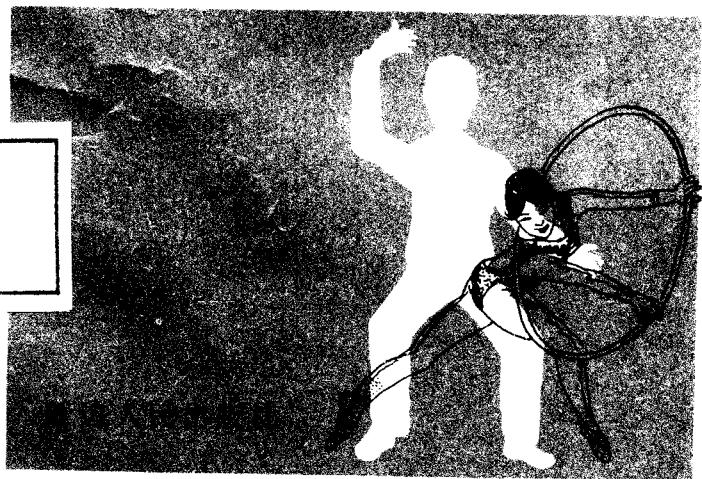
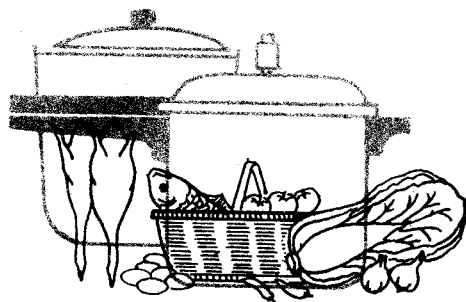
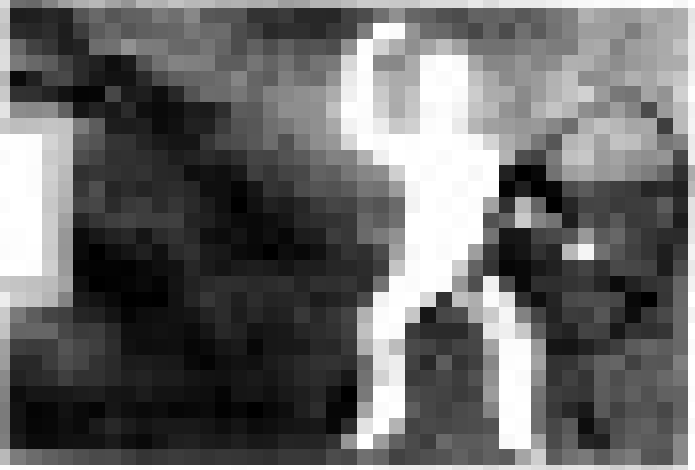
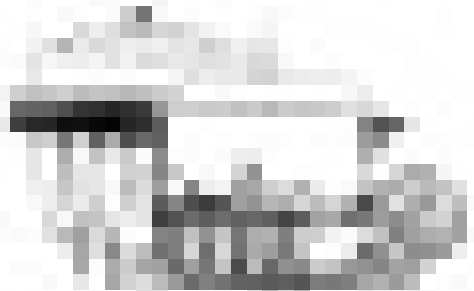
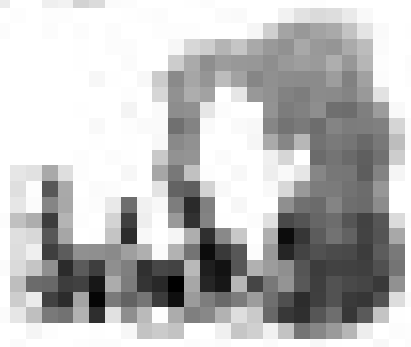


李幹之 戴宝柱 主编



卫生保健手册

卫生保健手册



卫生保健手册

李韩之 戴宝柱 主编

延边人民出版社出版

中共延边州委机关印刷厂印刷 延边新华书店发行

787×1092毫米 32开本 9.625印张 206千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

ISBN 7-80503-093-3/R·4

书号: 14136·85 印数: 1—28,190册

定价: 1.40元

内 容 提 要

本书从青春期卫生、围产期保健、儿童保健、膳食营养、家庭用药、化妆美容、地方病的预防、常见传染病的预防、体育锻炼、生活习惯、生活方式到社会环境以及精神气质等诸方面，告诉人们怎样文明、健康、科学的生活，以提高自我保健能力。本书可供初中以上文化程度程度的工人、农民、军人、中老年干部和离退休职工以及中学生阅读，亦可供基层医务人员开展健康教育，普及卫生知识时参考。

主 编	李幹之	戴宝柱
编写者	李幹之	戴宝柱
	徐广成	金昌权
	谭鸿文	李世跃
	王凤有	薛雅君
	赵宝元	李源喆

序 言

一部凝聚着北京、吉林、延边部分医学院校的专家、教授、医学科普工作者和临床工作者的心血，人民群众生活所必备的《卫生保健手册》，在中央爱国卫生运动委员会办公室的大力支持下，终于同广大读者见面了。

值此《卫生保健手册》出版发行之际，我向本书的作者以及参与执笔的专家、教授表示感谢。

健康教育在我国刚刚兴起，它肩负着宣传党的卫生工作方针政策，普及防病治病、医药卫生科学知识，提高群众的卫生知识水平和自我保健能力，使群众自觉起来同疾病、迷信以及不卫生的习惯进行斗争的重任。

健康教育既讲思想、又讲知识，只有进行健康教育，才能有力地同封建迷信进行斗争。尽管我们宣传了许多年，但现在有病不找医生，专找巫医装神弄鬼的现象，在一些农村还是存在的。城市里烧纸祷告的现象也个别存在。所以，对广大人民群众进行健康教育是一项长期而艰巨的任务。

从宏观上说，我们所处的时代，是社会科学化、科学社会化的时代。任何科学只有用于生产，服务于社会，才能变成生产力。各种医学成果只有逐渐让群众掌握，才会产生越来越大的社会效益。卫生是一种社会现象，与千家万户、男女老少是密切相关的。因此，提高整个民族的健康素质，改变城乡卫生状况，单靠哪个部门是不可能实现的，重要的途

径是在全社会进行广泛的健康教育。

《卫生保健手册》不失为一本开展健康教育的好教材，它从围产期保健、儿童保健、膳食营养、家庭用药、化妆美容、地方病的防治、常见传染病的预防、体育锻炼、生活习惯、生活方式到社会环境以及精神气质等诸方面，告诉人们怎样文明、健康、科学的生活，以提高自我保健能力。本书通俗易懂，知识性、科学性、趣味性并蓄，适用性强，具有初中以上文化程度的同志都可阅读。我不想，也不愿意把本书说得天衣无缝，但我相信，它能成为人们生活中的好友。所以，我愿把它推荐给广大读者。

里朋

一九八七年五月十二日

目 录

1. 什么叫青春期.....	(1)
2. 青春期应注意什么.....	(3)
3. 什么是初潮.....	(5)
4. 什么是正常的月经.....	(6)
5. 月经期的卫生.....	(7)
6. 青春期常见的月经病.....	(8)
7. 更年期与更年期保健.....	(10)
8. 更年期卫生内容.....	(11)
9. 孕妇的初期保健指导.....	(12)
10. 妊娠的早期诊断	(14)
11. 习惯性流产	(15)
12. 宫外孕的发生与症状	(15)
13. 漫谈围产期保健	(16)
14. 孕妇如何体会胎动	(17)
15. 妊娠与心脏病	(18)
16. 高危妊娠的发生与预防	(19)
17. 什么叫妊娠高血压综合征	(20)
18. 早产的预防	(21)
19. 孕妇应进行产前检查	(22)
20. 漫话胎儿宫内发育迟缓	(22)
21. 为何胎儿死于宫内	(23)
22. 过期妊娠不可忽视	(24)

23.测定胎儿成熟度的意义	(25)
24.测定胎儿成熟度的方法	(26)
25.产程中的胎儿监护	(26)
26.怎样测定胎盘功能	(27)
27.患心脏病的妇女结婚与生育	(29)
28.孕妇饮食与胎儿	(30)
29.孕妇应多吃水果	(31)
30.孕妇饮酒的危害	(32)
31.孕妇患病与胎儿	(33)
32.孕妇营养与儿童智力	(34)
33.孕妇的衣着	(36)
34.怎样过好孕期生活	(36)
35.孕妇的休息和睡眠	(37)
36.孕妇的身体卫生	(38)
37.婚前检查的益处	(39)
38.生育最佳年令	(40)
39.集居小儿教养原则	(41)
40.不同年龄小儿教养内容和方法	(42)
41.不同年龄小儿体格锻炼内容和方法	(42)
42.小儿运动发育规律	(43)
43.小儿体格发育的一般规律	(44)
44.小儿身体锻炼的注意事项	(45)
45.孕妇用药与胎儿和新生儿	(46)
46.磺胺类药物与胎儿和新生儿	(47)
47.抗生素类药物与胎儿和新生儿	(48)
48.激素类药物与胎儿和新生儿	(48)

49.哺乳与用药	(49)
50.农药与胎儿	(50)
51.放射线与胎儿	(50)
52.小儿缺铁的预防	(51)
53.囟门与疾病	(52)
54.新生儿常见病的预防	(53)
55.断奶的最佳时期	(55)
56.小儿与睡眠	(56)
57.睡懒觉影响智力发育	(56)
58.怎样防止孩子驼背	(57)
59.幼儿脚的保护	(58)
60.宝宝的衣服	(59)
61.小儿哭闹的常见原因	(59)
62.小儿哭闹与鼻塞	(60)
63.孩子哭时不要喂奶	(61)
64.怎样给新生儿洗澡	(61)
65.婴儿吐奶是怎么回事	(62)
66.抱孩子的学问	(63)
67.要珍惜初乳	(64)
68.茶飘浓香健身心	(64)
69.防癌食谱	(66)
70.黄曲霉毒素的危害及预防	(68)
71.膳食合理 是安身之本.....	(69)
72.饮食疗法	(70)
73.食糖的功用	(71)
74.淡食与长寿	(73)

75.雪底铁甲和豆乳脂酥	(74)
76.人体必需的非营养素	(76)
77.怎样挑选罐头食品	(77)
78.给孩子增添含锌食品	(78)
79.筷子与进餐	(79)
80.不要吃臭米面	(80)
81.蚂蚁的营养价值	(81)
82.漫话药粥	(82)
83.爱情的苹果	(84)
84.防止食品腐败变质	(85)
85.冬季的饮食调节	(86)
86.早餐一定要吃好	(87)
87.平衡饮食比偏食好	(89)
88.切莫长期食用熏烤炸食品	(90)
89.漫话胡萝卜	(90)
90.人为什么会醉酒	(92)
91.巧克力的营养和食用	(93)
92.食用糖精要适量	(94)
93.味精与人体健康	(95)
94.花粉的营养价值	(97)
95.长寿食品	(98)
96.喝汤和吃汤泡饭	(100)
97.铬与延年益寿	(101)
98.牛奶的饮用	(102)
99.维生素与癌症	(103)
100.展望未来的食品	(104)

101.人参不是万能药·····	(106)
102.维生素D不是补药 ·····	(107)
103.服用驱虫药的学问·····	(108)
104.儿童慎用四环素·····	(108)
105.小孩玩青霉素空瓶危险·····	(109)
106.酒后不能吃的药·····	(110)
107.服西药与饮食·····	(111)
108.躺着服药的害处·····	(111)
109.勿用嘴对着药瓶喝药水·····	(112)
110.乳酶生的正确使用·····	(112)
111.滥用药酒害处多·····	(112)
112.用药须按医嘱办·····	(113)
113.沸水煎中药不好·····	(113)
114.要慎用鼻眼净·····	(114)
115.滥用滋补药的危害·····	(114)
116.漫谈家庭用药·····	(115)
117.维生素D与老年人骨折 ·····	(117)
118.老年人用药应注意的问题·····	(118)
119.感冒与服中药·····	(119)
120.用药时不宜饮酒·····	(120)
121.达尔文的懊悔·····	(120)
122.种高粱不出谷子·····	(122)
123.饭酒与后代·····	(123)
124.性功能与性反应过程·····	(124)
125.性生活的卫生·····	(126)
126.性欲应节不可纵·····	(128)

127.手淫.....	(129)
128.遗精是怎么回事.....	(130)
129.要正确对待精神病患者.....	(131)
130.精神病不同于神经病.....	(132)
131.恐癌症是促癌剂.....	(132)
132.癌与心理.....	(133)
133.漫话窗帘与情绪.....	(134)
134.生活张弛应有度.....	(135)
135.七情适度苛病不起.....	(136)
136.漫谈青少年的精神卫生.....	(137)
137.嫉妒是心灵上的肿瘤.....	(138)
138.安心是药更无方.....	(139)
139.笑者长寿忧者衰.....	(140)
140.漫话氧与大脑.....	(141)
141.怎样延缓大脑的衰老.....	(141)
142.用脑的卫生.....	(143)
143.色彩的魔力.....	(144)
144.岁寒话梅.....	(145)
145.金秋时节话菊花.....	(146)
146.月季花与药用.....	(147)
147.名花与良药.....	(148)
148.花草与患者.....	(148)
149.婀娜多姿的水仙花.....	(149)
150.绿色生命的卫士.....	(150)
151.井水消毒.....	(152)
152.缸水消毒.....	(152)

153.病家消毒.....	(153)
154.空气消毒.....	(154)
155.痰的消毒.....	(155)
156.游泳场所的卫生.....	(156)
157.公共浴室的卫生.....	(157)
158.要讲究理发的卫生.....	(158)
159.牲畜饲养场的卫生.....	(159)
160.为啥要搞好环境卫生.....	(160)
161.显微镜下数字的启示.....	(160)
162.噪声可引起癌症.....	(161)
163.漫话家庭厨房的卫生.....	(162)
164.抹布擦碗不卫生.....	(163)
165.家庭污染与癌症.....	(164)
166.怎样预防农药中毒.....	(165)
167.粪便与疾病.....	(166)
168.漫话饮水卫生.....	(167)
169.空气污染与人体健康.....	(168)
170.选择菜地要讲卫生.....	(170)
171.办沼气好处多.....	(171)
172.垃圾的危害与处理.....	(171)
173.随地吐痰的危害.....	(172)
174.手的卫生.....	(173)
175.当您读书看报的时候.....	(174)
176.当您打电话时.....	(176)
177.吸烟患胃病.....	(176)
178.吸烟对口腔有害.....	(177)

179.香烟中的放射性.....	(177)
180.孕妇吸烟与胎儿.....	(178)
181.烟气对儿童的毒害.....	(179)
182.有关烟与吸烟的数字.....	(180)
183.吸烟有害无利.....	(181)
184.迎新春话扫尘.....	(182)
185.要讲究卫生公德.....	(183)
186.跳蚤的危害与灭蚤.....	(184)
187.漫谈鼠害与灭鼠.....	(185)
188.夏令时节话灭蚊.....	(186)
189.漫谈苍蝇与灭蝇.....	(188)
190.怎样保持青春健美.....	(190)
191.肤色健美的养生.....	(190)
192.叩齿美容术.....	(191)
193.醋和美容.....	(192)
194.面容先天不足化妆术.....	(192)
195.走路健美法.....	(194)
196.怎样减少脸上皱纹.....	(195)
197.美与健康.....	(196)
198.戴乳罩与健美.....	(197)
199.不良习惯与美容.....	(198)
200.怎样选用护肤用品.....	(199)
201.浓妆有害无益.....	(200)
202.烫发和染发.....	(201)
203.美容与整形.....	(202)
204.老人斑是怎么回事.....	(202)

205.束腰并不能使您的身材苗条·····	(203)
206.粉刺与食物·····	(204)
207.蒸面法与面部皮肤健美·····	(205)
208.姿势性驼背的自我矫正·····	(205)
209.漂亮的牙齿使你增色·····	(206)
210.要讲究刷牙的时间·····	(208)
211.怎样保持乳房的坚实与轮廓·····	(209)
212.睡眠与美容·····	(210)
213.体形美应从小抓起·····	(210)
214.眼圈发黑的原因和消除方法·····	(212)
215.洗头发的学问·····	(213)
216.话说化妆病·····	(215)
217.什么是地方性甲状腺肿·····	(216)
218.地方性甲状腺肿是怎么得的·····	(216)
219.地方性甲状腺肿的分型与分度·····	(217)
220.哪些人易患地方性甲状腺肿·····	(218)
221.国内外地方性甲状腺肿的流行区·····	(218)
222.地方性甲状腺肿的预防·····	(219)
223.地方性甲状腺肿的治疗·····	(221)
224.什么是地方性克汀病·····	(221)
225.克汀病的分型·····	(222)
226.怎样早期发现克汀病·····	(223)
227.克汀病的防治·····	(224)
228.什么是克山病·····	(224)
229.克山病的流行历史·····	(225)
230.克山病的病因与病理·····	(225)

231.克山病有哪些表现·····	(226)
232.克山病的诊断·····	(227)
233.克山病的流行特点·····	(228)
234.得了克山病应注意什么·····	(228)
235.克山病的预防·····	(229)
236.硒预防克山病的具体方法·····	(230)
237.克山病的治疗·····	(230)
238.慢性型克山病人与强心药物·····	(231)
239.克山病与其他心脏病有何不同·····	(231)
240.克山病能否还会出现大流行·····	(232)
241.什么是大骨节病·····	(233)
242.大骨节病有哪些症状·····	(233)
243.大骨节病的诊断·····	(234)
244.大骨节病的早期发现·····	(235)
245.大骨节病易感人群·····	(235)
246.大骨节病与儿童身高·····	(236)
247.大骨节病与生育·····	(236)
248.大骨节病的病因是什么·····	(237)
249.大骨节病的预防·····	(238)
250.大骨节病的治疗·····	(238)
251.什么是布氏杆菌病·····	(239)
252.布氏杆菌病传染途径·····	(239)
253.人患布氏杆菌病有哪些症状·····	(239)
254.布氏杆菌病的预防·····	(240)
255.什么是流行性出血热·····	(241)
256.流行性出血热的流行特点与传染·····	(241)

257.流行性出血热的症状·····	(242)
258.流行性出血热的并发症·····	(243)
259.流行性出血热的早期诊断和处理·····	(243)
260.流行性出血热的预防·····	(244)
261.流行性斑疹伤寒的预防·····	(245)
262.森林脑炎的预防·····	(246)
263.流行性感冒的预防·····	(247)
264.流行性腮腺炎的预防·····	(248)
265.流行性乙型脑炎的预防·····	(249)
266.病毒性肝炎的预防·····	(250)
267.肉毒杆菌中毒的预防·····	(252)
268.猩红热的预防·····	(253)
269.蛔虫病的预防·····	(254)
270.蛲虫病的预防·····	(255)
271.绦虫病的预防·····	(256)
272.华支睾吸虫病的预防·····	(256)
273.肺吸虫病的预防·····	(257)
274.慢性支气管炎·····	(258)
275.肺心病的流行状况·····	(261)
276.肺心病的病理生理·····	(261)
277.尘肺与肺心病的关系·····	(262)
278.高血压病·····	(263)
279.高血压与烟和酒·····	(264)
280.高血压病的症状·····	(265)
281.中风的予兆征象·····	(265)
282.中老年人应保护好肾脏·····	(266)