共享
小康生活
系列读物

安全预防与平安生活

疾病传染预防知识读本

刘干才 主编

新疆人民出版总社
伊犁人民出版社

安全预防与平安生活

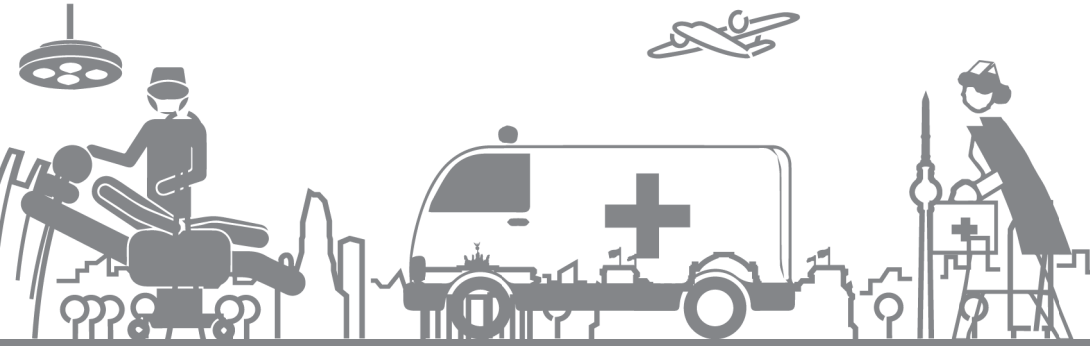
- 交通出行预防知识读本
- 用电用火预防知识读本
- 网络生活预防知识读本
- 运动锻炼预防知识读本
- 食品卫生预防知识读本
- 疾病传染预防知识读本
- 劳动职业预防知识读本
- 黄赌毒黑预防知识读本
- 社会治安预防知识读本
- 自然灾害预防知识读本

共享
小康生活
系列读物

安全预防与平安生活

疾病传染预防知识读本

刘干才 主编



新疆人民出版总社
伊犁人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

疾病传染预防知识读本 / 刘干才主编. -- 奎屯 : 伊犁人民出版社, 2015.9
（安全预防与平安生活）
ISBN 978-7-5425-1480-6

Ⅰ. ①疾… Ⅱ. ①刘… Ⅲ. ①传染病防治—基本知识 Ⅳ. ①R183

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第200674号

责任编辑：韩新帮
封面设计：大华文苑

安全预防与平安生活

疾病传染预防知识读本

刘干才 主编

出版发行 新疆人民出版总社
伊犁人民出版社
（新疆奎屯市北京西路28号 833200）
经　　销　新华书店
印　　刷　唐山新苑印务有限公司
版　　次　2015年9月第1次印刷
印　　次　2015年9月第1次印刷
开　　本　690mm × 960mm 1/16
印　　张　9
字　　数　100千字
定　　价　29.80元

前　言

党的十八大报告提出了到2020年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党苦苦奋斗、孜孜追求、一心想为广大人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盗、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内

涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。“共享小康生活”之“文明行动与精神生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易读，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编　　者

2015 年 7 月

目　录

第一章　身心健康基本常识

心理卫生基本常识 ……（2）
家庭卫生基本常识 ……（6）
生活卫生基本常识 ……（9）
饮食卫生基本常识 ……（11）
食品卫生基本常识 ……（14）
运动保健基本常识 ……（20）
医疗保健基本常识 ……（22）

第二章　常见疾病预防常识

发热病的预防方法 ……（26）
头痛病的防范措施 ……（28）
流感的预防方法 ……（30）
远离胃痛的妙方 ……（32）
预防中暑的方法 ……（35）
经常失眠怎么办 ……（36）
腹泻的预防方法 ……（37）
呕吐的辨证施治 ……（38）
如何治疗咯血 ……（40）
怎样治疗眩晕 ……（42）
便秘的中西医治疗 ……（44）
预防水肿的措施 ……（46）

如何防治脂肪肝 …… (48)
高血压的防治措施 …… (50)
怎样预防脑血栓 …… (52)
患了心绞痛的处理方法 …… (54)
冠心病的预防措施 …… (55)
如何预防高脂血症 …… (57)
糖尿病的防治方法 …… (59)
肩周炎的防治措施 …… (62)
颈椎病的防治办法 …… (64)
腰肌劳损的医疗方法 …… (66)

第三章　生活疾病预防常识

牙刷污染症的防治 …… (68)
凉席皮炎的预防 …… (70)
谨防席梦思损伤人体躯干 …… (72)
地毯螨虫病的防治措施 …… (74)
怎样防治太阳镜综合征 …… (76)
如何防治现代餐具病 …… (78)
洗衣粉损害症的防治措施 …… (81)
美食综合征的防治方法 …… (84)
怎样防治甜食综合征 …… (86)
蔬菜中毒症的防治措施 …… (88)
汽水综合征的防治方法 …… (91)
如何防治啤酒病 …… (93)
怎样防治火锅病 …… (95)
X 综合征的防治措施 …… (99)
养花综合征的防治方法 …… (102)
家电噪声病的防治策略 …… (104)

警惕手机辐射引发遗传病 …… (107)

第四章　传染病预防基本常识

流行性感冒的预防 …… (112)
甲型病毒性肝炎的预防 …… (114)
乙型病毒性肝炎的预防 …… (116)
细菌性痢疾的预防 …… (119)
结核病的预防 …… (122)
流行性乙型脑炎的预防 …… (125)
流行性出血热的预防 …… (128)
破伤风的预防 …… (131)
沙眼的预防 …… (133)
疟疾的预防 …… (135)

第一章

身心健康基本常识

心理卫生基本常识

从儿童过渡到成年的中间时期，称“青春发育期”，一般是13~19岁。心理学家把“青春期”称为“心理上的断乳”。所谓心理上的“断乳”是指脱离父母的监护，成为独立人的过程。第一次诞生是脱离母体的解放，由于“断乳”，与母亲的身体联系完全被切断了。但在心理方面，儿童与父母亲仍然是一体。第一次身体的“断乳”对婴儿来说是一个危机，青春期心理上的“断乳”也一个危机。

青少年时期，心理上的矛盾出现了新的特点：

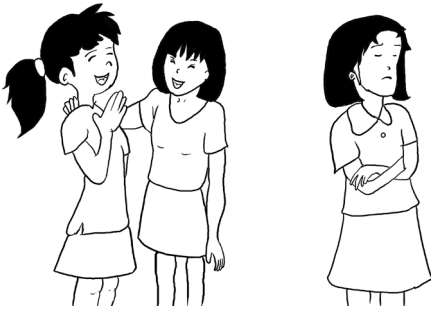
一是不断增长的物质需要与未独立的经济地位的矛盾。青少年往往想摆脱家长对他们使用物品的限制，他们觉得自己使用的东西，自己就有自主权，即不需要再征得家长同意，自己就可以决定与伙伴相互交换，赠送东西。青少年对物质的需要更多了，但一般经济条件的家庭不可能都给予满足，这样就产生了不断增长的物质欲望与满足的可能性相对减少之间的矛盾。许多青少年在家长正确思想的指导下，能得到很好的解决，但也有一些青少年在

这一矛盾激化过程中犯了错误。经济条件较差的家庭要找出历史原因和客观原因，调动主观能动性，采取积极劳动，勤俭持家等正当的手段和途径来逐步改善家庭的生活条件，并对子女进行正确的教育。经济条件比较富裕的家庭，更要重视正确处理经济关系，发挥其有利于子女健康成长的作用。否则，它会变为消极因素，养成孩子傲气、贪得无厌、追求享受、好逸恶劳等不良品质。

二是自主要求与依附关系的矛盾。青少年开始发现老师、家长的一些不足之处，或者一些缺点、错误。许多家长不理解或不完全理解这一点，往往将此看作是“犯上”的情绪，而以“不听话”或“学坏了”严加斥责。家长单纯地呵责训斥，不结合孩子思想实际的生硬说教，常会造成同孩子之间感情上的障碍，促使孩子的心理倾向和行为朝着同家长意愿相反的方向发展。

三是性生活的要求与道德、法制的矛盾。从儿童、少年到青年，在发展、发育过程中对性的理解与体验，大致可分为无知、朦胧、爱慕、初恋、钟情五个阶段。步入青春期的青少年，家长要教育他们正确认识与对待青春期性生理现象。对女孩子来说，特别要注意月经的心理卫生。初潮女孩往往把不规则月经认为是病态和不正常的现象，因而感到不安。又由于下一次月经难以预测，所以对参加活动常常担心，有的甚至逃避活动。教师与家长要关心爱护，说明其中的科学道理，使女孩子能安下心来。而且家长应给孩子以正确的性生理、心理的指导，帮

助女孩子有充分的思想准备，懂得女性生殖器官的结构，月经来潮是怎么回事，生理上会有哪些反应，自己要如何处理，这样，紧张、不安、不悦等情绪就会减少，就会有利于学生的心理健康。



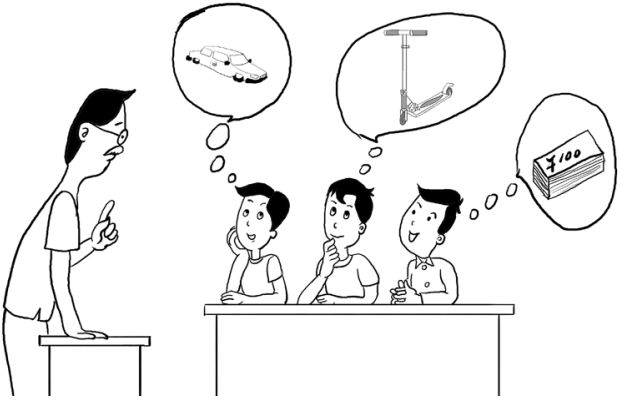
对男孩子来说，特别要注意遗精的心理卫生。男孩子出现射精，在生理上是自然的现象，不能说是有害的，但男孩子开始懂得性欲，出现了性的欲望，如果家长放任不管，缺乏指导，会带来不良影响，应该教孩子调节好精神生活，端正生活态度，养成良好的生活习惯。同时，家长还要对孩子进行道德观念和法制观念教育。要教育孩子懂得两性关系方面的道德表现是与总的道德面貌相联系的。要教育孩子加强法制观念，遵守法律规定，抑制感情的冲动。特别要教育女孩子做到自尊自爱，以免造成难以挽回的后果。

四是活动能量与认识水平的矛盾。青少年活动能量与认识水平的矛盾特点，就是行与知之间的不相平衡，不相适应。家长要积极促使这一矛盾的解决，只能从提高孩子的认识水平方面着手，为此，在丰富及系统化知识的同时，还要训练和发展孩子的逻辑思维及辩证思维。

五是现实与未来的矛盾。青少年对现实中直觉的、奇特的、变动的现象十分敏感，对此比较感兴趣；而一般的、较稳定的、

接近本质的东西，则不大容易引起他们的注意。

一般来说，青少年由于主观的心理倾向和外在的条件不同，对现实的认识可分为两大类。一类是：家庭教育在一般水平以上，个人的兴趣能得到鼓励和培植。这一类的青少年个人理想可能较早地出现，并在顺利的环境中发挥作用。另一类是：家庭教育水平较差或者出现了某种悲剧，个人的兴趣缺乏支持或没有发展的条件，他们感觉不到现实的温暖，由烦躁而不满，甚至发展到采取不正当的方法与手段，破坏现实社会的秩序。青少年往往把问题看得很简单，常常过于相信自己的力量，看不到不利的因素，并有急躁情绪，想在一个早上就能实现。他们一遇到困难和挫折，就容易产生埋怨、不满甚至灰心丧气。所以家长既要及早地培植孩子的美好理想，又要帮助他去努力实现自己的理想，引导他勇于和善于同种种困难作斗争。家长必须把孩子对现实的某种满足和欢乐，转变为向往未来的要求和动力，引导他向更高更远大的理想目标前进。

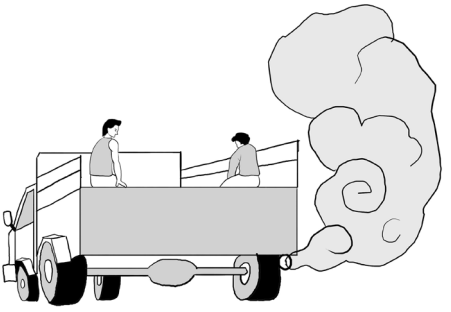


家庭卫生基本常识

居室是人们生活的基本环境，对人的健康影响极大，为此，青少年一定要保持家庭的清洁卫生，以减少疾病，增进健康。

减少污染

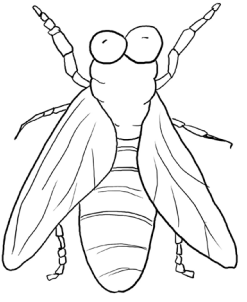
居室中的一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、二氧化碳、苯并芘、飘尘对人体都有一定的危害。为了尽量减少这些东西对人体的作用，要注意居室的开窗换气，特别是每天早晨起床后和晚上下班后应打开窗彻底通风换气。现代家庭虽然都十分重视居室的装饰，但却不太注意化纤地毯、塑料壁纸、地板胶、油漆、涂料对人体的危害。因此，对这些装饰品也应定期清污，并尽量不使皮肤直接接触。



消灭四害

消灭四害是搞好家庭环境卫生，防治传染病发生的有效措施。

消灭蚊绳　蚊子爱在早、晚大量集中，用脸盆涂上肥皂水后沾捕，也可用蚊香驱蚊。室外，阳台上的缸、罐等容器要翻过来倒放，防止积水滋生蚊虫。消灭苍蝇，每个家庭要备苍蝇拍，而且要经常洗烫。另外，还可用敌百虫 2 克加水 1000 克，与鱼头、内脏、水果皮等搅拌，放在苍蝇较多的地方进行诱杀。



消灭臭虫　在臭虫躲藏的墙壁、地板、家具等处缝隙，可用石灰堵塞或用纸糊，也可用开水直接浇到缝隙处烫死臭虫，或用 80%敌敌畏乳剂 5 毫升加水 1000 克，对准隐藏臭虫的缝隙涂刷和灌入，然后关闭门窗 1~1.5 小时，隔 1 周后重复 1 次。

消灭老鼠　可用老鼠夹或磷化锌粉 0.5 克拌 2 根油条，将油条剪成 5~10 个小块，放在老鼠经常出没的地方进行诱杀。也可用 0.1 克敌鼠溶液溶于 200 克水中，与 1000 克大米拌匀制成毒米，晾干后连续 5 次投放在老鼠经常出入的地方。每年春秋两季为老鼠繁殖期，应特别注意灭鼠。

消灭蟑螂　用开水烫杀碗橱或家具缝隙内的蟑螂，或者在玻璃瓶内放些诱饵，让蟑螂爬进去偷吃，进去以后就爬不出来了。

保持厨房卫生

厨房是存放、保管、加工、烹调食品的地方，搞好厨房卫生，也就把好了“病从口入”这一关，也是预防肠道传染病和食物中毒的重要环节。

厨房平时每天都应打扫一次卫生，消灭苍蝇、老鼠、蟑螂，保持厨房的清洁。炊具和餐具要经常消毒；盛饭菜的容器和抹布等物品要分开，擦桌椅和灶台用的抹布应分开专用，不能混用。直接入口的食品与生食品必须分开；熟食品存放时，不得与生食接触；入冰箱时不同的菜要分别用卫生塑料袋包装。加工制作生、熟食品的一切用具，要严格分开，凡是盛放生食品的木墩、盆子、盘子等，决不能用来加工和盛放熟食品（包括凉拌菜）。炊具和餐具的清洁，最好用洗洁精或碱水刷洗干净后再用清水冲洗干净。