

名誉主编◎吴坤平

主编◎黄亚博 陈四清 赵伟 李家宝

新农村

卫生保健

XINNONGCUN

WEISHENGBAOJIAN



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

新农村卫生保健

名誉主编	吴坤平			
主 编	黄亚博	陈四清	赵 伟	李家宝
副 主 编	时凤英	邹逸天	郑清兴	张洪兵
	杨大锁	王爱民	王信成	
编 委	尤奋强	刘 峰	单德成	钮晓红
	王立兵	张贵陈	姚亚南	马 洁
	史锁芳	陆为民	朱义豪	韩 旭
	王 瑜	何蕴德	费忠东	
工作秘书	陈 宁			

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新农村卫生保健 / 黄亚博等主编. —南京:
东南大学出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-5641-0456-6

I. 新… II. 黄… III. ① 农村卫生—基
本知识 ② 保健—基本知识 IV. R127 R16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121856 号

新农村卫生保健

出版发行 东南大学出版社
出 版 人 江 汉
社 址 南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司
经 销 江苏省新华书店
开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 9
字 数 210 千字
版 次 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1~13 000 册
书 号 ISBN 978-7-5641-0456-6
定 价 15.00 元

(东大版图书若有印装质量问题,请同读者服务部联系,电话:025-83792328)



黄亚博，男，

研究员，1983年毕

业于南京中医药大

学，现任《江苏中

医药》编辑部主任、常务副主编，

江苏省中医药学会、中西医结合学

会秘书长，中华中医药学会学术委

员会委员，科普分会、编辑出版分

会副主任委员。长期从事中医药期

刊编辑出版及学术团体组织管理工

作，先后荣获全国中医药优秀宣传

工作者、江苏省优秀主编、中国科

协先进工作者等荣誉称号。曾主编

《中国中青年中医论丛》、《中国

中青年中医文萃》等。



陈四清，男，江苏省中医院感染科副主任医师，中医内科学临床医学博士，全国百名首批中医药科普专家，江苏省中医学会肝病分会委员，南京科普创作协会理事，南京自然医学会食疗分会副主任委员。擅长感染性疾病、腹泻、肿瘤等疑难杂症的中医中药治疗。



赵伟，男，现任南京市第二医院院长，主任医师、教授，国务院政府特殊津贴获得者，2006年入选江苏省医学领军人才。江苏省中西医结合学会肝病专业委员会主任委员，江苏省传染病诊疗技术中心主任，江苏省医学会传染病专业委员会副主任委员，江苏省医学会医疗事故技术鉴定专家库成员，中华医学会江苏省分会第七届理事。江苏省“333”工程后备人才，江苏省、南京市有突出贡献中青年专家，南京市中青年拔尖人才，南京市行业技术学科带头人。



李家宝，男，江苏省中医药学会、中西医结合学会、江苏中医药杂志综合办公室副主任、产业中心主任、高级科普师，中华中医药学会科研产业化分会委员、中华中医药学会科普分会委员。

序

“十一五”期间,我国卫生事业的发展要以满足城乡居民基本医疗服务需求为重点,加强公共卫生、农村卫生和社区卫生的建设,改革医疗服务体制和机制,建立适应我国经济发展水平和群众承受能力的医疗卫生服务体系。广大农民朋友的身体健康,关系到保护农村生产力、振兴农村经济、维护农村社会发展和稳定的大局,对提高全民族素质,全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会,都具有重大意义。要小康,先健康,没有农民的健康,就没有全民的小康;没有农民的健康,就没有社会主义新农村。

江苏省中医药学会和中西医结合学会牵头组织了一批对农民生活比较熟悉的医学专家、科普专家,编写了《新农村卫生保健》这样一本医学科普著作,这是为配合、响应省政府实施“农民健康工程”号召而做的一件实事,也是为切实解决百姓“看病难、看病贵”所尽的一点努力。全书突出了中医“治未病”的学术思想,分为上、下两篇。上篇为养生保健篇,通过大量的调查研究,对农民生活中存在的养生保健误区,从饮食营养保健、心理卫生

保健、居住环境保健、劳动卫生保健、婴幼儿卫生保健、婚姻卫生保健、孕产期卫生保健等七大方面提出了养生保健的具体方法,以达到“未病先防”的目的;下篇则选取了农民易患的八大类、共72种常见病,或介绍其早期症状与诊断方法,或介绍预防知识,或介绍治疗原则与方法,或介绍一些食疗方法、运动保健方法等,以达到“既病防变”的目的。

我们希望这本《新农村卫生保健》的出版发行,能对促进农民朋友的身体健康,为推进我省社会主义新农村卫生工作做出积极的贡献。

江苏省卫生厅副厅长
江苏省中医药局局长
江苏省中医药学会会长
江苏省中西医结合学会会长



2007年8月

目 录

养生保健篇

1. 饮食营养保健

◎ 卫生洁净要牢记	3
◎ 三餐定时是关键	4
◎ 营养均衡勿偏食	6
◎ 冷热适度保平安	9
◎ 霉变食物吃不得	10
◎ 饮水卫生勿忽视	11
◎ 饮酒有节醉伤身	13
◎ 吸烟百害无一利	15
◎ 清茶一杯好处多	17
◎ 食盐无碘不要食	18
◎ 进餐前后有讲究	20

2. 心理卫生保健

◎ 喜庆之时防生悲	22
◎ 鬼魂惊吓无稽谈	23
◎ 克制愤怒利身心	25
◎ 过度忧郁诱病生	27
◎ 思虑过度催人衰	29
◎ 嫉妒伤人又害己	31

◎ 助人为乐心情好	32
◎ 尊老爱幼家兴旺	35
◎ 防微杜渐谈赌博	36
◎ 吸毒败家试不得	38

3. 居住环境保健

◎ 人畜分居意义大	42
◎ 厕所改造文明风	44
◎ 巧灭四害保健康	46
◎ 家庭消毒经常做	51
◎ 宅基“风水”科学看	54
◎ 年尾扫尘防尘螨	56

4. 劳动卫生保健

◎ 喷洒农药防中毒	59
◎ 电弧焊防伤眼睛	61
◎ 油漆要防苯中毒	62
◎ 施工要戴安全帽	64
◎ 用电安全时牢记	66
◎ 暑天干活防中暑	68
◎ 稻田干活防皮炎	69
◎ 田野劳动防虫咬	71
◎ 夏秋季节防毒蛇	75

5. 婴幼儿卫生保健

◎ 母乳喂养好处多	78
◎ 何时添加辅食好	79
◎ 小儿牙齿细观察	81
◎ 疫苗接种要按时	83

6. 婚姻卫生保健

- ◎ 适龄婚育利健康 85
- ◎ 哪些疾病会遗传 86
- ◎ 避孕方法有哪些 89

7. 孕产期卫生保健

- ◎ 剖腹产热勿跟风 92
- ◎ 怀孕三期要保健 93
- ◎ 科学度过“月子期” 95
- ◎ 哺乳保健七注意 98

常见病防治篇

1. 传染病及寄生虫病

- ◎ 肺结核 103
- ◎ 甲型肝炎 104
- ◎ 乙型肝炎 106
- ◎ 丙型肝炎 112
- ◎ 戊型肝炎 113
- ◎ 细菌性痢疾 115
- ◎ 红眼病 116
- ◎ 水痘 117
- ◎ 狂犬病 120
- ◎ 血吸虫病 122
- ◎ 蛔虫病 125
- ◎ 急性传染性非典型肺炎 128
- ◎ 禽流感 132

◎ 艾滋病	135
-------------	-----

2. 呼吸系统疾病

◎ 感冒	140
◎ 急性支气管炎	142
◎ 慢性支气管炎	143
◎ 支气管哮喘	146
◎ 支气管扩张	149
◎ 肺癌	152

3. 心脑血管系统疾病

◎ 高血压病	156
◎ 冠心病	158
◎ 偏头痛	161
◎ 失眠	163
◎ 中风	165
◎ 病毒性心肌炎	168

4. 消化系统疾病

◎ 胃痉挛	172
◎ 慢性胃炎	173
◎ 消化性溃疡	175
◎ 食管癌	179
◎ 胃癌	181
◎ 急性肠胃炎	184
◎ 慢性腹泻	187
◎ 胆囊炎、胆石症	189
◎ 习惯性便秘	191
◎ 痔疮	193

◎ 脂肪肝	196
◎ 肝硬化	197
◎ 原发性肝癌	200
◎ 急性胰腺炎	203

5. 泌尿生殖系统疾病

◎ 尿路感染	206
◎ 尿路结石	208
◎ 前列腺炎	209
◎ 淋病	211
◎ 尖锐湿疣	214
◎ 阳痿	218
◎ 早泄	222
◎ 性冷淡	224
◎ 月经不调	226
◎ 阴道炎	228
◎ 不孕症	230

6. 内分泌及代谢系统疾病

◎ 高脂血症	234
◎ 肥胖症	235
◎ 糖尿病	237
◎ 痛风	240
◎ 地方性甲状腺肿	241
◎ 甲状腺功能亢进症	243

7. 运动系统疾病

◎ 颈椎病	246
◎ 肩周炎	249

◎ 腰肌劳损	251
◎ 腰椎间盘突出症	253
◎ 下肢静脉曲张	255
◎ 骨折	256

8. 其他

◎ 乳腺小叶增生症	260
◎ 颈淋巴结结核	264
◎ 脱发	267
◎ 痤疮	270
◎ 口臭	272
◎ 手足皲裂	273
◎ 足癣	274
◎ 湿疹	275
◎ 外伤出血	277

養生保健篇

龍興寺記

1. 饮食营养保健

◎ 卫生洁净要牢记

俗话说,民以食为天,人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌。因此,定时进食各类食物,摄取不同营养是机体赖以生存的基本条件。但如果日常生活中不注意饮食卫生,则会引发机体发生各种各样的疾病。如有些农民舍不得将吃剩的饭菜倒掉,吃进了已经变质的剩饭剩菜,结果引起了“急性肠胃炎”、“细菌性痢疾”等疾病,去医院输液治疗,不但身体受到了损伤,而且也花费了不少钱,细算一下,真是得不偿失。因此,农民朋友一定要时时牢记饮食卫生,不能麻痹大意。具体说来要牢记四个方面:

① 饮食要清洁。蔬菜要先摘后洗,至少冲洗三次再切,摘菜时做到无虫、无草、无头发及泥沙杂物等,肉类要用温水洗净,生吃的瓜果要洗干净。

② 饮食要新鲜。食物存放时间越长,所含的营养素损失就越大。而且,存放的时间越长,越容易受到细菌或毒素的污染。即使将菜存进冰箱低温保存,也只不过抑制了细菌的活性,延长了保存时间,但并不能杀灭细菌,细菌仍可以缓慢繁殖,污染食物。所以食物要尽量吃新鲜的,时间太久的菜、饭不要吃。变馊、长毛、腐败的食物绝对不能吃,即使重新放锅里煮炖,也只能是杀灭了细菌,并不能去除细菌产生的毒素。

③ 少吃生食。相当一部分的食品不宜生吃,因为生的食物中许多营养成分在体内不能被消化吸收,但经加热烹调后,食物中的营养素就会发生较多的变化,使机体容易吸收,因此,营养价值大大提高。而且,食物烧熟可以杀灭其中的细菌和病毒,所以我们提倡熟食,有些人爱吃醉蟹、醉虾,这是不符合饮食卫生的,因为虾蟹中含有许多寄生虫(尤以头、鳃部为甚),而酒并不能杀灭它们,即使是 60° 的白酒浸泡 24 小时,仍有不少寄生虫存活。吃火锅时也要注意,如果蔬菜、肉类食物入锅时间短,不但菜未熟,而且原料上附着的细菌、寄生虫卵也不能被杀死,吃后可能引起肠炎、痢疾、肝炎、蛔虫病等疾病。

④ 不要吃有毒动植物。有些动植物对人体有害,吃后容易发生食物中毒。如河豚鱼、毒蘑菇、发芽的土豆等,选购食物时要注意挑选和鉴别。有些不法商贩为了谋利,以低价出售病死的禽畜肉,其中含细菌或病毒,千万不能贪便宜买这种肉吃,在加工、制作食品时,要将食物中可能含有毒素的部分去掉。例如,动物的甲状腺、土豆的芽胚和发绿色的部分、鸡鸭的屁股等均不宜食用。买来的瓜果蔬菜要用清水漂洗,水果要削皮,以防残留的农药中毒。夏天用药物灭蚊蝇时,要先将食品盖好,避免被药物污染。

◎ 三餐定时是关键

农忙季节,有些农民常常不能按时进餐,饥一顿,饱一顿,结果农忙未结束,胃病就发作了。因此,农活再多,也要定时进餐,以补充能量,满足机体对能量的需求,减少疾病的发生。

定时进餐是人的生理要求所决定的。医学研究表明,食物进入胃以后,不同性质的食物在胃中停留的时间是不同的,一般素食停留约 4 小时,肉食停留约 6 小时,然后就进入小肠。当胃