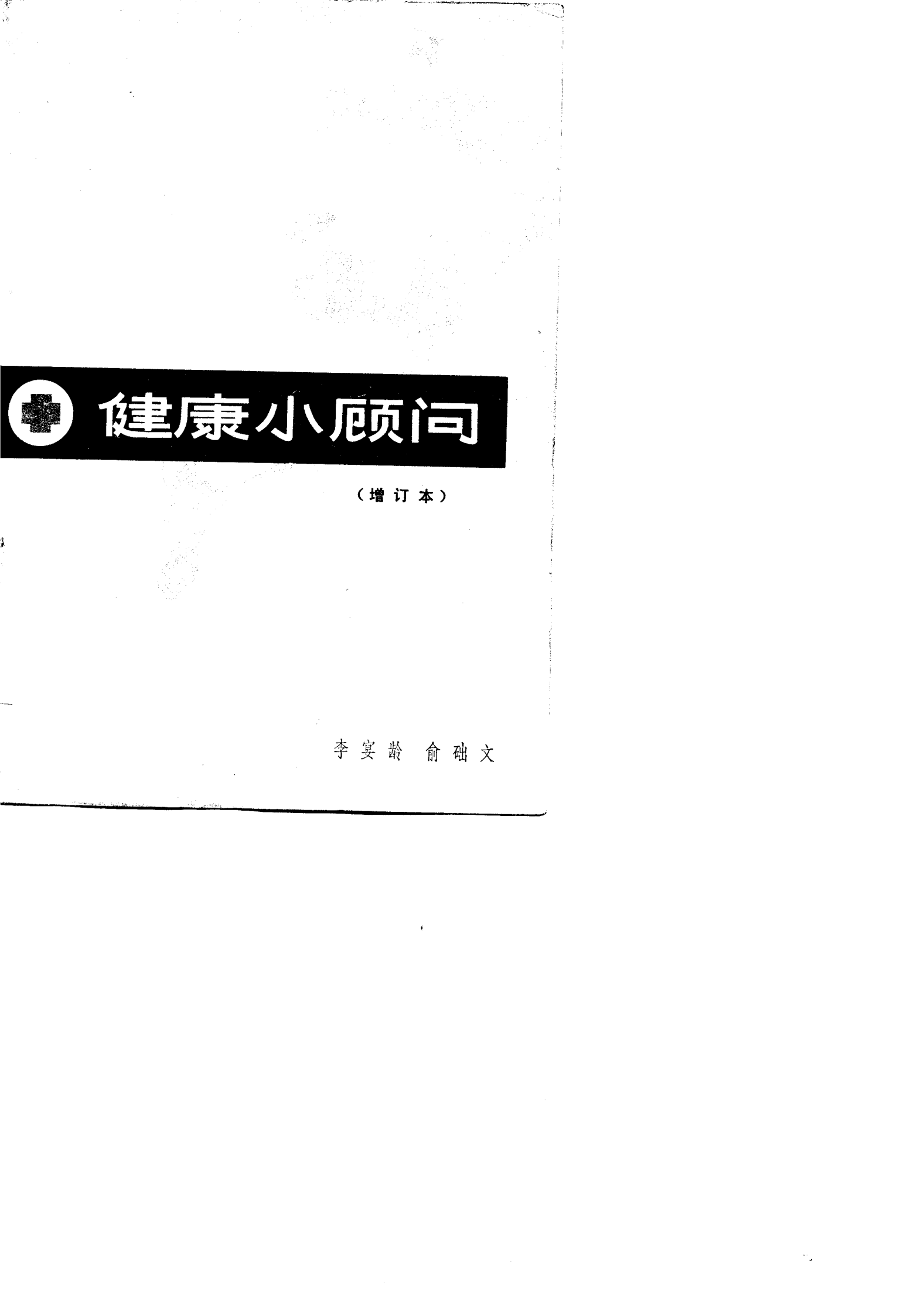




健康小顾问

(增订本)

李宴龄 俞础文

内 容 提 要

这是一本医药卫生方面的科普读物。它以问答形式,介绍了生理与健康、养育好孩子、青春期卫生、晚婚和计划生育、妇女卫生、传染病、常见病防治、肿瘤防治、劳动保护、饮食的学问、环境科学、体育锻炼、益寿延年、简易疗法、合理用药等方面的知识技能,附录部分包括常用西药参考表、常用中成药参考表、食物药用简表和寿世格言。文字通俗易懂,内容新颖实用,适合广大读者参考。

健康小顾问

(增订本)

李宴龄 俞础文

责任编辑 李娜娜

河南科学技术出版社出版

河南第二新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米32开本 20.875印张 434千字

1966年3月第1版 1973年8月第2版

1982年6月第3版 1982年6月第7次印刷

印数: 2,250,001~2,370,000册

统一书号 14245·25 定价 1.51元

三版说明

《健康小顾问》于六十年代中期间世后，蒙受读者欢迎而得以多次重印；人民出版社曾以“农村版图书”，向全国推广发行；1978年获河南省科学大会奖。在此期间，除一两个省区外，收到全国各地读者来信近千封，这里充满了热情洋溢的鼓励，同时也提出了一些恳切的要求、珍贵的建议。对此，我们不敢沽名钓誉，而始终认为是鞭策，是驱使我们继续前进并不断提高本书质量的巨大力量。

为了适应新的形势，不辜负广大读者的殷切希望，在党和各级领导的关怀和支持下，对原书作了大幅度的修订，淘汰了部分题目，决定保留的题目进行彻底改写；特别是根据形势发展和广大读者的要求，充实了大量新的内容。

脱稿后，曾请河南省医学科普工作委员会副主任委员、河南医学院教授魏太星等同志审阅、修改，特此致谢。

书中不足之处，希望读者随时批评指正。

作 者

1981年4月

目 录

生理与健康

人体分几部分? (1)	什么是结缔组织? (20)
运动系统都包括些什 么? (2)	什么是肌肉组织? (21)
消化系统都包括些什 么? (6)	什么是神经组织? (22)
呼吸系统都包括些什 么? (8)	什么是新陈代谢? (23)
循环系统都包括些什 么? (9)	什么是基础代谢? (23)
泌尿系统都包括些什 么? (11)	皮肤分几层? (23)
生殖系统都包括些什 么? (13)	如何保护皮肤? (25)
神经系统都包括些 什么? (16)	冬天为什么皮肤会裂 口, 怎么办? (26)
神经系统的镇痛物质是 什么? (17)	怎样防治冻疮? (27)
内分泌系统都包括些 什么? (18)	皮肤上出现乌紫块是 怎么回事? (29)
什么是上皮组织? (20)	为什么会出汗? (29)
	什么叫多汗症? (30)
	狐臭是怎么回事? (31)
	腋窝奇痒难忍是怎么 回事? (32)
	什么是汗疱疹? (33)
	“鬼剃头”是怎么回事, 如何防治? (34)

怎样治疗“刺痒”？……(35)
怎样预防和治疗“鸡
眼”？……(36)
怎样治疗疖子？……(37)
怎样预防疖子？……(38)
“淹”了怎么办？……(39)
怎样防治湿疹？……(39)
怎样防治荨麻疹？……(41)
什么是玫瑰糠疹？……(42)
患了毛囊炎怎么办？……(43)
怎样治疗黄癣？……(44)
患了“缠腰龙”
怎么办？……(45)
患了丹毒怎么办？……(46)
怎样治疗疥疮？……(47)
怎样防治脓疱疮？……(47)
怎样治疗危及生命
的天疱疮？……(48)
怎样治疗“恶指”？……(50)
眼睛由哪几部分组成？…(50)
怎样保护眼睛？……(52)
防护眼镜有几种？……(53)
配戴眼镜应掌握哪些
原则？……(54)
用手揉眼有什么害处？…(55)
得了细菌性结膜炎怎
么办？……(55)
怎样点眼更合理？……(56)
眼病患者应不应该忌

口？……(56)
怎样防治麦粒肿？……(57)
什么是睑缘炎，如何
防治？……(58)
什么是沙眼，如何防
治？……(58)
如何防治夜盲症？……(59)
为什么会发生斜视，
怎样矫治？……(60)
怎样防治睑黄疣？……(61)
怎样注意耳部卫生？……(61)
掏耳道有什么害处？……(63)
如何防治耳疖？……(63)
怎样防治中耳炎？……(64)
如何取出外耳道异物？…(65)
耳聋是怎么得的，如
何预防？……(66)
耳鸣是怎么回事？……(67)
怎样预防鼓膜震破？……(69)
鼻腔的构造什么样？……(69)
如何保护鼻孔？……(70)
流鼻涕是不是病？……(71)
鼻孔为什么会不通气，
怎样治疗？……(71)
哪些病会引起鼻孔出
血，怎样制止？……(72)
怎样防治鼻疖？……(73)
常见的鼻炎有几种，
怎样防治？……(73)

牙齿的构造什么样? …… (74)	口腔的构造什么样? …… (85)
为什么要保护乳牙? …… (75)	如何保持口腔卫生? …… (85)
怎样刷牙? …… (77)	口臭的原因有哪些? …… (86)
为什么有些人刷牙时	什么是下颌关节脱位,
牙龈出血? …… (78)	怎么办? …… (87)
为什么有些人牙齿不	为什么不能忽视口腔
整齐, 怎样预防? …… (79)	粘膜疾病? …… (87)
牙齿为什么太白? …… (80)	怎样治疗复发性口疮? …… (88)
“倒牙”是怎么回事? …… (81)	怎样防治口角炎? …… (89)
为什么牙齿会活动? …… (81)	喉咙痛可能是哪些
剔牙缝有什么害处? …… (82)	病? …… (90)
龋齿是怎么回事? …… (82)	患了扁桃腺炎应注意
怎样治疗牙痛? …… (83)	些什么? …… (90)

养育好孩子

怎样判断孩子的高矮、	出牙、换牙是否正
胖瘦是否正常? …… (92)	常? …… (99)
你新生的宝宝发育正	哪些不良习惯能引起
常吗? …… (93)	牙列畸形, 怎样预防? …… (100)
怎样照护新生的小儿? …… (93)	为什么说母乳是婴儿
什么叫早产儿, 有哪	最理想的食物? …… (101)
些特征? …… (95)	如何给小儿哺乳? …… (101)
早产儿要特殊护理吗? …… (96)	怎样预防孩子吐奶? …… (103)
怎样预防脐风? …… (97)	母亲患哪些病不能给
如何护理脐带? …… (98)	孩子喂奶? …… (104)
生下来就有牙是“怪	母亲没奶, 孩子吃什
物”吗, 怎么办? …… (98)	么为好? …… (104)
请对照一下您的孩子	怎样给孩子添加辅食? …… (108)

孩子多大断奶最合适,
怎样断奶、回奶?(109)
吸吮假奶头有什么害
处?(110)
怎样培养孩子良好的
饮食习惯?(110)
挑剔食物有什么
害处?(111)
为什么要睡眠, 孩子
睡多长时间为好?(112)
蒙头睡觉有什么害处? ... (112)
睡觉咬牙有什么害处,
怎样处理?(113)
孩子夜啼是病吗, 怎
么办?(114)
夜惊、夜游怎样
治疗?(114)
如何防治口吃?(115)
多大年龄应该作哪些
预防接种?(116)
预防接种为什么能增
加孩子的抗病能力? ... (119)
种牛痘应注意些什么? ... (120)
注射过麻疹活疫苗, 为什么
有的孩子又得麻疹? ... (121)
为什么孩子较成人容易
生病?(122)
为什么小儿易发高
热?(123)

如何区别孩子的大便
是否正常?(124)
轻型腹泻是怎样引起
的, 如何护理?(125)
重型腹泻有哪些
表现?(126)
怎样治疗小儿食积?(127)
怎样预防佝偻病?(128)
怎样治疗小儿肥胖症? ... (130)
如何防治鹅口疮?(131)
怎样防治婴幼儿口腔
溃疡?(132)
为什么“马牙”挑
不得?(133)
地图舌需要治疗吗?(133)
流口水是病吗?(133)
如何防治尿布疹?(134)
怎样预防生理性贫血?
血?(135)
如何预防咽喉、气
管异物?(135)
怎样防治急性上呼
吸道感染?(136)
患了肺炎有哪些表
现, 如何预防?(137)
怎样护理患肺炎的
病儿?(138)
小儿肝脏能摸到是
不是病?(139)

哪些病能引起惊厥。
 如何处理?(139)
 什么叫先天愚型, 怎
 样预防?(140)
 为什么有的孩子智能
 低下?(141)
 孩子的睾丸到哪里去
 了?(142)
 唇裂和腭裂是怎样引
 起的, 何时修补为
 好?(143)

先天性心脏病多大年
 龄作手术合适?(144)
 怎样预防儿童意外伤
 害?(145)
 家庭中哪些日用品含
 有毒性物质, 中毒
 后出现什么症状,
 怎样预防?(147)
 怎样照顾有病的孩
 子?(148)
 怎样让孩子吃药?(149)

珍 惜 青 春

少年时期从几岁到几
 岁?(150)
 少年时期的生理、心
 理特点有哪些?(150)
 青年时期包括哪几个
 岁数, 心理特征是
 什么?(151)
 青春发育期应注意些
 什么?(152)
 为什么说“英雄出少
 年”?(153)
 怎样科学地安排学习
 时间?(154)
 怎样增强记忆力?(156)
 有的青少年为什么注

意力不集中?(158)
 胖瘦是健康的标准吗? ... (159)
 高矮是健康的标准吗? ... (160)
 怎样使体形健美?(160)
 为什么“壮疙瘩”不
 能挤?(162)
 “蛇皮病”是怎么回
 事?(163)
 “雀斑”是怎么回事? ... (165)
 “酒糟鼻”是什么病? ... (165)
 青年扁平疣是一种什
 么病?(166)
 怎样预防近视眼?(167)
 青少年适合哪些体育
 锻炼?(168)

游泳应注意些什么?(169)
游泳会得关节炎吗?(171)
游泳性结膜炎是怎么回事?(171)
青少年为什么容易腿痛或足跟痛?(172)
青少年为什么容易肚子痛?(173)
哪些不良嗜好应防止或戒除?(173)
暴饮暴食有什么坏处? ... (174)
爱吃糖好不好?(174)
为什么临睡时不宜吃东西?(175)
青少年为什么应当注意坐立行卧的姿势? ... (175)
“少白头”是怎么回事?(176)

怎样防治青年脱发?(178)
女青年月经初次来潮应注意些什么?(179)
有些姑娘为什么乳房胀大?(180)
男青年乳房发红、疼痛是怎么回事.....(181)
拔胡子有什么害处?(181)
为什么两个睾丸大小不一样?(181)
手淫有什么害处?(182)
新婚之夜应注意些什么?(183)
有的人为什么没有性欲要求?(183)
遗精是病吗?(184)
为什么会阳痿, 怎样治疗?(185)

晚婚和计划生育

为什么要实行计划生育?(187)
青年男女多大年龄结婚合适?(188)
近亲为什么不能结婚? ... (188)
女子二十五岁以后生孩子会不会难产?(188)
避孕方法有哪几种?(189)

怎样使用避孕套?(189)
怎样使用子宫帽?(190)
外用避孕药有哪些, 怎样使用?(191)
口服避孕药为什么能避孕?(192)
常用短效口服避孕药有哪些, 怎样使用? ... (193)

长效口服避孕药有哪
 些，怎样使用？……(194)
 探亲口服避孕药有哪
 些，怎样使用？……(195)
 口服避孕药有何不良
 反应，怎样处理？……(197)
 长期口服避孕药，对
 健康和再生育有影
 响吗？……(197)
 有男用口服避孕药吗？…(198)
 用节育环避孕有什么
 优点？……(199)
 患哪些疾病不适合放
 节育环？……(200)
 什么时候放环合适？……(200)
 放节育环后有哪些反
 应，需要注意些什
 么？……(200)
 为什么有人带环后又
 怀孕了，怎么办？……(201)
 上环能引起子宫发炎
 或子宫癌吗？……(201)
 什么时候可以做输卵
 管结扎术，术后应
 注意些什么？……(202)
 结扎输卵管后卵子到
 哪里去了，能改变
 女性特征吗？……(202)
 结扎输卵管会引起月

经不调吗，为什么
 扎管后又怀孕了？……(203)
 结扎输精管会改变男
 性特征吗，能影响
 性生活吗？……(203)
 结扎输精管后精子到
 哪里去了？……(204)
 结扎输精管后为什么
 自己的爱人又怀孕
 了？……(204)
 利用安全期避孕为什
 么不保险？……(205)
 延长哺乳期为什么不
 能达到避孕目的？……(205)
 利用体外排精的方法
 避孕好不好？……(206)
 怎样选择避孕方法？……(206)
 患哪些疾病的妇女必
 须坚持避孕，为什
 么？……(207)
 什么叫人工流产，哪
 些人应当做人工流
 产？……(208)
 妊娠几周做人工流产
 较好？……(208)
 一年之内能做几次人
 工流产？……(208)
 生男生女的奥秘何在？…(209)
 生男生女能预选吗，

能预测吗?(210) | 怎样预防胎儿畸形?(211)

妇女卫生

妇女生理上有什么特

点?(213)

子宫在什么位置?(214)

子宫位置不正怎么办? ... (214)

月经从几岁开始, 到

几岁停止?(214)

怎样搞好经期卫生?(215)

什么样的月经是正常

的, 什么样的月经

是不正常的?(216)

行经腹痛是怎么回事? ... (217)

怎样防治行经腹痛?(218)

经前紧张症有什么表

现?(218)

什么是“倒经”?(219)

不来月经是不是病?(219)

怎样预防闭经病?(220)

怎样治疗闭经病?(221)

月经间隔时间过长是怎

么回事?(221)

月经量大是怎么回事? ... (222)

经期为什么不能同房? ... (222)

“石女”是怎么回

事, 能结婚吗?(222)

“石女”会不会生

育?(223)

女孩子性早熟有哪些

表现, 为什么应当

高度重视?(223)

怎样防治白带?(224)

阴痒是怎么回事?(225)

怎样防治阴道滴虫病? ... (225)

什么是霉菌性阴道炎? ... (226)

什么是外阴白斑病?(226)

怎么知道得了宫颈糜

烂?(227)

什么是子宫息肉?(227)

怎样防治子宫脱垂?(227)

输卵管不通了怎么办? ... (228)

什么叫不孕症?(229)

不孕症有法治吗?(230)

育龄妇女不生育, 为

什么领来孩子又生

育了?(232)

怀孕是怎么回事?(232)

怎样知道怀孕了?(233)

孕期卫生包括哪些内

容?(234)

为什么要注意孕期检

查?(234)

孕期有哪些反应?(235)
怀孕后为什么会腿脚
肿?(235)
怀孕后为什么会“腿
肚子转筋”?(236)
孕妇适宜穿什么样的
衣服?(236)
孕妇适合什么饮食?(236)
孕期可以同房吗?(237)
为什么会小产, 怎样
预防?(237)
什么叫早产?(237)
“七成八不成”对吗? ... (238)
习惯性流产怎么办?(238)
什么叫子痫, 怎样预
防?(238)
胎位不正怎么办?(239)
孕期容易得哪些病?(240)
孕妇患哪些病会影响
胎儿健康?(241)
什么叫围产期医学?(241)
死胎、流产与抽烟有
关系吗?(242)
为什么说产前血压低
或高都应及时纠正? ... (243)
怎样推算预产期?(243)
产前应作哪些准备?(244)

什么叫顺产, 什么叫
难产?(244)
新法接生有什么好处? ... (245)
产后出血过多怎么办? ... (245)
胎衣不下怎么办?(246)
产妇为什么要避风寒? ... (247)
产妇忌不忌口?(247)
怎样注意产妇的卫生? ... (248)
产妇应当卧床多久?(249)
产后多久才能同房?(249)
为什么说会阴破裂应
缝补?(249)
什么是新生儿假死,
怎么办?(250)
什么时候开始给新生
儿喂奶?(250)
奶不下来怎么办?(250)
乳房胀痛怎么办?(252)
怎样防治奶疮?(252)
什么叫宫外孕?(253)
防治尿瘘应注意些什
么?(255)
绝经期有什么感觉和
表现?(256)
为什么要警惕停经后
的再次出血?(257)

传染病防治

- 什么是传染病, 发现了传染病怎么办? (258)
- 麻疹是一种什么样的病, 怎样传染的? (261)
- 怎样治疗、护理、预防麻疹? (262)
- 猩红热是一种什么样的病, 如何预防? (263)
- 如何治疗、护理猩红热? (264)
- 水痘什么样, 如何防治? (265)
- 为什么叫百日咳, 怎样防治? (266)
- 如何护理百日咳患儿? ... (267)
- 白喉是一种什么样的病, 如何预防? ... (268)
- 流行性脑脊髓膜炎是一种什么样的病? (269)
- 流行性脑脊髓膜炎是怎样传染的, 如何预防? (269)
- 传染性单核细胞增多症有哪些表现? (270)
- 流行性腮腺炎与耳下或颌下淋巴腺炎有何不同? (271)
- 怎样防治流行性腮腺炎? (272)
- 痢疾是怎样感染的, 如何预防? (273)
- 细菌性痢疾是一种什么样的病, 分几型? ... (274)
- 如何护理、治疗痢疾患者? (275)
- 传染性肝炎是一种什么样的病, 如何预防? (276)
- 伤寒病有哪些表现, 患了伤寒应注意些什么? (277)
- 伤寒病是怎样传染的, 如何预防? (278)
- 斑疹伤寒与伤寒是同一种病吗? (279)
- 大脑炎是一种什么样的病, 如何预防? (279)
- 疟疾病什么样? (280)
- 为什么会得疟疾, 如何预防? (281)
- 怎样治疗疟疾? (282)
- 为什么对疟疾患者要

进行休止期治疗?(283)
布氏杆菌病是怎样传
染的, 如何预防?(284)
布氏杆菌病有哪些表
现?(285)
如何防治蛲虫病?(286)
蛔虫对人体有什么害
处, 如何防治?(288)

如何防治钩虫病?(290)
破伤风有哪些表现,
如何预防?(291)
肺结核病什么样, 是
怎样传染的, 如何
预防?(292)
患了肺结核怎么办?(292)

常见病防治

为什么要有病早治,
无病早防?(295)
防病应从哪些方面着
手?(295)
治病是治标, 还是治
本?(297)
哪些疾病可以遗传?(298)
身体过高过矮可能是
患了哪些疾病?(299)
发热可能是哪些疾病? ... (300)
头痛可能由哪些疾病
引起?(301)
为什么脑力劳动者容
易患头痛病?(302)
偏头痛是怎么回事,
如何治疗?(303)
哪些病会出现全身水
肿, 各有何特点?(304)

功能性水肿有几种?(305)
什么叫休克, 哪些病
可能出现休克?(306)
什么叫昏迷, 哪些病
可能出现昏迷?(307)
什么叫晕厥, 哪些病
可能出现晕厥?(308)
怎样治疗感冒?(310)
咳嗽有什么作用, 哪
些疾病能引起咳嗽? ... (311)
什么叫大叶性肺炎,
有何特点?(311)
怎样治疗哮喘(吼
病)?(312)
咯血什么样, 与哪些
疾病有关, 如何处
理?(314)
食欲不振常见于哪些

疾病? (315)

哪些病会发生呕吐,

怎样治疗? (315)

腹痛可能是哪些病,

怎样治疗? (316)

为什么着凉后会肚子

痛? (318)

如何防治胃炎? (318)

胃、十二指肠溃疡病

有何表现, 怎样防

治? (319)

呕血什么样, 与哪些

疾病有关, 如何处

理? (321)

便血可能是哪些病? (322)

如何防治大便干结? (322)

脱肛是哪些疾病引起

的, 如何治疗? (324)

为什么说“十人九痔”,

怎样防治? (324)

哪些病能引起肝脏、

脾脏肿大? (325)

哪些因素与高血压病

的发生有关? (326)

继发性高血压常见于

哪些疾病? (327)

24小时内血压变化与

中风、心肌梗塞有何

关系? (328)

血压不高为什么有时

也会发生中风? (328)

血脂增高是病吗? (329)

心绞痛什么样, 怎样

急救? (330)

什么叫心律失常, 有

哪些表现? (330)

什么叫心肌炎, 引起

的原因有哪些? (331)

心脏病急性发作时怎

么办? (332)

一天尿多少为正常? (332)

少尿、无尿可能是什

么病? (333)

多饮、多尿是什么病? ... (334)

尿路感染有哪些表现,

怎样预防? (335)

患了肾炎有哪些表现,

怎样防治? (336)

肾病综合征有何特点? ... (338)

泌尿系为什么会出现

结石, 对人体有何

危害? (338)

贫血分几种? (340)

常见的紫癜有几种,

怎样治疗? (341)

指甲凹陷症(反甲)

是怎样引起的? (342)

什么叫糖尿病, 如何

确诊?(343)
 低血糖症什么样, 可
 由哪些原因引起?(344)
 什么是风湿病, 怎样
 预防?(345)
 什么是烧热病, 怎样
 引起的, 怎样预防?(346)
 男性的乳房为什么也
 会胀大?(347)
 身上为什么有象“蜘蛛”一样的痣?(348)
 指(趾)为什么会象

鼓槌, 多见于哪些
 疾病?(349)
 嘴歪眼斜是怎么回事,
 如何治疗?(349)
 什么是神经病?(350)
 什么是精神病?(351)
 精神病能遗传吗?(352)
 精神病人能否参加劳
 动?(352)
 怎样救治癫痫大发作? ... (353)
 为什么会做梦, 梦对
 健康有影响吗?(353)

肿 瘤 防 治

肿瘤会不会传染, 怎
 样预防?(356)
 有哪些致癌因素?(357)
 怎样区分良性肿瘤与
 恶性肿瘤?(359)
 哪些现象属于癌前病
 变?(360)
 癌肿有哪些转移途径? ... (361)
 淋巴结肿大是癌肿吗? ... (361)
 口腔癌可能发生在哪
 些部位, 有何表现? ... (363)
 鼻咽癌有哪些特征,
 怎样早期发现?(364)
 食道癌有何特征, 怎

样早期发现, 怎样
 防治?(364)
 胃癌有何症状, 怎样
 早期发现, 怎样防治? ... (365)
 直肠癌有何特征, 怎
 样早期发现, 怎样
 防治?(366)
 肝癌有何特征, 怎样
 早期发现, 如何防治? ... (366)
 胰腺癌有何表现, 怎
 样早期发现?(367)
 肺癌有何特征, 怎样
 早期发现, 怎样预防? ... (368)
 肾癌有哪些主要表现? ... (369)

什么是乳腺囊性增生
症,能发生癌变吗?...(370)
乳腺癌有何特征,怎
样早期发现?...(370)
怎样防治乳腺癌?...(371)
子宫颈癌有何特征,
如何防治?...(372)
有哪些方法可以帮助
诊断早期子宫颈癌?...(373)
子宫绒毛膜上皮癌有
哪些主要表现,怎
样预防?...(373)

什么是卵巢肿瘤?...(374)
外阴癌有哪些特殊表
现?...(375)
阴茎癌有哪些主要表
现,如何预防?...(375)
睾丸肿瘤有哪些表现?...(376)
什么叫血癌,由哪些
原因引起?...(377)
恶性网状细胞病有哪
些表现?...(378)
小儿最常见的肿瘤有
哪几种?...(379)

保 护 劳 动 者

工业劳动卫生都包括
哪些方面?...(381)
什么叫职业病?...(381)
哪些病属于职业病?...(382)
预防职业病应从哪几
方面入手?...(383)
锰铁冶炼工人容易得
哪些职业病?...(383)
哪些工人容易得矽肺,
怎样防治?...(384)
怎样防治工业慢性氟
中毒?...(384)
怎样防治慢性苯中毒?...(385)
怎样防治铅中毒?...(386)

氰化物中毒容易发生
于哪些职工,怎么办?...(387)
二硫化碳中毒容易发
生于哪些职工,如
何治疗?...(389)
一氧化碳中毒容易发
生于哪些职工,如
何防治?...(390)
酸、碱等化学工业工
人如何防治眼外伤?...(391)
怎样防治电光性眼炎?...(392)
怎样护理烧伤?...(392)
骨折病人为什么应进
行功能锻炼,怎样