



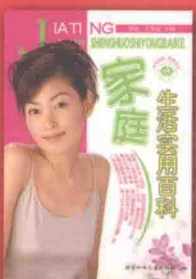
UAI



BAOBAO

苏仙、王秀忠 / 主编

YILIAOBAOJIANBAIKE



乖宝宝

医疗保健百科

传染性疾病、新生儿疾病、消化道疾病、
 神经系统疾病、肠道寄生虫病、呼吸道疾病、
 营养不良、口腔疾病、咽喉疾病、
 眼耳疾病、疑难杂症、日常饮食营养及疗效

北方妇女儿童出版社

G UAI BAOBAO
YILIAOBAOJIANBAIKE

乖
宝
宝

医疗保健百科



北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭健康快车 / 王秀忠等编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2004

ISBN 7-5385-2692-7

I. 现… II. 王… III. ①家庭保健—基本知识 ②食品营养—基本知识 IV. ①R161 ②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 108215 号

现代家庭健康快车·乖宝宝医疗保健百科

杨望平、靳 松、刘江明、陈海燕 编著

王秀忠、苏 仙、蔡朝阳、张桂香

出版 北方妇女儿童出版社

地址 吉林省长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

发行 北方妇女儿童出版社

印刷 武汉市长江日报社印务公司

开本 880×1230 1/32

字数 1400 千字

印张 66 印张

版次 2005 年 10 月第 1 版

印次 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-5385-2692-7/G · 1830 全套定价: 108.00 元(全六册)

版权所有·翻印必究

前 言

家庭是社会的细胞，细胞维系着社会的进步与发展；家庭细胞的健康，直接决定着社会的健康，因此，全世界的主题意志是人人需要健康，人人都来关心健康，人人都为健康而自豪、自乐和自强。在人类健康主题的思想指引下，《现代家庭健康快车》回应时代主旋律同你我他见面了。它必将给家庭幸福健康地生活带来不可小视的福音。

要解决家庭、生活、工作、疾病、保健等一系列综合问题，生活经验固然重要，但应知应会的理论知识千万不可忽略，因为它是人类文明的沉淀和积累，因此我们认为：要涉取知识，必须读书；要读书，必须读好书；要读好书，必须会读书；要会读书，必须读懂书；要读懂书，必须理论联系实际。因为实践出真知！

《现代家庭健康快车》是由国内名老专家学者共同努力完成的，既从专业角度体现了当代医疗保健的专业水准，又从不同的学科角度为你我他提供了实用的人性化咨询；既吸收了医疗前沿学科的最新成果，又在普及保健医疗卫生知识的基础上，发挥了专业人员的聪明才智。可谓集权威性、知识性、理论性、普及性、实用性、体贴性为一身。

《现代家庭健康快车》由乖宝宝医疗保健百科、纯情少女百科、俏妈咪孕产百科、家庭健康食疗百科、家庭生活实用百科、俏妈咪育儿百科组成，内容涉及到家庭的方方面面和任何一个实用角落；内容覆盖了健康的应知应会的经常性话题；内容针对了家庭细胞可能、将要、已经发生的疑难杂症，从医疗、卫生、

饮食、保健、生理、心理、人文和综合环境诸方面，有力地为你我他全方位服务，使家庭细胞的任何微小的需求、祈盼和愿望，都能在人人为了健康的主旋律下，找到个体必答的理论根据。

《现代家庭健康快车》文体简明，语言轻松，结构合理，思维细腻，问答详细，充分考虑到家庭不同年龄、不同性别、不同层次人群的需求，把人性化服务充分体现在结构上、语言上、逻辑上、思维上、实用性上，使低起点高落点的服务思想意识，常见性和多发性的病因解答有机地结合起来，一句话，百姓服务意识贯彻全书的始终。

书出版了，我们认为：这是对人人健康主旋律的积极响应，我们将努力，坚持不懈地努力下去，希望我们的服务换来你我他的终身健康。同时也向为这套书出版发行提供信息、资料、支持和指导的专家学者和同仁们，致以崇高的谢意。也为你们对我们的厚爱再次道声“谢谢”。也希望为借鉴使用了同仁和前辈资料及有价值信息的发出寻音，见书后即刻同我们联系，以表达我们对你们的敬意和酬谢。

最后，预祝广大朋友们，家庭幸福，生活美好，人人健康，万事如意。但有病还是应该及时去医院看大夫。也诚请你把阅读后的敬言以各种方式告诉我们。

编者
2005.7

目 录

传染性疾病

麻疹	2	名家奇效偏方	17
名老中医治疗	3	名师饮食疗法	18
名家奇效偏方	5	专家特级护理	18
名师饮食疗法	7	结核病	19
专家特级护理	8	名老中医治疗	19
风疹	9	名师饮食疗法	20
前驱期	9	专家特级护理	21
出疹期	10	水痘	22
无皮疹性风疹	10	名老中医治疗	23
名老中医治疗	10	名家奇效偏方	24
名师饮食疗法	11	名师饮食疗法	25
专家特级护理	12	专家特级护理	26
幼儿急疹	12	流行性腮腺炎	27
名老中医治疗	13	名老中医治疗	27
名师饮食疗法	14	名家奇效偏方	29
专家特级护理	14	名师饮食疗法	30
猩红热	15	专家特级护理	32
猩红热的主要特点	15	百日咳	32
猩红热的并发症	15	名老中医治疗	33
名老中医治疗	16	名家奇效偏方	36
		名师饮食疗法	38
		专家特级护理	40

病毒性肝炎40

甲型肝炎 41

乙型肝炎 41

丙型肝炎 41

丁型肝炎 42

戊型肝炎 42

名老中医治疗 43

名家奇效偏方 45

名师饮食疗法 47

专家特级护理 49

急性病毒性肝炎49

名老中医治疗 50

名家奇效偏方 51

名师饮食疗法 51

专家特级护理 52

慢性迁延性肝炎53

名老中医治疗 53

名家奇效偏方 54

名师饮食疗法 55

专家特级护理 57

SARS“非典型肺炎”57

认识肺炎和 SARS “非典型肺炎” 57

儿童易患的肺炎 60

名老中医治疗 61

名师饮食疗法 63

专家特级护理 65

新生儿疾病

新生儿黄疸 68

名老中医治疗 69

名家奇效偏方 71

名师饮食疗法 71

专家特级护理 72

小儿肺炎 72

名老中医治疗 73

名家奇效偏方 76

名师饮食疗法 77

物理疗法 79

专家特级护理 79

新生儿破伤风 80

名老中医治疗 81

名家奇效偏方 81

名师饮食疗法 82

专家特级护理 84

新生儿脐炎 84

名老中医治疗 85

名家奇效偏方 85

名师饮食疗法 86

专家特级护理 86

婴幼儿湿疹 87

名老中医治疗 88

名家奇效偏方 88

物理疗法 89

名师饮食疗法	89	非感染性腹泻	115
专家特级护理	90	名老中医治疗	116
小儿疝气	90	名师饮食疗法	116
名老中医治疗	92	专家特级护理	117
名家奇效偏方	92	侵袭性大肠杆菌肠炎 ...	118
名师饮食疗法	94	名师饮食疗法	118
专家特级护理	96	物理疗法	119
隐睾	96	专家特级护理	119
名老中医治疗	97	轮状病毒肠炎	119
专家特级护理	98	名老中医治疗	120

消化道疾病

细菌性痢疾	100	呃逆	125
名老中医治疗	100	名老中医疗法	126
名家奇效偏方	101	名家奇效偏方	126
名师饮食疗法	102	名师饮食疗法	128
专家特级护理	104	专家特级护理	129
厌食	105	呕吐	130
名老中医治疗	105	名师饮食疗法	132
名师饮食疗法	106	专家特级护理	134
专家特级护理	108	小儿疳积	135
婴儿腹泻	109	名老中医治疗	135
名老中医治疗	110	名师饮食疗法	137
名家奇效偏方	112	专家特级护理	137
名师饮食疗法	114	小儿便秘	137
专家特级护理	115	名老中医治疗	138

名师饮食疗法.....	138	夜惊啼.....	170
专家特级护理.....	140	名老中医治疗.....	171
小儿急性阑尾炎	140	名师饮食疗法.....	172
名老中医治疗.....	142	专家特级护理.....	174
名家奇效偏方.....	143		
专家特级护理.....	144		

肠道寄生虫病

神经性疾病		蛔虫病.....	176
癫痫	146	名老中医治疗.....	177
名老中医治疗.....	147	名家奇效偏方.....	178
名家奇效偏方.....	149	名师饮食疗法.....	179
名师饮食疗法.....	151	专家特级护理.....	180
专家特级护理.....	153	钩虫病.....	181
小儿麻痹症	154	名老中医治疗.....	182
名老中医治疗.....	154	名师饮食疗法.....	183
名家奇效偏方.....	156	专家特级护理.....	184
名师饮食疗法.....	158		
专家特级护理.....	158		

呼吸道疾病

多动症	159	流行性感冒.....	186
名老中医治疗.....	160	名老中医治疗.....	187
名师饮食疗法.....	161	名家奇效偏方.....	187
专家特级护理.....	161	专家特级护理.....	189
遗尿	162	急性上呼吸道感染.....	189
名老中医治疗.....	164	名老中医治疗.....	190
名家奇效偏方.....	165	名师饮食疗法.....	191
名师饮食疗法.....	167	专家特级护理.....	194
专家特级护理.....	169		

肺脓肿	194	维生素 D 缺乏性佝偻病	218
名老中医治疗	195	名老中医治疗	221
名家奇效偏方	196	名家奇效偏方	222
名师饮食疗法	197	名师饮食疗法	223
专家特级护理	198	专家特级护理	225
急性支气管炎	198	维生素 D 缺乏性手足搐搦	
名老中医治疗	199	症	225
名家奇效偏方	200	名老中医治疗	225
名师饮食疗法	200	名家奇效偏方	226
专家特级护理	202	名师饮食疗法	227
		专家特级护理	227
营养缺乏性疾病		维生素 C 缺乏症	228
蛋白质——热能营养不良	204	名老中医治疗	230
名老中医治疗	205	名师饮食疗法	231
名家奇效偏方	207	专家特级护理	232
名师饮食疗法	207	锌缺乏症	233
专家特级护理	208	名老中医治疗	234
缺铁性贫血	208	名师饮食疗法	235
名老中医治疗	209	专家特级护理	237
名家奇效偏方	210	肥胖症	238
名师饮食疗法	211	名老中医治疗	239
专家特级护理	212	名师饮食疗法	240
维生素 A 缺乏症	212	专家特级护理	242
名老中医治疗	215		
名家奇效偏方	216	口腔疾病	
名师饮食疗法	216	溃疡性口腔炎	24
专家特级护理	218	名老中医治疗	2

名师饮食疗法.....	245
专家特级护理.....	246
疱疹性口腔炎	246
物理治疗	247
名师饮食疗法.....	247
专家特级护理.....	248
流涎	249
名老中医治疗	250
名家奇效偏方.....	251
名师饮食疗法.....	252
专家特级护理.....	253
鹅口疮	254
名老中医治疗	255
名家奇效偏方.....	256
名师饮食疗法.....	257
专家特级护理.....	258

咽部疾病

急性扁桃体炎	260
名老中医治疗	260
名家奇效偏方.....	262
专家特级护理.....	263
慢性扁桃体炎	263
名老中医治疗	264
名家奇效偏方.....	265
专家特级护理.....	266

眼部疾病

沙 眼	268
名老中医治疗	269
名家奇效偏方.....	269
专家特级护理.....	270
流行性角结膜炎	270
名老中医治疗	271
名家奇效偏方.....	272
专家特级护理.....	272
小儿斜视	273
名老中医治疗	273
专家特级护理.....	274
弱视	275
名老中医治疗	275
专家特级护理.....	276

日常饮食营养及疗效

粳米	278
糯米	278
小麦	279
玉米	279
小米	280
大豆	281
豌豆	282
蚕豆	282

绿豆	283	银耳	301
赤小豆	284	海带	302
扁豆	284	荔枝	303
芹菜	285	大枣	303
竹笋	286	桂圆	304
菠菜	286	栗子	304
韭菜	287	山楂	305
莴笋	288	核桃	306
辣椒	288	石榴	306
萝卜	289	杨梅	307
胡萝卜	289	樱桃	307
藕	290	桃	308
百合	291	杏及杏仁	308
红薯	291	葡萄	309
马铃薯	292	梅	310
山药	292	菠萝	310
冬瓜	293	苹果	311
丝瓜	294	橙子	312
黄瓜	294	橘	312
苦瓜	295	梨	313
南瓜	296	柠檬	313
茄子	297	草莓	314
西红柿	297	香蕉	315
蘑菇	298	西瓜	315
香菇	299	甜瓜	316
猴头菇	300	花生	316
金针菇	300	莲子	317
黑木耳	301	猪肉	318

牛肉	318
羊肉	319
兔肉	319
驴肉	320
鸡肉	320
鸭肉	321
鹅肉	321
鸡蛋	322
鹌鹑蛋	322
鸽肉	323
鲤鱼	323
鲢鱼	324
鲫鱼	324
草鱼	325
带鱼	325
黄花鱼	326
乌贼鱼	326

鳊鱼	327
海蜇	327
海参	328

绿色健康疗法

中药的煎法、服法及护理	330
汤剂的煎法	330
服药时间与方法	331
服药后护理与观察要点	333
饮食护理	334
什么是饮食护理	334
饮食护理的基本要求	334
常见饮食物的性能分类	335
忌口与发物	336
常见病证的饮食宜忌原则	337
食养疗法应用	338



传 染 性 疾 病

.....
篇

麻疹



麻疹是由于感染麻疹病毒所引起的，其潜伏期为11天左右。开始时呈现的症状类似感冒，体温稍有升高，流鼻涕。在出疹前3天左右起，口腔中就长出白色斑点，体温升高，咳嗽、眼屎、鼻涕也多起来。

病儿一到出疹期，体温突然高达39℃，全身出现淡红色的大小疹子、咳嗽厉害、高烧、没有食欲、全身精疲力竭。这种状态大约持续3天左右，幼儿体力消耗相当大。到第四五天，体温下降，咳嗽减轻，出疹也渐稀。

护理病儿最主要的就是要安静和保温。保温，是指不要让病儿受寒、吹冷风。切不可紧闭门窗。一般出疹后五六天，体温正常，恢复精神了，就可以照常洗澡、饮食。1周后就可以让宝宝到户外玩。在这之前，禁止外出，避免和其他孩子接触。

出疹期间的饮食要根据宝宝的食欲而定。开始3天毫无食欲，也不想喝水，因此要设法给宝宝喂一些营养价值高的菜汤、牛奶或酸乳酶等。

麻疹是可以预防的，只要接种一次麻疹疫苗，95%的宝宝一生都可免除麻疹之患。

麻疹疫苗接种以后要15天~20天后才能生效，如在麻疹疫苗发挥作用前接触麻疹病儿，则需注射丙种球蛋白，能马上产生效力。如已发生，也可减轻症状。

名老中医治疗

● 顺证

初热期

[主证]发热恶寒,咳嗽流涕,目赤畏光,神倦纳呆,便溏尿黄,口腔颊部可见“麻疹黏膜斑”,舌苔薄白或微黄,脉浮数。

[治法]辛凉透表,清宣肺卫。

[方药]宣毒发表汤:升麻 葛根 荆芥 防风 薄荷 连翘 前胡 牛蒡子 桔梗 甘草

见形期

[主证]发热持续,起伏如潮,每潮1次,疹随外出,依序而现,初起细小而稀少,渐次加密,疹色先红后暗红;伴口渴喜饮,目赤眵多,咳嗽加剧,烦躁或嗜睡,舌红苔黄,脉数。

[治法]清热解毒,佐以透发。

[方药]清解透表汤:桑叶 菊花 银花 连翘 牛蒡子 西河柳 蝉蜕 紫草 升麻

恢复期

[主证]疹点出齐后,发热渐退,咳嗽渐减,疹点依次渐回,皮肤呈麦麸状脱屑,可有色素沉着,胃纳增加,精神好转,舌苔薄净,舌红少津。

[治法]养阴益气,清解余邪。

[方药]沙参麦冬汤:沙参 麦冬 玉竹 花粉 扁豆

● 逆证

麻毒闭肺

[主证]疹点不多,或疹点早回,或疹点色紫,高热不退,咳嗽气促,鼻煽痰鸣,口渴烦躁,舌红苔黄。

[治法]宣肺开闭,清热解毒。

[方药]麻杏石甘汤:麻黄 杏仁 生石膏 甘草

热毒攻喉

[主证]咽喉肿痛,声音嘶哑,或咳嗽声重,状如犬吠,喉中痰鸣,舌质红,苔黄腻。

[治法]清热解毒,利咽消肿。

[方药]清咽下痰汤:玄参 射干 甘草 桔梗 牛蒡子 银花板蓝根 葶苈子

邪陷心肝

[主证]高热,烦躁,谵语,皮疹遍及周身,色紫红,甚则神昏,抽搐,舌红绛。

[治法]凉肝熄风,清热解毒。

[方药]羚角钩藤汤:羚羊角 钩藤 桑叶 杭菊花 茯神 贝母 生地 丹皮 白芍 甘草

敷贴疗法

此法具有辛凉透疹,消毒泻火之功效。取神阙和双足涌泉穴,将捣烂的鲜香菜、鲜葱白用面粉调匀做成膏状,敷贴于上述三穴,用纱布固定,每日换药1次,连用2日~3日。

熏蒸疗法

此法可发汗解表、通阳散寒。取鲜葱白连根250克,加入大嘴茶壶中,隔水炖,以纸套套壶口,让患儿鼻对准纸口吸入葱气,每次吸20分钟,隔2小时~4小时1次。注意防止蒸气的烫伤。