

主编 孙光远

QINGNIANJIATINGBAOJIAN



青年家庭保健

主 编 孙光远

副主编 陈维法 傅健武 李传济

鲁启明

编 审 李效禹 杨亚超 陈向东

刘新民 隋昭英 徐德禄

编 者 王建华 王瑞英 孙光远

孙学古 孙志远 孙若春

李传济 李·颖 刘日辉

陈维法 陈建昌 张泽某

张玉民 吴葆卿 杨月华

高光春 韩其政 鲁启明

赵丛霄 傅健武 傅翠真

黎月华

插 图 张锦平

前 言

家庭是社会的细胞，青年是国家和民族的希望。因此，青年家庭的幸福与美满，对于个人、集体、国家都是一个十分重要而又复杂的问题。《青年家庭保健》一书，是一部有关青年家庭保健知识的综合性普及读物，内容丰富，材料充实，语言通俗，科学性和实用性强，不仅是刚刚步入家庭生活大门的青年人的良师益友，对于那些积累了一定家庭生活经验，甚至作了爷爷、奶奶的人，对于从事妇幼保健、科研、教育工作的人员，也有一定的参考价值。

本书从家庭的基本概念谈起，对夫妻生活的重要方面，从医学角度，作了详尽的阐述；对从怀孕、分娩到孩子生长发育的各个阶段的保健知识进行了系统的介绍和分析。

优生、优育、优教是提高民族人口素质的战略问题，不仅要让孩子健康成长，而且要提高孩子的心理和智力素质，使孩子的个性得到全面发展。本书在这方面具有明显的特点，对孩子的心理和个性的发育过程作了深入浅出的论述，这是其他同类书中所没有的。我想，《青年家庭保健》的出版，将为青年家庭的幸福、美满，为提高中华民族的人口素质做出一定贡献。

杨亚超

1993. 5. 1

目 录

第一章 家 庭.....	(1)
一、家庭的基本概念.....	(3)
二、家庭小史.....	(7)
三、家庭的结构.....	(10)
四、家庭的功能.....	(14)
五、几种特殊家庭形式.....	(18)
六、恋爱.....	(20)
七、婚前准备.....	(23)
八、婚礼.....	(28)
第二章 新婚保健.....	(33)
一、男女生殖器官的解剖生理特点.....	(35)
1、男性生殖器官.....	(35)
2、女性生殖器官.....	(39)
3、月经周期.....	(45)
4、月经功能紊乱.....	(48)
5、女性生殖器官的卫生.....	(50)
6、男女性生殖器官结构和功能的年龄特点.....	(51)
二、夫妻生活.....	(54)
1、影响性和谐的因素.....	(56)
2、和谐性生活的步骤和标准.....	(58)
3、男女性欲的差别.....	(60)
4、异常性行为.....	(66)
5、新婚之夜.....	(66)

6、蜜月·····	(70)
7、处理家庭纠纷的技巧·····	(73)
三、性功能障碍·····	(77)
1、贞洁婚姻·····	(80)
2、早泄、阳痿·····	(82)
3、性高潮抑制·····	(89)
4、性感缺失·····	(89)
5、性器官痛疼·····	(92)
6、性节制·····	(94)
7、预防性功能障碍的措施·····	(94)
四、性教育·····	(95)
1、儿童和青少年的性教育·····	(95)
2、对姑娘的性教育·····	(101)
3、男性青少年的性教育·····	(104)
五、避孕·····	(111)
1、中止性交法·····	(112)
2、避孕套·····	(112)
3、生理避孕法·····	(113)
4、子宫帽·····	(113)
5、宫内避孕器·····	(114)
6、避孕药膏·····	(114)
7、阴道用药片·····	(114)
8、口服避孕药·····	(115)
9、绝育术·····	(115)
六、不孕症·····	(115)
1、男性不育·····	(116)
2、女性不育·····	(118)
七、性病常识·····	(120)

1、梅毒·····	(121)
2、淋病·····	(125)
3、滴虫病·····	(128)
4、泌尿生殖系统依原体病·····	(129)
5、艾滋病·····	(129)
八、不良习惯·····	(132)
1、吸烟·····	(132)
2、酗酒和酒精中毒·····	(134)
3、酒精对青年身体的影响·····	(138)
4、吸毒·····	(140)
九、美容、陶冶情操、健身·····	(141)
1、化妆·····	(141)
2、生活用品对人体的危害及其预防·····	(145)
3、音乐与保健·····	(149)
4、运动与保健·····	(151)
第三章 孕产妇保健 ·····	(155)
一、优生基础·····	(157)
1、优生与遗传·····	(157)
2、胎儿的性别决定·····	(162)
3、优生与计划生育·····	(163)
4、外界因素与优生·····	(165)
5、遗传与小儿的心理发育·····	(167)
6、孕妇的情绪对胎儿的影响·····	(169)
二、妊娠·····	(170)
1、胎儿的发育·····	(170)
2、妊娠的早期征象和孕期检查·····	(179)
3、妊娠时母体的变化·····	(181)

4、孕妇日历表·····	(183)
5、胎儿保健·····	(187)
6、孕期生活·····	(189)
7、孕妇体操·····	(198)
8、孕妇的营养·····	(201)
三、病理妊娠·····	(206)
1、妊娠呕吐·····	(206)
2、妊娠高血压综合症·····	(207)
3、宫外孕·····	(209)
4、流产·····	(210)
5、前置胎盘·····	(211)
6、假妊娠·····	(212)
7、羊水过多·····	(212)
8、过期妊娠·····	(213)
四、妊娠期生殖器官外疾病·····	(214)
1、风湿病·····	(214)
2、心脏病·····	(215)
3、高血压·····	(215)
4、低血压·····	(216)
5、静脉曲张·····	(217)
6、贫血·····	(217)
7、肺结核·····	(218)
8、阑尾炎·····	(218)
9、胃灼热·····	(218)
10、便秘·····	(218)
11、胆囊炎·····	(219)
12、尿路疾病·····	(219)
13、糖尿病·····	(219)

14、咽峡炎·····	(220)
15、传染性肝炎·····	(220)
16、流感·····	(220)
17、风疹·····	(221)
18、梅毒·····	(221)
五、分娩·····	(221)
1、思想准备·····	(222)
2、分娩先兆·····	(223)
3、产道·····	(224)
4、分娩活动·····	(224)
5、产程·····	(226)
六、产后期·····	(230)
1、产妇的体内变化·····	(230)
2、产后生活安排·····	(233)
3、产后性生活·····	(237)
4、乳腺的某些产后疾病·····	(238)
5、产后体操·····	(239)
第四章 儿童保健 ·····	(245)
一、新生儿保健 ·····	(247)
1、新生儿的特点·····	(247)
2、新生儿的某些特殊征象·····	(250)
3、新生儿的喂养·····	(252)
4、新生儿的护理·····	(260)
5、双胞胎·····	(268)
6、未成熟儿·····	(268)
7、新生儿常见症状和疾病·····	(272)
二、婴儿保健 ·····	(279)

1、喂养·····	(279)
2、生长发育·····	(283)
3、卫生·····	(286)
4、身体素质的培养·····	(294)
5、技能的发育·····	(304)
6、婴儿的智力发育·····	(315)
三、幼儿和学龄前儿童保健·····	(317)
1、营养·····	(317)
2、体格发育和训练·····	(331)

第五章 儿童的个性发育和家庭教育····· (347)

一、小儿心理学的基本概念·····	(349)
1、年龄分期·····	(349)
2、主导活动·····	(349)
3、发育趋势·····	(350)
4、年龄危象·····	(350)
5、年龄的敏感性·····	(351)
6、交往的发展·····	(352)
二、幼儿和学龄前儿童的心理发展·····	(354)
1、学会走步在小儿发育中的作用·····	(354)
2、直观活动·····	(355)
3、语言的发展·····	(356)
4、固执和执拗·····	(359)
5、游戏·····	(360)
6、玩具·····	(362)
三、知识的发展过程·····	(365)
1、感性知识的发展·····	(365)
2、艺术知觉·····	(366)

3、注意力·····	(367)
4、记忆力·····	(368)
5、想象力·····	(370)
6、思维·····	(371)
四、感情和意志·····	(373)
1、个性倾向·····	(373)
2、自我认识的发展·····	(374)
3、情绪和感情·····	(376)
4、意志·····	(378)
五、个性·····	(379)
1、才能·····	(379)
2、超前发育的才能·····	(381)
3、家长在开发儿童才能中的作用·····	(382)
4、气质·····	(383)
5、性格·····	(385)
六、儿童心理活动障碍·····	(386)
1、病态反应·····	(386)
2、个性形成的障碍·····	(388)
3、心理发育迟缓·····	(390)
七、入托前和入学前准备·····	(391)
八、家庭教育的基础·····	(397)
1、家庭是培养儿童个性的重要因素·····	(397)
2、家庭教育的基本方向·····	(400)
3、儿童的智力启蒙源于家庭·····	(400)
4、思想政治教育·····	(403)
5、道德教育·····	(404)
6、劳动教育·····	(407)
7、体育·····	(409)

8、美育·····	(411)
9、家庭教育的方法·····	(412)
第六章 儿童常见病防治·····	(427)
1、麻疹·····	(430)
2、风疹·····	(431)
3、水痘·····	(432)
4、猩红热·····	(432)
5、流行性脑脊髓膜炎·····	(433)
6、流行性腮腺炎·····	(434)
7、百日咳·····	(435)
8、脊髓灰质炎·····	(436)
9、病毒性肝炎·····	(436)
10、增殖体肥大·····	(440)
11、急性呼吸道病毒感染·····	(440)
12、咽峡炎·····	(441)
13、扁桃体炎·····	(442)
14、喉炎·····	(443)
15、支气管炎·····	(444)
16、肺炎·····	(445)
17、腹泻·····	(446)
18、佝偻病·····	(448)
19、营养不良·····	(449)
20、肠寄生虫病·····	(450)
21、阑尾炎·····	(451)
22、脐疝和腹股沟疝·····	(452)
23、肠梗阻·····	(452)
24、夜间遗尿症·····	(453)

25、膀胱炎·····	(455)
26、肾盂肾炎·····	(456)
27、肾炎·····	(456)
28、贫血·····	(457)
29、儿童多动症·····	(458)
30、儿童精神分裂症·····	(460)
31、儿童脑性瘫痪·····	(461)
32、神经官能症·····	(462)
33、智力发育不全·····	(464)
34、夜惊·····	(465)
35、抽搐·····	(466)
36、癫痫·····	(467)
37、外伤·····	(469)
38、脊柱侧突·····	(471)
39、扁平足·····	(472)
40、先天性髋关节脱位·····	(475)
41、先天性发育异常和遗传性疾病·····	(477)
42、代谢障碍·····	(480)
43、渗出性素质·····	(482)
44、过敏和过敏性疾病·····	(483)
45、支气管哮喘·····	(486)
46、风湿热·····	(487)
47、荨麻疹·····	(489)
48、痱子·····	(489)
49、皮肤擦烂·····	(490)
50、疖肿·····	(490)
51、疔·····	(491)
52、远视·····	(491)

53、近视.....	(491)
54、斜视.....	(492)
55、散光.....	(492)
56、睑缘炎.....	(492)
57、麦粒肿.....	(493)
58、结合膜炎.....	(493)
59、鼻炎.....	(494)
60、副鼻窦炎.....	(494)
61、耳炎.....	(495)
62、龋齿.....	(496)
63、口角炎.....	(497)
64、口腔炎.....	(497)
65、唇腭裂.....	(499)
66、意外事故的急救.....	(499)

第一章 家庭



青年朋友们，当浪漫而诱人的蜜月度完之后，不管是继续留在大家庭中，还是自立门户，你们可能都会自然而然地意识到这样一个问题——该怎样建立一个完美幸福的家庭？有的朋友也许会自信地回答：只要真诚地投入进去，美满幸福的家庭生活不难达到。这确实道出了“美满幸福家庭生活”之最重要的东西，但这种回答却又过于抽象和简单。现实生活中，恐怕绝大多数青年夫妇都是抱着“真诚投入”的初衷，踏上他们的家庭生活之旅程的。然而，为什么有不少青年夫妇的家庭生活却经常伴随着误解、怨恨、吵骂、痛苦和眼泪，甚至有的走上离婚之路，而体会不到家庭的幸福和美满呢？这说明，美满幸福的家庭生活还包含着许多具体而微妙的东西。它既是一门深奥的学问，也是一门美妙的艺术。本章就准备与青年朋友们共同探讨这门学问和艺术。让我们首先从家庭的一些基本知识谈起。

一、家庭的基本概念

一些学者认为，家庭是两性的结合，并为一定的法律和道德所认可。例如一个男人和一个女人恋爱后，经过一定的法律程序结婚了，这就形成了一个家庭，他们之间的结合是两性的结合。

对此，不少人提出了疑问。有的提出，他们生了孩子之后的家庭关系可就不是单纯的两性关系了！是的，此时确实不单纯是两性关系，而是包括夫妻之间的两性关系（法律上称为婚姻关系）、夫妻和子女及子女之间的关系（法律上称为血缘关系）。但从婚姻关系和血缘关系两者之间的关系上看，两性婚姻关系是核心的，第一位的，血缘关系是从属的，从婚姻关系中派生出来的。道理很简单，没有男女两性之间的婚姻关系，就不会有父母与子女及子女之间的血缘关系。所以两性关系是我们把握家庭概念的第一的和根本的内容，把握了两性关系也就把握了其他关系。

也有人提出,兄弟在一起生活组成的家庭就不存在两性关系。对此该怎样解释呢?兄弟关系也是从两性关系中派生出来的,如果没有父母的两性结合,这种兄弟关系是不会有,以后各自恋爱结了婚,就形成了两性结合而成的家庭。所以,由兄弟关系组成的家庭,也完全可以由两性关系组成的家庭关系中得到解释。

而两性的结合,为什么必须得到一定法律和道德的认可呢?这是因为虽然在不同的时代,不同的国家和地区,不同的社会制度下有不同的法律规范和道德标准,但在家庭问题上却有一种共同性,即家庭要受特定时代、特定国家法律和道德的认可。例如,我国封建社会中,所谓“父母之命,媒妁之言”、“童养媳”、“指腹为婚”等,这些都是为当时的法律和道德所认可的。世界上其他国家的婚姻制度和风俗习惯也是五花八门。如印度西北部有些农村持所谓“童婚”,幼儿还躺在妈妈怀里就举行结婚仪式,然后父母把小新郎、小新娘各自抱回家中,女孩子长到十二三岁再到丈夫家去做童养媳。埃及和一些阿拉伯国家实行一夫多妻制。这些婚俗在我们看来是难以想象的,但是却为这些国家和民族的法律和道德所认可,在这些国家和民族的人看来,那样做是天经地义的,如果不那样做,那才是大逆不道呢。

那么,上述说法确有道理吗?应该说很有道理。但是拿这种说法作为家庭的概念还不全面,不严密。两性关系必须为一定法律和道德认可,而在阶级社会以前的原始社会,还没有法律,这时的家庭是谈不上被法律认可的。即使现在,也不是每个家庭都经过合法手续的。例如,在我国,政府规定男女双方必须到婚姻登记处进行登记才算合法夫妻,才能组成合法家庭,但有少数青年法制观念不强,不进行登记就大摆宴席,举行婚礼,组建家庭,生儿育女了。这种情况在法律上叫“事实婚姻”。

还有一种说法是,家庭是人类更好地进行人口生产,繁衍后代的社会组织形式。