

SHENG MING XIAO BAI KE

生命小百科

主编 徐八达 副主编 黄鑫楣 于泉源



浙江科学技术出版社

(浙)新登字第 3 号

生 命 小 百 科

主 编 徐八达

副主编 黄鑫楣 于泉源

浙江科学技术出版社出版发行

杭 州 之 江 印 刷 厂 印 刷

* * *

开本 850×1168 1/32 印张 10.75 插页 2 字数 340,000

1994 年 4 月第 一 版

1994 年 4 月第一次印刷

印数0001—5000册

ISBN 7-5341-0682-6/R · 106

定 价:7.00 元

前 言

《生命小百科》是一本群众性的科普读物,由浙江省卫生厅、浙江省医药管理局、浙江省社会科学院、浙江省计划生育委员会共同组织编写而成。这本读物是人们日常生活的指南,也是计划生育工作者的良师益友。

生命的世代更替,使人类得以生存和发展。人生各个时期的不同生理心理特点,使人们需要生命科学知识,指导自己的生活。青春萌动的少男少女,会惊讶身体和心理发生的巨大变化,他们充满幻想,向往充满浪漫色彩的生活;感到胎儿躁动的母体,渴望平安地生一个讨人喜爱、富有生命力的宁馨儿;进入暮年的老人期望生活得健康长寿。《生命小百科》综合了医药学、心理学、社会学、计划生育学各种知识,可以帮助人们更好地适应生命的各个时期,生活得更加充实,更加富有乐趣。

这本书针对人生各个时期经常遇到的问题,运用科学的、通俗的、饶有情趣的知识加以回答,因而具有较强的实用性和可读性。我相信,这本读物会受到众多读者,尤其是青年读者的喜爱。

徐爱光

1994年3月20日

名誉顾问 许行贯

顾问 徐爱光 江亦曼 钟 儒 王凤贤 张承烈 程炳卿
党小青 庄炳瑾 盛昌黎 谢海宝 孙 进 俞静芬
林树候

主 编 徐八达

副 主 编 黄鑫楣 于泉源

执行编委 黄鑫楣 姚 辉 郑德方 郑凯航 于泉源 朱康勤
李再英 许雅萍

特邀编委(以姓氏笔划为序) 王岳钧 王树坚 叶凤起 庄鼎正
李华良 任建民 吾老七 吴根桃 吴锦海 陈其茂
宗庆后 金 彪 金彰红 郑亚津 俞天兴 陶鹏鸿
薛永新

编 写 者(以编写的章节为序) 杜世伟 郑德方 郑学毅 李再英
黄鑫楣 邵新华 叶国平 林树候 郑凯航 林永华
许雅萍 朱康勤 于泉源

封面设计 钱 明

摄 影 郑从礼

绘 画 张鼓峰

目 录

前 言

人口浪潮

第一章 人口态势

人类自身生产的三次浪潮·····	(1)
“人口爆炸”论·····	(3)
发展中国家的人口压力·····	(4)
人口与生态危机·····	(6)
发达国家的“人口衰退”现象·····	(8)

第二章 人口走向

世界人口的走向·····	(11)
新中国诞生后的三次人口生育浪潮·····	(13)
人口控制目标与小康水平·····	(15)
中国未来人口展望·····	(17)

法律法规

第一章 计划生育政策

提倡晚婚,推行晚育,提倡一对夫妇只生育一个孩子·····	(20)
照顾确有实际困难的群众有计划地生育两孩·····	(22)
育龄夫妇应采取可靠的避孕节育措施·····	(24)
奖励的对象和条件·····	(25)
奖励的办法·····	(27)
处罚·····	(27)

第二章 婚姻、优生及保健法规

结婚自由受法律保护·····	(30)
----------------	------

哪些疾病患者不宜结婚	(31)
结婚登记与举行婚礼	(31)
几种特殊的婚姻登记办法	(32)
订婚没有法律效力	(35)
法律也保护离婚自由	(36)
夫妻一方长期下落不明的可公告离婚	(39)
夫妻之间的权利和义务	(40)
父母、子女之间的权利和义务	(41)
养父母与养子女的关系	(43)
家庭财产与遗产继承	(44)
《浙江省优生保健条例》颁布的意义	(48)
《浙江省优生保健条例》采用的优生基本对策	(48)
《浙江省优生保健条例》婚前保健的规定	(48)
应当暂缓结婚的疾病是哪几种	(49)
哪些疾病患者可以结婚,不许生育	(49)
婚前健康教育和指导	(49)
违反《浙江省优生保健条例》有关处罚规定	(50)

婚恋荟萃

第一章 青春的跃动

青春期性的情感萌发和成熟	(51)
男孩进入青春期的重要标志——出现遗精	(53)
女孩进入青春期的重要标志——月经来潮	(54)
青春期早恋的困惑	(56)
青少年性罪错种种	(58)

第二章 恋爱的罗曼蒂克

白马王子引出的误区	(61)
“高攀”引出的烦恼	(62)
摒弃阻碍人们寻求爱情的道道栅栏	(63)
恋爱的误区——一味寻找有魅力的男人	(64)
莫把自私的男人作为择偶的对象	(65)
觅得“具有内在价值”男人的宝藏	(66)

警惕“婚外恋”男子设下的陷阱	(68)
名人说男女不同的特点	(69)
不宜在恋爱时耍自以为是的小聪明	(70)
展现具有自己个性的魅力	(71)
在两性关系上勇敢地迈出第一步	(72)
互相体贴是恋爱关系中最好的礼物	(74)
尽情地享受恋爱的罗曼蒂克	(75)
不要期望改变或重新塑造你的恋人	(76)
青年女子要避免任意差遣男人或表现出求爱心切的愿望	(77)
精心栽培来之不易的爱情	(78)
征婚启事的种种趣闻	(80)

第三章 性的和谐

抚摸、亲吻产生的性愉悦与性兴奋	(83)
性生活是夫妻双方默契配合的协奏曲	(84)
解开性冷淡之谜	(87)
新婚之夜的奏鸣曲	(88)
性生活要讲究卫生	(89)
男子汉的苦恼——早泄、阳痿	(91)

夫妻之间

第一章 恩爱夫妻

善于寻找夫妻生活中的闪光点	(93)
新婚生活中的要领	(95)
孕期夫妻间的爱情生活	(98)
把握生活中的关键时刻	(99)
保持夫妻的平衡与弹性	(102)
分与合是夫妻生活的胶合剂	(103)
夫妻即是同志	(104)
怎样做聪明的丈夫	(104)
怎样做聪明的妻子	(105)
怎样劝说脾气不好的丈夫	(106)
怎样劝说脾气不好的妻子	(106)

夫妻间的“情”多于“理”.....	(107)
甜言蜜语是爱情生活的胶水.....	(108)
家庭中的夫妻留言簿.....	(109)
夫妻之爱与健康.....	(110)
不相疑与长相爱.....	(110)
当家理财小金库.....	(111)
男人也应进厨房.....	(112)
调整夫妻间的期望值.....	(113)
爱人不要“改造”.....	(114)
夫妻相伴的要领.....	(116)
让美满婚姻保持长久.....	(117)
如何避免离婚.....	(118)
爱的变与不变.....	(119)
在妻子(丈夫)与母亲之间.....	(120)
当不测降临夫妻生活中时.....	(121)
第二章 避孕节育	
避孕的一般知识.....	(123)
新婚夫妇的避孕方法选择.....	(123)
避孕套.....	(124)
安全期避孕法.....	(125)
宫内节育器种类及其禁忌症和副反应处理.....	(126)
短效口服避孕药的注意事项及副作用的处理.....	(127)
我国常用的探亲避孕药的种类及服法.....	(128)
我国常用的长效口服避孕药种类及服法.....	(129)
我国常用的长效避孕针的种类及使用方法.....	(129)
避孕药膜的使用方法.....	(130)
女子绝育手术的适应症及手术时间的选择.....	(130)
人工流产的术后注意事项.....	(131)
钳刮术的术后注意事项.....	(131)
中期妊娠引产术.....	(132)
体外排精不可取.....	(132)
事后避孕法.....	(133)

皮下埋植避孕法·····	(133)
怎样保证口服避孕药的效果·····	(134)
避孕药对人体健康有影响吗·····	(135)
口服避孕药应预防突破性出血·····	(135)
阴道隔膜的使用方法·····	(136)
患病的妇女该怎样避孕·····	(136)
放置宫内节育器的时间和注意事项·····	(138)
放置宫内节育器不会致子宫癌·····	(139)
放环与经血过多·····	(139)
放环失败后怎么办·····	(140)
哺乳期也要避孕·····	(140)
女子结扎术不会影响性生活·····	(141)
女子结扎术后的注意事项·····	(141)
男子结扎术后的自我护理·····	(142)
男子结扎术不会造成性功能减退·····	(143)
“女扎”还是“男扎”好·····	(143)
乳胶制品过敏的妇女怎样避孕·····	(144)
避孕失败后怎样处理·····	(144)
更年期妇女也要注意避孕·····	(145)
绝经后要及时取出节育器·····	(146)

优生优育

第一章 通向优生之路

小生命何处开始孕育·····	(147)
十月怀胎·····	(147)
生男生女能随心所欲吗·····	(148)
母爱要在受孕时开始·····	(149)
最佳的生育时机·····	(150)
丈夫是优生的重要角色·····	(150)
遗传咨询——为你解开心头之结·····	(151)
为胎儿诊病·····	(152)
胎教对优生有作用吗·····	(152)

旅行结婚不利于优生和保健.....	(153)
一定要大力保胎吗.....	(154)
孕妇养猫太危险.....	(154)
血型不合和流产早产.....	(155)
第二章 孕期保健	
算一算宝宝何时出生.....	(156)
喜中之忧——妊娠剧吐.....	(156)
为孕产妇保平安的孕产期保健.....	(157)
孕产期保健的程序.....	(157)
孕妇的性生活.....	(158)
是月经还是先兆流产.....	(158)
诊断早孕不到三分钟.....	(159)
孕妇看电视和骑自行车.....	(159)
为胎儿建立档案(妊娠日记).....	(160)
吃得好,胎儿长得壮	(160)
学会自我监护,保障胎儿安全	(161)
孕妇的动和静.....	(162)
孕妇体操.....	(162)
孕妇穿什么好.....	(165)
腹带和胸罩.....	(165)
孕妇与美容.....	(166)
乳房准备.....	(166)
孕期旅行和游览.....	(167)
你是高危妊娠吗.....	(167)
高危妊娠无须过分忧虑.....	(168)
孕中晚期出血是高危的信号.....	(169)
哪些孕妇容易发生产后大出血.....	(170)
一胎多婴好吗.....	(170)
早产的胎儿难成活.....	(171)
下肢和外阴静脉曲张.....	(171)
胎儿成熟了吗.....	(172)
哪些孕妇易患妊娠高血压综合征.....	(172)

瓜熟蒂不落 胎儿不安乐·····	(173)
羊水过多和羊水过少·····	(174)
估算一下腹中小宝宝的体重·····	(174)
第三章 产时、产后保健	
分娩前的准备·····	(175)
分娩的信号·····	(175)
如果发生早破水(胎膜早破)怎么办·····	(176)
用拖拉机接送孕产妇危害大·····	(176)
胎儿的娩出是一场艰辛的旅行·····	(177)
住院做产 以策安全·····	(177)
产时的营养和饮食·····	(178)
配合好 生得快·····	(179)
家庭接生要早作准备·····	(179)
孕妇在舟车上、田野间临产怎么办 ·····	(180)
产妇的乐园——家庭式分娩·····	(181)
剖腹产好还是阴道分娩好·····	(181)
难产能不能预测·····	(182)
难产征象·····	(183)
采取什么姿势生产为好·····	(184)
无痛分娩·····	(185)
生孩子为什么要切开会阴·····	(186)
为什么要动用胎儿吸引器和产钳·····	(187)
替婴儿评分·····	(187)
母婴同室好处多·····	(188)
产妇的饮食·····	(188)
子宫和恶露·····	(189)
开奶、通奶、催奶、回奶 ·····	(189)
产妇能刷牙吗·····	(190)
产妇能洗头洗澡吗·····	(190)
产后体操·····	(191)
产后尿潴留·····	(191)
预防产后中暑·····	(191)

如何处理会阴伤口·····	(192)
产后访视和 42 天检查 ·····	(192)
哪些产妇不可以自己哺乳·····	(193)
乳母服药和婴儿健康·····	(193)
产褥发热和感染·····	(193)
如何进行人工喂养·····	(194)
第四章 新生儿、婴儿保健	
儿童年龄分期及保健重点·····	(196)
新生儿的生理特点·····	(196)
低出生体重儿·····	(197)
新生儿的感受·····	(198)
如何观察新生儿·····	(198)
为孩子准备一个安全舒适的生活环境·····	(199)
儿童生长发育图的作用及使用·····	(199)
母乳喂养的优点·····	(200)
人工喂养的缺点·····	(201)
母乳喂养的方法·····	(201)
怎样增多母乳的量·····	(203)
橡皮奶头怎样开孔·····	(203)
奶瓶消毒·····	(203)
奶粉的调配·····	(204)
怎样给新生儿洗澡·····	(204)
新生儿脐部——开放的创口·····	(205)
新生儿的衣服、尿布和被褥 ·····	(206)
换尿布的学问·····	(206)
洗尿布·····	(206)
新生儿大便有何特点·····	(207)
如何从大便中了解新生儿消化道疾病·····	(207)
新生儿发生“红屁股”怎么办·····	(208)
怎样为婴儿测体温·····	(208)
怎样给婴儿喂药·····	(209)
小儿何时服鱼肝油好·····	(209)

单吃钙片能预防佝偻病吗·····	(210)
多晒太阳能否预防佝偻病·····	(210)
宝宝便秘怎么办·····	(210)
新生儿脱水热是怎么回事·····	(211)
囟门形态改变与疾病有何关系·····	(211)
如何知道新生儿得了肺炎·····	(212)
什么叫隐睾·····	(212)
睾丸回缩是怎么回事·····	(213)
什么是新生儿硬肿症·····	(213)
新生儿破伤风是怎样发生的·····	(213)
斜颈是怎样引起的·····	(214)
耳朵流脓是什么病·····	(214)
新生儿鼻塞可用鼻眼净滴鼻吗·····	(214)
新生儿败血症是怎样发生的·····	(215)
什么叫头颅血肿·····	(215)
新生儿脐炎是小事一桩吗·····	(215)
乙型肝炎是怎样传播的·····	(216)
如何预防乙型肝炎·····	(216)
如何接种乙肝疫苗·····	(217)
接种乙肝疫苗前是否一定要检查乙肝三系·····	(217)
什么时候给新生儿接种卡介苗·····	(218)
怎样计算孩子的身高、体重·····	(218)
乳牙萌出的时间与顺序·····	(219)
牙齿迟迟不出怎么办·····	(219)
婴儿的动作、语言及反应能力·····	(220)
孩子何时“牙牙学语”·····	(220)
小儿的头围和胸围·····	(221)
断奶开始的时间·····	(221)
不可忽视辅食添加·····	(221)
婴儿需要补充哪些维生素·····	(222)
肥胖儿的饮食·····	(222)
婴儿吃什么水果较适宜·····	(223)

怎样预防佝偻病·····	(223)
怎样预防贫血·····	(224)
偏食的害处·····	(224)
培养孩子良好的饮食习惯·····	(224)
为什么孩子不宜多吃冷饮·····	(225)
孩子多吃鱼好吗·····	(225)
婴儿期一天应吃几餐·····	(226)
贫血患儿的饮食治疗·····	(226)
为什么要进行体格锻炼·····	(227)
怎样进行日光浴·····	(227)
户外活动和空气浴·····	(228)
水浴·····	(228)
婴儿的体操·····	(229)
体格锻炼要注意些什么·····	(229)
婴儿一天睡多久·····	(230)
夜间哭闹是何因·····	(230)
婴儿最好从小独自睡眠·····	(230)
鼻出血怎么办·····	(231)
小虫钻进耳朵怎么办·····	(231)
孩子“抽筋”怎么办·····	(231)
怎样正确滴眼药水·····	(232)
怎样正确使用滴耳药水·····	(232)
怎样使用滴鼻剂·····	(233)
“冻九捂四”防感冒·····	(233)
家庭如何保存药物·····	(233)
注射丙种球蛋白能防百病吗·····	(234)
新生儿要慎用抗生素·····	(234)
可不可以使用止泻药·····	(234)
慎用庆大霉素和卡那霉素·····	(235)
训练孩子定时大小便·····	(235)
不要让婴儿吸吮假奶头·····	(236)
纠正吸吮手指的坏习惯·····	(236)

怎样护理高热的婴儿·····	(236)
婴儿呕吐怎么办·····	(236)
婴儿便秘怎么办·····	(237)

家庭医生

第一章 青春期、孕产期及新生儿疾病防治

青春期功能失调性子宫出血·····	(238)
痛经·····	(238)
闭经·····	(239)
莫烦青春痘·····	(240)
莫愁少白头·····	(241)
使用隐形眼镜值得注意的几个问题·····	(241)
孕妇的正确站、坐、行·····	(243)
孕期补铁,胎儿受益·····	(243)
早产可以预防吗·····	(243)
孕妇须防痔疮的发生·····	(244)
孕妇为何容易引起小腿抽筋·····	(244)
孕期阑尾炎的危险性·····	(245)
心脏病患者怀孕后怎么办·····	(245)
孕期黄疸并非都是肝炎·····	(246)
容易诱发胎儿畸形的药物·····	(247)
乳腺炎的防治·····	(248)
产妇用药对乳儿的影响·····	(249)
宝宝的哭声告诉你什么·····	(250)
鹅口疮·····	(251)
湿疹·····	(251)

第二章 幼儿、幼童保健

幼儿缺锌和补锌·····	(252)
预防动脉粥样硬化应始于儿童·····	(252)
儿童与饮料·····	(253)
夜间被窝里喂奶要防意外·····	(253)
预防龋齿应从娘胎开始·····	(254)

注意矫正牙列不齐·····	(254)
培养早晚刷牙的习惯·····	(255)
儿童麻疹的护理·····	(255)
儿童水痘的护理·····	(256)
儿童流行性腮腺炎的护理·····	(257)
儿童常见传染病的隔离期与免疫能力·····	(257)
儿童计划免疫及其程序·····	(258)
小儿呼吸系统疾病的治疗和预防·····	(260)
急性扁桃腺炎需及早治疗·····	(261)
小儿发热怎么办·····	(261)
漫谈小儿腹痛的辨别·····	(262)
常见的小儿夏季热·····	(263)
小儿为什么容易发生贫血·····	(263)
小儿蛔虫病的防和治·····	(264)
小儿蛲虫病的防和治·····	(265)
儿童遗尿症的心理疗法·····	(266)
第三章 儿童早期教育	
启迪是儿童超前教育的钥匙·····	(267)
怎样培养孩子的创造力·····	(267)
让孩子走出“三人世界”·····	(268)
美育教育从何时开始·····	(269)
爱与施爱的艺术·····	(269)
怎样对孩子进行许诺·····	(270)
孩子说谎怎么办·····	(271)
怎样看待孩子的妒嫉心·····	(272)
如何对待孩子的不良模仿和破坏性行为·····	(273)
让儿童有反思的机会·····	(274)
培养幼儿良好的竞争意识·····	(274)
让孩子在学习发展中发展智力·····	(275)
让孩子到大自然中去锻炼体魄·····	(276)
第四章 中老年期保健	
运动使你青春常驻·····	(278)

养生益寿话营养.....	(278)
人生的脆弱期——更年期.....	(279)
老年防老花.....	(280)
老年防青光眼.....	(281)
老年防白内障.....	(281)
装假牙有助于提高咀嚼功能.....	(282)
寻找失去的听力——助听器.....	(283)
若要尝甜头,待到戒烟后	(284)
冠心病一级预防纵横谈.....	(285)
老年高血压病治疗要点.....	(286)
中风能预防吗.....	(287)
莫道消化不良.....	(288)
老年妇女的烦恼——尿路感染.....	(288)
排尿滴沥勿轻视.....	(289)
老年人易骨折.....	(290)
老年人,保护你的双足	(290)
用药在精不在多——老年用药的特殊性.....	(291)
第五章 通往长寿之路	
养身先养心——谈心理平衡的重要性.....	(292)
激情、应激、健康.....	(293)
通往长寿之路.....	(294)
抗衰老中药种种.....	(295)
春季养生谈.....	(297)
夏季养生谈.....	(297)
秋季养生谈.....	(298)
冬季养生谈.....	(299)
运动与健身.....	(300)
气功健身的原由.....	(301)
针灸养生术.....	(302)
睡眠与养生.....	(303)
性格与疾病.....	(304)
中国食疗珍馐——药膳.....	(305)