

社会主义新农村建设常识丛书

农村卫生常识

◎ 张振强 安红伟 主编

中国言实出版社

社会主义新农村建设常识丛书

农村卫生常识

主 编 张振强 安红伟
副主编 孟瑞芳 张灿强
郑喜灿

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村卫生常识 / 张振强, 安红伟主编.

—北京: 中国言实出版社, 2008. 12

(社会主义新农村建设常识丛书)

ISBN 978-7-80250-130-0

I. 农…

II. ①张…②安…

III. 农村卫生-问答

IV. R127-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 178549 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64890042(三编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 郑州九州印务有限公司

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

规 格 850 毫米×1168 毫米 1/32 56.75 印张

字 数 1560 千字

定 价 120.00 元(全 10 册) ISBN 978-7-80250-130-0

序

加快推进社会主义新农村建设,是我国的一项战略任务。

新农村究竟新在什么地方?这个问题,党的十六届五中全会已经做出了明确回答。全会指出:“建设社会主义新农村是我国现代化进程中的重大历史任务”。这句话实际上是对新农村建设的定义。它说明了两点:一是新农村建设是贯穿在整个国家现代化进程之中的,是与国家现代化建设同步发展,结伴而行,共始共终的;二是新农村建设实质上是农村的现代化建设,因为没有农村的现代化就没有国家的现代化,农村现代化是国家现代化的前提。

那么说新农村建设实质上是农村的现代化建设,二者内在的联系在哪里呢?这可以从三个方面来理解:一方面是,建设新农村是要依靠现代科学技术,来引领农业和农村经济发展,以建设现代农业、农村经济和农民致富为追求目标;另一方面是,建设新农村是要以现代生活水准,来引领农村人居和生态环境的改善,以建设优良的乡村风貌和生态环境为追求目标;再一方面是,建设新农村是要用现代社会文明成果来引领农村文化、教育、卫生、社保等社会事业发展和民主法制的完备,以培植高素质的农民队伍和完善农村长治久安的社会体制为追求目标。这三个引领,逐步把农村引上现代化。新农村的新字,实质上就是新在现代化,即把贫困落后的传统农村建设成现代化的新农村。

依靠谁来建设现代化的新农村呢?回答当然是要依靠具有现代知识的广大农民和基层干部。为此,就要坚持不懈地采取多种有效形式向农民和基层干部普及现代知识,不断提高他们的综合素质,使他们成为“有文化、懂技术、会经营”的新型农民,充分发挥他们在建设新农村中的主力军作用。

为了帮助农村基层干部和广大农民朋友掌握新农村建设的相关知识,一批经常接触农村基层干部和农民朋友的学者们编写了“社会主义新农村建设常识”丛书。这套丛书的特点是:贴近农村实际,适合农民需要;内容丰富新颖,语言通俗易懂;形式生动活泼,很有趣味性。丛书采用一问一答的体例,每部分后又附了具有典型性、实用性、可操作性的案例,使农民朋友在有趣的阅读中掌握相关知识。

这套丛书的出版,是作者对新农村建设的积极贡献。尽管该书还有不足之处,它会在新农村建设的实践中完善和发展。同时,欢迎更多的专家、学者为新农村建设奉献更多的现代通俗读物,为加快推进新农村建设贡献力量。



2008年10月18日于北京

杨雍哲:国务院研究室原副主任,中国农业经济学会名誉会长。



目 录

序.....	杨雍哲(1)
--------	--------

第一部分 家庭自测篇

1. 什么是身体健康的标准?	(1)
2. 什么是心理健康的标准?	(2)
3. 50 岁以后的健康自测题,您得多少分?	(3)
4. 女性健康自测二十题,您得多少分?	(4)
5. 肥胖对健康有哪些危害?	(5)
6. 吸烟对健康有哪些危害?	(5)
7. 酗酒对健康有哪些危害?	(6)
8. 疲劳对健康有哪些危害?	(6)
9. 不良饮食对健康有哪些危害?	(7)
10. 不良心理对健康有哪些危害?	(8)
11. 不良睡眠对健康有哪些危害?	(8)
12. 今天,你有什么不舒服吗?	(11)
13. 头发颜色为什么变了?	(12)
14. 指甲有什么异常征象?	(13)
15. 脸色异常是咋回事?	(14)
16. 通过眼睛能看到什么?	(17)
17. 耳朵有什么异常征象?	(18)
18. 口腔黏膜有什么异常征象?	(19)
19. 牙齿有什么问题?	(20)



20. 通过舌头能看出什么病? (21)
21. 吃饭为什么变味了? (23)
22. 你的嗅觉还灵敏吗? (24)
23. 食欲为什么不正常? (25)
24. 吞咽为什么困难? (27)
25. 咳嗽能辨出什么病? (28)
26. 咳痰能辨出什么病? (29)
27. 你观察过自己的大便吗? (30)
28. 小便会有什么问题? (31)
29. 出汗为啥不正常? (34)
30. 如何识别月经、白带异常? (35)
31. 测一测, 你的血压正常吗? (37)
32. 常见恶性肿瘤的报警信号有哪些? (39)
33. 判断一下, 你有动脉硬化吗? (40)
34. 哪些人易得冠心病? (41)
35. 你会心脏病的自测吗? (41)
36. 心绞痛发作疼痛部位都有哪些? (41)
37. 怎样判断得了胃肠病? (42)
38. 你知道脑血管发病的先兆吗? (42)
39. 怎样识别儿童多动症? (42)
40. 小儿啼哭是为啥? (43)
41. 怎样判断幼儿是否得了蛔虫病? (44)
42. 如何判断是否患有妇科病? (44)
43. 你经常自我检查乳房吗? (45)
44. 怎样识别乳腺癌? (45)
45. 怎样识别色素痣癌变? (46)



第二部分 卫生安全篇

46. 如何选择饮用水水源?	(47)
47. 如何做好水源的卫生防护?	(47)
48. 为什么人畜不能共饮一个水源?	(48)
49. 水传播的疾病有哪些?	(49)
50. 什么是安全卫生的饮用水?	(49)
51. 饮用水如何消毒处理?	(49)
52. 如何预防食物中毒?	(50)
53. 为什么病死的牲畜、家禽不能吃?	(51)
54. 怎样处理垃圾堆?	(51)
55. 粪便如何进行无害化处理?	(51)
56. 农村常见的污染源和污染物都有哪些?	(52)
57. 农村常见的污染物对村民健康有哪些影响?	(53)
58. 怎样灭蝇?	(53)
59. 怎样灭蚊?	(54)
60. 怎样杀灭蟑螂?	(55)
61. 怎样杀灭跳蚤?	(56)
62. 怎样杀灭虱子?	(56)
63. 怎样杀灭臭虫?	(57)
64. 怎样选择和使用灭鼠药?	(57)
65. 如何进行劳动卫生防护?	(58)
66. 如何安全使用农药?	(58)
67. 生产中如何注意个人防护?	(59)
68. 粉尘有哪些危害,如何预防?	(59)
69. 如何预防苯中毒?	(60)



70. 如何预防铅中毒? (61)
71. 如何防护电光性眼炎? (62)
72. 如何防治稻田皮炎? (63)
73. 怎样修建卫生厕所? (63)
74. 什么是农村卫生工作的“两管五改”? (64)
75. 如何加工再利用畜禽粪便? (64)
76. 使用沼气池要注意哪些安全问题? (65)
77. 卫生间应如何做到卫生? (66)
78. 如何给卫生间除垢? (67)
79. 厨房应注意哪些卫生? (67)
80. 厨房常见的卫生误区有哪些? (68)
81. 使用什么餐具最安全? (68)
82. 怎样正确清洗蔬菜? (70)
83. 剩菜热一下就能消毒吗? (70)
84. 床上有哪些健康盲点? (71)
85. 如何选择和使用家用消毒液? (72)
86. 家庭怎样通过消毒来预防传染病? (73)
87. 家用清洁剂对女性健康的危害有哪些? (73)
88. 你知道家庭杀菌产品的不当之处吗? (74)
89. 怎样合理使用杀菌产品? (75)
90. 家庭清洁有哪些简易方法? (75)
91. 你注意这些家庭“卫生死角”了吗? (75)
92. 你知道这些家庭卫生小常识吗? (77)
93. 室内都有哪些有害气体? (79)
94. 室内环境污染都有哪些危害? (79)
95. 怎样减少室内空气污染? (81)
96. 室内烧香有哪些危害? (81)



97. 五颜六色的室内灯光有哪些危害?	(82)
98. 你知道这些防癌常识吗?	(82)
99. 你知道这些鲜为人知的家庭致癌物吗?	(82)
100. 你家里有多少“毒品”?	(83)
101. 你家里有能“吸毒”的花吗?	(84)
102. 你知道这些家庭消防常识吗?	(84)
103. 卫生纸能当餐巾纸吗?	(85)
104. 如何正确选择纸巾纸?	(85)
105. 你能“注意到”床上的螨虫吗?	(86)
106. 你知道怎样正确选用洗手液吗?	(86)
107. 一条毛巾最多能用多少天?	(87)
108. 你知道如何正确使用牙签吗?	(87)
109. 哪些人不适合用电热毯?	(88)
110. 个人卫生要做到哪些?	(89)
111. 饮食行业人员应特别注意哪些个人卫生?	(89)
112. 如何远离性病?	(89)

第三部分 家庭急救篇

113. 如何做心脏按摩?	(92)
114. 如何做人工呼吸?	(93)
115. 怎样叫救护车,打电话首先讲什么?	(93)
116. 如何配置家庭急救药箱?	(94)
117. 急救十忌有哪些?	(95)
118. 什么是高热,如何处理?	(95)
119. 什么是惊厥(抽风),如何处理?	(96)
120. 什么是癫痫大发作,如何处理?	(97)



121. 什么是昏厥, 怎么处理? (98)
122. 什么是便秘, 如何处理? (98)
123. 什么是急性尿潴留, 如何处理? (99)
124. 什么是鼻出血, 如何处理? (100)
125. 什么是咯血, 如何处理? (101)
126. 什么是呕血, 如何处理? (102)
127. 什么是外伤性出血, 如何处理? (103)
128. 什么是眼内异物, 如何处理? (104)
129. 什么是咽部异物, 如何处理? (105)
130. 什么是气管异物, 如何处理? (106)
131. 什么是农药中毒, 如何处理? (107)
132. 什么是食物中毒, 如何处理? (107)
133. 什么是野生毒蕈中毒, 如何处理? (108)
134. 什么是霉变甘蔗中毒, 如何处理? (109)
135. 什么是亚硝酸盐中毒, 如何处理? (110)
136. 什么是煤气中毒, 如何处理? (110)
137. 什么是安眠药中毒, 如何处理? (112)
138. 什么是烧伤, 如何处理? (112)
139. 什么是烫伤, 如何处理? (113)
140. 什么是冻伤, 如何处理? (114)
141. 什么是外伤, 如何处理? (115)
142. 什么是电击伤, 如何处理? (116)
143. 什么是狗咬伤, 如何处理? (117)
144. 什么是毒蛇咬伤, 如何处理? (119)
145. 什么是蜂蜇伤, 如何处理? (122)
146. 什么是低血糖, 如何处理? (122)
147. 什么是中暑, 如何处理? (123)



148. 什么是脑出血, 如何处理?	(124)
149. 什么是高血压危象, 如何处理?	(125)
150. 什么是骨折, 如何处理?	(126)
151. 什么是断肢(指、趾), 如何处理?	(127)
152. 什么是溺水, 如何处理?	(128)
153. 什么是自杀, 如何处理?	(129)
154. 什么是心绞痛, 如何处理?	(130)
155. 什么是心肌梗塞, 如何处理?	(131)
156. 什么是心脏骤停, 如何处理?	(131)
157. 什么是昏迷, 如何处理?	(132)

第四部分 家庭护理篇

158. 怎么观察生命体征?	(134)
159. 小儿期保健重点有哪些?	(135)
160. 青春期保健重点有哪些?	(136)
161. 妊娠期保健重点有哪些?	(139)
162. 围产期保健重点有哪些?	(145)
163. 哺乳期保健重点有哪些?	(149)
164. 更年期保健重点有哪些?	(151)
165. 老年期保健重点有哪些?	(153)
166. 如何给小儿喂药?	(154)
167. 儿童防疫接种时间如何安排?	(157)
168. 慢性心衰病人如何家庭护理?	(158)
169. 心肌梗塞后病人如何家庭护理?	(159)
170. 中风病人如何家庭护理?	(161)
171. 长期卧床病人如何家庭护理?	(164)



172. 腹部手术后如何家庭护理? (166)
173. 胸部手术后如何家庭护理? (167)
174. 骨折复位之后如何家庭护理? (168)
175. 大小便失禁病人如何护理? (168)

第五部分 就医用药篇

176. 该挂哪科的号? (170)
177. 什么病需要看急诊? (171)
178. 看急诊前应该注意什么? (172)
179. 看急诊过程中要注意什么? (173)
180. 看普通病之前应该注意什么? (173)
181. 如何正确填写医疗卡片? (174)
182. 如何向医生准确介绍自己的病情? (175)
183. 看病常犯哪几种错误? (175)
184. 看病时如何减少误诊? (177)
185. 如何阅读处方及各种缩写? (178)
186. 如何看懂中药处方? (179)
187. 如何办理住院手续? (180)
188. 病人入住病房后应了解什么? (181)
189. 住院病人应遵守哪些规定? (182)
190. 医院护理等级是如何分的? (183)
191. 手术为什么需要家属签字? (184)
192. 手术后要注意什么? (185)
193. 家属接到病危通知书怎么办? (187)
194. 探望病人要注意什么? (188)
195. 陪护病人要注意什么? (188)



196. 出院时要注意什么?	(189)
197. “新农合”医疗补偿怎么办?	(189)
198. 透视时要注意什么?	(190)
199. 拍片时要注意什么?	(191)
200. B超检查时要注意什么?	(191)
201. 心电图检查时要注意什么?	(192)
202. 脑电图检查时要注意什么?	(192)
203. 胃镜检查时要注意什么?	(193)
204. 肠镜检查时要注意什么?	(193)
205. 做CT检查时要注意什么?	(194)
206. 磁共振检查时要注意什么?	(195)
207. 抽血化验时要注意什么?	(195)
208. 精液检查时要注意什么?	(196)
209. 中年人为什么有必要体检?	(197)
210. 体检前要注意什么?	(198)
211. 药物都可以弄碎服用吗?	(198)
212. 维生素C能防感冒吗?	(199)
213. 服用维生素C要避开哪些食物?	(200)
214. 服药间隔多长时间最好?	(200)
215. 药物是饭前服还是饭后服好?	(200)
216. 小儿用药要注意什么?	(201)
217. 老年人用药为什么要格外注意?	(202)
218. 孕妇及哺乳期妇女为什么应慎重用药?	(203)
219. 吃药有哪些学问?	(203)
220. 为什么服药最好用白开水?	(204)
221. 怎样使用外用药?	(205)
222. 怎样服用口服药?	(207)



- 223. 为什么不能滥用安眠药? (208)
- 224. 滥用抗生素有哪些危害? (209)
- 225. 滥用解热镇痛药有哪些危害? (209)
- 226. 如何配置家庭小药箱? (210)
- 227. 家庭药箱存在哪些误区? (210)
- 228. 如何识别药品的有效期? (211)
- 229. 你会看药品说明书吗? (211)
- 230. 买药时应注意什么问题? (212)
- 231. 怎样识别假药? (213)
- 232. 什么是非处方药? (214)
- 233. 如何正确使用非处方药? (215)
- 234. 治感冒为什么要慎重输液? (215)



第一部分 家庭自测篇

“健康是福,无病是乐”,反映了人们谋求健康的愿望。我们每个人都想拥有一个健康的身体,但要问健康具体是什么,每个人可能都有不同的理解。那么究竟什么是健康呢?世界卫生组织是这样定义健康的:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、心理的健康和社会适应的良好状态。”近年来,随着人们对健康认识的不断深入,健康定义又补充了新的内容:“健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。”新的健康概念更正了人们“无病就是健康”的旧观念。那么健康的具体标准是什么呢?

1. 什么是身体健康的标准?

健康是身体、精神和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和不虚弱。

具体有以下几点:

(1)精力充沛,能担负起日常工作和偶尔的繁重工作而不感到过分的疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任,不挑剔所要做的事情。

(3)善于休息,睡眠好。

(4)应变力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称。

(7)眼睛明亮,反应敏锐。

(8)牙齿清洁,无牙病。



2. 什么是心理健康的标准?

由于心理现象极其复杂,每个人的情况又千差万别,所以,我们不能像测量血压或体温那样划出一个心理健康与否的明确界限。但在实际生活中我们可以从以下几个方面来衡量一个人心理健康的程度:

(1)能正确对待自己:有自知之明,对自己有恰如其分的评价,不自卑、不自亢;知道自己的优点和缺点,对优点能积极地去发扬,对不足能自觉地去改进;不因为有优点而骄傲自大,也不因为有不足而自卑;总是知不足而进取不懈、为自己取得的成绩而愉快乐观。

(2)能正确对待别人:善交友,也就是能建立良好的人际关系。与人交往时,善意的态度(如尊敬、信任、喜悦等)多于敌意的态度(如怀疑、嫉妒、憎恶等);能信任和尊重别人,设身处地地理解别人,能以恰当的方式让别人理解自己,和本单位的同学、同事关系都很融洽;在与别人发生矛盾时能积极地、有效地去解决矛盾。

(3)能正确对待工作,热爱学习和劳动:工作和劳动、学习对于心理健康之重要,犹如身体之必须维生素,饱食终日而无所事事,即使体格再健壮,其精神也是空虚的。

(4)能正确对待环境:适应能力好,对生活中出现的各种问题和麻烦,不退缩、不逃避、不幻想。

(5)情绪稳定乐观:这并不是说心理健康的人没有情绪低落的时候,而是说他们的积极情绪多于消极情绪,而且他们的喜怒哀乐等情绪处于相对平衡的状态。

(6)行动自觉果断:心理健康的人干什么事都有明确的目的性,经过深思熟虑以后便果断地采取决定,不盲目、不犹豫、把自己的决定贯彻如一,绝不是说是一样而做又是一样。这并不是说不能改变决定,而是说不能轻易地改变决定。

上述标准是互相联系的。一个人心理不健康,不一定表现在所有方面,而往往表现在几个方面。对照上面的心理健康的标准,