

建设社会主义新农村卫生保健用书

现代农民保健

万事通

主 编 / 薛元坤

副主编 / 朱 贤

徐 敏



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

建设社会主义新农村卫生保健用书

现代农民保健万事通

顾 问：秦振华 钱学仁 杨 芳 庞静芳

特别策划：王松石

主 编：薛元坤

副 主 编：朱 贤 徐 敏

编 者：（按姓氏笔画排序）

王桂莲 王育良 左 云 卢伟铭

孙 锋 朱培福 朱晓珏 许卫东

陆建斌 陆筱灵 吴革平 单孝慈

张瑞均 沙卫平 沈 锋 赵青萍

徐 敏 高锦萍 程志健 缪惠东

潘晓鹏 潘志铭 薛 琼

绘 图：黄屹洲

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代农民保健万事通/薛元坤主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 9
ISBN 7-117-07838-3

I. 现… II. 薛… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075662 号

现代农民保健万事通

主 编: 薛元坤

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 19.75

字 数: 510 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07838-3/R·7839

定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

序

散发着淡淡墨香的《现代农民保健万事通》一书付梓出版了，仿佛是广袤大地上吹来的阵阵春风，给现代农民朋友送来了健康的福音，为亿万农民携手共奔小康增添了新的活力，值得可喜可贺！

健康是小康的重要内容。党的十六大在报告中首次把“健康素质”与“思想道德素质”、“科学文化素质”摆到同等高度，放在全面建设小康社会总目标中重要而特定的位置，可以说，没有全民的健康，就没有全面的小康；而没有农民的健康，就没有全民的健康。党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，为做好当前和今后一个时期的“三农”工作指明了方向。在各级党委和政府的关心和支持下，各地开展的科技、文化、卫生三下乡活动有声有色，有效推动了农村的文明与进步，特别是农民医疗保健整体水平得到了明显提高。然而由于长期以来我国东西部地区、城乡之间发展的不平衡性等诸多原因，农村公共卫生服务相对滞后，一些不健康的生活习俗和生活方式一时还难以彻底改变，农民自我保护、自我保健的意识比较薄弱，普及基本卫生知识，倡导健康生活方式仍是当前以至今后农村一项长期而艰巨的任务。但我们也应该看到，随着农村经济社会的不断发展和现代化进程的日益加快，广大农民在追求和创造物质财富的同时，更加关注身心健康和生活质量，“要小康，先健康”，已成为现代农民的新理念、新时尚。





为满足现代农民日益增长的健康需求，推动“三下乡”活动扎实开展，在人民卫生出版社的组织下，我们编写了《现代农民保健万事通》，这是一本面向农村群众的卫生科普读物。该书用通俗易懂的语言，深入浅出地向农民朋友传授了大量卫生保健知识，是一本贴近农民生活、具有科学性、实用性、趣味性和可操作性的卫生保健家庭用书。该书编者是专业水平较高、富有临床经验的医务工作者。

科学破除迷信，文明改变愚昧，知识提升健康。在构建社会主义和谐社会的进程中，我相信本书一定会受到亿万农民的欢迎，一定能成为亿万农民的良好益友，一定能为现代农民的健康长寿、科学文明、吉祥富裕作出新的贡献！

中共苏州市常委
苏州市人民政府副市长
(原中共张家港市委书记)

2006年6月

序

2



前 言

随着我国经济社会生活的不断发展，广大农民奔小康、要健康的理念也在不断提高。近年来“三下乡”向农村传播先进文化普及科学卫生知识，倡导文明的生活方式的活动的在全国各地广泛开展，我国农民正在享受着科学、文明、健康、富裕带来的新生活。然而，不少地方的农民朋友由于卫生保健、防病治病的科学知识比较缺乏，还存在着有病乱投医，小病变大病，甚至因病返贫、因病致贫的现象。实践表明：如果他们能懂得一些基本的卫生保健防病知识；那么，农民朋友的健康就多了一份保障，他们的健康水平和生活质量就会有所提高。为此，我们组织编写了这本《现代农民保健万事通》。

本书主要包括农民群众基本生活中的卫生保健知识、农村卫生环境的维护、生产劳动中的卫生知识、预防保健知识、常见病症的自我识别与防治知识、癌症漫谈、危重病症的家庭紧急处理、家庭简易保健疗法、家庭常用药需知、实用偏方验方精选、常用临床检查和化验检查等多方面的内容。使农民朋友们一书在手，拥有健康，全家幸福，生活美满。

在编写过程中我们得到了人民卫生出版社、张家港市领导、张家港市第一人民医院和同志们的关心支持，尤其是市委书记曹福龙同志为本书作序，使全体编写人

前言
第一章 绪论
第一节 健康与疾病
第二节 健康与疾病的关系
第三节 健康与疾病的预防
第二章 健康与疾病的关系
第一节 健康与疾病的关系
第二节 健康与疾病的预防
第三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第二十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第三十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第四十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第五十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第六十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第七十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第八十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十一章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十二章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十三章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十四章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十五章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十六章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十七章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十八章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第九十九章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防
第一百章 健康与疾病的预防
第一节 健康与疾病的预防
第二节 健康与疾病的预防





员倍感鼓舞。所有编者通力协作、辛勤编写，在文稿整理、文字打印等工作中顾秋霞、缪慧珍、陆晓燕等同志付出了辛勤的劳动，在此一并致谢。

由于编写水平有限，不当之处请读者和同道们批评指正。

薛元坤

2006年6月

前

言

2



目录



第一部分 奔小康 要健康

一、健康是福气	3
(一) 怎样才能健康	3
1. 什么叫健康	3
2. 如何衡量健康	5
3. 养成良好习惯就会有健康	6
4. 什么在危害我们的健康	7
5. 生活有规律指哪些内容	8
6. 健康的生活方式指什么	8
7. 个人卫生五样工作不能少	9
8. 这些坏习惯要不得	11
9. 外出当心染性病	12
10. 外出做到安全第一	12
11. 妇女干活不能太累	13
12. 吸烟会得 14 种癌症	14
13. 过量饮酒危害多	14
14. 吃霉变的花生和玉米易得癌症	16
15. 食品色素尽量不要用	16
16. 喝茶有学问	16



17. 许多病是可以预防的	17
18. 痴迷麻将将是祸害	17
19. 吃野味当心得病	18
20. 洪涝灾后防病不马虎	18
(二) 饮食卫生不马虎	19
1. 什么水才是卫生的	19
2. 喝水要讲科学	20
3. 如何选择饮用水水源	20
4. 人畜不能共饮一个水源	21
5. 食物中毒不得了	22
6. 吃剩菜易引起食物中毒	22
7. 吃剩菜易致癌	23
8. 吃菜太咸伤身体	23
9. 怎样吃才是科学饮食	24
10. 多吃新鲜蔬菜和水果	25
11. 清淡 少盐 多喝水就有健康	25

二、农民健康特别提醒..... 26

(一) 农家卫生要做好

1. 农村家庭卫生有哪些要求	26
2. 农村建厕所要讲卫生	27
3. 农村粪便无害化有办法	28
4. 当心农药中毒	29
5. 生活用品怎样消毒	29
6. 防噪声有办法	31
7. 春耕工作忙，卫生防病不能忘	31
8. “双抢”要注意的卫生问题	32
9. 收割稻谷要防“农民肺”	33
10. 猫、鼠也传狂犬病	33



16	(二) 讲科学 讲健康	33
17	1. 农民易得哪些病	34
18	2. 迷信害人要人命	35
19	3. 有病早治不能拖	36
20	4. 10 种征象应及时就医	36
21	5. 健康长寿要素谈	37
22	6. 当心药害似猛虎	39
23	7. 怎样防止药害	39
24	8. 心情愉快能健康	41
25	9. 良好的心情是灵丹妙药	42

第二部分 从小到老都要讲保健

81	一、新生儿保健	45
82	(一) 正常新生儿	45
83	1. 什么是正常新生儿, 如何护理	45
84	2. 什么是早产儿, 如何护理	46
85	(二) 新生儿养护	46
86	1. 新生儿早开奶有好处	46
87	2. 新生儿吃母乳最好	47
88	3. 新生儿母乳不足怎么办	47
89	4. 泡婴儿奶粉应注意哪些事	47
90	5. 新生儿牛奶怎么配	48
91	6. 新生儿间隔多长时间喂奶	49
92	7. 新生儿喂米汤当奶不好	49
93	8. 母亲喂奶的姿势	49
94	9. 如何给宝宝准备衣服	50
95	10. 如何换尿布	50





11. 新生儿抚触好处多	51
(三) 新生儿要多观察	51
1. 新生儿的几种生理特点	51
2. 新生儿哭闹需多观察	52
3. 怎样观察新生儿的大小便	52
4. “螳螂嘴”和“板牙”	52
5. “乳房肿大”和“阴道出血”是怎么回事	53
6. 新生儿发热	54
7. 新生儿尿布疹是怎么回事	54
8. 如何保护新生儿的皮肤	55
9. 如何保护新生儿的肚脐	56
10. 防止新生儿意外伤害	56
二、婴幼儿保健	58
(一) 宝宝饮食莫大意	58
1. 母乳是婴儿最好的食品	58
2. 婴儿母乳不足怎么办	59
3. 什么是人工喂养	59
4. 怎样将奶粉配成牛奶	59
5. 怎样用牛奶粉喂婴儿	60
6. 怎样给婴儿添加辅食	60
7. 婴儿辅助食品的简单制作方法	60
8. 家长不宜嚼食物给孩子吃	61
9. 如何断奶	62
10. 孩子不宜多喝饮料	62
11. 哪些食物小儿不宜吃	62
12. 儿童不能盲目吃补品	63
13. 儿童成长需要合理营养	64
14. 培养孩子吃早餐的好习惯	64





15. 怎样纠正孩子挑食和偏食	65
16. 儿童营养不良怎样防治	65
(二) 养护宝宝多关爱	66
1. 越胖的孩子越健康吗	66
2. 摸凶门知疾病	66
3. 头大的孩子更聪明吗	67
4. 正确的姿势要从小养成	67
5. 预防接种保健康	67
6. 哪些孩子暂时不能打防疫针	69
7. 怎样观察预防接种后的反应	70
8. 早点学走路好处何在	70
9. 如何观察孩子的大便	70
10. 如何观察孩子的小便	71
11. 怎样才能长出一副好牙齿	71
12. 养成良好的口腔卫生习惯	72
13. 怎样预防近视眼	72
14. 常晒太阳婴儿身体好	73
15. 地毯、空调房间不宜长住	73
16. 婴儿不宜多看电视	74
17. 环境幽静小儿容易聪明	74
18. 小儿不同时期可能发生的意外	75
19. 预防外伤不能怠慢	75
20. 怎样防止小儿发生意外	76
21. 青春期发育是从几岁开始的	77
(三) 宝宝聪明有好招	78
1. 家长是孩子的第一位老师	78
2. 掌上明珠的心理保健	78
3. 注意少年的心理障碍	79
4. 如何培养孩子良好的情绪	79





5. 了解小儿的心理是否正常	80
6. 孩子好动是多动症吗	80
7. 乖孩子为啥变得不听话	81
8. 孩子为啥老说谎	81
9. 怎样培养幼儿良好的性格	81
10. 要和孩子常聊天	82
11. 让孩子在失败中学会坚强	83
12. 怎样克服孩子的任性	83
13. 掌握儿童学习的几个关键期	84

三、男性保健

(一) 了解性功能, 过性福生活

1. 男性生殖器官简介	86
2. 什么叫性欲	87
3. 如何过好性生活	87
4. 遗精是不是病	89
5. 遗精次数太多怎么办	89
6. 什么是手淫	90
7. 手淫有什么害处	90
8. 怎样对待手淫	90
9. 性变态有哪些表现	91
10. 什么叫不育症	91
11. 年龄和性功能有什么关系	92
12. 哪些病和性功能有关系	92
13. 哪些药影响性功能	94
14. 什么是男性勃起功能障碍 (ED)	94
15. 为何不能坚挺	95
16. 治疗 ED 有哪些办法	95
17. 男性勃起功能障碍 (ED) 应抓紧治	96





18. 懂事的老婆帮丈夫做健康男人	96
19. 什么是早泄	96
20. 预防早泄有什么好办法	97
21. 烟酒对男性性功能的影响	98
22. 吃什么菜壮阳	98
23. 老年人性功能改变有哪些表现	99
24. 老年人怎样过性生活	99
25. 有病的老人怎样过性生活	100
26. 如何预防性功能衰退	101
(二) 洁身自好, 防治性病	102
1. 什么是淋病	102
2. 如何早期发现淋病	102
3. 得了淋病怎么办	102
4. 什么叫尖锐湿疣	103
5. 尖锐湿疣是如何染上的	103
6. 得了尖锐湿疣怎么办	103
7. 什么是梅毒	104
8. 梅毒是怎样被传染的	105
9. 怎样防治梅毒	105
10. 什么是非淋菌性尿道炎	106
11. 治疗非淋菌性尿道炎有什么好办法	106
12. 怎样预防非淋菌性尿道炎	106
13. 什么是生殖器疱疹	107
14. 得了生殖器疱疹要注意什么	107
15. 怎样预防生殖器疱疹	107
16. 什么是阴虱病	108
17. 治疗阴虱病有什么好办法	108
(三) 男性常见病要早治	108
1. 什么是隐睾	108





2. 隐睾有什么危害	109
3. 发现隐睾怎么办	109
4. 什么是鞘膜积液	109
5. 得了鞘膜积液怎么办	110
6. 什么是精索静脉曲张	110
7. 精索静脉曲张有哪些危害	111
8. 得了精索静脉曲张怎么办	111
9. 包茎包皮过长危害大	111
10. 怎样对待包茎和包皮过长	112
11. 什么是前列腺增生症	112
12. 前列腺增生症怎么办	112
13. 什么是前列腺炎	113
14. 前列腺炎有哪些表现	113
15. 如何防治前列腺炎	114

四、女性保健

(一) 青春期卫生

1. 什么叫青春期	115
2. 怎样判断月经是否正常	116
3. 如何预防经前期综合征	117
4. 青春期少女月经不规律要请教医生	118
5. 怎样防治青春期痛经	118
6. 月经期应注意些什么	119
7. 青春期女性怎样克服手淫	120
8. 观察白带可辨病	121
9. 女性怎样正确清洁阴部	122
10. 妇女特殊情况怎样清洁阴部	122
11. 青春期少女十不宜	123
12. 婚前检查有好处	125





13. 婚前检查的内容包括哪些	125
14. 医学上哪些情况不能结婚和不宜生育	127
15. 常用避孕方法介绍	128
16. 未婚先孕该知道的 6 件事	129
17. 私自堕胎的危害	130
18. 什么叫人工流产	130
19. 什么时间做人工流产最合适	131
20. 多次人流危害大	131
21. 人工流产后的自我保健	132
22. 人工流产后应隔多长时间再怀孕	132
(二) 孕期卫生	133
1. 怀孕前应做好哪些工作	133
2. 优生要具备哪些条件	134
3. 妊娠早期饮食的调节	135
4. 为什么生了一个傻小子	135
5. 产前检查, 应从什么时候开始	135
6. 胎儿如何在妈妈腹中成长	136
7. 何为胎动	137
8. 胎儿营养从哪里来	137
9. 为什么妊娠头 3 个月要特别注意	138
10. 喝酒对胎儿的影响	139
11. 孕妇用哪些药物对胎儿有不良影响	139
12. 母亲有病影响胎儿	140
13. 孕妇需要多种营养	141
14. 孕妇接触农药对胎儿有危害	142
15. 孕妇口腔卫生连着母子两代人	142
16. 孕妇不宜食用哪些食物	143
17. 孕妇大肚子洗澡有讲究	144
18. 十月怀胎何时为预产期	144



19. 孕期保健多注意	145
(三) 产褥期卫生	147
1. 什么叫产褥期	147
2. 自然分娩好	147
3. 认识分娩, 欢天喜地当母亲	148
4. 如何正确使用腹压	148
5. 如何减轻分娩时阵痛	149
6. 老法接生要人命	149
7. 腹痛请游医, 送掉两条命	149
8. 产后保健要牢记	150
9. 产后要注意外阴卫生	151
10. 什么叫恶露	152
11. 恶露有异味应警惕	153
12. 产后肛裂痛苦难言	153
13. 产后要防止大便干结	154
14. 如何预防产后出血	155
15. 产妇的内衣内裤要常换洗	155
16. 什么是产褥期感染	156
17. 产褥期感染怎样预防	156
18. 产后怎样调节营养	157
19. 产后如何休息与活动	158
20. 刚当妈妈为何不快乐	159
(四) 更年期卫生	159
1. 什么是更年期	159
2. 中年妇女有哪些更年期信号	160
3. 更年期妇女吃什么好	160
4. 更年期生活怎样安排	161
5. 更年期妇女心理保健 10 大法宝	162
6. 绝经多长时间取环合适	164

