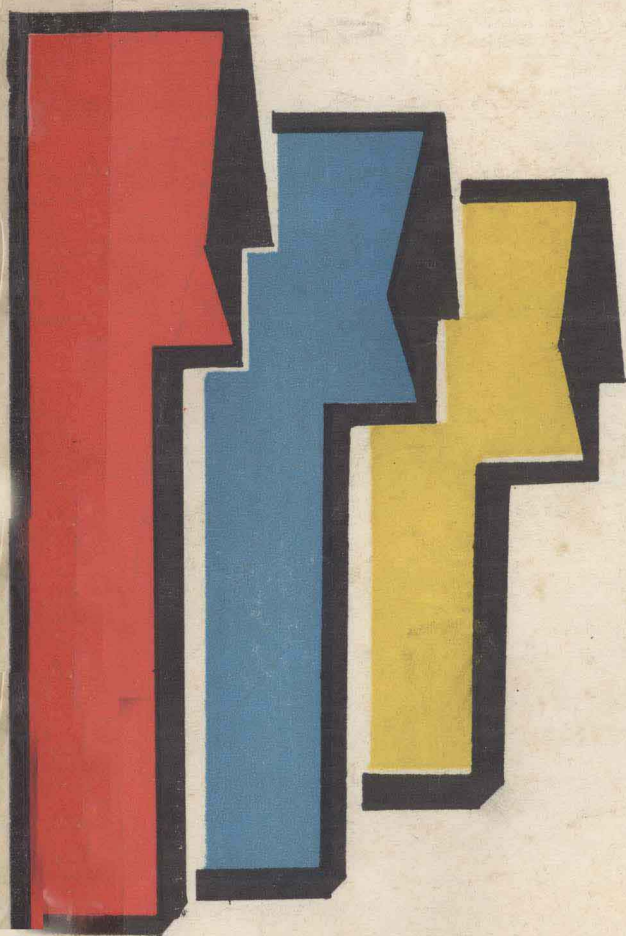


● 长春出版社

健康大观

王石成
王成娟
云双娟
编写



健 康 大 观

王成云

石秀娟

王成双 编写

长 春 出 版 社

、 健 康 大 观

王成云 石秀娟 王成双 编写

责任编辑：董辅文

封面设计：丁 燕

长春出版社出版

长春出版社发行

(长春市重庆路40号)

梨树县第三印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1990年6月第1版

印张：13.25

1990年6月第1次印刷

字数：297 000

印数：1—6 000册

ISBN 7—80573—257—4/Z·15

定价：6.00元

前 言

每当我们看见疾病残酷地折磨人们的精神、肉体、无情地吞噬着人们的青春、生命，听到患者发出的呻吟；死亡者亲友的痛创时，我们感同身受。“健康”对于人类是多么重要！我们能为人类健康做点什么？我们搜集了人类健康、长寿等多方面的资料。加之我们在生活中的实践经验，请教了各方面的专家，遵循去粗取精，去伪存真，通俗易懂，简明扼要的原则，整理出精华部分，编写了这部《健康大观》。全书九大部分，共计529篇。力图全面地向读者提供较全面的健康、保健和长寿方面的知识，同时注意融科学性、知识性、实用性、通俗性为一体，使这本书成为读者们的生活顾问。

由于科学的迅速发展，加之我们的学识水平不高，搜集范围的局限、错误在所难免，敬请读者们、为人类健康而努力的朋友们批评指正。

祝读者们健康长寿！

编 者

1989年10月

目 录

育 儿 成 长 篇

一、儿童教育与保护

1. 判断儿童健康的标准 (1) 2. 儿童健康十忌 (1) 3. 如何鉴别超智儿童 (2) 4. 独生子女养育的秘诀 (3) 5. 八种不好的教子方式 (5) 6. 大人做到十不要, 可使孩子免遭意外伤痛 (6) 7. 孩子变坏前的十项征兆 (6) 8. 保护孩子的自尊心 (7) 9. 为什么儿童需要抚摸 (8) 10. 孩子乐观情绪的培养 (8) 11. 儿童溺爱综合症 (9) 12. 逗婴儿笑要适度 (10) 13. 幼儿学习的最佳年龄 (10) 14. 提高孩子学习兴趣的九个方法 (11) 15. 防止儿童脑疲劳 (12)

二、儿童保健

16. 怎样护理早产儿 (13) 17. 谈母乳喂养 (13) 18. 母乳喂养成功的十大要点 (14) 19. 蛋黄能增强记忆力 (15) 20. 婴儿缺铁微笑少 (15) 21. 为什么必须让孩子吃好早饭 (16) 22. 别强迫孩子喝光瓶中的奶 (16) 23. 小儿过量吃冷饮有碍健康 (17) 24. 儿童吃糖五忌 (18) 25. 不要常给孩子用营养药 (19) 26. 儿童常吃参食品可致性早熟 (19) 27. 婴幼儿吃盐不要过多 (19) 28. 夏令儿童饮食 (20) 29. 五月——儿童生长的最快季节 (20) 30. 婴儿仰睡容颜美 (21) 31. 别为孩子趴着睡担心 (21) 32. 应尽早让孩子独睡 (21) 33. 叫醒孩子的学问 (22) 34. 婴幼儿着装的学问 (22) 35. 变声期嗓音保健 (23) 36. 孩子开始刷牙的学问 (24) 37. 六龄牙的鉴别与保护 (24) 38. 在孩子换牙时 (25) 39. 牙刷

——疾病传播的媒介(26)40. 少年儿童的驼背与脊柱侧弯(26)
41. 婴儿不宜剃满月头(27)42. 不要让婴儿过早学走路(28)
43. 不要给婴儿吮空奶头(28)44. 不要用药皂为婴儿洗澡(28)
45. 不应给孩子涂红指甲(29)46. 小女孩不宜烫发(29)47. 小孩
不宜长时间晒太阳(30)48. 儿童暴晒能诱发皮肤癌(30)49. 幼
儿不宜参加拔河运动(30)50. 啃指甲是病还是坏习惯(31)51.
有的孩子为什么爱吃土(32)52. 儿童预防接种程序(32)53. 预
防接种注意事项(33)54. 冬防小儿“烂嘴角”(34)55. 预防小
儿夏季热(34)56. 预防秋季小儿感冒(35)57. 警惕外用药使婴
儿中毒(36)

三、儿童百科咨询

58. 注意婴幼儿病前迹象(37)59. 儿童致病的十大因素(38)
60. 孩子的十种啼哭(39)61. 孩子睡觉时查健康状况(41)62.
小儿高血压的判断(41)63. “胎记”有善恶之别(42)64. 儿童
哮喘的特点(43)65. 教聋儿讲话应注意的问题(44)66. 幼儿乳
房发育是怎么回事(45)67. 女孩乳房发育不良怎么办(45)68.
女孩有哪些情况去看妇科(46)69. 女孩尿失禁是怎么回事(47)
70. 新生儿的特殊生理状态(47)71. 小孩突然晕厥是怎么回事
(48)72. 小儿感冒为何常有腹痛(49)73. 什么样的呕吐和漾
奶是病变(49)74. 少年儿童腿痛是病吗(50)75. 小孩发烧的家
庭护理(52)

四、儿科病防治

76. 警惕小儿“成人病”(53)77. 引起儿童死亡的六种传染
病(54)78. 新生儿的窒息及原因(55)79. 孩子的先天性心脏病
怎样早期发现(55)80. 小儿贫血不要忽视(56)81. 秋季婴儿腹
泻(57)82. 小儿饥饿也会导致腹泻(58)83. 如何防止单纯性肥
胖(58)84. 怎样防治婴儿“雪口”(60)85. 进行性肌营养不良有
办法治吗(61)86. 小儿夜啼(62)87. 青少年的头疼(62)88.
怎样训练患脑瘫痪的孩子(63)89. 小儿脓疱疹的防治(64)90. 警
惕小儿肠套叠(65)91. 为什么小儿易患中耳炎(65)92. 小儿斜

视怎么办(66)93. 儿童“白瞳症”——危险的信号(66)94. 先天性青光眼是怎么回事(67)95. 小儿脑积水难治吗(68)96. 儿童行为性习惯遗尿(69)97. 小儿畸形何时矫正好(70)

健美健身篇

一、健身

98. 保持青春二十法(71)99. 简易速效健身法(72)100. 自我松弛身心三法(73)101. 查一查你的精神状态如何(75)102. 一个人苦闷的十种根源(76)103. 排除郁闷的好方法(77)104. 战胜恐惧忧虑心理的八个要诀(77)105. 消除不良情绪的方法(78)106. 唠叨——女性特殊的健身法(79)107. 性格与精神疾病(80)108. 笑声反映性格(81)109. 说“笑”(82)110. 不宜大笑的人(83)111. 笑与愁及宽与窄(83)112. 说谎害己(84)113. 做梦可以锻炼脑功能(84)114. 手指活动可提高智能(85)115. 多动脚趾有益健康(85)116. 唾液的功能(86)117. 感冒对人的智力有害(86)118. 劝君莫舐唇(87)119. 拔胡须坏处多(87)120. 穿高跟鞋为什么会引起腰痛(88)121. 哪些食物会诱发疾病(88)122. 早晨起不宜光吃干(89)123. 吃炒豆不利健康(89)124. 切莫小看疲劳(89)125. 高浓度香水有害健康(90)126. 少女莫束腰(91)127. 勒腰坏处大(91)128. 行路与治病(91)129. 口臭的防治(93)130. 不吃早饭减肥反而会发胖(93)131. 滋补养颜的胎盘(94)132. 预防早衰的七种食品(94)133. 哪四种人最易患结石(94)134. 话说伸懒腰(95)135. 鞋眼的最佳高度是多少(95)

二、健美

136. 人的三美(97)137. 怎样体现少女的气质美(98)138. 可增进健美的食品(99)139. 世界第一美容夫人的护肤秘诀(99)140. 水的美容(100)141. 减少皱纹的妙方(101)142. 美容小验方(102)143. 美容妙法——敷面剂的制作及使用

(102) 144. 秋天如何保护皮肤 (103) 145. 怎样防治雀斑 (104)
146. 青年为什么容易长“粉刺”(105) 147. 预防白发的食物
(105) 148. 保护头发妙法十一则 (106) 149. 秀发的四大致命伤
(107) 150. 怎样预防头发早脱 (108) 151. 少白头的原因及治
疗 (109) 152. 有损形体美的不良习惯 (109) 153. 十二种节食决
窍 (110) 154. 服荷叶茶能减肥 (111) 155. 如何矫正细脖溜肩
(112) 156. 零散时间的健美锻炼 (112)

养 生 长 寿 篇

一、老年养生须知

157. 健康老人的特征 (116) 158. 测测你的老龄化程度 (117)
159. 算一算您能活多少岁 (117) 160. 老年人保健·自测 (119)
161. 健康性格的结构 (120) 162. 人体健康新标准 (121) 163.
中年人保健须知 (121) 164. 中老年人怎样自我治疗便秘 (122)
165. 消除早衰的七大方法 (123) 166. 养生防五劳 (124) 167.
睡眠养生法 (125) 168. 性格与长寿 (126) 169. 对名利看破点
好 (127) 170. 有益的“长吁短叹”(129) 171. 鳏寡者再婚有利
身心健康 (128) 172. 防脑衰老十要 (128) 173. 老年人常驻麻将
场有碍健康 (130) 174. 最容易早死的十种人 (130)

二、合理营养

175. 合理营养可预防老年斑 (132) 176. 中年人要多吃醋 (132)
177. 老年人饮食误解种种 (133) 178. 老年人的补脑佳品 (134)
179. 中老年知识分子的膳食 (134) 180. 老年人每天食糖多少为
宜 (135) 181. 常食芝麻防衰老 (135) 182. 钾过多过少都有害
(136) 183. 哪些人易出现锌缺乏 (137) 184. 长期素食之弊
(137)

三、常见病防治

185. 预防冠心病的饮食原则 (139) 186. 中年人如何防止积劳成
疾 (139) 187. 预防中风和心脏病十项措施 (140) 188. 老年人

早饭瞌睡是怎么回事(140)189. 有些老年人为什么爱哭(142)190. 老年人应避免应刺激(142)191. 老年人怎样防治腰背痛(143)192. 要注意身体出现的各种异常(144)193. 老年人的脚病防与治(145)194. 中年须防膝老化(146)195. 老年人保健十戒十要(147)196. 保护胃的十三项守则(147)197. 防治高血压的十条措施(148)198. 鼾声大作者应快减肥(149)199. 观皮肤看老年内脏病(150)200. 老年人应注意的病兆(151)201. 怎样早期发现老年人的心肌梗塞(151)202. 当心老年人睡眠中猝死(152)203. 从写字歪斜看脑血栓的形成(152)204. 老人晨炼的适宜时间和天气(153)205. 老年颈椎病的锻炼方法(153)206. 脑血栓后应如何治疗(154)207. 如何护理好老年性痴呆病人(155)

四、名人养生术

208. 帝王寿魁的养身术(157)209. 穆斯林长寿奥秘(157)210. 里根养生(158)211. 齐白石养生七戒(160)212. 我国古代的养生——静养和动养(161)

五、四季养生法

213. 老年人春季保健四不要(163)214. 春季宜练养肝功(163)215. 春季防温毒(165)216. 夏季老人养生五注意(166)217. 夏季宜练养心功(167)218. 夏季宜多食酸性食品(168)219. 秋季的养生之道(168)220. 冬季宜练养肾功(169)221. 冬令话食补(170)

妇女卫生与性知识

一、妇女卫生

222. 旅行结婚影响优生(172)223. 孕期保健与胎教(172)224. 孕妇为何爱吃酸(173)225. 孕妇的营养要求(174)226. 孕妇左侧卧位可预防产合并症(174)227. 孕妇如何自己观测胎动(175)228. 产前胎头浮动是难产信号(176)229. 临产十忌

(176) 230. 妇女更年期的表现 (178) 231. 更年期妇女容易得的病 (179) 232. 患甲亢后能怀孕吗 (180) 233 和孕产妇谈肛门病 (180) 234. 月经过多的原因 及治疗 (181) 235. 女同志不要憋尿 (182) 236. 孕妇要慎用维生素A (183) 237. 孕妇禁用慎用的中成药 (183) 238. 哪些妇女不宜用避孕药 (183)

二、性知识

239. 丈夫性格与妻子容貌 (185) 240. 什么是性病 (185) 241. 什么是艾滋病 (186) 242. 淋病 (187) 243. 梅毒 (188) 244. 软性下疳 (191) 245. 性器官的卫生 (192) 246. 女性尿路感染 (192) 247. 男性前列腺炎 (193) 248. 缺铁和主妇综合症 (193) 249. 阴茎异常勃起症 (194) 250. 婚前性行为危害身心健康 (195)

饮 食 营 养 篇

一、合理饮食

251. 山珍海味有哪些 (196) 252. 饮食六宜 (196) 253. 吃食物要注意“四度” (197) 254. 哪些食物能抗疲劳 (197) 255. 早餐应该如何安排 (198) 256. 考生的营养 (198) 257. 喝面汤可增强记忆 (199) 258. 桔皮做菜益处多 (199) 259. 猪肉皮的价值与作用 (200) 260. 鸡蛋的合理食用 (201) 261. 喝红茶好还是喝绿茶好? (201) 262. 牛奶结冰后量质下降 (202) 263. 吃鱼四季歌 (202) 264. 未煮沸的豆浆能不能吃 (203) 265. 不能喝的五种开水 (203) 266. 天麻炖鸡并非补药 (204) 267. 吃冰西瓜好不好呢 (204) 268. 酱油熟吃好 (205) 269. 味精及其正确使用 (205) 270. 吃莴苣的利弊 (206)

二、食疗

271. 病人怎样合理选择饮食 (207) 272. 冠心病人的菜谱 (208) 273. 肝硬化病人的饮食 (210) 274. 胆囊炎、胆石症患者的饮食 (212) 275. 肺结核病人的饮食 (212) 276. 脑血管病人要多吃

食用菌汤(214)277. 溃疡病恢复期菜谱(214)278. 肾脏病人饮食上应注意什么(215)279. 肾炎食疗九则(217)280. 糖尿病的食疗法(218)281. 慢性咽炎的饮食疗法(219)282. 老年人便秘的饮食疗法(219)283. 先兆流产的饮食疗法(221)284. 患多动症的儿童吃什么好(222)285. 感冒的饮食疗法(223)286. 食物中毒的食疗(223)287. 癌症病人饮食如何调配(224)288. 胃镜检查后怎样安排饮食(224)289. 献血后应吃些什么(225)290. 手术后病人能吃鱼吗(226)291. 十二指肠溃疡能饮牛奶吗(227)292. 甲鱼对癌肿病人有益吗(227)

三、药 用

293. 吃水果有讲究(228)294. 水果的药用价值(228)295. 柑桔(230)296. 菠萝(230)297. 樱桃(231)298. 核桃(232)299. 食药两用话山楂(233)300. 西红柿的营养价值(233)301. 甜瓜的营养价值(234)302. 苦瓜的营养价(234)303. 黄瓜的营养价值(234)304. 冬瓜的营养价值(235)305. 西瓜的营养价值(235)306. 五谷杂粮入药(236)307. 米汤亦良药(237)308. 夏令消暑话绿豆(237)309. 豆腐的药用(238)310. 紫菜(238)311. 香菜的调味及药用(239)312. 大白菜(239)313. 胡萝卜(240)314. 姜一药食之宝(240)315. 大蒜可抗癌(241)316. 兔之药用(241)317. 胖大海冰糖茶(242)318. 茶叶(242)319. 啤酒(243)

四、食 忌

320. 哪些人不宜喝啤酒(245)321. 喝酒为什么会过敏(245)322. 吃水果的注意事项(246)323. 吃西红柿三忌(247)324. 每天吃桔子不能超过三个(247)325. 白红萝卜不宜一起吃(248)326. 酒后不宜大量饮浓茶(248)327. 吃狗肉后忌喝茶(248)328. 发烧病人不宜喝茶(249)329. 辣椒不宜大量吃(249)330. 不要吃动物的“三腺”(250)331. 变质的食用油不能吃(250)332. 河豚鱼不能吃(251)333. 病死的畜肉不能吃(251)334. 缺铁性贫血病儿不宜多喝牛奶(252)335. 腹泻者莫

食大蒜(252)336.盐吃多了会致癌(253)337.暴饮暴食不利健康(253)338.吃隔夜饭要当心(254)339.铝制品不宜长久盛面粉(239)340.生活中常见的真菌(254)341.致癌食种种(255)342.怎样去除食物中的致癌毒素(257)

五、食物鉴别

343.怎样识别健康鸡(258)344.怎样识别鱼类鲜度(285)345.虾、蟹的质量鉴别方法(259)346.怎样识别香菇(260)347.怎样挑选西瓜(261)

生活起居篇

348.冬天使用被子有讲究(262)349.哪些人不宜穿羽绒衣(262)350.乱穿衣,慎防病(263)351.茶与盐水可防感冒(363)352.你会走路吗(263)353.头背部受凉易感冒(264)354.预防便秘(265)355.什么是脑眠、体眠、副睡眠(266)356.睡眠权威睡眠(266)357.体温周期测定法治疗失眠(268)358.饭后稍卧有益健康(269)359.夏天午睡的学问(269)360.午睡时间不宜过长(270)361.不宜午睡的三种人(270)362.趴座睡觉有损健康(271)363.洗澡与健康(271)364.冬日洗澡应注意什么(272)365.饭后不宜立即洗澡(273)366.热水淋浴不宜过久(273)367.不宜骑车的人(274)368.戴口罩好吗(274)369.用电扇三忌(275)370.午餐与歇晌(276)371.你的压力负荷是否超载(276)372.服药后发生恶心怎么办(277)373.解渴的科学(278)374.冬天勿忘多喝水(278)375.看电视与吃鱼肝油(281)376.餐桌不宜铺塑料布(280)377.吹吹弹弹防治疾病(280)378.音乐的魅力(281)379.“音乐处方”的选择(281)380.牙刷与疾病(282)381.哪些人不宜去高原旅行(283)382.不能久玩电子游戏机(283)386.不要久坐(284)384.什么样的气象易发生煤气中毒(284)

体 育 锻 炼 篇

一、保健卫生

385. 身体素质自我测验法 (286) 386. 判断疲劳的简易方法 (287) 387. 正常人的脉搏、血压 (288) 388. 体育锻炼能使胖人变瘦又能使瘦弱的人变壮 (288) 389. 锻炼身体正误谈 (289) 390. 妇女参加体育锻炼有啥好处 (290) 391. 夏天锻炼如何避免中暑 (291) 392. 秋季锻炼怎样预防感冒 (291) 393. 哪些人不宜长跑 (292) 394. 有关节炎的人可以参加剧烈运动吗 (293) 395. 有肾炎的人能参加体育活动吗 (293) 396. 心律不齐影响体育锻炼吗 (293) 397. 心脏有杂音的人能否参加体育锻炼 (295) 398. 有低烧的人能否参加体育运动 (295) 399. 怎样消除脚臭 (296) 400. 剧烈运动后不宜吃冰冷的食物或饮料 (296) 401. 运动时怎样预防抽筋现象 (297) 402. 剧烈运动后不要马上进行冷水浴 (298) 403. 空气浴锻炼应注意什么 (298) 404. 日光浴要注意些什么 (299) 405. 妇女在哪些情况下不宜游泳 (300) 406. 刚醒后不宜做剧烈运动 (300) 407. 经常参加体育锻炼可使小儿长高 (301)

二、运动锻炼

408. 初练长跑怎样培养兴趣 (302) 409. 怎样锻炼胸肌和臂力 (302) 410. 怎样掌握运动量 (303) 411. 少年儿童参加哪些体育活动好 (304) 412. 中老年人适做哪些体育锻炼 (305) 413. 中老年妇女进行什么体育活动好 (306) 414. 增强骨盆肌肉和腹壁肌肉的卧式体操 (307) 415. 体弱多病的人的体育锻炼 (307) 416. 糖尿病儿的运动锻炼 (309) 417. 不常锻炼的人跑完为什么休克 (310) 418. 运动时用嘴呼吸好吗 (310) 419. 空气浴的方法 (311) 420. 冷水浴的方法 (311) 421. 有助增高的柔韧练习 (311) 422. 打太极拳“十忌” (313) 423. 健美慢跑须知 (314)

三、体育医疗

424. 医疗体育的适应症和禁忌症(316) 425. 治疗按摩的作用及方法(316) 426. 运动按摩的基本方法(317) 427. 骨折的象
征(317) 428. 脱位的征象(318) 429. 脑震荡症状诊断(319)
430. 肌肉拉伤的防治(320) 431. 中风患者肢体康复训练法
(321) 432. “O”形腿的体疗方法(322) 433. 慢性腰痛的体育
疗法(424) 434. 胃下垂的体育疗法(325) 435. 扭伤后应正确使用
冷热敷(326) 436. 脚心拉伤怎么办(326) 437. 半身不遂运动
处方(327)

诊 病 咨 询 篇

一、内 科

438. 顽固性尿路感染怎么办(328) 439. 尿道综合症如何治
疗(329) 440. 血虚阴亏型便秘(330) 441. 怎样预防消化性溃疡
复发(330) 442. 精神病复发的征兆及预防(331) 443. 美尼尔
氏病的治疗(332) 444. 古怪的病(332) 445. 甲亢病人生活四忌
(333)

二、外 科

446. 肛瘘的症状与治疗(335) 447. 荨麻疹的防与治(336) 448. 手
癣与足癣(337) 449. 怎样治头癣(337) 450. 为什么心脏病猝死
多发生在上午(338)

三、五官科

451. 眼前出现彩虹光环莫大意(340) 452. OSA—一种值得引起重
视的病症(341) 453. 视神经萎缩与贫血(342) 454. 巧治鼻塞
(342) 455. 眼球突出要早诊断(343)

四、传染病

456. 甲型肝炎病人有哪些症状(345) 457. 怎样预防甲型肝炎
(346) 458. 丁型肝炎(347) 459. 肺结核的自我诊断(348)
460. 哪些传染病可致耳聋(348)

五、肿 瘤

461. 莫把阴茎癌当性病(350) 462. 白血病与关节痛(350)
463. 哪些人易患胃癌(351) 464. 白血病有哪些疗法(351) 465. 癌症会不会传给下一代(352)

六、其 它

466. 医疗事故的判定(353) 467. 哪些病适合高压氧治疗(354)
468. 人体何处易结石(354) 469. 老人脸裂黄斑不是病(355)
470. 风温痛和风温病不一样(355) 471. 头痛面面观(357) 472. 可能出现腹痛的心脏疾病(357) 473. 忧郁症的自我评定量表(358) 474. 观脸色辨病(360) 475. 是癫痫, 还是脑型囊虫病(362) 476. 足跟痛只是因为骨刺吗(363) 477. 脐疝和脐带疝是一种病吗(364) 478. 血沉快就是得了风湿病吗(365) 479. 中风发作的先兆(366) 480. 常做的化验正常值(367) 481. 处方及化验单上常用的缩写符号(369) 482. 患什么病不宜结婚(370) 483. 不孕不育应做哪些检查(371) 484. 什么叫不孕(不育)症?(372) 485. 为什么妇女腰痛多(373) 486. 哪些原因可致不孕(374) 487. 宫颈癌的三大危险因素和预防措施(375) 488. 宫颈糜烂的治疗(376) 489. 当心杏仁中毒(377) 490. 防止肉毒杆菌中毒(377) 491. 红斑性肢痛是怎么回事(378) 492. 脚汗多是不是病(378)

用 药 医 疗 篇

一、用 药

493. 药品的有效期与失效期(380) 494. 中药治疗流感效果好(381) 495. 大剂量维生素C与疾病防治(382) 496. 服维生素过多的不利反应(383) 497. 怎样知道自己缺哪种维生素(383) 498. 多种药物过敏病能治愈吗(384) 499. 白参与红参(384) 500. 蛇胆川贝液和蛇胆陈皮散(385) 501. 吃驱虫药的饮食科学(385) 502. 头痛不能光靠药物治疗(386) 503. 老幼皆宜的药茶(387)

504. 杞子、地黄能治老年斑(388) 505. 黄药子的合理应用(389) 506. 如何巧抹清凉油、风油精(390) 507. 用激素治疗的孩子要严防传染上水痘(391) 508. 耳病滴药要得法(391) 509. 胃病病人不宜久服氢氧化铝(392) 510. 不要随便使用抗抑郁药止痛(392) 511. 能使粪尿变色的药物(393) 512. 不宜与安痛定同用的药物(394) 513. 老年人用药“三忌”(395) 514. 不可滥用速效伤风(感冒)胶囊(395) 515. 伤口换药并非愈勤愈好(396) 516. 有些药物可致骨软化症(397)

二、医 疗

517. 同病异治与异病同治(398) 518. 糖尿病的十大信号(398) 519. 舌变与内脏疾病(399) 520. 儿童出现哪些症状是病态(400) 521. 风湿病的五大主症(401) 522. 风湿性关节炎有哪些表现(402) 523. 发疹传染病的鉴别(402) 524. 手术刀下的反思(403) 525. 颈椎病的简易疗法(404) 526. 神经衰弱的治疗(404) 527. 手足多汗症的治疗(405) 528. 防治汗斑四法(405) 529. 清官秘方治面瘫(406)

育儿成长篇

一 儿童教育与保护

1. 判断儿童健康的标准

一个健康良好的新生儿，身体各组织器官完善而没有缺陷。生后的第一年，睡眠甜蜜，少啼哭，食欲良好。脸部：眼与眼、鼻与鼻之间的骨宽阔，前额平面不凸，牙弓变圆形，牙穹窿低。肌肉：胸部保持挺起，腹部平，出生后腹部贴地爬行，3~4个月，开始支掌而坐；约从第六个月起，俯伏爬行时腹部不用贴地，在12~15个月开始步行。牙齿：大约6个月开始出牙。骨骼：胸膛仍保持挺起，全副肋骨并不扩张至低近腹部，手腕和膝盖的骨并无异常增大。头发：到足1岁时，头发仍浓密而有光泽。眼睛：明亮有神，明显地观察所有在他周围的东西。情绪：出世后不久即能微笑，6个月开始能作有声的笑，少啼哭，少发怒，保持愉快。

2. 儿童健康十忌

一忌发胖。发胖容易造成弓形腿和平足。