

新生儿哺育 女性保健与美容

家庭保健 全书

儿童期问题行为与应对方法

青春期营养与健美

孕产妇保健

方毅 主编

特别
推荐



新生儿日常护理
预防接种与健康查体
婴幼儿常见问题与应对技巧
常见妇科病与防治
男性生育与性保健
更年期卫生与保健
老年人常见病的防治与护理

青岛出版社

家庭保健全书

Jia Ting Bao Jian Quan Shu

方毅 主编

青岛出版社



- ▲ 新生儿生长发育与保健
- ▲ 婴幼儿(3岁前)生长发育与保健
- ▲ 儿童(3~12岁)生长发育与保健
- ▲ 青春期(12~18岁)卫生与保健
- ▲ 女性卫生与保健
- ▲ 孕产妇保健
- ▲ 男性卫生与保健
- ▲ 更年期保健
- ▲ 老年人护理与保健

鲁新登字 08 号

书 名 家庭保健全书
主 编 方 毅
副 主 编 纪向红 王 兰 杨月亮 修新红 刘 莹
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611 - 8666
责任编辑 张化新 尹红侠
特约编辑 汤志平
封面设计 姜尚源
插 图 刘 珏 司海英 徐雪茹
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2005 年 1 月第 3 版, 2005 年 1 月第 3 次印刷
开 本 32 开(890×1240 毫米)
印 张 33.5
插 页 3
字 数 1200 千字
书 号 ISBN 7 - 5436 - 1487 - 1
定 价 45.00 元

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回承印公司调换。

地 址: 胶南市珠山路120号 电话: 0532 - 8183519 邮编: 266400)

《家庭保健全书》编委会

主 编 方 毅

副主编 纪向虹 王 兰 杨月亮 修新红 刘 莹

编 委 (按姓氏笔画为序)

于 进 王玉玲 王 霞 王静怡 刘 红

孙 蓉 孙春梅 肖 丽 张 萍 张裕民

宋卫青 李 娟 时咏梅 吴秀媛 祝 海

赵国菊 赵慧栋 郑宜萍 章 蓉 彭 放

郭 芳 戚 红 陶 红 韩玉芳 魏瑛琪

前言

健康是人们最宝贵的财富,是人类生存与发展的前提,是生命的依托和保证,是事业成功、家庭幸福的源泉。在现代社会生活节奏日益加快和压力日益加大的情况下,健康逐渐被人们关注和重视。没有健康,一切希望与理想都将是纸上谈兵。因此,健康是人们永恒的话题,是世上最珍贵的礼品——只有把珍爱生命的意识、强身健体的知识赠送给至爱亲朋,帮助他们远离病痛的困扰,使他们拥有健康的体魄,让他们快乐健康地生活,享受美好人生,这才是最珍贵的礼物!

为了让广大朋友了解家庭保健知识,打开健康的大门,掌握健康的金钥匙,提高生活质量,我们编写了这本《家庭保健全书》。

本书内容涵盖生命中每一个重要的历程,从一个新生命的诞生、新生儿的哺育、婴幼儿的养育、儿童期的教育、青春期的卫生、成年男女的保健、受精卵的孕育、十月怀胎与分娩、更年期的卫生,直到老年人的护理,全程关注,倾力关怀,以专题的形式分别讲解了人生各个重要时期的生理知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、疾病防治知识等,并配有诙谐活泼、亲切生动的漫画,语言通俗易懂,体现了知识性、科学性、系统性与实用性,是大众健康的指南,是家庭生活保健的顾问,是养生祛病的指导手册。

新生儿哺育部分主要讲解了新生儿生长发育、保健护理、喂养、疾病防治、启蒙教育与交流等方面的知识。通过阅读本部分内容,年轻的父母们在短时间内即可掌握婴儿哺育、保健、护理及教育方面的知识。

婴幼儿养育部分为年轻的父母们讲解了0~3岁婴幼儿的生长发育、保健知识、常见问题与应对技巧、常见疾病的防治与护理方法、意外情况处理与家庭急救、家庭用药常识等方面的知识。

儿童是祖国的未来和希望,改善儿童生存和发育状况,促进儿童健康成长,是民族的需要,国家的需要。儿童期是人的生理、心理发展的关键时期。家庭与社会应为儿童成长提供必要的条件,给予保护、照顾和良好的教育,为将来的发展奠定重要基础。儿童保健部分围绕儿童期生长发育、心智发育、性欲发育、在成长过程中存在的行为问题与学习问题提出了较为新颖的解决方法,并对儿童发育过程中的营养和卫生保健做了深入浅出、简明扼要的阐述。

青春期不仅是身心发生急剧变化的时期,也是掌握文化知识、学习社会规范、获得生活技能的重要阶段。青春期卫生与保健部分比较详细地介绍了青春期生长发育特点、青春期卫生与保健、青春期心理保健、青春期智力思维

的发展、青春期情绪与情感、青春期社交礼仪、青春期健与美、青春期营养保健以及青春期常见疾病的防治等知识。

现代社会,男性担负着事业成功、照顾家庭、抚养子女等一系列责任,承受着沉重的社会压力,男性健康日益受到人们的重视。本书男性卫生与保健部分讲解了男性生理知识、日常生活知识、饮食营养保健知识、优生优育知识、性功能知识、性和谐知识、男性疾病防治知识等。

现代女性不仅担负着孕育、繁衍后代的艰巨任务,还承担着社会工作,为提高现代女性自我保健能力,普及生殖健康知识,本书女性保健部分介绍了女性生殖生理基础、女性卫生保健与健美、女性恋爱与婚姻、家庭计划与计划生育、女性劳动保健、常见妇科病及防治等内容。

孕妇保健部分自孕前准备开始讲述,从惊喜的第一个月,一直到怀孕十个月,在每一个月份,都详细讲述了胎儿的生长情况和母体的变化,在每个不同时期为准妈妈的生活起居、饮食、衣着、休息、情绪及预防疾病等方面都给予体贴入微的指导。产妇保健部分破除传统坐月子的各种陋习,详细介绍了新妈妈在产褥期身体变化和科学的生活护理方法,列出了新妈妈产后健美操和滋补食谱,介绍预防产后疾病的方法,仔细讲解了新生儿的正确哺育方法。

更年期是每个人人生历程中不可避免的生理时期,在这一特殊的生理时期,许多人的身体会出现某些不适,严重者会出现明显的更年期症状,如心血管系统症状、神经精神症状、泌尿系统症状及性欲改变等,从而影响正常的工作、生活及身心健康。本书更年期卫生与保健部分介绍了更年期各种生理和心理变化,讲解了更年期常见症状和常见病的预防和处理方法,并从生活调理、饮食、心理调适、运动锻炼等方面给予指导。

为了使老年人更好地了解自身,把握自己,养成良好的生活习惯和保持健康的心理状态,身患疾病后及时、恰当地医治,也使家庭成员学会照顾和护理老人,使老年人幸福、美满、健康地欢度晚年,共享天伦之乐,本书老年人护理与保健部分介绍了人口老龄化的特点和健康老龄化的含义以及抗衰老知识,讲述了老年人生理变化、饮食与营养、自我保健与护理方法以及生命指征自我监测与用药知识,详细讲述了常见老年病的病因、表现、治疗方法、预防保健与护理措施等。

本书内容丰富,涵盖面广,资料翔实,科学实用,相信每一位关爱健康、珍爱生命的朋友都能从本书中获得有益的帮助。

由于水平所限,书中难免有疏漏和错误之处,恳请广大读者批评指正。

编者

2004年3月

目 录

新生儿生长发育与保健

正常新生儿生理特征 (2)

1. 正常新生儿生理特征 (2)
2. 什么是“阿普加”(Apgar)评分 (2)
3. 新生儿的呼吸 (3)
4. 新生儿的血液循环 (3)
5. 新生儿的小便 (3)
6. 新生儿的大便 (3)
7. 新生儿的体温 (4)
8. 新生儿的睡眠 (4)
9. 新生儿的皮肤黏膜 (4)
10. 新生儿的脐带 (4)
11. 1周新生儿的生长发育 (5)
12. 2周新生儿的生长发育 (5)
13. 3周新生儿的生长发育 (6)
14. 4周新生儿的生长发育 (7)
15. 新生儿的视觉 (8)
16. 新生儿的听觉 (8)
17. 新生儿的触觉 (9)
18. 新生儿的味觉和嗅觉 (9)
19. 新生儿的知觉 (9)
20. 新生儿的语言能力 (9)
21. 新生儿的社会关系 (10)
22. 新生儿的情绪发展 (11)
23. 新生儿依恋的形成和发展 (11)

24. 新生儿的气质 (12)

新生儿特殊生理状态与常见问题

处理 (13)

1. 新生儿生理性体重下降 (13)
2. 新生儿生理性黄疸 (13)
3. 新生儿假月经 (13)
4. 生理性乳腺增大 (13)
5. “马牙”是怎么回事 (13)
6. 新生儿鹅口疮 (14)
7. 新生儿脱水热 (14)
8. 新生儿尿酸梗塞 (14)
9. 新生儿青紫 (14)
10. 新生儿尿布疹 (14)
11. 毒性新生儿红斑 (15)
12. 胎记 (15)
13. 新生儿打嗝 (16)

喂养与日常护理 (17)

1. 新生儿的营养 (17)
2. 母乳是新生儿最理想的营养品 (17)
3. 怎样喂哺母乳 (18)
4. 怎样提高母乳质量 (18)
5. 乳汁不足的原因 (19)
6. 增奶的方法和措施 (20)
7. 给婴儿哺乳时应注意的问题 (20)
8. 什么情况下不宜哺乳或暂停哺乳 (21)

9. 不宜将新生儿包裹成“蜡烛包” (21)
10. 新生儿的衣着要求 (22)
11. 新生儿洗浴 (22)
12. 新生儿的日常照顾 (23)
13. 怎样观察新生儿的体温 (23)
14. 新生儿尿布的选择与使用 (24)
15. 新生儿尿布的清洗与消毒 (24)
16. 新生儿脐带的护理 (24)
17. 新生儿应该睡什么床 (24)
18. 新生儿不要看电视 (25)
- 新生儿体格锻炼** (26)
1. 新生儿的体格锻炼有助于促进身体健康 (26)
2. 怎样为新生儿健身 (26)
3. 新生儿按摩 (28)
4. 婴儿按摩操 (适于0~3个月的婴儿) (29)
5. 双臂交叉运动 (适于2个月以下的婴儿) (29)
6. 屈腿运动 (适于2个月以下的婴儿) (29)
7. 新生儿的户外活动 (29)
8. 怎样预防佝偻病 (30)
- 新生儿智能训练** (31)
1. 新生儿的早期教育 (31)
2. 影响儿童智力的几种因素 (31)
3. 新生儿视力的发展 (32)
4. 新生儿听觉的训练 (32)
5. 新生儿触觉的训练 (33)
6. 新生儿语言训练 (33)
7. 与新生儿进行情感交流 (33)
8. 要给予孩子社会的刺激 (34)
9. 科学地开发新生儿大脑的潜力 (34)
10. 手指益智法 (34)
- 新生儿常见疾病** (36)
1. 产伤 (36)
2. 颅内出血 (36)
3. 缺氧缺血性脑病 (36)
4. 先天性感染 (TORCH 感染) (36)
5. 出血性疾病 (37)
6. 新生儿溶血 (37)
7. 新生儿黄疸 (37)
8. 脐炎 (38)
9. 新生儿硬肿症 (38)
10. 新生儿败血症 (39)
11. 新生儿化脑 (39)
12. 新生儿窒息 (40)
13. 新生儿肺透明膜病 (40)
14. 新生儿破伤风 (40)
- 婴幼儿生长发育与保健**
- 1~3个月婴儿的生长发育与保健** (43)
1. 生长发育特征 (43)
2. 喂养 (45)
3. 日常护理 (49)
4. 培养良好的生活习惯 (58)
5. 体格锻炼 (58)
6. 智能训练 (59)
- 4~6个月婴儿的生长发育与保健** (62)
1. 生长发育特征 (62)
2. 喂养 (63)
3. 日常护理 (64)
4. 体格锻炼 (69)
5. 智能训练 (70)
- 7~9个月婴儿的生长发育与保健** (73)
1. 生长发育特征 (73)

2. 喂养····· (74)	9. 耳朵渗液····· (121)
3. 日常护理····· (76)	10. 打喷嚏、流涕、鼻塞····· (121)
4. 培养良好的生活习惯····· (77)	11. 咳嗽····· (122)
5. 智能训练····· (78)	12. 喉鸣····· (122)
10~12个月婴儿的生长发育与保健 (81)	13. 发热····· (123)
1. 生长发育特征····· (81)	14. 呕吐····· (124)
2. 喂养····· (82)	15. 腹痛····· (124)
3. 日常护理····· (85)	16. 惊厥····· (125)
4. 智能训练····· (87)	17. 不良习惯····· (125)
1~2岁幼儿的生长发育与保健 (89)	18. “嫉妒心”····· (126)
1. 生长发育特征····· (89)	婴幼儿常见疾病的防治与护理····· (127)
2. 饮食指导····· (89)	1. 营养性疾病····· (127)
3. 日常护理与保健····· (92)	2. 呼吸道常见疾病····· (130)
2~3岁幼儿的生长发育与保健 (99)	3. 消化道常见疾病····· (132)
1. 生长发育特征····· (99)	4. 心脏病····· (136)
2. 饮食指导····· (99)	5. 贫血····· (137)
3. 语言表达能力的培养····· (103)	6. 泌尿系常见疾病····· (138)
4. 培养教育····· (104)	7. 弱智····· (140)
预防接种与健康查体····· (110)	8. 生长激素缺乏症(侏儒症)····· (141)
1. 疫苗的种类····· (110)	9. 婴幼儿哮喘····· (141)
2. 预防接种的种类····· (110)	10. 常见传染性疾病····· (142)
3. 预防接种的注意事项····· (111)	11. 常见皮肤病····· (148)
4. 预防接种的异常反应····· (112)	12. 常见眼晴疾病····· (149)
5. 健康查体····· (113)	13. 急性中耳炎····· (151)
婴幼儿常见问题与应对技巧····· (115)	14. 心理与行为障碍····· (151)
1. 哭闹····· (115)	15. 遗传与疾病····· (153)
2. 多汗····· (116)	16. 性病对宝宝的影响····· (155)
3. 排便异常····· (116)	家庭常用护理方法····· (157)
4. 喂养困难····· (118)	1. 营造舒适的家庭环境····· (157)
5. 体重异常····· (120)	2. 怎样测体温····· (157)
6. 感冒药、烟、酒与母乳····· (120)	3. 怎样测量脉搏····· (158)
7. 头上长痂皮····· (121)	4. 怎样测量与观察呼吸····· (158)
8. 眼屎多····· (121)	5. 怎样测血压····· (159)

6. 怎样培养宝宝的生活习惯 … (160)
7. 怎样进行体格锻炼 … (161)
8. 怎样做冷热湿敷 … (162)
9. 怎样进行酒精擦浴 … (163)
10. 怎样包裹宝宝 … (164)
11. 怎样换尿布 … (164)
12. 怎样给宝宝用眼、耳、鼻药 … (165)
13. 怎样给宝宝做口腔护理 … (166)
14. 便秘的护理 … (167)
15. 家庭怎样消毒 … (168)
- 意外情况处理与家庭急救 … (170)**
 1. 家庭常备的急救物品 … (170)
 2. 皮肤损伤 … (170)
 3. 烫伤 … (171)
 4. 眼内异物 … (172)
 5. 耳内异物 … (172)
 6. 鼻腔内异物 … (172)
 7. 气管异物 … (173)
 8. 食道异物 … (173)
 9. 食物中毒 … (174)
 10. 煤气中毒 … (174)
 11. 动物咬伤 … (175)
 12. 鼻出血 … (175)
 13. 中暑和晕厥 … (176)
 14. 溺水 … (176)
 15. 触电 … (177)
- 婴幼儿家庭用药常识 … (179)**
 1. 药物的作用 … (179)
 2. 药物的剂量与服药时间 … (179)
 3. 用药途径及选择 … (180)
 4. 药物的不良反应及其预防 … (181)
 5. 婴幼儿用药特点 … (183)
 6. 成人药能给孩子吃吗 … (183)
 7. 乱吃补药有害处 … (184)
 8. 合理使用抗生素 … (184)
 9. 家庭药品的保存方法 … (185)
 10. 家庭常备的药物 … (186)
 11. 怎样煎服中药 … (187)

儿童生长发育与保健

- 儿童期生长发育与心智发育 … (190)**
 1. 儿童期生长发育的规律 … (190)
 2. 影响儿童生长发育的因素 … (190)
 3. 儿童期身长和体重的增长 … (191)
 4. 儿童期骨骼的发育 … (192)
 5. 儿童期牙齿的发育 … (192)
 6. 儿童期大脑、小脑和脊髓的发育 … (192)
 7. 儿童期周围神经的发育 … (193)
 8. 儿童期情绪与情感的发展 … (194)
 9. 儿童期意志的发展 … (194)
 10. 儿童期性格的发展 … (195)
 11. 儿童期精神心理的发育 … (195)
 12. 影响儿童心理行为的环境因素 … (196)
 13. 影响儿童心理行为的教养因素 … (197)
 14. 常见的儿童心理行为障碍 … (198)
 15. 3岁后儿童的情感需要 … (201)
 16. 儿童对母亲的依恋 … (202)
 17. 5岁儿童的生活观 … (202)
 18. 儿童语言能力发展的关键期 … (203)
 19. 儿童思维与智力发育的关键期 … (204)
 20. 儿童非智力因素发展的关键期 … (205)

21. 科学用脑方法·····	(206)	7. 营养食品少不了豆制品·····	(233)
22. 智力类型的个体差异·····	(208)	8. 儿童不宜多吃的20种食物·····	(234)
23. 记忆的三种类型·····	(209)	9. 儿童盲目进补有三害·····	(237)
24. 记忆的秘诀·····	(210)	10. 儿童营养的合理搭配·····	(237)
25. 记忆的方法·····	(210)	11. 儿童合理膳食的安排·····	(237)
26. 儿童期的认知过程·····	(211)	12. 儿童肥胖·····	(238)
27. 儿童期个性的形成·····	(212)	13. 儿童减肥三步曲·····	(239)
28. 儿童期的意志特征·····	(213)	14. 儿童期锻炼·····	(240)
29. 气质的四种类型·····	(214)	15. 儿童保健的意义·····	(242)
儿童期问题行为与应对方法·····	(215)	16. 学龄前期儿童保健的原则及 重点·····	(242)
1. 什么是问题行为·····	(215)	17. 学龄期及青春期儿童保健的 重点·····	(243)
2. 问题行为的表现·····	(216)	18. 儿童期保健的具体内容·····	(243)
3. 儿童期手淫·····	(216)	19. 身体免疫力的形成·····	(244)
4. 怎样对待说下流话的孩子·····	(217)	20. 儿童免疫力的形成·····	(245)
5. 怎样对待做下流事的孩子·····	(218)	21. 提高儿童的抵抗力·····	(246)
6. 儿童也有心理压力·····	(218)	儿童期常见问题与常见病·····	(247)
7. 孩子的三个不快乐期·····	(219)	1. 儿童验光要散瞳·····	(247)
8. 孤独症·····	(220)	2. 儿童弱视需戴镜·····	(247)
9. 孩子轻生的原因·····	(221)	3. 遗尿症的防治·····	(248)
10. 孩子性格孤僻的原因·····	(222)	4. 正确对待儿童口吃·····	(249)
11. 孩子胆怯的原因·····	(223)	5. 隆冬要预防儿童冻疮·····	(249)
12. 孩子任性的原因·····	(223)	6. 哪些儿童不宜打防疫针·····	(250)
13. 儿童的反抗期·····	(224)	7. 儿童头部外伤不可忽视·····	(251)
14. 儿童学习障碍症·····	(225)	8. 儿童空腹勿吃糖·····	(251)
15. 儿童多动症·····	(226)	9. 怎样为儿童代述病情·····	(251)
16. 阅读困难·····	(226)	10. 儿童应慎用感冒药·····	(253)
儿童期保健·····	(228)	11. 儿童心理障碍可致腹痛·····	(254)
1. 儿童消化系统特点·····	(228)	12. 儿童睡觉时磨牙的原因·····	(255)
2. 儿童能量的需要量·····	(229)	13. 预防儿童感冒的食物·····	(256)
3. 儿童各种物质代谢的特点·····	(230)	14. 儿童便秘的治疗·····	(257)
4. 影响儿童身高的后天因素·····	(230)	15. 儿童用药注意事项·····	(257)
5. 培养儿童良好的饮食习惯·····	(231)		
6. 牛奶是最佳的补钙营养液·····	(233)		

16. 儿童用药常识…………… (258)
17. 儿童镇咳药使用原则…………… (259)
18. 不要乱服止痛药…………… (260)
19. 儿童输液时的护理…………… (260)
20. 儿童冬季久咳不愈…………… (261)
21. 儿童应慎用氨茶碱平喘…………… (261)
22. 儿童反复呼吸道感染…………… (261)
23. 儿童支气管哮喘…………… (262)
24. 猩红热…………… (264)
25. 带状疱疹…………… (264)
26. 儿童反复高热惊厥…………… (265)
27. 儿童发烧查查尿…………… (266)
28. 严防儿童狂犬病…………… (266)
29. 儿童急性阑尾炎…………… (268)
30. 儿童急性细菌性痢疾…………… (270)
31. 儿童包茎…………… (271)
32. 儿童病毒性心肌炎…………… (271)
33. 儿童癫痫…………… (273)
34. 儿童病毒性脑炎…………… (274)
35. 儿童再生障碍性贫血…………… (275)
36. 原发性血小板减少性紫癜…………… (276)
37. 多发性抽搐…………… (276)
38. 儿童常见恶性肿瘤…………… (277)
8. 青春期男性乳房增大的原因 (284)
9. 月经…………… (284)
10. 月经的生理特点…………… (285)
11. 睾丸的生理功能…………… (286)
12. 发生遗精的原因…………… (286)
13. 青春期生理发育特点…………… (287)
14. 青春期心理发育特点…………… (288)
15. 青春性意识的觉醒与发展 (288)
- 青春期卫生与保健…………… (290)**
 1. 合理的生活方式…………… (290)
 2. 合理积极的休息…………… (290)
 3. 良好的卫生习惯…………… (291)
 4. 吸烟对青少年的危害…………… (292)
 5. 酗酒对青少年的危害…………… (293)
 6. 经前紧张症…………… (294)
 7. 痛经的原因与处理…………… (294)
 8. 经期参加体育运动注意事项 (296)
 9. 经期卫生与保健…………… (296)
 10. 青春期乳房自我保健…………… (297)
 11. 男性外阴卫生…………… (298)
 12. 遗精生理卫生…………… (298)
 13. 青春性自慰行为…………… (299)
- 青春期心理保健…………… (300)**
 1. 建立正确的自我意识…………… (300)
 2. 自我意识的发展规律…………… (301)
 3. 健全的自我意识…………… (303)
 4. 自我意识缺陷的种类…………… (303)
 5. 自我意识缺陷的调整…………… (306)
 6. 心理健康的内容…………… (307)
 7. 心理健康的标准…………… (307)
 8. 影响青少年朋友心理健康的生理因素…………… (309)
 9. 影响青少年朋友心理健康的

青春期卫生与保健

- 青春期生理发育特点…………… (280)**
1. 青春期——人生的黄金时期 (280)
 2. 青春启动的信号…………… (280)
 3. 生长突增与第二性征…………… (281)
 4. 身高的预测…………… (282)
 5. 青春期毛发突增的原因…………… (282)
 6. 青春期男性嗓音沙哑的原因 (283)
 7. 青春期女性乳房发育…………… (283)

心理因素	(311)	25. 交友九忌	(351)
10. 影响学生心理健康的外部因素	(312)	青春期饮食营养与健美	(353)
11. 不同的考试心理状态	(313)	1. 青春期对营养的特殊要求	(353)
12. 培养良好的考试心理素质	(313)	2. 维生素对人体的贡献	(355)
13. 依赖心理的疏导	(315)	3. 健脑食品	(356)
青春期情感与社交礼仪	(316)	4. 安排一日三餐	(358)
1. 情感体验的两极和四个维度	(316)	5. 培养良好的饮食习惯	(358)
2. 学会评价自己的感情	(317)	6. 课间加餐好处多	(360)
3. 学会控制自己的感情	(318)	7. 食物纤维好处多	(360)
4. 战胜孤独	(319)	8. 过量吃水果的危害	(361)
5. 摆脱愤怒和悲伤	(320)	9. 饭后八不急	(362)
6. 摆脱烦恼和忧愁	(321)	10. 健美的标志	(363)
7. 充分认识交往的益处	(322)	11. 塑造健美的体型	(363)
8. 杜绝伤害友情的隐患	(324)	12. 蛋白质与皮肤健美	(364)
9. 待人处世之道	(325)	13. 糖类、脂肪与皮肤健美	(364)
10. 青春期男性性成熟的心理特征	(326)	14. 水果、蔬菜与皮肤健美	(365)
11. 青春期女性性成熟的心理特征	(327)	15. 天然神韵胜美容	(366)
12. 克服早恋	(328)	16. 科学选用化妆品	(366)
13. 正确把握男女同学交往分寸	(329)	17. 化妆技巧	(367)
14. 克服社交恐惧与胆怯	(330)	18. 美容食品	(368)
15. 克服社交自卑感	(331)	19. 影响皮肤的食物	(368)
16. 社交能力自我测试	(332)	20. 消除黑眼圈	(369)
17. 社交交往四要素	(334)	21. 保护头发	(369)
18. 社交礼仪的常用语	(336)	22. 青春期女性不宜穿高跟鞋	(370)
19. 社交举止礼仪规范	(338)	23. 青春期男女不宜长期穿紧身裤	(371)
20. 交谈礼仪与交谈艺术	(343)	24. 青春期男女不宜长期戴墨镜	(371)
21. 演讲礼仪规范	(344)	25. 青少年驼背的预防和治疗	(372)
22. 社交谈话禁忌	(346)	青春期常见疾病的防治	(373)
23. 赢得他人的信赖	(347)	1. 青春痘的病因	(373)
24. 自测信赖指数	(349)	2. 青春痘的生长部位	(373)
		3. 青春痘的预防和治疗	(374)
		4. 上呼吸道感染	(374)

5. 青春期高血压 (377)
6. 肝炎 (379)
7. 痔疮 (382)
8. 急性胃肠炎 (384)
9. 急性肾炎 (385)
10. 青少年糖尿病 (387)

女性卫生与保健

生理卫生知识 (391)

1. 女性的生殖器官 (391)
2. 阴道的生理功能 (393)
3. 子宫的生理功能 (394)
4. 卵巢的生理功能 (395)
5. 输卵管的生理功能 (395)
6. 月经的产生 (396)
7. 月经初潮及其特征 (396)
8. 排卵日期的确定 (397)
9. 女性的生育期及排卵次数 (398)
10. 女性乳房的结构与功能 (398)
11. 女性的第一性征 (399)
12. 女性的第二性征 (399)
13. 女性一生的生理周期及其特征 (399)
14. 女性尿道与男性尿道的区别 (400)

女性卫生保健与健美 (401)

1. 育龄女性非孕期的生理特点 (401)
2. 育龄女性非孕期的心理调节 (401)
3. 育龄女性非孕期的保健内容 (403)
4. 育龄女性与营养素 (403)
5. 月经量正常与否的鉴别方法 (406)
6. 痛经及处理方法 (406)
7. 卫生巾的选择与使用 (408)
8. 白带的观察 (408)
9. 乳房自我检测法 (409)

10. 束胸的害处 (410)
11. 乳头凹陷及治疗方法 (410)
12. 胸罩何时戴才好 (410)
13. 苗条与吃的学问 (411)
14. 女性肥胖的心理因素 (412)
15. 过度肥胖有害健康 (412)
16. 减肥 (413)
17. 洗脸与美容 (416)
18. 家庭中的自我美容 (416)
19. 日常生活中的美容诀窍 (418)
20. 面部皮肤护理方法 (419)
21. 冬季皮肤护理方法 (420)
22. 夏季皮肤护理方法 (420)
23. 手部皮肤护理方法 (421)
24. 护肤水的使用 (421)
25. 常见的美容食品 (422)
26. 膳食营养素的均衡 (424)
27. 口红与时装的搭配 (424)
28. 女性化妆的“六宜” (424)
29. 科学的饮茶方法 (425)
30. 女性何时不宜饮茶 (426)

女性恋爱婚姻与计划生育 (428)

1. 少女初恋的特征 (428)
2. 怎样对待恋爱中的性接触 (428)
3. 正确看待女性手淫 (429)
4. 女性如何预防失身 (429)
5. 择偶标准面面观 (430)
6. 爱情的发展阶段 (430)
7. 爱情成熟的要素 (431)
8. 怎样判断双方是否相爱 (431)
9. 怎样对待恋人的异性朋友 (432)
10. 怎样应付多人追求 (432)
11. 怎样做个成功的爱人 (433)

12. 与恋爱朋友分手时应注意的问题..... (433)	42. 自然避孕法..... (467)
13. 正确对待失恋..... (434)	43. 免疫避孕法..... (469)
14. 偷吃禁果的代价..... (434)	44. 皮下埋植避孕法..... (469)
15. 少女多次人工流产的后果... (435)	45. 体外排精避孕法..... (470)
16. 我国法定的结婚条件..... (436)	46. 避孕失败后的补救措施..... (470)
17. 女性婚前保健的特点..... (436)	47. 女性绝育..... (471)
18. 婚前卫生指导的内容..... (436)	48. 中孕引产..... (473)
19. 婚前卫生咨询的法律规定... (438)	49. 药物流产..... (474)
20. 女性婚前医学检查的内容与意义..... (438)	50. 吸宫人流术..... (477)
21. 性器官检查的意义..... (439)	不孕不育症及其治疗..... (480)
22. 不宜结婚或暂缓结婚的人群 (440)	1. 不孕的定义及受孕的条件... (480)
23. 新婚之夜性生活指导..... (440)	2. 女性不孕的原因..... (480)
24. 新婚性生活的沟通..... (441)	3. 男性不育的原因..... (481)
25. 性生活的前奏曲和性后戏... (441)	4. 可避免的不孕症因素..... (482)
26. 夫妻性爱的协调..... (442)	5. 烟酒与不孕的关系..... (482)
27. 婚后手淫与夫妻生活..... (443)	6. 性生活方式与不孕的关系... (482)
28. 夫妻关系的类型和婚姻调适 (443)	7. 引起不孕症的常见生殖器官疾病..... (482)
29. 离婚女性的自我心理调节... (444)	8. 无排卵性月经..... (483)
30. 夫妻间的性生活是一种艺术 (445)	9. 导致原发性排卵障碍的疾病 (483)
31. 女性不同时期的性生理卫生 (451)	10. 导致继发性排卵障碍的疾病 (484)
32. 如何做好性器官卫生..... (452)	11. 结核菌感染与不孕症..... (485)
33. 性生活不和谐的原因及处理方法..... (453)	12. 不孕症夫妇的常规检查..... (486)
34. 影响性交快感的原因及防治 (454)	13. 妇科检查在不孕症诊查中的作用..... (486)
35. 家庭计划与计划生育..... (454)	14. 测量基础体温的方法..... (487)
36. 常用避孕方法..... (455)	15. 双相体温与排卵..... (487)
37. 宫内节育器..... (456)	16. 监测排卵的方法..... (488)
38. 常用的外用避孕药具..... (460)	17. 排卵功能障碍及其检查..... (488)
39. 女性口服避孕药..... (462)	18. 不孕女性的性激素测定..... (489)
40. 紧急避孕法..... (465)	19. 子宫输卵管造影..... (489)
41. 安全期避孕法及其禁忌证... (466)	20. 不孕女性的腹腔镜检查..... (490)
	21. 抗精子抗体阳性的治疗..... (491)

22. 诱导排卵药物的种类…………… (491)
23. 辅助生育技术及其种类…………… (492)
24. 人工授精…………… (492)
25. 体外受精及胚胎移植…………… (494)
26. 配子输卵管内移植…………… (494)
27. 辅助生育技术与多胎…………… (494)
- 女性劳动保健**…………… (495)
1. 职业女性劳动保健的概念…………… (495)
2. 职业女性劳动保健的意义…………… (496)
3. 职业女性劳动保健的内容和范围…………… (496)
4. 女性劳动保健的相关法律法规…………… (497)
5. 女性劳动者的劳动保护…………… (498)
6. 女性保健的分类…………… (498)
7. 女性特殊劳动保护的内容…………… (499)
8. 合理安排女性劳动的基本原则…………… (499)
9. 合理安排女性劳动的具体措施…………… (500)
10. 女性不宜从事的作业…………… (500)
11. 职业性有害因素的种类…………… (501)
12. 职业性有害因素的影响…………… (501)
13. 职业性有害因素对人类生殖功能的损伤…………… (501)
14. 职业性有害因素的生殖毒性与发育毒性…………… (502)
15. 职业性有害因素对女性生殖损伤的结果…………… (504)
16. 职业性有害因素对胚胎发生发育的影响…………… (504)
17. 职业性有害因素对妊娠母体的影响…………… (505)
18. 职业因素与妇科疾病…………… (506)
19. 有毒化学物质对女性健康的影响…………… (507)
20. 物理因素对女性健康的影响…………… (507)
21. 视屏作业对女性健康的影响…………… (510)
22. 重体力劳动和负重作业对女性健康的影响…………… (510)
23. 经常上夜班女性的饮食安排…………… (511)
24. 月经期女性的劳动保健…………… (511)
25. 孕前女性的劳动保健…………… (512)
26. 早孕期女性的劳动保健…………… (513)
27. 中孕期女性的劳动保健…………… (513)
28. 晚孕期女性的劳动保健…………… (514)
29. 孕期劳动制度的合理安排…………… (515)
30. 产前产后女性的劳动保健…………… (516)
31. 哺乳期女性的劳动保健…………… (516)
32. 围绝经期女性的劳动保健…………… (517)
33. 职业病的种类…………… (518)
34. 怎样确定患了职业病…………… (518)
35. 职业禁忌证的确定…………… (518)
36. 职业病的特点…………… (519)
- 常见妇科病与防治**…………… (520)
1. 外阴瘙痒…………… (520)
2. 外阴炎…………… (520)
3. 滴虫病…………… (521)
4. 霉菌性阴道炎…………… (521)
5. 外阴白斑…………… (522)
6. 陈旧性会阴破裂…………… (523)
7. 阴道壁膨出…………… (523)
8. 尿失禁…………… (523)
9. 尿瘘…………… (524)
10. 粪瘘…………… (524)
11. 生殖器结核…………… (525)
12. 慢性宫颈炎…………… (525)
13. 急性盆腔炎…………… (527)
14. 慢性盆腔炎…………… (528)

15. 子宫脱垂·····	(528)	5. 怀孕早期有什么感觉? ·····	(549)
16. 宫颈癌·····	(529)	6. 早孕反应产生的原因 ·····	(550)
17. 子宫肌瘤·····	(530)	7. 如何克服早孕反应? ·····	(550)
18. 子宫内膜癌·····	(531)	8. 叶酸与妊娠 ·····	(551)
19. 卵巢肿瘤·····	(531)	9. 补叶酸吃什么? ·····	(552)
20. 卵巢肿瘤的常见并发症·····	(532)	10. 胎儿性别如何决定? ·····	(552)
21. 葡萄胎·····	(533)	11. 宫外孕·····	(553)
22. 绒毛膜癌·····	(534)	难言的第二个月 ·····	(554)
23. 子宫内膜异位症·····	(535)	1. 胎儿的成长 ·····	(554)
24. 功能失调性子宫出血·····	(535)	2. 母体的变化 ·····	(554)
25. 急性乳腺炎·····	(536)	3. 怀孕两月的注意事项 ·····	(554)
26. 乳腺囊性增生病·····	(537)	4. 二月指南 ·····	(555)
27. 乳房纤维腺瘤·····	(537)	5. 准妈妈感冒对胎儿有影响吗? ·····	(555)
28. 乳管内乳头状瘤·····	(538)	6. 做X线检查会不会伤害宝宝? ·····	(556)
29. 乳房肉瘤·····	(538)	7. 做B超检查会不会伤害宝宝? ·····	(557)
30. 乳腺癌·····	(538)	8. 中草药对胎儿有没有副作用? ·····	(557)
		9. 孕早期服饰与美容 ·····	(558)
		10. 浓妆艳抹会导致胎儿畸形 ·····	(558)
		11. 可能会导致胎儿畸形的药物 ·····	(558)
		12. 孕妇应回避的工作 ·····	(559)
		13. 孕妇要谨防煤气中毒 ·····	(559)
		14. 孕妇要戒绝烟酒 ·····	(560)

孕产妇保健

受孕基础与过程 ·····	(542)	怀孕三个月 ·····	(561)
1. 孕前准备 ·····	(542)	1. 胎儿的成长 ·····	(561)
2. 预防出生缺陷的措施 ·····	(543)	2. 母体的变化 ·····	(561)
3. 近亲结婚与遗传病 ·····	(543)	3. 怀孕三月的注意事项 ·····	(561)
4. 受孕的生理基础 ·····	(544)	4. 应该了解与准备的事 ·····	(562)
5. 精子和卵子 ·····	(544)	5. 孕妇的情绪与优生 ·····	(562)
6. 高质量的受孕 ·····	(545)	6. 妊娠早期居家注意事项 ·····	(563)
7. 怀孕的整个过程 ·····	(545)	7. 妊娠早期膳食原则 ·····	(564)
8. 怀孕了吗? ·····	(546)	8. 孕妇饮食十忌 ·····	(565)
9. 计算预产期 ·····	(547)	9. 重视孕期检查 ·····	(566)
惊喜的第一个月 ·····	(548)	10. 写字楼里准妈妈须知 ·····	(566)
1. 胎儿的成长 ·····	(548)		
2. 母体的变化 ·····	(548)		
3. 初次怀孕的注意事项 ·····	(548)		
4. 一月指南 ·····	(549)		