

中華衛生教育會譯述

家庭防病救險法

上海商務印書館出版

家

江苏工业学院图书馆
藏书章

義國軍醫凌騏原著
中會譯述

病
救
險
法

商務印書館發行

家庭防病救險法

目錄

第一章 防病與救險

家庭之健康快樂

防免與醫治

防病

第一項 保身體之健康

(甲)清氣 (乙)美食 (丙)潔水 (丁)習尚良(當作除嗜好) (戊)體操 (己)休息
與睡眠 (庚)自潔 (辛)通便

第二項 防免疾病之傳染

第三項 飛災之防備

家庭常遇之飛災 (甲)傾跌 (乙)火燒飯燙 (丙)誤食毒物 (丁)延聘醫生

第二章 身體之構造

第一項 骨格

(甲)首 (乙)胴 (丙)四肢

第二項 骨節(關節)

第三項 筋肉

第四項 循環器

第五項 呼吸器

第六項 消化器

第七項 神經

第八項 皮膚

第九項 眼

第十項 耳

第三章 急救法

第一 急救藥品

〔一〕藥櫥(附圖) 〔二〕藥名

第二 急救總則

第三 救傷之重要事項

第四 外傷不破肌膚者

(一)骨折 (甲)臂骨折 (乙)腕骨折 (丙)大腿骨折 (丁)小腿骨折 (二)脫臼
(子)下顎脫 (丑)指脫骨 (三)轉筋(腿剝離) (四)瘀血(皮下出血)

第五 外傷皮膚破損者

(一) 創傷之傳染 (二)出血

第六 傳染傷與毒傷

(一)瘡與疔 (二)昆蟲咬傷

第七 五官受傷

(一)眼傷 (二)耳傷 (三)鼻傷

第八 燙灼之傷

第九 熱暈與中暑

第十 窒息

(一)煤毒電擊與溺水 (二)喉中阻物

第十一 暈絕(原因不明者)

第十二 中毒

第十三 疾病救急法

- 〔一〕熱傷
- 〔二〕傷風與咳嗽
- 〔三〕喉痛
- 〔四〕頭痛
- 〔五〕口呼吸
- 〔六〕泄瀉與腹痛
- 〔七〕便結
- 〔八〕胃病與嘔吐
- 〔九〕噎
- 〔十〕小兒啼嗽(義膜性喉頭炎)
- 〔十一〕四肢僵硬
- 〔十二〕暈絕
- 〔十三〕皮膚症
- 〔十四〕夏日皮傷
- 〔十五〕癰子(汗疹)
- 〔十六〕毒草
- 〔十七〕牙痛
- 〔十八〕耳痛

第四章 服事病者

- 〔一〕病室
- 〔二〕器具
- 〔三〕病床
- 〔四〕扛昇病者
- 〔五〕換衣

家庭防病救險法

第一章 防病與救險

家庭之健康快樂

家庭健康與快樂。須由一家男女長幼。共同求之。家中得賢母。則家庭之快樂以增。此吾人之所知也。然爲母者。關於家庭健康重要處。人多忽之。實則維持家庭之狀況。專賴爲母者能仔肩耳。兒童自幼至壯。無不賴慈母之保抱提攜。直至成人。飲食興居。能自照拂而後已。然而慈愛。非由學習而來。蓋慈愛自慈愛。知識自知識。劃然兩事。未可混同。爲母者。亦應具有不可缺少之知識。與慈愛等。子女或見病徵。或遇意外。當未及延醫診治時。家人應如何佈置。或平時對於疾病飛災。應如何防免。此本書所應說明。而亦著者區區之微意也。

防免與醫治

諺云。十救治。不如一防免。固已。但疾病災難之防免。較之水火盜寇。爲尤要。果肯稍

加注意。則一國之中。每年所遇。盈千累萬。意外之災。皆不難消滅。於無形。

防病

防病有三要。一曰保身體之健康。二曰免傳染之侵入。三曰飛災之防備。

第一項 保身體之健康

康健人抵禦疾病之力。較虛弱者爲優。然使加意珍攝。則康健本非難事。如空氣潔。飲食宜。習慣良（一作嗜慾寡）體操勤。睡臥足。體態端。肌膚淨。大便通。皆其最要者也。

（甲）清氣

不論晝夜。皆當吸取清氣。如能常游行於戶外多清氣處。最好。否則窗門務須常啓。以透清風。而驅濁氣爲宜。坐於風口。自是不妥。然若覺室中有陳腐氣味。則空氣必不潔。亦卽與衛生爲有害矣。

（乙）美食

食少則消瘦。食多則癯肥。二者皆非衛生之道。食量大小。因人而殊。然亦視天氣寒。

煥操作勤惰爲何如耳。夏日閒懶。毋寧以少食爲宜。食物種類甚繁。肉類亦佳品也。餘如糖、鹽、油、水、漿質之屬。皆能生肌長肉。而爲身體所必需。故吾人飲食。當常更換。不必專於一類也。糖漿油質。食之太多。足增體重。肥人宜忌。每飯品類。毋多。愈簡愈妙。奇饐異饌。雜然前陳。徒以傷腸胃而已。烹炒食品。過於油膩者。難化。食物何者爲宜。何者爲不宜。人能於經驗中得之。自加審慎可也。每飯品類無多。亦足致康樂而延壽命。然無論何物。總當細嚼。否則必勞胃腸。以代咀嚼之功。受害非淺。蓋胃腸本非爲磨切食物而造也。蒼蠅多由廁所糞堆而來。往往攜帶病菌。集食物上。今人有所謂傷寒蠅者。蓋以傷寒一症。每由蒼蠅媒介而來也。

(丙) 潔水

多飲潔水。爲健康所必需。不獨汙濁之水。能傳疾病。卽貌爲澄清皎潔者。飲之亦往往受害。與汗水等。稍有可疑。萬萬勿飲。今日各大城中。多能供給潔水。然亦不免受汙。城市人民。由鄉間或避暑之區。受熱症傳染者。亦一常事。近廁之井。偶值陰雨。則淤泥糞土。流入井中。汲食最爲不妥。惟煮沸歷時十分許。然後飲之。則無害。蓋必如

是。迺得謂之眞沸也。冰之不潔者。爲害正與水同。稍有可疑。萬勿融水中而飲之。貯水壺中。置冰塊其下。冷而後飲。可也。茶盃不可通用。最妙人各一。蓋否則恐有患險惡傳染症者。一經取用。則貽害不可勝言。

(丁) 習尙良(當作除嗜好)

飲酒爲各種險症原因之一。卽不逾量。亦復有害。且嗜飲者成癖。易而除戒難。故當慎之。於始萬勿輕於嘗試也。且不獨於酒爲然。卽種種專利藥品。亦甚不妥。蓋其中含有嗎啡或科橐精。爲害較酒爲尤甚。吸烟本無益處。惟其害隱而不見。吾亦不必閃爍其辭。以爲駭人聽聞。但吸烟之人。有受害較輕者。亦有受害甚重者。總當以不吸爲妙。兒童當身體發育之期。最當嚴禁。茶與咖啡。亦不宜過量。

(戊) 體操

男女老幼。皆應體操。欲體軀健壯。當常常爲之。惟不可過量耳。就各種操法中。擇性之所好者。於戶外空氣清佳處爲之。則更妙矣。

(己) 休息與睡眠

睡眠不足者。每有憤怒鬱悶之患。而且體倦。於是抵抗疾病之力亦低。此操勞太過。所以爲軍人致病原因之一也。嬰兒酣臥時最多。年漸長則酣睡之時亦漸減。童子十時至十二時。少年八時至十時。成人則七時至八時足矣。

(庚)自潔

體中汙垢之物。由皮膚排洩而出。日積旬儲。正復不少。求健康者當以熱水肥皂常洗濯之。至少七日沐浴一次。暑季或多操作時出汗過多。尤當每日一浴。常沐能免瘡疥皮膚諸患。手能帶穢入口。更當特別注意。飯前便後指甲皆當出力洗之。襯裏衣服亦當常換。平時七日一次。夏日或多操作常出汗者衣服尤當常洗也。

(辛)通便

體中廢物。若不按時由大便排洩。則神衰體弱。頭痛胃滯諸患作矣。故求健康者。大便當日日疏通。最妙規定時間。專爲大便。無論何事不得亂之。且當多食粗糲之品。如大麥雜穀山芋蔬菜之屬。皆爲通便良方。肉太精純宜少。食如是倘仍便秘。則當延醫診視。蓋治便秘始易而終甚難也。

第二項 防免疾病之傳染

傳染症者。由他人傳播而來之一種疾病也。病原爲種種微生物。或名細菌。細菌爲物最小。非用絕佳顯微鏡。莫能觀。偶入人體。生育極速。細菌種類不同。所釀之病亦異。菌雖踞處一方。而能排洩毒質。運行人體各部。貽害實深。如患白喉者。菌棲於喉。而所發之毒。則達及肝腎腦部。爲害甚巨。往往有性命之虞。又如傷寒菌棲於小腸。而其毒亦佈散於全體。與白喉症正同。皆顯例也。然細菌居吾人體中。亦不能盡隨其所欲。吾人血中有所謂白血輪者。專能與細菌戰。幸而戰勝。則病瘳。不幸而敗。則命絕矣。所當知者。細菌實由身外而來。口鼻或皮膚傷處。皆能傳入細菌。吾人能防菌侵入己身。亦免病之一法。白血輪能戰細菌。前已言之。但身弱者。血輪亦衰。所以保身體於康強。亦免病之一道也。由是言之。則防病者。必先防致病之菌。病菌多出於病者之身。最爲危險。家人患傳染病。雖父母子女。慎勿擅近。病雖甚輕。及傳染於他人。往往甚劇。故不可以其輕微而忽之也。不寧惟是。如紅熱麻疹。小兒啼嗽。以及他種小兒症。雖初起甚輕。及其終也。往往致危險之結果。所以鄰家學校。以及遊覽

之所。凡足以傳染疾病者。務戒家人兒女裹足勿前也。家人有病。則使病者另居一室。速卽延醫來診。一切部署。務醫者之言是從。其餘諸人。皆須與病者相隔絕。病室中杯盤書籍。未經醫士消毒。決不可移往他處也。防天花莫妙於種痘。前此古巴帕、佗瑞科、菲利濱諸島。天花盛行。自種痘實行後。患者絕少。其效可以見矣。小兒初生。四月至六月。種痘一次。十二歲更種一次。若有天花症發現。無論何時。皆當再種。以防傳染。

第三項 飛災之防備

家庭中常遇之飛災

(甲) 傾跌

家用器具。置非其所。絆脚輒倒。此家庭中常遇事也。爲災雖輕。亦有跌傷頗重者。甚至斷股折肱。備受苦楚。倘或醫藥罔效。竟或殘廢。不亦大可哀乎。所以箕帚水桶之屬。務須置於一定之地。慎毋放置於樓梯之上。以礙行人也。家具置於當路。爲害與上正同。瓜果之皮。遺地板上。蹈之輒跌。不啻爲家人設羅網也。卽潑水地上。亦復不

安。牆上掛物。夜間復不燃燈。經過其處。鮮不碰頭破額者。故樓梯走道。總以張燈爲宜。帶釘木板。隨處拋置。手足觸之則受傷。當拋之空室無人處。玻璃磁片。尤當掃除。啓瓶罐時。亦當小心。勿致傷手。蓋罐口錯綜不齊。受傷則痛劇而難愈也。樓房窗門之外。設置欄杆。足以保護兒童生命不少。樓梯最上層。亦須置門以防小兒滾墮。小兒以玩具傷眼。有因之盲瞽終身者。如刀劍針釵槓杆洋傘蘇打胡椒之類。萬萬不可與兒童作玩具。

(乙) 火燒飯燙

火燒飯燙之災。在家庭中爲最多。茶壺飯碗。火柴煤油燈之類。萬不可令小兒捧持。晚間不可着荷蘭絨衣而臥。否則須取其曾經藥製。不易引火者。乃可。手套用加蘇林(輕油)洗者。幸勿置於燈前。以免爆烈。衣服不可掛近火旁。恐烘乾則易燒。燃燈不可置於櫥下。恐失慎則起火。室中火起。一面閉窗門以防風入。一面鳴鑼呼救。迨火蔓延後。潑水萬缸。不如於初起時。急澆兩桶之能濟事也。

(丙) 誤食毒物

人家之誤食毒物者。殊非罕事。藥物瓶口。務當塞緊。標明毒藥二字。而後鎖閉廚中。取用時。尤當仔細驗視。萬不可貿然持以與人也。大凡激烈之劑。皆當如是不僅於毒藥爲然。

(丁)延聘醫生

美國造巴拿馬運河時。工人多染疫死。及其竣工也。人謂不在醫士之治療。乃在其善於防範耳。美國多有家聘醫生。雖在平時。亦常請其查驗身體之強弱。以爲防患未來計。此事已成全國之通俗。卽爲父母者。有時不遑查驗。然必遣其子女。不時就醫診視。此誠免病之善策。蓋疾病皆於初起時。爲最易治。殆其已入膏肓。有非人力所能爲者。往往致誤大事也。有人惜小費。旣病而不求醫。及其終也。病愈劇而所需益鉅。兼以呻吟痛楚。亦見其多愚耳。凡人受重傷。患劇病。務立卽延醫。否則上事下畜。恃此一人。耽延不治。不惟自待太薄。而家人亦相從受累也。頭腹受傷。或劇痛。或暴病。更兼以發熱虛弱者。當卽延醫。蓋頭腹實關要害。稍延不治。必有危險。結果小兒啼嗽。其症最險。爲母者。當立卽延醫以治之。喉痛恐爲白喉之先兆。尤當從速診

驗。至要至要。出疹發熱。每多傳染。雖病勢甚輕。亦當急治。不可稍事輕忽也。小兒用口呼吸。必是鼻腔爲喉腺所壅塞。如不導至醫室查驗。必至枉受種種無謂之痛楚。常人逐年瘦弱。體量減輕。必是已有症患。卽久嗽不止。亦一險兆。四肢傷殘。須卽就醫。耳聾者如肯加意療養。多能全愈。卽不然。病勢亦必銳減也。若耳中流膿。決非佳兆。尤當格外注意。

第二章 身體之構造

第一項 骨格

人身之有骨格。如居室之有間架。所以撐持全身。綜而計之。約二百有餘根。功用不同。而形狀因之亦各異。骨之端多有少許軟骨附着者。骨格之大別如次。

(甲) 首

首分二部。一曰頭顱。所以護持腦筋者。二曰顏面。所以載耳目口鼻者。

(乙) 胴

胴以膈膜。分爲二部。上爲胸腔。內藏心、肺、食道、大脈管。下爲腹部。內藏肝、胃、腸、腎、膀

眈以及他種緊要之官。後部脊柱。脊柱之中。脊髓藏焉。前上方又有肋條十二對。罩於胸前。下有盤骨。承於脊柱之最下層。盤骨兩旁又與左右大腿骨相啣接。

(丙)四肢

兩臂由肩胛骨。鎖骨。肱骨。尺骨。橈骨各一。相合而成。其下有腕骨八。掌骨五。指骨十。有四。腿骨與臂骨略同。上有長骨。一下長骨。二惟中間又有膝蓋骨。此與臂骨所以不同也。足部骨格。與手部酷似。而跗骨則稍異焉。

第二項 骨節(關節)

骨與骨相連而成關節。此衆人之所知。每節賴韌帶以爲聯絡。又有潤滑之物以裹骨端。是曰軟骨。能自生膏以潤之。所以使骨節旋轉而不澀也。

第三項 筋肉

筋肉所以運動骨節。居全體五分之二。有直接於骨者。有由筋腱間接於骨者。手腕間所有之筋。尤屬顯而易見。

第四項 循環器