

农家

卫生保健

主 编 陈世碧 刘松才

副主编 程茂金 李怀清 彭泽才

湖北科学技术出版社



主 编:陈世蓉 刘松才

副 主 编:程茂金 华怀忻 彭泽才

编写人员:(排名不分先后)

陈定才 周森安 周柏庭 王文清

陈联芬 周金林 彭深山 肖彬秀

何正全 涂旭东 张雁冰 李淑英

李卓民 刘 巧

序 言

随着农村经济发展的日新月异,农民生活水平的蒸蒸日上,富裕、安康、时尚已成为当代中国农民对生活 and 健康的渴望与追求。

据统计,全球 60% 左右疾病发病的主要原因是健康的生活方式 and 行为,人类健康正面临着不良生活方式 and 行为的挑战:

腹泻——每年几乎有 500 万儿童死于腹泻,基本上发生在发展中国家。

癌症——每年有 400 多万人死于癌症,发展中国家占 50% 以上。

心脏病——在工业化国家,每年估计有 200 万~300 万人死于心脏病。

麻疹和破伤风——每年使 300 万儿童丧生,大多数发生在发展中国家。

呼吸道感染——每年夺走 300 万~400 万儿童的生命,几乎都发生在发展中国家。

在我国,自 20 世纪 70 年代以来,广大农村地区的疾病谱已由寄生虫病、传染病、营养不良等转变为心脏病、脑血管病、恶性肿瘤等慢性疾病。贫困边远的农村地区,传染病、寄生虫病等仍然困扰着那里的人民,尤其是儿童。无论“富贵病”,还是“贫困病”,很大程度上是自我创造的危險性——不良生活方式

和行为。个人不卫生习惯，吸烟、酗酒、非合理膳食、封建迷信、赌博等活动，都是疾病的温床、健康的大敌。

“解铃还须系铃人”。开展健康教育，把科学卫生知识普及到农民群众中去，使他们认识影响健康的各种自然、社会因素、树立自我保健意识、建立科学的健康行为方式，对增进农民健康，提高农民生活质量，促进生产发展具有重要意义。

《农家卫生保健》一书，讲述了农村健康教育意义，农民朋友的衣食住行，生老病死及其医药卫生各方面的有关知识和信息。语言通俗易懂，适合初中以上文化程度的农民阅读，也可作为农村基层卫生保健人员和家庭主妇培训等活动的学习教材。

我们是自身健康的主人！希望《农家卫生保健》一书成为广大农民兄弟的真诚朋友。

陈世蓉

1992年8月于武汉

目 录

概论.....	(1)
什么是健康.....	(1)
初级卫生保健概况.....	(2)
农村健康教育.....	(3)
一、人体生理解剖.....	(6)
1. 人的身体是由什么构成的	(6)
2. 人体的最高司令部——大脑	(7)
3. 运动系统——骨骼、肌肉、关节	(8)
4. 气体的吐故纳新——呼吸系统	(9)
5. 人体内的加工厂——消化、吸收与排泄.....	(11)
6. 人体内四通八达的运输线——血液、心脏、血管	(12)
7. 生儿育女的器官——生殖系统.....	(14)
8. 人体的下水道——泌尿系统.....	(15)
9. 一支奇特的侦察兵——感觉器官.....	(16)
10. 神奇的联络线路网——神经系统	(18)
二、环境卫生	(20)
1. 树木花草与健康.....	(20)
2. 气候与疾病.....	(21)
3. 饮用水卫生.....	(22)

4. 农村住宅卫生.....	(23)
5. 粪便处理与厕所构筑.....	(25)
6. 畜圈卫生要求.....	(26)
7. 灭鼠.....	(28)
8. 灭蝇.....	(29)
9. 灭蚊.....	(29)
10. 灭臭虫	(30)
11. 消灭虱子	(31)
12. 消灭跳蚤	(32)
13. 消灭蟑螂	(33)
三、营养与食品卫生	(35)
1. 主粮食物的营养价值.....	(35)
2. 配膳与平衡膳食.....	(36)
3. 食物加工制作和与烹调卫生要求.....	(39)
4. 食品卫生要点.....	(40)
5. 食物的药用.....	(43)
6. 谈谈“忌口”	(47)
四、农村劳动卫生	(49)
1. 农药中毒及其防治.....	(49)
2. 中暑及其防治.....	(50)
3. 预防冻疮.....	(52)
4. 预防浸溃糜烂性皮炎.....	(53)
5. 预防农民肺.....	(54)
6. 乡镇企业的防尘与防毒.....	(55)
7. 渔业和田间作业卫生.....	(56)
五、生活方式、行为习惯与健康	(58)
1. 农家体育锻炼与健康.....	(58)

2. 养生之道.....	(59)
3. 长寿秘诀.....	(60)
4. 劳逸结合.....	(62)
5. 睡眠卫生.....	(63)
6. 吸烟危害健康.....	(64)
7. 适量饮酒与酗酒.....	(65)
8. 喝茶的利与弊.....	(67)
9. 眼睛保健与一人一巾.....	(68)
10. 口腔卫生保健	(69)
11. 五官保健	(71)
12. 服装穿着与合理打扮	(73)
13. 床上用品卫生	(74)
14. 日用器具卫生	(75)
15. 如何使用化妆品	(77)
六、常见病防治	(79)
1. 疾病发生的原因.....	(79)
2. 心血管病.....	(80)
3. 脑血管病.....	(81)
4. 肿瘤防治知识.....	(82)
5. 胃和十二指肠溃疡.....	(83)
6. 不可忽视的肺结核病.....	(84)
7. 风湿病与类风湿性关节炎.....	(85)
8. 肾炎.....	(86)
9. 狂犬病.....	(87)
10. 地方病	(88)
11. 疥疮的防治	(90)
12. 手足皲裂	(90)

13. 痔疮的防治	(91)
七、常见传染病的防治	(93)
1. 预防接种.....	(93)
2. 流行性感冒.....	(94)
3. 麻疹.....	(95)
4. 流行性脑脊髓膜炎.....	(96)
5. 流行性腮腺炎.....	(97)
6. 霍乱与副霍乱.....	(98)
7. 伤寒.....	(99)
8. 细菌性痢疾.....	(99)
9. 病毒性肝炎	(101)
10. 脊髓灰质炎.....	(101)
11. 流行性乙型脑炎.....	(102)
12. 疟疾.....	(103)
13. 流行性出血热.....	(104)
14. 血吸虫病.....	(105)
15. 钩虫病.....	(107)
16. 蛔虫病.....	(107)
17. 麻风病并不可怕.....	(108)
八、常见症状及处理.....	(110)
1. 发热	(110)
2. 头痛	(111)
3. 咳嗽	(112)
4. 咯血	(112)
5. 呕血和黑便	(113)
6. 便血	(113)
7. 腹泻	(114)

8. 急性腹痛	(114)
9. 水肿	(115)
10. 黄疸	(116)
11. 贫血	(117)
九、性卫生及性病防治	(119)
1. 新婚之夜	(119)
2. 谈谈性卫生	(120)
3. 早泄与阳痿	(122)
4. 浅谈阴冷	(123)
5. 梅毒是怎样传染的	(124)
6. 梅毒有哪些症状	(125)
7. 淋病是什么样的病	(126)
8. 尖锐湿疣是不是癌	(126)
9. 怎样预防艾滋病	(127)
10. 得了性病怎么办	(128)
十、计划生育及妇女保健	(130)
1. 计划生育的好处	(130)
2. 不孕症	(131)
3. 人工流产	(133)
4. 女性节育方法	(134)
5. 男性节育方法	(136)
6. 早婚早育不可取	(137)
7. 不要私自堕胎	(138)
8. 生男生女是由谁决定的	(138)
9. 谈谈“女大十八变”	(139)
10. 妇女在月经期的变化	(140)
11. 痛经怎么办	(141)

12. 爱神之箭射向何方.....	(142)
13. 婚前讲究性道德.....	(143)
14. 婚前体检莫忽略.....	(144)
15. 怎样才能怀一个健美的孩子.....	(145)
16. 怎样使孕妇成为胎儿理想的摇篮.....	(147)
17. 如何迎接小宝宝的降生.....	(149)
18. “坐月子”的讲究	(151)
19. 哺乳期的保健.....	(153)
20. 女性更年期保健.....	(154)
21. 妇科病的预报员——白带.....	(155)
22. 滴虫性阴道炎.....	(156)
23. 功能性子宫出血.....	(157)
24. 子宫脱垂.....	(158)
25. 乳腺癌的防治.....	(159)
十一、儿童及青少年保健.....	(160)
1. 新生儿护理	(160)
2. 为婴儿添加辅食要点	(161)
3. 偏食的危害与纠正	(162)
4. 婴幼儿的衣着卫生	(163)
5. 小儿夜啼	(164)
6. 谨防小儿意外伤害	(166)
7. 婴幼儿腹泻	(167)
8. 营养性贫血	(168)
9. 佝偻病的防治	(169)
10. 怎样预防龋齿.....	(170)
11. 婴儿湿疹.....	(171)
12. 警惕小儿斜视、弱视.....	(172)

13. 小儿遗尿症.....	(173)
14. 青少年生理特征.....	(174)
15. 青春期心理保健.....	(175)
16. 遗精是怎么一回事.....	(177)
17. 手淫习惯的克服.....	(178)
十二、中老年保健及家庭护理.....	(180)
1. 中老年人身心变化	(180)
2. 中老年保健要点	(181)
3. 消除老年人心理障碍	(182)
4. 老年人常见病的防治	(183)
5. 体温、脉搏、呼吸的观察与测试	(184)
6. 呕吐物与大小便观察	(185)
7. 热敷与冷敷	(186)
8. 艾灸法	(187)
9. 沐浴法	(188)
10. 传染病家庭消毒与隔离.....	(189)
11. 久卧病人的护理.....	(190)
12. 家庭换药法.....	(190)
13. 病人饮食.....	(191)
14. 拔火罐.....	(192)
十三、合理用药.....	(194)
1. 家庭备药应注意什么	(194)
2. 药物的不良反应	(195)
3. 打针与吃药哪种方法好	(196)
4. 什么时间吃药最合适	(196)
5. 药酒的功效与制作	(197)
6. 怎样煎中药	(198)

7. 中药汤剂的服法	(198)
8. 为什么不能乱吃补药	(199)
9. 哪些药不宜同服	(200)
10. 肤轻松为何不能滥用	(202)
11. 家庭常用常备药物	(202)
十四、急救知识	(208)
1. 人工呼吸和胸外心脏按摩法	(208)
2. 止血方法	(210)
3. 伤口包扎方法	(211)
4. 骨折临时固定法	(212)
5. 伤员搬运方法	(214)
6. 触电急救	(215)
7. 溺水急救	(215)
8. 烧(烫)伤急救处理	(216)
9. 煤气中毒急救	(217)
10. 毒蛇、毒虫咬伤急救	(218)
11. 破伤风的防治	(219)
12. 昏迷是怎样发生的	(220)
13. 休克的处理	(221)
14. 中风的急救与预防	(222)
15. 心绞痛和心肌梗塞	(223)
十五、就诊知识	(225)
1. 医院的分科	(225)
2. 医生看病的程序	(225)
3. 血常规化验	(226)
4. 尿常规化验	(227)
5. 大便常规化验	(227)

6. 血型、献血和输血	(228)
7. 处方及化验单上常用的缩写符号	(229)
附 1. 卫生格言与谚语	(230)
附 2. 1991~2000 年农历.....	(234)

break down 中断

概 论

什么是健康

健康，是医学上最重要的概念，也是每一个人的基本权利。究竟什么叫健康呢？对此曾有许多解释和看法。“健康”一词在古代英语中有强壮、结实和完整的意思。有人认为，健康就是没有疾病。其实，这种说法是消极的或不全面的。例如，有的人虽然身体强壮，能抵抗感染，应付外界环境变化，但精神上并不健全，仍然不能称为健康。

世界卫生组织 1948 年在美国纽约制定的《世界保健大宪章》中，对健康概念下的定义是：健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而且是身体上、心理上和社会适应能力的良好状态。这个定义全面考虑到生活方式、精神因素、社会环境、人类生物因素和保健服务制等多方面对健康的影响，符合生物——心理——社会医学模式，是比较确切的。

随着我国经济体制改革的深入进行，人民的经济收入有了较大幅度的提高，特别是在农村，已解决了温饱问题的地方，生活正向着“小康型”过渡。农民要求“吃饭讲营养，穿衣讲式样，住房要宽敞，购物要高档，健康有保障。”他们迫切需要卫

生指导，以便在衣食住行生儿育女、待人处世等方面，使身心以及社会适应上都能抵抗并纠正不利于健康的行为，保持和增进有利于健康的行为。

(刘松才)

初级卫生保健概况

初级卫生保健是基本的卫生保健，是实现世界卫生组织提出的“到 2000 年人人享有卫生保健”全球战略目标的一项根本措施。据 1973 年对世界卫生状况进行研究分析，在许多国家中卫生事业落后，世界上大部分人口仍处在缺医少药的境地。现有的医疗服务是，以治疗性服务为主，强调高级技术，服务集中化，脱离大多数人的需要，忽视了除卫生部门以外的其他部门对人类健康的作用，致使卫生系统服务效益不高，医疗成本上涨。对此，世界卫生组织提出了要发展一个全面的国家卫生服务系统，即通过卫生部门及政府和其他部门的共同努力，充分发挥全社会的积极性，将其作为一个政治目标，以便改善全民的卫生状况。它把维护人类健康作为全社会的义务，提出要工业、农业、畜牧业、商业、教育、住宅、交通和医疗卫生部门共同参与，消除那些对健康产生不良影响的社会因素，如营养不良，愚昧无知，饮水污染，居住环境不良，群众卫生保健知识欠缺等。

我国是一个人口众多的农业大国，又是一个发展中国家，因此，积极开展初级卫生保健是十分必要的。

第一，从人民需要来看，它是必不可少的基本的卫生保健，居民、团体、个人、家庭都能受益，人民群众乐于接受，乐于参加，基本费用也负担得起。

第二，从政府的责任来看，它是各级政府义不容辞的职责，是全心全意为人民服务，关心人民健康的重要体现，是各级政府组织有关部门和社会各界人士参与卫生保健的有效形式。

第三，从社会经济发展来看，是社会经济发展的组成部分，是社会主义精神文明建设的重要内容。

第四，从卫生系统的地位作用来看，它是最基层的卫生保健组织，是卫生系统的核心部分，是卫生保健最基础的工作。

(刘松才)

农村健康教育

健康教育过去称为“卫生宣传”，随着社会物质、文化、医疗水平的提高，人们对健康的需求日益增强，使健康教育在卫生宣传的基础上逐步发展起来。

健康教育是关系到中华民族兴旺发达的一项事业，是社会主义精神文明建设的重要组成部分，是实施初级卫生保健的第一个要素。我国是一个农业大国，农村人口约占全国人口总数的80%，农民的卫生知识水平高低，卫生健康状况，对全国人民健康水平具有决定性的影响，因此，加强农民健康教育具有十分重要的意义。

党的十一届三中全会以来，富民政策加快了农村的经济发展速度，使广大农民走上了致富之路。随着生活水平的提高，农民对卫生保健产生了迫切要求。首先，目前广大农村，疾病仍然严重地威胁着农民的身体健康。其次，农民生活条件相对较差，文化水平还不够高，卫生知识比较缺乏，不良卫生习惯较多，致使发病率高，患病后又得不到及时治疗，使病情加重，死亡率随之增高。再加上地方封建迷信活动猖獗，有病求神不求

医，以致延误病情，危害健康甚至伤命。所以，必须通过健康教育来揭露封建迷信的欺骗性和危害性，提高人民的思想认识，普及群众卫生科学知识，增强卫生保健意识，改变不良卫生习惯，消除危害健康的因素，加强农民的自我保健和家庭保健的能力，才能提高群众的健康水平。

农村健康教育总的任务是：

1. 要贯彻“预防为主”的方针，通过各种形式的活动使人们获得卫生科学知识并用以指导行动。

2. 联系实际，向广大农民进行理想、道德、情操教育，宣传党的卫生工作方针、政策、法令，普及与人们生活学习、生产劳动以及生老病死、衣食住行等有关的卫生科学知识，倡导文明、健康的生活方式。

3. 有的放矢，根据不同人群、时间、教育内容采取相应的方法，从实际出发，制订健康教育计划。

4. 讲究实效，通过具体的健康教育活动，使人们建立健康的心理，促进不良行为的改变，养成良好的卫生习惯，以达到人人健康的目的。

农村健康教育的形式和方法有：

①结合防病治病宣传，开展随诊教育。

②利用各种宣传阵地，如黑板报、专栏、专刊、商店、学校、公共场所等开展宣传教育。

③利用广播或有线广播，为农村健康教育提供方便。

④利用电视、电影等方式进行卫生教育。

⑤乡村文化站（室），是群众的科学文化中心，也是农村健康教育的重要阵地，可采用卫生科普讲座，举办保健培训班，科普赶集，卫生文艺演出，组织卫生展览等活动开展教育。

⑥利用卫生小报，图书杂志，文字宣传单，卫生宣传单