

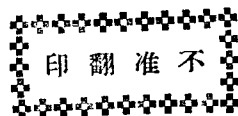
衛生學
A
B
C

沈
齊
春

中華民國十七年八月出版

衛生學ABC (全一冊)

〔平裝五角 精裝六角〕
(外埠酌加郵費函購)



著者 沈 齊 春
出版者 ABC叢書社
印刷者 世界書局
發行者 世界書局

發行所

上海四馬路
世界書局

例言

一 本書內容，分爲兩篇，首篇爲純粹衛生科學，專事討論衛生科學原理原則爲目的。首先略述自然界所賦與的空氣、土地、水三者，與人體密切的關係。繼述人生日常生活中相依爲命的衣、食、住、最後兩章，復分別詳述如何獲得健全之身體，與正常之行爲等等問題，至於穢物、傳染、遺傳等等，本爲衛生科學所不宜忽略的重要問題，應設專章，詳加討論，但題目過於專門，繁敘則爲本冊所不能包羅盡致，簡述則又爲讀者所難以瞭然胸中，而且在各章中，時或約略提及，故不再加敘述，以省篇幅。次篇爲應用衛生學，目的是要把生物學、醫學、衛生學上所發

明的原理原則，盡量利用，以期生活之改善。材料多取於國內實例。著者因為校務所羈，後篇盡出友人蔣君白岡之力。他如材料之收集，篇幅之增減，亦莫不出蔣君之腦力，有以致之。

二 本書脫稿之日，即經細菌學教授，劉清風博士仔細校正，特此誌謝！

三 本書在有限時間內，匆促寫成，遺漏之處，定屬多，尚望讀者指教，不勝感感！

四 參考書提要中，凡有「*」標記者，為最重要之讀物，可購備之。

目次

上篇 衛生通論

第一章	導言	一
第二章	空氣土地與水	五
第一節	空氣	五
第二節	土地	一五
第三節	水	二〇
第三章	衣食住	三〇
第一節	衣	三〇
第二節	食	三七
第三節	住	四六
第四章	身體的衛生	五八

第一節	身體衛生的範圍	五八
第二節	頭部的衛生	五九
第三節	皮膚的衛生	六三
第四節	姿勢	六六
第五節	運動與休息	六七
第五章	行為的衛生	六九
第一節	行為衛生的定義	六九
第二節	行為疾病的起源	七一
第三節	訓練合於行為衛生的習慣	七三
第四節	行為衛生的各種設施	七六

下篇 應用衛生學

第六章	家庭衛生	八〇
-----	------	----

第一節	食住與衣飾	八一
-----	-------	----

第二節	起居與疾病	八八
-----	-------	----

第三節	處境與環境	九三
-----	-------	----

第四節	嬰兒的養育	九六
-----	-------	----

第七章	學校衛生	一〇〇
-----	------	-----

第一節	建築與設備	一〇〇
-----	-------	-----

第二節	衛生與體育	一〇三
-----	-------	-----

第三節	驗體與治療	一〇七
-----	-------	-----

第八章	市鎮衛生	一一二
-----	------	-----

第一節	研究與規劃	一一五
-----	-------	-----

第二節	組織與人員	一二六
-----	-------	-----

第三節	設施與工作	一二九
-----	-------	-----

第九章	工廠衛生	一二二
-----	------	-----

第十章	結論		一三一
附參考書提要			一三三

衛生學 A B C

上篇 衛生通論

第一章 導言

生物是沒有不要生命的。因為要生命，所以牠們使用各式各樣的利器，來保護自己，來防禦敵人。因為這層理由，所以微生物在不良的環境中，會產出芽胞來；因為這層理由，所以龜有甲，螺有殼；因為這層理由，所以獸有爪牙，蛇有毒汁。人類究係為其他生物所望塵莫及的聰明動物，他們雖沒有保護身體的特別利器；他們雖沒有抵抗自然界的特殊能力，可是他們卻能夠想得出無窮無盡的計策，來防止疾病

，來維持健康，來保全生命。這種應用來防止疾病，維持健康，保全生命的專門學問，我們稱牠爲衛生科學。我們的身體，好似天然的自動機械一般。衛生學的實施，能夠使人這部機械，走健康的路。就是說，能夠使人這部機器，多有幾年的利用，而且在應用的時期中，工作效能，可以特別的增加。我們知道，機械是不能夠永久使用而不破壞的，所以人也不能免于老死。年老時候的死是天然的死，是爲任何衛生方法所難以挽救的死，衛生學家，決沒有額外的希望——希望人們的不老不死。人口生死統計表，明明白白地很悲慘的告訴我們：有許多人，在壯年時期中，就進了棺槨；更有許多人，在少年幼年的時代，就行近那荒涼的墓地；的確確，到了年老而後死的人，委實是鳳毛麟角。這類的夭折，十

之八九，是由于不衛生；講求衛生的人，是不致于夭折的，據費顯（Fisher）的報告，在死亡的人口中，百分之四十二是屈死的，換句話說，有很多的人，在本來可以防止的疾病中，犧牲了他們的生命，死在本來可以防止的疾病中，是因為不講衛生的結果。在過去，因為受了空想家的奇論怪調的累，很多衛生學上的真理，卻被埋沒了，因此童年多病，中年就老，一直到晚近幾十年來，物理、化學、生物學上迅速的進步，給衛生學開了一條康莊大道，才有發展的可能。

在科學的地位而言，衛生學是自然科學之一種；牠是屬於生物學範圍之內的，牠是一種年紀很幼稚的生物科學，因為衛生學的先修的基本科學，委實太多；所以要研究牠，並不是一件容易的事。譬如說，倘若我們要研究身體衛生，那

末，我們至少須確切了解生理學，解剖學等等；倘若我們要研究行為衛生，那末，我們又不得不懂行為科學。衛生學的年齡，雖則幼稚；衛生學的研究，雖則困難，可是牠的進步，卻是非常迅速的，這是為什麼？因為生物是要保全生命的，人是生物，所以人是要保全生命的，人是要維持健康的，而衛生學卻是保全生命，維持健康的唯一利器！對於這利器，不時的注意，常常的使用，就促進了牠的猛進。在晚近時代，先進諸國的衛生科學，已發達到大有模樣，希望在未來，把衛生學的知識，深刻地印入人人的腦際；多訓練專門的醫學人材，廣設完善的治療醫院，以防疾病，以免夭折，使黃髮垂髫，莫不享受健康之至樂，國家因此而得到莫大的進益；人類的社會，因此成爲一個世外的桃源。

在這本小小的冊子中，我們當然不能詳述一切，對於牠，也不敢有過分的希望。我們祇盼望牠的誕生，能夠引起讀者，對於衛生科學，有一種格外的興趣，因此而有作更進步之研究的決心；因此而對於個人與公衆的衛生，有深切的留意；以期社會的日進於真美善之境域：也許這已經是一種過分的希望了吧！

第一章 空氣土地與水

第一節 空氣

1 空氣與健康的密切關係

誰也明白，空氣是生命不可須臾缺少的。要是有人還不大相信，不妨做一個很平常的實驗來證明一下：先捉一隻小

老鼠，放在排氣機內，把空氣抽盡，看牠還有多大本領，能夠繼續苟延牠的殘喘？要是你知道印度黑穴的故事，你便可以推測空氣對於人生的重要於萬一。古時印人有一次和英人戰爭，印人虜了英人一百四十六名，把他們統統囚在體積僅二立方丈的小屋中，四壁間祇通兩小孔，所蓄的養氣，決不能夠供給這許多人的需要。很艱苦地與死神決鬥了一個整夜之後，還能夠生存的，祇有二十四人罷了。這很可以證明空氣對於人體衛生的重要是何等的不可思議啊！爲了生命的安穩與健康計，我們應當怎樣安排，纔能夠充分吸收新鮮的空氣呢？請讀者先想一想，容後我再仔仔細細的討論罷。

2 空氣的成分

空氣中包含養氣(20.94%)，淡氣(78.99%)，炭氣(0.4%)，

水蒸氣及其他的物質。房屋裏的空氣，每因呼吸關係而改其成分。因為呼吸的結果，減少了養氣，同時又增加了二養化炭的百分率。許多衛生學家是這樣說：人底身體，不時排泄出一種含有毒汁的有機物質。當人們初入擁擠不堪的會堂時，格外容易感覺到一種特殊的臭氣。這臭氣，即足以證明這種易於使人致病的物質的存在。除了上面提到的幾種氣質之外，在空氣中，我們還可以找到三種與生命為勁敵的氣質：第一，飛揚空際的那些金屬灰塵，隨時可以做疾病的始祖。有許多年壯力強的工友們，都是因為呼吸了金屬的灰塵，斷送了他們可寶貴的生命。第二，空中的烟煤，也是釀成各種肺病的種子，所以在烟霧彌漫的都市裏，他的死亡率是很大的。第三，空氣難免要做微菌的公寓。無論在街道上或在地

板上的塵埃裏，或是在病人的唾液中，都有牠們的蹤跡。人如吸了牠，病魔自當降臨。衛生學上的開首一個問題是，如何去改變空氣的成分，以期適合健康的生活。

3 空氣中的溫度與濕度

在羣衆擁塞的會堂或劇院中，不久便會感覺到面赤耳熱的難受。據海爾門 (Herman) 這般人實驗的結果說：這樣的不舒服，並非發生於污濁的空氣，而是身體發散熱量與濕量使然的。當炎夏的時候，想必讀者也曾見過喘氣吁吁的黃狗吧。牠那樣過度的熱量，是何等的難受呀！英人哈爾達納 (Hal-dane) 曾說過：「祇有驗濕計 (Psychrometer) 中濕極寒暑表中水銀的升降，纔能決定身體上所產生的結果的好壞。」專家也試驗過，在這種寒暑表中度數很高時，礦工每現出憔悴怠倦

的樣子，待到升至三十五度時，他們的工作，簡直不可支持了。因爲高溫度與高濕度相結合，則熱空氣愈覺其熱；如在低溫時，高濕度可使冷空氣愈感其冷，都是不合衛生的。因爲空氣乾燥的原故，每每釀成身體不適及神經衰弱等症。從洗衣工人多患陰乾鼻炎症的一點上看來，我們便可以了解高溫與高濕度的混合是怎樣的不合衛生。酷暑之季，下過傾盆大雨後，紅日出現，積水蒸發在空間，以致濕氣飽和，人人都會感覺到悶熱之苦，牆足壁底，佈滿潮濕，病種易從此伏下。不過有時空氣的溫度，對於疾病的抵抗，也有一些影響。最易推想的，便如嬰孩因爲牠的供給蒸發的體表較廣，（與其身體表面面積的大小之較爲 $\frac{2}{3}$ ）因此牠不易吃酷暑的苦；可是也因爲了這個原故，牠的體質易感冒。有時，溫度利