

通俗教育叢書

日用衛生

商務印書館發行

中華民國九年六月四日初版

此書有著作權 必究

編纂者 校訂者 發行所 印刷所 總發行所 分售處

(通俗教育叢書) 日用衛生一册

(每册定價大洋貳角)

(外埠酌加運費匯費)

紹興孫佐誠館
 武進嚴保誠館
 上海北河南路北首寶山路
 上海棋盤街中
 北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南
 東昌太原開封洛陽西安南京杭州蘭谿
 吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙
 寶慶常德衡州成都重慶瀘縣福州廈門
 廣州潮州韶州汕頭香港桂林梧州雲南
 貴陽石家莊哈爾濱新嘉坡

日用衛生

目次

- | | |
|-----|-------|
| 第一節 | 總論 |
| 第二節 | 體溫 |
| 第三節 | 空氣與呼吸 |
| 第四節 | 營養分 |
| 第五節 | 飲食物 |
| 第六節 | 食事衛生 |
| 第七節 | 飲酒及喫煙 |
| 第八節 | 衣類及寢具 |

第九節 住地及房屋

第十節 運動及睡眠

第十一節 溫浴及冷浴

第十二節 海水浴及海氣浴

第十三節 關於學校衛生之注意

第十四節 家畜與衛生

第十五節 花柳病之感染及後害

第十六節 結婚及遺傳

第十七節 肺病之蔓延及豫防

第十八節 流行性傳染病之個人豫防

日用衛生

第一節 總論

太古之民。有獵取猛獸毒蛇而斃之者。有結木爲桴泛居水面者。有在棲宿之處徹夜燃火者。是皆以防獸類及敵人之侵襲。而爲生活上安全之計畫者也。迨人智漸進。則前之所患者。此時不獨能制之而已。且能取猛獸蛇蝎等而飼養之。或致諸動物園。以資學術上之研究。或授以種種技藝。而爲娛樂之具。至今日則各文明國之人民所兢兢爲豫防計者。轉不在巨猛之獸害。而在目不能見之微菌。此微菌實爲最猛烈之傳染病源。世界人民之死亡。十之八九皆原於此。社會之生活愈繁。而冥冥中之戕其生命與健康者。亦日衆。而此等危

害。若必一一豫防之。尙非人智所能及。猶幸生活體中。有自然保護與防禦之妙機。恆能抵制暗中之侵害。故吾人對於此種機能。不可不善自調理。而使常保其健康者也。

蟬棲於樹。形猶樹皮。草田之蛙。其體色青。水底游魚。色同砂土。是皆防外敵之侵襲而然。與軍艦外側。必塗以白灰等色。使與海波相混。俾免敵人之覺察者。其理正同。是謂天然保護作用。蓋動物概具防禦外敵之力。否則斷難生存。且不能播傳其種類。如吾輩溫帶國民。試遷於熱度最高之南洋諸島。或居於冰點以下數十度之西伯利亞。則氣候食物及勞動境遇。各不相同。而身體能適應之。使無害於健康。是謂身體之服合。又如朝夕寒暖。倏忽變更。視官所受光綫。強弱驟易如是之時。其身體之一局部。卽對於所受之異狀。而起抵抗或反

應。爲保護健康之運動。如是者謂之調節機能。又有種代償機能者。例如盲者恆藉指與耳以補視官之缺。傷右手者。則左手之動倍勞。患扁側肺者。則他側之肺常兼其動作。皆維持健康之自然補助作用也。又有稱反射機能者。如當四肢之一部受火熱時。卽不假思索而立避其害。是種經驗。屢試皆然。乃避火急難時最要之動作也。上述各機能。乃自最下等動物以迄人類之生存所必需者。若數作用中缺失其一。雖可由吾人之智識。以他法補救之。然在健康上。已不無缺憾矣。

然則是等機能。實與體內臟器之動作無異。凡在人類。苟得新陳代謝之平均。體內耗費之物質與取於體外之營養料其量相等之謂。而少壯者則體量日增。壯歲者則體重不減。卽謂之健康。若此等機能。微有變狀。卽爲疾病。衛生

之本義。不但維持健康。以防疾病於未發。且將就人智所及。使生命延長。而達人生之希望者也。

動物生命之長短。恆不一致。有朝生夕死之昆蟲。有壽亙二百餘年之鯨與象。然在高等動物之生命。大抵與其成長期五倍之年月相當。如貓之成長期爲一年。而壽約五年。犬三年成長。而壽約十五年。牛之生命凡二十年。而成長期爲四年。馬五年成長。而生命約二十五六年。至人類之成長期。女殆十四年。男自十六乃至二十年。而平均生命。不過三十五至四十年之間。（就一千人中歲死二十人論）夫人類之壽命。若與他動物相比。宜得一百餘年。乃因社會之現狀。遂破壞身體中防禦之功。致害生命而夭死者日益衆。他日者。社會生活。益加繁劇。若於公衆衛生與個人衛生上。不共圖進化。恐人類生命短縮之

度。猶無盡程也。（若人類壽命平均得七十餘年則每歲死亡之數可減三分之一）在謀一國家之文明與求人民之幸福者。可不鑒諸。若第溺於社會皮相之近步。而於身體之衛生與精神之修養。絕不經意。是何異鍛名刀而爲自戕之具也。

第二節 體溫

當養氣與諸原質化合時。恆發溫熱。此項作用謂之養氣化合。在有機體（動物及其生產物）與養氣化合時。尤顯熱量。且同時發生炭酸氣。是謂燃燒。例如加熱於薪炭石油等時。卽與空中之養氣化合。燃燒而發火焰是也。此作用吾人常利賴之。如夜間燃燈以取光。嚴冬時熾炭以驅寒。以及焙煮食物。或用於蒸氣罐以爲汽機之原動力等。

置攝氏寒暑表於腋下。經十分鐘。取出視之。見溫度升至三十七度內外。是卽吾人體中燃燒發熱之證也。此種溫度。謂之體溫。常人體溫恆在三十六七度間。惟晝間較夜略低。小兒則體溫較盛。通計在三十六度五分乃至三十七度五分。老人及患貧血虛弱等病者則較常人尤低。當飲食消化時或運動就業之時。其溫度較平時略進。至於人種及氣候。則無關係者也。（赤道下之住民與居北極冰洲者其體溫相較曾無差異）又當酷熱時。皮膚之表面。血液輸送極多。故色轉潮紅。汗珠散出。體溫之放散甚多。反是在寒冷時。皮膚因血管之收縮而現蒼白色。或屈曲身體。以防體溫之發散。且發寒戰以促生體溫。使身體內部。常保有一定之溫度。如是者謂之體溫之調節。若因疾病而體溫盛發時。則不拘此例。其時由放散力減少之故。體溫之昇騰。遂達於三十八度以

上至四十一度餘。是爲病熱。罹此病者。必有所以致熱之病原在。宜加意治療。而攝養之。又有因身體衰弱。或下劇痢出血等證。以致心臟動作減弱。而體溫一時降至三十五度以下者。是謂虛脫溫。此時宜溫熱其身體。且卽延醫治之。凡氣候愈寒。則體溫所需愈多。食量亦因之而進。蓋食物之用。與薪炭同。當入胃時。亦與養氣化合發熱而生炭酸氣。其時肺臟與氣管之作用。一如煙突與氣孔。互營氣體之交換者也。氣候炎熱。則體溫之消費不多。而食量卽因之減少。故可知體溫之源。由於食物各成分與養氣化合燃燒而起。昔日本有名雲助者。恆往來東海道。雖在嚴冬。尙能裸體涉大井川。惟必先進多量之食物。此亦藉食物以助體溫之證也。

又在平時試摩擦兩手掌。卽覺溫熱。身體各部運動時。亦能摩擦而生熱。吾人

經動作後而覺身體之溫暖者。卽此理也。吾人之體溫。對於寒暖。雖有調節作用。以常保其一定之度。而維持健康。然此項作用。亦決非無定限者。尋常寒熱相較。常覺酷熱易耐。嚴寒難堪。故當非常寒冷時。身體卽戰慄不止。或且神思昏倦。促人睡眠。身體失其感覺。運動失其自由。以瀕於死。所謂凍死是也。（日本明治三十五年一月下旬。軍隊行經青森縣下八甲田山麓。因雪凍死者甚夥。其日風雪猛烈異常。寒暑表降至冰點以下十二度。）至若雪中旅行。其困苦尤難言喻。蓋當時不惟寒氣之激烈而已。兼以積雪遍地。舉步多艱。飛絮漫空。莫辨咫尺。或履迷途。或蹈險境。往往遭不測之災。故在冬季旅行者。宜多備糗糧。以防枵腹。不宜過襲衣類。致妨身體之動作而增疲勞。至衣服品類。宜用毛織布或毛皮。襯衣則用佛蘭絨或如棉

絨等之多毛者。取其質厚能滲汗也。又長途跋涉。行步速度。宜常均一。休息時。不妨過多。寧徐徐前進。不可使有疲勞之感。倘自恃健步。奮力進行。必致汗透衣類。如是不但多失體溫。且易致疲勞而招危害。至旅行中尤忌濫眠。或舉火及飲酒類。以取一時之溫暖。否則皆足受病。又身體之末梢部。易罹凍傷。故耳鼻等部。宜用頭巾風領遮蔽之。手指則用厚手套。足則以獸皮或蒿靴等之。有強護暖性者裹之。若已受凍傷。則取雪摩擦其處。至紅熱後。乃用衣類溫暖之。決不可就火取熱。

第二節 空氣與呼吸

空氣爲吾人生活上最要之品物。日常所不能一刻離者也。通計平人呼吸之數。每分間約十八次。合一晝夜爲二萬五千九百二十次。

空氣成分中五分之一為養氣。其餘五分之四為育氣。惟中尚雜有萬分之四之炭酸氣及最少量之水蒸氣等。植物藉日光之力以吸取炭酸氣而吐棄養氣。動物則吸養氣而排炭酸氣。其情形恰相反對。而營此呼吸作用之部。在人類即肺臟是也。

呼氣較吸氣（空氣）略溫。且中含多量之水蒸氣與極少之有臭氣體。至呼吸二氣差異最著者。則由養氣與炭酸氣量之增減。其增減之數。特表列於左。

百分中		養	育	炭酸氣
呼氣	吸氣	氣	氣	
一六〇	二〇八	一	一五	〇〇四
一	一			四三八

由此可見呼氣中養氣之量。僅減少四分之一。而炭酸氣則增至一百八倍餘。故人若斷絕飲食。則儲於體中之營養料與本體之組織。尚可陸續消費。保持二十餘日之生命。若一旦斷絕空氣。則僅五分間。即難生存。試投熾薪於空罈中。而加蓋覆之。即見火焰立時消滅。此理與人類之永閉密室中。因乏養氣而窒息無異。曩者法國文豪鎖拉氏。因就眠時煖爐之煙突流通不暢。空氣不及交換。遂窒息而亡。此等事在吾國住屋。固屬罕觀。而西洋往往有之。窒息之源。雖由養氣減少之故。然有時雖養氣之量極多。而空氣中之炭酸。含量增至萬分之七以上。（尋常萬分之四）即足令身體感覺異常。而作嘔吐頭痛眩暈等象。此種情形在人迹聚集處如劇園會場等地。往往見之。謂之炭酸中毒。甚有因是至斃者。故平時若欲入久經封閉之枯井與洞穴等中。宜先以

燈火探入。若火即熄。則不可入。蓋是等處所。往往有炭酸氣沈降而充滿於中。昔人每有誤入而致斃者。

吾人呼吸中。不僅耗養氣排炭酸而已。同時更吐出有臭之揮發氣體。此種氣體混入空中。空氣每因之不潔。故宜使空氣交流充暢不斷。密室內尤宜注意於換氣之法。

空氣中又雜有各種塵埃。冬時空氣寒冷。水蒸氣含量極微。此種塵埃。每刺戟呼吸器。致起鼻發炎。咽喉發炎。氣管枝炎。諸症。又當礦山製造場近地。每混有一種毒氣。泥沼之地亦然。謂之瘴氣。吸之極礙健康。概而言之。都市之空氣。較村落爲濁。而海上空氣。較陸地尤清。又日間空氣中養氣含量。較多於夜間。因植物由日光作用。恆於日間吸炭酸氣而吐養氣。而夜則反之。海上空氣較清。

之故。乃海水中所吸收之養氣。常因日光而蒸散者也。吾人呼吸次數。恆因年齡而異。前述每分鐘十八次。係就年壯者之平均數而言。平常小兒之呼吸數。一分間迨二十六至三十次。此種呼吸動作。殆連接運用。不少間斷。故空氣之良否。不能不十分注意。且用口呼吸。毋寧用鼻呼吸。蓋從口腔作大呼吸時。往往引入塵埃及小蟲之類。且足使咽喉氣管及肺各部。誘成危險之症。若鼻腔則爲自然之呼吸門。具嗅覺。能察有害氣體之臭。寒冷空氣。經過鼻腔。卽能溫暖。鼻毛及黏液。有阻黏塵埃而排出之作用。如空氣過燥。則鼻腔又能與以水分。使之潤溼。凡此之類。皆足以豫防肺臟氣管及咽喉之疾病也。

以上所述者。屬於肺呼吸。卽通常所稱之呼吸是也。至皮膚亦有如肺臟之同