

当代家庭生活大全丛书



当代家庭保健

申剑
申小辛
张建党

主编

奇妙的人体
人体出现疾病之前兆
健康一生小常识

- ★ 茁壮成长篇
- ★ 旭日东升篇
- ★ 甜蜜人生篇
- ★ 不老夕阳篇
- ★ 衣食住行与保健
- ★ 博士信箱
- ★ 大夫门诊



当代中国出版社



《当代家庭生活大全》丛书

当代家庭保健

当代中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代家庭保健/申剑等主编. - 北京:当代中国出版社,1998

(《当代家庭生活大全》丛书)

ISBN 7-80092-766-0

I. 当… II. 申… III. 家庭保健-通俗读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26840 号

当代中国出版社 出版发行

社址:北京地安门西大街旌勇里 8 号 邮政编码:100009

北京地质印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 毫米 大 32 开本 10.875 印张 2 插页 230 千字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

定价:18.50 元

《当代家庭生活大全》

丛书编辑委员会

主 编	李松晨	唐合俭			
副 主 编	陈德仁	张 彤			
编 委	申 剑	窦 颂	李 立	安 宁	
	黎 星	沈 敏	申小辛	耕 勤	
	年 进	张建党			

《当代家庭保健》

编辑委员会

主 编	申 剑	申小辛	张建党		
编撰人员	申 剑	申小辛	吴 琼	张建党	
	张慧媛	白 黑	清 臣	俸 兰	
	史登鹏	彭艳红	刘忠义	杨小梅	
	邓伟清				

目 录

一、奇妙的人体

1. 人体三大要素 (1)
2. 莫错过人生的“最佳时期” (3)
3. 奇妙的人体生物钟节律 (4)
4. 人体的生物节律 (5)
5. 你与年龄 (6)
6. 智慧的源泉——大脑 (7)
7. 梦与大脑 (7)
8. 人的觉醒与睡眠 (8)
9. 人体有多大的“力” (8)
10. 人体何以知饥饱 (9)
11. 衰老的症状 (10)
12. 人类为什么只能活到自然寿命
 的一半 (11)
13. 为什么常见男人比女人早死 (12)
14. 唾液切莫乱吐掉 (12)

15. 哭对身体也有益	(13)
16. 深呼吸对健康无益	(13)
17. 断骨能够完全愈合吗	(14)
18. “生气有毒”是怎么回事	(15)
19. 心肌梗塞与遗传有关	(15)
20. “多病者长寿”之说有道理吗	(16)
21. 何谓“六淫袭人”	(16)
22. 何谓人之“七情”	(17)
23. 生命活动之本——精、气、血、 津液及神	(18)
24. 人的精神状态受什么影响	(19)
25. 暴躁——摧残健康的魔掌	(19)
26. 精神养生谈之一——制怒	(20)
27. 精神养生谈之二——排忧	(22)
28. 精神养生谈之三——驱悲	(23)
29. 神经衰弱为何久治不愈	(24)
30. 什么是癌	(25)
31. “瘰子”会传染吗	(26)
32. 人体血型鉴定	(26)
33. 人体的血液	(27)
34. 人的脊髓	(28)
35. 人的口腔	(29)
36. 人的眼	(30)
37. 人的血管	(32)
38. 人的心脏	(33)
39. 人的肝脏	(34)
40. 人的肺	(35)

41. 人的肾脏	(36)
42. 人的大肠	(36)
43. 人的小肠	(37)
44. 人的胃	(38)
45. 人体的小便	(39)
46. 人体的大便	(39)
47. 人的骨	(40)
48. 人体正常的体温、脉搏、呼吸 和血压	(41)
49. 人体肿胀为哪般	(42)
50. 人的血脂	(43)
51. 人的性器官	(43)
52. 人体肿瘤	(44)

二、人体出现疾病之前兆

1. 如何提高自身免疫力	(47)
2. 你有心理疾病吗	(48)
3. 警惕过度的情绪低落——谈躁郁症	(48)
4. 青少年易得的精神病——癔病	(49)
5. 精神病的早期症状	(50)
6. 疲倦感也许是疾病	(51)
7. “超级癌症”——艾滋病	(52)
8. 肥胖意味着营养不良	(53)
9. 最易传染的红眼病	(53)
10. 中风不是“偶然”	(54)
11. 重病前兆	(54)

12. 夜间易发生的常见急病	(55)
13. 哪些疾病应看急诊	(56)
14. “万病之源——感冒”新说	(57)
15. 长期低热是何病	(58)
16. 头碰撞后哪些症状提示颅内出血	(59)
17. 老年前列腺肥大的早期信号	(60)
18. 患动脉硬化的早期信号	(60)
19. 老年人心衰的早期信号	(61)
20. 患脑出血的早期信号	(61)
21. 人的饮食与疾病	(62)
22. 人体出汗与疾病	(65)
23. 人的失眠与疾病	(66)
24. 人的头发与疾病	(67)
25. 鼻涕缘何变色	(69)
26. 不吃食物时，您口中有味感吗	(69)
27. 您身上的痣应属哪一类	(70)
28. 当颜面发生变化时	(71)
29. 排尿异常有原因	(72)
30. 放屁异常征象	(74)
31. 看唇色知病情	(74)
32. 观指甲探疾病	(75)
33. 女人白带异常与疾病	(76)
34. 女性乳房肿块、疼痛与疾病	(76)

三、人生路漫长 健康伴一生

(一) 茁壮成长篇——婴幼儿童

- 保健 (79)
1. 孩子的教育应从出生的第一天开始 (79)
 2. 生命的纽带——新生儿肚脐的护理 (80)
 3. 喂养新生儿也要讲科学 (80)
 4. 婴儿饮食不宜过甜 (81)
 5. 当您的婴儿肤色异常时 (82)
 6. 保护好宝宝的牙齿 (82)
 7. 新生儿的“蜡烛包”好不好 (83)
 8. 新生儿可以服食蜂蜜吗 (83)
 9. 小儿打防疫针后要不要忌口 (84)
 10. 有些母亲不宜给新生儿哺乳 (84)
 11. 令人担忧的少儿早熟 (85)
 12. 怎样教孩子认识“性” (86)
 13. 您常给孩子讲恐怖故事吗 (87)
 14. 您常在饭桌上教子吗 (87)
 15. 请尊重孩子的好奇心 (88)
 16. 婴儿最初的锻炼方式——爬行 (88)
 17. 最简单的健脑运动——跳绳 (89)
 18. 您的孩子有多动症吗 (89)
 19. 孩子犯错误了怎么教导 (90)
 20. 影响孩子智商的因素 (90)
 21. 不要给孩子穿化纤织品 (91)
 22. 儿童要保健 注意十不宜 (91)

23. 值得警惕的儿童抑郁症	(92)
24. 您当众打骂过孩子吗	(93)
25. 教育儿童十不要	(94)
26. 不要等孩子渴了才给水喝	(94)
27. 春风春雨防“水痘”	(95)
28. 三分饥和寒是儿童健康的秘诀	(95)
29. 夏季小儿应注意什么	(96)
30. 怎样让小儿过冬不生病	(96)
31. 幼女不宜穿开裆裤	(97)
32. 儿童何时长得快	(98)
33. 小儿发热不宜用阿斯匹林	(98)
34. 儿童生长痛不是病	(99)
35. 小儿睡眠出汗是病吗	(99)
36. 儿童恋物怎么办	(100)
37. 您的孩子爱咬指甲吗	(100)
38. 夏季吃冷饮有讲究	(101)
39. 您常给孩子吃低脂食物吗	(102)
40. 孩子多食泡泡糖好吗	(102)
41. 儿童多吃面包好	(103)
42. 您的孩子缺锌吗	(103)
43. 过食零食易患营养不良	(104)
44. “狂”吃水果不利儿童成长	(104)
45. 吃肥容易减肥难——肥胖儿 如何减肥	(105)
46. 常见的几种小儿慢性腹痛	(105)
47. 睡眠对孩子身高有影响	(106)

(二) 旭日东升篇——青少年保健	(107)
1. 莫因青春体健轻养生	(107)
2. 人的发育为何有早晚之分	(107)
3. 青春期生理发育的三大特征	(108)
4. 青少年朋友请勿吸烟	(110)
5. 饮酒与青少年——谈酒精中毒性 精神病	(111)
6. 男孩子的胡须宜刮不宜拔	(112)
7. 青春期应当多吃海产品	(113)
8. 出现“少白头”怎么办	(114)
9. 少女多毛用不用治	(114)
10. 少女请警惕乳房异常	(115)
11. 青少年常骑赛车危害多	(115)
12. 补钙应趁早	(116)
13. 课间十分钟怎么过	(117)
14. 大好时光莫贪睡	(117)
15. 青少年怎样克服嫉妒心理	(118)
16. 影响青少年性格变化的因素有哪些	(119)
17. 青春期的心理特点	(120)
18. 青少年常见的心理障碍	(120)
19. 青春期女性不宜穿高跟鞋	(121)
20. 怎样选用化妆品	(122)
21. 您会选用胸罩吗	(122)
22. “青春豆”和“红鼻子”的防治	(123)
23. 失恋的心理调节	(124)
24. 未婚先孕的不良后果	(124)
25. 女性精神性尿频	(126)

(三) 甜蜜人生篇——男女性保健知识

婚姻心理保健	(127)
1. 新婚之夜话保健	(127)
2. 新婚话避孕	(128)
3. 最佳受孕十因素	(129)
4. 接吻可健身	(130)
5. 游泳会传染上性病吗	(131)
6. 假性湿疣是性病吗	(131)
7. 性欲旺盛是病吗	(132)
8. 午睡性交易引发“色癆症”	(132)
9. 您得过“性生活感冒症吗”	(133)
10. 营养不良会导致不孕吗	(133)
11. 哪些录像能助性欲	(134)
12. 如何永葆“性青春”	(135)
13. 男女双方同病者不宜结婚	(135)
14. 不正常的性生活危害多	(136)
15. 夫妻恩爱 健康长寿	(136)
16. 男性性自信的误区	(137)
17. 射出的精液过多是病吗	(138)
18. 男性，请注意清洁卫生死角	(138)
19. 精液会枯竭吗	(139)
20. 梦遗莫紧张	(139)
21. 包皮过长影响性生活吗	(140)
22. 妻子“性冷淡”怎么办	(140)
23. 药物对男性性功能的影响	(141)
24. 精液泡浆素能杀灭致病菌	(142)
25. 性交不能射精是病吗	(143)

26. 剖宫产不影响性生活质量吗…………… (143)
27. 子宫切除后还能过性生活吗…………… (144)
28. 多次“人流”易留哪些后患…………… (145)
29. 宫外孕可怕吗…………… (146)
30. 女性阴痿的中药治疗…………… (146)
31. 性生活出血的妇科病症…………… (147)
32. 怎样防治妇女周期烦躁症…………… (148)
33. 子宫肌瘤不可怕…………… (149)
34. 妇女癌瘤不是绝症…………… (149)
35. 高锰酸钾勿滥用…………… (150)
36. 月经前的乳房胀痛不是病…………… (150)
37. “通则不痛”话痛经…………… (151)
38. 痛经莫惊慌…………… (152)
39. 闭经要及时治疗…………… (153)
40. 妇科疾病的自我发现…………… (154)
41. 女性难言之隐之一——尿路感染…………… (155)
42. 女性难言之隐之二——子宫颈炎…………… (156)
43. 女性难言之隐之三——滴虫性
 阴道炎…………… (157)
44. 女性难言之隐之四——霉菌性
 阴道炎…………… (158)
45. 女性难言之隐之五——慢性盆腔炎…………… (158)
46. RH 系血型阴性者能生育吗…………… (159)
47. 孕妇忌照 X 线…………… (159)
48. 孕期孕妇的饮食护理…………… (160)
49. 产妇食用鸡蛋和红糖不可过量…………… (161)
50. 哺乳影响乳房美观吗…………… (161)

51. 产后束腹好不好	(162)
52. “月子病”的防治	(162)
(四) 甘苦中年篇——中年保健	(164)
1. 中年——进补最佳期	(164)
2. 您常不吃早餐吗	(164)
3. 中年人，请不要硬熬	(165)
4. 中年“五戒”	(166)
5. 人到中年勿苛求	(167)
6. 警惕中年危机	(167)
7. 中年人肩颈保健操	(168)
8. 中年人的精神保健	(169)
9. 男性也有更年期	(170)
10. 中年人不宜常饮咖啡	(171)
11. 男变女音的原因及防治	(172)
12. 中年人的性心理保健	(173)
13. 电脑操作者要注意的几点	(174)
14. 久坐不动易生关节炎	(174)
15. 中年人定期体检内容	(175)
16. 中年人要坚持身体锻炼	(176)
17. 生活压力不影响身体健康	(176)
18. 中年人怎样延缓大脑衰老	(177)
19. 人到中年话晚餐	(178)
20. 家庭主妇，请不要迷失自我	(178)
21. 女强人，莫忘了你也是妻子和母亲	(179)
22. 乳房自我检查法	(180)
23. 饮食与蝴蝶斑	(181)
24. 中年女性应如何保持体型美	(181)

25. 调节大脑有妙法	(182)
(五) 不老夕阳篇——老年保健	(183)
1. 老年人的性格与健康	(183)
2. 老年人最适宜的运动	(184)
3. 老红军的养生“秘诀”	(184)
4. 老年人睡眠的“要”与“不要”	(186)
5. 长寿老人的心理优势	(186)
6. 70岁后不必控制饮食	(187)
7. 老人须防噎食意外	(188)
8. 老年抑郁症的躯体信号	(189)
9. 谨防老年性痴呆	(189)
10. 冠心病人的几种不典型症状	(191)
11. 情绪不良会引起猝死	(191)
12. 老年人常服安定会中毒	(192)
13. 老人不宜清晨锻炼	(193)
14. 老年饮食保健“十多十少”	(193)
15. 老年人爱打盹是病吗	(194)
16. 老年人饭后走还是不走	(194)
17. 老人为何迎风流泪	(195)
18. 健身运动后五不宜	(195)
19. 老人为何易口干	(196)
20. 老年人的性生活	(196)
21. 您会揉腹保健吗	(197)
22. 心血管病人的家居“自保”	(198)
23. 更年期妇女是否已衰老	(198)
24. 妇女绝经后易患哪些疾病	(199)
25. 老年妇女与皮肤瘙痒	(201)

- 26. 谈谈老年人的不安腿综合症…………… (201)
- 27. 老人用药有忌讳…………… (202)
- 28. 便秘不宜长期服用牛黄解毒片…………… (203)
- 29. 心脏病病人九忌…………… (204)

四、常用药物知识

- 1. 长期应用镇痛药可致肾病…………… (206)
- 2. 中药有没有“有效期”…………… (207)
- 3. 怎样煎煮中药…………… (207)
- 4. 中药也有毒…………… (208)
- 5. 长服中药者莫忘了补钙…………… (209)
- 6. 服鱼肝油丸能保护视力吗…………… (209)
- 7. 患了“阳痿”怎么办…………… (210)
- 8. 打针并不见得比服药见效快…………… (211)
- 9. 注射针剂万勿口服…………… (211)
- 10. 止咳药在睡前服好吗…………… (212)
- 11. 伤口换药越勤越好吗…………… (213)
- 12. 您知道各类药物的服用时间吗…………… (213)
- 13. 服中药有禁忌…………… (214)
- 14. 维生素与美容…………… (215)
- 15. “药的衣裳——胶囊”不可弃…………… (215)
- 16. 抗菌素不是预防药…………… (216)
- 17. 云南白药的新用途…………… (217)
- 18. 常吃补药对身体有好处吗…………… (218)

五、衣、食、住、行与保健

- 1. 日光浴的好处…………… (219)

2. 如何午睡有学问	(220)
3. 体育锻炼使人聪明	(221)
4. 五彩缤纷的世界——颜色疗法	(221)
5. 莫让双手传病毒	(222)
6. 癌症与人的生活习惯	(223)
7. 看电视有讲究	(224)
8. 您每晚看电视的时间很长吗	(225)
9. “憋”可致病	(225)
10. 您的刷牙方法正确吗	(226)
11. 被蜂螫伤怎么办	(227)
12. 怎样才能“颜如玉”	(227)
(一) 四季保健知识	(228)
1. 怎样安渡“多事之冬”	(228)
2. 冬季防冻疮	(229)
3. 消除“春困”有妙方	(230)
4. “多事之秋”的保健	(230)
5. 冬季才是减肥最佳期	(231)
6. 冬季锻炼话呼吸	(232)
(二) 家居小病的防治	(232)
1. 落枕的简易治疗	(232)
2. 肝炎病人要注意补钙	(233)
3. 令人厌恶的“口臭”	(234)
4. 舌苔该刮去吗	(234)
5. 近视眼的预防	(235)
6. “心灵之窗”的营养供给	(235)
7. 得了沙眼莫忽视	(236)
8. 怎样防治“鸡眼”和“脚垫”	(237)