

中国健康教育丛书

农民健康教育读本

• 上海医科大学出版社



(沪)新登字 207 号

责任编辑 倪如晶

封面设计 朱振东

责任校对 袁 庆

中国健康教育丛书

农民健康教育读本

nóngmín jiànkāng jiàoyù dúběn

祖光怀 刘瑞兰 卫茂泉

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海群众印刷厂嘉定分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 112 000

1994 年 10 月第 1 版 1995 年 3 月第 2 次印刷

印数 10001—20000

ISBN 7-5627-0233-0/R·218

定价: 2.90 元

《中国健康教育丛书》

编委会名单

名誉主编 陈敏章 谢丽娟

主 编 刘玉良 朱庆生 汤钊猷

副主编 蔡仁华 陈秉中 黄荣魁 朱世能 毕效曾
袁惠章

编 委 (按姓氏笔划排列)

于丽璇	马玉章	王凤兰	王官仁	王森林
石世砚	史以庆	朱世能	朱庆生	朱耀华
毕效曾	刘泽民	汤钊猷	许文斌	许占山
杨树青	杨继伟	杨朝斌	李 飞	李 仁
李秋芳	肖梓仁	汪家禄	宋兆琴	张国义
张熙增	迟达明	陈秉中	陈敏章	胡锦涛
泽登敖尔布	赵桂芬	赵震寰	袁惠章	
徐臻荣	殷大奎	高炳章	高淑芬	浦志龙
陶意传	黄文谦	黄荣魁	黄敬亨	曹荣桂
曾 柯	曾广宏	曾宝忠	谢丽娟	谢谷芬
蓝芳馨	雷吉初	蔡仁华	阙学贵	戴志澄

序 言

健康不仅仅是“不生病”。过去认为“健康是福，无病为乐”，这种观点已经过时了。最新的健康定义包括了生物方面、心理方面和社会关系方面三个层次的“健康”含义，认为：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、精神的健康和社会幸福的总称。”

随着社会经济的不断发展，人们对健康的认识日益全面，对卫生服务的需求也越来越高。这包括两大方面：一方面要求有各级医疗机构的服务，防治疾病，保障健康；另一方面渴求得到有关医学知识，自我保健，促进健康。因而，《中国健康教育丛书》的出版发行，有助于满足广大人民对医学知识追求的需要，有助于全民健康水平的进一步提高。

健康教育在我国方兴未艾，我国长期来称之为“卫生宣传”、“卫生教育”。健康教育与普通的卫生宣传不一样，主要体现在教育目的和教育方式两方面：健康教育强调医学知识的普及、健康意识的提高和健康行为的促进，达到“知、信、行”全面改善，达到保护健康、促进健康的目的；健康教育的开展，需要有组织、有目的地进行，通过讲座、健康教育读本、影视、展览等方式，向广大人民传播健康知识。《中国健康教育丛书》能从不同社区考虑，从不同人群出发，深入浅出、通俗易懂地介绍了科学实用的医学保健知识，是一套很好的健康教育系列丛书。另外，本丛书由全国爱卫办组织编写，并得到了全

国各省市健康教育负责部门的大力支持，从而保障了这一健康教育工程顺利落实。本书的出版，希望能达到真正的保护健康、促进健康的目的。

陈敏章

1994.5

6 2 6

出版说明

《中国健康教育丛书》是由全国爱卫办组织全国各省市分管健康教育的主要领导,以及一些专家、教授参加编写,旨在为实现“2000年人人享有卫生保健”,普及全国各社会人群的健康教育活动,提高全民身体健康水平。卫生部部长陈敏章、上海市副市长谢丽娟担任本“丛书”的名誉主编。本“丛书”将按不同社区、不同人群设农民、工人、城市居民、妇女、儿童、青少年、中老年健康教育等若干分册。

《农民健康教育读本》是一本面向广大农村居民,普及医学保健知识的读本。本书由辽宁省健康教育所所长刘瑞兰,安徽省健康教育所所长祖光怀,山西省健康教育所所长卫茂泉组织编写,参加编写人员有:刘瑞兰、吕晓钟(第一、六、七章);祖光怀(第二、三、四、五章);卫茂泉、程小光、郭新平、左芝红(第八、九、十章)。最后由祖光怀统稿审定。

编写全国范围的健康教育读本系列丛书尚属首次,经验不足,而且我国幅员辽阔、人口众多,各地区情况不同,难以面面俱到。如有失误之处,敬请广大读者指正。

编 者

1994.7

目 录

第一章 人人为健康，健康为人人	1
第一节 健康	1
一、健康的概念	1
二、健康的价值	2
三、维护健康是个体和社会的共同责任	2
第二节 2000 年人人享有卫生保健	4
一、“2000 年人人享有卫生保健”的内容	4
二、我国“2000 年人人享有卫生保健”的主要目标	4
三、初级卫生保健	5
第三节 农村三级医疗预防保健网	7
一、什么是农村三级医疗预防保健网	7
二、三级医疗预防保健网的作用	8
三、农村合作医疗保健制度	8
第二章 生活卫生	10
第一节 营养与饮食卫生	10
一、营养卫生与合理膳食	10
二、食品的质量及鉴别	11
三、食品的贮藏与烹调	12
四、烟酒与健康	14
第二节 预防食物中毒	15
一、细菌性食物中毒	15
二、非细菌性食物中毒	16

第三节 个人卫生	18
一、手的卫生	19
二、皮肤卫生	19
三、口腔卫生	21
四、卫生用品的使用	22
五、常晒常开	23
六 娱乐与卫生	23
 第三章 心理卫生	25
第一节 心理健康	25
一、心理卫生	25
二、生活事件与心理健康	26
三、培养健康的心理	27
第二节 心理障碍	29
一、智力低下	29
二、精神病	30
 第四章 环境卫生	33
第一节 居住卫生	33
一、庭院规划与住宅建筑	33
二、房屋采光与照明	34
三、美化环境	35
第二节 饮水卫生	35
一、水源管理	35
二、饮水消毒	37
三、农村改水方法	38
第三节 粪肥管理	39
一、家畜禽的卫生管理	39
二、卫生厕所及粪便、垃圾管理与处理	40

第四节 除害防病	41
一、灭鼠	41
二、灭蝇	43
三、灭蚊	45
四、灭臭虫	46
五、灭蟑螂	47
六、灭虱子	48
七、灭跳蚤	48
 第五章 劳动卫生	50
第一节 农业劳动卫生	50
一、安全使用化肥、农药	50
二、稻田皮炎的防治	52
三、腰肌劳损的防治	53
第二节 厂矿劳动卫生	53
一、生产性粉尘	53
二、生产性毒性气体	54
三、噪声与振动	55
四、高温作业与防治中暑	57
 第六章 重点人群保健	59
第一节 妇女保健	59
一、经期保健	59
二、生育期保健	60
三、更年期保健	65
第二节 婴幼儿保健	66
一、婴儿喂养和护理	66
二、预防接种	69
三、幼儿保健	72
第三节 青春期保健	73

一、青春期的生理特征	73
二、青春期的心理卫生	74
三、青春期的生活卫生	77
第四节 中老年保健	79
一、中老年人的生理变化	79
二、中老年人防病保健	80
三、中老年人的心理卫生	83
第七章 计划生育	85
第一节 性教育	85
一、男性生殖器官的构造和生理	85
二、女性生殖器官的构造和生理	87
三、怀孕的机理	90
第二节 避孕与节育	91
一、常用避孕与节育方法	91
二、常用避孕方法的选择	92
第八章 常见传染病、寄生虫病与地方病的预防	93
第一节 传染病的概念及管理	93
一、传染病的定义	93
二、传染病的特点	93
三、法定管理的传染病	93
四、传染病的管理	94
第二节 常见传染病	95
一、细菌性痢疾	95
二、伤寒、副伤寒	96
三、病毒性肝炎	97
四、流行性感冒	97
五、流行性脑脊髓膜炎	98
六、流行性乙型脑炎	98

七、疟疾	99
八、流行性出血热	99
九、狂犬病	100
十、红眼病	100
十一、淋病	101
十二、梅毒	101
十三、艾滋病	101
第三节 常见寄生虫病	102
一、蛔虫病	102
二、钩虫病	104
三、蛲虫病	104
四、绦虫病和囊虫病	105
第四节 常见地方病	106
一、地方性甲状腺肿	106
二、克汀病	107
三、地方性氟中毒	107
四、血吸虫病与丝虫病	108
五、布鲁氏菌病	111
第九章 常见病的防治	113
第一节 内科疾病	113
一、高血压病	113
二、冠心病	114
三、气管炎与肺气肿	114
四、胃及十二指肠溃疡	115
五、胃炎	116
六、胆囊炎与胆石症	117
七、糖尿病	117
第二节 妇科疾病	118
一、尿路感染	118

二、宫颈糜烂	118
三、阴道炎	119
第三节 中老年疾病	120
一、恶性肿瘤	120
二、中风	121
三、前列腺肥大	122
四、老年性白内障	123
第四节 其他常见病	123
一、癣	123
二、湿疹	123
三、肩周炎	123
四、龋齿	124
五、沙眼	124
第十章 家庭医疗护理	126
第一节 农村常见意外伤害的急救与处理	126
一、眼异物	126
二、鼻腔异物	126
三、呼吸道异物	127
四、触电	127
五、溺水	129
六、毒蛇咬伤	130
七、煤气中毒	130
八、沼气中毒	131
九、外伤出血	131
十、骨折	132
十一、烧(烫)伤	133
第二节 家庭常用药品及卫生器材	134
一、用药知识	134
二、家庭常用药品	135

三、家庭常用卫生器材	136
第三节 家庭护理常识	137
一、一般护理	137
二、重病人护理	140

第一章 人人为健康,健康为人人

第一节 健 康

一、健康的概念

健康是人类生存和社会发展的最基本条件之一,健康不仅是人们最珍惜的生命需要,而且是创造物质文明和精神文明的基础,也是社会文明发展的标志。

健康对每个人都十分重要,人人都珍惜自己的健康。然而究竟什么是健康,人们并不十分了解。长期以来,大多数人认为没有疾病或将疾病医好,就是健康。这种认识是不全面的。

现在国际上“全面健康”的定义是“健康是一种身体上、精神上和社会适应的完好状态而不仅是没有疾病和虚弱现象”。这个健康定义是世界卫生组织提出来的,它正确地指出了全面健康包括三个方面,即身体健康、心理健康和具有适应社会的能力。

身体健康,即人体及其各器官系统的形态、结构、功能的良好程度,是一个人健康的基础;心理健康,指人对来自外界刺激的心理承受能力和调节能力;具有适应社会的能力,指人们的行为能够适应社会环境、条件的变化。

身体健康是心理健康的基础和前提,心理健康是身体健康的保证和动力。一个人只有在具备心理健康的情况下,才

能保证人体完整统一的全面健康、才能维护身体功能和心理行为的协调统一,排除各种精神压力,适应现代化的工作和生产方式。

这种健康观点是把人放在人类社会生活的广阔背景中,指出了人不单纯是一个生物,而且具有思想,生活在社会中又具有社会性。所以,健康是身体、精神和社会适应完好的总称。因而维护人们的健康,不仅是医务人员的工作目标,也是每个人和全社会的共同责任。

二、健康的价值

俗话说,“健康是福,无病为乐”。健康对个人来说,是学习、工作和劳动的基本条件;对家庭则是维护家庭幸福的基础;对社会,又是促进工农业生产、科学进步,推动社会发展的保证。正如古希腊哲学家赫拉克利特所说:“如无健康,智慧就不能表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识无法利用。”可见,健康不仅是人类一切财富的源泉,而且胜于财富。这种财富既属于个人,又属于社会。社会发展需要有健康的人,而健康的人是社会发展的必备条件。

三、维护健康是个体和社会的共同责任

随着经济的发展,生活水平的提高,人们的追求也在不断变化,人们已不满足于有病治病。吃饭讲营养,穿衣讲式样,住房要宽敞,环境要美化,生产要安全已成为比较富裕地区人民的普遍要求,逐渐意识到要有病早治、无病防病,积极促进人们健康长寿。

人类的生存及其健康是由多种因素共同作用的结果。维护人们的健康,除卫生部门外,还涉及其他各有关部门及各个方面,如农业、食品、工业、教育、交通等。所以,维护健康不仅仅是卫生部门的责任,而且是社会共同的责任。各级政府

应协调好各有关部门,落实各项卫生保健策略,开展有利健康的活动,创造有利健康的环境,促进人们的健康。

社会维护健康的责任是通过各级政府和社区为人们健康采取的卫生和其他措施来实现的。各级政府和社区组织要随着经济的发展,不断加大卫生保健的投入,合理分配和使用卫生资源,建立健全卫生保健制度,使人们都能得到最基本的医疗卫生服务。

在开展维护人们健康的活动中,社区组织的作用很重要。农村的社区组织指村、乡、县。目前,在我国农村大部分的县、乡、村医疗卫生保健网络比较健全,可以为人们提供最基本的医疗卫生服务。但影响人们健康的除医疗卫生服务因素外,还有环境因素、遗传因素和各种不良的行为习惯等。为了降低这些因素的致病作用,需要社区组织开展健康教育活动,利用各种传播教育形式,如广播、办宣传画廊、办文化站、放映卫生科教影视片、办学习班等等,向人们宣传卫生保健知识,帮助人们破除封建迷信,树立卫生观念,改变不卫生的行为习惯,建立健康的生活方式,减少疾病,提高健康水平,保护生产力,使人们享受美满幸福的生活。

作为个人也要懂得自己是健康的主人。以往,人们把健康全部寄托在医生身上,这样比较被动。有病请医生治病理所当然,但无病时如何防止患病的责任则在于我们自己。更何况有些疾病又与个人的行为习惯密切相关,如高血压、冠心病等疾病的发生就是如此。即使是一些生物性疾病,如肝炎、痢疾,虽然是由病毒、细菌引起,但如果我们把好预防“病从口入”这一关,讲究饮食卫生,也是可以避免的。因此,任何个人都应积极参与社区组织的健康教育活动。虽然广大农村人民的物质生活已有显著的改善,但在风俗习惯中,愚昧、落后和迷信的

影响仍然不同程度的存在。当人们对有些问题还是处于似懂非懂、一知半解状态的情况下,更需要通过健康教育活动了解更多的卫生保健知识,克服不卫生的行为习惯,掌握自我保健技能,增进健康。

第二节 2000 年人人享有卫生保健

一、“2000 年人人享有卫生保健”的内容

“2000 年人人享有卫生保健”是 1977 年 5 月第十三届世界卫生大会通过的决议。它的含义是:

- (1) 人们在家庭、工厂工作和生活环境中保持身心健康;
- (2) 人们能运用有效的办法去预防疾病,减轻不可避免的疾病和伤残的痛苦,健康地渡过人生的各个阶段,最后安乐地离开人间;
- (3) 每个人都能平均享有社会卫生资源;
- (4) 所有的个人和家庭都能享受到基本的卫生保健;
- (5) 每个人都将懂得自己有力量摆脱疾病束缚,创造自己以及家庭健康幸福的生活。

概括地说,健康是人的一项基本要求和权利,人人都有享受健康的权利,人人都有维护自身和他人健康的义务。

“2000 年人人享有卫生保健”是全世界的伟大战略目标。1986 年我国政府就明确表示了要实现这一目标。同年我国卫生部部长陈敏章再次重申:“我们还应在实现‘2000 年人人享有卫生保健’的战略目标方面走在世界前列。”1988 年李鹏总理进一步阐明,实现人人享有卫生保健是 2000 年我国社会主义经济发展总体目标的组成部分。

二、我国“2000 年人人享有卫生保健”的主要目标