

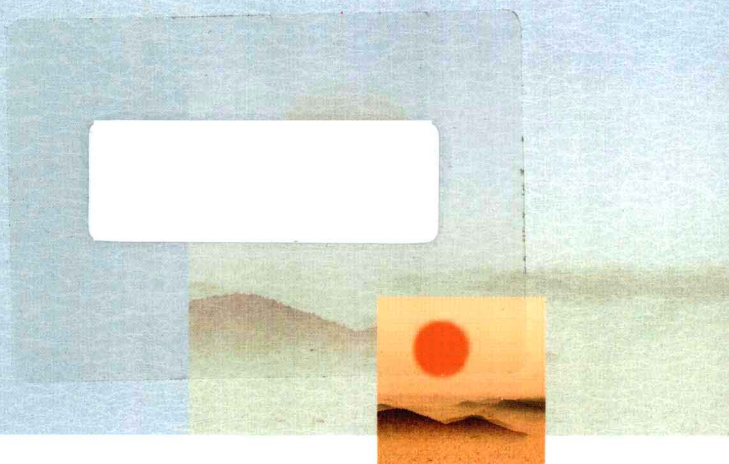


三九系列

石晓青 编著

身心需知

精选 999



山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

石晓青 编著

身心需知

精选

999

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

身心需知精选 999/石晓青编著. —济南:山东人民出版社,1997. 10(2012. 5 重印)

(三九系列)

ISBN 978-7-209-02223-1

I. 身… II. 石… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 141575 号

责任编辑:李怀德

封面设计:王 芳

身心需知精选 999

石晓青 编著

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东临沂新华印刷物流集团印装

规 格 16 开(150mm×228mm)

印 张 12.5

字 数 170 千字 插 页 2

版 次 2012 年 5 月第 3 版

印 次 2012 年 5 月第 5 次

ISBN 978-7-209-02223-1

定 价 19.00 元

如有印装质量问题,请与印刷单位联系调换。电话:(0539)2925888

999

身心需知精选

卷首语

健康就是幸福。多少人是在遭受疾病痛苦、花了不少钱、费了不少心后,才悟出这一点的。

花一点儿钱,请一位保健指导员,对您及全家人的身心健康提供 999 点指点,以达到身心健康、生产幸福,您总是乐意为之的吧?

其实,我们每个人都应该掌这些身心知识,为自己,为家人,也为社会。



九九九系列

上 篇

小儿年龄分期····· (1)	何谓小儿生理性黄疸?····· (4)
小儿生长发育的一般规律····· (1)	哪些先天因素导致小儿智力低下?····· (4)
民间如何描述婴儿运动发育规律?····· (1)	哪些后天因素妨碍小儿智力发育?····· (4)
小儿头围发育的正常指标····· (1)	小儿每日摄入多少鸡蛋为宜?····· (4)
小儿前囟及后囟何时闭合?····· (1)	健康小儿需要进补吗?····· (4)
给小儿添加辅食的原则····· (2)	新生儿为什么易出现窒息?····· (4)
小儿牙齿生理性萌出的特征····· (2)	给婴幼儿喂药的正确方法····· (5)
了解乳牙萌出的时间和次序····· (2)	给婴儿喂药有妙法····· (5)
谈谈小儿牙齿的发育····· (2)	小儿在出生6个月以后为何易患病?····· (5)
小儿牙齿晚萌出的原因····· (2)	为何小儿不宜吃得过咸?····· (5)
小儿身高发育的标准····· (2)	小儿穿开裆裤有哪些不好?····· (5)
小儿成人期身高的估测····· (2)	为什么笑能使孩子聪明健康?····· (5)
谈谈小儿脊柱的发育····· (3)	孩子少笑,应想到什么?····· (6)
小儿性发育的年龄····· (3)	测脉率可粗知体温····· (6)
1岁以内小儿体重的推算····· (3)	小儿慎服感冒通····· (6)
2~12岁小儿体重的推算····· (3)	家有小儿需防什么?····· (6)
谈谈小儿正常的视力····· (3)	有利于儿童增高的体育活动····· (6)
小儿视觉的完善时间····· (3)	养成小儿独睡习惯好····· (6)
新生儿脐部的护理····· (3)	小儿睡眠时间多长最好?····· (7)
新生女婴的假月经现象····· (3)	小儿晚睡不利于长高····· (7)

小儿打呼噜需引起重视·····	(7)	能增强儿童记忆力的食物·····	(10)
通宵开灯对婴幼儿不好·····	(7)	怎样早期发现小儿急性阑尾炎？ ·····	(10)
小儿睡觉为何磨牙？·····	(7)	何谓睾丸上升症？·····	(11)
胎儿为什么会出现畸形？·····	(8)	小儿预防接种有哪些禁忌？·····	(11)
如何预防胎儿畸形？·····	(8)	心脏病患儿可以预防接种吗？ ·····	(11)
小儿不宜穿皮鞋·····	(8)	小儿腭裂何时手术好？·····	(11)
千万不要敲孩子的头·····	(8)	哪些婴儿易患艾滋病？·····	(11)
如何预防小儿牙齿不整齐？·····	(8)	哪些情况下怀疑婴儿患有艾 滋病？·····	(11)
小儿异物入鼻怎么办？·····	(9)	小儿如何少吃糖防龋齿？·····	(11)
怎样预防小儿呼吸道异物的 发生？·····	(9)	“鹅口疮”是一种什么病？·····	(12)
为什么婴幼儿吃鸡蛋易过敏？ ·····	(9)	如何处理小儿的“鹅口疮”？·····	(12)
人工喂养的小儿警惕牛奶过敏 性鼻炎·····	(9)	小儿怎么会患上尖锐湿疣？·····	(12)
对小儿久治不愈的咳嗽应该想 到什么？·····	(9)	婴儿生理性腹泻是怎么回事？ ·····	(12)
小儿过敏性咳嗽有哪些特点？ ·····	(10)	小儿秋季腹泻是怎么回事？·····	(12)
怎样判断小儿是否缺锌？·····	(10)	如何预防小儿的秋季腹泻？·····	(12)
小儿鼻出血时怎么办？·····	(10)	秋季腹泻小儿的家庭护理·····	(13)
哪些情况下小儿需摘除扁桃体？ ·····	(10)	如何预防小儿发生缺铁性贫血？ ·····	(13)
患先天性心脏病的小儿如何 注意饮食？·····	(10)	小儿患上异食癖的原因·····	(13)
		为何小儿晒太阳可预防佝偻病？ ·····	(13)

小儿晒太阳应注意什么? (13)	急性肾炎是一种什么病? (17)
儿童期发生的遗传性肿瘤有哪些? (13)	急性肾炎如不及时处理将会 怎样? (17)
小儿慎用止咳药 (14)	急性肾炎病人饮食上应注意 什么? (17)
如何判断小儿生长是否迟缓? (14)	急性肾炎病人如何安排日常 活动? (17)
警惕小儿进行性肌营养不良 (14)	急性肾炎病程为多久? (17)
何谓儿童肥胖症? (14)	抗生素对急性肾炎起作用吗? (17)
小儿肥胖不利于健康 (14)	小儿如何预防肠道寄生虫感染? (17)
小儿肥胖源自哪些疾病? (14)	怎样“看出”小儿患有蛔虫症? (18)
肥胖小儿比成人减肥难 (15)	为什么蛔虫病儿服药打不下 虫来? (18)
为什么小儿容易溢奶? (15)	如何防治小儿蛲虫病? (18)
如何判断给小儿喂奶充足? (15)	小儿肛门周围瘙痒是怎么回事? (18)
小儿怎样才不溢奶? (15)	青春期少女营养与健康的原则 是什么? (18)
小儿肝炎有哪些特点? (15)	女性怎样养血? (18)
出生后的婴儿如何接种乙肝疫苗? (15)	女性卵巢内分泌功能初探 (19)
急性肝炎病儿应注意什么? (15)	经前期紧张综合征 (19)
慢性肝炎病儿应注意什么? (16)	月经初潮年龄 (19)
小儿隐睾症拖而不治的危害 (16)	
儿童禁用成人药 (16)	
几种药品使用不当给小儿带来 的危害 (16)	
看舌的变化可知小儿身体情况 (16)	

月经是怎样形成的?	(19)	用于紧急避孕的几种方法	(22)
正常的月经周期是多少天?	(19)	抗生素会影响避孕药的效果吗?	(23)
正常的月经是怎样的?	(19)	哺乳期妇女是否需要避孕?	(23)
女子如何注意经期卫生?	(19)	更年期妇女也要避孕吗?	(23)
痛经是怎么回事?	(20)	从优生角度讲,何时受孕最佳?	(23)
痛经会影响生育吗?	(20)	排卵性腹痛是怎么回事?	(23)
闭经分几种类型?	(20)	测基础体温知有无排卵	(23)
处女膜的完整是判断处女的 惟一标志吗?	(20)	怎样测基础体温?	(23)
人的最佳婚育年龄是多大?	(20)	测基础体温可诊断早孕	(24)
哪些婚前病症婚后可自愈?	(20)	哪些原因可引起流产?	(24)
性生活卫生包括哪些内容?	(21)	习惯性流产是怎么回事?	(24)
了解女性性唤起障碍	(21)	人工流产的最适时机是什么 时间?	(24)
安全期避孕法	(21)	人工流产后应注意哪些问题?	(24)
安全期避孕为什么不安全?	(21)	人工流产前后多久不能同房?	(24)
如何正确使用避孕套?	(21)	孕期如何过性生活?	(24)
用避孕套避孕失败的几点原因	(21)	人工流产带来哪些隐患?	(25)
放环的时间在什么时候为好?	(22)	哪些人适合做药物流产?	(25)
放环的条件有哪些?	(22)	药物流产的机理是什么?	(25)
哪些妇女不适合放环避孕?	(22)	患有哪些疾病的妇女禁用药物 流产?	(25)
为什么有人放环后月经过多?	(22)		
了解紧急避孕	(22)		

为何有的人药物流产后会有不 规则阴道流血?	(25)	孕妇贫血的危害	(28)
何谓宫外孕?	(25)	贫血孕妇的食物疗法	(28)
何谓不孕症?	(26)	孕妇饮酒对胎儿有害	(29)
患哪些疾病婚后不能或限制 生育?	(26)	孕妇慎服蜂王浆	(29)
怎样推算预产期?	(26)	孕妇慎吃火锅	(29)
何谓早产?	(26)	母乳喂养有哪些优点?	(29)
何谓过期妊娠?	(26)	母乳的神奇作用	(29)
患哪些疾病不宜立即怀孕?	(26)	坚持母乳喂养可以提高婴儿 视力	(30)
多胎妊娠与哪些因素有关?	(26)	应该怎样正确哺乳?	(30)
双胞胎妊娠是怎么回事?	(27)	母乳喂养的小儿何时断奶最好?	(30)
胎动始于什么时间?	(27)	哺乳期妇女乳头痛的原因	(30)
妇女在妊娠过程中会遇到哪些 险象?	(27)	哺乳期妇女慎服维生素 B ₆	(30)
孕妇感染风疹病毒会怎样?	(27)	哺乳期妇女不宜饮啤酒	(30)
妊娠 6 个月的妇女应注意哪些?	(27)	哺乳期妇女使用抗菌素对婴儿 的影响	(30)
孕妇应该戴乳罩	(27)	HBsAg 阳性的母亲能哺乳吗?	(31)
孕妇头晕常由哪些因素造成?	(28)	乳母应慎用药物	(31)
HBsAg 阳性的孕妇会传染胎 儿吗?	(28)	乳母患有哪些疾病时需断乳?	(31)
孕妇缺乏叶酸对胎儿的影响	(28)	如何预防佝偻病?	(31)
孕妇能打哪些防疫针?	(28)	妊娠高血压综合征是一种 什么病?	(31)

“妊娠纹”是怎么回事?	(31)	霉菌性阴道炎是怎么回事?	(34)
剖腹产产妇的死因	(32)	怎样防止霉菌性阴道炎复发?	(35)
产妇可以洗澡吗?	(32)	为何出现顽固的念珠菌性阴道炎?	(35)
产褥期是指哪一段时间?	(32)	老年性阴道炎是怎么回事?	(35)
造成不正常溢乳的原因	(32)	假性湿疣是一种什么病?	(35)
如何进行乳腺的自我检查?	(32)	宫颈糜烂是怎么回事?	(35)
乳头凹陷是怎么回事?	(32)	子宫肌瘤对人体有哪些影响?	(36)
如何防治乳头凹陷?	(32)	何谓女性更年期?	(36)
何谓乳腺炎?	(33)	何谓更年期综合征?	(36)
早期发现乳腺癌的方法	(33)	哪些更年期妇女可用激素替代疗法?	(36)
乳房的哪些改变可疑为乳腺癌?	(33)	引起更年期妇女警惕的几种情况	(36)
哪些妇女患乳腺癌的危险性大?	(33)	为什么男性也会出现乳腺发育?	(36)
为何常饮酸牛奶可防乳腺癌?	(33)	男性性早熟有哪些表现?	(37)
为何女性易患尿路感染?	(33)	男士有必要常清洗外阴部	(37)
房事后女性如何预防尿路感染?	(34)	精液由哪些组成?	(37)
女性憋尿害处多	(34)	何谓精液异常?	(37)
爱美女子的尿失禁	(34)	哪些疾病可引起精液异常?	(37)
妇科检查中“附件”指什么?	(34)	如何收集精液送检?	(37)
滴虫性阴道炎是怎么回事?	(34)		
滴虫性阴道炎的治愈标准	(34)		
为什么滴虫性阴道炎易复发?			

遗精是怎么回事?	(38)	老年人需要补钙吗?	(41)
遗精能否控制?	(38)	骨质疏松是怎么回事?	(41)
遗精的次数多少正常?	(38)	中老年人如何预防骨质疏松?	(41)
精液过敏症是怎么回事?	(38)	嗜饮咖啡可加快老年人的骨 质疏松	(42)
前列腺炎对性功能有哪些影响?	(38)	老年妇女的驼背比老年男子多	(42)
男性性交后的“不应期”	(38)	哪些躯体疾病可造成老年人 夜尿多?	(42)
精索静脉曲张是怎么回事?	(39)	老年人不宜长期食用菜籽油	(42)
阳痿是怎么回事?	(39)	为什么老年人易噎食?	(42)
引而不发, 有害健康	(39)	如何减少老年斑的发生?	(43)
常穿牛仔裤不利于男子生育	(39)	为什么会出现老年皮肤瘙痒症?	(43)
导致性欲亢进的病因有哪些?	(39)	吃豆腐可防老年性痴呆	(43)
什么是手淫?	(39)	老年人如何能健康长寿?	(43)
如何看待手淫?	(40)	老年人采取怎样的性生活为好?	(43)
性病是怎样传播的?	(40)	老年人眼干怎么办?	(43)
尖锐湿疣是一种什么病?	(40)	老年人用药剂量如何折算?	(44)
淋病的治愈标准是什么?	(40)	老年人慎用新药	(44)
淋菌性盆腔炎治愈后能怀孕吗?	(40)	血液由几种成分组成?	(44)
人到中年以后会变矮	(40)		
中年知识分子自我保健	(41)		
中年脑力劳动者为何易病魔 缠身?	(41)		
老年人突然转颈易致眩晕	(41)		

人体血红蛋白的正常范围	(44)		(47)
人体血液循环分为几种?	(44)	高血压危险的并发症、合并症	
ABO 血型系统有什么含义?	(44)		(47)
.....	(44)	高血压病人如何预防心肌梗塞?	
我国汉民族各血型所占的比例	(47)		(47)
.....	(44)	高血压患者能吃鸡蛋吗?	(47)
Rh 血型系统是指什么?	(44)	高血压病人的血压控制	(47)
怎样测量血压?	(45)	降压药为何不宜睡前服用?	
成人正常的血压值	(45)		(48)
何谓脉压差?	(45)	降压药宜晚间什么时候服?	
血压偏低的原因	(45)		(48)
什么是临界高血压?	(45)	高血压影响人的思维和记忆	
成人高血压的判别标准	(45)	能力	(48)
高血压分为几度?	(45)	高血压患者血压久治不降的	
何谓原发性与继发性高血压?	(46)	原因	(48)
.....	(46)	血脂是怎么回事?	(48)
高血压病分期	(46)	高脂血症患者多食鱼油好	(48)
无自觉症状的高血压需要治疗	(46)	人的心脏是怎样跳动的?	(49)
并非所有高血压患者都需服药	(46)	生活中预防心脏病的原则	(49)
.....	(46)	何谓冠心病?	(49)
治疗后血压恢复正常的高血压病	(46)	何谓早搏?	(49)
人疗法	(46)	患早搏后应注意什么?	(49)
限盐对高血压病人的好处	(47)	怎样预防感染性心内膜炎?	(50)
高血压病人平时应注意什么?			(50)
		病毒性心肌炎为什么易复发?	

..... (50)	夜间饮水可防血栓..... (52)
如何避免病毒性心肌炎的复发?	心血管病患者应防腹泻..... (53)
..... (50)	服用阿斯匹林防止心脑血管
哪些因素可促使冠心病的形成?	 (53)
..... (50)	人体在何种情况下使用阿斯匹林
冠心病人不宜在早晨锻炼..... (50)	抗血栓? (53)
心绞痛是怎么回事? (50)	阿斯匹林抗血栓的最佳剂量为
心绞痛发作的确切部位在哪儿?	多少? (53)
..... (51)	阿斯匹林抗血栓有哪些特点?
心绞痛的痛感..... (51)	 (53)
心绞痛的发作时间及缓解..... (51)	长期选用阿斯匹林抗血栓,应注
何谓稳定型心绞痛? (51)	意什么? (54)
何谓不稳定型心绞痛? (51)	怎样判断心脏猝死? (54)
心肌梗塞是一种什么病? (51)	中风的类型..... (54)
发生心肌梗塞有哪些先兆?	中风的前期征兆..... (54)
..... (51)	高血压是中风的头号大敌
心肌梗塞的疼痛是怎样的?	 (54)
..... (52)	怎样的肢体麻木是中风的
心肌梗塞发病有季节性..... (52)	信号? (54)
心绞痛与急性心肌梗塞的区别	高血压并发脑中风的原因
..... (52)	有哪些? (54)
心脑血管病易发于冬春季节	癫痫是一种什么病? (55)
..... (52)	何谓癫痫持续状态? (55)
心血管病患者不宜长时间吹风扇	脑血管病人慎防癫痫发作..... (55)
..... (52)	脑血管病人如何预防癫痫

发作?	(55)	警惕胃癌的一些早期表现	(58)
人为何会“撑死”?	(55)	常吃大蒜不易患胃癌	(58)
哪些食欲不振的表现不代表		建立良好的饮食习惯可减轻胃肠	
疾病?	(55)	胀气	(58)
哪些食欲不振的表现应想到		有必要了解的几种腹痛	(58)
疾病?	(56)	慢性腹泻常见于哪些情况?	
消化不良是如何定义的?	(56)		(59)
功能性消化不良是怎样形成的?		急性腹泻常见于哪些情况?	
.....	(56)		(59)
功能性消化不良的诊断标准		菌痢是一种什么病?	(59)
.....	(56)	如何预防大肠息肉的复发?	
什么是器质性消化不良?	(56)		(59)
暴饮暴食不利于消化	(56)	大肠癌是一种什么病?	(59)
什么是胃神经官能症?	(57)	大肠癌为什么易误诊?	(60)
慢性胃炎患者日常生活要注意哪		阑尾的位置在哪里?	(60)
些?	(57)	阑尾的作用	(60)
慢性萎缩性胃炎平时需注意哪些		便秘对人体的危害	(60)
问题?	(57)	不当饮食对痔疮的影响	(60)
如何预防胃结石的发生?	(57)	痔疮病人的饮食原则	(60)
消化性溃疡病人早知道	(57)	慢性胆囊结石病人如何预防胆囊	
如何预防消化性溃疡的复发?		癌变?	(60)
.....	(57)	如何避免急性胰腺炎的复发?	
消化性溃疡常见哪些后果?			(61)
.....	(58)	何谓脂肪肝?	(61)
哪些症状可疑为食管癌?	(58)	引起脂肪肝的常见病因有哪些?	

..... (61)	“乙肝五项指标”指什么? (64)
脂肪肝有哪些种类? (61)	为什么查“两对半”可知乙肝病
哪种情况下易患脂肪肝? (61)	毒感染情况? (64)
人患了脂肪肝会有哪些表现?	怎样看乙肝病人“两对半”的检
..... (61)	验报告? (64)
怎样预防脂肪肝? (61)	哪些因素可诱发肝癌? (64)
纸币可传播乙肝病毒? (62)	哪些症状可疑为原发性肝癌?
病毒性肝炎分几型? (62)	 (65)
感染乙肝病毒的指标有几项?	肾脏是怎样产生尿液的? (65)
..... (62)	尿频、尿急常由哪些原因引起?
哪些人已无注射乙肝疫苗的	 (65)
必要? (62)	肾虚是怎么回事? (65)
哪些人需注射乙肝疫苗? (62)	怎样早期发现肾炎? (65)
何谓乙肝表面抗原携带者?	肾结石是怎样形成的? (66)
..... (62)	长期卧床,如何预防尿路结石?
乙肝表面抗原携带者应注意	 (66)
什么? (62)	人患肾病综合征有哪些表现?
乙型肝炎是怎样传播的? (63)	 (66)
怎样接种乙肝疫苗? (63)	糖尿病是一种什么病? (66)
为什么乙肝疫苗需注射三针?	各型糖尿病人有哪些特点?
..... (63)	 (66)
肝炎病人忌吃什么? (63)	如何早期发现糖尿病? (66)
肝炎病人能结婚吗? (63)	反应性低血糖病人有哪些特点?
乙型肝炎病人的配偶如何避免	 (67)
被传染? (63)	低血糖病人不宜多吃荔枝 (67)

糖耐量试验的正常值是多少? (67)	应该重视“细嚼慢咽” (70)
何谓糖耐量低减? (67)	不洁性牙龈炎是怎样引起的? (70)
糖耐量低减者怎么办? (67)	预防牙周病的有效方法 (70)
门诊查空腹血糖是指哪段时间 的? (68)	龋齿是怎么出现的? (70)
如何根据空腹血糖诊断糖尿病? (68)	如何预防龋齿? (70)
糖尿病人将血糖控制在多少最 好? (68)	怎样的刷牙才是正确的? (71)
糖尿病人采取怎样的运动方式 为好? (68)	区别几种类型的牙痛 (71)
为什么糖尿病人锻炼后易出现 低血糖? (68)	用小绝招止牙痛 (71)
糖尿病人如何避免运动锻炼出 现的低血糖? (68)	如何清洗活动的假牙? (71)
学会看尿糖化验单 (69)	男子患腮腺炎后会丧失生育 能力吗? (71)
糖尿病人怎样监测病情? (69)	为什么胡须只能刮不能拔? (71)
导致口腔疾病的几大诱因 (69)	何谓斜视? (72)
如何预防口臭? (69)	假性近视是怎样形成的? (72)
为何不宜常剔牙缝? (69)	假性近视者不宜戴近视镜 (72)
警惕口腔粘膜白斑 (69)	凸透镜防治假性近视的机理 (72)
为什么不宜刮舌苔? (69)	弱视分为几度? (72)
对于唾液,你了解多少呢? (70)	高度近视是否遗传? (72)
	验光配镜前为何点阿托品 眼药水? (73)
	人的眼睛为何流泪? (73)
	人的眼皮为什么会跳? (73)