



时尚家庭休闲系列

小家庭自我保健妙方



肖 荻 主编
广州出版社

目 录

婴幼儿篇

一、优生优育

1. 实施预防性优生的措施.....3
2. 小儿大脑发育什么时候是关键时期3
3. 父母吸烟会引起新生儿先天畸形4
4. 怎样培养聪明的孩子5
5. 对子女的早期教育应抓哪几个环节5
6. 孩子智力开发的最佳年龄6
7. 你知道孩子智力高低的关键时期吗7
8. 怎样培养孩子的想像力和注意力7
9. 家长不要为孩子护短8
10. 教育孩子要注意方式方法9
11. 溺爱孩子要不得10
12. 要培养孩子养成良好的习惯10
13. 怎样培养孩子的劳动习惯12
14. 让孩子保持主动性和积极性12

15. 莫将孩子的缺点告诉别人	13
-----------------------	----

16. 不要粗暴地对待孩子	14
---------------------	----

二、婴幼儿喂养常识

1. 怎样护理新生儿	15
------------------	----

2. 母乳喂养好处多	16
------------------	----

3. 新生儿吃到初乳利健康	17
---------------------	----

4. 新生儿喂养母乳的时间及次数	17
------------------------	----

5. 母乳要求质高量足	18
-------------------	----

6. 在什么情况下婴儿不宜吃母乳	19
------------------------	----

7. 母乳喂养的禁忌	19
------------------	----

8. 乳母不宜吃麦乳精	20
-------------------	----

9. 人工喂养要注意些什么	21
---------------------	----

10. 怎样给孩子断奶	22
-------------------	----

11. 不要随便给孩子吃营养补品	22
------------------------	----

12. 怎样对待孩子的偏食	23
---------------------	----

13. 婴幼儿的日常护理	24
--------------------	----

14. 小儿预防接种时应注意些什么	25
-------------------------	----

三、儿童保健

1. 孩子出汗多是否有病	26
--------------------	----

2. 孩子的乳牙要注意保护	26
---------------------	----

3. 怎样预防孩子的假性近视	27
----------------------	----

4. 如何处理孩子发烧	27
-------------------	----

5. 婴幼儿患了口腔炎怎么办	28
----------------------	----

6. 怎样防治中耳炎	29
------------------	----

7. 如何纠正孩子吮手指的习惯	30
-----------------------	----

8. 怎么处理小孩子流鼻血	30
9. 孩子的牙齿该如何保护	31
10. 怎样教孩子刷牙	32
11. 婴幼儿的夏季保健	32
12. 如何指导儿童科学用脑	33
13. 不可忽视给婴儿喝水	34
14. 水与孩子的健康	35

四、饮食营养

1. 儿童缺铁性贫血的早期体征	36
2. 牛奶可促使孩子往高里长	36
3. 儿童智力与高蛋白早餐	37
4. 婴幼儿不宜吃冷食	37
5. 小儿吃苹果可以增强记忆力	38
6. 婴儿吃蛋要适当	38
7. 西红柿营养丰富	39
8. 生鸡蛋吃不得	40
9. 儿童应少吃皮蛋	40
10. 豆类营养价值高	41
11. 儿童应适当多吃蔬菜	42
12. 瓜菜的营养	42
13. 海鲜含有丰富的营养	43
14. 吃水果也有学问	44
15. 小儿不宜喝茶和咖啡	45

五、家庭医生

1. 怎样给婴幼儿服药	47
-------------------	----

2. 服小儿麻痹糖丸时的禁忌	48
3. 儿童用药三忌	48
4. 碘酒与红汞不能同时使用	49
5. 婴儿禁用滴鼻净	50
6. 新生儿及早产儿禁用氯霉素	51
7. 小儿服红霉素忌碾碎	51
8. 婴幼儿忌常服鱼肝油	52
9. 小儿补铁有四忌	52
10. 婴幼儿忌多吃蜂蜜	53
11. 钙片不能治儿童牙病	54
12. 儿童要慎用消炎药	55
13. 婴儿消化不良的简易防治	55
14. 儿童软骨病的防治	56
15. 怎样防治小儿遗尿	56
16. 蜂蜜可以治小儿遗尿	57
17. 如何防治小儿麻疹	57
18. 小儿患上百日咳怎么办	58
19. 小儿疳腮的有效防治	59
20. 怎样对待水痘患儿	60
21. 预防蛲虫病的关键是什么	60
22. 怎样防治蛔虫病	61
23. 冷水是治烫伤的急救良药	61

青 少 年 篇

一、卫生常识

1. 青年人要学习必要的性知识 65
2. 青年人性生理的特征 66
3. 少女初来月经要注意什么 67
4. 什么是不正常的月经 67
5. 痛经止痛法 68
6. 经期过敏与卫生巾的使用 69
7. 青少年在异性面前为何会有羞涩感 70
8. 青少年不可吸烟饮酒 70
9. 青年人要注意加强性道德修养 71
10. 青年人为什么会出现血压偏高或偏低 72
11. 如何克服手淫 73
12. 遗精的原因 73
13. 遗精是不是病态 74
14. 为什么会出现副性征 74
15. 包皮过长和包茎是怎么回事 75

二、保健知识

1. 少女应该进行体育锻炼 77
2. 冷水洗脸好处多 78
3. 要注意漱口与刷牙 78
4. 什么睡姿最好 79
5. 迅速入眠的方法 79

6. 不可蒙头睡觉	80
7. 不要经常挖鼻孔	80
8. 青年人要保持一定的睡眠时间	81
9. 经常摘戴近视眼镜好吗	82
10. 造成眼近视的不良习惯	83
11. 台灯亮度不够易近视	83
12. 防治近视眼的食物	84
13. 疲劳时不要以冷水敷头	85
14. 伤风时不要整日躺在床上	85
15. 青春期为什么易长粉刺	86
16. 青年人如何防治粉刺	87
17. 注意运动后要有所禁忌	87
18. 脑力也可以锻炼提高	88
19. 男子不宜久坐沙发	89
20. 吃得太细对孩子的牙齿不利	90
21. 鸡肉帮青少年补铁	90
22. 少年期腹痛不用过于担忧	91
23. 饮食过量易患胃病	92
24. 患眼病时的禁忌	92
25. 年轻人长白发是怎么回事	93
26. 经常梳头有益于健康	94

三、心理咨询

1. 不要给孩子物质刺激	95
2. 要培养孩子的自信心和上进心	95
3. 家长要重视培养孩子的优良性格	96
4. 如何培养孩子的超常智力	97

5. 良好的家庭教育环境对孩子有利	98
6. 让孩子也懂得要有责任感	99
7. 教育孩子时的忌语	100
8. 尽量满足孩子的情感要求	101
9. 怎样端正备考期间的考试动机	102
10. 备考时要控制情绪	103
11. 消除考试焦虑的办法	103
12. 备考期间出现神经衰弱怎么办	104
13. 考场上遇到发懵时应怎样处理	105
14. 考生怎样消除身体疲劳	106
15. 要把握青少年出现问题的征兆	106

四、家庭药箱

1. 青少年慎服胃复安	108
2. 要慎用减肥药品	109
3. 不可随便服用头痛药	109
4. 发烧疼痛者忌乱用解热镇痛药	110
5. 孩子得了腮腺炎怎么办	111
6. 溃疡病人用药要慎重	111
7. 胃痛忌服去痛片	112
8. 使用驱虫药要注意	113
9. 不可随意给孩子补锌	113
10. 怎样对待孩子的佝偻病	114
11. 孩子忌将喉片当糖吃	114
12. 健康的孩子忌乱用补品	115
13. 不可过量服用赖氨酸	116
14. 孩子消化不良忌用酵母片	117

15. 治少年白发妙方	117
16. 艾滋病的预防措施	118
17. 警惕冠心病年轻化	118

妇 女 篇

一、美容养颜

1. 美容初入门	123
2. 你想扮靓吗	124
3. 鼻子的保健与化妆	125
4. 职业女性的唇部化妆	126
5. 怎样消除脸部皱纹	127
6. 你想脸部皮肤保持青春吗	129
7. 你会做脸部健美操吗	129
8. 有效防治粉刺	130
9. 怎样选择化妆品	131
10. 正确使用化妆品	133
11. 老年妇女适宜用哪种化妆品	134
12. 使用香水的诀窍	134
13. 蔬果也能美容	135
14. 夏令美容食品	136
15. 家庭美容妙方	137
16. 怎样使皮肤健美	138
17. 冬季护肤重在保湿	139
18. 女子的发型与体型应怎样配合	140
19. 利用头发美容	141

20. 保护乳房极重要	141
21. 减肥的关键在于适量饮水	142
22. 减肥的忌讳	143

二、女性保健

1. 情绪欠佳的人要注意健脑	145
2. 过分节食影响大脑	146
3. 束腰的害处	146
4. 女性要慎用胸罩	147
5. 经净不久何以又来月经	148
6. “倒经”的处理	149
7. 月经期最好不要整容	150
8. 怎样防治盆腔炎	150
9. 宫外孕的发生及防治	151
10. 怎样防治妇科肿瘤	152
11. 要适当节制性生活	154
12. 女子性冷淡的中药治疗	155
13. 阴道脱落物不可忽视	156
14. 便秘是女性美容的大敌	157
15. 中年妇女要补钙	157
16. 育龄妇女应注意的问题	158
17. 近 40 岁的女性生育的儿子可能有不育症	159
18. 人体自身的抗菌素	159

三、女性卫生

1. 月经期间要讲究卫生	161
2. 月经期间是否要停止运动或淋浴	162

3. 女子性欲的心理特点	162
4. 女性生殖器官的构造与功能	163
5. 女子性功能障碍	164
6. 女性各期性生活的卫生	166
7. 处女膜是否贞节的标志	167
8. 值得注意的异常白带有哪几种	167
9. 女性怎样进行避孕	168
10. 口服避孕药后出现反应怎么办	169
11. 放置宫内节育器应注意些什么	170
12. 服避孕药会不会发胖	171

四、孕妇须知

1. 妊娠期可以过性生活吗	172
2. 孕妇不宜吃火锅	173
3. 孕妇应怎样进行体育锻炼	173
4. 怀孕后的卫生知识	174
5. 恶心、孕吐怎么办	176
6. 孕妇出现外阴瘙痒怎么办	176
7. 怀孕期间患感冒怎么办	177
8. 妊娠期的食物营养	178
9. 流产与安胎	179
10. 怎样进行“胎教”	180
11. 如何做好孕期保健	181
12. 临产有什么征兆吗	184

五、女性门诊

1. 妻子为啥动辄发火	186
-------------------	-----

2. 乳腺癌的早期症状	187
3. 乳腺癌自查法	188
4. 阴道炎的治疗	188
5. 这些药会影响性功能	190
6. 多种多样的阑尾病变	190
7. 怎样治妇女蝴蝶斑	191
8. 吃南瓜对糖尿病有疗效	192
9. 痛经怎么办	193
10. 如何防治子宫颈癌	194
11. 患了子宫肌瘤怎么办	195
12. 老年妇女易发生尿失禁	196

中 年 篇

一、抗衰老之法

1. 健身有道	201
2. 面部起皱贵在防	203
3. 按摩可以预防脸部皱纹	204
4. 脸部抗衰老有妙法	204
5. 保护头发可以抗衰老	206
6. 牙齿健康能抗衰老	208
7. 鼻的卫生保健	209
8. 目之保健抗衰老	210
9. 耳的保健方法	211
10. 勤用脑，健体延寿	212
11. 健脑抗衰老	212

12. 敲背延缓衰老	214
13. 多走动有利健康	214
14. 足部保健有良方	215
15. 唾液的作用	216
16. 漱津咽唾能益寿	217

二、饮食得当助健康

1. 食品与健康	219
2. 如何正确摄取营养	220
3. 进食有秘诀	220
4. 科学吃零食有益健康	222
5. 晚餐不当易致病	223
6. 饭菜不宜过咸	223
7. 吃点醋有好处	223
8. 健体需要多喝汤	224
9. 鱼肉营养丰富	225
10. 有助睡眠的食物	225
11. 能降血脂的食物	226
12. 健脑食物有哪些	227
13. 大脑灵活吃葱蒜	228
14. 锰、钴缺乏不利健康	229
15. 中年人宜多饮水	229
16. 吃水果不能过量	230
17. 脂肪缺少人易老	230
18. 常吃果仁有益	231
19. 饮豆浆有益于健康	232
20. 吃蟹也有学问	232

21. 不宜搭配的几种食物	233
22. 这些食物不能多吃	234
23. 大白菜营养颇佳	235
24. 食用黄豆好处多	236

三、防病治病话保健

1. 观察脸色知健康	237
2. 从笑容中观察病	238
3. 头发枯萎与疾病有关	238
4. 怎样才是正确的呼吸	239
5. 脑老化重在预防	240
6. 祛病健身之法	240
7. 耳屎增多谨防糖尿病	242
8. 要注意掏耳屎的方法	242
9. 常揉腹部可治病	243
10. 排便不正常有害健康	243
11. “刮苔疗法”有功效	244
12. 养成回家漱口的习惯	245
13. 提防口腔有味	245
14. 怎样消除心理疲劳	246
15. 为了健康,应学会发泄	247
16. 可能患糖尿病的线索	248
17. 肠道传染病的预防	248
18. 预防癌症有办法	249
19. 胃癌的早期信号	250
20. 盛怒会损害皮肤	251
21. 止咳祛痰的良药——凉开水	252

22. 吸烟能致 40 种病	252
23. 冬寒季节须防肩周炎	253
24. 注意冬季流脑的报警信号	254

四、健肤养颜有诀窍

1. 如何治疗头发早白	255
2. 魔芋润肤养发	256
3. 首乌补肾养发	256
4. 红枣生血养颜	257
5. 果仁滋补抗老	258
6. 蔬菜减肥健美	258
7. 菊花明目抗衰	259
8. 蜂花粉养肤美容	260
9. 怎样消除腹部脂肪	261
10. 保持健美有考究	262
11. 植物油延缓细胞衰老	263
12. 怎样保护皮肤	263

五、家庭简易急救常识

1. 进行人工呼吸要注意的事项	266
2. 人工呼吸的方法	267
3. 常用的止血方法	268
4. 眼入异物怎样处理	269
5. 异物入耳的处理	269
6. 鼻中有异物的处理	270
7. 异物入肚的处理	271
8. 流鼻血怎么处理	271

9. 烧、烫伤的处理方法	272
10. 中暑的处理方法	273
11. 刺伤的处理方法	274
12. 割伤的处理方法	275
13. 扭伤的处理方法	275
14. 骨折的处理方法	276
15. 休克的急救处理方法	276
16. 昏厥的急救处理方法	277
17. 腹痛时怎样处理	277
18. 出现咯血怎么办	278
19. 吃错药的处理方法	278
20. 孩子误食了毒物怎么办	279
21. 咬断体温计怎么办	280
22. 触电急救法	280
23. 煤气中毒急救法	281
24. 有机溶剂中毒	281
25. 急性酒精中毒	282
26. 溺水事故的处理	283
27. 疾病意识障碍的处理	284
28. 中风、心脏病发作的处理	285
29. 出现发烧情况的处理	286
30. 痉挛抽搐的处理	287
31. 呼吸困难的处理	287

老 年 篇

一、营养

1. 营养的摄取 291
2. 营养有助于怡情养性 292
3. 饮食的基本要求 293

二、延年益寿之道

1. 保持精神愉快 295
2. 参加体力活动 295
3. 环境与健康 295
4. 体育运动有助健康 296
5. 生活要有规律 296
6. 保持良好的卫生习惯 297
7. 应克服不良嗜好 297

三、保健知识种种

1. 玉米是最佳保健食品 300
2. 饮用豆浆可以预防肥胖 300
3. 饮茶有八大好处 300
4. 老人长寿吃鱼粥 301
5. 凉开水是最佳饮料 301
6. 锻炼老人脑力的方法 302
7. 老人洗澡“六注意” 302
8. 防中风,靠自己 303