

建设社会主义新农村丛书

詹嘉树 主编

农民健康读本



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

农民健康读本

顾 问 裘樟鑫
主 编 詹嘉树
副主编 陈中文 俞慧芳

 浙江工商大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

农民健康读本 / 詹嘉树主编. — 杭州 : 浙江工商
大学出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-81140-347-3

I. ①农… II. ①詹… 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 144560 号

农民健康读本

詹嘉树 主编

策划编辑 钟仲南

责任编辑 何海峰

责任校对 周敏燕

封面设计 刘 韵

责任印制 汪 俊

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(e-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806(传真)

排 版 杭州朝曦图文设计有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 6.375

字 数 166 千

版 印 次 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-81140-347-3

定 价 16.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

前 言

FOREWORD

近年来,随着农村社会经济的发展,农民的物质生活条件有了较大的改善。相较而言,农民的健康状况还不容乐观:2000年全民健康调查发现,城镇的人均寿命是75岁,农村只有69岁;而5岁以下的儿童死亡率和孕产妇死亡率,农村都大大高于城市。对此,我们觉得应该从根本上改变农民的生活现状,提高农民的生活质量,从而增进农民的健康。但是,这必然是个比较长的过程。其间如何有效改善农村人口的健康状况,我们认为还得从重视农村健康教育入手,特别是从观念的转变开始。

近年来,许多农民尽管在经济上逐步走向了富裕,但是其中相当一部分人对于自身的健康状况还未真正重视起来,加之面对当前看病难、看病贵的问题,以及孩子上学、赡养老人等亟须经济支撑的现实问题,一些人更是将自身的健康问题抛掷脑后。越是如此,越需要我们走村入户,宣传珍视个人健康的理念,普及相关医疗保健知识,指导农民“算大账”,处理好赚钱、节俭与保健三方面的关系,正确认识健康、科学管理健康。

出于这样的考虑,我们组织部分长期从事健康教育的同志,为农民朋友编写了一册通俗易懂的农村健康教育读本,希望得到农民朋友们的喜欢。

编 者

2011年5月

目 录

CONTENTS

第一章 健康生活

第一节 健康标准

1. 健康的定义 1
2. 健康的十条标准 1
3. 健康的生活方式 2

第二节 健康四大基石之一——合理膳食

1. 什么叫合理营养 3
2. 膳食平衡的要求 3
3. 平衡膳食的具体做法 4
4. 膳食指南 5
5. 平衡膳食宝塔模式的膳食指南要点 5
6. 一日三餐的科学安排 6
7. 不吃早餐的危害 7
8. 如何吃好早餐 7
9. 如何安排午餐与晚餐 8
10. 科学烹调 8
11. 健康饮食七要点 9
12. 健康又长寿的几个饮食习惯 10
13. 不合理饮食对身体的危害 11
14. 养成良好的饮食习惯 11

第三节 健康四大基石之二——适量运动

1. 适量运动的精髓——有氧运动 13
2. 适量运动的原则 13
3. 适量运动的好处 13
4. 适量运动“五必须” 14
5. 运动是否适当的衡量 15
6. 中老年人运动的基本要求 15
7. 步行运动 15
8. 科学的步行 16
9. 体力劳动不等于体育锻炼 16

第四节 健康四大基石之三——戒烟限酒

1. 远离烟草 17
2. 限量饮酒 22

第五节 健康四大基石之四——心理健康

1. 心理健康很重要 25
2. 你的心理健康吗 25
3. 保持心理健康的“五颗心” 26

第二章 疾病防控

第一节 传染病防控

1. 特点 31
2. 特征 32
3. 感染 33
4. 传播 34
5. 传染源 34

6. 传播途径	35
7. 易感人群	37
8. 诊断	37
9. 实验室检查	38
10. 病原体检查	39
11. 分子生物学检测	39
12. 消毒	39
13. 治疗	40
14. 法定传染病	43
15. 分类管理	43
16. 传染病的报告时限	44
17. 预防措施	45
18. 控制与消灭	46
19. 艾滋病	47
20. 结核病	55
第二节 地方病、寄生虫病防控	
1. 我国重点防治的地方病	62
2. 几种常见的地方病与寄生虫病	64
第三节 慢性非传染性疾病预防	
1. 高血压疾病的预防和控制	75
2. 糖尿病预防与控制	77
3. 冠心病预防与控制	79
4. 肿瘤预防与控制	82
第四节 伤害与急救	
1. 影响伤害发生的因素	83
2. 骨折病人的现场急救	84

3. 人工呼吸与心脏按压	84
4. 交通事故预防与控制	85
5. 触电的预防与急救	85
6. 溺水的预防与急救	86
7. 煤气中毒的预防与处理	86

第五节 免疫规划

1. 计划免疫工作	87
2. 浙江省现行的国家免疫规划疫苗	88
3. 浙江省免疫规划疫苗免疫程序	88
4. 儿童接种疫苗的一般禁忌证	90
5. 儿童预防接种须知	91
6. 预防接种注意事项	91

第三章 环境卫生

第一节 住宅卫生

1. 住宅选址	93
2. 住宅的设计	94
3. 居室卫生	94

第二节 环境卫生

1. 空气污染与防治	99
2. 用水卫生	100
3. 农业面源污染与防治	101
4. 垃圾处理	103

第三节 厕所卫生

1. 卫生厕所	105
---------------	-----

2. 粪便无害化处理	105
3. 三格式化粪池的基本原理	105
4. 三格式化粪池的建造技术要点	106
5. 双瓮(三瓮)漏斗式厕所	108
6. 粪尿分集式厕所	109
7. 三联通沼气池厕所	110
8. 完整下水道水冲式厕所	110

第四节 “四害”防治

1. “四害”的危害	111
2. “四害”传播的主要疾病	111
3. “四害”的防治	113

第四章 妇幼卫生

第一节 妇女常见病防治

1. 宫颈糜烂	118
2. 如何识别白带异常	119
3. 子宫内膜异位症	120
4. 乳房的自我检查	121
5. 月经期的注意事项	122
6. 如何减轻痛经	122
7. 选择卫生巾小常识	123
8. 乳腺癌的早期信号	124
9. 宫颈癌的早期信号	125
10. 子宫肌瘤	126

第二节 生殖健康

1. 生殖健康包括哪些内容	127
---------------------	-----

- 2. 预防生殖道感染 127
- 3. 月经期的计算 128

第三节 孕产妇保健

- 1. 婚检是道防火的墙 129
- 2. 孕前保健有良方 130
- 3. 孕期保健越早越好 132
- 4. 孕妇饮水有讲究 134
- 5. 孕妇缺铁殃及胎儿 135
- 6. 补充叶酸始于孕前 136
- 7. 胎宝宝最爱吃的食物 137
- 8. 胎儿最娇贵, 孕妇有禁忌 138
- 9. 自然分娩好, 孩子更健康 139

第四节 哺乳期保健

- 1. 母乳喂养好, 宝宝最需要 140
- 2. 母乳喂养好, 妈妈更健康 141
- 3. 初乳珍贵赛“黄金” 142
- 4. 奶水充足的奥秘 143
- 5. 哺乳妈妈要补钙 144

第五节 儿童保健

- 1. 婴儿喂养及辅食的添加 146
- 2. 给宝宝洗澡的讲究 148
- 3. 怎样给宝宝洗澡 148
- 4. 孩子吃饭的讲究 149
- 5. 阳光对宝宝肌肤的影响 150
- 6. 宝宝秋季腹泻的预防及治疗 151
- 7. 小儿惊厥的症状和护理 153

8. 儿童常见不良习惯的纠正 154
9. 保护视力要从小做起 158

第五章 其他卫生

第一节 职业病防治

1. 常见职业病 160
2. 常见职业病的预防 162
3. 职业病诊断 162
4. 劳动者职业病防治“十一要素” 163
5. 春耕季节的防病要点 166
6. 秋收季节的防病要点 167
7. 施用农家肥时的注意要点 168
8. 使用农药的注意要点 168
9. 农药中毒的预防 169
10. 如何预防中暑 170
11. 怎样预防弯腰工作引发的慢性腰痛 171
12. 如何预防职业性颈椎病 172

第二节 饮食卫生

1. 食品的污染与预防 173
2. 常见的食物中毒及其预防 175
3. 饮食卫生常识 177

第三节 远离赌博

1. 赌博的危害 180
2. 警惕新型网络赌博 180
3. 农村赌博行为发生的原因 181
4. 杜绝赌博的办法 182

5. 赌博的处罚 182

第四节 远离毒品

1. 常见传统毒品种类 183
2. 常见新型毒品种类 185
3. 吸食毒品上瘾原因 186
4. 吸毒的危害 186
5. 我国的禁毒法律、法规 187

第一章 健康生活

第一节 健康标准

1. 健康的定义

健康不仅是指没有疾病和不虚弱,而且指身体、心理和社会适应能力方面处于完满状态。

2. 健康的十条标准

(1)精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到过分紧张。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔。

(3)善于休息,睡眠良好。

(4)应变能力强,能适应环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重得当,身材均匀,站立时头、肩、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8)牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿龈颜色正常,不出血。

(9)头发有光泽,无头屑。

(10)肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

3. 健康的生活方式

- (1) 每日保持 7—8 小时睡眠。
- (2) 有规律的早餐。
- (3) 少吃多餐(每日 4—6 餐)。
- (4) 不吸烟。
- (5) 不饮或饮少量低度酒。
- (6) 控制体重(不低于标准体重 10%、不高于 20%)。
- (7) 规律的锻炼(运动量应适合本人的身体条件)。
- (8) 每年至少体检一次。

生活像一座天平,天平的一端是您的生活方式,另一端是您的健康。如何让我们在快乐工作、生活、学习的同时,拥有强健的体魄和健康的心理。让我们走进世界卫生组织提出的健康四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

第二节 健康四大基石之一——合理膳食

随着生活水平的提高,大鱼大肉已是寻常百姓餐桌上的家常菜,随之而来的“四高”现象越来越多,究其原因,主要是不合理的膳食结构、不科学的饮食习惯所造成的。“民以食为天”,合理的膳食很重要,不仅能让你保持完美的身材,而且能促进健康,预防和减少疾病的发生。营养来自一日三餐一口一筷的日常膳食,来自粗细荤素的精心搭配,来自全面均衡、科学合理的摄取……科学的饮食,并不需要花很多的钱,但需要正确的知识,让我们一起来多学些合理营养的知识吧。

1. 什么叫合理营养

一直以来,民间有一种错误认识——鸡、鸭、鱼、肉吃得多就是营养好。然而,这种认识并不科学,如不能得到及时纠正,身体将会有潜在的危险。那么怎样算营养好呢?首先,要弄清什么是营养、营养素与合理营养。

营养是指人体摄取、消化、吸收、利用食物,满足生命活动的整个过程。营养素是食物中的有效成分,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐(矿物质)、膳食纤维素和水七大类。合理营养是指以上七大营养素在体内种类齐全、数量充足、营养素之间的比例适当,也就是指膳食中食物的营养合理,能够提高健康水平,促进人体智能、体力、潜力的发挥,保障机体的正常生理活动,提高机体的抵抗力和免疫力,起到预防疾病,增强体质的作用。反之,饮食不当,导致营养不平衡,会给人体造成不同程度的危害,甚至影响下一代和整个民族身体素质的提高。

我们人类健康的物质基础是合理营养,合理营养的根本途径是平衡膳食。

2. 膳食平衡的要求

(1)摄入食物量充足、品种多样。每人平均每日摄入食物有粮谷类及薯类,干豆、鲜豆及豆制品,蛋及蛋制品,畜肉或禽肉,乳及乳制品,蔬菜及其制品,等等。膳食的充足才能够保证摄入的营养可以被多种器官和组织消化吸收,从而达到维护和保养器官组织的正常生理功能。

(2)能量食物来源构成合理。粮谷类食物提供能量 60%~70%,薯类食物提供能量 5%~10%,豆类食物提供能量 5%,动物性食物提供能量 20%~25%。

(3)能量营养素摄入量比值合理。糖类、蛋白质、脂肪三者摄入量的比值为 6.5 : 1.0 : 0.7。

(4)能量结构合理。三种产热营养素所提供的能量比例建议为糖类 60%~70%，脂肪 20%~25%，蛋白质 10%~15%。

(5)蛋白质食物来源组成合理。植物性蛋白质约占 70%，动物性蛋白质约占 25%；豆类蛋白质约占 5%；其中动物性及豆类称为优质蛋白质，两者之和应在 30%以上。

(6)脂肪食物来源组成合理。植物性脂肪约占 60%，动物性脂肪约占 40%。

(7)各种营养素的摄入量均达到供给量标准。每日各种营养素的摄入量，在一个周期内(5—7天)能平均达到标准供给量上下误差不超过 10%即可。

3. 平衡膳食的具体做法

(1)牛奶。每天喝 1—2 杯，可提供大量的蛋白质、钙、维生素 B 以及维生素 A、D 等。

(2)进食全谷类食物。如全麦面包、小麦面包，小麦或麦麸制的饼干亦属全谷类食物。多食全谷类食物可以促进植物纤维的吸收，从而达到均衡膳食的效果。每天吃主食品 300 克，其中最好有一种粗粮如燕麦、玉米、甘薯、豆子等。它们含有丰富的膳食纤维和维生素 B，可以提高淀粉分解速度，并清除体内垃圾。

(3)多吃豆类。豆制品中富含大量豆类蛋白，蛋白质对人体的生理机能所发挥的作用是不言而喻的。

(4)多吃水果、蔬菜。水果、蔬菜中富含多种维生素和矿物质，能促进人体吸收难以吸收的植物纤维。每天吃蔬菜 500 克，如豌豆苗、小白菜等，它们含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素 C、钙等；每天吃一个苹果或少许橙、草莓、奇异果等，它们有丰富的维生素 C，以及钾、钠、钙等矿物质，可使你精力充沛。

(5)及时补充肉类蛋白。每天吃瘦肉或鱼 100 克、鸡蛋一个，加上一些豆制品，这样可以满足人体对蛋白质的需要。

4. 膳食指南

说到这儿，我们很多人并不知道食物中究竟有多少脂肪，多少碳水化合物，多少油脂，中国居民平衡膳食宝塔就是利用这个原理，折合成营养素的图谱供大家参考，该图谱模式各营养素比例比较适宜，正日益被广泛采用。

第一层次(最底层)应食物多样，以谷类为主，适当搭配。这部分的数量最大，每人每日摄入量为 250—400 克。提供蛋白质、糖和 B 族维生素。建议每天有 50—100 克的粗粮更好。

第二层次为蔬菜、水果。每天吃蔬菜 300—500 克，水果 200—400 克。可提供维生素 C、胡萝卜素、膳食纤维、无机盐和微量元素。

第三层次为肉、鱼、禽、蛋。每天应摄入 125—225 克(鱼虾类 50—100 克，畜、禽肉 50—75 克，蛋类 25—50 克)，主要提供丰富的优质蛋白质、铁、锌、钙、多种 B 族维生素和脂肪及脂溶性维生素。

第四层次为奶类及奶制品、豆类及豆制品。每天应吃相当于鲜奶 300 克的奶类及奶制品和相当于干豆 30—50 克的大豆及其制品。主要提供丰富的优质蛋白质、钙、多种 B 族维生素和脂肪。

第五层塔顶是烹调油和食盐。每天烹调油不超过 30 克，食盐不超过 6 克。

5. 平衡膳食宝塔模式的膳食指南要点

(1)食物多样，谷类为主。