

城乡社区健康管理丛书——专家谈村民保健

卫生防病

一点通

· 北京市健康教育所编著 ·



城乡社区健康管理丛书·专家谈村民保健

卫生防病一点通

北京市健康教育所 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生防病一点通/北京市健康教育所编著.

—北京: 中国社会科学出版社, 2007. 4

(城乡社区健康管理丛书. 专家谈村民保健/钱信忠 李艳芳主编)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1639 - 8

I. 卫... II. 北... III. 疾病—预防 (卫生)—基本知识
IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 006363 号

丛 书 名: 城乡社区健康管理丛书. 专家谈村民保健

主 编: 钱信忠 李艳芳

书 名: 卫生防病一点通

编 著: 北京市健康教育所

责任编辑: 姚金洲

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

编辑部电话: (010) 66030229 (010) 66032631

编辑部网址: www.jiankang-jia.com

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京印刷一厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 9.75

字 数: 241 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 3 次印刷

定 价: 16.50 元

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

顾 问：钱信忠

编辑指导委员会

主 任：李学举

副主任：翟卫华 柳斌杰 胡占凡 窦玉沛

委 员：詹成付 吴尚之 涂更新 王英利

李宗达 米有录 王爱平

城乡社区健康管理丛书编委会

主 编：钱信忠

李艳芳（执行主编）

副主编：于 菁（执行副主编）

（按姓氏笔画为序）

于仲嘉 于鲁明 白 莉 刘洪海

赵 宏 贾 谦 梁万年 曹泽毅

编 委：（按姓氏笔画为序）

王建璋 王效道 白江滨 全海曦

刘多丽 刘建文 许政刚 吴 逊

吴树燕 张 华 张俊清 李宗浩

肖锦模 陈西宁 陈宝英 林宝华

林培炎 姚天樵 赵 霖 唐步云

殷鹤声 高 妍 高 和 曹世田

黄明延 程新延 董毅友 鲍善芬

总 序

造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国 1/3 以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出：“万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。”

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们“读得懂、用得上”的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了“建设社会主义新农村书屋”。“书屋”共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华优秀传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。“书屋”用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；“书屋”贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望“书屋”能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民的素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

值此“新农村书屋”付梓之际，以此为序。

二〇〇六年九月

序

健康，就个人和家庭而言，是赖以生存的基本要素，只有身、心得以健康，人们才能保证生存质量和生命质量的提高，才能有益于健康年龄的延长和民族素质的提高。

全民身、心相对健康，不仅为整个社会全面发展打下了良好的自然基础，也标志着一个国家的文明和进步。

通过健康教育，不仅要防治常见病多发病的科学知识普及给广大民众，也要使不同的群体逐步了解和掌握如何养成健康的生活方式，怎样减少和防止不良的生活习惯，从而提高健康意识和自我保健能力。为保障生存质量和生命质量的提高，要进一步使广大民众认识到，现代医学对健康的理解远不仅仅是躯体没有疾病。健康的全面含义包括着体格健壮、心理健全、人与自然、人与社会环境相互依存、相互和谐发展的新观念。

党的十六大提出要提高全民的健康素质，这为全民“健康管理”、“健康促进”、“健康维护”、“健康研究”，提出了更高的目标，也为健康教育指明了方向。

要想提高全民族健康素质，就应通过各种形式，广泛开展健康科学知识的宣传普及。

世界卫生组织研究报告，说明了健康教育的实际意义，具体指出：人体三分之一的疾病通过预防保健可以避免；三分之一的疾病通过早期发现可以得到有效控制；三分之一的疾病通过信息的有效沟通能够提高治疗效果。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士指出：“许多人不是死于疾病，而是死于无知。不要死于愚昧，不要死于无知。”

上述，足以说明健康科学知识宣传普及的深远意义。

为贯彻落实党的十六大提出的“提高全民族的科学文化素质，传播科学知识”的精神，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局四部委，体察民意，满足民众需求，共同组织并举办了“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”的暖民心活动，也是一项十分有益于广大群众健康素质提高的活动。

为此，我承应了《城乡社区健康管理丛书》主编的任务。该套丛书，是由我国营养学专家赵霖教授、急救医学专家李宗浩教授、肿瘤学专家王建璋教授、心理学专家王效道教授、心血管专家吴树燕教授、脑血管专家吴逊教授、内分泌专家高妍教授、呼吸疾病专家姚天樵教授、消化道专家许政刚教授、医药保健专家刘建文研究员、口腔医学专家林培炎教授、外科专家肖锦模教授、妇女保健专家陈宝英教授，在短期内分别编撰了高血压病、心、脑血管疾病、糖尿病、呼吸道疾病、消化道、癌症、口腔等疾病的防治，以及家庭急救、养生与保健、心理健康、膳食平衡、女性健康等科普读物，以充实城乡万家社区图书室。

嗣后，将继续组织专家分批陆续出版健康知识的相关读物。这些系列丛书，我们将本着一看就能懂，一懂就能用，一用就有效的原则展示于广大读者。为个人健康、家庭健康、社会健康，为我中华民族素质的提高作出应有努力。

《卫生防病一点通》

编委会

主 编 金大鹏 于鲁明

副主编 吕 璠 王星火

执行主编 刘 枫 张 炎

编 委 (按姓氏笔画为序)

于立鹏 方友春 王 雪

刘秀荣 刘 枫 刘 昶

孙剑颖 邵启生 张 炎

赵冬梅 姜 莹 洪 峰

郭崇友 段 薇 徐岫茹

梁爱民 游 川 蔡皓东

魏 娜

前 言

为深入贯彻落实中共中央“关于加快社会主义新农村的建设”战略部署，为把北京市构建成为社会主义和谐社会首善之区，北京市人民政府出台了关于贯彻落实《中共中央国务院关于进一步加强农村卫生工作的决定》的意见，全面启动“百万农民健康工程”。此工程将从十个方面强力推进农民身边的村级卫生工作，力争在全国率先实现人人享有基本卫生保健服务工作的目标。为配合我市“百万农民健康工程”工作的全面、协调、可持续发展，不断提升农村居民健康素质，满足农村居民日益增长的公共卫生的基本需求，我们特编写了此书。目的是指导人们建立健康的生活方式，让人们学会“健康地吃、健康地穿、健康地玩、健康地睡——健康生活每一天”。把政府的关怀送到每一位农民朋友身上。

《专家谈村民保健》是我们组织在京的 10 多位医学专家、教授精心编写的卫生科普读物。作者们依据自己的专业知识、临床经验和教学、工作实践编写了这本科普读物，力图将知识性、科普性融为一体，提高可读性。科普文稿独立成篇，归纳成章，汇编成书。本书期待的目标是，让每一位读者都能在本书中查找到自己想要的答案，让每一位读者都能从中受益。但由于时间仓促，本书的编写难免出现纰漏、错误，欢迎读者阅后指正！

目 录

心理与健康	1
1. 心理健康有标准	1
2. 人人可能患“心病”	2
3. 心理身体互影响	3
4. 敌对情绪不可取	4
5. 合群合作不孤独	4
6. 嫉妒心理伤友情	5
7. 自卑心理损自身	6
8. 神经兮兮咋回事	7
9. 辨别解析抑郁症	8
10. 自杀其实是个病	9
11. 撒谎骗人又害己	10
12. 谈谈压力缓解法	11
13. 乐观幽默益身心	12
14. 及早识别精神病	13
15. 邻里和睦胜远亲	14
16. 宽容修得好人缘	15
17. 夫妻恩爱家温馨	16
18. 婆媳和谐有妙招	17
19. 异性交往有规矩	17
20. 重男轻女要不得	18
21. 恋爱婚姻伴爱心	19
22. 礼尚往来算成本	20
23. 感恩之心敬父母	21
24. 父母子女多沟通	22

25. 预防心病别马虎	23
26. 心理门诊解心忧	24
27. 健身健心携手行	25
婚育与健康	27
1. “健康”的男女,婚前无须参加婚前保健吗	27
2. 结婚年龄也需要选择吗	28
3. 如何选择婚期	29
4. 首次性生活应注意什么	29
5. 如何预防新婚女性常见病——蜜月性膀胱炎	30
6. 新婚夫妇应选择哪种避孕方法	30
7. 为什么安全期避孕不安全	31
8. 初次性生活失败怎么办	32
9. 新婚房事之中或之后,新娘为何突然晕倒? 如何处理	33
10. 房事之前清洗下身有必要吗	34
11. 乙肝病毒携带者(俗称澳抗阳性)可以结婚、生育吗	35
12. 一些妨碍性生活的疾病可以治愈吗	35
13. 如何简单确认排卵期	36
14. 国家为什么要明令禁止近亲婚配	37
15. 心脏病病人结婚、生育要认真考虑医生的建议	38
16. 怀孕前应做哪些必要的准备	40
17. 婚后出现停经、腹痛、阴道出血,一定要就近治疗	40
18. 主动流产对身体有害	41
19. 不孕症患者要做哪些检查项目	43
20. 孕妇可否注射疫苗	44
21. 讲究新生儿保健	44

22. 婴儿保健有科学	45
23. 没有母乳也能喂好婴儿	46
24. 断母乳的时间与步骤	47
25. 喂奶前要做准备	48
26. 喂奶的姿势与次数	48
27. 适时给宝宝添加辅食	49
28. 细心观察新生儿的异常现象	50
29. 摇晃婴儿取乐要不得	50
30. 不要抱着婴儿睡眠	51
31. 不让孩子吮奶头入睡	52
32. 培养婴幼儿良好的饮食与睡眠习惯	52
33. 新生儿穿衣服有讲究	53
34. 给孩子选尿布、洗澡的学问	54
意外伤害防控与健康	55
一、意外伤害的防控与健康	55
1. 农药中毒的预防与急救处理	55
2. 溺水者的急救处理	56
3. 触电者的急救处理	57
4. 烧、烫伤的急救处理	58
5. 自缢者的急救处理	59
6. 气管异物的紧急处理	60
7. 鱼刺卡喉别紧张	61
8. 服毒者急救有序	61
9. 吃错药的紧急处理	62
10. 脱臼的酌情处理	63
11. 学会呼叫急救中心	63
12. 学学指压止血法	64
13. 学学给病人吸氧	65

14. 骨折的现场处理	66
15. 如何搬运伤者	67
16. 怎样进行“冷敷”、“热敷”	69
17. 踝关节扭伤有办法	71
18. 伤口处理要慎重	72
19. 交通意外现场的紧急处理	73
20. 木刺扎入手指的急救	74
21. 醉酒的急救	75
22. “闪腰”的家庭简易处理	76
二、家中急症的紧急处理	77
1. 吐血、黑便怎么办	77
2. 胸痛如何处理	78
3. 痰中带血早就医	79
4. “老慢支”的日常保健	80
5. 哮喘还需早处理	81
6. 老是“心跳”莫要慌	82
7. 持续心慌要重视	82
8. 胸闷要重视	83
9. 腹痛要小心	85
10. 吞咽困难早就医	86
11. 大便带血怎么办	86
12. 面色变黄要小心	88
13. 脾气大了未必好	89
14. 好睡懒言也是病	89
15. 糖尿病人要忌口	90
妇幼健康	93
1. 科学安排幼儿一日活动	93
2. 婴儿辅食添加	94

3. 我国实行计划免疫·····	95
4. 预防接种证用途多·····	96
5. 打预防针后要注意的几件事·····	96
6. 脊柱弯曲不该发生·····	97
7. 斜视重在及早治疗·····	98
8. 预防龋齿·····	98
9. 正确刷牙的方法·····	99
10. “左撇子”不要强行矫正·····	100
11. 开裆裤要及时更换整裆裤·····	101
12. 重视孩子的发育检查·····	101
13. 3岁前孩子保健的要点·····	102
14. 防止和改变孩子的任性·····	103
15. 学龄前儿童保健的要点·····	104
16. 改变孩子挑食、偏食的习惯·····	104
17. 别把孩子养成小胖墩·····	106
18. 装扮孩子要利于他的身心健康·····	107
19. 合理保证学龄前儿童营养·····	107
20. 学龄期儿童保健重点·····	108
21. 儿童体育锻炼有特点·····	109
22. 开发和培养孩子的智能·····	110
23. 积极预防小儿腹泻·····	111
24. 按年龄给孩子选择玩具·····	112
25. 预防上呼吸道感染·····	113
26. 养成孩子良好的饮食习惯·····	114
27. 养成孩子良好的睡眠习惯·····	115
28. 鸡蛋比方便面有营养·····	116
青少年健康 ·····	117
1. 青春期的主要特征·····	117

2. 青春期的骨骼变化	118
3. 个子高矮的决定因素	118
4. 青春期生长发育的顺序	119
5. 女性生殖系统的结构	120
6. 男性生殖系统的结构	121
7. 女孩子要特别注意会阴部卫生	121
8. 月经周期和月经量	122
9. 月经期应注意的问题	123
10. 月经期的运动	124
11. 初潮两年内月经可能会不规律	125
12. 青春期常见的月经异常	126
13. 月经期的不适与调节	127
14. 倒经是怎么回事	128
15. 月经期乳房胀痛是怎么回事	128
16. 正确对待手淫	129
17. 男孩子的卫生清洁	130
18. 正确看待阴茎的长短	131
19. 包皮过长早治疗	131
20. 睾丸的大小和位置	132
21. 遗精不可怕	133
22. 隐睾的诊断和治疗	134
23. 男生是不是比女生聪明	135
24. 学习效率的提高	136
25. 预防“考前综合征”	137
26. 考试前的营养准备	137
27. 乳房的发育评价及保健	139
28. 女孩子不能束胸	140
29. 戴胸罩有讲究	140

30. 青春期应正确对待乳房硬块	141
31. 青春期心理特点	142
32. 青春期男女的心理特点差异	143
33. 青少年易出现的心理及行为偏差	144
34. 青少年缓解心理压力的方法	145
35. 青春期的异性交往	146
36. 青春期正确对待性冲动	149
37. 少女妊娠的危害	150
38. 青少年的视力保护	152
39. 青春期的营养需求特点	153
40. 青少年常见的营养不良	155
41. 预防青春期肥胖	157
42. 青春痘的防治	158
43. 牙齿矫正的最佳时间	160
44. 女孩子遇到坏人时的自我保护	161
45. 青春期高血压	163
46. 青少年低血压	164
47. 青春期甲状腺肿	165
48. 青少年吸烟的危害	165
49. 喝酒的危害	166
中老年健康	169
1. “老花眼”护眼有讲究	169
2. 患眼疾，快求医	169
3. “心”不老，有绝招	170
4. 保护心脏有妙方	171
5. 吃得好不如吃得对	171
6. 吃对时间才健康	172
7. 吃些粗粮好处多	173