

新编实用

家庭医书

韩子玉 庄宝珠 主编

辽宁人民出版社



新编实用家庭医书

Xīnbīan Shíyòng Jiātīng Yīshū

韩子玉 庄宝珠 主编

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行

(沈阳市和平区北一马路108号) 长春科技印刷厂印刷

字数 797,000 开本 $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张 $40 \frac{1}{8}$ 插页: 5

印数 1—5,741

1993年4月第1版

1993年4月第1次印刷

责任编辑: 李泰斌 版式设计: 任 和

封面设计: 杨 勇 责任校对: 孙东岩 曹雅文 孙明惠

ISBN 7-205-02080-8/R·16

定价: (平) 21.60元 (精) 24.60元

主 编 韩子玉 庄宝珠
副主编 于爱华 王 琦 刘慧成 凌光烈
编 委 (以姓氏笔画为序)

王 竞	王兴铎	王宏达	王敬言
刘春荣	刘春宽	初 航	关家秀
乔光彦	李仁春	李绍英	李佩玉
李丽云	宋芳吉	杨彦昌	张瑞英
姚兴家	常文庆	陆景明	曾定尹
傅宝玉	翟 明	潘子民	穆华春
魏庆瑶			

撰稿人:

于爱华	王 竞	王 琦	王玉新
王兴铎	王宏达	王锡金	王敬言
王景钊	王贤福	车承福	冯 丰
刘同才	刘春荣	刘春宽	刘桂芹
刘敏贤	刘慧成	田 力	乔光彦
关 珏	关家秀	初 航	李 英
李本容	李书成	李仁春	李丽云
李连庚	李廷富	李佩玉	李淑芹
李俊林	李瑞武	任凤玲	宋芳吉
肖 毅	庄宝珠	何玉玲	何秀琴

杨彦昌	杨海东	杨晓东	杨泽湖
张扬	张秋艳	张瑞英	姚兴家
赵焕铎	洪岩松	范广宇	范妮娜
胡健	胡永校	段志泉	阎祝三
陆景明	栗翠奎	凌光烈	贾兴亚
徐锦春	常文庆	曾定尹	韩子玉
葛淑芬	慈福承	傅勇	傅宝玉
翟明	潘子民	薛宝升	穆华春
魏庆瑶			

前 言

普及卫生保健知识,提高全民族的健康水平,使广大人民群众生活更加幸福,是建设社会主义强国的重要方面。象登山需要拐杖一样,要想益寿延年、防病治病,则需要有医学指南,鉴于此,我们编写了该书,愿为您的健康幸福服务。

此书是以家庭读者为对象,力求通俗易懂、简明实用、内容丰富、方法可靠。设有生理卫生、医疗保健、常见病症症状、家庭常见疾病、家庭急救等篇章,并附有国内主要医院及急救站的地址、电话号码、邮政编码等。

其中症状篇,介绍了内科、外科、妇科、儿科、神经科、精神科、眼科、耳鼻喉科、口腔科等132种常见症状及家庭处理方法,对发生的病痛尚不知是何疾病时,可按症状在此篇得到适当解答,为您的需求指明方向。

疾病篇:病痛已经确诊者,可在此篇得到进一步指导。本篇介绍了临床各科634种常见疾病的症状及治疗办法,对家庭中能够做到的防病治病方法,介绍得较为详细。

急救篇:详细介绍了急需抢救病症的临床表现及救治、预防方法,如气管异物、食管异物、呼吸衰竭、心绞痛、急性心肌梗塞、上消化道出血、急性中毒、中暑、休克、烧伤等。

医学知识篇:介绍了与家庭防病治病有关的医学基本知

识, 以及一些日常疾病的饮食治疗, 某些需特殊检查、处置及手术前后的准备工作、注意事项等。

生理卫生篇: 介绍了不同年龄阶段的生理特点、卫生保健的注意事项。

医疗保健篇: 为增进健康、延年益寿, 介绍了常见慢性病的体育疗法及运动处方, 图文并茂, 易懂易学。这部分还介绍了中医养生的原理和原则, 饮食与健康的关系, 以及39种病症的饮食疗法和有效验方。

本书由具有多年工作经验的专业人员参加编写, 其中有教授15名, 副教授40余名。我们的共同愿望, 是要使此书能成为广大读者的良师益友, 家庭必备的健康幸福指南, 由于科学不断地飞速发展, 而我们的水平有限, 尚难满足广大读者的需求, 我们诚挚地希望广大读者给予批评指正。本书若能对您的健康与幸福起到一点帮助作用, 我们将感到无限欣慰。

编 者

1991年8月 于沈阳

目 录

前言.....	(1)
---------	-------

生 理 卫 生 篇

一、计划生育.....	(1)
-------------	-------

1. 药物避孕.....	(1)
--------------	-------

(1) 短效口服避孕药	(2)
-------------------	-------

(2) 长效口服避孕药	(2)
-------------------	-------

(3) 长效避孕针.....	(3)
----------------	-------

(4) 探亲避孕药	(3)
-----------------	-------

2. 宫内节育器.....	(4)
---------------	-------

3. 绝育.....	(5)
------------	-------

(1) 输卵管结扎术	(6)
------------------	-------

(2) 输卵管堵塞术	(8)
------------------	-------

4. 人工流产.....	(8)
--------------	-------

(1) 人工流产术	(8)
-----------------	-------

(2) 钳刮术.....	(9)
--------------	-------

(3) 中期引产	(9)
----------------	-------

5. 节育方法的选择.....	(10)
-----------------	--------

6. 孕期保健.....	(10)
--------------	--------

二、婴幼儿时期.....	(14)
--------------	--------

1. 新生儿类型及特点	(14)
2. 早产儿护理及喂养原则	(15)
(1) 早产儿护理	(16)
(2) 喂养原则	(17)
3. 新生儿护理	(18)
(1) 一般护理	(18)
(2) 日常护理	(18)
(3) 新生儿的几种特殊状态	(20)
4. 母乳喂养	(21)
(1) 母乳的优点	(21)
(2) 母乳喂养技术与管理	(22)
(3) 影响哺乳的情况及处理	(23)
5. 混合喂养	(24)
6. 人工喂养	(24)
(1) 牛奶	(24)
(2) 奶粉	(25)
(3) 豆代乳粉	(26)
(4) 羊奶及其他	(26)
(5) 人工喂养方法	(26)
7. 婴儿辅食的添加	(27)
(1) 添加辅食的步骤	(27)
(2) 添加辅食的原则	(28)
(3) 几种主要辅食的制法	(28)
8. 幼儿喂养	(28)
9. 婴幼儿心理发育	(29)

(1) 婴儿期的心理发育	(29)
(2) 幼儿期的心理发育	(30)
10. 预防接种	(31)
(1) 生物制品的种类	(32)
(2) 儿童计划接种程序及接种要点	(33)
(3) 预防接种的反应	(35)
(4) 预防接种的禁忌症	(37)
11. 婴幼儿体格锻炼	(37)
(1) 婴儿体操	(38)
(2) 幼儿三浴锻炼	(42)
三、学龄前后	(47)
1. 生理特点及保健	(47)
(1) 骨骼、肌肉系统	(47)
(2) 呼吸系统	(48)
(3) 心血管系统	(49)
2. 心理发育和心理卫生	(49)
(1) 心理发育	(49)
(2) 心理卫生	(51)
3. 学习与记忆	(56)
(1) 学习时大脑皮层机能活动的特点	(57)
(2) 学习与记忆的过程	(60)
(3) 学习中的疲劳表现	(62)
4. 体育锻炼卫生	(63)
(1) 体育锻炼的基本原则	(64)

(2) 医务监督	(66)
5. 视力不良与近视	(67)
(1) 近视的病因	(67)
(2) 单纯性近视的种类	(68)
(3) 近视眼的防治	(68)
四、青春时期	(70)
1. 青春期的生理发育	(70)
(1) 青春期的发动机理及内分泌变化	(71)
(2) 青春期的形态发育	(73)
(3) 青春期的功能发育	(75)
(4) 性发育及其异常	(75)
2. 青春期的卫生保健	(79)
(1) 月经不调及经期卫生	(79)
(2) 遗精	(81)
(3) 手淫	(82)
(4) 吸烟与酗酒	(83)
3. 青春期心理卫生	(85)
(1) 性发育引起的心理矛盾	(85)
(2) 独立性和依附性的矛盾	(87)
(3) 独立意向和认识能力的矛盾	(87)
五、老年阶段	(89)
1. 老年人身体特点	(89)
2. 更年期生理	(91)

3. 老年人常见的疾病及防治·····	(92)
(1) 老年性高血压病 ·····	(92)
(2) 冠心病 ·····	(93)
(3) 老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病·····	(93)
(4) 老年消化性溃疡 ·····	(94)
4. 老年人用药·····	(95)

医 疗 保 健 篇

一、人类的寿命和老化的特征·····	(97)
1. 人类的寿命·····	(97)
2. 人体的老化特征·····	(99)
二、中医学对防病健身的认识·····	(106)
1. 中医学重视疾病的预防·····	(106)
2. 中医养生的原理和原则·····	(107)
三、医疗体育·····	(111)
1. 医疗体育的一般知识·····	(111)
(1) 医疗体育防病治病的基本理论 ·····	(111)
(2) 医疗体育的作用 ·····	(113)
(3) 最适合医疗体育治疗的疾病 ·····	(114)
2. 常见慢性病的体育疗法·····	(115)
(1) 预防感冒 ·····	(115)
(2) 老年慢性气管炎 ·····	(116)
(3) 肺气肿·····	(118)

(4) 高血压病	(118)
(5) 动脉硬化	(121)
(6) 肥胖病	(123)
(7) 消化不良	(128)
(8) 偏瘫	(128)
(9) 肩关节周围炎	(131)
(10) 腰痛	(134)
3. 医疗体育的方式方法	(137)
(1) 八段锦	(138)
(2) 十二段锦	(143)
(3) 气功	(146)
(4) 按摩	(164)
(5) 太极拳	(169)
4. 医疗体育的注意事项	(173)
5. 运动处方	(175)

四、饮食与健康 (180)

1. 多吃以蔬菜为主的清淡饮食	(180)
2. 蔬菜的合理加工烹调	(182)
3. 常用的食疗原料	(183)
4. 吃饭九忌	(184)
5. 常吃油条害处多	(185)
6. 吃什么有益于长寿	(185)
7. 老年人的饮食原则	(186)
8. 要长寿常吃豆	(187)

9. 健康长寿莫忘水·····	(188)
10. 酒与性功能·····	(189)
11. 生男生女与丈夫的饮食有关·····	(190)
12. 常吃蘑菇能强身防病·····	(191)
13. 食洋葱能延年益寿·····	(192)
14. 老年人饮食要“少盐多醋”·····	(193)
15. 吃枸杞子能强肾防病·····	(194)
16. 芝麻油药用价值大·····	(195)
17. 辣椒的药用·····	(196)
18. 海虾的营养及药用·····	(197)
19. 胡萝卜能降底胆固醇·····	(198)
20. 生姜可以治病·····	(198)
21. 食用过多的油易衰老·····	(199)
22. 能提高性功能的粥·····	(199)
23. 白糖蒸大蒜治老年慢性气管炎·····	(201)
24. 蜂蜜茶治咽炎·····	(201)
25. 苹果能止泻·····	(202)
26. 猪蹄骨熬水治顽固性皮肤瘙痒症·····	(202)
27. 醋蛋可治脑血栓、动脉硬化·····	(202)
28. 清晨一杯水有利于预防冠心病·····	(203)
29. 冠心病患者不必绝对戒酒·····	(203)
30. 能防治高血压病的食品·····	(204)
31. 饮食疗法治疗婴儿腹泻·····	(205)
32. 油煎鸡蛋治疗小儿支气管哮喘·····	(205)
33. 佝偻病的饮食治疗·····	(206)

- 34. 大枣治疗小儿神经性夜尿症…………… (207)
- 35. 萝卜煮鸡蛋治哮喘…………… (207)
- 36. 慢性喉炎患者的饮食疗法…………… (208)
- 37. 急性肾炎的饮食疗法…………… (208)
- 38. 慢性肾炎的饮食疗法…………… (209)
- 39. 糖尿病的饮食疗法…………… (210)
- 40. 大蒜能抗胃癌…………… (210)
- 41. 可美容的食品…………… (211)
- 42. 食物敷面美容法…………… (211)
- 43. 黑豆治青年白发…………… (213)
- 44. 慢性鼻炎的饮食疗法…………… (213)
- 45. 鸡睾丸可治阳痿病…………… (214)
- 46. 老年糖尿病的饮食疗法…………… (214)
- 47. 高血压病的饮食疗法…………… (215)
- 48. 老年便秘的饮食疗法…………… (216)
- 49. 老年人五更泻的饮食疗法…………… (217)
- 50. 何首乌煮鸡蛋能抗衰老…………… (217)
- 51. 推乳的饮食疗法…………… (217)
- 52. 黄褐斑患者的饮食疗法…………… (218)
- 53. 口含生大蒜治感冒…………… (219)
- 54. 白胡椒热汤面治伤风感冒…………… (219)
- 55. 葱白糯米粥治感冒…………… (219)
- 56. 绿豆黄花菜汤治感冒…………… (219)
- 57. 鸭蛋清治感冒咳嗽咽痛…………… (220)
- 58. 红糖姜枣汤治伤风咳嗽…………… (220)

59. 醋熏法预防流感·····	(220)
------------------	---------

五、常见病症的有效验方····· (221)

1. 治头痛方·····	(221)
2. 治哮喘方·····	(221)
3. 治咳嗽方·····	(222)
4. 治消化不良方·····	(222)
5. 治胃痛方·····	(223)
6. 治胃及十二指肠溃疡方·····	(223)
7. 治泄泻方·····	(224)
8. 治呕吐、呃逆方·····	(224)
9. 治胃下垂方·····	(225)
10. 治浮肿方·····	(225)
11. 治盗汗、自汗方·····	(226)
12. 治便秘方·····	(226)
13. 治尿路感染方·····	(227)
14. 治高血压方·····	(228)
15. 治冠心病方·····	(228)
16. 治紫癜方·····	(229)
17. 治贫血方·····	(229)
18. 治遗精方·····	(230)
19. 治阳痿方·····	(230)
20. 治血尿方·····	(230)
21. 治痛经方·····	(231)
22. 治闭经方·····	(231)

23. 治产后乳少方·····	(231)
24. 回乳方·····	(232)
25. 治外阴瘙痒方·····	(232)
26. 治白带方·····	(233)
27. 治荨麻疹方·····	(233)
28. 治痔疮方·····	(234)

常见病态症状篇

一、内、外科常见症状·····	(235)
1. 发热·····	(235)
2. 咳嗽·····	(238)
3. 咳痰·····	(239)
4. 咯血·····	(240)
5. 呼吸困难·····	(241)
6. 紫绀·····	(244)
(1) 中心性紫绀·····	(244)
(2) 周围性紫绀·····	(245)
(3) 混合性紫绀·····	(245)
7. 水肿·····	(245)
(1) 心源性水肿·····	(245)
(2) 肾源性水肿·····	(246)
(3) 肝源性水肿·····	(247)
(4) 内分泌性水肿·····	(247)
(5) 营养不良性水肿·····	(247)
(6) 局限性水肿·····	(247)

8. 心悸.....	(248)
9. 胸痛.....	(249)
10. 吞咽困难.....	(251)
11. 恶心、呕吐.....	(252)
12. 腹痛.....	(253)
13. 黄疸.....	(256)
(1) 溶血性黄疸.....	(256)
(2) 肝细胞性黄疸.....	(256)
(3) 阻塞性黄疸.....	(257)
(4) 先天性(家族性)非溶血性黄疸.....	(257)
14. 呕血、黑便.....	(258)
15. 便血.....	(259)
16. 肝肿大.....	(261)
17. 脾肿大.....	(262)
18. 腹水.....	(263)
19. 腹泻.....	(264)
20. 便秘.....	(266)
21. 腹部包块.....	(267)
22. 肾绞痛.....	(270)
23. 血尿.....	(270)
24. 排尿困难.....	(271)
25. 尿频、尿急、尿痛.....	(272)
26. 脓尿.....	(273)
27. 阴囊肿块.....	(274)
28. 男性不育.....	(275)