

英百沈 農經朱
編 主

庫文學
集 一



科識常 級年四

生衛的飲

垣少朱者著編

行發館書印務商

飲的衛生

一 人體需要水

如果你把手帕浸到水裏，撈起來，略略的絞乾，晾在通風的地方，不到一兩點鐘工夫，牠就完全乾了。

假使你在一個空氣不流通而又很熱的房間裏坐得長久了，你就覺得嘴唇發燒，甚至破裂，身上的皮膚也格外的乾燥。是什麼緣故呢？因為熱使得空氣變燥，乾燥的空氣卻想從你的身體吸收濕氣。

我們的身體，大部分是水構造成功的（參看第一圖，）但是牠整天在把水蒸發掉，所以一個人要常常飲

水去，補充那失去的水

分。人的身體又需要水

來製造一種能夠消化

食物的液體。所製造成

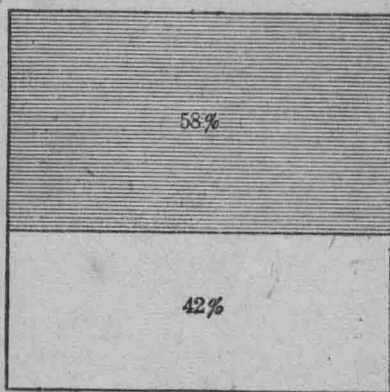
的液體，有一部分把已

經消化了的食物輸送

到人體各部分去。人體裏有許多無用的廢物，這種廢物

積在人體裏，能夠使人中毒生病，所以又需要水把這種

圖 一 第



人體大部分是水構成功的。圖中黑線的部分，表示人體裏所含水分的比例。

廢物溶解掉，由出汗或排尿的方法把這毒物排到人體外邊來。

一個人覺得口渴，便是人體需要水的表示，這正和一個人覺得飢餓，就是身體需要食物一般的。

二 純潔的水是最好的飲料

凡是可以飲的液體，都叫做飲料。最好的飲料，是純淨的水。只有水能够解渴。別種飲料所以能够解渴，是因為牠們含着很多的水分。

果子的汁、橘子水、檸檬水，都是有益衛生的飲料。茶、咖啡、以及許多種的酒，都是用許多水製造成功的；但是酒含有很有害處的材料，千萬飲不得。就是茶和咖啡，飲得多了，也有害的。

現在一般人日常飲的飲料，多數是茶、咖啡或酒，不是純潔的清水。茶含有茶鹼，咖啡含有咖啡鹼，牠們都是一種毒質，只要用極小的分量，就能够毒死一隻兔子。

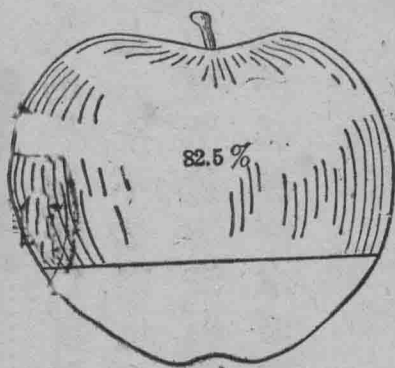
茶鹼或咖啡鹼能够傷害腦和神經，常常使得人不能安眠或心神不寧。茶和咖啡，不是食物，卻是一種刺激品。牠們有時能引起消化不良或別的疾病。凡是想身體

健康的人，最好不要養成飲茶或咖啡的習慣。

一個大人，每天至少要飲兩罇（等於八個或十個大玻璃杯）的水。一個少年少女，也應該飲這麼多的水。

果子和蔬菜含着許多純潔的水；凡是多吃果子和蔬菜的人，都可以從果子和蔬菜得到純潔的水分（參看第二圖）。

第二圖



果子和蔬菜含着許多純潔的水。一個蘋果，含有四分之三以上的水分。

凡是多吃肉而少吃蔬果的人，都要多飲些水。爲什麼呢？

肉類不是適合大多數人的假使我們能够多飲牛乳，並且多吃雞蛋和蔬菜，就是完全不吃肉，也可以的。牛乳是最養生的食物，凡是肉類裏所含的滋養料，牛乳裏都有。假使用牛乳來代替肉，就不必多飲水，因爲牠含有許多的水。

所有的肉類，都含有廢物，我們吃肉的時候，連廢物也吃下去，因此，吃肉的人，他們身體裏的排洩器官（例如肝和腎，）不得不加倍工作，去排洩那些廢物。因爲這

個緣故，吃肉的人，應該多飲水，去溶解那些廢物，使得牠容易排洩出來。

三 飲水的好習慣

我們飲水的時候，最好是養成每次只飲少量的習慣，不要一口氣飲許多的水。一個人，平常飲水，每次不要多過一大玻璃杯。

假使水是很冷的，應該慢慢的呷着。每一口水，應該含在嘴裏一會兒，等水溫暖了然後咽下去。

在吃飯時候，應該等食物咽下去了然後飲水。如果食物只嚼得一半爛，就用水（或湯）把牠送下去，食物到了胃裏，就不容易消化。

四 純潔的水和不純潔的水

我們應該飲純潔的水。所謂純潔的水，是指清潔而且沒有雜質的水說；單看水的澄清程度，是不能斷定水的清潔或不清潔的。我們應該從水的來源去決斷這水是不是安全。甘冽的味道和清澄的形狀，都不能證明水

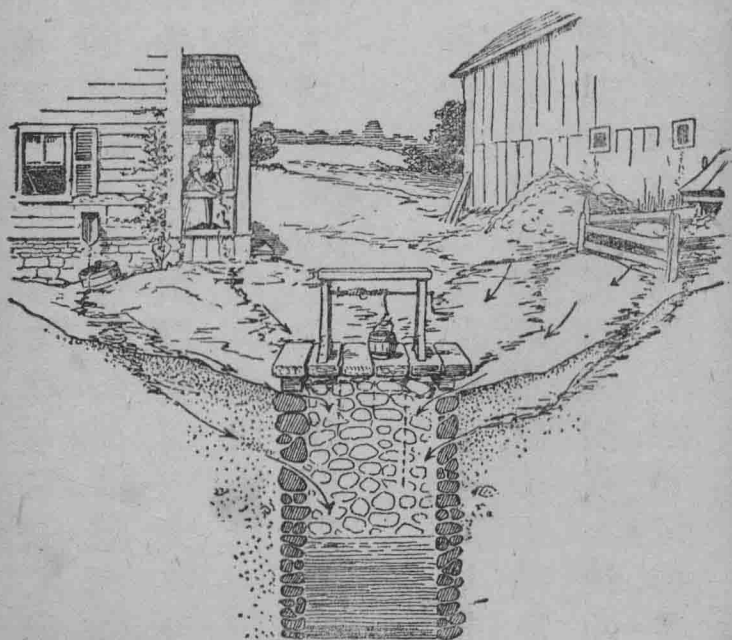
是不是適於
飲用。爲什麼
我們不能從
水的味道和
形狀去斷定
水的純不純
呢？

從靠近

地面流來的
水，都是不純

飲的衛生

圖 三 第



九

井裏。滲到
井的旁邊
的，從井
水，能污
的地面，
因爲安全
最，不
的，給
供，所
牠，井
的，良
構，造

潔的，因為牠含有混在泥土裏的雜質。垃圾是時常傾棄在地面上，或淺淺的埋在地底下。下雨的時候，雨水落在垃圾上，垃圾的污穢物跟着雨水滲到泥土裏，再流到水的來源地方。在這種地方掘成的井，牠所供給我們的水，就是這種水（第三圖）。這種水常常引起傷寒或別種可怕的疾病。

假使我們不能決定這水是不是安全，可以把牠煮沸十五分鐘到二十分鐘。煮沸過的水，會失去牠原來的美味，但是，用篩子把煮沸的水反覆濾幾次（第四圖），就可以恢復牠原來的味道。煮沸了的水，可以裝在清潔

的瓶裏，
用清潔
的瓶塞
塞住。

掘

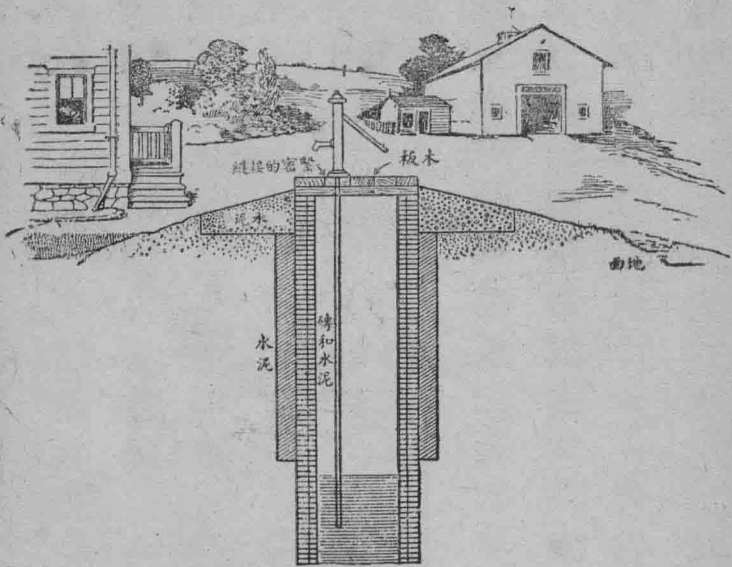
地很深

方纔見水的井，或構造完美的井，牠的水常是清潔的
（第五圖。）雨水初從雲裏落下來的時候，是很純潔的，
但是，牠落到半空，就要沾着塵灰，所以雨水也不是十分
純潔的水。

圖 四 第



用篩子把煮
沸的水反覆
濾幾次，可以
恢復牠原來
的味道。



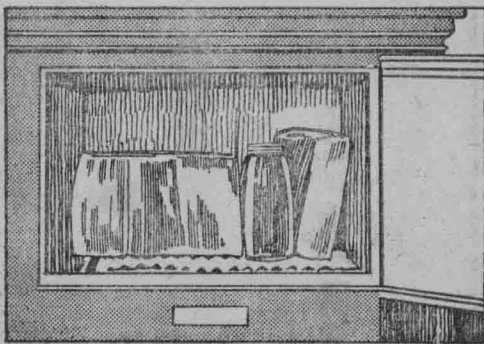
全。是。安。的。水，供給牠所。的井，完美構造這種

從湖或河裏撈上來的冰塊，都是不純潔的。來源不清潔的冰，不能就這麼放到嘴裏吃，也不能把牠放到所飲的水裏，直接使得這水更冷。如果我們

要飲冰凍的冷水，最好是先把冷水裝在清潔的瓶裏，然後用冰圍住那個瓶（第六圖）——一會兒瓶裏的水就變冷了。

假使你疑心所飲的水不清潔，可以拿給一個專門家去化驗一下。但是我們可以先把水先做下面所講的一個試驗。

第 六 圖



用冰圍住玻璃瓶裏的水，冰裏的雜質就不會混到水裏。

實驗一 可疑的水——找一個能容二兩水的瓶，

裝滿了水，放入一小撮上白的白糖。塞了瓶塞，放在溫暖的地方。幾天之後，如果瓶裏的水變成混濁，這水的質地，就很可疑，不能飲用了。是什麼緣故呢？

五 自來水是最安全的飲用水

現在，各處的大都市，都有自來水的設備。「自來水」的意思，是把大量的水儲蓄在一個總地方，先把水預先清淨消毒過了，然後把水放出來，由預先裝置好的管子，通到用戶，用戶在要用水的時候，只要放開了自來水

龍頭，就有很清潔的水流出來；因爲水來得很便利，和自來的一般，所以叫做「自來水」。自來水所用的水源，無論是河水，湖水，或別種地面水，經過清淨和消毒之後，都可以成爲安全的飲用水。

自來水雖然安全，但是難免有時混着病菌，如果不煮沸牠就飲，也是危險的，所以自來水也應該煮沸了纔可以飲。

六 怎樣處置不良的飲料水

假使我們住的地方，不是都市，沒有自來水用，就不得不飲用井水，河水或湖水了。鄉間的井水，多數不很好，因為井不很深，地面水容易滲入井裏，井水因此含有許多的病菌，不適於飲用，這是上面已經說過的。至於河水和湖水，因為陸上或船舶等，隨時把污穢的東西拋到水裏，所以河水和湖水也有傳播傳染病的危險。如果要用不良的井水、河水或湖水做飲料的時候，必須先設法使牠們清潔了纔行。

處置不良的井水、河水和湖水的方法，是把牠們消毒。最簡易的消毒方法，是用漂白粉的溶液加到水裏；如