

情系乡土 回报乡亲

“乡土·乡亲”三农科普丛书



农村

常见病与 卫生常识问答

韩国良 主编



中国农业大学出版社



科学普及出版社

“乡土·乡亲”三农科普丛书

农村常见病与卫生常识问答

韩国良 主 编

中国农业大学出版社
科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

农村常见病与卫生常识问答/韩国良主编. —北京:中国农业大学出版社, 2005. 9

ISBN 7-81066-950-8

“乡土·乡亲”三农科普丛书

I. 农… II. 韩… III. 农村卫生-基本知识-问答
IV. R127-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 100495 号

书 名 农村常见病与卫生常识问答

作 者 韩国良 主编

责任编辑 王振华 陈巧莲

责任校对 王晓凤

封面设计 郑 川

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路 2 号 邮政编码 100094

电 话 发行部 010-62731190, 2620 读者服务部 010-62732336

编辑部 010-62732617, 2618 出 版 部 010-62733440

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup> E-mail caup@public.bta.net.cn

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2005 年 9 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷

规 格 850×1 168 32 开本 4.375 印张 72 千字 插页 3

定 价 6.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

编 委 会

荣誉主编 申纪兰

主 编 杨 峥

副 主 编 赵 翼

编写人员 (以姓氏拼音排序)

安 涛	程冠军	杜 雯	高 颖
谷瑞娟	韩国良	黄 蕾	黄 晶
黄惠谊	贾 娜	靳 磊	林 琳
刘宝平	刘 爽	刘亚华	刘亚鹏
刘 娅	孟 娜	孟 媛	裴 曦
任晓胜	孙昭阳	王少华	王升学
王 兴	王玉春	文 聪	杨 明
余 振	张星球	张 科	周 翔

插图创作 程化旭 倪 子 倪石岭及部分北京
明圆学校学生

序

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟目标。全面建设小康社会，重点和难点都在农村，核心问题是农民问题。

当前，我国农村改革和发展仍然处在艰难的爬坡和攻坚阶段，保持农村发展好势头的任务非常艰巨。2004年和2005年，中央连续以“一号文件”的形式指导三农工作，表明了中央的决心和今后工作思路及政策的走向。

三农问题的核心是农民问题。为农民写科普读物，普及农业科学技术，推动农村科普工作，发展农民教育事业，提高农民文化素质，是一件重要而有意义的事情，中国农业大学的学生责无旁贷而且一定能够有所作为！

今年是中国农业大学建校一百周年。作为中国农业教育的最高学府，百年来始终以“解民生之多艰，育天下之英才”为己任，心怀社稷，教民稼穡，为实现中华民族千百年来富强之梦，奋斗不已！为我国的农村经济社会发展和农业高等教育事业谱写了光辉的篇章！

在母校百年华诞这样一个特殊的历史时刻，我校34位学生用自己的实际行动感恩母校，学以致用，回报乡亲。他们花费了大量的时间和精力，搜集资料、考证数据、联系采访，在走访农民朋友了解情况的基础上，请教老师和专

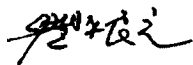
家,为广大的农民朋友编写了《农民进城务工实用指南》、《农民子女教育手册》、《农村常见病与卫生常识问答》、《农民健康饮食指南》、《农民奋斗成功典范》、《农民增收实用范例》6本科普书。

这套科普图书中体现出来的农大学子学以致用、情系乡土回报乡亲的赤子情怀,得到了温家宝总理的高度评价和充分肯定。温总理亲笔给同学们复信,在信中亲切地说,读了同学们的信,看到同学们在校期间就能想到和做到用自己所学知识为农民服务,非常高兴,并欣慰地称赞同学们:“我从你们身上看到了当代大学生的希望。”温总理还在复信中向全校师生员工发来了百年校庆的问候。温总理的复信使全校师生员工备受鼓舞,更让广大同学激情满怀。

希望全校同学深刻领会温总理的勉励,牢记温总理的殷切期望,发奋学习,掌握本领,提高素质,努力工作,更好地回报社会,更好地体现人生价值。

希望这套科普图书能够得到农民朋友的欢迎,为解决一点实际问题提供有益的帮助。

党委书记



中国农业大学

校长



2005年9月1日

前 言

农业、农村、农民,统称三农问题。三农问题已经成为关系我国经济能否快速发展、社会长期稳定的重要问题。而农村卫生工作更是我国卫生工作的重点,关系到保护农村生产力、振兴农村经济、维护农村社会发展和稳定的大局,对提高全民族素质具有重要意义,因此长期以来一直受到党和政府的关注。

2002年10月19日,中共中央、国务院做出了关于进一步加强农村卫生工作的决定,指出要“坚持以农村为重点的卫生工作方针”,“加强农村疾病预防控制,坚持预防为主方针,提高处理农村重大疫情和公共卫生突发事件的能力,重点控制严重危害农民身体健康的传染病、地方病、职业病和寄生虫病等重大疾病”。

在2005年“两会”上,政府工作报告强调把农村作为今后公共卫生体系建设的重点,逐步改变农村地区缺医少药的状况。温总理指出,要切实把医疗卫生工作的重点放在农村,加强农村卫生基础设施和卫生队伍的建设。

从总体上看,农村卫生工作仍然面临很多困难:体制改革滞后,资金投入不足,卫生人才匮乏,基础设施落后,一些地区传染病、地方病危害严重,因病致贫、因病返贫问题突出,卫生知识亟待普及等。

农村卫生基本保障的出路在哪里?政府在思考,国家领

导人在思考,专家、学者在思考,我们——几个来自农村的中国农业大学的青年学生也在思考,于是就产生了为农村写科普书的想法。决定写这本书还有另外一个原因,就是今年恰逢我们的母校——中国农业大学百年华诞,我们力量虽小,也要尽自己的所能为母校增辉。

温总理得知我们为农民写科普书这件事情以后于百忙之中亲笔回信,说“我从你们身上看到了当代大学生的希望”。这句话让我们感动,更让我们体会到了肩上的责任!所以我们没有理由不把这本书写好!但是,由于水平有限,我们始终觉得已经完成的工作与预想中的目标还有差距,值得我们学习的东西还有很多,值得我们去做的事情也有很多。欢迎社会各界朋友对本书提出宝贵意见,您的意见是我们积极努力、不断进步的动力与保证。

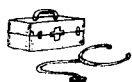
最后,衷心感谢为本书的编写工作做出指导的农大老师以及关注本书的各位领导、专家及中国农业大学出版社的大力支持。

编 者

2005 年 8 月

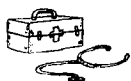
目 录

1. 公共卫生与健康有什么关系？	1
2. 为什么要保护我们周围的河流？	2
3. 如何保护饮用水？	3
4. 怎样处理垃圾堆？	5
5. 厕所怎么处理才能保证干净、卫生？	6
6. 农村家庭常用的消毒方法有哪些？	7
7. 居室通风为什么重要？	9
8. 个人卫生与健康有什么关系？如何讲究个人 卫生？	10
9. 为什么要坚持刷牙和漱口？	12
10. 吸烟有什么危害？	13
11. 什么是饮食卫生？	14
12. 为什么不能喝生水？	16
13. 怎样存放食用油？	17
14. 油炸食品应该注意什么问题？	18
15. 如何储存越冬大白菜？	18
16. 怎样吃长芽土豆？	19
17. 为什么海产品和绿叶菜不宜一起吃？	20
18. 为什么发霉大米不能吃？	20
19. 为什么吃鲜黄花菜会中毒？	21
20. 为什么不能吃不认识的蘑菇？	22
21. 为什么猪血脖不能吃？	23



Nongcun Changjianbing Yu Weisheng Changshi Wenda

- | | |
|------------------------------|----|
| 22. 苦杏仁为什么不能生吃? | 24 |
| 23. 腌菜应何时吃? | 25 |
| 24. 怎样炒肉菜? | 26 |
| 25. 为什么要生熟分开? | 27 |
| 26. 怎样煎中药? | 27 |
| 27. 怎样预防中暑? | 28 |
| 28. 振动下劳动该注意什么? | 30 |
| 29. 引起传染病的病原体有哪些? | 30 |
| 30. 传染病对人体有什么危害? | 31 |
| 31. 传染病能否预防? | 32 |
| 32. 肺结核有哪些表现? | 34 |
| 33. 哪些人容易得肺结核? | 35 |
| 34. 普通感冒和流行性感冒有何不同? | 36 |
| 35. 饮食传染病有哪些? | 38 |
| 36. 饮食传染病是如何传染的? | 38 |
| 37. 如何预防饮食传染病? | 39 |
| 38. 什么是痢疾? | 40 |
| 39. 如何预防痢疾? | 41 |
| 40. 肝炎有哪几种? | 41 |
| 41. 哪些肝炎具有传染性? | 42 |
| 42. 肝炎病人的饮食起居应该注意哪些问题? | 43 |
| 43. 霍乱有哪些危害? | 44 |
| 44. 如何预防霍乱? | 45 |
| 45. 小儿麻痹症有哪些危害? | 45 |
| 46. 什么是动物性传染病? | 46 |
| 47. 禽流感有哪些危害? | 46 |
| 48. 如何预防禽流感? | 47 |



49. 口蹄疫有何危害?	48
50. 什么是狂犬病,如何预防?	50
51. 绦虫病(囊虫病)有哪些危害?	51
52. 如何预防绦虫病和囊虫病?	52
53. 蛔虫可造成哪些危害?	54
54. 姜片虫病有哪些危害?	55
55. 旋毛虫病有哪些危害?	56
56. 钩虫病有哪些危害?	57
57. 如何预防钩虫病?	58
58. 疟疾有哪些危害和表现?	58
59. 如何预防疟疾?	61
60. 乙脑有哪些危害?	62
61. 如何预防乙脑?	63
62. 流行性出血热有哪些危害?	64
63. 如何预防流行性出血热?	65
64. 老鼠传播的疾病有哪些?	66
65. 高血压有哪些危害?	67
66. 如何预防高血压?	68
67. 冠心病有哪些危害?	69
68. 如何预防冠心病?	70
69. 高血脂症有哪些危害?	71
70. 如何预防高血脂症?	72
71. 肥胖症有哪些危害?	72
72. 如何预防肥胖症?	74
73. 什么是糖尿病,糖尿病有哪些类型?	75
74. 糖尿病有哪些危害?	77
75. 如何预防糖尿病?	78



Nongcun Changjianbing Yu Weisheng Changshi Wenda

76. 骨质疏松症有哪些危害？	79
77. 如何预防骨质疏松症？	80
78. 什么是良性肿瘤，什么是恶性肿瘤？	81
79. 恶性肿瘤是如何预防的？	82
80. 什么是慢性支气管炎？	83
81. 慢性支气管炎有什么危害？如何预防？	84
82. 如何注意胃的保健？	85
83. 宫颈炎有哪些危害？	86
84. 如何应对痛经？	87
85. 如何顺利度过更年期？	88
86. 孕妇使用补品应注意哪些问题？	89
87. 孕妇能从事劳动和锻炼吗？	90
88. 为什么必须到医院生产？	91
89. 如何正确避孕？	92
90. 如何搞好幼儿的个人卫生？	94
91. 对幼儿进行疫苗接种应注意哪些问题？	96
92. 为什么要接种疫苗？	97
93. 接种疫苗后有哪些反应？	98
94. 哪些儿童不宜接种疫苗？	99
95. 如何预防小儿肺炎？	101
96. 如何预防幼儿腹泻？	102
97. 如何预防儿童冻疮的发生？	104
98. 家长为什么不能给孩子开药？	105
99. 为什么农村妇女自杀率高？	106
100. 常见的精神疾病有哪些？	108
101. 精神病和神经病的区别是什么？	109
102. 什么是抑郁症？	110



103. 如何预防抑郁症?	111
104. 怎样保持心理健康?	112
105. 如何应对意外断肢?	113
106. 哪些创伤会引起破伤风?	114
107. 如何预防破伤风?	114
108. 烫伤以后怎么办?	115
109. 鼻出血应该怎么办?	116
110. 触电以后怎么办?	117
111. 溺水以后怎么办?	118
参考文献	120
后记——感恩的心	121



1. 公共卫生与健康有什么关系?

公共卫生广义上讲是指我们生活的环境、生产生活资料及人文习惯和风俗等;狭义上讲主要是指我们的生活环境。环境是我们赖以生存的空间,也是对我们健康影响很大的因素。环境中的空气、水、土壤等的污染,都可以构成对健康的影响因素。

环境污染可以是生物性污染,如细菌、病毒等;也可以是化学污染,如铅、砷、农药等。生物性污染可以引起人类的感染性疾病或食物中毒等;化学污染可以引起人类的中毒等。

水的污染通过灌溉将污染物转移到作物,通过养殖进入到水产品或饮用水直接进入人体,从而造成对人体的伤害;空气中的有害物质或有害微生物可随空气直接被吸入人体,也可以降落到土壤、作物、水体或食物上,再进入人体;土壤中的污染物可被作物根系吸收,或被雨水冲刷到江、河、湖、海等水体,或渗透到地下水,或飞扬到空气中,并通过各种途径进入人体,造成人体的伤害。可见,公共卫生可以影响到每一个人,也许您所造成的公共环境的污染,通过空气、水和土壤等环节的转移,最后的受害人就是您自己。所以,为了大家,也为了您的身体健康,我们每一个人都应该保护我们的生存环境,维护公共卫生。



2. 为什么要保护我们周围的河流?

河流能美化我们的环境,为我们提供饮用水,还能灌溉农田,养殖水产品。人类的发源往往和河流有关,如黄河被誉为中华民族的摇篮。但如果我们不能很好地保护河流,河流就会成为危害我们健康的“杀手”。



印度人都比较喜欢在河里洗澡,但是他们同时在河里大小便,结果,造成了多次的霍乱大范围传播,造成成千上万的人死亡。水和空气是传染病流行最快的媒介,有一年在浙江,一位外地务工人员感染了霍乱,回到县医院经诊断发现是得了霍乱病。在医护人员抢救病人的时候其妻子将他的衣物拿到河边去洗,幸亏发现及时,但也造成了沿河流域 200 多人感染霍乱。

化学污染同样可以通过河流的污染危害人体健康,工业废水、生活污水、农用工具的洗涤等都可造成河水



的污染。有时河水中污染物的含量并不高,但通过“大鱼吃小鱼,小鱼吃虾米,虾米啃青泥”式的食物链,可以使鱼体内的污染物含量成十倍、百倍,甚至万倍地增加,从而造成人的中毒。发生在日本的水俣病,就是由于其海域受到汞的污染,海中水产品的汞含量比水中的高几百万倍,人吃了这样的海产品,发生了汞中毒,这次事件使得 1 000 多人发生中毒,700 多人死亡。如此惨痛的教训告诉我们,水能载舟,也能覆舟,河流能养育我们,也能伤害我们,因此必须保护我们周边的河流,防止河流受到污染,使河流永远成为养育我们的资源。

保护河流应该从点点滴滴做起,我们在日常生活中应该注意保护我们身边的河流,如果有死掉的家禽、家畜,我们最好把它们埋到地下,这样一方面可以肥地,另一方面可以避免污染河流。生活垃圾也不要直接丢到河里,尽量集中处理,避免对河流造成污染。

3. 如何保护饮用水?

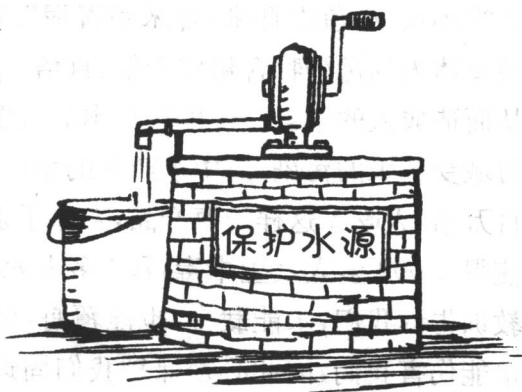


俗话说“病从口入”,水是我们每天都要喝的,而每天能否喝上干净、卫生的水已经变得越来越重要。过去,人比较少,工业、农业水平也比较低,在农村基本上都能喝上干净、卫生的水。而如今,人口的大量增加,工农业的快速发展,同时因为人们缺乏保护意识,水污染



问题已经变得越来越严重了。

前面我们谈到了河流,这里我们再谈一谈如何保护地下水。当前农村使用的以手压机井、小口井或者一个村子共用一口水井



为多。那么,我们应该怎样保护这些水源呢?

第一,尽可能保证取水和盛水用的水桶、绳子和水缸的干净,应将这些器具存放在干净的地方,挂起来比较好,不要直接放在地上。

第二,饮用水的水源应该远离动物。

第三,水井上面最好加盖,这样可以起到很好的保护作用。

第四,粪便、生活污水远离饮用水源。

第五,使用冲水式厕所的便坑至少应距离水源 15 米,且地势要低于水源。

第六,不要在靠近水源的地方使用杀虫剂和化学药品等。