



健康小顾问

李宴龄 俞嗣文

河南人民出版社

健康小顾问

李宴龄 俞础文

河南人民出版社出版

农村版图书编选小组选编

健康小顾问

李宴龄 俞础文

河南人民出版社出版 农村读物出版社重印

新华书店发行 山东新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9印张 187,000字

1966年3月第1版 1973年8月第2版

1975年11月北京第1次印刷

印数 000,001—200,000

书号 14168·3 定价 0.44元

内 容 提 要

这本书是以问答形式编写的。它通俗易懂地向读者介绍了各科常见疾病的防治、饮食和农业劳动卫生、工伤处理、晚婚和计划生育、几种简易疗法、成药使用等方面的知识技能，以便使广大读者都能作到无病早防、有病早治、小病自己能医、大病不致误事，从而以健壮的体魄积极参加社会主义建设。

“农村版图书”出版说明

遵照毛主席“无产阶级必须在上层建筑其中包括各个文化领域中对资产阶级实行全面的专政”以及“要关怀青年一代的成长”的教导，我们从全国近期出版的图书中，选拔出一批适合农村需要的读物，作为“农村版图书”出版，向全国农村推广发行。

“农村版图书”以马克思主义、列宁主义、毛泽东思想为指针，以党的基本路线为纲，根据党的政治任务、农村各项方针政策和三大革命运动的实际需要进行选编。读者对象是广大贫下中农、农村知识青年、农村基层干部和农村中小学教师。“农村版图书”的内容，包括政治读物、社会科学基础读物、文学艺术读物、文化科学读物以及工具书等。

选编“农村版图书”是件新的工作，希望广大读者和有关方面的同志帮助我们做好这项工作。

农村版图书编选小组

毛主席语录

一切为了人民健康。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

编者的话

遵照伟大领袖毛主席“把医疗卫生工作的重点放到农村去”的教导，我们编写了这本通俗的医药卫生读物。在提出问题和解答问题时，力求紧密围绕农村的生产实际和生活实际，同时也适当照顾了一般读者的需要，以便让广大工农兵掌握防病、治病和维护健康的知识技能。

这个小册子是一九六五年出版的。经过史无前例的无产阶级文化大革命，卫生战线出现了焕然一新的大好局面，新生事物层出不穷，赤脚医生茁壮成长，农村合作医疗蓬勃发展，广大人民群众的健康水平空前提高。从而，大大鼓舞和促进了这本小册子的修订重版工作。在党组织的大力支持下，我们广泛地听取了工农兵读者、赤脚医生和专业人员的意见，使本书的内容有了进一步的补充、完善。

为了普及医学科学知识，在不违背科学性的前提下，书中尽量避开了专业名词术语，运用群众语言说明问题，以农村流行的、容易为大家学习掌握的单方验方等简易疗法为重点，同时也结合介绍了一些现代医学、祖国医学方面的知识。

由于我们的水平有限，书中如仍有某些缺点或问题，诚恳地希望读者批评指正。

一九七三年四月

目 录

如何保护眼睛?	(1)
用手揉眼有什么害处?	(2)
得了风火眼怎么办?	(3)
什么是麦粒肿,怎样治疗?	(4)
为什么会烂眼圈,怎样治疗?	(5)
什么叫沙眼,怎样防治?	(5)
如何防治鸡宿眼?	(6)
为什么会发生斜眼,怎样矫治?	(7)
近视眼是怎样形成的,怎样矫治?	(8)
人老眼花是怎么回事?	(9)
怎样防治电光眼?	(9)
患眼病后应不应该忌口?	(9)
掏耳有什么害处?	(10)
如何防治耳疔?	(10)
怎样治疗耳底子?	(11)
耳朵为什么会聋,怎样预防?	(12)
如何取出外耳道异物?	(14)
巨响时怎样保护耳朵?	(15)
如何保护鼻孔?	(15)
流鼻涕是不是病?	(16)
鼻孔为什么会不通气,怎样治疗?	(16)
哪些病会引起鼻孔出血,怎样制止?	(17)
为什么鼻孔会生疔子,如何治疗?	(18)

为什么要保护乳牙？	(18)
为什么有些人的牙齿不整齐，怎样预防？	(20)
为什么有些人刷牙时牙龈易出血？	(20)
有些人为什么会口臭？	(21)
剔牙缝有什么害处？	(22)
虫牙里真有虫吗？	(22)
怎样治疗牙痛？	(23)
怎样治疗口疮？	(23)
喉咙痛可能是哪些病？	(24)
患了扁桃体炎应注意些什么？	(24)
如何预防咽喉、气管异物？	(25)
如何保护皮肤？	(26)
冬天为什么皮肤易裂口，怎么办？	(27)
如何防治疖子？	(28)
“淹”了怎么办？	(29)
怎样治疗疖子？	(29)
怎样治疗刺瘰？	(30)
怎样治疗黄水疮？	(31)
长了白头老怎么办？	(31)
患了大头瘟或流火怎么办？	(32)
怎样治疗癩痢头？	(32)
斑秃是怎么回事，如何防治？	(33)
患了缠腰龙怎样治？	(34)
怎样治疗风疙瘩？	(34)
怎样防治湿疹？	(35)
脚掌出汗多怎样治疗？	(36)

怎样治疗和预防鸡眼？	(36)
怎样防治烂脚丫？	(37)
怎样治疗恶指？	(38)
皮肤上出现乌紫块是怎么回事？	(38)
狐臭是怎么回事？	(39)
怎样治疗疥疮？	(40)
怎样防治麦芒痒？	(41)
蝎子螫了怎么办？	(42)
蜂螫了怎么办？	(42)
蚂蟥咬着怎么办？	(42)
毒蛇咬了怎么办？	(43)
怎样防治冻疮？	(44)
如何处理轻度烧、烫伤？	(45)
扛、担、抬重物时应注意些什么？	(47)
怎样止外伤出血？	(47)
如何处理轻度工伤？	(49)
骨折怎样急救？	(51)
如何防治中暑？	(53)
如何预防雷击伤？	(55)
触电应怎样急救？	(55)
如何预防煤气中毒？	(56)
有机磷农药中毒啥样，如何处理？	(57)
如何预防有机磷农药中毒？	(58)
怎样救治卤水中毒？	(60)
怎样抢救溺水者？	(60)
夏季歇晌、露宿应注意些什么？	(61)

如何消灭头虱和衣虱，怎样才能不生虱？	(62)
如何消灭臭虫？	(63)
呕血、咯血什么样，如何处理？	(65)
肚痛可能是哪些病？	(66)
哪些病会发生呕吐，怎样治疗？	(67)
怎样治疗腹泻？	(68)
如何防治干结？	(69)
怎样治疗伤风？	(70)
怎样治疗支气管炎？	(71)
患了肺炎怎么办？	(72)
怎样治疗哮喘（吼病）？	(73)
心脏病急性发作时怎么办？	(73)
患了肾脏炎怎么办？	(74)
怎样治疗风湿性关节炎？	(74)
怎样治疗“漏肩风”？	(75)
怎样治疗“落枕”？	(75)
发现了中风病人怎样救治？	(76)
为什么会做梦，梦对健康有影响吗，如何治疗？	(76)
头痛可能是患了哪些病，怎么办？	(78)
什么是精神病？	(78)
精神病人能否参加劳动？	(79)
精神病能遗传吗？	(79)
怎样救治羊角风大发作病人？	(80)
什么是传染病，发现了传染病怎么办？	(82)
麻疹什么样，如何护理、预防？	(85)

水痘什么样，如何防治？	(87)
猩红热是一种什么样的病，如何预防？	(87)
如何治疗、护理猩红热？	(88)
白喉是一种什么样的病，如何预防？	(89)
百日咳是一种什么样的病，如何防治？	(90)
如何护理百日咳患儿？	(91)
流行性脑脊髓膜炎是一种什么样的病？	(92)
流行性脑脊髓膜炎是怎样传染的，如何预防？	(92)
伤寒是一种什么样的病，得了伤寒应注意些什么？	(93)
伤寒是怎样传染的，如何预防？	(94)
细菌性痢疾是一种什么样的病？	(94)
痢疾杆菌是怎样进入人体的，如何预防？	(95)
如何护理、治疗痢疾患者？	(96)
怎样治疗疟疾？	(97)
传染性肝炎是一种什么病，如何预防？	(97)
大脑炎是一种什么样的病，如何预防？	(99)
疟疾病什么样？	(100)
为什么会得疟疾，如何预防？	(100)
怎样治疗疟疾？	(101)
患了肺癆怎么办？	(102)
蛔虫对人体有什么害处，如何防治？	(104)
如何防治蛲虫病？	(105)
如何防治钩虫病？	(107)
怎样预防脐风？	(108)
如何护理脐带？	(109)
如何护理早产儿？	(109)

如何护理新生儿？	(110)
为什么说三黄汤是新生儿的良药？	(112)
如何给小儿哺乳？	(113)
孩子多大断奶最合适，如何断奶、回奶？	(114)
母亲患哪些病不宜喂奶？	(115)
母亲没奶，孩子应如何喂养？	(116)
为什么说小孩多吃菠菜不好？	(118)
怎样培养儿童良好的饮食习惯？	(118)
嚼馍饭喂孩子为什么不好？	(119)
挑剔食物有什么害处？	(120)
为什么要睡眠，多大的孩子应该睡多长时间？	(120)
为什么不能蒙头睡？	(121)
睡觉咬牙有什么害处？	(121)
如何防治口吃？	(122)
多大年龄应该作哪些预防接种？	(123)
预防接种为什么能增加孩子的抗病能力？	(124)
种牛痘应注意些什么？	(125)
孩子为什么容易生病？	(127)
如何防治糊口白？	(128)
为什么马牙挑不得？	(129)
如何防治尿布疹？	(129)
孩子的睾丸到哪里去了？	(129)
怎样预防儿童意外伤害？	(130)
家庭中哪些日用品含有毒性物质， 中毒后出现什么症状？	(131)
如何区别孩子的大便是否正常？	(132)
受热受冷为什么都会使孩子腹泻？	(133)

什么是单纯性消化不良，如何护理？	(133)
什么是中毒性消化不良？	(135)
怎样治疗小儿食积？	(135)
为啥会发生抽风，如何处理？	(137)
怎样预防佝偻病？	(137)
怎样让孩子吃药？	(138)
怎样照顾有病的孩子？	(139)
月经从几岁开始，到几岁停止？	(141)
月经来了应注意些什么？	(141)
怎样使用和处理月经带？	(142)
什么样的月经是正常的，什么样的月经是不正常的？	(143)
来月经为什么会引起肚子痛，怎么办？	(144)
不来月经是不是病？	(144)
闭经病有没有办法预防？	(145)
得了闭经病怎么办？	(146)
什么叫倒经，怎么办？	(146)
绝经期有什么感觉和表现？	(147)
怎样防治白带？	(147)
阴痒是怎么回事？	(148)
怎样防治阴道滴虫病？	(148)
为什么妇女易得腰痛病？	(149)
为什么会发生子宫脱垂，如何预防？	(149)
怎样治疗子宫脱垂？	(150)
为什么千万不可轻看绝经后再次出血？	(151)
什么是子宫颈癌？	(152)
什么叫卵巢肿瘤？	(152)

怎样知道是怀孕了？	(153)
孕妇应注意哪些事？	(154)
从怀孕到生产多长时间？	(155)
怎样推算预产期？	(155)
孕妇患哪些病能影响胎儿健康？	(156)
孕妇能不能吃辣椒或其他刺激性食物？	(156)
孕妇穿什么样的衣服最合适？	(157)
孕妇肢体浮肿是怎么回事，如何处理？	(158)
孕妇腿上出现青筋是怎么回事？	(158)
孕期容易得哪些病？	(159)
为什么孕妇容易得痔疮？	(160)
什么叫流产，什么叫早产，如何预防流产？	(160)
什么叫子痛，如何预防？	(161)
胎位不正怎么办？	(162)
什么是顺产，什么是难产？	(163)
产妇为什么应该避风寒？	(163)
产后出血值得注意吗？	(164)
怎样防治急性乳腺炎？	(165)
乳房癌什么样，怎样早期发现它？	(166)
怎样防治乳房癌？	(166)
什么叫宫外孕？	(167)
宫外孕后，病人能觉察到吗？	(168)
什么叫不孕症，是怎样引起的？	(169)
实行晚婚和计划生育的重大意义是什么？	(171)
女子二十五岁以后结婚，生育时能不能造成难产？	(172)
几年生育一次合适，一生中生育几胎为好？	(172)

怎样选择避孕方法？	(172)
有哪些口服避孕药，怎样使用？	(173)
有哪些外用避孕药，怎样使用？	(174)
怎样使用避孕套？	(175)
怎样使用阴道隔膜？	(175)
放节育环后应注意些什么？	(176)
带节育环能引起子宫发炎或子宫癌吗？	(177)
为什么有人带环后又怀孕了，怎么办？	(177)
结扎输精管后会改变男性特征吗，能影响性生活吗？	(178)
结扎输精管后对身体有害吗？	(178)
结扎输精管后为什么有的妇女又怀孕了？	(179)
结扎输卵管后能影响女性特征吗？	(179)
结扎输卵管后会引引起月经不调吗？	
为什么扎管后又怀孕了？	(179)
哪些人应当做人工流产？	(180)
一年之内能做几次人工流产，可否自己在家吃药打胎？	(180)
人都需要什么营养，从哪里获得？	(181)
为什么说做米、面饭也有学问？	(186)
怎样烹调蔬菜才能减少营养损失？	(187)
吃豆芽有什么好处？	(187)
辣椒里有什么营养，吃多了有害处吗？	(188)
醋对人体有什么好处？	(188)
吃了发芽的土豆有什么害处？	(189)
为什么食物中缺乏碘，脖子会变粗？	(189)
鸡汤、肉汤、鱼汤是最补人的吗？	(190)

吃汤泡馍为什么不好？	(190)
吃生冷食物应注意些什么？	(191)
为什么说萝卜和番茄可以当水果？	(191)
吃生鸡蛋有什么坏处？	(192)
为什么会引起食物中毒，如何防治？	(193)
水对人体有哪些功用，每天需要多少水？	(194)
如何清洁、消毒饮水？	(195)
为什么出汗多了要喝点盐水？	(195)
喝茶和健康有什么关系？	(196)
喝茶有好处，是不是喝得越多、越浓好处就越大？ ..	(197)
哪些喝水习惯应当改变？	(198)
饮酒对身体有什么利、害？	(199)
酒是最好的御寒饮料吗？	(200)
吸烟有哪些害处？	(200)
什么是饮食疗法？	(202)
透发疹痘的食物有哪些？	(202)
伤风感冒病人适宜哪些饮食？	(203)
白萝卜、大葱为什么能治感冒？	(204)
伤风咳嗽适宜哪些饮食？	(204)
慢性气管炎病适合哪些饮食？	(205)
肺癆病人适宜哪些食物？	(206)
四肢或周身酸痛适宜哪些饮食？	(206)
哪些食物可以治胃病？	(207)
哪些食物可以治痢疾？	(207)
痔瘻病人适宜哪些食物？	(208)
哪些食物可以治疗便秘？	(209)