

医药卫生知识丛书

nong jia
bao jian
wen da

农家保健问答

叶绍安编



农家保健问答
Nongjia Baojian Wenda

韩绍安 编

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 沈阳市第二印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 6 1/2 字数: 125,000

1984年4月第1版 1984年4月第1次印刷

责任编辑: 于耀先 责任校对: 马玉德

封面设计: 张怡庄

印数: 1—25,200

统一书号: 14288·30 定价: 0.57元

内 容 提 要

本书从病从何处来、生活与健康、水粪管理与劳动卫生、农村常见急症和中毒的急救、农村常见病与主要传染病、家庭用药常识等六个方面，介绍了农家保健方面的有关科学知识。可供农村广大群众生活中学习参考。

目 录

一、病从何处来.....	1
1. 人为什么会生病？常见的致病因素有哪些？.....	1
2. 什么叫病原微生物？.....	2
3. 什么叫病菌？有对人类有益的细菌吗？.....	2
4. 病菌为什么能使人得病？病菌侵入人体 就一定会得病吗？.....	3
5. 病毒是什么？它比病菌还厉害吗？.....	4
6. 什么叫传染病？它们为什么能传染？ 我国法定的传染病有哪些种？.....	4
7. 传染病的发生和流行必须具备哪三 个基本环节？.....	6
8. 动物都能传播哪些疾病？.....	7
9. 打预防针（或吃预防药）为什么能 预防传染病？.....	8
10. 传染和遗传是不是一回事儿？.....	10
11. 农村有哪些常见的遗传病？怎样预防？.....	10
12. 脾气暴躁、好生气或心眼儿小、爱 生闷气的人，为什么好得病？.....	12
13. 为什么经常干活儿的人不易得病？ 而生活懒散的人却容易得病？.....	12

14. 什么是肿瘤？这种病是怎么发生的？ 它传染不？与遗传有关吗？	13
15. 什么叫寄生虫？常见的寄生虫有哪 些种？对人的健康有哪些危害？	15
16. 什么叫地方病？粗脖子病是什么原因引起的？	16
17. 粗脖子病多的地区傻孩子也多，这 是什么原因？	16
18. “病从口入”的说法有道理吗？	17
19. “药物能治病，也能致病”，这话 对吗？药物有哪些不良反应？	18
20. 什么叫过敏？为什么有的人容易过敏？	19
21. 农村空气比城市新鲜、洁净，为什 么慢性支气管炎病人反而较多？	20
22. 为什么有些疾病多发生于夏季，而 有些疾病冬春多见？	21
23. “水土不服”是怎么回事？	22
24. 黄鼠狼到底能不能“迷人”？	23
25. “七十三、八十四是个坎儿，阎王 不叫，自己去”的说法对吗？	24
26. 有的人家好闹病或生怪胎，是由于 阴阳宅不好吗？	25
27. 乌鸦和夜猫子(猫头鹰)叫宅，是不吉利吗？	26
二、生活与健康	28
28. 穿衣服有什么学问？	28
29. 穿合成纤维衣服，对身体有害吗？	29

30. 有脚癣（脚气）的人穿什么样的鞋好？	30
31. 合成洗衣粉对身体有没有害处？ 使 用时应注意什么？	30
32. 常洗澡、擦身和烫脚对身体有什么好处？	31
33. 蛋白质、脂肪和糖类对人体有什么 用处？ 它们在哪些食物里含量丰富？	33
34. 水在人体中起什么作用？ 怎样喝水 对身体有益？	34
35. 人体内有哪些无机盐？ 它们各有什么用途？	35
36. 维生素有哪些？ 各有什么作用？	36
37. 为什么管纤维素叫第七营养素？ 它 对人体健康有什么重要作用？	37
38. 做饭、菜时，怎样才能减少维生素 和其它营养素的损失？	38
39. 吃水饭和捞饭为什么不好？	39
40. 农村冬闲时吃两顿饭好吗？	40
41. 一日三餐怎样安排才合理？	40
42. 刚干完活儿就吃饭或刚吃完饭就干 活，为什么不好？	41
43. 暴饮暴食和狼吞虎咽对身体有什么害处？	42
44. 为什么饭前便后要洗手？	43
45. 生吃或半生吃鸡蛋好不好？	44
46. 有人称大豆为副食之王，对吗？ 怎 样吃大豆才算科学？	45
47. “口重”些好，还是“口轻”些好？ 哪些病人应该少吃盐？	46
48. 常喝茶好吗？ 喝茶时应该注意些什么？	46

49. 怎样饮酒对身体有利？酒能御寒吗？	48
50. 吸烟的害处究竟有多大？孕妇吸烟 能影响孩子的健康吗？	49
51. 有人说“红糖是补品，比白糖好”， 这种说法对吗？	50
52. 病死的牲畜肉和痘猪肉为什么不能吃？	51
53. 饭菜变馊为什么不能吃？拌凉菜应 当注意什么？	52
54. 发芽的土豆能不能吃？	54
55. 烂白菜能不能吃？	54
56. 吃“哈喇油”好不好？怎样保存猪油？	55
57. 发霉的粮食和长绿毛的食品为什么不能吃？	55
58. 怎样才能睡得好？睡觉打呼噜怎么办？	56
59. 蒙头睡觉为什么不好？睡觉咬牙是 怎么回事？	57
60. 做梦是怎么回事？梦见死去的人是 鬼神托梦吗？	58
61. 扫除为什么要先洒水？	59
62. “万能”抹布有什么害处？应该怎 样使用抹布？	59
63. 全家人共用一条毛巾和一个脸盆为 什么不好？	60
64. 随地吐痰有什么害处？每人有一条 手帕有什么好处？	61
65. 不刷牙是件小事吗？应该怎样刷牙？	62
66. 孩子随地大小便有什么害处？	63
67. 在屋里喂猪和喂鸡有哪些害处？	64

68. 家畜和家禽为什么要圈养？畜圈和禽舍怎样修建才符合卫生要求？	64
69. 有病互相探望好不好？探病时应注意什么？	66
70. 腰椎穿刺能把孩子穿傻吗？	67
71. 给人输血能大伤元气吗？	68
72. 外伤后用土面儿止血好吗？起红线用红线能扎住吗？	69
73. 指甲长了不剪有什么坏处？常挖鼻孔和乱掏耳道为什么不好？	70
74. 男女合房为什么也要讲究卫生？	71
75. 怎样看电视对身体才能无害？	72

三、水粪管理与劳动卫生

76. 饮水与疾病有什么关系？为什么要搞好饮水卫生？	74
77. 怎样选择和保护水源？	75
78. 农村饮用水怎样净化？	75
79. 农村饮水消毒有哪些简便的方法？	76
80. 为什么要加强对粪便的管理？	77
81. 农家厕所，怎样修才合适？	78
82. 什么叫粪便的无害化处理？	78
83. 消化道传染病患者的粪便怎样处理？	80
84. 我国常用的化学农药有哪几个主要类型？各包括哪些主要品种？何谓高效、低毒农药？	80
85. 农药中毒的常见原因有哪些？怎样预防？	81
86. 夏天在田间干活时，怎样防暑？	82

87. 冻伤是怎样发生的? 如何预防?	83
88. 灰尘对人有什么危害? 农村干活怎样防尘?	84
89. 电为什么能伤人? 怎样做到安全用电?	85
90. 干活贪多“恨债”, 为什么不好?	86
91. 猫腰干活时, 应该怎样预防腰背痛?	86
92. 妇女干农活时, 应该注意哪些问题?	87
93. 什么是谷痒症和稻田皮炎? 怎样预防?	87
94. 什么叫植物日光性皮炎? 怎样预防?	89
四、农村常见急症和中毒的急救	91
95. 在家庭或田间急救时, 应注意哪些问题?	91
96. 什么叫人工呼吸? 怎样做人工呼吸?	92
97. 常用的止血方法有几种?	95
98. 降温方法有几种? 怎样护理高热病人?	95
99. 怎样抢救和护理惊厥(抽风)的病人?	96
100. 病人突然昏倒了, 应该怎么办?	97
101. 电击伤怎样急救?	98
102. 溺水怎样急救?	99
103. 中暑怎样急救?	99
104. 烧烫伤怎样处理?	100
105. 鼻子出血怎样处理?	101
106. 怎样初步判断是否有骨折? 在搬运 骨折病人时应注意什么?	101
107. 误服(吞)入异物怎样处理?	102
108. 耳道和鼻腔进入异物怎么办?	103
109. 服毒的一般处理原则是什么?	104
110. 卤水中毒的症状是什么? 怎样抢救?	105

111. 苦杏仁中毒的症状是什么? 怎样抢救? 怎样吃苦杏仁才不能中毒?	105
112. 怎样鉴别有毒和无毒的蘑菇? 吃毒蘑菇中毒怎么办?	106
113. 砒霜中毒的症状有哪些? 怎样处理?	107
114. 吃臭米面为什么会中毒? 中毒后有哪些表现?	108
115. 吃河豚鱼能中毒吗? 怎样吃才会不中毒?	108
116. 误服灭鼠药中毒怎么办?	109
117. 有机磷化学农药中毒的表现和抢救原则是什么?	110
118. 有机氯化学农药中毒的表现和抢救原则是什么?	110
119. 有机汞化学农药中毒的表现和抢救原则是什么?	111

五、农村常见病与主要传染病..... 113

120. 发热的原因有哪些? 发热就用消炎退热药对吗?	113
121. 伤风感冒是小病吗? 伤风感冒怎么办?	114
122. 头痛常见于哪些疾病? 怎样初步鉴别?	114
123. 哪些病能引起咳嗽? 从痰的颜色和性状上能大致看出哪些疾病?	116
124. 慢性支气管炎是怎么得的? 怎样防治?	117
125. 哮喘病是怎么得的? 怎样防治?	119
126. 肺气肿是怎样形成的? 如何预防?	120
127. 肺炎有哪些表现? 和感冒及急性支	

气管炎怎样区别？	120
128. “心口疼”主要包括哪些疾病？怎 样区分？在哪些情况下必须及时去 医院诊治？	121
129. 患慢性胃病的人，平时应该注意些什么？	124
130. 好“拉肚子”是不是病？应该怎么办？	125
131. 上吐下泻是什么病？怎样得的和如何治疗？	125
132. 便秘是怎么引起的？怎样防治？	126
133. 便血常见于哪些疾病？怎样初步鉴别？	127
134. 黄疸是怎么回事？哪些病能出现黄疸？	128
135. 为什么在农村中患胆道蛔虫症的人 比城市多？应该怎样治疗？	129
136. 苦胆里为什么会长“石头”？怎样防治这种病？	130
137. “胰子”还能发炎吗？怎样预防？	130
138. 肝硬化是不治之症吗？怎样预防？	131
139. 常见的心脏病分哪几种？都是怎么 得的？能不能预防？	132
140. 凡是心脏病人都不能干活吗？心脏 病人平时应该注意些什么？	133
141. 头昏眼花是不是血压高？怎样早期 发现和治疗高血压？	134
142. 中风是怎么得的？怎样护理中风病人？	135
143. 什么是贫血？贫血分哪几种？病因 是什么？怎样预防？	137
144. 为什么说肾脏也是人体内的重 要器官？它容易得哪些疾病？	138
145. 急性肾小球肾炎是怎么得的？怎样预防？	138

146. 尿频、尿急、尿痛和排尿困难是怎 么回事？多见于哪些病人？	139
147. 血尿常见于哪些疾病？怎样用“三 杯法”来判断血尿的来源或部位？	140
148. 怎样早期发现肾盂肾炎？它与膀胱 炎有何区别？	141
149. 神经病和精神病是一回事吗？	141
150. 癫痫的主要表现是什么？怎样在家 里治疗和护理癫痫病人？	142
151. 什么是神经官能症？治疗原则是什么？	143
152. 什么叫外科急腹症？怎样才能早期 发现外科急腹症？	145
153. 急性阑尾炎有哪些表现？	146
154. 肠梗阻的主要症状是什么？	147
155. 疝是一种什么样的病？	147
156. 痔疮是怎么回事？怎样预防？	148
157. 常见的小外伤分哪几种？怎样处理？	149
158. 怎样处理毒蛇、毒虫咬伤及昆虫刺蜇伤？	150
159. 脑震荡是怎么回事？怎样判断颅脑 损伤的轻重？	151
160. 有的人为什么好生疖子？怎样预防？ 脸上长疖子为什么不能挤？	152
161. 破伤风是怎么得的？怎样早期发现和预防？	153
162. 痛症的早期信号有哪些？	154
163. 什么是月经不调？什么是闭经？	155
164. 白带过多是不是病？应该怎么办？	157
165. 什么叫子宫脱垂？如何防治？	157

156. 产前检查有哪些好处？多长时间检查一次合适？	158
157. 生男生女是谁决定的？胎儿的性别还能变吗？	160
158. 什么是沙眼？怎样预防？	160
159. 暴发火眼是怎么引起的？怎样防治？	161
170. 扁桃体为什么好发炎？它发炎对人有什么危害？怎样防治？	162
171. 鼻窦炎是一种什么病？怎样治疗？	163
172. “虫牙”是怎么得的？怎样防治？	164
173. “鬼风疙瘩”是一种什么病？怎样防治？	164
174. 什么是皮肤搔痒症？怎样治疗？	166
175. 脚气是怎样引起的？如何防治？	166
176. 病毒性肝炎有哪些表现？怎样在家治疗？	167
177. 病毒性肝炎是怎样传播的？如何预防？	168
178. 痢疾分几种？急性菌痢的主要症状是什么？怎样防治？	170
179. 乙脑是怎样传播的？如何早期发现和预防？	171
180. 流脑是怎样传播的？主要症状是什么？如何预防？	172
181. 普通感冒和流感怎样区分？如何预防流感？	173
182. 怎样早期发现肺结核病？为什么农村肺结核病的治愈率比城市低？	174
183. 家里有肺结核病人怎么办？	175
184. 怎样预防狂犬病？	176
185. 传染病人在家疗养时，应注意些什么？	177
186. 蛔虫能引起哪些病？怎样打虫子？	178

187. 钩虫病有哪些表现? 怎样预防?	179
188. 肺吸虫病是一种什么样的病? 怎样预防?	180
189. 得了传染病为什么要及时报告? 怎样报告?	181
六、家庭用药常识	182
190. 家庭可以常备和使用哪些药品?	182
191. 自己用药应注意哪些事项?	183
192. 家庭贮存药品应该注意哪些问题?	184
193. 怎样煎中药?	185
194. 中西药能一起吃吗?	186
195. 什么样的药算好药? 什么样的药算次药? 贵药就一定是好药吗?	186
196. 吃错了药应该怎么办?	187
197. 怎样正确使用抗菌素?	188
198. 怎样正确使用利尿药? 经常应用利尿药有什么坏处?	189
199. 经常吃解热镇痛药有哪些害处?	190
200. 红药水等几种外用药品, 如何使用?	191

一、病从何处来

1. 人为什么会生病？常见的致病因素有哪些？

“人吃五谷杂粮，哪有不生病长灾的呢？”这是庄稼人的一句家常话。可是，人到底为什么会生病呢？这里面可有不少学问哩。

人生病的原因是多种多样的。有些病，人一生下来就有了，那是在娘胎里得的，象六指（趾）、兔唇等，医学上叫先天性疾病。在先天性疾病里，其中有一部分是从病人的父亲或母亲那里传下来的，也就是说在坐胎的时候，病就做成了，医学上叫遗传性疾病，象辨别不清红色和绿色的红绿色盲、受伤后出血不止的血友病及智力不全的先天愚型等。有些遗传性疾病，一出生就表现出来，有些是在少年、青年甚至到成年后才表现出来。

出生后得的病叫后天性疾病，也叫获得性疾病。病因有内因和外因之别。先说说内因吧。上面提的遗传算一个方面；另一方面，人的情绪和精神状态，也与许多疾病的发生有密切关系。中医说的内伤七情致病，就是指过度的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，会引起人体生理功能紊乱而发病。俗话说的“气大伤身”是有一定道理的。

外因比较复杂，大体上可概括为物理、化学、生物和营养四个方面。如常见的跌打损伤、虫兽咬伤、烧烫、电击等伤害，都属于物理性致病因素。各种食物中毒、化学药物中毒、农药中毒、煤气中毒及工业上某些有害物质对人体的危害，都属于化学性致病因素。各种病菌、病毒、支原体、立克次氏体、螺旋体、真菌等病原微生物和寄生虫，属于生物性致病因素，可以引起人类各种传染病。

人活着就需要各种营养素和微量元素。如果某种营养素和微量元素长期缺乏，也会使人生病。象缺乏维生素丙会得坏血病；小儿缺钙会得佝偻病。有些地区饮水里缺碘，会使当地人得粗脖根儿病等。

2. 什么叫病原微生物？

要知道什么是病原微生物，首先得明白什么是微生物。微生物，顾名思义，是指微小的生物。这类生物长得非常小，小到人的肉眼看不见，必须用显微镜放大到几百倍甚至几万倍以上才能看得见。我们管这类生物叫微生物。

病原微生物是微生物的一部分，它们能使人、家畜、家禽或农作物致病，是人类的敌人。

病原微生物有多种，主要有细菌、病毒、立克次氏体、支原体、螺旋体和真菌等。其中对人类危害最大的是细菌和病毒。

3. 什么叫病菌？有对人类有益的细菌吗？

病菌，就是能使人或动植物得病的细菌，如引起痢疾的

痢疾杆菌，引起肺炎的肺炎球菌等。病菌仅是细菌的一小部分，细菌中的大部分并不会引起人或动植物得病。有趣的是，在健康人的体内，还生活着许多细菌呢！它们不仅对人体无害，而且还帮助我们做许多有益的事儿，如生长在大肠里的大肠杆菌等菌群，它们能参加制造合成人体必需的维生素，保持和调节人体内各菌群的生态平衡，对人体健康起着保护作用。

4. 病菌为什么能使人得病？病菌侵入人体就一定会得病吗？

病菌侵入人体后，就在适应它们生存的地方定居下来，进行生长繁殖。各种病菌都“各有所好”，如结核杆菌最喜欢生活在肺脏；脑膜炎球菌则适应在脑膜生活；痢疾杆菌愿意到大肠安营扎寨。它们繁殖的速度快得惊人，一个变两个，两个变四个，四个变八个，连续不断的成倍增加，医学上称之为分裂繁殖。肠道杆菌大约二十分钟就能繁殖一代，因此，一个细菌 8 小时后，就能变成二千多万个！

病菌在繁殖过程中，一方面要吸收和夺取所在组织和器官的营养；一方面还做坏事儿——破坏这些组织和器官的细胞，使这些细胞肿胀、变性、渗出，甚至坏死。同时，还分泌毒素，这些毒素被吸收入血后，对人体的其它器官，特别是中枢神经系统产生毒害作用，从而使人发病。

病菌在人体内为非作歹，人体并不是老老实实地任其胡作非为，而是进行着针锋相对的斗争。人体有一个专门对付病菌等外来之敌和体内潜在之敌的保卫系统，这个系统的名称叫免疫系统，包括皮肤上的溶菌酶，血液中的巨噬细胞、