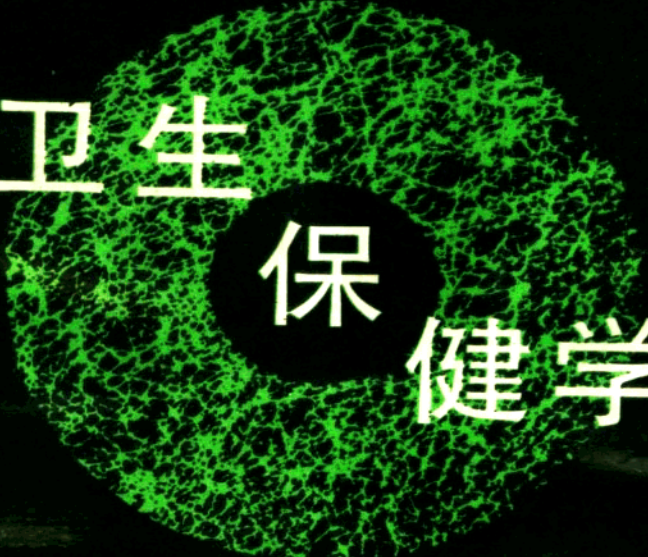


全国中等卫生学校试用教材

聂登银 主编



卫生 保健学

中国医药科技出版社

全国中等卫生学校试用教材

卫生保健学

(供医疗、预防、护理、康复、健康教育专业用)

聂登银 主编

中国医药科技出版社

全国中等卫生学校试用教材
卫生保健学
(供医疗、预防、护理、
康复、健康教育专业用)

聂登银 主编

中国医药科技出版社 出版
(北京西直门外北洼路甲38号)
天津市宝坻县第二印刷厂印刷
全国各地新华书店 经销

开本 787×1092mm1/32 印张 16.75 插页 1

字数 350 千字 印数 1—6200

1993 年 8 月第 1 版 1993 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-0913-9/R · 0816

定价 11.70 元

新登证号：(京) 075 号

内 容 提 要

本书是中等卫生学校关于卫生保健方面的专业教材，共分上下两篇 34 章。该书从生物医学模式向生物——心理——社会医学模式转变的角度和大卫生观念出发，对环境与健康、健康与疾病、心理因素和社会因素对健康的影响、从自然到社会、从躯体到心理、从个体到群体的疾病防治与保健措施等方面作了较全面地论述，有助于增强对心身统一体的认识。该书内容丰富，重点突出，文字通俗，可供中等卫生学校医疗、预防、护理、康复、健康教育等专业在校生使用，亦可供广大基层医疗卫生人员学习参考。

主 编：聂登银

副主编：韩书兰 林 庆 王新华 张月丽

郭书钦 史 景 邓清沧

编 委 (按姓氏笔画排列为序)：

王志瑶 王新华 田秀萍 田 颖

史 景 邓清沧 刘功良 安世铎

李纪兰 闫红彦 刘志宇 刘笑梦

刘素梅 刘银兰 刘雅丽 张月丽

狄永厚 杜桂香 邹丽霞 陈淑鄂

何 强 林 庆 苗玲娜 姚文侠

聂登银 聂 磊 郭如玉 曹姣玲

郭书钦 韩书兰 谢国玺 管琳丽

世界卫生组织总干事、日本中岛宏博士在1990年“世界儿童状况”报告中说：我们必须认识到，世界上的大多数重大的保健问题和过早死亡是可以通过人道的行为和低廉的费用来预防的。我们拥有知识和技术，但它们必须转化为对社区群众有效的行动。受到恰当支持的父母和家庭，只要他们得到正确的指引，就可以挽救现在每年死去的1400万儿童中2/3的人的生命。

序 言

现代医学的发展已突破传统的医学模式，使整个医学由生物模式转向生物——心理——社会医学模式。医学模式的转变，对整个医学特别是医学教育提出了新任务。

我们认为，在中专医学教育中，开设卫生保健学课程，使学生系统掌握卫生保健学知识，毕业后在临床、预防、康复实践中不再把病人单纯看作为生物的人，而是把他（她）们看作生活在一定社会环境中的心身统一体；研究环境与健康、健康与疾病及其转化过程与心理因素、社会因素的关系；研究对于疾病从自然到社会、从躯体到心理、从个体到群体的防治方法、保健措施尤为重要，只有这样，才能从根本上改善对病人的服务态度，全面提高医疗质量，保护和提高中华民族的心身素质。

正因如此，卫生保健学作为预防医学范畴的一门学科，从大卫生观出发，全科医师所需，中专教材所缺。在卫生部、省卫生厅的关怀和支持下，集教学、科研、临床实践的经验，参考国内外有关文献，编著了“卫生保健学”这本书。

该书构思新颖、严谨、内容丰富、重点突出、文字通俗、全面系统地介绍了卫生保健学的基本知识，可作为中等卫生学校有关专业的试用教材，亦可供广大基层医疗卫生人员学习参考。由于编者水平有限，加之时间仓促，错误和不妥之处一定难免，请专家、学者、读者多多批评指正。

《卫生保健学》编委

一九九三年九月

目 录

上篇 环境与健康

第一章 环境和环境污染	(1)
第一节 人类的环境.....	(1)
第二节 环境污染和自净.....	(4)
第二章 环境对人类健康的影响	(10)
第一节 地质环境和健康	(10)
第二节 环境污染对健康的影响	(14)
第三节 住宅卫生	(21)
第三章 环境的卫生防护	(28)
第一节 环境卫生保护的任务	(28)
第二节 环境保护的原则性措施	(31)
第四章 除害灭病	(36)
第一节 灭蚊	(36)
第二节 灭蝇	(39)
第三节 灭鼠	(41)
第四节 灭臭虫	(44)
第五节 灭蟑螂(蜚蠊)	(46)
第五章 粪肥管理	(50)
第一节 粪肥管理的基本卫生要求	(50)
第二节 粪便无害化处理的原理和方法	(53)
第六章 饮用水卫生	(60)

第一节	水体污染对人体健康的危害	(60)
第二节	饮用水的卫生要求和评价	(62)
第三节	水源的种类、选择和防护	(67)
第四节	饮用水的净化与消毒	(74)
第七章	食物	(80)
第一节	合理膳食的基本卫生要求	(80)
第二节	营养素的功能、来源和供给标准	(82)
第三节	无机盐与微量元素	(89)
第四节	维生素	(97)
第五节	不同生理条件及劳动条件的膳食	(104)
第六节	食品卫生	(109)
第七节	食物中毒	(115)
第八章	生产环境中生产性有害因素与职业病	(130)
第一节	生产性有害因素	(130)
第二节	职业病	(132)
第九章	生产环境中的生产性粉尘与矽肺	(140)
第一节	生产性粉尘	(140)
第二节	矽肺	(143)
第十章	生产环境中的生产性毒物与职业中毒	(155)
第一节	概述	(155)
第二节	常见的职业中毒	(165)
第十一章	高温与中暑	(182)
第一节	高温对人体的影响	(182)
第二节	中暑	(184)
第十二章	社会环境与健康	(189)
第一节	社会因素与健康	(189)

第二节	经济因素与健康	(192)
第三节	文化因素与健康	(198)
第四节	卫生服务与健康	(201)
第十三章	社会心理与健康	(204)
第一节	致病危险因素	(204)
第二节	社会心理因素与心身疾病	(206)

下篇 心身健康与卫生保健

第十四章	医疗保健	(216)
第一节	医疗保健制度	(216)
第二节	药物治疗疾病	(217)
第三节	医疗体育	(219)
第十五章	预防保健	(221)
第一节	计划免疫	(221)
第二节	体育锻炼	(227)
第三节	疾病防治	(232)
第十六章	康复保健	(249)
第一节	康复医学	(249)
第二节	健康教育在康复中的地位	(251)
第十七章	社区保健	(255)
第一节	社区保健简介	(255)
第二节	社区保健的支撑体系	(256)
第十八章	心理保健	(259)
第一节	心理保健原则	(259)
第二节	心理应对与心理平衡	(262)
第三节	心理调节与心身和谐	(268)

第十九章	营养保健	(272)
第一节	合理营养与膳食.....	(272)
第二节	儿童少年营养保健.....	(277)
第三节	青春期营养保健.....	(281)
第四节	中青年及老年营养保健.....	(282)
第二十章	五官卫生保健	(288)
第一节	眼卫生保健.....	(288)
第二节	口腔和牙卫生保健.....	(291)
第三节	耳的卫生保健.....	(293)
第四节	鼻的卫生保健.....	(295)
第五节	咽的卫生保健.....	(298)
第六节	喉的卫生保健.....	(298)
第二十一章	青春期保健	(301)
第一节	青春期生理特点.....	(301)
第二节	青春期保健的内容和要求.....	(303)
第三节	月经和经期卫生.....	(309)
第四节	青春期常见月经病的防治.....	(311)
第二十二章	婚姻保健	(316)
第一节	婚前检查.....	(316)
第二节	婚前指导和计划生育指导.....	(317)
第三节	不孕症的诊断和治疗.....	(321)
第二十三章	孕期保健	(323)
第一节	妊娠期生理特点.....	(323)
第二节	孕期卫生指导.....	(326)
第三节	产前检查.....	(328)
第四节	遗传性疾病的产前诊断.....	(331)

第五节	孕期药物对胎儿的影响	(335)
第六节	妊娠合并心脏病	(337)
第七节	妊娠合并贫血	(341)
第八节	妊娠合并病毒性肝炎	(344)
第九节	妊娠合并慢性肾炎	(346)
第十节	妊娠合并糖尿病	(348)
第十一节	妊娠合并甲状腺机能亢进	(351)
第二十四章	孕期主要并发症的防治	(353)
第一节	妊娠高血压综合征	(353)
第二节	孕期出血的诊断、处理和防治	(362)
第三节	早产	(370)
第二十五章	产时保健	(372)
第一节	分娩过程对母婴的影响	(372)
第二节	正常产程的观察和处理	(374)
第三节	家庭接生和先产的处理	(381)
第四节	普及新法接生	(384)
第五节	产科消毒隔离	(385)
第六节	催产素的应用	(389)
第二十六章	产时母要主要并发症的防治	(392)
第一节	产后出血的防治	(392)
第二节	软产道损伤	(397)
第三节	羊水栓塞	(403)
第四节	新生儿窒息的防治	(409)
第五节	新生儿颅内出血的防治	(412)
第二十七章	产褥期保健和新生儿保健	(415)
第一节	产褥期生理特点及保健	(415)

第二节 新生儿保健.....	(421)
第二十八章 孕产期系统保健和围产期保健.....	(426)
第一节 孕产期系统保健制度和指标.....	(427)
第二节 围产期保健.....	(432)
第二十九章 哺乳期保健.....	(434)
第一节 女性乳房和泌乳生理.....	(434)
第二节 母乳喂养.....	(435)
第三节 哺乳期卫生.....	(439)
第四节 乳腺炎(乳痈)的防治.....	(442)
第三十章 常见妇女病的防治.....	(446)
第一节 外阴疾病的防治.....	(446)
第二节 生殖器炎症的防治.....	(448)
第三节 妇科肿瘤的防治.....	(453)
第三十一章 妇女病普查普治.....	(461)
第一节 普查的组织工作.....	(461)
第二节 普查的内容.....	(465)
第三节 普治的组织工作.....	(470)
第四节 普治的内容和方法.....	(471)
第五节 普查普治的随访工作.....	(479)
第三十二章 更年期保健.....	(481)
第一节 更年期的生理特点.....	(481)
第二节 更年期卫生.....	(484)
第三节 更年期综合征的防治.....	(485)
第四节 更年期功能性子宫出血的防治.....	(487)
第三十三章 老年保健.....	(489)
第一节 老年人的生理、心理和社会生活特点.....	(489)

第二节 老年保健的基本内容.....	(493)
第三十四章 自我保健和群体保健.....	(498)
第一节 自我保健.....	(498)
第二节 群体保健.....	(501)
附：《卫生保健学》教学大纲（试用）	(505)

上篇 环境与健康

第一章 环境和环境污染

人类的生存和发展是在与环境不断相互作用下，经过漫长和曲折的进化形成的。环境给人类提供了生存所需要的条件，而人类在生存过程中又改造了环境，使之适宜于人类生存。在此同时，由于人类的生活、生产活动又将影响环境，造成环境污染，使环境质量下降，危害人体健康，甚至威胁人类的生存。因此，要保护人体健康必须研究与之息息相关的环境和环境污染。

第一节 人类的环境

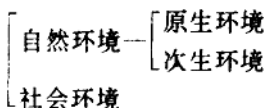
一、环境的概念

环境 (environment) 是指人类和生物生存的空间，这个空间具有各种不同性质、结构和运动状态的物质 (包括生物与非生物)。一般又将人类环境分为自然环境 (natural environment) 和社会环境 (social environment)。

自然环境又叫物质环境，是指存在于人类周围的客观物质世界，如空气、水、食物、土壤和其他生物等。根据它与人类活动的关系，又可将它概括分为原生环境和次生环境。原生环境即天然形成的环境条件，它与人为的环境污染无关。例如磷氟灰石地区水、土中含氟量较高，长期居住该地区居民

易发生氟中毒；高山地区因雨水冲洗造成水、土中缺碘，居民可发生地方性甲状腺肿等。次生环境系由于人类生产、生活以及社会交往等活动对自然环境添加了额外污染物，引起人类生存条件的改变。这种改变后的环境称次生环境。它是对人群健康造成直接或间接危害的主要环境因素。

社会环境又叫做非物质环境，是指人类生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系，阶级关系与社会关系等。例如社会制度、风俗习惯、人群的交往等。



人类环境是人类在进化过程中，经过长期的适应和改造后形成。所以人类既是环境的创造物，又是环境的创造者。在科学技术迅猛发展的今天，人类为了创造物质文明和精神文明的需要，有改造环境的巨大能力。同时，改造后的环境又给人类带来巨大的影响。如果人们不按照生态学规律办事，造成环境污染则终将损害人类身体健康，甚至威胁人类生存。

二、生物圈和生态平衡

一切生物，其中包括人类，都是生活在地球的表层，这个有生物生存的地球表层叫做生物圈(Biosphere)。它的范围包括了约 11 公里厚度的地壳和约 15 公里以下的大气层。这里有空气、水、土壤和岩石，为生命活动提供了必要的物质条件。生物和人类都是地壳物质发展到一定历史阶段的产物，它们和地壳物质始终保持着动态平衡，即生物总是从内部经常地调节自己以适应不断变化着的环境，另一方面，生物的活动又在不断地改变着环境的状态。这种动态平衡就是所谓

生态平衡 (Ecological equilibrium)。人类的生活和生产活动基本上都是在这个生物圈内进行的。自从地球上出现了人类以来，人类在同自然界的长期斗争中，逐步掌握了客观规律，在日益扩大的范围内改变着自然，从而成为征服自然、改造环境的主人。

三、生态系统和人类的食物链

生物圈中的各种生物（植物、动物、微生物等）都在相互依存、相互制约中生存。如绿色植物利用日光进行光合作用，从空气、土壤、水中吸取营养物质和贮存能量；动物则

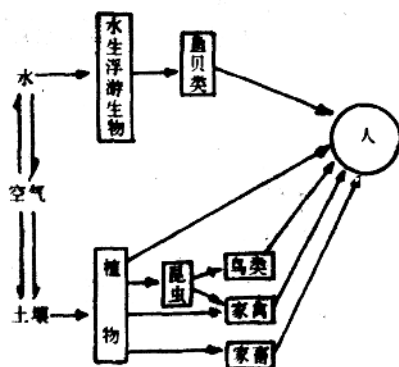


图 1-1 人类的食物链