

家庭健康知识手册



全国妇联 / 编写

中国妇女出版社



家庭健康知识手册

全国妇联 / 编写



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭健康知识手册 / 全国妇联编写. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2020.10

ISBN 978-7-5127-1895-1

I. ①家… II. ①全… III. ①家庭保健—手册 IV. ①R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 162717 号

家庭健康知识手册

作 者: 全国妇联 编写

插 图: 刘美英 绘

项目统筹: 孔 姿 应 莹 吴晓莉

责任编辑: 应 莹 张 于

装帧设计: 李 甦

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 140×203 1/32

印 张: 4.125

字 数: 76 千字

版 次: 2020 年 10 月第 1 版

印 次: 2020 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1895-1

定 价: 30.00 元



编者的话

2018年11月2日，习近平总书记在同全国妇联新一届领导班子成员集体谈话时指出：做好家庭工作，发挥妇女在社会生活和家庭生活中的独特作用，发挥妇女在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，以小家庭的和谐共建大社会的和谐，形成家家幸福安康的生动局面，是党中央交给妇联组织的重要任务。为深入贯彻习近平总书记的重要指示精神，全国妇联启动了“家家幸福安康工程”，围绕推出并开展系列活动，“努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方”。

中华民族传统家庭美德是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要力量，是根植民族血脉中的精神支柱。“注重家庭、注重家教、注重家风”，是习近平总书记对新时代家庭工作提出的总要求，也是弘扬并发展传统家庭美德的重要抓

手。为此，全国妇联组织编写了“家家幸福安康工程”知识书包系列家庭文化服务丛书。

“家家幸福安康工程”知识书包共包括10项精神文化产品：有指导家长根据3~6岁、6~9岁、9~12岁儿童年龄特点和成长发展规律，在家庭生活中对孩子进行思想品德教育的《儿童家庭德育指导手册》；有弘扬中华优秀传统文化家风、传承中华优秀家庭美德的《中华经典家书家训》《中华经典家风故事》；有倡导广大家庭在日常生活中贯彻绿色环保理念、践行健康生活方式的《绿色家庭环保手册》；有向妇女儿童普及健康知识、增强健康意识、加强心理关爱的《儿童安全防护手册》《家庭健康知识手册》《家庭心理健康手册》；还有提纲挈领指导和规范家长自身行为的《家长家庭教育基本行为规范（台历）》。

希望这套丛书能够促进立德树人家庭教育，培养担当民族复兴大任的时代新人，弘扬新时代家庭文明新风尚，推动社会主义核心价值观在家庭落地生根。

由于时间较紧，本套丛书还有一些有待完善的地方，我们将逐步修订完善。

全国妇联
2020年8月



丛书指导专家 和编写团队人员名单

丛书指导专家组

- 赵忠心 北京师范大学教授，中国教育学会家庭教育专业委员会原理事长，国家教学学会原副会长
- 鲍秀兰 北京协和医院儿科主任医师，中国协和医科大学教授
- 张思莱 北京中医药大学附属中西医结合医院原儿科主任、主任医师
- 谭先杰 医学博士，北京协和医院妇产科主任医师，中国协和医科大学教授、博士研究生导师
- 王 荃 国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任、主任医师
- 王 芳 华东师范大学教育学博士，上海社科院青少年研究所专家，国家教学学会专家委员会委员



本册编写团队

本册主笔

于秋丽 河北省疾病预防控制中心预防控制专家，
多次获得河北省科技厅、河北省卫健委
科学研究奖项

审稿专家

张思莱 谭先杰 王爽娟

责任编辑

应莹 张于

习近平总书记指出“没有全民健康，就没有全面小康”。人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。每个人是自己健康的第一责任人，都要学会关注自己的健康，更要懂得自觉维护他人的健康。当每个人都养成了健康的生活方式，才能提升整个社会的健康水平，才能建设健康中国。

本次我应邀参与“家家幸福安康工程”知识书包《家庭健康知识手册》一书的编写工作，在书中围绕家庭保健、儿童健康、女性健康、老年人健康、家庭安全与急救五大方面，结合案例介绍生活中常见的健康知识。在这本书的写作过程中，我还参与了河北省疾病预防控制中心抗击新冠肺炎疫情的工作，使我更深刻地体会到健康对每个人来说无可比拟的重要性。保持身体健康，除了需要疾控人员做好疾病的

防控工作，也需要每个人增强健康意识，及时关注自己，关爱家人。希望通过这本书让广大群众增强自我保健意识，养成良好的生活习惯，了解和掌握有关疾病预防、及时就医、紧急救援等知识与技能。

2019年，全国妇联向广大母亲发出开展“健康中国 母亲行动”守护家人健康的倡议，号召广大母亲学习健康知识，注重合理膳食，养成健康习惯。这真是太有意义的一个行动了！因为在实际生活中，母亲承担着家庭健康的指导员、管理员和监督员的角色，母亲健康意识的提升，会带动全家人健康水平的提升。我也呼吁姐妹们能够积极行动起来，带动全家人从“我”做起，共享健康生活，实现家家幸福安康。

于秋丽

2020年8月

第一章 家庭保健

- ① 我们要有怎样的健康观念 / 002
- ② 家庭小药箱中应该常备哪些药 / 005
- ③ 为什么说口腔健康很重要 / 007
- ④ 如何通过大小便了解自己的健康状况 / 012
- ⑤ 二手烟有哪些危害 / 014
- ⑥ 什么是彩虹饮食法 / 016
- ⑦ 不同年龄段的人应该选择怎样的运动方式 / 018
- ⑧ 如何正确洗手 / 021
- ⑨ 如何预防呼吸道传染病 / 024
- ⑩ 为什么不能吃野味 / 027

第二章 儿童健康

- ① 新生儿的健康养护有哪些需要注意的地方 / 030
- ② 如何给宝宝进行母乳喂养和辅食添加 / 032
- ③ 为什么要按时给宝宝接种疫苗 / 035
- ④ 宝宝该如何补钙 / 038
- ⑤ 如何预防孩子近视 / 041
- ⑥ 如何培养孩子规律的作息习惯 / 044
- ⑦ 如何培养孩子良好的卫生习惯 / 047
- ⑧ 如何培养孩子合理的饮食习惯 / 049

第三章 女性健康

- ① 进入青春期的女孩该如何保健 / 052
- ② 经期该如何保健 / 054
- ③ 为什么要做婚前检查 / 056
- ④ 为什么要定期产检 / 059
- ⑤ 如何科学坐月子 / 062
- ⑥ 如何预防宫颈癌 / 065
- ⑦ 如何进行乳腺癌的自检自查 / 068
- ⑧ 如何才能平稳度过女性更年期 / 070

第四章 老年人健康

- ① 什么是“三个半分钟”与“三个半小时” / 074
- ② 什么是“两多”与“三不” / 076
- ③ 如何防治高血压 / 078
- ④ 老年人爱忘事正常吗 / 080
- ⑤ 老年人如何预防骨质疏松 / 083
- ⑥ 老年人怎样吃才健康 / 086
- ⑦ 保健品吃得越多越好吗 / 089
- ⑧ 得了糖尿病，应该怎么吃 / 092

第五章 家庭安全与急救

- ① 什么是“黄金四分钟” / 096
- ② 中风该如何急救 / 099
- ③ 异物进入气道怎么办 / 101
- ④ 如何处理动物咬伤 / 104
- ⑤ 在家不小心被烧伤怎么办 / 107
- ⑥ 如何迅速处理食物中毒 / 110
- ⑦ 煤气中毒该如何急救 / 112
- ⑧ 误食农药该如何急救 / 115
- ⑨ 家中常见消毒用品中毒怎么办 / 118



第一章

家庭保健

生活实例

28岁的小李非常喜欢玩手机游戏，经常玩到凌晨两三点，作息十分不规律。他年纪轻轻，身体就处于亚健康的状态。没过多久，他因为肠胃疾病被送到了医院。医生说：“长期熬夜，身体出现问题的概率就会增加。年轻人仗着自己年轻，经常熬夜玩手机，爱吃垃圾食品，这些不良习惯都会影响身体健康。”

健康提示

“健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这是世界卫生组织对健康的定义。也就是说，一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才是完全健康的人。人类想要健康与长寿，60%取决于一个人的生活方式和行为。因此，想要拥有健康的身体，首先要拥有健康的生活观念。

我们提倡要树立以下的健康观念。

① 合理饮食。在日常膳食中做到食物种类丰富多样，组成全面，合理搭配，满足人体对营养素需求数量、比例的

平衡。

成年人每日的食谱应以谷薯类为主，每天摄入250~400克，多吃蔬果和奶类，适量的鱼禽蛋、瘦肉，少盐（6克/天）少油（25~30克/天），控糖（25~50克/天）。具体详见下图。



② 戒烟限酒。烟酒损伤肝脏，对心血管系统也会造成严重的危害。饮酒也要适量，不能酗酒。

③ 坚持锻炼。每周至少运动5次，累计运动时间不少于150分钟。可以选择慢跑、散步等中等强度的运动，以增强心肺功能，提高抗病能力。

④ 心理平衡。保持良好的心理状态，学会调节情绪、

减轻压力的方法，多和同事、家人、朋友沟通交流，用乐观、积极的态度面对生活。

⑤ 定期体检。成年人应每年至少进行一次健康体检，了解自己的身体状况，及时发现身体异常，及时治疗。

📖 贴心建议

全家人树立良好的健康观念，不断学习科学的健康知识，才能不被一些错误的健康常识所误导。



生活实例

电视节目介绍，在日常生活中，家人难免有头疼脑热、吃坏肚子的小毛病，准备一个实用的小药箱，可以为家人提供及时的帮助。张阿姨也想准备一个家庭药箱，但是在药物的选择上，她和丈夫却有不同的意见。她认为应该尽量把药品准备齐全，治疗各种疾病的药都准备一些，而丈夫认为把平时生病没吃完的药归置到一起放入药箱就可以了。那么，家庭小药箱中应该常备哪些药呢？



📢 健康提示

家庭常备药的选药原则是疗效稳定、使用方便、安全性高、质优价廉。根据家庭成员的构成，在家庭小药箱中可以准备四种类型的药品，分别是：内服药、外用药、应急药物和日常防护用品。

① 内服药。针对日常感冒发热和肠胃问题，可准备常见的感冒药、解热镇痛药、止咳化痰药、止泻药、通便药、助消化药、抗过敏药等。

② 外用药。针对因碰撞、跌倒等意外而出现的外伤，可准备创可贴、棉签、纱布、云南白药、风油精等。还可准备外用消毒药品，如75%乙醇（酒精）、碘伏等。

③ 应急药物。家中如有特殊疾病患者，还应按医生建议准备常用应急药物。如心血管疾病患者可准备硝酸甘油、阿司匹林、救心丸等。

④ 日常防护用品。家庭小药箱还可以为日常防护准备体温计、口罩、免洗洗手液、84消毒液等用品。

📖 贴心建议

使用家庭备用药品之前一定要仔细阅读药品说明书和包装盒上的信息，除了要明确知道适应证或功能主治外，还要特别关注药品成分、贮存条件和有效期。家庭备用药只供应急使用，生病了还是应及时到医院就诊。

生活实例

小李从小就喜欢吃糖，成年后也经常吃甜品、喝碳酸饮料，导致她年纪轻轻就患上了龋齿，经常牙疼，吃不下饭。前几天，小李又去医院看牙了，医生对她说：“你的龋齿已经继发为牙髓炎，若再不及时治疗，就只能拔牙了。”这番话终于引起了小李的重视，她决定好好保护自己的牙齿。

健康提示

口腔健康是全身健康的基础。口腔健康的标准是：牙齿清洁，没有龋齿，没有疼痛感，牙龈颜色正常，没有出血现象。

常见的口腔疾病主要为龋病和牙周疾病。龋病就是我们常说的“龋齿”“虫牙”，当牙齿上有了龋洞，遇到冷、热、酸、甜等刺激时会感到不适，甚至疼得很厉害。

牙周病的主要表现为牙龈出血，口腔有异味，牙齿松动或掉落。牙周病会导致牙龈萎缩、牙齿掉落，很多老年人年纪大了就会掉牙，大多是由牙周病引起的。

因此，为了拥有一口健康、完整的牙齿，建议做到以下几点。

① 早晚刷牙，饭后漱口。儿童用圆弧法刷牙，家长可帮助6岁以下的儿童刷牙。成人用水平颤动拂刷牙刷牙，刷牙时要面面俱到，重点清除牙龈边缘和牙缝处的菌斑，每次刷牙时间至少2分钟。

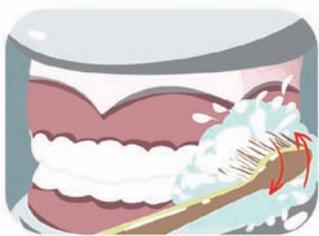
② 纠正不良习惯。剔牙时不要用手或牙签，最好使用牙线，如果没有牙线，可用干净的细线代替。不要用牙齿开启瓶盖等坚硬物品。少吃甜品、少喝碳酸饮料等。

③ 定期进行口腔检查。建议成年人每年检查一次牙齿，儿童每半年检查一次。如果有牙周病或龋病，需要及时去医院进行治疗。

贴心建议

口腔健康与全身健康密切相关。口腔感染和炎症可导致或加剧心脑血管病、糖尿病等慢性病，危害全身健康，影响生命质量。

圆弧法



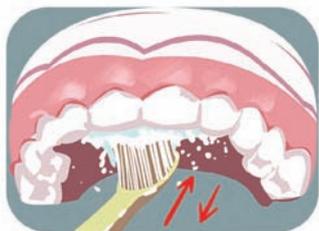
1. 牙齿咬合在一起，牙刷在后牙外侧，连续地做圆弧形转动。



2. 刷前牙时，上下门牙对齐，做发出“1”的音的口型，牙刷进行圆弧形转动。



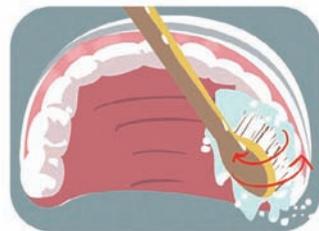
3. 刷后牙内侧面时，刷毛朝向牙面反复刷。



4. 刷前牙内侧面时，将牙刷竖起，进行上下运动，然后缓慢地从一侧移动到另一侧。



5. 刷牙齿咀嚼面时，将刷毛放在牙面上，来来回回刷。



6. 刷最后一颗牙的后面时，半张口，将刷头竖起，从该牙的内侧面沿着牙龈转到外侧面。

水平颤动拂刷牙法



1. 刷牙齿外侧面和后牙内侧面时，牙刷的刷毛朝向牙根的方向，刷毛和牙齿侧面成 45° 角。



2. 刷前牙内侧面时，将刷柄竖起，用刷头后部的刷毛接触牙龈，下牙从下向上刷，上牙从上向下刷。



3. 刷后牙咀嚼面时，把牙刷毛放在牙的咀嚼面，进行前后运动。



4. 刷最后一颗牙的最后面时，把嘴张大将刷柄竖起，使刷头从下排牙齿最后一颗牙的内侧面，沿着牙龈边缘，转到外侧面。

生活实例

王大爷今年65岁，最近他总感觉身体有些不舒服，早晨排便时会出现腹泻、腹痛，偶尔会有便血的情况。王大爷刚开始没当回事儿，但在家人的劝说下还是去了医院，检查结果为结肠息肉，需要进行治疗。医生对王大爷说：“大小便也是身体是否健康的重要标志，千万要引起重视，严重的结肠息肉有可能发展为结肠癌。”

健康提示

大小便是人体排泄废物、正常代谢的重要方式，如果大小便的颜色、气味、形态出现异常，就代表身体可能出现了问题，需要引起重视。

正常人一天一般排尿8次，白天7次，晚上1次，正常的小便颜色应为淡黄色。如果小便出现以下异常情况，就说明泌尿系统可能出现了问题，需就诊检查治疗。

- ① 排尿次数增多；一有尿意就想马上排尿，不能控制；排尿时有疼痛、灼烧的感觉。
- ② 尿液的颜色为血色、洗肉水样、浓茶色、酱油色、深黄色、乳白色，均为排尿异常。

③ 24小时内尿量少于400毫升，为少尿；24小时内尿量少于100毫升，为无尿；晚上睡觉时要多次起床排尿；每隔半小时就要排一次尿。

正常的大便应该呈条状、较软、微臭，每天1~2次，颜色为黄色或棕黄色，排便时5分钟内排出，无残留便意。如果大便出现以下异常情况，就说明消化系统可能出现了问题，需要及时就医。

① 大便的颜色为绿色、黑色、淡红色、鲜红色、暗红色、白色陶土样。吃了动物内脏后大便呈红黑色，服用胃药或铁剂后大便呈黑色，这些情况是正常的，需要排除。

② 连续四五天不排大便、大便干燥、排便困难或大便长期稀软，排便时有坠胀感觉或排不干净的感觉。

贴心建议

养成良好的排便习惯很重要。在排便过程中，最好不要刷手机，以免排便时间过久，导致肠胃出现损伤，引起便秘、痔疮等问题。

生活实例

60岁的齐大爷几十年来烟不离手，常常一天就抽上半盒烟。虽然他嘴上总说要戒烟，但一直没有成功。最近几年，他的老伴一到冬天就会咳嗽；今年春天，才2岁的小孙子竟然患上了哮喘。医生在给小孙子诊断的过程中，得知齐大爷爱抽烟，便对齐大爷说：“二手烟能增加儿童哮喘的发病率，为了您的孙子和老伴的健康，也为了自己，最好还是戒烟吧。”



💡 健康提示

二手烟，也叫作被动吸烟，其中含有超过4000种有害化学物质及数十种致癌物质。二手烟对健康有着巨大的危害。

① 吸入二手烟和主动吸烟一样，也会引发肺癌，全球约有1/4的肺癌患者需要二手烟“负责”。

② 二手烟会引起心脑血管疾病，烟雾中的尼古丁、焦油、烟碱等有害物质会损害心脏、造成大脑的血管硬化，从而导致冠心病、脑卒中等疾病发生。

③ 二手烟对于特殊群体的危害更值得引起重视。儿童如果长期受到二手烟的侵害，会引发哮喘、肺炎、中耳炎等疾病。孕妇如果吸入过多的二手烟，会导致胎儿缺氧，还可能引发胎儿流产或早产的风险。

📖 贴心建议

吸烟者应当尊重他人的健康权益，不在“带顶带盖”的工作场所、公共场所、公共交通场所内，以及其他禁止吸烟的场所吸烟。

生活实例

小李是家里的“大厨”，每天都要为家人准备一日三餐。最近，小李发现家人有些食欲不振，平时爱吃的菜也吃得很少，她为此有些担心，于是到社区医院进行咨询。社区医院的医生给了她一个小建议，可以采用彩虹饮食法，这样不但能保证饮食健康，还能通过食物彩虹般的颜色勾起人的食欲。小李回家试了试，这个彩虹饮食法果然起到了作用。

健康提示

彩虹饮食法是指食用不同颜色的水果和蔬菜，以促进人们的身体健康。

采用这样的饮食方法，有什么科学依据呢？原来，不同颜色的水果和蔬菜所含的营养素不同，而这些营养素对人体起到不同的保健作用。根据食物呈现出的不同颜色，可把食物分为五类，即红色、橙黄色、绿色、紫蓝色和白色。

① 红色食物：富含抗氧化剂，有助于降低患心脏病的风险。红色食物主要包括石榴、红苹果、番茄、草莓、樱桃等。

② 橙黄色食物：普遍含有类胡萝卜素，常吃这类食物可以防止细胞损伤，保护眼睛，让皮肤更有光泽。南瓜、橙

子、胡萝卜、柠檬都属于橙黄色食物。

③ 绿色食物：营养丰富，富含叶绿素、胡萝卜素、维生素C、镁、铁、钙、钾、叶酸等多种营养素，以及大量的膳食纤维，可以保护眼睛，抗氧化，调节脂质的吸收代谢，预防动脉粥样硬化。大部分的绿叶蔬菜都属于绿色食物。

④ 紫蓝色食物：富含花青素，能够有效抗癌，预防心脏病，还能促进血液循环，加速排出尿酸，缓解肌肉酸痛、抑制炎症。这类食物主要包括茄子、红苋菜、紫甘蓝、蓝莓、葡萄等。

⑤ 白色食物：主要有洋葱、花菜、白菜、白萝卜、莲藕、白蘑菇、豆制品、梨、百合、山药等，能提供更多的钾、镁和纤维素等营养素，有益于骨骼健康，增强免疫力。

因此，想要达到膳食均衡的标准，要保证每日尽可能吃够5种颜色的水果和蔬菜。

贴心建议

由于彩虹饮食法中的食物包含很多色彩，能够引起孩子对食物的兴趣，让孩子好好吃饭。家长可以试试这种方法，让孩子营养更均衡。

生活实例

小陈是一个电视剧迷，总喜欢茶余饭后坐着看电视，不爱运动。时间一长，身体有些发福。看到自己有些臃肿的身体，她决定减肥。于是，她每天晚上吃完饭去跑步。可是，才跑了几天，她就觉得膝盖很疼。到医院检查后才知道，由于运动不当，她的半月板损坏了。医生说：“很多人长期不运动，突然开始猛烈运动非常容易造成关节损害，所以要根据自身情况，适量运动才行。”

健康提示

有一句名言叫作“生命在于运动”。适当的运动不但可以控制体重，还能达到强身健体的效果。但也有很多人由于不当运动，身体受到了损伤。因此，针对不同年龄段、不同身体状况的科学运动，才能达到健身的效果，具体如下。

青少年正处于生长发育期，学业负担较重，经常久坐学习。因此应该在学习一定时间后，参加适宜的体育活动来进行休息。攀爬运动可以锻炼孩子全身的协调性，让孩子更敏捷。足球、篮球、排球等球类运动也对孩子的成长非常有利，能够促进孩子全身发育。健身操或者舞蹈，有助于孩

子的形体发展，对于锻炼肢体的灵活性、柔韧性有很大的帮助。



年轻人的工作压力和生活压力较大，长时间采用同一个姿势工作，容易有肩颈、腰部的不适。因此，可以在工作中适当休息，工作之余进行适当的“慢运动”来减压，如慢跑可以使全身得到放松，乒乓球和羽毛球可以锻炼身体的灵敏性和反应速度，游泳可以帮助身体塑形、提高抵抗力。女性还可以选择瑜伽来放松身心，提高身体素质。

中老年人在生理上和年轻人有许多不同，反应速度比较缓慢，血管壁弹性和肺功能也较差。另外，老年人四肢肌肉

功能下降，关节灵活性较差，新陈代谢速率较慢。因此，走路对于中老年人来说很适合，但不建议走的速度太快，时间太长，每天散步两三公里即可。也可以选择骑自行车，但不能快速骑行，身体微微出汗就好。会游泳的老年人还可以游泳，既能活动全身，充分锻炼，又因为水产生的浮力，不会对身体关节造成伤害。

贴心建议

运动前应进行热身，使身体调整到合适的运动状态，避免运动造成的损伤。如果很长时间没有运动，不能一开始就进行剧烈运动，应循序渐进，给身体一个适应的过程。



生活实例

新冠肺炎疫情发生后，每个家庭都严格注意自我保护，李奶奶家也不例外。这一天，李奶奶外出买菜回来，一进门，4岁的小孙子就等在门口说：“奶奶，回家第一件事就是要洗手，要用我教给你的‘七步洗手法’哦！”李奶奶开心地笑了起来，说：“宝宝真懂事，我现在就去洗手。”

健康提示

手是人体接触细菌、病毒最多的部位。保持良好的手部卫生，掌握正确的洗手方法，是预防通过接触传播引起的传染病的最重要和最有效的措施。同时可以减少手足口病、痢疾、诺如病毒感染、新冠肺炎等传染病的传播。

这里介绍七步洗手法，主要步骤有：

- ① 洗手时要用流动的水打湿双手，使用洗手液或肥皂涂抹双手。将掌心对着掌心，手指并拢，双手相互揉搓。
- ② 用手心对着手背，沿指缝相互揉搓，双手交换进行。
- ③ 将掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

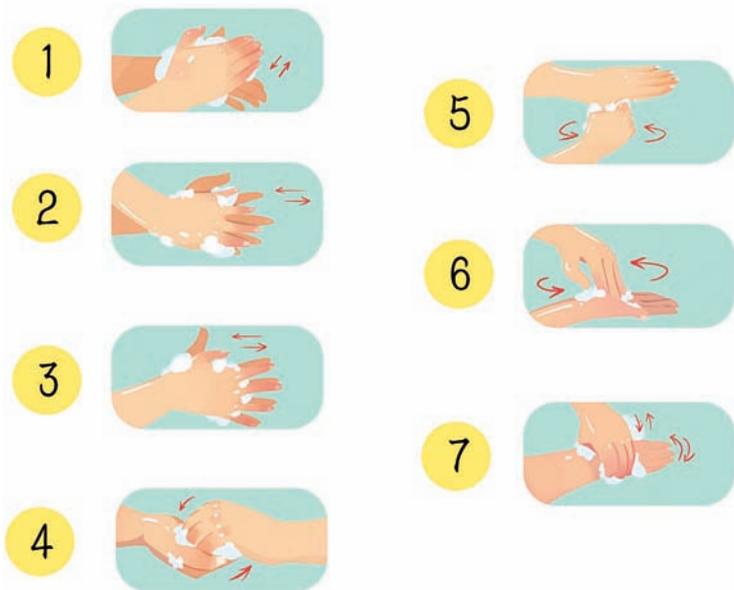
④ 将各手指关节弯曲，使关节在另一手掌心揉搓，双手交换进行。

⑤ 大拇指在对侧掌心中转动揉搓，双手交换进行。

⑥ 将手指尖并拢放在对侧掌心中转动揉搓，双手交换进行。

⑦ 一只手揉搓另一只手腕及手臂，双手交换进行。
最后用流动的清水冲洗干净。

七步洗手法



洗手时搓手时间不应少于15秒，搓完用流动的水冲洗不应少于10秒。

📖 贴心建议

除了我们常说的“饭前便后要洗手”外，在接触过公共物品、外出回家后，接触眼、口、鼻前也要记得洗手。消毒纸巾和免洗洗手液不能代替标准程序的洗手。



生活实例

2020年年初，新冠肺炎疫情暴发。一天，小王下班回家后感觉身体乏力、发热、干咳。他在家休息几天都不见好转，甚至出现了呼吸困难，于是到医院进行检查，确诊为新冠肺炎。没过几天，小王的家人也先后确诊。小王感到有些自责，如果更早了解到这种疾病的传染性，做好隔离和防护，家人也许就不会被传染。那么，遇到这类呼吸道传染病该如何预防呢？

健康提示

呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体、衣原体等多种病原体引起的急性和慢性呼吸系统疾病。常见的呼吸道传染病有季节性流感、麻疹、水痘、风疹、流行性脑脊髓膜炎、流行性腮腺炎等，另外，人感染高致病性禽流感、人感染H7N9禽流感、SARS、新冠肺炎等也属于呼吸道传染病。

不同的呼吸道传染病的症状不同，但主要表现为发热、头痛、乏力、流涕、咳嗽等，严重的还有可能发生并发症甚至死亡。呼吸道传染病主要通过空气飞沫和直接接触、间接接触进行传播。在呼吸道传染病高发期，预防是关键。在日

常生活中需要提高预防和自我保护的意识。

① 针对流感、水痘、流脑等疾病均有疫苗，可以接种疫苗进行预防。

② 保持居住、办公、生活环境的清洁。经常通风，定期消毒。

③ 注意个人卫生。勤洗手，如果没洗手不要触摸眼睛、口和鼻。咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾、手帕或胳膊肘掩住口鼻，避免飞沫传播。

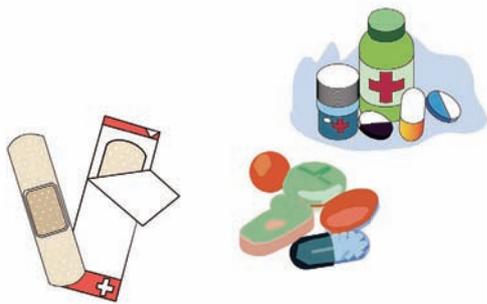
④ 在呼吸道传染病高发期，避免去人多拥挤、空气流通不佳的公共场所，如果有必要去，最好戴上口罩。



⑤ 注意多喝水、多休息，避免熬夜，坚持适度运动，提高个人的免疫力。日常饮食要注意营养、合理搭配，肉类、禽类、蛋类要充分煮熟后食用。

📖 贴心建议

呼吸道传染病虽然种类很多，但只要重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行和传播。



生活实例

2020年年初，新冠肺炎疫情暴发。做生意的孙大爷因为封城无法回家过年。孙大爷听说新冠肺炎和卖野味可能有很大的关系，十分生气，他说：“国家早就不让卖野味了，但总有人偷偷摸摸地卖，还有那么多人吃野味，最后的代价我们只能自己承受啊！”

健康提示

随着人们生活水平的提高，很多人开始想要吃野味来满足自己的猎奇和虚荣心理，认为野味有滋补作用，吃野味是一种身份地位的象征。

野生动物身上携带大量的病毒。人类食用野生动物，不但不会取得滋补的功效，还有可能因沾染上它们身上的病毒、寄生虫而生病。

下表是常见的野生动物及其身上携带的病毒和寄生虫。

野生动物名称	携带病毒及寄生虫	可能导致的疾病
蝙蝠	SARS病毒、埃博拉病毒、马尔堡病毒、尼帕病毒、亨德拉病毒、MERS病毒等	严重急性呼吸综合征(SARS)、病毒性出血热、中东呼吸综合征等

续表

野生动物名称	携带病毒及寄生虫	可能导致的疾病
野兔	弓形虫、脑炎原虫、肝毛细线虫、日本血吸虫、蜱虫等	出血热，损伤肠道、肝脏等器官
穿山甲	蜱虫、弓形虫、肺吸虫、绦虫等	出血热，损伤肠胃并引发心肌炎、肺炎、肝炎等并发症
土拨鼠	鼠疫杆菌、蠕虫、弓形虫等	鼠疫，损伤肠道、肝脏、大脑等器官
果子狸	旋毛虫、斯氏狸殖吸虫等寄生虫，狂犬病病毒	损伤肺部及中枢神经
野生蛇	蜱虫、裂头蚴虫、绦虫，可传染人类的病毒	严重损伤眼睛、皮下组织、大脑、内脏等器官

人类吃野味，不仅会增加感染病毒的机会，还有可能会造成其种群灭绝，破坏生态平衡。因此，我们应该拒绝野味，这也是在保护自己。

贴心建议

野生动物是人类的朋友，我们除了自己要主动拒绝野味，也要劝说家人、朋友不要食用。同时遵守全面禁止食用野生动物的制度，积极配合支持打击违法食用和违法经营野生动物的执法活动，一旦发现食用野生动物和非法猎捕、经营、运输野生动物活动的情况，及时向执法部门举报。



第二章

儿童健康

生活实例

小杨是一位准妈妈，因为预产期临近，心里有些紧张。虽然她买了很多育儿书籍，但还是会为将来给宝宝洗澡发愁。该如何给宝宝洗澡，做好新生儿的护理呢？需要注意哪些问题？

健康提示

宝宝出生后，很多新手妈妈都会不知所措，以下几点是新生儿护理需要注意的地方。

① 要为新生儿营造舒适的室内环境。注意保持室内的温度、湿度适宜，室内最适合的温度为 $20^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ ，湿度为 $50\% \sim 60\%$ 。夏季可用空调或者电风扇来保持房间的凉爽，如果用空调，一定要注意定时通风和换气，保持空气的清新；如果用电风扇，一定要注意不能让风直接吹着宝宝，以避免宝宝受凉而导致感冒。

② 新生儿的大脑发育还不健全，因此要保证足够的睡眠。3个月内的宝宝，每天需要睡 $14 \sim 17$ 小时。新生儿活动性睡眠每天约占 $8 \sim 9$ 小时，随着大脑皮层的发育，睡眠时间会逐渐缩短。

③ 新生儿衣物的总原则是越简单越好。新生儿的内衣（包括尿布）应以柔软且易吸水的棉织品为主，最好不要用化纤或印染织品；衣服的颜色宜浅淡，便于发现污物，并防止染料对新生儿皮肤的刺激；衣服尽量宽松，不妨碍肢体活动且易穿易脱。

④ 新生儿也需要洗澡。冬天有条件的话，每天洗一次澡，没有条件的2~3天洗一次。夏天宝宝出汗多，可每天洗两次澡。宝宝洗澡时需要用专用的浴盆，室温控制在20℃以上。如果脐带还没有脱落，注意避开脐部，洗完澡后，用酒精或碘伏消毒脐部，并注意观察脐带周围是否有红肿、渗水或特殊气味，如果有异常要及时看医生。

⑤ 要注意对新生儿臀股的护理。在选择尿布时，应准备布尿布和纸尿裤。在白天使用布尿布，晚上使用纸尿裤。当宝宝大便后，要及时用流动的温水把屁股洗干净，洗完后用干净的毛巾擦干皮肤。

贴心建议

宝宝出生后的第一个月是非常重要的时期，爸爸妈妈要帮助宝宝尽快适应新环境，多和宝宝交流沟通，宝宝才能健康成长。

生活实例

小丽今年30岁，顺产生下了六斤半的儿子。生产完当天，医生就把宝宝抱给小丽，说：“产后一定要尽早开奶。”小丽很高兴地接过宝宝，让宝宝尝试吮吸。结果，宝宝刚吃了两口奶，小丽的婆婆就发现她的奶水很黄，还有点腥，便在旁边说：“这样的奶水是脏的，不能吃。”医生说：“初乳都是黄色的，是可以吃的，对宝宝的身体有好处。”



健康提示

母乳是宝宝最理想的天然食品，它的营养价值比其他任何食品都要高。初乳中富含免疫活性物质，有利于宝宝的肠道功能发展，并提供免疫保护。因此，提倡新生儿在出生30分钟后，产妇身体条件允许的情况下进行母乳喂养。开奶后，应让宝宝进行频繁有效的吮吸，按需哺乳，一般24小时以内最好哺乳8~12次。新生儿可以每隔2~3小时哺乳一次，4个月以后可以过渡到3~4小时喂一次，每次100~200毫升，即可保证宝宝充足的营养。

当宝宝满6个月（也就是180天）后，除了每天摄入奶制品外，还应该开始添加辅食，满足其全面发育的需要。辅食添加的顺序一般为肉泥—蛋黄—肝泥—动物血泥—鱼泥—虾泥—全蛋—肉末，在这期间可以添加各类蔬菜泥、果泥等。同时注意摄入不同质地的食物，依次为泥糊状食物、半固体食物、固体食物，最后向成人食物转化。

当孩子1岁后就可以吃淡口味的家庭饮食了。此时，孩子的饮食要多样化，任何一种天然食物都不能提供人体所需要的全部营养素。只有吃多种食物才能让身体获取均衡、充足的营养物质，达到营养合理，促进健康的目的，因此早期强调辅食添加食品多样化。

📖 贴心建议

母乳喂养可以持续到宝宝2岁或以上，其中纯母乳喂养可以持续到宝宝6个月。宝宝6个月以后，可以在母乳喂养的同时进行辅食添加。



生活实例

圆圆是一名6个月大的女婴，从出生开始就按时接种各种疫苗，圆圆的妈妈一直认为只要多接种疫苗，圆圆就会少生病。但前段时间听其他妈妈说，有的孩子接种疫苗后发生了不良反应，而且疫苗是由病毒制成的，带有一定毒性，还是打得越少越好。圆圆妈妈就此产生了疑惑，还要不要按时给宝宝接种疫苗呢？

健康提示

目前世界公认，接种疫苗是最经济、最有效地预防疾病的一种方法。

为了防止宝宝患上传染病，宝宝从出生起至12岁，要注射各种疫苗。每个宝宝都会有一本儿童预防接种证，上面有9种免费的疫苗需要宝宝接种。具体如下：

疫苗名称	接种时间	接种次数	可预防的传染病
乙肝疫苗	出生时、1月龄、6月龄	3	乙型病毒肝炎
卡介苗	出生时	1	结核病
脊灰疫苗	2月龄、3月龄、4月龄、4周岁	4	脊髓灰质炎（小儿麻痹）

续表

疫苗名称	接种时间	接种次数	可预防的传染病
百白破疫苗	3月龄、4月龄、5月龄、 18月龄	4	百日咳、白喉、 破伤风
白破疫苗	6岁	1	白喉、破伤风
麻疹疫苗	8月龄	1	麻疹、风疹
麻腮风疫苗	18月龄	1	麻疹、风疹、腮 腺炎
流脑疫苗	A群流脑多糖疫苗：6月 龄、9月龄	4	流行性脑脊髓炎
	A群C群流脑多糖疫苗： 3岁、6岁		
乙脑减毒活 疫苗或乙脑 灭活疫苗	8月龄、2岁	2	流行性乙型脑炎
	8月龄、2岁、6岁	4	
甲肝减毒活 疫苗或甲肝 灭活疫苗	18月龄	1	甲型病毒性肝炎
	18月龄、2岁	2	

宝宝接种疫苗，有以下注意事项。

① 我国规定2020年6月在全国范围内实施2剂次麻腮风联合减毒活疫苗的免疫程序，出生后8~18个月各接种1剂次，不再接种麻风疫苗。

② 选择乙脑减毒活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。选择乙脑灭活疫苗接种时，采用四剂次接种程序；乙脑灭活疫苗第1、2剂间隔7~10天。

③ 选择甲肝减毒活疫苗接种时，采用一剂次接种程序。选择甲肝灭活疫苗接种时，采用两剂次接种程序。

贴心建议

文中提到的疫苗都是国家一类疫苗，是国家免费提供并强制要求接种的。爸爸妈妈一定要按时带宝宝去接种一类疫苗。二类疫苗，即扩大免疫疫苗，同样重要，它们也是预防相应疾病的疫苗，而且这些疾病严重威胁孩子的健康。接种二类疫苗，孩子可以获得更广泛的保护。

生活实例

欣欣是一个2岁的小女孩，自出生后就在全家人悉心照顾。平时，欣欣的妈妈很少带她出去玩，怕她被太阳晒伤，被风吹感冒。最近欣欣总是半夜惊醒、啼哭，头发也不如其他孩子浓密。妈妈有点儿担心，就带欣欣去医院检查，检查结果是缺钙了。欣欣妈妈想，平时给孩子吃的东西都很有营养，为什么还会缺钙呢？

健康提示

钙是人体生长必需的元素，占人体重量的1.5%~2%，主要构成人的骨骼和牙齿。儿童缺钙一般会出现多汗、易激惹、易惊、夜惊、夜啼等症状，严重的话还会出现骨骼的变化。因此需要家长关注孩子是否缺钙，及时补钙。

一般来说，0~6月龄的宝宝每天推荐摄入钙量约200毫克，6~12月龄每天250毫克，1~3岁每天600毫克，3岁以上每天800毫克。母乳是婴儿最好的钙营养来源，钙磷比例适当，易于吸收。母乳喂养的宝宝不需要额外补充钙剂。6个月以上的宝宝可以通过吃乳类与乳制品、豆类与豆制品、海产品、肉类与禽蛋、水果与坚果等食物来补钙。

钙和维生素D的关系非常密切，补进去的钙能不能吸收，很大程度上跟维生素D有关。维生素D具有提高机体对钙、磷的吸收，促进生长、骨骼钙化和牙齿生成等作用。

宝宝获取维生素D的主要途径有两个：一是晒太阳，让宝宝每日在户外活动1~2小时（隔着玻璃晒太阳是没有用的），通过紫外线的照射，促进维生素D合成；二是补充维生素D制剂。

鉴于养育方式和地域的限制，阳光照射可能不是婴幼儿获得维生素D最方便的途径，婴儿出生后数日就应开始每日



补充维生素D400IU。7~12月龄每天补充维生素D400IU，大于12月龄的宝宝每天补充维生素D600IU。

📖 贴心建议

一些家长过度关注孩子的健康，看到孩子夜里易醒、哭闹、出汗多或出牙晚，就认为孩子缺钙。其实孩子是否缺钙，需要医生根据孩子的生长发育情况和检查来进行判断，补钙也应在医生的指导下进行，不可以盲目给孩子补钙，补钙过多也会影响生长发育。



生活实例

7岁的方方是一名一年级的小学生，她的父母平时工作忙，没时间陪她玩。每次方方一吵闹，父母就用手机或平板电脑应付她。最近老师跟方方妈妈反映，方方上课时总是眯着眼睛看黑板，有可能近视了。于是妈妈带方方去检查视力，才7岁的方方居然真的近视了，而且已经发展到了150度。方方妈妈非常后悔，如果早一点儿注意到孩子近视的问题就好了。

健康提示

近年来儿童近视人群比例越来越高，生活中到处可以见到小小年纪就戴上一副眼镜的小朋友。造成儿童近视的原因主要有以下几种。

① 父母双方都近视，就有可能遗传给孩子，尤其是高度近视（600度以上）的父母所生的孩子多数会近视。

② 孩子在户外的时间过少。有研究显示，无论孩子在户外干什么，只要户外时间足够多，近视的发病率就低。

③ 电视、手机、平板电脑等电子设备发出的光线，会刺激孩子的眼睛。由于孩子的眼睛发育不成熟，不能像成人

一样通过眨眼、瞳孔缩小等方式保护眼睛，从而发生近视。

④ 阅读时光线不足或者太亮，在阳光直射下阅读，或者躺在床上看书都会影响孩子视力的发育。

因此，可以通过以下4种方法来预防儿童近视。

① 增加孩子在户外活动的的时间，让孩子每天在户外活动，光线强度相当于炎热夏天的树荫下接受的光照，有助于预防或减轻近视的发生。

② 18个月以下的婴幼儿应避免使用任何电子设备。18个月至2岁的孩子，家长应该挑选高品质的节目或视频，与孩子一起看，帮助孩子搞清楚看的是什么内容。2~5岁的孩子，每天看屏幕的时间不应超过1小时，建议家长与孩子一起看，交流所看内容，并帮他把学到的知识应用到生活中。5岁以下的孩子，在上床前1小时内应禁止使用任何电子设备。

③ 保持良好的用眼习惯和用眼卫生，注意用眼的姿势。读书写字要做到三个“一”，即一拳、一寸、一尺。一拳，就是指孩子坐在座位上看书写字时，自己的前胸和书桌要保持一拳的距离；一寸，是要求孩子写字时，握笔的手与笔尖的距离要保持一寸；一尺，就是孩子看书时，眼睛与书本的距离要保持一尺。还要注意用眼时间，让孩子每用眼45分钟就休息10分钟，并适当远眺。同时不要让孩子在阳光直射下或暗处看书。



④ 为孩子补充一些富含维生素A的食物，如鸡蛋、牛奶、胡萝卜、猪肝等，有利于预防近视。

📖 贴心建议

预防近视除了需要孩子自己注意，也需要家长给孩子做榜样，放下手机，关掉电脑、电视，增加亲子互动的的时间，陪伴孩子度过快乐时光。

生活实例

小张最近遇到了一件烦心事，她的女儿小萌今年1岁了，每天的作息非常不规律，有时候没吃晚饭就睡觉了，怎么叫都叫不起来，一叫醒就发脾气；有时候要玩到晚上十一二点才睡。小张在和朋友聊天时，谈到了这件事。朋友问她：“你们有刻意去培养孩子的睡眠习惯吗？”小张回答：“我和小萌爸爸太忙了，每天回到家就很累了，没时间去培养。”朋友说：“培养良好的作息习惯很重要，宝宝睡不好觉，会影响身体发育的。”

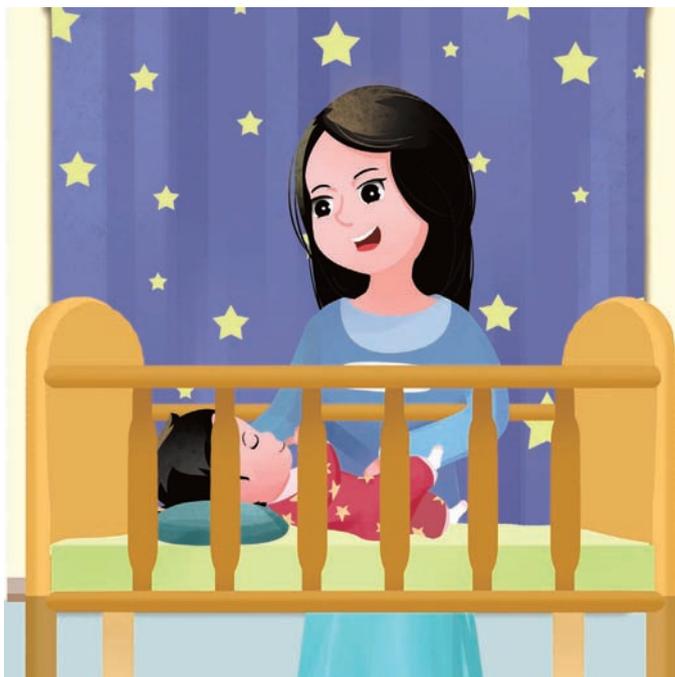
健康提示

规律作息对宝宝的健康成长很重要。宝宝出生后分不清白天和黑夜，所以从出生开始就要培养昼夜分明的生活规律。长到4个月大的时候，宝宝开始建立内在的生物钟规律。所以家长可以在宝宝2~3个月时有意识地培养规律作息，形成吃—玩—睡的生活节奏。良好的作息可以让宝宝精神愉悦、精力充沛、思维活跃，帮助宝宝提高注意力、观察力和记忆力。

那么，如何让宝宝形成良好的睡眠习惯呢？

① 营造不同的睡眠环境。宝宝在白天小睡时，卧室不能完全黑暗，需要有适当的光线、生活噪声，帮助宝宝理解白天的睡眠环境。晚上入睡时，为宝宝提供温度、湿度适中，安静舒适的环境。同时，减少外界对宝宝的刺激，如噪声、灯光（包括夜灯）、玩耍等。

② 建立睡眠规律。当宝宝2~3个月时，可以开始培养良好的入睡习惯，每晚9点前安抚宝宝入睡。每天坚持同样的哄睡模式，如睡前洗澡，换睡衣、纸尿裤，听同一首安眠曲等。持续至少2~3周的时间，让宝宝形成习惯。



根据中国婴幼儿睡眠健康指南，保证宝宝的优质睡眠要遵从“3+3”法则。“3要”指要在宝宝犯困时把他放到床上，培养其独自入睡的能力；要让宝宝与父母同屋不同床，有助于夜晚连续睡眠；要用纸尿裤等方式提高宝宝夜晚睡眠效率。“3不要”指不要依赖拍抱或摇晃等安抚方式让宝宝入睡；不要让宝宝只有在喂奶后才能入睡；不要过度干扰宝宝夜晚睡眠。

③ 保证每天的睡眠时间。下面是给不同年龄段儿童的每天睡眠时间建议，家长可以参考。

年（月）龄	0~3个月	4~11个月	1~2岁	3~5岁	6~13岁
睡眠时间 (小时)	14~17	12~15	11~14	10~13	9~11

贴心建议

在婴儿时期，父母就要有意识地培养宝宝的规律作息，按时睡觉、喂养、排便等，让宝宝建立起自己的生物钟规律，有助于身心健康。

生活实例

小刘有一个可爱的儿子，今年3岁了。自出生以后，她的儿子就养在老家姥姥身边，姥姥平时不太注意外孙的卫生习惯，有时看孩子玩累了，连澡都没洗就让他睡了。小刘把孩子接回来之后，才发现儿子没有良好的卫生习惯，尤其每次到了洗澡的时候，儿子总是一万个不情愿，洗之前要连哄带骗的。小刘非常发愁，如何才能培养孩子良好的卫生习惯呢？

健康提示

良好的卫生习惯要从幼儿期开始培养。在幼儿时期，孩子形成了不良的卫生习惯，以后想要矫正就十分困难了。同时，由于儿童处于生长发育的关键时期，身体的每一部分都还没发育完善，如果没有养成讲卫生、爱清洁、有规律的生活习惯，将会影响孩子的健康成长。

因此，家长要引导孩子建立良好的卫生习惯。

1 家长应让孩子明白不讲卫生的坏处。可以通过阅读绘本、讲故事、看节目等方式对孩子进行卫生教育，让孩子知道不讲卫生不但会让他人不喜欢自己，还会生病，影响身体健康。

② 家长要以身作则，为孩子树立榜样。在家里要注意个人卫生，饭前便后洗手，定期洗头、洗澡，勤剪指甲，勤换衣服。在公共场所不乱扔垃圾、随地吐痰，保持公共环境卫生。

③ 家长要和孩子一起创造整洁的环境。家长做家务时可以邀请孩子来帮忙，如擦桌子、洗自己的袜子、收拾自己的玩具等，在孩子完成任务后及时夸奖孩子，让孩子获得成就感。



📖 贴心建议

在引导孩子建立良好的卫生习惯时，家长要有耐心，可用游戏方式引导孩子养成卫生习惯。

生活实例

小维是一个4岁的小男孩，最近，妈妈发现他每到吃饭前都会吃很多零食，该吃饭的时候反而不饿了，只挑自己喜欢的肉吃，有时还吵着闹着要喝碳酸饮料。妈妈为此非常发愁，小维4岁以前吃饭毫不费事，怎么现在有这么多坏毛病？该如何培养合理的饮食习惯呢？



💡 健康提示

从小培养孩子的饮食习惯是非常重要的，良好的饮食习惯不仅能够帮助孩子远离疾病，而且有利于孩子身体健康发育。

首先，让孩子定时定量地吃饭，规定孩子吃饭的时间，让孩子有定时吃饭的概念。这样可以促进食物有规律地消化吸收，防止消化功能紊乱。

其次，要让孩子养成不挑食、不偏食、少吃零食的习惯。家长可以选择新鲜水果、蔬菜、乳制品、豆制品和坚果作为孩子的零食，放在三餐之间；但要限制孩子吃糖类、烧烤类、膨化类食品。同时，也不能把零食当作奖励、惩罚孩子的手段。

再次，要让孩子吃饭时集中注意力，不要一边看电视、玩手机，一边吃饭。也不要因为孩子不吃饭，家人就给孩子喂饭，应该在孩子保证每天营养均衡的前提下，让其自行掌筷拿勺。

最后，培养孩子树立“粮食是一种紧缺资源”的爱粮、节粮的新观念。家长要告诉孩子吃饭时要“吃多少，盛多少”，不要浪费粮食。

📖 贴心建议

当孩子不想吃饭时，家长一定不要强迫，应该慢慢引导孩子，以免引起孩子的抵触情绪。



第三章

女性健康

生活实例

小梅上初一了。妈妈最近发现她很奇怪，大夏天居然在T恤里面加了件背心，走路时还总是低头、驼背。妈妈仔细一想，女儿应该是到青春期，胸部开始发育了。于是妈妈给小梅买了适合她穿的文胸，放在她的床边，并告诉她：“女孩子长大了，胸部发育是正常的，不要因为胸部隆起而不自在，总是驼背会影响体态的。”第二天，妈妈发现小梅穿上了文胸，又恢复了平时的活泼。

健康提示

青春期是从童年到成年的过渡时期，也是人体迅速生长发育的关键时期。对于女性，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期，一般指10岁到19岁左右。这一时期的女孩逐渐出现第二性征，如乳房隆起，长出腋毛及阴毛，皮下脂肪丰满，骨盆变宽，月经来潮等。女孩在青春期生理变化很大，心理情绪也不稳定，家长应引导孩子做好青春期保健。

乳房保健

(1) 青春期乳房开始发育，应选择型号合适、质地柔

软、透气性强的棉质胸罩。

(2) 告诉孩子不要因为感到自卑或害羞而穿紧身内衣，束胸对少女的发育和健康有很大的危害。

② 月经初潮保健

(1) 初潮时不能参与剧烈体育运动，如远距离骑车、跑步等。

(2) 保持外阴清洁，用干净的清水清洗外阴，并勤换卫生巾，保持局部清爽。

(3) 在经期要注意休息，保证充足睡眠时间，多吃营养丰富、易于消化吸收的饭菜。

(4) 避免接触冷水，不能用冷水洗头、洗澡，绝对不能游泳。

📖 贴心建议

家长在孩子青春期来临之前就要做好准备，了解青春期孩子的心理特点，多关注孩子的日常生活，多和孩子沟通。同时，也要让孩子掌握和了解性知识，更好地适应自己的身体变化，正确看待自己的优点和缺点，愉快地度过青春期。

生活实例

小李今年25岁，自青春期开始，痛经问题一直困扰着她。长大后，痛经问题越来越严重，好几次痛得脸色惨白，差点儿晕倒。痛经严重影响了小李的工作和生活，于是她去医院咨询了医生。在医生的建议下，她每次到经期都注意保暖、坚持热敷，痛经比原来好多了。

健康提示

女性在月经期间盆腔充血，经血下行，抵抗力减弱，并且容易发生情绪波动，有些女性还伴有痛经，如果护理不妥，会给健康留下隐患。因此，做好经期保健很重要。

① 月经期间要保持外阴清洁。每晚可用温开水冲洗外阴，不宜洗盆浴或坐浴，不宜穿紧身裤，要勤换卫生巾及卫生护垫。

② 月经期间应注意保暖。避免洗冷水澡，同时要注意腹部、足部的保暖，切忌贪凉。这一点痛经女孩应尤为注意。

③ 月经期间应注意休息，不宜进行剧烈活动。应避免跳高、跳远、跑步、踢足球、游泳等体育运动。不宜有性

生活。

④ 月经期间应合理饮食。月经初期应多吃一些营养丰富、容易消化的食物，如羊肉、鸡肉、牛奶、红糖、豆腐皮、苹果等，可多吃些葱白、木耳、花生、核桃等。不宜吃过分生冷的食物，包括冬瓜、西瓜、茄子、海带、竹笋、梨、柚子等。

📖 贴心建议

月经期间，要保持心情舒畅，情绪稳定。过度的情绪变动有可能影响月经的正常来潮，并且加重身体的不适。



生活实例

小李和小杨在结婚前去医院做了婚前检查。检查报告出来后，小杨发现自己竟然患有地中海贫血，十分伤心。小李知道地中海贫血是遗传性疾病后，不但没有嫌弃小杨，还积极地去医生咨询如何才能避免生出重度地中海贫血的宝宝，这让小杨非常感动。最后他们不但顺利地结了婚，还在医生的指导下生下了健康的宝宝。

健康提示

婚前检查是对男女双方进行的体格检查和生殖器检查，对于男女双方都有着重大意义。

① 在婚前检查中，可以及时发现一些异常情况和疾病，达到早诊断、早治疗的目的，有利于男女双方的健康和婚姻的幸福。

② 如果发现男方或女方有遗传病，可以咨询医生进行优生指导，保证下一代的健康，减少残障儿童的出生。

③ 婚前检查还有利于主动有效地掌握好受孕的时机和避孕方法。医生根据双方的健康状况、生理条件和生育计划，为他们选择最佳受孕时机或避孕方法，并指导他们实行

有效的措施。

④ 婚前检查是一项健康检查，医疗机构会向准新人传播有关婚育健康的知识，进行健康婚育指导。



婚前检查的必查项目有：

- ① 法定传染病。包括艾滋病、淋病、梅毒、乙肝等，这些疾病可以通过抽血或涂片排查。
- ② 较重的精神病。如严重的躁狂症、精神分裂症等。
- ③ 生殖系统畸形。此类疾病直接影响生育，其中一些疾病，男科和妇科医生可通过肉眼诊断，有些需要用B超检查。

④ 先天性遗传疾病。如白化病、原发性癫痫、软骨发育不良、强直性肌营养不良、遗传性视网膜色素变性等。

⑤ 血常规及尿常规。

📖 贴心建议

婚检是一件利国利己的好事，让相爱的两个人互相信任，为婚姻家庭幸福保驾护航。



生活实例

小王今年35岁，第一胎生了健康宝宝。国家开放“全面二胎”政策后，小王怀上了二胎。怀二胎的时候，她认为自己身体健康，也有过生育经验，虽然医生一再跟她强调一定要按时进行产检，她却只去医院产检了两次。后来，小王足月生产，生下一个儿子，却发现这个孩子竟然患有唐氏综合征。小王十分后悔，如果当时按时产检，本可以避免这样的悲剧发生。

健康提示

产前检查是指为妊娠期妇女提供一系列的医疗护理建议和措施，通过对孕妇和胎儿的监护，及早预防和发现并发症，减少不良影响。在妊娠的早期、中期和晚期，孕妇和胎儿发育都在不断地变化，有可能出现异常情况。因此必须坚持定期产前检查，这样医生可以掌握孕妇的健康情况，保证孕妇的健康和胎儿的正常发育。

一般首次产前检查应该在6~8周开始。妊娠12~28周，每四周检查1次；妊娠30~34周，每两周检查1次；妊娠36周以上，每周检查1次。如果属于高危孕妇，应适当增加检查次数。

孕早期（前12周）：这一时期的检查主要是确定怀孕时间，医生会告诉孕妈妈已经怀孕几周。如果不能及时确定孕周，也就不好推算分娩日期，不利于之后对胎儿的生长发育进行检测。

孕中期（13~27周）：大部分孕妈妈到怀孕中期后，妊娠反应会逐渐减轻，甚至消失，流产的可能性也变小。这一时期的常规检查主要是通过B超、大排畸等方式检查胎儿是否有畸形等情况，并进行糖耐检查，检测孕妈妈有无糖尿病，以便做到早发现、早干预。



孕晚期（28~40周）：孕晚期产检时要抽血化验孕妈妈有无贫血、肝功能改变情况，监测羊水量、胎盘位置、胎盘成熟度以及胎儿有无畸形。生产前可以通过B超检查确定孕妈妈的生产方式，如自然分娩或剖宫产。

📖 贴心建议

产检的过程就像过一道道关卡，在产检中发现问题要及时和医生沟通，听从医生的建议，保持愉悦的心情，这样才能让孕妈妈和宝宝都健康平安。



生活实例

小月在医院顺利生下一名男婴，母子平安。初为人母，小月十分喜悦，但坐月子期间她遇到了很多烦心事。原来，婆婆要求她坐月子期间不能洗头、洗澡。当时正值盛夏，小月每天都热得满头大汗，时间一长，感觉自己都有了臭味，同时她也担心这样会给宝宝的健康带来不良影响。民间关于坐月子的这些习俗有道理吗？如何才能科学坐月子？

健康提示

坐月子，在医学上被称作“产褥期”，指的是产妇胎盘娩出，身体、生殖器官和心理恢复的时间，一般为6~8周。产妇在刚刚生育后，身体系统处于变化中，免疫力降低，如果护理不当，的确会为身体的恢复埋下隐患。但坐月子期间不洗头、不洗澡的民间做法是不科学的。因为产妇在分娩过程中会出大量的汗，且产后汗液也会增多，特别是产后1周内皮肤排泄功能旺盛，排出大量的汗液（在夜间睡眠和初醒时更明显）。长期不洗头、不洗澡，汗液、灰尘等会堵塞皮肤的毛孔，不仅不卫生，还会造成皮肤发炎、伤口感染。因此，科学坐月子，才能让产妇更加快速地恢复到

健康的状态。

在坐月子期间，应做到以下几点。

① 居住环境应干净、明亮，通风效果好，温度和湿度适中。夏季炎热时要防止产后中暑。产妇产后中暑主要表现为口渴、多汗、头晕、恶心、胸闷、心慌、无力等，处理不及时有可能会发生危险。

② 月子餐应营养均衡，可以吃蔬菜和水果，及时补充钙、铁等营养元素，控制热量的摄入。产后前两天，吃些易消化的食物，如小米粥、大米粥、面条等。产妇除了需要有足够的营养来补充分娩时消耗的体力，促进体能恢复外，还需要有充足的营养来保证每天奶水的供给。鸡汤、骨汤、鱼汤或红枣粥等食物，非常适合产妇食用。

③ 注意个人卫生，月子期可以正常刷牙、洗脸、梳头、洗头、洗澡，但洗澡时需要注意尽量不要受凉，洗完头及时擦干、吹干。哺乳前后注意清洗擦拭乳房，有效保护产妇乳房健康，让宝宝远离细菌。

④ 保持会阴清洁，多喝水、多排尿、不憋尿，可用温开水冲洗会阴部，勤换内裤和会阴垫。如果恶露较多，要及时更换卫生巾。外阴有伤口时，要每天检查伤口的愈合情况。如果伤口出现感染，应提早拆线。



📖 贴心建议

丈夫和家人不要把注意力全部放在宝宝身上，也要关注产妇的需要，关心产妇的生活。产妇在产后有任何的困扰、不满、焦虑，不要憋在心里，要积极与家人、医生、朋友交流。

生活实例

李大姐是一名村干部，前段时间她听说“两癌”筛查活动来到她们村，就叫上跟自己关系好的王大姐一起去做检查。王大姐觉得做检查有些难为情，说：“一定要去做吗？我觉得我没病啊，我不想去。”在李大姐的劝说下，王大姐终于答应。一周后，检查结果显示王大姐患有宫颈癌癌前病变，幸亏及时发现，经过治疗后已经痊愈。



🗣️ 健康提示

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤，可以说是女性的“第一杀手”。这种疾病多发于50岁左右的女性，近年来发病有年轻化的趋势。如果能得到及时的诊断，早期宫颈癌是可以治愈的，特别是在年纪较轻时，对宫颈癌癌前病变进行积极治疗是预防宫颈癌的重要措施。

宫颈癌早期一般无症状，与慢性宫颈炎无明显区别。但是，年轻女性如果发现自己有性生活、妇科检查及便后出血，则需要警惕。同时，早期宫颈癌还有可能表现为阴道排液增多，白色或血性，稀薄如水样或米泔状，或有腥臭。因此，女性需重视自身情况，发现异常要及时就医。预防宫颈癌，可采取以下措施。

① 积极学习防癌知识，进行安全性行为，包括推迟初次性行为年龄、减少高危性行为、使用安全套等。

② 积极预防并治疗宫颈糜烂和慢性宫颈炎等症。分娩时注意避免宫颈裂伤，如有裂伤，应及时修补。

③ 男方有包茎或包皮过长者，容易发生炎症或感染HPV，并通过性行为传染给女方，因此应注意局部清洗，最好做包皮环切术。

④ 定期进行宫颈癌筛查，如果发现有癌前病变，需要尽快治疗。建议接种二价、四价或九价HPV疫苗。二价疫苗的推荐接种年龄为9~45岁，四价疫苗的推荐接种年龄为20~45岁，九价疫苗适用于16~26岁。

📖 贴心建议

宫颈癌与人乳头瘤病毒（HPV）感染有关，但感染人乳头瘤病毒并不意味着就会得宫颈癌或发生宫颈病变。绝大部分人感染人乳头瘤病毒后，在两年之内会被体内的防御系统清除，因此不必因为一次感染而忧心忡忡。



生活实例

李阿姨今年50岁，她在三年前的体检中查出乳腺结节，但没有根据医生建议定期复查。没想到，今年再去医院检查发现，乳腺结节病变成了乳腺癌。李阿姨心中十分后悔，她时常想，如果当初自己身体发出预警的时候，就引起重视，会不会现在的情况不一样？

健康提示

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，近年来我国乳腺癌的发病率呈明显上升趋势，对妇女的健康造成极大的威胁。乳腺癌的发病机制和病因十分复杂，具有乳腺癌家族史的女性，其乳腺癌发病风险高于一般人2~3倍。除此之外，月经初潮早于12岁，绝经晚于55岁；首次生育年龄小于20岁，未哺乳；经医院活检证实患有乳腺非典型增生；胸部接受过高剂量放射线的照射；长期服用外源性雌激素；绝经后肥胖；长期过量饮酒；不健康的生活方式和饮食习惯等均可成为乳腺癌的致病因素。

乳腺癌的早期发现、早期诊断，是提高疗效的关键。因此女性在日常生活中要学会进行自查自检。检查方法主要有

两种，月经来潮后的第9~11天是最佳检查时机。

① 自查法

(1) 面对镜子站立，观察两侧乳房是否大小相同，皮肤颜色是否正常，有无水肿或橘皮样病变，有无红肿。

(2) 举起双臂，观察两侧乳头是否在同一水平线上，乳头是否有凹陷，乳头、乳晕是否有糜烂。

(3) 无弯腰，观察两侧乳房是否对称。

(4) 双手叉腰，观察双乳形态是否正常。

② 手摸法

身体平躺，全身放松，一手臂枕于头下，如果乳房较大，可以在肩下垫一个枕头。用另一只手去检测下侧的乳房，手指并拢，用指腹由下向上、由里往外轻按乳房，看是否有肿块。如果按到肿块，判断肿块多大，是否能活动。如果肿块坚硬、不能活动，应立即去医院做全面诊断。

贴心建议

乳腺癌没有想象中可怕，早期乳腺癌不用切除乳房，可以保乳。只要定期体检，早期发现，积极治疗，乳腺癌是完全可以治愈的。

生活实例

刘阿姨今年50岁，一年前，她的月经周期变得很不规律，有时候2~3个月不来一次，有时候1个月能来两次；同时她还觉得心慌、胸闷，脾气暴躁。一天，她在和朋友聊天时，突然感觉从前胸向面部涌来一股热浪，面部开始潮红出汗，过了几分钟，又恢复了正常。刘阿姨意识到，自己是到了更年期了。那么，该如何平稳度过更年期呢？

健康提示

更年期又称“围绝经期”，是指女性的卵巢功能逐渐衰退到完全消失的过渡时期，一般在女性45~55岁出现。这一时期最常见的就是月经失调，月经周期缩短或延长，经期延长，月经量忽多忽少，淋漓不尽，最后绝经。大部分女性还会出现潮热、出汗、失眠、心悸、关节酸痛、骨质疏松、焦虑不安、脾气暴躁等症状。

更年期是每一位女性都要经历的过程，如何才能平稳度过更年期呢？

① 保证营养均衡。多食用富含B族维生素的食物，如粗粮、豆类、瘦肉等，有助于镇静安眠；多吃绿叶蔬菜、水

果，帮助维持神经系统功能；及时补钙，多吃含钙高的豆制品、牛奶、虾皮等，预防骨质疏松。

② 养成良好的作息习惯，早睡早起，经常进行体育锻炼。做低强度的有氧运动，如太极拳、快步走、健身操等。也可居家进行拉伸和负重肌肉力量训练等。

③ 做好心理保健。面对更年期时，不要过分担忧，多了解一些更年期的知识，正确认识和理解心理变化。同时也要善待自己，学会放松。

④ 遇到身体不适，及时去医院检查。更年期容易患上乳腺疾病、妇科疾病、心血管疾病和骨质疏松等。如果感到非常不舒服，一定要尽早去医院检查治疗，防止其他疾病的发生。

📖 贴心建议

如果家中有更年期女性，家人要给予她们更多的关爱、谅解和安慰，多陪伴她们，帮助她们平稳度过更年期。





第四章

老年人健康

生活实例

张大爷今年75岁，平时喜欢和邻居打打麻将。一天，他正在午睡，牌友王大爷打电话说三缺一，让他赶紧来。张大爷挂断电话，马上起来穿衣服。这时，他突然觉得胸口一阵疼痛，原来心绞痛犯了。张大爷的孙子赶紧扶他坐在床边，让他吃了药，终于缓了过来。小张对张大爷说：“爷爷，以后做什么事都别急，你忘了医生告诉你，有冠心病的人要做到‘三个半分钟’和‘三个半小时’了吗？”



💡 健康提示

心衰、心梗、冠心病等心血管疾病是中老年人的常见病。而健康、科学的生活方式对预防这些心血管疾病很重要，因此专家提出“三个半分钟”“三个半小时”。

“三个半分钟”指在床上醒来，睁开眼睛后，继续平卧半分钟；再在床上坐半分钟；然后双腿垂下床沿坐半分钟，最后再下地活动。之所以要这样做，是因为起床会引起体位的突然变化，造成心脑血管供血不足，特别是老年人神经调节慢，更容易发生危险。对于普通人来说，也应该注意避免因体位突然变化造成晕厥，如蹲在地上一段时间后，要缓慢站起。

“三个半小时”指早上起床后活动半小时，可以进行诸如做操、慢跑等运动量较小的活动；中午午睡半小时，补充睡眠，使精力充沛；晚饭后散步半小时，预防心肌梗死、高血压等疾病。

📖 贴心建议

合理饮食、胸怀开朗、善解人意，坚持“三个半分钟”“三个半小时”，可减少心肌梗死、高血压等疾病发生，从而让老年人健康长寿。

生活实例

69岁的刘大爷是一位退休教师，有长期便秘的问题，每次如厕都很困难，常常憋出一身汗。某天，他看电视的养生节目时，看到专家介绍了“两多”“三不”的养生方法，觉得有些道理，便运用到了日常生活中。没过多久，刘大爷的便秘问题竟然得到了很大的改善。那么，什么是“两多”“三不”呢？

健康提示

“两多”指“多咀嚼”和“多按摩腹部”。

随着年龄的增长，老年人的消化功能减弱，在吃饭时应该细嚼慢咽，因为多咀嚼可以促进唾液的分泌，从而更好地消化和吸收食物。

同时，老年人的日常活动相对年轻人来说较少，所以胃肠蠕动功能也比较差，容易出现便秘的情况。多做腹部按摩，多吃富含粗纤维的粗粮和蔬菜，可以促进胃肠蠕动，缓解便秘。具体方法是用手在腹部顺时针方向按摩，面积由小到大，力度由轻到重。每天早晨醒来和晚上睡觉前躺在床上各做一次，每次按摩50下。

“三不”指“不做猛烈转头运动”“洗澡水不要过热”“尽量不蹲便或少蹲便”。

转头运动可以帮助锻炼颈部肌肉，缓解颈椎病所致的肩背部肌肉僵硬，但老年人不适合做这种运动。因为头部转动过快、幅度过大会使颈动脉受压扭曲导致急性脑缺血。因此，转头运动不宜过快，幅度不宜过大。

洗澡水过热会使全身毛细血管扩张，大量血液分布在体表，导致心脏和大脑等器官供血不足，发生急性缺血而导致意外。因此，老年人洗澡时，水温不宜过热。

老年人长时间蹲便或突然站起来，都容易出现急性脑缺血，从而危及生命，因此尽量不蹲便或少蹲便，最好使用坐便。

贴心建议

老年人大便干燥时不要用力，过于用力会使血压骤增，诱发急性心肌梗死、脑出血等疾病，严重时可用开塞露通便。

生活实例

50岁的王阿姨从年轻时起就有头痛的毛病。进入更年期以后，她头痛的频率越来越高，而且时常感到头晕，她想到自己有高血压的家族史，头痛和头晕有可能是高血压导致的，便来到了医院。经过测量，结果显示低压90mmHg，高压150mmHg，王阿姨果然患了高血压。医生给王阿姨开了降压药，让她每天按时服用，她的血压终于降了下来，头痛、头晕的毛病也有所好转。

健康提示

高血压和糖尿病、痛风一样，是一种生活方式疾病。导致发生高血压的危险因素有两种：遗传因素和环境因素。如果一个人有高血压家族史，自己又没有良好的生活习惯，如爱吃垃圾食品、体形肥胖、不爱运动、工作压力大、长期精神紧张，就容易患上高血压。

高血压初期的症状并不明显，通常在劳累、精神紧张、情绪波动后会有头晕、头痛、颈项板紧、疲劳、心悸等症状出现，在休息后会恢复正常。但随着病程延长，血压持续升高，病情则会变得严重，可导致心脑血管疾病、肾脏疾病、

眼部疾病发生。因此出现高血压症状的患者需要及时寻求医生的帮助，积极治疗。

那么，如何防治高血压呢？

预防高血压的主要措施是保持健康的生活方式。

① 在饮食上要少盐、限制热量和营养均衡。应控制钠盐摄入，每日食盐的摄入量小于6克。注意食物品种的多样化，把握进食量的同时实现均衡的营养。应避免大量饮酒或醉酒，建议每日饮酒量应限制在酒精量25克以下。[纯酒精量(g) = 饮酒量(mL) × 酒精度数(%) × 0.8]

② 通过合理的体育锻炼降血压。可以进行低强度、长时间的有氧运动，包括走步、慢跑、长距离慢速游泳、骑自行车、跳舞、打太极拳等方式。

③ 戒烟。吸烟会使血压升高，戒烟可降低患高血压、心脏病和其他代谢性疾病的风险。

④ 高血压患者还会经常感到紧张、焦虑、愤怒，这些情绪有可能诱使血压升高。应在日常生活中尽量保持稳定的情绪，避免出现情绪激动或过度紧张。

贴心建议

高血压患者应在医生的指导下服用降压药物。要坚持吃药，如遇到不舒服的情况要及时咨询医生，不可擅自停药。

生活实例

王奶奶这几年记性越来越差了，有时忘了东西放置的地方，有时炒菜忘了放盐。刚开始，家人总觉得王奶奶只是“老糊涂”了。前几天，王奶奶出去买菜，竟然在自己家附近迷了路，被邻居送了回来。家人这才注意到，王奶奶好像患上了老年痴呆症。那么，该如何照顾患老年痴呆症的老人呢？

健康提示

老年痴呆症，又称阿尔茨海默病，这是一种在患者意识清醒的状态下，智能全面持续减退的疾病。引起此病的原因有很多，如神经退行性病变、脑血管病变、肿瘤、外伤等。表现为记忆力减退，语言表达能力变差，视力下降，不认识人或物，脾气变得暴躁，多疑等。

老年痴呆症困扰了很多家庭，不但严重影响患者本人的生活，也为患者的家人带来巨大的精神压力和经济压力。如果家里有患老年痴呆症的老人，该如何照顾呢？

① 多陪伴老人，多与其沟通交流。交流时语调要低，语速要慢。鼓励老人多表达，培养各种兴趣爱好，要重视老人的要求和需求。



② 营造安静的居住环境，建立合理的生活规律。对于病情严重的老人，需24小时陪伴；对于病情较轻的老人，要在活动时加强看护。如果老人要外出，需在口袋里放置安全卡，写上姓名、地址、联系方式等，防止老人走失。

③ 为老人提供营养丰富的饮食。食物以高蛋白、低脂肪、高纤维素、易消化软食为主，如果吃鱼或虾等食物要帮其挑刺、剥壳。合理安排进食时间，在两餐之间可补充水果和点心等。

④ 鼓励老人在家做力所能及的家务劳动。可在家训练老人的基本生活技能，帮助他们进行康复训练。

⑤ 家中如果有患者，家属不要讳疾忌医，应尽早陪老人就诊。正确、良好的家庭照顾，可以延缓病情的发展。

📄 贴心建议

预防老年痴呆需要勤动脑。中老年人在退休后应经常看书学习，参加脑力劳动，保持大脑的灵活性。



生活实例

70岁的周奶奶不太爱出门。前几天，她在家中的厕所不小心滑了一跤，坐到了地上，幸亏儿子、儿媳在家，及时把她送到了医院。医生诊断周奶奶的小腿发生了骨折，并且还有较严重的骨质疏松。医生说：“老年人是骨质疏松的好发人群，其最大危害就是骨折，很多人都是因为骨折到医院就诊才知道自己有骨质疏松的，因此预防还是很重要的。”那么，老年人如何预防骨质疏松呢？

健康提示

骨质疏松是一种全身性的骨病，具体表现为周身疼痛，以腰背痛多见；身高降低、驼背；脆性骨折。一般绝经后的女性和老年男性易发生骨质疏松。

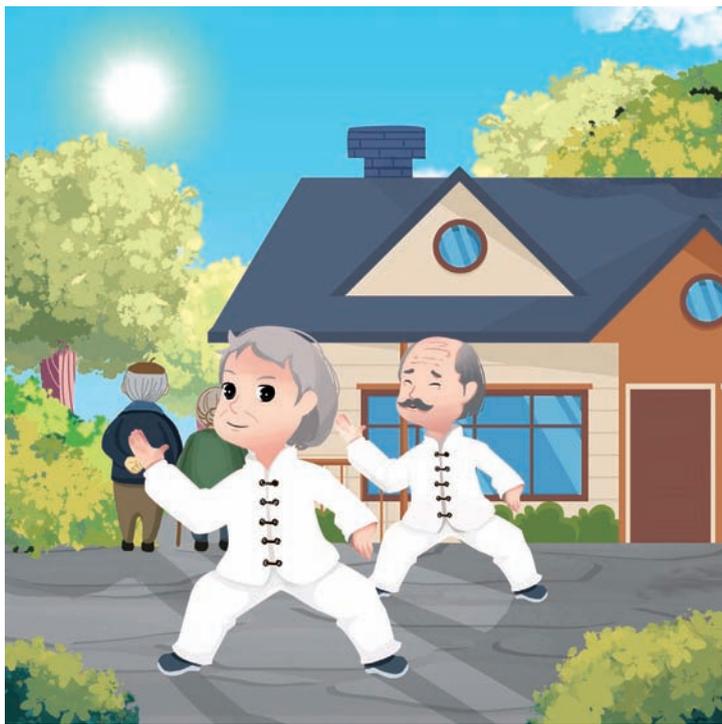
对于老年人来说，要及早预防骨质疏松，主要有以下方法。

① 增加钙和蛋白质的摄入。推荐每天摄入相当于300克鲜奶的奶制品，同时要摄入大豆、豆制品、黄绿色蔬菜、鸡蛋、瘦肉等食物，合理搭配食用。

② 减少食盐和咖啡等饮料的摄入。每日食盐摄入量应

小于6克，避免长期喝咖啡、碳酸饮料、浓茶等。

③ 多参加体育运动和户外活动。鼓励老年人多进行有氧运动，如散步、游泳、骑自行车、做体操等。同时，应多晒太阳，补充维生素D，促进钙的吸收。



④ 加强保护措施。可以在室内安装扶手，浴室放置椅子，或为腿脚不方便的老人选择手杖，保持路面平整等，防止老人摔倒。

⑤ 定期进行骨密度检查。55岁以上的女性和60岁以上的男性每1~3年测定骨密度，如果骨密度降低，应及时就诊，进行治疗。

📖 贴心建议

骨质疏松在初期可能没有明显的症状，极容易被忽视，因此40岁以上的人群应每年在体检中检测骨密度，及早发现，及早治疗。



生活实例

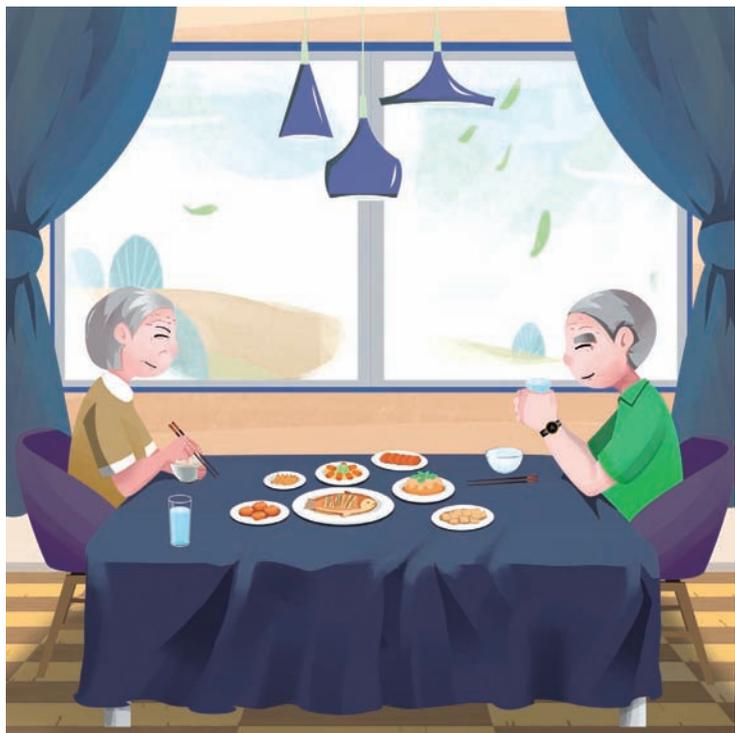
张阿姨和老伴在儿子成家立业后，就搬回了老家住。一辈子节俭惯了的老两口经常“糊弄着吃一口”，等到儿子、儿媳回来看他们，才会做一些有营养的饭菜。慢慢地，张阿姨和老伴都清瘦了很多，儿子担心父母的健康，总让他们吃点儿好的，张阿姨说：“不是有句俗话说叫‘千金难买老来瘦’吗？体瘦的人都长寿。”那么，这句话有道理吗？老年人如何才能吃得营养？

健康提示

人的健康状况，不能片面地根据高矮胖瘦来判断，无论是“老来瘦”还是老年人肥胖都不是好事。

老年人体重过轻，很有可能是营养不良的表现。长期营养不良，会出现头晕、贫血、便秘、免疫力低下，以及血糖、血脂异常等问题，甚至会大大增加骨折的风险。而老年人肥胖则与糖尿病、高血压、高血脂、胆囊疾病、冠心病等密切相关。

因此，老年人在嚼得动、能接受的情况下，应尽可能营养均衡，饮食少油、少盐、少糖。每天应摄入足够的主



食，包括米饭、玉米、面包、面条等。同时多吃保健型蔬菜水果，如胡萝卜、茄子、香菇、土豆、南瓜、菠菜、韭菜、芹菜、番茄、花菜、木耳、香蕉、苹果等。保证肉、鱼、蛋、奶及其替代品的摄入，每周至少吃两次鱼，两次豆类食物。

同时，为了避免老年人肥胖引起的健康问题，要鼓励老年人适当加强运动，每天至少保持30分钟以上的户外活动，如和同龄人共同散步、快走等，这样既可以娱乐身心，也能

促进消化和代谢，可谓一举两得。

📖 贴心建议

有的老年人经常会买一些补品来吃，其实最好的补品是日常的食物，在平时保持饮食营养，多进行运动，效果要远远大于补品。



生活实例

赵大爷的家门口新开了一家保健品商店，经常举办健康养生讲座，组织老年人体检，有时还会免费发放挂面、鸡蛋等小礼品，赵大爷没事就会去这家商店转一转。没过多久，赵大爷的儿子发现家里的保健品越来越多，赵大爷有时会花2万多块钱来买保健品。赵大爷的儿子产生了担忧，这些保健品真的有用吗？花这么多钱买保健品，会不会遇到骗子了？



健康提示

目前，市面上的保健品品种繁多，而且存在严重夸大功效、虚假宣传的现象。有些有慢性病和基础病的老年人由于迷信保健品，停用药物而延误治疗，导致疾病复发和病情加重的情况也屡见不鲜。

因此，老年人在购买保健品时应仔细鉴别、理性选择。

首先，保健品不是药品，它能够调理生理功能，但对治疗疾病的效果不大。因此不能把保健品当作药品来使用，不仅不会有好的效果，有时还会耽误病情。

其次，保健品也不是所有人都可以使用的。每种保健品都有适宜的人群，应该按照自己的需要购买。比如市面上有很多补充维生素的保健品，如果不缺乏维生素，饮食正常的老年人是不需要补充的。

最后，购买保健品时要注意保健品上面的标志和批号。国产保健食品的标准文号格式为：国食健字G+4位年代号+4位顺序号，比如“国食健字G20180510”。如果批准文号的格式不对，就说明是假冒伪劣的保健品。同时，保健品的包装上应该有“小蓝帽”标记，这是保健食品的标志，如果没有这个标志，也是不符合国家规定的保健品。

📖 贴心建议

大多数老年人购买保健品是因为缺乏家庭的陪伴，是一种心理需求的表现。因此当家人发现老年人热衷于买保健品，应该给予他们更多的关心和关注，满足老人的心理和情感需求，才能从根本上防止上当受骗。



生活实例

刘大爷前段时间感到身体不舒服，饭量变大，体重却不增反降，饭后还出现了头晕、心慌的症状，皮肤也经常出现不明原因的瘙痒。到医院一检查，原来他得了糖尿病。刘大爷听说得了糖尿病一定要严格控制饮食、防止血糖升高，于是原来能吃两碗米饭的他现在只吃半碗，喜欢的西瓜、苹果也不敢再吃，精神也没有原来好了。那么得了糖尿病，究竟应该怎么吃呢？

健康提示

很多人都认为糖尿病是吃太多糖所致，但实际并不是，医学研究证明，“多吃少动”的生活方式才是引发糖尿病的主要原因。得了糖尿病，有的人就少吃或不吃主食，有的人则完全不吃水果，这些都是不正确的。粮食吃不够，人体就会缺乏能量，为了补充机体需要的能量，吃进去的鱼、肉等蛋白质就会被当作粮食消耗掉。久而久之，身体无法维持“供需”平衡，整个人就会逐渐消瘦。同时，病人由于摄取的能量不够，还会出现精神焦虑、情绪波动，甚至睡眠不良、多思多虑。

因此，建议糖尿病病人遵循以下饮食原则。

- ① 少食多餐。每顿饭应该定时定量，不暴饮暴食。
- ② 粗粮细粮搭配好。主食要按量吃够，女性可以考虑每天250克主食，男性可以考虑每天300~350克。
- ③ 少吃油炸、烧烤类的食物，用蒸、炖、拌等烹调方法代替。
- ④ 少吃肉，多吃新鲜的蔬菜，否则血脂升高，损害心血管，增加糖尿病并发心脏病的风险。
- ⑤ 每天吃一些含糖量低的水果，如苹果、橙子、橘子和猕猴桃等。吃水果的时间可以选择在下午，并且要控制好食量。
- ⑥ 喝白开水、淡茶水，不要喝碳酸饮料等含糖量高的饮料。

贴心建议

得了糖尿病，不要过于迷信“降糖食物”，根据医生建议适当运动、饮食多样，注意血糖控制、综合治疗，才能把病情控制好。





第五章

家庭安全与急救

生活实例

67岁的黄大爷常年患有心绞痛。今年冬天，他在家做饭时突然捂住胸口，面色苍白、出大汗，并伴有呕吐症状，之后便摔倒在厨房中。家人看到后，迅速打电话叫救护车，并对他进行心肺复苏。后来在医生的救治下，黄大爷脱离生命危险，医生说：“老年人突发心源性猝死，一定要及时抢救，否则后果不堪设想。”

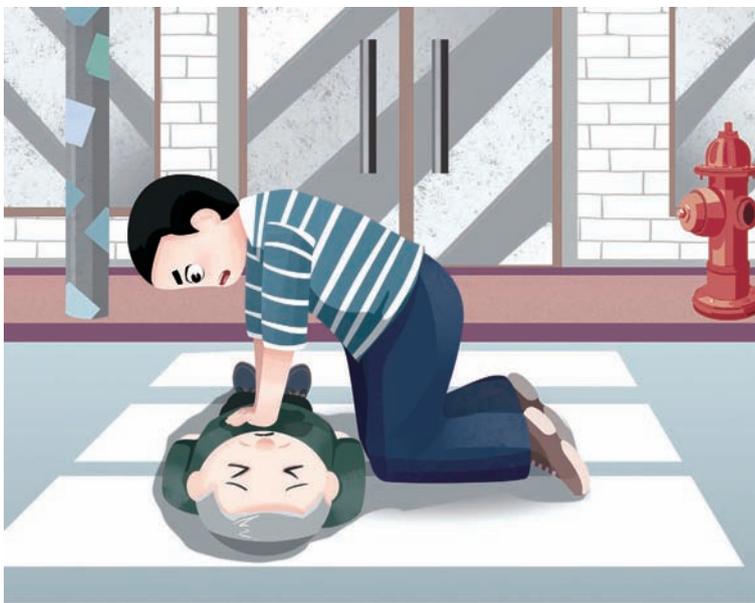
健康提示

心源性猝死指心脏突然停止跳动，导致脑及其他重要脏器的供血中断，如果不及时救治会导致死亡。当发生心源性猝死时，患者会感觉胸骨后或心前区压榨性疼痛，常伴有烦躁不安、出汗、恐惧或濒死感，同时面色苍白、皮肤湿冷，应提高警惕。

当遇到呼吸、心跳骤停的患者时，如果可以在四分钟内进行抢救，可有效降低致死率，救活患者，这就是常说的“黄金四分钟”。

那么在“黄金四分钟”内，我们应该怎么进行心肺复苏呢？

① 让患者仰卧在硬的平面上，对患者实施心脏按压。首先急救者跪在患者旁边，一只手掌根部放在按压部位（胸骨下1/2处），另一只手放在上面，双手交叉紧握向下按压。肘部关节要伸直，双上肢呈一条直线。向下按压的深度一般是5~6厘米，每次按压后胸廓自己回弹，但双手不要离开胸壁。按压和放松的时间大概相等，每分钟100~120次。



② 让患者呼吸道保持畅通，如果口内有呕吐物，将患者的头朝向一侧，清理口中呕吐物。

③ 人工呼吸：急救者用手捏紧患者的口鼻，深吸一大口气，向患者口内缓缓均匀吹气，双唇要包住患者的嘴。吹气时间为1秒，看到胸部有起伏即可。

④ 每做30次心脏按压，做2次人工呼吸，交替进行。

贴心建议

当家人发生心源性猝死时，一定要保持镇定，不要慌乱，按照急救方法去做，同时拨打120，这样才能及时挽救家人的生命。



生活实例

张大爷虽然已经年过古稀，但身体还算硬朗。一天早上，家人突然发现他的右侧肢体不能活动，嘴歪眼斜，怀疑他中风了，便立刻呼叫急救车。通过医院的各项检查，医生发现张大爷发生了急性脑梗死，便立即进行手术，及时挽救了张大爷的生命。

健康提示

中风也叫脑卒中，包括脑梗死（脑血管被阻塞，使局部脑组织缺血）和脑出血（脑血管破裂出血）两种情况，这种疾病具有极高的病死率和致残率。如果有心脏病、高血压或糖尿病的患者突然感到头晕、头痛、晕倒，并有嘴歪眼斜、流口水、呼吸急促、一侧肢体不能活动等症状出现，首先要想到是脑中风，需要马上采取以下急救措施。

- ① 不能随意搬动患者，尤其不能晃动头部。
- ② 如果患者意识清醒，让患者保持半卧或平卧的姿势休息。如果患者失去意识，把患者摆放成侧卧位，使他的头向后仰，保持呼吸通畅。同时，及时帮患者清理口中呕吐物，防止患者将异物吸入肺中。

③ 保持室内空气新鲜，注意患者的呼吸、脉搏和保暖，不要给患者进食或喝水，也不要滥用药物或给予不当的针刺。

④ 立即拨打120急救电话。

📖 贴心建议

很多年轻人由于肆无忌惮地熬夜上网、饮食油腻、抽烟喝酒，脑中风人群越来越年轻化。因此无论是老年人还是年轻人，都应该在日常生活中做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒，保持心绪平衡，才能远离这类疾病的困扰。



生活实例

周老太今年83岁，患有慢性支气管炎多年，吃饭时偶尔被食物噎住，但都自行缓解了。前几天她和家人在吃午饭时，突然被米饭噎住，晕倒在家里。家人连忙利用海姆立克急救法对她进行急救，然后又送她到邻近的卫生院，使周老太脱离了生命危险。

健康提示

气道异物通常是指气管或支气管内进入外来物。气管是呼吸的通道，假如异物较大堵住气管，患者可能在几分钟内因窒息而死亡。一旦有异物进入气道，应立即采取急救措施，避免或减少窒息和其他并发症的机会。

异物进入气道的急救方法主要有以下两种。

① 1岁以下婴幼儿发生气道异物，应采取背部叩击—胸部按压法。急救者立即把宝宝抱起来，让宝宝面部朝下，然后急救者托住下颌，前臂靠在大腿或膝盖上，另一只手的掌根拍宝宝的肩胛骨之间5次，观察是否吐出异物。如果异物未排出，将宝宝翻转过来，面部朝上，用一只手托住宝宝，靠在大腿上，用食指和中指在宝宝的胸骨下半部分进行5次

按压，重复进行，直到异物排出。



② 成年人发生气道异物，如果患者不能说话、咳嗽，呼吸比较困难，但神志清醒，可采取海姆立克急救法。急救者站在患者后面，脚成弓步状，前脚置于患者双脚间。双手环抱患者腰部，让患者弯腰，头向前倾。一手握拳，用大拇指对准患者的腹部正中线肚脐上方两横指处。一手紧握在握拳手上，将患者背部轻轻推向前，使患者处于前倾位，头部

略低，嘴要张开，有利于呼吸道异物排出。两手用力向患者腹部上部内部挤压，每秒挤压一次，可连续5~6次，每次挤压动作要明显分开，重复以上手法直到异物排出。



📖 贴心建议

老人和儿童是气道异物高发人群，吃东西时最好“食不言”，避免大声说笑或打闹。

生活实例

小贝是一名1年级的小学生，非常喜欢小动物。最近，她总求着妈妈让她养一只小猫咪当宠物。妈妈最终答应了她的请求。一天，小贝和它玩耍时被咬伤了，伤口很深，血立刻流了下来，小贝哭着喊妈妈过来。妈妈迅速把她带到厕所，用清水冲洗伤口后，带她去医院打了狂犬疫苗，及时有效地处理了动物咬伤。

健康提示

很多家庭都养了猫、狗等宠物，在和宠物玩耍时，难免会被宠物咬伤。被动物咬伤后，动物的唾液以及附着于皮肤上的细菌会进入伤口，引起感染，因此需及时进行处理。

① 如果被猫、狗咬伤，伤口流血，应立即把伤口里的血挤出来，然后用大量清水反复冲洗，冲洗后用75%酒精或度数高的白酒消毒伤口，如果伤口不大，可以不用包扎。处理好伤口后，要在24小时之内到附近的医院注射狂犬疫苗。



② 如果被蜜蜂蜇伤，首先检查伤口处是否有蜂针残留，可以借助镊子等仪器将蜂针取出。如果蜂针被折断剩一小块，可以利用绣花针挑出或胶布粘出，再使用碘酒或酒精对皮肤表面进行清洁消毒。然后带着蜜蜂的尸体去医院就诊，因为每种蜜蜂分泌的物质成分、性质不同，医生会通过辨别蜜蜂的种类进行准确治疗。

③ 如果被蛇咬伤，首先用大量干净的水冲洗伤口，尽可能把毒排出去。冲洗的时候，可以从牙印处把伤口再扩大一点儿，让毒素排得更多点儿。然后用绷带、绳子在中毒部位近心端结扎，松紧度以能插入一根手指为宜。被蛇咬伤需要迅速就医，注射抗蛇毒血清效果最好的时间是被咬伤两小

时以内，时间越迟，解毒效果越差。

贴心建议

被动物咬伤时，一定要保持镇定，不要因为害怕采取过激行为，及时去医院治疗。



生活实例

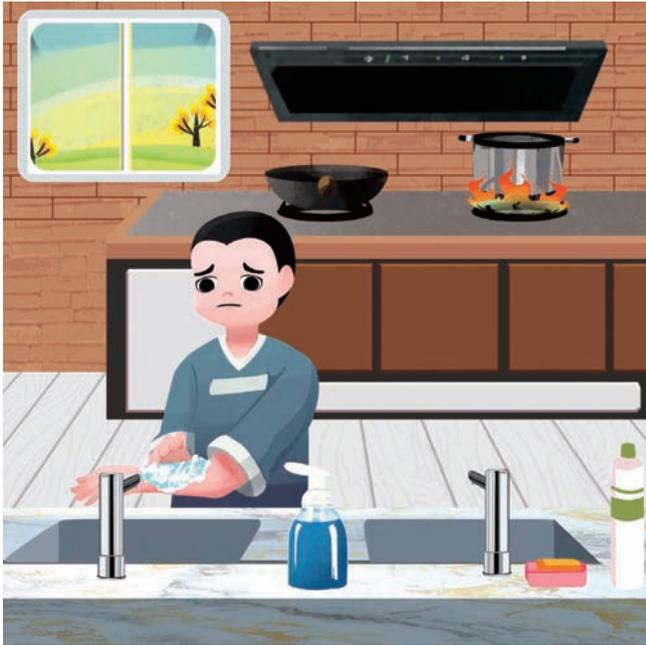
新冠肺炎疫情发生后，小王听说75%的医用酒精可以消毒，便赶紧去药店购买。回家后，他把酒精放在电暖气旁，准备对自己进行消毒。突然，意想不到的事情发生了，擦拭时，酒精在电暖气的作用下遇热挥发，引燃了衣物，小王瞬间被火焰包围。由于伤势严重，家人用干净的衣服覆盖小王后，迅速将其送到医院救治。

健康提示

烧伤主要由热源、光电、化学腐蚀剂（酸、碱）等因素引起。如果烧伤面积超过全身面积的1/3以上，就会有生命危险。

烧伤的急救方法主要有以下三种。

① 如果是小面积烧伤，皮肤只是发红或起了水疱，需要立即用自来水进行冲洗，或在冷水中浸泡，然后用冷水浸湿的毛巾敷在伤口上。如果烧伤面上有衣服，要用冷水冲洗，伤口冷却下来后，再把衣服脱下。



② 如果是严重烧伤，首先要处理危及生命的休克、失血、骨折等问题，然后处理烧伤的伤口。可用干净的衣服或床单覆盖在伤口上，保护好伤口，再送到医院进行紧急处理。

③ 如果是强酸、强碱烧伤，应该用大量的清水反复冲洗伤口，然后用小苏打水、肥皂水冲洗。如果是生石灰烧伤，要先把伤口处的生石灰冲洗干净，再用大量清水冲洗。

📖 贴心建议

被烧伤后，不要在伤口处涂抹牙膏、酱油、香油、尿液等，也不能涂抹有颜色的药物，如红花油、紫药水（龙胆紫）等。如果处理不当，会加重病情，影响治疗。



生活实例

入夏后，贾阿姨经常做一些凉拌菜食用。一天，贾阿姨为家人做了凉拌黑木耳。当天晚上，贾阿姨的儿子出现了严重呕吐、腹痛的症状，贾阿姨和丈夫在带儿子去医院的路上也出现了呕吐、腹痛。经过医生的诊断，一家三口是由于食用泡发时间过长的黑木耳引起的食物中毒。

健康提示

日常生活中，最常见的食物中毒是误食化学物质、被污染的食物、有毒的食物（如发芽的土豆、没做熟的豆角等）而出现的中毒现象。食物中毒一般表现为急性肠胃炎的特点，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重的甚至会休克。因此，一旦发现食物中毒，需要紧急处理。

一般食物中毒的急救方法有以下几种。

- ① 如果中毒时间较短，并且没有发生呕吐，可以用手指或筷子刺激舌根部进行催吐，或者让中毒者喝大量的温开水，反复呕吐。如果呕吐物中带血，应该停止。
- ② 如果已经中毒3小时以上，中毒者还较为清醒，可以吃一点儿泻药，将有毒物质尽快排出体外。

③ 如果中毒者有严重的反应，如精神萎靡、发烧甚至休克，需要让中毒者平躺，把双脚抬高，使全身血液循环畅通，并马上打120叫急救车送医救治。

📖 贴心建议

发生食物中毒后，确定中毒食物对治疗至关重要，因此尽可能保留引起中毒的食物或呕吐物，并带到医院找医生诊治。



生活实例

60岁的老刘爱下棋，这一天他吃完老伴做的早餐后便匆匆去和棋友下棋。过了一会儿老刘回家，发现老伴晕倒在地、陷入昏迷，同时闻到一股浓浓的刺鼻煤气体味。老刘心想，一定是老伴做完饭忘记关煤气了。他赶紧去厨房关掉煤气，打开窗户通风，把老伴抱到了家门外，同时呼叫了急救车。



健康提示

煤气中毒也就是一氧化碳中毒，轻度中毒时，人会感觉头痛、眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，此时神志尚清醒。中度中毒时，人会出现虚脱或昏迷，脸和嘴唇会呈现煤气中毒特有的樱桃红色。重度中毒时，人会出现深度昏迷，大小便失禁，意识丧失，呼吸急促，救治不及时会导致死亡。

煤气中毒可用以下方法急救。

① 到达现场后立即开窗通风，把中毒者抬到空气流通的地方。

② 如果患者已经陷入昏迷，要及时查看嘴里是否有呕吐物，并进行清理，让呼吸道通畅。

③ 如果患者呼吸微弱，要立即做人工呼吸。进行吹气时，前几口气需要用力并且迅速，帮助中毒者把体内的废气排出去。3~5分钟后，再使用前文介绍的人工呼吸的方法进行抢救。

④ 当中毒者没有心跳时，需立刻做心肺按压。

在进行以上救治的同时，也要拨打120急救电话，把中毒者迅速送到医院救治。

📖 贴心建议

如果家中的天然气、液化石油气泄漏，引起中毒，也会出现和煤气中毒类似的症状，可以采用相同的方法进行救治。



生活实例

果果今年6岁，非常顽皮。一天，他找到爸爸藏起来的农药，随手倒进了空的可乐瓶中。爸爸回家后，感觉口渴，便拿起“可乐”喝了两三口，喝完感觉味道有些不对劲儿，没过多久，就出现了头晕、想吐等症状。这时，果果爸爸才知道自己误食了农药，全家人慌忙将果果爸爸送往医院治疗。

健康提示

在农村，几乎家家户户都有农药。误服农药会引起急性中毒，出现头晕、呕吐、肌肉抽搐、流口水甚至昏迷等症状。在给庄稼喷洒农药时，皮肤或呼吸道不小心吸收了农药，也会引起中毒。因此，在使用农药时需格外小心。

农药中毒的急救方法主要有以下几点。

① 如果误食农药，需要立即催吐，把毒物排出来，并及时到医院洗胃，医生会根据不同农药的种类给予解毒药。

② 如果皮肤接触到农药，或呼吸道吸入农药，需要马上把中毒者带离现场，到空气流通的地方。让中毒者脱去衣服，用流动的水清洗接触农药的皮肤、头发、眼睛等部位。



③ 如果中毒者已经昏迷，要使其呼吸道通畅，摆放为侧卧位，并尽快叫救护车送医急救。

那么，如何预防农药中毒呢？

① 要学会正确使用农药。在取药、配药、喷药时，做好个人防护，尽可能把眼睛、皮肤、头发等部位遮挡起来。

② 农药存储过程中远离水源、食物，应放置在儿童拿不到的地方，防止儿童误食农药或拿起农药玩耍。

③ 购买农药时，尽量选择效果好、毒性小的农药。

📖 贴心建议

农药毒性大，误食农药后千万不要被一时还清醒，没有出现中毒症状的假象迷惑，耽误了黄金抢救时间。去医院时，切记携带农药外包装，让医生能够根据农药类别进行治疗。如果不确定自己误食了哪种农药，应留取残余物或剩余食物、呕吐物等。



生活实例

新冠肺炎疫情发生后，王大爷购买了84消毒液、酒精等消毒用品在家进行消毒。这一天，王大爷在家对马桶进行消毒时，先倒入了一些洁厕灵，发现去污效果不好，于是又向马桶里倒入一些84消毒液。结果狭小的厕所里很快就弥漫起刺鼻的味道。王大爷起初不以为意，紧接着就开始头晕恶心，老伴发现王大爷不对劲后立即把他从厕所里扶了出来，过了1个多小时，王大爷才恢复过来。事后，王大爷才知道，84消毒液和洁厕灵混合后会产生氯气，导致人体中毒，对此，他后怕不已。

健康提示

含酒精、含氯的消毒剂，还有过氧乙酸等，都可有效灭活病毒。但正确使用消毒用品才能达到消毒的目的，一不小心误用或误食消毒用品会导致中毒。这时，该如何处理？

① 含氯消毒剂

含氯消毒剂一般包括次氯酸钠、漂白粉、漂白精、84消毒液等，口服、吸入、溅入眼中或皮肤接触均可造成损伤，甚至死亡。如果是口服中毒且浓度低、剂量小者，可立即将

患者转移到空气新鲜的地方，口服100~200毫升牛奶、蛋清等。如果眼睛或皮肤被消毒剂污染，应立即用流动清水或生理盐水持续清洗15分钟以上。严重中毒者，应立即送医院治疗。

② 酒精

呼吸道吸入酒精后中毒一般很少见，大量使用乙醇擦拭身体进行物理降温，也有可能导致中毒。轻度酒精中毒一般不需要治疗。如果是吸入乙醇蒸气，应立即离开现场、卧床休息，急性重度中毒应立即就医。

③ 碘伏

不小心误食碘伏，可口服淀粉和水混合而成的溶液，中和游离碘。

④ 过氧化氢

过氧化氢也叫双氧水，可能会引起呼吸道、消化道和皮肤黏膜接触中毒，浓度高于10%的过氧化氢还有可能使这些器官烧伤。如果不小心将过氧化氢溅入眼内，可用清水或2%的碳酸氢钠溶液冲洗。如果出现上呼吸道刺激症状时，应立刻让患者离开现场，保持安静，更换污染衣物，并注意保暖，随后送到医院治疗。

⑤ 过氧乙酸

过氧乙酸又叫过乙酸，可通过消化道、呼吸道和皮肤黏膜侵入体内，刺激和腐蚀眼睛、呼吸道和皮肤黏膜。如果是轻度过氧乙酸中毒，无须特殊治疗，中毒后应立即离开现

场，注意保暖。如果是急性重度中毒，应立即就医。

⑥ 二氧化氯

二氧化氯中毒主要为氯气导致的。低浓度的二氧化氯对皮肤黏膜刺激不明显，吸入高浓度的二氧化氯则会导致肺水肿，甚至死亡。一旦中毒，应进行保暖，用清水彻底冲洗被污染的眼睛和皮肤。如果出现呼吸困难、头痛、呕吐等症状，应立即就医。

贴心建议

在放置家庭消毒用品时，一定要把消毒用品与日常生活用品区分开，在装有消毒液的瓶子上贴上醒目的标签，防止家里老人、儿童误食。



儿童家庭德育指导手册 (3~6岁)

儿童家庭德育指导手册 (6~9岁)

儿童家庭德育指导手册 (9~12岁)

中华经典家书家训

中华经典家风故事

绿色家庭环保手册

儿童安全防护手册

家庭健康知识手册

家庭心理健康手册

家长家庭教育基本行为规范



中国妇女出版社微博



中国妇女出版社公众号



中国妇女出版社天涯旗舰店

ISBN 978-7-5127-1895-1



9 787512 718951 >

定价：30.00 元