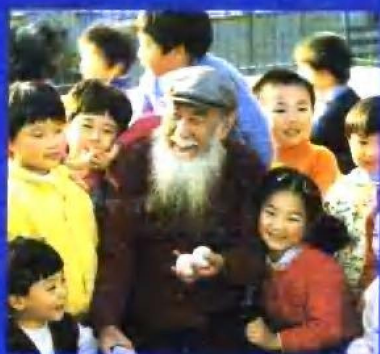




杨秉辉 主编

家庭保健百科

JIATING BAOJIAN BAIKE



上海科技教育出版社

杨秉辉 主编

家庭保健百科

上海科技教育出版社

■策 划 吴智仁 王义炯 王福康

■特邀编辑 孔祥欣

■责任编辑 方婷嫒

■美术设计 蔡康非

■封面设计 桑吉芳

■撰 稿 杨秉辉 左焕琛 刘银坤 李修琪 童凤明
陈忆九 吴顺德 王宣渭 姚德鸿 盛丹菁
郭志平 张维煜 王传馥 王来娣 唐辰龙
汪宗俊 胡东艳 郭莲舫 姚君厘 蒋金根
王 晖 高 健 罗振辉 王汝洁 徐济民
周冠虹 陈 斌 叶建荣 蔡映云 杨蕊敏
张 健 黄德铭 任年芳 陈福真 姚礼庆
刘成安 黄嘉裳 张重华 徐培成 陆金泉
朱自忠 秦立模 李立新 王 强 金朝晖
吴京海 吴国勤 隗 祎 吴文媛 吴惠瑾
向熙瑞 李 明 金 岚 唐 红 朱文炳
徐 萍 李泽兵 银成美 范维琥 陈玉琰
周小寒 陈维一 王小林 梅振武 林爱妮

■主编助理 任年芳

■家庭保健百科

■主编 杨秉辉

■上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 上海联合科教文印刷厂印刷

开本787×1092 1/16 印张36 字数742000

1996年12月第1版 1996年12月第1次印刷

印数1—5000

ISBN 7-5428-1153-3/R·71

定价:45.00元

让本书成为您的家庭保健医生

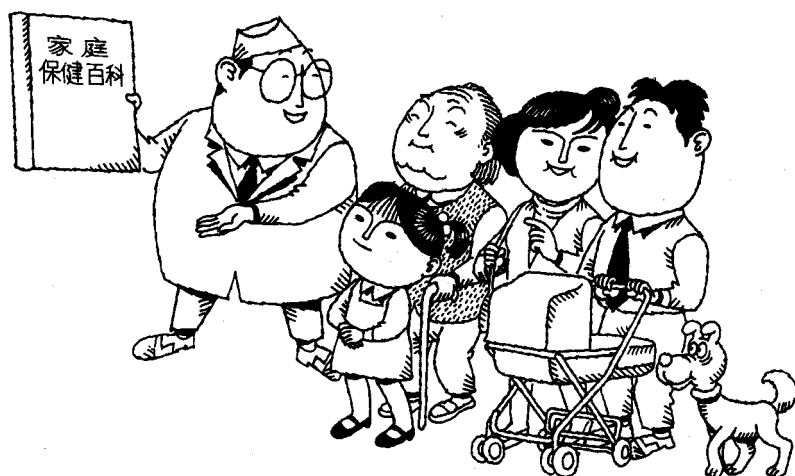
俗话说“人吃五谷，难免不生灾”。确实，一个人在一生中从不生病的，恐怕没有。起码像感冒、蛀牙、脚癣之类的事总是有过的。那么，有了病怎么治疗、没病的时候应如何防病，不但是医生的事，也是每个人都应知道一些为好的事。何况，如今健康两字的概念早已超出了“无病”的范畴，健康还包括强壮的体魄、敏捷的思维、正确的思想方法和适应各种环境的能力等等。如何来获得和保持这样一个广义的健康，相信是广大的人民群众都希望了解的事。

随着我国经济建设的发展，人民生活水平的提高，人们正越来越多地关注自己和家人的健康，什么口服液，冬令进补药之类就是很好的说明。但如何正确地、全面地理解和把握这些事就很成问题了。怎么办呢？到医院去问医生，医生

很忙，无法详细解答。最好家里有人做医生。当然，事实上也不可能每个家庭都出个医生。那么，最好的办法是请个家庭医学顾问，交个医生做朋友，好随时讨教。

不过现代保健的概念已经超出了单纯的防病治病。家庭装上了空调器，应该注意些什么？家里有蟑螂，怎么消灭？恐怕一个医学专家也未必能准确地回答。更何况随着医学的发展，分科越来越细，一位心脏病的专家未必能回答关于儿童生长发育的问题；一个儿科医师不一定能告诉您如何预防老年性痴呆……

由此萌发了一个想法，把各路专家的经验 and 智慧集中起来，写成一本书，为人民群众的保健事业做一点贡献。医学著作，浩如瀚海，也不需这本小书来添砖加瓦。这本书是给社会各界人士看的，目的是保护健康的大事，起点却是生活中



的“小事”。所以本书起初曾考虑命名为“身边医学”。但医学两字仍不能包括所有保健的内容，所以，最后将本书定名为《家庭保健百科》。顾名思义，这本书是您的家庭的顾问。您有任何保健方面的问题，问它好了。小至感冒，大至癌症，如何治疗、如何预防可以问它；黄疸意味着什么问题、胰腺有什么作用可以问它；到医院看病怎么向医生诉说病情、什么科做CT检查可以问它；甚至穿高跟鞋好还是平底鞋好、结婚选个什么日期也可以问它。反正，您拥有了这本书就等于给您的家庭请了一个保健顾问，而且是一个全能的顾问。

这本书还是在初步构想的时期，便得到了上海科技教育出版社的赞赏和支持，又得到了上海市各大医院各科专家的首肯、积极参与写稿。本书的作者中还

包括了健康教育专家、食疗研究家，他们的参与使本书生辉，在此一并致以谢意。

这些就是本书的前言了。“实践是检验真理的标准”，这本书能否起到现代家庭保健顾问的作用，我们正拭目以待。对诸位行家和读者的指正，我们将洗耳恭听。

杨秉辉

谨识

一九九六年十月

目 录

谈谈关于人体的知识

人体是由细胞组成的	2	吐故纳新的肺	14
运动系统	3	消化道——从口腔到肛门	15
血液循环的中枢——心脏	4	肝和胰——人体最大的消化腺	16
动脉、静脉和毛细血管	6	人体的下水道——肾和排尿器官	17
人体的淋巴系统	7	繁衍种族的生殖器官	18
血液和血细胞	8	内分泌是什么	20
神经中枢——脑和脊髓	8	人体的第一道防线——皮肤	21
运动神经、感觉神经和		鲜为人知的免疫系统	22
自主性神经	10	新陈代谢	23
视觉器官——眼	11	遗传	23
位听器官——耳	12	人体的发生与发育	25
呼吸的通道	13	衰老与死亡	26

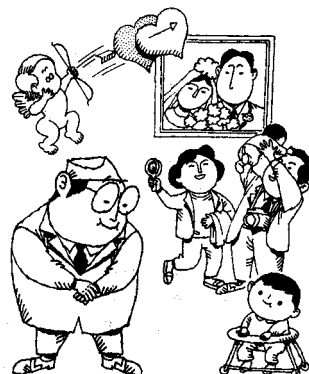
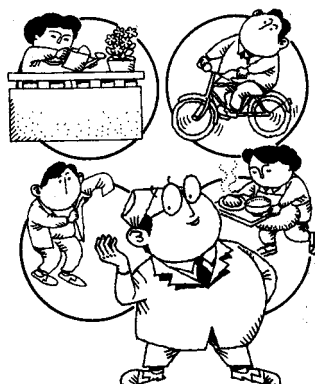
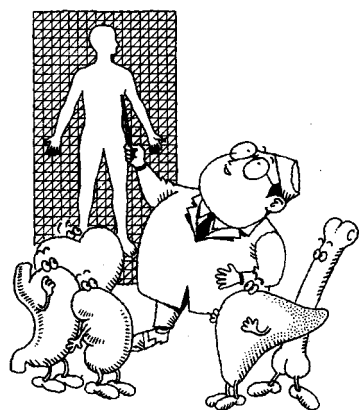
对衣食住行的劝告

从衣服的功能说起	28	鞋子的选择	30
从健康角度看衣着的宽紧	29	袜的保健作用	30
衣服要勤洗换	29	正确使用手帕	31
随穿随脱勿嫌麻烦	29	戴帽的好处	31

1

2

1



围巾的用处

戴手套的卫生

人体的必需营养素

富含蛋白质的饮食

脂类的“功”与“过”

糖——能量的基本来源

不可缺少的维生素

无机盐和微量元素

营养的搭配

不妨吃得杂一点

烹调的讲究

调味品的功过

要吃得好,更要吃得干净

注意食品的保鲜

宜多吃新鲜蔬菜水果

豆制品——东方人的保健食品

食补与食疗

32 怎样的居室有利健康

32 居室的通风与采光

33 厨房的卫生要求

34 冰箱不是保险箱

34 灭鼠法

36 灭蚊法

37 灭蝇法

38 讨厌的鼻涕虫

39 消灭蟑螂

40 灭虱的几种方法

41 种点花草美化环境

42 预防“高楼综合征”

42 提防“空调综合征”

43 安步当车好

44 外出旅游的注意事项

45 预防晕车、晕船

46 旅游带点什么药

47

47

48

48

49

49

50

50

50

51

51

52

52

53

53

53

54

3

从恋爱到生育的医学问题

恋爱的生理基础

择友宜慎——从优生的角度考虑

不要偷尝禁果

56 婚前检查的必要性

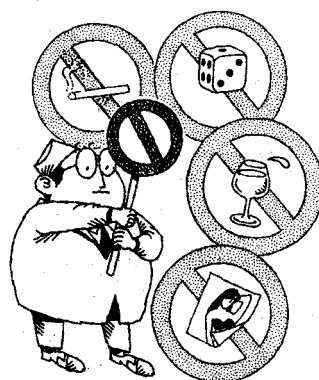
56 婚期的选择

57 怎样取得和谐的性生活

57

58

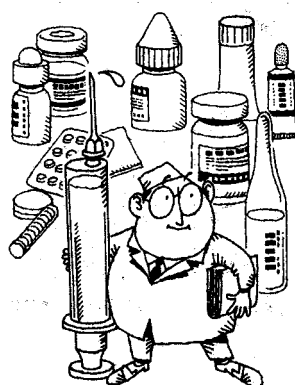
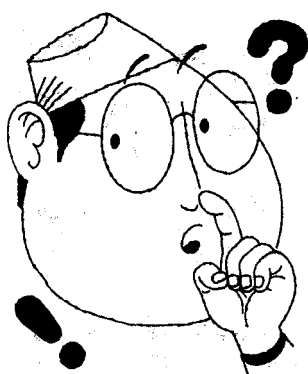
58



性交的基本方式	59	需要早期入院观察的孕妇	69
不一定是性功能障碍	59	预产期怎么计算	70
性功能障碍可以矫治	60	妊娠过期了怎么办	70
避孕法的选择	60	自然分娩与剖宫产	71
不育问题	60	难产及其处理	71
生男和生女	61	无痛分娩法	72
孕期保健	62	产后调养	73
产前检查	63	母乳喂养好	74
做妈妈与做爸爸的准备	64	奶水不足怎么办	75
流产与保胎	65	断奶与回奶	75
习惯性流产	66	只生一个好	76
人工流产	66	绝育	78
分娩的自然过程	68		

婴幼儿、儿童、青少年、妇女及老人的保健问题

婴幼儿的生理特点	80	儿童营养问题	86
婴儿喂养	80	不要养成儿童挑食的习惯	87
预防接种	81	儿童性早熟	88
如何检查小儿生长发育的情况	82	遗尿与遗尿症	88
学前儿童早期教育	83	不一定是多动症	89
避免意外伤害	84	近视眼的预防	90
鱼肝油和钙粉不是补药	85	预防蛀牙	91

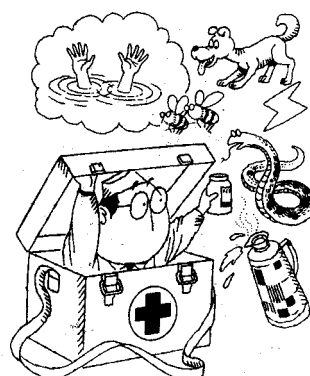
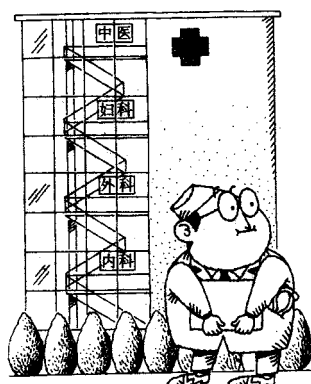


培养孩子良好的性格	92	老年人的生理特点	96
青春期生理和心理发育	93	老年人的饮食和营养	97
性教育是青少年必不可少的一课	94	离(退)休综合征	98
月经和遗精	94	老年人的性需要	99
经期保健	95	预防老年性痴呆	99
对手淫的认识	95	老年人的心理健康问题	101
更年期妇女的保健要求	95	长寿之道	101

5

锻炼身体与保养身体

体育锻炼对健康的作用	104	室内器械的运动	115
循序渐进的锻炼方法	105	气功与健身	120
因人制宜的锻炼方法	106	怎样保养身体	125
必须持之以恒	106	冬令进补	128
运动卫生	106	进补不当适得其反	129
合理运动量的指标	107	药补为何有时不见效	129
注意避免运动伤害	108	小儿能否服用补品	130
广播操、太极拳、八段锦	109	不要盲目减肥	132
跑步——简便易行的全身运动	112	不要滥用化妆品	132
从冷水洗脸说到冬泳	113	不要轻易改变您的容颜	133
球类运动	114		



建立健康的生活方式

什么是健康的生活方式	136	吸毒致人身败名裂	140
下定决心戒烟	136	不要沉湎于声色歌舞	141
饮酒不宜过量	138	看电视宜适度 看小说勿入迷	142
讲究吃的科学	138	提倡劳逸结合	142
赌博有害健康	139	应有一定的体育活动	143
洁身自好预防性病	140	培养高尚的兴趣爱好	143

心理健康和身体健康同样重要

什么是心理健康	146	生性可以改造 不要原谅自己	151
注意您的心理健康	146	怎样排除工作中的紧张忧虑	152
树立正确的人生观	147	不要妒忌要自信	153
心理与疾病	147	能悦纳自己的心理健康	154
逆境中情绪的自我调整	148	心理健康保证精神文明	155
怎样战胜挫折	149	努力搞好人际关系	155

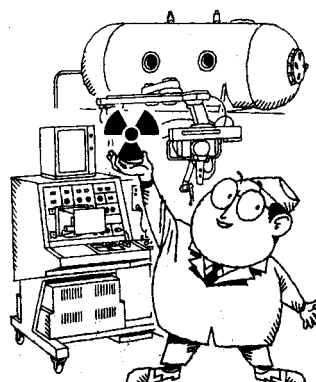
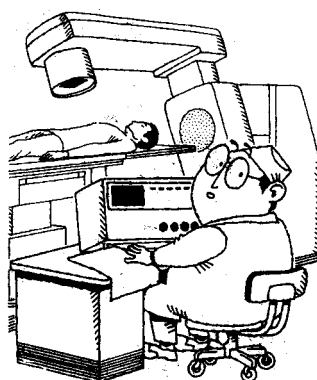
症状是疾病的信号

发热	158	腹痛	160
头痛	158	呼吸困难	161
胸痛	159	咳嗽	162

6

7

8



咯痰

咯血

紫绀

心悸

吞咽困难

恶心与呕吐

腹泻

便秘

呕血

便血

163 黄疸

163 腹部肿块

164 尿频 尿急 尿痛

165 血尿

166 水肿

166 惊厥

167 意识障碍

167 阴道出血

168 白带异常

169 皮肤粘膜出血

170

170

171

172

172

173

174

175

177

177

常见病介绍

传染病

麻疹

风疹

水痘

流行性腮腺炎

猩红热

白喉

百日咳

伤寒和副伤寒

食物中毒

180 菌痢

180 阿米巴痢疾与阿米巴肝脓肿

181 流行性脑脊髓膜炎

182 流行性乙型脑炎

183 病毒性肝炎

184 “健康”带菌者

184 “大三阳”和“小三阳”

185 流行性出血热

186 丝虫病

186 钩虫病

188

188

189

189

189

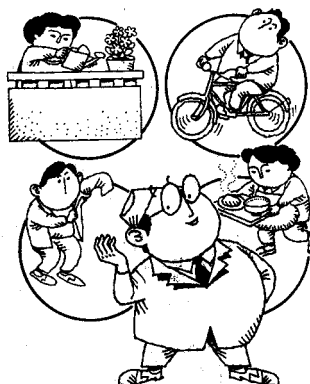
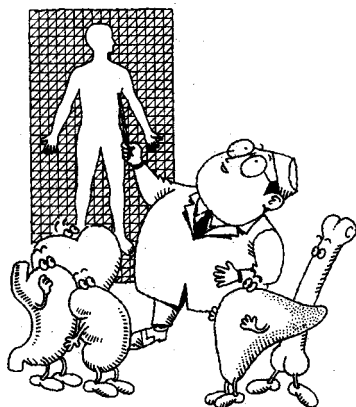
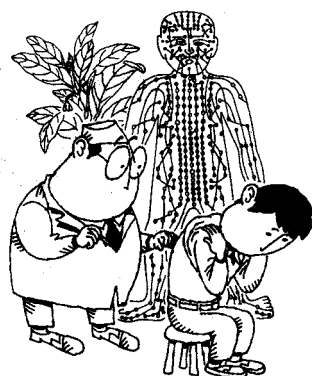
190

191

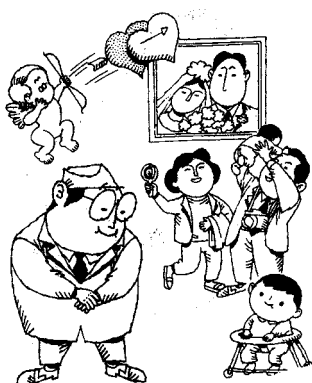
191

192

192



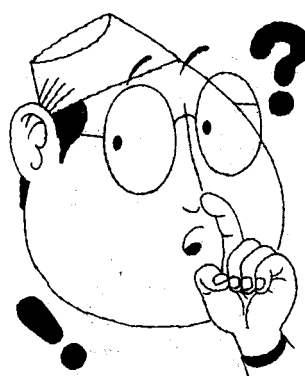
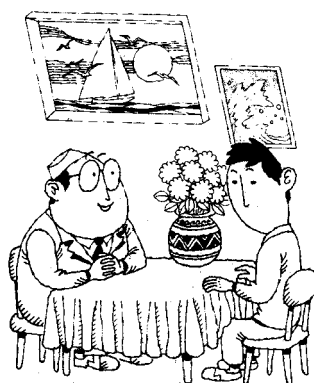
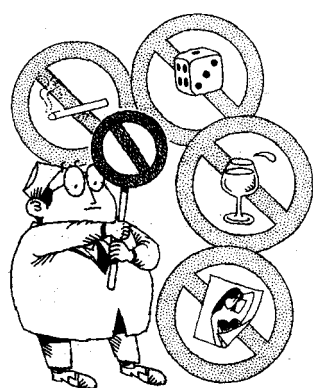
蛔虫病	193	下肢静脉性溃疡——“老烂脚”	212
蛲虫病	193	急性动脉栓塞	213
血吸虫病	194	腹主动脉瘤	214
破伤风	194	呼吸系统疾病	215
狂犬病	195	伤风感冒	215
败血症	196	急慢性支气管炎	216
心脏与血管疾病	196	肺炎	217
先天性心脏病	196	肺结核	217
心肌炎与心肌病	197	支气管扩张症	218
风湿病	199	支气管哮喘	219
风湿性心脏病	200	阻塞性肺气肿	220
高血压与高血压性心脏病	201	慢性肺源性心脏病	221
冠状动脉粥样硬化性心脏病	203	呼吸衰竭	221
急性心肌梗死	205	自发性气胸	222
心力衰竭	205	消化系统疾病	223
高脂血症	207	食管炎与食管裂孔疝	223
高脂血症的饮食治疗	208	急慢性胃炎	223
高脂血症的药物治疗	209	肠化与间变、不典型增生	224
短暂性脑缺血	209	胃、十二指肠溃疡	225
多发性大动脉炎	210	结肠过敏	226
雷诺综合征	210	结肠炎	227
下肢动脉硬化闭塞症	211	肝硬化	227
下肢深静脉血栓形成	212	肝血管瘤	228



肝囊肿
胆囊炎、胆石症
急性胰腺炎
慢性胰腺炎
血液病
贫血
类白血病反应
白细胞减少
血小板减少
血粘度增高
泌尿生殖系统疾病
肾炎
肾盂肾炎
尿毒症
泌尿系统结石
肾结核
隐睾症
前列腺炎
前列腺增生症
精索静脉曲张
包茎与包皮过长
内分泌疾病
巨人症与侏儒症

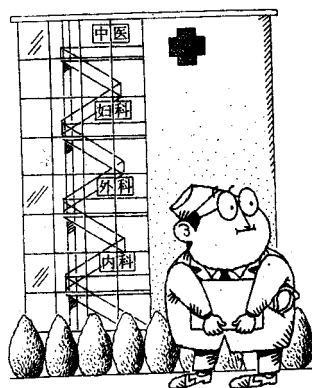
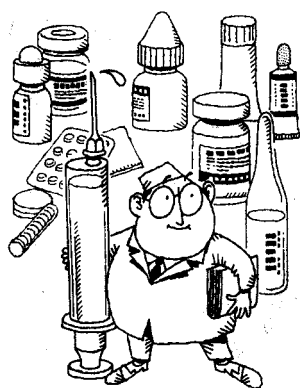
229 尿崩症
229 甲状腺肿大
230 甲状腺功能亢进
231 库欣综合征
231 艾迪生病
231 肥胖
232 糖尿病
232 胰岛素瘤
233 **常见外科疾病**
233 乳腺炎
234 囊性乳腺病
234 乳房纤维瘤
235 甲状腺腺瘤
235 肠梗阻
236 阑尾炎
237 疝
238 痔
238 肛裂
239 疔与痈
240 蜂窝织炎
240 丹毒
241 **骨科疾病**
241 骨折

241
242
242
244
244
244
245
247
248
248
248
248
249
249
250
250
251
252
252
253
253
254
254



脱位
 颈椎病
 腰椎间盘突出症
 坐骨神经痛
 腰肌劳损
 肱骨外上髁炎
 腱鞘炎
 骨关节炎
 骨刺
 拇外翻
 断肢(指)再植
 截肢
常见恶性肿瘤
 鼻咽癌
 喉癌
 肺癌
 食管癌
 胃癌
 大肠癌
 肝癌
 胰腺癌
 乳腺癌
 膀胱癌

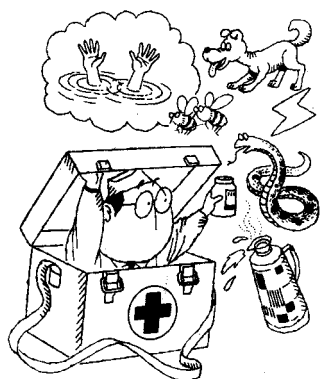
254	前列腺癌	270
255	卵巢癌	271
256	子宫内膜癌	271
257	子宫颈癌	272
257	白血病	273
258	淋巴瘤	275
258	儿科疾病	275
259	新生儿呕吐	275
259	新生儿黄疸	276
260	唇裂与腭裂	277
260	营养不良	277
261	惊厥与搐搦	278
262	多动症	279
262	急性喉炎	280
263	鹅口疮	281
264	小儿腹泻	281
265	夜啼	283
266	佝偻病	283
267	妇科疾病	284
267	功能失调性子宫出血病	284
268	子宫内膜异位症	285
269	痛经	286
269	慢性宫颈炎	287



子宫脱垂
 子宫肌瘤
 卵巢囊肿
 更年期综合征
 口腔及眼耳鼻喉科疾病
 龋病
 智齿冠周炎
 牙周病
 口角炎
 口臭
 复发性口疮
 眼睛外部常见病
 近视、远视、散光、老视
 手术治疗近视眼
 斜眼与弱视
 白内障
 青光眼
 猫眼
 中耳炎
 耳鸣
 耳聋
 梅尼埃病
 鼻出血

288 慢性鼻炎
 289 慢性鼻窦炎
 290 过敏性鼻炎
 291 鼻息肉
 292 咽炎
 292 扁桃体炎
 292 耳鼻咽喉异物
 293 皮肤病
 293 癣病
 294 脓疱疮
 294 单纯疱疹
 294 带状疱疹
 296 疣
 297 湿疹
 298 风疹块
 298 药疹
 299 神经性皮炎
 300 痤疮
 300 酒渣鼻
 301 多汗症与腋臭
 301 男性型秃发
 303 斑秃
 334 疥疮

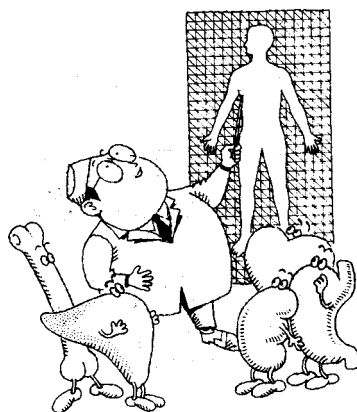
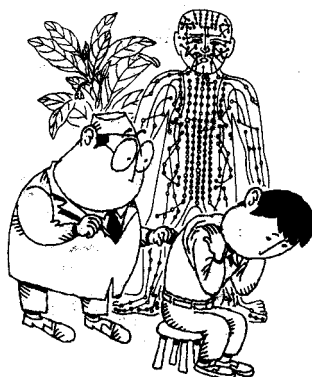
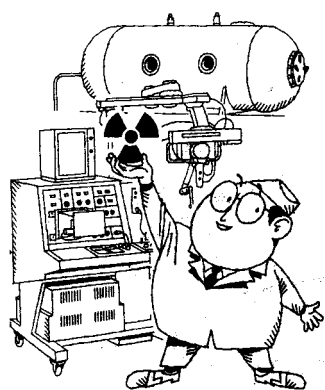
304
 305
 306
 307
 307
 308
 309
 311
 311
 311
 312
 313
 313
 314
 314
 315
 315
 316
 316
 317
 318
 318
 319



虱病	319	瘰	331
虫咬皮炎	320	瘙痒病	331
尿布皮炎	321	皮肤肿瘤	332
痱子	321	神经精神科疾病	332
手足皲裂	322	面神经炎	332
冻疮	322	三叉神经痛	333
鸡眼	323	末梢神经炎	333
牛皮癣	324	帕金森病	334
红斑狼疮	325	周期性瘫痪	334
硬皮病	325	癫痫	335
雀斑	326	脑瘤	335
黄褐斑	326	中风	336
白癜风	327	神经官能症	338
白化病	327	老年性痴呆	339
鱼鳞病	328	躁郁症	339
艾滋病	329	瘰病	340
梅毒	329	精神分裂症	341
淋病	330		

怎样去看医生

哪些情况一定要去看医生	344	挂哪一科的号	346
哪些情况应该去看急诊	344	看中医好还是看西医好	348
医院看病的一般程序	345	怎样向医生诉述你的病情	348



化验和拍片	349	穿刺和活检	353
怎样看化验报告	350	万一恶性肿瘤怎么办	354
按医嘱服药	351	做了门诊小手术之后	355
记录自己的病情	352	如果需要住院治疗	355
保存好病历资料	352		

11

家庭护理

对病人的基本护理	358	怎样护理昏迷病人	365
测量体温、脉搏和呼吸	358	瘫痪病人的护理要求	366
最好学会量血压	359	生了褥疮怎样护理	367
布置病人的居室	360	怎样护理小病人	368
病人的饮食要求	361	怎样照顾老年人	369
病人的心理护理	361	产后护理	370
保护性医疗制度	362	照顾好新生儿	370
按时给病人服药	363	糖尿病人的特殊护理	371
怎样煎中药	363	肿瘤病人的护理	372
传染病人在家中的隔离措施	363	怎样进行临终护理	373
高热病人如何护理	364	尸体如何料理	374

12

家庭用药常识与家庭急救处理

关于解热止痛药的几个问题	376	怎样选用止咳中成药	378
止喘药的选用	377	小儿慎用止咳药	379