

生理衛生學要義

中國胎生學

趙氏霍亂論

管氏外科十三方

生理衛生學要義目錄

H. W. Conn 著

潘文源譯

第一章……………吾人何故當知自己之身體

第二章……………吾人何故需要食物

第三章……………何物可食

第四章……………食物之種類——動植礦三界

第五章……………飲料何故爲吾人所必需

第六章……………何物可飲

第七章……………烹調

第八章……………食物應守之規則

第九章……………食物入身體之情形

第十章……………良好之消化力與保衛之道

第十一章……………齒——齒之變動與注意

第十二章……………食物如何能環運身體

第十三章……………循環作用

第十四章……………創口與傷害——療治之道

第十五章……………吾人何故呼吸其狀若何

第十六章……………呼吸與血液

第十七章……………戶外遊戲與空氣之流通

第十八章……………人身骨格之構造

第十九章……骨脫節筋骨扭傷及骨折斷

第二十章……吾人當如何運動

第二十一章……如何能增加筋肉之能力

第二十二章……人體之衣服

第二十三章……如何注意皮膚

第二十四章……皮膚傷

第二十五章……如何管理身體

第二十六章……腦之注意

第二十七章……腦之使命

第二十八章……眼之注意

第二十九章……聲音及注意之道

第三十章……傳染病

第三十一章……青年之公民與公衆健康

第三十二章……家庭衛生

第三十三章……人類互助之數種救急方法

第三十四章……家用藥櫥

第三十五章……自治

第三十六章……每日十二健身法

生理衛生學要義

Introductory Physiology and Hygiene.

H. W. Conn 著

潘文源 譯

第一章 吾人何故當知自己之身體

第一節 汽機及其運動

鐵道上之火車，附有汽機；此汽機乃一極奇妙之機械，有大蒸汽鍋，突出火車上，如人身之頭然，所以驅車輪之疾行也。車輪自身，不克使汽機運行，靜止時，直如泥土堆之無用。

汽機之行動，火夫與機器師主之。火夫所以清潔汽機，并塗以油；當車之駛，則加燃料於其爐，使之發火。爐內之水，受熱後一部分化為蒸汽；俟

其發生旺盛，機器師放開氣管，使之射出。此蒸汽射出時所發之力，火車在軌道上，爲其推動，先緩行，俄乃疾馳前進。

汽機之力，是引全車日行數百英里；故是等機械，必須塗油使滑，且時清潔之。火夫當注意於爐內之水，與火箱內之煤及他種燃料之是否豐富。機器師尤當熟知各部之機械，如吾人之於字母然；且能驅使而運轉之，以謀乘客之安適。

第二節 人身之機體與其工作

人類身體，亦一可奇之機械也；其爲微妙，較火車頭爲尤甚。無論何者，必當爲其自身之機械師與火夫。吾人而能保持體內各部之機體，健全適度，則各機體將優良其工作；若任其越出常軌，非特不能爲固有之工作，吾人將感極大之苦痛，疾病是矣。舉凡爲良好之機器師者，須知運用機器之

道，熟察各部之構造與作用；而欲圖健康，謀幸福者，亦當知身體之組織與其作用。此身體與身體作用之研究，是謂『生理學』。

吾人嘗見之機器師，非僅知機器爲已足；當進而求如何保護機器使其完善之道。如不能是，則機器將生阻礙，或且破爛，不能爲用。人於身體亦然；必也學習如何注意身體上固有之機能，此類之研究，謂之「衛生學」。

第三節 食物與其效用

火車汽機，常須供給以多量之燃料，行動時，火夫於爐中，苟不將燃料漸次適當加入，則機器師管轄之車頭，必減其速率，終乃停止。人體之賴食物，猶車頭之於燃料；吾人日常身體缺乏食物時，即覺饑餓，投以適量食物，始克長育；不然將艱於工作，一切生活作用，且行停止矣。

人能善養其身，畢生幸福，實攸賴之；猶機器師之善用汽機，則各部機關

，運動迅疾，鐵上炯炯發光，無油滓灰塵，爲之遮蔽，致失車頭美觀之形式。是以吾人當保護身體自然之美，外表內部之各種機能，胥純潔而健康矣。

第二章 吾人何故需要食物

小孩呼號以求餐；羣犬騰吠以爭骨；貓守鼠穴，歷時不去；駒鳥於林間曠地，追逐昆蟲，果樹園中，吞啄櫻桃，胥欲遂其求食之目的也。卽野外植物，滋養料亦取諸於地，乃能發育。此類之例，不遑枚舉。要之；凡有生命者，胥有賴於必需之營養物，失此，未有不頻於死亡矣。

一日三餐，吾人習以爲常；若減其一，輒枵腹難堪。食物之爲身體必需品，盡人知之。人當幼時，纖小之手指，不能舉一鼗鼓；（小兒玩具）足趾柔弱，步履維艱；迨其身體發育強壯；雖熨斗重石，握之易甚。其腿若足，

且能載其身體，任意行走。夫以一幼兒而至成年壯大與父母等，食物之爲用大矣。

第一節 營養之食物，何故爲吾人所必需

人身之生長，壯健，全賴食物爲之助；幼兒當投以適量之食物，始克發育其身，卽成人身體高大者，亦必賴多量營養之食物，以供身體上皮膚，筋肉，骨骼等各部之消耗。故吾人常見老死之皮膚小片，黏附皮面，此蓋因新皮膚已長成於其下部，使舊皮膚失其作用，離身體而脫落也。當吾人衣服污舊時，須加以修理洗刷；而人身各部機能疲憊時，亦必須有相當之滋補修養。食物於漸次增長身體以外，卽所以滋補修養體內疲憊老去之機能。

第二節 吾人之能力，何故賴食物而產生

人能舉其臂，筋肉之力也。日食之食物，消化後，即授筋肉以運動之能力。當吾人作工或休息時，體內絕非完全靜止，仍連續其運動。即在睡覺，呼吸及心臟血液之循環跳躍，亦依然進行。此呼吸與脈搏，支取體內之力甚夥，故食物之供給，一日間斷，體內各部機能，將現恐慌；非若火車頭之靜在機器室內，毋須用力，可鎮日無需煤之必要也。

男童在學校內，修畢功課，往往作戶外之遊戲。至女童運動較少，多耗其時間於家庭，或玩耍小因，或替母工作；然而所需食物，男多而女較少，此其故可瞭然矣。

第三節 吾人之體溫，何故賴食物而產生

食物自供給體力，生長滋補身體而外，亦爲發生熱力所必需。

人於寒冬，赤露厥手，以拾地上之石，則覺此石冷甚，以此石暴露於冷空

氣中也。然吾人於寒天，設爲游技之運動，雖盡去衣服，亦能如在室內披重裘時之溫暖。此蓋石內無發熱之物，故在冷空氣中，亦隨之而冷；而吾人則有發熱之能力，故能常保其熱度。

吾人以煤燃暖爐或尋常火爐中，則一室溫暖如春。食物能在體中燃燒，而支吾人之溫暖者，正如室內之需燃料而得熱力同。故吾人在冬季欲體溫適度，當較酷暑時多進滋補之食物；雖在冷空氣中，自足抵抗而不感戰慄之苦痛矣。

總括上述，人類之必需食物，有三目的：（一）使人體長育；（二）助筋肉強壯，增加筋肉之運動能力；（三）供給人體應需之熱力。

第四節 含滋養料之食物

幼孩之育於家庭中者，吾人當知其長成極速。生後一月中，雖僅食乳汁，

不進他食物，而身體日異其昔。蓋乳汁所以使身體之發育，供給筋肉以能力，同時又授以體溫，小孩得此，已足營養其身而有餘矣。洎乎漸長，自能行步，則當有助於他食物，方能營養。

爲母者往往喜將少量之燕麥粉，和以乳汁，而哺其愛子。因燕麥粉於身體之長成，爲一極佳之食物。凡食物如燕麥粉或割麥（屬禾類）之能營養身體，供給吾人以體力與體溫者，特稱爲「含滋養料之食物」。

幼孩之身體，與時俱長，乃能進牛乳與麵包。麵包所以使其強壯有力，而麵包與牛乳，又能生體內之熱力也。

清潔之獸肉，乳汁，菽豆，豌豆等，爲極有滋養料之物質，能佐吾人以發育。體溫與筋肉條之運動力，皆此等食物所賦與。

第五節 食物與體力體溫之關係

吾人所食各類之食物，非盡能建造身體者，特給吾人以體力，與保持體溫而已。食物中所含糖質，不能增人體以一英寸之高，亦不能促進吾人之生動；惟使各條筋肉有運動之能力，與製造體內熱力之二作用。肥肉，乳酪，或含油類及澱粉之食物，爲用亦同。麵包，馬鈴薯（卽番薯之一種），及蔬菜植物，多含澱粉，烹調之以佐餐，於體力體溫，亦大有裨益者也。

脂肪供給筋肉以能力外，爲極佳製作體溫之物質。吾人於夏季，務宜少食。否則，體熱過高，益以酷暑，身體必感苦痛。若在嚴冬，則較暑大，當進多量之脂肪，俾身體不爲寒冷所困。處地球近北部之幼孩，尤以脂肪爲必需品。美洲極北部及格林蘭（Greenland）之蒙古種人，世稱謂愛司克麻（Eskimo）族者，其男童女孩，所進食物，甘甜之糖菓，不逮牛羊之脂肪遠甚，亦所以爲禦寒計也。

吾人若偏嘗食物，則其對於身體之供獻，當可分別考察。學習生理學，卽所以知何類食物，最適滋養吾人之身體；而何類則爲能供給能力與保護體溫之尤佳者也。

第三章 何物可食

人於一星期中，日唯以燕麥粉充飢，不進其他食物，則此人必嘆爲不幸。日食燕麥粉者，雖不致枵腹，然不久疲倦叢生，或且閉其「食物欲」，各種食物，將難下口矣。

此「食物欲」，卽普通稱爲「胃口」者是。欲謀胃口之強且健，當進各種適宜之食物；若徒賴單一食物以滋養其身，給供體力與體溫者，其不頻於危險幾希。

第一節 與吾人適宜之食物

吾人每餐中，各類之食物，所以使身體之發育滋長，并供給其能力與溫熱者也。幼兒宜以麵包，牛酪，乳汁，少量之肉及禾類植物爲食。蓋乳汁能營養身體，亦爲體力體溫所由出；禾類植物，所以使身體之增長；牛酪乳汁，當與麵包同食，肉爲供給吾人以脂肪者。至脂肪對於身體之作用，前章已述及，當爲閱者深悉矣。

吾人又須略食糖類，以爲增加能力與保持體溫之用。糖果糕餅，含糖質甚富。然若多食糖質，反損胃口，而身體所當發展之食物欲，亦且因以閉塞。故於膳時，糖果之類，適度而食，殊益身體；如一味貪食，不加節制，此非良好之習慣，吾人所當深戒也。

第二節 早膳午膳及晚餐

閱者曾一思及乎？當膳時，吾人何故須備多種不同之食物？若僅以單一食

物爲食，則胃口將致疲勞；必別求他種食品，方於體力體溫，滋養無害。

因此，吾人之於早膳，當以燕麥粉或他種禾類植物，乳汁，蛋，麵包，水果等爲食。於午膳，當進以堅實之食物，如肉汁，番薯，蔬菜等，食後又進以含糖質之水果，糕餅。肉，番薯，肉汁，皆爲與人以體力體溫最佳之滋養料，水果，糕餅，亦爲與人以體力體溫之物，惟滋養料較遜。

幼孩於午時進食，較夜間爲有益。故消化食物，當以中午爲最佳之時間。然於晚餐，實難廢止。如食堅實滋補之肉食後，息一時歸寢，其益於幼孩身體，比之食後即安眠者遠甚。故幼孩當睡前，運動適宜，實爲健身之要道。

麵包，牛酪，乳汁，微火緩蒸之水果，清潔之糕餅等，皆爲幼兒晚餐最適當之食品。