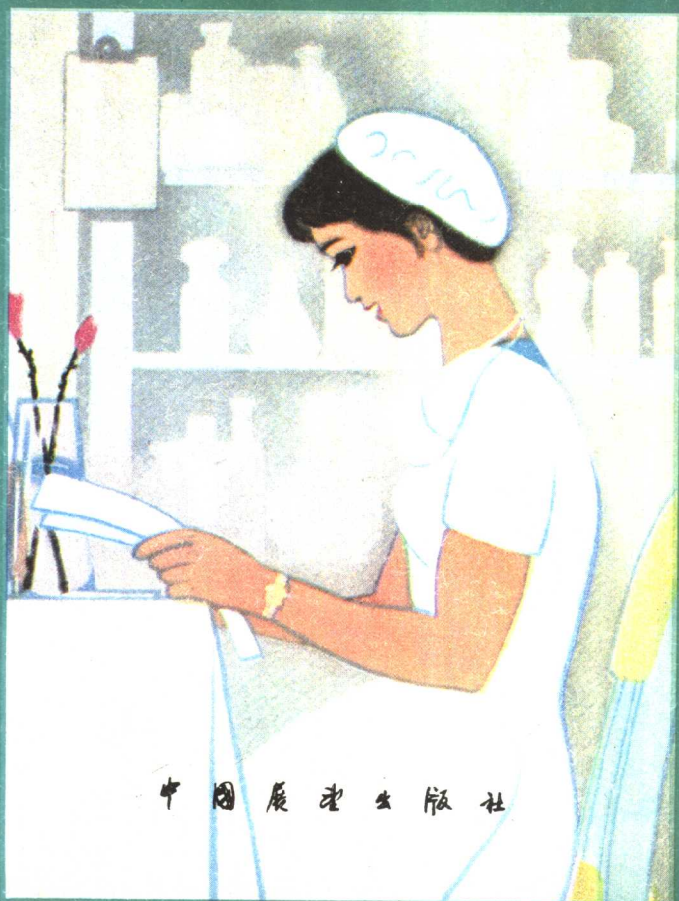


家庭卫生保健一千五百问



中国展望出版社

家庭日用科学丛书

家庭卫生保健

一千五百问

苏丽雯路齐一编选

中国展望出版社

前 言

《家庭卫生保健一千五百问》是一套卫生科普书。它是由苏丽雯和路齐一同志合编的。他们两人利用工作之余，经过长期的工作，从全国各地出版的卫生科普、杂志、报纸和资料中挑选、整理出这些文章，总共有一千五百余篇。其中多数文章的题目是编者加注的。文章的基本内容则是由各省市医学专家、医务工作者及科普工作者编写的。因而，从某种意义上讲，这部书又是一部上千人的大合作。书中所包括的医药卫生常识内容丰富、通俗、易懂；形式活泼、生动，在群众化方面亦做出一定的努力。

当然，书中也存在不少问题和缺点。例如，因是综合性的普及读物，所以在分类上就比较困难，编者在这方面尽管作了努力，亦欠完善，只好打破一些学科之间的界线，基本上按人们生活习惯进行编排的，当然，这也是一种尝试，希望能在今后的实践中，使书的内容和形式逐步得到改进。

希望今后我们卫生科普事业能得到更迅速的发展，为提高我国人民的精神文明和健康水平，为提高我国人民的医药卫生科学知识水平作出贡献。

吕炳奎

一月十六日

编 者 的 话

《家庭卫生保健一千五百问》这套书共分三册，本册为第一部分，即“上册”。其内容包括三个方面的卫生保健知识。

第一个方面是“婴幼儿卫生保健知识”，其中又分四个题目：〈一〉新生儿保健；〈二〉婴儿保健；〈三〉幼儿及儿童保健；〈四〉幼儿常见病防治。在这四个题目中，我们一共选编了一百八十九个问题，参考和整理了一百三十多人的文章或文中部分内容，他们的名单如下（以下人名按文章或基本内容的出现顺序排列）：

山 川、王丽瑛、何萃华、申文江、浦元清、娄秀珍、
刘芥华、杨 羽、赵佩云、王卫德、马荫楠、熊世杰、
李晏真、王素慧、齐 丽、季柏新、名 知、张桂森、
季秀英、朱传成、姚剑琴、柴子廉、黄光映、褚 径、
方 一、夏文高、艾信初、王殿科、梁树梅、艾 华、
姜连臣、王顺海、王鄂南、逸 群、郝如一、秀 德、
培 新、蔡国生、杨进修、郭静秋、江 涛、赵丹宁、
孙玉萍、张福娥、王执勤、知 章、喜 庆、许锦培、
章 文、杨学礼、石 学、朱升朝、袁洪业、见 吾、
邓树勋、陈佑坤、毛襄娟、俞天琛、陈广淦、徐水钦、
李历城、徐润华、曾宪清、晓 军、秀 峰、李德芬、
刘家鹤、陈广淦、徐中水、李芷春、窦光龄、郑鹏远、
李云志、吕兴久、吴应龙、白 雪、杨元德、叶德渊、

马学成、彭成新、三 水、军 岳、李德春、胡振叶、
贾河先、亦 心、洪占元、程立志、杨 澄、马振予、
张金声、尹淑珍、谢华棣、苏 勤、楚 音、杨玉茹、
李舜伟、金 力、陈泽霖、姚家蓉、李 星、仲 光、
王德馨、张贵印、单宏权、任重文、权修文、薛军岳、
张迈仑、袁仁铨、罗民冒、楚云嫦、于宗河、卓士昂、
秦发中、于志勤、余志和、张学勤、李藏春、王永宽、
罗维武、江英才、张金鉴、高其铭、齐上志、屈彩娟、
谢国来、万 钊、周凝香、刘蕴兰等。

第二个方面是“妇女卫生保健知识”，其中又分为六个
题目：〈一〉青春期保健；〈二〉妊娠期保健；〈三〉产褥
期保健；〈四〉哺乳期保健；〈五〉更年期保健；〈六〉妇
女疾病防治。在这个题目中，我们一共选编了一百一十八个
问题。我们编辑整理了以下这几十个人的文章或文中部分内
容，他们是：

魏小菊、黄锦林、哈孝贤、吴文慧、王文彬、严林文、
韩淑娥、刘求清、宋崇玉、张 延、陈 晏、曲香莲、
曹本光、于宗河、石嘉环、卫普文、石素英、熊世杰、
应文辉、郭忠伟、方惠泰、晓 荒、申文江、刘 宁、
朱人烈、林树侯、张忠福、王明华、蔡惠珍、杨丽荣、
玉 成、于传鑫、袁经国、徐隆绍、倪家鹤、浦元清、
培 新、袁仕泽、李大明、欲 晓、何汉辉、岳迎辉、
李春华、曹 睿、李晏真、陈 晏、浦元清、方 路、
韩百灵、苏 菊、李素英、刘兴国、黄增堂、罗木森、
陈贵善、郑宝琴、鲜 明、文 轩、复美琼、韩书恩、
杜永杰、钱丽娟、杨丽荣、崔广陶、王 娟、杨国真、

顾大龙、王永秋、戚贤君、朱桂云、宗维英、王吉科、赵世一、盛丹菁等。

第三个方面是计划生育和优生方面的科普知识。其中分为三个题目：〈一〉避孕方法；〈二〉人工流产与绝育；〈三〉优生常识。在这三个题目中，我们一共收入了七十个问题，其中编辑整理了以下几十个人的文章或文中部分内容，他们是：

李 明、黄锦林、沈计生、邓集解、国 真、张补银、杨丽荣、郑义信、赵世一、蔡文娟、金慰鄂、张国栋、陈宝明、陈小元、彭司源、张 如、沈繁强、王文彩、赵玉贵、梁太明、单艳萍、阿 鹏、陈伟忠、李默振、马昌全、弓耀文、辜士扬、瞿光澄、张心侠、沈国秋、郭履颺、唐步坚、家 衡、怡 军、徐隆绍、晓 许、王秀德、欲 晓、杨元德、湘 坤、郎燕英、许锁堂、宗华敬、王桂芬、冯枕修、蔡希惠、刘泽霖、董国瑄、张淑敏、刘桂英、林树候、刘 宁、朱人烈、何汉辉、曹本光、盛丹菁、赵英于等。

以上我们所提到的这二百多人，他们多是医学专家、医药工作者，也有翻译和科普工作者。总之，他们的文章为本书提供了基础，特别是一些高水平的文章，为本书增添了光彩。如果没有他们的工作，这本书是不可能问世的，为此我们向他们表示衷心的感谢！

家庭卫生保健方面的知识，内容繁多、包罗万象，为了使读者较全面地掌握这方面的科技知识，我们在“中册”和“下册”里编选了以下几个方面的内容：

老年卫生保健常识和生理知识，饮食卫生知识、日常生活保健常识、锻炼与休息的卫生常识、用药和医疗知识，以及有关内科、外科、眼、耳、鼻、喉、口腔科等方面的卫生保健常识。

但是，由于时间仓促、水平有限、资料欠缺，固此书中难免有不少错误和不足，恳请广大读者给以批评指正。我们希望广大医务工作者、科普工作者，能在这方面做出新的成绩，为繁荣我国的科普事业，为提高中华民族的科学文化水平和健康水平而努力。

最后，对于中华全国中医学会的吕炳奎等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！对于天津计划生育委员会，以及马荫楠、杨鹂等同志的热情支持和帮助，表示衷心感谢！

编 者

目 录

第一篇 婴幼儿保健

一、新生儿保健

新生儿是怎样开始呼吸的？（1）新生儿的呼吸和成年人一样吗？（1）孩子出生后应注意观察什么？（2）新生儿的生理有什么特点？（2）新生儿体温为什么不稳定？（3）新生儿的大、小便是什么样的？（3）新生儿越大越好吗？（4）怎样估算新生儿的“最佳状态”？（4）早产儿怎样护理和喂养？（5）早产儿用什么“补”好？（6）怎样估计吃母乳的孩子是否吃饱了？（7）新生儿为什么容易漾奶？（7）怎样减少或避免新生儿漾奶？（8）新生儿头部胎脂结痂怎样清除？（8）新生儿脐带脱落前应注意什么？（9）新生儿的皮肤为什么会发黄？（9）新生儿皮肤擦烂怎么办？（10）新生儿“乳牙早出”是病兆吗？（11）女婴乳头凹陷需要挤吗？（12）新生儿兔唇是怎样形成的？（12）小孩的头囟与疾病有什么关系？（13）青红痣是怎么回事？（14）新生儿有哪些常见的急症？（15）怎样预防新生儿冷伤？（16）新生儿如何预防感染？（17）新生儿破伤风是怎样产生的？（17）新生儿为什么易患败血症？（18）新生儿患脓疱疮怎么办？（19）

怎样才能预防新生儿“皮下坏疽”？（19）鹅口疮是怎么回事？（20）新生儿脐炎如何处理？（21）新生儿红屁股怎么办？（21）新生儿也会得溃疡病吗？（22）为什么不要给新生儿滥用退烧药？（22）新生儿穿什么样的衣服最合适？（23）新生儿用过的尿布如何清洗？（23）新生儿居室经常通风有什么好处？（24）新生儿夜间不睡觉怎么办？（24）怎样给新生儿洗澡？（24）

二、婴儿保健

怎样喂养婴儿？（26）婴儿喂养得越胖越好吗？（27）婴幼儿消瘦是不是病？（28）母亲没有奶怎样喂养婴儿？（29）为什么婴儿不宜食过浓的奶粉？（29）怎样给婴儿添加辅食？（29）婴幼儿食物为什么不要太咸？（30）吃奶的孩子也需要喝水吗？（31）什么时候断奶最合适？（31）为什么夏天不宜给婴儿断奶？（32）怎样断奶？（32）为什么婴儿不宜多抱？（33）怎样抱孩子好？（34）让婴幼儿伴睡在身边好吗？（34）为什么不要让婴儿趴着睡觉？（35）婴儿的头会睡扁吗？（36）孩子为什么会夜啼？（36）怎样辨别婴儿的哭声？（37）怎样使婴儿安静下来？（38）从婴儿的大便能看出什么问题？（38）怎样护理婴儿腹泻？（40）为什么白白胖胖的婴儿也会得佝偻病？（40）如何矫正婴儿“歪脖子病”？（41）怎样护理婴儿湿疹？（42）婴儿患湿疹还能种痘吗？（43）“对眼”是怎么发生的？（44）婴幼儿溃疡病有什么表现？（44）婴幼儿先天性髋脱位怎样早期发现？（45）让婴儿晒太阳有什么好处？（47）橄榄油与婴儿发育有什么关系？

(47) 婴儿神经、精神发育有什么特点? (48) 怎样教婴幼儿说话? (49)

三、幼儿及儿童保健

小儿体格生长有什么一般规律? (52) 您想知道孩子将来能长多高吗? (53) 怎样判断孩子的生长是否正常? (54) 幼儿神经、精神发育有什么特点? (55) 让孩子发育得好应注意些什么? (56) “常带三分饥与寒”对吗? (57) 用嚼烂的食物喂孩子好吗? (58) 为什么不要在吃饭时训斥孩子? (58) 纠正幼儿偏食有什么方法? (59) 为什么儿童厌食症要用心理矫治? (60) 怎样培养幼儿的良好饮食习惯? (61) 怎样增进孩子的食欲? (62) 孩子有异食癖怎么办? (63) 小儿“苦夏”怎么处置? (64) 为什么小孩不宜多吃冷饮? (64) 怎样预防婴幼儿消化不良? (65) 口服补液盐能治疗婴幼儿腹泻吗? (66) 疳积是怎样发生的? (67) 小儿食积发烧怎么办? (68) 怎样为孩子测体湿? (68) 怎样护理好发烧的病儿? (69) 小儿为什么会低热? (70) 小儿偏食会引起眼病吗? (70) 斜视和弱视是怎么一回事? (71) 为什么要注意先天性青光眼? (71) 怎样防治学生近视眼? (72) 怎样防止学生脊柱变形? (74) 小儿胳膊脱环应注意什么? (75) 小儿扁平脚怎么办? (75) 孩子得了体癣怎么治疗? (76) 怎样注意小女孩的阴部卫生? (77) 小儿生殖器异常怎么办? (77) 小儿苯丙酮尿症是一种什么病? (79) 如何防治夜尿症? (80) 小儿先天性心脏病能用药物纠正吗? (81) 孩子被毒虫咬伤怎么办? (82) 何谓地方性克汀病? (82) 怎样

预防小儿肥胖症？（84）小儿肝大是病态吗？（85）怎样预防气管与食管异物？（85）小孩多屁是怎么回事？（87）小儿为什么容易脱肛？（88）小儿为什么会盗汗？（89）怎样才能使孩子有一双灵敏的耳朵？（89）怎样注意孩子的语言发育？（90）为什么会“口吃”？（92）“口吃”能矫治吗？（92）“书写疗法”为什么能治愈“口吃”？（94）怎样保护幼儿的嗓子？（94）为什么孩子感冒了不要歌唱？（95）儿童口疮怎样预防和治疗？（96）小儿流口水怎么办？（96）孩子睡觉咬牙是怎么回事？（97）当小儿牙痛时怎么办？（98）小孩吃糖与虫牙有什么关系？（99）小孩喝茶可防虫牙吗？（100）怎样预防儿童牙疳？（101）孩子的牙齿为什么会错殆或牙颌畸形？（102）如何做防龋保健操？（103）为什么要保护好“六龄牙”？（103）为什么不要经常给孩子吃“小药”？（104）给小儿吃鱼肝油注意什么？（104）怎样给孩子喂好药？（105）给儿童吃药有哪“四忌”？（106）幼儿教育从哪做起？（107）怎样发现弱智儿童？（108）怎样对待小儿智能不足？（109）小儿智能不足能预防吗？（110）为什么说儿童营养和智力发展成正比？（110）男孩与女孩的智力有无差异？（111）

四、幼儿常见病防治

人的一生非要出一次麻疹不可吗？（114）怎样照料小儿过好麻疹关？（115）为什么要当心麻疹病儿的眼睛？（116）何谓丘疹性寻麻疹？（117）如何防治水痘？（118）怎样预防和治疗黄水疮？（119）得了腮腺炎怎么办？（120）

怎样防治小儿感染性耳聋？（121）怎样防治小儿急性化脓性中耳炎？（122）怎样预防白喉？（122）链球菌、猩红热、扁桃腺三者有什么关系？（123）怎样预防小儿呼吸道传染病？（125）怎样防治支气管炎？（126）小儿为什么易得肺炎？（126）怎样护理和预防小儿肺炎？（127）百日咳如何预防？（128）治疗百日咳有哪些简易方法？（129）小儿是如何感染结核病的？（129）小儿结核病怎样诊断？（130）小儿为什么也会患高血压？（131）小儿得了肝炎怎么办？（132）怎样防治小儿病毒性心肌炎？（133）如何预防小儿麻痹症？（134）如何预防流行性乙型脑炎？（135）小儿肾病综合症有哪些表现？（136）患肾炎应注意什么？（137）泌尿系感染的发病率女孩为什么比男孩高？（138）怎样预防小儿细菌性痢疾？（139）小儿患暑热症怎么办？（140）小儿得了风湿病怎么办？（141）什么是小儿惊厥？（141）小儿为什么会惊厥？（142）什么是癫痫？（143）怎样治疗儿童多动综合症？（144）小孩淘气就是儿童多动症吗？（145）小儿贫血是怎么回事？（146）佝偻病应当怎样防治？（147）小儿得了蛲虫病怎么办？（150）孩子有了蛔虫怎么办？（151）钩虫病的症状是啥样？（152）小儿患痔疮病怎么办？（154）孩子烫着了怎么办？（155）玩具与传染病有什么关系？（156）小儿发病有哪些信号？（156）小便呈乳白色是病态吗？（157）怎样辨别小儿尿的颜色？（157）中医给小儿看病为什么要看指纹？（158）小儿有哪几种常用的预防针？（159）种牛痘、打预防针为什么能预防疾病？（160）预防接种后怎样减轻反应？（161）

第二篇 妇女保健

一、青春期保健

什么是青春期？（163）当女孩月经初潮时应注意什么？（163）月经可以调节吗？（164）劳动体位对月经有什么影响？（166）月经期鼻腔出血是怎样引起的？（166）痛经时服解热止痛片有用吗？（168）治疗痛经有哪些简易疗法？（168）怎样用氟灭酸治疗痛经？（169）追求苗条的女青年应注意什么？（170）女孩子束胸有什么坏处？（171）青春期脖子变粗是什么原因？（172）妇女生胡须是怎么回事？（173）经期为什么切勿同房？（173）

二、妊娠期保健

怎样知道怀孕了？（175）怀孕后身体会有哪些变化？（175）孕妇应记住哪几个时间？（176）怎样做好妊娠期保健卫生？（177）妊娠呕吐是怎样发生的？（178）怀孕后呕吐怎么办？（179）怀孕期为什么手足抽搐？（179）怎样调剂孕期饮食？（180）孕妇喝茶好吗？（181）孕妇入睡左卧好还是右卧好？（181）孕妇为什么不能坐浴？（182）孕妇水浴时水温为什么要适度？（183）为什么孕妇和产妇要注意口腔卫生？（183）孕妇健康、生活习惯与胎儿发育有什么关系？（184）多胎妊娠是怎么一回事？（185）“前置胎盘”有哪些危险？（186）怎样预防胎盘早期剥

离？（187）怎样转胎位？（189）什么是宫外孕？（190）中西医结合如何治疗宫外孕？（191）妊娠期阴道出血是怎么回事？（192）如何防止流产？（193）流产的种类和治疗有哪些？（194）为什么不能盲目保胎？（196）孕妇得肝炎需要流产吗？（197）有心脏病的妇女可以怀孕吗？（198）患过精神病的人是否可以生孩子？（199）肺结核患者可不可以怀孕？（200）如果已受孕，肺结核孕妇应当注意哪些方面呢？（201）发现妊娠合并慢性肾炎怎么办？（201）患慢性高血压妇女怀孕易出现哪些情况？（202）何谓妊娠中毒症？（203）妊娠期贫血有哪几种？（205）孕妇为什么易得静脉曲张？（207）如何防止孕妇便秘？（208）孕妇谷丙转氨酶增高是病吗？（208）孕妇用药要注意些什么？（210）孕育期间用药还有哪些禁忌？（211）服用苯巴比妥会影响下一代生育吗？（213）为什么孕妇不宜干重活和长时间下蹲？（214）孕妇能游泳吗？（214）

三、产褥期保健

什么叫围产期保健？（216）怎样计算预产期？（216）过期分娩好不好？（217）临产前要注意观察什么？（218）哪个季节生孩子好？（219）分娩大致有哪些过程？（220）产程的长短与年龄有关系吗？（222）临产应有哪些注意事项？（223）哪些情况会发生难产？（223）怎样避免危险的分娩？（224）产道自然分娩好还是剖腹产好？（226）产后身体会有什么变化？（227）产后怎样注意营养？（228）有的人产后为什么足跟痛？（229）产后发烧怎么办？

(230)为什么夏天要谨防产后中暑?(231)产后尿潴留应采取哪些措施?(232)产后出血是什么原因?(233)怎样防治产褥感染?(235)产后肚子仍有阵痛是怎么回事?(237)出现子宫复旧不全怎么办?(237)为什么应重视产褥期卫生?(238)

四、哺乳期保健

哺乳期卫生应注意哪些方面?(242)乳房过胀怎样处置?(242)乳汁过少是什么原因?(243)如何治疗产后缺乳?(244)乳头破裂怎么办?(244)怎样防治乳腺炎?(245)乳母服药时注意什么?(246)月经什么时候恢复?(248)哺乳期也能怀孕吗?(248)怎样进行回奶?(249)

五、更年期保健

什么是更年期?(250)更年期妇女生理机制有什么特点?(250)妇女更年期会有哪些症状?(251)怎样解除更年期的烦恼?(253)如何做好更年期卫生保健?(252)更年期性生活有什么特点?(254)

六、妇女疾病防治

奶头流血是怎么回事?(255)子宫位置不正怎么办?(256)怎样预防子宫脱垂?(258)功能性子宫出血是怎么回事?(259)何谓宫颈炎?(259)如何用白砂糖治疗宫颈炎?(260)子宫颈长了息肉怎么处置?(261)子宫肌瘤有哪些症状?(262)如何防治子宫颈癌?(263)什么是子宫内膜异位症?(265)盆腔炎是怎样引起的?

(266) 为什么妇女易发肾炎? (267) 白带是怎么回事?
(268) 如何防治滴虫性阴道炎? (269) 如何用白砂糖
治疗滴虫性和霉菌性阴道炎? (270) 女阴瘙痒症是怎么
回事? (271) 为什么夏天妇女容易得膀胱尿道炎? (273)
上体肥胖的妇女易患糖尿病吗? (274) 前庭大腺炎是怎
么回事? (275) 尿瘘和粪瘘是怎么回事? (275) 什么原
因引起生殖器结核? (276) 女性生殖道畸形有哪些?
(277) 闭经的原因有哪些? (279) 如何早期发现卵巢肿
瘤? (282) 红糖姜水对妇女有什么作用? (283) 汞、铅
对妇女身体健康有什么影响? (284) 妇女习惯性流产怎
么办? (284)

第三篇 计划生育

一、避孕方法

新婚夫妇应用何法避孕? (287) 妇女在各个时期如何选择
避孕方法? (287) 妇女口服避孕药时注意什么? (288)
怎样使用探亲避孕药? (289) 服复方炔雌醚会引起糖尿病
吗? (289) 长效口服避孕药复方甲孕环酮怎样用? (290)
哪些药物会破坏避孕? (290) 外用避孕药膜可靠吗? (291)
什么时候上避孕环好? (292) 上避孕环有副作用吗? (293)
放节育环后应注意哪些事? (294) 上环后白带增多是怎
么回事? (294) 放置节育环会造成腰疼吗? (295) 为什
么有些人放置了节育环却依然怀孕? (295) 患糖尿病的妇女
上避孕环后应注意什么? (295) 工具避孕失误应如何处?

置？（296）使用工具和外用避孕药会引起生殖器官炎症吗？（297）何谓推算经期避孕法？（297）用“安全期”避孕安全吗？（298）

二、人工流产与绝育

避孕失败后应采取哪些方法终止妊娠？（299）做人工流产前、后应注意哪些事项？（300）为什么不要自己打胎？（300）为什么不能连续做人工流产？（301）刮宫后闭经是什么原因？（302）什么时候做输卵管结扎术比较合适？（303）哪些人适合做女子绝育手术？（304）什么是男性绝育术？（304）目前男性绝育有哪些方法？（305）男性做绝育手术后会影响性生活吗？（305）做了男性绝育手术后会不会有后遗症？（305）哪些人不能做男性绝育术呢？（306）做男性绝育手术后还能恢复吗？（306）

三、优生常识

什么是优生学？（307）优生学、遗传学与计划生育有什么关系？（308）什么叫先天畸形和遗传病？（308）遗传病有多少种？（309）从优生的角度怎样选择配偶？（310）为什么禁止近亲结婚？（310）“近亲”包括哪些内容？（311）为什么近亲结婚的孩子抗病能力差？（312）婚前检查有什么好处？（313）婚前一方患有肝炎怎么办？（314）生育年龄与优生有什么关系？（315）妊娠早期有哪些致畸因素？（315）孕期怎样检查遗传病和先天致畸？（317）怎样用简单易行的验血显示胎儿畸形？（318）如何预防胎儿畸形的发生？（319）怎样知道是葡萄胎？（319）怀孕与血型有什么