

卫生与生活信箱

《卫生与生活》编辑部编

第1辑

辽宁科学技术出版社

卫生与生活信箱

第 1 集

《卫生与生活》编辑部 编

辽宁科学技术出版社

一九八四年·沈阳

本书编辑人员:

王璟云

赫红岩

张秋莎

李 明

卫生与生活信箱

Weisheng Yu Shenghuo Xinxiang

《卫生与生活》编辑部 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 朝阳六六七厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $6 \frac{7}{8}$ 字数: 140,000

1984年12月第1版

1984年12月第1次印刷

责任编辑: 于耀先

插图: 杜 平

封面设计: 薛世哲

印数: 1—43,000

统一书号: 14288·47 定价: 0.68元

序

《卫生与生活信箱》第一集问世了。这是一个十分可喜的消息。《卫生与生活》报创刊四年以来，在我国城乡拥有大量的读者，已经成为许多家庭所必备的读物。广大读者不仅十分喜爱这份小报，而且给予极大的信赖，不管是家庭的烦恼，还是个人的不幸，常常通过来信向编辑部倾诉；在医疗保健方面遇到了困难，也常常写信希望编辑部给予帮助。对于千万封读者来信，编辑部请有关专家解答之后，有的已在报纸上披露，但绝大部分都直接回复了本人。这些，从读者中来的问题，富有浓厚的生活气息。有的问题尽管是个人提出的，但在生活中确有普遍性和代表性。为此，

《卫生与生活》编辑部选编了152封读者来信，汇集成册，正式出版。由于文章短小，深入浅出，读者既不用费太多时间，又能有针对性地解决实际问题，因此本书必将成为广大群众生活中的益友，家庭中的顾问。我祝贺《卫生与生活信箱》第一集的出版，同时希望今后陆续编下去。

叶恭绍

一九八四年五月二十五日

内 容 提 要

本书以书信的形式，从年轻妈妈须知、计划生育与优生、常见病的防治、家庭用药及护理常识、整形与美容、生活的科学等六个方面，分152个题目，详细地回答了广大读者在生活中迫切需要解决的各种实际问题。

目 录

年轻妈妈须知

1. 为什么要早给新生儿喂糖水 (1)
2. 婴儿不宜多喂麦乳精 (2)
3. 巧克力糖对孩子有无害处 (3)
4. 婴儿便秘的原因 (4)
5. 幼儿偏食的心理矫治 (5)
6. 小儿大脑发育的关键时期 (7)
7. 怎样才能使孩子长得高些 (8)
8. 小孩经常说梦话是否属于病态 (9)
9. “左撇子”不必矫正 (10)
10. 家长怎样对待孩子的“咬指甲癖” (12)
11. 为什么不能让孩子咬嘴唇 (13)
12. 婴幼儿不宜多做胸透 (14)
13. 习惯性擦腿动作 (16)
14. 小儿扁平足的矫治法 (17)
15. 小儿脱肛可治愈 (18)
16. 儿童的脑性瘫痪 (19)
17. 小儿骨软骨炎的治疗 (21)
18. 不能轻易摘除儿童的扁桃体 (22)
19. 泡糖有利于牙齿健康 (23)
20. “双排牙”有害 (25)
21. 牙釉质发育不全症如何治疗 (26)
22. 疱疹性咽喉炎 (27)
23. 要重视防治儿童的弱视 (28)

计划生育与优生

- 24. 如何选用探亲避孕药 (32)
- 25. 避孕药膜效果可靠吗 (33)
- 26. 口服避孕药时应注意哪些事项 (35)
- 27. 妇女放环后应注意些什么 (36)
- 28. 怎样避免带环怀孕 (38)
- 29. 为什么绝育后又宫外孕了 (39)
- 30. 刮宫后又怀孕了怎么办 (40)
- 31. “一劳永逸”的女性绝育术 (42)
- 32. 更年期妇女可以不用避孕吗 (43)

常见病的防治

- 33. 右位心不影响生长发育 (45)
- 34. 碱性返流性胃炎 (46)
- 35. 门脉性肝硬化的治疗 (47)
- 36. 头痛型癫痫的治疗 (48)
- 37. 猝死 (50)
- 38. 功能遗尿症的治疗 (51)
- 39. 功能性慢性微热 (52)
- 40. 先天性斜颈 (53)
- 41. 瘢痕瘤也可以治 (55)
- 42. 颈肌膜炎是可以治好的 (56)
- 43. 脊髓空洞症 (57)
- 44. 脑震荡及其后遗症 (58)
- 45. 预防下肢静脉曲张 (59)
- 46. 防治肛裂 (61)
- 47. 腰椎后关节紊乱症 (62)
- 48. 阑尾切除后, 为什么还有右下腹痛 (63)
- 49. 女性的增生性乳腺瘤 (65)

50. 乳房发育不良的治疗	(66)
51. 先天性阴道闭锁	(68)
52. 滴虫性阴道炎如何根治	(70)
53. 输卵管结核	(71)
54. 子宫小能否怀孕	(72)
55. 子宫脱垂	(74)
56. 外阴白斑与治疗	(75)
57. 产后大出血与子宫萎缩	(77)
58. 过期妊娠有害	(78)
59. 孕期进行HCG检查有什么意义	(79)
60. 输卵管妊娠及再孕	(81)
61. 为什么会连续流产	(82)
62. 胎位不正怎么矫正	(83)
63. 葡萄胎术后何时再怀孕好	(85)
64. 怎样克服手淫恶习	(86)
65. 不孕症与男方也有关	(88)
66. 单侧隐睾能生育吗	(90)
67. 发生早泄怎么办	(90)
68. 发生阳痿怎么办	(92)
69. 老年人鼻出血不可忽视	(95)
70. “五十肩”	(96)
71. 老年人的失眠	(97)
72. 心绞痛病人应注意些什么	(99)
73. 老年痴呆症	(100)
74. 颈椎病的综合疗法	(101)
75. 老年人也不能缺钙	(103)
76. 前列腺肥大症的治疗	(104)
77. 老年人与疑病症	(105)
78. 预防便秘有良方	(107)
79. 预防中风须注意先兆	(108)

80. 预防老年性耳聋	(109)
81. 先天性倒睫	(110)
82. 眼球震颤有无治疗方法	(112)
83. 近视镜能否间断地戴	(113)
84. 白化病的视力矫治	(114)
85. 色盲病人适宜作哪些工作	(115)
86. 真性斜视与假性斜视	(116)
87. 春季性眼炎	(118)
88. 麦芒皮炎	(119)
89. 中耳炎复发治疗无效怎么办	(120)
90. 正确使用滴鼻药	(121)
91. 美尼尔氏症	(123)
92. 过敏性鼻炎的治疗	(124)
93. 臭鼻症	(125)
94. 牙齿黄斑	(127)
95. 镶什么样的假牙好	(128)
96. 复发性口疮	(130)
97. 口臭	(131)
98. 腋臭的治疗	(132)
99. 青年掉发寻因	(134)
100. 姑娘脸上的蝴蝶斑	(135)
101. 鼻咽癌的早期征兆	(136)
102. 不能长期服用维生素防癌	(138)
103. 癌症病人的心理	(139)
104. 隐性癌	(141)
105. 癌症手术后	(142)
106. 癌症有哪些新疗法	(143)
107. 癌的家族性和易感性	(145)
108. 直肠癌手术为什么要做人工肛门	(146)
109. 癌的骨转移	(148)

家庭用药及护理常识

110. 煎中药前要不要淘洗	(150)
111. 咳嗽时能否吃银耳	(151)
112. 牛黄安宫丸不能治百病	(152)
113. 中药丸干缩或长毛后还能吃吗	(153)
114. 不可随意改变青霉素的注射次数	(154)
115. 氯丙嗪对记忆有无影响	(156)
116. 含铝药物不能长期服用	(156)
117. 哮喘用药须知	(158)
118. 抗生素与中草药同用能够相互影响吗	(159)
119. 伤筋后怎么办	(161)
120. 怎样护理高热病人	(162)
121. 怎样护理湿疹病人	(164)
122. 胆囊手术后生活上应注意些什么	(165)
123. 冠心病人的饮食	(167)

整形与美容

124. 治疗鞍鼻（塌鼻梁）有新法	(169)
125. 不良习惯可引起面部畸形	(170)
126. 先天性小耳畸形的修复	(172)
127. 先天性马蹄内翻的几种矫正法	(173)
128. 割成双眼皮后会好看吗	(174)
129. 痤疮瘢痕怎么办	(176)
130. 天然美容剂	(177)
131. 脸部皮肤的保养	(179)
132. 春季怎样保护头发	(180)
133. 生在面部的血管瘤	(181)
134. 皮肤病的冷冻疗法	(182)

生活的科学

135. 油炸食物为什么有苦味	(184)
136. 茧蛹里的黑色硬心是什么	(185)
137. 酱块上长满绿毛, 吃后能否中毒	(186)
138. 怎样延长瓶装生啤酒的保存期	(188)
139. 吃螃蟹的注意事项	(189)
140. 家庭里怎样做酸牛奶	(190)
141. 牛奶加热后为什么会变色	(192)
142. 饮霉变茶叶有害	(193)
143. 不要吃生鱼	(194)
144. 家庭照明灯具如何选择	(195)
145. 房间里的灯应挂多高	(197)
146. 家用电器发出的射线有无危害	(198)
147. 使用电褥子发生事故的原因	(199)
148. 怎样安全使用电视机	(201)
149. 静电复印机、誊影机能产生臭氧, 要预防中毒	(202)
150. 怎样清洁电冰箱	(204)
151. 水晶石眼镜能养眼吗	(206)
152. 含氟牙膏不能滥用	(207)

年轻妈妈须知



1. 为什么要早给新生儿喂糖水

编辑同志：

我爱人过去连续生两个小孩，都是在头两天内嗜睡，颜面青紫，最后死亡。第三胎时，来医院分娩，产后定时检测血糖，进行监视，发现新生儿又发生嗜睡青紫，血糖下降，确诊为新生儿低血糖症。及时给以葡萄糖注射治疗，逐渐好转治愈。请问这是什么原因引起的呢？

盩县 刘 哲

刘哲同志：

关于新生儿低血糖发生的原因是比较复杂的。有因新生儿本身的疾病，有因母体疾病引起的（如产妇糖尿病）。产妇在分娩过程中长时间的饥饿，使产妇出现轻度低血糖的现

象，势必影响到胎儿本身的血糖含量。因此，产妇在分娩过程中，应按时进食，尤其应多喝一些果汁、糖水之类的液体。根据对新生儿血糖含量的研究，发现新生儿出生后四小时开始血糖含量低，以后持续低血糖，出生十二小时后血糖逐渐回升到出生时的水平。因此，有些儿科医生主张，新生儿生后四小时开始喂糖水，可预防新生儿低血糖症。配制方法：可用白糖加温开水制成10%的糖水，即每100毫升的水内加10克糖（二市两），用量，每次喂50毫升左右（可用带刻度的药瓶量），每四小时喂一次，直到开始喂奶后止。

刘宗唐

2. 婴儿不宜多喂麦乳精

编辑同志：

听说麦乳精营养丰富，所以我经常用它来代替牛奶喂养婴儿，不知合适否，特向您请教。

通化 王 燕

王燕同志：

麦乳精是用炼乳、蔗糖、饴糖、奶粉、葡萄糖、奶油、蛋黄粉等多种原料配制而成的。根据配方不同，品种较多，有的还加入了适量的维生素B、可可、苏打粉等。麦乳精含有多种营养成分，对老年人、体弱多病者来说，确是良好的饮

料。但是，如果把麦乳精作喂养婴幼儿的主要食品，那就会给孩子的发育带来不利影响。这是因为麦乳精所含营养物质的比例，并不是按照人体营养的需要来搭配的。它的主要成分各种糖类，而人体发育所必需的蛋白质、脂肪、无机盐、维生素等营养物质的含量甚微，远远不能满足人体的需要。特别是婴幼儿正处于生长发育的旺盛阶段，对蛋白质、脂肪和钙质等物质的需要量更为突出。若长期以麦乳精作喂哺食品，必然会导致糖的供应过剩，而蛋白质、脂肪和钙质等供应不足，造成营养不良，以致使孩子的发育受到影响。故对于母乳不足的婴幼儿，最好用牛奶或乳粉喂养。麦乳精只能作为一种辅助饮料。

邓 林

3. 巧克力糖对孩子有无害处

编辑同志：

我的孩子两岁半，最爱吃巧克力糖。有人说小孩过多地吃巧克力糖对身体有害，可有些人又说对大脑发育有好处。究竟好不好，吃多少，望指教。

长沙 郑莲花

郑莲花同志：

市售巧克力糖的原料，是可可豆、牛奶或奶油、蔗糖和

香料等。巧克力糖含有较多的糖与脂肪，确实是一种高热量的食品。但含蛋白质不多，特别是巧克力所含的蛋白质质量不高，在营养学上叫做“不完全蛋白质”。

你的小宝宝才两岁多，正是生长发育旺盛时期。婴幼儿在此期间，固然需要充足的热量，但更需要有足够的而且质量好的蛋白质。这些蛋白质主要来源于乳类食品，如牛奶、羊奶、奶粉、蛋、瘦肉、鸡、鱼、大豆制品等。至于需要的热量，只要孩子有正常的饮食，是完全可以满足的，并不需要额外补充。当然，孩子喜欢吃，少吃一点还是可以的。如果经常无节制地吃巧克力糖，必然会影响正餐时的食欲，因而减少了饭量，也影响了对蛋白质的摄入量。另外，巧克力糖还缺乏维生素、无机盐、纤维素，也是它的缺点。

许荟林

4. 婴儿便秘的原因

编辑同志：

我的小孩近来经常发生便秘。我们对便秘的防治知识了解的很少，希望你能给我们以帮助。

丹东 杨伟健

杨伟健同志：

婴儿发生便秘的原因很多。大便是食物的残渣所形成

原
书
缺
页

原
书
缺
页