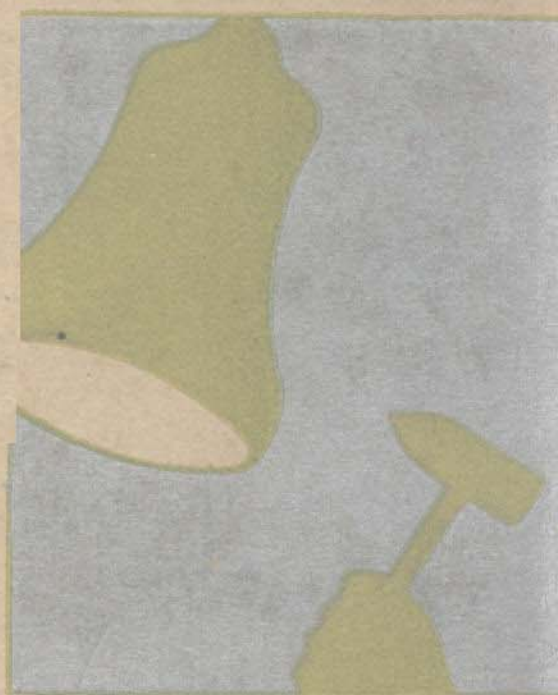


新生活與健康

劉瑞任

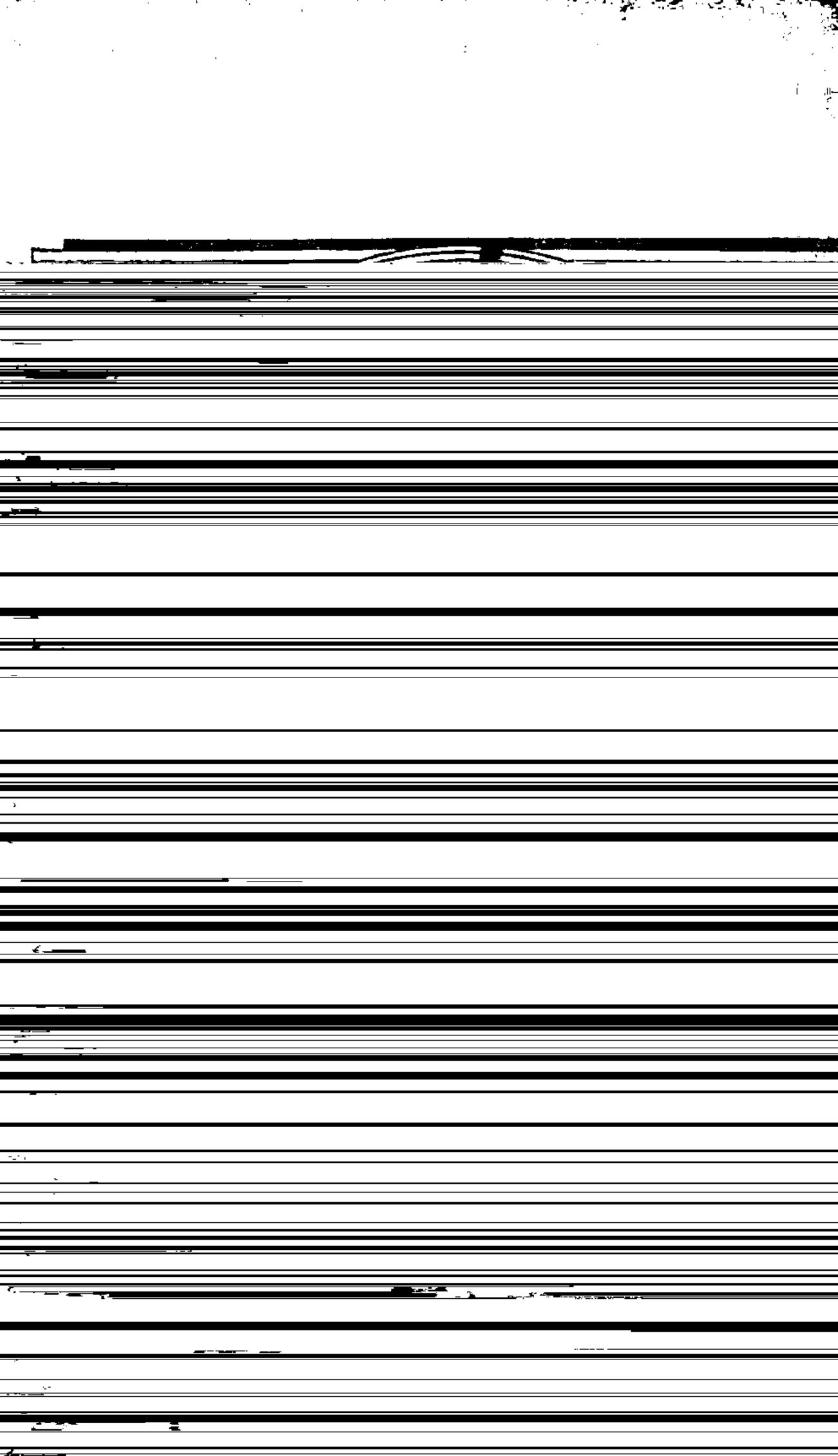


新 生 活 叢 書

新 生 活 與 健 康

劉 瑞 恆 著

南 京 正 中 書 局 刊



新生活與健康目錄

一、緒言

二、健康的意義

三、健康在日常生活上的價值

四、健康與經濟建設

五、健康與民族前途

六、如何使國民獲得健康的幸福

七、個人健康一般的法規

八、新生活與健康

錄

目

新生活與健康

一、緒言



什麼叫做新生活？生活的本身和意義原無新舊之分。有新舊之分的祇是生

活的方式而已，人類生命的延續，社會的進化，與民族的發展……無一不是從生活的方式上表現出來的。換言之，生活的方式，亦即引起個人生存的慾望，社會進化的趨向，民族發展的路線底一種原動力，其重要自不待言了。蔣委員長有鑒於吾國國民的日常生活，日趨退化

，一切都暮氣沉沉，奄奄一息，因此提倡新生活運動，以禮義廉恥四維爲生活的基礎，以整齊，清潔，簡單，樸素，迅速，確實六項，爲生活方式上的標準，喚起全國民衆，在這種新的指示與領導之下，完成達到復興民族的目的地。

新 生 活
與 清 潔

蔣委員長所提倡的四維與六項標準，是包括國民的日常生活各部分的改善與革新，歸納起來，就是精神生活與物質生活的治療運動，爲什麼要說它是治療運動呢？因爲國民的精神生活與物質生活早已發生了病態，倘使再不加以治療，最後

的結果，便能使整個的民族發生滅亡的危機，所以蔣委員長提倡新生活，無異是一帖拯救民族危亡的特效劑。

在這裏，我願意單獨地提出國民生活上的健康問題來討論，蔣委員長的六項標準中第二項便是『清潔』最近蔣委員長又特別鄭重地提出『新生活運動，先從規矩，清潔，兩項做起，免得好高騖遠，不着實際』。照這樣看來，我們可以知道『清潔』是一件比較很容易實行的事，同時也是一件很重要的事。

言

緒

清 潔 與
健 康

我們爲什麼要在日常生活上講求清潔呢？他對於日常生活究竟有什麼效果

？第一，清潔可以抵抗一切疾病的傳染。第二，清潔可以使人道德向上。第三，清潔能夠使人的性格和美。第四，清潔能夠養成一切良好的習慣，綜上四點，清潔的效果，使日常生活無論精神與物質兩方面都能達到健康的途徑。

二、健康的意義

健康一般
的意義

普通以爲健康即是無病，此外則別無意義，於是健康與疾病遂成對待的名

詞，字典中解釋健康亦僅指身體無病或無痛苦或身體各部皆好而言，如此解釋健康，則健康的標準未免過低，且與吾人所希望的健康程度，相差過遠，常見無病之人，精神却萎靡不振，奄無生氣，一經檢查，則身體多現缺點，完全健康者，寥若晨星，根據南京市健康教育委員會二十三年南京全市兒童健康檢查的結果，五萬

人中，亟待矯正缺點的，有百分之九十五、四之多，故以無病解釋健康意義者，實是最大的錯誤。

生物學觀的
健康的意義

照生物學家所下的健康之意義，健康是具有積極性質的，其中含蓄機體適宜，精神安樂的意義，並且健康的人，身心的活動，皆有秩序，能應付生活一切的需要，抵抗事物的引誘。

韋氏健康
的意義

關於健康的意義，中外人士說的很多，大都是意見分歧，莫衷一是，比較正確的，還要推美國韋廉氏『健康是使個人有豐富的生活，及最大的貢獻。』這個定義為最透澈，把這個定義

分析起來：（一）生命是整個的，非部分的，精神道德皆包括在內。（二）健康只能在日常生活上，日常工作上表示出來，並且須以服務的貢獻，工作的效率為標準，須知健康非目的乃是功用。（三）健康無窮盡，無限制，故無法測量，如今天工作八小時，明天或能工作九小時，或九小時以上，健康是活動的，非呆板的，無止境，不停止。

健康應含
的意義

健康應含的意義有三：一、對自己生命的欣賞，如自己生命上的價值，快感等等。二、使自己作良好的工作，如自己有優良狀

態，能作建設事業等等。三、爲社會作極大的貢獻，如盡力服務，謀社會發展等等。

三、健康在日常生活上的價值

生 活 的
要 素

通常我們談到日常生活，大都分爲衣，食，住，行，四項。要知道這是日常生活的現象，而非日常生活的要素，日常生活的要素是什麼呢？一、空氣，二、水，三、營養。這三種要素是人生不可缺一的寶物。如果日常生活上缺乏了空氣，或水，或營養，人的生命便立刻不能延續下去，同時生活的現象也無從產生，現在將這三種要素分述如下。

空氣與日常生活

人人全知道空氣是人生一時一刻不能離的，可惜空氣是一種無形無聲無色

無嗅的東西，因為它毫無形體上招人注意的地方，所以人們多忘記它，不很了然它到底和人類日常生活有甚麼關係，間或有人知道空氣中的氧氣是人生的必需品，穢濁的空氣有礙衛生，新鮮的空氣有益於身體健康，但是能夠明白它對於日常生活上的功用的重要性在那裏，仍屬不多。大約空氣的功用有兩項，一、呼吸時氣體的交換，人體各部新陳代謝作用，時時需要氧氣，完全倚賴空氣中的氧氣來供給的，新陳代謝的結果，產生多量廢

物，二氯化炭氣即其最著者，藉呼吸作用將它又排泄到空氣裏去。二、調節體溫，人體內因新陳代謝作用隨時發生『熱』以維持體溫，熱量過多，則借空氣來散熱，以保持體溫常態的平衡。

水在生理上的功效

依生理學家的調查，水佔人體重量百分之七十，蓋血液，淋巴腺，肌肉，筋絡，及各臟腑的組織，皆賴水以維持其尋常功用，我們平均每飲水約二千西西，合實體所含之水約六百西西，共約二千五六百西西，這每日飲水二千五六百西西，究竟有什麼功效？水與食物，在胃腸內吸收而輸入循環

系，由此分送全體各部，它的功用，約可以分爲四種：

(一) 維持血液（如淋巴腺與血球等）適當之濃淡，便利身體新陳代謝。

(二) 濡潤人體各部之皮膚，潤滑及漿膜，使無磨擦之患。

(三) 輸助血液及淋巴之循環，爲輸送滋養料於各組織及排泄廢物媒介。

(四) 平分體熱，維持體溫。——至其排泄之道，亦有四：

1. 百分之五十由腎排泄，

營養與健康
的關係

2. 百分之二十八由皮膚排泄，
3. 百分之二十由肺排泄，
4. 其餘百分之二由大便及唾液等排泄。

水為日常生活的必需品，吾人飲食烹調，固然不可須臾無水，即家庭清潔，更需要水，此外在人煙稠密的地方，工商業發達的區域，水之關係於人類日常生活更大，因為工業的出產與發達，無論直接地或間接地，都不能夠不借重於水。

營養與健康有密切的關係，營養品為食物。食的目的，並不是僅僅只求飽