

个人卫生实验

中華民國二十年四月印刷

康健衛生寶鑑（全四冊）

（每部定價銀二元五角）

（外埠酌加郵費匯費）

不准翻印

個人衛生寶鑑	一冊	價銀五	角
家庭衛生寶鑑	一冊	價銀七	角
學校衛生寶鑑	一冊	價銀七	角
公眾衛生寶鑑	一冊	價銀七	角

編輯者 馬彙善 汪靜

校訂者 仲靖

出版者 普益書局

發行所 上海世界書局

本書任務，是在多方面指示個人的衛生方法；希望各個人從衛生的途徑，達到各個人身心強健的境域。

每日衛生

首揭衛生規律，次舉關於每日「起居」「作息」「飲食」「整潔

」「鍛鍊」的衛生事項，——給各個人獲得一日間的衛生方法。

四季衛生

分述「春」「夏」「秋」「冬」四季的重要衛生事項，——給各

個人獲得一年中的衛生方法。

一生衛生

詳言「兒童」「青年」「老年」各時期的衛生事項，——給各個

人獲得一生的衛生方法。

衣食住行衛生

列舉「衣服」「飲食」「居住」「行動」各方面的衛生事項

，——給各個人獲得衣食住行的衛生方法。

人體衛生

說明人體「骨骼」「肌肉」「消化」「循環」「呼吸」「排泄」

「感覺」各系統的衛生事項，——給各個人獲得一身的衛生方法。

本書凡四萬餘言，附有八幅重要的插圖，得這一冊，勝似各個人聘了一位常年健

康顧問。

本書
綱要

內容

甲 春季衛生

二七

乙 夏季衛生

三一

丙 秋季衛生

三六

丁 冬季衛生

三九

四 一生衛生

四三

甲 兒童衛生

四四

乙 青年衛生

五〇

丙 老年衛生

五五

五 衣食住行衛生

五九

甲 衣的衛生

五九

乙 食的衛生

六四

丙 住的衛生

七三

丁 行的衛生……………八〇

六 人體衛生……………八四

甲 骨骼系統衛生……………八四

乙 肌肉系統衛生……………八七

丙 消化系統衛生……………九〇

丁 循環系統衛生……………九四

戊 呼吸系統衛生……………一〇〇

己 排泄系統衛生……………一〇四

庚 感覺系統衛生……………一〇八

第二編 家庭衛生

一 導言……………一

二 日常衛生……………一

甲 衣服衛生

二

乙 飲食衛生

一九

丙 居住衛生

五〇

三 婦孺衛生

六八

甲 婦女衛生

六九

乙 兒童衛生

九一

四 卻病常識

一一〇

甲 疾病預防法

一一一

乙 不藥療病法

一一九

丙 婦孺病治療法

一二四

五 急救方法

一四三

甲 急救設備

一四三

乙 急救實施……………一四六

丙 急救通則……………一五四

六 看護須知……………一五八

甲 病室佈置……………一五八

乙 病徵診察……………一六三

丙 看護方法……………一六八

第三編 學校衛生

一 導言……………一

二 衛生設備……………二

甲 一般設備……………三

乙 特殊設備……………一五

三 衛生教育……………一七

甲 衛生人員

一八

乙 課業衛生

二二

丙 衛生課程

三一

丁 衛生須知

四五

戊 健康檢查

六二

四 預防治療法

七四

甲 畸形病矯治法

七五

乙 學生病治療法

一一一

丙 傳染病預防法

一三六

五 簡易急救

一五四

甲 急救設備

一五四

乙 急救方法

一五六

六 學校衛生實施方案……………一七九

甲 學校衛生服務人員……………一八〇

乙 學校衛生經費……………一八五

丙 健康檢查……………一八五

丁 疾病畸形的矯治……………一八七

戊 預防接種……………一九〇

己 預防傳染病……………一九一

庚 一般學校衛生……………一九二

辛 衛生教育……………一九四

壬 體育訓練……………一九六

癸 衛生規則習慣……………一九七

第四編 公衆衛生

一 導言

一

二 衛生機關

二

甲 鄉村衛生機關

二

乙 都市衛生機關

一八

丙 中央衛生機關

三八

三 衛生設施

四四

甲 一般的衛生設施

四五

乙 特殊的衛生設施

八八

四 衛生運動

九三

甲 拒毒運動

九六

乙 防疫運動

一〇五

丙 清潔運動

一一〇

五 衛生法令……………一二一

甲 禁烟法……………一二二

乙 助產方面……………一二三

丙 醫藥方面……………一三〇

丁 禁止方面……………一五四

戊 防疫方面……………一五九

己 飲食方面……………一六七

目次

一 導言.....	一
二 每日衛生.....	一
甲 衛生規律.....	一
1 衛生原則.....	三
2 生活紀律.....	三
3 衛生規條.....	五
乙 起居衛生.....	六
1 早起衛生.....	六
早起利益——早起習慣.....	
2 呼吸衛生.....	八

呼吸功能——呼吸方法

3 睡眠衛生

睡眠價值——睡眠通則

一〇

丙 作息衛生

1 工作衛生

工作注意——衛生效率

一一

2 休息衛生

休息原因——休息簡法

一二

3 娛樂衛生

娛樂功效——娛樂種類

一四

丁 飲食衛生

1 食前衛生

運動後不食——不餓不食——食前喝水

一六

一五

2 食時衛生.....一六

不多食——不急食——不怒食——不強食——不雜食——不冷食——不動食——不閑食

3 食後衛生.....一七

不工作——行散步——習靜坐

戊 整潔衛生.....一八

1 盥洗衛生.....一八

盥洗功效——盥洗要項

2 盥掃衛生.....一九

盥掃影響——盥掃要點

3 沐浴衛生.....二〇

沐浴作用——沐浴種類

己 鍛鍊衛生.....二一

1 運動衛生.....二二

運動效益——運動項目

2 操作衛生……………二五

操作功效——操作常軌

3 散步衛生……………二六

散步利益——散步須知

三 四季衛生……………二七

甲 春季衛生……………二七

1 旅行衛生……………二七

精神方面——身體方面——學問方面

2 節慾衛生……………二九

精神方面——身體方面

3 防病衛生……………三〇

衣服方面——飲食方面——起居方面

乙 夏季衛生

1 避暑衛生

深山避暑法——海濱避暑法——經濟避暑法

2 慎食衛生

不喝未沸飲料——不食攤售瓜果——不食腐敗食品——不食油膩厚味

3 防疫衛生

打防疫針——注意飲料——撲滅蒼蠅——禁止挑痧——破除迷信

丙 秋季衛生

1 秋夜衛生

勿露居——避憂慮——惜精神

2 食衛衛生

食的方面——宿的方面

三二

三三

三三

三四

三六

三六

三七