

农民保健必读

贾河先 王辉武 汪洋 编 人民卫生出版社



农民保健必读

贾河先 王碑武 王 洋 编

人 民 卫 生 出 版 社

内 容 简 介

这是一本专为农民编写的卫生保健普及读物。内容包括：常见病防治，妇幼卫生，计划生育，保健知识，饮食与饮水卫生，预防农药中毒，杀虫灭鼠与环境卫生等。

全书10余万字，题材广泛，内容丰富、实用，文字通俗易懂，适合于广大农民、农村干部阅读。

农民保健必读

贾河先 等编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{2}$ 印张 90千字

1988年1月第1版 1988年1月第1版第1次印刷

印数：00,001—7,800

ISBN7-117-00527-0/R·528 定价：1.00元

统一书号：14048·5635

〔科技新书目160—70〕

前 言

党的十一届三中全会以后，农村实行了生产责任制，农村经济得到迅速发展，农民普遍富裕起来，广大农民迫切需要农副业生产技术和卫生保健方面的科学资料。为此，我们编写了本书，以献给全国农民。祝愿广大农民有更健壮的身体从事农副业生产，加速发展农村经济，加快我国四化建设的进程。

最后，谨向审阅拙稿的李志民同志表示衷心的感谢。

贾河先 王辉武 汪 洋

1986年3月于重庆

目 录

常见病防治	1
怎样预防“农民肺”	1
怎样预防“打谷黄”	2
警惕人畜共患的传染病——口蹄疫	2
警惕炭疽和布氏杆菌病	4
蛔虫虽小危害大	5
孩子吃泥土怎么办	5
怎样防治蛲虫病	6
怎样预防姜片虫病	6
生蟹吃不得	7
防治晕车有妙方	7
怎样急救溺水的人	8
怎样预防雷击	8
煤气中毒的家庭急救	9
精神分裂症宜早治	9
预防脑膜炎，做好五件事	10
莫把脑炎当感冒	11
预防感冒	12
如何选用中成药治疗感冒	12
一人得病毒性肝炎，全家怎么办	12
暴饮暴食容易得胰腺炎	13
胃溃疡、十二指肠溃疡的饮食调理	13
怎样防治老年人便秘	14

怎样防治“烂嘴角”	14
肩周炎的预防和治疗	15
疯狗咬伤怎么办	15
狂犬的病态	16
“静型”狂犬病值得人们警惕	16
怎样防治毒蛇咬伤	17
被蝎子螫伤怎么办	17
被蜂螫伤怎么办	18
被蜈蚣咬伤怎么办	18
成人怎样防止破伤风	18
烫伤、烧伤的简易疗法	19
发生了骨折怎么办	19
踝关节扭伤不宜作热敷	20
急性腰扭伤的家庭治疗	20
如何预防痔疮	21
莫把肝炎当“害喜”	21
怎样预防新生儿破伤风	22
怎样知道小儿得了阑尾炎	22
百日咳真要咳 100 天吗	23
怎样防治稻田皮炎	24
怎样预防“麦芒皮炎”	24
夏秋要防脓疱疮	25
面部疮疖忌挤压	26
被蚊虫叮咬后怎么办	26
奇痒难忍的疥疮	26
冻疮夏治可一試	27
怎样防治皲裂	27

怎样防治鸡眼·····	28
怎样减少头皮屑·····	28
真有“鬼剃头”吗·····	29
怎样防治“青春刺”·····	30
脚湿气不能用水烫·····	30
当心眼外伤·····	31
怎样防治红眼病·····	31
怎样防治沙眼·····	31
灰尘入眼不能揉搓·····	32
眼睫毛为啥刺眼珠·····	32
“挑针”不能挤·····	33
多吃胡萝卜可防“夜盲症”·····	33
治疗中耳炎须知·····	34
鱼刺卡喉不能猛吞饭团·····	34
口臭也要治·····	35
牙痛水不能治“蛀牙”·····	35
妇幼卫生 ·····	36
搞好农村妇女的四期保护·····	36
婚前检查好处多·····	36
未婚女青年泌乳要警惕·····	37
妇女月经前或行经期情绪不好是一种病·····	37
痛经不必苦恼·····	38
应该怎样对待闭经·····	38
阴道滴虫，不能忽视·····	39
妇女外阴部长黑痣怎么办·····	39
为了后代的健康·····	40
孕妇“脚肿”要注意·····	40

孕妇不要乱吃药·····	41
孕妇要防病毒感染·····	41
孕妇不能劳动过多·····	42
不要相信“转胎秘方”·····	42
流产与保胎·····	43
母亲生了病还能喂奶吗·····	43
初乳莫挤掉·····	44
“坐月子”要防中暑·····	44
产妇吃多少鸡蛋合适·····	45
产妇为啥要吃红糖·····	45
为什么喂奶期容易得乳腺炎·····	46
怎样使奶水增多·····	46
不要急速摇荡小儿·····	47
抱着孩子睡觉不好·····	47
哭声是婴儿的语言·····	48
婴儿也要防中暑·····	48
婴儿吐奶怎么办·····	49
婴儿缺奶吃怎么办·····	50
给婴儿喂奶要讲究科学方法·····	50
服小儿麻痹糖丸后不要立即喂奶·····	51
婴儿怎样断奶·····	52
小儿应喂多久人奶·····	52
口对口喂孩子不卫生·····	53
不要让婴儿过早学坐·····	53
婴儿脐疝不治会好吗·····	54
小儿为什么爱出汗·····	54
小儿为什么流口水·····	54

单吃钙片不能治疗佝偻病·····	55
治好小儿疳积并不难·····	56
小儿发烧怎么办·····	56
小儿患麻疹怎样护理·····	57
“夜哭郎”是怎么回事·····	58
小儿睡觉磨牙不单是有虫·····	58
小儿不能乱吃打虫药·····	59
冬天小儿“尿白”不是病·····	59
小孩子穿开裆裤不好·····	60
莫用舌头舔铅笔·····	60
怎样预防和纠正孩子挑食偏食·····	61
吃饭时不要骂孩子·····	61
怎样使孩子聪明·····	62
幼儿用筷子吃饭能训练大脑·····	62
计划生育 ·····	63
探亲期间要特别注意避孕·····	63
男性输精管结扎不会影响性欲·····	63
女性输卵管结扎不会影响健康·····	64
生了女孩不能怪妻子·····	64
怎样才能做到优生·····	65
用避孕套避孕好处多·····	65
长期放节育环不会长癌·····	66
妇女口服避孕药的八项注意·····	66
放置节育环前后应注意的事项·····	67
节育环不要随便调换·····	67
保健知识 ·····	69
开拖拉机, 防有害气体·····	69

下地窖要当心·····	69
谨防抽水机负压造成损伤·····	70
不要在柏油马路上晒粮食·····	70
常吃粗粮，对健康有益·····	70
米汤营养多，丢了太可惜·····	71
适当吃些肥肉好·····	71
暴饮暴食的危害·····	72
腌菜吃旧不吃新·····	73
喝哪种饮料最解渴·····	73
白壳蛋和红壳蛋哪个营养好·····	73
饮食宜淡不宜咸·····	74
使用味精的科学·····	74
长期大量喝酒的害处·····	75
豆浆必须煮熟了吃·····	75
“米心肉”不能吃·····	76
酱油应该煮熟吃·····	76
莫用废报纸包装食品·····	77
吃腌腊肉食一定要同吃蔬菜·····	77
炒菜四要·····	78
油炸食品不宜多吃·····	78
“鸡屁股”吃不得·····	79
劳累后要荤素同食·····	79
饮食要注意，防止“癌从口入”·····	79
豆芽好吃，花生长芽不能吃·····	80
鳝鱼不能炒得太嫩·····	80
五种开水不宜喝·····	81
吃饭九忌·····	81

细嚼慢咽好处多·····	82
单侧咀嚼害处多·····	82
吃胡萝卜的学问·····	83
青春发育期，营养要跟上·····	83
饭后要稍事休息·····	84
不宜空腹吃柿子·····	84
莫用牙齿咬硬物·····	84
老年人也需要钙·····	85
水垢有害健康·····	85
睡前刷牙好·····	86
笑，对身体有好处·····	86
为儿童挂好电灯·····	87
乘凉露宿注意四点·····	87
睡在床上看书会生病·····	88
睡眠五忌五宜·····	88
口水是个宝，不可轻易吐掉·····	88
健齿固齿的好方法·····	89
铝锅盛菜，不要过夜·····	89
鼻毛不能剪·····	90
挖耳朵是一种坏习惯·····	90
游泳六忌·····	90
睡前洗洗脚，胜如吃补药·····	91
莫用拖拉机送危重病人·····	91
病人八忌·····	92
肚子痛不能乱吃止痛药·····	92
不要用开水熬中药·····	93
不要干吞药片·····	93

人丹、十滴水和清凉油的功用·····	93
不要乱搽“肤轻松”·····	94
不要用农药治疗皮肤病·····	94
红药水、紫药水与碘酒·····	95
切勿“挑黄”，切勿“割螳螂子”·····	95
有的人不能吃新鲜蚕豆·····	96
腿肚子为啥常转筋·····	97
常吃哪些食物能预防脱发·····	97
“少白头”的食物疗法·····	98
高血压的食物疗法·····	98
常吃玉米能长寿·····	98
吃腊八粥的好处·····	99
绿豆的药用·····	99
马齿苋可治很多病·····	100
饮食与饮水卫生 ·····	101
严防食物中毒·····	101
谨防赤霉病麦中毒·····	101
霉变食物不能吃·····	102
黑斑病蕃薯不能吃·····	102
变馊的饭菜切莫吃·····	103
谨防粗制棉籽油中毒·····	103
发芽的土豆不能吃·····	104
菜烂了不能吃·····	104
烂生姜吃不得·····	105
霉变甘蔗吃了要中毒·····	105
尿素催育的豆芽不能吃·····	106
蓖麻子，吃了要中毒·····	106

新鲜黄花菜不能吃·····	106
吃“哈喇”的猪油会中毒·····	107
猪肉“三腺”要去掉·····	107
一定要重视饮水卫生·····	108
饮用水源有几种·····	108
氟中毒和饮水·····	109
饮水与大脖子病·····	110
热天干活后喝什么水好·····	110
如何选择水源·····	111
保护水源, 预防疾病·····	111
使用净水器须知·····	112
提倡饮用井水·····	113
洪水期的饮水消毒·····	114
如何判断水质的好坏·····	114
预防农药中毒 ·····	116
合理使用农药·····	116
农药中毒的预防·····	117
农药“杀虫脒”中毒的防治·····	118
孕妇不能喷洒农药·····	118
敌敌畏中毒怎么办·····	119
防农药中毒, 应把好四关·····	119
误服滴滴涕不能用蓖麻油导泻·····	120
敌百虫中毒能用肥皂水清洗吗·····	120
喷洒农药的“三、四、五”·····	121
杀虫灭鼠与环境卫生 ·····	122
水泥灭鼠法·····	122
熟石膏粉可灭鼠·····	122

不要用农药毒鼠·····	122
利血平毒杀黄鼠有效·····	123
百部灭虱法·····	123
保护捕蚊能手·····	124
巧用蚊香·····	124
畜圈栅栏要远离住房·····	125
建房的学问·····	125
“放敞猪”害处多·····	126
如何去臭保粪肥·····	126
塑料制品烧不得·····	127

常见病防治

怎样预防“农民肺”

“农民肺”是农民特有的病，民间叫作“打谷人肺”、“收割人肺”、“霉熏嗽”。这种病多发生在多雨，温度、湿度都较高的季节。

农民在翻晒、粉碎以及运输发霉的谷、草时，在场地上可闻到一种难闻的霉变味，并可见到黄白色的烟雾。有些人接触到这些烟雾后，经过4~8小时，可出现呼吸短促，打寒战，发热，胸闷，咳嗽，甚至肌肉酸痛，全身无力。这就是“农民肺”的症状。

“农民肺”是由于吸入一种含嗜热性放线菌属芽孢所引起的，这种病菌在潮湿的柴草、稻谷的表面生长繁殖。当农民从事收割、搬运、翻晒、清扫谷仓以及用霉草搞副业加工的时候，霉菌孢子随灰尘吸入肺脏而发病。

据有关部门测定，从事翻晒发霉柴草的农民，平均每分钟大约可吸入75万个霉菌芽孢。这类芽孢直径只有1微米，能进入肺泡，引起肺组织过敏反应等一系列的改变，因而出现气促、咳嗽等症状。

得了“农民肺”，应到医院治疗。用肾上腺皮质激素治疗“农民肺”有显著疗效，并有预防发病的作用。

防止柴草谷物发霉，是预防“农民肺”的关键。在雨季到来之前，要妥善保管柴草。在翻晒发霉柴草时，场地要注意通风，柴草要充分晒干，要控制粉尘飞扬，劳动时要戴口

罩。此外，不要用霉变的饲料去喂牲畜。

怎样预防“打谷黄”

“打谷黄”是农村的一种急性传染病，又叫“稻热病”，医学上叫钩端螺旋体病。这种病在夏秋季节稻谷成熟收获时比较多见。

这种病是感染钩端螺旋体所引起的，病原体可从患者的血液、尿中找到，也可从鼠粪及家畜（猪、狗、牛等）以及疫水中找到。最主要的病原体宿主是鼠和猪。鼠尿和猪尿中长期排出病原体，成为这种病的主要传染源。

钩端螺旋体可通过皮肤侵入人体，故接触疫水是感染的主要方式。在疫区从事犁田、割谷、插秧、施肥、捕鱼、防洪、排涝、游泳等活动，都可引起感染。

得了这种病可有发热、头痛、全身酸痛、疲乏无力、眼红、腿痛、淋巴结肿大、尿少、眼出血、鼻出血、便血、皮下出血、不能步行等，症状表现十分复杂。得了这种病要赶快送医院治疗，不要拖延。这种病变化很快，病情凶险，千万不可大意。

预防钩端螺旋体病，要消灭鼠类，精心管好牲畜，猪要圈养。搞好环境卫生，疏通沟渠，不要积水。不要在疫区游泳和涉水。疫区内的人和城镇下乡参加劳动的人要打防疫针（钩体疫苗）。

警惕人畜共患的传染病——口蹄疫

口蹄疫是一种人畜共患的急性传染病，病原体是口蹄疫病毒。得了病的牲畜的唾液、粪尿、肉和奶汁中都含有这种病毒。

这种病主要是通过接触传染，喝了未经消毒的病畜的奶汁，也能传染。这种病先在牲畜之间发生，然后传染给人，人与人之间也会互相传染。

患口蹄疫病畜（牛、羊等）的主要症状是，口角流涎象一条线，口腔粘膜、牙龈、舌面、鼻翼边缘出现水泡，水泡破后出现溃烂。蹄叉、蹄冠也发生水泡，然后溃烂化脓或坏死。病畜站立不稳或跛行，甚至蹄甲脱落。幼畜的病死率比成年牲畜高。

因为这种病会传染一大片，所以发现有这种病的牲畜（包括这一群同群的牲畜）均须全部杀掉，这些牲畜的肉、内脏等要经过高温煮熟消毒后方能利用。

人得了口蹄疫，症状比较轻微，开始发烧、头昏、全身不适，1~2天后口腔粘膜极度充血，出现疹子。疹子开始是透明小水泡，1~2日后水泡破裂、溃烂，周围粘膜发炎。病人口腔有烧灼样疼痛，常伴有流涎、厌食、恶心、呕吐。皮肤上的泡疹多在口周围、手指、足趾出现，以后四肢、躯干也可产生泡疹。

这种病还没有特效疗法，主要是对症治疗。

这种病的预防很重要。在口蹄疫流行的地方，接触牲畜时要加强个人防护，防止外伤。禁止在牲畜棚边进食、吸烟。饭前要彻底洗手。

发现病人要及时隔离治疗，要等病人的局部病变及全身症状完全消失后，才能解除隔离。

病人的住房及日常用具要用药水消毒（可向当地防疫站联系）。