘急性发作治疗 (15)
 - 5. 摩擦皮肤可治哮喘 (16)
 - 6. 自拟平喘汤治哮喘 (16)
 - 7. 巧治支气管哮喘 (16)
 - 8. 哮喘夜间发作综合治疗 (17)
 - 9. 气管异物梗塞的急救 (18)
 - 10. “老慢支”适宜体疗操
..... (19)
 - 11. 食疗调治慢性咳喘 (19)
 - 12. 老年哮喘食疗方 (20)
 - 13. 哮喘食疗四方 (21)
 - 14. 支气管炎食疗八法 (21)
 - 15. 急性支气管炎食疗方 (22)
 - 16. 慢性气管炎食疗验方 (23)
 - 17. 支气管炎患者饮食宜忌 (23)

2 家庭常见病护理常识

(三) 肺病的防治 (24)

1. 中医保健养肺为先 (24)
2. 肺气肿的分型证治 (25)
3. 结核风湿症 (26)
4. 药蛋防治结核病 (26)
5. 肺结核钙化辨析 (26)

颈胸部疾病

(一) 颈椎病的防治护理 (31)

1. 形形色色的颈椎病 (31)
2. 青少年也患颈椎病 (32)
3. 颈椎病的报警信号 (33)
4. 颈椎病异常表现多 (34)
5. 颈椎病可累及眼睛 (35)
6. 颈椎病不妨查查咽喉 (35)
7. 治疗椎动脉短暂缺血发作
..... (36)
8. 胃病不愈查颈椎 (36)
9. 中老年眩晕与颈椎病 (36)
10. 颈肩综合症的防治 (37)
11. 哪种颈椎病须手术 (38)
12. 颈椎病医疗体操 (38)
13. 转颈缓解颈椎骨质增生 ... (39)
14. 颈椎病的康复锻炼法 (40)
15. 颈椎病人请“望后瞧” ... (40)

16. 牵引治疗颈椎病 (40)

17. 科学枕头防颈椎病 (41)
18. 颈椎病人如何用枕头 (41)
19. 颈椎病的自我护理 (41)
20. 拍打治疗颈椎病 (42)
21. 颈椎运转法 (43)
22. 老人不宜剧烈活动颈部 ... (44)

(二) 高血压的食疗防治 (44)

1. 铅与高血压 (44)
2. 辨析医源性高血压 (45)
3. 高血压与血液高凝状态 (45)
4. 老年高血压症的特点 (46)
5. 妇女更年期高血压 (47)
6. 食物能降血脂 (47)
7. 多食梨降血压 (48)
8. 高血压患者的夏令饮料 (48)
9. 经常饮牛奶能平稳血压 (49)
10. 高血压患者应限糖 (49)
11. 降血压喝酸奶 (50)
12. 高血压患者饮食忌宜 (50)
13. 吃香蕉可以降低血压 (51)
14. 高血压的食疗良方 (51)
15. 水果有降压作用 (51)
16. 高血压患者的食疗 (52)
17. 按摩日久降血压 (53)
18. 高血压患者运动要注意 (54)

19. 十分钟降压保健操 (55)
20. 高血压患者不宜多看电视
..... (56)
21. 高血压患者勿忘“四防”
..... (56)
22. 老人降压有三忌 (57)
23. 哪些降压药能升高血脂 ... (57)
24. 莲心可以降压 (58)
25. 当归是防治高血压良药 ... (58)
26. 补充钙可治高血压 (58)
27. 人体补钾可降血压 (58)
28. 按摩指甲治疗高血压 (59)
29. 中药泡脚治疗高血压 (59)
30. 高血压患者也应降血脂 ... (60)
31. 高血压勿忘验尿查肾 (61)
32. 测量血压须知 (61)
33. 高血压患者常做哪些检查 ... (61)
34. 血压骤升如何用药 (62)
35. 高血压患者小心鼻出血 ... (62)
36. 蔬菜水果可防高血压脑卒中
..... (63)
37. 高血压患者慎服镇痛剂 ... (63)
- (三) 心脏病的发病原因 (63)
 1. 降压不当易引心肌梗死 (63)
 2. 吃瘦肉能引起动脉硬化 (64)
 3. 牙周炎可能导致心脏病 (64)
4. 精神症状可察“心梗”早期
..... (64)
5. 心脏病早期的异常 (64)
6. 小脏手可致心脏病 (65)
7. 营养不良亦“伤心” (66)
8. 不要坐以待病 (66)
9. 血脂蛋白过高诱发心脏病
..... (67)
10. 情绪压力诱发心脏病 (67)
- (四) 心脏病预防措施 (68)
 1. 维生素 B₆ 预防冠心病 (68)
 2. 保护心血管的十三要素 (68)
 3. 不可忽视心房颤动 (69)
 4. 如何自查心脏病 (70)
 5. 冠心病人与睡眠 (70)
 6. 长跑与心血管功能 (71)
 7. 心脏保健齿为先 (72)
 8. 冠心病人的自我保健 (72)
 9. 增强心脏功能的运动量 (73)
 10. 蛋黄保护心血管系统 (74)
 11. 蔬菜水果有助抑制冠心病
..... (75)
 12. 膳食纤维与心脏健康 (75)
 13. 胡萝卜与冠心病 (76)
 14. 好饮食习惯可防心血管病
..... (77)

4 家庭常见病护理常识

15. 柚子可防心脏病 (77)
16. 常吃鱼可预防心脏病 (77)
17. 红酒加大蒜预防冠心病 ... (78)
18. 常吃燕麦等防心血管病 ... (78)
19. 食土豆西红柿减少心梗 ... (79)
20. 吃蔬菜保护心脏 (79)
21. 饮茶对治冠心病有益 (79)
22. 冠心病防治新措施 (80)
23. 睡不好觉不妨查查心脏 ... (80)
24. 科学饮食预防心脏病 (81)
25. 心脏病也可传染 (82)
26. 城市人更应防心血管病 ... (82)
- (五) 心脏病的治疗护理 (83)
 1. 心绞痛须及时就医 (83)
 2. 需要住院治疗的心绞痛 (83)
 3. 如何鉴别心绞痛 (84)
 4. 心绞痛的几种特殊表现 (85)
 5. 胸痛与心肌梗死的范围 (85)
 6. 鲜为人知的颈性类冠心病
..... (86)
 7. 冠心病治疗要降胆固醇 (87)
 8. 鲜为人知的心脏神经症 (87)
 9. 貌似胃肠炎的心脏疾患 (88)
 10. 心尖肥厚性心肌病 (88)
 11. 餐后痛与冠心病 (89)
 12. 老人冠心病的特殊表现 ... (89)
 13. 热天心脏病人要当心 (90)
 14. 黑豆治冠心病 (90)
 15. 冠心病人防犯病要点 (91)
 16. 冠心病患者谨防肠炎 (91)
 17. 心脏禁忌七怕 (92)
 18. 心血管病人晚上“四不宜”
..... (92)
 19. 心血管病人不宜晨练 (93)
 20. 冠心病患者的保健法 (94)
 21. 心血管病人穿戴有讲究 ... (94)
 22. 冠心病病人长寿有方 (95)
 23. 挠耳朵能治病 (95)
 24. 心脏病患者练功注意事项
..... (95)
 25. 三七红枣鲫鱼汤等治冠心病
..... (96)
 26. 心脏病病人不宜多睡眠 (97)
 27. 心血管病忌突然用力 (97)
 28. 心脏的保健与营养 (97)
 29. 冠心病病人不宜吃人参 (98)
 30. 走路也治冠心病 (98)
 31. 心脏病病人上午吃药下午锻炼
..... (100)
 32. 冠心病心梗后生活处方 ... (100)
 33. 心动过缓是怎么回事 (101)
 34. 冠心病引起的心动过缓 ... (102)

35. 心动过缓的对策 (102)
36. 中老年心跳过慢的治疗 ... (103)
37. 侧转颈运动治疗心动过速
..... (104)
38. 心动过速的一种新疗法 ... (105)
- (六) 心脏病饮食保健 (105)
1. 早饭清淡心脏好 (105)
2. 哪些食物最养心 (106)
3. 心血管病患者保健食品 (106)
4. 冠心病患者的饮食疗法 (108)
5. 冠心病食疗十三法 (109)
6. 冠心病病人食不厌杂 (109)
7. 心功能不全的饮食调理 (110)
8. 冠心病病人多饮茶 (110)
9. 有益心脏病康复的食物 (111)
10. 心血管病人的节日保健 ... (111)
11. 冠心病病人多吃大豆少吃肉
..... (112)
12. 心血管病人宜食的水果
..... (113)
13. 心脏病病人不宜食用菜籽油
..... (114)
- (七) 各种肝病的防治和食疗 (114)
1. 甲肝的临床表现及治疗 (114)
2. 患甲型肝炎的征兆 (115)
3. 预防甲肝有验方 (115)
4. 中药治疗乙型肝炎 (116)
5. 乙肝病毒携带者也宜锻炼
..... (116)
6. 乙肝患者复查须知 (116)
7. 乙型肝炎的家庭传染 (117)
8. 乙肝的“肝外表现” (118)
9. 乙肝康复功 (119)
10. 导致肝癌的真凶——丙肝 ... (120)
11. 肝炎不愈须防脂肪肝 (120)
12. 脂肪肝的形成与危害 (121)
13. 脂肪肝的维生素防治 (121)
14. 浅说脂肪肝的防治 (122)
15. 自我防治脂肪肝 (123)
16. 脂肪肝治愈要诀 (123)
17. 肝硬化先有风后有雨 (124)
18. 早期肝硬化的蛛丝马迹 ... (125)
19. 老年肝硬化的特点与预防
..... (125)
20. 可通过性传播的几种肝炎
..... (126)
21. 肝病的发病和传播特点 ... (127)
22. 乙醇性肝损害的类型 (127)
23. 肝腹水是怎样发生的 (128)
24. 不可忽视的肝原性腹泻 ... (129)
25. 急性病毒性肝炎何以转慢性
..... (129)

26. 肝炎患者需注意胆囊病变 (130)
27. 病毒性肝炎正误观 (130)
28. 肝炎的食粥疗 (131)
29. 肝炎病人需补钙 (132)
30. 肝炎病人不宜吃大蒜 (132)
31. 肝病患者不宜饭后百步 ... (132)
32. 肝病用药应慎重 (133)
33. 肝病患者怎样选用抗生素 ... (133)
34. 茵陈黄疸汤加味治疗肝炎 ... (134)
35. 丙肝患者应查查血小板 ... (134)
36. 单味大黄止肝痛 (135)
37. 迁延性慢性肝炎的防治 ... (135)
38. 西藏茵陈治疗肝病 (136)
39. 治疗肝病效方 (137)
40. 如何锻炼自己的肝脏 (137)
41. 春季养肝以食为先 (138)
42. 养肝护肝食红枣 (138)
43. 春来话养肝 (139)
44. 人到老年应护肝 (139)
45. 肝病患者要走出误区 (140)

消化系统及腹部

- (一) 便秘的治疗与调理 (145)
1. 治便秘的有效方法 (145)

2. 番泻叶的应用要适宜 (146)
3. 腹肌运动治便秘 (146)
4. 手背外旋治便秘 (147)
5. 治便秘方四则 (147)
6. 防治老年便秘方数则 (147)
7. 治便秘四法 (148)
8. 治疗便秘以补为通 (148)
9. 老年便秘的非药物疗法 (149)
10. 便秘的呼吸疗法 (150)
11. 做操治便秘 (150)
12. 运气通便法 (150)
13. 转腰治便秘 (150)
14. 脑卒中患者便秘自我调理
..... (151)
- (二) 胃病的治疗 (151)
1. 胃酸过多过少怎么办 (151)
2. 注意功能性消化不良 (151)
3. 胃下垂是怎么回事 (152)
4. 胃下垂体疗法 (153)
5. 胃下垂的锻炼疗法 (153)
6. 胃下垂的综合治疗 (153)
7. 萎缩性胃炎的治疗 (154)
8. 胃窦炎的预防及治疗 (155)
9. 急性胃肠炎的治疗 (156)
10. 胃镜检查莫要怕 (157)
11. 何种情况需做胃镜检查 (157)

2. 动脉硬化性闭塞症 (185)
3. 硬了的动脉还可变软 (186)
- (三) 脑溢血和脑血栓 (186)
 1. 天寒要防脑溢血 (186)
 2. 早预防脑血管病 (187)
 3. 多事之秋当心脑血栓 (188)
 4. 脑血栓病形成的原因 (188)
 5. 预防脑血栓从日常做起 (189)
 6. 如何预防脑血栓复发 (190)
- (四) 脑梗死与脑卒中 (190)
 1. 习惯性打鼾易患脑梗死 (190)
 2. 夜晚多饮水防止脑梗死 (191)
 3. 脑梗死病人的心理护理 (191)
 4. 脑梗死的临床药物治疗 (192)
 5. 偏瘫者恢复期怎样锻炼 (194)
 6. 黄连阿胶鸡子黄汤治脑瘫 ... (195)
 7. 鼻出血与脑卒中 (195)
 8. 炎夏谨防脑卒中 (196)
 9. 骨质疏松者易脑卒中 (196)
 10. 防治脑卒中刻不容缓 (196)
 11. 脑卒中的超早期治疗 (197)
 12. 脑卒中后须防肌萎缩 (198)
- (五) 脑萎缩及脑炎等证 (198)
 1. 脑萎缩是怎么回事 (198)
 2. 正确认识辨证施治脑萎缩
..... (199)
3. 治疗流行性腮腺炎合并脑炎
..... (199)
4. 胸痛与抑郁心理 (200)
- (六) 脑病的饮食护理 (201)
 1. 脑血管病人的六小时生命线
..... (201)
 2. 脑血管疾病的十大诱因 (202)
 3. 常吃水果蔬菜防脑卒中 (202)
 4. 注意从饮食中预防脑卒中
..... (203)
 5. 喝红茶可防脑卒中 (204)
 6. 转动手脚预防脑卒中 (204)
 7. 脑卒中的饮食调养 (204)
 8. 头部运动防脑卒中 (205)
 9. 常吃生绿色色拉防脑卒中
..... (205)
 10. 男子喝牛奶可防脑卒中 ... (206)
 11. 脑卒中后遗症食疗方 (206)
 12. 厚重棉被易引发脑卒中
..... (206)
 13. 心脑血管疾患者午睡应当心
..... (206)
 14. 维生素 B₂ 防治心脑血管病
..... (207)
 15. 深海鱼油防治心脑血管病
..... (207)

16. 心血管病人当心静电伤身 (208)
17. 吃马铃薯可以补脑 (208)
18. 可降低血脂的中草药 (209)
19. 高脂血症应调理饮食 (210)
20. 降低胆固醇的几种办法 ... (211)

代谢性疾病

1. 化验血脂应注意什么 (215)
2. 常见的内分泌疾病 (215)
3. 血小板减少性紫癜的治疗 (216)
4. 能治疗白血病的中成药 (217)
5. 白血病中医治疗八法 (218)
6. 治高脂血症方 (219)
7. 乌决汤治高血脂症 (219)
8. 降低胆固醇的中草药数则 (220)
9. 急性甲状腺炎要早治 (220)
10. 血栓闭塞性脉管炎的养护 (221)
11. 低血糖症可引起腹痛 (222)
12. 老年急性胰腺炎的治疗 ... (222)
13. 中药治疗慢性胰腺炎 (223)
14. 益肾补脾话山药 (224)

15. 补肾益精的壮阳法 (225)

耳鼻喉口腔疾病

- (一) 耳病 (229)
 1. 耳鸣耳聋是听神经瘤首发症 (229)
 2. 高脂血症与老年性耳聋 (229)
 3. 值得重视的老年中耳炎 (230)
 4. 老年性耳聋的特点 (230)
 5. 谈老年性耳聋 (231)
 6. 人老了别拿耳聋不当病 (232)
 7. 经常发火易致耳聋 (233)
 8. 耳垢是人耳的忠诚卫士 (233)
 9. 防耳聋六要素 (234)
 10. 调理饮食可防耳聋 (234)
 11. 低脂饮食可防耳聋 (235)
 12. 耳聋的孩子能治好吗 (235)
 13. 吃柿子、多睡眠治耳聋 ... (236)
 14. 中医治疗耳聋效果好 (236)
 15. 患耳病要治鼻 (237)
 16. 恼人的耳鸣 (237)
 17. 巧治耳鸣法 (238)
 18. 守意入静止耳鸣 (238)
 19. 滴耳药有讲究 (238)
- (二) 鼻炎 (239)