



XINXING NONGMIN SUZHI JIAOYU XILIE DUBEN

新型农民素质教育系列读本



新农民

健康知识读本

主 编 贾 君



江苏科学技术出版社



金凤凰

新型农民素质教育系列读本



新农民健康知识读本

主 编 贾 君
副 主 编 操庆国 马海波
主 审 田子华 黄 珏 王友成
编写人员 贾 君 操国庆 马海波



江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新农民健康知识读本 / 贾君主编. — 南京: 江苏
科学技术出版社, 2012. 10

(新型农民素质教育系列读本)

ISBN 978-7-5345-8386-5

I. ①新… II. ①贾… III. ①农民—健康教育—基本
知识 IV. ①R139

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 153337 号

新型农民素质教育系列读本

新农民健康知识读本

主 编 贾 君

责任编辑 沈燕燕

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 方 晨

插图绘制 毛亚辉

出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏省高淳印刷股份有限公司

开 本 880 mm×1 240 mm 1/32

印 张 3.25

字 数 72 000

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8386-5

定 价 7.50 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



编者的话

建设社会主义新农村是党的十六届五中全会提出的重大历史任务。近些年来,在省委、省政府的正确领导下,江苏的社会主义新农村建设取得了很大的成绩,积累了丰富的经验。农民是新农村建设的主体,新农村建设的根本出路在于培养和造就高素质的新型农民。为提高农民素质,江苏省教育厅统一策划组织,以建设生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的社会主义新农村和培养有文化、懂技术、会经营的新型农民为宗旨,聘请多名农业科技专家协同参与,编写了这套《新型农民素质教育系列读本》,向农民传授现代生活理念、现代科普知识、现代生活方式,提高农民的综合素质。

丛书选材贴近农民、农村生活实际,以农民看得懂、用得上、见实效为出发点,涵盖现代农业科普知识、农民创业、新农村美好家园建设、新农村关爱教育等 12 个方面。根据农民文化水平参差不齐的特点,以图文并茂的形式并配以案例卡片、专家提示等栏目,阅读起来轻松活泼,通俗易懂,科学性、实用性、指导性强。希望《新型农民素质教育系列读本》的出版能在提高农民整体素质上发挥促进作用,推动农村经济、文化取得更快的发展。

目 录

一、健康生活与生产常识篇

1. 有关健康的论点分哪3类?	2
2. 什么是美好健康生命之最?	3
3. 健康生命年龄的不一致是什么原因造成的?	4
4. 我们为什么要转变健康观念?	5
5. 怎样才算是健康的饮食习惯?	6
6. 为什么要每天一袋牛奶?	7
7. 合理膳食为什么要荤素粗细搭配?	9
8. 每日要进食多少克的新鲜蔬菜和水果?	10
9. “红”的食物是什么?	10
10. “黄”的食物对人体健康的作用有哪些?	11
11. “绿”的食物对人体健康的作用有哪些?	12
12. “白”的食物对人体健康的作用有哪些?	12
13. “黑”的食物对人体健康的作用有哪些?	13
14. 什么是高温环境? 高温环境下人体生理有 哪些适应性改变?	14
15. 哪些方法可以促进食欲和防暑?	15
16. 有机食品、绿色食品和无公害农产品有哪些共同特点?	16
17. 农业生产过程中不合理使用化肥、农药、兽药会带来 哪些危害?	17
18. 什么是农产品市场准入? 对农产品有何监管要求?	18
19. 为什么要划定农产品禁止生产区域?	19
20. 农产品产地环境保护有哪些法律法规?	20
21. 发生农产品质量安全事故时,单位或个人有什么义务?	21

二、食品保健与安全常识篇

1. 什么是食品？什么是食用农产品？ 25
2. 如何提高食物蛋白质的营养价值？ 25
3. 食品中脂肪有哪些生理功能？ 26
4. 哪些食物胆固醇含量较高？ 28
5. 为何说高脂肪饮食会引发肠癌？ 29
6. 多吃糖会得糖尿病吗？ 30
7. 食盐与高血压有何关系？ 31
8. 含钙、磷、铁、钾、硒丰富的食物有哪些？ 31
9. 维生素的功用和食物来源有哪些？ 33
10. 如何根据蔬菜颜色来判断维生素 C 的含量？ 35
11. 水对人体有哪些功效？ 36
12. 为何说“睡前饮杯水，可防脑梗塞”？ 37
13. 出汗多时为什么不宜大量饮水？ 38
14. 什么原因导致肥胖？肥胖者应该怎么吃？ 39
15. 甘薯的保健医疗作用有哪些？ 40
16. 为什么说油炸臭豆腐要谨慎食用？ 41
17. 为什么吃海鲜时不宜同时吃水果？ 42
18. 为何说酸奶的保健作用好？ 43
19. 常饮蜂蜜有哪些好处？ 44
20. 过量饮酒有哪些害处？ 46
21. 每天适量喝葡萄酒为什么有益于预防老年性痴呆？ 48
22. 服哪些药时不能饮茶？ 49
23. 哪些因素会影响食物的消化和吸收？ 50
24. 中医所说的平衡膳食的含义是什么？ 51
25. 服西药时有哪些饮食禁忌？ 52
26. 慢性肝炎、慢性胃炎、糖尿病患者如何配餐？ 53
27. 患有胆囊炎、胆石症的人饮食应注意什么？ 55
28. 有习惯性便秘者饮食应注意什么？ 56
29. 冠心病患者为什么吃植物油好？ 57



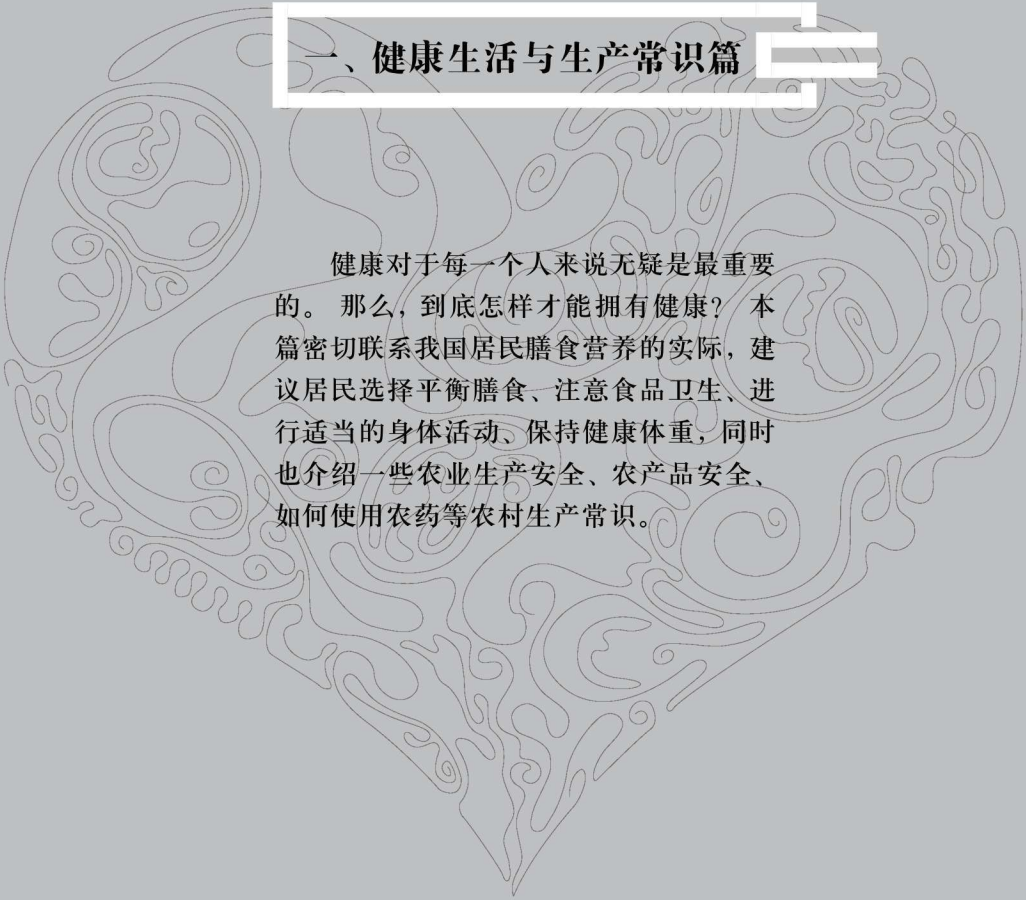
三、农村常见病防治常识篇

1. 常见的心血管疾病有哪些？怎样预防？	60
2. 高血压有哪些症状？如何预防？	61
3. “三高”人群应该吃什么？	62
4. 心肌梗死怎样预防？	63
5. 脑溢血时如何应急处理？	64
6. 怎么预防骨质疏松症？	65
7. 哪些创伤会引起破伤风？	66
8. 糖尿病的饮食治疗方法有哪些？	67
9. 食物中毒有哪些特征？	68
10. 怎样预防食物中毒？	69
11. 溺水后如何急救处理？	70
12. 如何排除幼儿吞入的异物？	71
13. 煤气中毒时如何处理？	72
14. 皮肤烧伤、烫伤及电击伤时如何处理？	73
15. 被猫狗咬伤后怎么处理？	73
16. 肠道传染病怎样预防？	74
17. 肺结核的预防有哪些措施？	75

四、农村优生优育常识篇

1. 优生优育的主要措施有哪些？	78
2. 生殖健康的主要内容是什么？	79
3. 优生优育与哪些因素有关？	79
4. 如何预防出生缺陷？	80
5. 怎样预防妇科病？	81
6. 妇女怀孕后有哪些药是禁用或慎用的？	82
7. 哪些疾病应暂时或终生不能怀孕？	83
8. 怀孕前有哪“十忌”？	84
9. 蜜月期间怀孕好吗？早婚早孕有什么危害？	85
10. 怀孕期要预防哪些病菌的感染？	86

11. 产褥期的保健应注意哪些方面？	88
12. 怀孕期间如何胎教？	89
13. 孕妇乘车不当对胎儿有哪些危害？	90
14. 妇女放节育环、结扎后应注意哪些事项？	91
15. 母乳喂养有哪些好处？	92
16. 儿童接种疫苗时有哪些注意事项？	93
17. 小儿得了肺炎怎么办？	94
18. 小儿得了腹泻怎么办？	95



一、健康生活与生产常识篇

健康对于每一个人来说无疑是最重要的。那么，到底怎样才能拥有健康？本篇密切联系我国居民膳食营养的实际，建议居民选择平衡膳食、注意食品卫生、进行适当的身体活动、保持健康体重，同时也介绍一些农业生产安全、农产品安全、如何使用农药等农村生产常识。

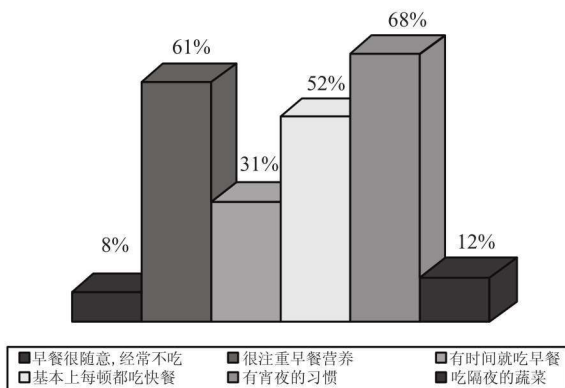
1 有关健康的论点分哪 3 类？

【问题引入】

健康的含义并不仅是传统上所指的身体没有病。根据世界卫生组织的解释：健康不仅指一个人没有疾病或虚弱现象，而是指一个人生理上、心理上和社会上的完好状态。

【问题分析】

健康的 3 类论点：一是有医学论据的，国内外一致公认的，如吸烟导致肺癌、冠心病，有害健康；高血压、高血脂造成心脑血管病，必须及早控制；肥胖引发代谢综合征，这些都是可信的。



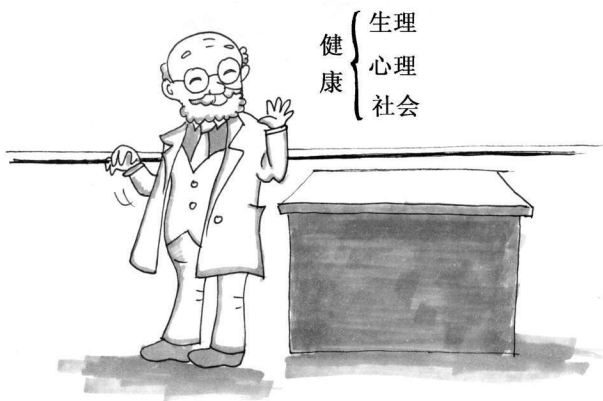
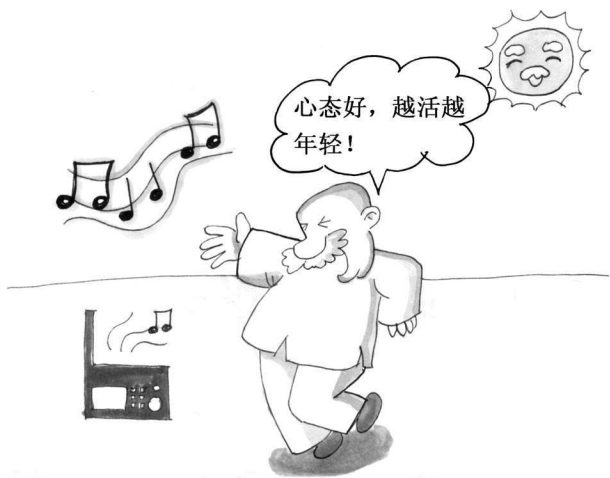
二是没有任何科学论据的，如鸡血疗法、喝凉水疗法、红茶菌疗法、喝尿疗法等，不但无效，还伤害身体。

三是有一些理论根据或临床实践，或由相关理论延伸的推测，但又没有医学论据或严格的临床实践证实的，需要根据具体情况具体分析。

2 什么是美好健康生命之最？

【问题引入】

“天天好心情，健康100岁。”“60以前没有病，80以前不衰老，轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子。自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。”这就是美好生命之最。



【问题分析】

怎样做到健康之最,看看百岁老人就知道了,他们大多是这样做的:

心理上“三顺”:顺应自然,顺其自然,顺时而为。心胸开阔、心地善良、性格温和仁者寿。

饮食上“三意”:不刻意,不随意,但是要注意。“什么都吃,适可而止”“七八分饱,营养正好”,适者寿。

运动上“三有”:有恒、有序、有度,爱活动,爱劳动,但不过分,动者寿。

3 健康生命年龄的不一致是什么原因造成的?

【问题引入】

不在天,不在地,不在父母和别人,关键只在自己,自己就是最好的医生。

【问题分析】

为什么说“自己是最好的医生”呢?按世界卫生组织的观点,健康由四大元素组成:父母遗传因素占15%,环境因素占17%,医疗条件占8%,生活方式占60%。如果这四大元素都比较完满,则健康状况也就比较完满。



需要指出的是,上述各项元素的比例并不是固定不变的,仅供参考,具体到不同的病、不同的个体,其比例是不同的。

4 我们为什么要转变健康观念?

【问题引入】

我们要充分认识到,现在这么多病,归根到底就是生活方式不文明造成的,如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以少得病。所谓文明健康的生活方式,总结起来就是 16 个字:合理膳食,适量运动,戒烟戒酒,心理平衡。

【问题分析】

我们为什么要转变健康观念? 先来举个例子,有户农民家庭一年收入 20 多万,父亲过年给孩子买烟花爆竹就花了 2 000 多块。就是这样一户有钱的人家,一家 7 口人竟然用一把牙刷! 他们认为刷牙是多余的,结果这家 7 口人中,4 个得了高血压。实际上,口腔的健康可以减少很多疾病,例如动脉硬化、心脏病等。在国外,口腔健康被认为是第一重要的,世界卫生组织也一直提倡重视口腔卫生健康。



在我们中国,第1代富人比什么?第1代比肚子,那个时候穷,谁肚子大,谁就算是有钱人,所以说,第1代富人比肚子;第2代富人比房子车子,第2代早就吃饱了,还比什么肚子呀,就比你住什么豪宅,我有什么名车;第3代富人比什么呢?比健康。所以说,健康教育、健康观念的转变非常重要,什么最时尚?是健康。

5 怎样才算是健康的饮食习惯?

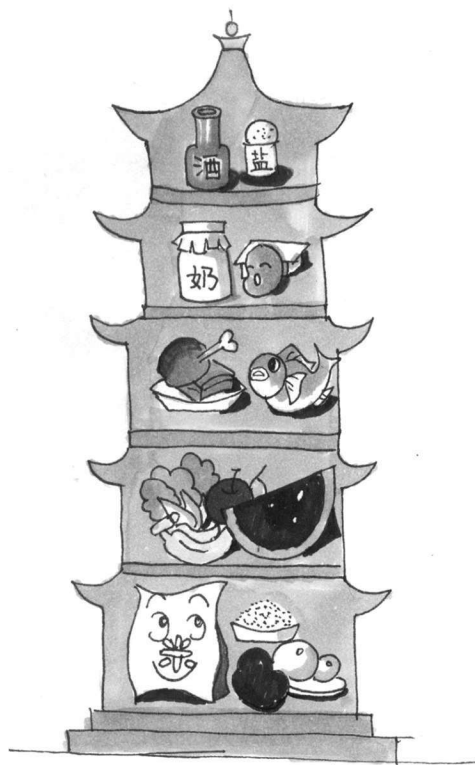
【问题引入】

合理膳食是健康的第一要素,因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血液不黏也不稀。

【问题分析】

怎样做才算是合理健康的饮食习惯呢?

- ◎ 食物多样、谷类为主。
- ◎ 多吃蔬菜、水果和薯类。
- ◎ 常吃奶类、豆类或其制品。
- ◎ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油。
- ◎ 食量与体力活动要平衡,保持适宜体重。
- ◎ 吃清淡少盐的膳食。
- ◎ 饮酒应限量。
- ◎ 吃清洁卫生、不变质的食物。



平衡膳食宝塔

6 为什么要每天一袋牛奶?

【问题引入】

一袋牛奶强壮一个民族,东方人以素食为主的膳食习惯有很多优点,但也有些缺点——钙太少。因此,中国人多数缺钙,所以要每天补充。

【问题分析】

每个人都应该补钙,缺钙会导致3个结果:骨痛、龟背、骨折。

◎ 骨痛,缺钙的人骨质疏松、骨质增生、腿疼发麻、小腿抽筋。

◎ 龟背,人的背成了乌龟的背,越活越矮,越活越萎缩,岁数越大,个子越矮。

◎ 骨折,稍微一动就骨折,一摔骨头就断。

我们碰到一个患者,咳嗽,气管疼,后来不咳嗽也疼,他害怕自己得肺癌了,到医院照片子,医生吓了一跳,他咳嗽竟然咳断了3根肋骨。住院以后还是疼得不敢翻身,老不翻身也不行呀,护士帮他翻身,“啪”,又断了一根,全身的骨头竟然都酥了。

每天应补充多少克的钙呢?

一个人每天需要800毫克钙,而我们的饮食里仅有500毫克,300毫克需要另外补充,250毫升牛奶含钙正好是300毫克。牛奶从什么时候开始喝呢?从1岁开始。喝到什么时候呢?终生喝奶。欧美人高大健康,和他们喝奶很有关系。





专家提醒

什么时间喝牛奶最合适？

喝牛奶的适宜时间是睡觉前。特别是对于孩子，他长个子，不在白天，而在入睡后，所以睡觉前喝牛奶最好，如能再加 1 片维生素 C 和 1 片复合维生素 B 就更好，这样孩子不但身体高、体质好，而且抵抗力强，感冒、发烧少。

小贴士

喝牛奶拉肚子怎么办？

我们很多人说一喝牛奶就拉稀，那怎么办呢？你可以试试喝酸奶。要是不爱喝酸奶怎么办呢？喝豆浆，可是要喝 2 袋，因为豆浆里含的钙是牛奶的一半。那还有人会说，我牛奶不喝，酸奶不喝，豆浆我也不爱喝，怎么办？那很简单，你就等着受罪吧！

7 合理膳食为什么要荤素粗细搭配?

【问题引入】

合理膳食中有 4 句话,即“有粗有细、不甜不咸、三四五顿、七八分饱”。

【问题分析】

为维持全面均衡的营养,应粗粮细粮搭配,单吃粗粮或者单吃细粮都不能维持全面的营养。一个礼拜可吃三四次粗粮,棒子面、老玉米、红薯这些粗粮最合适,有明显的蛋白质互补作用,能提高蛋白质利用率,还有维生素、微量元素、纤维素的互补效益。



“三四五顿”是指每天吃饭的次数,即在总量控制的情况下少食多餐。少量多餐这一饮食习惯本身就可以有效地预防糖尿病、高血脂。在每日摄取量不变的情况下,早、中餐比例大,有利于降血脂、减体重,晚餐所占比例大则相反。少食多餐可使血糖波动幅度及胰岛素分泌幅度变化趋缓。对于超重者,应当早餐占 40%,午餐占 40%,晚餐占 20%,有助于降血脂减肥。

吃饭七八分饱是好习惯,千万不要吃得太饱。请大家记住吃饭一