

<<实用家庭医学全书>>

图书基本信息

书名：<<实用家庭医学全书>>

13位ISBN编号：9787533711672

10位ISBN编号：753371167X

出版时间：1999-1-1

出版时间：安徽科学技术

作者：陈振东,胡世杰

页数：1029

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<实用家庭医学全书>>

### 前言

20世纪90年代，本社曾出版《实用家庭医学全书》，先后重印6次，受到广大读者的欢迎。随着社会的不断进步、医学模式的改变，广大群众对自身健康有了更高的要求，对医学科学的了解、知识的更新比以往更迫切。

健康是人们共同的永远的追求！

健康是每一个人最宝贵的财富！

那么，怎么才算是健康？

世界卫生组织（WHO）下的定义是：“健康是指生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮。

”我国唐代大医学家孙思邈将人的疾病分为“未病”“欲病”“已病”三种，并认为“上医治未病之病，中医治欲病之病，下医治已病之病”。

这里所说的“未病”是一种潜在之病，暂无临床表现；而“欲病”则是“亚健康”趋向明显的情况了。

这种认识和世卫组织的定义是一致的。

那么，如何策划、构思一本新的“家庭医学全书”呢？

我们的目的不仅为“已病”读者服务，更要为“未病”或“欲病”的广大读者服务。

因为后者是更大的群体。

考虑到一本“全书”，只是相对的“全”，而且是以初中以上文化的读者为对象，加之篇幅所限，对太专业、太艰深的内容不得不进行“割舍”。

例如，关于“人体解剖生理”方面的内容，本书不采纳。

这是因为这方面的专门书籍很多，查找很方便。

正如使用家庭电脑，操作者不必掌握电脑的复杂构造和原理，只要会操作、会运用就可以了。

又如常用药物知识方面，本书不介绍复杂的药理作用过程，只介绍常用西药的应用常识、用法与禁忌、药物副作用的防范，有的药物应用知识穿插在“防治篇”中做一些介绍。

考虑到处方药必需有医生处方才可使用（而且这些药在各种药物手册中很方便找到），故本书药物介绍以非处方药为主。

总之，我们的出发点，就是为读者提供一本通俗易懂的、涵盖面相对较广的、既能获得医学知识又具有一定应用价值的、看得懂学得会的家庭医学科普全书。

## <<实用家庭医学全书>>

### 内容概要

《新编家庭医学全书》分为“卫生保健篇”“医学知识篇”“疾病防治与保养篇”“急救与康复篇”“中医中药篇”，共5篇。

各篇再按内容分为若干章。

“卫生保健篇”主要阐述家庭卫生与健康、家庭环境与健康的关系，并讲解优生优育及计划生育的知识与方法，对特殊人群，如婴幼儿、儿童与青少年、中老年的保健给予特殊提示。

“医学常识篇”介绍疾病的基础知识，家庭护理的知识与技能，教你如何读化验单，以及用药常识。

“疾病防治与保养篇”综述疾病的各种症状（以常见疾病、多发病为主）外，以内、外、妇、儿、皮肤、骨伤、五官科等分别介绍。

性传播疾病已属常见病、多发病，故单列一章介绍。

肿瘤常见病的检查治疗，康复中的注意事项则做了重点介绍。

“急救与康复篇”重点介绍康复医学知识与急救方法，如心肺复苏技术等。

这些知识看似简单，但在实际生活中是很需要的。

“中医中药篇”重点介绍常见病证的中医疗法。

## 书籍目录

I 卫生保健篇第1章 家庭卫生常识第1节 家庭卫生与健康1. 卫生防病须知2. 把住“病从口入”关3. 食品选购与保存4. 霉变食品不能吃5. 避开有害有毒蔬菜6. 清除蔬菜上的农药残留7. 把甲醛赶下餐桌8. 饮水卫生与健康9. 厨房卫生要点10. 吸烟之害与戒烟11. 饮酒与健康12. 饮茶与健康13. 饮用牛奶有讲究14. 日常着装的卫生15. 戴帽子也有讲究16. 女性用品：乳罩与卫生巾17. 褥具的卫生要求第2节 家庭环境与健康1. 室内照明与健康2. 噪声与健康3. 用电话也要讲卫生4. 谨防“空调综合征”5. 看电视应注意的问题6. 电冰箱不是“保险箱”7. 搞好洗衣机自身的卫生8. “电脑族”注意护眼9. 居室污染与甲醛10. 窗帘也会“吐”甲醛11. 注意防范电磁污染12. 用燃气灶安全第13. 花卉与健康14. 有毒花卉不能碰15. 宠物与健康16. 宠物与过敏性疾病17. 孕妇要远离宠物18. “兔热病”19. 灭鼠与防病20. 灭蝇与防病21. 防蚊灭蚊与防病22. 灭蟑螂与防病23. 尘螨虽小危害大第2章 优生与计划生育第1节 优生1. 结婚的最佳年龄2. 择偶决定优生3. 近亲不宜结婚4. 遗传与优生5. 香烟、酒与优生6. 怀孕的最佳时间7. 受孕方法与优生8. 健康的身体孕育聪明的宝宝第2节 计划生育1. 避孕2. 人工流产3. 绝育第3章 特殊人群的家庭保健第1节 婴幼儿保健1. 新生儿的家庭护理2. 早产儿的家庭护理3. 婴幼儿保健须知4. 科学喂养要点5. 婴幼儿保健与预防接种第2节 儿童少年保健1. 儿童少年的营养需求2. 保证必需营养素的供给3. 饮食卫生习惯与儿童健康4. 学龄前教育5. 预防龋齿儿童始6. 预防近视眼7. 青少年保健要点第3节 青壮年保健1. 青壮年生理及心理特点2. 青壮年的主要死因及预防措施第4节 更年期与老年保健1. 更年期与更年期综合征2. 老年人生理特点与保健要点 医学常识篇第4章 家庭护理知识与技能第1节 家庭护理常识与操作技术1. 测体温的方法2. 测血压的方法3. 测脉搏和呼吸4. 家庭护理应包括的内容5. 家庭病人护理中应引起重视的问题6. 家庭病房的环境要求7. 家庭消毒的常用方法8. 做好病人的心理护理9. 做好病人的口腔护理10. 护理好病人的头发11. 病人眼、耳、鼻的护理12. 病人洗浴的护理13. 常用注射技术与操作14. 直肠内用药与药物保留灌肠法15. 换药的技能第2节 饮食护理与治疗饮食1. 饮食护理应注意的问题2. 饮食的护理方法3. 常用的治疗饮食第3节 常见病症的家庭护理1. 发热的护理2. 昏迷病人的护理3. 呕吐的护理4. 出血病人的护理5. 缺氧病人的护理6. 尿潴留病人的护理7. 保留导尿管病人的护理8. 尿失禁的护理9. 大便失禁的护理10. 压疮的防治11. 胸、腹部手术病人的护理12. 骨折病人的护理13. 卧床病人的护理14. 卧床病人的自我保健15. 临终病人的生活护理16. 濒死病人的观察与护理第5章 帮你解读化验单第1节 基本常识1. 看化验报告的诀窍2. 做医学检查前的准备3. 影响化验结果的药物4. 正确看待检验结果第2节 解读几种最常见的化验单1. 血常规报告单2. 尿常规化验单3. 大便常规化验单4. 正确分析胃镜检查结果5. 胃液化验单6. 前列腺液化验单7. 肝功能化验单8. 乙肝五项检查化验单9. 乙肝“两对半”不同组合的意义10. 精液检查报告单11. 血脂化验单12. 空腹血糖与餐后血糖13. 糖尿病患者如何看化验单14. 自我监测血糖的方法15. 准妈妈的B超报告单第6章 家庭科学用药第1节 家庭用药基本常识1. 家庭自我药疗的意义和范围2. 处方药与非处方药相关知识3. 解读药品说明书4. 认清“剧”“限剧”“毒”或“麻”等药品标签5. “慎用”“禁用”和“忌用”的区别6. 长效剂型与控释片7. 药物剂量的基本知识8. 掌握药品的用法和剂量9. 掌握好孩子的用药剂量10. 掌握好服药次数与时间11. 须选择特定时间用的药物12. 合理停药须知13. 防止假药、劣药进入家庭14. 学会辨别假药、劣药和变质药品15. 准确判定药品的有效期第2节 用药方法与用药宜忌1. 常见的给药途径2. 舌下给药与用法...第7章 就医指南 疾病防治与保养篇 急救与康复篇 中医中药篇

## 章节摘录

插图：由于甲醛加工水发食品既方便又好看，况且甲醛有吸水增重和防腐保“鲜”作用，对于水发食品卖主来说，既可以卖个好价钱，又可使所剩食品第二天接着卖。

如虾仁，原是玉白透青，加入甲醛后，虾仁体积可膨胀至原来的2~3倍，重量增加2倍有余，颜色变得发红，引得不识货的消费者上当受骗。

甲醛被用于水发食品加工的有：海河鲜，如海参、银鱼、鱿鱼、虾仁；家禽和畜产品，如蹄筋、牛百叶、肉皮、人造动物血（新鲜牛血或猪血或鸡血，加水稀释加入甲醛，由于甲醛具有凝固作用，这样的血搅拌后就成血块）；植物制品，如粉丝、豆腐。

食入含有甲醛的食品会直接产生中毒反应，轻者头晕、咳嗽、呕吐、上腹疼痛，重者会出现昏迷、休克；甲醛对人的皮肤和呼吸器官黏膜有刺激作用，对人体的中枢神经系统，尤其是视觉器官及支气管和肺部有强烈损害作用，还损伤人的口腔、咽、食管、胃的黏膜。

如果因食用含有甲醛的食品而出现上述症状，应立即饮用300毫升清水或者牛奶，起到稀释和在胃里形成保护膜的作用，减少吸收。

症状严重的要立即去医院治疗。

1) 购买指南 眼看：看水发食品颜色是否正常。

如果看到食品非常白或是非常鲜红，超过应有的颜色，体积又肥大，不要购买。

鼻嗅：甲醛具有辛辣刺鼻气味，闻到不要购买。

手摸：甲醛水发食品，甲醛破坏了食品原来的组织结构，并使蛋白质变性，手一捏该食品很容易破碎。

对于人造动物血则是质地发硬、韧性强，不易开裂。

2) 烹饪策略由于甲醛受热易变成蒸汽，因此煮水发食品开锅时，要防眼和呼吸道可能受甲醛损害。

若水发食品煮时迅速萎缩变小，很可能该水发食品有甲醛，不应食用。

<<实用家庭医学全书>>

编辑推荐

《新编家庭医学全书》由安徽科学技术出版社出版。

<<实用家庭医学全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>