

中小学卫生保健参考资料

黑龙江省黑河地区教育局教研室

一九七七年一月

目 录

周总理把人民的病痛挂在心上.....	(3)
一、做好青少年卫生保健工作的意义.....	(13)
二、卫生保健和体育锻炼相结合.....	(15)
三、工农兵谈增强体质, 战胜疾病.....	(17)
增强体质战胜疾病	
为开展工业学大庆运动锻炼身体	
笑迎风雪练身体	
好身体是练出来的	
综合医疗使我恢复了健康	
练好身体 继续革命	
四、几种常见病的防治.....	(32)
防治沙眼	
防治近视眼	
怎样预防龋齿	
感冒的发生和预防	
预防感冒操	
预防蛔虫病	
肺结核病防治	
五、一些疾病的体育锻炼.....	(46)
心脏病患者怎样锻炼	
高血压病防治	
体力锻炼与冠心病的防治	
慢性气管炎的体育锻炼	

慢性肝炎病的体育活动

慢性胃病的体育锻炼

风湿性关节炎的防治

神经衰弱和体育运动

六、晚婚和计划生育..... (68)

七、战地救护..... (73)

八、野营拉练的卫生..... (79)

九、学工学农中要注意安全卫生..... (82)

十、小常识..... (84)

1、什么是体育疗法

2、太极拳的保健作用

3、做气功的好处

4、迷了眼睛怎么办

5、保护牙齿

6、防治皮肤裂口

7、防治脚鸡眼

8、怎样预防腰肌劳损

9、预防冻伤

10、女生经期卫生保健

11、长了疖子不能挤

12、哪种睡觉姿势好

13、要有充足的睡眠

14、不要紧腰

15、剧烈运动或劳动后为什么用热水洗洗解乏

16、谈痤疮(又名粉刺、青春疙瘩)

17、温水洗脚的保健作用

18、要注意体姿

19、散步的益处

20、如何处理轻度烧、烫伤

附：民间小方、小药..... (108)

毛主席语录

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

身体好，学习好，工作好。

动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平，……

发展体育运动，增强人民体质。

应当积极地预防和医治人民的疾病，推广人民的医药卫生事业。

周总理把人民的病痛挂在心上

祖国东北的黑龙江农村，有一位饱经旧社会风霜的老贫农，他是多么渴望用自己的晚年为社会主义大干一番啊，可是严重的慢性气管炎折磨得他心有余而力不足。一到冬天，他咳嗽、气喘，蜷缩成一团。他到医院求过医生，那时，医生见了这种“死不了，治不好”的病，就皱眉头，无可奈何开点药把他打发走。就这样，他冬天猫冬，夏天还阳，一年有半年躺在炕上。冬去春来，年复一年，他那趴在炕上的两膝磨破了，跪肿了，病不见减轻。随着时光的消逝，他渐渐失去了生的希望，他伤心地嘱咐家里人为他准备后事。

一九七一年初，北京的医务人员来到这位老贫农的炕前，老人热泪横流，紧握着迢迢千里而来的亲人的手，心潮激荡，他从死亡中看到了生的希望。

这是敬爱的周总理派来的防治气管炎的医务人员。

事情的经过是这样，根据毛主席关于要抓感冒、气管炎这两种病的指示，一九七一年，国务院、中央军委下达了有关文件，一个防治慢性气管炎的群众运动，在全国城乡开展起来。数十万名医务人员走出医院大门，深入农村、工矿，从群众中发掘出十万多个方剂和药物。在这万马奔腾的大好形势下，周总理抓住时机，亲自指示组织学习调查组，分赴黑龙江、山西、湖南等地，把从民间发掘出来的中草药，到群众中去进一步验证它的疗效。他们熬好药，抱着装有汤药

的暖瓶，顶风冒寒，踏着冰雪走出几里、十几里，送到慢性气管炎病人的手中，使许多人从绝望中获得新生的希望。有一位朝鲜族老大爷，双手接过这碗热乎乎的药水，走到毛主席像前，深深地鞠了一躬，激动地说：“毛主席啊，周总理，您们管着国家大事千万桩，还把老年人的病挂在心上。”

(一)

一九七一年夏天，当人们热烈纪念毛主席“六·二六”指示六周年的日子里，全国攻克老年慢性气管炎工作会议在北京召开了。周总理派出的学习调查组的同志，带着他们丰硕的成果，满怀喜悦地出席了这次会议。

会议开始前两天的一个傍晚，临时通知有重要事情。代表们顿时雀跃起来，个个喜笑颜开，这个说，可能有重要传达，那个说，可能中央首长接见。晚上九点多钟，二、三十位代表心情兴奋地上了一辆大轿车。汽车穿过万家灯火，驶进了中南海。

国务院小会议室的灯火明亮，代表们围坐在长方形的会议桌四周，会场是那样的安静，但他们的心一点也不平静。十点多，周总理穿着短袖衬衫，神采奕奕走进会议室，顿时响起一片热烈的掌声。代表们心潮翻滚，思绪万千。总理呵，您日理万机，昼夜操劳国家大事，连防治慢性气管炎工作还亲自来过问，您坚决贯彻执行毛主席的革命路线，您了解广大劳动人民的迫切愿望和要求，您和人民同呼吸，共命运，心心相印。

总理坐在会议桌前，环顾了在座的代表，问道：“王继武同志来了没有？”

“来了。”首都医院的王继武激动地站了起来。

“来来来”，总理把身旁的一张椅子拉开，“到这里来坐。”

总理问了他的年龄，哪里人，工作多长时间，问得那样亲切。王继武多么想把在农村、工矿学习调查的情况和体会，向总理汇报呵，可是身边什么材料也没有带，不由得紧张起来。他努力回忆，对总理说满山红是一种疗效好的药物。

总理接着问道，你们观察了多少人，基本治愈有多少，效果显著的有多少，好转的有多少，无效的有多少。这时，王继武懵了，他断断续续地、费劲地回答着。

总理用铅笔在纸上，把王继武说的数字一一记下来，反复核算后，说道：你这不够嘛，还差百分之三十，跑到那儿去了。

总理看着王继武额上沁出的汗珠，和蔼地说：太紧张了吧，不要紧张，慢慢说。

一股暖流涌遍了王继武全身，紧张的情绪顿时消失了，他对自己不准确的回答很不满意，总理的时间是那样宝贵，而我……。王继武以热诚的目光望着总理说：“总理，我不是作医务工作的。”

“噢，你是干部。”总理亲切地说：“不懂不要紧，不会业务可以学嘛，政治干部可以学点业务嘛。”

总理翻阅摆在面前的名单，问道：“山西白皮松塔是谁去调查的；北京医院的万翼英”，总理象发现什么似的说，“万——翼——英。北京京剧团演沙家浜沙老太太的演员叫……”

“也叫万一英！”马上有人插话。

“对，对，对”总理笑着点着头，风趣地问，是一个人吗？

“那不是我，名字是一样。”万翼英想笑但没有笑。

“哈哈……”总理爽朗地笑开了，环视了大家一眼，代表们一个个跟着笑了起来。严肃的会议室，这时活跃起来了。在愉快的笑声中，万翼英的紧张、拘束的心情烟消云散了，她象唠家常那样向总理汇报说，在山西清徐县山区，有个木工，五十多岁了，有气管炎病。一天上山砍斧把，走着走着喘起来了，坐在白皮松下休息。地下落满了松子，他喘得上气不接下气时，无意中抓了一把放到嘴里去嚼，嚼嚼不知不觉咽了下去。嘿，嗓子轻快多了。他想这松塔兴许能治我的病，回家时，他捎了半筐，天天熬水喝，慢慢就不那么喘了，脚也不肿了，这个方就这样传出来了……”

总理用手支着头，满有兴趣听着，不时在纸上记着。万翼英看着总理听着听着，忽然闭上了眼睛，她心里咯噔一震，唉，总理不知又有多少个白天黑夜没有休息了。看着总理消瘦的脸庞，花白的鬓角，万翼英一阵心酸，泪水模糊了眼睛，话语卡在嗓子里再也说不出来了。……

一分钟不到，总理睁开了眼睛，用手轻轻地揉了揉额头，又聚精会神听着，问着，记着。

夏日的午夜，天空明净瓦蓝，中南海凉风习习，月儿把银白色的光辉洒满了会议室外的小庭院，代表在休息、吃夜餐。总理踱步来到幽静的院子里，若有所思地在一棵枝叶茂密的松树前站住了。总理叫人找来了万翼英，指着这棵松树问道：万翼英同志，这棵树是不是你所说的白皮松？

万翼英探过头去仔细打量，树皮灰白，象鱼鳞、云彩似的，叶子是一束四根针。万翼英肯定地答道：“是白皮松，

别的松树一束只有三根针。”

旁边的一位同志，伸手从树上摘下一个松塔，总理一瓣一瓣掰开看，闻了闻：“这药好喝吗？”

“不怎么好喝，苦，还有股松节油的怪味”，万翼夷望着总理说，“还在不断改进。”

“对”，总理点了一下头，“你们一定要把这个工作做好，让病人容易接受，病人接受了，喝下去了，才能看出效果。”

总理的接见在继续进行。

在和平宾馆里，中国医学科学院药物研究所的陈淑凤，自从送走了受总理接见的代表后，回到自己的房间里，来回走着，一会又看看表。前些日子，她听说总理要看满山红药物的样品，她和同志们熬过了一个又一个的不眠之夜，更加精心地制作。她是多么想向总理汇报下乡调查的结果，聆听总理的指示啊！时间一分一秒地过去，有人说，希望不大了，我们睡觉吧。可陈淑凤躺不下。十一点半钟，“嘎”的一声，一辆小卧车停到院里，总理派人接陈淑凤来了。

小汽车一阵风把陈淑凤带到中南海，她走进明亮的会议室，见到总理，一下子愣住了。总理看见她连忙招呼：“赶快来，赶快来。”

陈淑凤在总理的身旁坐下，当她看到他们试制的满山红样品放在总理面前时，再也控制不住自己的感情，兴奋的泪水润湿了眼睛。总理询问了满山红在东北的分布情况、治疗效果后，和蔼地问道：“这个药你们吃过吗？”

“我们先试服的。”

总理进一步问：病人吃时，你们去看过没有？这时，陈淑凤真后悔当初怎么这样疏忽，为什么不亲自去看看病人服

药呢。她不好意思地回答说：“我们制好后，交给搞临床的同志送给病人服的。”

“你们搞药的，要了解病人服药的情况”，总理亲切地说：陈淑凤，你回去告诉药研所，药研所要抓两个点，科研、生产、临床结合起来，到现场去，看看自己药物的医疗效果，抓药物的就应该在现场做出成绩来。科研、生产、临床一定要三结合，中西医要结合，还有我常说的医生与病人相结合，这两个不合作就没有办法。医生不和病人合作，就不成为医生，医生要治病救人，主席把它应用在政治上，治不好怎么救人，要以高度负责的态度对待病人。

总理拿起满山红的样品，满有兴趣地看了又看，详细问了它的成分，药怎样配，最后说：我要试服一下。

这时的陈淑凤，心里十分不安，总理啊，我们已经试服了，您就甬试服了吧，您又没有气管炎，况且又是七十多高龄的人了……

已经是凌晨两点多了，当代表们回到住地休息时，他们怎么也睡不着，沉浸在兴奋、激动之中，他们想着总理的谆谆教导，明确了自己前进的道路。这时，一轮光芒万丈的红日，已冉冉从东方升起。

(二)

攻克慢性气管炎会议正在热烈地进行。总理在七月二十七日下午，又一次接见代表，听取卫生部军管会负责同志准备的报告。听着听着，总理忽然插话说：“为什么把防治写在一起，而不把‘预防为主’专写一条呢？”对一般工作同志，总理是那样循循善诱，而对领导干部却严肃认真，严格要求。

总理接着说：你们预防中不能加一点体育运动吗？在预防性治疗中要写上一段嘛，早上起床，头部，腰部，肢体动一下，打打乒乓球，当然是个人爱好，老年人搞一些散步，做一些柔软活动，不能老靠药物，要搞点别的办法，提倡活动。人是高级动物，要动嘛！要发挥人的能动性，不是单靠用药，不要把流感、感冒看得了不得，要大讲防治，你们就是靠药物。要预防第一，证明人有能动性，能够把病克服的。

总理的一席话，引起了强烈的反响，有人提出老人可以打太极拳。

“那不一定，方式可以多种多样。”总理说着站了起来，“我的右膀子残废了，主要是靠锻炼恢复功能，我每天都要做一两遍操，要不就更不行了。”

这时，总理离开了座位，走了两步，到了右边的空地方，开始做自己编的保健操。代表们惊异地站了起来看，保健医生急忙上去保护，总理向他摆了摆手。会场上肃静无声，总理精神抖擞，从头部运动，腰部运动，四肢运动，到转体运动，做得那样有力，节奏分明。总理翘起脚尖，向前平举一只腿，然后，单腿下蹲，起来，又下蹲，又起来，左右腿交替着连续几次，膝关节咯噔咯噔的响声人们都能听得见。

总理作完操，精神更加焕发。代表们看到总理这样精力充沛，哪象七十多岁的高龄，非常高兴；深深感到总理不仅热情宣传，而且身体力行，认真贯彻执行毛主席关于卫生和体育相结合的光辉思想。早在一九六〇年，毛主席就明确指示体育要和卫生相结合，在批示卫生工作的文件中，他老人家指出：“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑

步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。”总理不仅自己做操，打乒乓球，踢小足球，还叫周围的同志坚持锻炼。警卫战士赛跑，总理亲自给他们卡跑表。有的同志乒乓球打不好，总理手把手教，鼓励他说：“主席还打乒乓球呢，你为什么不能打。”

总理回到座位上，代表们更兴致勃勃地继续听总理讲防治气管炎的指示：“要活动在先，主要是呼吸新鲜空气，每日两三次，每次十分钟，预防为主，要发挥人的主观能动性，要未发预防，已发能治，两种办法都要有。人总是要活动的，尽坐着不行，散步也是个办法，过去有个歌，“吃饭少一口，饭后走百步。”

“饭后走百步，气死大药铺。”不知那位嘴快作了补充。

“这个好”，总理微笑着赞许，“在报告里要写些积极办法，比方体操和其它活动。要从大众着想，工人、农民，要考虑老年人，在这个基础上考虑脑力劳动的，脑力劳动的两个小时要活动一下，这个要提倡。”

两天后，即二十九日晚上，总理又接见代表。这回把体育工作者也召集在一起。宽大的人民大会堂，华灯齐放，灿烂光辉，医务工作者和体育工作者济济一堂，聆听敬爱的周总理的指示。

我们的周总理，目光炯炯，声音洪亮，象长江流水，议论纵横，谈笑风生，阵阵掌声，此起彼伏。总理精辟而又通俗地讲述体育和卫生相结合是预防疾病，提高健康水平不可偏废的辩证关系时，说：“增强体质就是为了增强劳动者的身体抵抗力，体育工作就是要搞群众的体育运动，就是要和爱国卫生运动结合在一起，不仅要锻炼身体，同时要参加爱

国卫生运动，环境卫生是增强体质的外因，内因就是要锻炼身体。”

在座的人的目光和注意力，都集中在总理的身上，全神贯注地倾听，生怕漏掉一句话，一个字。总理的至理名言，打开了每个人的心扉，使他们看到了一个崭新的天地。搞医的，过去防病治病就是靠药，从来没有想到过要讲内因，外因，卫生和体育双管齐下。干体育的，想的也只是打球，跑步，做操，破纪录，出成绩，从来没有想到要和卫生结合，防病治病，关心人民群众的生老病死。

理论掌握了群众，就变成了物质力量。北京中纺里的孙秋菊，是个老贫农，三十多年前丈夫死了，给她扔下一个十四岁的儿子和一个刚满周岁的女儿，还有一个老婆婆，她一只眼哭瞎了，生活无着，只好拖儿带女去要饭。风里来，雨里去，饥一顿，饿一顿，落下了个慢性气管炎的病根。共产党来了，她翻了身，当上了妇女队长。但那时候受修正主义路线影响，农村缺医少药，孙秋菊这个病就这样拖下来了。她在北京工作的儿子和媳妇，看她六十多了，把她接出来，也指望她照顾照顾小孩和家务，好安心工作。谁知，她一到冬天，喘得上气不接下气，不但照顾不了家，还得陪她上医院。一九七一年秋，朝阳医院的大夫到孙秋菊家，送药上门，对她说：“光吃药不行，还要锻炼身体。”当孙秋菊听说是总理的指示，感动地说：“总理管理国家大事这么忙，还关心我们做操，好，俺不会，你教俺吧。”从此，孙秋菊每天早起跑步，作呼吸操，还抱着大树活动身子。两年过去了，门前那棵大树磨掉了一层皮，孙秋菊的病也好了。过去上三楼喘得不行，如今，这位七十六岁的老人，管着六口人的家，从做饭，洗衣，到打扫卫生，收拾得俐俐落落，还有

精力帮助困难的邻居洗衣服、买米，三十斤的东西，拎起就走，心不慌，气不喘。孙秋菊前后变了两个人，她逢人就说：“我有今天，要感谢毛主席，感谢周总理。”

现在，我们敬爱的周总理关于体育和卫生相结合的指示，已经远远超出了防治慢性气管炎这个范围，正扩展到防治其他慢性病，逐步成为体育部门和卫生部门增强人民体质，保护人民健康的指导思想。河南新乡市体委和卫生局，编制了预防感冒的体操，上海东昌路街道医院广泛推行练功十八法，治疗腰腿痛等常见病，受到广大工农兵群众的欢迎。山东济南市天桥医院推行了呼吸操。无锡太湖工人疗养院更加重视医疗和体育相结合，他们疗养院倒象个俱乐部，那儿的病人都成了体育的积极分子，打乒乓，打羽毛球，练太极拳、气功，生气勃勃。在北京的公园里，在上海的绿化地带，在其它城镇，每天天不亮，成千上万的工农兵在医务人员和体育工作者的指导下，打太极拳，练气功，做操，跑步，打球，龙腾虎跃，三九隆冬，伏天盛暑，从不间断。敬爱的周总理虽然和我们永别了，他那光辉形象和谆谆教导，将永远铭记在人民的心中。

（一九七七年一月十日《体育报》）

一、做好青少年卫生保健工作的意义

我们敬爱的伟大领袖毛主席，在一九五三年六月三十日接见青年团第二次全国代表大会主席团的时候，曾经勉励全国青年：“身体好、学习好、工作好”。毛主席的亲切勉励，体现了党和国家对青少年一代的无限关怀和殷切期望。

青少年一代是革命事业的接班人。

毛主席说：“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八、九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。”

老一代革命者，艰苦奋斗了几十年，赶走了帝国主义，推翻了反动统治，为人民打下了江山。而保住人民的江山，建设人民的江山，把无产阶级专政下的革命继续进行下去，把我国建设成为伟大的社会主义强国，并在将来实现共产主义的历史任务，就落在青少年一代的肩上。青少年能不能实现这个伟大的历史任务，把革命进行到底呢？那就要看他们的身体好不好，学习好不好，工作好不好。所以说，他们的身体、学习、工作的好坏，关系着祖国的前途，关系着革命的未来。

身体好、学习好、工作好，三方面有着密切的关系，是不能分开的。学习是为了工作；学习好，革命的本领大，才能工作好；而要学习好、工作好，必须身体好，身体好是学习好、工作好的一个重要条件。

为什么要这样说呢？

这是因为，少年儿童每时每刻都在长身体，正是发育成长的时期。这时候，特别需要讲究卫生好好锻炼，注意身体健康，这样，才能长得一天比一天壮实。

身体是革命的本钱。只有从小注意身体健康，长大起来，才能担负任何艰难繁重的任务，为人民吃大苦、出大力、耐大劳。身体是基础，健康很重要。只有身体健康才能更好地学习社会主义科学文化知识，更好地参加体力劳动，更好地为人民服务，成为无产阶级专政下继续革命的战士。

因此，做好青少年的卫生保健工作，对保护和增进他们的身体健康、培养无产阶级革命事业接班人，具有深远的意义。