

金盾出版社



卫生保健知识 240 问

WEISHENG BAOJIAN ZHISHI 240 WEN

6-44

内 容 提 要

本书通俗地介绍了青年人生理发育、日常生活卫生要求,以及优生优育、常见伤病防治等方面的知识。内容全面,简明实用,可供具有中学文化程度的城乡青年阅读。

图书在版编目(CIP)数据

卫生保健知识 240 问/李云主编;曹德本等编著. —北京:金盾出版社,1995.12

ISBN 7-5082-0081-0

I. 卫… II. ①李… ②曹… III. 个人卫生-问答
IV. R161.5-44

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:8214039 8218137

传真:8214032 电挂:0234

封面印刷:北京 3209 工厂

正文印刷:国防科工委印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:134 千字

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-21000 册 定价:5.90 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

一、生理发育知识

1. 人的一生在生理上分为哪几个时期? (1)
2. 什么是青春期? (1)
3. 女性生殖器官包括哪些? (2)
4. 男性生殖器官包括哪些? (4)
5. 女性青春发育期有哪些表现? (4)
6. 男性青春发育期有哪些表现? (5)
7. 什么是第一性征? 什么是第二性征? (5)
8. 发育成熟的标志是什么? (6)
9. 女子为什么会来月经? (6)
10. 女孩多大年龄来月经是正常的? (7)
11. 什么是性激素? 人体内的性激素有哪些? (7)
12. 为什么男性的个子一般比女性要高一些? (8)
13. 为什么男性长胡须而乳房不发育? 女性不长胡须而乳房却很丰满? (8)
14. 男性乳房发育与女性长胡须是怎么回事? (9)
15. 什么是性早熟? (10)
16. 什么是性晚熟? (10)
17. 月经不调有哪些表现? (11)
18. 月经不调的常见原因是什么? (11)
19. 痛经是怎么回事? 发生了痛经怎么办? (12)
20. 应怎样注意月经期卫生? (13)
21. 女青年为什么应该戴乳罩? (14)
22. 怎样选择合适的乳罩? (14)

23. 什么是包皮过长和包茎？有什么危害？ (15)
24. 遗精是怎么回事？对身体健康有影响吗？ (16)
25. 应该如何看待手淫？ (16)

二、个人卫生

26. 为什么不能与别人合用脸盆和毛巾？ (17)
27. 为什么要天天刷牙？ (18)
28. 应怎样选择牙刷和牙膏？ (19)
29. 为什么应常洗手、剪指甲？ (19)
30. 为什么要常洗头、理发、洗澡、换衣？ (20)
31. 夏天劳动出汗后能立即洗冷水澡吗？ (21)
32. 为什么不能用火柴棒或铁丝来代替牙签？ (22)
33. 为什么不能随地吐痰？ (22)
34. 为什么不能随使用手挖鼻孔？ (23)
35. 经常挖耳朵有什么害处？ (23)
36. 为什么眼睛进了灰沙不能用手揉？ (24)
37. 为什么不能捏住两只鼻孔擤鼻涕？ (24)
38. 为什么上厕所最好不要吸烟？ (25)
39. 为什么说“钞票是最脏的纸”？ (25)
40. 为什么不应该用手蘸唾沫数钱或翻书？ (26)
41. 为什么应刮胡子而不应拔胡子？ (27)
42. 为什么说梳子也能传染疾病？ (27)

三、饮食卫生

43. 常见的食物中毒有哪几种类型？ (28)
44. 怎样注意饮食卫生、防止食物中毒？ (29)
45. 为什么不能用废旧报纸、书刊包熟食品？ (29)
46. 吃饭为什么不能“狼吞虎咽”？ (30)
47. 为何饭后不宜立即开始重体力劳动或剧烈运动？

.....	(31)
48. 怎样保持茶杯和碗筷的卫生?	(31)
49. 对食具消毒的方法有哪几种?	(32)
50. 为什么应该喝开水不喝生水?	(33)
51. 为什么劳动后不宜立即大量喝水?	(33)
52. 为什么水果宜削皮后再吃?	(34)
53. 拌凉菜应注意什么?	(35)
54. 为什么生、熟食物应分开?	(35)
55. 鸡蛋生吃好不好?	(36)
56. 为什么不能吃“米猪肉”?	(37)
57. 为什么不能吃病死或毒死的家畜、家禽肉?	(38)
58. 吃火锅时肉片为何须熟透了再吃?	(39)
59. 为什么不能吃有哈喇味的食油或其它食品?	(40)
60. 炸食物的油反复使用有何危害?	(41)
61. 怎样合理选择和使用瓷制餐具?	(41)
62. 哪类塑料袋可装食品?	(42)
63. 为什么塑料桶不宜长期盛放食油和酒?	(43)
64. 为什么吃未煮熟的四季豆会中毒?	(43)
65. 蔬菜烂了还能吃吗?	(44)
66. 为什么蒸锅里的水不能饮用?	(44)
67. 为什么腌菜一定要腌透?	(45)
68. 饭菜馊了还能吃吗?	(45)
69. 吃螃蟹应注意什么?	(46)
70. 为什么不能吃发了霉的大米、花生、玉米?	(47)
71. 为什么不能吃发芽的土豆和青色的番茄?	(47)
72. 为什么不能吃臭鸡蛋?	(48)
73. 为什么不能吃已经凸盖、鼓气的罐头?	(48)

- 74. 为什么不能吃腐烂的生姜? (49)
- 75. 在野外采摘蘑菇应注意什么? (49)
- 76. 怎样预防鲜黄花菜中毒? (50)
- 77. 为什么不宜吃新鲜木耳? (50)
- 78. 甘蔗发霉了还能吃吗? (51)
- 79. 食物中毒后在家庭可采取哪些紧急抢救措施? ... (51)
- 80. 为什么不宜用矮桌或蹲着进餐? (52)
- 81. 为什么不宜用金属餐具盛菜过夜? (52)

四、居住卫生

- 82. 居室内为什么应经常通风换气? (53)
- 83. 居室日照与身体健康有关系吗? (54)
- 84. 怎样使室内有充足的光线? (54)
- 85. 为什么应定期晒被褥? (55)
- 86. 打扫房间应注意什么? (56)
- 87. 居室内怎样防潮? (56)
- 88. 为什么应重视厨房卫生? (57)
- 89. 怎样搞好厨房卫生? (58)
- 90. 为什么居室内不应饲养动物? (58)
- 91. 为什么说绿化庭院好处多? (59)
- 92. 饮水与健康有什么关系? (60)
- 93. 饮用水有哪些卫生要求? (61)
- 94. 农村、山区怎样保护饮用水不受污染? (62)
- 95. 井水怎样消毒? (62)
- 96. 水缸里的水怎样进行净化、消毒? (64)
- 97. 雨水干净吗? (64)
- 98. 厕所设在何处才符合卫生要求? (65)
- 99. 禽畜的窝棚应建在什么位置? (66)

100. 为什么说禽畜圈养比放养好?	(66)
101. 为什么要定期消毒禽畜窝棚?	(67)
102. 怎样进行粪便无害化处理?	(67)
103. 日常生活中的污水为什么不能随便泼倒?	(68)
104. 老鼠的危害有哪些?	(69)
105. 怎样杀灭老鼠?	(70)
106. 蚊子会传播哪些疾病?	(71)
107. 灭蚊和防蚊的方法有哪些?	(72)
108. 苍蝇能传播哪些疾病?	(73)
109. 怎样杀灭苍蝇?	(73)
110. 怎样杀灭臭虫?	(74)
111. 蟑螂会传播哪些疾病?	(75)
112. 怎样杀灭虱子?	(76)
113. 怎样杀灭跳蚤?	(76)

五、优生与计划生育

114. 什么是优生? 为什么要提倡优生?	(77)
115. 哪些不良因素有可能导致“先天缺陷”儿的出生?	(78)
116. 怎样才能做到优生?	(78)
117. 少生和优生有什么关系?	(79)
118. 什么是遗传? 遗传与优生有什么关系?	(80)
119. 什么是遗传病和先天性疾病?	(80)
120. 哪些夫妇有生出先天缺陷儿的危险?	(80)
121. 什么是近亲?	(81)
122. 为什么应禁止近亲结婚?	(81)
123. 哪些人不应或暂不宜结婚生育?	(83)
124. 为什么要进行婚前检查?	(84)

125. 早婚早育有什么害处? (85)
126. 新婚期为什么容易发生“蜜月病”? (86)
127. 预防新婚期泌尿系统感染的关键是什么? (87)
128. 怀孕前应做哪些准备工作? (88)
129. 新婚马上怀孕好不好? (89)
130. 什么季节受孕利于优生? (89)
131. 怎样知道自己怀孕了? (90)
132. 生男生女由什么决定? (91)
133. 怎样才能生一个健康的小宝宝? (91)
134. 为什么说妊娠头 3 个月是胎儿保健的关键时期?
..... (93)
135. 孕妇为什么不应吸烟? 父亲吸烟也会影响胎儿吗?
..... (93)
136. 孕妇饮酒对胎儿有什么危害? (94)
137. 为什么妊娠早期不宜洗过热的热水澡? (95)
138. 孕妇为什么不宜玩猫? (95)
139. 孕妇为什么不应接触农药? (96)
140. 孕妇感染了病毒对胎儿有哪些危害? (96)
141. 怀孕后为什么要节制性生活? (97)
142. 孕妇应怎样注意营养? (98)
143. 孕妇为什么应注意补碘? (99)
144. 为什么要按期进行产前检查? (99)
145. 孕妇应怎样对胎儿进行监护? (100)
146. 妊娠晚期睡眠时采取哪种姿势较好? (101)
147. 为什么要进行胎教? (101)
148. 怎么知道要临产了? (102)
149. 什么情况下会怀孕? 避孕的原理是什么? (103)

150. 常用避孕方法有哪几种?	(104)
151. 怎样使用避孕套?	(105)
152. 射精后避孕套破了怎么办?	(105)
153. 怎样使用阴道内避孕药膜?	(106)
154. 什么是避孕环? 放环为什么能避孕?	(106)
155. 放避孕环对身体健康有影响吗?	(107)
156. 哪些妇女适合放环? 哪些妇女不适合放环? ...	(108)
157. 什么时候放环较好?	(108)
158. 放环前后应注意什么?	(109)
159. 避孕环多长时间换一个? 放环时间长了会得癌症 吗?	(110)
160. 短效避孕药有哪几种? 怎样服用?	(111)
161. 长效避孕药有哪几种? 怎样服用?	(111)
162. 探亲避孕药有哪几种? 怎样服用?	(112)
163. 什么是事后避孕药? 怎样服用?	(112)
164. 哪些妇女适合用避孕药? 哪些妇女不能用避孕药?	(113)
165. 几种特殊情况下用避孕药应注意什么?	(113)
166. 什么是绝育术? 什么时候做合适?	(114)
167. 绝育术对身体有不良影响吗?	(114)
168. 怎样选择避孕方法?	(115)
169. 人工流产是怎么回事? 什么时候做合适?	(115)
170. 人工流产后应注意哪些事项?	(116)
171. 多次人工流产对身体有什么害处?	(117)
172. 请非专业人员打胎有什么危害?	(118)
173. 药物抗早孕是怎么回事?	(119)

六、常见病防治

- 174. 感冒是怎么回事？怎样防治感冒？ (119)
- 175. 病毒性肝炎有哪几种类型？是怎样传染的？ ... (120)
- 176. 怎样预防肝炎？ (122)
- 177. “大脑炎”是怎么回事？怎样预防？ (122)
- 178. 人怎么会得狂犬病？ (123)
- 179. 怎样预防狂犬病？ (124)
- 180. 小儿麻痹症是怎么回事？怎样预防？ (125)
- 181. 破伤风是怎样发生的？ (126)
- 182. 怎样预防破伤风？ (127)
- 183. 流行性出血热是怎么回事？怎样预防？ (128)
- 184. 伤寒是怎么回事？怎样防治？ (129)
- 185. 细菌性痢疾是怎样传播的？有哪些临床表现？ ... (130)
- 186. 怎样防治细菌性痢疾？ (131)
- 187. 流行性脑膜炎是怎么回事？ (132)
- 188. 怎样预防流行性脑膜炎？ (132)
- 189. 肺结核是怎样传染的？有哪些表现？怎样预防？
..... (133)
- 190. 蛔虫病会造成哪些危害？怎样预防？ (134)
- 191. “打摆子”是怎么回事？怎样预防？ (135)
- 192. 血吸虫病是怎么回事？怎样预防？ (136)
- 193. 姜片虫病是怎么回事？怎样预防？ (137)
- 194. 肝吸虫病是怎么回事？怎样预防？ (138)
- 195. 肺吸虫病是怎么回事？怎样预防？ (139)
- 196. 钩虫病是怎么回事？怎样预防？ (140)
- 197. 溃疡病有什么特点？怎样预防？ (141)
- 198. 酗酒和暴饮暴食为什么容易得急性胰腺炎？ ... (142)

199. 风湿病是怎么回事？怎样预防？ (143)
200. 尿路感染是怎么回事？怎样预防？ (144)
201. 怎样防治红眼病？ (145)
202. 为什么长了“偷针眼”不能用手挤？ (146)
203. 为什么脸上疖子不能用手挤？ (146)
204. 家庭简便的消毒方法有哪几种？ (147)
205. 家庭应怎样保存药品？ (148)
206. 为什么要按时、按量服药？ (149)
207. 碘酒、红药水、紫药水、酒精、高锰酸钾各有什么用处？ (150)
208. 为什么应慎用抗生素？ (150)

七、常见中毒、伤病及其急救

209. 误食毒蕈中毒后有哪些表现？ (151)
210. 急性毒蕈中毒后应怎样救治？ (152)
211. 怎样抢救食用发芽马铃薯中毒？ (153)
212. 食用河豚鱼中毒有哪些症状？ (153)
213. 抢救食用河豚鱼中毒的主要措施是什么？ (154)
214. 食用棉子中毒有哪些症状？ (154)
215. 怎样抢救食用棉子中毒？ (155)
216. 食用白果中毒有哪些主要表现？ (155)
217. 怎样抢救食用白果中毒？ (155)
218. 急性木薯、苦杏仁、桃仁等中毒有哪些表现？怎样抢救？ (156)
219. 急性细菌性食物中毒有哪些表现？怎样救治？ (157)
220. 急性有机磷农药中毒有哪些表现？ (157)
221. 怎样救治有机磷农药中毒？ (158)

222. 一氧化碳中毒有哪些表现？如何救治？	(159)
223. 毒蛇咬伤有哪些表现？	(160)
224. 毒蛇咬伤怎样救治？	(160)
225. 中暑有哪些表现？怎样救治？	(161)
226. 触电有哪些表现？	(162)
227. 触电怎样抢救？	(163)
228. 什么是猝死？	(163)
229. 怎样抢救猝死的病人？	(164)
230. 怎样进行人工呼吸？	(165)
231. 怎样进行心脏按摩？	(167)
232. 关节脱臼有哪些表现？	(169)
233. 关节脱臼应如何救治？	(169)
234. 骨折有哪些表现？	(170)
235. 骨折应怎样急救？	(171)
236. 怎样止血？	(171)
237. 怎样包扎伤口？	(173)
238. 日常生产劳动中可能会接触到哪些有害因素？应 怎样注意劳动保护？	(174)
239. 在田间劳动时应怎样防治皮肤病？	(175)
240. 怎样预防农药中毒？	(176)

一、生理发育知识

1. 人的一生在生理上分为哪几个时期?

人的生长发育,根据身体的生理特点,可分为以下几期:胎儿期(从受孕到娩出)、新生儿期(从出生~1个月)、婴儿期(1周岁以内)、幼儿期(1~3岁)、学龄前期(3~6岁)、学龄期(6~12岁)、青春期(13~18岁)以及青年期、中年期和老年期。

在这漫长的成长阶段中,最具有特征性变化的当属胎儿期和青春发育期。在胎儿期,人体组织器官从无到有,最终形成一个人体雏形。到了青春发育期,全部组织器官从稚嫩走向成熟,功能逐渐健全。只有经过青春期,发育成熟,才能够具备生儿育女的能力,使人类得以一代代延续下去。因此,青春发育期是非常重要的。

2. 什么是青春期?

青春期又叫青春发育期,是指从儿童到有生育能力的性成熟期的过渡时期,一般在13~18岁之间。在此期间生理和心理都起了一系列变化,身体迅速成长,尤其性器官逐渐发育成熟,第二性征出现,逐渐呈现出男性或女性的特征。

我国女孩开始发育的时间,早则8岁或9岁,晚至13岁,平均10~11岁;男孩开始发育的时间比女孩晚1~2年,早则10岁,晚至15岁,平均11~12岁。女孩12~13岁,男孩14

~15岁,是发育速度的高峰。从开始发育到性成熟,约需要4~8年的时间,一般在13~18岁达到性成熟期。

应该说明的是,青春期的开始及持续时间并无绝对界限,而是有较大的个体差异,由于受种族、遗传、地理、生活状况、营养条件及精神和社会因素的影响,无论男女都有偏早或偏晚的情况,一般偏早或偏晚1~2年都属于正常现象。

3. 女性生殖器官包括哪些?

女性生殖器官包括外生殖器 and 内生殖器两部分。

外生殖器是指生殖器的外露部分,又称外阴,包括:

大阴唇:为靠近两股内侧的一对隆起的纵行皮肤皱襞,外侧面与皮肤相同,青春期长出阴毛。大阴唇皮下脂肪丰富,含有较多的血管、淋巴管和神经。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口和尿道口,起保护作用。经产妇的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

小阴唇:为位于大阴唇内侧的一对薄皱襞,表面湿润,富有神经,极其敏感,两侧融合包绕阴蒂,前叶形成阴蒂包皮,后叶形成阴蒂系带。小阴唇内面是性敏感区。

阴蒂:位于两侧小阴唇之间的顶端,为与男性阴茎海绵体相似的组织,阴蒂头富有神经组织,极为敏感,有勃起性,是引起性兴奋的重要女性器官。

阴道前庭:为两小阴唇之间的菱形区,其前为阴蒂,后为阴唇系带,在此区内有尿道口、阴道、前庭大腺等。

前庭大腺:又称巴氏腺,位于大阴唇后部,如黄豆大小,左右各一,开口于小阴唇内侧,性兴奋时分泌黄色粘液,起润滑作用。正常情况下摸不到此腺,但当感染、腺管口闭塞,形成脓肿或囊肿时,则可看到或触及此腺。

尿道口:位于阴蒂头的下方及前庭前部,为尿道的开口。

阴道口及处女膜:阴道口位于尿道口下方,前庭的后部,其大小、形状常不规则。阴道口覆有一层较薄的粘膜,称处女膜,其中间有一小孔,形状呈环形或半圆形,孔的大小及膜的厚薄因人而异。第一次性交时处女膜破裂,可伴有轻微的疼痛及少量出血,但也可因以往的剧烈运动而有陈旧性破裂,在第一次性交时不出血。

内生殖器是指生殖器的内脏部分,位于盆腔内,包括:

阴道:是性交器官,也是月经血排出和胎儿娩出的通道。阴道上端包围子宫颈,下端开口于阴道前庭后部,平时阴道前后壁互相贴近。由于阴道壁有很多皱襞及弹力纤维,故有很大的伸展性。此外,阴道还富有血管(静脉)丛,故局部受损伤易出血或形成血肿。性交时,阴道周围小血管高度充盈,液体渗出,使阴道润滑,避免性交磨擦对阴道壁造成损伤。

子宫:位于骨盆腔中央,呈倒置的梨形,是来月经和怀胎儿的地方。自青春发育期至更年期,子宫腔内膜受卵巢激素的影响,有周期性的改变并产生月经。性交时,精子从阴道经子宫颈进入子宫,继之到达与子宫相连的输卵管,卵子与精子结合后将回到子宫内发育成胚胎并成熟,分娩时子宫收缩,使胎儿及其附属物娩出。

输卵管:为一对细长而弯曲的管子,其内侧与子宫相通连,外端与卵巢接近,全长约 8~14 厘米,为卵子与精子相遇的地方。受精后的孕卵由输卵管向子宫腔运行。

卵巢:为一对椭圆形的腺体,如栗子一般大小,能产生卵子及女性激素。

4. 男性生殖器官包括哪些？

男性生殖器官分内、外生殖器。它们是：

阴茎：位于阴部。阴茎的头部叫龟头，也叫阴茎头。龟头的周围包着一层皮，叫做包皮。尿道开口在龟头，故阴茎兼有排尿和射精的作用。

阴囊和睾丸：阴囊位于阴茎根部，其内有一对睾丸。睾丸是男性的生殖腺，能产生精子和雄激素。

附睾：即睾丸后上方那些弯弯曲曲的细管子，附睾一头接睾丸，另一头连输精管。

输精管：是输送精子的细管，一头连着附睾，另一头接精囊。精囊像个小口袋，能分泌大量的粘液。睾丸分泌的精子，经过附睾、输精管被运送到达精囊附近的时候，就和精囊分泌的粘液合在一块。精囊的开口和输精管会合以后合成一根管子，叫做射精管。射精管开口于尿道前列腺部，它平时处于关闭状态，在很强的性兴奋时开放，精液则注入尿道。

前列腺：位于膀胱下边，环绕尿道，收缩时能释放液体。性高潮时，射精管将精液射入尿道，与前列腺收缩释放的液体混合，随即尿道肌收缩，把精液射出，这就是射精。

5. 女性青春发育期有哪些表现？

女性的青春期的从月经初潮到有生育能力的性成熟期的过渡期，在此期间，身体和心理都起了一系列的变化，尤其性器官逐渐发育成熟，第二性征出现，身体和性情上都出现女性特征。具体表现为：

身体发育：自青春期的开始，身高、体重、胸围等生长发育都呈显著加快。以女孩为例，一般约在8~16岁之间生长发育较

快,尤其在初潮(即第一次来月经)来临前长高加速。约 16~17 岁时骨骺闭合,身高生长减缓。骨发育与卵巢功能、性器官发育和初次来月经的时间密切相关,青春期开始越早,身高生长停止也越提前。因而性早熟影响身高,但正常发育,可由青春前期得到弥补。

性器官发育:卵巢增重,子宫长大,阴道延长、皱襞加深等。

第二性征出现:乳房发育,常由一侧开始长大,经过 3~4 年发育成熟。不久,阴毛出现。约 1 年后长出腋毛,也有少数人先长腋毛。脂肪组织相应发育,乳房、臀部、髋部等处丰满,表现女性特有体态,性情上亦起变化,易羞怯敏感。

初潮:即第一次来月经,多在 13~16 岁。初潮的迟、早常受许多内外因素的影响,如地理、气候、种族、环境、情绪以及健康和营养等。一般初潮多属无排卵性月经,不规则。约 1~2 年后开始规则,为排卵性月经。

6. 男性青春发育期有哪些表现?

男性到了青春发育期,睾丸体积增大,阴囊皮肤色泽加深、变红,阴茎增长变粗,出现阴毛和腋毛,并长出胡须。汗腺及皮脂腺分泌增加,皮肤出现粉刺。喉结突出,声音变粗。前列腺及睾丸进一步发育,约在 15 岁左右就可能出现第一次遗精。在整个青春期身体明显增长,肌肉发达,在青春末期终于发育成一个成人的体型。

7. 什么是第一性征? 什么是第二性征?

第一性征是生来就有的,主要指男、女生殖器官的差异,如男性有阴茎、睾丸等,而女性有外阴、阴道、子宫等。