



怎样才能身体好

——给青少年的健康指南

中国青年出版社



农村青年修养读物

怎样才能身体好

蓝宁 幼之著

中国青年出版社

4430

怎样才能身体好

蓝宁 幼之著

*

中国青年出版社出版

(北京东四12条老君堂11号)

北京市书刊出版业营业许可照出字第036号

中国青年出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 2 3/4 印张 42千字

1964年4月北京第1版 1964年4月北京第1次印刷

印数1—160,000 定价(5)0.20元

內 容 提 要

本書主要談了兩個方面的問題，即：一，為什麼要有健壯的身體？着重講了身體好和學習好、工作好的關係；二，怎樣使身體健壯？針對各種迷信的、不講衛生的說法、做法和不良習慣，談了衣、食、住、眼、耳、鼻、口和皮膚的衛生、性衛生、女青年的衛生、預防傳染病以及晚婚、節育等問題，還談了怎樣培養良好的衛生習慣和怎樣鍛煉身體。

統一書號：T7009-204

定 價 二 角

怎样才能身体好

蓝宁 幼之 著

中国青年出版社

1964 年 · 北京

目 次

从“三好”談起.....	3
必須講究卫生.....	7
养成良好的卫生习惯.....	11
衣食住要卫生.....	14
保护眼耳鼻口和皮肤.....	30
要懂得性卫生.....	48
什么年齡結婚好?.....	53
实行計划生育.....	56
女青年的特殊卫生.....	66
預防传染病.....	75
努力鍛炼身体.....	83

从“三好”談起

我們敬爱的領袖毛主席，在1953年6月30日接見青年团第二次全国代表大会主席团的时候，曾經勉励全国青年，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年一代的无限关怀和殷切期望。

青年一代是革命事业的接班人。

毛主席說：“世界是你們的，也是我們的，但是归根結底是你們的。你們青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点鐘的太阳。希望寄托在你們身上。”

老一代革命者，艰苦奋斗了几十年，赶走了帝国主义，推翻了反动統治，为人民打下了江山。保住人民的江山，建設人民的江山，把我国建設成为伟大的社会主义强国，并在将来实现共产主义的历史任务，就落在我們青年一代的肩上。我們能不能实现这个伟大的历史任务，把革命进行到底呢？那就要看我們的身體好不好，学习好不好，工作好不好。所以說，我們的身體、学

习、工作的好坏,关系着祖国的前途,关系着革命的未来。所以說,我們的身体、学习、工作的好坏,是我們对革命事业的責任心强不强的表現。

身体好、学习好、工作好,三者有着密切的关系,是不能分开的。学习是为了工作;学习好,革命的本領大,才能工作好;而要学习好、工作好,必須身体好;身体好是学习好、工作好的一个重要条件。

我們农村青年,是建設社会主义新农村的生力軍,为了根本改变我国农村的面貌,我們必須刻苦地学习和辛勤的劳动,也就是說,我們必須学习好和工作好。

学习建設社会主义新农村的本領,是十分艰苦的事情。比方說吧,要建設社会主义新农村,就需要学习馬克思列宁主义,学习毛泽东思想,懂得社会主义革命和社会主义建設的革命理論,并要求一部分农村青年,将来成为具有一定馬克思列宁主义理論水平的政治工作干部。要建設社会主义新农村,就需要学习和掌握传统的农业生产技术經驗,和現代农业科学技术知識,并要求一部分农村青年,将来成为經營管理、农田水利、土地改良、肥料、育种、作物栽培、植物保护等方面的专门人才,和操作农业机械、懂得电气知識的技术能手。如果没有健壮的身体,这样艰巨的学习任务,是不能很好地完成的。可見,要想学习好,必須身体好。

同样的道理，要想工作好，也必须身体好。我們农村青年的工作，就是参加农业生产劳动。农业生产劳动是很艰苦的，风里来，雨里去，精耕細作，抗旱排涝，除虫鋤草，春种秋收，成年累月地同大自然搏斗，如果没有健壮的身体，怎么能够胜任这样艰苦的劳动？

我們农村青年，还有一个重大的任务，就是：保卫祖国，保卫生产。現在，美帝国主义还霸占着我国的領土台湾，台湾的同胞，在美蔣的黑暗統治下，过着受剝削、受压迫的苦难生活。我們一定要解放台湾！現在，美帝国主义还在疯狂地扩軍备战，准备打一切类型战争，繼續推行侵略政策和战争政策，实现独霸全世界的野心。盘踞在台湾的蔣介石匪帮，在美帝国主义的扶持和策动下，时常派特务潛入內地，进行騷扰和破坏，并且时时妄想窜犯大陆沿海地区。面对着美帝国主义的侵略活动，面对着蔣介石匪帮的复辟阴谋，我們必須时刻准备保卫祖国；适龄的青年，有责任应征服兵役，参加中国人民解放军，端起冲锋枪，开着坦克車，乘着巡洋艇，駕駛战斗机，保卫祖国的边疆、領海和領空，坚决、彻底、全部、干净地消灭一切胆敢侵犯祖国的敌人。当一名解放军战士，必須身体特别健康，如果体弱多病，就不能履行服兵役的光荣义务。

在国内，被推翻的反动統治阶级，不甘心自己的灭

亡，总是妄图复辟，重新騎在人民的头上。所以，我們在积极参加生产劳动的同时，还要当好民兵，握住刀把子，同地主、富农和残余反革命分子的破坏活动进行斗争，不許他們乱說乱动。在海防和边疆地区的民兵，还有配合海防、边防部队，消灭偷渡、空降、潛入的武装特务和匪徒的任务。当一名好民兵，也必須身体健壮。

此外，很多人都有这样的体会：一个人身体不健康，精神也就不飽滿，整天无精打采，影响工作和学习，生的孩子，也可能是体弱多病的瘦孩子；有传染病的父母，甚至会把自已的疾病传给下一代。俗話說得好：“一分身体，一分精神。”身体健康，精力充沛，精神往往愉快、乐观。这样的人，就不怕山高路远，不怕雨打风吹，耐得住飢渴，經得起劳累，頂得住困难，能够更多、更快、更好地完成学习和工作任务。

同志們，伟大的社会主义革命和社会主义建設事业，要求我們要有較高的健康水平；我国的优越的社会主义制度，給我們創造了保护和鍛炼身体的良好条件。我們應該以对革命負責，对人民負責的精神，講究卫生，鍛炼身体，增进健康，使自己有健康强壮的身体，随时根据革命和建設的需要，去承担最艰苦的任务。

必須講究衛生

要想身體健康，就必須講究衛生，養成良好的衛生習慣。

有些農村青年，認為莊稼人不必講究衛生。有的說：“從來不知道啥是衛生也活過來了。”有的說：“整天土里來泥里去，哪里還能講衛生！”有的說：“身強力壯，任啥不怕，講啥衛生！”還有的說：“講衛生得花錢，咱講不起！”“生產忙，哪有工夫講衛生！”

上面這些說法對不對呢？不對！

一個人是不是“從來不知道啥是衛生也活過來”的呢？不是的。比方說，夏天，在大日頭底下干活，大家都知道戴上草帽；秋天，刮起西北風，大家都知道添件衣服，衣服穿脏了，大家都知道洗換；干活累了，大家都知道休息；每天睡覺、起床、干活、吃飯，也都有個規矩；這難道不是人們在日常生活中的衛生習慣嗎？一個人從來不知道啥是衛生，並不等於他完全不講衛生。多講衛生的人，身體就會好些；少講衛生的人，身體就會

差些；完全不講衛生的人，就根本活不下去。

“整天土里來泥里去”，是不是就不能講衛生了呢？不是的。不管是干什么活的，都需要講衛生。不能說工人老大哥應該講衛生，農民就不必講衛生。我們農民經常土里來泥里去，身體容易弄脏，如果不經常擦洗，皮膚的抵抗力就會減弱；藏在土壤里、灰塵里的細菌和寄生蟲，就容易通過皮膚的傷口侵入體內，引起各種各樣的疾病。所以，我們這些整天土里來泥里去的人，應該特別注意講衛生。土里來，泥里去，並不是不衛生；身上沾有泥土不擦洗干净，那才是不衛生哩。在干活之後，洗洗手腳洗洗臉，擦擦身子，洗淨沾在皮膚上的泥土，能夠保護身體的健康。

身強力壯的人，是不是就不必講衛生呢？完全不是這樣。一個人，不管他身體多么強壯，如果保護不好，老受摧殘，同樣會生病；而且往往不生病便罷，一生病就不輕。一個人一生不生病，一方面固然和身體抵抗力的強弱有關係；另一方面，和侵入人體的細菌的種類、數量也有關係。身體強壯，抵抗力強，進入身體內的病菌少，一般是不会發病的；如果進入身體內的病菌數量很多，毒性很大，那麼，身體抵抗力再強也會抵抗不住，病菌占了上風，人就會得病。

講衛生非得花錢不可嗎？不見得。這種說法，正

給不願講衛生的人做了“擋箭牌”。大家都知道，勤換衣服勤洗澡，只要用一點肥皂，不需要花多少錢；飯前洗手，飯後漱口，不需要花錢；工作、學習、休息有安排，有勞有逸，不需要花錢；不吸煙，不喝酒，不但不需要花錢，而且會省錢……總之，在很多情況下，講衛生是不需要花錢的。當然，要改善一下衛生條件，得花一些錢，那也花不了多少錢。我們常會看到，許多經濟條件完全一樣的人，有的把渾身上下、周圍環境收拾得干干淨淨，很講究衛生；有的就肮里肮脏，很不衛生。所以，可以這樣說，講不講衛生主要不是“錢”的問題，而是“思想”問題、“習慣”問題。

至於說，“生產忙，沒空講衛生”，那更是沒有道理的。為了建設我們偉大的社會主義祖國，全國任何地方、任何部門、任何人，都在整天忙着搞生產，做工作。難道大家都沒法講衛生了？相反，正因為我們生產忙，任務重，我們才要更加注意個人衛生和環境衛生，來保證自己和大家的身体健康。健康的身体是搞好生產、做好工作的一個有力保證。身体垮了，還能搞什麼生產、做什麼工作呢？所以說，講衛生和生產、工作是不矛盾的。

我們農村青年，要樹立“以講衛生為榮”的思想，好好學習衛生科學知識，清除各種不講衛生的糊塗觀點，

改掉各种不講卫生的不良习惯。我們必須認識到：养成良好的卫生习惯，使自己成为身强体壮的革命接班人，是对革命負責的表现。

許多知識青年，經過几年的学校生活，或多或少懂得一些卫生知識，养成了一些卫生习惯；但是，回到农村以后，在不講卫生的落后风俗习惯的影响下，漸漸地把卫生习惯丢掉了。农村落后的风俗习惯，是几千年来經濟文化落后造成的。我們是第一代有文化的农民，有責任移风易俗。所以，不但自己要講卫生，还要向乡亲们宣传卫生知識，帮助家里、村里的人們講卫生，移风易俗，使村里出現一片人人講卫生、家家講卫生的新气象。

养成良好的卫生习惯

解放以前，我国农民受帝国主义、封建主义、官僚资本主义三大敌人的压迫和剥削，过着饥寒交迫的生活；身体遭受摧残，精神遭受压迫；有了病又得不到医治。在那种情况下，要想讲卫生，实在太困难了。解放以后，共产党和人民政府处处为人民的利益着想。毛主席向全国青年发出“身体好、学习好、工作好”的伟大号召。中华人民共和国宪法第九十四条规定：“国家特别关心青年体力和智力的发展”。人民政府领导我们经常开展群众性的爱国卫生运动。这些，都说明共产党和人民政府十分关心人民的健康，特别是青年的健康。随着国民经济的发展，农民的物质生活和文化生活逐步得到改善。农村基层卫生保健组织已经建立和健全起来了。扫盲运动已经普遍地开展，很多地方已经扫除了文盲。小学教育已经普及，还有许多青年上了中学，农村里的知识青年越来越多了。这一切，都给农村青年学习卫生科学知识，培养良好的卫生习惯，创

造了非常有利的条件。

青年时期正是长身体的时期。为了使自己健康地发育和成长起来,必须学习卫生科学知识,自觉地养成良好的卫生习惯。养成一个好习惯,是不容易的。要克服一个坏习惯,更是困难。在青年时期养成一个好的卫生习惯,对自己一辈子都是有好处的。相反,如果养成了一个不卫生的坏习惯,那就受害不浅。

怎样养成良好的卫生习惯呢?农村青年要养成的卫生习惯很多,不可能一下子都养成。所以,首先要养成对保护身体健康关系重大的习惯。这可以根据每个人的具体情况来确立。

俗话说得好:习惯成自然。一个好的习惯必须经过长期坚持,才能自然而然地养成。比如,你要养成早起的习惯,就得经常坚持在一定的时间起床,日子久了,一到那个时间,不需要别人叫你,你也会醒的,而且,醒了就得起床,睡懒觉反而觉得浑身不舒服。再比如,你有抽烟的不良习惯,要想把这种不良习惯改掉,就得有坚强的意志,经过较长时期的戒烟,烟瘾就自然而然地消失了,再也不想抽烟了。如果戒了几天,就坚持不了,又抽起来了,并且自己原谅自己:就抽这一支烟。这样戒了又抽,抽了又戒,那就永远不能改掉抽烟的不良习惯。

好习惯养成以后，或者不良习惯改掉以后，还需要长期坚持，才能够巩固。要做到这一点，就必须有坚强的意志和毅力。不然，好容易养成的好习惯，常常被一两次违犯这种习惯的行为，中途给破坏了；于是不良习惯跟着就恢复起来。

所以，要改掉不良习惯，养成和巩固好习惯，是要一辈子注意的问题。

我们仅仅自己养成良好的卫生习惯是不够的，还应当用自己的模范行动去影响别人，用卫生科学知识去说服别人，帮助周围的人都养成良好的卫生习惯。

讲卫生，包括两个方面：一方面是个人卫生，另一方面是环境卫生。两个方面要结合起来，才能发生效用。个人养成了卫生习惯，只算是做到一个方面；另外一个方面，也就是搞好环境卫生，那是大家的事情，必须大家起来人人动手。解放十几年来，年年都开展了爱国卫生运动，广大农村的环境卫生，正在迅速地改变着面貌。今后，我们还要结合农村的中心工作和节日（如春节、清明节、端午节等），有领导、有步骤地，更深入、更广泛地，继续开展经常性的爱国卫生运动，使我国的广大农村，出现一片人人讲卫生、家家讲卫生、男强女壮、人寿年丰的新气象！