

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

图书基本信息

书名：<<九亿农民健康教育读本（套装全3册）>>

13位ISBN编号：9787535752857

10位ISBN编号：7535752853

出版时间：2008-3

出版时间：全国九亿农民健康教育行动办公室、湖南省九亿农民健康教育行动办公室、伍汉文 湖南科学技术出版社（2008-03出版）

作者：全国九亿农民健康教育行动办公室，湖南省九亿农民健康教育行动办

页数：800

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

前言

全国人大八届四次会议通过的展示了我国改革开放和现代化建设的跨世纪宏伟蓝图。

到2000年，要实现人均国民生产总值比1980年翻两番，基本消除贫困现象，人民生活达到小康水平。

在卫生方面，要努力做到人人享有初级卫生保健。

实现上述目标，最艰巨的任务是在广大农村。

我国农村人口占总人口的绝大多数，如果不做好农村卫生工作，人人享有初级卫生保健便是一句空话。

做好农村卫生工作的目的在于提高九亿农民的健康水平，保护劳动力，促进经济发展和社会进步，这是一项极其重要的大事业。

目前，我国农村卫生工作总的来说仍然比较薄弱，许多地方农民的基本卫生条件尚未得到明显改善，农民的卫生知识贫乏，不健康的生活方式和行为习惯还未得到彻底纠正，一部分农民因贫困而看不起病，一部分农民因病致贫、因病返贫，疾病已成为农民脱贫致富的重要制约因素。

因此，江泽民总书记在今年十二月召开的全国卫生工作会议的讲话中，再一次明确指出，卫生工作要以农村为重点。

我们必须下大决心、用大力气把农村卫生工作搞上去。

预防为主，开展群众性爱国卫生运动，是我国卫生工作在长期的革命战争与社会主义建设实践中总结出来的宝贵经验，而开展健康教育，普及卫生知识，动员广大群众自己起来同不卫生的习惯、疾病和迷信做斗争，是最积极、最有效的预防措施，是搞好卫生工作的一项基础工程。

如果不把卫生科学知识教给农民，使他们明白道理，知道应该怎样做，并且自己动手来做，单靠少数卫生工作者是无法解决农村卫生问题的。

由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起和组织实施的“全国九亿农民健康教育行动”在这方面进行了有益的尝试，并取得了初步的成效。

这是一件非常有意义的事情。

通过向广大农民群众传播卫生科学知识，不仅能提高农民的自我保健意识和自我保健能力，对移风易俗，提倡文明、健康、科学的生活方式，加强农村的社会主义精神文明建设也有积极的作用。

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

内容概要

《九亿农民健康教育读本（套装共3册）》针对性强，内容丰富，深入浅出，通俗易懂，希望能为农所接受。

这套面向全国农民的读物出版发行，将有助于提高农民在防治疾病、妇幼保健、环境保护、营养卫生等方面的自我保健意识，纠正有害于健康的生活习惯和行为，为提高健康水平发挥积极的作用。

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

书籍目录

《九亿农民健康教育读本:生活·环境·劳动分册》目录：生活卫生初级卫生保健常识什么是健康为什么说健康才能奔小康我国农村“2010年人人享有初级卫生保健”的目标是什么农民家庭卫生应该达到哪些要求农村“两管五改”包括哪些内容讲究卫生公德个人卫生勤洗澡换衣勤洗头理发……环境卫生劳动卫生《九亿农民健康教育读本:识病·防病·治病手册》目录：常见急症和意外事故处理常见急症如何判别心脏是否停止跳动对心脏停跳的病人怎样进行胸外心脏按压如何判别呼吸是否停止怎样进行口对口人工呼吸发现心跳、呼吸突然停止的病人可采取哪些急救措施突然出现心慌，感觉心跳停顿如何自救突然头昏、面色苍白、四肢发凉、脉搏加快怎么办心绞痛病人的家庭应急措施突然头昏、头痛、血压升高怎么办中风病人的家庭应急措施……常见疾病性保健及性传播疾病《九亿农民健康教育读本:婚姻·优生·优育分册》目录：婚姻保健婚姻与健康为什么要做婚前医学检查何处可做婚前医学检查婚前医学检查有些什么内容做婚前检查前要作什么准备为什么要提倡晚婚《婚姻法》规定禁止结婚的情形有哪些如何过好新婚第一次性生活洞房花烛夜，女子一次要见红吗性生活前后为什么要清洗外生殖器新婚夫妇性生活需注意哪些问题……孕产期保健儿童保健

章节摘录

熬稀饭时为什么不要放碱合理烹调，不但使饭菜美味可口，而且可以减少在烹调过程中各种营养素的损失，有利身体健康。

在我们所吃的主食中，含有一些不稳定的营养素，如维生素B1、维生素B2、维生素C等等，这些都是水溶性维生素，在酸性条件下比较稳定，但在碱性条件下加热均极易被破坏。

其中维生素B1可能全部被破坏，而维生素B2和维生素C损失在50%以上。

熬稀饭时加碱虽然可使稀饭煮得烂，但却破坏了上面说的这些维生素。

为了保护这些维生素，熬稀饭或是烹调其他粮食类食品时，最好不要加碱。

为什么霉变的甘蔗不能吃甘蔗是一种价廉物美的水果类食物，主要出产在我国的南方。

通常秋天收获之后从南方运到北方，贮存一个冬天，次年春天才出售。

有时由于贮存不当，会使甘蔗发生霉变。

霉变甘蔗质软，瓤部呈浅棕色，有轻度霉味。

这种霉变甘蔗可产生一种神经毒素，主要损害神经系统。

吃了霉变甘蔗仅十几分钟就会出现中毒症状。

开始时恶心、呕吐、腹泻、腹痛，随后头晕、头痛、眼发黑和复视。

轻症可很快消失，重者则出现抽搐、昏迷，可死于呼吸衰竭，幸存者可留下严重的神经系统后遗症，导致终生残废。

所以霉变了的甘蔗千万不能吃。

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

后记

健康教育是公民素质教育的重要内容。

由全国爱国卫生运动委员会、卫生部、广播电影电视部、农业部联合发起的“全国九亿农民健康教育行动”，是提高农民健康水平、促进经济发展与社会进步的一项重要工作。

这一行动得到中共中央的肯定。

中共中央、国务院《关于卫生改革与发展的决定》也明确提出了“积极推进九亿农民健康教育行动”的要求。

为了配合做好这一工作，我们特地为农村卫生工作者及广大农民提供一套适合农村需要、通俗易懂的《九亿农民健康教育读本》（以下简称（读本），由湖南科学技术出版社出版，面向全国发行。

这套读本的编写由湖南省卫生厅发起，并由湖南省健康教育所与湖南科学技术出版社策划。

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

编辑推荐

《九亿农民健康教育读本(套装全3册)》是中宣部“精神文明建设‘五个一工程’第六届‘入选作品选’”。

<<九亿农民健康教育读本（套装）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>