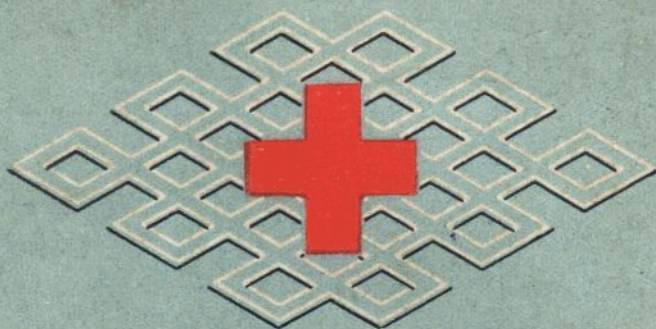




ONG CUN WEI SHENG ZHI SHI

农村卫生知识

辽宁省卫生教育所编写

辽宁人民出版社

前 言

以除四害，講卫生，消灭主要疾病为中心的爱国卫生运动，多年以来，已經在广大群众的生产和生活中打下了一定的基础，使得城乡人民的卫生科学知識水平有了一定的提高；卫生面貌有了很大的改变。实践确凿地証明，只有不断地提高群众的卫生知識水平，才能促使群众自觉地行动起来，改变不良的卫生习惯和向疾病作斗争。同时，随着人民文化水平的提高，他們对通俗卫生讀物的要求也日益迫切。

根据以上的情况，为了更好地为农村广大社員服务，进一步改变农村的卫生面貌，增进社員的身体健康，促进农业生产的发展，我們联合了一些热心于卫生宣傳教育工作的医药卫生人員，并参考了各地編印的許多通俗卫生宣傳材料，編写了这本“农村卫生知識”。

这本书的内容主要包括：人体的結構和生理、除害、講卫生、农业劳动保护、意外伤害的急救、各种常見的疾病、常用中西葯物等部分。内容的选择主要是根据我省农村的生产和生活的实际情况，并結合群众对某些疾病和医药卫生方面的認識，以适用为原則，进行講述的。为了便于群众的查找和閱讀，在編排上沒有完全按照医学体系分类。

本书内容，着重介绍了各种病、伤发生的原因和预防方法，以便于无病早防。同时，还侧重地介绍了各种疾病的早期症状和危害性，以便于尽早地发现疾病，尽早地就医治疗，免得耽误治疗，使群众遭受痛苦和损失，影响生产。治疗方面，只是根据情况，介绍了一些简要的、群众自己能够办到的方法。

这本书可以作为城乡人民的通俗卫生读物；也可以作为初级卫生人员的业务学习参考材料；还可以作为各级卫生人员、各级卫生宣传部门进行卫生知识普及教育的参考资料。

由于我们的水平有限，经验不足，这本书在内容和文字等方面不妥之处在所难免，我们殷切地希望广大读者批评指正。

辽宁省卫生教育所

1963年11月

目 录

前 言

人体的生理构造

我们的身体	1
大脑和神经	5
眼 睛	9
耳 朵	11
皮 肤	13
呼吸器官	14
消化器官	17
心脏和血液	21
内分泌腺	24

环境卫生

农村卫生治本	27
除害	30
怎样消灭老鼠	30
怎样消灭臭虫	31
怎样消灭苍蝇	32
怎样消灭蚊子	33
怎样消灭蚊子	34

怎样消灭蟑螂	35
--------------	----

个人卫生

养成良好的饮食习惯	37
睡眠与失眠	39
抽烟与喝酒	42
刷牙	43
人体缺不了的维生素	45
性生活的卫生	47
计划生育	52
计划生育的好处	52
避孕方法	53

急救常识

农药中毒	61
食物中毒	66
田间中暑	70
煤气中毒	72
触 电	74
烧伤和烫伤	76
虚 脱	78

毒蛇咬伤、蝎刺、蜂蜇	79
游泳卫生与溺水急救	80
人工呼吸法	83
小外伤处理	86
怎样护送危重病人	88
外伤和骨折	88
阴道流血和难产病人	89
小儿急重病	90

预防和护理常識

预防接种	92
肺結核、肝炎病人的家	
庭隔离和消毒	97
怎样調理病人的飲食	99

常見的疾病

伤风感冒和流行性

感冒	103
流行性乙型脑炎(大	
脑炎)	106
流行性脑脊髓膜炎	107
痢疾	108
传染性肝炎	110
伤寒病	111
疟疾	114

急性扁桃体炎	115
狂犬病	117
炭疽	119
波状热	121
斑疹伤寒	123
咳嗽与咳嗽药	124
吐血	126
肺结核	128
支气管喘息	130
泻肚和大便干燥	131
肚子痛	134
胃病	136
阑尾炎	138
肠梗阻	140
胆道蛔虫病	141
高血压	142
貧血	144
蛔虫	145
钩虫	148
绦虫	149
肺吸虫	151
鞭虫	152
蛲虫	153

地方性甲状腺肿	154
大骨节病	156
克山病	157
神经衰弱	159
羊痫风	160
坏血病	162
乙种维生素缺乏病	162
荨麻疹(鬼风疙瘩)	163
水田皮肤炎	164
疖子	167
脓疱疮(黄水疮)	168
头癣和体癣	170
手癣和脚癣	171
疥	173
冻疮	174
痔疮	176
狐臭	178
结膜炎(火眼)	178
睑缘炎(烂眼边)	180
沙眼	181
泡性结膜角膜炎(眼 疮)	182
针眼	183

角膜软化症(干眼病)	184
青光眼	186
迎风流泪	188
眼睑内翻和倒睫	188
眼外伤	189
鼻竇炎	191
鼻疖子	193
化脓性中耳炎	194
耳疖子	196
龋齿(虫牙)	197
智齿冠周炎	199
牙痛	200
口臭	202

妇女卫生

經期卫生	203
月经是怎么回事	203
正常的月经是怎样的	204
月经开始和停止的年 龄	205
怎样注意經期卫生	206
孕期卫生	208
怎么知道自己怀孕了	208
怎样计算预产期	209

怀孕期间要注意些什 么.....	210
产期卫生	212
新法接生的好处	212
产前要做哪些准备	213
在生孩子过程中产妇 要注意什么	214
产后要注意哪些事	215
农村妇女劳动保护	218
常見的妇产科疾病	
带 下	221
痛 经	222
闭 经	224
滴虫性阴道炎	226
卵巢囊肿	228
子宫后倾后屈	229
子宫颈糜烂	231
阴道流血	233
子宫脱垂	234
子宫痛	236
子 痫	237
孕妇小腿抽筋	239
妊娠中毒症	240

流 产	241
胎位不正	242
前置胎盘	244
产褥感染	245
急性乳腺炎	247
产后子宫复旧不全	248
常見的小儿疾病	
麻 疹	251
小儿肺炎	253
白 喉	255
猩红热	257
百日咳	259
小儿麻疹	261
小儿惊风	262
流行性腮腺炎(炸腮)	264
消化不良	266
佝偻病	269
营养不良症	270
口 炎	272
急性喉炎	274
小儿脱肛	275
新生儿破伤风	276
新生儿脐炎	277

腎 炎	278	小兒止咳糖漿	295
育兒常識		驅蟲藥	295
怎樣喂奶	280	驅蛔靈片	295
怎樣給孩子斷奶	281	驅蛔蟲片	296
用藥常識		驅蛔靈塔糖	296
藥品的作用	283	抗結核藥	297
藥品的用法	284	雷米丰片	297
藥品的保管	287	滋補營養藥	297
怎樣熬中藥	288	抗坏血酸片	297
常用成藥	290	魚肝油	297
常用西藥成藥	290	口服葡萄糖	298
解熱止痛藥	290	乳酸鈣片	298
解熱止痛片	290	核黃素片	298
阿斯匹林片	290	磺胺類藥物	298
优散痛片	291	磺胺脒片	299
小兒退熱片	292	磺胺噻唑片	299
健胃藥	292	磺胺嘧啶片	300
胃痛片	292	抗菌素類藥物	300
苏打片	292	青霉素片	300
小兒消食片	293	合霉素片	300
止瀉藥	293	金霉素、土霉素、四环素	300
止痢片	293	中暑藥	301
止瀉片	294	十滴水	301
瀉藥	294	人 丹	301
輕瀉片	294	婦女用藥	301
止咳祛痰藥	295	媽媽多片	301
咳喘寧	295	生乳藥	302
		外用藥	302
		碘 酒	302
		紅藥水	302
		紫藥水	303

消炎粉.....	303
鮮藥水.....	303
疔藥膏.....	304
疥瘡膏.....	304
癩瘡膏.....	304
凍瘡膏.....	305
清涼油.....	305
痱子粉.....	305
腳氣靈.....	305
眼藥水.....	306
眼藥膏.....	306
鼻 通.....	307
牙痛水.....	307
杀虫除害藥.....	307
六六六粉.....	307
可湿性澱澱粉.....	308
安 妥.....	308
常用中药成藥	308
銀翹解毒丸.....	308

牛黃清宮丸.....	309
牛黃解毒丸.....	309
小活絡丹.....	309
万应錠.....	310
霍香正氣丸.....	310
十全大補丸.....	310
通宣理肺丸.....	310
定喘丸.....	311
牛黃清肺散.....	311
保和丸.....	311
香連丸.....	311
一捻金.....	311
小兒健脾丸.....	312
黃連上清丸.....	312
六神丸.....	312
七厘散.....	312
跌打丸.....	313
一掃光.....	313
女金丹.....	313
益母草流浸膏.....	313

人体的生理构造

我們的身體

人的身体，是由骨头、肌肉和各种器官組成的。从外表来看，可以分五大部分。这就是头部、頸（jǐng）部、胸部、腰部和四肢。

从外往里，最表面的一层是皮肤，皮肤里面是肌肉，肌肉里面是骨头，肌肉是貼在骨头上的。

人体内部有三个空腔（qiāng），分別装着許多重要的脏器。最上面的一个空腔是顛（lǐ）腔，装着脑子；中間的叫胸腔，装着心脏和肺；下面的叫腹腔，装着胃、腸、肝、腎、膀胱等。

每个腔內装着的東西，叫“器官”。

身体里的器官很多，各有各的用处。比如，有支持体形的骨头和肉；有管吃喝的消化器官；有管喘气的呼吸器官；有管造尿和排尿的泌尿器官；有生儿育女的生殖器官；有給周身輸送氧气和养料的循环器官；还有管理身体各部活动的神經器官以及感受器官等。这么多器官，都在大脑的指揮下，日夜不停地工作，所以大脑很重要。但是其他器官也重要，因为只有各器官互相配合，才能發揮每个器官的作用。如果其中有一个器官不能工作，就会影响

到別的器官。結果人就要生病。

下面分別談談各種器官和它們的用途：

(一) 骨头

一、骨头的用途

人体最硬的东西是骨头，它好象房屋的梁柱一样。没有梁柱就盖不起房子；人体如果没有骨头，就不会有人的形态，所以骨头是人的支架。

骨头上面贴着肌肉，肌肉活动时就拉动了骨头，使骨头运动，所以骨头又是人体的运动器官。

人身上某些地方的骨头，围成骨腔来保护重要的内部器官。例如 脑子就装在很坚固的“头腔”里。

骨头里面的骨髓(suǐ)是制造血球的地方，所以又是造血的工厂。

总起来说，骨头有支持身体、保护内脏、运动和造血四大作用。

二、人体各部分的骨头

人身上约有 206 块骨头，下面就从上到下顺序谈一谈。

“脑袋”是由29块骨头合成的。后半部叫“颅腔”，里面装着脑子。前半部叫面颅，高低不平，形成鼻腔、眼窝等。面颅的最下部叫下颌(hé)骨(下巴骨)。

脊梁骨又叫“脊柱”，是由26块椎骨合成的。它上面支持头颅，两边连着上肢，下面连接骨盆和下肢。脊梁骨中间是空的，里边有脊髓。脊梁骨是身体的主要支柱。

胸脯(pǔ)的前面有一块扁形的骨头，叫胸骨。它的两边有12对弯曲的肋(lèi)骨，俗称肋条骨。胸骨、肋骨再加

上脊柱的胸椎，它们連結起来形成一个很好的“骨头笼子”，叫胸廓(kuò) 里面装有心和肺。

胸骨上端的两旁各連着一块横弯的骨头叫鎖骨。在脊柱的两侧各連着一块三角形的骨头叫肩胛(jiǎ)骨。肩胛骨一方面和鎖骨連在一起，一方面又連着肱(gōng)骨和桡(ráo)骨、尺骨，这样就构成胳膊。肱骨在上面，就是大胳膊；桡骨、尺骨并列在下面，就是小胳膊。再往下就是手腕部，有8块小而短的骨头，叫腕骨。手掌有5块小长骨，叫掌骨。手指除了拇指是二节外，其余都是三节，上肢两个胳膊带

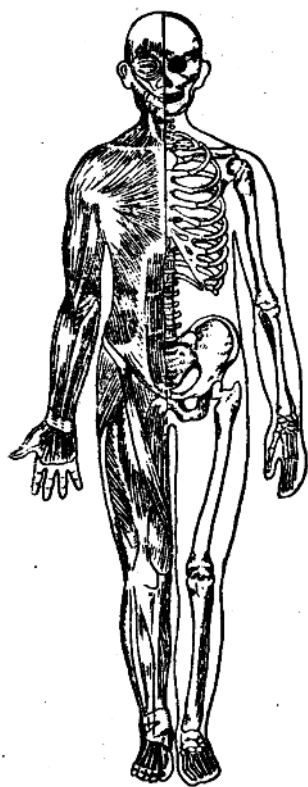


图 1

肩膀共有64块骨头。

脊梁骨的最下段是骶(dǐ)骨和尾骨。在它的前面和两侧又有两块髌(kuān)骨(胯骨)。这样，骶、尾及髌骨互相連在一起，形状象个盆，所以叫“骨盆”。骨盆里面

裝有大腸、小腸、膀胱（尿脬〔suǐpāo〕），女人的骨盆里還裝有子宮。當女人生孩子的時候，骨盆又是孩子通過的地方，所以女人的骨盆比男人的寬大些，也淺些。

下肢骨共有62塊，每側有31塊。骨與骨連接的地方叫關節，俗名叫“骨頭節”。人身上各個骨頭之間都有關節。正因為有關節，所以在肌肉的拉動下，骨頭能做各種運動。如果用力過猛、扭着、摔着，骨頭就會脫節，叫“脫臼（jiù）”，俗話叫“錯骨縫”。

骨頭能由軟變硬。剛生下來的小孩骨頭軟，所以不能坐，也不能站。以後逐漸硬起來，一直到七、八歲還沒有完全變硬。如果讀書、寫字或做事時，身體不正（歪着或彎曲），日子久了，脊梁骨就會變歪，或者胸廓變形。

（二）肌肉

一、肌肉的種類

人身上的肌肉有三種：第一種是“橫紋肌”，在皮膚下面，貼在骨頭上，因此又叫骨骼肌。這種肌肉能聽從大腦的命令，隨着人的意識而動作，所以又叫隨意肌；第二種是“平滑肌”，就是胃、腸、膀胱的肌肉；第三種是“心肌”，就是心臟的肌肉。平滑肌和心臟肌都不能隨着人的意識而動作，所以又叫不隨意肌。

二、肌肉的用途

不論哪一種肌肉都會活動。例如胃腸的肌肉會收縮，所以能把吃下去的東西逐漸向下運送，把養料吸收進去，把殘渣排出體外。心臟的肌肉也日夜不停地活動，心臟停

止跳动，人就要死亡。骨头上的肌肉更会活动，它能拉着骨头使骨头发生运动。如我們走路，就是由于两只腿骨上的肌肉輪流活动，拉动了两条腿的关节和骨头才产生的。

三、运动能使肌肉发达

肌肉經常鍛炼才会結实有力。否則就会逐漸松弛(chī)，沒有劲。經常劳动和参加体育活动的人，肌肉发达，身上有劲，也很少生病；而經常不劳动和不爱活动的人，身子就瘦弱，四肢无力，容易生病。所以要想使身体健康、結实，就应当經常参加体力劳动和进行体育鍛炼。

大脑和神經

人体的各种动作和感觉，象呼吸、吃喝、大小便等动作和冷、热、疼痛等感觉 虽然都有專門的器官在工作，但是，如果沒有一个总的机关来管理和指揮，动作就会混乱。因此，人的身体里有一个象电话局一样的机关，这个机关有“总局”，也有“电话綫”。如果把脑子和脊髓当做“电话总局”，那么布满全身的神經就等于是“电话綫”。脑子就是通过神經听取报告和傳達命令使人动作的，这整个一套組織就叫“神經系統”。

神經系統是由脑子、脊髓和由脑子、脊髓分支出来的神經（脑神經和脊神經），以及植物神經系統組成的。脑子和脊髓分支出来的神經，將我們身体內部的和外来的刺激傳給脑子和脊髓；同时又将脑子和脊髓的命令傳達給全身各部。例如：手碰到火馬上縮回来，这就是手被火烧痛

了的时候，手上的神經沿着脑脊神經报告給大脑和脊髓。而脑子和脊髓发出的命令又通过脑神經和脊神經传达給整个上肢的肌肉，使上肢縮回来。

(一) 大脑

大脑是由两个半球組成的。表面有无数的皺 (zhòu) 紋，有一层灰色的皮質，这就是我們平常所說的大脑皮質，也叫大脑皮层。大脑皮質是由許許多多的神經細胞構成的。人們平常想点什么問題和事情，都是由大脑皮質統一管理和指揮的。所以我們說大脑是全身的总司令部，全身都听它的命令和指揮。

大脑皮层對我們身体的管理是有分工的。例如：有管看的，管听的，管聞氣味的，管尝味道的，管运动的，管皮肤感覺的，管說話和識字的等等。

大脑任何一部分如果受了伤，都会影响那些受它指揮的器官的动作。例如：管运动的部分损坏了，身体就会癱瘓 (tānhuàn) (又叫半身不遂)；管看的部分受了伤，就会看不見东西等。大脑两半球對全身的管理也是有分工的，它的分工是左側腦子管右側身子，右側腦子管左側身子。因此腦子有了病，往往不是整个身体的运动能力和感覺都喪失，而是半边身体喪失运动能力和感覺，原因就在这里。

(二) 小脑

小脑比大脑小得多，从表面来看，也有很多皺紋，可

分两半球和中間部。小脑整个位置在大脑的后下方。

小脑的主要作用是保持身体的平衡和动作的协调。如果小脑有病，人就不能保持平衡，走起路来就要东倒西歪的，好象喝醉酒似的。

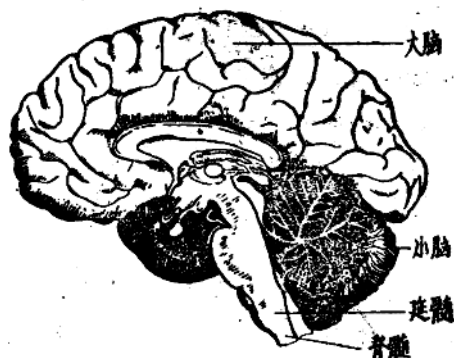


图 2

(三) 延髓

延髓是大脑和脊髓之间的联络站，它把脊髓送来的信，传给大脑；把大脑的命令传给脊髓。延髓里有管喘气、心脏跳动和吃喝的一些重要机关，因此当延髓有病和受伤的时候，人就不能很好地活下去。

包在脑子外面的有三层膜（*mó*），这三层膜和脊髓的膜是连着的。这些膜叫做“脑膜”。脑膜得了病就叫脑膜炎。

(四) 脊髓

脊髓装在整个脊梁骨的管子里，上接脑子，是我们身体的各部分和脑子联系的一个重要通道。脊髓两边分出许多脊神经。

(五) 神经

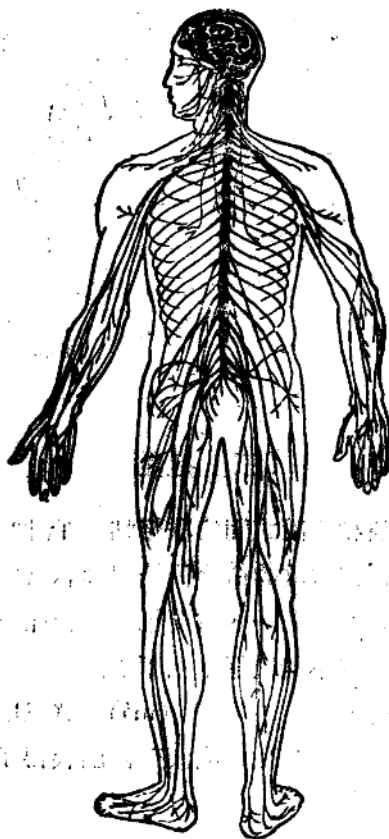


图 3