

通俗教育叢書

健康法

商務印書館發行

通 俗 教 育 叢 書

健

胡宣明編

康

法

商務印書館發行

目次

小引

第一編 個人處理身體的衛生法

甲 空氣

乙 食物衛生

丙 飲料

丁 衣服

戊 習慣清潔

己 運動

目次

一
九
二
七
一
九
二
〇
二
三

庚 休息……………二四

辛 體態……………二五

第二編 疾病傳染的禦防……………三三

第三編 公共衛生之重要……………四一

健康法

小引

人人都歡喜得着健康。健康的人所享的幸福，與他一生所成就的事業，卻是與衆人不同。我現在且把一個健康人的生活，說給大家聽聽：

一 健康的人能耐勞：國家出了大事，正在爲難的時候，那末身體健康的領袖，每天能作二十點鐘的事情，也不疲倦。平時也有這樣的人，就像那位發明家艾迪生，他每日作十八點鐘，直到二十點鐘的事情，也還與他的身體，無甚妨害。

二 健康的人抱樂觀：凡是身體健康的人，他的心理也比別人來得強壯些；尋常的人，一遇着爲難的事，便膽怯起來，但健康的人，不論處在甚麼爲難的地位，總覺得前途還有莫大的希望；他是決不灰心的。

三 健康的人是活潑的：健康的人，手脚靈敏，舉動輕快，走起路來，好像飛的一般，大有飄然若仙的樣子。他上山，也不覺得氣促；走了一百里路，也顯不出疲乏來。那些不健康的人，稍微出點力，便喘吁吁的，上氣不接下氣。這種現象，是健康的人所沒有的。

四 健康的人胃口好：健康的人，雖天天吃素菜粗糧，也覺得很有滋味；因爲他的消化力強，所以覺得凡是食物都好吃的。

五 健康的人得着酣睡：健康的人，在夜間是很能酣睡的，也不做惡夢；天亮

醒來覺得精神格外充足。

六 健康的人很能抵抗疾病：每當大疫流行的時候，身體虛弱的人，容易傳染疫病，健康的人，却不容易受傳染；虛弱的人，一經傳染，便不容易醫治，往往喪命；健康的人，縱然傳染了，醫治起來，也覺得容易見功，因為他的身體裏面所具有的抵抗力，比別人加倍強壯。

總看起來，一個健康的人，體態端直，顏色鮮明，眼睛沒眼矢，鼻子沒鼻涕，牙齒完整，舉動活潑，言語響亮，心情快樂，他且不知道人間有疾病痛苦的事。但是世人能達到這種健康地位的，却是不多，因為世人不知道保護身體的方法。其實人初生時，所有的五臟六腑，四肢五官，原來個個都是健全的；但出世之後，因為保護的不周到，就由強壯變成衰弱，由健全便成殘缺了；這豈不大可

痛惜嗎？

健康不健康，本不關於運氣好不好，全在乎保護的周到不周到。所以健康法也並不是有學問的人另外創造的，祇是保存人類原有的健康，幫助身體行那天然要行的機能罷了。

小孩有小孩的天然機能，決不可仿效成年人的榜樣，因為成年的人有許多不自然的惡習慣，是小孩所不當效法的。小孩的胃口，祇喜歡吃天然的食物，就像牛奶，果品，鮮肉，清水等等，都是小孩所要吃的。但是成年的人，偏要吃酸，辣，腥，羶的食物；甚至糟豆腐，臭鴨蛋等等，氣味都不好聞，人偏愛吃。更有紙煙，燒酒，鴉片等的嗜好品，更不能算為食物，而且是有害無益的，但是吸食的人，也不少。若把這些東西給小孩子，勉強他去吃，他必不能忍受，反都要吐出來。

了。這便是天然機能的作用。所以我們講求衛生，要恢復天然的機能，還當拿小孩當做老師呢。小孩又喜歡在花園曠野等地方玩耍；此事於衛生很有益。但成人不然！男子一天到晚，爬在書桌子上；女子一年到頭，困在閨房中。睡時用厚被，將頭蒙得四面不透風；這些事情，都是大背衛生的惡習慣。再論運動一件事，小孩一縱二跳，身體活潑；成年的人懶惰不肯運動，天天靜坐，如同石像一般。他還以為是端莊嚴重，可以使人恭敬，使人懼怕呢；小孩身體端直，吐氣揚眉的樣子，既合衛生，也極好看。成人却以彎腰曲背為謙恭。小孩喜歡穿寬大的衣服，可以行動自由；更喜歡穿寬暢的鞋子，免得擠腳受疼。但成人或是束腰，或是纏足，反使身體受些不當受的痛苦。論睡覺，小孩天黑便睡，天明便醒；成人返或到深更半夜，妄耗精神，弄得第二

天早上起不來。

小孩吃飯細嚼慢吃；成人是強吞急咽的。小兒胃口不好時便不吃；成人雖覺得自己消化不強，却反強喝硬吃，酒肉都在所不忌。

小孩遇着憂愁的事情，放聲一哭，轉臉便忘；成人不然，未來的事要思慮，過去的事難拋開；真不如小孩遇事樂觀的舒適。由此可見小孩一舉一動，都是健康人的模範；除父母有病，受「先天不足」的遺傳外，沒有初生的小孩，是虛弱不健康的，也沒有一個孩子，不具有天然的良知良能，來保護他們身體的衛生。這也並無別的，不過是順着人類本來的良知良能，去保護他原有的健康罷了。有人以為講求衛生，未免太費事；其實不費事，能够不失原有保護的能力就得了。保守自體的健康，這個道理甚簡單，祇要幫助身體，一面吸取并

運用有益於身體的物件；又一面幫助他排出，或杜絕一切於身體無用而有害的物件；祇這兩句話，就夠了。例如空氣須選那清潔新鮮的吸到肺臟；食物須選那潔淨而有滋養的吃到肚裏；然後再加上體操，或種種的運動，幫助血液有暢旺的流行，并加添養氣的化合；如此那消化力就強起來了。更用休息與睡覺兩件，來幫助身體生肌長肉。至於身體裏面的廢物，如炭氣等等，也可藉體操運動，由鼻孔和汗管把他排洩出來。汗裏還有別樣的毒質，也是不可不排洩的。我們要汗出得爽快，可常洗澡，將毛孔弄得潔潔淨淨的；這樣，汗便容易出來。此外，多喝開水，也可以通利小便，把血內的汙穢排出；多吃蔬菜水果，可以通利大便，不使腐敗的食物，久居在腸子裏。這樣就可以把體中有害的廢物，全行排除了。

此外還有許多的病菌，病蟲，或能看見，或不能看見，或散在空氣裏，或雜在食物裏，也得謹慎，不要使他進到身體裏。暗室中的炭氣，市上所賣的烟、酒、鴉片、嗎啡，并一切專利的藥品，都是於身體有害的，總得小心，不要試嘗纔好。能照以上所說，一切於身體有益的，都吸取入體；凡有害的，都排洩出去，或拒絕，不許他進到身體裏來。這樣，那就沒有不健康的了。現在要分三段，詳細討論：第一段論個人處理身體的衛生法。第二段論避免疾病，和傳染的預防法。第三段論公共衛生之重要。

第一編 個人處理身體的衛生法

(甲)空氣

一 空氣的用處：空氣能清血液。血液流行全身以後，便受了汙穢，變成紫色，我們在手背上看見一條一條的，就是這紫色的迴血管。等到這紫血流入肺臟，與空氣相接，便立刻變成紅血了。

二 空氣裏的養氣，可以養化食物。我們所吃的食物，能變成骨肉。這變成骨肉的功用，第一是要靠著養氣的助力。

三 人受熱出汗時，空氣能將皮膚上的汗水，化爲蒸氣，使人覺得涼爽。

常吸新鮮空氣的人，大半都是身體健康的。就像山中的樵夫，野外的農夫，水上的舟子，總比閨中的少婦，伏案的書生，健康得多了。中古時代，美洲的紅土人，一天到晚，在露天打獵；他們的身體，非常健康，每天能行走幾百里路，並不覺得疲倦。後來到了美國的城市，久在屋子裏做工，身體漸漸退化起來，患癆病的，一年多似一年，現在幾乎要絕種了。從斐洲來到美國的黑色的土人，也是這樣。

空氣既然這樣的可貴，究竟我們怎樣纔能得著最好的空氣？現在要提出幾條來：

一、是有機會時，務必在戶外做工，或遊戲；因做工遊戲的時候，所吸的空氣，比平時更多，所以得益也最大。

二是睡時無論冬夏必須開窗每夜睡八小時這八小時所吸的空氣好與不好，專看他肯不肯把窗推開。開窗不化錢，不耗時，不費事，所得的好處又極大；天下便宜事，沒有能勝過於開窗的了。

三、若有機會，又須多在野外旅行，或登山，或泅水，或騎馬，或走路，或到山林裏研究生物學；都是極好的事。

四、睡時無蚊蟲，不必掛帳子；有蚊蟲，便掛紗帳，決不可用厚布的帳子。冬夜睡覺，也決不可蒙頭。蒙頭的緣故，多半是怕冷；若真怕冷，可以預備一頂軟帽子，帶著睡眠。

五、呼吸時，祇可用鼻子，不可用口，因街上的空氣汙穢，鼻子裏有毛，又有粘膜，可把空氣中的灰塵汙物擋住，使他不得到肺臟裏。冬天的空氣是很冷的，用

鼻子呼吸，可以藉鼻子裏的血管，使空氣溫暖。用鼻子呼吸，却有如此的妙用。六、掃地必先噴水；雞毛帚決不可用；如此，可免灰塵飛颺到空氣裏，被人吸入肺臟，妨礙健康。

以上六件事，都是空氣衛生的要點，若能一一照行，自然得益不少。

(乙) 食物衛生

食物對於人的用處，本是很顯然的。現在指出三個要點來：一、是保體溫：冬天很冷，吃粥便覺溫暖，可見食物能生體溫；二、是供給體力：工人大餓的時候，不能作事，稍微吃些點心，便覺力氣增加，可見食物能增體力；三、是補消耗：三天不吃飯，便見消瘦起來；每遇荒年，人民無飯吃，大都骨瘦如柴，後來得著飯吃，不到幾天，也就復原了；可見食物可以補充消耗。

飯食調和的人，大半是健康的；有奶吃的小兒，身體健壯，面貌也肥美可愛；若是吃奶不夠的孩子，便黃瘦不堪了。但我們中國人，總以不多吃魚肉葷菜，便難得着健康，其實錯了。富人吃葷菜太多，反不如吃五穀素菜的鄉人身體強壯呢。現將飲食衛生法，略說如下：

一、食物的選擇 五穀如米、麥、豆類，不妨多吃；可使他佔食物全體十分之七，因穀類實有供給體力，增長體溫，充補消耗的三種大用處；而且價錢又極便宜，雖食物學尚未發明的時候，全世界的人類，早已不知不覺的認定五穀爲食品之大宗了。其次，如蔬菜、水果，可以供給身體裏所需要的鹽鐵等礦質。這礦質原是生命的要素，不可少的。並且菓蔬還能疏通大便，所以他實佔食品中次要的地位。價也並不貴，窮人也可以買些吃。可惜我們中國人不明此理，