

衛生課本

華北醫刊社出版

引 言

編寫本課本之目的，在於提高部隊衛生知識水平，指導大家講求衛生及預防疾病之方法，使全體指戰員有強健的身體條件，以建設強大的國防軍。

本書全一冊共分四十課。係根據部隊實際需要，比較有系統的介紹關於人體簡要生理解剖、日常衛生、防病常識等為主材。不過按當今連隊一般衛生知識水平，本書之取材似乎較高。再加之編寫能力不足，部隊情況體會不夠深刻，實難完好的運用戰士通俗口語闡述科學道理，達到人人易懂的程度。敬望担任講課諸同志及讀者能以通俗運用，以彌補此課本之不足，並期望提示意見，以便再版時重訂。

本書由保健處王敬、安哲玉、郭宗彥、景潮海、石瑣瑾、杜宏友等六同志執編，因時間倉促，難免有誤謬之處，請諸位讀者不時指正為至感。另該課本遴選李德慶同志來稿數件，本編者在此致

意。

編者 一九五〇年十二月五日

目 錄

1	人體概況	一
2	人體之基礎——細胞	五
3	骨骼	七
4	肌肉	二
5	消化	五
6	呼吸	七
7	循環	八
8	排泄(泌尿)	二
9	神經	二
10	感覺器官	四
11	生殖器官	七
12	水的衛生與選擇	九
13	怎樣洗臉好	〇
14	爲什麼要洗澡	一
15	口腔衛生與刷牙方法	三

33	霍亂傷寒赤痢是怎樣傳染的？	五九
32	消渴鼠疫也是一個戰鬥任務	五七
31	回歸熱是怎樣傳染的——虱子	五六
30	虱子跳蚤能傳染什麼病——斑疹傷寒	五五
29	流行性腦炎的預防	五四
28	瘧疾的傳播者——蚊子	五三
27	爲什麼打預防針可防傳染病？	五〇
26	細菌的自我介紹	四八
25	介紹幾種滅菌的方法	四六
24	介紹幾種滅虱方法	四五
23	傳染病管理(一)(報告與檢疫)	四三
22	傳染病管理(二)(消毒與隔離)	四二
21	生產中的衛生工作	四一
20	爲什麼發生夜盲眼	四〇
19	幾種維生素的一般介紹(一)	三八
18	幾種維生素的一般介紹(二)	三七
17	一氧化炭中毒	三五
16	陽光與人的關係	三四

34	肺癆樣.....	六一
35	性病是怎樣傳染的？.....	六三
36	性病的一般症狀及預防.....	六四
37	感冒——（俗名傷風）.....	六六
38	疥瘡.....	六七
39	下腿潰瘍——（俗名連腿瘡）.....	六九
40	性的衛生知識.....	六九

第一課 人體概況

.....x
x.....x
人體的三大部
.....x
.....x
着，骨骼上面附着肌肉，從表面形態看來，大致可以分爲頭、軀幹和四肢。

(甲)頭部分：頭顱、顏面和頸。

(一)頭顱：頭顱裏面盛腦子，是人的思想和生命中心樞。如果把人體比作一個國家，腦子便是最高行政機關，因爲它指揮整個人體各種活動。

(二)顏面部：有耳、目、口、鼻等器官，以便和外界接觸。有感受聲音、光線、香臭、味道、冷熱等作用。

(三)頸部：頸部舉着頭，連接頭和軀幹。使頭能靈活的轉動。

(乙)軀幹部：軀幹部又分胸腔與腹腔。內臟器官屈曲盤結於胸腔裏。

(一)胸部：像一個籠子，肋骨作籠子的邊，橫膈膜是籠子底，

肺幾乎佔滿了整個籠子，上面一直挺到鎖骨。心臟夾在兩肺中間，從外面看，恰好在兩乳中間，心尖稍偏左側。

(二)腹部：從橫膈膜起一直到骨盆都是腹部，如果畫兩根水平線，一根在第十一肋骨處，一根在髖骨嵴。可以把腹部分成上中下三部分：

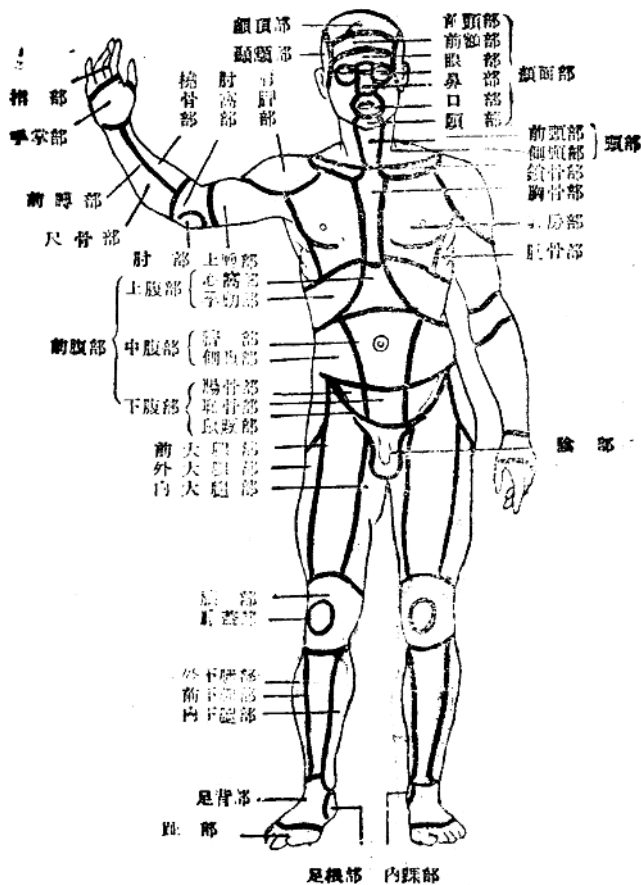
上腹部——肝、胃在上腹部，緊貼着橫膈膜下面。肝在右邊，胃在左邊，胃下連接小腸。

中腹部——前面有小腸(叫作結腸)的一部分。後面靠近脊柱的左右有兩個腎臟。胰臟偏左側，小腸彎彎曲曲盤結在中間。

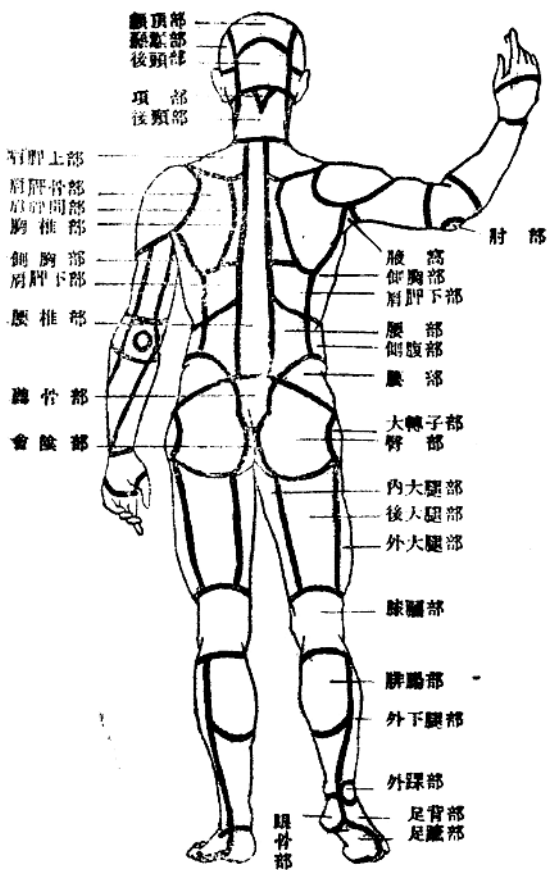
下腹部——骨盆，在兩腿之間，俗叫小肚子。裏面有積尿的膀胱，膀胱的後面有直腸，婦女在膀胱和直腸中間有子宮，是胎兒發育的地方。此外下腹部滿是大腸。

(丙)四肢：四肢分上肢和下肢兩部。上肢分上臂，前臂，和手；手又分腕，掌，指三部。我們能使用工具，就依賴這兩隻靈活的手臂。下肢分大腿，小腿和足；足又分跗，蹠和趾三部。我們

能夠用它跑，跳和行路。



第 圖 身體前面一部分



第二圖 身體後面之區分

第二課 人體之基礎——細胞

細胞是生命的基礎

人體的構造雖然複雜，但是都由一種基礎構成的，這些基礎叫做細胞。人體各部之細胞共有許多萬萬，每個細胞都有生命。人體整個生命就是各種細胞的功用。

細胞的形狀

細胞的大小極不一致，最大的細胞是禽鳥的蛋，如鴨蛋、雞蛋。如果沒有與雄禽交配所產的雞卵，就是沒有受精卵，只有一個細胞，孵不出小雞來。交配過的即叫做受精卵。蛋裏面已經分裂成很多的細胞，在適當的溫度下，每個蛋能生長成一個小雞，不過像雞蛋這樣大的細胞總是例外。一般都是極小的，人體的細胞都極小，非藉顯微鏡看不清楚。細胞藉着分裂增殖，起初都是球形的，後來因為擔當的任務不同，樣子就有些改變。造成上皮的近於方形，造成肌肉的近於絲形，造成神經的變成樹枝形。

細胞的構造和性質

細胞的樣式雖然不同，但構造和特性是共同的，外面都有一層膜，膜裏面是半凝固的原漿，在漿裏有個細胞核。這是每個細胞必有的三部份。原漿的主要成分是蛋白質。

每一個細胞都有生命，因此細胞都有生命的特性。如：

(一) 需要吸收營養料，並排出廢料。

(二) 運動。

(三) 接受刺激。

(四) 分裂產生出同樣的細胞。

不過人體是一個整體，每種細胞的分工很精細。比如神經細胞對接受刺激的能力最強，但是分裂生殖的能力特別弱。

許多同樣的細胞集合起來造成一種組織；幾種不同的組織合起來造成一種器官；許多器官連合起來完成一種生理作用成爲系統；許多系統很好的合作，就表現出人的生命，所以說細胞是生命的基礎。

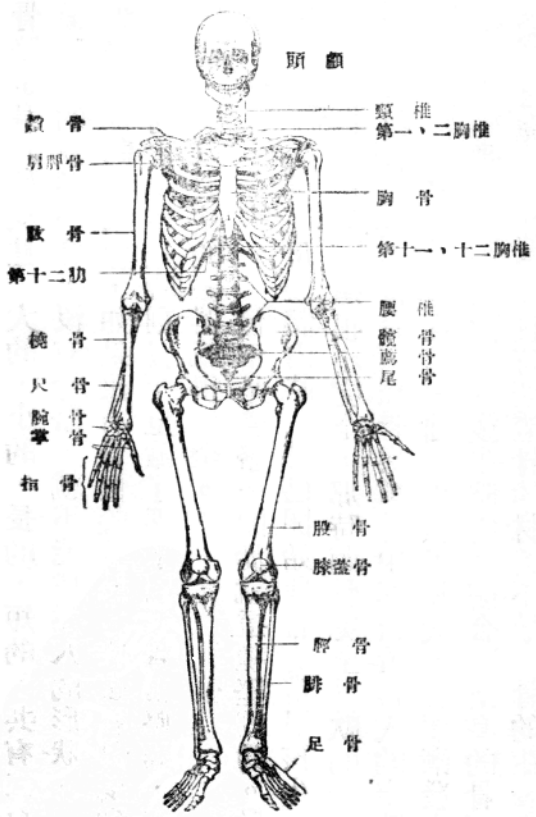
第三課 骨骼

骨骼是身體的支柱，大的，小的，長的，短的，共有二百〇六根。像房屋的支柱一樣，沒有骨骼，就不能成爲人的形狀。

骨骼還保護着內臟，如果沒有骨保護着腦，腦很容易受到外面的打擊，人的生命不是時刻發生危險了嗎？因爲骨很堅固，有它在外邊保護，所以柔軟的臟器就很安全。

.....x.....x.....
骨的發育，二十五歲發育完全。
.....x.....x.....
母親體內時，骨已開始發育，當嬰孩生出來時

.....x.....x.....
它變形。骨與骨還沒有接合，額骨與頂骨中間留着很大的空隙，叫
.....x.....x.....
囟門，因此很易受傷，也容易彎曲。小孩子長大，骨逐漸發育，軟
.....x.....x.....
骨慢慢變成硬骨，頭上囟門於一歲半時完全閉合，全身的骨要到二
.....x.....x.....
十五歲發育完全。如果嬰孩時期遺骨的材料不足，骨的生長跟不上
.....x.....x.....
身體的生長，應該學走路了但腿骨和腳骨還是軟的，自然就不會走



第三圖 人體骨骼之前面

路，這叫做佝僂病。如果少年時代姿勢不好，這時骨正在由軟變硬，不好的姿勢成爲習慣，硬骨就從此定型，變成駝背聳肩等情形。

骨的成份：礦物質
佔三分之二，生物
質佔三分之一。

那麼骨依靠什麼材料發育的呢？拿一根新鮮殺死的豬的大腿骨來看，它是淡紅色，骨面上有一層堅硬的膜，牢貼在骨上，叫骨膜。用

斧把骨槌碎，骨的中間是空的，有粘性的淡紅色或者黃色的骨髓。骨就是靠這兩種材料發育，堅硬的部份主要是石灰質。粘性的部份叫膠質，內有脂肪和血管。石灰質叫做礦物質，佔骨的重量三分之一。後一部分叫生物質，佔骨的三分之一。

我們現在來試驗一下。拿一根大腿骨在火裏燒，燒到骨完全失去淡紅色的光澤，變成灰白色，再來稱一下，重量比原來少去三分之一，這證明生物質已經失去了，這根骨現在一敲即斷，沒有先前的強韌。拿另一根浸在醋（用稀鹽酸最好）裏，過幾天拿出來，可以屈成很大彎曲，不像以前堅硬，這證明醋的酸性已把礦物質浸去

了。

骨的變化：幼年易彎，老年易斷。

由此可知，骨的堅硬性是從礦物質來的，強韌性是從生物質來的。小孩子的容易彎曲，容易變形，因為骨裏生物質多，礦物質少。老年人的骨不易彎曲，很易折斷，因為骨的礦物質多，生物質却較少了。

骨的衛生

，不可專偏一方，使頭骨不致一方受壓而變形。

當嬰孩還不能站起時，不可勉強扶他學走，這樣可能使腿管彎曲，形成羅圈腿。兒童的衣服要寬大些，以免束縛身體，防碍發育。

讀書寫字時，一定要保持胸挺背直，以免養成駝背。學習做鞋，做裁縫等職業，工作一、二小時後要挺起胸膛休息一下。

.....x
 充足的營養.....x
x
 了，放在水裏煮很久，可以得骨髓油，兒童的
 動物的骨裏面有很多的石灰質，把骨敲碎
 菜裏面經常調一點，可增加石灰質的供給；蛋

黃與乳是嬰孩最好的食物，各種營養料最完全。

如果人體得不到日光照射，儘管食物內石灰質供給豐富，身體
 也不能吸收。城市的兒童住在陰暗的房屋裏，因為得不到陽光，最
 易患佝僂病。因此要使兒童常在日光下活動，特別在冬天，日光較
 弱，更要多晒。

x.....x
 骨的斷折和疾病.....x
x
 骨有繼續生長的能力，如果一根骨斷了，
 只要把斷骨兩端，依照正常位置接合，用木板
 放在下面綁好，使斷骨固定，不久骨即生長，
 將斷縫充滿，斷骨接合為一。骨生長的能力兒童最快，老年人最

慢。

第四課 肌肉

×……………×
瘦肉是肌肉，
肥肉是脂肪。

×……………×
皮，靠着皮有一層白色的肥肉（人是黃色的），
再深一層隔着白色的膜是紅色的瘦肉，骨在最

深層，肌肉牢牢的貼近骨面上。瘦肉就是肌肉，肥肉是脂肪。這兩種平常統稱為肉，其實是性質和功能完全不同的東西，你只要放到鍋裏去熬，肥肉能熬出大量的油質（脂肪），瘦肉無論如何熬不出來的。如果拿新鮮的肌肉（瘦肉）在氣候很冷時壓榨，可以榨出一種膠狀物質，遇冷即結凍，這是肌肉蛋白質，是肌肉的主要成份，大概佔肌肉全重量的百分之二十。