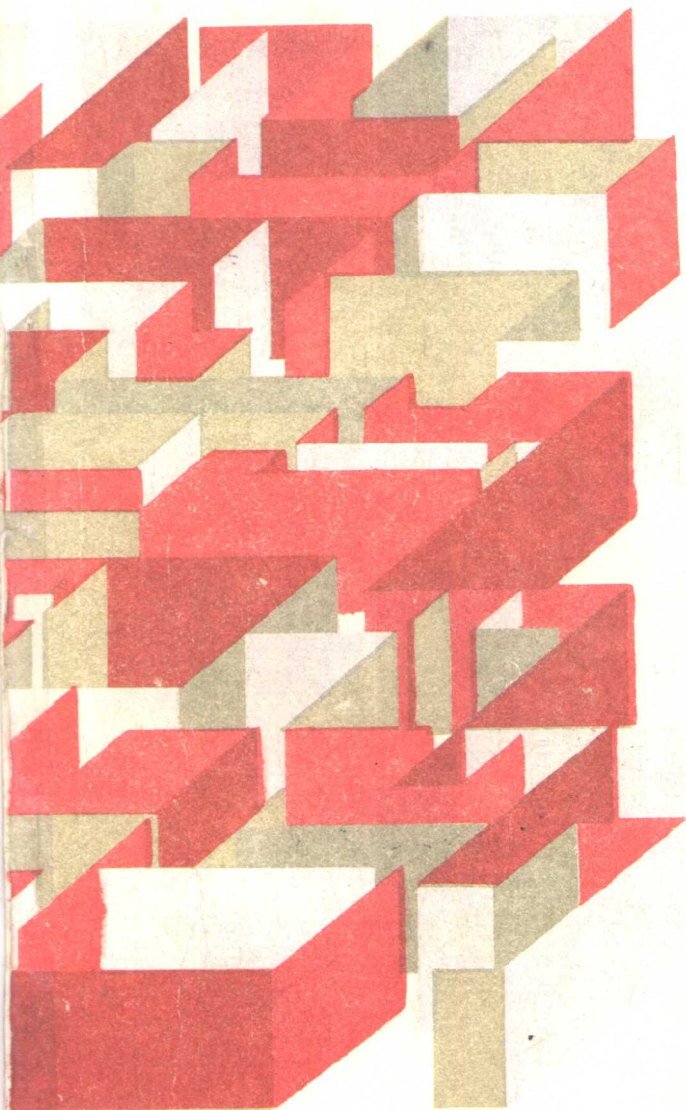


当代青年生活难题 1000 解^⑤

生理·求医



当代青年生活难题1000解⑤

—— 生理·求医 ——

代俊秋 张秋莎 编写

辽宁人民出版社

1987年·沈阳

当代青年生活难题1000解⑤

生理·求医

Dangdai Qingnian Shenghuo Nanti 1000 Jie

代俊秋 张秋莎 编写

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 丹东印刷厂印刷

字数: 73,000 开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: 8 $\frac{5}{8}$
印数: 1—77,400

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

责任编辑: 春城 冯静 建新 英健

封面设计: 杨丽珠 责任校对: 刘夏阳

统一书号: 14090·54 定价: 0.73元

出版说明

本书在编辑出版过程中，一直得到团中央及有关部门的指导与支持。团中央书记处书记刘延东同志在百忙中为本书撰写了序言，傅强年同志也从各个方面给以十分得力的帮助。在此深表谢意。

张其林、王树茂两位同志对这套书的选题设想、编辑出版工作提出了许多指导性的宝贵意见。吕林、张家祥、高峻、崔云虹、张秋莎、杨焕才等同志分别对部分书稿进行了编辑加工。石光耀同志参加了全部书稿的统编工作。

特此说明。

1986年10月

序 言

——当代青年要争做知识
的主人、创造的新军

团中央书记处常务书记 刘延东

怎样度过美好的青春岁月，这真是一个令人激奋而又耐人寻味的人生课题。探索这一问题的正确答案，对于正待奠定人生基础的青年朋友来说，无疑具有非常现实的意义。

美好的青春的确值得讴歌。古往今来，人们总是怀着纯洁的感情，选尽人间最绚丽、最富有生机的事物将她比喻、赞美。世界著名戏剧大师莎士比亚把青春赞喻为：“宇宙的精华、万物的灵长、行动象天使，智慧似天神”。

美好的青春是绚丽而庄严的。她既充满了美好的诗意，也饱含着拼搏的艰辛。美好青春的路不只是铺满鲜花的五彩路，更有险峻的高山和湍急的河流。正如辩证法告诉我们的那样，平坦宽阔与坎坷险象孪生兄弟一样难舍难分。青春的路，必须经过探索、奋斗、创造，才能前程似锦。

怎样去开拓青春的路？怎样少走弯路去实现理想的目标？《当代青年生活难题1000解》努力从理想、品德、事业、婚恋、家庭、社交等方面去解答社会中存在的和青年们可能遇到的问题，试图为青年朋友们排忧解难并提供帮助。当然，在生活的道路上，实践是最好的老师，书本只能起到一个启发和引导的作用；但是，如果我们能够在实践中学会运用科学的前人的经验，我们就可以少走或不走弯

路，事半功倍地去实现理想的目标。

《当代青年生活难题1000解》没也不可能穷有青年生活中遇到的一切问题。只要我们戴上哲学家的眼镜，就会清楚地发现，我们赖以生存和发展的环境，是一个多么宏伟宏大、变化无穷并充满复杂矛盾的大千世界。什么是生活？正如一首歌中唱道：“生活是一支不和谐的歌，幸福、欢乐、痛苦、寂寞……”世上没有万事如意的“天国”，青年朋友不应当指望不动脑筋不费气力无忧无虑的生活。一切有理想、有抱负的青年，都应当有意识地锻炼自己，随时准备同各种各样的困难、挫折进行顽强不屈的斗争，做一个勇于正视困难和挫折进而战胜它们的强者。

我们知道，开掘自身蕴藏的巨大潜能素质，是人类社会中一切能源开发中最有战略意义的能源开发。而青年时代正是开发这种自身能源的黄金时刻。当代青年正面临着一个新技术革命突飞猛进的新时代，这是一个知识爆炸的时代，是一个变革的时代，同时也是马克思主义科学的世界观和方法论大普及、大发展的时代。马克思主义为我们提供了正确地认识历史、认识社会、认识人生、认识青春，特别是认识自身在自然界和人类社会中的位置的指南。青年朋友们一定要有勇气和毅力运用理论的工具去驾驭实践的航船，锻炼成为智慧的主人、创造的新军。青春一旦和智慧紧紧握手，能激发开拓新途的动力，获得创造性的人生。

生命的价值在于贡献，青春的意义在于创造。当代青年在改革的时代要刻苦学习，奋力拼搏，开拓进取，让青春的生命在平凡的工作岗位上闪耀出灿烂夺目的光彩！

1986年9月于北京

目 录

出版说明

序 言

刘延东

-
- 1 第一次来月经精神紧张怎么办?
 - 3 月经突然中断了怎么办?
 - 4 月经前情绪烦躁怎么办?
 - 5 痛经怎么办?
 - 6 白带较多怎么办?
 - 7 鼻子出血怎么办?
 - 8 睡落枕, 爱打嗝怎么办?
 - 9 担心父亲的高血压病遗传给我怎么办?
 - 10 不会保养嗓子怎么办?
 - 11 牙龈出血怎么办?
 - 12 吃中药不得法怎么办?
 - 13 未婚夫不愿意做婚前检查怎么办?
 - 15 未婚先孕怎么办?
 - 16 想生个聪明、健康的孩子怎么办?
 - 18 妊娠后出现恶心、呕吐怎么办?
 - 19 不会推算预产期怎么办?
 - 20 怎样才能顺利渡过围产期?
 - 22 妻子在妊娠期间患病不想用药怎么办?
 - 23 担心胎儿畸形怎么办?
 - 24 胎位不正怎么办?

- 25 怀孕后体粗貌丑怎么办？
- 26 妊娠期间想增加营养该怎么办？
- 28 妻子流产后不想再怀孕怎么办？
- 29 分娩前特别紧张怎么办？
- 30 产后不会保养怎么办？
- 31 妻子不愿哺乳怎么办？
- 33 产后便秘怎么办？
- 34 产后食欲不好怎么办？
- 36 不会护理新生儿怎么办？
- 37 小儿长得慢怎么办？
- 38 孩子患了感冒，想在家里处置怎么办？
- 40 婴儿发生腹泻怎么办？
- 41 宝宝经常哭闹怎么办？
- 42 三岁的孩子仍然尿床怎么办？
- 43 用药膜避孕总不放心怎么办？
- 44 新婚丈夫不愿用避孕工具怎么办？
- 46 合房后避孕套脱落或破裂怎么办？
- 47 不了解口服避孕药的特点与服法怎么办？
- 49 探亲期间想避孕怎么办？
- 50 担心服避孕药会影响生育、有碍健康怎么办？
- 51 人工流产后又怀孕了怎么办？
- 52 妻子不同意我做结扎怎么办？
- 53 带环后仍担心怀孕怎么办？
- 54 妻子在哺乳期间不想避孕怎么办？
- 55 姑娘脸上长了蝴蝶斑怎么办？
- 57 乳房发育不好怎么办？
- 58 得了“少女萎黄病”该怎么办？
- 60 姑娘多毛怎么办？
- 61 女青年甲状腺肿大怎么办？
- 62 妻子得了瘰病怎么办？

- 63 男青年乳房长有硬结怎么办?
- 64 脸上长了痤疮怎么办?
- 65 青年遗精怎么办?
- 67 染上手淫恶习怎么办?
- 68 想让个子长高一些该怎么办?
- 70 青年失眠怎么办?
- 71 有口吃的毛病怎么办?
- 72 得了假性近视怎么办?
- 73 经常遗尿怎么办?
- 74 看一会儿书眼睛就发干怎么办?
- 75 上体育课, 学生骨折怎么办?
- 76 妊娠期间得了霉菌性阴道炎怎么办?
- 77 怕得急性乳腺炎怎么办?
- 79 膀胱炎复发该怎么办?
- 80 输卵管结核造成不孕怎么办?
- 81 葡萄胎术后想怀孕该怎么办?
- 82 “石女”想结婚怎么办?
- 83 合房时, 妻子总感到不适怎么办?
- 84 丈夫发生阳痿怎么办?
- 86 妻子有性冷淡怎么办?
- 87 丈夫有“不射精症”怎么办?
- 89 有口臭怎么办?
- 90 患了神经衰弱怎么办?
- 91 一割麦子皮肤就发痒怎么办?
- 92 有腋臭怎么办?
- 93 口疮反复发作怎么办?
- 94 身上长有“蟹足肿”怎么办?
- 96 有足跖角化症怎么办?
- 96 突然患了焦虑症怎么办?
- 97 手脚多汗怎么办?

- 98 有过敏性鼻炎怎么办？
- 99 出现排尿晕厥怎么办？
- 101 下夜班睡眠不好怎么办？
- 102 肾炎病人想解除腰痛该怎么办？
- 102 鼻窦炎久治不愈该怎么办？
- 103 一上夜班就闹胃病怎么办？

第一次来月经精神紧张怎么办？

苗秀同学：

看来你是一位刚刚步入青春期的少女。第一次来月经使你有些紧张，同时从信中也看出你对这方面的卫生知识还缺乏了解。那么，我就围绕你信中提出的问题，谈谈有关月经初潮、经期的反应以及注意事项等，供你参考。

月经是女性正常的生理现象，女子在十一至十八岁期间来月经（大多数在十三至十五岁），我们把第一次月经叫做月经的初潮。初潮的早晚受许多因素的影响，例如，炎热地带的人初潮早，寒冷地区的人初潮晚；此外，还与发育情况、健康状况、自然环境、营养状况等条件有关，个别人还受遗传因素的影响。两次月经相隔的时间为一个月经周期，一般是二十八至三十天，提前或错后一星期属于正常，每次月经大约持续三至七天。初来月经者，由于卵巢机能尚未健全，月经周期也可能不太规律，许多人在一、两年内不太稳定，这都不必紧张，待卵巢发育成熟后，大多数人都会正常的。

为什么月经期间会有身体不舒服的感觉呢？

这是因为，月经期间血液对生殖器官的供应增加了，盆腔组织轻度充血，所以你会感到来月经时下腹部和腰骶部有轻度坠胀感，还可能有腰酸、乏力等不适。其实这些均属正常现象，月经期一过，这种现象便自然消失了。但是也有个别别人出现消化系统和神经系统的症状，例如：恶心，呕吐，头疼失眠等。如果排除心理因素后，这些症状是随月经周期一样呈周期出现，应去医院就诊，以调节胃肠功能紊乱和纠正神经系统的不稳定症状。

对一个初来月经者，比较重要的是注意经期卫生。由于月经期间，身体内部出现较大的变化，全身及局部的抵抗力都有所下降，许多女同志于经期不注意保健，几乎是每月这时都要感冒一次。可见，对经期卫生必须引起足够的重视。

注意经期卫生从哪几方面着手呢？首先要防止感染。便后用纸应从前向后擦拭，以防粪便中细菌侵入阴道和尿道；经期用纸须清洁，月经带要勤洗勤换；每天用温水洗外阴，还可以淋浴。第二，要防寒保暖。经期避免蹚河，坐凉地，游泳，洗冷水澡，下水田，挨雨淋等。月经期间经常受寒冷刺激，能使血管收缩，造成经血不畅，以至引起痛经、停经的后果。第三，注意休息。经期不可过劳，少食辛辣，最好不吸烟，不喝酒，多饮白开水，以保持大便通畅。第四，尽量避免情绪激动。过度的情绪波动不仅会影响月经的正常来潮，加重月经期间的不适感，而且还会因一点小磨擦和她人发生不快。所以，月经期间既要排除恐惧不安的心理，又要学会控制自己的情绪。相信你会处理好这件事情的。

月经突然中断了怎么办？

尹静同志：

接到来信，我不由得想起了一段往事。那是十年前……一辆满载着知青的长途汽车启动了，车上一张张稚气的脸，毫无保留地笑着唱着，我也象小鸟一样，陶醉在初次飞出家门自由与欢乐之中。可是几个月后，就连最快乐的小百灵，我的好朋友岳畅也露出了愁容。一天，她悄悄告诉我，已有一个多月没来月经了，后来又有人这样说，记得大家还为此事哭过呢。为什么新老知青都有月经不规律的现象呢？月经时来时断是怎么回事呢？这在当时一直是个悬而未解的谜。

现在清楚了，原来我们每月来月经都要受到人体最高司令部——大脑的控制。具体说就是子宫内膜的周期性变化直接受卵巢激素的支配，而卵巢的功能又受脑下垂体、丘脑下部和大脑皮层的调节和控制，因此，体内外的许多因素都可能影响到卵巢的功能。例如：精神状态、生活环境、健康状况，以及气候、营养等诸方面的某一方面发生明显改变时，都可能出现月经周期的变化，有的人月经可中断三个月左右，或出现并月（二个月来一次月经）的现象。

当你发现月经突然中断时不要紧张，查一查是什么原因造成的，如果是生理上的变化，经过一段时间便可恢复，若属于病变则需及时就医。

不过还应补充一句，月经中断后，必须排除受孕和哺乳的原因，然后再检查最近是否受到了精神方面的刺激等。

如果属于受惊吓之后月经突然中断的，除打消思想顾虑外，还可佐以药物治疗，服镇静安神药，如氟丙嗪，三溴片

等。或到医院请医生给作一下检查，尽快找出月经中断的病因，争取及时治疗。

月经前情绪烦躁怎么办？

茅艳同志：

您在来信中说：曾几次因一点小事与同志和家人吵嘴，事后发现这种情况都是在月经前发生的。您怀疑自己有病，并为此感到痛苦。

根据来信谈到的情况，您可能患有“经前期紧张症”。您在每次月经前烦躁易怒和经常失眠、头痛便是此病的表现。大部分患有经前期紧张症的病人都不同程度的患有精神紧张、神经过敏，烦躁易怒，或者忧郁，全身乏力，易疲劳、失眠、头痛、思想不集中等症状。

您和别人发生争吵，虽然是在病态的情况下，但是希望您能学会克制自己，以防加重病情。

防治此病的办法如下：

1、在每次月经前注意劳逸结合，避免精神紧张。

2、去医院就诊，可采用中西医结合治疗。根据您的症状，可采用镇静药，如，苯巴比妥0.03克，每天三次；安眠药：利眠尔10毫克每天二至三次，还可用维生素调节植物性神经功能失调，此药用法10—20毫克每天三次。

3、性激素和维生素A治疗，用法可遵医嘱。

依我看，用药是被动的，加强锻炼才为上策。培养多方面的爱好，尽可能地避免一些不良刺激，遇事能够忍让。在经前期特别要保持乐观的情绪，碰到烦恼的事情时，可采用一种切实可行的简便方法，来排遣。如唱歌、听音乐，或者更适合于你的方法。这样，即使遇到了矛盾冲突，也会很快

缓解的。以上意见有无参考价值呢？请您不妨一试。

痛经怎么办？

顾文颖同学：

你能把连父母都不愿告诉的秘密对我讲，使我感到很欣慰。小妹妹，我象你这么大的时候，也有过这个毛病。正上着课的时候，突然疼得挺不住了，只好由同学们把我扶到校医务室。吃药、打针，忙乎好一阵，有时甚至不能上课，想起那时候，我也遭了不少的罪。

看到这，你一定会问后来怎样了呢？后来我同学的姐姐说，喝红糖水，要热的才行，我就照着做了。以后她又给我扎过针灸，还真见效。后来我又借来了针自己扎，渐渐的，痛经解除了。七、八年后，当听到中医老师讲痛经的治疗方法时，我才知道其中的道理。

小妹妹，其实痛经并不可怕，大多数人在来月经时都有不适感，医学上对痛经所下的定义是：凡在月经期前后，或在来月经期间发生明显的腹痛，以致影响日常工作和劳动的，称为痛经。引起痛经的原因很多，最常见的是精神因素，象来月经前精神紧张，认为月经是见不得人的东西。结果在月经期间寡言少语，闷闷不乐，这些都会人为地增加月经期间的疼痛感。不过痛经还有其它的原因。例如：子宫发育不良，子宫位置异常（明显的子宫前倾或后倾）或生殖器官炎症等。处在你这个年纪，大多是功能性痛经。

如果注意经期卫生，保持心情愉快，痛经是能够有所缓解的。此外还可以试用腹部热敷，口服中药益母膏或益母丸，针刺合谷、三阴交、足三里等穴，若能坚持一段时间，
往往你的痛经会减轻的。

希望你能按我说的去做，对于痛经来说，药物治疗是一方面，而精神治疗则是一个重要的方面。相信你是能够解除思想压力的。

最后，还要补充一句：一旦你经过努力仍不见效时，请去医院检查一下，并在医生的指导下用药。

白带较多怎么办？

米秋芬同志：

您提的问题刚好与我前天接到的一封来信内容相同。一位小学教师，每到夏天都为了一件难以启齿的事苦恼：内裤必须一天一换，超过一、二天，不仅白带量很多，而且味大。来信询问这是不是病？下面我就回答你们提出的问题。

凡进入青春期的少女，在卵巢逐渐发育的过程中，阴道都会有少许清澈透明、稀薄无味的分泌物排出，这就是正常的白带。它是由阴道粘膜渗出物、宫颈腺体及部分来自子宫内膜的分泌物混合而成的。白带中还包含有阴道上皮脱落细胞，白细胞和乳酸杆菌。白带即可以润滑阴道，又可以防止生殖器的感染。每到快来月经的时候，白带的分泌量就增加，以加强局部的防御作用。

如果月经过后，白带仍然量多，颜色发黄或呈粉红色，有腥臭味，这就是异常现象了。

白带异常可表现为色、质、量的改变，不正常的白带有以下几种：

一、无色透明粘性白带。外观与正常白带基本相似，只是量多。常见于应用雌激素药物之后，或者体虚者亦可见。据我所知，在少女和青年女同志当中，白带出现这种变化较多，一般都未能引起重视。您是否属于这种情况呢？此病关

键在于预防。即使重症得以治愈，如不注意仍可重犯。只有在日常生活中注意预防，才是一劳永逸的措施。

二、浓性白带。黄色或黄绿色有臭味，有时呈泡沫状的白带，大多由滴虫或化脓性细菌感染引起的。应及时服用灭滴灵或其它消炎药并局部用药。

白带异常还可呈现豆腐渣样，血样和黄色水样，请您观察一下自己的白带，若属于异常，应及时诊治。

鼻子出血怎么办？

丛一民同学：

你这个问题提得好，正如你所说的，同学们在劳动或体育运动中，尤其是男同学在一起玩耍时，难免碰伤鼻子引起出血。作为团干部有必要了解一些这方面的知识。一旦出现鼻出血该怎么办？

鼻子出血，医学上称为鼻衄。由外伤引起的鼻衄，在学生中比较常见。

鼻出血的位置大部分是在鼻中隔的前下方。因为这个区域的毛细血管丰富且浅表，故受外伤后易引起出血。

当发现同学鼻子出血时，首先让其本人别慌，嘱其取卧位或半卧位，用口呼吸，不要将血咽下，然后用手指紧捏两侧鼻翼，压迫5分钟左右，一般可减少出血或起到止血的作用。也可用卷紧的棉花捻（约一寸长）塞入鼻腔，再用手压迫鼻翼，即可止血。

还可以采用局部冷敷的办法，也能止血。

如果流血不止或反复出血，证明创伤较重，应去条件比较好的医院检查治疗。鼻子不仅因血管丰富易出血，而且由于它长在我们面部的中央，较其它的位置更易受到外伤。如