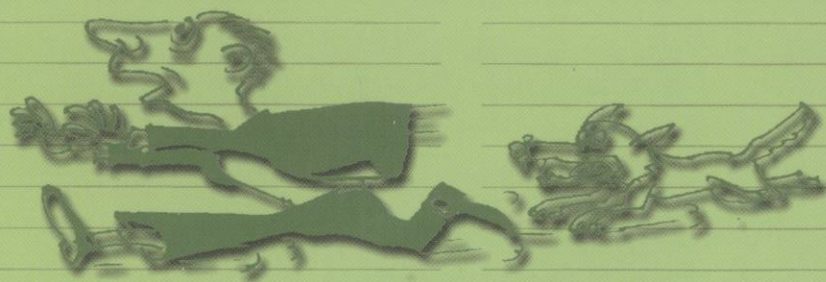


实用健康知识宣传栏手册

黄民杰 主编



人民卫生出版社

红十字运动的起源



实用健康知识宣传栏手册

黄民杰 主编

黄民杰 陈建辉 苏彩平 编绘

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用健康知识宣传栏手册/黄民杰主编. -北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-05124-8

I. 实… II. 黄… III. 保健-手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 066721 号

实用健康知识宣传栏手册

主 编: 黄 民 杰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 三河市潮河印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.5

字 数: 242 千字

版 次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05124-8/R·5125

定 价: 21.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

二十一世纪是自我保健的新时代,人们对于健康的渴望越来越强烈。健康知识宣传栏以图文并茂、生动活泼的宣传方式普及防治疾病、科学健身的知识,深受广大群众的喜爱。因此,如何办好健康知识宣传栏显得尤为重要。

为帮助广大读者办好健康知识宣传栏,我们收集了大量的医学科普资料,精心编绘了这本手册。本书设计了80个常用健康知识宣传版面,分为健康宣传日、四季保健和健康专题3个部分,实用性和可操作性强。在文字内容上,全年与健康有关的宣传日、一年四季的保健防病要点尽收书中;在版式设计上,力求生动活泼,并配有大量精美的插图。只要将文字内容抄写在设计好的版面上,并将插图临摹上去,就能很轻松地办好宣传栏了。

本书在编绘过程中参考了大量的健康宣传材料,无法一一列举,在此谨致谢忱。福建省卫生防疫站陈建辉主管技师、福州市医保中心苏彩平副主任医师也参加了编写工作。郭康、小可、泳涵、吴芳、阿鹑、星辉、江安、江励、依凤、秀芳、小勇、采明、阿姿、小娟、闽洁、炳康等同志协助整理资料和电脑打字、电脑设计制作,使此书能及时出版,也一并致以衷心的感谢。

黄民杰

2002年7月

于福建省健康教育所

使用说明

(1) 本书既可作为制作健康宣传栏、健康宣传展版的实用参考资料和设计指导,也可作为家庭自我保健的普及读物。

(2) 本书左页为宣传栏的文字内容,右页为版式设计和插图。制作时只要将左页中的文字抄入右页中的版式中,并将书中的插图和美术字临摹上去即可。

(3) 右页版式设计中预留文字位置的大小基本上是根据左页中文字内容字数的多少而定的。

(4) 有些宣传日的日期因某种原因有所变动,但书中仍然以原定的日期为准。例如受“五一”长假的影响,5月3日的“世界防治哮喘日”的宣传活动常推迟在5月7日,5月5日“全国碘缺乏病宣传日”的宣传活动常推迟在5月15日。请读者留意当年的有关通知。

(5) 每年的宣传日都有不同的主题,书中的内容为宣传日最基本的宣传材料,可以通用。读者可根据当年的宣传日主题更换一些文章和内容。

(6) “健康宣传日宣传栏”和“四季保健宣传栏”是按时间顺序排列的,便于读者按时间顺序查阅和使用。

(7) “四季保健宣传栏”目录中括号内的文字是该宣传栏的内容提要,以便于读者查找所需要的内容。

主 编

2002年7月

目 录

健康宣传日宣传栏

国际麻风节(1月的最后一个周日)	2
爱耳日(3月3日)	4
植树节(3月12日)	6
世界睡眠日(3月21日)	8
世界水日(3月22日)	10
世界气象日(3月23日)	12
世界结核病防治日(3月24日)	14
全国中小学生安全教育日 (3月最后一周的星期一)	16
世界卫生日(4月7日)	18
全国肿瘤防治宣传周(4月15~21日)	20
世界地球日(4月22日)	22
全国儿童预防接种宣传日(4月25日)	24
世界防治哮喘日(5月3日)	26
全国碘缺乏病宣传日(5月5日)	28
世界红十字日(5月8日)	30
国际护士节(5月12日)	32
中国学生营养日(5月20日)	34

全国助残日(5月的第三个星期日)	36
世界无烟日(5月31日)	38
世界环境日(6月5日)	40
全国爱眼日(6月6日)	42
国际禁毒日(6月26日)	44
世界人口日(7月11日)	46
世界母乳喂养周(8月第1周)	48
全国爱牙日(9月20日)	50
国际聋人节(9月的第四个星期日)	52
国际老年人日(10月1日)	54
全国高血压日(10月8日)	56
世界精神卫生日(10月10日)	58
国际减灾日(10月第二个星期三)	60
国际盲人节(10月15日)	62
世界骨质疏松日(10月20日)	64
世界传统医药日(10月22日)	66
男性健康日(10月28日)	68
全国食品卫生法宣传周(11月第1周)	70
世界糖尿病日(11月14日)	72
世界艾滋病日(12月1日)	74

国际残疾人日(12月3日)	76
---------------------	----

四季保健宣传栏

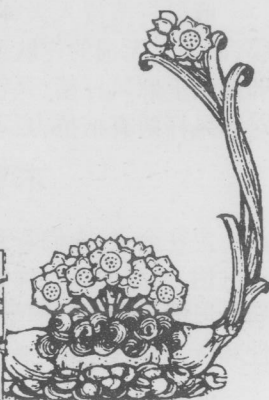
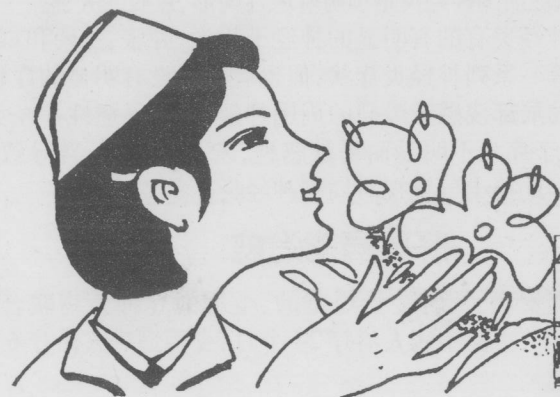
冬春一(感冒与流感)	78
冬春二(心肌炎、居室湿度、高血压、老寒腿)	80
冬春三(煤气中毒、防火灾)	82
春季一(春节保健)	84
春季二(春捂、春季疾病、甲肝、流脑)	86
春季三(春播、春耕、农药化肥中毒和保管)	88
夏季一(洪灾过后谈防病)	90
夏季二(中暑)	92
夏季三(饮食卫生)	94
夏季四(乙脑、小儿夏季热、痄子)	96
夏季五(游泳与保健)	98
夏季六(高考与保健)	100
秋季一(国庆与中秋的节日保健)	102
秋季二(秋季防病、秋冻、秋雨、儿童鼻炎)	104
秋季三(秋燥、燥咳、护肤、吃蟹卫生)	106
秋季四(秋收、手足口病、进补、秋乏)	108
秋季五(秋泻、肺炎、中风、哮喘)	110
冬季一(冬季保健、手足皲裂、面瘫、口唇干裂、 饮酒)	112
冬季二(慢支、护脚、冻疮、吃火锅)	114
冬季三(瘙痒、老人与棉被、保暖、晨雾)	116

冬季四(进补)	118
冬季五(胃病)	120

健康专题宣传栏

优生优育宣传栏	122
生殖健康宣传栏	124
儿童保健宣传栏	126
无偿献血宣传栏	128
饮食与健康宣传栏	130
生活与健康宣传栏	132
科学锻炼宣传栏	134
办公室保健宣传栏	136
旅游卫生宣传栏	138
家庭用药知识宣传栏	140
防治乙型肝炎宣传栏	142
防治脂肪肝宣传栏	144
防治高脂血症宣传栏	146
防治冠心病宣传栏	148
防治中风宣传栏	150
防治老年性痴呆宣传栏	152
防治性病宣传栏	154
预防职业病宣传栏	156
预防狂犬病宣传栏	158
弘扬科学,抵制邪教宣传栏	160

谨以此书献给
关注和追求健康的人们
改变不健康的行为习惯
培养和建立健康的生活方式
让健康永远伴随您



国际麻风节(1月的最后一个周日)

什么是麻风病

麻风病是由麻风杆菌引起的一种慢性传染病。主要侵犯皮肤、外周神经、上呼吸道粘膜和眼睛,有时也侵犯其他组织。它通过直接接触传染,潜伏期长。受传染后,短则数月,长则几年甚至十几年后发病,易致残。

麻风病的传染途径

麻风病的传染方式以直接接触为主,其次为间接接触传染。直接接触传染是指健康人与带菌的麻风病人同睡、同住、同吃、同工作、同劳动、对话等互相接触。传染性病人的皮损或鼻分泌物及咽喉飞沫中含有的麻风杆菌侵入健康者躯体,使健康者感染麻风病。

间接接触传染是指健康者接触传染性麻风病人污染过的生活用品或生产工具等媒介物而传染上的。这种传染方式很少见。

麻风杆菌侵入人体的门户主要是通过破损的皮肤或鼻粘膜,而完整无损的皮肤或粘膜具有抵抗力,麻风杆菌不易侵入。即使染上麻风杆菌,是否患病,还要看抵抗力的大小。大多数人对麻风杆菌有抵抗力,不会发病。

不要歧视麻风病人

古往今来,人们看到麻风晚期病人那种畸形残疾症状都感到可怕,而且麻风也确有一定的传染性,这大概就是人们对麻风病恐惧的缘由吧!但是人们以讹传讹,过分夸大了麻风的传染性和危害性,以致歧视、驱逐麻风病人。

的确,麻风病是一种传染病,但是大多数麻风病人是不带菌

的,或者仅带有少量的细菌,而不至于传染他人。只有少部分病人带有较多的细菌,才能成为传染源,不过,他们的传染能力比结核杆菌弱得多。即使是有传染性的麻风病人,现在只要经过几天正规的治疗,就能逐渐降低传染性甚至在短期内丧失传染性。因此,我们不能歧视麻风病人,而要关心他们,尊重他们,鼓励他们积极地面对人生,自力更生,为社会作贡献。

麻风病的早期症状

麻风病的早期症状为皮肤出现不痛不痒的斑疹,斑疹处的汗毛脱落和不出汗,触摸斑疹没有感觉或只有轻微感觉,手指和脚趾有麻木感或刺痛感,有的人出现面部油光发亮,皮肤涂片化验可见到麻风杆菌。这些症状需经有经验的皮肤科专科医生检查才能确认。

麻风致残可以避免

麻风的早期病变多数是神经炎先于皮肤组织损害,及早发现、正确处理麻风性周围神经炎是预防麻风性畸形、致残的关键。

麻风性神经炎有的有明显的神经干粗大、肿胀、变硬和难以忍受的疼痛等一系列神经炎症状,但也有一些没有明显的症状,或仅有轻微的局部浅感觉障碍的周围神经炎,即无痛性神经炎。这类病例,由于症状不明显而易被忽视,未及时治疗,常导致畸残的发生。因此要十分重视对周围神经炎征象的检查。

麻风病能治愈

只要早期发现,及时接受规范的、全程的几种药物联合治疗,一般情况下,多菌型病人治疗24个月,少菌型病人治疗6个月,即可治愈。

什么是麻风病

麻风病的传染途径



不要歧视麻风病人

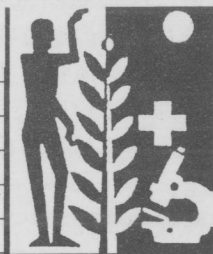


国际麻风节

麻风病的

早期症状

麻风病能治愈



麻风致残可以避免

爱耳日(3月3日)

请爱护您的耳朵

耳朵在人体主要起听觉和平衡的生理功能,必须有健康的耳朵才能听到美妙悦耳的音乐以及参加社交等活动。耳朵分为外耳、中耳、内耳三部分:外耳、中耳主要是收集音波及扩大音响传导功能;内耳以及听神经、听觉中枢主要是感音功能。由于种种原因导致外耳、中耳疾病以及内耳听神经等病变,造成传导性耳聋、感觉神经性耳聋、混合性耳聋等,会影响人们的听力,造成生活上的许多困难,因此爱护耳朵是十分重要的。

爱护耳朵要做到:防止疾病,防止意外事故,避免感染,减轻噪声污染,特别要预防耳毒性药物致聋。

从胎儿期就要预防耳聋

遗传性耳聋约占耳聋患者的40%,为了使胎儿不致因遗传而致聋,不能近亲结婚。

有些出生前患的耳聋不是遗传性的,但属于先天性耳聋。为预防此类耳聋应注意:在妊娠的早期及中期,避免应用耳毒性药物,包括氨基甙类抗生素(如链霉素、卡那霉素、庆大霉素等)、奎宁类药物、阿司匹林类及速尿等;妊娠三个月内,孕妇如患风疹,也可使胎儿患耳聋及其他先天性疾病;孕妇患梅毒可导致胎儿耳蜗病变;引起新生儿头颅外伤的难产,也可导致婴儿耳聋;临产时胎儿缺氧是婴儿耳蜗性聋的一个重要原因;此外早产、先兆流产、孕妇患严重疾病均可成为婴儿耳蜗性聋的原因。

总之,妊娠期在用药上要特别谨慎,注意防治有关疾病注意做好孕期保健,才能避免孩子患耳聋。

儿童期防耳聋

教育孩子不要将玩具、小珠、花生、黄豆等堵于耳道。父母教育孩子不可打耳光,以免引起外耳道炎、鼓膜穿孔等。

儿童生病时应慎用耳毒性药物,如链霉素、庆大霉素、卡那霉素、新霉素、妥布霉素等,以免听力降低甚至引起耳聋。

及早发现听力不正常的孩子

一般听力正常的孩子对响声会做出睁眼、惊跳或转头等行为反应,若对此没有反应或18个月仍不会叫“妈妈”,应到耳鼻喉科做仪器测听,以便尽早发现,及时治疗。

护耳原则

在感冒和上呼吸道感染时鼻涕多、鼻塞,这时不能十分用力地擤鼻涕,以免脓涕从耳咽管进入内耳腔引起中耳炎。已患有中耳炎鼓膜穿孔者,不宜游泳,以免加剧流脓及中耳炎。由于吸烟会引起内耳血管痉挛、供血不足引起耳聋,因此应提倡戒烟。

延缓老年性耳聋的发生

老年性耳聋是生理性听觉器官的老化使听力自然衰退,虽无法避免,但注意保健,还是能延缓其衰老速度的。首先要避免精神过度紧张、情绪激动、心情抑郁以及过度疲劳,以免内耳小血管痉挛;其次要适当地锻炼身体,改善内耳和血液循环;要多进食富含维生素的食物;戒烟酒,慎用耳毒性药物。

爱耳日

专刊

AI ER RI ZHUANKAN



延缓老年性
耳
聋
的
发
生



护耳原则

请爱护您的耳朵

从胎儿期就要预防耳聋

儿童期

防耳聋



及早发现

听力不正常的孩子



植树节(3月12日)

我国的植树节

我国的植树节定为3月12日,这是符合我国实际情况,有科学道理的。早春二月,春回大地,全国各地气温开始回升,寒冷地区土壤先后解冻,而这时树木还处在“休眠”状态,移栽的成活率较高。如果是在树木进入生长旺盛的时节移栽,成活率就会受影响。

当然,定了植树节,并不是说只能这一天才可以植树。我国从南到北,各地气温相差悬殊,南方植树就要相应提早些,而北方就要晚些。因此,在3月12日前后这一段时间都可以植树,关键要因地制宜,因时制宜。

树林呵护着人类的生存

绿色植物与人有着密不可分的关系。人们所需要的氧气,就是绿色植物吸收了空气中的二氧化碳,通过光合作用释放出来的。一公顷的绿色植物一天可以吸收1吨二氧化碳,产生750公斤氧气。因此专家测算,一个人大约需要10平方米的绿色植物面积,才能保证有足够清新的空气。在人类的进化史上,人们曾以树林为家。森林保护了自然界的生态平衡,也保护了人类的生存与发展。

树林是清新空气的卫士

烟尘是城市的主要污染物质,其中包括尘埃、煤烟、炭粉等,大风吹起,四处为患。据统计,一般城市每公顷土地一年可降尘3吨左右。这种烟尘能减抵太阳照度40%,使儿童患软骨病,

并对人和动物的呼吸道有极大的危害。林木却是烟尘的过滤器,茂密的枝叶可以粘附大量飘动的烟尘。在树木葱茏的林地,降尘量仅是空旷地的1/15。

再者,由于工业的发展,空气中的二氧化硫、氮氢化合物、碳氢化合物大量增加,对人体十分有害,而树木对空气中的毒气有着较强的吸收作用。森林对二氧化碳吸收量比无林地大5~10倍。

林木有杀菌、吸尘、吸毒的作用。不少树木,像榆树、银杏、白桦、侧柏、桧柏、松树等树木能分泌出强烈芳香的挥发性物质,这些物质都有杀菌作用,被称为“植物杀菌素”,能杀死空气中的多种致病菌。

树林可调温和降低噪音

树木能够遮荫、降温、调节气温。夏季林区的太阳辐射量只有非林区的2/3,平均辐射温度可降低14%。树叶可吸收70%以上的阳光,反射13%的阳光,只有约10%的阳光透到地上,故林木葱葱的大街、庭院,在夏天显得更阴凉舒适。冬天,由于林木吸收阳光的热量散发得慢,林区又比非林区温度高0.5℃~1℃。所以,林区冬暖夏凉。

噪声有损于人体健康,在城市已成为社会公害。而40米宽的林带则可降低噪声10~15分贝,城市公园里的成片树林可使噪声降低25~40分贝。没有树木的大街,噪声要比林木葱郁的大街高5倍。

为了增进健康,美化家园,请在路旁、河边、房前、屋后种上您喜爱的花草树木!让我们生活在绿色环绕的清新空气之中。

树林是

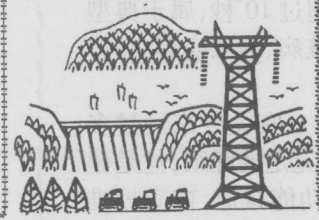
清新空气的卫士



我国的植树节

树林可调温和降低噪音

树林呵护着
人类的生存



世界睡眠日(3月21日)

重视睡眠疾病

睡眠疾病包括失眠、磨牙、嗜睡、打鼾等,可直接诱发心脏、血管、神经、肾脏、性功能等方面的疾病。一份资料显示,目前我国有20%~30%的国民患有不同程度的睡眠疾病,老年群体睡眠疾病的发病率更是高达40%。此外,我国还有2000万人患有睡眠呼吸暂停症。

专家指出,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准,但人们对睡眠重要性的认识显然远远不够。动物试验证明,小白鼠如果超过6天不睡眠,就会出现运动失调的症状,甚至脑电波电压降低、消失而死亡。相比小白鼠,人类对睡眠的依赖性更强。科研人员还发现,三分之一的高血压病例和五分之一的心脏病与不良睡眠有关。

专家指出,睡眠疾病虽然危害健康,但只要及早治疗,完全可以得到控制甚至治愈。

走出对睡眠认识的误区

第一个误区:打鼾对健康无害。偶尔打鼾且鼾声均匀,对人体的确没有明显的不良影响,但如果在7小时的睡眠中,因打鼾引起的呼吸暂停超过30次,每次暂停时间超过10秒,属于典型的睡眠呼吸暂停疾病,容易诱发高血压、心脏病、糖尿病等20多种并发症。

第二个误区:老年人睡眠时间短很正常。有关专家经过多年研究得出结论,老年人和年轻人一样需要充足的睡眠,这是健康长寿的一个重要因素。由于老年人睡眠功能减退,夜间较难入睡,所以才会给人造成“觉少”的错觉,正确的方法是在白天

适当补充睡眠时间。

第三个误区:“打盹无益”论。现代社会竞争激烈,工作压力越来越大,睡眠透支已成为了一种都市流行病,白天在适当的时间打个盹,无疑是个好办法。白天打盹的最佳时间是下午1点至3点之间,但夜间入睡困难的人最好不要在白天打盹。

为睡眠安排个好环境

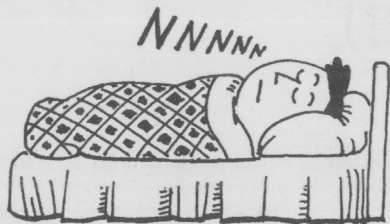
要想有个好睡眠,在环境方面应注意做到以下几点:

- * 睡眠应当在安全、舒适、安静和令人放松的地方。
- * 仔细选择睡床和床上用品,因为你生命的1/3时间将与它们共度。床太软或太硬都会引起腰背酸痛,床上用品也要保持舒适。
- * 避免外界光线和噪声等打扰。
- * 保持卧室的空气湿度,必要时可在取暖器上放湿毛巾或安装一台加湿器。
- * 卧室的温度应保持在16℃~18℃。
- * 避免时钟“嘀哒”声的干扰,老是觉得休息时间在丧失特别容易引起紧张。

不要滥用安眠药

小剂量短时使用安眠药是治疗失眠症的重要方法之一,但不可滥用安眠药。首先是会成瘾,其次是呼吸抑制和使记忆力减退。因此安眠药必须在医师指导下正确使用,避免长期大量使用。对服用一般剂量安眠药无效的病人应采取综合治疗的方法。

世界睡眠日



重视睡眠疾病

为睡眠安排个好环境



不要滥用安眠药



走出对睡眠认识的误区

世界水日(3月22日)

水是生命之源

种植农作物不能没有水,所以说“水利是农业的命脉”。其实,不仅是农作物,人、动物和所有的植物都离不开水,如果没有水,地球上的所有生物都不可能生存。

水是人体的重要组成部分,体内水分占体重的份量,成人约为65%,儿童高达80%。人体内的全部新陈代谢都要在水的参与下才能正常进行。如果几天不喝水,或者短时间内大量出汗、频繁腹泻,人体中的水分丧失超过总量的10%~20%,就会造成死亡。但是,现在不仅是人口高度集中的城市,即使是人口比较分散的农村地区,浪费水、污染水的现象非常普遍。随意往江河、湖泊中排放废水、倾倒垃圾、抛掷动物尸体、洗刷粪桶,使清澈的水源变得污秽,造成鱼虾死亡,不能饮用,甚至不能灌溉农田,对人们的身体健康和动植物的生存造成了严重的危害。所以,要牢记:保护水源,就是保护生命。

人为因素造成的洪涝与干旱

洪水的急剧增长是人类对环境不合理的开发造成的,人们在坡地上开采、砍伐森林,导致水土流失,造成洪水和滑坡。沿海地区不科学的开发,使风暴潮和洪水造成的损失增加;城市化的快速发展,使地表不透水面积增加,阻碍水分进入土壤,增加了发生洪水的次数。

过度放牧、砍伐森林、不合理的开发等,导致了荒漠化和干旱的加剧。在城市,干旱是由于对水源的过度开采和消耗,以及

不透水面积增加,导致土壤水分减少所形成的。

选择地下水的注意点

选用地下水作为饮用水水源时应注意:

* 深几米至十几米的地下水一般属浅层地下水,地面的各种有害物质可能通过土层渗透污染地下水,所以要特别注意水井周围的卫生防护。

* 深层地下水往往含有较多的矿物质,如铁、锰、氟等,如超过国家饮用水标准,长期饮用就会对健康造成不良影响。所以,打了深井后应请当地卫生防疫站取水化验,判断是否可以饮用。

安全卫生的饮用水

首先,饮用水中不含有能对人造成危害的细菌、病毒及寄生虫卵。人们饮用后不会因水而传染上疾病。

其次,饮用水中所含有化学物质对人体无害。天然水中都含有多种化学物质,其中有些是人体需要的。只要这些化学物质的含量不超过国家饮用水卫生标准,经常饮用,不仅无害,而且对健康有益。如果水源被污染,水中的化学物质大量增加,超过了国家饮用水卫生标准允许范围,就可能危害人体健康,甚至可能影响下一代的生长发育和身体健康。

此外,水的颜色、气味和味道正常。水的颜色和口感不会给人不舒适的感觉,用来洗涤衣物、器具时,不会留下不应有的痕迹。

以上是对水源本身的要求。如果作为安全卫生的饮用水,则应是经过净化、消毒处理或煮沸处理后的水。