

JIATING
BAOLIAN
BIDU



家庭保健必读

家庭保健必读

主 编 胡廷溢 彭庆星

编 写 胡廷溢 彭庆星

曾旭初 胡世耀

朱羨柏 郭学文

傅建文 宋孝远

江西人民出版社

一九八五年·南昌

家庭保健必读

胡廷溢 彭庆星主编

江西人民出版社出版

(南昌市四交通路铁道东路)

江西省新华书店发行 赣东北印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 9.375 字数 21 万

1983 年 10 月第 1 版 1985 年 1 月第 2 次印刷

印数 30,001—70,000

统一书号: 14110·43 定价: 1.00 元

编 者 的 话

俗话说：“平安二字值千金。”健康就是幸福，健康就是力量，进行社会主义现代化建设需要健壮的体魄，人人都希望健康。

《家庭保健必读》以普及家庭卫生保健知识，增进人民身体健康为主题，力求回答群众家庭生活中常常遇到的医药卫生问题，期待能在家庭条件下指导人们开展自身保健，起到一个家庭卫生小顾问的作用。为此，我们在编写过程中参阅了不少文献和资料，始终注意了紧密联系家庭的实际情况和保健的实用需要，力求简明扼要，深入浅出，通俗易懂，以适应具有一般文化水平的读者阅读。全书内容丰富，格调新颖，做到了内容和形式的统一，可谓是一本具有科学性、通俗性和实用性的卫生科学知识普及读物。

本书分为青春与健美、心灵之窗、皮肤的卫生、心脏和血管的保健、遗传与疾病、肿瘤的防治、除害与防病、性的卫生、婚姻保健、计划生育、优生新知、妇女保健、儿童保健、饮食调养、营养指南、老年健身之道、长寿的奥秘、环境与健康、日常生活卫生、家庭用药常识和家庭急救技术共二十一个部分，谈及近三百个卫生保健问题。每个问题一般在500字左右，以便于广大读者能在茶余饭后、工休期间、旅行途中或急需之时随手翻阅。无论男女老幼皆可从不同角度开卷得益，从中增添医药卫生保健知识，使科学技术日益渗入家庭生活领域，帮助读者搞好家庭保健和自身保健，用充沛的精力和强健的体魄投入

四化建设。如果本书能在这些方面有所效益的话：将是我们莫大的欣慰。

本书承蒙裴俊瑞、刘小玄两同志协助绘图，谨致衷心感谢。
书中如有不妥和错误之处，恳请广大读者批评、指正。

一九八二年九月

目 录

一、 青 春 与 健 美	健与美	1
	青春期的健美价值	2
	美的情操与健康的青春	3
	习惯与美姿	3
	保护头发春常在	4
	防止“少白头”	5
	防治“癞痢头”	6
	脱发是怎么回事?	7
	莫因粉刺伤脑筋	8
	颜面皮肤的健美	8
	怎样消除皱纹?	9
	合理使用化妆品	10
	她笑得象鲜花绽开	11
	歪嘴不是“鬼风吹”	12
	怎样保持牙齿洁白?	12
	口臭与爱情	13
	乳罩与丰姿	13
	年轻发胖怎么办?	14
	高跟鞋与健康	15

二、 心 灵 之 窗	看电视要注意保护眼睛	16
	眼皮跳是凶是吉?	18
	当心沙眼	18
	预防近视	19
	风沙入眼怎么办?	21
	“麦克”眼镜不是装饰品	22
	春季性眼炎	22
	“飞蚊症”是怎么回事?	23
	为什么会斜视?	24
三、 皮 肤 的 卫 生	忠实的卫士	26
	怎样保护皮肤?	27
	不可轻视“小疖子”	28
	疥疮是怎样发生的?	28
	痱子可以预防	29
	瘙痒症有哪些原因?	30
	为什么会生冻疮?	31
	狐臭的治疗	31
	阴囊皮炎防治有办法	32

四、 心脏和血管的保健	一只肉质的“血泵”	33
	劳逸结合的典范	34
	心功能的简易测定法	34
	可怕的猝死	35
	含镁食物与猝死	36
	抓住先兆防中风	36
	高血压危害大	37
	心绞痛怎么办?	38
	感冒与心肌炎	38
	防止咳喘有利心脏	39
五、 遗传与疾病	修道士的新发现	41
	基因变异与遗传病的发生	42
	生男生女的奥秘在哪里?	43
	揭开“阴阳人”的面纱	44
	为啥生了个“傻孩子”?	45
	为啥不让孩子吃乳糖?	46
	“洋白人”和“黑尿病”的来历	47
	英国女皇“导演”的悲剧	48
	遗传病也可以预防	48
	遗传病并非“不治之症”	49

六、 肿 瘤 的 防 治	什么是肿瘤?	51
	癌症会遗传吗?	51
	癌症能否传染?	52
	治疗癌症办法多	53
	癌症可以预防	54
	“癌从口入”	55
	黄曲霉毒素会致癌	56
	什么年龄易得癌?	57
	乳腺癌的自我检查法	59
	淋巴结肿大就是癌症吗?	62
	脑子里长瘤的征象	62
	“崩病”可以早期发现	63
	喉癌的征兆	64
	胃溃疡与胃癌	64
	肝硬化与肝癌	65
	吞咽困难与食道癌	65
	大便变化与肠癌	66
	鼻咽癌的早期表现	68
	哪些“黑痣”需治疗?	69

七、 除 害 与 防 病	蚊子与“乙脑”	70
	苍蝇与肝炎	71
	灭蝇纸的制作	72
	蚊子的婚礼	72
	消灭鼠害	73
	灭鼠三法	73
	蟑螂也是害人精	74
	养狗害处多	74
	打苍蝇也要讲卫生	75
	热天为什么容易“拉肚子”？	76
	大蒜与疾病	77
	漂白粉精片的用法	78
	给宝宝缝个防疫荷包	78
八、 性 的 卫 生	青春期的性卫生	80
	蜜月的性生活	81
	妊娠期的性生活	82
	哺乳期的性生活	82
	老年人的性生活	83
	心脏病人的性生活	84
	嗜酒者的性生活	85

九、 婚 姻 保 健	结婚年龄要合适	86
	如何选择结婚的良辰吉日?	87
	婚前检查 婚后幸福	87
	“亲上加亲”要不得	88
	心脏病病人能否结婚	89
	糖尿病与婚姻	90
	“洋白头”能否结婚?	91
	为何精神病人不宜结婚?	91
	当心蜜月肝炎	92
	蜜月谨防膀胱炎	92
十、 计 划 生 育	一花独放也争春	94
	节育方法的选择	95
	新婚夫妻避孕法	96
	避孕套的妙用	97
	探亲避孕有良方	97
	哺乳期莫怀“暗胎”	98
	长效避孕药真长效	99
	怎样挑选节育环?	100
	男用避孕药——棉酚	101
	私自打胎太危险	102
	何时“人流”最合适?	102

	人工流产不能代替避孕	103
	莫为不生孩子而苦恼	104
十一、优生新知	怎样才能优生?	105
	胎儿性别的预测	106
	怎样控制生男生女?	107
	她为何不能生男胎?	108
	药物与怪胎	109
	优生与营养	110
	胎教	111
	妊娠日记好处多	111
	胎动与胎儿安危	113
十二、妇女保健	经期卫生“五要”	114
	痛经怎么办?	115
	她经前为什么好发脾气?	116
	注意孕期卫生	117
	孕期阴道出血要检查	118
	胎位不正怎么办?	119
	为什么会“横生倒产”?	120
	“瓜熟蒂不落”	121
	心脏病与妊娠	122
	葡萄怪胎的由来	123

妇 女 保 健	“坐月子”的卫生	124
	预防产褥中暑	125
	增加乳汁的方法	125
	怎样看带认病?	126
	外阴瘙痒怪难受	128
	“掉茄子”的防治	128
	关不住的“水龙头”	129
十三、 儿 童 保 健	孩子流口水的秘密	131
	防患“四方头”	132
	摇篮里的哭声	132
	穿开裆裤有害	134
	莫让小孩变驼背	134
	婴儿的合理母乳喂养	135
	夜间磨牙的原因	137
	怎样护理刚出生的宝宝?	137
	“马牙”和“螳螂嘴”	138
	儿童的大敌——蛔虫	139
	小儿尿床的治疗	140
	“麻花”不可怕	140
	什么叫“奶癣”?	141
	怎样预防“虫牙”?	142

儿 童 保 健	百日咳的防治	143
	食道异物的预防	144
	婴幼儿不宜多吃菠菜	145
	莫用麦乳精代替奶粉	145
	捏脊疗法的用场	146
	小孩吃牛奶易得佝偻病	147
	多动症之谜	147
十四、 饮 食 调 养	“胖子”的减肥饮食	149
	糖尿病人的饮食	150
	高血压和心脏病人的饮食	151
	肾脏病人的饮食	152
	贫血病人的饮食	153
	肝炎病人的饮食	153
	溃疡病人的饮食	155
	孕、产和哺乳期妇女的饮食	156
十五、 营 养 指 南	揭示“美味综合征”的奥秘	157
	六大营养要素	158
	食物纤维的功过	159
	吃水果的学问	160
	吃鸡蛋的科学	162
	蛋黄与记忆力	163

十五、 营 养 指 南	什么叫强化食品?	164
	怎样喝豆浆?	165
	肥肉与瘦肉	166
	动物油与植物油	167
	糖精不是糖	168
	调味佳品——味精	169
	“液体面包”的营养价值	169
	菇的营养价值	170
	微量元素并非微不足道	172
	脑力劳动与营养	173
	烹调方法与营养	174
	吃粥与养生	175
十六、 老年健身之道	老年人的饮食	176
	妇女的第二青春	178
	男子也有更年期	179
	老年妇女为何易患阴道炎?	180
	浅谈老花眼	180
	老年失明的原因	181
	老年性白内障	181
	龋齿与老人	181
	老年人镶牙何时为好?	182

老年健身之道	男性老人小便难	182
	老年人要谨防骨折	183
	什么叫“五十肩”？	183
	老人多患“老慢支”	184
	老年人冬季为何皮肤痒？	185
十七、 长 寿 的 奥 秘	生命在于运动	186
	饮食要得宜	187
	性生活与长寿	189
	情绪与长寿	189
	规律生活与长寿	190
	环境与长寿	191
	书画与长寿	192
	药物防老	193
	饮茶防老	194
	年老防癌	195
	烟酒与寿命	196
	遗传与寿命	197
	用脑与寿命	198
	人真能返老还童吗？	199

十八、 环 境 与 健 康	音乐与健康	201
	噪音是大害	202
	水与健康	203
	游泳环境的卫生	204
	花草与卫生	205
	室内养花好吗?	205
	茸茸“杂草”铲不得!	206
	常晒太阳好处多	207
	要健康,常开窗	208
	空气污染的害害	209
	不可忽视小煤炉的污染	210
	乱烧废塑料有害	211
	烧树叶会致癌	211
	粪便与疾病	212
十九、 日 常 生 活 卫 生	高温与营养	213
	笑不可过度	215
	寒冬谨防“烂嘴角”	216
	喝茶的艺术	217
	饭后不宜多喝水	218
	打呃不一定是病	218
	飞沫与疾病	219