

名医名诊 百病百问  
百系 列丛 书



# 家庭养生 保健 2000 问

章逢润教授



W 世界图书出版公司

R212-666

623

14

“名医名诊百病百问”系列丛书

# 家庭养生保健 200 问

章逢润 郑怀林

阎庆池 陈 玉 张宁海  
李学武 曹颖侠



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

00563001



0089515

(陕)新登字 014 号

2K59/23

家庭养生保健 200 问

章逢润 郑怀林 主编

唐娟红 责任编辑

西安长安出版社出版发行  
(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×960 1/32 印张:10.75 字数:156 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:00001—10000 册

ISBN 7-5062-3592-7/R·196

Wx3592 定价:10.00 元

10062200

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员(按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 牛汝楫 | 史轶繁 | 石景森 | 许贤豪 |
| 刘辅仁 | 陈灏珠 | 沈丽英 | 张乃峥 |
| 张之南 | 张学庸 | 李美玉 | 李蓉生 |
| 余斌杰 | 郎景和 | 林良明 | 杨光华 |
| 胡翔鹤 | 胡亚美 | 徐君伍 | 夏穗生 |
| 章逢润 | 梁劲荃 | 曹钟梁 | 傅贞亮 |
| 惠延年 | 鲁开化 | 裘法祖 | 黎磊石 |

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- |     |                       |
|-----|-----------------------|
| 陈灏珠 | 上海市心血管研究所所长、教授        |
| 张学庸 | 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授   |
| 沈丽英 | 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授   |
| 牛汝樾 | 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授 |
| 余斌杰 | 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授 |
| 杨光华 | 成都华西医科大学校长、教授         |
| 梁劲荃 | 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授    |
| 张乃峥 | 北京协和医院风湿内科主任、教授       |
| 许贤豪 | 卫生部北京医院神经内科主任、教授      |
| 林良明 | 首都儿科研究所保健科主任、研究员      |
| 李蓉生 | 北京协和医院血液内科主任、教授       |
| 胡翔鹤 | 首都医科大学佑安医院院长、教授       |
| 徐君伍 | 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授    |
| 章逢润 | 陕西中医研究院副院长、教授         |
| 傅贞亮 | 陕西中医学院医疗系主任、教授        |
| 刘辅仁 | 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授    |
| 惠延年 | 第四军医大学西京医院眼科主任、教授     |
| 鲁开化 | 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授   |

## 出版说明

---

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来,曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著,在全国尤其是在医学界引起了很大反响,我们也通过此系列名著的翻译和出版,结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下,我们在调研图书市场的基础上,根据广大普通读者的要求,坚持“精品与普及”相结合的出版思路,组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式,在参考国内外最新研究资料的基础上,在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时,结合读者、患者的心理状况,重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书,对于人们早期发现和早期预防疾病有着重要的指导价值,从而达到早期诊断

和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂,内容简明新颖,具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性,既可供城乡广大普通读者、患者阅读,也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中,我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长,卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持,我们在此深表谢意。同时,北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持,在此也一并表示感谢。

## 目 录

### 新婚及核心家庭的养生保健

1. 婚前检查有什么意义? ..... (1)
2. 哪些人不能结婚? ..... (2)
3. 怎样预防“蜜月病”? ..... (4)
4. 新婚之后怎样避孕? ..... (5)
5. 为什么说新婚夫妇要学点性知识? ..... (6)
6. “家庭病”的养生保健应注意些什么?  
..... (7)
7. 什么是家庭护理? ..... (9)
8. 疾病最爱光顾哪些家庭? ..... (10)
9. 夫妻同病为何原因? ..... (12)
10. 为什么说爱情与健康有缘? ..... (13)
11. 什么是家庭空巢综合征? ..... (14)
12. 什么是“缺乏父爱综合征”? ..... (16)
13. 家庭保健常用药物有哪些? ..... (17)
14. 家庭药浴对养生保健有什么益处?

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| .....                                | (19) |
| 15. 常用的家庭药浴美容方有哪些? .....             | (21) |
| 16. 常用的家庭药浴护发方有哪些? .....             | (23) |
| 17. 什么是家庭的心理按摩? .....                | (24) |
| 18. 家庭音乐有什么保健作用? .....               | (26) |
| 19. 怎样有效地防治性传播疾病对家庭<br>的危害? .....    | (28) |
| 20. 穿戴不善会引起哪些病? .....                | (30) |
| 21. 戴口罩有什么卫生保健意义? .....              | (31) |
| 22. 医学界是怎样评价常见服装的养生<br>保健学作用的? ..... | (32) |
| 23. 怎样预防电视病? .....                   | (34) |
| 24. 怎样预防电风扇病? .....                  | (35) |
| 25. 怎样预防电冰箱病? .....                  | (36) |
| 26. 怎样预防煤气灶病? .....                  | (36) |
| 27. 什么是蚕豆病? .....                    | (37) |
| 28. 在家里怎样预防美味综合征?<br>.....           | (38) |
| 29. 厨房卫生应注意些什么? .....                | (39) |
| 30. 怎样增加家庭养生保健用品的安全系数?<br>.....      | (40) |
| 31. 住宅与健康有什么关系? .....                | (41) |
| 32. 什么是“四二一”家庭及其综合征?                 |      |

..... (43)

### 儿童保健与家庭护养

- 33. 你希望有一个聪明的孩子吗? ..... (46)
- 34. 你知道儿童年龄的分期吗? ..... (49)
- 35. 儿童生长发育有何规律? ..... (52)
- 36. 你知道正常小儿动作与智力发育的  
顺序吗? ..... (53)
- 37. 如何知道你的宝宝体格发育是否正常?  
..... (56)
- 38. 为什么提倡母乳喂养? ..... (59)
- 39. 母乳喂养应注意些什么? ..... (61)
- 40. 如何让你的孩子锻炼好身体? ..... (63)
- 41. 怎样培养孩子的良好记忆力? ..... (66)
- 42. 什么食物儿童不宜吃? ..... (69)
- 43. 如何教育好独生子女? ..... (72)
- 44. 新生儿硬肿症如何预防? ..... (73)
- 45. 新生儿脐炎是怎么回事? ..... (75)
- 46. 什么是新生儿黄疸? ..... (76)
- 47. 婴儿夜间啼哭怎么办? ..... (77)
- 48. 小儿“尿床”怎么防治? ..... (79)
- 49. 小儿为何多患厌食? ..... (81)
- 50. 小儿腹泻怎么办? ..... (84)

51. 怎样防治小儿高热惊厥? ..... (87)
52. 小儿肺炎如何预防? ..... (88)
53. 小儿注意障碍,多动综合征是怎么回事?  
..... (90)
54. 儿童吃哪些食品能健脑? ..... (92)
55. 儿童过胖是病吗? ..... (94)
56. 中小学生学习综合征是怎么回事?  
..... (97)
57. 维生素D缺乏性佝偻病怎样预防?  
..... (99)
58. 如何护理好麻疹患儿? ..... (101)
59. 什么是水痘? ..... (104)
60. 儿童患了流行性腮腺炎怎么办?  
..... (106)

二、女养生与家庭保健

61. 母亲如何关心青春期的女儿? ..... (109)
62. 如何进行月经期保健? ..... (110)
63. 什么是三优优生法? ..... (111)
64. 如何实施胎教? ..... (113)
65. 孕妇在家中怎样进行自我护养?  
..... (115)
66. 什么是紧急避孕法? ..... (116)

67. 如何防治产后无奶? ..... (117)
68. 妇女产后怎样保持体形健美? ..... (119)
69. 怎样给孩子断奶? ..... (120)
70. 什么是外阴白色病变? ..... (122)
71. 盆腔炎是怎么发生的? ..... (123)
72. 如何预防妇科感染? ..... (125)
73. 如何预防子宫脱垂? ..... (126)
74. 乳腺自我检查应如何进行? ..... (128)
75. 怎样保持女子乳房健美? ..... (129)
76. 乳癌的高危因素及早期表现是什么?  
..... (131)
77. 便秘对女性有什么不好? ..... (132)
78. 如何防治黄褐斑? ..... (134)
79. 妇女为什么容易发生贫血? ..... (135)
80. 为什么说吃出健康美容? ..... (137)
81. 如何防治更年期妇女骨质疏松症?  
..... (139)
82. 更年期妇女还需要避孕吗? ..... (140)
83. 更年期妇女为何更要重视定期妇科检查?  
..... (142)
84. 为什么绝经后的妇女冠心病发病率高?  
..... (143)

中青年男性的家庭养生保健

85. 成年男子饮食有哪些讲究? ..... (145)
86. 婚后男子补精食疗便方有哪些?  
..... (146)
87. 男子有哪些性交过敏症反应? ..... (146)
88. 男性性衰老的标志是什么? ..... (148)
89. 为什么男性易患心脏病? ..... (150)
90. 如何防治男性性功能衰退? ..... (150)
91. 为什么男子容易脱发? ..... (153)
92. 男子乳房会产生肿瘤吗? ..... (155)
93. 男子“妊娠伴随综合征”怎样防治?  
..... (156)
94. 为什么说中年男子夜尿多是一种  
早衰的表现? ..... (158)
95. 中年恐老症的产生原因是什么?  
..... (159)
96. 如何注意成年男性的性卫生? ..... (160)
97. 胆结石为何好发于中年? ..... (161)
98. 中年男士心理健康的标准是什么?  
..... (163)
99. 怎样防治中年人的便秘? ..... (164)
100. 便秘时用什么样的饮食为佳?

- ..... (165)
101. 便秘有哪些不良后果? ..... (166)
102. 为什么不可忽视中年人的急性胃肠炎?  
..... (167)
103. 男士婚后为什么容易发胖? ..... (168)
104. 中年男士怎样度过双休日? ..... (171)
105. 吃肉与前列腺癌发病有关系吗?  
..... (173)
106. 男人特有的前列腺癌是怎么回事?  
..... (174)
107. 中医对前列腺增生引起的小便不利  
如何防治? ..... (176)
108. 男性中年以后为何容易健忘? ..... (178)
109. 患了前列腺增生怎么办? ..... (180)
110. 哪些中药可以延缓男性衰老? ..... (182)
111. 中年人性生活怎样才有益于健康?  
..... (184)
112. 什么是中年人保健十大原则? ..... (185)
113. 男士也须警惕骨质疏松吗? ..... (188)
114. 骨质疏松的食疗方有哪些? ..... (189)
115. 中年人精神衰老的表现有几种?  
..... (190)
116. 中年人为什么应注意防癌? ..... (191)

117. 癌症的危险信号有哪些? ..... (192)
118. 中年男子怎样防治白内障? ..... (193)
119. 中年男性怎样才能保护好膝关节?  
..... (195)
120. 怎样安排中年人的家庭膳食? ..... (196)
121. 中年人的心理负荷是怎样产生的?  
..... (197)
122. 什么是男性更年期综合征? ..... (198)
123. 男性更年期综合征的家庭保健应  
注意些什么? ..... (200)
124. 患男性更年期综合征时饮食应  
注意哪些? ..... (202)

### 老年人的家庭养生保健

125. 老年人是否应该多吃豆腐少吃肉?  
..... (204)
126. 为什么说鸡蛋、牛奶和鱼虾搭配食疗  
食补对老年人有益? ..... (205)
127. 现代老年人的营养观念是什么?  
..... (206)
128. 什么样的膳食对老年人的健康有益?  
..... (208)
129. 为什么要限制老年人的甜食和高脂质

- 食物? ..... (211)
130. 什么是老年人的合适饮料? ..... (213)
131. 老年人饮酒有何利弊? ..... (215)
132. 为什么摄入过多的铝会使老年人痴呆?  
..... (216)
133. 为什么人老腿先老? ..... (218)
134. 老年人的锻炼身体标准和注意事项  
是什么? ..... (219)
135. 散步对老年人有哪些好处? ..... (220)
136. 什么是老年人的离退休综合征?  
..... (223)
137. 老年人何为居家易患“空调病”?  
..... (225)
138. 老年人的“心理紧张病”是怎么回事?  
..... (227)
139. 老年人的心理特点是什么? ..... (229)
140. 老年人四季养生要注意什么? ..... (230)
141. 老年人如何对待疾病? ..... (235)
142. 为什么说睡眠有益于长寿? ..... (237)
143. 为什么说精神愉快, 疗养效果最佳?  
..... (240)
144. 为什么说交朋友是健康的伴侣?  
..... (242)

145. 感冒对老年人来说能小看吗? ..... (244)
146. 患“老慢支”后应注意什么? ..... (246)
147. 怎样预防老年肺心病? ..... (247)
148. 如何防治老年性高血压? ..... (249)
149. 怎样预防动脉硬化? ..... (252)
150. 老年人心脏病的早期特征是什么?  
..... (254)
151. 如何识别老年不典型心肌梗死?  
..... (256)
152. 怎样进行冠心病的康复医疗?  
..... (258)
153. 怎样对老年偏瘫病人进行机能训练?  
..... (260)
154. 运动有助于老年人糖尿病康复吗?  
..... (262)
155. 老年前列腺肥大怎样早期诊疗与保健?  
..... (264)
156. 老年人得了颈椎病怎么办? ..... (267)
157. 老年人怎样防耳聋? ..... (269)

### 居家禁忌与家庭保健

158. 传染病人的家庭禁忌是什么? ..... (272)
159. 眼病应在家禁忌些什么? ..... (273)