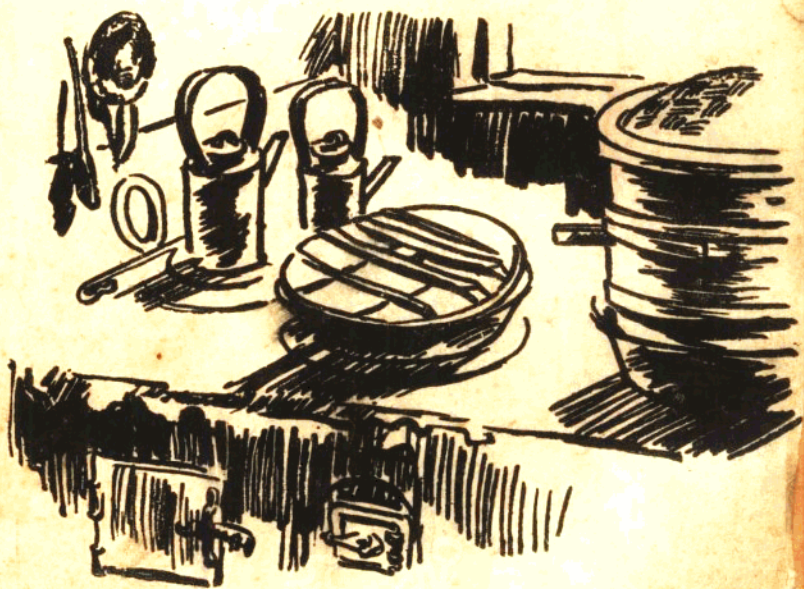


大眾衛生常識

陝甘寧邊區原編



★ 新華書店 晉察冀分局 印行 ★



目 錄

改編後的話.....一
編者的話.....二

第一部分 農村常見的傳染病及簡易急救法

一 鄉村常見的傳染病

- | | | |
|-----|-----------|----|
| (1) | 出水出斑病及回歸熱 | 七 |
| (2) | 感冒及流行性感冒 | 一〇 |
| (3) | 肺炎 | 一一 |
| (4) | 百日咳 | 一二 |
| (5) | 天花 | 一三 |
| (6) | 吐瀉水病 | 一四 |
| (7) | 打蠟采 | 一五 |
| (8) | 賣掃帚和痢疾 | 一七 |

(9)	出水病	一八
-----	-----	----

(10)	淋病和梅毒	一九
------	-------	----

(11)	砂眼	二一
------	----	----

二	簡易急救法	二二
---	-------	----

(1)	中煤氣毒急救法	二三
-----	---------	----

(2)	溺水急救法	二三
-----	-------	----

(3)	外傷的急救法及止血法	二三
-----	------------	----

第二部分 農村衛生

一	講衛生是免除疾病最好的辦法	二六
---	---------------	----

二	吃東西要講衛生	二八
---	---------	----

三	喝水要講衛生	三二
---	--------	----

四	房間的衛生	三六
---	-------	----

五	大小便到茅坑去	三八
---	---------	----

六	環境衛生	四〇
---	------	----

七 皮膚要清潔.....四三

八 向模範家庭看齐.....四四

第三部分 婦孺衛生.....四七

一 怎樣消除婦女的疾病.....四八

二 從懷娃到生娃的衛生.....五一

(1) 怎樣知道懷了娃娃呢.....五一

(2) 懷娃以後應該注意什麼.....五二

(3) 生娃前應該準備些什麼東西.....五四

(4) 怎樣接生.....五七

三 怎樣撫育娃娃.....六四

四 月婆應該注意什麼.....六八

第四部分 如何推行衛生工作.....七〇

改編後的話

這本小冊子，原名衛生常識，是去年（一九四四年）冬天爲了供給冬學教員教學參考編出的。經過去冬各地冬學教員使用結果，認爲該書內容簡單，對農村嚴重存在的疾病死亡問題所提出的解決辦法還少或不適用。爲想該書比較適合農村要求，減少農村疾病死亡的人數，特對原書作了些修改與補充，並改名農村衛生常識。

在修改過程中，得到邊區衛生署、助產訓練班醫生及許多冬學教員同志的很大幫助，這裡應向他們致謝。

此外，本書第三部分——婦孺衛生部分，參考了並採用了婦孺衛生常識很大一部分材料，這裡應說明一聲。

最後，應請讀者特別注意：本書第一部分——農村常見的傳染病及簡易急救法部分，新補充進去一些治病單方，這些單方，都曾治好一些病人，而且都是農村條件可以辦到的。但是，這些單方，沒有經過科學的研究，它的效用是否十分靈驗，我們還不敢肯定，所以，望用時特別慎重。

編者的話

3

這本小冊子的編出，是參考了大眾讀物社出版的『夏天的衛生』及辛安亭同志編的『衛生課本』兩書，上面許多實際材料，多從本年一月至七月的『解放日報』摘來。在衛生運動不斷開展和醫藥衛生工作日益提高的情況下，各地定有更多典型事實和更多衛生模範出現。因此，這本小冊子難免有『掛一漏萬』之慮。這裏，希望讀者能聯系當地具體情況來理解問題或進行宣傳工作。如果把它當作教授的參考材料，課文先後，可根據不同對象不同情況來變更，如教授對象是婦女，那末就先講『婦孺衛生』部分，如當地發生傳染病，那末就先講『農村常見的傳染病』部分。

這本小冊子的編就，應該感謝中央衛生處醫生李志中同志。編者在醫藥衛生方面缺乏研究，而這本小冊子，全部經過李志中同志的校正。另有兩個單方，是由延安大眾衛生合作社醫生邵達同志提供的，這裏，一併致謝。

最後，希望讀者，見本冊有錯誤的地方，多多提出意見，以便日後改正。

第一部分

農村常見的傳染病
及簡易急救法

今天，咱們邊區老百姓的生活，大部分已經達到了『豐衣足食』。但是，在舊社會裏，咱們挨凍受餓講不起衛生；生了病不知道是不衛生的緣故，以爲是鬼神作怪，就請巫神胡弄一陣，天長日久變成了迷信，不衛生的壞習慣，直到邇刻，弄得咱們常常被疾病糾纏着，不得『財旺人又旺』。比如一九四四年春天五個月中，延安市就死了二百四十二人；延安縣因吐黃水病（即急性腸胃炎）就死了四百五十六人；延安縣川口區的瓦莊，全莊一百多人，死掉六十多人，有的怕得往別的莊子裡去躲病。延安市一個蚰蜒窪，一家姓趙的，在瘟病流行下，全家四口，死了兩口，剩下了一個婆姨和一個娃娃，實在慘得很！

一 鄉村常見的傳染病

一九四三年臘月裏，延安市文化溝口趙先家，引新媳婦，剛過事不兩天，新婦媳得下水出斑病（斑疹傷寒），原來新媳婦娘家莊上有這種病人，她就在那莊上惹下了。趙興漢的女子，到趙先家起事，回來也就惹下這個病。本來趙興漢的女子決定二月初出嫁，誰知過事前一天病下了。結果不能過事，送到醫院去了。女子從醫院回來，婆姨又病下，而且病得很兇，沒送到醫院就死了。

也是那年，延安縣金盆區的一個村子，一家姓劉的得了出水病。不久村子周圍十五里路地方的人們都得了這個病。

像這種出水出斑病及出水病，一人病下，很多人都惹下，

老百姓叫瘟病，也叫傳窩病，醫生叫傳染病。

鄉間有些什麼傳染病呢？

(1) 出水出斑病（斑疹傷寒）及回歸熱 出水出斑病，醫生叫斑疹傷寒。發病時，突然覺得冷，接着就發高燒，四肢酸痛，眼睛怕光，並且流淚，三四天後，從胸部發生紅斑，漸漸全身以至手脚都發出。

回歸熱（老百姓也叫出水病），發病很快，頭部四肢及背發痛，發高熱，三五天後又猛退，像常人一樣。約一週後再發。就這樣往復四五次，以至十多次。

怎樣會得出水出斑及回歸熱呢？都是由蟲子或跳蚤傳來的。蟲子在出水出斑的病人身上咬了一口血後，爬到你身上，一面吃你的血，一面在身上拉屎，屎裡就有許多「小虫虫」，（

醫生把它叫『細菌』，等你抓癢癢時，把皮膚抓破，蟲子屎裡的『小虫虫』就鑽進你血液裡，叫你也害出水出斑病或回歸熱。

預防出水出斑及回歸熱，最根本的辦法就是消滅蟲子，發現衣上或鋪蓋上有蟲子了，趕快換洗，並且放到鍋裡煮，或用開水燙；頭上發現蟲子，可先用洋鹼熱水洗，再用醋和煤油各一半把頭髮弄濕，用手巾包上一個鐘頭後，再用篦子篦頭。萬一得了這種病，應該很快找醫生去治，同時要好好照顧病人，把病人放到安靜的屋裡去住，不叫病人動彈或坐起；要多喝開水，每天喝一二十碗，吃些軟飯或稀湯；如掛麵、肉湯、菜湯、小米湯、雞蛋湯。平常吃東西後，應用鹽開水漱口，嘴唇乾可擦些香油，燒得厲害時，可以用濕布敷頭，並用濕手巾在被

內擦身子。退熱後三四天才叫起床。病人要與好人隔開，夜間不要睡在一頭。他身上的蟲子一定要切實肅清。

(2) 感冒及流行性感冒 春冬天最易感冒，輕的頭痛、發燒、流清鼻涕；重的發高熱、頭痛、全身酸疼、咳嗽、不想吃東西、四肢無力。

感冒是怎樣得來的？平常都以爲是受涼，其實受涼只是減弱身體的抵抗力，主要的原因，是由於害感冒的人的痰或鼻涕含有小蟲虫，病人咳嗽打噴嚏傳給好人而發生的。如果村裡或家裏有了這種病人，不能吃病人吃剩下的東西，或用過的碗筷，也不能和病人靠攏說話，病人的吐涎或噴嚏裏都有小蟲虫，飛到你身上就要得病。得了這病後，料理不當，就會轉成肺炎或其他病而死。

延安金盆區高家窰子，有一個張修福，感冒了，不把它看成病。發熱時跑到院子裏吹風；夜裏不肯蓋被子。結果拖到第十天就發下了。所以得了感冒，應該很好的注意。

怎樣注意呢？病人要安靜的睡在炕上；少動，多喝開水，不亂吃東西，吃些稀湯（如米湯、麵湯、肉湯、鷄蛋湯、菜湯、菜子水）、軟食（稀飯、掛麵等）就對了。頭痛或發高熱時不可吹風，可在頭上敷一塊冷濕布；鼻乾出氣不順，可在屋內煮水，增加屋內氣水。病人吐的痰拉的大小便都應埋起。

有一種治法，可以試用：用蔥根煮水燙腳，或用蔥根、生薑、胡椒麵湯喝，燙出汗來或喝出汗來，感冒就能好。

（3）肺炎 春冬天最易得病，病的開頭是突然發寒顫、胸痛、氣短、發高熱、咳嗽、咯痰。痰在開始是粘液，後來變

成鐵銹色。如果是娃娃，還有抽風的。這種病就是肺炎。肺炎有的是由於病人的痰裏小虫虫傳到鼻喉而得的，有的是因為別的病如感冒等轉成的。

照護這種病人，要叫病人仰臥在炕上，屋內要溫暖，不能受寒冷。病人氣短，可以靠牆半躺着。不叫他多動。胸痛時可用炒熱的麥麩子裝進布口袋敷上，有人用芥末調麵敷在胸部，也能見效。得了這病不能亂吃東西，應該吃軟飯，多喝開水。

(4) 百日咳 一到天氣冷的時候，六個月以上五歲以下的娃娃常常發生一種咳嗽；初期白天輕，夜間厲害。咳嗽時，面顏發紅，口唇發紫，接連咳到二三分鐘才咳出一些帶泡沫的痰或血來，時常把吃的東西吐出來。身體強的娃娃咳一兩個月就可以好；但是身體不好的可能轉其他病，如轉肺炎那就很危