

文化百科丛书
WENHUABAIKE CONGSHU

宋涛◎主编

——家庭医疗保健经典——

家庭 医疗保健

JIATING YILIAOBAOJIAN



上海出版社

宋涛◎主编
——家庭医疗保健经典——

家庭 医疗保健

常藏 章 LIAOBAOJIAN
(上)



广西工学院鹿山学院图书馆



d493614

版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭医疗保健/宋涛主编—沈阳:辽海出版社,2008.10
(文化百科丛书)

ISBN 978-7-5451-0247-5

I. 家… II. 宋… III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 156626 号

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

出版者:辽海出版社

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码:110003

电 话:024-23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者:北京一鑫印务有限公司印刷

发行者:辽海出版社

幅面尺寸:140mm×210mm

印 张:15

字 数:370 千字

出版时间:2010 年 9 月第 2 版

印刷时间:2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价:88.00 元 (全三册)

版权所有 翻印必究

前 言

自古以来健康就是人生的第一话题。健康不但造福家庭、而且造福社会。家庭和睦友好，社会才安居乐业。

古往今来，数不清的智者、勇者、善者孜孜不倦地追求探索医疗保健之道，以积极的态度，热爱人生，面对现实，尊重科学，破除迷信，总结教训，留下了许多可资借鉴的宝贵经验和健身养生要诀，为后人学习健康之道、讲究养生之法、攀登长寿高峰，提供了不可替代的捷径。

有鉴于此，我们特邀有关方面专家学者编写了《家庭医疗保健》一书，《家庭医疗保健》内容包括：各种疑难杂症的典型症状；符合身心健康要求的标准数据；达到营养平衡需求的具体指标；身体疾患警讯的种种早期表现；各类常见疾病的应对措施；家庭急救的基本常识与重要步骤，了解人体内部组织的复杂结构与功能；传统医学疗法的神奇功效；去医院看病的正确流程；日常膳食怎样搭配才能确保营养合理；家居生活应如何安排才能保障健康，发现家庭日常保健的实用方法；自我调适心理变化的具体环节；饮食结构的搭配方案；绝色家居的环保要求，常用药物的使用；应避免哪些误区；读懂化验单上透露出重要信息，这是一部供每个现代家庭常备使用的百科型医疗保健全书。它采用国际最新医学

研究成果，以先进新颖的结构体例、丰富准确的实用资料、简便易行的查询方法为每一个关注健康的现代家庭成员提供最为有效的健康咨询与医疗帮助。

相信读者会由衷地喜欢它并厚爱有加。搜求史籍，探幽发微，精益求精，囊括了房内养生、心理调适、传统健身、膳食进补、医药千金、道家养生、佛教养生、宫廷养生、秘笈典藏、民间奇方等十个方面的内容，资料丰富翔实，仅按摩术就有滚、揉、摩、推、擦、抖、按、捏、拿、搓、抹、摇、引、拍等多种方法，房中术历史悠久，既有科学，也杂愚昧；道家修今世、佛家修来世，博大精深；民间养生法科学实用，可谓善莫大焉、功莫大焉。治病如治国，养身如养家。我们可以完全有信心地说，一卷在手就等于医院在身，疗养院在身，有病祛病，无病养身，从而达到延年益寿。生命已不再像是短暂的冲刺，而更像是马拉松。要保持训练，同时还要有顽强的毅力。要长寿就需要我们有同样的精神。生命像马拉松，比喻得何其形象。需要耐心、毅力、坚忍和持久。只要“坚持数年，必有好处”。

相信本书的出版，必然会从整体上推进中华民族的健康水平，提高所有拥有此书的人的生命质量，可以说，这是一把无所不能的金钥匙，能够帮助我们迅速打开自我保健的科学大门，昂首阔步走进健康长寿的新时代。

本书恰恰面对了全社会最广大的群体，通俗晓畅，普及性强。可以说，这是一套立意新、选题准、实用性广的好书。

编 者

2009年3月

目 录

身心健康的标准辨识病症常识	(1)
一、身心健康标准	(1)
二、辨识病症常识	(2)
察神色观病情	(2)
面色发灰身体欠佳	(3)
从耳形看健康	(3)
晕眩、头晕与疾病	(3)
中医诊病为何要观舌	(4)
察舌苔辨病	(4)
观手形辨病	(5)
清晨浮肿预示疾病	(5)
晨僵与类风湿关节炎	(5)
异常出汗	(5)
体味与疾病	(6)
听咳嗽声辨病	(6)
人体内部组织	(7)
一、骨骼结构	(7)
二、心脏的结构	(8)
三、呼吸系统	(8)
四、生殖系统	(9)
五、消化系统	(10)
六、泌尿系统	(10)
七、呼吸系统	(11)
家庭疾病护理	(12)
一、护理技术	(12)
观察病情	(12)
体温检查	(13)
脉搏检查	(15)
呼吸检查	(16)
血压检查	(16)

收集送验标本	(18)
传染病的隔离	(20)
传染病的消毒	(21)
换药	(22)
超声雾化吸入法	(24)
氧气吸入疗法	(25)
灌肠法	(26)
导尿	(28)
鼻饲	(29)
二、疾病护理	(30)
呕吐的护理	(30)
便秘的护理	(31)
皮肤护理	(32)
口腔护理	(32)
褥疮护理	(33)
褥疮的护理应做到	(34)
头发护理	(34)
高热护理	(35)
卧床病人的护理	(37)
对于昏迷病人，多采用胃管鼻饲法。	(39)
手术前后的护理	(40)
手术后护理	(41)
临终病人的护理	(41)
三、内科护理	(42)
抑郁症病人的家庭护理	(42)
肺结核护理	(44)
肺炎护理常规	(48)
怎样对待急性心肌梗塞	(54)
冠心病介入治疗和护理的原则	(57)
老人尿失禁的原因与护理措施	(58)
贫血的护理	(61)
家有精神病人怎么办	(62)
传染病家庭护理须注意	(64)
胃癌患者的护理	(65)
乙肝患者的隔离护理	(72)
家里有传染病人时的隔离、消毒	(74)
癫痫患者的家庭护理	(74)

感冒的家庭护理	(75)
系统性红斑狼疮的家庭护理	(76)
流行性腮腺炎家庭护理	(77)
指导肝炎患者的疗养	(78)
猩红热的疗养与护理	(80)
对消极老年病人的护理	(82)
老年性白内障如何护理	(83)
老年痴呆病人的护理	(83)
老年慢性支气管炎的护理	(86)
老人消化科疾病的护理	(87)
尿失禁居家护理	(90)
尿失禁居家护理	(91)
心律失常患者的护理	(92)
高血压家庭治疗的六大误区	(93)
抽搐的护理	(94)
如何护理黄疸病人	(95)
猝死病人如何紧急护理	(96)
静脉曲张者康复技巧	(96)
如何护理胃癌老人	(97)
颈椎病老人的护理	(98)
颈椎病的自我护理	(99)
脊髓损伤病人的饮食护理	(100)
偏瘫的护理	(101)
截瘫的护理	(102)
腹部外科术后的家庭护理	(103)
髌骨骨折的术后护理	(104)
骨折病人的家庭护理	(105)
自发性气胸护理	(106)
结肠癌术后家庭护理	(107)
胸部外科手术后的家庭护理	(108)
胃切除术后家庭护理	(109)
长途走路怎样护理腿足	(109)
搬重物时如何护理腰部	(110)
急性喉阻塞如何紧急护理	(110)
喉痉挛如何紧急护理	(111)
膀胱肿瘤的术后护理	(113)
如何进行皮肤及褥疮护理	(114)

人工股骨头置换术后护理	(115)
肾移植病人的家庭护理	(118)
神经外科术后的家庭护理	(119)
肿瘤患者外出旅游的护理手册	(120)
子宫肌瘤患者日常应注意什么	(121)
产后减重黄金时期	(122)
产后的伤口呵护八项注意	(123)
人流术后如何居家调养	(124)
痛快挥别产后疼痛	(125)
哮喘孕妇的起居治疗	(128)
药物流产后的调养护理	(129)
剖宫产术后家庭护理	(129)
缺乳产妇的护理	(130)
梅毒合并妊娠患者的护理	(130)
老年妇科病人护理	(133)
妇女更年期卫生	(134)
产褥期家庭护理	(135)
胎膜早破护理	(137)
孕妇的心理需要	(142)
脾气虚型崩漏的护理	(143)
四、饮食护理	(145)
基本饮食	(145)
治疗饮食	(145)
试验饮食	(147)
其他护理	(147)
胆道系统检查及护理	(148)
肝包虫病的临床表现	(149)
影响健康的环境因素	(150)
体温测量方法及注意事项	(150)
小儿感冒用药应取精华	(151)
负压引流管的护理	(152)
秋季冷水洗浴有讲究	(153)
入秋谨防前列腺炎复发	(154)
秋天护“腺”须知	(154)
每天使用牙线可防中风	(155)
孕妇阴道出血急救常识	(156)
做好老年人的心理护理	(156)

四肢骨折的家庭护理	(157)
治疗老年抑郁的诀窍	(160)
注意给自己身体大扫除	(162)
儿童哮喘用药有原则	(163)
夏季出汗不宜用凉水冲	(164)
长期室内工作更易被阳光所伤	(166)
怀孕期乳房清洁与护理	(166)
儿童夏季发烧处理方法	(167)
夏季痤疮如何护理	(168)
注射乙肝疫苗注意事项	(169)
脑损伤患者要多抚触	(170)
怎样预防护理老人骨折	(170)
尿道创伤分类致伤原因	(175)
红眼病用药护理全过程	(176)
盆腔炎的家庭护理	(177)
五、家庭医护常识	(178)
家庭治疗常识	(178)
治疗糖尿病的常识	(178)
止呃的常识	(179)
便血自我诊断常识	(179)
治脱肛的办法	(180)
脂肪肝病因及治疗	(180)
在家防治痔疮常识	(180)
治黄疸二法	(180)
自我识别胆绞痛	(180)
鉴别上腹疼痛常识	(181)
治腹痛的方法	(181)
治肾常识	(181)
巧治腰痛	(182)
运动法治偏头痛	(182)
浸水法治偏头痛	(182)
治疗感冒常识	(182)
治头痛二法	(182)
防止起立头晕	(183)
防高血压的“三松”	(183)
自测血压的常识	(183)
降血压的方法	(183)

治支气管炎常识	(184)
防治冠心病常识	(184)
治心绞痛妙法	(184)
维生素C加铜防流感	(185)
感冒不愈与牙刷有关	(185)
化痰止咳常识	(185)
治咳嗽常识	(185)
防治口腔病的常识	(186)
外敷治咳常识	(186)
消除“呼噜”的方法	(186)
耳鸣治疗常识	(187)
防耳聋方法	(187)
治耳内奇痒三法	(187)
疏通鼻塞常识	(187)
喉炎防治常识	(188)
治咽喉肿痛的方法	(188)
治疗狐臭的常识	(188)
治疗脚气八法	(189)
治风湿痒秘方	(189)
牙膏防治感染	(189)
手背勤拍打除黑斑	(190)
治鹅掌风的常识	(190)
治鸡眼的常识	(190)
治疗皮肤皲裂常识	(190)
消肿常识	(191)
止痒常识	(191)
防治冻疮常识	(191)
醋蛋白治灰指甲	(191)
治牙痛常识	(191)
治疮常识	(192)
消癍常识	(192)
识别几种关节炎的常识	(192)
治关节疼痛常识	(193)
治小腿抽筋常识	(193)
治盗汗常识	(193)
六种病不宜热敷	(193)
治疗急性结膜炎的常识	(194)

治疗“针眼”的常识	(194)
医治眼皮浮肿的常识	(194)
治疗过敏性鼻炎的常识	(195)
治疗鼻出血的常识	(195)
治疗“倒牙”的常识	(195)
医治咽喉肿痛的常识	(196)
治疗喉痛音哑的常识	(196)
治疗高血压的常识	(196)
医治头痛的常识	(196)
治疗中耳炎的常识	(197)
医治偏头痛的常识	(197)
医治消化不良的常识	(197)
防治胃肠疾病的常识	(197)
治疗单纯性腹泻的常识	(198)
缓解腹痛的常识	(198)
医治胃痛的常识	(198)
医治三叉神经痛的常识	(199)
医治气管炎的常识	(199)
辅助治疗泌尿道感染的常识	(199)
治疗遗精的妙方	(200)
医治脓疮的妙方	(200)
医治轻度冻伤的常识	(200)
医治跌打损伤的常识	(200)
治疗冻疮的常识	(201)
医治水泡的常识	(201)
医治手掌脱皮的常识	(201)
治汗手、汗脚的常识	(201)
医治落枕的常识	(202)
治疗关节扭伤的常识	(202)
医治蚊虫叮咬的常识	(202)
治疗神经性皮炎的常识	(203)
医治幼儿外伤的常识	(203)
治疗湿疹的常识	(203)
除去打针硬块的常识	(203)
治疗蜇伤的常识	(203)
医治产妇乳头破裂的常识	(204)
治疗经前综合征的常识	(204)

治疗手颤的常识	(204)
家庭四季保健	(205)
一、春季	(205)
运动保健	(205)
饮食保健	(211)
药疗保健	(217)
运动保健	(223)
饮食保健	(226)
药疗保健	(231)
运动保健	(233)
饮食保健	(236)
药疗保健	(240)
运动保健	(247)
饮食保健	(249)
药疗保健	(251)
运动保健	(253)
饮食保健	(256)
药疗保健	(262)
二、夏季	(263)
运动保健	(263)
饮食保健	(267)
药疗保健	(269)
运动保健	(272)
饮食保健	(274)
药疗保健	(278)
运动保健	(281)
饮食保健	(284)
药疗保健	(289)
运动保健	(291)
饮食保健	(296)
药疗保健	(302)
运动保健	(307)
饮食保健	(309)
药疗保健	(321)
三、秋季	(323)
运动保健	(323)
饮食保健	(325)

药疗保健	(335)
运动保健	(339)
饮食保健	(342)
药疗保健	(348)
运动保健	(357)
饮食保健	(359)
药疗保健	(371)
运动保健	(374)
饮食保健	(376)
药疗保健	(384)
运动保健	(387)
饮食保健	(392)
药疗保健	(395)
四、冬季	(397)
运动保健	(397)
饮食保健	(400)
药疗保健	(404)
运动保健	(406)
饮食保健	(409)
药疗保健	(412)
运动保健	(414)
饮食保健	(416)
药疗保健	(420)
运动保健	(423)
饮食保健	(430)
药疗保健	(435)
运动保健	(437)
饮食保健	(440)
药疗保健	(448)
家庭消毒常识及病室	(450)
一、家庭消毒	(450)
有害微生物在哪儿	(450)
煮沸消毒法	(450)
蒸汽消毒法	(450)
药物消毒法	(451)
餐具洗碗机消毒法	(451)
菜板消毒	(451)

消毒柜消毒法	(451)
抹布消毒	(451)
清洗消毒法	(451)
消毒剂喷雾或擦拭法	(452)
臭氧熏蒸消毒法	(452)
牙签消毒	(452)
钥匙消毒	(452)
钱币消毒	(452)
毛巾的消毒常识	(453)
牙具如何消毒	(453)
传染病人家庭排泄与呕吐物处理	(453)
传染病人家庭餐具的消毒	(453)
传染病人家庭体温表的消毒	(453)
传染病人家庭物体的消毒	(454)
传染病人家庭衣被等的消毒	(454)
传染病人家庭书、信等的消毒	(454)
传染病人家庭废弃物的消毒	(454)
传染病人家庭手的消毒	(454)
肝炎患者家庭高压蒸汽消毒常识	(454)
肝炎患者家庭煮沸消毒常识	(454)
肝炎患者家庭阳光曝晒消毒常识	(455)
肝炎患者家庭焚烧法消毒常识	(455)
肝炎患者家庭次氯酸钠消毒常识	(455)
肝炎患者家庭漂白粉消毒常识	(455)
肝炎患者家庭过氧乙酸消毒常识	(455)
肝炎患者家庭甲醛消毒常识	(455)
婴儿奶瓶清洗消毒必要性常识	(455)
婴儿奶瓶清洗消毒的时间	(455)
二、家庭病室	(456)
清洁	(456)
消毒	(456)
病室环境	(460)
病室布置	(461)

身心健康的标准辨识病症常识

一、身心健康标准

世界卫生组织曾对健康作过如下定义：“健康不仅仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”

快食

所谓快食，就是吃得痛快。三餐的饮食吃起来感觉津津有味，能快速吃完一餐而不挑食，食欲与进餐时间基本相同。快食并不是狼吞虎咽，不辨滋味，而是吃饭时不挑食，不偏食、吃得顺利、没有过饱或不饱的不满足感。万一有持续性无食欲状态出现，应请教医生，看看是否肠胃或肝脏有毛病。

快眠

快眠就是睡得舒畅，一觉睡到天亮。醒后头脑清醒，精神饱满。睡得快重要的是质量，如睡的时间过多，且睡后仍感乏力不爽，则是心理、生理的病态表现。快眠说明神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏无病理信息干扰。

快便

便意来时，能快速排泄大小便，且感觉轻松自如，在精神上有一种良好的感觉，便后没有疲劳感，说明胃肠功能好。

快语

说话流利，语言表达准确、有中心，头脑清楚，思维敏捷，中气足，心肺功能正常。没有有话说而又不想说的疲倦之感，没

有头脑迟钝、词不达意现象。

快行

行动自如、协调，迈步轻松、有力，转体敏捷，反应迅速，动作流畅。证明躯体和四肢状况良好，精力充沛旺盛。因诸多病变导致身体衰弱，均先从下肢开始。人患有内脏疾病时，下肢常有沉重感；心情焦虑，精神抑郁，则往往感到四肢乏力，步履沉重。良好的个性性格温和顺，言行举止得众人认可，能够很好地适应不同环境，没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定，意志持衡，感情丰富，热爱生活和人生，乐观豁达，胸襟坦荡。

良好的处世技巧

看问题，办事情，都能以现实和自我为基础，与人交往能被大多数人所接受。不管人际风云如何变幻，都能始终保持稳定、永久的适应性，能保持对社会外环境和身体内环境的平衡。良好的人际关系与他人交往的愿望强烈，能有选择地与朋友交往，珍视友情，尊重他人人格，待人接物能宽大为怀。既善待自己，自爱、自信，又能助人为乐，与人为善。

二、辨识病症常识

察神色观病情

面部神经是全身精神气血的综合反映。气血充盈，则神采奕奕；气血衰少，则精神萎靡。

正常神色时，两眼灵活而有光彩，神志清晰，反应灵敏，动作矫健，表示脏腑功能未伤。

当出现面色晦暗、精神萎靡、反应迟钝、目无光泽、语言无力、答非所问时，则表示正气已伤，病情较重，预后不良。进一步可出现语言错乱、神志昏迷等危重征象。

另外，如果原来沉默寡言、语言低微、时断时续的重病、久病者，突然出现言语不休、声音响亮；原来神志模糊者，突然清醒；原来不能饮食，突然出现大口进食；原来面色晦暗，忽见两