

家政丛书

家庭保健

JIA TING BAO JIAN

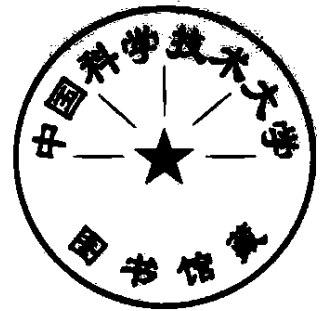
乐琪秀 梁颖 编著

经济科学出版社



家政学书

家庭保健



□乐琪秀 梁颖 编著

qi

责任编辑：李爱屏
责任校对：段健瑛
封面设计：卜建辰
版式设计：代小卫
技术编辑：战淑娟

家庭保健

乐琪秀 梁颖 编著

*

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

中国铁道出版社印刷厂印刷

*

787×960 毫米 32 开 6.5 印张 插页 2 100000 字

1996 年 7 月第一版 1996 年 7 月第一次印刷

印数：00001—5000 册

ISBN 7-5058-0950-4/G·131 定价：8.90 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健/乐琪秀,梁颖编著. —北京:经济科学出版社,1996.7

(家政丛书)

ISBN7-5058-0950-4

I. 家… II. ①乐… ②梁… III. 医药学-普及读物 IV. R-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 07332 号

前

言

随着社会的进步与发展,人们对生活质量的要求也越来越高。人们在追求更高层次的物质和精神生活的同时,对健康问题也越加关心。特别是随着健康和饮食观念的更新,人们更加注重高标准的生活质量,并因此愿意更多的了解疾病的预防和治疗、饮食营养、养生美容、家庭护理等方面的知识,以期不断提高身体素质和生活质量。

提高身体素质,重在自我保护,为了帮助读者了解有关的医疗保健知识,做到“无病防病”“小病自治”和养生有方,健康有道,我们组织编写了这本《家庭保健》。全书分保健及养生,外治法,内治、食疗与偏方,合理用药与家庭护理等四个方面。内容涉及疾病预防、提高人体对疾病的抵抗力、增强体质、讲究饮食卫生及合理营养等方面,并介绍了一些知识和方法。这些知识和方法科学合理,简便易行,实用有效,适合于现代家庭及个人使用和掌握。

愿人人健康长寿，愿家家幸福美满。

编 者

1996 年 2 月

目 录

保健与养生

预防感冒十三法.....	(1)
预防糖尿病.....	(2)
怎样预防心脏病的发作.....	(2)
怎样预防中风的发生.....	(3)
口腔疾病的预防.....	(3)
除口臭七法.....	(4)
预防癌症.....	(5)
预防胆结石六法.....	(6)
喝白开水有益健康.....	(7)
养生十要.....	(8)
左右手并用聪明健康.....	(9)
散步是一种好的健身方法.....	(9)
爬楼梯可增强体质	(10)

食用多种纤维食品是防病减肥	
的保健方法	(10)
食醋有益健康	(11)
食蒜的好处	(12)
多食豆类食品抗病防衰老	(13)
多食蔬菜减肥强身	(14)
多食果品养颜防病	(15)
多食水产品健脑防病	(16)
汤是物美价廉的保健食品	(17)
多饮茶的好处	(17)
酸牛奶是健康长寿的理想饮料	(19)
补钙与含钙饮食	(20)
保持食物营养的方法	(20)
延年益寿七要	(22)
煮牛奶不要加糖	(23)
生食鸡蛋对健康有害	(23)
少食含有人工合成色素的食品	(24)
偏食引起营养缺乏	(24)
甜食过量有损健康	(25)
科学饮水与健康	(26)
食盐过多危害健康	(27)
经常食油炸食物对人体有害	(27)
不食用不符合卫生标准的熏烤食物	(28)
吃生鱼有害健康	(28)

多食冷饮危害健康	(29)
少食羊肉串	(30)
营养补品不宜用沸水冲服	(31)
儿童不宜多食罐头食品	(31)
吃萝卜不要削皮	(32)
肾炎患者不宜吃鸡蛋	(32)
哪些人不宜多饮鸡汤	(32)
哪些动物脏器不能食用	(33)
生津润喉	(33)
药物牙膏的使用	(34)
眼睛视力的几种保健方法	(34)
缺乏维生素的判断	(35)
婴儿药浴防病	(35)
婴儿夜啼的处理	(36)
开婴儿奶嘴的讲究	(37)
婴儿保健饮食	(37)
酒醉醒酒法	(38)
降血脂、防治冠心病的保健食品	(39)
防治高血压的保健食品	(43)
减肥食物及减肥偏方与食疗方	(44)
药粥三十四种	(47)
药茶十二种	(48)

外治法

偏头痛	(52)
感冒	(53)
鼻塞消除法	(54)
外治咳嗽	(55)
止呃逆六法	(55)
肠炎、腹泻	(56)
便秘	(57)
高血压	(58)
失眠	(59)
腮腺炎	(60)
荨麻疹	(61)
止痒	(62)
蚊虫叮咬	(62)
蜂、蝎蜇伤	(63)
外伤	(64)
烫伤	(66)
冻疮	(69)
疖痈及皮肤感染	(72)
痔疮	(74)
腋臭	(75)
脚臭	(77)
脱发	(78)

牛皮癣	(79)
其他各种皮癣	(80)
神经性皮炎	(81)
手癣	(82)
脚癣	(83)
手足皲裂	(86)
痤疮	(87)
手掌脱皮	(88)
鸡眼	(88)
瘡子	(90)
湿疹	(91)
肩周炎	(92)
关节疼痛	(92)
乳腺炎	(94)
牙痛	(95)
口腔溃疡	(98)
沙眼	(99)
急性出血性结膜炎(红眼病).....	(100)
麦粒肿.....	(100)
电光性眼炎.....	(101)
眼中异物的清除.....	(101)
咽喉肿痛.....	(102)
中耳炎.....	(103)
耳鸣.....	(104)

鼻炎.....	(104)
鼻衄.....	(105)
鱼刺卡喉.....	(106)
误吞异物.....	(107)
耳朵进异物.....	(107)
打针结块消除法.....	(108)

内治、食疗与偏方

感冒.....	(110)
止咳化痰.....	(112)
气管炎与支气管炎.....	(116)
哮喘.....	(119)
呃逆.....	(121)
消化不良.....	(122)
胃痛.....	(125)
胃炎.....	(127)
消化性溃疡病.....	(128)
急性胃肠炎和腹泻.....	(129)
痢疾.....	(132)
便秘.....	(133)
肝炎和乙肝表面抗原阳性.....	(136)
糖尿病.....	(137)
肾炎.....	(140)
神经衰弱、失眠.....	(141)

高血压·····	(143)
高脂血症·····	(146)
贫血·····	(149)
遗尿·····	(150)
湿疹·····	(151)
荨麻疹·····	(152)
胆囊炎、胆结石·····	(152)
痔疮·····	(153)
急慢性结膜炎·····	(154)
鼻衄·····	(155)
咽喉肿痛·····	(156)
慢性咽炎·····	(157)
声音嘶哑·····	(158)
牙痛·····	(160)
口腔溃疡·····	(160)
阳萎、遗精·····	(161)
痛经·····	(163)
产后瘀血腹痛·····	(164)
缺乳·····	(165)

合理用药与家庭护理

怎样合理用药·····	(168)
药品应怎样保存·····	(169)
鉴别药品是否变质的方法·····	(170)

学会识别药物的有效期·····	(170)
服药为什么不能用茶·····	(171)
驱虫药不可随意服用·····	(171)
合理安排服药的时间·····	(172)
快速溶解药丸法·····	(173)
为什么要按时服药·····	(173)
乱吃补药有损健康·····	(174)
长期服用中成药有害吗·····	(175)
易成瘾的药物有哪些·····	(175)
可引起耳聋的药物·····	(176)
哪些中西药不能同服·····	(176)
怎样煎煮中药·····	(177)
服用中药的方法·····	(178)
服用中药应禁食什么·····	(178)
吃错药怎么办·····	(179)
怎样服用避孕药·····	(179)
给孩子服药二法·····	(180)
用药时应注意的问题·····	(181)
孕期用药应注意的几点·····	(182)
口服避孕药的利与弊·····	(182)
怎样进行调护·····	(183)
怎样测量体温·····	(184)
怎样测量脉搏·····	(184)
头发护理二法·····	(185)

怎样做好口腔护理.....	(186)
正确滴鼻药法.....	(186)
正确滴眼药法.....	(187)
热敷三法.....	(188)
冷敷三法.....	(189)
简易通便三法.....	(189)
冬天要护理好头和脚.....	(190)
心脏病日常生活护理.....	(190)
家有肝炎病人应怎样隔离消毒.....	(191)
如何护理新生儿.....	(192)
除去婴儿头皮上乳痂的方法.....	(193)

保健与养生

预防感冒十三法

1. 早晨起床后开窗通风 30 分钟。
2. 早晨用冷水洗脸；晚上用热水洗脚。
3. 每天早晚用淡盐水漱口，保持口腔的清洁。
4. 两手伸开，对掌相搓至发热后干洗脸。
5. 两手食指按摩“迎香”、“风池”、“上星”穴。
6. 站立，两脚距离与肩同宽，两臂伸直举过头，深呼吸，然后两臂下垂至两腿侧，连续做 10 次。
7. 风油精擦太阳、印堂、人中等穴位。
8. 按摩鼻部预防感冒。用右手大拇指和食指轻轻捏住鼻梁，上下按摩 50~60 次，每日两次，不要间断。对于预防鼻炎和感冒有明显效果。
9. 将醋用水稀释，放一容器内在火炉上煮沸后，放在暖气片上缓慢蒸发。

10. 用晒干后的冬桑叶和碎菊花作枕芯,使人头脑清新,可以驱风,防感冒。

11. 把大蒜切成细条塞入鼻孔内防感冒。

12. 六神丸具有明显的抗病毒作用。在流行性感冒流行期间,成人口服六神丸,每日 3 次,每次 10 粒,可以起预防作用。

13. 葱姜粥。洗净切碎的葱白 100 克,姜末 25 克,粳米 250 克,开水 2000 克,红糖 100 克。先将粳米煮至六成熟时加入葱白和姜末,再熬至九成熟时加入红糖熬熟即可。服用后可预防风寒感冒。

预防糖尿病

1. 定时进餐;少食甜食,少饮酒;多食含粗纤维的食品。

2. 防止肥胖,保持体重在正常范围内。

3. 生活有规律,进行适当的体育锻炼。

4. 婴儿出生时的体重超过 4 公斤以上的母亲要注意定期化验血糖,以便早期发现糖尿病。

5. 每 1~2 年化验一次血糖。尤其是有血糖增高史的以及直系亲属有糖尿病的人更要注意。

怎样预防心脏病的发作

1. 保持充足的睡眠和休息。

2. 适当控制主食,防止体重增加。