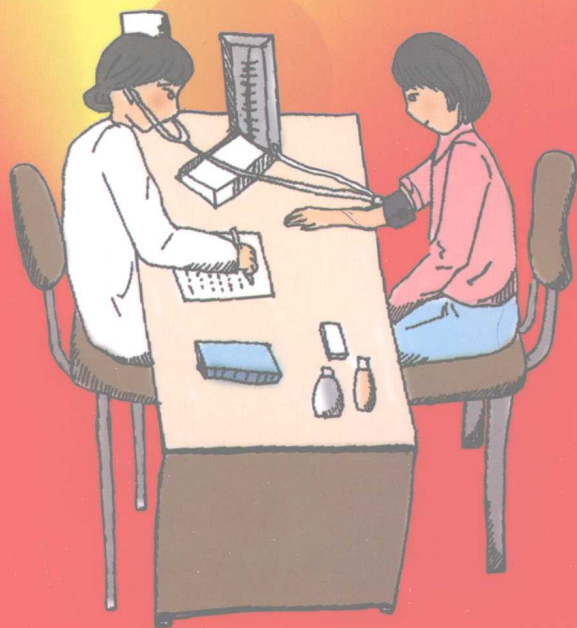


现代农业产业技术——万个为什么

中华人民共和国农业部 组编

# 农民 保健

11000 问



中国农业出版社



现代农业产业技术一万个为什么

# 农民保健

# 100 问

中华人民共和国农业部 组编

中 国 农 业 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

农民保健 100 问/中华人民共和国农业部组编. —北京:  
中国农业出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-109-13223-8

I. 农… II. 中… III. 农民—保健—问答 IV. R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203562 号

责任设计 韩晓丽

责任校对 苏淑玲

责任印制 王穆琰

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 穆祥桐

中青印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

2009 年 3 月第 1 版

2009 年 3 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 3

字数: 50 千字 印数: 1~10 000 册

定价: 6.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

赵虹 潘永源



党的十七届三中全会指出，农业发展的根本出路在于科技进步。为促进现代农业产业的发展，强化科研与生产实践的结合，促进农业技术推广、农村实用人才和新型农民培训工作，我们组织专家，创作编写了《现代农业产业技术一万个为什么》丛书。

这套丛书根据广大农民群众生产、生活需求，就主要农产品的现代产业技术以及农民需要了解的管理经营、转移就业和农村日常生活等方面的知识，以简单明了的提问、开门见山的回答、通俗易懂的文字、生动形象的配图，讲解了一万个问题，具有很强的针对性、实用性和可操作性。

希望这 100 本凝聚着众多专家智慧的图书，能够适应广大基层农技人员和农民的所想、所需，起到有益的指导与帮助作用。

许多专家参加了该套图书的编写、审定和绘图工作，在此一并表示感谢。

编委会

二〇〇九年三月

# 《现代农业产业技术一万个为什么》书目

- |              |                |
|--------------|----------------|
| 水稻技术100问     | 肉鸡技术100问       |
| 小麦技术100问     | 蛋鸡技术100问       |
| 玉米技术100问     | 蛋鸭技术100问       |
| 大豆技术100问     | 肉鸭技术100问       |
| 马铃薯技术100问    | 养鹅技术100问       |
| 甘薯技术100问     | 养蜂技术100问       |
| 高粱 谷子100问    | 青贮技术100问       |
| 食用豆类100问     | 大宗淡水鱼100问      |
| 棉花技术100问     | 罗非鱼技术100问      |
| 油菜技术100问     | 对虾技术100问       |
| 花生技术100问     | 贝类技术100问       |
| 向日葵技术100问    | 河蟹技术100问       |
| 甘蔗技术100问     | 海水鱼100问        |
| 甜菜技术100问     | 海藻技术100问       |
| 胡麻技术100问     | 斑点叉尾鲷100问      |
| 麻类技术100问     | 养鳗技术100问       |
| 蚕桑技术100问     | 冷水鱼技术100问      |
| 种茶技术100问     | 粮油贮藏100问       |
| 中草药种植100问    | 饲料加工100问       |
| 牧草技术100问     | 畜禽产品贮藏100问     |
| 番茄技术100问     | 保护性耕作100问      |
| 黄瓜技术100问     | 农业信息应用100问     |
| 茄子技术100问     | 植物病虫害绿色防控100问  |
| 白菜 甘蓝 芥蓝100问 | 科学施肥100问       |
| 萝卜 胡萝卜100问   | 农药施用100问       |
| 葱 姜 蒜100问    | 畜禽疾病防控100问     |
| 辣椒技术100问     | 外来生物入侵防治100问   |
| 特色蔬菜100问     | 农产品质量安全100问    |
| 食用菌技术100问    | 农作物生产机械化100问   |
| 柑橘技术100问     | 农机选购 使用与维修100问 |
| 苹果技术100问     | 温室大棚建造与使用100问  |
| 种梨技术100问     | 秸秆综合利用100问     |
| 葡萄技术100问     | 循环农业100问       |
| 种桃技术100问     | 新农村规划设计100问    |
| 杏 李 樱桃100问   | 农村可再生能源100问    |
| 枣 板栗100问     | 法律常识100问       |
| 荔枝 龙眼100问    | 市场经济知识100问     |
| 猕猴桃技术100问    | 农民专业合作社100问    |
| 香蕉技术100问     | 农村金融知识100问     |
| 西瓜 甜瓜100问    | 农家巧经营100问      |
| 草莓技术100问     | 和谐农家100问       |
| 盆栽花卉100问     | 农业推广技巧100问     |
| 鲜切花100问      | 农村防震100问       |
| 生猪技术100问     | 农业防灾减灾100问     |
| 奶牛技术100问     | 农民生产生活安全100问   |
| 肉牛技术100问     | 农村公共卫生100问     |
| 肉羊技术100问     | 农民保健100问       |
| 绒山羊技术100问    | 外出务工100问       |
| 细毛羊技术100问    | 休闲农业100问       |
| 养兔技术100问     | 冬季农业生产100问     |

# 目 录

## 前言

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 一、农民保健常识 .....               | 1  |
| 1. 如何检查自己的血压? .....          | 1  |
| 2. 如何诊断高血压? .....            | 2  |
| 3. 冠心病患者在生活中应该注意哪些问题? .....  | 2  |
| 4. 冠心病患者应常备哪些药物? .....       | 3  |
| 5. 如何诊断糖尿病? .....            | 4  |
| 6. 如何预防感冒? .....             | 4  |
| 7. 普通感冒和流感有何不同? .....        | 6  |
| 8. 如何预防流感? .....             | 6  |
| 9. 感冒对人体有何危害? .....          | 7  |
| 10. 得了感冒必须吃消炎药吗? .....       | 8  |
| 11. 感冒引起的咳嗽和气管炎为什么老不好? ..... | 9  |
| 12. 什么叫腹泻? .....             | 9  |
| 13. 如何防治急性胃肠炎? .....         | 10 |
| 14. 什么是痢疾? .....             | 12 |
| 15. 为什么要特别警惕中毒性痢疾? .....     | 13 |
| 16. 如何处理手部外伤出血? .....        | 13 |
| 17. 受伤后异物存留怎样处理? .....       | 14 |





|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 18. 现场如何处理四肢骨折? .....              | 15        |
| 19. 烫伤后如何处理? .....                 | 16        |
| 20. 狗、猫咬伤后应该怎样处理? .....            | 17        |
| 21. 蜂、蝎蜇伤后如何处理? .....              | 18        |
| 22. 在家里处理扎伤、碰伤时要注意什么? .....        | 19        |
| 23. 哪些疼痛需要尽快到医院治疗? .....           | 19        |
| 24. 慢性便秘应如何保健? .....               | 20        |
| 25. 面部出现硬结怎么办? .....               | 22        |
| 26. 自我保健应该选择哪些检查项目? .....          | 23        |
| 27. 健康体检时常做的化验检查有何意义? .....        | 24        |
| 28. 乙肝五项检测中各项指标有何意义? .....         | 25        |
| 29. 乙肝五项（“两对半”）检查结果<br>有何意义? ..... | 26        |
| 30. 医院化验结果会出错吗? .....              | 27        |
| 31. 自己可以选择接种的疫苗有哪些? .....          | 28        |
| <b>二、免疫对身体的保护作用 .....</b>          | <b>30</b> |
| 32. 什么是免疫? .....                   | 30        |
| 33. 免疫对机体有哪些功能? .....              | 31        |
| 34. 免疫与健康有什么样的关系? .....            | 32        |
| 35. 为什么说免疫系统是我们自己最好的<br>医生? .....  | 33        |
| 36. 人体内的免疫细胞主要有哪些? .....           | 34        |
| 37. 人体内具有抗肿瘤作用的免疫细胞<br>有哪些? .....  | 35        |



|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 38. 抗体和免疫力有什么关系？ .....            | 35        |
| 39. 人体失去免疫力还能生存吗？ .....           | 36        |
| 40. 通过预防接种可以预防哪些疾病？ .....         | 37        |
| <b>三、心血管疾病的预防与保健 .....</b>        | <b>38</b> |
| 41. 高血压有哪些表现？ .....               | 38        |
| 42. 高血压对人体有什么危害？ .....            | 38        |
| 43. 确诊为高血压后还应该做哪些检查？ .....        | 39        |
| 44. 发现自己血压高需要马上吃药吗？ .....         | 39        |
| 45. 高血压是否需要长期吃降压药物治疗？ .....       | 39        |
| 46. 高血压药物治疗后血压控制到多少<br>为合适？ ..... | 40        |
| 47. 高血压患者服药应注意什么？ .....           | 40        |
| 48. 血压控制不稳怎么办？ .....              | 41        |
| 49. 什么是血脂？ .....                  | 41        |
| 50. 人体内血脂是如何产生的？ .....            | 42        |
| 51. 什么是高脂血症？ .....                | 43        |
| 52. 高血脂对人体有哪些危害？ .....            | 43        |
| 53. 哪些人需要检查自己的血脂？ .....           | 44        |
| 54. 如何控制血脂？ .....                 | 44        |
| 55. 血脂升高与动脉粥样硬化有关系吗？ .....        | 45        |
| 56. 肥胖与高血脂有关系吗？ .....             | 45        |
| 57. 什么是冠心病？ .....                 | 46        |
| 58. 冠心病最常见的表现是什么？ .....           | 47        |
| 59. 心绞痛有哪些疼痛特点？ .....             | 48        |



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 60. 如何知道自己有没有患冠心病的危险? .....         | 49 |
| 61. 哪些人要警惕冠心病的发生? .....             | 50 |
| 62. 诊断冠心病的常用方法有哪些? .....            | 51 |
| 63. 怀疑冠心病患者在什么时间做心电图<br>检查最好? ..... | 51 |
| 64. 突然胸痛或胸闷的病人自己应采取<br>哪些措施? .....  | 53 |
| <b>四、糖尿病患者的保健</b> .....             | 54 |
| 65. 糖尿病的主要症状是什么? .....              | 54 |
| 66. 糖尿病对人体有哪些危害? .....              | 55 |
| 67. 糖尿病能导致患者死亡吗? .....              | 56 |
| 68. 糖尿病能根治吗? .....                  | 56 |
| 69. 糖尿病患者是否可以结婚? .....              | 57 |
| 70. 怎样预防老年糖尿病患者低血糖发生? .....         | 58 |
| 71. 情绪不好对糖尿病患者的病情有影响吗? .....        | 59 |
| 72. 儿童会患糖尿病吗? .....                 | 59 |
| 73. 糖尿病的饮食疗法有什么作用? .....            | 60 |
| 74. 糖尿病患者日常生活中应该注意什么? .....         | 60 |
| 75. 糖尿病患者常吃什么食物比较好? .....           | 62 |
| 76. 糖尿病患者不吃主食行吗? .....              | 63 |
| 77. 糖尿病患者可以随便吃含蛋白质多的<br>食品吗? .....  | 64 |
| 78. 糖尿病患者进行锻炼时应注意哪些<br>事项? .....    | 64 |



79. 患了糖尿病须禁用哪些药物? ..... 65
80. 消渴丸治疗糖尿病有哪些优点? ..... 65

## 五、妇女保健常识 ..... 67

81. 如何防治乳腺增生病? ..... 67
82. 常见的阴道炎有哪些? ..... 68
83. 怎样预防阴道炎? ..... 69
84. 什么是紧急避孕? ..... 69
85. 紧急避孕法有哪些? ..... 70
86. 上环避孕比药物避孕有哪些优点? ..... 71
87. 为什么怀孕后要做产前检查? ..... 71
88. 子宫长肌瘤是否需要将子宫切除? ..... 72
89. 子宫颈癌可以预防吗? ..... 72

## 六、肿瘤与艾滋病 ..... 74

90. 如何早期发现恶性肿瘤? ..... 74
91. 为什么肿瘤包块反复出现? ..... 74
92. 晚期恶性肿瘤患者能够治好吗? ..... 75
93. 艾滋病是怎么回事? ..... 76
94. 艾滋病是如何传播的? ..... 76
95. 感染艾滋病病毒后为什么会死亡? ..... 77

## 七、寄生虫病预防保健 ..... 79

96. 什么是寄生虫病? ..... 79
97. 如何预防寄生虫病? ..... 79



98. 南方主要预防哪些寄生虫病? ..... 81
99. 北方主要预防哪些寄生虫病? ..... 82
100. 如何从饮食上预防寄生虫病? ..... 83

## 一、农民保健常识

### 1. 如何检查自己的血压?

每个成年人都应该知道自己的血压是多少，是否正常。血压检查很容易，村卫生室就可以进行血压测量。不同的人测量血压的时间间隔不同，从来没有测量过血压的人应该在不同时间连续测量 3 次；血压正常的人一般情况下一年测量 1~2 次就可以；血压在正常与异常之间的人，应该经常测量自己的血压。如果发现血压增高，就要及时服用降压药，把自己的血压维持在适当

血压正常的人，一年也要  
测量 1~2 次。





水平。

## 2. 如何诊断高血压？

人体血压的正常值为 120/80 毫米汞柱，120 代表收缩压，80 代表舒张压。如果血压为 130~140 毫米汞柱/80~90 毫米汞柱，称为临界高血压，即血压在正常与增高的临界点。要判断一个人的血压是否为高血压，必须在不同时间，两次测量血压，一次测量血压升高不能诊断为高血压。如果在不同时间，两次测量血压后出现收缩压和舒张压分别增高或同时增高可以确定为高血压：①收缩压大于或等于 140 毫米汞柱；②舒张压大于或等于 90 毫米汞柱；③收缩压大于或等于 140 毫米汞柱，舒张压大于或等于 90 毫米汞柱。这三种情况均可确定为高血压。

## 3. 冠心病患者在生活中应该注意哪些问题？

冠心病患者在生活中应该注意以下几点：

(1) 合理饮食 冠心病患者应低盐、低脂饮食，而且不要吃得过饱，饭后应休息 30~60 分钟后再进行活动。

(2) 适度运动 冠心病患者在不稳定时期（如急性心肌梗死、不稳定心绞痛）应减少活动，注意休息；经治疗症状好转，尤其是介入治疗或搭桥治疗好转后，应



加强运动，做到能够耐受，不出现症状即可，一般以散步或慢跑为宜，但不宜剧烈运动，如登山等。

(3) 戒烟限酒 吸烟是冠心病的主要危险因素，因此冠心病患者应下决心戒烟。冠心病患者可以少量饮酒，但不可酗酒，一般以少量红酒为宜。



(4) 监测血脂 高脂血症也是冠心病的主要危险因素。目前强调冠心病患者强化降脂治疗，即胆固醇、低密度脂蛋白应低于正常范围，也就是说，冠心病患者低密度脂蛋白应小于 1.9 毫摩尔/升。

(5) 控制血压 冠心病患者血压应控制在 130/80 毫米汞柱以下。

## 4. 冠心病患者应常备哪些药物？

冠心病患者家里及其身边应该备有硝酸甘油、速效救心丸、麝香保心丸等急救药物。其中硝酸甘油为片剂，每次舌下含服 1 片，约数分钟含化，数分钟起效，若 20 分钟症状仍无好转，可以再次含服一片。速效救





心丸和麝香保心丸为中药类滴丸，必要时速效救心丸每次含服 5~10 粒，麝香保心丸含服 2~4 粒，约 10~20 分钟起效，若无效同样可以再次含服一次。上述救急药物不能完全缓解症状时，需要立即去医院就诊或拨打 120 急救电话。

## 5. 如何诊断糖尿病？

一般情况下，当出现明显的口渴、喝水多、尿多等症状时，就要考虑患有糖尿病的可能，这时应该到医院抽血作血糖检查。糖尿病的诊断标准有三条：一是本人有糖尿病的症状，抽血化验血糖值大于 11.1 毫摩尔/升，可以诊断为糖尿病；二是早上不吃早饭抽血化验测得的血糖值大于 7.0 毫摩尔/升，或者餐后 2 小时测得的血糖值大于 11.1 毫摩尔/升，可以诊断为糖尿病（这里的餐后 2 小时，是以进餐 2 两馒头为标准的，因为进餐的多少也会影响血糖的高低）；三是在口服葡萄糖耐量（OGTT）试验中，2 小时血糖水平大于或等于 11.1 毫摩尔/升，可以诊断为糖尿病。到医院进行糖尿病的诊断检查时，一般要求做两次血糖检查，才能诊断糖尿病。

## 6. 如何预防感冒？

感冒是百姓生活中最常发生的疾病。感冒时，不但