

NONG MIN GONG RU HE YU FANG
JIAN KANG SHANG HAI

公共卫生与医疗保障系列丛书

农民工 如何预防健康伤害

冯增田 梁占恒 等编著



GONG GONG WEI SHENG YU YI LIAO BAO ZHANG

中国社会出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

农民工如何预防健康伤害

冯增田 梁占恒 编 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

农民工如何预防健康伤害/冯增田,梁占恒编著. —北京:

中国社会出版社,2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书) ·

ISBN 7-5087-1204-8

I. 农... II. ①冯... ②梁... III. ①劳动保护-劳动法-中国-问答

②农民-保健-问答

IV. D922.545②R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098057 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名:农民工如何预防健康伤害

编 著 者:冯增田 梁占恒

责任编辑:潘 琳

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:(010)66051698 电 传:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经 销:各地新华书店

印刷装订:北京通天印刷有限责任公司

开 本:140mm×203mm 1/32

印 张:5.5

字 数:116 千字

版 次:2006 年 9 月 第 1 版

印 次:2006 年 9 月 第 1 次印刷

定 价:8.00 元

(凡中国社会出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主任：张清华 徐 科 陈文伯

副主任：王玉梅

成 员：(按姓氏笔画为序)

丁树荣	方新文	牛玉杰	牛彦平	田万春
田丽娟	孙宗怀	孙素真	孙纪新	冯增田
刘淑珍	刘京生	刘瑞花	李红岭	李 深
李 琦	邢小芬	师 鉴	齐顺祥	张中朝
张英华	张晓伟	陈素琴	陈海英	何 涛
何义芳	周 红	周海婴	於丽红	范秀华
郝冀洪	段 争	赵 玲	梁占恒	曹书颖
曹玲生	韩彩芝	蔡志刚	翟丽艳	薛 义

参加编写人员：

刘 鑫 冯 宇 刘玉萍 梁铁军

刘维佳 冯雅琳 曹广平 孙庆辉

查永平 徐维玲 柯 沅 王 斌

总序 造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月



目 录

第一部分 健康与伤害

1. 什么是健康	1
2. 健康的标准	2
3. 造成健康伤害的主要因素	3
4. 三级预防保障健康	5
5. 外出打工健康第一	6

第二部分 预防职业中毒

6. 职业中毒的概念	8
7. 怎样预防职业中毒	10
8. 齿龈铅线与铅中毒	11
9. 手指震颤与汞中毒	13
10. 震颤麻痹与锰中毒	14
11. 痛痛病与镉中毒	15
12. 铬鼻、鸟眼型溃疡与铬中毒	17
13. 香与害——芳香烃化合物中毒	19
14. 皮肤病与砷中毒	20
15. 不经意间的——氧化碳中毒	22
16. 刺激性气体——甲醛中毒	24



第三部分 预防职业病

17. 依法维权, 预防职业病	26
18. 空气中的幽灵——生产性粉尘	29
19. 矽肺是怎样形成的	30
20. 什么是硅酸盐肺	31
21. 中暑与防暑	33
22. 生产性噪声与健康	34
23. 生产性振动与振动病	36
24. 高温作业工的营养与膳食	38

第四部分 女工的劳动保护

25. 女性与男性在解剖生理上的差异	39
26. 女性的生理特点	42
27. 女性的心理特点	43
28. 各种生产性毒物对妇女健康的危害	46
29. 不良体位对妇女健康的影响	47
30. 月经期的劳动保护	49
31. 孕期的劳动保护	50

第五部分 意外事故自救互救常识

32. 发现伤员后应立即采取的措施	52
33. 呼吸骤停与人工呼吸	53
34. 心跳骤停与胸外挤压	56
35. 救护心跳、呼吸都停止的伤员的方法	58
36. 出血的类型与出血量	61
37. 人体主要血管的分布	62





38. 常用的止血方法	64
39. 手指或肢体离断伤处理	67
40. 怎样判断骨折的发生	68
41. 上肢骨折的固定方法	69
42. 下肢骨折的固定方法	70
43. 脊柱骨折的固定方法	71
44. 触电的救护	72
45. 溺水的救护	73
46. 烧烫伤后采取哪些措施	74

第六部分 常见传染病的防治

47. 传染病的基本特征和流行过程	76
48. 百病之长——感冒	78
49. 古代四大难症之一——肺结核	79
50. 人群带毒率最高的疾病——病毒性肝炎	81
51. 最古老的传染病——细菌性痢疾	83
52. 形形色色的感染性腹泻	85
53. 死亡率最高的传染病——狂犬病	87
54. 泊来的瘟疫——性病	89
55. 性病之一——梅毒	91
56. 性病之二——淋病	93
57. 性病之三——尖锐湿疣	95

第七部分 疾病的常见症状与早期信号

58. 发热	97
59. 咳嗽	98
60. 头痛	100



61. 腹痛	102
62. 腹泻	103
63. 关节疼痛	105
64. 腰背疼痛	106
65. 心悸	108
66. 尿频	109
67. 尿色异常	111

第八部分 心理健康和心理保健

68. 心理卫生与心理健康	113
69. 心理保健学问多	115
70. 挫折与防卫	116
71. 不良情绪之一——焦虑	120
72. 不良情绪之二——自卑	122
73. 不良情绪之三——抑郁	124
74. 不良情绪之四——多疑	125
75. 不良情绪之五——嫉妒	127
76. 心身疾病	128
77. 女农民工与性骚扰	130
78. 性自慰的是与非	132
79. 求职受挫不要气馁	134
80. 上岗之初重在适应	135
81. 操作性劳动的心理特点	137

第九部分 预防艾滋病

82. 艾滋病及其流行状	139
83. 艾滋病的主要症状	141





84. 艾滋病的传播途径	142
85. 正常的社会交往不会传播艾滋病	143
86. 正确使用安全套	144
87. “四免一关怀”政策的具体内容	145

第十部分 危害健康的不良习惯

88. 经常喝生水	147
89. 饭前不洗手	149
90. 随地吐痰	150
91. 不讲究食品卫生	151
92. 吃盐过多	153
93. 不按时给孩子打预防针	154
94. 小病拖, 大病扛	156
95. 居室不通风, 被褥不晾晒	158
96. 超时加班和超体力劳动	159





第一部分 健康与伤害

1 什么是健康

什么是健康？大部分人都把无病无灾作为健康的主要指标。实际上，这并不全面。

从生理健康的层面来看，健康与疾病之间并不存在一个明确的界限。一个人体内可能已经潜伏着病理性缺陷或功能不全，而表面上却仍然是“健康”的，只有在出现症状或体征时才被认为是“生病”。实际上，有些疾病一旦出现症状时已经是病入膏肓了，如肝癌、肺癌等。这也就是我们为什么要提倡定期进行健康检查，以便早发现、早治疗的道理所在。

心理健康一般是指人们与生活环境之间保持着良好的协调和均衡。对内部环境具有安定感，对外部环境能以社会上认可的方式进行适应，也就是说，遇到任何困难和障碍时，心理都不会失衡，都能以当前社会所认可的行为进行克服。然而，几乎每个人在自己漫长的生活经历中，在精神和人格上都会遭遇到不利的社会条件，如经济问题、教育问题、就业问题等。同时也会受到多种不良卫生习惯的影响，如吸烟、酗酒、滥用药物以及精神过度紧张等而破坏这种均衡，而许多疾病则正是由这些精神因素所引起的，甚至其重要性远远超过了身体（生理）因素。



健康对于人类来说是头等重要的事。著名哲学家叔本华有句名言：“健康的乞丐比有病的国王更幸福。”可见健康是幸福、欢乐、财富的基础。每个人不仅应该对自己的健康承担责任，还要对他人、对社会负责，这不仅仅是一个道德健康问题，而且是社会主义精神文明的具体体现。

2 健康的标准

对健康很难有一个统一的标准。服兵役和招生体检标准不一样，选体操运动员、舞蹈演员和选炊事员标准也不一样。另外在人的一生中各年龄阶段、男女性别、地域、民族也不相同，健康的标准自然也有差异。

我们要求的健康不仅是躯体健康，还要求心理健康。身体健康是心理健康的基础，而心理健康又是身体健康的保证。没有心理健康，就没有身体上的健康。健康的心理可以维持并增进人的正常情绪，维护人的正常生理活动以适应外来的各种刺激。因此可以说，健康的心理既有防病抗病的功能，又给治疗和康复以巨大的影响。健康不仅仅是个人生活、家庭幸福、物质生产的基础，而且是国家、民族的财富和荣耀。是这个国家医学科学、环境科学、体育科学、国民素质、营养科学水平高度发展的象征，是社会制度良好与否的标志。公民的生理健康、精神健康状态，表现着一个民族、一个国家的政治昌明、物质财富、科学发展、社会和谐与精神文明的程度，可以说是社会制度的试金石。

世界卫生组织制定的健康标准是：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张；





- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- (6) 体重得当，身体匀称，站立或行走时头、肩、臂位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐；
- (8) 牙齿无空洞，无痛感，保持清洁，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽、无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

2 造成健康伤害的主要因素

造成健康伤害的主要因素有 4 类，即环境因素（包括自然和社会环境）、生物学因素（包括机体的生物学和心理学因素）、行为因素（生活方式）、卫生服务因素（保健设施）。

(1) 环境因素。环境对人类健康影响极大，所有人类健康问题都与环境有关。环境可分为小环境和大环境。小环境一般一个人可以控制，与生活习惯有关。大环境又可分为自然和社会环境。

人类时刻离不开自然环境，是自然界给人以必需的营养，保护人的生命活动。自然界还是人劳动的对象，生产的资源，为人的创造力发挥提供了广阔天地。但是，大自然中也产生着、存在着、传播着危害人体健康的因素。脏、乱、差的环境可使病原微生物或有害有毒物质侵入人体，影响健康，使人发病，甚至造成死亡。

环境因素中还包括社会环境因素。社会的政治思潮、道德观念、风俗习惯、文化生活以及政策法规等都可能成为影响健康的因素。例如，工业发展的同时产生的废水、废气、废渣、噪声、辐射等就会对健康造成直接的伤害。不良的风俗习惯，有害的意识形态也有碍于个体和群体的健康。

(2)机体的生物学因素。生物学因素中需要提出的是遗传因素和心理因素。

遗传因素会为后代带来病害，现已发现的各种遗传病有二三千种，遗传性疾病大约占全部疾病发病数的 20%。

(3)心理因素：积极的心理状态能增进健康，消极的心理因素能引起多种疾病。心血管疾病、肿瘤、高血压、消化性溃疡、自杀、意外伤害等都与心理因素有关，很多疾病通过心理疗法可以减轻和治愈。

(4)行为因素（即生活方式因素）。生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范等影响，特别是家庭影响而形成的生活习惯、生活制度和生活意识。生活方式对健康有重要影响，早在 2000 年以前春秋战国时期的管仲就指出：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。”美国的死因研究表明，有 50% 的死亡与不良生活方式有关。我国的研究也证实，心脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等慢性病的主要病因是不良生活方式。只要坚持“不吸烟，少饮酒，合理营养，经常锻炼”的科学生活，平均能增寿 10 年。

(5)卫生保健设施因素。卫生保健机构的普及，医疗卫生人员注重健康教育，广大人民群众提高自我保健能力，就可以降低人群发病率。如果卫生保健机构人员不足，人们得不到卫生防病知识教育，有病无处医或不懂得如何治疗，对健康会有严



重危害。一个国家的卫生方针政策，对保护人民健康是至关重要的。

4 三级预防 保障健康

自古以来，我国就有着“未病先防”的健康观念。早在2000多年以前，祖国医学就提倡“上工不治已病治未病”。意思是说高明的医生应该在疾病尚未发生之时就已经能够预见到，并针对疾病的促发因素而指出预防其发生的办法。

新中国成立以后，党和政府始终把“预防为主”作为卫生工作的第一方针。因为从一般规律来看，如果受到危害健康因素的侵袭就可能得病。如能及时发现，在得病早期及时治疗，除去危害因素，即可得到康复。因此，预防是保护健康的重大举措，我们应该学会、掌握和灵活运用三级预防措施，使其在防治疾病中发挥出更大的威力。

一级预防（发病前期预防）

特点：是针对致病因素的预防措施，增进健康，特殊防护。

目的：使健康人免受致病因素危害。

措施：健康教育，保护环境，合理营养，体育锻炼等可以增进健康；用特殊防护，如预防接种、消除病因等提高人体免疫功能。

二级预防（发病期预防）

特点：早期发现，早期治疗。

目的：缩短疗程，及时治疗，防止复发。

措施：用“三早”攻“三关”。即采用早期发现、早期诊断、早期治疗措施，攻破病因关、诊断关、根治关，获得最佳