



四季農村衛生

東北人民政府衛生部

1951

四季農村衛生

東北人民政府衛生部

1951

314.9
808



版權所有 翻印必究
四季農村衛生

1951.7 初版

1—5,000

定價：人民幣

5. 伍角 0.50

目次

一、春天怎樣注意衛生？	一
二、怎樣修蓋房子？	二
三、廁所要勤打掃	六
四、院子要常收拾	九
五、不圈牲口有什麼害處？	一一
六、怎樣預防流行性腦脊髓膜炎	一二
七、怎樣預防麻疹！	一四
八、怎樣才能不得天花呢？	一八
九、爲什麼夏天容易鬧肚子？	二一
十、怎樣吃菜飯才合乎衛生？	二四
十一、吃的前後	二七

十二、什麼樣的水乾淨？	二一九
十三、預防霍亂講和！	三三三
十四、肚子裡的蛔蟲	三八
十五、東北的地方病『粗脖子』	四〇
十六、大骨頭節病	四四
十七、注意秋涼！	四七
十八、痢疾	四九
十九、傷寒病	五二
二十、應該穿什麼樣的衣服？	五八
二十一、怎樣愛護身體？	六一
二十二、怎樣保護眼睛？	六三
二十三、沙眼的害處太大！怎樣預防！	六五
二十四、怎樣清潔牙齒？	六九

二十五、打「預防針」有什麼好處？.....	七一
二十六、撲滅鼠疫！必先捕鼠！.....	七三
二十七、怎樣預防「窩子病」！.....	七八
二十八、怎樣過冬？.....	八一
二十九、談談克山病.....	八七
三十、健康的敵人——肺癆病！.....	九一
三十一、介紹一下「卡介苗」.....	九四
三十二、養成不隨地吐痰的好習慣.....	九六

一、春天怎樣注意衛生？

咱們經過了很長的冬天，屋子裡積落了很厚的灰塵，所以到了春天首先要大清掃。把門和窗戶都打開，讓灰塵都飛到外邊去。把屋內要從房頂棚到屋地，各處都要徹底打掃乾淨。豬圈和牲口的糞也都要起乾淨，免得招蒼蠅。

在清明前後，咱們要在河邊、坎地、街道兩旁、堡子頭上等地方多栽些樹。因為樹能使空氣清淨，遮擋風砂，並且能防水，好處很多。

因為春天不冷不熱，是種痘（引花）的好時候，所以無論大人小孩最好都要種。五、六個月的吃奶孩子也可以種痘。但是有的小孩種痘以後，過幾日身體發燒，或者起些小水泡，這是因為花漿帶累的，所以不要緊。最重要的是不讓小孩搔着。因為指甲裡有病菌，弄到花上就要潰膿。

春天的風很涼，又加上咱們東北這個地方的天氣沒準性子，真是三寒四暖。咱們春天都忙着送糞準備種地，每天都是緊忙，很容易出一身汗，有時大意，冷不丁的就脫衣服，這樣容易着涼，藉着這個引子就很容易病倒，輕的頭痛、發燒、流清鼻涕；重的發高熱、頭痛、全身酸疼、

咳嗽、不想吃東西、胳膊、腿無力。

咱們都明白這是感冒了。但是這個感冒，可不同一般的傷風感冒。這叫流行性感冒，還傳染人呢！

這是怎麼得的呢？平常都以爲是受涼，其實受涼只是一個引子，因爲在着涼時候，人的抵抗力最小所以容易得病。咱們不是常說：「內焦火還得外焦寒嗎？」主要的原因是由於一種叫流行性感冒的病菌進到人體內而發生的。害感冒人的痰裡或鼻涕裡都有這種病菌，病人咳嗽、打嚏噴的時候，病菌隨着吐沫星子噴出來，好人喘氣從鼻子抽進去，也就容易得病。如果村裡和家裡有這樣病人，好人不要吃病人剩下的東西，也不要使用病人用的碗筷，碗筷必須用鍋煮一煮，或用開水燙一燙才能用，因爲那上頭備不住有病人的吐沫，也不要接近病人，和病人臉對臉，嘴對嘴說話。

二、怎樣修蓋房子？

咱們睡覺、吃飯、幹活全離不開房子。房子的衛生；首先要注意方向，最好是向南或者東

南，這樣才可以常晒到太陽，使屋裡邊經常光亮，也不潮濕。太陽裡有一種光線能殺死病菌，又能把咱們身體晒結實了。因此老蹲在屋裡不見陽光的人，氣色就不好。

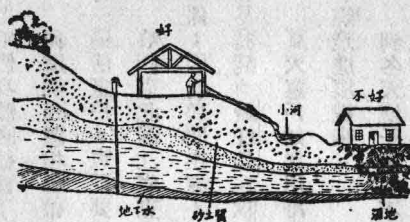
和這個問題相聯帶的就是窗戶；窗戶應該寬大，高處的窗戶應該是活的。一個房間應該至少有一扇活窗戶。窗戶要經常開，換換新鮮空氣，人的精神才能愉快，也不容易發生肺病。

咱們東北龍江省克山一帶，常鬧一種婦女病（克山病）：這個病和房子的衛生好壞有很大的關係；因為房間換氣不好，到冬天老蹲在沒有新鮮空氣的房子裡，炕老冒煙，天長日久被煙燻就容易發病。最好是在秋天要把炕好好收拾收拾，免得倒風。

夏天窗戶如果用冷布（紗布）把窗戶釘上，那再好也沒有了，既可風涼而且又能防止蒼蠅蚊子等飛進屋裡來。

到冬天屋子裡，不要燒得太熱，裡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裡做飯。

蓋房子是一件大喜事兒！但是有的人，好不容易蓋上了房子，住上了幾天，就覺得屋地潮濕，再不就是冬冷夏熱，鬧的身體不舒服，精神也不痛快，所以應當要明白怎樣蓋房子才合乎衛



地 身

1. 地身：蓋房子首先要找一個很朝陽、很乾淨的地方，不要蓋在窪地。打水啦、倒水（潑

水）啦，都很便利。地身要高一些，很好是砂土質的地，並且空氣比較流過的地方（如上圖）。

2. 方向：房屋的方向最好是向南（正房）。窗戶要按在南面和北面，南面的窗戶要盡量的大一些。北面的窗戶有南窗戶一半大就行。這樣能使屋裡有充分的陽光，也能使屋子「冬暖夏涼」。

3. 隣居的距離：有些房子蓋的兩家的後房簷緊靠在一起。這樣能遮擋陽光，使屋內黑暗空氣不好。所以兩家的房子至少也要離開兩丈左右遠。

4. 材料：蓋房子用的材料很多。咱們常用的有磚、瓦、灰、泥、坯子、木材等。這些材料咱們要很好的使用才能使房子結實，才能達到衛生的目的。有的人砌牆從地面上就用坯子，這樣能使屋內潮濕，並且牆也容易潤場，

所以在砌牆時最初要用石頭或者用磚，最低限度要砌到窗戶台一邊高，免得上潮氣。

屋內每年應該行春、秋兩次大清掃。清掃時，必須把能搬動的東西、傢具全搬到外邊去。然後打掃天棚、屋頂、牆壁、炕席底下和屋地的灰塵，越隱蔽的地方，越要注意清掃。如有耗子洞，當先放入一些藥耗子的藥，然後將洞堵上。在鼠疫經常發生地區，像通遼一帶，應把一切箱子、櫃子放在離牆一、二尺遠的地方，不使靠牆，底下必須用磚頭或木塊墊起，以免隱藏耗子和便利耗子的活動。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、被褥等要常常拿到院內打掃，並且經常用日光晒。各種東西放得整整齊齊的。桌、椅、箱、櫃等要常擦得乾乾淨淨的。吃飯傢具的消毒也很重要，用的碗筷等，每天要用熱水燙，隔幾天用大鍋煮一煮。

一間屋子裡住的人不要太多；咱們鄉下都是一間小屋，南北大炕，住的人太多，空氣很不好！有一個人得肺病，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。另外往屋地隨便吐痰是最主要的原因了。

得肺癆的人，他的痰裡都有肺癆病菌，差不多一口痰裡能有幾十萬個，隨便吐到地上乾了

後，病菌藉着飄起來的灰塵到處亂飛，被誰喘氣吸入肺子裡，誰也就得了肺病。

所以咱們提倡不要隨便吐痰！

三、廁所要勤打掃

屎尿是病菌存身最好的地方，比如霍亂菌、痢疾菌就存在病人的大便裡，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。

廁所的位置，要設在距井水很遠的地方去，大約五十尺以外就可以了。這樣糞尿才不能滲到井水裡去，在地形不平有斜坡的地方，廁所要建築在下坡，較井所在的位置低的地方，至於在較平坦的地方，廁所的四圍，也要叫它比有井的地方低些，這樣廁所裡邊的埋汰東西，才不會直接流到井水裡邊去，能够保持喝水的清潔。

廁所不要設在佔住宅上風的地方。這樣可以減少由於風勢吹送蒼蠅和臭味到屋裡來。糞坑要深一點，最好預備一塊木板作蓋，大便完了之後，好蓋上糞坑，一面防蠅，另一方面也可以防止

臭味四散。糞坑的周圍要保持清潔，便紙不要亂扔，但也不要丟在糞坑裡，要放在一定的地方。坑裡堆滿了的時候，就要馬上把它處理了，用土填上，或者送到田裡去用作施肥。如果家中有患傳染病的人，我們就要注意到糞便的消毒，廁所裡經常的撒一些漂白粉、石灰等。

我們建築廁所的當時，就要注意到一切衛生的必要條件，廁所的位置應當在下風口，可能範圍內要在廁所的門上和屋頂都要裝設電燈，以便夜間入廁。紗窗房門都要嚴密，防止蒼蠅爬進去繁殖。大家都能按着以上的必要條件去設建廁所，那就很有利於我們的健康生活了。廁所的種類很多，最標準的當然要算抽水便池了（抽水廁所）。但是現下東北情況，還不能普遍的這樣。一般的住家和鄉下所使用的廁所都不太合適。所以在這我們談談幾種較好的廁所修法，介紹給大家。

1. **抽水廁所：**城市裡有上下水道時，最好採用這種廁所，每次大便後，一定要沖洗下去，手紙不要投到便池裡，防止阻塞下水道。

2. **一般廁所：**一般的廁所都是坑式的，坑的寬度一尺，長度二尺，深三、四尺以上才合適。上面鋪木板，留下便口（大小便時用）口上放自動活蓋，大便後隨手要蓋上便口，以免生蒼蠅。底和四壁都用水泥塗上。不然的話，爲了防止坑裡土質的塌陷，四壁用油漆塗過的木板支撐。

着，也是很好的辦法。板和板之間，要留有小縫，使糞液能從板的小縫滲出去，而被土壤吸收。廁所的四壁和頂蓋，要用磚砌上塗上水泥，用木板作也可以。屋簷前後左右，都要伸出一尺多長，廁所的門要向外開的。再設兩面紗窗，使廁所通風良好。這種便所要經常掏淨，和撒石灰，保持清潔。

3. 便坑：一般在偏僻的鄉下，對以上兩個方法都辦不到，但是也不好隨便的到處大小便。所以每家也都要設一個簡單的便坑，找一個相當的地方，如後院的下風口，離河水井水都很遠的地方，挖一個坑，三四尺深就行，上邊放上木樑或木板，中間留下便口。旁邊放一灶坑灰箱，大便完了之後，隨手撒上一把灶坑灰，或放一把鋤便後一鋤土埋上，以免蒼蠅繁殖，最好是用草編個「蓋」蓋上才好，四周用秫秸或土泥修個圍牆，最好蓋上一個棚，或用草、秫秸蓋個頂也可以，以免下雨弄的泥濘不堪。

挖便坑除了合乎衛生以外，人的屎還是頂好的肥料，應該時常清除糞便，運到大地裡堆上，作爲肥料。

過去咱們鄉下把糞堆在院裡或門口，也不整頓，亂七八糟；豬、狗、驢、騾一亂跑，弄得到

處是糞，蒼蠅亂哄哄的飛。因此，糞堆應放上村外，糞堆上應常撒灶坑灰或培土，以免蒼蠅繁殖，因為蒼蠅是運搬病菌的東西。

四、院子要常收拾

院子也要經常打掃，應該由地方政府，動員閭組實行院子、街道的大清掃，按戶分段，每天早晨打掃一次。

有的好幾家人住在一個院子裡，誰家都知道院裡打掃乾淨好。可是因為院裡住的還有別人，就想「髒也不只我一家，我費勁打掃它幹啥！」其實，髒是不只一家髒，萬一鬧起病來也不只是一家！正因為關係到大家夥的生命，所以才應該大夥都操心打掃。

有的院子竟是黃泥地，一下雨就泥濘的了不得，再加上雞、鴨、鵝、狗亂跑，就糟的不像樣子。所以最好在農閒時，套車拉點砂子墊墊，下了雨免得泥濘，雨水很快就能滲下去。

爛紙、破布、骨頭等髒東西上都有病菌，應該收集到一處用火燒掉，經過一燒，爬在上邊的病菌就都燒死了，而且燒成的灰也是上地的好肥料。至於死貓、死狗、死鷄等都應該燒掉，或是

在遠處挖坑埋起，萬不可隨地亂扔，更不要丟在河裡。

每家應挖一個垃圾坑好裝垃圾，堆滿就拉到大地裡去堆上，也是很好的肥料。坑的大小可按自家需要，上邊蓋上木蓋或草簾，既節省又好看，又合乎衛生。如能不能搭蓋，要隔幾天蓋上一層乾土，免得有臭味，招蒼蠅。

還有刷鍋洗碗的水或其他髒水，都是出門口就潑，冬天凍上冰，院子既不乾淨，走道又滑，夏天招蒼蠅、蚊子下仔，容易鬧瘟疫。所以應該在院內僻靜的地方挖一深坑，不要靠牆根挖。一家五口的話，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。孔上再蓋一蓋，以免發生臭味，防止招蒼蠅。髒水倒入後，水就慢慢的滲到地裡，髒的渣子留在磚瓦上，磚瓦裡有石灰成分能殺滅病菌。這種髒坑可用數年，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，自家挖自家一段，負責保持清潔，好疏瀉雨水，免得雨水積下成臭水坑。陰溝裡誰也不許倒垃圾、髒水、屎尿，免得堵塞住不流通。

在冬季陰溝裡的雪、冰，及院子、街道上的雪、冰，應該在開春前挖乾淨了，運到村外去。

免得春暖花開時，滿地竟是污泥，妨礙走路。

其他像院裡，院外，所有臭水溝、水泡子、和泥坑都要填平，免得招蒼蠅和蚊子下仔。

五、不圈牲口有什麼害處？

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裡，鍋台下邊就擺着豬食槽子，或者在外屋地拴驢，拉了滿地糞，蒼蠅亂哄哄的飛，飛到牲口食或牲口糞上，又飛到人吃的東西上。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。

牲口圈應該打在離房子較遠的地方，圈裡要填土，這樣既沒有臭味，牲口也不致生病。圈的四周圍，培一小土壩，外側挖排水溝，防止雨水流入。

牛、馬、驢、羊、豬等都應該打圈，並且要經常起圈，將糞草等物送到糞堆上。圈裡常撒乾土或灶坑灰，以免招蒼蠅，發臭味。