

家庭衛生

校瀾靖仲 編廬靜汪 銓 范

版出局書益普

中華民國廿二年四月出版

家庭萬寶全書 (全五冊)

(每部定價銀四元)

(外埠酌加郵費匯費)

不准翻印

出版者	校訂者	編輯者	家庭娛樂	家庭衛生	家庭教育	家庭管理	家庭經濟
普	仲	范	一冊	一冊	一冊	一冊	一冊
益	鏗	汪	價銀九角	價銀七角	價銀五角	價銀八角	價銀一元一角
書	靖	靜					
局	瀾	廬					

發行所 上海各省世界書局

本書任務，是在多方面指示家庭間的衛生方法，希望各個家庭，從了衛生的途徑，造成一個健康幸福的家庭。

日常衛生

揭示居家「衣服」「飲食」「居住」三方面的衛生事項；——給吾們了解家庭間日常生活的衛生方法。

婦孺衛生

分述婦女的「少年」「青春」「生產」「老年」四時期，兒童的「初生」「嬰孩」「兒童」「三時期的衛生事項；——給吾們知道家庭間婦孺實踐衛生的方法。

內容

却病常識

列舉預防疾病，不藥療病，婦孺治病的衛生事項；——給吾們獲得家庭間却除疾病的方法。

急救方法

詳敘關於急救的「設備」「實施」「通則」等衛生事項；——給吾們明瞭家庭間實施急救的方法。

看護須知

說明怎樣佈置病室，怎樣診察病徵，怎樣注意看護等衛生事項；——給我們知道家庭間看護病人的方法。

本書凡六萬言，附有六幅重要的插圖；得這一冊，勝似家庭間聘了一位常年健康顧問。

目次

一 導言.....	一
-----------	---

二 日常衛生.....	一
-------------	---

甲 衣服衛生.....	二
-------------	---

1 選料標準.....	二
-------------	---

氣候——吸熱——顏色——美觀

2 製衣須知.....	四
-------------	---

普通衣服的裁製——棉布衣服的裁製——綢緞衣服的裁製——婦女衣服的裁製

3 整潔要點.....	九
-------------	---

洗滌——漿曬——去漬——染色——整理

4 保藏方法.....	一六
-------------	----

保藏注意——藏置工具

乙 飲食衛生

1 食物選擇

一九

食品種類——食物檢別

2 飲料檢別

三五

水的檢別——冰的檢別——酒的檢別

3 烹飪要點

三九

家常烹飪——西式烹飪

4 防腐消毒

四二

食物的防腐消毒——飲料的防腐消毒

5 食器清潔

四五

普通食器清潔——特殊食器清潔

6 宴客須知

四八

交際儀容——宴客要則——禁忌惡習——改良方式

丙 居住衛生.....五〇

1 房屋建築.....五一

建築原理——建築方法

2 居室清潔.....五五

揩拭窗格——洗擦板壁——清潔牆壁——整潔地板——保護木器

3 廚房整潔.....六〇

房屋整潔——廚竈整潔——用具整潔

4 廁所衛生.....六二

建造原則——清潔要點

5 浴室整潔.....六三

圖畫設計——整潔方法

6 廢物處理.....六四

處理標準——廢物利用

7 殺除害蟲.....六六

殺蟲方法——殺蟲藥劑

三 婦孺衛生.....六八

甲 婦女衛生.....六九

1 少女期的衛生.....六九

嬰兒衛生——幼兒衛生——兒童衛生

2 青春期的衛生.....七八

通常衛生——經期衛生——皮膚衛生

3 生產期的衛生.....八三

孕期衛生——臨產衛生——產後衛生

4 老年期的衛生.....八九

運動衛生——清潔衛生——靜養衛生

乙 兒童衛生……………九一

1 初生期的衛生……………九二

初生注意——平時營養——疾病調護

2 嬰孩期的衛生……………九九

斷乳營養——衣帽要件——身體整潔——起居合度——種痘要點——玩具選擇——運動練習

3 兒童期的衛生……………一〇六

運動要點——健身簡法——睡眠充足

四 却病常識……………一一〇

甲 疾病預防法……………一一一

1 普通病預防法……………一一一

頭痛——牙痛——凍瘡——腳氣——痔瘡——失眠——疥毒

2 流行病預防法.....一二三

流行性感胃——流行性痢疾——流行性癰疾——流行性霍亂——流行性喉症——流行性猩紅熱——流行性傷寒——流行性疫症——流行性天然痘——流行性腦脊髓膜炎

3 傳染病預防法.....一六

砂眼——肺結核——梅毒——淋病——淋毒性結膜炎——傷風——疥瘡

乙 不藥療病法.....一九

1 食品療病法.....一四

蔬菜類——瓜果類

2 電氣療病法.....一二二

無線電機療病——紫光電氣療病——電燈療病

3 運動療病法.....二三

野外運動——步行運動——體操運動

丙 婦孺病治療法.....二四

1 婦女病治療法.....一二四

月經——崩漏——帶下——乳疾——隱疾——孕期病——臨產病——產後病

2 小兒病治療法.....一三五

初生病——驚風——疳積——痧痘——瘡瘍——雜症

五 急救方法.....一四三

甲 急救設備.....一四三

1 急救用具.....一四四

2 急救藥品.....一四五

乙 急救實施.....一四六

1 骨折.....一四六

症狀——治法

2 脫臼.....一四七

原因——醫治

3 轉筋.....一四七

現象——診斷

4 出血.....一四八

種類——止血

5 受傷.....一四九

部位——急救

6 嘔吐.....一五〇

病因——療治

7 毒傷.....一五〇

種類——急治

8 假死.....一五一

現象——急救

9 中毒.....一五二

類別——治救

10 中暑.....一五四

情形——解救

丙 急救通則.....一五四

1 事前措施.....一五四

要負責任——選擇助手——細心觀察——頭腦鎮靜

2 施救要項.....一五五

決定任務——處置患者——解除衣服——留心受傷——合宜飲料——診斷創傷——保護體溫

——確定步驟

3 事後須知.....一五七

幫助醫生——不望酬報——精細調治

六 看護須知.....一五八

甲 病室佈置

一五八

1 地位

一五九

要高爽——要幽靜——要南向

2 建築

一五九

要軒敞——要嚴密——要堅固

3 日光

一六〇

要光明——要充足——要調節

4 空氣

一六〇

要流通——要換氣——要合度

5 牀褥

一六一

要輕軟——要潔淨——要舒適

6 用品

一六一

要簡單——要適用——要清潔

乙 病徵診察

1 察病態

睡眠姿勢——神情表現——各方觀察

一六三

2 驗呼吸

常人呼吸——測驗方法

一六四

3 審精神

精神安躁——言語神態——視覺銳鈍

一六四

4 察起居

飲食次數——睡眠狀態——排泄情形

一六五

5 試熱度

口中測試——腋下測試——肛門測試

一六六

6 診脈搏

遲速——強弱——均勻

一六七

丙 看護方法

1 看護要項

病室——被褥——藥食——睡眠

一六八

2 幼兒病看護法

病室——飲食——牀褥——衣服——咳嗽——便溺

一七二

3 產婦病看護法

產婦的看護——產婦病的看護

一七三

4 老人病看護法

延醫——衣服——飲食——被褥——病室——窗戶

一七五

5 痼疾看護法

心地堅忍——神情和悅——態度安靜——舉動親誠

一七六

一 導言

家庭是人類結合的份子，也是社會國家的基礎。所以家庭衛生，不獨影響個人的健康，而且關乎民族的強盛，自應羣策羣力，共同注意。家庭衛生的範圍至廣，舉凡日常衣食住的如何衛生，婦孺各時期的如何攝養，疾病的如何預防，治療急救的如何設備實施，看護的如何準備診察等，都包括在內。現把關於家庭中各方面的衛生事項，以及實施方法，詳細介紹出來，希望一般的家庭，都能得到人人健康的愉快，造成安樂幸福的家庭。

二 日常衛生

衣食住固是人生的三大需要，不可一日或缺，那知衛生尤為三大需要的需要，尤為人生日常生活所不可忽。衣食住而不講求衛生，不惟無益，抑且有害；所以講到家庭衛生，亟須重視的，就是日常衛生。例如衣服的選擇、縫製、保藏，飲食的選擇、檢別、消毒，住宅的建

築、修理、清潔，都是日常生活所必須注意的。茲依次敘述於後：

甲 衣服衛生

衣服的功用，第一是保持體溫，以防寒暖的劇變；第二是障護軀體，以免肉體的裸露；和食住行同爲人生四大需要之一，不可或缺的。不過我人的衣服，往往因爲氣候的不同，境遇的參差，職業的異致，環境的需要，而有各種的區別。什麼衣服是最經濟而最適合衛生，殊有研究的必要，現在把衣服衛生分爲「選料標準」，「製衣須知」，「整理要點」，和「收藏方法」四項，分述如左：

1. 選料標準 衣服材料，不外毛織絲織麻織棉織四種。衣服材料的厚薄，質地的疏密，通氣性的暢阻，保溫力的強弱，以及乾燥溼潤染色等，均與衛生有極密切的關係。衣服材料的選擇，每以氣候的轉移爲標準，四季的氣候不同，選擇衣服的材料亦異；其他如保溫的強弱，顏色的配置等，亦與氣候有關。現在把選料的標準，分列如左：

氣候——衣服的選料，應以氣候爲最要的標準。夏天宜擇吸收溫熱最低的質料，以便