

衛生常識讀物

健康保衛生講

王玉潤 覃正誼 編著

人民衛生出版社

1956

目錄

一	講衛生，保健康	一
二	傳染病是怎樣得來的	二
三	人人種牛痘，消滅天花	四
四	病從口入	六
五	小寶得了大腦炎	七
六	寫給朋友的一封信	九
七	麻疹顆顆紅	一
八	肺癆病	二
九	預防可怕的鼠疫	三
〇	怎樣預防白喉	五
一	怎樣看護病人	一五
二	李大嫂養了個胖娃娃	一六
三	沙眼	一八
四	止血	二〇
五	愛國衛生運動真正好	二三
六	衛生模範家庭	二五
七	一個工廠的轉變	二七
附	這本書裡的生字	三〇

一 講衛生，保健康

各位同志聽端詳，有件事情我來唱。大家都來講衛生，身體越來越健康。學習文化很要緊，防止疾病也得講。個人衛生先說說，清潔整齊第一樁。早晨起來要洗臉，刷牙漱口不可忘。頭髮必須常梳洗，不長蟲子不生瘡。飯前便後洗洗手，免得病菌帶進口。生的冷的不可吃，飲食最好按時候。衣服被子常洗晒，蟲子病菌活不了。常常注意洗個澡，身子爽快精神好。防疫針〔一〕，種類多，按時打針別錯過。打針增加抵抗力，抵抗疾病有效果。

※

※

※

各位同志都坐好，說得不好別見笑。個人衛生很要緊，環境衛生〔二〕也要搞。帶毒髒物挖坑埋，垃圾污水別亂倒。豬圈馬棚和糞坑，莫靠廚房常打掃。蚊子蒼蠅和老鼠，必須把它消滅掉。水井加欄又加蓋，公用水桶不可少。街道院子掃乾淨，大家舒服大家好。環境衛生能改善，各種疾病就減少。人人都有好身體，勞動效率〔三〕能提高。生產學習兩不誤，一年要比一年好。

〔一〕防疫針——為防止發生某種疾病，把某種菌苗用針注射到人或動物的身體裡，使人

體或動物體發生對某種疾病的抵抗力，這種針叫防疫針。傷寒、霍亂、大腦炎、鼠疫等病，都可以打防疫針預防。

〔二〕環境衛生——居住、工作的地方和別的公共地方都是我們的生活環境。把這些地方，搞得很清潔，就是搞好環境衛生。例如注意房屋裡日光充足、空氣流通，保護飲水，妥善處理垃圾、糞便、污水、防止蚊蠅等，都是搞好環境衛生的重要事情。

〔三〕勞動效率——工作做得快，產品又多又好，就叫勞動效率高。反過來說，就叫勞動效率低。勞動效率就是指工作快慢和產品的好壞、多少說的。

二 傳染病是怎樣得來的

文化館的衛生展覽會可真熱鬧，參觀的人一天比一天多。業餘學校的學員排着隊，等了很長的時候，才走了進去。一進去就看見牆上貼着七個大字：「人為什麼會生病」。四周圍牆上全是各色各樣的圖畫。屋子中間有一張桌子，桌子旁邊圍滿了人，一個個都要看看桌子上面的一個玩藝兒。那玩藝兒叫顯微鏡〔二〕。看過顯微鏡的人都驚奇地說：「啊，怎麼這樣多的小蟲子啊！」

講解員給大家講解，參觀的人靜靜地聽着。講解員說：「你們在顯微鏡裡看

到的小東西不是普通的小蟲子，那就是細菌。細菌是很小很小的，不用顯微鏡是看不見的。我們有好些病就是細菌傳染的。細菌從三條路跑進我們的身體，叫我們害病。有些細菌是從我們嘴裡進去的，這是一條路。害霍亂、痢疾、傷寒等病，都因為吃了帶着這類細菌的東西。有些細菌是從我們鼻子裡進去的，這是第二條路。像肺癆、白喉等細菌常飛散在空氣裡，我們呼吸的時候把這類細菌吸到身體裡，就會害起病來。有些細菌是由咬人的小蟲子，像跳蚤、蝨子等，送進我們的身體裡，這是第三條路。鼠疫，就是跳蚤在咬我們的時候，把細菌傳染給我們的。還有蚊子，能傳染瘧疾和大腦炎。不過使人害瘧疾的不是細菌，是一種原蟲。使人害大腦炎的也不是細菌，那是在普通顯微鏡下也看不見的一種病毒。上面講的這些病都是傳染病，都是可以預防的。只要我們注意上面說的三條路，不讓牠們進來，就可以少生病了。」

參觀的人聽了這些話，覺得很有道理。一個學員說：「現在我懂了，好些病都是細菌、病毒、或原蟲傳染的。從前有人說害病是鬼作怪，那全是迷信。」

〔二〕顯微鏡——一種形狀像圓筒的器具，它可以把細菌等極小的東西放大幾百倍到幾千倍，使肉眼能從鏡裡看得清清楚楚。

〔二〕原蟲——一種很微小的動物，一般比細菌稍大，如瘧疾就是由瘧原蟲引起的。

〔三〕病毒——比細菌還小的生物，用普通的顯微鏡看不見。天花、麻疹就是由天花病毒、麻疹病毒引起的。

三 人人種牛痘，消滅天花

天花是一種可怕的傳染病，多在春冬兩季流行。大人小孩都會得這個病。這個病鬧起來很快，剛一開始就發燒、頭痛、腰痛。過了三四天，臉上發出些紅色的的小疹子，病厲害的全身都有。再過幾天小疹子變成水泡，水泡又變成膿泡，膿泡乾了結成痂兒。痂兒掉了，臉上留着許多小小的疤，那就叫麻子。

因為出天花變成麻子，那還算輕的呢。重的還會瞎了眼睛，聾了耳朵，一輩子成為殘廢。那最重的更不必說了，很快就送了命。

預防天花有兩種辦法，一種是古老的辦法，一種是新的辦法。古老的辦法是把天花的痂末吹進沒出過天花的人的鼻孔裡，使他出天花。這種辦法是很危險的，也會死人，或者弄出一臉大麻子來。新的辦法就是種牛痘，那是非常安全的，管保不會有什麼危險。那種古老的危險的辦法早已不該用了，大家都用種牛痘的新辦

法。現在雖說大家都知道種牛痘的好處，可是有三件事情有的人還不大明白。哪三件事呢？

第一、有些人只知道春天種牛痘，不知道一年四季都可以種牛痘。我們說春天和秋天種牛痘最方便，這是因為夏天太熱，身上出汗多，牛痘不容易結痂兒。冬天又太冷，脫了衣服種牛痘容易感冒。你想一年四季都有生小孩的，一定要等到春天才去種牛痘，那不是把小寶寶耽誤了嗎？傳染了天花，那可不是鬧着玩兒的。新生的小孩只要掉了臍帶，就可以種牛痘。不要挑什麼好日子，天天都是種牛痘的好日子。

第二、有些人只知道爲了預防天花，小孩應當種牛痘，大人就不必種了。這也錯了。年紀大的人也會出天花，而且年紀大了出天花更危險。所以不論大人小孩都應當種牛痘。

第三、有些人以爲已經種過牛痘就不必再種了。這個想法也不對。種了一次牛痘不能保證你一輩子不出天花。不論年紀大小，三年裡頭沒種過牛痘的都應該再種，這可不能馬虎，性命要緊呀。

人人種牛痘，就可以把天花完全消滅了。

四 病從口入

順德成鐵工廠有個老工人，叫張發民。他是個積極分子，生產競賽很有成績。可是他有個毛病，就是不注意衛生。好的，壞的，香的，臭的，只要他愛吃，不管三七二十一就往嘴裡塞。什麼蒼蠅不蒼蠅的，他全不管。保健員和同志們勸他注意衛生，他還故意跟人家鬧彆扭。他說：「不乾不淨，吃了沒病。你們說我不講衛生，我可沒生過病啊。」大家見他這麼頑固，多說也是白搭，只好搖頭。

有一天，張發民下了班，半路上碰到個賣梨的小販，就買了幾個。他不管這些梨叫蒼蠅叮過多少次，也不去皮，也不洗一洗，一邊走着一邊吃着。過了兩天，他沒來上班，說是肚子疼，請假。大家也沒注意這回事。接着他的老婆到醫務所來請醫生，同志們這才知道張發民病倒了。

醫生和保健員跟着張大嫂到了他家裡。醫生給張發民檢查了一下，問了問開病的情況。說是拉肚，又拉不痛快，大便還帶着膿血。醫生又檢查了他的大便，原來張發民鬧痢疾啦。

醫生說：「你一定吃了帶痢疾菌的東西啦。常言說得好，『病從口入』。你

不是吃了不乾淨的東西，就是喝了沒煮開的水。」張發民一想，那準是吃了蒼蠅叮過的東西了，就把吃梨的事說了出來。

保健員趁着這個機會問他說：「你不是說不乾不淨，吃了沒病嗎？」張發民兩隻手按着肚子，愁眉苦臉地說：「別提啦，我平時不聽你們的話，才鬧這場病。不但自己受罪，還耽誤了生產。我後悔極啦。請同志們別笑話我，這回病好了，我一定注意衛生。可不知道這病幾天才能好？」

醫生安慰他說：「沒人笑話你。你別着急。吃了藥，休養幾天就會好的。」

醫生臨走的時候對張大嫂說：「痢疾是傳染病，你們都得留神。鬧痢疾的人拉出來的大便裡不知道有多少痢疾菌，一定要把它埋掉才好。他吃剩的東西，你們不要吃。他用過的東西，非得用開水煮過，你們才可以用。」

五 小寶得了大腦炎

小寶媽：小寶的病不輕鬆，今天惡心又頭疼，發燒愛睡老迷糊^{ㄌㄨˊ}，手脚亂動像抽風。

張醫生：這病叫做大腦炎，黑斑蚊子來傳染。得病以後馬上治，送進醫院少危險。

小寶媽：我不注意蚊子叮，害得小寶得了病。現在小寶入了院，請你救他小性命。

張醫生：治病救人理應當，人民醫生是內行。小寶的病發現早，大嫂你可把心放。

小寶媽：你能救他小性命，我就完全放了心。你說蚊子來傳染，蚊子怎麼會傳病？

張醫生：病人血內有病毒，蚊子叮了就吸進，吸了病毒叮別人，一往一來傳了病。

家蚊瘧蚊黑斑蚊，三種蚊子都害人。小寶得的大腦炎，就是黑斑蚊子傳的病。

小寶媽：這麼說來怕得慌，請問能不能預防？要用什麼好辦法，大腦炎就染不上？

張醫生：叫聲大嫂你別怕，預防腦炎有辦法。環境衛生要搞好，消滅蚊子靠大家。

小寶媽：拍死蚊子當然好，就怕拍也拍不了。怎樣才能消滅它，請你費心多指教。

張醫生：蚊子下蛋在水中，雨後積水最常用。清除破碗剗雜草，陰溝水道要常通。

盆兒罐兒倒着放，再用泥土堵樹洞。大小水坑都填平，蚊子沒法去傳種。

小寶媽：這些辦法都很好，我們件件做得到。水裡有了跟斗蟲^(一)，怎樣把它消

滅掉？

張醫生：煤油洒在水面上，跟斗蟲就都死光。用網打撈也很好，池塘養魚應提倡。

小寶媽：消滅幼蟲辦法強，洒油打撈把魚養，如果幼蟲沒死光，變成蚊子怎預防？

張醫生：窗子上面糊冷布^(二)，睡覺必須掛蚊帳。滴滴涕^(三)和六六六^(四)，消滅蚊子

有力量。如嫌太貴不合算，還可點些蚊蟲香。再要便宜用艾草，薰得蚊子沒處藏。

小寶媽：蚊子傳染大腦炎，防蚊滅蚊要動員。

張醫生：大家動手大家幹，消滅腦炎也不難。

〔一〕跟斗蟲——就是蚊子的幼蟲，是生活在水裡的一種小蟲，頭大尾小，游泳時身體一屈一伸好像翻跟斗，蚊子就是跟斗蟲變的。

〔二〕冷布——用線織的像細網一般的薄布。把冷布糊在窗上，蒼蠅和蚊子就鑽不進來。

〔三〕滴滴涕——一種殺蟲藥，能殺死蚊子、蒼蠅、臭蟲等小蟲。

〔四〕六六六——一種殺蟲藥，作用和滴滴涕差不多。

六 寫給朋友的一封信

元明同志：

你寄來的信收到了。我真高興！去年我們還是睜眼瞎子，現在我們都會寫信了。我們班裡學習很緊張，又是閱讀又是寫作，還學了一些衛生常識。最近老師給我們講了蝨子傳病的道理。他說：「蝨子能傳染好幾種病，其中有一種叫斑疹傷

寒。」我一聽到「斑疹傷寒」心直跳，立刻想起前年我住在你家裡的情形。那時候我真害得你們好苦哇。^x_y我病了幾天，你和元亮兄弟也病倒了。當時我們還以為運氣不好，要不，就是有鬼作怪，害得我們鬧起斑疹傷寒來。現在我才知道傳染斑疹傷寒的原來是蝨子。蝨子喝了病人的血，在別人身上下糞，就會傳病，老師又說：「要預防斑疹傷寒就得消滅蝨子。」學習以後，我們知道了一些消滅蝨子的辦法。有些辦法以前我們也都知道，就是不注意罷了。比如說，常換衣服常洗澡，有蝨子的衣服和被子只要浸在開水裡有半個鐘頭，蝨子就全死了。還有，被子要常常拿出去晒晒。老師還告訴我們，如果頭髮裡長蝨子，可以到藥舖裡買些百部草^々，用酒泡了，晚上拿它擦頭皮，然後拿布把頭包起來，第二天再洗掉。這樣就能把頭蝨殺死。消滅了蝨子就不會傳染斑疹傷寒了。以前我不講衛生，鬧了病還傳給別人，真太對不起自己，對不起別人。現在我明白了，一定要注意衛生，還要講給別人聽。希望你也隨時隨地宣傳消滅蝨子的道理和辦法，讓大家都懂得怎樣預防斑疹傷寒。我在這裡身體很好，請放心。

敬禮！

達民 一九五二年十一月二十日

〔二〕百部草——草名，用它的根煎成水可以驅蟲。

七 麻疹顆顆紅

麻疹顆顆紅，流行在春冬。
病毒傳染開，散佈空氣中。
小孩染上病，開始並不重，
鼻涕往下流，有些像傷風，
流淚打噴嚏，^{太一}眼睛也發紅。
全身發高燒，咳嗽^{△无}嗓子痛，
接着出紅疹，病勢就加重。
全身都出遍，臉上有些腫，
呼吸很急促，千萬別吹風。
退熱見好轉，逐漸就輕鬆。
過了危險期，好好來調理。

空氣須新鮮，冷熱要注意。
溫水洗眼睛，哄他別哭泣，
如果多流淚，眼病很難醫。
牛奶雞蛋羹，[△]讓他按時吃，
不願多花錢，稀粥也相宜。
爲了防傳染，病人須隔離。
用過的筷碗，開水來煮洗。
衣服和玩具，不可太大意。
上面帶病毒，傳染很容易。
沒病小孩子，不可在一起。
孩子活寶貝，[△]健康數第一。

八 肺 癆 病

傳染病菌有好多種，裡面有一種叫結核菌，它到了人的肺部，人就會害起肺癆病來。所以肺癆病應該叫肺結核。

肺癆病很容易傳染。傳染的路有兩條。一條路通過鼻子。生肺癆病的人痰裡有結核菌，他把痰吐在地上，痰乾了，結核菌就隨着灰塵飛散在空氣裡。還有，病人咳嗽的時候也能噴出許多結核菌來。沒有病的人把結核菌吸進肺裡去，很容易害肺癆病。另一條路通過嘴。生肺癆病的人吃剩的東西，如果我們吃了，把結核菌吃到肚裡，也可能害起肺癆病來。如果我們用他用過的碗筷，也有這種危險。

剛開頭害肺癆病的人，常常不知道自己有病，只覺得有些疲倦，不想吃飯，身體一天一天地瘦下去。等到病厲害起來了，才咳嗽，吐痰，更厲害的吐血，下午發燒，睡着了出冷汗。病治得越早，越容易好。所以，誰要是常常感覺疲倦，不想吃飯或下午發燒，就應該趕快到醫院去檢查。病輕的，只要有適當的休息，吃養分多的東西，就能好起來。要是有了肺癆病，不去檢查也不治，那就會一天比一天厲害起來。嚴重的肺癆病要經過長期的療養^{力一}才能好。要是是一直不治就會病死。

預防肺癆病，首先不可和害病的人接近，不讓病人隨地吐痰。要把痰吐在痰盂裡，再埋掉或燒掉。病人吃剩的、用過的東西，別人都不可以吃，不可以用。肺癆病特別容易傳染給小孩，所以小孩更不可以和有病的人接近。才生下的小孩，早些注射卡介苗^{5Y}，可以預防肺癆病。

我們平常要注意清潔衛生，吃的東西要有適當的營養，住的房子要陽光充足，空氣流通，工作不可過累。身體健康，抵抗結核菌的力量強，就不容易害肺癆病。

〔二〕卡介苗——預防肺癆病的一種菌苗。把卡介苗接種在小孩子身上，可以增強小孩子抵抗結核病菌的力量。

九 預防可怕的鼠疫

鼠疫就是耗子瘟，又叫黑死病，本來是老鼠的傳染病。跳蚤咬了害病的老鼠，再來咬人，就把鼠疫傳染給人了。

鼠疫是最可怕的急性傳染病〔二〕。一個地方發生了鼠疫，如果不趕緊撲滅，馬上就會傳開，大批的人就會病死。人得了這種病，突然發高燒，頭疼，迷糊不清，在大腿根或是胳膊窩底下長起^{《セウ》}疙瘡，非常痛。這還是普通的一種鼠疫。另外一種

還要厲害，病人咳嗽，吐血痰，能把鼠疫菌從空氣中直接傳給別人。得了鼠疫，十分危險，要是不趕緊醫治，很快就送了命。因此，我們必須打防疫針，預防鼠疫。但是最根本的預防方法就是捕殺老鼠，消滅跳蚤。

捕殺老鼠的方法很多。把老鼠洞堵死或者用烟薰老鼠洞，都是好辦法。還有用鼠籠、鼠夾、扣碗、翻缸來捕老鼠，也很有效。更重要的是把箱子、櫃都墊高，把裝糧食的缸和囤都蓋好，把所有老鼠能吃的東西都收藏好。老鼠沒有藏身的地方，沒有吃的東西，就活不成了。

我們一方面要捕殺老鼠，一方面還要消滅跳蚤。跳蚤最喜歡藏在陰溼的地方和炕縫裡。跳蚤既然喜歡陰溼的地方，我們就要使屋子多見太陽光，常常打開窗戶流通空氣。這樣，屋子就不陰溼了。跳蚤既然喜歡藏在炕縫裡，我們就該墊平地面，用泥土抹好牆縫和炕縫。屋子裡清潔乾燥就能減少跳蚤。還有一個辦法，就是在地面上鋪一層乾草，點起火來，很小心地燒一燒，不管有多少跳蚤都可以完全燒死。

我們應當利用各種各樣的方法來消滅老鼠和跳蚤，那麼，可怕的鼠疫就不會發生了。

〔二〕急性傳染病——傳染很快，發病很兇的疾病，如霍亂、痢疾、白喉、麻疹等。

一〇 怎樣預防白喉

天氣冷了，一般的傳染病都減少了，只有白喉這個病，偏偏在冷天流行。白喉也叫爛喉痧^{アヤ}。生了白喉，嗓子裡就長起一層灰白色的膜^{ワセ}，兩三天後，連小舌頭上都長滿了。白膜黏得很牢，用力去剝它，就會流一點血。白膜長開以後，病人感覺嗓子微痛，嚥東西不方便，最後喘氣也困難。白喉的細菌能產生一種毒素^{トキソ}，經血液流入心臟，人就因心臟衰弱^ニ而死了。所以白喉是非常危險的傳染病。得了這種病必須趕緊醫治。小孩更容易傳染，我們要特別注意預防。

染上了白喉菌，就會生白喉病。白喉病人的喉嚨^{カス}裡有很多的白喉菌，他咳嗽、打噴嚏的時候，噴出來的唾沫^{タマシ}裡鼻涕裡就有細菌。細菌散在空氣裡，健康的人吸了進去，就染上白喉了。所以病人必須隔離，這是很重要的。白喉病人用過的飯碗、筷子、茶杯、手巾、衣服、被單等等，一定要消毒。又簡便又有效的消毒辦法是「加熱」，就是把病人用過的東西放在開水裡煮，或是放在蒸籠裡蒸。大多數的細菌經不起開水煮，白喉細菌也一樣。病人用過的東西，沒有經過消毒，千萬不要隨便亂用。