

九亿农民 健康教育读本



生活·环境·劳动分册

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



湖南科学技术出版社

九亿农民的健
康关系到中华民
族的强盛

彭珮云

序

一

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读读这套书，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，难免病菌侵入躯体，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

生活卫生

初级卫生保健常识

什么是健康	3
为什么说健康才能奔小康	4
我国农村“2000年人人享有初级卫生保健”的目标 是什么	4
农民家庭卫生应该达到哪些要求	5
农村“两管五改”包括哪些内容	6
讲究卫生公德	7

个人卫生

勤洗澡换衣	8
勤洗头理发	9

勤漱口刷牙	10
勤剪指甲	10
不喝生水	11
节制饮酒	11
提倡戒烟	12
饭前便后洗手	13
不要随意挖耳	14
心理及行为卫生	
精神情绪与健康	15
心理健康的标准是什么	16
怎样保持良好的心理健康状态	16
家庭、邻里和睦有益于健康	17
赌博对健康有什么危害	18
卖淫嫖娼害人害己	19
毒品千万碰不得	20
农民需要文体活动	21
农家适宜参加哪些体育活动	21
长时间在电风扇下吹没关系吗	22
看电视要注意哪些卫生问题	23
使用特殊用途化妆品要注意哪些问题	23
化妆品可能对人体健康造成哪些危害	25
求神拜佛不能治病	26
如何正确对待癌症	27
外出打工	
外出打工的心理准备	28

外出先做健康检查	29
患哪些疾病不宜外出打工	30
有病者外出打工要注意什么	30
女性外出打工要作何特殊准备	31
饮食卫生	
饮食与健康有什么关系	32
什么是营养	34
什么是食物	34
什么是营养素	35
人为什么离不开水	36
我国的“膳食指南”有什么要求	37
什么食品的蛋白质最好	38
你知道“大豆行动计划”吗	39
为什么说碳水化合物是人体的“汽油”	39
为什么说膳食纤维是肠道清洁工	40
脂肪对人体有什么用	41
每天吃多少油合适	42
菜油和猪油有什么区别	43
吃素油能长寿吗	43
如何合理吃盐	44
为什么要吃碘盐	44
怎样贮存和使用碘盐	45
人体为什么需要铁	46
哪些食物含铁多	46
缺钙对人体有什么影响	47

哪些食物含钙多	48
微量元素与人体健康有什么关系	49
什么是维生素	50
哪些食物含维生素丰富	50
口角发烂要吃什么	51
胆固醇与健康有什么关系	52
深色蔬菜与浅色蔬菜在营养上有什么区别	53
为什么会得脚气病	53
米面越精白营养越丰富吗	54
为什么说价格贵的食品不一定营养	55
为什么说卖了鸡蛋买麦乳精不合算	55
如何合理安排一日三餐	56
农闲时节一天吃两餐好吗	57
早餐要吃好	58
为什么要提倡吃粗粮	59
淘米也有学问吗	60
为什么说吃捞饭不科学	61
怎样洗菜才科学卫生	61
为什么说细嚼慢咽有益健康	62
为什么饭后要休息一会再干活	62
妇女月经期饮食要注意什么	63
幼儿饮食如何安排	63
中、小学生饮食应如何安排	64
老年人饮食如何安排	65
如何保证家庭食品卫生	66

怎样预防食物中毒	67
国家对食品保质期有何规定	68
病死的牲畜、家禽肉为什么不能吃	69
米猪肉为什么不能吃	70
臭鸡蛋为什么不能吃	70
死了的螃蟹、甲鱼、鳝鱼为什么不能吃	71
没有腌透的菜为什么不能吃	71
豆浆为什么不能生喝	72
生奶能喝吗	72
为什么不能吃生牛肉	73
生鱼片能吃吗	75
生鸡蛋能吃吗	76
发霉的米面为什么不能吃	76
发芽的土豆是怎样引起中毒的	77
蜂蜜中毒是怎么回事	77
为什么要少吃烟熏的食品	78
“哈”了的油为什么不能吃	79
怎样保存食油	79
木薯怎样处理才可去毒	79
怎样鉴别有毒的蘑菇	80
为什么不要空腹吃柿子	81
烧热病与棉籽油有什么关系	81
多次炸东西的油对人体有什么危害	82
熬稀饭时为什么不要放碱	83
为什么霉变的甘蔗不能吃	83

蒸锅水为什么不能喝.....	83
在柏油路上晒谷有什么危害	84
为什么报纸不能用来包食品	84
为什么烧焦的鱼、肉不能吃	85
怎样保持砧板、抹布的卫生	85
为什么提倡使用铁锅.....	86
用电饭煲做饭应注意哪些问题	87
食物放进冰箱就保险了吗	88
为什么用洗衣粉洗食品和碗筷不好.....	89
农药的包装不能用来盛食物	89
为什么不能用化肥袋装粮食	90
为什么不能长时间用塑料桶装油	90
不能用锡壶装酒	91
用塑料袋装食品要注意什么	91

环 境 卫 生

居住环境卫生

周围环境与身体健康有什么关系	95
什么叫环境污染	96
农村有哪些常见的污染源和污染物	96
农村常见的污染物对村民健康有哪些影响	98
汽车废气对公路两旁村民健康有什么影响	99
农村中常见的噪声对人体健康有什么危害	99
污染的大气对人体健康有哪些危害	100

保护农村大气有哪些好办法	101
村民建房应如何选择地址才符合卫生要求	102
住宅为什么要坐北朝南	103
住宅之间为什么要有一定的距离	103
住宅的层高、面积及进深有什么卫生要求	104
为什么要在农村提倡庭院绿化	104
为何要求住宅通风良好	105
潮湿的住宅对人体健康有什么影响	106
如何选择照明灯具	107
住宅为什么需要粉墙抹地	107
怎样修建卫生厨房	108
修建牲畜圈、栏时应注意哪些卫生问题	109
如何修建卫生鸡舍	110
为什么要经常进行家庭大扫除	111
为什么要经常清洗床上用品	112
烧煤对家庭环境有哪些污染	113
如何预防煤气中毒	114
居住环境中的恶臭有什么危害	115
村民家庭中有哪些物品可能使儿童发生铅中毒	116
贮存农药化肥时怎样防止污染和中毒	117

农村改水改厕

保护水源就是保护生命	118
水可以传播哪些疾病	119
什么样的饮用水是安全卫生水	120
如何选择饮用水水源	121