

— 9 9 9 丛 书 —

身心需知

精选 999



石晓青
编著

— 山东人民出版社 —

999丛书

身心需知精选999

石晓青 编著

山东人民出版社

1998年 济南
453232

身心需知精选 999

石晓青 编著

*

山东人民出版社出版发行

(社址:济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码:250001)

新华书店经销 日照市印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 8.875 印张 2 插页 170 千字

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—6000

ISBN7-209-02223-6
Z·135 定价:10.00 元

健康就是幸福。多少人是在遭受疾病痛苦、花了多少钱、家人费了多少心后，才悟出这一点的。

花十元钱，请一位保健指导员，对您及全家人的身心健康提供 999 点指点，以达到身心健康、生活幸福，您总是乐意为之的吧？

其实，我们每个人都应该掌握这些身心知识，为自己，为家人，也为社会。

目 录

上 篇

小儿年龄分期	(1)	谈谈小儿正常的视力	(4)
小儿生长发育的一般规律 ...	(1)	小儿视觉的完善时间	(5)
民间如何描述婴儿运动		新生儿脐部的护理	(5)
发育规律?	(1)	新生女婴的假月经现象	(5)
小儿头围发育的正常指标 ...	(2)	何谓小儿生理性黄疸?	(5)
小儿前囟及后囟何时闭合?		哪些先天因素导致小儿智力	
.....	(2)	低下?	(5)
给小儿添加辅食原则	(2)	哪些后天因素妨碍小儿智力	
小儿牙齿生理性萌出的特征		发育?	(6)
.....	(2)	小儿每日摄入多少鸡蛋	
了解乳牙萌出的时间和次序		为宜?	(6)
.....	(2)	健康小儿需要进补吗?	(6)
谈谈小儿牙齿的发育	(3)	新生儿为什么易出现窒息?	
小儿牙齿晚萌出的原因	(3)		(7)
小儿身高发育的标准	(3)	给婴幼儿喂药的正确方法 ...	(7)
小儿成人期身高的估测	(3)	给婴儿喂药有妙法	(7)
谈谈小儿脊柱的发育	(4)	小儿在出生 6 个月以后为何	
小儿性发育的年龄	(4)	易患病?	(7)
1 岁以内小儿体重的推算 ...	(4)	为何小儿不宜吃得过咸? ...	(8)
2~12 岁小儿体重的推算 ...	(4)	小儿穿开裆裤有哪些不好?	

..... (8)	人工喂养的小儿警惕牛奶
为什么笑能使孩子聪明健康?	过敏性鼻炎..... (14)
..... (8)	对小儿久治不愈的咳嗽应
孩子少笑,应想到什么? (8)	该想到什么? (14)
测脉率可粗知体温 (9)	小儿过敏性咳嗽有哪些
小儿慎服感冒通 (9)	特点? (14)
家有小儿需防什么? (9)	怎样判断小儿是否缺锌?
有利于儿童增高的体育	 (15)
活动 (9)	小儿鼻出血时怎么办?
养成小儿独睡习惯好 (9)	 (15)
小儿睡眠时间多长最好?	哪些情况下小儿需摘除扁
..... (10)	桃体? (15)
小儿晚睡不利于长高..... (10)	患先天性心脏病的小儿如何
小儿打呼噜需引起重视..... (10)	注意饮食? (15)
通宵开灯对婴幼儿不好..... (11)	能增强儿童记忆力的食物
小儿睡觉为何磨牙? (11)	 (16)
胎儿为什么会出现畸形?	怎样早期发现小儿急性阑
..... (11)	尾炎? (16)
如何预防胎儿畸形? (12)	何谓睾丸上升症? (16)
小儿不宜穿皮鞋..... (12)	小儿预防接种有哪些禁忌?
千万不要敲孩子的头..... (12)	 (16)
如何预防小儿牙齿不整齐?	心脏病患儿可以预防接
..... (13)	种吗? (16)
小儿异物入鼻怎么办? (13)	小儿腭裂何时手术好? (17)
怎样预防小儿呼吸道异物	哪些婴儿易患艾滋病? (17)
的发生? (13)	哪些情况下怀疑婴儿患有
为什么婴幼儿吃鸡蛋易	艾滋病? (17)
过敏? (14)	小儿如何少吃糖防龋齿?

..... (17)	不良..... (21)
“鹅口疮”是一种什么病?	何谓儿童肥胖症?..... (21)
..... (17)	小儿肥胖不利于健康..... (21)
如何处理小儿的“鹅口疮”?	小儿肥胖源自哪些疾病?
..... (18)	 (22)
小儿怎么会患上尖锐湿疣?	肥胖小儿比成人减肥难..... (22)
..... (18)	为什么小儿容易溢奶?..... (22)
婴儿生理性腹泻是怎么回事?	如何判断给小儿喂奶充足?
..... (18)	 (22)
小儿秋季腹泻是怎么回事?	小儿怎样才不溢奶?..... (22)
..... (18)	小儿肝炎有哪些特点?..... (23)
如何预防小儿的秋季腹泻?	出生后的婴儿如何接种乙
..... (19)	肝疫苗?..... (23)
秋季腹泻小儿的家庭护理	急性肝炎患儿应注意什么?
..... (19)	 (23)
如何预防小儿发生缺铁性	慢性肝炎患儿应注意什么?
贫血?..... (19)	 (23)
小儿患上异食癖原因..... (19)	小儿隐睾症拖而不治的
为何小儿晒太阳可预防佝	危害..... (24)
偻病?..... (20)	儿童禁用成人药..... (24)
小儿晒太阳应注意什么?	几种药品使用不当给小儿
..... (20)	带来的危害..... (24)
儿童期发生的遗传性肿瘤	看舌的变化可知小儿身体
有哪些?..... (20)	情况..... (24)
小儿慎用止咳药..... (20)	急性肾炎是一种什么病?
如何判断小儿生长是否	 (25)
迟缓?..... (21)	急性肾炎如不及时处理将
警惕小儿进行性肌营养	会怎样?..... (25)

急性肾炎病人饮食上应	 (29)
注意什么? (25)	痛经是怎么回事? (29)
急性肾炎病人如何安排日	痛经会影响生育吗? (30)
常活动? (25)	闭经分几种类型? (30)
急性肾炎病程为多久? (26)	处女膜的完整是判断处女
抗生素对急性肾炎起作	的唯一标志吗? (30)
用吗? (26)	人的最佳婚育年龄是多少?
小儿如何预防肠道寄生虫	 (30)
感染? (26)	哪些婚前病症婚后可自愈?
怎样“看出”小儿患有	 (31)
蛔虫症? (26)	性生活卫生包括哪些内容?
为什么蛔虫病儿服药打不下	 (31)
虫来? (27)	了解女性性唤起障碍 (31)
如何防治小儿蛲虫病? (27)	安全期避孕法 (31)
小儿肛门周围瘙痒是怎么	安全期避孕为什么不安全?
回事? (27)	 (32)
青春期少女营养与健康的	如何正确使用避孕套? (32)
原则是什么? (27)	用避孕套避孕失败的几点
女性怎样养血? (28)	原因 (32)
女性卵巢内分泌功能初探	放环的时间在什么时候
..... (28)	为好? (32)
经前期紧张综合征 (28)	放环的条件有哪些? (32)
月经初潮年龄 (28)	哪些妇女不适合放环避孕?
月经是怎样形成的? (29)	 (33)
正常的月经周期是多少天?	为什么有人放环后月经
..... (29)	过多? (33)
正常的月经是怎样的? (29)	了解紧急避孕 (33)
女子如何注意经期卫生?	用于紧急避孕的几种方法

..... (33)	药物流产的机理是什么?	 (38)
抗生素会影响避孕药的效果		
吗? (34)	患有某些疾病的妇女禁用	
哺乳期妇女是否需要避孕?	药物流产? (38)	
..... (34)	为何有的人药物流产后会	
更年期妇女也要避孕吗?	有不规则阴道流血? (38)	
..... (34)	何谓宫外孕? (38)	
从优生角度讲,何时受孕	何谓不孕症? (39)	
最佳? (35)	患哪些疾病婚后不能或限制	
排卵性腹痛是怎么回事?	生育? (39)	
..... (35)	怎样推算预产期? (39)	
测基础体温知有无排卵	何谓早产? (39)	
..... (35)	何谓过期妊娠? (40)	
怎样测基础体温? (35)	患哪些疾病不宜立即怀孕?	
测基础体温可诊断早孕 (36)	 (40)	
哪些原因可引起流产? (36)	多胎妊娠与哪些因素有关?	
习惯性流产是怎么回事?	 (40)	
..... (36)	双胎妊娠是怎么回事? (40)	
人工流产的最适时机是	胎动始于什么时间? (40)	
什么时间? (36)	妇女在妊娠过程中会遇到	
人工流产后应注意哪些	哪些险象? (41)	
问题? (37)	孕妇感染风疹病毒会怎样?	
人工流产前后多久不能	 (41)	
同房? (37)	妊娠 6 个月的妇女应注意	
孕期如何过性生活? (37)	哪些? (41)	
人工流产带来哪些隐患?	孕妇应该戴乳罩 (41)	
..... (37)	孕妇头晕常由哪些因素	
哪些人适合做药物流产? (37)	造成? (42)	

HBsAg 阳性的孕妇会传染	断乳? (47)
胎儿吗? (42)	如何预防佝偻病? (47)
孕妇缺乏叶酸对胎儿的	妊娠高血压综合征是一种
影响 (42)	什么病? (47)
孕妇能打哪些防疫针? (42)	“妊娠纹”是怎么回事? (47)
孕妇贫血的危害 (43)	剖腹产产妇的死因 (48)
贫血孕妇的食物疗法 (43)	产妇可以洗澡吗? (48)
孕妇饮酒对胎儿有害 (43)	产褥期是指哪一段时间?
孕妇慎服蜂王浆 (43)	 (48)
孕妇慎吃火锅 (44)	造成不正常溢乳的原因 (48)
母乳喂养有哪些优点? (44)	如何进行乳腺的自我检查?
母乳的神奇作用 (44)	 (48)
坚持母乳喂养可以提高	乳头凹陷是怎么回事? (49)
婴儿视力 (45)	如何防治乳头凹陷? (49)
应该怎样正确哺乳? (45)	何谓乳腺炎? (49)
母乳喂养的小儿何时断奶	早期发现乳腺癌的方法 (49)
最好? (45)	乳房的哪些改变可疑为乳
哺乳期妇女乳头痛的原因	腺癌? (50)
..... (45)	哪些妇女患乳腺癌的危险
哺乳期妇女慎服维生素 B ₆	性大? (50)
..... (45)	为何常饮酸牛奶可防乳
哺乳期妇女不宜饮啤酒 (46)	腺癌? (50)
哺乳期妇女使用抗菌素对	为何女性易患尿路感染?
婴儿的影响 (46)	 (50)
HBsAg 阳性的母亲能哺	房事后女性如何预防尿路
乳吗? (46)	感染? (51)
乳母应慎重用药 (46)	女性憋尿害处多 (51)
乳母患有哪些疾病时需	爱美女子的尿失禁 (51)

妇科检查中“附件”指什么？ (51)	发育？ (55)
滴虫性阴道炎是怎么回事？ (51)	男性性早熟有哪些表现？ (55)
滴虫性阴道炎的治愈标准 (52)	男士有必要常清洗外阴部 (55)
为什么滴虫性阴道炎易 复发？ (52)	精液由哪些组成？ (56)
霉菌性阴道炎是怎么回事？ (52)	何谓精液异常？ (56)
怎样防止霉菌性阴道炎复发？ (52)	哪些疾病可引起精液异常？ (56)
为何出现顽固的念珠菌性 阴道炎？ (53)	如何收集精液送检？ (56)
老年性阴道炎是怎么回事？ (53)	遗精是怎么回事？ (57)
假性湿疣是一种什么病？ (53)	遗精能否控制？ (57)
宫颈糜烂是怎么回事？ (53)	遗精的次数多少正常？ (57)
子宫肌瘤对人体有哪些 影响？ (54)	精液过敏症是怎么回事？ (57)
何谓女性更年期？ (54)	前列腺炎对性功能有哪些 影响？ (58)
何谓更年期综合征？ (54)	男性性交后的“不应期” (58)
哪些更年期妇女可用激素替 代疗法？ (54)	精索静脉曲张是怎么回事？ (58)
引起更年期妇女警惕的几种 情况 (55)	阳痿是怎么回事？ (58)
为什么男性也会出现乳腺 发育？ (55)	引而不发，有害健康 (59)
	常穿牛仔裤不利于男子 生育 (59)
	导致性欲亢进的病因有 哪些？ (59)
	什么是手淫？ (59)

如何看待手淫? (60)	如何减少老年斑的发生? (64)
性病是怎样传播的? (60)	为什么会出现老年皮肤瘙 痒症? (64)
尖锐湿疣是一种什么病? (60)	吃豆腐可防老年性痴呆 (65)
淋病的治愈标准是什么? (60)	老年人如何能健康长寿? (65)
淋菌性盆腔炎治愈后能怀 孕吗? (61)	老年人采取怎样的性生活 为好? (65)
人到中年以后会变矮 (61)	老年人眼干怎么办? (65)
中年知识分子的自我保健 (61)	老年人用药剂量如何折算? (66)
中年脑力劳动者为何易病魔 缠身? (61)	老年人慎用新药 (66)
老年人突然转颈易致眩晕 (62)	血液由几种成分组成? (66)
老年人需要补钙吗? (62)	人体血红蛋白的正常范围 (66)
骨质疏松是怎么回事? (62)	人体血液循环分为几种? (67)
中老年人如何预防骨质疏松? (63)	ABO 血型系统有什么含义? (67)
嗜饮咖啡可加快老年人的 骨质疏松 (63)	我国各民族各血型所占的 比例 (67)
老年妇女的驼背比老年 男子多 (63)	Rh 血型系统是指什么? ... (67)
哪些躯体疾病可造成老年人 夜尿多? (63)	怎样测量血压? (67)
老年人不宜长期食用菜籽油 (64)	成人正常的血压值 (68)
为什么老年人易噎食? (64)	何谓脉压差? (68)
	血压偏低的原因 (68)
	什么是临界高血压? (68)

成人高血压的判别标准····· (69)	高血压患者血压久治不降的
高血压分为几度? ····· (69)	原因····· (73)
何谓原发性与继发性高血压?	血脂是怎么回事? ····· (73)
····· (69)	高脂血症患者多食鱼油好
高血压病分期····· (69)	····· (73)
无自觉症状的高血压需要	人的心脏是怎样跳动的?
治疗····· (70)	····· (74)
并非所有高血压患者都需	生活中预防心脏病的原则
服药····· (70)	····· (74)
治疗后血压恢复正常的	何谓冠心病? ····· (74)
高血压病人疗法····· (70)	何谓早搏? ····· (75)
限盐对高血压病人的好处	患早搏后应注意什么? ····· (75)
····· (70)	怎样预防感染性心内膜炎?
高血压病人平时应注意什么?	····· (75)
····· (71)	病毒性心肌炎为什么易
高血压危险的并发症、合并症	复发? ····· (75)
····· (71)	如何避免病毒性心肌炎的
高血压病人如何预防心肌	复发? ····· (76)
梗塞? ····· (71)	哪些因素可促使冠心病的
高血压患者能吃鸡蛋吗?	形成? ····· (76)
····· (71)	冠心病人不宜在早晨锻炼
高血压病人的血压控制····· (72)	····· (76)
降压药为何不宜睡前服用?	心绞痛是怎么回事? ····· (76)
····· (72)	心绞痛发作的确切部位在
降压药宜晚间什么时候服?	哪儿? ····· (77)
····· (72)	心绞痛的痛感····· (77)
高血压影响人的思维和记忆	心绞痛的发作时间及缓解
能力····· (72)	····· (77)

何谓稳定型心绞痛? (77)	中风的类型 (82)
何谓不稳定型心绞痛? (77)	中风的前期征兆 (82)
心肌梗塞是一种什么病? (78)	高血压是中风的头号大敌 (82)
发生心肌梗塞有哪些先兆? (78)	怎样的肢体麻木是中风的 信号? (82)
心肌梗塞的疼痛是怎样的? (78)	高血压并发脑中风的原 因有哪些? (83)
心肌梗塞发病有季节性 (78)	癫痫是一种什么病? (83)
心绞痛与急性心肌梗塞的 区别 (79)	何谓癫痫持续状态? (83)
心脑血管病易发于冬春 季节 (79)	脑血管病人慎防癫痫发 作 (83)
心血管病患者不宜长时间 吹风扇 (79)	脑血管病人如何预防癫痫 发作? (84)
夜间饮水可防血栓 (79)	人为何会“撑死”? (84)
心血管病患者应防腹泄 (80)	哪些食欲不振的表现不代表 疾病? (84)
服用阿斯匹林防止心脑 血栓 (80)	哪些食欲不振的表现应想到 疾病? (84)
人体在何种情况下使用阿斯 匹林抗血栓? (80)	消化不良是如何定义的? (85)
阿斯匹林抗血栓的最佳剂量为 多少? (81)	功能性消化不良是怎样形 成的? (85)
阿斯匹林抗血栓有哪些 特点? (81)	功能性消化不良的诊断标准 (85)
长期选用阿斯匹林抗血栓, 应注意什么? (81)	什么是器质性消化不良? (85)
怎样判断心脏猝死? (81)	暴饮暴食不利于消化 (86)

什么是胃神经官能症? (86)	阑尾的位置在哪里? (90)
慢性胃炎患者日常生活	阑尾的作用 (91)
要注意哪些? (86)	便秘对人体的危害 (91)
慢性萎缩性胃炎平时需	不当饮食对痔疮的影响 (91)
注意哪些问题? (86)	痔疮病人的饮食原则 (91)
如何预防胃石的发生? (87)	慢性胆囊结石病人如何预防
消化性溃疡病人早知道 (87)	胆囊癌变? (92)
如何预防消化性溃疡的复发?	如何避免急性胰腺炎的复发?
..... (87)	 (92)
消化性溃疡常见哪些后果?	何谓脂肪肝? (92)
..... (87)	引起脂肪肝的常见病因有
哪些症状可疑为食管癌?	哪些? (92)
..... (88)	脂肪肝有哪些种类? (92)
警惕胃癌的一些早期表现	哪种情况下易患脂肪肝?
..... (88)	 (93)
常吃大蒜不易患胃癌 (88)	人患了脂肪肝会有哪些表现?
建立良好的饮食习惯可减	 (93)
轻胃肠胀气 (88)	怎样预防脂肪肝? (93)
有必要了解的几种腹痛 (88)	纸币可传播乙肝病毒? (93)
慢性腹泻常见于哪些情况?	病毒性肝炎分几型? (94)
..... (89)	感染乙肝病毒的指标有几项?
急性腹泻常见于哪些情况?	 (94)
..... (89)	哪些人已无注射乙肝疫苗的
菌痢是一种什么病? (89)	必要? (94)
如何预防大肠息肉的复发?	哪些人需注射乙肝疫苗?
..... (90)	 (94)
大肠癌是一种什么病? (90)	何谓乙肝表面抗原携带者?
大肠癌为什么易误诊? (90)	 (94)

乙肝表面抗原携带者应注意	结石? (99)
什么? (95)	人患肾病综合征有哪些
乙型肝炎是怎样传播的?	表现? (100)
..... (95)	糖尿病是一种什么病? ... (100)
怎样接种乙肝疫苗? (95)	各型糖尿病人有哪些特点?
为什么乙肝疫苗需注射	 (100)
三针? (95)	如何早期发现糖尿病? ... (101)
肝炎病人忌吃什么? (96)	反应性低血糖病人有哪些
肝炎病人能结婚吗? (96)	特点? (101)
乙型肝炎病人的配偶如何	低血糖病人不宜多吃荔枝
避免被传染? (96)	 (101)
“乙肝五项指标”指什么?	糖耐量试验的正常值是
..... (96)	多少? (102)
为什么查“两对半”可知乙肝	何谓糖耐量低减? (102)
病毒感染情况? (97)	糖耐量低减者怎么办? ... (102)
怎样看乙肝病人“两对半”的	门诊查空腹血糖是指哪段
检验报告? (97)	时间的? (102)
哪些因素可诱发肝癌? (98)	如何根据空腹血糖诊断
哪些症状可疑为原发性	糖尿病? (102)
肝癌? (98)	糖尿病人将血糖控制在
肾脏是怎样产生尿液的?	多少最好? (103)
..... (98)	糖尿病人采取怎样的运动
尿频、尿急常由哪些原因	方式为好? (103)
引起? (98)	为什么糖尿病人锻炼后易
肾虚是怎么回事? (99)	出现低血糖? (103)
怎样早期发现肾炎? (99)	糖尿病人如何避免运动
肾结石是怎样形成的? (99)	锻炼出现的低血糖? ... (103)
长期卧床,如何预防尿路	学会看尿糖化验单 (104)

糖尿病人怎样监测病情? (104)	假性近视者不宜戴近视镜 (109)
导致口腔疾病的几大诱因 (104)	凸透镜防治假性近视的机理 (109)
如何预防口臭? (104)	弱视分为几度? (110)
为何不宜常剔牙缝? (105)	高度近视是否遗传? (110)
警惕口腔粘膜白斑 (105)	验光配镜前为何点阿托品 眼药水? (110)
为什么不宜刮舌苔? (105)	人的眼睛为何流泪? (110)
对于唾液,你了解多少呢? (105)	人的眼皮为什么会跳? ... (110)
应该重视“细嚼慢咽” (106)	怎样判断眼凸呢? (111)
不洁性牙龈炎是怎样引 起的? (106)	洗脸时如何避免眼部感染? (111)
预防牙周病的有效方法 ... (106)	眼前为何有黑影飘动? ... (111)
龋齿是怎么出现的? (106)	“红眼病”是一种什么病? (111)
如何预防龋齿? (107)	眼角有黄斑,应引起高度警惕 (112)
怎样的刷牙才是正确的? (107)	麦粒肿是一种什么病? ... (112)
区别几种类型的牙痛 (107)	呼吸道感染指哪些? (112)
用小绝招止牙痛 (107)	为什么用鼻呼吸好? (113)
如何清洗活动的假牙? ... (108)	鼻甲肥大是怎么回事? ... (113)
男子患腮腺炎后会丧失 生育能力吗? (108)	鼻出血有哪些常见的病因? (113)
为什么胡须只能刮不能拔? (108)	如何防止鼻粘膜干燥? ... (113)
何谓斜视? (108)	如何早期发现鼻咽癌? ... (114)
假性近视是怎样形成的? (109)	谈谈慢性咽炎 (114)
	慢性扁桃体炎易急性发作