



农民

健康生活 指南

主 编 张揆一 郑秀华



NONGMIN
JIANKANG
SHENGHUO
ZHINAN



湖北科学技术出版社



农民 健康生活 指南

主 编 张揆一 郑秀华
参 编 张 闽 张进原 杨 征

NONGMIN
JIANKANG
SHENGHUO
ZHINAN

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

农民健康生活指南/张揆一,郑秀华主编. —武汉:湖北科学技术出版社,2008.10

(新农村书屋)

ISBN 978-7-5352-4075-0

I. 农… II. ①张…②郑… 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(2008)第 149625 号

责任编辑:李荷君

封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027-87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北鄂东印务有限公司

邮编:438000

787×1092 1/32 7 印张 1 插页 137 千字

2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

定价:12.60 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言

随着新农村建设速度的加快,农民生活水平的不断提高,自我保健意识正在增强。越来越多的人,开始注意科学地、合理地安排新生活,学会把健康牢牢地掌握在自己手中,建立与现代生活相适应的新的生活卫生空间和模式。

有一位即将离世者,在临终前说了这样一句话:“我自己是人生的最大偷盗者,因为我偷走了时间,虚度了一生;我偷走了健康,过早地重病缠身。”一名即将入土的人的这席话是可信的。他说得没错,由于他烟酒过度,吃喝过度,夜生活过度,从没在意过自己的健康,所以他成了自身健康的最大“偷盗者”。只要我们仔细想想,我们是在为健康增砖添瓦,构筑健康的生活大厦,还是在成为自己健康的最大偷盗者?这是发人深省的。

然而生活往往不如所愿,人们常常忽略了身边的一些细节,将生活弄得一团糟。究其原因,主要是缺乏对生活基本常识的了解,是不科学的习惯、不卫生的环境、不科学的饮食、不合理的行为,将自己带入了生活误区。不健康的生活方式有百害而无一利。人生沉迷于不良的习惯中,会随时随地走进生活的雷区,轻者降低自己的生活质量,重者危及自己的健康和生命。

生活越来越好,也越来越复杂和琐碎。居家过日子,每

个人都想建立一个美满幸福的新家庭,都想衣服穿得好一些、漂亮一些,为家人安排合理健康的饮食,为家居生活营造温馨舒适的环境等。然而,什么是美满幸福的家庭,怎样穿、穿什么才更卫生更靓丽,吃什么、怎样吃才最科学最卫生,居住条件有什么卫生要求,劳动应当注意些什么,怎样在劳动中保护自己。本书全面地、科学地作了正面回答。

这些常识性的细节,也都是身边经常会用上的科学而鲜活的实践经验。拥有它,您就能从容不迫地解决生活中遇到的棘手难题,重视起不该忽略的生活细节,在操劳烦恼的生活中,活出一份轻松的生活和健康的未来!让您心悦诚服地改变固有的错误观念,摒弃不科学的生活习惯!轻松地掌握生活的多元技能,养成符合健康准则的生活规律,使您走向健康长寿之路!

张揆一 郑秀华

目 录

一、农村家庭生活	1
1. 家庭有些什么功能	1
2. 美满家庭的标准是什么	3
3. 怎样建立幸福美满的家庭	5
4. 怎样处理好家庭关系	10
5. 家庭环境对健康的影响	20
二、农民的服装卫生	31
1. 服装的保健作用	31
2. 服装的保温性能	33
3. 服装的促蒸发性	34
4. 服装的换气性能	35
5. 服装的易燃性与静电现象	36
6. 服装的材料选择	37
7. 衣料对皮肤有哪些危害	40
8. 劳动服装的要求	43
9. 服装的清洁与储藏	45
10. 人体健美与服装	52
三、农民吃饭的学问	60
1. 饮食营养与健康	60

2. 吃饭也要讲科学	76
3. 夏季农忙的饮料卫生	82
4. 炎夏来临话西瓜	85
5. 葱姜蒜醋茶的药用价值	88
6. 农村常见食物中毒的抢救与预防	99
7. 农民的饮食养生	112
8. 哪些食品能够减肥	121
9. 十个不能吃	123
10. 烟、酒、毒与健康	130
四、农村的住宅与环境卫生	136
1. 环境与健康	136
2. 住宅的卫生要求	144
3. 怎样防止农村化学污染	152
4. 农村粪便卫生处理	155
5. 农村的饮水卫生	156
6. 农村的垃圾处理	168
7. 农村绿化与健康	172
五、农民的安全防护	176
1. 农民外伤的防治	176
2. 中暑、日射病的防护	185
3. 常见的农业劳动中毒	190
六、家庭药箱与急救处理	203
1. 家庭药箱和用药须知	203
2. 常见家庭急救与护理	208

一、农村家庭生活

1. 家庭有些什么功能

家庭的功能指的是家庭在人们生活和社会发展方面所起的作用和活动范围。我国家庭婚姻研究会通过对我国家庭婚姻状况的普查,提出了一个“五好家庭”的标准,即处理家务好,邻里关系好,教育子女好,亲戚关系好,工作学习好。

● 家庭功能有哪些

一般来说,家庭功能有6个方面。

(1)经济功能:组织家庭的生产和消费,满足家庭成员基本生活的需要。并通过文化、生活等消费而联系于社会,成为社会稳定和发展的基础。

(2)生育功能:满足人类社会子孙繁衍的需要。男女双方达到法定年龄,领取结婚证,生儿育女,延续下一代即为家庭的生育功能。

(3)性爱功能:满足个人生理上、心理上的需要。家庭是男女性欲表达的合法场所。夫妻和谐的性生活,不仅是维系感情的重要纽带,还通过生儿育女,繁衍后代,使人类种族得以延续。

(4)扶养和赡养功能:满足对未成年人的扶养和老人赡养的需要。

(5)教育功能:家庭是儿童社会化的摇篮,是青少年教育的第一个学校。

(6)感情和娱乐功能:家庭是家庭成员思想感情交流最充分的场所,也是个人主要娱乐休闲场所。

● 家庭功能的变化

家庭的功能受一定社会性质的限制,它随着社会的发展而变化。现代社会第三产业的发展和生产社会化程度的提高,家庭的部分功能发生外移,如经济功能中的生产功能、教育功能、赡养功能已经部分地转移到社会,由社会的专门组织如生产组织、学校和养老院等机构来承担,而家庭的性爱、感情功能却在日益增强。社会学家邓伟志认为,改革开放后,我国的家庭功能发生了重大变化。

(1)生育功能逐步退化:在城市,新婚夫妇生育第一胎后基本上都领取了独生子女证,甚至婚后不要子女的家庭也日趋增多。

(2)生产功能从丧失到恢复:这种恢复并不是简单的重复,而是形成了在商品经济基础上归家庭所有的社会化大生产,家庭的生产职能越来越社会化了。

(3)消费功能由平均到多元:城镇居民消费水平总体上进入温饱阶段,并向小康生活迈进。同时,消费层次迅速提升,由生存型向质量型转变,消费行为更趋理性,量入为出、勤俭持家是家庭消费的基调。

(4)赡养功能弱化:家庭结构的小型化,“传统共居”模式的改变,在一定程度上削弱了家庭的赡养功能。

(5)教育功能分化:独生子女逐渐普遍化,造成了家庭重心的下移,家长对子女的成长倾注了全部心血。虽然教育更

多地是在社会中完成的,但家庭辅助教育作为学校教育和社会教育的补充,仍将要延续相当长的时间。

2. 美满家庭的标准是什么

● 社会学家提出的标准

社会学家们根据大多数人的看法,结合长期探讨婚姻家庭问题,提出了美满家庭的两种标准:“自我感觉美满的标准”和“他人感觉其美满的标准”。

(1)自我感觉美满的标准:①夫妻互敬互爱,互相信任;②家庭管理比较民主、科学;③家庭成员能够齐心协力解决家庭的困难;④夫妻性生活和谐;⑤家庭成员在思想上、学习上、事业上能够互相勉励,不断进取;⑥家庭氛围良好,在家中感觉心理上安逸、放松、愉快;⑦婚姻关系处理适当。

(2)他人感觉其美满的标准:①这个家庭看起来像过日子的样子,一家人和和美美,不吵架;②在经济生活上自给自足,不依赖别人;③对孩子照顾得好,孩子健康、有教养;④家庭环境布置得有条不紊,令人看起来舒服;⑤亲戚关系、邻里关系和睦。

这两种标准,“自我感觉美满的标准”是主要的,因为别人的感觉毕竟是比较表面的。如果您的家庭达到了这两种标准,说明非常好地发挥了家庭的职能,那就是一个美满幸福的家庭。

● 群众提出来的标准

一个幸福美满的家庭,是每个人的愿望。美国一家调查中心,在全国 25 个州的 48 家杂志上刊登了这样一条消息:“如果你生活在一个幸福的家庭里,请与我们联系。我们知

道许多家庭不幸的原因,但我们更想了解家庭幸福的表现。”很快,他们收到了3 000多封回信。并按这些回信的答案,总结出幸福家庭的6条标准。

标准1——承担责任。家庭成功的关键是时间、精力、精神和感情的投入,这种投入也叫责任心。家庭高于一切。各家庭成员都致力于增进彼此的幸福和快乐,他们都希望家庭能够长久。对幸福的家庭来说,责任和忠诚是紧密相连的,婚外恋被看作是对婚姻最大的威胁。

标准2——共度时光。当被问到“你认为什么能使家庭幸福”时,有1 500个孩子写信回答:“一起活动。”社会学家分析说,其实我们和家人一起做了些什么并不重要。重要的是,我们一起度过的是一段美好、快乐、放松的时间。这样的时间越多,我们的家庭就会越幸福。

标准3——肯定赞美。得到他人的肯定和赞扬是人类最基本的需求之一。调查问卷及采访的结果表明,这些家庭的成员给予彼此的赞扬远比我们预计的要多。调查发现,那些家庭幸福的人们,对自己的家庭关系,包括与配偶、孩子和老人的关系,评价很高。他们认为自己的家人彼此相爱,互相理解。

标准4——相互交流。心理学家们都知道,有效地交流可以使人产生一种归属感,减轻人的失落感,减缓人的高度危机感。家庭幸福的人都说,有效的交流意味着消除误解。

标准5——精神健康。幸福的家庭在日常生活中表达他们的精神准则,实际上就是身体力行他们所信仰和宣扬的东西。有个参与者写道:“我们家,信守一些价值观,比如诚实、责任心和宽容。我们在日常生活里去实现它们。我不能一

边谈着诚实,一边却在所得税报账上作弊。我不能一边嚷着责任心;一边却拒绝帮助困境中的邻居。否则的话,不仅我自己有愧,我的孩子们和所有的人也都会知道我是个“伪君子”。

标准6——慎处危机。有两只乌鸦在树上对骂,而且越骂越凶。最后,一只乌鸦随手捡起一样东西,向另一只乌鸦抛开来。这时,丢东西的乌鸦发现,自己打出去的,原来是一只尚未孵好的蛋。在家里遇到问题和矛盾时,一定要保持理智,不可冲动。冲动不仅不能解决问题,反而会使问题变得更糟。

家庭的最大作用,是让人可以得到归属感、支持感、信任感和舒畅感。在这里,快乐有人与你共享,痛苦有人与你分担,郁闷有人听你抒发,在这里,有人给你身心的温暖。

家庭幸福的秘诀,就是“和睦、信心、希望和对未来的乐观”。

3. 怎样建立幸福美满的家庭

● 怎样做个好丈夫

(1) 做个好丈夫的10条要求:①适应妻子的个性,降低对妻子的期望值;②对待妻子要充满热情,给予妻子充分的赞扬和信心;③少一些指责,几乎任何责备都是有害的;④牢记“小事”的重要性,做个有心人;⑤意识到妻子的“共处”需求,建立“性和谐”;⑥始终给妻子以安全感;⑦理解妻子正常的情绪波动,退一步海阔天空;⑧为改善婚姻关系,尽力与妻子相配合;⑨发现妻子的独特需求,尽量去满足;⑩把岳父岳母当成自己的父母一样关怀。

(2) 做个好丈夫的实践经验有 8 条。

一要挑起家庭的重担。几乎所有的女性都希望自己的丈夫能够当家立业,挑起家庭的重担。做丈夫的要有“男子汉”气魄,成为“一棵大树”——全家的“顶樑柱”,妻子可信赖的“靠山”。除了工作、事业、种田、劳动外,在家庭事物中也要拣重担挑,以减轻妻子的繁重的家务劳动。

二要经济民主,不乱花钱。丈夫和妻子在家庭经济生活中的地位、权利和责任是平等的,不存在谁收入多谁就有支配地位的权利,不能细分你我,斤斤计较。共同处理经济收入的原则有三:一是收入公开,经济民主;二是多为对方着想;三是量入支出,略有节余。要优先保证生活必需品的用项,然后再做购置其他物品的安排。千万不要狂花钱,更不允许参加赌博活动。

三是互相信任互通信息。有的人一见爱人接触异性就疑神疑鬼,如果再听到几句流言蜚语,就信以为真,吵得天翻地覆。这是一种不信任的表现。夫妻双方必须保持爱情的专一,决不做朝三暮四、喜新厌旧的人。为使夫妻互敬互爱、和睦相处,夫妻之间要互通情报、交流思想感情。周恩来和邓颖超同志夫妻关系的“八互”,即互敬、互爱、互信、互勉、互助、互让、互谅、互慰,是我们中华民族处理夫妻关系的定量和定性的最好标准。

四要多给妻子一些爱。爱,当然是双方的,丈夫应采取主动,多给妻子一些爱。比如多和妻子在一起说说笑笑,多体贴妻子的难处,多为妻子着想,遇事和妻子商量,多给妻子一些温柔。包括性生活时尽量克制自己,使双方的性高潮达到同步,在生理上心理上得到满足等。

五是要做个好儿子和好兄长。逢年过节花点钱买点水果、牛奶,孝敬双方父母、慰劳弟妹们。但是,不会目中无妻,自己说了算数。他既有自己的男友和女友,同时也容纳妻子的女友和男友,既不当“家霸”,也不会侵犯妻子的“隐私权”。

六是好丈夫要正确的对待自己的嗜好。不一定不抽烟(当然不抽烟最好),但一定要会克制自己;不要赌博,不一定不打麻将,但一定不会无休止的通宵达旦,把麻将当饭吃;决不会输了钱,去偷取妻子的家庭开支;更不会把妻子当“出气筒”;冲突时,丈夫是动口不动手的“君子”,不计较谁胜谁负,毕竟妻子不是敌人。男人应有男人的风度和包容性。

七是对妻子一定要体贴入微。好丈夫一定硬似刚,柔似水。他能够把不顺心的事挡在门外,决不会把阴沉的空气带回家,一定能体贴入微,使妻子心甘情愿的把家理得洁净又温馨;好丈夫在结婚纪念日子里,在妻子生日时,会为妻子买些小礼物,千里迢迢赶回家,给妻子一份浪漫的情怀和一个温馨的回忆。一定不要深夜不归,到哪里去,给妻子打个招呼。

八是会给家庭带来温馨和快乐。一定不会说妻子“头发长见识短”;好丈夫一定能让妻子在自己出差三天两日,就像一只“相思鸟”似的踮足相望,翘首以待;好丈夫一定能给家庭这道菜添最适量的调料,使家庭永远洋溢着快乐的歌声,幸福的笑声。

● 怎样做个好妻子

(1) 做一个好妻子必备的原则有5条。

一要给丈夫一点个人生活空间。女性有一种依赖心理,喜欢与别人在一起。婚后这种依赖性更强烈,不管居家或外

出,都希望丈夫陪伴。而男性有一种“游戏心理”,婚后仍希望保持朋友交往和志趣爱好。这容易使妻子感到冷落。女性有时在丈夫身边耍娇,放松放松自己。男子对打球、下棋、打牌、摄影常保持浓厚的兴趣,这些活动同样使男性得到松弛。一个了解丈夫心理特点的妻子,会给丈夫留出必要的空间。只有密切又独立的妻子生活,才能给家庭生活带来融洽、和谐。

二不要整天“改造”丈夫。有的妻子喜欢唠叨,在丈夫身上找岔子,什么“脾气不如李家,说话不如王家……”。无休止地批评和埋怨,常常成为小家庭吵闹的导火线。心理学家告诉我们,人们的性格和气质的改造不是那么容易的。明智的妻子不是用咋咋呼呼和不停的唠叨来“改造”丈夫,而是用女性特有的温情去鼓励和感化丈夫。这种“以柔克刚”的鼓励和温情,是丈夫拼搏奋斗的感情动力。

三不要踩丈夫的“雷区”当众羞辱丈夫。妻子是丈夫生活中的支柱,好的妻子懂得用各种办法保护丈夫人格的尊严。如果妻子当众羞辱丈夫,或总是抓住丈夫的“雷区”、“痛处”、“缺点”不放,就会像导火线一样“引爆”,使家庭不得安宁。夫妻在房间里争吵斗殴,有时像嬉闹一样,是一种感情交流的需要,是可以“自愈”的。而当众羞辱丈夫,使丈夫丢了面子,便产生家庭和人格的双重伤痕,难以愈合。所以妻子应避免这样做。

四是不要多疑丈夫。例如,妻子说和丈夫在一起劳动或工作的一位女性,盯上了她丈夫,还见他们在一起走路,看上去非常亲热。怎么办? ①散布流言蜚语,以解心头之恨,不可取。②去当众指责他们,使他们难堪,更不可取。③不轻

易怀疑自己心爱的丈夫，在生活上更关心丈夫，加强彼此间的感情交流。这是一种最理想的选择。

五要尊重丈夫的亲属。有一位妻子，每逢公婆身体不适或逢年过节，她总是买好东西催促丈夫一起去看二老，每个月的赡养费总是由她早早送到二老手中。后来老人有事索性直接与儿媳联系，她成了丈夫家中出色的前台人物。这位丈夫动情地对妻子说：“你出面比我出面更使我感到光彩。”这位妻子的品德和价值得到了丈夫和亲人的认可，使夫妻感情得到了升华。

(2) 做一个好妻子的 14 条经验。

老公是拿来爱的，不是拿来气的。爱老公就是爱自己。

老公想吃苹果时马上就去洗。经验证明，推来推去的结果，不仅有伤和气，而且所消耗的时间和能量已经能洗完苹果了。

吵架时绝不说“分手”或者“离婚”的话，免得事后下不来台。

要记住老公的生日，保证第一个向老公说生日快乐。

养成一见老公就笑的好习惯。

需要老公陪同而老公不能陪同时，想象自己是保家卫国者的妻子，告诉他：你忙吧，我能行。

故意在他半睡半醒的时候亲他，并帮他盖好被子。

在他吹嘘自己的时候假装很崇拜他，并表现出对未来幸福生活充满希望的样子。

在老公向你献殷勤之后，表现出特别兴奋的样子，并且说一句“老公你对我最好了！”。

既然已经选择和他共度人生，就不要幻想改变他，能改

变的只有自己。

用他的钱健身、买衣服和化妆品。男人是乐意为妻子的美丽买单的。

老公的缺点要一分为二地看。天下没有绝对的缺点与优点。如果他懒惰,那么他就会有更多的休息时间;如果他没钱,那么他会少些出轨的可能;如果他长得难看,就会少些第三者的可能;如果他没有上进心,他会把全部注意力集中在你的身上。

男人在工作学习和思考的时候,不要试着让老公的注意力转移到你身上来。因为他们是为了共同的家奔波劳累。这时唯一能做的是给他宁静的空间,可以去给他快喝完的水杯里加水,或者去熬一锅猪蹄银耳汤,等他干完活,看着窗外的零星灯火喝一碗,他会感觉特别温暖。

性生活是男女相爱的核心,家庭和睦的纽带。性生活是双方的事,要尽量满足丈夫的要求,但要适度;为了达到双方均满意的程度,夫妻可以互相交流性生活体验;自己生病、月经期、孕早期、孕晚期,不宜过性生活,要主动向丈夫说清楚,夫妻来日方长,请他谅解。

4. 怎样处理好家庭关系

● 怎样处理好夫妻关系

(1) 夫妻在婚姻关系和家庭生活中要平等相处,这是夫妻和睦、家庭幸福的前提。

(2) 要正确看待对方的缺点。对对方的缺点应冷静客观地进行分析,满腔热情地讲道理,帮助克服,不应指责苛求,要学会容忍对方的缺点。