

家庭养生 保健手册

福建人民出版社



YAN 115/26

92
R161-62
1
Z

家庭养生保健手册

(以姓氏笔画为序)

王文益	尤传坤	叶良海	朱劲超
肖文富	严宗震	吴维英	陈德元
张孙德	林祥慎	罗政	赵钦连
郭炳炎	廖荣圭		



3 0127 2830 3

福建人民出版社

1991年·福州



B 812782

家庭养生保健手册

林祥慎 等

*

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 6.375印张 132千字

1991年7月第1版

1991年7月第1次印刷

印数: 1—5813

ISBN 7-211-01582-9

R·2

定价: 2.35元

目 录

儿童保健.....(1)

为什么要提倡母乳喂养? 怎样喂养缺母乳的婴儿?(1)

牛奶、羊奶、奶粉、炼乳各有何特点? 怎样合理使用?(2)

怎样按时给婴幼儿添加辅食?(3)

为什么说鸡蛋是理想的食品?(4)

小婴儿为什么会溢奶? 怎样预防?(5)

为什么说婴儿吮空奶嘴是坏习惯?(6)

婴幼儿为什么容易生病?(6)

婴儿腹泻时在饮食上应怎样进行调整?(7)

婴儿为什么会发生红屁股?(8)

为什么婴儿口腔内会长“奶菇”?(9)

婴幼儿采用何种睡卧体位最合适?(10)

为什么三个月后的婴儿易发生贫血?(11)

怎样预防儿童缺铁性贫血?(11)

小儿睡眠时为什么会出汗?(12)

小儿为什么会流口水?(13)

小儿夜间尿床怎么办?(14)

怎样矫治小儿“口吃”?(15)

儿童得了“斜眼”怎么办?(16)

孩子为什么会厌食？怎样矫治？	(17)
为什么儿童宜多喝开水而少饮果汁水？	(18)
进食糖果对儿童性情有什么影响？	(19)
小儿能否进补？进补时应注意什么？	(19)
常用的儿童滋补药有哪些？	(20)
什么叫智力？什么叫智力低下？	(22)
怎样早期发现智力低下的小儿？	(22)
怎样矫治小儿智力低下？	(23)
怎样提高小儿的智力发育？	(24)
促进小儿智力发育的食品有哪些？	(25)
为什么小儿衣着宜适时美观和卫生呢？	(26)
小儿越胖越健康吗？	(27)
怎样防止小儿肥胖症？	(27)
小孩为什么肛门口会痒？	(28)
小孩得了蛔虫病有什么表现？	(29)
怎样预防小儿蛔虫病？	(30)
小儿高热、抽风怎样紧急处理？	(31)
小儿特殊排尿姿势可能有哪些原因？	(32)
小儿为什么要进行预防接种？	(32)
小儿何时应接受哪种预防接种？	(33)

妇女保健.....(35)

女性的青春期有什么生理特征？	(35)
妇女月经期应注意些什么？	(35)
什么是妇女排卵期出血？如何治疗？	(36)
新婚妇女如果出现尿频、尿急、尿痛是怎么回事？如何治疗？	(36)

早期妊娠阴道出血是什么原因? 怎么办?	(37)
妊娠期用哪些药物会引起婴儿先天性疾病与畸形?	(38)
什么是高危妊娠? 如何治疗?	(38)
晚期妊娠阴道出血多见于什么疾病? 怎么办? ...	(39)
什么叫围产期? 为什么要加强围产期保健?	(39)
为什么要做产前检查?	(40)
妇女孕期卫生包括哪些方面?	(40)
如何合理调配妊娠期饮食?	(41)
什么叫产褥期? 产褥期应如何保健?	(42)
什么是妇女更年期? 什么是妇女更年期综合症? ...	(42)
如何预防或减轻妇女更年期综合症?	(43)
绝经妇女又发生阴道出血, 要考虑什么病? 如何治疗?	(44)
如何做好妇女更年期保健?	(44)
更年期妇女在饮食上应注意什么?	(45)
为什么会习惯性流产?	(46)
妇女自觉阴道口肿物脱出是什么疾病? 怎么防治?	(47)
什么是功能性子宫出血? 如何治疗?	(47)
妇女外阴痒、白带增多、恶臭是怎么回事?	(48)
妇女外阴长出菜花状赘生物是什么疾病?	(48)
妇女腹部发现包块可能是什么疾病? 怎么治疗? ...	(49)
妇女放置节育环后少量阴道出血怎么治疗?	(49)
什么时间放置节育环为好? 应注意哪些问题? ...	(49)
口服避孕药会致癌吗?	(50)
女性输卵管结扎会影响身体健康吗?	(50)

什么是不孕症？怎么治疗？……………(51)

中老年人保健及常见病防治……………(52)

中老年人循环系统生理解剖机能有哪些主要改变？……………(52)

老年人容易发生哪些心脏病？……………(52)

何谓冠心病？……………(53)

冠心病患者常见危险因素有哪些？……………(54)

冠心病患者为什么要戒烟？吸烟对人体有什么损害？……………(55)

冠心病患者为何不宜饱餐？……………(56)

何谓病态窦房结综合症？心源性脑缺氧综合症有什么表现？……………(57)

应用心脏起搏器为什么是治疗心动过缓——心动过速综合症的最佳方案？……………(57)

冠心病在临床上有哪几种类型？典型心绞痛有哪些表现？……………(58)

中老年人突发心前区疼痛时应注意些什么，如何防治？……………(59)

左胸前区疼痛就是心绞痛吗？……………(60)

急性心肌梗塞有哪些先兆症状？……………(61)

高龄老年人急性心肌梗塞有何特殊表现？……………(62)

冠心病患者日常生活中应注意些什么？……………(63)

怎样预防心绞痛的发作？……………(64)

在家中心绞痛发作时怎么办？……………(65)

如何降低急性心肌梗塞病死率？……………(66)

急性心肌梗塞病人卧床休息多长时间为宜？……………(67)

冠心病患者过量服用血管扩张剂会引起什么不良	
反应?	(68)
冠心病患者能参加体育锻炼吗?	(68)
怎样安排冠心病患者的合理饮食?	(69)
服用阿斯匹林为什么能预防冠心病?	(70)
什么叫心脏性猝死? 常见于什么病?	(70)
充血性心力衰竭的原因是什么? 早期心力衰竭有	
何表现? 如何防治?	(72)
老年人心力衰竭有什么特征? 应怎样处理?	(74)
怎样早期发现心律失常?	(75)
吸烟与高血压病有什么关系?	(76)
饮酒与高血压病有什么关系?	(76)
高血压病有遗传吗?	(77)
高血压病患者在突然血压过度升高情况下为什么	
易发生脑溢血?	(77)
高血压病患者血压降到多少水平为宜? 血压降得	
过低会出现什么现象?	(77)
老年人高血压病怎样合理应用降压药?	(78)
高血压病常见哪些并发症? 如何防治?	(79)
老年高血压病患者治疗中应特别注意 哪些问	
题?	(80)
老年人日常保健应注意些什么?	(81)
男性更年期应注意些什么问题?	(82)
素食能长寿吗?	(83)
老年人饮食应注意些什么?	(83)
如何防治老年人的便秘?	(84)
老年人双下肢水肿是什么原因? 要做哪些检查?	(85)

吸烟对呼吸系统有什么危害?	(86)
有长期感冒吗?打喷嚏,流鼻涕是否就是感冒? ...	(87)
流行性感冒和普通感冒有何不同? 怎样防治? ...	(88)
为什么会咳嗽? 常见的病因是什么?	(89)
慢性咳嗽、咳痰、气喘有何危害? 病因是什么?	
如何防治?	(90)
为什么会患支气管哮喘? 引起哮喘发作的因素有	
哪些?	(91)
支气管炎和哮喘病有什么不同?	(92)
何谓重症支气管哮喘? 怎样防治?	(93)
气喘气雾剂(异丙肾上腺素气雾剂)治疗哮喘有	
何利弊? 应注意什么?	(94)
肺结核病的临床表现有哪些? 如何防治?	(95)
肺结核病人都要隔离吗?	(96)
服用抗结核病药物应注意什么问题?	(96)
何谓胸腔积液(俗称肺积水)? 常见原因是什么? ...	(98)
支气管扩张病有什么症状? 如何防治?	(99)
什么是肺气肿? 如何防治?	(100)
什么是气胸病?	(101)
咯血和呕血有何不同?	(102)
什么是慢性肺原性心脏病? 应如何防治?	(103)
呼吸困难有哪些原因?	(104)
消化功能是怎样完成的?	(105)
消化功能在人类健康与长寿中有何地位?	(106)
慢性胆囊炎、胆石症如何防治?	(106)
胆道蛔虫病临床表现有何特点, 如何防治	(107)
如何防治急性胰腺炎?	(108)

如何防治慢性萎缩性胃炎?	(109)
如何诊治消化性溃疡?	(110)
什么叫上消化道出血? 常见的原因有哪些? 如何 判断?	(112)
怎样防治便秘?	(113)
如何防治慢性非特异性腹泻?	(114)
如何预防病毒性肝炎?	(115)
乙型肝炎表面抗原、抗体阳性说明什么?	(116)
乙型肝炎核心抗原与抗体阳性说明什么?	(116)
小儿病毒性肝炎有何特点?	(117)
老年人病毒性肝炎有什么特点?	(118)
中老年人出现短暂的意识障碍意味着什么? 应如 何防治?	(118)
中老年人出现半侧肢体麻木应注意什么? 如何防 治?	(120)
老年性痴呆是怎么回事?	(120)
尿道口流白浊是怎么回事? 如何防治?	(121)
腰痛是否就是肾病呢?	(122)
慢性肾盂肾炎为什么经久治疗难愈?	(122)
当您在排尿时要考虑什么?	(123)
急性肾炎是否忌盐100天? 饮食方面应注意些什 么?	(124)
什么叫急腹症? 常见的急腹症有哪些?	(125)
急腹症是否都要手术治疗? 中西医结合治疗急腹 症能行吗?	(125)
如何识别小儿急性阑尾炎?	(126)
急性阑尾炎有哪些主要临床表现? 怎样进行中西	

医结合治疗?	(127)
什么叫急性腹膜炎? 腹膜炎的病人都需要手术治 疗吗?	(128)
什么叫急性肠梗阻? 肠梗阻有什么临床表现? ...	(128)
胆道结石发生是什么原因? 腹痛、黄疸、发热要 考虑什么疾病?	(129)
胃大部分切除术后有哪些常见的早期并发症? 其 原因和处理要点是什么?	(130)
为什么有“十人九痔”之说? 痔发生的原因是什么? 怎样预防痔疮的发生?	(131)
痔在临床上有哪些表现?	(132)
肛裂发生的原因是什么? 有什么临床表现? 如何 治疗?	(133)
什么叫直肠息肉? 有哪些临床表现? 如何治疗? ...	(134)
直肠脱垂的原因是什么? 有什么临床症状? 如何 防治?	(135)
小儿腹股沟疝有哪些表现? 怎样防治?	(135)
在什么情况下, 必须考虑小儿急性肠套迭.....	(136)
什么是面部危险三角区? 怎样正确处理面部疖 肿?	(136)
隐睾是怎样一种疾病? 它的危害是什么?	(137)
包皮过长和包茎是怎么回事? 如何处理?	(138)
隐睾患者在什么年龄手术最适宜?	(138)
精索静脉曲张为什么要手术治疗?	(139)
阴囊肿大常见的原因是什么?	(139)
男性排尿困难或排尿中断是什么原因? 怎样防 治?	(140)

尿路结石有哪些临床表现？它的主要危害是什么？碎石机在尿路和胆道结石治疗上有什么独到之处？·····	(140)
阳痿、早泄是怎么回事？怎样防治？·····	(141)
慢性疾病的患者在性生活上要注意什么？·····	(142)
未婚青年手淫对未来性生活有什么影响？·····	(143)
癌症防治 ·····	(144)
什么是肿瘤？良性肿瘤和恶性肿瘤如何区别？···	(144)
环境污染与癌肿有什么关系？·····	(144)
饮食与癌肿的发生有何关系？·····	(145)
人的精神状态与癌肿的发生有何关系？·····	(146)
哪些疾病可能有癌变的危险？·····	(147)
人得了癌症有什么警报信号？·····	(148)
得了癌症应该怎么办？·····	(149)
乳房肿块都是肿瘤吗？·····	(149)
乳头为什么流血水？·····	(150)
乳腺癌如何自我发现？·····	(151)
鼻咽癌有什么先兆？·····	(151)
食管癌有什么临床表现？应进行哪些检查？·····	(152)
胃癌有什么临床表现？应进行哪些检查？·····	(153)
肺癌有什么临床表现？应进行哪些检查？·····	(155)
肝癌有什么临床表现？应进行哪些检查？·····	(157)
直肠癌、结肠癌有什么临床表现？应进行哪些检查？·····	(158)
得了癌症应如何护理？·····	(160)
如何预防癌肿？·····	(161)

牙、眼、耳、鼻、口的保健.....(162)

- 年青人为什么牙齿会松脱呢? 如何防治?(162)
- 牙龈出血口服维生素C行吗?(163)
- 口臭如何防治?(163)
- 怎样选择牙刷与牙膏?(164)
- 怎样正确刷牙?(165)
- 怎样正确保护与使用假牙?(165)
- 止痛片能治好牙痛吗?(166)
- “蛀牙”为什么要早防治呢?(167)
- 拔牙应注意些什么?(168)
- 口吃就是吊舌引起的吗?(169)
- 牙颌畸形可以防治吗?(169)
- 红眼病如何防治?(170)
- 沙眼病为何要早防早治呢?(171)
- 何谓近视、远视、散光、老花眼?(172)
- 弱视是怎么回事?(173)
- 白内障可以用药物治愈吗?(174)
- 为什么说青光眼是致盲的顽敌?(175)
- 眼前黑影飘浮会瞎眼吗?(176)
- 哪些常见病因可致盲?(176)
- 常见眼外伤怎样急救与防范?(177)
- 为什么内科医生有时要建议查眼底?(178)
- 怎样正确使用眼药水?(179)
- 眼睛手术后应注意什么?(180)
- 慢性鼻炎如何防治?(181)
- 鼻出血时应怎么办?(181)

突发耳聋有哪些常见病因和急救方法?	(182)
如何正确认识耳鸣? 如何防治?	(183)
扁桃体炎是否都要手术治疗?	(184)
怎样保护好嗓子?	(185)
异物误吸入气道应怎样防治?	(186)
鱼骨头卡在食道时可以用馒头干饭强吞吗?	(187)

儿 童 保 健

为什么要提倡母乳喂养？怎样喂养缺母乳的婴儿？

婴儿生长发育快，所需要的热量和蛋白质等营养素较多，但消化功能差，故必须合理地喂养，才能使婴儿获得足够的营养物质而又不发生消化功能失调。母乳喂养是婴儿喂养的最理想方法，要大力提倡和支持母乳喂养。

母乳的优点有：①母乳易于消化和吸收。它含酪蛋白少，凝块小；脂肪以不饱和脂肪酸为多，硬脂酸少，营养价值高；乳糖成份较多，人乳还含有解脂酶，恰好补充新生儿胰脂肪酶不足。人乳钙磷比例适当，易吸收。②母乳有增强乳儿的免疫力的作用：它含有免疫球蛋白（初乳中尤多）和补体，免疫活性细胞能杀菌。③母乳喂哺方便易行，无外来污染。④母乳喂养能增进母婴情感，婴儿得到更多母爱能促进婴儿智力发育。哺乳对母亲产后恢复有好处。

母乳确实无奶水或因病不能哺乳时，可改用动物乳和其他代乳品进行喂养。有条件应首选鲜牛奶，其次羊奶、全脂奶粉、豆制代乳品等。无论何种喂养，婴儿2~3个月后均应及时添加辅食。

简单奶方计算：100毫升牛奶和8克糖（供热量约418焦耳）就是一般乳儿每日每公斤体重需用量。因每日每公斤体重需

水量为150毫升，故除牛奶部分外，应另加水 每日 每公斤体重50毫升。

例：5个月婴儿，体重6公斤，计算全日奶量如下：

每日需牛奶为： $100\text{毫升/公斤体重} \times 6\text{公斤体重}$
 $= 600\text{毫升}$ 。

糖为： $8\text{克/公斤体重} \times 6\text{公斤体重} = 48\text{克}$

另需加水量为 $50\text{毫升/公斤体重} \times 6\text{公斤体重} = 300\text{毫升}$
此乳为2:1乳，可分5~6次喂哺婴儿。

牛奶、羊奶、奶粉、炼乳各有何特点？怎样合理使用？

鲜牛奶，是较好的代乳品，缺点主要是酪蛋白含量较多，在胃内形成的凝块较大难以消化；挥发性脂肪酸含量较多，不利于消化吸收；必需脂肪酸、乳糖含量少于人乳；易受细菌污染，通过稀释、加糖（5~8%）和煮沸以矫正其缺点。加水可使酪蛋白浓度降低，加米汤和煮沸使它变性，凝块变细，易于吸收消化，煮沸尚有消毒作用。出生后1~2周内小儿可用2:1乳（鲜牛奶2份加水1份，下类推），渐增至3:1或4:1，至3~4个月时可不稀释。

羊奶：营养价值大致似牛奶，其酪蛋白含量较牛乳低，乳凝块细软易吸收，脂肪颗粒的大小接近人乳。缺点是叶酸含量较少，使用时要补给叶酸或维生素B₁₂，以防营养性大细胞性贫血。

全脂奶粉：为牛奶经过加热用喷雾法制成，其酪蛋白凝块变细、变软，较牛奶更易消化。配制乳液时，奶粉和水的比例可按重量1:8，或按容量1:4计算，配制后即成为全乳。

甜炼乳：为牛乳加热蒸发水份至原体积的2/5后加蔗糖4%而成，含糖量较高。一般使用时加水5倍稀释即可，甜度适宜，但蛋白质及脂肪含量则很低，所以不宜单独、长期喂养婴儿。

以上代乳品选用后，还要注意蛋白质、脂肪、钙和各种维生素的补充，及时添加辅食。

怎样按时给婴幼儿添加辅食？

不论母乳、人工或混合喂养，均应随婴儿的生长发育和消化机能的成熟以及营养的需要，从2个月后开始添加辅食，以补充营养不足，并为断奶做准备。婴幼儿辅食添加要怎样按时进行呢？添加辅食的顺序怎样呢？见表：

添 加 辅 食 的 顺 序

月 龄	添 加 辅 食
1~3个月	菜汤、米汤、水果汁、鱼肝油
4~6个月	米糊（奶糕）、稀饭、蛋黄、鱼泥、菜泥
7~9个月	粥、烂面、碎菜、蛋、鱼、肝泥、肉末、饼干、馒头片、窝窝头、熟土豆、芋头等
10~12个月	粥、软饭、挂面等各种饮食，豆制品、碎菜、碎肉、带馅食品等

添加辅食应掌握由少到多，由稀到稠，由细到粗。种类不宜改变太勤，由一种到多种时，要待一种食品适应后再加另一种，应在婴儿健康，消化功能正常时加添，如果发现小孩大便性状有异常应暂时停喂，待恢复后再从小量开始喂。