

3657
KJW

137194



兵的卫生常识



科技衛生出版社

3657

前 言

在全国人民反对美帝国主义对我国进行军事威胁和武装挑衅的浪潮里，从前线到后方，从首都到边疆，从城市到农村，全国各地风起云涌地掀起了一个全民武装的运动。

为了解放我国的领土台湾和沿海岛屿，为了保卫我国的社会主义建设事业，为了保卫远东及世界和平，全国各地纷纷建立了民兵组织，成立了大批“民兵师”、“红旗师”和“基干大队”，在人民公社里，也都建立了“武装部”。这种声势浩大的全民武装运动，充分体现出我国人民的英雄气概，和反对美帝国主义侵略的坚强决心。

毛主席在“论持久战”中说过：“战争的伟力之最深厚的根源，存在于民众之中”。把我国强大的正规部队——中国人民解放军、先进的军事技术，和无限雄厚的后备力量结合起来，是一个战无不胜的武装集体，是一支保卫和平的强大力量。任何凶恶的战争狂人，胆敢发动侵略战争，都必然会淹死在我们全民武装的海洋里。

实行全民皆兵、组织军事化，在各方面都有着重大的意义和深远的影响。它可以大大加强人民的组织性、纪律性。在劳动生产中，能够以战斗的姿态向大自然进军，发挥更高的劳动效率，加速实现党的鼓足干劲、力争上游、多快好省地建设社会主义的总路线，把我国建设成为一个强大的社会主义国家。

在“全民皆兵”的形势下，人人需要习武，人人需要懂得普通一兵所具备的军事知识。为了这个目的，我们在南京部队的支持和帮助下，编辑出版了“军事知识丛书”。这套丛书一共分十册。由于我们还是第一次出版这方面的书籍，编辑的时间又比较急促，一定存在着不少缺点，我们诚恳地希望读者和有关部門看过之后，将意见告诉我们，以便在再版时修正。

1958年9月18日

目 錄

一、个人卫生.....	1
二、行軍卫生.....	2
三、露營卫生.....	4
四、陣地卫生.....	6
五、外伤急救(自救和互救).....	8
止血.....	8
包扎綑帶.....	10
受伤器官的固定.....	13
人工呼吸.....	14
燒伤和冻伤的急救.....	15
电伤急救.....	15
溺水急救.....	16
中暑的急救.....	16
六、伤員的搬运.....	17
側身拖救.....	17
背上拖救.....	18
用手搬运.....	19
担架搬运.....	19

一、个人卫生

个人卫生最重要的条件之一，就是保持皮肤的清洁。皮肤脏污，经常会引起局部的皮肤病，如脓疮、癣、疥等。除此以外，皮肤上的污垢还会阻碍汗腺的分泌和促进微生物的繁殖等，这样就可能使整个身体得到传染病。因此，每天早晨和临睡前，必须用肥皂洗人体暴露在外面的各部分，如脸、颈和手等，因为它们最易脏污。此外，在饭前、工作完毕和每次大小便之后，要把手洗干净；并且应该经常剪短手指甲（或脚趾甲），洗净手指甲（或脚趾甲）里的污垢。

牙齿需要经常保护，因为在吃饭的时候，食物的小碎块会遗留在牙缝里，由于发酵腐败使牙齿蛀蚀。因此，饭后应当用水漱口，以便漱去食物的残渣，早、晚要用牙刷、牙粉（或牙膏）刷牙。

经常洗脚是有特别重大意义的。这样可以防止脚出汗、潮湿和磨出茧。最好能每天洗脚。行军中，洗脚的时间应当在每次大休息和宿营的时候。

一般保护皮肤的办法，是在十天之内洗一次澡。在洗澡日内要换洗寝具（枕套、被单、褥单）和内衣。

在战斗的情况下，也应当常常自己洗内衣；洗内衣时一定要

要用肥皂，然后放入淨水中，經過几次洗淨后，再晾干。

穿的衣服，特别是在髒污时，是会成为傳染病、微生物的傳布者的；同时在衣服里面还可能生虱，而虱是斑疹伤寒的傳布者。因此，衣服經常保持清潔，这就需要將衣服上的尘土抖掉，并用刷子刷淨。湿的衣服必須晾干后再穿，以防发生感冒。每天早晨整理床舖时，一定要把褥单和被子上的土抖掉。

个人用具(飯盒、匙、軍用水壺)在任何条件下都应經常保持清潔，这样可以防止很多疾病的傳染。

在战斗条件下，不管有任何困难，每个人都必須尽量地执行个人卫生的規定，只有这样才能防止疾病的发生和提高自己的战斗力。

二、行軍卫生

行軍是軍隊中避免不了的事情。行軍力的强弱对于完成作战任务关系很大。在行軍的过程中，要消耗大量的热和水分，呼吸和血液循环都要增强。所以这就要求每个同志都必須具有强壮的身体，来适应这一任务的要求，同时，还必須要有一定的卫生知識，以避免在行軍中时常发生的几种疾病(例如中暑、脚起泡、脚腫、感冒、脚扭挫、冻伤等)，保持行軍力，完成行軍任务。

俄罗斯名将苏沃洛夫曾經說过：“訓練时多吃累，行軍时不遭罪”。这就是說，平常能够全副武装逐漸增加距离的反复行軍、急行軍，就可以鍛煉我們身体对行軍、急行軍的适应力；那么到作战行軍时，我們的身体就能适应行軍的要求了。

如何保持行軍力呢？

行軍的速度要均勻，不要一時跑步，一時慢走，先頭部隊過障礙後，一定要休息一會，等全體都過完後再一起前進，以避免追趕，增加疲勞。

夜間行軍，雖然可以避免炎熱的太陽照射和空襲，但是夜行軍往往因為看不見路，容易跌傷、扭傷和疲勞。因此應當特別注意。

行軍中要插入適當的休息時間，以減少疲勞，保持行軍力。休息時間一般情況下是每行軍1小時休息10分鐘，一日行軍當行到全程一大半時，需要大休息一次。每日行軍不是在緊急情況下，以30公里為宜。

過飽或飢餓都會影響行軍力，所以每個同志在行軍前吃飯要適量。

行軍中應當注意的幾件事：

1. 行軍前要詳細檢查自己的着裝；武裝佩帶松緊要合適，揹的重量不應超過自己體重的 $\frac{1}{8}$ 。（例如自己的體重是120斤，揹的重量不應該超過40斤）。

2. 行軍時要穿半舊的布鞋或帶海綿底的球鞋，大小要合腳，鞋帶不要扎得太緊，襪子補綻太多、鞋底不平或穿新鞋，都容易使腳磨起水泡來。

3. 長途行軍的前幾天要少走一些路，每天行軍時第一次休息要提前一點，時間放長一些，以便使同志們感覺自己的鞋襪不適合時加以整理或調換。

4. 行軍中每晚要用熱水泡腳，睡覺時將腳放高一些，使下肢的血容易向心臟回流，減少腳部浮腫。

5.行軍中要有一定的飲水制度，不要亂飲。行軍期間頭一、二次小休息時，不要喝水，口中感覺發干時，只要嗽嗽口或稍滴些水潤潤喉，第三次及第四次休息 5—6 分鐘後，如感覺口渴時，可喝一小碗水，最後一口，必須長時間地含在口中。大休息時，不可立即喝水，必須先嗽一嗽口及喉，喝時不可過多；大休息後，和開始出發時飲水一樣，盡量喝足開水，把水壺洗淨灌滿。在夏季開水中可以放少許鹽，這也是預防中暑的一個方法。

6.行軍時，應注意防凍、防中暑，並注意毒蟲、毒草傷害皮膚；行軍時穿長襪，紮緊褲腿，用打草驚蛇的辦法，預防毒蟲傷害。

三、露營衛生

在戰爭或長途行軍的情況下，為了使指戰員得到很好的休息，消除疲勞，就必須選擇既衛生又合適的宿營地。忽視了這一點不但不能使體力很快恢復，甚至可能發生疾病。露營時應注意以下的衛生事項：

(1)營地的選擇：在可能的條件下，營地不要設在流行病患相當高的居民區內，同時注意選擇能防風、地下水位深在 1.5 公尺以下的乾燥區，和雨水不能存留的地方，周圍沒有垃圾場、灌溉地及墳地，有足夠而清潔的水源。如果使用河水，應當將河水分段使用，以保證水源清潔。這些工作主要由衛生人員來負責，但每個同志必須給以協助，按照衛生人員與首長的指示去執行。

(2) 营帳的布置：在未設营帳以前，首先將設营地弄平踏結实，必要时用火燒，使設营地干燥、坚固、清洁。为了防止营帳內的潮湿，除在地面上鋪些干草或树枝以外，在营帳外圍用土壘成坡形，并沿土丘的四周挖一浅沟使雨水順沟流走。冬季时尽量將营帳布置在居民区内，以防风和获得足够的燃料。营帳可伸进土中一尺左右，各帳篷間的距离尽量密集。帳篷周圍盖以藁草，以便保暖。夏季时每个帳篷間应离开5公尺以上，以便通风。

(3) 露营中的污水处理：首先注意不要随便乱倒污水，有了污水可以倒入自設的渗水坑中，移防时将坑填平。渗水坑的大小、深浅主要依据本单位的人数来决定，不过一般应当深1公尺，其中填大石头或碎磚、小石块都可以，主要目的能使水通过填充物而到达地下，不致使污水遺留在地面上招致蒼蝇和孑孓孳生。

(4) 垃圾处理：能燒的垃圾最好燒掉，不能燒的垃圾可以挖坑掩埋。掩埋的方法，是先挖一个深坑（深度根据本单位可能有的垃圾数量和在这里住的天数来决定，但不能过深过大），有了垃圾就倒进去，盖上一层土，当垃圾装满全坑 $\frac{3}{4}$ 时，就不要再倒进去，立刻用土掩埋。假使还需要的时候，可以在另外一个地方再重新挖一个土坑。

(5) 露营中的廁所：为了及时处理聚集的粪便，可以用坑式粪便池，随时掩埋或掏除。廁所应設在廚房的下风方向，并远离水源（約50公尺以上）位置，低于水源。粪坑長80公分，寬30公分，深1—3公尺，以不易塌陷为原则，两坑之間相距70公分。粪坑要加盖，或每次便后用土將大便盖上，以免招致蒼

蝇。一个粪坑供20—30人用，当粪便已达坑深的 $\frac{3}{4}$ 时可用土掩埋，踏结实，附上标记，假使还需要的时候可以重新挖新的。

(6) 露营的环境及内务整顿：营地周围要打扫干净，填平积水的坑洼，尤其对交通道上的坑洼要填平，以免跌跤。随时扑打苍蝇和老鼠。营帐内务要做到行李、鞋、帽、盥洗用具及其他用品放置统一、整齐、清洁。假使长期居住的话，应当割除营地内的野草。

四、陣地卫生

打仗是为了防禦敌人进攻，或者为了掩蔽自己向敌人进攻，平常都采用战壕和坑道。战壕和坑道有着共同的特点：潮湿、漏水（战壕最为严重），温度常常随着气候的变化而变化，飲食供应也常常因为敌人的火力封锁而发生困难，坑道里光线和通风也不好。所以恢复体力，补充营养，减少潮湿，调节空气，就成为战壕与坑道中的重要问题。现在就谈谈这些方面的卫生工作：

一、改善坑道内的通风换气：深长的坑道，通风困难，因此坑道頂上多开通气孔，帮助空气流动。

二、注意防潮：

(1) 坑道建筑原则应当适宜于排水，坑道的頂部最好开凿成屋脊式，可以使渗入的水向两侧流下通过排水沟排出。坑道及战壕的地面应有坡度及排水沟，外部地面低于内部地面，这样可以使内部的积水随时排出。下雨下雪后战壕里的地面不容易很快干燥，因此应该割出坑底的湿泥，舖上干土。

(2) 休息及睡覺的地方可以找些東西鋪上，這些東西應當時常曝曬，或者輪換。地面如果過分潮濕，應當搭高鋪。

(3) 為了防止坑道雨後坍塌，因此建築必須牢固，不要有浮石頭存在，特別是坑道口，應該用2—4層木頭排齊，不要開挖過大，只要能進出就可以。

三、每個坑道、戰壕都必須存有一定數量的主副食、水、木炭及簡單的炊事用具，預備非常時期的需要。主副食品最好是選擇富於營養而容易消化的熟制品，如餅乾、罐頭食品等，生的也可以在非常的情況下，自己去做。

四、供給充足的飲水：水是坑道和戰壕生活中的重要問題，前沿陣地上往往是缺乏水的，有時在敵人炮火威脅下，取水更感到困難，所以坑道、戰壕中應當重視儲水工作。儲水器最好使用水泥做成的池子或木桶、乾淨的汽油桶。陶瓷器容易被炮彈震破，不適用。儲水器放的位置應當在坑道戰壕的中央，埋入土中 $\frac{3}{4}$ ，都應該有蓋，可以防止污染。飲用的時候必須經過煮沸消毒，無法煮沸時，應該用漂白粉消毒。

五、工事外敵人屍體太多時，可以利用戰鬥空隙或夜晚加以掩埋，以免天長日久生臭味，招致疾病流行。大批敵人的屍體可以挖共同墳墓掩埋，墳墓應當遠離水源及居民住的地方。進行此項工作的同志必須聽從軍醫的指導，隨時消毒換衣。

六、工事內要保持清潔，隨時打掃。廁所應該選擇在敵人炮火不容易打到的地方。從掩蔽部通往廁所，應該構築交通壕，保證進出人員的安全。如果敵人火力封鎖洞口，不能出去大小便時，可找一些空餅乾箱等，裡面放二寸厚的土或樹葉，當大便器用，盛小便可以找尋不容易漏水的罐頭筒，但是必須

抓紧战斗空隙进行处理。

五、外伤急救(自救和互救)

对受伤的人给予及时而正确的急救，可以免除一切足以威胁其生命的可能。

所谓急救，就是在受伤的现场帮助伤患者包扎。

在战斗情况下，很大一部分的伤员必须采取自救（自己给自己急救）或互救（同志给伤员急救）。因此，每个人都应当学会在受伤时进行急救。

在受伤时，由于血管被损害，会发生流血现象。剧烈的流血，会促使伤员迅速的死亡。由此可见，给伤员进行急救时最重要的任务之一就是止血。

伤口髒污，会使伤口痊愈的速度减慢，有时甚至会死亡。因此，进行急救时很重要的任务是包扎绷带，防止伤口的进一步髒污。

除了上面说的以外，保持受伤器官的安静也是很重要的，这就需要将被受伤的器官加以固定，不使它活动。

止 血

在进行急救时，临时止血的方法有以下几种：包扎压迫绷带，包扎止血带，在伤处的上方用手指将血管向骨头按压。

在包扎压迫绷带的时候，要拿出个人急救包中的纱布、棉花垫，将它放在出血的伤口上，用绷带扎紧。在包扎绷带之前，要从另一个个人急救包中取出紧紧卷曲的纱布棉花垫，将

它放在貼蓋住伤口的紗布棉花墊上。包扎压迫綑帶的肢体，应当成悬垂状态，就是将手用綑帶悬在頸上；如果在脚下面，就要墊上折疊好的衣服。

在不能用压迫綑帶止血时，就要采取包扎止血帶的方法。但是应当注意，如果止血帶扎得太紧，包纏的时间超过1.5—2个小时，就会招致肢体坏死（即变为死肉）的严重现象。因此，不是大流血，就不应当采用止血帶；应当用压迫綑帶來止血。

包扎止血帶时，一定要遵守下面的規則：止血帶要包扎在伤处的上方，但是应当尽量靠近流血的伤口；止血帶要纏到衣服上或軟墊上；将止血帶扎到血完全停止外流时为止，但是要避免扎得过紧；为了指出止血帶綁紮的时间，可以在綑帶上写明或用其他方法表示出来，如果天气很冷，在止血帶綁扎之后，应当将肢体保暖。

在进行自救和互救时，可以利用任何适用的材料（如帶子、手帕、結实的布条、折疊几层的綑帶等）作为止血帶來綁扎肢体。这时候，要将止血帶拉开，結成环状，再将木棒插入环內，旋轉木棒一直到血停止外流为止（图1）。然后，用綑帶将木棒两头固定在肢体上。

临时止血还可以用下面的方法，就是在伤处的上方用大姆指将主血管向骨头按压（图2）。这种方法容易使人疲劳，并且仅仅在剧烈流血、来不及采取其它更有效的措施（如包扎止血帶）以前，作为一种临时的措施。

流血的伤患者，应当立即把他們搶救到救护所去。

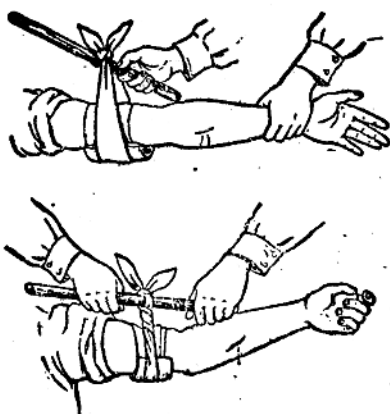


图1. 就便材料制成的止血带的止血法

包 扎 绷 带

在止血之后，必须防止伤口髒污。因此，要在伤口上包扎绷带。假如用压迫绷带止血，它还可以防止伤口髒污。在包扎绷带时，决不可用手碰触伤口，或用什么液体洗伤口，或撒上些什么药粉，也不可企图将异物从伤口中取出。

在战斗情况下包扎绷带时，要使用个人急救包。个人急救包每个军人都有，自己应当谨慎地将它保管好。

个人急救包里面有纱布绷带和两个用来贴放在伤口进、出口的棉花垫。其中一个棉花垫是不动地固定在绷带一头的，另一个可以灵活地在绷带上移动。在包扎绷带时只能用手拿外面，棉花垫的内面是用来贴在伤口上的，因此，决不可碰触棉花垫的内面。绷带和棉花垫是用油纸捲好，然后放入密闭的橡

皮袋內，最后再放进布套中的。使用个人急救包时，要按照下面講的方法包扎綑带。

左手拿着急救包，使急救包的綫封口向上，右手拆綫并拆去套袋。然后，順着切痕撕开橡皮袋，取出用油紙捲着的有別針和棉花垫的綑带。別針位于急救包紙封包的边沿，取出后应当暂时别到自己的衣服上。打开油紙，右手拿着綑带卷，左手拿着綑带的活动端。向左右两侧拉开，展开棉花垫，尽可能不要用手去髒污它。拿住固定的棉花垫的外面，将它的內面貼放在伤口的进口上。将另一个棉花垫（活动的）移动到需要的距离，使其貼放在伤口的出口上。如果伤口是一个，那末两个棉花垫可以重叠放置。然后，用环形包扎法将綑带扎住棉花垫，最后再用別針别住綑带的活动端。



图2. 用手指紧压法
使下肢止血

个人急救包的使用法如图3所示。

綑带不要包扎得过松，否則它会从伤口上脱落下来，但是也不要包扎得过紧。只有在为了止血而包扎压迫綑带时，才允許扎紧。

肢体在包扎綑带时所处的状态，一定要和包扎后所处的状态相同。綑扎肢体时，要从下面开始，逐漸向上綑纏，后纏的一圈一定要有一半压住先纏的一圈。为了使綑带各圈貼得紧密些，必須将每圈綑带反折一下(图4)。

在头部包扎綑带时，除了将綑带作环行繞法外，还要通过

下顎作垂直繞法，这样就可將綑帶固定住。

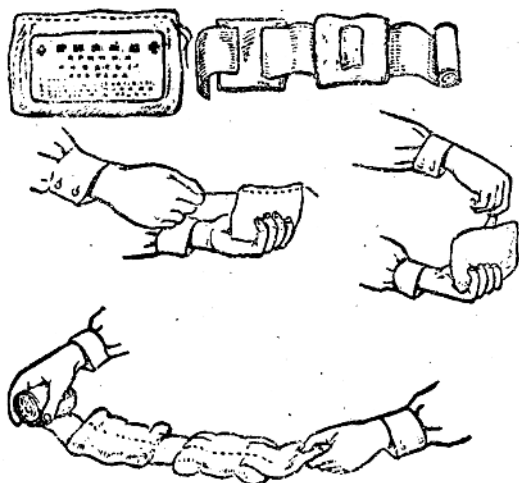


图3. 个人急救包的使用法

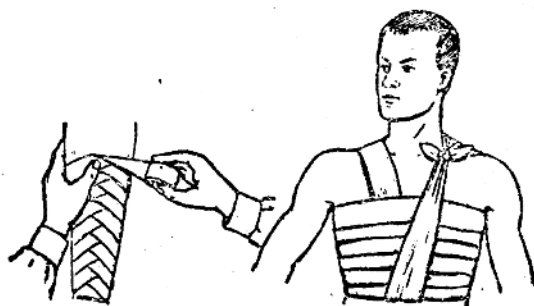


图4. 綑帶的包扎：1. 包扎肢体（左）；2. 包扎胸部（右）。

腹部受伤时，內臟很可能从伤口处向外脱出。要想把內臟弄进腹腔內是不可以的，只有在脱出的器官之上用綑带扎起来。在未得到医生許可之前，不能給腹部伤患者飲食。

受伤器官的固定

人在受伤时，随着受伤而来的有时会引起骨头的折断，或者某一个部分的軟組織損伤过大。因此，在止血和包扎綑带之后，受伤器官还应当使它固定起来。

鎖骨、肩胛骨和上臂受伤时，应当用綑带繞过頸部将伤臂吊住(即用窄悬带将臂吊住)，并运用綑带将臂綑纏到軀干上。

遇到前臂受伤时，应当用別針将伤臂的衣袖固定到距伤臂远的胸前衬衣上，固定时，要使伤臂的手掌位于好臂的上臂上；在这个位置上，将伤臂綑纏在軀干上。

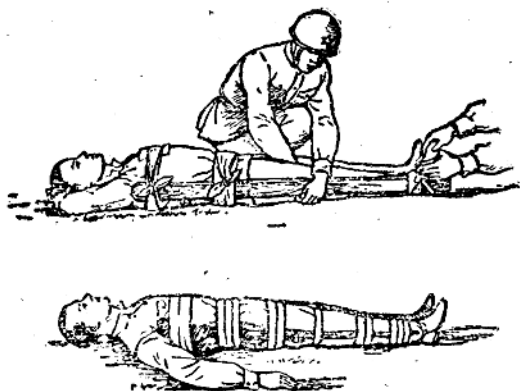


图5. 股骨折断时上夹板的方法：一、使用木板时(上)；二、使用步枪时(下)。