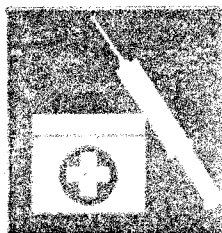


健康教育读本

主编 黄荣魁 副主编 袁惠章 蒋野萍



上海医科大学出版社

健康教育读本

主 编 黄 荣 魁

上海医科大学出版社出版

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所发行

常熟市新华印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 12.25 插页 2 字数 275000
1990 年 4 月第 1 版 1990 年 4 月第 1 次印刷
印数 1—20003

ISBN 7-5627-0076-1/R·67

定价 3.70 元

11-11
11

上海医科大学出版社

编写人员 (按姓氏笔划排列)

毛颂赞	方 育	孙让春
邵玉芬	沈玉琴	陆观明
金中执	周冠虹	周美蓉
周海洋	郭莲舫	胡锦涛
姚德鸿	姜荣泉	徐济民
盛丹菁	黄敬亭	蒋蕴芬
谢谷芬		

前 言

1988年7月,由上海市人民政府教育卫生办公室和上海市卫生局领导组织的《2000年上海卫生发展战略研究》,通过了上海市科委的评审鉴定。该研究报告在回顾分析上海卫生事业现状的基础上,提出了上海卫生发展的总体目标及其对策与措施。一年多来,课题报告的一些观点与建议,正逐步被社会各方所接受,并体现在卫生管理部门和医疗卫生单位的工作中。

研究报告认为,健康教育是贯彻卫生工作预防为主方针,推进人人健康的基本保障,是投入较少,收益较大的一项重要工作。健康教育必须从幼儿抓起,在全民中展开,做到家喻户晓,人人关心,以达到健康为人人,人人为健康的目标。

为了有计划有步骤地推进全民健康教育,适应基层卫生人员对社区群众进行教育,以及广大群众开展自我学习的需要,我们组织有关专家、学者编写了本书。

该书从上海的实际情况出发,考虑到较大的教育覆盖面,在编写中力求通俗、完整、系统,具有一定的深度与广度。希望通过本书向广大群众普及健康保健知识,增强卫生防病意识,改善自我保健措施,以提高自身的身体素质。

本书编写过程中,得到了许多同志的指导与帮助,在此一

并致谢。由于编写时间比较匆促，错误不足之处在所难免，欢迎读者批评和指正。

编者

1990年3月

目 录

第一章 创造健康的世界	1
第一节 实现人人健康的目标.....	1
一、健康的概念.....	1
二、人人享有卫生保健.....	2
三、健康教育与健康促进.....	4
第二节 健康面临的新挑战.....	5
一、医学模式的转变.....	5
二、生活方式的变化与疾病.....	7
三、人口老龄化.....	8
四、环境污染的威胁.....	8
第三节 共创健康世界的途径.....	9
一、增强自我保健能力.....	9
二、全社会参与卫生保健.....	9
三、人人学习卫生知识.....	10
第二章 人体的结构与功能	12
第一节 人体的由来.....	12
一、新生命的开始.....	12
二、十月怀胎的过程.....	13
三、男女性别的演变.....	14
四、化学物质与代谢.....	15
五、生长发育的规律.....	17

第二节 人体的基本结构	18
一、细胞的概貌	18
二、组织的类型	19
三、器官与系统	21
第三节 人体的主要功能	23
一、高级神经活动	23
二、感觉与运动	24
三、血液循环	25
四、呼吸功能	28
五、消化食物	30
六、排泄尿液	32
七、生儿育女	33
八、内分泌调节	36
九、体温调节	38
 第三章 生活起居卫生	40
第一节 饮食卫生	40
一、食品质量	40
二、食品保藏	43
三、食品烹调	44
四、食具消毒	46
五、饮食习惯	47
第二节 饮水卫生	49
一、保护水源	49
二、饮水消毒	50
三、净水器的使用	51
第三节 生活卫生	52

一、卫生习惯	52
二、使用家用电器的卫生	57
三、化妆品的使用	59
第四节 居住卫生	61
一、住房卫生要求	61
二、室内照明	61
三、室内布置	62
四、室内外绿化	64
第五节 娱乐卫生	65
一、电影	66
二、棋牌	66
三、音乐	67
四、跳舞	68
五、旅游	69

第四章 营养与食品卫生.....71

第一节 人体需要营养	71
一、营养与营养素	71
二、营养素的功能	72
三、营养素的食物来源	80
第二节 主要食品的营养与卫生	84
一、谷类	84
二、豆类	85
三、禽、畜肉食品	86
四、蛋类	87
五、奶类	88
六、鱼类	89

七、蔬菜、水果类	90
八、食用油脂类	91
第三节 合理营养	92
一、平衡膳食的组成和调配	93
二、合理的用膳制度	96
三、烹调对食物营养素的影响	97
第四节 食品污染与预防	98
一、食品污染的危害	98
二、食品腐败变质	100
三、食品的防腐和保藏	102
四、食品添加剂问题	105
五、食品包装材料的卫生	106
六、某些致癌物的污染与预防	107
第五节 预防食物中毒	109
一、食物中毒的概念	109
二、细菌性食物中毒	110
三、非细菌性食物中毒	114
第五章 体育锻炼与健康	132
第一节 体育锻炼有助健康	132
一、提高心血管系统的功能	132
二、改善神经系统的灵活性与兴奋性	133
三、提高呼吸系统的功能	134
四、改善胃肠的消化功能	135
五、锻炼有利减肥	135
第二节 人人都应参加体育锻炼	136
一、婴幼儿锻炼	136

二、儿童与青少年锻炼·····	137
三、体力劳动者锻炼·····	138
四、脑力劳动者锻炼·····	139
五、老年人锻炼·····	140
六、伤残人锻炼·····	141
第三节 常用简易锻炼项目·····	142
一、简化太极拳·····	142
二、广播体操·····	143
三、练功十八法·····	144
四、气功·····	145
五、健身跑与散步·····	146
六、登高运动·····	147
七、中老年健身操·····	148
八、球类运动·····	148
九、游泳·····	149
十、武术·····	150
第四节 锻炼卫生常识·····	151
一、锻炼要持之以恒·····	151
二、做好准备与整理活动·····	151
三、锻炼要适量·····	152
四、运动后不宜大量饮水·····	152
五、饭后不宜做剧烈运动·····	153
六、女子锻炼须知·····	153
第六章 妇幼保健·····	155
第一节 妇女各期保健·····	155
一、青春期·····	155

二、生育期·····	159
三、更年期·····	179
四、老年期·····	181
第二节 婴幼儿保健·····	181
一、婴儿期·····	182
二、幼儿期·····	189
三、婴幼儿发育规律·····	190
第七章 中老年保健 ·····	193
第一节 中老年人的体质变化·····	193
一、中年人的体质变化·····	193
二、老年人的生理特征·····	194
三、中老年人的精神心理·····	196
四、中老年人患病的特点·····	196
第二节 中老年人常见病的预防·····	198
一、常见癌症的信号·····	198
二、中风先兆·····	199
三、高血压病·····	201
四、冠心病·····	202
五、胆囊炎和胆石症·····	203
六、糖尿病·····	205
七、老年性慢性支气管炎·····	206
八、老年性痴呆·····	208
第三节 中老年人的自我保健·····	209
一、加强自我保健·····	209
二、防止积劳成疾·····	210
三、注意营养需要·····	211

四、保持心理健康·····	212
五、合理休息和睡眠·····	214
六、延缓脑衰老·····	216
七、促进延年益寿·····	217
第八章 性教育与计划生育 ·····	219
第一节 性教育·····	219
一、儿童期性教育·····	219
二、青春期的性教育·····	221
第二节 健康的性生活·····	226
一、正常的性生理过程·····	226
二、夫妻性生活的和谐·····	228
三、性生活卫生·····	229
四、老年人性生活·····	231
第三节 计划生育·····	233
一、人口必须有计划地增长·····	233
二、我国的人口政策和计划生育政策·····	235
三、上海市规定的生育调节政策·····	237
第四节 避孕与节育·····	238
一、避孕方法选择·····	238
二、避孕方法简介·····	239
第九章 心理卫生 ·····	249
第一节 各年龄段的心理卫生·····	249
一、少儿期·····	250
二、青春期·····	260
三、中年期·····	263

四、更年期.....	265
五、老年期.....	266
第二节 心身疾病预防.....	268
一、心身疾病的概念.....	268
二、心身疾病的种类.....	269
三、心身疾病的防治.....	270
第三节 心理障碍.....	271
一、常见心理障碍症状.....	271
二、儿童常见心理偏离.....	275
三、早期发现精神病人.....	277
第四节 心理自我调适.....	279
一、树立正确的人生观.....	280
二、有自知之明.....	280
三、做情绪的主人.....	281
四、积极心理防卫.....	282
五、接受医学心理咨询.....	284
第十章 常见传染病的预防	289
第一节 传染病的基本特征.....	289
一、传染病的概念.....	289
二、传染病的危害.....	290
三、传染病发病的季节特点.....	291
四、传染病的预防.....	293
五、法定管理的传染病.....	294
第二节 管理传染源.....	295
一、早期发现传染病人.....	295
二、发现传染病要报告.....	297

三、传染病人要隔离·····	298
四、病原携带者的职业限制·····	300
五、接触传染病人后的处理·····	302
六、对动物传染源的处理·····	303
第三节 切断传播途径·····	303
一、常见传染病的传播途径·····	303
二、各种传播途径的切断方法·····	304
三、传染病的家庭消毒·····	304
第四节 保护易感人群·····	306
一、预防接种·····	307
二、儿童接种预防针的种类·····	307
三、丙种球蛋白的作用·····	309
四、乙型肝炎免疫球蛋白·····	310
五、药物预防·····	310
第五节 常见传染病·····	311
一、细菌性痢疾·····	311
二、伤寒、副伤寒·····	311
三、病毒性肝炎·····	312
四、流行性脑脊髓膜炎·····	313
五、流行性感冒·····	314
六、流行性急性结膜炎·····	314
七、流行性乙型脑炎·····	315
八、疟疾·····	315
九、流行性出血热·····	316
十、钩端螺旋体病·····	317
十一、狂犬病·····	318
十二、艾滋病·····	319

十三、淋病·····	320
十四、梅毒·····	320
第十一章 家庭医疗护理 ·····	322
第一节 家庭医疗 ·····	322
一、小外伤处理·····	322
二、灼伤处理·····	323
三、蛇咬伤处理·····	325
四、异物入眼处理·····	325
五、鼻腔异物处理·····	326
六、气管异物急救·····	326
七、咯血、呕血、鼻出血急救·····	327
八、服毒急救·····	328
九、煤气中毒急救·····	329
十、触电急救·····	330
十一、溺水急救·····	334
十二、骨折急救·····	334
十三、晕厥急救·····	335
十四、高热与惊厥处理·····	336
十五、阵发性心动过速的处理·····	338
十六、心绞痛与心肌梗塞急救·····	339
第二节 家庭药箱 ·····	340
一、常备内服药·····	340
二、常备外用药·····	342
三、常备卫生器材·····	343
四、用药知识·····	343
第三节 家庭护理 ·····	345

一、一般护理·····	345
二、重病人护理·····	349
第十二章 公共卫生·····	353
第一节 环境卫生·····	353
一、水源卫生·····	353
二、垃圾、粪便管理·····	355
三、公共场所卫生·····	357
四、工业“三废”治理·····	358
第二节 消灭“四害”·····	360
一、灭蚊·····	361
二、灭蝇·····	363
三、灭鼠·····	365
四、灭臭虫·····	367
五、灭蟑螂·····	368
六、灭虱·····	369
七、灭蚤·····	370
第三节 公共卫生道德与卫生法规·····	371
一、公共卫生道德的基本要求·····	371
二、卫生法规的意义·····	373
三、主要卫生法规·····	374