

衛 生 叢 話

第 一 集

俞 鳳 賓 著

商 務 印 書 館 發 行

衛生叢話

第一集

俞鳳賓著

CHATS ON HYGIENE

VOL. I

By

Dr. C. VOONPING YUI, M. D., C. T. M., Dr. P. H.

1st ed., Jan., 1927

Price: \$0.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LIMITED

SHANGHAI, CHINA

ALL RIGHTS RESERVED

中華民國十六年一月初版

回(衛生叢話 第一一册)

(每册定價大洋叁角)

(外埠酌加運費匯費)

著者 俞鳳賓

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書館分館
北京 天津 保定 奉天 吉林 龍江
濟南 太原 開封 西安 南京 漢口
蘭谿 安慶 蕪湖 南昌 九江
長沙 常德 衡州 成都 重慶 廈門
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

※此書有著作權翻印必究※

衛生叢話第一集序

自史先生量才主任申報以來閱是報者興味益饒而主任對於社會服務猶以爲未足爰自民國九年六月始增刊常識刊之先示余體例並徵及關於衛生之管見余方自病常識之不足奚暇好爲人師主任固請謂必需發一宏願以餉社會中之忽於衛生者余於是就平日感想所及或自修所得不憚管城楮墨之勞條記而附諸驥尾半載以還得短篇數十同學張子竹平囑爲哀集以付鉛槧顏曰衛生叢話謹記其原委如此民國十年正月俞鳳賓識於上海寓廬

承申報館的好意，把我從前爲該館所作的稿子，讓我自由印刷。現在將要排印的時候，寫這幾句話，表明我感謝的意思。

俞鳳賓 十五、十一、十九、於上海、

衛生叢話第一集目錄

公民之衛生常識·····	一
長壽之一解·····	二
商店衛生與營業之關係·····	三
商店衛生之一斑·····	五
老年衛生之提倡·····	七
老年人之血液中毒症·····	八
公眾衛生與阿典誓·····	一〇
惟心與惟物的衛生觀·····	一二
衛生常識維持家庭之一例·····	一三
蠲釋悲感與增進幸福之衛生談·····	一四
眼鏡與眼光衛生·····	一六

嬰兒過飢過飽之非宜·····	一九
兒童充工役之非宜·····	一九
婦女宜御寬博之衣·····	二一
婦女難產之預防·····	二一
女郎之答問·····	二二
自催眠之一法·····	二四
健康與習慣·····	二五
劇烈運動之宜有節制·····	二六
中國古代之運動術·····	二七
理髮匠之磨刀布·····	二四
理髮宜防染病·····	三五
敬告患霍亂症之病家·····	三六
延請醫生之常識·····	三七

洗澡者之常識·····	三九
便閉爲百病之母·····	三九
蠅類害人之一例·····	四〇
黏蠅紙之教訓·····	四一
改良瓜果糖食之售賣法·····	四二
打醮不如打掃·····	四三
廢止朝食之宜否·····	四四
小炷留燈悟養生·····	四六
習慣之養成與克制·····	四七
上士異床中士異被·····	四九
三叟之訓語·····	四九
多少箴·····	五〇
工場衛生中之遮輪板·····	五一

青年男子之屬性衛生·····	五二
蔡季通睡訣·····	五七
飲酒傷身之殷鑒·····	五八
腎臟炎中之禁忌物·····	五九
花柳病之防禦·····	六二
元次山之壽翁興·····	七一
嵇叔夜之秋胡行·····	七二

衛生叢話第一集

公民之衛生常識

世間可貴之物莫貴於生命。人生易受之害莫多於疾病。疾病將侵。不知預防。而任其蹂躪。是乃等生命於鴻毛。棄金玉於溝壑。在一己爲失。其自衛之本分在一國。乃喪其社會盡職之能力。可不懼耶。

火之爲害。防之易而救之難。疾病亦然。預防易而治療難。平日間注意衛生。可使疾病不易沾染。而健康得以保存。故無論家庭商店市場會所之中。均宜提倡衛生之道。而切實行之。譬如播種牛痘以防天花。乃極易實行之事。倘忽略而不種。其身體中缺乏抵抗力者。遂可染得天花。即使醫愈。亦頗費心思財力。況此症每易致人於死地。故上醫治未病也。

既爲公民。須知此身。非爲自己。所專。有不可不保。重生。命其對於家庭。有仰事俯畜之責任。其對於社會。有共同維持之責任。是以此身之一部分。屬於社會。一部分。屬於家庭。其屬於自己者。僅一小部分耳。若因不合衛生。致罹疾病。或成廢人。或中途夭折。其對於自己。無由發展其能力。且於家庭社會。既食其供養。而無所報施。乃蜂與蠶之不如。直蠹而已。喪失天職。可勝慨哉。

美利堅法律。凡自殺者。科以罪。蓋其軀幹。屬於社會。非一己所專。有自戕其身者。不啻戕害社會中之一人耳。返顧吾國。其因未具衛生常識。而自瀕於危。無形之中。自戕者。不知凡幾。顧彼自戕者。豈自願爲之。實乃缺乏常識之所致也。

長壽之一解

世人以年齡久享。謂之長壽。然其意義。當研究之。惜時勤事者。一生無蹉跎之歲月。朝夕辛勞。無非爲自立立人之事。則五十年間。可以奏百年之成績。不亦壽之長者乎。玩日廢時者。畢世皆醉夢之光陰。精神腦力。半擲於虛耗無益之中。則七十年間。

不能畢三十五年之勞工。何壽之有。蓋惟增進能力。保存健康。則體質強固。任事勇往。以精力而言。雖在暮年。老當益壯。自成績而觀。則方屆中壽。猶歷期頤。更有處安樂而溺情嗜。好習於流連。處困窮而失志憂傷。昧於寬解。則哀樂欣戚之境。雖殊。而傷生伐性。則一真元。因此以耗。百病由之而生。其能免於夭折也幾希。縱使久延生命。亦不克負荷人生之責任。與不壽何異乎。至若利祿奔競之輩。私欲太深。傷殘元氣。權勢攘奪之流。機心過用。促損天和。雖日進補益之劑。亦復何裨。衛生既自促。其天年又貽害。社會至可慨已。世之期望長壽者。其亦有所覺悟乎。

商店衛生與營業之關係

商店之中。有夥友。有學徒。有僕役。其人數多寡。視營業之大小。以爲差。既有同居關係。卽有共同衛生之義務。况商店地窄人繁。衛生尤應注重。若忽焉不察。必至疾病多。而影響於營業矣。營業之能否發達。雖頗複雜。而辦事者之有無愉快精神。乃原

因。中。之。一。要。點。假。使。精。神。不。振。任。職。則。厭。煩。畏。勞。遇。事。則。避。難。諉。過。必。至。於。傷。同。事。之。感。情。負。主。顧。之。盛。意。所。關。非。細。欲。其。有。愉。快。之。精。神。須。先。有。健。全。之。體。質。主。任。者。當。於。辦。事。之。暇。息。心。靜。氣。爲。同。人。籌。畫。保。康。之。法。使。各。得。健。全。之。幸。福。而。間。接。獲。營。業。之。勝。利。也。

古語云。民我同胞。物我同與。推此以言。則主持商店。非特當爲同事者力任愛護。而對於僕役。亦宜視同一體。凡有可以免除病苦者。必力爲指導。匡助。蓋店役勞工。缺乏衛生知識。尤爲可憫也。

上海某西飯店之經理。嘗語人曰。十數年以來。僕役大半皆老於年事。饒有閱歷。吾儕視之。似較經理人爲尤重。經理人作一日之休憩。無妨營業。而老僕一日病假。足令主顧者不歡而散也。

歲戊午。滬地患流行病者甚多。其時有某商店。大小職員。咸沾時症。雖不久而旋即康復。然事業已爲之停頓矣。

衛生與營業之相關如是。凡有主持商業之任者。宜愛護其友徒僕役如親子弟。萬

勿存輕重。主客之見。美國某商店長。惟恐工人不健康。於星期日爲工人特備汽車。使之乘坐游覽。款以茶點音樂。務令各暢天懷。吾國商店之積習。待遇友徒勞工。罕有顧及其衛生者。至爲可慨。其實優待同人。卽優待自己。愛護同業。卽助長其營業之發達也。故衛生與商業之關係。誰得云淺鮮耶。

商店衛生之一斑

梅天條度。炎夏將臨。余近日應某經理之囑。爲某商店擘畫衛生之策。作未雨綢繆之計。余入某店。覺辦事井井有條。其整潔之程度。不讓於外人所經營。其經理又能愛護夥友如弟昆。不數數觀也。

余所注意之處。一爲臥室。二爲厨灶。三爲廁所。四爲浴室。

臥室之中。因人數衆。而每人之空氣地位。不及五百立方英尺。今特另闢他室。使之分居。則每人之空氣地位。已有八百立方英尺之多。憶昔年讀紐約之某雜誌。有醫師某。因該城商店空氣地位之窄。兼以高屋層層。陽光不易射入。遂致司文案者。易

患癆症。乃著論痛言資本家徒知謀利。不顧夥友康健與否。竊思吾國情形。應注意之點。不在店堂。而在宿舍。故余在該商店內。臥室中每扇窗上改去玻璃二方。易以鐵絲製成之紗。取其通風之益。夜間窗牖雖閉。新鮮空氣。仍可流通。雖有時風力稍加。而其吹入。經過鐵紗。則力分勢散。不致有直風傷人之患。

廚灶中所最易忽略之點。卽拋棄剩餘之食物。如肉骨菜葉雞毛魚鱗等。此項雜滓。最易引蠅。故余特置鉛桶二。一存乾物。一納流質。桶均有蓋。告誡廚司。每用必蓋。並須日日洗淨。刷去舊染之污。

廚司習慣。每供肴饌。輒置桌上。一任塵埃之飛墮。及蠅類之聚集。余令置紗罩數枚。並紗櫥一。督責庖丁。有物必罩。或安放於通氣之櫥中。

至於廁所。令僕從滌除。澆以滅臭藥水。浴室中置浴缸。與自來水龍頭。使夥友便於洗澡。凡有積水之處。悉加掃除。恐生子孳而成蚊。舊俗每家必備有承貯雨水之器。以爲雨水煮茶。其味較美。但缸罈中。凡有積水。便易生蚊。蚊類中有瘧蚊一種。刺入肌膚。可以傳染瘧疾。必須預防。

余曾見西洋商店中。每掃地。必先敷以潮濕木屑。而後掃除。使塵埃不颺。亦有用細碎廢紙略浸以水。用法亦如木屑。其意良佳。吾國人向有灑水掃地之習慣。今盍用紙屑與木屑以代之。

商店中衛生事宜。須有一人主任。時常指導。余所視察之某商店。今已指定同事一人。督率僕役。按日灑掃。及實行一切清潔之方法也。

該商店雖僅數椽。容積不爲廣大。其經理已籌及防火之策。特備救火器械。並將自來水龍頭。裝設樓上。亦與衛生事宜。至有關係。

余述此篇。並無新穎之意。足可供獻者。惟望各營業之主任。亦能如該商店經理。愛夥友如弟昆也。

老年衛生之提倡

吾人恆重視嬰兒之保育。而忽於老者之頤養。每逢老人有疾。輒曰高年擗此。藥石難施。若老者已臨就木之年。而難有持久。此種心理。最易令人失望。夫嬰兒固宜保。

育而年高者之調攝豈可稍忽乎。

享年久而閱世深者。往往於社會中爲不可缺少之分子。年幼之律師。逢不易解決之問題。每就詢於年高者。而得解決之方法。年幼之醫生。遇疑難之病症。不易察治。恆取決於年長者。而得準確之診斷。故老者每爲幼者之良導師與慈母也。

蓋少年之精神如怒馬。老年之指導如羈勒。假使怒馬脫韁。卽有自傷傷人之患。世有視老人爲贅疣。卒至自誤終身者。可引以爲鑒也。雖世俗不乏老悖之流。足爲進化之阻。然不可不重視練達者。使社會得指導。而勿誤進也。

是故近年新大陸之醫家。有頤養學之提倡。研究老年之心理、生理、病理、衛生。以及特殊之情形。與特殊之療法。吾人深望研究此類學問者。日多一日。一則可使現今之耆老延齡益壽。二則可使未來之耆老享同等之幸福也。

老年人之血液中毒症

凡人體質強固。保養合度者。方能享遐齡。而免於衰頹。老年人所最宜預防之病。爲

血液中毒症。或自生性中毒症。考血液中毒之原因。其常見者。如食物停滯。大小腸之蠕動力。日就緩弛。大便閉結而難通。寄生性之細菌。盤踞於糞穢之中。滋生不已。排泄爲艱。一旦吸收入血。卽釀成疾病。若抵抗力不振。卽有殞命之虞矣。

昔年衛生學家。邁區尼古夫氏。考察歐洲小國波爾蓋立亞居民長壽之原因。而有鑒於酸牛乳之功效。該地居民。有壽至一百五十歲者。其生活之合理。心思之間暇。工作與休息之得宜。均足爲長生之補助。但其食品中。常用酸牛乳。尤爲該地之良法也。

邁氏曾證明酸牛乳。實有防免血液中毒症之效能。因此種乳中。含有乳酸細菌。有益人身之物也。乳酸細菌。可在腸內攻滅病原細菌。故常飲之者。可免血液中毒之症。波地居民長壽之故。必於此有關係。從可知也。

余嘗考北方蒙古諸地。大抵以牧牛羊爲生。俱有酸乳之一種食品。某年有蒙古青年數人。旅學於滬。余以酸牛乳就詢。答云。其家於盛夏。常製酸牛乳。製法甚簡單。以潔淨之罈。貯以乳汁。留十之三爲空氣地位。罈口復以潔淨之白布。晨貯之。至晚間