

青年保健問題

董建华 主編



中国医药科技出版社

94
R161.5
9
2

青年保健问题

董建华 主编

X41M95/1P



3 0092 3874 6



医药科技出版社

993808

内 容 提 要

人生最辉煌的岁月莫过于青年,而健康的身体、充沛的精力是青年人事业成功、家庭幸福的前提。那么青年朋友怎么去防病治病、永葆青春,青年朋友如何看待人的某些生理现象而过好青春、婚育关呢?本书将提供给您最完善的回答。本书是一本适合广大青年人阅读的医学普及性书籍,全书以简洁明了的语言提供给青年保健的广泛需求,内容涉及青春生理,青春健康知识,婚姻、生育、优生优育、计划生育与健康,内、外、妇、骨伤、肿瘤、五官、皮肤等各科疾病的防治康复以及人们所感兴趣的现代文明病、气功知识、心理卫生等共 470 余个问题,知识贯通中西,实用性强,可成为现代家庭必备的保健书籍。

青年保健问题

董建华 主编

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

天津市宝坻县第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所 发行

*

开本 787×1092mm 1/32 印张 15.375

字数 315 千字 印数 1—6000

1992 年 5 月第一版 1992 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0545-1/R·0481

登记证号:(京)075 号

定价:8.00 元

主 编 董建华

副主编 赵忠印 李乃卿 郭志强

顾 问 李书桢

编 委 (以下按姓氏笔划为序)

王赞春 李乃卿 宋天彬 陈保林

赵忠印 张再兴 郭志强 郭维琴

撰写人员 (以下按姓氏笔划为序)

王玉来 王兆海 王伊光 王尧华

王若东 王雅菊 王赞春 邓 轶

刘大新 刘英杰 孙呈祥 孙洪昭

李乃卿 李元文 李兆晖 宋天彬

陈保林 陈信义 杨宝禄 杨晋翔

周青梅 金 哲 赵忠印 张再兴

郭志强 郭维琴 曹 羽 瞿 幸

序 言

俗话说：“四十以前人找病，四十以后病找人。”其实也不然。青年人，朝气蓬勃，精力充沛，相对患病少。但是，青年人正处于发育阶段，尚未完全成熟，此时内分泌发生变化易患青春期疾病，如颜面部起痤疮、月经不调等。青年人精力充沛，积极性高，是学习、生产、科研工作的主力军。常常因工作废寝忘食，这样可因身体一时之差而患病。青年人爱好广泛，活泼好动，尤其是某些青年喜欢举行旅行结婚，届时，常因旅途劳累、生活不规律而罹患旅游病。青年人“爱美”的欲望较强，但常由于他们缺乏健美的知识而发病。如青年人喜欢穿牛仔裤，殊不知这种裤子过瘦，立裆又浅，透气性差，故穿这种裤子的青年易患不育症或不孕症。化妆品使用不当，则可诱发皮肤病。许多青年人好吸烟、喝酒，这也有害于身体，如酗酒后可致胃穿孔；长期大量饮酒可诱发肝硬变；长期大量吸烟易患肺癌等等。

再有某些青年，认为自己年轻，抵抗力强，患病后往往不去医院检查治疗。如有人说：“感冒不算病，喝碗姜糖水，吃碗热汤面，发发汗便好了。”然而他们却不知这种上呼吸道感染有的是一般“感冒”，也有的则是溶血性链球菌感染，如若不及时，正确地治疗，会引起肾炎、风湿病。病情进一步发展。前者可转为慢性肾炎、肾功能衰竭；后者则可发展为风湿性心脏病、心衰。这些疾病发生于青年，而病情恶化影响生活和工作，则在中老年。但是，许多人并不了解这一情况，如临床上发现

部分患者肾功能衰竭或风湿性心脏病、心衰,追问病史时,他们却不知自己何时发病。

随着人民生活水平的不断提高,如何延缓衰老、健康长寿,已成为大家十分关注的问题了。要想延缓衰老,必须从青年做起,如青年进行哪些运动能更健美,吃什么样的饮食才能预防某些疾病;妇女怎样注意经期卫生,才能不患盆腔炎;新婚、妊娠应注意什么;产后如何喂奶更适宜婴儿发育;怎样保护眼睛才能延缓老花;怎样保护皮肤才能使人永葆青春等等。青年人了解了这些知识,并从平时做起,持之以恒,便可以延缓衰老。为社会主义建设作出更多的贡献。

这本书就是把青年如何健美,怎样预防疾病的知识,分十三个专题介绍给读者。其中第1~3章,介绍青年人的生理特点、健美及有关婚育方面的保健、优生知识。第4~11章,介绍青年人的常见病、多发病的预防,自我诊治知识。第12~13章,介绍气功健身方法及心因疾病的预防知识。总之,我们写此书的目的是使广大青年更进一步认识自己,丰富自己保健、防病、治病的知识,使我国人民都能健康长寿。

编 者

1991.8

目 录

一、中青年生理特点.....	(1)
什么叫性征	(1)
精子是怎样产生的	(2)
男子体内为什么有雌激素	(2)
什么是女孩的青春期	(3)
月经周期是如何调节的	(4)
卵子是怎样产生的	(4)
什么叫性早熟	(5)
什么叫青春期延迟	(6)
垂体性矮小症是怎么回事	(7)
青年人为什么容易长青春痘	(8)
与姑娘话白带	(10)
青春期甲状腺为什么会肿大	(10)
正常血压是多少	(11)
红细胞增多是病态吗	(13)
青年人的抗病力为什么强	(14)
二、青春健美.....	(15)
怎样才算健美	(15)
怎样才能使身高长得标准	(16)
洗脸与容貌健美	(17)
颜面不对称能治吗	(18)

洗澡与美容的关系	(19)
头发健美与饮食	(19)
如何治疗少白头	(20)
青年女性的胸部健美	(21)
束腹与健美	(22)
乳房过大过小怎么办	(23)
为什么有的女青年长胡须与多毛	(24)
怎样才算肥胖	(25)
什么人容易发胖	(27)
不吃早餐能减肥吗	(28)
跳舞能减肥吗	(29)
谈谈药物减肥	(30)
青年人越苗条越好吗	(31)
<u>谈药物化妆品</u>	(32)
如何使用化妆品	(33)
增白化妆品真能使脸变白吗	(35)
三、婚姻、生育与健康	(36)
(一)婚姻与健康	(36)
青年人早衰有哪些先兆	(36)
青年后期为何易发胖	(37)
40岁以后如何增强记忆力	(37)
献血会不会影响健康	(38)
青年后期男子睾丸为什么会变小	(39)
包茎与包皮过长有何不同	(40)
哪些妇女适合用卫生杯	(41)
妇女不宜洗盆浴和池浴	(41)

痛经的预防	(42)
月经期间应注意什么	(42)
手淫与伤肾	(43)
梦遗是病吗	(44)
青年妇女应定期做妇科检查	(44)
青年人如何保护好心脏	(45)
青年人为什么易患风湿病	(46)
青年人的血压控制在什么范围最适宜	(47)
为什么女青年“甲亢”患者多	(47)
青年人为什么也会得中风	(49)
和青年谈胃病与贫血	(50)
青年人血色素多少算正常	(50)
为什么青年易患缺铁性贫血	(51)
说说“老花眼”	(52)
青年人如何延缓皮肤老化	(54)
青年人怎样防止过早出现老年斑	(55)
青年人怎样才能使自己的皮肤富有弹性	(56)
(二)生育与优生	(57)
优生学和优生咨询	(57)
什么叫遗传病,与婚姻有什么关系	(58)
近亲为什么不能结婚	(58)
患哪些疾病的人不能结婚	(59)
婚前不一定都要做染色体检查	(60)
孕妇不宜照射 X 线	(61)
孕妇饮酒影响胎儿发育	(62)
孕妇要注意补锌	(63)

孕妇为什么需要补铁	(64)
孕妇要注意补铜	(65)
感冒对胎儿发育有没有影响	(65)
孕妇进行超声波检查影响胎儿发育吗	(66)
母子血型不合有无问题	(67)
孕妇应忌服哪些药物	(68)
流产不一定是坏事	(69)
过期妊娠分娩好不好	(70)
哪些孕妇需要进行产前诊断	(71)
葡萄胎是什么病	(71)
怎样测基础体温	(72)
输卵管不通能治疗	(73)
不孕症的种种原因	(74)
为什么说孕期过食生冷害处多	(76)
葡萄胎患者的复查、避孕与再孕	(77)
(三)孕产妇保健	(77)
孕期乳房应如何保健	(77)
孕妇宜向左侧卧	(78)
妊娠妇女宜小勤劳	(78)
孕妇要勤洗澡	(79)
怀孕后易贫血	(80)
孕妇如何防痔疮	(80)
孕期性生活怎样安排	(81)
妊娠高血压综合征是怎么回事	(81)
什么叫先兆流产	(82)
谈谈妇女的凶险急症——宫外孕	(83)

产妇需要什么样的家庭环境	(84)
治疗产妇感冒应禁发大汗	(85)
产后 1 ~ 3 天吃什么样饮食好	(85)
哺乳期该不该戴乳罩	(86)
哺乳期的性生活	(87)
产后恶露不止害处多	(88)
子宫脱垂危害健康	(89)
产妇的外阴卫生	(90)
(四) 计划生育	(90)
因人制宜话避孕	(90)
如何使用探亲避孕药及事后避孕药	(91)
怎样保持避孕药的效用	(93)
长期服避孕药会影响性生活吗	(94)
服避孕药后会发胖吗	(94)
长期使用避孕药会不会得癌	(95)
为什么停服避孕药容易怀孕	(96)
漏服避孕药为什么会引起阴道出血	(96)
口服避孕药注意事项	(97)
使用节育环有哪些优点	(98)
什么时候上环好	(99)
新婚妇女可以上环	(100)
节育环能用多少年	(100)
人工流产中可以同时上环	(101)
为什么有些人放环后会腰痛, 下腹坠痛	(102)
为什么有的人放了环还会怀孕	(102)
哪些人不宜上环	(104)

人工流产不是节育好办法	(104)
人工流产的最佳时间	(105)
阴道炎患者如何避孕	(106)
什么是中期引产	(107)
输卵管结扎术会影响身体健康吗	(107)
人工授精是怎么回事	(108)
为什么产后不来月经也会怀孕	(109)
四、内科疾病防治	(110)
(一)循环系统疾病	(110)
风湿性心脏病为什么容易咯血	(110)
风湿病查抗“O”有什么意义	(111)
谈谈心力衰竭	(111)
夜间突然喘憋的自我治疗	(112)
原发性高血压与继发性高血压	(113)
降压药的正确使用	(114)
低血压是怎么回事	(114)
谈谈体位性低血压	(116)
心绞痛特点	(117)
大量吸烟可诱发心绞痛	(117)
心绞痛发作时的自我疗法	(118)
哪些病会引起胸痛	(119)
谈谈急性心肌梗塞的先兆	(120)
急性心肌梗塞防便秘	(121)
青年患心肌梗塞更危险	(122)
冠心病饮食方面应注意些什么	(123)
冠心病人要避免劳累	(123)

与冠心病病人谈饮酒·····	(124)
心律不齐者是否就是心脏病·····	(124)
心脏病与中风·····	(125)
腹主动脉瘤是体内的“定时炸弹”·····	(127)
昏厥是怎么回事·····	(128)
有的人心脏在右边是病吗·····	(129)
(二)呼吸系统疾病·····	(129)
感冒是“百病之源”·····	(129)
“流感”与普通感冒是一回事吗·····	(130)
感冒时“抗一抗能过去”的想法对吗·····	(131)
急慢性气管炎有哪些表现·····	(133)
患肺炎时应该注意些什么·····	(133)
青年人也得肺气肿·····	(134)
突然气急——谨防自发性气胸·····	(135)
咳嗽、咳痰的自我用药·····	(136)
花香季节防过敏·····	(137)
谈哮喘·····	(138)
低烧、盗汗与结核病·····	(139)
肺结核病人的滋补·····	(140)
肺结核病人的家庭隔离·····	(141)
吸烟与肺病·····	(142)
(三)泌尿系统疾病·····	(143)
为什么女性易患泌尿系感染·····	(143)
肾炎和肾盂肾炎不一样·····	(144)
腹部剧痛伴尿血要考虑什么病·····	(145)
什么叫无痛血尿·····	(146)

尿混浊是病态吗.....	(147)
尿呈浓茶色是怎么回事.....	(148)
尿里查出蛋白质都是病态吗.....	(148)
排尿困难是怎么回事.....	(149)
腰痛就是肾病吗.....	(150)
肾炎为什么会引起血压升高.....	(150)
肾炎病人的生活调理.....	(151)
如何预防泌尿系感染.....	(152)
常用庆大霉素、链霉素对肾有害	(153)
什么叫尿毒症.....	(153)
排尿与晕厥.....	(154)
(四)消化系统疾病.....	(155)
谈谈慢性腹泻.....	(155)
伪膜性肠炎与抗生素.....	(156)
胃溃疡病人能吃阿司匹林吗.....	(157)
呕吐是怎么回事.....	(158)
慢性胃炎为何不宜大量饮酒.....	(159)
如何预防胃肠炎.....	(160)
大量吸烟能使消化性溃疡病情加重.....	(161)
谈谈功能性腹胀.....	(161)
食欲不振有哪些健脾开胃良方.....	(162)
饮食不洁与痢疾.....	(163)
肝硬化患者的饮食疗法.....	(164)
糖尿病人要警惕皮肤病变.....	(165)
怎样才能发现自己患了糖尿病.....	(166)
糖尿病如何调理.....	(167)

谈谈便血·····	(168)
减肥与神经性厌食·····	(169)
胃镜检查前后应注意什么·····	(170)
便秘患者的自我疗法·····	(171)
甲型、乙型、非甲非乙型及丁型肝炎是怎么回事 ·····	(173)
澳抗阳性就是乙型肝炎吗·····	(174)
澳抗阳性有传染性吗·····	(175)
谈肝炎患者的五不宜·····	(176)
谈谈青年人的吞咽困难·····	(178)
(五)神经与精神系统疾病·····	(179)
偏头痛是怎么回事·····	(179)
摔倒会引起中风吗·····	(180)
怎样预防中风·····	(181)
为什么有的脑血管病人会“返老还童”·····	(183)
青年人常见的眩晕病有哪些·····	(184)
为何青年女性患瘰病的多·····	(185)
梦游是怎么回事·····	(186)
腿肚子抽筋多见于哪些疾病·····	(187)
什么叫格林——巴利综合征·····	(189)
为什么突然昏倒要平卧·····	(190)
什么是椎——基底动脉系统供血不足·····	(191)
面神经麻痹是怎么回事·····	(192)
什么叫震颤麻痹·····	(193)
腰穿会引起呆傻吗·····	(194)
脑电图检查有何用处·····	(196)

头部 CT 检查的适应症是什么	(197)
幻觉是怎么回事	(198)
妄想是怎么回事	(299)
月经与精神病	(199)
精神分裂症是怎么回事 为何多发生在青壮年	(200)
反应性精神病为何忌精神刺激	(202)
什么叫精神抑郁症	(203)
精神病人痊愈后为何还需服药	(204)
漫谈精神病的早期征兆	(205)
精神病人能结婚吗	(206)
失眠是怎么回事	(206)
(六) 血液系统疾病	(207)
白细胞减少的界线	(207)
血小板正常值是多少	(209)
怎样发现自己是否贫血	(210)
偏食与贫血	(211)
药物也可引起贫血	(212)
谈谈“血癌”	(213)
白血球增高一定是白血病吗	(214)
和青年人谈骨髓穿刺	(215)
应用铁剂注意事项	(216)
缺铁性贫血血红蛋白正常后是否还需用药	(217)
白血病能治愈吗	(218)
多吃补药能生血吗	(218)
中医所说的“血虚”是不是贫血	(219)

原发性血小板减少性紫癜是一种什么病·····	(220)
五、妇科疾病防治 ·····	(222)
倒经是怎么回事·····	(222)
为什么有人经期易头痛·····	(223)
闭经就是干血癆吗·····	(224)
谈谈宫颈糜烂与宫颈癌·····	(225)
青年妇女易得盆腔炎·····	(226)
崩漏是怎么引起的·····	(227)
与女青年谈谈月经不调·····	(227)
滴虫性阴道炎是怎样传染的·····	(228)
霉菌性阴道炎能预防·····	(230)
青年妇女外阴变白是怎么回事·····	(230)
子宫肌瘤是恶性肿瘤吗·····	(232)
子宫肌瘤是不是都要做手术·····	(232)
同青年妇女谈谈巧克力囊肿·····	(233)
卵巢肿瘤要定期复查·····	(234)
怎样自我认识更年期·····	(235)
更年期综合征的治疗·····	(236)
六、外科疾病防治 ·····	(238)
什么叫急腹症·····	(238)
青年容易发生哪些急腹症·····	(239)
急腹症病人为什么不能乱打“止痛针”·····	(240)
青年为什么好发阑尾炎·····	(240)
右下腹痛就是阑尾炎吗·····	(241)
妊娠期患阑尾炎怎么办·····	(242)
肠梗阻是怎么回事·····	(243)