

國民衛生常識叢書

個人衛生

修訂本

東北醫學圖書出版社

1953

版權所有 不准翻印

個人衛生

編輯：東北醫學圖書出版社
出版：東北醫學圖書印刷廠
發行：東北醫學圖書出版社
總社：瀋陽市和平區中山路84號
門市部：瀋陽市和平區太原街30號
長春市四馬路四段1號
推銷處：北京市西單北大街32號

1953年2月七版累1—155,000冊 編號丁7
定價：2,100元

國民衛生常識叢書

個人衛生

修訂本

東北醫學圖書出版社

1953

目錄

第一章 預防傳染病·····	三	第十二章 養成刷牙漱口的習慣·····	二三
第二章 清潔的環境·····	八	第十三章 隨時洗手常剪指甲·····	二六
第三章 消滅虱、蚤、臭蟲·····	一〇	第十四章 勤洗脚·····	二七
第四章 不要隨地吐痰·····	一一	第十五章 實行冷水摩擦和冷水浴·····	二九
第五章 不要隨地大小便·····	一二	第十六章 鼻子的健康法·····	三一
第六章 殺死病菌的消毒法·····	一四	第十七章 耳朵保護法·····	三三
第七章 吃喝的衛生·····	一六	第十八章 愛護我們的眼睛·····	三五
第八章 合理的穿戴·····	一七	第十九章 沙眼預防法·····	三八
第九章 會運動會休息·····	二〇	第二十章 讀書的衛生·····	四一
第十章 常常修剪頭髮·····	二一	第廿一章 勤洗澡·····	四三
第十一章 每天要洗臉·····	二二		

第一章 預防傳染病

傳染病是人類的敵人，尤其是萬惡的美帝國主義強盜，夢想用細菌戰傷害咱們和平人民，咱們爲了粉碎美國細菌戰，一定要作好愛國衛生工作，保障我們人人健康。

咱們要想健康，就得想法不生病，要想不生病，就要先知道人是怎樣才得病的。病有各種各樣的病；在這些病裡面最常見的而且特別利害的是傳染病，下面咱們就談一談傳染病的來路在那裡？怎樣預防？

第一是空氣傳染（分飛沫傳染和塵埃傳染）；比方，帶着病菌的痰和鼻涕，在地上乾燥了以後變成灰塵，就隨風飄在空中了。或者是病人說話、咳嗽、打嚏噴時從嘴裡噴出來的唾沫星子落在灰塵上，灰塵再隨風飄在空氣裡面。咱們若不知道預防的辦法，那麼一喘氣吸到嘴裡就得病了。尤其是和病

人對面說話，或者是病人咳嗽、打嚏噴時對着你，那是最容易得病的。麻疹、肺病、腦膜炎就是這樣傳染的。

所以咱們在平常的時候要常戴口罩。咳嗽、打嚏噴不要對着人，要用手帕掩着口鼻，以防止唾沫星子亂飛。在吃飯前、睡覺前和清早起來以後必須嗽嘴，把吸到嘴裡的埋汰東西清洗出去。衣服常洗換或常用開水燙，把附着在衣服上的病菌燙死或洗掉。打掃屋子和院子的時候，應當先洒水後掃地或者用鋸末子掃地，以免塵土飛揚。

一般的，不要和病人談話，但在有必要的時候，非談不可的時候，應當戴口罩談話。談話完了馬上躲開病人。把談話時戴的口罩，用開水煮十分鐘消毒。假如和病人談話時沒有口罩的話，也必須用手帕掩着口鼻。病人住過的房子，必須用消毒藥水（用九十七勺水加上三勺「石炭酸」混合成的「石炭酸」水，或用一千勺水加上二十五勺「來蘇兒」混合成的「來蘇兒」水）從

天棚到地板，自上而下的噴霧消毒，消毒過了之後，別人才可以搬進去住。

第二是飲食傳染；俗語說得好「病從口入」吃東西不加小心，最容易得病。所以咱們吃用的飯菜一定要乾淨，不要讓蒼蠅踏了，別叫老鼠啃了，別落上灰，飯前好好的洗一下手，別把病菌帶到嘴裡。

冷水用肉眼看是很乾淨，可是若用能把非常微小的東西擴大幾百倍的乃至幾千倍的鏡子（顯微鏡）看，就可以看見很多的病菌在裡面活動，咱們有的時候，喝完了冷水，鬧肚子，就是這個原故，所以咱們決不要喝冷水。

吃水的井台要比平地高一點，井邊上放一個公共水桶把水打上來，倒在自己的水桶裡，誰都不要用自己的水桶打水。

便所若是就地挖坑，又距離井近的話，那麼屎尿就很容易一點一點的滲到井裡去，便所的屎尿是什麼樣病菌、寄生蟲卵都有，一滲到井裡，井水就髒了，喝這個水的人，是很容易得病的。最好是挖過坑後，打個洋灰底，或

者是放一個小瓦缸進去。

病死的牲畜、野獸、家禽的肉不可吃。比方，人吃了得結核病（癆病）而死的牛肉，就能得難治的癆病（牛型結核）。若吃了長米糝子（條蟲卵）的豬肉，就能得囊蟲病、條蟲病。

第三是接觸傳染；凡是病人用過的碗筷、衣服、被褥等以及病人所接觸過的一切東西，都有病菌附着在上面，沒經過消毒千萬不要動。咱們盡可能不和病人接觸，以免被病人所傳染。有了病人就趕緊送到醫院去治，若是實在送不到醫院去的話，也必須把病人單獨的放到一個小屋裡，不讓別人去和他接觸。看護他的人，必須準備一套看護病人時專用的衣服、口罩。從病人的屋子裡面出來以後，手、衣服、口罩必須徹底消毒（手用消毒水洗，衣服、口罩用開水煮或熱氣蒸）。

皮膚破傷一塊或割破一個小口兒，不要碰上泥土灰塵，更不要用泥土塗

抹，小孩不能讓吃泥。因爲土裡有破傷風病菌，能使人得抽風病。灰塵也附着細菌，能使皮膚起膿疱。

第四是昆蟲傳染：虱、蚤、臭蟲、蒼蠅、蛆、蚊子、白蛉子、老鼠這些東西都是傳染病的病媒，有了牠們，人就容易得病。沒有牠們，人就不容易得病。要想不得病，就必須乾淨澈底的撲滅牠們。

最後一件要緊的事，就是在傳染病流行時要趕緊打預防針，打了預防針別人傳染不了，咱們也能不得病。比方，得了天花就長麻子臉，但是種痘後就不能得天花，一般，三年必須種痘一次，但在天花流行時要馬上種痘。

每年要找醫生檢查一次身體，每月要用秤量一下體重，若有缺點或有疾病可疑時，趕快就醫，若長久不檢查身體，結果自己有了病還不知道，一旦疾病發作就難以醫治了。

第二章 清潔的環境

我們把屋子好好收拾收拾，收拾得乾淨，精神也會愉快，並且清潔衛生不能得病。

屋課設備應當簡單，把沒有用的東西清掃出去。在夏天的時候，決不能讓屋裡進來一個蒼蠅。

屋子裡的地要常掃，牆也要常掃，桌子、椅子要常用濕抹布擦。有地板的話，

應該把它擦得乾乾淨淨。有玻璃窗的話，應該把它擦得非常透亮。



第1圖 (1)桌子、地板、窗戶，常常擦洗

空氣也會臭哄哄的，所以應時常打掃庭院。



(2) 要掃地先洒水

在鄉村裡，應盡可能買兩塊玻璃按在窗戶上，以使日光能射進屋子裡來。

保持室內清潔，應常開窗換氣。

院子必須清潔，若院裡骯髒（埋汰）不乾淨，雞屎、馬糞什麼都有的話，院裡的

第三章 消滅虱、蚤、臭蟲

虱、蚤、臭蟲吸了病人的血以後，又跑到咱們的身上吸血，隨着就把帶有病毒的血注入咱們的身上，或者是牠們拉的糞便，從咱們搔痒的時候，所劃破的微細小傷口，而侵入咱們的身體裡面，因此咱們也就得病了。所以要想少得病就必須撲滅牠們。同時咱們若捉着蚤子和虱子時絕不可用嘴咬，因為牠們的肚子裡往往保有病菌。

有人認為虱子是從我們身上肉裡長出來的，其實錯了，虱子是由牝虱子和牡虱子交媾而生出來蟻子（虱子卵），蟻子吸血喝血漸漸發育而變成虱子，一個虱子能生出許多蟻子，這許多蟻子長成虱子後又能生出無數個蟻子，所以說春季殺死一個虱子等於到秋季殺死數百乃至數千個虱子。

撲滅虱、蚤、臭蟲的方法是：衣服要常用熱水燙，被褥要常裁洗，牆和

地板不要留縫，縫裡有臭蟲就用熱氣噴或用熱水燙，地板和床鋪要常掃，不留一點塵土保持乾乾淨淨的，使蚤子沒有站腳的地方。頭髮要常用熱水燙。此外可買「滴滴涕」和「除蟲菊」等藥劑撒布到衣服寢具各個地方，或用「百步草」放到水裡和燒酒裡泡，泡出來的湯，可用來噴衣服、寢具乃至虱子藏身的地方，以達到撲滅的目的。

第四章 不要隨地吐痰

鼻涕和痰是最骯髒（埋汰）的東西，裡面往往有很多很多的細菌和病毒。就拿肺病來說吧，多半是由於肺病的病人，他隨地吐痰，乾了以後，變成灰塵（這樣的灰塵上面就有肺病菌）飛揚起來，咱們呼吸了這樣的空氣，而得病。所以一個人隨地吐痰能使許多人得病。吐痰對自己沒有好處對別人却有很大的害處。

所以，咱們絕對不能隨地吐痰和隨地擤鼻涕，有痰吐到痰筒裡，痰筒不一定要到市上去買，用破罐子破盆子當痰筒也可以，若找不到破盆子破罐的時候，也可用洋鐵片捲一個筒或用木板作一個筒，放到走廊和牆邊上。痰筒要有蓋，沒有蓋的痰筒夏天招集蒼蠅，吐痰還往外崩痰星子。

或準備一塊手帕和手紙，有痰吐到手帕和手紙裡，手紙扔到垃圾箱及碎紙簍裡，手帕要經常洗。

假使咱們要想少生鼻涕少有痰，那麼必須室內清潔，開窗換氣，爐筒子和炕要嚴密，不使冒煙，室內桌椅，地板常擦洗，不使產生灰塵。

第五章 不要隨地大小便

大便裡有很多的細菌（約百分之四十），在夏天痢疾、霍亂、傷寒流行的時候，糞便裡更有無數的病菌，蒼蠅踏過大糞以後，又跑到人的食物及衣

服、傢具上。隨着就把病菌帶到食物、衣服、傢具上。咱們在吃飯、穿衣、用傢具時，很快的就會把病菌弄到嘴裡，而得了傳染病。同時大多數人的糞便裡都有寄生蟲卵，若是大便拉的遍地都是，就很容易弄到什麼用具上，咱們再使用這些用具時寄生蟲卵就容易弄到手上，尤其是有的老鄉不洗手拿起東西就吃，這樣就會把寄生蟲卵吃到嘴裡，於是咱們就得了寄生蟲病。

在大便後，大糞就漸漸腐敗，發生一股臭氣，細菌也趁機繁殖起來，蒼蠅也聚集的多了。小便後，尿過的地方也同樣的發生臭氣，病菌也同樣的繁殖，若到處大小便，就容易弄得到處臭氣薰人，並且還能生出大量的蛆，產生無數的蒼蠅，非常有害於公共衛生。

大小便一定要到便所裡去，便所的建造要距離井和廚房、寢室遠些。要養成按時大小便的習慣，因為這樣能使胃腸消化養成一種規律性，而促進了身體的發育正常。

若有大便的感覺，就應該立刻去大便，不應當憋着，因為憋着能使大糞堆積發酵，而產生臭氣，對人有刺戟，久而久之容易中毒。

糞便必須瀘三個月再澆菜，否則的話，時間短，病菌瀘不死，澆到菜上，人吃了菜，就容易生病。

大便時要準備手紙，並且在大小便完了後必須洗手。

第六章 殺死病菌的消毒法

傳染病是怎樣得的呢？就是病菌這個可惡的小東西，跑到咱們身體裏面作怪，如果咱們的身體抵抗不了牠，牠就發育繁殖起來，咱們就容易得了傳染病。假如咱們能把病菌殺死，那麼咱們就不會得病，殺死病菌的辦法叫作消毒法。消毒法有不老少，下面咱們舉出幾樣容易作的說一說：

第一煮沸消毒：先把鍋裏的油脂除掉，然後把水煮開了，再把你想要消

毒的東西放進去。頂少是煮五分鐘，至多不能超過三十分鐘。鐵器若經常煮，容易生銹。用開水燙也就是消毒，用開水燙了後病菌就被燙死了。

第二蒸氣消毒：用籠屨把水燒個翻開，上面就冒出來熱氣（一般的叫着蒸氣），用熱氣去薰所要消毒的東西。

第三日光消毒：把想要消毒的東西（如衣裳、被褥等），拿到太陽光下面去晒，晒的時間一定要長，時間短了病菌死不了。

第四消毒藥水：用九十七勺水加上三勺的「石炭酸」或「來蘇兒」混合成的藥水，或用一千勺水加上一勺的「昇汞」混合成的藥水，以及七十度的「酒精」用它們來洗手和噴霧等。

青菜消毒：把青菜放到開水裏燙三秒鐘或用二千勺水加上一勺漂白粉（市賣品）來洗菜。

便所消毒：用石灰乳、生石灰末、漂白粉倒在屎尿裏攪拌。