

農民衛生常識

花新人編寫



羣益堂出版

寫在前面

全國農業合作化運動的高潮到來后，農村中有了很大的變化，農民群眾的社會主義積極性也空前高漲，他們對身體健康和衛生常識教育也有迫切的要求。

為了幫助農業生產合作社社員增加一般的衛生常識，特試編寫了這本參考材料。這本小冊子的內容，主要是講農民保護身體健康和預防疾病的常識。所談的東西，一般還比較適合農村中勞動生產的需要，同時，合作社衛生委員、保健員、衛生組長等，把它作為衛生宣傳（口頭或編寫黑板報等）的參考，也是可以的。

由於自己文化水平有限，雖然注意到通俗化問題，但還做得不夠，希望讀者加以指正。

花新人

1956年4月

目 錄

一	党和毛主席对人民健康的關懷	1
二	为什么要講个人卫生	3
三	怎样搞好环境卫生	8
四	人怎么会生病	13
五	怎样預防一般疾病	14
六	有了病人要赶快報告	23
七	怎样預防腸管傳染病	24
八	为什么会瀉肚子	27
九	怎样預防傷風	31
一〇	血吸虫病是可以防治的病	33
一一	受了伤怎么办	38
一二	怎样处理燒伤、燙伤	40
一三	齲齒(虫牙)是可以預防的	41
一四	怎样消滅蟑螂	43
一五	怎样進行簡易消毒滅菌	45

一 党和毛主席对人民健康的關懷

解放以前，我國人民的疾病是很多的，死亡率是高的。这样的嚴重情况，只有在中國共產党領導下，才開始有了改变。

党歷來就十分關心人民的疾病和健康。例如第二次國內革命战争時期，在革命根据地的政权机關里，就有了衛生組織。当时的工農民主政府，就注意發動廣大群众開展衛生運動，認為减少疾病以至消滅疾病，是每个鄉工農民主政府的責任。

毛主席在1934年就說過：“革命工作者要解决群众的疾病衛生問題，生小孩子問題。”

1944年12月，党領導下的陕甘寧边區參議會为了增進人民健康，批准了边區文教大会通过的“關於開展群众衛生医藥工作的決議”。

1945年，毛主席指示我們：“应当積極地預防和医治人民的疾病，推廣人民的医藥衛生事業。”这給我們指出了医藥衛生事業方面努力的方向。

党对人民健康是很關心的。在革命的各个階段、

各个地區，即使在國民黨反動軍隊和日寇瘋狂進攻的嚴重情況下，革命的衛生工作者，仍然為人民的衛生事業忘我的努力工作着。

解放戰爭勝利后，結束了帝國主義、封建勢力和官僚資產階級在中國的統治。中國人民由被壓迫的地位變成新社會、新國家的主人，掌握了政權。從此中國的衛生事業就以很快的步子向前邁進。1949年9月，中國人民政治協商委員會第一屆全體會議通過的共同綱領，第四十八條就規定了：“提倡國民體育，推廣衛生醫藥事業，並注意保護母親、嬰兒和兒童的健康。”

1954年9月中旬，中華人民共和國第一屆全國人民代表大會第一次會議，通過了中華人民共和國憲法，在憲法第九十三條中更明確的規定：“中華人民共和國勞動者在年老、疾病或者喪失勞動能力的時候，有獲得物質幫助的權利，國家舉辦社會保險、社會救濟和群眾衛生事業，並且逐步擴大這些措施，以保證勞動者享受這種權利。”

解放六年來，我國的衛生事業，在執行“面向工農兵”“預防為主”、“團結中西醫”和“衛生工作與群眾運動相結合”的四項原則下，防治了危害人民健康最大的急性傳染病，首先是天花、鼠疫和霍亂。又積極的開展了愛國衛生運動，改善了城鄉居民的

衛生狀況，起了移風易俗的作用；并且还充实和發展了各种醫療衛生機構，部分的实行了公費醫療預防制；在一般城市和鄉村，为了照顧貧苦的患病群众，也酌情的实行了部分的減費或免費醫療的办法；对于某些急性傳染病的預防与治療也是全部免費的。

从上面的事实，充分說明了党对于人民健康的高度關懷，也說明了我國人民物質福利是在不断的增長着。

在党的領導下，我國的社会主义建設、社会主义改造事業正在勝利發展，農民兄弟們已有大部分組織起來走合作化的道路。我們應該注意搞好衛生，增進身体健康，努力發展農業生產，鞏固工農聯盟，把我國迅速的建設成为一个偉大的社会主义國家。

二 为什么要講个人衛生

人的身体不好，干起活來就沒有勁，这样就会影响勞動生產。要保障農民身体的健康，使農業生產的發展不受疾病的影响，就要開展農村的衛生工

作，注意公共衛生和個人衛生。

講究個人衛生，就是為了使自己有一個健康的身體。有了健康的身体，才能愉快的參加勞動生產，為祖國的社會主義建設供獻自己的力量。

有些人說：“講衛生得化錢，住在城里的人才有条件講衛生，我們怎么能够講衛生呢？”這話說得不对。講衛生并不是非化錢不可，不化錢也可以同样講衛生，这只要我們平時勤快些，注意把自己身体和四周的环境搞得干干淨淨，这就是講衛生。城里人有条件講衛生，農村也一样可以做好。有些人還說：“個人衛生是我個人的事，講不講与別人無關。”這話說得也不对。個人和集体有着密切的關係，如果有一個人生了病，不單是他自己受痛苦，同時也影响到別人的生產和生活，還常常会把病傳染給別人。每個人的衛生講得好，每個人身体也都健壯，这样才不得病，生產才有勁。因此大家一定要講衛生，有些農民兄弟还不明白怎样講個人衛生，下面我們就談一談：

1. 从头到脚。我們的頭髮經常附着很多的污垢和灰土，这些东西里面有很多病菌，若不常洗，就容易生皮膚病。光头的人，每天从田里工作回來，可以在洗臉的同時，順便把头也洗洗；留着头髮的人，也要常用熱水洗，不然，頭皮就会感到發痒，甚至

于生虱子。虱子能够傳染回歸熱和斑疹伤寒病，因此頭髮不要留得過長，最好半个月剪一次或一个月剪一次。婦女們在燒飯、掃地、下地工作時，都要用手巾或布把頭髮包着，免得沾上一頭灰，把頭髮弄得很髒；但除此以外，也要注意常常用熱水和肥皂洗洗。

每天在工作前或下工后，要洗一次臉。因為天氣熱的時候，容易流汗，臉上的汗垢和油膩很多。同時，臉上的灰塵積多了，能塞住我們皮膚的汗毛孔，容易使臉上生瘡癤，得皮膚病；在晚上睡覺時，還會把被褥弄髒。

在洗臉時，每個人最好用自己的手巾洗臉，不要使用別人用過的手巾。洗臉盆在每一個人用完了以後，就要把洗過的水倒掉，再用水把臉盆刷洗干淨，然後再用，不要為了節省水而用別人用過的水來洗臉，這樣就很容易傳染上沙眼和別的皮膚病。

每天晚上在睡覺前，一定要用熱水洗腳。因為白天在地里勞動干活，腳上常會帶有很多泥土，泥垢多了也容易產生病菌，如果不常洗，腳趾丫里發痒，可能引起腳上的汗泡性白癬，就是我們常說的“腳濕氣”。尤其是我們一天到晚干活，東奔西跑，走得腿腳疲倦了，若是用熱水洗一下腳，就會感到很舒服。還有腳趾甲也要常剪，腳指甲長了，走路

不方便，也容易把襪子弄破。

除了洗脚以外，手也要常常的洗，因為我們不論作什么事都要用手，所以手是最容易弄髒的。要怎樣注意手的清潔呢？在燒飯前、吃飯前、解手（大小便）后，一定要洗手。有很多人下地干活，把手弄髒了，回到家來也不洗，拿着東西就吃，這樣是很不衛生的。因為髒手常常附帶有病菌，容易由嘴侵入人的身體里，能引起疾病。為了保護我們身體健康，最好在屋子裡經常預備一盆乾淨水，歇工回家后就先把手洗乾淨。有些人還喜歡留指甲，這個習慣是不好的，因為指甲裡面常常藏着髒的東西和病菌，容易傳染疾病；再說長指甲干活也不方便，因此我們要經常的把指甲剪短。

個人衛生不先是要洗臉、洗手、洗脚，同時我們的衣服、被褥也要經常換洗，保持乾淨。大家都知道，莊稼沒有太陽就不容易生長，人也是同樣的需要太陽的。太陽光的好處很多，太陽射出的光綫能够殺死病菌，在中午的時候，最好把被褥、衣服等放在太陽下晒一晒，不但上面沾的細菌能被殺死，而且也不容易長霉，這樣做也是合乎衛生的。

2. 保護雙手皮膚。誰都喜欢自己有一双健康而会勞動的手，但有時由于保護得不好，往往会伤害手上的皮膚，使手變得粗糙、破裂，而影响工作。

因此，我們必須對自己的雙手好好保護。

冬天的風是很刺骨的，常常使皮膚發生干燥和起皮。原因是我們在洗手以後，沒有把手擦干或者是用很冷的水洗了手。怎樣保護我們的雙手呢？在洗手、洗臉以後，必須用干毛巾把手揩干。有的人在洗手以後，不馬上揩干，讓手在空氣中自行晾干，日子久了，次數多了，就會使雙手的皮膚變得粗糙、發紅、起皮，甚至裂口。當發現手上皮膚發干和起皮時，每天晚上，可用點滋潤皮膚的油或搽了水的甘油揉擦兩手，最好在每次洗手以後，也要揉擦。這些滋潤皮膚的油，農村供銷合作社里大都有賣的。如果自己願意配點甘油也可以。甘油配制的方法是：甘油兩食匙，加酒精一食匙、水一食匙，調好後一起放在瓶子里，把瓶塞塞好，充分搖盪，等到混合均勻後，就可以用。假若要把手上已變硬起皮的皮膚變軟，可用麥麩湯泡洗，也有效果。麥麩湯的配制方法是：用小麥麩一兩到二兩，放在約兩玻璃杯的水里煮好，再加上一倍冷水，使溫度適宜。每晚或隔一晚洗一次，每次把手泡在麥麩湯里約十分鐘到十二分鐘，手洗好後再用配好的甘油擦上去，經過這樣幾次的治療後，就可以使手上的皮膚恢復健康。

三 怎样搞好环境卫生

什么叫环境卫生呢？就是说：凡是我們住的房子周圍，如屋里、屋外、茅坑、牲畜圈、柴草堆、粪堆、灰土坑等地方，都是我們生活的环境。如果把这些地方收拾干净，就是搞好了环境卫生。

有些人說：“我們生產工作忙，搞环境卫生嘛，要耽誤生產。”当然，生產工作是很重要的事，不过，衛生搞不好，生產又怎么能提高呢？因为，病菌多半是隱藏在我們住的生活环境里，若不把四周环境卫生搞好，我們就容易生病；常生病，身体就不健康，干起活來就沒有勁。如果把环境卫生搞好，病菌就不容易隱藏，我們就不会生病或少生病，身体也就会健壮，干活也就有勁，生產能力就会提高。因此，搞好环境卫生，對我們生產干活是有好处的。

怎样搞好环境卫生呢？

1. 屋里屋外常清扫。每个人的屋里，都要定期的進行大扫除。在大扫除時，不要只扫表面，要把能够移動的家俱都搬到外面來，然后扫除屋頂、牆壁上沾住的灰塵。越是隱蔽的地方（比方床底下、

屋角、牆脚等地方)，病菌就越容易生長，所以，要注意打掃干淨。如果發現有老鼠洞，還要把它堵住。至于玻璃家俱，可以在最后清擦。箱櫃不要放在太靠近牆的地方，最好离牆稍远一點，并用磚头垫起，使有空隙，空气才能流動，这样就免得东西發霉，同時也可以防止老鼠活動。

每天早晨除了打掃院子和門外，還要注意打掃街道。若發現有牲畜的糞，就要隨時拾尽，不使積存，要保持路面上的清潔。收集的垃圾髒物，能燒的就燒掉，能利的就拿去做堆肥；臭水坑、水泡子、爛泥坑最好填平，免得在夏天積水、發臭，又生蚊子。

雞、鴨、鷄、狗、猪、馬、牛、羊……等牲畜的住处，都应有計劃的安排在固定的地方，并把那里經常收拾干淨。因為它們住的地方不經常挪動，不但好收拾，同時喂養也方便。比方鴨子、鵝等，它們每次吃的少，吃的次數多，隨吃隨痢，如果不弄个圈欄把它們圈住，打掃清潔也就不方便。其实，在農村弄个圈欄也不費事，只要我們用木板、竹子、樹枝子或者用坯和磚等圍成小爛子，里边放一个食盆就行了。另外，牲畜要常喂，每天可以放出去兩次；圈子要常垫、常打掃。这样做，院子也干淨，蒼蠅也不容易生子，牲畜也就長得好。雞窩最好能

修在离人住的房子远一點的地方，用較長的竹子或樹枝子夾成圍欄；圈里边也要勤扫、勤墊，这样蒼蠅就会少，鷄糞臭味也少，鷄也長得好，蛋也生得多。牲畜有了固定的圍欄，就容易做到勤起、勤墊、勤打扫、多積糞，而且牲畜也不容易鬧病。

2. 保持廚房的衛生。廚房是我們做飯的地方，如果搞得不干淨，人就容易生病，因此，必須注意打扫和保持清潔。飯吃完了以后，要把食具洗干净放到廚櫃里，以免蒼蠅叮食。水缸和鍋要有蓋；食具要經常放在鍋里用水煮開消毒。在鄉下，还有一个習慣，为了喂猪方便，喜欢把泔水缸、猪食缸、猪槽放在門口，这是很不衛生的。因为一刮風，連酸帶臭的气味馬上冲到屋子里來；还有的老鄉为了倒淘米水方便，就把泔水缸放在鍋台后，这样就容易惹蒼蠅。为了保持廚房的衛生，大家不得病，最好把猪食缸、猪槽子等搬到离房子远一點的地方，并做好盖子盖上。

3. 搞好茅房衛生。鄉下的茅房很零散，又多半是靠近牲畜圈，下雨天上茅房实在是很不方便。还有的人就在房后和山堆旁边隨地的痢屎（叫做痢野屎），痢完了就不管，結果鷄刨、狗蹬，弄的遍地都是糞。因此每家最好修一个茅房，周圍砌上土牆，或架起圍子，里边挖一个坑，放一个灰箱在旁

边，痢完后就撒上灰。茅房内外要经常打扫，这样就可免去臭味，也少生苍蝇，同时还能积粪。

4. 搞好爱国卫生运动。清洁工作不只是哪一个人的事，也不只是哪一家的事，是大家的事。张家扫干净了，李家没打扫干净也不行；东边扫了，西边没打扫也不行。病菌是到处飞散、各处传播的，因此扫除工作就必须做到家家户户都要动员起来。这就是说，要大家一致努力搞好爱国卫生运动，彻底进行清扫工作。

我们所说的彻底清扫，并不是把垃圾、粪便和污水从屋里搬到屋外就行了，而是要把这些脏东西作适当的处理。传染病的细菌并不会因为搬了家，就不再传染疾病了，因此，我们要注意处理的方法。首先要将清扫出来的垃圾分别处理：能沤烂的就放在粪堆里沤熟上地；不能沤烂的就挖坑埋起来；能烧的就烧掉。其次，茅坑里的粪掏出以后，就和干草、青草、树叶、柴灰、烂菜、牛马粪等一层一层堆起来，外面用泥涂上。过几天粪堆里就会发热气，能把虫子、病菌都蒸死；而且用发过热、沤熟了的粪上地，比用生粪的效果要好。水粪要倒在村外的粪池或粪缸里，过两个月后，里边的虫子、病菌都会死掉。粪池、粪缸最好要有盖子严密的盖上。另外，污水也不要随手乱倒，最好在自己屋外修一条沟，或在

院內僻靜處挖一深七、八尺的髒水坑(不要靠牆根)，坑底墊些碎磚、瓦塊、石塊等，坑上放一個留孔的木蓋，以便傾倒髒水，孔上再蓋一個小木蓋，以免發生臭味。髒水倒入後，水就會慢慢滲入地裡，像這樣的髒水坑可利用好幾年，這樣不但能避免亂倒髒水，同時，也可免去滋生蒼蠅和蚊子。此外，院內、院外的臭水坑和泥坑都要填平，免得蚊、蠅生子。

在鄉下，有些人把死狗、死豬、死牛、死雞都弄着吃，這是吃不得的，因為這些死了的牲畜都有病菌，人吃了就會被傳染生病。這些死了的牲畜要用火燒掉或深埋（五尺以下）在地下，不要隨地亂丟，更不要丟在河裡或水塘裡。

上面所說的，大家要認真的去做，因為垃圾、糞便和污水是我們日常生活中天天都有的，如果不搞干淨，隨時就有危害我們身體健康的可能。因此，清潔是每一個人都必須注意的一件事。在農村里，可以組織清掃互助隊，徹底的搞好環境衛生，使病菌無藏身的地方。每個人都身強體壯，就能多干活，多打糧，加強社會主義建設。假若只把清掃工作當作突擊工作來做，或者是少數的人來做，效果就不會大。因此，搞好愛國衛生運動，是我們每一個人必須積極參加，並且還需要經常和持久的進行。

四 人怎么会生病

为什么一个好好的人会生病呢？人生病的原因很多，比方說：吃的东西不合適，住的地方不干淨，或者皮膚擦破受了外伤，都能生病。我們知道病有各种各样的，有常見的一般疾病，有比較厲害的“傳染病”。这些疾病都是由于一种微生物鑽進人的身体內發生的。这种微生物很小，我們的眼睛看不見，要用几百倍或上千倍的放大鏡（顯微鏡）才能看見。这种微生物總的名字叫做細菌，也就是“病菌”，像霍乱菌能使人上吐下瀉，痢疾病菌能叫人拉肚子，伤寒病菌能使人發高燒。病菌虽小，但對我們健康來說是一种威脅。

有的人可能要問，病菌究竟怎样鑽到我們身体里面呢？病菌鑽進我們身体的路綫，總的說有四条：第一条路是从空气經過我們的鼻子吸進去的。比方傷風、麻疹、天花、肺癆病的人，在咳嗽打噴嚏時，噴出的痰和鼻涕都帶有病菌，和这些人在一起或是和他們面對面談話，就会傳染上病。病人吐的痰和鼻涕，在地上干了后变成飛沫，就隨風飄在

空中，我們呼吸了这种空气，病菌就被吸進去了，就会生病。第二条路是从咀吃進去的。常言說，“病从口入”，这就是說由于人吃东西不小心，病菌鑽進到我們的胃腸里。比方吃东西不講衛生，吃了坏的和罐的东西，喝了不干净的生水，或是吃了蒼蠅叮、老鼠啃了的东西，就可能得病。第三条路是由蚊子、虱子、跳蚤和老鼠傳染的。它們身上是帶有病菌的，会把病菌帶到我們身体里面去，比方瘧疾病，就是由瘧蚊叮咬了我們，病菌進入人的血內發生的。第四条路是从病人身上、病人的被褥、碗筷、衣服等东西傳進去的。因为这些东西上都附有病菌，我們接觸了它們，就会得上病。

現在我們已懂得了病菌生長在哪里，走哪条路進入人的身体內。因此，只要大家想办法防备它，堵塞它鑽進人的身体里來的路，我們就可以不生病或者少生病。

五 怎样預防一般疾病

1.病从口入。为什么說病从口入呢？因为有些病，就像伤寒、痢疾、霍乱等毛病，都是由于吃了