

國民 獻文 編類

國家圖書館出版社

民國文獻類編

歷史地理
卷

954

民國時期文獻保護中心
中國社會科學院近代史研究所
編

民
國
文
獻
類
編

歷史地理
卷
954

民國時期文獻保護中心
中國社會科學院近代史研究所
編

國家圖書館出版社

2812-b
10/1954

data 3/08

劉再蘇

編

陳和祥

增訂

日用快覽(二)

普益書局，一九三〇年出版

第九五四冊目錄

日用快覽(二)	劉再蘇編	陳和祥增訂	普益書局,一九三〇年出版		一
南京概況(上冊)	書報簡訊社編	書報簡訊社,	一九四九年出版		一八一

第十三編

衛

生

一 衛生規則

衛生
要則

節飲食（常人之病。率由於飲食無節。而致斃命。甚可惜也。故吾人不可不慎。）

（一）勿因旨味而飲食過量。

（二）勿雜食果餌。以致減損其定時之餐飯。

（三）酒與烟。皆害多利少。宜屏絕之。捲烟爲尤甚。

（四）忌食極熱極冷之物。

重清潔。（義在整理衣物器具。且可預防流行雜症之傳染。）

（一）身體不時沐浴。

（二）衣服勤於洗濯。

（三）房屋庭園。不時洒掃。

（四）寢室衣服靴帽。以及桌上筆墨課本。亂者

整之。壞者修之。

多運動。（義助胃腸消化。促血液循環。爽快其精神。以爲勉力學業之預備。非可恣意而縱情也。）

（一）每日體操一小時。或日行十二里。

（二）行遊戲體操。如擊球、唱歌、馳遠、盪鞦韆、跳繩、把桿、拔河等。

（三）散步山野。曝溫和日光。吸清潔空氣。時寢息。（吾人睡眠不足。精力必疲。身體衰弱。遂以致病。）

（一）尋常以八小時至十小時爲限。

（二）早眠早起。

（三）勿勤學太過。夜以繼日。

(四)勿流連眠期。

快精神。(此因精神不快。則眠食不適。而血氣枯竭。形容憔悴。馴致成疾。吾人故不可不留意。)

(一)開豁胸襟。清明神志。

(二)不使不如意事留於胸中。

衛生六
大定律

個人衛生。是專研究關於個人方面的種種衛生方法。從身體各部分器官保護的方法。以及飲食、衣服、起居、動靜的方法。則都包括在內。假使個人衛生不講究。可以說是公衆衛生的基礎。吾人不可不注意的。

衛生方法。種類很多。現在舉其最簡單而最重要的六條。作我們衛生的定律。

(一)須得適當滋養的飲食物品。

(二)須得日光與新鮮空氣。

(三)常宜排除體內廢料。

(四)宜備抵禦氣候的物品。

(五)每日須有合宜的運動和休息。

(六)須預防毒質或微生物侵入體內。

二 衛生常識

個人
衛生

(一)每日大笑或唱歌一次。

(二)早晨飲溫開水一杯。以清潔胃腸而通大便。

(三)大便每日一次。且有定時。

(四)成人之睡眠時間。以八小時為最適度。過多過少。均有害於精神。

(五)每日刷牙。至少須二次。(早晨起後及睡前。)

(六)衣服須寬大而覺輕鬆。

(七)襯衣須用白色。

(八)行戶外運動時。不宜多著衣服。

(九)潮濕衣服。萬不可著。以其易起傷風且易遇不測之雷擊。

(十)衣服宜常晒於日光中。以行消毒作用。
 (十一)被褥過重。能使身體衰弱。不可不慎。
 (十二)飲食宜有節制。暴飲暴食。爲患胃腸之根源。

(十三)食物時宜多利用牙齒。則食物入胃。自易消化矣。

(十四)飽食後不可驟飲多量水分。以冲淡胃液。而妨消化。

(十五)食前食後。均不可行激烈之運動。

(十六)無論何種食物。須擇自己所喜食者。

(十七)室內終年不見日光。萬不可以作居室。

(十八)室內洒掃。宜多利用水。

(十九)宜保持室內空氣之清潔。

(二十)寢室內宜十分簡單。不宜求妝飾之美麗。而給鼠等隱居之機會。

公共衛生

(一)食物宜下鍋煮透。方可入口。夏秋之際。煮熟各物。不可越宿再食。菜果貼近

地面。易染傷寒霍亂及腸內諸病。故未煮之前。勿與他種食物相近。必待烹飪已熟。方可無患。

(二)水未煮熟。慎勿入口。冰其廉及惡劣之荷蘭水等。皆與人有害。惟茶最平穩。寒暑咸宜。

(三)蒼蠅最易傳病。故食物必須遮蓋。以免散毒於內。致人誤食生病。蚊蟲吮水。亦能成瘡。故寢時務將帳子垂下。入內地游歷者。帳子必不可缺。淺沼之內。蚊易放子。惟用火油少許冲下。庶可斷其生機。家中積水。尤宜除之。蚊自不生。

(四)垃圾。不宜存積。宜備一輕便之白鉛桶。將垃圾倒入。至於糞桶。尤宜蓋閉嚴密。以防穢氣宜洩。

(五)天井及陰溝。宜每日用水冲洗。勿任污穢積塞。

(六)沿路吐痰。最爲穢德。若係癆症人之痰。遺害更大。故吐痰宜在陰溝。或火爐之內。方可無患。

(七)居民宜種牛痘。若依舊法。用痘痂塞於鼻

孔。雖一人不染天花。其餘仍恐傳染殃及。

(說明)公共衛生。即保衛公衆之生命。然語意之間。却注重在防疫一方面。因疫症一發。傳染頗速。較他病更爲危險。欲消弭其禍患。斷非一二人之力。所能從事。故必合羣策羣力。思患預防。方可免此危險。下列各條。無論居家旅行。均宜隨時留心。夏秋之間。尤當注意。

家庭衛生

(一)每晚六時半。振鈴促家人起身。齊集庭中。作二十分鐘體操。

(二)每日掃除屋舍後。必用石炭酸灑之。

(三)手巾飯碗。各人分開。不准通用。

(四)粥飯之外。嚴禁雜食。

(五)夏間合家素食。

(六)特設暖房。無論男女老少。日必沐浴一次。

(七)食物經宿。除不易變味外。均須拋棄。

(八)禁止吸烟飲酒。

(九)不備茶葉。口渴以熱水代之。

(十)各室備寒暑表以辨寒暖。

(十一)入晚九時休息。十時息燈。

(十二)有乳兒者。隔三日給洋燭一支。

學校衛生

(一)宜注重課餘運動。終日上課。腦力已十分疲憊。故於課餘之暇。宜舉行適當之運動。使腦力有休養的時間。血液有流動的機會。不宜仍伏案頭。孜孜攻苦。致養成垂委不振之病。古人每多專心於學。置其身於不顧。而其學成之日。即蓋棺之日。

(二)舉行冷水浴。浴爲衛生上第一要訣。而冷水浴尤爲有益。非他種衛生可比。故學校若能多鑿池沼。(沿江沿海各學校。可以不必要)使學生每日一浴。得益非淺。

(三)實行早操。校中體操一科。原爲發展體育起見。因時間的關係。故每星期中。至多不過三句鐘。於衛生上實無大益。依我的意見。於正式體操外。宜注重早操。(早操一項。現今學校多舉行

之者。但多淺嘗輒止。一曝十寒。其結果終歸無補。若果能實行。於衛生上實有莫大的補益。

(四) 擴充病人療養室。校中人數繁多。且極接近。故一有疾病。傳染蔓延。勢難撲滅。所以學生一有疾病。宜即入療養室。使惡劣之空氣。不能傳染。而現在中校以上學校的療養室。雖多有設立。但並不完備。非病人療養之所宜。故我的意見。學校對於病人療養室。宜速擴充。

(五) 運動勿過於劇烈。運動雖為衛生之鎖鑰。但超過常度。亦於身體上反生阻礙。非其所宜。且稍一不慎。受害非淺。故學生運動宜保以相當之常度。勿隨現今世界運動過烈之趨向。

工場衛生

日光不射之工場。黴菌容易繁殖。故易起各種疾病。且昏謬之室。視物不明。而或近眼視。是以光線亦為衛生上一大問題。欲令光線輝照室內。宜注意於窗牖之構造。能否適宜。故工場兩側。各宜設窗。如因他種原因。只能設在一

側。則宜令光線由工人身體之左面射入。若在工作之正面射入。於眼有害。頗不相宜。如在屋頂取光者。則窗之大小。及其總面積。須有四與一之比例。而窗以方形為最宜。

夜間工作時。所用光線。以電燈為最良。因光線最亮而不污空氣也。次則煤氣燈。至於洋燈及他種舊式豆油燈。非光力薄弱。又易致火災。故為工場中所不宜者也。

產婦衛生

婦女生育。本是極平常的一件事。決無危險發生的。但是一般婦女。往往為了生育。以致危及性命。這是什麼原因呢。大半因為缺乏常識。不知道產婦的衛生的緣故。所以這種事情大都發生於智識幼稚的舊家庭居多。一般婦女。以為生育是一件極危險的事。偶一不慎。便喪了性命。因此就想服藥停孕。那知市上出售的藥品。不但不發生效力。而且有傷身體。這種可歎可憐的事。我國很為不少。我歎他們不能根本研究

妥善的辦法。解決他的難題。我可憐他們缺乏常識。犧牲性命。所以利用公餘閒暇。草此產婦的衛生一篇。和女界同胞。討論一下。

(一) 婦女懷孕。到了十足月。離分娩期已近。必覺腹痛。這就是胎動。這時且不可慌張。第一要鎮靜。

(二) 疼痛如重。不能支持了。仍應當保持坐臥姿勢。尤忌搥擊腰腹。屈曲肢體。否則難免橫產的危害。

(三) 腹部疼痛。不過是試痛。並不立即分娩。一俟痛陣加緊。痛到腰部。纔是將產的徵象。這時一切臨盆用具。皆宜安置妥當。

(四) 胎兒既臨產門。產婦不可性急。如用力太猛。勢必難產。

(五) 產婦將產未產之時。房中不可喧嘩。如遇難產之時。家人高聲哭泣。祈禱鬼魔。產婦心緒不寧。胎兒與產婦。更不易分離了。

(六) 產婦產後乏力。應靠坐若干小時。三日內的睡眠。不可隨意轉側。十日後可以離床。半月後應注意運動。活動血脈。一月後纔可操作。但視其體力次第增加。初次作事。不可過於勞苦。

(七) 產婦食品。尤宜慎於選擇。五日內應稍食滋養品。但是不可多吃。(如覺腹飢多吃幾次不妨)至於生冷辛酸諸食料。切忌入口。

(八) 產後百日以內。禁絕房事。否則疾病發生。醫藥難治。

嬰孩衛生 (一) 嬰兒初生。口含血塊。此血甚毒。急宜去之。免致吞下。

(二) 嬰兒初生。肛門常有薄膜。若生後經日不見有大便。即係肛門薄膜未裂。(平常多能自裂)急宜用人工裂之。

(三) 嬰兒飲茶湯。不宜多攪糖類。每見人家嬰兒飼茶灌湯。取其不哭貪食。於茶湯中多攪糖類。(如白糖紅糖)不知糖能弱胃。能損齒。又能生

疾。故以少攪糖爲宜。且一次用糖。下次即非糖不可。是養成其嗜糖習慣。於脾胃殊不相宜。

(四) 嬰兒衣服。以質輕而柔軟者爲最適宜。若毛糙粗硬。爲嬰兒啼哭終日之源。

(五) 嬰兒抱在懷中。不宜口向嬰兒之面。冬季尤應絕對避忌。因大人吐炭氣甚多。口向嬰兒。是不啻灌以炭氣。冬季呼氣成風。(冷風)宜更避忌。

(六) 嬰兒夜睡。爲母者常擁之腋下。在蓋被天氣。大有妨害。蓋深藏被中。必致肺窒。或渾身出汗。

(七) 嬰兒之口。每朝須用綢巾注入極稀薄之鹽水或硼砂水。向上下顎舌齦各部。輕輕洗之。

(八) 嬰兒須避狂叫突響之猛烈聲。否則立即受驚。

(九) 嬰兒飼乳。每日須有定時與定數。每見人家嬰兒。稍一啼哭。爲母者即將乳頭塞入兒口。以止其哭。不知既養成嬰兒食乳頻數之習慣。且將

減少乳汁之來源。予嬰兒以失乳之患。

(十) 養育嬰兒。最當注意保溫。

(十一) 吾國嬰兒臥具。(晝間臥具)多以圓羅爲之。謂之(羅窩)。在一二月嬰兒。尙勉強可用。若嬰兒稍長。身體漸見肥碩。則羅窩絕不相宜。宜另造長圓或長方之竹籃。下置木輪。則較爲適當。若能仿造歐西之Cradle。則更佳。

(十二) 吾國嬰兒之腋下腿間各陰部。多擦以紅丹。(藥舖出售)鄙意以爲不如用牙粉或爽身粉擦之更佳。

(十三) 吾國土風。謂嬰兒於百日滿後。可哺以肉油或菜肴。鄙意以爲不盡然。應該以嬰兒體力強弱爲標準。

(十四) 兒喜觀光。然強烈太陽光。暗淡之燈光。或顫顫之燭光。均宜切避。

(十五) 吾國婦女。每因乳汁不夠。多用胡桃製成濃汁。直接以灌喂嬰兒。惟胡桃汁甚油膩。嬰兒

消化頗不易。不如乳母多食鮮雞鮮肉諸「營乳」食品。促成源源滔滔之乳汁。以哺嬰兒。蓋此爲間接的。較之直接哺嬰兒以補品者。爲無慮也。

病人
衛生

我國人民。對於衛生之道。毫不講求。甚至已患病者。往往不知調養。綿延時日。或求於泥土木偶。而不擇良醫診治。致病輕轉爲重。或失生命。良可慨歎。蓋其對於病者。毫不注意也。茲舉當注意者數事。略述於左。

(一)得病宜就醫 時值夏去秋來。天氣乍寒乍熱。偶而不慎。即易患病。凡身軀稍有不爽者。其內部已有病。當延醫診治。以聽醫生之診斷。切勿求之於木偶。以自誤也。

(二)聘醫生之注意 醫生之良莠不一。如邇來之醫士。有三分之學識。即大吹大擂。病者當擇良醫診治。更不可今甲明乙。方藥亂投。以免疾病之不可醫治。而誤生命。

(三)購藥之注意 邇來之社會人心。大都狡

猾。如商界之以劣貨冒充國貨。如藥舖之以偽亂真。所在皆是。故病家配藥。當赴社會所信仰之藥舖。勿計價值之貴賤。以免服藥之無效力。病之不易即愈。

(四)服藥後當靜養 我國人心多疑惑。而患病者更甚。凡人在患病之時。苟心多顧慮。則心已搖動。病即不易全愈。故患病者服藥之後。當安心靜臥。勿起疑惑。自信病必易愈。則所服之藥有效。而病易愈矣。

(五)病時宜修養 凡病者臥於床間。其心異常昏悶。當注意於修養。如翻閱有趣味之書籍。或講述外間有趣味時事新聞。房中更宜設供鮮花。以解病人之悶。切勿講述鬼怪等語。病人聞之。易起恐怖之心。不易愈也。

(六)看護人之注意 凡看護病人者。當經心病人之飲食。及一切舉動。以報告於醫生。如病人之性情暴躁。當依其言而順從之。勿使病人動怒。

若病人多言。或不喜臥。或食有礙之食物等。看護者當細細爲之解說。勿過拂其意。如病勢凶惡。毋使病人前露驚恐之色。免使病人疑畏而加重。或有譫語不醒。魘魅等事。看護者當緩緩喚醒。毋爲迷信之事。以誤病人。病人之一舉一動。皆看護者所應注意也。

第十四編

丹

方