

中華民國二十四年出版

國民衛生須知一全部實價洋貳圓

家家當備
人人宜讀

中國衛生社印行

本書目次

各題所在頁數

公共衛生門

怎樣醫治這白孔千瘡的中國.....一

提倡國民體育.....二

公衆衛生.....五

甚麼是公共衛生.....一四

如何保持我們的健康.....一九

鄉村衛生問題之分析及促進鄉村衛生方法之商榷.....二三

學校衛生門

我國之學校衛生.....二九

學校衛生概要.....三六

青年時髦病的神經衰弱.....四一

結核病與學生.....四七

婦女衛生門

月經.....五一

月經障礙及其處理.....五五

經期中婦女衛生小談.....五九

經期之攝生及月經性疝痛的療法.....六〇

無痛安產法.....六一

產褥婦之衛生.....六七

良母奶媽.....七三

兒童衛生門

爲兒童造良好的環境	七
又麻雀與家庭教育	九
用豆乳哺嬰孩之成績	八
嬰孩的夜哭	九
玩物的選擇	九
兒童生長率	九
市賣撲粉及雪花膏中含鉛多寡之與乳兒鉛中毒症抽風之關係	九

起居衛生門

食物衛生談	一〇
茶之研究	〇
衣服之起原	一
關於睡眠之生理談	一
生食青菜之危險附青菜消毒法	一
論適宜之膳食與人體之健康	一
有害衛生幾種習慣	一
不關痛癢不要緊等於自戕	二
怎樣處理我們的排泄物	二
皮膚保護約言	二
怎樣美容	三
怎樣養成美的頭髮	三
凍傷	三

癆病衛生門

癆病	四
肺癆病預防療養法	四

如何預防肺癆病	一五五
肺癆病預防療養法	一五五
肺結核之症候及藥品療法	一六一
癆病的歷史	一六三

花柳衛生門

花柳病概論	一六五
花柳病與結婚	一七一
花柳病的預防與治療	一七三
淋病梅毒之社會的心理的經濟的背影	一八〇
淋病之真相	一八三
淋症之治療	一八八
花柳病淺說	一九二
亂注射六〇六的害處	一九六
六〇六注射和生育上問題的討論	一九九

拒毒衛生門

癮士之心理與行動	二〇三
戒烟談	二〇五
論戒烟	二〇九
關於鴉片和麻醉藥的幾句問答	二一三

各類傳染病衛生門

流行性感冒	二二一
流行性腦脊髓膜炎	二二四

天花.....一三七

傷風.....一三〇

麻疹.....一三二

猩紅熱.....一三五

說瘤.....一三八

痔漏如痔核.....一四〇

腦溢血與氣象.....一四四

流行性腦脊髓膜炎的病原是什麼.....一四七

流行性腦脊髓膜炎之預防及治療.....一四九

大便秘結消化不良自然治療法.....一五一

衛生概說門

起死回生新法.....一五七

我們病了怎麼辦.....一六三

早病與早治.....一六九

病原及治療原則.....一七一

防疫.....一八三

治病與防病.....一八六

病人住院須知.....一九四

虎列拉預防與治療.....一九七

疝氣.....二〇九

人產衛衛.....三一

忠告病者.....三一二

公共衛生門

怎樣醫治這百孔千瘡的中國

碧波

今日的中國。誠然是一個百孔千瘡的中國。怎樣建設起一個强有力的中央政府。怎樣完成國民經濟生活的建設。怎樣發展實業。怎樣利便交通。怎樣開採礦藏。怎樣提高學術。怎樣普及平民識字運動。——這都是今日急待解決的重大問題。都是我們所不能夠。且不應該忽略的。

有一種人看到了這百孔千瘡的現象。便搔首撓耳。唉聲嘆氣。先是抱悲觀的心理。灰心萬狀。其後乃失志喪胆。放浪自棄。度那掩耳盜鈴的偷安生活。以潦倒終其身。對於國事自然是毫無補助的。另有一種人看到了這種現象。便摩拳擦掌地。不度德不量力地。東摸一下。西動一下。結果不着邊際。百事無成。其孔愈以大。其瘡愈以潰。馴致不可收拾。在已往。中

國國事之所以糟。即種因於此。一部份的人是「不幹」。一部份的人是「蠻幹」。」「不幹」固糟。」「蠻幹」尤糟。

我以為果真要醫治這百孔千瘡的話。便非得實行分工協作。異途並進的原則不可。我們不可「不幹」。也不可「蠻幹」。在未幹之先。應該先問問自己。以我的能力。以我的素養。究竟我能醫治那一孔。那一瘡。待認清楚了。即集中自己的精力。專門在這一孔一瘡上努力做工夫。一人如此。千百人如此。那末這百孔千瘡。便自然都有人去醫治了。便自然都有醫好的希望了。總之。我們既然是中國的國民。便應該幹救中國的事業。——惟應該依循自己所最能幹。最善幹的一條路徑去幹。然後始有幹之效率可言。

有許多辦理社會事業的朋友們。看到了這百孔千瘡的現象。便不由得灰心起來了。悲觀起來了。有一些進行慈善工作的人們。看到了這紛擾不安。遍地荆棘的情形。也難免要嘆氣道。「唉。今日救死之不暇。人民的生活尚渺茫無

憑。還能談得到衛生的幸福麼。」不錯。這嘆息是難免的。然而。試問你抱如此消極的態度。對於國事究竟有什麼補助呢。救國要以心。以力。以頭顱。難道以你的嘆息。就能救國麼。你責備別人未曾盡上他們的責任。你呢。你責備別人的工作成績不好。你呢。倘若人人能實行反省。認清自己的地位。而努力自己一部份的工作。那末行見百廢俱興。衆善齊呈。中國的前途自然大有可爲。反之。若人人明於責人。昧於責己。那末行見病入膏肓。同歸於盡。中華民族的前途希望。也就微乎其微了。

從今後。我希望辦理社會事業的人們。以及社會上一般普通人士。不必灰心於目前的百孔千瘡。惟當各人認清自己的責任。努力自己的工作。要把牠做到一個盡善盡美的地步。同時。也希望政府中的諸公。能秉承着總理的遺教。拿一片真心爲人民謀利益。而努力實現三民主義的偉大理想。行見政治上有新氣象。學術上有新氣象。國民經濟生活上有新氣象。社會公共事業上有新氣象。那末中國之必然繁盛光榮。

。還有什麼疑問呢。我們如若要醫治這百孔千瘡。便應當從醫治一孔一瘡上入手。倘人人都能認定一孔一瘡去醫治。那末這百孔千瘡便不足醫治了。中國同胞大多數缺乏衛生常識。每年枉死者幾及千萬。誠乃是百孔中的一孔。千瘡中的一瘡。

提倡國民體育

何應欽講

使普遍的國民都有健全的身體

是我們民族求自由平等的是件

國府二十六日紀念週何應欽氏之報告已略見前報。茲將原文錄下

主席。各位同志。今年我們政府的官吏暨本黨的同志。以及全國的民衆。所認爲該努力非達到目的不可的第一個目標。就是遵奉總理遺訓。廢除一切不平等條約。不平等條約。是帝國主義所施於中國的鎖鑄枷鎖。廢除不平等條約。是爭中國之自由平等。爭中華民族的生存。

我們相信以全國朝野的共同努力。必定可以把這些鏽鐵枷鎖通通去除罄淨。

不過我們在進行廢除不平等條約的當中。或者就是在達到了廢除不平等條約的目的。以後必須認清我們中華民族在世界上所處的地位。和



▷ 身體健康其樂融融 ◁

所負的責任

。我們一定要成功一個強健的民族。才可以確保自己的平等自由。也可以聯合弱小民族。主張公道。實現大同的世界。因此我們感覺到在一般民衆身體的孱弱。實在是我們中華民族莫大危機。而普遍的國民體育的講求。真有趕速的提倡必要。

總理在民族主義講演中。曾經舉過幾次例。他

說。「像印度做廓爾額。這種

雖然是征服了所以很優待他

朝伯金人。常弄金人。說是進貢

說是津貼罷。

廓爾額以很小

得英國人不敢輕

確是民族獲得生

的民族。是難留

問題——世界的早

在民族間。脫離

的現象時代。脫

而終於不能免避

。才可以脫離羣

却戰爭。凡是老

的犧牲品。而歸

恐和危懼。

假定中國爲四萬

婦女的一部份。還以足不出戶庭爲美德。一部份又以弱不勝衣爲美觀。在此類規律支配之下。二萬萬的女同胞。已經的大部份成爲不中用的弱者了。男子呢。除依於職業的勞動。如耕田作工之外。說不上甚麼適當的健身運動。讀書人更是要文質彬彬。才合資格。試問集若干文弱的國民。而成爲文弱的民族。處赤白兩大帝國主義夾攻之中。如何可以圖存。如何可以求自由平等。可以永久確保民族的自由平等啊。

現在各學校中。也在提倡體育。但許多人還是不明白體育和民族的生存有莫大的關係。大都敷衍了事。或者以爲運動的目的。只在造成幾個選手。以便在國內國外的運動大會。出出風頭而已。所以有許多學校。好運動的學生多半是不熱心讀書的學生。而熱心讀書的學生。多半是不好運動的學生。學校講求體育的成績。尙且如此。普遍的社會情形。更不待說。除的小孩子們在過年前後。於拍球踢毽一類的遊戲運動之外。一到成人便死氣沉沉。毫無鍛鍊身

體強健身體的機會了。中國人體格。不僅不如歐美人遠甚。就是和日本人比較。已經是瞠乎其後。

現在中國人平均的年齡。若果有正確的統計。以與歐美人比較。我相信必定發見令人驚駭的差額。孔子說。「四十五十而無聞焉。斯亦不足畏也矣。」兩句話的意義。就是表明普通在四十五以後的人。已經是入於衰老時期。的確。中國全國四十五以後身體衰弱不能做事的很多。可是我們看歐美的大政治家。大軍事家。都是六十歲七十歲的時候。才替國家担当重大的責任。應付國內和國際極紛複雜繁雜的事項。創作出許多偉大的成績。相形之下。我們如何還不覺得恐懼危險呢。

也許有人說。近代的戰爭。是科學的戰爭。只要注重精神的發展。就可以保持民族的生存。所謂國民體育。其關係至微。這種見解。非常的錯誤。我們相信惟有強健的身體。才可以產生強健的精神。青年。抱悲觀思想的。表面上似乎是精神方面遭受打擊。實際上必定是身體

方面。先有了不健全的現象。提倡國民體育。直接的鍛鍊國民的身體。間接就是培植國民的創造力。個人的智識。要靠經驗的堆積。經驗越多。創造力越大。許多很聰明的人。因為身體太弱。終於一事無成而死。身體強健。生命延長。學力充足。才容易有偉大的發明和創見。中國要希望科學發達不落人後。提倡體育和注重科學。正是缺一不可的事情。精神發展和身體強健。是不可分離的。斷沒有使精神和身體截為兩途的道理。

我們相信。身體的衰弱。一定會促成精神的萎靡。身體強健。才能發揮其餘而無不及的精神。所以我們深信有強健的身體。然後有強健的精神。有強健的精神。然後足以負担重大的責任。假使中國多數的國民。都具有強健的身體和勇武的精神。還患中國之自由平等不能獲得確保嗎。

兄弟因此認定提倡國民體育。使普遍的國民都有健全的身體。勇敢耐勞的精神。確是我們民族求自由平等必具的要件。國民的團體強健。

整個的民族當然強健。惟有強健的民族。才能夠發揮創造的能力。可以圖自己的生存。可以替人類打抱不平。盡民族對於世界應盡的責任。同志們。我們要求中華民族的生存。我們非先從提倡普遍的國民體育入手不可。

公 衆 衛 生

顧樹森

公衆衛生的必要

公衆衛生。譬如小而至於家庭學校。大而至於城鎮市鄉。凡有若干人羣合成一個大團體。而於一大團體中的衛生條件。有關係於公同的。都在這公衆衛生範圍之中。個人的衛生與不衛生。其利害不過及於個人。而公衆的衛生與不衛生。其利害及於公衆全體。所以公衆衛生。比較個人衛生尤為重要。

且不但這層。譬如有人對於個人衛生。雖能十分講究。確能自足以保衛他的生命。維持他的健康。但是公衆衛生不注重。有時他也要受了影響。妨害一己的衛生。所以一面要講究

個人衛生。一面同時更要注重公衆衛生。這類利害。吾人不可不知道的。

公衆衛生的常識爲個人和家庭都應當知道的



▷ 國民健康與不健康之區別 ◁

。這種地方自治團體中。必應有一種地方衛生的組織。和地方衛生設備。使多數人民。都能享受衛生的幸福。因爲公衆衛生的事業。斷非個人或家庭所能舉辦。若合了全邑人民的財力

凡一地方。無論一城一市。一鎮一鄉。必有一種團體組織。代表多數人民意思。譬如一地方有一自治團體

和人才。施行種種衛生事業。比諸各家各宅自己施行之衛生方法。他的費用。一定低廉。且能十分完備。

地方自治團體。所組織公衆衛生機關。他所做的事業。範圍很大。凡關於一地方人民健康上所需要而應用的。都應替他籌劃設備。若自來水的制度。溝渠排除污物廢棄制度。菜場的檢查。街市道路的清潔。醫院的建築。疫病的預防。都是公衆衛生所應做的事業。而對於地方衛生上。負絕大的責任。

地方自治團體中的衛生機關。所負的責任。至爲重大。而多數人民。對於這種機關中應當服從他所定的法則。因爲他有一種特別的權力。能強迫不衛生的人民。使他合於衛生的生活。否則鄉村中無知愚民。任意污穢公衆地方。其結果必致害及公衆。譬如一地方無司法官。則不法的人必肆行無忌。所以不能不有法律以制裁之。公衆衛生亦然。彼愚頑粗魯的人。非用強迫的力量使他衛生。那公衆衛生。終不能維持永久。

地方舉行這種公衆衛生事業。必有一種經費。方能舉辦。這種經費。都是出於多數人民。所以人民有納稅的義務。使地方自治團體。得以此金錢。作種種有益於衛生的事業。所以地方自治團體的責任。在能維持人民公共的健康。而人民亦應盡相當的義務。希望這公共團體的發達。

飲水的供給和檢查

水是人體營養上一種重要原料。而爲吾人所一日不可缺少的。但是這種飲用的水。必須十分清潔。方能有益於衛生。因爲各種腸病的病菌。都由於水中傳播。萬一飲用的水。不十分清潔。非特無益於身體營養。並且有害於衛生咧。

普通日常飲用的水。大都取給於井泉。或河水。然此等的水。若供飲用。尤爲危險。因爲井泉河水的位置。恒與房屋相近。而房屋的附近。每有各項廢物和污穢的水。滲透於地面的下層。流到井泉河水裏邊。若一旦有傳染病的時候。這種病疫的微生物。往往從此而流傳

到各處。傷害無數人命。豈不是危險麼？

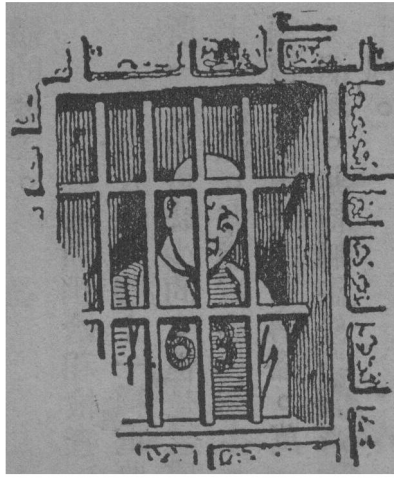
所以文明各國在城市之中。供給應用的水。往往採用自來水制度。其法即引清潔的河水。輸送於濾過池中。用沙濾很爲清淨。然後設法輸於高處的蓄水塔中。再由大管通至小管。由小管通至各地居民室中。因之各家居戶。無論何時。都可取用清淨的水。供種種的用途。殊爲便利。而他的費用。也很便宜。

自來水的機關。用管以引水入池。他所引的水。都在河流之中。所以也要一種正當防衛保護的方法。然後他的水。才清潔。可供飲用。最好市政機關。就自來水引水進口的地方。當禁止人民居住。又自來水引水的河流中。當禁止任何人民在河中洗滌衣服。沐浴身體。並時時檢查自來水的辦事機關。濾過的水是否清潔。若能依照如此方法。謹慎衛護其水。這種水用供以飲料。方可算得安全。

有許多地方。設立自來水制度。或因金錢關係。不能創辦。或一時不能即辦。不得已採用其次的方法。莫如掘鑿噴水井。則所取的水

。亦甚清潔。他的方法。用之機器掘地成一深穴。用鐵管插入。則地層中的水。可由鐵管噴出。因水在最深地層下面。大抵都甚清潔。用他供給飲料。殊為相宜。凡工廠中往往有因不易得水而用鑿井法的。

倘使有的地方。自來水和鑿井噴泉。都不



▷ 可得。則不得人已仍用普通井水。惟此等的水。若要供飲水。若要用。最要注意的。勿使井旁地面有污濁的水。流入井

泉之中。或可用種種方法。使之遏止。如井口周圍。用堅實的三和土和水門汀。或井上建一木柵。使外面不潔的水。無從流入。

然飲用的水。無論如何注意清潔。用他供飲料。仍不免危險。不可謂為十分安全。最要緊的一件事情。莫如將飲用的水。加熱使他沸

騰。則雖有病菌在內。都被蒸殺。以供飲用。方可算是十分安全咧。

售賣食物市場的清潔

我們食物的大部分。都經市場上或店鋪中購來。既經購得。攜了歸家。烹飪而食。不過各種疾病的微生物。就得有二種機會。進入吾人的身體。其一即在菜場店鋪裏面。其二即在烹飪和進食的時候。所以保護食物的第一步即在購賣市場方面。

食物在菜場中。如個人欲加以注意。維持清潔。很覺困難。當由地方上市政機關督促維持。使他十分清潔。合乎衛生。庶乎各種微生物。不致聚集於食物。譬如腐敗的食物。勿許列入菜場售賣。保護食物。勿使沾染灰土塵埃。一切食物。進至菜場。必加檢驗。至菜場的布置。尤必求其妥善。庶乎販賣的易於整齊而保持清潔。

在中國各城市中。多數市場。即為空地。上面既無建築的房屋遮蓋。下面又無地板水門汀墊好。沒有適當方法可以洗濯市場。流通積

。上面流通的物質。經濾過而放入河水中。而池中沈澱的固體物質。則用爲肥料以培農田。

在西洋文明各國。大城市中。都有這種制度。但我國及日本。則尙未實行。因這種制度。設備極精。所費金錢。爲數頗巨。不易實行。若不得已而思其次。則以採用便桶制度。亦



講求衛生者雖老猶健如昔

清潔。再將桶中糞便傾入坑穴。或運至田畝。以供肥料之用。即公衆地方亦可採用。此制於衛生上。亦頗爲有益。且甚簡便。

若家宅中或公共地方。未必有能採用便桶制度。則可設一坑穴廁所。這坑穴的位置。不得與房屋相近。也不與井泉相近。惟各人便後

爲一種較善方法。於各家宅中。另闢一室。置一便桶。上置坐位。每夜更換一次。從事掃除。

。必須用乾燥的泥土。遮蓋上面。免致臭氣外蒸。蒼蠅紛集。

各項廁所無論其用便桶制或坑穴制。都要設有清潔的坐位。坐位的上面。必須設有覆蓋。在無人登廁的時候。他的覆蓋。必須放下。以防蒼蠅飛集。而廁中的坐位和地板。均要掃除十分清潔。且每日必須用消毒藥水澆洒。

道路溝渠河道的清潔

公共衛生機關中。除了上面所講飲水的供給。菜場的布置。污穢物的處分。種種重要衛生事務外。尙有關於道路溝渠河道各處地方的清潔。也是公衆衛生上很重要的一件事情。吾人所不可不知道的。

道路是公共所有。人人都要走的。倘使管理不得其法。或居民不顧公德。弄得十分污穢。非但外觀不好看。被外人所輕視。即於衛生大有妨害。甚至街道污物堆積。臭氣觸鼻。而種種疫病。從此而蔓延傳布。危險得很。所以公共衛生機關。對於道路。須十分注意清潔。每條街中。應設有垃圾桶。置於一定地方。定處

罰方法。人家有不遵定章。得由警察干涉。使各家垃圾不得亂堆街上。一方面另雇清道夫。常常掃除。總要市民和公共衛生機關。互相協助。督促進行。則公共的道路。那有不能清潔的道理。

溝渠是最易污穢並且是最易積水的。也要十分注意清潔。方能無礙於衛生。因為溝渠積水。以後在夏天的時候。往往做蚊蟲產生的區域。將來就做傳染瘧疾的媒介物。大有害於人生。加以溝渠污水充積。臭氣蒸發。也是各種傳染病的根原。所以各公共衛生機關中。應將此項溝渠。時時掃除清潔。如有積水的地方。或設法放去。或者用煤油澆在上面。使蚊蟲無從產生。而各種傳染病原。亦可減少一些。

在各處繁盛的地方。都設自來水供人家的飲用。其餘的地方。都要靠着河道中的水來做飲料。大河中的水。尚還清潔。而小河中的水。往往同溝渠一樣齷齪。加以市上居民。任意便溺。洗便桶。洗米菜。都在一處地方。凡用不著的東西。都要拋棄在水裏。人家飲用了這

種水。那得不生病呢？所以公共衛生機關。也要設法禁止把水糟蹋。定出一種保護清潔的方法。使人家飲用了。沒有什麼危險。方才是合於公衆衛生的道理。

傳染病的原因

人羣中最恐怖的一件事。在公衆衛生上最應注意的。莫如傳染病。因為這種傳染病。偶有一人傳染。往往傳及他人。在人口繁盛的地方。往往互相傳染。蔓延極速。以致死亡相繼。禍害之烈。較戰爭為尤甚。即吾人尋常叫做瘟疫便是。

這種傳染病的發生。在往昔科學未發明時代。往往以這種傳染病。當做天災。用設醮求神的方法來補救。這因為不明根原何在。到了十九世紀後半。科學家柏氏及顧氏。(Pasteur and Koch)發明肺病霍亂天花鼠疫瘧疾等傳染病。是由一種微生物毒質侵入人體中。蕃殖甚速。所以此種微生物。就是傳染病的根原。

世上可傷害吾人的。種類很多。大如虎狼豺豹。小如蚊蠅蚤蟲。都為人所見。而容易