

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 图书基本信息

书名：《中老年健康宜忌1000例》

13位ISBN编号：9787544227773

10位ISBN编号：7544227774

出版时间：2007-2

出版社：南海出版公司

作者：本社

页数：320

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 前言

你的秘密，他的秘密，其实，这都是可以公开的秘密——用这句话来说明两性生活的实质，是再恰当不过的了。在今天，随着社会的发展和人们生活水平的迅速提高，老百姓已不再满足于吃得饱、能生存、有一个伴侣的水平了，而是希望能够拥有较高的生活质量。夫妻之间不但要心灵相通，还要在性爱生活上追求古人不曾拥有过的新鲜与刺激、和谐与享受。性爱，已成为生活中时时摆在桌上细细品味的话题。然而，在中国这个古老的国度里，对性爱一直有着不成文的规定，那就是“爱”是“只能做不能说”。普天下的好夫妻，多数只是心照不宣的墨守成规，按无师自通的步骤完成两性之间的“爱意”。这很大程度上影响了夫妻生活的美满酣畅、水乳相济。本书针对不同年龄阶层人群，全面而有针对性地讲述了正确而又科学的性知识，能让每一个人都做好自己的“性爱”顾问。在编排上具有以下特点：一是注重实用性，选取的都是两性生活中最需要、最缺乏也最容易混淆的知识点；二是丰富全面，涉及青年期、更年期、老年期及新婚期、怀孕期、哺乳期的性健康知识，以及避孕、流产、滋阴壮阳、两性疾病防治要领；三是科学严谨，全书采用宜、忌编排方式，内容简明扼要，极具人性化的检索指引，方便阅读查找，带来体贴入微的轻松读书感受。通过本书言简意赅、通俗易懂的讲解，您可以全面了解性活动过程中洋溢着的爱意、深情、依恋和温柔。相信一书在手，您的“居家生活”一定会精彩非凡！

重庆市生殖保健指导中心主任到嘉

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 内容概要

两性健康宜忌1000例，ISBN：9787544227773，作者：深圳市金版文化发展有限公司 主编

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 作者简介

中国性学会全国委员，中国性病爱滋病防沼协会委员。重庆市生殖健康学会副秘书长、重庆市生殖医学专业委员会秘书长，重庆市人口和计划生育委员会课题组成员，《生殖与健康》杂志编辑部主任兼常务编委、重庆市身心健康专业委员会常务委员。曾任《生殖健康与计划生育技术新进展

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 书籍目录

婴幼儿饮食喂养宜忌 Part 1 婴幼儿饮食喂养之宜 0001 宜用母乳喂养婴儿 0002 宜早做好母乳喂养的准备 0003 宜坚持让职业母亲喂养母乳 0004 宜适当掌握新生儿需要的乳量 0005 宜早为新生儿开奶 0006 宜给新生儿喂初乳 0007 宜帮助新生儿诱发觅乳反射 0008 宜选择合适的姿势哺喂母乳 0009 宜坚持两侧乳房轮流哺乳 0010 宜适当把握母乳喂养次数 0011 宜正确给新生儿奶瓶等用具消毒 0012 宜给新生儿加喂鱼肝油 0013 宜给早产儿适当添加辅食 0014 宜在配方奶粉中添加营养伴侣 0015 宜让婴儿习惯用奶瓶吃奶 0016 宜适当减少夜间喂奶次数 0017 宜正确给婴儿断奶 0018 宜适时给婴儿补充水分 0019 宜科学喂食断奶过渡期的婴儿 0020 宜正确给婴儿喂果汁 0021 宜给1~2岁的幼儿适量补充脂 0022 宜给1~2岁的幼儿补充碳水化合物 0023 宜给3岁的幼儿适量补充零食 0024 宜给婴幼儿补充维生素A 0025 宜给婴幼儿补充B族维生素 0026 宜给婴幼儿补充维生素B 0027 宜给婴幼儿补充维生素B6 0028 宜给婴幼儿补充维生素C 0029 宜给婴幼儿补充维生素D 0030 宜给婴幼儿补充维生素E 0031 宜给婴幼儿补充矿物质锌 0032 宜给婴幼儿补充矿物质钙 0033 宜给婴幼儿补充矿物质碘 0034 宜给婴幼儿补充矿物质铁 0035 宜给婴幼儿补充矿物质镁 0036 宜给婴幼儿补充矿物质铜 0037 婴幼儿补铁强身宜吃牛肉 0038 婴幼儿健脑益智宜吃鱼肉 0039 婴幼儿补充动物蛋白宜吃虾皮 0040 婴幼儿护理口腔宜吃苹果 0041 婴幼儿帮助消化宜吃桃子 0042 婴幼儿润肺降火宜吃梨子 0043 婴幼儿利尿润燥宜吃西瓜 0044 婴幼儿补充维生素C宜吃橘子 0045 婴幼儿补充维生素C宜吃猕猴桃 0046 婴幼儿补充维生素C宜吃菠萝 0047 婴幼儿补充葡萄糖宜吃葡萄 0048 婴幼儿健脑宜吃草莓 0049 婴幼儿补钾宜吃香蕉 0050 婴幼儿补血宜吃红枣 0051 婴幼儿补充矿物质宜吃无花果 0052 婴幼儿宜吃黄瓜等绿色蔬菜 0053 婴幼儿补充粗纤维宜吃白菜 0054 婴幼儿健胃消食宜吃南瓜 0055 婴幼儿补钙宜吃豆腐 0056 婴幼儿降脂宜吃冬瓜 0057 婴幼儿补铁宜吃菠菜 0058 婴幼儿促进消化宜吃西红柿 0059 婴幼儿促进消化宜吃白萝卜 0060 婴幼儿保护眼睛宜吃胡萝卜 0061 婴幼儿补充淀粉宜吃土豆 0062 婴幼儿活血化瘀宜多吃茄子 0063 婴幼儿清热和胃宜吃丝瓜 0064 婴幼儿杀菌宜吃洋葱 0065 婴幼儿补碘强身宜吃海带 0066 婴幼儿促发育宜多吃食用菌 0067 婴幼儿补充粗蛋白宜吃竹笋 0068 婴幼儿健脾止泻宜吃莲藕 0069 婴幼儿提高免疫力宜吃菜花 0070 婴幼儿强壮身体宜吃板栗 0071 婴幼儿补脑益智宜吃核桃 0072 婴幼儿补充氨基酸宜吃花生 0073 婴幼儿宜多吃蔬菜 0074 婴幼儿宜多吃富含钙的食物 0075 婴幼儿宜多吃黑色食品 0076 婴幼儿宜多吃面粉类食物 0077 婴幼儿饮食宜清淡 0078 婴幼儿饮食宜适度 0079 婴幼儿饮食宜温软 0080 宜重视婴幼儿对食物过敏 0081 宜适量为婴幼儿添加强化食物 0082 宜适当给婴幼儿增加食物量 0083 宜培养婴幼儿细嚼慢咽的习惯 0084 宜注重婴幼儿饮食中粗细粮搭配 0085 宜注重婴幼儿食物花样搭配 0086 宜帮助婴幼儿消除对食物的恐惧 0087 宜从父母开始改变婴幼儿的偏食 Part 2 婴幼儿饮食喂养之忌 婴幼儿生活护理宜忌 Part 1 婴幼儿生活护理之宜 Part 2 婴幼儿生活护理之忌 婴幼儿用药保健宜忌 Part 1 婴幼儿用药保健之宜 Part 2 婴幼儿用药保健之忌 婴幼儿行为活动宜忌 Part 1 婴幼儿行为活动之宜 Part 2 婴幼儿行为活动之忌 婴幼儿益智启发宜忌 Part 1 婴幼儿益智启发之宜 Part 2 婴幼儿益智启发之忌

## 章节摘录

**治疗慢性前列腺炎忌操之过急** 前列腺炎因其解剖位置特殊，加之病情反复，患者免疫水平偏低等因素，在治疗时间相对较长，一般需20~40天左右方才能控制症状。所以，广大慢性前列腺炎患者不宜操之过急，要有“持久战”的心理准备。在治疗过程中，要适量运动，保持大便通畅，保持心情舒畅，过有规律的、负责任的性生活等。

**非淋菌性尿道炎患者生活“四忌”** 非淋菌性尿道炎患者在生活中要做到“四忌”：一是排除焦虑心理，积极配合大夫治疗；二是接受治疗前和治疗后至少2周禁止过性生活，这样有助于疾病的彻底痊愈；三是治疗期间要多饮水，以降低尿的浓度，减轻对尿道的刺激；四是不饮酒，因为饮酒可以加重尿道的充血，使炎症更加急剧。

**尖锐湿疣孕妇忌继续妊娠** 妊娠妇女患尖锐湿疣后，乳头瘤病毒可在分娩过程中传染给婴儿，使之发生喉头疣及引起喉头乳头状癌。即使母体感染后无临床症状，病毒也可通过血液或胎盘传播给胎儿。因此，患尖锐湿疣的妇女应中止妊娠。对于患尖锐湿疣的孕妇足月妊娠时，以做剖腹产为妥。

**治疗大疣体尖锐湿疣忌用激光治疗** 激光治疗是皮肤性病科常用的治疗尖锐湿疣的方法。它的特点是见效快，在治疗的当时疣体即可脱落。但是，由于激光的光束过于集中的缘故，激光治疗只适用于疣体较小的尖锐湿疣，如疣体较大，激光治疗很容易复发。

**预防阴道炎忌频繁冲洗外阴** 有些女性为了保持卫生经常使用药用洗液来清洗阴道，这样很容易破坏阴道的酸碱环境，反而容易感染上念珠菌性阴道炎。另外，糖尿病、怀孕期都可能造成阴道的念珠菌大量繁殖带菌率增高。

**忌将梅毒当成皮肤病治疗** 梅毒的症状表现和皮肤病有相似之处，有些患者以为是一般的皮肤病而耽误治疗，还有许多患者不了解梅毒可以通过母婴传播，在患病期间受孕、生产，致使病毒传染给下一代。因此，对梅毒要及时发现、治疗，女性患者在治疗期间不要怀孕，以免把病毒传染给孩子。梅毒发病初期，患者身上会出现脱屑、皮疹、红斑、丘疹等症状，与牛皮癣、体癣等皮肤病的表现十分相似。梅毒患者脱屑的症状比牛皮癣轻一些，身上会出现大小不等、分布较广的红褐色斑，其特殊表现是患者的手心、脚心都会出现红斑。梅毒患者身上出现的丘疹在身上分布多、数量也多，感觉既不疼也不痒，而且会在皮肤表面隆起，摸上去有硬感。另外，梅毒患者在生殖器处会发生溃疡；在肛门周围、皮肤上还会出现大大小小的隆起，以及皲裂的症状；双侧腹股沟的淋巴结变硬，但没有痛感。

**淋病患者忌做人流手术** 淋病患者在未治愈之前是不宜人流。因为人流会使子宫内膜受到创伤，使淋病双球菌乘虚入侵，从而发生感染，出现淋菌性子宫内膜炎。发生盆腔感染后，可有发烧、下腹部疼痛并向腰部放射，阴道有血性和脓性分泌物流出。如果急性期症状治疗不彻底，病转为慢性，不仅会引起不孕，而且还会严重影响身心健康。因此，患淋病的孕妇，只有将性病治愈后才能终止妊娠。

**预防阴道炎忌常用抗菌素药物** 尿道和直肠离得很近，其间寄存着一定的菌群，如乳酸杆菌和念珠菌。同时，阴道又有一定的自我保护机能，能有效地抑制喜欢酸性的念珠菌的生长繁殖，是一道天然屏障。如果在患病期间频繁服用抗生素或消炎药，将会抑制阴道的乳酸杆菌扰乱阴道的自然生态平衡，最终导致局部的念珠菌性阴道炎发作。

**防治阴道资忌用有香味厕纸** 随着生活水准的提高，部分人会使用带香味厕纸，以为这样既卫生又能避免异味。其实，为了减低对阴道的刺激或敏感，还是用无香味的卫生用品，避免使用加添了香剂的卫生巾或厕纸。另外，不要胡乱使用消毒药水做清洗阴道之用，以免刺激幼嫩皮肤引致局部皮肤受损甚至发炎。

**外出旅行忌用公用毛巾** 外出旅行如何预防性病？除了不进行非法性活动外，要注意个人卫生。住旅馆时要注意检查被褥是否干净，必要时请服务员更换。公用脸盆、浴盆最好用肥皂擦洗、开水烫过再用。不要使用公用毛巾、浴巾，也不要与他人合用浴巾、浴盆及被褥等。使用公共坐式马桶，最好在马桶圈上垫上草纸再用。

**治疗性病忌听信不法广告** 现实生活中经常有各种性病的患者不去正规大医院，而偏偏跟着广告走，常常是不仅浪费钱财还延误了病情。经调查，所有在媒体上刊发广告的“男、女泌尿专科”都具有承包性质，用模糊的“男、女泌尿专科”的招牌蒙骗新闻媒体，用所谓的“专家义诊”、“性病不治就变癌”等说法骗、吓患者，误导愚昧的患者前去上当。广告中的“专家”是承包者从异地网罗来的不法医生，他们根本就没有法定的应当持有的诊疗性病上岗证。大家一定要警惕，别跟着不法广告治性病。

&hellip;&hellip;

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 编辑推荐

滋阳壮阳该吃什么食物？ 两性疾病该怎样防治？ …… 这是一本解读两性神秘面纱的健康读物，针对不同年龄阶层人群，有针对性地讲述了正确而又科学的性知识，能让每一个人都做好自己的“性爱”顾问。书中涵盖了保健护理、性爱知识、怀孕哺乳、避孕流产、滋阴壮阳、疾病防止等方面知识。

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 精彩短评

- 1、还满实用
- 2、内容空洞又相互矛盾，真是不怎么样
- 3、粗
- 4、不能说没有一点意义,但很有浪费纸张的嫌疑.没买别的育儿书的朋友只买这本是远远不够的,买过育儿书的朋友不买这本书绝对没损失!!
- 5、上官丹丹，您正在对“婴幼儿健康宜忌1000例”发表评论
- 6、有了这本书，我也是半个专家了，呵呵
- 7、我妈比它还管用，根本不看
- 8、父母若要享受宝宝带来的喜悦与成就感，科学、轻松照顾宝宝是非常有必要的。婴幼儿的培养与教育会直接影响其成人后的身心健康善。不少成人的身体疾病、心理异常、性格行为等问题，都与婴幼儿时期的不良习惯密切相关。所以，科学的教养方法是每位掌握的。除此之外，婴幼儿由于自身机体缺乏足够的自卫能力，其健康极易受营养、疾病、外界环境等各种因素影响，是最易受伤害的人群。因此，准妈妈与新妈妈应尽早积累科学育儿知识，做一名知性妈妈。
- 9、科学育人，经验加理论入手，还不错哟！

# 《中老年健康宜忌1000例》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)