

生活卫生小常识

SHENGHUOWEISHENG
XIAOCHANGSHI

2



福建省晋江县医学科学研究所
《医药卫生简讯》编辑组编

前 言

在举国上下热烈欢呼华国锋同志任中共中央主席、中央军委主席，热烈欢呼粉碎“四人帮”篡党夺权阴谋的伟大胜利的凯歌声中，祖国大地，光辉灿烂，欣欣向荣，呈现着一派大好形势。我们满怀战斗豪情和胜利的喜悦，迎来了团结战斗的一九七七年。

在新的一年里，让我们最紧密地团结在以华主席为首的党中央周围，坚决全面贯彻落实华主席提出的战斗任务。掀起深入揭批“四人帮”和开展“工业学大庆”、“农业学大寨”的群众运动新高潮。遵照毛主席关于“动员起来，讲究卫生，减少疾病，提高健康水平”和“预防为主”的伟大指示，为了普及医药卫生知识，更好地为社会主义革命和社会主义建设服务，我们汇编了《生活卫生小常识》第二集，供医务工作者及广大干部群众日常生活卫生的参考。

由于我们水平有限，难免存在不少缺点和错误，恳切希望广大读者批评指正。

晋江县医学科学研究所

一九七七年元月

目 录

第一部份

丝瓜	(1)
黄瓜	(2)
菜瓜	(3)
苦瓜	(3)
甜瓜	(4)
瓠瓜	(6)
南瓜	(6)
冬瓜	(7)
韭菜	(9)
芹菜	(10)
菠菜	(11)
蕹菜	(12)
芥菜	(13)
恭菜	(14)
茄子	(15)
胡荽	(16)
蛭	(17)
蛭	(18)
蟹	(19)
虾	(21)
蚶	(22)
海螺	(23)

蛤蜊	(24)
河蚌	(24)
鳗鲡	(25)
墨鱼	(26)
黄花鱼	(27)
淡菜与蛏	(29)

第二部份

农家简方(一)	(31)
农家简方(二)	(31)
农家简方(三)	(32)
农家简方(四)	(33)
农家简方(五)	(34)
农家简方(六)	(35)
农家简方(七)	(36)
农家简方(八)	(37)
农家简方(九)	(38)
农家简方(十)	(39)
农家简方(十一)	(40)
农家简方(十二)	(42)
农家简方(十三)	(43)

第三部份

食物的营养素	(44)
食物补与药物补	(46)
食物对人体的作用	(47)

饮食与营养·····	(48)
饮食与疾病·····	(49)
饮食与护理·····	(50)
饮食与禁忌·····	(51)
饮食与情绪·····	(52)
肾脏病人的膳食·····	(53)
肝脏病人的膳食·····	(54)
肺脏病人的膳食·····	(56)
糖尿病人的膳食·····	(57)
高血压病人的膳食·····	(58)
溃疡病人的膳食·····	(60)
胆囊病人的膳食·····	(61)
肠道病人的膳食·····	(62)
婴幼儿的膳食·····	(64)
成年人的膳食·····	(66)
抽烟·····	(67)
泡茶·····	(69)
饮酒·····	(71)

第四部份

害人虫——苍蝇·····	(73)
消灭老鼠 防病保粮·····	(75)
蠓·····	(76)
吃蚊能手·····	(77)
捕鼠能手——猫头鹰·····	(77)
室内灭鼠要点·····	(78)
什么是体育疗法·····	(79)

早操、课间操和课间休息	(81)
溺水急救法	(82)
怎样做人工呼吸	(83)
人身触电后的急救方法	(84)
空气浴	(85)
几种坏习惯	(86)
清洁经验点滴	(86)
谈读书写字的正确姿势	(88)
大力推广使用保健牙刷	(90)
为革命做好眼保健操	(91)
龋齿	(93)
鸡蛋清(白)治疗眼结膜炎	(94)
蜈蚣咬伤	(95)
不要吃病死性畜肉	(96)
吃喝卫生和肠道传染病	(97)
夏天怎样保存食物	(99)
保护皮肤—润肤脂膏	(100)

第一部份

丝 瓜

甘凉清热解毒 调营安胎通乳



丝瓜，一名天罗，属葫芦科瓜果类，为园圃栽种之一年蔓草，仲春下种，生苗引蔓延树竹或作棚架。茎有细长之刺毛，自叶间生长出卷须，分歧缠绕他物，攀登而上，可及丈余。叶为心脏形，有五裂至七裂，厥状如掌，周围有锯齿，叶间有刺毛，其茎有棱，夏日开五瓣黄花，其状如钟皆单性，雌雄同株而生，果实为细长，约一、二尺，甚则三、四尺。色深绿而有皱点，迨成熟后逐成强韧如网之纤维，内有隔，子在隔中，状如瓜簋子，黑色而扁，筋络缠扭若组成，经霜乃枯，惟可藉斲履漆釜器，故亦称洗锅罗瓜，其络称丝瓜络，可供药用，可代海绵，鲜嫩而软，民间以为常蔬，供食佐餐之用。鲜者除热利肠，老者去风化痰。

丝瓜，性味甘平无毒，具有凉血、清热、解毒、通经络、行血脉、安胎通乳以调营，行血活络杀虫蛊，去风化痰，理疔消肿等之功。主治痘疮不快，痔漏下血崩中，疳积卵肿，血气作痛，痈疽疮疡，齿齧胎毒。临床用为痘疮之要药，又可作为祛痰通乳剂。

丝瓜，性属寒物，味甘体滑，其瓜经络贯穿，风隔连属，凡风痰湿热，蛊毒血积，留滞经络，发为痈疽疮疡，崩

漏肠风水肿等症，服之无不显效，取其通经达络，无处不到之意。

预防小儿出痘，于立冬后用小丝瓜煨存性入硃砂调蜜服之极验，借其寒滑通达之性。但多服亦能滑肠作泄。凡血虚液涸而络不利者忌用。

叶，捣汁生服可解一切蛇伤之毒，渣敷患处。汁调雄黄，敷脓疮效佳。

藤，烧灰存性为末，酒调服可治鼻渊时流浊水良效。

（种瓜人）

黄 瓜

消暑清热 利尿消肿

黄瓜，原名胡瓜，因来自西域故名，系葫芦种胡瓜属之果实，为菜类一年生草本。初春下种，三月生苗引蔓由卷须而上升，叶为心脏形如冬瓜叶，浅裂如掌状，叶柄互生，夏日开单性合瓣黄色花冠，雌雄同株，雌花子房座下位有三侧膜胎座。结果细长，径围二、三寸，长者尺许，生青熟黄皮，呈瘤瘰如疣子，子与菜瓜子同，别有一种为伴夏种者，霜时结瓜，色白而短，生熟恒供食用，份可充药用。暑天用为佐餐之蔬，有消暑解毒之妙。

黄瓜，性寒味甘有微毒，具有清热解渴。利尿消肿之功，主治咽喉肿痛，水肿腹胀，外用可治杖疮火眼，汤火灼灼和蜜同食，可治小儿热痢，其效甚佳。但过服亦能导致泄泻，不可不慎，产后、痧症均忌。

（种瓜人）

菜 瓜

利肠胃止烦渴 利小便解酒毒

菜瓜，原出于越地，故又名越瓜，长者又曰羊角瓜、白瓜、浅瓜、稍瓜。系葫芦科胡瓜属，为菜类之一年生蔓草本，二、三月下种生苗，就地生蔓，整体与甜瓜相似，或如冬瓜花叶而较小，花期花色亦同。叶青花黄，夏秋间结瓜，有青白两色，呈椭圆形，长自七、八寸至尺许，另一种长及二尺余，俗呼羊角瓜。越产者皆白色，子大如麦粒，小者似胡瓜子。其瓜生食可充果蔬，酱豉糖醋藏浸皆宜，亦可作茹，亦可充药用。

菜瓜，性味甘寒无毒，具有利肠胃，止烦渴，利小便，解酒毒，和饭作酢，久食益肠胃。烧灰敷口吻疮及阴茎热疮。

菜瓜，生食过多，冷中动气，令人心腹痛。一般不宜生食，以煮熟及酱藏浸为佳。

（种瓜人）

苦 瓜

除热清心明目 养血滋润肝肾

苦瓜，又称锦荔枝、癞葡萄、红姑娘、蔓荔枝，系葫芦科苦瓜属之果实。为果菜类之一年生蔓生草本，茎细长由卷须

而上升至七、八尺。叶作掌状深裂，似野葡萄，夏月开黄花如碗形，雌雄花同株，皆有含瓣花冠，果实细长，径二寸许，长四、五寸，短二、三寸，表面有很多疣状突起，痂瘰如癭，似荔枝壳状，初呈青绿色，熟则变为黄色，裂开内有红瓢裹子，果肉味苦故名。但其瓢味甘可食，其子形扁如瓜子。亦有痂瘰且被以红色之肉，大如小指头，柔软甘美，内有一核，形状颇奇。

苦瓜，青鲜性味苦寒无毒，具有除热邪，解劳乏，清心明目之功，养血滋肝润脾补肾之力，其种类有长有短，常用宜取青皮，去子煮肉充蔬，盖生则性寒，熟则性温，生青性寒，以为除热解烦，清心明目之品，贮用宜待熟赤，取子为食，盖其子苦甘，能藏真火，赤熟性热，具有壮阳益气之功，同为一物，而生熟不同，寒热迥别，故其作用、亦各有不同。

苦瓜，除药用外，可酱可腌，青鲜煮肉，先浸去苦味，充蔬供佐膳，虽盛夏而肉汁能凝，可见其苦寒之极中寒者勿食。

苦瓜子，苦甘无毒，益气壮阳；苦瓜花能治霉疮，为末开水送服，能止胃气疼痛，苦瓜叶主治一切丹火毒气，金疮热毒，痈疽疔毒，痛不可忍，晒干为末，酒调服三钱极效。

（种瓜人）

甜 瓜

消暑荡悃 解渴疗饥

甜瓜，又称甘瓜、果瓜、真瓠，因其味甜冠于诸瓜故

名。系葫芦科胡瓜属，为甜瓜之瓜瓢。原产于亚细亚及亚非利加的热带地区，现我国各省均有出产。

甜瓜，为果类之一种蔓生草本，春末下种，蔓延而生，茎细长有卷须，缠绕他物之上，叶呈心脏形，掌状分裂，夏日开花，雌雄同株，花冠合瓣而色黄，秋初果熟，结实为瓠果，概呈椭圆形，长四寸许，瓜黄而有纵条纹无刺，味甘甜，种类繁多，不胜枚举，有圆有长，有尖有扁，大及径尺，小只一捻，其棱或有或无，其皮或青或绿，还有黄斑疹斑，白路黄路之分，有白瓢黄瓢，有黄子赤子，或黑或白之别；以状得名，有龙肝虎掌，兔头狸首，羊髓密筒；以色而言，有乌瓜白团，黄瓢白瓢，小青大班。然其味不出乎甘香而已。瓜之佳者，以辽东、炖煌、卢江为最，然瓜洲之大瓜，阳城之御瓜，西蜀之温瓜，永嘉之寒瓜，未可以优劣而论。甘肃甜瓜，皮瓢皆甘，胜于糖蜜，其皮曝甘犹美。浙江阴瓜，种于阴处，熟呈金黄色，肤皮稍厚，藏至春天，食之如新，此系种艺之功，非土壤之关系。

甜瓜，性寒，味甘有小毒，具有止口渴，除烦热，利小便，通三焦之功，治口鼻之疮疡，消暑荡悃，解渴疗饥之效。暑月食之，永不中暑，清香甘脆，可口宜人，但其性寒，多食令人泄泻。凡虚寒多湿便溏腹胀，脚气及产后忌用。瓜性最寒，曝而食之尤冷，“瓜寒于曝，油冷于煎”此物性之异也。

甜瓜子，爆裂取仁，可充果食。瓜子仁，性味甘寒无毒，清肺润肠，和中止渴，主治腹中纳聚，破溃脓血，常为肠胃内壅之要药；其花可治心痛效逆；其蒂能吐热痰，用为催吐药，且治风痼有良效；叶捣涂秃头，可促头发之新生。

（种瓜人）

瓠 瓜

利水清热 止渴润肺

瓠瓜，又名葫芦，或曰匏瓜，又有蒲芦，悬瓠之称。为菜类之一年生蔓草本，园圃多种植之，二月下种，生苗引蔓延绿，茎细长以卷须络于他物，叶如冬瓜叶而稍圆，表面有柔毛。初夏开白花，夕开朝萎，至秋实熟，如大小二球重叠状，嫩时可供食用，熟后可供药用，瓢中之子齿列而长，谓之瓠犀，既可烹晒，又可为器，大者可为瓮盎，小者可为瓢樽。肤瓠可以养猪，犀瓣可以烧烛。其蔓花、叶、子均可入药。

瓠瓜、味甘、性平滑无毒，具有利水清热，除心烦、利小肠、润心肺、消石淋，止消渴、解恶疮。

瓠瓜子，可治齿齞，如牙齿肿痛动摇，合牛膝煎汤含漱，日三、四次良有效。

瓠瓜叶，甘平无毒而耐饥，可作菜茹用。

瓠瓜，性甘而偏冷，多食令人腹胀腹泻，凡有胃肠消化不良慎用之。

(种瓜人)

南 瓜

甘温和中益气 润滑津枯燥涸

南瓜，属葫芦科，为南瓜之果实，原产自暖地，是一年

生蔓草，尝栽植于园圃。仲春下种，适宜生长于沙沃之地。夏初生苗，引蔓繁茂，蔓延长可十有余丈，有卷须缠绕它物而生长，节节有根，近地即着，茎中空而叶如蜀葵，类荷叶状，如心脏形，有五浅裂，叶柄长，自叶腋开黄色合瓣花冠之单性花朵，雌雄同株，花后结巨大浆果，大胜西瓜，皮上有棱，形状不一，但多为扁球圆形有纵沟数条，表面疣瘤不平，初呈绿色，熟呈橙黄色，瓤深红藏多量扁圆种子，一株可结数十颗。经霜收置暖处，可留至春，瓜肉厚而清甜，不宜生食，去皮瓤煮食，味如山药，早收软可充饌，甘温耐饥，晚收甘凉，补中益气，蒸食味同香茨，既可代粮救荒，又可和粉作饼饵，蜜渍充果食。

南瓜，性味甘温无毒，体润质滑，具有和中益气之功。津枯燥涸，得此津回气复。临床常用为驱除绦虫，尤以其瓜子效果较佳。汤火烫伤，采用南瓜捣烂敷之，具有消炎止痒之效。

南瓜蒂焙研为末，麻油调涂疗疮良效。大凡瓜熟皆蒂落，惟独南瓜其蒂坚牢，虽熟而不落，故前人曾用以入安胎药中，有防治胎动不安之说。

南瓜体润质滑易生湿，过量多食，能壅气滞膈，如胀满痞闷，产后中虚，痧痘脚气者忌之。

（种瓜人）

冬 瓜

祛湿泻热止烦渴 消肿利尿除胸满

冬瓜，又称白瓜，或叫水芝和地芝，系葫芦科冬瓜属，为菜类之一年蔓生草本，园圃蒔之，茎有卷须，藉以攀登他

物，叶如掌状，呈心脏形，五裂花单性，雌雄同株皆黄色，花冠五裂甚深，果实生于苗蔓之下，瓜大如斗，为浆果类，形椭圆，长数寸及数尺，果皮厚而有密毛，初生青绿色，经霜则粉白，成熟后表面分泌白蜡，故称白瓜。一般于春季下种，亦有十月种者，结瓜肥佳，乃胜春种，冬瓜之命名由来也。成熟后收藏弥年，作菜果以充饌。入药须霜降后取置之，经年破核出，洗净乃播取仁用之。

冬瓜，气味甘微寒而性冷，无毒，具有祛湿泻热、消肿尿之功。且能止消渴，解烦闷，益气耐老。除心胸烦满，去头面热，利大小肠，消热毒痈肿，解丹石毒。

冬瓜，内禀阴土之气，外受霜露之侵，故气味甘微寒而性冷利无毒，水属于阴，瓜性亦属阴，气类相从，故能利便，消水肿，甘寒解胃热，故又能止消渴。凡一切痈疽发背，削瓜一片置诸疮上，热则易散，夏天切片磨痒子极良。食鱼中毒，冬瓜绞汁饮之，可解其毒。冬瓜甘寒性冷，凡虚寒肾冷，久病肾泄者勿食，多食能减肥而使体瘦轻健。

冬瓜仁，有清热利湿，令人悦泽，好颜色之功，临床上用为除烦满，消肠痈，攻结聚，溃脓血。凡肠胃内壅，最为要药。

冬瓜皮，利湿热，消肿满，叶能消肿毒，疗蜂叮。瓜瓢绞汁，能止烦躁热渴利小肠，治五淋，解丹毒。藤烧灰可出绣黥，煎汤洗黑野令人悦泽白晰。藤绞汁可解木耳毒，煎洗脱肛，烧灰可淬铜铁，伏砒石。

(种瓜人)

韭 菜

辛温酸涩无毒 散瘀活血壮阳

韭菜，属百合科，为韭菜之茎叶与根，别名丰本，草钟乳，起阳草，个人菜，长生韭；俗称嫩人菜。

韭菜，为多年生宿草根，乃蔬菜之一，有野生和家种之分。味似葱而荤臭，茎为鳞状，生于地下，叶细长扁平，性柔软，色翠绿，一根长生，高及尺许。初夏抽茎，端开六瓣小白花，连缀而为繖形花序，后结果呈三棱形状，中藏黑色扁平之子。

韭菜系丛生丰本，长叶青翠，可以根分，可以子种，其性内生不得外长，一年可收割三、四次，其根不伤，至冬培土壅之，先春复生，茎名韭白，花曰韭菁，根称韭黄，所谓丰本，言其美在根也。薤之美在白，韭之美在黄，故有薤白韭黄之称，为蔬菜之珍。韭之为菜，可生可熟，可酢可久，乃菜中最有益之品，春食则香，夏食则臭。

韭菜，性辛温味微酸而涩，无毒，含挥发油，具有散瘀活血之功，入心经，安五脏，除胃热，壮肾阳，止泄精，暖腰膝。临床常用以治肠炎，下痢，食物中毒，各种止血，噎膈反胃等症。民间采用韭汁治疗卒然中恶，灌鼻便；鼻衄不止，韭根，葱根同捣塞鼻中，频易两、三度，血可遂止；漆疮作痒，韭汁捣涂立止；聾耳流液，韭汁日滴三次可愈；百虫入耳，韭汁灌之即出；韭汁煮饮，可止消渴，敛盗汗；蒸熏产妇血晕；洗肠痔脱肛，一切血瘀气滞用之均效，犬、蛇所伤，捣烂敷之则安。凡阴虚火旺以及非实滞者禁用，多食

令人昏神暗目，酒后尤忌，不可与蜜及牛肉同食。

韭子，甘温无毒，补肝肾，暖腰膝，用以治疗阳痿、遗精、带浊、遗尿之患。

(种菜人)

芹 菜

甘凉清胃涤热 明目醒脑健神

芹菜，原称苦蕒，别名：水英、楚葵，系繖形科水蕒属，为水芹之芹叶，其种类有水旱之分，青白之别。生于沼泽处叫水芹；长于平地叫旱芹。

芹菜，为多年生平滑草本，具有特殊芬香气味，为常年蔬菜之一，往往引长匍匐茎，藉以繁殖，春天生苗，二回羽状复叶，由许多小叶成互生，夏日抽茎，长至一、两尺，有棱中空，端开小花雄蕊五，与花瓣同数，花柱二，呈复繖形花序，其嫩叶可供食用，白软者良，煮勿太熟，旱芹味逊水芹，炒食和凉拌，亦可充药用。

芹菜，性味水芹甘平，旱芹甘寒，均无毒，具有甘凉清胃涤热，通利血脉，祛风利口齿润喉，明目通鼻，醒脑健神，润肺止咳之功，临床用于治疗高血压病，血管硬化，神经衰弱。此外，对消渴、失眠、癆咳均有良效。

此菜素含湿气，质直中空，故能通利胃中湿浊，湿浊去则消化力强而精血有赖；旱芹清利，故有“烈有椒桂，滑有董榆”之称。民间采用本品治疗高血压，以新鲜芹菜洗净捣汁饮服，每天早晚两次，每次一杯，疗效颇佳，尤其对早期高血压病效果较为显著，无任何副作用。瘦症禁忌，色赤白

花均有毒，毛芹、毛茛、乌苗亦均有毒，慎为鉴别！

（种菜人）

菠 菜

通肠活血解热毒

开膈调中止烦渴

菠菜，又称波斯菜，赤根菜，红菜，洋菜，原名菠薐，闽南一带俗称“埔轮（菠薐）菜”。藜科菠薐属，为菠菜之茎与叶。

菠菜乃系一年生或多年生草本蔬菜类，叶高二尺左右，柔脆中空，叶互生，卵圆形，绿腻柔厚，直出一尖，旁开两尖，似鼓子花叶之状而长大，根长数寸，大如桔梗而色赤，味更甜美，花系单性，就茎开碎红花簇而不显，雄花与雌花异株，雌者结实有刺如蒺藜状，秋种而备冬食；正、二月种者，可备春蔬。

菠菜，味甘性冷，滑而无毒，具有利五脏，通肠胃，活血脉，开胸膈，调中气，止烦渴，润燥热，解酒毒之功。久服丹石之人，食之尤佳。滑能通窍，菠菜性滑而利，凡久病之人，便秘燥涩以及痔漏便难之人，咸宜菠菜、葵菜之类以佐餐，盖滑以养窍，闭塞自然通利；寒则疗热，菠菜气味既冷，故痈肿毒发，酒湿热毒患者，宜此极良，夫热毒未有不先由胃而始及肠，药用多从甘入，菠菜既滑且冷，而味又甘，故能入胃清解而使其热毒尽从肠胃而出矣。凡蔬菜皆能