



轻松分享专家智慧 快乐面对健康生活

JIATINGJIANKANG
BAIKEBAODIAN



家庭健康 百科宝典



最新家庭百科宝典

- ★ 人工喂养婴儿的方法
- ★ 青春期女性乳房的保健
- ★ 如何才能高质量的受孕
- ★ 女性健美有哪些方法
- ★ 脑力劳动者不可忽视营养补充

雪明 / 编著

医古籍出版社

最新家庭百科宝典

轻松分享专家智慧 快乐面对健康生活

家庭健康

百科宝典



李雪明 / 编著

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新家庭百科宝典/李雪明编著. —北京:中医古籍出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 80174 - 610 - 8

I. 最… II. 李… III. 保健—普及读物 IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 013770 号

最新家庭百科宝典 家庭健康百科宝典

编 著:李雪明

责任编辑:刘 婷 轩雨鹏

出版发行:中医古籍出版社

社 址:北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷:北京市兆成印刷有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:25.5

字 数:410 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:0001 ~ 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80174 - 610 - 8

定 价:28.80 元(全套 230.40 元)



前 FOREWORD

随着社会的进步，生活质量的提高，人们都希望拥用健康的身体，都希望自己能长寿。健康的生活习惯是保障人们正常生理健康的基本需要，只有做到在日常生活中养成良好的习惯才可以达到延年益寿。

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、强身健康的知识赠送给至爱亲朋，帮助他们远离病痛的困扰，使他们拥用健康的体魄，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《家庭健康百科宝典》。

据世界卫生组织研究报告：人类 1/3 的疾病通过预防保健是可以避免的；1/3 的疾病通过早期发现是可以有效控制的；1/3 的疾病通过信息的沟通是能够提高治疗效果的。因此，我们对健康的维护不仅仅是对疾病的治疗，更重要的是在疾病没有来到之前的“防





家庭健康百科全书

Jia.Ting.Jian.Kang.Bai.Ke.Bao.Dian

患”。平时掌握一些医疗保健常识，做到定期检查身体，防患于未然，为您的健康保驾护航是非常必要的。人人需要健康，善待你的宝贵生命是每个家庭与国家所需要的。只有这样您才能为国家的现代化建设贡献自己的聪明才智，为您的家庭幸福健康地工作和生活。

愿本书能为您的家庭带来幸福和快乐。

编者





录

目 CONTENTS

第一章 育儿基础知识

1. 新生儿生理上有什么特点 /1
2. 护理新生儿应注意什么 /2
3. 新生儿房间夜里不要常开灯 /3
4. 母婴同室有什么好处 /3
5. 新生儿衣着、尿布为什么要清洁和消毒 /4
6. 给新生儿换尿布的方法 /5
7. 为什么提倡新生儿使用睡袋 /5
8. 为什么要给新生儿穿袜子 /6
9. 新生儿睡觉不要捆 /6
10. 新生儿睡觉需要枕头吗 /7
11. 新生儿躺卧采用哪些体位好 /7
12. 不要抱着新生儿睡觉 /8
13. 母亲不要搂着新生儿睡觉 /8
14. 如何给新生儿洗脸、洗手 /9
15. 怎样给新生儿洗澡 /10
16. 护理新生儿有哪些禁忌 /11
17. 如何护理新生儿的臀部 /12
18. 如何护理新生儿的脐带 /12
19. 新生儿所需要的营养素 /12
20. 母乳喂养对新生儿有什么好处 /13





21. 为什么新生儿哺乳前忌喂养 /14
22. 初乳对新生儿有什么好处 /14
23. 新生儿要按需哺乳 /15
24. 母亲喂哺新生儿的几种姿势 /15
25. 哺乳应注意哪些问题 /16
26. 如何判断新生儿的饥饱 /17
27. 人工喂养应准备的奶具 /17
28. 人工喂养的喂奶方法 /18
29. 不要把煮好的牛奶放在保温杯内存放 /19
30. 新生儿需要接种卡介苗 /19
31. 新生儿发生红臀的护理方法 /19
32. 新生儿“马牙”需要医治吗 /20
33. 新生儿发生鹅口疮怎么办 /20
34. 什么是新生儿湿疹 /21
35. 新生儿用药需注意哪些问题 /21
36. 什么是婴儿期 /22
37. 婴儿发育指标是什么 /23
38. 不要给婴儿剃满月头 /24
39. 给婴儿训练把尿 /24
40. 如何选择婴儿床 /25
41. 不要亲吻婴儿 /25
42. 给1~3个月婴儿选择合适的玩具 /26
43. 如何添加辅食 /26
44. 婴儿何时断奶最科学 /27
45. 添加辅助食品的顺序 /27
46. 要正确对待婴儿吮手指 /28
47. 婴儿不宜抛摇 /29
48. 怎样让宝宝睡得更好 /29
49. 要预防宝宝睡偏头 /30
50. 做好孩子排便卫生工作 /31
51. 如何对待婴儿扔东西 /31





- | | |
|-------------------|-----|
| 52. 不要强行纠正宝宝“左撇子” | /32 |
| 53. 预防八字脚有哪些措施 | /33 |
| 54. 婴儿睡前不要吃东西 | /33 |
| 55. 如何给宝宝选择合适的鞋子 | /34 |
| 56. 如何培养孩子良好的饮食习惯 | /35 |
| 57. 小孩偏食有什么害处 | /36 |
| 58. 怎样预防宝宝肥胖 | /37 |
| 59. 如何教宝宝说话 | /38 |
| 60. 宝宝爱攻击别人怎么办 | /38 |
| 61. 宝宝不合群怎么办 | /39 |
| 62. 如何保护孩子的自尊心 | /40 |
| 63. 如何给宝宝购买玩具 | /40 |
| 64. 儿童为什么忌常吃方便面 | /42 |
| 65. 儿童为什么不宜空腹喝牛奶 | /42 |
| 66. 儿童吃饭有哪十忌 | /43 |
| 67. 如何教宝宝正确地刷牙 | /43 |
| 68. 宝宝遗尿怎么办 | /44 |
| 69. 如何培养宝宝独立生活 | /45 |
| 70. 如何纠正宝宝的任性 | /45 |
| 71. 如何纠正宝宝的自私心理 | /46 |
| 72. 如何提高宝宝的人际关系能力 | /47 |
| 73. 儿童换牙期应注意哪些 | /48 |
| 74. 怎样培养孩子的安全意识 | /48 |
| 75. 如何面对孩子撒谎 | /49 |

第二章 青春期卫生与保健

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 什么是青春期 | /51 |
| 2. 什么是第二性征 | /51 |
| 3. 青春期男孩第二性征发展的先后顺序是什么 | /52 |





4. 青春期女性第二性征发展的先后顺序是怎样的 /52
5. 男性的生殖系统有哪几部分组成 /53
6. 睾丸的功能都有哪些 /54
7. 阴茎的功能有哪些 /54
8. 阴囊有何功能 /55
9. 附睾的生理功能有哪些 /55
10. 青春期男孩遗精是怎么回事 /55
11. 包皮过长有什么危害 /56
12. 包茎对健康有何危害 /56
13. 青春期男女生理发育有何特点 /57
14. 什么是性 /58
15. 过度手淫有何危害 /59
16. 为什么青春期的女孩要经常清洗外阴 /59
17. 引起女孩阴部瘙痒的原因都有哪些 /60
18. 女孩应如何正确选用卫生巾 /61
19. 女性的卫生巾分哪几种类型 /61
20. 少女在月经期间应如何进行自我调适 /62
21. 月经期应注意哪些饮食宜忌 /63
22. 青春期女性乳房的保健 /65
23. 乳房的自我检测法 /66
24. 青春期女性如何做胸部锻炼法 /66
25. 束胸对人体的危害 /67
26. 胸罩何时戴才好 /67
27. 青春期的少男少女有哪些心理特点 /68
28. 心理健康的标准是什么 /69
29. 对青少年进行心理健康教育有什么益处 /71
30. 家庭对青少年的心理健康有何影响 /72
31. 青春期性意识的发展要经历哪几个阶段 /72
32. 少男少女如何正确对待单相思 /73
33. 青春期为什么容易产生逆反心理 /74
34. 如何看待青春期逆反心理 /74





- | | |
|------------------------|------|
| 35. 青少年有哪些不同的考试心理状态 | /75 |
| 36. 怎样培养良好的考试心理素质 | /76 |
| 37. 青春期对营养有哪些特殊的要求 | /77 |
| 38. 青少年饮食要注意哪些问题 | /79 |
| 39. 青少年经常不吃早餐有何危害 | /81 |
| 40. 青少年吃饭前后应注意哪些问题 | /82 |
| 41. 课间加餐有哪些好处 | /83 |
| 42. 饭后注意哪些问题 | /83 |
| 43. 青少年为什么要养成良好的卫生习惯 | /84 |
| 44. 看书写字应养成什么样的习惯 | /84 |
| 45. 青少年应如何保护好眼睛 | /85 |
| 46. 为什么少女不宜使用化妆品 | /86 |
| 47. 青春期女性为什么不宜穿高跟鞋 | /86 |
| 48. 青春期男女为什么不宜长期穿紧身裤 | /87 |
| 49. 青春期男女为什么不宜长期戴墨镜 | /88 |
| 50. 青少年如何防治驼背 | /88 |
| 51. 吸烟对青少年有哪些危害 | /89 |
| 52. 喝酒对青少年有哪些危害 | /90 |
| 53. 青少年迷恋网络对其身心有何危害 | /91 |
| 54. 青少年进行体育锻炼对身体发育有何益处 | /92 |
| 55. 青少年应保持什么样的优美体姿 | /92 |
| 56. 交往对于青少年有什么益处 | /93 |
| 57. 如何做好待人处世之道 | /95 |
| 58. 人的友谊是建立在什么基础上的 | /96 |
| 59. 青少年应怎样同异性交往 | /96 |
| 60. 和异性交往有什么意义 | /97 |
| 61. 青少年拜访他人时有哪些礼仪 | /98 |
| 62. 如何克服社交恐惧与胆怯 | /99 |
| 63. 如何克服社交自卑感 | /100 |





第三章 孕产妇护理指南

1. 孕前咨询的内容有哪些 /103
2. 女性在怀孕前应做好哪些准备 /103
3. 受孕的生理基础 /104
4. 如何才能高质量的受孕 /105
5. 怀孕的整个过程包括哪些 /105
6. 怀孕都有哪些迹象 /106
7. 怀孕何时到医院检查 /107
8. 如何克服早孕反应 /107
9. 初次怀孕的注意事项 /108
10. 怀孕后皮肤有哪些变化 /109
11. 妊娠早期的膳食原则 /109
12. 妊娠中期的膳食原则 /110
13. 妊娠后期的膳食原则 /111
14. 妊娠嗜酸怎么办 /111
15. 孕妇散步有什么好处 /112
16. 孕妇什么时候开始感到胎动 /112
17. 孕妇在居住方面应注意哪些 /113
18. 孕妇躺卧以什么姿势为宜 /114
19. 孕妇千万不要养宠物 /114
20. 孕妇应当掌握的数字 /115
21. 孕妇锻炼须知 /116
22. 孕妇坐、站立和行走时应注意哪些 /117
23. 孕妇长时间看电视有何害处 /117
24. 孕妇为什么不宜长时间吹电扇 /118
25. 孕期不宜常用化妆品 /119
26. 妊娠期应注意哪些乳房卫生 /119
27. 孕妇为什么不宜染发烫发 /120
28. 孕妇的情绪对胎儿有什么影响 /120





- | | |
|-------------------|------|
| 29. 孕早期应做好哪些保健 | /121 |
| 30. 孕中期应做哪些保健 | /121 |
| 31. 孕后期应做哪些保健 | /122 |
| 32. 孕期中危险信号有哪些 | /122 |
| 33. 孕妇营养要适度 | /123 |
| 34. 孕妇为什么不宜多吃冷饮 | /123 |
| 35. 孕妇为什么不宜吃火锅 | /124 |
| 36. 孕妇怎样避免头晕目眩 | /124 |
| 37. 孕妇妊娠期可以用药吗 | /125 |
| 38. 哪些西药对胎儿有影响 | /125 |
| 39. 如何进行胎教 | /126 |
| 40. 宝宝能感觉胎教吗 | /128 |
| 41. 教你几则胎教法 | /128 |
| 42. 什么原因会导致早产 | /130 |
| 43. 临产要有心理准备 | /130 |
| 44. 孕妇在临分娩前宜吃哪些食物 | /131 |
| 45. 如何减轻分娩疼痛 | /131 |
| 46. 产妇怎样配合接生 | /132 |
| 47. 孕产妇怎样做才能有利顺产 | /133 |
| 48. 分娩时为什么不宜大喊大叫 | /134 |
| 49. 哪些技巧可以减轻分娩疼痛 | /134 |
| 50. 阴道产与剖宫产的比较 | /135 |
| 51. 怎样看待会阴切开术 | /136 |
| 52. 产后多长时间为产褥期 | /137 |
| 53. 产后要注意哪些问题 | /137 |
| 54. 产后不宜马上熟睡 | /138 |
| 55. 产后要及时下地活动 | /138 |
| 56. 产后不宜以鸡蛋为主食 | /139 |
| 57. 产妇月子里能不能洗澡 | /140 |
| 58. 产妇不宜多看电视 | /140 |
| 59. 产妇不宜长时间仰卧 | /141 |



- 60. 产妇不宜多食红糖与黄酒 /141
- 61. 产妇不宜多吃味精 /141
- 62. 产后要做哪些检查 /142
- 63. 产妇多长时间可以劳动和工作 /143
- 64. 产妇产后情绪的调整 /143
- 65. 产后做体操应注意什么 /144

第四章 女性保健指南

- 1. 女性身体有什么特点 /145
- 2. 为什么现代女性应该了解自己的生殖器官 /146
- 3. 女性的外生殖器官 /147
- 4. 女性的内生殖器官 /149
- 5. 阴道的生理功能 /150
- 6. 阴蒂的生理功能 /151
- 7. 子宫的生理功能 /152
- 8. 卵巢的生理功能 /152
- 9. 输卵管的生理功能 /153
- 10. 宫颈黏液的生理功能 /153
- 11. 生殖器官发育异常有哪些 /154
- 12. 子宫发育异常对生育有什么影响 /154
- 13. 月经是怎么回事 /154
- 14. 女性尿道与男性尿道有什么区别 /155
- 15. 女性的乳房有哪些特征 /155
- 16. 女性乳房的发育过程 /156
- 17. 排卵日期的确定 /156
- 18. 女性的生育期及排卵次数 /157
- 19. 女性一生的生理特征 /158
- 20. 现代女性健美标准 /158
- 21. 女性形体美所包括的内容 /159





- | | |
|----------------------|------|
| 22. 女性健美有哪些方法 | /160 |
| 23. 女性应特别注意哪些部位的健美 | /161 |
| 24. 女性健美运动要注意什么 | /161 |
| 25. 怎样做胸部健美操 | /162 |
| 26. 怎样保持乳房健美 | /163 |
| 27. 怎样减臀围 | /164 |
| 28. 怎样使腰部健美 | /164 |
| 29. 怎样使腹部健美 | /165 |
| 30. 怎样使颈部健美 | /166 |
| 31. 怎样使手臂健美 | /166 |
| 32. 怎样使腿部健美 | /167 |
| 33. 怎样使双手柔软、漂亮而富有弹性 | /167 |
| 34. 怎样保养使脚更健美 | /168 |
| 35. 做健美操应注意哪些事项 | /169 |
| 36. 护肤的关键是什么 | /170 |
| 37. 了解一下自己的皮肤 | /171 |
| 38. 不同类型皮肤护理 | /172 |
| 39. 肌肤美丽的四个条件 | /173 |
| 40. 皮肤的日常保养 | /174 |
| 41. 面部皮肤病使用化妆品时的注意要点 | /175 |
| 42. 冬季皮肤护理方法 | /175 |
| 43. 夏季皮肤护理方法 | /176 |
| 44. 护肤水的正确使用 | /177 |
| 45. 延缓肌肤衰老的十种技巧 | /177 |
| 46. 怎样根据自己的脸型化妆 | /178 |
| 47. 女性眼睛化妆有何技巧 | /179 |
| 48. 化妆时如何修饰眉毛 | /180 |
| 49. 鼻部化妆时应注意什么 | /181 |
| 50. 唇部化妆应掌握哪些技巧 | /182 |
| 51. 头发健康标准 | /183 |
| 52. 认识发质与护理要诀 | /183 |





53. 如何保护好自已的头发 /185
54. 不同发质梳理时应注意什么 /185
55. 使用香水应注意哪些事项 /186
56. 如何做到量体裁衣 /186
57. 如何根据脸型选择服饰 /187
58. 如何根据肤色选择服饰 /188
59. 如何根据年龄选择服饰 /188
60. 春季如何选择服装 /189
61. 夏季如何选择服装 /189
62. 秋季服装的选择 /190
63. 冬季服装的选择 /192
64. 胖女着装的情调 /193
65. 瘦女轻盈着装的选择 /194
66. 首饰的魅力效果 /195
67. 耳环的妙用 /196
68. 穿衣打扮的禁忌 /197
69. 爱情是什么 /198
70. 少女在择偶中有哪些心理类型 /199
71. 爱情的发展分哪几个阶段 /200
72. 成熟的爱情有什么表现 /201
73. 如何面对蜂涌而至的求爱者 /202
74. 恋爱中的女性怎样把握自己 /202
75. 与男朋友分手时应注意哪些问题 /203
76. 偷吃禁果的代价 /203
77. 少女多次人工流产的后果 /204
78. 什么是婚姻 /205
79. 我国法定的结婚条件 /206
80. 为什么要做婚前检查 /206
81. 婚前检查的内容有哪些 /207
82. 结婚前该做好哪些准备 /208
83. 新婚之夜性生活指导 /208



- | | |
|-----------------|------|
| 84. 新婚性生活的沟通 | /209 |
| 85. 新婚之夜的调情 | /209 |
| 86. 新娘有哪些性需求 | /210 |
| 87. 怎样制造性爱的情调 | /211 |
| 88. 性爱时间延长的方法 | /212 |
| 89. 女性的性敏感区 | /213 |
| 90. 如何做好性器官卫生 | /213 |
| 91. 新婚期应该如何避孕 | /214 |
| 92. 怎样使用口服避孕药 | /214 |
| 93. 怎样服用探亲避孕药 | /215 |
| 94. 怎样服用长效避孕药 | /216 |
| 95. 怎样服用短效避孕药 | /216 |
| 96. 口服避孕药有哪些副作用 | /217 |
| 97. 紧急避孕法 | /218 |
| 98. 避孕药漏服怎么办 | /219 |
| 99. 避孕套的使用及其优点 | /219 |
| 100. 避孕套的正确使用方法 | /220 |

第五章 男性卫生与保健

- | | |
|----------------------|------|
| 1. 男性健康的概念和标准有哪些 | /221 |
| 2. 男性常患的生活方式病有哪些 | /222 |
| 3. 影响健康的恶习有哪些 | /223 |
| 4. 如何轻松消除四大疲劳 | /224 |
| 5. 移动电话对健康有哪些危害 | /225 |
| 6. 长期使用电脑对男性性功能有哪些影响 | /225 |
| 7. 男士的皮肤应怎样修饰与护理 | /225 |
| 8. 胡须的卫生保健 | /226 |
| 9. 拔胡须对身体的危害 | /227 |
| 10. 男性怎样拒绝秃顶 | /228 |





11. 男性朋友的营养需求有哪些 /229
12. 食用豆类食品有哪些好处 /230
13. 如何选择食用油 /230
14. 如何选择食用茶 /231
15. 脑力劳动者不可忽视营养补充 /231
16. 不吃早餐对身体的危害 /232
17. 不同时期男人的健康方案 /233
18. 不同性格的不同锻炼方法 /234
19. 男性慢跑有何好处 /235
20. 适于男性的腹部健美体操 /236
21. 男性腰部减肥运动如何做 /236
22. 哪些是男人必修的心理健康课 /237
23. 怎样正确对待社会压力 /238
24. 不良情绪对健康有哪些影响 /239
25. 如何呵护男性心理健康 /240
26. 良好的情绪标准有哪些 /241
27. 哪些人需要进行心理咨询 /242
28. 男性怎样活得轻松 /243
29. 心理按摩有哪些技巧 /244
30. 调节情绪如何正确进补 /245
31. 如何树立男子汉形象 /245
32. 在竞争中如何保持心理健康 /246
33. 如何做好男性性保健 /247
34. 男性生育的基本条件有哪些 /248
35. 关于男性生殖健康的几点忠告 /248
36. 防止手淫有哪些方法 /249
37. 阴茎大小是否影响女性性高潮 /250
38. 男性的性敏感区有哪些 /251
39. 男性绝育手术会影响性生活吗 /252
40. 性生活有哪些注意事项 /253
41. 如何克服“性窘迫综合征” /254

