

HE BEI CHENG XIANG JU MIN JIAN KANG JIAO YU
ZHI SHI WEN DA

河北城乡居民健康教育

知识问答

上 篇



主 编 胡景然

陕西科学技术出版社

河 北 城 乡
居民健康教育知识问答编委会

主 编 胡景然

副 主 编 王文元 朱会宾 李寿鹤

杨树青 周明河 赵 琦

梁占恒

编 委 包华维 冯桂华 刘 义

刘占五 刘润启 杨满占

张二振 张彦龙 侯跃武

梁占凯 葛新民 谢士成

执行编辑 梁占恒



前 言

农业、农村、农民问题是我国建设有中国特色的社会主义始终要注意的大问题。我国的农民占全国人口总数的80%以上。卫生工作离开了农村卫生，离开了农民健康，就成了无本之木、无源之水。多年的实践告诉我们，搞好农村卫生工作，首要的是动员农民兄弟关心、参与、支持农村卫生工作。在这当中，卫生宣传和健康教育工作又是必不可少的重要内容。

目前，农村的小康建设已成为农村中心工作。小康建设应该是发展农村经济，提高农民生活质量，加强农村居民文化水平，促进健康水平的综合发展目标。“九亿农民健康教育行动”正是增强农民自我保健意识和能力，改变不良卫生行为和习惯，提高健康水平，保护农村劳动力从而促进农村经济发展和小康建设的一项重要工作。

为配合九亿农民健康教育活动，省卫生厅、省爱卫办、省预防医学会组织有关人士编写了《河北城乡居民健康教育知识问答》——农村居民篇一书，旨在普及卫生知识，提倡

文明卫生生活习惯，指导健康，改善生活环境等方面发挥作用。该书以通俗的语言讲述了科学卫生知识，尤其适合我省农村居民的实际需要，概括地讲，“通俗性、针对性、适用性”是本书的基本特点。相信本书的出版对开展农村初级卫生保健，保障农民兄弟的身体健康，改进农民生活方式，促进农村经济的发展，必将发挥积极的作用。衷心希望大家能认真一读，并将科学知识转变为良好的卫生行为，使河北的乡村成为社会主义物质文明和社会主义精神文明协调发展、并驾齐驱的社会主义新农村，使农民兄弟过上富裕、文明、卫生且具有良好生活质量的好日子。

胡 景 然

一九九五年十月一日

目 录

农村居民篇

一、膳食与营养	(1)
1.1 我国现阶段合理膳食的原则是什么?	(1)
1.2 人体所需的营养素有哪些?其主要作用 是什么?	(2)
1.3 维生素对人体的主要用途是什么?	(4)
1.4 什么叫食物中毒?	(5)
1.5 怎样预防食物中毒?	(6)
1.6 如何防止家庭食品污染?	(7)
1.7 到 1995 年,为什么要实行全民食用含碘盐? ...	(8)
1.8 出门在外饮食应注意些什么?	(9)
1.9 生吃瓜果蔬菜为什么要洗净?	(10)
1.10 吃了不洁的食物会引起哪些疾病?	(10)
二、环境与疾病	(12)
2.1 环境污染主要分哪几类?如何防止 环境污染?	(12)

2.2	高氯水对人体的危害有哪些?	(14)
2.3	常见农药中毒的防治方法有哪些?	(15)
2.4	饮水卫生的意义及如何进行农村改水?	(16)
2.5	四害是什么?它们主要传播哪些疾病及如何 消灭四害?	(17)
2.6	家庭饲养家禽家畜的卫生要求是什么?	(19)
2.7	为什么要彻底改掉连茅圈?	(20)
2.8	农村厕所的基本要求是什么?	(21)
2.9	“两管”“五改”的具体内容有哪些?	(22)
2.10	双瓮漏斗式厕所所有哪些好处?	(23)
2.11	粪便污染可传播哪些疾病?	(24)
2.12	什么是“五位一体”沼气池?	(25)
2.13	农村住宅建筑卫生的基本要求是什么?	(26)
三、行为与健康		(28)
3.1	为什么饭前、便后要洗手?	(28)
3.2	共用脸盆、毛巾有什么害处?	(29)
3.3	为什么要勤晒被褥、勤洗澡?	(29)
3.4	随地大小便有什么害处?	(30)
3.5	为什么不要随地吐痰?	(31)
3.6	为什么不能喝生水?	(32)
3.7	吸烟、酗酒对健康有哪些害处?	(33)

3.8 吃盐过多对健康有哪些影响?	
成人每天适宜的盐量是多少?	(34)
3.9 常见肠道传染病有哪些?怎样预防	
这些传染病?	(34)
3.10 家中有了肝炎病人应怎么办?	(35)
四、计划免疫	(37)
4.1 什么叫计划免疫?它有哪些好处?	(37)
4.2 计划免疫中的“五苗”指的是什么?	
它们可以预防哪七种病?	(38)
4.3 什么是脊髓灰质炎?怎样预防?	(38)
4.4 预防接种的程序是什么?	(39)
4.5 怎样服用脊髓灰质炎疫苗最为有效?	(40)
4.6 为什么婴儿出生后可直接种卡介苗?	(41)
4.7 为什么要给新生儿接种乙肝疫苗?	
预防儿童乙型肝炎的方法有哪些?	(41)
4.8 什么叫小儿佝偻病?怎样预防?	(42)
五、妇幼保健	(43)
5.1 母乳喂养有什么好处?	(43)
5.2 母乳喂养的儿童还要不要添加辅食?	(44)
5.3 如何防治小儿肺炎?	(45)
5.4 怎样防治小儿缺铁性贫血?	(46)

5.5 妇女“五期”是什么?如何施行“五期”保健?	(47)
5.6 小儿厌食怎么办?	(48)
5.7 如何防治婴儿腹泻?	(49)
5.8 小儿营养不良的防治要点是什么?	(50)
六、计划生育与优生	(52)
6.1 计划生育有什么好处?	(52)
6.2 为什么近亲不能结婚?	(53)
6.3 患哪些疾病的人不宜结婚?	(53)
6.4 常见避孕方法有哪些?	(54)
6.5 婚前检查有哪些好处?	(55)
6.6 怎样推算预产期?	(56)
6.7 哪些情况的妇女不宜怀孕?	(57)
6.8 怎样知道自己怀孕?	(58)
6.9 什么是胎教?怎样进行胎教?	(59)
6.10 人工流产什么时间最合适?为什么不宜过早或过迟?.....	(60)

一、膳食与健康

1.1 我国现阶段合理膳食的原则是什么？

为了指导人们合理膳食，避免营养缺乏和营养失调，保障人民身体健康，国务院根据人体生理需要和我国人民的传统习惯，研究制定了我国居民膳食指南。这个指南有如下几条原则：

(1) 食物要多样，粮谷、薯类、果类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果、纯热能食物（糖、酒、油等）。这些食物都应吃些，每一类还应选择多个品种。

(2) 饥饱要适当。保持正常体重是饥饱适当最重要的指标。

(3) 油脂要适量。要求脂肪摄入占总热量的20%—25%，儿童少年25%—30%，要以植物油为主。

(4) 粗细要搭配。粮谷类粗、细粮都要吃，尤其是粗粮。

(5) 食盐要限量。世界卫生组织提倡每日摄入的盐量应少于 6 克，我国人均食盐过多（日 15-16 克），要求每人每日食盐不超过 10 克。

(6) 甜食要少吃。

(7) 饮酒要节制。

(8) 三餐要合理。一日三餐热能分配比例为 30: 40: 30，尤其是早餐要保质保量，同时不要暴饮暴食。

1.2 人体所需的营养素有哪些？其主要作用是什么？

人体需要的营养素主要有七大类：蛋白质、脂肪类、碳水化合物、无机盐（如钙、磷、铁）等矿物质元素，维生素如维生素 A 和维生素 B 族等，纤维素和水。这些营养素大部分都必需从食物中摄取，如果食物中含量不足，或人体摄取障碍，就可能引起营养素缺乏。

这些营养素在人体内的作用主要是：

第一，构成和修补组织细胞。人体好比一座大厦，大厦是由砖瓦和钢筋、水泥等材料筑成，人体则由 100 多万亿个细胞构成，除组织细胞外，人体不可缺少的体液、激素和免疫物质也需要营养素作为原料，在这方面起作用的有蛋白质、脂类、碳水化合物，无机盐和水。

第二，供给热能以维持体温，满足生理活动、生活和劳动所需能量。像汽车运行需要汽油、火车奔跑需要燃料一样，人劳动、学习、工作等需要吃饭增加能量，食物中主要产热营养素有碳水化合物、脂类和蛋白质。

第三，作为调节物质，维持和协调身体各部分功能。蛋白质、无机盐、维生素和水具有这种功能。

纤维素虽不是构成细胞的原料，也不产热能，不调节代谢，但它的作用不可低估，研究发现纤维素可以预防痔疮、结肠癌、心血管病和糖尿病等疾病。

1.3 维生素对人体的主要用途是什么？

维生素也是一个庞大的家族，目前已知的有多种，分为两大类：一类是脂溶性的，如维生素 A、D、E、K；另一类是水溶性的维生素 B 族和维生素 C 等。目前确定为人体必需的维生素有 A、D、E、K、B₁、B₂、B₆、B₁₁（叶酸）、C、尼克酸等 11 种。

维生素是维持人体健康不可缺少的一类营养素。它们的共同特点是：虽然不供给人体热能，也不是人体组织细胞的构成成分，但却起着调节身体各种生理功能、保障身体健康、维护正常生长发育和繁殖等主要作用；大多数维生素不能在体内合成，必须从食物中摄取；人体对维生素的需要量虽少，但却不能没有它，若供给不足，会出现各种疾病症状。

儿童少年容易缺乏的有维生素 A、D 和维生素 B₁、B₂、C 等，这些维生素对儿童少年的生长发育十分重要，必须从膳食中补充。一般情况下日常膳食中可摄取人体必须的各种维生素，要避

免营养不良及维生素缺乏，其关键在于平衡膳食，不偏食，不挑食。

1.4 什么叫食物中毒？

一般认为，凡食用了“有毒食物”所引起的急性疾病，称为食物中毒。食物中毒常见有以下特点，即在短时间内，可能有多人发病。病人都有相似症状，以吐、泻为主，详细追问，病人都吃了某种共同食物，而没吃这种食物的人就不发病。发病的人与人之间，没有传染关系，停止食用该食物后，新病人就不再出现。

所谓食用“有毒食物”，该食物应是可食状态的，食用的数量应是正常的，是经口食入的，如果该食物是不可食状态的（如生肉），食用的数量是非正常的（如暴饮暴食），非经口食入（如静脉注射），就不叫食物中毒。

食物中毒的种类很多，一般按病原分类，即分为细菌性食物中毒和非细菌性食物中毒。在非细菌性食物中毒中又可分为有毒动物中毒和有毒植物中毒、化学性中毒、真菌如霉变食品中毒。

国内外发生的食物中毒中，尤以细菌性食物中毒占多数，细菌性食物中毒多发生在气候炎热、潮湿的季节，农药及化学中毒没有季节性，某些食物中毒有一定的地区特点，如肉毒中毒以新疆地区发病较多；河豚中毒以长江中下游为多；木薯中毒多发生在两广、福建等地，农药中毒多发生在农村和市郊。

1.5 怎样预防食物中毒？

(1) 不能吃病死禽畜肉。此肉带有大量的病菌、病毒及毒素，吃后就会引起疾病，影响健康。

(2) 不吃腐败变质食物。因腐败变质的食物中含有大量病菌和毒素，吃后会发生食物中毒、肠炎、痢疾，表现为：恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重时甚至危及生命。

(3) 不吃被农药污染的食物。所有农药对人体来说都有毒，甚至有的有剧毒，为了避免农药中毒，不应吃被农药污染的食物。

(4) 不吃发芽的土豆。

(5) 生食品与熟食品分开存放或加工，切熟食前要洗净刀、案，或将切生食切熟食的刀、案分开，因未经加工过的生食品表面常常沾有环境中带来的大量微生物，其中可能有致病性微生物存在，如果生熟混用一个未洗净的案板，熟食品就可能被污染，如果这类被污染的食品直接入口食用，易引起食物中毒。

1.6 如何防止家庭食品污染？

家庭常见的食品污染有：生物性污染，化学性污染。

动物性食品和熟食品，特别要防止细菌性污染。要做好厨房卫生、个人卫生，菜饭清洁，防蝇防尘，防蟑螂防鼠，食品低温保存，现买现做现用，隔夜食品一定要加热煮透再食用。

谷类、干果类食品如米、面、薯、玉米、花生等，要防止发霉。引起粮食发霉的有赤霉菌、黑霉菌、黄曲霉菌等，这些霉菌在 20—28℃ 里均可生长。其中特别是黄曲霉菌污染的食品不但能引起食物中毒，还有致肝癌的作用。防霉变的关

键有两点：(1)、降低食品的含水量，收贮的食品一定要晒干，干收干贮，并要经常翻晒。若能将谷物的含水量减少到 13% 以下，可控制霉菌生长。(2)、控制温度。如有条件可将食品存放在 10℃ 以下或 30℃ 以上的环境内，这种温度不利于霉菌生长。

1.7 到 1995 年，为什么要实行全民食用含碘盐？

碘是一种微量元素，其生理功能是参与甲状腺素的合成，当人体中缺碘时，甲状腺激素合成减少，促使脑垂体分泌促甲状腺素。促甲状腺素有加快合成甲状腺素的作用，同时可引起甲状腺滤泡上皮代谢性增生，并产生大量胶质，造成甲状腺体积增大，这样就形成了甲状腺肿，使脖子变得粗大，民间俗称“大脖子病”。缺碘还可导致儿童的身高、体重显著降低，智力也低，也就是平时所说的幼儿克汀病。碘缺乏可造成孕妇流产、死产、婴儿先天畸形，新生儿死亡率增高，严重的影响胎儿和婴儿的脑发育，造成智力障

碍。

到 2000 年消除碘缺乏病是我国《九十年代中国儿童发展规划纲要》规定的主要目标之一，所以到 1995 年实行全民食用含碘盐十分必要。

1.8 出门在外饮食应注意什么？

我们每个人都免不了有出门在外的时候，当有这种情况时，应尽量保持原来的饮食规律，不要太随意，想多吃就多吃，不想吃就不吃，避免因暴饮暴食或饥饿而引起疾病。

(1) 出外旅行时，风吹日晒机会增多，易致口干舌燥，要注意多饮水，饮水条件不便时，应多带些洗净的水果补充水份，以免渴不择水而喝生水带来疾病。

(2) 应尽量吃自己带的食品，这样比较干净，对小摊点上的东西，如果非吃不可的话，也应自带餐具，以防不洁净食品或餐具传播疾病。

(3) 不应吃油腻食物，应多吃清淡食品。因出门本来就爱“上火”，易干燥，多吃油腻食物更增加“火气”，影响健康。