



建设社会主义新农村书系



卫生保健篇

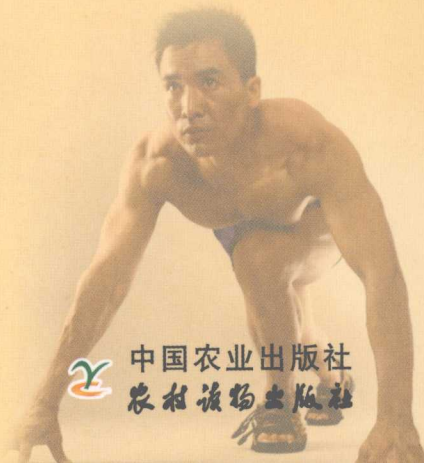
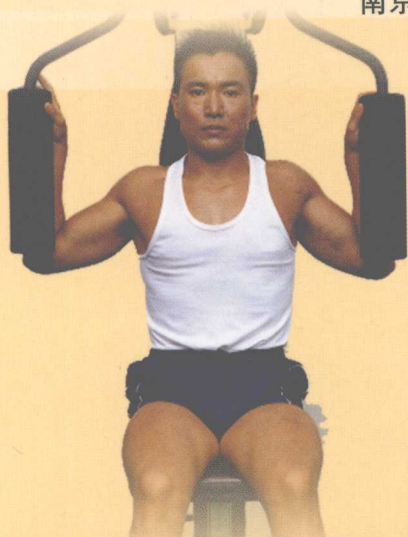
农民工

健康自助

NONGMINGONG
JIANKANGZIZHUSHOUCE

手册

北京市协作者文化传播中心 编著
南京市协作者社区发展中心



中国农业出版社
农村读物出版社



建设社会主义新农村书系

卫生保健篇

农民工健康自助手册

北京市协作者文化传播中心

南京市协作者社区发展中心

编著

中国农业出版社
农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农民工健康自助手册/北京市协作者文化传播中心,
南京市协作者社区发展中心编著. —北京: 中国农业出版
社, 2007. 12

(建设社会主义新农村书系)

ISBN 978-7-109-12177-5

I. 农… II. ①北…②南… III. 农民-保健-手册
IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190377 号

中国农业出版社 出版
农村读物出版社

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

责任编辑 李岩松 张丽四

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 7.25

字数: 160 千字

定价: 10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

顾 问：李 涛 林明贵

主 编：李 真

编委会成员：李 涛 李 真 徐岫茹 王文雄
林明贵 孙振亮 高 虹

前言

随着城市化进程的不断加快，当代许多农民离开了传统的农业生产，转变为市场经济发展下的“产业工人大军”。在获得“非农化”社会角色转变的同时，也正在遭受职业转换过程中以牺牲自我健康为代价的职业危害。我们出门打工是为了挣钱、寻求更好的发展，首先应保证平平安安，这也是家中亲人们最大的期望。

那怎样才能有一个健康的身体？从来到城市打工的那一天起，我们就远离了从小习惯的乡村生活，开始适应城市，包括我们个人的生活习惯、卫生习惯、作息习惯等等。也许有人要问，这有什么呀，不就是刷牙洗脸保暖这些小事吗？是的，我们往往不会太在意生活中那些太细小、太经常性的“小事情”，但正是这些“小事情”在关键的时候影响甚至打乱了我们的正常生活。

在这样一种现实状况下，为了满足广大打工朋友的需要，北京市协作者文化传播中心（以下简称协作者），作为一家服务于农民工群体的公益组织，自2003

年成立以来，为农民工朋友提供文化、文艺等服务的同时，也围绕着打工朋友的健康问题开展了一系列服务活动。协作者的健康专家、顾问与工作人员和有着丰富打工经历的志愿者一起，参与策划、筹备活动内容与活动方式，吸引、动员广大打工朋友参加，共同分享每一位朋友在打工生活中遇到的真实故事和解决问题的经验等。

相同的生活境遇，使每一位参与协作者服务活动的打工朋友，在分享中毫无保留地贡献出自己的案例与经验，分享的同时，也成就了每一位朋友的收获：我们可以从中知道传染病与我们每一个人有怎样的关系，知道什么样的生活行为可以预防疾病，知道生活环境的卫生状况与我们身体健康的关系是怎样的……协作者有义务把这些收获进行总结，把机构“团结协作助人自助”的组织理念，落实在这本书诞生的过程中，把大家的智慧传递给更多有需要的人。

因此，这是一本凝聚了我们自己智慧的书，一本与我们身体与生活健康相关的书，更是一本凝聚了我们生理与心灵健康智慧的书。

如同我们的健康服务活动，这本书得以和广大读者见面，得益于协作者众多专家、志愿者的参与和支持。中国人民解放军 309 医院主任医师、协作者医学顾问林明贵医生对本书从医学的专业角度给予了指导，

并负责本书第三章的编写；协作者志愿者王文雄和其夫人徐岫茹女士是青少年心理学方面的专家，王文雄老师也是协作者健康小组活动积极参与者之一，他还与徐老师一起负责编写了本书的第一章、第六章和第九章；志愿者高虹负责编写了第八章。其余章节由协作者首席统筹李涛、工作人员孙振亮和我负责编写完成。李涛还对本书结构及全书成稿给予了指导与建议，由我统稿主编完成。由于时间和能力的原因，本书肯定还存在着这样或那样的不足，希望广大读者朋友给予指正。

最后，允许我感谢每一位参与到协作者健康服务活动中来的打工朋友，祝愿每位打工朋友在顺利工作的同时，都有一个健康的身体、一世健康的生活！

李 真

2007年10月

目 录

前言

第一章 打工生活的健康要素	1
一、现代人的健康标准	1
二、生理健康要素	3
三、心理健康要素	7
四、行为健康要素	8
第二章 常见传染病与预防	12
一、如何预防乙型肝炎	12
二、如何预防结核病	14
三、细菌性痢疾的预防	17
四、如何预防性传播疾病	18
五、正确预防艾滋病	20
第三章 常见疾病的自我防治	22
一、呼吸系统常见病的自我预防	22
二、肠、胃系统常见病的自我预防	32
三、心血管系统常见病的自我预防	34
四、骨骼系统常见病的自我预防	39

第四章 合理就医基本常识	44
一、紧急就医常识	44
二、一般门诊就医常识	46
三、化验检查常识	47
四、住院常识	50
五、怎样合理就医	52
第五章 职业健康与安全保护	61
一、什么是“职业健康”	62
二、物理性因素的伤害	63
三、化学性因素的伤害	66
四、人体功效因素的伤害	70
五、生物性因素的伤害	72
六、职业病诊断	73
七、常见职业危害的预防	74
第六章 心理健康与自我调解	80
一、进城务工应具备的心理素质	81
二、正确看待“心病”	84
三、警惕生活中的负面情绪	92
四、调解压力预防“心病”	97
第七章 生育健康常识	105
一、怀孕，你准备好了吗	105
二、如何安全避孕	108
三、人工流产注意事项	111

第八章 女性健康与自我保护	116
一、常见妇科病与自我诊断	116
二、如何去医院进行妇科检查	121
三、城市生活女性健康常识	123
第九章 流动儿童健康成长常识	133
一、流动儿童常见疾病及防治	134
二、流动儿童常见心理问题	141
三、儿童意外伤害的发生与预防	151
第十章 生活卫生知识普及	154
一、个人卫生常识	154
二、家庭卫生常识	156
三、环境卫生常识	163
第十一章 紧急自救常识	168
一、生命急救常识	168
二、安全急救常识	175
第十二章 健康与权益	182
一、社会基本医疗保险	182
二、工伤保险	190
三、女职工健康权益特殊保护	200
四、与健康权益相关的政策法规	203
五、劳动争议与法律援助	212

第一章 打工生活的健康要素

健康是“1”，而财富等其他东西都是“0”。有了健康，就可以创造一切，没有健康，就没有了一切。正如健康教育专家洪昭光所说：“没有健康就不会有小康。”

我国农村劳动力约 4.8 亿人，农林牧渔业等实际需要的劳动力只有 1.7 亿人。目前约有 1.6 亿~2 亿农村劳动力转向非农产业和城镇就业。

来到城市，我们远离家乡和亲人，从事高强度劳动，缺少亲情网络支持、缺乏适龄性伴侣和适当社交生活，就像生活在孤岛上一样。公共空间和社区缺失，是影响我们农民工身心健康最重要的诱因。

作为一位农民工，当我们远离家乡，来到城市打工时，更要加倍珍惜自己的身心健康，这样才能真正适应城市里的工作和社会生活，也使家人放心。

一、现代人的健康标准

时代在前进，社会在发展，健康的标准也是与时俱进的。世界卫生组织（WHO）把“健康”定义为：“体格上、心理上、社会适应上和道德上的理想状态”。

过去，一提起健康，人们就认为只要身体结实，没有什

么病，就算得上达到健康的要求了，而且似乎有一种大家公认的看法：结实的人不爱生病，有病的人一定是不结实。可是从近一二十年人们得病的情况看来，好像这个规律有点不太灵了。略微注意一下周围的人，你就会发现，那些看起来壮壮实实，甚至是膀大腰圆的人，有的也患上了心脏病、糖尿病、心脑血管疾病、癌症等各种严重的慢性病；还有的患上了抑郁症、社交恐惧症、强迫症等心理疾病或是精神病……而天花、伤寒、白喉、麻疹之类的传染病却很少听到了。这种“疾病谱”的变化，提醒人们重新认识“健康”，这是现在最为普通、也是最重要的健康新概念。

世界卫生组织所颁布的现代人的健康标准有 10 条：

(1) 有充沛的精力，能从容不迫担负日常繁重的工作。

(2) 处世乐观，态度积极，勇于承担责任，不挑剔所要做的事情。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 身体应变能力强，能适应外界环境变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满、皮肤富有弹性。

要实现真正的健康，就必须建立科学合理的生活方式。

世界卫生组织的专家将现代人的健康生活方式总结为：不吸烟，少饮酒，合理营养，经常运动。这看起来很简单的一句话，你想想自己能不能做到？

我们的生活越来越好，工作之余大家看电视、录像等的也比以前增多了，放下手里的活儿有条件的就聚在一起看电视，很少有放松自如的运动时间。走进城里，因为生活方式的变化，不少人患上了“生活方式病”和“都市紧张综合征”等现代时髦病。为了我们的生活更加美好，大家可以从日常生活做起，养成良好的生活习惯，拥有一个健康的身体。

二、生理健康要素

俗话说：身体是革命的本钱。一方面，我们进城打工是为了支援城市建设，也为了多挣些钱，以改善家庭生活；另一方面，我们也必须注意自己的身体健康，这是保护自身合法权益的重要内容之一，不能无限制地付出自己的劳动和做损害自己健康的事。

生理健康是生存之本，因而，我们要懂得一些与生理健康有关的知识。

1. 合理饮食。

人体需要的营养素主要有7种，即：碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质、脂肪、水和食物纤维。在日常生活中，只要坚持粗细搭配，荤素结合，什么都吃，适可而止，就能够保证什么都不缺。具体来说，可记住下列要点：①食物多样，粮食为主；②多吃蔬菜、水果和薯类；③每天吃点儿豆制品或是牛奶；④经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少

吃肥肉和荤油；⑤食量要足够满足体力劳动需要；⑥吃清淡、少盐的饮食；⑦饮酒要适量；⑧吃清洁卫生、不变质的食物。

这里特别提醒大家，人体中60%~80%是水。人为了维持生命，每天需要摄入约2升多的水（大约相当于4瓶矿泉水）。当夏天或是体力劳动出汗多时，还应适当多喝水。最好的饮料是白开水，茶水也不错。喝水可帮助消化、调节体温、维持生理功能，还有一定保健功能。所以，平时要注意多喝水，要喝清洁卫生的开水，不要喝生水。

2. 经常运动。

常言说得好：“生命在于运动。”最简单的运动是健步走路，另外，还可以慢跑、打太极拳、做操、跳绳、踢毽子等。如果条件允许，年轻人还可以打篮球、排球，踢足球，练习摔跤，学习武术、跆拳道、柔道等。因人而异，因地制宜，适度运动，劳逸结合。

有人以为自己天天干的是体力活，不就是等于时刻在运动嘛，这样的看法是错误的。干体力活时动作一般都比较机械死板、单调重复，因有任务指标，心理上压力大，精神上紧张。而工作之余的运动，则是一种积极的休息，多样化的运动可使全身各个部位得到锻炼，同时，运动时心情放松，可帮助解除疲劳，促进新陈代谢，有利于身心健康。

3. 戒烟限酒。

有些人将吸烟饮酒作为一种“享受”，这是错误的观念。

香烟的烟雾中，有二千多种复杂的化学成分，其中尼古丁使人吸烟成瘾，烟焦油是致癌物质，一氧化碳可使血液中的血红蛋白丧失携带氧气的功能，从而伤害人的内脏。香烟中约有四十多种对人体有害的成分，“二手烟”的烟雾还对

周围不吸烟的人群，尤其是成长中的孩子造成严重危害。在我国，每三个成年男人中就有两人是烟民，女性吸烟者也在逐年增多；近年来，世界各国禁烟的呼声都越来越高。在此奉劝农民工朋友，尽量不要吸烟，已经有吸烟习惯的年轻人，更应尽早戒烟。

少量饮酒，饮低度酒，对健康有一定益处。关键是要有节制，不要嗜酒成性。另外，酒后驾车，酒后工作，都可能发生安全事故，这也是应该高度警惕的。

要提醒大家注意的是，世界卫生组织的专家在各种场合都宣传过一个重要的观点：“吸烟和酗酒是‘入门的毒品’。”一方面，许多吸毒的人，往往就是借助烟酒做“桥梁”，从所谓朋友那里得到第一次尝试毒品的机会；另一方面，吸烟、酗酒成瘾，也是走向吸毒成瘾的一个“入口”。在复杂多变的社会环境中，为了自己的身心健康，应该保持清醒的头脑，不要轻易接受别人递给你的香烟或美酒。

4. 预防传染性疾病。

传染病的共同特征就是：一种微生物（细菌、病毒或寄生虫）侵入人体（即感染）而引起的疾病。传染病可以在人与人之间相互传染，还可能由动物传染给人，这样传染病就能够流行起来，导致许多人在很短的时间内都感染上同一种疾病。

患病者或病菌、病毒的携带者就是“传染源”，病菌可通过空气、飞沫和体液等“传播途径”侵入人体，那些抵抗力弱的人是“易感人群”，更容易感染致病。

预防传染病的关键是养成良好的卫生习惯和树立防病意识。平时应该注意饮食营养合理搭配，经常运动锻炼身体，多饮水，居室经常通风换气。例如，在流感流行的危险时刻

应少去公共场所、外出可戴口罩、回家马上用肥皂洗手。另外，有些传染病可通过注射疫苗来预防，例如流感疫苗、乙肝疫苗等。

如今养狗的人越来越多，还应特别注意防止被狗咬伤。狂犬病已经存在了四千多年，至今没有有效的治疗方法，每年全球有 55 000 人死于狂犬病。如果被狗咬伤，应立即用清水冲洗伤口，并尽快去注射狂犬病疫苗。

性病、艾滋病也是传染病，其发病率呈逐年上升趋势。预防性病、艾滋病，主要是应该有健康卫生的性生活，应坚决抵制卖淫嫖娼等不正当性行为对恋爱婚姻要有责任感，为了自己和生活伴侣的健康，要慎重对待，坚持“一个性伴”的原则。

另外，许多过去发病率高的传染病逐渐绝迹，但随着人口流动的加速、全球气温变暖和技术信息全球化快速传播的到来，出现了一些过去所没有的不明原因的传染病。还有一些传染病又卷土重来，甚至产生“耐药性”，这样，往往会来不及研制相应的药物和疫苗，治疗难度很大。大家一定不会忘记 2003 年发生在我国和其他国家的“非典”，还有禽流感、猪链球病、疯牛病等等，人畜共患的传染病也在增多，这都是近年出现的大量新的公共卫生问题，千万不可掉以轻心。

5. 慢性非传染性疾病。

由于长期的紧张、疲劳、不良生活方式、有害的饮食习惯、日益严重的环境污染，以及忽视自我保健等原因而促发的疾病，属于慢性非传染性疾病。最常见和突出的慢性非传染性疾病是：心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺病和糖尿病等。

这类疾病往往因起病慢，开始症状不明显而容易被忽视，在症状加重或急性发作时才去就医，常常贻误了治疗的最佳时机，而导致严重的不良后果。尤其值得注意的是，慢性非传染性疾病不再仅仅是“老年病”了，在年轻人中间也不少见。

慢性非传染性疾病的发生和流行似乎势不可挡，尽管其也受遗传、环境、个人生活方式等多种因素影响，但并不是不可以预防和消灭在萌芽中的。

另外，也要了解家族疾病史与个体健康状况，有针对性地科学调整自己的生活节奏。随着经济条件的改善，最好能够每年进行体检，有病及时发现、及时治疗。如今，农村医疗保险正逐步走向完善，农民工进入城市就业也要求用人单位上医疗保险，我们在外打工的人要了解自己的权益并积极上医疗保险，这对维护自己的健康是非常有利的。

三、心理健康要素

曾有媒体报道，在中国每年约 28.7 万的自杀者以及约 200 万自杀未遂者当中，农民约占了 80%。可见，农民的心理问题已经成为制约社会主义新农村建设的瓶颈，也是社会和谐发展中的不稳定因素。因而，重视和关注农民工的心理问题，使他们能够在受到尊重、得到关爱和保有幸福感的心态中生活，是全面建设小康社会、建设社会主义新农村必须密切关注和着重解决的问题。

心理健康是自立的源泉。那么心理健康的标准是什么？首先，要明白人的心理是从哪里来的。人的心理活动，就是人的大脑对外界环境的反映。虽然，大脑的活动看不见、摸