



自我保健

10000个

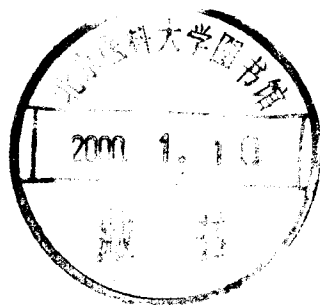
怎么办

● 韩绍安 主 编
● 人民卫生出版社

DF10/01

自我保健 10000 个 怎么办？

韩绍安 主编



R-48
HSA

人民卫生出版社



A1C01855798

图书在版编目(CIP)数据

自我保健 10000 个怎么办/韩绍安主编—北京:人民卫生出版社,1994

ISBN 7-117-02073-3

I. 自… II. 韩… III. ①医药学-基本知识 ②保健-普及读物 IV ①R-49②R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 00707 号

自我保健 10000 个怎么办?

韩绍安 主编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

三河宏达印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168 32 开本 25 $\frac{5}{8}$ 印张 4 插页 648 千字

1994 年 8 月第 1 版 1997 年 4 月第 1 版第 3 次印刷

印数 9 001—15 000

ISBN7-117-02073-3/R·2074 定价:39.50 元

编者名单

主 编 韩 绍 安

作 者	姚德鸿	王广辉	胡廷溢	陈佑坤
	徐积芬	吴可光	周永德	傅宝玉
	乔光彦	赵铁力	顾大龙	项学林
	侯尚权	韩春茂	任朝富	郑书元
	齐 宇	迟吉茂	董 卫	高复翼
	彭俊杰	张 惠	于连京	王 宏
	程淑玉	商家成	杨世耀	石方兴
	李 军	韩绍安		

目 录



第一篇 科学育儿篇	(1)
幼儿任性好发脾气怎么办?	(3)
幼儿吸吮手指和咬指甲怎么办?	(3)
幼儿在集体中“霸道”怎么办?	(4)
孩子不听话怎么办?	(4)
孩子发“人来疯”怎么办?	(5)
幼儿不爱说话怎么办?	(5)
怎样纠正孩子挑食、偏食?	(6)
幼儿与小朋友合不来怎么办?	(7)
如何做好孩子上小学前的心理准备?	(8)
小学生逃学怎么办?	(8)
孩子离家出走怎么办?	(9)
老师不喜欢你的孩子怎么办?	(9)
孩子过于贪玩不安心学习怎么办?	(10)
孩子与“坏朋友”来往怎么办?	(10)
怎样矫正孩子口吃?	(11)
婴儿爱啃东西怎么办?	(12)
小儿吮拇指怎么办?	(12)
如何对待儿童的攻击性行为?	(13)
孩子得了孤独症怎么办?	(13)
怎样使孩子长得更高些?	(14)
婴儿的头睡扁了怎么办?	(14)
婴儿患“歪脖子”怎么办?	(15)
怎样防止孩子发生“招风耳”?	(15)
怎样为宝宝选择玩具?	(16)
孩子经常尿床怎么办?	(16)

孩子吃饭太慢怎么办？	(17)
怎样为女孩清洁外阴？	(18)
儿童有活动不足综合征怎么办？	(18)
过敏体质的儿童对居室有何特殊要求？	(19)
孩子多汗怎么办？	(20)
怎样启迪孩子的天赋？	(20)
第二篇 青春健美篇	(23)
女青年乳房发育不好怎么办？	(25)
乳头凹陷怎么办？	(25)
女子两侧乳房大小不一怎么办？	(25)
怎样进行隆乳术？	(26)
得了巨乳症怎么办？	(26)
长有副乳怎么办？	(26)
女青年毛发过多怎么办？	(27)
姑娘脸黑怎么办？	(27)
阴毛稀少怎么办？	(27)
月经期乳房胀痛怎么办？	(28)
生了“青春疙瘩痘”怎么办？	(28)
青春期后不长胡子怎么办？	(28)
青春期男孩长出胡子能拔吗？	(29)
变声期怎样保护嗓子？	(29)
青春期姗姗来迟怎么办？	(29)
青年毛发表色发白发黄怎么办？	(30)
男青年乳房长有硬结怎么办？	(30)
哺乳期怎样保护乳房？	(31)
如何保持婚后体型健美？	(31)
产后怎样恢复体型？	(32)
肚子特别肥大怎么办？	(32)
姑娘脸上出现皱纹怎么办？	(33)
眼角过早出现鱼尾纹怎么办？	(33)
身材不匀称怎么办？	(34)
如何使小腿健美？	(34)

两侧胸部不对称怎么办？	(35)
怎样保持健美的体型？	(35)
使用化妆品过敏怎么办？	(36)
面部油脂过多怎么办？	(36)
塌鼻梁怎么办？	(36)
如何正确使用护发剂？	(37)
如何解除头发的缠结？	(37)
如何正确地使用假发呢？	(38)
有少白头怎么办？	(38)
妊娠期间如何保护头发？	(39)
妇女怎样保持臀部健美？	(39)
怎样保护指甲？	(40)
如何保护颜面皮肤？	(40)
女青年常分泌少量乳汁怎么办？	(41)
臀部过大怎么办？	(41)
眼皮有了伤疤怎么办？	(41)
青少年怎样保护眼睛？	(42)
青少年怎样保护耳朵？	(42)
青少年怎样保护鼻子？	(43)
青少年怎样保护皮肤？	(43)
青少年怎样保护头发？	(44)
青少年出现扁平足怎么办？	(44)
青少年脊柱侧弯怎么办？	(45)
青少年鸡胸怎么办？	(45)
青少年驼背怎么办？	(46)
青少年使肩膀宽阔有什么办法？	(46)
青少年出现翘状肩胛怎么办？	(47)
青少年脖子长得细而前伸怎么办？	(48)
孩子背书包姿势不对影响体形怎么办？	(48)
青少年罗圈腿怎样矫治？	(49)
颌面部有疤痕怎么办？	(49)
眉毛缺损怎么办？	(50)

皮肤出现晒斑怎么办?	(50)
怎样防治“高跟鞋病”?	(50)
指甲凹陷怎么办?	(51)
年轻姑娘如何注意美容?	(51)
哪些人适合做双眼皮手术?	(52)
脸部肌肉松弛怎么办?	(52)
怎样矫治“悬垂腹”?	(53)

发生女子新婚尿道综合征怎么办？	(68)
怎样选择房事体位？	(68)
性生活要作哪些结束工作？	(69)
房事刚结束尿液排不出怎么办？	(69)
房事时女子常溢尿怎么办？	(69)
房事总是要大汗淋漓怎么办？	(70)
同房后月经提前来潮怎么办？	(70)
房事后白带过多怎么办？	(70)
发生“阴吹”现象怎么办？	(71)
搂抱过紧引起意外晕厥怎么办？	(71)
新郎发生早泄怎么办？	(71)
发生早泄怎么办？	(71)
丈夫发生阳痿妻子怎么办？	(72)
射精无力怎么办？	(72)
性交阴茎勃起疼痛怎么办？	(73)
性交时发生射精疼痛怎么办？	(73)
性交不射精怎么办？	(73)
性交时精液逆流进膀胱怎么办？	(74)
初次性生活失败后怎么办？	(74)
发生阴茎持续勃起怎么办？	(75)
精液太粘稠怎么办？	(75)
精液里有血怎么办？	(75)
精液里没有精子怎么办？	(76)
精液量太少怎么办？	(76)
性交时包皮系带撕裂出血怎么办？	(77)
性交时太干燥怎么办？	(77)
房事引起头痛怎么办？	(77)
房事时皮肤起“鸡皮疙瘩”怎么办？	(77)
粗暴性交造成阴茎头部挫伤怎么办？	(78)
房事过度发生虚脱怎么办？	(78)
发生房劳过度情况怎么办？	(78)
性交后经常出现包皮水肿怎么办？	(78)

性交结束后尿道刺痛不适怎么办？	(79)
女子性交后阴道出血怎么办？	(79)
发生蜜月性膀胱炎怎么办？	(79)
怎样预防房事引起尿路感染？	(80)
女子发生精液过敏有哪些防治办法？	(80)
女子出现性欲逐步减退怎么办？	(81)
女子发生性冷淡怎么办？	(81)
妻子发生性冷淡丈夫怎么办？	(81)
女子缺乏性高潮现象怎么办？	(82)
妇女生孩子后性感减退怎么办？	(82)
女子性欲旺盛怎么办？	(83)
性生活不和谐怎么办？	(83)
妇女发生房事疼痛怎么办？	(84)
性生活发生阴道痉挛怎么办？	(84)
心情不好时为何不要勉强房事？	(84)
房事引起女子性器官损伤怎么办？	(85)
发生阴道炎后还想性交怎么办？	(85)
阴道短小妨碍性交怎么办？	(85)
得了先天性无阴道症怎么办？	(85)
女子性冲动时外阴部不润滑怎么办？	(86)
阴茎夜间勃起要不要处理？	(86)
胀尿后阴茎勃起是否要处理？	(86)
月经期性生活有什么害处？	(86)
妊娠期怎样安排性生活？	(87)
产褥期可以进行性生活吗？	(87)
哺乳期性生活应注意什么？	(87)
婚后何时怀孕较为适宜？	(87)
怎样掌握容易怀孕的时机？	(88)
人工流产后怎样处理性生活问题？	(88)
患过葡萄胎后怎样处理今后怀孕问题？	(88)
剖宫产后何时恢复房事？	(89)
性交后精液老是流出阴道影响生育怎么办？	(89)

妇女下身常有臭味怎么办？	(89)
孕妇性生活后发生腹痛怎么办？	(90)
阴茎长得太小怎么办？	(90)
怎样正确测量阴茎长短？	(90)
包茎或包皮过长怎么处理？	(91)
阴茎包皮系带太短怎么办？	(91)
包皮影响性交怎么办？	(91)
包皮环切术后要注意什么？	(91)
阴茎勃起时发生弯曲与偏斜怎么办？	(92)
如何治疗阴茎外伤？	(92)
什么情况下作阴茎再造术？	(93)
口淫有什么危害？	(93)
发生频繁遗精怎么办？	(93)
怎样用体育疗法防治频繁遗精？	(94)
频繁遗精后出现不适症状怎么办？	(95)
老是没有遗精怎么办？	(95)
丧偶老年男子出现遗精要处理吗？	(95)
女孩子经常梦交怎么办？	(96)
手淫习惯有办法克服吗？	(96)
性生活不满意可用手淫弥补吗？	(96)
绝经期后女子性欲减退怎么办？	(97)
丧偶老人重新染上手淫习惯怎么办？	(97)
手淫后出现排尿不适怎么办？	(97)
手淫后出现阴茎头麻木或刺痛怎么办？	(98)
手淫后包皮肿怎么办？	(98)
手淫后包皮被勉强翻起嵌顿怎么办？	(98)
变相手淫造成膀胱异物怎么办？	(98)
怎样自我检查睾丸大小？	(99)
睾丸长得太小怎么办？	(99)
睾丸长得太大怎么办？	(100)
睾丸不在阴囊里怎么办？	(100)
睾丸痛要想到哪些病？	(100)

得了无睾症怎么办？	(101)
流行性腮腺炎引起睾丸炎怎么办？	(101)
睾丸炎引起房事不适怎么办？	(101)
睾丸发生扭转怎么办？	(102)
生了睾丸肿瘤还能行房事吗？	(102)
附睾炎造成射精疼痛怎么办？	(102)
患附睾结核怎样处理房事问题？	(102)
发生阴囊外伤怎么办？	(103)
阴囊皮肤总是潮湿怎么办？	(103)
阴囊里积上液体怎么办？	(103)
得了阴囊湿疹怎么办？	(104)
经常阴囊坠胀怎么办？	(104)
“小肠气”掉进阴囊妨碍性交怎么办？	(105)
患阴囊象皮肿妨碍性生活怎么办？	(105)
前列腺病患者怎样安排房事？	(105)
发生前列腺炎怎么办？	(106)
男子尿道口滴白色混浊液怎么办？	(106)
早期前列腺肥大引起性欲增强现象怎么办？	(107)
前列腺肥大妨碍房事怎么办？	(107)
精囊炎影响性功能怎么办？	(107)
精阜炎造成性功能紊乱怎么办？	(107)
尿道炎妨碍性交怎么办？	(108)
男子尿道下裂妨碍房事怎么办？	(108)
尿道狭窄妨碍射精怎么办？	(108)
得了精索静脉曲张症怎么办？	(108)
输精管结扎后还会生育怎么办？	(109)
什么情况下考虑作输精管吻合术？	(109)
输精管存在先天性畸形怎么办？	(109)
生了两性畸形孩子该怎么办？	(110)
怎样克服男子性交恐惧症？	(110)
发生性功能障碍夫妇双方必须 采取什么态度？	(111)

外遇性阳痿要治吗?	(111)
功能性阳痿怎样治疗?	(111)
怎样用按摩法治疗功能性阳痿?	(112)
怎样进行性感集中训练疗法?	(113)
怎样治疗内分泌性阳痿?	(113)
怎样治疗神经源性阳痿?	(114)
如何治疗动脉性血管源性阳痿?	(114)
怎样处理静脉性血管源性阳痿?	(114)
怎样进行阴茎海绵体内血管活性剂	
注射以治疗阳痿?	(115)
自我进行阴茎海绵体内药物注射	
治疗阳痿要注意什么?	(115)
阴茎海绵体注射后发生持续勃起怎么办?	(115)
怎样用负压缩窄装置治疗阳痿?	(116)
怎样使用简易的性功能助复器?	(116)
阴茎假体植入术后要注意什么?	(116)
阴茎假体手术是如何进行的?	(117)
因药物引起的阳痿能克服吗?	(117)
糖尿病引起阳痿怎么办?	(117)
嗅觉性阳痿怎样治疗?	(118)
热敷可治疗阳痿吗?	(118)
甲状腺功能亢进引起阳痿怎样治疗?	(118)
甲状腺功能减退症引起阳痿怎样处理?	(119)
肾上腺皮质功能亢进症引起阳痿怎么治疗?	(119)
肾上腺皮质功能减退症引起阳痿怎样处理?	(119)
冷敷可以治疗早泄吗?	(120)
冷敷可以治疗性欲亢进吗?	(120)
类风湿关节炎病人怎样过性生活?	(120)
精神病人如何处理性生活问题?	(120)
瘫痪病人会永远失去性生活能力吗?	(121)
麻风病人一辈子都不能性生活吗?	(121)
恶性肿瘤病人如何处理性生活?	(122)

“羊癫风”病人如何合理安排房事？	(122)
高血压病人怎样安排性生活？	(122)
得了冠心病怎样安排性生活？	(123)
心脏有早搏房事怎么办？	(123)
白细胞减少者如何安排房事？	(124)
贫血病人性生活应注意什么？	(124)
肺结核病人如何安排性生活？	(124)
肺功能不好者怎样安排性生活？	(125)
肝炎病人何时恢复性生活？	(125)
肾脏疾病患者能够过性生活吗？	(125)
发生月经疹怎么办？	(126)
老年人过性生活要注意什么？	(126)
老年后睾丸出现萎缩现象怎么办？	(126)
老年后阴茎出现缩小现象怎么办？	(127)
老年妇女外阴枯萎妨碍房事怎么办？	(127)
女子罹患处女膜伞病怎么办？	(127)
子宫切除术后性欲减退怎么办？	(127)
发生“三角恋爱”或“多角恋爱”怎么办？	(128)
异性朋友提出性生活要求怎么办？	(128)
恋人提出绝交怎么办？	(128)
婚前性生活有什么害处？	(129)
怎样摆脱恋爱的嫉妒心理？	(129)
发现恋人过去有过性行为怎么办？	(129)
美满性生活应该有怎样的心理要求？	(130)
怎样保持充分的性吸引力？	(130)
夫妻性生活感到单调乏味怎么办？	(131)
夫妻出现性对抗现象怎么办？	(131)
配偶不同意自己与异性交往怎么办？	(131)
怎样防止“第三者”的介入？	(132)
婚外性生活有什么害处？	(132)
发生“花痴”怎么办？	(132)
治疗性变态应采取什么态度？	(133)

治疗性变态有哪些具体方法？	(133)
怎样对待性爱分裂现象？	(133)
发生了缩阳症怎么办？	(134)
患了阴茎癌还能性交吗？	(134)
阴茎上长出珍珠样小丘疹怎么办？	(134)
阴茎上长了硬结怎么办？	(134)
阴蒂粘连干扰性反应怎么办？	(135)
女子发生阴蒂兴奋现象怎么办？	(135)
鸡奸行为引起肛门直肠部损伤怎么办？	(135)
小孩阴茎勃起要治吗？	(136)
孩子玩弄生殖器官怎么办？	(136)
孩子患上习惯性阴部摩擦现象怎么办？	(136)
青少年在异性面前有羞涩感怎么办？	(137)
发生孩子性别认同障碍怎么办？	(137)
孩子出现“恋母情结”怎么办？	(137)
有露阴癖怎么办？	(138)
患了同性恋怎么办？	(138)
发生了寡妇综合征怎么办？	(138)
发生鰥夫综合征怎么办？	(139)
怎样教育幼女防范性骚扰？	(139)
如何预防与应付性骚扰？	(139)
怎样防治少年儿童性罪错？	(140)
怎样鉴别淫秽色情的内容？	(140)
怎样开展性教育？	(140)
性教育应采取哪些方式？	(141)
怎样同孩子谈性问题？	(141)
发生倒经怎么办？	(142)
男子出现“娘娘腔”怎么办？	(142)
成年女子出现男性化现象怎么办？	(142)
发生性早熟现象怎么办？	(143)
男孩青春早期乳房起疙瘩怎么办？	(143)
丈夫因房事染上滴虫病怎么办？	(143)

男子乳房发育怎么办?	(144)
本篇附录	(145)
要掌握哪些性功能障碍发病信号?	(145)
怎样判断阳痿的程度?	(145)
怎样区别功能性阳痿和器质性阳痿?	(145)
如何诊断内分泌性阳痿?	(146)
怎样诊断神经源性阳痿?	(146)
怎样诊断动脉性血管源性阳痿?	(147)
怎样判断静脉性血管源性阳痿?	(147)
哪些药物会诱发阳痿?	(148)
中医对阳痿如何辨证论治?	(148)
哪些嗜好品会影响性功能?	(148)
性教育包括哪些内容?	(149)
符合生育要求的精液质量标准是什么?	(149)
哪些性交因素会诱发子宫颈癌?	(150)
第四篇 计划生育篇	(151)
最佳结婚年龄应是多少岁?	(153)
新婚夫妻怎样避孕?	(153)
婚后 3~5 年内不要孩子怎样避孕好?	(153)
哺乳期妇女需要避孕怎么办?	(153)
用延长哺乳期方法避孕好不好?	(154)
更年期妇女如何避孕好?	(154)
老夫少妻如何避孕好?	(155)
经阴道分娩的产妇在哺乳期怎样避孕好?	(155)
剖宫产妇女如何避孕?	(155)
患哪些疾病应特别注意避孕?	(155)
患心脏病妇女用哪种避孕方法更合适?	(156)
姑娘被奸污后怕怀孕怎么办?	(156)
短效口服避孕药怎样使用?	(157)
口服短效避孕药时漏服怎么办?	(157)
服用短效避孕药过程中,夫妻双方因故 需要分居时,怎么办?	(157)

长效口服避孕药怎样用？	(157)
回家探亲时服什么避孕药好？	(158)
口服避孕药后出现恶心、呕吐怎么办？	(158)
口服避孕药后出现阴道不规则流血怎么办？	(158)
口服避孕药出现闭经怎么办？	(159)
口服避孕药后，出现白带增多怎么办？	(159)
哪些人不适合用避孕药？	(159)
避孕药膜如何使用？	(159)
避孕栓怎样使用？	(160)
外用避孕药片怎样用？	(160)
避孕药膏怎样使用？	(160)
如何使用避孕套？	(160)
使用避孕套后，发现破损或滑落到阴道里怎么办？	(161)
怕避孕套影响性快感，怎么办？	(161)
使用避孕套，女方感到不适怎么办？	(161)
用避孕药期间，怀孕怎么办？	(161)
用避孕药后想怀孕怎么办？	(161)
哪些妇女不适合带节育环？	(162)
什么时间上置节育环最好？	(162)
放置避孕环疼不疼？	(162)
放置避孕环后阴道流血怎么办？	(162)
放置避孕环后月经周期缩短、	
月经量增多怎么办？	(163)
避孕环脱落怎么办？	(163)
没有避孕或避孕措施不当怎么办？	(163)
带环怀孕怎么办？	(164)
何时取环好？	(164)
避孕环会不会长在肉里？	(165)
带避孕环能影响性生活吗？	(165)
带避孕环白带增多怎么办？	(165)
带避孕环后再想生育怎么办？	(166)
避孕环带几年合适？	(166)