



中华人民共和国成立60周年

中医药科普图书著作奖一等奖



新农村

Xinnongcun
Weisheng Baojian

卫生保健

(第2版)

名誉主编◎吴坤平

主 编◎黄亚博 陈四清 赵 伟 李家宝

副 主 编◎薛明新 时凤英 周志武 杨大锁

耿曙光 王爱民 邹逸天 郑清兴

王信成



东南大学出版社

SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

新农村卫生保健

(第2版)

名誉主编 吴坤平

主 编 黄亚博 陈四清 赵 伟 李家宝



329232

广西工学院鹿山学院图书馆



d329232

东南大学出版社

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

新农村卫生保健 / 黄亚博等主编. —2 版. —南京:
东南大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5641 - 2058 - 0

I. 新… II. 黄… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 021041 号

新农村卫生保健(第 2 版)

出版发行	东南大学出版社
出版人	江 汉
社 址	南京市四牌楼 2 号(邮编:210096)
印 刷	南京玉河印刷厂
经 销	江苏省新华书店
开 本	850 mm×1 168 mm 1/32
印 张	10
字 数	233 千字
版 次	2009 年 12 月第 2 版 2009 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5641 - 2058 - 0
定 价	15.00 元

(东大版图书若有印装质量问题,请同读者服务部联系,电话:025-83792328)

编委会成员

名誉主编 吴坤平

主 编 黄亚博 陈四清 赵 伟 李家宝

副主编 薛明新 时凤英 周志武 杨大锁

耿曙光 王爱民 邹逸天 郑清兴

王信成

编 委 尤奋强 胡智伟 赵小平 钮晓红

王立兵 张贵陈 王国飞 高璐璐

马 洁 史锁芳 陆为民 韩 旭

王 瑜 章茂森 朱义豪 何蕴德

费忠东

工作秘书 陈 宁

再版说明

我国是一个农业大国,农民占人口比例的三分之二以上,中共中央关于制定十一五规划的建设中明确提出“建设社会主义新农村是我国现代化过程中的重大历史任务”,“加强农村公共卫生和基本医疗服务体系建设,基本建立新型的合作医疗制度,加强人畜共患疾病的防治”。因此,建设社会主义新农村,必须提高农民的健康水平,有健康的农民才有真正的新农村。

2006年10月,笔者与李家宝、陈四清同志赴北京参加“2006全国中医药科普高层论坛”,会议期间进一步认识到了广大农民朋友的身体健康,直接关系到保护农村生产力、振兴农村经济、维护农村社会发展和稳定的大局,对提高全民族素质、全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会,都具有重要意义。我们商定,要发挥江苏省中医药学会、中西医结合学会集聚全省医学领域大批知名专家、教授的人才优势,团结广大医务工作者,编写一部科普图书,奉献给农民朋友。

我们的想法得到了江苏省中医院、昆山市中医院、常州市中西医结合医院、南京市第二医院、南京市中西医结合医院、如东县中医院、沐阳仁慈医院、江阴中医肝胆病专科医院等医疗单位20余位临床医学专家、科普专家的大力支持。在大量调查研究的基础上,历经半年多时间的酝酿、讨论,几易书稿,编撰完成了一部直接面向新农村农民朋友的健康类科普专著——《新农村

卫生保健》。全书突出了中医“治未病”的预防保健学术思想,分为上、下两篇,上篇为养生保健篇,对农民生活中存在的养生保健误区,从饮食营养保健、心理卫生保健、居住环境保健、劳动卫生保健、婴幼儿卫生保健、婚姻卫生保健、孕产期卫生保健等七大方面提出了养生保健的具体方法,以达到“未病先防”的目的。下篇则选取了农民易患的常见病,或介绍其早期症状与诊断方法,或介绍预防知识,或介绍治疗原则与方法,或介绍一些食疗方法、运动保健方法等,以达到“既病防变”的目的。

2007年9月《新农村卫生保健》由东南大学出版社出版,江苏省科学技术协会拨专项经费支持图书的出版,参加编写的8家医疗单位也积极向农民朋友送爱心送健康,使得《新农村卫生保健》一书得以全部免费赠阅,没有增加农民朋友一分钱负担。

2007年9月16日,江苏省卫生厅副厅长、中医药局局长吴坤平和江苏省科学技术协会副主席吴国彬出席在南京召开的“2007全国中医药科普高层论坛”,并为《新农村卫生保健》图书首发式揭幕,现场向江宁、徐州、镇江、无锡等地区的“农民书屋”赠送了千余册《新农村卫生保健》。两年多来,中西医结合学会在江苏全省乡村开展的“中医江苏行,健康你我他”大型科普活动,陆续向苏州地区、无锡地区、常州地区、南京地区、南通地区、宿迁地区、泰州地区的农民及社区和街道赠书10 000余册,所到之处受到了农民朋友的热烈欢迎。

2009年国庆前夕,从北京传来了令人振奋的好消息,《新农村卫生保健》一书被中华中医药学会授予“新中国成立60周年全国中医药科普图书著作一等奖”。这既是对江苏中医药科普工作成绩的肯定,更是对广大中医药科普工作者的鼓励与支持。让更多的农民朋友享受中医中药两千余年养生保健成果,江苏省中医院、昆山市中医院、常州市中西医结合医院、南京市第

二医院、南京市中西医结合医院、建湖县中医院、如东县中医院、江阴中医肝胆病专科医院等 8 家医疗单位在学会的组织下,决定再版《新农村卫生保健》一书,并结合两年来和上万农民朋友面对面的科普实践体会,对原书内容进行了全面修订,并增加了四季养生保健、古今名医养生经、甲型 H1N1 流感防治等内容。再版后的《新农村卫生保健》内容更加贴近农民生活、语言更加通俗易懂,且图文并茂,知识更加全面丰富。

古人云:授人以鱼,不若授人以渔。哲学家弗朗西斯·培根说:“知识的力量不仅取决于其自身的价值,更取决于它是否被传播以及被传播的深度与广度。”要切实提高农民朋友的健康水平,除了必须积极推行新型农村合作医疗制度,巩固和完善县乡村三级医疗服务网络之外,还必须重视卫生科普宣传教育工作。农民朋友的健康意识提高了,掌握了养生手段,就能养成良好的卫生习惯,少生病,甚则不生病;就能够及时发现疾病的苗头,早发现早治疗;就能够掌握必要的疾病治疗常识,积极配合医生治疗,少花钱,早康复。

农民健则国家健,农民强则国家强,相信在越来越多的中医药科普人的共同努力下,社会主义新农村的明天会更加美好、灿烂!

江苏省中医药学会
江苏省中西医结合学会
江苏中医药杂志

秘书长

黄亚博

常务主编

2009 年 12 月

目 录

养生保健篇

四季养生保健

- ◎ 春季养生保健 3
- ◎ 夏季养生保健 6
- ◎ 秋季养生保健 9
- ◎ 冬季养生保健 12

饮食营养保健

- ◎ 卫生洁净要牢记 19
- ◎ 三餐定时是关键 20
- ◎ 冷热适度保平安 23
- ◎ 饮水卫生勿忽视 24
- ◎ 少量饮酒利健康 25
- ◎ 饮酒有节醉伤身 27
- ◎ 清茶一杯好处多 29

心理卫生保健

- ◎ 喜庆之时防生悲 31
- ◎ 克制愤怒利身心 32
- ◎ 过度忧郁诱病生 34
- ◎ 思虑过度催人衰 37
- ◎ 嫉妒伤人又害己 38

◎ 助人为乐心情好	40
◎ 尊老爱幼家兴旺	43
◎ 防微杜渐谈赌博	44
◎ 吸毒败家试不得	46
◎ 电脑上网忌网瘾	49

居住环境保健

◎ 人畜分居意义大	52
◎ 厕所改造文明风	54
◎ 巧灭四害保健康	56
◎ 家庭消毒经常做	62
◎ 宅基“风水”科学看	65

劳动卫生保健

◎ 开车之前莫饮酒	68
◎ 喷洒农药防中毒	70
◎ 电弧焊防伤眼睛	73
◎ 油漆要防苯中毒	74
◎ 建筑要戴安全帽	75
◎ 用电安全时牢记	77
◎ 暑天干活防中暑	79
◎ 田野劳动防蛇虫	81
◎ 外伤紧急止血法	88
◎ 溺水紧急救治法	90

婴幼儿卫生保健

◎ 母乳喂养好处多	94
◎ 何时添加辅食好	96
◎ 小儿牙齿细观察	98
◎ 疫苗接种要按时	100

婚姻卫生保健

- ◎ 适龄婚育利健康 102
- ◎ 哪些疾病会遗传 104
- ◎ 避孕方法有哪些 106

孕产期卫生保健

- ◎ 剖腹产热勿跟风 110
- ◎ 怀孕三期要保健 111
- ◎ 科学度过“月子期” 113
- ◎ 哺乳保健七注意 116

古今名医养生经

- ◎ 汉代医学家华佗——效仿五禽多运动 119
- ◎ 唐代药王孙思邈——养生十三法 120
- ◎ 清代温病名医叶天士——老年养生五项注意 122
- ◎ 清代名医徐灵胎——反对滥服补药养生 123
- ◎ 百岁名医韩百灵——三点感悟，九项生活 125
- ◎ 耳鼻喉科名医干祖望——童心、蚁食、龟欲、猴行
..... 126
- ◎ 国医大师裘沛然——养生先养心 127
- ◎ 国医大师朱良春——养生的五个秘诀 129
- ◎ 国医大师周仲瑛——九字养生经 131
- ◎ 国医大师徐景藩——读书养性可长生 132

常见病防治篇

传染病及寄生虫病

- ◎ 肺结核 135
- ◎ 乙型肝炎 136

◎ 丙型肝炎	142
◎ 细菌性痢疾	143
◎ 红眼病	145
◎ 水痘	146
◎ 狂犬病	148
◎ 急性传染性非典型肺炎	151
◎ 禽流感	154
◎ 甲型 H1N1 流感	158
◎ 艾滋病	160

呼吸系统疾病

◎ 急性上呼吸道感染	165
◎ 慢性支气管炎	167
◎ 支气管哮喘	170
◎ 支气管扩张	173
◎ 肺癌	176

心脑血管系统疾病

◎ 高血压病	180
◎ 冠心病	182
◎ 偏头痛	186
◎ 失眠	188
◎ 中风	190

消化系统疾病

◎ 慢性胃炎	195
◎ 消化性溃疡	196
◎ 食管癌	200
◎ 胃癌	202
◎ 急性肠胃炎	205

◎ 慢性腹泻	209
◎ 胆囊炎、胆石症	210
◎ 习惯性便秘	213
◎ 痔疮	215
◎ 脂肪肝	218
◎ 肝硬化	219
◎ 原发性肝癌	222
◎ 急性胰腺炎	225

泌尿生殖系统疾病

◎ 尿路感染	228
◎ 尿路结石	230
◎ 前列腺炎	231
◎ 淋病	233
◎ 尖锐湿疣	236
◎ 阳痿	240
◎ 早泄	243
◎ 性冷淡	246
◎ 月经不调	248
◎ 阴道炎	250
◎ 不孕症	252

内分泌及代谢系统疾病

◎ 高脂血症	256
◎ 肥胖症	257
◎ 糖尿病	259
◎ 痛风	262
◎ 地方性甲状腺肿	264
◎ 甲状腺功能亢进症	266

运动系统疾病

◎ 颈椎病	269
◎ 肩周炎	272
◎ 腰肌劳损	274
◎ 腰椎间盘突出症	276
◎ 下肢静脉曲张	278
◎ 骨折	279

其他

◎ 乳腺小叶增生症	283
◎ 颈淋巴结结核	286
◎ 脱发	289
◎ 痤疮	292
◎ 口臭	294
◎ 手足皲裂	297
◎ 足癣	298
◎ 湿疹	299

养生保健篇

四季养生保健

◎ 春季养生保健

春季从立春开始,历经雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨,共6个节气。《黄帝内经》中说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”意思是说,春季的三个月,是推陈出新、生命萌发的时令,天地自然都富有生气,万物显得欣欣向荣。根据天人合一的理论,这个季节人们应该晚睡早起,衣着宽松,适当散步,使精神轻松愉快,保持体内的生机,而不要过分劳累或发脾气。

研究表明,春季阳气生发、大地回春、万象更新、生机盎然,是一年中最好的季节。然而,春天不但是流感、流脑等各种传染病的高发季节,高血压、消化性溃疡、冠心病、肝炎、精神性等疾病也常常容易在春天复发或加重。因此,春光虽好,但我们也一定要做好养生保健,为一年的健康打下良好基础。具体而言,应注意以下几个方面:

(1) 乍暖还寒要“多捂”

早春之时,寒温交替,天气反复无常,往往早晨还是阳光明媚、春风送暖,到下午或者晚上却又寒风乍起,寒流突袭,气温骤降,甚至飘来阵阵雪花。由于人们在冬季怕冷,大部分时间都在居室内度过,对外界的适应能力下降,难以抵挡初春忽冷忽热的