

日用卫生常识

毕汝刚

科学技术出版社

2137

日用卫生常識

毕汝刚編

科学技术出版社

1959年·北京

本書提要

本書的主要讀者對象是具有高小程度的街道居民委員，目的在於介紹一般的衛生知識，借以促進家家講衛生、愛清潔，從而減少疾病、提高勞動效率。同時也可作為初級衛生人員閱讀和參考。

全書共分十章。先就認識身體的構造談起，然後圍繞着疾病預防的各個環節逐一介紹。此外並介紹藥物常識、急救方法、傳染病常識及婦女衛生。都從預防觀點，加以闡明。

日用衛生常識

畢汝剛編

*

科學技術出版社出版

(北京市西直門外都家園)

北京市書刊出版業營業許可證出字第 091 號

北京市通州區印刷廠印刷

新華書店科技發行所發行 各地新華書店經售

*

開本：787×1092 $\frac{1}{2}$ 印張：3 $\frac{1}{4}$ 字數：91,000

1960 年 4 月第 1 版 1960 年 4 月第 1 次印刷

印數：25,100

總號：1170 統一書號：14051·137

定價：(9)3 角 5 分

目 次

一、認識我們的身體	(1)
(一) 人體概況	(1)
(二) 人體的各個系統	(3)
(三) 保護身體的健康	(11)
二、預防傳染病	(4)
(一) 為什麼會得傳染病	(13)
(二) 各類傳染病的預防	(18)
(三) 發生了傳染病怎麼辦	(21)
三、幾種傳染病的常識	(24)
(一) 傷風與流行性感冒	(25)
(二) 痢疾、傷寒和霍亂	(26)
(三) 瘧疾	(29)
(四) 鉤虫病和蛔虫病	(31)
(五) 疥癩和沙眼	(33)
四、消毒滅虫常識	(35)
(一) 一般的消毒方法	(35)
(二) 各種傳染病的消毒	(40)
(三) 永虫滅鼠方法	(43)
五、打防疫針	(45)
(一) 什麼是預防接種	(45)
(二) 免疫制品	(48)
六、改善環境衛生	(50)
(一) 保證飲用水的安全	(50)
(二) 污水必須有合適的處理	(53)
(三) 垃圾的處理	(56)

(四) 厕所与粪便	(58)
(五) 食堂和厨房的卫生	(60)
(六) 房屋卫生	(62)
(七) 公共宿舍的卫生	(65)
七、营养卫生	(67)
(一) 营养素的种类和功用	(67)
(二) 怎样注意营养	(70)
(三) 食物的选购和贮藏	(73)
(四) 预防食物中毒	(75)
八、药物常识	(77)
(一) 关于药物的一般概念	(77)
(二) 常用内服药物	(80)
(三) 外用药物	(82)
九、学会急救方法	(83)
(一) 急救的重要性	(83)
(二) 怎样处理出血	(84)
(三) 骨折的急救	(87)
(四) 人工呼吸法	(90)
(五) 创伤的处理	(95)
(六) 休克、晕厥、热射病和日射病的处理	(97)
十、妇女卫生	(100)
(一) 经期卫生	(100)
(二) 孕期卫生	(103)
(三) 产后卫生	(105)
(四) 滴虫性阴道炎	(107)
(五) 白带	(109)

一、認識我們的身體

(一) 人體概況

人的身體構造是很複雜的，但是並沒有什麼神秘。我們都知道身體是革命的本錢，也是祖國最寶貴的財產，所以必須注意愛護，不能讓它受到損害，不能讓它出毛病。要知道怎樣愛護我們的身體，首先必須對於我們的身體有所認識。

身體的構造雖然複雜，但是從功能上看來，可以歸納為三個部分：

第一部分可以稱之為**調節部分**。所謂身體的調節，就是我們身體內部的環境，能夠根據外界環境和本身內部不同的情況而表現適應的能力。外界和內部的環境經常地在發生變化，如果身體不能夠調節，就不能適應這些複雜的變化。我們身體為什麼能適應環境並且能夠改造環境呢？因為我們有一套高度發育的神經系統，它能敏感地反映環境的變化，分析其性質，並做出對全身各部分的適當指示，調節它們的活動。換句話說，神經系統使人體成為統一的整体，對來自外界或來自身體內部的各種刺激，產生不同的反應。我們的思想、意識和智力就是由神經系統的機能活動而產生的。

神經系統分為中樞和周圍兩部分。腦和脊髓屬於中樞神經系統，一切精神作用和對於身體的管理，都從這裡發生。各個神經和它的末梢屬於周圍神經系統，它們能把身體各部分的情況傳給中樞神經系統，並且把中樞神經系統的指示傳

給身体各部。此外还有所謂植物性神經系統，它是由交感神經和副交感神經所組成，这些神經分布在某一些肌肉、內脏和血管。

第二部分可以称之为**新陳代謝部分** 所謂新陳代謝，就是身体取新除旧的一种活动过程。这是人体內部的一种矛盾，这种矛盾得到統一的时候，就能保持健康，否則就要产生疾病或导致死亡。这种統一完全靠神經系統来維持，其中尤以大脑所起的作用为最大。

新陳代謝包括哪些內容呢？它包括食物的摄取、消化、吸收、氧化、利用和排泄。我們每天要吃食物，这些食物到了胃和腸子經過消化以后，便被身体所利用，消化不了的废物，便排泄到体外。我們时时要呼吸，呼吸的任务是吸入氧气，排出二氧化碳。氧气是新陳代謝中氧化程序的主要成分，二氧化碳乃是代謝活动的产物。氧气、二氧化碳、营养物质以及代謝产物是怎样运输的呢？它們是依靠我們身体的体液循环进行的。体液占体重百分之七十五，它分布在細胞的里面和外面，存在于血管里的叫做血液，血液中的紅血球能够携带氧气和二氧化碳。紅血球靠着心脏的力量运行于全身，当它到达肺脏时，便把二氧化碳放出，由肺排出，同时經過肺脏而摄取空气中的氧气。这样便使我們身体的新陳代謝的程序，繼續不断地进行。身体排出残渣和过剩的东西，是靠好几个部分去进行。肺脏排除二氧化碳和水分，皮肤排泄水分和盐类，肾脏排除水分和盐类，直肠排除食物的残渣。这就是我們身体取新除旧的过程，这种过程必須繼續不停地进行。

第三部分称之为**运动部分** 运动是动物的一种特性。我們人类因为有了高度发展的大脑，所以运动的范围是无限。

的。身体有許多骨骼做支柱，大的、小的、长的、短的共有二百多根，如果我們沒有骨骼，就根本不能成为人的形状。我們的全身都有肌肉，随便哪一种动作，都是某一部分肌肉工作的結果。肌肉为什么能产生力量进行工作呢？因为肌肉能够收縮，收縮的时候，原来細而长的肌肉变成粗而短。由于肌肉一头連在这根骨头上，另一头連在另一根骨头上，所以收縮的时候就产生了一种力量，牵着骨头一起活动，于是就有了一种动作。肌肉的收縮是要消耗氧气和营养物質的，同时也在产生废料。如果氧气和营养物質不能及时供給，废料不能及时排除，肌肉就不能繼續工作了。

从以上所談的三个部分来看，我們对于身体的机能应当有了一个概念。現在我們来归納一下：

个体存在于千变万化的环境中，由于我們人类有高度发展的神經系統，所以能够适应环境和改造环境。在适应环境的活動方面，依靠于身体新陳代謝的統一。身体在神經系統的主宰下，不停地进行着使外在矛盾和内在矛盾統一起来，所以我們便能够生存并不息地在劳动着，而劳动的結果，就能使外在环境有所改造而符合我們的要求。

（二）人体的各个系統

在前面我們已經从机能方面把人体分为三大部分加以解釋，現在再从构造方面來說明一下。人体的构造虽然很复杂，但是都由細胞和細胞間質构成的。許多形状和机能相同的細胞集合起来构成了組織，很多組織結合在一起构成了器官，有着共同作用的器官联系在一起便称为系統。但是人体的組織并不是細胞單純的总合，而是各个部分互相協調的統一整体。为了說明方便，我們把身体分成系統加以介紹。

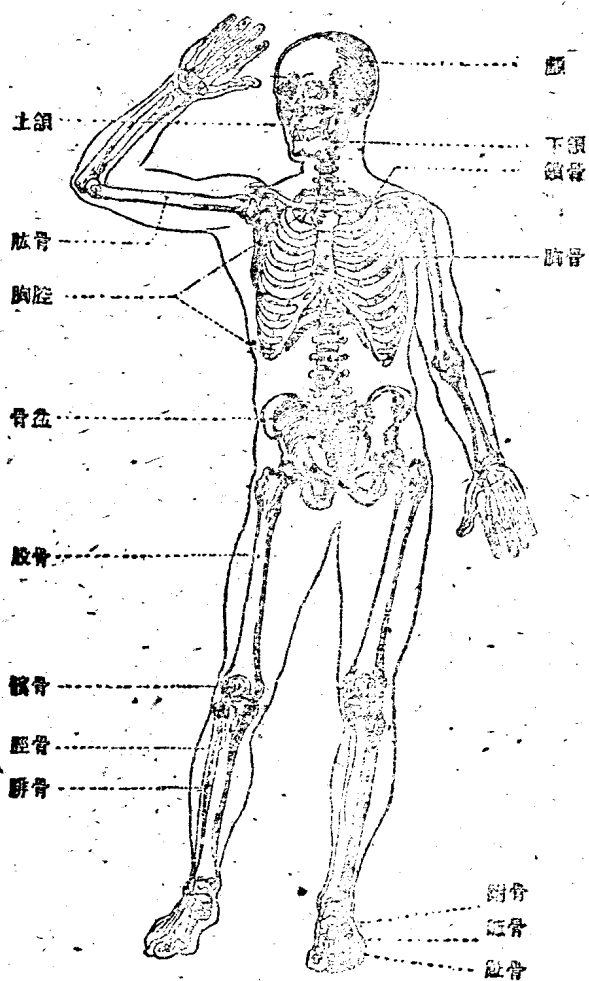


图1 骨骼系统 (正面)

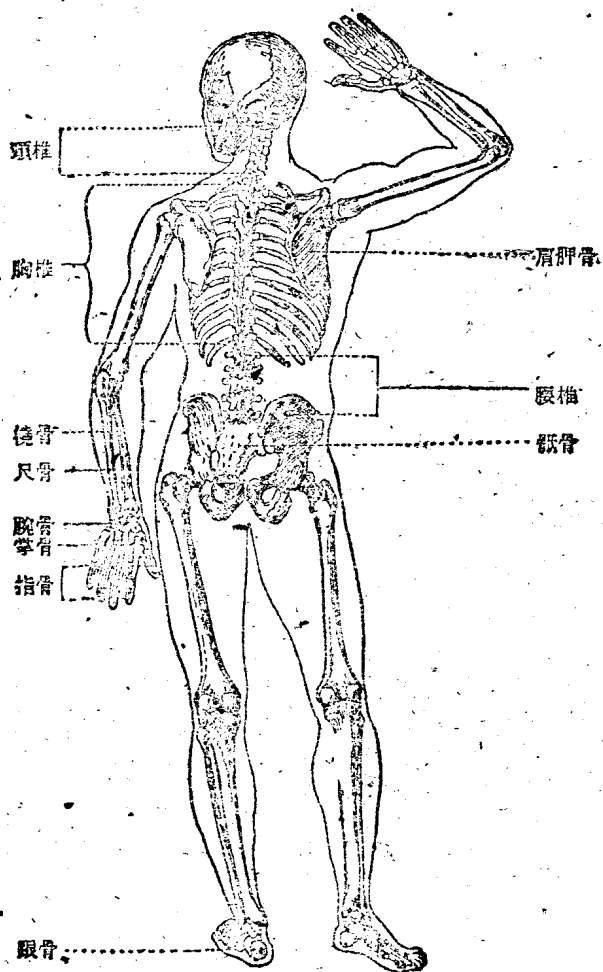


图2 骨骼系統（背面）

1. 骨骼系統 人体一共有大大小小的骨骼二百零六块。骨骼的功用是构成人体的支柱，保护身体内部柔軟的脏器。骨骼的骨髓又是制造血液的地方。此外，骨骼也是身体絕大部分横紋肌附着的依靠（图1）。

骨骼的面上有一层坚硬的膜，叫做骨膜。骨的中間是空的，有粘性的、淡紅色的或黃色的骨髓。骨的坚硬部分主要是石灰質，粘性部分叫做有机質。小孩子的骨头容易弯曲变形，乃是由于骨里的有机質多，石灰質少；老年人的骨容易断折，乃是由于骨里的石灰質多，有机質少。

2. 肌肉系統 骨骼本身不能运动，它是由肌肉牵引而运动的。肌肉按其构造和功用不同分为平滑肌和横紋肌。平滑肌是不随着我們的意識而收縮的，所以又称之为不随意肌，內脏器官的肌肉属于这一类；横紋肌是随着我們意識而收縮的，所以又称之为随意肌。心脏的肌肉是一种不随意肌，但是有横紋。

3. 消化系統 我們嘴里有三十二枚牙齿，它們可以把食物咬碎、磨細，同时舌头底下和腮的下部有一种腺体可以分泌出液体，經過舌头的攪拌，就和吃的东西混在一起。从口腔开始，有一条管子通到胃里，这条管子叫做食道。吃的东西通过食道一直到了胃里，胃能产生一种很酸的胃液，来消化吃的东西，胃能蠕動，使吃的东西和胃液混合。吃的东西在胃里消化以后，就从胃进到腸子里。腸子开始的一段叫做十二指腸，这一段的消化作用很大。腹部的右边有肝，肝能分泌出一种能助消化的汁水，平时这种汁水儲在附在肝下面的胆里，吃的东西到了十二指腸的时候，这种汁水（胆汁）就从一条管子流到十二指腸，帮助消化。胃的后下部还有一种胰腺，它有一条管子和胆汁流过的管子相合，一起通到十二

指腸。胰腺能分泌胰液流到十二指腸，幫助消化。

十二指腸以下就是小腸。小腸主要是把已經消化了的養料加以吸收。養料被吸收以後，剩下的渣子就進到大腸。小腸和大腸接头的地方還多出一小段，那是盲腸。盲腸的头上有一條象蚯蚓一樣的小管子，叫做闌尾。平常所說的“盲腸炎”並不是盲腸發炎而是闌尾這一部分出了毛病，所以應該叫作“闌尾炎”才對。

大腸把糞渣里的水分吸收以後，剩下的就是糞，到一定時候，便由肛門排出。

以上就是我們身體消化系統消化食物的大概情形(圖3)。

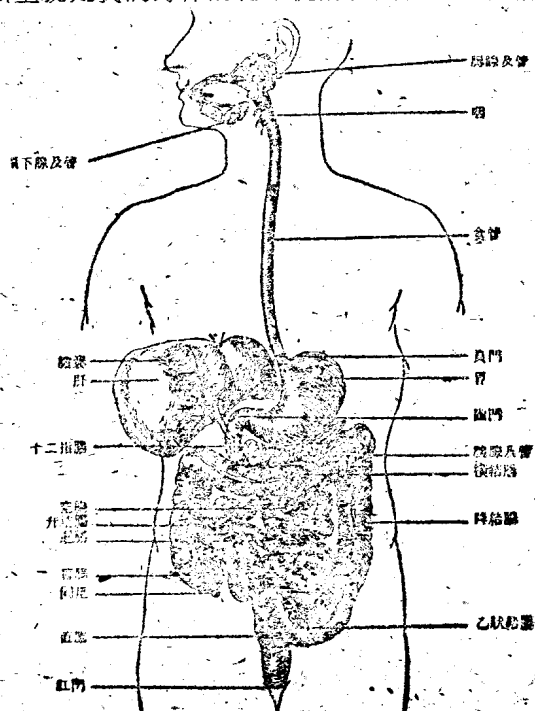


圖3 消化系統

4. 呼吸系統 鼻子是呼吸空氣的。鼻子里生着很多毛，空氣進入鼻子時，其中的灰塵大部分被鼻里面的毛和粘液粘住了，空氣里的細菌也大部分被阻擋了。空氣由鼻子吸進後便到了鼻腔腔，再入咽頭和喉頭，經過氣管、支氣管而入肺。咽在鼻口、喉的後面，是空氣的過道；喉在咽前舌骨下，它是由軟骨做成的，其中有一個叫會厭軟骨，在我們吃東西的時候，會厭軟骨就把氣管口蓋住，以免食物被吸到氣管里去。

氣管分為左右兩個支氣管，在肺腔內支氣管呈樹枝狀的分枝，最初是大的分枝，以後繼續分為更小的分枝，一直分到細小氣管枝為止。每個細小氣管枝的終端就是肺泡（圖4）。

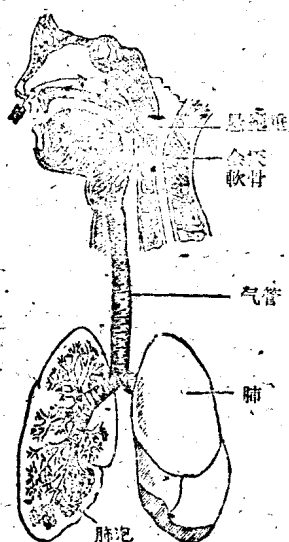


圖4 呼吸系統

肺泡壁是非常薄的，在肺泡上披着很致密的毛細血管，經過薄的毛細血管壁和肺泡壁，進行了氣體交換，就是紅血球吸取了空氣中的氧氣，並且從血液中向肺泡放出二氧化碳，呼吸時經過氣管排出體外。

肺分為五葉，左邊兩葉，右邊三葉。肺不能自己收縮。呼吸的時候由於肋骨的起伏和橫膈膜的上下鼓動，所以肺才能一脹一縮。橫膈膜就是分開胸部和腹部的一層肌膜。肋骨往上提的時候，橫膈膜同時向下凹，肺就脹大了，空氣就到肺里；肋骨往下

降的时候，横膈膜就同时往上鼓，肺就缩小了，空气便被挤出。这就是呼吸的情况。

5. 循环系统 我們吃的东西里面的养料，变成了能溶化的东西后便吸收到血里面。血是在全身周流的，所以能把养料分配到全身。养料在身体各部消耗以后，剩下的废物又由血液帶到一定的地方变成尿和汗，排到体外。有一部分养料消耗以后，变成二氧化碳，也溶在血里面，由血帶到肺里面呼出去。所以血液的作用是运送养料、清除废物和运输与分配氧气到全身。

血里面有大量的紅血球，它在肺里能吸收氧气，到身体各部时就把氧气放出，供給身体需要。血里还有白血球，它能把进到身体里的細菌吞食掉，所以它有保卫身体的作用。血里面还有一种淡黄色的液体，叫做血浆，它里面有养料、氧气和抵抗細菌毒素的物質。

血为什么会流到全身呢？这要靠心脏的鼓动。心脏在我們胸腔正中稍微偏向左方，它有拳头那样大，它分成左右两个心室和左右两个心房，每个房室連通一个大的血管，在房室之間都有活瓣，所以血便不会回流。心总是在一脹一縮的。脹大的时候，接在入口的大血管里面的血液就吸进到心里面；心縮小的时候，血就从心里射到另外一条大血管。从心的出口接受血液的血液叫做动脉血管，送血液回心脏的血管叫做静脉血管。

心的右半部是接受全身流回的血液，經過肺动脉射到肺里去。肺动脉在肺里分成許多小动脉，最后分成許多毛細血管。从肺里吸收氧气放出二氧化碳以后，血管又汇合愈来愈粗成为肺静脉回到心的左半边。血从心的左半边再射出来，經過动脉流到全身，最后也分成了許多毛細血管，从这里放

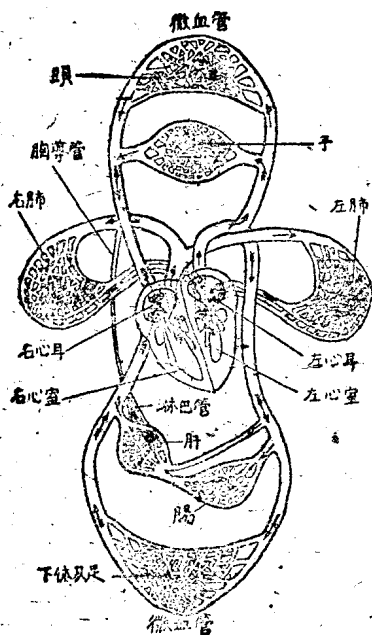


图5 血液循环示意图

出养料和氧气，供給全身；
同时也在收集废料和废气。
在此以后又渐渐汇合，从小
靜脉而合成大靜脉，最后流
回到心的右半部（图5）。

成人平时心跳每分鐘有
七十二次左右。劳动时，情
緒緊張时或生气时，心跳加
快；睡覺的时候心跳是有些
減慢的。

此外，我們还要談一談
淋巴系統。在身体細胞之
間，还充滿着一种液体。因
为血液在身体的任何地方，
都不和組織細胞直接接觸，
氧和营养物質之所以能經過
毛細血管壁滲透到組織，二

氧化碳和分解产物之所以能由組織滲入毛細血管，就是依靠
这种充滿于細胞間隙的液体——組織液。組織液是处于流动
状态的，和其他器官所流来的液体混合流向一种管子——淋
巴管，就形成所謂淋巴液。这种淋巴液慢慢地流向很小的淋
巴管，小的淋巴管汇合成大淋巴管，最后和大靜脉汇合，和
血液混到一起。

淋巴管每隔不多远就有一个結子，我們叫它为淋巴腺。
它能产生淋巴球，如果流过淋巴結的淋巴液里混有細菌，淋
巴球就能把它們消灭掉。我們身体左边肋骨下面有一个脾
脏，它可以說是最大的一个淋巴腺。它能扣留和消灭細菌，

并且还能把老了的紅血球和白血球予以扣留消灭(图6)。

6. 排泄系統，在循环系統里，我們已經說过血液从全身收集废料。这些废料如果不随时排除，在血里便会积蓄起来而使人中毒。从血里收集废料把它排到体外的地方，主要的是肾脏。肾脏就是我們俗說的腰子，在腰部左、右各有一个，大約有三寸长。肾脏內有大量的腎小球，尿就是在腎小球內形成的。在肾脏的中央部分各有一条动脉血管通进去，进去

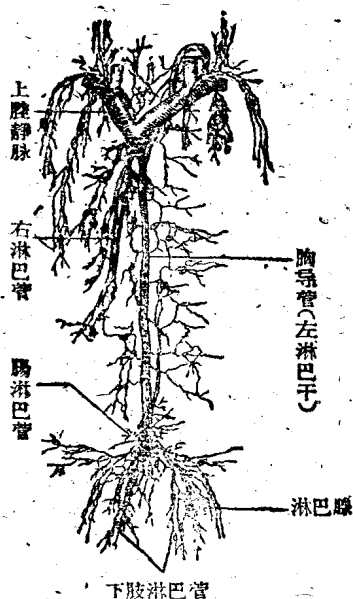


图6 淋巴管主干

以后很快地就分成許多毛細血管。血里的废料就从毛細血管被吸取出来，进到了細尿管，細尿管渐次相合而变大，然后各从左右两条輸尿管通到膀胱。膀胱就是我們俗說的“尿泡”。废料到了尿泡以后，到一定時間便排出体外(图7)。

除了以上所說的排泄作用外，出汗也是排泄废料的方法。人体皮肤底下都有汗腺，汗腺也能从通过它的毛細血管中，吸取废料、水分、盐分，从汗孔排到皮肤外面。身体的出汗是經常的，不过冷天出的汗少些罢了。

7. 生殖系統 男子的睪丸能产生精子，女子的卵巢能产生卵子。精子和卵子叫做性細胞。精子是极其微小的，肉眼

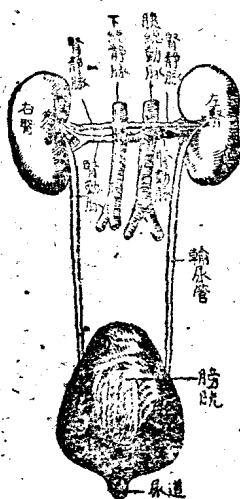


图7 排泄系統

左右，卵巢可以产生卵子。已經結婚的男女，在发生性行为的时候，男子所产生的精子就从輸精管經過阴莖射到女子的阴道里。精子和由女子卵巢所产生的卵子結合后，便是受了精。受精的卵子在子宫里发育生长，大概經過九个月多的時間，新生儿便出世了。(图8)。

8. 神經系統 在前面已經把神經系統做了简单的介紹。現在再詳細地說明一下。

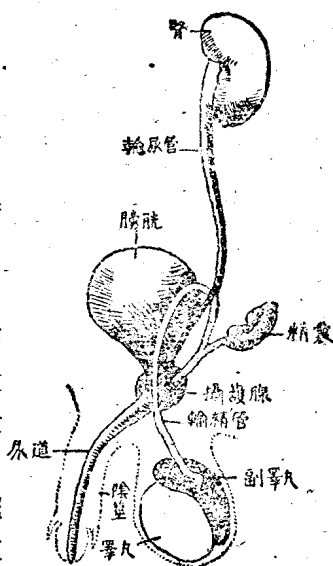


图8 男性泌尿生殖系統