

陈鸿◎主编

现代居家实用手册



家庭健康小百科



「性保健备忘录」

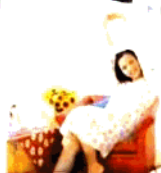
饮食与流行情报

生命在于什么样的运动

常见病的自诊自疗

家庭与医生

- 急诊须知
- 如何与医生打交道
- 什么是医疗差错与事故
- 怎样办理入院与转院手续



青海人民出版社

S9
R161-62
9

2

家庭健康小百科

陈鸿 主编

X4MP8/06



青海人民出版社



3 0036 3244 9

责任编辑：达 龙

封面设计：阿 森

现代居家实用手册

陈鸿 主编

出 版 行 青海人民出版社（西宁市同仁路10号）

邮政编码 810001 电话 6143426

经 销：新华书店

印 刷：中山市新华印刷厂

开 本：850×1168mm 1/32

印 张：67.5

字 数：1350 千

版 次：1998 年 7 月第 1 版

印 次：1998 年 7 月第 1 次印刷

印 数：1 - 5000 册

书 号：ISBN 7-225-01543-5/Z·86

定 价：115.00 元（分册定价 23.00 元）

版权所有 翻印必究

（书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系）

目 录

第一章 全面了解您的身体

一、解剖生理常识

1. 人体是怎样组成的 (3)
2. 中医对人体的认识如何 (6)
3. 运动系统的组成及其功能怎样 (9)
4. 神经系统的组成及其功能怎样 (13)
5. 循环系统的组成及其功能怎样 (20)
6. 呼吸系统的组成及其功能怎样 (24)
7. 消化系统的组成及其功能怎样 (25)
8. 泌尿系统的组成及其功能怎样 (29)
9. 生殖系统的组成及其功能怎样 (30)
10. 内分泌系统组成及其功能怎样 (34)

二、健康与疾病

1. 怎样衡量一个人是否健康 (37)

2. 影响健康的因素有哪些	(38)
3. 什么是“阿拉木图宣言”	(39)
4. 发生疾病的原因有哪些	(40)
5. 什么是炎症	(47)
6. 什么是循环障碍	(49)
7. 什么是免疫	(51)
8. 预防接种有些什么反应	(52)
9. 预防接种有哪些禁忌	(54)
10. 什么情况下需接种狂犬病疫苗	(55)
11. 如何预防破伤风	(56)
12. 什么是遗传病	(57)
13. 怎样预防遗传病	(58)
14. 什么是物理治疗? 理疗的应用	(59)

第二章 卫生健康与防病治病

一、卫生常识

(一) 婴幼儿卫生常识	(73)
1. 怎样护理新生儿	(73)
2. 怎样护理早产儿	(77)
3. 母乳的优点及哺乳方法	(79)
4. 幼儿如何喂养	(83)
(二) 少年儿童卫生常识	(85)
5. 少年儿童的生理特点与保健	(85)

目 录

6. 少年儿童的心理发育与教育	(86)
7. 少年儿童学习与记忆	(89)
8. 少年儿童的体育与休息	(91)
9. 少年儿童要注意预防近视	(94)
(三) 青春期卫生常识	(96)
10. 青春期发育有哪些变化	(96)
11. 青春期应懂的卫生知识	(99)
12. 青春期常见的疾病	(103)
(四) 婚姻卫生常识	(106)
13. 恋爱与优生	(106)
14. 结婚与优生	(107)
15. 妊娠与优生	(108)
16. 分娩与智力	(112)
17. 产前优生诊断	(113)
18. 晚婚、晚育	(117)
19. 避 孕	(118)
20. 绝育的种类	(121)

二、家庭与医生

1. 临床内科有哪些专科	(123)
2. 临床外科有哪些专科	(124)
3. 哪些疾病宜去康复医院治疗	(126)
4. 哪些疾病适宜疗养	(127)
5. 如何选择医院看病	(128)
6. 怎样挂号	(129)

7. 住观察室应注意哪些事项	(131)
8. 急诊须知	(131)
9. 看门诊应注意哪些事项	(132)
10. 如何正确填写病历本	(134)
11. 家属陪诊时注意哪些事项	(135)
12. 家长如何带孩子看病	(136)
13. 怎样回答医生问诊	(136)
14. 门诊手术的病人要注意什么	(137)
15. 怎样对待医疗广告	(138)
16. 怎样办理入院手续	(139)
17. 怎样办理出院手续	(140)
18. 如何办理转科或转院手续	(141)
19. 病愈出院后的注意事项	(142)
20. 怎样当好病人	(143)
21. 如何同医生打交道	(144)
22. 医院应为您保守哪些秘密	(146)
23. 什么是医疗差错与事故	(147)
24. 国家对处理医疗事故有哪些规定	(148)

三、常见病的自诊自疗

1. 伤风(普通感冒)	(150)
2. 流行性感冒	(153)
3. 急性病毒性肝炎	(157)
4. 慢性乙型病毒性肝炎	(160)
5. 肺结核	(164)

目 录

6. 肺 炎	(168)
7. 高血压	(171)
8. 风湿性心脏病	(175)
9. 脑血管意外	(179)
10. 肝硬化	(182)
11. 糖尿病	(186)
12. 神经衰弱	(190)
13. 偏头痛	(193)
14. 疖	(195)
15. 阑尾炎	(198)
16. 痔	(200)
17. 类风湿性关节炎	(203)
18. 痛经	(207)
19. 月经不调	(211)
20. 阴道炎	(214)
21. 产后缺乳	(218)
22. 阳痿	(219)
23. 早 泄	(224)
24. 男子不育	(227)
25. 水 痘	(233)
26. 幼儿腹泻	(236)
27. 手足癣	(241)
28. 荨麻疹	(243)
29. 黄褐斑	(246)
30. 痤 疮	(248)
31. 烧 伤	(250)

32. 冻 疮	(252)
33. 角膜炎	(253)
34. 白内障	(255)
35. 青光眼	(257)
36. 近视眼	(260)

第三章 家庭健康生活保健

一、饮食保健

1. 最理想的场合食品	(265)
2. 食物营养之最	(267)
3. 十种最利健康的食物	(267)
4. 有助记忆力的十种食品	(268)
5. 食物美味的最佳温度	(269)
6. 顺气食物种种	(269)
7. 豆奶·奶粉·牛奶您喝哪种更有益	(271)
8. 脑力劳动者补什么最好	(272)
9. 产妇吃什么最好	(272)
10. 冬令怎样进补才能见效	(273)
11. 何时吃滋补品最佳	(274)
12. 醋鸡蛋是滋补佳品	(275)
13. 冬季进补莲藕好	(275)
14. 可以生吃的食物最好生吃	(277)

目 录

15. 吃什么更聪明	(277)
16. 吃鱼使人更聪明	(278)
17. 用餐的最佳姿势	(279)
18. 晚餐宜早不宜迟	(279)
19. 上菜的顺序有讲究	(280)
20. 消暑佳肴西瓜皮	(281)
21. 吃丝瓜好处多	(281)
22. 喝水的最佳时机	(282)
23. 口渴宜饮白开水	(282)
24. 吃糖的最佳时候	(283)
25. 吃水果的学问	(284)
26. 吃水果的最佳时间	(285)
27. 寒天可食热水果	(285)
28. 西瓜冰冻一个半小时最佳	(286)
29. 冷饮的最佳温度是十度左右	(286)
30. 饮酒大学问	(287)
31. 喝啤酒怎样才适度	(288)
32. 啤酒冬饮好处多	(289)
33. 晚上喝牛奶最好	(289)
34. 孩子每日喝一杯鲜奶好	(289)
35. 烹调七个好方法	(290)
36. 怎样除去食物中的致癌物	(291)
37. 深色蔬菜营养价值高	(292)
38. 食用精炼油对人体更有益	(292)
39. 炒菜先放盐好处多	(293)
40. 克服饮食十大误区	(293)

41. 科学饮茶四季有别	(295)
42. 泡茶学问多	(296)
43. 四时花卉皆美食	(296)
44. 海带——长寿菜	(297)
45. 男子最重要的四种营养成分	(298)
46. 五种容易得到的纤维素	(299)
47. 五月,孩子增加营养最佳时机	(299)

二、运动保健

1. 生命在于什么样的运动	(302)
2. 运动,每天不少于 20 分钟	(303)
3. 有此一说:黄昏是运动最佳时间	(303)
4. 散步	(304)
5. 原地跑步	(305)
6. 太极拳	(307)
7. 耐寒锻炼	(308)
8. 耐热锻炼	(308)
9. 登山锻炼	(309)
10. 夏天体育锻炼注意事项	(310)
11. 冬季体育保健须知	(311)

三、心理保健

1. 什么是人的心理	(313)
2. 心理健康的标准	(315)

目 录

3. 怎样保持心理平衡	(316)
4. 怎样才能建立自信心	(318)
5. 怎样增添自信心	(319)
6. 怎样培养坚韧精神	(321)
7. 怎样增强记忆力	(322)
8. 怎样科学用脑	(324)
9. 怎样提高直觉判断能力	(325)
10. 怎样控制和调节情绪	(327)
11. 什么是感情应力学	(328)
12. 什么是定势错位	(331)
13. 怎样培养幽默感	(333)
14. 怎样实现良好的自我意识	(335)
15. 怎样给人良好的“第一印象”	(336)
16. 怎样才能做到人缘好	(338)
17. 怎样适应现代社会环境	(339)
18. 怎样处理好邻里关系	(340)
19. 怎样摆脱空虚,使心灵充实	(342)
20. 怎样克服自我封闭心理	(343)
21. 如何摆脱和控制紧张情绪	(345)
22. 怎样应付心理压力	(347)
23. 怎样减轻心理压力	(349)
24. 怎样解除精神过度紧张	(350)
25. 怎样才能做到适度紧张	(352)
26. 儿童心理卫生应注意哪些问题	(353)
27. 为什么要特别重视独生子女的心理卫生	(357)
28. 青年为什么应特别注意性心理卫生	(358)

29. 恋爱成功的心理因素	(359)
30. 失恋的心理卫生	(363)
31. 老年人要积极防治各种疾病	(364)

四、性保健

1. 选择避孕方法	(365)
2. 使用避孕套	(366)
3. 使用阴道隔膜(子宫帽)	(367)
4. 长效口服避孕药	(367)
5. 外用避孕药膜	(369)
6. 使用外用避孕药膜注意事项	(370)
7. 性交时发现避孕套破了怎么办	(370)
8. 体外射精避孕法不可取	(371)
9. 压迫尿道避孕有害	(372)
10. 绝育手术	(373)
11. 男性绝育比女性绝育好	(374)
12. 输精管结扎会影响性功能吗	(374)
13. 哺乳期避孕	(375)
14. 人工流产后的注意事项	(376)
15. 私自堕胎危害大	(377)
16. 男女的生长发育特点	(378)
17. 性 征	(379)
18. 性 梦	(380)
19. 性生活是否过度	(381)
20. 男性正常性功能	(382)

21. 男性性感区	(383)
22. 精子和精液	(383)
23. 阴茎的大小	(384)
24. 阳 痿	(384)
25. 早 泄	(386)
26. 不射精	(387)
27. 男子性交疼痛	(388)
28. 女性正常性反应	(388)
29. 女性性感区	(389)
30. 女性性器官卫生须知	(390)
31. 处女膜与贞节	(391)
32. 女性性交疼痛	(392)
33. 性唤起障碍	(392)
34. 女性性厌恶	(393)

五、娱乐与健身

1. 音乐与健康	(394)
2. 跳舞应注意卫生	(395)
3. 防止电子游戏病	(396)
4. 注意麻将综合征	(397)
5. 谨防球迷综合征	(397)

六、嗜好与健康

1. 吸烟与健康	(399)
----------------	-------

- 2. 饮酒与健康 (404)
- 3. 饮茶与健康 (410)

第一章

全面了解您的身体

