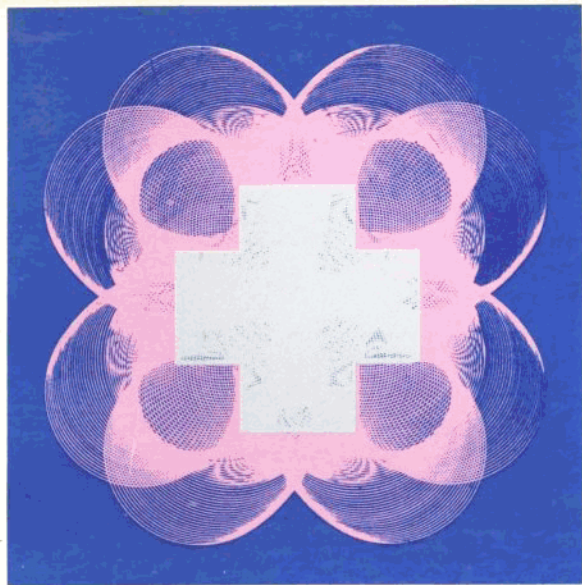




“电话医生”热线

家庭保健

400问

浙江科学技术出版社

家庭保健 400 问

——“电话医生”热线

俞志新 胡惟勤 主编

藏所 浙江科学技术出版社

(浙)新登字第3号

责任编辑:朱

封面设计:詹良

家庭保健 400 问

——“电话医生”热线

俞志新 胡惟勤 主编

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张 12.25 字数 365 000

1995 年 10 月 第一版

1995 年 10 月 第一次印刷

ISBN 7-5341-0739-3/R · 126

定 价:15.00 元

编者的话

随着社会经济的发展和人民生活的不断改善，人们对健康的要求也越来越高。人们已不仅仅满足于生了病能够及时得到治疗，而且还要求获得更多的防病与养生保健方面的知识。同时，由于医学模式从原来的生物医学向生物—心理—社会医学模式转变，现代人不仅关心自己身体与生理的健康，更追求精神与心理的健康。一句话，现代社会作为高度文明的社会，人们越来越注重于生活质量与生命质量的提高。

本书是以杭州“电话医生”开通3年多来所接受的23000多例电话咨询内容为素材编写而成的。通过问答的形式进行医疗保健知识的宣传普及，目的在于让人们能从中获取一些现代生活中的医疗卫生保健常识，提高自我保健能力。

愿本书能给读者的生活带来健康、温馨与幸福！

本书编写过程中，曾得到包文俊副主任医师的大力协助，在此谨表谢意。

俞志新 胡惟勤

1994年6月 于杭州

目 录

一、饮食保健篇

1. 儿童平衡饮食应如何调配? 1
2. 为何碱性食品有益于儿童大脑发育? 2
3. 儿童该如何用好早餐? 3
4. 孩子的脾气与饮食有关系吗? 4
5. 婴幼儿腹泻如何用饮食来调理? 5
6. 青少年期为何要多补充钙质? 5
7. 青春少女须注意哪些营养问题? 6
8. 考生的饮食有何讲究? 7
9. 青少年多吃补品好吗? 8
10. 中年妇女应如何注意饮食? 8
11. 老人保健饮食的基本要求是什么? 9
12. 哪些饮料适宜中老年人? 10
13. 老人如何进补? 11
14. 节食为什么能长寿? 11
15. 改变不良饮食方式可抗癌吗? 12
16. 不同年龄者如何制订早餐食谱? 13
17. 为什么多食酸性食物易致疲劳? 14
18. 食欲太旺好不好? 14
19. 哪些蔬菜食用不当会产生危害? 15
20. 致癌和防癌食物分别有哪些? 16
21. 哪些饮食方式可抗癌? 17
22. 糖吃得多会引起糖尿病吗? 18

23. 糖尿病人的饮食如何自我调节?	18
24. 黄鳝可治糖尿病吗?	19
25. 胆石症、胆囊炎如何食疗?	19
26. 高血压患者需注意哪些饮食问题?	20
27. 白血球减少应如何食疗?	21
28. 中风患者饮食如何调理?	21
29. 小儿暑热如何食疗?	22
30. 胃下垂如何食疗?	23
31. 子宫脱垂如何食疗?	23
32. 自汗如何食疗?	24
33. 遗精如何食疗?	25
34. 低血压如何食疗?	25
35. 紫癜如何食疗?	26
36. 月经提前如何食疗?	26
37. 心悸症如何食疗?	27
38. 头发枯黄如何食疗?	28
39. 老人夜尿如何食疗?	28
40. 菊花露酒能治便秘吗?	29
41. 哪些食物可以催眠?	30
42. 糯米有何食疗作用?	30
43. 生姜有何食疗作用?	31
44. 黑芝麻有何食疗作用?	32
45. 银耳有何食疗作用?	33
46. 莲子有何食疗作用?	33
47. 泥鳅有何食疗作用?	34
48. 豆腐有何食疗作用?	35
49. 肉骨头有何食疗作用?	36
50. 醋豆有何食疗作用?	36

51. 风湿性关节炎患者在饮食上应注意些什么? ...	37
52. 生鱼片为何要烫透?	37
53. 乳酸饮品有什么保健作用?	38
54. 哪些食物属温性和寒性?	39
55. 哪些食品有利于眼睛保健?	40
56. 疗效食品有哪些?	41
57. 慢性胃炎病人在饮食上应注意些什么?	42
58. 多吃哪些食物能预防疾病?	43
59. 秋季健身有哪些进补品?	44
60. 婴儿是否适宜吃蜂蜜?	45
61. 儿童常吃葡萄糖好不好?	45
62. 多喝啤酒有害吗?	45
63. 多喝咖啡有何害处?	46
64. 哪些新鲜蔬菜病人不宜吃?	46
65. 四季豆为什么要煮熟吃?	47
66. 腌菜为什么要腌透?	47
67. 韭菜为何不宜炒熟备用?	48
68. 低血压者与孕妇为什么忌吃蜂乳?	48
69. 为何心血管病人不宜吃蛋黄?	49
70. 海带为何不宜久泡?	49
71. 哪些水果不宜与海产品同吃?	50
72. 哪些水果不宜多吃?	50
73. 不吃早饭为何易得胆石症?	51
74. 为何不宜用冷水煮饭?	51
75. 哺乳妇女为何不宜喝啤酒?	52
76. 酒醉为何不宜服安眠药?	52
77. 骨折后要不要多吃钙片?	53
78. 甲亢病人为何不宜多吃含碘食物?	53

79. 为何贫血和冠心病患者不宜多饮茶?	54
80. 为何饭后不宜喝汽水?	54
81. 饮酒有哪些禁忌?	54

二、婴幼儿篇

82. 新生儿异常啼哭有何原因?	57
83. 初生儿何时开奶为好?	57
84. 母乳喂养应采用什么姿势?	58
85. 什么情况下不能对婴儿喂母乳?	58
86. 药物会通过母乳影响婴儿健康吗?	59
87. 吃奶的婴儿应定时喂养还是按需喂养?	60
88. 怎样进行混合喂养?	60
89. 怎样进行人工喂养?	61
90. 牛奶过敏怎么办?	62
91. 婴儿何时添加辅食?	62
92. 小儿食具是否都需要煮沸消毒?	63
93. 用饮料代替喂水好吗?	64
94. 婴幼儿何时断奶好? 用什么方式断奶?	64
95. 婴儿爱流口水是怎么回事?	65
96. 如何照料好娇嫩的新生儿?	66
97. 怎样让孩子更好地生长发育?	67
98. 婴幼儿怎样进行体格锻炼?	67
99. 婴儿从翻滚、坐起到行走的过程应注意些什么?	68
100. 独生子女为何还会营养缺乏?	69
101. 宝宝的睡眠是否正常?	70
102. 逗乐婴儿应注意什么?	70
103. 婴幼儿需要什么样的衣服?	71

104. 为什么说爱笑的孩子聪明?	71
105. 应该培养孩子哪些卫生习惯?	72
106. 为什么噪声会妨碍幼儿健康?	72
107. 怎样预防婴幼儿感冒、气管炎和肺炎?	73
108. 怎样从大便中辨别宝宝的健康状况?	74
109. 孕妇和婴儿居室为什么忌放花草?	75
110. 婴幼儿看电视时应注意哪些事项?	76
111. 婴幼儿胖好不好?	76
112. 为什么夏天婴幼儿易长疖子?	77
113. 给婴儿洗澡应注意什么?	78
114. 孩子的体重和身长是否正常?	79
115. 让孩子在户外活动应注意什么?	79
116. 怎样保护乳牙?	80
117. 婴儿睡着后出汗是不是病了?	81
118. 3岁前婴幼儿的营养特点是什么?	81
119. 营养对婴幼儿头脑发育有何影响?	82
120. 怎样对付小儿夜啼症?	83
121. 婴儿便秘怎么办?	84
122. 如何防止婴幼儿口腔炎?	84
123. 婴儿耳朵“流水”怎么办?	85
124. 孩子要不要吃滋补品?	86
125. 怎样避免孩子发生意外事故?	86
126. 为什么2~3岁的孩子易口吃?	87
127. 孩子口吃怎么办?	88
128. 孩子吃零食好不好?	88
129. 孩子不爱吃饭怎么办?	89
130. 怎样安排1~3岁幼儿的膳食?	90
131. 怎样安排病儿的膳食?	91

132. 怎样防治蛔虫病?	92
133. 怎样尽早发现孩子的弱视?	92
134. 孩子斜视怎么办?	93
135. 孩子斜颈怎么办?	94
136. 扁平足可以矫正吗?	95
137. 怎样知道孩子缺锌?	95
138. 孩子发高烧怎样紧急处理?	96
139. 怎样预防孩子得佝偻病?	97
140. 孩子贫血的症状有哪些? 怎样防治?	97
141. 孩子得了湿疹怎么办?	98
142. 早期教育应从何时开始?	99
143. 新生儿也需要教育吗?	99
144. 1~12个月的婴儿怎样进行早期教育?	100
145. 2~3周岁儿童怎样教育?	101
146. 怎样选择玩具?	101
147. 怎样让孩子在游戏中受教育?	102
148. 如何避免溺爱?	103
149. 孩子任性该怎么办?	103
150. 男女孩子是否应施以不同教育?	104
151. 怎样回答孩子“我从哪里来”?	104
152. 对孩子进行性教育应从何时开始?	105
153. 双生儿要不要进行不同的养育?	106

三、青少年保健篇

154. 何为性早熟?	107
155. 青春期姗姗来迟原因何在?	107
156. 少女月经不规则怎么办?	108
157. 这样的遗精正常吗?	109

158. 什么是经前综合征?	109
159. “相思痘”是由相思引起的吗?	110
160. “蝴蝶斑”由何原因引起?	111
161. 怎样才能拥有一双明亮的眼睛?	111
162. 怎样才能拥有一副漂亮的牙齿?	112
163. 怎样才能消除狐臭?	113
164. 肥胖青年应如何减肥?	113
165. 为何会白了少年头?	114
166. 扁桃体肿大是否都需要手术?	115
167. 个子高容易变驼背吗?	116
168. 矮个子青年有办法再长高吗?	116
169. 青年人如何防治风湿性心脏病?	117
170. 得了病毒性心肌炎怎么办?	118
171. 年轻人心脏有杂音就是心脏病吗?	119
172. 年轻人也会得高血压吗?	119
173. 为什么女青年中低血压比较多?	120
174. 哪些原因会使 GPT 升高?	121
175. 青年学生应怎样保护大脑?	121
176. 长个的孩子如何进行体育锻炼?	122
177. 少女经期能参加体育锻炼吗?	123
178. 青年人的形体怎样才算美?	123
179. 穿化纤内裤对身体有害吗?	124
180. 常穿牛仔裤对健康有没有影响?	125
181. 少年为何多体毛?	125

四、妇女保健篇

182. 妇女补虚中药应如何选用?	127
183. 哪些妇女易患冠心病?	128

184. 中年妇女如何保健?	129
185. 妇女更年期综合征有办法减轻吗?	130
186. 更年期妇女如何进行饮食调理?	131
187. 妇女不孕的原因有哪些?	132
188. 女性产后恢复体型有何妙法?	133
189. 不来月经的原因有哪些?	134
190. 女性肥胖会对正常月经产生影响吗?	135
191. 痛经在婚后能自愈吗?	135
192. 绝经后阴道出血是何原因?	136
193. 女性如何自我监测妇科病?	137
194. 如何预防外阴疾病?	137
195. 如何在白带变化中发现疾病?	138
196. 霉菌性阴道炎能否根治?	139
197. 外阴白斑会引起癌变吗?	140
198. 子宫颈癌预后如何?	141
199. 患子宫肌瘤要切除子宫吗?	142
200. 如何预防泌尿系统感染?	143
201. 有些“尿路感染”为何久治不愈?	144
202. 怎样正确保护乳房?	144
203. 乳头发生溢液时怎么办?	145
204. 哪些人易得乳腺癌?	146
205. 女性家务忙没有时间锻炼怎么办?	147

五、结婚生育篇

206. 为什么要作婚前检查?	149
207. 哪些情况不宜结婚?	149
208. 同村人结婚利弊何在?	150
209. 必须在婚前治愈的皮肤病有哪几种?	150

210. 哪些情况不应生育?	151
211. 不孕夫妇应注意些什么?	151
212. 没有性高潮就不会怀孕吗?	152
213. 初孕人流有哪些弊端?	153
214. 怎样才能实现优生?	154
215. 什么季节受孕最佳?	154
216. 怀孕前应注意哪些问题?	155
217. 怀孕时应如何进行自我监护?	156
218. 怎样推算预产期?	157
219. 为什么会流产? 要否保胎?	157
220. 怀孕期间要注意哪些事项?	158
221. 孕期应注意摄入哪些营养?	159
222. 孕妇服用中草药安全吗?	160
223. 如何减轻孕期不适症状?	160
224. 产前检查有什么意义?	161
225. 哪些情况下需做 B 超检查?	162
226. 如何发现妊娠中的危险信号?	163
227. 电磁波对孕妇会产生影响吗?	164
228. 怎样预防早产? 发生早产怎么办?	165
229. 为何会出现过期妊娠?	165
230. 怎样进行胎教?	166
231. 减轻分娩痛苦的诀窍是什么?	167
232. 产后出血过多怎么办?	168
233. 产后如何进行伤口自我护理?	168
234. 产妇卫生有何讲究?	169
235. 产后何时开始锻炼好?	170
236. 产后奶下不来怎么办?	171
237. “坐月子”有何学问?	171

238. 产后能否服人参？	173
---------------------	-----

六、性与性病篇

239. 怎样才能使性生活和谐？	174
240. 蜜月旅行要注意些什么？	174
241. 新婚早泄是怎么回事？	175
242. 处女膜破裂了就不是处女吗？	176
243. 新娘蜜月综合征是如何引起的？	176
244. 新婚房劳如何食补？	177
245. 性高潮何时来临？	178
246. 怎样达到夫妻性高潮同步？	178
247. 性生活的频度怎样才算适度？	179
248. 嗜酒可以助“性”吗？	180
249. 有的人为什么无性欲？	181
250. 老年人的性生活频度怎样掌握？	181
251. 老做性梦该怎么办？	182
252. 什么是性功能障碍？	183
253. 妻子性冷淡怎么办？	184
254. 阳痿如何进行自我测试？	185
255. 阳痿的心理因素有哪些？	186
256. 男子性功能何时衰退？	187
257. “男性病”在婚后能自愈吗？	187
258. 短阴茎会影响性生活吗？	188
259. 患隐睾症能否结婚生育？	189
260. 手淫真的有害无益吗？	189
261. 阴毛稀少是怎么回事？	191
262. 漏精是怎么一回事？	192
263. 性生活中为什么会不射精？	193

264. 怎样减少包皮垢的危害？	194
265. 孕期性生活应如何安排？	195
266. 应如何防治精液过敏症？	195
267. 做绝育手术后会影晌性生活吗？	196
268. 子宫切除后会影晌性欲吗？	197
269. 人流后的性生活要注意什么？	197
270. 老年妇女性生活有何特点？	198
271. 肝炎病人应如何安排性生活？	199
272. 心肌梗塞病人的性生活应如何把握？	200
273. 哪些癌症的发生与性生活有关？	201
274. 性病主要有哪几种？如何识别？	201
275. 性病的传播途径有哪些？	202
276. 性病能自我治疗吗？	204
277. 男性如何知道自己得了性病？	204
278. 得了淋病怎么办？	205
279. 尖锐湿疣是怎么得来的？	206
280. 什么是第四性病？	207
281. 如何预防儿童感染性病？	207
282. 阴虱病是如何传播的？	208
283. 浴室会传播淋病吗？	209
284. 在游泳池游泳是否会传染上性病？	210

七、心理卫生篇

285. 孩子说谎怎么办？	211
286. 如何纠正儿童的偏食行为？	212
287. 对没有耐心的孩子该怎么办？	213
288. 怎样正确看待中学生的逆反心理？	214
289. 怎样对待孩子的“离巢”现象？	215

290. 怎样克服自卑心理?	216
291. 如何保持经前期的心理平衡?	217
292. 失眠怎么办?	218
293. 一边读书一边听音乐好吗?	218
294. 怎样才能克服懊丧情绪?	219
295. 害怕与人交往应该怎么办?	221
296. 如何消除“考场恐慌症”?	221
297. 心理疲劳应如何治疗?	222
298. 对待流言蜚语应怎么办?	223
299. 如何制怒?	224
300. 偏头痛和心理因素有关吗?	225
301. 神经衰弱为何久治不愈?	226
302. 音乐疗法真的能治病吗?	226
303. 怎样用心理疗法戒烟?	227
304. 怎样克服紧张情绪?	228
305. 皮肤病与精神紧张有关吗?	229
306. 如何改善人际关系?	229
307. 如何从嫉妒中解脱?	230
308. 对职业发生厌倦怎么办?	231
309. 如何处理好与领导的关系?	232
310. 女学生恋上了老师怎么办?	233
311. 情窦初开时也需以礼相守吗?	234
312. “一见钟情”能够地久天长吗?	235
313. 求爱被拒绝该怎么办?	235
314. 陷入“单相思”的泥潭怎么办?	236
315. “相亲”成功的奥秘何在?	237
316. 失恋后如何保持心理平衡?	238
317. 独身究竟好不好?	239

318. 怎样度过“婚后危险期”？	240
319. 夫妻间真的“说话无顾忌”吗？	241
320. 怎样限制夫妻间的争吵？	242
321. 夫妻应怎样沟通情感？	243
322. 为什么说夫妻恩爱有益健康？	244
323. 婚姻失败的病理原因有哪些？	245
324. 中年夫妇如何克服爱情厌倦心理？	246
325. 中年女性如何克服悲观心理？	247
326. 更年期妇女如何讲究心理卫生？	248
327. 中老年丧偶怎么办？	249
328. 怎样改善退休生活适应不良状况？	249

八、老年篇

329. 衰老是不可抗拒的吗？	251
330. 衰老与神经内分泌有关吗？	252
331. 环境因素会影响衰老吗？	253
332. 支气管炎怎么会发展成肺气肿的？	254
333. 肺功能不全会引起肺心病吗？	255
334. 心绞痛是冠心病的早期信号吗？	256
335. 引起高血压病的病因有哪些？	257
336. 病毒性肝炎会引发肝硬化吗？	258
337. 慢性肾炎为何迁延不愈？	259
338. 糖尿病有哪些症状？	261
339. 老年性痴呆症是怎么一回事？	262
340. 如何预防老年性便秘？	263
341. 如何防治动脉硬化？	264
342. “中风”有哪些先兆症状？	265
343. 夜间多尿与前列腺肥大有关吗？	266