



40329

下鄉上山須知

生活的科学(3)



目 次

序言	3
(一)下乡劳动的生理卫生	4
一、气力从哪里来	4
二、为什么刚参加体力劳动容易肌肉酸痛和疲劳	6
三、体力劳动对身体有哪些好处	7
四、劳动创伤可以预防	8
五、从髌谈起	10
六、到农村去会水土不服吗	13
七、用冷水有什么好处	15
八、睡硬板床有哪些好处	16
九、农村三宝——日光、空气和流水	17
十、夏季农业劳动的一些卫生问题	18
十一、妇女参加体力劳动的一些问题	19
(二)农村常见疾病	22
一、怎样预防血吸虫病	22
二、丝虫病和蚊子	23
三、钩虫病是农民的敌人	29
四、消灭白蛉子、预防黑热病	31
五、流行性乙型脑炎的防治	33
六、关于疟疾——冷热病	34
七、消灭老鼠——消灭鼠疫	37
八、出痧子	40
九、痢疾	42
十、白喉病	44
十一、爱护眼睛、预防沙眼	46

1954/01

十二、地方性甲状腺肿	48
十三、大骨节病	50
十四、当心薑片虫病	51
十五、脚癣	52
十六、讨厌的疥瘡	54
(三)农村中可能遇到的一些医药问题	55
一、农村中常用的一些药物	55
二、红药水、紫药水和碘酒怎样使用	59
三、一些季节性的小药品	61
四、不小心受了伤,怎么办	62
五、怎样对待骨折	64
六、脱臼——脱臼	66
七、怎样止血	67
八、扭伤	71
九、被蜈蚣、毒蛇等咬伤了怎样处理	72
十、不要忽略狗咬	74
十一、烫伤、烧伤的简易治疗	76
十二、防治冻疮	77
十三、怎样对付苍蝇	79
十四、中暑是怎么回事	80
十五、溺水的急救	82
十六、怎样做人工呼吸	83
十七、怎样搬运受伤的人	85
十八、怎样使用绷带和三角巾	87
十九、手掌生茧、足底起皲	91
二十、消毒	92
(四)怎样设计简单的厕所和浴室	94
(五)迷失了方向怎么办	97

序 言

为了实现农业发展四十条綱要，为了建設社会主义的新农村，农村迫切地需要我們帶去劳动力、文化、科学和技术。同时，通过整风运动，知識分子的社会主义觉悟大大提高，紛紛下乡上山，要求把自己鍛煉得能文能武、又紅又專。

这本小册子主要是为下乡参加农业劳动的知識分子和干部写的，内容包括农村体力劳动卫生的一些問題、农村生活特点、农村常見的疾病以及劳动創伤的防止和簡易处理等，希望对下乡劳动的知識分子和干部在适应农村生活方面有所帮助。

由于著者的学識有限，农村鍛煉的經驗不足，書中难免有不妥当的地方，故仅供广大下乡干部急需参考之用，并希大家提出意見，以便再版时修訂。

(一)下乡劳动的生理卫生

我们从机关里、学校里带到乡里、山里来的，有满腔的革命热情与无限的改造决心，却不一定同时带来生活上的科学知识。但是当生活环境与工作性质一下子有极大改变时，会发生一些问题，可能是我们不善解决的；而妥善地解决这些问题，却对于我们安排劳动与生活非常有利。因此组织了下面十多篇小文章，帮助大家来正确处理这一类有关生理卫生方面的问题。

一 气力从哪里来

人的身体是很复杂的，有脑子，有心、肺、内脏，也有骨骼和肌肉。它们都是相互影响着的。而气力的产生，主要是通过肌肉和骨骼的杠杆作用。肌肉附着在管理运动的骨骼上，肌肉收缩，骨骼也随着运动。通过杠杆作用所做的功，我们就叫它气力。

为什么有的人气力大，有的人气力小？为什么一般农民气

力比知識分子大？这是因为气力的大小与工作的耐久力，主要决定于下面两个因素：

1. 肌肉的质和量：一般很少参加体力劳动的知識分子，平时的肌肉活动很少，肌肉的血液循环也不很通暢，肌纖維的营养差，肌肉萎縮。而体力劳动者全身的血液循环活跃，运动部分的肌肉毛細血管大量扩张，肌肉得到了充分的血液供应，能够更好地得到养料，結果肌肉的活动性与彈性大大增加，工作能力就加强了。一般說，短时间的极度使用肌肉，常能加强它的收缩力，而長期反复地使用肌肉，可以增加耐久力，不容易疲劳。

2. 神經系統的协同作用：气力的大小并不单纯决定于肌肉本身。以简单的屈臂运动來說，就需要屈肌的收缩和伸肌的放松，单有收缩而不放松，那么动作仍然不能完成。我們日常生活中任何一部分肢体的运动，都是許多肌肉的联合动作，这些动作的协调配合，取决于我們的腦子。經常鍛煉，会加强腦子对这一动作的协调，通过了鍛煉，不必要的多余动作就会消失，动作就能够最省力而熟練准确地完成。初上平衡木練習体操的运动员，他的全身肌肉都会紧张，正是这个道理。又如一个两手瘦弱的縫紉工人，他可以終日坐在縫紉机前工作，但是一个体格魁偉的大力士却完不成这项工作，在他操作不久后必定会产生手臂酸痛、全身疲劳的感觉。

从上面所說的看来，知識分子的身体較弱、气力較小，也是生活活动方式决定的。只要長期地循序漸进地在劳动中进行鍛煉，最后一定能气力变大，劳动起来持久力加强。

二 为什么剛参加体力劳动容易 肌肉痠痛和疲劳

平常不从事体力劳动的人，刚开始参加体力劳动，第二天就会觉得肌肉痠痛；平常不运动的人，偶然来一次剧烈运动，也是如此。这是因为肌肉运动不习惯过分的劳动負荷，以致局部的新陈代谢的产物积滯（特别是乳酸等）、局部組織腫脹，这些都会刺激神經，因而产生痠痛的感觉。又因为平时很少劳动，大腦及腦子其他有关部分，在劳动时不能准确地調节肢体和肌肉，这就非但使我們多化气力，而且容易疲劳。例如孩子在学习使用剪刀剪紙、鉛筆練字的时候，往往連肩、頸、臉部肌肉和舌头等都在用力气。人体对不习惯的劳动动作，也是如此，所以往往引起过度疲劳和全身痠痛。

为什么刚开始劳动容易产生疲劳呢？主要是因为大腦不能很好地协调肌肉活动，能量消耗特别多；大腦皮質的过多兴奋又必然会帶來抑制，因而大腦的神經細胞特別容易疲劳。正如前面所說的大力士做縫紉工作一样，也就是說唯有在不断鍛煉下，神經系統的調节功能加强后，疲劳才不容易产生。疲劳的产生和劳动情緒有很大的关系；情緒愉快，疲劳就不容易产生，所以劳动时保持平靜愉快的情緒，也是很重要的。

要使肌肉痠痛与疲劳不易产生，除了經常劳动和愉快的情緒外，也应注意到循序漸進的原則，刚开始劳动时，可以負担較輕的劳动，時間可以較短，以后再逐漸轉入全天的、負重較多的劳动。

三 体力劳动对身体有哪些好处

上山下乡，除了在思想上能够锻炼自己、改造自己，学习劳动人民优良的品质外，在体力锻炼上也有很大的好处。主要是全身的动作在中枢神经系统的领导下得到协调，不必要的多余动作消失，能做到又快、又好、又省力。

肌肉的操练也就是对脑子的操练。因此，通过了体力劳动，可以使脑子活动更健全。现代医学上经常运用医疗体育来治疗神经衰弱的病人，也正是这个道理。随着神经系统的功能改善，全身内分泌、新陈代谢活动，也都活跃起来，不但能增强我们的工作能力，防止疲劳，并且还能增进食欲、提高消化能力。另外，早期的高血压、糖尿病和肥胖症患者，在经过体力劳动以后，由于新陈代谢的改善，这些疾病也常能得到治疗或进步。

体力劳动对循环系统和呼吸系统的影响也是很大的。

一般人的心脏每跳一下，约输出血液60—70毫升，而通过经常的体力锻炼后，副交感神经的紧张度增高，心肌的收缩也更为有力，心脏每跳一次能输出更多的血液（一般可达80—100毫升之多）。由于心跳力量增强，心跳次数减少，完成同样的循环任务，使心脏能得到更多的休息。从周围血液循环来看，由于肌肉的经常收缩、运动，使静脉的回流加快，血液更容易回到心脏，从而也减轻了心脏的负担。在体力劳动的同时，心脏冠状动脉是扩张着的，心肌就能得到更多的营养，防止了冠状血管的硬化。参加体力劳动的人得冠状动脉性心脏病是很少听见的。

由于肌肉的工作，肺的换气功能也大大加强，一个正常的体力劳动者，他的肺活量常可高达4000—5000毫升之多，而一般很少参加体力活动的人，肺活量大都在3500毫升以下。氧气的供应是不是足够，影响到我们大脑的工作能力和全身的新陈代谢；而且参加农业劳动大多是在新鲜的空气中进行，这对健康的帮助就更大。

苏联著名的生理学家维金斯基认为把脑力劳动和体力劳动适当地安排一下，可以长期地提高工作效率而不会感到疲劳。苏联伟大的生理学家谢切诺夫也指出：脑子的千变万化，都可以归纳为一种现象——肌肉的运动。因此，体力劳动是对大脑的良好体操，能使大脑的功能不断提高，也就保证了健康和长寿。体力劳动还可以培养我们愉快的情绪，培养我们的体力、耐久力和克服困难、抵抗外界不良环境的能力。

四 劳动创伤可以预防

有些人认为劳动创伤主要是自己不当心、粗心大意，也有人归罪于自己的运气不高，把创伤说成是不可测知的。这类说法都是不正确的。实际上，劳动创伤是完全可以避免的，下面就谈一下产生劳动创伤的原因和预防方法。

1. 对劳动生产过程不熟练：许多人过去从来没有参加过农业劳动，对农业生产过程不够熟悉，比较容易造成劳动伤害，这时最重要的是虚心向农民兄弟们学习，以便及时地掌握各种

生产操作过程中的细节、熟悉每件农具的性能，逐步地从不熟练变成生产上的能手。

2. 体力准备不够：过去缺乏体力锻炼的人，由于体力不足而去负担过重的物品，或过长时间劳动引起的疲劳后，特别容易发生韧带、肌腱和肌肉的扭伤，也可能产生擦伤和挫伤，严重的甚至会发生骨折和脱臼。因此在生产任务许可的情况下，应该遵守循序渐进的原则，先做一些负担较轻和时间较短的劳动，以后再进入全天的、负重较大的体力劳动，有些合作社对新来的同志先让他们一天做四、五小时的劳动，是比较恰当的。

3. 不遵守劳动纪律：主要是不按照一定的劳动程序操作，而一味贪多干快，或者在劳动时嘻嘻哈哈、注意力不集中、思想开小差等。在这些情况下是极容易伤害到他人或者自己，如镰刀割破自己的手，锄头锄在他人的脚上等。

4. 没有仔细检查生产工具：劳动以前必须仔细的检查一下自己的劳动工具是不是牢固、是不是锐利等；小的如锄头、镰刀，大的如犁和钉耙甚至机械化的拖拉机、联合收割机，使用前不检查都是可以引起伤害事故的。

5. 劳动者的一般状态不好：在过度的疲劳，或者患病和患病后不久，就开始参加较剧烈的劳动，也比较容易产生劳动创伤。妇女在怀孕期，体内情况改变，为了防止流产和早产起见，也不适宜参加过分局力的劳动，而可以做一些多用手部动作、负担不重的工作。劳动时情绪过于紧张、激动，或者睡眠不足、注意力涣散等情况，也是引起创伤的原因。

6. 劳动保护不够：例如在使用农业机械时没有适当的防护设备；在夏天室外劳动不戴帽子保护，头部直接被烈日照射；

在拔棉花桿時不戴手套等。

7. 外界環境不良：在下雪和下雨以後，走路容易滑倒；氣溫、濕度的過高過低或者勞動時光綫太差等等，也都可能產生一些意外事故。

從以上所說的幾點看來，只要端正勞動態度，嚴格遵守勞動紀律，虛心向農民兄弟學習，勞動創傷是可以避免的。

五 從髒談起

談起髒，誰都會感到厭惡。但是也有些人分不清什麼真是髒，什麼並不算髒。

什麼才是髒？具體的講，凡是能夠危害我們身體健康的，象細菌、病毒、寄生蟲等，或者傳播這些害人精的蒼蠅、老鼠、跳蚤等才算是髒東西。有人說到農村去勞動，要挑大糞；大糞是不是髒的呢？對的，大糞是髒東西，它裡面帶有許多病菌、寄生蟲卵。但是誰都知道，糞是莊稼之寶，主要的是我們怎樣對待它。正象醫學家和醫生經常要和病菌打交道一樣，不能因為說病菌是髒的、是有害健康的而不給病人醫治。

怎麼樣來正確地對待髒呢？主要可以分兩方面：一方面加速社會主義建設，提高生活水平，改善環境衛生，消滅“四害”；另一方面培養良好的衛生習慣，講求衛生，提高抵抗力，使存在的髒東西不能夠危害我們。下面就談幾點可以做的事情。

1. 手的衛生：手是人类的萬能工具，不管做什麼事情都離

不开它，所以手接触不干淨的东西的机会最多，細菌、寄生虫卵等常常会附着在上面。下地干活，把手弄髒了，回到家来洗也不洗，拿起食物就吃，这些害人的髒东西也随着进了肚皮；拉痢，肚子里長虫，生伤寒病，都是这样得来的。也有人的眼睛、鼻子痒了，就用手去揉、去挖，甚至还有人刚挖了脚又去揉眼睛，根本沒想到这是髒的；紅眼睛和砂眼，就常常是帶有这些病菌的手，或者用髒手捏过的手巾擦眼睛，帶进了微生物而后得病的。

用手挖鼻子又有什么不好呢？鼻子里面是小血管最多的地方，用手挖鼻子最容易出鼻血，加上手是髒的，病菌也就随着跑进里面去了，可以产生很多毛病。在鼻子痒、有分泌物的时候，可以用清潔的手帕，包着小指头輕輕的挖出来。

此外用髒手去抓痒，不小心把皮肤抓破了，也会发炎，化膿。患脚湿气的人，抓抓脚指头再抓抓身上手上，就会引起体癬或者手上的鵝掌瘋和灰指甲。总之，髒手能闖的禍很多，我們應該注意洗手。洗的时候最好用肥皂擦，除了手背、手心外，手指間、指甲里面都要仔細的洗到；指甲过長最容易藏垢，要及时剪去。

2. 飲食要干淨：手洗干净了，但是吃的食物髒、帶有病菌的话，仍然会得病。有人为了“滋味鮮美”，喜欢吃半生不熟的食物，象广东人喜欢吃魚生粥；紹兴人喜欢吃醉蟹，也有人喜欢吃生菜、蚌蛤和蚶子等。另一些人完全是为了方便，直接喝生水，对可以生吃的东西（象荸薺、菱、水果等），洗也不洗，皮也不削拿起来就用嘴啃。結果在大享口福的时候，病菌也就随着下肚。我們提倡不吃生冷，一般食物都应熟食，水必須燒开了喝。新鮮的蔬菜，虽然不宜煮得時間过于長久，尤其用大

火久煮最容易破坏維生素，但是至少不要燒得太生，还是容易做到的。荸薺、菱、瓜、葱、番茄和水果等原是可以生吃的，但在吃以前先用开水燙一番和去了皮吃。

3. 常洗澡換衣：皮膚是我們身體排泄廢物和調節體溫的重要工具。長久不洗澡，汗液、脫落的表皮和灰塵所構成的污垢，會阻塞皮膚的毛孔，而影響它的功能，使身體不能很好的排泄廢物；髒的東西積在皮膚上，容易生瘡癤和其他的皮膚病。

4. 搞好環境衛生：自己弄乾淨了，而四周的環境沒有搞好，髒的根源還是沒有剷除。和生活密切相關的象住屋、廚房、廁所、糞坑、牲畜圈等等，都要把它弄乾淨。

怎樣來搞好農村中的環境衛生呢？首先是積極地參加愛國衛生運動，消滅四害。目前我國的衛生面貌已有很大改變，許多地方已經成為無蠅、無蚊區，這是古今中外從來也沒有見過的事情。消滅了蒼蠅、蚊子、老鼠、蟑螂、臭蟲等害人東西，許多病菌就不容易傳給我們了。

其次，要把生活環境和生產環境都搞得乾乾淨淨，這裡所指的搞乾淨，並不是指把髒東西倒出去就算了，而是要做適當的處理：死的老鼠、蟑螂用火燒掉，糞缸要加蓋，牲畜應圈在一起由專人負責，不讓牠們亂跑。瘟豬死狗等吃不得，也不要丟在河裡，而應該埋在五尺深以下的地裡，或者用火燒掉。

髒的東西，有能消滅的，也有大糞、河泥等不應該消滅的。對於這些雖然髒卻很有用的東西，我們不怕去接觸它們，我們挑糞、挖河泥，一切比這更髒的東西，都毫不在乎的去接觸，可是做完後把手腳洗得清清爽爽，不讓一個細菌、一個寄生蟲進入身體，這樣才是頂頂清潔衛生的人。

六 到农村去会水土不服嗎

“水土不服”究竟是指什么东西呢？顧名思义，水是指飲食方面，土是指地理环境方面。“水土不服”也就是指我們对新的自然环境不能适应的意思。

人到底能不能适应新的自然环境呢？巴甫洛夫說得好：人的大腦和整个高級神經系統主要有两大功能，第一是使机体內在环境的統一，也就是說我們身体的各种器官如心、肺、肝、腸、肌肉和骨骼等都是在大腦的統一领导下协同地工作着；第二是机体内外环境的統一性，也就是說当外界的自然环境变更时，大腦能够有力地领导身体内各种器官的机能来适应外界的环境。

由此可以看出，每一个健康的人都能够在大腦的統一领导下，逐渐地适应新的自然环境，“水土不服”是可以克服的。

我們且把所謂“水土不服”的“水”——飲食方面談一下。在副食品方面，城市中吃葷菜的机会要比农村中多一些，但并不是說只有大魚大肉中有营养，农村中有豆类、花生和新鮮蔬菜等，这些副食品都是含有丰富的营养素的。在主食品方面，农村和城市都是吃米和面的，在农村中有时要搭配吃一些杂粮和山芋、玉米、小米、高粱和其他薯类等等。以薯类來說，它的維生素和矿物质含量比米、面丰富，如果用来代替部分粮食，可以增加膳食中的营养成分。有些杂粮在开始时吃不慣，但是通过了体力劳动，我們的食慾和消化能力以及刻苦耐劳的精神大大地提高，一定可以适应的。

再來談談“土”，无非是指地理環境的冷、熱、乾、濕等；南方人說北方氣候太冷，北方人嫌南方太熱太潮濕。然而在偉大的祖國社會主義建設中，多少南方人在北方、多少北方人在南方工作，他們不都生活得很好嗎？不相同的地區，它的自然環境是不同的，但是除了天冷了可以生爐子、多穿衣服，天熱了可以搥扇子、乘風涼外，我們有一個最寶貴的中樞神經系統，在它的統一領導下，完全可以適應外界環境的變化。拿身體體溫來說，無論是天冷或天熱，始終保持在 37°C 左右；天冷了，身體可以多產熱、少散熱，天熱了又可以少產熱而多散熱。體溫是怎樣調節的呢？就是腦子中體溫調節中樞領導着工作。熱的產生主要是依靠體內物質的分解和氧化，而熱的發散是通過皮膚毛細血管、汗腺和呼吸道等的作用。天冷，皮膚血管收縮，流向皮膚表面的血液減少，汗液分泌少，散熱也就少了。相反地，在天熱的時候，通過了神經的反射，皮膚毛細血管擴張，汗液分泌增多，身體的溫度也就隨着皮膚血流的增進和出汗而大量散發出去。我們身體既然有这么靈活的體溫調節機能，能夠隨時根據外界環境的變化調節着體溫，因此氣候的變化是完全能夠適應的。

從上面所談的看來，水土不服，主要是看有沒有堅強的意志來克服。馬克斯教導我們說：“人不僅要能適應自然，而且要能改造自然”。自然環境都不能夠適應，怎么能談得到改造自然呢？

七 用冷水有什么好处

在农村中除了喝开水外，用冷水的較多。有人認為用冷水容易生病，有人表示用冷水身体吃不消，也有人說冷水能鍛煉身体，对我們身体有很多好处。

冷水会不会致病呢？这主要看怎样运用它。冷水中帶有一些細菌，喝冷水自然可以致病。但是除了有血吸虫感染过的水以外，用冷水洗臉、洗脚或洗澡，是不会产生危险的。

用冷水可以鍛煉人体对外界环境的抵抗力。經常用冷水的人能够适应寒冷的气温，如果冷天跑到室外去，他的身体立刻会加强产热的工作，也就是說，身体調节体温的中樞领导作用已經加强。

体温調节的中樞为什么能得到鍛煉呢？这主要是体内的热在冷水中比空气中散发要快得多，身体的体温在水中的变化比在空气中散发要快得多，經過了經常的用冷水鍛煉以后，体温中樞得到了考驗，在平时一般气温改变时，就不会受凉，不容易伤风感冒。

另外，冷水还能刺激神經系統，提高它的兴奋性。許多人在洗冷水浴时都喜欢高声談笑或唱歌，也正是冷水引起了机体兴奋性增高的反应。神經系統的兴奋可以增加工作效率。

冷水的鍛煉除了能提高身体的抵抗力以外，还能使肺活量增加，血管收縮、舒張显得更灵活，心臟跳动得更有力。

使用冷水既然有这么許多好处，那末应该如何来正确地使

用呢？最重要的，要注意循序漸進。洗冷水澡的話最好先從夏季開始，以後逐漸地過渡到冬天，就能習慣。剛開始時，洗澡用的水最好溫度在 20°C 左右，以後逐漸降低到 $6^{\circ}\text{—}7^{\circ}\text{C}$ 。不習慣用冷水的人，可以先用冷水洗洗臉、洗洗腳，以後再洗冷水浴。冷水浴的鍛煉方式有擦澡、沖浴、淋浴、盆浴和游泳等。冷水浴開始是3—5分鐘，以後逐漸增加到10—15分鐘。蘇聯醫學博士魯·伊萬諾維支領導幾百個學生在冬季零下 $30^{\circ}\text{—}40^{\circ}\text{C}$ 的嚴寒天氣中進行冷水浴，他自己也能在零下 $47^{\circ}\text{—}53^{\circ}\text{C}$ 的寒冷天洗冷水浴。他們的身體都非常健康，這說明用冷水並不是可怕的，相反，它是增強體質的很好的方法。

在有血吸蟲感染地區，使用冷水應該特別注意，因為這些地區的水中常帶有血吸蟲的幼蟲——尾蚴，它能夠從皮膚鉆進身體里面去，使我們患血吸蟲病，在這些地區使用冷水可以：

1. 把冷水儲藏三天以後再使用，那時水里的尾蚴自會死去；
2. 每四桶水中加一錢的漂白粉，半小時後殺死全部尾蚴，就可取用；
3. 使用井水。

八 睡硬板床有哪些好處

有些人住在城市里，睡慣軟床，到農村去要睡硬板床。睡硬板床是不是容易恢復疲勞？會把身體瞞傷嗎？從醫學的角度來看，睡硬板床是有好處的。