

NONG MIN RU HE XUAN ZE JIAN KANG KE XUE
DE SHENG HUO FANG SHI

公共卫生与医疗保障系列丛书

农民

如何选择健康科学 的生活方式

梁占恒 编著



GONG GONG WEI SHENG YU YI LIAO BAO ZHANG

中国社会科学出版社

公共卫生与医疗保障系列丛书

农民如何选择健康科学的生活方式

梁占恒 编 著

 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

农民如何选择健康科学的生活方式/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 7-5087-1232-3

I. 农... II. 梁... III. 农民—生活—知识

IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 100838 号

丛 书 名: 公共卫生与医疗保障系列丛书

书 名: 农民如何选择健康科学的生活方式

编 著: 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: 7

字 数: 134 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	齐顺样	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

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 生活方式与健康

1. 健康是什么	1
2. 健康的评价指标有哪些	5
3. 影响健康四大因素是什么	5
4. 什么是健康教育的“知——信——行”观	7
5. 人,为什么会是今天这个样子	7
6. 奇妙的人体数字	10
7. 一个细胞与一滴眼泪	18
8. 人为什么会越长越高	21
9. 人体中的微量元素	21
10. 人,为什么会衰老	22
11. 心理衰老的 10 种判断依据	24
12. 帝王为何多短寿	25
13. 医学专家们总结的长寿秘方是什么	30
14. 心理健康的标准是什么	30
15. 情绪,健康的试金石	31
16. 如何摆脱生命中的第三状态	32
17. 学会快乐	34
18. 为什么男女搭配干活不累	36
19. 音乐,一种特殊的心理营养	37
20. 宠物温馨,半个家庭心理医生	39



21. 专家们开出的心理健康秘方是什么	40
22. 揭开现代富贵病的面纱	41
23. 学会用好人体的生物钟规律	43
24. 学会用“指数”指导生活	45
25. 睡眠是什么	46
26. 为什么反对吸烟	49
27. 嗜酒与醉酒之谜	50
28. 健康行为男女 10 不同	54
29. “零婚检”付出的沉重代价	57
30. 性别比失衡的尴尬	58
31. 医学专家们开出的健康行为处方是什么	60
32. 心身病	61
33. 冠心病扫描	63
34. 脑血管病录像	65
35. 解读猝死	70
36. 人群怎样不得或少得糖尿病	73
37. “幽门螺”轶事	74
38. 脂肪肝与酒精肝	76
39. 形形色色腰背痛	78
40. 五花八门的人体结石	81
41. 夫妻癌	85
42. 当心有机磷农药中毒	87
43. 列车乘客精神障碍	88

第二部分 营造家庭宜居环境

44. 新农村住宅规划应掌握哪些原则	90
--------------------------	----





45. 农村住宅建设有哪些具体要求	91
46. 如何营造居室微小气候	92
47. 居室采光有哪些具体要求	93
48. 如何创造家庭的负离子环境	94
49. 如何进行现代化家庭的“绿色革命”	96
50. 家庭应警惕哪些有毒花卉	97
51. 农村常见的环境污染有哪几类	98
52. 种好树木花草给人类健康带来哪七大好处	99
53. 建造卫生厕所的意义	102
54. 农村卫生厕所的基本要求是什么	103
55. 我国推广使用的卫生厕所有哪几种类型	104
56. 厕屋建设有哪些基本要求	107
57. 对畜禽圈有哪些卫生要求	109
58. 粪便无害化处理有哪几种方法	110
59. 为什么要彻底改变连茅圈	111
60. 粪便污染可传播哪些疾病	111
61. 如何消灭四害	111
62. 人人都不可掉以轻心的禽流感	112

第三部分 家庭主妇应知应会

63. 膳食宝塔与黄金分割	117
64. 一个中等体力劳动者如何搭配每天的营养素	119
65. 人和盐	120
66. 糖,可不尽如人意	121
67. 绿色食品——人类善待自己的一场革命	122
68. 人应终生不断奶	123
69. 替脂肪说几句公道话	124





70. 给嘴巴安道“防护网”	128
71. 节假日饮食怎么吃最科学	131
72. 为什么要实行全民食用含碘盐	132
73. 引起食物中毒的细菌有哪些	133
74. 冰箱不等于保险箱	133
75. 家用餐具如何消毒	134
76. 为什么不能吃过烫的食品	135
77. 为什么蹲着吃饭不好	135
78. 偏食和挑食有什么害处	135
79. 为什么不要用废旧报纸包食品	136
80. 厨房污染不容小觑	136
81. 看不见的健康杀手——家庭电磁辐射	137
82. 抹布不能光靠洗	138
83. 筷子半年应更换一次	138
84. 家庭垃圾应如何处理	138
85. 为什么说,健康从洗手开始	139
86. 为什么不能随地吐痰,随地便溺	140
87. 为什么要勤晒被褥,勤洗理	141
88. 如何做好口腔卫生保健	141
89. 为什么一定要做到一人一巾	143
90. 如何做好耳、鼻保健	143
91. 胡子为什么要刮不要拔	144
92. 农民如何做好劳逸结合	144
93. 农民还需要体育锻炼吗	145
94. 农民的意外伤害为什么多了起来	146
95. 如何防备菜窖内有害气体伤身	146
96. 为什么不能在柏油路上晒粮	147





97. 为什么一定要认真对待鼠害	148
98. 健康行为的八个基本特征是什么	150
99. 家庭主妇也应了解“八荣八耻”	150
100. 怎样做才叫仪表美	151
101. 如何正确对待自己	151
102. 如何处理人际关系	151
103. 夫妻之间应遵循哪些格言	151
104. 家庭是一个无法选择但可躲避的疾病集散地	151

第四部分 水及与水有关的疾病

105. 水,生命的摇篮	154
106. 人体流水账	156
107. 活水变死与死水变活是怎么回事	157
108. 水的硬度怎么划分	159
109. 农村如何进行改水	160
110. 村如何保护水源	161
111. 常见水传染疾病有哪些	162
112. 为什么要提倡喝开水	164
113. 家庭内如何做好水传疾病的预防	164
114. 细菌性痢疾	165
115. 病毒性肝炎	167
116. 脊髓灰质炎	170
117. 伤寒和副伤寒	171
118. 霍乱、副霍乱	172
119. 人体寄生虫有多少	172
120. 乱窜的蛔虫	173





121. 喜欢夜间出没的蛲虫	175
122. 有“吸血鬼”之称的钩虫	176
123. 吃“米心肉”引起的绦虫	177
124. 地方性氟病	177

第五部分 破除迷信 移风易俗

125. 鬼神的信念从何而来	180
126. 迷信的汉武帝	183
127. 抽签卜卦的奥秘	184
128. 算命先生是如何骗人的	185
129. 风水术不可信	186
130. “坎年”之说的由来	187
131. “照妖镜”陋习当刹	188
132. 被冤枉的“夜猫进宅”	188
133. 母鸡啼鸣是不祥之兆吗	189
134. “夜哭郎”有因	190
135. “贵人语话迟”是病	191
136. 歪嘴并非“鬼风”吹	191
137. 不能总拿“眼皮跳”说事	192
138. 改改坐月子的老理	193
139. 五颜六色的“色汗症”	194
140. 痣与胎记	195
141. 解说性梦	197
142. 探访梦王国	199
143. “鬼捏青”的教训	201
144. “精液过敏”引申出的故事	202





145. 癫痫伤人的警示	204
146. 江湖游医骗人术剖析	205
147. 瘧病肆症的表现	206
148. 面相与基因遗传	207



第一部分 生活方式与健康

健康,是人类的期盼,健康是一切幸福的基础。维护健康靠什么?最重要的还是靠自己,因为健康的金钥匙就掌握在每个人自己的手中。

健康,来自健康的生活方式;健康,是若干良好的生活方式的“和”,它包括生理、心理、行为等诸多方面。因而,健康需从点滴做起。

1 健康是什么

春天来了,阳光明媚,莺飞草长,人们也进入到了一个英姿勃发的季节。其时,身体、身体健康也自然成了人们的第一热门话题。

(一)什么是健康

健康,是一个动态的概念,是生命存在的一种状态。它具有一定的时代性,因而也就有一定的历史界定。

长期以来,多数人普遍认为,“无病就是健康”。因而,请医生看病,也就成为不少人维护和保持健康的唯一手段。其实,这是不全面的。

世界卫生组织(WHO)在给健康的定义中明确指出:健康不仅仅是没有疾病和衰弱,而是包括以下三方面的内容:





1. 躯体健康,是指身体不单单没有疾病,而且还要有生命质量的满意度。

2. 心理和行为健康,它包括认知、思维、情感、意志和行为。很显然,吸烟、酗酒、吸毒、纵欲等不良行为是不健康行为。

3. 人类应与其所生存的自然环境、社会环境融洽和谐,即良好的社会适应。因此,人类必须适应周围环境,并且要致力于营造一个没有环境污染的有利于人类生存发展的自然、社会环境。

这就是说,健康不仅仅是没有疾病和衰弱,而且还应是生理的、心理的、社会的一种完满状态。

(二)学会关注健康

关注健康,包含两层意思,一是他人的关注,这里面包括社会、领导、同事、亲朋等;另一方面则主要是指本人自己。两者比较以来,后都更重于前者。

健康是人类的第一财富,健康是一切幸福的基础。诚然,医生是保护人们健康的良师益友,但最重要的还是自己。不少人英年早逝,他们大多是忍着病痛,忘我劳作,一次又一次的错过治疗时机,最后导致不可救药。他们忘记了没有健康便没有了一切这个最平常、最朴素的真理。

人在各个不同的年龄段,对健康的关注程度也不一样。幼年,健康会受到父母及老人们的万般呵护;青少年,如花的季节,疾病少,死亡也离他们比较遥远,所以他们不会很细心的照顾自己;人到中年,疾病会不断的冒出来,一些衰老的征兆也开始显现,其时恰恰又是人生旅途搏击最激烈之时,于家庭、于社会他们都是一根“顶梁柱”。也正因为如此,假如不懂科学的安排生活和及时就医,就会在人生的中途提前“下岗”;人到老年,家庭、社会负担均随之释然,这时才逐渐体味到生命的可贵,健康的重





要。所以,每天清晨见到得多是老年人在锻炼。他们注意养身,以期安度晚年。其时虽晚了一点,但总比没“觉悟”好。人的健康,应该是从出生那一刻起,便加倍关注才对。

(三)健康来自健康的生活方式

健康是人人期盼的,但不可是盲目的追求。有人认为某一种食品好吃,便盲目的多吃;有人认为自己有钱,便整日的山珍海味或大肉饕餮;有人认为进补能获得健康而盲目的吃食补药,其实广告上说的这药那液,不少是良莠不齐。

要想获得健康,生活方式最为重要。从呱呱落地到耄耋之年,生活中各种精神的、物质的有害因素时时的会侵袭你,因此必须建立起健康科学的生活方式予以应对。

健康生活方式包括生理、心理、行为等多种。饮食是重要的一个方面,饮食要讲究科学搭配,合理膳食,如过分的摄入脂肪、盐和糖,贪食腌、熏、烤、炸食品,以及挑食、偏食、暴饮暴食或过度节食等不良饮食行为,都会给健康带来极大的危害。从保障健康的角度看,应提倡吃得清淡——低脂少盐;均衡——营养素摄入均等;合理——科学搭配;卫生——注意洁净。

吸烟、酗酒、赌博熬夜等不良嗜好与行为是健康的大敌。癌症、肺气肿、肺心病、心脑血管病、酒精样肝硬化等都与此有关,而且往往是十几年甚至几十年才显现出来,一旦发现,治疗十分棘手。

随着现代文明的发展,农民的不少体力劳动也由机械代劳。少运动导致肥胖和糖尿病的多发,心肺功能也衰弱起来,动辄心慌气短;另外缺少运动还是骨质疏松、骨质增生、颈椎病、腰椎病的主要形成因素。所以,多运动,多做些户外活动,应成为当今人类共同关注的一个强烈话题。

繁忙之后的闲散季节干些什么?这里也有一个生活方式问



题,有的青年人沉湎于网络游戏或吸烟、酗酒,日以继夜,作息大乱;有的中老年人整日“筑长城”,废寝忘食,手不离牌,人不离桌,下肢久坐不动,脊柱不堪重负,再加上争输赌赢,情绪波动极大,极易导致血栓、心脑血管意外等疾病的发生。

应大力提倡业余活动多样化,应根据每一个人的兴趣爱好与文化背景,选择一、二项高雅的文体活动,或琴棋书画,或读书看报,或养花种草,或出门旅游,陶冶情操,怡情养性。

(四)舍得为健康投资

既然健康是生命的根本,那么为健康投资应当是值得的并且一本万利。有人舍得花几十元甚至数百元买一瓶化妆品或去做一次美容,而舍不得为改善生活环境去投一点资;有人整日穿金戴银,珠光宝气,招摇过市,而不懂或者是舍不得为自己日趋羸弱的身体花一些钱去医院做一做检查或买一些药品。

当然,为健康投资,不能简单地理解为花钱买健康,更重要的是在观念、行为和认知上的转变与投入。

如条件允许,最好多读一些医学科普书籍,增强自我保护意识,提高自我保健能力和技巧;其次要定期做健康检查,以了解自己的身体状况,有病早治,无病早防。尤其是45岁以上中老年人,定期去医院进行体检更是必不可少的。特别是那些吸烟超过20年、每天吸烟20支以上的人,更应注意体检的次数和质量;要学会并主动与医生或医疗咨询部门建立热线联系,经常进行必要的卫生咨询,以取得他们的指导与帮助;坚决摒弃不良行为,哪怕多年的老习惯,也要坚决纠正。

正基于此,我们编写了《农民如何选择健康科学的生活方式》一书,目的就是为了使您的生活更加科学合理,身体更加硬朗健康。也许当您慢慢读完这本书的时候,我们的心就贴在一起了。