

新编

家庭医疗保健



实用小百科



参考消息报社/编

新编家庭医疗保健 实用小百科

主 编	张铁柱	
编 辑	解路英	张 立
策 划	孙如飏	

中国物价出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编家庭医疗保健实用小百科/张铁柱主编. —北京:
中国物价出版社, 2003. 4
ISBN 7 - 80155 - 547 - 3

I. 新… II. 张… III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 015747 号

主 编: 张铁柱

编 辑: 解路英 张 立

策 划: 孙如飏

责任编辑: 郭爱东

封面设计: 贺 敏

出版发行: 中国物价出版社

电 话: 68012468(编辑部) 68033577(发行部)

邮 编: 100837

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市彩虹印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 大 32 开

印 张: 20.5

字 数: 550 千字

版 本: 2003 年 4 月第 1 版

印 次: 2003 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80155 - 547 - 3/R·2

定 价: 33.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

前 言

“长生不老”一直是人类的梦想。早在秦始皇时代，就有徐福跨海寻求“长生不老”偏方的典故。公元 15 世纪时，西班牙探险家庞斯迪里昂为追求“青春之泉”，可说是踏破铁鞋。如今，现代化的进程就像一柄两刃剑，对人类的生活造成了正反两方面的冲击：一方面给人类长寿带来希望；但另一方面也对人们的健康构成威胁，如各类污染和意外伤害等。

人们为了美好地生活，就要对自身的健康负责。了解一些医疗保健知识，并运用到日常的生活中，以此可提高自身的生活质量，完成人类和自身长命百岁的“梦想”。

此书主要收集的是港澳台及海外媒体登载的知识性文章，内容以年龄段划分，共分儿童、青少年、中年和老年等部分，每个年龄段中又主要以医疗、保健、饮食、心理和运动等分类，有利于读者根据自己的具体需求选读。

此书特别精选了一些港澳台及海外媒体关注的热点问题，反映了港澳台及海外人士看问题的一些独特角度和观点，如婚姻关系和性生活卫生对人们心理和生理健康的影响等。

我们在编辑此书时，还立足结合实际情况，精选了一些适合广大群众需求的医疗保健知识，注意实用性与通俗性的统一，力求文字简明、道理清楚、方法简便。此书既是日常生活医疗保健的普及读物，又是配合疾病治疗的参考资料；既可为人们了解医疗保健知识和扩大生活视野，又可对家庭生活和人们身体健康起到保障作

用。

“健康所系，性命相托”是医务工作者的誓言。此书中所列养生诀窍、保健知识和治病方法旨在供读者参考，但读者仅凭此书要想达到养生保健的目的是远远不够的。所以，有病还是要求医、吃药遵医嘱，以免耽误了病情。

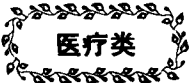
编 者

2003年4月

目 录

世界卫生组织 (WHO) 对健康的定义	(1)
WHO1990 年对人体健康制定的标准	(1)
WHO1999 年对人体健康制定的标准	(1)
WHO 发表《2002 年世界卫生报告》	(2)

儿童医疗保健类

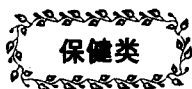


医疗类

新生儿的危险信号	(7)
发现婴儿异常四要领	(8)
新生儿特殊生理	(9)
初生婴儿应接受预防注射	(10)
幼儿暑热病	(11)
幼儿炎夏防病要诀	(12)
当心小孩热天患脓疱疮	(13)
谨防婴儿秋冬季腹泻	(14)
小孩冬天疥疮的治疗	(15)
引起孩子头痛的疾病	(16)

了解新生婴儿的窒息	(17)
预防幼儿心脏病	(18)
对儿童患麻疹的护理事项	(19)
婴幼儿也会有尿道炎	(20)
儿童腮腺炎食疗与外敷法	(21)
婴儿的先天性脚气病	(22)
治疗婴幼儿佝偻病须谨慎	(22)
婴儿饥饿性腹泻成因与治疗	(23)
婴儿湿疹护理	(24)
小孩多涎症	(25)
孩子呕吐怎么办	(26)
小孩腹痛的种类及处理方法	(27)
哮喘儿童多食欲不振	(28)
哮喘儿童遗尿疗法	(29)
儿童切除扁桃腺易患哮喘	(29)
儿童多动症的治疗	(30)
幼儿脑膜炎的原因	(32)
注意婴儿细支气管炎	(32)
如何看待儿童心脏杂音	(33)
小孩肛门直肠脱垂的治疗	(34)
儿童“百日咳”的病因与治疗	(35)
患先天性心脏病要尽早医治	(36)
注意孩子耳痛	(37)
儿童急性肾炎早期发现法	(38)
儿童肾病要耐性治疗	(39)
孩子痉挛病因不一	(40)
小孩也会患扳机指症	(41)
注意孩子口吃问题	(42)
注意小孩口腔炎症	(43)

小孩抽筋的家庭急救	(44)
儿童便秘怎么办	(45)
新生儿要不要割包皮	(46)
儿童弱视应早治	(47)
儿童流泪原因	(48)
小朋友尿床怎么办	(49)
婴儿夜啼找原因	(51)
幼儿吸吮母指怎么办	(52)
都是尿片惹的祸	(54)
预防宝宝屁股红有招	(55)
注意孩子的眯眯眼	(55)
替婴儿拍痰技巧	(56)
小孩单纯性肥胖	(57)
胖童的两大成因	(58)
小心孩子的性别异常	(59)



保健类

“零岁教育”的真谛	(61)
幼儿学习过程情况各异	(62)
孩子要有定时户外活动	(63)
儿童安全注意事项	(63)
幼儿坐车如何安全	(64)
婴儿健身法	(65)
训练幼儿体能的亲子运动	(66)
儿童的体力测验	(67)
儿童路上应知事项	(68)
预防儿童家居意外	(69)
孩子易发生事故的情况	(70)

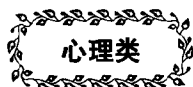
婴儿紧急处理十一要领	(71)
手抱婴儿方法	(72)
未学爬先学走对宝宝无好处	(73)
母乳哺育早产儿好处多	(74)
婴儿断奶五要领	(74)
宝宝睡眠足健康又活泼	(75)
婴儿睡眠与枕头	(76)
小小征兆传讯息	(77)
及时纠正幼儿不良习惯	(78)
幼儿日晒要小心	(79)
避免孩子触及任何化学品	(80)
婴儿出生至满月要每天洗澡	(81)
初生婴儿洗澡注意事项	(81)
替宝宝冲凉有学问	(83)
慎防儿童误吞异物	(84)
婴儿啼哭辨别	(84)
注意幼儿的视觉活动	(85)
父母可帮儿童克服语言障碍	(86)
幼儿佩戴颈饰可能导致意外	(87)
怎样照料瘦弱的孩子	(87)
婴儿油不能随便乱擦	(88)
利用荷尔蒙长高	(89)
护理婴儿幼嫩肌肤	(90)
观察宝宝听力方法	(91)
婴儿护眼基本法	(92)
男婴包皮环切术后的护理	(93)
婴儿脐部的护理	(94)
幼儿慎选牙刷才有好牙	(94)
注意小孩口腔卫生	(95)

保持牙齿健美注意事项	(96)
留意小孩异物入耳	(98)
如何观察婴儿粪便	(99)
儿童智能不足成因与预防	(100)

饮食类

如何为宝宝选好“第一餐”	(102)
幼儿进补需知	(104)
小孩能进补吗	(105)
小孩饮食常见问题	(107)
有关儿童营养的误区	(109)
儿童是否适合素食	(110)
孩子应吃多少食物纤维	(111)
宝宝喂食注意事项	(112)
婴儿要吃多少奶才算饱	(113)
如何帮宝宝选择水果	(114)
小孩慎食果冻	(115)
帮助儿童吃蔬菜的小技巧	(116)
热天别逼幼儿进食	(116)
儿童晚餐不宜吃少	(117)
低脂低热量饮食不适合婴儿	(118)
孩子误食毒物临时急救法	(119)
牛奶中加滴蜂蜜可致毒素	(120)
婴儿奶瓶消毒需知	(121)
慎用天然牛奶育儿	(122)
婴儿换奶粉不会不适	(123)
婴儿甫吃奶 细菌即滋生	(123)
宝宝拉肚子该换奶粉吗	(124)

婴儿断奶后的饮食	(125)
肥胖儿的饮食纠正	(126)
谈儿童厌食症	(127)
小孩哮喘食疗方	(128)
小孩疳积食疗	(129)
儿童遗尿食疗	(129)
“易感儿”的食疗	(130)
婴儿便秘的食物疗法	(131)



心理类

环境转变与孩子心理适应	(133)
学龄前儿童的心理发展	(134)
建立孩子自信心有要诀	(136)
良好个性受父母影响	(137)
争取时间与孩子单独相处	(139)
独生子女要重点培养独立性	(140)
尊重孩子“个性”	(141)
育儿十戒	(142)
幼儿需要正确抚爱触摸	(143)
对特别聪明孩子的注意事项	(144)
天才儿童智力有特征	(145)
孩子过于循规蹈矩不是好事	(146)
孩子在刺激反应中学习	(147)
儿童从游戏中学习	(148)
婴儿的情绪反应发展	(149)
帮助孩子克服害怕情绪	(150)
如何照顾生病的孩子	(151)
缓解病童压力法	(152)

纠正孩子赖床习惯	(153)
如何对付孩子发脾气	(154)
儿童亦会有精神郁结	(155)
儿童强迫性精神官能症	(156)
孩子尿床心理因素	(157)

青少年医疗保健类

医疗类

游戏机癫痫症的特征与预防	(161)
神经性厌食症	(162)
青春痘的成因及处理方式	(163)
“熊猫眼”的形成与清除	(164)
黑眼圈的成因与治疗	(165)
紫癜症的种类与治疗	(167)
男性青春期鼻咽纤维瘤	(168)
可致命的睾丸肿瘤	(169)
年轻朋友应警惕胃癌	(170)
暗疮产生缘由	(171)
青少年如何控制痤疮	(172)
减少痤疮疤痕的方法	(173)
年轻人要警惕大肠癌	(175)
青少年哮喘有危险	(176)
“少年白”注意事项	(176)
脱发过多须留意	(177)
青年人背痛原因	(178)

过敏鼻炎与颈椎病·····	(179)
长期伏案颈椎易长骨刺·····	(180)
男子阳痿的膳食疗法·····	(181)
帮助少女消除初经不安·····	(181)
少女第一次的月经循环·····	(182)
月经期情绪有波动·····	(183)
少女贫血查原因·····	(184)
年轻女性易患贫血症·····	(185)
少女青春期消瘦症·····	(187)
哪些人适合隆乳术·····	(188)
年轻女性多口腔癌·····	(189)
女性易患静脉瘤·····	(190)
现代女性易患贪食症·····	(191)
年轻女性常见病按摩法·····	(191)

保健类

青春期的营养保健·····	(193)
保持青春的十大秘诀·····	(194)
永葆青春有窍门·····	(195)
青春期的烦恼·····	(196)
青年男士的健康要注意·····	(197)
青春期的营养·····	(199)
均衡营养与体态美·····	(200)
二十五岁后少吃动物脂肪·····	(201)
减少餐数反会增肥·····	(201)
吃早餐有助减肥·····	(202)
喝茶宜多加柠檬·····	(203)
健康零食多吃无妨·····	(204)

吃饭忌狼吞虎咽·····	(206)
保持体重的策略·····	(207)
沉迷电脑影响青少年身心发展·····	(207)
“网虫”要注意的问题·····	(208)
注意办公室环境污染·····	(210)
都市慢性疲劳病·····	(211)
减轻压力的方法·····	(212)
两种新漂白牙齿法·····	(213)
度蜜月饮蜂蜜有功效·····	(214)
注意青春早临·····	(214)
少女为何要补铁·····	(215)
少女减肥不可戒奶品·····	(216)
青春期女孩要多摄钙质·····	(217)
女大学生健康问题·····	(218)
现代束腰综合症的特征·····	(219)
抑制过多油脂的方法·····	(221)
年轻女性压力来源与纾减法·····	(221)
女人三十岁备忘录·····	(223)
防止肌肤老化的秘诀·····	(224)
永葆美艳青春之道·····	(224)

运动类

坐久了必须运动·····	(226)
松弛肌肉简易体操·····	(227)
简单动作减肩痛·····	(228)
腰部整形操·····	(228)
背痛不难对付·····	(229)
办公椅上减“肚臍”运动·····	(231)

“静态伸展操”练习方法	(232)
瑜伽方法松弛身心	(233)
“网虫”健身操	(235)
电脑一族要学缩肩	(236)
持之以恒运动有秘诀	(237)
运动别踏进误区	(238)
运动前后的皮肤保养	(240)

心理类

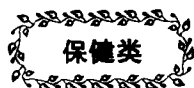
青少年求学阶段的“压力源”	(241)
青少年发火需要父母引导	(242)
奇装异服的背后	(243)
青少年吸烟的心理因素	(243)
子女隐私必须尊重	(244)
与中学生谈性教育	(245)
男女都渴望有知己	(246)
不要为反抗而反抗	(247)
注意青少年的社会角色	(248)
自卑者如何战胜“自我”	(249)
防止情绪低落对策十法	(251)

孕妇医疗保健类

医疗类

怀孕的痕迹	(255)
-------------	-------

怀孕后常见的不适	(256)
孕妇小心感冒	(257)
病毒性肝炎对孕妇的影响	(257)
为何孕妇易蛀牙	(258)
怀孕时可拔智齿吗	(259)
孕妇也能打“流感”疫苗	(260)
孕妇感冒时的用药原则	(261)
妊娠用药要当心	(262)
怀孕中后期心跳稍快属正常	(263)
怀孕期超声波扫描安全	(264)
孕妇进补应适度	(266)
孕妇贫血要调整膳食结构	(267)
孕妇要注意吸取微量元素	(268)
怀孕五个月应补充铁剂	(269)
女性常患的子宫脱出症	(270)
危险的“前置胎盘”	(270)
当心早早孕流产	(271)
慎防胎膜早破	(272)
产生畸形儿四大因素	(274)
人工流产与胎盘黏连	(274)
注意怀孕流产问题	(276)
人工流产后遗症	(276)
盆腔炎也会引起不孕	(277)
剖腹产妇尽早康复法	(279)



保健类

要重视怀孕过程健康	(280)
孕妇要注意生活细节	(281)

孕妇产前要做咨询	(282)
怀孕前后应备知识	(283)
逐月养胎法	(285)
依胎动情况知胎儿安危	(285)
孕妇要注意营养	(287)
哺乳妇女宜多饮牛奶	(288)
女性“三期”不喝茶	(288)
孕妇吃酸好处多	(289)
坐月子的补品	(290)
美丽孕妇背后的秘密	(291)
孕妇与运动	(292)
30 分钟孕妇健美运动	(293)
妊娠期如何锻炼	(294)
孕期运动注意体温上升	(295)
孕妇运动十大原则	(295)
孕妇面部美容	(296)
孕妇适宜穿什么鞋	(297)
肥胖对怀孕不利	(298)
孕妇不宜用电毯	(299)
孕妇旅行注意事项	(299)
孕妇请远离“方城之战”	(300)
产后一周注意事项	(301)
生男生女有秘方	(303)
流产男子也有责任	(303)