

生活衛生大全

張揆一主編



SHANGHAI KEXUE
JISHU CHUBANSHE

上海科學技術出版社

主 编 张揆一

副主编 李国光

生活衛生大全

编 者

文历阳 王冬英 刘庚妹 李国光

杨璞娜 邱浩文 陈青云 陈学敏

张揆一 鲁文清 蔡荣泰

上海科學技術出版社

Dalton

责任编辑 丁 震

生活卫生大全

主 编 张揆一

副 主 编 李国光

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 祝桥新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 17.875 字数 388,000

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数: 1—8,000

ISBN 7-5323-1507-X/R·417

定价: 6.30元

序 言

我们正在建设现代化的社会主义强国。要实现这一宏伟目标,一要不断提高劳动生产效率,创造出巨大的物质财富;二要不断提高全民族的人口素质,这主要包括人们的道德情操、知识才能和身体健康水平。人口素质的提高,又可以促进生产力的发展,加快我国现代化建设的速度。对广大群众来说,怎样才能做好自我保健工作,提高自己的健康水平呢?张揆一、李国光副教授等编著的《生活卫生大全》一书,提供了可行的办法和有趣的答案。

现代医学研究发现,人类的健康和疾病,除了受到社会经济发展水平和某些自然条件的影响外,还与人们的衣、食、住、行、娱等生活方式有着密切的关系。在农业型生产为主的国家和社会里,生产水平低,物质生活较贫乏,人们的健康主要受传染病、寄生虫病和营养缺乏症等疾病的危害;而在工业型生产为主的国家和社会,生产水平高,物质生活富裕,人们的健康则主要受心血管疾病、恶性肿瘤、营养过剩和遗传性疾病等疾病的威胁。这就是“穷有穷病,富有富病”。在这两类不同条件下,疾病的发生,虽然受多种因素的影响,但有一个共同的因素就是与人们缺乏必要的卫生保健知识,以及生活方式存在不健康不科学的因素有很大关系。因此,预防疾病,增进健康,既要求国家和社会采取宏观的预防战略和措施(例如治

理“三废”污染、合理规划城镇建设、实行优生优育、进行预防接种、开展食品卫生监督等等),又要求每个人注意生活方式的健康化,养成良好的卫生习惯,从自己的劳动、工作、学习环境、家庭环境和个人日常生活做起,做好自我保健。例如,吸烟是20世纪流行的“瘟疫”,人类三分之一的疾病同吸烟有关系。然而,某地区调查发现,竟有40%的吸烟者不知道吸烟的危害。在不少生活富裕家庭的独生子女中,有许多反而发生贫血症,这是营养搭配不合理的结果。当代电视已进入千家万户,大大丰富了人们的业余文化生活情趣,但是,有的发达国家的居民们却举行游行,呼吁埋葬电视机这个“魔鬼”,因为它损害了许多儿童的身心健康,……从这些事例,就可以看出人们的生活卫生与健康之间的关系了。

参加本书的编者都是在预防保健专业方面从事临床、教学和研究工作多年的专家,有丰富的实践经验,熟悉我国农村的过去和现在,同时掌握了发达国家的许多新信息。他们知识渊博,态度严谨。本书主要是奉献给广大群众的一部家庭读物,内容丰富,生活气息浓郁,切合实际,茶余饭后,随时翻阅,定能增长知识,指导生活,促进健康。

蔡 宏 道

1988年12月

致富莫忘健康投资

——代绪言

建国以来,由于我国卫生投资的逐年增加,卫生保健工作不断加强,居民发病率、病死率有了明显下降,人民群众的健康水平逐渐提高。国家预算卫生经费,从1952年到1982年30年间,增加了14.3倍,因而使我国居民的健康水平已经接近于发达国家的水平。但是,医疗保健投资的增长,不能单靠国家增加拨款,还必须动员全社会各方面的力量,才能不断提高健康水平。

一、致富不忘医疗保健投资

全国各地经验表明,广大农村经济富裕后重视增加医疗保健投资,改善医疗卫生条件,保障农民群众的健康,就能促进生产,使经济更加繁荣。如石家庄冀兴类风湿医院,是石家庄市和郊区白伏村合办的,设病床36张,专收类风湿病人。石家庄谈固康定医院,是由谈固村和河北医学院二院联合兴办的,收治精神病患者。广州益寿医院,由群众集资10多万元,办起了一所70张病床的老年医院。北京顺义县李遂乡集资150万元,办起了一所拥有130张床位的骨科医院。据四川省1984和1985年不完全统计,全省共集资5820万元,兴建了17万平方米

的业务用房和11万平方米的宿舍,购置了许多诊疗仪器、设备,从而解决了当地农民“看病难”的问题,促进了医疗保健事业的发展。

二、应该重视健康教育投资

农村经济富裕后,农民对卫生保健的需求增加,更需要加强健康教育。湖北省仙桃市通过对28520名农民卫生习惯与卫生知识水平调查,发现:①群众卫生习惯较差:经常喝生水的人占调查总数的45.16%,饭后便后不洗手者占77.1%。②卫生知识水平较低:多数人对一般卫生常识缺乏了解,如消灭“四害”是指哪“四害”,只有54.31%的人知道是苍蝇、蚊子;88.64%的人不知道臭虫,66.67%的人不知道老鼠也是“四害”之一。③部分农民对儿童计划免疫常用四种菌(疫)苗的具体用途不全了解,如不知道卡介苗和百白破三联菌苗的人分别达到93.5%和94.3%,知道麻痹糖丸和麻疹疫苗的也只有22.1%和19.4%。所以,加强对农民的健康教育,普及农民的卫生科学知识是刻不容缓的事。

随着农村商品生产的发展,勤劳致富新形势的发展和健康教育的开展,农民的观念和行为也在更新。据天津市农村调查,农民的生育观发生了变化,开始意识到少生孩子有利于创业致富。1983年天津市农民人均收入411元,同期一孩专业户的人均收入,多数较一般农民高几倍,最高年人收入万元,他们参加各种业余学习、订阅报刊的人数显著增多。宁河县抽查100个一孩专业户,84%订阅报刊;静海县白杨树村有29个一孩专业户,全部订阅报刊,参加文化技术学习。妇女们晚上抱着孩子去听课。此外,农民也开始意识到对子女应有质量的要求,体会到少生少育,优生优育的好处。

三、努力增加保护和美化环境的投资

良好的环境卫生是减少传染病，特别是降低胃肠道传染病患病率和死亡率的重要因素。然而，随着科学技术的进步和工农业的发展，对环境污染日趋严重。据世界卫生组织统计，全世界有200万种化学物质，每年约增加4万种，其中500种进入人类生活环境，有些则有致癌变、致突变和致畸变作用。据我国1979年统计，大气污染严重的城市有22个，其降尘量超过国家标准几十到100多倍，严重污染的河流有230多条。由于污染严重使一些疾病发病率上升，据上海市统计，肺癌死亡率70年代为50年代初期的10多倍，新生儿畸胎率和精神病的发病率也在上升。我国山东省文登县五垒岛海湾过去盛产带鱼、黄鱼、姚米、对虾、泥蚶等，后因一家造纸厂的废水污染，姚米绝迹，鱼虾罕见，每年损失440多万元。在北方，也发生过因农业灌溉用水被污染而使几百万亩小麦绝产的严重事件。当前，农村乡镇企业的发展，星罗棋布，环境污染更当引起严重关注。我们决不能只顾眼前利益，破坏生态平衡，造成环境严重污染，给子孙后代带来灾难。

致富莫忘健康投资，只有健康才能更好地发家致富，这是历史发展的必然。

文 历 阳
1989年3月

目 录

第一篇 当前农村家庭生活

一、家庭的功能	1
(一) 生活功能	1
(二) 生产功能	2
(三) 生育功能	3
(四) 教育功能	4
(五) 消费功能	5
(六) 管理功能	7
二、家庭功能失调的危害	8
三、家庭生活的演变	9
(一) “感情型”婚姻成为主流	9
(二) 家庭结构的小型化	10
(三) 家庭关系的民主化趋势	11
四、怎样建立一个幸福美满的家庭	11
(一) 青年应有正确的恋爱观	11
(二) 失恋后应该怎么办	13
(三) 父母意见和自己不合怎么办	15
(四) 包办、买卖婚姻危害多	16
(五) 青年应该懂一些性知识	18
(六) 婚前检查,婚后幸福	19

(七) 近亲结婚害处大	21
(八) 怎样操办婚事	22
(九) 怎样测定夫妻双方是否合得来	23
(十) 怎样使婚后幸福生活长存	26
五、美满家庭的标准	28
(一) 夫妻关系	28
(二) 婆媳关系	32
(三) 家庭其他亲缘关系	33
六、家庭环境对健康的影响	37
(一) 家庭与健康紧密相联	37
(二) 夫妻不合 老少遭殃	38
(三) 独生子女的心理卫生	41
(四) 离婚对子女成长的危害	44
(五) 再娶再嫁都合理	46
(六) 邻居和睦好处多	47

第二篇 农民的服装

一、服装的性能	50
(一) 服装的保温性能	50
(二) 服装的促蒸发性	51
(三) 服装的换气性能	52
(四) 服装的易燃性和静电现象	53
二、服装材料的特点及其对皮肤的危害	54
(一) 各种服装材料的特点	54
(二) 衣料对皮肤的危害	56
三、劳动服装的要求	57
(一) 室内劳动服装	57
(二) 室外劳动服装	58
四、怎样保持服装的整洁与储藏	60

(一) 不同衣料的洗涤方法·····	61
(二) 服装上各种污渍去除法·····	63
(三) 防止衣服虫蛀和霉烂·····	65
(四) 服装熨烫技巧·····	67
五、人体健美与服饰 ·····	68
(一) 体型与服装·····	69
(二) 年龄与服装·····	71
(三) 服装与色彩·····	73
(四) 束胸有害健美·····	75
(五) 女青年与高跟鞋·····	76

第三篇 农民吃饭的学问

一、饮食、营养和健康 ·····	79
(一) 生命的基础——蛋白质·····	79
(二) 生命活动的要素——营养素·····	82
(三) 维生素家族与健康·····	85
(四) 奇妙的微量元素·····	89
(五) 话说五谷杂粮·····	93
二、吃的科学 ·····	97
(一) 人体热量的源泉·····	97
(二) 怎样安排一日三餐·····	99
(三) 主食和副食怎样搭配 ·····	101
(四) 怎样防止主食营养成分丢失 ·····	103
1. 怎样淘米 ·····	105
2. 怎样选择食用油 ·····	107
3. 怎样调配四季饮食 ·····	108
(五) 吃荤吃素哪个好 ·····	110
(六) 合理的烹调技巧 ·····	112
(七) 怎样选择和使用调味品 ·····	114

(八) 怎样做汤味更鲜美	116
(九) 怎样做凉拌菜	118
(十) 怎样做发酵豆制品	119
(十一) 怎样做油炸食物	120
(十二) 黄豆的营养价值	124
(十三) 介绍鱼的四种吃法	126
(十四) 肉类常识	128
(十五) 怎样吃蛋	131
三、夏季农忙的饮料卫生	133
(一) 喝水的科学	133
(二) 饮料中要补充盐分	134
(三) 田头备好三豆汤	135
(四) 吃冷饮莫过量	136
(五) 怎样自制酸梅汤	137
四、食物的药用价值	138
(一) 葱的药用	138
(二) 生姜的功效	139
(三) 生吃大蒜好处多	142
(四) 青菜萝卜有益健康	143
(五) 盐的别用	145
(六) 醋的妙用	147
(七) 柿子可治病	148
(八) 菠菜的作用	150
(九) 萝卜、胡萝卜可治病	151
(十) 黄瓜、苦瓜、冬瓜的功用	153
(十一) 番茄能降高血压	156
(十二) 丝瓜作用大	157
(十三) 西瓜也是药	158
(十四) 全藕皆可配单方	160

(十五) 喝茶好处多	161
五、饮食与疾病	162
(一) 饮食与冠心病	162
(二) 食盐与高血压	166
(三) 饮食与癌症	168
(四) 饮食与肥胖	170
六、婚丧宴席及节日饮食卫生	172
(一) 从新婚喜事变成灾说起	172
(二) 暴食伤身	173
(三) 饮酒防醉, 切莫贪杯	174
(四) 当心赴宴得肝炎	176
(五) 办年货讲卫生	178
(六) 春节饮食卫生须知	179
七、农民常见的食物中毒	180
(一) 沙门氏菌食物中毒	180
(二) 嗜盐菌食物中毒	183
(三) 葡萄球菌食物中毒	185
(四) 肉毒中毒	187
(五) 野蘑菇中毒	188
(六) 野菜类中毒	191
(七) 霉变食物中毒	193
(八) 赤霉病麦中毒	195
(九) 当心河豚中毒	196
(十) 鱼胆中毒	198
八、十个不能吃	199
(一) 生鱼、药水鱼不能吃	199
(二) 病死的畜禽肉不能吃	201
(三) 米猪肉不能吃	202
(四) 臭鸡蛋不能吃	203

(五) 未煮熟的黄豆、扁豆不能吃.....	204
(六) 发芽的土豆不能吃	205
(七) 发霉的花生、玉米不能吃.....	205
(八) 发霉的甘蔗不能吃	207
(九) 发霉的茶叶不能喝	208
(十) 烂白菜不能吃	209
九、食物的贮藏	210
(一) 食物为什么会变坏	210
(二) 食物的保存与防腐	211
(三) 怎样用塑料袋贮藏蔬菜和水果	213
(四) 怎样防止食油变哈喇味	215
(五) 家庭储藏鲜蛋的方法	216
(六) 大白菜的贮藏法	217
(七) 茄子怕沾水、冬瓜怕掉霜.....	218
(八) 怎样防止酱油、醋长白膜.....	219
(九) 怎样防止剩饭剩菜变馊	219
(十) 防止粮食生虫发霉的方法	220
(十一) 保持茶叶香味不变的诀窍	221

第四篇 农村环境与健康

一、环境与健康	223
(一) 什么是环境	223
(二) 环境与机体有什么关系	224
(三) 农村的环境污染	226
(四) 农村环境污染与疾病	227
二、村镇规划与农村住宅的卫生要求.....	229
(一) 建设村镇为什么首先要规划	229
(二) 村镇规划应注意的卫生问题	230
(三) 怎样规划符合卫生要求的生活居住区	232

(四) 农村住宅设计的卫生要求	234
(五) 怎样改建不符合卫生要求的旧住宅	235
三、怎样防止室内空气污染	236
(一) 不要小看室内空气污染	236
(二) 怎样减少厨房炉灶的污染	237
四、农村怎样防止常见的化学性污染	238
(一) 怎样防止农药的污染	238
(二) 化肥也能污染环境吗	239
五、农村粪肥卫生	240
(一) 农村厕所的卫生要求	240
(二) 积肥莫忘讲卫生	242
(三) 怎样处理生活垃圾	243
六、农村饮水卫生	244
(一) 水与健康	244
(二) 水能传播哪些疾病	245
(三) 怎样选择好水源	247
(四) 水源为什么会受到污染	248
(五) 打井的卫生要求	249
(六) 沉淀过滤净化水的方法	250
(七) 农村简易自来水	252
(八) 饮水如何消毒	254

第五篇 农村妇女和婴幼儿保健

一、怎样生一个健康活泼的小宝宝	256
(一) 受孕的生理过程	256
(二) 怎样知道自己怀了孕	257
(三) 孕妇呕吐怎么办	258
(四) 孕妇吸烟对胎儿有害	259
(五) 怀了孕特别要预防感染	260

(六) 小儿大脑发育的关键时期	261
(七) 孕妇的衣食住行卫生	262
(八) 孕妇不要滥用药	265
(九) 孕妇怎样保护乳房	266
(十) 未来的妈妈别忘了“胎教”	267
(十一) 怎样接生	269
(十二) 怎样护理新生儿	273
(十三) 如何安排“月子”内的饮食	275
(十四) 母乳不够怎么办	276
二、计划生育关系下一代健康成长	277
(一) 为什么说一对夫妻只生一个孩子好	278
(二) 不怀孕能责怪妻子吗?	279
(三) 生男生女取决于男性	280
(四) 生男生女都一样	283
(五) 双胞胎及多胎的奥秘	284
(六) 如何选择避孕方法	285
(七) 为什么上了环又怀孕	290
(八) 谈谈人工流产	291
(九) 漫谈绝育手术	292
三、怎样使孩子健康成长	295
(一) 妈妈的初乳是宝宝的宝	295
(二) 从卖鸡蛋买麦乳精谈起	296
(三) 婴幼儿必须实行预防接种	297
(四) 小儿有病的信号	299
(五) 婴幼儿喂养不当容易得什么病	300
(六) 营养与智力发育	301
(七) 正确的教育是孩子智力的开关	302
(八) 怎样做孩子的智力测验	304
(九) 爸爸妈妈的行为对孩子成长的影响	306

(十) 怎样使孩子身体长高	307
四、农村妇女常见疾病的防治	311
(一) 孕妇多次自然流产或死胎要找原因	311
(二) 什么情况下容易得子宫脱垂	312
(三) 痛经怎么办	313
(四) 不育症原因种种	314
(五) 产后容易得什么疾病	316
(六) 从蜜月性肾盂肾炎说起	318
(七) 警惕宫颈癌	319
(八) 妇女的五期保健	320

第六篇 发生在田地头的疾病

一、感染和过敏性疾病	323
(一) 怎样预防血吸虫病	323
(二) “打谷黄”是怎么回事	324
(三) 旱地劳动要防“粪毒块”	325
(四) 上水利工地要防流行性出血热	326
(五) 水田劳动要防稻田皮炎	328
(六) 翻晒霉草引起的气喘	330
(七) 庄稼人的疾病“农民肺”	331
(八) 麦收时发生的“麦疮”	332
(九) 丰收季节预防谷痒病	332
二、田间劳动引起的外伤、冻伤和中暑	333
(一) 外伤	333
1. 爆破作业预防炸伤	334
2. 挑担扛物防腰伤	334
3. 插秧时节防腰痛和“秧风”	336
4. 收割季节的手外伤	337
5. 打谷场上的眼外伤	338