



主编\王 兮 侯安继

副主编\余安怀 王 闯

编者\冯 玲 尹艳先



现代人健康系列丛书
——都市人系列

人生重要阶段的保健与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

人生重要阶段的保健与健康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 余安怀 王 闯

编 者 冯玲 艳先

武 汉 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

人生重要阶段的保健与健康/冯玲,尹艳先编. —
武汉:武汉大学出版社,2002.11

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;余安
怀,王闯副主编)

ISBN 7-307-03574-X

I. 人… I. ①冯… ②尹… III. 保健—问答
IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029996
号

责任编辑:夏炽元 责任校对:黄添生 版式设计:支 笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷:湖北省荆州市今印印务有限公司

开本:787×960 1/32 印张:6.375 字数:101千字

版次:2002年11月第1版 2002年11月第1次印刷

ISBN 7-307-03574-X/R·71 定价:9.50元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱
页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩,我们每天都在面临着多种机遇的诱惑,迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养,以丰富我们的智慧,提高我们的才干,进而开拓我们的事业,这是每个追求成功的现代人的期望。但是,人们常常忽视了一个很重要的问题,即上述一切的前提,是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基,理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说,任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要,因为您只有掌握了足够的健康知识,您才能懂得怎样去保养身体,怎样使自己保持最佳的状态,以给您美好的生活提供强有力的保证。可是,您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢?

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物,它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20 分册,以后根据需要 will 更新、完善和扩充。丛书的

编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导,最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式,简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较,最大的特点就是取材新颖,内容很贴近现代生活,特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题,特别是一些关于亚健康状态、过劳死等,现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致,具有现时的指导意义。

保持健康,给生命加油!我们认真而艰辛地编撰的这套丛书,如果能对您摆脱身心的疲惫,快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益,将是我们莫大的欣慰。当然,由于水平有限以及限于时间,难免会出现疏漏、不足,甚至错误的地方,欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会
2002年6月

序

健康,是人类追求的永恒主题,没有健康,人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作;紧张、无规律的生活方式;生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等,越来越影响着现代人的健康,使机体免疫功能下降,各组织器官功能失调,导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病,也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的21世纪,称为健康长寿的世纪,对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标,除了依靠生命科学的突破外,同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”,但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作,切实提高人们的健康知识和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为,树立健康的生活方式,防病于未然才能达到健康长寿的目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的,由全国优

秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖,内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍,这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说,本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说,本套丛书开卷有益,你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康,预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法,实在是值得一读!

编者

2002年6月

目 录

婴 幼 儿 期

1. 为什么要打预防针? 3
2. 打预防针后有哪些不良反应? 3
3. 预防接种后就不再得传染病了吗? 4
4. 儿童计划免疫的程序是怎样的? 5
5. 怎样给刚出生的婴儿洗澡? 6
6. 怎样为新生儿清洗头垢? 7
7. 怎样护理新生儿脐部? 8
8. 如何预防臀红? (婴儿屁股发红
 怎么办?) 9
9. 婴儿身上起了疹子怎么办? 9
10. 新生婴儿皮肤、眼发黄是怎么回事? ... 11
11. 孩子出生后不绑住腿会变成
 罗圈腿吗? 12
12. 母乳喂养有哪些好处? 12
13. 出生后什么时间开始喂奶和喂水? 14
14. 什么是初乳? 为什么要让

新生儿吃初乳？	14
15. 母乳喂养应注意哪些问题？	15
16. 怎样知道婴儿吃饱了？	17
17. 孩子为什么吐奶？怎样防止吐奶？	17
18. 为新生儿选什么奶粉、奶瓶好？	18
19. 孩子吸干奶嘴有什么坏处？	19
20. 孩子什么时候断奶好？怎样断奶？	20
21. 什么时候开始给孩子添加辅食？ 怎样加法？	21
22. 嚼喂有什么坏处？	22
23. 婴儿指甲能剪吗？	23
24. 婴儿凶门能摸吗？	23
25. 孩子什么时候开始会坐、会爬、 会走、会说话？	24
26. 孩子什么时候开始出牙和换牙？	25
27. 怎样训练幼儿刷牙？	26
28. 孩子是“左撇子”怎么办？	27
29. 孩子玩什么样的玩具好？	28
30. 怎样注意玩具的卫生？	29
31. 怎样预防孩子的意外伤害？	30
32. 睡得好会使孩子长高吗？	30
33. “夜哭郎”是怎么回事？	31
34. 小孩入睡后多汗是何原因？	32
35. 怎样给孩子喂药？	33
36. 小孩比较迟会说话是大脑	

- 发育不全吗? 34
37. 小孩包茎有何危害? 34
38. 鼻腔、气管内进入异物怎么办? 35
39. 阴道内进入异物怎么办? 36

儿童期

40. 优秀儿童的标准是什么? 41
41. 怎样知道孩子生长发育是否正常? 42
42. 孩子入学前, 家长应做些什么? 46
43. 孩子为何尿床? 47
44. 将方便面或精制食品作为主食
是否合适? 49
45. 孩子贪吃怎么办? 49
46. 发现孩子偏食怎么办? 50
47. 孩子不爱吃饭、厌食怎么办? 51
48. 药物能使孩子长高吗? 52
49. 孩子是否长得胖身体就好? 53
50. 孩子吃补品好吗? 54
51. 怎样防治儿童肥胖症? 55
52. 儿童营养不良怎样防治? 56
53. 怎样看电视不伤眼睛? 57
54. 怎样保护学龄儿童的视力? 58
55. 少儿为什么不能长时间玩
电子游戏机? 59
56. 如何培养孩子的自理能力? 60

57. 如何把握教育时机?	61
58. 如何从小培养孩子良好的个性?	62
59. 如何培养孩子的特长?	63
60. 如何培养一个全面发展的孩子?	64
61. 怎样使孩子经常保持愉快的情绪?	65
62. 孩子胆小怕黑怎么办?	67
63. 如何发现和纠正儿童多动症?	68
64. 什么叫儿童性早熟?	70
65. 如何对孩子进行性知识教育?	71

青 春 期

66. 进入青春期的标志是什么?	75
67. 少男为什么会遗精?	76
68. 女儿来初潮家长做什么?	77
69. 怎样才算月经正常?	78
70. 为什么情绪波动和环境改变 会影响月经?	79
71. 痛经怎么办?	80
72. 月经前出现烦躁、头痛、 不适是何原因?	81
73. 怎样注意经期卫生?	82
74. 经期能进行体育锻炼吗?	83
75. 女生如何调整经期避开高考时间?	84
76. 怎样对待肥胖?	86
77. 什么是痤疮?	86

78. 怎样消除痤疮? 87
79. 什么是神经性厌食? 89
80. 青春期女孩如何做好乳房保健? 90
81. 戴胸罩仅是为了形体美吗? 91
82. 子宫发育异常就不能生育了吗? 92
83. 怎样面对早恋现象? 93
84. 手淫有哪些危害? 94
85. 为什么青春期中性生活有害? 95
86. 少女妊娠或流产对身体有哪些危害? ... 96
87. 考生如何保持适当的紧张情绪? 98
88. 少女如何克服社交羞怯心理? 101

育 龄 期

89. 最佳生育年龄是多少? 107
90. 晚婚、晚育会增加难产机会吗? 107
91. 为什么要做产前检查? 产前检查
包括哪些内容? 108
92. 如何选择最佳受孕时机与季节? 110
93. 停服口服避孕药后多久可以怀孕? 111
94. 哪些疾病的患者不宜结婚生育? 112
95. 如何确定排卵期? 112
96. 怎样知道自己怀孕了? 114
97. 如何推算预产期? 115
98. 生男生女是怎样决定的? 116
99. 测定胎儿畸形的方法有哪些? 116

100. 预测胎儿性别的方法及意义	
是什么？	117
101. 刚结婚就避孕会影响以后生育吗？ ...	119
102. 新婚妇女怀了孕，第一胎可以做	
人工流产吗？	120
103. 如何选择适宜的避孕方法？	120
104. 男扎术是阉割吗？对性生活和	
体力有影响吗？	121
105. 流产的原因有哪些？	122
106. 人工流产后有哪些注意事项？	123
107. 怎样早期发现宫外孕？	124
108. 卵巢肿瘤会影响生育吗？	125
109. 适合孕妇的营养食物有哪些？	126
110. 孕妇能吃药吗？	127
111. 如何进行胎教？	127
112. 孕妇为什么要避免感冒？患感冒	
应如何处理？	128
113. 孕妇睡眠采取什么卧位好？	129
114. 妊娠期间夫妻同房应注意	
哪些问题？	130
115. 妊娠期为什么会出现水肿？	131
116. 妊娠期为何会出现便秘和痔疮？	131
117. 妊娠期皮肤为何会出现色素	
沉着和紫色？	132
118. 特殊身材的孕妇如何自我保健？	133

119. 如何判断要临产了? 136
120. 临产前应做哪些准备? 137
121. 产后有哪些注意事项? 137
122. 产后束腰紧腹能健美吗? 138
123. 产后如何进行乳房的自我护理? 140
124. 如何提高母乳的质量? 141
125. 产后乳量少怎么办? 142
126. 怎样退奶? 143
127. 坐月子能过性生活吗? 143
128. 坐月子有禁忌吗? 144
129. 母亲在喂奶期间服哪些药对小孩
会有影响? 145
130. 妻子怀孕生产丈夫应做什么? 146

中 年 期

131. 中年朋友的生理特点有哪些? ... 151
132. 中年朋友体育锻炼的要领是什么? ... 151
133. 中年朋友怎样保护牙齿? 153
134. 中年朋友的心理卫生应注意什么? ... 154
135. 如何摆脱“下岗抑郁症”? 156
136. 定期进行妇女病普查有何
重要意义? 158
137. 如何保持中年妇女线条美? 159
138. 什么是更年期及更年期综合症? 161
139. 女性如何预测更年期? 162

140. 为什么更年期容易出现情绪改变? ... 163
141. 女性一旦绝经就没有了性能力吗? ... 164
142. 怎样鉴别疾病与更年期症状? 165

老年期

143. 老年朋友的心理与行为变化
 有哪些? 169
144. 老年朋友的皮肤有哪些变化? 171
145. 什么是退休综合症? 172
146. “空巢”老人如何克服
 “空巢心理”? 174
147. 老年朋友患病的特点有哪些? 175
148. 什么是老年朋友起床三步曲? 177
149. 老年朋友用药有哪些注意事项? 177
150. 什么是老年性痴呆? 178
151. 如何预防与护理老年性痴呆? 180
152. 老年朋友进行体育锻炼
 要注意什么? 182
153. 老年朋友出现失眠症如何对付? 184
154. 如何防止老年朋友
 “澡堂综合征”? 185
155. 老年朋友如何看待性生活? 187
156. 怎样保护老年朋友的牙齿? 188
157. 如何调适老年丧偶心理? 189

嬰 幼 兒 期



