

185181

卫生科学知识



WEISHENGKEXUEZHISHI



成都铁路局中心卫生防疫站 合编
成都市卫生宣传教育所

词 二 首

毛 泽 东

水 调 歌 头

重 上 井 冈 山

一九六五年五月

久有凌云志，
重上井冈山，
千里来寻故地，
旧貌变新颜。
到处莺歌燕舞，
更有潺潺流水，
高路入云端。
过了黄洋界，
险处不须看。

风雷动，
旌旗奋，
是人寰。
三十八年过去，
弹指一挥间。
可上九天揽月，
可下五洋捉鳖，
谈笑凯歌还。
世上无难事，
只要肯登攀。

念 奴 娇

鸟 儿 问 答

一九六五年秋

鲲鹏展翅，
九万里，
翻动扶摇羊角。
背负青天朝下看，
都是人间城郭。
炮火连天，
弹痕遍地，
吓倒蓬间雀。
怎么得了，
哎呀我要飞跃。

借问君去何方？
雀儿答道：
有仙山琼阁。
不见前年秋月朗，
订了三家条约。
还有吃的，
土豆烧熟了，
再加牛肉。
不须放屁，
试看天地翻覆。

（原载《诗刊》1976年1月号）

前 言

在伟大领袖毛主席亲自发动和领导的反击右倾翻案风的伟大斗争正在胜利发展的大好形势下，全党、全国人民深入学习马克思主义、列宁主义、毛泽东思想，学习毛主席有关阶级斗争和反击右倾翻案风的一系列重要指示，巩固和发展了无产阶级文化大革命和批林批孔运动的伟大成果，以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，坚持无产阶级专政下继续革命，批判修正主义，反对复辟倒退，加强了无产阶级对资产阶级实行全面专政，使卫生工作更好地为无产阶级专政服务。

为了认真贯彻“预防为主”的方针，普及卫生科学知识，提高广大群众的健康水平，促进“抓革命，促生产”的顺利进行。我们收集编印了这本《卫生科学知识》，供广大工、农、兵、医疗卫生人员、赤脚医生等在开展卫生宣传活动时参考。

本书系利用原有资料和书、报、杂志公开发表的资料剪辑编印的，虽作了一些修改，但由于我们政治思想和专业知识水平不高，错误和缺点难免，热忱希望读者批评指正。

——编者

203-97/C-12

卫 生 科 学 知 识

目 录

卫生与疾病

搞好夏季环境卫生, 预防肠道传染病	(1)
“病从口入”的科学道理	(3)
要注意预防痢疾	(4)
肝炎是可以预防和治疗	(5)
得了肝炎病后	(6)
肝炎是有办法预防的	(6)
肝炎是能治好的	(6)
大脑炎与蚊子有啥关系?	(7)
环境卫生与防病	(8)
为什么冬季容易发生呼吸道传染病	(9)
张医生谈预防脑膜炎	(10)
戴口罩的好处	(11)
怎样保护皮肤免生疮	(12)
什么是腺病毒感染?	(13)
防治皮肤冻裂	(14)
防御病菌侵袭的方法——预防接种	(15)
小儿为什么易出虚汗	(16)
为什么会出虚汗	(17)
“无食不成疮”对吗?	(18)

预防中暑.....	(19)
货钱为啥要分开.....	(20)

饮 食 卫 生

谈谈凉拌菜.....	(21)
吃水果讲卫生.....	(22)
为什么街上卖的凉水喝不得？.....	(22)
吃大蒜要注意些什么.....	(23)
食物为啥会变馊？.....	(24)
菠菜炖豆腐.....	(25)
不要吃汤泡饭.....	(25)
这样淘米不好.....	(25)
菜要先洗后切.....	(25)
怎样选西瓜.....	(26)
碗筷上的细菌.....	(27)
常用几种食具消毒法.....	(27)

生 理 卫 生

青春期有的人为啥脸上长疮子？.....	(28)
“寒从脚下起”的科学道理.....	(28)
人的心脏跳慢好，还是跳快好？正常是多少？.....	(29)
人体的检查站.....	(30)
血液为什么是红色.....	(30)
谈谈体育锻炼.....	(31)
做什么样的锻炼好？.....	(32)
食物是怎样消化和吸收的？.....	(32)

热天应多喝点盐开水.....	(34)
脂肪与健康.....	(35)
眼睫毛为什么会倒长?	(37)
为什么有人见风就流泪?	(38)
对眼和斜眼是怎样得来的? 有没有办法矫正?	(40)
黑痣对健康有无妨碍?	(42)
打嗝是怎么回事?	(43)
蹲久了猛站起来, 为什么头晕眼花?	(44)

卫 生 顾 问

为什么热天容易拉肚子?	(46)
吃鱼胆会中毒.....	(46)
人为什么要吃水?	(47)
夏天为什么出汗多?	(48)
受了寒为什么容易咳嗽?	(48)
晚上睡觉为什么会磨牙?	(49)
人为什么要呼吸?	(50)
百日咳要咳一百天吗?	(51)
家长应注意保护孩子的视力.....	(52)
人身上有多少块骨头.....	(52)
人体内有多少血液.....	(53)
不要让娃娃吃手指.....	(53)
维生素C不宜久存.....	(54)
西瓜可以治病.....	(54)
讲卫生二则.....	(55)
为什么挖耳朵不好?	(56)

热天怎样带好娃娃	(56)
什么叫三疫	(58)

医 药 知 识

姜汤能治感冒	(59)
熬中药的科学	(59)
石炭酸和来苏尔为什么能杀菌?	(61)
食盐的妙用	(62)

除 害 灭 病

惊人的鼠害	(63)
为什么整不到耗子(老鼠)	(64)
细菌传播者——苍蝇	(65)
苍蝇的繁殖与气温的关系	(67)
蚊子的生活史	(68)
抓紧时机消灭过冬蚊蝇	(69)

单 方 · 验 方

治腋臭(狐臭)单方	(70)
催奶验方	(70)
腋臭石炭酸注射疗法	(71)
防治皮肤冻裂	(72)
防治冻疮方	(72)
治疗脱发	(72)
治发癣	(73)

治瘰子.....	(73)
治疔疮.....	(73)
几种防治感冒的单方.....	(74)

有关癌症的十个问题

人为什么会生癌.....	(75)
那些化合物可能引起肿瘤.....	(76)
那些肿瘤是由病毒引起的.....	(77)
寄生虫病也和肿瘤有关吗?.....	(79)
还有那些内在因素?.....	(79)
吸烟与肺癌发病率升高有否关系.....	(80)
癌肿病人是不是越来越多了?.....	(81)
恶性肿瘤是怎样命名和分期的.....	(82)
癌症能不能早期发现.....	(83)
得了癌症怎么办?.....	(83)

卫生与疾病

搞好夏季环境卫生 预防肠道传染病

夏天，气候炎热，正是苍蝇、蚊子等四害和各种细菌大量繁殖的时候，夏季传染病也容易发生和流行，搞好夏季环境卫生，不仅能预防夏季肠道传染病的发生，保障人民的身体健康，而且有利于革命和生产的顺利开展。

在我们周围环境里，随时都要受外界环境中各种因素的影响，有时对人有益，有时对人健康有害，比如苍蝇传播痢疾、伤寒等肠道传染病，蚊子能传播大脑炎、疟疾等传染病，危害我们健康。垃圾、粪便、污水等污物处理不好，不但影响环境的清洁卫生，而且给苍蝇、蚊子和各种病菌、寄生虫等制造孳生的条件，同时垃圾粪便污水等被雨水冲洗到河里、井里去，会污染水源，可能引起传染病流行。一旦传染病发生和流行起来了，不仅给人的健康造成损失，而且影响生产、工作和学习，因此，搞好夏季环境卫生，有着重要的意义。

怎样搞好环境卫生呢？

主要是消灭蚊蝇，管好粪便、垃圾、污水等污物；搞好饮食、饮水卫生：

一、消灭蚊蝇，凡是孳生蚊蝇的粪坑，污水坑，牲畜粪便、臭鱼烂肉、垃圾堆和腐烂的瓜果蔬菜等要彻底清除干净，容易孳生苍蝇的屠宰场、食品加工厂、酿造厂和饮食行

业等要及时处理垃圾污物，保持环境清洁、卫生，消灭蚊蝇，可用工具、药物毒杀，要发动群众，人人动手，人手一拍，扑打成蚊成蝇。

二、管好粪便、垃圾、污水；这些是蚊蝇容易生长的地方，须加强管理和彻底清除干净，厕所里的粪便要勤除，教育小孩不随地大小便，人人监督，互相宣传，不随地乱倒垃圾、污物；不乱泼污水，保持环境清洁。

三、搞好厨房、食堂卫生，把住“病从口入”关。

厨房、食堂是苍蝇、老鼠寻食的地方，如果卫生上稍有疏忽，就有可能造成食物中毒、肠道传染病的发生，就会要影响广大职工群众的身体健康。因此，搞好厨房、食堂卫生很重要。垃圾、污水和食物残渣要及时清除，彻底断绝鼠粮，防止老鼠繁殖，同时增设必要的防蝇、防鼠设备，剩菜剩饭须煮熟，煮透后再出售，食具用热碱水清洗干净，防止细菌污染。



“病从口入”的科学道理

俗话说“病从口入”，的确这有一定的科学道理。据统计，在传染病之中，约有60%左右的疾病与饮食饮水卫生有关，那末“病”是怎样从口进到人体的呢？

肠道传染病一般是由病菌或病毒引起的。它们虽能侵入人体，使人生病，但它本身却不能行动，必须依靠外力的帮忙，究竟谁来帮助它？从哪几条途径进入呢？

病菌或病毒一般在粪便、垃圾或病人的呕吐物里，它要进入人体似乎不大可能，可是苍蝇却是它的最合适的运输工具。它在粪便垃圾等上面叮爬后，身上携带上千万个细菌，可是我们肉眼却一点也看不到。它只要在人吃的食物上一爬，不知多少细菌撒在上面，这样病菌就乘机连同食物一起混进嘴内。要堵绝这条途径，首先遵照伟大领袖毛主席关于“动员起来，讲究卫生、减少疾病，提高健康水平”的教导，发动群众，大搞环境卫生，清除孳生场所。人手一拍，见蝇就打。其次为了防止苍蝇传播病菌，食物应加盖或加纱罩，凡被苍蝇叮爬过的食物应煮沸消毒。

我们的手不清洁，也往往会成为病菌的传播媒介。例如上厕所、劳动、点钞票、握门把以及与病人握手等等，这些地方的细菌就借此沾到手上来。有人曾对不洁的手检查，发现手上都不同程度带有很多病菌。虽然有很多病菌不会使人致病，其中有部分是危害人类健康的“敌人”。所以我们不能疏忽大意，应做到饭前便后洗手。其次尽量避免用手直接

拿食物吃，这样，由不洁的手将病菌带进口的一条途径也可切断了。

还有塘水、井水、河水里也有很多细菌，在一滴清亮的水中，用显微镜检查，竟发现千万个细菌，这些细菌从那里来的呢？如病人粪便未经消毒倾倒入河中，污染水源，在塘、井边洗病人的衣服，洗马桶，以及下水道的污水流到河里，都可以使水源弄脏。饮水不经漂白粉消毒和烧开来吃。喝生水，细菌就可以进入到人体，常会使人生病。所以凡饮用塘水、井水和河水必须用漂白粉消毒，喝烧开的水。

把好这几关，就可以防止“病从口入”。

要注意预防痢疾

痢疾有两种，一种是细菌性痢疾，由痢疾杆菌引起的。一种是阿米巴痢疾，由阿米巴原虫引起的。

这两种痢疾在一年四季都可以发生，但在夏天要多些，因为夏天正是病菌大量繁殖时候，也是病菌传播者苍蝇大量繁殖的季节。苍蝇在垃圾、粪便中叮爬，带着病菌叮爬食物而传播疾病。同时，也因天热，人们喜欢吃凉拌菜、水果及生冷食物，如黄瓜。其他蔬菜等都用人粪施肥，粪便里有痢疾杆菌，随着施肥，痢疾杆菌就施在黄瓜及蔬菜上。如果吃了没经洗净削皮（或开水烫过）的黄瓜、蔬菜、水果，就会将痢疾杆菌吃进肠胃里，发生痢疾病。

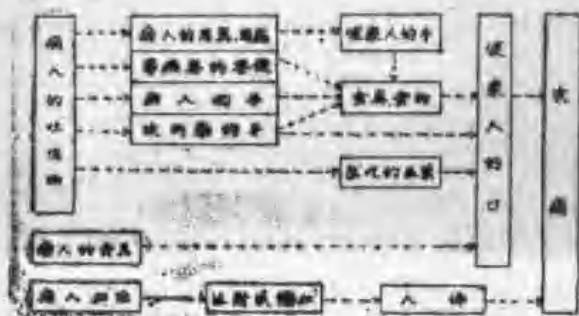
痢疾杆菌寄生在人的肠子里，破坏肠壁，使肠子发炎溃烂，在溃烂的地方常有脓血和大便一齐排出来，所以一天光

想大便，多的达数十次，拉又拉不出，肚子膨胀，若不及早彻底治疗，会变成慢性痢疾。如果成了慢性痢疾，治疗起来就要难一些。

预防痢疾，要注意饮食卫生，不喝生水，喝开水；不吃腐败变质的食物和瓜果；要养成饭前便后洗手的习惯；不用病人用过的食具和不吃病人吃过剩下的食物；病人的粪便要生石灰消毒；彻底消灭苍蝇。

肝炎是可以预防和治愈的

提起肝炎这个病，有的人感到恐惧，认为是不治之症，其实肝炎是完全可以预防和治愈的，因为肝炎有传染性，所以叫传染性肝炎，肝炎是一种比细菌还要小的病毒引起的一种疾病。这种病毒需要在电子显微镜下才看得见。肝炎病毒主要在病人的血液、肝脏和其他器官里。随着病人的粪便、口水排出体外，通过被污染的手、水、苍蝇、食具、用具等等而传播。一年四季都会发生肝炎病。



得了肝炎病后

肝炎病毒侵入人体后，一般经过2——4周才发病。开始症状不明显，只感到全身没有力气，不想吃东西，尤其不爱吃油腻食物，消化不好，有时出现恶心呕吐，轻度发烧，以后身体逐渐消瘦，右下腹肝区疼痛，有的皮肤、眼白发黄，大便呈陶白色，尿为茶黄。但也有病人，眼白和皮肤不发黄，往往不容易发现。这叫无黄疸型肝炎。

肝炎是有办法预防的

传染性肝炎是一种危害人体健康的传染病。如不及时彻底治好，就容易转变成慢性。因此为了抓革命，促生产，必须作好传染性肝炎的预防工作。一、饮食行业、集体食堂的食具坚持用漂白粉或煮沸消毒，以免传染。二、食前要洗手，不喝生水，不吃不清洁的食物，最好不用公共食具和茶具。三、及时发现病人，及时隔离病人，凡病人用过的食具、用具要煮沸消毒，粪便用20%漂白粉消毒。四、发动群众消灭苍蝇。

肝炎是能治好的

得了肝炎病，要注意适当休息和营养，吃易消化食物，避免吃对肝脏有损害的食物。如酒、含脂肪高的食物等，遵医嘱的意见，按时服药。中草药治疗此病，效果良好，只要注意治疗，肝炎是一定可以治疗好的。

大脑炎与蚊子有啥关系

大脑炎又称为流行性乙型脑炎，一般在秋季容易流行。祖国医学把这种病叫暑温、伏暑。它是由一种比细菌还小的病毒引起的，得病多半是在秋季，病原体是嗜神经性病毒，通过库蚊、伊蚊传染发病。

蚊子传染的疾病很多，大脑炎就是其中的一种。这种病毒藏在蚊子身体里，和它一块过冬，等到第二年秋天，蚊子大量繁殖，咬人吸血，并把病毒带进人体，经过4—15天，病毒顺着血管流到人体各处，一直到脑子和脊髓里，侵入脑脊髓和神经细胞，于是人体就得了大脑炎。得病后常常头疼、呕吐，严重的有昏迷、抽风等现象，病轻的治疗后逐渐恢复健康，病重的，后果不大好。近十余年来，采取中西医结合治疗，效果较好。

由于大脑炎是蚊子传染的，可以预防的有效方法，就是要消灭蚊子孳生场所，如填平水洼地、积水坑、翻翻倒罐，堵树洞，疏通阴沟，清除杂草。并做好防蚊工作，如挂纱帐，点蚊烟等。

其次是按时接种流行性乙型脑炎疫苗，使身体产生一些抵抗力，预防得病。



环 境 卫 生 与 防 病

人生活在自然界中，时刻都受着环境中各种自然因素的影响，有的对人有益，有的对人有害。对人有害的因素有毒物、毒气及各种病原微生物（病菌、病毒、寄生虫卵）等。其中病菌、病毒、寄生虫卵是使人生病的主要原因，它们在空气、土壤、水里都存在。有人曾作过实验，在一立方厘米的空气中，大约有二万个细菌；在一克表层的土壤里有几亿个细菌；在一滴水里也发现一千多个细菌；当然，这些细菌有些对人类的危害不大，有的甚至对人类还有贡献；也有的对人类有严重的危害。

这些空气、土壤、水源中的细菌是从那里来的呢？

垃圾、粪便、污水、口痰、灰尘等是细菌、病毒、寄生虫卵生长繁殖的地方。所以有些人不爱护环境卫生，随地吐痰，随地大小便，乱倒垃圾、污水；乱丢瓜壳纸屑，就会给细菌造成繁殖的条件，以致污染空气和饮用水。空气中的细菌通过人的呼吸而进入人体；水里的细菌通过人们饮用不清净的水而进入人体。当人体抵抗力减低的时候，细菌就会对人的机体起破坏作用，使人生病。因此，不卫生的环境，可直接影响人体健康，影响“抓革命、促生产”。我们一定要遵照毛主席“必须讲究环境卫生和个人卫生，必须预防疾病发生，制止疾病的传播”的教导，坚持卫生制度，搞好室内外环境卫生，预防疾病的发生，以利于工作和学习。