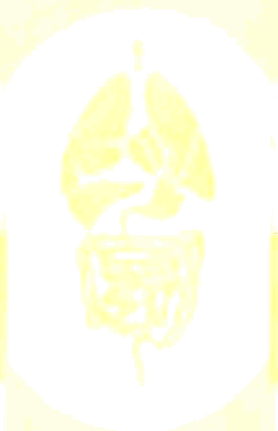


中国农民 健康教育

执行主编

苏文益 何凯华



科学普及出版社

内 容 提 要

《中国农民健康教育》是为了适应全民健康教育，面向广大农村的医药卫生科学普及读物。全书采取直观、通俗的问答形式，坚持科学性，突出实用性，强调普及性，兼顾可读性。全书分生理常识、精神卫生、生活卫生、劳动卫生、儿童保健、妇女保健、计划生育、疾病防治、医药知识和科学思维等12部分，共680多个条目，约20余万字。

本书是90年代农村健康教育编著中信息量最大、适应面最广、实用性最强的医药卫生科学普及读物，具有初中文化程度的读者均可阅读。本书可作为农村乡镇企业公共场所职工健康教育培训课本和农村成人健康教育的自学读物；也可作为农村卫生防疫、妇幼保健、计划生育专业人员和乡村医生的专业参考书。

编委会成员

策 划	张友林	李无为	
顾 问	许新东	罗 炜	杨丽娟
执行主编	苏文益	何凯华	
主 编	陈景德	傅 燕	王志勇
	左本仁		
执行编委	邹胜平	刘 芳	任兴安
	张守彪	李铁铮	杨传印
	符述藩	王铁英	
编 委	卿新主	马泽民	吴庭国
	陈啟生	肖福元	章玉兰
	曹利华		

责任编辑	任杏华
封面封计	王序德
正文设计	任杏华
责任校对	刘红岩
责任印制	张建农

编写说明

为了配合全民健康教育,普及医药卫生知识,帮助广大农村地区群众增强自我保健意识,培养自我保健能力,来适应生物医学模式向生物—心理—社会医学模式转变,推进“2000年人人享受卫生保健”的全球卫生战略,在科学普及出版社和老一辈健康教育及预防医学专家鼓励下,我们组织编写了一套有关健康教育的丛书,其中《中国学生健康教育》、《中国职工健康教育》已相继出版。本书于1995年秋,由苏文益、张友林、李无为、邹胜平、刘芳等策划筹编,于1996年初完成了组织联络工作,提出了600余条的编写计划。在苏文益、张友林和邹胜平主持下召开了编务会,协商推举江西庐山管理局计划生育委员会、湖南湘潭市卫生局和陕西安康地区卫生局与卫生防疫站、湖南岳阳市卫生局、湖南湘潭市岳塘区卫生防疫站为主编单位,武汉市血防地方病防治办公室、湖南冷水江锡矿山矿务局医院、湘潭市卫生防疫站和湘乡市卫生防疫站、湖北襄樊市血防地方病防治办公室、湖北南漳县卫生防疫站、上海宝钢十三冶医院等为编委单位,由苏文益、何凯华担任执行主编,傅燕、王志勇、陈景德、左本仁为主编,约请南京医科大学副校长许新东研究员、原湘潭市卫生局局长罗炜和武汉钢铁公司卫生防疫站杨丽娟副主任医师为学术顾问。

在编写过程中,得到江西庐山管理局计划生育委员会、庐山管理局科学技术协会、湖南湘潭市卫生局和湖北襄樊市血吸虫病地方病防治领导小组办公室的支持资助,由苏文益、何凯

华和张友林主持召开了筹编会、评稿审读会，并共同参与统稿工作。邹胜平、刘芳和肖福元、曹利华、章玉兰、王铁英等编务组成员协助初评编修、誊抄校阅和统稿。策划、顾问张友林、李无为、杨丽娟和各主编对全书进行了校阅。

鉴于作者群基层工作的局限，加之健康教育的卫生科学知识涉及医学等学科，虽经多方咨询和策划顾问指导，但错误仍在所难免，敬请广大读者批评指正。

苏文益 何凯华

1996年5月

开展健康教育、增强农民自我保健意识

(代序)

南京医科大学副校长 研究员 许新东

我国地大物博,人口众多,农民占全国人口的75%。卫生工作是农村工作重要组成部分,农村卫生工作的优劣将会影响农村的经济发展,甚至影响农民奔小康的速度。根据世界卫生组织要求,我国政府正在全国认真贯彻“2000年人人享有卫生保健”的全球战略。除建立县、乡、村三级医疗保健网,乡村卫生队伍和农村医疗保障制度外,要着重开展农民健康教育,用卫生科学知识和基本防病治病的技能武装农民,使之改变思想观念,培养卫生习惯,建立良好的生活方式,以增进体质与健康。健康教育也是农村卫生的基础工作,是精神文明建设的重要内容。健康教育还可以提高广大农民的科学文化素质。通过各种形式的健康教育:报纸、书籍、电视、广播、宣传栏等,使农民看得见、听得着、记得牢。通过健康教育更要使农民懂得农村乡镇企业虽然可以增添财富,但是同时给农村带来工业污染,导致工业废水、废渣、废气等有毒、有害物质对农村的环境污染和对农民健康的影响;超强度、超时劳动及恶劣条件下劳动,也会对身体健康带来损害。因此,需要使广大农民知道一些预防知识,并尽力教育个体和群体建立科学、文明、健康的生活方式和提高生活质量,积极参与改造农村环境、改造社会、美化生活、防病治病、增强身心健康,从而提高农民的生活质量。

健康教育是农村实现“2000 年人人享有初级卫生保健”的关键措施。涉及农村千家万户,与每个农民的健康长寿、计划生育、优生优育等密切相关。通过健康教育,把医疗、预防、保健、强身、益寿的知识交给农民群众,告知他们哪些是有害于身心健康的因素,哪些是利身心健康的因素,哪些是不科学、不卫生的行为,从而建立科学的生活方式。

通过知识、信念、行为的改变,使农民自觉地同农村医务人员一起,参与农村卫生保健事业,落实农村各项卫生措施,使“人人享有卫生保健”落在实处。

农村健康教育工作是一项社会性很强的系统工程,需要农村党政领导的重视和全社会的参与。县、区、乡三级政府均要参与领导,县卫生局,县健康教育站,乡卫生院,村卫生室参与实施,分工负责,扭成一股绳,培训健康教育骨干,抓好重点人群,全方位开展健康教育。

苏文益、何凯华和张友林、罗炜等长期从事卫生管理工作的领导,组织编写《中国农民健康教育》的目的是为了使我国九亿农民通过健康教育,学会和掌握自我保健、家庭卫生保健、农村卫生保健和国家卫生保健的预防、医疗、保健、康复、咨询等卫生知识,建立科学、健康的生活方式,打破因病致贫、因贫致病的恶性循环,走“要奔小康、先保健康”的富裕之路。

《中国农民健康教育》是《中国健康教育丛书》的第三部,内容贴切实用,是一册适用面广,教育面大的健康教育普及读本,一定会受到广大农民群众的欢迎。最后,希望《中国健康教育丛书》编务组继续努力,联络国内同道学友,不仅在知识层面,而且要在思维方法上探索研究,编写出更新的更高层次的大众健康教育读本。

1996 年 7 月 5 日

目 录

第一部分 生理常识

1. 人体生命是怎样形成的(1)
2. 人体由哪些系统组成(1)
3. 人体有哪些重要器官(2)
4. 男性性器官有哪些(3)
5. 女性性器官有哪些(3)
6. 人体是怎样吸收营养物质的(4)
7. “胎记”是怎么回事(4)
8. 肩关节里有响声是怎么回事(4)
9. 什么是生物钟(5)
10. 体温是怎么回事(5)
11. 怎样测量体温(5)
12. 高热常由哪些疾病引起(6)
13. 低热常由哪些疾病引起(6)
14. 什么是肺活量(6)
15. 呼吸是怎么回事(7)
16. 怎样通过呼吸来诊断疾病(7)
17. 脉搏是怎么回事(7)
18. 怎样通过脉搏诊断疾病(8)
19. 血液是怎样造出来的(8)
20. 人血为什么是红色的(9)
21. 怎样通过血液来诊断疾病(9)
22. 血压是怎么回事(9)
23. 血型是怎么回事(9)
24. 根据父母的血型可以推断子女的血型吗(10)
25. 首次遗精是怎么回事(10)
26. 什么是更年期(11)
27. 什么是中年和老年(11)
28. 哪些因素导致早衰(12)
29. 什么是基因(12)
30. 生男生女是由女方决定的吗(12)
31. 孪生是怎么回事(13)
32. 如何识别女性性高潮(13)
33. 射精后疲劳感是怎么回事(14)
34. 性功能障碍为什么应夫妻同治(14)
35. 什么是生理性睡眠(14)
36. 有些人睡觉为什么会打鼾(15)
37. 睡觉哪种姿势好(15)
38. 常睡高枕头对人体有害吗(16)
39. 老年人睡觉有什么讲究(16)
40. 身体疲劳是怎么回事(17)
41. 视力是怎样形成的(17)
42. 什么是近视和远视(17)
43. 眼泪有什么作用(18)
44. 夜盲是怎么回事(18)
45. 耳朵为什么能分辨声音(19)
46. 耳鸣是怎么回事(19)
47. 嗅觉是怎么回事(19)
48. 怎样通过嗅觉来诊断疾病(20)
49. 味觉是怎么回事(20)

事(20) 50. 怎样通过味觉来诊断疾病(21) 51. 唾液是怎样产生的(21) 52. 唾液有什么作用(21) 53. 尿液是怎样形成的(22) 54. 怎样通过尿液来诊断疾病(22) 55. 粪便是怎样形成的(23) 56. 怎样通过粪便来诊断疾病(23) 57. 痰是怎样形成的(24) 58. 怎样通过痰的颜色来诊断疾病(24) 59. 皮肤有什么功能(25) 60. 皮肤颜色来源何在(25) 61. 怎样通过皮肤的颜色来诊断疾病(25) 62. 为什么会出汗(26) 63. 痒是怎么回事(26) 64. 指(趾)甲有什么作用(27) 65. 怎样通过指(趾)甲的颜色来诊断疾病(27) 66. 人体废物从哪里排出(27) 67. 为什么说脚是“第二心脏”(28) 68. 人体气味与疾病有何联系(28)

第二部分 心理卫生

1. 什么是心理健康(29) 2. 什么是精神卫生(29) 3. 情绪是怎么回事(30) 4. 什么是人格(30) 5. 什么是习惯(31) 6. 什么是心理障碍(31) 7. 什么是心理暗示(32) 8. 音乐疗法是怎么回事(32) 9. 什么是智力(32) 10. 智力低下的常见原因有哪些(33) 11. 什么是非智力因素(33) 12. 什么是记忆(34) 13. 什么是遗忘综合征(34) 14. 什么是疲劳综合征(34) 15. 什么是神经征(35) 16. 失眠是怎么回事(35) 17. 什么是层次需求模式(36) 18. 心理上没有“成熟”是怎么回事(36) 19. 怎样才算成熟青年(36) 20. 什么是视错觉(37) 21. 什么是色彩效应(37) 22. 什么是“爱情医学”(37) 23. 为什么有的男子有“娘娘腔”(38) 24. 男性“不应期”是怎么回事(38) 25. 怎样科学对待青年的性欲和性爱(38) 26. 怎样看待手淫(39) 27. 怎样和谐地度过新婚之夜(39) 28. 怎样使夫妻性生活和谐(40) 29. 怎样讲究性生活卫生(40) 30. 如何认识性的正常与不正常(41) 31. 性生活的频度怎样算适度(41) 32. 什么是性变态(42) 33. 什么是性虐待与性偏爱(42) 34. 什么是同性恋(43)

第三部分 生活卫生

1. 新内衣为什么要清洗后再穿(44)
2. 化纤内裤有什么弊端(44)
3. 女性如何选择胸罩(44)
4. 什么是环境(45)
5. 什么是生态环境(45)
6. 什么是环境卫生(45)
7. 什么是大气污染(46)
8. 空气对人类为什么重要(46)
9. 什么是温室效应(46)
10. 什么是光化学烟雾(47)
11. 怎样选择水源(47)
12. 生活饮用水有哪些卫生指标(47)
13. 什么是硬水与软水(47)
14. 怎样净化饮用水(48)
15. 农村厕所有哪些卫生要求(48)
16. 粪便管理有哪些卫生要求(49)
17. 绿化对环境保护有哪些作用(49)
18. 建筑材料有哪些卫生要求(49)
19. 家庭学习照明应如何安排(50)
20. 霓虹灯污染是怎么回事(50)
21. 静电“打人”是怎么回事(50)
22. 移动电话对健康有何影响(51)
23. 厨房污染物有哪些危害(51)
24. 有氟冰箱有毒吗(51)
25. 怎样制定中、小学生作息制度(52)
26. 学习疲劳有哪些表现(52)
27. 什么是教育过程卫生(53)
28. 什么是采光和照度(53)
29. 学生体育锻炼有什么卫生要求(53)
30. 学生怎样观察自己的运动量(54)
31. 吸烟对人体有哪些危害(54)
32. 烟雾中有哪些有害因素(55)
33. 香烟过滤嘴能够除掉烟害吗(55)
34. 怎样实施戒烟(56)
35. 什么是日光浴和空气浴(56)
36. 如何正确刷牙(56)
37. 剔牙好不好(56)
38. 什么是牙垢和牙结石(57)
39. 如何保护头发(57)
40. 经常梳头对人体有好处吗(57)
41. 洗脚要注意些什么(58)
42. 洗衣粉洗头发好不好(58)
43. 洗澡应注意什么(58)
44. 露天睡觉好吗(59)
45. 怎样保护皮肤(59)
46. 什么是美容(59)
47. 什么是化妆品(60)
48. 什么是化妆水(60)
49. 什么是爽身水与痱子水(60)
50. 香水与花露水有什么不同(61)
51. 女性为什么要慎用痱子粉(61)
52. 洗涤剂对人体健康有何影响(61)
53. 音乐与健康有哪些联系(62)
54. 玩麻将对健康有无影响(62)
55. 看电视要讲究哪些卫生(62)
56. 游泳抽筋怎么办(62)
57. 春天旅游

有哪些卫生问题(63) 58. 夏天旅游有哪些卫生问题(63) 59. 秋天旅游有哪些卫生问题(63) 60. 冬天旅游有哪些卫生问题(64)
61. 城市旅游有哪些卫生问题(64) 62. 海滨旅游有哪些卫生问题(64) 63. 高原旅游有哪些卫生问题(65)

第四部分 饮食营养

1. 什么是绿色食品(66) 2. 怎样看待特殊营养食品的标签(66)
3. 怎样评价食物中蛋白质价值(66) 4. 植物蛋白为什么消化率低(67) 5. 什么是营养强化食品(67) 6. 青少年每天需要多少热量(68) 7. 怎样控制发胖(68) 8. 生棉油为什么不宜食用(69)
9. 为什么提倡食用精制油(69) 10. 盐与健康有何关系(70)
11. 食盐中为什么要加碘(70) 12. 怎样选择食盐(70) 13. 怎样选择酱油(71) 14. 怎样选择食醋(71) 15. 怎样选择味精(71)
16. 怎样选择酱类(72) 17. 土鸡蛋与洋鸡蛋的营养价值不同吗(72) 18. 冻肉比鲜肉营养差些吗(72) 19. 什么是食疗(73)
20. 学生不吃早餐有什么危害(73) 21. 饭后为何不宜喝汽水(73)
22. 吃生鸡蛋好不好(73) 23. 嚼食槟榔对人体有什么害处(74)
24. 酒对人体有什么作用(74) 25. 啤酒可以多喝吗(74) 26. 酒愈陈愈好吗(75) 27. 酒能御寒吗(75) 28. 酒后服药好不好(75)
29. 怎样识别大米质量(76) 30. 怎样选购马口铁罐头(76) 31. 为什么生熟食品要分开(76) 32. 用报纸包食品好不好(77) 33. 铝制食具有没有毒(77) 34. 食物中毒为什么要采样检查(77)
35. 怎样消除蔬菜上的残留农药(77) 36. 吃四季豆有时为什么会中毒(78) 37. 吃蘑菇有时为什么会中毒(78) 38. 吃马铃薯为什么会中毒(78) 39. 食酸菜应注意哪些卫生问题(78) 40. 食荸荠应注意哪些卫生问题(79) 41. 吃柿子应注意哪些卫生问题(79)
42. 食螺丝肉应注意哪些卫生问题(79) 43. 食鱼应注意哪些卫生问题(80) 44. 食猪肉、牛肉应注意哪些卫生问题(80) 45. 霉变甘蔗为什么不能吃(81) 46. 病死的禽畜肉为什么不能吃(81)

47. 长瘤的禽畜肉为什么不能吃(81) 48. 牲畜甲状腺为什么不能吃(81) 49. 米猪肉为什么不能吃(82)

第五部分 劳动卫生

1. 什么是生态农业(83) 2. 何谓绿色农药(83) 3. 什么是健康监测(83) 4. 什么是职业性危害(84) 5. 什么是职业病(84) 6. 怎样控制职业有害因素(84) 7. 什么是职业致癌因素(85) 8. 毒物容许浓度是什么意思(85) 9. 如何使用个人防护用品(86) 10. 耕田对身体有何影响(86) 11. 插秧对身体有何影响(86) 12. 割稻割麦对身体有何影响(87) 13. 养猪对身体有何影响(87) 14. 养鸡对人体有何影响(87) 15. 挑担对身体有何影响(88) 16. 渔业生产对身体有何影响(88) 17. 什么是农民肺(88) 18. 什么是蘑菇肺(88) 19. 什么是尘肺(89) 20. 什么是农药(89) 21. 农药对人类有哪些危害(90) 22. 农业劳动中接触农药的机会有哪些(90) 23. 什么是有机磷农药中毒(90) 24. 有机磷农药中毒后怎样急救(91) 25. 什么是有机硫农药中毒(91) 26. 有机氯农药中毒后怎样急救(92) 27. 无机杀虫剂中毒后怎样急救(92) 28. 有机汞杀菌剂中毒后怎样急救(92) 29. 什么是酚类除草剂中毒(93) 30. 什么是醚类除草剂中毒(93) 31. 什么是取代脲类除草剂中毒(93) 32. 什么是酰胺类除草剂中毒(93) 33. 什么是苯氧羧酸类除草剂中毒(94) 34. 什么是三氮苯类除草剂中毒(94) 35. 什么是无机除草剂中毒(94) 36. 化肥对人体健康有什么影响(94) 37. 高温、热辐射对人体健康有哪些影响(95) 38. 低温作业对健康有什么影响(95) 39. 高气湿对人体健康有哪些影响(95) 40. 低气湿对人体健康有哪些影响(96) 41. 高空作业对健康有什么影响(96) 42. 噪声作业对健康有什么影响(97) 43. 振动对人体健康有哪些影响(97) 44. 农民为什么容易发生下肢静脉曲张(97) 45. 农民为什么易患肩关节周围炎(98) 46. 什么是尾蚴性皮炎(98) 47. 什么是钩蚴性皮炎(98) 48. 什么是谷痒症(99)

49. 什么是毒毛性皮炎(99) 50. 什么是中暑(100) 51. 什么是冻伤(100) 52. 什么是噪音病(100) 53. 擦伤是怎么回事(101)
54. 挫伤是怎么回事(101)

第六部分 儿童保健

1. 小儿生长发育包括哪些方面(102) 2. 什么是小儿发育不良(102) 3. 怎样对幼儿进行发育评价(103) 4. 营养不良是怎么回事(103) 5. 早产儿是怎么回事(103) 6. 低体重儿是怎么回事(104) 7. 怎样对幼儿进行营养评估(104) 8. 什么是伤残儿童(104) 9. 什么是计划免疫(104) 10. 什么是预防接种(105)
11. 为什么要接种百白破三联疫苗(105) 12. 为什么要种卡介苗(105) 13. 为什么要服用脊髓灰质炎疫苗(105) 14. 为什么要接种麻疹活疫苗(106) 15. 为什么要接种病毒性乙型肝炎疫苗(106) 16. 儿童服营养液好不好(106) 17. 小儿喂养要注意什么(106) 18. 小儿衣着要注意什么(107) 19. 小儿睡眠要注意什么(107) 20. 小儿活动要注意什么(108) 21. 为什么要提倡母乳喂养(108) 22. 小儿什么时候断奶好(109) 23. 哺乳多久断奶最适宜(109) 24. 小儿教养要注意些什么(109) 25. 怎样给小儿喂药(110) 26. 乳牙与恒牙是怎么回事(110) 27. 错骀是怎么回事(110) 28. 乳牙迟迟不掉怎么办(111) 29. 小儿患口吃怎么办(111) 30. 小儿能不能喝茶(112) 31. 怎样防止玩具伤害孩子(112) 32. 新生儿肝炎和小儿肺炎是怎么回事(112) 33. 什么是小儿结核病(113) 34. 小儿发热的常见原因有哪些(113)
35. 小儿夏天高热无汗怎么办(113) 36. 脓疱疮与天疱疮是一回事吗(114) 37. 惊厥的常见原因有哪些(114) 38. 小儿呕吐的常见原因有哪些(114) 39. 小儿夜啼的常见原因有哪些(115) 40. 小儿漾奶怎么办(115) 41. 小儿流涎的常见原因有哪些(116)
42. 新生儿窒息是怎么回事(116) 43. 鹅口疮是怎么回事(116)
44. 什么是尿布皮炎(116) 45. 什么是婴儿湿疹(117) 46. 夏天为

什么小儿易长痼子(117) 47. 小儿遗尿症是怎么回事(117)
48. 手足搐搦症是怎么回事(118) 49. 小儿多动症是怎么回事(118) 50. 贫血是怎么回事(118) 51. 微量元素缺乏病是怎么回事(119) 52. 碘缺乏病是怎么回事(119) 53. 呆小病是怎么回事(119) 54. 先天愚型是怎么回事(120)

第七部分 妇女保健

1. 女子青春期有什么特点(121) 2. 青春期发育为什么有早有晚(121) 3. 情窦初开是怎么回事(122) 4. 处女膜是什么样的结构组织(122) 5. 那些因素影响性欲(122) 6. 什么是第二性征(123) 7. 什么是月经初潮(123) 8. 怎样判断月经过多或过少(123) 9. 痛经是怎么回事(123) 10. 经期流鼻血是怎么回事(124) 11. 女孩束胸好不好(124) 12. 怎样自我进行乳房检查(124) 13. 怎样使乳房健美(125) 14. 怎样判断受孕(125)
15. 哪些因素影响受孕(126) 16. 不孕有哪些因素(126) 17. 什么季节受孕好(127) 18. 为什么缺碘会生出傻子(127) 19. 妊娠期要注意些什么(128) 20. 什么是妊娠高血压综合征(128) 21. 怎样计算预产期(129) 22. 胎位不正怎么办(129) 23. 孕期有哪些危险性信号(130) 24. 什么是假孕(130) 25. 为什么孕妇要定期检查(130) 26. 女性没有性高潮就不会怀孕吗(131) 27. 分娩有哪些指征(131) 28. 怎样减轻分娩的痛苦(132) 29. 产妇为什么要做会阴切开(132) 30. 什么情况下要做剖宫产(133) 31. 什么是过期妊娠(133) 32. 产褥期要注意哪些卫生问题(133) 33. 产后如何进行伤口自我护理(134) 34. 妇女产后有哪些生理变化(134) 35. 母乳是怎样形成的(134) 36. 乳房过小影响婚后哺育吗(135) 37. 先天性乳头凹陷怎么办(135) 38. 后天性乳头下陷怎么办(135) 39. 产后奶胀怎么办(136) 40. 产后能不能服人参(136) 41. 白带是怎么回事(136) 42. 外阴瘙痒是怎么回事(137) 43. 什么是阴虱病(137) 44. 什么是滴虫性阴道炎(137)

45. 宫颈糜烂怎么办(138) 46. 发现子宫肌瘤怎么办(138) 47. 怎样预防子宫脱垂(138) 48. 什么是卵巢囊肿(139) 49. 外阴色素痣是怎么回事(139) 50. 葡萄胎是怎么回事(139) 51. “更年期”妇女就衰老了吗(140) 52. 女性寿命为何高于男性(140)

第八部分 计划生育

1. 什么是遗传(141) 2. 什么是优生(141) 3. 哪些人应进行优生咨询(142) 4. 为什么要实行计划生育(142) 5. 为什么要进行婚前检查(143) 6. 婚前检查要检查些什么(143) 7. 什么是女性最佳结婚年龄(143) 8. 优生为何要从择偶做起(144) 9. 近亲为什么不能婚配(144) 10. 同村婚配有何弊端(145) 11. 什么是原发性不孕(145) 12. 什么是继发性不孕(145) 13. 什么是免疫性不孕(145) 14. 妻子习惯性流产为什么要检查丈夫的染色体(146)
15. 哪些情况不宜生育(146) 16. 避孕与节育有什么不同(146)
17. 避孕要注意什么(147) 18. 新婚期宜采用哪种避孕方法(147)
19. 什么是安全期避孕(148) 20. 常用的避孕工具有哪些(148)
21. 什么是宫内节育器(148) 22. 哪些妇女不宜放置宫内节育器(149) 23. 宫内节育器有什么优点(149) 24. 宫内节育器有时为什么会脱落(150) 25. 什么情况下取出宫内节育器(150)
26. 为什么会带器怀孕(151) 27. 怎样使用避孕栓(151) 28. 怎样使用避孕膏(151) 29. 怎样使用阴道隔膜(151) 30. 使用避孕套避孕应注意什么(152) 31. 女性节育手术会影响健康吗(152)
32. 男性节育手术对健康有影响吗(153) 33. 什么是人工流产(153) 34. 初孕人工流产好不好(153) 35. 多次人工流产有什么害处(154) 36. 药物流产是怎么回事(154) 37. 常用的药物避孕方法有哪些(154) 38. 怎样使用速效避孕药(154) 39. 怎样使用短期避孕药(155) 40. 怎样使用长效避孕药(156) 41. 长期服避孕药对健康有否影响(156) 42. 什么是外用避孕药(157)
43. 怎样使用避孕药膜(157) 44. 怎样使用外用避孕药片(157)

45. 为什么会生下畸形儿(158) 46. 胎儿致畸因素有哪些(158)
47. 男性绝育手术后会影响到性功能吗(158) 48. 女性绝育手术会影响到性功能吗(159)

第九部分 医药常识

1. 什么是同病异治(160) 2. 什么是异病同治(160) 3. 什么是正骨疗法(161) 4. 什么是穴位按摩(161) 5. 什么是疼痛(161)
6. 引起疼痛的常见原因有哪些(162) 7. 什么是药瘾(162) 8. 药瘾的常见原因有哪些(163) 9. 什么是酒瘾(163) 10. 形成酒瘾的因素有哪些(163) 11. 什么是酒精中毒(164) 12. 贫血是血压低吗(164) 13. 什么是过敏性休克(164) 14. 什么是急救(164)
15. 什么是心跳骤停(165) 16. 什么是电损伤(165) 17. 昏迷是怎么回事(166) 18. 昏迷急救有哪些原则(166) 19. 晕车、晕船怎么办(166) 20. 被疯动物咬伤怎么办(166) 21. 被蚂蟥咬伤怎么办(167) 22. 被毒蛇咬伤后怎么办(167) 23. 被蜜蜂螫伤后怎么办(167) 24. 溺水后如何急救(168) 25. 什么是血尿(168)
26. 引起血尿的常见原因有哪些(168) 27. 为什么角膜会起蒙(169) 28. 口臭是怎么回事(169) 29. 什么是病灶牙(169)
30. 颞颌关节弹响是怎么回事(169) 31. 声嘶是怎么回事(170)
32. 异物卡喉后喝醋行吗(170) 33. 鼻腔出血怎么办(170) 34. 耳垢栓塞怎么办(171) 35. 耳鸣是怎么回事(171) 36. 哪些因素可致听力障碍(171) 37. 看病时为什么要检查血和尿(172) 38. 为什么要检查肝功能(172) 39. 肾功能系统检测包括哪些项目(173)
40. 乙肝抗原系统检测有哪些项目(173) 41. 阴道涂片检查什么(174) 42. 抽脊髓液影响健康吗(174) 43. 精液检查哪些项目(174) 44. X线检查有损健康吗(175) 45. 钡餐检查是怎么回事(175) 46. 什么是心电图(176) 47. 什么是超声诊断(176)
48. 为什么不提倡给孕妇作B超(176) 49. 什么是CT检查(177)
50. 怎样观察病情(177) 51. 老年人手发抖是怎么回事(177)

52. 落枕是怎么回事(178) 53. 为什么打针后不宜用手揉(178)
54. 静脉输液应注意什么(178) 55. 为什么要做皮肤试验(179)
56. 什么是药品与食品(179) 57. 什么是治疗性药品(179) 58. 怎样保存家庭用药品(180) 59. 任何皮肤病都可用肤氢松吗(180)
60. 红眼病为什么不宜上眼膏(180) 61. 人参是起死回生的圣药吗(180) 62. 怎样煎中药(181) 63. 中草药为什么讲究冷服与热服(181) 64. 为什么提倡用砂锅煎中药(181) 65. 什么是药茶(181)

第十部分 疾病防治

1. 什么叫传染病(183) 2. 我国法定传染病有哪些(183) 3. 传染病有哪些传播途径(184) 4. 什么是病原携带者(184) 5. 什么是潜伏期(184) 6. 为什么要隔离传染病人(185) 7. 怎样防治老鼠(185) 8. 怎样防治苍蝇(185) 9. 怎样防治蚊子(185) 10. 怎样防治蟑螂(186) 11. 螨可以引起哪些疾病, 怎样防治(186)
12. 什么是鼠疫(187) 13. 什么是霍乱(187) 14. 什么是病毒性肝炎(187) 15. 什么是细菌性痢疾(188) 16. 什么是伤寒、副伤寒(188) 17. 得了性病怎么办(189) 18. 怎样预防艾滋病(189)
19. 什么是麻疹(189) 20. 什么是水痘(190) 21. 什么是白喉(190) 22. 什么是百日咳(190) 23. 什么是流行性脑脊髓膜炎(190) 24. 什么是猩红热(191) 25. 怎样预防狂犬病(191)
26. 被狂犬咬伤了怎么办(191) 27. 什么是钩端螺旋体病(192)
28. 什么是布氏杆菌病(192) 29. 什么是炭疽(192) 30. 什么是流行性乙型脑炎(193) 31. 怎样预防登革热(193) 32. 什么是流行性出血热(194) 33. 什么是流行性腮腺炎(194) 34. 什么是急性传染性结膜炎(194) 35. 怎样防治疥疮(195) 36. 如何防治鼠毒症(195) 37. 如何防治猫抓热(195) 38. 如何防治口蹄疫(196)
39. 如何防治鹦鹉热(196) 40. 什么是寄生虫病(197) 41. 什么是蛔虫病(197) 42. 什么是蛲虫病(197) 43. 什么是钩虫病(198)