

14.22 / DK

26899

民  
衛  
生  
常  
識  
叢  
書

# 個 人 衛 生

東  
北  
人  
民  
政  
府  
衛  
生  
部  
編

公  
共  
衛  
生  
第  
一  
冊

國民衛生常識叢書

個人衛生

東北人民政府衛生

# 目 錄

|   |            |    |
|---|------------|----|
| 一 | 爲什麼要講個人衛生？ | 一  |
| 二 | 怎樣使身體乾淨？   | 一  |
| 三 | 衣食住行的衛生    | 二一 |
| 四 | 防病知識       | 三一 |
| 五 | 最後的話       | 三八 |

## 一 爲什麼要講個人衛生？

講究個人衛生是爲了甚麼呢？就是爲了保護我們自己的生命，使身體健康，我們大家都願意身體健康，可是怎樣纔能達到這種願望呢，有很多人還不明白，這本書就是教給你怎樣講衛生。個人衛生不光是個人的事情，如果講求得好的話，對別人也有好處。比方：你個人不得病的話，不只是自己少受痛苦，同時也免得你傳染別人。

有人說：講衛生得花錢，其實講衛生並不絕對需要用錢，只要不懶惰，能多注意一些，就可以辦好。若是我們的衛生做好了，我們的身體就會結實，我們的精神就會爽快，並且我們的生活中也就會幸福，因此我們就一定要講衛生。

## 二 怎樣使身體乾淨？

### 第一節 別忘了剪髮洗頭！

頭髮上常附着有很多的埋汰東西，比方像污垢和灰土，那裏面有很多病菌，若不經常洗，容

疹傷寒和回歸熱等病的禍害精。

婦女在工作時（如煮飯、掃地、下地幫工）要用手巾、或包袱皮把頭髮包上，免得落一頭灰，並且經常用熱水燙洗。



第1圖 常常修剪頭髮

易鬧皮膚病。

剪頭髮，一般的半個月一次就可以；光頭的人，應每天在洗臉的同時順便把頭也好好洗洗，留髮的人，也必須常洗頭或常用熱水燙頭髮。不然的話，不僅不衛生，而且會感到癢癢，甚至生些虱子。虱子就是傳染斑

## 第二節 洗臉時要注意什麼？

每天早晨必須洗一次臉，在夏天工作時，臉上污垢及油垢太多，晚上應該再洗一次；因為我們工作了一天，臉上落了很多灰塵，灰塵裏面有病菌，假若不洗掉容易使臉得皮膚病。灰塵堆積

多了，能妨礙咱們皮膚的汗腺分泌。尤其是夏天臉上汗脂多，若不洗掉，晚上睡覺時容易把被褥弄髒。

此外，應該每個人自己使一條擦臉手巾，不要使用別人用過的手巾，不要使用澡塘、飯館、理髮店的公共手巾。因為別人用過的手巾或公共手巾，極容易傳染沙眼及皮膚病，應當避免。

洗臉盆也應該一人使用一個，假使辦不到的話，也應在每一個人用完了以後，用水把它刷洗刷洗，千萬不要爲了省水而用別人使過的水洗臉，若使別人用過的洗臉水容易傳染沙眼及臉上的一切皮膚病。

### 第三節 好好的洗手吧！

手：不論作什麼都要用它，最容易髒。一般，在做飯前，吃飯前，解手（大小便）後，一定



第2圖 常常梳洗頭髮

有些人喜歡留長指甲，其實指甲裏面，容易隱藏髒物及病菌，而且幹活一不小心，容易拌掉，很不合乎衛生，所以要經常剪短。

### 第五節 爲什麼要常洗腳？

在炎熱的夏天，腳有很大的臭味！不僅是夏天，就是在冬天，如果你不常洗腳，也會有臭味。而且泥垢多了也容



第3圖 飯前飯後洗手

要洗手。有的人幹完活，手很埋汰，回來也不洗，抓過東西就吃。那知手埋汰時，常附帶病菌，很容易由嘴侵入人的身體裏，引起疾病。所以，咱們最好是在屋子裏經常預備一盆淨水，以便隨時洗手。

### 第四節 你的指甲剪短了嗎？



第4圖 常常修剪指甲

垢（埋汰東西）。

一次。

脚趾甲要常剪，不常剪的話，容易藏住污



第5圖 常常修剪脚趾甲

## 第六節 怎樣洗澡？

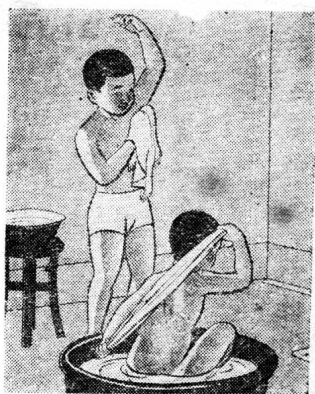
洗澡一方面能清除皮膚上的污垢，少得皮

膚病；另一方面還能促進身體裏面的血液循環旺盛，增強身體對疾病的抵抗力。



第6圖 每天晚上洗脚

易產生病菌，如果不加小心受了傷，很可能就引起了腳上的汗泡性白癬，也就是我們常說的脚濕氣。尤其咱們一天竟幹活，東跑西奔的，走得脚酸疼酸疼的，若是洗一下脚就感覺非常舒服。所以，夏天的時候，咱們在每天晚上睡覺前一定要好好洗一下脚，冬天也應該三天洗



第7圖 常常洗澡

在夏天，因為天氣熱，幹活的時候很容易出汗，汗是由身體裏面排泄出來的老廢物（埋汰東西），若是不洗去的話，就會發生酸臭味，所以咱們一定要常洗澡。

在冬天，天氣冷，把屋子弄暖和些，用較熱一些的水，兩星期擦洗一次。洗澡或摩擦時，一定要用自己的洗澡布和洗臉手巾，絕不可用別人的。尤其是到澡塘去洗澡更不可用澡塘的洗澡布和洗臉手巾，往往有人因為用了澡塘的洗澡布和洗臉手巾而得了很嚴重的皮膚病。

### 第七節 冷水摩擦與冷水浴是怎麼回事？

冷水摩擦比較容易做，只要一塊布（越粗越好），一盆涼水就行。把布（毛巾也行）沾上水，擦乾後，向身上摩擦。最好在施行的前些日子，預先用乾布摩擦（不沾涼水），這樣比較緩和。

些。過去用熱水洗臉的人也可改用涼水（冬季也一樣，不過在暖和的時候比較容易作）。冷水摩擦最好在晚間臨睡前做。

冷水摩擦繼續到一定的程度（半個月就行了），可以用涼水洗澡（冬天也一樣）。事先準備好一個槽子（能盛水的木桶、水缸、洗衣服盆子、鍋或大一點的盆子也行，最好是單人洗澡用的盆子），灌上涼水就行。在臨睡前開始洗，沒洗以前，要先實行冷水摩擦，給身體一個信號（同時也要有精神準備）。下水的時候，要全身用些力氣，洗的時候也可同時用布擦（冷水摩擦）。身體泡在水裏的時間，大約最初進去後蹲下去，全身（除去頭）泡在水裏停一下就出來，一般在半分鐘到一分鐘左右便可以了，但也要隨當時的身體的情況增減。出來之後把水擦乾，多擦些時候也行，擦完了就可以睡覺。

在實行冷水摩擦後，身體非常輕鬆，皮膚最初發白，起雞皮疙瘩，當蓋上被的時候，便開始全身溫暖，感到精神爽快（血液循環旺盛，老廢物很快的從身體裏面排泄出去）。有非常愉快的一種感覺，不久就安安靜靜的睡去。

洗涼水澡的時候，這種感覺更強，尤其在躺下去的時候，你想不睡也不行，睡的時候，會睡



第 8 圖 早晨晚上都要刷牙

的安安靜靜。

### 第八節 養成飯後漱口

的習慣！

我們的嘴裏，因為吃東西，食物的殘渣遺留在口腔及牙縫裏，甚至於腐敗而發生臭味，所以飯後應該漱口。

### 第九節 為什麼要刷牙？

我們每天吃東西，食物的小顆粒時常有一部分掛在牙的咬面上，或塞在牙縫裏。若是不用牙刷刷掉，它就會腐敗發酵變成一種酸的東西，慢慢的來損害牙，這些東西在牙邊上和牙縫裏堆積多了，不僅能侵害牙花子或引起牙病，而且也會漸漸的變成牙垢（牙結石）。

比方，咱們在頭一天晚上，吃完了飯以後，飯的殘渣就有一小部分粘在牙上，一夜的工夫就發酵了，早起後就感覺嘴裏不舒服，可是一刷牙，嘴裏就爽快多了。所以咱們朝晨起來一定要刷牙，這很容易作到的。

可是咱們想預防牙病，那麼在一天裏面，光早晨刷一次牙是不夠的；最好晚上臨睡前再刷一次，若是忘了的話，粘在牙上的食物小顆粒，經過腐敗發酵變成酸的東西以後，會損害牙的。

小孩要用小的牙刷，大人要用大的牙刷。牙刷毛，不要太硬的，太硬容易劃破牙花子；但是太軟的也刷不乾淨牙，所以要用不軟不硬的。牙刷的毛有三排就够了，每一排有六支毛，每支毛中間應當有一個間隔，不要太緊，不要太密，也不要參錯不齊。

牙刷把，應當和牙形一樣的稍微彎彎一點。牙刷每次用完了以後，先用水洗乾淨，然後把剩餘的水份甩乾，掛在涼快的地方。牙刷往牙缸裏放的時候，有毛的那一頭要朝上，不要朝下。若是朝下的時候，因為潮濕的原故，細菌就容易繁殖。朝上時，乾得快，細菌不能繁殖，軟硬也不會變，而且能耐久使用。

市場上賣的牙粉或牙膏，有好的、有壞的。牙粉牙膏若是顆粒太粗，容易摩擦牙，天長日久，能把牙磨壞了，所以牙粉牙膏的質地不可太粗糙。牙粉牙膏只不過是用來幫助把牙上的髒東西清刷掉，若是用太好的，加的香料太多的牙粉，或牙膏，反容易損壞牙，若用太粗糙的也不好，最好是用中等的牙粉牙膏。

### 第十節 最好的刷牙方法

用水先漱口，把牙粉（或牙膏）沾在牙刷毛上，送到嘴裏，先刷上下兩個門牙，牙刷不能只是左右前後的拉鋸，上下也要活動。刷上門牙時，要自上而下的刷，刷下門牙時，就要從下往上刷。這樣，可以把食物的碎粒，從牙縫裏清除出來，而且也不能劃破牙花子。

門牙刷完了以後，再去刷顫幫子兩邊的牙，吃的東西最容易粘在這個地方的牙上，要細心的把它刷出來。

刷完了顫幫子兩邊的牙，再去刷牙的咬面，牙的咬面是凹凸不平的，食物的小顆粒，堆積的多了，就容易發生蛀洞（蟲牙孔），所以一定要刷乾淨。

牙的外面刷完了，就應該刷牙的裏面，上下左右要刷到。初次刷也許不舒服，但是刷幾次就習慣了。刷完時用淨水把嘴漱淨。

刷牙的時間，一般的，三分鐘到五分鐘就够了。

刷牙時一定要用自己的牙刷和漱口盂，不要用別人的，若用別人的容易互相傳染疾病。

### 第十一節 鼻子的健康法！

我們用嘴呼吸的時候，能使肺呼吸減弱，肺活量（肺裏容納空氣的量）減少，使身體發育受到影響。用鼻孔呼吸時，能增加肺活量，使肺呼吸正常，結果不僅不得病而且發育也能好，所以咱們應當用鼻子呼吸，不要用嘴呼吸。

擤鼻涕時，不要把兩個鼻孔一齊閉塞，因為鼻子裏面有個小管叫耳咽管和耳朵相通，在擤鼻涕時兩鼻孔一齊閉塞，容易把耳膜鼓壞了。

咱們有時鼻涕擤不出來了，或者是有什麼東西塞進鼻孔裏，就用手指頭或紙卷、木片等物往外搯，手指頭或紙卷，木片等物多半是不乾淨的，一旦劃破了鼻裏面的嫩肉，就容易侵入細菌，



第 9 圖 不挖鼻孔

引起鼻病。並且鼻裏面的嫩肉也最容易受刺激而發生鼻炎，所以咱們絕對不要亂挖鼻孔。

咱們有時鼻子堵，喘不出氣來，這時不要亂扒，要調查鼻子堵的原因，除掉其原因，鼻子自然就不堵了。有時用蒸氣煙燻，輕的鼻子堵也可能就通氣。

咱們鼻孔裏的毛是很有用的；在咱們喘氣時，它能把空氣中的塵埃濾過，成爲乾淨的。鼻毛有口罩的作用，所以也可以叫它爲天然口罩。有的老鄉把鼻毛剪掉，這事要絕對避免。

## 第十二節 怎樣保護耳朵

老鄉們有時耳朵痒痒，自己就找東西挖，亂挖耳朵是沒有好處的，一不小心就穿破耳鼓造成聾子。還有拿洋火挖的，洋火磨着了，把耳朵燒壞了。所以自己不要亂挖。

在理髮館理髮時，要禁止挖耳朵，因爲他給有病的耳朵挖過後，再去挖健康的耳朵，就引起



第 10 圖 不挖耳朵

## 耳病的傳染。

若將遇到刺耳的聲音，趕快張嘴掩耳朵。否則聲音太大，容易震破耳鼓變成聾子。

在咱們到大河裏洗澡時，很容易把水弄到耳眼裏去，所以在洗澡時最好把耳朵用棉花塞上。如果水進到耳朵裏了，就把進去水的耳朵向下，可輕輕的敲敲頭部，還不出來時，可用吸墨紙（愛吸水的紙）捲成圓筒形，慢慢的伸到耳眼裏去，把水可能吸出來。

昆蟲侵入耳內時，千萬不要用東西挖，因為一般昆蟲都怕光，所以越挖牠越往裏跑，有時把耳鼓碰破鑽到裏頭去，那就更不好辦了。但是，還有像蚊子等，牠很喜歡燈光。所以咱們處置這種昆蟲侵入時，首先應當明白昆蟲的性屬。如爲油蟲、小爬蟲等是怕光線的，必須把耳朵向下，等牠自己爬出，如果不出來，也可以往耳朵裏少倒些「酒精」或「氯仿」殺死後用鑷子輕輕取出。如爲蚊子、蒼蠅時，將耳朵向上或向燈光，等牠自己爬出，如果爬不出來時，可到少量「酒精」殺死後用鑷子輕輕取出。

豆類及穀類侵入耳朵裏面時；這種情形差不多小孩子淘氣時，把它弄到耳朵裏去，大人很少見。大凡豆類及穀類進到耳裏後，受到耳裏濕氣就膨脹大了，尤其豆類更厲害。所以先把少量的純「酒精」倒到耳內，致使其縮小，就很容易掉出來。或用長嘴鑷子輕輕的挾出來。

往耳朵裏倒酒精時，容易倒多，最好把酒精裝在點眼瓶內，使進去東西的耳朵向上，往裏滴達。

### 第十三節 怎樣愛護眼睛？

颳大風天，飛砂走石的，很容易眯了眼睛，所以外出時，一定要帶風鏡。

看太陽光、燈光、爐子裏面火光的時候，要帶有顏色的眼鏡。

如果沙子迷了眼睛，也不要發慌，不要用手亂揉，因為我們手上是有病菌的，揉到眼裏去不是更壞了嗎？在迷了眼睛後，我們安安靜靜的閉上眼睛，有時迷進眼睛裏的東西隨着眼淚一齊流出來。不然可求另外一個人，用洗乾淨了的手把眼皮翻過來，再用很乾淨的布輕輕的把迷進眼裏的東西擦出來。