

杭州市民 健康生活读本

农村版

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室 编



杭州出版社
HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室

杭州市民 健康生活

江苏工业学院图书馆
藏书章



杭州出版社
HANGZHOU PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

杭州市民健康生活读本：农村版 / 杭州市建设健康城市工作领导小组办公室编. —杭州：杭州出版社，2009.11

ISBN 978-7-80758-288-5

I. 杭… II. 杭… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第189823 号

杭州市民健康生活读本·农村版

杭州市建设健康城市工作领导小组办公室 编

责任编辑 钱登科

责任校对 张 骊 陈 雯

美术编辑 屈 皓 魏君妮

插 图 屈 皓

出版发行 杭州出版社(杭州市曙光路 133 号)

电话:(0571)87997719 邮编:310007

制 版 杭州万方图书有限公司

印 刷 杭州人民印刷有限公司

经 销 新华书店

开 本 880 mm×1230 mm 1/32

字 数 102 千

印 张 3.5

版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80758-288-5

定 价 10.00 元

(版权所有 侵权必究)

如有印装错误,请与本社发行部联系调换

建设健康城市

共享生活品质

王国平

中共浙江省委常委、杭州市委书记、杭州市人大常委会主任
王国平同志为本书题词。

编辑指导委员会

主 任 叶 明

副主任 陈小平

委 员 汪小玫 陆瑞芬 张连水 陈卫强 陈锦梅 陈祥荣
张建华 姚雅仙 赵荣福 李琳娜 方月仙 裘新谷
赵 敏 王明法 史玉芳 丁景元 王家华 陆善定
周 钢 徐银法 陈美丽 宦金元 洪 明 王新宇
刘秋敏 张利群 陈 瑾 詹国平 王宏伟 张爱莲
徐美娟 邵 良 郑 冰 周建英 裘小民 万爱民
金 斯

编辑委员会

主 编 陈小平

副主编 张连水 陈卫强 王明法

编 委 (按姓氏笔画排序)

马振兴 方凤燕 方健国 王建祥 王莲花 王泰清
田小明 卢抗生 刘志军 刘 炎 刘 婷 陈 宁
李生荣 陈 红 邹 韧 陈建华 张建国 张思红
沈淑珍 陈雪莲 张滢尹 李 静 周小三 金 伟
周 华 郑 玲 林根荣 赵国秋 洪明亮 俞 锋
夏 天 郭 丹 唐文胜 徐生义 倪灿建 唐 奕
顾俊俭 凌晓祥 梁松英 曹承建 曹林标 曹剑波
鲁国明 程 洲

专家评审委员会

(按姓氏笔画排序)

张文元 何浙生 鲍 军 蔡秀军 潘红英

序

生活之树常青,体现了人们对健康生活的一种追求与企盼。在这个重视生活品质的时代,人们爱好日常的健康生活已经甚于爱好理想的“天堂”,这无疑应当看作是社会的进步和文明。

何为健康呢?世界卫生组织(WHO)于1948年就提出:“健康不仅为疾病或羸弱之消除,而是体格、精神与社会之完全健康状态。”此可见,健康是指身体、心理及社会均处于一种完全安宁的状态,而不仅是没有疾病或虚弱。随着人们对健康认识的不断加深,健康的定义也发生了变化。在20世纪80年代末的一次国际心理卫生协会的年会上,又有人为健康补充了新内容,认为健康的定义还必须包括提高道德品质。因此,健康应是身体、心理、社会适应、道德品质的良好状态。

杭州历史悠久,文化积淀深厚,异彩纷呈的物质文化生活及其方式,特别耐人寻味。为共建共享“生活品质之城”,我们确立了全面建设健康城市的工作目标。建设健康城市,是一项惠及民众的千秋功业,是与经济社会发展同步推进的一项系统工程。按照“整体规划、分步实施、整合资源、突出重点、项目推进”的基本思路,实行“政府组织、社会参与、部门协调、条块结合、重心下移、群众互动”的工作机制,通过营造健康文化、保护健康环境、优化健康服务、培育健康人群、发展健康产业、构建健康社会,逐步实现“三个人人具有”(人人具有基本卫生知识、人人具有基本健康技能、人人具有健康生活方式)和“七个人人享有”(人人享有医疗保障、人人享有养老保障、人人享有15分钟卫生服务圈、人人享有15分钟体育健身圈、人人享有安全食品、人人享有清新空气、人人享有洁净饮水)的目标。而在建设

二
社会主义新农村的过程中,普及健康理念,倡导健康的生活方式,是迈向“三新”(新农村、新农民、新生活)目标的必由之路。

建设健康杭州,共享品质生活,需要包括城市居民和农村居民在内的全体杭州人的广泛参与。要坚持以人为本的科学发展观,倡导全民健康生活方式。要使他们成为既是健康观念的宣传者,又是健康观念的实践者,来达到共建共享的目的。要弘扬的科普知识,就是要让老百姓一听就能懂,一懂就能用,一用就会灵,这样他们才会自觉投身到建设健康城市的各项活动中去。去年,市健康办组织编写了《杭州市民健康生活读本》,作为杭州市政府为民办实事项目——杭州市“健康生活进百万家庭”行动配套用书,受到广大市民的热烈欢迎,也受到国内外卫生组织和专家的高度评价。为将这项惠民措施延伸到农村,覆盖全杭州,今年,市健康办又专门针对农村居民的需求,组织编写了这本《杭州市民健康生活读本(农村版)》。本书贴近农村生活实际,涉及面广,涵盖了从健康新理念和农村卫生常识到常见疾病的预防、妇幼保健、灾害逃生和意外伤害防护以及农村养老保险等方面的知识,将向全市农村居民免费发放。这充分体现了党和政府对广大农民的关心。我相信,该书的出版,对于我市农村居民更好地了解和掌握有关健康的基本知识,培养良好的健康生活方式,建设健康、文明的社会主义新农村,定会有所裨益。

俗话说:“健康是人类永恒的追求,健康是生活真正的春天。”值此《杭州市民健康生活读本(农村版)》付梓之际,谨表祝贺。是为序。

杭州市市长: 

2009年11月14日



目 录

第一篇 新农村,新生活 /1

一、健康新理念 /1

二、健康四大基石 /2

三、平衡膳食,合理营养 /2

1. 合理营养 /2

2. 清淡少盐 /4

3. 限量食油 /4

4. 科学饮水 /4

5. 常吃奶类、豆类及其制品 /5

四、药食安全,吃得放心 /6

1. 谨防食物中毒 /6

2. 认识食品质量安全标志 /7

3. 冰箱不是保险箱 /7

4. 保健食品不是药品 /8

5. 认一认 OTC /8

6. 家庭小药箱 /9

7. 滥用抗生素危害大 /9

五、适量运动,动则有益 /10

1. 科学运动 /11

2. 量量腰围,发福不是福 /12

3. 农村常见健身器的使用技巧 /12



六、戒烟限酒 /14

七、健康心理,快乐人生 /15

八、信医不信巫 /16

九、遵守交规,文明上路 /17

十、环境卫生 /17

1. 垃圾要分类 /18

2. 远离白色污染 /18

3. 农村常见的污染源与污染物 /19

4. 贮藏农药、化肥要预防污染和中毒 /20

5. 识别受过污染的鱼 /21

6. 食蛙后患无穷 /21

十一、农村家庭卫生 /22

十二、保护水源 /23

十三、积肥蓄粪无害化 /24

十四、卫生厕所 /25

第二篇 农村常见疾病及预防 /26

一、阻断传染病 /26

二、养成良好的卫生习惯,远离传染病 /26

1. 勤洗手,不摸鼻 /26

2. 勤开窗,晒太阳 /28

3. 不随地吐痰 /28

4. 种疫苗,防传染 /28

5. 防止病从口入 /30

6. 洁身自好,严防性传播疾病 /31

7. 消灭“四害”,防止动物性传染病 /32

三、常见传染病及预防 /35

1. 流行性感冒 /35

2. 麻疹 /35



3. 水痘 /36
4. 细菌性痢疾 /36
5. 手足口病 /37
6. 流行性腮腺炎 /37
7. 甲肝、戊肝 /37
8. 乙肝 /37
9. 红眼病 /38
10. 淋病 /38
11. 梅毒 /38
12. 蛔虫病 /39
13. 蛲虫病 /39
14. 狂犬病 /39
15. 甲型 H1N1 流感 /40

四、重点传染病及预防 /40

1. 肺结核 /40
2. 霍乱 /43
3. 艾滋病 /43
4. 人感染高致病性禽流感 /44
5. 传染性非典型肺炎 /44

五、慢性病,莫慢待 /45

1. 高血压 /45
2. 糖尿病 /45
3. 中风 /46
4. 冠心病 /46
5. 癌症 /46

六、其他有关疾病及预防 /47

1. 牙好,才能吃出健康 /47
2. 碘缺乏病 /48



3. 疟疾 /48
4. 血吸虫病 /49
5. 布鲁氏菌病 /49

第三篇 妇幼保健 /50

一、女性健康 /50

1. 经期卫生 /50
2. 观白带识妇科病 /51
3. 乳房自检 /51

二、婚姻与生育 /52

1. 亲上加亲不科学 /52
2. 生男生女都一样 /53
3. 婚、孕前检查不可省 /54
4. 避孕节育好处多 /55
5. B超环孕情检查要参加 /58
6. 少女怀孕害处多 /58

三、孕期保健 /59

1. 孕期饮食与营养 /59
2. 叶酸 /60
3. 孕期的用药安全 /61
4. 产前筛查与产前诊断 /62

四、科学分娩 /63

1. 住院分娩 /63
2. 顺产还是剖腹产 /64

五、产后保健 /64

1. 坐月子 /64
2. 母乳喂养 /66

第四篇 掌握技能,自我保护 /68

一、测量腋温、血压和脉搏 /68



1. 测量腋温 /68
2. 测量血压 /68
3. 测量脉搏 /69
- 二、人工呼吸与胸外心脏按压 /69
 1. 人工呼吸 /70
 2. 胸外心脏按压 /70
 3. 胸外心脏按压与人工呼吸之比 /70
- 三、外伤止血与包扎 /70
- 四、呼叫 120 /71
- 五、灾害逃生 /72
 1. 火灾 /72
 2. 洪水、泥石流 /72
 3. 台风 /73
- 六、意外伤害处置 /74
 1. 农药中毒 /74
 2. 鱼刺卡喉 /75
 3. 气道异物梗阻 /76
 4. 触电、雷击 /76
 5. 溺水 /77
 6. 观潮 /78
 7. 踩踏伤 /78
 8. 煤气中毒 /79
 9. 犬伤 /80
 10. 蛇咬伤 /80
 11. 烧伤、烫伤、化学灼伤 /81
 12. 中暑 /81
- 七、外出打工的自我保护 /81
 1. 职业卫生保护 /81



2. 职业危害因素与个人防护 /82

3. 健康体检 /82

第五篇 农村养老保险、农村医疗保障 /84

一、农村养老保险 /84

1. 农村居民养老保险 /84

2. 农民工“低标准缴费低标准享受”基本养老保险 /86

3. 征地农转非人员“低标准缴费低标准享受”基本养老保险 /88

二、农村医疗保障 /89

1. 杭州市区新型农村合作医疗 /89

2. 农民工医疗保险 /94

3. 医疗困难救助 /95

4. 咨询电话 /96

附录 常见安全健康图标 /97



第一篇 新农村,新生活

一、健康新理念

能吃能睡,身强体壮,就是健康——如果你这样想,那就错了。试想,一个整天疑神疑鬼、遇事唉声叹气的人,即使身躯再强壮,你能说他是健康的吗?

世界卫生组织指出,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而且是身体、心理和社会适应的完好状态。它们相互依存,相互影响,只有三者统一,才能互相促进,才是真正意义上的健康。

对照下面的 10 条标准,看看你都符合吗?

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作,而且不感到过分紧张、疲劳。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,大事小事都乐于做,不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能抵抗各种传染病。

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。



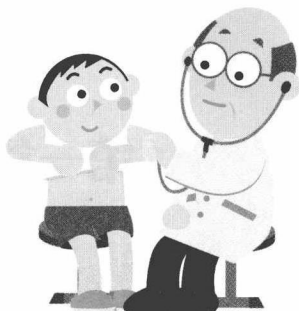


(8) 牙齿清洁,无蛀牙(龋齿),牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽,无头屑。

(10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。

以上有任何一条标准不符合,就提醒你的健康存在某种隐患,平时需要加以关注和调理了。



二、健康四大基石

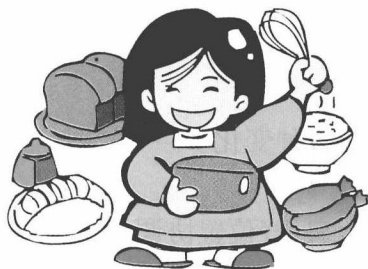
健康的生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面,又称“健康四大基石”。

(1) 合理膳食,是指日常饭菜能提供全面、均衡的营养。

(2) 适量运动,是指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。

(3) 戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。过量饮酒,会增加患某些疾病的风险,并可导致交通事故和暴力事件的增加。

(4) 心理平衡,是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献。



三、平衡膳食,合理营养

1. 合理营养

许多人认为营养等同于大鱼大肉、山珍海味。这种看法是片面的。每个人需要多种多样的食物,它们各有



营养优势,并没有好坏之分,但是如何选择食物的种类和数量来搭配膳食大有讲究。合理营养,是指日常饭菜的质和量都能满足人体因生理活动、生长发育、日常生活和学习工作对营养不同的需求,也就是平衡膳食。

【中国居民膳食指南(2007)】

为了提供最基本、科学的健康膳食信息,卫生部委托中国营养学会组织专家,制定了《中国居民膳食指南(2007)》,包括一般人群膳食指南、特定人群膳食指南和平衡膳食宝塔三部分。其中,一般人群膳食指南适合于6岁以上的正常人群,共10条:(1)食物多样,谷类为主,粗细搭配;(2)多吃蔬菜、水果和薯类;(3)每天吃奶类、豆类及其制品;(4)常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉;(5)减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食;(6)食不过量,天天运动,保持健康体重;(7)三餐分配要合理,零食要适当;(8)每天足量饮水,合理选择饮料;(9)如饮酒应限量;(10)吃新鲜、卫生的食物。

【中国居民平衡膳食宝塔】



油 25—30 克

盐 6 克

奶类及奶制品 300 克

大豆及坚果 30—50 克

畜禽肉类 50—75 克

鱼虾类 50—100 克

蛋类 25—50 克

蔬菜类 300—500 克

水果类 200—400 克

谷类、薯类及杂豆

250—400 克

水 1200 毫升



【平衡膳食口诀】

少吃一两口，多动十五分；
粮食七八两，油脂减两成；
蔬菜八两好，奶豆天天有；
持之以恒做，健康身体得。

2. 清淡少盐

不良膳食习惯与许多慢性病的发生密切相关，过咸的饭菜严重威胁着人们的健康，尤其是增加高血压的发病风险。《中国居民膳食指南(2007)》推荐，健康人每日吃盐总量不宜超过6克，相当于啤酒瓶盖一盖子。吃东西时要控制那些含盐量高的食品，如酱油、咸菜、火腿、香肠、皮蛋、味精、腐乳、果脯、牛肉干、鱼干、炒货、腊肉、酱卤制品等。



3. 限量食油

饮食过于油腻，也是我国城乡居民共同存在的问题。脂肪摄入过多，容易导致肥胖、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病等多种疾病。《中国居民膳食指南(2007)》推荐，健康人每天烹调油摄入量不宜超过30克，且要远离反式脂肪酸(如人造黄油、氢化油脂、起酥油等)。



4. 科学饮水

水被称为生命之源，是人体维持基本生命活动的必要物质。健康的成年人每天约需1200毫升水，即普通玻璃杯6杯左右。但要注意以下几点：

(1) 不要喝生水。生活饮用水受污染，会传播肠道传染病等疾病，还可能引起中毒。一些河水、湖水看起来清澈，也可能含有

