

醫學小叢書

通俗衛生

商務印書館發行

中華民國二十三年六月初版

醫學叢書
通俗衛生一冊

(一一六三五)

每冊定價大洋壹角伍分

外埠酌加運費匯費

編著者 金子直

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

派

弁言

「是書係以 R. Sous A. M.D.P.H. 氏原著 “Popular Hygiene” (For Use of Schools and All Who are Interested in Hygiene and Prevention of Disease) 爲藍本，兼參攷左列參攷書而編成。

- (1) Preventive Medicine and Public Health (Vol. I. Nelson) (2) Hygiene and Public Health (Kenwood and Kerr) (3) The Essentials of Healthful Living (By William S. Sadler) (4) Personal Hygiene Applied (By Williams) (5) Water Purification (Ellms) (6) Health and The School (Burks) (7) Disease of Infancy and Childhood (Holt and Howland) (8) The New Health Living (Winslow and Hahn)

- (9) Health Science and Health Education (Wiler and Sons) 英文
(10) Hygienshe Volksbildung (Vogel, M.) (11) Sozialen Hygiene
and Gesundheitsfursorge (Gottstein) 德文

二是書頁數無多，但包括之範圍甚廣。不尙理論，而僅採精義，頗適合於學校衛生課本；但家庭衛生個人衛生，亦言之綦詳。

目錄

一 家庭及個人衛生……………一

甲 我們所吸的空氣……………一

乙 我們所飲的水……………四

丙 我們所吃的食物……………七

丁 我們所住的房屋……………一二

戊 個人清潔……………一四

己 運動……………一五

庚 休息和睡眠的必要……………一六

辛 惡習……………一七

通俗衛生 目錄

二 學校衛生·····	一九
三 城市衛生·····	二一
四 鄉村衛生·····	二五
五 滅蠅·····	二七
六 嬰兒衛生·····	三一
附 預防疾病·····	三五
(1) 瘧疾·····	三五
(2) 霍亂·····	三八
(3) 癆病·····	四〇
(4) 白喉·····	四三
(5) 鉤蟲病·····	四五
(6) 傷風防禦法·····	四七

(7) 天花.....四九

(8) 痲瘋.....五〇

(9) 花柳病.....五一

(10) 煤炭中毒的預防.....五三

通俗衛生 目錄

通俗衛生

一 家庭及個人衛生 (Domestic and Personal Hygiene)

甲 我們所吸的空氣 (The Air We Breathe)

我們可以暫時不喝水，幾天不吃東西，不至於死；但是不能幾分鐘不吸空氣。所以空氣是我們主要的食物，並且絕對必需的。空氣中物質，於吾人生活上最有益的是養氣，我們吸了養氣，由口鼻直達到肺內血管，由血管分佈於全身臟器；同時全身臟器內不潔之物，復由血管回送於肺，即在肺中交換空氣。換一句話說：『就是不潔的空氣呼出，新鮮而滋養的空氣吸進，每一分鐘，約呼吸十六次至十八次。』

空氣不潔的原因，可分列如左：

(一)呼吸 我們吸空氣的時候，同時將不潔的空氣呼出，時間既久，空氣自然變爲不潔；若多數人同居一房間，則空氣更易變濁。

(二)燃燒 在房內燒火，生爐，及點火油燈，均足使養氣漸少，炭氣漸多。

(三)分解產物 (The products of decomposition) 例如腐敗食物及糞，溺，穢水，均使空氣變惡。

(四)塵芥 各種不潔之物，亦常含有病源。

我們不但是要空氣，且須要新鮮之空氣。欲使房屋內空氣，常保新鮮之狀態，應注意左列事項：

(一)各人住室，應有充分之空間；每人應佔有之空間，爲英尺十尺長十尺廣十五尺高，家具所佔之空間，不能包括在內，室內如有洋燈時，上述的空間尙屬不敷。

(二)爲驅除不潔的空氣起見；應使屋內空氣，不斷流通，若各人所佔空間較少時，更當注意空氣的流通，使清潔空氣與污濁空氣，時行交換。欲達空氣流通之目的，不外多開窗戶，使較重之新鮮空氣，由低處進入，使較輕之不潔空氣，由高處流出。

我們欲得新鮮的空氣，房屋內外，都要清潔。不要住人烟太稠密的地方；不得已，住在人口太密的街市，應於每天早晨或晚間，出外散步。與其許多人同睡一間屋子，不如臥在屋外，衛生得多。

最可怕的癆病，是因何而生的呢？原因雖然很多，空氣不好，就是重要原因。如果房間大而空氣流通，便不容易生癆病，就是已經發生了癆病，也比較得快愈。

爲保護健康起見，應記憶左列各項。

(一)空氣與日光，是保護健康的寶貝，一刻沒有空氣，就不能彀生活。西

諺說：「屋裏沒有日光，醫生必來看你，」爲什麼醫生來看你，因爲家族時常生病，不能不找醫生的緣故。

(二)同住的人，不宜過多，各人應行佔有的空間，亦不宜過少，方可得善良的空氣。

(三)房屋的窗戶，務須常開，夜間亦以開窗睡臥爲宜。

(四)傷風的緣故，不是由於開窗，切勿誤會。惟房屋的內面及周圍，要留心保持清潔，須空氣不致污濁。

乙 我們所飲的水 (The Water We Drink).

我們身體組織的成分，三分之二以上，都是水。五天不喝水，就要死，所以水是我們生活上必需之物。水到我們胃裏後，能把胃裏的食物，漸次溶解，使食物容易運輸與吸收，可以一直到血管裏，並由血管運至全身。故水的作用，

是很大的；水的作用，既這樣大，我們應該喝充分的水，並且須飲清潔之水，自不必說了。

水的性質，因來源而不同。我們應當怎麼樣纔能得清潔的水，實是國家中很大的問題，且是很難的問題。上海天津北平等市，有自來水。此等水係用大機器將河水吸上，引至沈澱池內，沈其渣滓，經細砂濾過後，始分配於住戶的，當然是最好的飲水。但是自來水設備費很大，普通城鎮以至鄉村，自然沒有法子辦到，不能不仰賴於井水。

井水。注意左列事項，可保安全。

- (一) 掘井深度，應達營造尺五十尺以上。
- (二) 井壁須以堅密不透水物質建築，以防污水滲入井內。
- (三) 井欄須高出地面二尺以上，以防不潔之物，侵入水內。
- (四) 鑿井地點，應離開廁所溝渠，在營造尺一百五十尺以外。

(五)井口須加蓋，以防穢物入井。

(六)在井傍洗腳及洗衣服，應禁止之。

(七)每年夏間，應將井水提乾一次，清除井底不潔之物。

池水塘水 率皆污濁，不宜於飲。

河水 亦有多少危險，因為河流上面，時常有人洗澡，洗衣服，並且有人傾倒糞溺的緣故。不過河水長流不息，比瀦留的水好得多。

水之清潔法 (Purification of Water)

(一)煮沸 俗語云：「百滾無毒，」實有至理，只要將水煮過十分鐘，一切病菌，都可殺滅。俟煮過後，加蓋放在陰涼之地，每日換一次，這就是經濟而安全的方法，尤其是霍亂流行的時候，須牢記實行。

(二)加化學的物質 明礬，過錳酸鉀 (Potassium Permanganate) 及漂白粉，是平常用以澄清井水及消毒之用的。例如霍亂流行時，可以過錳酸

鉀消井水之毒。

(三)砂濾 砂濾器有小的，有大的，小的藥房裏常有出售，大的可仿內政部砂濾缸製造，茲附圖說於後，以供參攷。

濾水時應當注意者：濾水之砂，應求清潔，每月至少應將砂洗過曬乾一次，若濾水缸內加木炭時，每星期應將木炭洗一次，切宜留意勿忘。

因爲不潔的水而起的疾病 有許多很危險的疾病，是因爲不潔的水而起的。例如霍亂，傷寒，(Enteric fever) 紅白痢，泄瀉等都是。所以我們所飲的水，應當特別留意。

丙 我們所吃的食物 (The Food We Eat)

小孩的成长，肌肉的發達，新陳代謝的補充，以及工作能力的發揮，都靠着食物的。所以食物應按時而有節制，並求性質的佳良。有許多的疾病，是由

於吃的時候不規則，吃的東西不適當而來的。我們應該細細的嚼，慢慢的嚥，因為嚥得太快，則口內所含的唾液，——是消化液的一種——沒有功夫混合到食物裏去，即使嚥下去，也不容易消化，並且吃得快的人，容易吃多而傷胃。

我們的身體，是由下列許多成分組成的：

- (1) 氮化合物 (Nitrogenous Compounds)
- (2) 脂肪
- (3) 碳水化合物 (Carbohydrates)
- (4) 鹽類
- (5) 水

希望我們身體健康，當然應取上列的成分，做我們的食物，且應有適當的比例。

氮化合物 包括魚肉等動物蛋白質，及豆類等植物蛋白質，為構造人體血液、肌肉、神經系統等所不可缺的。

脂肪 包含動物油及植物油，為發生體溫，增長能力的源泉。如身體消

瘦的人，更要多取脂肪。

碳水化物 包含糖澱粉質，也是發生體溫和能力的要質。

鹽類 包含各項鹽類和食鹽，能助血液生成及消化。

水 包含食物中之水和飲水，是人體構成的要素。

另外還有食物中不可缺的副營養素，即維生素，Vitamines 及助長消

化的加味料或香料。

保健食物

依人體的成分，而規定營養所必需的飲食物，纔得免營養失調的弊病，而保持身體的健康。現在特舉出保健食物的二例於左：

第一例

食物	分量	以上各食品中所含的營養分	分量
豆腐，豆腐乾，百頁之類	二·五兩		