

家庭卫生与保健

李学明·官愈东·吴 晓 编著

JIATING WEISHENG YU BAOJIAN
FUJIAN KEXUE JISHU CHUBANSHE

福建科学技术出版社

家庭卫生与保健

李学明 官愈东 吴晓

福建科学技术出版社

一九八三年·福州

家庭卫生与保健

李学明 官愈东 吴晓

*

福建科学技术出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 12.5印张 225千字

1984年4月第1版

1984年4月第1次印刷

印数: 1—22,500

书号: 14211·64 、定价: 1.20元

前 言

《家庭卫生与保健》是一本综合性医学普及读物。它以问答形式回答了有关男女老少身心健康的各方面知识。为读者提供了饮食起居、防病治病、用脑卫生以及体育、文娱活动中的医学知识；也为年轻的父母提供了如何让孩子健康成长的有关常识。本书本着内容科学性与普及性兼顾，知识性与实用性并重的宗旨进行编写，希望能成为每个家庭的健康顾问。

编 者

1983.4.

目 录

1. 皮肤有哪些功能? 如何保护皮肤? (1)
2. 怎样防治“热疮”、“火燎疮”? (1)
3. 怎样防治“蛇丹”、“缠腰丹”? (2)
4. 怎样防治稻田皮炎? (3)
5. 怎样防治手足皲裂? (4)
6. 什么叫蔬菜日光性皮炎? 如何防治? (4)
7. 如何防治手、足癣? (5)
8. 如何防治“鸡眼”? (6)
9. “粪毒”是怎么回事? (6)
10. 为什么要消灭虱子、跳蚤、臭虫? (7)
11. “谷痒症”是怎么回事? 如何防治? (8)
12. 如何防治桑毛虫皮炎? (8)
13. 如何防治松毛虫皮炎? (9)
14. 被蜂螫伤了怎么办? (10)
15. 如何治疗蜈蚣咬伤? (11)
16. 如何积极防治疥疮? (11)
17. 如何防治蚂蝗咬伤? (12)
18. 怎样防治冻疮? (13)
19. 有机磷中毒为什么会产生流涎、流泪、流汗“三流”症状? (14)
20. 有机磷农药是怎样引起人中毒的? (14)

21. 农田喷洒农药如何做好个人防护? (15)
22. 吃了发芽的马铃薯为什么会引起中毒? (15)
23. 如何防治呃逆? (16)
24. 引起胃炎常见原因有哪些? 如何预防? (16)
25. 溃疡病患者的疼痛为什么有的有规律, 有的没有规律? (17)
26. 怎样鉴别胃溃疡和胃癌? (18)
27. 溃疡病人的饮食原则是什么? (19)
28. 怎样预防溃疡病? (19)
29. 急性病毒性肝炎怎么会转成慢性的? (20)
30. 什么是迁延性肝炎? 什么是慢性肝炎? (21)
31. 转氨酶升高就一定肝炎吗? (21)
32. 肝区疼痛就是肝炎吗? (22)
33. 乙型肝炎抗原阳性的人应当怎样处理? (23)
34. 怎样用球蛋白制剂预防病毒性肝炎? (24)
35. 煮沸消毒法对预防病毒性肝炎的传播有何意义? (25)
36. 病毒性肝炎复发的原因是什么? 如何预防? (25)
37. 常用的降压中草药有哪些? (26)
38. 服用铁剂时应注意什么问题? (27)
39. 为什么冬春季节好发口角糜烂? (27)
40. 溃疡病人如何自我保养? (28)
41. 用制酸药治疗溃疡病要注意什么问题? (29)
42. 怎样才能防止溃疡病复发? (29)
43. 胆道蛔虫病可用什么方法止痛? (30)
44. 痰液过度粘稠不易咯出怎么办? (30)

- 45.慢性支气管炎病人如何自己判断病情?(31)
- 46.什么是花粉症? 怎样治疗?(32)
- 47.引起低血压的常见原因有哪些?(32)
- 48.肾盂肾炎为什么好发于女性?(33)
- 49.慢性前列腺炎如何治疗?(33)
- 50.中暑为什么会引起过高热? 如何处理?(34)
- 51.为什么皮肤苍白不一定是贫血?(35)
- 52.肾脏病引起的腰痛有什么特点?(36)
- 53.怎样防止感染破伤风?(37)
- 54.软组织炎症应该用热敷还是冷敷?(37)
- 55.什么是自发性食管破裂? 它是怎么得的?(38)
- 56.为什么要注意牵涉性疼痛?(38)
- 57.如何鉴别“咯血”与“呕血”?(39)
- 58.嗝气是怎样产生的?(40)
- 59.如何避免将直肠癌误认为痔或痢疾?(40)
- 60.如何区分内痔、外痔、混合痔?(41)
- 61.如何治疗肛裂?(42)
- 62.如何处理高热病人?(42)
- 63.刮痧有什么作用? 如何刮法?(43)
- 64.拔火罐为什么能治病?(44)
- 65.试述拔火罐的宜忌。(44)
- 66.怎样煎好中药?(45)
- 67.服药宜在什么时间服用?(46)
- 68.“上感”和“流感”有何不同?(47)
- 69.如何治疗上呼吸道感染?(47)
- 70.治疗“流感”的农家简方有哪些?(48)

- 71.哮喘会遗传吗?(48)
- 72.哮喘发病为何常有季节性?(49)
- 73.常见的吸入性过敏原有哪些?(49)
- 74.哮喘有哪些前驱症状?(51)
- 75.诱发支气管哮喘的因素有哪些?(52)
- 76.支气管哮喘病人进行医疗体育有何好处?(53)
- 77.哮喘病人的衣食起居应注意哪些事宜?(53)
- 78.为什么不宜长期使用异丙肾上腺素治疗支气管哮喘?(55)
- 79.工业生产中常见的刺激性气体主要的毒性作用是什么?(56)
- 80.心脏病人可以动其他手术吗?(57)
- 81.心脏病人可以结婚、生育吗?(58)
- 82.心脏病人如何安排自己的生活?(58)
- 83.传染病有哪些传播途径?(60)
- 84.传染病人如何进行家庭隔离?(60)
- 85.怎样用漂白粉消毒饮水?(61)
- 86.人迟早会得一次麻疹吗?(62)
- 87.怎样做好麻疹病人的家庭护理?(64)
- 88.怎样用食醋治疗流行性腮腺炎?(65)
- 89.如何防止肝炎在家庭中传播?(65)
- 90.伤寒病人需要什么样的饮食?(66)
- 91.伤寒带菌者有哪些危害?(67)
- 92.怎样防止狂犬病?(68)
- 93.蛔虫对人体有哪些危害?(68)

94. 蛔虫在什么情况下钻进胆道? (69)
95. 如何处理肺结核病人排出的痰液? (69)
96. 怎样接种卡介苗? (70)
97. 结核病人如何观察自己的体温? (71)
98. 如何早期诊断肠阿米巴病? (72)
99. 阿米巴病人如何留检大便? (72)
100. 哪些外界环境与钩虫感染有密切关系? (73)
101. 什么是“懒黄病”? (74)
102. 没有显微镜能检查诊断钩虫病吗? (74)
103. 吃生鱼生虾或半生熟的鱼虾有什么害处? (75)
104. 种痘时需要注意哪些问题? (76)
105. 湿疹病人为什么不能种痘? 为什么不能与最近种
过痘的人密切接触? (76)
106. 种痘为何有时不发痘? (77)
107. 如何处理种痘后感染及发生在眼部的移植
痘? (77)
108. 怎样使用敌敌畏? (78)
109. 蚊子会传染哪些疾病? 如何消灭它? (79)
110. 怎样消灭苍蝇? (80)
111. 灭鼠时应注意哪些问题? (81)
112. 厕所的修建及粪便运出怎样做才合乎卫生
要求? (81)
113. 常见的外伤有几种? (82)
114. 为什么要进行外伤急救? (83)
115. 农村中常见的外伤有哪些, 可以预防吗? (83)

116. 外伤出血的种类有哪些?	(84)
117. 常用的止血方法有哪些?	(84)
118. 怎样处理急性扭伤和挫伤?	(85)
119. 什么叫出血性休克? 如何抢救?	(86)
120. 什么叫骨折? 有几种类型?	(87)
121. 如何进行四肢骨折的临时固定?	(87)
122. 如何进行四肢以外的骨折的临时固定?	(88)
123. 骨折应如何进行急救?	(88)
124. 怎样区分烧伤的轻重程度?	(89)
125. 怎样抢救烫伤病人?	(89)
126. 怎样急救化学药物烧伤的病人?	(90)
127. 怎样处理冻伤?	(91)
128. 如何预防冻伤?	(92)
129. 怎样抢救触电的人?	(93)
130. 怎样防止触电?	(93)
131. 怎样进行溺水的抢救?	(94)
132. 怎样区别毒蛇咬伤与无毒蛇咬伤?	(95)
133. 怎样抢救毒蛇咬伤?	(95)
134. 怎样处理毒虫咬伤?	(96)
135. 怎样处理昆虫刺螫伤?	(97)
136. 怎样处理狼、狗咬伤?	(98)
137. 怎样处理蚂蟥咬伤?	(99)
138. 怎样处理猫鼠咬伤?	(100)
139. 怎样处理牛角顶伤?	(100)
140. 长了疖子怎么办?	(101)
141. 什么叫痈? 长了痈怎么办?	(102)

142. 怎样防治急性乳腺炎?(103)
143. 妇女一生中分几个生理阶段?(104)
144. 女孩子多大岁数来月经算正常?(105)
145. 应让快来月经的女孩子懂得哪些卫生知识?(106)
146. 什么样的月经是正常的?(106)
147. 经前期为什么会有乳房发胀、腰酸、眼皮浮肿等?(107)
148. 经期应注意哪些问题?(108)
149. 经期为什么要特别注意卫生?(109)
150. 月经期能参加劳动和体育活动吗?(110)
151. 月经过多怎么办?(110)
152. 痛经怎么办?(111)
153. 月经不调怎么办?(112)
154. 月经稀少怎么办?(113)
155. 闭经怎么办?(114)
156. 为什么要进行婚前检查?(115)
157. 为什么不要近亲结婚?(115)
158. 刚结婚就避孕, 会影响今后的生育能力吗?(117)
159. 婚后夫妇在性生活上应注意哪些问题?(117)
160. 妊娠期要注意哪些事?(118)
161. 妊娠期有病怎么办?(119)
162. 妊娠期打针吃药应注意些什么?(120)
163. 妊娠恶心、呕吐怎么办?(121)

164. 妊娠期发生便秘，长了痔疮怎么办？(121)
165. 妊娠期发生“抽风”怎么办？(122)
166. 妊娠期发生“抽筋”怎么办？(123)
167. 妊娠期白带多、外阴部发痒怎么办？(124)
168. 妊娠期浮肿怎么办？(124)
169. 妊娠期干活要注意些什么？(125)
170. 妊娠期怎样保护乳头？(126)
171. 怎样预防小产？(127)
172. 怎样预防早产？(127)
173. 为什么要进行产前检查？(128)
174. 怎样计算预产期？(129)
175. 怎样做好婴儿出生前的准备？(130)
176. 临产前应注意什么？(130)
177. 产前要准备些什么？(131)
178. 为什么要提倡新法接生？(132)
179. 怎样喂奶？(132)
180. 产后应注意哪些事？(133)
181. 怎样注意产后卫生？(134)
182. 怎样进行产后锻炼？(135)
183. 怎样注意产后营养？(136)
184. 怎样预防月子病？(137)
185. 产后奶水不足怎么办？(137)
186. 产后奶胀怎么办？(138)
187. 乳头破了怎么办？(139)
188. 长期喂奶对母子身体有什么害处？(139)
189. 产后多久该来月经？(140)

190. 绝经前后要注意哪些卫生?(141)
191. 什么叫“带下病”? 哪些病可引起“带下病”?(142)
192. 怎样防治滴虫性阴道炎?(142)
193. 怎样防治霉菌性阴道炎?(143)
194. 为什么会引起子宫脱垂?(144)
195. 怎样防治子宫脱垂?(145)
196. 怎样防治宫颈炎?(146)
197. 什么叫功能性子宫出血?(146)
198. 怎么治疗阴部瘙痒?(147)
199. 阴部皮肤变白是不是病?(148)
200. 怎样才能早期发现宫颈癌?(149)
201. 怎样才能早期发现乳腺癌?(149)
202. 什么叫附件炎? 怎样防治附件炎?(150)
203. 得了子宫肌瘤有哪些症状? 怎么办?(151)
204. 为什么会得老年性阴道炎?(151)
205. 常用的避孕方法有哪些?(152)
206. 采用哪些避孕方法比较好?(152)
207. 哪些妇女适合放节育环? 哪些妇女不适合放节育环?(154)
208. 哪些妇女不适合吃避孕药?(154)
209. 哺乳期、人工流产或自然流产后的妇女能不能服避孕药? 怎样服避孕药?(155)
210. 探亲夫妇怎样避孕好?(155)
211. 什么时候上节育环合适?(156)
212. 什么时候做人工流产好?(156)

213. 什么时候做输卵管结扎手术好呢?(157)
214. 结扎输精管后会不会使男子变性?(158)
215. 从事重体力劳动的人能做输精管结扎手术
吗?(158)
216. 男女双方谁做结扎手术好?(159)
217. 结扎输卵管后会不会影响健康和劳动?(159)
218. 如何选择适当的避孕方法?(160)
219. 患哪些疾病必须坚持避孕?(161)
220. 什么是安全期避孕法?(161)
221. 小儿可分为几个年龄阶段? 各有什么特
点?(162)
222. 怎样判断小儿的生长发育是否正常?(163)
223. 影响小儿生长发育的因素有哪些?(165)
224. 新生儿有哪些生理特点?(166)
225. 新生儿有哪些特殊状态?(167)
226. 怎样区分小儿不同类型的啼哭?(168)
227. 怎样安排婴儿一天的饮食?(170)
228. 怎样给婴儿添加辅助食品?(171)
229. 如何制作辅助食品?(172)
230. 怎样为孩子断奶?(173)
231. 怎样安排婴幼儿断奶后的膳食?(174)
232. 怎样护理好新生儿?(175)
233. 怎样护理好婴幼儿?(176)
234. 怎样合理地安排儿童一天的生活?(178)
235. 小儿应该接受哪些预防接种?(179)

236. 预防接种应注意什么? 哪些情况暂时不能接种?	(180)
237. 怎么知道婴幼儿有病?	(181)
238. 小儿发热怎么办?	(182)
239. 小儿抽痉 (抽风) 怎么办?	(183)
240. 小儿呕吐怎么办?	(184)
241. 小儿腹痛怎么办?	(185)
242. 小儿腹泻怎么办?	(186)
243. 小儿遗尿怎么办?	(188)
244. 小儿盗汗怎么办?	(189)
245. 小儿得了“鹅口疮”怎么办?	(189)
246. 如何预防婴儿尿布湿疹?	(190)
247. 婴儿湿疹怎么办?	(190)
248. 如何防治佝偻病?	(191)
249. 小儿易得哪些肠寄生虫病?	(193)
250. 怎样防治麻疹?	(194)
251. 怎样防治水痘?	(196)
252. 如何防治腮腺炎?	(197)
253. 如何防治脓疱疮?	(197)
254. 小儿“暑热症”是怎么引起的?	(198)
255. 如何防治小儿麻痹症?	(199)
256. 如何防治猩红热?	(200)
257. 如何防治百日咳?	(201)
258. 如何预防和处理小儿意外损伤?	(203)
259. 怎样使小儿不生病或少生病?	(205)
260. 怎样培养儿童良好的生活习惯?	(207)

261.怎样进行早期教育?	(209)
262.怎样进行婴幼儿的体格锻炼?	(211)
263.怎样为小儿选择玩具?	(212)
264.什么叫麦粒肿? 如何治疗?	(213)
265.什么是霰粒肿? 如何治疗?	(214)
266.什么叫急性结膜炎? 如何治疗和预防?	(215)
267.什么叫睑缘炎? 如何治疗及预防?	(216)
268.什么叫慢性泪囊炎、急性泪囊炎? 如何治疗和预 防?	(217)
269.流泪症是怎么回事? 该如何治疗?	(218)
270.什么叫睑外翻? 如何治疗睑内翻和倒睫?	(219)
271.什么是翳状胬肉? 如何治疗?	(220)
272.沙眼是怎么引起的? 如何防治?	(221)
273.什么是虹膜睫状体炎? 如何治疗?	(222)
274.什么是角膜炎? 如何防治?	(224)
275.什么叫青光眼? 如何治疗?	(225)
276.什么叫白内障? 一旦发现, 如何治疗?	(227)
277.夜盲症是怎么回事? 如何防治?	(229)
278.化学性眼外伤该如何防治?	(230)
279.什么是电光性眼炎? 如何防治?	(231)
280.结膜与角膜异物该如何处理?	(232)
281.为什么有些人会发生色盲?	(233)
282.近视眼是怎么回事? 如何预防与矫治?	(234)
283.近视眼戴眼镜好? 还是不戴眼镜好?	(235)
284.维生素与眼的关系如何?	(236)

285. 外耳道炎、外耳道疳是怎么回事？如何防治？……………(237)
286. 什么是耵聍栓塞？如何治疗？……………(238)
287. 应如何处理外耳道异物？……………(239)
288. 化脓性中耳炎是怎么回事？……………(240)
289. 急性化脓性中耳炎有哪些临床症状？如何防治？……………(240)
290. 慢性化脓性中耳炎有哪些临床表现？其防治方法如何？……………(241)
291. 什么是急性乳突炎？如何防治？……………(242)
292. 为什么必须及时治疗急性中耳炎？……………(243)
293. 耳聋可分为几类？……………(244)
294. 如何防治耳聋？……………(245)
295. 祖国医学对耳鸣、耳聋如何辨证论治？……………(246)
296. 聋哑病是怎么回事？它可分成几种类型？……………(247)
297. 聋哑病应当如何治疗？……………(247)
298. 什么是耳源性眩晕？如何控制其发作？……………(249)
299. 为什么要养成用鼻子呼吸的习惯？……………(250)
300. 经常挖鼻孔有什么坏处？……………(251)
301. 鼻前庭炎、鼻疳是怎样引起的？其临床表现如何？应该如何防治？……………(252)
302. 鼻腔里进入了异物该怎么办？……………(253)
303. 为什么有的人鼻子会经常出血？鼻出血时该怎么办？……………(254)