

大众医学



合订本 **1987**

上海科学技术出版社

1987年
《大众医学》合订本

上海科学技术出版社

一九八七年总目录

人口与计划生育

- 从老年人口地图集得到的启示 (3)2
- 人口增长与老龄化 (3)5
- 新婚避孕哪种方法好 (4)26
- 为避孕妇女参谋
——放置节育器的最佳时间 (5)28
- 人口老化有尽头吗 (8)2
- 从一张表看我国人口寿命的趋势 (8)5
- 计划生育与人口现代化 (8)6
- 口服避孕药减少月经失血量 (8)10
- 避孕药的ABC (8)10
- 全新宫内避孕器 (8)10
- 新颖避孕药具供您选择 (8)12
- 迎接人口老龄化的挑战 (12)3

预防医学

- 爆竹声中的悲剧 (1)20
- 玩猫当心猫抓病 (2)46
- 患哪些病不宜当保姆 (3)19
- 松花江边耳聩多 (4)14
- 水俣病的始末 (4)15
- 家里有个结核病人 (5)20
- 为城市调温、消毒、净化 (6)38
- 一把“盐”竟使49人中毒 (7)14
- 鄂温克猎民给我们的启迪 (8)4
- 诱人的佳肴 害人的油烟 (11)43

康复与运动医学

- 心率——心肌梗塞病人康复锻炼的尺子 (2)27
- 运动减肥十问 (2)34
- 精、气、神与太极拳 (2)36
- 逍遥步 (2)41
- 为病人布置舒适的一角 (5)18
- 室内小气候与疾病的康复 (5)22
- 气功太极拳(上) (5)24
- 气功太极拳(下) (6)42
- 预防病的练功疗法 (7)31
- 当亲人瘫痪以后 (8)42
- 运动使你青春常驻 (10)45
- 纤维的康复护理用具 (11)24
- 太极拳功效初探 (11)30
- 腰部锻炼防治腰痛 (12)15

心理卫生

- 他的病因在内心深处 (1)13
- 你了解孩子的心理需要吗 (1)16
- 难以遏制的病态恐惧 (2)5
- 人有哪些心理需要 (2)8
- 遭受挫折后怎样寻求解脱 (3)10
- 果真会整夜做梦吗 (3)14
- 女歌唱家为何突然失音 (3)16
- 心身健康的自我测定 (3)36
- 诈骗犯玩弄的“心理游戏” (4)8
- 她为何阴雨天戴墨镜 (4)11
- 临考紧张 如何消除 (4)20
- 心理成熟需要学习与思考 (5)4
- 少男少女的“断奶”期 (5)5
- 怎样才算心理健康 (5)6
- 你的人际关系融洽吗 (5)12
- 做情绪的主人 (5)14
- 遗尿使她自卑 (5)15
- 在人浮于事的环境中 (5)16
- 自知之明 (8)8
- 心理健康的标志之一 (8)16
- 心理卫生是促进成才的因素 (8)35
- 脑力劳动的齐加尼克效应 (10)26
- 顺应潮流 保持心理健康 (10)29
- 由不良情绪引起的头痛 (10)31
- 铁道噪音会影响学生的思维能力 (10)34
- 天才的情感障碍 (11)5
- “家庭内暴力”悲剧的反思 (11)10

医学基础知识

- 脑子也能“搬家”吗 (1)22
- 胰腺里的“岛屿” (1)24
- 医学知识自我测验 (1)28
- 奇妙的生理节律 (1)29
- 子宫里的“耕耘” (2)26
- 寿命以何论短长 (3)30
- 天然领袖——甲状腺 (3)37
- 真正的“人造”盐酸 (4)9
- 无恶不作“两兄弟” (4)31
- 直立——高血压病的根本原因 (5)36
- 声东击西的叩诊 (5)38
- 医生为何划足底 (5)39
- 人体里的“小溪” (5)47

神通广大的“小不点儿”

- 脑垂体 (6)29
- 女性的“导演”——卵巢 (7)25
- 女运动员为什么容易月经失调 (7)27
- 形形色色的手术刀 (9)29
- 人体里的黄河 (9)33
- 疼痛的“真谛” (9)43
- 脑的分工 (11)49

医学新知

- 窥探人体病变的镜子 (1)39
- 二〇〇〇年人人健康 (2)2
- 新崛起的行为科学 (4)13
- 二〇〇〇年我国卫生目标 (5)2
- 医生“看”病还是看“病人”
——谈转变中的医学模式 (5)17
- 向癌症发射的导弹
——介绍肝癌的导向治疗 (10)2
- 给腹中的胎儿动手术 (10)4
- 洞察小儿腹腔的明镜
——小儿腹腔镜 (10)19
- “太空医学”点滴 (10)21
- 健康教育一席谈 (11)2
- 5~6岁——最佳入学年龄 (11)31

科学育儿

- 家长眼中的“营养品” (2)40
- 宝宝出牙晚要补钙吗 (2)44
- 打针后不宜用手按摩 (2)44
- 怎样给新生儿喂药 (2)44
- “哭”未必不好 (2)47
- 儿童减肥操 (3)41
- 丈夫要当好胎教的配角 (1)34
- 怎样让孩子睡得更香 (1)35
- 小儿打鼾要警惕 (4)35
- 孩子哭闹,请低声劝说 (4)35
- 开展健康教育 儿童少年得益 (5)3
- 循循善诱,改掉挑食习惯 (5)48
- 如何观察婴儿粪便 (5)48
- 佩戴“香袋”可防虫咬皮炎 (5)48
- 家庭里的儿童保健工作 (6)2
- 您了解新生儿的行吗 (6)8
- 智力正常为何也会学习困难 (6)10
- 怎样给小儿服中药 (6)12
- 练琴不当 孩子遭殃 (6)12

让孩子在学习中发展智力	(6)14
孩子的节日礼物	(6)20
有了冰箱如何安排孩子的饮料	(6)34
小儿睡眠应取何种姿势	(6)34
孩子全托后与父母疏远怎么办	(6)35
给新生儿拍照莫用闪光灯	(6)35
怎样帮助孩子克服学习困难	(7)20
怎样引导孩子看电视	(7)42
宝宝“痱夏”如何护理	(7)43
能不能把电风扇对着孩子吹	(7)43
几种婴儿辅助食品烹调法	(8)45
婴儿孤独症	
——一种鲜为人知的疾病	(9)10
爱的摩挲	(9)14
要了解孩子的心理变化	(10)7
怎样对孩子许诺	(10)28
孩子外出宜穿鹅黄色衣服	(10)28
如何培养孩子诚实的品质	(11)30
孩子的成长节奏	(11)30
为什么小儿爱踢被子	(11)38
驱虫药可连续用吗	(11)38
孩子的睾丸是否正常	(12)22
幼儿反应慢怎么办	(12)30
孩子睡软床不好	(12)30
电热毯与小儿脱水	(12)31
以衣代被不可取	(12)31
如何培养幼儿的劳动习惯	(12)40

青少年园地

全社会都要重视青少年的卫生教育	(1)5
迫切——中学生的性教育	(1)7
憾事——因病离开大学	(1)11
青少年早期脊柱侧弯的防与治	(3)26
“矮胖型”与“无力型”	
——两种不良的体型	(4)10
我该报考哪个专业	(4)19
临考前的“拼命冲刺”	(4)21
美的三部曲	
——浅谈青春形体美	(5)8
青春启动的奥秘	(5)10
青春期发育——营养需加强	(7)6
适应——每个青少年都要遇到的	
问题	(7)10
青春期教育①	
——人的发生	(7)2
青春期教育②	
——男性青春启动	(8)24
青春期教育③	
——女性青春启动	(9)24

也谈中学生的性教育	(9)26
给我们一点理解	
——一个中学生给爸爸的信	(10)6
怎样对待成长中的子女	(10)8
青春期教育④	
——月经期的自我保健	(10)24
青年人为何容易发火	(11)12
赖床之弊	(11)14
扁平足的自我矫治	(11)26
中学生谈《大众医学》	(12)11
青少年心理的自我调适	(12)16
青春期的隐秘——向往异性	(12)18

中学生信箱

青春期的月经有什么变化	(1)9
遗精伤身体吗	(1)9
第二性征什么时候开始发育	(1)10
16岁不来月经要不要就医	(2)28
请医生详细指导月经期卫生	(2)28
白带多是不是病	(2)29
女生真的比男生笨吗	(2)29
为什么考试会引起月经变化	(3)22
狼吞虎咽为何不好	(3)22
阴茎经常勃起会有害健康吗	(3)23
为什么我会有“冷热病”	(3)23
怎样选择锻炼项目	(4)22
我是得了性幼稚症吗	(4)22
运动会不会推迟月经初潮	(4)23
外出旅行如何掌握活动量	(6)30
教室应具备哪些卫生条件	(6)30
未婚少女为何泌乳汁	(6)31
遗精时多时少正常吗	(7)12
横刷牙好还是竖刷牙好	(7)13
怎样看待友谊和初恋	(7)13
不必为阴毛、腋毛烦恼	(7)13
月经期为啥爱发脾气	(8)36
痛经怎么办	(8)36
一个人成熟的标志是什么	(11)44
我得了大脖子病吗	(11)44
节食会造成贫血吗	(11)44

妇女保健

带下过少是不是病	(1)32
孕妇可用人参、桂圆补身体吗	(2)42
产后1~3天的饮食	(2)43
不必为怀孕后变“丑”担忧	(5)29
初乳切莫丢弃	(5)35
妊娠期何时用药最危险	(5)42
给胎婴儿补充维生素和微量元素	(7)9
孕妇补铁——胎儿受益	(8)19
孕妇须防痔疮	(8)39

怀孕之前要作哪些准备	(11)9
孕妇要防消化道出血	(11)13

中老年保健

中年干部的自我保健	(2)32
老年人何为易患白内障	(3)4
结核病高发在老年	(3)11
钱老伯该不该骑车	(3)12
测一测，你能活到多少岁	(3)32
老人容易缺乏维生素D	(3)39
警惕闭塞性动脉硬化症	(5)9
老年人便秘成习怎么办	(5)21
老年糖尿病人未必有“三多一少”	(5)25
与老人谈心①	
——退休是生活中的一次重大变动	(6)15
老年人要补钙吗	(6)46
与老人谈心②	
——摆脱疾病的困扰	(7)4
老年休克型肺炎	(7)16
调整睡眠可能延长寿命	(7)33
长期低头工作者的“职业病”	(7)37
练功者与老年病	(7)44
中老年人打鼾要减肥	(8)15
老年听力·老年聋助听器	(8)37
与老人谈心③	
——如何处理好家庭关系	(8)40
与老人谈心④	
——如何正确对待性爱	(9)30
老年人要提防感染性疾病	(9)36
与老人谈心⑤	
——老年妇女的穿着打扮	(10)5
与老人谈心⑥	
——为何年老脾气会变怪	(11)34
老有所医——老年医疗保健对策	(12)2
谈谈“抗衰老药”	(12)4
长期素食带来的营养问题	(12)5
防治老年性白内障的新见解	(12)6
与老人谈癌症	(12)20
年老为何食不知味	(12)25

性教育

男子婚前释疑④	
——生殖器官发炎能否结婚	(1)12
人工授精问答	(2)20
血管源性阳痿	(2)21
男子婚前释疑⑤	
——尿道下裂患者能否结婚和生育	(2)22
在男子不育症“迷宫”里导游	(2)24
让她早点接受性教育就好了	

——谈开展正确的性教育的必 要性	(2)30	放眼未来 推行学校午餐制	(2)4	心源性猝死	(2)39
理智地对待性冲动	(3)24	推荐一种营养强化饮料	(2)7	没有口福的人	
警惕性病再次蔓延	(4)2	课间加餐要因人而异	(2)23	——谈谈食物过敏症	(3)40
“花柳病”会死灰复燃吗	(4)3	儿童多动症与饮食有关	(3)38	过滤血液,使他获得新生	(4)7
梅毒的危害仅次于艾滋病	(4)5	由吃生日蛋糕想到的	(3)39	焦急是冠心病的促发因素	(5)7
他染了“淋病”	(4)6	食用生棉籽油会中毒	(3)39	中风种种	(5)23
何必羞羞答答	(4)24	一份降胆固醇的食品	(3)42	与月经有关的哮喘	(5)37
一封喜得贵子的来信	(4)27	食品强化要讲究科学	(5)32	血压波动与降压药应用	(5)43
“强精煎”治疗男子不育	(4)30	烹调中也有防癌学问	(5)34	对结核病不可掉以轻心	(6)28
小乔为何冷落丈夫	(5)46	预防动脉硬化应始于儿童	(5)34	糖尿病人最关心的十个问题	(7)7
诊治“阴阳人”务须早	(7)28	不进早餐易患胆石症	(5)34	“乙型脑炎”能否消灭	(7)36
不育夫妇的性生活	(7)30	孕妇“偏爱”锌	(5)35	多动、激怒、欣快、肥胖	
自我注射 重振雄风		盘中餐知识小测验	(6)21	——隐性变态反应的信号	(8)33
——阳痿注射疗法	(7)32	蜂蜜以新鲜食用为好	(6)48	咳嗽为何久治不愈	(9)1
阻止艾滋病在我国发生和蔓延	(9)2	猪肉的营养价值	(6)48	缺铬与动脉粥样硬化	(10)41
西方世界的新瘟疫——艾滋病	(9)3	食品工业要为一日三餐服务		对流行性出血热的新认识	(10)42
在治疗艾滋病的道路上	(9)5	——访营养学家徐达道教授	(7)2	传染病的新趋势	(11)40
艾滋病流窜五大洲	(9)6	主食佳品——面包	(7)14	类风病人关心的五件事	(12)8
感染、肿瘤纷至沓来	(9)8	食油贮存不应超过一年	(7)14	没有症状的心肌缺血	(12)12
女子婚前释疑①		溃疡病人饮食新知	(7)15	中风的先兆	(12)13
——处女膜闭锁能否生育	(9)12	铁锅烧菜加点醋	(8)20	中药治疗室性早搏	(12)29
性传播疾病危害无穷	(9)21	长时间烧煮不宜用铝锅	(8)20		
女子婚前释疑②		纤维素摄入过多也有害	(8)20	外 科	
——阴道异常怎么办	(10)26	阻止血脂升高的食物	(8)21	一种莫可名状的腹痛	
非淋菌性尿道炎		卫生佳品——糖醋蒜头	(8)21	——上腹粘连综合征	(8)22
——欧美国家最常见的性病	(10)47	掺入麸皮的精白面包	(8)45	漫话腹部外科	(8)32
女子婚前释疑③		纤维减肥	(9)9	人与痔疮的“不解之缘”	(9)20
——子宫畸形会影响生育吗	(11)22			哪些情况可乳房整形	(10)30
女子婚前释疑④		肝炎防治		当心急性阑尾炎穿孔	(10)35
——乳房发育不良对生育有影 响吗	(12)26	请无症状乙肝表面抗原携带者一 读	(4)16	配戴人造乳房 弥补形体缺陷	(11)18
让性意识获得升华	(12)32	纸币沾上了乙肝病毒	(4)16	体外震波碎石问答	(12)14
性变态与性流氓	(12)35	蚊虫能传播乙型肝炎	(4)17		
		乙型肝炎的“两对半”	(4)18	妇 产 科	
遗传与优生		注射疫苗 预防肝炎	(6)17	输卵管不通还能生育吗	(1)31
产前诊断会损伤胎儿吗	(1)37	姗姗来迟的乙肝疫苗	(6)18	多次“人流”易早衰	(1)32
巨细胞病毒感染与生育	(2)18	甲型肝炎与乙型肝炎的区别	(6)22	胎膜早破 危害不少	(1)45
男子晚育,宝宝会不会异常	(4)28	孕妇染上肝炎后	(6)24	“功血”——少女的月经病	(3)18
腹中儿也要防失聪	(5)33	警惕乙型肝炎从医院传播开来	(6)26	治疗乳腺炎有良方	(3)27
微量元素牵系优生大事	(8)3	小剂量注射乙肝疫苗是可行的	(6)39	她为何30岁就绝经	(3)34
高脂血症会遗传吗	(8)11	乙型肝炎疫苗问答	(11)15	胎儿发出的信号——胎动	(5)30
精神药物与畸形儿	(11)42	阻断乙型肝炎母婴传播的联合免 疫法	(11)36	危及生命的产前出血	(8)14
摩尔根和达尔文的遗恨	(12)30	HBV持续感染是怎么回事	(11)47	中年妇女要警惕子宫颈癌	(9)16
吃奶的能力	(12)36			绝经后流血病因何在	(11)11
为什么会生下软骨病的孩子	(12)38	疾病防治			
*甲亢*妇女婚育须知	(12)43	内 科		儿 科	
吃的科学		花粉——过敏者的“天敌”	(1)10	儿童腿痛是怎么回事	(6)9
关心学生营养 发展健康趋势	(2)3	痛在心 病在肝		治疗婴儿腹泻的新方案	(8)18
		——谈胆心综合征	(1)38	物极必反——谈小儿维生素D中 毒	(11)27
				小儿患病 可食药粥	(11)32
				要安全有效地应用维生素D	(12)24

神经精神科

- “唐·唐”先生的失语 (1)18
面带笑容的抑郁症 (2)10
着了魔似的诉讼狂 (3)6
抑郁是不是病 (4)4
他的猜疑正常吗 (4)4
钟情妄想 害人不浅 (6)32
花痴·武痴·文痴 (7)19
出院后为何还要自杀 (7)22
一种奇特的遗忘症 (11)8

眼耳鼻喉科

- 眼科专家谈中小学生近视眼①
——患病率上升的主要原因及对策 (1)3
鼻臭、口臭怎么办 (1)34
眼科专家谈中小学生近视眼②
——配戴近视眼镜的学问 (2)14
查一查你的眼镜质量合格吗 (2)16
一副好眼镜应当具备哪些条件 (2)17
把镜片装到眼球内
——介绍人工晶体植入术 (3)8
眼科专家谈中小学生近视眼③
——对各种近视眼防治方法的评价 (3)28
老年性白内障防治新苗头 (3)35
嗓音沙哑——教师职业病 (4)36
在家里怎样给婴幼儿测听力 (4)39
两种大相径庭的斜颈 (6)37
为了抢救一千万儿童的眼睛
——访眼科专家刘家琦 (6)4
眼镜的种类与选择 (7)39
糖尿病患者要防失明 (9)22
角膜外伤——无形眼镜最常见的伤害 (9)23
哪些人不适宜配戴无形眼镜 (9)37
戴无形眼镜有哪些好处 (9)37
软性镜比硬性镜好吗 (9)37
无形眼镜能不能连续戴用 (9)38
眼睛散光是怎么回事 (11)16
药物口罩治鼻炎 (12)27

皮肤科 口腔科

- 脸上的白色疹子如何治 (1)43
传染性软疣是怎样一种病 (1)43
多吃口香糖会致龋吗 (3)38
春末夏初的儿童皮炎 (3)48
学会拔牙后止血的方法 (5)45
营养合理 头发健美 (6)6
若要防龋齿 吃糖有讲究 (6)40
婴儿脸上的“胎记” (7)18
阳光与皮肤病 (9)13

夏末秋初话脓疱疮

- 疥疮的防与治 (9)19
化妆品——细菌的营养品 (10)13
装假牙20问(上) (10)32
装假牙20问(下) (11)33
口腔保健的自我检查法 (12)7

肿瘤防治

- 怎样对待胃癌的癌前病变 (3)44
服避孕药会不会生癌 (4)27
青年与癌 (4)32
中耳胆脂瘤是肿瘤吗 (4)37
人工肛门的自我护理 (4)40
癌症病人的营养治疗 (7)8
大肠息肉会变大肠癌吗 (7)38
癌的前奏曲 (8)23
晚期癌症 救治有望 (10)10
“错判”癌症的病人 (10)12
萎缩性胃炎会变胃癌吗 (10)14
康复锻炼三原则 (10)16
单侧鼻塞——警惕鼻部肿瘤 (10)18
康复期的饮食与营养 (10)20
美国十大癌症概况 (10)22
对癌症病人该不该说实话 (11)20
胃手术后的残胃癌 (11)45

急救与自救

- 警惕杀虫剂中毒 (3)21
溺水的预防和救护 (7)26
心肺复苏急救须知 (8)27
来自急救车里的信息
——随车医生札记 (8)28
指压止血法 (8)29
大地震之后 (8)30
触电的救护 (9)46
在火车上临产 (10)38
急性心肌梗塞的院外抢救 (12)28

咨询门诊

- 肢体断离后应怎样保存 (1)21
阴茎勃起后发生弯曲是怎么回事 (1)21
哪些化验需空腹抽血 (1)21
心绞痛如何选择药物 (1)22
阑尾是多余的废物吗 (1)22
看电视会不会引起近视眼 (4)29
病毒性角膜炎为啥时愈时发 (4)29
近视眼并发视网膜脱离怎么办 (4)29
我能戴大框眼镜吗 (4)29
小儿痰多咳不出怎么办 (5)26
孩子患肺炎取什么体位好 (5)26
孩子突然抽筋时怎么办 (5)26

- 小儿为何经常鼻塞 (5)27
暑夏如何防治“热疖” (5)27
乳头状瘤是不是癌 (6)44
声带麻痹是一种什么病 (6)44
从耳朵里抽水有害处吗 (6)44
老年性耳聋有何治疗良方 (6)44
为什么会生疝子 (6)45
为何阴道内会有块状物落出 (6)45
眼珠也会生癌吗 (7)34
冷水浴能治“肾阴虚火旺”吗 (7)34
什么是贝克尔麻痹 (7)34
类风湿因子阳性就是得了类风湿吗 (7)35
喉粘膜白斑会变癌吗 (7)35
烫伤后能不能吃酱油 (7)35
打激素针会使阴茎增大吗 (9)38
幼儿包皮发炎怎么办 (9)38
手淫会使阴茎萎缩吗 (9)39
婚后为什么不射精 (9)39
8岁女孩怎会出现第二性征 (11)48
患有糖尿病怀孕了怎么办 (11)48

医药常识

- 药物击中的目标——受体 (1)16
最合理的给药时间
——介绍时间药理学 (1)26
怎样配备家庭药箱 (1)41
新的药物制剂
——控释制剂和靶向给药 (1)42
怎样使用外用药 (2)11
初揭“人参蜂皇浆”滋补之谜 (2)13
中药和西药不能随意合用 (4)33
药物也会诱发哮喘 (4)44
服甲氧咪胍者请注意 (4)44
用药不当, 危害您的眼睛 (4)46
生津治病话乌梅 (5)44
抗痨两兄弟——利福平与利福定 (6)27
痤疮的克星——过氧苯甲酰 (6)33
维生素 B₂ 有利尿消肿作用 (7)29
本世纪的十二次药物性灾难 (7)40
抗生素致聋为何时有发生 (7)42
怎样选用抗心绞痛药物 (7)46
如何选用止咳药 (8)7
降血脂的中药 (8)34
止喘新制剂——氨茶碱控释片 (8)43
促白细胞增生的新药——茜草双酯 (8)48
抗过敏药酮替芬的剂型 (8)48
滋补佳品“如意晶” (9)18
受欢迎的“安定家族” (9)28

“蛇”药治“蛇串疮”	(9)44
预防哮喘药物的近况	(9)45
治霉菌性阴道炎新药	
——米可定泡腾阴道片	(9)47
长期服用镇痛药的不良后果	
——镇痛药肾病	(10)15
长期服用避孕药会不会影响下一	
代	(10)43
猪内脏做的药	(10)44
哪些批号的中成药不能吃	(10)11
妊娠期哪些中药要禁用	(11)5
从鼻子“吃药”谈起	(11)17
会引起多毛的药	(11)21
抗“新秀”利福定	(12)17
治疗阴道炎的中药栓剂——消炎	
栓	(12)27
药物口罩治鼻炎	(12)27

中医 针灸推拿

“骨刺”的中医疗法	(1)18
证说“逸病”	(2)37
怎样自我推拿	(2)38
“五劳所伤”与“五劳所养”	(2)45
子宫内膜异位症的中医疗法	(3)17
开胃健脾药膳	(3)43
腰椎病的自我疗法	(4)40
自我推拿降压保健操	(4)38
脚抽筋的自我推拿	(5)39
温补肾阳药膳	(5)40
跟骨骨刺治疗三法	(6)13
古人对胎教的认识	(6)19
推拿治疗旅游者腹泻	(6)36
活血化瘀活水蛭	(6)41
牙龈萎缩的中医疗法	(9)17
怎样自我推拿(续)	(9)32
保健益寿药膳	(9)34
疏通输卵管 中医有良方	(10)36
自我推拿防治冻疮	(12)23

生活卫生

牙刷的古往今来	(1)32
为啥有些小儿晒太阳会抽筋	(1)35
不要用口呼吸	(1)35
要注意孩子的睡觉姿势	(1)35
食盐应注意控制	(1)36
老人牙齿缺失要及时镶补	(1)36
市场上的药物牙膏	(1)32
怎样选戴耳环	(1)36
颈上的钥匙绳带不宜太短	(4)34
哪些妇女不宜用“卫生杯”	(4)42
为什么有的人游泳时会头晕	(4)42

晕车怎么办	(4)42
孩子头部跌伤要警惕脑外伤	(4)43
高枕无忧吗	(4)43
介绍几种餐具消毒方法	(4)45
自酿蜂蜜酒	(5)22
自制西红柿冰糕	(5)45
“致癌”饮料	(7)5
流行性出血热疫区不应养猫	(9)40
“龙虾”要煮熟再吃	(9)40
发热时不要戴无形眼镜	(9)40
午睡小议	(9)40
失眠时您该怎么办	(9)41
保存蔬菜中维生素C的诀窍	(9)41
咀嚼与面容	(10)48
骑车旅游不宜戴无形眼镜	(10)48
胆石症病人不宜左侧睡	(10)48
肌肉损伤应冷敷止痛	(10)48
抑癌蔬菜——卷心菜、花菜	(11)37
饿肚子开车易发生事故	(11)37
骑车旅行须知	(11)37

简易治疗

中药治萎缩性鼻炎	(7)7
大黄芒硝外敷治伤口硬结	(7)17
消除指甲下血肿的方法	(7)38
踝关节扭伤的自我推拿	(7)45
治鼻衄验方	(8)34
麻雀粥	(9)33
复阳汤	(9)45
耳垂泻血治疗痔疮	(10)18

每月一表

身高预测	(1)47
各种异常与营养缺乏关系表	(2)35
周岁内孩子一天的生活安排	(3)15
各种活动究竟消耗多少能量	(4)48
学习疲劳自我测定表	(5)11
儿童、青少年一天应摄入多少营	
养素	(6)25
主要肉类及内脏中的营养素含量	(7)48
日常蔬菜的营养价值	(8)26
日常水果的营养价值	(9)42
容易诱发胎儿畸形的药物	(10)27
常见先天性畸形的手术矫治年龄	(11)19
某些常见病症愈后恢复锻炼的大	
概日期	(12)34

天涯海角

孕妇出生时胖 胎儿出生也胖	(1)44
预防骨质疏松 氟化钙更有效	(1)44
同是肥胖 表里有别	(1)44

黑色素瘤的自我检查	(2)44
避孕催经的避孕疫苗	(2)48
新型学生课桌椅	(2)48
检查龋齿的新仪器	(2)48
眼科医师的额外负担	(2)31
警惕无先兆的心肌梗死	(3)46
病人的权利	(3)46
胎儿大学	(3)46
“表皮生长因子”治疗不育症	(3)37
癌症病人不宜输全血	(3)37
肌肉注射的针头宜多长	(3)47
日本的保健鞋子	(7)37
学外语可防脑细胞老化等	(4)47
病楼综合征	(7)47
牢骚满腹易患心肌梗塞	(7)47
老年人何为足智多谋	(7)47
向成年人推荐喝牛奶	(8)46
预测罹患冠心病新法	(8)46
预防爱滋病的关键	(8)46
2000年的食品	(8)46
上午10~11时心脏病最易发作	(8)47
增强记忆力药物的研究	(8)47
化妆品有了卫生法规	(8)47
绿色——镇静色	(8)47

医生札记

半天门诊 四个癌症	(6)16
挂号	(8)17
发挥余热	(8)17
误会	(9)5
跛足不生痔疮	(9)15
医师与师傅	(10)9
初生儿为什么整天眼泪汪汪	(10)33
沉痛的教训	(11)36
我遇到的夜雷公	(11)36
弹丸在体内游走	(11)41
一片薄膜引起的怪病	(12)33
会变色的手	(12)33

其 他

热心于医学科普的谢毓晋教授	(1)2
神奇的音乐疗法	(1)47
医生不愿谈的病	(3)20
拿到脑电图报告以后	(1)45
临终照料	(7)11
为您服务	(8)44
电脑医生	(9)48
一个数学博士的家庭悲剧(上)	(11)28
中学师生谈《大众医学》	(12)11
一个数学博士的家庭悲剧(下)	(12)41

大众医学 (月刊)

一九八七年第一期
1月10日出版



热心于医学科普的谢毓晋教授	裘法祖	过晋源	2
眼科专家谈中小学生近视眼(1)	——患病率上升的主要原因及对策 郭秉宽等 3		
全社会都要重视青少年的卫生教育	叶恭绍	林琬生	5
迫切——中学生的性教育	陈会昌		7
憾事——因病离开大学	徐明兴		11
中学生信箱	青春期的月经有什么变化	陈如钧	9
	遗传伤身体吗	王益鑫	9
	第二性征什么时候开始发育	黄平治	10
心理卫生	他的病因在内心深处	张坚学	13
	你了解孩子的心理需要吗	陆文民	15
疾病防治	花粉——过敏者的“天敌”	叶世泰	17
	男子婚前释疑④		
	——生殖器官发炎能否结婚	王益鑫	12
	痛在心 病在胆		
	——谈胆心综合征	徐正福	38
	鼻臭、口臭怎么办	甘智林	34
	“骨刺”的中医疗法	诸福度	18
	“唐-唐”先生的失语	李 军	14
爆竹声中的悲剧		戴国峙	20

咨询门诊	肢体断离后应怎样保存	魏海温	21
	阴茎勃起后发生弯曲是怎么回事	江宏恩	21
	哪些化验需空腹抽血	周道银	21
	心绞痛如何选择用药	朱华夫	22
	阑尾是多余的废物吗	杨林月	22

新进展	最合理的给药时间	戴 华	26
	——介绍时间药理学	张 武	25
	神奇的音乐疗法	岳景才	23
基础知识	人体探奇——胰腺里的“岛屿”	姚德鸿	24
	奇妙的生理节律	戴 华	29
	医学知识自我测验	许士凯	28
妇女保健	输卵管不通还能生育吗	冯继冲	31
	多次“人流”易早衰	刘素蓉	31
	带下过少是不是病	曾莉梅	32
	胎膜早破 危害不少	董金林	45
皮肤科咨询	脸上的白色疹子如何治	李长恒	43
	传染性软疣是怎样一种病	沈季芳	43
市场上的药物牙膏		谢 颢	32
	牙刷的古往今来	解 危	32
生活卫生	为啥有些小儿晒太阳会抽筋	谢基立	35
	要注意孩子的睡眠姿势	刘 侃	35
	不要用口呼吸	蔡 天	35
	怎样选戴耳环	唐典俊	36
	食盐应注意控制	杨 军	36
	老人牙齿缺失要及时镶补	赵双战	36
医学检查	产前诊断会损伤胎儿吗	陆曙民	37
	窥探人体病变的镜子	侯明钟	39
	拿到脑电图报告以后	罗本文	46
药物知识	怎样配备家庭药箱	汪宗俊	41
	药物击中的目标——受体	许士凯	16
	新的药物制剂		
	——控释制剂和靶向给药	吴文祺	42
每月一表	身高预测		47
天涯海角	同是肥胖 表里有别	李志平	44
	孕妇出生时胖 胎儿出生也胖	任洪业	44
	预防骨质疏松：氟比钙更有效	骆建民	44
封面	上海电视台《你我中学生》节目主持人凌欣、袁鸣		

远在大洋彼岸的爱国华人，心怀祖国，关心国内中学生的健康教育；同时缅怀本刊第一任总编辑谢毓晋教授生前对医学普及工作的功绩，因而集资委托本刊向全国完全中学捐赠《大众医学》杂志一年。免费寄赠《大众医学》的工作即从本期开始。裘、过两教授在这里简要介绍谢毓晋教授的生平事略，是否可使我国青年学生感染老一代知识分子忠于科学研究和医学普及事业的拳拳之心，从而激发爱国热情呢！

编者



热心于医学科普的 谢毓晋教授



同济医科大学 裘法祖 过晋源

谢毓晋教授(1913~1983)，我们的老朋友，离开我们已经整整三年了。今天，在他逝世三周年的日子里，我们怀着万分沉痛的心情来纪念他。

谢毓晋教授是我国杰出的微生物免疫学家，又是一个出色的科普工作者。1948年他和我们一起创办了《大众医学》，并担任了第一任总编辑，奠定了《大众医学》的良好基础。当时除了主编工作外，他还撰写了大量医学科普文章，几乎每期有他写的一篇，例如《可怕的带菌者》、《怎样在家庭中消毒》、《病原菌和人体》、《你会种牛痘吗》、《霍乱伤寒的病原和预防注射》、《当心白喉》、《打预防针》、《小心冷饮》等等。他的文笔深入浅出、活泼生动，且内容丰富，很有实用价值。

谢毓晋教授不但撰写了大量医学科普文章，努力传播医学知识，难能可贵的是，他的工作并不停留在笔头上，而是付之行动来关心人们的健康。解放初期，我国传染病的预防任务十分艰巨，即使在上海也没有一个完整的防疫体系。当时，他在十分困难的条件下，亲自带头在上海不同地区采取自来水标本，检查其污染程度，还在大暑天

亲自带头检查棒冰、汽水和橘子水三种冷饮的带菌情况。为了有力地推行防疫措施，他在沈家桢、孙祥复(上海人人企业油轮公司经理)二位老友的资助下，毅然创办了上海民生实验治疗研究所。在很短时期内就研制出十几种类毒素、抗毒素、菌苗供防疫使用，并在我国首先制出了精制白喉和破伤风抗毒素。这些制品质量优良，疗效显著，在当时国内奇缺而又急需这些制品的情况下，确是对我国的防疫工作做出了很大贡献。

谢毓晋教授在读书的时候就经常说：临床医学虽好，但一次只能治好一个病人；临床医生的医术再好，没有特效药物去对付侵袭人体的各种病菌，也只能眼睁睁地望着重病人一个一个离开人世。谢毓晋教授在毕业后按着自己的志愿放弃临床医学，走著名微生物免疫学家郭霍(Koch)、巴斯德(Pasteur)的道路，到实验室去研究威胁千百万人健康的传染病的预防和治疗问题。这就是他献身于人民保健事业的行动，也是他重视科普工作的根源所在。

1937~1941年谢毓晋教授在德国富来堡大学学习及工作期间，已

在微生物免疫学方面作出了不少成绩，先后发表了四篇有价值的论文，引起了国际上的重视。1941年他回国后，历任兰州卫生署西北防疫处技正、同济大学医学院和上海医学院细菌学教授和免疫学研究所所长，一直到解放。在这段时间内，尽管条件十分困难，设备非常简陋，他总是孜孜不倦地在研究，在埋头工作。一直到解放后，1950年，中南卫生部请他来武汉担任当时号称东亚规模最大的武汉生物制品研究所的总技师，从此他一心扑在微生物免疫学和生物制品科学工作上，指导生产，全力开展科研，悉心培养人才，还发表了三十多篇很有价值的文章。十年动乱期间，他受到了不公正的批判，但仍坚持科学研究，关心人民健康，造福人民的信心从未消沉。党的十一届三中全会以后，谢毓晋教授老当益壮，干劲倍增。谢毓晋教授的一生，为发展我国微生物免疫学和生物制品科学作出了极其宝贵的贡献。

谢毓晋教授虽然和我们永别了，但他的永不磨灭的形象和精神，告诉我们如何去真正关心人民的健康，如何去普及卫生知识，将永远铭刻在我们的心底里！



眼科专家谈中小學生近视眼(1)

本刊特约记者

○ 徐成滋

编者按：近年来，患近视眼的青少年多起来了，眼镜店里排队配眼镜的人愈排愈长，隐形眼镜受到人们的青睐，五花八门的防治方法应运而生。近视眼这个并不新鲜的问题，又重新引起全社会的关注。前不久，在本刊编辑部举办的专题座谈会上，上海市部分眼科专家和有关行家就上述问题，发表了各自的见解。现根据座谈会的记录，整理归纳了三个问题，陆续在本刊分期刊出。这三个问题是：(1)患病率上升的主要原因及对策；(2)配戴近视眼镜的学问；(3)对各种近视眼防治方法的评价。本期刊出第一个问题。

患病率上升的主要原因及对策

逐年递增的患病率令人忧虑

黄玲雄(上海市眼病中心防治所主治医师、近视眼防治研究室负责人、中华医学会眼科学会眼屈光学组副组长兼秘书)：最近四年来，上海市区中小學生近视眼患病率统计表明：1983年，中、小学生分别为58.06%和23.94%；1984年为64.57%和26.68%；1985年为66.60%和28.23%；1986年为68.25%和26.73%；重点中学达75~80%。总计在这四年里，中学生近视眼患病率上升10%，小学生上升3%。中小學生近视眼高发的年级分别是初二、初三、高一和小学四、五年级。

内因和外因的比重正在起变化

胡诞生(上海市闸北区眼病防治所所长、中华医学会眼科学会屈光组副组长)：近视眼是遗传造成的，还是环境因素造成的，在学术界争论了很多年。现在这个问题已经基本解决了。那就是遗传和环境因素对近视眼的发生都起一定的作用。

首先，我们要弄清两种不同性质的近视眼。一种是单纯性近视（也称中低度近视，指视力可以矫正到

正常或接近正常），另一种是变性近视（也称高度近视，指600度以上，眼底有变化，往往无法矫正到正常或接近正常。以后另文介绍——编者）。这两种近视的发病原因是不同的。我这里主要谈的是青少年中较常见的单纯性近视。近视眼遗传方面的证据有：

1. 有一定的家族史。最近在上海中小學生的调查发现，父母都是近视眼，孩子近视眼的患病率为60%；父母一方是近视眼，孩子的患病率为40%；父母都不是近视眼，孩子的患病率为30%。

2. 有一定的种族因素。日本和我国的患病率比较高，黑种人患病率比较低。还有一个很有说服力的例子：美国夏威夷群岛上，居住着各种族的后裔，在那里的学校所作的调查表明：中国人和日本人的后代近视眼的患病率最高，而当地土著最低。世界性的调查资料也表明，近视眼的患病率黄种人最高，白人次之，黑种人最低。种族间的差别说明主要是遗传因素作用的后果。

然而，承认遗传因素并不排除环境因素的作用。我们对环境因素了解得很少，现在知道过分看近是一个重要的因素，有没有其他因素，还不敢说。过分看

近或长时间看近对近视发生的影响，我们在上海市中学作了调查：每天课余看书连续4~5小时以上者，近视眼患病率为55%；3小时者为39%；1~2小时者为28%。有两个突出的例子更能说明问题：1.第二次世界大战期间，日本的孩子不能好好上学，近视眼患病率明显降低；大战之后立即上升。2.我国十年动乱中，学生学业荒废，近视眼患病率为20%左右，粉碎“四人帮”仅仅10年，近视眼患病率上升到70%左右。

那么，遗传因素和环境因素，哪一方面作用更大呢？1979年我们用遗传学上通常采取的双生子研究方法，调查了几百对双生子的近视眼发病情况，计算出近视眼发生有60%是由遗传因素决定的，余下40%是由环境因素所决定。所以可以这样说，在近视眼的发生中，遗传因素是内因，环境因素是外因。然而，最近我们同上海市眼病中心防治所联合作了一次调查，发现上海市区学生近视眼遗传因素的比重下降到50%。这说明近几年环境因素的作用正在上升，因而造成遗传因素的比重相应降低。

葛照元（上海医科大学眼科副教授、中华医学会眼科学会屈光学组组长）：青少年近视眼者大多是单纯性近视，同环境因素有密切关系。看近时间长，为什么会造成近视眼？原因有三点：（1）看近时，眼内充血，可以使眼内压力升高，久而久之，眼后壁扩张；（2）看近时，眼球的集合功能使眼球外的内、外直肌压迫眼球，使眼球壁扩张；（3）看近时，眼内睫状肌牵引眼球后壁，造成眼后壁扩张。这三方面的作用最终都是导致眼轴变长，双眼看到的物像进入眼球聚焦后，成像在视网膜的前面，这就是近视眼形成的简单过程。

我们认为近视眼只要用眼镜矫正，视力可以达到正常，又没有眼底并发症，并不算是一种器质性疾病，更不必过度忧虑。现在“恐近病”很严重，主要是对近视眼的实质认识模糊，再加上学校招生，工矿招工对近视眼要求过高。

钟润先（上海市眼病中心防治所咨询室主任、中华医学会眼屈光学组组长）：当前学校领导怕排次序（指教学质量），班主任怕“剃光头”（指升学率），家长怕孩子升不了学，学生怕考试不及格。在这“四怕”的压力下，给学生增加了许多不合理的负担，这就导致这几年上海地区学生近视眼在逐年增长。

黄玲雄：学生近视大多数从假性近视发展到真性近视，是一个从量变到质变的过程。我们从1979年到1983年对457名学生的914只眼作了追踪观察，发现青少年近视眼从低度逐渐加深的过程中，主要是眼轴逐渐变长。近视愈深，眼轴愈长（见图）。因此，我们认为学生近视是从调节性（假性）到轴性（真性）。近视眼防治必须抓住这一环节。1984年美国学者发表文章，阐述了8~12岁是近视眼发病率上升的年龄，20岁以后明显下降，与我们的调查结果相近。

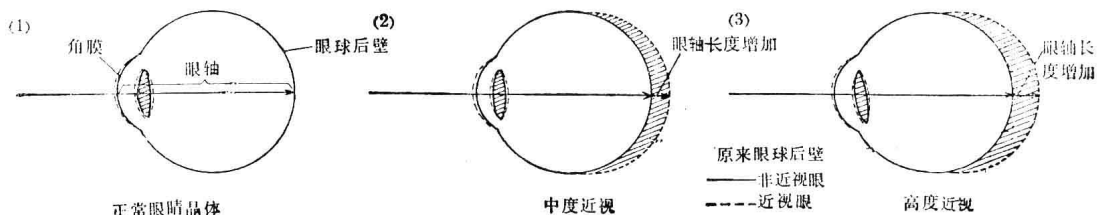
双管齐下 综合治理

郭秉宽（上海医科大学眼科教授、中华医学会眼科学会屈光学组顾问）：近视眼患病率上升的主要原因在于学生的功课负担过重，同时又不注意用眼卫生。正确的对策是必须“双管齐下”。

1.在减轻学生作业负担的基础上，做好用眼卫生工作。从小学开始就不让学生由于过度使用眼力而造成调节性近视。用眼卫生包括：①充分的照明度；②一市尺的阅读距离；③正直的头部姿势。这三点说来不难，真正做到并非易事。现在大多数青少年，平时缺乏老师、家长的指导和监督，特别是做家庭作业时，大多数人因居住条件差，是在照明不足，以凳代桌的情况下完成的。而且家庭作业花的时间往往超过了在校上课的时间。这就势必导致青少年近视眼的发生或发展。

2.割断遗传因素的作用。根据高度近视眼所特有的常染色体隐性遗传规律，要求高度近视眼患者不相互通婚。只有从优生措施着手，才能把遗传性的高度近视眼从根本上加以杜绝。

褚仁远（上海医科大学眼科副教授、中华医学会眼科学会遗传性眼病学组副组长）：我曾到几所中小学作过观察，学生的读写姿势，特别是写字姿势不正确的占80%以上。错误的读写姿势成习惯后，近视眼便形成。一旦近视眼发生了，反过来又“巩固”和加重了不正确的读写姿势，形成恶性循环，这是一个不容忽视的问题，非狠抓不可。具体措施是：（1）孩子进幼儿园或小学校必修课，要包括书写姿势的教育、训练。（2）严加督促，持之以恒，养成良好的读写习惯姿势。（3）开展校际、校内班际和个人各层次的读写姿势评





全社会都要重视青少年的卫生教育

北京医科大学
北京儿童青少年卫生研究所

○ 叶恭绍 林琬生

10~20岁,按照人体发育的阶段划分,正是青春
期。青春期是人生旅途中的金色年华,是通向成年的
必经之路。这个年龄范围的人群为数众多,约占总人
口数的1/4,在我国约为2.5亿人。他们是我国社会主义
建设的后备力量,他们的健康成长,直接关系到国家
的命运、民族的兴衰。

青春期,人体的生理、心理等各方面都发生着巨
大变化,不仅身材长高、体重增加了,性器官和第二
性征也在迅速发育。经过青春期,稚气的小姑娘成为
婀娜多姿的少女,淘气的秃小子成为魁梧英俊的翩翩
少年。随着生理上的巨大变化,随着社会接触面的日
益扩大,姑娘和小伙子们的心理也经历着复杂的变化,
对周围发生的新鲜事物以及自身所发生的一系列
变化感到新奇、神秘,努力想去探索、去追求。这时,看
起来他们似乎成了大人,但实际上还很不成熟,无论
生理或心理上都有极大的可塑性。“近朱者赤,近墨者
黑”。对他们的探索和追求,社会各方面若能给予正确
的引导,将会使他们成为建设社会主义的栋梁之材。
否则,在生理上可能出现病态,心理上导致异常,成
为家庭和社会的负担。显然,良好的环境条件,适时

的科学教育和耐心引导,将成为促使他们健康发展的
重要条件,也是对广大青少年开展卫生教育的任务。

青少年中存在众多的卫生问题,有单纯生理方面
的,也有单纯心理方面的,许多生理的改变又会导致
心理的变化,使生理、心理问题交织在一起。因此,
对青少年不仅仅是灌输单纯的生理卫生知识,还要同
时让他们懂得和生理卫生相联系的许多心理、精神方
面的知识。当前青少年中存在着不少卫生问题,应引
起全社会的关注。

性发育开始于10岁左右,此后,性器官和第二性
征发生了比过去10年快得多的发育过程,这时,正常发
育的早晚也会成为他们的心理问题。早熟者可能为自
己长得比同龄人高,女孩子为自己出现丰满的乳房,男
孩子为自己过早地长出了胡须,不同于周围的伙伴而
害羞、烦恼。晚熟者也有自己的担心,男孩子可能会
为暂时比别人长得矮小,缺乏男子汉的魁梧身材而自
卑,女孩子也许会为自己暂时平坦的胸部,不能表现
出女性的丰满曲线而焦虑。

月经来临使一些女孩感到迷惘、神秘,月经紊乱

比、竞赛活动。(4)根据学生身高,调整桌、椅比例,最
好设计一种能升降的桌椅,更符合我国的实际情况。

钟润先:对青少年假性近视,多年的经验是,在
做到用眼卫生的前提下,应用各种松弛调节的办法,
均能奏效。例如双眼远、近雾视法(远雾视戴300度,近
雾视戴150度小框式老光眼镜)、眼保健操等。尽管这些
办法的效果会出现反复,但近期疗效是可贵的,它可以
是远期效果的延伸。一旦取得一些近期效果,不应放
任自流,而要坚持良好的用眼卫生习惯,经常复查,
必要时进行间歇性治疗,远期效果还是可以得到的。

胡延宁:目前切实可行的办法是把三种学生作为
重点防治对象:1.父母患有近视眼的,因为这类学生
在三年内发生近视眼的机会是一般学生的4倍;2.有
不良用眼习惯的;3.视力已从1.5下降到1.2~1.0的。

诸仁远:还有,经过扩瞳客观验光后,发现没有
远视的儿童,也应作为重点防治对象。因为这是一种
隐性近视(以后另文介绍——编者)。

赵东生(上海市第一人民医院眼科主任):近视眼
防治工作很不简单,需要各方面的配合。举个例子,

现在小学生用很细的铅笔写字,笔划很细,大小不规
则,课本字体很小,有些课外读物印刷质量差,这样,
即使照明很好,看起来仍很吃力。诸如这样的小事,实
际上很关键,需要各方面的关心和支持,不要只是号
召,而要做实实在在的工作。最好由有关方面共同研
究讨论搞出一些有效而切实的预防措施,推广应用。

王永令(上海第二医科大学眼科教授、中华医学会
眼科学会上海分会副主任委员、屈光学组副组长):一
般认为,高度近视眼与遗传关系密切,而中、低度近
视(300~600度为中度,300度以下为低度),环境作
用更大一些。环境因素是复杂的,包括照明、视近时
间、读写姿势等,需要综合治理。

郭秉宽:目前还有一个值得注意的问题,就是学
生和家长,以及学校老师存在着一种急于求成的心理
状态,即一旦发现学生视力下降,不是想方设法从用
眼卫生的基本措施着手,而是一味追求市面上广为宣
传的各种自称为有效的近视眼治疗方法。他们不明
白,即使这些方法可能对假性近视有某些程度的视力
改善,但由于不是基于眼屈光状态的改变,只要不注

和痛经更使一部分人忧心忡忡。传统的封建意识使不少女孩,尤其是农村女孩,将月经看成“倒霉”事,把月经带看作是污秽的东西而藏在阴暗的角落,以致病菌孳生,造成女性生殖道感染。

遗精本是正常的生理现象,但有些男孩对它缺乏正确的认识,经常为此而苦恼,有个别人竟不惜切除双侧睾丸以求不发生遗精,造成令人痛心的悲剧。一般男性在婚前,或多或少都有过手淫的经历,这不足为怪,手淫本身也不会影响身体健康和将来的婚育。但有些青少年被手淫后的追悔、羞愧以及害怕影响身体健康的恐惧心理而左右,反而会造成极大的精神压力。

不随地吐痰、饭前便后洗手、随身带手帕、打喷嚏用手帕捂住口鼻等卫生习惯本应从小养成,但由于种种历史和社会原因,当代青少年中很多人没有养成这些好的习惯,而不卫生习惯却相当普遍,需要重新补课。

据调查,青少年中吸烟的情况相当普遍,男中学生的吸烟率为10~35%,男青年工人中吸烟率高达90%。他们把吸烟看成是独立的男子汉的象征,单纯吸烟对健康危害的教育,并不能使他们下决心改变这种状态。饮酒也已逐渐成为青少年中的一个卫生问题,虽然目前多数还是偶尔饮酒,但酗酒成醉的现象时有发生。

青春期是人生中的黄金时期,但意外伤害却是这一时期的突出问题。意外伤害在一定年龄阶段死亡总数中所占的比例,由婴儿期的3.5%、幼儿期的10.4%逐渐上升到青春期的22.4%,成为这一年龄阶段死因

中的第1位因素。造成意外伤亡的主要原因是车祸、溺水、烧伤、斗殴等,这与青春期容易激动、鲁莽、过高估计自己的能力等心理状态有关。

生理发育提前与心理社会发育推迟的矛盾,在当前青少年中是相当突出的。少数学生的早恋现象,极个别人的婚前性关系,应该引起人们的重视,要同时开展伦理道德教育。

青少年正处学习阶段,长时间学习也给他们带来了一系列卫生问题,其中最为突出的是视力不良,随着学习年限的增长,视力不良率也在增高,而且,各年级的视力不良率仍在逐年上升。据1985年全国调查统计,高年级学生的视力不良率已高达60%。为了使青少年保持良好的视力,除了需要教育他们养成良好的用眼卫生习惯外,改革教育、改善就业条件,以及克服片面追求升学率,减轻学生学业负担,更是当务之急。

加强对青少年的卫生教育,尤其是青春期卫生知识的教育,使他们科学地、正确地认识自身,更好地适应主客观的变化,是帮助青少年顺利渡过青春期的重要环节。但是,从问题的复杂性、涉及面的广泛性来看,要真正做到这一点,仅仅依靠卫生部门、医务人员或者学校的校医和生理卫生老师是不够的,全体教师、家长以及全社会都必须重视这一工作。

旅美侨胞为纪念谢毓晋医师向全国各完全中学赠阅《大众医学》之举,为全社会都关心青少年卫生教育开创了范例。我们相信,只要全社会都来重视这一工作,运用各种信息传播手段,采取多样化的教育方法,定将对青少年一代身心健康成长作出贡献。

意用眼卫生,用不了多久,便又故态复萌,前功尽弃。

但这并不等于说,我们面对近视眼的治疗问题束手无策,无所作为。相反的,我们必须组织全国眼科界力量,结合对近视眼发病机理的研究工作,把近视眼的治疗问题作为一个重点攻关课题,进行分工合作。

武林(上海市教育局体育卫生处干部):1979年以来,针对中小学生学习近视眼发病率上升的情况,我们采取了一些措施。1.把教室照明度从原定的50勒克斯,提高到100勒克斯,有些学校还专门装置黑板灯;2.课桌椅按学生的身高配套安排,并已着手设计一种可以升降的课桌椅;3.明确要求各学校从校长到教师都要贯彻精选习题,减轻学生负担,规定小学除了语文、数学、外语,其他学科作业在课堂完成;一年级一般不留课外作业;二年级每天一般不超过半小时;三到六年级每天一般不超过一小时。中学生课外作业原则上是:初中一个半小时之内;高中两个小时之内。但是有些学校或教师没有按规定执行,使学生负担过重。

有些领导提出学习质量要打翻身仗,学校就不得不加班加点。学生家长对子女的“加餐”也是加重学生

负担的重要方面。

全社会都来关心,勿埋没人才

郭秉宽:由于对近视眼的本质认识不清,使人们对近视眼的看法和态度,成了一个不大不小的社会问题。这里,我再次向社会各界,特别是各地的招生招工部门呼吁:要正确对待近视眼患者,要严格区分中轻度近视和高度近视这两种本质截然不同的近视眼。现在只要视力达不到1.0者,在招工招考中一律加以排斥,这是非常不公平和有害的。事实上,在校的近视学生多数是成绩优良者,国家和人民需要他们将来充分发挥才干。另一方面,所有中轻度近视眼患者(也包括一部分高度近视眼),只要他们配戴适度的矫正眼镜,视力达到正常或接近正常,绝对不影响学习和工作。因此,录取新生或招工,必须以矫正视力作为标准,而不应以裸眼视力作为依据。有关这方面的意见,能否制度化,并在全国普遍推行,还有待于有关领导的决策。

(图 沈天星)



迫切

——中学生的性教育

山西省教育科研所

○ 陈会昌

“亡羊”不少 亟需“补牢”

近几年来，我们在一些中学进行教育调查时，发现在中学性教育问题上，存在着一个很大的矛盾：学生中的问题很多，他们很希望学校能开展一些性教育，但多数教师、家长却对此持保守态度。这个矛盾如果不解决，受害的学生也许会越来越多。例如，某省少年犯管教所1985年在押犯中，性犯罪的约占40%，而1983年同期的比例则为13.6%。又据某市公安局的统计，1982年以前，发现和处理的青少年初次性犯罪错年龄为16岁，1984年以来，这一年龄则降为14岁。

据我们在太原市几所医院的调查，近几年来，未婚先孕的女青年做人流手术的年龄也有逐渐下降的趋势，十五六岁的中学生做人流手术的情况也时有发生。这种现象显然是不正常的。

我们认为，保持现状的情况下，即使绝大多数学生能“平安无事”地渡过这段时期，但并不意味就“万事大吉”了。他们将来走上社会，或考入大学，仍然会遇到这类问题。最近，湖北省统计局等单位对一千多名大学生进行调查，不少大学生在调查表上写出了自己的心声：事实上，爱情对于当今的大学生来说是一个很敏感的话题，恋爱现象在大学生中较为普遍，而此表却未涉及。

除了性犯罪、性道德问题，青少年中因家长、教师性教育失当而轻生的，因缺乏性生理卫生知识而生各种疾病的，因为早恋而消沉萎靡、荒废学业的，诸如此类的问题目前有增无减。我们在调查中听到一

位妇科医生感慨地说：“如果从中学起就进行适当的性教育，现在的女青少年和青年妇女中，就不会有这么多人患妇科病了！”

“亡羊补牢，犹未为晚”。我们“亡羊”已不少，但相应的“补牢”工作却至今没有跟上。除少数地区之外，全国大多数地方，大多数学校里，性教育工作仍然没有提到日程上来。尽管不少有识之士到处呼吁，许多外国朋友也向我们提出建议，但这项工作仍未受到充分重视，对青少年的性教育，成了当前教育工作中一个尚未开发的死角。这种状况与现代文明的要求相距太远，实在应该改变了。

综合治理 方为上策

要正确进行性教育，首先要对当前中小学生的现状作出正确的估计。根据调查研究，我国青少年性成熟的年龄比六十年代明显提前了。但是，在性心理发展方面，我国青少年比美国、苏联等国青少年遇到的问题要少一些。我们的多数中学生是能够顺利渡过青春期的，有犯罪、犯错误、早恋等行为的，只占少数。由于广大教师、家长的正确教育引导，由于我们固有的道德传统，由于四化建设对人才的迫切需要，多数中学生能够把主要精力放在学习和思想修养上。这一点是必须肯定的。

但与此同时，也必须承认，解放以来，我国青少年在渡过青春期的时候，从来没有象现在这样会遇到如此多的问题和困扰：青少年的性成熟年龄提前了；中学生甚至小学生中，出现了大量的“早恋”现象；很多青少年给报刊投书，倾诉自己

在青春期遇到的各种生理心理现象，以及这些现象给自己带来的苦恼；男女学生之间，除“早恋”之外，还有许多令人担忧的现象发生，如不正当的接触，露骨的玩笑话，甚至过早地发生两性关系，以至少年犯罪率急剧上升，等等。

这些问题的产生，原因当然是多方面的：十年动乱造成的不良社会风气，西方社会不良影响的侵入，青少年生理发育的“加速度”现象，学校思想品德教育和法制教育的软弱不力，高等教育和中等职业技术教育的发展尚不能全部解决中学生的升学就业问题，这些因素都是互相联系、共同起作用的。对中学生的性教育如果完全脱离上述诸因素，也必然是孤掌难鸣，难以根本解决问题的。用现在流行的一个名词来说，对上述问题，必须“综合治理”，把性教育有机地、自然地“揉合”到学校、家庭和社会对青少年的整个教育措施中去。这才是上策。如果对性教育采取回避态度，对青少年发生的一些性问题进行压制或者回避，必然会给青少年本人、家庭和社会带来不幸和危害。

有人认为，只要对学生进行了认真的思想政治教育和品德教育，性教育就没有必要了，学生在两性关系方面就不会出现问题了。这种认识是片面的。思想品德教育的确可以解决性教育中的一部分问题，但是不能完全代替性教育。它也许可以解决“早恋”问题，但是却无法解除青少年因性发育带来的各种疑问和苦恼。因此，性教育应该在青少年综合教育措施中理直气壮地占有一席之地。

三大支柱 缺一不可

性教育应该包括哪些内容？这个问题在国外也有争论。有人认为，性教育的主要内容应该是生理卫生方面的教育；另一些人则认为，性教育应包括性道德教育。美国中小学的性教育内容是由各州、各学校自己规定的。在开展性教育的学校，由专门人员根据学生的年龄特点和认识、兴趣等特点，制定出循序渐进的性教育大纲，同时选出具有良好品行、个性和专业知识的教师专门承担性教育任务。

苏联等东欧国家的性教育是贯穿在各门课程中进行的。这些国家的生物学、生理卫生等课程中，有关性生物学方面的内容，比我国现行教材详细得多。在性教育各部分内容的排列上，他们往往把性道德教育排在性生理卫生教育之前。学校里定期举行性教育讲座、报告会。在科普宣传方面，国家也进行组织安排，除了在一些刊物上刊登系列讲座之外，还不断出版一些供教师、家长和青少年阅读的性教育小册子。以苏联为例，据笔者所掌握的资料，从1980年以来，这种性教育小册子已出版过十几种。这样，就在全中国形成了一个有组织、有计划的性教育工作体系。

值得特别提出的是，无论苏联等东欧国家，还是西方一些发达国家，中小学里都配备有学校心理学工作者，专门解决学生在生理心理发育、适应不良、精神神经疾病等方面出现的问题。尽管有些地区达不到每所学校都配备一位专业人员，但也能达到一位专业人员包干几所学校。例如，联邦德国西柏林市520所中小学，配备有学校心理学工作者51名，与学生人数之比约为1:4400（按联合国教科文组织的要求，这一比例应为1:5000）。除心理学服务外，中小学还有专门的卫生学工作者。这一方面，我国目

前的落后局面是显而易见的。参考国外的做法，我认为，根据我国当前的实际情况，我国中学生（有些内容可从小学高年级开始）的性教育似应包括以下三部分内容：性生理心理卫生教育、性道德教育和性法制教育。这是中学生性教育的三大支柱，缺一不可。

性生理心理卫生教育，是性教育的主要内容。其中，性生理卫生教育可以目前正在使用的《生理卫生》课本为基础，适当扩大一些范围，编写出专用教材或讲座材料。目前的《生理卫生》课，是安排在初中三年级教学大纲中的。但是根据当前青少年生理发育的情况，这门课放在初三已经偏晚，似应提前到初二甚至初一来上。这个问题，可以在广泛征求意见基础上，进行一些实验性的探索。

现在使用的《生理卫生》教材中的《生殖和发育》一章，内容过于笼统、简单，只讲了生殖系统的简单结构和功能，根本没有什么卫生保健方面的内容。中学生最关心、最苦恼的一些现象，如遗精、手淫、月经期的生理反应和病变等问题，书中并没有阐述。这部分内容需要适当充实。

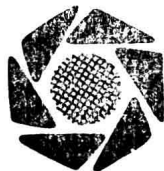
学校的性生理心理卫生教育，除有计划的上课之外，还可以借鉴国外经验，请专家、医生给中学生（男女分开）做专题报告，专门解答中学生最关心的问题。例如，苏联的中学生就经常听这方面的专题报告，他们甚至敢于在报告会上当面向专家提出那些难于启齿的问题。通过这种报告会和讨论，非常有助于减少性的问题在学生心目中的神秘色彩，以科学态度认识自己和异性。

性道德教育，对处于青春期的中学生来说，具有特殊重要的意义。中学时代是个性发展的重要时期，是人的自然性和社会性都处在大变动中的时期。在两性关系方面，一

个人应该遵循哪些准则和规则，应该形成哪些优良品质，防止哪些不良品质的产生，这不仅关系到一个人的整个道德面貌，而且关系到将来的恋爱婚姻能否一帆风顺，能否使大多数年轻家庭保持稳定。如果在中学时代，能够通过性道德教育，使青少年都形成相互尊重、相互体贴、善于帮助异性同学、自尊自爱、自我克制、人道主义、男女同学不开下流玩笑、男女生单独相处时保持一定距离、善于为追求更远的目标而克制自己的感情等优良品质，那就可以为青少年的道德发展和今后婚恋生活打下良好的基础，就可以打消成年人的很多顾虑和担忧。

性道德教育是性教育的一部分，又是德育的一部分。这种教育不能靠专门的教材，需要靠中学班主任、共青团和少先队干部以及广大家长共同承担。在日常的教育中，主要以谈话形式，潜移默化地进行。例如，可以针对班里的倾向性问题召开主题班会，也可以采取个别谈话形式。性道德教育的难处，在于正确掌握分寸，既要讲科学，又要讲究教育艺术。充分相信、尊重和爱护学生，是进行性道德教育的前提条件。

性法制教育，就是向中学生宣传和解释与两性关系有关的法律知识，尤其是婚姻法和刑法中的有关内容，使学生了解到，在两性关系中，哪些行为是合法的，哪些是非法的，哪些是要受到刑事处罚的，什么样的行为要受到什么样的处罚，等等。这种教育对增强中学生的法制观念，减少和避免性罪错，也将发挥重要作用。



青春期的月经有什么变化

我自第一次出现月经以后，这二三年来，月经没有规律，有时一个月一次，有时好几个月才来，不知这是不是正常？

江苏丹阳 裘红

裘红同学：

女子进入青春期后，在13~15岁可出现周期性子宫出血，并经阴道排出，这就是月经。第一次的月经来潮，称为月经初潮，是内生殖器开始成熟的表现。从月经来潮的第一天算起，到下次月经来潮的前一天为止，称为一个月经周期。每个月经周期一般在28~30天，但提前或拖后一星期都是正常的。每次月经持续的天数，称为月经期，一般为3~7天。每次月经的出血量平均为30~50毫升，以第2、3天最多。月经期间，内生殖器血管充盈，子宫时而收缩，可有腰部酸胀和下腹部重坠的感觉，这些反应常不严重，并不影响生活和学习。

月经之所以能够每月来潮，是因为体内内分泌腺体（包括头部的丘脑下部、脑下垂体和下腹部的卵巢）相互影响和协调的结果，使卵巢每月有一次排卵，并分泌雌激素和孕激素。在这两种女性内分泌激素的作用下，使子宫内膜每月有一次生长、剥离和脱落，随后出现子宫出血。此外，丘脑下部还受大脑皮质的控制，因此说正常月经的产生，和大脑皮质、丘脑下部、脑下垂体、卵巢以及子宫内膜都有关系，其中任何一个环节发生故障，都可引起月经失调。

在初潮后的2~3年内，因卵巢还没有完全成熟，卵巢的功能还不够健全，这时的月经往往没有规律性，有时可以停止几个月（甚至半年）再来月经，这种情况不算是病，也不必急于用药物调经，随着卵巢的逐渐发育成熟，月经会逐渐得到调整的。但是如果出现月经期延长

或月经量过多，并发生贫血而影响身体健康的情况时，就要请妇产科医生进行治疗了。

此外，精神因素也有关系，例如考试时的过度紧张、家中发生意外事情而过度悲伤、环境发生突然变化（如突然远离家乡）等，都可影响大脑皮质功能，使大脑失去对丘脑下部的控制而使月经发生暂时性的紊乱。

对照你的情况，如没有月经期延长或月经过多，应说是正常的。在月经期间要保持外阴部的清洁，每晚要用清洁的温水清洗，月经纸垫要清洁柔软。月经带要勤洗勤换，洗净后要在日光下晒干，因为日光有消毒作用。此外，青春期是长身体的时期，要注意营养，多吃含蛋白质丰富的食物，如蛋类、乳类、瘦肉、鱼类、豆类以及豆制品等食品。

上海市第一妇婴保健院院长

陈如钧



遗精伤身体吗

我是一个高中生，这两年来有时睡梦中会出现遗精，一般一个月二三次，有时一星期一次，听人说“精液是人的精气，丢失了会影响健康”，这是真的吗？

四川 江海

江海同学：

你在这两年中出现了遗精现象，应该说是正常的。男子进入了青春期，有80%的人会出现遗精，这是性成熟的一种标志。有的青少年对遗精忧心忡忡，认为“一滴精、十滴血，精液遗出会丧失精气”，这是受了旧传统观念的影响，是大可不必的。

我们不妨先来看看精液是怎么

来的。精液是由精子和精液浆组成的，精子是由睾丸产生的，睾丸一天可产生七千多万个精子，刚诞生的精子并无运动能力，在附睾中停留10~25天便成熟了。成熟的精子贮存在附睾尾部，在排精时便随精液浆一起排出体外。精液浆主要由精囊、前列腺和尿道球腺的分泌物组成，精囊位于膀胱底部和直肠之间，前列腺位于膀胱颈部下方，包围后尿道，尿道球腺在尿道的两侧，它们都开口于尿道。精液浆主要是提供输送精子和营养精子的基质，并能激发精子的活动力。睾丸以每天产生几千万个精子的效率在工作着，日长时久，精子在附睾内住满



我周围的一些男同学，有的已长了胡子，有的声音变粗了，有的长出了喉结，但各人不尽一样，不知这些变化有没有先后顺序，最初是在什么时候出现的？

浙江 王 勇

王勇同学：

你所说的那些情况，在医学上称为第二性征发育，这是一个正常男子进入青春期后必然要出现的。

男性第二性征的发育，主要指毛发的生长、嗓音的变化和喉结的出现。阴毛，开始是在阴茎根部和耻骨部出现稀疏、短小、色淡和细软的毫毛，以后逐渐增密、增长、变黑、变硬，直至为浓密的菱形或盾形分布。腋毛，开始在腋窝外侧出现细软短稀的毛，以后向中心生长变粗，直至从外侧到中心都长得密而长、黑而粗。嗓音，是从音调尖细的童音，逐渐变为低沉的男声，喉结也在逐年按比例增大，这些第二性征的出现，以及男性阴茎的发育，都是睾丸分泌性激素的结果。第二性征以及睾丸、阴茎的发育顺序大致是这样的：

第二性征什么时候开始发育

睾丸和阴囊发育最早，从10岁开始睾丸逐渐增大，内部结构也在起变化，阴囊皮肤则变红和出现皱纹，13~14岁时增长最快，15~16岁时大多发育成熟。

阴毛发育是第二性征发育的前奏，从11岁开始，到16岁有98%的男孩阴毛都已发育。

阴茎也从11岁开始增大，到17岁达到成年人的大小。

喉结发育从12岁开始，到18岁97%的人已突出。

腋毛发育比阴毛晚1~2年，最早出现为13岁，到18岁有95%以上的人已发育成熟。

在腋毛出现的同时，有半数男孩可发生一侧或两侧的乳房发育，表现为乳头突出或乳晕下肿块，这是青春发育期雌激素分泌过多的缘故，是正常现象，数月后会自行消退。

嗓音变粗也在13岁开始，18岁

时有98%以上的人音调已变低沉，这与喉结的发育是成比例的，喉结增大声带拉长，音调变低沉。

上述发育顺序是通过大量调查研究得出的一般规律，事实上各人可有差异，增长速度可有不同，先后顺序也不一致，所以不必强求一律，更不要到了年龄某一现象未出现而惊慌失措。你的同学第二性征发育参差不齐，大多属于这种情况。

不过有一点需注意，到了十二三岁睾丸还不增大，十五六岁生殖器和第二性征还迟迟不发育，如阴茎象婴儿型，阴毛、腋毛稀少且无胡须，则应想到睾丸功能有障碍，应去医院检查内分泌情况。若从小阴囊中摸不到睾丸，或睾丸有过炎症、损伤等，更应密切注意第二性征的发育情况，发现异常应及早治疗。

上海第二医科大学副主任医生
黄平治

了，待不下了，它们便要设法乔迁到体外来，遗精便是它们从体内搬到体外的一种主要方式。当然各人的遗精次数可以不同，有的一周1~2次，有的人一二月一次，这都是正常的。

再从精液的成分来看。在精液中，精囊液约占60%，前列腺液约占30%，精子则不到5%。精液中除精子外，主要成分是水，约占90%以上，其余是少量的果糖、白蛋白、脂肪、酶类和无机盐等。这么少量的营养素，对人体来说，可说是微不足道的。而精子和水的流失，人体又有强大的后备力量源源不断地加以补充。可见，精液并不是什么

珍贵之物，也不是所谓人体的“精气”。

上述可见，遗精是男性性成熟的标志，精液只是体内几个组织器官在性成熟时产生的一种生理物质。你的情况是完全正常的，完全不必担心，倘若遗精现象过于频繁，一两天一次或几次，这就不正常了，应去医院泌尿科检查一下。

上海第二医科大学副教授

王益鑫

(图 袁银昌)

