

新农村保健指南

《新农村保健指南》编写组 编

江西高校出版社

新农村保健指南

《新农村保健指南》编写组 编

主 编 王睿之

副主编 陈贝贝

编 委 李向帅 张奕轩 武新华

张珊珊 冀 超 张加龙

李月心 于 霞 王珊珊

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

新农村保健指南 / 《新农村保健指南》编写组编. —南昌: 江西高校出版社, 2009. 12

ISBN 978 - 7 - 81132 - 604 - 8

I. 新... II. 新... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 217216 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 8504319
销 售 电 话	(0791) 8505090
网 址	www.juacp.com
印 刷	南昌光华印刷有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/32
印 张	7.625
字 数	192 千字
版 次	2009 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 5000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 81132 - 604 - 8
定 价	15.80 元

版权所有 侵权必究

前 言

党的十六届五中全会提出了建设社会主义新农村的重大历史任务,为做好当前和今后一个时期的“三农”工作指明了方向。在各级党委和政府的关心支持下,各地开展的科技、文化、卫生三下乡活动有声有色,有效推动了农村的文明与进步,特别是农村医疗保健整体水平得到了明显提高。然而由于长期以来我国东西部地区、城乡之间发展的不平衡性等诸多原因,农村公共卫生服务相对滞后,一些不健康的生活习俗和生活方式一时还难以彻底改变,农民自我保护、自我保健的意识还相对比较薄弱,普及基本卫生知识,倡导健康生活方式仍是当前以至今后农村一项长期而艰巨的任务。

“要小康,先健康”。没有全民的健康就没有全面的小康;没有农民的健康,就没有全民的健康。可见,健康是“奔小康”的重要内容。当下的农民生活蒸蒸日上,越来越红火,广大农民朋友在追求富裕生活的同时,更加关注身心健康和生活质量。然而,不少地方的农民朋友由于缺乏卫生保健、防病治病的科学知识还存在着有病乱投医,小病变大病,又或者是专门相信那些封建迷信的江湖医生,有病不治,延误了病情。如果农民朋友们能够多了解一些基本的卫生保健防病知识,那农民朋友们的健康就多了一份保障,并且农民朋友健康水平和生活质量也会随之更上一层楼。因为农民朋友们在追求经济发展的同时,也更加关注自己和家人的健康。所以,本着贴近农民生活、具有科学性、实用性的原则,我们编写了这本《新农村保健指南》。

这是一本面向农村朋友们的卫生科普读物。书中通过健康基

基础知识、男女老少的保健常识、常见症状的治疗措施、常见疾病的识别及处理等方面运用通俗易懂的语言,深入浅出地向农民朋友传授了大量卫生保健的知识。农民朋友们通过阅读此书,能够掌握一些基本的防病治病、日常保健的知识,进而使得家庭和生活更加幸福美满。

在构建和谐社会主义和和谐社会的进程中,相信本书一定会受到广大农民朋友的喜爱,也一定能成为农民朋友日常生活中的好帮手,为现代农民的健康生活、科学文明做出新的贡献!

编者

2009年9月

目 录

第一部分 认识健康 福气安康

第一章 健康常识多了解

1. 什么是健康
2. 衡量健康的标准是什么
3. 是什么在危害我们的健康
4. 什么才是健康的生活方式
5. 培养好习惯, 丢弃坏习惯
6. 酗酒吸烟危害多
7. 变质食物要远离
8. 面对疾病: 加强锻炼, 防患于未然
9. 吃野味要当心
10. 洪涝灾后要防病

第二章 饮食卫生要注意

1. 喝水也要讲卫生
2. 饮水要科学
3. 人畜不能共饮同一个水源
4. 食物中毒要提防
5. 腌制食品要少吃
6. 饮食要科学
7. 多吃蔬果更有益
8. 清淡饮食更健康

第三章 农民健康小提示

1. 农村卫生要注意
2. 农村常见污染物对村民健康的影响
3. 农药中毒要提防
4. 忙碌时要注意卫生和防病
5. 狂犬病不光是狗的专利
6. 农民容易得哪些病
7. 迷信要不得,劳财又害命
8. 应及时就医的 10 个象征
9. 药害的威力不容忽视
10. 农村家庭常备药物及药物常识
11. 保持一个好心情

第二部分 男女老少 都要保健

第四章 婴幼儿保健

1. 新生儿护理小常识
2. 新生儿护理常见误区
3. 疫苗接种,安全又健康
4. 宝宝易得哪些病
5. 宝宝用药须知及正确方法
6. 宝宝外出的意外防护
7. 新生儿的生理特征
8. 从平日观察中护理宝宝
9. 头大的宝宝未必聪明
10. 保持宝宝口腔卫生的方法
11. 如何检测宝宝的视力
12. 婴幼儿应如何有效预防近视

13. 小儿不宜吃的食物
14. 如何预防小儿不同时期的意外
15. 掌握孩子学习的几个关键时期

第五章 男性保健

1. 男性青春期保健
2. 男性青春期的烦恼排解
3. 遗精不是病
4. 正确对待手淫
5. 男性常见病的防治
6. 洁身自好,防治性病
7. 男性更年期保健
8. 男人如何防止性衰老

第六章 女性保健

1. 女性青春期生理特征
2. 青春期月经不准是正常现象
3. 女性青春期保健
4. 婚前体检内容及好处
5. 哪些情况是不能结婚和不宜生育的
6. 人工流产的适宜时间及人流后调养
7. 孕期卫生要注意
8. 孕期饮食的调节
9. 孕妇饮食有禁忌
10. 孕妇不宜接触农药
11. 产褥期的保健与护理
12. 什么是产褥感染
13. 更年期对身体健康的危害
14. 更年期的护理与保健
15. 女性常见病预防

第七章 中老年保健

1. 中年人要注意日常保健
2. 中年人警惕亚健康
3. 中年人保护眼睛不容忽视
4. 中老年人要预防脂肪肝
5. 老年人睡眠谨防“四个错”
6. 老年人日常锻炼五个原则
7. 老年人饮食要注意
8. 老年人蹲厕要当心
9. 老年人抗衰老的健身方法
10. 预防老年痴呆的十大秘诀
11. 认识老年常见病
12. 老年人要合理用药

第三部分 常见急症的家庭应急处理

1. 高热
2. 咳嗽
3. 胸痛
4. 心悸
5. 浮肿
6. 呕吐
7. 胃肠胀气
8. 便血
9. 便秘
10. 贫血
11. 眩晕
12. 失眠

13. 痉挛
14. 急性腹痛
15. 腰腿痛
16. 关节扭伤
17. 落枕
18. 咽喉肿痛
19. 牙痛
20. 农药中毒
21. 食物中毒
22. 急性酒精中毒
23. 煤气中毒
24. 蛇咬中毒
25. 溺水
26. 冻伤
27. 触电
28. 烫伤和烧伤
29. 中暑

第四部分 常见病自我识别和护理

1. 急性支气管炎
2. 慢性支气管炎
3. 哮喘
4. 肺炎
5. 胸膜炎
6. 气胸
7. 原发性高血压
8. 慢性胃炎

9. 癫痫
10. 中风
11. 高血脂
12. 糖尿病
13. 痛风
14. 冠心病
15. 心肌梗塞
16. 胆囊炎
17. 甲亢
18. 慢性肾炎
19. 急性阑尾炎
20. 痔疮
21. 颈椎病
22. 风湿病

第五部分 农村家庭常用的保健疗法

1. 热敷疗法
2. 冷敷疗法
3. 按摩疗法
4. 摩面疗法
5. 沐浴疗法
6. 刮痧疗法
7. 梳头疗法
8. 拔罐疗法

第六部分 学会查看化验单

1. 为什么要验血
2. 采血前的注意事项
3. 采血时的注意事项
4. 查大便有什么作用
5. 大便标本的正确留取
6. 查小便的作用
7. 留取尿标本的注意事项
8. 如何留取 24 小时尿标本
9. 精液标本的留取
10. 阴道分泌物标本的留取
11. 痰液标本的留取
12. 肝功能检查的意义
13. 肾功能检查的意义
14. 血脂分析检查的意义
15. 心肌酶谱检查的意义
16. 淀粉酶检查的意义
17. 二对半检查的意义
18. 电解质检测的意义
19. 前列腺液检查的意义
20. 精液检查的意义
21. 肺结核病人查痰的意义

第一部分 认识健康 福气安康

第一章 健康常识多了解

1. 什么是健康

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。也就是说健康的人要有强壮的体魄和乐观向上的精神状态,并能与其所处的社会及自然环境保持协调的关系。——世界卫生组织(WHO)给健康所下的正式定义。

健康并不仅是传统所指的身体没有病,能吃能喝能劳动,甚至体检正常,感冒不需吃药就能好,因为这些都不是完整意义的健康。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。

健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,生理上的缺陷、疾病,特别是痼疾,往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人,身体和心理是紧密依存的两个方面。

世界卫生组织(WHO)根据健康定义制定了十条标准,快来对照一下吧,看看自己是不是在健康的范畴之内。

第一,要有充沛的精力,能从容不迫地应付日常工作和生活的压力,而不感到过分的紧张和疲倦。

第二,乐观积极的处事态度,勇于承担责任,有较高的工作效率。

第三,合理安排工作,善于休息;不失眠,睡眠质量较好。

第四,适应能力较强,能适应环境的各种变化,包括地理和气候等环境的转换。

第五,有一定的抗病能力,能抵抗一般性感冒和传染病。

第六,体重适当,身体均称,站立时头、肩、臀部位置协调。

第七,眼睛明亮,视力正常,反应敏锐。

第八,牙齿清洁并且完整,无龋齿,牙龈颜色正常,坚固有力,无出血现象。

第九,头发黑亮,正常代谢,没有头皮屑。

第十,肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

2. 衡量健康的标准是什么

在对健康有了正确的认识和理解之后,那么如何来衡量我们的身体是否健康呢?世界卫生组织对此提出身心健康的八大衡量标准:

第一,食得快:吃饭时胃口良好,不挑食、不偏食,能不快不慢的吃完一餐饭,饭后没有太饱或不饱的感觉。这证明内脏功能正常。

第二,便得快:一旦有便意时,能很快排泄大小便,且感觉轻松自如,在精神上有一种良好的感觉。说明胃肠、泌尿功能良好。

第三,睡得快:该睡觉时,上床后很快便能进入睡眠状态,且睡得深,醒后精神饱满,头脑清醒,而不是在床上辗转反侧,难以入眠。这证明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

第四,说得快:能够用语言正确表达自己的意思,并且说话流利,符合逻辑。这表示头脑清楚,思维敏捷,中气充足,心、肺功能正常。

第五,走得快:行动自如、脚步灵活有力、转体敏捷。这证明心脏和四肢状况良好,精力充沛旺盛。

第六,良好的个性:性格温和,平易近人,情绪不会突然大起大落,能在适当的环境中展现自己的个性;意志坚强,有自己的目标,做事情有毅力有耐心,不骄躁,无论学习还是工作都有持续性;感情丰富,热爱生活,具有坦荡胸怀与达观心境。

第七,良好的处世能力:看问题客观现实,具有自我控制能力,与人交往的行为表现较为适度,能够适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持良好的情绪,不以物喜不以己悲,能保持对社会外环境与机体内环境的平衡。

第八,良好的人际关系:乐于与人交往,珍惜友情,善待朋友。待人接物大方得体,对人大度和善,不斤斤计较,不得理不饶人,能助人为乐,与人为善。

3. 是什么在危害我们的健康

健康与我们的生命息息相关,随着经济的高速发展,生活节奏的不断加快,各种疾病也随之而来,而“太累、太疲劳”已经成为大家日常生活中的“口头禅”了。危害我们健康的杀手们,究竟有哪些呢?

首先,心理疲劳正在成为现代社会、现代人的“隐形杀手”。

由于生存竞争环境的恶劣,心理应激因素的加重,导致了很多人在日常生活中出现了心理偏差,一些专家预测在 2020 年的时候,心理疾病导致的健康问题会排在各类疾病中的首位。医学心理学研究表明,心理疲劳是由长期的精神紧张压力、反复的心理刺激及复杂的恶劣情绪逐渐影响形成,如果得不到及时疏导化解,长年累月,在心理上会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机,在精神上会造成精神萎靡、精神恍惚甚至精神失常,引发多种心身疾患,如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等,以及引起诸如偏头痛、荨麻疹、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。

其次,不健康的生活方式是慢慢击垮健康的“杀手”。

很多疾病是由于不健康的生活方式所引发的。如吃喝不当,经常大鱼大肉,或者经常暴饮暴食,都会对肠胃和其他内脏器官造成过重的负担,以至于出现“故障”。再如,平时体力劳动过多,经常一天劳动 14 个小时,身体得不到充分的休息,体力不能恢复。身体是有血有肉的而不是铁打的,长此以往,健康自然离你越来越远。另外,过度饮酒,过度抽烟,都会带来疾病,譬如高血压、酒精肝、动脉硬化甚至癌症等。

由此可见,建立健康合理的生活方式,是避免健康受到危害的第一步,也是每个人保健生命的重要组成部分。

4. 什么才是健康的生活方式

生活方式是文化的一部分也是我们日常生活中不可或缺的。它是指一个人在衣食住行各方面的行为方式和活动形式。我们要培养健康的生活方式,详情见下图:

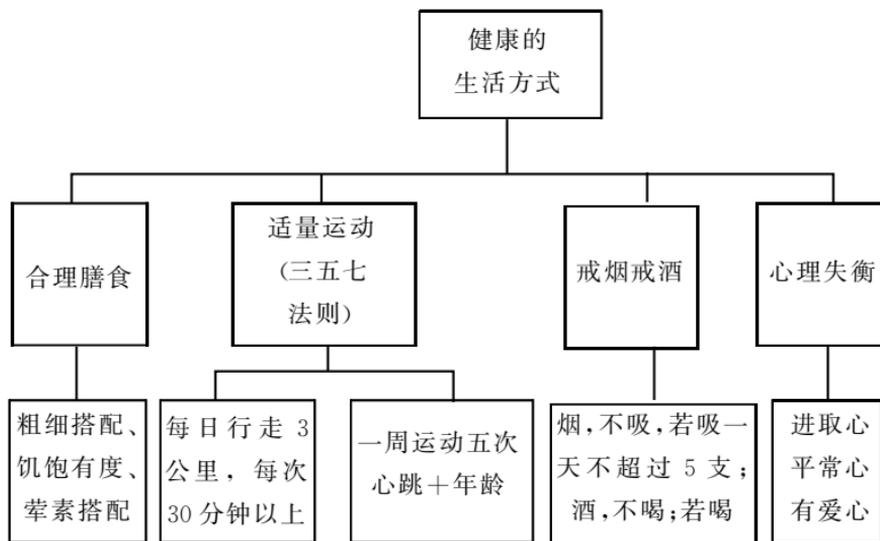


图 1