

8

卫生宣传资料

山东省卫生防疫站 编
山东省泰安地区卫生防疫站

人民卫生出版社

卫生宣传资料

8

山东省卫生防疫站
山东省泰安地区卫生防疫站 编

人民卫生出版社

卫生宣传资料

8

山东省卫生防疫站 编
山东省泰安地区卫生防疫站

人民卫生出版社出版
北京通县印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 1 $\frac{3}{4}$ 印张 33千字

1977年10月第1版第1次印刷

印数：1—42,400

统一书号：14048·3576 定价：0.13元

毛主席语录

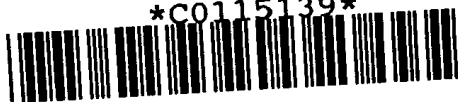
身体好，学习好，工作好。

我们必须告诉群众，自己起来同自己的文盲、迷信和不卫生的习惯作斗争。

把医疗卫生工作的重点放到农村去。

预防为主

C0115139



前 言

我们伟大的领袖和导师毛主席对青少年一代是十分关怀的。一九五三年六月三十日，毛主席接见青年团第二次全国代表大会主席团时，曾勉励全国青年：“**身体好，学习好，工作好。**”英明领袖华主席坚决贯彻毛主席的教导，十分关心青少年学生的健康成长。为了更好地保护青少年的身体健康，我们编写、搜集了一些有关青少年的卫生防病材料，供各小学校和其他单位开展卫生宣传时参考使用。

由于我们经验不多，本书可能存在缺点，希同志们提出宝贵意见。

1977年6月

目 录

从“三好”谈起 (讲话)·····	(1)
爱国卫生运动 (讲话)·····	(2)
我国广大城乡的青少年更加健壮了 (讲话)·····	(3)
学工学农中要注意安全卫生 (卫生常识)·····	(4)
麦收的时候 (卫生常识)·····	(5)
野营训练中要注意哪些卫生问题 (卫生常识)·····	(7)
资产阶级思想最臭 (小评论)·····	(8)
从小锻炼身体 (讲话)·····	(9)
游泳的安全和卫生 (对话)·····	(11)
漫谈跑步 (体育卫生常识)·····	(13)
不该养蛔虫 (相声)·····	(14)
蛔虫是个大坏蛋 (快板)·····	(16)
近视眼是怎么回事 (卫生常识)·····	(17)
什么叫云雾疗法 (卫生常识)·····	(19)
防治沙眼 (对话)·····	(20)
怎样预防龋齿 (卫生常识)·····	(23)
怎样防治冻疮 (卫生常识)·····	(25)
为什么身体越锻炼越有劲 (卫生常识)·····	(26)
大家都来使用保健牙刷 (卫生常识)·····	(28)
人体必需的营养素 (卫生常识)·····	(29)
出血以后怎么办 (卫生常识)·····	(30)
小朋友为什么每天要睡九到十小时 (卫生常识)·····	(32)
睡个午觉精神爽 (对话)·····	(33)

怎样才能睡得好（卫生常识）·····	(34)
制药（小故事）·····	(35)
不喝生水（小常识）·····	(37)
不吃汤泡饭（小常识）·····	(37)
不要“吃”手指头（小常识）·····	(38)
少吃零食（小常识）·····	(38)
吃水果的卫生（卫生常识）·····	(39)
当心食物中毒（顺口溜）·····	(40)
儿歌（九首）·····	(41)
谜语（六则）·····	(45)
“四勤、四不”要做到（组画）·····	(47)
大张旗鼓搞卫生（歌曲）·····	(48)
采草药（歌曲）·····	(49)
一双眼睛一双宝（歌曲）·····	(50)

从“三好”谈起（讲话）

我们伟大的领袖和导师毛主席在一九五三年六月三十日接见青年团第二次全国代表大会主席团的时候，曾经勉励全国青年：“**身体好，学习好，工作好。**”毛主席的亲切勉励，体现了党和国家对青少年一代的无限关怀和殷切期望。

青少年一代是革命事业的接班人。

毛主席说：“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”

老一代革命者，艰苦奋斗了几十年，赶走了帝国主义，推翻了反动统治，为人民打下了江山。保住人民的江山，建设人民的江山，把我国建设成为伟大的社会主义强国，实现四个现代化，并在将来实现共产主义的历史任务，就落在我们青少年一代的肩上。我们能不能实现这个伟大的历史任务，把革命进行到底呢？那就要看我们的身体好不好，学习好不好，工作好不好。所以说，我们的身体、学习、工作的好坏，关系着祖国的前途，关系着革命的未来；同时，我们的身体、学习、工作的好坏，也是我们对革命事业的责任心强不强的表现。

身体好、学习好、工作好，三方面有着密切的关系，是不能分开的。学习是为了工作；学习好，革命的本领大，才能工作好；而要学习好、工作好，必须身体好；身体好是学习好、工作好的一个重要条件。

为什么要这样说呢？

这是因为，我们少年儿童每时每刻都在长身体，正是发育成长的时期。这时候，特别需要好好锻炼，注意身体健康，这样，才能长得一天比一天壮实。

这是因为，身体是革命的本钱。大家想想，解放军叔叔日夜守卫在冰雪高原上，炼钢工人终年劳动在热气逼人的炼钢炉旁，农民为了丰收不怕风吹雨打，科学工作者不分昼夜地刻苦钻研世界上最先进的科学技术，……他们哪一个不需要健康的身体啊？

我们只有从小注意身体健康，长大起来，才能担负任何艰苦繁重的任务，为人民吃大苦、出大力、耐大劳。身体是基础，健康最重要。只有身体健康才能更好地学习知识，更好地为人民服务。所以，我们红小兵和同学们一定要响应毛主席的伟大号召，“好好学习，天天向上”，锻炼身体，讲究卫生，争取都成为“三好”的学生！

爱国卫生运动（讲话）

伟大领袖毛主席亲自倡导和发动的、敬爱的周总理生前亲自组织的、英明领袖华主席十分关心的爱国卫生运动，关系到广大人民的健康，有利于“抓革命，促生产，促工作，促战备”，具有移风易俗，改造世界的伟大意义。

“预防为主”的方针，是毛主席无产阶级卫生路线的一个重要内容。要贯彻“预防为主”的方针，就必须积极开展以除害灭病为中心的爱国卫生运动。

搞好除害灭病的卫生工作，能够减少各种疾病，增强人

民体质，保证广大人民更好地投入“抓革命，促生产”的战斗。革命、生产越是忙，就越要注意保护广大人民健康。

搞好爱国卫生运动，必须放手发动群众。要大张旗鼓，大造声势，大做宣传，让毛主席的无产阶级卫生路线家喻户晓，深入人心，使各行各业、男女老少都行动起来，除掉苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫，进一步改善环境卫生。

除害灭病的卫生工作，抓与不抓，情况大不一样。许多地区和单位开展爱国卫生运动的经验证明，只要思想上重视，认真地去抓，作到突击与经常相结合，很快就可以见效。

在抓好爱国卫生运动的同时，要大力开展群众性体育活动，这是贯彻执行“预防为主”方针的一项重要措施。有了强健的身体，对疾病就有了更大的抵抗力。

我们每一个红小兵战士，要争当爱国卫生运动的闯将，大力宣传毛主席对卫生工作的一系列指示，积极投入到爱国卫生运动的热潮中去，为夺取除害灭病的新胜利而努力！

我国广大城乡的青少年更加健壮了

(讲 话)

现在，常常听到人们高兴地谈论：孩子个儿越来越大，体格越来越壮。说这话有根据吗？有！从我国各地从事学校卫生工作的人员近年的调查完全证实了这一点。新中国建立以来，特别是文化大革命以后，青少年的身高、体重，逐年都有显著增加，如据山东省济南市和泰安县调查中小學生，近十年来，男生体重平均增长分别为1.83公斤和2.73公

斤，女生身高平均增长分别为4.12厘米和4.36厘米。其它省、市调查，都有类似的结果。

各地调查结果充分说明：我国广大城乡的青少年更加健壮了。这是由于在伟大领袖毛主席和党中央的英明领导下，我国社会主义制度有着无比的优越性。随着国民经济的发展，我国劳动人民的生活水平不断提高，医药卫生、妇幼保健的条件不断改善，必然直接反映到青少年的生长发育上来。同时，这也是在毛主席关怀下，青少年在德育、智育、体育全面发展的一个丰硕成果。

我国的社会主义制度，是开展青少年卫生工作的根本保证。我国广大城乡青少年日益强健的这一事实，为进一步搞好青少年卫生打下了有利的基础。我们确信在英明领袖华主席的领导下，沿着毛主席革命路线，今后一定能够把青少年卫生工作搞得更好！

学工学农中要注意安全卫生

(卫生常识)

教育革命红旗飘，开门办学就是好，
理论实践相结合，工农群众作指导。

学生参加工农业生产劳动，是贯彻毛主席光辉的“五·七指示”的具体行动。坚持开门办学，参加三大革命运动的锻炼，是使我们提高三大觉悟，增强无产阶级感情，“成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的一项根本措施。这是反修、防修和巩固无产阶级专政的重要保证，也是培养无产

阶级革命接班人的必经之路。劳动当中，我们要虚心向工人阶级和贫下中农学习，接受他们的再教育。同时还要注意安全卫生，把劳动锻炼坚持下去。要作到以下几点：

一、严格遵守操作规程，作到安全生产。

二、遵守纪律，听从指挥，在操作、干活时不打闹，不吃零食。

三、根据不同工种，采用不同的劳动保护用品。

四、劳动过程中要有工间休息，以调节精神，恢复体力。

五、保持劳动场地的整洁，工具要安放得有条理。

六、劳动完毕后，要洗脸、洗手，搞好个人卫生。

七、发现有不安全的地方要马上向老师报告，及早采取措施，预防工伤事故的发生。

八、露天劳动，夏天要注意预防中暑，冬天要防冻伤。

麦收的时候（卫生常识）

麦收时，常常会碰到一些卫生方面的问题，下面就是几个：

胳膊为什么刺痒？

有的小朋友问：为什么割麦子的时候，胳膊上会起又刺又痒的小红疙瘩？这是尖锐细碎的麦芒或者麦糠落在皮肤上引起的。农民伯伯管它叫“麦毒”或“麦咬”。要是你敞开衣服割麦子，麦芒飞进去，还会使你前胸、脖子也感到刺痒呢！所以要注意，割麦子的时候要穿上长袖衣服，扎紧袖

口、领口和扣紧衣扣，这样就不容易得麦毒了。

如果发生了麦毒，不要用手去搔抓，可以先用温水冲洗（不要用肥皂），再用毛巾浸冷盐水，把毛巾拧得半湿不干，敷在刺痒的皮肤上，慢慢就能止痒。

冷盐水的配法是：两斤冷开水加进三钱盐，用筷子搅匀。

两手肿胀是怎么回事？

割麦子时间一长，手就会感到肿胀。这多半是因为割麦子的时候老弯着腰，两只手又用力握麦秆，时间长了，手和胳膊上的血液流通不畅，就会有肿胀的感觉。

要避免两手肿胀，可以在劳动的时候，适当直直腰，或举举胳膊，搓搓手，使血流畅通。另外，劳动当中要合理安排休息。

镰刀割破手怎么办？

用镰刀割麦子，得注意安全。假如不小心割破了皮肤，应该立刻用温开水或凉开水冲洗伤口上的泥土、血污，用药棉擦干后，再涂上紫药水（龙胆紫药水）或红药水（二二〇液）消毒。千万不要用泥土涂伤口，那是非常危险的。因为泥土里常常有一种破伤风菌，它钻进人的血液里，会使人得非常危险的破伤风病。

其他还要注意什么？

此外，如果天气热时，还要注意预防中暑的发生。到地里收麦子时最好头戴草帽，多喝些开水，多吃些咸菜。中午太热可以安排午休，做到上午早出早收工，下午晚出晚收工。集体劳动时，各个班级都要带一些常用防暑和外伤药品。有些病自己处理不了时，可以请当地赤脚医生治疗。

野营训练中要注意哪些卫生问题

(卫生常识)

红小兵，志气大，打起背包齐出发。

路远算个啥？铁脚板大步跨。

风雨算个啥？学习红军征服它。

胜利到达目的地，红旗下面笑哈哈。

野营训练中，我们一定要学习解放军吃大苦、耐大劳的好思想、好作风，继承“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的光荣传统，人人学会走路，练出一副铁脚板，准备狠狠打击侵略者。

野营训练中的卫生要求是：

一、出发前要吃饱、喝足。带上干粮，最好带些咸菜。灌满水壶，水里可放些盐。

二、水壶里的水，在途中要少量多次地喝，不要出门就喝光，以免途中无水渴得慌。到了有开水补充的地方，要喝足水，并再把水壶灌满。

三、不要喝生水，不吃腐烂不干净的食物，不暴饮暴食，生吃瓜果要洗净。

四、最好穿半旧的鞋袜。鞋子要稍宽大些，鞋底、袜底要平。为减少磨擦，袜底外面可抹一层肥皂。走路脚要平稳，掉队大步跟上，脚痛不要歪扭，鞋里进沙及时倒掉。休息时脚抬高，整理鞋袜。宿营时坚持热水烫脚。

五、防止着凉。冷天行军中出汗，要及时擦干，不要脱

帽敞怀。爬山最好不要在山顶歇脚，应下山后找背风处休息。夜行军途中休息时不要睡觉。

六、途中大小休息次数要安排得当，每隔一定时间（一般是隔40分钟）进行小休息，中午应大休息一次。尽可能在大休息时吃饭。

资产阶级思想最臭（小评论）

学校进行爱国卫生大扫除，林华和杨明高高兴兴地来到学校，等待分配任务。

当林华和杨明被安排打扫厕所时，就产生了一个活思想：“臭”。但他们立刻想起了毛主席的教导：“**我们这个队伍完全是为着解放人民的，是彻底地为人民的利益工作的。**”对照毛主席的教导，联系自己的思想，使他们认识到：怕脏、怕臭就不可能“**完全**”、“**彻底**”地为人民服务。为人民服务不能有半点私心，不能挑挑拣拣。于是，他们俩就赶到厕所，拿起工具干了起来。

林华和杨明用毛泽东思想战胜了资产阶级的臭思想，把厕所打扫得干干净净，消灭了蚊蝇的孳生地，搞好了卫生工作。虽然他们在打扫的过程中闻到了一股臭味，身上溅到了一些污水，但他们却自豪地说：“**我们就是要听毛主席的话，‘完全’、‘彻底’地为人民服务。**”

林华和杨明说得好！的确，厕所里是有臭味的，但更臭的是怕脏怕臭的资产阶级思想。这两位同学不仅扫掉了厕所里的脏东西，更重要的是扫掉了自己思想上的“脏东西”。我

们一定要用毛泽东思想对照自己，指导行动，树立“完全”、“彻底”地为人民服务的思想，做无产阶级革命事业的可靠接班人。

从小锻炼身体（讲话）

少年儿童时期，是人体生长最旺盛的时期，这时注意科学地锻炼身体，对于增强体质有重大意义。

少年儿童的骨骼肌肉都处在迅速生长当中。跑步跳跃，会刺激骨骼加速生长，加上锻炼时血液循环旺盛，可使骨骼获得更多养料。据观察，经常锻炼的青少年的身高就比不锻炼的平均高4~7厘米；还有人观察到经常锻炼能使骨骼增粗，骨密质层增厚。一位练习跳高一年半的16岁少年，起跳腿胫骨比另一条腿的胫骨粗5.5毫米。少年儿童肌肉中水分较多，蛋白质含量较少，因而力量较弱，但是，体育锻炼能使肌肉中血液循环大大加速，代谢过程旺盛，肌肉能得到更



多的氧气和养料，这就促使肌肉内蛋白质和能量物质含量增多及毛细血管网的增生，肌肉变得结实，力量也随之增大。

体育锻炼，还促进少年儿童的心脏血管系统及呼吸系统的发育和功能增强。由于锻炼时心脏负担加重，这就锻炼了心肌的收缩力量及耐久力。体育锻炼还增强了少年儿童呼吸肌的力量及扩大胸廓的活动范围，据调查，经常参加体育锻炼的儿童一年后比不参加锻炼的儿童肺活量要大 248 毫升。

少年儿童的体育锻炼要注意些什么呢？

首先要注意全面锻炼，促进少年儿童力量、速度、耐久力、柔韧、灵巧各素质的发展。为了更快提高运动技术水平，少年儿童也可在全面锻炼的基础上早期进行某一项目的训练，不过要合理安排好全面训练和专项训练的比重。

其次要循序渐进，持之以恒。少年儿童神经系统的特点是兴奋过程比抑制过程强，因而少年儿童爱活动，但也容易从兴趣出发，忽视循序渐进。因此在安排少年儿童体育锻炼时要逐渐增加运动量及难度，要根据季节特点，组织少年儿童全年坚持不间断的体育锻炼。

同时，少年儿童各器官系统发育还不完善，工作能力比成年人低，因而容易疲劳，但少年儿童同化过程旺盛，因此恢复也快。根据这一特点，在少年儿童体育锻炼中，运动量安排要适当，不要过大，同时在一次锻炼或训练课中间可多安排几次间隔休息。

此外，少年儿童的体育锻炼还要和卫生结合起来。少年儿童要从小养成良好的卫生习惯，认识讲卫生和锻炼身体的意义，更自觉地参加体育锻炼及养成良好的卫生习惯。