

家庭生活保健咨询



大连出版社

家庭生活保健咨询

安然 主编

大连出版社出版 辽宁省新华书店经销
(大连市中山区昆明街 36 号) 大连印刷工业总厂印刷

字数: 220 千字 开本: 850×1168

印数 1 30 000

1991 年 2 月第 1 版 1991 年 2 月第 1 次印刷



责任编辑: 文旻

封面设计: 刘力

责任校对: 恒田

ISBN7-80555-335-6/2·46

定价: 4.20

目 录

生活与保健

一、体型与心理	1
二、如何消除你的“社交恐惧症”	1
三、焦虑会降低人体抵抗力	2
四、请注意您的情绪	3
五、莫道紧张都是害	4
六、宽容在家庭中的作用	5
七、多疑对健康有害	6
八、如何保持夫妻间的吸引力	6
九、夫妻间要有一定的自由度	7
十、父母怎样对待性意识萌芽的子女	7
十一、离婚会导致人减寿	9
十二、赌博与疾病	9
十三、可致癌症的生活因素	10
十四、出生月份与倾向性疾病	11
十五、蒙头睡觉有害健康	11
十六、青少年每日睡眠需多少	12
十七、睡懒觉之弊	12
十八、大脑疲劳时不要用冷水浇头	13
十九、手工编织应注意什么	13
二十、预防驼背的方法	14
二十一、刮舌头有害	15

二十二、不宜长期涂唇膏·····	15
二十三、影响美容的酒糟鼻·····	16
二十四、利少害多的“健美裤”·····	16
二十五、哪些人适合做双眼皮手术·····	17
二十六、劝君睡觉少穿衣·····	18
二十七、使用药物牙膏四忌·····	18
二十八、废除牙刷“终身制”·····	19
二十九、裙子撩不得·····	20
三十、夏夜露宿害处多·····	20
三十一、当心电视癫痫·····	20
三十二、睡眠姿势的选择·····	21
三十三、成人的智力不用就会下降·····	22
三十四、考生应注意的卫生问题·····	22
三十五、劝君勤洗袜子·····	23
三十六、色彩与人的身心健康·····	24
三十七、体育可以助人长高·····	25
三十八、强忍眼泪=自杀·····	25

男性保健

一、哪些人应节制性生活·····	27
二、后天性性冷淡的四种原因·····	27
三、性功能障碍并非源于男性绝育术自身·····	28
四、哪些食品可增强男子性功能·····	29
五、男子性功能障碍的多事之地——精阜·····	30
六、哪些药物能引起阳痿·····	31
七、按肚脐可治阳痿·····	32
八、体育治疗遗精·····	32

九、自我按摩治遗精·····	33
十、遗精的药膳疗法·····	34
十一、早泄的饮食疗法·····	34
十二、男子也会生乳房癌·····	35
十三、哪些病可引起睾丸肿大·····	35
十四、睾丸为何疼痛·····	36
十五、隐睾应早发现、早治疗·····	37
十六、精液不液化怎样治·····	38
十七、慢性前列腺炎引起的几种性功能异常·····	39
十八、阴茎短小怎么办·····	40
十九、患有包皮过长与包茎怎么办·····	41
二十、热水盆浴有碍精子生长·····	42
二十一、精子是如何排到体外的·····	43
二十二、男性避孕法简便易行·····	43
二十三、男性绝育好处多·····	44
二十四、男性不育治愈有望·····	45
二十五、精少不育食补法·····	46
二十六、已婚男子清洗下身的好处·····	47
二十七、新郎多吃些什么好·····	48

女性保健

一、婚前检查包括哪些内容·····	49
二、新婚前后注意事项·····	49
三、新婚须防女性感情紧张症·····	50
四、婚姻的血型匹配·····	51
五、女性结婚的最佳年龄·····	51

六、肾炎患者能否结婚·····	52
七、新婚蜜月期间的营养·····	53
八、老年夫妇性生活和谐的心理因素·····	54
九、阿斯匹林可改善老年人性功能·····	55
十、性生活的目的·····	55
十一、妇女常夜梦性交属病态·····	56
十二、房事前的禁忌——负性情绪·····	57
十三、性生活的规律性·····	58
十四、女子性交后仍需爱抚·····	59
十五、经期性交危害大·····	60
十六、女子性欲亢进也可由疾病所致·····	60
十七、房事之后为何尿失禁·····	61
十八、房事之后为何头痛·····	62
十九、“性交痛”的常见原因·····	63
二十、妇女生育的最佳年龄·····	63
二十一、患先天性心脏病的妇女可以怀孕吗·····	64
·····	64
二十二、假孕是怎么回事·····	65
二十三、女性长吃素食可致不孕·····	66
二十四、利用“避孕”治不孕·····	66
二十五、患病妇女如何避孕·····	67
二十六、安全期避孕不安全·····	68
二十七、做“人流”的最佳时间·····	68
二十八、洗涤剂可致妊娠失败·····	69
二十九、经期同房易致不孕·····	69
三十、不孕症的检查与治疗·····	70
三十一、口服避孕药的副作用·····	71
三十二、口服避孕药置于阴道内可避孕·····	72

三十三、哪些孕妇需特别警惕高危妊娠·····	72
三十四、生理避孕法·····	73
三十五、精液中的泡沫可导致妇女不孕·····	74
三十六、优生的孕前准备·····	74
三十七、孕期的家庭监护·····	75
三十八、孕妇的大敌——感冒·····	76
三十九、流产的种类·····	77
四十、人工流产后多久怀孕好·····	78
四十一、哺乳期不宜做人流·····	78
四十二、产前房事易引起产褥感染·····	79
四十三、怀孕期间应避免接触	
环境中的有害物质·····	79
四十四、妇女孕期生活六不宜·····	80
四十五、补肾益气治滑胎·····	81
四十六、结核菌易致妇女不孕·····	82
四十七、孕妇需要锰·····	83
四十八、孕妇要多吃植物油·····	83
四十九、孕妇不宜多吃维生素·····	84
五十、孕妇饮食五不宜·····	84
五十一、孕妇水浴须知·····	85
五十二、孕妇停止工作的最佳时间·····	86
五十三、孕妇服中药也要注意·····	86
五十四、妊娠期为何易贫血·····	87
五十五、孕期“小腿”抽筋的预防·····	88
五十六、孕妇需运动·····	88
五十七、孕期变丑莫发愁·····	89
五十八、冷天孕妇防子痫·····	90
五十九、妊娠妇女应防痔疮·····	90

六十、哪些孕产妇须防子宫破裂·····	91
六十一、孕妇要当心风疹·····	92
六十二、孕妇静脉曲张怎么办·····	92
六十三、怎样预防妊娠期糖尿病·····	93
六十四、妊娠妇女要防胆结石·····	94
六十五、夏季防孕痢·····	95
六十六、怀孕与腰痛·····	95
六十七、导致孕妇见红的疾病·····	96
六十八、如何早期发现葡萄胎·····	97
六十九、孕妇须防神经病·····	98
七十、孕妇为何皮肤痒·····	98
七十一、妊娠呕吐的防治·····	99
七十二、怎样预防妊娠合并心脏病·····	100
七十三、如何预防妊娠高血压综合症·····	101
七十四、还是自然分娩好·····	101
七十五、产前阵痛有益母婴·····	102
七十六、孕妇谨防早破水·····	103
七十七、妊娠晚期出现哪些情况应就医·····	104
七十八、食品污染与胎儿畸形·····	104
七十九、胎儿宫内生长迟缓何原因·····	105
八十、哪些人不要生男孩·····	106
八十一、女孩子有哪些情况须看妇科·····	107
八十二、妇女子宫“九怕”·····	107
八十三、妇女病的自我发现·····	108
八十四、孕妇慎拍X光片·····	109
八十五、宫外孕后能再生育吗·····	110
八十六、妇女怀孕后不宜烫发和涂口红·····	110
八十七、孕妇应讲究姿势·····	111

八十八、妊娠期要防止肥胖	112
八十九、哺乳妇女禁用的六种药物	112
九十、产后关节痛怎么办	113
九十一、产后大便困难怎么办	114
九十二、产后乳胀怎么办	114
九十三、产后漏尿的预防	115
九十四、产后脱发的预防	116
九十五、产后乳腺炎的预防	116
九十六、产后子宫脱垂的预防	117
九十七、产后乳汁自出疗法	118

中老年卫生保健

一、老年人怎样正确使用药物	120
二、老年人糊涂是什么原因	121
三、哪些病算老年病	122
四、老年病人的心理状态及护理	124
五、为什么会出现老年环	125
六、老年人为什么觉轻	126
七、老年人丧偶不能太悲伤	126
八、“寿斑”是衰老的标志吗	127
九、老年人怎样选择药	128
十、食不甘味可怀疑患了脑病	128
十一、老年人为何多耳聋	129
十二、老人需防低血压	130
十三、老人中风的先兆	131
十四、男性更年期的“心脏病”	132
十五、中老年人预防脑血管疾病应多摄入含钾丰	

富的食物	132
十六、老年人心肌梗死的特点	133
十七、贫血老人须防心绞痛	134
十八、胸痛——中年人的危险信号	135
十九、冬令谈“老慢支”的预防	135
二十、老人应提防饭后出现脑卒中	136
二十一、老年人常见的头痛	137
二十二、老年瘙痒症自我解除法	138
二十三、老年昏厥的急救	139
二十四、老年人足跟痛怎么办	140
二十五、老年胆石症患者的自我保养	141
二十六、老年人的口腔隐患——粘膜白斑 ...	141
二十七、老年人排尿难须查前列腺	143
二十八、老年人的冬痒症	143
二十九、老年牙周病的防治	144
三十、老年人急性胆囊炎的特点	145
三十一、老年性肺炎	146
三十二、老年人肺结核的特点	147
三十三、多发于老年人的骨转移瘤	147
三十四、老年人常见的眼病之一——白内障.....	148
三十五、老年腰腿痛的家庭沐浴疗法	149
三十六、老年人吞咽困难与食管癌	150
三十七、妇女更年期口眼综合症及防治	150
三十八、老年人患肝炎的五大特点	151
三十九、老人抑郁症	152
四十、老人便秘不可忽视	153
四十一、老年人夜尿增多要当心	154

四十二、老年人直肠癌为何易误诊	154
四十三、对老年肿瘤病人的处理	155
四十四、防治眼花简便法	155
四十五、中年人易患溃疡病	156
四十六、中老年人饮食不要过咸过甜	156
四十七、两种供老人食用的菜肴	157
四十八、老年人吃些栗子有益	157
四十九、葡萄酒——“老年人的牛奶”	158
五十、老年人慎酒	158
五十一、老年人营养不良，会使有关功能失调	159
五十二、老年人的“忌”和“宜”	160
五十三、老年保健	161
五十四、防止老年脱发的方法	161
五十五、老年人坐立走卧也要讲姿势	162
五十六、老年人打太极拳好	163
五十七、老年人旅游应注意什么	163
五十八、老年人看电视三忌	165
五十九、维生素 E 对老年人的功与过	165
六十、音乐与长寿的奥秘	166
六十一、老年人如何保护好双脚	167
六十二、老人防异物	168
六十三、老年人不宜频繁洗澡	168
六十四、中老年人要多吃醋	169
六十五、中年男子会出现性早衰吗	169

儿童卫生保健

一、家庭教育中,一个值得注意的问题——儿童精神保健	171
二、孩子为什么会产生“孤独感”	172
三、责备孩子要注意场合	173
四、要重视孩子的提问	173
五、早晨不要骂孩子	174
六、如何提高儿童智力	174
七、幼儿也需要人际交往	175
八、浅谈培养幼儿兴趣对成才的作用	176
九、怎样防止孩子心理变态	177
十、要认识儿童的性特征	178
十一、孩子生病,家长八戒	179
十二、缺乏抚爱的孩子长不高	179
十三、六岁内儿童的发育特点	180
十四、小儿常见传染病的隔离时间	181
十五、孩子有手淫怎么办	182
十六、新生儿可同时接种卡介苗与乙肝疫苗	183
十七、“肥胖脑”影响小儿智力	183
十八、怎样计算小儿的身高体重	184
十九、断奶七忌	185
二十、婴儿为什么易溢乳	186
二十一、嘴对嘴喂婴儿不好	186
二十二、母亲抱着婴儿打针不好	187
二十三、儿童晨起喝凉开水有益	187

二十四、孩子吃饭时不宜多喝水	188
二十五、幼儿吮指纠正方法	188
二十六、给婴儿照像不宜用闪光灯	189
二十七、儿童从三岁起刷牙好	189
二十八、孩子蹬被怎么办	190
二十九、儿童穿背带裤好	190
三十、正确使用肥儿丸和肥儿散	191
三十一、三种危险的服药方法	191
三十二、服小儿麻痹糖丸要注意什么	192
三十三、幼儿大脑发育需要哪些营养物质 ...	193
三十四、怎样才能使孩子多吃饭	193
三十五、怎样安排幼儿膳食	194
三十六、儿童嚼干鱼片不利健康	195
三十七、儿童饮食七忌	195
三十八、儿童不宜多吃皮蛋	196
三十九、蜂蜜治疗婴幼儿腹泻	196
四十、从小注意少吃盐	197
四十一、健康孩子勿需进补	197
四十二、儿童不宜多吃动物肝肾	198
四十三、什么是“儿童活动不适综合症”	199
四十四、当孩子遭到意外事故 时家长如何处置	200
四十五、儿童小伤小病的家庭自疗	201
四十六、不要给多动症儿童用镇静药	202
四十七、乳牙晚落与恒牙晚出是什么原因 ...	203
四十八、青少年须防春季结膜炎	204
四十九、佝偻病患儿易并发肺炎	204
五十、孩子有先心病该怎么办	205

五十一、小儿气管炎用啥药	205
五十二、预防儿童腮腺炎	206
五十三、猩红热有哪些特点	206
五十四、婴幼儿“口疮”的中医治疗	207
五十五、小儿长期腹泻要查原因	208
五十六、幼儿呼吸道异物的急救	208
五十七、小儿突然哭闹手臂不敢动怎么办 ...	209
五十八、不要忽视小儿阵发性咳嗽	209
五十九、怎样防新生儿感染	210
六十、先天性耳聋是遗传来的吗	211
六十一、小儿上感的并发症	212
六十二、小儿鼻出血勿用纸塞	212
六十三、小儿腹泻时家长应先做哪些事情 ...	213
六十四、小儿心脏杂音与心脏病	214
六十五、对小儿沙眼不可大意	214
六十六、小儿惊厥是何原因	215
六十七、怎样发现儿童肝炎	216
六十八、治婴儿腹泻方	217
六十九、怎样预防和护理水痘患儿	217
七十、孩子头部跌伤不要轻心	218
七十一、孩子抽风时莫惊慌	218
七十二、谈百日咳的防与治	219
七十三、孩子肚子里有虫子的迹象	219
七十四、早期发现孩子的隐睾症	220
七十五、小儿阴茎畸型要早治	221
七十六、怎样防止女孩外阴炎	221
七十七、警惕幼女阴唇粘连	222
七十八、女童阴道流血的原因是什么	223

七十九、婴儿弱视的早期发现	224
八十、乙型脑炎的早期信号	224
八十一、小儿出疹子怎样识别	225
八十二、小儿疳积	226

饮食·美容

一、保持食物营养价值的方法	227
二、手术后的营养	227
三、饭后两小时学习效果最佳	228
四、食物味道与健康	229
五、不吃早饭将使你的身体肥胖	229
六、骨折后的饮食误区	230
七、乱吃零食有“三害”	230
八、不要用保温瓶直接用餐	231
九、蹲着吃饭不好	231
十、暑天怎样增进食欲	232
十一、食物催眠五则	232
十二、肺结核病人的饮食	233
十三、糖尿病人的饮食	234
十四、对冠心病与饮食的新解	235
十五、癌症病人的饮食	236
十六、缺乏蛋白质可致夜盲症	237
十七、怕冷的人应多吃哪些食物	238
十八、发烧病人的饮食	239
十九、不同体质的不同食补	239
二十、咖啡与心脏病	240
二十一、营养丰富的黑芝麻	240

二十二、面包减肥者的理想食品	241
二十三、面食可降低胆固醇	241
二十四、保健佳品——元宵	242
二十五、五种健脑佳品	242
二十六、常饮牛奶可防癌	243
二十七、烤制食物营养好	244
二十八、过期食品切勿食用	244
二十九、鱼刺卡喉勿饮醋	245
三十、炒花生米前宜用水洗泡	245
三十一、未熟豆浆不能吃	245
三十二、登机前饮食不当能引起飞行病	246
三十三、糖与牛奶不能同煮	247
三十四、常吃火锅也有弊	247
三十五、活鲤鱼的食疗功能	248
三十六、食用鳝鱼防中毒	249
三十七、吃鸡蛋的五不宜	249
三十八、吃素太少不是好事	250
三十九、多吃油好还是少吃油好	251
四十、为什么不可缺少动物油	251
四十一、吃涮羊肉谨防旋毛虫病	252
四十二、猪肉不宜用水泡	253
四十三、猪牛羊三腺不能吃	253
四十四、浅谈冻肉	254
四十五、烤羊肉串不宜多吃	254
四十六、不必忌讳肉食	254
四十七、要合理摄入脂肪	255
四十八、机体缺锌影响食欲	256
四十九、酒能养颜悦色	257

五十、炒菜与营养	257
五十一、为什么吃新腌制的咸菜能中毒	258
五十二、大豆芽的妙用	259
五十三、不要吃隔夜熟白菜	259
五十四、冬食萝卜有益处	260
五十五、黄瓜的药用	260
五十六、蔬菜中的佳品——黄花菜	261
五十七、饮食与近视	262
五十八、有眼病者不要多吃莴苣	262
五十九、大蒜的神奇功能	263
六十、水果选用不当也会加重病情	264
六十一、水果怎样吃才科学	265
六十二、亚热带馈赠的礼品——香蕉	265
六十三、“柑”清火“桔”上火	266
六十四、益寿佳果话板栗	267
六十五、天然的维生素 C 丸——枣	268
六十六、花生米的药用	268
六十七、盛夏饮料巧安排	269
六十八、喝汽水的讲究	269
六十九、饮水知识点滴	270
七十、冲茶不过三两次为最佳	271
七十一、酒后不要立即饮茶	272
七十二、不要用滚开水冲调饮料	272
七十三、服药请多喝水	273
七十四、家庭备醋好处多	273
七十五、怎样才能推迟衰老	274
七十六、小苏打洗浴能延缓衰老	274
七十七、后天恢复优美体型	275