

健之適

醫藥衛生常識

彬著述

永不懈
 三筆筆
 勁如鐵
 奮成以
 記於生
 月行流
 介不虞
 三月周
 歲

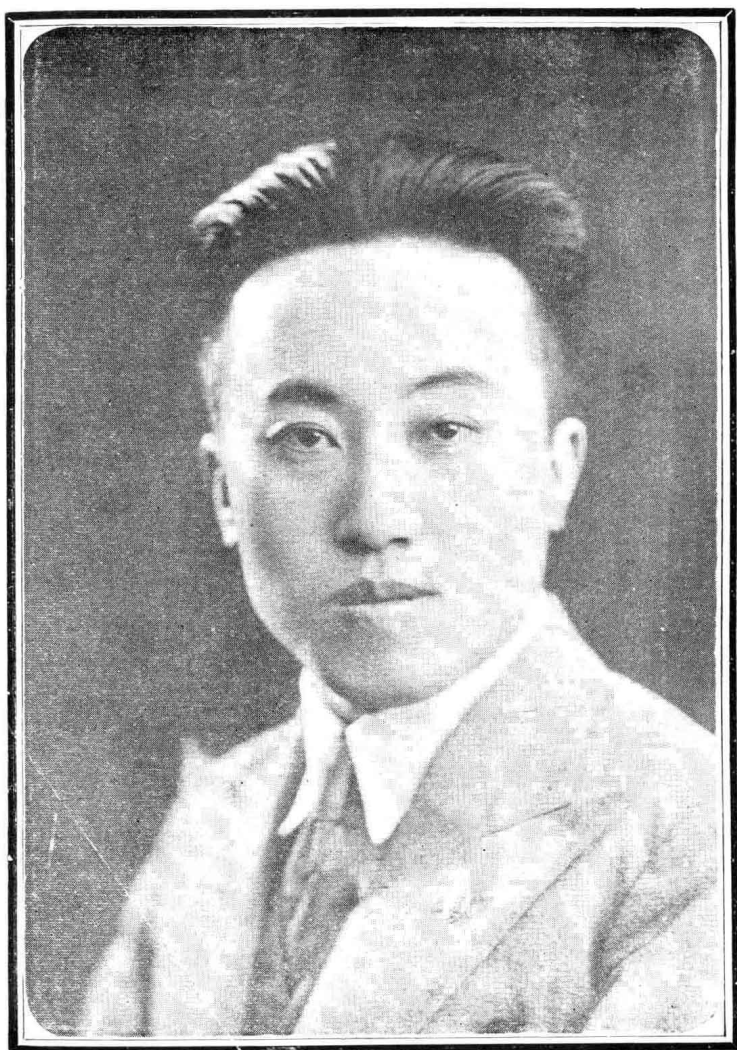


健康之道行世後
 人間殆無病苦矣

紀彬大兄新刊

弟夢幻萬空敬繪





著者近影

自序

我們從自然界觀察，凡是生物他們總有一個共同的目的，就是「求生存」，人類自然也不是例外，所以人類一切的活動，假設精密的分析起來，推源溯本，總不外乎「求生存」，譬如說人類的奮鬥，是爲什麼？是爲獲得經濟財產，要經濟財產作什麼？是爲衣食，衣食爲什麼？那便是爲「生存」，此外無論人類活動的花樣如何翻新，其主要目的一定是極單純的「求生存」三個字，所以說「生存」是人類最大最要最急切的問題，在這「生存」的過程中，爲生存之大敵者有二，曰疾病，曰死亡，原始的人類，無論什麼都聽其自然，且委之於神，至今尚有巫卜之流傳，人類生存，岌岌可危，其後人智漸開，便想法利用自然，征服自然，戰勝自然，這便是用科學的方法，於是疾病，可以治療，講求衛生，可以防免，現在醫學雖不能免除人類的死亡，但是要能了解一點醫學衛生的常識，至少可以減去病的痛苦和延長些壽命，這種道理是人人所公認的，至於什麼是幸福？雖然很難說，但最低限度，也是沒有痛苦，而人生最大的痛苦，除了「死亡」和「疾病」還有什麼？總之醫學衛生常識之於人生是須臾不可離的，是生存的保障，是幸福的根底，是疾病的唯一勁敵，是一切問題中的最重要問題！

社會上的人們，什麼事都可以放鬆些，對於「生存」問題，還能漠不關心嗎？在這醫學衛生的常識，還未昌明的時代，每年因災疫疾病而死亡或呻吟病苦的，不知凡幾，就瀋陽市言，尤爲顯著，談到這裏

，實在使人痛心！雖然沒有統計的根據，恐怕也不在少數，可憐的同胞，常此以往，豈不要滅種了嗎！

語云「無病即神仙」，又云「人生無福，健康乃福」，外人又常譏誚我們是「病夫」，我很希望大家都要了解一些醫學衛生的常識，早知道預防的方法，以免去了災苦疾病，使人人的生活，都合於健康之道，度這健康的人生，養成健康的國民，紀彬有見於此，雖自知材力微薄，學識有限，但感於醫生責任的重大及國民對於醫學常識的需要，因將僅就於多年刻苦的研求和臨症的經驗，拉雜記載，隨時在報發表，以爲這樣才可以介紹社會人們知道些醫學衛生的常識，避免疾病的痛苦，就是不幸得着疾病，也能明白處理的方法，免着病勢的擴大或蔓延，近日友人，促余付梓，深恐散失，不過這種拉雜的材料，闕漏的地方，在所不免，若蒙明達詳加指示，那更是紀彬所感謝不盡的呢！

編者醫師姚紀彬謹識

健康之道目錄

健康插圖	一
健康插圖	二
飲食與人生的營養	三
飲食與人生的疾病	八
健康格言	九
健康插圖	一〇
健康插圖	一一
食料糖精的研究	一二
青菜水果的消毒	一二
空氣與人生的健康	一三
健康常識芻言	二三
健康插圖	二四
健康插圖	二五

水與人的健康	二六
健康檢查的常識	三二
健康插圖	三四
健康插圖	三五
細菌傳染及滅菌的方法	三六
瘡疾	四〇
健康格言	四五
健康插圖	四六
健康插圖	四七
天花預防與種痘	四八
健康格言	五二
健康插圖	五三
健康插圖	五四
可怕的猩紅熱病	五五
兒童傳染的麻疹病	五六
猩紅熱與麻疹的區別	五八

白喉的傳染病.....	六二	三，遠視眼.....	八八
運動與人生的健康.....	六八	四，老視眼.....	八八
健康插圖.....	六九	五，亂視眼.....	八九
健康插圖.....	七〇	六，斜視眼.....	八九
百斯篤預防應有的常識.....	七一	耳流膿病.....	九〇
肺結核病的療養法.....	七二	理髮鋪的取耳.....	九二
食物傳染病.....	七四	牙齒的病症.....	九五
甲，虎列拉.....	七四	紙煙的毒害.....	九六
乙，腸熱病.....	七七	健康插圖.....	九七
丙，痢疾病.....	八〇	健康插圖.....	九八
健康生活的規律.....	八三	女性醫學的通俗講座.....	九九
健康插圖.....	八四	婦女時裝與健康.....	一〇六
健康插圖.....	八五	一，又高又硬又緊的衣領.....	一〇六
眼科的病症.....	八六	二，短的袖與短的褲.....	一〇七
一，沙眼.....	八六	三，高跟鞋.....	一〇七
二，近視眼.....	八七	醫師合婚與結婚.....	一〇八

婦女健康問題的研究·····	一一〇
健康插圖·····	一一一
健康插圖·····	一一二
婦女病症的研究·····	一一三
一，月經病·····	一一三
二，白帶病·····	一一五
三，孕產期病·····	一一七
四，生育問題·····	一一九
孕婦胎兒男女的鑑別·····	一二〇
婦人受孕男女構成的研究·····	一二一
怎樣使兒童的健康·····	一二二
健康新舊詩話·····	一二四
健康插圖·····	一二五
健康插圖·····	一二六
寄生蟲的病症·····	一二七
一，蛔蟲病·····	一二九

二，蟯蟲病·····	一三一
三，條蟲病·····	一三三
古人健康格言集·····	一三九
健康插圖·····	一四〇
健康插圖·····	一四一
皮膚病症的研究·····	一四二
甲，疥瘡病·····	一四三
乙，凍瘡病·····	一四四
丙，痔瘡病·····	一四五
丁，爛腳丫·····	一四六
病症的研究·····	一四七
血壓過高·····	一四七
盲腸炎病·····	一四九
狂犬病·····	一五一
傷風病·····	一五三
居屋問題與人的健康·····	一五四

健康插圖·····	一五五
健康插圖·····	一五六
病症的問答·····	一五七
血族婚姻有什麼害處？·····	一五七
夜尿病怎樣治？·····	一五七
小腸疝氣怎麼療治？·····	一五八
生育怎能避免？·····	一五八
近視眼怎麼戴鏡？·····	一五九
性病怎麼療養？·····	一五九
人是怎麼死的？·····	一六〇
病案一束·····	一六〇
健康格言·····	一六二
鴉片煙毒！·····	一六二
酒的毒害！·····	一六五
健康格言·····	一六八
健康插圖·····	一六九

健康插圖·····	一七〇
貞操在醫學上的研究·····	一七一
煤氣煙人的危險！·····	一七三
不健康現狀之一·····	一七六
娛樂與人的健康·····	一七八
健康插圖·····	一七九
健康插圖·····	一八〇
花柳病影響人類的健康·····	一八一
健康插圖·····	一八九
健康插圖·····	一九〇
健康格言·····	二〇一
健康插圖·····	二〇二
健康插圖·····	二〇三
法醫趣談·····	二〇四
編末謹識·····	二一四
書成感言·····	二一五

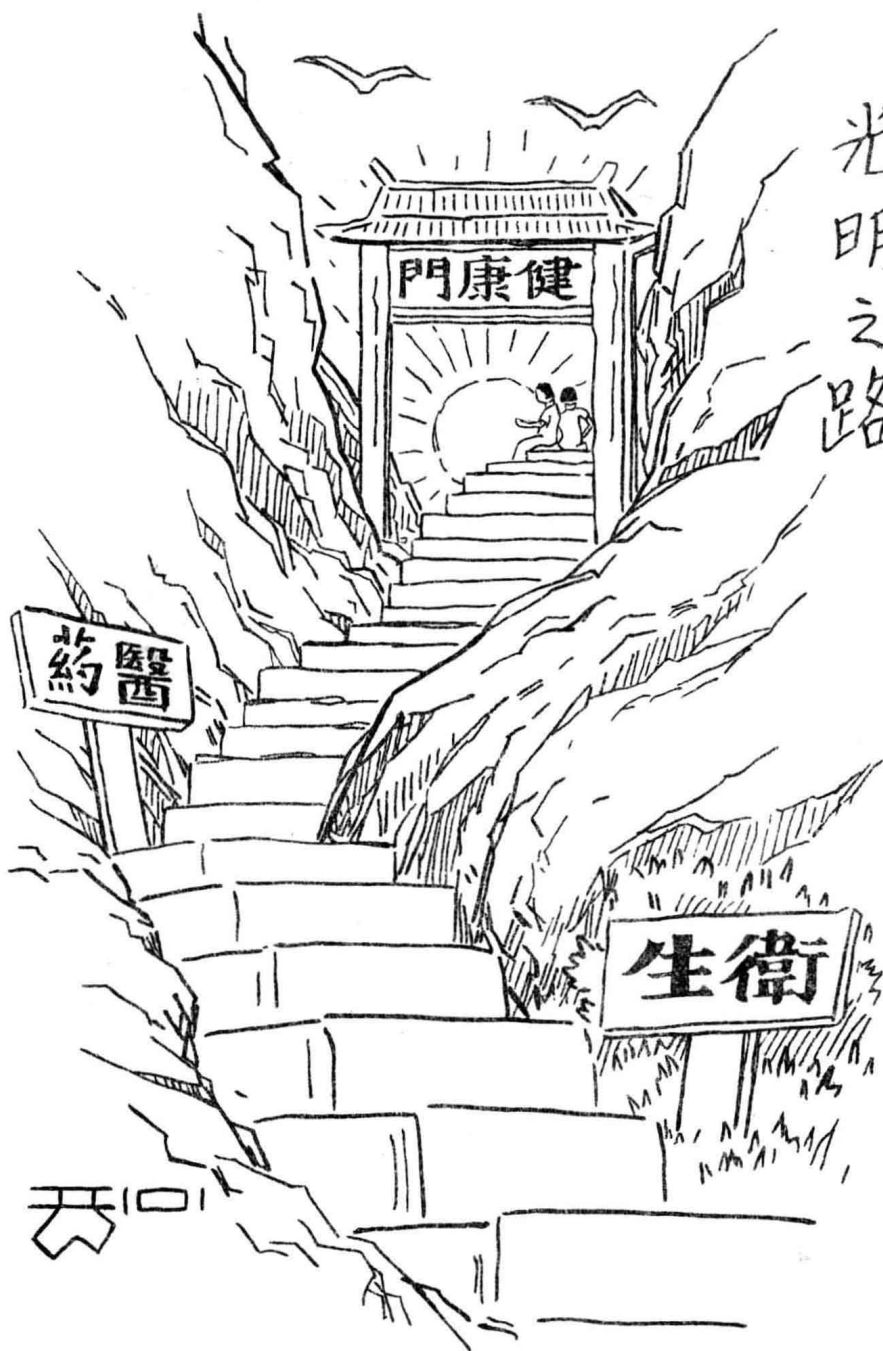
光明之路

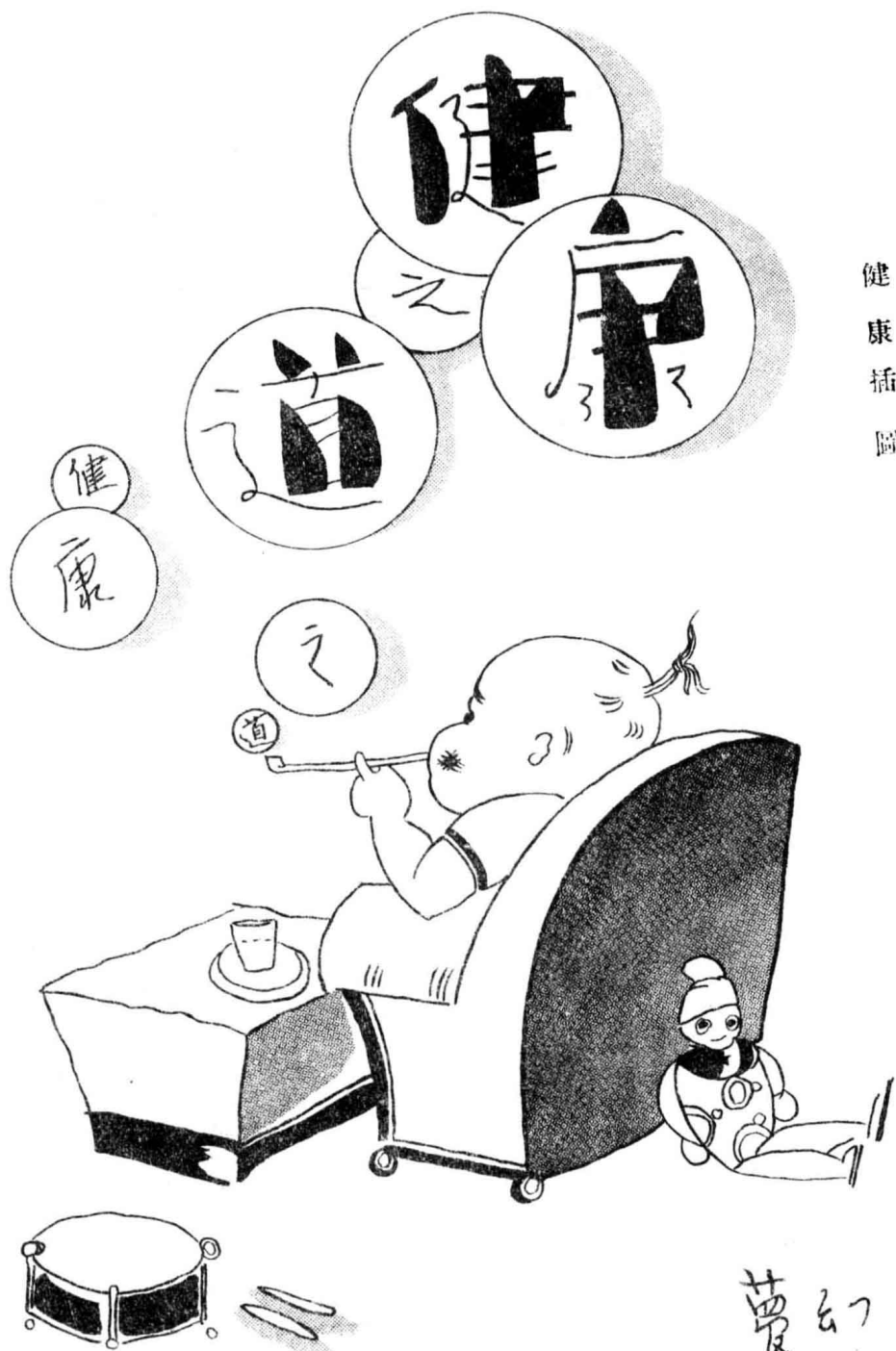
健康門

醫藥

衛生

天





夢幻

飲食與人生的營養

衣食住爲人生三大要素，三者之中，食爲首要，上古原人時代，茹毛飲血，一切食物取自天然，不加製作，當時人體強大，因營養不良而致疾病者，似甚鮮見，其後鑽木取火，遂有熟食，近世文明日進，食物入口之先，經過人工製作之手續愈繁，及一切防腐消毒等方法，無形中使食物中之精粹損失甚多，取食日久，營養遂受不良影響，致生疾病！食物之功用，簡括言之有三。一，供人體生長中新陳代謝之用。二，供給熱力以維持體溫及能力消耗之用。三，預防疾病之用。食物之種類甚多，自近世有機化學與生理化學進步以來，由分析化驗，知人類食物要素可分六種：

一，炭水化物。二，脂肪類。三，蛋白質。

四，無機鹽類。五，水。六，維生素。

最近二十年來營養學之研究進步更多，化學分析化驗法外，又用動物實驗法，發現化學分析法所未能查到之營養要素一種，即六，「維生素」是也。

此維生素營養要素之來源，皆混雜於各類食物中，人類營養所需，各種多少不同，功能各異，欲求適當營養，則食物之選擇與配合，不徒量數甚屬重要，種數之配合，尤爲不可忽略。

一，炭水化物

炭水化物之來源，純賴植物，小粉與糖，爲食物之主要炭水化物，米麥，玉米，高糧等穀類，及塊莖植物類，如馬鈴薯等，皆含多量小粉，糖亦有多種，最常用者，爲甘蔗糖，菜菔糖，葡萄糖，果糖，乳糖，各類炭水化物，無論小粉或各種糖類，其營養功用，皆屬一樣，蓋小粉爲糖之集合體，經消化後則皆水解，變爲簡單糖質，如葡萄糖是，然後吸入血中，輸

送於各部組織間，大部經燃燒作用，變為二養化炭與水分，所生熱力，用以維持體溫，兼供人體各部能力之需要，小部葡萄糖則集合變為動物澱粉質，存儲於肝臟肌肉之間，以備他時燃燒，供給能力之用，若吸收之糖質尚有餘量，則變為脂肪質，存儲人體各部，以供不時之需。

二，脂肪類

脂肪類之來源，有動物植物兩種，動物油如豬牛羊之脂肪，奶油，魚肝油等是，植物如豆油，花生油，芝麻油等是，人類取食吸收後經燃燒作用，亦分解為二養化炭與水分，所生熱力供給能力之用，其餘則存於各部為人體脂肪，供給將來應用。

炭水化物與脂肪類之營養功用兩種相同，皆為人體燃料能力之來源，且能存於體內，人類於此兩種食物之需要，以各人能力消耗多少為標準，整天勞動用體力者需能力多，若不勞動不用體力者，需能力少，能力以熱之單位加路里量之，每加路里熱，足使一公斤水之溫度加增攝氏表一度，普通人每二十四小時約需二仟五百至三仟五百加路里，炭水化物，每公分生熱四加路里，脂肪生熱較多，每公分可生九加路里，如此計算，每人日需炭水化物六百至九百公分，或脂肪三倍至四倍公分，二者於食物中之分配，則又因人民飲食習慣而異，肉食者則脂肪多，穀食者則以炭水化物為主，足見二者在一定限制之內，可以交換為用，但苟將脂肪類完全不用，以炭水化物為供給熱與能力唯一之來源，則人體所受不良影響甚大，即為缺乏脂溶性維生素，若如純食脂肪類不用炭水化物時，則脂肪類於人體內之燃燒作用，不能達到完全地步，營養既不經濟，且其不完全之燃燒產物，如「醋酮」等，為人體毒質，能使人昏迷，蓋脂肪類於人體內燃燒作用，不如炭水化物燃燒容易，勢必有少量炭水化物與之混合在一起燃燒，然後脂肪類燃燒作用始能達到完全地步，如此看來，炭水化物與脂肪類，必須

配合適宜，不能單用，至於各種取用多少，則不一定，普通人類食物，炭水化物與脂肪類爲十與一之比，彼此多一點少一點，沒有很大關係。

普通脂肪之外，尚有類脂肪質若干，如膽脂素，卵磷脂等，來源則與普通脂肪類混於動物植物組織中，其營養功用，至今尚未十分明瞭，概言之爲人體特別組織生長所需，與維生素有密切關係，但其質甚微，故不關人體能力需要。

三，蛋白質

蛋白質爲一構造複雜之有機化合物，含氮百分之十六，爲多數銣基酸所構成，一切動植物組織中之原形質皆屬之，其營養功能，爲供給人體組織，滋生增長，及新陳代謝，補葺殘廢之用，蛋白質食物來源有二，動物中如豬，牛，羊，雞，鴨，魚，蝦，牛羊乳，及鷄鴨蛋等。植物食物中以各種豆類，含蛋白質較多，其他穀類，及蔬菜等次之。人類取食蛋白質類在胃腸中消化結果，皆分解變爲銣基酸，各種銣基酸吸入血中，循環全身，輸送至各部組織間，然後選擇適當質量之銣基酸，綜合爲人體原形質，以供生長新陳代謝之用，其餘銣基酸等，則已經燃燒作用，供給人體熱力及動力之用，蛋白質生熱量，爲每公分四個加路里。

查人體各部組織之蛋白質，與食物中之蛋白質不同之處，乃各種銣基酸配合之不同，就現在所知，各種蛋白質用化學分析後，可得各種銣基酸，有二十餘種之多，其中離銣基酸，重脣銣基酸，酥銣基酸，色銣基酸爲最重要，此四種之銣基酸人體不能自製，必須賴於食物之供給，其餘則屬次要，即食物內無有供給，人體已能自行調濟轉變無虞，動植物蛋白質所含銣基酸多數完備，唯各銣基酸，多少之配合量不同耳，有少數蛋白質，不備上述重要銣基酸者，謂之不完全蛋白質，曾由動物證明其完全缺乏供給動物生長與新陳代謝之功效，如喂小動物以膠蛋白或玉蜀黍蛋白，而不給其他蛋白質，不能發育生長，不久即歸夭亡，如此看

飲食與人生的營養

六

來，各蛋白質之營養價值，顯有不同，簡括言之，動物類之蛋白質，勝於植物類之蛋白質，蓋人體組織蛋白質之銣基酸成分構造，與動物蛋白質相似之處，多於植物蛋白質也，且人之重要銣基酸，如離銣基酸與色銣基酸二者，止於動物蛋白質中有之，植物蛋白質中或完全缺乏，或所含非常有限，不足以應人體內之需要，茲將各種蛋白質之營養價值，以百分數計如左：

牛肉	一〇四	牛乳	一〇〇	魚	九五
螃蟹肉	七九	菠菜	六四	豌豆	五〇
麪粉	四〇	玉米屑	三〇	白米	八八

據上看來，動物蛋白質之營養價值，顯然高於普通植物蛋白質，則毫無疑問也。

四，無機鹽類

食物中之無機鹽類，即食物燃燒後所剩之灰質，最重要者為磷酸鹽，硫酸鹽，氫化鈉（即食鹽）鈉重碳酸鹽，鉀，鎂，鈣，鐵等，無機鹽類之營養功能，尚未完全清楚，最顯著者，如骨骼之重要成分為鈣質與磷質，骨骼之生長與其新陳代謝，有賴於食物中之鈣磷兩無機質，又如血色素之製成，有賴於鐵與硫二無機質，無機鹽類，各類食物中無不有之，普通雜食物中，所含無機鹽質，足供人體需要，故無另加之必要，在嬰兒時期，尚不能取用雜食，故有時須加給無機鹽類以供其需要，至於成人之取用雜食莫不加用食鹽以調口味，實則不關營養之需要。

人類日需鈣質一公分，食物中以牛乳所含之鈣為最豐富，豌豆含鈣質亦不少，大芸豆，卵，與蘿蔔次之，白菜，與番薯所含鈣質最少，就中以牛乳所含鈣質最易吸收，供人營養之用。

人體所需磷質每日不及一公分，最富磷質之食物，爲麥，大芸豆，豌豆等，肉類，蛋，白菜，水菓等所含磷質最少。

人體每日需用鐵質極少，約在千分之十五公分左右，食物中以肉類，蛋，未加磨製之小麥，與青菜等含鐵質最富，乳與麥粉最少。

五，水

人類絕食十日可以不死，如四五日之內，滴水不入則即死亡，足證水與營養關係切要，蓋人體組織，不異一大化學試驗室，一切生長新陳代謝，熱力能力之變化，皆係極複雜之化學作用，而此種化學作用，無不以水爲媒介，然後始能發生，苟缺水分，即無所謂化學作用，故水爲營養要素之一，則不可或離。

六，維生素

從來多數學者，研究每日人生營養，能維持其生命，全恃炭水化物，脂肪類，蛋白質，及無機鹽類，不斷的攝取，若有一部分缺乏，則人體發育不全或至不能生存，近來研究，除上述蛋白質等外，尚有一種營養素存在，即所謂「維生素」，「維生素」又名維他命，爲食物學上最新之發見物，尚未完全悉其化學性狀，但知爲人體內必不可少之品，現在所認者分爲維生素ABCDE五種。

「維生素A」溶解於油，含此素最富之物爲牛乳油，卵黃等，次爲新鮮之菠菜及白菜等，至於豬油及米麥內則無此素，如嬰孩之食物缺乏此素，則生長不速，體內抵抗力薄弱，眼皮水腫，目光失常，並患眼乾燥病。

「維生素B與C」均溶解於水食物中，如缺少此「維生素」則精神痲痺，四肢之知覺失常，兼成水腫，行動不便，中國稱爲「軟脚病」，中國南部及日本多患此病，因該地常吃白米，白米

飲食與人生的疾病

八

之一端及其外皮，含有「維生素B」唯經打純之後，「維生素B」，因之失掉，若每日三餐均用白米，又乏佐膳之品，則易生該病。

「維生素C」之最富原料則為橘子，檸檬，鮮紅柿，與他水菓蔬菜等，而牛乳含之甚少，至於雞蛋與穀豆之類，可謂全無此素，嬰兒時期，每因此「維生素C」之不足，而患壞血病，牙齦高腫，易於出血，皮下亦每出血，大腿腫熱，稍觸即感疼痛！

「維生素D」溶解於油，與「維生素A」同，有防止及治療骨軟病症之功能。

「維生素E」溶解於脂肪，青魚肝油小麥胚油含之，為生殖腺之發育及作用上必需之要素，主助生育，缺則乏嗣。

在人身體內，缺乏「維生素」則營養不佳，易生疾病，應於膳食之中，米麥兼用，又有充分新鮮之蔬菜及水菓等，則「維生素」即不致缺乏，若能再用牛乳雞卵橘汁等則尤好，飲食照此調配，價廉功倍，就不必需購市上「維生素」之藥品製劑。

飲食與人生的疾病

社會現在的的人民，生活程度太低，一般飲食，都很清淡，有了疾病就給些美味食物，可以滿足病人的食慾，所以親戚朋友有了病，必定拿着一匣點心，或幾箇罐頭去看望，因為人有同情心，與其有關係的人，有了病必增其若干憐憫並愛護的心，沒有什麼安慰的方法，以表示其憐憫或愛護之意，只想到吃，所以病人多吃一點，親屬就增加無上的歡愉，這種風俗，可以說通國皆然，換句話說，也許因為平常飲食太苦，所以有了病，注意就是吃，因為注意吃，久而久之，就成了一有病先講究吃，造成現在一種風行的習慣，不論這種習慣，是從那裏發起的，總是極不合理，急應除去，茲將利害，簡述於下：

潘陽醫師 姚紀彬 著 述