

九亿农民 健康教育读本



生活·环境·劳动分册

中宣部“精神文明建设‘五个一工程’第六届‘入选作品奖’”

全国九亿农民健康教育行动办公室
湖南省九亿农民健康教育行动办公室 / 合编



湖南科学技术出版社



九亿农民 健康教育读本

生活·环境·劳动分册

主编：伍汉文 副主编：陈服文 孙振球



《九亿农民健康教育读本》

编写领导小组

组长：曾繁友（湖南省卫生厅厅长）

成员：彭 涛（湖南省卫生厅副厅长）

刘孝纯（湖南省新闻出版局副局长）

伍汉文（湖南医科大学教授）

湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

九亿农民健康教育读本. / 全国九亿农民健康教育行动办公室, 湖南省九亿农民健康教育行动办公室合编. —长沙: 湖南科学技术出版社, 2008.3

ISBN 978-7-5357-5285-7

I. 九… II. ①全…②湖… III. ①农民—健康教育—普及读物②医学—普及读物 IV. R1-49 R139-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 077961 号

九亿农民健康教育读本 生活·环境·劳动分册

合 编: 全国九亿农民健康教育行动办公室

湖南省九亿农民健康教育行动办公室

责任编辑: 黄一九

插 图: 谢 颖 刘 谊

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙化勘印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市青园路4号

邮 编: 410004

出版日期: 2008 年 3 月第 2 版第 3 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 7.875

字 数: 161000

印 数: 75031~105030

书 号: ISBN 978-7-5357-5285-7

三册套价: 41.50 元

(版权所有·翻印必究)

九亿农民的健
康关系到中华民
族的强盛

彭珮云

序

一

全国人大八届四次会议通过的《国民经济和社会发展“九五”计划和2010年远景目标纲要》展示了我国改革开放和现代化建设的跨世纪宏伟蓝图。到2000年，要实现人均国民生产总值比1980年翻两番，基本消除贫困现象，人民生活达到小康水平。在卫生方面，要努力做到人人享有初级卫生保健。实现上述目标，最艰巨的任务是在广大农村。我国农村人口占总人口的绝大多数，如果不做好农村卫生工作，人人享有初级卫生保健便是一句空话。做好农村卫生工作的目的在于提高九亿农民的健康水平，保护劳动力，促进经济发展和社会进步，这是一项极其重要的大事业。目前，我国农村卫生工作总的来说仍然比较薄弱，许多地方农民的基本卫生条件尚未得到明显改善，农民的卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯尚未得到彻底纠正，一部分农民因贫困而看



不起病，一部分农民因病致贫、因病返贫，疾病已成为农民脱贫致富的重要制约因素。因此，江泽民总书记在今年十二月召开的全国卫生工作会议的讲话中，再一次明确指出，卫生工作要以农村为重点。我们必须下大决心、用大力气把农村卫生工作搞上去。预防为主，开展群众性爱国卫生运动，是我国卫生工作在长期的革命战争与社会主义建设实践中总结出来的宝贵经验，而开展健康教育，普及卫生知识，动员广大群众自己起来同不卫生的习惯、疾病和迷信做斗争，是最积极、最有效的预防措施，是搞好卫生工作的一项基础工程。如果不把卫生科学知识教给农民，使他们明白道理，知道应该怎样做，并且自己动手来做，单靠少数卫生工作者是无法解决农村卫生问题的。由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起和组织实施的“全国九亿农民健康教育行动”在这方面进行了有益的尝试，并取得了初步的成效。这是一件非常有意义的事情。通过向广大农民群众传播卫生科学知识，不仅能提高农民的自我保健意识和自我保健能力，对移风易俗，提倡文明、健康、科学的生活方式，加强农村的社会主义精神文明建设也有积极的作用。



《九亿农民健康教育读本》是为了配合“全国九亿农民健康教育行动”，由湖南省率先组织有关专家教授编写的一套大型医学科学知识普及图书。这套书的作者阵营强大，他们怀着提高全民健康水平、促进国富民强的热情，力求使该书密切结合农村实际，做到内容丰富、科学严谨、简明易懂、通俗实用、生动活泼。我相信，这套书将成为农民群众的良师益友。希望广大农民朋友好好读读这套书，并运用书本中介绍的知识指导自己的行动，以健康的体魄和崭新的精神风貌迎接新世纪的到来。

彭佩云

1996年12月20日



由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起的“全国九亿农民健康教育行动”，是提高九亿农民的健康水平，促进经济发展和社会进步，努力实现 2000 年人人享有初级卫生保健的宏伟系统工程。

农村卫生工作关系到九亿农民的生、老、病、死。目前，我国农村卫生工作总的来说仍然比较薄弱，有些地区农民的基本卫生条件尚未得到明显改善，农民的卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯还未得到彻底纠正，因病致贫、因病返贫、贫病交加的问题在一些地区还严重存在。因此，要下大决心，抓好农村卫生工作。要坚持预防为主方针，积极开展健康教育，普及卫生知识，提倡文明、健康、科学的生活方式，克服愚昧、落后的风俗习惯，破除封建迷信，提高农民的自我保健意识和自我保健能



力，加强农村社会主义精神文明建设。

在“全国九亿农民健康教育行动”工作中，为加强宣传工作的力度，拓宽传播途径，全国和湖南省九亿农民健康教育行动办公室组织有关医学专家编写，并由湖南科学技术出版社出版了这套医学科普图书——《九亿农民健康教育读本》。它针对性强，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，希望能为农民所接受。这套面向全国农民的读物出版发行，将有助于提高农民在防治疾病、妇幼保健、环境保护、营养卫生等方面的自我保健意识，纠正有害于健康的生活习惯和行为，为提高健康水平发挥积极的作用。我衷心祝愿它能成为广大农民群众健康的朋友，并谨以此作序。

陈敏章

1996年8月29日

开 场 白

常言道，人生在世，健康是头等大事。有了好的身体，干事业就有本钱，兴旺发达就有盼头，日子才会过得顺当开心。试想，一个人疾病缠身，纵然守着金山银山，又有多大意思呢？所以说，健康是一切的基础，是一种宝贵的财富，是最大的福气。“要想奔小康，首先保健康”，这是许多人共有的切身感受。

但是，人食五谷杂粮，要经历春夏秋冬的交替，难免病菌侵入躯体，尤其是我们不少农民，由于生活环境、经济发展落后等原因，疾病更容易发生。有的家庭辛辛苦苦忙了一年，有时竟被一场疾病弄得人财两空，叫人好不心痛。据统计：在我国农村，因病致贫的情况占了贫困原因的60%~70%。党和国家领导人对此事都非



常牵肠挂肚，江泽民同志曾说：“一部分农民因贫困而看不起病，一部分农民因病致贫，因病返贫，疾病已成为农民脱贫致富的严重制约因素。”我们国家十三亿人口中农民占有的比率很大，亿万农民的健康是关系到中华民族盛衰的大事。为此，我国党和政府在1996年以后又相继提出了《中共中央、国务院关于进一步加强农村卫生工作的决定》、《中共中央国务院关于推进社会主义新农村建设的若干意见》、《农村卫生服务体系建设和发展规划》等一系列文件。

可不是吗？我们中有不少人认为“不干不净，吃了没病”，还有的人以为生儿育女是世代代传下来的一桩老事，没啥好讲究的。其实这些看法和做法都是不对的。许多老规矩、旧习惯对个人与家庭的健康是有害的。在我们的生产生活中，确有许多应该知道而且容易掌握的保健知识。

现在出版的这套书，正是为了帮助我们农民树立和提高健康意识，懂得基本的医疗卫生常识。它将告诉我们怎样防病治病；怎样生儿育女；怎样卫生地饮食与劳动；怎样运用卫生法律法规来保护自己健康的权利；怎样自觉抵制危害我们身心健康的不良习惯。

这套书的作者是一些长期与农村医疗实



际相接触，熟悉我们日常生活实际的医疗卫生专家。他们把看起来似乎很高深的医疗卫生知识写得通俗易懂，能让我们看得明白，用得实在。读了它，就如同有一位保健医生，有病时能为你治病当参谋，没病时能为你防病健身保安康。随着社会的发展及人民生活水平的变化，作者对本书的一些内容进行了更新和充实，以满足现代新农村农民朋友健康教育的需要。

天地间人为贵。在我们社会主义国家，人民是主人。农民兄弟的健康，紧紧连结着中南海。共和国总理向全世界作出了庄严的承诺：到 2000 年，我们每个人都能享有卫生保健。现在，我国农村已基本实现了 1990 ~ 2000 年初级保健的阶段性目标，为不断提高初级保健水平，我国政府又制定了农村 2001 ~ 2010 年初级保健发展纲要。改革开放带来的好日子，一年胜过一年。为了国家繁荣、家业兴旺，让我们男女老幼都有一个健康的身体吧！

祝福农家各位父老，祝福农民兄弟姐妹们！

编 者

2008 年 3 月

《九亿农民健康教育读本》编委会

编委会主任：

陈敏章(卫生部副部长)

编委会副主任：

刘习良(广电部副部长) 洪绂曾(农业部副部长)

潘贵玉(湖南省副省长) 曹荣桂(卫生部副部长)

编委会委员：

刘玉良(全国爱卫会办公室副主任) 曾繁友(湖南省卫生厅长)

朱庆生(卫生部办公厅主任) 蔡仁华(卫生部卫生政策法规司司长)

王锡吾(农业部环保能源司司长) 文建虎(湖南省农业厅副厅长)

赵立凡(广电部总编室副主任) 曾凡安(湖南省广电厅副厅长)

彭 涛(湖南省卫生厅副厅长) 刘孝纯(湖南省新闻出版局副局长)

张光华(湖南省新闻出版局副局长) 苏菊香(全国爱卫会办公室副主任)

王贺祥(中国健康教育研究所所长) 毕效曾(全国爱卫会办公室助理巡视员)

《九亿农民健康教育读本 生活·环境·劳动分册》编者名单

主 编：伍汉文

副主编：陈服文 孙振球

编 者：(按姓氏笔画为序)

王 杰 王仁禹 王官仁 方圻新 田国宾 江 波

汤光荣 伍新华 李树民 苏爱武 范元成 林 敏

张复和 胡怡秀 胡玉凤 胡涤非 黄忆明 黄思齐

黄俊章 彭克明

统 稿：肖正湘 朱克俭

编辑工作组：(按姓氏笔画为序)

丁 达 文应才 汪 华 康 平

肖正湘 黄一九 熊穆葛 廖金堂

目 录

生活卫生

初级卫生保健常识

什么是健康	3
为什么说健康才能奔小康	4
我国农村“2010 年人人享有初级卫生保健”的目标 是什么	4
农民家庭卫生应该达到哪些要求	5
农村“两管五改”包括哪些内容	6
讲究卫生公德	7

个人卫生

勤洗澡换衣	8
勤洗头理发	9

勤漱口刷牙	10
勤剪指甲	10
不喝生水	11
节制饮酒	11
提倡戒烟	12
饭前便后洗手	13
不要随意挖耳	14
心理及行为卫生	
精神情绪与健康	15
心理健康的标准是什么	16
怎样保持良好的心理健康状态	16
家庭、邻里和睦有益于健康	17
赌博对健康有什么危害	18
卖淫嫖娼害人害己	19
毒品千万碰不得	20
农民需要文体活动	21
农家适宜参加哪些体育活动	21
长时间在电风扇下吹没关系吗	22
看电视要注意哪些卫生问题	23
使用特殊用途化妆品要注意哪些问题	23
化妆品可能对人体健康造成哪些危害	25
求神拜佛不能治病	26
如何正确对待癌症	27
外出打工	
外出打工的心理准备	28

外出先做健康检查	29
患哪些疾病不宜外出打工	30
有病者外出打工要注意什么	30
女性外出打工要作何特殊准备	31

饮食卫生

饮食与健康有什么关系	32
什么是营养	34
什么是食物	34
什么是营养素	35
人为什么离不开水	36
我国的“膳食指南”有什么要求	37
什么食品的蛋白质最好	38
你知道“大豆行动计划”吗	39
为什么说碳水化合物是人体的“汽油”	39
为什么说膳食纤维是肠道清洁工	40
脂肪对人体有什么用	41
每天吃多少油合适	42
菜油和猪油有什么区别	43
吃素油能长寿吗	43
如何合理吃盐	44
为什么要吃碘盐	44
怎样贮存和使用碘盐	45
人体为什么需要铁	46
哪些食物含铁多	46
缺钙对人体有什么影响	47

哪些食物含钙多	48
微量元素与人体健康有什么关系	49
什么是维生素	50
哪些食物含维生素丰富	50
口角发烂要吃什么	51
胆固醇与健康有什么关系	52
深色蔬菜与浅色蔬菜在营养上有什么区别	53
为什么会得脚气病	53
米面越精白营养越丰富吗	54
为什么说价格贵的食品不一定营养	55
为什么说卖了鸡蛋买麦乳精不合算	55
如何合理安排一日三餐	56
农闲时节一天吃两餐好吗	57
早餐要吃好	58
为什么要提倡吃粗粮	59
淘米也有学问吗	60
为什么说吃捞饭不科学	61
怎样洗菜才科学卫生	61
为什么说细嚼慢咽有益健康	62
为什么饭后要休息一会再干活	62
妇女月经期饮食要注意什么	63
幼儿饮食如何安排	63
中、小学生饮食应如何安排	64
老年人饮食如何安排	65
如何保证家庭食品卫生	66