

61.2138

415483

F I X

农家卫生指南



河南科学技术出版社

415483

农家卫生指南

61.2138
FZX

还 期

证



C0010857

主 编

范 正 祥

编 写

范 正 祥

赵 金 源

单 玉 民

范 灿 厚

河南科学技术出版社

内 容 提 要

这是一本面向农村的卫生知识普及读物。作者从我国农村目前实际情况和广大农民的迫切需要出发,兼顾各地不同特点和今后发展趋势,介绍农家日常生活的卫生保健、农村劳动保护、农村常见病的防治等知识。内容丰富,语言通俗,方法实用,针对性强。具有初中以上文化水平的农民及农村干部都可阅读。

第

农 家 卫 生 指 南

范正祥 主编

河南科学技术出版社出版

河南第二新华印刷厂(联)印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 11.25印张 214千字

1985年2月第1版 1985年2月第1次印刷

印数:1—16,860册

统一书号 14245.85 定价 1.60元

前 言

随着农村经济的蓬勃发展和农民生活的不断改善，广大农民对卫生保健的要求也日益提高。这本书就是围绕着农家日常生活和生产劳动中经常遇到的卫生保健、除害防病等方面的问题而编写的。

全书共有12篇。内容以农家需要为重点，介绍了环境卫生、个人卫生、饮食卫生、传染病防治、妇幼保健、老年保健、劳动保护、计划生育等知识；为方便每一个农村家庭，书中还介绍了一些常用的、在田间地头随处可取的中草药，以及一些安全有效的简易疗法。

我是农民的子弟，党培养的医生，为农民编写一本普及卫生保健知识的书，是我多年的心愿，这次承蒙各有关方面的帮助，才得以实现。惟限于我个人水平，书中缺点和错误在所难免，欢迎同志们批评指正。

范正祥

1984年3月5日于北京郊区

目 录

第一篇 环境卫生	(1)
洒水扫地好处多	(2)
室内的温度与湿度	(3)
住室采光及照明	(4)
室内空气污染及其防护	(5)
开窗通风好处多	(7)
怎样搞好农家庭院绿化	(8)
怎样使粪便无害化	(9)
使用沼气要注意安全	(10)
第二篇 个人卫生	(13)
洗脸的卫生	(14)
漱口刷牙的好处	(15)
洗头发和梳头理发的好处	(16)
手不净易生病	(17)
注意保护你的眼睛	(19)
拔鼻毛挖鼻孔不好	(20)
乱挖耳道不好	(21)
胡子要刮不要拔	(22)
口臭能治好吗	(23)

看电视要注意保护视力	(24)
怎样矫正口吃	(25)
洗澡洗脚的好处	(26)
睡眠的卫生	(27)
随地吐痰害处多	(28)
勤洗衣服常晒被	(29)
穿鞋袜的卫生	(30)
少白头怎么办	(32)
为什么会脱发	(33)
头屑过多怎么办	(34)
女性多毛怎么办	(35)
脸上长雀斑怎么办	(36)
不要随便取痣	(37)
不能乱挖乱挤粉刺	(38)
身上起风疙瘩是怎么回事	(39)
为什么女青年不要束胸	(40)
初来月经应注意什么	(41)
夜间磨牙是怎么回事	(42)
饭后为什么要休息一会儿	(43)
汤泡饭，嚼不烂	(44)
第三篇 饮食卫生	(45)
饮水卫生	(46)
“千滚水”不能喝	(48)
“不干不净，吃了没病”对吗	(49)

暴饮暴食有什么害处	(50)
节日家庭饮食卫生	(51)
饭前饭后要洗手	(53)
劳动以后不要马上大量饮水	(54)
怎样选购食品	(55)
吃凉拌菜和瓜果要注意什么	(57)
饭菜馊了能不能吃	(58)
发芽的土豆不能吃	(59)
霉烂的麦子不能吃	(60)
“米猪肉”不能吃	(61)
不要在柏油路上晒粮食	(63)
糖精不能多吃	(64)
喝粥不要太烫	(65)
蹲着吃饭不好	(66)
味精的吃法	(66)
烤馍好不好	(68)
有些地方的食盐里为什么要加碘	(69)
报纸包食品害处多	(70)
为什么不能吃生鸡蛋	(71)
长期吃素食好不好	(72)
当心食物中毒	(73)
怎样淘米	(75)
粗粮细粮搭配吃好	(76)
厨房要常保清洁	(76)

饮酒的利与弊	(77)
喝茶的功用	(79)
喝茶应注意些什么	(80)
食物中不能乱加色素	(81)
过节或招待亲友时在饮食上应注意些什么	(83)
探望病人应带些什么食物	(84)
怎样保持蔬菜中的营养	(85)
怎样识别毒蘑菇	(86)
使用铜食具要防止中毒	(87)
不要用塑料桶存放食油	(88)
水果削皮的利与弊	(89)
第四篇 禽畜卫生	(91)
家禽家畜与人的健康	(92)
饲养耕畜要注意卫生	(93)
怎样消毒畜舍	(94)
鸡舍的卫生要求	(95)
介绍几种卫生鸡舍	(97)
猪要圈养	(99)
猪舍卫生	(100)
猪病的防治	(102)
不要让猪吃人的大便	(104)
怎样防止家畜中毒	(105)
有哪几种病是人畜共患的，怎样预防	(106)
谨防狂犬病	(108)

狗疯了是怎么回事	(110)
养猫的卫生	(111)
第五篇 农村常见病的防治	(113)
传染病的隔离与消毒	(114)
夏天要预防肠道传染病	(115)
不要小看感冒	(116)
春到注意防流脑	(117)
小儿患麻疹应注意什么	(118)
猩红热	(120)
流行性腮腺炎	(121)
百日咳	(122)
孩子出水痘怎么办	(124)
蛲虫病的防治	(125)
当心肝吸虫病	(127)
地方性斑疹伤寒的预防	(128)
当心大脑炎	(130)
怎样防治疟疾	(131)
预防病毒性肝炎	(132)
怎样防治肺结核	(134)
预防血吸虫病	(135)
几种危重病人的家庭急救方法	(136)
怎样护理“中风”病人	(138)
如何防治高血压病	(140)
怎样预防“歪嘴病”	(141)

怎样预防急性肾炎	(142)
怎样预防风湿病	(143)
慢性气管炎	(144)
防治缺铁性贫血	(146)
头痛与止痛法	(148)
如何预防心肌梗塞	(149)
溃疡病的防治	(151)
溃疡病人要注意饮食	(152)
生疥疮怎么办	(153)
怎样防治头癣和手脚癣	(154)
急性乳腺炎的防治	(156)
丹毒的防治	(157)
胆道蛔虫症的预防	(158)
轻度烫伤的治疗	(159)
面部长疖子不能挤压	(160)
肩周炎的预防和治疗	(160)
如何防治冬季瘙痒症	(162)
腋臭怎么办	(163)
当心破伤风	(163)
怎样预防沙眼	(164)
预防稻谷损伤性角膜溃疡	(165)
眼睑内翻与倒睫	(166)
如何预防近视眼	(167)
防治青光眼	(168)

如何防治鼻窦炎	(169)
慢性鼻炎的防治	(170)
中耳炎的防治	(171)
怎样预防牙周病	(172)
“虫牙”的防治	(173)
不要小看烂嘴角	(174)
牙龈出血怎么办	(175)
鼻出血怎么办	(176)
第六篇 灭虫除害	(177)
蚊子对人有哪些危害	(178)
点蚊香睡觉好不好	(179)
稻田灭蚊的好办法	(180)
几种灭蝇工具	(181)
吸血鬼——臭虫	(183)
怎样消灭臭虫	(184)
消灭跳蚤	(185)
怎样消灭蟑螂	(186)
灭虱子	(188)
防止蚂蟥叮咬	(189)
怎样消灭黄蚂蚁	(190)
捕鼠的工具	(191)
怎样使用鼠药	(194)
使用杀虫灭鼠药要注意安全	(197)
使用敌敌畏应注意什么	(198)

不要乱用六六六粉	(199)
第七篇 妇幼保健与计划生育	(201)
妇女“四期”劳动保护	(202)
痛经是怎么回事	(203)
子宫脱垂的防治	(204)
白带增多是不是病	(205)
如何防治慢性宫颈炎	(207)
孕期应注意些什么	(208)
产妇怎样安全度夏	(210)
正常小儿的身高与体重	(211)
新生儿的护理	(212)
母乳是婴儿最好的食物	(214)
没奶的孩子怎样喂养	(215)
怎样用羊奶喂孩子	(217)
娃娃为啥常啼哭	(218)
小儿暑热症的防治	(219)
怎么防治小儿尿布疹	(220)
嚼馍喂孩子的方法不好	(221)
小孩患湿疹怎么办	(222)
为什么婴幼儿容易得肺炎	(223)
不要乱擦婴儿口内的“马牙”	(225)
怎样防止婴儿吐奶	(226)
孩子尿床怎么办	(227)
怎样给孩子断奶	(228)

纠正孩子偏食习惯	(229)
不要让孩子吃零食	(230)
预防小儿佝偻病	(231)
小儿麻痹症	(232)
小儿发热怎么办	(233)
孩子抽风怎么办	(235)
为什么有的小孩爱吃泥土	(236)
怎样预防小儿消化不良	(237)
预防小儿气管异物	(238)
婴幼儿秋季腹泻怎样防治	(239)
安全期避孕不安全	(240)
口服避孕药的使用	(240)
爱人回家探亲怎样使用避孕药	(242)
避孕工具的使用	(243)
使用避孕环应注意些什么	(244)
人工流产次数不可多	(245)
习惯性流产怎么办	(245)
结扎输精管会影响性功能吗	(247)
第八篇 老年保健	(249)
更年期症候群与更年期忧郁症	(250)
饮食要有节制	(251)
老寒腿怎么办	(252)
年纪大常失眠怎么办	(253)
老年人注意别跌跤	(254)

老年人的饮食嗜好	(255)
注意起居卫生	(256)
天寒话防喘	(257)
癌症能治疗, 关键在于早	(258)
老年人活动别过量	(259)
老年人应注意保暖	(260)
“千金难买老来瘦”	(261)
老年人要少生气、不发怒	(262)
心绞痛怎么办	(263)
第九篇 劳动保护	(265)
剧烈劳动后不要马上洗冷水澡	(266)
闪腰岔气怎么办	(267)
鸡眼、茧子怎么治疗	(267)
预防手足裂口	(269)
稻田皮炎的防治	(270)
麦芒皮炎的防治	(271)
夏日炎炎防中暑	(271)
使用农药防中毒	(272)
什么是日光性皮炎	(273)
怎样治疗电光性眼炎	(274)
夏天歇晌、露宿应注意什么	(274)
使用氨水要预防中毒	(275)
怎样预防矽尘肺	(276)
如何预防铅中毒	(278)

怎样救治卤水中毒	(279)
不要用汽油洗手	(280)
第十篇 意外伤害的处理	(281)
菜窖、窖窖、沼气池为什么会使人中毒， 怎样预防和急救	(282)
电击伤的处理	(284)
蜂蜇伤的处理	(285)
毒蛇咬伤的救治	(286)
不要用土捂伤口	(287)
牛顶、马踏伤的处理	(288)
预防煤气中毒	(289)
眼外伤及异物的急救处理	(290)
怎样抢救溺水者	(291)
砸伤、挤压伤的救治	(293)
拖拉机手要注意安全	(294)
骨折的急救	(294)
外伤的止血与包扎	(295)
怎样搬运受伤者	(297)
第十一篇 农家药的应用	(299)
怎样利用农家药	(300)
杨树花	(300)
猪毛菜	(301)
龙葵	(302)
马齿苋	(303)

薄荷与野薄荷	(304)
老鹳草	(304)
白茅	(305)
黄花蒿	(306)
旱莲草	(306)
桑树	(307)
凤仙花	(308)
野生地	(309)
曼陀罗花	(310)
地肤苗	(310)
第十二篇 家庭用药与简易疗法	(313)
在医院取药时应注意什么	(314)
怎样按医生嘱咐服药	(314)
按时给孩子打预防针	(316)
不要给孩子硬灌药	(317)
怎样保存药品	(318)
中药煎糊了不能吃	(319)
中药和西药能不能同时吃	(320)
过期药品能不能用	(320)
为什么不能用茶水或菜汤服药	(321)
孕妇用药须注意	(322)
孕妇应禁服哪些中药	(324)
乳母用药须注意	(325)
小儿用药注意什么	(326)

高血压病人怎样服药	(327)
哪些是药物的不良反应, 怎么办	(328)
打针、服药应注意什么	(330)
怎样煎中药	(332)
服中药有哪些禁忌	(333)
不要滥用解热止痛药	(334)
局部不宜用抗生素	(335)
不要滥用“肤轻松”	(335)
坐浴	(336)
热敷	(337)
冷敷	(338)
艾灸法	(339)
拔火罐	(340)
熏蒸	(341)
按摩	(342)
捏脊	(343)