JIATING YIXUE BAIKE

家庭医学百科

名誉主编：黄铭新

主编：汪绍基 陆汉明 张延龄



需要全本请访问 www.ertongbook.com

家 庭 医 学 百 科

名誉主编：黄铭新
主　　编：江绍基
　　陆汉明
　　张延龄

家庭医学百科

名誉主编：黄铭新
主　　编：江绍基　陆汉明　张延龄
编　　委：（以姓氏笔划为序）
王赞舜　王鸿利　王秀玲　王信强
江沼基　朱禧星　许国铭　许幼如
许积德　陆汉明　邵浩奇　李树莱
严万斌　沈稚舟　陈浩泉　巫善明
张延龄　张重华　杨秉辉　周允中
周　新　郭莲舫　姜靖寰　贾连顺
姚德鸿　钱本余　盛丹菁　储　峰
傅善来　韩鹤龙　蔡　琰　廖美琳
戴瑞鸿
责任编委：傅善来
责任编辑：蔡　平

前　言

随着社会的发展，健康的涵义扩大了，一个健康的人不仅要有一个强壮的体魄，能抵御各种疾病侵袭，还应具备健全的精神状态、心理平衡和调节能力，以应付各种不良的心理刺激，提高在现代社会中的适应能力。

在增进健康的努力中，人们往往依赖于医生、药物和医疗设施，很少重视自身在增进健康中的主导作用。甚至不少满腹经纶，学富五车的教授、科学家却不懂得注重自我保健，常常自叹工作忙而忽视自我保健，以致使本来可以预防和避免的疾病难以幸免；本来可以医治的疾病，失去了时机，降低了健康水平，缩短了原来可以延长的寿命。据统计，1994年上海科技人员的平均死亡年龄只有67岁，较全市各类职业人群早亡3.26岁，更为吃惊的是死亡的科技人员中，有15.6%发生在35～54岁早死年龄段。据分析，构成科技人员英年早逝的原因是多方面的，其中重要的一条是自我保健知识缺乏。

在日常生活中，有些人被疾病折磨了几十年，仍对自己所患的疾病一无所知，或者知之甚少，把疾病康复的全部希望全权交给医生。实际上，医生并不是疾病康复的主体，真正的主体是自己。就拿冠心病来讲：食物中高胆固醇，吸烟，肥胖，高血压和紧张情绪等均是引起和加剧冠心病的危险因素，这些因素属于社会、心理和行为因素，也称“自我创造

的危险性”。预防冠心病，若不设法控制这些危险因素，光靠医生或药物显然是难以奏效的。至于疾病的康复手段和方法，除了药物外，诸如太极拳、气功、饮食等养生保健方法，更是医生所替代不了的。

依靠自己的主观努力，采取一切可以保护和促进健康的自我保健术，主要依靠自身并配合医生，同不健康、虚弱、疾病、衰老作斗争已越来越被人们重视。另外，随着国家医疗保健制度的改革，职工医疗保险制度的出台，人们迫切需要一本能系统、全面指导预防、医疗、保健、康复的医学科普书籍。为此我们组织上海一流医学专家撰写了这本《家庭医学百科》奉献给关心和爱护健康的人们。

《家庭医学百科》全书 80 万字，分预防保健篇、医疗康复篇、自救互救篇和就医指南、特殊医疗检查须知以及疾病预测预报、急救卡、家庭药箱、急救备药、旅游携药等附录。本书贴近生活，对肿瘤早发现、早治疗有独到见解；对高血压、冠心病、糖尿病、溃疡病、病毒性肝炎等常见病、慢性病提出了行之有效的自我保健方法；对提高生活质量、抗衰老、延年益寿作了精辟论述，是一本有别于现行医学科普书籍的新颖医学普及读本。全书突出“自我”，通过阅读，能使读者在自己的努力下，进行自我强身，以增强体质，减少疾病；一旦患病，以利尽早发现，及时治疗，早日康复，将疾病带来的损害降至最低限度；讲究实用，力求做到易读、易懂、易操作。一书在手，犹如请了一位家庭医学顾问，便于随时参考、查阅。

限于水平与时间，不足之处在所难免，望广大读者批评、

需要全本请访问 www.ertongbook.com

指正，待再版时完善。

编　者

1996年3月28日

目　录

预防保健篇

第一章　增进健康靠自己…… (2)
第一节　疲劳是万病之源…… (4)
第二节　一日保健术…… (6)
早晨醒来赖会儿床 …… (6)
对镜观色 …… (6)
刷牙、漱口 …… (8)
冷水浴 (脸) …… (8)
护肤 …… (9)
晨饮一杯水 …… (9)
适量运动…… (10)
梳头…… (11)
浴手…… (12)
搓面…… (12)
活动颈部…… (12)
缩唇呼气…… (12)
弯腰…… (12)
散步…… (13)

慢跑…… (14)
登高运动…… (14)
便后察病…… (15)
不忘进早餐…… (15)
合理膳食…… (17)
少饮酒、多喝茶…… (22)
不吸烟…… (23)
学会午睡…… (24)
热水坐浴和泡足…… (25)
和谐、适度的性生活…… (25)
充足睡眠、不熬夜…… (27)
科学安排作息时间…… (28)
提高工作效率…… (28)
注意肌体协调平衡…… (29)
培养一项以上业余爱好…… (29)
每周娱乐半天…… (29)
自得其乐…… (30)
适当进补…… (31)
附录 …… (31)
保健食品…… (31)
补益食谱…… (34)
药酒养生…… (37)
抗癌食物…… (38)

第二章　培养良好卫生习惯 …… (42)

第一节　饮食卫生 …… (42)
食品卫生质量…… (42)
食品保藏…… (47)
食品烹调…… (49)
食具消毒…… (51)
饮食习惯…… (52)
第二节　饮水卫生 …… (55)
保护水源…… (55)
饮水消毒…… (55)
净水器的使用…… (57)
第三节　生活卫生 …… (58)
卫生习惯…… (58)
家用电器的使用卫生…… (61)
第四节　娱乐卫生 …… (65)

第三章　创造优良的生活环境…… (70)
第一节　居室卫生 …… (70)
住房的卫生要求…… (70)
室内照明的卫生要求…… (71)
室内布置的卫生要求…… (73)
室内外绿化的卫生要求…… (74)
第二节　传染病者活动场所及用物的消毒 …… (75)
肠道传染病…… (75)
呼吸道传染病…… (78)
虫媒传染病…… (78)

动物源性传染病…… (78)
第三节　除害 …… (79)
灭蚊…… (79)
灭蝇…… (80)
灭蟑螂…… (82)
灭臭虫…… (83)
灭蚤…… (84)
灭虱…… (85)
灭蠓…… (86)
灭蚋…… (87)
灭白蛉…… (88)
灭虻…… (89)
灭恙螨…… (90)
灭革螨…… (90)
灭疥螨…… (91)
灭尘螨…… (92)
灭蚂蚁…… (93)
灭蜒蚰…… (94)
灭鼠…… (94)
第四节　垃圾粪便的卫生管理 …… (100)
垃圾粪便与人体健康的关系 …… (100)
垃圾粪便卫生管理的要求 …… (101)
家庭垃圾粪便的卫生管理 …… (101)

第四章　妇幼保健 …… (103)

第一节　青春期保健 …… (103)
青春期发育 …… (103)
乳房保健 …… (104)
正常月经 …… (105)
经期卫生 …… (106)
痛经 …… (107)
闭经 …… (108)
青春期功能失调性子宫出血 …… (109)
白带异常 …… (110)
第二节　孕期卫生保健 …… (111)
妊娠反应 …… (111)
流产 …… (112)
妊娠期牙龈炎 …… (113)
鼻衄 …… (114)
孕期用药 …… (115)
便秘 …… (116)
下肢症挛 …… (117)
腰背痛 …… (118)
皮肤卫生 …… (119)
乳房保健 …… (121)
自我监护 …… (122)
第三节　产期卫生保健 …… (123)
分娩先兆 …… (123)
产时卫生 …… (124)
助产动作 …… (125)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四节　产后卫生保健…… (126)
尿潴留 …… (126)
会阴伤口痛 …… (127)
产褥期卫生 …… (128)
产后体操 …… (130)
产褥感染 …… (133)
产褥中暑 …… (134)
第五节　哺乳期卫生保健 …… (135)
乳头卫生 …… (135)
喂奶 …… (136)
乳房胀痛 …… (137)
乳汁不足 …… (138)
急性乳腺炎 …… (138)
断奶与回奶 …… (140)
第六节　婴幼儿保健…… (141)
各年龄期的保健重点 …… (141)
母乳喂养 …… (142)
及时添加辅助食品 …… (144)
定期健康检查 …… (145)
预防接种 …… (146)
体格锻炼 …… (148)
注意安全预防意外事故 …… (149)
第七节　更年期妇女保健 …… (150)
更年期卫生 …… (150)
更年期功能失调性子宫出血 …… (152)

更年期综合征 …… (152)
第八节　老年期妇女保健 …… (154)
老年性阴道炎 …… (154)
子宫脱垂 …… (154)
下泌尿道感染 …… (156)
张力性尿失禁…… (157)

第五章　中老年保健…… (159)
第一节　中老年人、老年人与长寿老人 …… (159)
我国现阶段老年人的划分标准 …… (159)
世界卫生组织最近提出的老年人新的划分标准 …… (160)
时序年龄、生理年龄、社会心理年龄 …… (161)
第二节　中老年人的体质变化 …… (162)
衰老、老化、增龄、老征的概念 …… (162)
中老年人的衰老特征和主要表现 …… (163)
中老年人老化的主要体征 …… (163)
第三节　中老年人的心理和行为变化…… (166)
中老年人的心理特征 …… (166)
老年人的神经系统老化与心理、行为变化 …… (168)
中老年人的心理卫生和保健 …… (174)
第四节　中老年人的饮食和营养 …… (176)
中老年人的营养要求 …… (177)
老年人的膳食要求 …… (187)
老年人的饮料 …… (190)
第五节　中老年人的体育锻炼 …… (191)

运动锻炼有益于中老年人的身心健康 …… (191)
中老年人健身运动应当遵守的原则 …… (193)
第六节　老年人的合理用药 …… (199)
老年人药物代谢动力学的特点 …… (199)
老年人合理用药的注意事项 …… (200)

医疗康复篇

第一章　常见疾病 …… (206)
第一节　恶性肿瘤 …… (206)
恶性肿瘤的预防 …… (206)
恶性肿瘤的早期发现 …… (215)
恶性肿瘤高危人群监护 …… (216)
附：常见恶性肿瘤高危人群及其常规检查方法 …… (218)
重视恶性肿瘤的早期信号 …… (220)
胃癌 …… (223)
肺癌 …… (232)
原发性肝癌 …… (238)
大肠癌 …… (245)
胰腺癌 …… (255)
乳腺癌 …… (256)
宫颈癌 …… (265)
鼻咽癌 …… (272)
第二节　传染病 …… (277)
霍乱 …… (277)

细菌性痢疾 …… (279)
伤寒和副伤寒 …… (280)
病毒性肝炎 …… (282)
脊髓灰质炎 …… (287)
流行性感冒 …… (288)
麻疹 …… (290)
风疹 …… (292)
幼儿急疹 …… (293)
流行性脑脊髓膜炎 …… (294)
水痘 …… (295)
流行性腮腺炎 …… (297)
猩红热 …… (297)
军团病 …… (298)
百日咳 …… (300)
白喉 …… (301)
破伤风 …… (301)
流行性乙型脑炎 …… (303)
登革热 …… (304)
流行性出血热 …… (305)
狂犬病 …… (306)
钩端螺旋体病 …… (309)
弓形体病 …… (310)
蛔虫病 …… (311)
蛲虫病 …… (313)
第三节　循环系统疾病 …… (314)

风湿热与风湿性心脏病 …… (314)
高血压病 …… (315)
冠心病 …… (317)
肺原性心脏病 …… (320)
先天性心脏血管病 …… (322)
梅毒性心脏血管病 …… (323)
病毒性心肌炎 …… (325)
原发性心肌病 …… (326)
感染性心内膜炎 …… (328)
心脏神经官能症 …… (329)
心律失常 …… (331)
心力衰竭 …… (334)
第四节　呼吸系统疾病…… (335)
急性支气管炎 …… (335)
慢性支气管炎 …… (336)
慢性阻塞性肺病 (肺气肿并慢性支气管炎) …… (340)
支气管哮喘 …… (345)
支气管扩张 …… (349)
肺结核病 …… (350)
肺炎 …… (356)
肺脓肿 …… (358)
结节病 …… (359)
第五节　消化系统疾病…… (360)
返流性食管炎 …… (360)
急性胃炎 …… (362)

慢性胃炎 …… (363)
消化性溃荡 (溃疡病) …… (366)
肠结核 …… (371)
结核性腹膜炎 …… (373)
克隆病 (肉芽肿性小肠结肠炎) …… (375)
溃疡性结肠炎 …… (378)
消化道憩室 …… (382)
胃肠神经官能症 …… (385)
功能性消化不良 …… (386)
肠易激综合征 …… (387)
肝硬化 (肝硬变) …… (390)
肝昏迷 (肝性脑病) …… (397)
脂肪肝 …… (398)
肝血管瘤 …… (400)
肝囊肿 …… (401)
急性胰腺炎 …… (401)
慢性胰腺炎 …… (403)
第六节　血液和造血系统疾病 …… (404)
贫血 …… (404)
再生障碍性贫血 …… (405)
缺铁性贫血 …… (406)
营养性大细胞贫血 …… (408)
溶血性贫血 …… (409)
急性白血病 …… (411)
慢性白血病 …… (413)

需要全本请访问 www.ertongbook.com