

九亿农民 健康教育读本



识病·防病·治病分册

卫生部编 卫生部健康教育司编 卫生部编



湖南科学技术出版社

九亿农民健康教育读本

识病·防病·治病分册

合 编：全国九亿农民健康教育行动办公室
湖南省九亿农民健康教育行动办公室

责任编辑：黄一九

插图：谢 颖 刘 霞

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路11号

印 刷：湖南省新华印刷一厂

厂 址：长沙市芙蓉北路564号

邮 编：410008

(印装材料回湖南直接与本厂联系)

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996年12月第1版第1次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：10.5

插 页：4

字 数：219,000

印 数：1—50,000

书 号：ISBN7-5357-2164-8/R·423

定 价：11.00元

(版权所有·翻印必究)

九亿农民健康教育读本

识病·防病·治病分册编写者名单

主 编：伍汉文

副主编：陈服文 孙振球

编 者：（按姓氏笔画为序）

尹本义	王成业	王官仁	文海泉
邓跃林	向选东	刘鹏鹏	李收欣
李远斌	李瑞琪	杨家芬	肖正湘
陈服文	吴安华	欧阳颖	范学工
罗学宏	郑先杰	康 平	曾敬友
曾正国	鲁 勇	葛新春	

统 稿：朱克俭 肖正湘

编辑工作组：（按姓氏笔画为序）

丁 达	文应才	汪 华	肖正湘
康 平	黄一九	熊穆葛	廖金堂

九亿农民的健
康关系到中华民
族的强盛

彭珮云

全国人大八届四次会议通过的《国民经济和社会发展“九五”计划和 2010 年远景目标纲要》展示了我国改革开放和现代化建设的跨世纪宏伟蓝图。到 2000 年，要实现人均国民生产总值比 1980 年翻两番，基本消除贫困现象，人民生活达到小康水平。在卫生方面，要努力做到人人享有初级卫生保健。实现上述目标，最艰巨的任务是在广大农村。我国农村人口占总人口的绝大多数，如果不做好农村卫生工作，人人享有初级卫生保健便是一句空话。做好农村卫生工作的目的在于提高九亿农民的健康水平，保护劳动力，促进经济发展和社会进步，这是一项极其重要的大事业。目前，我国农村卫生工作总的来说仍然比较薄弱，许多地方农民的基本卫生条件尚未得到明显改善，农民的卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯还未得到彻底纠正，一部分农民因贫困而看



不起病，一部分农民因病致贫、因病返贫，疾病已成为农民脱贫致富的重要制约因素。因此，江泽民总书记在今年十二月召开的全国卫生工作会议的讲话中，再一次明确指出，卫生工作要以农村为重点。我们必须下大决心、用大力气把农村卫生工作搞上去。预防为主，开展群众性爱国卫生运动，是我国卫生工作在长期的革命战争与社会主义建设实践中总结出来的宝贵经验，而开展健康教育，普及卫生知识，动员广大群众自己起来同不卫生的习惯、疾病和迷信做斗争，是最积极、最有效的预防措施，是搞好卫生工作的一项基础工程。如果不把卫生科学知识教给农民，使他们明白道理，知道应该怎样做，并且自己动手来做，单靠少数卫生工作者是无法解决农村卫生问题的。由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起和组织实施的“全国九亿农民健康教育行动”在这方面进行了有益的尝试，并取得了初步的成效。这是一件非常有意义的事情。通过向广大农民群众传播卫生科学知识，不仅能提高农民的自我保健意识和自我保健能力，对移风易俗，提倡文明、健康、科学的生活方式，加强农村的社会主义精神文明建设也有积极的作用。



《九亿农民健康教育读本》是为了配合“全国九亿农民健康教育行动”，由湖南省率先组织有关专家教授编写的一套大型医学科学知识普及图书。这套书的作者阵容强大，他们怀着提高全民健康水平、促进国富民强的热情，力求使该书紧密结合农村实际，做到内容丰富、科学严谨、简明易懂、通俗实用、生动活泼。我相信，这套书将成为农民群众的良师益友。希望广大农民朋友好好读这套书，并运用书本中介绍的知识指导自己的行动，以健康的体魄和崭新的精神风貌迎接新世纪的到来。

彭佩云

1996年12月20日

由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起的“全国九亿农民健康教育行动”，是提高九亿农民的健康水平，促进经济发展和社会进步，努力实现2000年人人享有初级卫生保健的宏伟系统工程。

农村卫生工作关系到九亿农民的生、老、病、死。目前，我国农村卫生工作总的来说仍然比较薄弱，有些地区农民的基本卫生条件尚未得到明显改善，农民的卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯还未得到彻底纠正，因病致贫、因病返贫、贫病交加的问题在一些地区还严重存在。因此，要下大决心，抓好农村卫生工作。要坚持预防为主方针，积极开展健康教育，普及卫生知识，提倡文明、健康、科学的生活方式，克服愚昧、落后的风俗习惯，破除封建迷信，提高农民的自我保健意识和自我保健能

力，加强农村社会主义精神文明建设。

在“全国九亿农民健康教育行动”工作中，为加强宣传工作的力度，拓宽传播途径，全国和湖南省九亿农民健康教育行动办公室组织有关医学专家编写，并由湖南科学技术出版社出版了这套医学科普图书——《九亿农民健康教育读本》。它针对性强，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，希望能为农民所接受。这套面向全国农民的读物出版发行，将有助于提高农民在防治疾病、妇幼保健、环境保护、营养卫生等方面的自我保健意识，纠正有害于健康的生活习惯和行为，为提高健康水平发挥积极的作用。我衷心祝愿它能成为广大农民群众健康的朋友，并谨以此作序。



陈敏章

1996年8月29日

开 场 白

常言道，人生在世，健康是头等大事。有了好的身体，干事业就有本钱，兴旺发达就有盼头，日子才会过得顺当开心。试想，一个人疾病缠身，纵然守着金山银山，又有多大意思呢？所以说，健康是一切的基础，是一种宝贵的财富，是最大的福气。“要想奔小康，首先保健康”，这是许多人共有的切身感受。

但是，人食五谷杂粮，要经历春夏秋冬的交替，难免病菌侵入肌体，尤其是我们不少农民，由于生活环境、经济发展落后等原因，疾病更容易发生。有的家庭辛辛苦苦忙了一年，有时竟被一场疾病弄得人财两空，叫人好不心痛。据统计：在我国农村，因病致贫的情况占了贫困原因的60%—70%。我们的总书记江泽民对此事牵肠挂肚，他说：“一部分农民因贫困而看不起病，一部分农民因病致贫，因病返贫，疾病已成为农



民脱贫致富的严重制约因素。”我们国家十二亿人口，农民占有四分之三，九亿农民的健康是关系到中华民族盛衰的大事。

怎么办呢？党和政府为了社会的进步和国家民族的前途，已经并继续尽可能多地提供健康保障，如组织办好农村医疗、妇幼保健等，1996年又召开了全国的卫生工作会议，进一步强调把医疗卫生工作的重点放到农村去。可是，只有党和政府的努力是不够的，还需要我们加强自身健康的保护。

可不是吗？我们中有不少人认为“不干不净，吃了没病”，还有的人以为生儿育女是世代代传下来的一桩老事，没啥好讲究的。其实这些看法和做法都是不对的。许多老规矩、旧习惯对个人与家庭的健康是有害的。在我们的生产生活中，确有许多应该知道而且容易掌握的保健知识。

现在出版的这套书，正是为了帮助我们农民树立和提高健康意识，懂得基本的医疗卫生常识。它将告诉我们怎样防病治病；怎样生儿育女；怎样卫生地饮食与劳动；怎样运用卫生法律法规来保护自己健康的权利；怎样自觉抵制危害我们身心健康的不良习惯。

这套书的作者是一些长期与农村医疗实



际相接触，熟悉我们日常生活实际的医疗卫生专家。他们把看起来似乎很高深的医疗卫生知识写得通俗易懂，能让我们看得明白，用得实在。读了它，就如同有一位保健医生，有病时能为你治病当参谋，没病时能为你防病健身保安康。

天地间人为贵。在我们社会主义国家，人民是主人。九亿农民的健康，紧紧连结着中南海。共和国总理向全世界作出了庄严的承诺：到2000年，我们每个人都享有卫生保健。改革开放带来的好日子，一年胜过一年。为了国家繁荣、家业兴旺，让我们男女老幼都有一个健康的身体吧！

祝福农家各位父老，祝福农民兄弟姐妹们！

编者

1996年10月

目 录

常见急症和意外事故处理

常见急症

如何判别心脏是否停止跳动	3
对心脏停跳的病人怎样进行胸外心脏按压	4
如何判别呼吸是否停止	6
怎样进行口对口人工呼吸	7
发现心跳、呼吸突然停止的病人可采取哪些急救措施 ...	8
突然出现心慌, 感觉心跳停顿如何自救	10
突然头昏、面色苍白、四肢发凉、脉搏加快怎么办	10
心绞痛病人的家庭应急措施	11
突然头昏、头痛、血压升高怎么办	12
中风病人的家庭应急措施	13

患贫血的人突然晕倒怎么办	14
突然鼻出血怎么止血	15
突然牙龈出血怎么办	16
咳嗽时痰不易咳出甚至咳不出来怎么办	17
干活时突然胸痛、透不过气来怎么办	17
进食时突然呛咳、憋气、呼吸困难可采取哪些措施	18
突然剧烈咳嗽怎么办	20
连续打嗝不停如何止嗝	20
便秘怎么办	22
腹胀难受可采取哪些措施	22
出现恶心、呕吐怎么办	23
饭后出现剧烈腹痛怎么处理	24
为什么过年过节患胰腺炎须看急诊的人多	25
突然呕血、解黑色大便如何紧急处理	25
大便后肛门剧烈疼痛怎么办	26
如何避免和减少痔疮出血	27
如何减轻突然出现的疝气痛	28
争吵生气后突然又哭又笑怎么办	29
老年人突然出现头晕眼花要注意什么	30
怎样护送昏迷病人	30
突然发高热怎么办	31
老年人突然排尿不出来怎么办	33
腿突然抽筋怎样自我处理	34
怎样预防洗澡时发生的意外事故	35
如何救治中暑	36

晕车、晕船怎么办	37
中 毒	
吃鱼胆中毒怎样自救	38
如何处理蟾蜍中毒	39
食物中毒后怎么办	39
农药中毒后可采取哪些应急措施	40
药物中毒后应采取哪些应急措施	41
吃错了药物怎么办	43
如何处理灭鼠药中毒	44
醉酒怎么办	45
误饮假酒（甲醇）中毒怎么办	46
煤气中毒后可采取哪些措施	47
沼气中毒怎么办	48
误食毒草中毒怎么办	49
如何抢救水莽草中毒者	50
误食野芹菜中毒怎么办	50
误食鲜木薯中毒怎样处理	51
误食桐油中毒怎么办	52
误食发芽马铃薯中毒怎么办	53
荔枝吃多了为什么会发病	54
误食变质食用油中毒可采取哪些措施	54
砒霜中毒怎样急救	55
饮雄黄酒中毒怎么办	56
意外伤害	
清掏深粪池时突然昏倒怎么办	57

如何防止下地窖时的意外	58
怎样处理毒蛇咬伤	59
蝎子螫伤怎么办	61
如何处理蜈蚣咬伤	62
蜂螫伤怎么办	62
被松毛虫毒伤怎么办	63
掉入粪坑,发生溺粪怎么办	64
怎样防止触电	64
怎样抢救触电者	65
为什么不能直接用手去救援触电者	66
怎样预防雷击	67
烫伤后怎么办	68
烧伤后怎么办	69
怎样抢救溺水者	70
火灾发生后被困楼中的人如何脱离危险	72
怎样做好水灾时的安全防范工作	73
地震时怎么进行自我防护	74
谨防随意取药造成伤害	75
被牲畜顶伤或踢伤怎么办	75
用泥土敷伤口易患“破伤风”	76
脑外伤后,七窍流血、流水怎么办	77
指压止血法适用于哪些部位的出血	78
颅脑外伤后脑组织膨出可采取哪些应急措施	80
对插入体内或颅腔内的致伤物能马上拔出吗	81
肉中扎刺后怎么办	81

骨刺鲛喉怎么办	81
关节扭伤后怎么办	82
疑有内脏损伤怎么办	83
急性包茎嵌顿怎么办	84
搬运严重创伤病人要注意什么	84
疑有脊柱骨折的病人要采取哪些措施	85

常 见 疾 病

内科常见病

人为什么会发热	89
发热用退热药要注意些什么	90
发热病人应如何安排饮食	90
哪些咳嗽病人要及时看医师	91
患哮喘病为什么要早治	92
慢性支气管炎为什么要抓紧治疗	93
肺原性心脏病病人的自我保健要注意些什么	94
肺结核治疗中应注意哪些问题	96
家中有人患肺结核病其亲人怎么办	97
心悸是怎么回事	98
冠心病是怎么回事	99
什么是心绞痛	100
高血压、冠心病患者生活起居要注意些什么	101
胃病病人应如何安排饮食	102
有胃病的人能喝酒吗	103