

初級

衛生講義

②

613

K43

初級小學衛生講義書序

凡眎察人國者海陸軍之良窳工商業之衰旺於此沾沾以斟短長猶皮相眎人國也善眎人國者則於其國民之身體之精神於焉察之而稔其國彊弱之所由我國人民之夥號稱四百兆有奇而尪羸不堪任事者什人而九衣食住三者性命所繫而於其適宜與否愒置勿講撰一之中妖析者不可僂數大癘之歲死亡相枕藉官吏旁睨而勿之問命之曰天災其生者夫亦僥倖苟免汲汲顧影夕陽西下矣以如是之國如是之民而欲事存於種甌劇烈之日殆匪易哉何彊種保國之有烏虜此衛生之所以重要也吾友劉子永齡達於西文取西人康利家之衛生書口譯而筆述之藉爲初級小學衛生講義之用髫齡束髮受書得此鐫刻於腦沒齒可以勿忘普及教育實行雖五尺之童亦皆知自衛其生吾軒轅之裔神明之胄奚患勿彊劉子之功偉矣哉

丙午孟冬錢塘孫翼中叙

人類由進化而孳乳而繁殖今日世界之僂童能言其概略矣余嘗涉獵西籍自 Darwin

之“Origin of Species.”及 Haeckel 之“Anthropogenie.”一書貢獻於世而人類進化遂

成一新科學夫進化者何生存競爭之結果也同種類與異種類之生物猛烈競爭旦夕不
息劣敗者消滅優勝者迺出而演進生活罔有已時此進化之說也試問今日人類優勝者
誰乎嗟夫個體發達“Ontogenie”與系統發達“Phylogenie”有密接關係吾國人固不知此
發生原則“Biogenetical law.”者也精神上無論矣即就肉體上觀之隱憂正未有艾也劉
君譯此書言近而旨遠所謂振衣必挈其領航海必正其舵者非歟
文藪袁毓摩拜序

衛生講義

第一章 衛生與教育之關繫

最可助教育之發達者，即強健與安甯是也。欲強健與安甯，必先講求衛生，永無疾苦而後可。

蓋人生氣體之強弱，固由於遺體之強弱如何，及父母之撫養如何，而實則全由於其人之起居飲食如何。

故所最要者，宜知衛生。知衛生矣，宜求所以衛生之法。人但知學習書算，不可不勤，是固然已，而不知講求衛生，尤爲重要。每見有少年之人，因不諳衛生學故，而疾病叢生，受百般

痛楚者畢世光陰僅延殘喘，一生事業惟疾病耳。遑言學問，如其不然，而衛生學頗知一二，則必終身康寧，永享遐齡，其學問之進步且無已時。

由此觀之，苟吾人之起居飲食，盡守本然之法，

如晨起必早
飲食必潔是

則減

疾病，少痛楚，且於學業有益，反是則疾病纏綿，而壽命不長，實有妨於學問。

此書之目的，乃將本然之法，一一指出，使年幼學童，知衛生之要端，若幼童於是書之條理，明白透澈，如法行之，未有不安享幸福，身體康健，脫離諸般疾苦者，是故欲享遐齡承幸。

福則必知有以保養身體而講求衛生至於極點。

第二章 論全體建造物

欲知此書衛生之條理，必先知全體建造物之功用。一曰身架，一曰三房，三房者，腦部、胸部、腹部也。

一身架

身架二字所該括者，一曰骨，所謂全體骨是也，其功用爲造成形體，使人全體牢固。二曰肌肉，機器能生動力，肌肉亦然，行動操作胥賴乎是，其色微紅，如市上所售之牛肉、豬肉等。三曰皮膚，其功用在包裹全體之骨肉。

與其他筋絡血液之類，使無所損。

二腦部

頭顱內有一大穴，含有腦髓者，是爲腦房。人之靈性生焉。其形畧似鴨卵。腦房含有極細之腦筋腦絲。五官頤頰喉舌等類，能知覺運動，皆此主之。腦房下有長且麓之腦筋，下通背脊，是爲脊腦筋。由筋而絲，愈分愈多，愈細，散佈肢體，聯屬肌肉。肢體之知覺運動，皆此主之。故所謂行動操作，賴乎肌肉者，亦腦筋爲之也。是則腦與百體實有腦筋腦絲爲之相連，其傳知遞覺，

凡腦筋所達之處無不此觸彼應如電報然凡電線所到之地此發彼知捷於影響

三胸部

甲（心） 心主發血廻血試以刀割人身不論何處必有紅色水流出所謂血也血之爲物週身有之心者廻血發血之雙管抽氣桶也兩管之間有心房四一管在左心房下爲總發血管其發血也由心房入於總發血管分注於小發血管至週身佈滿而止一管在右心房止爲總廻血管其廻血也有無數小廻血管吸取小發

血管之血輸入總廻血管廻至心房而止發血廻血循環不息直與江河之滔滔不絕無異

乙（肺）肺主呼吸在心之左右有形如海綿花者所謂肺也肺含有無數細孔名曰微氣泡吾儕所呼吸之空氣即入於此其外有薄膜護之薄膜之外有無數微絲血管

人所呼吸之空氣有二曰養氣曰炭氣養氣者清氣也能補益人炭氣者濁氣也能毒害人故吾儕呼吸時其空氣吸入肺管後養氣則存積於微氣泡內炭氣則爲

養氣所不容，仍復呼出，而養氣又能分其氣，由微氣泡透過薄膜入微絲血管，提淨血質，變血爲赤，血含敗質其時色紫，其血中敗質，即亦由微血管透出汗孔，達於皮膚之外，故肺又與皮膚相表裏。

四腹部

腹部之職，受食物而消化之，輸其廢料於外者也。胃與小腸主消化食物，肝與膽主生消化汁，以助腸胃消化之力。所謂消化者，翻動所食之物，榨出純養質，舊稱純養質曰精液，是也。既成純養質後，即有無數吸液管吸之，胃內小腸內皆有吸液管，運

入血內，分佈週身以長養其精神，其輸出廢料者，曰大腸。凡食物之榨去純養汁，祇餘渣滓者，均輸入大腸爲糞，由尾閭出焉。而內腎亦腹中臟腑之一也，其所司者，乃血分內之廢料，化爲溺下，由尿管出耳。

第三章 保身要事

人欲強健安甯，有六事不可不知，皆保身要道也。

一曰多得新空氣

空氣爲人生不可少之物，較其他補養之品尤爲重要。新空氣內，養氣最足，養氣吸入肺中，而肺內惡毒之炭

氣呼出矣。

如有人二三分鐘不得空氣，其人必死。如人在屋內，窗戶緊閉，新空氣無由而入，則所吸之氣，仍爲呼出之炭氣，雖暫時不至於死，然亦實有大害，必致傷其腦氣，損其精力，甚而疾病叢生。

凡生肺病者，即因常吸所呼出之炭氣，且房屋不通風之故，其傷風咳嗽喉症等，亦皆由此而生。故人以多得新空氣爲貴，顧其法不一，大要不外下列各條：

房屋高爽，建造房屋，必於邱陵上，或砂地上，欲其高

燥也。在低濕處則不宜。簷必高。窗戶必長而大。欲其爽也。

窗戶通開 寢室之內有上截窗。榻者晚間必開。欲其清氣易入而濁氣易出也。如在白天則必將室中門窗洞開以通微風。鄉野之清氣自多於城市。然使居城市者能令窗戶通風則所吸之清氣亦綽乎有餘。居鄉野者苟其房屋緊閉人居其間則所吸者亦惟惡毒之炭氣耳。故衛生之法莫要於新空氣。世人常患受寒而不知其害較輕於吸惡毒之氣。惟窗

戶全開時，若有暴風寒氣，宜知留意，毋使侵入肌膚耳。
（舒呼吸）胸前圍帶，不宜太緊，否則呼吸不自由，故
最妙者，使胸部舒展，而終日行動之人，比諸朝夕伏案
者，其強倍蓰也。

（避塵土）

城市每多塵土，吸入則害肺，欲免此害，必

緊閉其口，而呼吸以鼻，鼻孔之內，形如篩，能專吸純空
氣，而拒塵土於外，故塵土入鼻，恒積於鼻孔之兩旁，

（免煤氣）

晚間所燃之燈，亦有妨於衛生者，如煤氣燈

是，睡後不息，則其煤氣佈滿寢室，空氣變壞，吸之有毒，

水爲之然茶酒實有害於衛生請竟其說

(茶) 茶與咖啡均無益於幼孩若年稍長則不妨飲然亦不可視爲常食之品至於既長成人則茶與咖啡自有補益何則腸胃者有如磨粉機器茶類則蒸汽鍋之油也待磨之米麥堆積於公司益其蒸汽之油以增其器機之力則出貨多而獲利益厚使公司中無米麥之可磨而亦頻頻加油添其機力則機器以終日空磨而壞矣童子食物無多腸胃必空多飲茶類以發消化力則消化力以妄用而漸弱矣惟成人之後食物愈多腸

