

现代家庭

XIANDAIJIATING
BAOJIANZHINAN

●冯景明 郭惠芳 编著

●陕西科学技术出版社

保健指南



AOJIAN ZHINAN

冯景明 郭惠芳 编著

现代家庭

保健指南

陕西科学技术出版社

现代家庭保健

冯景明 郭惠芳 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

新华书店经销 陕西省印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.25印张 2插页 16.8万字

1989年1月第1版 1989年1月第1次印刷

印数：1—10,000

ISBN 7-5369-0368-5/R·106

定 价：3.15 元



序 言

随着人民生活水平的日益提高，生活方式的不断改善，人们愈来愈多地注重自我保健，因此需要科学的保健知识做指导，以便讲究卫生，减少疾病，提高健康水平。使人们生活的更科学，更健康，更美好，使家庭这个社会的最小单元充满欢乐和幸福。

《现代家庭保健指南》一书，以问答的形式列举了两百多个与人们健康密切相关的问题，简明扼要，深入浅出地介绍了现代家庭生活中卫生防病和保健知识，解释了人们所关心的许多问题，如何注意生活卫生，尤其是讲究饮食卫生和食补、食疗所以能延年益寿的科学道理；如何使您的体格健壮、体形和仪表健美；如何使夫妻生活更和谐更甜蜜；如何使您的小宝宝健康成长；如何讲究养生之道，使老年人健康长寿？随着医学模式向生物—心理—社会医学模式的转变，本书增加了身心疾病知识，以及心理因素、社会因素的致病作用和家庭心理保健等内容。另外，还介绍了家庭中急救病人的应急处理措施和常备药品的使用及保管方法。内容丰富，通俗易懂，便于掌握，使用方便，具有较高的实用价值，希望能成为个人和家庭自我保健的良师益友。同时，希望编者吸取众家之长，不断进行修改和补充，使之更加完善。

刘 占 元

1983.5.14

前 言

随着人民生活水平的提高，医学科学知识也需要普及到每个家庭。为了更好地指导人们生活，加强自我保健。我们根据广大群众的需要，参考了近年来一些最新资料并结合自己二十余年的实践经验编写了《现代家庭保健指南》一书。本书以问答的形式解释了与人们身体健康密切相关的270多个问题。内容丰富，通俗易懂，可作为个人和家庭自我保健的工具书。适合广大群众阅读。

本书在编写过程中，受到第四军医大学保健门诊部刘占元主任的大力支持和关心，并为本书写了序言，在此表示感谢。由于我们水平有限，书中难免出现缺点和错误，望广大读者批评指正。

编 者

1988.5

生活卫生

分餐制有什么好处？	(1)
吃饭时为何要细嚼慢咽？	(2)
早餐为何不能忽视和省略？	(3)
为什么开水不宜久煮？	(3)
为什么不宜用报纸包食品？	(4)
怎样鉴别无毒塑料袋？	(5)
怎样预防亚硝酸盐引起的食物中毒？	(5)
哪些霉变的食物易中毒？	(6)
为什么烧焦的鱼和肉不能吃？	(7)
吃饭时宜注意什么？	(8)
酒后喝茶好不好？	(9)
怎样防止“癌从口入”？	(9)
为什么说厨房是空气污染源？	(10)
您注意菜板和抹布的卫生吗？	(11)
看电视应注意什么？	(11)
睡前泡脚有哪些好处？	(12)
冷水泡脚好不好？	(13)
怎样正确刷牙？	(13)
何为“自行车病”？	(14)

穿紧身衣裤有什么害处？	(14)
睡软床好还是硬床好？	(15)
怎样选择枕头？	(16)
哪些习惯对健康不利？	(16)

心理与健康

怎样才算心理健康？	(18)
怎样消除怒气？	(19)
怎样克服心中孤独情绪？	(20)
心理老化有何表现？	(21)
为何忧郁催人老？	(22)
哪些社会心理因素可影响人的健康？	(23)
中年人如何讲究心理卫生？	(24)
老年人怎样保持心理健康？	(24)
哪些疾病与社会心理因素有关？	(25)
心理因素也能影响药效吗？	(26)
性格与疾病有关系吗？	(27)
怎样保持心情愉快？	(28)
家庭环境对孩子的心理健康有何影响？	(29)
情绪与癌症有关吗？	(30)
情绪是怎样影响健康的？	(31)
如何进行家庭心理治疗？	(32)
“无名之火”哪里来？	(33)
何谓“自我暗示疗法”？	(34)
怎样进行积极的自我暗示？	(34)
怎样提高大脑的工作效率？	(35)
梦是怎么回事？	(37)

睡不着觉怎么办? (38)

为什么不要长期服安眠药? (39)

青春健美

什么是体形健美? (40)

怎样才能健美? (41)

怎样保持女子胸部和乳房健美? (42)

怎样科学护发? (43)

哪些因素可致脱发? (45)

头屑多怎么办? (46)

怎样保护面部皮肤? (47)

如何认识自己面部皮肤的性状? (48)

洗脸有何讲究? (49)

黄褐斑是怎么回事? (50)

脸上爱长粉刺怎么办? (51)

护肤品也能引起皮炎吗? (52)

何谓日光性皮炎? (53)

怎样减肥? (54)

哪些减肥措施不可取? (55)

“发福”之规律能改变吗? (57)

夫妻生活

懂点性知识有何好处? (58)

男女性功能有何不同特点? (59)

怎样使夫妻性生活和谐? (60)

不育夫妇怎样调节性生活? (61)

怎样测量基础体温判断排卵期? (62)

怎样选择最佳受孕时间? (63)

生男生女取决于什么？	(64)
生男生女能随心所欲吗？	(64)
怎样进行胎动监测？	(66)
新婚房事昏厥是怎么回事？	(67)
怎样防治“蜜月病”？	(68)
性生活有哪些禁忌？	(68)
为何“性冷淡”？	(69)
选择哪种避孕方法好？	(70)
准备上节育环时应了解哪些知识？	(72)
包茎为何要早治？	(72)
何谓“嵌顿包茎”？	(73)
男性“不应期”是怎么回事？	(74)
精神性阳痿是怎么回事？	(75)
中年男子性功能衰减怎么办？	(76)
性交不射精有益于健康吗？	(77)
怎样注意经期卫生？	(78)
怎样自我治疗痛经？	(79)
女性为什么不能用洗脚盆洗外阴？	(80)
女性用什么水洗外阴好？	(80)
新婚未“见红”是失贞节吗？	(81)
怎样“坐月子”？	(81)
怎样看白带辨疾病？	(83)
怎样防治慢性盆腔炎？	(84)
怎样准备绝经期的到来？	(84)
妇科学普查有什么意义？	(86)
怎样预防乳腺炎？	(86)

X线对胎儿有何不良影响？	(87)
--------------------	--------

儿童保健

怎样护理新生儿？	(89)
为什么鼓励母乳喂养？	(90)
人工喂养孩子要注意什么？	(91)
新生儿黄疸是怎么回事？	(92)
如何护理婴儿皮肤？	(92)
婴儿湿疹怎样防治？	(93)
怎样观察婴儿粪便？	(94)
怎样辨别婴儿的哭声？	(96)
婴儿不会咳痰怎么办？	(97)
为啥勿给婴孩剪睫毛？	(97)
如何预防和改正吸吮异物的毛病？	(98)
如何观察小儿体温？	(99)
怎样给小儿适时增减衣服？	(99)
小儿穿什么款式服装好？	(100)
怎样给孩子增添辅食？	(101)
小儿经常拉肚子怎么办？	(102)
“宝宝”为何又黄又瘦？	(103)
孩子不爱吃饭怎么办？	(103)
为何要重视乳牙的保护？	(105)
怎样预防儿童龋齿？	(105)
为什么夜间磨牙？	(106)
弱视不要紧吗？	(107)
弱视是怎样形成的？	(107)
如何发现先天性眼病？	(108)

如何预防砂眼？	(109)
怎样防治红眼病？	(110)
为啥会流“通耳”？	(110)
药物性耳聋是怎么回事？	(111)
怎样观察婴儿听力？	(111)
怎样给孩子眼、耳、鼻点药水？	(112)
怎样给小儿服药？	(113)
怎样注意女孩阴部的卫生？	(114)
孩子尿床怎么办？	(114)
小儿突然抽筋怎么办？	(115)
如何预防小儿肺炎？	(116)
怎样防治“菌痢”和“毒痢”？	(116)
怎样根治蛲虫病？	(117)
如何防治小儿“毒疹”？	(118)
孩子腿痛是什么原因？	(118)
习惯性脱臼是怎么回事？	(119)
孩子为啥歪着脖子？	(120)
小儿乳白尿是怎么回事？	(121)
小儿“大气蛋”是怎么回事？	(121)
得了小儿疝气怎么办？	(122)
疝气嵌顿了怎么办？	(123)
口唇青紫就是有先天性心脏病吗？	(123)
先天性心脏病是怎么回事？	(124)
疾病防治	
“酒足饭饱”要警惕什么？	(125)
哪些“头痛”需要警惕？	(126)

癌症早期有哪些信号?	(126)
冠心病人为何要注意防寒?	(127)
冠心病看电视时应注意什么?	(128)
怎样警惕无症状性冠心病?	(128)
怎样预防冠心病?	(129)
心肌梗塞病人出院后怎样进行家庭保健?	(130)
心肌梗塞病人康复后可否过性生活?	(131)
如何预防脑溢血?	(132)
中风前可有哪些危险信号?	(133)
怎样护理瘫痪病人?	(134)
糖尿病是怎么回事?	(135)
糖尿病人怎样进行家庭保健?	(136)
糖尿病患者怎样过性生活?	(137)
甲型、乙型、非甲非乙型肝炎有何异同?	(137)
怎样预防病毒性肝炎?	(138)
家中有肝炎病人该怎么办?	(139)
乙肝表面抗原(HBsAg)阳性就是肝炎吗? ...	(140)
HBsAg阳性者能结婚生育吗?	(141)
肺结核病人怎样在家中疗养?	(142)
怎样预防溃疡病出血?	(142)
慢性胃肠病怎样自我保养?	(144)
怎样防治习惯性便秘?	(145)
怎样防治痔疮?	(146)
为何“感冒”总是不好?	(147)
如何辨证治疗感冒?	(148)
怎样预防感冒?	(148)

怎样防治慢性支气管炎？	(149)
怎样自我治疗落枕？	(150)
肩周炎怎样进行家庭自我治疗？	(151)
慢性腰痛怎样进行自我按摩？	(152)
将要摔倒时怎样进行自我保护？	(153)
为何要警惕脖子上的无痛肿块？	(153)
怎样自我检查乳房肿块？	(154)
何为多汗症？	(155)
皮肤为何出现紫斑？	(156)
狂犬病是怎么回事？	(157)

养生之道

长寿的奥妙在哪里？	(159)
培养哪些爱好和兴趣有利于健康长寿？	(160)
健康老人有什么特征？	(161)
为什么要养成良好的卫生习惯？	(162)
何谓养生十六字诀？	(163)
“乐疗”是怎么回事？	(164)
为什么说愉快是健康长寿的灵丹妙药？	(165)
何谓“现代文明病”？	(166)
为什么说“生命在于运动”？	(166)
老年人最适宜的健身运动有哪些？	(167)
老年人锻炼身体应注意什么？	(168)
什么时间锻炼最为适宜？	(169)
怎样掌握运动量？	(170)
练健身球有什么好处？	(170)
练气功要注意什么？	(171)

何谓“老人十乐”？	(172)
衰老的象征是什么？	(173)
老年人为何宜忌孤独？	(174)
老年人的饮食需注意什么？	(175)
“食要八分饱”道理何在？	(176)
过余消瘦好不好？	(176)
中老年人也要补钙吗？	(177)
中老年人为何宜补肾气？	(178)
补药有益而无害吗？	(178)
哪些人不宜进补？	(179)

急救知识

突然感到心前区疼痛怎么办？	(181)
昏厥如何应急处理？	(182)
高血压病人突然昏倒怎样急救处理？	(182)
毒虫螫伤如何急救处理？	(183)
煤气中毒怎样急救？	(184)
急性风疹团如何处理？	(184)
中暑了怎么办？	(185)
怎样急救触电者？	(186)
有机磷农药中毒应如何急救？	(186)
扭伤后是冷敷好还是热敷好？	(187)
对骨折病人如何急救？	(187)
烧伤、烫伤怎样紧急处理？	(188)
扭了脚脖子怎么办？	(189)
头部受伤后怎样处理？	(190)
手指断了怎样处理？	(191)

眼睛进砂怎么办？	(192)
花生米误入鼻孔怎样取出？	(192)
豆子误入外耳道怎么办？	(192)
鱼骨卡喉怎么办？	(193)
气管内卡住异物怎样急救？	(193)
突然咯血怎么办？	(194)
大量呕血如何处理？	(195)
四肢外伤出血怎么办？	(195)
鼻出血怎样处理？	(196)
怎样进行人工呼吸？	(197)
怎样进行胸外心脏按压？	(198)

家庭用药

家中需要备点什么药？	(199)
怎样保管家中常备药？	(200)
怎样辨认药品的失效期？	(201)
怎样识别药品是否变质？	(202)
为什么要按时、按量服药？	(203)
怎样选择最佳服药时间？	(204)
中药和西药可以在一起吃吗？	(205)
小儿与成人用药有何不同？	(206)
怎样计算小儿用量？	(207)
老人用药应注意什么问题？	(208)
多种药联用好不好？	(208)
口服药片有何学问？	(209)
药物有哪些不良反应？	(210)
怎样防止药物的不良反应？	(211)

如何选用解热镇痛药?	(212)
孕妇不宜用什么药?	(213)
乳母不宜用什么药?	(213)
滥用抗菌素会造成什么危害?	(214)
服用西药是否要忌口?	(214)
中药有无副作用?	(215)
药品说明中的“禁用”“忌用”“慎用”怎 样理解?	(216)
怎样选用人参?	(216)
怎样服用人参?	(217)
怎样煎煮中药?	(218)
怎样熬口服药膏?	(218)
家庭怎样保存名贵中药?	(219)
怎样自泡药酒?	(220)
食补食疗	
何谓食补、食疗?	(222)
怎样用食疗补肾?	(223)
高血压、冠心病患者饮食应注意什么?	(224)
何为冠心病人的“三低”饮食?	(224)
高血压、冠心病人为何要多吃蔬菜、水果和 高蛋白饮食?	(225)
高血压、冠心病人为何要限盐、禁烟、少酒? ..	(225)
肿瘤病人术后或放疗期间怎样食补?	(226)
糖尿病人饮食原则有哪些?	(227)
青光眼患者怎样食疗?	(227)
肝硬化病人不应吃哪些鱼?	(228)

胆囊炎患者怎样调节饮食?	(229)
哪些食物可以化毛发?	(229)
哪些食物含钙质较多?	(230)
锌为什么被称为“生命之花”?	(230)
怎样补锌?	(231)

附：家庭药膳谱选编

(一) 滋补保健药膳	(233)
(二) 辨证补肾药膳谱	(237)
1. 温补肾阳	(237)
2. 滋补肾阴	(240)
(三) 高血压、冠心病药膳及食疗便方	(241)
(四) 糖尿病食疗药膳	(243)
(五) 治疗遗尿药膳	(243)
(六) 补脾健胃药膳	(244)
(七) 贫血病人食疗	(245)
(八) 润肺、止咳、定喘药膳	(246)
(九) 妇女胎前产后诸证食疗	(247)