

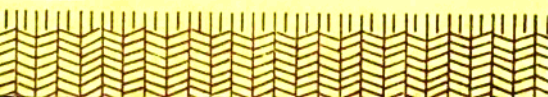


印玉湖 主 编

# 农村青年怎样保持身体强壮

.5

人民军医出版社



87  
R161.5  
13

# 农村青年怎样保持体格强壮

NONGCHUN QINGNIAN ZENYANG

BAOCHI TIGE QIANGZHUANG

印玉湖 编著



417761

1987年·北京

## 内 容 提 要

在繁忙的劳动中，健康的身体是勤劳致富的重要条件。本书结合农村实际，讲述了青年人怎样保持强壮体魄。全书共分九讲，包括人为什么会得病，生活起居应注意的问题，如何防止病从口入，劳动、学习、娱乐、休息的合理安排，青年妇女生活卫生与生育，农业劳动与健康，预防和治疗疾病，外伤急救，青年人应重视营养等。读者对象为广大农村青年、专业户、中学生以及一般读者。

### 农村青年怎样保持体格强壮

印玉湖 编著

人民军医出版社出版  
(北京复兴路22号甲3号)  
新华书店北京发行所发行  
北京市孙中印刷厂印刷

开本:787×1092毫米1/32·印张:5.75·字数:122千字

1987年3月第1版 1987年3月(北京)第1次印刷

印数:1—5,000

统一书号:14281·086 定价:1.30元

〔科技新书目, 149—097〕

ISBN 7-80020-010-8/R·10

## 前 言

农村青年是建设文明、富裕的社会主义新农村的主力军。近几年来农村中实行的经济体制改革，使广大青年充分发挥了各自的聪明才智，在搞活经济，脱贫致富的道路上取得了显著成绩，其中，许多青年已成为当地的技术能手和乡镇企业的生产技术骨干。脱贫致富与身体健康的关系非常密切。“不怕贫，就怕病”，疾病常常是农村中某些贫困户不能脱贫致富的重要原因。农村中每年新生的贫困户，就有一部分是因病致贫。许多已脱贫的农民因遭病魔侵扰沉重的经济负担使他们又重新回到贫困之中，教训非常深刻。因此，健康的身体是劳动致富的重要保证之一。青年人要始终保持强壮的体魄，必须学一些医药卫生知识，没有病时要预防疾病，有了病时要及时治疗。

本书分九讲，向广大农村青年介绍如何保持健康。第一讲，讲解了人为什么会得病，人体是怎样防止和战胜的疾病的，了解了这些基本知识，在学习以后几讲保持健康的具体方法时，便可以更好地理解这些方法的原理。第二讲，针对许多青年人对生活起居比较马虎的特点，讲解了要保持健康的体魄，必须养成良好的生活习惯、改善我们的生活环境和条件。第三讲，讲解了怎样防止“病从口入”。农村食品丰富，防止“病从口入”是有许许多多不为大家注意的知识的。第四讲，针对现代农村青年的生活特点，讲解了怎样科学合理安排好劳动与学习、娱乐、休息的知识。人不仅要身体健康，而且要心理健康；不仅要善于劳动，而且要学会适

当的娱乐和休息，丰富多彩的生活是健康的要重保证。第五讲，讲解了青年妇女的生活与卫生。第六讲，讲解了农业劳动中的身体防护，不仅讲解了稻田劳动，夏季劳动、而且讲解了农业机械化劳动时一些比较关键的防病知识。第七讲和第八讲，讲解了一些经常威胁着农村青年身体健康的主要疾病，怎样尽早地发现，怎样尽早而有效地治疗，怎样预防，同时，根据青年人对这方面知识的需求，有些方面还介绍了更深一步的内容，比如一旦得了重病如恶性肿瘤怎么办？遇到别人发生危险怎样抢救等。第九讲，是青年人科学地饮食营养的指南，随着农村青年生活条件的改善，不仅要吃得饱，而且要吃得好，这方面的知识，也是大家有兴趣的。

总之，本书力求针对现代农村的生活、劳动和文化、经济条件特点，围绕着农村中最常发生或最易被忽视的卫生和健康问题，站在青年人的角度上，用通俗的语言，讲解了怎样保持强壮的体魄。以达到劳动致富的目的。除讲解应该做什么和应该注意什么之外，还简单讲解了其中的原理，便于举一反三；并穿插列举了一些实际事例，以引起读者的注意和吸取教训。

本书编写过程中，参考、引用了很多医学资料文献，有关章节曾得到有关同志审阅、帮助，在此谨表示深切谢意。

限于作者水平，文中定有不当之处，欢迎读者批评指正。

作者

1986. 8. 于南通

# 目 录

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 前言.....                   | 1  |
| 第一讲 人为什么会得病.....          | 1  |
| 第二讲 健康要从生活起居注意起.....      | 5  |
| 第一节 保持身体清洁卫生.....         | 5  |
| 一、刷牙、漱口与健康.....           | 5  |
| 二、怎样保持皮肤健康.....           | 6  |
| 三、勤洗澡换衣,防生跳蚤、虱子.....      | 7  |
| 第二节 合理衣着.....             | 9  |
| 一、衣着不周与外感风寒.....          | 9  |
| 二、哪些部位容易发生冻疮.....         | 10 |
| 三、鞋不合脚与鸡眼.....            | 11 |
| 四、穿高跟鞋与健康.....            | 12 |
| 第三讲 防止“病从口入”.....         | 14 |
| 一、饮水不洁容易得病.....           | 14 |
| 二、暴饮暴食有害健康.....           | 15 |
| 三、莫要烟酒过度.....             | 16 |
| 四、用锡壶烧水、温酒对健康不利.....      | 19 |
| 五、重视饮食卫生 严防食物中毒.....      | 20 |
| 六、吃田间生瓜果易得寄生虫病.....       | 24 |
| 七、变质青菜不要吃.....            | 25 |
| 八、吃河豚鱼酿成惨剧.....           | 26 |
| 九、当心毒蘑菇中毒.....            | 26 |
| 十、不要吃发霉的食物.....           | 27 |
| 十一、吃发芽的马铃薯、木薯、秋扁豆要小心..... | 29 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <b>第四讲 劳动、学习、娱乐、休息的合理安排</b> | 31 |
| 一、合理娱乐与身心健康                 | 31 |
| 二、睡眠与健康                     | 31 |
| 三、谈谈失眠与做梦                   | 33 |
| 四、谈谈疲劳                      | 35 |
| <b>第五讲 青年妇女生活卫生和生育</b>      | 37 |
| 第一节 妇女的生活卫生                 | 37 |
| 一、谈谈妇女的月经                   | 37 |
| 二、月经期卫生                     | 39 |
| 三、月经失调的原因                   | 40 |
| 四、痛经是怎么回事                   | 41 |
| 五、白带异常                      | 42 |
| 第二节 生育与健康                   | 43 |
| 一、最佳生育年龄和最佳生育月份             | 43 |
| 二、怎样知道自己怀孕                  | 44 |
| 三、孕妇为什么要做产前检查               | 46 |
| 四、孕期保健和饮食                   | 47 |
| 五、谈谈“坐月子”                   | 48 |
| 六、产后期卫生                     | 50 |
| 七、优生与胎教                     | 51 |
| 八、哺乳与乳腺炎                    | 53 |
| 九、如何选择避孕方法                  | 54 |
| <b>第六讲 农业劳动与健康</b>          | 56 |
| 第一节 稻田劳动                    | 56 |
| 一、“鸭怪”的防治                   | 56 |
| 二、烂手烂脚的防治                   | 57 |
| 第二节 夏季田间劳动                  | 58 |
| 一、高温对人体的影响                  | 58 |
| 二、预防中暑                      | 60 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第三节 农业机械化劳动     | 61  |
| 一、废气对操作人员的影响    | 61  |
| 二、农业操作与安全       | 62  |
| 第四节 施洒农药        | 62  |
| 一、农药对人体的危害      | 62  |
| 二、有机磷农药中毒的预防    | 66  |
| 三、有机磷农药中毒的急救    | 67  |
| 第七讲 预防和治疗疾病     | 72  |
| 第一节 常见病的防治      | 72  |
| 一、普通感冒与流行性感冒    | 72  |
| 二、细菌与败血症        | 74  |
| 三、病毒与红眼病        | 76  |
| 四、头痛与脑膜炎        | 78  |
| 五、甲状腺肿大与甲状腺机能亢进 | 79  |
| 六、胸痛与胸膜炎        | 81  |
| 七、腹痛与急性阑尾炎      | 83  |
| 八、呕血与溃疡病        | 85  |
| 九、咯血与肺结核        | 86  |
| 十、转氨酶升高与肝炎      | 88  |
| 十一、腹泻与痢疾        | 90  |
| 十二、便血与痔疮        | 92  |
| 十三、尿痛与膀胱炎       | 93  |
| 十四、外伤与破伤风       | 94  |
| 十五、狗与狂犬病        | 95  |
| 十六、关节炎与风心病      | 97  |
| 第二节 谈谈农村中的寄生虫病  | 99  |
| 一、什么是“懒黄病”      | 100 |
| 二、蛔虫会闯祸         | 101 |
| 三、水红菱与姜片虫病      | 103 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 四、钉螺与血吸虫病 .....       | 104 |
| 五、鱼生粥与肝吸虫病 .....      | 108 |
| 六、“米猪肉”与猪肉绦虫病 .....   | 107 |
| 七、养狗与肝包虫病 .....       | 108 |
| 八、果浆样痰与肺吸虫病 .....     | 110 |
| 九、蚊虫叮咬与疟疾 .....       | 110 |
| 第三节 毒蛇与毒虫咬伤的防治 .....  | 112 |
| 一、怎样区别毒蛇和无毒蛇 .....    | 113 |
| 二、为什么毒蛇能使人中毒 .....    | 114 |
| 三、毒蛇咬伤的早期处理 .....     | 115 |
| 四、其它毒虫咬蜇伤的防治 .....    | 117 |
| 第四节 肿瘤防治 .....        | 119 |
| 一、为什么人身上会长肿瘤 .....    | 120 |
| 二、怎样判断良性肿瘤和恶性肿瘤 ..... | 121 |
| 三、常见的良性肿瘤 .....       | 123 |
| 四、癌症的早期信号 .....       | 126 |
| 五、得了癌症怎么办 .....       | 127 |
| 六、怎样预防癌症 .....        | 129 |
| 第八讲 外伤与急救 .....       | 132 |
| 第一节 外伤的早期处理 .....     | 132 |
| 一、软组织外伤 .....         | 132 |
| 二、骨折的早期处理 .....       | 134 |
| 三、头部外伤 .....          | 135 |
| 四、胸部外伤 .....          | 136 |
| 五、腹部外伤 .....          | 138 |
| 六、烧伤 .....            | 138 |
| 七、冻伤 .....            | 140 |
| 八、外伤出血 .....          | 141 |
| 第二节 急救知识 .....        | 143 |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| 一、心跳、呼吸停止的抢救 .....               | 143        |
| 二、触电的急救 .....                    | 146        |
| 三、溺水的急救 .....                    | 148        |
| 四、煤气中毒的急救 .....                  | 149        |
| 五、中暑的急救 .....                    | 151        |
| <b>第九讲 青年人应重视营养 .....</b>        | <b>152</b> |
| <b>第一节 营养素和人体的营养 .....</b>       | <b>15</b>  |
| 一、人体需要哪些营养素 .....                | 152        |
| 二、营养素过多和过少对人体的不良影响 .....         | 157        |
| <b>第二节 各类食物的营养价值 .....</b>       | <b>158</b> |
| 一、粮食的营养价值 .....                  | 158        |
| 二、蔬菜水果的营养价值 .....                | 159        |
| 三、肉、鱼类的营养价值 .....                | 160        |
| 四、蛋、乳类的营养价值 .....                | 161        |
| <b>第三节 食物的合理搭配 .....</b>         | <b>162</b> |
| <b>第四节 哪些因素可以影响食物的消化吸收 .....</b> | <b>173</b> |

## 第一讲 人为什么会得病

人生病是常有的事，青年人从小时候起都或多或少，或轻或重地生过一些病。任何病总是有一定的原因，即由致病因素引起的，没有原因的病是不存在的。疾病因素多到不知其数，但总的来讲，可分为外因和内因两个方面。

外因，就是自然界存在的各种致病因素，大致可以归纳为：

1. 生物性致病因素：有肉眼看不见的各种病原微生物，如细菌、真菌、病毒、支原体、放线菌、螺旋体、支原体和衣原体等，可引起的各种传染病（如流行性感冒、肺结核等）和感染性疾病（如疖、痈等）。还有各种寄生虫如蛔虫、钩虫、血吸虫等，可引起寄生虫病。这些生物体侵入人体后能生长繁殖和产生有害物质损害组织，一般来说，只有将它们在身体内消灭，疾病才能治愈。

2. 物理、化学性致病因素：高温、严寒、机械、电流、放射线和酸、碱、农药、一氧化碳、剧毒药品等，可引起多种外伤和中毒。

3. 营养素缺乏：人体所需要的蛋白质、糖、脂肪、维生素、水和无机盐等缺乏，也可成为病因引起疾病，如蛋白质缺乏引起营养不良，维生素A缺乏可致“夜盲症”，食物和饮水中缺乏碘可引起地方性甲状腺肿（俗称粗脖子病）等。

祖国医学认为生病受外界的风、寒、暑、温、燥、火等气候变化的影响。

内因，就是人体内在的一些抗病因素发生了变化，它包

括人的精神状态、免疫性和变态反应，遗传因素、人体的防御能力等等。

心理社会因素也是致病的重要因素。青年常常因家庭问题、婚姻问题、生育问题、经济问题、就业问题和同志之间的关系问题等等，而发生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情变化，如果一个人因某种原因，经常遭受强烈的精神刺激，心理一直处于紧张状态，天长日久就会引起许多疾病。我国著名的古典小说《三国演义》中诸葛亮气死周瑜的一段情节，虽然有些夸张，但也有一定的医学道理。近几年这种因心理因素为主引起的高血压、溃疡病、哮喘、心血管疾病等心身疾病有所增加，影响了身体健康和长寿。

疾病的发生和发展，与人体的内部因素有着密切关系。许多疾病的过程，在很大程度上取决于人体的内部因素，特别是防御能力。防御能力降低，就容易生病，例如，当某种传染病流行时，生活在同一环境中的人，为什么有的得病，有的不得病？这就是内因在起作用。

总之，合理的营养、良好的卫生习惯，身体锻炼、心情舒畅和乐观主义等等是提高体内的抗病能力，减少疾病，延长生命的重要措施。

人体是怎样防御疾病的呢？自然界虽有着许多保证人生存和生活的条件，但也存在着不少使人致病的物质，人类在长期进化过程中，不断与外界致病因素作斗争，逐渐形成了一套防御系统，抵抗致病因素的破坏作用，担负着保卫人体健康的重任。

在人体的表面覆盖着一层皮肤，与外界相通的呼吸道、消化道内衬有一层粘膜，皮肤和粘膜组成了人体的第一道严密防线。健康完整的皮肤和粘膜犹如围墙一样，保护着身体，

防止多种病菌侵入体内。

皮肤和粘膜还能分泌一些杀菌物质，如汗液中的乳酸，皮脂腺分泌的脂肪酸，粘膜分泌的胃酸、溶菌酶等都能杀灭许多病菌，从而使皮肤表面和随空气、食物进入呼吸道、消化道的细菌无机可乘。如果这条防线一旦被破坏（外伤、烫伤等），病菌就会趁虚而入，引起许多疾病。因此，保护皮肤、粘膜的完整，充分发挥它们的天然屏障作用，是防病的重要措施。

淋巴系统（包括淋巴管、淋巴结、扁桃体等）构成了人体的另一条防线。淋巴管布满全身，沿途分布着一群群淋巴结，好像是一个个“碉堡”。当进入淋巴管的病菌通过淋巴结时，就被扣留，再由淋巴结内的巨噬细胞将病菌吞噬和消化掉。如果病菌多，毒性强时，“敌”“我”双方就在淋巴结内展开一场激烈的战斗，这时表现为淋巴结红肿、疼痛，引起急性淋巴结炎。扁桃体也同样具有淋巴结样的作用，经常与病菌“作战”，所以有些青年人的扁桃体经常发炎，肿痛。

人体虽然有了这两道防线，但仍有一些狡猾和强大的“敌人”侵入体内。这时体内还有一支巡逻“部队”和地方“驻军”来抗击“敌人”。这支巡逻部队就是血液中的白细胞，它们随血液循环日夜不停地巡逻在全身多道“交通”线上，随时消灭进入血液中的病菌，当它们发现组织受到病菌侵犯发生炎症时，大量的中性粒细胞从毛细血管的间隙中游出，包围和吞噬病菌。如病菌多，毒性强，战斗的双方都会有“牺牲”，哪些死亡的白细胞连同周围坏死组织病菌死亡后的分解物一起形成脓液。

白细胞中的单核细胞除了执行巡逻任务外，还到各组

织中去，转变为各种巨噬细胞，如结缔组织、脾、淋巴结中的巨噬细胞，肺内的尘细胞，肝内的星状细胞，脑内的小胶质细胞等等。这些巨噬细胞犹如一支地方“驻军”，各负其职，吞噬入侵的病菌。

巨噬细胞在吞噬和消化病原体的同时，还将这种信息传递给淋巴细胞，于是引起B淋巴细胞产生抗体，T淋巴细胞形成致敏淋巴细胞而产生各种淋巴因素。抗体和淋巴因素不但能直接杀伤病原体，还能协助巨噬细胞一起“作战”。

以上这些抗病物质是人体的健康卫士，它们互相协作，组成人体强大的抗病系统，以保卫人体的健康。

当人体的抗病能力减退时，或外来的致病因素过于强大时，人体的多道防线被冲垮，就会使人致病。这时就要依靠药物来协调作战，共同战胜疾病。因此，青年人一旦生了病，要及时去医院诊治，以免延误和加重病情。

## 第二讲 健康要从生活起居注意起

### 第一节 保持身体清洁卫生

#### 一、刷牙、漱口与健康

农村中仍有一些青年没有认识到刷牙、漱口与健康的关系，没有刷牙的习惯，或者马马虎虎地刷一下，起不到清洁口腔的作用，结果引起了许多牙病。

人们在每次吃东西以后，口腔里，特别在牙齿缝里藏着许多食物残渣，如不及时清除，这些食物残渣经过发酵产生一些酸性物质，使牙齿受到腐蚀，而形成龋齿（俗称蛀牙或虫牙）。食物残渣还是形成牙垢和牙石的主要成分。牙垢里含有大量细菌，可以引起牙龈肿胀发炎，甚至化脓。牙龈受到牙石的长期刺激可引起萎缩、出血、牙齿松动（即牙周炎）。

许多牙病可以引起牙痛。俗话说，牙痛不是病，痛起来要命，可见牙痛给人造成的痛苦程度。牙病，尤其是龋齿和牙周炎还可引起心肾、关节等疾病。牙齿松动和掉牙会影响食物的消化吸收。因此，讲究口腔卫生、防止口腔疾病是保持身体健康的一项重要措施。

刷牙就是口腔大扫除，目的是清除牙齿表面及牙缝里的食物残渣和细菌，防止形成牙垢和牙石，从而起到预防牙病的作用。刷牙还有按摩牙龈、促进牙齿周围组织的血液循环、增加抵抗力的作用。

目前，大多数青年都习惯于早晨刷一次牙。从卫生角度

来看，最好能做到每次饭后都要刷牙至少早晚各刷一次，尤其是晚上一次更为重要，因为，经过一天吃东西，口腔里积存了不少食物残渣，容易使细菌生长繁殖；同时，人睡眠以后，唾液分泌减少，失去冲刷作用，口腔内的自净能力减低；另外，晚上刷牙以后不再吃东西，这样保持口腔清洁的时间最长。

刷牙，还得讲究方法。一般人都习惯横刷——拉锯式刷牙法。这种刷牙方法不能清除牙缝里食物残渣和细菌。正确的刷牙方法应竖着刷，也就是顺着牙缝刷，即上牙从上向下刷，下牙从下向上刷。里面、外面都刷到，这样可使口腔内的污物和细菌减少到最低程度。

漱口，也是清洁口腔的一种方法。饭后漱口可以及时清除口腔内的食物残渣，部分牙垢和细菌。至于牙缝里嵌得较紧的食物残渣，可用牙签剔出。

总之，刷牙、漱口是为了保持口腔清洁卫生，如能做到早晚刷牙、饭后漱口，就能有效地预防牙病。

## 二、怎样保持皮肤健康

皮肤覆盖在人体表面，它是由表皮、真皮及皮下组织三部分组成。表皮位于皮肤的最外层，直接和外界接触，真皮位于表皮的下面，其内含有血管、神经、淋巴管、毛囊、皮脂腺和汗腺等结构，它的厚度为表皮的五至二十倍。

皮肤是人体的重要组织，它具有保护体内器官，防御病菌的侵入，防止体内水分蒸发，调节体温、排泄废物和感受外界刺激等功能。因此，保护皮肤健康，对于预防和减少疾病，有着重要意义。

保护皮肤，首先，要保护它的完整。青年在生产劳动和

日常生活中，应尽量防止发生各种外伤（如皮肤切伤、刺伤和烫伤等、以防细菌侵入体内。暴露在空气中的皮肤，如耳、手、脚等，常常因寒冷刺激而引将血液循环障碍，发生冻疮，故在冬季需作好这部分皮肤的防寒保暖工作。

其次，要勤洗澡换衣，保护皮肤清洁。人体的皮肤上，由于皮脂、汗液、表皮脱落皮屑、空气中的各种灰尘，以及皮肤上的许多微生物及其分解产物的堆积，常常出现大量的油腻、污垢。这些油腻和污垢不仅会散发出酸臭气味，还会堵塞皮肤的汗腺和皮肤腺的开口，使汗液和皮肤排泻不畅，如不及时清除，会发生许多皮肤病。被油腻和污垢污染了的衣服如长期不换会生虱子。同样道理，头皮和头发也粘有头皮屑，皮脂和细菌。不经常洗头理发，头发会发臭，头皮会发痒，还容易生虱子。故只有经常洗头理发，洗澡换衣，才保能持皮肤的清洁卫生。

再次，利用日光和水结合体育活功进行皮肤锻炼，促进皮肤的新陈代谢，提高对皮肤冷、热及其它刺激的适应能力，改善皮肤血循环和增强皮肤的抵抗力，减少疾病的发生。

另外，还要向青年提醒二点，一是皮肤具有吸收功能在使用农药时要保持皮肤不被污染，防止发生农药中毒；二是有些女青年喜欢打扮，过多使用化妆品，这样会堵塞皮脂腺和汗腺的开口，妨碍皮脂和汗液的排出，劣质化妆品里还含有微量毒素和铅，天长日久，会造成化妆品皮炎，影响健康。

### 三、勤洗澡换衣，防生跳蚤、虱子

跳蚤善于跳跃，它寄生在人身上，也寄生在老鼠、狗、猫等动物身上。跳蚤的繁殖力很强，1只雌蚤1年可产卵300~400个。卵大多产在动物身上、老鼠洞及狗、猫窝内，还有床