



农村日用卫生知识

广东人民出版社

农村日用卫生知識

本社編

广东人民出版社

編者的話

我們在日常生活和劳动中，有时免不了碰到这样的一些問題：有的人吃了蚕豆、木薯、馬鈴薯为什么会中毒？孩子发了几天烧，为什么就口歪、眼斜、脚跛变成残废？白喉、百日咳怎样預防？被毒蛇、疯狗咬伤怎样处理？肚子痛究竟是什么毛病？妇女有白帶是不是就是妇科病？……等等。很多人都希望弄清楚这些問題的来踪去迹，以及简单的处理办法。

这本书就专为答复这些問題而編輯的。书中收集了农村讀者經常碰到的一百多个問題，作了淺显的解释，目的是帮助大家增加一些卫生保健的基础知識。

本书在編輯过程中，曾經参考了不少有关报刊杂志，初稿編成以后，又承中山医学院朱师晦教授热情的支持，給予审核和校正。

农村日常卫生方面的知識包含很广，本书介紹的仅仅是其中較常用的一部分。我們恳切地希望大家看后多多提出宝贵的意見，以便再版时补充修改。

1964年12月

目 录

警惕吃河豚鱼中毒.....	1
防止吃蚕豆中毒.....	1
不要多吃白果.....	2
病死的禽畜肉吃不得.....	3
吃木薯要除毒.....	3
发了芽的马铃薯有毒.....	4
当心误吃野草菇.....	5
蓖麻子不能生吃.....	6
桃李的核仁有毒.....	6
不要吃生菱角、生荸荠.....	7
吃鱼生不卫生.....	7
多吃田螺难消化.....	8
防止“病从口入”.....	8
不要饮生水.....	10
注意饮水的卫生.....	10
苍蝇叮过的食物为什么不能吃.....	11
吃汤淘饭不易消化.....	12
不要暴饮暴食.....	12
不要让孩子随便吃“宝塔糖”.....	13
抽烟对人有没有害处.....	14

喝酒害处多·····	14
怎样保存饭菜的养料·····	15
维生素的功用·····	16
蜂蜜能治病·····	18
怎样煎汤药·····	18
吃药要按时·····	19
吃药时为什么不能喝茶·····	20
验血会影响身体健康吗·····	21
红汞和碘酒一起用会中毒·····	21
当心手上的细菌·····	22
指甲要常剪·····	23
随地吐痰不是小事情·····	24
几种不合卫生的坏习惯·····	25
不要捏紧鼻子擤鼻涕·····	26
防治“水田皮炎”·····	26
农药1605、1059中毒怎么办·····	27
使用666要防止中毒·····	29
溺水的急救·····	30
烫伤了怎么办·····	32
鼻出血怎么办·····	33
怎样处理小伤口·····	33
被疯狗咬伤怎么办·····	34
当心毒蛇咬伤·····	36
中暑的急救·····	37
预防红眼睛·····	38

砂眼病是怎样得来的·····	39
夜盲是怎么回事·····	40
为什么会烂嘴角·····	40
讨厌的灰指甲·····	41
生了痢痢头怎么办·····	42
为什么会长疥疮·····	43
预防生疖疮·····	44
狐臭是什么病·····	45
“发羊吊”是怎么回事·····	46
牙痛不能大意·····	47
腹泻不是小事情·····	48
怎样辨别肚子痛的毛病·····	49
“起红钱”是怎么回事·····	51
经期不宜参加重劳动·····	52
经期不宜下水田干活·····	53
什么样的白带是病态·····	53
讨厌的葡萄胎·····	54
孕妇要不要忌口·····	56
怎样计算生孩子的日期·····	56
产妇为什么会得月子病·····	57
保护乳房，预防奶疮·····	58
按时给孩子喂奶·····	60
怎样给孩子断奶·····	61
延长哺乳期能够避孕吗·····	62
避孕会不会得神经衰弱病·····	62

避孕后还会生孩子嗎.....	63
避孕会不会引起妇科病.....	64
多大岁数結婚最合适.....	64
儿女多少是不是命里注定.....	65
不要給孩子穿开襠褲.....	66
怎样护理发烧的孩子.....	67
生病时为什么会发烧.....	67
按时給孩子注射防疫針.....	68
“夜啼郎”到底是怎么一回事.....	70
孩子睡着了为什么会磨牙.....	71
注意保护“六岁牙”.....	72
孩子尿床怎么办.....	73
小儿麻痺症是怎么一回事.....	75
小儿惊风是怎样引起的.....	76
为什么会得流行性腮腺炎.....	77
患麻疹不是小事情.....	78
孩子出水痘要注意.....	80
預防百日咳.....	81
提防孩子得白喉.....	82
当心孩子得肺炎.....	84
孩子肛門为什么发痒.....	85
蛔虫决不能帮助消化.....	86
注意流行性乙型脑炎.....	87
預防脑膜炎.....	88
什么是流行性感冒.....	89

当心得破伤风	90
咯血不一定是肺結核	91
为什么会得肺癆病	92
預防鉤虫病	93
害人的痢疾	94
发冷病是怎样发生的	95
預防传染性肝炎	97
当心感染上伤寒病	98
提防霍乱	99

附 录

常用成药介紹	101
--------------	-----

警惕吃河豚魚中毒

河豚魚，广东俗称“泡魚”。我国沿海各地都有出产。河豚魚类中的虎河豚、小紋河豚等，含有强烈的毒素。这些毒素主要包含在内脏中，特别是在血液、卵巢、卵子和肝脏里面。吃河豚魚中毒，通常是在吃后的半小时至三小时出现胃部不适，恶心、呕吐，口腔、嘴唇渐渐失去知觉，四肢无力、麻痹，言語不清，眼瞼下垂、瞳孔先缩小后放大等症状；严重的会引起呼吸困难，体温和血压下降，以至死亡。

河豚魚有毒，千万不要吃，如果发现有人誤吃河豚魚中毒，应即刻进行急救。急救的办法是設法使中毒的人呕吐，将胃内食物連毒素一起吐出，以減輕毒性。急救以后，要馬上送医院搶救。

防止吃蚕豆中毒

新鮮蚕豆滋味鮮美，大家都很爱吃。但是有些人尤其是孩子，对蚕豆特別敏感，吃了蚕豆以后不久会突然发病。初时，精神不好，不想吃东西，恶心、呕吐，面部和全身皮肤顏色渐渐变黄，嘴唇、指甲发紫蓝色，同时屙黑色尿（血紅蛋白尿），因此造成严重溶血、貧血、昏迷不醒，以至死亡。这便是

中毒的表现。

发现有吃蚕豆中毒的人，要赶快送医院救治。要是发觉得早，医治得快，也就好得快。平时在吃蚕豆时，最好将蚕豆晒干后才煮来吃；要是吃新鲜蚕豆，应该用清水煮漂几次或浸泡几天，煮熟后将皮剥去，才能食用。

为了防止孩子吃蚕豆中毒，最好不要给孩子吃新鲜蚕豆。喂奶的妈妈也不要吃新鲜蚕豆，因为蚕豆的毒质能够在母乳中分泌出来，所以不能吃，以免引起乳儿中毒。

不要多吃白果

白果肉含有一种叫白果苷的东西，可以分解出烈性的毒素，要是食用不适当，就会引起中毒，尤其是孩子，还容易有生命的危险。吃白果中毒的人，常常有头晕、发热、呕吐、抽搐、气急、口唇青紫等现象。吃白果后如果发现有中毒症状，要马上请医生救治。

白果苷的毒素比较容易挥发。用白果煮东西时，锅盖不要盖得太严，使毒素能够随着蒸气一起挥发，而且要煮得熟透。炒白果或煨白果不易熟透，毒素很难散失，容易发生中毒，最好不要这样吃。

病死的禽畜肉吃不得

病死的禽畜象瘟鸡、瘟猪等，它们的血液、肝、肺、心、肾等内脏和肌肉里，都保存着大量的致病菌，人吃了容易得病。同时，当人们吃病死的禽畜肉的时候，它的血、肉里的细菌和病毒，象沙門氏属的伤寒菌、副伤寒菌、布氏杆菌和猪霍乱菌等，还容易污染食具和其他食物。人们使用这些食具和吃了这些食物，也会感染细菌、病毒而得病。还有，当人们的手接触了病死的禽畜的尸体以后，如果不立即洗刷干净或消毒，也能够将细菌、病毒污染到食物上，人吃后同样会得病。

总之，病死的家禽、家畜的肉，如没有经过严密煮过消毒，都不容易将细菌、病毒杀死，因此千万不能随便拿来吃。应该挖坑深埋，或者用火焚烧。经济价值较高的病畜，也一定要经过妥善的处理才能吃。

吃木薯要除毒

木薯是一种杂粮，也是工业原料，经济价值高，用途很广，但木薯含有氰酸毒质，如果人吃了未经除毒的木薯就会中毒，特别是孩子更容易引起中毒。

吃木薯中毒的人，轻的会头晕、恶心、呕吐、全身疲

倦；重的会呼吸困难、抽筋、昏迷，甚至心力衰竭而死亡。

木薯的除毒方法很简便，只要将生木薯削去表皮和皮层，切成块或片，浸在清水内三至五天，每天换水一次，就可以煮熟食用，也可以晒干储存，或者磨成木薯粉做各种点心吃。

要是发现有吃木薯中毒的病人，要给他饮大量糖开水，并设法催吐；同时，应该即刻将病人送卫生所或请医生急救。

发了芽的马铃薯有毒

马铃薯，俗称“薯仔”，是一种营养丰富的食物，既可以当饭吃，又可以做菜。但是，马铃薯发芽以后，就产生一种叫“龙葵素”的毒素，人吃了会引起中毒。中毒轻的有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、喉头发干等症状，重的甚至会造成心脏和呼吸中枢麻痹而死亡。因此，当马铃薯发了芽以后，吃的时候必须挖去它的芽和芽根眼，并且要多削掉一点芽根眼附近的皮层，放在水里多泡一会，烧煮的时间要比较长些。削掉的薯皮，即使是拿来喂牲畜，也必须用水泡过煮过。

如果发现了吃马铃薯中毒的人，除了给他喝大量糖开水外，要设法催吐，并赶快将病人送去卫生所或请医生救治。

当心誤吃野草菇

草菇有两种，一种是人工种植的，沒有毒质；另一种是野生在山林草地上的，叫“野草菇”。野草菇中也分两种，一种沒有毒，另一种有毒。有些人由于不能辨别，結果誤吃了有毒的野生草菇而发生中毒。

怎样区别有毒和无毒的野草菇呢？

一般沒有毒的野草菇，多丛生在清洁的草地和松类树林上，刚生长时白色、頂圓。如果这时候把它摘下来，白色就慢慢地变成粉紅色、棕紫色，最后变成黑色。它的盖大多扁平或半球状形，在成熟的时候，也是白色或棕白色，皮干以后，象軟絲般，容易撕剝，撕剝了以后也很干淨。沒有毒的野草菇，柄白色，比較坚硬，下端也比較肥厚，要用力才能把它扭断。

有毒的野草菇多是奇形怪状，或者外观很美丽，有紅、紫、青、黃等鮮艳顏色，柔軟多含水分。摘下来以后，很快就变顏色，有恶臭、苦辣味道，皮容易脫落。茎下有絨毛，茎上有輪圈、凸出点、黑斑、生泡，容易流出米湯样的水来，弄破以后就变顏色。

总之，对于沒有把握鉴别的、可疑的野草菇类最好不要吃。假使不幸吃了毒草菇，发生中毒現象，如呕吐，腹痛，暈眩，皮肤变黃、眼睛也黃（黃疸）等症狀，很容易发生生命危險，應該立刻送医院搶救。

蓖麻子不能生吃

蓖麻子的用途广泛，經濟价值很大。但是，蓖麻子內含有蓖麻毒素和蓖麻碱，对人体的血液有凝結作用。据化验：零点零零二克（一克等于二市分）的蓖麻毒素或零点一六克的蓖麻碱，就能使人中毒死亡。所以蓖麻子絕對不能生吃。

誤吃蓖麻子中毒以后，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃腸道症状。剧烈的呕吐和腹泻，常能使人失去大量的水分，造成脫水酸中毒，出现精神不振，头昏想睡甚至抽风、昏迷等症状。

蓖麻子中毒，多发生在儿童身上。发现中毒后，应及时送进医院进行急救治疗。

桃李的核仁有毒

好多人都知道北杏仁有毒，只要吃上几粒核仁，就会引起中毒。但是，对含有同类毒素的桃仁、李仁、青梅仁却不怎么警惕。其实，桃仁所含的毒素比杏仁还要多，如果随便拿来食用，就有中毒的危险。吃桃、李等核仁中毒的人，最初有心慌、抑悶、头痛、头眩等现象，以后还有呕吐、发冷、嘴唇和指甲发紫、四肢抽搐、呼吸急促等症状；严重的还会神志昏迷，瞳孔散大，呼吸困难，四肢强直痙攣，以至窒息。

而死亡。所以桃、李等核仁千万不要拿来食用。万一誤吃了而发生中毒現象，要即刻送医院急救。小孩子較容易中毒，更要特別注意，决不能让孩子吃桃、李核仁。

不要吃生菱角、生荸薺

菱角、荸薺（俗称馬蹄）生吃很鮮嫩，很多人都爱吃。但是，这些东西的皮上常常帶着寄生虫。一个菱角或荸薺的皮上，就可能附着几十片姜片虫的囊幼虫，如果吃生菱角、生荸薺的时候用口咬皮，囊幼虫就会进到口內，和食物一起吞进肚子里，发育长大成为姜片虫。姜片虫小的寸把长，大的两寸多，身体扁平，就象平常我們切下来的姜片。这种虫子寄生在小腸內，专门吸食人血过活，使人經常肚子痛，消化不良，泻肚，严重貧血，消瘦。如果一个孩子寄生有数百片姜片虫，就会有生命的危險。

所以，吃菱角、荸薺等水生植物的时候，一定要将皮修削干淨，或者煮熟，才不会得病。

吃魚生不卫生

过去广东人有吃魚生的习惯，这是很不卫生的，因为魚体内常常帶有各种寄生虫和腸胃道传染病菌。这些病菌沒有被煮死，吃了很可能发生急性传染病。吃生魚肉 最主要 是

传染肝吸虫病（即中华分支睾吸虫病），如果感染上肝吸虫病，肝吸虫的幼虫寄生在肝内的小胆管内，那便会发展成为肝病。病人有腹痛、消瘦、肝肿大等症状，虫多的病情更严重，还可能引起肝硬化或急性胆囊炎、胆管炎。

寄生在鱼肉里的肝吸虫的囊虫很怕热，只要将鱼肉煮熟透，就可以把虫杀死。所以，我们吃鱼时，一定要把鱼肉煮熟煮透，以防止感染上肝吸虫病。

多吃田螺难消化

田螺的营养价值很高，它含有丰富的蛋白质、脂肪；矿物质也很多，钙、铁的含量还超过猪、牛、羊肉。

田螺的肉因为含有蛋白质，肉质又比较坚韧，吃多了很不容易消化，加上人们在烹调的时候，又习惯放一些大蒜、豆豉、辣椒等作调味，这些东西和田螺一起煮了以后，吃多了既很容易口渴，又很容易引起肠胃病。所以，田螺不能多吃，特别是孩子更不要多吃，否则容易引起消化不良。

防止“病从口入”

我们知道，一切肠胃道传染病都是由于饮食不注意卫生而得的。俗语说，“病从口入”，就是说食物中常常含有致病菌，或者是不清洁的东西，吃进胃肠内就会得病。那么，要

怎样才能防止“病从口入”呢？

第一、要吃热饭菜，不要吃凉饭冷菜。当顿的饭菜最好当顿吃完，不要煮得过多，尤其是大热天，隔顿的饭菜更容易变坏。因此，多余的或吃剩的饭菜要用纱罩盖住，或放在篮子里用纱布盖好，避免苍蝇叮爬。下顿再吃时，要先把它煮沸才能吃。如果已经发酸臭变味，就不能再吃了。

第二、吃有皮壳的瓜果，如柑、橘、橙、香蕉、甘蔗、荔枝、龙眼等，不要直接用牙齿去咬，要先剥去果皮，去皮后注意不要让不清洁的手污染果肉，以免沾染上致病菌。要是没有皮壳的果子，如橄榄、杨桃、桃、杏、李等，要先用冷开水洗干净，或者用千分之一的灰锰氧液泡十分钟，才可以吃。此外，不要吃腐烂的瓜果，苍蝇叮爬过的瓜果，也要经过洗净消毒才能吃，以免吃进致病菌得病。

第三、注意食具的清洁，碗、碟、汤匙、筷子、盆等，用后要先洗干净，然后用开水煮五分钟，或烫过消毒，擦碗布也要经常煮过。干净的碗筷要放在清洁及密封的碗柜内；厨房要常常打扫。垃圾污水应每天清除，不要随地乱倒，以免苍蝇孳生，蟑螂藏匿。

第四、不要用嘴嚼饭喂孩子。有些老人家喂小孩子时，常常将饭放在自己的嘴里嚼烂后，才拿出来喂给孩子，这是一种不好的习惯，很不卫生。因为每个人的口内都有自己所带的细菌，如果用嘴嚼过的饭喂孩子，就容易将病菌带给孩子而使他得病。喂孩子的饭可以煮烂一点，而且要定时定量，每天喂三顿或四顿，不要吃得太多，也不要乱吃，以免得病。