

山東省政府教育廳審定

中學課本及青年自學讀物

實用生理衛生

林英 文彬如 編著

山東新華書店出版

山東省政府教育廳審定

中學課本及青年自學讀物

實用生理衛生

林英文彬如編著

山東新華書店出版

一九四八年八月

寫在前面

一、這本實用生理衛生學是在如下的目的下寫的：

介紹人體各部作用的系統知識，使讀者懂得人體生長和生活的規律，以便知道如何適當地保護這些器官，保持身體的健康，預防疾病的發生。從這種知識的獲得，知道迷信傳說和迷信治法的如何不合理和不可靠，以祛除古老相傳的迷信思想，建立科學觀點。

二、生理衛生的內容有解剖、生理和衛生三部分。這些是密切相關的，解剖學是近代醫藥的基礎，由於精密的實地解剖，才知道人體各部分器官的位置，知道它們是怎樣構造起來的；生理學是研究各部分器官的功用，它們是怎樣運動的，各部分之間又是怎樣聯系的；衛生學是生理學發達的成果，依照各器官的特性和運動規律，保護這些器官，避免疾病。舉例來說：骨的解剖告訴我們它的主要成分是石灰質。骨的生理告訴我們因為

寫 在 前 面

骨有大量石灰質，使骨具有堅硬的性質，所以骨的功用是支持身體和運動。從這些知識的獲得，就自然知道要使骨發育健康，必須要有足夠的石灰質，如果石灰質不夠，造骨的材料缺乏了，骨就會發生各種各樣變形。

三、但是這三部分的分量，在本書中不是同等的，解剖和生理都是爲了衛生的目的，爲了懂得爲什麼必須這樣做，而不是那樣。

因爲這樣，與衛生無關的解剖學我們都不用，例如二〇六根骨叫些什麼名字，一根骨又分多少部分，這部分叫什麼，那部分叫什麼等等，對於並非學醫的人，即使費了極多時間，記熟了許多骨的專名，與衛生是並無關係的。

同樣，研究高深學理的生理學，因爲與日常衛生關係不大，本書也不用。例如：骨髓是紅血球產生的地方，原始的紅血球有細胞核，它是怎樣變化變成血液中的紅血球等等，本書都不講，只要知道紅血球的功用是攜帶氧就夠了。

我們的重點放在衛生方面，例如講骨就講兒童和老年的骨的特點，在什麼情形下會發生什麼畸形和疾病，以便知道如何去保護它。

四、本書裏不講內分泌，這由於以下原因：

內分泌是極重要的器官，對身體的正常生活有決定

的作用。但是這些器官的構造極精微，究竟如何發生作用，近代醫學也還沒有完全弄清楚，也沒有方法講究衛生。即使要講，費了相當大的時間，也只能給讀者這樣一個印象：在頭腦的某處（以垂下腺為例）有一粒杏仁般大的東西，這粒東西的前葉與後葉，作用是完全相反的，缺乏了前葉的分泌物，身體會發育遲緩，前葉的分泌物太多了，身體又會異乎尋常的長起來。

即使不講，對日常衛生也沒有影響，因此我們就不去講它。

五、本書不講藥品，因為生理衛生的目的僅僅是保護身體，獲得健康，不可能用來醫病。或者有人會以為學了生理衛生，就應當會醫病，不然就用不着學。但是我們要告訴他，預防疾病比治療更重要，如果生理衛生書裏加上一些驗方大全之類，會害多而利少。因為醫病要靠診斷，診斷要有經驗，還要靠化學分析和顯微鏡的檢查，診斷確實才能對症下藥。否則，硬要加進一點驗方，如果不見效還是小事，吃錯了藥使病更加發展，害處就大了。因為這樣，除了一二種特效藥和日常應用的外用藥品以外，本書不講藥品。如果講到這種藥品，就把用藥分量，有什麼副作用，有什麼禁忌講清楚，以便應用。

六、本書採作中學課本時，可供中學一年級教學之

寫 在 前 面

用，預定每週教二小時，一年教完，每年實際上課時間約三十六週，共計七十二小時。

本書編排分十一章，不分課，因為內容有長短，勉強分課，會把同一個內容割裂了。

每章教學時間，大概如下分配：

章數	名 稱	時間
1	緒論	4
2	運動生理	4
3	營養與消化	10
4	呼吸生理	6
5	循環生理	10
6	排泄生理	8
7	神經與感覺	10
8	生殖器衛生	2
9	人的死亡	2
10	傳染病	12
11	公共衛生	4

附錄兩種不在正課時間之內。附錄一是婦嬰常識，不必普遍教，可以於課外抽出時間專為女同學教。附錄二家庭常用藥品略說，也不必教，需要講到這種藥品時用作參考。

七、關於教學方法，主要靠各位老師在教學中研究

改進，這裏只提出兩點意見：

(一) 盡量利用生理掛圖和模型，幫助課文教學。

(二) 聯繫實際，這就是：1. 搜集大家所知道的實例進行研究；2. 教了以後要實行；3. 聯繫當時當地的實際情形，進行教學，例如：當傳染病流行時，就可把有關的傳染病提前教，教了以後並要在附近居民中進行宣傳，如何防疫。有的傳染病本書沒有講到的，如當地有發現時，就應搜集材料作補充教材，不必一定依照課本教。

八、本書編者沒有生理學專門學識，雖然參考了一些書籍，恐怕錯誤之處，在所不免，如有發現，請通知教育廳編委會，以便改正。

編 者

一九四八、五、三十

實用生理衛生

編著者 林 英 文 彬 如

出版者 山東新華書店總店

民國三十七年八月初版

0001—5000

目 錄

第一章

一、緒論

糊塗塗塗的生活——糊塗生活的結果——生理衛生學的目的和內容——能不能治病——學習方法。

二、人體概況

人體的三大部——細胞是生命的基礎——細胞的大小和形狀——細胞的構造和性質。

第二章 運動生理

一、骨骼

骨骼，身體的支柱內臟的保護者——骨的發育——骨的成份——骨的變化——骨的衛生——骨的斷折和疾病。

二、肌肉

瘦肉是肌肉，肥肉是脂肪——力量完全從肌肉來——肌肉收

縮發生運動——肌肉收縮，消耗養料，產生廢料。

三、爲什麼要運動

兩種不同的體格——運動的結果——運動過度害處極大——如何運動才適當。

第三章 營養與消化

一、營養

人爲什麼需要營養料——這些營養料是什麼——營養料的存
在——無益的食物——有害的食物。

二、消化

消化的意義——兩種消化作用——從口腔到咽頭——從咽頭
到胃——在胃裏——在小腸裏——在大腸裏——力量的產生。

三、消化器的衛生

消化器的衛生——消化器的疾病——腸寄生蟲病害。

第四章 呼吸

一、人必需氧氣

吸進的氣和呼出的氣——兩種空氣的比較——營養料遇氧發
生氧化，產生二氧化碳。

二、呼吸是怎樣進行的

呼吸器官——鼻和咽——喉，發聲器——氣管與支氣管——
肺，氣體的交易所——呼吸機構——呼吸次數——呼吸道的分泌
物。

三、呼吸器的衛生與疾病

使肺發育健康——日常衛生——常見的呼吸器病——窒息和人工呼吸法。

第五章 血液循環

一、血液

血液，人體的運輸公司——血載了很多的貨——紅血球，氧的攜帶者——白血球，保衛身體的戰士——血小板，使血液凝結。

二、血液是怎樣循環的

心臟，血液循環的發動機——心臟的特性——動脈——靜脈——體循環，供給全身；肺循環，氣體交換——脈搏和血壓。

三、淋巴液與淋巴循環

淋巴液——淋巴循環——淋巴腺。

四、循環器官的衛生，疾病與止血法

心臟衛生——心臟病——動脈硬化與高血壓——貧血——微血管流血——動脈出血——靜脈流血——鼻出血——內傷出血。

第六章 排泄

一、腎臟

新陳代謝——三種廢料——腎臟——尿的成份和份量——腎的疾病——腎的衛生。

二、皮膚

皮膚的作用——皮膚的構造——感覺細胞——毛髮指甲是皮膚的附屬物。

三、體溫是怎樣維持的

身體溫度永遠不變——三種調節體溫的方法——產熱與散熱失去平衡就發熱——中暑。

四、皮膚的衛生與皮膚病

清潔——皮膚病——皮膚受傷。

第七章 神經與感覺

一、神經中樞和神經作用

神經作用是動物共同的特性——神經中樞和神經纖維——神經細胞的特性——脊髓，反射動作的中樞——大腦高級精神作用中樞——小腦，延髓，橋腦，中腦——交感神經——腦的衛生——腦的疾病。

二、眼——視覺器官

眼球的構造——眼球的附屬物——眼為什麼能夠折光——近視眼——遠視眼——眼的衛生——眼的疾病。

三、耳——聽覺器官

耳的構造——耳的衛生與疾病。

四、嗅覺和味覺

鼻是嗅覺器官——舌是味覺器官。

第八章 生殖

一、生殖器官的衛生

青春期——月經和精液是那裏產生的——如何衛生——花柳病。

第九章 人的死亡

一、人怎麼會死的

生命和死亡——局部的死亡——整體的死亡。

二、死了到那裏去

人死以後——有靈魂嗎——幾個奇怪的現象。

第十章 傳染病

一、傳染病是怎麼發生的

霍亂的恐怖——傳染病的祕密被打破了——傳染病可以預防，可以治好。

二、細菌的特性

微生物的種類——細菌的特性。

三、霍亂，傷寒，痢疾

傳染路徑——霍亂——傷寒——斑疹傷寒——痢疾——霍亂，傷寒，痢疾的預防。

四、兒童最易感傳的傳染病

傳染路徑——白喉——腦脊髓膜炎——麻疹——百日咳——流行性感冒——預防。

五、慢性傳染病——結核與麻瘋

結核——麻瘋

六、從傷口得到的傳染病——破傷風

傳染路徑——病狀

七、瘧疾，回歸熱，黑熱病

瘧疾——回歸熱——黑熱病——預防。

八、免疫法

身體的兩道防線——血液抵抗方法——免疫法的發明——預防注射是最有效的預防法。

第十一章 公共衛生

家庭衛生——學校衛生——街道衛生。

附錄一 婦嬰衛生

女性生殖器官——排卵和月經循環——經期衛生——白帶病——懷孕與生產——懷孕期的衛生——雙生與多生——怪胎。

附錄二 家庭常用藥品略說

藥品略說——幾種外用藥品——幾種內服藥品。

第一章

一 緒論

糊糊塗塗
的
生活

『三災八難，本是一步的運氣』，這句俗語說明了疾病災難是由『命運』來決定的。人只好馬馬虎虎，東不管西不問，閉着眼睛瞎混，聽天由命。『不乾不淨，吃了沒有病，』進一步說清潔乾淨是完全不必要的了。但是疾病終於來臨，怎麼辦呢？於是希圖倖幸，比如得了瘡疾，不去找醫生診治，却弄點麵作成小魚，用繩子拖着走，說這樣就可以治好了；得了裂口瘡（口峽炎），拿牲口嚼子在嘴角上拉拉，或者說『裂口瘡，裂口瘡，瓢把是藥方。』你想這兩種東西多麼骯髒？！至於一般的疾病，便說『過過旺頭兒就好了，』但是『旺頭』越

過越旺，危在旦夕，於是慌了神，東村找醫生；西村找偏方；許個愿；討個簽；請巫婆；喝『神』水，把本來可以治好的病人，搓揉死了。終於說『閻王爺打招呼了，在數的難逃。』

糊塗生活
的結果

糊塗塗塗的生活，得了什麼結果？且看世界各國平均人壽的比較：

國度	平均人壽
澳	55 歲
美	49 歲
英	48 歲
法	46 歲
德	45 歲
日	44 歲
中	30 歲

中國人的平均壽命爲什麼這樣低呢？原因有兩個：

(一)剝削重，生活困苦，過着吃不飽餓不死的生活，根本談不到衛生。

(二)封建勢力竭力要羣衆相信命運好不好是天定的，使羣衆忍受飢寒，不想反抗，便於他們的剝削。

平時生活不衛生，有病求『神』拜『佛』，靠天保佑，結果便是疾病與死亡。

現在不同了，土地改革，廣大羣衆從貧苦裏翻了身，生活上昇。認識了窮苦的原因由於剝削，而不是命運。現在還應當進一步認識，疾病也不是由於命運，而是不衛生的結果。

第 一 章

.....
生理衛生學
的
目的和內容
.....

生理衛生學的目的，就是要達到
保持健康，避免疾病。

(一) 首先講一點人體各部份的功用，這叫生理學。知道了各部份的功用後，再講講如何保護牠，使牠不會發生疾病，這叫作衛生學。比如：知道肺是呼吸空氣的，空氣污濁，能夠損害肺。那麼當空氣不新鮮或灰塵很多時，你就知道戴一個口罩來保護它，以免污濁空氣吸進肺去。

(二) 說明常見疾病的病狀和病原，使你會接受正確的醫療。比如：你知道瘧疾（後來詳細講）是病原蟲在血液破壞血球，使人驟冷驟熱，如果有人再提倡作個麵魚，用小繩拖着走；或請個巫婆來趕『瘧子鬼』，當然要被你拒絕。

(三) 對於疾病，說明如何護理，早日恢復健康，因為不正確的護理，能使疾病加重。比如：你知道食物是由腸子來消化吸收的，倘若得了傷寒病，腸子快要爛穿了，有人再主張『飽傷寒……』，你一定笑他胡說了，醫生告訴你吃流體食物或停止食物，你一定會謹慎遵守。

(四) 公共衛生，從個人衛生習慣的養成，創造衛生家庭，進一步來推動全村全縣的衛生。