

# 健康必读

主 编：李秀美  
副主编：王崇国 杜洪远 黄金泉  
审 校：王崇国 序华生



学 苑 出 版 社

(京)新登字151号

**健康必读**

---

**主 编:** 李秀美

**责任编辑:** 徐建军

**责任校对:** 王崇国

**封面设计:** 曾焕胜

**出版发行:** 学苑出版社 邮政编码: 100032

**社 址:** 北京市西城区成方街33号

**印 刷:** 泉州晚报印刷厂

**经 销:** 各地新华书店

**开 本:** 787×1092 1/32

**印 张:** 11.625

**字 数:** 256千字

**印 数:** 1—20000册

**版 次:** 1992年7月北京第1版第1次

ISBN 7-5077-0532-3/R·85

**定 价:** 6元

---

学苑版图书印、装错误可随时退换。

## 序

我国医学事业,涌现出庞大而精良的科技队伍。它日以继夜不辞劳苦地全心全意为人民健康和伤病患者服务。广大医疗战线的工作者,呕心沥血、兢兢业业地奉献出自己的宝贵青春和毕生精力,正是由于她们具有如此高尚、圣洁的品德,用其掌握的精湛、娴熟的技术为人民医疗保健服务,所以人们用无限敬仰的情语赞誉她们是活跃在中华大地上的白衣天使!

千百年来,人们的健康已引起社会的足够重视,尤其近10多年来,随着医学科学技术的飞速发展和医学与护理模式的转变,出现了许多新理论、新知识、新技术和护理新方法,为向社会提供一本较系统的、翔实的、初中级医护人员、患者及广大群众都能掌握的医学专业参考书,以反映国内外医疗、护理及预防科学的当代最新成就,能为广大人民群众的身心健康,促进伤病患者早日康复,提供切实有益的指南。在主管护师李秀美的主持下,以医院为主体,约请23位有经验的医务工作者,参加编写《健康必读》。全书共分27章,259专题,比较系统地论述医疗及护理管理、预防和保健等专业知识,以供基层广大医护人员和广大伤病患者与渴求健康的广大群众学习参考。

本书有三个特点:一是立足现实,博采众长,着眼发展,面对未来;二是融医疗、护理、预防和保健为一体,突出四个自我,即自我检查、自我护理、自我康复和自我保

健；三是理论与实践相结合，深入浅出，通俗易懂，具有较强的科学性、先进性与实用性。它的出版，对提高临床基础医疗、护理工作质量，加强临床工作的科学管理将会起到应有的推动作用。

中国人民解放军第180医院院长 廖华生

1992年6月

## 编 者 的 话

同志，您对自己的健康了解吗？您想提高身体素质吗？  
请细读《健康必读》。

谁不想有良好的身体呢？身体健康，科学家才能从事科学研究；工程师才能完成设计制图；工人才能掌握精湛的技艺；战士才能学到高超的本领；电话员才能迅速接通线路；营业员才能准确无误地销售商品……，特别是数以亿计的学生，在书山上攀登，在学海中遨游，更需有健康的身体。

随着我国社会主义现代化建设与世界技术革命的飞速发展，广大医护人员越来越重视自身业务素质的提高，以满足工作需要；广大人民群众及伤病员都渴求保健知识，以更高的热情投身于各项建设事业。有鉴于此，我们组织一批具有丰富临床经验的医师和护理工作者，用一年时间收集资料，汇缩成《健康必读》一书，目的是为广大初中级医护人员，各级护理管理干部，伤病患者及广大读者，提供一本案边实用的专业参考书。经过作者、编者、审者的共同努力，现在这本书终于和广大读者见面了。

本书比较系统地论述医疗科学及护理管理的基本理论，普遍介绍了各科常见疾病的诊断、治疗，突出预防和自我护理；详细介绍心身疾病的防治；列举63个卫生保健解答；对57种疾病提供饮食疗法的具体措施；对13种常见病提出足部按摩保健法及14种疾病的医疗体操。使《健康必读》成为内容丰富、新颖、形式多样活泼的新知识、新技术、新科学的

读物。

本书作者在撰写时得到所在单位领导的支持和专家指导，特别是总后勤部卫生部张立平部长亲笔为本书题写书名《健康必读》；第180医院院长廖华生亲自给本书作了序。王惠英、邓赛秀、毛荆平、孙志琴、朱逊红、李旭红、李树青、陈贞宝、陈丽娟、陈玉丽、吴琦琦、张江灵、张春玉、周佳彦、杨红、郑玉红、郑进招、费珍、黄继峰、梁雪萍、蔡炯伟等同志参加了本书的编写工作（按姓氏笔画为序），对此，我们一并表示衷心感谢！

我们编写这种体裁的书，目前尚无借鉴，加之编写水平有限，缺点与疏漏在所难免，诚望广大读者批评指教。

编 者

1992年5月

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| <b>第一章 绪论</b> .....      | 1  |
| 一、军人住院规则.....            | 1  |
| 二、群众住院规则.....            | 2  |
| 三、探视、陪伴规则.....           | 3  |
| 四、廉洁行医公约.....            | 3  |
| 五、就诊须知.....              | 4  |
| 六、入院须知.....              | 6  |
| 七、出院须知.....              | 6  |
| 八、用药指导.....              | 7  |
| 九、常见检查及治疗的配合.....        | 21 |
| <b>第二章 呼吸系统疾病</b> .....  | 35 |
| 一、肺炎.....                | 35 |
| 二、支气管哮喘.....             | 36 |
| 三、慢性支气管炎及阻塞性肺气肿.....     | 37 |
| 四、肺癌.....                | 37 |
| 五、肺结核.....               | 38 |
| 六、上呼吸道感染.....            | 39 |
| 七、慢性肺原性心脏病.....          | 40 |
| <b>第三章 心血管系统疾病</b> ..... | 42 |
| 一、心力衰竭.....              | 42 |
| 二、冠心病.....               | 43 |
| 三、高血压病.....              | 44 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| 四、风湿热·····                     | 46        |
| 五、先天性心脏血管病·····                | 47        |
| 六、心律失常·····                    | 49        |
| <b>第四章 消化系统疾病·····</b>         | <b>52</b> |
| 一、慢性胃炎·····                    | 52        |
| 二、消化性溃疡·····                   | 53        |
| 三、胃癌·····                      | 54        |
| 四、肠道易激综合症·····                 | 54        |
| 五、肝硬变·····                     | 55        |
| <b>第五章 造血系统疾病·····</b>         | <b>57</b> |
| 一、贫血·····                      | 57        |
| 二、白血病·····                     | 59        |
| 三、紫癜·····                      | 62        |
| <b>第六章 泌尿系统疾病·····</b>         | <b>64</b> |
| 一、肾盂肾炎·····                    | 65        |
| 二、急慢性肾小球肾炎·····                | 66        |
| <b>第七章 神经系统疾病·····</b>         | <b>68</b> |
| 一、面神经炎·····                    | 68        |
| 二、三叉神经痛·····                   | 69        |
| 三、坐骨神经痛·····                   | 69        |
| 四、偏头痛·····                     | 70        |
| 五、脑出血·····                     | 71        |
| 六、脑梗塞·····                     | 72        |
| 七、癫痫·····                      | 72        |
| <b>第八章 常见内分泌代谢和营养系统疾病·····</b> | <b>74</b> |
| 一、甲状腺功能亢进·····                 | 74        |
| 二、糖尿病·····                     | 74        |



|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 三、低血糖症·····                 | 77  |
| 四、维生素缺乏症·····               | 77  |
| <b>第九章 急性中毒的解救及预防</b> ····· | 82  |
| 一、有机磷杀虫农药中毒·····            | 82  |
| 二、一氧化碳中毒·····               | 83  |
| <b>第十章 结缔组织疾病</b> ·····     | 85  |
| 一、红斑狼疮·····                 | 85  |
| 二、类风湿性关节炎·····              | 86  |
| <b>第十一章 常见传染病</b> ·····     | 87  |
| 一、病毒性肝炎·····                | 87  |
| 二、细菌性痢疾（菌痢）·····            | 91  |
| 三、流行性脑脊髓膜炎（流脑）·····         | 92  |
| 四、流行性乙型脑炎（乙脑）·····          | 93  |
| 五、疟疾·····                   | 93  |
| 六、流行性感冒（流感）·····            | 94  |
| 七、艾滋病·····                  | 94  |
| 八、麻疹·····                   | 95  |
| 九、伤寒·····                   | 96  |
| 十、狂犬病·····                  | 97  |
| 十一、脊髓灰质炎·····               | 98  |
| 十二、LAK细胞回输治疗的有关知识·····      | 99  |
| 十三、隔离常识·····                | 100 |
| <b>第十二章 寄生虫病</b> ·····      | 102 |
| 一、日本血吸虫病·····               | 102 |
| 二、钩虫病·····                  | 103 |
| 三、蛔虫病·····                  | 104 |
| 四、蛲虫病·····                  | 105 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 五、丝虫病·····                 | 105 |
| <b>第十三章 恶性肿瘤防治常识</b> ····· | 107 |
| 一、恶性肿瘤流行病学·····            | 107 |
| 二、肿瘤的预防·····               | 107 |
| 三、抗癌中草药及其它天然抗癌药物的现状·····   | 114 |
| 四、过继免疫治疗癌症的方法介绍·····       | 115 |
| 五、消化系癌症病人的护理·····          | 116 |
| <b>第十四章 常见外科疾病</b> ·····   | 120 |
| 一、手术须知·····                | 120 |
| 二、软组织化脓性感染·····            | 126 |
| 三、手部感染·····                | 128 |
| 四、破伤风·····                 | 129 |
| 五、烧伤·····                  | 130 |
| 六、冻伤·····                  | 136 |
| 七、咬伤及蜇伤·····               | 137 |
| 八、电击伤及溺水·····              | 139 |
| 九、乳房疾患·····                | 140 |
| 十、腹部疾病·····                | 142 |
| 十一、单纯性甲状腺肿·····            | 145 |
| 十二、肛门直肠疾病·····             | 147 |
| 十三、泌尿系统结石·····             | 149 |
| 十四、下肢静脉曲张·····             | 149 |
| 十五、腰椎间盘突出症·····            | 150 |
| 十六、颅脑损伤·····               | 150 |
| 十七、腹部损伤·····               | 152 |
| 十八、胸部损伤·····               | 153 |
| 十九、脊柱脊髓伤·····              | 156 |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 二十、骨盆骨折·····              | 159        |
| 二十一、四肢骨折·····             | 159        |
| <b>第十五章 常见皮肤病·····</b>    | <b>164</b> |
| 一、皮肤病的预防措施·····           | 164        |
| 二、皮肤病人的自我护理·····          | 165        |
| 三、常见皮肤病的临床表现及自我防治·····    | 166        |
| <b>第十六章 常见耳鼻咽喉疾病·····</b> | <b>175</b> |
| 一、耳部疾病·····               | 175        |
| 二、鼻部疾病·····               | 182        |
| 三、咽部疾病·····               | 187        |
| 四、喉部疾病·····               | 189        |
| 五、气管、支气管及食管疾病·····        | 193        |
| <b>第十七章 常见眼科疾病·····</b>   | <b>195</b> |
| 一、眼睛的构造及主要功能·····         | 195        |
| 二、眼科常见病·····              | 196        |
| (一) 麦粒肿 (二) 结膜炎 (三) 沙眼    |            |
| (四) 青光眼 (五) 白内障           |            |
| (六) 近视的发生及预防              |            |
| 三、灰沙飞入眼内的处理·····          | 201        |
| 四、酸、碱物质溅入眼内的急救及预防·····    | 201        |
| 五、眼外伤的预防·····             | 202        |
| <b>第十八章 常见妇科病·····</b>    | <b>203</b> |
| 一、月经失调·····               | 203        |
| 二、女性生殖器炎症·····            | 205        |
| 三、女性生殖器肿瘤·····            | 207        |
| 四、子宫脱垂·····               | 209        |
| <b>第十九章 产科知识·····</b>     | <b>210</b> |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 一、孕期·····                   | 210        |
| 二、产褥期·····                  | 212        |
| <b>第二十章 计划生育·····</b>       | <b>214</b> |
| 一、避孕·····                   | 214        |
| 二、绝育术·····                  | 217        |
| <b>第二十一章 老年疾病与保健·····</b>   | <b>219</b> |
| 一、衰老·····                   | 219        |
| 二、老年性疾病·····                | 222        |
| 三、老年人保健知识解答·····            | 227        |
| <b>第二十二章 常见症状的自我护理·····</b> | <b>235</b> |
| 一、水肿·····                   | 235        |
| 二、发热·····                   | 237        |
| 三、头痛·····                   | 241        |
| 四、腰背痛·····                  | 245        |
| 五、关节痛·····                  | 252        |
| 六、急性腹痛·····                 | 254        |
| 七、慢性腹痛·····                 | 255        |
| 八、咳嗽与咳痰·····                | 258        |
| 九、恶心与呕吐·····                | 260        |
| 十、腹泻·····                   | 263        |
| 十一、便秘·····                  | 265        |
| 十二、阴道流血·····                | 266        |
| <b>第二十三章 心身疾病·····</b>      | <b>270</b> |
| 一、原发性高血压症·····              | 270        |
| 二、偏头痛·····                  | 272        |
| 三、消化性溃疡·····                | 272        |
| 四、神经衰弱·····                 | 273        |

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 五、催眠与暗示 .....                  | 274        |
| <b>第二十四章 卫生保健解答</b> .....      | <b>277</b> |
| 一、舌苔是怎么回事？为什么看舌苔会帮助诊断疾病？ ..... | 277        |
| 二、舌苔颜色变化的临床意义？ .....           | 278        |
| 三、看小儿指纹能帮助诊断疾病吗？ .....         | 278        |
| 四、口臭说明什么？ .....                | 279        |
| 五、为什么人易患普通感冒 .....             | 279        |
| 六、普通感冒与上呼吸道感染有什么区别？ .....      | 280        |
| 七、老年人为什么易得慢性支气管炎？ .....        | 280        |
| 八、咯血常见于哪些疾病？ .....             | 281        |
| 九、结核病人为什么盗汗？ .....             | 281        |
| 十、结核病人为什么会面颊潮红？ .....          | 281        |
| 十一、怎样进行预防肺结核的发生？ .....         | 282        |
| 十二、杵状指（趾）与心脏病的关系？ .....        | 282        |
| 十三、何为穴位磁疗法？其主治及注意事项是什么？ .....  | 282        |
| 十四、何为穴位激光疗法？其主治及注意事项是什么？ ..... | 282        |
| 十五、何为皮肤针疗法？其适应症及注意事项是什么？ ..... | 283        |
| 十六、为什么后退着走可治腰痛？ .....          | 284        |
| 十七、跌打损伤后为何不要揉按牵拉？ .....        | 284        |
| 十八、怎样处理踝关节急性扭伤？ .....          | 285        |
| 十九、为什么有几种开水不宜喝？ .....          | 285        |
| 二十、为什么家庭长期储存的水不宜饮用？ .....      | 286        |
| 二十一、为什么不能随意滥吃冷饮？ .....         | 286        |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 二十二、为什么饱餐后不能马上松裤带? .....          | 286 |
| 二十三、为什么不要吃鸡屁股? .....              | 287 |
| 二十四、为什么不能空腹吃西红柿? .....            | 287 |
| 二十五、喝茶应注意什么? .....                | 287 |
| 二十六、为什么老年人不宜吃夜宵? .....            | 289 |
| 二十七、老年人为什么不要多食糖? .....            | 289 |
| 二十八、怎样服用人参? .....                 | 289 |
| 二十九、为什么鹿茸能滋补强身? 怎样服用? .....       | 290 |
| 三十、怎样服用蜂皇浆? .....                 | 291 |
| 三十一、怎样练习十二段锦? .....               | 292 |
| 三十二、什么是艾灸疗法? 有何治疗作用? .....        | 293 |
| 三十三、艾条灸法如何操作? .....               | 294 |
| 三十四、艾灸疗法应注意哪些问题? .....            | 294 |
| 三十五、何为拔罐疗法? 其治病原理是什么? .....       | 295 |
| 三十六、拔罐疗法的作用是什么? 适用于哪些病症?<br>..... | 295 |
| 三十七、火罐工具有几种? 各有什么优缺点? .....       | 296 |
| 三十八、拔火罐的方法有几种? 如何操作? .....        | 296 |
| 三十九、拔火罐有哪些注意事项? .....             | 297 |
| 四十、吃了发芽的马铃薯为什么会引起中毒? ...          | 298 |
| 四十一、四季豆中毒的原因是什么? .....            | 299 |
| 四十二、为什么不能过量服用维生素? .....           | 299 |
| 四十三、口服降压药为什么不能突然停用? .....         | 299 |
| 四十四、硝酸甘油为什么能治疗心绞痛? .....          | 300 |
| 四十五、什么叫肠道菌群失调? 对人体有何影响?<br>.....  | 300 |
| 四十六、溃疡病为何出现暖气症状? .....            | 301 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 四十七、为什么溃疡病患者出血前疼痛厉害，而出血后疼痛减轻？ .....        | 301 |
| 四十八、为什么溃疡患者出血时，呕出的血呈红色或棕色，而解出的大便呈黑色？ ..... | 301 |
| 四十九、溃疡病患者出血时为什么不宜用氢氧化铝？ .....              | 302 |
| 五十、为什么溃疡病患者不宜用肾上腺皮质激素？ .....               | 302 |
| 五十一、蜘蛛痣是怎样形成的？ 见于哪些疾病？ ...                 | 302 |
| 五十二、为什么肾盂肾炎多见于女性？ .....                    | 303 |
| 五十三、肾炎病人为什么发生浮肿 .....                      | 304 |
| 五十四、急性肾炎患者是否可以食用蛋白？ .....                  | 304 |
| 五十五、职业病是怎样发生的？ .....                       | 304 |
| 五十六、什么是尘肺？ .....                           | 306 |
| 五十七、什么叫抗“O”？ 正常值是多少？ 与哪些因素有关？ .....        | 306 |
| 五十八、夏天大量出汗后，只补充水不补充盐行吗？ .....              | 307 |
| 五十九、为什么热敷有消炎作用？ .....                      | 308 |
| 六十、肝脏病患者手术时，在麻醉的选择上要注意什么？ .....            | 308 |
| 六十一、一般胃肠手术后为何不可饮用牛奶？ .....                 | 309 |
| 六十二、小儿胆道蛔虫症在什么情况下需手术治疗？ .....              | 309 |
| 六十三、隐睾症是怎样发生的？ 为什么这种病人多数不能生育？ .....        | 310 |
| <b>第二十五章 饮食疗法</b> .....                    | 312 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、老慢支肺心病和高血压性心脏病····· | 312 |
| 二、高血压·····            | 312 |
| 三、高血脂·····            | 313 |
| 四、动脉硬化·····           | 313 |
| 五、肝硬化腹水·····          | 313 |
| 六、肝癌·····             | 313 |
| 七、黄疸型肝炎·····          | 314 |
| 八、传染性肝炎·····          | 314 |
| 九、肾炎·····             | 314 |
| 十、全身浮肿·····           | 314 |
| 十一、泌尿系结石·····         | 315 |
| 十二、遗尿·····            | 315 |
| 十三、咳嗽·····            | 315 |
| 十四、伤风感冒·····          | 315 |
| 十五、胃虚呃逆（打嗝）·····      | 316 |
| 十六、胃酸过多·····          | 316 |
| 十七、胃痛·····            | 316 |
| 十八、便秘·····            | 316 |
| 十九、痢疾·····            | 316 |
| 二十、蛲虫病·····           | 317 |
| 二十一、糖尿病·····          | 317 |
| 二十二、甲状腺肿大·····        | 317 |
| 二十三、面神经麻痹·····        | 317 |
| 二十四、头痛·····           | 317 |
| 二十五、营养性贫血·····        | 318 |
| 二十六、煤气中毒·····         | 318 |
| 二十七、鱼蟹中毒·····         | 318 |



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 二十八、农药中毒·····     | 318 |
| 二十九、湿疹·····       | 318 |
| 三十、牛皮癣·····       | 319 |
| 三十一、皮炎·····       | 319 |
| 三十二、秃疮·····       | 319 |
| 三十三、老烂脚·····      | 319 |
| 三十四、冻疮·····       | 319 |
| 三十五、鸡眼·····       | 319 |
| 三十六、痤疮·····       | 320 |
| 三十七、赘疣·····       | 320 |
| 三十八、润泽皮肤·····     | 320 |
| 三十九、白发返黑·····     | 320 |
| 四十、脱发·····        | 320 |
| 四十一、咽炎·····       | 320 |
| 四十二、扁桃体炎（乳蛾）····· | 321 |
| 四十三、声音嘶哑·····     | 321 |
| 四十四、婴儿吐奶·····     | 321 |
| 四十五、小儿夜哭·····     | 321 |
| 四十六、小儿高烧不退·····   | 321 |
| 四十七、痘疹不透·····     | 322 |
| 四十八、小儿贫血·····     | 322 |
| 四十九、痛经·····       | 322 |
| 五十、月经不调·····      | 322 |
| 五十一、子宫出血·····     | 322 |
| 五十二、宫颈炎·····      | 323 |
| 五十三、性交疼痛·····     | 323 |
| 五十四、促使怀孕·····     | 323 |