

民工生存智慧文丛



MINGONG SHENGCON ZHIHUI WENCONG

AN KANG SHI FU

安康 是福

徐小红
编著

浙江教育出版社



民工生存智慧文丛

安康 是福

徐小红 编著

MINGONG SHENGCON ZHIHUI WENCONG

ANKANG SHIFU

浙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

安康是福 / 徐小红编著. —杭州:浙江教育出版社, 2006. 10

(民工生存智慧文丛)

ISBN 7-5338-6687-8

I. 安... II. 徐... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 118642 号

策 划 张伟建
装帧设计 韩 波
责任印务 倪振强

责任编辑 高 蕾
责任校对 戴正泉
插 图 李广宇

民工生存智慧文丛

安康是福

编 著 者 徐小红

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路 40 号 邮编 310013)

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 3.5

字 数 62 000

印 数 0 001-5 000

版 次 2006 年 10 月第 1 版

印 次 2006 年 10 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5338-6687-8/G·6657

定 价 4.70 元

电 话 0571-85170300-80928

e - mail zjjy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com



目 录

第一章 健康之道	1
1. 安康是福	1
2. 健康的生活方式	2
3. 影响健康的因素	5
第二章 了解自己的健康状况	7
1. 正常的健康状况	7
2. 了解一般症状	9
3. 警惕危险症状	10
第三章 个人卫生和饮食卫生	13
1. 个人卫生	13
2. 饮食卫生	14
第四章 应急步骤与技巧	21
1. 正确拨打急救电话120	21
2. 紧急情况下的八个应急步骤	22
3. 掌握心肺复苏法	23
4. 掌握基本的止血法	25
5. 掌握基本的三角巾包扎法	26
第五章 各种紧急情况下的应急措施	28
1. 休克	28
2. 晕厥	29





3. 痉挛	30
4. 刺伤急救	31
5. 骨折急救	32
6. 扭伤	33
7. 冻伤	34
8. 颅脑损伤	34
9. 哽塞(呼吸道异物堵塞)的急救	35
10. 溺水急救	36
11. 鼻出血急救	36
12. 中暑急救	37
13. 安眠药中毒	37
14. 触电急救	38
15. 燃气中毒急救	39
16. 烧烫伤的急救措施	40
17. 被毒蛇咬伤的急救措施	41
18. 被狗或其他动物咬伤的急救措施	42
19. 农药中毒	43
第六章 常见疾病的识别及预防	44
1. 冠心病	44
2. 高血压	47
3. 急性上呼吸道感染	48
4. 支气管炎	50
5. 支气管哮喘	51
6. 慢性胃炎	53





7. 消化性溃疡	54
8. 上消化道出血	56
9. 急性胃肠炎	57
10. 尿路感染	58
11. 尿路结石	60
12. 贫血	61
13. 急性阑尾炎	63
14. 痔疮	64
15. 糖尿病	65
16. 食物中毒	67
17. 酒精中毒	70
第七章 常见传染病的识别与预防	72
1. 传染病概况、流行环节与预防	72
2. 性病	74
3. 乙型肝炎	83
4. 肺结核	86
第八章 常见职业病	89
1. 职业病概括	89
2. 什么叫职业病	90
3. 如何预防或减少职业病的发生	91
4. 怀疑职业病到哪里就诊	92
5. 申请职业病诊断要提供哪些资料	93
6. 常见职业病的症状、预防和治疗	94





第一章 健康之道

1. 安康是福

问到什么是福，大家都说：“平安啦！健康啦！”民工朋友从农村来到城市，在陌生的环境里怎样才能平平安安、健健康康呢？这就要求我们大家在工作、生活中多多注意，多了解一些自我保护和健康方面的知识。什么是健康呢？不少人认为只要不生病就是健康。词典解释说：身体各组织生理机能正常、没有病就是健康。这些说法都有一定的道理，但又都不全面。

现代医学经过全面研究和长期的临床观察总结认为，一个人的健康不仅是没有病，也不仅指人的解剖和生理功能正常，还应该包括：健康的个性和人格、正常的心理、完整的社会适应能力和良好的人际关系。因此，世界卫生组织给健康下了一个完





整的定义——健康不仅仅是“没有疾病和虚弱感”，而且应该是“身体、心智和人际关系三者都处于最佳状态”。不能够设想一个虽然不生病，但整天郁郁寡欢的人会是一个健康的人！也不能设想一个生理功能正常，但和周围人群格格不入，总给别人或自己带来不愉快的人会是一个健康的、健全的人。

如此看来，做真正健康的人，不仅要具备一定的医学卫生知识、练就强健的体魄，还应陶冶情操，培养良好的个性与人格，进行社会适应能力和人际关系的训练。

2. 健康的生活方式

健康的生活方式应该包括合理膳食、劳逸结合、良好的生活习惯、平和的心态等方面。民工朋友在外打工，尽管条件有限，但也要对此多加注意。

合理膳食 合理膳食包括健康的饮食和良好的饮食习惯两大方面。

健康的饮食是指膳食中含有人体所必需的营养，同时还要避免或减少摄入不利于健康的成分。

良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、睡前不饱食、咀嚼充分、吃饭不分心、保持良好的进食心情和气氛。



成年人每天的食谱应该包括四类食物：

第一类为五谷类。每人每天根据活动量和消化能力的不同大约需要250~600克（5~12两），重体力劳动者需要的量可能更大些；品种应该多样，提倡多吃粗粮、杂粮。

第二类为蔬菜水果类。蔬菜水果含有丰富的维生素、矿物质和纤维素，对健康非常重要。

第三类为蛋白质类。奶类、豆类及豆类制品，各种肉类、水产及蛋类等都含有丰富的蛋白质。

第四类为油、盐、糖等。烹调时应该以植物油为主，尽量少吃动物油，尽量少吃糖。

劳逸结合 现代社会的竞争愈来愈激烈，面对工作压力、思想压力和复杂的环境压力，有的人因不能正确应对，不知道如何去化解这些压力，精神压力越来越大，最后导致精神崩溃，引发精神疾病。也有的人不太注意自己的身体情况，工



作、娱乐起来通宵达旦，不注意劳逸结合，造成身体严重透支，机体免疫力下降，从而引发各种疾病。

要知道，人的生命其实是很



脆弱的，所以要学会科学合理地安排自己的工作和生活，注意有张有弛、松紧适度，善于化解各种压力，以积极的心态去面对工作和生活，并注意培养有利于健康的情趣。在日常生活中，在努力工作的同时，要巧妙地支配时间，争取有充足的睡眠时间，这对民工朋友尤其重要。

良好的生活习惯 要想保持身体健康，还要注意养成良好的生活习惯，克服不良行为。真正做一名对个人、对家庭和社会负责的文明的健康人，要做到：不吸烟，不酗酒；远离毒品（海洛因、大麻、冰毒、摇头丸等）；保持忠贞的爱情，遵守性道德；生活有规律；工作有张有弛，不过度紧张和长期劳累；娱乐有度，不放纵；不喝生水或不清洁的水；不吃不洁或腐败变质的食物；接触有毒有害物质和在危险环境中工作时，严格遵守操作规章并采取自我保护措施。

保持平和心态 经常保持心胸坦荡、精神愉快，是延年益寿的秘诀之一。要想保持身体健康，就必须学会控制自己过高的欲望，始终保持宽广的胸怀和平衡的心理状态，做到知足者常乐，千万不要因名利得失损害健康！

了解健康知识 建立健康的生活方式需要懂得健康知识。知识是不断调整自己行为的指南针，只有注意不断学习新的健康知识，抵制迷信和各种错误信息的影响，才能使自己的生活方式更健康。



3. 影响健康的因素

影响一个人健康和寿命的因素很多，归纳起来主要有以下四大类：

生物学因素 是指遗传和心理，对健康和寿命的影响占15%。影响健康的生物学因素包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病；某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。其中遗传是不可变因素，但心理因素是可变的。保持一个积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。





环境因素 包括自然环境与社会环境，对健康和寿命的影响占17%。所有人类的健康问题都与环境有关，污染、人口和贫困，是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。社会环境、生态环境以及住房条件、基础卫生设施、就业和邻里关系等都不同程度地影响着人类的健康。

卫生服务因素 卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死以及由此产生的一系列健康问题，对健康和寿命的影响占8%。

行为与生活方式因素 对健康和寿命的影响占60%。生活方式是在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康、导致疾病及死亡的主因。

在我国，因病致死的前三名疾病是恶性肿瘤、脑血管疾病和心脏病，这些疾病都与生活习惯和不良卫生行为有关。由此可见，一个人的健康主要是由后天因素（环境因素+卫生服务因素+行为与生活方式因素，共85%）决定的，我们大多数人都可以通过自身努力拥有健康的身体。



第二章 了解自己的健康状况

1. 正常的健康状况

怎样才能知道自己或他人是否生病？最好的方法就是先了解一下正常人的健康状况。

体温 体温是

指人体内部的温度。

正常人的体温基本

是恒定的，一般在

$36.2^{\circ}\text{C} \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ 。如

果高于 37.2°C ，则

称为发烧，需进一

步检查发烧的原因。

体温测量方法：

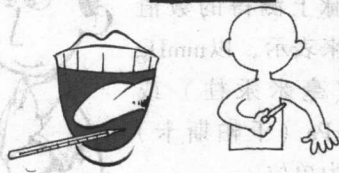
成人一般测量口腔

舌下或腋下（使用

口腔温度计）。婴儿

通常测肛温（使用肛门温度计），数值会比正常口测温度高 1°C 左右。

脉搏 在非运动情况下，一般成人的脉搏是男性每分钟 $60 \sim 80$ 次，女性每分钟 $70 \sim 90$ 次。如果每分钟小于 55 次即为心动过缓，如果每分钟大于 100 次即为心动过速。





在计数脉搏跳动次数的同时要注意心脏跳动的节律是否规则。如果节律规则，则表明为正常的心律；如果跳动明显不规则，则提示可能为心律不齐或有早搏，应去医院检查。

呼吸 呼吸是人体维持生命的重要活动，人体每时每刻所需要的氧气都是由呼吸运动提供的。

正常人的呼吸是有规律的，新生儿呼吸次数为每分钟45次，1~5岁为每分钟25~30次，6~9岁为每分钟20~25次，10~15岁为每分钟18~20次，成人每分钟16~20次。

呼吸过缓或急促都可能是疾病的表现。

血压 血压是指血液在血管内流动时对血管壁产生的侧压力，以血压计在肱动脉上测得的数值来表示，以mmHg（毫米汞柱）或kPa（千帕斯卡）为单位。



按照世界卫生组织的建议，正常成人收缩压应小于140mmHg（18.6kPa），舒张压应小于90mmHg（12kPa）。

如果成人非同日3次静息血压（静坐5~15分钟）测量收缩压大于或等于140mmHg、舒张压大



于或等于90mmHg，则可诊断为高血压。

瞳孔 眼睛中间深色的部分就是瞳孔。正常人瞳孔两侧对称，随光线的亮度而自动调节大小。不管瞳孔放大还是缩小，或者两侧有大小差异，都意味着疾病的发生。很可能是头部受伤、中风，或头颅肿瘤所致。遇到这些情况，应马上去医院检查。

2. 了解一般症状

有些症状我们经常会碰到，比如发烧、恶心、头痛等。这些症状有时是轻微的，但有时却可能是某些严重疾病的表现。

发烧 当人的体温高于37.2℃时，就是发烧了。很多疾病都会引起发烧。有时发烧前会先发冷。如果感到发冷、发烧，说明人身体可能已经被感染了。



恶心 肚子不舒服并经常伴随着想吐的感觉



就是恶心。

恶心也许是怀孕的早期症状，也可能是某些疾病的症状之一，比如饮食过度、食物中毒、肝炎、药物过敏、心脏病、昏厥、晕眩、消化道感染、阑尾炎等。

头痛 通常是由于头皮下肌肉紧张造成的，常常是情绪紧张的结果。其他头痛原因还有呼吸道感染、鼻窦炎、高血压、头部受伤、食物中毒、中风及脑部炎症、肿瘤等。

头痛往往是一种危险信号，应引起重视。

3. 警惕危险症状

休克 休克是一种由于各种原因引起的全身





微循环障碍导致的临床综合征。人体赖以生存的氧气和各种营养物质的供应以及新陈代谢所产生的废物的排除，都要依赖有效的血液循环来进行。因此，一旦血液循环中断，生命就将中止。

休克的主要表现有头晕、面色苍白、呼吸短促、皮肤冰凉湿冷、心跳加快、脉搏细速、血压下降甚至晕厥。

休克常发生在严重感染、创伤后，是一种很严重的状态，应紧急送医院抢救。

痉挛 儿童痉挛最常见的原因是高烧，这类发烧性痉挛很少超过2~3分钟。另一种痉挛是癫痫，癫痫发作俗称“羊痫风”，是神经系统的常见病之一。产伤、颅脑外伤、脑炎、高血压脑病、囊虫病等均可导致癫痫，有的病人可能有类似家族史。发作时表现为四肢抽搐，头部后仰，大叫一声摔倒在地，全身肌肉呈强直性收缩、痉挛，牙关紧闭，两眼上翻，口中喷出白沫或血沫，大小便失禁。此时，家人应尽量做到防止病人自伤或伤害他人，然后马上送医院治疗。

晕厥 在没有预警情况下突然晕厥，有可能意味着中枢神经系统或心脏发生病变，也有可能是其他疾病所致。遇到这种状况应该立刻到医院就诊，不要耽误。即使状况很快消失，也要到医院查明原因。

胸痛 突然发生的剧烈胸痛可能是心脏病或