

編輯大意

一、本書取材，以日常健康生活上的實用爲標準；避去高深的學理，務使任何人都能了解。

一、本書爲問答體裁；全書共分十章，章又分節，條理清楚，閱者可以一目了然。

一、研究健康術，非先明瞭人體解剖生理不可。故本書各章中，插入關於解剖生理的必需智識，但仍以合於實用爲標準，力避複雜和冗長。

一、本書第一章爲健康術總論，提綱挈領，喚起注意；第二章

第十二節	攝食蔬果和通利大便	六五
第十三節	排泄系解剖生理約要	六六
第十四節	排泄器的健康問題	八八
第四章 清潔和服御		
第一節	皮膚的解剖生理約要	七三
第二節	皮膚的健康術	七五
第三節	環境的清淨	七七
第四節	體溫	七八
第五節	衣服	八〇
第六節	文飾	八二
第五章 換氣採光和保溫祛溼		
第一節	呼吸系解剖生理約要	八七

第二節 呼吸的原理和呼吸運動……………九〇

第三節 呼吸的方式回數和肺活量……………九二

第四節 呼吸和換氣……………九三

第五節 呼吸器的保健……………九五

第六節 視覺器解剖生理概要……………九七

第七節 正視近視遠視和老視……………一〇〇

第八節 採光的方法……………一〇二

第九節 眼的健康術……………一〇六

第十節 保溫 and 祛溼……………一〇七

第六章 運動和節制

第一節 骨骼的解剖生理概要……………一一三

第二節 肌肉的解剖生理概要……………一一七

第三節 運動和健康的關係……………一二八

是所謂肉體的健康。

精神的健康是怎樣一種情形？

答 問

平時視聽無阻，神采奕奕，一些沒有憂鬱的態度，早睡早起，一著枕就入睡鄉，兼之不發無謂的喜怒哀樂，記憶力、思考力、辨識力都能依著年齡的比率，保持應有的常度，這樣的情形，纔配稱做精神的健康。

答 問

肉體的健康和精神的健康，是並立的還是分立的？
肉體的健康和精神的健康，是並立的，不是分立的。換句話說：肉體的健康和精神的健康，有互相維繫的作用，彼此不能分立而獨存的。精神不健康，就會使得本來很健康的身體變為不健康，反之肉體不健康，也會影響到精神

答

疾病既然是健康的對象，那末要免除疾病，只需保持著健康，所以種種使人健康的方法，也就是種種避免疾病的方法，疾病的種類很多，各別的避免方法雖則是非本書範圍所及，然不妨概括的說一句話：「明瞭健康的方法並且照法實行，就能避免一切的疾病」。

問

什麼叫做健康術？

答

使人健康的方法，很多很多，總稱這許多方法叫健康術。

問

健康術是否可以只說不做？

答

我們研究健康術，並非單純的研究他、明白他爲已足，一定要按照健康術所指示的，一一進於實行；因爲要健康非實行健康術中的方法不可，決不可以只說不做的。

第二節 健康術和各方面的關係

健康術和國計民生有什麼關係？

問 答

健康術和國計民生，有很重要的關係；我們要知道一國的盛衰，和國民身體的健康很有關係。民強則國強，種弱則國亡。假使國民沒有健全的體魄，不要說不能擔當國家的大事，就是個人的生產力，也要大大的減少。國家多一病人，非但少一生產者，而且多一分利者，所以這健康術不但和一身一家有關係，對於國計民生，也很有關係的。

健康術和公共衛生有什麼關係？

問 答

從表面看起來，健康術完全是指個人健康的方法說的，但

問 答

健康術雖則是著眼於個人方面，然對於公共衛生，決非毫無關係的；因為健康術是個人健康方法的指示，換句話說就是個人衛生。這個人衛生卻是公共衛生的先決問題，如果個人衛生不加考求，那末公共衛生雖推行也仍多窒礙。反之個人衛生很考究很普及，那末公共衛生的推行，好像順水行舟，收事半功倍的效驗了。

健康問題和智識有沒有關係？

信仰任何一件事，必先要有主觀的認識，要認識又非有對於該被認識的客體極詳明白了解不可，了解就是獲得智識的意思。健康問題，也不能逃此定則，所以要健康必先要有健康的智識。這本小冊子中所說的，就是普通人實用上

必需的健康智識。

健康問題和財力有沒有關係？

問 答

健康的方法是衛生。有人說衛生是離不了金錢，這句話從表面看起來像是很有理由。譬如要營養良好，那末一定要用錢去買營養品；要居住適宜，那末又非用錢建築不可。然而從實際看起來，也未必盡然。譬如無力購買高價的營養品的人，也不妨購買可以代替並且價低的東西，像無力買魚肝油的人，可以用些落花生；無力買雞卵牛乳的人，也不妨用些豆腐和豆乳；又如無力特地建築房屋的人，即所住的僅僅茅屋一間，也不妨收拾整潔，採光換氣得宜。所以用於衛生的金錢，可大可小，和個人的生活程

度成比例。有財力的人，當然可以多物質上的享樂，就是缺乏財力的人，也可以在自己財力所及的範圍，抽出一部分用於衛生方面去，正不必唱著高調，說衛生非錢不辦，如果是這樣，豈非是因噎廢食嗎？

第三節 研究健康術的先決問題

問 研究健康術怎樣著手？

答 研究健康術，當然從衛生學方面著手，不過研究衛生學，另有他種先決問題。

問 衛生學的先決問題是什麼？

答 我們要研究健康術，當然要研究衛生學，但是研究衛生

是指耳、眼、舌、鼻、皮膚觸覺器；（十）生殖系統，從男性或女性的內生殖器和外生殖器彙成的。此外人體還有許多無管的腺，叫做內分泌腺，生理上也有重要的價值。

【本章表解】

健康

精神的健康……記憶思考辨識力保持常度
肉體的健康……保持正常的生理作用

在正常的軌道上運行

健康的對象——疾病

是不健康的表徵，不問病情的輕重。
保持著健康，就是免除疾病的方法。

健康術

健康術就是使人健康的許多方法。
健康術所指示的，須一一照法實行。
健康術和國計民生有重要的關係。
健康術和公共衛生有密切的關係。
健康問題側重智識，不一定要財力。

——研究健康術，從衛生學方面著手。

答 人體的內部，有許許多多的內臟。詳細情形，以後再述。

第二節 體格檢查

甲 體格檢查總說

體格意義怎樣？

問 體格的意義，就是身體健康程度的抽象表示，平常所說某人體格強壯或某人體格孱弱，就是指著各人的健康程度而說的。

什麼叫做體格檢查？

問 體格的強壯或孱弱，決不是可以一見而知的。有時雖可以肉眼的觀察，辨別各人體格的強弱，然只能說是推定，不

問

體重是什麼？

乙 體重和身長

，生產次數，哺乳情形，和兒童健康狀況等。

答 問

痔核；暗室作工的職業者，因為少見日光的緣故，健康上必有欠缺。此外各種的職業，有各種易患的疾病，醫學上所謂職業病，所以檢查體格時，要報告自己的職業。

為什麼要報告已否結婚？

結婚這件事，和健康上的關係，也極密切，尤其是女子。

在婚後還有妊娠、生產、哺乳、育兒等關於健康的事件；

所以在體格檢查時，要報明已否結婚，且如已經結婚者，

還須報明結婚經過的年數。如為女子，還須報明已未生產

短，長而輕，都不是好的體格。體重依年齡營養和健康狀態而不同，體重加重，是健康的表徵；反之，體重減輕，是不健康的表徵。從體重的增減，可以推知健康程度的進退，因此要常常權體重，同時爲和體重相對照比例之目的，順便度身長。

體重的標準怎樣？

問

幼年人的體重，當然較輕；壯年男女，比較的重；老年人以老衰的關係，體重減輕。至於各年齡體重的正常標準，可在下面的表內一檢即知：

答

有關：西洋人較長；日本人較短；中國人適乎其中。又身長和家族也有關係，祖或父長的，所生的子女也長；身材特別長的，或由於內分泌過分的關係；身材特別短的，或由於佝僂病和發育障礙的緣故。

丙 握力視力和聽力

握力是什麼意思？

問

握力就是左手或右手所用的可及的把握力量，從握力的大小，可以推知手部能使用的力勁。

問

檢查握力用什麼器械和方法？

檢查握力，用金屬製的握力計，只須用手使勁一握，握力計上面的指針，會向適合該握力的度數上移動固定，一見

營養，以便使佳良的常能維持原狀，不佳良的從速改良其營養。

問

爲什麼要檢查皮膚？

答

皮膚是有保護呼吸排泄等作用，且爲細菌侵入的門戶，因之皮膚的健康與不健康，和全身的強弱有連帶的關係，所以體格檢查時，也要把週身的皮膚檢查一下。

問

檢查皮膚，應該注意些甚麼事項？

答

檢查皮膚的當兒，應該注意下列各事項：（一）皮膚的色澤——因人種而異——；（二）有無疤痕；（三）有無皮膚病；（四）皮膚的密度；（五）排汗；（六）清潔；（七）皮脂的分泌；（八）爪甲毛髮有無異常情形。

戊 血液和大小便的檢查

爲什麼要檢查血液？

答 問

血液是生命的源泉，血液的成分如有異常，尤以血色素的減少，對於健康上就有不利，此外一切病原，往往潛在血中，應用醫學上的技術查明，以便保全健康。

問

血液檢查的方法有幾種？

答

血液檢查的方法，有下面列舉的五種：（一）普通肉眼的檢查，於指尖眼瞼口脣等處，觀察血色，十分貧血的人，也可以一見而知的。（二）血色素的檢查，最普通的方法，可用針在指尖處刺取血液少許，另購血色檢查紙一分，將鮮血滴在紙上，和附有之色紙相對照，色紙的色，種種濃淡

問 答

不同，查明所查之血，其濃淡酷肖何號色紙，該血所含色素的百分比，和對照色下所標示的百分比相同。（三）血球的檢查，就是查明一c、c、血中，含有赤血球多少或白血球多少，則為專門的技術，須用特殊的器械和方法，在顯微鏡下檢查之。（四）瘧疾原蟲等的檢查，須用特殊方法製成血液染色標本，在顯微鏡下檢查之。（五）各種急性慢性傳染病的血液檢查，如診斷傷寒症用的費達爾反應，診斷梅毒用的伐賽爾孟反應等，應用免疫的原理，專門的技術，特殊的方法檢查之。

爲什麼要檢查大小便？

大便和小便，在健康的過程中，有一定的正常成分，如果