



國民衛生常識叢書

家庭衛生

東北人民政府衛生部編

S12
T567

目 錄

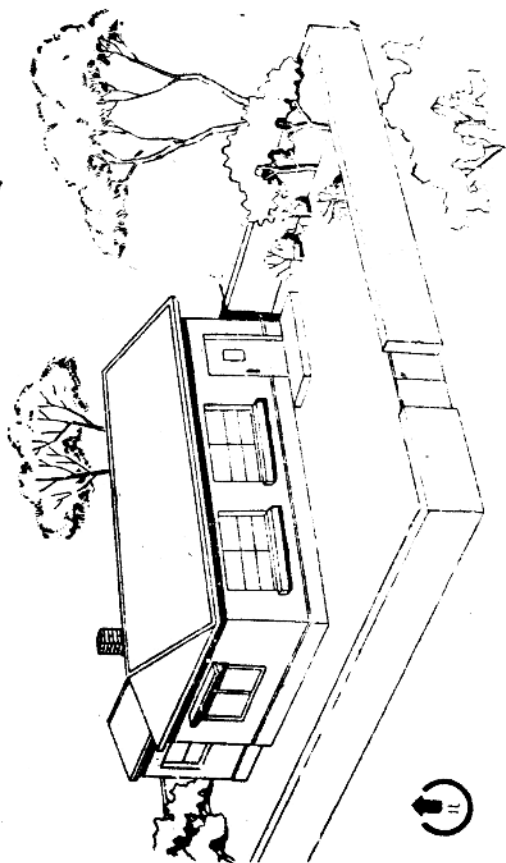
一	家庭住屋衛生	一
二	服裝的衛生	六
三	家庭食譜	九
四	家庭婦女衛生	二十
五	家庭子女教育	四十

一 家庭住屋衛生

東北在經濟建設時期，新蓋的房子一天比一天多起來，準備建立新農村、城市、工廠、學校等的建築標準，今後新建房屋須經過當地衛生機關的准許，不能像以前那樣亂蓋的。新修的農村應該注意每家農民住屋的四周有綠化地帶：就是房周圍要有空地，種點花草樹木，不要房連房的修，採光、換氣都不好。新蓋的房子也要選地勢高，土質乾燥的地面，住房的方向最好是坐北朝南，這樣日光充足，夏天有南風吹來，冬天又能擋住北風，可謂冬暖夏涼了。

舊有的住屋要保持整齊清潔，家庭衛生自己可以粉刷住室，一年春秋刷一次：買點石灰就行了。並且要經常洗擦門窗地板。無地板的農家可經常把室內的地面更換新土。牲畜圈應隔住室遠些，柴草燃料整理堆集，不要亂堆一屋地一院子裡。

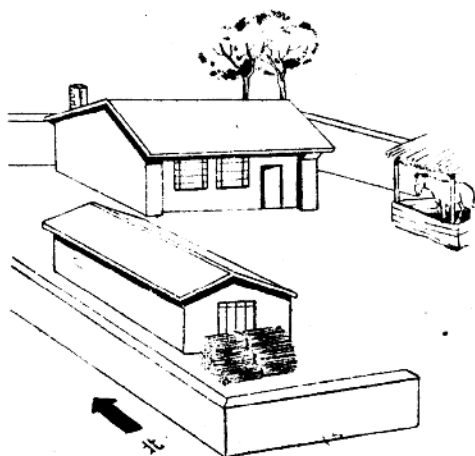
糞便與垃圾真是一個大負擔，有新式下水道的人家與城市糞便處理已不成問題，沒有下水道的城市人家廁所內的糞便應每日有計劃的運出，經發酵後再行分發作肥料用，若是不這樣的話，糞便裡的蟲卵不死就作肥料用，那可有危險，說不定吃了會長蟲子的。農村中的糞便應動員農民



備耕集肥，每天將自己全家的糞便運到糞堆，蓋上黃土，糞堆要放在大門外或村外，不可堆在窗前門口，城市中的垃圾有穢物可以焚毀，其他垃圾可運填低凹處所。污水處理，每家可挖一個污水坑三尺深二尺寬，圓形，內中可投入亂磚石塊，每家洗衣洗菜的廢水可傾入此坑內。

我們時刻都需要日光，缺少日光，就不能很好的生長發育，比方軟骨症，小孩長羅圈腿、雞胸膊等病都是由於少見日光所得的。所以說日光對於身體的健康關係很大。

我們的住屋白天要盡量叫日光多多的射到屋子裡來，所以窗戶要開大些，要有地板





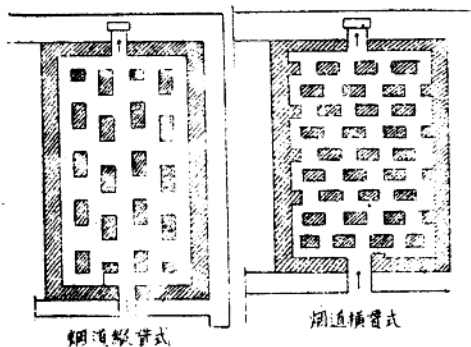
面積的五分之一大才行，玻璃窗保持清潔，三兩天就要擦一次，紙窗要有白紙，最好白天要開開。在冬季應留換氣孔；免得屋內空氣不好。有克山病的地方特別要做到這一點。

房子周圍的樹，常常會遮住日光，所以種樹時要注意，種樹要離窗戶十七公尺遠才好，樹的高度不要超過房頂，所以最好是種小楊樹。免得把日光遮住，屋內一點也見不着日光了。

鼠疫區的農民家四周應挖防鼠溝，溝四尺深四尺寬，免得老鼠進宅傳染鼠疫，糧食應妥為保存，不要鼠類盜食，不餓死也餓飽牠們。

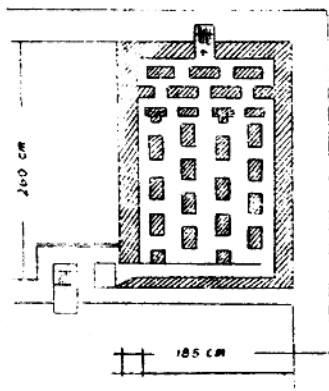
東北的克山病主要是由於炕不好燒又沒坭好，煙筒過矮，一氧化炭中毒所致，因此各省有克山病地區應教育農民利用農閒時期，改良煙筒使煙筒超過房脊一尺至二尺，把炕改良一下，並且要坭好免得漏煙改良方法如下：

一、在炕的燒火口上修一個簡單的火牆，叫煙火先通過火牆，火牆



缺點：
炕的溫度雖很均勻，但涼得快

缺點：
炕頭熱，炕稍涼，熱的時間長，若是打炕的土粗鬆，再加上構造不密實時，容易漏煙。



改良式好

熱了，能使室內溫暖，火牆和炕的煙道要相通，使已經通過了火牆的煙火，再到炕裡面去，把炕溫熱了，這樣還可以免得炕頭熱，炕稍涼的弊病。

二、打炕時，鋪兩層磚要挾一層防水紙或瀝青，在炕的側壁上要留幾個孔，好作清掃和換氣用。

三、把一個炕分成三勺，靠炕頭那兩勺，要修成縱貫式的，靠炕稍那一勺，要修成橫貫式的，使煙火很快的通過炕頭，到炕稍時再慢一點通過去，這樣能使炕的溫度均勻起來。

在城市可以睡床，床比炕好得多了，木床不如鐵床好，因為木板是吸收水分的材料，夏天容易潮濕藏臭蟲，而鐵床是不潮濕的。也不容易藏臭蟲。是再好也沒有的了。

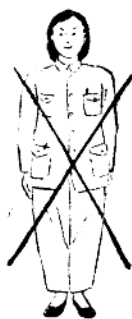
二 服裝的衛生

東北是一個勞動建設的東北，我們的服裝要經濟與合理，提倡男人的服裝應着短衣服，不穿長袍，既便於勞動又節省經濟。女人應穿短褲與裙連衣的服裝。

衣服要寬大，過於瘦小的衣服對身體是有害的，有的婦女好穿瘦衣服，圖美觀，這是不好的。還有的人把衣服領子繫的特別緊，這樣會壓迫脖子上的動靜脈。褲腰帶也不可扎的太緊，太緊能妨礙胃腸健康。

衣服埋汰了要常洗，有虱子的衣服，要用開水燙，尤其是背心、褲叉更要常洗。被傳染病毒污染過的衣服一般是拿到太陽下面去晒。特殊時候要用開水煮，或用籠籠蒸。

夏天穿衣服，最容易被汗水浸濕了，應當常洗常晒，乾了之後再穿，濕了的衣服能妨礙熱的放散，使身體裡的熱鬱積。容易得病。小孩穿的過多時，因為出汗而感覺到不舒服而哭涕，大人



以爲是小孩餓了，給他奶吃，小孩也許一時不哭了，但是體溫却越來越高，容易得病，如消化障礙等。

冬天穿衣服，要穿比較輕巧的而且暖和的合適。在冬天裡，我們常見到有的人外出時穿的很多，但進到屋子裡來以後，仍然還穿那麼多，這樣能減低皮膚對寒冷的抵抗力，是很不合衛生的，外出時可以穿外套，外套裡邊襯上毛衣和衛生意，進到屋子裡來以後，就可以把外套脫掉，但屋子裡的溫度要調解好，不使過高或過低。

在換季節的時候，開春時脫棉衣不可太早，秋末時要早些穿上棉衣，在出遠門時也要注意攜帶衣服，以免衣服單薄而感冒生病。

腳上穿的鞋子，要寬大的，鞋小能妨礙腳的血行，腳的血行不良，就容易得凍傷，最好是寬大的高筒靴，襪子也要保持清潔乾燥。

衣服的颜色對衛生方面也有關係，冬天天氣冷的時候，穿深色的可以吸收陽光，使身上暖和，夏天穿淺色的衣服可以反光，能够凉快。

東北的春秋兩季，都比較涼，一天裡早晚的氣候變的複雜。一般人都說二八月亂穿衣，的確

是這樣，如果不按着氣候的冷熱變換，隨時的注意調解衣服，就很容易感冒生病。

三 家庭食譜

東北人民的主食，往往每個地區和每個地區都不一樣，一般的來說都是偏食穀類，如東滿和沿海一帶出產苞米，那麼當地人就以苞米作爲主食，瀋陽、遼陽出產高粱米，當地人就以高粱米作爲主食，吉林、長春、哈爾濱出產小米，當地人就以小米作爲主食，往往除了主食外，對於其它食品吃的很小，一種食品的養分不全，有這種養分，就沒有那種養分，有那種養分，就沒有這種養分，所以偏食的人，體格定不會結實。

爲了除掉上面說的那種不好的現象，那麼我們就要把各種食品摻雜開來吃，吃的樣數要多一些，不可光吃一兩樣，比方今天吃高粱米，明天可以吃小米，後天可以吃苞米，再住兩天可以吃幾頓大米。粥和乾飯和餅也要摻合開經常換樣。我國人民體格小而較弱的根源雖多，但是缺乏蛋白質還是主要的，東北出豆類首先提倡吃豆腐。

我們每個家庭要養豬吃肉，養雞吃蛋，這樣一方面能够供給我們很高的營養，另一方面還可以算作副業生產，增加收入，真是一舉兩得的好事情。

我家若有菜園時，要設法保護並使它擴大，使它來供給我們充分的蔬菜和水菓。

蛋白質、脂肪、炭水化物，一定要混合。這三樣東西在一定程度內，有時可以互相代用，如稍稍缺少蛋白質的時候，而有充分的脂肪和炭水化物，脂肪和炭水化物，可以酌量代替蛋白質的功用，以維持生命。可是要保持適當的健康，這種代用的辦法，不能保持經常，所以這三種營養，一定要混合起來吃。

在吃飯的時候，只用鹹菜當菜不行，只用肉、卵、魚當菜也不行，只用青菜當菜也不行，必須樣樣都有點，（蛋白質、脂肪、炭水化物、維他命），混合起來吃，才是最合理的標準吃法。

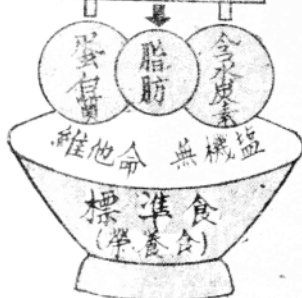
標準的副食(菜)吃法



1.部 2.部 3.部 4.部

裡邊的一種 裡邊的一種 裡邊的一種 菜及其中無色青 菜各一種

最合適的吃法



成年人一天標準食量

食 品	中等勞動者	重勞動者
高 粱 米	600克	750克
小 豆	50	100
肉 類、魚 類、卵 類	100	100
豆類(豆腐比大豆多四倍)	50	50
土豆子、芋 頭、地 瓜	150	300
蔬 菜	300	400
鹹 菜	100	100
木 耳、海 苔	5	10
鹽	15	20
大 醬 油	40	60
油	15	35
油 類	20	30
砂 糖	5	10
茶	5	5
醋	3	3

能够代替肉类一百克的食物表

代	用	食	品	重	量
鹽			魚		80克
乾			魚		80
雞			蛋		150
牛			奶		600
煉			乳		200
奶			粉		80
大	豆、黑		豆		60
豆			類		80
豆			腐		300
油	炸	豆	腐		60
凍		豆	腐		50
豆		腐	皮		40

能够代替澱粉（碳水化合物）一百克的食物表

代	用	食	品	重	量
		餅			130克
掛		面	條		110
面			條		250
面			包		140
地			瓜		300
土	豆、山		藥		400
芋			頭		600
饅			頭		150

因為春秋冬夏的氣候不一樣，所以食譜的製法也隨着氣候的變化而有所不同。

春季每天的主要食品分量：（一克等於中國二錢）

高粱米（或苞米、小米）八百克，芥菜芽一百克，豆芽五百克，或蕹菜五十克，小蘿蔔四百

克。

夏季每天的主要食品分量：

高粱米（或苞米、小米）八百克，洋白菜二百克，洋柿子二百五十克。

秋季每天的主要食品分量：

高粱米（或苞米、小米）八百克，白菜五百克，南瓜二百五十克。

冬季每天的主要食品分量：

高粱米（或苞米、小米）八百克，胡蘿蔔一百克，豆芽五百克。

早飯、午飯、晚飯的食譜例

早 飯		食 品 名 用 量	
主 食	高粱米小豆乾飯	高 粱 米 豆	200克 40
副 食	燉 南 瓜	南 瓜 皮 油 油	200 30 10 15 7 8 0.8 30
		蝦 米 麵 菜	
		豆 湯 鹽 蔥 花 鹹	

午 飯		食 品 名 用 量	
主 食	高粱米小豆乾飯	高 粱 米 豆	320克 60
副 食	土豆白菜炒青辣椒	猪 肉 菜 椒 豆 油 油	50 200 60 250 10 16 10 0.8 30 7
		洋 白 辣 麵 菜	
		青 辣 麵 菜	
		土 豆 鹽 蔥 花 鹹	