

HEALTH BIBLE

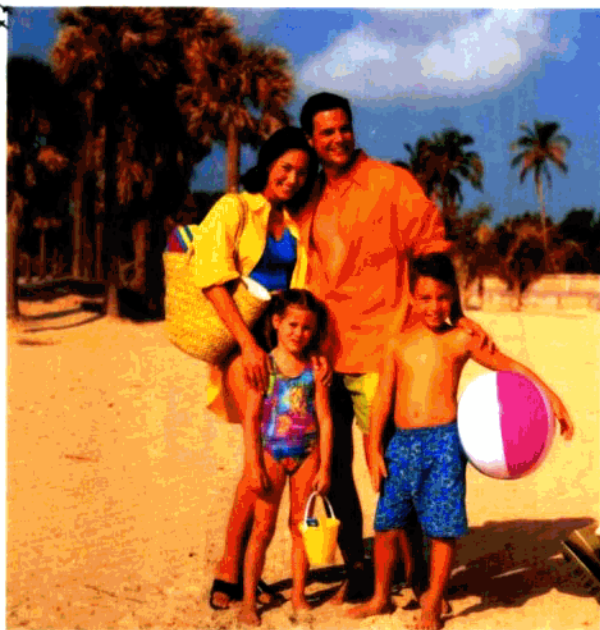
情景 + 彩图

健康圣经

中国疾病预防控制中心、北京大学医学院专家特别推荐

1

健康生活



华夏出版社



聖世紀
SHENGSHIJI 策划

情景彩图健康圣经

健康生活

- 健康涵义诠释
- 饮食营养处方
- 运动健身指南

图书在版编目(CIP)数据

健康圣经. 健康生活: 家庭医学全景百科: 豪华本/

李立明主编. 北京: 华夏出版社, 2003. 5

ISBN 7-5080-3055-9

I. 健… II. 李… III. 家庭保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 032166 号

编 著:《健康圣经》编委会

主 编: 徐天民 (北京大学医学院副院长、中国性学会理事长、教授、博士生导师)

李立明 (中国疾病预防控制中心主任、留美学者、教授)

副 主 编: 胡佩诚 (北京大学医学院社会医学系主任、教授)

出版策划: 冯 涛 冯 奎

责任编辑: 肖正一 郭云龙 阎 娜

撰 稿: 冯 奎 然 也

刘 亘 马 彤 邸 军

设计制作: 圣世纪平面设计机构

美术设计: 贺朝霞 董峰书

绘画制作: 王 奇 董峰书

赵 阔 韩立强

刘洪利 李保山

潘丹丹 刘元悦

电脑制作: 冯 奎 贺朝霞

监 印: 李文英

图片提供: 1. 北京圣世纪文化传播中心美术工作室手绘及电脑制作。

2. 深圳超景图片公司授权。

3. Photo disc 公司中国总代理授权。

4. 香港超景图片公司北京代理授权。

5. digitalvision 公司中国总代理授权。

出版发行 华夏出版社

地 址 北京东直门外香河园北里 4 号

邮 编 100028

经 销 全国各地新华书店

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 1/16 (787×1092)

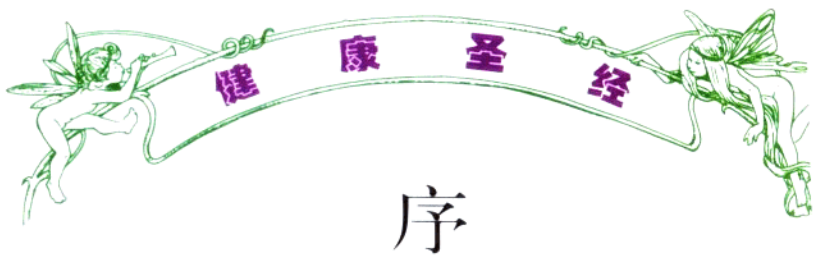
印 张 34.25

定 价 360.00 元 (每套 6 卷)

版 次 2003 年 5 月第 1 版

印 次 2003 年 12 月第 1 次印刷

本馆图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



中国疾病预防控制中心
主任 / 李立明 / 教授

追求健康是每个公民的权利，促进健康是每位公共卫生工作者的义务，对国民进行健康教育则是全社会的责任。《健康圣经》就是一座架在公共卫生工作者与居民之间的健康桥梁，当毕晓峰编审把这套六卷本的《健康圣经》送来让我与她共同审校时，我就产生了“相见恨晚”的感觉。

首先，《健康圣经》是一本充分体现现代卫生观念，坚持“社会—心理—生物”医学模式的科普巨著。在注意个体病患的同时，十分重视群体的健康；在注意生物疾患的同时，更重视心理的健康；在注重现代医学诊疗方法的同时，进一步强调了中国传统养身的功用实效。

其次，作为编者，其文字的简练、精辟，再辅以精美逼真的照片与插图，使得其科普图书的优势跃然纸上，实为健康教育难得的精品。

再次，作为科普教育，涉及夫妻间的性爱、性生活及其对健康影响的内容，多为国人难以启齿之事，但本书从严肃的科学观点出发，进行了翔实的叙述，使“性科学常识”得以普及。

作为一名公共卫生工作者，我们为缺少这样系统全面的健康科普巨著而汗颜，但也为编者能把这样一本优秀的医学科普巨著呈现给我国民众而感到欣慰。这也是我愉快地接受毕晓峰编审的邀请作为本书主审的原因所在。

同时，我也要感谢毕晓峰编审对我的厚爱。在《实用残疾预防》和《中国残疾预防学》的编著过程中，我多次与她合作，她对事业执著追求的精神和严谨的治学态度都给我留下了深刻的印象。

在跨入新世纪的时候，我国公共卫生事业出现了具有里程碑意义的转折和发展，这就是国家批准在中国预防医学科学院的基础上更名组建中国疾病预防控制中心，该中心的宗旨就是在全民中预防疾病与损伤，维护与促进健康。作为中国疾病预防控制中心的主任，我愿意向广大读者推荐这部《健康圣经》，并期盼人人开卷有益、家家幸福安康。

中国疾病预防控制中心

李立明

怎样使用本书

《健康圣经》是由《健康圣经》编委会编辑，中国疾病预防控制中心特别推荐的一本健康医学知识读物，分5个单元6卷本进行介绍，即“健康生活”、“医疗保健”、“疾病防治”（三、四卷）、“护理与急救”、“人类特殊问题”。每卷本的扉页重点突出该卷本的板块构成，然后是目录，详列各板块所要介绍的具体内容。内文以主题、图片、图片说明、图表、重点阐述的文字色块、医疗证方等连缀而成。图文并茂，涉及层面丰富，行文简洁明快，可以很方便、直观地检索和查阅。下面是对内文各栏目的指示说明。



重点阐述的文字色块



主题内容阐述

生活新主张

现代工程食品

随着生活质量的提高，人们对食品的要求也越来越高。现代工程食品是指利用现代生物技术，通过基因工程、细胞工程等手段，对食品进行改造，使其具有更好的口感、营养和保健功能。现代工程食品的应用范围很广，包括转基因食品、细胞培养食品、组织培养食品等。现代工程食品的出现，为食品工业的发展提供了新的思路，也为人们提供了更多样化的选择。

饮食保健

改善饮食结构

饮食结构是指人们在日常生活中所摄入的各种食物的比例和搭配。合理的饮食结构对于维持身体健康、预防疾病具有重要意义。改善饮食结构，就是要做到食物多样化，均衡摄入各种营养素。具体来说，应该增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的摄入量，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。通过改善饮食结构，可以有效降低患心血管疾病、糖尿病和肥胖等慢性病的风险。

减重饮食

减重饮食是指通过调整饮食结构和饮食习惯，达到减轻体重的目的。减重饮食的关键在于控制总热量的摄入，同时保证营养的均衡。在减重过程中，应该选择低热量、高纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷物。此外，还应该养成定时定量进食的习惯，避免暴饮暴食。通过科学的减重饮食，不仅可以减轻体重，还可以改善身体的代谢功能，提高免疫力。

减脂食物

减脂食物是指那些有助于减少体内脂肪积累的食物。这类食物通常具有低热量、低脂肪和高纤维的特点。常见的减脂食物包括燕麦、糙米、豆类、坚果、蔬菜和水果等。这些食物不仅能够提供丰富的营养，还可以促进肠胃蠕动，帮助排出体内的废物。长期食用减脂食物，可以有效减少脂肪的堆积，保持身体的苗条和健康。

饮食保健

改善饮食结构

饮食结构是指人们在日常生活中所摄入的各种食物的比例和搭配。合理的饮食结构对于维持身体健康、预防疾病具有重要意义。改善饮食结构，就是要做到食物多样化，均衡摄入各种营养素。具体来说，应该增加蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质的摄入量，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。通过改善饮食结构，可以有效降低患心血管疾病、糖尿病和肥胖等慢性病的风险。

减重饮食

减重饮食是指通过调整饮食结构和饮食习惯，达到减轻体重的目的。减重饮食的关键在于控制总热量的摄入，同时保证营养的均衡。在减重过程中，应该选择低热量、高纤维的食物，如蔬菜、水果和全谷物。此外，还应该养成定时定量进食的习惯，避免暴饮暴食。通过科学的减重饮食，不仅可以减轻体重，还可以改善身体的代谢功能，提高免疫力。

减脂食物

减脂食物是指那些有助于减少体内脂肪积累的食物。这类食物通常具有低热量、低脂肪和高纤维的特点。常见的减脂食物包括燕麦、糙米、豆类、坚果、蔬菜和水果等。这些食物不仅能够提供丰富的营养，还可以促进肠胃蠕动，帮助排出体内的废物。长期食用减脂食物，可以有效减少脂肪的堆积，保持身体的苗条和健康。

增重饮食

增重饮食是指通过调整饮食结构和饮食习惯，达到增加体重的目的。增重饮食的关键在于增加总热量的摄入，同时保证营养的均衡。在增重过程中，应该选择高热量、高蛋白的食物，如肉类、蛋类和坚果。此外，还应该养成定时定量进食的习惯，避免暴饮暴食。通过科学的增重饮食，不仅可以增加体重，还可以改善身体的代谢功能，提高免疫力。

防病饮食

防病饮食是指通过调整饮食结构和饮食习惯，达到预防疾病的目的。防病饮食的关键在于均衡摄入各种营养素，保持身体的健康。在防病过程中，应该选择多样化的食物，包括蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白质。此外，还应该养成定时定量进食的习惯，避免暴饮暴食。通过科学的防病饮食，可以有效降低患各种慢性病的风险，保持身体的健康。

素食

素食是指只食用植物性食物的饮食方式。素食可以分为全素食和蛋奶素食两种。全素食是指只食用植物性食物，不食用任何动物性产品。蛋奶素食是指可以食用鸡蛋和牛奶，但不食用其他动物性产品。素食饮食具有低热量、低脂肪和高纤维的特点，对于预防心血管疾病和肥胖等慢性病具有重要意义。在素食过程中，应该保证摄入足够的蛋白质和铁质，以满足身体的需要。

素食的食谱

素食的食谱是指为素食者提供的饮食方案。素食的食谱应该注重营养的均衡和口味的多样化。以下是一些常见的素食食谱：

- 早餐：燕麦粥、水果沙拉、坚果。
- 午餐：糙米饭、蔬菜炒肉丝、豆腐汤。
- 晚餐：全麦面包、蔬菜沙拉、豆类炖菜。

素食的食谱和菜谱

素食的食谱和菜谱是指为素食者提供的详细饮食方案。素食的食谱和菜谱应该注重营养的均衡和口味的多样化。以下是一些常见的素食食谱和菜谱：

- 早餐：燕麦粥、水果沙拉、坚果。
- 午餐：糙米饭、蔬菜炒肉丝、豆腐汤。
- 晚餐：全麦面包、蔬菜沙拉、豆类炖菜。



应对措施

应对措施

- ◆ 预防措施
- 1. 避免接触患者及分泌物
- 2. 保持室内空气流通
- 3. 勤洗手
- 4. 避免前往人群密集场所
- 5. 避免前往医院
- 6. 避免前往公共场所
- 7. 避免前往娱乐场所
- 8. 避免前往公共场所
- 9. 避免前往公共场所
- 10. 避免前往公共场所

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

治疗

应对措施

应对措施

★ SARS

(严重性呼吸综合征)

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

应对措施

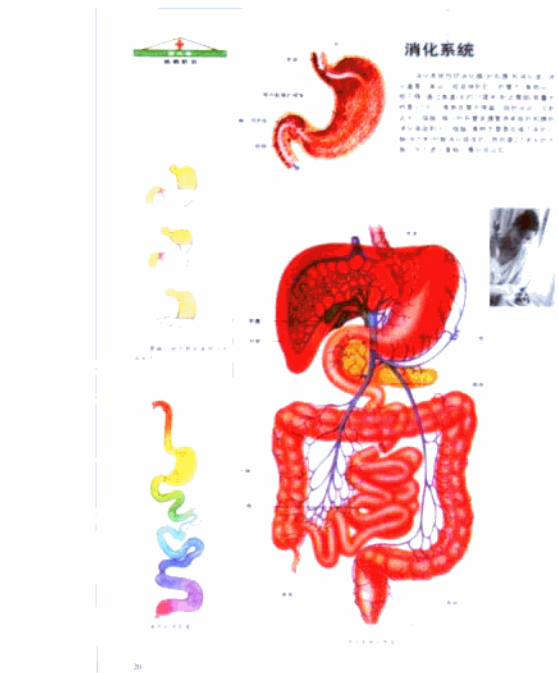
应对措施



▲简洁明了的图片解释

▼主题标题

▼人体解剖结构图例



第一卷

健康涵义诠释

健康标准

- 生理健康标准
- 心理健康标准

健康测量

- 健康测量法
- 人体测量法

健康自我监测

- 监测健康标准
- 身体检查
- 健康教育
- 影响健康的因素
- 健康保健守则

心理健康

- 心理健康的涵义
- 心理健康的内容
- 心理保健原则

心理咨询

- 门诊心理咨询
- 心理咨询的范畴

心理治疗

- 常见心理疗法

婴幼儿心理保健

- 婴儿怯生
- 夜惊

儿童心理保健

- 口吃
- 吸吮手指和咬指甲
- 儿童异食癖
- 遗尿症
- 儿童恐惧症
- 多动症

青春期心理保健

- 单恋
- 失恋
- 挫折心理
- 自卑心理
- 紧张心理
- 压抑心理
- 青春期焦虑症
- 心理测试 你能耐受多大冲击力
- 自恋癖
- 孤独心理
- 烦恼心理

夫妻心理保健

- 新婚期心理保健
- 夫妻性心理保健
- 性欲亢进
- 破译第三者
- 老夫少妻性心理调试

中老年人心理保健

- 心理疲劳
- 更年期
- 病态怀旧心理
- 心理衰老

离退休综合征

饮食营养处方

营养素

- 营养素类别
- 营养素功能
- 营养标准
- 蛋白质
- 脂肪
- 碳水化合物
- 维生素
- 食用纤维
- 酶
- 无机盐

食物及营养

- 粮谷类
- 根茎类
- 肉食类
- 豆类及豆制品
- 蛋类食品
- 乳类食品
- 果蔬类
- 水产类
- 饮料类
- 酒类
- 补充剂类
- 调味类
- 其他食品类

饮食保健

- 改善饮食结构
- 减肥饮食
- 增重饮食
- 防病饮食
- 食物与癌症
- 调味品
- 饮食卫生
- 膳食调配
- 食物加工与烹调
- 餐、厨具卫生
- 食物卫生
- 药膳的功效

运动健身指南

运动与健康

- 运动健身的好处
- 运动量标准
- 体质
- 体型预测
- 理想体重标准
- 身高预测
- 形体

健美

- 男子健美体型
- 女子健美体型
- 健美标准

日常健身运动

- 健身运动处方
- 健身设备
- 健身方法

家庭健身房

- 时尚女子热身健美操
- 时尚女子躯体健美操
- 时尚女子周末家庭健美操
- 时尚女子躯体伸展健美操
- 水上运动
- 科学健身
- 运动强度
- 运动过程
- 运动饮食
- 运动时间
- 运动适应证
- 运动禁忌证
- 运动生理反应
- 特殊运动健身

第二卷

就医检查咨询

了解医院

- 看病须知
- 急诊治疗
- 门诊治疗
- 住院治疗
- 住院须知
- 探望患者
- 陪护患者
- 陪护须知
- 康复出院
- 医院检查
- 病史询问
- 体格检查
- 透视与拍片
- 造影检查
- CT 检查
- 超声波检查
- 心电图检查
- 阴道镜检查
- 纤维胃镜检查
- 腹腔镜检查

疾病诊断例示

- 发热
- 头晕及昏厥
- 眩晕
- 头痛
- 精神错乱
- 记忆缺失
- 脱发
- 咳嗽
- 咯血
- 喘鸣
- 牙痛
- 口臭
- 呕吐
- 腹痛
- 腹泻

120	便秘
121	心悸
122	胸痛
124	尿痛
125	腰背痛
128	腿痛
130	膝痛
132	颜面痛
134	耳痛或耳鸣
135	口、舌痛
137	颈痛或颈部僵硬
138	手臂痛
140	足痛
142	睾丸疼痛或肿大
143	女性乳房疼痛或有硬块

推拿瑜伽图解

144	物理疗法
144	◇电疗法
144	◇光疗法
144	◇温热疗法
144	◇超声波治疗
144	◇磁疗
144	◇冷冻疗法
144	◇天然物理因素疗法
145	◇水疗法
145	◇负氧离子疗法
145	针灸
145	◇经络
145	◇腧穴
145	◇针法常用针
145	◇灸法
146	按摩
146	◇按摩常用穴位
147	◇按摩手法
168	自我健身按摩
168	◇按摩腿部
169	◇按摩足部
170	◇按摩手部
171	◇按摩腹部
171	◇按摩手臂
172	瑜伽
172	◇练习瑜伽者须知
173	◇瑜伽修行法

第三卷

人体结构解剖

182	骨骼
188	肌肉
198	内分泌系统
199	泌尿生殖系统

中医辨证施治

202	诊法
202	◇望诊
203	◇闻诊

203	◇问诊
204	◇切诊
204	辨证
204	◇八纲辨证
204	◇六经辨证
204	◇卫气营血辨证
205	◇脏腑辨证
205	◇三焦辨证
205	治则与治法
205	◇治则
205	◇治法
206	中医常识
206	◇中药配伍与禁忌
207	◇中药制剂类型
207	◇解表药
207	◇清热药
207	◇止咳化痰药
207	◇理气药
208	◇理血药
208	◇利水药
208	◇泻下药
208	◇消食药
208	◇软坚药
208	◇化湿药
209	◇祛风药
209	◇固涩药
209	◇安神镇惊药
209	◇开窍药
209	◇滋补药
210	◇解毒药
210	◇杀虫药
210	◇甘寒药

妇科疾病诊治

211	处女膜闭锁
211	◇症状
211	◇应对措施
211	子宫发育异常
211	◇类型及症状
212	经前紧张症
212	◇症状
212	◇原因
212	◇危害
212	◇应对措施
212	痛经
212	◇症状
212	◇类型
212	◇原发性痛经病因
213	◇应对措施
213	闭经
213	◇原因
213	◇应对措施
213	功能性子宫出血
213	◇症状
214	◇类型
214	◇应对措施
214	外阴瘙痒症
215	◇症状
215	◇原因

215	◇应对措施
215	白带
215	◇症状
215	◇影响
215	阴道瘙痒
215	◇症状
215	◇原因
215	◇应对措施
215	前庭大腺炎
215	◇症状
215	◇原因
215	◇应对措施
216	尿道肉阜
216	◇症状
216	◇原因
216	◇影响
216	◇诊断
216	◇应对措施
216	急性盆腔炎
216	◇症状
216	◇原因
216	◇应对措施
217	慢性盆腔炎
217	◇症状
217	◇应对措施
217	宫颈糜烂
217	◇症状
217	◇原因
217	◇类型
217	◇糜烂程度
217	◇影响
217	◇应对措施
218	盆腔结核
218	◇症状
218	◇原因
218	◇应对措施
218	子宫内膜异位症
218	◇症状
218	◇影响
218	◇应对措施
218	子宫脱垂
218	◇脱垂程度
218	◇症状
219	◇原因
219	◇应对措施
219	子宫颈息肉
219	◇症状
219	◇应对措施
219	子宫肌瘤
219	◇症状
220	◇应对措施
220	子宫颈癌
220	◇症状
220	◇原因
220	◇影响
220	◇应对措施
220	子宫癌
221	◇症状
221	◇原因

221 ◇影响
221 ◇应对措施
221 卵巢肿瘤
221 ◇症状
221 ◇应对措施
221 外阴癌
222 ◇症状
222 ◇应对措施
222 ◇预后
222 葡萄胎
222 ◇症状
222 ◇应对措施
223 自然流产
223 ◇症状
223 ◇应对措施
223 习惯性流产
223 ◇应对措施
223 乳房肿块
223 ◇应对措施
224 乳腺脓肿
224 ◇症状
224 ◇应对措施
224 乳腺癌
224 ◇症状
224 ◇应对措施

■ 儿科疾患诊治

225 新生儿肺炎
225 ◇症状
225 ◇原因
225 ◇应对措施
225 新生儿肺透明膜病
225 ◇症状
225 ◇应对措施
225 新生儿黄疸
225 ◇类型
225 ◇症状
226 ◇原因
226 ◇应对措施
226 新生儿硬肿症
226 ◇症状
226 ◇应对措施
226 流涎
226 ◇原因
226 ◇应对措施
226 小儿高热
226 ◇原因
227 ◇应对措施
227 小儿低热
227 ◇原因
227 ◇应对措施
227 小儿呕吐
227 ◇原因
227 ◇应对措施
228 小儿惊厥
228 ◇原因
228 ◇应对措施
228 小儿腹痛
228 ◇原因

228 ◇应对措施
228 婴幼儿腹泻
228 ◇症状
229 ◇原因
229 ◇应对措施
229 小儿贫血
229 ◇原因
229 ◇应对措施
229 小儿厌食
229 ◇原因
229 ◇应对措施
229 小儿支气管哮喘
229 ◇症状
230 ◇应对措施
230 儿童结核病
230 ◇类型
230 ◇应对措施
230 暑热症
230 ◇症状
230 ◇应对措施
230 单纯性肥胖
230 ◇应对措施
230 麻疹
231 ◇症状
231 ◇影响
231 ◇应对措施
231 ◇预后
231 猩红热
231 ◇症状
231 ◇影响
231 ◇应对措施
231 百日咳
231 ◇症状
231 ◇原因
231 ◇影响
231 ◇应对措施
232 智力发育障碍
232 ◇症状
232 ◇原因
232 ◇类型及治疗
233 性早熟
233 ◇类型及原因
233 ◇应对措施

■ 眼科疾患诊治

234 睑内翻和倒睫
234 ◇症状
234 ◇原因
234 ◇应对措施
234 睑外翻
234 ◇原因
234 ◇影响
234 ◇应对措施
234 睑腺炎
235 ◇应对措施
235 急性泪囊炎
235 ◇症状
235 ◇应对措施
235 慢性泪囊炎

235 ◇症状
235 ◇应对措施
235 角膜炎
235 ◇症状
235 ◇原因
235 ◇影响
235 ◇应对措施
235 上睑下垂
235 ◇影响
235 ◇应对措施
235 急性结膜炎
235 ◇类型
236 ◇应对措施
236 沙眼
236 ◇症状
236 ◇原因
236 ◇影响
236 ◇应对措施
236 巩膜炎
236 ◇症状
236 ◇应对措施
236 虹膜睫状体炎
236 ◇症状
236 ◇原因
236 ◇影响
236 ◇应对措施
237 白内障
237 ◇症状
237 ◇原因
237 ◇应对措施
237 视网膜脱离
237 ◇症状
237 ◇原因
237 ◇应对措施
237 视网膜炎
238 ◇症状
238 ◇应对措施
238 屈光不正
238 ◇近视眼
238 ◇远视眼
238 慢性青光眼
238 ◇症状
239 ◇危害
239 ◇应对措施
239 斑秃
239 ◇症状
239 ◇危害
239 ◇应对措施
239 糖尿病性视网膜病变
239 ◇危害
239 ◇应对措施
239 视网膜动脉阻塞
239 ◇应对措施
240 视网膜静脉阻塞
240 ◇症状
240 ◇危害
240 ◇应对措施
240 色盲
240 ◇症状

240 ◇应对措施
240 虹膜炎
241 ◇症状
241 ◇危害
241 ◇应对措施

■ 耳、鼻、喉科疾患诊治

242 耳垢栓塞
242 ◇症状
242 ◇应对措施
242 咽鼓管阻塞
242 ◇症状
242 ◇原因
242 ◇应对措施
242 耳、鼻、咽异物
242 ◇外耳道异物
242 ◇鼻腔异物
243 ◇咽异物
243 外耳道炎
243 ◇症状
243 ◇原因
243 ◇应对措施
244 急性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇原因
244 ◇影响
244 ◇应对措施
244 化脓性中耳炎
244 ◇症状
244 ◇影响
245 ◇应对措施
245 美尼尔氏病
245 ◇症状
245 ◇影响
245 ◇应对措施
245 ◇预后
245 先天性聋
245 ◇症状
245 ◇原因
245 ◇应对措施
245 老年性聋
245 ◇症状
246 ◇应对措施
246 慢性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 过敏性鼻炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇应对措施
246 慢性鼻窦炎
246 ◇症状
246 ◇原因
246 ◇影响
246 ◇应对措施
247 急性鼻窦炎
247 ◇症状
247 ◇原因

247 ◇应对措施
247 急性喉炎
247 ◇症状
247 ◇应对措施
248 慢性喉炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇应对措施
248 急性咽炎
248 ◇症状
248 ◇原因
248 ◇影响
248 ◇应对措施
249 慢性咽炎
249 ◇原因
249 ◇应对措施
249 慢性扁桃体炎
249 ◇症状
249 ◇应对措施

■ 口腔科疾患诊治

250 口臭
250 ◇由全身疾病引起的口臭
250 ◇由口腔疾病引起的口臭
250 ◇应对措施
250 牙龈出血
250 ◇导致牙龈出血的疾病
251 ◇应对措施
251 龋齿
251 ◇原因
251 ◇类型
251 ◇应对措施
251 牙龈炎
251 ◇症状
251 ◇原因
251 ◇应对措施
252 牙周炎
252 ◇症状
252 ◇应对措施
252 鹅口疮
252 ◇症状
252 ◇原因
252 ◇应对措施

■ 皮肤科疾患诊治

253 单纯疱疹
253 ◇症状
253 ◇应对措施
253 疣
253 ◇寻常疣
253 ◇跖疣
253 ◇扁平疣
253 脓疱疮
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 毛囊炎
254 ◇症状
254 ◇应对措施
254 头癣

254 ◇类型
254 ◇应对措施
254 体股癣
254 ◇症状
255 ◇应对措施
255 手足癣
255 ◇类型及治疗
255 甲癣
255 ◇类型
255 ◇应对措施
255 疥疮
255 ◇症状
255 ◇应对措施
256 湿疹
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 冻疮
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 痱子(红色粟粒疹)
256 ◇症状
256 ◇应对措施
256 皮肤瘙痒症
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 神经性皮炎
257 ◇症状
257 ◇类型
257 ◇应对措施
257 鸡眼
257 ◇症状
257 ◇原因
257 ◇应对措施
257 玫瑰糠疹
257 ◇症状
257 ◇应对措施
257 脂溢性脱发
257 ◇症状
257 ◇应对措施
258 斑秃
258 ◇症状
258 ◇应对措施
258 臭汗症
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 黄褐斑
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 痤疮
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
258 酒渣鼻
258 ◇症状
258 ◇原因
258 ◇应对措施
259 白癜风

259	◇症状	268	◇症状	276	★ SARS (严重性呼吸道综合征)
259	◇应对措施	268	◇原因	278	胸膜炎
259	遗传性过敏性皮炎	268	◇应对措施	278	◇症状
259	◇原因	269	鼠疫	278	◇原因
259	◇病程	269	◇症状	278	◇应对措施
259	◇应对措施	269	◇原因	278	肺气肿
260	色素痣	269	◇应对措施	278	◇类型
260	◇症状	269	细菌性痢疾	278	◇症状
260	◇类型	270	◇症状	278	◇原因
260	◇影响	270	◇应对措施	278	◇应对措施
260	◇应对措施	270	阿米巴痢疾	278	肺水肿
260	白塞氏病	270	◇症状	279	◇症状
260	◇症状	270	◇原因	279	◇应对措施
260	◇原因	270	◇影响	279	肺脓肿
260	◇应对措施	270	◇应对措施	279	◇症状
260	粟丘疹	270	疟疾	279	◇危害
260	◇症状	271	◇症状	280	◇应对措施
260	◇类型	271	◇原因	280	肺结核
260	◇应对措施	271	◇应对措施	280	◇症状

■ 传染病与寄生虫病诊治

261	流行性感冒
261	◇症状
261	◇原因
261	◇影响
261	◇应对措施
261	病毒性肝炎
261	◇类型
262	◇症状
262	◇原因
262	◇感染对象
263	◇应对措施
263	流行性乙型脑炎
263	◇症状
264	◇影响
264	◇应对措施
264	水痘
264	◇特点及影响
264	◇症状
265	◇应对措施
265	◇预后
265	流行性腮腺炎
265	◇症状
265	◇原因
265	◇应对措施
266	猩红热
266	◇症状
266	◇应对措施
266	狂犬病
266	◇症状
267	◇应对措施
267	流行性出血热
267	◇影响
267	◇病程
267	◇应对措施
267	白喉
267	◇症状
268	◇应对措施
268	霍乱

271	钩虫病
271	◇症状
271	◇原因
271	◇应对措施
271	蛔虫病
271	◇症状
272	◇影响
272	◇应对措施
272	蛲虫病
272	◇症状
272	◇原因
272	◇应对措施

第四卷

■ 呼吸系统疾病诊治

274	急性支气管炎
274	◇症状
274	◇原因
274	◇影响
274	◇应对措施
274	慢性支气管炎
274	◇症状
274	◇原因
274	◇应对措施
275	支气管扩张
275	◇应对措施
275	上呼吸道感染
275	◇症状
275	◇原因
275	◇影响
275	◇应对措施
275	支气管哮喘
275	◇症状
275	◇原因
276	◇应对措施
276	肺炎
276	◇典型肺炎

280	呼吸衰竭
280	◇急性呼吸衰竭
281	◇慢性呼吸衰竭
281	◇临床类型
281	◇应对措施
281	肺癌
281	◇症状
281	◇原因
282	◇类型
282	◇应对措施
282	自发性气胸
282	◇类型
283	◇症状
283	◇危害
283	◇应对措施
283	成人呼吸窘迫综合征
283	◇症状
283	◇应对措施

■ 消化系统疾病诊治

284	食管癌
284	◇症状
284	◇应对措施
284	◇预后
284	食管运动失调
284	◇症状
284	◇应对措施
284	食管扩散性痉挛
284	◇应对措施
284	食管狭窄
285	◇应对措施
285	胃癌
285	◇症状
285	◇原因
285	◇类型
285	◇应对措施
285	胃下垂
285	◇症状
285	◇应对措施

310 ◇危害
310 ◇应对措施
310 溶血性贫血
310 ◇症状
310 ◇原因
310 ◇应对措施
310 再生障碍性贫血
310 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇危害
311 ◇应对措施
311 血红蛋白病
311 ◇症状
311 ◇应对措施
311 巨幼红细胞性贫血
311 ◇症状
311 ◇原因
311 ◇应对措施
312 白血病
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇应对措施
312 过敏性紫癜
312 ◇症状
312 ◇原因
312 ◇影响
312 ◇应对措施
313 血小板减少性紫癜
313 ◇症状
313 ◇原因
313 ◇应对措施
313 血友病
313 ◇症状
313 ◇应对措施
313 粒细胞缺乏症
313 ◇症状
314 ◇原因
314 ◇应对措施
314 多发性骨髓瘤
314 ◇症状
314 ◇应对措施
314 淋巴瘤
314 ◇症状
315 ◇危害
315 ◇应对措施
315 霍奇金氏症
315 ◇症状
315 ◇应对措施
315 恶性组织细胞病
315 ◇症状
315 ◇防治措施

■ 神经系统疾病诊治

316 面神经麻痹
316 ◇症状
316 ◇影响
316 ◇应对措施
316 癫痫
317 ◇原因

317 ◇应对措施
317 记忆障碍
317 ◇原因
317 ◇影响
318 多发性神经炎
318 ◇类型
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 重症肌无力
318 ◇症状
318 ◇原因
318 ◇影响
318 ◇应对措施
318 颈椎病
318 ◇症状
318 ◇影响
319 ◇应对措施
319 晕厥
319 ◇症状
319 ◇原因
319 ◇应对措施
319 帕金森氏病
319 ◇症状
319 ◇原因
320 ◇影响
320 ◇应对措施
320 神经痛
320 ◇原因
320 ◇应对措施
320 偏头痛
320 ◇症状
320 ◇原因
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 三叉神经痛
321 ◇症状
321 ◇影响
321 ◇应对措施
321 坐骨神经痛
321 ◇症状
321 ◇原因
322 ◇应对措施
322 眩晕
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓压迫症
322 ◇症状
322 ◇原因
322 ◇应对措施
322 脊髓空洞症
322 ◇症状
323 ◇病因
323 ◇应对措施
323 脑膜炎
323 ◇症状
323 ◇应对措施
323 脑溢血
323 ◇症状

323 ◇病因
323 ◇应对措施
324 运动神经元疾病
324 ◇类型及症状
324 ◇影响
324 ◇应对措施
324 遗传性共济失调
324 ◇症状
324 ◇应对措施

■ 内分泌与代谢系统疾病诊治

325 下丘脑综合征
325 ◇病因
325 ◇症状
325 ◇应对措施
325 巨人症与肢端肥大症
325 ◇症状
326 ◇应对措施
326 垂体性侏儒
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 肾上腺皮质功能
326 减退症
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺肿
326 ◇症状
326 ◇原因
326 ◇应对措施
326 甲状腺功能亢进
326 ◇症状
327 ◇应对措施
327 糖尿病
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 肥胖症
327 ◇症状
327 ◇原因
327 ◇应对措施
327 高脂蛋白血症
327 ◇原因
327 ◇应对措施

■ 泌尿系统疾病诊治

328 急性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇应对措施
328 ◇预后
328 慢性肾小球肾炎
328 ◇症状
328 ◇原因
328 ◇类型
329 ◇应对措施
329 尿崩症
329 ◇症状

329 ◇原因
329 ◇应对措施
329 蛋白尿
329 痛风
329 ◇症状
329 ◇原因
329 ◇危害
329 ◇应对措施
330 尿毒症
330 ◇症状
330 ◇原因
330 ◇应对措施
330 肾下垂
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 前列腺炎
330 ◇症状
330 ◇应对措施
330 肾积水
330 ◇症状
331 ◇原因
331 ◇影响
331 ◇应对措施
331 急性肾功能衰竭
331 ◇原因
331 慢性肾功能衰竭
331 ◇症状
331 ◇原因
332 ◇应对措施
332 前列腺增生
332 ◇症状
332 ◇影响
332 ◇应对措施
332 膀胱炎
332 ◇症状
332 ◇应对措施
332 尿结石
332 ◇应对措施
333 前列腺癌
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 乳腺癌
333 ◇原因
333 ◇应对措施
333 睾丸炎
333 ◇症状
333 ◇应对措施
333 压力性尿失禁
333 ◇原因
333 ◇应对措施
334 尿路感染
334 ◇应对措施
334 膀胱癌
334 ◇原因
334 ◇症状
334 ◇应对措施
335 急性淋巴管炎
335 ◇症状
335 ◇原因

335 ◇应对措施
335 急性淋巴结炎
335 ◇症状
335 ◇原因

■ 普通外科疾病诊治

335 ◇应对措施
335 疝
335 ◇症状
335 ◇影响
335 ◇应对措施
336 痢
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 丹毒
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 嵌甲
336 ◇病因与症状
336 ◇应对措施
336 甲沟炎
336 ◇症状
336 ◇原因
336 ◇应对措施
336 破伤风
336 ◇症状
336 ◇原因
337 ◇应对措施
337 溃疡
337 ◇原因
337 ◇类型
337 ◇应对措施
337 甲状腺肿瘤
337 ◇类型及症状
337 ◇应对措施
338 颈淋巴结结核
338 ◇症状
338 ◇原因
338 ◇应对措施
338 腹股沟疝
338 ◇病因
339 ◇直疝
339 脐疝
339 ◇症状
339 ◇应对措施
339 痔
339 ◇症状
339 ◇原因
340 ◇类型
340 ◇分级
340 ◇应对措施
340 急性胆囊炎
340 ◇症状
340 ◇影响
340 ◇应对措施
340 下肢静脉曲张
340 ◇症状

340 ◇原因
340 ◇应对措施
340 动脉栓塞
341 ◇症状
341 ◇原因
341 ◇应对措施
341 血管瘤
341 ◇毛细血管瘤
341 ◇海绵状血管瘤
341 ◇蔓状血管瘤
341 肾移植
341 ◇适应证
341 ◇移植方法及排斥反应
341 ◇影响
341 心脏移植
342 ◇适应证
342 ◇排斥反应
342 骨髓移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 ◇影响
342 皮肤移植
342 ◇适应证
342 ◇移植方法
342 角膜移植
342 ◇适应证
342 ◇供体角膜
342 ◇移植方法
342 脂肪抽吸术
342 ◇适应证
342 ◇手术须知
342 ◇影响

■ 骨科疾病诊治

343 锁骨骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨干骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
343 肱骨外科颈骨折
343 ◇症状
343 ◇原因
343 ◇应对措施
344 肱骨髁上骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇影响
344 ◇应对措施
344 前臂骨折
344 ◇症状
344 ◇原因
344 ◇骨折部位
344 ◇应对措施
344 桡骨下端骨折
344 ◇症状
344 ◇原因

344	◇应对措施
344	股骨颈骨折
344	◇症状
345	◇原因
345	◇影响
345	◇应对措施
345	股骨干骨折
345	◇症状
345	◇原因
345	◇应对措施
345	髌骨骨折
345	◇症状
345	◇原因
345	◇应对措施
345	踝部骨折
345	◇症状
345	◇原因
345	◇应对措施
345	胫腓骨骨折
345	◇症状
346	◇原因
346	◇应对措施
346	脊柱骨折
346	◇症状
346	◇原因
346	◇应对措施
346	骨盆骨折
346	◇症状
346	◇原因
346	◇应对措施
346	关节内骨折
346	◇应对措施
346	关节脱位
347	◇症状
347	◇类型
347	◇应对措施
347	手外伤
347	◇手外伤类型
348	◇治疗目的
348	◇处理原则
348	◇手功能锻炼
348	膝部损伤
348	◇半月软骨损伤
348	◇韧带损伤
349	类风湿性关节炎
349	◇症状
349	◇应对措施
349	断肢(指)再植
349	◇断肢(指)再植条件
349	◇断肢再植须知
349	下肢神经损伤
349	◇症状
349	◇应对措施
349	骨质疏松症
349	◇症状
350	◇分类
350	◇原因
350	◇应对措施
350	平足症

350	◇症状
350	◇应对措施
350	脊柱侧凸
350	◇原因
350	◇应对措施
351	急性腰扭伤
351	◇症状
351	◇原因
351	◇应对措施
351	肩周炎
351	◇症状
351	◇原因
351	◇应对措施
351	腰肌劳损
351	◇症状
351	◇原因
351	◇应对措施
351	腰椎间盘突出症
351	◇症状
351	◇原因
352	◇应对措施
352	化脓性骨髓炎
352	◇急性骨髓炎
352	◇慢性骨髓炎
352	化脓性关节炎
352	◇症状
352	◇原因
352	◇应对措施
352	骨关节炎
352	◇症状
352	◇原因
352	◇应对措施
353	大骨节病
353	◇症状
353	◇原因
353	◇应对措施
353	先天性髋关节脱位
353	◇症状
353	◇原因
353	◇应对措施
353	腱鞘炎
353	◇屈指肌腱鞘炎
353	◇桡骨茎突腱鞘炎
353	◇应对措施
353	滑囊炎
353	◇症状
353	◇应对措施
	精神科疾病诊治
354	精神分裂症
354	◇症状
354	◇影响
354	◇应对措施
354	神经性厌食
354	◇症状
354	◇原因
354	◇应对措施
354	焦虑性神经症
354	◇症状

354	◇原因
354	◇应对措施
354	儿童孤独症
355	老年性痴呆
355	◇症状
355	◇原因
355	◇应对措施
355	抑郁性神经症
355	◇症状
355	◇原因
355	◇应对措施
355	轻躁狂
355	◇影响
355	癔症
355	◇症状
355	◇应对措施
356	恐怖性神经症
356	◇症状
356	◇原因
356	◇应对措施
356	自杀
356	◇原因
356	◇应对措施

第五卷

自我保健护理

358	眼睛护理
358	◇眼睛检查
358	◇色盲
358	◇隐形眼镜
359	耳鼻护理
359	◇鼻出血
360	◇擤鼻涕
360	◇清除耳垢
360	口腔卫生
360	◇牙齿护理
361	◇口腔溃疡
361	◇口臭
361	◇龋齿
361	头发护理
361	◇发质的识别
362	◇洗发的方法
362	◇头发的日常护理
362	◇头发的梳理
363	◇头发常见病护理
363	指甲护理
363	◇指甲护理原则
363	◇指甲与疾病
364	皮肤护理
364	◇皮肤类型
364	◇护肤原则
364	◇护肤技巧
366	◇食物美容
366	◇面部美容操
367	◇除皱术
367	◇防晒策略

- 368 双手护理
- 368 ◇护理方法
- 368 面部护理
- 368 ◇面部健美原则
- 368 双脚护理
- 369 ◇护理措施
- 369 颈部护理
- 369 ◇护理措施
- 369 ◇颈部美容操
- 369 ◇落枕的治疗
- 370 体毛问题
- 370 ◇剃除体毛
- 370 ◇脱毛剂
- 370 体重问题
- 370 ◇控制体重
- 370 ◇体重评估方法
- 371 ◇减肥方法
- 371 睡眠问题
- 371 ◇睡眠与做梦
- 371 ◇睡眠与失眠
- 371 ◇睡眠与枕头
- 371 ◇睡眠与床
- 372 健康自我观察
- 372 ◇男性自我了解
- 372 ◇男性自我保健和检查
- 372 ◇女性自我了解
- 373 ◇女性自我保健和检查
- 373 ◇阴道窥镜检查

■ 家庭疾病护理

- 374 一般性家庭护理
- 374 ◇安排病房
- 374 ◇铺整病床
- 374 ◇测体温
- 375 ◇测量血压
- 375 ◇数脉搏
- 375 ◇观察呼吸
- 375 ◇注射
- 376 ◇换药
- 376 ◇热敷
- 377 ◇冷敷
- 377 ◇传染病的隔离与消毒
- 378 ◇饮食
- 378 ◇服药
- 378 ◇给患者清洁
- 378 ◇防止褥疮
- 379 ◇症状处理
- 379 特殊人群护理
- 379 ◇患儿护理
- 379 ◇护理老年患者
- 380 ◇发热患者护理
- 380 ◇昏迷患者护理
- 381 ◇心肌梗塞患者护理
- 381 ◇心力衰竭患者护理
- 382 ◇癫痫患者护理
- 382 ◇截瘫患者护理
- 383 ◇腹部外科术后护理
- 383 ◇胸外科术后护理
- 384 ◇神经外科术后护理

- 384 ◇泌尿外科术后护理
- 385 ◇膀胱术后的特殊护理
- 385 ◇肾脏术后的特殊护理
- 385 ◇前列腺术后的特殊护理
- 385 ◇包皮环切术后护理
- 386 ◇骨折患者护理
- 386 ◇放、化疗期间患者护理
- 387 ◇康复期患者护理
- 388 家庭小药箱
- 388 ◇配备小药箱的原则及内容
- 388 ◇内服药
- 389 ◇外用药
- 389 ◇避孕器具
- 389 ◇器械敷料类
- 389 ◇贮存药物须知
- 389 ◇使用药物须知
- 390 ◇药物的不良反应
- 390 ◇如何合理用药
- 391 预防接种
- 391 ◇卡介苗
- 391 ◇OT 试验针
- 391 ◇白百破三联疫苗
- 392 ◇麻疹病毒疫苗
- 392 ◇小儿麻痹糖丸
- 392 ◇乙型肝炎疫苗
- 392 ◇流脑疫苗
- 393 ◇乙型肝炎疫苗
- 393 ◇腮腺炎疫苗
- 393 ◇狂犬病疫苗和血清
- 393 ◇隐性疾病的预防

■ 急救自救护理

- 394 急救原则
- 394 ◇评估危险情况
- 394 ◇检查患者情况
- 395 ◇施行急救程序
- 395 急救常识
- 395 ◇止血
- 397 ◇包扎
- 398 ◇骨折固定
- 398 ◇搬运患者
- 399 ◇心肺复苏
- 401 ◇电话呼救
- 402 日常意外自救及急救
- 402 ◇遭遇雷击
- 402 ◇遭遇火灾
- 403 ◇灭火器材种类及用途
- 404 ◇高空坠落伤
- 405 ◇中暑
- 406 ◇触电
- 407 ◇溺水
- 408 ◇烧伤
- 408 ◇毒蛇咬伤
- 410 ◇毒虫咬伤
- 411 ◇狗咬伤
- 411 ◇猫咬伤
- 411 ◇骨折
- 411 ◇断肢(指、趾)伤
- 412 ◇腹部外伤
- 412 ◇胸部外伤
- 413 ◇急腹症
- 413 ◇脊柱、脊髓损伤
- 414 ◇泌尿系统损伤
- 414 ◇自发性气胸
- 414 ◇颅脑外伤
- 416 ◇气管异物
- 416 ◇外阴损伤
- 416 ◇阴道损伤
- 416 ◇产后出血
- 417 ◇自杀
- 417 ◇车祸
- 418 疾病及中毒急救
- 418 ◇惊厥(抽搐)
- 419 ◇晕厥
- 419 ◇休克
- 420 ◇昏迷
- 420 ◇高血压危象
- 420 ◇中风
- 420 ◇心动过缓
- 420 ◇心动过速
- 421 ◇心力衰竭
- 421 ◇心跳骤停
- 422 ◇心绞痛
- 422 ◇心肌梗塞
- 422 ◇咯血
- 423 ◇铅中毒
- 423 ◇汞中毒
- 423 ◇铬中毒
- 423 ◇铜中毒
- 424 ◇铍中毒
- 424 ◇砷中毒
- 424 ◇汽油中毒
- 425 ◇溴甲烷中毒
- 425 ◇苯中毒
- 425 ◇甲醇中毒
- 425 ◇一氧化碳中毒
- 426 ◇硫化氢中毒
- 426 ◇二氧化硫中毒
- 426 ◇氢中毒
- 427 ◇氯中毒
- 427 ◇氰化物中毒
- 427 ◇服毒急救
- 427 ◇碱灼伤
- 428 ◇酸灼伤
- 428 ◇有机磷农药中毒
- 428 ◇氨基甲酸酯类农药中毒
- 428 ◇拟除虫菊酯类农药中毒
- 429 ◇杀虫剂农药中毒
- 429 ◇河豚中毒
- 429 ◇蟾蜍中毒
- 430 ◇毒蕈中毒
- 430 ◇苦杏仁中毒
- 431 ◇曼陀罗中毒
- 431 ◇蓖麻子中毒
- 431 ◇亚硝酸盐中毒
- 431 ◇酒精中毒
- 432 ◇灭鼠药中毒
- 432 ◇误服药物

- 432 ◇催眠药物中毒
433 水中急救
433 ◇汽车沉入水中
434 ◇人落水中
435 ◇游泳抽筋
436 ◇被激浪所困
437 ◇营救溺水者
440 ◇从船上落水
441 自制浮力器具:
442 ◇掉入冰窟
443 ◇踏破冰层落水

第六卷

人的自然属性问题

- 446 人类与近亲
450 人类的起源
454 遗传学

人的性心理问题

- 461 性心理
464 性健康
466 性畸形

人的性生理问题

- 468 男性性反应
469 女性性反应
473 女性功能障碍与疾病
475 男性功能障碍及疾病
483 性传播疾病
483 ◇淋病
483 ◇梅毒
483 ◇软下疳
484 ◇生殖器疱疹
485 ◇滴虫病
485 ◇非淋球菌尿道炎
485 ◇生殖器念珠菌病
485 ◇尖锐湿疣
486 ◇艾滋病

夫妻间性爱问题

- 488 做爱
488 ◇营造氛围
488 ◇发现性敏感区
490 ◇抚慰伴侣
490 ◇性姿势
493 性反应周期
493 ◇兴奋期
493 ◇平台期
493 ◇高潮期
493 ◇消退期
494 避孕
494 ◇体外射精
494 ◇冲洗阴道
494 ◇体温法
494 ◇阴道隔膜法
495 ◇杀精法

- 495 ◇避孕套
496 ◇避孕环
496 ◇避孕药
496 ◇纯孕激素避孕法
497 ◇激素避孕
497 ◇有关避孕药的一些问题

绝育手术

- 498 ◇女子绝育
498 ◇男子避孕与节育

人工流产

- 499 ◇如何知道你怀孕了
499 ◇人工流产法

不育和不孕

- 501 ◇类型
501 ◇男性不育原因
501 ◇女性不孕原因

人工授精

- 502 ◇利用丈夫精子行人工授精
502 ◇利用献精者精子行人工授精

妊娠及分娩问题

- 504 妊娠期保健
504 ◇身体的变化
506 ◇胎教
506 ◇妊娠期饮食
508 ◇妊娠期的体能活动
509 ◇预产期
509 ◇产前检查
509 ◇超声检查
509 ◇测定胎儿成熟度
510 ◇胎儿镜检查
510 孕期反应
510 ◇呕吐
510 ◇腹痛
510 ◇胃灼热
511 ◇尿频
511 ◇皮肤瘙痒
511 ◇腰背痛
512 ◇下肢抽筋
512 ◇静脉曲张
512 ◇便秘
512 ◇痔疮
512 ◇贫血

分娩期保健

- 513 ◇临产征兆
513 ◇胎膜早破
513 ◇分娩的三个产程
515 ◇分娩动作技巧
516 ◇缓解分娩疼痛须知

产科异常问题

- 517 ◇早产
517 ◇胎儿臀位
518 ◇胎儿横位
518 ◇宫外孕
519 ◇自然流产
519 ◇难产
519 ◇羊水过多
520 ◇羊水过少
521 ◇胎儿宫内死亡

- 521 ◇妊娠高血压综合征
521 ◇先兆子痫和子痫
522 ◇过期妊娠
522 ◇脐带脱垂
522 ◇胎盘滞留
522 ◇引产
523 ◇外附切开术
523 ◇剖腹产术
524 产褥期保健
524 ◇身体变化
524 ◇子宫收缩痛
525 ◇子宫复旧不全
525 ◇尿潴留
525 ◇发热
526 ◇产后中暑
526 ◇产褥感染
526 ◇清洁卫生
526 ◇饮食营养
526 ◇产后检查
527 ◇产后性生活
527 哺乳期保健
527 ◇乳母的膳食
527 ◇母乳喂养的好处
528 ◇人工喂养
528 ◇科学哺乳方法
528 ◇母乳过少
529 ◇乳房胀痛
529 ◇吸奶器的使用
529 ◇哪些妇女不宜哺乳
530 ◇产妇服药禁忌
530 ◇断奶和退奶

新生儿护理

PDG