

“十一五” 国家重点图书出版工程

# 中国农民 健康读本



主编 朱庆生

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



“金阳光” 新农村丛书

金阳光



“金阳光”新农村丛书

顾问：卢良恕

翟虎渠

# 中国农民健康读本

主 编 朱庆生

编著者 白 筠 王 韧 周 石

绘 图 孙书杰

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国农民健康读本/朱庆生主编. —南京:江苏科学技术出版社,2009.3

(“金阳光”新农村丛书)

ISBN 978-7-5345-6527-4

I. 中... II. 朱... III. 农民—健康教育—基本知识  
IV. R139

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第150909号

## “金阳光”新农村丛书 中国农民健康读本

---

主 编 朱庆生  
责任编辑 徐祝平 李 纯  
助理编辑 李惠兰  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平

---

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号,邮编:210009)  
网 址 <http://www.pspress.cn>  
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号,邮编:210009)  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

---

开 本 880 mm×1 230 mm 1/32  
印 张 3.875  
字 数 78 000  
版 次 2009年3月第1版  
印 次 2009年3月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-6527-4  
定 价 8.00元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

金阳光



## 江苏“金阳光”新农村出版工程指导委员会

---

主任：张连珍 孙志军 张桃林 黄莉新  
委员：胥爱贵 唐 建 周世康 吴洪彪 徐毅英  
谭 跃 陈海燕 江建平 张耀钢 蒋跃建  
陈励阳 李世恺 张佩清

## 江苏“金阳光”新农村出版工程工作委员会

---

主任：徐毅英 谭 跃 陈海燕  
副主任：周 斌 吴小平 黎 雪  
成 员：黄海宁 杜 辛 周兴安 左玉梅

## 江苏“金阳光”新农村出版工程编辑出版委员会

---

主任：黄海宁 杜 辛 周兴安 金国华  
副主任：左玉梅 王达政  
委员：孙广能 王剑钊 傅永红 郝慧华  
张瑞云 赵强翔 张小平 应力平

## 建设新农村 培养新农民

---

党中央提出建设社会主义新农村,是惠及亿万农民的大事、实事、好事。建设新农村,关键是培养新农民。农村要小康,科技做大梁;农民要致富,知识来开路。多年来,江苏省出版行业服务“三农”,出版了许多农民欢迎的好书,江苏科学技术出版社还被评为“全国服务‘三农’出版发行先进单位”。在“十一五”开局之年,省新闻出版局、凤凰出版传媒集团积极组织,江苏科学技术出版社隆重推出《“金阳光”新农村丛书》(以下简称《丛书》),旨在“让党的农村政策及先进农业科学技术和经营理念的‘金阳光’普照农村大地,惠及农民朋友”。

《丛书》围绕农民朋友十分关心的具体话题,分“新农民技术能手”、“新农业产业拓展”和“新农村和谐社会”三个系列,分批出版。“新农民技术能手”系列除了传授实用的农业技术,还介绍了如何闯市场、如何经营;“新农业产业拓展”系列介绍了现代农业的新趋势、新模式;“新农村和谐社会”系列包括农村政策宣讲、常见病防治、乡村文化室建立,还对农民进城务工的一些知识作了介绍。全书新颖实用,简明易懂。

近年来,江苏在建设全面小康社会的伟大实践中成绩可喜。我们要树立和落实科学发展观、推进“两个率先”、构建和谐社会,按照党中央对社会主义新农村的要求,探索农村文化建设新途径,引导群众不断提升文明素质。希望做好该《丛书》的出版发行工作,让农民朋友买得起、看得懂、用得上,用书上的知识指导实践,用勤劳的双手发家致富,早日把家乡建成生产发展、生活宽裕、乡风文明、管理民主的社会主义新农村。

孙志军

# 序

---

我国是一个拥有9亿农民人口的农业大国,解决“三农”问题是党和政府工作的重中之重。农民健康在“三农”问题中更是处于举足轻重的位置,解决好农民健康问题,是全面实现科学发展观,建设社会主义新农村,构建和谐社会的重要内容。

党和政府历来非常重视和关心农民的健康问题。2002年,中共中央、国务院下发的《关于进一步加强农村卫生工作的决定》和卫生部、农业部、财政部等七部委联合下发的《中国农村初级卫生保健发展纲要(2001—2010年)》,都强调要积极推进亿万农民健康促进行动,并将“行动”工作列为农村卫生工作的重要任务之一。2006年制定的《全国亿万农民健康促进行动规划(2006—2010年)》对“十一五”期间农村健康教育与健康促进工作进行了新的部署。

但我国农民的健康问题非常复杂。广大农民普遍缺少健康卫生知识,缺乏自我保健意识,不良的卫生习惯屡见不鲜,封建迷信思想还有影响;部分农村还缺医少药,医疗设备缺乏,诊疗技术落后,加之我国还处在社会主义的初级阶段,地区间经济发展还不平衡,解决好农民的健康问题确实是个很大的挑战,需要多策并举,长期努力。

其中,加强农村健康教育是一项重要工作——授人以鱼不如授人以渔。我们要把基本的卫生知识教给群众,同时动员群众自己起来同不卫生、不科学的生活习惯和生活方式作斗争。

卫生知识的传播途径很多,可以是广播电视,可以是专场讲座,也可以是卫生咨询,但我觉得健康科普图书是一个非常好的形式,成本低,好普及,可保存,方便反复阅读。喜闻朱庆生同志领导中国农村卫生协会,组织国内富有预防保健理论和临床实践经验的专家,充分结合当今农村卫生的现状,围绕新农民的健康需要,编写了《中国农民健康读本》一书,我有幸拜读,感觉内容很好,深入浅出,图文并茂,非常贴近农村的实际情况,有很强的实用性和可读性。愿这本书为增进广大农民朋友的健康做贡献,并对我国农村卫生事业的发展起到积极的推动作用。



(陈竺)

2008年11月

# 目 录

## 健康生活篇

一、健康的四大基石 .....	1
二、合理膳食,强调均衡营养 .....	1
1. 限制盐罐子 .....	3
2. 控制油瓶子 .....	4
3. 添足粮袋子 .....	6
4. 丰富菜篮子 .....	6
5. 天天喝奶好处多 .....	8
6. 每天至少6杯水 .....	9
7. 合理选择强化食品 .....	10
8. 克服偏食挑食不良习惯 .....	10
三、重视食品安全,防止“病从口入” .....	11
1. 影响食品安全的危险因素 .....	11
2. 食品安全五大要点 .....	11
3. 谨防食物中毒 .....	12
四、适量运动,弱者变强,病者康复 .....	16
五、戒烟限酒,使身体少受损害 .....	18
1. 戒烟 .....	18
2. 限酒 .....	20
六、心理平衡是促进健康的金钥匙 .....	21
1. 培养健全人格 .....	21





2. 树立适当的目标和期望值 .....	23
3. 善于从烦恼中解脱 .....	24
4. 渐进性放松训练 .....	25
七、信医不信巫 .....	25

## 传染病防治篇

一、传染病从哪里来 .....	28
1. 传染病为何传染 .....	28
2. 不是人人都会患传染病的 .....	28
3. 远离传染病的三大法宝 .....	30
二、良好的卫生习惯是远离传染病的有效手段 .....	30
1. 洗手 .....	30
2. 开窗通风 .....	31
3. 戴口罩 .....	32
4. 接种疫苗 .....	32
5. 注意饮食卫生 .....	34
6. 远离性传播疾病 .....	35
7. 消灭蚊蝇蟑鼠 .....	37
三、常见传染病的预防 .....	40
1. 流行性感冒 .....	40
2. 麻疹 .....	42
3. 水痘 .....	42
4. 肺结核 .....	44
5. 细菌性痢疾 .....	44
6. 手一足一口病 .....	45
7. 甲肝 .....	46
8. 乙肝、丙肝、丁肝 .....	47

9. 疟疾 .....	50
10. 红眼病 .....	51
11. 淋病 .....	52
12. 梅毒 .....	53
13. 艾滋病 .....	54
14. 蛔虫病 .....	56
15. 蛲虫病 .....	56
16. 狂犬病 .....	57
17. 人感染高致病性禽流感 .....	58
18. 传染性非典型肺炎 .....	59

### 慢性病防治篇



一、警钟长鸣高血压 .....	61
二、甜蜜杀手糖尿病 .....	62
三、识先兆 防中风 .....	63
四、冠心病莫大意 .....	65
五、预防癌症 .....	67
1. 如何早期发现癌症 .....	68
2. 良性肿瘤和恶性肿瘤怎么区别 .....	71
3. 得了癌症怎么办 .....	71

### 妇幼保健篇

一、妇女经期讲卫生 .....	72
二、白带异常要检查 .....	73
三、生男生女都一样 .....	74
四、近亲结婚多悲剧 .....	76
五、孕期早防畸形儿 .....	77

六、孕期保健有讲究 .....	78
七、产妇分娩去医院 .....	80
八、坐月子要讲科学 .....	81
九、母乳喂养好处多 .....	83
十、科学喂养小宝宝 .....	84
十一、产前产后护乳房 .....	86
十二、婴幼儿要勤洗澡 .....	87
十三、预防接种不可漏 .....	90
十四、多晒太阳防缺钙 .....	91
十五、防治贫血要补铁 .....	93

## 公共卫生篇

一、农家卫生有讲究 .....	95
二、养成环保好习惯 .....	96
三、积极治理水污染 .....	96
四、积肥蓄粪无害化 .....	97
1. 粪尿混合封存法 .....	97
2. 发酵沉卵法 .....	98
3. 高温堆肥法 .....	98
4. 沤肥法 .....	98
5. 快速无害化处理法 .....	99
五、卫生厕所要达标 .....	99
1. 三格化粪池式厕所 .....	100
2. 通风改良坑式厕所 .....	100
3. 粪尿分集式生态厕所 .....	100
4. 双瓮漏斗式厕所 .....	100
5. 沼气池式厕所 .....	101

六、遇到灾害学逃生 .....	101
1. 发生火灾怎么办 .....	101
2. 遇到洪水怎么办 .....	103
3. 遇到地震怎么办 .....	103
七、农药中毒好预防 .....	104
八、打工要学会保护自己 .....	106
九、发生触电要沉着应对 .....	106
十、烧伤的现场急救 .....	108
1. 火焰烧伤 .....	108
2. 烫伤 .....	109
3. 化学物质烧伤 .....	109
十一、外伤止血与包扎 .....	110
1. 加压包扎止血法 .....	110
2. 手压止血法 .....	110
3. 止血带止血法 .....	110
4. 屈曲肢体压垫止血法 .....	111
5. 填塞止血法 .....	111



## 健康生活篇

### 一、健康的四大基石

**合理膳食** 指能提供全面、均衡营养的膳食。

**适量运动** 适量运动有助于保持健康的体重,有助于调节心理平衡、消除压力和改善睡眠;有助于降低患高血压、中风、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险。

**戒烟限酒** 吸烟有害健康,每一个吸烟的人都应该戒烟;饮酒不宜过量。

**心理平衡** 指能够恰当地评价自己,正确应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献。

这四大基石,是保障健康身体和健康生活的基石。按照这些要求培养良好生活习惯,构建科学、健康的生活方式,心脑血管病、糖尿病、肿瘤等慢性病都会远离我们。这四大基石是我们强身健体的最佳妙方。

### 二、合理膳食,强调均衡营养

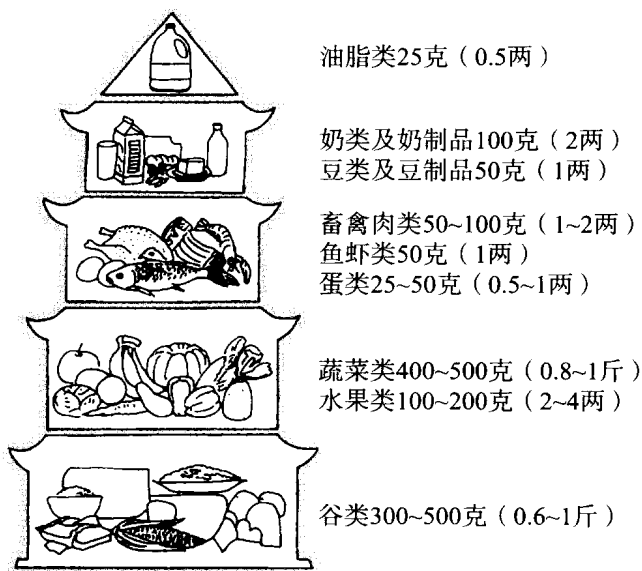
食物没有好坏之分,关键在于食物种类和数量的合理搭配。为此,卫生部发布的《中国居民膳食指南 2007》,为平衡膳食提出了10条指导性意见,适合于6岁以上的正常人群。

- (1)食物多样,谷类为主,粗细搭配;
- (2)多吃蔬菜水果和薯类;



- (3)每天吃奶类、大豆或大豆制品；
- (4)常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- (5)减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；
- (6)食不过量，天天运动，保持健康体重；
- (7)三餐分配要合理，零食要适当；
- (8)每天足量饮水，合理选择饮料；
- (9)如饮酒应限量；
- (10)吃卫生新鲜的食物。

中国营养学会提出的“中国居民平衡膳食宝塔”，为健康成年人提出了平衡膳食的量化模式。



中国居民平衡膳食宝塔

谷类、薯类及杂豆：谷类食物是我国居民传统膳食的主体，一般成年人以每天摄入 250~400 克(5~8 两)为宜。要注意粗



细粮搭配,经常吃粗粮、杂粮。最好每天吃 50~100 克(1~2 两)的粗粮或全谷类食物,并注意增加薯类的摄入。

蔬菜、水果:是平衡膳食的重要组成部分。建议成年人每天吃蔬菜 300~500 克(6 两至 1 斤),最好能一半是深色蔬菜,水果 200~400 克(4~8 两)。

动物性食物(鱼、禽、蛋和瘦肉):是优质蛋白质、脂类、脂溶性维生素、B 族维生素和矿物质的良好来源,也是平衡膳食的重要组成部分。成人每天推荐食用量为:鱼虾类 50~100 克(1~2 两),蛋类半只到 1 只,畜禽肉类 50~75 克(1~1.5 两)。

奶类、大豆类:建议每人每天饮 1~2 杯奶(200~400 毫升),摄入 30~50 克(0.6~1 两)大豆。饮奶量较多、有高血脂或超重、肥胖倾向者应选择低脂、脱脂奶及其制品。

食用油:为防止脂肪摄入过多,建议每人每天烹调用油摄入量不超过 30 毫升(半两)。

食盐:每人每日摄入量应控制在 5 克(相当于啤酒瓶盖 1 盖)以下。

膳食种类丰富,各地饮食习惯不同,每家每个人的饮食习惯也有差异。细说起来,可以写成几本书,简单概括最重要的有四句话:“限制盐罐子;控制油瓶子;添足粮袋子;丰富菜篮子。”

下面再做些具体的解释。

### 1. 限制盐罐子

盐,不吃不成。没有盐不仅食物没有咸味,人体还会由于缺钠而感到无力、倦怠,甚至出现血压下降、肌肉痉挛,严重的可因肾功能衰竭而死亡。

盐,吃多了也不行。吃多了会使患高血压病的危险大大增

加,而高血压又会引发一系列的疾病,如心脏病、中风等。

世界卫生组织和中国营养学会推荐健康成年人每天摄入的食盐不超过 6 克(相当于一啤酒瓶盖)。

### 温馨提示

限制食盐的目的是限制钠的摄入量。限制食盐不仅仅要严格地控制食盐的摄入,还要注意到含钠高的调味品和食物摄入量。这些其他食物中的盐也要计算到一天 6 克盐的限制量中去。如酱油、黄酱、味精、鸡精、酱豆腐等。

### 知识链接

#### 含盐或钠较高的食物

酱油:每 100 毫升含钠 5.8 克,折合食盐约 15 克。

黄酱:每 100 克(2 两)含钠 3.6 克,折合食盐约 9 克。

腐乳(红):每 100 克(2 两)含钠 3.1 克,折合食盐约 8 克。

味精:每 100 克(2 两)含钠 8.2 克,相当于食盐约 21 克。

榨菜:每 100 克(2 两)含钠 4.3 克,折合食盐约 11 克。

## 2. 控制油瓶子

虽然植物油不含胆固醇,但是所供给的能量却很高,对预防慢性病不利。每人每天的食用油摄入量一定要控制在 25 克(半两)以下。

制作食物时,尽可能选择不用烹调油或用油很少的烹调方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑、凉拌等。用煎的方法代替炸也可减少烹调油的摄入。尽量不用油炸的方法制作食品。

### 温馨提示

油炸时温度不要过高,煎炸油不要反复使用。油炸食品的危



害不仅是脂肪含量高、能量高,容易引起肥胖,还有因高温油炸产生的有害物质(如杂环胺、丙烯酰胺等)有致癌作用。

### 专家指路 食用油选择有讲究

食用油有植物油和动物油之分,我们提倡应用植物油。

在植物油中,橄榄油、茶油的单不饱和脂肪酸含量较高,特别是油酸。油酸对心血管疾病的防治很有益。

中国人食用最多的植物油是花生油和大豆油。这两种油都含有较多数量对健康有益的亚油酸。玉米油和葵花籽油的亚油酸含量也较高。亚油酸有降血脂作用,也有利于心血管疾病的防治。

大豆油则富含亚油酸和 $\alpha$ -亚麻酸,这两种脂肪酸均有降低血脂、胆固醇及促进孕期胎儿大脑生长发育的作用。



此外,菜籽油,尤其是低芥酸菜籽油也富含单不饱和脂肪

