

农家卫生500问

江苏科学技术出版社

农家卫生 500 问

贝菊佩 王东胜 主 编

丁俊亚	王东胜	方选之	编
贝菊佩	冯栋镠	庄爱民	
吕渭源	周文伟	范 瑛	
陶岁珍	陶炳根	郝如一	
龚志斌	蒋 耘		

(以姓氏笔划为序)

江苏科学技术出版社

农家卫生500问

贝菊佩 王东胜 主编

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：江苏淮海印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 11.875 字数 242,900

1986 年 7 月第 1 版 1986 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—12,900 册

书号：14196·231 定价：1.80 元

责任编辑 徐欣

序 言

新中国成立后，卫生工作取得了很大成绩。一些严重危害人民健康的流行性疾病有的已经消灭，有的已经显著减少，农村的卫生面貌也有了一定的改善。但是要从根本上改变农村的卫生面貌，还需要坚持不懈地做相当长时期的工作。一项最根本的工作是必须在广大农民中间普及卫生科学知识，普及再普及。

党的十一届三中全会以后，随着农村经济体制的改革，农林牧副渔在全面发展，乡镇工业在蓬勃兴起，各种专业户在成批涌现，呈现出一片欣欣向荣的景象。

农民现在的生活好起来了，但是卫生知识水平还没有随着相应提高，人们在衣食住行、生儿育女和生产劳动等方面还存在着落后的、不文明的和不卫生的现象，封建迷信活动在个别地方还相当严重，这是当前农村的疾病还比城市多，婴儿的死亡率还比城市高的一个重要原因。因此，下更大力量普及医药卫生科学知识，使家家户户、男男女女都懂得讲个人卫生、环境卫生和儿童保健，是社会主义新农村精神文明建设的一项极为重要的任务。

为了适应农村新形势的需要，江苏科学技术出版社出版了贝菊佩等同志编写的《农家卫生 500 问》。这本书针对当前农村的具体情况，从各个方面介绍了应有的卫生科学知识，确实是一本比较实用的农村卫生科普读物，值得推荐。希望该书

的出版能为农家带来健康和幸福。

当前,医药卫生科普读物的出版正在日趋繁荣,但是面向农村的医药卫生科普读物还是太少太少了。希望今后更多地编写、出版象《农家卫生 500 问》这样的读物,并能够真正输送到广大农民手里,为增进广大农民的健康不断贡献力量。

黄树则

一九八五年十月

编 者 的 话

当前,随着党的农村政策深入贯彻,广大农民的生产积极性空前高涨,农民不但要从事农林牧副渔业,而且还要从事工商、运输、建筑、服务业。因此,他们不仅需要各种生产劳动的科学技术,而且也需要得到在生产、生活过程中的许多卫生保健知识,为此,我们编写了《农家卫生 500 问》一书。

本书以问答的形式,比较全面地介绍了农民在从事农副工商服务等行业劳动和在衣食住行、防病治病及男女老幼保健方面的卫生知识,内容力求符合实际、注重科学性,语言通俗易懂、深入浅出,适合具有高小以上文化程度的农民,特别是知识青年阅读。

本书承蒙卫生部原副部长、中国卫生宣传教育协会主席黄树则同志在百忙中写了序言,特此致谢。

编 者

一九八五年十月

目 录

农村劳动卫生

一、农业劳动卫生	1
1. 引起农药中毒的常见原因有哪些?	1
2. 哪些人不能参加农药治虫劳动? 为什么?	1
3. 配农药时要做到哪几点?	2
4. 施用农药随意提高药液浓度有哪些危害?	3
5. 喷施农药前在暴露皮肤上涂肥皂有什么好处?	3
6. 喷施农药时戴棉纱手套好不好?	4
7. 如何制作和使用碱水纱布口罩?	4
8. 用农药拌种、浸种时应怎样安全操作?	5
9. 棉田喷药用哪种方法比较安全?	6
10. 粮棉夹种田块喷农药如何防止粮食作物受污染?	7
11. 稻田泼浇药液应怎样防护?	8
12. 稻田撒毒土时应怎样防毒?	8
13. 高杆作物使用高浓度农药涂茎应怎样防护?	9
14. 果树喷农药时如何防毒?	9
15. 农机喷药时怎样注意安全卫生?	10
16. 如何合理安排喷药时间?	12
17. 什么叫施用农药后的“安全间隔期”?	12
18. 蔬菜、茶叶、果树、中药材等禁用和可用哪些农药?	13
19. 施用农药过程中为什么不能吸烟、吃东西?	13

20. 喷洒农药后为什么一定要洗澡更衣?	14
21. 喷农药时用的个人防护用品和运输工具 应该怎样清洗除毒?	15
22. 拌过农药的多余种子及拌种场地、工具如何处理?	15
23. 怎样预防非生产性农药中毒?	16
24. 怎样预防农机作业时的生产性外伤?	17
25. 怎样预防振动对拖拉机手的危害?	18
26. 上河工怎样注意安全和卫生?	19
27. 使用汽油、柴油不当会引起哪些疾病?怎样预防?	19
28. 菜农怎样防止得“塑料棚病”?	20
29. 农民肺、甘蔗渣肺、木屑病肺是怎么回事?怎样预防?	21
30. 轧花、弹花时的棉尘对人体健康有无危害?	22
31. 怎样注意抽水机作业的安全卫生?	22
32. 怎样预防农村触电事故?	23
33. 施用粪肥应采取哪些卫生措施?	24
34. 化肥对人体有危害吗? 怎样预防?	25
35. 哪些化肥能助燃爆炸? 怎样预防?	26
36. 下粪坑出粪或迁址时突然感到不适是怎么回事?	27
37. 掏沼气池的人为什么会突然昏倒甚至死亡?	27
38. 红薯窖为什么会闷死人? 怎样预防?	28
39. 稻田性皮炎有哪些症状? 怎样预防?	29
40. 怎样防止蚂蝗叮咬?	30
41. “秧风”是怎么发生的? 怎样防治?	30
42. “麦疮”怎样防治?	31
43. “谷疮”是怎么回事? 怎样防治?	32
44. “闪腰”怎么预防和治疗?	32
45. 夏季田间劳动怎样防止中暑?	33
46. 日光性皮炎是怎么发生的? 怎样预防?	34
47. 桑毛虫皮炎、松毛虫皮炎是怎么回事? 怎样防治?	35

48. 下地遭“粪毒”是怎么回事?	36
二、农家副业及专业户劳动卫生	37
49. “鸭怪”是怎么回事?	37
50. 养蛆喂鸡、鸭有什么不好?	38
51. 为什么养鸽人需防鸟疫?	38
52. 鹌鹑房里的恶臭对人体有什么危害?	39
53. 猪的“口蹄疫”、“水疱病”会传给人吗?	39
54. 屠宰牲畜和收购、加工动物毛皮人员怎样预防炭疽病?	40
55. 鱼池清塘时怎样注意个人防护?	40
56. 蚕房要注意哪些卫生问题?	41
57. 养猫要防哪些病?	41
58. 怎样防治蜂、蜈蚣、蝎子螫伤?	42
59. 收获海产时被水母、海蜇等螫伤怎么办?	42
60. 采集加工斑蝥要注意些什么?	43
61. 蟾酥溅入眼内怎么办?	43
62. 采集生漆容易引起什么病? 怎样预防?	44
63. 蘑菇专业户人员易得什么病? 怎样预防?	44
64. 绣花女怎样保护视力?	45
65. 为牛、羊、猪等家畜接产要有哪些预防措施?	45
66. 猎狗为什么要定期注射狂犬病疫苗?	46
67. 为什么不要用肥鸡丸喂鸡?	46
68. 养猪专业户人员为什么容易得钩端螺旋体病?	47
69. 养鸡养鸭专业户人员容易得什么病?	47
70. 挤牛奶要注意哪些卫生问题?	48
71. 鲜奶消毒有哪几种方法?	48
72. 牲畜屠宰后体内的“三腺”为何要割除?	49
73. 熟肉加工过程中应注意哪些卫生问题?	49
74. 香肠加工时为何要控制硝酸盐的用量?	50
75. 怎样鉴别和贮藏鲜蛋?	50

76. 为什么不能用废旧报纸包装食品?	51
77. 哪些食品加工时不得使用合成食用色素?	52
78. 使用食用香精应注意哪些问题?	52
79. 怎样防止食品霉变?	53
80. 哪些人不能从事个体饮食摊贩工作?	53
81. 食具为什么要消毒? 怎样消毒?	54
82. 饮食个体户有哪些卫生要求?	55
83. 生产出售冷饮应注意哪些卫生问题?	55
84. 豆制品保存和出售的卫生要求有哪些?	56
85. 发豆芽应注意哪些卫生问题?	57
86. 个体户出售卤菜应怎样注意卫生?	58
87. 个体茶馆有哪些卫生要求?	58
88. 瓜果摊贩有哪些卫生要求?	59
89. 个体理发师应注意哪些卫生?	59
90. 怎样防止染发过敏?	60
91. 怎样安全使用冷烫精?	60
92. 个体户开浴室有哪些卫生要求?	61
93. 个体开旅馆应注意哪些卫生问题?	62
94. 个体运输户应注意哪些安全卫生?	62
95. 酒后为什么不能开车?	63
三、乡镇工业劳动卫生	64
96. 电焊光伤眼是怎么回事? 怎样治疗?	64
97. 电焊作业怎样注意防护?	64
98. 油漆匠怎样预防苯中毒?	65
99. 从事苯作业的人吃什么营养菜较好?	65
100. 用香蕉水洗手对健康有影响吗?	65
101. 电镀作业时应怎样做好个人防护?	66
102. 接触水银的工种应怎样防毒?	66
103. 铅作业人员如何防止铅中毒?	67

104. 为什么孕期和哺乳期妇女不能从事铅作业?	68
105. 加工塑料怎样做好个人防护?	68
106. 从事合成纤维生产的工人接触哪些毒物? 如何防止中毒?	69
107. 矽肺是怎么发生的? 怎样预防?	70
108. 小煤矿生产的主要职业危害是什么? 怎样防护?	71
109. 石棉对人体有何危害? 怎样预防?	72
110. 噪声对人体有哪些危害?	73
111. 高温作业时应怎样加强个人防护?	73
112. 泥瓦匠怎样注意安全卫生?	74
113. 如何预防酸碱引起的眼外伤?	75
114. 氨气和氨水对人体有什么危害? 如何防止中毒?	75
115. 怎样防止铁屑伤眼?	76

农家生活卫生

一、住宅与环境卫生	77
116. 新农村怎样合理规划?	77
117. 农家住宅怎样才能符合卫生要求?	78
118. 住房的面积、容积、高度以多少为好?	79
119. 怎样从建筑结构方面考虑住宅的冬暖夏凉?	80
120. 住宅为什么要有后门、后窗?	81
121. 怎样确定合理的住宅间距?	82
122. 住宅内应采取哪些防潮措施?	83
123. 楼房住宅的楼梯坡度以多大为适宜?	85
124. 如何确定楼梯宽度、级数与梯段高度?	86
125. 住宅的窗面积以多大为宜?	87
126. 怎样选择住宅内灯光照明?	88
127. 哪些方法可提高住宅的隔声能力?	90
128. 怎样排除厨房中的有害废气和烟尘?	90

129. 住宅周围为什么要进行绿化?	92
130. 怎样绿化住宅周围的环境?	92
131. 农家修建厕所应注意哪些卫生要求?	93
132. 农家住宅应具备什么条件才能建造有抽水马桶的厕所?	94
133. 粪便无害化处理的方法有哪些?	94
134. 为什么要推广“三联式”沼气池?	96
135. 为什么要提倡饮用井水?	97
136. 饮水怎样消毒?	97
137. 老鼠、蚊子、苍蝇能传播哪些疾病?	98
138. 怎样使用鼠夹捕鼠?	99
139. 怎样制作和使用土猫?	101
140. 怎样制作捕鼠笼?	102
141. 怎样毒杀家鼠和野鼠?	103
142. 老鼠的天敌有哪些?	104
143. 怎样处理蚊子的孳生地?	105
144. 怎样消灭成蚊?	106
145. 怎样消灭苍蝇的孳生地?	107
146. 怎样消灭苍蝇?	107
147. 怎样消灭跳蚤?	108
148. 怎样消灭虱子?	108
149. 怎样消灭臭虫?	109
150. 怎样消灭蟑螂?	110
二、饮食与营养卫生	110
151. 一日三餐怎样安排才算合理?	110
152. 蔬菜为什么要先洗后切、热锅快炒?	111
153. 味精有没有毒? 怎样合理使用?	112
154. 糖精对人体有害吗?	113
155. 吃生蛋、溏心蛋为什么不好?	113
156. 豆浆为什么要煮透才能吃?	114

157. 牛奶应该怎样吃才好?	115
158. 为什么有人吃牛奶会拉肚子?	115
159. 为什么不宜多吃糖?	116
160. 哪几种开水不宜喝?	116
161. 死黄鳝和死蟹为什么不能吃?	117
162. 吃赤霉病麦加工的食品会得什么病?	117
163. 吃发芽的土豆为什么会中毒? 怎样预防中毒?	118
164. 采集野蘑菇应注意些什么?	119
165. 怎样鉴别罐头食品的好坏?	119
166. 粗制棉油为什么吃不得?	120
167. 为什么不能在柏油马路上晒粮食?	121
168. 发霉的粮食为什么不能吃?	121
169. 用化肥袋装粮食有什么危害?	122
170. 吃烂蔬菜对人体有什么危害?	122
171. 霉变甘蔗为什么吃不得?	123
172. 吃白果怎样防止中毒?	123
173. 捕食青蛙有什么危害?	124
174. 病死、毒死的禽畜为什么不能吃?	124
175. 吃苦杏仁为什么会中毒?	125
176. 用鱼胆内服治病有什么危害?	125
177. 怎样防止河豚鱼中毒?	126
178. 做冷拌菜和冷盘菜要注意些什么?	127
179. 怎样防止吃鲜黄花菜和瓠子中毒?	128
180. 生吃小水产品有什么危害?	128
181. “豆肉”为什么吃不得?	129
182. 怎样防止食用油变质?	129
183. 腌菜为什么要腌透后才吃?	130
184. 生吃瓜果怎样注意卫生?	130
185. 厨房里使用抹布也要讲究卫生吗?	131

三、起居与个人卫生	131
186. 怎样注意睡觉前的卫生?	131
187. 怎样正确使用电热褥?	132
188. 睡觉磨牙是怎么回事?	132
189. 为什么要早晚刷牙? 怎样刷牙?	133
190. 勤洗澡有哪些好处? 冬天隔多长时间洗一次为宜?	134
191. 饥饿时或饱餐后为什么不宜进浴室洗澡?	134
192. 被褥常晒有哪些好处?	134
193. 为什么坚持长期冷水洗脸有益健康?	135
194. 喝生水的习惯为什么要改掉?	135
195. 剔牙和挖耳孔的习惯为什么不好?	136
196. 留须、拔须为什么不好?	136
197. 看电视时怎样注意保健?	137
198. 电扇吹得太久有什么不好? 怎样正确使用电扇?	138
199. 吸烟有哪些危害?	138
200. 过滤嘴能去除烟害吗?	139
201. 酗酒对健康有哪些危害? 怎样预防?	139
202. 饮酒能御寒吗?	140
203. 饮用锡壶盛放的酒为什么会中毒?	140
204. 肝脏病人为什么不能饮酒?	140
205. 喝茶应注意些什么?	141
206. 穿化纤纺织品衣服对人体有没有害处?	141
207. 洗衣粉对人体有无害处?	142
208. 怎样正确使用口罩和手帕?	142
209. 戴手套要注意些什么?	143
210. 穿紧身衣裤有什么不好?	143
211. 穿鞋子不当会带来什么痛苦?	144
212. 有脚气的人穿什么鞋子为好?	144
213. 怎样注意骑自行车的卫生?	144

214. 旅游为什么有益健康? 哪些人不宜长途旅游?	145
215. 旅游中发生“水土不服”怎么办?	146
216. 旅游中怎样注意饮食卫生?	146
217. 旅游中可自带哪些保健药品?	147
218. 怎样防止晕车晕船?	148
219. 夫妻同房怎样注意卫生?	148

男女老幼卫生保健

一、婴幼儿卫生	149
220. 为新生儿准备什么样的衣被和尿布?	149
221. 新生儿有哪些特点? 应该怎样护理?	150
222. 新生儿脐带有分泌物怎么办?	152
223. 怎样为新生儿洗澡?	152
224. 怎样为新生儿换洗尿布?	154
225. 怎样包裹新生儿?	154
226. 新生儿的“马牙”、“螳螂嘴”是怎么回事?	155
227. 新生儿的胎发要不要剃?	155
228. 为什么说初乳是个宝? 新生儿什么时候开奶好?	156
229. 妈妈如何给婴儿喂奶?	156
230. 母乳不足或无奶时用什么代乳品喂养孩子?	158
231. 怎样冲调鲜牛奶、奶粉和豆制代乳粉?	159
232. 怎样用奶瓶喂奶?	159
233. 怎样给婴儿添加辅食?	160
234. 嚼烂食物喂宝宝有什么害处?	162
235. 孩子什么时候断奶好? 怎样断奶?	162
236. 为什么小孩吃鱼肝油要适量?	163
237. 小孩要不要垫枕头睡觉?	164
238. 怎样纠正小孩挑食?	164
239. 怎样预防小孩头颅变形?	165

240. 为什么婴儿学坐不宜过早?	165
241. 婴幼儿什么时候出牙?	166
242. 怎样保护乳牙?	166
243. 儿童在换牙期应注意些什么?	166
244. 婴儿头上的囟门什么时候关闭?	167
245. 怎样知道小孩的体格发育是否正常?	168
246. 婴幼儿动作和智力发育有哪些特点?	169
247. 孩子多大应当穿满裆裤?	171
248. 亲孩子的脸蛋为什么不好?	172
249. 孩子说话迟是否智力也差?	173
250. 怎样纠正孩子的吮指习惯?	173
251. 怎样防止孩子发生意外事故?	174
252. 小孩玩泥土、弹玻璃球有什么不好?	174
253. 预防接种为什么能预防传染病?	175
254. 小孩要进行哪些预防接种?	176
255. 哪些儿童不宜打预防针?	176
256. 预防接种会发生哪些反应? 如何处理?	176
257. 预防结核病应接种什么预防针?	178
258. 怎样为孩子接种麻疹疫苗?	178
259. 如何服用小儿麻痹糖丸疫苗?	179
260. 百白破三联制剂能预防哪些病? 什么时候接种好?	179
261. 乙型脑炎疫苗怎样接种?	180
262. 流脑多糖体菌苗的接种对象有哪些?	180
接种时间怎样安排?	180
二、妇女保健	181
263. 怎样才算月经不调?	181
264. 应当用什么样的月经带和月经垫?	181
265. 来月经时肚子痛、腰酸怎么办?	182
266. 来月经时可以参加劳动吗?	182

267. 痛经会影响生育吗?	183
✓ 268. 怎么知道是否怀孕?	183
269. 怀孕期间饮食上要注意些什么?	183
270. 孕妇吸烟饮酒对胎儿有什么危害?	184
271. 为什么孕妇吃药、打针要慎重?	184
272. 怀孕后可以参加劳动吗?	185
273. 为什么有些人怀孕后容易流产?	185
274. 孕妇小腿“抽筋”是什么缘故?	186
275. 孕妇睡眠的姿势怎样为好?	186
276. 产前检查什么时候开始, 隔多久查一次?	187
277. 哪些孕妇必须在医院生产?	188
278. 算算小宝宝什么时候出世?	188
279. 怀孕后如何注意乳房卫生?	189
280. 怀孕期间能同房吗?	189
281. “坐月子”的妇女怎样注意饮食调理?	190
282. 怎样预防“月子病”?	190
283. 产后多长时间可以下床活动或参加劳动?	191
284. 产后流血多久才干净?	191
285. 产后多久才能同房?	192
✓ 286. 夏天怎样“坐月子”?	192
287. “坐月子”期间能不能洗头洗澡?	193
288. 产妇奶少怎么办?	193
289. 怎样“回奶”?	194
290. 怎样防治滴虫性阴道炎?	194
291. 子宫脱垂是怎样得的? 怎么防治?	195
292. 什么叫尿瘘? 得了尿瘘怎么办?	196
293. 新婚妇女为什么容易患泌尿道感染?	196
三、青少年卫生	197
294. 女孩第一次月经该在何时来?	197