



新时期农村实用丛书

村卫生保

NONG CUN WEI
SHENG BAO JIAN



(京)新登字083号

内 容 提 要

该书是《新时期农村实用丛书》中的一种,包括12章:个人卫生、环境卫生、饮食卫生、计划生育、优生指导、农村常见病、家庭急救、民间疗法、用药咨询、农家良药、除害灭虫、劳动保护。该书绝大部分为熟悉农村情况的专家所写。他们根据农村实际,提出问题,一一作答。

此书材料翔实,具有新意,内容丰富,实用性强,农村特点突出,文字浅显,通俗易懂,对农村卫生保健具有重要指导作用。

封面设计:冯春慧

农村卫生保健

贺力非 主编

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

华昌印刷厂印刷 新华书店经销

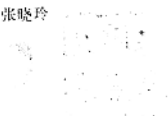
787×1092 1/32 12.75印张 2插页 270千字
1993年9月北京第1版 1993年9月北京第1次印刷

印数1—300册 定价8.00元

ISBN 7-5006-1324-5/N·31

作者名单

王 刚	王 巍	邓 彬	齐念春
刘海涛	任可杰	吴书荣	杜 青
林 木	武星户	张忆林	张晓玲
贺力非	贺志福		



编 者 的 话

党的十一届三中全会以后，我国以经济建设为中心，实行改革、开放，促进了工农业生产和各方面建设的飞速发展。现在，随着经济和科学技术的发展，农村的社会主义建设已进入一个新的时期。无论是沿海平原地区，还是山区，广大农村都迫切需要各种新科技，以解决生产中的问题，促进生产的发展。同时，由于生活水平的逐步提高，也迫切需要农村现代化生活的各种知识。为了帮助农村广大读者掌握农业生产的最新科技知识，了解村、乡、镇办企业经营管理的科学方法，能更好地科技致富，并引导他们建立农村的现代化生活，满足他们在新时期求知、求富、求美、求乐的需要，我们组织专家和有关人员编辑出版了这套《新时期农村实用丛书》。

《新时期农村实用丛书》突出时代性、针对性和实用性，也就是：所编内容要反映90年代的新水平，符合农村两个文明建设的需要；确实针对当前广大农村干部、乡镇企业职工、青年农民迫切需要解决的新问题，重点突出；每本书不但要讲清基本知识，而且叙述实际实用，具体讲解实际操作方法，使读者看后既知道为什么，又知道怎么做，内容看得懂，用得上。

由于编写时间仓促和水平所限，书内如有不妥之处，恳请读者批评指正。

目 录

一 个人卫生.....	1
脏与病有何关系.....	1
为什么要经常剪指甲.....	2
为什么饭前、便后要洗手.....	3
不要随便剔牙、拔胡子.....	4
口臭的预防和消除.....	5
为什么要刷牙.....	6
用报刊纸包装食品不卫生.....	7
流通货币上的细菌和病毒多.....	8
为什么不要用手蘸唾沫数钱和翻书.....	10
为什么不要共用毛巾和脸盆.....	11
不要共用一个杯或碗喝水.....	12
不要共用一杆烟袋锅吸烟.....	13
不要随便掏耳朵、挖鼻孔、拔鼻毛.....	13
随地吐痰是坏习惯.....	14
为什么要经常洗澡.....	16
浑身大汗为什么不要立即洗冷水澡.....	17
蒙头睡觉对健康不利.....	18
看电视要注意卫生.....	19
夏天要注意防止“卸甲风”.....	20
适时更换服装有益健康.....	21
内衣内裤要勤换勤洗勤晒.....	23
“春捂秋冻”的科学道理.....	23
穿鞋的卫生讲究.....	25

二 环境卫生	27
居室内要经常通风换气.....	27
怎样防止室内空气污染.....	28
为什么要少用化学制品布置房间.....	29
怎样防止室内噪声污染.....	30
室内怎样防尘.....	32
室内怎样防潮.....	33
怎样打扫房间才科学.....	34
怎样布置床铺和炕铺.....	36
定期晾晒被褥有什么好处.....	37
怎样使室内有充足的光线.....	38
为什么居室内不要饲养动物.....	39
室内养花有没有好处.....	40
怎样搞好厨房卫生.....	42
绿化庭院有什么好处.....	44
厕所怎样设置才合理.....	45
禽畜的窝棚怎样布置才合理.....	47
怎样搞好庭院卫生.....	48
农家怎样使粪便无害化.....	49
怎样搞好仓库卫生.....	51
为什么要定期对禽畜窝棚清洁消毒.....	52
禽畜放养有何不利.....	53
使用沼气要注意哪些事项.....	54
农家污水怎样处理.....	55
三 饮食卫生	58
要讲究饮食卫生.....	58
吃饭要养成良好的卫生习惯.....	59
健康人和传染病人应分餐.....	61
生吃瓜果蔬菜要洗净.....	32

劳动后不宜大量喝水.....	63
吃凉拌菜要防止得急性胃肠炎.....	64
鸡蛋不能生吃.....	65
不要吃臭鸡蛋.....	66
有肿物的鸡和鸡尖能吃吗.....	67
苦杏仁能不能吃.....	68
发霉的花生米不能吃.....	69
为什么不要吃发芽的土豆.....	70
河豚鱼能吃吗.....	71
不要吃死螃蟹.....	72
烂白菜能吃吗.....	73
有哈喇味的食品能吃吗.....	74
涮羊肉与寄生虫病有关吗.....	75
毛蚶、蛤蜊、蛏子能作火锅原料吗.....	75
吃“米粒子”猪肉危害大.....	76
不要吃病死、毒死的家畜家禽肉.....	78
农村饮水要注意卫生.....	79
为什么在公路上晒粮食容易造成污染.....	81
四 计划生育.....	82
避孕的原理是什么.....	82
怎样选择避孕方法.....	83
常用的避孕方法有几种.....	85
女用短效口服避孕药有几种？如何服用.....	86
女用长效口服避孕药有几种？如何服用.....	87
探亲避孕药有几种？如何服用.....	88
哪些女性不宜应用口服避孕药.....	90
怎样使用避孕套.....	91
射精后避孕套破了怎么办.....	92
什么叫安全期避孕法？可靠吗.....	93

什么叫体外排精避孕法? 可行吗.....	94
宫内节育器的使用及注意事项.....	95
哪些人不宜放置宫内节育器.....	97
避孕药膜的使用方法 & 注意事项.....	98
阴道避孕药片的使用方法 & 注意事项.....	99
阴道避孕栓的使用方法 & 注意事项.....	101
避孕药膏的使用方法 & 注意事项.....	102
什么是绝育手术? 什么时间做合适.....	103
结扎输卵管是怎么回事? 对人体健康有影响吗.....	105
结扎输精管是怎么回事? 对人体健康有影响吗.....	106
什么叫做人工流产? 什么时候做人工流产合适.....	108
人工流产后应注意哪些事项.....	109
多次人工流产有什么害处.....	111
五 优生指导	113
什么是优生? 为什么提倡优生.....	113
什么是遗传病? 哪些人应进行遗传咨询.....	114
什么是婚前检查? 包括哪些内容.....	115
近亲为什么不能结婚.....	115
多大年龄生育最好.....	117
怀孕的最佳季节.....	118
最佳受孕时机.....	120
为什么不要盲目保胎.....	120
怎样防止胎儿畸形和遗传病.....	122
怎样知道自己怀孕了.....	123
怎样计算预产期.....	124
什么是妊娠日记? 包括哪些内容.....	125
怀孕后应注意些什么.....	127
发生早孕反应怎么办.....	128
妊娠头 3 个月是胎儿保健的关键时期.....	129

妊娠早期的注意事项.....	130
孕妇忌服哪些药.....	131
孕妇患哪些病影响胎儿的正常发育.....	133
孕妇不能接触哪些有害物质.....	134
孕妇应有什么样的生活环境.....	135
孕妇的营养要求.....	136
怀孕后要节制性生活.....	137
孕妇要劳逸适度.....	139
孕妇的睡眠姿势.....	140
孕妇的穿着要求.....	141
孕妇为什么不能吸烟.....	142
孕妇为什么不宜饮酒.....	143
父亲对优生的责任.....	143
怎样知道胎儿是否畸形.....	144
什么是高危妊娠.....	145
孕妇下肢浮肿怎么办.....	146
何为先兆流产？应注意什么.....	147
习惯性流产怎么办.....	148
什么是早产？怎样预防早产.....	149
为什么要进行产前检查？它包括哪些内容.....	150
哪些孕妇应做胎儿畸形诊断.....	152
胎位不正要矫正.....	153
临产前的征兆.....	155
临产前要做哪些准备.....	156
什么是超期妊娠？有什么害处.....	157
为什么说自然分娩比剖腹产好.....	157
新生儿出生前的准备.....	159
孕妇乳头下陷怎么办.....	161
六 农村常见病.....	162

感冒的危害不可忽视.....	162
风湿病有什么特征.....	163
得了气管炎怎么办.....	165
如何防治急性细菌性肠炎.....	166
如何防治细菌性痢疾.....	167
为什么会得消化性溃疡.....	168
为什么会得急性胰腺炎.....	170
急性肾炎是怎么回事.....	171
转氨酶高是否就是肝炎.....	173
病毒性肝炎有几种类型.....	174
病毒性肝炎的预防.....	175
得了病毒性肝炎怎么办.....	176
肺结核病的防治.....	178
怎样防治疟疾.....	179
怎样防治疥疮.....	181
如何预防狂犬病.....	182
破伤风的防治.....	184
如何防治便秘.....	185
痔疮的防治.....	186
蛔虫病对人体有什么危害.....	188
怎样预防蛲虫病.....	190
钩端螺旋体病是怎样得的.....	191
如何预防血吸虫病.....	192
眼皮跳是吉凶的预兆吗.....	193
四肢起“红线”是怎么回事.....	195
怎样防治腰扭伤.....	195
怎样防治沙眼.....	196
怎样防治红眼病.....	198
眼睛迎风流泪是怎么回事.....	199

怎样防治角膜擦伤和异物伤.....	200
七 家庭急救.....	202
什么叫人工呼吸法.....	202
人工呼吸法有几种.....	203
什么叫心脏按摩.....	204
怎样进行心脏按摩.....	205
怎样止血.....	206
怎样包扎伤口.....	208
脱臼的救护.....	209
烧伤和烫伤的处理.....	210
骨折的紧急救护.....	211
对溺水者的救护.....	212
触电的紧急救护.....	213
对自缢者的抢救.....	214
被毒蛇咬伤如何救治.....	215
被疯狗咬伤怎样救治.....	217
煤气中毒的救治.....	218
食物中毒的救治.....	219
卤水中毒怎样急救.....	220
农药中毒的救治.....	221
怎样救护在地窖内昏倒的人.....	222
中暑怎么办.....	224
怎样取出气管异物.....	224
怎样取出眼、耳内的异物.....	225
怎样救护突然晕厥的病人.....	226
急性腹痛怎样救治.....	228
怎样搬运、护送病人.....	229
八 民间疗法.....	231
耳穴压豆疗法.....	231

拔罐疗法.....	232
热熨疗法.....	233
热敷疗法.....	235
冷敷疗法.....	236
熏洗疗法.....	238
捏鼻止血疗法.....	239
塞鼻疗法.....	239
吹鼻疗法.....	241
含漱疗法.....	242
灯照疗法.....	243
滚蛋疗法.....	244
推拿疗法.....	245
推擦疗法.....	247
搓面疗法.....	248
捏脊疗法.....	249
抚摸疗法.....	250
胃痛自我按摩法.....	250
指针疗法.....	251
磁穴疗法.....	252
梳头疗法.....	254
梳乳疗法.....	255
刮痧疗法.....	255
咀嚼疗法.....	257
叩齿疗法.....	258
搅舌疗法.....	258
顿足疗法.....	259
洗足疗法.....	259
退步走疗法.....	260
撮谷道疗法.....	261

放血疗法.....	262
艾灸疗法.....	263
香砂灸疗法.....	264
硫姜灸疗法.....	264
发泡疗法.....	265
烧蚀疗法.....	266
药水浴疗法.....	267
日光浴疗法.....	269
矿泉疗法.....	270
海水浴疗法.....	272
砂浴疗法.....	273
烟熏疗法.....	274
蝶针疗法.....	276
螫血疗法.....	276
蜂毒疗法.....	277
深呼吸疗法.....	278
敷脐疗法.....	280
敷鸡疗法.....	281
鸡髻疗法.....	282
暗示疗法.....	283
结扎疗法.....	284
挑治疗法.....	285
握药疗法.....	286
药枕疗法.....	286
药衣疗法.....	287
药带疗法.....	289
香佩疗法.....	290
食物疗法.....	291
药酒疗法.....	294

九 用药咨询	297
家庭应常备一些什么药	297
家庭怎样妥善保存药品	298
怎样识别过期和失效药物	300
吃药好还是打针好	301
怎样预防药物的不良反应	301
吃药不可随便加量	303
一次能同吃多种药吗	305
吃药为什么应该多喝水	306
不要滥用抗生素	307
防止药物引起耳聋	308
怎样合理服用解热止痛药	309
不要乱用皮质激素类药膏	310
对肝、肾有损害的药物要慎用	311
哪些药物能引起性功能障碍	312
怎样给孩子喂药	313
生病或吃药为什么要忌口	314
碘酒、紫药水和红药水能不能同用	315
吃药期间应忌酒	316
新药、贵药、“洋药”不一定是好药	317
怎样正确使用滴耳药	319
怎样正确使用滴鼻药	320
怎样正确使用眼药	321
要防止吃药上瘾	321
应慎重使用“洋药”	323
吃补药须知	324
住房消毒用什么药好	325
用中草药治病应具备什么基本知识	327
怎样正确煎煮中药	328

怎样合理服中药汤剂.....	330
中药和西药能同吃吗.....	331
中草药的“十八反”和“十九畏”是怎么回事.....	333
十 农家良药.....	334
萝卜.....	334
姜.....	335
韭菜.....	336
芹菜.....	337
黄花菜.....	338
黄瓜.....	338
苦瓜.....	339
番茄.....	340
大蒜.....	341
黑木耳和白木耳.....	342
蘑菇.....	343
大枣.....	344
山楂.....	345
甘薯.....	346
芝麻.....	347
核桃仁.....	348
赤小豆.....	349
绿豆.....	350
花生.....	351
藕.....	352
荸荠.....	353
百合.....	354
芋头.....	355
山药.....	355
白果.....	356

杨梅.....	357
杨梅树皮.....	353
杨梅树根.....	359
玉米须.....	359
荠菜.....	360
马齿苋.....	361
十一 除害灭虫.....	362
家家户户都要除害灭虫.....	362
老鼠有哪些害处.....	363
灭鼠有哪些方法.....	364
农家消灭苍蝇的措施.....	365
防治蚊子的办法.....	366
臭虫的防治.....	367
怎样消灭蟑螂.....	363
虱子的防治.....	369
消灭跳蚤的办法.....	369
消灭白蛉的办法.....	370
怎样灭蚊.....	370
十二 劳动保护.....	372
牲畜饲养人员的外伤防治.....	372
乡镇企业人员的劳动保护.....	373
渔业生产者的劳动保护.....	374
农田水利工地劳动者的劳动保护.....	376
农田基本建设者的劳动保护.....	373
化肥的危害与防护.....	379
林业生产者的劳动保护.....	379
震动病的防治.....	330
麦芒性皮炎的防治.....	382
尘螨与皮炎有什么关系.....	382

日光性皮炎的防治.....	384
稻田性皮炎的防治.....	385
谷疮的预防.....	387
怎样预防“农民肺”.....	388
安全使用农药.....	389
积肥怎样讲究卫生.....	390
电焊弧光灼伤眼睛怎么办.....	391
夏天歇晌、露宿应注意什么.....	392