

區澤民氏助立上海養身療病院
中國紅十字會總醫院

副院長美醫施列民編纂

延年益壽

中華民國
九八七
年
五三七
月
三二初
版

上海時兆報館印發

今本館新出此延年益
壽一書發行各處實價
每部大洋叁元正

上海時兆報館特啓

HEALTH AND LONGEVITY

BY

A. C. SELMON, M. D.

AUTHOR OF "FIRST BOOK IN PHYSIOLOGY
AND HYGIENE," AND "HEALTH AND LONGEVITY"

(MANDARIN). MEDICAL DIRECTOR OF THE AU CHAK MAN
MEMORIAL SHANGHAI SANITARIUM AND RED CROSS GENERAL HOSPITAL.

THIRD EDITION

SIGNS OF THE TIMES PUBLISHING HOUSE
25 NINGKUO ROAD, SHANGHAI, CHINA

1920

序

美國醫士施列民君所著延年益壽一書既脫稿
畀予讀之而屬為之序予非邃於醫也而頗樂
究衛生之旨焉醫學與衛生雖有其關係之點
然人必被病也而後惟醫之求衛生之旨則使人
類順天然之生理飲食起居必求其當五官百骸
必遂其職無疾病之交乘也若是乎醫學與衛生
其果異軌而趨乎今施君著是書首明人體各
部之組織及保持康健之方法於預防之道尤三

致意焉則是編也可為衛生之寶箴而不宜以
普通醫書視之抑君之用意欲人類消除疾
苦咸登壽域更於此可見矣竊怪世人於衛生之
理多不研求以致體質孱弱不能有所建樹社
會亦被其影響甚可慨歎即或稍究其理則又
為積習所囿不克毅然行之此與不知者何異
讀是書其必憬然而悟乎

中華民國七年七月二十四日新會伍廷芳序於海珠

小引

竊查世人所有之疾痛苛恙，多可借預防以蠲除之。惜中國對於各症，尙少一種揭明病原，用新法以遏之治之之書。而此種書例，須不尙深文，俾人人能讀能用，開卷了然。職是之故，著者用特願盡所能而撫拾成書，以助家居者於萬一焉。

本書之前十三章，乃敘述人身各部之組織及其功用上之最要事實，兼指示人當如何保持其身之康健。至其餘諸章，則將中國所見普通病症，切察而詳述之，並注重預防法。再所有治法，尤取簡當，以便平常人家，均可實行。

雖然，本書之作，又非借以完全代任醫士之職務，乃僅說明病理，並告一切病人當必需就醫時，應速就高明，務使閱者知醫院及醫士之大有裨於病者，而甚具價值也。

惟不過家庭所有瑣細之起居，則端賴是書爲之指導，若遵其法而行，則獲益自當不少，平常疾病，大可因而減免。且如此而人人既知凡事以合宜爲度，則生命夭折之險，自亦脫除也。

至於書中所列藥品，尋常西藥房多有之，故在書之後部，列明藥品之名目及藥方，查閱書中，若有提及觀第幾藥方者，隨按數披查書之後部，卽得。

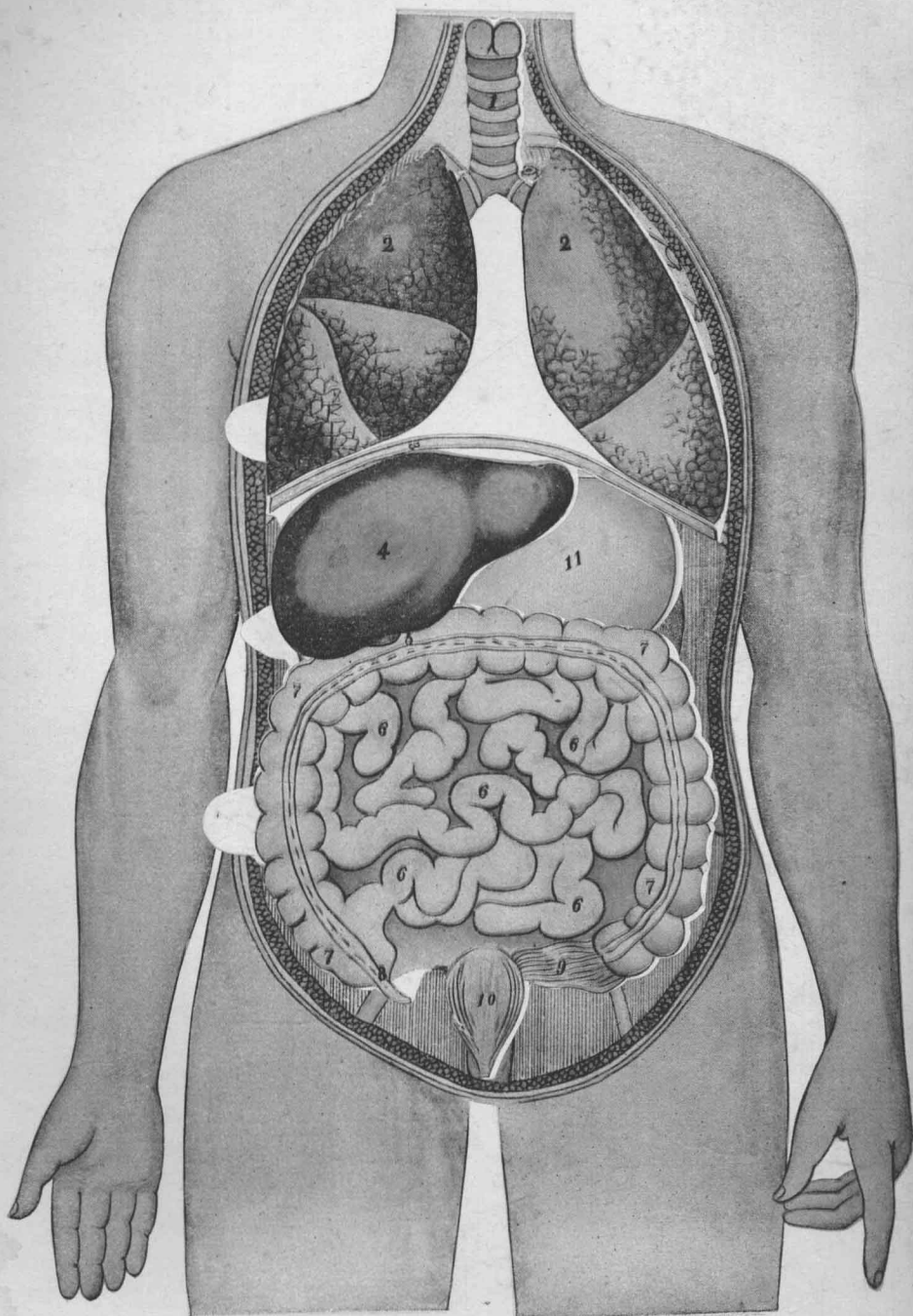
著者識

著色解剖圖之指明

壽 益 年 延

- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------|----|----|--------|----|----------|------------|----|----|----|---|---|----|---|-----|
| 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 心臟 | 脇條間之筋肉 | 脇條 | 脾 | 脛(又名脾) | 胃 | 膀胱(俗名尿胞) | 直腸(即大腸之末段) | 蘭尾 | 大腸 | 小腸 | 胆 | 肝 | 隔膜 | 肺 | 總氣管 |

- | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----------|----|--------|--------|-----|---------|----|---------|-------|-------|-------|-----|-----|
| 31 | 30 | 29 | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 |
| 陰道之上段 | 卵管 | 卵腺(又名卵巢) | 子精 | 盆骨內之筋肉 | 割斷之大腸頭 | 輸尿管 | 腹部後壁之筋肉 | 盆骨 | 腎(俗名腰子) | 腹部總脈管 | 下總廻血管 | 上總廻血管 | 總脈管 | 肺脈管 |



延年益壽目錄

壽	益	年	延
第一章	康健之價值	自第一面起	
第二章	身之三部與康健六例	自第六面起	
第三章	育道與消化	自第九面起	
第四章	牙齒與其保護法	自第十五面起	
第五章	食物與用膳之法	自第二十面起	
第六章	呼吸與呼吸器官	自第二十九面起	
第七章	血與循環器官	自第四十面起	
第八章	腎	自第四十四面起	
第九章	皮膚	自第四十六面起	
第十章	骨與筋肉	自第五十二面起	
第十一章	運動	自第五十七面起	
第十二章	神經系(包括腦子與全身之腦筋)	自第五十九面起	
第十三章	目與耳之研究	自第六十五面起	
第十四章	生殖之道男子須知	自第七十一面起	
第十五章	生殖之道女子須知	自第七十八面起	
第十六章	論飲酒	自第八十二面起	

第十七章	吸煙……………	自第八十九面起
第十八章	說報紙廣告白之藥……………	自第九十七面起
第十九章	論療病能力之發源……………	自第一百面起
第二十章	治病最有功效之方略……………	自第一百零四面起
第二十一章	疾病乃病菌(又名微生物又名微生蟲又名稭)所致……………	自第一百十七面起
第二十二章	說人當如何可享百歲壽命……………	自第一百二十四面起
第二十三章	說懷孕與分娩……………	自第一百三十面起
第二十四章	分娩時意外事及產後熱症……………	自第一百四十二面起
第二十五章	說嬰兒及兒童之衛生……………	自第一百四十六面起
第二十六章	說嬰兒與小兒之瀉症……………	自第一百五十九面起
第二十七章	說嬰兒與小兒普通疾病……………	自第一百六十七面起
第二十八章	論喉症紅熱症水痘及腮腺熱症……………	自第一百七十三面起
第二十九章	消化不良及便秘痔瘡等症……………	自第一百八十二面起
第三十章	論瀉症與痢疾……………	自第一百九十面起
第三十一章	論腸熱症(俗名傷寒症)……………	自第一百九十八面起
第三十二章	論霍亂症……………	自第二百零四面起
第三十三章	論瘟熱症節痛熱症疫熱症……………	自第二百十二面起

第三十四章	論瘟疫(又名核子瘟又名鼠疫)及肺疫	自第二百十六面起
第三十五章	論腳氣症	自第二百二十三面起
第三十六章	論腸蟲及蟠蟲等症	自第二百二十六面起
第三十七章	論喉門欄鼻喉澀羅傷風喉痛氣管炎痒症等病	自第二百三十七面起
第三十八章	論肺炎症胸膜炎症	自第二百四十五面起
第三十九章	論癆症	自第二百五十面起
第四十章	瘡疾(即感冒瘡氣病)	自第二百六十一面起
第四十一章	論痘症(俗名天花)與種痘	自第二百六十六面起
第四十二章	論白濁與梅毒	自第二百七十二面起
第四十三章	論婦女之疾病	自第二百七十七面起
第四十四章	皮膚病	自第二百八十四面起
第四十五章	瘋瘋(又名癲)	自第二百九十一面起
第四十六章	眼之各種病	自第二百九十三面起
第四十七章	耳病	自第二百九十八面起
第四十八章	論急救療術	自第三百零一面起
第四十九章	論雜症	自第三百十四面起
第五十章	論看護病人與消毒	自第三百二十面起

目 錄

第五十一章	論蠅能殺人	自第三百二十八面起
第五十二章	人須知造物主	自第三百三十二面起
第五十三章	處方與附則	自第三百三十七面起



本書插圖之目錄

著色之解剖圖(附指明)	見	卷	首
人之全身各部	見	第一章	在二面
火車之喻	見	第二章	在七面
人頭切去左方	見	第三章	在十面
胃	見	第三章	在十一面
育道	見	第三章	在十三面
牙齒	見	第四章	在十六面
刷牙法	見	第四章	在十八面
廚房布置	見	第五章	在二十一面
蠅及蟲鼠	見	第五章	在二十四面
安置食物之法	見	第五章	在二十五面
進餐之通病	見	第五章	在二十六面
改良進餐	見	第五章	在二十七面
試驗燭失養氣	見	第六章	在三十一面
剖人首以示氣道食道	見	第六章	在三十一面
肺	見	第六章	在三十二面

本書插圖之目錄

二

坐立式之合否	見第六章在三十三面
練習大呼吸法	見第六章在三十四面
合宜之去塵法	見第六章在三十五面
人夜寢之良式	見第六章在三十七面
著色之心與血管圖	見第七章
縱剖微血管之所見	見第七章在四十一面
割去右肘皮膚之所見	見第七章在四十二面
泌尿器之各器管	見第八章在四十五面
豎剖皮膚之放大式	見第九章在四十六面
戶外之浴法	見第九章在四十八面
夜寢之易衣	見第九章在四十九面
全身骨骼	見第十章在五十三面
股肱骨	見第十章在五十四面
筋肉	見第十章在五十五面
兒童之運動	見第十一章在五十八面
鋸去頭體右方之所見	見第十二章在六十面
全身之腦線	見第十二章在六十一面

人眼之狀	見第十三章在六十一面
甲乙丙式之帽	見第十三章在六十七面
割開耳部之所見	見第十三章在六十九面
著色之心與胃圖	見 第 十 六 章
吸煙之面目	見第十七章在九十一面
兒童吸煙與否之別	見第十七章在九十四面
香煙如蛇	見第十七章在九十五面
熱濕敷襖之狀及其法	見第二十章在一百零八面
坐浴法	見第二十章在一百一十一面
灌陰道器	見第二十章在一百十三面
灌腸法	見第二十章在一百十五面
以顯微鏡窺微生蟲	見第二十一章在一百十八面
微生蟲之各形狀	見第二十一章在一百十九面
百餘歲之老人	見第二十二章在一百二十六面
婦女子宮之剖視	見第二十三章在一百三十二面
著色之婦女陰道及各部圖	見 第 二 十 三 章
裹小兒臍帶法	見第二十三章在一百四十面

使初生嬰兒呼吸法.....	見第二十四章在一百四十三面
使小兒睡眠之合宜與否.....	見第二十五章在一百四十八面
小兒匍行時之處置.....	見第二十五章在一百四十九面
小兒裹尿布之簡法.....	見第二十五章在一百五十一面
兩式乳瓶.....	見第二十五章在一百五十四面
配乳表.....	見第二十五章在一百五十六面
小兒不潔之可戒.....	見第二十六章在一百六十一面
小兒甚潔之可法.....	見第二十六章在一百六十二面
著色之喉痧狀態圖.....	見 第二 十 八 章
胃病者之容.....	見第二十九章在一百八十二面
治小兒便秘之射水球.....	見第二十九章在一百八十八面
致腸病之微生物.....	見第三十章在一百九十五面
家居污穢諸景象.....	見第三十二章在二百零九面
蛔蟲及蟲卵之形.....	見第三十六章在二百二十八面
患鼻喉潰雜者之容.....	見第三十七章在二百三十八面
剖視鼻喉潰雜.....	見第三十七章在二百三十九面
患癆病等症者之涕.....	見第三十九章在二百五十四面