

衛生常識

第一輯

怎样做好个人卫生

ZENYANG ZUOHAO GERENWEISHENG

張國高編寫



人民衛生出版社

目 录

1. 个人卫生的好处.....	2
2. 身体卫生	4
(1) 保护眼睛	4
(2) 保护牙齿	8
(3) 保护耳朵	11
(4) 保护鼻子	13
(5) 保护皮肤	14
3. 衣服卫生	19
4. 营养和饮食卫生	23
5. 劳动和休息	31
6. 睡眠卫生	34
7. 体育锻炼	38

目 录

1. 个人卫生的好处.....	2
2. 身体卫生	4
(1) 保护眼睛	4
(2) 保护牙齿	8
(3) 保护耳朵	11
(4) 保护鼻子	13
(5) 保护皮肤	14
3. 衣服卫生	19
4. 营养和饮食卫生.....	23
5. 劳动和休息	31
6. 睡眠卫生	34
7. 体育锻炼	38

1. 个人衛生的好处

人誰都不願意生病，因为生了病，精神上和身体上的痛苦不用說，还影响生产，而且輕病不治如果变成重病，还有生命的危險。所以，生病会給人带来很大的損失！但是如果我們大家都講究衛生，把身上和周圍的环境都搞得很干淨，讓使人生病的病菌沒有藏身的地方，身体的健康就会有保證了，同时如果我們的生活很有規律，注意飲食和鍛煉身体，原来身体虛弱的人就可以健康，健康的人就会更加强壯了。

身体强健的人，不但不容易生病，而且因为劳动力强，生产量提高，就可以更快地建設祖国。进一步說，經常注意个人衛生，身体强健，还能延長寿命。这样，我們就可以更多地为祖国服务，并享受社会主义和共产主义美好的生活。

如果从集体方面來說，不搞好个人衛生，不但对自己不利，而且对于全家、对于全社都会带来很大的害处。比方說，家里有一个人生了病，常常会鬧得全家不安，如果是傳染病，就可能傳染开来，以至于影响社里生产計劃的完成，这損失是多么大呢！

目前，在社会主义全面大跃进的新形势下，大家正

在忘我地劳动着；但是，搞好生产单凭热情是不够的，还必须要有健康的身体。如果每个社员的身体都很健康，那么，社里的生产任务才能完成或超额完成，社里的收入增加，社也就会更快地发展了。所以，搞好个人卫生和生产是没有矛盾的，它不但不会妨碍生产，反而可以提高社员的劳动能力，增加生产。由此可见，做好个人卫生不但对自己有好处，对社和祖国社会主义建设都有很大的好处！我们不要把做好个人卫生看做是一件小事，下定决心一定要把它做好。

既然个人卫生这样重要，我们今天有没有条件作到呢？应该说，是完全有条件的。因为今天人民自己掌握了政权，党和政府又最关心人民的健康，这就是最重要的条件。从解放到现在，党和政府已经做了许多卫生工作，改变了旧社会不卫生的面貌；目前随着生产水平的提高，全国劳动人民的生活已逐步改善，可以肯定的说，今后的生活还会不断地提高，生活有了保证，讲卫生就更有条件了。

那么，个人卫生到底是什么呢？个人卫生是指个人日常生活中应该注意的卫生事项，主要包括：身体卫生、衣服卫生、营养和饮食卫生、劳动和休息、睡眠卫生、体育锻炼等。但是人体周围的环境和人体也有密切的关系，例如，住的房子和工作的地方很不干净，也会

使人生病。所以，要想使身体健康，除了必須作好个人卫生以外，同时还要注意环境卫生。單單注意了体育鍛煉，不去注意营养和休息，或者只注意了身体衛生，忽視了环境卫生都是不对的。

2. 身体衛生

(1) 保护眼睛 我們生产劳动，学习文化，两只眼睛非常重要。如果眼睛生了病、受了伤或者瞎了眼，不但影响劳动和学习，而且还得別人照顧，这是多么痛苦的事啊！所以，我們應該特別爱护眼睛。

眼睛保护得不好，容易得眼病，最常見的是沙眼。有沙眼的人，最初没有什么痛苦，但是如果不及早医治，沙眼慢慢严重起来，就有失明的危險。所以沙眼是可怕的眼病。

沙眼是由一种比細菌还要小的病毒傳染的，沙眼病人的眼屎、眼泪里都含有許多这种病毒。洗臉时，許多病毒就随着眼屎、眼泪落在洗臉水里，并且沾在臉盆和毛巾上。如果和沙眼病人共用一盆洗臉水，或者共用臉盆和毛巾，就会使自己也傳上沙眼。用不清潔的手和骯髒的手帕擦眼睛，也会傳上沙眼。此外，澡堂、茶館、理髮館的公用毛巾，天天都被許多人用来擦臉擦

眼，就非常容易傳染沙眼。所以共同使用臉盆和毛巾是傳染沙眼的主要原因。

還有一種常見的眼病，叫作“火眼”，又叫“紅眼病”。生病的人眼睛發紅、痒痛、怕光、流淚、眼屎很多，病重的連眼睛也睜不開，會嚴重地影響生產。這種病是由病菌引起的，它和沙眼一樣，都是因為用髒手或髒手帕擦眼，或者用不清潔的臉盆和水洗臉傳染來的。

要想不生沙眼和紅眼病，必須注意眼睛的衛生。

首先，應該注意洗臉這件事。我們天天都要洗臉，為了預防傳染眼病，最好每人都用自己的臉盆和毛巾。如果每人一個臉盆目前還辦不到，那麼，必須做到每人用一盆洗臉水，不要大家共用一盆。這時候，在用臉盆以前，必須用乾淨的水把臉盆洗淨以後再用。但是，生沙眼和紅眼病的人，一定不要和別人共用臉盆，以免傳染給別人。如果臉盆不夠用，可以用手接水洗臉。社里最好能安裝簡單的洗手器，使大家都能用流動水洗手洗臉（圖1）。洗臉用的毛巾，最好自己有一條，不要用別人的，也不要給別人用（圖2）。用過的毛巾要保持清潔，每次用完，掛在通風的地方把它晾乾，每星期至少要用溫水和肥皂洗一次。到澡堂、茶館、理髮館去的時候，不要用公用的毛巾擦眼睛，理髮擦臉時，要把兩眼閉緊，回家以後再把臉洗淨。

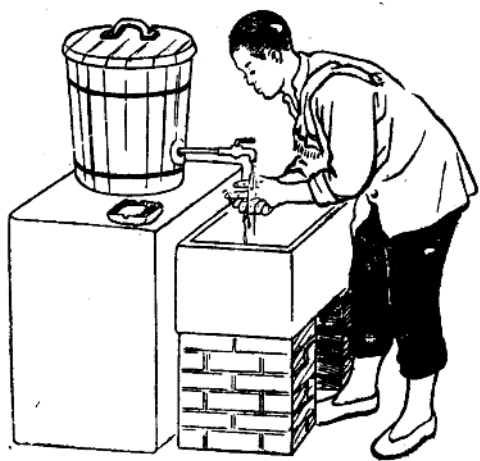


圖 1 用流动水洗手洗脸



圖 2 要用自己的毛巾

其次,要注意擦眼睛这件事。每个人应该准备一条干净的手帕,把它折好,经常放在口袋里。遇到眼睛进入脏物,或者流泪,需要擦擦眼睛的时候,可以把折好的手帕翻过来,用里边干净的一面去擦(圖3)。手帕要常洗,经常保持清潔,千万不要用衣袖、圍裙或其他不清潔的东西擦眼,也不要用手去揉,因为手东摸西摸,最容易弄脏,脏物、脏手都带着許多病菌,接触眼睛,就容易生眼病。

有的人得了沙眼,眼睛磨得难受,就請人給他用針挑;有的沙眼比較严重,眼毛倒生,刺得眼睛很痛,就把眼毛全剃光,或者拔掉,这些方法虽然当时可能舒服一些,但并不能把沙眼治好,而且很容易弄出别的毛病来。还有的人生了紅眼病,竟用唾液擦眼或用小便洗眼,这也是很危险的。如果得了眼病,就要去找医生,赶快把病治好才对。



圖3 擦眼睛的方法

沙石飞进眼内,能使眼睛受伤,所以在田間工作遇到沙土飞来的时候,应该把眼睛紧紧閉住。如果撒布

杀虫藥粉或肥田粉时，最好戴上防塵眼鏡。假如沙土进入眼內，不要用手乱揉，可把眼睛輕輕閉上，等一会儿，眼內的沙土就会隨着眼泪一齐流出来。如果没有出来，可以請保健員用洗淨的手把眼皮翻开来，用干淨的棉花輕輕的把沙土取出；如果眼睛被尖硬的东西刺伤，就应该赶紧找医生处理。

晚上學習文化的时候，如果灯光很暗，看書就要費勁，時間久了，眼睛就会發生近視，再看比較远的东西就看不清楚了。預防近視最好的办法，除了灯光要亮以外，看書时，眼睛和書的距离不要太近，至少要有一尺多才好；看書的时间也不要太長；眼睛累了，就要抬头向远处看看，使眼睛恢复疲劳。

(2) 保护牙齿 我們吃的食物必須先經過牙齿好好咀嚼，到了胃里才容易消化。沒有牙齿，再好的东西也不能嚼了。

牙齿保护不好，可以得蛀牙和牙肉發炎等病。蛀牙就是俗語說的“虫牙”。蛀牙并不是牙里有了虫子，而主要是我們口腔里有很多的細菌，吃飯时，食物碎渣塞在牙縫里，因为这些碎渣很小，我們感觉不出来，細菌就可以長久停留在这些碎渣里，靠它們生活，而且还会把它們变成酸的东西。我們的牙齿看起来是很坚硬的，但却最怕酸的侵蝕，經常有酸的东西在牙齿上侵

蝕，就会把牙齒侵蝕成一個洞，這就是蛀牙。

俗語說：“牙痛不算病，痛起來要人命”。得了牙病，不但痛得睡不好覺，吃不下飯，甚至还妨碍勞動。有的蛀牙雖然痛的不厲害，但是，因為壞了的牙齒不能有力地咀嚼，常常會引起消化不良。再有，牙上有了洞，成了病菌躲藏的好地方，病菌在里面繁殖起來，跑到周圍的牙肉或骨頭里，就能引起更重的病；要是跑到血液里，還可能得敗血病。此外蛀牙還可以引起心臟病、關節炎、腎臟炎等很多的疾病。

要保持口腔的清潔，刷牙是很重要的一件事。現在有很多人都已經養成了早上刷牙的習慣，這是很好的，但卻很少有人晚上睡覺以前刷牙，還有些人連早上也不刷牙，這是不對的。

為什麼晚上睡覺以前還要刷牙呢？因為晚飯以後，食物渣子經過一夜，等我們早晨再來清除它，牙齒就已經受到損害了。所以晚上刷牙比早晨刷牙重要得多。當然，能够做到每頓飯後刷一次牙或漱一次口，是最理想的。如果不易辦得到，至少也應該早晚各刷一次牙。

刷牙必須用合理的牙刷。合理的牙刷應該有一個結實的、直的長柄，使手拿得牢固，刷頭（有刷毛的部分）不要太大，最好是兩行毛，每行有六、七撮。毛不要太密，太密了里面不容易保持清潔（圖4）。毛不要

太硬或太軟，太軟刷不干淨，太硬又容易把牙肉刺破流血。我國出產的豬鬃做的牙刷就最好。新牙刷買來以後，應該先用開水燙一下再用。牙刷用的日子長了，毛就容易分開，再用時容易使牙出血，這時候，最好換一把新的。

要使牙刷經久耐用，就要很好的保護，每次刷完牙以後，把



圖 4 合理的牙刷

牙刷洗淨，並隨手甩干，將有毛的一頭朝上放在牙缸里，或掛在通空氣的地方吹干。這樣，牙刷的毛就不會變軟，細菌也不容易在里面生長。牙粉、牙膏可以幫助我們把牙齒刷得更清潔，但並不能治牙病。用淡鹽水刷牙，可以使口腔清爽，但不要用粗鹽粒，因為粗鹽粒可以把牙齒磨壞。刷牙應該用清潔的溫水，太冷和太燙的水，都會損壞牙齒。

應該怎樣刷牙呢？現在一般人都是橫刷，就是用牙刷左右推來推去地刷。這種方法很不好，它不但不能把牙縫里的東西完全刷出來，而且還會使牙肉萎縮，甚至可以把牙齒磨出一條條的溝。正確的刷牙方法應該是順着牙縫刷，上邊的牙，要從上向下刷；下邊的牙，要從下向上刷。每一個地方，刷五、六下就可以。外面刷完了，再用同樣的方法刷里面，上下兩排咬合的牙面，也

应当仔細刷淨（圖 5）。

保护牙齿的方法,除了刷牙、漱口以外, 还要注意牙齿的安全。有人常常喜欢用牙齿代替剪刀来咬断东西, 或代替鉗子来咬破坚硬的果壳, 这不但会把这些东西上面的細菌带进口內, 使人生病, 而且太坚硬的东西, 也容易把牙齿咬坏。所以, 我們应当不这样作。

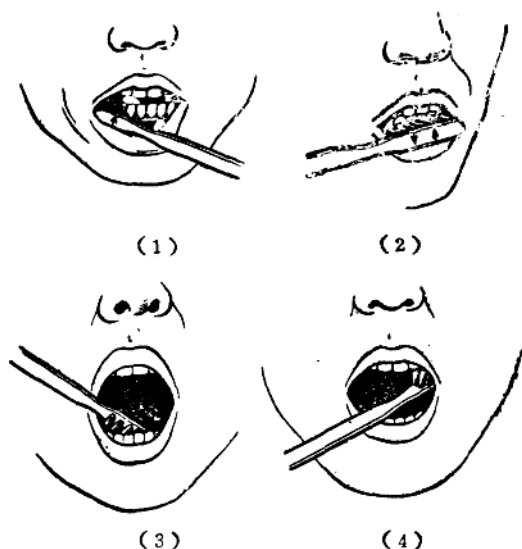


圖 5 刷牙的方法

(3) 保护耳朵 耳朵是听声音的器官, 如果保护不好, 耳朵聾了, 是很苦惱的。有些人喜欢掏耳朵, 这是很不好的習慣。因为耳道是很狹窄、很弯曲的, 一

不小心，就容易把耳道划破，从破口进去病菌，就会發生耳癰；有时还会把鼓膜穿破。如果穿破了鼓膜，不但声音听不清楚，而且膿东西进去，还会引起中耳炎，整天流水流膿，很是痛苦。所以，掏耳朵的坏習慣應該坚决去掉。假如实在是因为耳朵里耳垢太多，痒得难受，可以用干净的挖耳匙小心地掏出来。

髒水灌进耳朵里，也会引起中耳炎。因此，洗澡、洗头 and 游泳时，就要注意不讓髒水进到耳朵里去。如果进去了水，可用干净棉花搓个小条，在耳道中擦一擦，或把灌进水的耳朵向下，身体跳一跳，就可以使水流出来。

小孩們常常为了好玩，把豆子、瓜子或其他的小东西塞到耳朵里，有时候，有些小虫子会爬进耳朵。这些情形，都要注意防止。如果有什么弄进耳朵里出不来，就要請保健員来处理，千万不可用东西乱挖，免得挖坏了耳朵。

最后，談談噪音問題。噪音是一种很不調和、刺耳的声音，工厂里是常有的。現在农村里还很少，但是将来农业机械化以后，就会多起来，如拖拉机的馬达声就是一种噪音。耳朵常常受到噪音的侵扰，日子久了，听声音就不清楚了，再繼續下去，还有耳聾的危險。所以，經常受噪音侵扰的人，如拖拉机手、康拜因手應該經常

到医院去檢查。因为在我們自己还不觉得听力有改变时,医生就可以用科学的方法測出来,可以早日發現,早日休息和治疗,就可以避免耳聾。在工作时,耳朵里塞上一个蘸凡士林油的棉花球或装上防音器,可以减少噪音对耳朵的損害。

震动对人体也有損害,所以拖拉机手握机器操縱器时,要戴上手套;坐的垫子要装上彈簧,这样就可以减少机器对手和身体的震动。

(4) **保护鼻子** 鼻子除了能聞气味以外,因为鼻腔里長有許多鼻毛,鼻粘膜經常分泌粘液,所以鼻子还能把吸气中的灰塵和細菌擋住,使空气变得干淨,并能調解空气的温度,减少对气管和肺的刺激。

鼻子既然有这么大的功用,就應該注意保护。保护的方法,主要是不要把鼻毛拔掉或剪光;禁止用手指挖鼻孔,尤其是留了長指甲的更不要乱挖,因为指甲很容易把鼻粘膜弄破,病菌进去,能引起發炎或生瘡。

鼻瘡很痛,如果發展严重或誤加挤压,还会危及生命。为了保持鼻內的干淨,每天洗臉时,可以用溫湿毛巾輕輕擦淨鼻孔,假如鼻子堵得难受,可以垫上手帕掏一下。擤鼻涕时,不要把两个鼻孔一齐捏閉,这样容易把耳膜鼓坏,或将鼻腔的病菌挤进中耳引起發炎。正确的方法,应当用手指压住一側鼻孔,然后低头擤鼻。

(5) 保护皮膚 皮膚上的汗水、皮脂和脫落的表皮，常常和外界的灰塵、髒東西和細菌混在一起，這就是皮膚表面上的污垢。這些污垢會把汗腺和皮脂腺的出口堵塞，妨礙汗和皮脂的排出。如果這些污垢腐敗以後，會產生臭味，同時還會刺激皮膚，發生瘡子、座瘡、毛囊炎和濕疹；或因為抓痒抓破了皮膚，就會引起癬子和膿疱等皮膚病。皮膚不清潔，也容易發生疥瘡和癬病。一個人得了皮膚病，如果再不重視公共衛生，還可以把病傳染給別人。所以，皮膚清潔是很重要的。

要保持皮膚清潔，就必須經常洗澡。洗澡時，如果光是用水沖洗，是不能把骯髒的皮膚洗淨的，所以同時必須使用肥皂。當皮膚用水打濕並擦上肥皂以後，最好用粗毛巾或絲瓜瓤子用力摩擦，使肥皂發生很多泡沫，然後用水一沖，就可以洗得很乾淨了。有的人皮脂很多，就要多用一些肥皂。但是皮膚乾燥的人，就不可多用肥皂，也不可用力擦洗；尤其是冬天，皮膚更乾燥，最好不用肥皂。如果用，只在頭部、頸部、腋窩、陰部及腳部容易藏髒東西的地方塗上一些就可以。因為多用了肥皂，皮膚會更加乾燥，甚至脫皮發痒，並且因為肥皂里有鹼，還能減弱皮膚的抵抗力。

洗澡時，要有一定的順序，先要把頭髮和臉洗淨，然後擦洗頸部、上肢、胸部、背部、腹部、陰部、臀部、下

肢、最后到脚。擦洗完畢，再用水冲洗一遍，然后用毛巾擦干，换上干淨的衣服。

洗澡用的水，必須潔淨。按一般人的習慣，夏天多用冷水，冬天多用溫水，溫水當然比冷水容易洗淨皮膚。洗澡的次數是不一定的，只要皮膚髒了，就要洗淨。夏天天氣炎熱，出汗多，就要每天洗。冬天，至少每1—2個星期也要洗一次澡。

洗澡的方法很多，常用的有淋浴、盆浴、池浴等。為了使身體健康，我們必須選擇合乎衛生的方法。淋浴是在浴室里安裝蓮蓬頭自來水管，使水由上而下地噴射，隨擦隨沖，這樣，皮膚不會接觸髒水和別人用過的東西，所以這是最合乎衛生的洗澡方法。但是如果不能安裝蓮蓬頭水管，可以用自制簡單的洒水洗澡器來代替，還是可能辦到的（圖6）。盆浴是用盆子盛水，坐在盆里洗澡。這種方法不但本身洗髒的水還要來回地洗，使身體不易徹底洗淨，並且往往要用別人用過的盆子，也容易傳染疾病。最不合乎衛生的就是池浴，因為許多人都一起泡在一個水池里，水弄得很髒，當然很不容易洗淨，而且也最容易傳染疾病。

农村里在建立公共浴室时，應該採用淋浴。浴室里要指定專人負責清潔工作，如果原有的設備是池塘，要規定每天至少換水一次，並隨時打撈水面上的污垢，池