

136526

孕產婦保健常識



人民衛生出版社

野外工作人員安全衛生手冊

史玉璞等編

科學普及出版社

1958年·北京

总号: 788

野外工作人员安全卫生手册

編 者: 史 玉 璞等

出版者: 科 学 普 及 出 版 社

(北京市西便門外那家灣)

北京市書刊出版業營業許可證出字第091号

發行者: 新 華 書 店

印刷者: 北 京 市 印 刷 一 厂

(北京市西便門南大道乙1号)

开 本: 787×1092 1/32

印張: 4

1958年9月第 1 版

字数: 80,000

1958年9月第1次印刷

印数: 7,280

統一書号: 14051·78

定 价: (9) 4 角 3 分

本書提要

在我国大規模的建設事業中，有無數建設尖兵分散活动在崇山峻嶺、林海雪原之中。他們的生活条件非常艰苦，自然灾害和生活上的一些困难往往造成难以弥补的损失，不仅影响到个人的生命安全、身体健康，也影响了建設任务的完成。

本書为了保証野外工作人員的安全和健康而编写，内容包括爬山涉水、找寻水源、辨别方向、长途步行、設立宿营地、風雨电的安全知識，也介紹了常見疾病的处理和預防，常用藥物的保管和使用，野外飲食衛生和干糧的制备等知識；此外还分別介紹了原始森林地区、沙漠地区等不同自然环境下的野外生活注意事項。

本書适于地質勘探隊員、森林調查隊員、鐵路設計人員、疾病防治隊員、電力電訊架綫維護人員、水利勘测人員、水文站工作人員、气象站工作人員、科学調查研究人員等閱讀。

目 次

前 言	1
第一章 野外生活常識	4
第一节 長途步行的知識	4
一、出發前的准备工作(4) 二、途中注意事項(6) 三、防止日射病(7) 四、夜間長途步行注意事項(8) 五、冬季長途步行注意事項(10) 六、山地徒步行軍注意事項(11) 七、防止疲勞(11) 八、渡河(12)	
第二节 宿營知識	18
一、選擇宿營地注意事項(18) 二、選定宿營地后的工作(19) 三、宿營生活注意事項(20)	
第三节 找水源	21
第四节 災害性天气中的安全	25
第五节 辨別方向	30
第二章 几种不同地区的野外生活	35
第一节 林区行动注意事項	35
第二节 沙漠地区工作注意事項	38
第三节 沼澤地区工作注意事項	40
第四节 山区工作注意事項	40
第三章 野外衛生常識	48
第一节 食物衛生	48
一、食物的主要成分(48) 二、調配食物(66) 三、食物的鑒別(69) 四、烹調(70) 五、食物保存(71) 六、几	

种干糧的制备(72) 七、野菜(73) 附 几种有毒植物的
識別(83)

第二节 飲水衛生 85

一、取水注意事項(85) 二、飲水淨化(85) 三、飲水消
毒(87)

第三节 杀虫、驅虫和灭鼠 88

一、灭蟲(88) 二、灭蚤(90) 三、灭白蛉(91) 四、灭
蚊(92) 五、壁蟲(95) 六、恙虫(97) 七、蒼蠅(97)
八、灭鼠(99)

第四章 預防疾病 101

第一节 常見疾病的預防 101

一、流行性感胃(101) 二、瘧疾(102) 三、血吸虫病(103)
四、鉤虫病(105) 五、恙虫病(106) 六、黑熱病(108) 七、
流行性“乙型”腦炎(109) 八、麻瘋(111) 九、鼠疫(112)
十、炭疽(114) 十一、斑疹伤寒(115) 十二、回归热(117)
十三、地方性甲狀腺腫(118) 十四、風濕症(119) 十五、破
伤風(120) 十六、絲虫病(123) 十七、食物中毒(124)

第二节 職業病和有害气体的預防 126

一、矽肺(126) 二、炮烟中毒(129) 三、地下井巷有害气
体的毒害(132) 四、日射病(134) 五、雪山性眼炎(135)
六、高山病(136)

第五章 常見病狀的識別和处理 139

一、發燒(139) 二、肌肉、关节酸痛(140) 三、昏迷(141)
四、眼紅(142) 五、鼻出血(143) 六、耳鳴(143) 七、喉
痛(144) 八、咳嗽(145) 九、呼吸困難(145) 十、心慌

(147) 十一、厭食(147) 十二、打飽嗝、吐酸水(148) 十三、惡心、嘔吐(148) 十四、胃痛(149) 十五、腹痛(149) 十六、頭痛(150) 十七、大便干燥(151) 十八、腹瀉(152) 十九、一陣冷、一陣熱(152) 二十、呃逆(152)

第六章 急救 154

一、創傷(154) 二、燙傷(155) 三、凍傷(156) 四、電傷(157) 五、蛇咬傷(158) 六、昆蟲刺螫(159) 七、止血法(159) 八、塌陷壓埋的急救(162) 九、休克的急救(163) 十、中暑(164) 十一、骨折和脫臼(165) 十二、人工呼吸(167) 十三、傷員搬運法(171) 十四、汽油、柴油中毒(174)

附 錄 178

第一节 常用藥物及簡單藥理 178

一、退熱止痛藥(178) 二、抗瘧藥(179) 三、止咳祛痰片(181) 四、健胃片(181) 五、青霉素片(182) 六、瀉藥(182) 七、止瀉藥(183) 八、維生素甲、丁膠丸(184) 九、維生素乙₁片(185) 十、呼吸興奮藥——氨水(186) 十一、杀菌外用藥(186) 十二、收斂藥——氧化鋅(189) 十三、牙痛藥(189) 十四、十滴水(190) 十五、眼藥水(190) 十六、藥品保管法(191)

第二节 备用的器材和体温計使用法 191

一、备用的器材(191) 二、体温計使用法(191)

前 言

編写这本“野外工作人員安全衛生手冊”的目的，是为了普及这方面的科学知識进而达到保障野外工作人員的生命安全、身体健康。主要内容是闡述在野外的环境下，怎样預防疾病，一旦遇有病症和外伤，怎样及时施行自救互救，怎样防止自然因素和野生动物肇致的灾害，遇到特殊地形和河流怎样通过，以及其他种种的生活問題。

大家都知道，在野外工作，所处的环境条件是比较艰苦困难的。如在广漠的荒原，或在海拔几千公尺的高山上，气象条件是常变的，突如其来的暴風、驟雨、雷电、冰雹、大霧随时都会遇到，因此就要知道防止对策，懂得安全常識，以免遭遇不幸。有的野外工作队長年在积雪的山上进行工作，这就需要知道防寒的知識和自救互救的常識。总之在野外工作不論作業环境和生活条件，都与非野外的条件完全不同。为了保证工作人員的安全和健康，更好地进行劳动，学习这些

知識是非常必要的。

几年来在党和政府的重視和关怀下，对野外劳动条件和生活問題，有了很大的改善，从而保證了生产。野外工作人員在这方面也克服了不少困难，完成了艰巨而光荣的任务，受到全国人民的鼓励和支持。

正如 1957 年 5 月，刘少奇同志在一次接見地質勘探学院畢業同学的會議上所說的：“地質勘探工作者，是建設时期的游击队。……今天搞建設，就需要搞地質勘探工作，就是說还要去打游击，就要去过野外生活，要去准备吃苦；但要保證野外最低限度的需要，怎样能使野外生活好一些，愉快一些，不影响野外工作者的生活和健康……。”在我們的国家里，我們党和政府是非常重視和关怀野外工作者健康的，并且鼓励我們不怕吃苦，要为社会主义建設，为六亿人民創造幸福。

参加本書写作的有中国人民解放军总后勤部孙少华同志，铁道部史玉璞同志，地質部朱汝平、苏万年、赵如英三位同志，林業部夏玉明同志，中央气象局鐘侃同志等，中国人民解放军总政治部、中央人民广播电台也積極供稿。本書能尽早与讀

者見面是應該歸功于他們的。這本手冊雖多方面收集資料但仍會有選材不當或不足之處，希讀者多加指正，以便再版時修訂。

(冶金工業部衛生處孟 克)

第一章 野外生活常識

第一节 長途步行的知識

一、出發前的准备工作

1. 檢查干糧、飲用水、葯物、服裝、鞋襪、工具、儀器……等是否齊備合用，裝載或背負是否牢固；（見第72頁、第85頁）氣候、路線是否調查好。

2. 飲食：

（一）仔細根據外出時間、人數、食量、營養、可能攜帶量、季節等因素計算總量及內容；

（二）干糧的制備可參閱第72—73頁；

（三）出發前要喝足水，將水壺都盛滿；

（四）要注意食物的包裝，不使受摩擦，不使受潮。

3. 服裝：

（一）服裝的厚薄要隨季節及活動地區每天溫度變化或當天氣候狀況增減；

(二)服裝不可太肥太瘦，太肥妨碍行动，太瘦会引起擦伤；

(三)可用綁腿，但不可太松太紧。

4. 鞋袜：

(一)不可太大太小，不合适的經常引起脚部擦伤；

(二)选择皮鞋时应注意：

(1)鞋面紧贴脚背，但不可过紧。选择时可于穿鞋后，用拇指和食指紧夹鞋面，如鞋面有皺紋，放手后又消失时則鞋的寬窄合适；

(2)鞋尖应有 1.5 公分空隙；

(3)短腰皮鞋后跟部要低于外踝；

(4)注意鞋底能否支持脚踵的重力；

(三)出發时不可穿新鞋；

(四)袜子要平整，太大会形成皺褶，也会使脚“打泡”；袜子質料要容易吸收水分的。

5. 应选择早、晚時間出發，避免在最热的时候出發。

6. 出發前应預知天气情况。

7. 先了解道路情况及途中居民点的散布情况，以备休息、住宿或补充給养。

8. 出發前办好粮食供应关系的轉移手續。

二、途中注意事項

1. 出發后 2 小時內不要喝水。如感到口渴，可喝一兩口水，在小休息 5 分鐘后可喝 200—250 毫升水（一小碗），大休息時可以盡量喝水，再出發時將水壺盛滿。

2. 途中每行進 50 分鐘可以小休息一次，每次 10 分鐘，但也不要死板地執行，應根據地形、氣候條件決定休息次數及時間。

3. 小休息：

（一）可喝 200—250 毫升水；

（二）背負的東西不要卸下，可以依靠在石頭、樹樁等突出物上，或就地坐下，靠在背包上，同時鬆動背帶，活動雙肩和上肢（圖 1）。

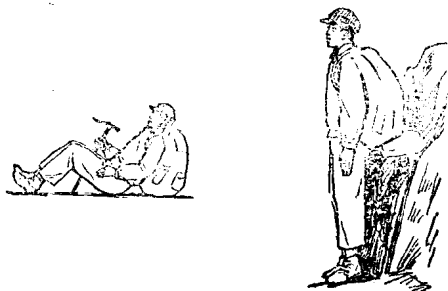


圖 1

4. 大休息时:

(一)可尽量喝水;

(二)可卸下背負的重物;

(三)夏季应选择陰凉和有風的地方大休息;

(四)吃飯后应有休息,不可飯后立即出發。

5. 途中应利用一切可能的机会进行文娛活动,如小休息时、大休息时最好都有文娛活动。

6. 到达目的地后,不可立即喝很多水,可在睡眠前漸漸喝足。

7. 在山地長途步行,如地勢很陡,每天行軍8小时,行走15—20公里較合适;如較平坦每天走30—35公里較合适。

8. 前进速度不要忽快忽慢,途中要保持一定速度,用自然的步伐行走。

三、防止日射病 (參閱第134頁)

1. 夏季出發時間最好选择在清晨,避免中午最热时出發;

2. 应适当增加小休息次数及時間;

3. 头部不能暴露在陽光下,可帶草帽、树叶帽,或用湿手巾盖在头上;

4. 不能喝酒;

5. 可在飲水中加一些食鹽；

6. 应准备預防中暑的葯物，如十滴水、万金油、人丹、八卦丹等（見 190 頁）。

四、夜間長途步行注意事項：

非不得已，不在夜間活動。如必須在夜間活動，应注意以下事項：

1. 必須熟悉当地地形，根据 1:50,000 地形圖或航空照片，研究行進路綫及附近地形地物。在每一轉折点找一容易辨别的物体如独立树木、房屋、石碑、水塘等作为行進中改变方向的标幟，除在圖上加以注明外，应加以熟記；

2. 出發后根据地形圖上之标幟，找寻实物核對，并記住每段路途的步数，如走若干步有小桥，再走若干步有独立树木，又走若干步有山神庙等；

3. 如無明显标幟可以用白粉、墨石、砍树、塗泥树等作出标幟，这些标幟要为全体工作队员所熟悉；

4. 可找当地居民帶路；

5. 可繪制簡圖，方法如下：

在每一轉折处找寻或設置标幟，測出每段的

步数，并用指南針測出行进路綫的方向，例如（圖 2）

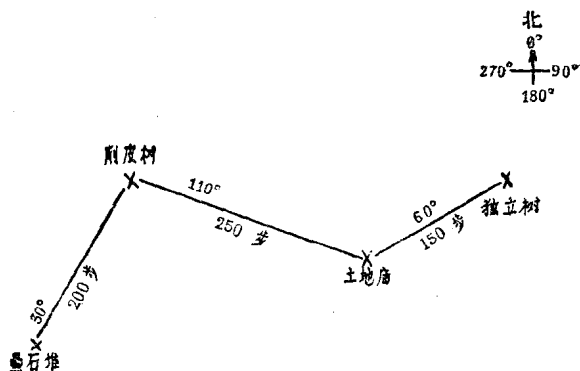


圖 2

6. 路綫簡圖在各轉折点附近的地形、地物也可标在圖上，如村庄、鞍部、桥梁等；

7. 夜間行走时，如果是山腰間的小路，应尽量靠山側行走；

8. 要帶照明、防御設備；

9. 帶發音器具，如口哨等，并应在出發前規定聯絡記号；

10. 夜間行走时，不要把腿抬得过高，踏下时，不要踏在發白而亮的地方(多系水坑)或黑而

暗的地方(多系凹坑);

11. 遇村庄时, 尽可向居民了解道路情况, 尤其在出村时因叉路較多更要多詢問;

12. 夜間行走容易使人疲勞, 要备干粮, 飲料;

13. 行进速度可适当減慢, 可保持每小时4公里的速度;

14. 出發前至少要有7小时的睡眠;

15. 如經常处于夜間活动狀況下, 要注意飲食, 預防夜盲症(見 53—55 頁);

16. 夜間活动时要注意同行人員掉队。

五、冬季長途步行注意事項

1. 遇降雪、刮風、路滑时, 行进速度可減慢, 一般可在每小时2公里左右;

2. 結冰初期、化冰时期, 不可在冰上通过;

3. 融雪时期, 在积雪的山岩下通过时, 应特別注意上方滾石或雪崩(見 45 頁);

4. 小休息次数及時間可增加;

5. 作好防寒、防冻工作, 防止冻伤(見 156 頁)

6. 出發前要吃飽热食;

7. 刮風时要放下帽耳, 帶上手套;

8. 每天要把汗湿或淋湿的鞋袜烘干;