

初级科学课本

卫生知识

保定专区科学技术委员会 編
河北省科协保定地区办事处



科学技术出版社

基 生

初級科學課本

衛生知識

保定專區科學技術委員會
河北省科協保定地區辦事處 編

科學技術出版社

1960年·北京

51
570

初級科学課本
卫生知識
保定專區科学技术委员会
河北省科协保定地区办事处 編

科学技术出版社出版

(北京市西便門外柳樹園)

北京小黃門內教養館通政司街出字第 091 号

北京市通州区印刷厂印刷

新华書店科技发行所发行 各地新华書店經售

开本: 787×1092 1/32 印張: 1 字數: 19,000

1960年1月第1版 1960年1月第1次印刷

印數: 11,055

总号: 1-48 統一書号: 14051·170

定价: (7) 1 角

目 次

第一課	講衛生的好處	(1)
第二課	個人衛生	(2)
第三課	環境衛生	(4)
第四課	婦女衛生知識	(7)
第五課	食堂衛生	(9)
第六課	什麼是傳染病	(11)
第七課	向傳染病作鬥爭(一)	(12)
第八課	向傳染病作鬥爭(二)	(14)
第九課	怎樣預防腸寄生蟲病(一)	(16)
第十課	怎樣預防腸寄生蟲病(二)	(18)
第十一課	急救知識(一)	(20)
第十二課	急救知識(二)	(22)
第十三課	急救知識(三)	(23)
第十四課	怎樣防治大脖子病	(24)
第十五課	毒蟲咬了怎麼辦	(26)
第十六課	甘薯窖里為什麼會悶死人	(27)
第十七課	怎樣防治農藥中毒	(28)
第十八課	当心煤氣中毒	(30)

第一課 講衛生的好處

自從毛主席提出“除四害、講衛生”的號召後，一個全黨動員、全民動手的大規模的愛國衛生運動，普遍地开展起來，向四害及各種嚴重危害人民健康的疾病進行了頑強的鬥爭。從而鼠、雀、蚊、蠅及各種疾病大大減少，增進了人民的健康。這就是除四害、講衛生的好處。但是對於這個問題，目前有些人還存在有不正確的認識。

比方，有些人說“講衛生為了好看”，這種說法多少是有些道理的，因為講衛生的確和美觀有着密切的關係。象乾淨的衣服、整潔的房屋等，既符合於衛生的要求，又符合於美觀的要求。但講衛生的更大的好處還有以下幾點：

第一、能消滅疾病，特別是消滅傳染病。大家都知道，傳染病是由病菌傳染的。如果病人身體里的病菌侵入了健康人的身體，就可能使人得病。假如病人和服侍病人的人都注意衛生，不讓病菌傳播，就可以避免把病菌傳給別人，大家講究衛生，注意預防，就可以保證不得傳染病。

講衛生不但能消滅傳染病，也能減少或不得一般的疾病。因為一般疾病也是由於不講衛生得來的。比如吃東西沒有定時定量，或有暴飲暴食等不衛生的習慣，就很容易引起胃腸病來；常在光線不充足的地方看書，容易造成近視眼。象這樣的例子是很多的。

第二、身體健康的人，總是精神振奮、情緒愉快，工作效率比較高。因為人的生理和心理是互相影響着的。當人身體不

好的时候，精神就不容易飽滿，情緒也就不可能輕鬆愉快。

除了疾病以外，日常的卫生情况，对于情緒也有很大影响。比如我們穿的衣服不清洁，或長時間不洗澡，就覺得身上不舒服，精神不愉快。但是当洗个痛快澡，换上清洁衣服，馬上就有全身輕松的感觉。如果能够做到人人講卫生，家家爱清洁，生活这样的环境里，自然就会精神振奋，心情愉快，劳动效率提高了。

第三、能移风易俗。每一个国家和每一个民族，都有自己的风俗习惯，其中有些是好的，应当保留和发揚。但是，由于过去劳动人民长期处于反动阶级統治压迫之下，文化落后，生活穷困，沒有条件講卫生，因而从旧社会遺留下許多不卫生的习惯。例如随地吐痰，不光骯髒而且容易傳染疾病。象危害人类健康极严重的肺結核，大部分就是由痰傳染的。大家如果都能講卫生，就能逐渐改掉这些坏习惯。

講卫生不但对个人有好处，对国家來說也有很大好处。因为我們要建設社会主义，就需要大批的健康劳动力，如果大家都能講卫生，人人身体健康，就可以更快地建成社会主义社会。

总起来說，“消灭疾病，人人振奋，移风易俗，改造国家”就是講卫生的好处。

討 論 題

1. 为什么要开展除四害、講卫生运动？
2. 自从开展除四害、講卫生运动以后都有哪些收获？

第二課 个人卫生

要想身体健康，减少疾病，并避免自己得了病再傳染給別

入，首先应当講个人卫生。只有人人身强力壮，精神振奋，才能更好地参加劳动生产。因此，我們应当遵守下列卫生規則：

衣服常洗換。因为穿衣服不光为了美观，更重要的是为了保护皮肤和保暖。如果衣服髒了，容易隱藏病菌，也減低了保温的作用。因此內衣至少每星期洗換一次，热天最好天天換。衣服的剪裁要适合身体，不应太瘦，以免影响血液循环和身体活动。过肥的衣服，不能保暖，也不好。

飯前便后要洗手。我們的手天天东摸西摸，一定沾着不少細菌和寄生虫卵，如果吃飯前和便后不把手洗干净，往往会把細菌和寄生虫卵帶到食物上，人吃了就会得痢疾、伤寒、蛔虫一类的胃腸病。所以飯前便后洗手很重要。

經常洗澡。皮肤上时刻会有汗液、油脂和皮屑，这些东西积聚時間久了容易腐敗，产生汗臭味，还能刺激皮肤发痒难受。如果髒东西堵住了皮脂腺、汗孔和毛孔，細菌在里面大批生长，皮肤就长疮生癰。現在人民公社大部修建了澡堂，給社員洗澡准备了条件，天冷至少一星期洗一次，天热要天天洗澡擦身。

每天要刷牙。口腔是消化器官的門戶，又是病菌侵入的要道。在牙縫里时常殘留着食物碎屑，腐敗后会损坏牙齿，还会引起口腔病(象牙齦肿痛、牙齿松动)。如果每天刷牙，早起和临睡前各刷一次，飯后漱口，就不会得这些病了。

勤理发。头发上常沾着許多灰尘和病菌，刺激我們的头皮发痒。最好每20天左右理发一次。理发后用清水肥皂洗头，免得傳染头癬。

指甲要剪短。长指甲縫里常存着寄生虫卵和細菌，用这种髒手拿食物，細菌乘机跑进我們的胃腸就得胃腸病；用这种髒手抓皮肤，还容易使皮肤化膿长癰子。

洗臉时要用自己的臉盆和自己的毛巾，防止傳染沙眼和皮

肤病。

咳嗽和噴嚏时要用手巾掩住口鼻，不隨地吐痰，就能防止傳染病的傳播(象傷風感冒、麻疹、肺炎、肺癆病等等)。

勞動和休息，要安排合適。在這方面，由於黨和人民政權對群眾生活的關懷，已作了具體的規定：每天必須睡眠八小時；在一般情況下，每天工作八小時，平時有一定的假期。對於婦女，還要適當的照顧，象月經期和懷孕的時候，要給她們充分休息。

討 論 題

1. 個人衛生應注意些什麼？
2. 注意個人衛生有什麼好處？

第三課 環 境 衛 生

為了增進身體健康，減少疾病，就不僅要講究個人衛生，更要搞好環境衛生。我們周圍的環境，包括住屋、飲水、糞便、污水、垃圾和傳病的害蟲(如蠅、蚊、虱、蚤、鼠)等，都跟我們的衛生情況有密切的關係。因此，要保障自己和大家的健康，就必須改善我們的環境狀況，把群眾性的除四害、講衛生運動經常化。

居住衛生。細菌和傳病的害蟲，最喜歡長在不乾淨的地方，因此，屋內屋外要經常打掃、洗刷，在地面和牆上不要有裂縫和鼠洞。還要常開窗戶，流通空氣，使屋內乾燥。夏季門窗挂竹簾，防止蚊蠅飛進室內。填平居住區的積水坑，不使蚊蠅生長。家裡如果有病人，儘可能分房住，和其他人隔離開來。如不能分房，也要分床睡，最好在床中間用布單隔開。

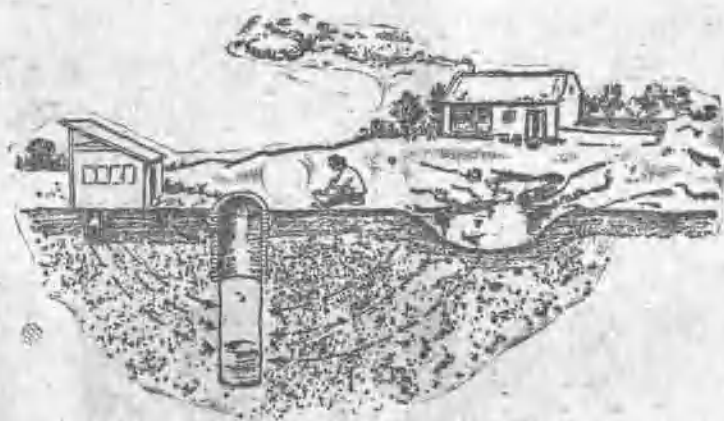


图1 这样就会污染井水，应当改善

水的卫生。喝了不干净的水，容易使人得伤寒、痢疾等肠胃病。我们应该喝干净水。一般说来，井水比河水干净，凡能打井的地方，就尽量不要吃河水。为保持井水清洁，作到不在井旁洗衣、饮牲口。

距水井十丈内不建厕所或猪圈。井口修高加盖，严防污水秽物投入井内。如用河水，必须采取分段用水的办法：上游水供人们食用，中游饮牲口，下游洗东西。如果水浑，放些碎明矾在水中，用力搅一会，泥土就沉淀下去了。还可以用木桶装成滤水



图2 砂滤桶

器把水澄清。不論什么水，一定要燒開才喝。

糞便、泔水和垃圾的处理。生活中随时会产生一些脏东西，在劳动中免不了接触糞便。很多細菌、寄生虫就在糞便、泔水和垃圾中生长繁殖。所以这些东西一定要妥当的处理。厕所里的糞便經常清除，糞坑加蓋，不讓蒼蠅在里面产卵。把糞便和垃圾堆在一起，外面用泥土封住，經過一两个月，虫卵和



图3 堆肥

細菌都能杀死，就成了无害的肥料。泔水不随便乱泼，有下水道的地方倒入下水道，沒有下水道，可在适当的地方挖渗水坑，把泔水倒在里边，讓它渗到地下。垃圾要随时清扫，最好放在有盖的垃圾箱里(用竹子或高粱秆編的都可以)。有的垃圾可以和糞便一起堆积发酵，作为肥料。

討 論 題

1. 为什么要搞好环境卫生?
2. 怎样搞好环境卫生?

第四課 婦女衛生知識

婦女有月經，還要懷孕生孩子，這方面和男人不一樣。因此，除了講一般的衛生之外，還要講究婦女衛生，以便很好地保護婦女和胎兒的健康。

女孩子長到十四、五歲，身體漸漸發育成熟，開始有月經。這時卵巢內每月要排一次卵，同時子宮內膜變厚，給受孕準備條件。如果不懷孕，變厚了的子宮內膜便破裂脫落。脫落時，內膜里面的很多小血管跟着斷裂，于是就有血從陰道流出來，這就是月經。大概經過四、五天，破裂的子宮內膜漸漸恢復原狀，不再出血，這時經期就已過去。月經每隔二十八天到三十天來一次，但也有早來或晚來幾天的，只要每月都能在差不多的日子來，又不顯其他毛病的，都算正常。初次來月經，時間上比較亂，也有隔三個月來一次的，這是生殖器還沒發育成熟的緣故，並不是病。

月經開始的年齡，各人不一樣，有的十一、二歲就來了，有的十八、九歲才來，這和氣候、生活環境，發育等都有關係。但是二十歲以後還沒有來月經的，就應該到醫院去檢查看是否有病。女子一過四十五歲以後多半沒有了月經，這叫作絕經期。這段時期，往往有月經不規則、頭疼、心跳、失眠、發冷、出汗、肚子痛、白帶增多、性情急躁、沉悶等的現象。絕經後卵巢不再排卵，從此就不能再生孩子了。

不注意月經衛生，容易引起子宮疾病，嚴重的可能永遠不生孩子。所以在月經期間要保持外陰部的清潔，每晚可用溫開水洗下身，同時要用干淨的月經帶和月經墊紙。月經帶最好準備兩條，好經常換洗，洗後在太陽光下曬干，收藏在干淨地方。月

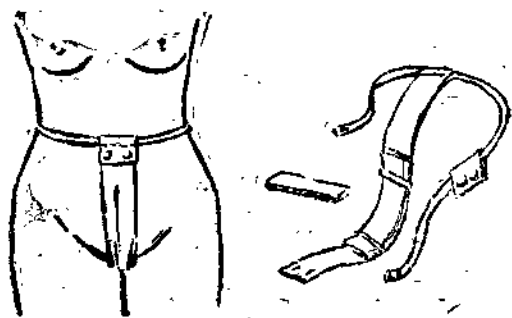


图4 月經帶

經墊紙也應該放在太陽下晒三、四小時再用，可以起到消毒滅菌作用。另外在經期不要性交，應該有適當的休息。如果沒有不舒服的感覺，可以照常勞動，稍有精神疲倦、煩躁，可調輕活。有明顯的腰痛和肚子痛的，要好好休息。個別人的經血過多，日子長了會發生貧血——面色蒼白現象，可以吃些桃、杏、棗、青菜、西紅柿、胡蘿卜、肝、蛋等補血的东西，還要請醫生看看。

婦女在懷孕以後，全身都起變化，身體還要供給胎兒生長的養料。因此，注意衛生，適當加強營養，才能保證孕婦的健康和胎兒的正常發育。第一，孕婦應當有適當休息，除每晚睡足八小時，還應該午睡一、二小時。第二，不要作過於勞累的重活，但輕度的勞動還是有益的。第三，孕婦應該多吃青菜、西紅柿、豆腐、豆腐漿、雞蛋等有養料的食物，並多喝些開水，不要吃辣椒、烟、酒等有刺激性的東西。第四，要經常保持清潔衛生，在懷孕七個月後不要坐在盆中洗澡，以免髒水侵入陰道。第五，懷孕三個月以內和七個月以後，不要性交。應該作產前檢查，一方面可以從保健人員那里知道一些孕婦的衛生知識；另一方面，如果發現毛病，就能及時醫治，不致發生難產、死產、流產、早產。

和得月子病，使母子平安。第六，怀孕到了第七、八个月，天天用清水肥皂洗奶头，可避免奶头破裂感染。凹进去的奶头，天天用手把它拉一拉，孩子就好吃奶。

在生产时要用新法接生，接生用的剪子、脐带绳、产妇下身垫的布都要经过蒸煮消毒，接生人员两手要洗得干干净净，免得孩子得四六风，大人得月子病。

孕妇如有下身流血、头痛、头晕、眼花、脚肿、身子肿、肚子痛等情形，马上看医生，这些都是要紧症象，不能马虎。

生产以后，要好好调养，大概经过一个多月，就能恢复正常。调养要注意以下几点：第一，产后多睡多休息，第四、五天再下床。第二，多吃滋养和容易消化的东西，一天吃四、五顿，每顿吃得少些，多喝汤水，这样奶汁就多；青菜能通畅大便，也要多吃些。第三，外阴(下身)要清洁，垫的纸要常换，月经带也要用开水烫或太阳晒过再用。第四，生产后一个半月内不要性交。

討 論 題

1. 怎样做好经期卫生？
2. 怎样注意孕期卫生？
3. 产前产后应注意哪些事项？

第五課 食 堂 卫 生

常言道“病从口入”，这句话是有科学道理的。不少疾病，比如肠胃炎、痢疾、食物中毒等，都是由于吃了不干净的东西。要想少得病和不得病，就必须注意饮食卫生，除了平时个人注意外，最主要的是把公共食堂卫生搞好，具体说来有以下五方面：

第一、食堂地点的选择。食堂尽可能設在院落整洁、便于打扫、距水源近的地方，要和大街、污水坑或产生灰尘、不良气味的地方离远些。

第二、食具和厨房用具要保持清洁。碗、筷、碟子洗刷后，要用开水煮或蒸籠蒸，消毒后再用。盆罐、飯桶等，要用热碱水洗，开水冲。

案板和菜刀要准备两套，切生食的和切熟食的应该分开使用。切过东西，要洗刷干净。

抹布应多预备几块，擦桌椅的和擦盆碗的严格分开，用后洗净晒干。

菜要洗净，还要保存得好，不让苍蝇、老鼠弄脏饭菜。泔水倒在泔水桶里。吃用的水，一定要装在有盖的桶内，不要用水瓢来喝水。

第三、炊事员应具备的卫生条件和卫生知识。炊事员必须身体健康，无慢性病和皮肤病。炊事员要穿工作服，戴口罩和工作帽，并经常洗换，上厕所或到外边作别的事情，一定先要脱下工作服，免得把脏东西带进厨房弄脏食品。

炊事员要养成良好的卫生习惯，大小便后、工作以前或接触到脏东西以后，要彻底地用肥皂清水把手洗净；要常洗澡，常剪指甲；工作时不吸烟，不抓头皮。

第四、厨房和食堂卫生。厨房和食堂保证无尘、无蝇、无虫、无鼠。作到门窗四壁、锅台、碗架、桌椅板凳等没有污垢。不是开饭时间，不把小孩带进厨房和食堂。不在厨房里搭铺睡觉，免得把脏东西弄到食具和食物上。

第五、建立卫生制度。食堂的卫生是一项经常的工作，必须树立一套完整的制度，由专人负责，大家遵守。只有这样，才能把工作搞好。

討 論 題

1. 怎样搞好食堂卫生?

2. 搞好食堂卫生有哪些好处?

第六課 什么是傳染病

有些毛病，能在人群中間傳來傳去，一下就把病傳遍整个村子、整个县、整个省、甚至全国、全世界，这类毛病称作傳染病，对人类的害处很大。象天花、麻疹、流行性感冒等都是。

傳染病的发生和流行，必須要有三个条件：

第一、傳染源：細菌、病毒或是原虫。能引起我們得病的这些禍首，我們叫它傳染源。这些病原体，有的长在人体里，有的长在虫子和动物体内，然后傳染給別人。

第二、傳染道路：不同的傳染病，它的傳染方法也不同。主要的有以下四种：

(一)呼吸道傳染病。象麻疹、百日咳、流行性感冒、水痘、白喉、腮腺炎、猩紅热等，病原体就长在病人的口、鼻和嗓子等上面，借咳嗽、噴嚏、說話的机会，随着唾沫星子飄蕩在空气里，人吸进了这样的唾沫星子，就犯病。

(二)腸道傳染病。象霍乱、伤寒、痢疾、小儿腹瀉等，病原体长在腸子里，能随大便排出体外，如果食用的水和食物，沾上了这种帶細菌的大便，我們吃喝进去，就会被傳染。

(三)能傳病的虫子。象瘧疾、斑疹伤寒、回归热、乙型脑炎等，病原体躲藏在虱、蚤和蚊子等虫子的身体里。这些虫子叮了我們，病就傳开了。

(四)有些傳染病也能通过泥土、器具和衣服傳染給我們。

第三、受傳染后，发不发病，还要看我們身体的抵抗力。身体抵抗力差，就容易得病；抵抗力强，就不容易得病；我們常說的百病趁虛而入，就是这个道理。

明白这些道理，对防病和消灭傳染病，很有用处。只要我們不讓病菌在人群中間散布，講卫生，加强身体的抵抗力，傳染病就无法傳染开来。

討 論 題

1. 什么是傳染病？

2. 病原体由哪几条道路傳播到人体？

第七課 向傳染病作斗争(一)

冬春两季，最常見的傳染病是：麻疹、百日咳、猩紅热和流行性感冒等。这些病都是通过呼吸道(口、鼻、咽喉、气管和支气管)来傳染的，所以統称为呼吸道傳染病。它們傳染的方法是：



图5 呼吸道傳染病是这样傳播的

每当病人咳嗽、打喷嚏和說話时，把这类病原体从鼻子和嘴里散布到空气中，人吸进了这种帶病原体的空气，就可能得病，特别是小孩，更容易得。虽然这些病的傳染方法都一样，但每种病的症状却不同。

麻疹俗話叫疹子，四、五岁以下的孩子得这种病的最多。开始是发燒、咳嗽、流鼻涕、流眼泪、怕光，很象伤风；过了两三

天，嘴里两边的粘膜上发出针尖或小米粒大的白点，这是麻疹的特有症状。再过一两天，耳朵后面、脖子上、脸上以及全身出现小红点，这时病人发烧更高。如果不得合并症，大约再过三、四天，全身的疹子出完，发烧也轻了，孩子就慢慢地恢复健康。

百日咳，也是小孩们常得的传染病，病初起时，有些轻微的发烧、咳嗽，咳到后来，好几声连在一起，眼睛流泪，脸色发青，咳的厉害时甚至把吃的东西也吐出来。咳嗽中间，稍一吸气的时候，发出象鸡鸣似的响声。如果照顾的好，这种病也要经过两三个月才能见好。

猩红热俗名烂喉痧，是一种对儿童威胁很大的急性病。生这种病的人，身上发烧，出猩红色的疹子，所以叫做猩红热。这病能使喉咙发红肿胀，嗓子疼，因此，又叫烂喉痧。猩红热得病很急，往往突然发高烧，过一两天之后，全身发出又密又红的疹子，病人的脸色也发红，但嘴唇周围发白。很多害猩红热的人，舌头上出现小刺。三、五天左右疹子出齐，以后慢慢消退，身上脱落鱼鳞样的皮屑，病人便渐渐恢复健康。

流行性感很容易传染，得病之后就发高烧，全身发疹难受，尤其是头疼更厉害，有的还有恶心呕吐。

要想不得呼吸道传染病，主要的是做好防护工作，大家多宣传，让人人都懂得预防的知识，如在公共场所和人口密集的地方，呼吸道传染病很容易传播，因此，在传染病流行期间，不要让孩子赶集或到电影院、剧场等人多的场所，更不要带着孩子到有传染病的人家去，还可以给孩子打百日咳、脑炎等病的防疫针。在麻疹流行的季节，没出过疹子的孩子，喝几次紫草根汤，或给孩子注射父母的血，都能起到预防的作用。万一得了病，要赶快治疗，要和健康人分隔开。病人吐出的唾沫和痰，用火