

學文化小叢書

# 衛生常識

陳平夫著



工人出版社

[ 5210 ]

衛 生 常 識

|       |                          |
|-------|--------------------------|
| 著 者   | 陳 平 夫                    |
| 繪 圖 者 | 皮 之 先                    |
| 出 版 者 | 工 人 出 版 社<br>北京北新橋路乾胡同四號 |
| 總 經 售 | 新 華 書 店                  |
| 印 刷 者 | 工 人 出 版 社 印              |

1—20,000

一九五三年三月北京第一

一九五三年三月北京第一

( 定價：一千—

## 目 錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 營養 歌 .....        | 1  |
| 預防 傳染病 .....      | 3  |
| 工廠 環境 衛生.....     | 4  |
| 說 感冒 .....        | 7  |
| 白喉.....           | 8  |
| 麻疹.....           | 9  |
| 防 天花 快 種 牛痘.....  | 11 |
| 烟 酒 的 害處 .....    | 13 |
| 大家 動手 撲滅 蒼蠅 ..... | 15 |
| 中暑.....           | 16 |
| 霍亂.....           | 17 |
| 鬧 肚子 .....        | 18 |
| 傷寒.....           | 19 |
| 撲滅 大腦炎 .....      | 22 |
| 防瘡 與 滅蚊.....      | 23 |

|                |    |
|----------------|----|
| 痢疾.....        | 24 |
| 滅蝨防疫 .....     | 26 |
| 牙疼.....        | 28 |
| 防 疥 .....      | 30 |
| 防 鼠疫 .....     | 32 |
| 談 煤氣 中 毒 ..... | 34 |

## 營養歌



胡蘿蔔



菠菜



番茄



蘿蔔



土豆



白蘿蔔

俗話說：“人是鐵，  
飯是鋼，  
一頓不吃餓的慌。”  
吃飽喝足營養好，  
幹起活來有力量！

營養的食品到處有，  
不一定專靠牛奶、魚、  
肉、母雞湯。  
在眼前經濟條件有  
限制，

吃 喝 也 要 分 時 光。

咱 們 生 活 剛 好 轉，

步 步 提 高 莫 要 慌。

只 要 營 養 分 配 好，

粗 糧 青 菜 一 樣 香。

細 米 白 麵 不 一 定 好，

粗 糧 營 養 熱 力 強。

炒 菜 多 用 花 生 油，

裏 面 一 樣 有 脂 肪。

青 菜 一 定 要 多 吃，

胡 蘿 蔔、菠 菜，還 有 番

茄 湯。

拿 着 蘿 蔔 當 水 果，

土 豆 白 薯 補 充 糖。

蘿 蔔 纓 子 更 寶 貴，

魚 肝 油 的 成 分 裏 面

藏。

烹 調 蔬 菜 有 講 究：

先 洗 後 切 記 心 上。

煮 菜 不 要 多 添 水，

並 且 不 可 時 間 長，

煮 好 就 要 趁 熱 吃，

連 菜 帶 湯 吃 個 光。

撈 飯 不 如 燜 飯 好，

養 分 不 丟 味 道 香。

早 起 喝 杯 鹽 開 水，

勝 似 醫 院 去 灌 腸。

夜 晚 溫 水 洗 洗 腳，

睡 起 覺 來 甜 又 香。

衣 服 被 褥 要 乾 淨，

常 常 洗 曬 見 太 陽。

四 季 若 能 冷 水 浴，

天 冷 不 會 鬧 傷 風。

太 陽 光 裏 有 紫 外 線，

能 壯 骨 骼 身 體 強。

身 強 體 壯 多 勞 動，

生 產 提 高 國 富 強。

〔難字注音〕 炒<sup>ㄇㄧㄠˇ</sup> 脂<sup>ㄓ</sup> 肪<sup>ㄈㄨˊ</sup> 蘿<sup>ㄌㄨㄛˊ</sup> 蔔<sup>ㄅㄨˊ</sup> 菠<sup>ㄅㄛ</sup> 番<sup>ㄈㄢ</sup>

茄<sup>ㄇ</sup> 薯<sup>ㄕㄨˊ</sup> 纓<sup>ㄩ</sup> 烹<sup>ㄆㄨㄥ</sup> 燜<sup>ㄇㄨㄣˊ</sup> 灌<sup>ㄍㄨㄢˋ</sup> 褥<sup>ㄖㄨˊ</sup> 骼<sup>ㄍㄜˊ</sup>

## 預防 傳染病

### 一

竹板打，書開篇，  
讓我 把 四季 傳染病症  
唱一番：

傳染病，很 危險；  
男女老少 都 感染；  
病 到 身上 後悔 晚，  
預防 工作 大家 管。  
傳染病，快 如 電，  
轉眼 就是 一大片；  
絕對 隔離 顧 全面，  
病人 定要 送 醫院。

### 二

防“天花”，種 牛痘，  
不分 男女 和 老幼；  
三年 一次 不能 漏，  
時間 最好 是 秋後。

防“麻疹”，辦法 妙，  
注射 母親的 血液 最 可  
靠；

胎盤製劑 也 有效，  
千萬 不要 治晚了。  
“赤白痢”，“腸傷寒”，  
上吐 下瀉 是“霍亂”；  
病從口入 慎 飲食，  
注射 疫苗 更 安全。  
預防“斑疹傷寒”“回歸  
熱”，

要把 蟲子 全 消滅。  
預防“瘧疾”“大腦炎”，  
要把 蚊蟲 捕殺 完。  
防“結核”，防“肺癆”，  
趕快 接種 卡介苗。  
防“白喉”，莫 耽誤，

〔難字注音〕 痘<sup>ㄉㄡˋ</sup> 胎<sup>ㄊㄞ</sup> 劑<sup>ㄐㄧˋ</sup> 赤<sup>ㄇㄣˊ</sup> 痢<sup>ㄌㄧˋ</sup> 瀉<sup>ㄒㄩㄚˋ</sup> 霍<sup>ㄏㄨㄛˋ</sup>

慎<sup>ㄕㄣˋ</sup> 斑<sup>ㄅㄢ</sup> 蟲<sup>ㄘㄨㄥ</sup> 瘧<sup>ㄇㄞˋ</sup> 炎<sup>ㄧㄢˊ</sup> 癆<sup>ㄌㄠ</sup> 卡<sup>ㄎㄚ</sup> 耽<sup>ㄉㄢ</sup>

夏末注射類毒素。

“鼠疫”病，最兇惡，

活症沒有死症多，

注射疫苗捕滅鼠，

更應噴射殺蚤藥。

“黑熱病”，大肚痞，

特效藥品五價錫；

消滅白蛉防傳染，

多多噴灑滴滴涕。

“猩紅熱”，須警惕，

隔離病人牢牢記；

肌肉注射抗毒素，

內服小量磺胺劑。

戴口罩，防“感冒”，

防止“肺炎”也有效。

“腦膜炎”，飛沫傳，

公共場所少去玩。

“百日咳”，飛沫染，

莫與病人臉對臉；

病人用具要消毒，

注射疫苗更保險。

### 三

光預防，還不算，

天天要把身體練。

愛清潔，愛勞動，

飲食小心不生病。

飯能吃，活能幹，

健壯身體金不換。

## 工廠 環境 衛生

五星國旗掛門前，

慶祝翻身過新年！

迎接春節把秧歌扭，

腰鼓打得響連天。

新年更多新氣象，

新的計劃在車間。

〔難字注音〕 蚤<sup>ㄗㄞˇ</sup> 痞<sup>ㄘㄩˇ</sup> 錫<sup>ㄒㄧˊ</sup> 蛉<sup>ㄌㄧㄥ</sup> 灑<sup>ㄌㄞˇ</sup> 涕<sup>ㄊㄧˋ</sup> 猩<sup>ㄒㄩㄥ</sup>

肌<sup>ㄐㄧ</sup> 磺<sup>ㄏㄨㄤ</sup> 胺<sup>ㄢ</sup> 單<sup>ㄉㄨㄢ</sup> 膜<sup>ㄇㄛˊ</sup> 沫<sup>ㄇㄛˋ</sup> 扭<sup>ㄋㄧㄡˇ</sup>

“增產節約”全做到，  
 任務完成少花錢。  
 工人加油把活幹，  
 環境衛生設備全。  
 預防工作能搞好，  
 疾病傳染斷根源，  
 經濟條件要顧到，  
 不能一步就登天。  
 設備一定有計劃，  
 抓着重點慢慢添。  
 環境衛生是些啥？  
 聽我慢慢表一番。

### 洗手池

“洗手池子”要先設，  
 源源供水不要乾。  
 飯前便後不洗手，  
 菌毒就在上面沾。  
 若是不洗中了毒，  
 生死性命都有關。  
 自己手巾自己用，



用罷自己腰裏拴。

### 洗眼水

還要備些“洗眼水”  
 開水裏面沖礪駿。  
 因為馬達轟轟響，  
 震動塵埃滿屋翻。  
 預防砂眼不鬧病，  
 勤洗眼睛最安全。

### 澡塘

最好設一個洗澡塘，

〔難字注音〕 源<sup>yuán</sup> 啞<sup>yǎ</sup> 骹<sup>gāo</sup> 沖<sup>chōng</sup> 礪<sup>lì</sup> 震<sup>zhèn</sup> 塵<sup>chén</sup>

埃<sup>āi</sup> 砂<sup>shā</sup> 睛<sup>jīng</sup> 澡<sup>zǎo</sup> 塘<sup>táng</sup>

工人洗澡不要錢。  
平均七天洗一次，  
人多去洗可輪班。  
洗澡能防皮膚病，  
恢復精神幹活歡。

### 開水桶

車間分裝“開水桶”；  
不礙工作又方便。  
高熱車間要注意，  
開水裏面加些鹽。  
綠豆湯，夏天用，  
清涼解渴可口甜。

### 水井

廠裏若無自來水，  
自己打井也方便。  
遠離廁所泉源好，  
常掏泥沙井水甜。  
井口上面要加蓋，  
井台要砌石灰盤。  
防止污水滲進來，

弄髒井水不好辦。

### 廚房

夏天的飯菜蓋紗罩，  
食品櫃子防鼠鑽。  
上下水道要流暢，  
清理泔水莫拖延。  
還有一件重要事，  
認真教育炊事員。  
要他清潔成習慣，  
身體還要很強健。  
若是得了傳染病，  
趕快換人莫遲延。

### 廁所

廁所設備很要緊，  
最好保證不露天。  
便池數目要够用，  
二十人一個平均攤。  
大便池上要加蓋，  
小便池沖水設備全。  
經常打掃保清潔，

〔難字注音〕 膚<sub>フ</sub> 恢<sub>フイ</sub> 掏<sub>タウ</sub> 滲<sub>セン</sub> 砌<sub>チ</sub> 暢<sub>チヤウ</sub> 泔<sub>チン</sub>

炊<sub>フイ</sub> 攤<sub>タン</sub>

還要灑些石炭酸。

### 宿舍

工人宿舍要清靜，  
日光充足空氣鮮。  
按時噴射滴滴涕，



蚊、蠅、蟲、蚤全殺完。

夜晚能睡安生覺，  
休息足了好上班。

### 勞動保護

還有特殊工廠裏，  
圍裙手套也得添。  
按時注射防疫針，  
身體檢查莫遲延。  
工作保健要兼顧，  
勞動保護要周全。  
同心協力把祖國建，  
富強康樂在眼前！

## 說感冒

“感冒”名字很普通，  
平常稱它叫“傷風”。  
一年四季都傳染，  
最流行時在春冬。

主要症狀是怕冷，  
得病體溫往上升。  
嘴裏沒味吃不下飯，  
四肢發懶頭又疼。

〔難字注音〕 噴 裕 盂 鏡 購 殊 裙

兼 肢

有時 咳嗽 流 鼻涕，  
有時 鼻塞 氣 不通。  
有時 嘴苦 喉嚨 乾，  
有時 眼紅 耳朵 轟。  
輕症 不治 能 自好，  
多 喝 開水 歇歇工。  
單純 感冒 可 發汗；  
症狀 複雜 找 醫生。  
若是 身體 不康健，  
就 會 經常 患 傷風。  
根本 預防 練 身體，  
身體 強壯 病 不生。

早睡 早起 成 習慣，  
每天 休息 八點鐘。  
濕潮 鞋襪 不要 穿，  
汗衫 常洗 保 乾淨。  
出門 注意 戴 口罩，  
避免 病人 唾沫星。  
冬天 屋裏 生上 火，  
外面 下雪 結了 冰，  
一熱 一冷 體溫 變，  
加減 衣服 要 當心。  
若能 記住 這些 話，  
可 保 四季 不 傷風。

## 白喉

—  
春風 吹動 暖洋洋，  
白喉 流行 正 猖狂。  
小孩 最 易 被 傳染，  
大人 照樣 要 提防。  
初病 頭疼 燒 又 冷，

渾身 發懶 無 力量。  
喉嚨 乾痛 脖子 腫，  
茶水 懶喝 飯 懶嚥。  
病人 張開 嘴 來看，  
白膜 生滿 咽喉 旁。  
呼吸 不通 氣 難透，

〔難字注音〕

嗽<sub>ㄌㄡˋ</sub> 嚥<sub>ㄢˋ</sub> 睡<sub>ㄕㄨㄟˋ</sub> 猖<sub>ㄔㄤ</sub> 渾<sub>ㄏㄨㄣ</sub> 脖<sub>ㄅㄛˊ</sub> 腫<sub>ㄓㄨㄥˇ</sub> 嚥<sub>ㄢˋ</sub> 咽<sub>ㄢˋ</sub>

面色 憋得 青 又 黃。  
若是 大意 不 早治，  
十有八九 會 死亡。  
快 打“白喉類毒素”，  
接種 菌苗 可 預防。

二

得了 白喉 別 遲慢，  
快 請 大夫 來 診斷。  
傳染 別人 危險 大，  
頂好 送 他 住 醫院。  
起居 飲食 合 衛生，  
消毒、急救 很 方便。

“白喉血清”有 特效，  
打上 病情 就 改善。  
謹防 轉變 心臟病，  
病 不 全好 莫 出院。



## 麻疹

春天 到了，正是 麻疹 最 流行 的 時候。麻疹 傳染 的 力量 很 強，據 統計，要是 有 一百個 沒有 免疫力 的 人 接觸了 病人，就 會 有 九十五個人 被 傳染上；  
年紀 越小 越 容易 被 傳染，症狀 也 越 嚴重。不過，  
害過 一次 麻疹，就 會 有 一輩子的 免疫力，不 再 害 第二次，所以 害 麻疹 的 人，多數 是 小孩。

麻疹 就是 俗話 所說的 出疹子，初起時 好像 傷

〔難字注音〕 慙 謹 臟 觸

風，打噴嚏，發燒，咳嗽，眼睛發紅，到三、四天上，嘴裏兩邊或嘴唇裏面的黏膜上出一層米糠似的白色小斑點，這就是出疹子的預兆。跟着在耳朵後邊發現粉紅色的疹子，漸漸地出到面部、胸部、背部、上肢、腹部、下肢。在正出疹子的時候，病人在床上翻來覆去不好受，吃不下東西，咳嗽得特別厲害。經過三、四天疹子出齊以後，燒就退了，逐漸脫下一層屑皮，一切症狀好轉，慢慢地恢復了健康。

麻疹是一種必須經過一定時間才會好的疾病，沒有特效的治療法。但在出疹子的時候，會因為夾雜了別的病，或者引起了舊病，或者疹子好了遺留下別的病，常有死亡的危險。

招呼麻疹病人，要注意預防夾雜病的發生：

1.病人的住室：

(1)要 求溫暖和清潔，並注意消毒；

(2)要保持空氣新鮮，但須注意不叫風直吹進去；

(3)要光線稍暗，須注意不要叫太陽光直射到房裏。

2.注意病人的飲食，在發燒期間，要吃容易

〔難字注音〕 嚏 黏 糠 兆 腹 屑 療

消化的東西，像米粥、菜糊、果汁之類，並多喝開水。

3.病人的眼睛、鼻孔、嘴巴，要常洗。

4.燒不退完，不叫病人離牀；病不全好，不叫病人出屋。

預防麻疹傳染的方法：

1.因為麻疹是接觸傳染，所以必須注意嚴格隔離。最好是把病人送到傳染病院裏去。

2.在麻疹流行時，不要帶小孩到公共場所去玩，不要出去串門。

3.注射免疫血清，增加對麻疹的抵抗力，這種工作要找醫生來做。

## 防天花快種牛痘

“天花”，是一種最危險的急性傳染病，得了這種病，重的會死掉，輕的也要麻臉子。天花病，傳染起來非常快，病人的唾沫、鼻涕、大小便、衣服用具跟呼出來的氣，都是傳染的媒介。

傳染上天花病以後，最初是發燒、怕冷、頭疼、腰疼、嘔吐，如果是小孩，還會發現抽搐和昏迷

〔難字注音〕：粥 糊 串 媒 嘔 搦

的症狀。過了三、四天，在面部和頭部就開始出疹，漸漸出遍全身，疹子出齊，接着要灌漿變成膿疱，膿疱也漲痛得厲害；這個時候，正是天花最嚴重的階段，稍微不小心就會死掉。經過好的，到了十幾天以後，膿疱乾燥結痂，二十天左右痂落，留下一些紫褐色的疤痕，漸漸恢復健康。

發現天花病人的時候，要趕快送醫院去隔離，病人的衣服用具等，要馬上消毒。天花病人若不能住醫院時，也要叫他單獨住一個屋子隔離起來。侍候他的人，更應注意戴口罩，接觸病人後，要隨時消毒，避免傳染。

現在對於天花，還沒有特效藥可以治療，所以說，要想不得天花，只有快種牛痘來預防它，這是根本的辦法。種牛痘沒有大的反應和痛苦，只是在第三、四天的時候，有點發癢，接着在種痘的地方，局部的鼓起包來，再



〔難字注音〕 膿<sub>2</sub>疱<sub>2</sub>燥<sub>2</sub>痂<sub>2</sub>褐<sub>2</sub>疤<sub>2</sub>痕<sub>2</sub>侍<sub>2</sub>養<sub>2</sub>

隔兩天，變成一個水疱，周圍繞個紅圈，到第八至第十天上，接着灌漿，結痂，脫痂，約經過二十天左右，剩一個疤痕就算完事。

下面我提出幾條預防天花應注意的事項：

- 1.響應政府號召，自己種痘，並動員別人種痘；
- 2.清除舊社會“種一次痘，可保一生不出天花”的錯誤思想，並禁止借種人痘；
- 3.初生的小孩臍帶落了就要種痘；
- 4.平常每隔三年要種痘一次，如果遇到天花流行，要隨時種痘；
- 5.四季都能種痘，但以春天或秋天為最好；
- 6.種了痘要保持清潔，避免搔傷，並要小心不受感冒。

## 烟酒 的 害處

一  
烟酒本來是嗜好，  
不用解說都知道。  
日久天長上了癮，

毛病雖小戒不掉。  
飯後來枝紙烟抽，  
滿口覺着香又妙。  
四兩白乾下了肚，

〔難字注音〕 癮 搔 嗜 癮