

事业可以成就一千种幸福

但家只有一个

我们应该像对待宝贝一样

宝贝家人的健康



陈立明 编著

中国国际广播出版社

事业可以成就一千种幸福

但家只会拥有一个

我们应该像对待宝贝一样

宝贝家人的健康



陈立明 编著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

宝贝家人的健康 / 陈立明编著. — 北京: 中国国际广播出版社, 2006.1

ISBN 7-5078-2643-0

I. 宝... II. 陈... III. 疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146445 号

宝贝家人的健康

编 著 者	陈立明
责任编辑	柴丽娟
封面设计	毛雨工作室
出版发行	中国国际广播出版社(83139469 83139489[传真])
社 址	北京复兴门外大街 2 号(国家广电总局内)邮编:100866
经 销	新华书店
印 刷	河北廊坊华星印刷厂
开 本	880×1230 1/32
字 数	300 千字
印 张	11.75
版 次	2006 年 1 月北京第 1 版
印 次	2006 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5078-2643-0/R·10
定 价	23.00 元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题,本社负责调换)

作者简介

陈立明，1959年出生。毕业于北京中医药大学。青少年时期在祖籍河北沧州受到良好的中医传统文化熏陶。1978年回到北京，1997年任职于中国中医研究院培训中心，1998年被中国医疗保健国际交流促进会自然医学研究会聘为研究员。近年来，他潜心于自然医学的研究，在国内发表多篇自然医学论文，并多次获奖，被中华名医世界论坛专家委员会誉为“中国当代自然医学杰出人才”。2005年，由他研制开发的集保健与治疗为一体的“中药石疗袋”，荣获国家专利。

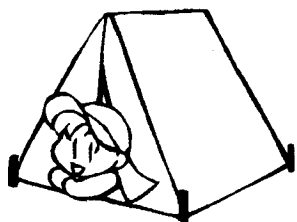


责任编辑 柴丽娟

封面设计

13001115635
毛雨设计
E-mail: my.dujiang@126.com





前言

时间进入 21 世纪，人们的生活发生着巨大的变化，随着生活水平的日益提高，生活节奏也随之加快。每个人在事业上面临巨大转机的同时，身体健康方面也面临着巨大的危机。

当我们满心欢喜享受经济发展带来的舒适生活时，当我们为自己的美好生活和家庭努力打拼时，我们在没完没了应接不暇的劳作、会议、公务、应酬中，拼命地从自己的身体矿藏中索取甚至透支资源，又常因频频享用家庭收入带来的美味佳肴而忽略了健康营养，加之生活环境的日益恶化，生存竞争的激烈所长期带给我们的压力，腐蚀现代人健康的因素一日比一日增加。

但是，我们如果能将自己的日常生活加以科学的健康管理，对我们自己和家人的身体健康时时加以审视和检查，并有针对性进行一些家庭膳食调理，注意饮食方面的营养搭配，因人而异地进行预防和补益，则生活中大部分常常困扰我们的疾病，都能获得有效的防治和改善。再者说，不管任何一种病症都有其初期的征兆，只要加以细心看管，做好防护，不仅可以使家人或自己生的小病很快治愈，即使有什么大的病痛，也不会因“雪上加霜”而铸成大错。

宝贝家人的健康就是宝贝自己的幸福。家是我们为之奋斗甚至赖以生存的一切，我们可以为它在外任劳任怨、日夜操劳，却也常常像忽略自己的健康一样忽略它。

事业可以成就一千种幸福，但家只会有一个。

我们应该像对待宝贝一样——宝贝家人的健康。





目 录

第一章 宝贝小孩子	1
第一节 小儿常见病的预防与治疗	2
小儿腹泻	2
小儿百日咳	8
小儿维生素缺乏症	10
小儿急性上呼吸道感染	18
小儿感染性疾病	20
儿童贫血症	37
小儿肺炎	40
小儿肥胖症	42
第二节 小儿健康饮食营养方案	46
婴儿健康营养食谱	46
幼儿健康营养食谱	57
第二章 宝贝妈妈	85
第一节 女性常见病的预防与治疗	86
痛经	86
更年期综合症	90
阴道炎	91



偏头痛	95
贫血症	97
尿道感染	102
乳房不适	105
第二节 关爱女性健康的十种食物	111
黄豆	111
红枣	112
芦荟	113
黄瓜	115
木瓜	116
丝瓜	118
甘蓝	120
牛肉	121
芹菜	122
猕猴桃	123
第三节 关爱孕妇健康的十种食物	125
板栗	125
红枣	126
柠檬	127
葡萄	128
酸奶	130
小米	131
茼蒿	132
海鱼	134
海参	136
野菜	138



第三章 宝贝爸爸	141
第一节 男性常见病的预防与治疗	142
脱发	142
前列腺疾病	146
阳痿	149
早泄	153
下背痛	156
溃疡	159
第二节 关爱男性健康的十种食物	163
鸡蛋	163
花生	165
木耳	166
芦笋	167
山药	169
西红柿	170
胡萝卜	172
鲑鱼	174
羊肉	176
蚝	177
第四章 宝贝爷爷奶奶	179
第一节 老年人常见病的预防与治疗	180
高血压	180
糖尿病	200
冠心病	215
高血脂	233



哮喘	239
白内障	250
下肢静脉曲张	255
帕金森氏症	258
老年痴呆症	260
骨质疏松症	270
肥胖症	277
第二节 关爱老年人健康的十种食物	287
豆腐	287
草莓	288
大蒜	290
蜂蜜	291
莲子	293
核桃	294
银耳	295
玉米	297
冬瓜	299
南瓜	300
 第五章 宝贝全家人	 303
第一节 家庭急救处理	304
家庭急救几项原则	304
儿科急救	306
内科急救	311
外科急救	327
妇科急救	338



第二节 现代病的防治	340
家用电器噪音病	340
现代办公职业病	341
宠物综合症	343
麻将病	344
耳塞综合症	345
洗衣机病	346
冰箱病	347
家庭中的电磁场污染症	349
新潮服装病	350
电热毯病	352
地毯病	353
空调病	354
电视病	356
电子游戏机综合症	359
星期一综合症	361
“白领综合症”	361
低头综合症	363
肌肉饥饿症	364

宝贝小孩子

第一章

小儿腹泻

小儿百日咳

小儿维生素缺乏症

小儿急性上呼吸道感染

小儿感染性疾病

儿童贫血症

小儿肺炎

小儿肥胖症

小儿营养食谱





第一节

小儿常见病的预防与治疗

一、小儿腹泻

腹泻是由很多不同原因引起，以大便次数比平日增加及大便性状改变，比如以稀便、水样便、粘液便、脓血便等为主要表现的胃肠道功能紊乱疾病。

小儿腹泻是儿科常见病。好发于6个月~2岁婴幼儿，一年四季都可能发生，但以夏秋季最多。可分为感染性和非感染性两种。

(一) 易引发小儿腹泻的因素

内在因素 ①神经系统功能调节能力差，容易发生肠道功能紊乱。②消化系统发育未成熟，消化能力差。③防御感染功能差。④因生长发育快，需营养物质多，使消化道负担重。

感染因素 肠道内感染细菌、病毒或肠道外感染(如中耳炎、上感、肺炎、泌尿道感染等)引起。

非感染因素 喂养不当造成 小儿非感染性腹泻主要是由于喂养不当，如进食过多、过少、过热、过凉，突然改变食物品种，对牛奶等食物过敏，腹部受凉等引起，也可由于食物过敏、气候变化、肠道内双糖酶缺乏引起。



(二) 小儿腹泻的临床表现

轻型一般情况良好，仅大便次数增多，大便由于病原体的不同而呈现不同的表现，可为黄绿色蛋花汤样、黄色稀便、粘液脓血样等。中型每日十余次或更多，精神较差，可伴发热、呕吐、食欲减低。重型全身情况差、高热、精神萎靡，并可发生脱水、酸中毒及电解质紊乱(低钾血症、低钙血症、低镁血症)等；如四肢冰凉，脉搏细弱或摸不到，说明脱水达严重程度，发生了休克可危及生命，故应密切观察病情，特别注意四肢温度与小便量；此外，如发现呼吸深快，说明有酸中毒，亦可危及生命。

(三) 小儿腹泻的治疗

饮食要求 适当减少进食，饮食易消化，给予足够的液体防止脱水。

控制感染 细菌性肠炎可根据致病菌选用抗菌药，常用氨卞青霉素、庆大霉素等。病毒性肠炎一般不需服用抗菌药。

应用乳酪乳酸杆菌制剂 使该菌在肠道繁殖以抑制大肠杆菌，有较好效果而无副作用，并可增进食欲，改善消化吸收功能。

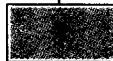
微生态疗法 恢复肠道正常菌群的生态平衡，多用回春生、妈咪爱等。

中药 轻症可用保和丸，重症可用葛根耳连汤，营养不良久泻不愈可用参苓白术散。

(四) 腹泻小儿的护理

目前并非所有的腹泻病儿都须住院，大部分在家中服药治疗和护理。因此家长应掌握一些护理腹泻病儿的知识。

应调整饮食 如正在添加辅食的孩子要暂停辅食或减少次数与辅





食量。幼儿应停止喂含油肉多的食品。小婴儿如有母乳应尽量吃母乳。

有恶心呕吐的孩子，除了应给易消化的食物外，要少量多次，缓慢喂水喂饭。当腹泻呕吐特别严重时，可以少喂食物 1~2 次，现在不主张长期禁食，因为那样对小儿不利。

对呕吐不甚严重的腹泻小儿，应少量多次喂口服补液盐冲的水，现在各医院所采用的成分是联合国世界卫生组织统一制定的。对于轻、中度脱水只要坚持喂哺，脱水一般可以纠正。对于尚未发生脱水的孩子腹泻不久就开始给口服补液盐，可以防止或减少脱水酸中毒的发生。如果家中没有这种补液盐，可以用米汤或开水加适当的盐代替，每 500 毫升液体加盐 1 克左右（像 APC 药片那么大）。对于新生儿、早产儿及 2~3 个月的小婴儿喂补液盐水要适当控制用量，如发现病情变化要及时找医生咨询或住院治疗。

注意皮肤护理 婴幼儿特别是婴儿，皮肤娇嫩，腹泻时排出的大便形状不同于正常大便，一般酸性较强，而且大便次数多，若不及时更换尿布，大便就会粘在肛门周围、外阴及臀部。这样几个小时后就会出现不同程度的臀红，严重者可致臀部皮肤糜烂。因此，尿布必须勤换、及时换，每次便后要将皮肤的大便洗净，并且擦干皮肤，在天气热的时候，可以把臀部暴露。也可适当在臀部涂一些对皮肤有保护作用且没有刺激性的油，或油膏，如液体石蜡油、鞣酸软膏等。臀红和其他疾病一样，要以预防为主，早发现，早治疗。千万不要使臀部发展到皮肤糜烂的程度。

要注意观察小儿的精神状态、腹泻及呕吐次数、大便的形状（水分多少、颜色、有无粘液及脓血）、有无小便并尽量估计尿量，是否口渴、烦躁，皮肤的弹力（在腹部脐附近用双手拇指将皮肤捏起，然后再放开，正常皮肤迅速展平，恢复原状，脱水时，则皮肤展平很慢）。前囟未闭的也可观察它是否下陷或弹力降低，口唇是不是干燥。如出现异常现象，就是出现了脱水。有经验的家长还可以看看小儿口唇是否发红，呼吸是否比较深长，如果有，说明出现了酸中



毒。事实上脱水和酸中毒多是同时存在的。当出现上面所说的情况时应当送医院治疗。

注意口腔护理 经常保持口腔清洁，因此时的病儿有时发热，常喂糖水，口腔内细菌使糖发酵，有时使用抗生素，可能造成口腔及全消化道菌群失调，容易发生霉菌病。

因此，最好在每次喂糖水或食物后，给饮少量白开水，如发现异常及时治疗。

(五) 幼儿腹泻脱水诊断及补水措施

幼儿病症 小儿 11 个月，平时身体很壮实，家中也很注意卫生。不知什么原因，最近 3~4 天来出现腹泻。初起时每天 3~4 次，近 1 天腹泻加重，约 5~6 次，像蛋花汤样稀水便，并且有一种酸臭味。同时伴有发烧，体温 38 度左右，有时呕吐，精神差，不爱玩，口渴爱喝水，尿量减少。

专家诊断 夏秋季天气炎热，是各种细菌、病毒生长繁殖的季节，婴幼儿在这个时期最容易患腹泻。根据以上症状，小儿诊断为腹泻，可能为病毒感染。此病又称秋季腹泻。这种病多发生在秋季和初冬。1 岁左右的小儿较多见，以腹泻稀水便为主，伴有呕吐发烧等症状。因为腹泻、呕吐及发烧等症状丢失了大量液体，所以很容易引起脱水，这样就加重病情。如果不及时补充液体，造成严重脱水，可危及小儿生命。

发生小儿腹泻时，家长不要着急，首先要观察孩子有无脱水，还要学会估计脱水程度。

轻度脱水 一般小儿容易烦躁、爱哭、口渴，哭时眼泪减少，尿量也相应减少。两眼窝稍凹陷，皮肤略干燥，捏起后回缩减慢。

中重度脱水 小儿精神差，烦躁不安或嗜睡，重者出现昏迷，四肢软弱无力，哭时无眼泪或口舌干燥，两眼窝明显凹陷，尿量明显减少或无尿，皮肤捏起后回缩很慢，明显消瘦，体重减轻约 3% ~



10%，甚至更多。

对策 根据小儿的症状，由于腹泻引起的轻度脱水，可以在家中治疗。首先不要控制饮食，应该继续母乳或牛奶喂养，可配合粥、面条等容易消化的食物。最主要原则给小儿口服足够的液体，以预防或治疗脱水。不要喝白水，因为它不含有电解质，达不到补液的目的。要按世界卫生组织推荐的常用口服补液方法，配方如下：

米汤口服液 取米汤 500 毫升(约 500 毫升装的啤酒瓶)、细盐 1.75 克(约半啤酒瓶盖)。

糖盐水 取白开水 500 毫升(约 500 毫升装的啤酒瓶)、细盐 1.75 克(约半啤酒瓶盖)，加白糖 10 克(约 2 小勺)。

用法与用量 (1)预防脱水：选择以上任何一种液体，按每千克体重约 20~40 毫升，4 小时内服完。以后能喝多少给多少。(2)轻度脱水：选择以上任何一种液体，按每千克体重 50~80 毫升。例如：11 个月小儿，体重约 9 千克，总液量应 450~720 毫升，4 个小时内服完。给两岁以下宝宝喂糖盐水，可每 1~2 分钟喂 1 小勺，约 5 毫升，大一点的孩子可以用杯子直接喝。如果患儿有呕吐可暂停，隔 10 分钟再慢慢喂服，每 2~3 分钟喂 1 勺。一旦腹泻停止，必须马上停药。

口服补液同时可以配合一些消化道药物。家庭治疗期间一定要密切观察病情变化，如果腹泻次数和量增加，出现频繁呕吐、高烧不退应及时找医生治疗。

(六) 腹泻宝宝爸妈处理要点

腹泻是儿童常罹患的疾病，可能造成相关并发症(如腹水)而死亡。有腹泻症状的婴幼儿，虽然可能不会排斥饮食，但是吃多少、拉多少，营养无法吸收，也会造成体力的耗损。

处理要点如下：

- (1)在哺乳或泡牛奶之前及接触宝宝的前后，都应该洗手。
- (2)使用煮沸过的温开水冲泡牛奶，奶瓶要彻底消毒。