



农村环境与健康

◆ 伍汉文 / 主编
◆ 湖南科学技术出版社
◆ 湖南人民出版社



·《湖南农村文库》编委会·

顾问:郑培民 胡彪 庞道沐
主任:文选德
副主任:陈满之 陈祥成 周阳生 瞿宝元
胡先银 张英维 张光华
委员:包树珣 吴爱华 丁来文 朱建纲
胡忠雄 尹大椿 杨敬东 朱三平
蒋祖焯 成云东 张树清 熊治祁
汪华 颜长庚

九亿农民的健
康关系到中华民
族的强盛

彭珮云

内 容 提 要

本书以问答形式，较系统地介绍了农村环境与健康有关医学知识，使读者能根据书本知识科学地改造生活环境，预防疾病，从而确保健康。

本书内容针对性强，通俗易懂，是一本供广大农民兄弟阅读的实用的医学科普书籍。

关注田野

——《湖南农村文库》总序

当我们满怀信心准备迈进又一个千年之门时，中国改革开放20年展现的一幅幅壮美画卷令世人瞩目。蓦然回首，我们为之骄傲；昂首展望，我们充满憧憬！

在历史的长河中，20年仅仅是一个瞬间，但对中国这个长期徘徊在农业文明的国家来说，这20年所走过的路却是如此的不平凡。源于农民伟大创造的家庭联产承包责任制极大地解放和发展了生产力，农民的主动性、积极性和创造精神得到了空前的发挥；乡镇企业异军突起，农村经济实力不断壮大，农民生活水平迅速提高；生产方式、生活方式正在改变，价值观念正在更新，科技思想、市场观念、开放和法制意识逐步增强，农村和农民发生了令人欣喜的巨大变化。然而，无须讳忌，摆在人们面前的另一方面的现实同样令人惊诧：地区发展不平衡；城乡差别在扩大；农民的科学文化素质还很低，闯市场、致富奔小康的本领还不高，全国还有数千万农民尚未“脱贫”。对于湖南来说，更是需要给予关注，湖南农村人口占全省人口的80%以上，土地肥沃，资源丰富，但资源的综合利用和农产品的深度开发不够，农村经济效益偏低，农民收入增长缓慢，全省至今仍有290多万人没有“脱贫”，文盲和半文盲在成年农民中也

还占有较大比例，农民素质亟待提高。

农村的相对贫困，固然源于经济发展水平的落后，同时又是文化落后的必然结果。摆脱贫穷，走向富裕，既要改善经济条件，更要提高农民的思想道德和科学文化素养，使他们适应市场经济的规范和运作方式，实现从传统向现代、从封闭向开放的根本转变。可以毫不夸张地说，农民自身素质不提高，脱贫致富就没有希望，即使一时一地脱了贫，也仍然存在返贫的可能性。从一定意义上讲，精神上的贫困比物质上的贫困更加可怕。因此，文化扶贫就成了扶贫工作的重要内容，也是引导农民脱贫致富的前提条件。

去年，在省委、省政府领导高度重视和各方面的大力支持下，省文化扶贫委员会正式成立了。一年来，省文化扶贫委员会按照实施文化扶贫工程、总结文化扶贫工作经验，指导、协调全省文化扶贫工作的服务宗旨，配合全省农村精神文明建设阵地建设“五个一工程”（乡镇一个文化站、一个广播站、一个图书室、一个业余剧团、一个电影队；村级一个学习室、一个广播室、一个图书室、一个文艺活动室、一个篮球场）的实施，不断推出文化扶贫项目，加大文化扶贫力度，做了一些实实在在的工作，使农村精神文明建设不断朝着务实、规范、有序的方向发展。

现在，农民普遍反映，书店里、地摊上书很多，但真正适合农民口味、适应农业和农村需要的书却很少，而随着农村物质生活条件的改善，农民对精神文化生活提出了越来越高的要求，为了满足农民群众日益增长的精神文化生活的需要，为农民提供更多、更好的精神食粮，这次省文化扶贫委员会又推出了《湖南农村文库》大型系列丛书，这套丛书以邓小平理论和党的十五大精神为指导，立足于当前湖南农业生产和农民生活

的实际需要，突出农业、农民、农村特色，既有农业科技方面的，又有农村社会文化方面的，作者在写作上，始终坚持内容简明扼要，论述通俗易懂的原则，注重操作性，直接回答农民所关心和需要解答的问题，力求使农民看得懂、学得会、用得上、买得起，帮助农民增强脱贫致富的本领，懂得生活做人的道理。出版这套丛书，是我省文化扶贫工作的重要举措，也是全省农村精神文明建设的一件实事、好事，必将在三湘大地产生深远的影响。作为农民的儿子，我为此事感到特别高兴。同时也相信，这套丛书的出版，一定会得到广大农民朋友的热烈欢迎。借此机会，希望全省各级党委宣传部门、文化扶贫委员会的成员单位、农业和农村工作部门、全省各级新华书店发挥各自的优势，宣传好、发行好、使用好这套丛书，使之进入全省乡村图书室，进入千千万万农户家中，让更多的农民了解它、学习它，真正成为农民生活的伙伴，致富的帮手。

农业、农村和农民问题，始终是中国革命和建设的关键问题。铁的事实反复昭示人们：没有农村的小康，就没有全社会的小康；没有农村的稳定，就没有全社会的稳定；没有农村的文明，就没有全社会的文明；没有农村的现代化，就没有全社会的现代化。让我们更密切地关注田野，让它永远充满生机，永远充满希望！

是为序。

文选德

1998年10月于长沙蓉园

目 录

●什么是健康	(1)
●为什么说健康才能奔小康	(2)
●周围环境与身体健康有什么关系	(2)
●我国农村“2000 年人人享有初级卫生保健”的目标 是什么	(3)
●农民家庭卫生应该达到哪些要求	(4)
●什么叫环境污染	(5)
●农村有哪些常见的污染源和污染物	(5)
●农村“两管五改”包括哪些内容	(7)
●农村常见的污染物对村民健康有哪些影响	(7)
●汽车废气对公路两旁村民健康有什么影响	(8)
●农村中常见的噪声对人体健康有什么危害	(9)
●污染的大气对人体健康有哪些危害	(9)
●保护农村大气有哪些好办法	(10)

●村民建房应如何选择地址才符合卫生要求	(11)
●住宅为什么要坐北朝南	(12)
●住宅之间为什么要有一定的距离	(12)
●住宅的层高、面积及进深有什么卫生要求	(13)
●为什么要在农村提倡庭院绿化	(13)
●为何要求住宅通风良好	(14)
●潮湿的住宅对人体健康有什么影响	(14)
●如何选择照明灯具	(15)
●住宅为什么需要粉墙抹地	(16)
●怎样修建卫生厨房	(16)
●修建牲畜圈、栏时应注意哪些卫生问题	(17)
●如何修建卫生鸡舍	(18)
●为什么要经常进行家庭大扫除	(19)
●为什么要经常清洗床上用品	(20)
●烧煤对家庭环境有哪些污染	(20)
●如何预防煤气中毒	(21)
●居住环境中的恶臭有什么危害	(22)
●村民家庭中有哪些物品可能使儿童发生铅中毒	(23)
●贮存农药化肥时怎样防止污染和中毒	(24)
●保护水源就是保护生命	(25)
●水可以传播哪些疾病	(25)
●什么样的饮用水是安全卫生水	(26)
●如何选择饮用水水源	(27)
●为什么人畜不能共饮一个水源	(28)
●如何修建大口井	(28)
●如何修建岸边砂滤井	(29)
●对井水和缸水如何进行消毒	(30)

●怎样计算水消毒时漂白粉和漂白粉精片的用量	(30)
●如何安全卫生地使用土制自来水	(32)
●有污水排入的湖泊、水库为什么会成“死湖”、 “死库”	(32)
●利用城镇污水灌溉农田应注意哪些问题	(33)
●什么样的家庭厕所才符合卫生要求	(34)
●为什么要对粪便进行无害化处理	(35)
●三格化粪池在粪便无害化处理中有什么作用	(36)
●如何修建三格化粪池	(36)
●建筑和使用三格化粪池时应注意哪些问题	(38)
●修建沼气池有什么好处	(39)
●如何修建沼气池	(40)
●使用沼气池要注意哪些问题	(41)
●蚊虫对人体健康有哪些危害	(42)
●如何有效地杀死蚊虫	(42)
●家庭使用化学杀虫剂时应注意什么	(43)
●怎样灭蝇	(44)
●如何做好苍蝇孳生场所的灭害工作	(45)
●如何杀灭跳蚤	(46)
●如何杀灭虱子	(47)
●如何杀灭臭虫	(47)
●蟑螂对人体健康有哪些危害	(48)
●如何杀灭蟑螂	(49)
●如何控制鼠害	(50)
●如何使用灭鼠药	(51)
●为什么不能使用急性灭鼠药	(52)
●春耕季节要注意哪些卫生问题	(52)

●“双抢”要注意哪些卫生问题	(53)
●秋收季节要注意哪些卫生问题	(54)
●大量出汗后为什么要喝盐开水	(55)
●施用农家肥时要注意哪些卫生问题	(55)
●施用化肥时为什么要穿长衣和长裤	(56)
●使用农药要注意哪些卫生问题	(56)
●施用敌百虫时在手、足皮肤上抹肥皂能起到防护 作用吗	(57)
●乡镇工厂选址要注意哪些卫生问题	(57)
●怎样解决水泥厂的粉尘危害	(58)
●怎样处理磷肥厂的含氟废气	(59)
●怎样减少氮肥厂的废气污染	(60)
●怎样降低小煤矿生产中的粉尘浓度	(60)
●林区工棚搭建要注意哪些卫生问题	(61)
●畜舍选址要考虑哪些卫生问题	(61)
●畜舍为什么要坐北朝南	(62)
●养殖业者怎样预防意外伤害	(63)
●猪舍为什么要采取防蚊、防鼠措施	(64)
●怎样消除禽、畜饲养场地的鼠害	(64)
●勤漱口刷牙	(66)
●勤剪指甲	(66)
●提倡戒烟	(67)
●饭前便后洗手	(67)
●不要随意挖耳	(68)
●怎样保持良好的心理健康状态	(69)
●家庭、邻里和睦有益于健康	(69)
●农家适宜参加哪些体育活动	(70)

●看电视要注意哪些卫生问题	(71)
●外出打工的心理准备	(71)
●患哪些疾病不宜外出打工	(73)
●有病者外出打工要注意什么	(73)
●饮食与健康有什么关系	(74)
●人为什么离不开水	(75)
●我国的“膳食指南”有什么要求	(76)
●你知道“大豆行动计划”吗	(76)
●每天吃多少油合适	(77)
●菜油和猪油有什么区别	(78)
●如何合理吃盐	(78)
●为什么要吃碘盐	(79)
●人体为什么需要铁	(79)
●哪些食物含铁多	(80)
●缺钙对人体有什么影响	(81)
●哪些食物含钙多	(81)
●哪些食物含维生素丰富	(82)
●口角发烂要吃什么	(82)
●胆固醇与健康有什么关系	(83)
●为什么说卖了鸡蛋买麦乳精不合算	(84)
●如何合理安排一日三餐	(84)
●早餐要吃好	(85)
●为什么要提倡吃粗粮	(86)
●淘米也有学问吗	(87)
●为什么说吃捞饭不科学	(88)
●怎样洗菜才科学卫生	(88)
●为什么饭后要休息一会再干活	(89)

● 妇女月经期饮食要注意什么	(89)
● 幼儿饮食如何安排	(89)
● 中、小学生饮食应如何安排	(90)
● 老年人饮食如何安排	(91)
● 病死的牲畜、家禽肉为什么不能吃	(92)
● 米猪肉为什么不能吃	(93)
● 臭鸡蛋为什么不能吃	(93)
● 没有腌透的菜为什么不能吃	(93)
● 生鱼片能吃吗	(94)
● 生鸡蛋能吃吗	(95)
● 发霉的米、面为什么不能吃	(95)
● 蜂蜜中毒是怎么回事	(95)
● 为什么要少吃烟熏的食品	(96)
● 怎样鉴别有毒的蘑菇	(96)
● 为什么不要空腹吃柿子	(97)
● 熬稀饭时为什么不要放碱	(98)
● 蒸锅水为什么不能喝	(98)
● 在柏油路上晒谷有什么危害	(98)
● 为什么报纸不能用来包食品	(99)
● 为什么烧焦的鱼、肉不能吃	(99)
● 怎样保持砧板、抹布的卫生	(100)
● 为什么提倡使用铁锅	(100)
● 为什么用洗衣粉洗食品和碗筷不好	(101)

● 什么是健康

什么是健康呢？很多人一定会说：“身体无病无痛就是健康。”其实，这样的看法是不全面的。

世界卫生组织认为：健康不仅是身体无病痛，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。这个概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系，而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。也就是说疾病的发生不单是由遗传、细菌、病毒、寄生虫等生物因素引起的，许多疾病，如高血压、心脑血管病、癌症以及一些心身疾病多是由于心理与社会因素所引起。因此，只有在躯体上、心理上、社会上保持相对的平衡和良好的状态，才能称得上完全的健康。否则，虽然身体很结实，但心理缺陷、精神痴呆、生活质量低下，就谈不上健康。

世界卫生组织定出了健康的 10 条标准，来衡量一个人是否健康。

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。

2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都乐于做，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。

4. 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

5. 能抵抗各种传染病。

6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

8. 牙齿清洁，无“虫牙”（龋齿），牙龈颜色正常，无出血现象。

9. 头发有光泽，无头屑。

10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

● 为什么说健健康康才能奔小康

健康与小康是两个性质不同的概念，却有着十分密切的联系。

如果一个人因病丧失了劳动力，除了给自身带来很大的痛苦外，还会给家庭、给社会带来沉重的经济负担。在农村，一些农民由于健康意识淡薄，小病拖重、大病拖危，因病致贫、因病返贫的现象还时有所闻。有了健康的身体，就能精力充沛地投入到生产建设中去，为家庭创造更多的财富，为社会作出更大的贡献。从宏观上讲，健康的劳动生产力推动着国民经济的发展，而国民经济的发展又是保障人民健康的决定性条件。这就叫：“民强促国富，国富保民强。”因此我们说，要小康，必须先保健康，只有健健康康才能奔小康。

● 周围环境与身体健康有什么关系

环境是人类生存的客观条件。环境条件越好，人体健康状况就会越好。这里所讲的环境包括自然环境和社会环境两种。自然环境中含有人体所需的各种物质，而社会环境中的各种因素都是人们经常碰到的。我们在日常生活中除了接触日光、空气、土壤、水、食物等自然环境条件外，还会接触到文化教育、经济条件、人们之间互相交往等社会因素。优越的自然环境条件和经济条件可以带给人类一副健壮的体魄，而自然条件不好，对人体健康的影响非常明显。如环境中缺碘，人就会患大脖子病，医学上叫“地方性甲状腺肿”；环境中氟的含量过高或过低，都可引起人的氟骨症、斑釉牙等病症；人食用了野生的有毒蘑菇，可造成中毒致死等等。同样，社会环境对健康

也有着不可忽视的影响，如经济状况差，人类改造自然环境的能力弱，致使人类生存的环境质量低劣，最后导致人的健康素质低。反过来讲，人的健康素质低，发展经济的能力就弱，最后导致经济状况差。这样一种恶性循环，不是也在影响着人体的健康吗？所以，人体健康与周围的生活环境有着十分密切的关系。

● 我国农村“2000年人人享有初级卫生保健”的目标是什么

1977年第30届世界卫生大会提出全世界在“2000年人人享有卫生保健”的全球战略目标，对此，我国政府向世界卫生组织明确表示了承诺，并制定了《关于我国农村实现“2000年人人享有卫生保健”的规划目标》，实现这一目标的最低标准如下（以县为单位）：

1. 把初级卫生保健纳入全部的县、乡（镇）政府工作目标和当地社会经济发展规划。

2. 县、乡政府年度卫生事业拨款应占两级财政支出的8%。

3. 健康教育普及率应高于50%，对于小康水平的地区，应达到90%。

4. 行政村卫生室覆盖率最低为90%，甲级卫生室占村卫生室比率不应低于30%。

5. 集资医疗保健覆盖率不应低于50%。

6. “安全卫生水”普及率不应低于60%。

7. “卫生厕所”普及率在35%以上。

8. 食品卫生合格率最少达到80%。

9. 婴儿死亡率每五年递降20%，其在小康经济区的递降率应不低于5%。

10. 孕产妇死亡率每五年递降 30%，在小康经济区的递降率应不低于 15%。

11. 儿童“四苗”单苗接种率要在 85% 以上。

12. 法定报告传染病发病率每五年递降 15%，在小康经济区应不低于 10%。

13. 地方病患率每五年递降 10%，在小康经济区应不低于 5%。

● 农民家庭卫生应该达到哪些要求

农民家庭要摆脱因病致贫、贫病交加的状况，首先得从家庭及成员的卫生做起。人人讲卫生不仅是良好的卫生习惯和社会道德，也是预防疾病保护健康的根本措施。我国 80% 的人口在农村，从农村目前的经济文化发展水平来看，家庭卫生就显得格外重要，那么具体要求有哪些呢？

农民家庭卫生应该达到的主要要求有：居室要通风，室内要清洁卫生；卧具要干净，被褥要勤洗勤晒；碗筷、炊具要干净，定期煮沸消毒；厨房要有排烟设施；“四害”要勤除勤灭，坚持不懈；注意食品卫生，不吃霉坏变质的食品，不吃死因不明的肉食，隔夜剩菜要加热煮沸再吃；人畜要分居，家畜家禽要圈养，猪牛羊有圈，鸡鸭有棚舍，做到勤除圈、勤打扫；柴草煤堆摆放要整齐，杂物和食物要分别堆放，农药、化肥与食物分开；庭院要养花种树，绿化美化；农户厕所要符合卫生要求，有墙有棚，粪便要做到无害化处理；垃圾要及时烧掉或掩埋掉。

农村初级卫生保健对家庭成员也提出了相应的卫生要求，具体是：经常洗澡；勤剪指甲；头发清洁、勤理；一人一巾；每天洗漱；一人一刷；每天刷牙；不喝生水；生吃瓜果要洗