

谭 诚 主编

家庭健康顾问



北京科学技术出版社

(京)新登字207号

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康顾问 / 谭诚主编. — 北京 : 北京科学技术出版社, 1995.6

ISBN 7-5304-1729-0

I. 家… II. 谭… III. 家庭保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第15567号

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码: 100035

*

各地新华书店经销

三河市科教印刷包装集团印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.625印张 148千字

1995年6月第一版 1995年6月第一次印刷

印数1—8000册

定价: 6.80元

主 编	谭 诚		
副主编	苏雅琴	李宗同	郑廉清
编 者	谭 诚	郑廉清	许 杰
	栾信纲	张德全	郑德钊
	钟 鸣	安世萍	王秀娟

序

钱信忠

《家庭健康顾问》一书是面向家庭的医疗指导书。它能帮助读者家庭生活得和谐美满，健康愉快，使孩子茁壮成长聪明可爱，让年青的妈妈青春常在。

《家庭健康顾问》的出版是作者广泛听取和征求大众需要之后，编写的家庭实用的卫生与生活方面的参考书。编者总结多年的临床经验，细心观察人们在日常生活中由于缺乏医药卫生知识而给自己带来的麻烦，甚至痛苦。查阅了国内外生活与健康方面的大量资料，结合医学临床的亲身实践，编写而成的。

全书分9个部分：①宝宝小病有后患；②孩子保健是关键；③性娱乐过后的弊与害；④孕妇小失误，胎儿出畸形；⑤牙病及其它；⑥长寿人具备的防病健身法；⑦恶病早治与名人养生；⑧宝宝、孕妇用药；⑨验方验治精选。

《家庭健康顾问》以一家一户的需要为准，普及医学卫生知识。行文力求知识性实用性并存，科学性趣味性结合，使读者看了就懂，学了就会。能科学地指导人们家庭生活与家庭医护保健。

目 录

一、宝宝小病有后患

- 1.当您发现孩子服错药时 (1)
- 2.鉴别七种病态哭声 (1)
- 3.什么是高危婴儿 (2)
- 4.“夜盲症”与近亲结婚有关吗 (3)
- 5.人为造成弱智儿的三因素 (4)
- 6.扁桃体炎能引起几种并发症 (4)
- 7.儿童扁桃体摘除的新指征 (5)
- 8.怎样决定扁桃体的留与舍 (6)
- 9.感冒能变成哮喘吗 (7)
- 10.智齿周围发炎了怎么办 (7)
- 11.怎样延长“光敏牙”的寿命 (8)
- 12.小儿口疮怎样护理 (9)
- 13.当孩子发烧、吃药、运动时 (10)
- 14.家长怎样对待孩子换牙时的异常情况 (11)
- 15.长在面部的畸胎瘤 (11)
- 16.对外伤性白内障能手术治疗吗 (12)
- 17.怎样为孩子选定手术时机 (13)
- 18.孩子夏季游泳易患的耳病 (14)
- 19.一些小毛病引发的心脏病 (15)
- 20.预防心血管疾病应从儿童期开始 (16)
- 21.引起青少年动脉硬化的四种因素 (17)

22.处理跌伤为啥不宜揉	(18)
23.怎样解除牙塞残食	(18)
24.小儿腹痛是何因	(19)
25.浅谈儿童蛲虫病	(20)

二、孩子保健是关键

1.选择秋冬季节驱虫好吗	(22)
2.给孩子驱虫后应补充哪些营养	(22)
3.小儿感冒时呕吐危险吗	(23)
4.孩子腹泻、呕吐、便秘时应该禁食吗	(23)
5.孩子冻伤了，您懂得怎么处理吗	(24)
6.儿童中毒性痢疾的四大危症	(25)
7.为什么牛奶与巧克力不要一同吃	(26)
8.怎样给发烧的孩子降温	(26)
9.警惕流脑早期症状易与感冒混同	(27)
10.大量出汗时应补充什么饮料	(28)
11.喝汽水也要得法适度	(28)
12.孩子“苦夏”是怎么回事	(29)
13.为“苦夏”儿童选择饮食	(30)
14.家教中的三种心理畸形	(30)
15.因猫狗猪鸡鸭传染的弓形体病会造成儿童 智力低下	(31)
16.被疯狗咬伤之后	(32)
17.可增加记忆力的食物	(34)
18.考生复习期间应补充哪些营养	(35)
19.吃泡泡糖的利与弊	(36)
20.久看电视者应多吃什么	(36)
21.父母经常吵架子女怎么办	(37)

22.挨打综合征留下了自卑的阴影	(38)
------------------------	--------

三、性娱乐过后的弊与害

1.以性为娱乐的女性婚后为啥不易怀孕	(40)
2.性交活跃与毛滴虫病	(40)
3.不洁性交——男女共患软下疳	(41)
4.不洁性交与阴虱病	(42)
5.经口腔性交的传染病——梨形鞭 毛虫病	(43)
6.淋病留下的后患	(44)
7.不易根治的性病——生殖器疱疹	(45)
8.早发梅毒疹能自我识别吗	(46)
9.梅毒的发病有什么特点	(47)
10.梅毒可使眼病患者失明吗	(48)
11.性病能在游泳池里传播吗	(49)
12.外出旅游怎样防性病	(50)
13.性交间隔几日好	(50)
14.妻子性操纵的后患	(52)
15.有的女性对精子过敏是怎么一回事	(52)
16.罕见的过敏反应	(53)

四、孕妇小失误、胎儿出畸形

1.写给30岁以上的孕妇	(55)
2.孕妇热水浴对胎儿有影响吗	(56)
3.劝您推迟怀孕期	(56)
4.孕妇患病毒感染可致胎儿畸形吗	(57)
5.初孕妇拍X光牙片会影响胎儿吗	(58)
6.孕妇忌食节食都不利胎儿发育	(59)
7.吸烟孕妇生子体重轻吗	(63)

8.怀孕3个月能否看电视	(63)
9.哪些孕妇必须静卧休息	(64)
10.孕妇身上的8大急症	(65)
11.危及母子生命的胎盘早剥	(66)
12.孕妇得了贫血性心脏病怎么办	(67)
13.孕妇偏食,挑食能导致胎儿脑畸形吗	(68)
14.农村妇女应忌三期	(69)
15.为什么要男补病后,女补产后	(70)
16.为什么产妇不宜用麦乳精	(71)
17.谈谈产妇怎样过暑期	(72)
18.产后大汗淋漓属病态吗	(72)
19.子宫切除后还能过性生活吗	(73)
20.腹部手术后尽早下床活动好吗	(74)
21.手术后体温高属正常现象吗	(75)

五、牙病及其它

1.牙齿也需要营养吗	(76)
2.牙病可并发多种病吗	(76)
3.哪些疾病能引起牙齿松动	(78)
4.情绪紧张能诱发口腔病吗	(78)
5.牙病的防与治	(79)
6.病牙必拔无疑吗	(81)
7.牙齿摔掉或折断了怎么办	(83)
8.对面部擦、刺、割、咬、螫伤的急救	(84)
9.牙周病人的自防、自治与保养	(85)
10.有口腔溃疡的人身体内缺什么	(87)
11.夏季突发的“红眼病”	(89)
12.晒伤不得不防	(90)

13.谈谈烈日和高温下的黑痣能否变癌	(91)
14.哪些因素能引起耳鸣	(92)
15.简易按摩能治耳鸣吗	(93)
16.颈椎病人自我调治七法	(94)
17.类风湿病人怎样自我调理	(95)
18.下颌关节炎的三大症状	(95)
19.酒后速饮茶对肾脏有利吗	(97)
20.请看,暴饮酒者的肝脏病变	(97)
21.女性腰痛是何因	(98)
22.诱发年青人高血压的因素与调理	(99)
23.骨折的判断与家庭急救	(101)
24.牛皮癣病人应注意的问题	(102)
25.慎防乔迁病	(103)

六、长寿人具备的防病健身法

1.长寿与性修养	(105)
2.怎样才能延长性青春	(106)
3.怎样使老夫妻的性生活保持活力	(106)
4.患心脏病老人的性生活	(107)
5.老妇有性交痛是怎么一回事... ..	(108)
6.在深夜易发的五种致命病	(109)
7.心脏病人的夜间保健	(110)
8.心绞痛发作时的对策	(111)
9.发生心肌梗塞前的六种先兆	(112)
10.精神紧张与心脏病发作	(112)
11.冠心病患者切忌在娱乐中过度疲劳	(113)
12.生闷气者易患高血压吗	(114)
13.为什么老人降压切忌操之过急	(115)

14.前列腺肥大症是怎么一回事	(115)
15.早晨舌燥嘴苦是内脏有病吗	(116)
16.口腔牛皮癣与烈性烟酒有关吗	(117)
17.牛皮癣病人需要隔离吗	(117)
18.哪些人是脑病的高危患者	(118)
19.高压氧舱能治疗哪些疾病	(119)
20.小脑萎缩有哪些表现	(120)
21.颅压增高有生命危险吗	(121)
22.降低血压能诱发中风吗	(122)
23.是先跌倒而后诱发中风吗	(123)
24.脑中风包括哪些病	(124)

七、恶病早治与名人养生

1.妇科顽症——外阴白斑	(126)
2.血性白带与宫颈癌	(127)
3.室内养鸟者易患肺癌吗	(128)
4.恶性刺激与恶性肿瘤	(128)
5.鼻咽癌早期的六个征兆	(130)
6.膀胱癌与憋尿有关吗	(131)
7.胃癌前期病有哪些	(131)
8.怎样发现癌症的早期信号	(133)
9.容易患癌肿的10种人	(134)
10.怎样在“高危人群”中发现肝癌	(135)
11.心态与抗癌价值	(136)
12.名人自治失眠症	(137)
13.创造与长寿	(138)
14.里根的健身之道	(139)
15.莫“坐以待毙”	(140)

16.神奇的绝食长寿术	(142)
17.九旬寿星养生法	(143)
18.侯宝林谈“笑”	(144)
19.沈醉健身绝招	(145)
20.健身有方延年益寿	(146)
21.笑星谈笑	(147)
22.永葆青春的秘诀	(148)
23.李默然“去病”	(149)

八、宝宝、孕妇用药

1.平日家庭应备用哪些药	(151)
2.怎样判定药物已经失效	(152)
3.服药时间剂量与疗效	(152)
4.怎样计算小儿用药量	(153)
5.宝宝发烧了应首选什么药	(154)
6.怀孕3个月内能致畸胎的药物	(155)
7.酸性药物能致畸胎吗	(156)
8.围产期能致畸的药物	(156)
9.孕妇服用抗癫痫药会影响胎儿吗	(158)
10.母亲用药引起的婴儿病	(158)
11.妊娠3个月时感冒了能否用药	(159)
12.妈妈在喂奶期服药宝宝受“益”吗	(160)
13.为孩子介绍几种小中药	(160)
14.青霉素和红霉素为啥不可并用	(161)
15.小儿消化不良首选哪几种药	(161)
16.吃哪些药物需同时补吃维生素	(162)
17.哪些药物能降低性功能	(163)
18.咖啡因能提高男子生育力吗	(164)

19.预防脑血栓的常用药	(165)
20.误服六神丸也能丧命	(166)
21.她们为什么不宜服用避孕药	(167)
22.多病者忌同时服哪些药	(168)
23.考生失眠用安眠药调节好吗	(170)
24.青春期偏头痛的药物选择	(170)
25.心得安可治偏头痛	(171)
26.胆固醇与血脂增高时吃什么药好	(171)
27.缺钙是诱发高血压的新病因	(173)
28.维生素B ₆ 能控制动脉硬化的发展吗	(173)
29.服大量维生素C能诱发白癜风吗	(174)
30.用激素类药物必须遵从医嘱	(175)
31.用止泻药治痢疾对吗	(176)
32.酒后服安定有利于睡眠吗	(176)
33.酒后禁服哪些药	(177)
34.因酒后服药引起的	(178)
35.夏令常备的解暑药	(179)
36.容易引起过敏的中草药	(179)
37.长期服药容易发生的副作用及对策	(180)
38.老年人用药量不能随意加大	(181)
39.为癌症患者选择最佳的服药时间	(182)
40.夏季用药应注意什么	(182)

九、验方验治精选

1.治眼病	(184)
2.治扁桃体炎,咽喉炎	(184)
3.治毒疮疖	(184)
4.颈项部多发疔肿	(185)

5.小腿溃疡	(185)
6.烫伤	(185)
7.老人头晕	(185)
8.罕见的唇肿	(185)
9.哮喘	(185)
10.小儿喘息	(186)
11.老人脚肿	(186)
12.闪腰痛	(186)
13.老人便秘	(186)
14.小儿便秘	(186)
15.痢疾	(187)
16.月经过多不止	(187)
17.鸡蛋壳治胃痛	(187)
18.急性胃炎	(187)
19.治胃痛	(188)
20.验治烧心	(188)
21.前列腺炎	(188)
22.验治口腔溃疡	(189)
23.治脚气方	(189)
24.急性乳腺炎	(189)
25.冰糖食疗	(190)
26.治鼻炎	(190)
27.巧治脚臭	(190)
28.金鸡独立治痔疮	(191)
29.治菌痢	(191)
30.土豆泥验治乳腺炎	(191)
31.治妊娠呕吐方	(192)

32.治皮炎	(192)
33.阴囊湿疹方	(192)
34.治口疮口腔炎	(192)
35.食狗肉治脚寒	(192)
36.治老年健忘症方	(193)
37.治冻疮方	(193)
38.低血压食疗方	(194)
39.自治阳痿方	(194)
40.整复点穴疗法能治哪些病	(194)

一、宝宝小病有后患

1. 当您发现孩子服错药时

一对年轻的夫妇，抱着3岁的孩子发了疯似的往医院跑，医生进行了全力抢救，但终因孩子服药量过大，就诊时间较晚，而停止了呼吸。孩子的爸爸哽咽了，妈妈哭昏了。原来，孩子自己在家玩耍时，误服了大人吃的镇静药，当家人发现时，孩子已昏睡不醒人事。

那么，一旦发现孩子误服药时怎样自救与急救呢？

(1) 催吐：如果刚服完药就被发现了，可立即用手指刺激孩子的咽喉、舌根部引起恶心呕吐，使刚吃进胃里的药立即被呕吐出来，尽量减少吸收量。

(2) 洗胃：如病儿清醒，可劝其饮大量清水，喝到不能再喝的程度时，再用手指刺激咽喉及舌根部，引起呕吐，将被清水稀释的药物成分，一同排出体外，清洗与引吐可交替进行。

(3) 对误服腐蚀剂的病人，可用家庭常有的食物，如服大量的牛奶、鸡蛋清或植物油的办法中和腐蚀剂。对于有心慌、气短、呼吸困难的病人，应立即送往医院抢救。

2. 鉴别七种病态哭声

婴儿在饥饿时啼哭是正常的，这种哭还可以帮助婴儿消化与运动。然而，婴儿有病时也会啼哭，你能从婴儿的啼哭声中分辨出宝宝得了什么病吗？

(1) 啼哭声忽缓忽急、时发时止，多是患腹泻；哭声嘶哑，多是脾胃不佳，消化不良；啼哭声时断时续、细弱无力，是腹泻脱水。

(2) 夜间啼哭，伴有睡眠不安、易惊、多汗等症，是因钙磷代谢失调引起佝偻病。

(3) 哺乳时耳贴母亲怀中发出啼哭，伴有用手抓耳，多为中耳炎，外耳道疖肿等病。

(4) 喂奶进食或每食即哭，多为婴儿患口腔疾病，如舌炎、口腔溃疡。

(5) 哭声突然发作，声音尖锐宏亮，多为疼痛疾病。如肠绞痛，伴有烦躁不安、翻身，哭后入睡；如急腹症肠套叠伴有面色苍白、出冷汗，苹果酱样稀便。

(6) 啼哭声无力，伴呼吸急促，口唇发绀、呛奶、呕吐，多为肺炎及心力衰竭。

(7) 啼哭声调高，伴有尖叫声、发热、呕吐、抽搐等症状，多为脑及神经系统疾病。

3. 什么是高危婴儿

如果孕妇在怀孕期间患了毒血症，产道狭窄或感染，以及营养不良症，她生下来的婴儿就属高危婴儿。

高危婴儿有何特点？

(1) 对哭叫的刺激反应较缓慢。当外界给疼痛刺激之后到开始哭叫反应的时间，平均要比正常婴儿延长11秒钟。

(2) 哭叫的音调要比正常婴儿高一倍。

(3) 平静时高危婴儿的心率比正常婴儿多变。

上述症状说明婴儿神经系统调节紊乱，可能同时存在“婴儿猝死综合症”。

4. “夜盲症”与近亲结婚有关吗

有一种盲人在白天，他们的视力同正常人相似，一到晚上在光线暗淡的地方，就看不清东西，行动困难。医学上把这样的病症称为“夜盲症”。

夜盲症患者以10—20岁的青少年居多。城市的夜晚，外边有路灯照明，还不至于给夜盲症患者造成太大影响。而农村的夜晚没有灯光，夜盲症患者又不能凭借星光、月光辨认周围景物，走夜路常常摔跤，有时被跌得鼻青脸肿。

为什么白天能看见的东西，到了夜里却看不见呢？这得从视网膜谈起。视网膜是眼球最里层的薄膜，这是一种高度发达的神经组织，好象是照像用的感光胶片，所不同的是它不仅“感光”，还能把感受到的光线刺激，转变为神经冲动，传导到大脑皮层，产生视觉。

视网膜上的感光细胞有两种：一种是白天感受强光和颜色的“圆锥细胞”，另一种是晚上感受弱光的“圆柱细胞”，当视网膜上的圆柱细胞发生变质或缺乏维生素A时，在夜晚看东西就困难了。

圆柱细胞的变质医学上称“视网膜色素变性”，是属遗传性疾病，多见于家庭有近亲结婚史的人，因此要避免近亲结婚。此病尚无特效疗法，一般用胎盘组织液、眼睛组织液治疗。至于维生素缺乏症，轻者只要多吃维生素含量丰富的食物，如胡萝卜等即可收效，重者则应口服或注射维生素A。健康人只要不长期偏食，多吃新鲜蔬菜，就不会患夜盲症。婴幼儿喂养不当或长期发热、腹泻，也有可能引起夜盲症，应引起注意。