

衛生常識讀物

家庭衛生

中國紅十字會總會 主編

馬 玉 汝 編 著

人民衛生出版社

1956

家庭衛生

中國紅十字會總會 主編

馬 玉 汝 編 著

人民衛生出版社

一九五六年·北京

內 容 提 要

對象和目的：主要對象是具有高小以上文化程度的家庭婦女；初級衛生幹部也可以用作宣傳、訓練工作的參考。在家庭裡如果需要解決有關醫藥衛生常識的問題，可查閱本書作為參考，以便家庭衛生工作得以逐步地提高。

內容：本書分為兩篇：第一篇是基本衛生知識，包括簡單的生理解剖、個人衛生、環境衛生、婦幼衛生、營養衛生及傳染病等基本常識；第二篇是家庭預防和護理知識，包括預防和護理的注意事項、家庭護理的一般知識、常見的婦女病、兒童病和傳染病等的預防護理和初步治療、救護等。

本書特點：理論較少，具體辦法較多，且簡易可行，適當地介紹了民間的藥物和方法，敘述簡單扼要，並附有插圖九十餘幅，因此，適合於城市及鄉村家庭的參考和應用。

家 庭 衛 生

書號：1962 開本：787×1092/32 印張：5 1/4 字數：110千字

中國紅十字會總會 主編

馬 玉 汝 編 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社印刷 • 新華書店發行
長春印刷廠

1956年3月第1版 - 第1次印刷

印數：1 - 100,000

(長春版) 定價：(4) 0.36元

CAP 2/11

前 言

本會曾於一九五三年五月編印了一本家庭護理，由重點分會在有組織的家庭婦女中推行訓練，兩年來在愛國衛生運動和增產節約運動中都發揮了一定的作用。但我們也收到了不少實際教學、學習和一般讀者的反映，要我們除家庭護理以外，增加衛生防疫和簡易治療等知識；同時有些地方在訓練時已加入了這些知識，收到了更大的效果。因此，我們把家庭護理改編為家庭衛生，並斟酌需要，適當地選編材料，重印發行。

為幫助家庭多解決一些一般的衛生問題，我們蒐集的資料比較多，希望家庭里有什麼需要解決的衛生問題，就翻開書查一查，初步地了解這些問題。

一個家庭的衛生狀況好，病人就比較少，特別是傳染病，如果能從每個家庭里注意到隔離、消毒和及時地做好疫情報告，傳染病就可以減少，就不會蔓延。

家庭里病人少，就能減少這一筆經濟上的負擔，也就能減少里外的顧慮，安心地工作和生產；這才是一個理想的快樂的家庭。同時每個家庭都能注意衛生，注意傳染病的管理，衛生工作自然的也就經常化、普遍化，人民的健康水平也就可以提高了。我們希望這本書能有助於此。

雖然這本書是根據群眾的意見編寫，但限於編者的水平，一定有很多不妥當的地方，希望同志們多提寶貴意見，給我們再版時作為修訂的參考。

編 者 一九五五年十月

目 錄

第一篇 基本衛生知識	1
第一章 人體生理解剖	1
一、神經系統	1
二、感覺系統	3
三、運動系統	4
四、呼吸系統	5
五、循環系統	6
六、消化系統	9
七、排泄系統	10
八、內分泌系統	10
九、生殖系統	11
第二章 個人衛生	13
一、吃的衛生	13
二、喝的衛生	14
三、穿的衛生	15
四、睡的衛生	16
五、運動的衛生	16
六、學習與工作的衛生	17
七、性的衛生	18
八、身體各部的衛生	19
(一) 眼的衛生	19
(二) 耳的衛生	19
(三) 鼻的衛生	20
(四) 口腔的衛生	20
(五) 牙齒的衛生	20
(六) 手的衛生	21
(七) 腳的衛生	21

(八) 陰部和肛門的衛生	21
(九) 皮膚和頭髮的衛生	22
(十) 個人衛生總則	23
第三章 環境衛生	24
一、住屋衛生	24
二、飲水衛生	25
三、糞便管理	27
四、垃圾管理	29
五、污水管理	31
六、病媒昆蟲和鼠類的撲滅	32
(一) 蒼蠅撲滅法	32
(二) 蚊蟲撲滅法	35
(三) 蝨子消滅法	37
(四) 跳蚤消滅法	40
(五) 老鼠消滅法	40
七、家畜管理	44
第四章 婦幼衛生	44
一、婦女衛生	44
(一) 經期衛生	46
(二) 孕期衛生	47
(三) 產前準備事項	49
(四) 臨產注意事項	51
(五) 產褥期衛生	52
二、嬰幼衛生	53
(一) 嬰幼兒的發育	53
(二) 嬰幼兒的營養	54
(三) 嬰幼兒的衛生習慣	58
第五章 飲食營養衛生	60
一、飲食的成分	60
二、飲食的做法	62

三、食品的選擇	64
第六章 傳染病	65
一、什麼叫傳染病?	65
二、什麼叫病原微生物? 有哪些病原微生物?	65
三、傳染的條件	66
四、病原微生物侵入人體的道路	68
五、免疫和預防接種	70
六、隔離工作	72
七、消毒工作	73
八、疫情報告	75
第二篇 家庭護理知識	76
第七章 家庭護理的重要及應注意的事項	76
一、學習科學的護理知識	77
二、聽從醫務人員的指導	77
三、執行嚴密的隔離消毒	78
四、做好說服教育工作	79
五、家庭護理人員應有的態度	79
第八章 家庭護理要具備的條件	82
一、適當的房屋	82
二、適當的用具	83
三、適當的時間	89
第九章 家庭護理的一般知識	89
一、脈搏的檢查	89
二、呼吸的檢查	90
三、體溫的檢查	91
四、床鋪的整理	93
五、病人的搬動	94
六、病人在床上換衣	95
七、病人在床上換床單	96
八、病人在床上擦澡	97

九、病人在床上使用大便器	98
十、給病人飲食	99
十一、給病人吃藥	100
十二、病人和小兒的約束	101
第十章 婦女常見病的預防和護理	104
一、痛經	104
二、閉經	105
三、月經過多	106
四、白帶	106
五、乳腺炎	107
六、子宮癌	108
第十一章 小兒常見病的預防和護理	109
一、消化不良	109
二、腹瀉	110
三、口瘡或鵝口瘡	111
四、濕疹、尿布疹和汗濕性皮炎	112
五、吐奶和漾奶	113
六、尿床	113
七、腸寄生蟲	114
八、血吸蟲	117
第十二章 常見傳染病的預防和護理	120
一、麻疹	121
二、百日咳	122
三、水痘	124
四、流行性腮腺炎	124
五、流行感冒	125
六、肺炎	126
七、肺結核	126
八、痢疾	128
九、瘧疾	128

十、沙眼	129
十一、疥瘡	129
第十三章 常見症狀的一般護理和預防	130
一、高熱	130
二、咳嗽	131
三、嘔吐	131
四、水腫	132
五、失眠	132
六、發狂	133
七、昏迷	133
八、褥瘡	134
第十四章 初步治療和救護	134
一、熱敷法	134
二、冷敷法	135
三、按摩法	136
四、灌腸法	139
五、催吐法	141
六、拔罐子法	142
七、呃逆停止法	142
八、眼、耳、鼻內異物除去法	143
九、止痛法	144
十、止血法	146
十一、燙傷處理	151
十二、凍傷處理	152
十三、觸電的救護和電傷的處理	152
十四、傷口處理	153
十五、中熱、中暑處理	154
十六、煤氣中毒處理	155
十七、虛脫處理	155
十八、人工呼吸	157

第一篇 基本衛生知識

第一章 人體生理解剖

人體從表面看，可分為頭、軀幹、四肢三大部分。

頭部又可分為頭顱和顏面二部。頭顱里藏着腦髓；顏面上有眼、耳、口、鼻。

軀幹最長，上部是頸，联系着頭部和胸部，下面是胸部，再下是腹部。胸腔里有心和肺；腹腔里有胃、腸、胰、肝、胆、脾、腎和膀胱，並有男女內生殖器。胸腔和腹腔之間有一片肉質的橫隔，把上、下分開。

四肢是兩臂和兩腿。

人體由骨骼做支架。骨骼上面附着肌肉，肌肉外面包着皮膚，胸、腹兩部里面藏着內臟，此外還有血管和神經布滿全身(圖1)。

為了便於簡單具體地了解人體的構造和功用，我們可以把人體分為神經、感覺、運動、呼吸、循環、消化、排泄、內分泌、生殖等九個系統，加以說明。

一、神經系統

神經系統可分為體軀神經系

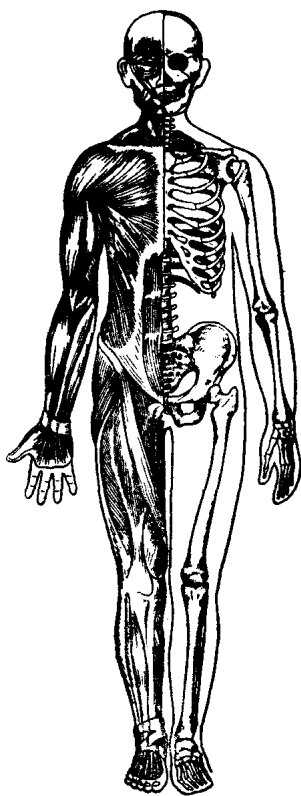


圖1 肌肉和骨骼

和植物神經系兩部分。體樞神經系又可分為中樞神經和周圍神經；植物神經系又分為交感神經和副交感神經。

中樞神經分大腦、小腦、延髓、脊髓等部分(圖2)。大腦以至延髓等被保護在堅固的頭顱骨里面，大腦的灰白色的表皮層，叫大腦皮層，它是整個神經系統中最高級的領導部分，管理人體的一切活動，包括語言、寫作、思想、感情等各種活動。脊髓被保護在許多脊椎骨所疊成的一條脊柱里面，主要擔任周圍神經和腦髓之間的聯繫。

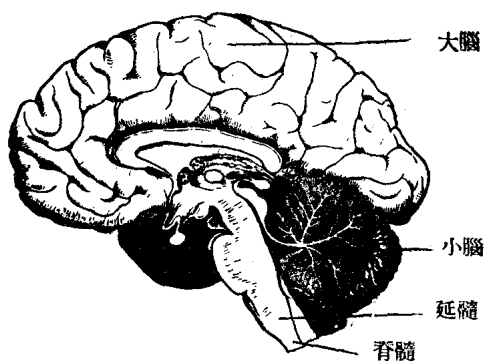


圖2 腦的縱剖面

周圍神經包括由腦髓分出來的十二對腦神經和由脊髓分出來的三十一對脊神經以及兩者的分枝。它們分布在全身的皮肤、肌肉和內臟里边。多數神經都有兩種作用，一種是把身體各部所受到的刺激(如光、音、冷熱、疼痛等)傳達給中樞神經，以引起感覺；一種是把中樞神經的命令傳達給肌肉、皮膚、內臟等處，以引起各種動作。

植物神經分布在內臟、血管和腺體(如胃腺、腸腺、汗腺等)上，管理着心、肺、胃、腸和其他內臟的運動，血管的收縮，

舒張，汗腺、消化腺、內分泌腺的分泌等作用，同時管理血管收縮和舒張的那一部分神經還與維持體溫有關係。

二、感 覺 系 統

眼、耳、鼻、舌和皮膚等五種器官，和神經系統直接聯繫，時時刻刻靈敏地感受著外界事物的刺激，傳達給大腦，發生感覺。

皮膚包裹在整個身體的外面，等於一道圍牆。它有靈敏的冷熱、疼痛、壓觸等各種感覺的感受器，對於這些不同的刺激，能分別感受，立刻向中樞神經反映，使中樞神經感覺後命令身體有關部分適當應付。

耳是聲音的感受器，分外耳、中耳、內耳三部分，構造比較複雜。外耳能收集聲音傳導給中耳；中耳的主要部分是鼓膜和听骨，一切聲音，都通過鼓膜和听骨傳導給內耳；內耳里有听神經等較複雜的構造，所有聲響，都由這裡傳達給神經中樞，引起听觉。

眼是光的感受器，分為眼球和附屬器兩部。眼球的構造很複雜，眼底的網膜能把眼睛所看見的外界事物的印象反映給神經中樞引起視覺。附屬器有上下眼瞼（俗稱“眼皮”）、睫毛、淚囊等，有保護眼球的作用。此外，眼球的外圍還有六條肌肉，能使眼睛轉動。

鼻是氣味的感受器，也是呼吸的通道，內部有鼻腔、鼻中隔、鼻介等部分，表面有鼻粘膜，其中分布著很多的嗅覺神經細胞，能感受各種不同的氣味，反映給神經中樞，引起嗅覺。

舌是味道的感受器，飲食物的咸、酸、甜、苦等味道由它感受後傳達給神經中樞後引起味觉。

三、運動系統

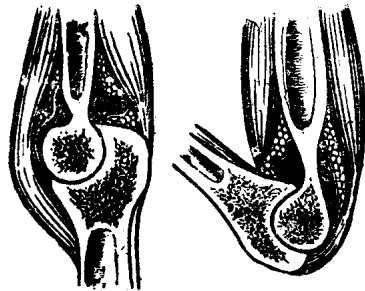
運動系統包括骨骼系統和肌肉系統兩部分。

人身上有長、短、大、小不同形狀的骨骼約二百零六塊。它們能支持身體、保護神經、血管和內臟；又能配合肌肉，運動體部。此外，骨髓還有造血作用。

骨骼可分為頭骨、軀幹骨、四肢骨三部分。頭骨又分為顱骨和面骨。軀幹骨又分為脊椎骨（包括頸椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨）、肋骨和胸骨。四肢又分為上肢骨、下肢骨，上肢骨有：肩胛骨和鎖骨，上臂的肱骨，前臂的尺骨和橈骨，手的腕骨、掌骨和指骨。下肢骨有：由髌骨、坐骨和恥骨合成的髁骨，大腿的股骨，膝部的髌骨（就是膝蓋骨），小腿的脛骨和腓骨，足的跗骨、蹠骨和趾骨等。

骨骼的連接有鋸狀縫（如顱骨的縫合）、軟骨結合（如肋骨與胸骨的結合）和關節（如肘、腕、膝等關節）等三種形式。鋸狀縫最牢固，不能運動；軟骨結合略能伸展；關節可以運動自如（圖3）。肌肉可分為橫紋肌、平滑肌和心肌三種。橫紋肌附着在骨骼上，強韌有彈性，能隨意伸縮；平滑肌是胃腸、膀胱、子宮等內臟和血管的組成部分，肌質平滑，不能隨意伸縮。心肌是心臟特有的肌肉。

肌肉的主要作用是發生運動，保護骨骼、血管、神經和內臟。



一、伸張時 二、屈曲時
圖3 肘關節伸屈時的情形

四、呼 吸 系 統

呼吸系統是由鼻、喉、气管、支气管和肺臟等組成的（圖4）。

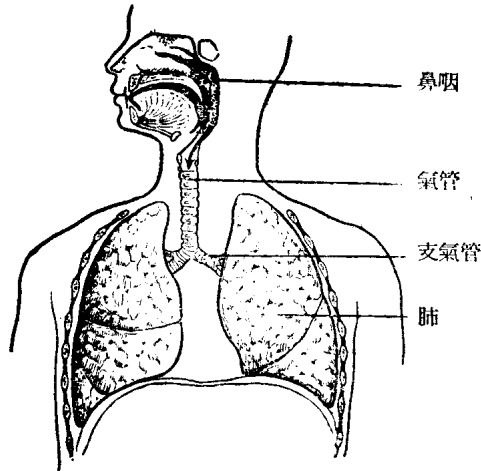


圖4 呼吸系統

人必須不斷地由空氣中取得氧氣，同時排出體內的二氧化碳（俗稱“炭氣”），才能生存。呼吸系統的主要功用，就是使人體的內部和外部不斷地交換氣體。肺臟就是管氣體交換的地方，鼻好像是大門，喉、氣管、支氣管都是通道。喉里附有靈巧的聲帶，氣體通過時，推動聲帶，使它振動起來，就能發出聲音（或歌聲）。

鼻孔里有許多毛，能阻擋空氣中的細菌和灰塵，又有很多血管，而且鼻孔里的構造很複雜，道路很彎曲，到達氣管的距離也很長，所以冷空氣經過鼻孔進入氣管，就會變為溫和，不致刺激咽喉和氣管，可以減少傷風、感冒等病。

从鼻到气管的粘膜都能分泌粘液，把空气里的髒东西粘住，同时气管的粘膜上有無數的纖毛，帶向外面运动，能把粘液和髒东西一起往外排出，保护肺臟。

肺分左右兩部，左肺有兩叶，右肺有三叶，都是由無數細小的支气管連接肺泡而組成的。吸入空气时，胸廓張开，肺泡脹大，就使含有多量氧气的新鮮空气進入肺內，等到气体交換以后，胸廓縮小，肺泡收縮，就把含有多量二氧化碳的空气再經气管和鼻排到体外。肺的一縮一張，就是一呼一吸。

五、循环系統

循环系統可以分为血液循环和淋巴循环两个系統。但淋巴系統实际上是血液循环系統的一个附屬部分。

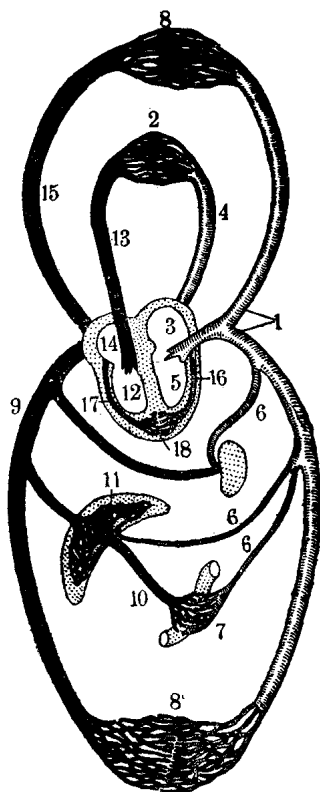
循环系統的作用，是为了血液(包括淋巴液)不断地在体内循环，不断地把从腸壁吸收來的养料和从肺臟吸取來的氧气，供給全身各部組織，同时把全身各部組織內所產生的二氧化碳帶到肺臟，其他廢物运送到腎臟，以便排出体外。此外，它还有調節体溫和消除侵入人体的有害物質等作用。

血液循环系統是由心臟和血管組成的(圖5)。

心臟在胸部偏左下方的地方。它好像一个桃，和拳头一样大，內部隔成左右不能直接相通的兩部分，而左右兩部又各分为上下两个腔。这样，心臟就有四个腔：左上方的叫左心房；左下方的叫左心室；右上方的叫右心房；右下方的叫右心室。心房較小，心室較大。房和室之間都有活动的瓣膜(这是菲薄的小皮膜，能开能关)，使血液只能从心房流向心室而不致倒流回來。

血管分动脉、靜脈和毛細血管三种。动脉是把心臟里压送出來的血液运送到全身各部組織里去的血管；靜脈是把全

身組織里的血液运回心臟的血管；毛細血管是在全身各組織中連接動脈和靜脈的微細的血管。



1. 主動脈及其分支 2. 肺毛細管網
3. 左心房 4. 肺靜脈 5. 左心室
6. 腹腔內臟動脈 7. 腹腔無對臟器之毛細管網，是門靜脈系統的發源。
8. 體毛細管網 9. 下腔靜脈 10. 門靜脈
11. 肝毛細管網，是門靜脈系統的終結，肝靜脈的發源。
12. 右心室 13. 肺動脈 14. 右心房
15. 上腔靜脈 16. 冠狀動脈
17. 冠狀靜脈 18. 心臟毛細管網

圖5 血液循環(模型圖)

血液就是在心臟和血管里不斷循環流動的一種體液。大人的血液約佔體重的十三分之一左右。血液里面有紅血球、白血球、血小板和血漿。

紅血球是血液里面的重要成分，血液之所以是紅色，就是因為有紅血球的緣故。紅血球的主要功用是運輸氧和二氧化

碳这两种气体，前者是由肺运进，后者由肺排出。白血球在血里的数目比红血球少得多，它能吞食侵入体内的病原微生物和其他异物，可以保护身体的健康。血小板的数目更少，它在血管损伤流出血液以后，能促使血液凝固，阻塞伤口，所以说它有自然止血的作用。血浆是血液里的液体成分，有运送养料、参加调节体温等很多的功用。

血液循环可分为大循环和小循环，两者同时进行，互相连续。

大循环就是血液由左心室经过动脉和全身组织的毛细血管、再经过静脉，流回右心房的循环，也叫作体循环。大循环的主要功用是把养料和氧运送给全身组织，并把各组织产生的废物和二氧化碳运送到排泄器官。

小循环就是血液由右心室经过肺动脉和肺组织的毛细血管、再经过肺静脉，流回左心房的循环，也叫作肺循环。小循环的主要功用是把二氧化碳送到肺泡，排出体外，同时把氧吸进血液里，以便再通过大循环，向全身组织运送。

当心室收缩的时候，就把血液由左、右心室压出，按上述两个路程循环，当心房收缩的时候，回到左、右心房的血液就流进左、右心室，然后这两个心室再收缩，血液又按上述的两个路程循环。这样，心脏不断地跳动，血液也就不断地循环。

还有一点我们必须知道：不同的人的血液有不同的血型。血型共分四种。如果一个人出血太多，生命有危险的时候，按着他的血型，把另一个血型合适的人的鲜血输进他的体内，就能挽救他的生命，这叫做输血。但必须注意，输血入的血型一定要合适才行。最好我们到医院检查一下，记住自己是什么血型，以便有必要输血时不会弄错。