

农家保健顾问

王智重 著



黑龙江科学技术出版社

农家保健顾问

NONGJIA BAOJIAN GUWEN

王智重 编

黑龙江科学技术出版社

一九八三·哈尔滨

责任编辑：李月茹
封面设计：一民

农家保健顾问

王智重 编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区分部街28号)

黑龙江水利工程学校印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092毫米1/32·印张 6 10/16·字数 130千

1983年9月第一版·1983年9月第一次印刷

印数：22,300

书号：14217·047 定价0.59元

开 头 的 话

随着农村物质文化生活的提高，越来越多的人注重卫生保健工作、迫切需要一些医药卫生知识和防病治病的措施。

笔者曾在农村从事医疗工作多年，对农村的多发病、常见病，以及衣食住行方面的卫生情况，有所了解，有所体会。据此编写了《农家保健顾问》一书。本书内容包括农村常见病的防治、妇幼保健、青少年卫生、日常生活卫生、用药知识和中医中药常识等六个部分。

为了适合农村广大读者的需要，在编写中力求通俗易懂，通过长短不同的篇幅，对各部分内容作了深入浅出的介绍，以使本书成为农村实用的卫生保健读物。

因本人学识水平有限，缺点错误在所难免，恳切希望广大读者批评指正。

目 录

一 农村常见病防治.....	1
面部生疖子不要挤.....	1
起“红线”与“筋疙瘩”是怎么回事.....	2
阑尾炎的信号.....	2
老年前列腺肥大症.....	3
落枕的防治.....	4
伤风感冒怎么治.....	4
发汗治疗感冒.....	5
流感的预防.....	6
流感与并发症.....	7
心口痛.....	8
闹肚子.....	9
拉痢疾.....	10
当心痢疾的始末.....	11
呼吸四病.....	12
肿瘤的警告信号.....	13
肩周炎的防治.....	15
狂犬病的由来.....	15
“攻心翻”是怎么回事.....	16
粗脖根的防治.....	17
针眼.....	18

·暴发火眼·····	18
·耳流脓症处置·····	19
二 妇幼保健·····	20
·来月经是怎么回事·····	20
·近亲结婚与遗传病·····	21
·婚前检查有必要·····	23
·谨防新婚“蜜月病”·····	24
·咋知道怀孕了·····	25
·妊娠呕吐·····	25
·妊娠水肿与高血压·····	27
·妇女妊娠要记住几个时间·····	28
·算算孩子哪天生·····	29
·孕妇不要滥用药·····	29
·什么是宫外孕·····	30
·要重视围产期保健·····	31
·产后卫生须知·····	31
·治疗产后少乳症的新药——胃复安·····	32
·注意乳房卫生·····	33
·绝育手术·····	33
·人工流产与私自坠胎·····	35
·流产与早产是怎么回事·····	36
·介绍几种避孕方法·····	37
·婴儿好吐奶的原因·····	40
·新生儿长“马牙子”怎么办·····	41
·怎样使小儿发黄的牙齿变白·····	41

小儿流口水怎么办.....	42
小儿口吃的防治.....	43
小儿发热与退热.....	44
胃肠的一面镜子——小儿大便.....	45
不要给孩子乱服鱼肝油.....	45
不要给孩子乱吃宝塔糖.....	46
小儿吮吸手指习惯是怎样形成的.....	47
小儿麻疹.....	47
小儿百日咳.....	48
肿痒腮.....	49
小儿肺炎.....	50
猩红热与并发症.....	52
小儿蛲虫病的防治.....	54
小儿蛔虫的早期发现.....	55
小儿麻痹非打针之过.....	57
婴儿代乳食品的选择.....	58
小儿智力的早期培养.....	59
三 青少年卫生.....	61
青春疙瘩.....	61
不要躺着看书.....	61
预防近视眼.....	62
沙眼的防治.....	63
变声期怎样保护嗓子.....	64
儿童龋齿的防治.....	65
儿童肝炎的及早发现.....	66

儿童结核病的特点.....1.....	66
女孩月经期卫生.....	67
预防脊柱弯曲.....	69
要用好课间十分钟.....	70
预防考生竞技综合症.....	71
“学校恐怖症”的防治.....	72
智力与营养的关系.....	73
四 日常生活卫生.....	75
拔火罐的应用.....	75
出汗与饮水.....	75
勤洗澡的好处.....	76
冷水洗脸洗脚好处多.....	78
不能用洗衣粉洗头.....	79
酒与冠心病.....	80
醉酒后怎么办.....	80
吸烟有害健康.....	81
生鱼吃不得.....	84
不可生吃蜊蛄.....	84
不能生吃鸡蛋.....	85
千万别吃“豆肉”.....	86
死驴烂马吃不得.....	87
米饭没馊也会中毒.....	88
盛夏预防肉毒杆菌中毒.....	89
吃烂菜会中毒.....	89
吃毒蘑菇能药人.....	90

当心发芽的土豆有毒	92
“臭米面”吃不得	92
当心煤气中毒	93
进菜窖为什么会中毒	94
厨房的卫生	95
怎样去除鱼肉腥味	96
味素与糖精	97
蘑菇的营养与药用	98
海中蔬菜——海带	99
营养丰富的肉皮	100
黄豆的药用	100
消暑解毒佳品——绿豆	101
当心小伤口惹起大祸	102
“斑秃”的治疗	103
手足皸裂的预防	104
怎样预防褥疮	105
腋臭是怎么回事	105
放鞭炮注意保护眼睛	106
刷牙与漱口的好处	107
牙拔除后何时镶为好	108
口臭	108
老寒腿为啥能预告阴雨天	109
暑天为何容易头晕、食欲不振	110
睡觉吹气是怎么回事	111
睡觉咬牙是怎么回事	111

热敷与冷敷的应用·····	112
癌症预防点滴·····	113
什么是高血压与低血压·····	114
红血球过多也是病·····	115
肝的卫生与保健·····	116
胃溃疡病人的饮食·····	117
无病早防 有病早治·····	118
身体过胖不好·····	120
更年期的身体变化·····	121
老年病的康复疗法介绍·····	122
动脉硬化是怎样形成的·····	124
脑卒中的发生与先兆·····	125
冠心病的防治·····	126
瘫痪病人的家庭护理·····	128
情绪与疾病·····	130
锻炼是健身的妙方·····	131
如何延缓衰老·····	132
血、尿、便检查与正常值·····	134
做心电图、脑电图、肌电图对身体无害·····	138
怎样查体温、脉搏和呼吸·····	139
腰穿检查不会留后遗症·····	141
随地吐痰害处大·····	142
怎样消灭虱子、蟑螂、臭虫、跳蚤·····	143
苍蝇是怎样传播疾病的·····	144
介绍一种诱杀苍蝇的方法·····	145

怎样做灭鼠药·····	146
五 用药知识·····	147
不能滥用抗菌素·····	147
服用维生素要适量·····	148
滥用解热镇痛药的危害与“正痛片瘾”·····	149
药物变质的鉴别·····	150
药物过期不可用·····	151
胃溃疡病人不宜常服小苏打·····	152
腹痛不能乱用止痛药·····	153
青霉素过敏试验与过敏性休克·····	153
六 中医中药常识·····	156
中医知识简述·····	156
什么叫阴阳五行·····	158
脏腑小知识·····	162
经络小知识·····	166
病因简述·····	168
切脉与验舌·····	170
八纲辨证·····	172
预防与治则·····	174
中药排脓汤（散）抗菌作用·····	176
中药的配伍·····	178
汤药的煎法、服法与忌口·····	179
中药的“引子”是怎么回事·····	181
中药的贮藏·····	182
不要滥用安宫丸·····	183

治感冒的中成药选用·····	183
动脉硬化的人不宜吃人参·····	185
蛇蝎还是良汤·····	185
婆婆丁、刺儿菜的药用·····	186
保健防病的马齿苋·····	187
小根蒜能治心绞痛·····	188
车轱辘菜能解毒、利尿·····	189
玉米须能降压、利尿·····	189
老苍子治鼻渊症·····	190
艾蒿能止血、祛风·····	190
菊花可清头明目·····	190
“四辣”的药用·····	191
几种调料的药用·····	193
鸡内金助消化·····	193
桔子皮是良药·····	194
红枣的药用·····	195
山楂的药用·····	195
花生衣的药用·····	196
宽肠顺气的萝卜子·····	197
食药兼用的蜂蜜·····	197
南瓜子能驱绦虫·····	198
麦芽能断乳·····	199

一 农村常见病防治

面部生疖子不要挤

面部生疖子，又称为“面疔”。因为颜面部疖肿挤压后，容易并发颜面静脉及颅内静脉海绵窦的血栓性静脉炎、脑膜炎、脑脓肿以及脓毒败血症，从而导致严重的后果。

任何炎症发生时，炎症周围均形成一个防御圈，有防止炎症扩散的作用。如在局部挤压或不恰当的切开引流，则防线溃破，炎症就可能扩散开来。

颜面部，特别是危险三角区的静脉，是由面静脉、内眦静脉、眶下静脉、眼静脉汇入颅内海绵窦，故这些部位的炎症极易循此途径侵入颅内造成危险的颅内感染。

疖肿的病原菌以葡萄球菌为常见，极易形成“脓栓”，而静脉窦本身为海绵状结构，由面部汇入的血液，流过海绵窦时，其流速大大减慢。如果脓栓涌入，易于停留而发生炎性病变。

面部静脉是没有静脉瓣的，平时借助面部肌肉的活动而使血液回流，故在说话、咀嚼及各种面部表情动作时，血流增速，为炎症自颅内传播创造了条件。

因此，颜面部疖肿，特别是鼻部、口唇等处危险三角区的疖肿，切忌挤压。

起“红线”与“筋疙瘩”是怎么回事

手脚擦伤后，出现疼痛，还顺着肢体起一道红线，这就是外科感染所引起的淋巴管炎。淋巴管炎的进一步蔓延，往往引起腋窝部、大脚窝处肿起了“筋疙瘩”，医学上称为“外伤性淋巴结炎”。

这种病主要是由于溶血性链球菌和金黄色葡萄球菌经破伤的皮肤感染而引起。

浅层淋巴管炎，能见到伤口近侧出现一条或几条红线，硬、并有压痛。严重的淋巴管炎还会出现周身不适、发热、畏寒、头痛、乏力、食欲不振，甚至出现败血症的症状。

急性淋巴结炎，轻微者可以自愈，严重者出现红、肿、热、痛，并有全身症状。此病可以用针灸截根。如化脓时局部切开引流。全身治疗给予青链霉素注射。

阑尾炎的信号

阑尾炎在外科急腹症中占第一位。出现明显的腹痛是阑尾炎的第一个警告信号。所以腹痛往往使人想到得阑尾炎的可能。

起初，炎症开始在阑尾内部发作，刺激内脏神经，使病人感到脐周围或上腹部一阵阵疼痛，但又很难说出疼痛的位置。经过几小时以后才转到阑尾所在的部位——右下腹疼痛。此时，炎症已侵犯到阑尾外层包膜了，并伴有恶心、呕吐等症。

状。

还有的阑尾炎开始表现为全腹痛，有的开始就在右下腹，甚至有的发生在左腹部，但压痛在右下腹。

阑尾炎早期并不一定发烧，只是到后来病情严重时体温才升高。凡有右下腹痛，不管有没有发烧，应及时到医院诊治，以免延误病情。

老年前列腺肥大症

前列腺是男性附属生殖器官之一，形状好像栗子，位于膀胱颈下方，包绕着尿道后部，能分泌前列腺液，有助于精子的运动。老年时，由于体内雄激素和雌激素的平衡失调，便有相当一部分老年人出现前列腺增生。增殖的前列腺压迫尿道，引起尿次增多，特别是夜间排尿次数增多，尿流变细、排尿不畅，以至排尿困难，最终可能突然不能排尿，膀胱极度膨胀，即出现“急性尿潴留”，甚至可以损害肾脏的功能。

最初前列腺虽然有增生，但无临床症状，随着前列腺增大而逐渐发展，便出现排尿困难或急性尿潴留。人们往往此时才去医院看病。本病的根治方法是手术切除增生的前列腺部分。不要因为年龄大而怕做手术。此病应在医生指导下应用雌激素和雄激素治疗。近年来也有人用孕激素制剂。这些采用口服药的保守疗法的效果还不能肯定。前列腺肥大症是影响老年人健康的常见病。应及早发现。及时治疗，达到根治的目的。

落枕的防治

落枕多是由于睡眠时枕头不合适或受凉引起的。预防落枕的办法是避免颈肩部着凉，睡眠时枕头不要放得过高过低。搬动重物时不要迅速的转动头部，落枕可用热敷、按摩或拔火罐等疗法，也可外贴伤湿止痛膏。

此病也可用针刺治疗。先刺双下肢的悬钟穴（此穴在外踝尖上三寸，腓骨后缘），进针一寸到一寸半，两侧同时捻转强刺激，使酸麻胀向上传到颈部。等病人能左右转头，即可拔针。拔针后再用拇指或食指按压落枕穴（在手背二、三掌骨间，指掌关节后五分处），病人有酸的感觉，继续按压五分钟左右。

伤风感冒怎么治

伤风感冒这种病一年四季都能见到，一般在冬春季节变化时，或者由于过劳、受凉、体质虚弱、抵抗力降低时，便可以发病。医学上称为“上呼吸道感染”，简称“上感”。

得了这种病，表现周身不适，轻度畏寒，一般不发热，或仅有微热、头痛、打喷嚏、流清水样鼻涕、鼻子不通气、嗅不出气味来。也有的嗓子痛、咳嗽。如见有恶心、呕吐等胃肠道症状，称为“胃肠型感冒”。

成人得感冒病一般症状较轻，3—7天左右就会好。如果是儿童，特别是婴幼儿，高烧同时会出现抽风。有些婴幼

儿得了传染病最初的症状就像感冒一样，容易误诊。在传染病流行的冬春季节，患有感冒发烧的儿童，要注意是否得了麻疹、流脑、小儿麻痹等病。

患了伤风感冒病要积极治疗，不要认为这是“小病”。而有些疾病如哮喘病、慢性支气管炎多半是在感冒的基础上发展起来的。彻底治疗感冒是十分必要的。感冒可谓百病之源。

得了病后，要注意保暖，喝生姜、红糖水出汗。针刺合谷、风池、大椎，高热加曲池，前额痛加印堂，两侧头痛加太阳，咳嗽、咽痛加天突或列缺，痰多加丰隆，鼻塞加迎香。手法根据病人体质强弱，用中强度刺激，每日1—2次。也可口服正痛片，去痛片等解热镇痛药或中成药丸，如“九味羌活丸”、川芎茶调饮，或用苏叶一钱、防风二钱、杏仁三钱、甘草一钱，水煎服，每日一剂，早晚分服。

鼻塞不通气可滴“鼻眼净”或“1%麻黄素滴鼻液”，咽干痛可用盐水漱口或含薄荷喉片，含碘喉片，咳嗽有痰可服止咳糖浆。如果嗓子化脓发炎高烧时，可应用抗生素等消炎药治疗。

平时坚持冷水擦澡或冷水洗脸，加强锻炼，增强身体抵抗力。在冬春季气温变化时，应注意增减衣服，避免着凉

发汗治疗感冒

在气候炎热或从事高温作业时，通过排汗可以散失热量，调节人的体温，这是一种正常的生理功能。而俗话说感