

# 家庭医生

方 一主编



# 作者

(按姓氏笔划为序)

王功立	王兴居	王增勤	方 一	方春桦
邓叶琪	刘月明	刘荫生	刘海涛	齐怀歌
李安明	李志辉	李谷生	李英惠	李放光
李春生	杜敏安	时承山	宋绮霞	迟家敏
陈 晨	欧阳天	周端耀	武星户	姜慧芳
贺 杰	夏 樱	殷致宇	黄明延	曹世田
曹保荪	廉能静			

**(京)新登字 083 号**

**封面设计：董学军**

**插 图：刘茗茗**

**家 庭 医 生**

**方 一 主 编**

\*

**中国青年出版社出版 发行**

**社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708**

**中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销**

\*

**787×1092 1/32 21.5印张 2插页 612千字**

**1991年12月北京第1版 1991年12月北京第1次印刷**

**印数1—9,000册 定价8.45元**

**ISBN 7-5006-1036-X/R·9**

## 内 容 提 要

本书是一部大型综合性医学卫生科普读物。全书共分人体生理、家庭卫生、心理卫生、饮食营养、家庭保健、运动健身、知症辨病、疾病防治、家庭病床、安全急救、药物常识、传统医学、简易疗法、偏方验方、除害消毒、环境保护等16编和附录。在普及生理卫生常识的基础上，着重指导一家一户怎样搞好家庭卫生、饮食营养、运动健身，做到无病早防、有病早医，怎样进行护理和急救等。疾病防治编以常见病、多发病为主，简易介绍家庭能采用的各科疾病防治方法。

# 前 言

家庭是社会的细胞。每个人的一生有很大一部分时间是在家庭中度过的，搞好一家一户的卫生保健，对于增强人民体质，促进物质文明和精神文明建设有着十分重要的意义。也可以说，搞好家庭卫生保健，是建设社会主义强国的重要组成部分。搞好一家一户的卫生保健的关键，是每个家庭的主要成员都懂得一些人体生理、家庭卫生、疾病防治等方面的知识，做好家庭的自我保健工作。

为了帮助每个家庭搞好家庭的自我保健，我们约请了北京市10多个医院及有关单位的丰富经验的教授、专家，根据我国目前的社会家庭情况，编写了这本书。

这本书是想在普及生理卫生常识的基础上，指导人们怎样科学地进行饮食营养，怎样进行运动强身壮体，怎样搞好个人卫生和家庭环境卫生，怎样做到无病早防、有病早治，怎样进行家庭防疫、家庭护理、家庭急救，等等。有关疾病防治方面的内容，尽量结合我国各地的实际情况，以常见病、多发病为主，并围绕一般家庭能够采取的防治措施，通俗易懂地介绍各种简单易行的防治方法，使广大读者能一看就懂，一学就会，一用就灵。使读者能“一书在手，能知百病，自我保健。”使这本书真正起到“家庭医生”的作用。

本书列举的各种处方和数据，有许多是作者多年临床经验的结晶，同时还参照了国家有关部门近几年公布的数据，参阅了有关书刊的一些资料，这里谨向这些书刊的编者致谢。由于编写时间仓促和水平所限，书中会有许多不足之处，我们衷心地欢迎读者批评指正。

# 目 录

## 人 体 生 理 编

人的身体分几部分.....	1	系统.....	13
人体结构和功能的基本单位		人体生理活动的重要调节者	
——细胞.....	2	——内分泌系统.....	15
人体的组织、器官和系统.....	3	男女不同的生殖系统.....	16
实现劳动和运动的“机构”		人体的视觉器官——眼.....	20
——运动系统.....	4	人体的听觉器官——耳.....	22
人体的“命脉网”——循环		人体的感觉器官——皮肤.....	23
系统.....	6	人体内阻止细菌入侵的“防	
人体和外界进行气体交换的		线”.....	24
“窗口”——呼吸系统.....	8	胎儿的生长发育.....	25
人体营养物质的“加工厂”		儿童少年的生理特点.....	27
——消化系统.....	10	青春期的生理特点.....	28
人体的“下水道”——泌尿		中年人的生理特点.....	30
系统.....	11	老年人的生理特点.....	31
人体的“司令部”——神经		女性与男性更年期.....	33

## 家 庭 卫 生 编

新买来的内衣为什么要洗后		为什么下班回家后应该换	
再穿.....	35	装.....	36

穿鞋的卫生·····	37	使用电风扇的卫生·····	57
床铺卧具要讲卫生·····	38	使用电冰箱要注意卫生·····	58
湿式扫除好处多·····	40	不要用报纸包食品·····	60
开窗通风有什么好处·····	41	不可用洗衣粉洗餐具和	
蒙头睡觉不卫生·····	42	食品·····	60
要有自己的专用脸盆、毛巾		家庭怎样预防农药中毒·····	61
和水杯·····	43	怎样防止煤气中毒·····	62
洗澡的卫生常识·····	44	为什么不要在公路上晒	
手的污染与保洁·····	45	粮食·····	63
刷牙的卫生常识·····	46	怎样注意饮水卫生·····	64
用手蘸口水点钞票不好·····	48	吃与卫生·····	65
不要随地吐痰·····	49	暴饮暴食有什么危害·····	66
咳嗽、打喷嚏要注意卫生·····	49	做凉拌菜要注意卫生·····	66
掏耳朵、擤鼻涕、挖鼻孔要		自备午餐要注意营养卫生·····	67
得法·····	50	分餐与健康·····	69
看书要注意用眼卫生·····	51	家庭养鸟要注意卫生·····	70
看电视要注意卫生·····	53	家庭饲养动物须防人畜共患	
选择和使用化妆品应该注意		传染病·····	72
什么·····	54	掌握生活中的点滴卫生	
排泄尿便的卫生常识·····	55	常识·····	73
骑自行车要注意卫生·····	56		

## 心理卫生编

什么是心理卫生·····	75	情绪与健康·····	81
心理健康的标准是什么·····	76	控制、调节情绪的方法·····	82
怎样讲究心理卫生·····	77	制怒方法·····	84
气质与健康·····	78	怎样解除抑郁心理·····	85
性格与健康·····	80	怎样克服自卑感·····	86

怎样克服羞怯心理·····	87	什么是性变态心理·····	99
怎样摆脱孤独感·····	88	神经病与精神病·····	190
怎样克服妒嫉心理·····	88	几种常见的心理疗法·····	101
怎样克服多疑心理·····	89	病人的心理护理·····	103
怎样对付挫折·····	90	儿童的心理卫生·····	104
怎样消除恐惧·····	91	怎样促进儿童的智力发展·····	105
如何防止心理疲劳·····	92	怎样防治儿童智力落后·····	107
如何减轻心理压力·····	93	青少年的心理卫生·····	108
神经衰弱的防治对策·····	94	青春期怎样讲究性心理 卫生·····	109
失眠怎么办·····	95	中年人的心理卫生·····	110
睡眠与做梦·····	96	更年期的心理卫生·····	111
怎样增强记忆力·····	97	老年人的心理卫生·····	112
癡病是怎么回事·····	98		

## 饮食营养编

营养与保健·····	114	少饮酒·····	128
生命的基础——蛋白质·····	115	勿吸烟·····	129
人体的主要能源——糖·····	116	把好“癌从口入”关·····	131
人体的燃料库——脂肪·····	117	警惕食物中毒·····	132
维持生命的必需营养素—— 维生素·····	118	食疗·····	133
无机盐的保健作用·····	120	食补·····	134
注意科学饮水·····	121	强化食品·····	135
不可忽视纤维素·····	122	助眠食品·····	136
各类食物的营养特点·····	122	健脑食品·····	137
饮食营养要合理·····	125	抗疲劳食品·····	138
讲究烹调技艺·····	126	护肤美发食品·····	139
谈饮茶·····	127	防早衰食品·····	140
		抗癌食品·····	141



孕妇、乳母营养须知·····	142	青少年营养须知·····	144
婴、幼儿和儿童营养须 知·····	143	中年人营养须知·····	145
		老年人营养须知·····	146

## 家庭保健编

青少年怎样使身体长得 高些·····	148	露宿应该注意什么·····	168
青少年的身高与睡眠·····	150	浑身大汗不要马上洗冷 水澡·····	169
青少年如何预防“豆芽菜” 体型·····	151	劳动、运动后为什么不宜大 量喝水·····	169
防止肥胖要从小做起·····	153	献血后怎样营养·····	170
变声期怎样保护嗓子·····	154	晕车、晕船、晕机怎么办···	171
怎样保护牙齿·····	155	怎样解除便秘之苦·····	172
怎样保护头发·····	156	春捂秋冻对健康有益·····	173
怎样使面部皮肤保持健美···	157	怎样才能睡得好·····	174
女性的乳房怎样保健·····	159	音乐与人体健康·····	175
胃的保健·····	160	人到中年要定期进行身体检 查·····	176
肝的保健·····	161	怎样顺利度过更年期·····	177
肺的保健·····	162	开朗乐观与老年保健·····	178
肾的保健·····	164	良好的兴趣爱好与健康·····	180
心脏的保健·····	165	长寿的秘诀·····	181
大脑的保健·····	167		

## 运动强身编

生命在于运动·····	184	健身的益友——跑步·····	187
运动强身的几个原则·····	185	坚持散步，健康长寿·····	188
选择好运动场所·····	186	游泳好处多·····	189

空气浴、日光浴、冷水浴···	190	寓运动于日常生活之中·····	201
运动能使人长高·····	192	如何避免运动中常见的身体 不适现象·····	202
有利于减肥的运动·····	193	如何预防运动损伤·····	204
运动使人更健美·····	194	四季锻炼注意事项·····	205
按摩也是运动·····	195	孕产妇运动须知·····	206
介绍一种美容按摩术·····	196	小儿运动须知·····	207
介绍一种减肥按摩术·····	197	青少年运动须知·····	208
久坐健身操·····	197	中年人运动须知·····	209
久站健身操·····	198	老年人运动须知·····	210
气功与健身·····	199	什么是医疗体育·····	211
太极拳与健身·····	200		
体力劳动不能代替锻炼·····	200		

## 知 症 辨 病 编

发热·····	213	腹胀·····	226
头痛·····	214	腹痛·····	227
惊厥·····	215	腹泻·····	229
失眠·····	216	便血·····	230
咳嗽·····	216	腰痛·····	231
咯血·····	217	血尿·····	231
胸痛·····	219	水肿·····	233
心慌·····	219	遗尿·····	233
高血压·····	221	疲乏·····	234
低血压·····	221	消瘦·····	235
吞咽困难·····	222	贫血·····	236
食欲不振·····	223	皮疹·····	237
恶心与呕吐·····	224	阴道出血·····	238
呕血·····	225	白带过多·····	239

# 疾病防治编

## 内科疾病

支气管炎	240	糖尿病	251
支气管哮喘	241	甲状腺机能亢进症	253
肺炎	242	脑出血	254
高血压病	242	脑血栓形成	255
心律失常	243	癫痫	256
冠心病	244	神经衰弱	257
风湿病	246	癔症	258
类风湿性关节炎	247	三叉神经痛	259
溃疡病	247	强迫症	260
肝硬化	248	精神分裂症	261
肾小球肾炎	249	老年性痴呆	262
贫血	250		

## 传染病及寄生虫病

麻疹	263	伤寒、副伤寒	275
水痘	264	霍乱、副霍乱	276
流行性腮腺炎	265	病毒性肝炎	277
风疹	266	脊髓灰质炎	279
幼儿急疹	267	轮状病毒肠炎	280
猩红热	267	流行性乙型脑炎	280
流行性脑脊髓膜炎	268	狂犬病	281
百日咳	269	流行性出血热	282
白喉	270	Q热	283
感冒与流行性感冒	271	鹦鹉热	284
肺结核	272	斑疹伤寒	285
军团病	274	布氏杆菌病	285
细菌性痢疾	274	炭疽病	286

钩端螺旋体病.....	287	肺吸虫病.....	294
丝虫病.....	288	血吸虫病.....	295
疟疾.....	289	姜片虫病.....	296
蛔虫病.....	291	麻风病.....	296
蛲虫病.....	291	淋病.....	297
钩虫病.....	292	梅毒.....	298
绦虫病与囊虫病.....	293	爱滋病.....	299
肝吸虫病.....	294		

### 外科疾病

疖和痈.....	299	泌尿系统结石.....	312
丹毒.....	300	泌尿系统感染.....	313
甲沟炎.....	301	前列腺炎.....	313
破伤风.....	302	附睾炎.....	314
下肢静脉曲张.....	302	睾丸炎.....	314
气胸.....	303	阴茎头包皮炎.....	315
痔疮.....	304	肋软骨炎.....	315
肛裂.....	305	腱鞘囊肿.....	315
脱肛.....	303	脂肪瘤.....	316
直肠息肉.....	307	腰椎间盘突出症.....	316
脑震荡.....	307	颈椎病.....	317
急性阑尾炎.....	308	颅内肿瘤.....	318
疝.....	309	食道癌.....	318
肠梗阻.....	309	胃癌.....	319
急性胆囊炎.....	310	原发性肝癌.....	319
胆结石.....	310	结肠癌和直肠癌.....	320
胃肠穿孔.....	311	肺癌.....	321
急性胰腺炎.....	312	白血病.....	322

### 妇产科疾病

怎样知道怀孕了.....	322	围产期保健.....	324
产前检查不可少.....	323	产前诊断.....	325

自然流产.....	326	更年期综合征.....	339
妊娠中毒症.....	327	子宫脱垂.....	340
宫外孕.....	327	几种常见的阴道炎.....	341
临产前的征兆.....	328	慢性宫颈炎.....	342
难产.....	328	盆腔炎.....	343
剖腹产并非是捷径.....	330	子宫肌瘤.....	343
胎膜早破.....	331	卵巢肿瘤.....	344
产前出血.....	331	宫颈癌.....	345
产后出血.....	333	怎样看宫颈刮片病理报 告单.....	346
产褥期保健.....	333	急性乳腺炎.....	347
葡萄胎及绒毛膜上皮癌.....	334	乳腺癌.....	348
月经不调.....	336	不孕症.....	349
痛经.....	337	两性畸形.....	350
功能性子宫出血症.....	338		
子宫内膜异位症.....	339		

### 儿 科 疾 病

新生儿黄疸.....	350	小儿白血病.....	360
新生儿乳房肿胀、白带、月 经.....	351	小儿遗尿症.....	361
新生儿红斑、色素斑.....	352	先天性心脏病.....	362
新生儿体重减轻及脱水 热.....	352	异食癖.....	363
小儿惊厥.....	353	侏儒症.....	364
小儿贫血.....	355	性早熟.....	365
小儿多动症.....	356	婴儿地图舌.....	366
小儿暑热症.....	358	婴儿舌系带过短.....	366
小儿腿痛.....	358	隐睾.....	367
		鞘膜积液.....	368
		小儿佝偻病.....	368

### 皮 肤 科 疾 病

痤疮.....	370	湿疹.....	372
酒渣鼻.....	371	脂溢性皮炎.....	373

头癣.....	373	银屑病.....	378
手足癣.....	374	斑秃.....	379
甲癣.....	375	白癜风.....	380
体癣.....	376	鸡眼.....	380
花斑癣.....	376	胼胝.....	381
荨麻疹.....	376	手足皲裂.....	381
单纯疱疹.....	377	疥疮.....	382
带状疱疹.....	378		

### 眼 科 疾 病

麦粒肿.....	383	青光眼.....	387
霰粒肿.....	383	中心性浆液性视网膜病变.....	389
睑缘炎.....	384	屈光不正.....	389
红眼病.....	384	弱视.....	390
沙眼.....	385	斜视.....	391
角膜炎.....	385	电光性眼炎.....	392
虹膜睫状体炎.....	386	角膜、结膜异物.....	392
白内障.....	386	眼外伤.....	392

### 耳 鼻 喉 科 疾 病

外耳道异物.....	393	鼻疖.....	399
外耳道炎.....	394	鼻窦炎.....	399
中耳炎.....	395	声音嘶哑.....	400
耳聋.....	396	喉炎.....	401
晕车船.....	397	咽炎.....	402
耵聍栓塞.....	397	扁桃体炎.....	402
鼻出血.....	398		

### 口 腔 科 疾 病

牙齿的保护.....	403	牙龈病.....	407
龋齿.....	404	牙周炎与牙周脓肿.....	407
牙本质过敏.....	405	智齿冠周炎.....	408
牙髓炎与根尖周炎.....	405	牙垢、牙石及洗牙.....	409

黄牙可以变白.....	409	综合症.....	412
口腔粘膜病.....	410	错殆畸形.....	413
牙齿外伤与颌骨骨折.....	411	替牙、拔牙与镶牙.....	414
颞下颌关节功能紊乱			

## 家庭病床编

测体温.....	416	贫血病人的饮食.....	431
数脉搏.....	417	甲状腺疾病病人的饮食.....	432
观察呼吸.....	417	糖尿病病人的饮食.....	432
测量血压.....	418	高血压病人的饮食.....	433
给不能自理的病人洗澡.....	419	骨折病人的饮食.....	433
鼻饲.....	419	手术后病人的饮食.....	434
喂饭.....	420	怎样留大便、尿、痰的标本.....	434
注射.....	420	换药.....	435
冷敷.....	422	预防褥疮.....	436
热敷.....	423	发烧病人的护理.....	437
蒸汽吸入.....	423	昏迷病人的护理.....	438
氧气袋的使用.....	423	瘫痪病人的护理.....	438
简易通便法.....	424	消化系统疾病病人的护理.....	439
导尿.....	425	呼吸系统疾病病人的护理.....	440
病人的隔离.....	425	心血管疾病病人的护理.....	440
病人的饮食.....	426	泌尿生殖系统疾病病人的护 理.....	441
胃和十二指肠溃疡病人的饮 食.....	428	精神病病人的护理.....	441
伤寒、痢疾病人的饮食.....	428	妇产科疾病病人的护理.....	442
肝胆病人的饮食.....	429	皮肤病病人的护理.....	443
发烧病人的饮食.....	430	手术前后病人的护理.....	444
肺结核病人的饮食.....	430	打防疫针应有计划.....	445
肾炎及尿毒症病人的饮食.....	431	打防疫针可出现的反应.....	446

打防疫针可能发生意外……	447	甜似糖豆的“脊髓灰质炎”	
打防疫针不是越多越好……	448	疫苗……	451
打防疫针后不是红肿越重越		注射麻疹疫苗注意事项……	451
有效……	449	卡介苗与OT试验……	452
哪些儿童不宜打防疫针……	449	注射大脑炎疫苗……	453
一针防三病的“百白破”三		注射肝炎疫苗……	454
联制剂……	450	注射狂犬病疫苗……	454

## 安全急救编

人工呼吸……	456	煤气中毒……	466
心脏按摩(心脏骤停抢救)……	457	毒蛇咬伤……	467
止血……	457	急性扭伤……	468
外伤包扎……	459	冻伤……	468
骨折固定……	460	气管异物……	469
病人的搬运、转送……	461	高烧……	470
触电……	462	昏迷与晕厥……	470
溺水……	463	抽风……	471
自缢……	463	腹痛……	472
烧烫伤……	464	呼吸困难……	472
食物中毒……	465	中暑……	473
药物中毒……	466	鱼刺卡喉……	474

## 药物常识编

药物和疾病的关系……	475	打针与吃药……	478
家庭用药原则……	475	婴幼儿用药应注意哪些	
用药时间和次数如何确定……	476	问题……	478
什么是好药……	477	老年人切忌滥用药……	479
乱服补药有害无益……	477	药品的有效期和批号……	480



怎样煎中药·····	480	如何使用抗心绞痛药·····	485
皮肤外用药如何选用·····	481	如何选用安眠药·····	486
选购中成药不要只看药名·····	482	怎样用滴耳药·····	486
合理服用中药减少副作用·····	483	怎样使用滴鼻药·····	486
怎样合理使用抗生素·····	483	中药和西药可以同时服 用吗·····	487
应用磺胺药应注意些什么·····	484	胎盘球蛋白是补针吗·····	487
正确使用感冒药·····	484	常用药物表·····	488
怎样正确使用止咳祛痰药·····	485		

## 传统医学编

传统医学与家庭保健·····	500	身眼发黄缘湿邪·····	522
感冒诊治不困难·····	503	患了泄泻怎么办·····	523
“大夫见了嗽，便把眉 头皱”·····	505	痢下赤白抓紧医·····	525
喘无善证要细心·····	507	便秘求食治药疗·····	526
传尸“肺癆”有治法·····	508	热淋尿痛须早治·····	527
麻疹凶险要注意·····	510	浮肿辨阴水阳水·····	528
水痘晶亮传染来·····	511	调经须理气理血·····	530
风疹团块痒难忍·····	512	白带应防治兼行·····	531
头重脚轻话眩晕·····	512	妊娠呕吐莫慌张·····	533
头痛观外感内伤·····	514	阳萎当清心寡欲·····	534
警惕发生脑中风·····	516	“六总穴”疗效超群·····	535
心胸疼痛非小病·····	517	保健灸益寿延年·····	537
胃脘痛有饥饱之分·····	519	年迈如何求康复·····	538
胁痛须当心结石·····	520	食品中的抗衰老药物·····	540
腹痛病有缓有急·····	521	市场上容易买到的延缓衰老 中成药·····	542