

家庭医生

500问

林坚毅 宁红 编著



广西民族出版社

(桂)新登字02号

家庭医生500问

林坚毅 宁红 编著

☆

广西民族出版社出版

广西新华书店发行 广西交通厅印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 12.375印张 240千字

1992年1月第1版 1992年1月第1次印刷

印数: 1—6200册

ISBN 7-5363-1558-9/R·79 定价: 5.10元

前 言

家庭是社会的细胞，也是社会成员的后方。建立起一个温馨的家庭，除既民主、平等、和睦、团结、勤俭、节约外，还要有健康、丰富、活泼的生活内容和方式。这样的家庭，可以为它的每一个成员提高良好的生活、学习和休息环境，增强他们的体质，调剂他们的精神，提高他们的文明素养和情操，进而专心致志地、精力充沛地投入社会主义建设中去。

然而，一个家庭以安定为好，要安定首先家中人人健康，这才带来欢乐与幸福。中国有句谚语：“有一种东西丧失后才发现它们的价值——健康。”“健康”是个概括而又整体的概念，它并非单指无病，还包含强壮的体力、完美的神经、充沛的精神、正常的心理活动和对疾病的强大抵抗力、对环境变化的高度适应性等等。

出于人人家庭健康的愿望，作者在门诊和医疗临床中常常遇到人们提出的各种问题：家里有人发生急病怎么办？怎样使孩子聪明健康？青年婚后如何生活得美满？老年人怎样才能健康长寿？家庭应常备哪些药物？……所有这些都是每个家庭日常生活中碰到的实际问题，好！读者可从此书得到解答。

本书内容丰富，涉及面广，分为：儿童篇、青年篇、男性篇、女性篇、老年篇、急救篇、护理篇、药物篇、防病篇、饮

食篇。每一篇都是针对家庭常见的医药卫生问题进行解答，不仅对防病治病有实际的指导意义，而且力求从理论上作出说明，这对提高家庭成员的科学素养是很有帮助的。同时，文中注意科学性、实用性和通俗性的统一。知识新，道理浅，通俗易懂，使具有一般文化水平的读者都看得懂、用得上，是家庭必备的卫生顾问和指南。有了这本书，好比请来一名家庭医生，在身边保卫着自己。

我们虽然是医生，又是科普创作爱好者，但知识毕竟有限，难免有欠缺的地方，冀望热心的读者，不吝赐教。

编著者

1991年8月

目 录

一、儿童篇

1. 新生儿的呼吸和脉搏有多少次? (3)
2. 新生儿的脐带如何护理? (3)
3. 新生儿皮肤上一层油脂是怎么回事? (3)
4. 新生儿乳房肿胀能挤吗? (4)
5. 新生儿皮肤发黄是怎么回事? (4)
6. 新生儿的体温为什么不稳定? (5)
7. 为什么有的新生儿有“红记”或“青记”? (5)
8. 为什么新生儿出生后头几天会瘦些? (5)
9. 婴儿出生后什么时候开始喂奶? (6)
10. 初乳要不要挤掉? (6)
11. 为什么要提倡母乳喂养? (6)
12. 怎样喂奶? (7)
13. 喂奶时应注意什么? (7)
14. 牛奶、奶粉、奶糕如何调配? (8)
15. 人工喂养应注意哪些事项? (8)
16. 什么时候断奶好? (8)
17. 小儿断奶后怎么办? (9)
18. 新生儿夜间啼哭是什么原因? (10)
19. 什么是鹅口疮? 怎样处理? (10)
20. 尿布疹是怎样引起的? 如何处理? (10)

21. 哪些原因引起消化不良？如何预防？ (11)
22. 为什么婴儿容易发生贫血？ (12)
23. 婴儿发热为什么容易出现惊厥？发生惊厥后怎么办？ (12)
24. 怎样给新生儿保暖？ (12)
25. 怎样防止新生儿溢奶？ (13)
26. 怎样给婴儿洗澡？ (13)
27. 婴儿为什么要打预防针？ (13)
28. 预防接种应注意些什么？ (14)
29. 怎样喂养发热的婴儿？ (14)
30. 怎样喂养腹泻的婴儿？ (14)
31. 铁在幼儿的生长发育中有什么用处？ (15)
32. 多吃鱼对小儿有什么好处？ (15)
33. 哪些食物不宜幼儿食用？ (15)
34. 为什么孩子不宜多吃巧克力？ (16)
35. 怎样纠正孩子挑食和偏食的习惯？ (16)
36. 新生儿啼哭有什么原因？ (17)
37. 乱摇婴儿有什么不好？ (17)
38. 婴儿仰睡好吗？ (18)
39. 宝宝病前有什么预兆？ (18)
40. 新生儿能吃退烧药吗？ (18)
41. 宝宝呕奶怎么办？ (20)
42. 怎样用葱白乳治婴儿感冒？ (20)
43. 小儿为什么容易拉肚子？ (21)
44. 夜间磨牙怎么办？ (22)
45. 婴儿需要什么营养素？ (22)

46. 小儿越胖越好吗?	(23)
47. 怎样注意幼儿的饮食?	(23)
48. 蔬菜、水果育婴儿好吗?	(24)
49. 婴儿吃冷饮有什么害处?	(24)
50. 孩子为什么不爱吃饭?	(25)
51. 如何衡量孩子长得好不好?	(25)
52. 影响小儿生长发育的因素有哪些?	(26)
53. 怎样对婴儿进行早期教育?	(27)
54. 怎样给婴儿选择玩具?	(28)
55. 怎样使孩子聪明健康?	(28)
56. 怎样矫正儿童口吃?	(29)
57. 小儿怎样注意锻炼身体?	(30)
58. 小儿“软骨病”的防治办法?	(31)
59. 怎样治疗小儿咳嗽?	(31)
60. 婴幼儿肺炎怎样护理?	(32)
61. 小儿好出汗怎么办?	(32)
62. 小儿呕吐怎么办?	(33)
63. 怎样预防小儿麻痹症?	(33)
64. 怎样预防流行性腮腺炎?	(34)
65. 如何预防流脑?	(35)
66. 怎样预防肺结核?	(35)
67. 百日咳怎样防治?	(36)
68. 怎样预防猩红热?	(37)
69. 怎样预防水痘?	(37)
70. 如何预防麻疹?	(37)

二、青年篇

1. 青春期性器官是怎样发育成熟的? (41)
2. 青春发育的时间周期如何? (41)
3. 男子为何会遗精? 频繁的遗精怎么办? (42)
4. 女子何时来月经? 如何看待初潮? (43)
5. 怎样正确对待性心理的出现? (44)
6. 怎样调节和抑制青春期性冲动? (44)
7. 怎样科学用脑, 提高学习效率? (45)
8. 青少年的记忆特点是什么? (46)
9. 如何增强记忆力? (47)
10. 记忆方法有何“新招”? (47)
11. 中小學生为什么要吃好早饭? (48)
12. 为什么不能躺着看书? (49)
13. 怎样调节好看书的光线强弱? (49)
14. 怎样预防近视眼? (50)
15. 为什么要进行课间休息10分钟? (51)
16. 怎样锻炼才能使身体健美? (51)
17. 为什么说合理营养才能体型健美? (52)
18. 吃零食对身体有什么害处? (53)
19. 哪些锻炼可使人长高? (53)
20. 哪种姿势睡觉好? (54)
21. 青少年为什么不能睡弹簧床? (54)
22. 怎样克服青春期紧张心理? (55)
23. 如何自我控制紧张心理? (55)

- 24.怎样预防和治疗神经衰弱? (56)
- 25.怎样渡过青春期“困难的年龄”? (57)
- 26.保持青春期免疫功能正常应注意些什么? (58)
- 27.青春期容易患哪些病? (59)
- 28.怎样防治青春期发育迟缓? (59)
- 29.怎样对待青春期高血压? (60)
- 30.青年人怎样防治肺结核? (60)
- 31.如何防治风湿性关节炎? (61)
- 32.如何防治肾炎? (62)
- 33.怎样治疗青少年白发? (62)
- 34.长了“痤疮”怎么办? (63)
- 35.怎样治疗腋臭? (64)
- 36.为什么青年人易患胃病? (64)
- 37.如何对待甲状腺肿大? (65)
- 38.怎样预防青春期缺铁性贫血? (66)
- 39.怎样防治青少年低血压病? (66)
- 40.如何预防和早期发现恶性肿瘤? (67)

三、男性篇

- 1.男性青春期有何形态特征? (71)
- 2.青春期的男子有何心理变化? (71)
- 3.男性仪表美体现在哪些方面? (72)
- 4.青少年怎样选择健身锻炼项目? (72)
- 5.怎样对待男性性冲动? (73)
- 6.手淫对身体有害吗? (74)

7.怎样戒除手淫？	(74)
8.怎样防治频繁的遗精？	(75)
9.男性婚前应做哪些心理和体检准备？	(75)
10.新婚中男子应如何体贴妻子？	(76)
11.哪些情况下不能过性生活？	(77)
12.怎样做好男性的下身卫生？	(77)
13.男性在生育中起什么作用？	(78)
14.妻子怀孕时丈夫应注意些什么？	(79)
15.丈夫应怎样协助妻子分娩？	(80)
16.怎样当模范丈夫？	(80)
17.如何解除“人到中年万事愁”？	(81)
18.男性有更年期吗？	(82)
19.怎样延缓男性更年期？	(82)
20.饮酒有什么害处？	(83)
21.怎样保持男性性功能？	(83)
22.如何正确对待早泄和阳萎？	(84)
23.阴茎短小怎么办？	(85)
24.包皮过长和包茎有哪些危害？	(86)
25.如何防治包皮过长和包茎？	(87)
26.男性不育有哪些原因？	(87)
27.如何取送精液检查？	(88)
28.男子施行输精管结扎术有哪些优点？	(89)
29.施行输精管结扎术时应注意什么？	(89)
30.结扎输精管后影响性生活吗？	(90)
31.男性乳房增大有哪些疾病？	(90)
32.隐睾有哪些不良后果？	(91)

33.怎样纠正驼背?	(92)
------------------	--------

四、女性篇

1.女性青春期发育有何特征?	(95)
2.怎样判断性早熟和性发育迟缓?	(95)
3.怎样才能使少女正常发育?	(96)
4.月经周期多少天算正常?	(97)
5.应如何做好月经期卫生?	(97)
6.什么叫白带? 青春期白带怎样?	(98)
7.为什么少女出现月经不规则?	(98)
8.什么原因引起少女闭经?	(99)
9.怎样使少女乳房丰满健美?	(99)
10.当爱情悄悄来临时怎么办?	(100)
11.怎样对待热恋中的性冲动?	(100)
12.如何克服失恋后的内心痛苦?	(101)
13.什么时候是最佳结婚年龄?	(102)
14.如何做好婚前检查?	(102)
15.患有哪些疾病不宜结婚?	(103)
16.“阴阳人”可以结婚吗?	(103)
17.“石女”能结婚吗?	(104)
18.婚前应作哪些心理准备?	(104)
19.如何安排家庭婚礼程序?	(105)
20.怎样度过新婚之夜?	(105)
21.哪些情况下易出现性交疼痛或性交障碍?	(106)
22.如何度“蜜月”?	(107)

- 23. “蜜月病”指什么？如何防治？ (107)
- 24. 怎样注意性生活卫生？ (108)
- 25. 婚后不想要孩子，用什么方法避孕好？ (109)
- 26. 应如何选择怀孕时机？ (109)
- 27. 人工流产后应注意哪些事项？ (110)
- 28. 哪些避孕方法不可靠？ (110)
- 29. 如何度过早孕反应？ (111)
- 30. 孕妇应增加哪些饮食营养？ (112)
- 31. 孕妇保健应注意哪些问题？ (112)
- 32. 孕妇情绪与优生有何关系？ (113)
- 33. 哪些情况属于“高危妊娠”？ (113)
- 34. 孕妇睡觉取什么姿势最好？ (114)
- 35. 是自然分娩好还是剖腹产好？ (115)
- 36. “坐月子”应做哪些保健工作？ (115)
- 37. 产后如何选择营养饮食？ (116)
- 38. 怎样哺乳孩子？ (116)
- 39. 产后奶少怎么办？ (117)
- 40. 少妇断奶后怎样保持乳房的健美？ (117)
- 41. 如何选择避孕方法？ (118)
- 42. 长时间服用避孕药有害吗？ (119)
- 43. 那些人不能口服避孕药片？ (119)
- 44. 妇女更年期有哪些表现？ (120)
- 45. 更年期妇女应注意些什么？ (120)
- 46. 更年期容易患哪些病？ (121)
- 47. 更年期妇女如何防癌？ (121)
- 48. 未婚少女易患什么妇科病？ (122)

- 49.少女在哪些情况下要做妇科检查? (123)
- 50.痛经怎么办? (123)
- 51.引起月经失调的原因有哪些? (124)
- 52.怎样防治经前期紧张综合症? (124)
- 53.引起白带增多的原因有哪些? (125)
- 54.怎样早期发现乳腺癌? (125)
- 55.怎样防治外阴搔痒症? (126)
- 56.女性乳房病有哪些? (127)
- 57.女性结扎输卵管后对身体有影响吗? (128)
- 58.女性绝育术后应注意哪些事项? (128)
- 59.引产术应注意哪些事项? (129)
- 60.为什么女性易患尿路感染? (129)

五、老年篇

- 1.预防衰老有什么办法? (133)
- 2.老年生活应注意什么? (134)
- 3.老年人住什么环境最好? (135)
- 4.老年人吃什么菜好? (135)
- 5.消除疲劳有什么方法? (136)
- 6.老年人防止肥胖有什么办法? (138)
- 7.保持老年健康的生活规律有哪些? (139)
- 8.老年人洗澡应注意什么? (140)
- 9.老年人怎样保护好牙齿? (141)
- 10.老年人怎样保护好眼睛? (142)
- 11.老年人怎样防止耳聋? (143)

12. 老年人怎样保护好胃? (143)
13. 怎样早期发现老年胃癌? (145)
14. 老年人怎样保护皮肤? (145)
15. 怎样防治老人“退休病”? (146)
16. 哪些良性疾病可以恶变成癌症? (147)
17. 老年人最容易患哪些病? (147)
18. 老年人如何预防感冒? (148)
19. 老年慢性支气管炎为什么冬天加重? (149)
20. 怎样防治老年人的慢性支气管炎? (149)
21. 老年人怎样防治便秘? (151)
22. 老年人怎样防治高血压? (152)
23. 老年人怎样预防中风? (153)
24. 老年人腰痛怎么办? (153)
25. 老年人骨折防治有什么办法? (154)
26. 怎样预防老年人颈椎病? (156)
27. 老年人怎样防治肩周炎? (156)
28. 怎样防止老年人糖尿病? (157)
29. 老年人为什么要重视冠心病的防治? (158)
30. 老年人怎样预防心肌梗塞? (159)
31. 怎样防治老年性前列腺肥大? (160)
32. 老年人怎样防治痔疮? (161)
33. 如何防治老年人的泌尿系统感染? (162)
34. 什么是老花眼? 如何推迟老花眼的到来? (163)
35. 老年人怎样选择和使用助听器? (163)
36. 老年人有哪些不正常的营养状态? (164)
37. 老年人失眠怎么办? (165)

38. 老年人应警惕哪些信号? (166)
39. 老年人应注意哪些心理卫生? (166)
40. 老年性爱对健康和延寿有何影响? (167)
41. 老年人长寿的生活模式是什么? (168)
42. 人该活到多少岁? (168)

六、急救篇

1. 怎样施行人工呼吸? (173)
2. 怎样进行胸外心脏挤压? (173)
3. 外伤出血怎样止血? (174)
4. 头皮受伤出血怎么办? (174)
5. 怎样处理鼻出血? (175)
6. 耳朵出血怎么办? (175)
7. 牙龈出血怎么办? ...? (176)
8. 呕血、咯血时如何处理? (176)
9. 病人突然昏厥怎么办? (177)
10. 口腔受伤怎么办? (177)
11. 眼睛受伤怎么办? (178)
12. 手掌受伤怎么办? (178)
13. 腹部受伤后怎么办? (179)
14. 胸、背部刺伤怎么办? (179)
15. 抢救处理骨折的原则是什么? (180)
16. 关节脱位时怎样复位处理? (180)
17. 抽筋怎么办? (181)
18. 怎样现场急救烧伤? (182)

19. 怎样救治冻伤? (182)
20. 怎样急救触电者? (183)
21. 怎样进行溺水急救? (184)
22. 中暑怎么办? (184)
23. 病人虚脱怎么办? (185)
24. 怎样急救休克病人? (185)
25. 脑中风发作后怎样抢救? (186)
26. 心绞痛发作时怎么办? (187)
27. 瘧病发作怎么办? (187)
28. 小儿抽风怎么办? (188)
29. 误食酸碱中毒怎么办? (188)
30. 食物中毒怎么办? (189)
31. 酒醉了怎么办? (189)
32. 煤气中毒怎么办? (190)
33. 怎样处理耳中异物? (190)
34. 怎样处理鼻中异物? (191)
35. 怎样处理眼内异物? (191)
36. 毒蛇咬伤如何急救? (192)
37. 毒虫咬伤怎么办? (193)
38. 昆虫刺蜇伤怎么办? (193)
39. 动物咬伤后怎么办? (193)
40. 急性荨麻疹怎样处理? (194)
41. 急性尿潴留如何处理? (194)
42. 连续打嗝怎么办? (195)
43. 头痛怎么办? (195)
44. 牙痛怎么办? (196)

- 45. 剧烈腹痛怎么办? (196)
- 46. 如何处理急产? (197)
- 47. 怎样急救新生儿窒息? (198)
- 48. 阴道流血时怎么办? (198)
- 49. 电焊火伤眼怎么办? (199)
- 50. 酸碱伤眼后怎么办? (199)
- 51. 家庭急救箱应备哪些物品? (200)
- 52. 误食河豚鱼中毒怎么办? (200)
- 53. 大便秘结怎么办? (200)

七、护理篇

- 1. 怎样测体温? (205)
- 2. 怎样数脉搏和呼吸? (205)
- 3. 怎样正确进行热敷? (206)
- 4. 怎样正确进行冷敷? (207)
- 5. 如何进行艾灸法? (207)
- 6. 怎样拔火罐? (208)
- 7. 怎样坐浴? (208)
- 8. 怎样进行小伤口的换药? (209)
- 9. 简易退烧方法有哪些? (209)
- 10. 如何做好传染病人的家庭隔离? (210)
- 11. 病人手术回家后怎样护理? (210)
- 12. 如何做病号饭? (211)
- 13. 怎样做好肝炎病人的饮食安排? (212)
- 14. 如何安排溃疡病人的饮食? (212)