

家庭卫生保健指南

抓住健康它就在你身边



中国华侨出版社

《现代家庭生活指南精品丛书》编辑委员会

主 编 殷 芑 邢季华

编 委(按姓氏笔划顺序)

王慧芳	江晓春	李登科	毕彦明
邢季华	殷 芑	袁杰英	徐炳鑫
高 山	潘吾华		

序 言

改革开放以来，随着生产发展、科技进步和社会财富的增加，我国人民的实际收入、消费水平和生活质量有了明显提高，因此，人们对丰富多彩的生活提出了更广泛更高的要求，如美化居室环境、装饰自己、讲究饮食、游览名胜古迹、使用和维修家电、了解卫生保健常识、懂得家庭生活的法律知识等等。

为了对广大读者的要求给以科学的指导，以便更好的安排家庭生活，达到家庭幸福，我们编写了《现代家庭生活指南精品丛书》。

丛书由北京大学、中央工艺美术学院、北京旅游学院中国食品发酵工业研究所和国内贸易部等中央有关部门的教授、青年学者和从事实务工作的专家参加编写。

丛书具有科学性、实用性、知识性和可读性的特点，是广大读者丰富生活内容、增进生活情趣的不可多得的读物。

由于丛书主编水平有限，不足之处，希望广大读者批评指正。

丛书主编 殷芑 邢季华

1993年9月

编者的话

家庭生活，应该是讲科学、注重健康。本书从医疗护理、食补食疗、心理卫生、家庭急救、养生及其他五个方面，深入浅出地介绍了家庭生活中经常遇到的卫生保健问题。作者都是工作多年的医务人员，多次参加卫生科普书籍的编写，从自己的切身体会谈述，会同实际生活更贴近。相信本书可以给您的家庭带来帮助。

目 录

医疗护理

1. 怎样护理新生儿? (1)
2. 为什么提倡母乳喂养? 怎样才能保证
有充足的母乳? (4)
3. 怎样合理地给婴儿添加辅食? (6)
4. 小儿哭闹都是因病而发吗? (9)
5. 如何观察和治疗小儿腹泻? (12)
6. 生长期儿童腿痛一定是病吗? (15)
7. 小儿出皮疹常见于哪些疾病? 有什么特点? (17)
8. 哪些人易患冠心病? 冠心病的主要
症状有哪些? (18)
9. 预防冠心病应从哪些方面着手? (21)
10. 心前区疼痛都是心脏病吗? (24)
11. 什么是更年期? 更年期会出现哪些变化? (27)
12. 老年人如何自测心功能不全? (29)
13. 怎样预防“老年性痴呆”? (30)
14. 血脂高对健康有什么危害? 如何防治? (31)
15. 中老年人出现眩晕是怎么回事? 为什么
要引起注意? (36)

16. 什么叫消化性溃疡? (39)
17. 为什么食道癌是常见病和多发病?
 如何做到早发现? (40)
18. 什么人易患糖尿病? (42)
19. 糖尿病患者特别要警惕哪些并发症? (44)
20. 怎样使脑中风病人不留或少留后遗症? (48)
21. 怎样护理长期卧床的病人? (51)
22. 花粉可以引起哪些疾病? 怎样预防? (54)
23. 感冒时应该注意什么问题? 如何预防? (57)
24. 胆囊结石的症状有哪些? 常用的治疗
 方法有几种? (59)
25. 骨刺和骨质疏松是一回事吗? 怎样防治? (60)
26. 骨折养伤时应注意什么问题? (63)
27. 中老年男性排尿困难应该想到哪些病? (64)
28. 乳腺自我检查如何进行? 发现乳房肿块
 一定是乳癌吗? (67)
29. 乳头出现溢液可能是哪些病? (69)
30. 便血常见的原因有哪些? (71)
31. 血尿可能是什么病? (73)
32. 习惯性便秘怎么办? (75)
33. 内痔脱出后怎么办? (78)
34. 妇女五期保健的内容是什么? (80)
35. 异常阴道出血应该想到哪些病? (83)
36. 药物人工流产是怎么回事? 应该到
 哪里去求医? (85)
37. 孕妇为什么要进行B超检查? (88)
38. 黄褐斑是怎么回事? 需要治疗吗? (90)

39. 患有黑痣一定要手术治疗吗? (93)
40. 常见的皮肤过敏性疾病有哪些? 如何防治? (95)
41. 头皮多屑、脱发怎么办? (97)
42. 肝炎病人怎样隔离? 家庭成员有澳抗
阳性者怎么办? (99)
43. 怎样保持儿童的口腔卫生和预防龋齿? (102)
44. 什么叫牙齿过敏症? 怎样防治? (105)
45. 打鼾是怎么回事? 对健康有没有影响? (106)
46. 哪些疾病可以引起耳鸣? 如何预防和治疗? (108)
47. 为什么突发性耳聋的治疗越早越好? (110)
48. 矫治牙列不齐仅仅是为了美观吗? 常用的
矫治方法有哪些? (113)
49. 进行放疗、化疗的病人应注意些什么? (115)
50. 怎样护理高热病人? (118)
51. 精神病患者的护理要点有哪些? (121)
52. 生活中如何预防艾滋病? (123)
53. 怎样防治狂犬病? (125)

食 补 食 疗

54. 怎样科学地安排一日三餐? (129)
55. 季节的变化同食补食疗有关吗?
如何掌握才好? (131)
56. 忌口有道理吗? (134)
57. 怎样掌握人参类补药? (136)
58. 饮食疗法对糖尿病患者有什么作用? (138)
59. 微量元素对健康有什么影响? (141)
60. 被称为“液体面包”的啤酒能代替主食吗? (143)

心理卫生

61. 独生子女教育中容易出现什么问题? (146)
62. 十五、六岁的孩子总和父母作对是怎么回事?
..... (149)
63. 见人就脸红、紧张是病吗? (152)
64. 怎样选择恋人成功的概率较大? (154)
65. 失眠靠心理治疗能治好吗? (157)
66. 人际关系处不好怎么办? (160)
67. 婚后夫妻关系如何调适? (162)
68. 爱人总无端怀疑自己有外遇是怎么回事? (166)
69. 离退休后应如何调整情绪状态? (168)
70. 更年期妇女易出现的心理问题是什么? (171)

家庭急救

71. 遇到猝死病人怎么办? (174)
72. 急性心肌梗塞能在家中抢救吗? 何时去
医院为宜? (176)
73. 家中有人抽搐怎么办? (179)
74. 急性挫伤怎么办? (181)
75. 怎样救护骨折的病人? (184)
76. 中暑的症状有哪些? 怎么处理? (186)
77. 鼻出血常见于哪些病? 应该怎样处理? (188)
78. 鱼刺、鸡骨等异物嵌入喉咙怎么办? (190)
79. 烧(烫)伤后怎么办? (192)
80. 咯血病人该不该立即去医院? (194)
81. 急性酒精中毒是怎么回事? 遇到这种

情况怎么办?	(196)
--------------	-------

养 生 及 其 他

82. 家庭常用的理疗方法有哪些?	(199)
83. 中老年人运动时常见的损伤有哪些? 怎样预防?	(202)
84. 冠心病患者的运动量如何掌握才能恰到好处?	(205)
85. 糖尿病患者可以进行体育锻炼吗?	(208)
86. 服用维生素 C 是越多越好吗?	(210)
87. 吸烟、酗酒会诱发哪些疾病?	(211)
88. 经常按摩双足双耳有什么好处?	(214)
89. 我国计划免疫的主要内容有哪些? 预防接种时应注意什么?	(217)
90. 如何正确认识和使用抗生素?	(220)
91. 家庭现代化可引发哪些疾病?	(222)
92. 家庭饲养宠物对健康有哪些影响	(225)
93. 使用化妆品时应该注意什么?	(227)
94. 家庭防癌包括哪些方面?	(230)
95. 家庭卫生的误区有哪几处?	(232)
96. 你需要减肥吗?	(235)
97. 中药外治有什么优点?	(238)
98. 如何煎服中草药?	(240)
99. 怎样配备和保管家庭小药箱?	(242)
100. 怎样识别变质、失效的药物?	(244)

医疗护理

1. 怎样护理新生儿?

当护士在您的病房和您一起为宝宝换上回家的衣服时,医院为您提供的新生儿护理方面的工作结束了,护士客气地把孩子托付给您和您的丈夫。从这一刻开始,这个小家伙真正的毫无疑问的成为了你们家庭中的一员,全家人为此兴高采烈。而如何护理好这个初到人间的小生命,是每个新做父母的人都要遇到的迫切问题。

什么样的环境最适合宝宝呢?新生儿的卧室要保持比较恒定的温度和湿度。一般说来,室温维持在 $18-22^{\circ}\text{C}$ 之间,湿度在 $60-65\%$ 左右为宜。如果家庭环境不能达到这个要求,我们可以临时使用取暖设备,如红外线取暖炉等。如果宝宝出生时体重不足 2500 克,最好的方法是使用热水袋保暖。热水袋的水温不可太高,约 50°C 左右即可,并且不要直接接触皮肤,以免烫伤。总之使宝宝的体温保持在 $36-37^{\circ}\text{C}$ 之间最为理想。房间的湿度也很重要。过于干燥的空气易使宝宝感冒、咳嗽。因此须在火炉上放置水壶,暖气上放湿垫,也可以往地上洒水来湿润空气,当然如有空气加湿器更好。此外还要注意室内通风,但应避免对流空气直接吹到婴儿和产妇,

以防着凉。阳光对新生儿是必不可少的，主要是阳光中的紫外线有杀菌的作用和促进婴儿体内维生素D的形成，帮助吸收母乳中的钙，预防小儿的佝偻病。如果室外温度适宜，最好每天能抱着宝宝晒晒太阳。

宝宝爱哭闹怎么办？宝宝离开医院的头三个星期是家庭与这位新成员之间联系最多和最消耗精力的一段时间，尤其是头几天婴儿变得十分活跃，表现为爱哭闹，易受惊吓，吃奶次数多，大小便也多，没有规律性，弄得全家人手忙脚乱不知所措。这种情况一般是由于宝宝在医院养成的生活规律被打乱了，这些活跃的表现是适应新环境的自我调整过程，属于正常而合理的，大可不必紧张和惊慌，而应沉住气细心观察，这样您会发现婴儿的一些规律。因为婴儿体内有一种追求稳定的趋向，随着他的成长，大多婴儿会很快适应家庭生活规律。同时你也会从中了解到婴儿哭声的不同原因，如饥饿、疼痛或是厌烦等。如果不是由于一些病理改变而引起的哭闹，而是单纯的一种兴奋表现，我们不妨用以下几种方式来安慰婴儿。可以让他在床上趴一会，因为这种姿势有助于婴儿控制伴随哭泣而产生的惊吓。也可以让他听一些音乐，或抱在左胸前，让他听母亲的心跳。还可以握住婴儿的双手并放在他的肚脐上。这些方法可使婴儿哭声减弱而慢慢入睡。再教您一种方法，即设计一循环系统：先让他哭20分钟，然后抱起来喂一些糖水，再把他放在床上，让他哭闹。用这种循环方式可以较容易地使婴儿安静。有的心理学家告诉我们，一个爱哭闹的“坏”孩子暗示着他已经进入一个新的成长阶段。

怎样给宝宝洗澡呢？新生儿在医院期间是每天进行沐浴的。如果您回家后不给他洗澡，他会变的烦躁不安。而且经常洗澡可以促进新陈代谢，保持皮肤清洁，对婴儿健康十分

有益。首先洗澡应安排在喂奶前 1—2 小时，以免引起吐奶，室温最好在 26—30℃，水温 28—40℃，将水滴在成人手背上感觉稍热不烫即可。肥皂应选用婴儿专用皂，使用时先将肥皂抹在毛巾或大人的手上，然后再涂在婴儿身上。洗澡前准备好婴儿专用大浴巾和干净内衣及婴儿专用爽身粉。具体操作可分上、下两半身清洗，洗上半身时先用毛巾裹好下半身，用左手托住新生儿的头颈，面朝上；用拇指和食指堵住婴儿的双耳，左臂和前胸托挟住小儿下半身，用右手从头面部开始自上而下擦洗，洗上半身应防止外耳道进水和口鼻呛水。洗下半身时用毛巾裹住上半身，左手挟住新生儿大腿根部，将头和躯干放在前臂上，用左前臂和前胸进行托挟后按顺序清洗，最后洗会阴部。应注意脐带未脱落时局部不能进水，皱褶处应认真清洗。洗后用大浴巾轻轻擦干，抹少许婴儿粉，换上干净衣服。给婴儿洗澡动作应轻柔，敏捷，时间不宜太长，一般 3—5 分钟。洗澡后喂奶，婴儿会安祥入睡。

宝宝的肚脐上有痂皮怎么办？宝宝的脐带大约在出生后 3—7 天会自行落脱逐渐形成通常所说的肚脐眼。脐带脱落的前后根部存有痂皮，这就要求家长每次在洗澡后或湿尿布碰到了肚脐后，都应用消毒棉棍蘸 75% 酒精擦脐带根部。这样操作有两个目的，一是促使脐带或痂皮早日脱落；二是预防脐部感染。在痂皮脱落后往往有些潮湿或米汤样液体渗出，遇到这种情况不必着急，可先涂 2% 碘酒，稍干后再用 75% 酒精消毒脱碘。最好不用紫药水、红药水等，以免影响对脐部生长情况的观察。一旦脐根处有肉芽增生，红肿或脓性分泌物和臭味时，则多半已经感染，要及早去医院处理，防止发生败血症。

（周春颐）

2. 为什么提倡母乳喂养？ 怎样才能保证有充足的母乳？

母乳，是保障婴儿健康发育的最理想的天然食品。母乳喂养在我国有着优良的传统，它是一种最科学、最安全、最有效、最简便的喂养方法。1989年世界卫生组织（WHO）和联合国儿童基金会（UNICEF）发表了《保护、促进和支持母乳喂养的联合声明》，我国确定每年5月20日为全国母乳喂养宣传日，母乳喂养已列为全球保护儿童生存和发展规划的奋斗目标之一。然而，有些年轻妈妈对母乳喂养的优越性和重要性不够了解，又没有及时得到家人的支持和鼓舞，缺乏母乳喂养的自信心，甚至有些爱漂亮的妈妈担心母乳喂养婴儿会引起发胖、体型改变等。由于这些消极因素的作用，导致一些产妇母乳喂养失败或放弃母乳喂养。其实，母乳喂养本身是人类一种极为复杂的生物学过程，绝大多数健康的妇女在生理上都具有哺乳的能力。母乳喂养不仅对婴儿有好处，而且对母亲和社会均有益处。

母乳的营养价值是任何食物不能相比的，乳汁中含有300多种营养成分和丰富的抗感染物质，最适合婴儿生长发育的需要。母乳热量高，所含的蛋白质、脂肪、碳水化合物比例适当、新鲜，易于婴儿消化吸收；初乳中含有多种免疫球蛋白，可增强新生儿抵抗疾病的能力；母乳中的乳清白蛋白，又可以防止婴儿呼吸道、泌尿道、胃肠道、皮肤等过敏；乳汁中含有丰富的乙磺酸，能促进婴儿大脑的发育；吸吮肌肉运动有助于婴儿面部的正常发育，并可预防由奶瓶喂养引

起的龋齿，对牙齿的发育与保护有着重要的意义；还能减少某些疾病，例如减少坏死性结肠炎、婴儿猝死综合症的发生；与降低婴儿糖尿病及儿童淋巴腺瘤的发生率也可能有关。

母乳喂养对母亲的益处是多方面的。可以给予母亲一种特殊的敏感性，使之从孕期状态向非孕期状态成功的过渡，伴随吸吮产生的催产素，能促进子宫收缩，减少产后出血，促进子宫修复；母乳喂养能抑制排卵，延长生育间隔，起到避孕作用；通过产后闭经，使母亲体内的蛋白质、铁和其他所需要的营养物质得以贮存，有利于改善贫血；母乳喂养还可以减少乳腺癌和卵巢癌的发生。

母乳喂养的消费要比人工喂养的消费便宜、方便得多，医院及家庭可以节省人力、物力和财力；婴儿患病率下降，可减轻医疗机构的压力；采用哺乳期闭经方法，可以推迟使用其他节育措施。总之，母乳喂养对家庭乃至社会都是有益处的。

要使母乳喂养成功，做为母亲必须要有足够的信心，因为成功的哺乳需要心、身两方面的准备。

首先要相信自己一定能成功地喂好孩子，自己的奶能够满足孩子的全部需要。不要认为母乳喂养会影响工作，更不应该担心母乳喂养会影响自己体型的改变。只要合理饮食，适当活动，身体是不会发胖的和变型的。有些产妇认为乳房小，乳汁也会少，这是错误的想法。乳房的大小与乳汁分泌的多少无关，因为女性乳房的大小主要是与乳房中脂肪含量的多少有关。除了年轻的妈妈们需要充分地做好喂奶的心理准备外，家庭成员或亲朋好友都应关心、支持用母乳喂养婴儿。

合理饮食，加强营养是保证乳汁的质和量的关键。乳汁中所含的营养成分均来自母体，如果母亲营养不好，就会影

响乳汁的成分。我们所说的加强营养，不是说要吃贵的营养品，而是指科学地调配饮食。如粮谷类每日应用 400—500 克，可适当增加杂粮。除家禽肉类外，应多吃点牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品等等，以保证充足的蛋白质和钙。每周应吃 1、2 次动物内脏、海带或紫菜类。每日应有一定数量的绿叶蔬菜，特别是冬季。水果中含有丰富的维生素 C，是不能用蔬菜代替的，有条件时应多吃些水果。

另外，精神愉快，保证有足够的睡眠和休息也是很重要的。平时多晒太阳，保持室内空气新鲜，有助于乳汁的分泌。平时保持乳头清洁，经常用清水轻轻擦洗乳头，对乳头平坦或凹陷的孕妇要及时进行乳头纠正练习（产前有先兆早产者应禁止操作）。新生儿出生 30 分钟后，医生会立即将婴儿裸体俯卧在妈妈胸前并协助吸吮双侧乳头，早接触、早吸吮，有利于刺激母亲早下奶水。母婴同室可增进母婴之间的情感交流和联系。针刺可以增加乳汁的分泌，中药催奶也有一定的效果。

（刘丽霞）

3. 怎样合理地给婴儿添加辅食？

婴儿期是小儿生长最快的阶段，在这段时间里，婴儿内脏器官及神经系统迅速发育，生理功能不断趋向完善，婴儿 12 个月时的体重可以增长到刚出生时的 3 倍，身长约是出生时的 1.5 倍。所以，这个时期的婴儿光靠母乳喂养是远远不能满足其生理需要的，必须及时给婴儿合理地添加辅食，补充乳类中营养成份的不足，并为断奶做准备。但这时期的婴

儿消化功能还不够完善,如喂养不当易出现消化功能紊乱,呕吐、腹泻等症状。那么如何给婴儿添加辅食,才能使得婴儿既得到充足的营养以维持正常的生长需要,又不至引起消化不良,是每个婴儿母亲关心的问题。

1至2个月的婴儿除了吃维生素A、D强化奶以外,自产后15天起就要加服浓缩鱼肝油,每次1—2滴,补充维生素D,促进钙的吸收。也可给适量的干酵母粉或糖麸水,补充乳类中维生素B的不足。鲜果汁中含有丰富的维生素C,每日可加服1—2茶匙。白天两次哺乳之间喂温开水3—4茶匙。

3至4个月的婴儿需要各种营养逐渐增多,这时母乳中的铁、钙和多种维生素就显得不足了,兽乳和乳粉中的维生素C经过煮沸后大部分被破坏,豆制代乳品内的维生素A、C、D、核黄素及钙含量较低,所以应增加以下辅食:1、新鲜叶菜、西红柿、山楂、柑橘等蔬菜水果的原汁,只要合理制作,就能保留原有大部分维生素C。开始每日1—2汤匙,用温开水稀释,以后逐渐增加,待孩子习惯后可喂原汁。2、浓缩鱼肝油每日用量3—4滴,不能过量,以免发生维生素A、D中毒。3、蛋黄半个,菜泥15克,乳儿糕半块(或亨氏婴儿营养米粉等),白天分上午和下午两次在哺乳前喂服。

5至6个月的婴儿除了添加适量的鱼肝油或菜汁外,还应添加下列各种辅助食品:1、饼干、乳儿糕、粥、米粉等淀粉类食物。开始食用米粉糊或乳儿糕时,可由1汤匙逐渐加到3至4汤匙,每日两次,6个月时可改食粥。2、这个时期的婴儿体内储存的铁质已逐渐减少,需补充含铁较高的物质,如肝、鱼、动物血,蛋类等。初次添加时,可用半个煮熟的蛋黄调入米粉或乳儿糕内,逐渐增至1个蛋黄。也可在食物中添加肝泥或动物血。鱼类蛋白质生物学价值高,而且容易

消化吸收，也可在食物中添加鱼末。另外也可给少许植物油，它除了供给婴儿能量外，还含有丰富的必需脂肪酸。初食每日添加1至3克，逐渐加至每日5—10克。

7至9个月的婴儿消化机能已有了进一步的发展，添加的辅食除了鱼、肝、蛋类外还应增加：1、禽肉类和豆制品。这些食物可供给蛋白质、铁质、维生素A、B、D等，初食每种食物时由3至5克逐渐增到5至10克，每日二次，食物加工时应切碎。2、碎菜。碎菜的纤维较菜泥粗，能促进胃肠的蠕动，可加在粥、米粉糊等淀粉类食物中。菜末每日1汤匙左右为宜，分两次喂食。

10至12个月的婴儿除了添加上述各种辅食外，可以增加瘦猪肉和瘦牛肉，切碎后煮粥或入烂面条内，从每餐5至10克起增加到15至30克，每隔几日轮食一次。也可给婴儿口吃粥、烂饭、挂面、馒头或面包等。蔬菜或水果的需要量也逐渐增大，每日50至100克为宜。

为了便于查阅方便，可参考下表（见本书第9页）。

添加辅食应注意：1、应在喂奶前喂食，因为当婴儿饥饿时较易接受新的食物。2、加辅食的原则应是由少到多，由稀到稠，由细到粗，由一种到多种，每增加一种新的辅食要观察3至4天，每种食物要经7至10天的适应过程，待婴儿习惯后再增加新的辅食。3、加辅食过程中，如婴儿大便中含有未经消化的食物残渣，多数原因是辅食加工不细。如大便量及次数增多，并含有粘液、水甚至脓血等，可能是由于辅食制做的过程中不卫生引起了肠炎，应立即停止哺喂并给以必要的治疗。4、添加的辅食要新鲜、干净，最好是现做现吃。另外温度要适宜，以免对婴儿消化道产生危害。5、在夏季或婴儿生病时不要添加新的辅食。6、由于婴儿个体差异不同，