

夏 秋 季 衛 生

軍委衛生部出版

一九五〇・七・

夏秋兩季常見的三大傳染病

—— 傷寒、痢疾、霍亂

——轉載山東醫務雜誌——

(一) 三大傳染病的衛生問題

在近百年以來許多科學發達衛生設備週全的國家，此三種急性傳染病已逐漸的絕跡，因此，這三種病對人類之危害已因國家的不同有了大的差別，可是在歷史上這三種病却留下不少的慘案，在一九〇〇年美國患傷寒病者有三十五萬人，在經濟上的損失不下二百十二兆金元，在南北戰爭士兵患傷寒病者約百分之八十弱。美國與西班牙戰爭，患傷寒病者，百分之九十強，痢疾之流行更為普遍，且多見於軍隊，就歷史上來看，每次大戰中都有痢疾之流行，如英軍在 Agincourt 之戰，聯軍在 Crimean 之戰，美國與黑人之戰，俄土之戰，普法之戰，日俄之戰等，即最近之戰爭中，該病之流行亦不少。霍亂之流行更甚，歷史上大流行僅在十九世紀就有五次之多，每次病死之人很多，波及之面積也很大，一次由印度發生蔓延到小亞細亞、埃及、蘇聯、中歐各國以及南北美，在一八九二年之流行中僅在蘇聯一地死亡到八十萬人，在一九〇八年到一九一〇年兩年過程俄國有三次大流行，第一次一九〇八年死了 14,000，第二次一九〇九年死了 39,700 人，第三次一九一〇年死了 13,000 人。

回顧我們中國，在醫學史上雖然查不到統計，想其危害更甚於外國，但三大傳染病在許多國家已逐漸絕跡了，在我們無年不在流

行，同胞死於此三人傳染病者不計其數。這種危害民族健康的三大傳染病，都值得我們注意。

衛生管理應注意的事項：

① 飲水

水爲人體之主要養料之一，亦是傷寒、霍亂、痢疾主要傳染方式之一，我們所飲之水，多半是非、河、塘裏的水，這幾種水常被糞便污物所沾，成爲細菌叢生之所，傳染疾病的原源，尤其是北方之井，南方之塘，靠近村莊和廁所，平時在塘洗衣和馬桶，下雨時糞便被雨直接沖進井和塘中，一八八五年在法國一患霍亂病之衣服在河內洗，遂造成下流很大的流行。減少飲水傳染和造成水源之臨時辦法：

（甲）絕對不飲生水。

（乙）井口應修高離地平面三尺，嚴禁井旁有廁所，傾倒垃圾和污水溝。

（丙）河水應嚴格劃分飲水區在上游，洗滌區在下游。或在河旁另挖成池專供飲水。

（丁）塘水最污不適作爲飲水之用，因塘水常爲一村污水匯集之所，必須飲用者可加漂白粉。

② 病人之隔離

三種傳染病之人，都應嚴格與健康人隔離，衣服與日常用具經常消毒，別人不准應用，尤其重要者，是病人的排洩物，如大小便及大小便之用具，都要消毒並妥善處理之。若是一班中有一患病者（如患痢疾）不去隔離全班都有被傳染的可能，特別是我們一般衛生習慣不好，隨便用病人的東西，大小便任意傾倒，更易造成廣泛的流行。

③ 帶菌人的問題

近十多年已經完全證明，傷寒、霍亂流行之原因，也常是由帶菌人而傳染的。痢疾是否有帶菌人的傳染，雖未證實，但頗有可疑

之處。什麼是帶菌人呢？所說的『帶菌人』就是本人身內有傷寒和霍亂的細菌，而無任何症狀，但此人的排洩物內含有細菌可傳染，他人，這是一種不易預防的傳染方式，在預防醫學上很困難去管理，特別是我們目前的環境中更不易行。

④ 排洩物之處理

此三大傳染病排洩物均有大量之細菌，每因排洩物處理的不好，而將病傳播，特別是蒼蠅的滋生，以蒼蠅為媒介，將病菌帶到食品上或食品之用具上。所以病人的大小便應加以消毒劑（石灰亦可）並挖深掩埋，盡量撲滅蒼蠅，食品上蓋好紗布，減少蒼蠅的沾污。

⑤ 飲食的衛生

病從口入，這三大傳染病中也是主要之傳染方式，所以對於腐敗性的食物，千萬不可吃，一切食品盡量避免蒼蠅的沾污，飯前及大便後要洗手，尤其是炊事員同志，在做飯之先，大小便之後不要忘記洗手。人為適應環境調節體溫，在夏天出汗特別多，人體大量水份排出後，就須要大量水份進入，故在熱天飲水特別重要，很多人患病都是因飲生水而致，我們應當注意，千萬不要飲生水，減少傳染病的機會。

（二）三大傳染病的預防問題

三種傳染病在許多國家顯明減少，一方面衛生設備好，人民的衛生習慣有修養，另一方面是三種傳染病已有妥善的安全的預防辦法，即是在三種傳染病流行季節內舉行預防注射（痢疾疫苗的功效不一定）。

疫苗的製造多為死菌，消毒做成菌液注射於人體，產生免疫力，獲得免疫性，其免疫性存在的長短，尚難定言，多至兩年，少至一年，注射後都有免疫之功，即被傳染患病亦很輕，死亡率減低，預後佳良，尤其是傷寒，霍亂疫苗之功效更令人滿意，近來藥

廠所製造者，多爲傷寒、副傷寒、霍亂混合菌液（T.A.B.C. 疫苗），每西西疫苗內含死傷寒桿菌五十萬個，甲乙副傷寒桿菌各二十五萬個，霍亂弧形菌二十萬萬個。

傷寒疫苗注射後，據上次歐洲大戰各國採用的結果很好，美國的統計，當時軍和居民患病之例爲 1:45（軍隊患一人而居民患四十五人），因爲軍人普遍的進行了預防注射，在大戰之前，每逢戰病軍隊死於傷寒霍亂者爲數之浩大不堪設想，在上次大戰時施用疫苗注射，傷寒霍亂病，大爲減低。

痢疾疫苗，幾十年來作過無數次的試驗，現在藥廠已有成品出售，但其效果不如傷寒霍亂好，據細菌家志賀氏的意見，免疫力不强，僅可減少死亡率而已。故各國尚未普遍應用在預防醫學上。

我們軍隊數年之艱苦抗戰中，傷寒、霍亂在部隊中未流行，這和我們每年注射疫苗，預防于先是有關係的。

（三）三大傳染病的主要症狀和治療

① 傷寒

本病是傷寒桿菌引起的急性傳染病，主要病變部位是淋巴組織，特別是小腸淋巴集團（PEYR氏斑）腸膜淋巴腺，脾臟，骨髓及皮下組織，故在傷寒病人有脾腫，疹子，和潰瘍發生。

普通症狀：病之潛伏期不定，多爲九——十一天，病之開始，全身不適，不想吃飯，四肢痛、頭痛、腰痛等，然後發燒，熱型行梯級狀上昇，脾大，有白色舌苔，便秘或下痢不定，胸壁腹部有疹子等，上爲第一星期的症狀。第二星期各種症狀更具備，熱度稽留在有 39——40 度，脈搏不隨熱度而增加，即體溫高脈搏慢且有重脈，腸鳴，重者有昏迷，譫語。第三星期，熱度弛張，逐漸下降，疹子逐漸消失，舌苔慢慢脫落，一般病人痛苦減少。在此期內最易併發合併症（腸出血等）。等四星期熱度消失，脾臟縮小，腸鳴消失，舌正常，食慾轉好進入恢復期。

診斷：注意臨床上主要症狀，如：熱型、脾大、疹子、熱度與脈搏不一致，重脹、腹鳴等，此外驗血（本病白血球減少），若設備完全時，可作肥達氏反應和 DIAZO 反應，對於本症診斷上幫助上很大。

護理與治療：

（A）傷寒病無特效藥，且需長期臥床，故護理特別重要，尤以病人之靜臥，飲食之管理，口腔及褥瘡之護理工作為甚，此病預後佳良與否與護理工作有直接關係。

（B）飲食，本病的主要病變為腸潰瘍，最恐怖者為腸出血或腸穿孔性腹膜炎，故在飲食方面要特別注意，其原則是熱力豐富易消化的流動食品為主，且每投之量不可過多。如米湯、藕粉、蒸蛋、肉湯、菜汁、麵湯等等在恢復期可增加掛麵、稀粥、少許饅片，豆腐青菜等。

（C）熱度過高時，可服解熱藥，往往無效，為維持營養可注射葡萄糖或與生理鹽水相混合。如腸出血時腹部冷敷，服鴉片，注射大量生理鹽水和葡萄糖、及強心劑等。

（2）痢疾

本病因傳染病菌不同分為細菌性和阿米巴性赤痢。我們常見多為細菌性痢疾，且易流行，痢疾是痢疾桿菌和阿米巴性原虫引起之大腸黏膜炎症並形成許多的小潰瘍。輕者又要注意飲食不久即癒，重者可因中毒而死。

桿菌性痢疾病之開始全身不適，尤其腹部為然，大便次數增加，十多次數十次一日不等，最重者不離便盆，糞中混有血，膿、黏液，裏急後重、腹痛，迅速瘦弱，眼凹陷，顏面蒼白，病人痛苦常現於臉，體溫上昇否不定，有時可達 39—40 度，如治療適當，不久即可治癒，否則或因中毒而死，或轉為慢性，阿米巴性痢與細菌性痢疾的症狀大同小異。

診斷：不難，輕者不易，重者每日數十次大便，有血液及粘液，

裏急後重等。

護理與治療：

病人的飲食及用具嚴格管理，注意皮膚之衛生與褥瘡之護理，病人之分泌要徹底消毒，慎重處理，飲食方面，宜少吃，適宜的飲食，如麵湯、米湯、藕粉等。另病人多飲開水。

(A) 首先服瀉藥，清洗腸子排出毒物，如硫酸鈉、蓖麻油，甘采均可。尤以硫酸鈉為好，每兩小時服一次，每次四——六克，直到膿血減少時，減少硫酸鈉，直服到有大便形時方停止。

(B) 自硫化吡啶，硫酸噻唑及 SULFA—GUANTIDINE 發明以後，各臨床醫生之報告中，應用上三種藥品治療痢疾之效果非常之好（注意：勿與鹽類瀉藥同服）。硫磺胺亦有效。

關於此類藥品應用時愈早愈好，且要大量服用，每天六克，如服三天後無效即可停藥。

(C) 血清對細菌痢疾也有特效，不過購買不易，用時麻煩。

(D) 此外依米定 EMEIDINE 藥特靈都可應用，依米定對阿米巴性痢疾有效（每日二至三針，連用十日需要時過個星期還可以注射）藥特靈對慢性痢疾有效。

(E) 病重者可大量注射生理食鹽水，腹痛過甚時可服少許鴉片酊，以不眠為妙。

(3) 霍亂

本病為霍亂弧菌引起的急性腸子炎症、病之開始突然發作，又吐又瀉，初時糞中帶黃色，久即尿水樣，有大量的細菌和脫落上腸粘膜細胞嘔吐在開始時還有食物的殘餘，不久即吐胆汁，病人大都片食難進，加上上吐下瀉，體內水份急速的損失，故口渴很快的消瘦顏面肌肉凹陷，眼球，深入眶內，鼻骨、顴骨突出，眼睛半開狀，形成霍亂臉，此外，皮膚乾燥，蒼白、冷、體降到常溫以下（30—32度），脈搏微弱，聲音嘶啞，一切分泌減少（汗淚、唾液）。尿亦減少。如此經過，快者一二日，慢者三四日即死亡，但亦有輕度

者，死亡率輕小。

診斷不難，強度之吐瀉霍亂臉，皮膚的情況，輕者可以治療，重者絕多死亡。

治療原則：在輸入水份之早晚與多少，尤以生理鹽水大量注入，以靜脈為好，若靜脈難找時，可切開皮膚。

夏秋季行軍衛生（徒步行軍）

一、如何保持行軍力

1. 集合和出發：集合距出發時間不要過長，尤其在出發前不要作過長時間的講話和服裝檢查等。

2. 夜行軍：夏季夜行軍不晒太陽，身體涼快，但夜行軍一般比日行軍易疲勞，夜間道路地勢看不清楚，須注意坑窪泥水，以免引起跌傷。

3. 步調和速度：步調應求一致，不然會發生驟然停止或急進的現象，這都可能促進疲勞，所以在過河過溝時，在部隊全部過完後再繼續前進，一般行軍每小時以十華里的速度為宜，一天平均六十華里。

4. 隊形：在行軍時，隊伍排列不要太密，以免阻碍人和人中間的空氣流通而妨碍熱氣散發。

5. 休息：休息好才能加强行軍力，行軍一小時可休息十分鐘，行軍中間大休息一次，在休息時可解大小便和整頓鞋襪及不合適的服裝，急行軍時也應該適當休息。

6. 疾病：應該防止各種行軍時易發生的病，如中暑，感冒，腳泡等。

7. 飲食：

(1) 飲水：在行軍中要有質量好的飲水供給指戰員，並且監督飲水制度的實行。

(2) 吃飯：

① 餓和過飽都有害處：『人是鐵，飯是鋼，一頓不吃餓的慌

『道理很對，太餓是不好堅持行軍，所以在行軍前要吃飽飯，但吃得過飽也有害，這是因為增加了胃腸的負擔，不容易消化和吸收，反而可能引起毛病來。』

② 在行軍中要到達目的地以後或走完全程的大半時方可吃飯。

③ 吃飯時應注意早飯最好吃乾的，菜不要太鹹，吃過飯尤其是饅頭，餅等乾糧要喝足開水。

二、預防中暑：

1. 預防中暑主要方法：

(1) 在炎熱天行軍要起早出發，以便在天氣正熱時已達到目的地或大休息的地方，但也不可因此影響睡眠不足增進疲勞，要規定午睡來補償睡眠的不足。

(2) 行軍中要避免密集的隊形，並定時把走在隊伍中間及散溫條件不好的戰士實行輪換。

(3) 要在通風好而有蔭涼的地方休息。

(4) 要注意有足够的和宜于飲用的水的供給，要按飲水制度飲水。

(5) 吃飯的時間要計算好，不可暴食或一邊走一邊吃，吃飯後要喝好水再繼續前進。

(6) 熱天晴天行軍時要戴笠或打傘，可以解開領子及挽起袖子並在可能時，可解除一部裝備，並可時用冷濕手巾擦臉。

(7) 禁止在行軍時飲用酒精性飲料，因為飲酒可能促成中暑。

(8) 行軍前對指戰員的要求：

① 行軍前要有充分的睡眠，鞋的大小應準備好。

② 吹起床號後應立即起床以免遲誤或忙亂，要收拾行裝，吃早飯預帶食物，並在水龍中灌好白開水或茶水。

③ 緊張的行軍不許吸煙。

④ 路途上要遵守飲水規則。

⑤ 左右行列的戰士如發現有初期中暑症狀應立刻報告指揮官。

⑥ 指揮官必須知道中暑的原因及初步症狀，預防和急救。

(9) 平時鍛鍊部隊在天氣不好時作急行軍，指揮官對未受過鍛鍊的戰士要加以注意。

2. 行軍中的飲水制度：要根據以下原則：——

(1) 身體受過鍛鍊的人可以忍受大量的失水（1—1.5公斤）而對其勞動力可以不起任何損害，在大休息時或宿營地點再喝水就能很快得到恢復。

(2) 無秩序地及過分地喝水只能在短時間內減低口渴而且可使身體水分過多，妨礙身體（尤其心臟和呼吸機能），造成多出汗，反而有發生中暑的危險。

(3) 在運動時喝水或茶對身體吸收不佳，是沒什麼用的，應只在休息時喝水。

(4) 感覺口渴不一定是身體真正缺乏水分，往往只是口及咽喉乾燥的原故，只用水漱口就能達到目的。

(5) 在天氣熱大量失水時，應增加食鹽，能使身體對在行軍前或休息時所喝的水加強吸收與儲蓄，而少出汗。

3. 行軍時合理的飲水要求：

(1) 禁止指戰員在行軍時過分有害的喝水，尤其是一邊走一邊無益的喝水。

(2) 規定在行軍時保證能對失水有系統補充之合理喝水次序。

(3) 愈在困難條件下行軍，愈增加失水，這時應給些食鹽來減少失水在六十華里左右中等程度的行軍時，每人失水大約2.5—3公斤，所以要喝這種中等程度行軍一天失掉的水分，但也要看行軍的難易而有所改變，行程容易可以少喝，行程困難要多喝。

行軍時指戰員的疲勞及失水，多少與以下情形有關：

① 天氣的情況：空氣的溫度，濕度及風的速度（最不好的情形是在空氣高度濕潤的炎熱無風天氣）。

② 行軍的性質：路程遠近，地形起伏，行軍速度，土壤情況以及裝備重量等。

③ 戰士體格及預先鍛鍊的程度：一般的鍛鍊，行軍的鍛鍊特別是對行軍時忍受不喝水的鍛鍊。

具體的作法可參照以下辦法：

① 對60華里左右中等程度行軍的喝水辦法是指戰員在行軍的當天吃過早飯後，應喝茶或水到完全止渴為止（500—600c.c. 即1—1個半茶缸的水）。

② 把洗淨的水壺，灌滿良質的水或茶，把壺塞洗淨，很好的塞住。

③ 在出發時或頭兩個小休息時應完全不要喝水，若口腔乾燥而引起渴的感覺時，可由水壺喝1或2口水，以漱口與咽頭而減少發渴。

④ 在第三或第四小休息時，經過5—6分鐘休息後，如發渴時可從水壺裏一小口一小口的喝 200—250c.c.（約全壺的一半）盡量把水在口中多含些時間再嚥下。

⑤ 到大休息地方，不要立刻喝大量的水，而要先把咽頭和口盡量漱口然後再喝半茶缸到1茶缸的水，在出發前要完全喝足，水壺要在大休息的地方重新洗淨，然後灌上良質的飲水。

⑥ 在午飯後第一小休息地方不要喝水，可以喝一口漱一漱咽頭和口腔減輕渴感，到第二和第三小休息時如感覺渴，可以稍微休息後喝200—250c.c.水，要小口喝。

⑦ 宿營時，和在大休息地方一樣，也不應立刻喝大量的水，而應該在晚飯後喝水，直到喝足。

⑧ 在天氣特別不好時行軍（氣溫在25°）以上，空氣裏的水蒸氣過度飽和，就是說相對濕度在80%以上，風很弱或完全沒風在早

飯時，除了應吃的食鹽以外，應該添一些細鹽末撒在餅子上吃，如果午後天氣還不太好，則在大休息地方吃午飯時再補充些。

早飯和午飯補充的鹽約 5—10 瓦，這要根據指戰員行軍而體重減少的量，平均體重減一公斤可給以 3—5 瓦食鹽，指戰員吃到補充的食鹽後，要注意喝充足的水或茶到不渴為止。

4. 行軍時對遵守飲水制度的訓練：

要教育指戰員養成在行軍時能遵守合理的喝水制度，這種訓練應從新兵入伍時就開始，在各種訓練和行軍訓練時，就注意到合理的喝水制度。

(1) 要解釋行軍喝水制度對於保持體力的意義，特別是在行軍時要避免過度的喝水（有害而無益）。

(2) 教育戰士對自己水壺的水要加以節約，而只在真正需要時，方可動用，並應按照指揮官的指示，經常把水壺灌滿。

(3) 行軍路上遇到泉水，如無指揮官許可，則絕對禁止飲用。

(4) 在路上行走時禁止飲水，要使戰士們慣於漱口及咽頭以減輕渴感。

(5) 要逐漸增加對戰士們在行軍中限制喝水的要求，要達到在行 20—30 里的中等程度行軍時，雖帶着水壺也不用水為原則。

5. 中暑的症狀和治療：炎暑時行軍或長時站立時易發生的疾病，即日射病與熱射病的總稱，每天大約以午前十時到午後一時左右發生最多，我們知道其原因，和氣候地形都有關係，在沙地叢林或突入建築物稠密的街道和山溝凹路行軍，由於通風困難不易出汗，悶熱潮濕更易發生中暑，服裝的瘦小和行軍間距離間隔小，速度過快等情況及個人體質亦為中暑發生原因。

(1) 症狀：渴的厲害，全身疲倦，眩暈，胸部有壓迫感，起初有多量的發汗，後來發汗停止，後更有皮膚灼熱，顏面潮紅，舌頭乾燥，脈搏細小，呼吸迫促，體溫上升，這時常有不能很好應答問題或發音緩慢的，步行不固定，在成了這種狀態時若不早行救

治，會發生嘔吐、痙攣、尿閉而不省人事昏迷，甚至心臟肺臟的麻痺而死亡。

(2) 治療：要迅速治療，必須把病人移到空氣佳良的日蔭地方，解開衣服，卸去身體負荷，露出四肢用冷水摩擦，在頭部和胸部用冷卷法，不斷送涼風（可用扇扇）然後給病人茶水，如呼吸斷絕應立刻施行人工呼吸法，或使病人嗅氨或其他刺激性物，覺醒後給紅葡萄酒、咖啡等興奮劑。

三、預防脚起泡：

1. 脚泡發生的原因：

鞋襪的原因：

① 因鞋不合脚（過大過小）的最多，尤其鞋小往往擠出血泡或擠壞趾甲，化膿成癰疽。

② 鞋襪整理不好：

③ 穿新鞋底硬且有麻繩頭摩擦所致，發下新鞋應在平時或出發前先穿着，使之柔軟不磨脚，留下行軍時穿。

(2) 和行政管理的關係。

① 行軍第一天發泡最少，第三四天最多，以後又漸少。

② 起泡和道路好壞關係較大，和行程的遠近速度關係較小。

(3) 發生脚泡和脚部位的關係：

以脚掌第二趾根部最多，其次是跖趾球肌部，足跟部等常受摩擦的部位。

2. 預防及行政上應注意點：

(1) 鞋子要檢查調整好，要不大不小適脚，鞋小最易生血泡。

(2) 盡量穿布鞋，壞了馬上要修補，否則進去砂土容易起泡，鞋裏的麻繩要砸平，行軍前後或休息時，把鞋裏的砂土，泥塊除掉。

(3) 襪子包脚布要常洗，剪去線頭，在襪的裏面擦些肥皂使之

光滑。

(4) 襪子補綻不要太多，尤其是重疊的補綻。

(5) 勤洗脚，剪短脚趾甲。

(6) 第一次起泡最不容易好，且易打重泡，所以在開始行軍前盡量防止起脚泡，脚疼或有泡時放出水，堅持放平脚走，如脚疼不敢放平，結果全脚都易生泡。

(7) 行政上應負責，積極督促檢查，管理教育。

(8) 長途行軍時，前幾天要少走，而在每天行軍時，第一次休息要早一點，休息時間也應長些，這樣可對走路中感覺不合適的鞋襪進行調整。

(9) 在出發前進行服裝鞋襪等是否合適的檢查。

3. 治療法：

因在行軍途中，治療法必須簡單便利，根據經驗，穿馬尾烤乾較好，在行軍前衛生人員要準備用消毒的馬尾穿泡，爲的是達到引流的目的，使泡萎縮快成痂皮，應首先洗淨脚，乾後用馬尾順着泡的長徑在泡底穿，穿後烤乾，較大的或易摩擦的部位應敷以消毒的藥料，不可剪破。

連隊夏季衛生注意事項

甲、夏天病多的原因：

一般的身體健康與疾病的傳染，多半和天氣有極大的關係。炎熱的夏天，是患病最多的時期，如胃腸病、痢疾、霍亂等多在夏季流行，原因大概有如下四點：

1. 夏季炎熱，身體每受到熱的影響，容易得病，如夏季易消耗人體水份等。所以夏天應多喝開水，以補償身體水份的消耗。

2. 這些致病的病原物（細菌原蟲等），到了夏天，是他們有最好環境的時候，發育極速，而且生存又極長久，所以侵襲力強。

3. 夏天炎熱，人多喜吃生冷食物（如冷水瓜果等）而生冷食物每易爲此類病原菌所沾染。

4. 夏天蒼蠅滋生，他的身上帶有許多細菌，如沾染在人吃的食物上，就能傳播疾病。

乙、夏季胃腸病的預防法：

1. 要想保障身體健康，消滅夏季疾病，就得講求個人衛生與環境衛生。

① 個人衛生方面——夏天個人衛生最應特別注意洗衣洗澡。炎熱的夏天，如果幾天不洗衣，不洗澡，身上就有很大的氣味，軍隊又係集體生活，以致兵舍內也發生不良的氣味，造成蒼蠅與細菌的窩居之地。洗澡最好設有澡塘，用溫水洗，沒有澡塘時，也可用冷水或在河水中洗澡。不過洗冷水澡時時間要短些，洗時要先用冷濕巾摩擦胸部及四肢，逐漸的把身體進到冷水中去洗，不要驟然跑到

冷水裏。不慣洗冷水澡的人還是以洗溫水澡爲好。

夏季每天要洗腳，多洗手，多洗臉。

起居飲食作息要有定時，一切要按時間表進行。

② 環境衛生方面：——室內室外每天要掃除乾淨，尤其是四角及僻靜的地方更應注意。室內掃地時應先噴上一些水，以免塵土飛揚。廚房應安置紗窗，防止蒼蠅侵入。廁所要經常掃除及撒布石灰滅蛆。用拍殺（用蠅拍子打）毒殺（用化學藥物 D.D.T. 噴射）的方法捕滅蒼蠅。

2. 飲食衛生——小攤上賣的食物，多數不潔淨，不可吃，如係水果瓜類等，必須用乾淨的涼開水洗淨，或去皮。對於一切冷食物的採用要注意兩點，第一要用開水製的，第二新鮮的，製成後沒有蒼蠅沾染過的。

生水不可吃，腐敗的食物不可吃，剩餘的食物要很好保存（放於有紗罩的器具內，或用布及其他東西蓋好）器具用畢要洗滌放回原處。

3. 隔離病人——凡患傳染病的人，發現後即應送醫院去治療，免得傳染旁人，如不送醫院留在本單位的話，也應單找房子住與健康人隔離起來，好好派人招呼。

4. 夏天氣候熱，人們好貪涼在外面睡覺，或者夜間睡覺不蓋被子，這樣很易使人受涼生病，因此幹部夜間應組織查舖，戰士要互相幫助蓋被子，此外不要在潮濕地方坐臥。

丙、夏季行軍衛生注意：

1. 減輕身上的負擔以輕快身體。

2. 不喝冷水，有水竈要帶開水，萬不得已時可喝泉水喝河水，湖水絕對不可喝。

3. 防止腳上起泡，鞋襪大小應整理的合腳，到宿舍後要洗腳已起了泡的腳後穿破，塗上些藥酒，用紗布蓋好，防止土進去。