

工人健康 教育读本

主 编 俞 清
副主编 张万红
王 璐
吴庆玉

东南大学出版社



工人健康教育读本

俞 清 主编

东南大学出版社出版发行

南京四牌楼2号

涟水印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张3.9375 字数 92千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-81023-480-3

R·29

定价: 1.85元

友

责任编辑 常凤阁

前 言

随着现代化建设事业的迅速发展，工业生产中产生出越来越多的对人体有毒有害的物质，严重地影响广大工人的身体健康。为了保护工人的身心健康，提高劳动生产力，需在全国范围内开展工人健康教育。这是实现“2000年人人享有卫生保健”战略目标的内容之一。为了在工厂能系统地进行健康教育，我们编写了《工人健康教育读本》。

本书用通俗易懂的语言向广大工人传授有关劳动卫生、防病治病、卫生习惯等方面的知识，使他们了解对有毒有害物质的防护知识，提高自我保健能力，减少因缺少卫生知识而引起的疾病。本书计84课，每课内容可按一学时进行教学安排。各地可根据工人接触有毒有害物质的具体情况，有选择性地授课。

本书在编写过程中，冯冰、江建宁、孙甲、刘庆芳、许学余、朱蓉、胡方来、俞用政、郭尤前、梁志军、章连芳、韩海峰、翟炳良参加了部分章节的编写。我们虽然参考了国内外大量资料，但由于水平有限，时间仓促，有不妥之处，欢迎广大读者批评指正。

编 者

1991.4.

目 录

第一章 为人人健康而努力

- 第1课 人人享有卫生保健..... (1)
- 第2课 健康与健康教育..... (2)
- 第3课 健康面临的新挑战..... (3)
- 第4课 为了健康而努力..... (4)

第二章 人体的结构与功能

- 第5课 人体的由来..... (6)
- 第6课 正常人体的结构与功能..... (7)
- 第7课 人生分为几个阶段..... (9)

第三章 常见病防治

- 第8课 传染病..... (11)
- 第9课 呼吸系统常见病..... (12)
- 第10课 流行性脑脊髓膜炎..... (14)
- 第11课 流行性乙型脑炎..... (15)
- 第12课 流行性腮腺炎..... (16)
- 第13课 肺结核..... (17)
- 第14课 胃病..... (18)
- 第15课 胆道系统疾病..... (19)
- 第16课 痔..... (21)
- 第17课 肠道传染病..... (22)
- 第18课 病毒性肝炎..... (23)
- 第19课 细菌性痢疾..... (24)
- 第20课 伤寒和副伤寒..... (25)

第21课	冠心病	(26)
第22课	高血压病和中风	(27)
第23课	糖尿病	(29)
第24课	泌尿系统疾病	(30)
第25课	下肢静脉曲张	(31)
第26课	破伤风	(32)
第27课	狂犬病	(33)
第28课	性病	(34)
第29课	疥疮	(35)
第30课	常见癌症的信号	(36)

第四章 计划免疫和计划生育

第31课	计划免疫和免疫程序	(39)
第32课	预防接种	(41)
第33课	计划生育与优生	(42)
第34课	避孕与节育	(44)

第五章 劳动保护

第35课	厂矿工人的自我保健	(46)
第36课	在优美的环境中工作	(48)
第37课	“三班倒”工人的饮食起居	(49)
第38课	厂矿女工保健要点	(50)
第39课	粉尘防护	(51)
第40课	高温作业工人的劳动卫生	(53)
第41课	噪声防护	(55)
第42课	振动防护	(56)
第43课	电离辐射防护	(57)
第44课	冶金工业的劳动卫生	(58)
第45课	机械工业的劳动卫生	(60)

- 第46课 化学工业的劳动卫生..... (62)
第47课 纺织工业的劳动卫生..... (64)

第六章 职业病防治

- 第48课 工业毒物..... (66)
第49课 尘肺..... (67)
第50课 职业性皮肤病..... (68)
第51课 铅中毒..... (70)
第52课 汞中毒..... (71)
第53课 苯中毒..... (73)
第54课 锰中毒..... (74)
第55课 刺激性气体..... (75)

第七章 妇幼保健

- 第56课 青春期保健..... (78)
第57课 如何生一个健壮的孩子..... (79)
第58课 孕期保健..... (80)
第59课 妇女更年期卫生..... (82)
第60课 科学育儿..... (83)
第61课 小儿常见病防治..... (84)

第八章 家庭医疗护理与急救常识

- 第62课 工矿常见外伤的处理原则..... (87)
第63课 眼、鼻、耳、气管异物的处理..... (88)
第64课 怎样护理长期卧床的病人..... (90)
第65课 怎样护理精神病人..... (91)
第66课 怎样护理发热和腹泻的病人..... (92)
第67课 煤气中毒的急救..... (94)
第68课 触电与溺水的急救..... (95)

第69课	灼伤的现场急救.....	(96)
第70课	心绞痛与心肌梗塞的急救.....	(97)
第71课	用药常识.....	(98)

第九章 营养与食品卫生

第72课	人体需要的营养素.....	(100)
第73课	一日三餐巧安排.....	(101)
第74课	饮食卫生.....	(102)
第75课	科学使用调味品.....	(104)
第76课	食物中毒.....	(105)

第十章 生活起居卫生与体育锻炼

第77课	布置美好的家庭环境.....	(108)
第78课	合理安排工余生活.....	(109)
第79课	使用家用电器的卫生常识.....	(110)
第80课	吸烟危害健康.....	(112)
第81课	酒与健康.....	(113)
第82课	饮水卫生.....	(114)
第83课	养成良好的卫生习惯.....	(115)
第84课	体育锻炼与健康.....	(117)

第一章 为人人健康而努力

第一课 人人享有卫生保健

“2000年人人享有卫生保健”是全球性的伟大战略目标。1978年9月在苏联阿拉木图召开的世界卫生大会上，全体会员国一致通过了初级卫生保健宣言，人人享有卫生保健是其核心内容。

“人人享有卫生保健”就是实现世界卫生组织组织法提出的“人人达到最高可能的卫生水平”。这一目标的最低限度是所有国家的人民至少都具有这样一种健康水平，即他们能够有成效地进行工作，能够积极参加所在社区的社会生活。要达到这样一种健康水平，每个人都应该受到初级卫生保健，并通过初级卫生保健享受整个卫生系统一切级别的服务。

“人人享有卫生保健”的确切含义是：

1. 卫生保健是从家庭、学校和工厂开始的。
2. 人们应用更有效的办法去预防疾病，以减少不可避免的疾病和伤残的痛苦，愉快地渡过人生各个阶段。
3. 每个人都能均匀地分配一切卫生资源。
4. 每个人和每个家庭在能接受和能被提供的卫生保健条件范围内，通过其充分参与，以享受到基本的卫生保健。
5. 每个人都懂得自己有避免疾病的能力。积极创造自己及其家庭的幸福生活。

总之，人人都有享受健康的权利，人人都有维护自身和

他人健康的义务。

初级卫生保健实际上是最基本的必需的卫生保健，它要求每个人与家庭都能得到以下10项卫生服务：

1. 每个国家的所有人至少已经享用基本卫生保健。
2. 所有的人都能积极参与健康教育。
3. 全体人民都能得到足够合理的营养。
4. 全体人民都有安全清洁的饮用水。
5. 获得妇幼卫生保健及实施计划生育。
6. 所有儿童都能得到预防主要传染病的免疫接种。
7. 预防和控制地方病。
8. 获得常见病及伤害的处理。
9. 人人都得到基本药物。

10. 采用一切可能的方法，通过改变生活方式，控制自然、社会和心理环境，预防和控制非传染性疾病，注意精神卫生。

第二课 健康与健康教育

“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。”这是世界卫生组织为健康下的定义。它强调健康不仅是无病，而且还包括生物、精神和社会关系三个方面的意义。

影响人类健康的生物因素主要有细菌、病毒和寄生虫等，可在一定社会措施的基础上，采用预防接种、杀菌灭虫和抗菌药物三个主要武器来防病治病。

精神因素和社会因素对人类健康的影响也是明显的。许多疾病是由精神因素引起的，如社会和心理因素在高血压、

冠心病发生和发展中起重要作用，被称为身心疾病。在现实生活中，人们常会因精神颓丧而造成困扰，工作、生活又会造成心理压力，形成精神紧张，这些都可导致疾病。

总之，随着社会的发展，要求人们有良好的精神状态，来应付来自工作、生活上的精神压力和不良的心理刺激，作为社会的一员，能与社会的其他成员和谐相处。另外还要有一个强壮的体魄，能抵御疾病的侵袭。

健康教育是实现初级卫生保健的第一要素，是实现人人健康的主要途径。通过健康教育提高人们的卫生知识水平，进而改变不卫生行为，以提高其健康水平。所以，健康教育也可以说是健康知识与健康行为之间的一座桥梁。

健康教育并不是一门新兴学科，在中国古代的灿烂文化中就已包含了关于健康教育的丰富内容。从彭祖的养生之道，到历代各家的摄生法，都有健康教育的记载。

在我们的日常生活中，常会见到许多不健康的行为，如随地吐痰、吸烟、酗酒、吃不洁食物等等。其中多数人是因为缺乏卫生知识，也有的人一知半解，或“明知故犯”，对自己的健康不负责任。无论何种人都要通过健康教育，掌握一定的卫生知识，改变不良的卫生习惯，形成健康的生活规律。

第三课 健康面临的新挑战

“第一次公共卫生革命”使传染病的发病率大幅度下降，所以，当时把疾病的发生都看作是生物因素引起的，也叫“生物医学模式”。随着社会的发展和科技水平的提高，人们逐步认识到，疾病的发生不单纯是生物因素引起的，人不单纯是生物学的单位，而且具有社会性。社会因素能够决

定疾病的发生、发展和转归，可使自然因素的作用增加或减少。因此，疾病的发生受生物、心理和社会三方面因素的影响。例如，文化水平、社会阶层、性别、职业、年龄等社会生态学指征不同，抑郁症的发病率不同。在生活中，不幸事件发生后，高血压的发病率可增高几倍到几十倍，这远非用胆固醇过高、血钠过高等生物医学因素所能解释的。即使是传染病，也不单纯是生物因素所致，还与社会经济发展、自然力被开发、生活变化、营养和居住条件等有密切关系。

各种疾病的发病率和死因的构成在建国30多年来有很大变化。据1985年调查，我国城乡前三位的死因是：心脏病、脑血管病、恶性肿瘤。造成这些疾病的原因不是细菌、病毒，也不是寄生虫，而主要是不良的生活方式（如抽烟、高脂肪饮食、缺少体育锻炼、情绪不良等）与环境因素所引起。

另外，人口老龄化和环境污染也带来一些新的问题。例如，要注意老年人的精神卫生，减少他们的年老孤独感与社会失落感，防止老年人发生意外，使老年人保持生活乐趣，“老有所乐”，不但寿命延长，而且生活愉快。环境污染已经到了威胁人类生存的地步。随着我国工业迅速地发展，尤其是乡镇企业崛起，一些未经处理的工业废水、废料随意排放，造成江河和大气严重污染。据生活饮用水水质和水源性疾病调查证实，部分地区饮用水水质已经严重地威胁着人民的健康。城市的烟雾也威胁着城市居民的健康。

第四课 为了健康而努力

实现“2000年人人健康”全球战略是一项伟大的事业，需要全世界人民的共同努力。

首先，人们应增强自我保健能力，应该懂得“预防为主”的重要性，认识到健康靠自己，医生只能起到支持和帮助的作用。目前，有很多障碍妨碍个人和集体采取卫生行动。这些障碍是：缺乏基本的卫生常识；文化习俗禁忌；不健康的生活方式；促进健康的文化活动得不到支持；以及卫生宣传和促进工作做得不充分、不得力。此外，对健康有害产品的大肆宣传如烟草广告等，通常胜过旨在培养人们，特别是培养青年人健康生活方式的宣传教育。因此，必须克服一切妨碍卫生工作的障碍，使人们养成的良好卫生习惯，建立健康的生活方式。如果人人都这样做了，各种疾病的发病率就能大幅度下降。

提高人们的健康体质，需要社会各方面的支持和参与，树立“大卫生”观念，强调人们的健康问题是全社会的责任。以食品为例，不清洁的食品或被化学毒物污染的食品是对健康有害的。那么，如何管好食品卫生呢？首先是土壤、水域要不受环境污染，化学毒物就不能被农作物、牲畜、鱼类吸收；各种食品在生产、运输、保管、销售途中不能遭受病菌、病毒、化学物质污染；食品工厂、饮食服务行业要严格执行卫生操作制度以及注意家庭饮食卫生、个人饮食卫生等，这一切光靠卫生部门是不能包管的，必须有社会各部门的合作和努力才能做好。

实现“2000年人人健康”，学习和掌握卫生知识是十分重要的。据世界卫生组织统计，世界上每年有250万人因肺癌、慢性支气管炎、肺气肿和一些心脏病等与吸烟有关的疾病而死亡。也就是说，世界上每13秒钟即有一人因这类疾病死亡。造成这种悲剧除了贫穷因素外，主要是由于有关健康的知识还没有被广大民众所接受。

第二章 人体的结构与功能

第五课 人体的由来

人体是一个奇妙复杂的机体。

人类种族的延续依赖于精子和卵子的结合。精子由男性的睾丸产生的，卵子由女性的卵巢产生的，精子和卵子一旦结合（通过人体生殖器官去完成），变成了受精卵，一个新的生命也就诞生了。接下去便是十月怀胎，就是胎儿在母体内孕育的过程。从受精卵这样一个完整的细胞到长成一个健康的孩子，大致要分为3个时期：

1. 胚卵期：受精后的第1周。
2. 胚胎期：受精后的2~8周。
3. 胎儿期：受精后的9~38周。

精子和卵子结合，产生新的生命。生男还是生女是由人体细胞里的一种叫染色体的东西所决定的。染色体携带着无数的遗传“密码”——基因，一切生命的开始、生长与发育都是按照这许多“密码”所规定的格局循序进行的。

不论男女人体细胞都具有22对常染色体和1对性染色体，总共23对，46条。常染色体专管除性别外的全部生命活动“密码”。性染色体决定人体性别。性染色体有两种：一种叫X染色体，另一种叫Y染色体。男子的性染色体由一条X染色体和一条Y染色体配对，即XY；女子的性染色体是由两条X染色体配对，即XX。如果X染色体的精子与卵子相遇，则XX配对，生下孩子是女孩。倘若Y染色体的精子与卵子

相遇，则 XY 配对，生下孩子为男孩。由此可见，生男孩还是生女孩是由男方决定的。

第六课 正常人体的结构与功能

人体好象一个国家，细胞就是这个国家的一个公民，人体结构的基本成分是细胞。一个完整的细胞包括细胞膜、细胞质、细胞核三部分。人体的细胞形态各异，功能不同。

许多相似的和担负同一功能的细胞结合在一起，便成为组织。人体的组织分为四种类型：上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织。

不同的细胞与组织组成了不同的器官。每个器官都有它自己特殊的结构和功能。人体的器官主要有脑、心、肺、肝、胰、肝、胆、胰、肠、肾、膀胱、睾丸、卵巢等。

许多器官联系起来，组成了一个系统，共同完成人体某项生理功能。人体里的系统及其包括的器官和组织可归纳如下：

1. 运动系统：由骨骼、关节、肌肉组成。骨骼是人体的支架，骨在肌肉牵引下产生运动。骨能保护体内重要的器官；关节是骨与骨之间的连接部分，不能动的关节叫不动关节，能动的叫可动关节。可动关节能作屈、伸、展、收、旋转及环转运动。肌肉分骨骼肌、平滑肌及心肌三种。骨骼肌能随人的意志支配而收缩或舒张，从而使骨的位置发生移动，而产生动作和制动。

2. 循环系统：包括心脏、血管和调节血循环的神经体液装置。其功能是为机体组织器官运送血液；通过血液将氧气、营养物质和激素供给组织，并将组织代谢产生的废物运走，

以保证人体新陈代谢的正常进行。

心脏是整个血液循环的发动机。血管分动脉、静脉、毛细血管。动脉输送血液；静脉主要汇集由毛细血管来的血液，运回心脏；毛细血管是血液和组织液交换营养物质和代谢废物的场所。调节血循环的神经体液装置主要调节心血管的功能。

3. 呼吸系统：包括鼻、咽喉、气管、支气管、肺、胸膜、纵膈等器官。呼吸道是传送气体的管道，肺是进行气体交换的器官。呼吸系统的主要机能是执行人体与外界的气体交换即不断地由外界吸入新鲜氧气，呼出二氧化碳，从而使人体的新陈代谢得以顺利进行。

4. 消化系统：包括口腔、食道、胃、十二指肠、小肠、大肠、肛门。消化系统受纳、消化食物，吸收其中的营养物质，并将食物的残渣排出体外。食管上端与咽相通，下端穿过膈肌进入腹腔，与胃相接。食管蠕动可将食物推送到胃。胃是一个囊状器官，胃粘膜分泌的胃液有消化蛋白质和杀菌的作用。小肠壁有吸收营养物质的功能，它分泌的肠液有消化蛋白质、脂肪和淀粉的作用。

4. 泌尿系统：包括肾、输尿管、膀胱和尿道。肾是产生尿的器官，输尿管输送尿液到膀胱暂存，当膀胱内的尿液积存到一定量时，在神经的调节支配下，经尿道排出体外。

5. 生殖系统：男性包括睾丸、前列腺、精囊、附睾、输精管、射精管、阴茎等；女性包括卵巢、输卵管、子宫、阴道与外阴等。它们的主要功能是分泌性激素，产生生殖细胞，繁殖新个体，延续种族。

6. 神经系统：包括脑、脊髓、神经。大脑是人体的最高司令部，神经系统就象情报网一样接受、储存、传递信息，

指挥全身各部位的活动。它除直接作用于肌肉、腺体等效应器外，还作用于内分泌器官，产生的激素间接地作用于各种效应器。神经系统活动的基本形式叫反射。反射是机体对内、外界环境刺激，通过神经系统所产生的应答性活动。

7. 内分泌系统：包括脑垂体、甲状腺、肾上腺、甲状旁腺、胰岛、胸腺等。内分泌腺分泌激素，它进入血液或淋巴，通过血循环运送到全身，对人体的新陈代谢、生长发育和生殖机能等，都具有重要的调节作用。激素分泌过多或不足，都会影响正常的生理机能，或形成疾病。

8. 感觉系统：包括眼、耳、鼻、舌、皮肤等。感觉器官在接受外界刺激后，能将所引起的兴奋转化为神经冲动，冲动传入神经系统的高级中枢而产生感觉。

人体的各个系统共同组成了一个完整的机体。生命是物质运动的高级形式，人的健康有赖于生命的正常运动，人体生命的维持靠的是蛋白质的运动，靠的是人体各系统组织器官的协调运动。

第七课 人生分为几个阶段

人的一生一般可以分为胎儿期、婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期和老年期等几个时期。

1. 胎儿期：从精子和卵子结合产生受精卵至胎儿的出生。

2. 婴儿期：从出生到生后1个月。

3. 幼儿期：从满月到6岁。

4. 童年期：从7岁到15岁。

5. 青春期：从15岁到25岁。

6. 成年期：从26岁到35岁。

7. 中年期：从36岁到45岁。

8. 老年期：从45岁到50岁的女性进入更年期，男性更年期比女性更年期略迟3~5年。60岁才能叫进入老年期。

从自我保健角度讲，儿童期和老年期是保护的重点时期。这里的儿童期是泛指0~15周岁的儿童，这一时期儿童的各个器官和各种生理机能都还不够健全，抵抗疾病的能力和自我保护能力都比较差。因此，需要家长的精心抚养，科学育儿，使孩子的身心能够得到健康发展。老年期，人体进入衰老阶段，因此要加强锻炼，合理饮食，并应得到社会 and 家庭的关怀、尊重和子女的赡养孝敬。青壮年是为社会做贡献的良好时期，要注意加强劳动保护，防止意外工伤事故；积极参加文体活动；注意劳逸结合；保持乐观情绪；戒除烟酒；养成科学、文明、健康的生活方式。