

秭归人健康指南

编辑 谭科

湖北省秭归县卫生局

秭归人健康指南

出 版：《秭归人健康指南》编委会

开 本：850*1194 毫米

印 张：21 印张 字数 80 万字

版 本：2012 年 5 月 第一次印刷

印 数：1—1000 册

准印证号：鄂宜内图字 2012 第 41 号

编 辑：《秭归人健康指南》编辑部

编 辑：谭 科

何为秭归人？凡是在秭归这片沃土上出生、定居和曾在秭归生活、工作并为秭归经济社会发展做出贡献的外地人士皆为秭归人。谨将此书呈献给您——

秭 归 人

《秭归人健康指南》编委会

主任：李 敏

副主任：谭 科

委员：蒋支芹 胡晓红 郭 邑 向培科
 韩 青 孟立锋 郑家宝 王亦农
 洪晓军 秦文洲 郑祥明 宋卫东
 向 君 王功海 秦俊华 王 群
 乔能斌 周宗团 陈胜国 郑军华
 龚建平 秦 亮 张玉华 文耕耘

编 辑：谭 科

打 印：张玉华

校 对：韩 青 张玉华 文耕耘 谭晓君

封面设计：谭 科

前 言

秭归县城东迁茅坪后，人们的生活环境不仅得到了极大的改善，而且人们的健康意识也有了很大的提高。晨练、街舞、广场舞、健身操、门球、羽毛球、篮球、乒乓球、跑步、散步等各种群众自发性的体育健身活动在新县城大街小巷、公园江边、广场院坝、球场内外随处可见。城区的健身活动也带动了乡、村各种健身活动的开展。目前，我县群众性的体育健身活动已形成一种风尚，成为人们生活的一个重要组成部分。但是，由于卫生与健康知识宣传普及不够，不少城乡居民虽然渴望健康，但不懂得怎样科学地获得健康，一些有碍健康不卫生的生活方式依然存在。有的人因不良生活习惯和行为导致肥胖症、糖尿病、高血压、心脑血管病等慢性病及各种癌症频频发生，甚至造成有的人出现早逝。这既有环境因素影响，但更主要的原因还是人们卫生健康知识的贫乏、自我保健意识差和保健能力低下。正如世界卫生组织指出的一样：“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于不健康的生活方式”。

科学发展观的第一要义是发展，核心是以人为本，以人为本的关键是要解决人生存与发展的基础，而健康是人生存和发展的基础和前提。健康决定人的一切。全县医疗卫生单位实现并保障城乡居民的健康，不仅是最具体的落实以人为本的科学发展观，而且也是服务县委、县政府提出的“加速跨越赶超，推进强县惠民，努力走在全省山区县经济社会发展前列”发展战略的具体举措，是为全县经济社会发展提供全社会成员的健康保证。因此，我们要认真贯彻落实省人民政府《“健康湖北”全民行动计划(2011-2015)》，加强对全县人民的健康教育，宣传普及健康知识，使他们树立健康第一的生活理念，通过健康知识宣传教育和健康行为干预指导，提高全县城乡居民的健康意识和自我保健能力，倡导有益健康的行为习惯和生活方式，预防和减少疾病的发生，努力实现全县人民“人人具备健康素养，人人养成健康行为，人人参加健身活动，人人动手清洁家园，人人享有健康服务”的目标。

为了使全县人民更好地理解 and 掌握卫生与健康的一般知识，增强健康意识，我在平时学习的基础上，结合我县县情，搜集、摘选、整理、汇编了《秭归人健康指南》，力图使编撰的内容科学、全面，贴近人们的生活，使读者在学习中能轻松地掌握卫生与健康的小技巧、小窍门及一般知识。由于编撰的时间较短，加之本人水平有限，书中难免存在不少瑕疵和不妥之处，敬请大家批评斧正。同时，由于书中的卫生与健康知识均属我平时学习时摘抄，本人没有在实际生活中对摘选的内容逐一践行和验证，因此，本书摘选的内容仅供大家参考。如果在日常生活或学习中遇到疾病治疗等方面的问题，敬请读者到医疗机构就诊，并以医嘱为准。最后，我衷心地祝愿每一个秭归人健康、快乐、幸福。

秭归县卫生局局长：谭 科

2012年5月1日

目 录

一、湖北省人民政府“健康湖北”全民行动计划（2011—2015年）	1
二、卫生与健康知识	7
（一）公共卫生与健康	7
1、中国公民健康素养 66 条	7
2、什么是健康？	9
3、健康的生活方式是什么？	10
4、作为个人应该养成哪些健康的行为？	10
5、怎样实现健康目标？	10
6、什么是国家基本公共卫生服务？	11
7、什么是公共卫生服务均等化？	11
8、基本公共卫生服务包括哪些项目？	12
9、基本公共卫生服务是否收取费用？	12
10、实施基本公共卫生服务项目的意义？	12
11、我县现阶段实施的重大公共卫生服务项目有哪些？	12
12、什么叫传染病？传染病共分几大类？	12
13、什么是计划免疫？	12
14、一类疫苗和二类疫苗都有哪些？	13
15、一类疫苗预防的疾病和接种时间？	13
16、秭归县 1-12 月每月疾病防控提示	13
17、决定寿命的 14 个转折点	24
18、盘点五脏六腑中最易得癌的器官	26
19、人体的响声，警示健康亮起“红灯”	28
20、九种亚健康症状的应对方法	30
21、毁掉你的身体的七个小细节	31
22、远离 17 种“有毒有害”生活	32
23、让你生病的 6 个习惯	34
24、八种健康习惯居然是错的	34

25、生活细节和寿命长短有密切关系	35
26、懒惰可让人少活十年 八种大病与懒惰有关	36
27、警惕 10 种惊人的健康暗示	37
28、吸烟和被动吸烟对身体有什么危害?	38
29、献血需要走出三大误区	39
30、献血前后应该注意哪些事项	40
31、国际流行的十大健康生活方式	41
32、口罩小常识	42
33、《健康三要素》口诀	43
34、冬季健康生活 10 招	44
35、绿色家居 10 招	46
36、12 个死角最易藏细菌	47
37、超长时间看电视对肝脏不利	47
38、5 个小动作有益健康	48
39、十大必须改的睡眠恶习	49
40、IT 控的健康代价解析	50
41、互联网健康综合症袭击现代人	53
42、网瘾到底该谁来治	53
43、网络成瘾的预防处方	55
44、睡前用电脑会对健康造成 5 大不利影响	56
45、养生谚语集锦	57
46、看头发知晓内脏健康	58
47、洪涝灾害卫生防病知识要点	59
48、起居养生歌	60
49、保健 9 要诀	60
50、气温骤降切记三要三不要	61
51、冬季用电热毯勿忘安全	62
52、数字养生歌	63
53、寒冷雪天要 10 防	63
54、夏季出游做好“四防”	64
55、怎样正确洗手	65
56、秋季保健三字经	68

57、专家提醒：叶酸不可盲目补充.....	69
58、怎样正确使用筷子.....	69
59、筷子也有保质期.....	70
60、与宠物亲密接触要当心.....	70
61、小心蚊子叮咬传播疾病.....	71
62、百忍歌.....	72
63、五类人不宜纵声大笑.....	73
64、人体外部的警示信号.....	74
65、九个生活习惯让你老得快又发胖.....	74
66、盘点六种憋出来的病.....	76
67、人体各器官 24 小时工作表.....	76
68、警惕身边十大有毒物.....	77
69、办公室白领警惕六大短命恶习.....	80
70、远离雷电有八招.....	81
71、秋冬时节淡盐水漱口益处多.....	82
72、从舌头看是否缺失营养.....	83
73、节日出国旅行如何调整时差.....	83
74、健康看电视的注意事项.....	85
75、使用蚊香需谨慎.....	85
76、长时间看电视有致命风险.....	86
77、卫生球带来的忧患.....	86
78、枕头多高才最合适.....	87
79、笑，不花钱的最佳保健品.....	88
80、保健十要十不要.....	89
81、做好冬季保健要抓五个特区.....	89
82、消除体味和口腔异味的方法.....	91
83、饭局应酬多六招教你护健康.....	91
84、日常生活常犯的致命小错误.....	92
85、清除家庭卫生死角.....	93
86、厨房用具 6 个禁忌 健康食品煮出“毒”.....	94
87、七种习惯损害脑的健康.....	95
88、烧开水的小诀窍.....	96

89、戒烟有什么方法.....	97
90、全国卫生宣传日一览表.....	98
(二) 饮食卫生与健康.....	99
1、吃的真相.....	99
2、世卫组织(WHO)推荐食品安全五大要点.....	101
3、世界卫生组织公布最佳及最差食物.....	102
4、健康饮食需遵循13个金标准.....	104
5、常用食物属性表.....	105
6、食品安全消费提示.....	106
7、八个坏习惯,老师您得改一改.....	108
8、健康女人的饮食宝典.....	110
9、女性五生理期不宜喝茶.....	112
10、饭后不能急于做的6件事.....	113
11、菠菜是“男人的最佳食物”.....	113
12、中年男性护肝首选山楂.....	114
13、糖尿病人要饮食有度 运动有时.....	115
14、中暑后有四大饮食禁忌.....	115
15、夏季腹泻别忽视.....	116
16、营养缺乏的信号.....	117
17、诱人街头小吃暗藏卫生隐患.....	118
18、如何健康吃元宵.....	119
19、冰箱储存食物的注意事项.....	120
20、冰箱内细菌多 应定期消毒.....	120
21、口香糖每次最多嚼十分钟.....	121
22、胃病如何做到“三分治疗七分养”.....	122
23、三类人不适合喝绿豆汤.....	123
24、饱食有害健康.....	124
25、饭后有益于健康的七个好习惯.....	124
26、八种食物催人老.....	125
27、热天的六个最佳饮食.....	126
28、用茶水煮米饭可防治三种疾病.....	126
29、睡觉前不能吃的五大类食物.....	127

30、吃饭时最忌讳的四件事.....	128
31、春季警惕四种食物中毒.....	129
32、预防“富贵肝病”要管住嘴.....	130
33、食疗三字经.....	130
34、九常九饮防感冒.....	131
35、常见疾病的饮食禁忌.....	132
36、滥吃保健品危害多.....	133
37、吃月饼注意“5宜”.....	134
38、饭后不良习惯有几多.....	134
39、说说药酒疗疾.....	136
40、十种常见“药与食”的冲突.....	137
41、如何才能正确补铁.....	138
42、哪些常见的食物富含维生素.....	139
43、七种情况不宜使用味精.....	140
44、英国提出十大饮食习惯建议.....	140
45、哪些人不宜饮牛奶.....	144
46、发霉食物不能吃.....	144
47、冬日萝卜赛人参.....	144
48、药食同源话莴笋.....	145
49、红薯保健功能强.....	146
50、父母应该怎样为孩子选择零食.....	147
51、八类肉不宜食用.....	147
52、厨房油烟，怎样才能躲得开.....	148
53、如何挑选健康豆芽.....	150
54、怎样辨别催熟的水果.....	150
55、五类人群不宜吃鸡蛋.....	151
56、吃完鸡蛋不能立即做哪几件事.....	152
57、如何识过期食品？.....	152
58、哪些食物不宜吃鲜.....	154
59、卷心菜营养丰富堪比百药箱.....	155
60、炒菜用油常见4误区.....	156
61、如何避免买到瘦肉精猪肉.....	156

851	62、增强孩子记忆力的 10 大食物.....	157
951	63、果蔬畸形最好别吃.....	158
061	64、食用牛奶注意三个“细节”.....	158
061	65、微量元素多数人无须刻意补.....	159
161	66、日常六类发物.....	159
561	67、防病养生食疗歌.....	160
661	68、蜂蜜的 10 种养生食疗方.....	161
461	69、彩色食品有健康隐患.....	162
461	70、少吃红肉更健康长寿.....	162
661	71、考前如何为考生补充营养.....	163
761	72、营养学家解答喝水的十大疑问.....	164
861	73、打包食物应该知道的七大常识.....	166
961	74、简便有效的解酒小妙方.....	167
061	75、适量吃坚果预防心脏病 能抑制癌细胞生长.....	167
061	76、四类人吃菜时千万别放蒜.....	168
461	77、十种人切记不要喝茶.....	169
461	78、蔬菜 10 个错误吃法.....	170
461	79、健康必需六种“辣食”.....	171
261	80、美食好吃也要忌口 12 种食物吃错部位要你命.....	172
661	81、警惕!美味烤肉的六大危害.....	174
761	82、哪些食物不能过夜吃.....	175
761	83、医生支招如何吃海鲜最安全健康.....	175
861	84、饮食宜忌要记牢 五多五少健康养生.....	175
061	85、全球健康养颜食品最新排行.....	177
061	86、常对着电脑的人吃什么好.....	177
161	87、8 种天然降脂食物.....	178
561	88、女性吃豆腐可减轻更年期症状.....	178
561	89、五大最容易发胖的食物.....	179
461	90、日常生活中从哪些方面有意识的防癌抗癌.....	180
261	91、警惕 12 种不健康的饮食方法.....	181
661	92、豆浆的 9 个好处 7 个禁忌.....	183
861	93、9 种病一杯白开水搞定.....	185

94、食物致癌排行榜	186
95、十大抗癌食物	187
96、健康指南：小心秋果伤身 7 种水果别多吃	187
97、癌症患者过盛夏 6 大原则	188
98、食盐的 17 个妙用	189
99、小心错误的食物搭配会隐藏毒素	190
100、男人 10 大夺命饮食恶习	190
(三) 运动卫生与健康	193
1、世界卫生组织对不同人群身体活动量的建议	193
2、运动的胖人比不动的瘦人更健康	194
3、对身体活动的常见错误认识	195
4、男性运动之后牢记 4 不宜	196
5、秋季练长跑需要注意的问题	197
6、秋凉好健身 爬行益处多	197
7、步行健身养生法	199
8、女性运动 5 大处易受伤	200
9、常爬楼梯能防骨质疏松	201
10、现代医学对运动养生的认识	201
11、运动是一剂高血压降压良药	202
12、游泳有三大益处	203
13、正确使用公共健身器材	203
14、年龄性格不同 运动方式各异	204
15、气温超 35 度不宜进行运动健身	205
16、最佳锻炼时间在晚间	205
17、运动中腹痛该怎么办?	206
18、运动中发生肌肉痉挛(抽筋)怎么办?	206
19、肌肉拉伤后如何处理?	206
20、运动前后别喝可乐	207
21、8 个跑步方法 运动助你轻松瘦身	207
22、掌握七个要领走路也能减肥	208
23、中老年人多做手指运动防痴呆	209
24、走鹅卵石路会伤人筋骨	209

25、晨练十分钟 健身有奇功	210
(四) 卫生与健康专题	210
1、预防接种	210
(1) 什么是预防接种?	211
(2) 什么是国家免疫规划?	211
(3) 什么是应急接种?	211
(4) 什么是抗体与抗原?	211
(5) 疫苗分几类?	211
(6) 国家免疫规划疫苗有哪些?	211
(7) 什么是第一类疫苗?	211
(8) 什么是第二类疫苗?	211
(9) 什么是接种后的一般反应?	212
(10) 疫苗接种的一般禁忌症?	212
(11) 什么是冷链?	212
(12) 什么是活疫苗, 什么是死疫苗?	212
(13) 预防接种前应注意什么事项?	212
(14) 预防接种后应注意什么事项?	212
(15) 预防接种后可能出现的副反应, 如何处理?	212
(16) 正在发烧的孩子能接种疫苗吗?	213
(17) 预防接种证有何用途?	213
(18) 预防接种后就不得病吗?	213
(19) 什么是预防接种安全注射和消毒隔离制度?	213
(20) 疫苗可不可以买回家自己接种?	213
(21) 接种前应告知和询问的内容?	214
(22) 流动儿童的预防接种如何管理?	214
2、抗菌药	214
(1) “细数”常用抗菌药	214
(2) 合理使用抗菌药六原则	215
(3) 抗菌药的 3 种不合理联用和常见 4 误区	215
(4) 您会步入这些误区吗	217
(5) 合理使用抗生素避免耐药需要公众参与	217
3、甲型 H1N1 流感	218

855	(1) 什么是甲型 H1N1 流感?	218
855	(2) 甲型 H1N1 流感有什么症状?	218
855	(3) 哪些为甲型 H1N1 流感的疑似病例?	218
855	(4) 食用猪肉是否会感染甲型 H1N1 流感?	218
855	(5) 甲型 H1N1 流感病毒在物体表面能存活多久?	219
755	(6) 如何预防甲型 H1N1 流感?	219
755	(7) 哪种消毒剂能预防甲型 H1N1 流感?	219
755	(8) 已感染过甲型 H1N1 流感病毒的人还会再得甲型 H1N1 流感吗?	219
755	(9) N95 口罩能保用超过一天么?	219
755	(10) 我国的甲型 H1N1 流感疫苗怎么接种?	219
755	(11) 甲型 H1N1 流感疫苗的接种有哪些禁忌症?	220
855	(12) 接种甲型 H1N1 流感疫苗可能会出现哪些不良反应?	220
855	(13) 目前接种甲型 H1N1 流感疫苗的优先考虑人群有哪些?	221
855	(14) 甲型 H1N1 流感疫苗接种后要注意什么?	221
855	(15) 甲型 H1N1 流感疫苗与季节性流感疫苗能否同时接种?	221
855	(16) 甲型 H1N1 流感疫苗的接种程序?	221
855	(17) 政府为什么要给重点人群接种甲型 H1N1 流感疫苗和季节性流感疫苗?	221
955	(18) 孕妇和哺乳期妇女是否可以接种甲型 H1N1 流感疫苗?	222
955	(19) 如何有效防止接种后出现严重不良反应的发生?	222
955	(20) 感染甲型 H1N1 流感病毒后容易成为重症病例的高危人群有哪些?	222
955	(21) 如何确诊为甲型 H1N1 流感重症与危重病例?	222
955	(22) 甲型 H1N1 流感患者的出院标准是什么?	223
955	(23) 三岁以下的儿童能否接种甲型 H1N1 流感疫苗?	223
955	(24) 我国研发的甲型 H1N1 流感疫苗是否安全有效?	223
955	4、手足口病	223
955	(1) 什么是儿童手足口病 (EV71 感染)?	223
955	(2) 儿童手足口病 (EV71 感染) 是如何传播的?	223
185	(3) 儿童感染手足口病 (EV71 感染) 后有哪些症状?	223
185	(4) 怎样预防儿童手足口病 (EV71 感染)?	224
185	(5) 家庭、学校或托幼机构发现有发热、皮疹的孩子后应该如何处理?	224
955	(6) 如何识别手足口病?	224
955	5、狂犬病	226

815	(1) 什么是狂犬病?.....	226
818	(2) 狂犬病的主要发病特点有哪些?.....	226
815	(3) 狂犬病的潜伏期是多长?.....	226
815	(4) 被猫/狗咬/抓, 但是没流血, 需要打狂犬病疫苗吗?.....	226
915	(5) 怎么能知道表皮是不是有损伤?.....	226
915	(6) 什么动物致伤后需要接种狂犬病疫苗?.....	227
915	(7) 动物致伤的伤口怎么处理?.....	227
915	(8) 狂犬病疫苗怎么打?.....	227
915	(9) 以前接种过狂犬疫苗, 再次接种时接种次数如何计算?.....	227
915	(10) 吃疯狗肉会得狂犬病吗?.....	227
055	(11) 什么是暴露前免疫或暴露前预防性接种?.....	227
055	(12) 暴露前免疫需要打几针?.....	228
155	(13) 什么人需要暴露前免疫?.....	228
155	(14) 为什么注射抗狂犬病血清?.....	228
155	(15) 接种狂犬病疫苗有什么禁忌症吗?.....	228
155	(16) 家养宠物如何减少感染狂犬病的机会?.....	228
155	(17) 狂犬病毒通过哪些途径进入人体并繁殖?.....	228
555	(18) 人与人接触能传播狂犬病吗?.....	229
555	(19) 如果接种狂犬病后出现了不良反应怎么办?.....	229
555	(20) 如何预防狂犬病?.....	229
555	(21) 不同生产厂家生产的狂犬疫苗有差别么?.....	229
555	(22) 什么时候需要接种狂犬病血清或人源狂犬病免疫球蛋白?.....	229
555	(23) 注射抗狂犬病血清或人源狂犬病免疫球蛋白需要做皮试吗?.....	230
555	(24) 在外地被咬伤, 把剩余的疫苗带回来了, 该怎样继续接种?.....	230
555	6、麻疹	230
555	(1) 什么是麻疹?.....	230
555	(2) 麻疹在我省的流行情况?.....	230
555	(3) 什么是麻疹疫苗?.....	231
555	(4)《湖北省 2010-2012 年消除麻疹行动实施方案》出台背景是什么?.....	231
555	(5) 我国为消除麻疹工作采取了哪些综合免疫措施?.....	231
555	(6) 加强入托、入学查验接种证工作。.....	232
555	(7) 已经接种过麻疹疫苗/麻风腮疫苗的孩子, 还需要接种吗?.....	232

(8) 如果孩子已经得过麻疹, 还需要强化免疫吗?	232
(9) 孩子在本地没有户口, 可以接种吗?	232
(10) 麻疹疫苗的接种禁忌是什么?	233
(11) 过敏体质的孩子, 能不能接种?	233
(12) 患有慢性疾病的孩子, 能不能接种?	233
(13) 免疫功能低下的孩子, 能不能接种?	233
(14) 有神经系统疾患的孩子, 能不能接种?	234
(15) 以前接种疫苗后有严重不良反应的孩子, 能不能接种?	234
(16) 接种疫苗后常见有那些不良反应? 对人体都有哪些影响, 是否会影响孩子生长发育?	234
(17) 如果孩子处于发热期等禁忌症期, 错过了强化免疫, 如何补种?	234
(18) 刚刚接种过其他疫苗的孩子, 可否马上接种麻疹疫苗?	234
(19) 接种两剂次麻疹疫苗至少应间隔多长时间?	234
(20) 接种麻疹疫苗后孩子可能出现哪些反应? 为什么孩子接种后会产生不良反应? 发生不良反应后如何处理?	234
(21) 如果我的孩子发生不良反应, 我该怎么办?	235
(22) 接种疫苗之后, 孩子以前的病(如肺炎)会复发吗?	235
(23) 多次接种麻疹疫苗, 会不会对我孩子的身体健康有影响? 会不会增大不良反应发生的几率?	235
(24) 假如发生了疑似预防接种异常反应, 由谁做出最权威的结论?	236
(25) 什么是偶合症?	236
(26) 家长如何通过专门的网页或电话了解相关信息?	236
7、肺结核	236
(1) 肺结核是什么病?	236
(2) 肺结核是通过什么方式传播的?	237
(3) 肺结核有哪些症状? 什么情况下应该怀疑自己可能得了结核病?	237
(4) 现在肺结核都可以治愈了, 是不是得了肺结核也不需要很担心?	237
(5) 哪些人容易患上肺结核?	237
(6) 我们应该怎样预防肺结核?	237
(7) 接触过肺结核患者的人就一定会得肺结核吗?	237
(8) 如果我们身边有了肺结核患者, 我们该怎么办?	238
(9) 国家免费治疗肺结核吗? 什么钱都不用花?	238

(10) 什么是耐药结核病? 耐药结核病是如何发生的, 它与抗菌药的使用有关系吗?	238
(11) 结核病防治核心信息	239
8、艾滋病.....	239
(1) 什么是艾滋病?	239
(2) 艾滋病有哪些传播途径?	239
(3) 不会传播艾滋病的途径有哪些?	240
(4) 艾滋病病毒主要存在于感染者哪些体液中?	240
(5) 什么是艾滋病毒感染“窗口期”?	240
(6) 献血会感染艾滋病病毒吗?	240
(7) 什么是艾滋病病毒(HIV)抗体检测?	240
(8) 为什么艾滋病病毒抗体检测需要作初筛试验和确认试验?	240
(9) 哪些人应考虑去做艾滋病病毒抗体的检测?	241
(10) 早期艾滋病病毒感染的诊断有什么意义?	241
(11) 艾滋病的诊断原则是什么?	241
(12) 有哪些机构可以做艾滋病病毒抗体检测?	241
(13) 艾滋病病毒抗体检测的原则是什么?	241
(14) 艾滋病病毒感染者和艾滋病病人是一回事吗?	241
(15) 什么是高危行为?	242
(16) 艾滋病病毒感染人体后有何症状?	242
(17) 艾滋病潜伏期或无症状期有多长?	242
(18) 艾滋病病人常有哪些临床表现?	242
(19) 一旦感染了艾滋病病毒怎么办?	243
(20) 现在有无根治艾滋病的特效药?	243
(21) 目前预防和控制艾滋病最有效的办法是什么?	243
(22) 什么是安全的性行为?	243
(23) 个人预防经血液感染艾滋病病毒的要点是什么?	243
(24) 如何预防艾滋病病毒母婴传播?	244
(25) 艾滋病就是性病吗?	244
三、人群保健.....	245
(一) 男士保健.....	245
1、男人一生受用的健康法则	245