

500 Suggestions On Health Care

保健知识 500问

● 蔡孝良 李书和 主编

伸出我的手，你的手，他
的手，我们大家的手；捧起我
的健康，你的健康，他的健康，
我们大家的健康……

青岛出版社

主 编 单 位 青 岛 市 科 学 技 术 协 会

编 写 单 位 青 岛 市 日 语 创 作 协 会

青 岛 市 外 语 编 辑 学 会

编委会主任 徐宝站

副 主 任 白玉峰 徐鸿儒 尹传瑜

主 编 蔡孝良 李书和

副 主 编 苏永生 李 坤

撰 写 人 员 王乃燕 蔡海莹 毕希名

于瑞龙 王文颖 蔡孝良

秦士德 丁玉芳 贺孟泉

李 坤 高青华 王云英

责 任 编 辑 李茗茗

前 言

为了配合“全民健身计划”的实施,大力普及医学科学知识,1995年5月,青岛市科学技术协会、青岛日报社、青岛出版社联合举办了“青岛市全民保健知识大赛”。试题在《青岛日报》刊出后,广大群众踊跃参加,充分表现了人们对保健的重视和对掌握科学保健方法的渴望。这次竞赛的组委会决定在赛后出版与本次竞赛内容相关的小册子,刊登正确答案,并为以后的大赛提供参考书。

青岛市全民保健知识大赛结束后,经过认真筹备,在青岛市科学技术协会主持下,由青岛市科技编辑学会、青岛市科学普及创作协会组织部分擅长科普写作的医学专家编写了《保健知识500问》一书。本书共分十一部分,妇幼保健部分由王乃燕撰写(王云英撰写了其中部分条目),老年保健部分由蔡海莹撰写,心理保健部分由毕希名撰写,卫生防疫部分由于瑞龙撰写,癌症防治部分由王文颖撰写,心血管病防治部分由蔡孝良撰写,皮肤病、性病部分由秦士德撰写,饮食营养部分由丁玉芳撰写,美容部分由贺孟泉撰写,家庭急救处理部分由李坤撰写,就医指南部分由高青华撰写。最后,由副主编协助主编统阅定稿。在本书的编写中力求知识准、新,内容实用,可操作性强,语言通俗。总之,我们是想让稍有一些医学常识和阅读能力的人,读了这本书,都能懂得,都能照着做——使我们普及医学科学知识的愿望能落到实处。

经过编写人员的共同努力,全书在1996年春节后基本完成。

在这一段时间里,许多作者牺牲了休息时间,夜以继日,按时完成了任务。然而,由于编者水平所限,时间又比较仓促,书中定有不足和缺憾之处,希望能得到读者批评指正,以便再版时改正。

感谢有关领导给予的大力支持,感谢青岛出版社领导和编辑为这本书出版付出的辛勤劳动。青岛市计划生育科学技术研究所对本书的出版也给予了大力支持,在此一并表示感谢。

编 者

1996 年 3 月

目 录

妇 幼 保 健

1. 《中华人民共和国母婴保健法》何时通过和施行? ... (3)
2. 《青岛市妇女儿童保健管理暂行规定》是何时通过的?
第三章第 17 条的内容是什么? (3)
3. 什么是优生? (4)
4. 遗传病有哪些特点? (4)
5. 患有哪些遗传病应该放弃生儿育女? (5)
6. 患有哪些遗传病不能生男孩? (6)
7. 什么叫先天畸形? (6)
8. 你知道怎样预防先天畸形吗? (7)
9. 先天性神经管畸形可以预防吗? (8)
10. 为什么妇女年龄越大,生先天愚型儿的危险性越大?
..... (8)
11. 幼儿地中海贫血是怎么回事? (9)
12. 怎样保证胎儿大脑发育正常? (10)
13. 为什么不能近亲结婚? (11)
14. 你了解胎儿的“脾气”吗? (11)
15. 哪些药物对胎儿有不良影响? (12)
16. 孕早期曾用过药的妇女都要终止妊娠吗? (13)
17. 你知道人体“阿波罗计划”吗? (13)
18. 为什么说母乳是 0~6 个月婴儿最好的食品? (14)

19. 什么是初乳？该不该把它丢掉？	(15)
20. 什么是早吸吮？早吸吮有什么好处？	(15)
21. 母亲正确的哺乳姿势是什么？	(16)
22. 什么是按需哺乳？	(16)
23. 婴儿应什么时候添加辅助食品？	(17)
24. 怎样知道孩子的生长发育是否正常？	(17)
25. 影响孩子生长发育的因素有哪些？	(18)
26. 婴儿什么时候出牙？	(18)
27. 怎样预防佝偻病？	(18)
28. 滥用鱼肝油有什么害处？	(19)
29. 孩子得了急性胃肠炎有哪些表现？应怎样预防？	(20)
30. 口服补液疗法是怎么回事？	(20)
31. 孩子厌食的原因是什么？	(21)
32. 孩子有“挑食”、“偏食”和“厌食”的毛病怎么办？	(21)
33. 给孩子吃高营养补品好不好？	(22)
34. 孩子有肥胖症怎么办？	(22)
35. 给孩子挑选饮料要注意什么？	(23)
36. 怎样预防孩子患感冒？	(24)
37. 为什么小儿容易患肺炎？得了肺炎有什么表现？	(24)
38. 怎样预防缺铁性贫血？	(25)
39. 儿童缺碘有什么危害？	(25)
40. 孩子发热时有几种退烧方法？怎样给孩子做物理 降温？	(26)
41. 怎样加强幼儿身体锻炼？	(27)
42. 怎样保护小儿的牙齿？	(28)

43. 孩子得了弱视怎么办？	(28)
44. 孩子“包茎”怎么办？	(28)
45. 青春发育期时孩子会有哪些变化？	(29)
46. 人体内激素起什么作用？	(30)
47. 女孩子经期卫生要注意什么？	(30)
48. 婚前健康检查有什么好处？	(31)
49. 妇女最佳生育年龄是多少？	(31)
50. 你知道怎样测算预产期吗？	(32)
51. 产前检查包括哪些内容？	(32)
52. 孕妇的营养和饮食要注意什么？	(33)
53. 孕妇用药应注意什么？	(33)
54. 什么是产前诊断？	(34)
55. 怎样做好围产期保健？	(35)
56. 产褥期保健有哪些内容？	(35)
57. 什么叫“更年期”？	(36)
58. 女性更年期有哪些表现？	(36)
59. 怎样做好更年期的自我保健？	(37)

老年保健

60. 怎样控制脑衰老？	(41)
61. 怎样护理老年性痴呆病人？	(41)
62. 老年人怎样控制情绪？	(42)
63. 为什么老年人易得精神抑郁症？	(43)
64. 为什么说丧偶老人再婚有利身心健康？	(44)
65. 为什么说老年人适度的性生活有利于延年益寿？	(44)

66. 老年人应该怎样与子女相处？	(45)
67. 运动对长寿有什么好处？	(46)
68. 老年人体育锻炼要注意哪些事项？	(47)
69. 老年人进行长跑锻炼要注意些什么？	(47)
70. 老年人怎样自我判断身心是否健康？	(48)
71. 为什么老年人要定期检查身体？	(49)
72. 老年夫妻之间应该怎样进行健康监护？	(50)
73. “有钱难买老来瘦”这句话对不对？	(50)
74. 老年人用药应注意哪些问题？	(51)
75. 老年人旅游要注意些什么？	(52)
76. 老年人生活有哪些方面不能过度？	(53)
77. 老年人打麻将过度有什么危害？	(54)
78. 为什么说老年人过节时更要注意保健？	(54)
79. 老年人冬季应该怎样养生？	(55)
80. 如何护理老年病人？	(56)
81. 老年人睡觉枕头多高为好？	(57)
82. 老年人为什么不宜久坐沙发？	(57)
83. 怎样预防老年慢性支气管炎？	(58)
84. 老年人患胆石症应该怎样保健？	(59)
85. 哪些方法可以延缓老年人皮肤衰老？	(60)
86. 怎样预防老年性耳聋？	(60)
87. 老年人怎样选配和使用助听器？	(61)
88. 老年人怎样保护牙齿？	(62)
89. 老年人骨折的易发部位有哪些？ 如何预防？	(62)
90. 怎样防治腰肌劳损？	(63)
91. 怎样防治老年性白内障？	(64)
92. 怎样预防老年人青光眼？	(65)

93. 为什么说老年人吃饭要细嚼慢咽?	(66)
94. 老年人用滋补药膳有什么好处?	(66)
95. 老年人长期便秘有什么危害?	(67)
96. 老年人长期低热可能是哪些病引起的?	(68)
97. 怎样预防老年低体温症?	(68)
98. 老年人发高热应怎样护理?	(69)
99. 怎样给老人热敷?	(70)
100. 怎样给老人冷敷?	(71)
101. 老年人怎样预防中暑?	(71)
102. 老年人何时需要特别注意防止晕厥?	(72)
103. 老年人各种头痛有什么特点? 应该怎么办?	(73)

心 理 保 健

104. 什么叫医学模式的转变?	(77)
105. 心理健康的标准是什么?	(77)
106. 什么叫心理卫生?	(78)
107. 为什么要讲究心理卫生?	(79)
108. 什么叫情绪? 情绪和健康有什么关系?	(79)
109. 如何改变和消除不良的情绪?	(80)
110. 什么叫心境? 怎样培养良好的心境?	(81)
111. 什么叫激情? 怎样避免消极的激情?	(81)
112. 什么叫心理应激?	(82)
113. 应激与健康有什么关系?	(83)
114. 应激总是有害吗?	(83)
115. 引起心理应激的常见原因是什么?	(84)
116. 什么是心身疾病?	(85)

117. 遇到挫折怎么办?	(85)
118. 如何培养顽强的意志?	(86)
119. 什么叫心理障碍?	(87)
120. 心理障碍与精神病有什么区别?	(87)
121. 怎样判断心理不正常?	(88)
122. 什么叫神经症?	(89)
123. 常见的神经症有哪些? 各有什么特点?	(89)
124. 经常心情不好是不是抑郁症?	(90)
125. 做事小心,常要反复检查核对,是不是得了强迫症?	(91)
126. 什么叫人格障碍? 引起人格障碍的原因是什么?	(92)
127. 人格障碍与犯罪有关吗?	(92)
128. 什么是神经衰弱? 如何治疗?	(93)
129. 为什么会得精神病?	(94)
130. 失眠怎么办?	(94)
131. 什么叫心理咨询? 它能解决哪些问题?	(95)
132. 心理咨询与一般思想教育有什么区别?	(96)
133. 什么叫气质? 它与性格有什么区别?	(96)
134. 何谓 A 型行为? 它与冠心病有什么关系?	(97)
135. 具有 A 型行为的人,应当注意哪些问题?	(98)
136. 什么叫 C 型行为? 它与癌症的发生有关吗?	(98)
137. 什么叫心理治疗? 为什么心理治疗能治病?	(99)
138. 常用的心理治疗方法有哪些?	(100)
139. 什么叫催眠术? 它能治哪些疾病?	(100)
140. 胎教有用吗? 如何进行?	(101)

141. 什么叫性意识？性意识是下流的吗？ (102)
142. 手淫对人的健康有什么影响？要克服吗？ (102)
143. 为什么不提倡早恋？ (103)
144. 什么叫人际关系？怎样建立良好的人际关系？
..... (104)
145. 中年人的身心特点是什么？ (105)
146. 中年人如何做好心理保健？ (105)
147. 男人也有更年期吗？进入更年期要注意哪些问题？
..... (106)
148. 老年人享清福好不好？如何保持老年人的心理
健康？ (107)
149. 到底什么是气功？它和人的心理活动有什么关系？
..... (108)
150. 怎样预防自杀？ (109)
151. 什么是瘵病？瘵病能流行吗？ (110)
152. 什么叫迷信和巫术？ (110)
153. 什么叫社会角色？ (111)

卫 生 防 疫

154. 什么叫健康？ (115)
155. 怎样才能保持健康？ (115)
156. 为什么说掌握健康知识是廉价而有效的保健手段？
..... (116)
157. 什么是科学的刷牙方法？ (117)
158. 为什么要养成勤洗手的良好卫生习惯？ (117)
159. 随地吐痰有什么危害？ (118)

160. 吸烟有哪些危害?	(119)
161. 吃冷饮食品应注意什么?	(119)
162. 怎样鉴别鱼、肉是否新鲜?	(120)
163. 为什么不能经常吃油炸食品?	(121)
164. 怎样预防食物中毒?	(122)
165. 怎样定期消毒餐具?	(122)
166. 为什么发霉花生米不能吃?	(123)
167. 农药通过哪些途径污染食品?	(124)
168. 食品为什么会腐败变质?	(125)
169. 怎样预防海产品引起的食物中毒?	(126)
170. 食用油脂为什么会酸败变质?	(126)
171. 怎样从外观上鉴别罐头的卫生质量?	(127)
172. 为什么不能吃“米猪肉”?	(128)
173. 河豚鱼中毒是怎么回事?	(129)
174. 食品中的过量色素对人体有什么危害?	(129)
175. 为什么病死的禽畜肉不能吃?	(130)
176. 什么是职业病?	(131)
177. 怎样预防职业病?	(131)
178. 噪声对人体有什么危害?	(132)
179. 为什么不能久看电焊弧光?	(133)
180. 铅中毒病人需要特殊的膳食吗?	(134)
181. 夏季中暑有什么症状?	(134)
182. 怎样保持家庭室内照明充足?	(135)
183. 近视眼是怎样形成的?	(136)
184. 怎样预防近视?	(137)
185. 为什么要及早防治儿童斜视与弱视?	(137)
186. 急性传染病的预防措施有哪些?	(138)
187. 常见传染病应隔离多长时间?	(139)

188. 为什么夏季容易患细菌性痢疾?	(139)
189. 甲型病毒性肝炎流行的因素有哪些?	(140)
190. 怎样预防病毒性肝炎?	(141)
191. 怎样预防妇女围产期乙型肝炎的传染?	(142)
192. 怎样预防流行性感冒?	(143)
193. 为什么儿童应按时、全程、足量接种疫苗?	(143)
194. 儿童接种疫苗应注意些什么?	(144)
195. 为什么服用“糖丸”能预防“婴儿瘫”?	(145)
196. 丙种(胎盘)球蛋白有什么作用?	(146)
197. 怎样预防结核病?	(146)
198. 得了“炸腮”怎么办?	(147)
199. 患了水痘怎么办?	(148)
200. 怎样预防破伤风?	(148)
201. 为什么要服用碘盐?	(149)
202. 流行性出血热是一种什么病?	(150)
203. 养猫须防哪些病?	(151)
204. 被狂犬咬伤怎么办?	(151)
205. 如何防治疟疾?	(152)
206. 怎样预防蛲虫病?	(152)
207. 怎样预防蛔虫病?	(153)
208. 怎样消灭苍蝇?	(154)
209. 怎样消灭蚊子?	(154)
210. 怎样消灭老鼠?	(155)
211. 怎样消灭蟑螂?	(156)

癌症防治

212. 什么是肿瘤,其特点是什么?	(159)
--------------------------	-------

213. 怎样鉴别良性肿瘤和恶性肿瘤？它们有何不同？	(160)
214. 癌症是怎样形成的？	(161)
215. 癌症能传染吗？	(162)
216. 癌症能遗传吗？	(163)
217. 癌症患者有多少？	(164)
218. 癌的发病率为什么增加得这样快？	(165)
219. 什么叫癌基因？	(166)
220. 癌能自愈吗？	(167)
221. 癌症普查有必要吗？万一发现癌症怎么办？	(168)
222. 怎样通过自我查体发现肿瘤？	(169)
223. 癌症有哪些危险信号？（一）	(171)
224. 癌症有哪些危险信号？（二）	(172)
225. 何谓高危人群？	(173)
226. 何谓癌前病变？都有哪些种？	(174)
227. 常用于诊断癌症的设备有哪些？都用于哪些 肿瘤？（一）	(176)
228. 常用于诊断癌症的设备有哪些？都用于哪些 肿瘤？（二）	(177)
229. 癌症最有价值的诊断方法有哪些？	(178)
230. 癌症是怎样分期的？有何价值？	(179)
231. 癌症患者的病情需要对其保密吗？	(181)
232. 癌症病人应以何种心态配合治疗？	(182)
233. 癌能治愈吗？	(183)
234. 治疗癌症都有哪些方法？	(186)
235. 什么是科学的和规范的治疗？	(187)
236. 外科手术能引起癌扩散吗？	(189)

237. 什么是化疗？	(190)
238. 化疗有哪些毒副反应？怎样预防？	(191)
239. 什么叫辅助治疗？有何价值？	(192)
240. 什么是联合化疗？联合化疗必须遵循哪些原则？	(193)
241. 什么是综合治疗？	(194)
242. 家庭成员应该怎样对待癌症患者？	(195)
243. 何谓三级预防？	(195)
244. 癌症患者都需要哪些营养和补品？	(197)
245. 癌症病人怎样增加营养好？	(198)
246. 癌症能预防吗？（一）	(199)
247. 癌症能预防吗？（二）	(200)
248. 癌症能预防吗？（三）	(201)
249. 癌症能预防吗？（四）	(202)
250. 癌症病人能结婚、妊娠和哺乳吗？	(203)
251. 癌症病人能过性生活吗？	(204)

心血管病防治

252. 什么叫高血压？	(209)
253. 高血压是否就是高血压病？	(209)
254. 高血压对内脏器官有什么危害？	(210)
255. 什么叫高血压危象？	(211)
256. 高血压病患者要禁忌些什么？	(212)
257. 为什么老年高血压病患者要特别慎用降压药？	(212)
258. 高血压病人怎样平安过冬？	(213)

259. 什么是冠心病？	(214)
260. 冠心病是怎样得的？	(215)
261. 吸烟与冠心病有什么关系？	(215)
262. 怎么知道得了冠心病？	(216)
263. 冠心病人在饮食方面要注意什么？	(217)
264. 冠心病病人能否进行运动锻炼？	(218)
265. 冠心病病人怎样应用保健盒？	(218)
266. 什么是心绞痛？有什么特点？	(219)
267. 心前区疼痛就一定是心绞痛吗？	(220)
268. 怎样预防动脉硬化？	(221)
269. 怎样警惕识别老年人心肌梗塞？	(222)
270. 怎样防止急性心肌梗塞发生并发症？	(222)
271. 怎样预防先天性心脏血管病？	(223)
272. 小儿患先天性心脏病应注意些什么？	(224)
273. 什么叫风湿性心脏病？	(225)
274. 怎样预防风湿性心脏病？	(225)
275. 肺心病病人的冬季防护要注意什么？	(226)
276. 什么叫心力衰竭？	(227)
277. 如何预防心力衰竭的产生？	(228)
278. 什么是梅毒性心脏血管病？	(228)
279. 什么是心肌炎？什么原因可引起心肌炎？	(229)
280. 心肌炎有些什么症状？如何防治心肌炎？	(230)
281. 什么是原发性心肌病？	(230)
282. 为什么老年人容易发生血栓？怎样预防？	(231)
283. 什么叫心律失常？	(232)
284. 发现心律失常怎么办？	(232)
285. 发现早搏就说明有心脏病吗？	(233)
286. 什么叫心源性猝死？	(234)

287. 什么是人工心脏起搏？	(235)
288. 安装人工心脏起搏器后应注意些什么？	(235)
289. 什么叫心脏电复律？	(236)
290. 哪些人适合作心脏移植手术？	(236)
291. 患有心血管病的人是否也能长寿？	(237)
292. 心脏病病人应避免些什么？	(238)

皮肤病、性病防治

293. 皮肤的构造和功能是什么？	(241)
294. 为什么说皮外有“皮”？	(241)
295. 皮肤病有哪些病因？	(242)
296. 皮肤破伤后怎样急救？	(242)
297. 碘酒能涂在伤口吗？	(243)
298. 为什么不该用热水肥皂烫洗皮肤？	(244)
299. 用热水烫洗皮肤可以止痒吗？	(244)
300. 为什么冷湿敷止痒最好？	(245)
301. 怎样做冷湿敷？	(245)
302. 你会洗澡吗？	(246)
303. 有必要每晚洗屁股洗脚吗？	(246)
304. 冬天必须涂润面油吗？	(247)
305. 为什么润面油使人显得年青？	(247)
306. 怎样防治冻疮？	(248)
307. 为什么夏天不宜日光浴？	(248)
308. 为什么按摩有保健作用？	(249)
309. 被化学品灼伤怎么办？	(249)
310. 怎样防治黄水疮？	(250)