

Shiyong Shequ
Weisheng Baojian

实用 社区卫生保健

主 编：黄亚博

执行主编：陈四清 李家宝 赵 伟

副 主 编：王长松 王洪新 毛 跃
冯全林 杨 波 辛 昂
陈 宁 施振东 耿曙光
龚 伟 薛明新

东南大学出版社

实用社区卫生保健

主 编 黄亚博

执行主编 陈四清 李家宝 赵 伟

副 主 编 (按姓氏笔画排序)

王长松 王洪新 毛 跃 冯全林

杨 波 辛 昂 陈 宁 施振东

耿曙光 龚 伟 薛明新

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁洪明 丁益群 万凌峰 王长松

王洪新 王 瑜 尤奋强 毛 跃

计忠宁 卢裕武 冯全林 朱欣佚

花海兵 杨永峰 杨 波 李家宝

吴 坚 辛 昂 张荣春 陈玉明

陈四清 陈 宁 明顺华 易永祥

金亚明 周晴华 赵 伟 施振东

耿曙光 钱溶溶 徐凤秦 黄亚博

曹 艳 龚 伟 章茂森 薛明新

东南大学出版社

· 南 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

实用社区卫生保健 / 黄亚博, 陈四清, 李家宝主编.
—南京: 东南大学出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5641-3395-5

I. ①实… II. ①黄… ②陈… ③李… III. ①社区—
卫生保健 IV. ①R197.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 048778 号

东南大学出版社出版发行
(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 江建中

江苏省新华书店经销 南京玉河印刷厂印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 8.125 字数: 226 千字

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-3395-5

印数: 1~13000 册 定价: 22.00 元

本社图书若有印装质量问题, 请直接与营销部联系。电话: 025-83791830

前 言

为深入贯彻落实《国务院关于发展城市社区卫生服务的指导意见》，进一步促进我国社区卫生服务全面、协调、可持续发展，不断提升社区卫生服务的工作水平，满足广大人民群众日益增长的公共卫生基本服务需求，江苏省中医药学会牵头组织了一批对社区居民生活比较熟悉的医学专家、科普专家，经过多次调研，编写了本书。全书分三篇，“社区保健篇”介绍了社区居民普遍关注的营养、心理、运动、环境等保健知识，同时介绍脊髓损伤、脑瘫儿等社区特殊人群保健的护理保健方法；“疾病防治篇”介绍了常见的社区传染病、社区慢性病、社区性传播疾病的症状与诊断、预防、治疗常识等；“附篇”则介绍了气管异物、心脏呼吸骤停的社区简易急救方法和中医膏方等中医特色保健疗法。

全书内容丰富，养生保健方法简便易学，语言通俗易懂，普及性强，实用性高。可供社区内常住居民，特别是妇女、儿童、青少年、老年人、残疾人和服务行业从业人员阅读。

序

社区伴随着人类的出现而产生,世界卫生组织(WHO)1978年在关于初级卫生保健国际会议报告中指出:“所谓社区,它是以某种经济的、文化的、种族的或某种社会的凝聚力,使人们生活在一起的一种社会组织。”我国著名社会学家费孝通认为:“社区是若干社会群体(家庭、氏族)或社会组织(机关、团体)聚集在某一地域里形成的一个生活上相关联的大集体。”

在我国,城市社区通常由两部分构成,一部分是功能社区,主要由企业、事业单位或机关、学校等构成;另一部分是生活社区,即由居民家庭构成,也包括机关或企业、事业单位的家属区和居民生活区。城市社区一般是指街道或居委会,农村社区一般是指乡(镇)或村。

人是社区生活的主体,一定来源、数量、质量的人口是社区生活的必要前提,一个社区的人口定义在30万~40万之间。社区居民的健康与疾病除了受自身的遗传、营养等内在因素影响外,还受社会因素、社区组织、社区人口、社区环境、社区行为、社区保健系统等外部环境因素的影响。例如,伊斯兰教的礼拜通过诵经、祈祷,可起到暂时消除烦恼,恢复心理平衡,缓解身体和精神紧张的作用,还有助于养成起居饮食的规律性;很多宗教提倡禁欲,反对婚外性行为,从而有利于性病的控制;而我国太行山区居民喜食酸菜,该地的人们患食道癌的就比较多。社区环境中,是否有清洁的饮用水、纯净的空气和理想的排污设施,是否有噪音、射线、高压和震动,是否有某种化学元素含量的过高或过低(如碘、氟、砷等化学元素含量异常,可导致地方性疾病的流行),是否有患某种传染性疾病的动物、昆虫或直接致病的寄生虫以及有毒的植物和动物等等,这些社区环境因素更与社区居民的健康程度息息相关。

随着人们对社区因素与居民健康关系的不断认识,构建社区卫

生服务体系成了我国卫生改革的重要举措。通过发展社区卫生服务,建立新型的城乡卫生服务体系,可以把群众的大部分健康问题经济、有效地解决在社区范围内,对于保障人民群众基本医疗和预防服务的供给、建立新型的医患关系、提高群众健康水平,具有极为重要的意义。

哲学家弗朗西斯·培根有句名言:“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。”《实用社区卫生保健》的出版,为我国社区居民提供了一册内容丰富、简便易学、普及性强、实用性高的养生防病保健大全,不但可供社区内常住居民,特别是妇女、儿童、青少年、老年人、残疾人和服务行业从业人员经常阅读、使用,也可作为社区全科医生的工作参考,以不断提升社区卫生服务的水平,满足广大人民群众日益增长的公共卫生基本服务需求。

本书的编写和出版得到了江苏省中医药学会的大力支持,特别是来自全省各大医院的一批对社区居民生活比较熟悉的医学专家、科普专家付出了大量辛勤的劳动。在此,一并致以诚挚的谢意!

江苏省卫生厅副厅长

江苏省中医药局局长

江苏省中医药学会会长

江苏省中西医结合学会会长

陈其江

2012年1月

目 录

社区保健篇

一、社区营养保健	3
◇ 营养全面保健康	3
◇ 卫生洁净要牢记	13
◇ 三餐定时是关键	14
◇ 常吃烫食损健康	15
◇ 出汗多时防脱水	16
◇ 少量饮酒利健康	17
◇ 饮酒过量伤身体	18
◇ 开车之前莫饮酒	20
◇ 清茶一杯好处多	21
◇ 掌握食性防治病	22
二、社区精神卫生	24
◇ 喜庆之时防生悲	24
◇ 克制愤怒利身心	25
◇ 过度忧郁诱病生	26
◇ 思虑过度催人衰	28
◇ 嫉妒伤人又害己	30
◇ 助人为乐心情好	31
◇ 尊老爱幼家兴旺	33
◇ 防微杜渐谈赌博	34
◇ 吸毒败家试不得	36
◇ 切断反射戒网瘾	38

三、社区运动保健	40
◇ 钓翁之意莫在鱼	40
◇ 自古善弈多长寿	41
◇ 写写画画登寿域	42
◇ 栽种花草能安心	43
◇ 欣赏音乐能疗病	44
◇ 散步简单好处多	46
◇ 跳绳预防多种病	47
◇ 手部运动保健操	48
◇ 颈部运动保健操	49
◇ 肩臂部运动保健操	51
◇ 腿部运动保健操	51
◇ 腰部运动保健操	52
◇ 掌上乾坤健身球	53
◇ 优美舒缓八段锦	54
◇ 太极拳最宜老人练	59
四、社区环境卫生	60
◇ 谨防新居装修综合征	60
◇ 厨房保洁小窍门	62
◇ 装修巧妙用色彩	63
◇ 种养花草治性情	65
◇ 现代家庭要防噪声	66
◇ 莫让冰箱成冷面杀手	67
◇ 使用微波炉防辐射	68
◇ 谨防手机辐射成祸害	69
◇ 过度使用电脑伤身体	70
◇ 空调综合征离你并不远	71
◇ 家庭消毒讲究科学	72
◇ 社区巧妙灭“四害”	75

五、社区妇女保健	78
◇ 女性的性生理与心理	78
◇ 受孕与避孕	81
◇ 优生优育有办法	84
◇ 妇女“四期”节房事	87
◇ 做好遗传咨询和产前诊断	88
◇ 剖腹产热勿跟风	89
◇ 怀孕三期要保健	90
◇ 科学度过“月子期”	91
◇ 哺乳期关注乳房保健	93
六、社区男性保健	95
◇ 男性的性生理与心理	95
◇ 早泄治疗有讲究	98
◇ 阳痿情况分两种	99
◇ 性病预防并不难	101
七、社区儿童保健	103
◇ 母乳喂养好处多	103
◇ 何时添加辅食好	104
◇ 小儿牙齿细观察	105
◇ 疫苗接种要按时	106
八、社区老人保健	108
◇ 情志愉悦人不老	108
◇ 起居有常合自然	109
◇ 传统气功能养生	111
◇ 体虚进补要辨证	113
◇ 偏方秘方勿轻信	114
◇ 十种常用补益药	115
九、社区特殊人群保健	121
◇ 脊髓损伤病人的社区康复保健	121

◇ 脑瘫儿童的社区康复保健	123
◇ 中风患者的社区康复保健	126
◇ 社区外伤患者紧急止血法	128
◇ 社区溺水患者紧急救治法	129

疾病防治篇

一、社区传染病防治	135
◇ 流行性感冒	135
◇ 肺结核	137
◇ 病毒性肝炎	139
◇ 细菌性痢疾	144
◇ 红眼病	146
◇ 宠物源性传染病	147
◇ 水痘	150
二、社区慢性病防治	153
◇ 慢性阻塞性肺病	153
◇ 高血压病	156
◇ 冠心病	158
◇ 慢性胃炎	162
◇ 消化性溃疡	165
◇ 急性肠胃炎	169
◇ 慢性腹泻	171
◇ 胆囊炎、胆石症	172
◇ 习惯性便秘	175
◇ 痔疮	177
◇ 肝硬化	179
◇ 脂肪肝	182
◇ 痛风	184
◇ 糖尿病	186

◇ 恶性肿瘤	189
◇ 尿毒症	197
◇ 颈椎病	202
◇ 腰椎间盘突出症	205
◇ 下肢静脉曲张	207
◇ 前列腺炎	209
◇ 乳腺小叶增生症	211
◇ 慢性咽炎	213
三、社区性传播疾病防治	215
◇ 艾滋病	215
◇ 淋病	218
◇ 梅毒	221
◇ 尖锐湿疣	223

附 篇

一、社区简易急救与护理	227
◇ 气管异物急救方法	227
◇ 心肺脑复苏急救术	228
◇ 如何正确呼叫“120”急救号码	234
二、中医特色保健疗法	236
◇ 中医膏方	236
◇ 冬病夏治	238
◇ 按摩疗法	240
◇ 刮痧疗法	241
◇ 足疗	243
◇ 美容面膜	245
◇ 拔火罐疗法	246



社区保健篇

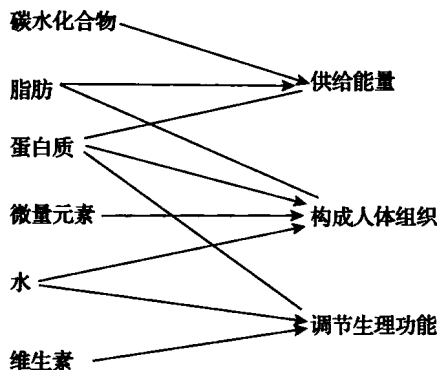
一、社区营养保健

◇ 营养全面保健康

饮食是人类赖以生存、繁衍和发展的物质基础,早在古代,人们就认识到了饮食与生命的重要关系。《汉书·酈食其传》中说:“民以食为天。”唐代著名的大医药学家孙思邈指出:“安生之本,必资于食。”数千年来,经过长期的社会实践,人们逐渐认识到,如果日常饮食安排合理,就能有效地发挥其维持生命的作用,而且可以保障身体健康、预防疾病、延年益寿。反之,如果饮食不当、暴饮暴食、饥饱不匀、偏食偏嗜,就可能扰乱机体的正常功能,导致疾病的发生。患病时,有选择性地摄入某些食物,会对机体产生有益的影响,促进疾病的痊愈。如果患病后不加忌口,就有可能使病情加重。在 21 世纪的今天,人们的生活水平普遍提高,不仅要求吃得饱、吃得好,更应该吃得合乎营养科学,通过合理摄取饮食来达到增进健康、益寿延年的目的,而营养全面则是合理饮食最基本的要求。

营养来源于食物,食物中能供给人体的有效成分称作营养素。据统计,人体可以从食物中获得的营养素有 41 种之多,这些营养素又大致可粗分为蛋白质、碳水化合物(糖)、脂肪、维生素、微量元素、水六大类,它们一起构成人体躯干、修补人体组织、供给人体热量、调节生理机能,成为保证生命和健康长寿的物质基础。

六大营养素主要功能如下所示:



图例：——→ 代表主要功能，- - - - - 代表次要功能

由于不是各种食物中都包含有上述六大类营养素,不同的食物含有的营养素也不尽相同,其含量多少也相差甚远,所以要想获得全部所需的营养素,就必须摄取多种食物。正如古医书《黄帝内经》中所说的那样:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充。”

下面就分别说说六大类营养素与人体健康的关系:

(1) 蛋白质与健康

蛋白质是构成人体各器官、组织和细胞的重要物质,它约占人体体重的16.3%。人体在生长发育阶段,需要大量的蛋白质,以提供足够数量和质量的氨基酸,促进新组织的发育;成年后,生长发育停止了,但机体的新陈代谢、组织的修补和消耗,还是需要蛋白质来完成的。即使到了老年,仍需要摄入足够的优质蛋白质,以维持生命活动,抗衡机体衰老。

食物中蛋白质来源有两个方面,即动物蛋白质和植物蛋白质。动物蛋白质如乳类、肉类(特别是瘦肉)、鱼类、蛋类等;植物蛋白质如豆类、谷类、硬壳干果类(花生、瓜子、杏仁、核桃仁等)和蔬菜、水果等。

食物中所含的必需氨基酸,种类越全、数量越多、比例越合适(近似于人体蛋白质的组成情况),其利用价值就越高。从总体上来看,动物蛋白质,从所含必需氨基酸的组成和比例看,合乎人体的需要,

而植物蛋白质则相对差些。因此,动物蛋白质的营养价值要比植物蛋白质来得高。为了从膳食中摄取充足的蛋白质,通常采用蛋白质互补方式,如小麦和玉米互补、玉米和大豆互补、荤食和素食互补等。通过互补作用来改善食品中的数量和比例,达到为人体提供优质蛋白质的目的。

常见食物蛋白质含量见表 1。

表 1 常用动、植物蛋白质含量表

食物名称	蛋白质含量(%)	食物名称	蛋白质含量(%)
猪肉	13.3~18.5	面粉	11.0
牛肉	15.5~21.5	大豆	39.2
羊肉	14.3~18.7	花生	25.8
鸡肉	21.5	白萝卜	0.6
鲤鱼	18.1	大白菜	1.1
鸡蛋	13.4	菠萝	1.8
牛奶	3.3	油菜	1.4
稻米	8.5	黄瓜	0.8
小麦	12.4	橘子	0.9
小米	9.7	苹果	0.2
玉米	8.6	红薯	1.3
高粱	9.5	蘑菇	2~4

当然,蛋白质也并非摄入越多就越好,多余的蛋白质,在代谢过程中会产生对人体有害的氨和含氮化合物,这些有毒物质需由肝脏解毒,经肾脏随尿排出体外。因此蛋白质太多会增加肝脏、肾脏的负担。而老年人的各器官功能都有不同程度的低下,所以切勿摄入过量的蛋白质。尤其是患有肾功能不全、尿毒症的患者,更应限制蛋白质的摄入,要尽量选择优质蛋白质,以免肾脏负担加重。

(2) 碳水化合物与健康

碳水化合物又称为糖,是由碳、氢、氧三种元素组成的化合物。食物中的碳水化合物主要以淀粉形式供给机体,进入人体后以糖元的形式暂时储存于肝脏和肌肉组织中,成为肌肉活动的后备物质。

碳水化合物是供给人体热能的主要物质。1克碳水化合物经氧化后可产生4千卡热量;若每天吃500克碳水化合物,即可产生2000千卡的热量。

碳水化合物中,纤维素虽不能被机体吸收,但能促进胃肠道的蠕动和消化液的分泌,有利于正常消化,可使粪便在肠胃内滞留的时间缩短,减少细菌及其毒素对肠壁的刺激。纤维素还能以某种方式和饱和脂肪结合,阻止血浆中胆固醇的形成,有利于防止心脑血管疾病的发生。

碳水化合物主要来源于植物性食物,主要食物中碳水化合物含量见表2。

表2 主要食物碳水化合物含量表

食物名称	含量(%)	食物名称	含量(%)
稻 米	78.2	马铃薯	19.9
小麦面	74.6	芋头	13.6
玉米面	71	红薯	18
高粱米	70.5	苹果	13
干豌豆	57	柑橘	13
干蚕豆	48	柿子	15
栗 子	41.5	菠菜	4
干莲子	61.9	大白菜	3
花 生	15.5	牛奶粉(脱脂)	52

碳水化合物的需要量,一般成人约为每天每千克体重4~6克。而对于老年人,应注意控制糖的摄入,因为老年人糖耐量低,多食碳