

重庆市哲学社会科学普及文库

贴近农民知识读本

Tiejin NongMin Zhishi Duben


——防病看病指南

Fangbing Kanbing Zhinan

赖邦凡 主编

余显礼 符刚 余瑾 等著



 重庆出版社


重庆市哲学社会科学普及文库

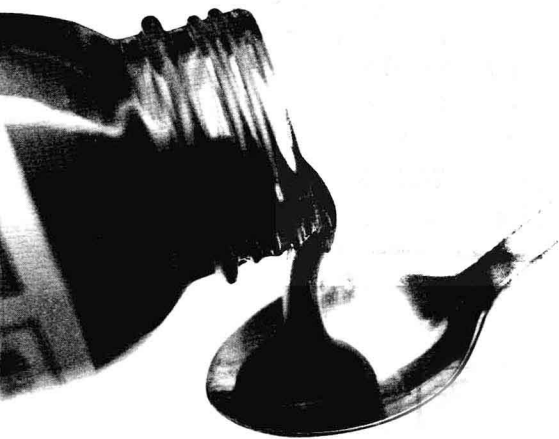
贴近农民知识读本

——防病看病指南

赖邦凡 主编

余显礼 符刚 余瑾 等著

 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

贴近农民知识读本/赖邦凡主编. —重庆:重庆出版社, 2005. 11

ISBN 7-5366-7440-6

I . 贴 ... II . 赖 ... III . 科学知识—普及读物
IV . Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 126671 号

▲贴近农民知识读本

责任编辑 苏晓岚 李莹
田茂 王晓婷
刘玮

封面设计 蒋忠智

技术设计 刘忠凤

重庆出版社出版、发行

(重庆市长江二路 205 号)

新华书店经销

重庆市伟业印刷有限公司印刷

开本 850 × 1092 1/32

字数 616 千 印张 27

2005 年 11 月第 1 版

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-4000

ISBN 7-5366-7440-6/Z · 58

(共五册)定价:40.00 元

序 言

在《重庆市哲学社会科学普及文库》首辑丛书即将出版面世之际，英国伟大学者培根的话语仿佛又在我们耳边响起：“知识就是力量”！这一至理名言，跨越无垠的时空，进入 21 世纪，仍然显示出雷鸣电闪般的震撼力。

人类的知识体系，一般而言包括自然科学和哲学社会科学两大类。它们犹如车之两轮、鸟之双翼。哲学社会科学是人们认识世界、改造世界的重要工具。一个民族要想登上科学的高峰，就一刻也不能离开理论思维；人类社会要实现由必然王国向自由王国的飞跃，必须有高度发达的哲学社会科学。人类发展的历史证明，哲学社会科学和自然科学好似孪生兄弟，它们肩并肩携手同行，共同创造了光辉灿烂的人类文明。

当前我国已经进入一个新的发展阶段，哲学社会科学的重要作用更加凸显。繁荣发展哲学社会科学事关党和国家事业发展的全局。哲学社会科学是人们认识世界、改造世界的重要工具，是推动历史发展和社会进步的重要力量。因此，党中央一再强调，哲学社会科学与自然科学同样重要，培养高水平的哲学社会科学家与培养高水平的自然科学家同样重要，提高全民族的哲学社会科学素质与提高全民族的自然科学素质同样重要，任用好哲学社会科学人才并充分发挥他们的作

用与任用好自然科学人才并充分发挥他们的作用同样重要。

哲学社会科学的重要作用必须通过全社会的高度重视和掌握运用才能充分实现。也正因为如此,党中央向各级党委、政府和广大哲学社会科学工作者提出了“加强哲学社会科学的宣传普及”的重大任务,目的就是要通过哲学社会科学知识普及,“弘扬科学精神,宣传科学思想,倡导科学方法,普及科学知识”,使人们掌握必备的哲学社会科学知识,特别是马克思主义辩证唯物主义和历史唯物主义,正确认识纷繁复杂的社会现象,提高道德素养和精神境界,从而促进全民族素质的提高。

重庆市社会科学界联合会组织专家学者撰写的《贴近农民知识读本》科普丛书(《子女创业教育必读》、《进城务工常识》、《防病看病指南》、《法律实用知识问答》、《科学种田123》),是《重庆市哲学社会科学普及文库》的第一辑。该文库是我市社会科学普及工程的重要组成部分,计划每年出一套普及读物,并力求做成社会科学普及精品读物,这是一件非常有意义的事情。

我国是拥有广大农村的农业大国,重庆也是一个被大农村“包围”着的特殊直辖市,农村还不富裕,农民还相对贫困。贯彻和落实科学发展观的要求,加快农村经济社会发展,始终是关系全局的重大问题。《重庆市哲学社会科学普及文库》从农民需求切入,首编《贴近农民知识读本》科普丛书,急农民之所急,应农民之所需,这不能不说是独具慧眼的。尤其难能可贵的是,这套丛书站在农民朋友的立场,以农民的视角来考虑内容的编写和问题的解答,语言生动、通俗易懂,有较强的针对性、适用性,相信一定能受到广大农民朋友的青睐和欢迎。

最后,我衷心祝愿《重庆市哲学社会科学普及文库》在这个良好开端的基础上,出更多更好更精彩的书,为把科学的精

神传遍祖国的山山水水,把科学的知识送进千家万户,为实现全面建设小康社会的宏伟目标做出贡献!

中共重庆市委常委、宣传部长
重庆市社会科学界联合会主席

何事忠

2005年8月于重庆

目 录

一、强身健体防疾病·····	1
(一)文明生活强身体·····	1
(二)搞好卫生防疾病·····	3
二、传染病的防治·····	8
(一)什么叫传染病·····	8
(二)如何预防肝炎·····	8
(三)怎样知道是否患了肝炎·····	9
(四)黄疸是怎么回事·····	9
(五)谈谈痢疾的诊治·····	10
(六)如何预防感冒·····	11
(七)如何对待肺结核·····	12
(八)如何防治蛔虫病·····	13
(九)家里有人得了传染病怎么办·····	13
三、内科疾病的防治·····	15
(一)为什么会头昏眼花·····	15
(二)头痛怎么办·····	16
(三)慢性支气管炎的治疗·····	17
(四)哮喘的防与治·····	18
(五)肺炎有些什么表现·····	19

(六) 呕吐是病吗·····	20
(七) 胃、十二指肠溃疡的治疗·····	22
(八) 小便解不出怎么办·····	23
(九) 肝硬化能治好吗·····	23
(十) 尿频、尿痛、尿急怎么办·····	25
(十一) 血尿从何而来·····	26
(十二) 谈谈贫血·····	27
(十三) 风湿性关节炎是怎样得的·····	28
(十四) 癌症的早期信号·····	29
四、外科疾病的防治 ·····	32
(一) 脸上的疖子不能挤压·····	32
(二) 手指发炎要小心·····	33
(三) “无名肿毒”的防治·····	35
(四) 小心急性腹痛·····	36
(五) 谈谈胆囊炎、胆结石·····	37
(六) 泌尿道里的“石头”·····	38
(七) “十人九痔”道理何在·····	39
(八) 怎样治疗脱肛·····	41
(九) 怎样治落枕·····	42
(十) 肩关节周围炎的治疗·····	43
(十一) 腰痛的简单治疗·····	44
(十二) 踝关节扭伤的治疗·····	47
(十三) 骨折的急救·····	49
五、儿科疾病的防治 ·····	51
(一) 如何识别新生儿的大、小便是否正常·····	51
(二) 注意保护新生儿的皮肤和黏膜·····	52
(三) 合理使用尿布·····	53
(四) 如何护理脐带·····	53

(五)为什么新生儿容易“吐奶”	54
(六)婴儿需要的营养素	55
(七)怎样喂奶	55
(八)怎样才能使奶量充足	56
(九)关于断奶	57
(十)幼儿及学龄前儿童饮食	57
(十一)如何添加辅食	58
(十二)怎样正确使用鱼肝油	59
(十三)定时进行预防接种	60
(十四)麻疹患儿的护理	61
(十五)小儿患水痘时应注意些什么	62
(十六)小儿结核病的防治	63
(十七)小儿“软骨病”的防治	65
(十八)小儿咳嗽要及时治疗	66
(十九)婴幼儿肺炎的特点与护理	67
(二十)婴幼儿腹泻的原因、表现及处理	68
(二十一)治疗尿床的好方法	70
(二十二)小儿偏食贫血	71
六、妇科疾病的防治	73
(一)讲究经期卫生	73
(二)怎样才算月经不调	74
(三)痛经的原因和治疗方法	74
(四)白带是病吗	75
(五)外阴炎是怎样引起的	76
(六)怎样对付讨厌的女阴瘙痒症	77
(七)怎样选择避孕方法	78
(八)更年期容易出现哪些毛病	79
(九)遇到急产怎么办	80

(十)绝育手术对身体有害吗·····	81
(十一)人工流产要注意什么·····	82
(十二)妊娠呕吐怎么处理·····	83
(十三)什么叫胎位不正·····	84
(十四)孕期要做哪些检查·····	84
(十五)婚前要检查·····	86
七、老年疾病的防治 ·····	87
(一)老年人的饮食搭配和调节方法·····	87
(二)老年人胃肠不适要小心·····	88
(三)冠心病的预防·····	89
(四)高血压保健处方“三个三”·····	91
(五)芹菜也可以降血压·····	92
(六)老年人腰腿痛·····	92
八、五官科疾病的防治 ·····	95
(一)鼻子出血怎么办·····	95
(二)“虫牙”要早治·····	96
(三)牙本质过敏——倒牙的处理·····	97
(四)牙痛的简单缓解办法·····	97
(五)如何治疗复发性口腔溃疡·····	99
九、性病的防治 ·····	100
(一)什么是性病·····	100
(二)什么是艾滋病·····	100
(三)感染艾滋病的临床表现是什么·····	101
(四)怎么预防艾滋病·····	102
(五)淋病有哪些表现·····	103
(六)什么叫梅毒·····	105
(七)先天性梅毒是怎么回事·····	106
(八)梅毒的危害和防治·····	107

(九)尖锐湿疣及其特点	107
(十)什么是非淋菌性尿道炎	108
(十一)怎样预防儿童感染性病	109
十、意外伤害的防治	111
(一)出血与止血	111
(二)骨折与固定	113
(三)触电与雷击的急救	114
(四)煤气中毒后怎样救治	115
(五)毒蛇咬伤	116
(六)中暑的防治	117
十一、中医中药	119
(一)小小火罐作用大	119
(二)几种拔火罐的方法	119
(三)拔火罐要注意些什么	120
(四)介绍几个常用药方	122
十二、家庭用药	127
(一)家庭小药箱	127
(二)怎样保管药物	128
(三)不可滥服药	128
(四)不要滥用抗生素	129
(五)不要随使用偏方	130
(六)贵药不一定就是“好药”	130
(七)疾病、药物与忌口	131
(八)滥服补药有害无益	132
(九)用药前要进行外观观察	133
(十)怎样确定用药时间和次数	134
(十一)药店买药讲究多	135
(十二)家庭怎样识别伪、劣药品	135

(十三)怎样煎中药·····	136
十三、重庆主城区主要医院简介·····	138
(一)教学医疗综合医院·····	138
(二)其他综合医院·····	149
(三)主要专科医院·····	149
后记·····	151

一、强身健体防疾病

(一)文明生活强身体

1. 合理营养

所谓合理营养,是指由平常饮食提供给人的营养素,种类齐全,数量充足,能保证机体各种生理活动的需要。合理的营养能促进机体的正常生理活动,改善机体的健康状况,增强机体的抗病能力,提高免疫力。

满足合理营养条件的饮食一般称为平衡饮食,基本要求是:

——饮食中热量和各种营养素必须足够和全面,即饮食中必须含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐及微量元素、水和膳食纤维等人体必需的营养素。

——合理的饮食制度,餐饮应安排得当。

——适当的烹饪方法。

——食品必须卫生无毒。

平衡饮食不仅能为人体提供足够的热量和营养素,而且能保持各营养素之间的数量平衡。实现平衡饮食要做到以下几点;

——动植物食物的搭配要合理。在动物性食品和豆类食品中含有人体所必需的 8 种氨基酸，而谷物等植物性食品中常有几种氨基酸缺乏，因此，应合理搭配。

——尽量采用菜油、花生油等植物油而少用猪油等动物油。动物油有促衰老作用，吃了过多的动物油可致高血脂、动脉粥样硬化。

——酸碱食物以及维生素和无机盐的搭配平衡。在食物中，米、面、肉、鱼、蛋为酸性食品，而大多数蔬菜、水果、黄豆等为碱性食品。饮食中酸碱食品应搭配适当，以免影响健康。

为了确保平衡饮食，每天最好能吃到 20 种以上的食物。

2. 积极锻炼

体育锻炼能够达到强身健体的目的，从而预防疾病发生，减少医药费用支出。

生命在于运动。有的农民朋友认为，我经常参加体力劳动，就没必要参加体育锻炼了，其实这是认识上的误区。体力劳动是一种较强的身体活动，对强健身体起到很大的作用。然而，由于生产的特点和劳动的方式所限，体力劳动大多表现为一种单一的重复动作，或弯腰，或抡臂，或久坐。单调的重复，长年累月容易使部分肌群疲劳或劳损。人的身体有 600 多块肌肉，必须要经常使用，否则就会萎缩。可见，从事体力劳动的人就不需要参加体育锻炼的观点是不正确的。体力劳动者参加一些体育活动，有利于解除疲劳，有利于全身发展，自然有益健康。

经常参加体育活动，其好处表现在：增强心肺功能；巩固骨骼系统，防止骨内矿物质流失，预防骨质疏松；增强神经系统控制肌肉和协调的能力，并保持关节的柔韧性；对于呼吸器官而言，可使呼吸肌强壮有力，肺活量增大，血液中含氧量增加，从而大大提高新陈代谢能力；可以促进胃肠蠕动和消化液

的分泌,增强胃肠的消化、吸收功能。运动可预防疾病,适宜的运动可使心肺功能增强,不致出现超重或肥胖,也可强健肌肉、骨骼,对一些疾病起预防作用。

3. 文明生活

心理健康很重要。一个人若想达到心理健康,有三个主要途径:

第一,对生活充满热爱,充满向往,觉得生活有乐趣。这种对生活的热情,不仅表现为积极工作、勤奋学习,还表现在注重身体的锻炼与面容的修饰。

第二,情绪稳定。不管面对怎样的逆境,遭受怎样的打击,都能保持良好的心境、充沛的精力和奋发向上的朝气。

第三,有较强的适应能力,能迅速按环境的变化调整生活的节奏,使身心迅速适应新环境。

在生活中,不能节俭过度。随着生活水平的提高,肉、鱼、禽等不再只是逢年过节的食点,因此,要适应社会发展所带来的生活方式的改变。由于医疗费用、教育支出的加大,有些人非常节俭,这样会导致身体机能下降,损坏身体,加大医疗费用的支出,反而得不偿失。

(二) 搞好卫生防疾病

做好农村卫生工作,其关键环节就是坚持“预防为主、防治结合”的方针,而这项工作首先就要从个人抓起,改变不健康、不科学的生活方式,破除陈规陋习,并结合财力状况,实施改栏、改厕、改厨、改水、改浴工作,有效改善生活环境。

1. 搞好生活卫生

严防病从口入,不买、不吃腐烂变质食物。生的和煮熟的食品及其用具要分开存放和使用。对简易自来水蓄水池、水

井等进行全面的清洗,确保饮水安全,杜绝水性传染病的暴发流行。

2. 注意劳动卫生

随着农村粮田规划、多种经营的发展以及新技术的采用,农民职业病的发病率明显增高,形成现代农民病。常见的有:

(1) 蘑菇肺 本病是长期在空气不流通的室内从事食用菌栽培的人,因吸入过量的真菌孢子而引起的肺部感染。表现有发热、头痛、咳嗽、咯痰、气喘胸痛等症状,如继续发展,可发生肺组织纤维化、肺癌变等重症后果。

因此在蘑菇房内作业时,应戴上口罩,一次工作时间不应过长,要经常离房呼吸新鲜空气。如咳嗽明显,可掰几片蘑菇子,放入锅内烘干研末,用温水冲服。重症者应停止食用菌的栽培作业。

(2) 塑棚病 本病是因为长期在温度高、湿度大、空气污浊的塑料棚内劳作而引起的一种疾病。表现有头晕、头痛、恶心、呕吐、全身无力、关节酸痛等症状,还可致咳嗽、视力障碍、慢性关节炎等症。

劳作者应避免连续在塑料棚内时间过长,每次进棚劳作2小时后,应到棚外呼吸新鲜空气10分钟~20分钟,并注意保暖。每天在棚内劳作时间累计不应超过6小时,发现症状应及时就诊检查。

(3) 农民肺 本病是长期从事柴草、粮食、饲料加工的农民,在翻动、运输和加工发霉的柴草或粮食饲料过程中,由于吸入了散发在空气中的霉菌孢子或嗜热放线菌而引起的肺部感染。表现有发烧、咳嗽、咯痰、呼吸急促、胸闷、胸痛等症状。病程较长时,出现清瘦及心脏血管的慢性损害。

劳作者应在柴草粉尘飘向的上风处劳动,减少粉尘吸入;应戴口罩操作,减少霉菌孢子的吸入;因为早期症状容易忽

视,应定期进行肺部检查;发现早期症状应及时就诊,防止并发病和慢性损害。

(4)二氧化碳中毒 贮藏蔬菜的菜窖、菜库,容易发生中毒现象,这是由二氧化碳毒性气体引起的,易发生在下窖、进库时。低浓度的二氧化碳是无毒性的,但随着二氧化碳浓度增高,空气中的氧气含量则相对减少,使人发生缺氧、窒息。中毒的主要表现有头晕、头痛、无力、欲走不能、呼吸困难、神志不清以至昏迷。如果吸入浓度很高的二氧化碳,可在数秒钟至数分钟内迅速昏迷倒下,是为“闪电式”中毒。

发现窖内、库内有人中毒,抢救者要戴防毒面具去抢救,否则同样会中毒。

中毒除菜窖、菜库外,枯井、废井、矿井、施工的桩井等都可能发生,特别是在其废弃或停工多天之后,极易发生井下中毒现象。此时,可用明火试验,将油灯或蜡烛点燃,用绳索缚紧,垂入井内。若火焰熄灭,表示空气中含氧量降低,不能进窖、下井,通风换气后再行试验。证明无害时,才可进窖、下井。

(5)钩虫病 本病农村常见,是因泥土中钩虫的幼虫——丝状蚴钻入人的皮肤而引发的。由于部分农民经常赤脚进入刚施过粪肥的田地,或用手接触泥土而易患此病。病发后皮肤常出现丘疹、疱疹、奇痒等症状,继而发生严重贫血、胃肠功能紊乱、营养不良、肝脾肿大等。

预防本病应建立无害厕所,或粪便池密封加盖进行熟化处理。不施未腐熟粪肥,急需施肥时,每50公斤鲜粪中加5克敌百虫搅拌均匀,一天之后使用。劳动前可用1%的碘酊或明矾水擦皮肤,劳动时尽量带上塑料手套,穿好胶鞋,不使手、脚等处皮肤接触粪土。一旦患上钩虫病,应及时上医院治疗。

另外,“双抢”期间要注意防暑,要利用早晚多干活、干重