

JIA TING
SHENG HUO
CHAN MOU

家庭生活参考



7.5 976/12315

家庭生活参谋

(一)

主 编：李振琼

副主编：谢国材 邓金锋

编 委：李振琼 谢国材

邓金锋 罗海燕

张瑞芳 许煜升

中山大学出版社

243899

责任编辑：凌 杰

封面设计：周 城

243899 定价：3.50元

家庭生活参谋

(一)

李振琼等 编

*

中山大学出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：5.5 110千字

1993年3月第一版 1993年3月第一次印刷

印数：1—30000册

登记证号（粤）第11号

ISBN 7-306-00686-X/G·144

定价：3.50元

出版说明

家庭是社会的细胞。家庭的稳定对社会的稳定具有重要的作用。一个健康美满幸福的家庭，除了要有安定的社会环境，良好的文化修养，优越的经济条件外，还要家庭每个成员有健康的体魄，良好的精神状况。要做到这一点，必须加强家庭医学的学习和普及，提高家庭医学理论水平，使其为每个家庭服务。

《家庭生活参谋》，是为了适应家庭保健医疗的要求和满足防治家庭常见病多发病的需要。我们查阅了大量有关家庭医学资料，同时结合临床体会将本书分为六章来编写：（一）生儿育女；（二）少男少女；（三）男大当婚女大当嫁；（四）祝君健康长寿；（五）验方偏方与食疗。全书以问答形式编写。内容丰富，通俗易懂，适合于家庭每个人阅读。本书既可作为家庭医学知识普及的必读本，又可作为防治家庭病的参考书。

本书在编写过程，诚蒙广州中医学院、汕头大学医学院的医学专家、教授的热情指导和帮助，鲇滨化学药业总公司，鲇滨制药厂的大力支持，在此表示衷心的感谢。

编者

目 录

第一章 生 儿 育 女

为什么要选择最佳配偶.....	(3)
怎样做好优生的孕前生理准备.....	(4)
母亲的文化素质影响优生吗.....	(5)
维生素与优生有什么关系.....	(6)
新生儿有哪些生理特点.....	(6)
新生儿有哪些特殊生理状态.....	(9)
新生儿怎样预防感染	(10)
新生儿睡眠时应该注意什么	(11)
孩子为什么哭	(12)
为什么要经常给新生儿洗澡	(13)
怎样为新生儿洗澡	(14)
给新生儿洗澡时应注意什么	(15)
新生儿出生后什么时候开始喂奶	(15)
为什么不要把初乳挤掉	(16)
多长时间喂一次奶	(17)
母乳好还是牛奶好	(18)
喂奶时须注意什么	(20)
“现代妈妈”为什么少奶.....	(21)
新生儿败血症的原因是什么? 有哪些临床表现 ...	(22)

哪些原因可引起新生儿肺炎	(23)
新生儿肺炎有哪些表现? 如何防治	(24)
什么是尿布疹? 如何防治	(24)
什么是新生儿溶血病	(25)

第二章 少男少女

什么叫青春发育期	(29)
青春期是怎样启动的	(30)
为什么女子会来月经	(31)
为什么男子会遗精	(32)
如何治疗梦遗病	(34)
什么叫做性早熟	(35)
什么叫做性晚熟	(36)
青春期有哪些心理特点	(37)
是否男的比女的聪明	(38)
怎样防治青春期消瘦症	(41)
女青年怎样做到胖瘦适中	(42)
为什么有的青少年脸上会长粉刺	(44)
面部长疖子为什么不能挤	(45)
为什么姑娘脸上会长蝴蝶斑	(46)
如何防治姑娘脸上的蝴蝶斑	(47)
如何矫正鸡胸病	(48)
变声期怎样保护嗓子	(49)

为什么青少年人吸烟危害更大	(50)
怎样预防青少年近视眼	(52)
怎样矫治青少年的口吃	(53)
怎样清除青少年口臭	(54)
色盲是怎么回事	(56)
怎样防治青少年病毒性心肌炎	(57)
怎样预防青少年风湿病	(58)
怎样预防青少年的肺结核病	(59)

第三章 男大当婚女大当嫁

多大年龄结婚最合适	(63)
新婚如何进行科学补食	(64)
怎样才知道自己怀孕了	(64)
怎样计算预产期	(66)
什么时候进行产前检查最合适	(67)
怎样知道你的胎儿是不是畸形	(68)
你的胎位不正怎么办	(69)
不生男孩不能只怪女方	(70)
隐睾也能生育吗	(71)
睾丸和生殖力的关系是什么	(72)
精子的运输是怎样的	(73)
精子是怎样获能的	(74)
精子的受精能力怎样	(75)

未受精的精子命运怎么样	(76)
安全期避孕为什么不可靠	(77)
有哪些外用避孕药	(78)
有哪些口服避孕药	(79)
怎样使用避孕工具	(81)
人工流产有没有害	(82)
为什么说久未成孕并非无望	(84)
孕妇怎样注意营养	(85)
孕妇用药要注意些什么	(86)
不孕症如何治疗	(87)
遗精如何治疗	(88)
精浊如何治疗	(89)
阳痿如何治疗	(90)
月经不调如何治疗	(92)
白带异常如何治疗	(93)
子宫脱垂如何治疗	(94)
功能性子宫出血如何治疗	(95)
哪些药物会引起胎儿畸形	(97)

第四章 祝君健康长寿

中年人的生理主要有什么变化	(101)
盆腔炎如何治疗	(103)
常见疾病的自我诊断法是什么	(105)

为什么说衰老是正常的生理现象·····	(107)
老年人饮食的原则及饮食制度是什么·····	(108)
老年人饮食注意事项是什么·····	(109)
怎样推迟人的脑力衰老·····	(110)
怎样推迟体力的衰老·····	(111)
情绪失调为什么会引起癌症·····	(112)
情绪紧张为什么会引起高血压·····	(113)
有没有长寿的条件·····	(114)
维持健康的三要点是什么·····	(116)
为什么说肥胖是万病的标志·····	(118)
老年人常见哪些症状·····	(120)
癌症的信号是什么·····	(125)
中风的信号是什么·····	(127)
如何治疗中风·····	(128)
心肌梗塞的信号是什么·····	(130)
冠心病如何治疗·····	(131)

第五章 验方偏方与食疗

风温感冒的验方偏方与食疗·····	(135)
病毒性肝炎的验方偏方与食疗·····	(140)
高血压病的验方偏方与食疗·····	(146)
溃疡病的验方偏方与食疗·····	(151)
支气管炎的验方偏方与食疗·····	(158)

第一音

生儿育女





为什么要选择最佳配偶

一个优良的个体，必须来自优良的受精卵；而一个优良的受精卵，则必须来自一个优良的精子和一个优良的卵子。这两种不同的生殖细胞又必须分别来自身心健康的男女。从优生学角度来说，不仅要求对方身体健康，无重要疾病，特别是无重要遗传病，如重型精神病，重度智力低下，各种严重的显性遗传病，男女双方都患有的同一种严重的隐性遗传病，原发性癫痫，先天性心脏病，唇裂与腭裂，糖尿病等；而且也要求对方智力发育正常，心理状态是健康的。性情孤僻，暴躁等都是不适宜的。另外，选择配偶时，也要注意对方的血型。经上海对 1 万余人的调查和临床实践证明：当夫妇血型不匹配时，其所生子女很可能患血液病。如新生儿溶血，先天性贫血，白血病，血小板减少性紫癜，血滞症等。有下面三种血型匹配其子女会患血液病：①母亲 O 型，父亲 AB 型；②母亲 O 型，父亲 B 型，其子女相应 B 型；③母亲 O 型，父亲 A 型，其子女相应 A 型者。

但父母血型不合，并非都会生下血液病的孩子，只是在以上三种情况中，患血液病的可能性很大。所以要使孩子避免患血液病，在选择配偶时，女性的血型是 O 型者，最好选择 O 型血型的男性。

怎样做好优生的孕前生理准备

国内外专家认为,仅靠父母的良好素质难以保证优生,还需许多外界因素给予促进。所以准备婚后怀孕的青年夫妇必须注意婚前半年起就为孕前作好生理准备。

- (1) 夫妇双方或一方在怀孕前应有一段时间不饮酒。
- (2) 经过X线透视的妇女,特别是腹腔下部经X线照射,4周以后怀孕较安全。
- (3) 长期口服避孕药的妇女,停药6个月以上方可受孕。
- (4) 长期上避孕环的妇女,在环取后,需等来过2至3次正常月经再怀孕。
- (5) 早产及流产的妇女,过1年后怀孕为宜。
- (6) 夫妇双方或一方抽烟,在准备怀孕的阶段要戒烟半年,使尼古丁对身体的影响基本消除。并且在整个孕期都要禁烟。
- (7) 夫妇双方或一方长期服用药品或打针,须询问医生所服药物是否对胎儿有害,若有害则需停药以后再怀孕。
- (8) 怀孕前半年,双方不要接触有毒、有害物质,避免接触各种污染,如空气污染、水污染、农药污染和放射环境污染等等。
- (9) 受孕前1个月起,夫妇双方都应该注意适当地增加营养,多吃一些含动物蛋白质、矿物质和维生素丰富的食品。
- (10) 在受孕前半年中男方不要穿紧身裤。国外早有人注意到穿紧身裤对产生精子不利,因为穿紧身裤会不同程度地影响阴囊和睾丸的血液循环;同时干扰阴囊的热调节功能,从

而影响精子的正常产生和正常发育。

(11) 孕前半年中男女双方都必须适当锻炼身体,以加强身体各方面的综合素质。

母亲的文化素质影响优生吗

天津医学院流行病教研室曾对天津市婴儿出生缺陷作了流行病学的调查和分析。结果表明,母亲的文化水平与发生出生缺陷的危险因素有关,呈现趋势关系,即受教育水平越高,发生出生缺陷的危险越低。

他们认为,母亲的文化素质所以会影响后代的优生,其原因是因为文化水平影响着人们的思维、行为、情绪、感觉,影响着人们的爱情、婚姻等心理变化。

文化水平越低,早婚早育率越高。而过早的婚育由于妇女体格发育上的不完全成熟,加上缺乏合理营养,缺少正确处理孕期生活的知识,往往造成母亲的营养缺乏、贫血、佝偻病等,从而也影响胎儿的发育。

文化水平越低,近亲结婚者越多。有人做过统计,在102对近亲结婚者中,具有初中以上文化的仅占2%,具高小文化的占31.3%,文盲、半文盲占66.7%。我们已经知道,近亲结婚其后代畸形率明显增高。

文化水平越低,孕期保健越差,容易发生病毒感染,营养失调,不合理用药,以及不懂得避免接触放射线、电磁波、毒物等。而这些因素均会增加胎儿的畸形率。

维生素与优生有什么关系

不少报道和实验证实，在孕期，特别是妊娠早期，维生素在母体内和胎儿体内需要保持一个正常水平，过低或过高都会影响胎儿的生长发育，以至引起畸形。

国外学者曾对妊娠三个月以内的孕妇作血中叶酸、维生素C、维生素B₂水平的测定，发现分娩了患有神经系统畸形儿，如无脑儿、脊柱裂的孕妇，血中这三种物质的含量较正常者低。孕妇缺乏维生素D，会出现新生儿先天性佝偻病。缺乏维生素A会导致心血管畸形，眼及泌尿道异常。

医学专家们对已经生下过神经系统畸形儿的妇女们，在其怀孕前后三个月内给复合维生素制剂治疗，结果再次分娩畸形儿发生率为0.5%；而没有补充维生素的孕妇为5%。

孕妇服用过量的维生素，也会导致胎儿畸形。美国统计了300多位生下神经系统畸形儿的母亲，发现有60%在妊娠前后盲目服用过量维生素。

新生儿有哪些生理特点

从胎盘生活过渡到独立生活，胎儿自身发生重大变化，有些器官的功能要逐步适应。有些功能则自出生之时起就必须一下子骤然适应。

呼吸：新生儿一出生便开始叫喊、呼吸，以此来表现他们脱离母体后崭新的独立自主，呼吸空气进入肺部，把肺部舒展开，使它鼓了起来，肺泡中的液体逐渐为空气所代替。新

生儿胸部肌肉薄弱，呼吸主要靠膈肌的升降，开始呼吸不均匀，呼吸次数比较快，每分钟 40 次左右，而且波动大，有时快到 60 次左右也是正常的，有时可能出现呼吸暂停也是正常的。

新生儿啼哭有助于肺部扩张。新生儿娩出后，应争取在尚未呼吸前，消除鼻、咽、口腔的粘液和羊水，防止第一次呼吸吸入粘液，而导致窒息。

循环：随着新生儿呼吸的建立，肺部扩张，血液从心脏急速流入肺部血管，寻求刚吸入的氧气，这样，心脏到肺部的循环完成了。在胎儿时期开放的卵圆孔和动脉导管在出生后逐渐关闭，因此，新生儿的血液流动发生很大变化。新生儿总血量约为体重的 10%~15%，血流多集中于躯干，四肢血较少，故新生儿手脚容易发冷，出现青紫。新生儿心跳次数快，每分钟跳 140 次，几乎比成人快 1 倍。新生儿心脏重量为 20~25 克。占体重的 0.7%，而成人只占 0.5%，新生儿进行一次完整的血液循环只需 12 秒钟，而成人需 32 秒钟。

消化：新生儿的胃容量小，胃呈水平位，容易发生溢乳及吐奶。新生儿的肠管和身体比较，相对比成人长，肠的面积也较大，这对新生儿食入大量流质食物有利。消化道能分泌足够的消化酶以消化淀粉以外的简单食物，淀粉酶初生时少，生后 4 个月开始增多。新生儿肝糖之储备少，容易发生低血糖。出生后 12 小时开始排胎粪。3~4 天内排空，转为棕黄色大便。

排泄：新生儿在出生后 24 小时内要排尿，每天排尿的次数较多，可达 10 余次，由于新生儿肾脏功能尚不够健全，容易受损害。因此，给新生儿用药要特别小心。

运动：新生儿出生后不久，手、足都会动，新生儿头部不能挺直。因为脑袋过于沉重，很软的颈部肌肉无法承受它的重量。最初几天，他还保持出生前的姿势、双臂蜷缩在胸前，双腿向腹部蜷曲。新生儿脊柱几乎没有弯曲，而且头围大于肩围，所以不必给他枕枕头。

体温调节：新生儿的体温很不稳定，很易受环境温度的影响，出现体温过低或发热。这是因为新生儿体温调节中枢尚未发育完善，且其表面积相对比成人大，皮下脂肪薄，散热快，当外界温度升高或降低时体温随之变化。因此天冷时要注意保温。天热时不要包盖过多，或过紧。

神经：新生儿的脑相对较大，约为体重的12%~14%，神经髓鞘未完全形成，对外来刺激常出现泛化反应：比如当新生儿受到刺激，即可表现为头、手、足、躯干的乱动来反应各种刺激。新生儿的无条件反射如觅食、吸吮、伸舌、吞咽、恶心、拥抱、握持等反射特别强。以上反射多在出生后3~4个月消失。新生儿由于大脑皮质尚未发育好，睡觉时间长，每天都在20小时以上，而且常有不自主和不协调的手足活动，以及皱眉、眼睛向上翻、无意识的微笑等，这都是正常。

皮肤：新生儿刚出生时，一般都是皮肤发红，浑身有皱纹，皮肤上罩着一层白色的皮脂。一般一洗即能去掉。新生儿皮肤细嫩，显得薄而脆弱，易擦伤引起细菌感染。有些孩子出生后的第三天左右皮肤变黄，这就是新生儿生理性黄疸，这种轻微的黄疸是由于新生儿的机体破坏了一部分他所不需要的红细胞而造成的，到了第15天就会消失。

感觉器官：有视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等器官。

视觉：新生儿一出生，他的眼睛就能见到亮光，一般地