

《家庭》经典系列丛书

家有 好医生 上

——“郝医生家庭保健门诊”精粹

《家庭》杂志社 编
中山大学出版社

中山大学出版社出版



优生知识

儿童保健

妇女保健

保健常识

《家庭》经典系列丛书

家有 好医生 上

——“郝医生家庭保健门诊”精粹

《家庭》杂志社 编

中山大学出版社

中山大学出版社出版



优生知识

儿童保健

妇女保健

保健常识



版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

家有好医生(上)/家庭杂志社,中山大学出版社 编.—广州:中山大学出版社,1997.8

《家庭》经典系列丛书/家庭杂志社,中山大学出版社 编
ISBN7-306-01326-2

I. 家… II. ①家… ②中… III. 家庭保健 IV. R161

中山大学出版社出版发行

(广州市新港西路135号)

番禺市市桥印刷厂印刷 广东省新华书店经销

850×1168毫米 32开本 14.375印张 37.4万字

1997年8月第1版 1997年8月第1次印刷

印数:1—5000册 定价:全套40.00元
每册20.00元

出版者的话

怀着憧憬，怀着希望，更怀着自信，我们步入了1997年。

1997年，对于即将收回香港的祖国，是不同寻常的年份；对于植根于南国的《家庭》杂志，也有着非同寻常的意义：今年，是这本杂志的十五华诞。

15年前，当《家庭》从杂志之苑幼苗初露的时候，还不是这么地引人瞩目。15年后，《家庭》早已成为杂志之苑盛开的奇葩。这是家庭杂志社的同仁，怀着对广大读者的热爱，带着强烈的事业心，坚持为社会服务、为读者服务的方向，用汗水，用心血，用精神，浇灌出来的。《家庭》已成为国内发行量最大、最具有社会影响的杂志之一；无数的读者，从《家庭》杂志中，获得了教益，尝到了快乐，理解了生活，体味了人生；《家庭》已成为众多的家庭生活中不可缺少的朋友。

可以这么说，《家庭》总与家庭在一起；《家庭》与家庭心贴心；《家庭》人与千千万万个家庭一起，营造了一座洋溢着健康、科学、文明气息的宏伟的《家庭》大厦。

中山大学出版社对家庭杂志社的成就深感钦佩。在《家庭》十五华诞之际，我们得到杂志社的慨允，从《家庭》百花园中采撷了一束美丽的花朵，编成这套

“《家庭》经典系列丛书”，以申燕贺，以飨读者。本丛书立足《家庭》的特色，以《家庭》杂志最受读者欢迎的栏目为基础，从这些栏目中精选出优秀文章，分册出版。

新岁最美好，前景更辉煌。我们衷心地祝愿独一无二的《家庭》和数不胜数的家庭蒸蒸日上，兴旺发达！热切地期望“《家庭》经典系列丛书”能为广大的读者朋友带来知识，带来欢乐，带来希望！

中山大学出版社

1997年1月

序

◎ 岑 桑

15年前，广东省妇女联合会的负责同志召开过一个座谈会，邀请文化界的一些朋友参加，听取大家对拟议中的将《广东妇女》杂志易名为《家庭》的意见。记得朋友们对这份杂志的易名和改版设想都甚感兴趣。当时在座的秦牧同志对新刊名十分赞赏，说它显得亲切、大方，不受地域局限，而且使各个阶层和各种年龄段的男、女、老、少都成了这份杂志的读者对象，因此易名是一个很有眼光的决策。他还说这一改，使得这份地方性的杂志有了办成全国性期刊的可能。

眨眼间，15个年头匆匆而过了，一直关心和爱护《家庭》杂志的秦牧同志已经作古，而他的预见和期待却早已成为事实。《家庭》杂志创刊以后，大受读者欢迎，越办越好，一纸风行，最初几年的销售量以近乎几何级数的规模递增，其后仍逐年不断增长，目前每月平均发行250万份，每期读者近2000万人。对于报刊来说，这可以说是个“天文数字”了！

对于《家庭》杂志这近乎奇迹的庞大印数，社会上一直流传着一种议论，说什么这份杂志之所以大行其道，归功于改了个迎合大众的刊名。这说法当属大谬！“家庭”无疑要比“广东妇女”更有利于推广，然而仅凭改一个刊名来扭转乾坤，世上有这样便宜的事情吗？《家庭》杂志的成功，应该说99%是靠杂志社全体

工作人员的协同努力所取得的。杂志社里有不少我的老朋友，我深知他们为办好这份杂志如何殚精竭虑。他们往往为组织好或写好一篇重点稿子而不惜四处奔波，山野边塞、穷乡僻壤以至监狱牢房，都留下过他们的足迹。这种敬业精神，常令我肃然起敬。这个杂志社的编辑群体的特色一是专注，二是敏锐，三是勤快，四是锲而不舍。他们确实为自己从事的工作倾注了心血，专心致志地为办好这份杂志而废寝忘食。对于事业的执着使他们勤于思考，善于从纷繁的社会生活中捕捉为大众所热切关心的重要题材和热点话题，然后以异乎寻常的效率和锲而不舍的精神，使之体现在图文并茂的杂志上。因此这份杂志一直以贴近时代、贴近生活的风格，呈现在千百万读者眼前。人人都可以从中感受到时代氛围、社会风尚、人间冷暖，并且从那许许多多与每一个家庭都息息相关的议论、倾诉、资讯和知识中，感受到关怀，聆听到规劝，接受到引导。《家庭》杂志显然是以它的一副可亲的面孔和灼热的心肠，赢得了广大读者的热爱和信赖的。15年来，它不知丰富了多少家庭成员的精神生活，也不知吻缝过多少家庭成员的心灵创伤。它真不愧是我国社会主义精神文明建设的一块清新美丽的园地。它成为广东期刊“十佳”的首席，并两次得到全国社会科学类期刊的一等奖，可谓名至实归。

15年，好长的一段岁月！《家庭》杂志至今已出版180期。当然不能说它的每一篇作品和文章都是上乘之作，都令读者爱不释手，但是可以说它们大都具有相当的可读性。据了解，杂志社曾分别于1993年和1994年两次向读者广泛发出问卷，了解读者对《家庭》杂志可读性的评价；反馈回来的信息是：绝大多数读者都认为《家庭》杂志的内容有七八成是可读性较强的。这是一个很了不起的评价了！杂志社为了让读者便于阅读，与中山大学出版社合作，特地从《家庭》180期丰厚的积累中，选出少数精品，分别汇编成《男人与女人》、《我爱我的家》和《托起明天的

太阳》等多本，辑成“《家庭》经典系列丛书”。《男人与女人》、《我爱我的家》，顾名思义，都是关于婚姻、恋爱、家庭的篇章；《托起明天的太阳》则是关于教育子女的经验之谈，很有现实意义。其余各本书对各个年龄层次的家庭成员的价值观念、审美情趣、伦理道德和生活方式等方面，都有直接的或间接的健康导向作用，是我们当前迫切需要的家庭精神文明建设的好教材。

我国正处于伟大变革的历史转型期。在建立社会主义市场经济新体制的今天，现代家庭正面临着各种各样的急剧变化，每一个家庭都不可避免地出现许多先前难以逆料的新课题，这都需要我们运用各种手段和方式，去加以引导和解决，借以从总体上将家庭精神文明建设推上一个更高的层次，在全社会有效地形成一个有利于改革开放和经济建设的思想道德环境。在这方面，《家庭》杂志无疑已长期做过大量有益的工作了。“《家庭》经典系列丛书”的出版，集中地体现了这份有口皆碑的期刊的风貌和品位。预料它们将会如同备受欢迎的良朋益友，被恭恭敬敬地请进千家万户，为各家各户的精神文明建设作出积极贡献。

1997年1月15日

目 录

·优生知识·

- 3 如何推测排卵日
- 4 如何提高受孕机会
- 5 哪些情况不宜受孕
- 6 自我判断是否怀孕
- 7 怀孕以后为什么还会来月经
- 9 要珍惜第一个宝宝
- 10 莫为早产而忧虑
- 11 流产需查染色体
- 12 纵隔子宫与流产
- 13 宫颈内口松弛与流产
- 15 “人流”前后应注意什么
- 16 不用手术的抗早孕新法
- 18 “药流”并非人人皆宜
- 19 流产后，为何要半年后才好再孕
- 20 谈宫外孕问题
- 21 产后第二个月来例假不足为奇
- 22 节育环一次能带多久
- 24 上了节育环后受孕，怎么办
- 25 丈夫十年前做了绝育手术，为何妻子又怀孕

- 26 孕期呕吐的对策
- 27 孕期腹痛
- 28 妊娠期腰痛
- 29 妊娠瘙痒症
- 30 妊娠期外阴静脉曲张
- 31 孕期“见红”凶多吉少
- 32 危险！怀孕6个月后的阴道出血
- 34 孕妇动怒的隐患
- 36 怀孕期受过惊吓，会影响胎儿吗
- 37 优生的大敌——风疹
- 38 对酒后怀上的胎儿怎么办
- 39 避孕药对胎儿有影响吗
- 41 孕妇如何监护胎儿
- 42 胎儿发育较差怎么办
- 43 从妊娠第五个月起宜进行乳房按摩
- 45 妊娠期有时需要查眼底
- 46 哮喘病人怎样安度妊娠期
- 48 临产前一个月的自我保健
- 49 孕期患肝炎，孩子应否生下来
- 50 妊娠早期误注“麻疹疫苗”是否可致流产
- 51 风疹疫苗与优生
- 53 孕妇误注“乙脑疫苗”怎么办
- 54 孕妇打防疫针应注意的事项
- 56 庆大霉素对胎儿有无影响
- 56 肺结核孕妇能否继续服抗痨药
- 57 孕妇要特别注意保护肝脏
- 58 无脑儿的成因

- 60 神经管缺陷胎儿的产前诊断与处理
- 62 过期妊娠好不好
- 63 胎儿为何在子宫内夭折
- 64 怎样分娩才无“疼痛”
- 66 生得快并非好事
- 67 瘦小孕妇如何防难产
- 68 “坐月子”是否必须吃红糖
- 70 产后保健的纠偏
- 71 妇女产后几种常见症状的简易处理
- 73 催乳食谱
- 75 奶水不足，治之有方
- 76 乳房小就会缺奶吗
- 78 “母乳性黄疸”是怎么回事
- 79 哺乳妇女应禁用的八种药物
- 80 乳母服药对乳婴有无影响
- 82 乳痈不要紧，中药有良方
- 83 乳房患纤维瘤，乳汁能否喂养婴儿、
- 84 恢复月经后母乳有没有营养
- 84 丈夫患色盲，医生为何拒绝为我做产前性别鉴定
- 86 我能与精神病人的后代结婚吗
- 88 夫妻俩牙齿不整，担心遗传给孩子
- 89 哑巴会遗传吗
- 90 生过遗传病患儿的夫妻还能生育吗
- 92 雀斑有没有遗传性
- 92 先天梅毒不是遗传得来
- 93 我第二个孩子会不会又是畸形儿
- 95 再婚后生的女儿为何会像前夫

- 96 空蝶鞍综合征与不孕
- 98 我应与什么血型的男子结合
- 99 肾移植后能否怀孕、生育
- 101 肾石手术会影响生育吗
- 102 淋病会导致不育吗
- 103 患过阴道炎，有怀孕的希望吗
- 104 常吃避孕药和几次刮宫后，是否不能生孩子
- 105 患哮喘病的妇女能怀孕吗
- 107 癌症患者的婚育
- 108 患了前列腺炎会影响生育吗
- 110 得过肝炎能结婚吗？对胎儿有影响吗
- 111 精索静脉曲张是否影响生育
- 112 精索结核患者的生育性
- 113 精子少也可以生育
- 115 糖尿病人怀孕风险大
- 116 得了甲亢能怀孕、哺乳吗
- 117 癫痫妇女能生育吗
- 118 免疫性不孕症
- 120 新发现的一个不孕因素

· 儿童保健 ·

- 125 “七星仔”一定聪明吗
- 126 婴儿吃奶后宜睡倾斜床
- 127 婴儿能否享用空调
- 128 婴儿应竖抱还是横抱
- 129 婴儿不宜早学坐
- 129 怎样护理我的“胖小子”的皮肤

131	是湿疹还是奶癣
132	屡治不好的“红屁股”
133	观肤色，辨儿病
135	小儿念珠菌性皮炎是怎样来的
136	要不要给满月的孩子剃头
137	宝宝脖子怎么会歪斜
139	“夜啼郎”夜啼有因
140	小孩头大不一定聪明
142	怎样测试小儿的听力
143	不要怕，科学调理会使你的孩子恢复健康
144	治疗小儿盗汗有偏方
145	两种儿童常见的生理性紫癜
146	儿童“头晕”须重视
148	孩子的头发为什么稀疏、生长缓慢
149	她为何长不高
150	孩子的身高与“熬夜”
151	不是佝偻病的O形腿
153	及早矫正八字脚
154	患了扁平足怎么办
155	小孩喜欢伸舌头是一种病吗
156	乳牙坏了要补吗
158	六七岁的孩子该换牙
159	夜间磨牙症
160	为何幼儿夜间磨牙到青年
161	孩子为何唾液多
162	孩子弱视应及早矫治
164	孩子不停眨眼怎么办

- 165 婴儿鼾声震耳，母亲切勿罔闻
- 166 幼儿患鼻炎，睡觉张大口呼吸，怎么办
- 167 水痘有没有危险
- 168 幼儿经常感冒怎么办
- 169 服退热药不见效怎么办
- 170 婴幼儿打退热针弊大于利
- 171 发烧患儿的最佳物理降温法
- 172 怎样护理高热惊厥的孩子
- 173 婴幼儿反复感冒，注意患了佝偻病
- 175 小儿鼻眼净中毒
- 176 扁桃腺常发炎，早开刀是否好
- 177 摘除扁桃体不会影响声带
- 178 误吞泡泡糖怎么办
- 179 肠套叠——婴儿肠梗阻症因
- 180 饥饿性腹泻
- 181 小儿也会得消化性溃疡
- 183 什么是手足口病
- 185 孩子误服避孕药怎么办
- 186 孩子尿液为何浑浊
- 187 淋巴结会转化为癌症吗
- 188 孩子患有“先心”，父母要有爱心
- 189 应用脐带血移植治疗小儿血液病
- 190 脑瘫儿的防与治
- 192 幼儿说话晚不一定是弱智
- 192 我女儿为何智能低下
- 194 乙肝表面抗原阳性儿童能不能入学
- 195 孩子早慧会早衰吗

197	少女易患缺铁性贫血
198	我的女儿月经初潮因何提前
199	男孩乳房肿痛正常吗
200	青春期脊柱侧凸
201	孩子声变是病变吗
203	孩子为何这般脆弱
204	不要让孩子目睹成人做爱
206	应怎样对待儿童的性游戏
208	帮助孩子克服“手淫”毛病
209	幼儿“手淫”需查因
210	10岁女儿乳房发育是否“性早熟”
212	怎样给孩子选择眼镜
213	怎样纠正孩子吃饭看书的坏习惯
215	孩子独睡一床有益无害
217	注意儿童口腔保健
218	多吃泡泡糖无益
220	怎样给孩子补充铁剂
221	多动儿的饮食
222	人参，儿童不宜
223	儿童久咳食疗法
224	“利他林”并非增智药
225	一个治疗无名肿毒的秘方
226	小儿药补不如食补
228	考生的特殊膳食

· 妇女保健 ·

233	女性饮酒危害新知
-----	----------

- 234 女儿青春期视力下降，是否与营养有关
- 235 女孩子长期进行体育训练是否会影响生育
- 236 青春期学生要重视胸围发育
- 237 少女青春期与乳房胀痛
- 238 隆胸
- 241 谈束腰
- 242 一个肥胖女青年的烦恼
- 244 怎样看待青春期女性的肥胖
- 246 没有阴毛不必自寻苦恼
- 247 我是“石女”吗
- 249 多毛的烦恼
- 251 姑娘乳晕部位长毛正常吗
- 252 妙龄女郎为何会长胡子
- 253 老药新用，治疗特发性多毛症
- 254 经期影响女性五官
- 255 经前紧张症
- 257 月经疹并不少见
- 258 婚前检查处女膜无意义
- 259 如何面对处女膜破裂
- 261 洞房花烛也会成为“仙丹妙药”
- 262 新婚妻子，肚皮上为何有“妊娠纹”
- 263 胎盘不是万灵丹
- 264 白细胞血型鉴定亲子关系
- 266 女性下身的异味从何而来
- 267 洗涤外阴不宜用肥皂
- 268 同一枚卫生棉条勿用太久
- 269 勿忘保护子宫

271	自己检查乳腺
271	乳头溢液
273	答异常泌乳者
274	授乳不会影响体态的健美
275	乳房损伤时怎样哺乳
277	为何会发生“假孕”
278	产后出现黄褐斑怎么办
279	产后大出血可引起席汉氏综合征
281	为什么产后会出现“阴吹”
282	产褥期的运动处方
284	为什么引产后，乳头有奶液流出
285	“人流”手术后，月经为什么不复潮
286	“人流”后的月经异常
287	结扎后腹痛
288	宫内节育器
289	更年期妇女别急于取环
290	阴道为何变干涩
292	为何 30 岁就绝经
294	妇女哺乳期，采用什么避孕方法最好
295	患病的妇女如何避孕
297	影响口服避孕药效果的药物
298	口服避孕药释疑
299	长期口服避孕药要注意什么
301	雌激素不能保青春
302	老年妇女的皮肤保护
303	尼尔雌醇与老年妇女保健
304	育龄女性常见的妇科病