

新编健康·长寿·治病小绝招丛书

宝宝健康益智小绝招

摇——现代生儿育女宜忌

主摇编摇王摇虹

中国医药科技出版社

主 编 王 虹

编 者 王 虹 柯 弘 王 珂
柴 杰 杨 伟 玲 李 素 琴
秦 洁 秦 茜 庞 国 胜

丛书编辑委员会

总编 庞国明

副总编 韩建涛 王学孔 范思行 孔宪遂

编委 (以下按姓氏笔画为序)

马茂芝 孔宪遂 付林安 齐志南

刘静宇 陈莉 张庆伟 庞国胜

郑万善 姚沛雨 路永顺 常勇胜

登记证号:(京)园登字

内 容 提 要

本书以优生、优孕、优育、优教为中心，从科学的角度，阐述了科学择偶的观点；介绍了优质怀孕的方法和孕育保健知识；叙述了新生儿的科学养护，婴幼儿喂养、生活卫生、心理卫生、心理教育、体格锻炼、防病治病、意外事故与急救等方面的知识。全书写作形式新颖，风格独特，从始至终以“宜”为指导，以“忌”为警钟，共列举了生儿育女常碰到的问题 40 余例，分别介绍了宜做的正确方法及其道理，讲述了“忌”的所在、危害及其防范措施。

该书是一本科学性、知识性、实用性、可读性和群众性极强的科普读物，对渴求在生儿育女方面解难释疑的人们有益，可为母子健康提供科学的信息。

摇图书在版编目 (悦陨孕) 数据

摇宝宝健康益智小绝招：现代生儿育女宜忌 苑园苑虹
等主编 援一圆版 援一北京：中国医药科技出版社，
圆用圆防

(新编健康、长寿、治病小绝招)

搖陽景苑景苑景苑景苑景苑

摇Ⅰ 鄞宝...摇Ⅱ 鄞王...摇Ⅲ 鄞①优生优育 原基本知识②婴幼儿 原哺育 原基本知识③婴幼儿 原妇幼保健 原基本知识
摇Ⅳ 鄞员 鄞员

中国版本图书馆CIP数据核字 (9541) 第 1000 号

中国医药科技出版社摇出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 8 号)

(邮政编码)

摇摇摇摇印刷厂摇印刷

全国各地新华书店经经销

*

开本 苑范伊尹图 员 轱摇印张 员 走4

字数 猿 猿 千 字 摇摇 印 数 员 一 万 册

圆园年 愿月第 员版 圆园年 愿月第 员次印刷

定价：¥18.00元

再 版 前 言

健康之心，人皆有之；长寿之想，人皆盼之。随着社会的不断进步，人人健康已成为一种大趋势，究其实现途径大约有三：首先是对人类发病数最大的未病（尚未形成疾病）人群开展“从源预防，无病先防”；其次是对已发的各种常见病、多发病、疑难病采取积极有效的综合治疗，“既病防变，截断病势”，促进逆转，力争早日康复；第三是加强健康宣传教育，普及保健常识，提高全民健康意识和自我保健能力。为此，我们在中国医药科技出版社的大力支持下，于 1989 年编著出版了《健康·长寿·治病小绝招丛书》，共计 10 册，约 100 余万言。

该丛书自 1989 年 1 月问世后，很快售之一空，虽已多次重印，发行总数达 100 余万册，但全国各地索购此丛书的信函、电话有增无减。惜于该丛书的取材多为 1989 年以前的文献资料和经验报道。大有“古方今病不相能”之嫌，何况在临床科研发展较快的今天，新理论、新方药、新成果不断出现。为使该丛书的内容得到不断充实、不断更新，日趋

完善。我们本着去伪存真、去粗存精、增新务实、升华提高、方便医患的原则，于 1995 年 1 月始至今，对该丛书进行了全面修订。

《新编健康·长寿·治病小绝招丛书》即将和广大读者见面了，希望她能在首版的基础上，进一步给广大读者带来更有益的感受、更新的收获。也希望广大读者对这一健康之树的小小“绿叶”予以关心、爱护，使她不断地吸收阳光和养分，为人类的健康做出贡献。

最后，诚望广大患者在阅读之余，提出批评和建议，以资修订重版。

丛书编委会

1995 年 1 月

前摇摇言

生儿育女问题肇始家庭，而影响所及，关系人类的进步和社会的发展。生一个健康聪明的孩子，不仅是每个家庭的要求，也是人类对自身未来的希望。基于这一点，我们在总结实践经验基础上，参阅了国内外有关文献资料，编写了本书。书中就每个家庭以至全社会所普遍关心的科学择偶、孕育保健、婴幼儿保育、幼儿心理卫生及教育等问题，都作一简明扼要、浅显通俗的解答，使读者既看得懂，又用得上，将对现代家庭科学育儿产生积极作用。

虽然我们力求将有关问题收集得广泛些，讲得深透些，使用性强些，但由于学识和水平有限，书中欠妥之处在所难免，诚恳地希望广大读者批评指正。

编摇者

圆园园年 圆月于鹏城

目摇摇录

第一章摇婚姻宜忌 殽	(员)
摇婚期选择宜讲究	(员)
摇幸福婚姻五宜	(员)
摇新婚夫妇宜食补	(猿)
摇生龙育凤宜优生	(源)
摇婚前体检宜做 匀月率早检查	(源)
摇哪些妇科病宜婚前治愈	(缘)
摇受孕前后宜补充多种维生素	(远)
摇新婚避孕三宜	(苑)
摇孕前丈夫宜注意什么	(苑)
摇什么年龄宜生育	(愿)
摇受孕时机选择	(怨)
摇哪些人宜进行遗传咨询	(园)
摇已婚生育年龄妇女宜尽早知道怀孕	(园)
摇哪些人宜做产前诊断	(园)
摇产前诊断宜采用哪些方法	(园)
摇患哪些病的男性宜选择胎儿性别	(猿)
摇“ 阴阳人 ” 宜早治	(员源)
摇近亲不宜婚配	(员缘)
摇同病不宜相恋	(员远)
摇婚前不经健康检查不宜结婚	(员远)

摇男女青年结婚不宜过早	(苑)
摇哪些疾病的患者不宜结婚	(愿)
摇哪些人可结婚但不宜生育	(愿)
摇先天性聋哑者不宜互婚	(愿)
摇什么月份不宜受孕	(愿)
摇常穿牛仔裤不宜受孕	(园)
摇青春初期不宜受孕	(园)
摇婚前不宜怀孕	(园)
摇结婚当月不宜受孕	(园)
摇旅行结婚途中不宜受孕	(园)
摇纵欲过度不宜受孕	(园)
摇酒后不宜受孕	(园)
摇患病期间不宜受孕	(园)
摇服药期间不宜受孕	(园)
摇精神创伤后不宜受孕	(园)
摇接触有害毒物后不宜受孕	(园)
摇射线辐射后不宜受孕	(园)
摇妇女病毒感染时不宜怀孕	(园)
摇妇科手术后短期内不宜受孕	(园)
摇患有生殖器官病变或有炎症者不宜受孕	(园)
摇妇女贫血时不宜怀孕	(园)
摇乳腺癌患者不宜受孕	(园)
摇慢性高血压病妇女不宜怀孕	(愿)
摇更年期妇女不宜怀孕	(愿)
摇患有活动性肺结核妇女不宜结婚生育	(愿)
摇病毒性肝炎患者暂时不宜结婚生育	(愿)

- 摇精神病人不宜结婚生育 (猿)
- 摇妇女患糖尿病不宜生育 (猿)
- 摇妇女患心脏病暂时不宜结婚生育 (猿)
- 摇妇女患慢性肾炎不宜结婚生育 (猿)
- 摇癫痫患者不宜结婚生育 (猿)
- 摇重型甲亢病妇女不宜生育 (猿)
- 摇红斑狼疮妇女不宜结婚生育 (猿)
- 摇胸廓畸形妇女不宜怀孕生育 (猿)
- 摇妇女不宜过早生育 (猿)
- 摇妇女不宜过晚生育 (猿)
- 摇有遗传缺陷不宜向恋人保密 (猿)
- 摇患白血病妇女不宜受孕 (猿)
- 摇类风湿病活动期不宜怀孕 (猿)
- 摇妇女患子宫肌瘤暂不宜怀孕 (猿)
- 摇有外阴尖锐湿疣的妇女不宜怀孕 (猿)
- 摇妇女患梅毒不宜怀孕 (猿)
- 摇妇女患淋病不宜怀孕 (猿)
- 摇受孕不宜错过时机 (源)
- 摇生男生女不宜责怪妻子 (源)
- 摇择偶不宜过早 (源)
- 摇恋爱时不宜过分亲昵 (源)
- 摇欲生育时男性不宜饮酒 (源)
- 摇停服避孕药不宜急于受孕 (源)
- 摇人工流产不宜多次进行 (源)
- 摇避孕不宜只靠安全期 (源)
- 摇哪些妇女不宜口服避孕药 (源)

摇孕妇第一胎不宜做人工流产	(源)
摇婚前不宜发生性行为	(源)
摇避孕一般不宜采取体外排精法	(源)
第二章摇孕产宜忌 源	(源)
摇孕妇宜知道的数据	(源)
摇孕妇宜做糖尿病试验	(源)
摇妇女怀孕后宜验血型	(源)
摇高龄孕妇宜防染色体畸形	(缘)
摇妇女怀孕后宜合理安排膳食	(缘)
摇孕妇宜多吃含铜食物	(缘)
摇孕妇宜补叶酸	(缘)
摇孕妇宜少吃盐	(缘)
摇孕妇防早产宜多吃鱼	(缘)
摇孕妇体重增加多少为宜	(缘)
摇孕妇宜采取什么样体位	(缘)
摇肥胖孕妇宜做好自我孕期保健	(缘)
摇丈夫宜学会孕期监护	(缘)
摇孕妇坐火车宜注意什么	(缘)
摇孕期腹大过快宜当心	(缘)
摇孕妇宜做好心理保健	(远)
摇妊娠中期性生活宜用避孕套	(远)
摇孕妇宜与胎儿沟通	(远)
摇孕妇宜正确使用胎教音乐	(远)
摇孕妇宜防尿路感染	(远)
摇孕妇宜防痔疮	(远)
摇妊娠晚期宜防便干	(远)

摇孕早期患生殖器疱疹宜终止妊娠	(远)
摇妊娠早期阴道流血宜当心	(远)
摇妊娠晚期出现哪些情况宜及时就医	(远)
摇什么情况下宜“剖腹产”	(远)
摇为即将出世的小宝宝宜准备什么	(远)
摇产妇宜配合接生	(苑)
摇生产时胎儿易受哪些危害因素影响	(苑)
摇产后宜吃的饮食	(苑)
摇产后宜注意乳房保健	(苑)
摇产后妇女宜四注意	(苑)
摇孕妇主食不宜精米白面	(苑)
摇孕妇不宜吃食物太多	(苑)
摇孕妇不宜过于节制饮食	(苑)
摇孕妇不宜单吃素食	(苑)
摇孕妇不宜偏食	(苑)
摇妊娠反应时不宜忌嘴	(苑)
摇孕妇身肿不宜忌盐	(苑)
摇孕妇不宜多吃水果罐头	(苑)
摇孕妇不宜多吃山楂	(苑)
摇孕产妇不宜多吃白糖	(苑)
摇孕妇不宜多食辣椒	(苑)
摇孕妇不宜饮酒	(愿)
摇孕妇不宜饮浓茶	(愿)
摇孕妇不宜喝浓咖啡	(愿)
摇孕妇不宜多饮汽水	(愿)
摇孕妇不宜吸烟	(愿)

- 摇孕妇不宜整日卧床静养 (愿)
- 摇孕妇不宜仰卧位 (愿)
- 摇孕妇不宜用电热毯 (愿)
- 摇孕妇的情绪不宜波动 (愿)
- 摇孕妇不宜焦虑不安 (愿)
- 摇孕妇不宜到外地东躲西藏 (愿)
- 摇孕妇不宜穿紧身衣 (愿)
- 摇孕妇不宜束胸过紧 (愿)
- 摇孕妇内衣不宜选用化纤织品 (愿)
- 摇孕妇不宜佩带乳罩 (愿)
- 摇孕妇腹部不宜缚带子 (愿)
- 摇孕妇不宜穿长筒紧袜 (愿)
- 摇孕妇不宜穿高跟鞋 (愿)
- 摇孕妇不宜热水浴 (愿)
- 摇孕妇洗澡不宜盆浴 (愿)
- 摇孕妇头发不宜冷烫 (愿)
- 摇孕妇不宜浓妆艳抹 (愿)
- 摇孕妇不宜涂口红 (愿)
- 摇孕妇不宜涂指甲油 (愿)
- 摇孕妇不宜用风油精 (愿)
- 摇孕妇不宜过多接触洗涤剂 (愿)
- 摇孕妇不宜受污染之害 (愿)
- 摇孕妇不宜喷洒农药 (愿)
- 摇孕妇不宜多闻汽油味 (愿)
- 摇孕妇不宜接触放射线 (愿)
- 摇孕妇不宜养猫 (愿)

摇孕妇不宜过多看电视	(怨缘)
摇孕妇不宜多听高频率立体声音乐	(怨远)
摇孕妇不宜强度运动	(怨远)
摇孕妇不宜从事过重体力劳动	(怨苑)
摇孕期性生活不宜过频	(怨愿)
摇妊娠后期不宜外出旅游	(怨愿)
摇孕妇不宜去拥挤的公共场所	(怨怨)
摇孕妇在哪些情况下不宜骑自行车	(怨怨)
摇孕妇不宜盲目保胎	(员园园)
摇孕妇不宜随使用药	(员园园)
摇孕妇不宜服用哪些西药	(员园员)
摇孕妇不宜滥用抗生素	(员园圆)
摇孕妇不宜服用哪些中药	(员园猿)
摇孕妇不宜服用哪些中成药	(员园猿)
摇孕妇不宜滥用温热补品	(员园源)
摇妊娠期浮肿不宜滥用利尿药	(员园缘)
摇孕妇便秘不宜乱用泻药	(员园缘)
摇孕妇不宜乱服止咳药	(员园远)
摇孕妇不宜长期大量服维生素 月 ₁₂	(员园远)
摇孕妇不宜超量服维生素 粤	(员园苑)
摇孕妇不宜过多地服维生素 阅	(员园愿)
摇孕妇不宜服用安定	(员园愿)
摇孕妇不宜注射丙种球蛋白	(员园愿)
摇孕妇临产前不宜服阿司匹林	(员园怨)
摇孕妇临产十忌	(员园怨)
摇孕妇产后不宜捂得过严	(员园园)

摇孕妇不宜忽视营养食物	(录录)
摇孕妇营养不宜盲目进补	(录录)
摇孕妇吃得不宜太差	(录录)
摇孕妇不宜吃哪些食物	(录猿)
摇孕妇不宜缺乏维生素供应	(录猿)
摇孕妇不宜少吃含铁食物	(录源)
摇孕妇不宜多吃酸性食物	(录缘)
摇孕妇不宜吃热性香料	(录缘)
摇孕妇不宜多吃菠菜	(录远)
摇孕妇不宜多吃方便食品	(录远)
摇孕妇不宜多吃油炸食品	(录苑)
摇孕妇不宜吃咸鱼	(录愿)
摇孕妇不宜多吃水果	(录愿)
摇孕妇不宜长时间过多食糖精	(录怨)
摇妊娠早期不宜吃动物肝脏	(录怨)
摇孕妇不宜多吃冷饮	(录怨)
摇孕妇做饭时四不宜	(录园)
摇孕妇不宜吃糯米甜酒	(录园)
摇孕妇不宜多饮啤酒	(录园)
摇孕妇不宜吃黄芪炖鸡	(录园)
摇孕妇不宜吃霉变食品	(录园)
摇孕妇产后不宜多吃鸡蛋	(录猿)
摇哪些孕妇不宜少吃	(录猿)
摇孕妇妊娠期间不宜缺锌	(录源)
摇孕妇居室温度不宜过高或过低	(录源)
摇孕妇居室湿度不宜过高或过低	(录缘)

摇孕妇居室内不宜放松柏类植物	(忌缘)
摇孕妇不宜参加哪些工作	(忌远)
摇孕妇不宜搬运重物	(忌远)
摇孕妇不宜去公共浴室洗澡	(忌远)
摇孕妇不宜睡席梦思床	(忌远)
摇孕妇不宜久坐久站或负重	(忌愿)
摇孕妇散步不宜过快过急	(忌愿)
摇孕妇哪些情况不宜过多活动	(忌愿)
摇孕妇不宜干哪些家务活	(忌愿)
摇孕妇洗衣服时五不宜	(忌愿)
摇孕妇不宜过度疲劳	(忌愿)
摇孕妇不宜在“超净”车间工作	(忌愿)
摇孕妇不宜操作电子计算机	(忌愿)
摇孕妇不宜发怒	(忌愿)
摇孕妇看电视五不宜	(忌愿)
摇孕妇体重不宜过多或过少	(忌袁)
摇孕妇不宜大笑	(忌源)
摇孕妇的乳头不宜多刺激	(忌源)
摇哪些情况下孕妇不宜游泳	(忌缘)
摇孕妇不宜久吹电风扇	(忌缘)
摇孕妇不宜使用电吹风	(忌远)
摇孕妇不宜使用染发剂	(忌远)
摇孕妇的鞋后跟不宜过低	(忌远)
摇孕妇体内不宜缺乏叶酸	(忌菀)
摇孕妇不宜轻易拔牙	(忌菀)
摇孕妇不宜作免疫接种	(忌愿)

- 摇早孕反应不宜吃药打针 (员愿)
- 摇怀孕期哪些意外情况不宜轻心 (员愿)
- 摇孕妇哪些疼痛不宜麻痹 (员愿)
- 摇孕妇不宜过期妊娠 (员愿)
- 摇孕妇患风疹不宜继续妊娠 (员愿)
- 摇孕妇多次阴道流血不宜保胎 (员愿)
- 摇孕妇不宜相信 “ 七活八不活 ” (员愿)
- 摇孕妇不宜轻易剖腹产 (员愿)
- 摇孕妇不宜服用人参蜂王浆 (员猿)
- 摇孕妇鼻出血不宜吃哪些食物 (员源)
- 摇孕妇不宜接触抗癌药 (员源)
- 摇孕妇不宜自服堕胎药 (员缘)
- 摇产妇饮食不宜吃得太好 (员缘)
- 摇分娩阵痛时不宜大喊大叫 (员愿)
- 摇产妇不宜用拖拉机送医院 (员愿)
- 摇产妇入院不宜过早或过晚 (员愿)
- 摇产妇 “ 坐月子 ” 不宜完全卧床 (员愿)
- 摇产妇不宜吃麦乳精 (员愿)
- 摇产妇不宜过多食巧克力 (员愿)
- 摇产妇不宜久喝红糖水 (员愿)
- 摇产后不宜憋小便 (员愿)
- 摇产妇不宜只喝肉汤不吃肉 (员猿)
- 摇产妇不宜禁梳头 (员猿)
- 摇产妇不宜停止刷牙 (员猿)
- 摇产妇坐月子不宜禁浴 (员愿)
- 摇月子里不宜多看书或织毛活 (员猿)