

● 主编 金大鹏 于鲁明

现代农民 防病保健指南

XIANDAI NONGMIN

FANGBING

BAOJIAN ZHINAN

中国协和医科大学出版社

现代农民 防病保健指南

主 编 金大鵬 于魯明
主 审 鈕文昇
副 主 编 唐耀武 裴紹民

编委会 (以姓氏笔画为序)

于魯明	方友春	付学鋒	佟 穎	邵启生
金大鵬	林琬生	张普洪	张 屹	杨 军
周纪臣	鈕文昇	郭崇友	陶永嫻	徐 筠
唐耀武	曹增书	焦淑芳	裴紹民	

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代农民防病保健指南 / 金大鹏, 于鲁明主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2006. 9

ISBN 7-81072-811-3

I. 现... II. ①金... ②于... III. 农民—保健—指南
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 087150 号

现代农民防病保健指南

主 编: 金大鹏 于鲁明
责任编辑: 赵瑞芹 左 谦

出版发行: 中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com
经 销: 新华书店总店北京发行所
印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 长 1/32 开
印 张: 8
字 数: 120 千字
版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷
印 数: 1—5000
定 价: 28.00

ISBN 7-81072-811-3/R · 804

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



我国是有近 8 亿农民的农业大国，解决好“三农”问题已成为党和各级政府工作的重中之重。2006 年的春天，党中央、国务院针对农村发布了第八个一号文件。文件强调，“建设社会主义新农村”，解决好农民“因病致贫、因病返贫”的问题是社会各界义不容辞的神圣职责。

2002 年，《中共中央、国务院关于进一步加强对农村卫生工作的决定》中强调，推进亿万农民健康促进行动，采取多种形式普及疾病预防和卫生保健知识，引导和帮助农民建立良好的卫生习惯，破除迷信，倡导科学、文明、健康的生活方式。同时，加快农村医疗卫生体制改革，建立新型合作医疗制度；开展“全国亿万农民健康促进行动”等举措，必将对解决农民“因病致贫、因病返贫”问题，提高农村人口健康素质，构建社会主义新农村起到积极的推动作用。

有资料显示，我国农村仍有近 8000 万的文盲



人口；近70%人群仅有初中或小学文化程度。自我保健意识不强，吸烟、酗酒、不合理饮食以及预防保健知识匮乏是引发农村人口疾病高发的重要原因。“有什么别有病，没什么别没钱”，有病可致贫，有病可使富裕起来的人重返贫困。目前国内外卫生专家的共识是，健康教育与健康促进是可持续性地解决农民健康问题的有效措施之一。

“致富奔小康，先要保健康，否则得了病，富了也白忙”。为提高广大农民朋友的健康意识和预防保健知识水平，北京市卫生局、北京预防医学会组织了十多名富有预防保健理论和实践经验的专家，围绕社会主义新农村建设和农民兄弟的健康需要，编写了《现代农民防病保健指南》一书。从威胁人类健康与生命的传染病预防到健康文明生活方式的建立，重在疾病预防的“防”字上能够给读者以启迪，给农民朋友送上健康、科学的预防保健知识，为构建和谐社会主义新农村贡献一份力量。



北京市卫生局局长
2006年10月



目 录

第一章 常见传染病的预防与控制	(1)
一、传染病知识早知道	(1)
1. 什么叫传染病	(1)
2. 传染病有四个特点	(1)
3. 传染病发生的三个环节	(3)
4. 其他因素	(5)
5. 病原体侵入人体后可能出现的 五种结果	(6)
6. 传染病的危害	(8)
7. 传染病可防可控	(10)
8. 针对传染病发生的三个环节采 取综合防控措施	(11)



二、呼吸道传染病	(12)
1. 认识呼吸道传染病	(12)
2. 常见呼吸道传染病知多少	(15)
3. 常见呼吸道传染病给人体造成 的危害	(15)
4. 呼吸道传染病的预防与控制	(18)
三、吃、喝引起的消化道传染病	(22)
1. 认识消化道传染病	(22)
2. 常见的消化道传染病	(25)
3. 常见消化道传染病给人体造成 的危害	(25)
4. 消化道传染病的预防与控制	(28)
四、虫媒传染病	(30)
1. 认识虫媒传染病	(30)
2. 常见的虫媒传染病	(32)
3. 常见虫媒传染病的主要危害	(32)
4. 虫媒传染病的预防	(34)
五、人畜共患传染病	(35)
1. 认识人畜共患传染病	(35)
2. 常见人畜共患传染病	(38)
3. 常见人畜共患传染病的主要	



危害	(38)
4. 人畜共患传染病的预防与控制	(40)
六、通过接触传播的传染病	(42)
1. 认识接触传播传染病	(42)
2. 常见的接触传染病	(43)
3. 常见接触传染病的主要危害及 预防与控制	(43)
第二章 农村常用消毒、杀虫、灭鼠 技术	(55)
一、农村家庭消毒	(55)
1. 家庭日常预防性消毒	(56)
2. 常见传染病的家庭消毒	(61)
3. 消毒剂使用中的注意事项	(68)
4. 防止过度消毒	(69)
二、老鼠的防制	(70)
1. 老鼠的危害	(70)
2. 防鼠措施	(71)
3. 灭鼠方法	(73)
三、蚊虫的防制	(76)
1. 蚊虫的危害	(76)
2. 消除蚊虫孳生地	(77)



3. 防蚊措施	(78)
4. 室内灭蚊	(79)
5. 整治外环境	(80)
四、苍蝇的防制	(80)
1. 苍蝇的危害	(80)
2. 消除苍蝇孳生地	(81)
3. “防、灭”结合	(82)
五、蟑螂的防制	(84)
1. 蟑螂的危害	(84)
2. 综合防治	(85)
六、如何选择杀虫剂	(88)
七、安全使用杀虫剂	(89)
第三章 意外伤害与急救	(91)
一、预防农药中毒	(91)
1. 科学使用农药	(91)
2. 使用农药注意事项	(91)
3. 哪些人不宜参加打农药	(93)
4. 农药中毒的急救	(93)
二、预防下地窖引起的中毒	(94)
三、中暑	(95)
四、被虫咬蜇伤的处理	(96)



1. 蜈蚣咬伤	(96)
2. 蝎子蜇伤	(96)
3. 马蜂蜇伤	(96)
4. 蜜蜂蜇伤	(97)
5. 蚂蟥叮咬	(97)
五、毒蛇咬伤后的处理	(97)
六、煤气中毒	(98)
七、气管异物	(98)
八、冻伤	(99)
九、溺水	(100)
十、电击	(102)
1. 电击的原因	(102)
2. 急救措施	(102)
十一、常见意外伤害	(103)
1. 挫伤	(103)
2. 扭伤	(104)
3. 割伤	(104)
4. 刺伤	(104)
5. 擦伤——皮肤表层擦破伤	(105)
十二、烧（烫）伤	(105)
十三、交通意外伤害	(106)



1. 严禁携带“三品”乘车、乘船、
乘机 (106)
 2. 横过马路注意事项 (106)
 3. 安全步行的要求 (107)
 4. 骑车安全注意事项 (107)
 5. 司机驾车勿聊天，勿接、打手
机，勿吸烟 (108)
 6. 不要开快车 (108)
 7. 时刻不忘系安全带 (108)
 8. 以下几种车不能乘坐 (108)
- 十四、包扎、止血、固定、搬运基
- 本知识 (109)
1. 包扎 (109)
 2. 止血 (111)
 3. 骨折的固定和搬运 (112)
- 十五、现场心肺复苏 (113)
1. 气道通畅 (114)
 2. 人工呼吸 (115)
 3. 人工循环 (116)
 4. 心脏按压应与人工呼吸同时
进行 (118)



第四章 常见慢性病的预防和控制 (119)

一、常见慢性病 (119)

1. 高血压 (119)
2. 糖尿病 (126)
3. 冠心病和脑卒中 (133)
4. 恶性肿瘤 (138)
5. 慢性阻塞性肺病 (143)

二、慢性病的预防控制 (146)

1. 运动 (146)
2. 戒烟 (150)
3. 限量饮酒 (152)
4. 控制体重 (156)

第五章 健康文明的生活方式 (159)

一、树立科学的健康观 (159)

1. 健康的概念 (159)
2. 影响健康的因素 (160)
3. 健康的标准 (160)

二、科学的生活方式是健康的保证 (161)

1. 不断夯实健康的四大基石 (161)
2. 关于心理健康 (162)
3. 养成良好的卫生习惯 (169)



4. 营造安全健康的住宅内外环境 … (174)
5. 预防生活用品对健康的不良影响 …… (183)
6. 药物滥用危害健康 …… (191)
7. 增进健康靠科学, 不迷信 …… (192)

第六章 食品安全与食物中毒的预防 …… (194)

一、吃什么, 怎么吃 …… (194)

1. 食物是生命的物质基础 …… (194)
2. 人每天要吃什么 …… (196)
3. 《中国居民膳食指南》对膳食的要求 …… (197)
4. 中国居民平衡膳食宝塔 …… (198)
5. 使用宝塔时注意事项 …… (200)
6. 学会科学“做饭菜” …… (201)
7. 养成良好的就餐习惯 …… (202)

二、吃的安全 …… (203)

1. 食品卫生与食品安全是一回事 …… (203)
2. 食品可能受到哪些类污染 …… (204)
3. 生物性污染 …… (205)
4. 化学物质污染 …… (206)
5. 污染食品的环境污染物来源 …… (207)



6. 食品运输、贮存、销售过程的 污染来源	(208)
7. 加工过程的污染来源	(208)
8. 腐败变质的食品不能吃	(209)
9. 食物中毒的特征	(210)
10. 各类食物中毒的特点	(210)
11. 容易引起细菌性食物中毒的 食品	(212)
12. 容易引起化学性食物中毒的 物质	(212)
13. 容易引起有毒动植物食物中 毒的食品	(214)
14. 选择食品保安全	(217)
15. 加工烹调食品要讲卫生	(217)
16. 正确保存食品	(218)
17. 什么是保健食品	(219)
18. 科学选用保健食品	(219)
第七章 突发公共卫生事件的应对	(222)
一、认识突发公共卫生事件	(222)
1. 突发公共卫生事件的含义	(222)
2. 常见突发公共卫生事件类型	



及特点	(222)
二、突发公共卫生事件的防控措施	(228)
1. 政府和卫生部门的职责	(228)
2. 家庭和个人的职责	(232)
附录1 北京市医疗卫生及相关服务	
投诉电话	(237)
附录2 北京市医疗卫生服务咨询电话 ...	(238)
附录3 北京市狂犬病免疫预防门诊	(239)



第一章 常见传染病的 预防与控制

一、传染病知识早知道

1. 什么叫传染病

传染病是由致病微生物和寄生虫（即病原体）侵入人体所引起的，能在人与人、动物与动物或动物与人之间相互传播的一类疾病，在一定条件下，能在人群中引起局部的或广泛的流行。

2. 传染病有四个特点

传染病和其他疾病不同，它具有以下四个特点：

★ **特点一：**有病原体。每种传染病都具有特异的病原体，包括病毒、衣原体、立克次体、支原体、螺旋体、细菌、真菌以及寄生虫中的原虫、蠕虫等。比如说肝炎的病原体是肝炎病毒，结核病的病原体是结核杆菌，艾滋病的病原体是艾滋病病毒等。



★ **特点二：**有传染性。病人（或患病动物）将病原体排出体外，通过一定途径，可以把疾病传染给他人。这是传染病与非传染病的显著区别。

★ **特点三：**有流行性或地方性、季节性。比如说血吸虫病在我国多发生于南方，流感等呼吸道疾病多发生在冬春季节等。

★ **特点四：**有免疫性。病人患传染病痊愈后