



大眾的保健和營養

洛 之 編 譯

新 潮 書 店 印 行



前言

這本小冊子是爲了把保健和營養的科學知識通俗地介紹給一般人們編譯而成的。

在國民黨反動派的統治下，科學在人民大眾來說是可望而不可即的東西，它被局限在「狹小」的圈子裏而替少數的人們服務；就是科學本身也是受其摧殘的，廣大人民則更是被擠於科學的門外，過着由壓迫、愚昧造成的落後的生活，對最切身的衛生保健、飲食營養這些問題竟都不能普及地搞得清楚！

由於人民的偉大解放戰爭取得了全國範圍的勝利，人民自己的中華人民共和國建立起來了，阻礙中國進步的反動勢力已被徹底消滅了。

毛主席在『論聯合政府』中就指出：『……對於由民族壓迫與封建壓迫所造成的摧殘中國人民的精神與肉體的那種不知衛生的愚昧與疾病疫病的嚴重情況，應當講求積極的改革與救治辦法，推廣人民衛生事業……』隨着全國的獲得解放，這種推廣人民衛生事業將和國家其他方面的建設而積極地展開。

爲了衛生思想的普及，爲了在日常生活上去把握保健和營養知識而期能作實際上的

應用，所以本書的選材以大衆的衣、食、住等等日常生活最切身的問題爲主，主要的材料是根據包括了前僑南滿醫大各教授關於保健，營養論文的日文保健讀本編譯的，不過因編譯者見聞有限，掛一漏萬恐是不免，尙請讀者加以指正爲幸！

洛之一九五〇・八・一

大眾的保健和營養 目次

前言

(一) 保健的自然要素

- 一、空氣和保健
- 二、陽光和保健
- 三、水和保健

一

(二) 休息和鍛鍊

- 一、疲勞和睡眠
- 二、睡眠以外的休息
- 三、身體的鍛鍊

五

(三) 傳染病的預防

- 一、免疫和防疫
- 二、傳染病的感染性
- 三、怎樣預防消化器系的傳染病？

八

- (A) 病人和保菌者
- (B) 飲水的衛生
- (C) 菜
- 蔬
- (D) 可怕的繩子

- (E) 手指

(四) 幾種簡單消毒的方法

一三

一、蔬菜、水果消毒的方法 (A) 稀鹽酸消毒 (B) 開水消毒 二、廁所和肥料的消毒

(五) 我們的血液……………一五

一、血液的成分 二、血液的作用 (A) 輸送 (B) 防禦 三、血液有形成分的變化 四、血型 and 輸血的關係

(六) 血壓問題……………一九

一、正常血壓 二、高血壓病 三、怎樣預防高血壓病？

(七) 健康診察……………二三

一、定期健康診察 二、結婚前的健康診察

(八) 衣、住方面的保健……………二五

一、居住上的健康 二、陽光 三、換氣 四、換氣的方法 五、可怕的煤氣中毒
六、害虫的驅除 七、衣服在保健上的意義 八、衣服的保健條件

(九) 關於嬰兒保健問題……………三二

一、嬰兒的發育 二、嬰兒疾病的種種

(一〇) 團體、個人罹病時的處理……………四二

一、發熱（稽留熱・弛張熱・間歇熱） 二、昏厥（腦貧血・腦充血・腦溢血・日射和熱射病） 三、腹痛（盲腸炎・急性胃腸炎・子宮外妊娠破裂） 四、胸痛

（急性肺炎・狹心症） 五、咯血和吐血 六、出血 七、火傷和藥性腐蝕

（一）必要的營養素.....五一

（二）營養素的作用.....五二

（三）談談維他命.....五七

（四）無機質（礦物質）.....六二

（五）食物的酸性和鹼性.....六五

（六）常人每天必要的食量.....六六

（七）大米的代食品.....六九

（八）卡路里（熱量）.....七〇

（九）豆類的效能.....七二

（一〇）蔬菜鑑別方法.....七三

（一一）獸肉和魚肉的分析.....七五

（一二）牛乳的常識.....七六

(二三) 蛋的常識	七九
(二四) 大米的常識	八〇
(二五) 食物中毒	八一
(二六) 食品的變化	八二
(二七) 食物怎樣消毒	八四

大眾的保健和營養

一、保健的自然要素

一、空氣和保健

空氣是我們無形的食物。人從呱呱落生那時起，一直到他最後的一次呼吸時止，一時離開空氣都不行的。我們必須把空氣中的氧分吸入，而把體內的炭氣呼出。室外的空氣裏，約含百分之二一·〇的氧分。空氣裏的氧分，在肺裏和紅血球的血色素相結合而運行於全身，同時，由血液把體內的炭氣送到肺部，肺再把它和空氣一同排洩於體外。

室外的空氣是清潔的；我們在室外呼吸了新鮮空氣，氧氣增加而炭氣減少，於是精神感覺到舒爽，所以在室內應該注意換氣，把室內的污濁空氣不斷地排洩到室外去。在冬天極冷時，人們總是把門窗關得嚴嚴實實，再加上室內的取暖火爐，空氣就變成更污濁。所以在冬季為保持健康，不要因為怕冷而不注意室內的換氣。如果把衣服穿得厚一些，時時到室外散步幾分鐘就更好。事實上，衣服穿得足夠保溫的程度，在寒冷的空氣

裏並無害於身體，所以我們在嚴冬期內也應該時常把窗子打開一些，放進新鮮的空氣，這對保健上是很重要的。

新鮮的空氣可以促進周身機能的活力，增進健康；污濁的空氣對人體是絕對有害的。空氣變得污濁，是有種種原因的。炭氣，塵埃，病菌等等都能使空氣變成污濁。尤其是一氧化碳（俗稱煤氣）和病菌最是可怕。在室內生煤球火爐，或炭火盆，在煤炭燃燒還不充分時就發生一氧化碳，最易使人中毒。中毒時期過長，往往不治而死。病菌在室外空氣裏，傳染的可能性較少，在室內則較多，所以無論天氣怎樣冷時，總要時常打開窗子，使室內外空氣保持交流。

都市裏的空氣，由於含有塵埃，煤烟（工場等）和細菌，所以比農村的污濁。但在夜裏浮游於空氣中的這些塵埃，煤烟細菌都落在地上，因而早晨的空氣在一天中是最清潔的。在嚴冬期間也應該早起床，或散步，或作些健身操，對增進體力和預防肺病上都是很有益的。

二、陽光和保健

陽光是由「光線」，「化學線」，和「熱線」三者組成的。我們憑藉「光線」可以辨別明暗，其波長介於化學線和熱線之間，在視覺上給我們

光明的感覺。

「化學線」在波長最短的部份，又叫做「紫外線」，用肉眼是看不見的。但能照在像片的乾片上，所以人一被陽光晒到，在皮下就發生維他命D。（參看第十三，「談談維他命」中的維他命D條）強烈的陽光之所以有殺菌效能，和日光浴能促進皮膚健康都是這種「化學線」的作用。

「熱線」在波長的最長部份，也叫做「紅外線」。如果地球表面失去這種線，就要全部變成寒帶，因此，這種熱線對生物的發育是最重要的。

由此可知陽光對人體也是最不可缺的了。我們在溫帶上生活的人不大感覺到陽光的重要，但看南北極，英國，北歐等地的人們，由於陽光不充足的原故，便不得不用人工太陽燈來保持健康。在他們看來，陽光該是多麼寶貴的東西呢？

在炎夏時，身體受陽光的直射是不好的，所以不要暴露在炎夏的陽光下過久。

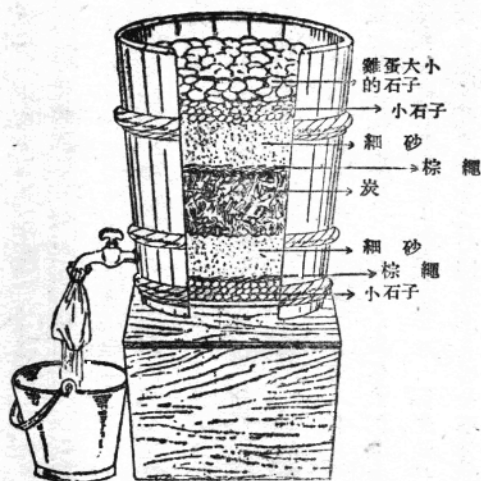
三、水和保健

動物離開水，和離開空氣同樣地不能生活。水分占人體成分百分之六〇到六五；血液、淋巴腺液、各種的消化液、賀爾蒙、淚、汗、尿、無一不是液體的形狀。所以水質能够直接影響到人體的健康。質好的水，是無臭，無味，無色，透明的水；如果喝了含

有傳染病菌的水，就要引起消化器官方面的疾病。

在鄉村的小河流上，常見一邊有人往河裏舀馬桶，同時却又有人在河裏挑水吃。這是最不合乎衛生的，我們必須設法來改善鄉村飲水的問題。

農村的家庭，如果使用一種濾水器（如下圖）可以多少改善飲水問題。在汲來的水



裏，先放一小塊明礬，這樣放置一夜。次日早晨，把水倒入濾水器裏，這樣，水的顏色和惡味就可以去掉。把濾過的水再用漂白粉實行殺菌，就絕對可以放心地飲用了。

細砂和炭主要是有濾水作用，細砂能除去水中的浮游物，炭則可以吸收色和惡味，小石子和棕繩可以防止砂子的動搖。

用兩個火柴盒裝滿了漂白粉，正好每盒裝一〇瓦，皆在裝入六〇〇cc 水的啤

酒瓶子裏，就正好作成百分之三的漂白粉液。同時因啤酒瓶不透光線，在保存上也很便利。每天早晚要管兩次漂白粉液，管後三〇分鐘就可完全消毒了。

二、休息和鍛鍊

一、疲勞和睡眠

「疲勞」也是損害人體健康的原因之一。不間衣、食、住、行、怎樣合乎衛生條件，如果勞動過度，以致體力沒有機會來恢復的時候，身體自然會陷於過勞狀態，結果使身體變成衰弱而造成了疾病侵襲的機會。過勞達到極點，其本身就形成一種疾病。人生的目的是勞動，但是勞動後必須有充分的休息，否則因為過勞的結果，不可能繼續去勞動，那就和人生的意義背謬了。因此，在勞動了以後，必須作充分的休息，好使體力恢復，作以後再勞動的基礎。在休息時間，體力自然會恢復起來的。恢復疲勞最有效的辦法就是睡眠，尤其是短時間的「熟睡」。所以睡眠，尤其是短時間的深而熟的睡眠，在保健意義上是很重要的。

為什麼睡眠能恢復疲勞呢？因為人在醒着的時候，身體全部的器官都在運動，全身的筋肉也都在緊張着，睡眠以後，各種器官的機能可以得到休息，筋肉也鬆弛下來，衰

弱了的細胞，從血液裏得到了營養，逐漸地體力就得到恢復。

在夏天，由於氣溫的關係最容易消耗體力，所以夏天睡眠的時間要比其他季節應該長。正在發育中的兒童，和體質虛弱的人，必須有充分的睡眠，如果事實上許可的話，在夏季，睡一兩小時的午覺對他們身體的保健是很有益的。

二、睡眠以外的休息

睡眠以外，也有休養身體的方法，在保健上也有研究這個方法的必要。例如腦力勞動者們，在工作以後，要多作健身運動，好促進血液的循環，使周身的勞動得到平均發展；至於像農村的人們，戶外運動對他們是不必要的。他們在地裏做完了工作以後，應該作些精神上的勞動，例如參加識字班，讀書會，時事研究班等等。其結果，除增加智識以外，還可以得到周身勞動的平均發展。在同樣的腦力勞動中，也要研究恢復腦力的方法，例如作完數學習題以後看看文學的作品等等。整天使用手來勞動的工人們，休息下來不可忘記作些足部的運動。把腦力和體力勞動平均地發展起來，在整個身體的保健上是很重要的，因為這樣，我們日常的整個生活才不會使身體各部發生偏差的傾向。

三、身體的鍛鍊

人們由於鍛鍊的不足，身體的筋骨、肌肉，自然不但不會發展反而普遍地衰弱了下來，體格在弱了的人，當然不會有充沛的體力的。

身體疲勞之後能得到充分的休息，疲勞恢復了以後，再去繼續勞動，這樣，一個人，在勞動時就可以發揮良好的工作效率。人的身體是越鍛鍊越可以健壯的，把體力藏而不用，結果身體自然就衰弱起來。所以人體由於適當的鍛鍊可以增強心身組織的活力，而提高工作的效率。

但是鍛鍊和休息必須是兩者相輔而行的。由於強調了鍛鍊的原故，反而忘記了適當的休息，同樣是有害無益的。

住在城市的人們，都應該在早起之後作五分鐘到十分鐘的健身運動。作家長的人，最好率領家人子女全體來作健身操，這在腦力勞動者們方面來說是尤其必要的。

十四五歲到二十三歲中間的男女青年們，因為正在發育旺盛的時期，對身體的鍛鍊更應該注意實行。健身操，球類運動，冷水浴等等都是應該作為日課來每天實行的。

但在這年齡中間存在着結核病的可能性，對已經生了這種結核病的孩子們不宜實施身體上的鍛鍊。在發育旺盛時期的青年們，應該常常實施健康診察，在發現結核病的徵

候時，就可以早期加以治療而免病狀的擴大。

職工們在上下班時候應該多練習走路，午飯後要在室外散步二十分鐘左右，或作點不激烈的輕運動。至少每天要用一二小時來接觸室外的新鮮空氣。星期日及其他假期，最好作些遠足旅行，可使一週來被工作緊張了的心身得到一個調劑的機會。

三、傳染病的豫防

在醫學昌明和進步了的今天，各種傳染病的病原菌已經被發現，我們對它的侵入，流行，和媒介的各種情形也已經通通搞得清楚，按理說，傳染病應該根絕了吧？其實不然！像消化系傳染病和沙眼，鼠疫等等，還是不絕地向人類作突擊式的進攻，由此可知防疫工作在保健上的重要性了。

關於豫防各種傳染病的發生，國家就像設立了瞭望監視所，高射砲陣地，消防隊，防毒隊來對付敵人空襲似地設立了防疫處，海港檢疫所等等機構，來對付傳染病菌的襲擊。

個人的豫防方法，首先是平素注意增進健康，其次才是由防疫注射來作成體內的免疫。

一、免疫和防疫

所謂免疫，是在我們的身體裏把侵入的病原菌消滅的一種作用。免疫可分作先天性和後天性兩種：

「先天性免疫」是在人們出生的時候，就有了對某種疾病的免疫性能而不致被它傳染。

「後天性免疫」是在出生以後由於生病癒後或實施防疫注射後才具有對某種疾病的免疫性。所以「後天性免疫」又可分成「病後免疫」和「人工免疫」兩種：

「病後免疫」就是在生過某種疾病好了之後，不再被它傳染的意思。例如生過一次腸室扶斯（俗稱傷寒病）的人，在他身體裏就有了對腸室扶斯的免疫性，以後即使這種病原菌再侵入他體內也不會再使他生病的。麻疹和天花生過一次以後不會再犯，就是病後免疫性強大的原故。但這樣的病後免疫，不一定對各種傳染病都發生效力，即使發生效力，在程度上也有強弱的差別。天花、水痘、麻疹、百日咳、腸室扶斯等病的病後免疫性是強大的。其他傳染病的免疫性，其有效期間則較短，還有些傳染病，根本上就不具有這種免疫性。

所謂「人工免疫」就是每當傳染病流行的時候強制地或是自動地實行防疫注射。腸

霍亂、鼠疫的防疫注射和種痘，都是以獲得「人工免疫」為目的而實施的。

「人工免疫」還可分「他動性免疫」和「自動性免疫」兩種。種痘、霍亂、霍亂、霍亂等等的預防注射就是他動性免疫。霍亂的預防注射，是用熱把霍亂病菌殺死後注射到人體裏面，藉這種病菌而獲得了免疫性。霍亂預防注射或種痘也是採用這種方法。

自動性免疫是把病原菌的「體外毒素」注射到動物軀體裏，於是動物軀體裏就發生了對這樣毒素的免疫性，然後再把這動物的血清取出，移入人體的裏面。自動性免疫雖沒有長期間的效果，但一經注射就可以發生效力。在麻疹流行期，注射獲得麻疹病後免疫人的血液，也是自動性免疫的一種，但這種預防注射也有不確實的時候。關於霍亂、霍亂、鼠疫、百日咳等病預防注射的成績是確實的，在這些傳染病流行的時候，一定要實行預防注射才能安全。他動性的免疫性在預防注射以後要經過一定時日才能發生，因此，在流行時期，應該早日實施預防注射。預防有效期間是半年左右，每當傳染病流行的時候，都應該實施預防注射，不要以為過去曾經注射便永遠不會傳染的。

二、傳染病的感染性

傳染病的病原菌有它侵入人體的一定路徑，通常大都附隨於食物而侵入。消化器的傳染病為霍亂、霍亂、霍亂，赤痢的病菌就是這樣的。也有從呼吸器侵入的，像肺鼠疫，肺