

九亿农民 健康教育读本



婚姻·优生·优育分册

全国九亿农民健康教育行动办公室 / 合编
湖南省九亿农民健康教育行动办公室



九亿农民健康教育读本

婚姻·优生·优育分册

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：谭靖华 谢 颖

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

(印装质量问题请直接与本厂联系)

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：9

插 页：4

字 数：189,000

印 数：1—50,000

书 号：ISBN7-5357-2163-X/R·422

定 价：8.80 元

(版权所有·翻印必究)

九亿农民健康教育读本

婚姻·优生·优育分册编写者名单

主 编：伍汉文

副主编：陈服文 孙振球

编 者：（按姓氏笔画为序）

王 华 刘曼君 林义霞 周慧芬
易尚辉 徐漪舟 崔超美 谢 鹏
龚颖萍 廖湘玲

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，力求使该书密切结合农村实际，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阅读这套书，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

序

二

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，我们每个人都能享有卫生保健。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

婚 姻 保 健

婚姻与健康

为什么要做婚前医学检查	3
何处可做婚前医学检查	4
婚前医学检查有些什么内容	5
对婚前医学检查结果有不同意见时怎么办	6
为什么要提倡晚婚	7
《婚姻法》规定禁止结婚的情形有哪些	9
如何过好新婚第一次性生活	10
洞房花烛夜，女子一定要见红吗	12
性生活前后为什么要清洗外生殖器	13
新婚夫妇性生活需注意哪些问题	14

新婚之夜如何避孕	15
“蜜月病”是怎么回事	16
遗传与优生	
生男生女由谁决定	17
同性能结婚吗	18
个儿高矮与哪些因素有关	18
智力与遗传有关吗	19
遗传病与先天性疾病是一回事吗	20
聋哑症遗传吗	20
父母聪明也会生傻孩子吗	21
为什么有的病只能父传女、母传子	21
为什么有的人吃了蚕豆会生病	21
“羊癫风”病人可以结婚生孩子吗	22
精神分裂症会传给后代吗	23
近视会遗传吗	24
癌症会遗传吗	25
“阴阳人”是怎么回事	25
流产、死胎与遗传有关吗	26
为什么说不要盲目保胎	26
哪些外界因素可以引起遗传性疾病或先天畸形	27
正常夫妇生了一次“怪胎”后，还会生“怪胎”吗	28
遗传咨询是怎么回事	28
哪些情况需要进行遗传咨询	29
怎样预防遗传病	30

避孕与节育

你知道选择避孕方法吗	30
避孕会影响性生活吗	31
什么是安全期避孕法	32
怎样推算安全期	33
安全期避孕安全吗	34
避孕套为什么能避孕	34
怎样使用避孕套才不会失败	35
避孕套破了或滑脱了应该怎么办	36
为什么上节育环后能不怀孕	36
了解节育环的形状	37
什么时间放环好, 做完手术要注意什么问题	38
千万不要私自取环	39
为什么有人放环后又怀孕了	40
取环后能不能再生育	41
脱环后可以再次上环吗	41
上环时间长了会长入子宫内吗	42
为什么有些人上环后月经期会延长	42
怎样使用避孕药	43
丈夫经常外出打工怎样避孕	44
怎样服用 53 号探亲片	45
为什么不能随便服用避孕药	45
为什么避孕药要好好保管	46
哪些情况不能使用避孕药	46
服避孕药出现阴道流血怎么办	47

为什么有些人停用长效避孕药后不来月经	48
为什么有人服避孕药后脸上长黑斑	49
服避孕药后白带增多是病吗	49
服避孕药会使人发胖和浮肿吗	50
服避孕药期间怀了孕怎么办	50
男子结扎是“去势”吗	51
丈夫结扎后妻子又怀孕，能断定妻子有外遇吗	51
男子绝育术后精子排到哪里去了	52
女子结扎会影响身体健康吗	52
女子结扎会发胖吗	53
女子结扎会改变脾气和性格吗	54
什么是皮下埋植避孕法	55
什么时候做人工流产好	56
人工流产应到哪里去做	56
人工流产后能马上干农活吗	57
人工流产手术后还能怀孕吗	58
第一胎做了人工流产手术，第二胎会发生“漏胎”吗	58
流产后多长时间再怀孕为好	59
有不要做手术的流产方法吗	60
为什么不要自己在街上买药堕胎	61
药物流产服药前要注意哪些问题	61
药物流产的同时可以出远门吗	63
婚前人工流产有什么危害	64
妇女保健	
如何判断月经是否正常	65

为什么要禁止月经期同房	66
月经期要讲卫生	66
用什么样的月经带好	67
月经血发暗是有病吗	68
妇女在月经期不能干哪些活	68
换了环境月经不准是怎么回事	69
月经不正常要查找原因	70
为什么妇女在初潮和 40 多岁以后易出现月经不调	71
为什么妇女在 50 岁左右会自然绝经	71
为什么中、老年人再婚前也要做婚前医学检查	72
如何平安渡过更年期	73

孕产期保健

妊娠保健

提倡一对夫妇只生育一个孩子	77
精子和卵子是怎样产生的	78
胎儿是怎样形成的	79
为什么婚后不孕要夫妇双方同时检查	80
多大年龄生育好	80
怀孕前应做哪些准备	81
避免在男女方患病期间怀孕	82
避免过量烟酒后怀孕	82
未婚先孕害处多	83
婚后怀孕的信号有哪些	83