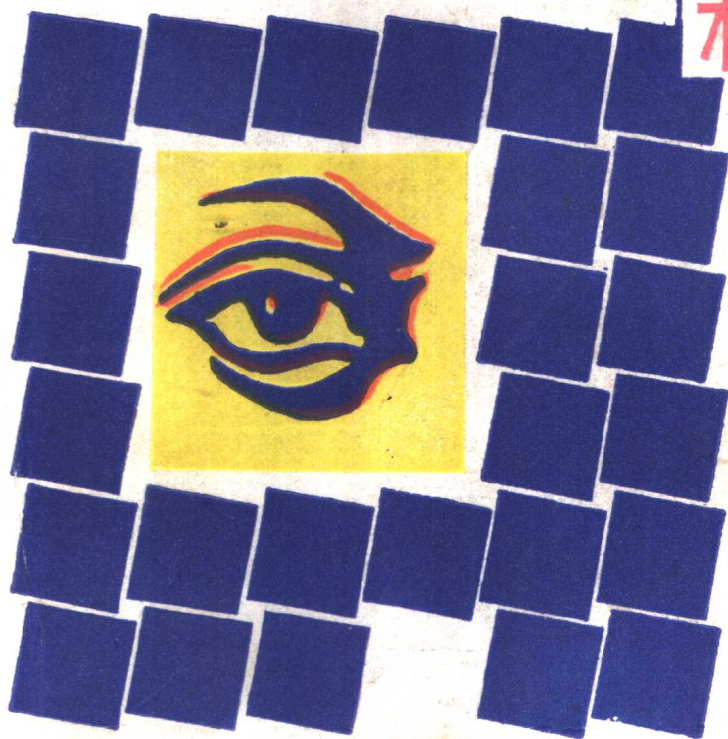




健康咨询小百科

● 刘国柱 主编



● 华夏出版社



JIANKANG ZIXUN
XIAOBAIKE

健康咨询小百科

刘国柱 主 编

武星户 副主编

华夏出版社

1986年·北京

健康咨询小百科

刘国柱 主 编

武星户 副主编

华夏出版社出版发行

(北京东四五条内月牙胡同10号)

新华书店经销

北京市永乐印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 19.5印张 41千字

1986年11月北京第一版

1986年11月北京第一次印刷

印数:1—20,100 册

书号: 14484.003 定价: 3.20元

序

这是一本具有特色的医学科普文选，其中共460余篇小文章，它们不是由作者出题由作者写的，而是由读者出题由作者写的。因此，其特色就在于有很强的针对性，针对着读者所关心或者所迫切需要解答的问题。文章虽小，份量不轻。

这460余篇文章是1985年《健康咨询报》中的咨询部分，占全部文章的38%。这个比例正说明《健康咨询报》的一个优势。这个报编辑部说得很好：“我们办报的目的是在读者和医生之间架起一座‘健康之桥’。在这一年多的时间里，他们接到了大量读者来信，基本上做到了有问必答，大多数都能见报。这又说明：这一座‘健康之桥’是靠他们密切联系群众的作风和紧张而又细致的工作架起来的。正因为如此，一年多来，读者对于这个医学科普报纸的需求一直呈现着上升趋势。

针对性必须以严格的科学性为前提。由于这些文章主要出于具有丰富专科经验和学识的作者之手，因而在科学性上赢得了读者信赖。这些文章在选入时，由该书编辑做了不同程度写作和加工，既保持了作者的观点，又通俗易懂，而且读起来并不枯燥。

此书涉及范围很广，包括如何健身、如何防病，如何做小病自治、大病及早就医，如何正确对待疾病，如何配合

医生治疗等等，都具有自我保健的实用价值。它虽然不能代替那些系统介绍医药卫生知识的读物，但由于来自咨询，也确实有不少一般读物难以一一谈到的地方。而且其中的文章都是各自成篇，非常适于按需选读，或者按需采用为健康教育材料。这又是此书便于读者之处。

这仅仅是第一集。随着《健康咨询报》的发展，我们期待着第二集、第三集以至更多集的陆续出版。

黄树则

目 录

专家谈健康

小儿白血病可以治愈·····	1
吸烟的危害·····	4
饮食安排要合理 身体健康得保证·····	5
教授谈热带医学·····	7
偏头痛的防治·····	9
人需要睡眠·····	11
冠心病的防治·····	13
怎样发现早期乳腺癌·····	15
结核病的传染与发病·····	17
人老了也会得结核病·····	19
谈谈试管婴儿·····	20
浅谈“青春疙瘩”·····	22
浅析视神经萎缩·····	23
围产期保健与优生优育·····	25
专家谈手淫·····	26
植物神经功能紊乱能治好吗·····	28
怎么老犯困·····	29
小儿风心病的手术治疗·····	31
颈椎病能治疗·····	32

优 生 优 育

什么时候怀孕好·····	35
--------------	----

她真的不幸吗.....	36
“乙肝”患者能否生育.....	37
患心脏病妇女能否生育.....	38
贫血患者可否生育.....	40
活动性肺结核病人能结婚吗.....	41
甲状腺癌手术后可否怀孕.....	42
是不是你丈夫的原因.....	43
我还能怀孕吗.....	45
抗菌类药物对胎儿的影响.....	47
孕妇感染病毒胎儿智力低下.....	48
胎儿健康可以早知道.....	50
孕妇自我监护.....	51
双胎妊娠应注意什么.....	53
预防小儿佝偻病需从怀孕做起.....	55
超期妊娠 危害母婴.....	56
孕妇更须防煤气.....	58
不孕症是怎么回事.....	59
胎儿找错了床位——宫外孕.....	61
为何会是“葡萄胎”.....	62
怎样避免生“行为畸形儿”.....	64

宝 宝 健 康

婴幼儿的大敌——结脑.....	66
流行性腮腺炎的治疗.....	67
腮腺炎会得第二次吗.....	68
小儿蛲虫症怎样能治彻底.....	69

心脏有杂音就是有心脏病吗·····	70
宝宝的睾丸哪里去了·····	71
当心小儿牵拉肘·····	73
小儿斜疝应及早治疗·····	74
六指何时手术好·····	75
婴幼儿关节僵硬要早治·····	76
唇、腭裂何时手术好·····	77
小舞蹈病是怎么回事·····	78
孩子为什么“抽风”·····	80
猫叫综合征是怎么回事·····	81
孩子摹仿错了怎么办·····	82
少年儿童会患神经官能症吗·····	84
怎样防治痄子·····	85
小儿患黄水疮须注意的事·····	86
孩子为何吃土块·····	87
小儿“对眼”何时治疗好·····	88
怎样早期发现儿童近视·····	90
小儿常见口腔疾患·····	91
当孩子换牙的时候·····	92
儿童兜齿应早矫治·····	93
小儿牙齿的萌出和替换·····	94
爱挖鼻孔怎么办·····	95
婴儿的呃逆和呕吐·····	97
警惕幼儿肥胖·····	98
婴儿常伸舌头是病吗·····	99
婴幼儿枕头的选择·····	101

吃得好 长得壮·····	102
小儿不宜长期吃炼乳·····	104

青春健美

头发复生有新药·····	105
无须为斑秃忧愁·····	106
多毛是怎么回事·····	108
也谈多毛症·····	109
当心染发过敏·····	111
脱发可以预防吗·····	112
为什么指甲长不齐·····	114
“红记”能治好 旧颜换新貌·····	114
黑斑是怎么回事·····	117
当心日光对皮肤的损害·····	118
首饰与皮炎·····	120
疤痕、疤痕疙瘩与疤痕体质·····	121
消除面部皱纹勿忘针灸按摩术·····	123
消除皱纹有妙法·····	124
精索静脉曲张·····	125
遗精是发育正常的标志吗·····	127
男子不育的治疗·····	127
青年人患附睾结核后·····	129
针灸治遗精效果好·····	130
鞘膜积液·····	130
小便后为何有粘液排出·····	131
阳萎症的起因及其防治·····	132

包皮过长与包茎·····	133
女性为何变男性·····	134
关于面肌痉挛症·····	135
姑娘的脸为什么那样红·····	137
嘴歪与面神经麻痹·····	139
酒糟鼻新说·····	141
鼻子的美·····	142
姑娘，给你一对酒窝·····	144
眉毛和睫毛可以再造·····	145
你愿有一对双眼皮吗·····	147
小耳朵也能换个耳朵·····	148
莫为眼袋而忧愁·····	149
眼睑下垂有法治·····	150
“返老还童”有术·····	152
胖大嫂怎么变苗条了·····	154
乳房健美有良方·····	155
谁能解除姑娘的烦恼·····	156
青年人的神经衰弱·····	158
指甲上的黑色条带·····	159

妇 女 之 友

少女乳房的保健·····	161
乳头下陷怎么办·····	162
乳房有肿物是啥病·····	163
一种女性特有的精神病·····	165
外阴瘙痒症·····	166

子宫切除对身体有影响吗.....	167
新婚夫妇怎样避孕.....	168
长期服避孕药应注意什么.....	170
孕期需节制性生活.....	171
输卵管堵塞能再通吗.....	173
输卵管造影会留下后遗症吗.....	174
经期嗓音的改变.....	175
难以忍受的经期腹痛.....	176
怀孕以后是否可以旅行.....	178
脐带招惹的麻烦.....	179
外阴囊肿是什么病.....	181
妊娠期龈炎与龈瘤.....	182
临产前做哪些准备.....	183
迎接宝宝降生.....	184
慢性盆腔炎的防治.....	185
月经迟迟不来的原因.....	186
晚婚晚育就容易难产吗.....	188
早孕期的剧烈呕吐.....	189
人工流产会留下病根吗.....	190
怎样断奶和回奶.....	191
冬季不宜给婴儿断奶.....	192
产后妇女莫发愁.....	193
产后为什么会出现足跟痛.....	194
产后为什么容易发胖.....	195
产后母子同室的益处.....	197

生命在于运动

骑自行车与自行车病·····	198
勿忘身边的医生——跑步·····	199
跑步锻炼须注意·····	201
老年人散步四法·····	202
酒后不宜游泳·····	203
气管炎病人的体育锻炼·····	204
锻炼不可操之过急·····	205
运动后为何出现血尿·····	206
注追功·····	208
家务劳动和身体保健·····	209
妇女产后医疗体操·····	210
办公桌旁的两套健身操·····	212
站立工作时的保健运动·····	213
旅游要注意食宿卫生·····	215
旅游时防止毒虫咬伤·····	216

打好防疫针

为什么要打防疫针·····	218
什么是免疫力·····	219
菌苗·疫苗·类毒素·····	221
打防疫针也应有计划·····	222
怎样接种疫苗·····	224
打防疫针有哪些正常反应·····	225
打防疫针也会出现异常情况·····	226

打防疫针应注意什么.....	228
患慢性病的儿童能打防疫针吗.....	229
怎么知道打防疫针的效果.....	231
打防疫针后用吃发物吗.....	232
儿童为什么要打“流脑”多糖体菌苗.....	233
怎样注射狂犬病疫苗.....	234
“甜口良药”防麻痹.....	236

癌肿的信号

头痛——颅内肿瘤.....	238
鼻涕带血——鼻咽癌.....	239
口腔溃疡——口腔癌.....	241
咯血——肺癌.....	242
噎食——食道癌.....	243
心口隐痛——胃癌.....	245
肝痛——肝癌.....	246
“螃蟹”样肿块——乳腺癌.....	248
无痛血尿——肾癌.....	249
尿血、尿频——膀胱癌.....	250
局限性腹痛——结肠、直肠癌.....	251
性交后出血——子宫颈癌.....	252
绝经后阴道出血——子宫体癌.....	254
龟头斑疹——阴茎癌.....	255
中老年人应警惕直肠癌.....	256
肠癌晚期犹可治.....	256
长脑瘤时会有哪些表现.....	258

谈谈心脏肿瘤.....	259
癌症会传染吗.....	261
慢性粒细胞性白血病.....	261
直肠癌患者能结婚和生育吗.....	262
肠癌可怕吗.....	263
癌症会遗传吗.....	264

记 忆

怎样复习.....	266
学习与记忆.....	267
什么是记忆.....	268
记忆的过程.....	270
记忆方法.....	272
记忆与年龄、性别.....	273
休息影响记忆吗.....	274
记忆与注意.....	276
什么时间复习效果好.....	277
分散学习记忆效果好.....	278
记忆与干扰.....	279
有加强记忆的药物吗.....	281
加压素能加强记忆力.....	282

家 庭 参 谋

小议药瘾病.....	284
这样服维生素 C 好吗.....	285
药物引起的龟头皮疹.....	286

维生素H ₂ 是什么药.....	287
服用洋地黄制剂的病人应注意什么.....	289
怎样正确使用利福平.....	290
重症先天性白内障应早手术.....	292
脾脏该不该切除.....	293
铜手镯能治愈关节炎.....	294
当你失恋之后.....	296
锌与健康.....	297
入冬时节防感冒.....	298
要重视疲倦反应.....	300
多听音乐可长寿.....	302
当心沙门氏菌食物中毒.....	303
你知道尘螨吗.....	305
霉菌与防霉.....	306
狡猾的蟑螂.....	308
养猫当心传染病.....	308
鼠害·鼠性·灭鼠.....	310
令人烦恼的“小咬”.....	313
养鸟的利弊.....	314
手术前的心理准备.....	315
不怕“脏”就怕光.....	316
口吃的自我矫正.....	317
什么是CT检查.....	319
中年人应定期体检.....	320
中年人应防“中风”.....	322
为什么要做肾穿刺检查.....	323

什么情况下需做胃镜检查.....	325
做腰穿对身体有影响吗.....	326
脑电图检查有何意义.....	328
脑电图能诊断精神病吗.....	329
吸烟者应每年检查肺部.....	330
精神病人要定期检查肝功能.....	331
为什么登高下看会心慌眼花.....	332
晕车怎么办.....	333
长跑以后不能马上停下.....	335
为什么着凉牙齿会“打架”.....	336
为什么生气后会两胁痛.....	337
戴眼镜必须正确选择眼镜架.....	339
尿蛋白多代表肾脏病重吗.....	340
“风心病”人的保健.....	341
噪声的危害.....	343
夏季农村妇女谨防急性膀胱炎.....	344
毒蛇咬伤后怎么办.....	345
超声波可治疗下颌关节功能紊乱.....	346
人体里的蛋白质有什么用途.....	347
“枯脱剂”治疗血管瘤效果好.....	348
请注意夜尿量.....	350
警惕木尘的危害.....	351
咀嚼是一种享受.....	352
高枕岂能无忧.....	353
为什么进考场就发懵.....	355
家用电器防噪声.....	357

青少年扛重物就长不高了吗.....	358
多梦及浮想联翩.....	359
参加高考前应注意什么.....	361
警惕庆大霉素过敏.....	362
癫痫病人需注意的几件事.....	363
电视综合症.....	364
为什么摘掉老花镜看得更清楚.....	366
父母离婚对儿童心理的影响.....	367
肿瘤病人如何选练气功.....	368

疾 病 奥 秘

我的心脏为什么在右边.....	376
我为什么没有男子汉的身材.....	371
汗为什么有臭味.....	372
如何医治精神性体臭症.....	373
梦中出游.....	374
肢端感觉异常症.....	375
脊髓空洞症是什么病.....	376
椎管狭窄是怎么发生的.....	377
一种遗传性疾病——地中海贫血.....	378
腰椎间盘突出症的奥秘.....	380
神经纤维瘤病.....	382
过度呼吸与手足抽搐.....	383
风心病与脑栓塞.....	384
食管憩室是怎么回事.....	385
“ABO”溶血是怎么回事.....	387