

成都地区农村实用系列图书

农民 健康 常识

成都市疾病预防控制中心◎编写

NONGMIN

JIANKANG

CHANGSHI

成都时代出版社



成都地区农村实用系列图书



农民健康常识

成都市疾病预防控制中心 编写

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

农民健康常识/成都市疾病预防控制中心编写. — 成都: 成都时代出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80705-647-8

I. 农… II. 成… III. 农民—健康教育—基本知识 IV. R139

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第187368号

农民健康常识

NONGMIN JIANKANG CHANGSHI

成都市疾病预防控制中心编写

出品人 秦 明
责任编辑 张 露
责任校对 蒋雪梅
装帧设计 经典记忆文化传播有限公司
责任印制 陈晓蓉

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028)86619530(编辑部)
(028)86615250(发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
规 格 115mm × 185mm 1/32
印 张 3
字 数 50千
版 次 2007年12月第1版
印 次 2007年12月第1次印刷
印 数 1-25000
书 号 ISBN 978-7-80705-647-8
定 价 3.50元

著作权所有·违者必究 举报电话:(028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话:(028) 85011398

编辑委员会

顾 问

郝康理

主 任

赵小维

副主任

王宗全 蔡少远 陈新湖

编 委

刘从政 杜一宪 鞠 石 沈传勇

王 冰 吴德斌 严代碧

统 筹

朱晓静 温建平 舒明华 饶 劲 潘映朴

闵 莉 杜 平 李智彪 段 英 梁 峰

前 言

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务。从2003年开始，成都市委市政府就实施了以推进城乡一体化为核心、以规范化服务型政府建设和基层民主政治建设为保障的城乡统筹、“四位一体”科学发展总体战略，在贯彻落实科学发展观、构建和谐社会，推动经济社会又好又快发展上迈出了重要一步，开创了城乡同发展共繁荣的可喜局面。2007年，成都市被确定为全国城乡统筹综合配套改革试验区。

为建设和谐农村、服务城乡统筹，在中共成都市委宣传部指导下，成都市新闻出版局会同市农委、市卫生局、市民政局、市林业和园林局、市安监局和市社科院等单位共同编写了第一批《成都地区农村实用系列图书》，共12个品种。今后还将根据农村需求陆续推出，逐步形成系列，从而更好地服务三农，惠及农民。

第一批系列图书结合成都市新农村建设的实际情况，针对农民朋友的生产和生活需求，详细介绍了农业技术、林木栽培、社会救助、安全生产、法律常识、卫生健康等方面的知识，突出了“易懂、实用、价廉”的特点，力求使该系列图书真正成为成都地区广大农民朋友看得懂、用得上、留得住的农用图书。

《成都地区农村实用系列图书》编辑指导委员会

二〇〇七年十二月十日



目录

CONTENTS

前言

6 / 健康理念与健康行为

13 / 居家环境卫生

17 / 改水改厕

26 / 除害灭病

38 / 饮食营养与健康

44 / 中毒与急救

59 / 计划免疫

65 / 劳动卫生

82 / 外出务工须知

90 / 新型农村合作医疗

96 / 编后语

健康理念与健康行为

最好的医生是自己。人们只有合理营养，适量运动，拒绝不良生活方式，才能减少或避免疾病的发生。

最好的药物是时间。赢取治疗时间和保证治疗康复时间比药物更重要。

最好的运动是步行。步行运动可以让人体全身关节、肌肉协调活动，有利于促进血液循环，保持脏器功能，促进新陈代谢。

最好的心理是乐观。乐观是心理平衡的最佳状态，应顺应潮流，向未来求索，向年轻人吸取朝气，对人生目标寄予热情，在实现目标的过程中感受心灵的安然与宁静。



什么是健康？

答：健康是身体上、精神上和社会适应能力上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。

这是世界卫生组织对健康作的定义。这一概念说明人是社会的人，医生在预防、诊断和治疗疾病的时候，不仅要考虑到身体的情况，还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

由社会、精神因素引起疾病的例子很多。比如，人在情绪激动时会引起血压升高、心脏病发作；较大的精神打击可以使人的眼睛突然失明；情绪郁闷会引起胃部不适等。这些现象都说明人的身体状况是受社会、精神因素影响的。

世界卫生组织还提出了衡量健康的10项标准：

- ◆精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- ◆处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- ◆善于休息，睡眠良好；
- ◆适应环境，应变能力强；
- ◆对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- ◆体重适当，体态匀称；
- ◆眼睛明亮，不发炎，反应敏捷；
- ◆牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- ◆头发有光泽，无头屑；
- ◆骨骼健康，肌肉、皮肤有弹性，走路轻松。

保健康与奔小康是什么关系？

答：健康与小康有着十分密切的关系，有健康才能奔小康。如果一个人因病丧失了劳动力，除了给自身带来很大的痛苦外，还会给家庭、社会带来沉重的经济负担。在农村，一些农民朋友由于健康意识淡薄，小病拖重、大病拖危，因病致贫、因病返贫的现象还时有发生。有了健康的身体，就能精力充沛地投入到生产建设中去，为家庭创造更多的财富，为社会作出更大的贡献。从宏观上讲，健康的劳动生产力推动着国民经济的发展，而国民经济的发展又是保障人民健康的决定性条件，民强促国富，国富保民强。在党的十六届五中全会上提出了新农村的建设目标和要求，即生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主。因此，要奔小康，必须先保健康，只有健健康康才能奔小康。

健康的“四大基石”是什么？

答：健康的“四大基石”是指合理膳食、适量运动、戒烟限酒与心理平衡。

世界卫生组织针对影响现代人健康的主要危险因素——不良行为与生活方式，提出了健康“四大基石”的概念。如果能做到这四点，便可解决70%的健康问题，就能大大降低高血压、脑卒中、冠心病、糖尿病、肿瘤等多种疾病的发病率，使平均寿命延长10年以上。

(1) 合理膳食。即营养要全面均衡，每餐以八分饱为宜，主食由米、杂粮搭配，减少动物脂肪和甜食的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果、豆制品和牛奶；限制食盐的用量，每人每天不超过6克。营养学家将其归纳为两句话，即一、二、三、四、五，红、黄、绿、白、黑。

“一”指每日饮一袋牛奶，可有效改善我国膳食钙摄入量普遍偏低现象。

“二”指每日摄入碳水化合物250~350克（即相当于主食5~7两）。

“三”指每日进食3份高蛋白食品。

“四”指四句话：有粗有细；不甜不咸；三四五顿（指少食多餐）；七八分饱。

“五”指每日摄取500克蔬菜及水果，对预防高血压及肿瘤至关重要。

“红”指每日可饮红葡萄酒50毫升~100毫升。每日进食1~2个西红柿。

“黄”指黄色蔬菜，如胡萝卜、红薯、南瓜等，对儿童及成人均能提高免疫力。

“绿”指绿茶及深绿色蔬菜，具有防感染、防肿瘤的作用。

“白”指燕麦粉或燕麦片。食燕麦对糖尿病患者效果更显著。

“黑”指黑木耳，有助于预防血栓形成。

(2) 适量运动。适量运动讲究“三五七”。

“三”指每次步行30分钟3公里以上。

“五”指每周至少有5次运动。

“七”指中等度运动，即运动到年龄加心率等于170。

(3) 戒烟限酒。吸烟酗酒是健康的大敌。吸烟是高血压、冠心病、肺癌、支气管炎、肺气肿等多种疾病的重要危险因素。酒可少饮，不喝高度烈性酒。经常或过量饮酒会影响健康。以每日酒精量不超过15克为限。

(4) 心理平衡。做到助人为乐、知足常乐；正确对待自己、他人及社会。既要尽心尽力为社会奉献，又要尽情品味美好人生；既要在事业上有颗进取心，又要在生活中有颗平常心；既要精益求精于本职工作，又要有多姿多彩的业余生活。



什么是心理健康？

答：心理健康是指个体的心理活动处于正常状态下，即认知正常，情感协调，意志健全，个性完整和适应良好，能够充分发挥自身的最大潜能，以适应生活、学习、工作和社会环境的发展与变化的需要。心理健康的人应保持稳定的情绪，敏锐的智能，适应社会环境的行为。

心理健康的标准是什么？

答：心理健康有六条标准。

(1) 情绪。有自我控制能力，情感表达恰如其分，举止得体，情绪稳定，心情愉快。

(2) 适应力。能正确对待外界影响，与社会协调一致，努力适应环境。

(3) 意志。意志坚强，有一定耐受力，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强。

(4) 行为。行为协调，言行表里一致，有完整的人格。

(5) 社交。有一定的社交能力，与人交往适度，择友得当，能正确处理生活中的人际关系。

(6) 智力。智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能保持较高的工作学习效率。

怎样保持良好的心理健康状态？

答：每个人都要面对社会、事业、家庭等方面的精神压力，每个人都无法避免许多不顺心如意的事，如学业上的挫折、事业上的坎坷、生活中的磨难、情感上的失意等。这些都需要进行心理调整，以保持良好的心理健康状态。

首先，要善于自我克制。保持清醒的头脑，镇定自己的情绪，总结受挫原因，用理智去克服失意。

其次，要善于自身排解。去做自己喜欢做的事，如看电影、唱歌跳舞等。

第三，要善于减轻自己的精神负担。走出郁闷的氛围，投入大自然的怀抱。根据自己的性格和当时的心情，选择幽静清新的环境或人多、喧闹、有趣的公共场所，转移自己的注意力，忘掉那些让人心烦的事。

第四，要善于宣泄内心的感情。寻找知心朋友倾吐心中苦闷，寻求朋友的理解，让心中的郁结尽快解开，或者用适当的方式来宣泄。

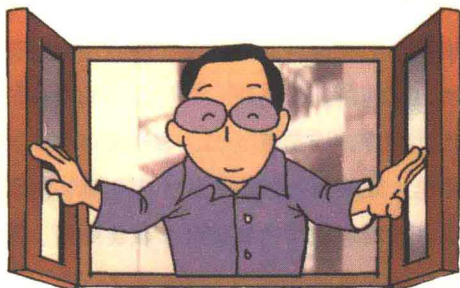
居家环境卫生

农民家庭卫生应该达到什么样的要求？

答：农民家庭要摆脱因病致贫、因病返贫的状况，首先得从家庭及成员的卫生做起，应该达到以下要求。

室内外要勤打扫；屋子要经常开窗通风，保持空气新鲜，窗明几净，地面、墙壁、天花板没有灰尘，家具物品摆放整齐；衣服被褥勤洗、勤晒；蚊、蝇、鼠、蟑螂“四害”勤除勤灭。

厨房碗筷、餐具要洗干净，并放在带纱窗的碗柜里；厨房要特别注意通风；切生菜、熟菜的刀和砧板要分开；吃剩的饭菜



放在冰箱里或碗柜里或放在桌上用纱罩盖上，抹布用过后要洗净晾干。碗筷、炊具要干净，定期煮沸消毒；厨房要有排烟设施。

注意食品卫生，不吃霉坏变质的食品，不吃死因不明的肉食，隔夜剩菜要加热煮沸再吃。

人畜要分居，家畜家禽要圈养，猪牛羊有圈，鸡鸭有棚舍，做到勤除圈、勤打扫；柴草煤堆摆放要整齐，杂物和食物要分别堆入，农药、化肥与食物分开放。

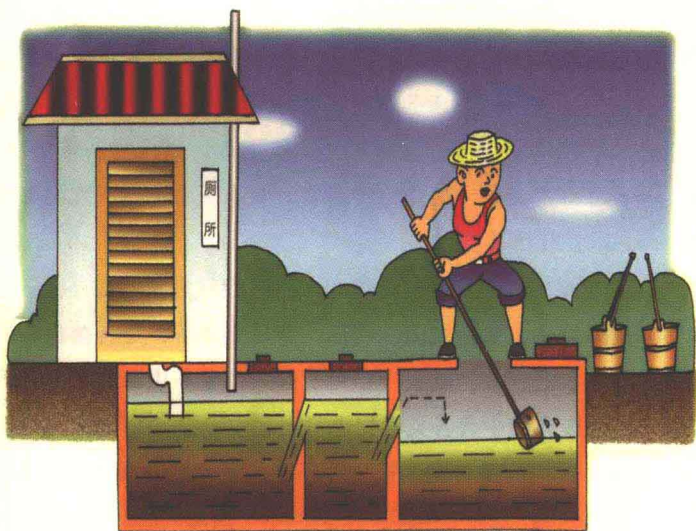
庭院要养花种树，绿化美化；农户厕所要符合卫生要求，有墙有棚，粪便要做到无害化处理；垃圾要及时烧掉或掩埋掉。

经常通过广播、电视、卫生科普报刊等学习卫生知识，不断增强自我保健能力。

农村“两管五改”的内容有哪些？

答：“两管”是指管水、管粪；“五改”是指改良水井、改良厕所、改良畜厩、改良炉灶、改良环境。农村实行“两管五改”的目的是为了提高人们的生活质量，改善人们的居住环境。

改良水井是为了达到饮用水的卫生要求；改良厕所、改良畜厩是为了管理好人的粪便，使粪便经过无害化处理，既不污染环境，又能防止传染病、寄生虫病的发生流行；改良炉灶是为了使炉灶好烧，烟囱不倒烟，节约柴草煤炭，减少环境污染，预防氟中毒、眼病、呼吸道疾病、癌症等，对保护人体健康起到良好作用。改善环境与改良炉灶、改良厕所、改良水井、改良畜厩结合进行，是其他四项改良不可分割的一部分。它们之间互相联系，



互相促进，完成其他四项改良工作，对环境的改善会起到很大的推动作用。填坑洼、护村林，结合修建新房，疏通沟渠，绿化美化，优美、舒适的农村环境就自然形成了。

什么是环境污染与农村常见污染源、污染物？

答：环境污染是指有害物质（如工业三废：废气、废渣、废水）对空气、土壤、水质、食物的污染，并达到使人受害的程度。

农村常见的污染源与污染物有来自人类活动所产生的废弃物以及来源于自然界的物质。主要有：人畜粪便、污水；居室内不正确燃煤，使室内空气含有大量二氧化碳、芳烃、一氧化碳、氟

化物等；使用农药化肥使环境或作物中含有高浓度的有机氟、有机磷、有机氯、胺基甲酸酯、拟除虫菊酯类农药等；乡镇企业的废弃物污染，如土法炼汞、炼金、炼硫磺、造纸、印染、电镀、制造磷肥、制造水泥等，含有汞、二氧化碳、氰化物、氟化物、粉尘等有毒有害成分；某些地质因素，如地下水中高浓度的氟化物、砷，高矿化度等。

以上所举的污染均会对环境和人体造成危害。人畜粪便、污水含大量病原体，包括细菌、病毒、寄生虫卵等，是传播疾病的主要来源；农药存放、施用不当可引起人体蓄积中毒，甚至导致癌症；工业废弃物中含各类毒物也可引起中毒。

因此，我们应该自觉保护生存环境，努力避免和消除环境污染。