



我家小醫生



醫藥衛生出版社出版

我家小醫生

醫藥衛生出版社出版

我家小醫生

醫藥衛生出版社出版

香港北角渣華道82號2樓

嶺南印刷公司承印

香港德輔道西西安里13號

一九七七中流出版社

定價港幣 \$ 9.00

版權所有 不准翻印

前 言

健康是最寶貴的。在香港的人更會深切體會到這一點。

居住在人事紛紜，人多氣濁，生活緊張的香港社會裏，隨時隨地都有許許多多的致病因素在侵襲你。一旦患上了病，所造成肉體的痛苦，精神的創傷，工作、學習的阻延和金錢的損失是多方面的。那麼，怎樣才能防止疾病或少患疾病呢？這無它，在於你日常能注重身體的鍛煉而外，還應多加注意飲食的衛生與營養，以加強體質，增進抗病的能力；並要掌握一家大小常見病的防治方法和護理知識，從而就可以做到無病早防，有病早醫早癒，長期處於健康、愉快的生活中。

這本書就是針對上述目的而編寫的，全書分爲十大部份，把家庭中日常有關的飲食，保健和護理等知識主要的都收羅進去了。平時，不妨多接近它；有疑問或有困難時更應該隨時請教它——《我家小醫生》。

Huabill/2

目 錄

一、應特別重視的傳染病	1
1. 對傳染病應有的認識和必要措施	1
2. 麻疹的護理及預防法	3
3. 水痘的特徵及預防法	5
4. 猩紅熱的病因、症狀及預防法	6
5. 白喉的病因、症狀及預防法	7
6. 百日咳的病因、症狀及預防法	8
7. 對百日咳患兒的護理	9
8. 可怕的流行性腦脊髓膜炎	10
9. 流行性腦脊髓膜炎的預防	11
10. 傷寒的病因、症狀和注意事項	11
11. 傷寒的預防	12
12. 細菌性痢疾的類型有多種	13
13. 應預防痢疾桿菌侵入人體	14
14. 對痢疾患者的護理和治療	14
15. 流行性腮腺炎的治療	15
16. 傳染性肝炎的病因、症狀和預防	16
17. 對大腦炎的預防應引起注意	17
18. 不尋常的癰疾的症狀	18
19. 癰疾的病因及預防法	19
20. 癰疾的治療法	20
21. 對肺結核應有的認識	21
22. 蛔蟲的害處及防治法	22

23. 燒蟲病的防治法	24
二、急救和解毒及其他	26
1. 中暑的防治法	26
2. 觸電的急救	26
3. 溺水者的搶救	28
4. 中風病人的救治法	29
5. 預防雷擊的常識	29
6. 骨折的急救	30
7. 煤氣中毒的防治法	31
8. 外傷止血法	32
9. 輕度工傷的處理法	33
10. 輕度燒、燙傷的處理法	35
11. 蝎子蜇的防治法	37
12. 蜂蜇的治療	38
13. 被毒蛇咬後的必要措施	38
三、不尋常的內科疾病	40
1. 嘔吐、咯血的區別和處理法	40
2. 肚痛有種種病因	40
3. 引起嘔吐的病和治療法	42
4. 腹瀉的治療	43
5. 便秘的防治法	44
6. 傷風的治療	45
7. 支氣管炎的治療	46
8. 肺炎的處理法	48
9. 哮喘的治療	48
10. 心臟病急性發作時的處理法	49
11. 腎臟炎的處理法	49

12. 多夢的治療.....	50
13. 頭痛的病因和治療.....	51
14. 癲癇大發作的救治.....	51
15. 風濕性關節炎的治療.....	52
16. “漏肩風”的治療.....	53
17. “落枕”的治療.....	53
四、五官要保護好	54
1. 眼睛的保護.....	54
2. 用手揉眼的害處.....	55
3. 結合膜炎的防治.....	56
4. 麥拉腫的治療.....	57
5. 臉緣炎的治療.....	58
6. 沙眼的防治法.....	58
7. 夜盲症的防治法.....	59
8. 斜眼的矯治法.....	60
9. 近視眼的矯治法.....	61
10. 老花眼的矯治法.....	62
11. 電光眼的防治法.....	63
12. 患眼病與忌口.....	63
13. 掏耳的害處多.....	64
14. 耳癰的防治法.....	64
15. 中耳炎的治療.....	65
16. 耳聾的原因和預防法.....	66
17. 外耳道異物取出法.....	68
18. 巨響時保護耳朵的方法.....	69
19. 鼻孔的保護.....	69
20. 鼻涕多就是病態.....	70

21. 鼻塞的原因和治療·····	71
22. 引起鼻孔出血的病因和止血法·····	71
23. 鼻孔生癰的原因和治療·····	72
24. 應保護乳牙的原因·····	73
25. 牙齒不整齊的預防·····	74
26. 刷牙時牙齦出血的原因·····	75
27. 口臭的原因·····	76
28. 剔牙的害處多·····	76
29. 牙痛的治療·····	77
30. 口瘡的治療·····	77
31. 喉嚨痛的原因和預防法·····	78
32. 患了扁桃體炎應注意的方面·····	79
33. 咽喉、氣管進入異物的預防法·····	79
五、討厭的皮膚病 ·····	81
1. 皮膚的保護法·····	81
2. 皮膚易裂的原因和預防法·····	82
3. 疥子的防治法·····	83
4. “擦爛”的治療·····	84
5. 癬子的治療·····	84
6. 黃水瘡的治療·····	85
7. 毛囊炎的防治法·····	86
8. 丹毒的防治法·····	86
9. 癰癤頭的治療·····	87
10. 斑禿的防治法·····	88
11. 帶狀疱疹的治療·····	88
12. 蕁麻疹的治療·····	89
13. 濕疹的防治法·····	90

14. 腳掌多汗的治療·····	91
15. 雞眼的防治法·····	92
16. 腳癬的防治法·····	93
17. 疔瘡的治療·····	93
18. 皮膚上出現烏紫塊的原因·····	94
19. 狐臭的原因和防治法·····	94
20. 疥瘡的治療·····	96
21. 凍瘡的防治法·····	97
六、婦科知識與疾病的防治 ·····	98
1. 月經的開始和停止期·····	98
2. 月經來時應注意的方面·····	98
3. 使用和處理月經帶的方法·····	100
4. 正常和不正常的月經·····	100
5. 來月經為什麼會引起肚子痛，怎麼辦？·····	101
6. 月經該來不來·····	101
7. 閉經的治療·····	102
8. 月經期、流鼻血和吐血·····	103
9. 絕經期的感覺和表現·····	103
10. 白帶的防治法·····	104
11. 陰癢的原因和防治法·····	105
12. 陰道滴蟲病的防治法·····	105
13. 婦女易得腰痛的原因·····	106
14. 子宮脫垂的原因和預防·····	107
15. 子宮脫垂的治療·····	107
16. 不可輕視絕經後再次出血·····	108
17. 子宮頸癌的類型、病因和治療·····	109
18. 卵巢腫瘤的類型和症狀·····	110

19. 斷定懷孕與否的方法	111
20. 孕婦應注意的方面	112
21. 從懷孕到生產的時間	113
22. 推算產期的方法	113
23. 能影響胎兒健康的孕婦病	114
24. 孕婦的食物禁忌	114
25. 孕婦浮腫的原因和處理法	115
26. 孕婦腿上出現青筋的原因和處理法	116
27. 孕期易得的疾病	116
28. 孕婦易得痔瘡的原因	117
29. 流產、早產和預防流產的方法	118
30. 嚴重的孕婦病——子癇的預防法	119
31. 胎位不正的糾正法	120
32. 順產和難產	121
33. 產婦應避風寒的道理	121
34. 產後出血的原因和預防法	122
35. 急性乳腺炎的預防法	123
36. 治好乳房癌在於能早期發現	124
37. 乳房癌的防治法	125
38. 子宮外孕的原因和處理法	126
39. 不孕症的病因和應注意的方面	127
七、應重視對嬰兒的護理	129
1. 破傷風的病因和預防法	129
2. 臍帶的護理法	130
3. 嬰兒護理的方法	130
4. 三黃湯是嬰兒的良藥	132
5. 給嬰兒哺乳應注意的事項	132

6. 斷奶和回奶·····	133
7. 有肺結核、心臟等病的母親不宜餵奶·····	135
8. 母親缺奶的喂養方法·····	135
9. 培養小孩良好的飲食習慣是重要的·····	137
10. 偏食的害處·····	138
11. 小孩的睡眠和睡眠時間·····	138
12. 蒙頭睡不好的原因·····	139
13. 睡覺咬牙的害處·····	140
14. 各種預防接種的時期·····	140
15. 預防接種能增加小孩抗病能力的原因·····	142
16. 種牛痘應注意的方面·····	143
17. 小孩子容易生病的原因·····	145
18. 鵝口瘡的防治法·····	146
19. 爲什麼馬牙挑不得·····	146
20. 尿布疹的防治法·····	147
21. 應留心男孩的舉丸·····	147
22. 兒童意外傷害的預防法·····	148
23. 含有毒性物質的日用品和中毒後出現的症狀·····	150
24. 辨別小孩的大便是否正常的方法·····	150
25. 受熱受冷都會使小孩腹瀉的原因·····	151
26. 單純性消化不良的護理法·····	152
27. 中毒性消化不良的病因和症狀·····	153
28. 小孩積食的治療·····	154
29. 發生抽風的原因和處理法·····	155
30. 佝僂病的預防法·····	156
31. 讓小孩吃藥的方法·····	157
32. 照顧病孩的方法·····	158

八、食物的營養	160
1. 人體需要的營養及其來源.....	160
2. 保存蔬菜營養的烹調法.....	165
3. 吃豆牙的好處.....	166
4. 辣椒的營養和辣椒的適當食量.....	166
5. 醋對人體的益處.....	167
6. 食物中缺少碘質，脖子會變粗的原因.....	167
7. 鷄湯、肉湯和魚湯.....	168
8. 吃生冷食物應注意的方面.....	168
9. 蘿蔔和番茄可以當水果的原因.....	169
10. 吃生雞蛋無益.....	169
11. 引起食物中毒的原因和防治法.....	170
12. 水對人體的功用，人體需要的水量.....	171
13. 出汗多了就要喝點鹽水好.....	172
14. 喝茶和健康的關係.....	172
15. 喝茶要適量、得法才有益.....	173
16. 喝水的好習慣應當養成.....	174
17. 飲酒對身體的利、害.....	175
18. 吸煙的害處.....	176
九、飲食療法	178
1. 飲食療法的特點.....	178
2. 幾種有助於透發疹痘的食物.....	178
3. 傷風感冒病人適宜的飲食.....	179
4. 白蘿蔔、大蔥能治感冒的原因.....	180
5. 傷風咳嗽適宜的飲食.....	180
6. 慢性氣管炎者適宜的飲食.....	181
7. 肺結核病人適宜的食物.....	182

8. 四肢或周身酸痛適宜的飲食·····	183
9. 可以治胃病的食物·····	183
10. 可以治痢疾的食物·····	184
11. 痔瘻病人適宜的食物·····	185
12. 可以治療便秘的食物·····	185
13. 心臟病人的飲食應注意的問題·····	186
14. 高血壓病人適宜的食物·····	186
15. 神經官能症病人適宜的食物·····	188
16. 增多乳汁的食物·····	189
17. 可以用以治療婦女赤白帶的食物·····	189
18. 可以解酒的飲食·····	190
19. 蘋果可治小孩拉肚子·····	191
20. 大蒜的醫療作用·····	192
21. 用生薑治病的方法·····	193
22. 馬鈴薯能治的疾病·····	193
23. 大棗能治的疾病·····	194
24. 蜂蜜能治的疾病·····	195
25. 吃黃豆有益健康·····	196
十、用藥、煎藥及其他 ·····	198
1. 使用成藥應注意的事項·····	198
2. 按照不同年齡服用成藥·····	199
3. 不能用茶送藥的道理·····	200
4. 按時按量服藥的好處·····	201
5. 煎好中藥的方法·····	202
6. 冷、熱敷能治的病和作法·····	203
7. 刮痧的作用和刮法·····	206

一、應特別重視的傳染病

1. 對傳染病應有的認識和必要措施

傳染病就是能傳染給別人的疾病，俗稱瘟疫，如麻疹、猩紅熱、白喉、傷寒、流行性腦脊髓膜炎等都屬於傳染病。

傳染病都是由病原體（細菌、病毒等）侵入人體後發生的。

有時病原體的數量或毒力雖然都足以使一般人致病，若遇到身體很強壯的或作過預防注射的人，就可能沒事。由此看來，預防傳染病的重要措施，應該是堅持鍛煉身體，適當注意營養；同時根據各個時期的需要，作好預防接種和其他預防工作。

發現傳染病後應當作到以下幾點：

1. 隔離：隔離是把傳染病人及疑似傳染病人，與健康人分開，杜絕傳染機會，以限制和撲滅傳染病的蔓延。在進行這項工作的同時，還要注意以下幾點：

（1）不要讓親戚朋友，特別是帶小孩的人來探望病人。

（2）家裏有不同樣的傳染病人，要把他們分別隔離，以免互相傳染。

(3) 要有專人護理，護理人員要戴口罩，或作其他必要的防護。和病人的用品接觸後，應隨時洗手。

(4) 病人用過的東西，要消毒後再用，病人吃剩的東西，絕對不能再讓別人吃。

2. 消毒：就是對病人的大便、小便、痰、鼻涕、濃血、皮膚的脫屑及曾經用過的衣物、食具等進行滅菌處理。這也是減少或制止傳染病流行的重要措施，作到早期、徹底、嚴密地消毒。下面是幾種簡而有效的消毒方法：

(1) 日光消毒法：太陽光裏有一種殺滅細菌的光線，叫做紫外線。普通衣服、書籍在太陽光下曬幾小時便能達到消毒的目的。

(2) 焚燒消毒法：此法適用於消毒病人的鼻涕、痰、膿血及不值錢的被污染的東西。

(3) 煮沸消毒法：把不怕煮的東西放在水裏煮沸消毒。煮沸時間以十至三十分鐘為宜。

(4) 生石灰消毒法：生石灰粉或百分之二十的石炭酸乳劑，可用作痰盂、便桶、廁所及病室地面的消毒。

(5) 漂白粉消毒法：消毒食具、盥洗用具，可用百分之五的漂白粉水，效力很大。病人的糞便、痰，也可以用它來消毒。

(6) 酒精消毒法：用百分之七十至百分之七十五的酒精，或六十度以上的白乾酒，可用來消毒護理者的雙手。

(7) 藥水肥皂消毒法：用含有石炭酸的藥水肥皂洗手或洗衣服，也能達到消毒目的。

3. 疫情報告：如果家裏或鄰居發現有可疑的傳染病人，應立即向當地衛生機關報告。

4. 預防注射：預防注射是預防傳染病的重要措施之一。

5. 檢疫留驗：凡是和傳染病患者接觸過的人，要檢查他是否被傳染上了病，叫做檢疫。

2. 麻疹的護理及預防法

麻疹是小兒常見的一種急性發疹性傳染病。由一種比細菌還小的濾過性病毒所引起。

麻疹的病毒多侵犯五個月以上、三歲以下的小兒，常發生在冬春兩季。它主要是由飛沫傳染，麻疹病人的唾沫、鼻涕、眼淚、眼屎中都含有大量的病毒，當病人咳嗽、說話、打噴嚏的時候，病毒會隨着噴出的唾沫飛散到空氣中去，沒有患過麻疹的孩子，吸入了這種空氣，便會患麻疹；病人從發熱、咳嗽、流涕、打噴嚏到出疹時，這一段傳染性最強，出疹後五至七天，上述症狀減輕，傳染性也就減弱。

麻疹初起很像感冒，有發熱、咳嗽、流清涕、打噴嚏和兩眼發紅、流淚、怕光等症狀。起病第二或第三天，在嘴裏兩側頰黏膜上可見有針尖大小的白色小點，醫學上叫麻疹斑，是早期診斷麻疹的重要依據。第四天即見從顏面、耳後開始出現紅色的疹子，兩三天內遍佈全身，疹子由紅色漸漸變為暗紅色。出疹三四天後，開始出疹的順序漸漸消退，體溫開始下降，咳嗽減輕，並有糠樣脫皮和棕

色斑點留於皮膚，大約要兩三個星期才能消退。

治療麻疹沒有什麼特效藥物，最重要的是護理得好，特別避免受涼；不可讓寒風直吹患兒，但室內空氣要流通；光線宜暗，窗戶宜用東西遮擋着，燈光亦不要過強；吃容易消化而富有營養的流質食物，如麵湯、細麵條、藕粉、牛奶等，多飲開水、多吃水果或果汁（水果可用開水燙溫，果汁可加入適量的開水）；要注意眼睛和口腔清潔；整個病程都應臥床休息，經常變換體位，以預防合併肺炎；不要讓外人來探視，以免夾雜感染其他傳染病。若發現有呼吸急促、鼻翼扇動、面色蒼白或青紫、劇烈嘔吐或抽風、皮疹變成黑色等，可能是合併了肺炎、腦炎或其他疾病，應即送醫院治療。

由於一至五歲（尤其是三歲左右）的兒童患麻疹的死亡率較高，所以應特別注意預防，體弱或患有結核病的小孩更要注意預防。方法是在麻疹流行時，不要帶孩子去公共場所，更不要帶孩子去病人家串門；如果已經接觸了，就要到太陽下曬或讓風吹十五至二十分鐘，再回家裏，才不致傳染給別人或自己的孩子。另外，注射成人的血或血清、丙種球蛋白或胎盤球蛋白，都有預防麻疹發生或減輕症狀的作用。注射後有效期只有三周，三周後如仍有麻疹流行，還要再行注射。

八個月以上未出過麻疹的小孩都可接種麻疹活疫苗，對於預防麻疹的效果很好。中草藥預防，也有一定效果，可選用：

1. 西河柳適量，焙乾研成細末，每服五分，日三次，開水沖服。在麻疹流行時可服一天。