

國民衛生常識叢書

鄉村衛生

東北醫學圖書出版社編

314.9
868

存

版權所有 不准翻印

鄉村衛生

編輯：東北醫學圖書出版社
出版：東北醫學圖書印刷廠
發行：東北醫學圖書出版社
總社：瀋陽市和平區中山路84號
門市部：瀋陽市和平區太原街30號
分社：哈爾濱市道裡地段街43號
長春市四馬路四段1號
大連市中山區天津街164號

1950年5月初版1—10,000冊
1952年5月再版1—3,000冊
1952年8月三版1—2,000冊
1952年9月追印1—5,000冊

編號406

定價：2,100元

折0.21

國民衛生常識叢書

鄉村衛生

(三版本)

東北醫學圖書出版社編

序 言

老鄉們：

咱們人人都有了地種，有了衣服穿，有了飯吃，大家都歡天喜地的搞生產。但是咱們還不太衛生，就是老好鬧病，有的地方又常鬧瘟疫，不但自己遭了罪，同時還耽誤了生產。

若想不鬧病，人人健康，搞好生產，就必須和疾病作鬭爭。怎樣做鬭爭呢？也就是要講衛生，俗語說：「水來先修壩」，不讓病菌侵犯咱們。這本小冊子也就是爲了這個目的地寫的，希望大家夥好好看看，使身體健康，好好生產。

目 錄

一、	怎樣吃菜飯才合乎衛生？	五
二、	什麼樣的水乾淨？	九
三、	怎樣修蓋房子？	一二
四、	應該穿什麼樣的衣服？	一六
五、	為什麼要修建廁所？	一八
六、	院子要常收拾	二〇
七、	不圈牲口有什麼害處？	二二
八、	怎樣愛護身體？	二三

- 九、春天怎樣注意衛生？……………二二五
- 十、爲什麼夏天容易鬧肚子？……………二二七
- 十一、注意秋涼！……………二二九
- 十二、怎樣過冬？……………三一
- 十三、澈底撲滅害蟲！……………三七
- 十四、撲滅鼠疫！必先捕鼠！……………四一
- 十五、打「預防針」有什麼好處？……………四六

結

語

四八

一、怎樣吃菜飯才合乎衛生？

咱們天天幹活用的勁兒，和身上熱呼呼的勁兒，還有使咱們長大的勁兒，都是那裡來的呢？都是從吃的東西裡面來的。但是吃什麼東西最有滋養？怎樣吃最好，咱們對於這些道理，注意的還不够。

什麼東西滋養料多？米、麵、雜糧都是有滋養的東西。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，有許多是糧食裡所沒有的，而在蔬菜裡却很多。比方菠菜、白菜、胡蘿蔔、西紅柿等，都是補血養人，所以咱們應該提倡種菜，多種這些有養分的蔬菜，爲了補充冬天的養分，所以到秋末時在屋子裡盡可能貯藏一些蔬菜。就像土豆、白菜、蘿蔔等。如果幾家會到一起，挖一個菜窖那是更好了。此外還有一種可以貯藏的菜，就是窩瓜。老鄉們說：「窩瓜不過年」的迷信話，這是不對的。因爲窩瓜很容易貯藏，只要在窩瓜成熟以後，晒一兩天，然後就放在板棚上或掛在樑囊上，直到第二年二、三月也不壞。還有大蔥可以放在外面凍上，準備

冬天用。

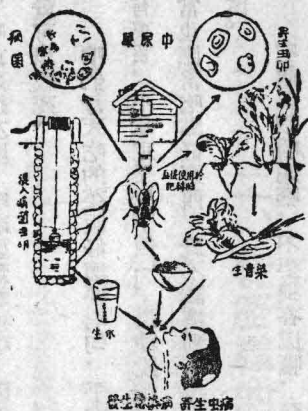
蘿蔔、白菜、茄子、西胡蘆、窩瓜等能够晒乾保存；晒的時候，最好不要叫蒼蠅叮，放在通風的地方，或者用紗布蓋上。吃的時候先用水將乾菜洗一遍，再用水泡上，泡的水不要扔掉，也倒在鍋裡，因為養分都泡在水裡了。

咱們很少吃肉和雞蛋，爲了補救這種養分，應多吃豆腐和紅豆腐（就是用豬血製成的塊）。冬天蔬菜很少，可以用豆子生豆芽，是很有滋養的。如果人長久不吃青菜，就要爛牙床子，或牙花子好出血，鬧口瘡，同時對傳染病的抵抗力也就減弱了，容易得病。

病死的牲口肉，人吃下就要得病，因為那肉裡有病菌。所以病死的牲口一定要埋掉，死牲口肉千萬不要吃。還有米糲子豬肉也不要吃。米糲子就是像蟲的小蟲子包，吃到肚子裡會長成一丈多長的蟲子，還渾身長疤。

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。咱們要常常洗手，要養成洗手習慣，因為咱們幹活，什麼東西都拿，所以手是很容易埋汰。尤其到廁所去以後，必須洗完手再吃飯，不要嫌麻煩。不洗手就去吃飯，那是很危險的，容易把髒東西弄到

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，飯不熟吃了不容易消化。但是雞蛋都以半生半熟爲最好，好消化養分多。再就是白菜、西紅柿等青菜煮的時間不要太長，一般煮五分鐘正好。如果煮開了以後還不離火，再煮就煮爛了，就把菜裡的養分都煮沒有了。



第1圖 傳染病和寄生蟲病的感染

嘴裡去。筷子、碗都要自己單用一套，吃飯前先用開水燙洗一下，飯後洗淨放起來。

青菜最好不要吃生的，因為生菜上常有蟲卵，咱們吃到肚子裡，就鬧蟲子病。最好用開水燙一下再吃。老鄉們種菜時澆大糞，大糞裡邊有蟲卵，咱們把它澆到青菜上，人吃了這個青菜，肚裡一定生蟲子。所以必須把大糞先溫三個月以上或者把糞燒一燒再澆菜，這樣蟲卵

有的地方土質缺碘，長出來的青菜、五穀雜糧都缺碘，人吃年久了就長粗脖子。像熱河一帶這種病就很多，所以這地方的人應該多吃海菜，因為海菜裡含碘很多。

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

吃冷飯很容易生病，所以剩下的菜飯要用蓋（布或高粱秸編的蓋子）蓋好，不讓老鼠吃、蠅子叮或落進灰塵；吃時要熱熱再吃，因為冷菜冷飯裡容易進去髒東西和病菌。病菌怕熱，煮開了就可以殺死。

咱們每天吃的菜飯好壞要均勻，平常甚至連豆子都不吃，只知道大葱沾大醬，俗語說：「家有萬貫，不拿豆子兒下飯」，這種說法，是很不對的。因為咱們吃東西是爲了保養身體，所以平常也應當吃點好東西，就不該擠到一塊吃。咱們到了過年有很多人鬧肚子，也就是因為這個壞習慣。

吃飯要細嚼爛嚥，不要狼吞虎嚥，免得胃腸生病，養分還很容易被胃腸吸收。

再就是腐敗了的東西容易有毒或有病菌、寄生蟲等，吃了就生病。土豆子到了春天發了芽就

不要吃了，因為土豆子芽是有毒的。至少也得把芽挖掉了再吃。

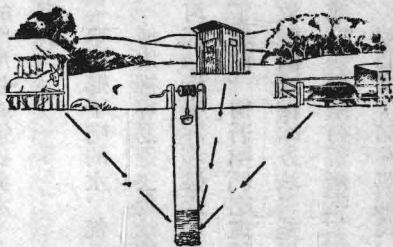
二、什麼樣的水乾淨？

水和咱們日常生活有着很重要的關係；洗衣服和洗器具時，必須用水，人身體內許多臟器的作用也必須依靠水。水能使咱們健康也能使咱們生病。比方：鬧霍亂、痢疾，都是借着水傳染來的。

咱們鄉下吃的水，都是河水或者是井水。

河水裡容易進去埋汰東西、病菌和寄生蟲卵；上糞時混入地裡的病菌和蟲卵，隨着雨水會流到河裡。還有許多驢水和牲口的屎尿都往河裡流，有的人在河裡洗衣服和洗澡，所以弄的河水裡有了病菌。倘若咱們吃這種水馬上會得病的。假若河道滯塞，水流稍靜，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，埋汰東西沉到水底，把清水舀到盆裡或另一個鍋裡留着吃。不要吃剩下的混水。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，有的不過一人來深，下雨時容易流入埋汰東西。並且有的井就在便所



第2圖 淺水井之染污途徑

豬圈附近，穢水容易滲到井裡，很不衛生（圖二）。

咱們鄉下應該有兩種井：一種是洗衣的，可利用舊有的淺井。另外一種是專供吃水的井，應當深過一丈或兩丈。

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廁所、糞坑、豬圈、馬棚、糞堆。如果辦不到，至少也得離坑廁三丈，離陰溝四丈五，離大河六丈，以免附近糞東西及糞尿滲入地下，流到井裡去。井口及五尺左右井身（井壁）地方，打上一寸至三寸厚的洋灰。井圍要比地面高二、三尺，井圍外邊用洋灰修成梯形更好，這樣糞東西決滲不進井裡去。井口平常用木蓋蓋上，以免下雨或其他情況下糞東西流進井裡。

井上要有公共水桶（柳罐），不要用自己的水桶上井裡打水，以免一家有病傳染別人家。井周圍不許堆積穢東西，不要在井邊洗衣、洗菜、洗碗，甚至於洗馬桶（尿盆），更不可拉牲口直接去飲水，免得牲口屎尿流到水裡去。井旁要修好排水溝，免得使廢水停滯井旁，並且要修井台和

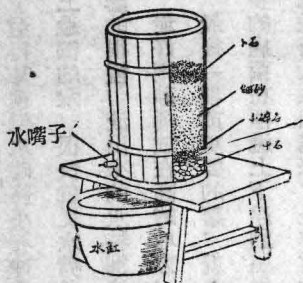
井園才好（圖三）。

如果在流行霍亂、痢疾的時候，一天用漂白粉消毒兩次，每次一擔水用五分漂白粉，比方這個井有八擔水，就用四錢漂白粉投入井內。

有的地方水硬（水裡礦質太多），年青人喝久了，長大骨頭節病。像東北五常、綏化、通化、

榆樹、一面坡、穆稜、濛江等縣的山溝裡的水都是礦質太多，這種水應該用桶過濾一下，夾雜在

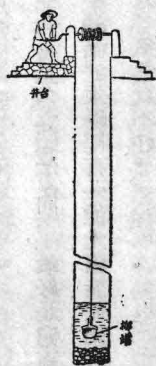
小石



第4圖 砂桶

水裡的礦質就多被擋住了。

砂桶的作法像圖四那樣，先預備一個大木桶，離底二寸左右高的地方鑽一個眼，按上水嘴子，桶內由桶底起，先按中石（雞蛋大）二—三寸厚，小石（雞蛋大）二寸厚，小碎石（雀蛋的一半大）三寸厚，細砂二—三尺厚，小石（雀蛋大）一寸厚的次序，一層一層的鋪上。在鋪以前，必須把這些東西用水沖洗乾淨，然後再用，在最上層的小石上面，



第3圖 井

爲了免得往裡倒水時將小石沖跑，所以最好中間放上一塊板子或者是破乾淨盆子。最初的一兩天由上邊倒的水，很快就從水嘴子流出來，但是水還是混的，是不能使用的。過了十天左右相反的水滲的很慢，流出來的水特別清亮，這個水咱們可以使用。如果水出的很慢，爲了不耽誤咱們使用，最好把砂桶放在高的地方，水嘴子下面放上半桶或水缸接水。

最後一項頂重要的事，就是不要喝涼水，涼水用眼看很乾淨，如果用顯微鏡一看，就看見有很多的病菌在裡邊上下浮動；尤其是在流行霍亂時，裡頭會有許多霍亂菌，人喝了下去，這些病菌就是使人生起病來，是非常危險的。把水煮開，水裡的病菌全被煮死，喝下去就不碍事了，所以咱們應該喝開水。

三、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。

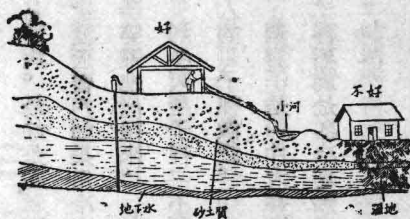
咱們東北龍江省克山一帶，常鬧一種婦女病（克山病）：這個病和房子的衛生好壞有很大的關係；因為房間換氣不好，到冬天老蹲在沒有新鮮空氣的房子裡，炕老冒煙，天長日久被煙燻就容易發病。最好是在秋天要把炕好好收拾收拾，免得倒風。

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生。

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



第5圖 地身

水) 啦，都很便利。地身要高一些，最好是砂土質的地，並且空氣比較流通的地方。(圖五)

2. 方向：房屋的方向最好是向南(正房)。窗戶要接在南面和北面，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、炕蓆底下和屋地的灰塵，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，使用的碗筷等，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！