

吴庆玉
王璐 编著
俞清

农民 健康教育 读本

江苏科学技术出版社

农民健康教育读本

吴庆玉 王 璐 俞 清 编著

江苏科学技术出版社

农民健康教育读本

吴庆玉 王璐 俞清 编著

出版发行：江苏科学技术出版社

印 刷：《淮阴日报》社印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 2 字数 44'000

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1—70,200册

ISBN 7—5345—0933—5

R·143 定价：0.54 元

责任编辑 王 烈

前 言

全国正在开展农民健康教育工作，例如淮阴市已制定了《淮阴市1990~1992年农民健康教育工作规划》。本书以具有高小以上文化程度的农民读者为对象，用简洁流畅的文字、通俗易懂的语言向广大农民传授有关卫生防病和卫生习惯等方面的知识。书中的知识如果为广大农民了解和掌握，不仅可以大大改善他们的健康状况，提高他们的自我保健意识，而且可以使广大农民，特别是妇女和儿童免于因缺乏卫生知识而引起疾病，这也是实现“2000年人人享有卫生保健”战略目标的重要内容之一。

本书计三十二课，每课内容可按一学时进行教学安排。具体教学计划，各地宜根据具体情况调整讲授内容和顺序。

本书在编写过程中，参考了中央爱国卫生运动委员会、卫生部主编的《健康小丛书》，联合国儿童基金会、世界卫生组织、联合国教科文组织编写，由卫生部妇幼卫生司、全国爱国卫生运动委员会办公室编译的《生命知识——母子健康须知》，贝菊佩、王东胜主编的《农家卫生500问》等书籍，并得到董孝隆、刘林飞等同志的帮助，在此表示衷心的感谢。

由于水平有限，时间紧迫，在编写方面难免还存在一些不妥之处，欢迎专家、同行及广大读者提出宝贵意见，以利我们今后不断改进。

编 者

1990年4月

目 录

第一课 我国2000年的主要 卫生目标………… (1)	…………… (32)
第二课 健康的身体………… (3)	第十九课 冠心病………… (33)
第三课 一日三餐巧安排 …………… (5)	第二十课 高血压病………… (34)
第四课 除害灭病讲卫生 …………… (8)	第二十一课 疥疮………… (35)
第五课 饮水卫生………… (10)	第二十二课 性病………… (36)
第六课 住宅卫生和畜禽 圈卫生………… (12)	第二十三课 恶性肿瘤… (38)
第七课 计划免疫与预防 接种…………… (13)	第二十四课 吸烟与健康 …………… (40)
第八课 流行性感胃………… (16)	第二十五课 农村劳动卫 生常识………… (42)
第九课 麻疹 白喉 百日 咳…………… (18)	第二十六课 农村妇女保健 …………… (45)
第十课 结核病………… (20)	第二十七课 如何生一个健 壮的孩子… (46)
第十一课 脊髓灰质炎… (22)	第二十八课 科学育儿 …………… (48)
第十二课 病毒性肝炎… (23)	第二十九课 中老年卫生 …………… (51)
第十三课 细菌性痢疾… (24)	第三十课 现代家庭用品 的使用………… (53)
第十四课 伤寒 副伤寒 …………… (25)	第三十一课 农民的健与 美…………… (54)
第十五课 肠道寄生虫病 …………… (27)	第三十二课 家庭环境布 置与美化… (56)
第十六课 破伤风………… (29)	附: 农民健康教育行为考 查标准…………… (58)
第十七课 狂犬病………… (31)	
第十八课 地方性氟中毒	

第一课 我国2000年的主要卫生目标

初级卫生保健的重要性

●人民需要：每个公民都能得到并乐于接受的必不可少的保健。

●卫生系统的基础和核心：是基层卫生系统卫生保健最基础的工作。

●政府职责任务：是各级人民政府全心全意为人民服务，关心人民生活疾苦的重要体现，组织有关部门和社会各界参与卫生保健活动的有效形式。

●与经济发展密切相关：是社会经济全面发展的组成部分。

初级卫生保健的主要内容

(1) 深入开展爱国卫生运动，创造基本的清洁卫生环境。

(2) 搞好计划免疫工作，落实传染病防治措施，控制和消灭影响居民健康的主要传染病、地方病和慢性病，降低发病率。

(3) 开展妇幼卫生工作，做好孕期、围产期保健，普及提高新法接生，推广科学接生。

(4) 增进居民的营养，在发展生产的基础上不断改善居民的营养状况，提倡膳食搭配科学化。预防食物中毒和肿瘤的发生。

(5) 兴建自来水设施，使居民逐步吃上安全饮用水。

(6) 加强卫生监督管理, 消除各种因素对人群健康的不良影响, 保护居民的身心健康。

(7) 加强健康教育, 普及科学知识, 使居民养成良好的卫生习惯。

(8) 掌握常见疾病发病规律, 做好病人的治疗工作。

我国2000年主要卫生目标

(1) 全国有一个不同层次、布局合理的医疗卫生保健网, 初级卫生保健服务得到进一步完善和提高。

(2) 预防为主方针得到更好的贯彻。全体人民特别是农民都能得到合理的营养, 有安全的饮水和基本的环境卫生设施。

(3) 对能实施计划免疫的疾病将控制其暴发流行。反映居民健康水平的主要疾病指标达到发达国家80年代的水平。

(4) 完善和严格执行卫生法规和各项条例, 使与人民健康相关的卫生工作得到更好的监督和指导。

(5) 搞好计划生育工作, 普遍开展婚姻和妇幼保健服务。

(6) 卫生知识得到普及, 人人有良好的卫生习惯, 增进身心健康成为每个人的自觉行动。

(7) 发展卫生队伍, 医药科技有一个较大发展。

(8) 出生率、总死亡率、人口自然增长率和婴儿死亡率分别降低到14.2‰、6.8‰、7.3‰和10~15‰。平均期望寿命达到男70.0岁, 女73.5岁。

复习题: 1. 初级卫生保健有哪些主要内容?

2. 我国2000年主要卫生目标是什么?

【家庭保健常识】

怎样测量体温

家庭测量体温常用腋下测温法。测体温前，应先把体温表的水银柱甩到 35°C 以下，将体温表有水银的一头放在病人的腋窝当中，并紧贴皮肤，再让病人曲肘夹紧腋窝，5分钟后取出加0.5读数。如腋下有汗，应先擦干汗水再放置体温表，体温表与皮肤之间也不能夹有内衣。正常人测得的腋下体温在 $36\sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间。

第二课 健康的身体

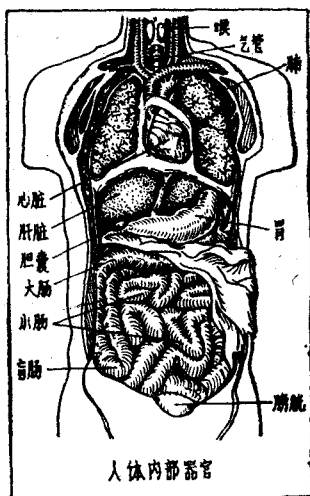
正常人体的结构和功能

人体好象一个国家，细胞就是这个国家的公民。一个成年人全身大约有一千多万亿个细胞。

●人的皮肤象万里长城，肩负着整个机体的防御重任。它不但能防止病菌侵入机体，还能消灭入侵的病菌。

●骨骼，是人体的钢铁支架。人体的骨头有206块。肌肉是人体工作的动力。骨、关节和肌肉共同组成了运动系统。

●消化系统，从口腔经食道、胃、小肠、大肠至肛



门，总长6~7米。食物主要在胃内消化，在肠道内吸收。

●心脏的主要任务是完成血液循环。从心脏运送血液到机体各部的血管叫动脉，引导血液流入心脏的血管叫静脉。

●呼吸系统，包括运送气体的上呼吸道（鼻、咽、喉、气管和支气管）和进行气体交换的下呼吸道（肺）。

●泌尿系统包括肾、输尿管、膀胱和尿道。它象大城市的下水道，担负着人体大部分水溶性废物和水分的排泄功能。

●生殖系统是生儿育女的基地。男性睾丸产生精子，女性卵巢产生卵子。精子和卵子在女性输卵管内相遇，结合成受精卵，再回到子宫腔内着床，一个新的生命就开始了。

●大脑是人体的最高司令部，神经系统就象情报网一样接受、储存、传递信息，指挥全身各部位的活动。

人体的各个系统共同组成了一个完整的机体。人不是女娲用黄土捏的，也不是上帝造的，是由低等生物通过几千万年的演变进化而来的。生命是物质运动的高级形式，人的健康有赖于生命的正常运动，人体生命的维持靠的是蛋白质的运动，靠的是人体各系统组织器官的协调运动。

什么是健康的身体

是不是没有疾病就算是健康呢？不完全是。身体没病，只是人的生理方面比较正常，但不能说明人的心理状态和社会适应方面都是完好的。因此，世界卫生组织给健康下了个定义：

健康——就是保持人类身体上、心理上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病和体弱。

要达到这样的健康水平，就需要很好的自我保健，同时

要消除伤残、疾病、贫困、忧虑和愚昧无知等损害健康生活的种种社会因素。改变不利于健康的生活习惯和方式，建立科学、文明、健康的生活方式。改变不讲卫生的行为，养成良好的卫生习惯。

怎样才能健康长寿

●从小抓起。要延长人类寿命，提高身体素质，就要从优生优育开始，尽一切努力避免先天不足。

●科学育儿。合理的膳食营养、科学的教育、优越的生活环境都很重要。要普及儿童计划免疫，增强婴幼儿的抗病能力。

●科学、文明、健康的生活方式。除了具有健壮的体魄外，还要不断提高文化素质，做一个对社会有用的人。

●人到中年，要科学合理地安排工作、学习、生活，也就是要合理分配社会、家庭、工作负担。

●老年是重点保护时期。一方面是社会和家庭都要为老年人创造优良的生活环境；另一方面是老年人要加强自身修养，定期检查身体，及时诊治疾病。

复习题：1.什么是健康的身体？

2.怎样生活才能健康长寿？

第三课 一日三餐巧安排

人体需要营养素

生命活动需要营养素。

●人类为了维持生命和健康，保证生长发育和从事各种

活动，每天必须摄入一定量的食物，这些食物中含有人体所需要的各种营养素。

●营养素包括六大类。人类所需要的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素、无机盐和水等六大类。

●营养素的功能。组成人体结构，修补机体组织，供给机体活动热能和调节机体生理功能。

●营养素缺乏可致疾病，过多或调配不当也可致病。

食物如何消化吸收

●只有当食物进入人体经过消化后，才能被吸收，以维持人的生命。

●人体的消化系统包括口腔、食管、胃肠道、肝脏、胰脏等，它们是输送消化食物及吸收营养的场所。

●口腔内进行食物的粉碎、搅拌，经食管进入胃，使食物和胃液调和，然后在肠内消化吸收。营养物的吸收主要在小肠，大肠负责吸收水和盐类，残渣形成粪便由肛门排出。

●食物的感官性状，色、香、味、形状等影响食物消化吸收。而食欲是使食物达到很好利用的基本条件。

烹调时应注意什么

●淘米要尽量少淘，以淘净为宜，不要用力搓洗。煮饭不用捞饭法，不要加碱。

●蔬菜应先洗后切，不用水泡，现炒现吃。

●烹调时宜用急火快炒，可用淀粉勾芡，使汤汁浓稠，减少各种营养素的损失。

一日三餐巧安排

●早饭好，午饭饱，晚饭少。

●早餐以稀、软、含糖和蛋白质较高的食品为主，应占全天热量的25~30%。尤其对生长期的少年儿童，早餐更为重要。

●午餐要丰富多样，供给人体需要的营养和热量，应占全天热量的40~50%。

●晚餐要少，易消化，占全天热量25~30%。

饮食卫生

农家饮食卫生重点是厨房卫生，应做到：

●不买不用变质、发霉的食品，如霉米面、臭鱼肉蛋、剩饭剩菜等，不用手拿或废纸包装熟食。

●生熟食品、切菜板、刀都要分开。

●碗筷用后要经常用热碱水烫洗。

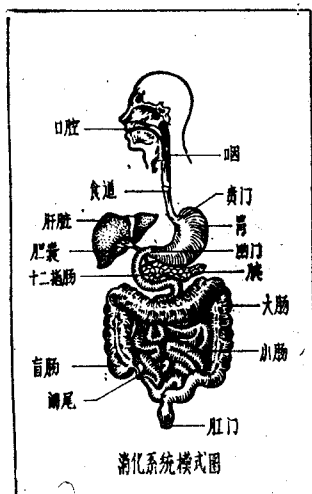
●应设防蝇、防尘、防鼠装置，加强厨房通风。

●有条件的家庭可实行分餐制，可减少传染病传播，养成不挑食的习惯。

●生吃的瓜果要烫洗去皮后再吃。

此外，家庭主妇要注意个人卫生，发现传染病要及时治疗，以免传染给其他家庭成员。

复习题：1. 人体需要哪些营养素？
2. 一日三餐应如何安排？



【家庭保健常识】

怎样滴耳药

病人可采取侧卧位或坐位，头侧过来让患耳向上。操作者一手将病人的耳郭向后上方牵引，使外耳道拉直，另一手将滴耳药滴入耳道内1~2滴。然后放开耳郭，轻轻按揉几下耳屏，并保持头侧位5分钟。最后用消毒棉球轻轻塞在耳道口。

第四课 除害灭病讲卫生

除害灭病

大家都知道，四害有苍蝇、蚊子、老鼠和臭虫，另外，跳蚤、虱子、蟑螂也是有害的。这帮家伙不仅扰乱人们的生活，还能传播许多疾病。

1. 苍蝇：到处乱飞，爱在粪便、垃圾上叮爬，全身沾满了脏东西，又飞到人们吃的食物上舔尝，看了真叫人恶心。因苍蝇边吃边吐，并通过身上长出的毛，把粪便、垃圾上的细菌、病毒、虫卵等带到食品上，人吃了这些被污染的食品就可能得病。霍乱、痢疾、伤寒、病毒性肝炎等疾病，都可通过苍蝇传播。

消灭苍蝇最根本的措施是消灭其孳生地，尤其要注意粪便和垃圾的管理。

2. 蚊子：夏天，水多草多的地方蚊子就多。这是因为蚊子一生中的前几个阶段是在水中生活的。蚊子叮人吸血，影响人们的睡眠和休息。还借叮人时将蚊体内携带的致病微生物传给健康人，使人生病，如疟疾、丝虫病等。

消灭蚊子首先是控制孳生地，消灭幼虫，其次是药物杀灭

成蚊。

3. 老鼠：俗话说：“老鼠过街，人人喊打。”这是因为老鼠糟塌粮食，咬坏衣物，损坏建筑，还能传播疾病，如鼠疫、流行性出血热、地方性斑疹伤寒、布氏杆菌病、食物中毒等。

老鼠有这么多的害处，大家要动手消灭老鼠，保护人民健康。首先要防鼠，其次是灭鼠。

防鼠，采用改造环境，堵鼠洞，改良建筑，修防鼠沟等方法，断绝鼠粮。

灭鼠，采用药物、器械等。还要保护老鼠的天敌，如猫、黄鼠狼、猫头鹰、老鹰、蛇等。

4. 臭虫：大家对臭虫也是很厌恶的。它叮人、吸血，夜间干扰睡眠。尽管不象苍蝇那样能传染许多疾病，但其体内含有传染斑疹伤寒、回归热的病菌，人们应当积极行动起来消灭臭虫。

臭虫身体很扁，易躲藏，而且夏天吸血后，整个冬天都可以躲起来不死亡。因此，消灭臭虫要彻底。常见方法是一用针挑，二用开水烫，三用药物杀灭。

另外，跳蚤能传染鼠疫、斑疹伤寒；虱子能传染斑疹伤寒和回归热；蟑螂能传染伤寒、痢疾、斑疹伤寒和多种寄生虫病，还能损坏物品，污染食品。所以，我们要积极行动起来，彻底消灭这些害人虫，预防疾病，保护自己和他人的身体健康。

个人卫生

●口腔卫生：应做到早晚刷牙，饭后漱口。选用毛束少、有空隙的牙刷。要顺着牙缝上下刷，不能横刷。饭后不用火

柴棒或其他物体剔牙。

●一人一巾一杯：指每个家庭成员单独使用一条毛巾，不要全家合用，茶杯也应专用。这样可防止沙眼、结膜炎、肝炎、肺结核、皮肤病、肠道传染病等。

●养成卫生习惯：不要随地吐痰和随地大小便，建立良好的社会公德和环境卫生。生活废弃物要定点堆放，定期处理，不要污染水源和环境。

●保护皮肤：是保持机体健康的重要环节。勤洗澡勤换衣服是保护皮肤的重要措施。经常锻炼会使皮肤增加抵抗力和适应性。

●睡眠：健康成人每天以7~8小时为宜。老年和儿童可适当减少和增加。要定时睡觉和起身，使精神饱满，干起活来更有劲。

复习题：1. 四害指哪些？有什么危害？如何消灭？

2. 讲究个人卫生应注意什么？

第五课 饮水卫生

●水是生命不可缺少的物质。

●人体中水占体重60%以上。

●一个健康成人每日需摄入水2~3升。

●常用的饮用水源有两种：一是地面水，暴露在地面上，如江河、湖泊、水库、坑塘等；二是地下水，是埋藏在地下的，如井水、泉水等。

●最安全的饮用水是自来水。

●饮水卫生管理与您的生活密切相关,应做到下列几点:

——水源选择:清洁,地势较高,水源充足,每人每日供水量10升以上。

——水质:应符合国家生活饮用水卫生标准。不含病原菌、寄生虫卵及对人体有害的化学成分。无臭、无怪味、无肉眼可见物。

——水源卫生防护:水源要位于较高处,距用户距离不能太远,但30米范围内应无粪坑、垃圾堆。如使用水井,要有井台、井盖,井口周围1.5~3.0米范围要用砖或水泥铺面。最好使用公用水桶,防止水源污染。

●饮水要消毒。

常用的方法有两种:

——煮沸消毒:最安全、最简便。一般的肠道致病菌和寄生虫卵均可被杀死。

——漂白粉消毒:一般加漂白粉的量,以加漂白粉后,水中能闻到轻微的漂白粉味为宜,充分搅匀,静止30分钟,可达到杀菌消毒的要求。

复习题: 1. 最安全的饮用水是什么水?

2. 饮用水如何消毒?

【家庭保健常识】

家庭怎样存放药品

①药品要存放在干燥、阴凉和避光的地方;②存放各类药品的瓶子上要注明药名、用途、服法、服药剂量等,有失效期的要注明失效日期。③要妥善保管药品,不要让小孩或精神异常的人随便取用,以免误服。

第六课 住宅卫生和畜禽圈卫生

住宅卫生

●地址选择：统一规划。土壤清洁干燥，地势平坦稍有坡度。

●平面设置：

——寝室：应有良好的日照、通风和微小气候，以坐北朝南或稍偏东南为最好，与厨房隔开。

——客厅：安排在寝室与寝室之间，使用方便。

——厨房：设单独房间，不能与主房相通。要注意通风，便于烟尘散去。

——其他辅助用房：库房要通风，防止潮湿和鼠害。厕所应与住房和水源保持一定距离。粪坑应选在下风侧，并做防渗和防溢漏处理。庭院布置要合理，水井和畜、禽圈的位置与结构要符合卫生要求。

●居住条件：

——面积：根据人口和条件而定，实际居住面积平均每
人8~10平方米最好。

——室高：一般认为2.8~3.0米为宜。

——进深：一侧采光时不应大于4~5米，两侧采光时可增至5~6米。

●采光和照明：适当的采光与照明，能减少视力疲劳，预防近视；适当的自然采光能促进人体健康。

——自然采光：要求光线充足，分布均匀，提倡前后开窗。