

# 新编青年 卫生手册



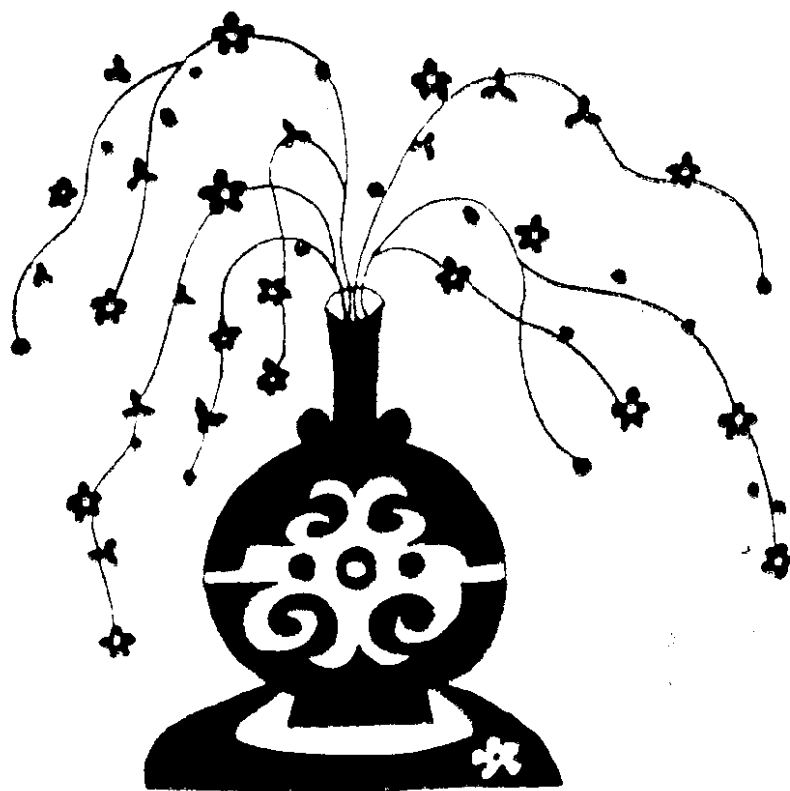
中国青年出版社

# 新编青年卫生手册

王功立 等著



A0041602



y7=156

中国青年出版社

**(京) 新登字083号**

封面设计: 董学军

插图: 任志刚

**新编青年卫生手册**

王功立 等著

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

中国铁道出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 19.75印张 564千字

1992年2月北京第1版 1992年2月北京第1次印刷

印数1—6,000册 定价7.80元

ISBN7-5006-0971-A/R·8

## 内 容 提 要

本书共分12编：生理卫生、心理健康、健美运动、饮食营养、疾病防治、卫生常识、性的咨询、计划生育、优生须知、体育锻炼、用药指导、简易疗法。全书共精选青年朋友最关心的468个问题，请有关专家详细解答。

本书从选题到文章内容青年特点突出，针对性和实用性强，体现当代医学科学技术的新水平。文章深入浅出，通俗易懂，适合具有初中以上文化程度的广大青年阅读。

## 作 者

(按姓氏笔画排列)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王功立 | 叶以楼 | 刘海涛 | 任可杰 | 齐怀歌 |
| 孙昌龄 | 李 林 | 李春生 | 杜敏慧 | 杜维宁 |
| 张 亮 | 张忆林 | 张国玺 | 张德亮 | 陈树中 |
| 林 杰 | 范正祥 | 武星户 | 姚 沁 | 徐景华 |
| 黄 琪 | 曹广泗 | 曾复胜 | 曾维森 | 薛为之 |

# 前 言

我国广大青年在实现四化、振兴中华的伟大事业中，肩负重任，正发挥着突击队的作用。因此，青年不仅要有文化科学知识，而且还要有健康的体魄，否则很难胜任历史赋予的这一重任。所谓健康的体魄，除了指无病以外，还应该包括强壮的身体、充沛的精力、正常的心理，以及对疾病有很强的抵抗力、对环境的高度适应等。为了达到这一目的，就必须在学习、工作和日常生活中讲究卫生。

本着这一宗旨，我们于1986年2月出版了《青年卫生手册》。它深受广大青年读者的欢迎，曾多次重版。近些年来，我国改革开放取得了举世瞩目的成绩，医学科技飞速发展，人民的生活水平和健康水平日益提高，渴望获得更多的卫生知识。为了满足广大读者的需要，我们请有关专家重新编写了一本《新编青年卫生手册》。

《新编青年卫生手册》共有12编：生理卫生、心理健康、健美运动、饮食营养、疾病防治、卫生常识、性的咨询、计划生育、优生须知、体育锻炼、用药指导、简易疗法。全书共精选出青年朋友最关心、最渴望解决的468个问题，采用问答形式，对每个问题进行全面细致的解答。

该书从选题到文章内容，青年特点突出，针对性和实用性强，内容丰富全面，体现当代医学科技的新水平。在文字叙述上，深入浅出，简练清楚，通俗易懂，具有初中以上文化

程度的广大青年读者能够看得懂、用得上。

本书由于篇幅所限，不可能把各种问题都一一列入，因此还不能完全满足青年朋友的需要。另外，为了使本书及早和读者见面，编写、加工整理和出版较仓促，错误和不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

# 目 次

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一编 生理卫生 .....            | 1  |
| 你了解自己的身体吗 .....           | 1  |
| 什么叫青春期 .....              | 3  |
| 第二性征是怎么回事 .....           | 4  |
| 青春期的生理特点是什么 .....         | 5  |
| 青春期发育的进程怎样 .....          | 7  |
| 谁是青春期变化的总枢纽 .....         | 8  |
| 为什么在青春期人体开始迅速生长发育 .....   | 10 |
| 为什么说性成熟是青春期发育的主要标志 .....  | 11 |
| 少女的初潮什么时候来 .....          | 12 |
| 少女为什么会来月经 .....           | 13 |
| 怎样知道月经是否正常 .....          | 15 |
| 怎样注意经期卫生 .....            | 16 |
| 女青年为什么会痛经 .....           | 18 |
| 怎样防治痛经 .....              | 19 |
| 女青年闭经的原因是什么 .....         | 21 |
| 经前期紧张综合症是怎么回事，怎样防治 .....  | 22 |
| 女青年为什么会功能性子宫出血，怎样治疗 ..... | 24 |
| 少女的乳房是怎样发育的 .....         | 26 |
| 怎样使乳房发育得更好 .....          | 28 |
| 少男为什么会遗精 .....            | 29 |
| 包皮过长和包茎有什么危害 .....        | 30 |
| 隐睾是怎么回事 .....             | 32 |
| 什么叫性早熟和性晚熟 .....          | 33 |
| 女性男性化是怎么回事 .....          | 35 |
| 男性女性化是怎么回事 .....          | 36 |
| 为什么会出现“阴阳人” .....         | 37 |
| “石女”是怎么回事 .....           | 38 |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 青春期怎样使身体长得高些 .....        | 40        |
| 青少年睡眠充足为什么可以长身高 .....     | 42        |
| 巨人症、侏儒症和呆小症是怎么回事 .....    | 43        |
| 青少年“豆芽菜”体型是怎样形成的 .....    | 45        |
| 青少年怎样防止肥胖 .....           | 47        |
| 青春期嗓子为什么会变声 .....         | 48        |
| 变声期怎样保护嗓子 .....           | 49        |
| 青年人为什么长智齿，它和人的智慧有关吗 ..... | 50        |
| 人的抗病能力是怎样发展的 .....        | 51        |
| 在青春期身体怎样才能发育得良好 .....     | 52        |
| <b>第二编 心理健康 .....</b>     | <b>54</b> |
| 什么是青年心理健康 .....           | 54        |
| 为什么必须重视青年心理健康 .....       | 55        |
| 青春期的心理特征是什么 .....         | 56        |
| 怎样顺利度过青春期 .....           | 57        |
| 心理疾病有哪些表现 .....           | 59        |
| 心理疾病是怎样产生的 .....          | 60        |
| 怎样正确理解“心理疾病” .....        | 61        |
| 怎样正确对待心理疾病 .....          | 63        |
| 怎样进行心理疾病的诊断 .....         | 64        |
| 为什么说内向型性格容易罹患心理疾病 .....   | 65        |
| 心理健康的标准是什么 .....          | 67        |
| 人格与心理健康有什么关系 .....        | 68        |
| 什么叫做“双重人格” .....          | 69        |
| 为什么说患得患失对心理健康极为不利 .....   | 70        |
| 什么叫“心理疲劳” .....           | 71        |
| 怎样解除“心理疲劳” .....          | 73        |
| 大脑机能的锻炼和心理健康有什么关系 .....   | 74        |
| 做梦与心理健康有什么关系 .....        | 75        |
| 为什么说吸烟酗酒是精神中毒 .....       | 76        |
| 为什么说忧郁悲伤有害于心理健康 .....     | 77        |
| 怎样摆脱烦恼 .....              | 78        |
| 怎样面对“挫折” .....            | 79        |
| 哪些人容易患神经衰弱 .....          | 80        |
| 神经过敏是怎么回事 .....           | 82        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 青年人为什么情绪不要过于激动 .....      | 83        |
| 为什么会产生惧怕心理 .....          | 84        |
| 怎样消除惧怕心理 .....            | 86        |
| 怎样消除焦虑不安 .....            | 87        |
| 怎样消除自卑感 .....             | 88        |
| 怎样摆脱孤独感 .....             | 90        |
| 在恋爱过程中怎样才能保持心理健康 .....    | 91        |
| 造成不幸婚姻的主要心理因素是什么 .....    | 92        |
| 怎样处理好人际关系 .....           | 93        |
| <b>第三编 健美运动 .....</b>     | <b>95</b> |
| 什么是健美 .....               | 95        |
| 青年人为什么要特别重视健美 .....       | 96        |
| 为什么说健康是健美的基础 .....        | 97        |
| 什么样的体型才是正常体型 .....        | 98        |
| 怎样计算标准体重 .....            | 100       |
| 什么是男性体型美 .....            | 101       |
| 什么是女性体型美 .....            | 103       |
| 人的体型有多大可塑性 .....          | 104       |
| 为什么说青春期是塑造健美体型的最佳时期 ..... | 106       |
| 什么是健美运动 .....             | 107       |
| 健美运动包括哪些内容 .....          | 108       |
| 健美运动应遵循哪些原则 .....         | 110       |
| 哪些运动项目能促进体型健美 .....       | 112       |
| 怎样锻炼能使体型更匀称 .....         | 113       |
| 怎样进行胸部健美锻炼 .....          | 115       |
| 怎样进行腰腹部健美锻炼 .....         | 117       |
| 怎样进行腿部健美锻炼 .....          | 118       |
| 男青年健美锻炼应该注意什么 .....       | 120       |
| 女青年健美锻炼应该注意什么 .....       | 121       |
| 产妇怎样进行健美锻炼 .....          | 123       |
| 怎样改变“豆芽菜”体型 .....         | 125       |
| 怎样改变肥胖体型 .....            | 127       |
| 太瘦了怎样才能炼得丰满一些 .....       | 129       |
| 怎样进行臀部减肥锻炼 .....          | 130       |
| 勒胸束腰有什么害处 .....           | 132       |
| 健美锻炼能矫正哪些生理缺陷 .....       | 133       |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 怎样矫正两肩不平 .....                     | 135        |
| 怎样矫正脊柱侧弯 .....                     | 136        |
| 怎样矫正驼背 .....                       | 139        |
| 怎样矫正八字脚 .....                      | 140        |
| 怎样矫正O形腿 .....                      | 141        |
| 怎样矫正X形腿 .....                      | 143        |
| 怎样保持健美的站姿、坐姿和走姿 .....              | 144        |
| 如何体现动作美 .....                      | 146        |
| 如何培养风度美 .....                      | 149        |
| 为什么说内在美高于外形美 .....                 | 150        |
| <b>第四编 饮食营养 .....</b>              | <b>152</b> |
| 营养与健康有什么关系 .....                   | 152        |
| 为什么说蛋白质是生命的基础 .....                | 153        |
| 蛋白质主要来源于哪些食物, 人体每天<br>需要量是多少 ..... | 154        |
| 怎样评定食物蛋白质营养价值的高低 .....             | 156        |
| 怎样提高食物蛋白质的营养价值 .....               | 157        |
| 蛋白质长期供应不足对身体有什么危害 .....            | 159        |
| 脂肪在人体内有什么重要生理功能 .....              | 160        |
| 动物油和植物油有什么区别 .....                 | 162        |
| 怎样正确认识胆固醇 .....                    | 163        |
| 脂肪主要由什么食物提供 .....                  | 165        |
| 青少年长期吃素为什么不好 .....                 | 166        |
| 为什么说糖是人体的主要能源 .....                | 167        |
| 糖有哪些种类, 主要存在于哪些食物中 .....           | 169        |
| 青少年为什么需要较多的糖 .....                 | 170        |
| 吃糖过多对身体有什么危害 .....                 | 171        |
| 为什么说维生素是维持生命的有机要素 .....            | 172        |
| 维生素有哪些种类, 各有什么作用 .....             | 173        |
| 怎样合理食用维生素 .....                    | 174        |
| 青少年应特别注意补充哪些维生素 .....              | 176        |
| 无机盐在人体中有什么重要作用 .....               | 178        |
| 青少年为什么要多吃一点铁 .....                 | 179        |
| 青少年为什么要多吃一点碘 .....                 | 181        |
| 青少年为什么要多吃一点钙 .....                 | 182        |
| 纤维素为什么被称为第七营养素 .....               | 183        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 水在人体中有什么重要作用, 怎样科学饮水 .....   | 184        |
| 什么是软水和硬水, 它们与人体健康有什么关系 ..... | 186        |
| 青少年怎样营养才合理 .....             | 188        |
| 为什么要吃平衡膳食 .....              | 190        |
| 食物在人体内是怎样消化吸收的 .....         | 191        |
| 一日三餐怎样安排好 .....              | 193        |
| 青少年为什么一定要吃好早餐 .....          | 194        |
| 过度节食对身体有什么害处 .....           | 195        |
| 青少年应纠正哪些不良饮食习惯 .....         | 197        |
| 什么是食物中毒 .....                | 199        |
| 怎样预防食物中毒 .....               | 201        |
| 怎样预防“癌从口入” .....             | 202        |
| 烟、酒、茶对健康有什么影响 .....          | 203        |
| 什么是食补 .....                  | 206        |
| 什么是食疗 .....                  | 207        |
| 什么是强化食品 .....                | 210        |
| 哪些食物能健脑 .....                | 212        |
| 哪些食物能助眠 .....                | 213        |
| 哪些食物能消除疲劳 .....              | 215        |
| 哪些食物能润肤美发 .....              | 216        |
| 哪些食物能抗癌 .....                | 218        |
| 哪些食物能预防早衰 .....              | 219        |
| 中学生应该怎样营养 .....              | 221        |
| 大学生需要什么样的膳食 .....            | 223        |
| 少女的营养应该注意什么 .....            | 224        |
| 爱运动的青少年应该怎样营养 .....          | 226        |
| 体弱青年应该怎样营养 .....             | 228        |
| 孕妇、乳母怎样营养 .....              | 230        |
| <b>第五编 疾病防治</b> .....        | <b>232</b> |
| 什么是居室综合症 .....               | 232        |
| 如何防治神经衰弱 .....               | 234        |
| 如何防治眼睛见风流泪 .....             | 237        |
| 怎样防治急性结膜炎 .....              | 238        |
| 怎样防治沙眼 .....                 | 240        |
| 近视眼是怎样形成的 .....              | 242        |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 倒睫是怎么回事 .....         | 243 |
| 眼前飞蚊症是怎么回事 .....      | 243 |
| 鼻出血怎么办 .....          | 244 |
| 如何防治扁桃体炎 .....        | 246 |
| 怎样防治病毒性心肌炎 .....      | 248 |
| 有些女青年为什么会贫血 .....     | 250 |
| 如何预防风湿性心脏病 .....      | 251 |
| 低血压是怎么回事 .....        | 253 |
| 青年人也会得高血压吗 .....      | 255 |
| 青年人怎样防治胃和十二指肠溃疡 ..... | 256 |
| 怎样防治急性肾炎 .....        | 258 |
| 怎样防治肾盂肾炎 .....        | 260 |
| 怎样防治肺结核病 .....        | 261 |
| 病毒性肝炎有几种, 怎样预防 .....  | 262 |
| 怎样预防流脑 .....          | 264 |
| 怎样预防大脑炎 .....         | 266 |
| 怎样预防疟疾 .....          | 267 |
| 流行性出血热是怎么回事 .....     | 268 |
| 腮腺炎能影响生育吗 .....       | 270 |
| 如何防治伤寒 .....          | 271 |
| 怎样防治肝吸虫病 .....        | 272 |
| 血吸虫病的危害是什么 .....      | 273 |
| 蛔虫病与胆道蛔虫病是怎么回事 .....  | 274 |
| 绦虫病是怎么得的 .....        | 275 |
| 绦虫病与象皮肿有什么关系 .....    | 276 |
| 怎样防治黑热病 .....         | 277 |
| 怎样防治疥疮 .....          | 278 |
| 外伤后怎样预防破伤风 .....      | 279 |
| 狗咬伤后怎么办 .....         | 280 |
| 怎样防治少白头 .....         | 281 |
| 斑秃是鬼剃头吗 .....         | 283 |
| 治疗口吃有什么好办法 .....      | 285 |
| 如何消除口臭 .....          | 286 |
| 青年人为什么会得狐臭 .....      | 288 |
| 姑娘患了多毛症怎么办 .....      | 289 |
| 脸上长雀斑怎么办 .....        | 290 |

|                          |            |
|--------------------------|------------|
| “粉刺”是怎样形成的, 如何治疗 .....   | 292        |
| 女青年脸上为什么会长蝴蝶斑 .....      | 293        |
| 脸上长白癜风怎么办 .....          | 295        |
| 酒渣鼻是怎么回事, 能治疗吗 .....     | 296        |
| <b>第六编 卫生常识 .....</b>    | <b>299</b> |
| 卫生与健康有什么关系 .....         | 299        |
| 为什么不要穿工作服回家 .....        | 301        |
| 蒙头睡觉为什么不卫生 .....         | 302        |
| 为什么提倡湿式扫除法 .....         | 303        |
| 为什么要有自己专用的脸盆、毛巾和水杯 ..... | 305        |
| 手为什么容易污染, 怎样保持清洁 .....   | 306        |
| 你知道刷牙的卫生常识吗 .....        | 308        |
| 用手蘸口水点钞票有什么害处 .....      | 309        |
| 为什么不要随地吐痰 .....          | 310        |
| 咳嗽、打喷嚏要注意什么 .....        | 311        |
| 为什么居室要经常开窗换气 .....       | 313        |
| 怎样注意厨房卫生 .....           | 315        |
| 常用消毒方法有几种 .....          | 316        |
| 采用煮沸消毒法要注意什么 .....       | 318        |
| 消毒时应注意什么 .....           | 319        |
| 餐具怎样消毒 .....             | 320        |
| 看书为什么要注意用眼卫生 .....       | 322        |
| 看电视怎样注意卫生 .....          | 323        |
| 使用电风扇怎样注意卫生 .....        | 325        |
| “空调器”与健康有什么关系 .....      | 326        |
| 使用电冰箱怎样注意卫生 .....        | 327        |
| 为什么不能用废旧书刊、报纸包装食物 .....  | 328        |
| 家庭怎样预防农药中毒 .....         | 329        |
| 怎样预防煤气中毒 .....           | 331        |
| 怎样安全使用液化石油罐 .....        | 332        |
| 为什么不要在公路上晒粮食 .....       | 333        |
| 农村怎样保护水源 .....           | 334        |
| 农村怎样消毒井水 .....           | 335        |
| 怎样注意饮水卫生 .....           | 336        |
| 怎样注意饮食卫生 .....           | 337        |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 吃饭时为什么不要说笑打闹 .....          | 339        |
| 暴饮暴食有什么害处 .....             | 340        |
| 为什么不要偏食和挑食 .....            | 341        |
| 做凉拌菜怎样注意卫生 .....            | 343        |
| 生吃瓜果为什么要洗净消毒 .....          | 344        |
| 吃水果为什么要削皮 .....             | 344        |
| 自备午餐应注意什么 .....             | 345        |
| 为什么提倡分餐制 .....              | 346        |
| 城市为什么不要养狗 .....             | 347        |
| 家庭养鸟应注意什么 .....             | 348        |
| <b>第七编 性的咨询 .....</b>       | <b>350</b> |
| 为什么说性是一门科学 .....            | 350        |
| 性教育对青少年有什么重要意义 .....        | 351        |
| 性教育有哪些内容 .....              | 353        |
| 男性生殖系统的构造怎样, 各有什么生理功能 ..... | 354        |
| 女性生殖系统的构造怎样, 各有什么生理功能 ..... | 355        |
| 什么是性激素 .....                | 357        |
| 什么是性行为与性现象 .....            | 358        |
| 一滴精是十滴血吗 .....              | 359        |
| 男女青年怎样注意性器官卫生 .....         | 360        |
| 什么是性心理, 了解它有什么重要意义 .....    | 361        |
| 男女青年怎样控制性欲与性冲动 .....        | 363        |
| 手淫成习有什么危害, 怎样戒除 .....       | 364        |
| 如何防止早恋 .....                | 366        |
| 婚前性行为有什么危害, 怎样防预 .....      | 367        |
| 男女青年为什么会发生性罪错, 怎样预防 .....   | 369        |
| 为什么要抵制“性自由”和“性解放” .....     | 371        |
| 什么是性变态, 有哪些表现 .....         | 373        |
| 婚前为什么要进行健康检查 .....          | 374        |
| 什么是性欲、性快感和性感区 .....         | 375        |
| 男女性功能有什么差异 .....            | 376        |
| 性反应有哪些生理过程 .....            | 378        |
| 正常的性生活应具备哪些条件 .....         | 379        |
| 怎样过好新婚之夜 .....              | 380        |
| 怎样正确认识处女膜 .....             | 381        |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 怎样注意新婚卫生 .....                     | 382        |
| 旅游结婚应注意什么 .....                    | 384        |
| 怎样维持和增进新婚后性生活的和谐 .....             | 385        |
| 怎样掌握性生活的频度和时间 .....                | 386        |
| 每次同房时间多长合适 .....                   | 387        |
| 新婚夫妇怎样注意身心特殊时期的性卫生 .....           | 388        |
| 什么是性功能障碍, 有什么表现 .....              | 389        |
| 什么是阳痿, 发生阳痿怎么办 .....               | 390        |
| 为什么会发生早泄, 怎样防治 .....               | 392        |
| 为什么会发生射精困难 .....                   | 393        |
| 男子性欲异常有哪些表现 .....                  | 393        |
| 女子为什么会出现性欲低下和性感缺失 .....            | 395        |
| 什么是阴道痉挛, 怎样防治 .....                | 396        |
| 同房中女子出现的疼病症、出血症、<br>晕厥症是怎么回事 ..... | 397        |
| 烟酒对性功能有什么影响 .....                  | 398        |
| 婚后为什么不能生育 .....                    | 400        |
| 怎样预防不育症 .....                      | 401        |
| 什么是性病, 有什么危害 .....                 | 402        |
| 怎样预防性病 .....                       | 403        |
| 淋病有什么危害, 怎样预防 .....                | 405        |
| 梅毒有什么症状, 怎样预防 .....                | 406        |
| 怎样预防滴虫病 .....                      | 408        |
| 怎样预防生殖器念珠菌病 .....                  | 410        |
| 艾滋病有什么危害 .....                     | 411        |
| 怎样预防艾滋病 .....                      | 413        |
| <b>第八编 计划生育 .....</b>              | <b>415</b> |
| 为什么说计划生育是我国的一项基本国策 .....           | 415        |
| 家庭怎样实行计划生育 .....                   | 416        |
| 精子是怎样形成的 .....                     | 417        |
| 卵子是怎样形成的 .....                     | 418        |
| 怀孕的原理是什么 .....                     | 420        |
| 避孕的原理是什么 .....                     | 421        |
| 避孕会不会影响性生活 .....                   | 423        |
| 常用的避孕方法有几种 .....                   | 424        |
| 女用短效口服避孕药有几种, 怎样用法 .....           | 425        |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 女用长效口服避孕药有几种，怎样用法 .....      | 426 |
| 探亲避孕药有几种，怎样用法 .....          | 427 |
| 哪些人不宜应用口服避孕药 .....           | 429 |
| 长效避孕针有几种，怎样用法 .....          | 430 |
| 宫内节育器有几种，放置时要注意什么 .....      | 431 |
| 哪些人不适合放置宫内节育器 .....          | 433 |
| 怎样使用避孕套，射精后避孕套破了怎么办 .....    | 434 |
| 怎样正确使用避孕药膜 .....             | 435 |
| 怎样正确使用阴道避孕药片 .....           | 436 |
| 怎样正确使用阴道避孕栓 .....            | 438 |
| 怎样正确使用避孕药膏 .....             | 439 |
| 什么叫做安全期避孕法，可靠吗 .....         | 440 |
| 用体外排精法避孕为什么不好 .....          | 442 |
| 选择避孕方法为什么要因人而异 .....         | 443 |
| 新婚夫妇怎样选择避孕方法 .....           | 446 |
| 结扎输卵管对人体健康有影响吗 .....         | 447 |
| 结扎输精管对人体健康有影响吗 .....         | 449 |
| 什么时间做绝育手术比较合适 .....          | 450 |
| 什么叫做人工流产，什么时候做人工流产比较合适 ..... | 452 |
| 人工流产后应注意哪些事项 .....           | 454 |
| 多次人工流产有什么害处 .....            | 455 |

## 第九编 优生须知 .....

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 为什么要提倡优生 .....             | 457 |
| 为了优生，选择爱人要注意什么 .....       | 458 |
| 为什么近亲不能结婚 .....            | 460 |
| 你知道最佳生育年龄吗 .....           | 461 |
| 什么季节怀孕好 .....              | 462 |
| 怀孕有信号吗 .....               | 464 |
| 为什么会发生早孕反应，发生早孕反应怎么办 ..... | 465 |
| 怀孕后身体有哪些生理变化 .....         | 466 |
| 胎儿的生命是怎样开始的 .....          | 468 |
| 生男生女的奥秘是什么 .....           | 469 |
| 胎儿是怎样生长发育的 .....           | 470 |
| 胎盘有什么功能 .....              | 471 |
| 羊水有什么作用 .....              | 472 |