

生殖保健和健康门诊

中国人口出版社编辑部编著



中国人口出版社



图书在版编目(CIP) 数据

生殖保健和健康门诊 / 中国人口出版社编辑部编著. —北京: 中国人口出版社, 2011. 10

(新农村新型生育文化丛书)

ISBN 978 - 7 - 5101 - 0912 - 6

I. ①生… II. ①中… III. ①生殖医学—基本知识 IV. ①R339.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011) 第 201156 号

生殖保健和健康门诊

中国人口出版社编辑部 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京建筑工业印刷厂
开 本	787 × 1092 1/16
印 张	31.25
字 数	580 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版
印 次	2011 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5101 - 0912 - 6
定 价	168.00 元(共 3 册)

社 长	陶庆军
网 址	www. rkcb. net
电子信箱	rkcb@ 126. com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

女性生殖保健

青春期生殖保健

- 什么是月经
- 为什么会来月经
- 经期应该怎样护理
- 痛经怎么办
- 什么是白带
- 青春期如何做好乳房保健
- 佩戴文胸该注意什么

围婚期生殖保健

- 高度危险的宫外孕
- 自己怎样做早孕自诊
- 养胎保胎有学问
- 体重管理好处多
- 怎样适应身体的不断变化
- 产检, 孕期最大的事
- 急产的应对
- 避开烦人的乳腺炎
- 有口难开——尿失禁
- 难言的痛苦——小便滞留
- 产后月经
- 如果哺乳月经就不会来吗
- 月经复潮会不会影响母乳质量
- 恶露和月经有什么不同
- 月经没复潮, 就不用避孕吗
- 断奶很久后月经迟迟未恢复怎么办

月经变得不准时怎么办

更年期女性生殖保健

什么是更年期

更年期有哪些常见症状

为什么更年期女性会潮热出汗

更年期常见的精神神经症状

更年期不需要停止性生活

什么是更年期综合征

更年期高血压

更年期糖尿病

更年期高血脂

更年期骨质疏松

女性食疗

经期应怎样注意饮食

治痛经有哪些食疗方

调经补血有哪些食疗方

月经周期不定有哪些食疗方

子宫肌瘤患者应如何注意饮食

子宫肌瘤有哪些食疗方

阴道炎患者应怎样注意饮食

霉菌性阴道炎有哪些食疗方

细菌性阴道炎有哪些食疗方

老年性阴道炎有哪些食疗方

念珠菌性阴道炎有哪些食疗方

孕期应如何注意饮食

妊娠剧吐应如何注意饮食

肝胃不和引起的妊娠呕吐有哪些食疗方

脾胃虚弱引起的妊娠呕吐有哪些食疗方

其他原因引起的妊娠呕吐有哪些食疗方

孕期防流产饮食应注意什么

习惯性流产有哪些食疗方

不孕症有哪些食疗方



更年期应如何注意饮食
更年期综合征有哪些食疗方
女性美容的食疗方有哪些

男性生殖保健

男性婴幼儿生殖保健

为什么男性生殖健康保健要从婴幼儿开始
怎样加强对男性婴幼儿生殖器的保护
宝宝阴囊大是怎么回事
“小鸡鸡”过于短小是怎么回事
隐匿性阴茎和包茎有何区别
隐匿性阴茎是怎么引起的,怎样治疗
什么是小儿包皮过长,需要做手术吗
小儿包皮过长有什么危害
怎样帮助小儿促进包皮发育
什么是小儿包茎
小儿包茎有哪些危害
哪些情况必须做包茎手术
小儿包茎没有手术指征如何处理
包茎手术前后有哪些注意事项
包皮割掉是不是更好一些
什么是小儿泌尿系统感染
什么是包皮囊感染,怎样防范
什么是隐睾
宝宝是隐睾吗
小儿的睾丸为什么时有时无
宝宝有隐睾怎么办
小儿“腮腺炎”对今后生育有什么影响
怎样预防和治疗流行性腮腺炎
宝宝经常尿湿裤子正常吗
小儿尿道下裂有哪些情形
怎样治疗小儿尿道下裂

纸尿裤会导致不育吗

哪些原因会造成男孩阴茎损伤

宝宝性早熟有什么危害

怎样对待宝宝性早熟

男性青春期生殖保健

男孩青春期的第二性特征有哪些

青春期男孩的性心理具有哪些特点

男孩生殖器卫生保健应注意哪些问题

少男为什么也要勤洗下身

青少年为什么会发生变声

精液是如何产生的

精液有什么作用

精液为何有气味

精子是什么样的

男孩为什么也会乳房发育

阴茎为什么会勃起

青春期阴茎常勃起是正常现象吗

阴茎为何早晨易勃起

男孩青春期性成熟有哪些表现

如何鉴别男孩性发育延迟

青春期男孩有哪些禁忌

青春期男孩有哪些营养需求

男子没有胡须是不是病态

遗精是怎么回事

如何注意遗精卫生

剧烈运动后为何会遗精

遗精时多时少是病吗

什么是手淫

手淫很伤身吗

少男怎样才能戒除过度手淫

性梦是怎么回事

性冲动从何而来



男性育龄期生殖保健

男性外生殖器卫生保健应注意哪些问题

男性如何预防生殖道炎症

阴囊瘙痒是什么病

哪些原因可引起真性男性阴茎短小

睾丸大小与性功能强弱有关系吗

睾丸时常疼痛是怎么回事

什么是阴茎结节

男性“蜜月病”是怎么回事

怎样才算是勃起有障碍

男性性交后会出现哪些现象

男子有哪些性交过敏症反应

性生活后为什么易着凉感冒

性交次数会影响精液质量吗

射精是怎么回事

正常的射精次数和射精量应该是多少

男子排精量过多过少是病吗

出现射精疼痛如何处理

忍精不射有哪些害处

体外排精有什么害处

为什么会出现血精

出现血精怎么办

为什么婚后会出现遗精

早泄和射精过快有什么区别

前列腺炎有哪些表现

前列腺增生患者如何过性生活

节欲也会引发前列腺病吗

哪些生活习惯易引起前列腺炎

如何对待“壮阳药”

龟头上出现白膜是性病吗

男人怎样学会自检

男性老年期生殖保健

什么是男性更年期

男性更年期有哪些表现

更年期男性生殖器官会发生哪些变化

乐观的情绪是健康长寿的重要原因吗

男性如何进行更年期保健

更年期以后男性的性功能就丧失了吗

男子更年期性功能有哪些变化

补充雄激素有助性功能吗

老年男性的性反应特征是什么

老年人保持正常性生活为何有益身心

老年人的性生活应注意哪些问题

老年男性的性高潮只在射精时才出现吗

老年男性的阴茎尺度为什么会缩小

为什么有的老年男性的乳房会增大

老年男性阴茎勃起缓慢是阳痿的先兆吗

阳痿与年龄有关吗

如何通过按摩壮阳

如何防止肾亏

中老年男性下身瘙痒的常见疾病有哪些

老年男性应注意哪些性卫生问题

老年男性为什么夜尿多

什么是前列腺肥大

老年男性为什么容易发生排尿困难

如何预防前列腺疾病

什么是前列腺炎

如何预防慢性前列腺炎

前列腺增生如何进行自我保健

前列腺切除术意味着性生活的结束吗

什么是精索囊肿

男性食疗

调节男性性功能饮食需注意什么

哪些食物可以增强男性性功能



阳痿有哪些食疗方

常吃哪些食物会引起早泄

早泄有哪些食疗方

早泄有哪些药酒方

不射精症有哪些食疗方

不同类型的遗精各有哪些食疗方

遗精有哪些药酒方

不育症有哪些食疗方

急性前列腺炎有哪些食疗方

慢性前列腺炎有哪些食疗方

前列腺增生有哪些食疗方

血精有哪些食疗方

不同类型的精浊各有哪些食疗方

淋病有哪些食疗方

梅毒有哪些食疗方

尿道炎有哪些食疗方

男性更年期综合征如何进行食补

男性健康误区

疲劳时吸烟可以提精神吗

“饭后一支烟,胜似活神仙”吗

饮茶、服镇静药、喝汽水可以解酒吗

应该先喝酒后吃饭吗

男人的皮肤不需护理吗

留胡子不会损害健康吗

可以拔胡子吗

男人也要常梳头吗

男性乳房不需保健吗

乳晕上的毛可以拔吗

男人下身不必勤洗吗

骑自行车车座要高吗

男人长胖不要紧吗

男儿有泪不轻弹吗

酒可以提高性欲吗
 性技巧对性生活至关重要吗
 阴茎小会影响性生活吗
 “一滴精,十滴血”吗
 频繁性交可增加生育机会吗
 习惯性流产纯属女方原因吗
 小病痛无须注意吗
 滴液就是漏精吗
 男性疾病就是性病吗
 男性也会发生产后抑郁症吗
 前列腺增生必须手术治疗吗
 只有女性才有更年期吗

老年健康

老年健身

晨起 10 分钟保健操
 瞑目静思健身法
 4 分钟身体之旅
 老年梳浴健身法
 自我降低血压 10 法
 转脚腕健身法
 延缓腿衰老健身法
 健脑功
 养鼻功
 明目功
 健耳功
 健齿功
 预防老年痴呆手指操
 抗感冒晨起按摩操
 老年肩周炎的体育疗法
 老年颈椎病患者锻炼法
 老年韧性锻炼操

老人床上健身操

老年简易保健法

日常生活健身法

捏揉手指健身法

张嘴闭嘴健身法

倒步走治腰椎病

老年人背部锻炼法

腰部健身法

锻炼中的注意事项

老人健身七戒

老年人运动的自我监护

老年保健

老年人如何进行眼部的日常保健

如何处理眼内异物

如何正确佩戴老花镜

如何防治老花眼

老年人如何进行耳朵的日常保健

如何选择助听器

如何正确滴耳药

怎样进行耳部保健按摩

如何防治耳鸣

老年人如何防治鼻出血

如何进行鼻部保健按摩

老年人如何进行口腔保健

如何正确刷牙

老年人哪些情况下应考虑拔牙

哪些情况下不宜拔牙或需慎重

拔牙后需及时镶牙吗

佩戴假牙需注意什么

老年人怎样保养头发

老年人脱发如何进行保健

怎样防止头发早白

头发花白如何进行自我按摩
 老年人如何进行皮肤保健
 老年人皮肤瘙痒如何进行保健
 如何防治老年斑
 哪些食物可减少老年斑
 老年人如何选择化妆品
 老年妇女如何进行会阴部日常保健
 老年妇女如何对白带进行观察
 外阴瘙痒如何进行自我护理
 老年人如何进行腿部保健
 老年人如何进行腿脚保健运动
 老年人如何进行足浴
 如何防治鸡眼与胼胝

老年防病

哪些危险因素可引起中风
 中风的先兆有哪些
 如何预防中风
 如何对中风病人进行家庭护理
 高脂血症与哪些因素有关
 如何预防老年高脂血症
 老年高脂血症的治疗需注意什么
 测定血脂应注意什么
 什么是痛风
 痛风有哪些症状
 痛风治疗期间应注意什么
 如何对痛风病人进行家庭护理
 痛风病人如何做关节操
 哪些因素可导致慢性支气管炎
 如何预防慢性支气管炎
 慢性支气管炎患者如何进行保健按摩
 哪些因素可导致慢性胃炎
 如何预防慢性胃炎



导致便秘的原因有哪些

怎样预防便秘

如何通过按摩预防便秘

怎样正确使用开塞露

引起肝硬化的因素有哪些

如何预防肝硬化

肝硬化患者不宜多吃的食物有哪些

骨质疏松症的特点有哪些

如何预防骨质疏松症

如何治疗骨质疏松症

类风湿性关节炎与哪些因素有关

如何治疗类风湿性关节炎

类风湿性关节炎如何进行家庭护理

老年心理

老年人心理健康的标准是什么

老年人有哪些心理需求

老年人存在哪些不健康心态

老年人如何调适心态

老年人心理衰老的特征有哪些

老年人如何延缓心理衰老

长寿老人有哪些心理特征

什么是离退休综合征

老年人离退休后有哪些社会心理适应障碍

如何克服离退休后的孤独感

老年人如何适应家庭角色的变化

老年人如何自我调适“空巢感”

如何正确对待老年丧偶

老年病人存在哪些心理问题

如何对老年病人进行心理护理

老年人常见的精神障碍有哪些

造成老年人精神障碍的原因有哪些

老年抑郁症有哪些表现

什么是老年期神经症
 如何防治老年期神经症
 什么是老年期疑病症
 如何防治老年期疑病症
 什么是老年期焦虑症
 如何防治老年期焦虑症
 老年人如何进行心理保健

老年家庭护理

怎样为卧床老人整理床铺
 怎样为卧床老人更换床单
 怎样扶助卧床老人向床头移动
 怎样扶助卧床老人翻身
 怎样为卧床老人进行口腔护理
 怎样协助老年人排痰
 怎样为卧床老人擦澡
 怎样进行空气清洁消毒
 怎样进行物品清洁消毒
 如何帮助老年人应付不良生活事件
 家庭护理老年患者有哪些误区
 哪些症状是老年精神异常的“信号”
 如何早期发现高血压
 如何安排高血压老人的生活起居
 如何调理高血压老人的饮食
 怎样防止老人血压剧变
 怎样照顾高血压患者服药
 如何观察预防高血压并发症
 家属如何护理高血压病复发者
 怎样料理老年痴呆病人的日常生活
 如何加强老年痴呆病人的功能训练
 如何加强老年痴呆病人的饮食护理
 如何加强老年痴呆病人的安全护理
 如何加强老年痴呆病人的心理调护



放疗后的老年病人如何进行饮食调养

放疗后的老年病人如何进行皮肤保养

如何护理老年尿失禁病人

怎样给糖尿病病人补充蛋白质

老年人使用非处方药需注意什么

脑溢血家中发作怎么办

老人跌倒怎么办

老年咳喘如何进行家庭调养

老年哮喘病突发怎么办

心绞痛突发怎么办

老年性福

老年人性爱有益健康吗

老年人常见的性偏见有哪些

老年人如何建立健康的性生活

老年男性的性反应有何特征

影响老年男性性反应的因素有哪些

老年女性的性反应有何特征

老年人的性心理有何特点

老年人如何过好性生活

老年性生活的基本原则是什么

老年性生活应注意哪些问题

老年人哪些情况下不宜过性生活

影响老年性生活频度的因素有哪些

老年人性活动适度的标准是什么

老年夫妻性欲差距较大怎么办

有病的老年人性生活应注意什么

老年人性交前奏为何要适当延长

老年人应采用哪种性交体位

哪些性交姿势适合老年人使用

老年妇女如何保持性器官的卫生

老年人性交常见意外有哪些

老年女性为什么会发生性交疼痛

老年妇女性交后为什么阴道出血

如何预防性衰老

怎样对待老年阳痿

老年人如何预防阳痿

老年人如何正确选用性保健品

为什么老年男子要慎补雄激素

老年食疗

老年人进行食疗的好处是什么

老年人饮食应注意哪些方面

适宜老年人的食品有哪些

老年人如何利用食物帮助身体排毒

哪些食物具有排毒的功效

便秘如何进行饮食调养

便秘有哪些食疗方

贫血如何进行饮食调养

贫血有哪些食疗方

慢性胆囊炎、胆石症如何进行饮食调养

慢性胆囊炎、胆石症有哪些食疗方

高血压如何进行饮食调养

高血压有哪些食疗方

高脂血症如何进行饮食调养

哪些食品具有降血脂的功效

高脂血症有哪些食疗方

冠心病如何进行饮食调养

冠心病有哪些食疗方

慢性支气管炎如何进行饮食调养

慢性支气管炎有哪些食疗方

慢性胃炎如何进行饮食调养

慢性胃炎有哪些食疗方

糖尿病如何进行饮食调养

糖尿病有哪些食疗方

痛风如何进行饮食调养

避孕节育知识

避孕方法知情选择

什么叫避孕

避孕的原理是什么

激素类避孕药的作用原理是什么

节育器的避孕原理是什么

绝育术的避孕原理是什么

外用避孕药的避孕原理是什么

避孕套、阴道隔膜的作用原理是什么

什么是紧急避孕方法,其避孕原理是什么

为什么在避孕方法的知情选择时要实行国家指导与个人自愿相结合的原则

什么是避孕方法的知情选择

知情选择的主要内容有哪些

未婚育龄人群最好选择什么方法避孕

新婚期育龄人群最好选择什么方法避孕

哺乳期育龄人群最好选择什么方法避孕

生育一个孩子后的育龄人群最好选择什么方法避孕

生育两个孩子(或以上)后的育龄人群最好选择什么方法避孕

围绝经期的育龄人群最好选择什么方法避孕

患肾病的妇女如何避孕

患肝脏病的妇女如何避孕

患心脏病的妇女如何避孕

患高血压的妇女如何避孕

患阴道炎、宫颈炎和宫内感染的妇女如何避孕

患癫痫病的妇女应如何避孕

患结核病的妇女采取什么避孕方法好

患有糖尿病的妇女选择什么方法避孕

患有子宫肌瘤的育龄妇女选择什么方法避孕

月经不正常宜选择哪些避孕方法