



家庭卫生常识

德 尼 編

陝西人民出版社

家庭卫生常識

德 尼 編

陝西人民出版社

一九五八年·西安

598

663

家庭卫生常識

德 尼 編

*

陝西人民出版社出版（西安北大街169号）

西安市书刊出版业营业許可証出字第001号

陝西省印刷厂印刷 新华书店陝西分店发行

*

787×1092 1/32 • 1/16 印张 • 16,900字

一九五八年六月第一版

一九五八年六月第一次印刷

印数：1—12,000 定价：（5）九分

统一书号：T14094·16

目 录

- 一 为什么要搞好家庭衛生..... (1)
- 二 怎样搞好家庭衛生..... (2)
- 三 水与健康..... (3)
- 四 水的來源和爱护水的方法..... (4)
- 五 水的清潔方法..... (6)
- 六 房子的透光与照明..... (7)
- 七 房子的換气与調溫..... (9)
- 八 屋里的整頓..... (10)
- 九 髒东西的处理..... (11)
- 十 食物与健康..... (12)
- 十一 飯菜里有那些营养成分..... (13)
- 十二 怎样選擇食物..... (15)
- 十三 廚房衛生和食物的貯藏保管方法..... (16)
- 十四 做飯做菜的方法..... (18)
- 十五 消滅“四害”..... (19)
- 十六 养成不隨地吐痰的習慣..... (25)

一 为什么要搞好家庭卫生

我們都知道，家庭是社会組成的最基本單位，人是世界上最寶貴的財富。誰都願意把自己的家庭搞得漂漂亮亮的，誰都願意自己有一个健壯的身体。这样，只有搞好家庭衛生，才能保證人人身体健康，日子过得更欢乐。

搞好家庭衛生，不光是主妇一个人的事情，而是全家每个人的事情。家庭的衛生工作如果做得好，对其他家庭也会有好的影响。要是在一个家庭里有人生病，那就不只是生病的人受痛苦，而是全家老幼都提心吊胆的，經濟上也受到損失。假如是傳染病，全家人都有被傳染的危險。

有些人說，講衛生得花錢。其实講衛生並不一定需要花钱。試看自一九五二年，在全國开展愛國衛生运动以來，事实告訴了我們，只要我們在思想上重視衛生工作，能在日常生活中从各方面加以注意，多收拾，勤打扫，就可以把衛生工作搞好。西安市有个衛生模范叫李秀英，丈夫在隴海铁路西安車站工作，家里大小六口人，經濟上並不比別的家庭富裕，她除了担負着四个孩子和丈夫的吃穿工作外，还担任着街巷居民委员会的工作。由于她对衛生非常重视，她住的虽然是小草房，但很干淨，全家人四年來，沒有一个人生过病。这个例子告訴我們，要是家庭衛生搞好了，全家人的身体就会結实，精神就会愉快，生活就会过得幸福欢乐。如果

每个家庭的衛生都能做好，移風易俗，國家就会出现新的气象。因此，我們一定要搞好家庭衛生。

二 怎样搞好家庭衛生

生活是多样的，如果把每个家庭作一番考察，不管在經濟上、工作上、人口的多少上，虽然有着很多的差別，但在講衛生的要求上，都應該是一致的。講衛生的目的，就是为了消滅疾病，保护身体的健康。我們要搞好家庭衛生，就得使家庭生活有規律，人人养成爱劳动、勤打扫的良好習慣。还得在家庭里訂立“衛生保潔”制度，这个保潔制度，一般应包括以下几个問題：

(一) 全家人不同用一个臉盆里的水洗臉(条件許可时，最好一人一个臉盆)，不共用手巾和茶杯、刷牙缸；

(二) 在房里設置痰盂，养成吐痰入盂，和大小便入廁的習慣；

(三) 互相監督，不喝生水，不吃生冷不潔的食物，也不吃零食；

(四) 全家人要养成每天洗脚，每星期都要洗澡，换洗衣服和洗头、剪指甲的習慣；

(五) 养成飯前洗手，飯后嗽口，早晚刷牙的習慣；

(六) 全家人要按时起床和睡覺，並且参加適當的运动；

(七) 房子里每天要随时打扫，每星期大清扫一次；

(八) 全家人每星期集体學習一次衛生常識；

(九) 要遵守党和人民政府的一切衛生制度，和听从衛生人員的指導，按时作預防注射；

(十) 要把喂養的家禽圍起來，防止到处飛跳，影响环境衛生。

这个保潔制度，当然不是家家都照这样作，而是要按自己的生活条件、环境条件來規定，使它更能符合每个家庭的实际情况，实行起來才有保證。从一九五七年冬到一九五八年春季，在全國范围开展的衛生运动看來，只要大家先从家庭衛生工作搞起，一定能改变社会風气，消滅疾病，达到人人身体健康的目的。

三 水与健康

人的身体百分之七十是水，也就是說，水是人身体的主要成分。由于出汗、呼吸、撒尿、大便等不断的消耗，因而需要大量的飲水來补充它的消耗。究竟一个人每天需要飲多少水呢？根据医学試驗，成人每天約需飲一千八百到二千西西（三斤到四斤）的水，才能抵补全身的消耗量。

俗話說：“三天不吃飯还行，三天不喝水就受不了”。如果在大热的暑天里，要是三十六小时不喝水，就会把人渴死，这足以証明水对人的生命和健康，有着密切的关系。

可是在不干淨的水里面，却藏有許多殺人不見血的細菌，能使人鬧起伤寒、霍乱、痢疾等胃腸傳染病。要是水里含有毒質，喝了就容易引起中毒。水里要是缺乏碘質，还容易使人得甲狀腺腫大（就是粗脖子）病。不干淨的水，还会

妨碍消化，减低身体的抵抗力。所以，人虽然一时一刻也不能离开水而生活，但用水不慎，也会使人得病，甚至引起死亡。因此我们要保持身体健康少得病，不但要喝适量的水，而且要喝开水，因为水煮沸后，水里面所有的细菌都被杀死，这是最好的一种饮水消毒方法。

四 水的来源和保护水的方法

大家知道了水和人体健康的关系，和水在人们生活中的重要地位。但水是从哪里来的？怎样才能保护饮水不被细菌污染？这却是值得研究的问题，我们现在就来谈这个问题吧！

（一）水是从哪里来的

我们日常所见的水，有雨水、地面水和地下水。

雨水是软水。但是，空气中的尘埃和细菌，最容易混合在雨水中，如果生喝了这种雨水，就会得病的。

地面水，主要是河、海、江、池、湖等，但是，由于刮风的时候，沙土被刮到水里，或是田地上的粪便，被雨水冲进去，以及人们在河里洗衣、洗澡，倾倒垃圾、粪便等东西，使地面水变得很脏，也不适合饮用。

地下水，主要是井水，这是我们常用的水（尤其在农村）。但乡间的井台和地面多是一般平，下雨天脏的水容易流到井里，附近要是有猪圈、厕所等，污水、粪水也能渗到井里，把水弄脏。因此我们要设法保护水源。

（二）怎样保护水源

1. 井水的保护：

甲：井台最好要高出地面一尺半以上，免得髒水流入井中；

乙：井口應有蓋，晚上要把井口蓋好，防止污物掉入井中；

丙：設公用水桶打水，井台要挖排水溝，禁止在井台附近洗滌和飲牲畜等；

丁：在井周圍十五丈以內，最好不要修建廁所、豬圈等。以免髒水滲入井里。

2. 河水的保護：

甲：要分段取水，最好將河流分為四段，每段中間相隔一百尺，立上牌子說明用途。第一段專供人們飲用，第二段供牛馬等牲畜飲用，第三段洗滌衣物等，第四段洗刷污具等（圖一）；



圖一 分段取水

乙：建築汲水碼頭，离河邊越远越好，最好能直到河當中，應禁止挑水的光着腳板子，下河取水；

丙：嚴禁在河岸附近傾倒垃圾、糞便及其他污物。

3. 自來水的保護

在許多大城市和工礦區，雖然都有自來水廠，把干淨的水供給市民們使用，但是還要注意以下兩點：

甲、要時刻提高警惕，防止特務和壞分子的破壞和放毒；

乙、不要往自來水廠附近傾倒垃圾、糞便等，免得把水弄髒。

五 水的清潔方法

水里面常常混着一些污物，有時還混有我們眼睛看不見的許多細菌，如果我們飲用了這種水，就會生病的。那麼，怎樣才能把水弄干淨呢？這就要我們照以下幾種辦法去做：

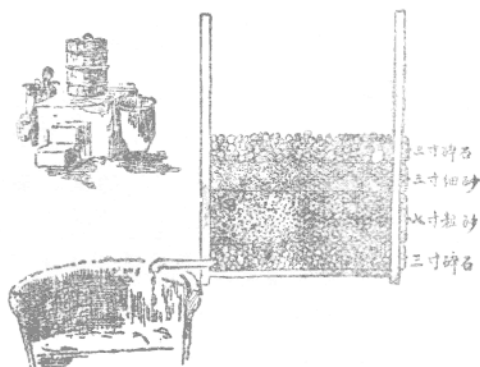
1. 煮沸法：把生水燒開了就叫煮沸，這個方法又科學又方便。水燒開後，生水里的細菌便統統被殺死了。所以，我們要喝開水，不要喝冷水。

2. 沉澱法：就是把水倒在水缸里，讓水中的污物慢慢地沉下去。如果在水中加上一些明礬，更能使水沉澱加快（五十多斤水，可加三分之一錢的明礬）。

3. 濾過法：用一個木桶，在桶的下面鑽一個口，把最下層放上三寸多厚的碎石頭（如雞蛋大），第二層再放上約七寸厚的粗砂子，第三層放上約三寸厚的細砂子，第四層再放

上約三寸厚的碎石头（如雞蛋大）。这样准备好后，在上面倒上須要濾过的水，下邊便流出清水來了（圖二）。

4. 消毒法：在傳染病流行的時候，水的消毒更为重要。在城市里居民的飲水，有自來水厂來消毒，但在鄉間，就得学会对飲水消毒的方法。普通用的井水、河水的消毒，是用



圖二 濾过法

漂白粉配成百分之一的消毒液（一百分水，加一分漂白粉），每四十斤水里面，加上消毒液十西西（合三錢二分），就可以把水中的細菌殺死。为了保險起見，还是最好把水燒开后再喝才好。

六 房子的透光与照明

我們过日子，住的地方的干燥或潮湿，房子里白天光綫的明暗，晚間灯光的強弱，对于身体的健康也有很重要的关系。大家都会感觉到，在亮堂的房子裡住着，不陰暗，不潮湿，精神好，不管學習或工作效率都高；要是住在黑糊糊的屋子里，就觉得有些蹩扭。所以，我們对于房子的透光与照明应当加以注意。

我們在选择住房时，正房（門窗向南开的）透光是最好的。如果没有正房可住时，也不要过于强调。但是要新建住房，就要注意到門和窗子开向南面，窗戶不要太大或太小，一般窗戶約佔屋的面積的五分之一較合適。如果住的是草房子，窗戶小，或位置不適當，在經濟許可的条件下，也要逐漸設法改進。如果是窗戶紙黑，或窗子上釘有木板子，应当把这些东西取掉，糊上能透亮的紙。条件許可时，最好將房子里用石灰粉刷，窗戶上装上玻璃。如果房子原來就是玻璃窗戶，就应經常擦洗得又清潔又光亮。干淨是不花錢的，也是家家戶戶都能做到的事。

我們在晚上，或白天在暗处工作，光度不夠的时候，就得采用电燈、瓦斯燈、油燈、臘燭、松柴片等人工照明的办法。在使用人工照明的時候，应当注意以下几个問題：

1. 在農村，因为目前还没有电燈，多用各种油类的燈，燈的位置应放的適當，避免造成火災。为了使光亮合適，燈芯要粗細合宜，粗了烟大費油，細了又不亮。

2. 在城市里，我們多用电燈，电燈比油燈方便多了。但在使用时，要加倍小心，不要被电触着。如果电綫有坏了的地方，要及时找人修理。同时电燈的光度，也不要太强或太弱。光度不足时，可裝置燈罩（磁的或紙做的），可增強光度。

3. 在任何燈光下做活、讀書、寫字，都要注意距燈的远近，和光源的方向。太強的光，可以离远一些，弱的，就近一些。最好都是从左面來的光，比較合適。

七 房子的換氣與調溫

我們時時刻刻都需要呼吸空氣，人離開空氣，就象魚離開水一樣，很快的就會死亡的。人在呼吸時，一方面吸進新鮮的空氣，另一方面不斷的排出許多碳氣。如果一家幾口人住在一個屋子裡，碳氣呼出的多，再加上汗臭、腳臭的氣味，不光難聞，而且空氣中氧氣的成分也不夠了，這樣對人體是不利的。所以我們就必須常常開窗換氣。

怎樣換氣呢？

我們早晨起床後，要首先打開窗戶，使新鮮空氣進入屋內。

在冬天，雖然天氣冷，也要注意換氣，不要把窗戶釘死或糊的太嚴，應在窗戶上留個紙簾子。如果屋裡生煤火，更要注意換氣，不然就容易中煤氣毒（也叫一氧化碳中毒）。

如遇刮風下雨天，要看風的方向，關好門窗，比如風雨從北刮來，自然就要關好南面的窗戶和門了。

在潮濕寒冷的屋子裡住久了，對我們的健康也是有害的。住在這樣的地方，容易使人患感冒，或者得癱瘓質斯（風濕病）、骨節炎等病。可是屋裡過於乾燥，也容易使呼吸道不舒服，例如嗓子發干愛咳嗽。所以，我們住的房子，最好是不潮濕，也不乾燥。

怎樣調節屋子裡的溫度呢？

如果屋子裡潮濕，就要多開窗戶，使太陽光能射進來。新修的房子，可在牆根留下通氣孔。更重要的是不要往地上

潑水。夏天要是屋子里干燥悶熱，要多洒水，条件許可時，可裝置風扇等。

冬天的取暖方法很多，如火牆、火坑、火爐、暖气等，用燒柴或燒煤來增加屋內溫度的。但如果燒的太多，屋里很熱，空氣容易干燥，猛然到外面去，就容易得傷風、感冒，這是不好的。一般屋里溫度有攝氏表十八度左右，就算合適了。為避免屋里空氣干燥，可在火爐上放個水壺，或在地上洒些水。

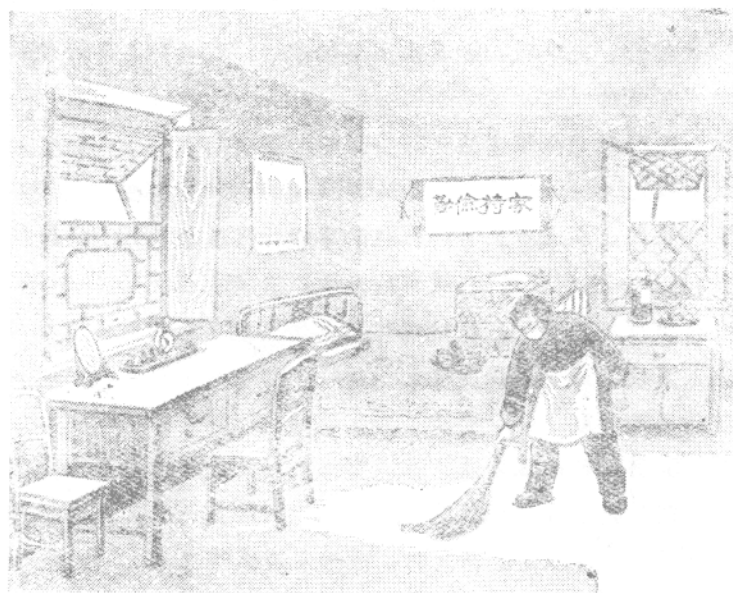
八 屋里的整頓

我們中國人，自古以來就知道講衛生，從醫書和古人治家格言里都談過衛生工作的重要性，我們要繼承祖先遺留下來的光榮傳統，更要發揚它。我們不僅要從外表來看衣帽整潔，精神健旺，就是住的屋子里外，也應該是整整潔潔的。為了把這件事情做好，我們就要積極響應黨和人民政府搞好愛國衛生運動的號召，堅持愛國衛生日。只有這樣才能把家里的衛生搞好。

屋里的整頓，就是指屋里的清潔衛生。這是我們每天都應該做的事情。那麼，怎樣去做呢？

1. 家里的東西，要放在一定的位置。如牙刷、牙缸、洗臉手中、碗筷、抹布等，用畢不亂放，用時不亂抓。同時還要注意整齊清潔，免得胡亂堆在一起很難看。

2. 早晨起床後，首先要摺疊被褥，然後再進行衛生打掃（圖三）。如果發現蟲子，要立即進行消滅。



图三 每日起床都要打扫屋里

3. 桌凳、地板、窗户，要勤擦洗。床底也要经常打扫干净。

九 髒东西的处理

在我们家庭生活当中，每天会把许多没有用的东西抛弃，如垃圾、污水、粪便等。怎样处理这些东西呢？

1. 污水的处理方法：在有下水道的城市，可把污水倾倒在下水道里；要是没有下水道，可在院子里挖一个大渗井。加上一个盖子；在厨房里，最好挖一条暗沟，直通渗井，使

廚房里的污水，由水溝很快地流到滲井里。另外，我們洗臉、擦澡、洗衣服，和其他用畢的髒水，也要倒在滲井里，養成不隨地潑污水的好習慣。

2. 垃圾的處理方法：每個家庭，最好有自己的垃圾箱（最少也要一個院子里一個），果皮、污物及髒土，都可以倒在里面。在城市里有運垃圾的車輛，可按收集垃圾的時間，把垃圾送到垃圾站，讓車給拉走。沒有運垃圾的車輛時，可根據垃圾的多少，挖坑埋掉，或用火燒了。農村可把垃圾拋入糞坑。為了不招致蚊蟲和蒼蠅，垃圾箱上要有蓋子，掩埋的要及時。

3. 糞便的處理方法：在城市里，糞便的處理，有清潔隊按時間拉走。在每次拉糞後，要把廁所沖洗一次，每天撒一次生石灰就可以了。在農村，條件沒有城市里好，每個廁所，最好每星期能掏一次，把掏出的糞便倒進糞坑或糞堆里，用土蓋好。天氣炎熱時，經過一個月左右的時間，糞便就嘔好了，就可以用來當肥料。為了保持廁所的清潔，每天都要打掃一次，也不要再廁所里隨地吐痰、擤鼻涕，有痰最好吐在糞坑里。

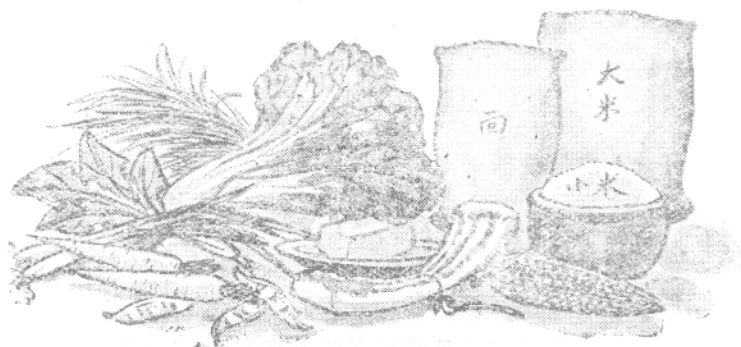
十 食物與健康

我們每天要吃飯，家庭主婦最忙的工作也是做飯。但吃飯與健康有什麼關係呢？俗話說：“人是鐵，飯是鋼，一天不吃飯的慌”，可見吃飯和人身的健康關係很大。食物中貯藏着蛋白質、脂肪、醣類等多種人體需要的營養成分，這些營養成

分，就是人身力气的來源。人有力气才能夠進行一切劳动，如果营养不足，体格便会消瘦，抵抗能力減低，就容易生病。为了建設我們偉大的祖國，保衛世界和平，我們需要育健壯的身体。为了愉快的生活，誰又不願意自己長得結結实实呢。因此，我們要經常研究和改善食物的营养，保持身体的健康，是很重要的一件事情。

十一 飯菜里有那些营养成分

我們吃的食物，可分为主食、副食两种：主食就是我們日常吃的小米、大米、白面、包谷米和高粱米等。副食就是指菜、肉、油、鹽、醬、醋等（圖四）。这些食物中的营养



图四 几种主食和副食

成分，多少各不相同，总起来說有下面几种：

蛋白質：

蛋白質是人体細胞組織生長發育的主要东西。分为动物