



千乡万村书库

农民健康教育知识问答

董文波 编



贵州科技出版社

千乡万村书库

农民健康教育知识问答

董文波 编

贵州科技出版社
· 贵阳 ·

总策划/丁 聪 责任编辑/邹文祥 封面设计/黄翔
装帧设计/朱解艰

图书在版编目(CIP)数据

农民健康教育知识问答/董文波编. —贵阳:贵州科技出版社, 1999. 8

ISBN 7 - 80584 - 845 - 9

I. 农… II. 董… III. 农民 - 健康教育 - 问答 IV. R193 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 20809 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵州新华印刷厂印刷 贵州省新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 32 开本 3.125 印张 67 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—10000

定价:4.15 元

黔版科技图书, 版权所有, 盗版必究

印装有误, 请与印刷厂联系

厂址:贵阳市友谊路 186 号, 电话:(0851)6747787

序

王 三 运

为我省乡村图书室配置的《千乡万村书库》130余种图书,在建国50周年之际,由贵州科技出版社正式出版发行了。该丛书的出版发行,给贵州大地带来了一股科学的春风,为广大农民朋友脱贫致富提供了有力的智力支持,必将为推进我省“科教兴农”战略的实施,促进我省农村经济的发展起到积极而重要的作用。

贵州农业比重大,农村人口多。多年的实践表明,农业兴则百业兴,农村稳则大局稳,农民富则全省富。要进一步发展农村经济,提高农业生产力水平,实现脱贫致富奔小康,必须走依靠科技进步之路,从传统农业开发、生产和经营模式向现代高科技农业开发、生产和经营模式转化,逐步实现农业科技革命。而要实现这一目标,离不开广大农民科学文化素质的提高。出版业,尤其是科技出版社,是知识传播体系、技术转化服务体系的重要环节。到目前为止,出版物仍然是人类积累、传播、学习知识的最主要载体,是衡量知识发展的最重要的标志之一。编辑出版《千乡万村书库》的目的,正是为了加大为“三农”服务的力度,在广大农

村普及运用科学知识,促进科技成果转化。

《千乡万村书库》在选题上把在我省农村大面积地推广运用农业实用技术、促进农业科技成果转化和推广作为主攻方向,针对我省山多地少、农业科技普及运用不广泛,农、林、牧、副业生产水平低的实际情况,着重于实用技术的更新,注重于适合我省省情的技术推广,偏重于技术的实施方法,而不是流于一般的知识介绍和普及。在技术的推广上强调“新”,不是把过去的技术照搬过来,而是利用最新资料、最新成果,使我省广大农民尽快适应日新月异的农业科技水平。在项目选择上,立足于经济适用、发展前景好的项目,对不能适应市场经济发展需要的项目进行了淘汰,有针对性地选择了适合我省农村经济发展、适应农民脱贫致富的一些项目,如肉用牛的饲养技术、水土保持与土壤耕作技术、蔬菜大棚栽培与无土栽培技术,以及适应城市生活发展需要的原料生产等。在作者选择上,选取那些专业知识过硬,成果丰硕,信息灵敏,目光敏锐,在生产第一线实践经验丰富的现代农业专家。《千乡万村书库》本着让农民买得起、看得懂、学得会、用得上的原则,定价低廉,薄本简装,简明实用,通俗易懂,可操作性强。读者定位是具有小学以上文化程度的农民群众,必将使农民读者从中得到有价值的科学知识和具体的技术指导,尽快地走上致富之路,推动我省农村经济的发展。

发展与繁荣农村出版工作,是出版业当前和跨世纪所面临的重要课题。贵州科技出版社开发的《千乡万村书库》在这方面开了一个好头,使全省农村图书出版工作有了较

大的改观。希望继续深入调查研究,进一步拓展思路,结合“星火计划”培训内容、“绿色证书”工程内容,使农业科技成果在较大范围内得到推广运用。并从我省跨世纪农业经济发展战略的高度出发,密切关注并努力推动生物工程、信息技术等高科技农业在农村经济发展中的广泛应用,围绕粮食自给安全体系、经济作物发展技术、畜牧养殖业发展技术保障、农业可持续发展技术支撑、绿色产业稳步发展技术研究等我省 21 世纪农业发展和农业创新问题,将科研成果和实用技术及时快捷准确地通过图书、电子出版物等大众传媒,介绍给我省的农民读者。

相信通过全体作者和科技出版社领导、编辑们的共同努力,这套“书库”能真正成为广大农民脱贫致富的好帮手,成为农民朋友提高文化素质、了解科技动态、掌握实用技术的好朋友。希望今后不断增加新的内容,在帮助广大农民朋友脱贫致富的同时,逐步为农村读者提供相关的经济、政治、法律、文化教育、娱乐、生活常识和新科技知识,让千乡万村的图书室不断充实丰富完善起来。

目 录

1. 什么是健康教育？	(1)
2. 什么是健康？	(1)
3. 我国农村“2000 年人人享有初级保健” 的目标是什么？	(2)
4. 农民家庭卫生应当达到哪些要求？	(3)
5. 为什么要经常漱口刷牙？	(4)
6. 为什么不能喝生水？	(4)
7. 为什么要节制饮酒？	(4)
8. 为什么要宣传戒烟？	(5)
9. 为什么饭前便后要洗手？	(6)
10. 为什么不要随意挖耳？	(6)
11. 心理健康的标准是什么？	(7)
12. 怎样保持良好的心理状态？	(8)
13. 为什么家庭、邻里的和睦有益于健康？	(8)
14. 赌博对健康有哪些危害？	(9)
15. 吸毒有哪些害处？	(10)
16. 农民需要参加哪些体育活动？	(11)
17. 劣质化妆品可能造成哪些危害？	(12)
18. 求神拜佛能治病吗？	(13)
19. 如何正确对待癌症？	(14)

20. 患哪些疾病不宜外出打工？	(15)
21. 女性外出打工要作哪些准备？	(15)
22. 环境与身体健康有什么关系？	(16)
23. 农村有哪些常见的污染源与污染物？	(17)
24. 农村中常见的污染物对人体有什么危害？	(18)
25. 建房应如何选择地基才符合卫生要求？	(19)
26. 到医院看病要作哪些准备？	(20)
27. 到医院看病如何挂号？	(20)
28. 到中医科看病应注意什么？	(22)
29. 护送危重病人就医应注意什么？	(23)
30. 如何打急救电话？	(24)
31. 怎样救治中暑者？	(25)
32. 晕车、晕船怎么办？	(25)
33. 食物中毒后怎么办？	(26)
34. 农药中毒后应当采取哪些应急措施？	(27)
35. 吃鱼胆中毒怎么办？	(28)
36. 醉酒后怎么办？	(29)
37. 煤气中毒后可采取哪些救治措施？	(30)
38. 沼气中毒怎么办？	(31)
39. 清掏深粪池时突然昏倒怎么办？	(32)
40. 误食毒蕈中毒怎么办？	(33)
41. 误食发芽马铃薯中毒怎么办？	(33)
42. 误食变质食用油怎么办？	(34)
43. 被毒蛇咬伤怎么办？	(35)
44. 被蝎子螫伤怎么办？	(36)

45. 被蜂螫伤怎么办?	(37)
46. 被松毛虫毒伤怎么办?	(38)
47. 怎样避免触电?	(39)
48. 怎样抢救触电者?	(39)
49. 怎样避免雷击?	(40)
50. 被烧伤后怎么办?	(41)
51. 水灾时如何安全转移?	(42)
52. 地震时如何进行自我防护?	(42)
53. 为什么用泥土敷伤口易患破伤风?	(43)
54. 骨刺鲠喉怎么办?	(44)
55. 人为什么会发热?	(45)
56. 发热时使用退热药要注意什么?	(46)
57. 高血压、冠心病患者生活起居要注意些什么?	(46)
58. 患了胃病应如何安排饮食?	(48)
59. 有胃病的人能喝酒吗?	(48)
60. 腹泻病人应如何安排饮食?	(49)
61. 哪些因素容易引起胆石病?	(50)
62. 胆囊炎、胆结石病人为什么应少吃油腻食物?	(51)
63. 胆道蛔虫病要开刀治疗吗?	(51)
64. 骨折后需多长时间才能愈合?	(52)
65. 多喝骨头汤是否能使骨折愈合得快一些?	(53)
66. 老年人做疝手术后为什么容易复发?	(53)
67. 什么叫“危险三角区”?	(54)

68. 为什么挖鼻孔和拔鼻毛是不卫生的习惯?	(55)
69. 耳道内钻进了蚊虫怎么办?	(55)
70. 患了夜盲症怎么办?	(56)
71. “火眼”有传染性吗?	(56)
72. 沙眼是眼睛内有沙子引起的吗?	(57)
73. “对子眼”有什么害处?	(58)
74. “倒眼毛”有什么害处?	(59)
75. 为什么灰尘入眼不能揉擦?	(60)
76. 怎样预防近视眼?	(60)
77. 老花眼是怎么回事?	(61)
78. “虫牙”可以预防吗?	(62)
79. 什么样的病牙应当拔除?	(63)
80. 引起口臭的原因是什么?	(64)
81. 拔牙后经过多长时间才能镶牙?	(64)
82. 为什么不能随地吐痰?	(65)
83. 为什么要学点性科学知识?	(66)
84. 什么是青春期?	(67)
85. 什么是月经、月经周期、月经初潮?	(67)
86. 什么是不孕症?	(68)
87. 什么是性传播疾病?	(69)
88. 怎样预防性传播疾病?	(70)
89. 淋病有什么危害? 应当怎样预防?	(71)
90. 怎样防治疥疮?	(73)
91. 艾滋病是怎样传播的? 怎样预防?	(73)
92. 为什么要做婚前医学检查?	(75)

93. 婚前医学检查有哪些内容?	(76)
94. 为什么要提倡晚婚?	(77)
95. 《婚姻法》规定禁止结婚的情形有哪些?	(79)
96. 什么是计划免疫?	(81)
97. 儿童为什么要进行预防接种?	(82)
98. 孩子在预防接种前家长应注意什么?	(83)
99. 预防接种后可出现哪些反应? 对出现 的反应怎么办?	(83)
100. 哪些儿童不宜或应暂缓预防接种?	(84)

农民健康教育知识问答

1. 什么是健康教育？

健康教育是一项有计划、有组织、有系统的社会卫生教育活动。通过这项活动，促使人们自觉地采取有益于健康的行为和生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病，以提高人们的健康水平和生活质量。

2. 什么是健康？

健康是指身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。

世界卫生组织(WHO)制定出健康的 10 条标准是：

(1)有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张疲劳。

(2)处事乐观，态度积极，乐于承担责任。

(3)善于休息，睡眠好。

(4)应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

(5)能抵抗各种传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(8)牙齿清洁,无龋齿(“虫牙”),牙龈颜色正常,无出血现象。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉丰满,皮肤有弹性。

3. 我国农村“2000 年人人享有初级保健”的目标是什么?

1977 年第三十届世界卫生大会提出在“2000 年人人享有卫生保健”的全球战略目标。对此,我国政府向世界卫生组织明确表示了承诺,并相应制定了《关于我国农村实现“2000 年人人享有卫生保健”的规划目标》。实现这一目标的最低标准如下(以县为单位):

(1)把初级保健纳入全部县、乡(镇)政府的工作目标和当地社会经济发展规划。

(2)县、乡政府年度卫生事业拨款应占两级财政支出的 8%。

(3)健康教育普及率应高于 50%;小康水平地区应达到 90%。

(4)行政村卫生室覆盖率最低为 90%,其中甲级卫生室的比例不低于 30%。

(5)集资医疗保健覆盖率不低于 50%。

(6)“安全卫生水”普及率不低于 60%。

(7)“卫生厕所”普及率在 35% 以上。

(8)食品卫生合格率最少达到 80%。

(9)婴儿死亡率每 5 年递降 20%；在小康经济区的递降率不低于 5%。

(10)孕产妇死亡率每 5 年递降 30%；小康经济区的递降率不低于 15%。

(11)儿童“四苗”的单苗接种率在 85% 以上。

(12)法定传染病发病率每 5 年递降 15%；小康经济区不低于 10%。

(13)地方病患病率每 5 年递降 10%；小康经济区的递降率不低于 5%。

4. 农民家庭卫生应当达到哪些要求？

农民家庭卫生应达到的要求主要有：

(1)居室通风，做好室内的清洁卫生。

(2)卧具干净，被褥勤洗勤晒。

(3)食具、炊具干净，定期煮沸消毒。

(4)厨房有排烟设施。

(5)勤除“四害”；注意食品卫生，不吃霉坏变质的食品，不吃死因不明的肉食，隔夜的剩饭剩菜要加热煮沸再吃。

(6)人畜分居。家畜、家禽要圈养，做到勤清理、勤打扫。

(7)农药、化肥与食物应分开放置；庭院养花种树，做到绿化美化。

(8)厕所要符合卫生要求,有墙有棚,粪便进行无害化处理。

(9)垃圾及时烧掉或掩埋。

5. 为什么要经常漱口刷牙?

正常人口腔中常有细菌达4亿~5亿个,一口漱口水中含有几千万个细菌。漱一次口可使细菌减少15%~25%,刷一次牙可使细菌减少70%左右。如果不经常刷牙,细菌很容易在牙缝和牙龈上繁殖而导致龋齿或牙龈发炎,影响牙齿的咀嚼功能。经常漱口刷牙就是预防牙病最有效的方法。

6. 为什么不能喝生水?

生水,是指直接取自自然环境中没有经过处理的水。生水一般不宜直接饮用。水的干净与否不能凭肉眼观察,如有些被污染的水看似清澈透明,但只要请卫生防疫人员检验一下,就可发现其中有一些看不见的病菌或其他对人体有害的物质。又如有些人认为生水好喝,有甜味,这是因为有的泉水中所含矿物质较多(包含微带甜味的物质)而微甜。这种泉水经煮沸后其中的矿物质沉淀,甜味也就消失了,当然不如生水好喝。但是泉水不一定都干净,而要注意其源头是否受到污染。受到污染后的泉水照样可含有各种有害物质,因此,我们要尽量不喝生水。

7. 为什么要节制饮酒?

酒是家人团聚、亲朋互访时常喝的饮料。一般人适量

饮酒有增进食欲、帮助消化、促进血液循环的作用,但过量饮酒却对身体有害。

酒的主要成分是乙醇,即通常所说的酒精。过量的酒精进入人体后,可使人的大脑处于过度兴奋乃至麻痹状态而引起酒精中毒,也就是平时所说的醉酒。轻度的醉酒主要表现是兴奋过度,重度醉酒则可使大脑由兴奋状态转为抑制状态,严重时可导致呼吸麻痹而死亡。长期过量饮酒还可造成人体慢性酒精中毒,引起肝硬化、高血压等不良后果。另外,酒精还可以刺激胃肠粘膜,诱发胃炎、肠炎、胃溃疡等疾病。酒后同房还可使受孕的妇女容易发生流产、死胎、畸胎等。由此可见,过量的饮酒危害极大,造成的后果也是严重的。所以饮酒一定要有节制。

8. 为什么要宣传戒烟?

吸烟对于吸烟者本人的危害极大,因为在香烟燃烧时产生的烟雾中,含有多种有毒的化学物质,最主要的有尼古丁、焦油等,可以引起呼吸、心血管、消化、生殖等系统的疾病,如支气管炎、哮喘、肺气肿、高血压、胃溃疡等;还可导致各种肿瘤的发生,如死亡率很高的肺癌。对于女性吸烟者,可以引起不孕、孕期异常、月经失调、早衰等。妇女在孕期吸烟会殃及胎儿,生下的孩子体重偏低、体质差,容易患病,智力也会受到影响。

不吸烟的人如经常与吸烟者在一起,或经常处在吸烟者多的场所,或多或少也会吸入烟雾,称为被动吸烟。被动吸烟者吸进香烟的有害成分虽不如吸烟者多,但他们的

心血管系统比吸烟者更容易遭到破坏。其原因是吸烟者会产生代偿功能来对付香烟造成的某些心血管系统的损害,而被动吸烟者则没有这种代偿功能。

近年来,人们越来越深刻地认识到吸烟对健康的危害,因此我们要大力宣传戒烟。

9. 为什么饭前便后要洗手?

在日常生活中,手与外界的接触最多,如握手、抓物等,几乎做每一件事都离不开手。从卫生角度看,手是人体最不干净的地方。

常言道“病从口入”,其实,手才是罪魁祸首,它充当了病菌与口之间的运输工具。经检验证实,不干净的手掌每平方厘米布满上百万个细菌及不少的寄生虫卵。如果饭前不洗手,病菌不但容易进入自己的口中,还要通过碗筷、菜肴等进入同餐桌的其他人之口,极易导致疾病的传播。

人在大小便后不洗手也是不讲卫生的行为。大小便是人体排出体外的废物,其中含有各种细菌和寄生虫卵,而寄生虫卵最容易通过手的传输由口进入人体内,导致蛔虫病、蛲虫病等的发生。另外,一些疾病如细菌性痢疾、急性肠炎等的发生和流行也与便后不洗手有密切关系。所以,饭前便后一定要洗手。

10. 为什么不要随意挖耳?

耳是人体的听觉器官。在外耳道的皮肤中有一种腺体,医学上叫“耵聍腺”,它分泌一种像蜡样的油脂,对耳道