

优生·健美·长寿

YOUSHENGJIANMEICHANGSHOU

下册

•关训良 主编



•中国医药科技出版社

目 录

优生优育优教

胎儿发育的致畸敏感期	甘漪秀 (1)
乙型肝炎·结婚·优生	张成道等 (3)
妊娠合并肝炎的防治	陈坤荣 (4)
巨细胞病毒感染与优生	周留成 (6)
五月出生与优生	张淑爱等 (8)
孕妇不宜做哪些工作	张彦龙 (9)
母乳喂养——母亲的最佳选择	吕凤英 (11)
积极预防新生儿硬肿症	张淑梅 (13)
谈谈母乳性黄疸	张淑梅 (15)
警惕儿童溺爱综合征	关训良 (16)
谈谈儿童虐待综合征	关训良 (17)
儿童应早期预防心血管病	关训良 (19)
孩子的智力与锌	马克生 (20)
婴幼儿饮食八不宜	关 丽 (21)
有利于母乳喂养的几个因素	张红玲 (23)
适时断奶母子安	宋 理 (25)
小儿喂养知识六则	郭玉芳 (27)
警惕电子游艺机对儿童的危害	谢中英 (29)
浅谈小儿发热的家庭护理	霍清芝 (30)
婴幼儿的营养与智力发育	李树贻 (32)
爱子必教子	东兴明 (33)
孩子需要精神营养	李树贻 (36)

婴幼儿腹泻的原因及防治	杨秀婷 (38)
纠正儿童偏食习惯五要点	李敬芝 (39)
要重视防治小儿佝偻病	王幕云等 (41)
防治佝偻病应警惕维生素A、D中毒	周清繁 (43)
如何发现孩子的特长	李敬芝 (44)
当心您的“宝贝”骨骼早闭	徐秀芹 (46)
小儿为什么容易膝关节痛	詹世英 (47)
小儿先天性髋关节脱位的判断和预防	任庆安 (48)
小儿为什么夜里烦躁不安?	王晓瑾 (49)
弓形体病的防治与优生	吴风云 (51)

食物与健康

单食植物油并非有益无害	关训良 (54)
不宜食用的食品	关训良 (57)
口常甜病缠身	关训良 (58)
漫话食盐与健康	李富生等 (60)
警惕市售食品中的添加物质	刘文娜 (62)
新郑红枣	刘荣庆 (63)
肾炎病人能吃蛋白质吗? 是吃多、吃少好呢?	孙淑芳 (65)
长寿食品——红薯	黄 济 (67)
话白菜	于兆利 (69)
大年初一吃饺子	王天顺 (70)
谈谈腊八粥	王天顺 (71)
无症状表面抗原携带者饮酒的危险性	申德林等 (72)
严重肝硬化病人食高蛋白危害多	申德林 (73)
吃醋防病五则	郭先科 (75)

吃水果也有学问·····	东兴明等 (76)
大吃大喝与盲目减肥的害处·····	姜继红等 (77)
咖啡、酒、巧克力与肥胖·····	张书文 (79)
大蒜与健康·····	周留成 (80)
高纤维素食物治疗肥胖症和糖尿病·····	韩桂兰 (81)
神奇的凶杀案·····	方克广 (82)

疾病的防治

癫痫的病因·····	姚淑芬 (84)
癫痫的预防·····	姚淑芬 (87)
癫痫的合理治疗·····	李建章 (88)
谈谈消化道传染病·····	周留成 (93)
缺铁性贫血的防与治·····	王翠瑛 (95)
肛裂的防治·····	张正行 (96)
漏肩风的防与治·····	王守志 (98)
睡眠大有学问·····	崔鸿汉 (99)
这些方法治不了疝气·····	阎汉荣 (101)
缺铜可患多种病·····	傅桂梅等 (103)
治疗感冒的甘口良方·····	傅桂梅 (105)
骨质增生对身体的影响如何? ·····	任庆安 (107)
颈椎综合征·····	白承志 (109)
这是莱姆病·····	白承志 (111)
“岔气”的自我治疗·····	张然丁 (113)
痰与疾病·····	沈冠军等 (114)
哪种说法正确? ·····	王庭槐 (116)
为什么要定期进行健康检查? ·····	刘静等 (119)
不可忽视的尿路感染·····	刘 兵 (120)

治疗菌痢满疗程，防止急性转慢性·····	周清繁 (122)
喉咙痛是咋回事？·····	吴元泉 (123)
怎样预防乙型肝炎的传播·····	岳纯德 (124)
预防乙肝话澳抗·····	张成道等 (126)
怎样预防甲型肝炎·····	薛无凡 (128)
钩端螺旋体病的防治·····	谢中英 (130)
饭前便后为什么要洗手·····	周留成 (132)
探视或陪护病人时应注意什么？·····	范秋萍 (132)
功能锻炼治疗肩周炎·····	杨秀兰 (134)
打石膏病人的护理要点·····	王桂贞等 (135)

防癌是克癌之本

哪些心理状态是致癌的危险因素·····	关训良 (137)
食管癌的病因及防治对策·····	尹年太 (139)
威胁妇女健康的大敌——宫颈癌·····	关丽 (141)
吸烟与肺癌·····	赵汉阳等 (144)
导致大肠癌的危险因素·····	关训良等 (146)
肝癌的病因及预防·····	王翠华 (148)

防治心脑血管病

心脏病护理五要·····	孙淑芳 (151)
高血压病人的合理治疗·····	高建华等 (154)
有些人服抗高血压药停后为啥血压更高，如何防止？ ·····	高建华 (160)
高血压病不用降压药能治好吗？·····	高建华 (161)
治疗高血压的19种方剂·····	高建华 (162)
高血压病人的二宜、三松、四慎、六禁忌 ·····	李敬芝 (164)

冠心病如何过冬·····	丁 楠	(166)
冠心病的非药物防治方法·····	韩义明	(167)
冠心病预防心肌梗塞知识三则·····	徐雪芬	(169)
频繁打哈欠是“中风”的预兆·····	王幕云等	(171)
脑血栓形成原因及预防对策·····	黄留栓等	(172)
中年冠心病人防猝死·····	李敬芝等	(175)
预防中风的对策·····	李留记等	(177)

延年益寿

影响寿命的内在因素·····	李金生	(179)
新疆寿星何其多? ·····	刘永明	(181)
名人健身之道·····	郑海发	(183)
中年人的自我修养·····	李留记等	(185)
养生——长寿之道·····	禄有堂	(187)
三分治疗七分调养·····	李敬芝等	(189)
知足常乐安度晚年·····	王安民	(191)

健美顾问

时髦招来的皮肤病·····	李娜娜	(193)
黑色素与黄褐斑·····	党玉香	(195)
驻颜美容的四季粥疗·····	党玉香	(197)
面部美容八方·····	李敬芝	(199)
头屑多怎么办? ·····	张金良等	(200)
皮肤保健与美·····	夏玉香	(201)
幼童衣着的美观与卫生·····	李敬芝等	(202)
如何选用合适的护肤用品·····	田 华	(204)

妇女保健

从妇科检查所想到的·····	李抒云等	(206)
----------------	------	-------

妊娠期水肿是胎气吗？·····	贺翠玲等	(207)
产褥期保健·····	张月新等	(209)
怎样预防乳腺炎？·····	邓素敏	(210)
冬季孕妇的自身保健·····	宋 理	(211)
不可忽视的外阴瘙痒·····	张月新等	(213)
分娩须知·····	李淑敏等	(214)
谈谈白带增多症·····	石鹤峰等	(216)

人体趣话

有关阴阳人的治疗·····	范小玲	(219)
阴阳人与性别互变·····	张书文	(220)
男性乳房发育症·····	周宜强	(222)
趣话“形形色色的人体骨头”·····	曹振家	(224)
尿液颜色与疾病·····	张天生	(226)
五官奇石·····	张学安	(227)
老年人的记忆力为啥会越来越差·····	谢中英	(229)
话说“手淫”的是与非·····	周宜强	(230)
阳痿·····	刘淑华	(232)
谈谈“平板脚”·····	潘 伟	(233)
喝骨头汤能促进骨折愈合吗？·····	曹 维	(234)
怎样判断是否发生了骨折·····	曹 维	(235)
血压与贫血是两码事·····	张宏英等	(237)
肝脏的功能及其保护·····	李翠霞	(238)
面部危险三角区·····	周留成	(240)
男人也患乳腺炎吗？·····	东兴明	(241)
手足口病·····	薛无凡等	(242)

心理活动与健康

乐观是健康长寿的益友·····	朱光宗等	(244)
世上本无妖 愚昧自相扰·····	马永昌	(246)
跳舞者的心理效应及卫生·····	樊德祥	(248)
洗血手与“叫魂”·····	赵怀庆	(251)
贾母之死的教训·····	孙淑芳	(252)
从“武乡侯骂死王朗”说起·····	孙润田	(255)
A 型性格的人为何易患冠心病·····	王 波	(256)
作贼心虚——健康的大敌·····	关训良等	(257)

环境、运动与健康

阳光对健康的利与弊·····	傅桂梅	(259)
浅谈中暑防治·····	樊德祥	(261)
捂出起的“病”·····	王安民	(263)
警惕煤气中毒·····	张经建	(264)
冬寒春暖防感冒·····	岳纯德	(265)
作X线检查要权衡利弊·····	曾 琴	(267)
雪·····	关丽等	(269)
温泉疗法的泉水选择·····	王 波	(270)
话说洗澡·····	吴元泉	(272)
洗澡牢记防晕塘·····	李秀梅	(273)
空调的利弊及对策·····	毛克寿等	(274)
空气与健康·····	张经建	(276)
音乐的妙用·····	张然丁	(278)
音乐的奥秘·····	黄 济	(280)
霉草粉尘的罪恶·····	赵书友	(282)
蘑菇肺的预防·····	魏厚兴	(284)
冷敷与热敷的治疗作用·····	王天顺	(285)

走是锻炼身体的好方法·····	张然丁 (286)
散步能使您健康长寿·····	朱光宗等 (288)
旅途疲劳与卫生·····	樊德祥 (289)
厕与厕所文化·····	关景明 (291)
警惕“自行车病”·····	李敬芝等 (293)
青少年如何掌握运动量·····	李艳霞 (294)
警惕犬带来的危害·····	李巧云等 (296)

药 与 人

药物与心理效应·····	宋文虎 (298)
用药时间与疗效的奇妙关系·····	宋文虎 (301)
腹痛时切勿乱打止痛针·····	阎汉荣 (303)
合理使用免疫球蛋白·····	张胜利等 (304)
药源性肝炎·····	王天顺 (306)
乙型肝炎与乙肝疫苗·····	禹开喜 (308)
老年人的用药原则·····	韩桂兰 (309)
既赏又药的月季花·····	方克广 (310)
风油精的妙用·····	詹世英 (311)
葱、姜、蒜的药用·····	张胜利等 (312)
三五薏仁膏治疗乳痈、疖、痈及软组织伤·····	温素兰 (314)
常服大黄以通为补·····	原学胜 (315)
药物与药瘾·····	张经建 (316)
骨折病人都要服钙片吗·····	彭德新等 (317)

优生 优育 优教

胎儿发育的致畸敏感期

甘漪秀

胎儿发育分为胚的形成和胎的发育两个阶段。妊娠10周（指从末次月经算起）以前称胚，妊娠11周至足月分娩前称胎。

胚的发育始于精子与卵子结合的一瞬间，受精卵一旦成为生命之源，就迅速分裂、繁殖，由1个细胞裂变成2个，2个变4个，4个变8个……这样增殖成多细胞聚集的桑椹胚、团块状胚泡、鱼样胚芽，按照头尾发生的顺序，重要器官如中枢神经（包括脑、脊髓和脑神经）、心脏等先发育，四肢、外生殖器等后发育，在妊娠第10周末形成初具人体形态的胎儿。胎儿各组织器官的形成与分化，大部分是在胚的阶段完成的。一个正在分化形成的器官，初期出现时最容易受到伤害。这个容易受到伤害、发生结构和功能异常的时期称为该器官的发育敏感期，又叫致畸敏感期。一般说来，每一个器官都要经历一个致畸敏感期，多数器官的发育敏感期在

妊娠8周左右，即胚胎形成阶段。如人们常见的豁嘴(唇裂)，多是在妊娠第8~10周时，母亲遭受了某些伤害因素如病毒感染、外伤、重大精神刺激等影响了胚胎腭裂的发育而造成胎儿器官畸形。因此，孕期保健将头3个月即妊娠12周以前作为重点保护期是有深刻道理的。

胎儿期的重要特征是：组织分化基本完成，器官初步形成，生长发育迅速，功能日趋成熟。随着由胚到胎的阶段过渡，畸形形成的敏感性也随着器官分化的进展而有所降低，但并不是说胎儿对致畸因素就不敏感了。有些器官如脑、脊髓、眼睛、牙齿等还未充分形成，若遭受重大伤害，仍有可能使发育缺陷。一般性伤害也可诱发出不太严重或不足以致命的先天性异常。如女性外生殖器男性化及功能紊乱等。尤应引起注意的是：妊娠第12~20周，是胎儿脑细胞生长的第一个高峰期(第二个生长高峰在出生后第3个月)。至妊娠23周时，胎儿大脑皮层的6层细胞结构已经大体定型，而人类智能的高低与大脑皮层中脑细胞的数量又是成正比的。在此期间，除避免外界伤害因素外，孕妇还应加强饮食营养，保持心情愉快，施以胎教，使母亲与胎儿的身心健康达到和谐的统一。

引起胎儿畸形的因素主要包括以下方面：(1)遗传因素：近亲结婚或有家族性遗传病史，如先天愚型(痴呆)、白化病、血友病、鱼鳞癣、软骨发育不全等。(2)母体因素：生育年龄过高(大于35岁，父亲大于55岁)、过低、吸烟(包括被动吸烟)、饮酒、病毒感染(如风疹、水痘、流感等)，以及任何原因造成的情绪障碍、精神刺激。(3)药物因素：如四环素、链霉素等(详见上册第27页)。(4)

环境因素：缺氧（如高原地区等）；缺乏微量元素（常有地方性，如缺碘、锌、铜等）、辐射、大气污染、工厂废物等。

在受孕和妊娠期间均应避免上述伤害因素或将其减小到最低程度，以保证胎儿健康成长。

作者简介：甘海秀，女，34岁。河南省计划生育科研所医师。1983年毕业于河南医学院，即从事计划生育科研工作至今。曾在全国学术会议交流及省级以上刊物发表专业论文10余篇；编著《胎教手册》一书即将由海燕出版社出版。

乙型肝炎·结婚·优生

张成道 申德林

肝炎分甲型、乙型、非甲非乙型等。各型肝炎在急性期，有自觉症状、临床体征或转氨酶升高时均不宜结婚，等到病情稳定或治愈后可考虑结婚。但乙型肝炎在转氨酶恢复正常后，乙型肝炎病毒可在体内长期存在，如其表面抗原阳性，尤其是e抗原阳性者，可因其血液、唾液等分泌物的污染而感染健康人。所以HBsAg阳性携带者结婚前最好先查一下本人的HBsAg和抗-HBe，如为抗-HBe阳性，说明传染性较低，可以结婚。如果HBeAg阳性，那就要再查对方的血清，如果是抗-HBs阳性，说明对方对乙肝病毒已有免疫力，不会再感染。如果对方HBsAg、抗-HBs和抗-HBc都是阴性，说明对方乙型肝炎很易感染，暂时不宜结婚，可注射乙

肝疫苗，待体内产生保护性抗体后再结婚。

HBsAg携带者生男育女，还关系到下一代的健康成长问题，切不可等闲视之。HBeAg阳性母亲生下的婴儿90%以上可被传染，造成母婴传播。由于婴儿的免疫功能很不健全，感染后大多又可成为慢性携带者，其中部分人若干年可发展成慢性活动型肝炎、肝硬化、甚至肝癌。所以HBsAg携带者的妇女，最好是在HBeAg消失，而出现抗-HBe后再生育。孩子出生后如其母亲HBsAg阳性，特别是HBeAg阳性时应使用特异性高效价免疫球蛋白、乙型肝炎疫苗注射，以阻断其母婴传播，有利于婴儿的健康成长。

作者简介：张成道，男，38岁，河南武陟县人。1975年毕业于河南中医学院，1985年赴解放军传染病培训中心进修学习一年。现任解放军153中心医院传染科副主任、主治医师。一直从事传染病专业，曾撰写10多篇论文在省以上医学刊物或学术会议交流，获得过军队科技成果进步奖。

妊娠合并肝炎的防治

陈坤荣

孕妇在妊娠期间增加了对蛋白质、碳水化合物、维生素等各种营养物质的需求，以孕育发育的胎儿。孕妇的心、肾、肝、肺等脏器在妊娠时要承担更大的工作量，以便帮助胎儿进行气体交换和排泄代谢废物。加之孕早期常有恶心、呕吐、厌食等妊娠反应，孕晚期又可能出现妊娠高血压综合

征等，上述因素使肝脏负担加重，容易引起肝功能障碍。因此，在妊娠期间的肝脏对毒素、病原体（包括肝炎病毒）、化学毒物的防御能力明显下降，使感染病毒性肝炎的机会大大增加，且容易使肝炎病情加重，严重威胁母儿生命。

患病毒性肝炎的孕妇其流产、早产、死胎、死产及新生儿病死率均增高。现已在脐血中找到了乙型肝炎病毒，说明肝炎病毒可通过胎盘进入胎儿体内。孕妇在妊娠早期患病毒性肝炎，胎儿畸形的可能性较大。因而主张妊娠早期合并肝炎时，应做人工流产。

对疑有病毒性肝炎的孕妇应作详细的检查，以便早期诊断，及时隔离和治疗，预防肝炎向重型转化。对已患病毒性肝炎的妇女应做好避孕工作，以免肝炎对妊娠、分娩和胎儿不利。

病毒性肝炎确诊后要严格隔离，卧床休息，进食低脂肪饮食，给予大量维生素B、C、K和适量葡萄糖等。重症可给三磷酸腺苷、辅酶A。近临产期有出血倾向者应给维生素K₁及输血，改善凝血功能。遇重型肝炎如进食有困难，可静脉补液，保证液体和热量的供应。要注意水、电解质和酸碱平衡，防止肝昏迷。

妊娠合并肝炎的产科处理较复杂，应引起足够重视。妊娠早期可行人工流产，如病情较重，应积极治疗肝炎，待病情好转后作人工流产，以保证孕妇安全并避免发生畸胎。妊娠中、晚期，一般不宜中止妊娠，要注意防治妊娠中毒症，以免加重肝脏负担，分娩期应配好鲜血，选用止血药物（如维生素K₁），尽可能经阴道分娩，预防滞产，缩短第二产程，减少体力消耗。预防产道损伤，及时应用宫缩剂，预防

胎盘滞留及残留,减少产后出血量。对重型肝炎产妇要严密观察血压、神志、出血量及尿量,防止肝肾功能衰竭。产褥期给抗生素预防感染,选用对肝脏无损害的抗生素如青、链、氯霉素等。严密随访肝功能,新生儿必须隔离,产妇不宜哺乳,以减少体力上的消耗和防止对婴儿的传染。

作者简介: 陈坤荣,女,1943年生于新乡市。1962年毕业于河南省人民医院附属卫校,现任新乡市卫生监督检验所主管检验师。在《卫生防疫》发表论文一篇,获河南省卫生厅防治成果二等奖一项。

巨细胞病毒感染与优生

周留成

据统计,因巨细胞病毒感染所引起的胎儿畸形比风疹病毒感染所引起的胎儿畸形更为常见。

通过胎盘传播是巨细胞病毒感染的主要传播途径之一,无论母体是原发感染或潜伏感染再激活,都可在宫内传给胎儿而引起先天性感染。美国报告,正常出生婴儿巨细胞病毒先天性感染率为0.5~2.7%,低出生体重婴儿获得性巨细胞病毒感染率为10~30%。胎儿感染后,可呈隐性感染,但常影响胎儿正常发育,特别是对中枢神经系统发育影响较大,可造成流产、胎儿发育迟缓、早产、死胎或出生后数日内死亡等。幸存者也往往出现智力发育障碍,甚者痴呆、小头畸形、耳聋、贫血、心脏病等。英国每年约有200~600例中枢

神经系统异常的患儿是由于先天性巨细胞病毒感染引起的。美国报告，因巨细胞病毒病感染而引起耳聋、智力发育障碍等是造成儿童学习困难的主要原因之一。

分娩时感染巨细胞病毒在传播上起着重要作用。受感染的孕妇，当分娩时胎儿在产道内接触感染该病毒。据报道，日本约60%、欧美约30~40%的新生儿在产道内受到巨细胞病毒的感染。新生儿在产道感染后，一般无症状或症状轻微。但婴儿的免疫功能异常时则往往呈显性感染。常见有上呼吸道感染、肺炎、黄疸、皮疹、肝脾肿大、心肌炎、腹泻等。我国北京、上海、广州均有因巨细胞病毒感染而病死的3岁以下病例报告。

母乳传播也是常见途径之一。通过乳汁传播与分娩时经产道传播的巨细胞病毒感染率相仿。

巨细胞病毒携带者的尿、粪、唾液、泪液、乳汁等中，常可持续或间断地排出该病毒，成人和儿童主要是通过密切接触经消化道传播。为了避免或减少巨细胞病毒感染孕妇而有利于优生，应进行卫生普及教育，提高人群的自我保健能力，搞好个人卫生环境卫生、饮食卫生等综合性预防措施。在本病流行期间，孕妇应尽量不去公共场所，以免感染。若已发现孕妇早期感染，最好进行人工流产。

五月出生与优生

张淑爱 秦守杰

生日就是婴儿从母亲降生到人间的这一天。那么一年四季中，哪个月出生的婴儿比较聪明呢？据科学家们研究表明，5月份是优秀儿童出生率高的月份。

五月春光明媚，百花争妍，天气不冷不热，气温大多在 $15^{\circ}\sim 20^{\circ}\text{C}$ 左右。这对于孕妇来说，无论对其分娩及产后的体力恢复，对即将开始的育儿工作，都是最为适宜的。在此期，孕妇患妊娠高血压、妊娠高血压性心脏病、子痫等明显少于冬季，剖腹产也比较少。在夏季，母亲无论是洗晒尿布，还是调节房间温度，给婴儿换尿布，半夜喂奶，夏天要比冬天轻松舒服，也用不着担心感冒。母亲夏季也有更多的精力专心育儿和更多的时间与婴儿进行感情交流，这些都将会给婴儿带来很多好的影响。对婴儿来讲，当炎热而漫长的夏天到来之时，婴儿已长的相当结实和容易照料。此期出生的婴儿患上呼吸道感染、肺炎等病的发病率较低。夏天比较方便做婴儿体操，婴儿体操这个时间能在全裸下进行，一方面可增强体质，促进生长发育，同时进行空气浴，空气浴可以锻炼婴儿的皮肤和呼吸道粘膜。婴儿有充足的时间进行日光浴（不能在阳光下直接照射），这对预防维生素D缺乏及佝偻病有重要意义。夏天婴儿洗澡比其它时间更方便。婴儿出生