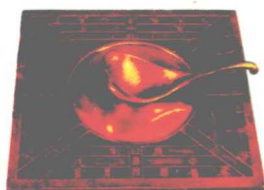
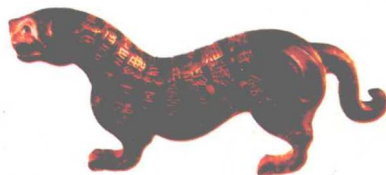


十万个怎么办

主编：杨晓明 戴剑波



时代文艺出版社

十万个怎么办

主编：杨晓明 戴剑波

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十万个怎么办. 第6卷/杨晓明, 戴剑波编著 - 长春: 时代文艺出版社, 2000. 1

ISBN 7-5387-1427-8

I. 十… II. ①杨…②戴… III. ①科学知识-普及读物②保健-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 09965 号

十万个怎么办

主 编: 杨晓明 戴剑波

责任编辑: 林小林

责任校对: 林小林

装帧设计: 新悦翔图文设计公司

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 全国新华书店

印 刷: 河北省三河市新科印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 16 开

字 数: 4430 千字

印 张: 210

版 次: 2000 年 5 月第 2 版

印 次: 2000 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 1001—4000

书 号: ISBN 7-5387-1427-8/I·1387

定 价: 1580 元 (全六卷)

卷 首 语

“我们的老师在哪里？”记住，生活是你永远的课堂。到生活中去！健康·生活卷开辟健康人生栏目和生活百科总汇。是少儿朋友学会自我管理，自理自立的实践指导。其中儿童期生理卫生保健为你留下一片健康的天空；青春期卫生和保健，使你不再有苦难言；还有饮食与健康、伤害与防护、常见病防治等都是急少儿朋友所急，想少儿朋友所想的问题。生活小百科绝不是一个大杂烩，衣食住行的马斯洛“金字塔”效应，生活习惯和生活情趣的培养及生存能力训练，读后才使你并非英国皇家特种部队的《生存手册》是权威教程，《十万个怎么办》同样能科学、有效地指导你的生活技巧、生存能力不断提高，使你的人生有一个良好的开端。

目 次

生理卫生	(3)
儿童期生理卫生	(3)
儿童期生理保健	(11)
青春期生理卫生	(18)
青春期健美	(32)
营养卫生	(51)
饮食与健康	(76)
科学饮食	(76)
饮食保健	(97)
伤害与防护	(122)
保健知识	(140)
常见病防治	(183)
生活小百科	(222)
衣着科学	(222)
居家艺术	(230)
卫生习惯	(247)
家电用养	(254)
生活情趣	(271)
生存训练	(295)
生活小常识	(319)
家教指南	(353)

目 录

生理卫生

儿童期生理卫生

怎样认识儿童生长期的生理特点?	(3)
怎样认识儿童的生长发育有什么规律?	(3)
怎样知道儿童体格发育处于正常范围?	(4)
怎样正确测量儿童的体格发育指标?	(5)
影响儿童生长发育的因素有哪些?	(5)
物质代谢与儿童生长发育有何关系?	(6)
儿童的大脑和智力是如何发育的?	(7)
儿童的语言功能是如何发育的?	(8)
儿童感觉器官、运动的发育有何特点?	(8)
儿童的体型发育有何特点?	(9)
儿童的骨骼是怎样发育的?	(9)
儿童的牙齿是如何发育的?	(10)
儿童的呼吸有何特点?	(10)

儿童期生理保健

“六龄齿”患龋齿怎么办?	(11)
“六龄齿”萌出移位怎么办?	(11)
儿童长了“虎牙”怎么办?	(11)
儿童乳切牙患病, 形成“牙痠”怎么办?	(12)
儿童替牙期间, 恒牙已萌出而乳牙仍不脱落怎么办?	(12)
儿童患牙龈炎怎么办?	(12)

儿童患口角炎怎么办?	(12)
儿童长出“额外牙”怎么办?	(13)
儿童长出过小牙怎么办?	(13)
两颗牙齿合并长出要紧吗?	(13)
儿童恒牙过早萌出怎么办?	(13)
儿童恒牙萌出过晚怎么办?	(13)
儿童患地图舌怎么办?	(13)
儿童习惯于张嘴呼吸怎样纠正?	(14)
儿童有“吮指”习惯怎么办?	(14)
儿童有吐舌、舔牙、伸舌不良习惯怎么办?	(14)
儿童有咬唇、咬笔杆习惯怎么办?	(14)
儿童有“偏咀嚼”习惯怎么办?	(15)
儿童颌下突然肿胀发炎怎么办?	(15)
儿童患斑釉牙怎么办?	(15)
牙釉质发育不全怎么办?	(15)
儿童患“四环素牙”怎么办?	(15)
儿童吃饭时牙疼怎么办?	(16)
怎样选择儿童牙刷?	(16)
怎样选择儿童牙膏?	(16)
儿童乳牙损伤了怎么办?	(16)
儿童得了牛皮癣怎么办?	(16)
儿童患黄水疮怎么办?	(17)
儿童患消化性溃疡怎么办?	(17)
儿童患脑血管病怎么办?	(17)
儿童多动症如何治疗?	(18)

青春 期 生 理 卫 生

青春期生理发育的三大特征是什么?	(18)
青春期发育类型有哪些?	(20)
青春期循环系统的发育特点是什么?	(20)
青春期呼吸系统的发育特点是什么?	(21)
青春期消化系统的发育特点是什么?	(21)
青春期运动系统的发育特点是什么?	(22)

青春期泌尿系统的发育特点是什么？	(23)
青春期男性生殖器官有什么变化？	(24)
青春期女性生殖器官有什么变化？	(25)
青春期内分泌系统的发育特点是什么？	(25)
青春期神经系统的发育特点是什么？	(26)
怎样计算并掌握人体生物钟节律？	(27)
发生倒经怎么办？	(28)
青春期月经姗姗来迟怎么办？	(28)
青春期月经失调怎么办？	(29)
青春期痛经怎么办？	(29)
青春期处女膜闭锁怎么办？	(29)
月经期乳房胀痛怎么办？	(30)
生了“青春痘”怎么办？	(30)
青春期后男孩不长胡子怎么办？	(30)
青春期男孩长出胡子能拔吗？	(30)
变声期怎样保护嗓子？	(30)
青春期姗姗来迟怎么办？	(31)
有露阴癖怎么办？	(31)
患了同性恋怎么办？	(31)
怎样预防与应付性骚扰？	(31)
怎样防治少年儿童性罪错？	(32)
怎样鉴别淫秽色情的内容？	(32)

青春健美

健康的含义有哪些？	(32)
人体健康的十条标准是什么？	(33)
青春期男女身高发育有什么不同？	(33)
青春期男女体重发育有什么不同？	(33)
如何计算标准体重？	(34)
为什么说酒是青少年健康的大敌？	(34)
吸烟对青少年有哪些害处？	(35)
青少年毛发色泽发白发黄怎么办？	(36)
身材不匀称怎么办？	(36)

怎样使小腿健美？	(36)
两侧胸部不对称怎么办？	(36)
怎样保持健美的体型？	(37)
使用化妆品过敏怎么办？	(37)
面部油脂过多怎么办？	(37)
塌鼻梁怎么办？	(38)
有少白头怎么办？	(38)
如何保护颜面皮肤？	(38)
眼皮有了伤疤怎么办？	(38)
青少年怎样保护眼睛？	(39)
青少年怎样保护耳朵？	(39)
青少年怎样保护鼻子？	(39)
青少年怎样保护皮肤？	(40)
青少年怎样保护头发？	(40)
青少年出现扁平足怎么办？	(40)
青少年脊柱侧弯怎么办？	(41)
青少年鸡胸怎么办？	(41)
青少年驼背怎么办？	(41)
青少年怎样使肩膀宽阔？	(42)
青少年出现翅状肩胛怎么办？	(42)
青少年脖子长得细而前伸怎么办？	(42)
青少年背书包姿势不对影响体形怎么办？	(43)
青少年罗圈腿怎样矫治？	(43)
哪些人适合做双眼皮手术？	(43)
脸部肌肉松弛怎么办？	(44)
怎样保护好你的牙齿？	(44)
长得瘦应该怎么办？	(44)
患了肥胖症怎么办？	(45)
想让个子长高些，怎么办？	(46)
怎样洗澡更有利于健康？	(46)
怎样防止左右肩高低不一的现象？	(47)
怎样保护指（趾）甲？	(48)
怎样科学用脑？	(48)

课间 10 分钟应该怎样休息?	(49)
-----------------------	------

营养卫生

“营养金字塔”是怎么回事?	(51)
怎样区别营养和营养素的概念?	(51)
怎样理解碳水化合物是生命的主要能源?	(52)
怎样理解脂类是人体的储备物质?	(53)
怎样理解蛋白质是生命的基本物质?	(54)
怎样理解维生素是生命的润滑油?	(55)
怎样理解矿物质是不可替代的元素?	(56)
青春期对营养有哪些特殊需要?	(57)
怎样做到平衡膳食和合理营养?	(58)
怎样正确选择食物以保持儿童膳食平衡?	(59)
各类营养素之间的相互关系是怎样的?	(59)
构建身体组织的食物有哪些?	(60)
提供能量的食物有哪些?	(60)
哪些食物可维护儿童身体机能?	(60)
哪些食物能强健骨骼和牙齿?	(60)
食物中的无机盐和矿物质元素是指哪些物质?	(61)
儿童期的营养需要有怎样的特点?	(61)
学龄前儿童营养要注意哪些问题?	(62)
怎样重视学龄儿童的营养问题?	(63)
儿童需要哪些维生素?	(63)
青少年为什么要多吃蔬菜?	(64)
怎样认识乱给儿童服用维生素片或补剂是有害的?	(64)
儿童经常吃大豆食品有怎样的好处?	(65)
钙、维生素 D 与骨骼发育有怎样的关系?	(65)
铁与缺铁性贫血有怎样的关系?	(66)
铜与营养性铜缺乏症有怎样的关系?	(67)
哪些是儿童常见的营养性疾病?	(67)
怎样才能更有效地让食物为儿童机体所利用?	(68)
儿童对能量有何需要?	(68)

谷类食物与儿童保健有怎样的关系？	(69)
儿童是否也需要膳食纤维？	(69)
儿童多吃碳水化合物会导致肥胖吗？	(70)
脂肪在儿童营养中起着怎样的作用？	(70)
鱼油和“脑黄金”适合儿童吗？	(71)
何为 $\omega-3$ 、 $\omega-6$ 型脂肪？	(71)
怎样区别完全蛋白质和不完全蛋白质？	(72)
怎样正确认识植物蛋白质不是营养价值低的蛋白质？	(72)
怎样正确摄入脂肪、盐和糖？	(72)
胆固醇是有害儿童健康的物质吗？	(73)
怎样理解磷脂对儿童营养的意义？	(73)
锌对儿童的生长发育有怎样的作用？	(74)
缺碘会对儿童健康造成怎样的危害？	(74)

饮食与健康

科学饮食

怎样科学饮水？	(76)
怎样科学喝牛奶、豆浆？	(77)
怎样科学吃早餐？	(77)
怎样科学吃午餐？	(79)
怎样科学吃晚餐？	(81)
吃饭前后和进餐时应当注意些什么？	(83)
怎样进行课间加餐？	(83)
儿童饮食应注意哪些问题？	(84)
新型的大豆食品有哪些？	(84)
考试前应怎样补充营养素？	(84)
怎样合理安排考试期间的饮食？	(85)
怎样吃黄豆营养价值高？	(86)
怎样制备辅食？	(87)
怎样吃蛋白质对健康更有利？	(87)
红枣对人体有哪些好处？	(88)

西瓜对人体有哪些好处?	(88)
吃动物油好, 还是植物油好?	(89)
肉类食品在儿童膳食中有何地位?	(89)
儿童经常吃一些水产品有怎样的好处?	(90)
为什么食用水产品时要特别注意新鲜?	(90)
儿童喝牛奶是否要讲究时间?	(91)
儿童吃海带有那些益处?	(91)
怎么说螺旋藻是营养保健两全的绿色食品?	(92)
新型的营养保健食品有哪几种?	(92)
巧克力、冰淇淋从营养上讲哪一种更优?	(93)
孩子怎样选择强化食品?	(93)
素食的儿童需注意哪些问题?	(94)
怎样使膳食中的成酸性食物与成碱食物保持平衡?	(94)
学龄前儿童对食物的反应有何特点?	(95)
少儿运动员的营养需要有哪些特点?	(96)

饮食保健

食物的基本类别有哪些?	(97)
怎样保证平衡膳食?	(98)
儿童膳食中宜用面筋吗?	(99)
速食麦片的营养价值是怎样的?	(100)
坚果和种籽类食物有何特点?	(100)
为什么蔬菜和水果不可少?	(101)
为什么马铃薯既可作主食又可当蔬菜?	(101)
常见的蔬菜类别有哪些?	(102)
蔬菜中含维生素 A 吗?	(102)
萝卜对人体有哪些好处?	(103)
大蒜对人体有哪些好处?	(103)
常见的水果类别有哪些?	(104)
为什么番茄可果蔬两用?	(104)
为什么牛奶、鸡蛋是理想的食品?	(105)
可供选择的牛奶制品有哪些?	(105)
怎样区别乳酸奶和乳酸菌奶?	(106)

营养过剩对儿童健康有怎样的影响?	(106)
为什么维生素缺乏会出现巨幼红细胞贫血?	(107)
儿童近视眼的发病与营养有怎样的关系?	(107)
矿物质、微量元素与眼病有怎样的关系?	(108)
营养不良对脑发育有怎样的影响?	(108)
吸收不良综合症是怎么回事?	(109)
鱼对人体有哪些好处?	(110)
青春期为什么应当多吃海产品?	(110)
想长高个儿该多吃些什么食物?	(110)
服鱼肝油丸能保护视力吗?	(111)
为什么练长跑的青少年应注意补铁?	(111)
缺铁性贫血患者应多吃什么食物?	(112)
怎样认识每天吃牛奶、鸡蛋还会贫血的原因?	(112)
吃柿子为什么不宜过多?	(113)
怎样认识吃水果一定要去皮的道理?	(113)
怎样减少食油在高温下产生的有害物质?	(113)
饮食不规律, 又克服不了怎么办?	(114)
哪些人宜少食多餐?	(114)
怎样用饮食催眠?	(115)
吃不下早餐怎么办?	(115)
爱吃泡泡糖怎么办?	(116)
偏爱吃甜食怎么办?	(116)
进食过程中, 突然出现呛咳、憋气、呼吸困难怎么办?	(117)
暴饮暴食后出现满腹剧痛怎么办?	(117)
爱吃鱼又怕过敏怎么办?	(118)
夏天爱吃冷饮怎么办?	(118)
家长要我冬天进补, 怎么办?	(118)
经常吃棉籽油发生多尿、肢体无力、瘫痪怎么办?	(119)
吃了发芽的马铃薯中毒, 怎么办?	(119)
发生臭米面中毒怎么办?	(119)
吃河豚鱼中毒怎么办?	(120)
吃荔枝过多发生“荔枝病”, 怎么办?	(120)
吃四季豆中毒怎么办?	(120)

吃果仁过量发生中毒, 怎么办?	(120)
吃蔬菜出现全身青紫, 怎么办?	(121)
吃哪些食物可能发生光感性皮肤病? 怎么防治?	(121)

伤害与防护

怎样预防被摩托车灼伤?	(122)
被烧、灼、烫伤后该怎么办?	(122)
手扎刺后怎么办?	(123)
玻璃屑嵌进肉里怎么办?	(123)
踩到钉子后怎么办?	(123)
手指夹伤怎么办?	(124)
手受伤后怎么办?	(124)
被锐器刺伤了怎么办?	(124)
扭伤了怎么办?	(125)
被蛇咬了怎么办?	(125)
被狗等兽类咬伤了怎么办?	(126)
头皮出血怎么办?	(126)
头皮血肿怎么办?	(126)
面部出血怎样止血?	(126)
四肢出血怎样止血?	(127)
指头出血怎么办?	(127)
游泳时脚突然抽筋了怎么办?	(127)
不小心发生脱臼或骨折怎么办?	(128)
膝关节半月板受了伤怎么办?	(128)
夏天被刺毛虫刺了怎么办?	(129)
灰沙吹进眼睛怎么办?	(129)
食物中毒后怎么办?	(130)
毒蛇咬伤怎么办?	(130)
被蝎子螫伤怎么办?	(130)
被蜂螫伤怎么办?	(131)
被蜈蚣咬伤怎么办?	(131)
被毒蜘蛛咬伤怎么办?	(131)
被蚂蝗咬伤怎么办?	(132)

接触松毛虫发生皮肤瘙痒怎么办？	(132)
被白蛉叮咬怎么办？	(132)
误服蓖麻子中毒怎么办？	(132)
误服断肠草中毒怎么办？	(133)
发生急性苯中毒怎么办？	(133)
误服过量安眠药怎么办？	(134)
注射或服某种药物后出现全身瘙痒怎么办？	(134)
服某种药物后出现腹痛、拉黑大便怎么办？	(134)
煤气中毒后怎么办？	(134)
怎样预防铅中毒？	(135)
怎样叫救护车急救病人？	(135)
慢性闭塞性脉管炎怎样进行自我保健？	(136)
脊柱侧弯畸形用什么办法治疗效果好？	(136)
发现有人心跳骤停怎么办？	(136)
如何进行胸外心脏按压术？	(137)
怎样进行口对鼻及口对口鼻人工呼吸？	(137)
阴囊外伤怎么办？	(137)
外阴血肿应如何处理？	(138)
异物堵住气管怎样自我急救？	(138)
鱼骨鱼刺卡在咽部怎么办？	(138)

保健知识

怎样做眼保健操？	(140)
散光怎么办？	(140)
弱视怎么办？	(140)
眼睛的急症有哪几种？怎样处理？	(141)
看书或看电视时间长了眼睛酸疼怎么办？	(141)
有时眼皮跳怎么办？	(142)
怎样正确选择眼镜片？	(142)
怎样戴隐形眼镜？	(143)
怎样区别真假近视？	(144)
耳聩聆较多怎么办？	(144)

耳朵进了水怎么办?	(145)
耳痒与小虫入耳, 怎么办?	(145)
怎样正确刷牙?	(146)
怎样放置牙具最好?	(146)
漱口有哪些学问?	(146)
怎样保护“智齿”?	(146)
使用牙签时要注意什么?	(147)
怎样使用牙线清除牙间嵌塞物?	(147)
牙碰伤后怎么办?	(147)
牙冠折断了怎么办?	(147)
牙根折断了怎么办?	(147)
外伤后牙齿整个脱出, 怎样做应急处理?	(148)
牙齿发黄怎么办?	(148)
牙龈经常出血怎么办?	(148)
牙齿颈部出现深沟怎么办?	(149)
牙齿遇冷热刺激过敏怎么办?	(149)
牙齿表面长牙石怎么办?	(149)
牙剧烈疼痛怎么办?	(149)
牙齿出了洞怎么办?	(149)
口臭怎么办?	(150)
掉“下巴”了怎么办?	(150)
口唇干裂怎么办?	(150)
口腔粘膜上出现肿疱怎么办?	(150)
口唇外伤怎样做应急处理?	(151)
舌咬伤了怎么办?	(151)
“牙花子”痛怎么办?	(151)
患牙出现“龈痿”怎么办?	(151)
堵牙洞后疼痛怎么办?	(151)
牙龈按摩有好处吗? 怎样按摩?	(151)
叩齿有何益处? 怎样叩齿?	(152)
夜间常磨牙怎么办?	(152)
冬季如何防治口角炎?	(152)
服药后发生口炎怎么办?	(153)

舌面上出现裂沟怎么办？	(153)
日晒后口唇发炎怎么办？	(153)
鼻中隔偏曲是怎么回事？能治好吗？	(153)
鼻子发生阻塞怎么办？	(153)
腋窝下发臭怎么办？	(154)
脸上出油太多怎么办？	(155)
长粉刺（青春美丽痘）用药效果不好怎么办？	(155)
粉刺好了之后留下的“小麻子坑”有法治吗？	(155)
脸上长了扁平疣怎么办？	(155)
长了红鼻子头怎么办？	(156)
患了汗斑怎么办？	(156)
人的皮肤也能生蛆吗？	(156)
手脚裂口子怎么办？	(156)
手脚多汗起小水疱怎么办？	(157)
脚上长鸡眼怎么办？	(157)
手指脱皮、干燥怎么办？	(157)
夏天长了痱子怎么办？	(157)
打针后出现了硬块怎么办？	(158)
拉肚子怎么办？	(159)
发现小便赤黄怎么办？	(159)
脚臭怎么办？	(160)
久坐后腰酸背痛怎么办？	(160)
睡觉打鼾怎么办？	(161)
晚上睡觉常做恶梦怎么办？	(161)
旅游途中水土不服怎么办？	(162)
出门时常常晕车晕船怎么办？	(163)
没有养成随身带手帕的习惯怎么办？	(163)
看见打预防针心里就害怕怎么办？	(164)
运动锻炼后肌肉酸痛怎么办？	(164)
运动后出现尿中有血怎么办？	(165)
劳动时手脚磨起了泡怎么办？	(166)
排尿时突然晕倒怎么办？	(166)
久蹲立起时眼前发黑怎么办？	(166)