

衛生習慣養成法



奧喜愛
刻羅格
程瀚章
譯著

衛生習慣養成法

商務印書館發行

衛生習慣養成法目錄

第一章 健康的意義……………一

健康是有代價的——健康是可能的——健康是有價值的貢獻

第二章 衛生習慣……………六

健康的基礎——習慣的養成——習慣的矯正

第三章 站立的衛生習慣……………一二

站立的習慣——機械的處置——人身骨骼——習慣和骨骼的形式——正當的直立

第四章 坐的正當姿勢……………一二

椅子有什麼影響——合用的椅子——坐的正當姿勢

第五章 步行和工作的衛生習慣……………二九

肌肉及運動的主力——運動能使肌肉強壯——體態加於工作和運動的影響

第六章 健康和運動……………三六

自動的肌肉和運動——怎樣運動

第七章 遊戲和健康……………四三

遊戲是衛生的習慣——有害的遊戲——戶外運動——體育室中的運動——好的肌肉從好的食品養成的

第八章 心臟和生命的源流……………五三

心臟的工作——血液和牠的工作——心臟是什麼——血液的循環——血液中的赤血球——奮勇的白血球——良好血液的重要——保護心臟

第九章 戶外生活……………六七

純粹空氣——戶外睡眠

第十章 戶內的新鮮空氣……………七四

空氣怎樣變為不清潔——戶內齷齪空氣的流通

第十一章 保持房屋的衛生……………八七

居屋的環境怎樣影響人的健康——原始人類怎樣建築居屋——為什麼我們的屋子裏必需日光——潮濕的地方不合於房屋的建築——地窖是房屋裏面應予慎重考慮的部分

第十二章 房屋的採光……………一〇三

光線對於健康是必需的——怎樣得着充分光線——光線的價值——人工光線的使
用——搖曳不定的燭光有害目力——燈的清潔法和保護法——電燈是最好的人工
光線

第十三章 房屋清潔法……………一二七

防止房屋中底塵埃——塵埃的造成和牠底增加——校舍裏的塵埃——灰塵是多數微生物的家宅——怎樣掃除灰塵

第十四章 呼吸的衛生習慣……………一三二

呼吸的工具——我們的氣囊就是肺——正當的呼吸方法——肺的動作和風箱一樣——運動養成強健的肺臟——急救人工呼吸法

第十五章 睡眠的衛生習慣……………一四三

在睡眠中身體是在進行補益的工作——睡眠時間的數目——規定睡眠的習慣——清潔的空氣——枕頭——合乎衛生的睡眠

第十六章 食的衛生習慣……………一五三

構造身體的材料——身體好像一部發動機——營養品的種類——消化工作——五個消化機關——身體怎樣中毒——十重門戶——消化器官怎樣合作——食的衛生

規則——食物應當謹慎選擇——我們必定要以食用植物的全部爲食品——食肉獸

——我們的食單定要有平均支配

第十七章 飲時的衛生習慣……………一七七

身體對於水的需要——清水爲必需的飲料——飲水的良好習慣——釀酵的飲料

——酒精是一種毒物——蘇打飲料

第十八章 食品選擇法和清潔法……………一八九

園裏的植物食品——五穀——清潔的水菓和菜蔬——洗濯漿果等物——食品的豫

備——食慾液

第十九章 口的衛生……………二〇二

食物入口即用正常的方法咀嚼——牙齒——牙齒必須鍛鍊——口腔內的細菌——

保持口腔的清潔和牙齒的健全——不良的習慣和微生物——禁用公用的杯子

第二十章 皮膚的保護……………二二六

身體的完備的衣服——表皮——真皮——我們的汗孔——皮膚怎樣調節體溫——

健康的皮膚必定要清潔——浴——冷水浴規則——冷空氣浴——充分鍛鍊過的皮

膚——衛生的工作——梳洗頭髮——保護指甲

第二十一章 衣服……………二三九

衣服防止熱的散失——衣服的適當量數——冬季的衣服——潮濕的衣服——衣服

顏色的重要——衣服緊小的害處——衣服的重量——衣服的清淨——靴鞋

第二十二章 疾病的媒介——家蠅……………二四九

蒼蠅是細菌的傳播者——蒼蠅傳播疾病——預防蒼蠅的準備——蠅卵在穢物裏孵

化——怎樣驅除蒼蠅

第二十三章 疾病的傳播者——蚊……………二六六

蚊蟲傳播疾病——蚊蟲怎樣繁殖——瘧蚊和常蚊——我們怎樣知道蚊蟲傳佈瘧疾

——瘧疾的試驗——黃熱蚊傳佈黃熱病——怎樣驅除蚊蟲

第二十四章 身體的健康的防護……………二八六

微生物——病菌從口腔進入——防禦傳染——結核病就是死病——結核病的預防

第二十五章 普通意外的事件……………三〇一

怎樣使創口止血——止鼻衄的另一方法——醫治凍足或凍瘡的方法——醫治火傷

的方法——七四慘劇——拔取荆棘法——頭暈的醫治法——物品誤入咽喉眼睛和

鼻子底急救法——打傷——咬傷和刺傷底醫治法——溺死者的急救法——對於肌

肉受創的醫治法——扭傷骨筋的醫治法——身體任何部分疼痛的醫治法

第二十六章 健康的體操……………三二一

身體發溫暖的體操——手腕發溫暖的體操——運動內臟的體操——矯正姿勢的體

操——運動腿和軀幹的體操——運動軀幹肌肉的體操——呼吸的運動——游泳

——平衡的運動

第二十七章 安全爲先……………三二一八

避免危險——安全爲先——不要做冒失鬼——望着路走——注意遵守這十二個不

可

衛生習慣養成法

第一章 健康的意義

健康是有代價的 一個人在健康的時候，全身各部機能運行極有條理，他覺得沒有疼痛，酸軟，疲倦等事，祇覺得充滿了活潑精神和奮鬥能力。若是一個人沒有良好的健康的時候，不是因為自己不充分注意身體的調護，便是因為旁人不注重衛生的緣故。

那培養玫瑰花的人，若是每星期在和暖的天氣裏，把花幹周圍的土壤鬆了，用些水來灌溉她，耘除那花幹周圍的雜草，並且防護她們脫離害蟲的糾纏。那一定能穀得着很大而且美麗的花朵，比那隨便讓那些花自生自長不去留意的，自然好得多了，花的枝幹一定也很強壯粗大，能够耐

得住冬天的霜寒。若是培養玫瑰花的人，不細心來培養她們，那些花木就要枯萎了。

人的身體，恰和那玫瑰花幹一樣，所以無論何人對於身體天天注意用正當的方法來防護的，就變為強壯和耐勞；既得了良好健康，那麼身體就充滿了活潑精神和奮鬥能力，能抵抗疾病，像那強壯的玫瑰花能抵禦霜寒一樣。

健康是有代價的，人若是有了優越的健康，決不會遭着頭痛、牙痛、耳痛、腫瘍、咳嗽、感冒，以及其他許多疾病的，若是一個兒童偶然有了這些疾病，他就失掉許多的快樂，並且工作也就不及別人了。在你所認識的人中，想出兩個人來，一固是健康不良的，例如有某種痛苦，或食慾不佳，睡眠不足，一個是健康良好的，當然那健康良好的人比那健康不良的人得到更多的生趣了。他能够利用他的心力和體力，成就許多事業，他做他的工作極為容易，他能得到多量的入款，他的生命大概也可以延長，他的精神上也覺得愉快，而且活潑。所以他能夠替社會上做出許多有利益有興趣的事業，予社會中人士以許多愉快，所以人家自然都很歡迎他了。

健康是可能的 你認識的人中，健康的有多少呢？著書的人有一回問過八百個大學青年女

子與學生說——『你們中間有多少人自覺素來是很健全的？』八百人中難得有幾個人，是沒有一點發病的。你想，這許多女子的衛生習慣是怎麼樣呢？有許多人在大部分時間內有良好的健康的。我們大多數人中間的健康平均起來，僅屬平常。一個人應否像在別種事件一樣，得着十足的健康的呢？保持個人的健康，就是維持生存，是可能的。美國羅斯福(Roosevelt)氏任總統的時候，他叫耶爾大學教授菲雪(Turing Fisher)氏，調查全國人民有多少人害病的，是可以事先預防的。考察的結果，知道美國有三百萬人是常有疾病的，而其中的一半數(1,500,000)若是他們或別的人能够不大意的去破壞衛生規律，是不一定要染疾病的。

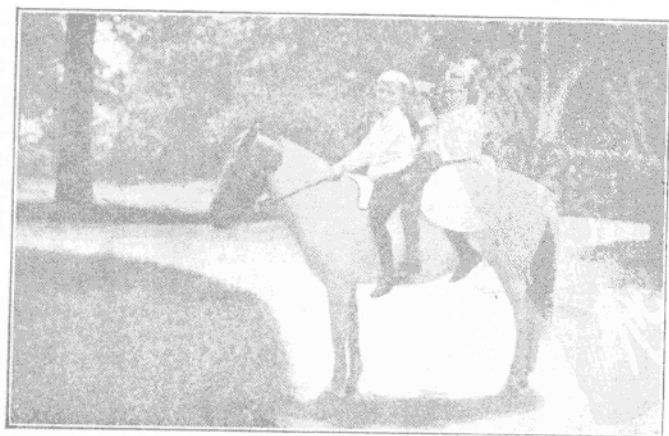
健康是有價值的供獻 亨利(Henry)的父親，買一輛很好的新自由車賜給他，這車的輪輻，圍攏來像一個陀螺，這輛車沒有轆軋的聲音。祇要亨利能殼很留心的去乘坐他的車子，這車子當然總是像新的一樣，每次乘坐這車子的時候，得着許多愉快。後來他就漸漸的把他的車子放棄起來了。他也不去把她清潔一下，也不去替牠抹油，這輛車子就生了鏽，而且骯髒起來，跑起來的時候也有轆軋的聲音了，他的車輪子轉動很遲慢，所以亨利也就沒有甚麼興趣去乘坐她了。

我們的身體，也像自由車一樣。能够留心去保護，就能設好好的幫助我們，且有充分的能力，所以工作也有興趣，無論我們要想做什麼完美工作，都覺得事輕易舉了。

若是有人送給你一種有價值的禮物，你是不是像亨利處置他的自由車那樣的不注意她，並且弄壞她呢？不是非常的留心她，儘量保護她完美呢？你是不是以為無論甚麼人都應當的注意保護他的身體，才能够體各部機能都現良好的工作的狀況呢？

附記：賽跑得勝的人，決不是柔弱多病的人所能勝任的，也不是善於乘機待時的人所能僥倖成功的。

衛生問題



- 1 回憶你去年暑假內的工作，計算在那幾天以內，你的工作，沒有疾病來擾亂侵犯你的快樂。
- 2 你在那些日子以內，你有良好健康的理由，能夠講得出麼？
- 3 在下次的暑假，你願意有些煩惱的光陰混在其他一些時日裏面麼？為什麼不願意呢？儘量的提出你的理由來。
- 4 觀看第四頁插圖裏面的優美兒童。你的外貌是不是像他們那樣優美呢？或者是比他們還要優美些呢？為什麼緣故呢？

習題

- 1 良好的健康使人覺得怎樣？
- 2 留心保護對於身體，怎樣呢？
- 3 保持良好健康，亦有代價否？怎樣知道有代價呢？
- 4 健康有什麼損失呢？
- 5 你覺得大多數人是否好像都有良好的健康麼？
- 6 為什麼有多數的人，在大部分時間內，呻吟臥榻呢？

第二章 衛生習慣

健康的基礎 你自然時常要留心房屋的建築，你也會留心那基礎用的材料，普通是把許多大水泥塊或巨石，堆砌起來，做得很堅固的嗎？你也會想到若是有幾處的石塊，被移開了，或是潦草的堆砌起來的，那建築的根基，就不堅固，那房屋就時時有發生傾圮的危險嗎？

人的生活習慣，就是健康好壞的基礎，像城壁的堅石。好習慣使得身體強壯和耐勞；惡習慣，使得身體柔弱和毀壞，縱一極微的惡習慣，也能使身體常受痛苦，得不良的健康。

柏沙 (Bertha) 方十歲的時候，喜歡讀小說，每天晚上她把書報等物帶到床上去，常常在家人都睡著之後獨自瀏覽，數小時方休。她的母親，也不知道她有這種惡習慣，一到清早五句鐘就喚醒她了。於是柏沙平常本來每晚需要九小時睡眠，纔能保持健康的，現在每晚僅有不滿五小時的睡眠了。不久柏沙的身體變虛弱了，食慾也不良了，背脊和頭顱也疼痛了，並且容易受刺激和憂悶。這

時候她不能幫助他的母親，還要特別保護她，他的父親還要特別支付許多費用。凡是和他同伴的人，都不喜歡她了，因為她的性情變暴躁了，且不容易同人家和諧表示一致的緣故。

衛生習慣，就是和吾們一切日常的生活，睡眠，呼吸，飲食，思想等事有關係，和我們的坐，立，行動等的姿勢有關係；和我們的服裝，運動，以及我們保護皮膚，手，牙齒，眼，和其他種器關的方法，亦有關係。

習慣的養成 重複練習一件事，直到不假思慮可以任意爲之，是爲習慣的養成。所以第二次做那曾經做過的事件，總比第一次容易，做的次愈多，容易的程度便迭次增加了。譬如一件事開始，就順從這一方面造成衛生的習慣，比從反對方面造成容易的多了。

要養成一種習慣，必須固執一種動作，直到不假思慮就可以做出來爲止。今天做了一件好的事件，明天就不繼續去幹牠，實在是一種最壞的生活方法。譬如一個兒童要把綫纏成一個球的時，纏了一部分，又時時脫下一部分，他是永遠纏不成功的。欲養成強壯，耐勞，和愉快身體的人也是這樣。在不假思慮任意爲之的衛生習慣未養成以前，我們不可疏忽良好衛生習慣之修養。趁着我