

中国健康教育丛书

渔民健康教育读本

●上海医科大学出版社



(沪)新登字207号

责任编辑 倪如晶
责任校对 左仁和
封面设计 朱振东
插图 龚智煌

中国健康教育丛书
渔民健康教育读本
yúmín jiànkāng jiàoyù dúběn
梅亦珩 主编

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海译文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.25 字数 95000

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册

ISBN7-5627-0235-7/R·220

定价: 3.90 元



《中国健康教育丛书》

编委会名单

名誉主编 陈敏章 谢丽娟

主 编 刘玉良 朱庆生 汤钊猷

副主编 蔡仁华 陈秉中 黄荣魁 朱世能 毕效曾
袁惠章

编 委 (按姓氏笔画排列)

于丽璇	马玉章	王凤兰	王官仁	王森林
石世砚	史以庆	朱世能	朱庆生	朱耀华
毕效曾	刘泽民	汤钊猷	许文斌	许占山
杨村青	杨继伟	杨朝斌	李 飞	李 仁
李秋芳	肖梓仁	汪家禄	宋兆琴	张国义
张熙增	迟达明	陈秉中	陈敏章	胡锦涛
泽登敖尔布		赵桂芬	赵震寰	袁惠章
徐臻荣	殷大奎	高炳章	高淑芬	浦志龙
陶意传	黄文谦	黄荣魁	黄敬亨	曹荣桂
曾 柯	曾广宏	曾宝忠	谢丽娟	谢谷芬
蓝芳馨	雷吉初	蔡仁华	阙学贵	戴志澄

序 言

健康不仅仅是“不生病”。过去认为“健康是福，无病为乐”，这种观点已经过时了。最新的健康定义包括了生物方面、心理方面和社会关系方面三个层次的“健康”含义，认为：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”

随着社会经济的不断发展，人们对健康的认识日益全面，对卫生服务的需求也越来越高。这包括两大方面：一方面要求有各级医疗机构的服务，防治疾病，保障健康；另一方面渴求得到有关医学知识，自我保健，促进健康。因而，《中国健康教育丛书》的出版发行，有助于满足广大人民对医学知识追求的需要，有助于全民健康水平的进一步提高。

健康教育在我国方兴未艾，我国长期来称之为“卫生宣传”、“卫生教育”。健康教育与普通的卫生宣传不一样，主要体现在教育目的和教育方式两方面：健康教育强调医学知识的普及、健康意识的提高和健康行为的促进，达到“知、信、行”全面改善，达到保护健康、促进健康的目的；健康教育的开展，需要有组织、有目的地进行，通过讲座、健康教育读本、影视、展览等方式，向广大人民传播健康知识。《中国健康教育丛书》能从不同社区考虑，从不同人群出发，深入浅出、通俗易懂地介绍了科学实用的医学保健知识，是一套很好的健康教育系列丛书。另外，本丛书由全国爱卫办组织编写，并得到了全

同各省市健康教育负责部门的大力支持，从而保障了这一健康教育工程顺利落实。本书的出版，希望能达到真正的保护健康、促进健康的目的。

潘秋华

1994年5月

目 录

第一章 人人享有卫生保健	1
第一节 2000年人人享有卫生保健	1
一、对健康的认识	1
二、“2000年人人享有卫生保健”的含义	3
三、我国实现“2000年人人享有卫生保健”的基本目标	3
第二节 初级卫生保健	4
一、什么是初级卫生保健	4
二、初级卫生保健的主要内容	4
三、怎样实施初级卫生保健	5
 第二章 环境卫生	7
第一节 居住卫生	7
一、渔村建设的选址与布局	7
二、住宅与船舱的设计	7
三、垃圾与粪便的处理	10
四、公共场所的卫生保洁	11
第二节 饮水卫生	12
一、水源保护	12
二、饮水消毒	13
第三节 除害杀虫	14
一、消灭老鼠	14
二、消灭苍蝇	14
三、消灭蚊子	15

四、消灭臭虫	15
五、消灭蟑螂	15
六、消灭虱子	15

第三章 生活卫生.....17

第一节 饮食卫生.....17

一、食品的卫生质量与鉴别	17
二、食品的防腐与保存	18
三、合理膳食与营养	20
四、饮食卫生习惯	23

第二节 个人卫生.....25

一、盥洗卫生	25
二、穿着卫生	26
三、睡眠卫生	27
四、行为卫生	27

第三节 日用品卫生.....30

一、热水瓶的卫生	30
二、铝制品的卫生	30
三、安全使用高压锅和电饭锅	30
四、听收(录)音机的卫生	31
五、看电视的卫生	31
六、科学使用电风扇	32
七、电冰箱使用须知	32
八、安全使用液化气	33

第四章 劳动卫生.....31

第一节 作业环境对健康的影响.....34

一、露天作业与风浪侵袭	34
二、劳动强度和作业时间	34

三、船舱动力噪声	35
四、渔具及装卸机械的伤害	35
第二节 劳动保护措施	35
一、加强个人防护	35
二、增添安全防护设备	36
三、执行安全生产规程	35
四、培训船上卫生员和装备小药箱	37
 第五章 精神卫生	30
第一节 精神卫生的概念与意义	39
一、精神卫生的含义和重要性	39
二、精神卫生的基本内容	39
三、精神健康的标志	42
第二节 常见的精神障碍	43
一、精神分裂症	43
二、智能障碍	44
三、神经官能症	45
第三节 精神健康的培养	46
一、建立和谐的人际关系	46
二、培养高尚的道德情操	47
三、正确对待困难与挫折	47
四、过丰富多采的业余生活	47
 第六章 传染病、寄生虫病的防治	49
第一节 什么是传染病	49
一、传染病的基本特征	49
二、法定管理的传染病	49
第二节 怎样预防传染病	50
一、管理传染病原	50

二、切断传播途径	52
三、保护易感人群	53
第三节 常见的传染病、寄生虫病的防治	55
一、细菌性痢疾	55
二、霍乱和副霍乱	55
三、病毒性肝炎	56
四、流行性感冒	57
五、流行性脑脊髓膜炎	57
六、流行性乙型脑炎	58
七、钩端螺旋体病	58
八、狂犬病	59
九、肺结核	59
十、艾滋病	60
十一、疟疾	60
十二、梅毒	61
十三、血吸虫病	61
十四、疟疾	62
十五、钩虫病	63
十六、蛔虫病	63
十七、蛲虫病	63
十八、肝吸虫病	64
第七章 常见病的防治	65
第一节 内科疾病	65
一、伤风	65
二、风湿性关节炎与心脏病	65
三、慢性支气管炎与支气管哮喘	65
四、慢性胃炎与溃疡病	65
五、高血压病	67
六、冠心病	69

七、中髻	70
八、食物中毒	70
第二节 外科和皮肤科疾病	73
一、破伤风	73
二、肩周炎	74
三、腰肌劳损	74
四、疖和痈	74
五、指头炎和甲沟炎	75
六、急性阑尾炎	76
七、疔	76
八、癣	78
九、湿疹	78
十、荨麻疹	79
第三节 肿瘤	79
一、食管癌	79
二、胃癌	80
三、结肠癌	81
四、肝癌	81
五、肺癌	81
六、鼻咽癌	82
七、宫颈癌	82
八、子宫肌瘤	83
九、乳腺癌	84
十、卵巢肿瘤	84
第四节 其他疾病	85
一、急性结膜炎	85
二、白内障	85
三、龋齿	86
四、中耳炎	86
五、鼻炎和鼻窦炎	87

六、扁桃体炎	38
七、口腔溃疡	38
八、颈痛	89
第八章 妇幼保健	90
第一节 妇女保健	90
一、月经期保健	90
二、怀孕期保健	91
三、产褥期保健	92
四、哺乳期保健	93
五、更年期保健	94
第二节 婴幼儿保健	94
一、新生儿保健	94
二、婴幼儿保健	96
三、婴幼儿的生长发育和疾病预防	97
第三节 常见妇科病	100
一、尿路感染	100
二、阴道炎	100
三、宫颈糜烂	101
四、子宫脱垂	101
五、痛经	102
六、盆腔炎与附件炎	102
第九章 婚姻与计划生育	103
第一节 婚姻	103
一、选择对象注意优生	103
二、结婚年龄	103
三、婚前健康检查	103
四、性生活卫生	104

五、性道德	104
第二节 计划生育	105
一、计划生育的重要性	105
二、避孕与节育	105
第十章 家庭用药与急救护理	109
第一节 家庭小药箱的配备	109
一、内服药	109
二、外用药	110
三、卫生用品	110
第二节 家庭用药须知	110
一、家庭用药的存放	110
二、合理用药	111
第三节 急救	113
一、骨刺梗喉	113
二、异物入眼	113
三、异物入鼻	113
四、触电	113
五、溺水和水中“抽筋”	114
六、煤气中毒	114
七、创伤大出血	115
八、烧、烫伤	115
九、骨折	115
十、海生物螫伤	116
十一、虫、蛇咬伤	116
十二、农药中毒	117
十三、自缢	117
十四、人工呼吸法	117
十五、心脏按压术	117

第四节 症状护理	118
一、发高烧	118
二、头痛	118
三、腹痛	119
四、晕船、晕车	119
五、便秘	119
六、咯血与吐血	120
七、鼻出血	120
八、牙痛	120
九、醉酒	121
十、扭伤和挫伤	121

第一章 人人享有卫生保健

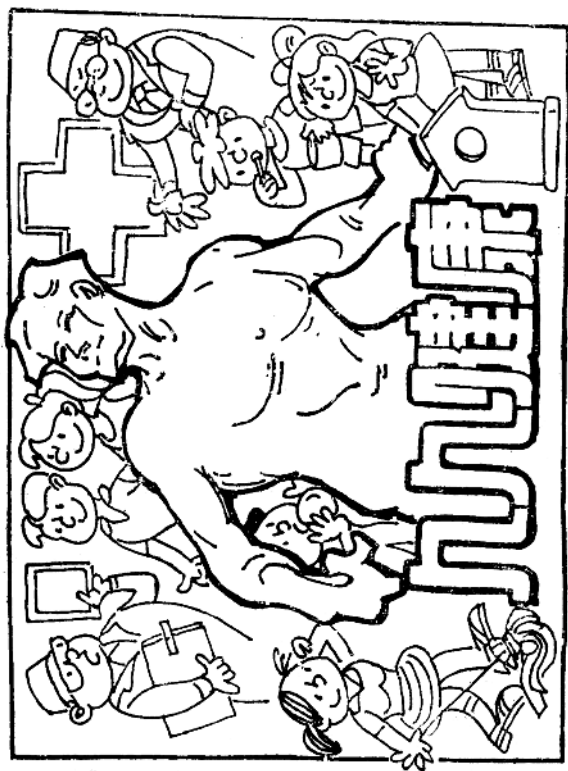
第一节 2000年人人享有卫生保健

一、对健康的认识

人人都十分珍惜自己的健康，因为健康是每个人赖以生存和生活幸福的基本条件。保护和增进人民健康，是世界范围内的一项重要的重要的社会目标。

那么，什么是健康呢？一般人认为，没有病，身体强壮，就是健康。这种看法也对，但是不完整。完整的健康概念是：既有强壮的身体，能抵御各种疾病的侵袭；又有健全的精神状态，能应付各种不良的心理刺激；还有妥善处理种种复杂社会问题的能力，可以和大家和睦相处，团结安定地建设物质文明与精神文明。因为不单单是疾病能损害人的健康，各种不良的精神刺激和心理压力也会妨碍人的健康，并诱发多种疾病，而社会的动荡不安、人际关系紧张及不良的生活方式，都可对人的健康构成威胁。所以，人的健康是许多因素相互作用的结果。

既然是这样，人们要健康，就不能只靠医生和药物来保护，更不能去祈求菩萨、上帝来保佑，而是要自我保健，学习和掌握卫生知识，并用以指导自己的行动，科学地向疾病作斗争，克服心理障碍，改变不良行为与习惯，消除不利于健康的各种社会因素和环境因素，建立科学的、文明的、健康的生产方式和生活方式，以防患于未然。当然，一旦生病了，还是要



及时地请教医生,在医生的指导下争取早治早愈。

健康为人人,人人要健康。每个人都对自己的健康负责,同时也对别人的健康负责,大家共同努力创造一个健康的世界。

二、“2000年人人享有卫生保健”的含义

“2000年人人享有卫生保健”是1977年在世界卫生大会上提出的全球战略目标。它的含义是:

1. 人们在工作和生活环境中保持健康;
2. 人们将运用有效的办法预防疾病,减轻疾病和伤残的痛苦,愉快地渡过人生各个阶段,最后安乐地离开人间;
3. 每个人能平均享有社会卫生资源;
4. 每个人和每个家庭都能享受到基本的卫生保健;
5. 人们懂得自己有能力可以避免疾病和创造健康的生活。

1986年,我国政府宣布支持“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标,并积极促进这个目标的实现,而且要走在世界的前列。

三、我国实现“2000年人人享有卫生保健”的基本目标

根据《我国卫生事业第八个五年计划及2000年规划设想》,我国实现“2000年人人享有卫生保健”的基本目标是:

1. 全国形成以初级卫生保健为基础的不同层次、布局合理、具有综合功能的地区卫生保健网,城乡人民都能就近获得最基本的卫生保健服务。
2. 积极稳妥地逐步建立起适合社会主义初级阶段的、具有中国特色的医疗保险制度,完善现有公费、劳保医疗制度,继续推行农村合作医疗制度。
3. 基本控制已有有效预防和治疗手段的疾病,减轻传染

病、地方病对人民健康的威胁,对慢性、非传染性疾病逐步开展针对危险因素的综合预防。

4. 卫生知识基本普及,城乡居民有良好的卫生习惯;全体居民,特别是农村居民基本普及安全的饮水和环卫设备;所有儿童都能接受抗主要传染病的免疫接种;继续改善营养状况。

5. 基本普及妇女和儿童系统保健管理。提供安全、有效的计划生育技术指导。

6. 人民群众基本医疗需求得到保证,就诊、转诊方便,治疗及时。医疗服务效率显著提高。人口密集地区,群众急救条件得到改善,扩大康复医疗服务。

第二节 初级卫生保健

一、什么是初级卫生保健

1978年,世界卫生组织在前苏联阿拉木图举行的国际初级卫生保健会议上指出:“初级卫生保健是实现‘2000年人人享有卫生保健’的关键。”根据这次会议发表的《阿拉木图宣言》认为,初级卫生保健是一种基本的卫生保健,它依靠切实可行、学术上可靠、又受到社会欢迎的方法与技术,通过个人和家庭的充分参与,用国家和地区依靠自力更生和自决的精神,在各个发展阶段上有能力负担的费用,使卫生保健服务最大限度地深入到人们工作和生活的地方去,着力控制和消除危害人民健康的各种因素,以预防疾病,增进健康,让全体居民公平地获得和达到与社会经济发展水平相适应的最高可能的健康水平。

二、初级卫生保健的主要内容

• • •