



新 编

万事不求人

主 编 张希玉

副主编 刘 嘉 杨寿新 吴耀中



家庭必备的
实用百科全书

中州古籍出版社

新 編

万事不求人

主 编 张希玉

副主编 刘 嘉 杨寿新 吴耀中



中州古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编万事不求人/张希玉主编. - 郑州:中州古籍出版社,2004.4(重印)
ISBN 7-5348-1960-1

I. 新… II. 张… III. 生活-知识-普及读物
IV. TS976

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18797 号

责任编辑:弦声 责任校对:志生

出版社:中州古籍出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002)

发行单位:新华书店

承印单位:郑州文华印务有限公司

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:13.875

字数:542 千字

印数:17 341—22 340 册

版次:2000 年 9 月第 1 版

印次:2004 年 4 月第 4 次印刷

书号:ISBN7-5348-1960-1/G·364 定价:18.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换。

写在前面的话

此书是融科普、文化、思想、生活于一体的综合性图书。此书面向社会主义新农村，写给新一代有理想，有文化，积极进取，追求富裕、民主、科学的新农民。

此书紧跟时代，面对农村，贴近生活，结合实际，瞄准需求，以农民朋友的切身利益和迫切需要作为选择问题的出发点，突出针对性、实用性和可操作性。写法采取“开门见山，张口见喉咙”的方法，文中多讲或细讲“怎么办”，精讲或不讲“为什么”。

然而，现实中的问题何止万千，不可能穷尽所有的问题，不可能对每一个问题都给出具体的答案，也没有必要。因此，我们能给方法的就给出方法；不能给的，就给思路、给智慧、给方向、给榜样、给信心。这样，就等于送给了每一位读者朋友一把“金钥匙”。获得这把万能的“金钥匙”，要比得到一万个具体的答案重要得多。因为前者所能解决的问题是有限的，而后者所能解决的问题则是无限的。因此，我们有理由相信，拿到这把“金钥匙”的朋友，肯定会用心学会打开所遇到的一切“锁头”的方法。

这就是我们在编写这本书时力求要达到的目的。我们十分相信这本书，将会出色地把握住这个方向，完成我们用心血赋予它的这一崇高使命。

在农村生活和工作的朋友们，以及从农村走出来闯世界的朋友们，买一本带回家中，遇到问题时，拿出来“对号入座”，或许能助你一臂之力呢。只要是认真地看了这本书，带着问题看，带着求索的态度看，农家院里发生的事情，真可以万事不求人了。所以，我们最后把书名定为《新编万事不求人》，不求人求谁？当然是求知识求科学了。

我们已进入光辉灿烂的 21 世纪。祝愿朋友们在新世纪之初，飞黄腾达，实现理想。

本书编撰者于哈尔滨

目 录

1. 青春门诊 (1)
 - 经前期紧张综合征(1)
 - 痛经(1)
 - 闭经(2)
 - 少女多毛症(3)
 - 脱发与少白头(4)
 - 酒糟鼻子(4)
 - 粉刺(5)
 - 雀斑(5)
 - 黄褐斑(6)
 - 近视(7)
 - 沙眼(8)
 - 红眼病(8)
 - 蛔虫病(9)
 - 龋齿(10)
 - 驼背(10)
 - 遗精(11)
 - 手淫(11)
2. 生理咨询 (13)
 - 人的生长发育(13)
 - 眼睛的发育及其保护方法(13)
 - 牙齿的长出及其保护方法(14)
 - 耳朵的发育及其保护方法(14)
 - 皮肤的发育及其保护方法(15)
 - 女性青春期(15)
 - 男性青春期(16)
 - 少女的初潮(17)
 - 乳房的发育(17)
 - 身材高矮的秘诀(18)
 - 妇女更年期(18)
 - 男性更年期(19)
3. 心理健康 (21)
 - 人老心不老(20)
 - 什么是心理健康(21)
 - 什么是心理卫生(21)
 - 怎样保证乳儿的心理健康(22)
 - 怎样保证婴儿的心理健康(23)
 - 怎样保证幼儿的心理健康(23)
 - 怎样保证少年儿童的心理健(24)
 - 怎样保证独生子女的心理健(24)
 - 怎样保证青年人的心理健(25)
 - 青年人的变态心理(26)
 - 青年人的妄想心理(27)
 - 青少年的犯罪心理(27)
 - 怎样保证中年人的心理健(28)
 - 怎样保证老年人的心理健(29)
 - 怎样控制愤怒(30)
 - 怎样消除恐惧(30)
 - 怎样摆脱孤独(31)
4. 恋爱智谋 (32)
 - 如何看待恋爱(32)
 - 征婚要谨慎(33)
 - 不要把光阴误在这里(33)
 - 发现自己怀孕时(34)
 - 过去的男友来纠缠时(34)
 - 或许是一次幸运(35)
5. 新式婚典 (37)
 - 集体婚礼(37)
 - 旅游结婚(38)
 - 家庭婚礼(38)
 - 音乐式婚礼(38)
 - 为什么要举行婚礼(39)

- 选择什么样的婚礼好(39)
- 结婚为什么要领取结婚证(40)
- 结婚应有哪些思想准备(40)
- 新郎新娘在婚礼上应注意什么(41)
6. 夫妻之间……………(43)
- 夫妻恩爱妙法(43)
- 性格迥异的夫妻调适法(44)
- 警惕陷入夫妻沟通的误区(45)
- 努力做个好丈夫(46)
- 丈夫应了解妻子的需求(48)
- 夫妻争吵要讲艺术(49)
- 夫妻争吵后和好秘方(50)
7. 性与性科学……………(52)
- 什么叫性科学(52)
- 为什么要开展性教育(52)
- 普及性知识有什么好处(53)
- 男性生殖器官构造及功能(53)
- 女性生殖器官构造及功能(54)
- 男女的性敏感区在哪里(55)
- 男女性反应的4个阶段(55)
- 青春期性心理特点(56)
- 怎样讲究性心理卫生(56)
- 怎样讲究性道德(57)
- 男子性成熟的标志(58)
- 女子性成熟的标志(58)
- 结婚前应了解哪些性知识(58)
- 新婚之夜应注意什么(59)
- 怎样保证性和谐(59)
- 怎样调适性心理(60)
- 怎样注意性生活卫生(61)
- 性生活对环境有什么要求(61)
- 性生活十忌(62)
- 哪些药物影响性功能(62)
- 发生阳痿怎么办(63)
- 发生早泄怎么办(63)
- 射精疼痛怎么办(64)
- 阴道痉挛怎么办(64)
- 性交疼痛怎么办(65)
- 精液过敏怎么办(65)
- 性交昏厥怎么办(66)
- 嵌顿包茎怎么办(66)
- 发生血精怎么办(66)
- 性冷淡怎么办(67)
- 性厌恶怎么办(67)
- 心脏病人的性生活(68)
- 糖尿病人的性生活(68)
- 高血压病人的性生活(68)
- 肝炎病人的性生活(69)
- 子宫切除后的性生活(69)
- 卵巢切除后的性生活(70)
- 乳房切除后的性生活(70)
- 怎样防治性衰老(70)
- 什么是性传播疾病(71)
- 什么是梅毒(71)
- 什么是淋病(72)
- 什么是软下疳(73)
- 什么是腹股沟肉芽肿(73)
- 什么是艾滋病(74)
8. 计划生育……………(75)
- 节育的原理是什么(75)
- 目前有哪些避孕方法(75)
- 怎样选择避孕方法(76)
- 新婚怎样避孕(77)
- 怎样选用避孕套(78)
- 怎样使用阴道隔膜(78)
- 怎样推算安全期(79)
- 怎样选用节育环(79)
- 什么时间放环好(80)
- 哪些人不宜放环(80)
- 放环前后应注意什么(81)
- 哪些人不宜选用口服避孕药(81)
- 长效口服避孕药(81)
- 长效避孕药针(82)
- 用避孕药应注意哪些问题(82)

- 输精管结扎术(83)
- 输卵管结扎术(83)
- 人工流产(84)
- 9. 优生优生 (85)
 - 大力提倡优生(85)
 - 最佳受孕时机(85)
 - 遗传与优生(86)
 - 孕妇不能乱用药(86)
 - 孕妇不要吸烟(87)
 - 孕妇要远离动物(87)
 - 妊娠 40 周(87)
 - 胎动是怎么回事(89)
 - 孕妇可以做 B 超吗(90)
 - 怎样做好孕期保健(90)
 - 怎样减轻早孕反应(91)
 - 孕妇常见不适症状(91)
 - 什么是高危妊娠(91)
 - 怎样预防流产(92)
 - 怎样推算预产期(92)
 - 临产的标志(93)
 - 产前应做哪些准备(93)
 - 怎样预防产褥感染(94)
 - 正确的哺乳方法(94)
 - 患哪些疾病不能哺乳(95)
 - 新生儿颅内出血(95)
 - 新生儿破伤风(95)
 - 猩红热(96)
 - 麻疹(97)
 - 水痘(98)
 - 肺炎(98)
 - 百日咳(99)
 - 小儿抽风(99)
 - 中耳炎(100)
 - 蛲虫病(100)
 - 佝偻病(100)
- 10. 子女教育 (102)
 - 如何给孩子起名(102)
 - 取名时五戒五要(102)
 - 什么是早期教育(102)
 - 家长要以身作则(103)
 - 怎样提高儿童智力(103)
 - 怎样抓好入学前的教育(104)
 - 教会孩子生活自理(104)
 - 怎样使孩子口齿更伶俐(105)
 - 怎样发现孩子的天赋(105)
 - 要尊重孩子的自尊心(106)
 - 教育孩子别忘了勤俭节约(106)
 - 儿女早恋怎么办(106)
 - 孩子落榜怎么办(107)
 - 孩子失足怎么办(108)
- 11. 孝敬老人 (109)
 - 孝敬老人是传统美德(109)
 - 怎样同老人和睦相处(109)
 - 多给老人心理安慰(110)
 - 常回家看看(110)
 - 多给老人一些自由(111)
 - 正确对待老人的缺点错误(111)
 - 当父母吵架时(112)
 - 当父母年迈时(113)
 - 当老人提出再婚时(113)
 - 怎样孝敬有病的老人(114)
 - 怎样孝敬继父继母(115)
- 12. 文明丧葬 (116)
 - 入土为安的土葬(116)
 - 文明卫生的火葬(116)
 - 不应提倡的水葬(117)
 - 提倡厚养薄葬(117)
 - 大力改革土葬(118)
- 13. 人际交往 (120)
 - 社交中的自信心(120)
 - 社交中的手势(120)
 - 异性交往的技巧(121)
 - 与人为善(123)
 - 善择良友(123)

- 社交有备(125)
 举止与风度(126)
 生日晚会(127)
 摒弃不雅声(128)
14. 打工须知 (130)
- 外出打工的准备工作(130)
 打工守则(131)
 要签劳动合同(131)
 劳动合同的内容(132)
 当保姆须知(133)
 当服务小姐须知(134)
 当建筑工须知(135)
 安全防护(136)
15. 自卫技巧 (137)
- 遭遇抢劫时的自卫技巧(137)
 遭遇绑架时的自卫技巧(138)
 亲人被绑架后的自卫技巧(140)
 绑票的防范(140)
 识破拐卖妇女的伎俩(142)
 被拐卖后的自卫技巧(143)
 防范强奸犯罪的措施(144)
 遭遇强奸暴行时的自卫技巧(145)
 遭遇诈骗时的自卫技巧(146)
16. 权益保护 (149)
- 消费者的权利有哪些(149)
 经营者在什么情况下要承担民事责任(149)
 消费者和经营者产生争议时,如何解决(150)
 消费者遭到损害时,如何保护权益(150)
 消费者该怎样投诉(151)
 产品质量出了问题,自己能不能修(151)
 私下交易出了问题,消协管不管(151)
 消费者有权自主选择商品吗(152)
- 商品既然“三包”还需投保吗(152)
 造成美容事故怎么办(153)
 旅游要不要签合同(153)
 什么样的劳动合同为无效(154)
 用人单位解除劳动合同的条件(154)
 劳动者可随时解除劳动合同吗(155)
 劳动者加班加点如何取酬(155)
 雇主与雇工签的生死合同有效吗(155)
 “工伤概不负责”对吗(156)
 合同有效期内能随意辞退职工吗(156)
 在家庭中老年人有哪些权益(157)
 如何分割家庭共有财产(157)
 夫妻离婚时,婚前财产如何处理(158)
 夫债由妻还吗(158)
 非法同居关系能互相继承吗(159)
 “改嫁别继承,继承别改嫁”说法对吗(159)
 嫁出去的姑娘就没有继承爸妈遗产的权利吗(160)
 “外姓人”不能继承养父母的遗产吗(161)
 非婚生子女是否有权继承生父遗产(161)
 儿媳能继承公婆的遗产吗(162)
 继承遗产分先后次序吗(162)
 什么样的遗嘱才有效(162)
 后妈该不该赡养(163)
 哥哥有没有抚养弟弟的义务(164)
 夫死再婚,对原婆母有赡养义务吗(165)
 如何计算违约造成的经济损失(165)

- 欠条上签笔名,法律上是否承认(166)
- 合伙经营期间的债务如何承担(167)
- 债务人留下的欠据会失效吗(167)
17. 劳动保护……………(169)
- 预防农药中毒(169)
- 注意用电安全(169)
- 农村妇女的四期保健(170)
- 防治稻田皮炎(170)
- 防治麦芒痒(171)
- 小心苯中毒(171)
- 预防汞中毒(172)
- 防止铅中毒(172)
- 农民也要预防职业病(173)
- 防治子宫脱垂(174)
- 劳动时要防乳房外伤(174)
- 下田别忘防风雨(175)
- 注意用水卫生(175)
- 开车注意安全(176)
- 电焊及气焊工种的劳动保护(176)
- 眼创伤的防治办法(177)
18. 法律信箱……………(178)
- 怎样告状(178)
- 律师能提供哪些法律帮助(178)
- 什么是正当防卫(179)
- 诽谤别人是否犯罪(179)
- 毁容要判什么罪(180)
- 什么是赌博罪(180)
- 什么是妨碍公务罪(181)
- 什么是遗弃罪(181)
- 不满 18 岁的孩子伤人是否判罪(182)
- 他犯的是强奸罪吗(182)
- 事过 3 年是否还可以控告强奸罪(182)
- 雇人逼债是否犯罪(183)
- 溺婴是否犯法(183)
- 离婚要办哪些手续(184)
- 丈夫有生理缺陷是否可以离婚(185)
- 谁先提出离婚谁就吃亏吗(185)
- 为何要离婚判决生效证明(185)
- 离婚时双方争养子女怎么办(186)
- 离婚后可以要求变更子女抚养关系吗(186)
19. 求医问药……………(188)
- 到医院看病六准备(188)
- 到医院看病的防护(188)
- 护送急重病人六注意(188)
- 15 种危重病应看急诊(189)
- 挂号和候诊七须知(189)
- 5 种情况下就要再找别的医生(190)
- 病人的 35 个主观感觉(190)
- 向医生讲述病情九注意(190)
- 向医生叙述性生活五注意(191)
- 6 种疾病应看中医(191)
- 10 种妇产科病看中医好(192)
- 在医院陪护病人要做好 4 件事(192)
- 探望病人十带(192)
- 姑娘有 12 种情况下要看妇科(193)
- 7 种情况需要产前诊断(193)
- 世界卫生组织对人体健康提出的 10 条标准(194)
- 世界卫生组织预防艾滋病四法(194)
- 识别假药的 5 种方法(194)
20. 急救处理……………(196)
- 心绞痛(196)
- 心肌梗死(196)
- 脑中风(197)
- 咯血(197)

- 休克(198)
- 呕血(198)
- 大叶性肺炎(198)
- 急性菌痢(199)
- 癫痫病发作(199)
- 骨折(200)
- 外伤出血(200)
- 破伤风(201)
- 急性阑尾炎(201)
- 中暑(202)
- 电击伤(202)
- 溺水(203)
- 冻伤(203)
- 烧伤(203)
- 一氧化碳中毒(204)
- 食物中毒(204)
- 药物过敏(204)
- 异物入口(205)
- 鼻出血(205)
- 酒精中毒(206)
- 有机磷农药中毒(206)
- 有机氯农药中毒(207)
- 有机氮农药中毒(207)
- 有机硫农药中毒(207)
- 氟乙酰胺中毒(208)
- 21. 自我诊断 (209)
 - 健康性格十一结构(209)
 - 不成熟个性心理十特征(209)
 - 健康老人八特征(209)
 - 五官变化与内脏功能五鉴(210)
 - 鼻诊健康七鉴(210)
 - 舌苔诊病十三辨(210)
 - 看痰察病六鉴(211)
 - 气味测病十三鉴(211)
 - 指甲辨病九鉴(212)
 - 看脐诊病七鉴(212)
 - 验便察病八辨(212)
 - 从出汗窥测疾病 18 条(213)
 - 婴儿患病 14 种早期信号(213)
 - 怀孕的十大征兆(214)
 - 分娩的四大征兆(215)
 - 心肌梗死六前兆(215)
 - 头痛危险信号九鉴(215)
 - 肝病 10 种表现(216)
 - 老年人警惕 16 种现象(216)
 - 中年发生癌症六信号(216)
 - 乳腺癌自查十法(217)
 - 家庭按摩 6 种基本手法(217)
 - 人的 5 种年龄(218)
 - 食疗歌(218)
 - 粥疗歌(218)
- 22. 防病治病 (219)
 - 急性上呼吸道感染的自我诊治(219)
 - 慢性支气管炎的自我诊治(220)
 - 肺心病的自我诊治(220)
 - 支气管哮喘的自我诊治(221)
 - 神经衰弱的自我诊治(222)
 - 乳腺炎的自我诊治(223)
 - 霉菌性阴道炎的自我诊治(223)
 - 滴虫性阴道炎的自我诊治(224)
 - 溃疡病的自我诊治(225)
 - 风湿热的自我诊治(225)
 - 自发性低血糖的自我诊治(226)
 - 老年心衰的自我诊治(227)
 - 糖尿病的自我诊治(228)
 - 老年低血压症的自我诊治(228)
 - 腱鞘炎的自我诊治(229)
 - 肩周炎的自我诊治(230)
 - 腰肌劳损的自我诊治(230)
 - 坐骨神经痛的自我诊治(231)
 - 前列腺炎的自我诊治(232)
- 23. 健身健美 (233)
 - 健身的概念(233)

- 健美标准(233)
- 健美锻炼的原则(234)
- 女子健美锻炼方法(234)
- 男子健美锻炼方法(235)
- 胸部健美操(236)
- 颈部健美操(238)
- 腹部健美操(239)
- 腰部健美操(240)
- 腿部健美操(241)
- 臀部健美操(242)
- 肩部健美操(243)
- 乳房健美操(244)
- 妇女产后健美操(244)
- 清晨健美操(245)
- 减肥健美操(246)
- 男子轻器械健美操(247)
- 夫妻健美操(248)
- 日常生活中的健美锻炼(251)
- 孕妇健美操(251)
- 步态健美操(252)
- 自测体型的方法(253)
- 24. 美容化妆……………(254)
- 天然化妆品(254)
- 化妆的正确手法(256)
- 巧妙的颜色组合(256)
- 眼的化妆(256)
- 睫毛的化妆(257)
- 眉的化妆(259)
- 颊的化妆(260)
- 唇的化妆(260)
- 鼻的化妆(261)
- 额的化妆(262)
- 颌的化妆(262)
- 指的化妆(263)
- 耳的化妆(263)
- 掩饰小皱纹的简单方法(264)
- 掩饰黑斑、雀斑的自然化妆法(264)
- 新娘的化妆(264)
- 新娘发型的选择(266)
- 旅游时的美容(266)
- 省时化妆及补妆法(267)
- 生活淡妆(267)
- 卸妆(268)
- 使用化妆品的四忌(268)
- 化妆品过敏的预防(269)
- 健康头发的标志(270)
- 正确的洗发方法(270)
- 如何选择发型(271)
- 吹发技巧(272)
- 卷发方法(273)
- 使肌肤光滑的按摩洗脸法(273)
- 25. 宅基选择……………(275)
- 重视宅基地的选择(275)
- 平原、水网地区宅基地的选择(275)
- 山地、丘陵地区宅基地的选择(276)
- 宅基地对土质的要求(276)
- 宅基地对水源的要求(276)
- 宅基地对交通的要求(277)
- 住宅的日照间距(277)
- 住宅的朝向选择(278)
- 如何评价中国古代的风水学(279)
- 何谓“风水”(280)
- 庭院的布置(280)
- 26. 家务管理……………(284)
- 现代家庭结构的新关系(284)
- 谁有能力谁当家(284)
- 家庭日常管理(286)
- 家庭要重视智力投资(287)
- 家庭消费误区(288)
- 跨越家庭投资误区(289)
- 家庭致富五忌(291)
- 家庭购物的“六要”、“六不要”(292)
- 白手起家致富的秘诀(293)
- 27. 安全防卫……………(295)

- 农村规划与防火要求(295)
- 农村住宅的防火措施(295)
- 农村住宅的火灾成因(296)
- 柴草垛的防火(297)
- 液化石油气炉的防火(297)
- 打谷场的防火(299)
- 汽车、拖拉机库的防火(299)
- 灭火的基本方法(300)
- 人身着火的扑救(301)
- 沼气防火(302)
- 家电使用安全(303)
- 农村安全用电(305)
- 防范扒窃(306)
- 农药中毒的原因(307)
- 农药中毒的简易急救(307)
- 预防农药中毒(308)
- 地震的防范措施(309)
- 28. 购物指南 (311)
- 怎样选购彩色电视机(311)
- 怎样选购电冰箱(311)
- 怎样选购洗衣机(312)
- 怎样选购自行车(312)
- 怎样选购摩托车(313)
- 怎样选购电话机(313)
- 怎样选购缝纫机(314)
- 怎样选购砖瓦(314)
- 怎样选用水泥(315)
- 29. 室内装修 (316)
- 农村住宅装修特点(316)
- 居室色彩的运用(317)
- 厨房的装饰(318)
- 门厅的装饰(319)
- 儿童室的装饰(320)
- 家庭酒吧的设计(321)
- 新房中的帘饰(322)
- 新房中的睡床选择(323)
- 新型床上用品(323)
- 客厅家具及装饰布置(324)
- 装饰架的造型与布置(325)
- 壁面挂画的选择(326)
- 书籍的陈设(327)
- 小品的摆设(327)
- 30. 农村建筑 (329)
- 农村住宅的特点(329)
- 堂屋的设计(329)
- 卧室的设计(330)
- 厨房的设计(331)
- 猪圈的设计(331)
- 农村住宅设计方案选(332)
- 农村经营用房设计方案选(354)
- 如何配制混凝土(359)
- 砌筑时如何配制混合砂浆(359)
- 砌筑时如何配制水泥砂浆(359)
- 抹灰时如何配制混合砂浆(360)
- 抹灰时如何配制水泥砂浆(360)
- 抹灰时如何配制石灰砂浆(360)
- 31. 生态环境 (362)
- 生态农村的标准(362)
- 保护好水源(363)
- 绿化家园(364)
- 做好粪便无害化处理(365)
- 保护野生动物及其生存环境(365)
- 庭院绿化的选择(366)
- 32. 农机选购、使用和维护 ... (369)
- 怎样选购拖拉机(369)
- 拖拉机的磨合及保养(369)
- 拖拉机的使用和维护(370)
- 怎样选购农用运输车(370)
- 农用运输车的使用方法(371)
- 农用运输车的维护和保养(371)
- 三轮和四轮农用运输车有啥区别(372)
- 怎样正确操纵方向盘(373)
- 怎样正确使用变速杆(373)

- 对农用运输车载货有哪些规定(374)
- 农用运输车转向时要注意什么(374)
- 倒车时应注意什么(375)
- 怎样保证行车安全(375)
- 哪些地方不许停放车辆(376)
- 怎样安全通过铁道路口(376)
- 在田间小道上行车应注意什么(376)
- 在坎坷土道上行车应注意什么(377)
- 通过隧道涵洞时应注意什么(377)
- 怎样掌握行车中的安全距离(377)
- 怎样掌握行车中的安全侧距(378)
- 在坡道上失控下滑怎么办(378)
- 在泥泞道路上打滑怎么办(378)
- 在冰雪路面上行车应注意什么(379)
- 在积水路面上行车应注意什么(379)
- 农用车上、下渡船应注意什么(380)
- 恶劣天气行车应注意什么(380)
- 在公路上会车应注意什么(381)
- 在公路上超车应注意什么(381)
- 柴油发动机常见故障有哪些(382)
- 柴油机启动困难的原因是什么(382)
- 怎样防止柴油机缸体出现裂纹(383)
- 怎样防止拉缸(383)
- 汽缸垫破损后会有哪些现象(383)
- 柴油机“飞车”怎么办(384)
- 怎样防止柴油机“捣缸”(384)
- 柴油机自动熄火的原因是什么(384)
- 水箱“开锅”怎么办(385)
- 柴油机为什么冒黑烟(385)
- 为什么挂不上挡(385)
- 变速箱为什么会乱挡(386)
- 农用运输车跑偏的原因是什么(386)
- 行驶途中翻车怎么办(386)
- 农用运输车着火怎么办(387)
- 怎样选购铧式犁(387)
- 使用铧式犁应注意什么(388)
- 怎样维护和保养铧式犁(388)
- 怎样选购旋耕机(388)
- 使用旋耕机注意哪些安全事项(389)
- 旋耕机的维护和保养(390)
- 怎样选购播种机(390)
- 使用播种机应注意什么(390)
- 播种机的维护和保养(391)
- 怎样选购联合收割机(391)
- 怎样正确使用联合收割机(392)
- 联合收割机的维护和保养(392)
- 33. 娱乐园地…………… (394)
- 请到知识的海洋里遨游(394)
- 让优美的音乐作你的伴侣(395)
- 愿你做一个能工巧匠(396)
- 给亲友亮几个拿手菜(397)
- 收藏益脑又健身(398)
- 摄影就是这么简单(399)
- 34. 实用及法律文书…………… (401)
- 条据(401)
- 合同(402)
- 法律文书(403)
- 刑事诉状(404)
- 民事诉状(405)
- 行政诉讼状(405)
- 答辩书(406)
- 申请执行书(407)
- 遗嘱(407)

35. 对联选萃 (409) 建房乔迁类(417)
- 春联类(409) 36. 农村日用难字 (418)
- 贺婚类(413) 生产类(418)
- 祝寿类(416) 生活类(424)
- 生育类(416)

1. 青春门诊

经前期紧张综合征

经前期紧张综合征是伴随着月经周期出现的一系列不适症状,主要表现在精神、体质等方面。一般在行经前7~14天出现,行经后消失。

主要症状:

(1)精神紧张、易怒、烦躁或忧虑抑郁,也会表现为失眠,注意力不集中,病情严重时甚至无法工作。

(2)体内水盐潴留,形成全身性水肿。由于盆腔的充血水肿,引起下腹部沉重感,腰背钝痛;由于颅内充血水肿,引起偏头痛;由于胃肠道的充血水肿,引起食欲减退和排便习惯的改变;由于肺组织的充血水肿,原有哮喘和慢性支气管炎的少女,会加重病情。

(3)乳房肿胀,有时出现疼痛的小结节。

为减少经前期紧张综合征给少女带来的烦恼和痛苦,专家认为,应采用综合治疗的方法,对症下药。

治疗水盐潴留,可在行经前10天吃清淡些的食物,减少食盐的摄入,同时口服利尿药,以利于水分的排除。最常用的利尿药是双氢克尿噻25毫克和氨苯叶啉50毫克合用,根据水肿的情况,每日服1~3次。

针对精神方面的症状,可服适量的镇静药,如安定2.5毫克,每日3次。服用调节植物神经功能的药物,如谷维素,每次10~20毫克,每日3次。头痛、腰痛或关节痛时,可适量服止痛药物。

内分泌方面的病症应去医院检查诊治,不能自己随便买药服用。

少女的神经和内分泌系统的可塑性比较大,充足的营养加上适当的锻炼,可以改善整个机体的状况,如太极拳、气功及慢跑等,均有一定作用。农村青年体力劳动多,但也不可忽视体育锻炼。

痛 经

少女一进入青春期,从13~15岁开始来月经。月经期,多数少女没有什么异常感觉,或只会感到轻度的下腹不适、下坠、轻微腹痛、腰酸等,但不影响正常的学习。只有少数女青年在经前或行经期间,发生难以忍受的下腹疼痛,呈阵发性或持续性,有时放射到阴道、肛门及腰部,并可引起尿频和排尿感。

严重时,面色苍白、手脚冰凉、恶心、呕吐、出冷汗等。

请不要害怕。发生痛经的原因,多是功能性的,有的是身体虚弱,患慢性病;有的是精神过于紧张;有的是子宫颈口比较狭小,子宫过度屈曲使经血不能畅流;有的是子宫发育不良,子宫肌肉与纤维组织比例失调,导致子宫收缩不协调;有的是子宫内膜整块脱落,使经血排出不畅,致使子宫收缩增强或发生痉挛性收缩等。

患有痛经的少女,应做到以下三点:

(1)学点青春期卫生保健知识,消除心理上对月经的紧张与恐惧;适当参加体育活动,增强体质,一般健康状况良好,就不容易发生痛经现象,即使发生痛经,也会很快缓解和消失。

(2)痛经发作较严重时,应卧床休息,下腹置热水袋,注意不要着凉,更不能下田劳动。同时可服阿托品,每片0.3毫克,每次服1片,每天2~3次;也可口服颠茄片,每次2片,每天3~4次;或服消炎痛、去痛片等。中药有痛经丸、当归丸、乌鸡白凤丸等,可酌情选用。

(3)如生殖器官患有慢性病,应积极治疗,以减少盆腔充血。继发性痛经是指生殖器官有器质性病变,如子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫黏膜下肌瘤等,应早日到医院妇科确诊,施行必要的根治手术后,痛经问题也就解决了。

闭 经

年满18岁的女青年,一直没出现月经初潮的,称为原发性闭经。月经的正常来潮,有赖于丘脑下部-脑垂体-卵巢轴的功能协调,以及子宫内膜对性激素能起周期性反应。其中任何一个环节发生故障都可能导致青春期无月经。

闭经的常见原因有以下三个方面:

(1)心理因素。有的少女由于学习过度紧张,精神上受到某种不良刺激,使情绪低落、过分忧伤等,影响中枢神经-丘脑下部-脑垂体-卵巢的正常调节,而发生闭经。

(2)疾病因素。少数少女正在青春发育期,突然患有结核病、重度贫血、心脏病、营养不良症等,也会导致青春期无月经。其他内分泌腺,如肾上腺、甲状腺、胰腺等功能紊乱时,都会影响丘脑下部的调节功能,致使闭经。

(3)生殖器官发育异常。一种是真性原发性无月经,常见的疾病有先天性无卵巢、先天性卵巢发育不全、先天性无子宫、子宫严重发育不良;另一种是假性无月经,实际上子宫内有子宫内膜剥脱、出血,只是没有排出体外,常见的疾病有先天性子宫颈闭锁、先天性无阴道、阴道横膈、处女膜闭锁等,这样的少女会出现周期性腹痛。

治疗办法:

属于前两种原因的,可调整心态,保持乐观情绪,根治本身的慢性疾病;属于后一种原因的要到医院妇科检查治疗。

少女多毛症

人身上的毛分为三种,即长毛,如头发;短毛,如眉毛;毳毛,如分布在面部、躯干和四肢的纤细而柔软的汗毛。通常,在生长毳毛的部位长出大量粗而长的黑毛时,就称为多毛症。

多毛症对人体并没有什么害处,可是对少女来说,就会影响美观,使有的少女在炎热的夏天不敢穿裙子和短袖衬衫,有的甚至捂出病来。

多毛症的原因主要有以下几方面:

(1)特发性多毛症。可能与遗传有关,爸爸和妈妈身上的毛发较重,女儿受影响的可能性就很大;有的可能是体内男性激素稍高于正常人;有的是毛囊对男性激素过于敏感等。

(2)病态性多毛症。患者面部、胸部、下腹部及大腿部都有浓重的毛发。如果再有额角发际后缩、秃顶、喉结突出、声音低粗、肌肉发达、月经不调、闭经和阴蒂肥大,这就是男性化了。不过,病态多毛症为数极少,仅占多毛症的5%,其原因是多囊卵巢与肾上腺的病变。

(3)多囊卵巢,系卵巢里有多个充满液体的囊腔,卵巢表面凸凹不平而肿大。卵巢功能不正常,代谢途径改变,产生较多的男性激素,除引发多毛症外,还有肥胖和闭经等特征。

(4)肾上腺皮质病变,包括先天性和后天性原因所致的增生肥大或肿瘤。患病后外表变化很大,往往肥胖、血压高、乏力、身高增长停顿、月经失调、多毛严重,乃至男性化。

属于多囊卵巢或肾上腺病变的多毛症、男性化,一旦确诊,就应及时治疗,其方法是手术或服用药物。

特发性多毛症,可采用以下治疗办法。

(1)局部处理:如刮剃、化妆品的涂抹掩盖等。

(2)外用硫化钠溶液:硫化钠是一种白色结晶的化学试剂,配制成2%~5%的水溶液,用棉签蘸着直接往毛上涂擦,毛即溶解,一般可保持1周以上。注意皮肤破损或患皮肤病者禁用,溶液最好现用现配,切忌把药液弄到眼口鼻内。

(3)内服安体舒通:每月200毫克。

市场上出售的“脱毛霜”,脱毛效果很好,不妨一试。