

新编家庭保健

田道正 冷广贤 杨秀芬 主编

黄河出版社

本书由山东省科学技术协会组织编写

作者名单

主 编 田道正 冷广贤 杨秀芬

副主编 (以姓氏笔画为序)

马保华 张继东 汪琦龄 郝芳之 姜瑞兰
徐 琼

主 审 张爱华 李莱田 孙树三

作 者 (以姓氏笔画为序)

马保华 王 华 王 岩 王 峥 王克芳
王秀琴 王晓华 孔令钧 卢宪梅 田 军
刘玉焕 刘美云 刘德山 许照琴 冷 君
励 萍 李 岩 李兴霞 李肇第 张所铭
张俊芳 张继东 吴晓帆 吴淑梅 汪琦龄
杨秀芬 陈景娥 范秀珍 岳思红 段 文
娄凤兰 郝芳之 姜瑞兰 董春峡 徐 琼
唐占府 高 玲 高庆玲 曹枫林 曹桂莲
谢 军 韩 杰 雷革非 臧进学 魏 平

插 图 杨玫玫

前 言

家庭是社会最基本的组成单位。家庭和睦、康乐是社会稳定发展的基础。因此,世界卫生组织提出人人享有卫生保健从家庭做起,是非常明智、很有道理的。

每个家庭都渴望了解一些保健知识,采取尽可能完善的保健措施,以保证每位家庭成员都能健康地生活、学习和工作。因此,本书以家庭为中心,倡导以科学的方法达到一定的自我保健能力,提高每位家庭成员的身心健康水平。

健康是从古至今人世永恒的主题。它既是医学科学研究的课题,也是人们日常生活最关心的话题。当今科学技术的高速发展,使人们认识事物的能力逐渐提高,使医学模式由单纯的生物医学模式向生物—心理—社会医学综合模式转变,健康的内涵也因之更为充实、全面、深刻。健康的定义是:健康不仅是躯体上没有疾病,而且还包括心理正常和与社会适应等方面的一种良好状态。长期以来,人们只有患病时才寻求医生的帮助,认为只有找医生治病才是天经地义的。如果你真的关心和珍惜自己的生命,就必须学会自我保健。得了病再求医岂不是“渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”?本书介绍的保健方法是以科学实验为依据的,经受了长期的实践检验。这些方法贴近群众,实用性强,适合所有家庭使用。

本书冠以“新编”之名,目的在于推陈出新,力图编出家庭保健的新理论、新技术、新方法。本书的特点就是具体展现了“新”字:一是重点突出预防医学知识,强调卫生保健,使人们能识别疾病的早期信号,及时请医生确诊,以免贻误时机;二是重点突出运动医学(体育疗法)与中医传统康复保健方法结合以自疗,倡导读者积极

响应国家号召,投入到全民健身活动中;三是重点突出现代家庭医疗与护理方法,强调加强自我保健调养,为机体康复创造条件。本书作者愿大家都能加强自我保健意识,增强体质,努力提高生存质量,尽量减少家庭和社会的负担,多为人类做贡献。

总而言之,《家庭保健新编》力求为向广大人民群众普及医学科学知识、深入开展社区卫生服务和农村合作医疗提供最新资料和信息,为实现“2000年人人享有卫生保健”的目标奉献微薄之力。希望本书能走入千家万户,成为家家必备、人人喜爱的保健指南。

由于时间急促、作者能力有限,书中难免有不当之处,望同道和广大读者指正。

作 者

1998年2月

目 录

第一章 新时代的健康观.....	(1)
第一节 健康的新概念.....	(3)
第二节 人体的“亚健康状态”.....	(3)
第三节 健康观念的转变.....	(7)
生活方式与健康	(8)
环境与健康	(13)
食物与健康	(15)
情绪与健康	(23)
运动与健康	(25)
道德修养与健康	(31)
第二章 家庭医学知识	(35)
第一节 家庭医学的概念和内容	(37)
第二节 各年龄段常见病伤	(38)
第三节 一年四季常见病伤	(40)
第四节 疾病早期信号	(41)
几种重要疾病的早期信号	(42)
不同部位疾病的早期信号纲要	(45)
第五节 家用器具安全卫生常识	(49)
家用电器	(49)
管道煤气、液化气罐及热水器	(58)
高压锅	(59)
居室装修.....	(60)
第六节 家养宠物安全卫生常识	(61)
第七节 家庭小药箱	(63)

第八节 家庭救护	(67)
中风(脑出血等)	(67)
心前区剧痛(心肌梗塞)	(67)
昏迷	(68)
休克	(69)
中暑	(69)
煤气中毒	(70)
溺水	(70)
触电(电击)	(70)
人工呼吸法	(71)
心外按压术	(71)
烧伤(烫伤)	(72)
切割伤及止血、包扎	(72)
毒蛇咬伤	(73)
虫蜇伤	(74)
毒蘑菇(及苦杏仁、白果)中毒	(75)
河豚毒素中毒	(75)
有机磷农药中毒	(75)
肉毒杆菌食物中毒	(76)
常见五官科急症	(76)
冻伤	(77)
第九节 请求紧急救助常识	(78)
第三章 中老年保健	(81)
第一节 延年益寿经验集锦	(84)
生活有序	(84)
保持乐观情绪	(85)
合理的饮食习惯	(87)
劳动与体育锻炼	(89)
家庭和睦温馨	(90)
注重卫生保健	(92)

环境清新适宜	(93)
戒吸烟少饮酒	(93)
了解防病知识	(93)
第二节 老年人的身心特点	(94)
老年人的生理特点	(95)
老年人的心理特点	(101)
第三节 中老年常见疾病	(109)
恶性肿瘤	(109)
呼吸系统疾病	(122)
消化系统疾病	(128)
循环系统疾病	(133)
泌尿系统疾病	(159)
内分泌代谢疾病	(164)
神经系统疾病	(175)
其他	(189)
第四节 养老常识	(200)
维护老年人合法权益的法律条文	(201)
有关老年公民享受物质利益的法规	(203)
我国的老年社会保障制度	(204)
第四章 妇女保健	(209)
第一节 青春期保健与经期卫生	(211)
第二节 婚前检查与新婚保健	(213)
婚前咨询与检查	(213)
近亲不能结婚的道理	(215)
新婚性卫生与避孕	(216)
怀孕征兆	(220)
第三节 孕期保健	(221)
预产期的确定	(221)
孕妇的心理保健	(222)
孕期检查与卫生保健	(224)

孕期常见症状及处理	(237)
妊娠合并症及处理	(241)
孕期用药须知	(243)
第四节 产期保健.....	(244)
第五节 哺乳期保健.....	(264)
第六节 更年期保健.....	(267)
第七节 妇女常见病自诊常识.....	(268)
月经异常	(268)
阴道炎	(272)
外阴疾病	(274)
女性生殖器肿瘤	(275)
处女膜闭锁	(280)
阴道发育异常	(281)
不孕症	(281)
乳房疾病	(286)
性传播疾病	(288)
第五章 儿童保健.....	(293)
第一节 新生儿与早产儿.....	(295)
正常新生儿特点及护理	(295)
早产儿特点及护理	(298)
第二节 婴幼儿喂养.....	(300)
母乳喂养	(300)
混合喂养与人工喂养	(302)
断奶时间与方法	(304)
婴儿辅助食品的添加	(304)
幼儿喂养膳食原则与食谱举例	(305)
第三节 小儿生长发育.....	(306)
小儿生长发育特点与监测	(307)
小儿智力发育	(312)
智商测定	(315)

第四节 婴幼儿早期教育卫生·····	(315)
第五节 小儿体育锻炼与卫生习惯·····	(319)
第六节 计划免疫·····	(323)
第七节 小儿常见病家庭诊疗与护理·····	(325)
上感发热·····	(325)
小儿肺炎·····	(326)
小儿腹泻·····	(327)
小儿食积·····	(328)
小儿贫血·····	(328)
小儿佝偻病·····	(329)
病毒性肝炎·····	(330)
急性肾炎·····	(331)
肾病综合征·····	(332)
心肌炎·····	(332)
第六章 家庭护理·····	(335)
第一节 基础护理·····	(337)
第二节 特殊病人的护理·····	(347)
第三节 家庭消毒与隔离·····	(377)
第四节 饮食营养与食品卫生·····	(383)
饮食营养·····	(383)
食品卫生·····	(401)
第五节 家庭用药监护·····	(405)
第六节 心理护理要点·····	(412)
第七节 就医指南·····	(418)
第七章 中国传统医学保健·····	(427)
第一节 中医·····	(429)
中医食疗·····	(429)
保健茶·····	(446)
药酒·····	(457)

保健药枕	(467)
全息诊疗	(470)
中药常识	(472)
第二节 针灸	(482)
经络与腧穴	(482)
治疗办法	(505)
常见病治疗	(517)
第三节 推拿	(529)
常用穴区、部位	(529)
常用推拿手法	(533)
常见病的治疗	(542)
自我保健推拿	(553)
第四节 气功	(559)
练功姿势(调身)	(559)
入静法(调心)	(561)
呼吸法(调息)	(564)
第五节 刮痧	(565)
痧的含义	(565)
刮痧的用具	(567)
刮痧的手法	(567)
注意事项	(568)
附录	
一、常见检验正常值及临床意义	(569)
二、急用电话号码(济南地区)	(572)

第一章 新时代的健康观

延年益寿是理想 最大财富是健康
自知自重讲善行 自强不息求良方

第一节 健康的新概念

随着医学模式的转变,即由传统的生物医学模式,向现代的生物、心理、社会医学的转变,人们的健康观念也必然要发生根本性的变化。以往习惯地认为身强力壮、抗感染能力强的健康标准,早已不适应新时代社会发展、生活改变的需要。例如:在当代高科技、高速度、高效率、快节奏的环境中,一个人从出生到衰老,由于身心发育、周围环境、个人经历等各有不同,自然会产生一些特殊的心理变化和社会适应优劣等问题。这诸多因素如不能及时优化,长期持续,甚或激化,就会影响健康,以致诱发疾病。因而,人们对健康的概念需要有一个较完整的新的认识。

早在1948年,世界卫生组织认为:健康不只是身体无病痛或不虚弱,而是身心健康、社会幸福的完美状态。躯体健康即无身体各部位、脏腑器官的功能性或器质性病变;心理健康即智力正常,情绪乐观稳定,思路清晰,行为方式与角色一致;社会适应良好指人际关系协调和谐,对人真诚公正,谦逊宽容,有自知之明,遇事反应适度。

这是一个理想化的概念,几乎无人能达到这样高的健康标准,可是却为人们的追求树立了一个崇高的目标。

第二节 人体的“亚健康状态”

在日常生活中,人们经常遇到这种情况:比较明显地发生易患感冒、易产生疲劳且恢复很慢,或自觉头痛、头晕、烦躁、失眠、精神不振、情绪不宁、乏力、胸闷、心悸等不适,但经全面检查,无任何阳性体征和异常发现,或血糖、血脂、血液粘稠度仅在正常值的高限,达不到诊断标准等,现代医学界称之为人体的“亚健康状态”,或称

为“第三种状态”、“灰色状态”。国内外中西医学专家已开始研讨并提醒大家关注“亚健康状态”。目前认为某人躯体上、心理上有不适感觉而在相当长时期却难以确诊为哪种病症，均属“亚健康状态”。从预防医学、临床医学，特别是心理医学的临床实践工作中发现，处于这种状态的人群数量相当多。有的人把衰老、疲劳综合征、精神衰老、更年期综合征，以及新发病的潜伏期或前驱期、恢复期等统统归入“亚健康状态”范畴。因而有学者将处于这种状态的人称为“半健康人”，是有一定道理的。

最近一项专题调查资料显示：由于各种原因所致，社会群体中处于“亚健康状态”的比例正在急剧攀升，尤其以管理干部、企业家、科技工作者、律师、医生等更为突出。上海市高级职称的中年知识分子中，有 75.3% 处于“亚健康状态”，另有 19.8% 患有较严重的疾病，真正健康人不到 5%；企业管理者中处于“亚健康状态”者竟占 85% 以上，即使在一般中年人也占近 50%！可见此问题的严重性。

一、“亚健康状态”产生的原因

总的来说，“亚健康状态”产生的原因是多方面的，主要由于我国由计划经济进入社会主义市场经济的大转轨过程中生活节奏加快，工作压力增大，制度严，要求高，竞争日趋激烈，精神高度紧张，加上许多矛盾显露，处理棘手，诸多关系复杂，亟须理顺、解决，以及各种原因导致的不良生活习惯、不洁卫生习俗等引发某些个体陷入“亚健康状态”。

1. 躯体上由于过度疲劳、营养缺乏或其他原因使机体代谢降低，导致机体各部位细胞活力下降、功能发生轻度障碍，从而引起各器官系统生理功能减退、低下，引发疲乏无力，同时机体抵抗力处于低水平状态。

2. 精神上由于过重或不良情感刺激，心理承受不支，大脑皮质对机体的调节失衡，导致植物神经功能不够协调而产生头痛、头

晕、眼花、情绪不宁、失眠、心悸、胸闷等不适感，因此兴奋性降低，反应迟钝，适应能力减退。

3. 确系某些感染性或非感染性疾病的前驱症状。许多疾病发生的最早期变化不明显，处于潜伏期，而有部分敏感的病人，可能略有察觉，出现一些不典型的前驱症状。此时虽以现有科学方法检查无阳性发现，或模棱两可，尚不能确诊为哪一种疾病。这种最早期的功能失调已存在着疾病发生的病理学基础，如不及时防治，短期内即将发病，表现出明显的症状、体征，客观检测也会显示阳性结果。其中 2/3 的人将有可能死于心脑血管疾病、肿瘤，或糖尿病代谢障碍等。

因此，“亚健康状态”是机体的准失调态，属健康与疾病之间的中间状态，故称“第三种状态”。如果这种在较短时期内存在的“亚健康人”通过及时而充分的休息、营养、心理调整和体疗等，便很快恢复了常态，就证明暂时性功能降低、活力减退得到纠正；如真患病，也会提早结束于前驱期成为健康人。

医学界认为“亚健康状态”是很值得深入探讨的一个跨世纪医学难题。

二、如何对待“亚健康状态”

1. 充分休息及营养。暂时摆脱繁重的工作，能休养或休假最好，至少应安排合理而规律的作息时间，以保证及时而充分的休息。进高蛋白、多维生素等高营养而且清淡易消化吸收的食物。营养物质的足量补给和能量的必要储存，是恢复和保持健康的首要条件。

2. 戒烟酒。吸烟的害处是人所共知的，当人体处于“亚健康状态”时，戒烟显然更为必要。现代科学已经确定吸烟与大多数疾病有直接或间接的关系，成了一种重要的致病原因，归于“不良生活方式病因”类中。特别当机体处于“亚健康状态”下，烟毒更会加倍发挥其毒害作用，促使各器官系统功能进一步降低、失调和紊乱，

必然加速向疾病的转化。所以此时戒绝吸烟刻不容缓。

饮酒,无论偶尔过量或长期不断,都可直接刺激上消化道,使其发炎、溃疡;酒精这种毒物通过肝脏细胞解除毒性,当然增加肝的负担,从而造成肝细胞损伤,由脂肪变而发展成肝硬化、肝癌,已不少见;更严重的是酒精对中枢神经系统的毒害,使其兴奋、抑制过程紊乱,直接影响机体的内分泌、免疫功能,并使机体对外界反应能力和适应性下降。这些,对处于“亚健康状态”下的机体,无疑是“雪上加霜”,更为不利。在此时,妄图“借酒消愁”,才真是“愁更愁”,只能加速导致疾病的发生或进一步显露。

3. 适度的体育活动。当机体处于“亚健康状态”下,躯体上疲乏无力,精神上烦乱不宁,一般不愿活动。这时的休息,休整是必要的,但不等于光睡觉、安静不动,也应花一定时间进行适度的、自己喜好的体育活动,以此来协助神经系统加强全身自动控制调节机能,改善各器官系统功能低下状态,阻止功能失调的走势。运动量适当的活动可增强免疫功能、增加抵抗力、促进心肺功能、增加氧气吸入、改善血液循环、提高代谢水平等,也已被科学研究证实。而且通过活动,情绪会安定乐观,对机体复健是绝对有利的。千万避免陷入“疲乏无力—不活动—更疲乏无力……”最终导致疾病发生的恶性循环中去。

4. 如经过长时间调整,仍不能恢复,或症状加重者,应考虑到某些疾病的前驱症状或某种隐性疾病待发的可能性。此时应找有经验的医生再进行全面详尽的检查,必要时有针对性地做一些特殊检查,争取尽可能早确诊,以使疾病得到及时的治疗。

不久前中国药学会组织举办了“亚健康”学术研讨会,许多中西医专家教授聚集北京进行了研讨。他们一致认为:明确提出“亚健康状态”这一新的医学概念名称,是社会发展、科学进步与人类生活水平提高的产物,是对古老医学课题的重新深入认识。对亚健康状态的调治,除上述四方面以外,还应注意心理咨询和药物治

疗。药物,尤其是中医药,对亚健康状态的调治,有着独特的优势。两千多年前我国医学经典《黄帝内经》中就提出“上工不治已病治未病”的观点。中医历来讲求辨证施治,将不同的症状体征(不论确诊哪种疾病,或未确诊)归纳分类为各种证型,各有针对性的、行之有效的方药,并因人因时因地制宜,灵活地辨别各种证型,而无需知道西医的诊断,即可施治。许多临床上不能确诊的疾病,往往被中医药所治愈,这其中就包括处于亚健康状态的机体。所以,当你或家人被久未确诊的疾病所困惑、痛苦时,除尝试上述方法外,不妨请中医、针灸、推拿医师诊治。他们的治疗都具有双向良性调节作用,总会将低下或失调的功能调整到正常水平,协助你尽快消除种种不适,还你一个健康的心身。

第三节 健康观念的转变

从健康新概念的确立,到深入人心,成为群众自觉的行动,必然有一个过程,这就要求尽快完成健康观念的转变,由过去片面、简单的理解,到全面、系统地掌握。例如过去多数人习惯地认为躯体健壮,没有疾病,就是健康人。但是此人非常任性、极端个人主义、一意孤行、不合群、不听劝、不知公共道德为何物,成为精神偏执者,人际交往及社会适应能力极差,这种人尽管躯体很壮,但决不是一个完全的健康人。

怎样顺应健康观念的转变,使自己成为名副其实的健康人呢?根据大量的最新科研资料和实例证明,人们必须尽量避免或消除有碍健康的不利因素,利用有利因素,创造有助于健康的条件,时时刻刻从点滴着手,持之以恒,在有益于群体、造福于社会的同时,个人才会享受到健康的乐趣,创造出幸福的人生。