

新农村

防病知识丛书

行为健康

● 主编 郑寿贵 徐水洋



人民卫生出版社

新农村

防病知识丛书

行为健康

李立明 陈惠芳 陈永华



人民卫生出版社

北京 人民卫生出版社

新农村

防病知识丛书

行为健康



主 编 郑寿贵 徐水洋

副主编 黄礼兰 郑海鸥 严瑶琳

编 委 (按姓氏笔画排序)

严瑶琳 杨 敏 汪松波

张载福 郑寿贵 郑海鸥

徐水洋 黄礼兰 潘莹莹

主 审 胡俊锋 丛黎明

插 图 吴 超 郑海鸥



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

行为健康 / 郑寿贵等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2010.1

(新农村防病知识丛书)

ISBN 978-7-117-12472-0

I. 行… II. 郑… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第222142号

门户网: www.pmph.com

出版物查询、网上书店

卫人网: www.ipmph.com

护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

新农村防病知识丛书

行为健康

主 编: 郑寿贵 徐水洋

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 2.25

字 数: 45千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-12472-0/R·12473

定 价: 10.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

60多年前，世界卫生组织（WHO）就提出了健康三要素概念：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称”。1989年，WHO又深化了健康的概念，认为健康包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。1999年，80多位诺贝尔奖获得者云集纽约，探讨“21世纪人类最需要的是什么”，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

然而，时至今日，“没有疾病就是健康”仍是很多农民朋友对健康的认识，健康意识的阙如，健康知识的匮乏，健康行为的不足，使他们最易遭受因病返贫、因病致贫。

社会主义新农村建设，是中国全面建设小康社会的基础。“要奔小康，先保健康”，没有农民的健康，就谈不上全国人民的健康。面对9亿多农民的健康问题，我们可以做得更多！

为满足农民朋友对健康知识的渴求，基层卫生专家们积累多年工作经验，从农民朋友的角度出发，陆续将有关重点传染病、常见慢性病、地方病、意外伤害等农村常见健康问题编写成普及性的大众健康丛书。首先与大众见面的是该套丛书的重点传染病系列。该丛书以问答的形式，图文并茂，通俗易懂，相信一定会为广大农民朋友所接受。

我们真诚地希望，这套丛书能有助于农民朋友比较清晰地认识“什么是健康”、“什么是健康行为”、“常见病如何预防”、“生了病该如何对待”等问题，从而做到无病先防、有病得治、病后康复，促进健康水平的提高。

拥有健康不一定拥有一切，失去健康必定失去一切！

中国工程院院士
浙江省科协主席

李天娟



前言

人们日常生活中所表现的一切活动，如吃饭、睡觉、劳动、社交……都是“行为”，行为与健康密切相关。在影响健康的诸多因素中，行为因素是最主要的。据世界卫生组织称，健康的生活方式可使高血压发病率减少55%，脑卒中减少75%，肿瘤减少1/3；并提出对人类来说，21世纪最可怕的不是艾滋病、核武器，也不是瘟疫、癌症，而是不良生活习惯。

不可否认，在当前生活水平日益提升，生活舒适度不断提高情况下，人们安逸的生活中却增加了不少有害健康的行为，如吸烟、酗酒、口味吃得过重、久坐不动、沉迷网络、缺少锻炼等。种种看似不起眼的不健康行为，不知不觉却对人们的身体健康和生活幸福构成了威胁，埋下了“隐患”。

人体犹如一台机器，每天不停运转，磨损几乎不可避免，但是良好的行为犹如优质的润滑剂，会使损耗尽量减少。现在有些年轻的城里人“不请吃饭，请你流汗”，积极健身，增加健康储蓄；而在农村，锻炼身体的人为数不多，积极锻炼的也多是上了年纪的爷爷奶奶辈。倡导健康生活方式，改善行为健康在农村更加迫切。

为了使广大农民朋友提高健康意识，改变不健康行为，我们结合基层工作经验，注重农民朋友关心问题，运用通俗易懂的语言，图文并茂地阐述了个人卫

生习惯、吸烟、饮酒、饮食、运动、心理、环境及安全等行为问题。寥寥一百题想尽述农民朋友的不健康行为习惯还是有很大难度，重在让农民朋友了解更多的卫生常识，抛砖引玉。农民朋友也可以举一反三，不断提高自身的行为健康水平。

不良的行为习惯是一天天、一次次做了之后才积累起来的，那么，改掉它也让我们从每一天做起——当我们在清晨睁开眼的那一刹那起，不妨先静静地躺在床上三五分钟，思考并下定决心今天要改掉的一个不良行为习惯——相信，不用多久，健康将是你最大的财富！

由于编者时间、经验和学术水平所限，不足之处还请广大专家、读者批评和指正。

编 者

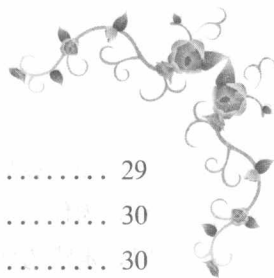
二〇〇九年十月

目 录

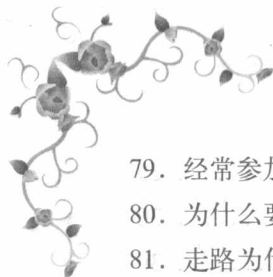
1. 什么是健康行为?	1
2. 为什么要养成良好的健康行为?	1
3. 学习健康的卫生知识有什么意义?	2
4. 为什么要早晚洗脸, 睡前洗脚?	2
5. 毛巾等洗漱用具能与别人共用吗?	3
6. 早晚刷牙、饭后漱口有什么好处?	3
7. 怎样刷牙更健康?	4
8. 怎样洗手更洁净?	4
9. 为什么要勤剪指甲?	5
10. 为什么要勤洗发、理发?	5
11. 经常洗澡有什么好处?	6
12. 为什么运动后不应立即洗澡?	6
13. 淋雨后为什么最好及时冲个澡?	7
14. 为什么要勤换衣服?	7
15. 久放的衣服能马上穿吗?	8
16. 怎样选择舒适的鞋?	8
17. 鞋袜穿多久更换较好?	9
18. 随地大小便有什么危害?	9
19. 大小便憋着为什么不好?	9
20. 乱倒垃圾有哪些危害?	10
21. 随地吐痰有什么危害?	10
22. 为什么咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻?	11
23. 坐车、走路、躺着时为什么不能看书?	12
24. 为什么坐要有坐相?	12



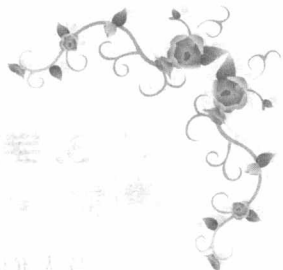
25. 为什么站要有站相? 13
26. 为什么生活要有规律? 14
27. 什么是早中晚的“三个”半小时? 14
28. 什么是睡觉醒来的“三个”半分钟? 15
29. 合理睡眠有哪些好处? 15
30. 为什么不能经常熬夜? 16
31. 适当午休有哪些好处? 17
32. 睡懒觉有害健康吗? 17
33. 为什么说长时间坐着对身体有害? 18
34. 长时间对着电脑有什么危害? 18
35. 网络成瘾对人体健康有哪些危害? 19
36. 吸烟为什么会危害身体健康? 20
37. 被动吸烟有什么危害? 20
38. 如何合理安排一日三餐? 21
39. 不吃早餐为什么对健康不好? 22
40. 为什么饮食要注意荤素搭配? 22
41. 偏食和挑食有什么危害? 23
42. 甜食能多吃吗? 23
43. 为什么食用油要适量吃? 24
44. 为什么盐不能多吃? 24
45. 蔬菜和水果可以适当多吃吗? 25
46. 为什么每天都应吃一些奶类、豆制品? 25
47. 为什么吃饭最好细嚼慢咽? 26
48. 暴饮暴食有什么危害? 27
49. 过多吃零食有什么危害? 27
50. 边吃饭边看电视有什么危害? 28
51. 吃醋能解决鱼刺卡喉吗? 28



52. 饭后能马上剧烈运动吗?	29
53. 变质食品为什么煮透后也不能吃?	30
54. 为什么生吃水果蔬菜要洗净?	30
55. 食品包装要注意哪些卫生问题?	31
56. 为什么最好不要用毛巾或卫生纸擦餐具?	31
57. 过量饮酒有什么危害?	32
58. 浓茶能解酒吗?	32
59. 为什么不能喝生水?	33
60. 人感到渴了才喝水的习惯好吗?	34
61. 为什么人渴了喝水不能过急?	34
62. 为什么要特别注意居住环境的卫生?	35
63. 居室经常开窗通风有什么好处?	35
64. 勤晒被褥有什么好处?	36
65. 居室为什么要经常打扫?	36
66. 彻底消除“四害”对居住有哪些好处?	37
67. 厨房用后为什么要及时清理?	38
68. 为什么煤炉最好不要放室内使用?	38
69. 厕所为什么要保持清洁卫生?	39
70. 阳台为什么要保持清洁卫生?	40
71. 为什么要坚持湿式打扫?	40
72. 为什么夏天空调温度与外界温度不应相差太大?	41
73. 电风扇能长时间对着吹吗?	41
74. 如何妥善存放农药?	42
75. 如何妥善存放药物?	42
76. 为什么强调运动要适量?	43
77. 体力劳动能代替体育锻炼吗?	44
78. 为什么说步行是锻炼身体的最好方法?	45



79. 经常参加文娱活动有什么好处? 45
80. 为什么要特别注意交通安全? 46
81. 走路为什么要靠边行走? 46
82. 横穿马路为什么要走斑马线? 47
83. 为什么驾车要遵守交通规则? 47
84. 为什么要远离毒品? 48
85. 不安全的性行为有哪些危害? 48
86. 过度手淫有什么危害? 49
87. 如何正确选用化妆品? 50
88. 保健食品能代替药品吗? 51
89. 为什么不能随便使用减肥药品? 52
90. 为什么不能滥用抗生素? 52
91. 为什么购买食品、非处方药品、化妆品、
保健品要看仔细标签、说明书? 53
92. 为什么老幼妇残要有特殊保健? 54
93. 为什么要重视婚前检查? 54
94. 母乳喂养对婴儿生长发育有哪些好处? 55
95. 打预防针有什么用处? 55
96. 妇女为什么要经常自查乳房? 56
97. 为什么说无病早防对身体更重要? 57
98. 为什么定期体检有利健康? 57
99. 有病为什么要到正规医院看? 58
100. 为什么要保管好门诊病历? 59



1. 什么是健康行为?

健康行为,顾名思义,就是有益于健康的行为。一般来说,健康行为可分为外显健康行为和内在健康行为。外显健康行为包括饮食的



定时定量、适当的体育锻炼、不吸烟、不酗酒等;内在健康行为可表述为情绪愉快、关系和谐、人格统一、适应环境、有自知之明等。

2. 为什么要养成良好的健康行为?

随着社会的发展和生存环境的改变,人类的生活方式对健康的影响越来越明显。不健康的生活方式会导致多种疾病,如吸烟、酗酒、膳食结构不均衡、缺少运动及精神紧张等会引起癌症、脑血管病的发生。此外,意外伤亡,特别是交通意外与工伤意外等,与不良行为也有密切关系。可以说,养成健康行为习惯是人生最好的投资。

3. 学习健康的卫生知识有什么意义?

当人们身体健壮时往往意识不到健康的可贵和幸福,体会不到学习健康知识的重要性,忽视健康行为的养成。而事实上,很多疾病都与不健康的生活方式有密切关系,如长期的过量饮食、营养失衡、吸烟与饮酒、化学毒物接触等都会造成各种疾病的发生。因此学习一些健康的卫生知识,提高自我保健的意识和技能,培养健康生活方式,就可以少得病,更健康,更长寿。



健康之道,最好的是预防,预防的根本途径是掌握健康知识,从日常点滴小事做起,养成良好的行为习惯。

4. 为什么要早晚洗脸,睡前洗脚?

早晚洗脸,睡前洗脚,有清洁皮肤、去污垢的功能。早上洗脸,手和面部接触水后,通过大脑,调动全身各个系统活动,让人们在良好的心情中开始一天的工作、学习和生活。晚上洗脸,睡前洗脚,还能改善睡眠质量。



5. 毛巾等洗漱用具能与别人共用吗?

有些家庭一家人共用一条毛巾、一只口杯、一把牙刷、一个脸盆,这种多人共用洗漱用品的做法极不卫生,会造成沙眼、红眼病、皮肤病、病毒性肝炎等传染病的传播,导致一人“红眼”、全家“眼红”,一人肝炎、全家患病。正确的做法是:毛巾(洗脸、洗脚、洗屁股、擦手)四块;脸盆、牙刷、口杯等洗漱用具应一人一套,不与别人共用。

6. 早晚刷牙、饭后漱口有什么好处?

早晚刷牙、饭后漱口能预防各种口腔疾病,特别是对牙周病和龋病的预防起重要作用。刷牙和漱口是保持口腔清洁的主要方法,它能消除口腔内的食物碎片及部分牙面菌斑,从而减少口腔环境中的致病因素。刷牙还有按摩牙龈的作用,有利于保持牙齿的健康。



7. 怎样刷牙更健康?

正确刷牙对保持个人的口腔卫生极为重要,因此,提倡不损伤牙齿及牙周组织的竖刷牙,即牙刷刷毛的运动方向,与牙长轴一致,紧贴牙面,转动牙刷柄,上牙向下刷,下牙向上刷。注意不要采用水平拉锯式的“横刷牙”。这种方法难以刷到牙齿邻面的软垢、菌斑,并损伤牙龈,还容易造成牙颈部的楔状缺损。



同时选择符合口腔卫生要求的保健牙刷,合适的牙膏,30~36摄氏度水温等也是健康刷牙不可缺少的条件。而且还应做到早起和晚上临睡前各刷牙一次,每1~2个月更换一把牙刷。

8. 怎样洗手更洁净?

洗手看似简单,殊不知学问很大。如果没有养成洗手的良好习惯,不知道如何“科学”地洗手,病菌很容易遗留于指缝、掌心、手腕等处,造成疾病的发生和传播。为此,建议大家学会“六步洗



手法”洗手：①先在水龙头下把手淋湿；②在手掌上抹肥皂或洗手液，均匀涂抹，搓出泡沫，让手掌、手背、手指、指缝等都沾满肥皂泡沫，然后反复搓揉双手及腕部；③两手心互相摩擦；④手心、手背相互搓揉；⑤两手交叉着洗，清洗手指间隙；⑥在水龙头下，将手冲洗干净。人们在烧饭做菜前、饭前便后、外出回家后一定要养成先洗手再做事的习惯。

9. 为什么要勤剪指甲？

指甲长了，指甲缝内的污垢含有大量的细菌和寄生虫卵，如果洗手不勤、洗得不彻底，这些病菌就会随食物进入体内，也会从破损的皮肤、黏膜进入体内。勤剪指甲可以减少指甲缝里的污垢和病菌，加上勤洗手、科学洗手，就能避免病菌感染，让自己更健康。

10. 为什么要勤洗发、理发？

洗发、理发能够清除头发和头皮上的污垢、头屑、病菌，预防头癣、皮肤病、长虱子。

