

農村

工業學院圖書館

藏書章

衛生常識

行印店書華新南翼



是

村

衛

生

常

識

農村幹部和農民同志們：

你們農民都翻了身，人人有地種，有衣穿，有飯吃，但是還有一件事不大可心，就是你們老好病，右四地方又常好鬧瘟疫。這是一件很大的事情。

若不想鬧瘟疫，人人健康，就要注重衛生。以下一些辦法。希望區村幹部根據當地可能的條件向農村居民進行宣傳教育。以逐步推廣。

一、吃飯的衛生

咱們天天幹活用的勁兒，和身上的熱呼呼的勁兒，還有使咱們長大的勁兒，都是那裏來的呢？都是從吃東西裏來的。但是吃什麼東西最養人？怎樣吃才最好，咱們對於這些道理，還注意的很不夠。

什麼東西最養人？米、麵、雜糧都是養人的東西，誰一天離了這些東西都不行，這道理誰都明白；但是吃菜的重要，却有許多人不明白。

咱們人身上所需要的養分，有許多是糧食裏所沒有的，而在蔬菜裏却很多，比方菠菜、白菜、胡蘿蔔、西紅柿等，都能補血養人。所以咱們應該提倡種菜，多種這些養人的蔬菜。

蘿蔔、白菜、茄子、西葫蘆，能夠晒乾保存；雖然養分少，

鹽，但比吃酸菜、鹹菜還要好些。吃晒乾菜時，泡的水不要丟掉，也倒在鍋裏，因為菜裏的養分都泡在水裏了。

咱們一般很少吃肉和雞蛋，為補救這種養分，應多吃豆腐和紅豆腐。

冬天蔬菜很少，可以用豆子生豆芽，是很養人的。如果人長久不吃青菜，就要爛牙床子，或牙好出血，開口瘡，同時對傳染病的抵抗也就減少了，容易得病。

病死的牲口肉，人吃下就要得病，因為那肉裏有病菌。所以病死的牲口一定要埋掉，死牲口肉千萬不要吃。

另外，吃東西要注意清潔，有的老鄉說：「不乾不淨，吃了沒病。」簡直是害人不淺，吃的東西，在煮炒前都應洗淨。再就是注意食品的生熟，沒有煮熟的飯菜不可吃，飯不熟，吃了不易消化，但是有些東西弄得太熟了，養分也少，反而不好消化，比方雞蛋都以半生半熟為最好，好消化，養分多。再比方白菜、西紅柿等青菜

煮的時間不要大，一般煮五分鐘正好，如果出一道水再煮爛了，就
把菜裏的養分都煮沒有了。

梨子、菓子、葡萄等都是很好的補養品，咱們應該多多栽培，
自己吃不了，還可以搞副業生產。

最後談一件事情，就是吃冷飯。吃冷飯很容易長病。剩下的菜
飯要用東西（布或高粱紙摺編的蓋子）蓋好，不要讓老鼠吃、蠅子
叮或灰塵飛進；吃時要熱熱再吃，因為冷菜冷飯裏容易進去細菌
和病菌，病菌怕熱，煮過就可以殺死。

二、喝水要講衛生

水和衛生有重要的關係，洗衣服和洗器具時，必須用水，人身
體內許多臟器的作用也依靠水，水是給咱們健康的東西，也是給咱
們害處的東西，比方鬧霍亂、痢疾，都是藉着水傳染的。

咱們鄉下吃的水，都是河水和井水。

河水裏容易進去髒東西，病菌和寄生蟲卵。上糞時混入田水的病菌、蟲卵，隨著雨水會流入河中，還有許多髒水和牲口屎尿都往河裏流，河水裏全是病菌了，倘若咱們吃這種水，馬上會得病。假若是河道淤塞，河底盡是爛泥更厲害。補救這個缺點的方法，是用白礬：打上水撒點白礬攪拌一下，髒東西沉到水底，把清水舀到盆裏或另一個鍋裏留著吃，不吃剩下來的混水。最好咱們要提倡打井，盡可能吃井水不吃河水。

咱們鄉下的井也都淺，頂深的不過一人來深，有的地方只三四尺深。下雨時容易流進髒東西，並且有的井就在便所附近，水都有邪味。

咱們鄉下應該有兩種井：一種是洗衣服的，可利用現有的舊井；另外一種是專供吃水的井，應當深過一丈至兩丈。

每一個村子應規定幾個地方，專打吃水井，周圍十丈以內不許

設便所、便坑、豬圈、馬棚、糞堆。如果辦不到，至少也得離坑廁三文，離陰溝四文五，離大河六文，以免附近髒東西及糞尿滲入地下，流入井內。井口及五尺左右井身地方，打上一寸至三寸厚的洋灰。井圍要比地面高二三尺，井圍外側用洋灰修成梯形更好，這樣髒東西決滲不進井裏去。井口平時用木蓋，以免下雨或其他情況下髒東西流入。

井上要有公共的水桶，不得用自家的水桶上井裏打水，以免一家有病傳染別人家。井周圍不許堆積髒東西，不要在井邊洗衣、洗菜、洗碗，甚至於洗馬桶，更不可引牲口直接去飲水，免得牲口屎尿流到水裏去。井旁要修好排水溝，免得使廢水停滯井旁。

如果在流行霍亂、痢疾時候，一天用漂白粉消毒兩次，每次一石水用五分漂白粉，比方這個井有八石水就用四錢漂白粉投入井內。

有的地方水裏礦質太多水硬，年青人喝久了，長大骨頭節病，

這種水應該用沙桶過濾一下，更難在水裏的礦質就被擋住了。

最後一項頂重要的事，就是不要喝涼水，涼水眼看起來乾淨，用顯微鏡一照，就看見有很多的細菌在裏邊上下浮動；尤其是在流行霍亂時，裏頭會有許多霍亂菌，人喝了下去，這些細菌就使人生起病來，是非常危險的。把水煮開，水裏的細菌統都煮死，喝下去就不礙事了，所以咱們應該喝開水。

爲了經常有開水喝，又免得零星燒水的麻煩，喝起來又不燙，可以在做飯水開時，舀出一盆來涼着。

三、住房子的衛生

人一天睡覺、吃飯、幹活全在房子裏。房子的衛生，首先要注意方向，方向最好是向南或東南，這樣才可以常晒到太陽，使屋裏邊經常光亮，屋子也不潮濕。太陽裏有一種光線能殺死病菌，又能

把咱們身體晒結實了，因此老蹲在屋裏不見陽光的人，氣色就不好。

和這個問題相聯帶的就是窗戶，窗戶應寬大，高處的窗戶應該是活的，一個房間應該有一扇活窗戶，窗戶要經常開，換換新鮮空氣，人的精神才得爽快，不易生肺病。

夏天窗上可以糊紙條子，又通氣，又好看，蒼蠅又飛不進來。到冬天屋子裏不要燒得太熱，裏邊的空氣比外邊的空氣過熱時，人容易感冒。夏天不要在睡人的屋子裏做飯。

蓋房子最好是用磚和木材，盡可能少用泥和稻草，房基土台應比地面高一二尺，以防止屋內潮濕。如墊一層磚更好，防備地和翻水流進屋裏。

屋內一年應該實行春、秋兩次大清掃，清掃時，必須把能搬動的物品、家具全搬到外邊，然後打掃天棚、屋頂、牆壁和屋地的灰塵，起隱蔽的地方，起應注意清掃。如有耗子洞，當先放入一些毒

耗子的藥，然後將洞堵上。在鼠疫經常發生地區，應把一切箱子、櫃子放在離牆一二尺的地方，不使靠牆，底下並須用磚頭或木塊墊起，以免隱藏老鼠和便利老鼠的活動，同時更能流通空氣，免去潮濕，不生跳蚤，而且又便於打掃。

平常屋地和炕上，要經常打掃，衣服被褥要常常拿到院內打掃，並且經常用日光晒。各種東西要放得整齊，棹椅箱櫃要常擦得乾乾淨淨的。吃酒家具的消毒也很重要，使用的碗筷等每天要用熱水燙，隔幾天用大鍋煮煮。

一間屋子住的人也不要太多，咱們鄉下都是一間小屋，南北大炕，住的人太多，屋裏弄的烏煙瘴氣，空氣很不好，有一個得肺病，就會傳染給別人，咱們常聽說：「大姑娘有癆病，二姑娘好不了。」當然屋子擠是一個原因，另外住屋地隨地吐痰是最主要的原

因了。

得肺癆的人，他痰裏都有肺癆菌，差不多一口痰裏能有幾十萬

個，隨便吐到地上乾了後，細菌藉着空氣中的灰塵繞屋飛，被誰喘氣吸進肺子裏，誰也就得了肺病。

所以咱們要提倡不隨地吐痰！

四、大小便到茅房去

屎尿是細菌存身最好的地方，比如霍亂菌，痢疾菌就存在病人的大便裏，蠅子從屎上飛到人吃的東西上，就把病菌帶到吃的東西上，誰吃這個東西，誰就會得病。

同時屎尿又是蒼蠅繁殖的根據地，是夏天傳染病的主要來源。

過去咱們有的地方老百姓沒有便所又沒有便坑，因此牆角下，房背後，野地裏，河邊上到處都是屎和尿。所以，咱們家修一個茅坑，在野外和離人家的地方修一個公共便坑是非常必要的。禁止隨地大小便。

怎樣修便坑呢？地下挖上一個坑，坑深有三四尺就行，土置成欄或木板，中間留下拉大小便的空子。旁邊放一小灰箱，大便完了後，隨即撒上一把小灰，以免蒼蠅繁殖；能夠蓋一個棚子，或者蓋一個小房子做茅房，那就更好了。

茅房裏面還要經常打掃，最好在地上或坑裏撒些石灰或草木灰或土，以免生蛆。

挖便坑除了合於衛生以外，人的屎還是頂好的肥料，應該按時清除糞便，運至郊外保存起來，作為肥料。

過去咱們鄉下把糞堆在院裏或門口，也不整頓，亂七八糟，豬狗騾驢子一亂跑，弄的到處是糞。蒼蠅亂哄哄的飛。因此，糞堆應放在村外，糞堆上應常撒小灰或培土，以免蒼蠅繁殖。

五、院子要常收拾

院子，也要經常打掃，應該由地方政府，動員居民實行院子、街道及市場的大清掃，按戶分段，每天早晨一次。

有的好幾家人住在一處院子裏，誰家都知道院裏新掃乾淨好，可是因為院裏住的還有別人，就想「髒也不光我一家，我費勁打掃它幹啥！」其實，髒是不光一家髒，萬一鬧起病來也不光是一家病！正因為關係到大夥的生命，所以才更應該大夥都操心打掃。

爛紙、破布、骨頭等髒東西上都有細菌，應該收集到一起用火燒掉，經過一燒，爬在上邊的細菌就都燒死了，而且燒成的灰也是上地的好肥料。至於死貓、死狗、死鷄等都應燒掉，或是在遠處挖坑埋起，萬不可隨地丟，或丟在吃水的河裏。

每家應挖一個垃圾坑或置垃圾，堆滿即運到郊外，也是很好。

肥料。坑的大小可按自家需要，上設木蓋或草簾，既節省又好看，可普遍推行。如果不能搭蓋，要隔幾天蓋上一層乾土，免得散發臭味。

還有洗鍋碗的水或其他髒水，竟出門口一潑，冬天凍上冰，院子既不乾淨，走道又滑，開化爛地，夏天招蒼蠅蚊子下子，容易發生瘟疫。所以應該在院內僻靜的地方挖一深坑，一家五口人的詩，坑應二尺長，三尺寬，四尺深，周圍用磚頭或瓦片砌上，坑底填些碎磚頭、瓦塊、石塊等。坑上做木蓋，蓋上留一圓孔，以便傾倒髒水。孔上再做一蓋，以免發生臭味，防止招蒼蠅。髒水倒入後，水即慢慢的滲進地中，髒的渣子留在磚瓦上，磚瓦裏有石灰成分能殺滅細菌。這種髒水坑可用數年，這樣可以免得亂倒髒水，又能免去了蒼蠅蚊子繁殖的害處。

陰溝也是須要挖好的，自家挖自家一段，負責保持清潔，以爲疏導雨水，免得雨水積下來成臭水坑。陰溝裏誰也不許倒垃圾、

髒水、屎尿，以免壅塞住不流通。

在冬季陰溝裏的積雪凍冰，及院子、街道上的積雪凍冰，應該在開春前挖乾淨了，運到郊外去。

其他像院裏院外，所有臭水溝、水池子、和泔坑都要填平，免得招蒼蠅和蚊子下仔。

六、牲口要圈起來

有的人家不圈牲口，讓牲口亂跑，到處拉屎撒尿，又亂扒糞堆，碎柴爛草弄了一院子，既不好看，又妨礙衛生。

還有的地方，人和牲口住在一個屋裏，鍋台下就擺着豬食槽，或是在外屋地拴驢，拉了滿地糞，蒼蠅亂哄哄的飛，叮了牲口食、牲口糞，又去叮人吃的東西。人住在這樣的地方，頂容易生病了。所以咱們一定要修牲口圈。

牲口圈應該打在離住宅較遠的地方，圈裏要填土，這樣既沒有臭氣味，牲口也不致生病。

養豬少的最好是挖露天坑，坑深六七尺，大小按豬的多少而定。裏面分高低兩部，高的部分爲豬休息之地，低的部分爲豬遊盪之所；坑上設小棚遮雨。在一邊設台階或木梯，以便飼養。坑的四週，圍培一小土壩，外側挖排水溝，防止雨水流入。

牛馬驢羊也應該打圈，並應經常起圈，將糞草等物送到糞堆上，圈裏常撒乾土或小灰，以免招蒼蠅，發臭味。

這樣一來，既乾淨，又可以積攢肥料增加生產，而且保證牲口平安。

七、身體要清潔

不洗澡這是非常不好的習慣，多少人生瘡、長疥，以至常容易