

家庭保健

新编

崔延河 编著



中原农民出版社

96
R161
115
2

内 容 提 要

本书收集了“初级卫生保健、优生与孕产期保健、婴幼儿保健、青少年保健、中老年保健、妇女保健、心理与健康、性与健康、卫生与健康、防病治病、常见急症处理、家庭护理与常用治病方法、用药常识、美容、除害和单方秘方”十六部分。该书较系统地介绍了保健防病、延年益寿的知识和具体方法，是一部家庭保健的良师益友。

该书内容简练，通俗易懂，具有指导性和实用性，适合各阶层人员参阅。

X1118112P



C

312197

徐 序

现代医学模式已由生物医学模式向生物——心理——社会医学转变。世界卫生组织曾给健康下过这样的定义,健康是“一种身体上、精神上和社会上的完整状态,而不仅是没有疾病和虚弱现象。”也就是说健康不仅是人的躯体不生病,而且还要有很强社会适应能力。生活,不仅是为“活着”、“活下去”,还必须活得洒脱,活得自在,才能算幸福。“幸福”在词义上的解释就是有使人心情舒畅的环境,生活称心如意。

世界卫生组织提出到 2000 年人人享有卫生保健,其内涵不仅是卫生医疗保健设施与完善的执行体制,最重要的关键是人人有能力去摆脱疾病,去避免疾病。这首先就要求人们有卫生科学知识,才能有很强的自我保健意识和能力,才能消除疾病,减轻病害与伤残的痛苦,才能做到生活轻松愉快,称心如意。要达到这个目的,首先是要把知识交到人民群众手中,才能人人自觉地破除不卫生的生活习惯,才能人人自觉抵制不科学的行为影响,才能不陷落于巫医神汉的愚昧圈套中,无辜的受害。这就要求每个人从心底理解,自己的健康不是别人赐给的,而是自我争取来的,这就是自我保健的实质。

崔延河医师从事卫生事业 36 年,整个身心的投入,现在他把工作中的耳闻目见,实践中的切身感受,涓涓细流汇成一书,虽然

不是什么惊天动地的巨著,也不是科学宝库中的硕果,但这是一名卫生工作者心血的结晶,尤其在大力开展健康教育,积极普及卫生科学的今天,更是现实生活中的及时雨,故此我向读者推荐此书。

徐志远

1994年5月20日

鲁 序

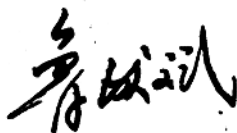
建国以来,我们做了大量的卫生宣传工作,对于消灭和控制传染病的发生和流行、降低死亡率起到了重大作用。

但随着人们生活方式的改变,我们的卫生科普工作已不能适应防病保健的需要。在农村由于卫生知识贫乏,造成许多不该发生的伤残;多数人只知道有病就医问药,缺乏自我保健知识;不少地方卫生状况还较差,住宅不通风,粪便管理不善,污染环境;饭前便后不洗手,不刷牙,吸烟酗酒等不卫生习惯和不良嗜好仍威胁着人们的身心健康。

实现人人健康,就是要动员全体人民群众参与,主动掌握卫生保健知识,自觉做好自身保健和家庭保健。

《家庭保健新编》一书是崔延河同志长期从事卫生防病工作实践体会的汇集。他怀着对健康事业的责任感、事业心和勤奋好学的精神,搜集、整理了大量资料,拜访请教有关医学专家,经过艰辛地努力,获得了本书的问世,为健康教育作出奉献。

借本书出版之际,特向广大读者和卫生工作者推荐,愿本书能为您的健康服务和工作时参考。



1994年5月26日

目 录

初级卫生保健

一、人人享有卫生保健	(3)
人人享有卫生保健的含义	(3)
初级卫生保健的基本内容	(3)
我国实施初级卫生保健的措施	(4)
二、健康教育与自我保健	(5)
健康教育	(5)
自我保健	(6)

优生与孕产期保健

一、计划生育	(9)
避孕方法	(9)
避孕工具	(9)
避孕方法的选择	(10)
人工流产	(10)
私自打胎危险	(11)
不育夫妇应查找原因	(11)
二、受孕与优生	(12)
婚前健康检查	(12)
如何优生	(12)

患哪些疾病的人不能结婚	(13)
近亲不能结婚	(14)
最佳生育年龄	(14)
选择最佳受孕时机	(15)
人体节律与优生	(15)
三、孕期须知	(17)
怀孕早期的表现	(17)
怀孕后的早期保护	(17)
产前检查	(18)
推算预产期	(19)
围产期与围产期保健	(19)
孕期注意事项	(20)
孕期出现的危险信号	(21)
妊娠水肿和血压升高	(22)
预防流产和早产	(22)
哪些情况会发生难产	(22)
临产先兆	(23)
四、产后应注意事项	(24)
产后服中药生化汤有好处	(24)
产褥期保健须知	(24)
产后发烧	(25)
产妇不宜过多吃红糖	(26)
哺乳期妇女不宜吃麦乳精	(26)
产后出血与来月经	(26)

婴幼儿保健

一、新生儿期监护	(29)
----------------	------

新生儿护理	(29)
新生儿洗澡方法	(29)
脐带的脱落与护理	(30)
新生儿黄疸	(30)
新生儿呕吐	(31)
新生儿肺炎	(32)
新生儿破伤风	(32)
“马牙”不能挑	(33)
“白口疮”的治疗	(33)
女婴阴道出血怎么办	(33)
养育新生儿的不良习惯	(33)
二、婴幼儿的喂养	(35)
新生儿开始喂奶的时间	(35)
母乳喂养的好处	(35)
喂养母乳的正确方法	(36)
使母乳质好量多的方法	(36)
奶粉和炼乳的营养差别	(37)
全脂淡奶粉的配制方法	(37)
牛奶的配制及消毒方法	(37)
如何使用奶瓶喂奶	(38)
及时给婴儿添加辅食	(38)
注意观察婴儿大便的变化	(39)
怎样断奶	(39)
小儿拒食和挑食	(40)
婴儿哭闹要查原因	(40)
小儿佝偻病的预防	(41)
搂着孩子睡觉不好	(42)
三、婴幼儿期生长变化	(43)

生长快速的婴儿期	(43)
小儿体重与身高的计算方法	(43)
婴幼儿的睡眠	(44)
出牙与换牙	(44)
怎样预防牙齿排列不整齐	(45)
婴幼儿运动与肌肉发育	(45)
四、早期教育	(46)
婴幼儿动作、语言和情感的锻炼培养	(46)
玩具的选择	(47)
怎样给孩子讲故事	(48)
让孩子多参加游戏活动	(48)
怎样为孩子选购图书	(49)
家教十戒	(50)
如何纠正孩子爱哭的毛病	(50)
纠正小儿吮手指的办法	(51)
五、预防接种	(52)
什么是预防接种	(52)
基础免疫接种	(52)
预防接种免疫程序	(53)
哪些孩子不能接种疫苗	(53)
预防接种注意事项	(54)
服麻痹糖丸不能用热水送服	(54)

青少年保健

一、青春发育的表现	(57)
发育开始和结束	(57)
男、女性征的表现	(57)

第一次月经	(58)
遗精	(59)
手淫	(59)
青少年营养	(60)
体育锻炼	(60)
培养良好习惯	(60)
二、发育期应注意的事	(62)
爱护眼睛	(62)
预防龋齿	(63)
矫正口吃	(63)
防治青春蕾	(64)
扁平疣的治疗	(64)
防止少年肥胖	(65)
关心性早熟儿童	(66)
发育迟缓	(67)
精神发育迟滞	(67)
包皮过长与包茎	(68)

中老年保健

一、养生与防老	(71)
中年人防衰保健要点	(71)
男性更年期	(72)
胖、瘦对健康的影响	(72)
培养良好的情绪	(73)
药物防老	(74)
中老年人健康的生活方式	(75)
老年人的饮食	(75)

动静结合有益健康	(76)
练太极拳的功效	(77)
散步更适宜中老年人健身	(77)
气功的作用	(78)
二、防病增寿	(79)
老年疾病的特点	(79)
季节变化时注意防病	(79)
冬春季防肺炎	(80)
老年低血压的防治	(80)
老年痴呆症的防治	(81)
老年性耳聋的预防	(82)
老年白内障的预防	(82)
拔牙与镶牙	(83)
怎样保护假牙	(83)
老年人皮肤瘙痒的防治	(84)
老年便秘的防治	(84)
前列腺肥大的防治	(85)
肩周炎的自我疗法	(86)
老年人容易发生的意外	(87)
定期体检有病早治	(87)

妇 女 保 健

正常月经	(91)
月经期保健	(91)
经前期综合征	(92)
闭经	(92)
痛经	(93)

白带	(94)
阴道炎的种种表现	(95)
尿道炎的防治	(96)
女性乳房各期保护	(96)
更年期综合征	(97)
绝经后需防骨质疏松症	(98)

心理与健康

家教与儿童心理健康	(101)
青春期心理变化	(102)
婚后如何培植情爱	(103)
处理好人际关系	(103)
关心老人的心理变化	(104)
坏脾气危害他人健康	(104)
人生快乐十要诀	(105)

性与健康

一、性生活	(109)
性科学	(109)
性欲和性爱心理	(109)
性生活满意的心理因素	(110)
性反应	(111)
性爱与性生活和谐	(112)
性生活卫生	(112)
新婚性生活	(113)
性生活频率和时间	(114)
哪些情况下不宜过性生活	(114)

孕产期性生活.....	(115)
妇女节育手术后的性生活.....	(115)
中老年人性生活.....	(116)
二、性功能障碍.....	(117)
性交疼痛.....	(117)
性交出血.....	(118)
阴道痉挛.....	(118)
早泄和阳痿.....	(119)
三、性病防治.....	(120)
性传播疾病有哪些.....	(120)
性病传播方式.....	(120)
性病的主要危害.....	(120)
淋病的表现与治疗.....	(121)
女性淋病的危害性.....	(121)
预防性病的措施.....	(122)

卫生与健康

一、饮水卫生.....	(125)
保护水源清洁.....	(125)
饮用水的净化与消毒.....	(126)
汛期饮水卫生.....	(127)
二、饮食卫生.....	(128)
生熟食品要分开.....	(128)
食物的保存.....	(128)
做凉拌菜的卫生.....	(129)
不吃病死毒死的畜禽肉.....	(129)
剩米饭会引起中毒.....	(129)

发芽土豆有毒.....	(130)
预防和去除黄曲霉毒素的方法.....	(130)
怎样辨别有毒野蘑菇.....	(131)
吃烂菜会中毒.....	(131)
隔夜剩菜残汤不宜吃.....	(132)
未腌透的菜不宜吃.....	(132)
食油变质不宜食用.....	(132)
食物不宜在煤火上烘烤.....	(133)
炼猪油不宜用大火.....	(133)
猪油不宜久存.....	(133)
猪油渣和焦锅巴不宜食用.....	(133)
油炸食品不宜经常食用.....	(134)
“温锅水”不宜饮用.....	(134)
三、家庭卫生	(135)
环境要整洁.....	(135)
建房卫生要求与环境保护.....	(135)
卧室卫生.....	(137)
常晒被褥.....	(137)
开窗通风.....	(137)
洗刷用品和用具卫生.....	(138)
厨房卫生.....	(138)
油烟气的危害.....	(139)
搪瓷食具煮食有害.....	(139)
不宜使用回收铝再生炊具、食具	(140)
不宜使用油漆筷子.....	(140)
不要用化肥袋装粮食.....	(140)
粪便管理与防病.....	(141)
双瓮漏斗式厕所的构造制作方法及优点.....	(141)

建双瓮漏斗式厕所应重视质量.....	(143)
四、习惯与嗜好	(145)
正确的刷牙方法.....	(145)
漱口与剔牙.....	(145)
牙刷与牙膏.....	(146)
漱口不宜用过冷过热的水.....	(146)
孕产妇要保持口腔卫生.....	(146)
孩子几岁开始刷牙.....	(146)
牙垢与牙石.....	(147)
饭前便后要洗手.....	(147)
勤剪指甲.....	(148)
洗澡最佳时间与温度.....	(148)
脚的保健.....	(148)
茶杯的卫生.....	(149)
不喝生水.....	(149)
生吃瓜果要洗净.....	(149)
不要用手指挖鼻孔.....	(150)
怎样睡一个好觉.....	(150)
不要蒙头睡觉.....	(150)
合理安排一日三餐.....	(151)
吃饭不宜过饱.....	(151)
饭后不宜做剧烈运动.....	(152)
晚饭不能酗酒暴食.....	(152)
睡前不宜进食.....	(152)
空腹不宜吃番茄.....	(153)
红薯、柿子不要同时吃	(153)
吸烟害处多.....	(153)
怎样戒烟.....	(154)

酗酒危害健康.....	(154)
饮酒注意事项.....	(155)
糖和甜食不宜多吃.....	(156)
饮茶不宜过浓过量.....	(156)

防 病 治 病

一、传染病的防治	(159)
什么叫传染病.....	(159)
抵抗传染病的免疫力.....	(159)
传染病的传播途径.....	(160)
法定传染病的种类.....	(160)
常见传染病的潜伏、隔离与观察期	(161)
发现传染病应采取的措施.....	(162)
肝炎病毒的分型与特点.....	(162)
乙型肝炎与两对半.....	(163)
肝炎的传染方式.....	(164)
肝炎病人的症状.....	(164)
小儿肝炎的特点.....	(165)
肝功能检查及正常值.....	(165)
肝炎病人的休息与活动.....	(166)
肝炎病人的饮食.....	(167)
肝炎的治疗.....	(168)
肝炎的预防.....	(168)
孕妇得了乙肝怎么办.....	(169)
乙肝病毒携带者能不能结婚.....	(169)
乙肝的隔离问题.....	(170)
接种乙肝疫苗注意事项.....	(170)

乙肝病病毒携带者关心的几个问题.....	(171)
消灭脊髓灰质炎.....	(172)
菌病的表现与防治.....	(173)
伤寒病的主要表现与护理.....	(174)
细菌性食物中毒的原因及特点.....	(174)
急性腹泻与口服液的配制.....	(175)
小儿秋季腹泻的防治.....	(175)
小儿患麻疹的表现与注意事项.....	(176)
麻疹病的新特点.....	(177)
风疹的临床特征.....	(178)
小儿患水痘的护理.....	(178)
腮腺炎的并发症.....	(178)
百日咳的主要特征.....	(179)
感冒与流感.....	(180)
感冒的治疗.....	(180)
肺结核病的发生和临床表现.....	(181)
治疗肺结核应注意的问题.....	(182)
“流脑”与“乙脑”.....	(182)
疟疾的防治.....	(183)
狂犬病的预防.....	(184)
疥疮的防治.....	(184)
常见肠道寄生虫病的防治.....	(185)
二、常见病的防治.....	(187)
诊断高血压的标准.....	(187)
高血压的早期症状.....	(188)
防治高血压的措施.....	(188)
高血压中风的信号.....	(189)
遇到中风病人的应急处理.....	(190)