

衛庭家 冊手生



謝其珩編

行茂社版出國中附

38
28
66

850
60
6

家庭衛生手冊

每冊國幣
外埠酌加寄費

編著者 謝

琪

發行者 戰時中國出版社

福建永安橋尾

印刷者 福建省政府印刷所

福建永安復興路

經售者 全國各大書局

版權所有 不得翻印

中華民國三十三年二月再版

與病魔搏鬥

謝琪

家庭衛生手冊自序

我有兩個孩子，都生得白白胖胖，親戚朋友往往用羨慕的口吻，問我：「你用什麼方法，把這兩個孩子養得這麼好啊！」或是翹起大姆指說：「參加兒童健康比賽，包第一名！」我自己常常以孩子的壯健自慰。

去年夏天，我這兩個被人稱讚的孩子，都生起病來了，一個還沒有好，一個又病下去，辛苦了一個多月，化費了不少金錢，結果祇從病魔手裏搶回來了一個，另外的一個，竟被死神攫去了！

這，對我自然是一個不小的打擊。

我不怨天，不尤人，我也不想把這個責任推在醫生身上；我祇覺得自己缺乏醫藥衛生常識，因而對孩子保育得不好，使他護病；生病之後，又醫治不當，使他不應該死而死去。我恨我自己，我覺得不配做母親，够不上做母親的資格。

我現在還有一個孩子，我必須好好地保育他，我需要衛生醫藥常識。我便下了決心去找尋這些常識，獲得這些常識。

我愛自己的孩子，我想別人也同樣地愛自己的孩子；我需要這種常識，我相信別的母親們也需要這種常識。知識本來不是私有的東西，應該互相傳授，互相交換的，因而不揣淺陋，把所尋獲的貧乏的一點，呈獻在有共同需要的姊妹之前。假如由於這點供獻，能够減少幾個孩子的疾病與死亡，那我的孩子的死，也總算獲得一點代價了。

物價一天天飛漲，人們的生活一天天困苦，大家祇求飯填飽肚皮，不敢奢談營養，但，營養不

够，身體抵抗力便衰退，疾病乘隙而入。這是為什麼現在生病的人比從前多，幾乎每個家庭都不斷地有人生病的原因。以前，住在大都市裏的，生了病是不用恐慌的，祇要有錢，不怕請不到好醫生，可是現在就不同了，抗戰以來，物資來源缺乏，交通運輸困難，生了病，請不到醫生，買不到藥品，是常有的事情。同時，醫生的診費，醫藥的價格，都跟着物價上升，家庭的收入雖然也在不斷的増加，但無論如何，總趕不上物價飛漲的速度，即使有很好的醫生，很有效的藥品，沒有錢，也是枉然。在這個時候，如果自己再沒有一點醫藥常識，那就祇有「坐以待斃」。

同時，有良心有道德，以救人救世為懷抱的醫生固然很多；但把行醫當作營業，看病視為辦公的公私醫生，也到處都有。這些醫生不明瞭自己的責任，不看重病人的生命，高抬身價，唯利是圖，甚至乘人之危，大敲竹槓，如果自己沒有一些必要的常識，把生命完全交到這種醫生手裏，那真是天大的冤枉。所以，在這種年頭，最好是不要生病。不生病有辦法嗎？有的：第一，注意日常衛生，使日常生適合乎衛生條件；第二，認識各種疾病，預防各種疾病；第三，注意營養，一般人總以為在目前這種物質條件之下，很難談到營養問題，其實，所謂營養，不一定就要吃魚吃肉，青菜豆腐也是有營養的；不但有營養，而且營養價值很高。祇要熟悉了各種食物所含營養成分的多少，適當的分配，適度地攝取，使得我們身體上的收支能够相抵，那我們的營養問題就解決了一大半。能够經常嚴格地注意以上三點，雖然不能長生不老，也總能少生幾種疾病。身體也少受幾回折磨和損傷，省下來的精力積聚起來，也會增強對疾病抵抗力。省下來的醫藥費，還可以拿來補充我們的營養。

這種年頭，做一個主婦真不容易，既要有籌劃柴、米、油、鹽的本領；又要具備衛生、醫藥、營養、保育嬰幼的基本知識，關顧全家人口的身體健康，因為我們現在的生活，是要時時刻刻與疾病奮鬥，和死亡作戰！

我編這本書，不但爲了孩子，同時也爲了大人。

目錄

序

第一部 家庭衛生常識

第一章 住宅的衛生

沒有房子住才更需要講衛生……房子裏面應該注意些什麼……怎樣把住宅的環境弄乾淨……蓋房子應該注意的地方……怎樣滅除蚊蟲……怎樣滅殺跳蚤……怎樣滅除臭蟲……怎樣撲殺老鼠。

第二章 飲食和營養

人爲什麼要吃飯……食物裏面包含些什麼……各種營養素的功用……七種維他命分佈在那些食物裏面……缺乏無機鹽會生什麼病……平日應該吃些什麼……烹調應該注意的地方……吃牛乳要注意些什麼……飲水衛生……碗筷消毒……三餐要有定時定量……戒除暴食暴飲……怎樣滅除蒼蠅。

第三章 衣服方面的衛生

爲什麼要穿衣服……衣服怎樣保暖……衣服怎樣避熱……穿衣服應該注意的地方。

第四章 個人保健

應有的衛生習慣……皮膚的衛生……手的衛生……頭髮的衛生……眼睛的衛生……耳部的衛生……鼻子的衛生……口腔的衛生……飲食的衛生……排泄的衛生……呼吸的衛生……睡眠的衛生……穿衣的衛生……其他應注意的事項。

第五章 嬰幼保育

嬰兒衛生……哺乳……睡眠……沐浴……衣服……排洩……疾病預防……啼哭……發育標準。幼兒衛生……營養……衛生習慣……預防疾病。

第六章 孕婦衛生

月經來潮……我國產婦死亡率的可怕……孕婦產前檢查……孕婦個人衛生……臨產衛生……產後護理。

第七章 急救常識

止血……火傷……凍傷……服毒……咬傷。

第八章 消毒常識

物理消毒法……日光……紫外線……電……壓力……焚燒……煮沸……蒸汽。化學消毒法……醇……肥皂……碘酊……汞色質……過氧化氫……過錳酸鉀……氯……石灰酸……來蘇……生石灰……昇汞……氣體消毒劑。

消毒的實施……手的消毒……傷口消毒……傷口敷料的消毒……糞便的消毒……痰膿等分泌物的消毒……衣服被褥的消毒……書籍家具房屋的消毒……屍體的消毒……飲水消毒。

第二部 對疾病的認識和預防

第一章 疾病是可能避免的

祖母們的看法……我們的認識……避免的途徑。

第二章 可怕的傳染病

那些病是傳染病……不是神魔降災……傳染的途徑……傳染病的免疫性……傳染病和年齡的關係……傳染病的再發。

第三章 急性發疹傳染病

第一節 猩紅熱

猩紅熱的症狀……可怕的併發症……猩紅熱是怎樣傳染的……猩紅熱的治療與看護……預防和消毒。

第二節 麻疹

麻疹的症狀及經過……可能發生的併發症……麻疹是怎樣傳染的……麻疹的預防和看護。

第三節 風疹
風疹是怎樣傳染的……風疹的症狀與經過……風疹的治療，看護和預防。

第四節 天花

天花是怎樣傳染的……天花的症狀……天花與猩紅熱不同的地方……天花與麻疹不同的地方……天花的看護法……天花的預防……天花病後免疫……牛痘病後免疫……注意清潔……種痘部位……用具消毒……開析痘苗……種痘手術……發痘經過……種痘後的保護……種痘後的檢驗……種痘後的治療……種牛痘的經過……種牛痘的時期……牛痘苗的選擇。

第五節 斑疹傷寒

斑疹傷寒是怎樣傳染的……斑疹傷寒的症狀……斑疹傷寒的看護法……斑疹傷寒的預防法。滅虱方法。

第四章 消化系傳染病

第一節 傷寒

傷寒是怎樣傳染的……傷寒的症狀……傷寒的看護法……傷寒的預防法。

第二節 霍亂

霍亂的傳染途徑……霍亂的潛伏期……霍亂的症狀……霍亂的診斷……霍亂的治療……霍亂的預防方法。

第三節 赤痢

赤痢的症狀……赤痢的傳染途徑……赤痢的預防方法……赤痢的治療。

第四節 流行性耳下腺炎（炸腮）

流行性耳下腺炎的症狀……流行性耳下腺炎預防看護法。

第五章 呼吸傳染病

第一節 百日咳

百日咳的症狀……百日咳的預防看護法。

第二節 流行性感胃（重傷風）

什麼是流行性感胃……流行性感胃預防和看護。

第三節 肺結核（肺癆）

為什麼叫做肺結核……肺結核傳染的方式……那一種人最容易生肺結核……肺結核一般的經過……肺結核的症狀……肺結核的營養法……肺結核的預防法。

第四節 白喉

白喉的傳染途徑……年齡和白喉的關係……白喉的症狀……白喉的診斷……白喉的治療……抗毒素是什麼東西……白喉的預防法。

第五節 鼠疫

鼠疫的傳染途徑……鼠疫的症狀……鼠疫的預防方法……鼠疫的治療。

第六章 創傷傳染病和神經系傳染病

第一節 丹毒

丹毒紅症狀……丹毒的預防和看護。

第二節 瘋狗病（恐水病）

怎樣認識瘋狗……瘋狗病的症狀……瘋狗病的預防和看護。

第三節 麻瘋

麻瘋病原……麻瘋的症狀……麻瘋的治療……麻瘋的預防法。

第四節 破傷風

什麼叫做破傷風……破傷風傳染的途徑……破傷風的症狀……破傷風的看護法……破傷風的預防

法。

第五節 流行性腦脊髓膜炎

腦膜炎的症狀……腦膜炎的傳染途徑……腦膜炎的預防方法。

第七章 血液傳染病

第一節 瘧疾

瘧疾的病原……瘧疾的症狀……瘧疾的治療。

第二節 黑熱病（大肚脾）

黑熱病傳染的方法……黑熱病的症狀……黑熱病的預防。

第八章 病理中的發熱現象

第一部 家庭衛生常識

第一章 住宅的衛生

沒有房子住才更需講衛生

在這動亂的大時代裏，多少人失掉了家鄉，多少人的住宅被敵機炸毀，流離逃亡，房子不是租來的，就是借來的，一座住宅住上四五家人家，一家老小擠在一間房間裏，吃飯、睡覺、會客、作事、養育孩子，看護病人以至大便小便都在那一間房子裏面，還談得到什麼住宅衛生？這種情形是實在的，但是正因為有着這樣的情形，所以才更要注

意衛生，更是不能大意，不能疏忽。因為住的人多最容易隨便倒垃圾，倒穢水，隨地吐痰，隨地大小便，最容易把環境弄骯髒，最容易傳染疾病。

房子裏面應該注意些什麼

如果有可能的話，最好不要在房間裏吃飯，因為在房間裏吃飯，不但會把桌子弄油膩，而且在夏天會招引許多蒼蠅。飯屑，菜根落在地上，若是沒有馬上掃除乾淨，又會變成老鼠的食糧，招引老鼠到自己的房間裏來。廚房裏，走廊上放張桌子都可以權當飯廳。實在沒有法子，吃飯的時候，桌子上鋪張報紙，飯屑菜根，都放在報紙上，吃過飯

馬上把報紙拿出去，抖擻乾淨，下次再用。

再就是大小便最好也不要再在房間裏，如果沒有廁所，非用馬桶不可，也不要將馬桶放在房間裏，樓梯下面是放馬桶的好地方，半牀破席，一塊木板，就可以擋住別人的視線。如果非放在房間不可，就一定天天倒洗乾淨。小孩子大小便也頂好不要讓他在房間裏。

房間裏要天天洒掃，最好每天都把角角落落掃個乾淨，如不可能，至少也要一個禮拜大掃除一次

如果地下潮濕，牀底下，牆角落裏要常洒石灰。房間裏面常保整潔，不但客人來了不難爲情，住在裏面的人精神上也感愉快，而最重要的是可以杜絕蒼蠅、老鼠、跳蚤以及一切微生物。

房間裏不但要天天洒掃，還要天天開窗。我們中國人有一種壞習慣，就是不喜歡開窗戶。所謂「明廳暗房」，房間裏，越暗越好，特別是到了冬天，窗門關得緊緊的，房間裏的空氣惡濁得像客船裏的統艙一樣，一進去，就使人作嘔。常開窗子，可以使陽光射進房間，可以使空氣流通，可以讓房間裏的潮濕氣發散出去，房間裏光明通風，可以減少蚊子、跳蚤、老鼠以及其他微生物寄生和隱藏的機會。我們中國雖然沒開窗睡覺的習慣，但是清晨起來，應該把窗戶開開，讓清晨的新鮮空氣流進房間裏來。

住在鄉下的人，往往因爲住屋不够分配，實行人畜同居，那是很要不得的。牛、豬、雞、狗、貓身上大多附有寄生物，像跳蚤這一類的東西，人畜同居這些寄生物也會爬到人身上面傳染種種疾病；同時，牛、豬、羊等大小便都不曉得到另外一個地方去，人跟牠們住在一塊，單祇糞便的臭氣也熏得難受。鄉下住的問題總不會像城市這麼嚴重，在住屋之外，另起豬欄，牛欄應該不是困難的事。少生幾回病，就抵得過起畜欄所化的錢了。

單祇房間裏面弄得乾淨，房間外面一踢糊塗也是不成的。住宅的四周環境一定要弄怎樣把住。乾淨，才能避免疾病。第一、不要隨便倒水。隨便倒水，不但弄得泥濘滿地，很不雅觀。弄乾淨，有穢水淤積，容易生蚊蟲。蚊蟲是打擺子病的主要媒介。洗衣服、洗碗、洗鍋的水，最好倒在水溝裏，如果沒有水溝，就先倒在木桶裏，然後再提到外面，倒在水溝裏。第二、不要隨地倒垃圾，垃圾一定要倒在垃圾箱裏。垃圾是老鼠的倉庫，垃圾倒在門口，就是引老鼠到

我們的門口來，老鼠吃完了垃圾堆裏的東西，便會尋食到我們的房間裏。第三、不要隨地吐痰，有許多病菌是在痰裏的，痰吐在地上，日晒風吹，把痰裏所含的病菌飄散到空氣裏，隨着呼吸進入人體，那是十分可怕的。第四、不要隨地大小便，有許多病菌是藏在糞便裏的，經過太陽蒸發，病菌從糞便飄到空氣裏，和隨地吐痰同樣地危險。第五、喂養鷄鴨要攔起來，不要讓牠隨地撒尿。如果是獨自住一所房子，自然樣樣容易做到，如果是很多人住在一起，就要訂立一個共同遵守的規約。這是對於大家都有利益的。

蓋房子應該注意的地方：若是自己能够蓋房子，那是最好不過的了，可以依着自己的意思使新蓋的房子，合乎衛生條件。應該注意的地方是：一、居室的光線和通氣；二、房屋佔地，最好不要超過空地百分之七十；三、屋基最低限度，要高出平地一尺以上，四周通以地溝，以免積水潮濕；四、每幢房屋，不論大小，要具備臥室，居室，廚房，廁所和浴室，廚房廁所

更要隔離；五、每間房間至少要有兩個窗戶，窗戶面積，應等於地板面積七分之一，每個窗戶，平均至少要有十二方尺；六、要注意光線，空氣流通與溫度的調和；七、戶外要多種花木。

怎樣滅除蚊蟲：蚊蟲不但吸入血液，攪人安寧，而且能够傳染許多疾病，如瘧疾，黃熱病，登克熱及住血絲虫病等都跟蚊子有關係。瘧疾與住血絲虫病，在我國各地極其普遍，黃熱病是不治之症，流行於非洲與南美洲，還沒有傳到我們中國來。登克熱是一種熱病，今年（一九四三年）夏天曾一度流行於福州。患者發熱，全身骨節奇痛。這四種的病原物都是存在人的血液

中，蚊蟲吸入血液的時候，將病菌吸入蚊胃，病原物在蚊蟲體內生長發育，等蚊子再咬別人的時候，又把發育完成的微生物送入人血，於是把甲身上的疾病傳到乙身上去。

蚊蟲產卵於死水中，過一兩天，蚊卵就孵化成孑孓，一星期後成蛹，再過二三日就成為蚊蟲。

傳染瘧疾的瘧蚊，跟普通的蚊子不一樣，瘧蚊翅膀上有斑紋，靜止的時候，身體直立，與壁面成銳角。普通的蚊子，翅膀上沒有斑紋，靜止時，身體與壁面平行。瘧蚊的蚊子呼吸時與水面平行，虫卵個個分離。普通的蚊子，呼吸時身體下垂，卵是密集的，排列成塊。

滅除蚊虫的方法很多。第一、防治蚊子：不要淤積無用的水，填平低濕地方，排除積水。改良溝渠，疏通河澮，清除水草，都是防治蚊子的根本辦法。如果已經產生蚊子，可以用煤油或者柴油洒在水面，蚊子就會中毒而死。此外，柳條魚最喜歡吃蚊子，把柳條魚放在水裏，蚊子就被吃盡。第二、防治成蚊：張掛蚊帳，裝置紗窗，都是使蚊虫不能接近人體的辦法。此外就是燒蚊香，不過燒蚊香有種難聞的氣味，還是用蚊帳的好。

跳蚤能够傳染鼠疫，也能够傳染斑疹傷寒與條虫病。平時殺昆虫的藥品都能殺死跳蚤，用綠肥皂藥酒或石油，都很有效力。如果平時能够保持居室跟衣服的清淨，也可避免跳蚤。

臭虫吸入血液，攪入睡眠，同時也能傳染疾病。被臭虫咬過的地方常常會發炎，發癢，搔破後，容易傳染疾病，或生皮膚病。

用石油，氣油，輕油精，昇汞之飽和溶液或松節油來滅除臭虫都很有效，就是用開水或肥皂水沖洗也能够殺死臭虫的卵及成虫。

老鼠不但偷吃食物，咬毀器具，而且傳染疾病。可怕的黑死病（鼠疫）就是由老鼠

怎樣撲殺
老鼠傳染的。

在建築房屋的時候，就應該注意到防鼠問題。要使房屋的基礎堅實無隙，材料最好

是用水門汀或磚石，不要祇用木料，基牆入土與高出地面至少各十八寸。地面應該用三合土與四周基牆緊接。若用地板鋪地，板下應該填厚三寸的地氈青與石礫。地板接基牆處也要密切，水管穿過基牆的地方，用水門汀膠合。如果發現老鼠洞，馬上用三合土填起來。

其次就是要斷絕鼠糧。所有食物，都要善為處理，使老鼠不能接近。米缸要蓋好，吃剩的菜飯都要好好收藏起來，不要讓老鼠吃到。房外的垃圾也要隨時倒淨，最好是燒掉。對老鼠要實行堅壁清野，老鼠找不到食料，不會餓死也要搬家。

家裏養貓或是設置捕鼠機也可以滅殺老鼠的威風。不過放在捕鼠機裏面的食物要有濃烈的香味，否則不能吸引老鼠上鉤。

假如房子裏的老鼠實在太多了，把窗門密閉，用一氧化硫，二硫化炭，氫氰酸氣或一氧化炭來熏房子都可以滅絕老鼠。

第二章 飲食和營養

古語說得好，民以食為天，別的事情都可馬虎，祇有一日三餐是沒有辦法省下的，一餐不吃，肚子就會飢餓，身體就感覺不舒服，甚至沒有力氣作事情。因為食物供給人體的消耗，使人體發生熱與力，並且有調節生理的作用。

我們平時所吃的食物裏面，含有六種營養素：（一）蛋白質；（二）脂肪；（三）炭水化物；（四）無機鹽；（五）維生素（亦名維他命）；（六）水。

食物裏面
含些什麼

人為什麼
要吃飯

●各種營養素的功用●

蛋白質、脂肪和炭水化物，在人體裏面，都可以燃燒，發生熱力，不過蛋白質的特殊功用，在於供給製造細胞材料。無機鹽的主要功用在於保持細胞的特性，此外還有供給構造器官的用途，例如磷與鈣之對於骨骼，鐵對於血液。維生素的功用，是在於調節生理。水是人類日用必需的，水佔人體百分之七十，體內細胞組織，器官潤澤，營養輸運，廢物排洩，溫度調節等都是非水不行的，據科學家的估計，普通人體一日需要二千六百立方厘米水量，才能保持健康，至於人體排洩，百分之二十八由皮膚，百分之二十由肺臟，百分之四十九由腎臟，百分之二由大腸。再就是鼻涕，眼淚也是一種排洩。人喝水太少是不合衛生的。

●七種維他命分佈在那些食物裏面●

目前已經發現的維他命共有七種，這七種維他命分佈在各種食物裏面，人體中缺乏了某種維他命就會發生某種病態，應該從飲食中加以補救。七種維他命分佈在食物中的情形是這樣的：

維他命A：含量最多的食物是比目魚、鰲及其他魚類肝臟的油，菠菜、胡蘿蔔、乾酪、蛋、烏梅、波羅蜜。含量豐富的食物是乳酪、萵苣、馬鈴薯、番茄、魚卵、桔子、甜瓜、腰子。多少含一些的食物是薩門魚、桃子、牛乳、肉類。

缺乏維他命A，會發生夜盲，發育遲緩，腺萎縮，乾性眼炎等毛病。

維他命B：含量最丰富的食物是釀母、釀母精、糠和麩、花生、豌豆、大豆、扁豆、堅果。含量豐富的的食物是蛋黃、魚卵、肝臟、心、腰子、裸麥、玉蜀黍、燕麥、大麥、米。有一點含量的食物是桔子、番茄、馬鈴薯、葱、捲心菜。

缺乏維他命B，會生脚氣病，食慾不振，發育遲緩，神經炎，心跳，呼吸困難，心臟擴張等症候。

