

农村卫生小丛书

# 农村个人卫生

虞民 蔣学之 梅人明 編

科技卫生出版社

# 个人卫生习惯

## 健康就是幸福

幸福的意义，就是工作得有劲和生活得愉快。只有在共产党的领导下，在社会主义的国家里，劳动人民才能有这样的幸福生活。

有一句老话，叫做“英雄只怕病来磨”。意思就是说，随你有天大本领，一旦失去了健康，便要影响工作。向来生龙活虎般地活跃在生产战线上的人，当他患了疾病的时候，只好在床上哼哼的，耽误了生产，花费了医药费，换来了疾病的痛苦。而且，个人是集体的组成者，生产队里每一个劳动力，都决定着产量，假如这个队的劳动力，个个身强力壮，生产质量当然高，产量也就当然比较多。所以个人健康关系着整个国家的富强，是大事情，不是小事情。个人卫生，便是要求人们在日常生活中，能够随时按照健康的规律来培养良好的卫生习惯。只有精力发旺的人，生产才会有劲，对文娱有兴趣；既善于创造财富，也会充分享受生活，这才是一个幸福的人生。

生活在伟大的毛泽东时代；一切都在飞跃前进，稻谷的亩产量，已经不再是几百斤的事情，而是几千斤、几万斤；别种农作物的产量，同样是以亩产千斤、万斤、拾几万斤来计算；小麦和棉花总产量，都已经超过了美国；工业和其他事业的发展，也是奔腾飞跃，并驾齐驱。在全国人民热烈要求下，人民公社

已經普遍开花結果，发出了共产主义的萌芽。我們优越的社会主义制度，不但已經消灭了旧社会人剝削人的制度，而且由于生产力和思想的解放，生产量不断提高，丰衣足食的好景已在眼前。过去旧社会中由于缺乏生活必需品所造成的苦难日子，早已一去不复返了。

在这个偉大的时代里，我們都应该为社会主义建設作出更大的貢獻，創造出更美好的幸福生活。毛主席曾經这样說过：“我們正在做我們前人从来没有做过的、极其光荣偉大的事业”。怎样才能担負起这样一个光荣任务呢？健康的身体和共产主义品德，同样是不可缺少的。

获得健康的目的，是为了不断提高工作、学习的质量和美好生活，也就是为了集体和个人的幸福。要达到这样的目的，单是預防疾病还不够，而需要強壯的身体和旺盛的精力。吃了被蒼蝇叮过的食物，或是用公共毛巾洗臉，都可能傳染到严重的疾病；但是有些人对这些关键性問題并不注意，倒是見风避风，見雨避雨；多做了一些工作，就怕累坏了身体。这种情况，正象花房里的鮮花一样，反而使抵抗力減弱，禁受不起外界环境的变化，沒有不断的新活力，即使毫无疾病，也失却了健康的意义。如果要身体強壯，气力大，工作能持久，动作机敏准确，除掉不生疾病以外，必須积极进行体格鍛炼。

## 端正的姿势

身体的姿态，是由骨骼来支架着的。肌肉附着在骨架上，当肌肉牽引骨骼的时候，才能做出各种动作。在各种劳动中，

要是采取最省力的姿勢，就能減少疲勞，增加工作效率。

“坐如鐘”，“立如松”，這兩句中國古語，正確的象徵了坐和立的姿勢。坐和立是人體基本姿勢，我們要養成正確的姿勢。

坐着的時候，軀幹和頸部挺直，自然而不緊張，胸部脊椎骨要挺直，不要彎屈。當身體要向前的時候，腰部可以自由地前後移動。小腿和大腿彎曲成直角形，兩腳平放地上；要保持這樣的姿勢，坐的凳子要高低合宜。理想的坐凳，高低是相當於從腳跟到膝蓋骨那麼高。坐着時，兩個肩頭要成水平，不要一邊高、一邊低、歪斜地坐着。

立着的姿勢，也要挺直脊椎骨，頭要端正，胸部凸出，腰部不要向前後左右彎屈，兩肩也要成水平，身體的重心放在腳上，使身體和地面垂直，好象直豎着的一枝竹竿(圖1)。

因為人的骨骼要到25歲左右才發育完全，在這個年齡以前，骨骼容易變形，坐和立的姿勢不正常，容易造成駝背，變形

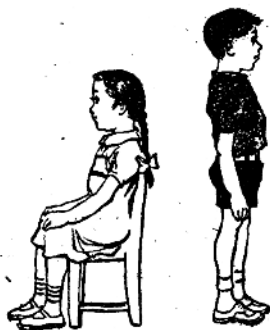


圖 1

的骨骼，难以恢复，而且容易压迫内脏，妨害正常的生理作用。所以在青少年时代，应该特别注意坐和立的姿势。

## 皮肤的清洁和锻炼

**皮肤的功用** 人体由皮肤复盖着，保护着里面的组织和器官，使它们不受外物和细菌的侵害。许许多多的神经末梢，分布在皮层里面，使人感到痛、痒、冷、热等知觉。皮肤在完整的状态下，也会吸收脂肪，有些化学品溶解在脂肪中，容易被吸收而引起中毒，所以在接触了各种化学品以后，应该很快的加以清洗。

日光中的紫外线，经过皮肤，可以制造成维生素丁，这种维生素丁，可以防止软骨病。

在皮肤上还长着很多汗腺和皮脂腺。汗腺排出身体里的废物。皮脂腺的作用是分泌脂肪来滋润皮肤，避免水的渗入。二氧化碳也可以通过皮肤，排出体外，排出的量，一昼夜可达4公升。

皮肤还有一个主要作用，就是调节体温，使身体温度保持在 $36-37^{\circ}\text{C}$ 。人摄取营养，发生热力。热力的发散，只有一小部分通过呼吸和排泄，大部分是通过皮肤散出体外。防止体温发散，就要穿着衣服。

身体的散热，一种方式叫做“传导”，就是较皮肤冷的空气，接触皮肤以后变热，新的冷空气，又来接触皮肤，这样反复进行，可以放散体温。一种方式是从皮肤直接放散体温，叫做“辐射”。这两种散热方式，只能发生在周围气温比人体温度

低的时候。

凡是液体变成气体，需要热量。汗液蒸发的时候，也是这样。所以在热天，体温不能从传导和从辐射发散的情况下，全仗大量出汗来调节体温。因此，在高温环境下，假使空气里饱和的湿气，阻碍了汗液的蒸发，就容易中暑。汗水里含有盐分，汗水分泌得多，盐分也就排泄得多，所以要多吃些盐来补充，以免因为身体里缺盐而感觉无力。

由于皮肤的分泌和排泄，造成了皮肤的经常不洁。因为汗液和皮脂，加上皮屑和灰尘，形成皮肤积垢，堵塞了汗腺和皮脂腺，妨碍了正常的排泄和分泌作用，而且容易滋生细菌，发生疖子、痱子、和各种皮肤病。

皮肤的清洁 要保持皮肤正常的生理作用，就要随时加以清洗。在冬天，皮肤同样也在分泌汗液，只是分量较少，我们没有觉察罢了。因此，在冬天同样要清洁皮肤。清洁皮肤，主要是用水洗涤；全身的清洗就是沐浴。水的温度，对清洁作用很有关系。温热水容易除去皮脂和积垢，冷水比较差一些，肥皂是去除污垢最有效的东西。使用肥皂后，要注意有没有不正常的感觉。如果用后有痒、痛、干燥的情况，应该立刻停止使用这种肥皂。肥皂种类很多，有的肥皂含碱多，会引起皮肤干燥，而发生皮肤病。每次使用肥皂以后，要用清水洗净。今后劳动集体化，从事洗衣业的工作比较集中，更要注意手的保护了。

手由于工作和生活的需要，时常在接触不洁的东西；同时又要用它来取食物。一双不洁的手所制备和捏过的食物，最

容易傳染疾病；痢疾多半是由脏手傳染的。所以在每次接觸食物以前，都要認真的洗一雙手。有些人習慣用食指蘸些唾液來翻閱書頁，或者計數鈔票和紙張，這樣做很不衛生，應該改正。手指甲藏垢納污，也要經常修剪洗刷。

我們的一雙腳，幾乎天天都在給泥土搞脏，所以每天洗腳，是良好的習慣。在目前，還要大量使用人畜肥料的時候，最好能製備一雙長及膝蓋的長統布襪，塗上桐油，在下田地的時候穿用，可以減少鉤蟲的感染和昆蟲的刺咬，也可以減少外物對足部的損傷。

每天洗臉是大家最熟悉的事情，可是這樣一件平凡的事情，却關係着眼睛的安全，在後面我們要詳細講到。頭髮有保護頭部的作用，但是頭髮長了，胡須長了，不但儀容不整；要是不能保持清潔的話，還會孳生頭蝨。頭部的皮脂和汗，分泌旺盛，灰塵落在上面，就積成污垢。要及時理髮和洗頭，才能保持清潔。一般可按頭髮生長快慢，隔2—4星期理髮1次；洗頭可根據氣候來決定次數，夏季多洗，冬季少洗。洗髮先用肥皂熱水，再用清水把肥皂水洗清。洗後用干毛巾擦干。有人在髮上搽上油膏，最常用的是凡士林，這是大可節約的。因為塗油後容易弄脏頭髮，衣領，被子和枕頭；搽油的頭髮，更要多洗。

沐浴的次數，可按氣候和工作情況來決定，一般在熱天要每天洗，冷天可以隔1—2周洗一次。凡工作中大量出汗，或者被各種肥料、藥品、泥土、大量雨水沾污的時候，在工作完畢後，最好能立刻沐浴。

在氣溫低的時候，特別是嚴寒季節，洗澡時應保持室內溫

度,不使冷风直接吹着身体,以免受凉感冒。入浴时间,不要超过15分钟。肥皂洗擦后,再用清水冲洗干净,用干毛巾擦干后,静卧休息一下。在临睡前入浴,容易入睡。

最好是淋浴(图2、3)。没有淋浴设备,也可以立在浴盆里,拿面盆把水从上身浇下,擦遍肥皂,再提水从上浇下,把身体冲洗干净。几个人共同在一个浴池里洗澡,会相互传染疾病。使用病人用过的浴盆,应该拿0.2%的漂白粉溶液,或者是3—5%的来沙耳溶液消毒后再用。如果没有上述药品,也要用热肥皂水仔细洗滌后再用。设立公共浴室,要求使用淋浴设备。所以设计时要受卫生防疫部门的审核;在营业时也要接受管理,才能保证人民的健康。在公共浴室里,能自备毛



图2



图3 最简单的淋浴设备

最妥當；沐浴的毛巾，最好備兩塊，上下身分開使用。

在农村中，有很多人喜欢在河浜里游泳，同时也洗洗澡。这样做，不但会影响水的卫生，而且也不安全。为了游泳，可以选择一段不影响附近居民飲用水的河浜，加以整理，树立深淺的標誌，来代替游泳池。为了安全起見，要选择水流緩和的河浜，两岸比較平坦，不要选择太深和太闊的河身。

**皮肤的鍛煉** 白嫩的皮肤，并没有什么好处。柔軟的紙張，总比堅韌的紙張容易破損。有了一身堅韌結实的皮肤，才可以經得起气温的突然变化；也經得起日晒雨淋；在劳动中，也不容易擦伤皮肤。

遵守一切个人卫生制度，全身健康，皮肤也必然堅实；另一方面，皮肤經過了空气、日光、冷水的鍛煉，也会促使身体健康。要养成鍛煉皮肤的習慣，是一个較長時間的过程，为了便于皮肤忍受，應該避免在冬季开始鍛煉。

冷水浴能夠兴奋神經，促进血液循环。每天用  $12-20^{\circ}\text{C}$  的冷水洗浴，拿毛巾浸湿后，迅速用力擦，依手、頸、胸、背、足的次序进行，在3分鐘內完毕，立刻把干毛巾用力揩擦，最好擦到皮肤发紅，然后穿好衣服躺下休息15—20分鐘。如果不用水，单用干毛巾循序擦到皮肤发紅，也有強健的作用。

施行日光浴，开始的时候只能2—3分鐘，以后每天延长5分鐘。进行日光浴时，可以露出全身，只穿一条短褲，头部必須戴帽遮蔭。肺結核患者，要在医师指导下进行，否則有害。

空气浴也只穿短褲，在露天或室内都可进行，時間也要逐步加长。不論冷水浴和空气浴，在气温冷的时候，入浴前要不

停的运动一番,使身体发热后,再脱下衣服。

冷水浴不能清洁皮肤,所以仍应隔一定时间,用温热水洗澡,来清洁皮肤。

**身体的保温** 我们的始祖,很早就知道利用树叶、兽皮等来遮蔽身体,随着人类的进化,逐渐发展成为现在的衣服,今后,衣服的品种将会更多。穿了衣服,在外界空气的温度比体温低的时候,可以防止体温放散,使人体保持恒温。衣料的保温、透气、吸收湿气等性能,和衣服的颜色、大小、整洁,都应该首先考虑到卫生要求。

衣料的保温作用,主要在于导热的性能和衣服的厚薄。导热快的和薄的衣服,适合于气温高的环境。湿的衣服容易传热,而且贴着身体,既不舒服,又大量放散体温,所以雨淋和汗湿的衣服,除非是在夏季顶热的时候,都要立刻换下。

传热慢的和厚的衣服,适合于气温低的环境。黑色和深色的衣服,所吸收的太阳光热能,比白色和浅色的衣服要多,所以夏天应该选择浅色衣服,冬天可以穿深色衣服。衬衣紧接皮肤,有的染料能刺激皮肤,而且为了容易清洁起见,还是以白色衣料为宜。

衣料的孔隙,可以透气。人的皮肤经常排出废物和二氧化碳,这些物质,都对身体有害。穿了衣服,身体和衣服之间的空气层,就充满了这些排泄物,假使这一层的空气不能和衣服外面的空气交换,那么衣服和皮肤之间的空气,由于皮肤的不断排泄,有害物质愈积愈多,人就要感到不舒服。而且由于汗水的蒸发,水分充满了衣服的孔隙,更减少了透气的作用,

所以在冬季穿的衣服，要是不能常洗，經常晒晒也好，一方面可以消毒，另一方面使水分蒸发，恢复透气性能，孔隙中充满了空气，更覺轻松，而且能保暖，因为空气是不善于傳导热力的。

污垢的衣服、被、枕，不但有害观瞻，也容易使皮肤感染疾病，滋生虱蚤之类的病媒昆虫，所以衣服应该常洗，冬季棉衣不能常洗，可以外加罩衫。病人的衣服，应该煮沸几分鐘后再洗滌。

衣服的大小，要适合本人身材和工作，运动的时候穿普通衣服，就不能使行动灵活。农业器械和工厂发达了，穿长衣服不但不方便，而且有捲进机器的危险。衣服过于窄小，也能压迫身体，引起发育不良。过去有很多妇女，穿了紧身内衣，以致乳房发育受阻，而且妨碍呼吸。腰带束得太紧，也能压迫内脏和呼吸。同样的鞋子，要适合脚的自然形态，不能改变足趾的位置，橡胶鞋不透气，脚汗不能蒸发，经常穿着，容易引起足部的“湿气”，这是由黴菌所引起的病。

假如发现衣服、被褥寄生了蚤、虱、臭虫，必須立即清除，可用10%二二三或0.5%六六六粉。消灭暗藏在縫綫和摺叠縫里的虫卵，也可以把熨斗熨，用高温来杀灭虫和虫卵。

## 眼睛的防护

有人說，眼睛是人的“智慧之窗”，这是最确切也沒有了。有一双明亮的眼睛，左顾右盼的观看，叫一个瞎子想起来，該是多么幸福呢！可惜的是有人对于这样一个重要的感觉器官，

并不十分注意防护，以至造成各种暂时的、或者永久的视力减退，甚至于失明，使人遗憾终身。

造成永久或者暂时视力损失的原因很多，其中主要的，大致是下列四类情况所造成的：第一类的原因，是由细菌和病毒所引起；第二类是由于营养失调所造成；第三类是眼睛器质上的变化；第四类是由于外伤。

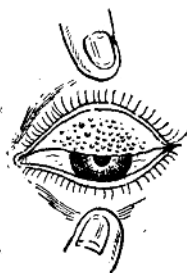


图 4

属于细菌和病毒一类的传染性疾病，最普遍的是沙眼，急性结膜炎、淋病和梅毒。沙眼是一种慢性病(图4)，由一种比细菌还小的病毒所引起。开始时，并没有什么显著的症状，只感觉眼角发痒、干燥、多眼污、容易疲劳、常流泪。到后来眼毛乱生，刺进角膜，使角膜(就是眼球黑色部分)发生了溃烂，那时，可以引起剧烈的头痛，最后会发生白瘢，影响视力，甚至会造成失明。

急性结膜炎是细菌所引起的，得病后，眼白充血发红，所以大家称为“赤眼”，有的人叫“红眼”；怕光、流泪、多眼污，好象有灰尘飞进眼里的感觉。这种病虽然很快就可以治好，但是在发病的时候，睁不开眼睛，是要影响工作的，有时甚至完全不能工作。

梅毒和淋病这两种病，大部分是由于不正当的男女关系所传播，也是资产阶级腐化堕落的社会中，很普遍的阶级产物；在社会主义社会里，新的道德品质已经形成，这两种病已

經基本不存在了，但是少数旧社会遗留的病人，还应该注意防治。眼睛的梅毒，都由全身梅毒而来。患淋病的母亲，在分娩时，会把淋病傳到新生儿的眼睛里，造成失明，所以接生員对新生儿要执行預防的措施。

沙眼，急性結膜炎，淋病等，都是由于直接接触了眼睛而傳染发病，因此，对于直接接触眼睛的东西和动作，必須注意清洁，才能防护我們宝贵的眼睛。

在日常生活中，和眼睛接触得最頻繁的动作，是洗臉和擦眼；使用最密切的东西是毛巾、臉盆、水和手。过去由于經濟条件的限制，也由于日久成为习惯，往往一家合用一个臉盆，一盆水，一块毛巾。飯館、理发室、茶館、浴室也多备有公用毛巾，供給顧客洗臉；这一切，都可以傳布眼病。沙眼患者这样普遍，原因就在这里。为了消灭沙眼，不应该用公用毛巾擦眼。这些服务性行业，也应该遵守卫生防疫部門的管理；飯館和公共食堂、茶館，都不应该供应公用毛巾。理发业和浴室，都应该把用过的毛巾放在滾水里消毒以后，再給其他顧客用。这两种行业的热水瓶子，是营业所必需的，所以这样做也完全是符合条件的。

最理想的要求，是每人洗臉时固定用一盆一巾。有些家庭把几个臉盆大家随便拿来用，那就等于合用一个臉盆，对預防沙眼沒有任何意义。有些人多的家庭，特别是小孩多的家庭，要固定一盆一巾，是存在着一定困难的，但是至少也要做到每人一巾（图 5）。在目前生活普遍有所提高的情况下，从其他生活費用中，節約几角錢，买一条毛巾，那是值得的。已

經知道家中有沙眼病人时，要尽量在用具上做到隔离。

由于党和政府的关怀，健康检查已經很普遍。主动的接受检查，对个人的健康意义很大。知道了本人患有沙眼的时候，除立刻进行治疗外，病人一定要有单独使用的盆巾。

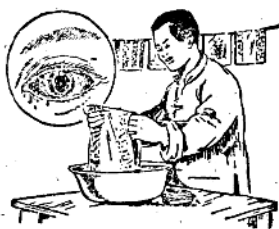


图 5

拿手来揉擦眼睛，是一种坏习惯，这样可以把手上的细菌，带进眼睛；眼睛的病菌，又通过手傳布給別人。有些人在剛睡醒的时候，往往习惯地用手揉揉眼睛，这种习惯是应该改正的(图 6)。其实只要眼脸眨动几下，泪液分泌稍多，就不会感觉干涩。还有在篩播稻谷种子和田間工作的时候，有尘屑飞进眼睛，也常常有人用手来揉擦；其实，这种动作容易擦伤角膜，是有害无益的。只要閉一会眼睛，由于尘屑刺激，泪液分泌增多，自然会把尘屑冲洗出来。要是冲不出来，可以到保健室去冲洗。



图 6 用手指揉擦眼睛  
是傳播病菌的道路

严重的缺乏維生素，会使角膜軟化潰烂，瞎掉眼睛。缺

少維生素的初期症狀，是“夜盲”。怎樣注意營養，營養衛生一章內再詳細講。

眼球本身的变化，也会使視力減退，影响工作。大家最熟悉的，就是近視眼。目前正在大搞文化和技術革命，廣大群眾都要學習文化；此外，記賬、縫紉都要緊張的使用視力。配戴眼鏡，注意視力的使用，可以避免近視的加深。

工作場所的光綫，要柔和明亮，能看清楚工作的對象；過分強烈的光綫和過於暗的光綫，都会使眼部肌肉緊張，視力容易疲勞，減低工作效能。長期在光綫不足的環境下工作，會促使近視加深。不戴防護眼鏡而直視日蝕和太陽光，更是一樁對眼睛很危險的事情。很多人喜歡躺在床上看書，在行動的車輛里面看書，或者在波動的光綫中工作，都是不好的習慣。作業和眼睛最合乎生理的距離，是1—1.5尺；右手工作的時候，光綫應該從左肩的後面發射過來；左手工作的時候，光綫要從右後方來，這樣才不會被本人的陰影來妨碍視綫。長時間凝視近距離的微小對象時，要在休息時候常常看遠方的景物，使眼球獲得休息和調節。

農業操作中，眼睛遭受外傷的機會不少，特別在收割麥類和水稻的時候，角膜常常會被芒、葉、杆所刮刺，引起潰瘍。驅使耕牛的時候，不小心也會被牛角所傷。給孩子們玩尖銳的物件，是父母們不應該犯的錯誤。

農村里各種工廠建立起來了，農藥也已經在廣泛使用了，如果不注意，濺進了眼睛，就要立刻用清潔的水沖洗。如果是烈性化學品，沖洗后要儘可能迅速地送往醫療機構治療。

## 牙齒的衛生

牙齒是消化食物的第一道關口，經過咀嚼，磨碎成為細粒，便於消化。沒有經過咀嚼的食物，即使能夠吞嚥下去，也難於消化，白白地增加了胃腸的負擔，招來各種胃腸病。

蛀牙是牙齒最常見的疾病，就是醫學上所說的齲齒。很多人認為牙齒真的被虫蛀了，這是誤會。真正的原因，是因為停留在牙齒上的食物殘渣，腐爛發酵，便產生了酸，酸把牙齒的鈣質腐蝕了，就成了蛀牙。多吃糖的人，由於碳水化合物容易發酵變酸，更多蛀牙。喜歡吃糖的人，吃後應該漱口。

蛀牙往往痛得令人坐臥不安，傳染了細菌，膿液流到牙根周圍，整個牙床骨都會發炎，也會傳染給附近各個器官，甚至還會引起心臟病、關節炎（圖7）、腎炎、胃腸病等慢性疾病。有時僅僅是牙病，便使人精神倦怠，好似生了大病一樣。

保護牙齒最重要的措施是刷牙，三四歲的孩子就應該由保育人員幫助，養成刷牙的習慣。在臨睡以前，刷清牙齒，較任何時間更為重要。

刷牙有一定程序，把牙刷左右移動的橫刷方法，不但不能把牙縫內殘渣刷清，反會把牙面磨損，因此，這種刷法要糾正。正確

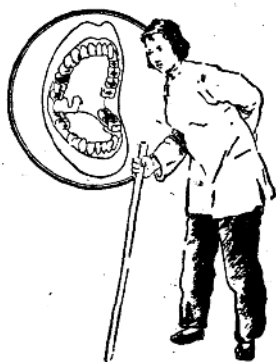


圖7 蛀牙會引起關節炎等慢性疾病

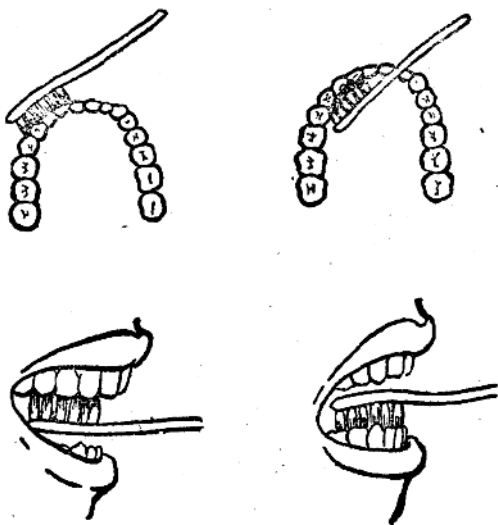


图8 正确的刷牙方法

的刷牙方法，应该是刷上排牙齿的时候，把牙刷从上牙龈向下转动；刷下排牙齿的时候，就从下牙龈转动向上刷，先刷外面，再刷里面，最后刷咬食物的咀嚼面。刷咀嚼面的方法，是把牙刷平放在齿平面，象画圆圈一样的把牙刷磨动(图8)。从齿列的一侧，依次的刷到另一侧，这样便不会把某几个牙齿遗漏刷洗。漱口水应该是温水。不论漱口和饮食物，太冷和太热，都是不适当的。每次刷牙后，把牙刷洗清，刷毛一端露在杯口外面，插在漱口杯内，或者挂在空中。漱口用具，绝对要个人专用，不可以互借。

牙刷的规格也得选择，最好的式样，是有一个长而直的