



农民与健康

科学普及出版社广州分社

农民与健康

广东省从化县卫生局 编

科学普及出版社广州分社

内容简介

为了提高农民的健康水平，本书结合农村的生活实际，介绍了农村卫生常识，并作了保健问答。内容广泛，通俗易懂，适合广大农民阅读，也可供野外工作者参考。

农 民 与 健 康

广东省从化县卫生局 编

科学普及出版社广州分社出版

(广州市应元路大华街兴平里二号)

广东省新华书店发行

广州科普印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：4.5 字数：87千字

1983年1月第一版 1983年1月第一次印刷

印数：1—22,000 统一书号：14051·60186

定价：0.45元

序

十亿人口，八亿多在农村，这是我国的国情。普及医药卫生知识，想到八亿人口的农村，是一件好事。从化县医务工作者热心医学普及工作，在总结经验的基础上，写了《农民与健康》一书，要我代为写序。我想这是关系到亿万人民身体健康和社会主义精神文明的事，农业靠科学、靠政策，要使广大农民健康愉快地劳动和生活，同样离不开科学知识的指导。这本书普及在医药卫生科学知识方面可以作贡献。当前的农村十分需要科学知识，人们常常遇到由于缺乏必要的医药卫生知识，不懂得预防疾病的方法，因此延误了病的诊断和治疗，吃错药，甚至上当受骗，不可能有效地同疾病作斗争。所以不少疾病，农村比城市多些，当然也有相反的情况，但前者往往缺乏必要的医药卫生知识，后者往往同其他因素相关连着，不管那种情况，医学界有责任普及这方面的知识。

提倡科学，反对迷信，对农村来说更为重要。在偏僻的地区，常常有人利用那里的科学文化落后，宣传迷信，用巫医巫术欺骗人民。在科学发达的今天，我们应用科学知识这一有利的武器，同一切落后现象进行顽强的斗争。这种斗争是摆事实、讲道理，使人们心悦诚服，这就是我们要提倡科学，反对迷信，建设社会主义精神文明的一项重要任务。

普及医药卫生知识是广大医务工作者的神圣职责，希望作者，用广大群众喜听乐闻的形式，通俗易懂的文字，不断地更新科普的内容，使读者能看得见、摸得着，在防病治

病，精神文明等方面都能受到启发，身心得到益处。如果我国广大人民都具有一定的科学文化水平和健康的体魄，那末就能够加速社会主义四化建设和加快高度民主、高度文明的社会主义强国建设的进程！

**中华人民共和国卫生部顾问
中华人民共和国计划生育委员会主任**

钱信忠

目 录

劳动中的外伤防治	(1)
刺伤.....	(1)
割伤和锄伤.....	(2)
塌方挤压伤.....	(2)
牛角顶(撞)伤.....	(3)
高空跌伤.....	(3)
挫伤.....	(4)
扭伤.....	(4)
小伤口的处理.....	(5)
农村的虫伤防治	(6)
毒蛇咬伤.....	(6)
蜂螫伤.....	(8)
蜈蚣咬伤.....	(8)
蝎子螫伤.....	(9)
蜘蛛咬伤.....	(9)
水、旱蚂蝗叮咬伤.....	(9)
桑叶毒蛾刺伤.....	(10)
刺蛾刺伤.....	(10)
松毛虫刺伤.....	(11)
意外事故的急救	(11)
触电.....	(11)
溺水.....	(12)
雷击.....	(12)

水、火烫伤·····	(13)
猪、狗、猫咬伤·····	(14)
简易止血法 ·····	(15)
人工呼吸 ·····	(16)
劳动保护 ·····	(18)
稻、麦粒打着眼怎么办·····	(18)
庄稼叶子为什么会使皮肤发痒·····	(18)
石灰、氨水入眼怎么办·····	(19)
风沙迷着眼睛怎么办·····	(19)
怎样预防农药中毒·····	(20)
下田后为什么会烂手烂脚·····	(21)
上山劳动遇到漆树引起过敏怎么办·····	(23)
热天下地干活如何预防晕倒·····	(23)
口渴时为什么不要拼命喝水·····	(24)
浑身大汗为什么不能马上洗澡·····	(25)
家庭卫生怎么搞 ·····	(26)
沼气池——农村处理人畜粪便、垃圾、污水的好 方法·····	(26)
怎样灭蟑螂·····	(27)
怎样灭鼠·····	(27)
怎样灭蝇·····	(28)
怎样灭蚊·····	(29)
怎样灭跳蚤·····	(30)
家庭消毒为什么不能用农药·····	(30)
农村四季传染病 ·····	(31)

农村常见病简治	(32)
咳嗽.....	(32)
胃病.....	(33)
腹泻.....	(33)
风湿.....	(34)
高血压.....	(35)
鼻出血.....	(35)
咯血.....	(36)
血尿.....	(37)
感冒.....	(37)
痢疾.....	(38)
冻伤.....	(39)
疥疮.....	(39)
痔疮.....	(40)
破伤风.....	(40)
小儿疳积.....	(41)
小儿疖疮.....	(42)
山里人为什么多见粗脖子病.....	(43)
民间治病手法五则	(43)
刮痧.....	(44)
拔火罐.....	(44)
艾灸法.....	(45)
热敷.....	(46)
冷敷.....	(46)
几种由牲畜传染给人的疾病	(47)
传染病的家庭隔离	(48)

传染病人的家庭消毒法	(50)
如何护送病人去医院	(51)
昏迷病人的护送.....	(51)
产妇的护送.....	(52)
危重病儿的护送.....	(52)
外伤病人的护送.....	(52)
保健问答	(53)
谈谈消化不良.....	(53)
心慌、心跳是怎么回事.....	(54)
没有体温计如何给小孩测体温.....	(55)
眼黄就是肝炎吗.....	(55)
各种常见病的大便颜色.....	(56)
解不下大便是怎么回事.....	(57)
什么病会改变尿的颜色.....	(58)
谈谈肚子里的“虫”.....	(59)
烂牙是虫吃的吗.....	(61)
色盲、雪盲、夜盲是怎么回事.....	(61)
耳朵流脓，马虎不得.....	(62)
癌症发生的种种信号.....	(63)
什么叫寒症、热症，如何调理.....	(65)
皮肤病能用肥皂洗吗.....	(66)
生活小常识	(67)
生活中的坏习惯.....	(67)
在家如何照顾病人.....	(68)
睡前为什么不宜洗头.....	(71)
稻、麦秆垫床应注意些什么.....	(71)

经常洗澡的好处在哪里·····	(72)
夏天为什么不要露天睡觉·····	(72)
“水土不服”是什么病·····	(73)
盐的作用有哪些·····	(73)
沼气是怎样使人中毒的·····	(74)
煤气中毒的预防·····	(75)
有病要不要戒口·····	(75)
太烫的食物为什么不能吃·····	(76)
从口味的咸甜酸辣看疾病·····	(77)
一般病人的饮食调养法·····	(77)
发热病人的调养法·····	(78)
麻疹病人的调养法·····	(78)
胃痛病人的调养法·····	(78)
消化不良病人的调养法·····	(79)
肝炎病人的调养法·····	(79)
肺结核病人的调养法·····	(80)
肾炎病人的调养法·····	(81)
治病食物简介·····	(81)
容易引起中毒的食物·····	(87)
夏天几种清凉饮料·····	(90)
瓜果与健康·····	(91)
肚子饿时为什么不能大量吃瓜果·····	(91)
为什么马蹄、菱角、莲藕不要生吃·····	(92)
吃菠萝过敏怎么办·····	(92)
削芋头手痒怎么办·····	(93)
荔枝病是怎样引起的·····	(93)

吃瓜果时为什么要削皮	(93)
吃胡萝卜引起全身发黄是不是病	(94)
吃菜的学问	(94)
病死的家畜家禽肉为什么不能吃	(94)
各种动物肉的作用及营养的挑选	(95)
半生不熟的肉、鱼吃不得	(96)
生吃鸡蛋是不是补	(96)
咸、酸、干菜有没有营养	(97)
发霉的花生为什么不能吃	(97)
吃凉拌菜应注意什么	(98)
性生活与婚姻	(98)
近亲为什么不能结婚	(98)
哪些人不能结婚或要推迟结婚	(99)
“石女”能结婚生育吗	(100)
性生活的卫生	(100)
性交后阴道流血是怎么回事	(101)
新婚妇女为什么尿痛尿急	(101)
什么是“撞红”	(102)
不生孩子该怪谁	(102)
乳房的保护	(103)
男女方谁结扎好	(104)
谈谈带节育环	(104)
人工流产	(105)
母婴保健须知	(106)
生男育女能自己选择呢	(106)
怎样知道自己怀孕了	(106)

孕妇临产接生员不在怎么办	(107)
谈谈坐月子	(108)
如何预防“产后风”	(109)
农村妇女如何预防妇科病	(110)
婴儿什么时候断奶、如何断	(111)
嚼食喂孩子害处多	(112)
从奶癣看小儿湿疹	(112)
怎样准备小儿的尿布、衣服	(113)
小孩换牙时要注意什么	(113)
如何防治小儿脓疱疮	(114)
几种简易代乳粉的做法	(115)
谈谈吃药	(116)
为什么要按时按量吃药	(116)
为什么不要用茶水送药	(117)
吃错了药怎么办	(118)
无病吃补药好不好	(119)
怎样煎中药、服中药	(119)
中西药能同时服吗	(121)
新生儿退热法	(121)
怎样给小儿喂药	(122)
采集中草药应注意什么	(122)
常见常用的草药	(123)
家庭小药箱	(127)

劳动中的外伤防治

农村日常生活和劳动中经常会碰伤、刺伤、割伤手脚。有人觉得小伤小痛，流点血没有什么，不久自己会长好的，因而满不在乎。却不知道人的体质不同，抗病能力也不一样。同是碰伤，有人很快会好起来，有的人却要治很长时间，有的甚至会留下终身残疾。所以对这些意外伤害马虎不得。

刺 伤

外表看伤口很小，流血不多，但不及时处理很容易受细菌沾染、化脓(最容易引起破伤风病)。为什么呢？因为刺伤人的东西多是旧铁钉、破铁皮、尖利的石头瓦片。这些东西很脏，各种各样的病菌都会在那上面生长、繁殖，它刺进入人体后就把病菌也带进了人体。

刺伤的伤口有大有小，有深有浅，多数情况下伤口内有脏东西，所以要根据不同情况作出处理。伤口不深、不大的，可将异物拔出，用碘酒外搽就可以了。刺伤较深，刺又断在里头一截时，可在酒精或碘酒涂伤口后，用缝衣针（在火苗上炙烘）把断刺挑出，然后涂上碘酒。对于较大、较深又有刺留在伤口内或刺入指甲不易取出的，应保持伤口干净，找医生处理。如在泥土中扎的刺或被锈钉扎伤手脚的，必须立即打抗破伤风针。被匕首或其他利器刺伤四肢的，拔出利器时要包扎止血。如利器扎在头、胸、腹部时不要乱拔，以免出危险，应迅速将病人送到就近医院抢救。

割伤和锄伤

农村最常见的是被刀、镰刀、锄头或玻璃割伤；也有使用打禾机不小心碰伤手脚的。

割伤或碰伤的伤口有的很浅，只伤到皮肤；有的却很深，可能伤到肌肉，割断血管。

浅而小的伤口，如果出血不多，伤口又不脏，用碘酒涂涂，有条件的用干净布包扎一下。如果没有化脓，多上几次酒精、碘酒，过几天就好了。

如果伤口较深并有泥污，要先止血再用冷开水冲洗，然后用消毒纱布或干净布包扎好。若肢体被切断，则要将断肢捡起，用干净布包好立即连同病人送医院，多数情况下断肢是可以接上的。

塌方挤压伤

塌方挤压伤，一般多在修水利、公路、打隧道、修水井、挖地窖或修房子时发生。

挤压伤的后果因作用物不同而不同，人完全埋在土里很快就会死亡，如果被塌房、砖石、土块杂物压埋，有空气流通，没有碰到头部或其他致命部位，还不致于立即丧生。这分二类情况：

一是土埋的急救，赶紧挖掘埋在里面的人。挖掘时先估计好头部位置，使用的工具在接近头和身体时，应放下改用手挖土，尽快使头部先露出土面。挖出头部后，不要用力硬拖伤员的手脚，以免加重伤势，应用手把压在身体和四肢的泥土挖开，抬出伤员后放在空气流通的地方，将其口鼻的泥

土、血块挖掉。如果已停止呼吸，要马上口对口进行人工呼吸。

二是房屋倒塌被砖石、土块杂物压埋时，伤者主要是外伤，压埋时间过长会危及生命。所以发现房屋倒塌或重物压、碰伤人时，应立即搬开杂物，把伤员放在床板上，不要轻易翻动，以防骨折或因内脏受伤而加重病情。伤者如仍有呼吸，可先用干净布沾盐水湿润嘴唇，然后喂少量含盐的糖水，迅速送病人去医院抢救。

牛角顶（撞）伤

这种事在农村不少发生。牛打架或发情期往往比较凶猛，就是平时牛头一摆，牛角也会撞伤在牠旁边的人，尤其是小孩。

牛角（尤其是公牛的角）多数很尖，被顶触的伤口外表看很小，实际上却很深。即便有的牛角较钝，但由于牛劲大，被顶倒时皮肤上看不到伤口，内脏却已损伤了。象胸部被撞伤，皮肤可不破也不出血，肋骨可能已折断或其他内脏已破裂了。

由于牛角顶（撞）伤的伤情比较复杂，因此必须小心处理。如果伤口较小，可用清水或淡盐水洗净伤口，再用干净的布或手绢盖在上面。如伤口较大，肠子或其他内脏已流出外面，不要用手直接把它推回腹内，可用干净的饭碗或脸盆把露在外面的内脏罩住，赶紧送医院急救。

高空跌伤

从一定高度的地方摔下来造成的损伤，叫做高空跌伤。

此伤不一定是从很高的地方摔下，有时修房子或小孩爬树也会造成此伤。

要注意伤者是头先落地还是身体其他部位先落地，还要注意地面情况（有无撞到石头、木头等硬物），这对医生处理很有帮助。

如遇有下列情况时要赶快送医院抢救：

1. 头先着地，不省人事，或有呕吐、抽搐时，要马上将病人平放，不要乱翻动。

2. 手脚或胸部先着地，病人脸发白，口唇青，出冷汗，手脚发冷时。

3. 骨折时，应先用木板或木棍在受伤的上下端用带子固定。

4. 伤口大流血。

因为这些情况往往预示着危险。

挫 伤

俗称“打伤”，是指人体受到钝力或棍棒打击时出现的皮肤肿胀、瘀血、压痛。

轻者一般不需特殊处理，按摩一下便可消肿，但要注意保护受伤部位，打伤初期不要热敷。较重者，可用五虎丹，或七厘散一袋或一支，用茶水或酒调匀敷伤处，包扎好休息。

如打伤在脑、胸、腹腰等部位。又出现头晕、呕吐、呼吸加促、面色苍白、四肢冰冷或剧烈疼痛应送医院检查治疗。

扭 伤

在日常劳动中经常发生。挑东西过重，走路过急，路又不

好走,就会扭伤。伤部常见于脚脖子、手腕及腰部(闪腰)。扭伤部位有肿、痛、皮肤肿胀、关节不能转动等表现。

扭伤后即要卧床休息,减少关节活动,把受伤肢体抬高,外敷一些消肿中草药。用葱白一两,老姜半两,柚子皮半两一起捣烂,加白酒二两炒热,用毛巾包裹趁热推揉伤处。或用黄荆叶一两半,酒、醋各二两,捣烂外敷伤处消肿止痛。也可用热水袋或毛巾热敷。处理后未见好转或疼痛反而加重者,应找医生检查,防止发生骨折。

小伤口的处理

日常劳动中,碰破手脚是常有的事。如收割庄稼被镰刀割破手,上山打柴、打猎被石头、树枝碰伤脚;受伤后有些人用泥、灶灰、烟丝、石灰涂在伤口上,以为这样治就可以了,其实这是很危险的。轻的引起化脓,重的会危及生命。这里介绍一些处理小伤口的常识。

不论刺伤、刀伤、或碰伤。如果伤口小、浅、流血又少,看上去不很脏的,可以用冷开水,或盐水(1斤水加1钱盐)冲洗。然后用红药水外涂,再盖上棉花或纱布。不要再让污水、苍蝇、泥土把伤口弄脏了。注意涂红药水时不要同时涂碘酒,红药水和碘酒同时用对人体有害。

如果伤口有泥土等脏东西的话,就先把伤口周围的皮肤擦洗干净;再用棉花蘸盐水(用凉开水加少许食盐)轻轻的洗伤口,然后用冷开水把伤口冲洗干净。涂上碘酒就可以包扎了。

如果伤口很深、很大、流血过多,或刺到肉里的东西还未取出来的话,先用纱布、棉花或干净的布条包扎(可压紧