

城乡居民

健康教育指南

◎主编 穆剑玲 刘明清



安全饮食 合理配膳



舒心豁达 适当锻炼



科学就医 防病在先



城乡和谐 共建家园



人民卫生出版社

城乡居民健康教育指南

编委会主任	牟兆新	田书生	
副主任	崔金玉	张丽华	李炳仁
	王兆发	赵佩瑾	王元青
	张建新	孙银海	吴瑞萍
主审	陈树君	李胜利	
主编	穆剑玲	刘明清	
副主编	闫瑞霞	马向阳	吴雪梅
编者	(以姓氏笔画为序)		
	马向阳	朱凤林	任静华
	刘明清	刘艳萍	刘铁柱

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

城乡居民健康教育指南 / 穆剑玲等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2009.9

ISBN 978-7-117-11995-5

I. 城… II. 穆… III. 健康教育—医学院校—教材
IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 131424 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

城乡居民健康教育指南

主 编: 穆剑玲 刘明清

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7.25

字 数: 166 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11995-5/R · 11996

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

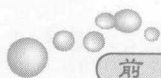


世界卫生组织已把健康促进和健康教育列为当前预防和控制疾病的三大措施之一。健康教育是健康促进的重要手段,是实现“人人享有卫生保健”全球性战略目标的重要措施之一,也是提高全民健康素质和认识水平的重要环节。

大力发展社区卫生服务,是目前我国卫生事业改革的重点和方向,是提高农民整体健康水平、减轻农民医疗负担,以及缓解“看病难、看病贵”问题的有效途径。

以读书形式开展健康教育是健康促进的重要手段之一。健康教育图书科普化,通俗易懂,广大城乡居民易于接受。做到有计划、有目的、有组织地传播健康理念、健康知识,提高城乡人群的自我保健能力和健康水平,降低疾病发生率,对降低社会医疗负担提高公民生存质量具有重要的社会意义。

为拓展健康教育服务渠道,满足城乡居民的保健需求,我们编纂了《城乡居民健康教育指南》。该书依据社区基层卫生人员提供的资料与农村基层人群卫生问题调查,并结合我国目前的城乡卫生发展趋势和新近研究成果,经专家系统汇总统编而成。主要内容为家庭饮食安全、膳食营养与健康、农村家庭环境卫生、农村常见传染病的预防、农业劳动中的疾病预防、农村家庭科学就医、妇幼保健、生育健康指导、常见地方病和慢性病的防治等,该书内容既适合农村人群,也适合城市居民。书



中详细介绍了科学合理的公共卫生与医疗保健知识,倡导科学的生活方式、通俗易懂、内容丰富、题材新颖、科学性强、指导性强、实用性强。

目前,我国许多医学院校已开设健康教育课程,但其教学内容偏重于一些健康问题的管理和组织内容,对于百姓需要的卫生保健知识涉足不多,学生毕业后对百姓的保健宣传仍感力不从心,因此,健康教育课程的教材在内容上的改革势在必行。该书可为专科医学院校学生到社区卫生服务机构实习时进行健康教育使用的教材和参考书。也可作为中学生等健康教育课的参考书。

该书克服了目前已有的健康教育读本的内容单一,适用人群面窄的缺点。可作为农村卫生服务机构参考和城乡居民科普资源共享图书。还可以通过适当渠道送入城乡居民手中,使百姓可以随时参考,随时学习,科普受益面广。

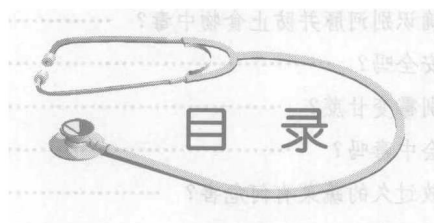
本书由沧州医学专科学校教师担任主编,沧州市科学技术协会与沧州医学专科学校部分老师等共同协助编制,以飨读者。

该书在编写过程中参考了有关文献,并得到有关专家的关心和指导,提出了宝贵的意见和建议,在此一并表示感谢!

限于水平,加之时间仓促,错误在所难免,希望广大读者对本书不吝指正。

编者

2009年5月



第一部分 家庭饮食安全

一、食品安全问题	001
1. 什么是合格食品?	001
2. 挑选合格食品的原则是什么?	001
3. 常见的食品污染类型有哪些?	002
4. 常见的食品生物性污染有哪些?	002
5. 常见的食品化学性污染有哪些?	003
6. 为何生熟食品要分开?	004
7. 如何安全食用蔬菜、水果?	004
8. 面粉是不是越白越好呢?	005
9. 为何不要生吃鸡蛋?	005
10. 为何不能吃烧焦的鱼和肉?	006
11. 为何不能用报纸包装食品?	006
12. 不锈钢餐具中含有害元素吗?	006
13. 如何使用不锈钢餐具?	007
14. 怎样选购和使用塑料食具?	007
二、食物中毒	007
1. 常见的食物中毒有哪些?	007

2. 如何防止细菌性食物中毒?	008
3. 如何正确识别河豚并防止食物中毒?	009
4. 吃杏仁安全吗?	009
5. 如何鉴别霉变甘蔗?	010
6. 吃豆角会中毒吗?	010
7. 食用存放过久的蔬菜有何危害?	011
8. 为什么食用发芽土豆会中毒?	011
9. 腌渍食品有危害吗?	012
10. 烟熏食品有危害吗?	012
11. 家庭自制发酵食品的危害有哪些?	013
三、食品变质与保存	014
1. 食品为什么会变质?	014
2. 油脂酸败后还能食用吗?	014
3. 变质和发霉的食物能吃吗?	015
4. 如何预防粮食发霉?	015
5. 低温保存食品有哪些注意事项?	015
6. 高温杀菌保存常用方法有几种?	016
7. 食品脱水防腐的含水量要求是多少?	017
8. 腌渍保存有几种?	017
四、不良饮食习惯	017
1. 什么是垃圾食品?	017
2. 为什么方便面不宜多吃?	018
3. 油条和油饼有哪些问题?	018
4. “洋快餐”不宜常吃吗?	019
5. 家庭分餐制有何益处?	020
6. 适量饮酒有益健康吗?	020
7. 大量饮酒的危害是什么?	020

8. 吃火锅应注意哪些问题?	021
9. 常吃烤羊肉串有哪些危害?	021
10. 吃海鲜喝啤酒有危害吗?	022
11. 食盐过多对人体有哪些危害?	022
五、无公害、绿色、有机食品、转基因食品	022
1. 何谓无公害食品?	022
2. 何谓绿色食品?	023
3. 何谓有机食品?	024
4. 何谓转基因食品?	025
 第二部分 家庭营养与健康	
一、我国居民家庭营养现状	027
1. 城乡居民营养状况有哪些改善?	027
2. 城乡居民存在哪些营养问题?	028
二、家庭营养与膳食指导	029
1. 食物通常包括哪五大类?	029
2. 《中国居民膳食指南》包括哪些内容?	029
3. 中国居民平衡膳食宝塔包括哪些内容?	034
三、特殊人群的营养	035
1. 孕妇应怎样合理调配膳食?	035
2. 乳母应怎样合理调配膳食?	036
3. 儿童应怎样合理调配膳食?	036
4. 老年人应怎样合理调配膳食?	038
四、农村家庭常见的营养缺乏症	039
1. 何谓蛋白质营养不良?	039



- 2. 怎样预防蛋白质营养不良?039
- 3. 缺铁性贫血的原因和临床表现是什么?039
- 4. 如何预防儿童缺铁性贫血?040

第三部分 农村家庭环境卫生

一、居住环境与健康041

- 1. 住宅与健康有关系吗?041
- 2. 怎样选择住宅用地?041
- 3. 对住宅有何具体卫生要求?042
- 4. 对居室微小气候有何要求?042

二、室内污染与健康042

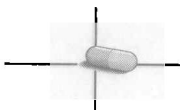
- 1. 居室污染源有哪些?042
- 2. 居室污染的表现有哪些?043
- 3. 厨房污染源有哪些?043

三、饮用水与健康044

- 1. 如何正确认识和选择饮用水?044
- 2. 生活饮用水必须满足哪些基本卫生要求?045
- 3. 生活饮用水有国家卫生标准吗?045
- 4. 饮用水与健康有哪些关系?045

四、煤气中毒的防治046

- 1. 煤气是什么?046
- 2. 煤气中毒的临床表现有哪些?046
- 3. 如何进行煤气中毒的急救?047
- 4. 家庭中有人发生煤气中毒该怎么办?047
- 5. 怎样预防煤气中毒?048



五、家庭用电安全	048
1. 安全用电常识有哪些?	048
2. 家庭安全用电有哪些措施?	050
3. 居民家庭用的保险丝如何选配?	050
4. 发生火灾后怎么办?	050
5. 发生触电时应采取哪些救护措施?	051
六、居室装修与健康	052
1. 居室装修造成的污染和危害有哪些?	052
2. 怎样防治居室装修造成的污染和危害?	052
七、美容美发与健康	053
1. 哪些美容产品会有副作用?	053
2. 染发产品对人体健康有何影响?	054

第四部分 农村家庭常见传染病的预防

一、人兽共患病	056
1. 何谓人兽共患病?	056
2. 常见的人兽共患病有哪些?	057
3. 怎样预防人兽共患病?	057
二、家养动物与传染病	057
1. 什么叫狂犬病?	057
2. 怎样预防狂犬病?	058
3. 禽流感及其症状有哪些?	058
4. 怎样防止禽流感病毒传播给人?	059
5. 弓形体病的症状及其预防措施有哪些?	059

三、肠道传染病的预防	060
1. 肠道传染病包括哪些?	060
2. 传播特征是什么?	061
3. 几种主要肠道传染病及其症状是什么?	061
4. 肠道传染病总体预防策略是什么?	063
四、呼吸道传染病	063
1. 何谓呼吸道传染病?	063
2. 常见呼吸道传染病有哪些?	064
3. 肺结核有哪些症状?	066
4. 肺结核治疗措施有哪些?	067
5. 肺结核的传播途径有哪些?	067
6. 怎样预防肺结核?	068
7. 呼吸道传染病的共同预防策略有哪些?	069
五、虫媒传染病	069
1. 何谓虫媒传染病?	069
2. 常见的虫媒传染病有哪些?	070
六、血液和体液传播疾病	071
1. 哪些疾病可经血液和体液传播?	071
2. 乙肝病毒的传播途径有哪些?	071
3. 怎样正确接种乙肝疫苗?	072
4. 哪些人需要注射乙肝疫苗?	073
5. 哪些人不宜接种乙肝疫苗?	074
七、传染病的家庭隔离	074
1. 呼吸道传染病的隔离措施有哪些?	074
2. 消化道传染病的隔离措施有哪些?	075

3. 蚊媒与经血传播的传染病隔离措施有哪些?	075
4. 接触性传染病及其隔离措施有哪些?	075
5. 性传播疾病及其隔离措施有哪些?	075
八、家庭消毒、杀虫与灭鼠	076
1. 常见的消毒措施有哪些?	076
2. 杀虫方法有哪些?	077
3. 灭鼠方法有哪些?	077
 第五部分 农业劳动中的疾病预防	
一、农机外伤	079
1. 农机外伤的原因有哪些?	079
2. 如何预防农机外伤?	079
二、农业生产中生物因素危害的防治	080
1. 如何防治钩蚋皮炎?	080
2. 如何防治麦芒皮炎?	080
3. 如何防治桑毛虫皮炎?	081
三、农业粉尘与健康	081
1. 常见的农业粉尘有哪些?	081
2. 农业粉尘有什么危害?	082
3. 职业性变态反应性肺泡炎的发病原因是什么?	082
4. 农民肺有哪些临床表现?	082
5. 预防农业粉尘危害的措施有哪些?	082
四、农田中暑的预防	083
1. 什么是中暑?	083
2. 农田中暑的原因是什么?	083

3. 中暑的临床表现有哪些?	084
4. 农田中暑后应如何处理?	084
5. 怎样预防农田中暑?	084
五、农药中毒	085
1. 农药中毒是怎样引起的?	085
2. 农药中毒有哪些表现?	085
3. 如何进行农药中毒的急救?	086
4. 日常生活中怎样预防农药中毒?	087
六、硫化氢中毒	088
1. 硫化氢的性质和接触机会有哪些?	088
2. 硫化氢中毒有哪些表现?	088
3. 发生硫化氢中毒后如何急救?	088
4. 怎样预防硫化氢中毒?	089
七、毒虫咬伤	089
1. 被蝎子蜇伤后有哪些表现?	089
2. 被蝎子蜇伤后怎样进行急救处理?	089
3. 被老鼠咬伤后可采取哪些措施?	090
八、破伤风的预防	090
1. 什么是破伤风?	090
2. 患上破伤风有哪些临床表现?	090
3. 如何预防破伤风?	090

第六部分 农村家庭科学就医

一、医院的级别与类型	092
1. 医院如何分级和分等?	092

2. 医院通常分为哪几种类型?	093
二、选择医院、科室和医生的原则	093
1. 如何选择就诊的医院?	093
2. 怎样选择就诊的科室?	094
3. 应该选择哪位医生?	094
三、合理利用中西医	095
1. 中医与西医的主要区别有哪些?	095
2. 哪些病更适合看中医?	096
3. 中药有没有副作用?	097
4. 中药的煎药和服药方法有哪些?	099
四、积极配合医生诊治	101
1. 为什么要全面了解诊断和治疗?	101
2. 如何合理用药?	101
3. 病中怎样调理?	103
4. 病后怎样调理?	104
五、科学就医应注意的几个问题	104
1. 就诊之前应注意哪些事项?	104
2. 门诊就医的注意事项有哪些?	106
3. 怎样对待医疗和药品广告?	107
4. 相信封建迷信会延误病情吗?	107
六、疾病康复与物理疗法、家庭护理	107
1. 疾病康复的物理疗法有哪些?	107
2. 疾病康复的家庭护理有哪些?	108

第七部分 儿童卫生保健

儿童的常见病预防

一、近视	111
1. 小儿怎样保护眼睛?	111
2. 小儿怎样预防近视?	111
3. 小儿近视戴眼镜越早越好吗?	112
二、沙眼	112
1. 什么是沙眼?	112
2. 预防沙眼的措施有哪些?	112
3. 怎样发现小儿得沙眼病?	112
三、龋齿	113
1. 龋齿对儿童有哪些危害?	113
2. 预防小儿龋齿的方法有哪些?	113
四、蛔虫病	114
1. 怎样发现儿童有蛔虫?	114
2. 怎样防治蛔虫病?	114
五、佝偻病	115
1. 什么是小儿佝偻病?	115
2. 为什么冬春季节小儿容易发生佝偻病呢?	115
3. 佝偻病的主要症状和体征有哪些?	115
4. 佝偻病如何预防?	115
六、婴儿腹泻	116
1. 何谓婴儿腹泻病?	116

2. 为何婴儿容易发生腹泻?	116
3. 婴儿腹泻家庭护理重点有哪些?	116
4. 婴儿腹泻的预防措施有哪些?	118
七、小儿肺炎	118
1. 引起肺炎的原因有哪些?	118
2. 如何区分小儿肺炎与感冒?	119
3. 秋冬易患婴幼儿肺炎吗?	119
八、手足口病	120
1. 什么是手足口病?	120
2. 手足口病有哪些临床表现?	120
3. 手足口病的传播途径有哪些?	120
4. 如何预防手足口病?	121
5. 发现手足口病患者怎么办?	121
九、儿童厌食症	121
1. 厌食症的成因有哪些?	121
2. 儿童瘦弱、厌食怎么办?	122
农村儿童的意外伤害	
1. 农村儿童的意外伤害有哪些?	122
2. 哪些年龄易发生意外伤害?	122
3. 怎样减少儿童意外伤害?	123
4. 烧烫伤如何急救?	123
儿童的饮食卫生	
1. 儿童饮食忌多盐吗?	123
2. 人工喂养的婴儿为什么容易便秘?	124



- 3. 婴幼儿便秘怎么办?124
- 4. 正确食用酸奶的方法是什么?124
- 5. 如何正确认识酸奶与酸奶饮料?125
- 6. 小儿喝饮料过多会怎样?125
- 7. 儿童吃菠菜过多会怎样?125

计划免疫

- 1. 为什么要进行儿童计划免疫?125
- 2. 为什么一定要按免疫程序给宝宝打预防针?126
- 3. 哪些儿童不宜打预防针?126
- 4. 预防接种的途径和方法有哪些?126
- 5. 预防接种安全吗?127

儿童的心理干预

- 一、儿童心理早期干预127
 - 1. 什么是“早期干预”?127
 - 2. 如何对小儿进行早期干预?128
- 二、几种常见的儿童心理问题129
 - 1. 口吃怎么办?129
 - 2. 遗尿症怎么办?130
 - 3. 儿童多动症怎么办?130

第八部分 妇女卫生保健

- 一、妇女生理常识131
 - 1. 卵巢有哪些功能?131
 - 2. 正常月经是怎样的?132