

通俗讀物

農村衛生常識

衣

中南新書社出版

PDG

一 吃飯的道理

我們天天幹活用的力氣，和身上的熱呼呼的勁兒，還有使我們長大的勁兒，都是那裏來的呢？都是從吃東西裏來的。但是吃什麼東西最養人？怎樣吃才最好，我們對於這些道理，還注意的很不夠。

什麼東西最養人？米、麵、雜糧都是養人的東西，誰一天離了這些東西都不行，這道理誰都明白；但是吃菜的重要，却有許多人不明白。

我們人身上所需要的養分，有許多是糧食裏所沒有的，而在蔬菜裏却很多，比方菠菜、白菜、胡蘿蔔、西紅柿等，都能補血養人。所以我們應該提倡種菜，多種這些養人的蔬菜。

蘿蔔、白菜、茄子、西葫蘆，能夠晒乾保存；雖然養分少了一些，但比吃酸菜、鹹菜還要好些。吃晒乾菜時，泡的水不要丟掉，

也倒在鍋裏，因為菜裏的養分都泡在水裏了。

我們一般很少吃肉和雞蛋，為補救這種養分，應多吃豆腐和紅豆腐。

冬天蔬菜很少，可以用豆子生豆芽，是很養人的。如果人長久不吃青菜，就要爛牙床子，或牙好出血，闔口瘡，同時對傳染病的抵抗能力也就減少了，容易得病。

病死的牲口肉，人吃下就要得病，因為那肉裏有病菌。所以病死的牲口一定要埋掉，死牲口肉千萬不要吃。還有米糝子豬肉也不要吃，米糝子就是繭蟲的小蟲子包，吃到肚子裏會長一丈多長蟲子，還渾身長疤。

另外，吃東西要注意清潔，有的老鄉說：『不乾不淨，吃了沒病。』簡直是害人不淺，吃的東西，在煮炒前都應洗淨。再就是注意食品的生熟，沒有煮熟的飯菜不可吃，飯不熟，吃了不易消化；但是有些東西弄得太熟了，養分也少，反而不易消化，比方雞蛋都以半生半熟為最好，好消化，養分多。再比方白菜、西紅柿等青菜

煮的時間不要久，一般煮五分鐘正好，如果出一道水再煮爛了，就把菜裏的養分都煮沒有了。

有的地方土質裏缺碘，長出來的青菜、五穀雜糧都缺碘，人吃年久了就長粗脖子，像湖北房縣一帶這種病就很多，所以這地方人應該多吃海帶，因為海帶裏含碘很多。

梨子、菓子、葡萄等都是很好的補養品，我們應該多多栽培菓樹，自己吃不了，還可以搞副業生產。

最後談一件事情，就是吃冷飯。吃冷飯很容易長病。剩下的菜飯要用東西（布或高粱稈楷過的蓋子）蓋好，不要讓老鼠吃、蠅子叮或灰塵飛進；吃時要熱熱再吃，因為冷菜冷飯裏容易進去髒東西和病菌，病菌怕熱，煮過就可以殺死。

二 喝水要講衛生

水和衛生有重要的關係，洗衣服和洗器具時，必須用水，人身

體內許多臟器的作用也依靠水，水是給我們健康的東西，也是給我們害處的東西，比方鬧霍亂、痢疾，都是藉着水傳染的。

我們鄉下吃的水，都是河水和井水。

河水裏容易進去髒東西、病菌和寄生蟲卵。上糞時混入田水的病菌、蟲卵，隨着雨水會流入河中，還有許多髒水和牲口屎尿都往河裏流，河水裏有很多病菌，倘若我們吃這種水，馬上會得病。假若是河道滯塞，河底盡是爛泥更厲害。補救這個缺點的方法，是用白礬：打上水撒點白礬攪拌一下，讓髒的東西沉到水底，把清水舀到盆裏或另一個鍋裏留着吃，不吃剩下來的混水。最好我們要提倡打井，盡可能吃井水不吃河水。

我們鄉下的井也都淺，頂深的不過一人來深，有的地方只三四尺深。下雨時容易流進髒東西，並且有的井就在便所附近，水都有邪味。

我們鄉下應該有兩種井：一種是洗衣服的，可利用現有的舊井；另外一種是專供吃水的井，應當深過一丈至兩丈。

每一個村子應規定幾個地方，專做吃水井，周圍十丈以內不許設便所、便坑、豬圈、馬棚、牛欄、糞堆。如果辦不到，至少也得離坑廁三丈，離陰溝四丈五，離大河六丈，以免附近髒東西及糞尿滲入地下，流入井內。井口及五尺左右井身地方，打上一寸至三寸厚的洋灰。井圍要比地面高二三尺，井圍外側用洋灰修成梯形更好，這樣髒東西決滲不進井裏去。井口平時用木蓋，以免下雨或其他情況下髒東西流入。

井上要有公共的水桶，不得用自家的水桶上井裏打水，以免一家有病傳染別人家。井周圍不許堆積髒東西，不要在井邊洗衣、洗菜、洗碗，甚至於洗馬桶，更不可引牲口直接去飲水，免得牲口屎尿流到水裏去。井旁要修好排水溝，免得使廢水停滯井旁。

如果在流行霍亂、痢疾時候，一天用漂白粉消毒兩次，每次一石水用五分漂白粉，比方這個井有八石水就用四錢漂白粉投入井內。

有的地方水裏礦質太多水硬，年青人喝久了，長大骨頭節病，

像鄂西、鄂北、湘西等地的山溝裏的水都是礦質太多，這種水應該用沙桶過濾一下，夾雜在水裏的礦質就被擋住了。

最後一項頂重要的事，就是不要喝涼水，涼水眼看起來乾淨，用顯微鏡一照，就看見有很多的細菌在裏邊上下浮動；尤其是在流行霍亂時，水裏會有許多霍亂菌，人喝了下去，這些細菌就使人生起病來，是非常危險的。把水煮開，水裏的細菌統都煮死，喝下去就不礙事了，所以我們應該喝開水。

爲了經常有開水喝，又免得零星燒水的麻煩，喝起來又不費，可以在做飯水開時，舀出一盆來涼着。

三 住房子要清潔

人一天睡覺、吃飯、做事全在房子裏。房子的衛生，首先要注意方向，方向最好是向南或東南，這樣才可以常晒到太陽，使屋裏邊經常光亮，屋子也不潮濕。太陽裏有一種光線能殺死病菌，又能把

我們身體晒結實了，因此老蹲在屋裏不見陽光的人，氣色就不好。和這個問題相聯帶的就是窗戶，窗戶應寬大，高處的窗戶應該是活的，一個房間應該有一扇活窗戶，窗戶要經常開，換換新鮮空氣，人的精神才得爽快，不易生肺病。

夏天窗上可以糊紙條子，又通氣，又好看，蒼蠅又飛不進來。到冬天屋子裏不要燒得太熱，裏邊的空氣比外邊的空氣過熱時，人容易感冒。夏天不要在睡人的屋子裏做飯。

蓋房子最好是用磚和木材，盡可能少用泥和稻草，房基土台應比地面高一二尺，以防止屋內潮濕。如墊一層磚更好，防備地濕和髒水流進屋裏。

屋內一年應該實行春、秋兩次大清掃，清掃時，必須把能搬動的物品、傢具全搬到外邊，然後打掃天棚、屋頂、牆壁和屋地的灰塵，越隱蔽的地方，越應注意清掃。如有耗子洞，當先放入一些藥耗子的藥，然後將洞堵上。在鼠疫經常發生地區，應把一切箱子櫃子放在離牆一二尺的地方，不使靠牆，底下並須用磚頭或木塊墊

走，以免隱藏老鼠和便利老鼠的活動，同時更能流通空氣，免去潮濕，不生跳蚤，而且又便於打掃。

平常屋內，要經常打掃，衣服被褥要常常拿到院內打掃，並且經常用日光曬。各種東西要放得整齊齊的，棹椅箱櫃要常擦得乾乾淨淨的，吃飯傢具的消毒也很重要，使用的碗筷等每天要用熱水燙，隔幾天用大鍋煮煮。

一間屋子住的人也不要太多，住的人太多，屋裏弄的烏煙瘴氣，空氣很不好，有一個得肺病，就會傳染給別人，我們常聽說：『大姑娘有癆病，二姑娘好不了。』當然屋子擠是一個原因，另外往屋地隨地吐痰是最主要的原因了。

得肺癆的人，他痰裏都有肺癆菌，差不多一口痰裏能有幾十萬個，隨便吐到地上乾了後，細菌藉着空氣中的灰塵繞屋飛，被誰喘氣吸進肺子裏，誰也就得了肺病。

所以我們要提倡不隨地吐痰！

四 不要隨地大小便

屎尿是細菌存身最好的地方，比如霍亂菌，痢疾菌就存在病人的大便裏，蠅子從屎上飛到人吃的東西上，就把病菌帶到吃的東西上，誰吃這個東西，誰就會得病。

同時屎尿又是蒼蠅繁殖的根據地，是夏天傳染病的主要來源。過去我們有的地方老百姓沒有大小便的廁所，因此牆角下，房背後，野地裏，河邊上到處都是屎和尿。所以，我們一家修一個茅坑，在野外和離人家的地方修一個公共廁所是非常必要的。禁止隨地大小便。

怎樣修廁所呢？地下挖上一個坑，坑深有三四尺就行，上置木樑或木板；中間留下拉大小便的空子。旁邊放一小灰箱，大便完了後，隨即撒上一把小灰，以免蒼蠅繁殖；能夠蓋一個棚子，或者蓋一個小房子做茅房，那就更好了。

茅房裏面還要經常打掃，最好在地上或坑裏撒些石灰或草木灰或土，以免生蛆。

挖便坑除了合於衛生以外，人的屎還是頂好的肥料，應該按時清除糞便，運至郊外保存起來，作為肥料。

過去我們鄉下把糞堆在院裏或門口，也不整頓，亂七八糟；豬狗驢騾子一亂跑，弄的到處是糞，蒼蠅亂哄哄的飛。因此，糞堆應放在村外，糞堆上應當撒小灰或培土，以免蒼蠅繁殖。

五 注意公共衛生

公共衛生也很重要，院子也要經常打掃，應該由地方政府，動員團組實行院子、街道及市場的大清掃，按戶分段，每天早晨一次。

有的好幾家人住在一處院子裏，誰家都知道院裏打掃乾淨好，可是因為院裏住的還有別人，就想「憐」也不光我一家，我費勁打掃

它幹什麼！」其實，髒是不光一家髒，萬一鬧起病來也不光是一家病！正因為關係到大夥的生命，所以才更應該大夥都操心打掃。

爛紙、破布、骨頭等髒東西上都有細菌，應該收集到一起用火燒掉，經過一燒，爬在上邊的細菌就都燒死了，而且燒成的灰也是上地的好肥料。至於死貓、死狗、死老鼠等都應燒掉，或是在遠處挖坑埋起，萬不可隨地丟，或丟在吃水的河裏。

每家應挖一個垃圾坑放置垃圾，堆滿即運到郊外，也是很好的肥料。坑的大小可按自家需要，上設木蓋或草簾，既節省又好看，可普遍推行。如果不能搭蓋，要隔幾天蓋上一層乾土，免得散發臭味。

還有洗鍋碗的水或其他髒水，竟出門口一潑，冬天凍上冰，院子既不乾淨，走道又滑，開化爛地，夏天招蒼蠅蚊子下仔，容易發生瘟疫。所以應該在院內僻靜的地方挖一深坑，一家五口人的話，坑應二尺長，三尺寬，四尺深，周圍用磚頭或瓦片砌上，坑底填些碎磚頭、瓦塊、石塊等。坑上做木蓋，蓋上留一圓孔，以便傾倒髒

水。孔上再做一蓋，以免發生臭味，防止招蒼蠅。髒水倒入後，水即慢慢的滲進地中，髒的渣子留在磚瓦上，磚瓦裏有石灰成分能殺滅細菌。這種髒水坑可用數年，這樣可以免得亂倒髒水，又能免去了蒼蠅蚊子繁殖的害處。

陰溝也是須要挖好的，自家挖自家一段，負責保持清潔，以為疏瀉雨水，免得雨水積下來成臭水坑。陰溝裏誰也不許倒垃圾、髒水、屎尿，以免堵塞住不流通。

在冬季陰溝裏的積雪凍冰，及院子、街道上的積雪凍冰，應該在開春前挖乾淨了，運到郊外去。

其他像院裏院外，所有臭水溝、水泡子、和泥坑都要填平，免得招着蠅和蚊子下仔。

六 做圈子圍牲口

有的人家不圍牲口，讓牲口亂跑，到處拉屎撒尿，又亂扒糞

堆，碎柴爛草弄了一院子，既不好看，又妨礙衛生。

還有的地方，人和牲口住在一個屋裏，鍋台下就擺着豬食槽，或是在外屋地栓驢，拉了滿地糞，蒼蠅亂哄哄的飛，叮了牲口食、牲口糞，又去叮人吃的東西。人住在這樣的地方，頂容易生病了。

所以我們一定要修牲口圈。

牲口圈應該打在離住宅較遠的地方，圈裏要填土，這樣既沒有臭氣味，牲口也不致生病。

養豬少的是好是挖露天坑，坑深六七尺，大小按豬的多少而定。裏面分高低兩部，高的部份爲豬休息之地，低的部份爲豬遊嬉之所，坑上設小棚遮雨。在一邊設台階或木梯，以便飼養。坑的四週，圍培一小土壩，外側挖排水溝，防止雨水流入。

牛馬驢羊也應該打圈，並應經常起圈，將糞草等物送到糞堆上，圈裏常撒乾土或小灰，以免招蒼蠅，發臭味。

這樣一來，既乾淨，又可以積攢肥料增加生產，而且保證牲口平安。

七 經常洗澡剪指甲

不洗澡這是非常不好的習慣，多少人生瘡、長疥，以至常容易傷風，這都和不注意皮膚的清潔有關係。

皮膚（肉皮），上面有許多小孔。勞動了，這些小孔常往外流汗，汗和尿一樣是一種髒東西，如果不洗掉，身上定會發生酸臭氣味。汗水可以和身上的要脫掉的死皮或外來的灰塵結成一層黑垢黏在身上。如果皮膚抓破了，黑垢上的細菌鑽進就會長瘡，同時因身上黏了一層黑垢把皮膚上的許多汗孔蓋住，就容易傷風。

要使皮膚清潔，就應經常洗澡，並且能使全身血活，好把身體內的老廢物比方汗、尿等，能充分的排出體外，又能恢復疲勞及精神爽快。要保持身體清潔，也要經常洗衣服，並且時常用日光曬。

指甲也要經常剪短。有些人喜歡留長指甲，說：『好看』。其實指甲內容易藏泥垢及細菌。手也要常洗：特別是在上茅房後更重

要，所以要養成常洗手的習慣，還有的人幹完活，手很埋汰，回來也不洗，抓過東西就吃，細菌最容易進入口中得胃腸的傳染病，所以我們應該在吃飯前把手洗乾淨了再吃才好。

八 澈底撲滅跳蚤、虱子、蒼蠅、 蚊子、老鼠。

跳蚤是傳染鼠疫的東西，虱子是傳染斑疹傷寒和回歸熱的東西，蒼蠅是傳染霍亂、痢疾、傷寒的東西，蚊子是傳染瘧疾的東西，老鼠也是害人的東西，這五種東西都不是好傢伙。對我們都有害，所以我們要撲滅牠們。

(甲) 滅跳蚤的方法：

(1) 屋地要清潔乾燥，可於早晚煮飯後，用紅火灰撒在地面，過

些時候，再掃乾淨。或用火燎，撒石灰末等，均可消滅及驅除跳蚤。

(2) 把蓆子，床板應常常搬到外邊打掃並用日晒。

(3) 野外的艾蒿有驅蚤的作用，可用其掃地，裝草褥子，鋪床或散佈地上驅蚤。

(4) 使地板無縫，以免跳蚤隱藏，如有縫時，宜用窗戶泥子（扎馬斯）泥住。或用麵五十份、明礬二份、水二百份混合在一起加熱，使其成爲膠再取一些舊紙撕成小塊，添加其中，搗成泥狀，填塞地板縫。

(5) 可能時應利用除蟲菊粉、地地梯、道力特、比列特魯母等等跳蚤藥，撒於屋地、床上或衣服上。

(6) 貓、狗均能帶跳蚤，不應使其亂跑，以免作傳染的間接媒介。

(乙) 滅虱子的方法：

(1) 在可能條件下作到經常洗澡，洗衣服，尤其是襯衣、襯褲