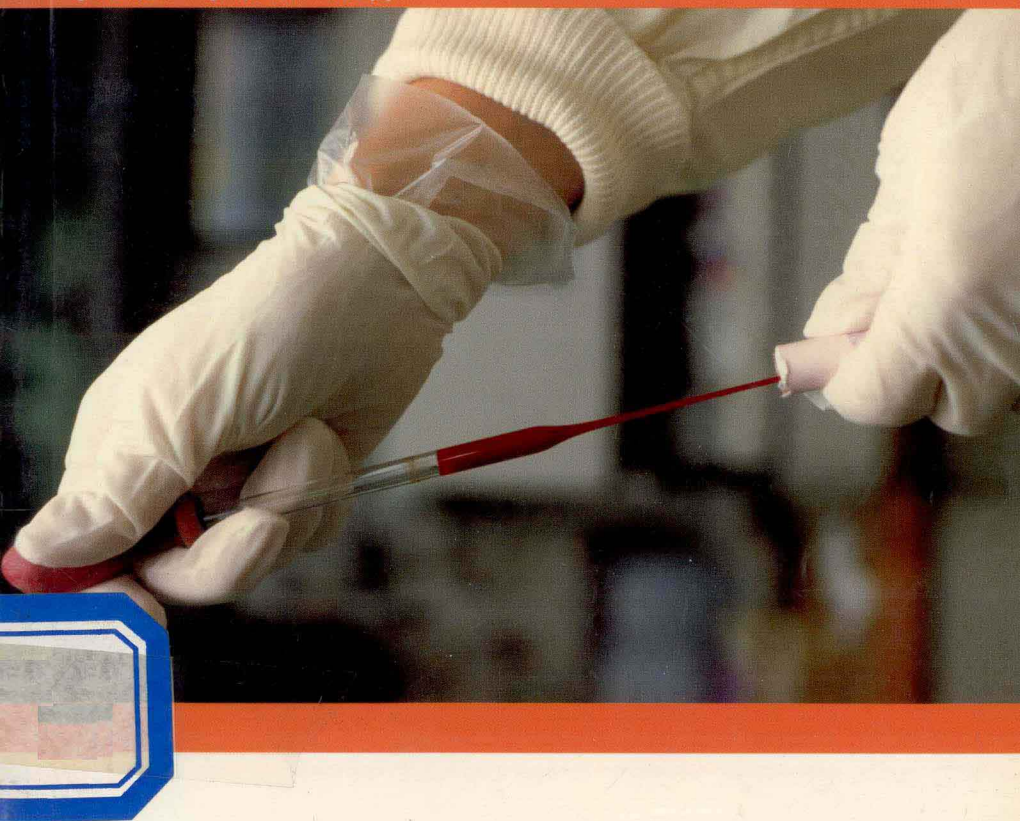


中国
农村文库

ZHONGGUO
NONGCUN
WENKU

农村家庭 +健康常识

李志彬 李书铭 编著



四川出版集团

 天地出版社

农村家庭健康常识

李志彬 李书铭 编著

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村家庭健康常识/李志彬, 李书铭编著. —成都: 天地出版社, 2005. 7.

ISBN 7-80726-091-2

I. 农... II. ①李... ②李... III. 农村—家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077857 号

NONGCUN JIATING JIANKANG CHANGSHI

农村家庭健康常识

李志彬 李书铭 编著

责任编辑 邹 苹

封面设计 朱晋蓉

版式设计 金娅丽

出版发行□ 四川出版集团·天地出版社
(成都市盐道街3号 邮政编码 610012)

网 址□ <http://www.tdph.net>

电子邮箱□ tiandicbs@vip.163.com

印 刷□ 成都蜀通印务有限责任公司

版 次□ 2005 年 7 月第一版
2005 年 12 月第二次印刷

规 格□ 850mm × 1168mm 1/32

印 张□ 5.25

字 数□ 118 千

定 价□ 7.00 元

书 号□ ISBN 7-80726-091-2/R·01

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 86666810 (市场营销部) 86715665 (总编室)



内容简介

只有健康，才有幸福；只有健康，才有未来；只有健康，才有事业！这是人们的共识。

在这里，介绍了正确的健康理念、心理卫生常识、家庭常见病防治常识、饮水卫生常识、食品卫生常识、膳食营养常识、疾病院外康复常识、家庭急救常识及备用药常识。目的在于增强广大人民群众的健康意识、防病意识，逐步养成良好的卫生习惯和健康行为，提高人民的生存与生活质量，促进基层卫生事业与社会的和谐发展。

在常见疾病的防治手段方面，我们列举了一些农村就地取材的饮食疗法和民间的一些偏方、验方，一看就懂，一学就会（使用民间偏方、验方时，都应当在医生的指导下进行）；家庭急救措施都是在家庭就能做到或能部分做到的，非常方便、实用、有效。本书是农村家庭必备的健康知识读本。



目 录

第一章 健康理念	(1)
第一节 健康新概念	(1)
第二节 正确的健康意识	(2)
第二章 心理卫生常识	(5)
第一节 心理卫生的一般概念	(5)
第二节 保持心理健康(平衡)	(6)
第三节 不良心态的调适	(8)
第四节 正确处理家庭人际关系	(10)
第三章 常见疾病的防治常识	(12)
第一节 上呼吸道感染(感冒)	(12)



第二节	流行性感	冒		(14)
第三节	急性胃	肠炎		(15)
第四节	慢性胃	炎		(16)
第五节	慢性阻	塞性肺病		(18)
第六节	现代“四	高征”与心脑血管疾病		(20)
第七节	病毒性	乙型肝炎		(35)
第八节	风湿、	类风湿性关节炎		(37)
第九节	艾滋	病		(39)
第十节	尿路	感染		(41)
第十一节	常见的	寄生虫病		(43)
 第四章 农村饮水卫生常识				(52)
第一节	农村饮	用水卫生管理要求		(53)
第二节	农村水	体的污染情况		(56)
第三节	饮水	质量的鉴别		(58)
第四节	农村饮	用水的简单净化、消毒常识		(60)
第五节	提倡广	大农村采取集中式供水		(63)
 第五章 食品卫生常识				(64)
第一节	食品	污染及其预防		(64)
第二节	粮豆、	蔬菜、水果的卫生及管理		(74)
第三节	畜肉、	禽肉、鱼类及其制品的卫生及管理	...	(79)
第四节	奶及奶	制品的卫生及管理		(84)
第五节	冷饮	食品的卫生及管理		(87)
第六节	酒类	的卫生及管理		(88)



第七节 食用油脂的卫生及管理	(91)
第八节 怎样购买健康食品	(93)
第六章 膳食营养常识	(95)
第一节 饮食误区	(96)
第二节 六大营养物质的作用	(96)
第三节 均衡膳食营养的重要性	(101)
第四节 健康食谱举例	(102)
第七章 疾病院外康复常识	(106)
第一节 常见病用药后康复常识	(106)
第二节 瘫痪病人出院后肢体功能的康复锻炼	(107)
第三节 失语病人康复训练	(118)
第四节 适当运动有益健康	(120)
第八章 农村家庭急救常识	(123)
第一节 心脏骤停的现场急救	(123)
第二节 中暑、溺水与触电急救	(127)
第三节 有机磷农药中毒的应急处理	(132)
第四节 食物中毒的应急处理	(134)
第五节 黄曲霉素、亚硝酸盐中毒的应急处理与预防	(136)
第六节 咽和食管异物、呼吸道异物的应急处理 ...	(138)
第七节 鼻出血的应急处理	(140)
第八节 烧烫伤的应急处理	(141)



第九节 外伤的应急处理	(142)
第十节 中风的应急处理	(144)
第十一节 小儿高热惊厥的应急处理	(145)
第十二节 动物伤害的应急处理	(147)
第十三节 意外伤害的自我防范	(151)
 第九章 家庭小药箱备用药常识	(152)
第一节 家庭备药原则	(153)
第二节 家庭备药的主要种类	(154)
第三节 家庭备药的注意事项	(155)



第一章 健康理念

第一节

健康新概念

如果有人要问，什么是健康？大多数人可能会说：吃得饭，干得活，没有生疮害病，就是健康。这样回答，错是没有错，却不是很全面。因为健康是一个动态的、连续化的过程。疾病和健康是连续的过程，没有绝对的分界线，从健康最佳状态、健康良好、无病、略感不适、疾病、病情稍重、病危到死亡的整个过程，不是静止不动的，而是随时都在变化，没有绝对的健康或疾病状态。因而健康是一个动态的、连续变化的过程，受到多种因素的影响和制约。但人又可以反过来通过改造



这些因素而促进自身健康。

所以，世界卫生组织对健康作了如下定义：“健康不仅是没有疾病，而且是在身体上、心理上和社会上的完好状态。”并具体提出了八条标准：

①三餐吃得有味，不挑食，食欲与进餐时间基本一致。

②睡得快，睡得深。醒后头脑清醒，精神饱满。

③大小便畅通，感觉轻松自如。

④说话流利，表达准确，思维敏捷，中气充足，心肺功能正常。

⑤行动自如、协调，运步轻松，反应迅速。

⑥良好的个性：性格温和顺，能很好地适应不同环境。

⑦良好的处世技巧：看问题、办事情、与人交往能被大多数人所接受。

⑧良好的人际关系：与人交往的愿望强烈，能有选择地交友，珍视友情，尊重他人，胸怀宽广。

从上面可以看出，健康是一个整体的概念，人的任何一方面出现不正常，都会影响整体的健康状态。

第二节

正确的健康意识

每个人对健康都会有自己的看法或信念，而且深受社会背景、经济水平、文化观念等的直接影响。随着社会经济、文化的不断发展、进步，生活水平的提高，人们开始重视生活质



量：精神的享受、物质的富有，和谐的人际关系等诸多因素。但是由于发展不平衡，仍然有很大一部分人没有全面地认识健康的内涵，而出现种种背离健康的偏差认识和行为。例如：有些人虽然没有患躯体上的病痛，但与人相处不和谐，或者是精神不愉快，常常抑郁、沮丧而处于不健康状态。

有些人认为自己身体素质一向很好，吃得、跑得、劳动得，对小病满不在乎，认为扛一扛就过去了，结果换来的是慢性疾病缠身。

有些人认为自己现在有钱了，应该吃好、喝好，于是天天大鱼大肉，造成营养过剩，再加上生产中的机械化、电气化，人们的体力劳动减少了，人体的能量消耗下降了，肥胖者多了，于是导致了患“富贵病”——高血脂、高血压、高血糖、高血黏度——的人数日益增多。

恢复、维持和促进健康是每个人的责任。健康是人的第一权利，是人类生存的第一前提，也是事业发展的第一前提。所以，在生活中，我们要把健康摆在第一位。

首先，要养成良好的生活习惯和健康行为。摆正我们在家庭、社会里的位置，正确地认识自我、他人和环境，以积极、进取的心态对待身边的人和事，遇上困难不抱怨，想办法尽全力去应对解决，使其向有利的一面转化。

其次，学会控制不良情绪，如焦虑、忧愁、愤怒和恐惧，并善于尽快释放它们：自己把它说出来，找人谈心，转移注意力，去做感兴趣的事等。尽量保持平和、稳定、愉悦的心情，使机体处于内部机能与外界环境平衡的状态。时刻关注自己的健康状况，发现有不适感觉时，及时到医院就诊，做一些相应

的检查，以利于尽早发现和治疗。

不轻视小病，以免失去有病早治的机会；患了病也不必惊慌，应在医护人员指导下，正确地认识疾病，并配合治疗。

在生活中要养成合理饮食的习惯，多吃五谷杂粮，豆、奶制品和蔬菜、水果，少吃大油大肉，不抽烟、酗酒，注意劳逸结合，合理安排劳动和休息时间，保证充足睡眠，闲时适当地锻炼身体，增强对疾病的抵抗力。



第二章 心理卫生常识

第一节

心理卫生的一般概念

心理卫生又称精神卫生，祖国医学自古以来就强调修身必须养性，也就是注意心理卫生。我们可以理解为：凡待人接物、处事心态平和、稳定，开朗向上，关心他人，不患得患失的人，就是心理健康的人。



第二节

保持心理健康（平衡）

寻求心理平衡，是个体自我心理保护的需要，是人正常生活和维持身心健康的重要条件。下面是保持心理平衡的几条原则：

自我意识良好

自我意识良好的核心是自知和自爱。

自知就是应该对自己的能力、现实条件、兴趣爱好、优点和缺点做到心中有数，选择对自己适合的生活目标，不要为力量不能达到的事长期焦虑和不快。

要做到自知是不容易的，需要自我观察，客观地认识自己，摆正自己在家庭、社会中的位置，轻松愉快地去应对生活中的方方面面。

自爱就是要自己爱护自己，不要产生自己看不起自己的自卑心理。重视身体健康，珍惜自己的品德和荣誉，勇于适应现实环境，力求自身价值的实现，取得别人的尊敬和喜爱。

自爱要比自知更难些，它包括自尊、自信、自制。自尊是人的基本需求之一，人的能力有大小，地位有高低，收入有多有少，作为一个人，他都有在社会生活中和别人平等的权利，表现为不退缩、不畏惧，更不妄自菲薄。谦虚是美德，但谦而不卑方为适度。有的人自卑心理严重，甚至发展为内疚、自责、自罪，持续下去会影响健康，甚至失去生活的信心。自信



是自己对自己的信任，它建立在自知的基础上，没有自知就会盲目自信，那样会适得其反。自制就是在控制好自己情绪的同时，根据自己的能力，做好能做到的事。遇到难题时，能独立自主地做出决定，掌握和支配自己的行动，去克服困难。

社会适应自如

适应，是个体为满足生存的需要而和环境发生的调节作用。要能够面对现实，适应环境，生活总是复杂多变的，社会也充满着困难和挑战，应该以现实为基础进行自我调节，确定可行的生活目标，不好高骛远，方能正常地、有效地适应生活中的各种情况。

良好的人际关系

社会生活中，良好的人际关系可以消除孤独感、自卑感，获得安全感和自信心。希望得到关心和注意，是人类的基本动机之一，关心别人、帮助他人满足心理上的需要，于是你在他人生活中的重要性提高，自然地他人就会来关心你。相互关心，能促进心理健康。乐于助人是美德，同时，当意识到能关心和帮助别人的时候，他的自信和自尊也会提高。

积极劳动实践

劳动可以促进个体的全面发展，尤其是心智的发展。劳动可以使人摆脱过分关注自己和消除不必要的忧虑。专心致志劳动，可以丰富生活，使日子过得充实。劳动还使人认识到自己在社会里存在的价值，使生活有意义，使人产生幸福感。

在困境中要善于解脱

要善于积极主动地调整自己的生活方式、生活目标，纠正不良习惯。特别是在生活或工作中遇到困难和挫折时，要及早



从中解脱出来，不要陷入烦恼而不能自拔，影响心理健康。

第三节

不良心态的调适

人在生活中，难免会遇到很多无奈和烦恼，或突如其来的喜事或伤害和灾难，随之而产生一些有损健康的不良心理：如狂喜、紧张、焦虑、惊恐、忧伤、愤怒、妒忌等。

紧张、焦虑

具体分析引起紧张、焦虑的事件和原因，为自己作“合理”的辩解，寻找理由来安慰说服自己。也就是利用“自圆其说”，从而使自己免除精神的痛苦。如几经艰辛投资培育的大棚蔬菜，成活率很小，可从种子不好、土壤酸碱度不合适等多方面找原因，而不要一味追究自己技术上的过错。饮食上，多吃一些红色食品如番茄、红辣椒、西瓜、红苹果等，它们是改善焦虑情绪的天然药物。另外，香蕉也可以治疗忧郁和情绪不安。

恐惧、忧伤

当个人追求目标、理想受挫，或者因为生理缺陷、行为过失、痛失亲人而忧伤惊恐时，就选择其他能获得成功的活动来“代替”，借以弥补因失败而丧失的自尊与自信，由于目标的转移而使自己摆脱苦恼。如小麦产量低，就在水稻种植上下功夫；身躯残缺，就发奋钻研专门技术，或者投身一种自己感兴趣的事情；中年丧偶，就热心公益事业；孩子学习成绩不好，



就发挥他的爱好。一来为自己受挫折争气，赢得人们的尊重，弥补心理创伤。二来努力劳动、学习可以充实自己，使自己免于陷入思想不愉快之中。饮食上可多喝些鸡汤进行食疗，使坏情绪一扫而光；多吃些富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、菜花、草莓、葡萄等，这些食物能平衡心理压力、缓解恐惧情绪。

妒忌、愤怒

将社会和自身道德观念所不能接受的冲动转变成社会公德可接受的行为，即不良意识的转移和升华。如将妒忌邻居家孩子成绩好，想暗中使坏的冲动转化为尽力辅导自己孩子学习上来；将控制他人的愿望转化为组织公益活动等。这是一种最积极的心理调适方法，无论对社会、对他人，还是对自己都有利的高尚的心理疏通方法。培养良好的心性，平常生活中多吃一些海产品，如鱼、海带，以及大蒜、油菜、土豆、南瓜、玉米、豆芽、苹果、香蕉等食物。

大喜过望

追求已久的某件事物，突然归属于自己而导致狂笑，大喜不已时，立即以平常的认同心态对待，如说服自己这是努力的结果，不值得这么意外地欢喜，而使自己平静下来。配合使用冷水毛巾或将湿毛巾放在冰箱里冻一会儿，然后，敷于面部。一般不到 1 分钟，情绪就会逐渐平静下来了。

更年期焦躁、疑虑、抑郁症

应科学地认识更年期是生命里必经的一个过程，是不以人的意志为转移的自然规律。有意识地提高自我控制能力去控制好更年期的各种症状：烦躁、健忘、易怒、坐卧不安，甚至顿