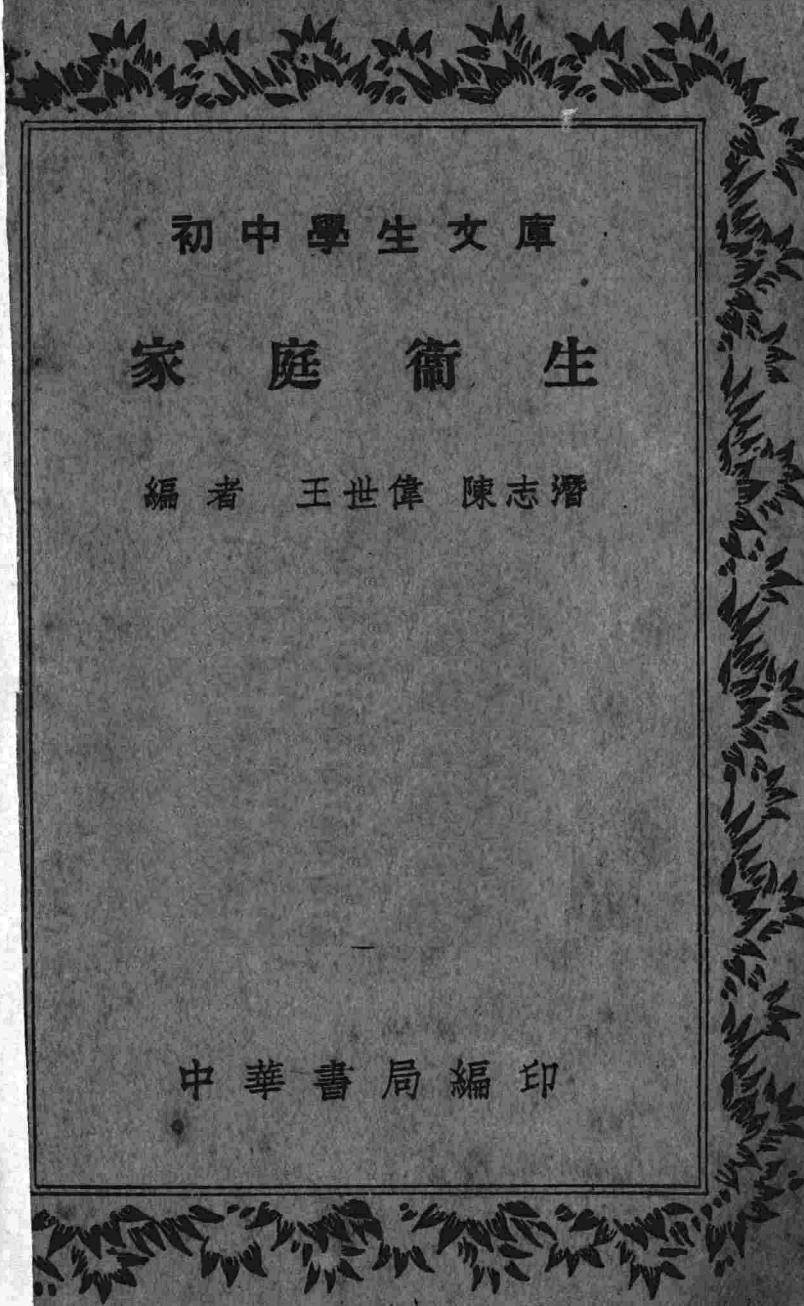




初中學生文庫

家庭衛生

編者 王世偉 陳志潛

中華書局編印

民國廿五年六月發行
民國三十年一月四版

初中學生
家庭衛生（全一冊）

◎

實價國幣七角

（郵運匯費另加）

編者

王世偉
陳志潛

發行者

中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者

上海澳門路
美商永寧有限公司

昆明中華書局

各埠中華書局

自序

余性好涉獵，而拙於爲文，偶有論著，亦短篇斷章而已。年前因陳君志潛，以所著醫藥常識及擇醫問題寄示，頗覺有裨於衛生智識之灌輸，乃檢點陳稿，分類而整理之，得九篇，合成十章，名之曰家庭衛生，付梓以供公衆之參考。本書取材於各國衛生雜誌者居十之五，得之於歐美實地觀察者，亦佔半數。然衛生一道，日新月異，今日以爲至新至善者，日後又有更新更善之法，推陳出新，正無止境，願讀者深體斯旨，勿拘於成見，勿泥於舊說，多讀時代刊物，作進一步之探討焉可也。

李 序

友人王君世偉與余在協和哈佛先後同學，對於醫學衛生，皆多心得；凡所論列，均中肯綮。今夏復有家庭衛生之編輯，稿既殺青，請校於余。余適有考察歐美衛生行政之行，諸務蜩集，忙中展閱，深喜爲余所欲言而未言者。爰略述其概要，作忠實之介紹。是書共分十章，其最後三章，詳述婦女孕期衛生、產前產後護理之方法及育兒常識，未有子女者，讀之或厭其詳；但已有子女者，讀之，則按圖索驥，可爲保產育嬰之指南。第五章指示家庭急救方法，周密精確，按步就班，偶遇意外，即可從容應付，以挽危急。第三四章，詳述預防傳染病及擇醫標準，既足防患於未然，又可全生於危境。第二第六兩章，闡明營養與健康之關係及個人衛生之道，乃卻病延年之真諦，人人須知之常識。第一章總述家庭衛生概要，使一般主婦或家長，對於日常生活，有所遵循。全書內容均屬簡明切當，易於實施。付梓流傳，直接造福於讀者本人及

其家庭，間接裨益於社會民族國家。故樂爲之
序。

李廷安

家庭衛生

目 錄

第一章 家庭衛生概要.....	1
一 房屋衛生	
二 採光方法	
三 空氣調節	
四 注意清潔	
五 防止蚊蠅	
第二章 營養與健康.....	15
一 身體所不能缺乏之食物	
二 能維持生命而能幫助生長的食物	
三 無機鹽類之功用	
四 維生素是維持健康促進長生必要食品	
五 欲保持健康必有適宜之營養	
第三章 傳染病之預防.....	20
一 平常多見之致病細菌	
二 人體寄生蟲	

三 細菌或寄生蟲如何侵入人體

四 傳染病之處置及預防

第四章 醫藥常識及擇醫標準..... 35

一 治療疾病有治標治本之別

二 改革生活

三 實用藥品

四 治療方法

五 擇醫標準

六 普通新舊醫間爭執之點

七 何以新醫較舊醫爲進步

第五章 家庭急救術及簡便急救設備..... 43

一 通常急救術

二 窒息急救術

三 止血急救術

四 觸電急救術

五 煤氣中毒急救術

六 水溺窒息急救術

七 凍僵急救術

八 燙傷急救術

九 强酸傷害急救術

十 强鹼傷害急救術

十一 中暑急救術

十二 熱疲急救術

十三 昏厥急救術

十四 創傷急救術

十五 捻轉傷急救術

十六 脫臼急救術

十七 骨折急救術

十八 劇烈腹痛急救術

十九 簡易急救設備

第六章 個人衛生.....64

一 早起早睡

二 刷牙

三 大便

四 運動及遊戲

五 按時進食

六 沐浴

七 通氣

八 涕 吐

九 胸 襟 及 度 量

第七章 性衛生與優生66

一 幼 年 之 性 感

二 成 人 之 性 感

三 性 感 異 常

四 性 教 育

五 遺 傳 學

六 遺 傳 病

七 優 生 的 絕 育

八 注 意 擇 配

第八章 孕 期 衛 生76

一 受 孕 之 徵 兆

二 孕 期

三 孕 期 健 康 檢 查

四 注 意 衛 生

五 孕 期 內 宜 注 意 之 疾 病

六 臨 產 應 備 的 物 品

七 臨 產 時 之 準 備

第九章 產期產後衛生89

- 一 胎盤未排出前之護理法
- 二 胎盤甫排出後之護理法
- 三 產後二十四小時內之護理法
- 四 產後第一週內之護理法
- 五 產後第二週至第六週之護理法
- 六 產褥期過後之護理法

第十章 育兒常識109

- 一 初生嬰兒護理法
- 二 兩歲以下兒童發育標準
- 三 兩歲以下兒童發育標準
- 四 兩歲以上之兒童衛生
- 五 防病常識
- 六 普通疾病護理法

家庭衛生

第一章 家庭衛生概要

家庭衛生，關係個人之健康最切，而影響民族之強弱亦最大；凡家庭中各個人之衛生習慣，居室衛生，飲食衛生，衣服衛生，娛樂衛生，以及主婦之產時及產前產後之衛生，育養嬰兒之方法，皆家庭中應注意之事項。或曰家庭衛生之能否注意，必視家庭之經濟狀況而轉移，但富裕之家，未必皆講衛生，貧寒之家，何嘗不能清潔整齊，飲食有節，而竭力講求衛生，況宇宙間之陽光空氣等等，取之無窮，用之不竭，貧富之權利相等，能享受與否，則在乎有無衛生知識而已。

家庭者社會之單位也，未有各個家庭不講衛生而整個社會能合乎衛生設施者；亦未有家庭不講衛生，而個人能達衛生目的者。故講求公共衛生或個人衛生，必以家庭為中心，爰論家庭衛生概要於後。

一 房屋衛生

房屋之適合於衛生與否,直接影響於居住者之身體與精神,間接關係工作之便利與效率;黑暗之住房,易罹癆病與軟骨病,臥室潮濕,足以蕃殖蚊蠅及病菌。故居室之構造,須以衛生及適合於工作爲原則;華麗美觀,乃其次要,然居室之衛生,不僅限於光線與空氣,凡臥室、廚房及廁所等之清潔,牆壁之顏色,門窗之位置,防蠅防蚊之設施,無不直接或間接與衛生有關,皆宜注意及之。

二 採光方法

利用天然光線 普通採光方法,可分兩種:(一)利用天然光,(二)應用人造光。無論何種美麗高大之建築,倘採光不良,則必不能合於實用;故住屋之構造,以多開窗戶,利用天然光線爲原則。窗之面積能占地面十分之一以上者,則室內之天然光線,必甚充足;陽光有滅菌作用,室中天然光線充足,則病菌自易消滅。

調節天然光線 但天然光線未嘗無

缺點，陰雨之日，光力大減，上下午之光力不等。當陽光直射之時，則光線劇烈，足以妨礙工作，可應用竹簾或有色帘幕等遮蔽，以調節過烈之光線，使其適合。

人造光之應用方法 普通人造光之應用方法，可分為二種：（一）將燈高懸於室中，使全室普遍明亮；（二）除高懸之燈外，並另備燈於工作地點，使工作地點分外明亮。惟工作地點之燈，須置光力較強之燈，應以不透光之燈罩或燈泡，以不妨礙衛生為原則。

燈光照耀法 至於燈光照耀方法，又可分為三種：（一）直接照耀法，（二）間接照耀法，（三）半間接照耀法。三者各有利弊，宜因地制宜利用之。

直接照耀法 直接照耀法，燈泡射向工作地點，此種燈泡之裝置地位，宜特別注意，尤不宜光力太強，以免强光射入視線，發生閃爍，而致妨礙工作。然如打字機、縫紉機旁，非六至八支燭光之燈，直接照耀，不能清晰，在此等

地位，宜於燈上裝上不透光之罩，藉以防止燈光之直射。

間接照耀法 間接照耀法，在室內不能直接見燈光，蓋燈頭之下部，完全不透光，而有反射罩使其光線上射，再由天花板及牆上反照全室。用此法所得之光，最覺舒適，休息室或客廳中，應用之最為適當。凡用間接照耀法者，電燈之光力以二百五十瓦特（二百支燭光）至五百瓦特（四百支燭光）為度。光力經反射後，損失甚大，故用電較直接照耀法增多百分之四十有餘，此乃間接照耀法不可避免之缺點。

半間接照耀法 半間接照耀法，所用之燈罩，為半透明之磁質物，故一半燈光向下透出，其餘則反射天花板或牆上，然後返照全室，故用電較完全間接法為省，以一百瓦特（八十支燭光）或百五十瓦特（二百支燭光）之毛玻璃燈泡為最適合；然光線常因半透明磁罩積塵而減損光力至百分之四十者，故宜常加揩

拭及洗滌。洗滌之法，可先浸於亞摩尼亞炭溶液中，然後放入清潔溫水中，用軟刷刷之，令其自乾。

燈泡及電力 無論直接間接或半間接照耀法，燈泡以鎢絲製者為佳；燈頭必與電力相符，否則所發生之光不成白色。電力不足，瓦特過低，則成黃色或紅色。有以為藉此可以省電者，實屬大誤。紅色之光，最不適於眼之衛生。

三 空氣調節

悶室不舒適之原因 吾人於悶室中，頃刻間便覺不舒適，疲倦而消滅工作能力；究其原因，亦非氧氣之缺乏，或炭酸氣之增多，乃工作時身體發生之餘熱，不能發散所致。當皮下毛細管竭力擴張，以增加散熱作用時，身體內部之血液，從肌肉及心肺主要臟器，遷流於身體表面，肌肉等亦能因內部血液循環之減退，而減少工作之能力；倘勉強努力，則必致發生意外之結果。故居室中之空氣，宜流通不宜

停滯。

有效溫度及舒適範圍 居室中之溫度調節，與室內之空氣流動速度，皆有密切關係。夏日空氣潮濕則愈熱，冬日空氣潮濕則愈冷；夏日遇空氣潮濕而無風則更熱，冬日遇空氣潮濕而有風則更冷。故室溫計上溫度，並非吾人實際感覺之溫度；吾人日常感覺之溫度，乃溫度、濕度、速度三者之混合結果，亦可稱之曰“有效溫度”。夏日之有效溫度，以華氏六十四度至七十九度為適合，冬日之有效溫度，以華氏六十度至七十四度為適合。如室溫超出有效溫度，華氏八十度以外，則在戶內工作之效率必減退；倘室溫減退至「有效溫度」華氏二十五度以下，則人手凍僵，不能作精細之工作。

空氣調節方法 居室中之空氣，宜涼不宜熱，宜乾不宜濕，宜流通不宜停滯，宜各部參差，不宜一律相同，室溫在華氏表六十八度至七十二度外；過熱則宜多開窗戶，或用風扇

調節之，過冷則宜用人工方法以助暖。普通取暖之法，即在戶內裝置汽管或煤爐，直接助暖；間接方法，可以發熱設備，裝置於另一室內，然後用通汽管將熱空氣送入居室之內，但費用則較直接方法爲大。

煙 家庭中之煙鹵宜高，不使煙煤侵入戶內，煙中之一氧化碳及礦酸，對於人之身體皆有妨害，因煙而染污之衣服窗簾等等，損失金錢，妨礙觀瞻，故宜注意及之。

味 不潔之處，常有臭味，吾人對於味之嗅覺，實比化學測驗爲敏銳。但吾人之嗅非盡善盡美者，極毒之一氧化碳，吾人不覺其有任何氣味；又含有病菌或病毒之空氣，未必皆有氣味；又吾人之嗅神經，極易疲倦，故入芝蘭之室，久而不聞其香，入鮑魚之肆，久而不聞其臭；同一濃度之氣味，在潮空氣中，較在乾空氣中爲刺鼻，在停滯之空氣中，較在流通之空氣中爲甚。極惡劣之腐敗氣味，未必皆害於身體；然臭氣能使吾人精神不快，食慾減退，呼吸量