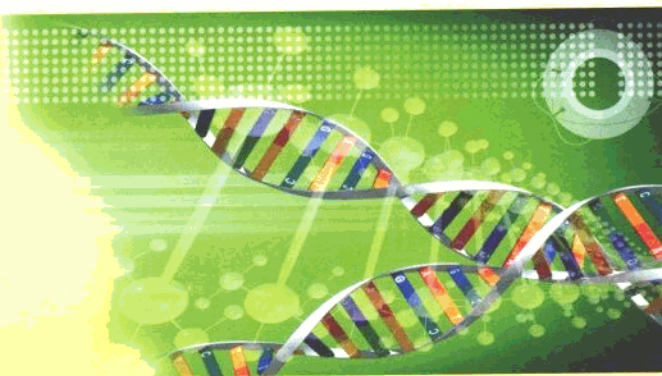


SHEQU JUMIN
JIANKANG SHOUC

社区居民健康手册

闻宏海 主编



权威的健康理念



实用的防病指导



快乐的科普读物

河北科学技术出版社

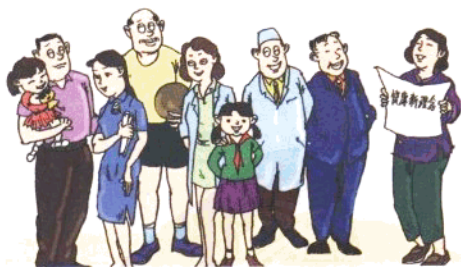
社区

居民健康手册

SheQu

JuMin JianKang ShouCe

● 闻宏海 主编



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

社区居民健康手册/闻宏海主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5375-3634-9

I.社... II.闻... III.①保健—手册②社区服务: 卫生服务—手册 IV.R161-62 R197.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第203375号

社区居民健康手册

闻宏海 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)
印 刷	石家庄大视野地图彩印公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	12
字 数	125000
版 次	2008年1月第1版第1次印刷
定 价	30.00 元

《社区居民健康手册》编委会

主 编 闻宏海

副主编 闫纯锴

编 委 (以姓氏笔画为序)

王升平 王冬玉 冯素青 刘丹彤

刘书君 刘玉芬 刘 光 刘栓奇

闫纯锴 许英路 邢志宏 芦 飞

李克宁 李 朝 张世勇 张 彦

张 娟 张继卫 陈风格 陈惠英

杨丽莉 孟长海 周吉坤 赵 川

赵慧娟 闻宏海 柳 玮 侯雨丰

高丽蕙 高海生 徐 玮 秦京辉

郭玉钗 郭占景 梁建伟 梁震宇

董会台 韩 梅 靳里平 楚若鹏

蔡建宁

普及卫生知识 提高健康素质

(代 序)

改革开放以来，我国经济持续快速发展，人民生活水平有了显著提高，正在向全面建设小康社会的宏伟目标阔步迈进。卫生事业作为社会事业的重要组成部分，多年来取得了长足发展。医疗卫生机构遍布城乡，卫生服务体系日臻完善；卫生队伍不断壮大，技术水平明显提高；公共卫生体系建设力度加大，各类传染病得到有效控制；人民群众崇尚科学、追求健康的理念不断增强。与此同时，我们也必须清醒地看到，卫生科学知识在城乡居民中尚未广泛普及，不良生活方式导致的各类疾病明显上升。加强健康教育和健康促进，把卫生防病知识教给群众，使他们掌握自身健康的命运，成为解决当前健康问题的首选对策。

当前，全国上下正在为全面建设小康社会而努力奋斗。提高全民健康素质，是促进经济发展和社会进步的必要条件，是全面建设小康社会的重要目标，是提升人民幸福指数的重要内容，是促进社会和谐的重要举措。按照世界卫生组织的定义，“健康不仅仅是没有疾病和虚弱，而是躯体、精神和社会适应的完满状态”。良好的健康素质是社会经济发展的重要资源，关系到千家万户的幸福安康。无论经济的繁

荣，还是文明的进步、社会的和谐，都需要良好的全民健康素质来提供保障。搞好健康教育与健康促进，营造有益健康的环境，提高广大人民群众的健康意识和自我保健能力，对于减少和消除健康危险因素，预防、控制重大疾病及突发公共卫生事件，保障经济建设和社会和谐，具有非常重要的意义。

今年以来，石家庄市卫生局组织医疗、预防、保健、健康教育等方面的专家，编写了《社区居民健康手册》。该手册面向广大城乡居民，从人们普遍关心的健康话题入手，对日常生活中最常见、最常用的卫生科学知识进行了深入浅出的讲解，图文并茂，集科学性、实用性、趣味性于一体。这是一项非常有意义的工作，对于普及卫生防病知识、提高全民健康素质，必将产生积极而深远的作用。希望全市广大居民，都能够主动地学习一些健康知识，懂得基本的卫生防病、保健、就医常识，自觉养成文明、健康的生活方式和行为习惯，提高自我保健意识和卫生防病能力，以健康的体魄、充沛的精力，为建设繁荣、文明、和谐的新石家庄，为全面建设小康社会做出积极贡献。

河北省省委常委、石家庄市市委书记



2007年12月



MULU

目录

第一篇 健康新理念

理念决定健康	1
健康的标准	2
亚健康离你有多远	2
链接：亚健康测试	3
健康贴士：预防亚健康的八大良方	4
影响健康的四大因素	4
链接：健康生活方式的“四大基石”	5
让迷信远离生活	5

第二篇 心理健康

心理危机不容忽视	8
怎样才算心理健康	8
链接：世界卫生组织提出的身心健康标准	9
四种心态保健康	9
链接：心理健康歌	10
哪些现象需要咨询心理医生	10



上班族缓解心理压力“四法”	11
失眠的自我调整	12
“现代杀手”抑郁症	13
链接：抑郁症状自测量表	14
外出务工人员的心理准备	16

第三篇 生活习惯与健康

生活习惯决定健康	18
链接：23种不健康的生活习惯	18
小习惯防大病	19
健康贴士：个人卫生用品要分开使用	21
摒弃不良饮食习惯	21
吸烟危害健康	22
链接：吸烟十害歌	23
饮酒要科学	23
赌博永远没有赢家	24

第四篇 运动与健康

最简便有效的健身运动是步行	26
健康贴士：步行运动“三五七”	27
适合中老年人的健身运动	27
链接：运动健身的好处	27
科学运动“六要”、“六不要”	28
健康贴士：运动体检的要点	30
减肥要讲科学	30
链接：亚洲人体重指数	31
酒后不宜做运动	31
常见运动损伤的处理	32

体力劳动不能取代健身运动	33
--------------	----

第五篇 家居环境卫生

谨防居室环境污染	35
链接：居室空气质量监测指征	36
怎样消除室内空气污染	36
健康贴士：空气清新剂不能消除室内污染	36
倡导“绿色”装修	37
巧避电磁辐射	37
怎样预防“空调病”	38
当心宠物传播疾病	39
健康贴士：消灭跳蚤的方法	40
农村改厕益处多	41
怎样灭鼠	41
链接：不要购买和使用剧毒杀鼠药	42
怎样灭蚊	42
怎样灭蝇	43
链接：灭蚊蝇同时要防蚊蝇	43
怎样灭蟑螂	43
怎样灭蚁	44

第六篇 传染病防治

别小看“拉肚子”	46
健康贴士：发现集体腹泻要报告	48
得了乙型肝炎怎么办	48
链接：乙型肝炎的预防措施	49
健康贴士：怎样看乙肝五项化验单	49
吃出来的甲型肝炎	51



链接：病毒性肝炎的分类及传播途径	52
不可忽视麻疹	53
超级杀手——流行性感	54
警惕高致病性人禽流感	55
链接：高致病性人禽流感防治答疑	56
来势凶猛的“流脑”	57
老鼠传大病	58
链接：鼠疫比战争更可怕	59
常见性病的预防	59
艾滋病就在你身边	60
链接一：下列日常生活接触不会传染艾滋病	62
链接二：性乱、吸毒是艾滋病的温床	62
链接三：国家对艾滋病患者的“四免一关怀”政策	63
肺结核病化疗贵在坚持	63
链接：国家对肺结核病的免费检查治疗政策	64

第七篇 预防接种

孩子出生后要办《预防接种证》	65
链接：外来儿童与本地儿童一样享有免费接种权利	65
为什么要给孩子打“预防针”	66
儿童预防接种程序	66
链接：哪些孩子不宜接种疫苗	68
疫苗接种常见反应及处理	68
链接：预防接种引起的群体性心因反应	69
成人需要接种哪些疫苗	70
被狗、猫咬伤后怎么办	71
链接：重点人群应提前接种狂犬病疫苗	72
健康贴士：局部伤口处理原则	73



第八篇 妇幼保健

为什么要进行婚前检查	74
链接：婚前检查很重要	75
“澳抗”阳性妇女能否怀孕和母乳喂养	75
链接：乙肝母婴阻断	76
孕期均衡营养很重要	76
链接：孕期用药应慎重	77
妇幼保健“九做到”	77
链接：流动人口如何建立围生期保健手册	78
婴幼儿的合理喂养	78
要注重培养婴幼儿良好的生活习惯	79
预防近视眼要从小做起	80
怎样防止儿童肥胖症	80
妇女定期体检很重要	81
健康贴士：育龄妇女乳房自检方法	81
常见阴道炎的防治	82
帮你顺利度过更年期	83

第九篇 慢性病防治

慢性病防治刻不容缓	85
如何早期发现高血压	86
什么是理想而安全的血压	87
链接：血压的分类	87
健康贴士一：怎样正确测量血压	88
健康贴士二：高血压患者血压突然升高怎么办	88
降压药一定不能吃吃停停	88
冠心病的分类和预防	89
链接一：心绞痛的主要表现	90



链接二：心肌梗死的主要表现	90
脑卒中的预防	91
糖尿病是一种怎样的病	92
糖尿病患者的食疗原则	92
关注肿瘤的早期信号	93
如何对付脂肪肝	94

第十篇 职业卫生

职业危害就你身边	96
我国法定职业病有哪些	97
链接：职业病患者的保障	97
四种常见职业病的发生与危害	98
职业病是可防的	99
切莫忘记进行职业健康体检	100
链接：为接害职工进行健康体检是用人单位应尽的义务	101
怎样申请职业病诊断	101
外来（出）务工者择业“九个要”	102

第十一篇 牙病防治

健康的身体基于健康的牙齿	104
龋齿的形成及预防	104
链接：龋齿病小危害大	105
保护“六龄牙”很重要	105
链接：窝沟封闭	105
刷牙须知	106
牙齿磕掉了怎么办	106
拔牙后不及时镶牙的危害	107



健康贴士：牙齿矫治注意事项	107
牙周病影响健康	107
链接：什么是牙菌斑	108
健康贴士：刷牙	108

第十二篇 性保健与健康

正确认识性生活	110
性生活卫生	111
性生活“六不宜”	112
怎样做到性和谐	113
怎样缓解性饥渴	114
链接：放纵一时悔恨一生	115

第十三篇 营养和食品卫生

饮食莫忘营养素	116
链接：主要营养素的食物来源	117
中国居民膳食八项指南	117
解读平衡膳食“宝塔”	117
链接：饮食莫忘“一二三四五”、“红黄白绿黑”	119
科学饮食“五原则”	119
维生素缺不得	120
链接：维生素的分类及食物来源	120
有“铁”就有力量	121
链接：铁酱油项目实施行动计划	122
科学食用碘盐	122
走出补钙的误区	123
水是生命之源	124
科学饮水“四提倡”和“四不宜”	124



采购定型包装食品“五必看”	125
如何选择桶装纯净水	126
健康贴士一：桶装水尽量选择小桶装	127
健康贴士二：家用饮水机的清洗消毒方法	127
选购散装食品“三原则”	127
识别注水肉“三窍门”	128
识别病死畜禽肉“五必看”	128
怎样储存食品	129
链接：冰箱不是保险箱	130
保健品不能替代药品	130
怎样预防食物中毒	131
健康贴士：怎样食用鲜黄花菜	132
发生食物中毒后怎么办	132
链接：集体就餐应留样	133
怎样预防饮水污染	133
发生饮用水污染事故后怎么办	134

第十四篇 美容与健康

皮肤健康的标准	135
保养皮肤“八原则”	135
化妆品的种类	136
使用护肤类化妆品要因人而异	136
健康贴士：皮肤类型的自测方法	137
正确选购和使用特殊用途化妆品	138
链接：慎用特殊用途化妆品	139
化妆品的不良反应及预防	139
医疗美容要慎重	141



第十五篇 急救与自救

怎样呼叫救护车	143
猝死的急救	144
突发心脏病的急救	146
脑卒中的急救	147
哮喘的急救	148
健康贴士：咯血患者抢救注意事项	148
外伤出血的急救	149
骨折的急救	151
腹部外伤的急救	153
溺水者的自救与急救	153
煤气中毒的急救	154

第十六篇 新型农村合作医疗

什么是新型农村合作医疗制度	156
参加新型农村合作医疗有什么好处	156
什么人可以参加新型农村合作医疗	156
参加农村合作医疗的农民有哪些权利和义务	157
参加商业保险和参加合作医疗是不是冲突	157
新型农村合作医疗和商业保险有什么区别	157
农民如何参加新型农村合作医疗	157
农民可以不参加新型农村合作医疗吗	158
为什么农民要以家庭为单位参加合作医疗	158
五保户、特困户怎样参加合作医疗	158
《合作医疗证》能转让、转借吗？遗失了怎么办	158
参加合作医疗中途是否可以要求退还已缴资金	158
参加新型农村合作医疗有年龄限制吗	159



参加新型农村合作医疗的农民如何看病	159
定点医疗机构可以随使用药、检查吗	159
合作医疗报销标准是多少	159
新型农村合作医疗补偿范围	160
一年中多次住院如何报销	160
参加新型农村合作医疗的农民如何交钱	160
可以一个人交二份钱吗	160
农民交的钱如何使用	160
农民的钱会不会被挤占挪用	161
新型农村合作医疗大病统筹基金都用在什么地方	161
农村合作医疗工作经费能从合作医疗基金中提取吗	161
如何让农民知道缴纳资金使用情况	161
合作医疗基金的利息如何处理	162

第十七篇 社区卫生服务

什么是社区卫生服务	163
社区卫生服务机构提供哪些服务	163
链接：社区卫生服务机构的基本标准	165
社区卫生服务的特点	165

第十八篇 安全就医

认清“黑诊所”的五大特征	169
链接一：假医生治癌症	171
链接二：一起非法行医案	171
链接三：医疗广告不得出现八项内容	171
揭开“医托”的骗人黑幕	172
假“义诊”骗人四大招术	173
正确使用抗生素的“一必须、八原则”	174

第一篇 健康新理念

理念决定健康

随着时代的步伐迈进21世纪，人们的健康理念也在悄然发生着变化：过去人们不注重防病保健，只知道有病后四处求医问药，如今，越来越多的人已从过去的重治疗、轻预防，发展到现在的重预防、讲保健、追求健康；越来越多的人对健康的理解发生了变化，从以前认为没有病痛就是健康，

逐渐转化为健康不仅仅是身体没有病痛，而且还要心理健康和精神健康，并且要有良好的社会适应能力。这种



观念的变化，将引导人们走出疾病缠身的困境，走上“重预防保健少生病、活到一百岁不是梦”的健康之路。

然而，健康理念的形成并非一朝一夕的事，要使每个人树立正确的健康理念，必须让人们认识到健康是一切的基础。有人将“1”比作健康，将“0”比作婚姻、事业、金钱……当健康这个“1”在的时候，后面的“0”越多，