

# 新编家庭 卫生顾问

钱信忠 九评三评

吴大真 乔模 主编

中国医药科技出版社

登记证号：(京) 075号

### 内 容 提 要

本书运用现代医学科学新知识，采用问答形式，从衣、食、住、行、防病、治病各方面为现代家庭中的男、女、老、少解答经常碰到的医药卫生方面的问题。全书分饮食与健康、穿着与疾病、环境与健康、用品与卫生、生育与优生、育儿与卫生、青少年健康、中年保健、老年与长寿、疾病与预防、药物与使用、家庭护理、保健山海经 13 章，计载 966 题。内容通俗新颖，方法简便易行，是一本家庭医学指导性读物。

### 新编家庭卫生顾问

· 吴大真 乔模 主编

\*

中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)  
(邮政编码 100810)

河北省三河县艺苑印刷厂印刷  
新华书店首都发行所 发行

\*

开本  $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$  印张  $22^{3/4}$

字数 478 千字 印数 1—10 150

1992 年 9 月第 1 版 1992 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0686-5/R·0612

---

定价：11.50 元

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 主 编 | 吴大真 | 乔 模 |
| 副主编 | 王 笈 |     |
| 编 委 | 韩锦成 | 李俊莲 |
|     | 田月芬 | 李琳荣 |
|     | 陈乃宏 | 徐建华 |
|     | 谭 茹 | 李明奎 |

# 前 言

---

“2000年人人享有卫生保健”，这是一个宏伟的战略目标。家庭是社会的一个细胞，搞好家庭卫生保健，是实现这一宏伟目标的基础。为此，我们编写了《新编家庭卫生顾问》一书。

本书针对90年代以来，随着社会物质生活与精神生活发生的新变化而给人们身心健康带来的新问题，为每个家庭提供了健康与医疗咨询。为家庭成员在衣、食、住、行、生、老、病、用诸方面提供科学的医学卫生知识。在编写本书时力争做到内容新颖、通俗易懂、切于实用，希冀能对每个家庭有所帮助。

在编写本书过程中，我们参阅了不少有关读物的内容，借出版之机一并致谢。

**编 者**

1992年3月

---

# 目 录

---

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 饮食与健康.....             | 1  |
| 一、饮食营养.....                | 1  |
| 您知道人体需要的六大营养素吗? .....      | 1  |
| 蛋白质的作用和来源是什么? .....        | 1  |
| 您知道脂肪对人体有什么益处? .....       | 2  |
| 碳水化合物的作用是什么? .....         | 3  |
| 维生素有什么营养价值? 主要来源于哪些食品? ... | 3  |
| 人体为什么需要无机盐? .....          | 5  |
| 水在人体内有什么作用? .....          | 6  |
| 您知道人体每日需要多少热量? .....       | 7  |
| 赖氨酸食品为什么走俏? .....          | 8  |
| 您知道花粉食品的功劳吗? .....         | 9  |
| 黄豆和豆制品哪个更有营养? .....        | 10 |
| 鲜奶和奶粉的营养价值一样吗? .....       | 10 |
| 哪种食油营养价值高? .....           | 11 |
| 粗粮细粮为什么都要吃? .....          | 12 |
| 玉米淀粉有哪些实用价值? .....         | 12 |
| 维生素C 药片能代替水果蔬菜吗? .....     | 13 |
| 金针菇有哪些营养价值? .....          | 14 |
| 乳珍的营养价值如何? .....           | 14 |
| 硒在人体中有何作用? .....           | 15 |
| 含锂食品有何营养价值? .....          | 15 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 人体为什么需要锌? .....            | 16 |
| 多吃蔬菜对健康有什么好处? .....        | 17 |
| 二、合理饮食 .....               | 18 |
| 怎样合理烹调食物? .....            | 18 |
| 怎样正确烹调蔬菜? .....            | 19 |
| 烹调豆类食品应注意什么? .....         | 19 |
| 煮豆浆应注意什么? .....            | 20 |
| 冰冻牛奶好吗? .....              | 21 |
| 牛奶与糖同煮科学吗? .....           | 21 |
| 怎样减少米面中营养素的流失? .....       | 22 |
| 煮稀饭加碱好吗? .....             | 23 |
| 高压锅煮饭是否会使其中的营养素受到损失? ..... | 23 |
| 脂肪吃好还是不吃好? .....           | 24 |
| 怎样合理烹煮肉食? .....            | 24 |
| 熬排骨汤应注意什么? .....           | 25 |
| 喝汤为什么有益于健康? .....          | 26 |
| 鸡蛋生吃最有营养吗? .....           | 27 |
| 吃水果应注意哪些问题? .....          | 28 |
| 怎样才能使食物中的铁吸收得更多? .....     | 28 |
| 怎样烹调有利于碘的吸收? .....         | 29 |
| 吃腌菜应注意什么? .....            | 30 |
| 怎样烹调才能使蔬菜中的维生素C损失减少? ..... | 31 |
| 干腌菜为何不能用冷水浸泡? .....        | 31 |
| 炒菜多放油好吗? .....             | 32 |
| 炒菜油温为什么不宜过高? .....         | 33 |
| 烹调时为什么要少用添加剂? .....        | 33 |
| 怎样合理使用味精? .....            | 34 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 多吃食盐好吗？ .....        | 34 |
| 您了解食醋的作用吗？ .....     | 35 |
| 营养过剩也有危害吗？ .....     | 36 |
| 多吃糖有什么害处？ .....      | 36 |
| 长期吃素对身体好吗？ .....     | 37 |
| 长期不吃早饭有什么坏处？ .....   | 38 |
| 为什么说吃泡饭不科学？ .....    | 38 |
| 用脑过度的人应补充哪些食品？ ..... | 39 |
| 三、饮料卫生 .....         | 40 |
| 您知道饮料的种类吗？ .....     | 40 |
| 喝茶有什么学问？ .....       | 41 |
| 哪些人不宜经常喝茶？ .....     | 42 |
| 女同志喝茶应注意什么？ .....    | 42 |
| 喝汽水有什么利弊？ .....      | 43 |
| 可乐可以多喝吗？ .....       | 43 |
| 为什么吃饭前后不宜喝冷饮？ .....  | 44 |
| 常喝咖啡会成瘾吗？ .....      | 44 |
| 牛奶和冷饮能代替开水吗？ .....   | 45 |
| 乳酸奶饮料可以代替牛奶吗？ .....  | 46 |
| 喝鲜牛奶不适可喝酸奶吗？ .....   | 47 |
| 酸奶煮沸后喝对吗？ .....      | 47 |
| 您知道饮酒的学问吗？ .....     | 48 |
| 喝啤酒是不是多多益善？ .....    | 49 |
| 常喝啤酒为什么使人发胖？ .....   | 49 |
| 四、吃能致病 .....         | 50 |
| 您知道偏食的危害吗？ .....     | 50 |
| 为什么说精食不利于健康？ .....   | 51 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 经常饱食有哪些害处？ .....        | 52 |
| 食物过敏是怎么回事？ .....        | 52 |
| 食物不当会引起癌症吗？ .....       | 53 |
| 为什么不宜常吃油条？ .....        | 54 |
| 吃海鲜会引起皮肤病吗？ .....       | 55 |
| 吃涮羊肉为什么易患寄生虫病？ .....    | 55 |
| 吃香肠应注意什么？ .....         | 56 |
| 吃熏烤油炸食物应注意什么？ .....     | 57 |
| 未腌透的菜为什么不能吃？ .....      | 57 |
| 大量饮酒对身体有什么害处？ .....     | 58 |
| 长期饮酒会得癌症吗？ .....        | 59 |
| 食道癌与吸烟有什么关系？ .....      | 59 |
| 为什么说“丈夫吸烟，妻儿受害”？ .....  | 60 |
| 喝咖啡对身体有何危害？ .....       | 61 |
| 喝生水易得哪些疾病？ .....        | 61 |
| 储存时间较长的水为什么不宜饮用？ .....  | 62 |
| 是开水就能喝吗？ .....          | 62 |
| “千沸水”为什么不宜饮用？ .....     | 63 |
| “食品化学加工综合征”是怎么回事？ ..... | 63 |
| 五、食物中毒 .....            | 64 |
| 食物中毒的种类有哪些？ .....       | 64 |
| 食物中毒是怎么引起的？ .....       | 70 |
| 为什么食物中毒多发生在夏季？ .....    | 71 |
| 吃海味为什么会发生中毒现象？ .....    | 72 |
| 为什么鱼胆随便吃不得？ .....       | 72 |
| 冷冻肉变绿是怎么回事？ .....       | 73 |
| 没有腌透的咸菜有毒吗？ .....       | 73 |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 为什么隔夜的白菜汤不宜吃? .....      | 74        |
| 过食辣椒也会中毒吗? .....         | 75        |
| 食用未煮熟的豆类食品会发生什么后果? ..... | 75        |
| 吃土豆应注意什么? .....          | 76        |
| 有哈喇味的食品为什么不宜吃? .....     | 77        |
| 变质银耳为什么会引起中毒? .....      | 77        |
| 食用鲜黄花菜会中毒吗? .....        | 78        |
| 味精过量为什么会引起中毒? .....      | 79        |
| <b>六、吃能治病</b> .....      | <b>80</b> |
| 您了解这几种食物补品吗? .....       | 80        |
| 苹果有哪些药用价值? .....         | 80        |
| 为什么说香蕉是天然保健食疗补品? .....   | 81        |
| 吃梨可防治咳嗽吗? .....          | 81        |
| 果核可以治病吗? .....           | 82        |
| 莲子粥可以治疗哪些疾病? .....       | 83        |
| 您知道黑芝麻能强身治病吗? .....      | 83        |
| 为什么说黑木耳是溶血栓佳品? .....     | 84        |
| 大蒜有哪些药用价值? .....         | 85        |
| 您会用生姜治疗常见疾病吗? .....      | 86        |
| 豆制品为什么对胃癌有预防作用? .....    | 86        |
| 您知道食疗也能治痤疮吗? .....       | 87        |
| 怎样用食疗防治近视眼? .....        | 87        |
| <b>第二章 穿着与疾病</b> .....   | <b>89</b> |
| 穿什么样的衣服既美观又有利于健康? .....  | 89        |
| 色彩与健康有什么关系? .....        | 90        |
| 为什么不宜发怒的人穿粉色衣服好? .....   | 91        |
| 四季怎样给宝宝增减衣服? .....       | 91        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 做内衣和外衣选什么样的衣料好? .....    | 92  |
| 您知道穿化纤织品的利弊吗? .....      | 93  |
| 羊毛织品对人体有何不利? .....       | 93  |
| 穿紧身衣对身体有什么危害? .....      | 94  |
| 穿全年候裙装为什么会得关节炎? .....    | 95  |
| 穿牛仔褲会影响健康吗? .....        | 95  |
| 挑选什么样的运动服有利于活动和健康? ..... | 96  |
| 系裤带有什么学问? .....          | 97  |
| 怎样选择夏装有利于健康? .....       | 97  |
| 热天穿什么内衣好? .....          | 98  |
| 夏天穿袜子有什么学问? .....        | 98  |
| 带乳罩应注意什么? .....          | 99  |
| 穿高跟鞋有什么学问? .....         | 100 |
| 跖趾关节炎与穿高跟鞋有关吗? .....     | 101 |
| 青春期少女为什么不宜穿高跟鞋? .....    | 102 |
| 你知道戴变色镜的学问吗? .....       | 102 |
| 带金首饰出现皮肤异常是怎么回事? .....   | 103 |
| 第三章 环境与健康 .....          | 105 |
| 一、环境卫生 .....             | 105 |
| 噪声对人体有什么危害? .....        | 105 |
| 大气污染对人体有何危害? .....       | 106 |
| 常见污染源有哪些? .....          | 107 |
| 晒太阳对人体有什么好处? .....       | 108 |
| 您知道阳光对皮肤也会有损害吗? .....    | 108 |
| 怎样预防紫外线对眼睛的损害? .....     | 109 |
| 人体污染是怎么回事? .....         | 109 |
| 环境污染对儿童身体健康有何影响? .....   | 110 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 装璜房间对人体有害吗? .....         | 111 |
| 铺地毯为什么会过敏? .....          | 112 |
| 空调症是怎么回事? .....           | 112 |
| 您知道家用电器磁场也会损害人体健康吗? ..... | 113 |
| 家庭噪声对孩子有什么危害? .....       | 114 |
| 炒菜时冒的油烟对身体有何不利? .....     | 115 |
| 浴室卫生对人体健康有何影响? .....      | 116 |
| 游泳池内会传播淋病吗? .....         | 116 |
| 汽车尾气对人体有何危害? .....        | 117 |
| “饲养者肺”是怎么回事? .....        | 117 |
| 养鸟也会得病吗? .....            | 118 |
| 怎样知道得了“花粉症”? .....        | 119 |
| 冬季皮肤瘙痒症怎么防治? .....        | 119 |
| 怎样纠正场景性多尿症? .....         | 120 |
| 应该怎样保持新生儿居室卫生? .....      | 121 |
| 开窗睡眠对孩子有哪些好处? .....       | 122 |
| 音乐为什么能治病? .....           | 123 |
| 花卉为何可以治病? .....           | 123 |
| 多晒太阳为什么能抗结核? .....        | 123 |
| 高层住宅会招致哪些现代病? .....       | 124 |
| 二、除害灭病 .....              | 125 |
| 如何杀灭害虫? .....             | 125 |
| 你知道常见媒介昆虫的药物杀虫法吗? .....   | 127 |
| 为什么要在冬天灭蝇? .....          | 127 |
| 蟑螂会传染哪些疾病? .....          | 130 |
| 您知道老鼠会传染“出血热”吗? .....     | 131 |
| 第四章  用品与卫生 .....          | 132 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、美容健康            | 132 |
| 化妆打扮不当会带来哪些烦恼?    | 132 |
| 怎样保护面部皮肤?         | 133 |
| 化妆品可能会引起哪些不良反应?   | 134 |
| 选用什么样的化妆品有利于皮肤健康? | 134 |
| 化妆品为什么会引起眼睑过敏?    | 135 |
| 化妆品怎么会引起酒渣鼻?      | 135 |
| 盛夏时节为什么不宜浓妆?      | 136 |
| 为什么就医时不宜化妆?       | 136 |
| 怎样知道化妆品已被微生物污染了?  | 137 |
| 怎样保养头发?           | 138 |
| 染发时应注意哪些问题?       | 138 |
| 什么人不宜染发?          | 139 |
| 为什么不能乱拔胡须?        | 139 |
| 你适合做双眼皮手术吗?       | 140 |
| 为什么不要随便请人穿耳朵眼?    | 140 |
| 二、用品卫生            | 141 |
| 什么是“麻将综合征”?       | 141 |
| 看电视应注意哪些问题?       | 141 |
| 什么是“电视综合征”?       | 142 |
| 怎样安全使用冰箱?         | 143 |
| 细菌在冰箱中还会生长吗?      | 144 |
| 冰箱内如何贮存水果才能保鲜?    | 144 |
| “冰箱综合征”是怎么回事?     | 145 |
| 哪些容器不宜存放酸性食物?     | 146 |
| 经常使用铝制品能使人衰老吗?    | 146 |
| 哪些塑料制品可以装食品?      | 147 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 为什么塑料制品应经常消毒、清洗? ..... | 147 |
| 用铜锌器皿盛食物好吗? .....      | 148 |
| 为什么不宜用保温瓶盛牛奶、豆浆? ..... | 148 |
| 怎样选择牙膏? .....          | 149 |
| 为什么应当常换牙刷? .....       | 150 |
| 皮肤病患者怎样合理选用肥皂? .....   | 150 |
| 使用加酶洗衣粉应注意什么? .....    | 151 |
| 如何配制家用消毒酒精? .....      | 152 |
| 为什么有些卫生巾会引起疾病? .....   | 153 |
| 木梳有何保健作用? .....        | 153 |
| 用什么样的枕头有益于健康? .....    | 154 |
| 为什么要常晒被褥? .....        | 155 |
| 你知道应怎样配带隐形眼镜吗? .....   | 155 |
| 怎样保养隐形眼镜? .....        | 156 |
| 什么是自行车病? .....         | 157 |
| 怎样防止计算机眼病? .....       | 158 |
| 第五章 生育与优生 .....        | 160 |
| 一、计划生育 .....           | 160 |
| 为什么要实行计划生育? .....      | 160 |
| 为什么提倡晚婚晚育? .....       | 161 |
| 计划生育有哪些措施? .....       | 161 |
| 怎样选择适当的避孕方法? .....     | 162 |
| 怎样服用口服避孕药? .....       | 163 |
| 使用避孕药有哪些注意事项? .....    | 165 |
| 长期服用避孕药会有不良后果吗? .....  | 165 |
| 口服避孕药为何要注意药物配伍? .....  | 166 |
| 服用避孕药为何要补充维生素? .....   | 167 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 什么是阴道避孕环·····          | 167 |
| 能在剖腹产时放置避孕环吗? ·····    | 168 |
| 什么情况下就应该取出避孕环了? ·····  | 169 |
| 放置节育环后出血怎么办? ·····     | 169 |
| 怎样改换避孕方法? ·····        | 170 |
| 避孕失败后如何补救? ·····       | 171 |
| 多次人工流产为什么会使芳颜早衰? ····· | 171 |
| 流产对再孕有影响吗? ·····       | 172 |
| 甲肝孕妇能做人工流产吗? ·····     | 173 |
| 绝育有哪些方法? ·····         | 173 |
| 绝育术后应注意什么? ·····       | 174 |
| 患卵巢囊肿会影响受孕吗? ·····     | 175 |
| 患子宫肌瘤对婚育有无影响? ·····    | 175 |
| 子宫内膜异位症会造成女性不孕吗? ····· | 176 |
| 女性不孕的原因有哪些? ·····      | 177 |
| 常导致男性不孕的因素有哪些? ·····   | 178 |
| 二、优生优育·····            | 178 |
| 什么是优生? 与哪些因素有关? ·····  | 178 |
| 优生与婚恋有何关系? ·····       | 179 |
| 您知道最佳生育年龄吗? ·····      | 180 |
| 近亲结婚有哪些坏处? ·····       | 181 |
| 妊娠致畸有哪些原因? ·····       | 181 |
| 微量元素与优生有什么关系? ·····    | 182 |
| 孕妇嗜酒对胎儿有何影响? ·····     | 183 |
| 丈夫用药对胎儿有影响吗? ·····     | 183 |
| 分娩时产伤会影响胎儿智力吗? ·····   | 184 |
| 高度近视眼定会传给下一代吗? ·····   | 184 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 孕妇感染弓形虫为什么能导致胎儿畸形? ..... | 185 |
| 三、孕期保健 .....             | 186 |
| 怎样知道自己怀孕了? .....         | 186 |
| 孕妇怎样知道自己哪天生孩子? .....     | 187 |
| 怀孕后身体有哪些变化? .....        | 187 |
| 孕妇如何判断胎儿的生长情况? .....     | 188 |
| 怀孕早期应注意什么? .....         | 189 |
| 怀孕中期应注意什么? .....         | 189 |
| 怀孕晚期应注意什么? .....         | 190 |
| 怎样安排孕妇的饮食? .....         | 190 |
| 哪些药孕妇不能吃? .....          | 192 |
| 孕妇为什么会抽筋? .....          | 192 |
| 怎样进行胎教? .....            | 193 |
| 孕期应做哪些哺乳准备工作? .....      | 194 |
| 哪些情况应做B超检查? .....        | 195 |
| B超检查早孕有何利弊? .....        | 196 |
| 孕妇能否打预防针? .....          | 196 |
| 孕妇腹围过大是怎么回事? .....       | 197 |
| 哪些孕妇易早产? .....           | 197 |
| 过期妊娠有何害处? .....          | 198 |
| 胎位不正怎么办? .....           | 199 |
| 孕妇为什么要警惕腮腺炎? .....       | 199 |
| 妊娠期间患感冒怎么办? .....        | 200 |
| 什么是宫外孕? .....            | 201 |
| 妊娠呕吐需要治疗吗? .....         | 201 |
| 怎样预防子痫发生? .....          | 202 |
| 心脏病合并妊娠怎么办? .....        | 203 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 慢性肾炎合并妊娠怎么办? .....      | 203 |
| 糖尿病患者妊娠后可能出现哪些情况? ..... | 204 |
| 哪些原因会导致流产? .....        | 205 |
| 为什么不能盲目保胎? .....        | 206 |
| 四、产褥保健 .....            | 206 |
| 产前检查有哪些内容? .....        | 206 |
| 怎么知道快生了? .....          | 207 |
| 您知道产前诊断染色体疾病的好处吗? ..... | 208 |
| 如果发生急产来不及送医院怎么办? .....  | 209 |
| 分娩时应注意什么? .....         | 209 |
| 剖腹产有何利弊? .....          | 210 |
| 您知道难产是怎么回事? .....       | 211 |
| 早产对胎儿有哪些不良影响? .....     | 211 |
| 什么是产褥期? .....           | 212 |
| 产后身体有哪些变化? .....        | 212 |
| 如何“坐月子”? .....          | 213 |
| 产后应注意哪些卫生? .....        | 214 |
| 产后如何进行护理? .....         | 215 |
| 产后何时恢复月经? .....         | 215 |
| 产妇产褥期能洗澡吗? .....        | 216 |
| 产后为什么常常会发热? .....       | 217 |
| 产后尿潴留怎么办? .....         | 218 |
| 发生奶胀怎么办? .....          | 218 |
| 如何预防乳房萎缩? .....         | 219 |
| 第六章 育儿与卫生 .....         | 221 |
| 一、妈妈须知 .....            | 221 |
| 您知道正常儿童发育各阶段的变化吗? ..... | 221 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 正常新生儿有哪些特点? .....        | 222 |
| 刚出世的宝宝怎样应付外界的寒冷? .....   | 223 |
| 新生儿出生后为何不宜紧紧地包裹起来? ..... | 223 |
| 怎样给孩子选择尿布? .....         | 224 |
| 怎样给新生儿洗澡? .....          | 225 |
| 孩子应睡几小时? .....           | 225 |
| 小儿脐带脱落前后怎样护理? .....      | 226 |
| 刚出生的宝宝头上为什么会有包? .....    | 226 |
| 婴儿皮肤上为什么有青紫块? .....      | 227 |
| 孩子为什么哭闹? .....           | 228 |
| 为什么孩子会夜惊? .....          | 228 |
| 新生儿鼻塞怎么办? .....          | 229 |
| 新生儿皮肤发黄正常吗? .....        | 230 |
| 孩子睡眠中出汗是不是病? .....       | 230 |
| 小儿尿床怎么办? .....           | 231 |
| 如何观察小儿的大便? .....         | 232 |
| 给新生儿拍照可以用闪光灯吗? .....     | 233 |
| 抚弄孩子的“小鸡”有什么不好? .....    | 233 |
| 婴儿也会晕车吗? .....           | 234 |
| 如何识别小儿“夹舌头”的原因? .....    | 235 |
| 小儿为什么不可用足尖走路? .....      | 235 |
| 小儿平底足怎么办? .....          | 236 |
| 开裆裤穿到何时为宜? .....         | 236 |
| “左撇子”为什么不要强行矫正? .....    | 237 |
| 为什么要保护乳牙? .....          | 238 |
| 怎样使孩子牙齿健美? .....         | 238 |
| 小儿夜间磨牙是怎么回事? .....       | 239 |