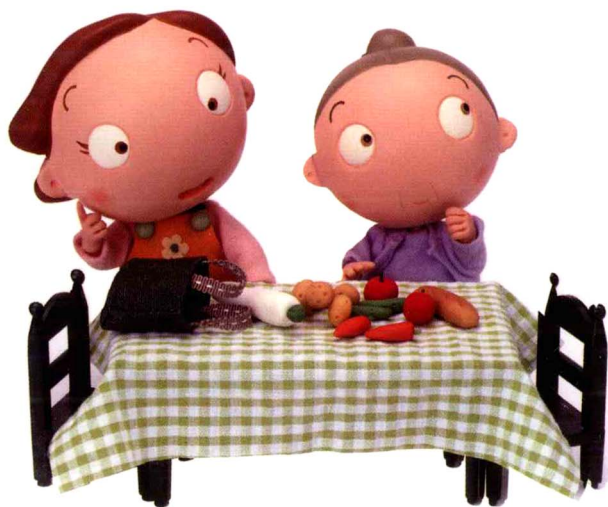


农家书屋

张秀红·编著

建设和谐社会 营造幸福家园
完善社会保障 享受安康生活

农村卫生与保健 知识读本



安徽人民出版社

农村卫生与保健知识读本

张秀红 编著

安徽人民出版社

责任编辑：汪鹏生 吴 筠

封面设计：蹇 丽

图书在版编目（CIP）数据

农村卫生与保健知识读本/张秀红编著. —合肥：安徽人民出版社，
2008.12

（农家书屋丛书）

ISBN 978 - 7 - 212 - 03503 - 7

I. 农… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 214233 号

农村卫生与保健知识读本

张秀红 编著

出版发行：安徽人民出版社

地 址：合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场

邮 编：230071

发 行 部：0551 - 3533257 0551 - 3533258

经 销：新华书店

制 版：合肥市中旭制版有限责任公司

印 刷：安徽新华印刷股份有限公司

开 本：850 × 1168 1/32 印张：5 字数：120 千

版 次：2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 212 - 03503 - 7

定 价：10.00 元

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

致农民读者朋友

21 世纪，人类更加关注自己的生存环境。大到一个城市，小到一个家庭，衡量与判断其环境质量的核心标准，就是看是否宜居，即是否适宜人类的居住。其中，清洁卫生则是宜居标准中最不可缺的条件和最基础的要求。

我国现代农村的家庭生活质量，已有了明显的改善和普遍的提高。人们安居乐业，家庭和谐美满，只是在家庭卫生与健康这方面，由于传统的观念和习惯的影响，加上环境条件的限制，距离现代社会的文明标准，距离建设社会主义新农村的目标，尚有一定的差距。比如，“不干不净，吃了没病”的错误观念，仍被一些农民朋友固执地坚持着；不讲卫生、不注意健康的不良习惯仍在一些农村家庭中普遍地存在着。这些显然与时代的进步、文明的要求不相适应，不仅对农村家庭的生活质量产生着不利影响，而且对广大农民朋友的健康也会产生一定的危害。

因此，改善和提高农村家庭生活质量，首先要从转变观念、破除恶习开始。而要维护农民朋友的健康、维护和谐幸福的家庭生活，就要从讲卫生、讲文明、讲究健康的生活方式做起。

这本书是为农村家庭的健康生活精心编写的卫生与保健知识

读本。它从农村家庭生活的实际出发，介绍了农村家庭生活中的卫生与健康的方方面面的实用知识。它教给农民朋友保障环境卫生、讲究个人卫生的科学方法，向农民朋友介绍了饮食安全、疾病预防的科学知识，指导着农民家庭自我保健的健康生活。可以说，它是一本广大农民朋友必读的卫生与保健方面的实用知识读本。

目 录 Contents

一

努力搞好家庭环境卫生 >>> 1

1. 家庭环境卫生的基本要求 / 2
2. 怎样保持客厅的清洁卫生 / 3
3. 如何搞好家庭卧室卫生 / 4
4. 如何搞好家庭厨房卫生 / 5
5. 清洁厨房用具的方法和技巧 / 6
6. 如何保持门窗的清洁 / 8
7. 清洁纱窗的省力方法 / 9
8. 怎样使门窗玻璃保持光亮 / 10
9. 如何擦拭家具及用品 / 12
10. 怎样去除房中的异味 / 13
11. 如何处理厨余异味 / 15
12. 如何去除厕所内的臭味 / 16
13. 如何有效地控制苍蝇的滋生 / 17
14. 如何驱除家中各类害虫 / 18

二

养成良好的个人卫生习惯 >>> 23

1. 搞好个人卫生的基本要求 / 24
2. 养成健康的生活习惯 / 26

3. 不健康的生活习惯有哪些 / 28
4. 如何保持脸部的清洁卫生 / 29
5. 不要忽视毛巾的卫生 / 31
6. 勤剪指甲讲卫生 / 32
7. 如何做到正确洗澡 / 33
8. 应坚持每天洗脚 / 35
9. 内衣内裤勤换洗 / 36
10. 经常晾晒被褥 / 36
11. 戒烟限酒好处多 / 37

三

家庭饮食卫生与安全 >>> 39

1. 家庭饮食卫生的基本要求 / 40
2. 了解生活中常见的食品污染 / 41
3. 一些有害金属元素容易污染食品 / 44
4. 生熟食品一定要分开 / 46
5. 注意生活中的“不能吃” / 47
6. 哪些食物不宜同食 / 50
7. 注意冰箱内食品的卫生 / 52
8. 如何选购与安全食用食用油 / 54
9. 如何正确科学地吃盐 / 57
10. 如何科学食用味精 / 59
11. 保证生活饮用水的安全卫生 / 60
12. 慎防水质不良所引发的疾病 / 63

四

家畜家禽的饲养卫生 >>> 67

1. 做好家畜家禽的免疫与接种 / 68
2. 做好仔猪传染病的预防 / 70

3. 防范养猪人患上“打火印” / 73
4. 饲养牛羊要预防布氏杆菌病 / 74
5. 家庭养鸡一定要注意鸡舍卫生 / 75
6. 淡水养鱼要注意哪些卫生问题 / 78
7. 畜禽养殖者要预防破伤风 / 79
8. 养鱼要防控血吸虫病 / 80
9. 积极有效地预防感染禽流感 / 82
10. 养狗家庭要谨防狂犬病 / 84

五

农药的安全使用与中毒防治 >>> 89

1. 农药的分类及使用范围 / 90
2. 如何对农药进行贮存与保管 / 91
3. 如何对农药进行安全运输 / 93
4. 如何安全地使用农药 / 93
5. 哪些情况容易发生农药中毒 / 96
6. 保护用具可有效预防农药中毒 / 98
7. 了解各类农药中毒后的症状 / 99
8. 农药中毒的急救知识 / 103
9. 怎样防止家畜家禽的农药中毒 / 107

六

农村家庭的科学用药 >>> 109

1. 农家需要常备哪些药品 / 110
2. 家庭购药需要注意什么 / 111
3. 如何识别假药、劣药 / 113
4. 新药好还是老药好 / 115
5. 如何保存家庭常用药品 / 116
6. 避免不合理地用药 / 118

7. 常见的中药剂型有哪些 / 120
8. 怎样按照说明书 正确使用药品 / 121
9. 科学服药应遵守哪些原则 / 123
10. 了解正确服药的注意事项 / 127
11. 使用非处方药应注意什么 / 131
12. 口服药物应注意什么问题 / 132
13. 如何合理安排服药时间 / 133
14. 不能同时用的药有哪些 / 135
15. 如何存放中药饮片 / 136
16. 不宜常服去痛药和安眠药 / 137
17. 服药期间不宜饮茶、吸烟和喝酒 / 138
18. 如何正确服用中药汤剂 / 141
19. 中药也有毒副作用 / 143
20. 服用偏方应慎重 / 144
21. 打针输液不一定比吃药见效快 / 146

努力搞好家庭环境卫生

家庭环境是我们健康生活的必要保证。农家生活，由于受条件限制和习俗影响，其卫生状况与现代文明的要求尚有距离。搞好农村家庭的环境卫生，不仅是家家力所能及、减少疾病发生、保护生命健康的客观要求，而且打造一个干净整洁、温馨舒适的家庭环境，还可以进一步优化生活、提高人生质量。

1. 家庭环境卫生的基本要求

农民家庭要摆脱因病致贫、贫病交加的状况，首先得从家庭及成员的卫生习惯做起。人人讲卫生不仅是良好的卫生习惯和社会道德，也是预防疾病保护健康的根本措施。从农村目前的经济文化发展水平来看，家庭卫生就显得格外重要，那么具体要求有哪些呢？

农民家庭卫生应该达到的主要要求有：

- 居室要通风，室内要清洁卫生；
- 卧具要干净，被褥要勤洗勤晒；碗筷、炊具要干净，定期煮沸消毒；
- 厨房要有排烟设施；
- 注意食品卫生，不吃霉坏变质的食品，不吃死因不明的肉食，隔夜剩菜要加热煮沸再吃；
- 人畜要分居，家畜家禽要圈养，猪牛羊有圈，鸡鸭有棚舍，做到勤除圈、勤打扫；
- 柴草煤堆摆放要整齐，杂物和食物要分别堆放，农药、化肥与食物分开；
- 庭院要养花种树，绿化美化；
- 农户厕所要符合卫生要求，有墙有棚，粪便要做到无害化处理；
- 垃圾要及时烧掉或掩埋。

我国政府所提出的“农村初级卫生保健纲要”对家庭成员也提出了相应的卫生要求，具体是：经常洗澡，勤剪指甲，勤理发，一人一巾，每天洗漱，每天刷牙，不喝生水，生吃瓜果要洗净，不吸烟、不酗酒，不随地吐痰，不随地大小便。

2. 怎样保持客厅的清洁卫生

随着经济的发展和社会的不断进步，我国的城乡差别日趋缩小，越来越多的农村房屋建设及村民的生活方式都在不断地向城市化转变。他们也开始拥有了自己宽敞的客厅及居室，那么，怎样才能让宽敞的客厅保持清洁呢？下面给农村朋友提供一些窍门：

（1）打扫客厅的秘诀

打扫客厅特别容易起灰尘，因此特别介绍一种很早以来就被普遍使用的好办法。这个方法就是：先把撕成碎片的报纸或茶叶渣弄湿，洒在客厅地上，灰尘会很自然地沾到这些东西上，不但扫地不会灰尘弥漫，扫得也特别干净。

（2）扫地前喷水的诀窍

用扫帚清扫客厅时，空气若是太干，一定灰尘飞扬，有害健康。

倘若是打扫庭院，事先泼泼水就解决了，但客厅地面又不吸水，水洒下去会变成水洼，用扫帚扫的时候，水多少会溅起来弄脏鞋子或衣服。

这时若用喷雾罐喷水，控制水量，就能避免这种状况。

用喷雾罐喷水，不仅出水量比水管或水桶少得多，喷洒起来比较平均，而且也比较容易干。

如果只是想抑止灰尘飞扬，其实只要有一点点水就足够了。

（3）客厅防潮的窍门

碰到梅雨季等多雨的季节，雨伞或雨鞋常会把客厅弄得湿答答的，家里湿气重不说，鞋子也容易长霉。

这时若在客厅放几块红砖，就可以避免弄湿客厅。红砖吸水力强，雨伞或雨鞋放上去，水汽自然会流入砖内，而不会把客厅弄得到处都是水。

(4) 去除鞋油渍的诀窍

在客厅擦鞋，有时一不小心鞋油就会弄脏地板。因为鞋油是油性的，就算赶紧用水擦，也不容易弄掉。

最简单的办法，就是用布沾一点去污粉来擦拭，只要不是隔很久，几乎都能擦得掉。

(5) 轻轻松松洁净门把手

客厅的门把手几乎是家中最常被碰触的地方，当然比房间的门把手要脏。门把手若是不锈钢等金属材质做的，用一些牙膏沾在布上去擦就可以了。脏污的部分清干净后，再拿干布抹一抹，保证光亮如新。时间拖得越久就越不容易清洁，所以只要觉得门把手有点脏，就该立刻动手清洁干净。

3. 如何搞好家庭卧室卫生

人的大部分时间是在室内度过的，起码又有 1/3 以上的时间是在卧室度过的。因此，搞好卧室卫生对促进健康有着非常重要的作用。那么，应注意哪些卧室卫生问题呢？

(1) 注意空气卫生

经常开窗通风换气，即使在冬天也应坚持每天开窗几次。卧室内存在多种污染物，应在早晨起床后和晚上睡觉前开窗通风或用排气扇换气，自然通风需 30 分钟，机械通风需 15 分钟。要经常晾晒被褥、枕头等寝具。我国自古就有清晨即起、洒扫庭院、开窗透气、进行晨练的生活习俗，现在分析起来，很有科学

根据。

(2) 经常清洗床上用品

人体皮肤每天都要分泌皮脂，有皮屑和上皮死细胞脱落，空气中的灰尘也会不断沉落。因此，床上用品应定期清洗和晾晒。

(3) 不要在卧室内吸烟

在卧室内吸烟会严重污染室内空气，威胁人体健康。家长吸烟应避开孩子，以免造成孩子被动吸烟，影响其生长发育。

(4) 不要随便在床上坐卧

人外出归来，身上沾有大量的灰尘。它不是通常人们所说的尘土，而是一类有机物和无机物的混合物的总称，其成分十分复杂。身有灰尘的人在床上坐卧，灰尘会遗落在床上，使人容易感染上疾病。

(5) 注意家具材料和陈设

室内装修时要选择污染小的绿色环保材料，最好在装修完1个月后再入住。新装修好的房屋应多开窗通风，以尽快消除室内污染。

在室内使用杀虫剂时，一定要注意适量，灭虫后应开窗通风。

4. 如何搞好家庭厨房卫生

厨房卫生关系到一家人的健康，也是严防“病从口入”的首要方面。厨房的主要污染来源是厨房的烟雾。当在油温很高的锅里炒菜时，油会发生复杂的化学变化而产生“油烟”。“油烟”中含有一些对人体有害的化学物质。长期受油烟的污染，对人体

的眼睛、呼吸道等器官都会产生不良的影响。为了防止厨房的空气被污染，炒菜的油温不宜过高。

厨房里另一个污染源是燃料的燃烧过程中所产生的烟雾。其中主要成分是一氧化碳、二氧化碳、氧化氮等有害气体，长期在有害气体包围的厨房里停留，会使人的健康受到损坏或使人过早衰老。

维护厨房卫生的基本要求如下：

- 厨房应当有相应的照明、冷藏、防尘、防蝇、防鼠、洗涤、消毒、污水排放以及存放废弃物的设施等。

- 厨房应经常保持通风，最好安装换气扇和抽油烟机，避免燃气及油烟中的有害物质对室内造成污染。每天要清扫地面、灶面、台面，及时清除垃圾和废弃物。

- 生熟食品分开存放，使用菜板、菜刀时也要注意生熟分开，以免熟食被污染。应经常清洗和消毒，防止交叉污染。

- 厨房内禁止饲养家畜、家禽。禁止有毒的化学药物和与餐饮无关的物品放入厨房。

- 厨房因为经常做饭、烧菜，油烟会散到各个角落，因此应随时做好厨房卫生工作。垃圾要及时清理，灶台、橱柜台面要随时保洁，炊具也要经常清洗消毒。

5. 清洁厨房用具的方法和技巧

(1) 擦洗瓷砖

厨房是产生大量油烟的地方，为了便于清洗，大多数家庭的厨房用瓷砖贴墙。厨房用久了，瓷砖上会产生黄色的污渍。要清理厨房瓷砖上的黄渍，可以用干布蘸盐，每天擦两次，连擦两三天后，再用湿布擦几次，瓷砖就可以洁白如初了。

（2）清洁水池

洗碗洗菜用的水池用久了，很容易沉积水垢污渍，清除起来十分麻烦，用硬物如钢丝刷等擦拭，往往会在瓷器上留下刮痕，而且清除效果也不明显。可以抓一把盐均匀地撒在水池池壁上，5 分钟后用热水冲净就能去除污垢。若清洁后的泡沫堆积在排水口时，只需撒一点盐，泡沫马上就可消失。水池四周不易清洗的地方可以用废旧牙刷刷洗干净。

（3）避免水槽沥水篮黏滑

厨房洗水槽的沥水篮，可以说是家中最脏、清理起来最麻烦的地方。市面上有卖专用的去污剂，可以去除沥水篮上的黏滑物质，但有时不必特地去买这种东西，也有办法常保沥水篮清洁。

准备四到五枚五角硬币，放进旧丝袜中。把旧丝袜口用系带绑好，放入沥水篮中，多余的系带套在沥水篮孔中固定，这样就能避免沥水篮总是脏滑黏腻了。因为五角硬币所含的铜，能分解细菌，使黏滑的东西不易附着。

不过，一两个月后，丝袜中的五角硬币会变黑，效果减弱，到时要再换一些新的硬币放进去。

（4）清除下水道异味

下水道是厨房污染的重灾区。下水道的异味是整个厨房最主要、最顽固的污染源之一，有一个方法是用一个细长的塑料口袋，上口套在下水道的铁栅栏上，用橡皮筋或电工胶布箍紧，下底用剪刀剪几个小口，然后把它放进下水道里，袋里有了沉积物就取出来丢掉。这样便能保证厨房内的空气清爽了。

（5）清洁煤气灶

煤气灶要经常擦洗，最好每次煮过饭菜就抹一遍，防止积

垢。如果已经形成油污灰垢，可以用墨鱼骨擦拭，效果不错。

（6）清洁厨房灯具

清洗灯泡上的污垢，可以用软布蘸点温热的醋擦拭，污垢很容易被清除。

（7）去除纱窗油垢

可将纱窗卸下，在炉子上均匀加热，然后将纱平放地上冷却后，用扫帚将两面的脏污扫掉，纱窗便能恢复洁净。

（8）清洗厨具

铝制锅盆及热水瓶外壳有了积垢后，可蘸少许食盐或食碱擦洗。

用久了的铝锅会变成黑色，这时在锅里放水，和上两匙醋，煮一刻钟，即可恢复原来的颜色。

清洗油锅时，将油锅放在火上，等锅内冒烟时撒把盐，然后关火，趁热用纸擦，锅就会光洁如新。

饭勺、锅铲、菜刀等铁制用品若生锈，可放到淘米水里泡上几个小时，再用水洗即可除去锈迹。

6. 如何保持门窗的清洁

窗户是通风和采光的通道，在房屋结构中起到关键作用，要时时保持明净。门和窗户一样，也是重要通道，必须时时清洁。下面主要介绍门窗的清洁方法。

（1）清洁门窗边框

门窗是居室中直接与外部环境接触的家具，因此，最容易显脏、受损变旧。