

生理衛生學

序

人生斯世、所最寶貴者、莫如身體、身體必康健、而後有喜樂、身體必喜樂、而後有作爲、此一定之理、人所共知者也。蓋以身體之爲物、其締造本甚奇妙、直如一副精巧玲瓏之機器、不可絲毫有損、故欲保重身體者、不可不明身體中各部份之功用、以及衛生之方、防病之法、務使節節靈通、如機器之不能一處有碍者然、少年人對於此事、尤不可疏忽、苟此理不明、則致命之疾病一至、莫能解免、傷生之嗜好一染、未易滌除、又安望有喜樂作爲之日哉、願我中華青年、於是事格外注意、且由讀此書而得身體上衛生防病諸學識、則著者之苦衷、或以爲之稍慰爾、

序 文 英 學 生 衛 理 生 二

It is a matter of common knowledge that much of the sickness that afflicts man is preventable. Since this is true in lands where much stress is laid upon individual and public hygiene, how much more true it is in countries where as yet little attention is given to sanitary problems. All who have been engaged in medical missionary work in China for any length of time, will bear witness that one of the most pitiful and distressing circumstances connected with the work, is seeing the multitudes who are suffering from diseased conditions which the application of the most elementary principles of sanitation and hygiene would have prevented, and in the treating of which the application of the very simplest rational curative methods would quickly relieve.

It is the belief of the author that educating the people is the only way to deal with this situation effectively. That this work of education must begin with the younger generation is very evident. Having had occasion to teach both elementary and middle school physiology and hygiene to classes of Chinese boys and girls, the author has keenly felt the need of text books, that deal, in language and illustrations understandable to the pupil, with some of the essential topics of physiology and hygiene, presenting these topics in the light of conditions prevalent in China.

This little volume is the product of classroom work in a school of Chinese pupils. The effort has been to make the style of mandarin as "tung hsing" as possible. Needless to say clearness and understandability more than literary style has been the aim from first to last. In the order observed in dealing with the subjects together with the main facts herein stated, the author would acknowledge his indebtedness to John W. Ritchie's excellent series of books on physiology and hygiene.

It is planned to issue later a more advanced book on physiology and hygiene for the use of students in grades seven to nine. The present volume is intended for use in elementary schools in grades five to seven.

A. C. SELMON, M.D.

SHANGHAI, NOVEMBER, 1914.

生理衛生學目錄

第一章	論康健之緊要	九起
第二章	論身體並善於保守身體之法	十二起
第三章	論食物	十七起
第四章	論不能本乎價值斷定食物滋養身體功用之大小	二十三起
第五章	論烹飪	二十五起
第六章	論保存食物法	二十八起
第七章	論消化食物的經具	三十二起
第八章	論消化經具之衛生	三十九起
第九章	論牙齒	四十三起
第十章	論所呼吸之氣	四十七起
第十一章	論肺	五十二起
第十二章	論由口呼吸不由鼻呼吸之害處	五十九起
第十三章	論血與心與血管	六十一起

生理衛生學目錄

第十四章	論腎	六十六起
第十五章	論皮膚	六十九起
第十六章	論衣服	七十七起
第十七章	論骨與肌	八十一起
第十八章	論運動身體之緊要	八十六起
第十九章	論腦系部	八十八起
第二十章	論習慣	九十二起
第二十一章	論酒之性情	九十五起
第二十二章	論煙草	一百零四起
第二十三章	論摩覺嘗味覺嗅覺	一百零八起
第二十四章	論視覺	一百一十起
第二十五章	論聞覺	一百一十七起
第二十六章	論急救法	一百二十一

生理衛生學目錄

第二十七章	論人所患之各症多半是由微生物所使.....	一百二十七起
第二十八章	論瀉肚痢疾霍亂腸熱等症.....	一百三十三起
第二十九章	論寄生蟲.....	一百四十一起
第三十章	論癆病.....	一百四十九起
第三十一章	論瘡疾.....	一百五十八起
第三十二章	論天花.....	一百六十二起

教員注意

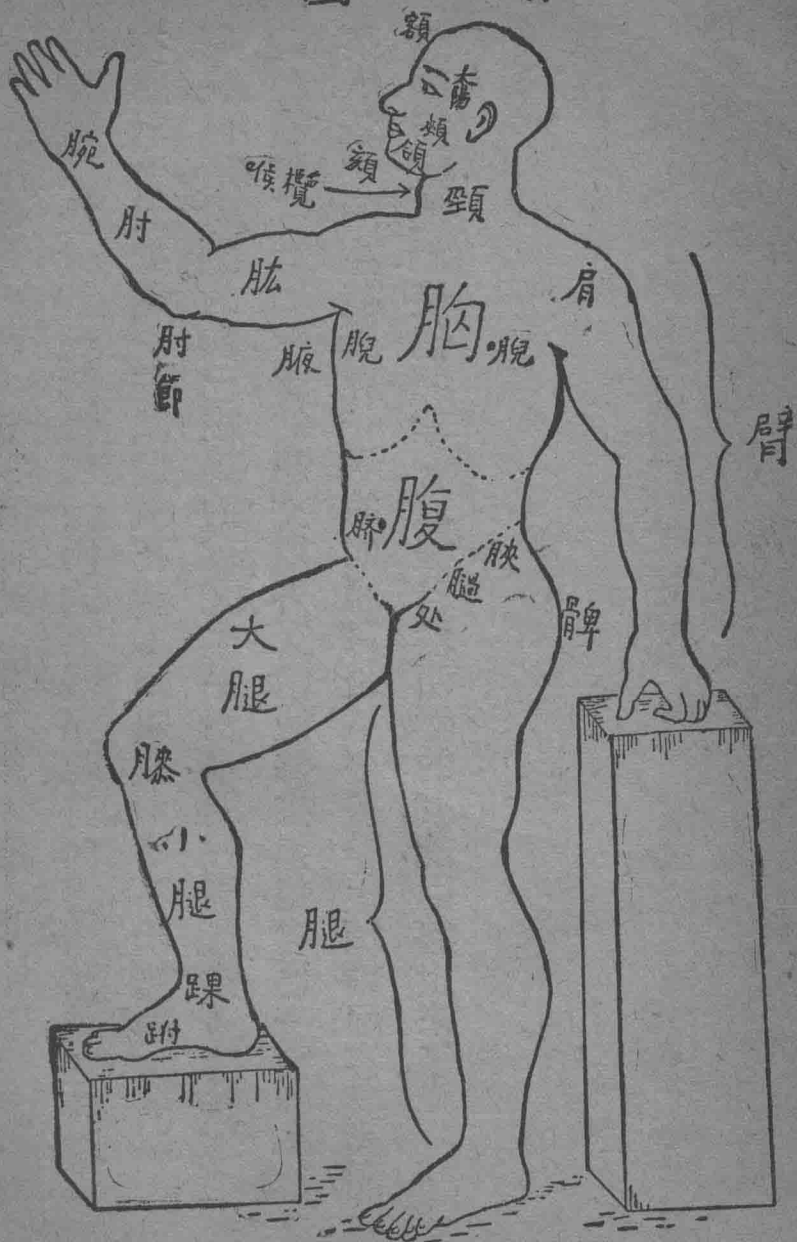
此書所講究的，是身體的經具。學生單學各經具的名目，却無濟於事。總是要知曉一切要緊的經具的形像和大小，並所在。所以教員必要使生徒格外注意書中所插的一切圖，不但要學生細細的觀察這些圖，也要使他繪畫這些圖。及至讀到第七章，教員該當在諸生面前解剖一个兔子，不但初勒死兔子之時，好在他們親眼看見兔子身上的經具，既看見兔子身上的各經具，就好明白人身上的經具的真形狀。

但教習所下的問題，或考書時所下的問題，以及學生之回答，務須用本課上劃定各經具的名目。萬不可隨從你本地方的俗稱，以免問非所答，答非所問之弊。

每一章之下都有問題。這些問題不是爲教習考書時預備的，是特爲幫助學生十分通達每課的精意，令每一個學生有視察的知識，並令他發達腦力，且

每天所上的課、教習也當指明那幾個問題與本課有關係。學生既學習當日所定的課、後就翻到教習所指明的那些問題、將回答清清楚楚的謄寫下來、交給教習看。如遇一些問題、就在課本的明文中、尋不出應對來的、學生只要將自己所看過的與已經過的事、又本乎課本的教訓、自然易得回答了。考書時、教員除了考問本課的明文以外、又當使每生讀他自己所預備的應答。而且要與班中的生徒講究一切的問題、只是不要替學生預備回答這些問題、不過要提醒他們、使他們理會、以後自然而然的就能回答出來了。

第一圖



第一章 論康健之緊要

天地萬物之中、惟人爲最靈、既說人爲萬物之靈、其身體必極貴重、身體既然貴重、保愛身體之法、必是第一要緊、第一當講究的了。可惜世人多不留意於自己的身體、不知怎樣愛護、怎樣保養、致使精神妄耗、多受損傷、按着人身本是造物主照自己形像創造的、他的本意、原要人人常有康健美觀的身體、因爲身體若康健、人必快暢、心必平安、好與主與人相和睦、更能凡事盡了本分。若身上一有疾病、人也不暢快、心也不平安、不但不能盡了自己的本分、還得要別人用工夫看護他。就着青年的人而論、他們本不該患甚麼病、却該當常常康健。不但如此、若是人人謹慎講究衛生之法、平常所害的各種疾病、十有七八是能以免掉。

✕ 論各個人費時費心費力多半都是爲滋養與愛護身體起見 ✕
身體必得有飲食止渴充飢、又必須有衣裳避寒禦暑、除了飲食和衣裳之外、

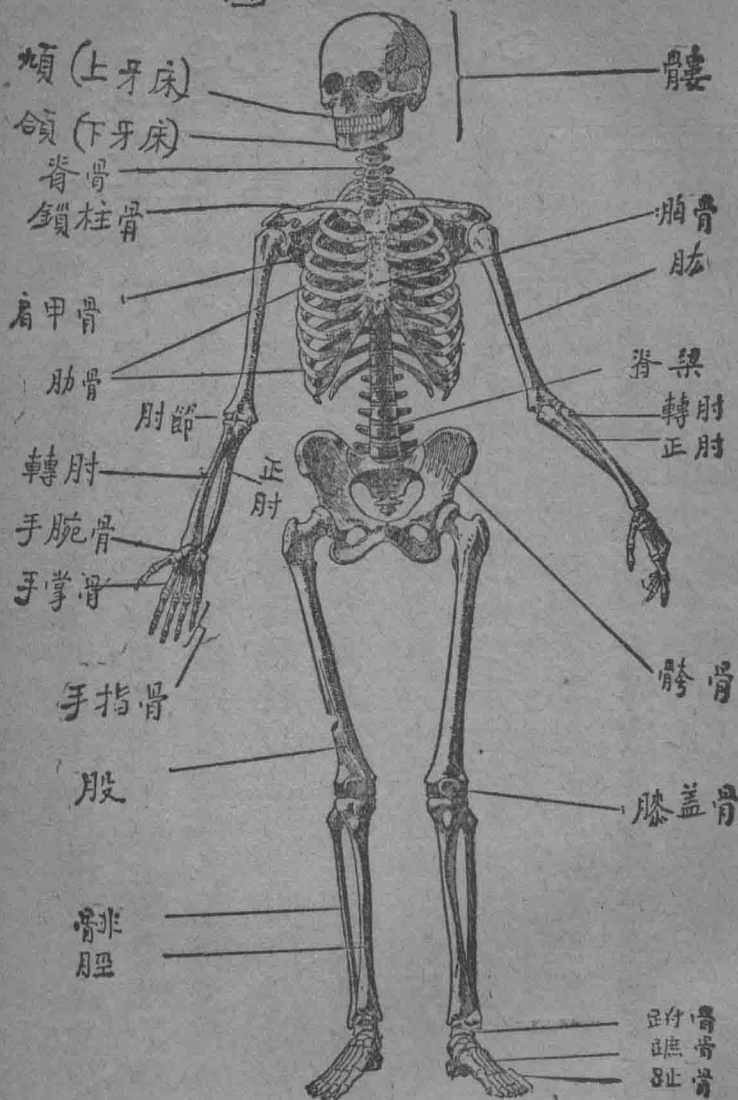
身體還有許多的需用，所以看護身體與滋養身體很是費許多的時、許多的事，以致人生平的光陰，多半是為預備身體所需之物用的。譬如農夫，他的工夫幾乎都是為人預備食物，還有許多的商業，專是販賣吃穿的物件，另外有許多工業人，如織布的、做衣裳的、蓋房子的等等人，這些人所作的工，都是為預備那些能保護滋養身體的樣樣物件用的。

此書名生理衛生學。生理一門，就是講究身上各肢各體的功用，衛生一門，就是講究愛護保守身體康健一切的方法。

▲問題▼

- 若你有個極寶貴的物件，你必是怎樣對待他呢。
- 請回想你在有病時候的景況，把那個時候的景況，與你無病之時的景況比較比較。兩個時候的景況都有甚麼不同呢。
- 你看見那個常害病的人，他的脾氣是怎樣呢。
- 倘若一個當家的人患病，是單就誤他自己的事情，還是也就誤別人呢。大概要就誤幾個人呢。設如家中的一個小孩子患病，必是就誤幾個人的事呢。
- 設如有人在不通達衛生之時，十年之內患病十次，若是此人早已講究衛生，大概他在十年之內只患幾次病呢。
- 有那幾種事業人，專預備我們人身所需用之物呢。請你把這各行業的名目一一開列，送給教員看。

圖二第



全身骨骼

圖三第



第二章 論身體並善於保守身體之法

一個拉火車的大汽機，俗名火車頭是用許多的輪子、螺絲釘、

鐵桿等件造成的。大凡人都看是個很巧的機器，只是身體比這頂巧的機器還奇妙得多了。因我們的身體是由無數的肢體集合而成的，論到那個管汽機的人，他必須知道汽機各件的安排，各件的用處。所以他所管的汽機，或缺水、或缺煤，他不但知道是缺水或煤，他又要知道添水添煤的方法。照樣，我們各人也該知道身體各肢體的功用，並身體需用的都是甚麼東西，又須知道要用甚麼方法，叫身體得空氣、得飲食，等等需用的東西。那個管汽機的人，必時時照護他的汽機，該膏油的時候，他就知道要在甚麼地方膏油，免得有個要緊的輪子因缺油就磨

壞了。他又要照護那個汽機，不叫一切的沙土、灰塵、等等的，落到汽機要緊的靈動部分裏頭，以致阻碍汽機的運動。若是一個照護汽機的人，少不了學習這各樣的本事，纔能善於管那個汽機，各個人豈不是更要講究照護自己身體的各樣方法麼，因為身體比汽機寶貴得多了。

✕ 論身體的大部分 ✕

身體分爲三大部分，即頭、軀幹、與四肢。身體有骨頭爲架子，如同房子都有樑柱爲木架子一樣。在骨頭上又有與骨頭連接的肌肉。這些肌肉能叫各肢體行動。在肌肉以外又有皮膚遮蓋保護全身。

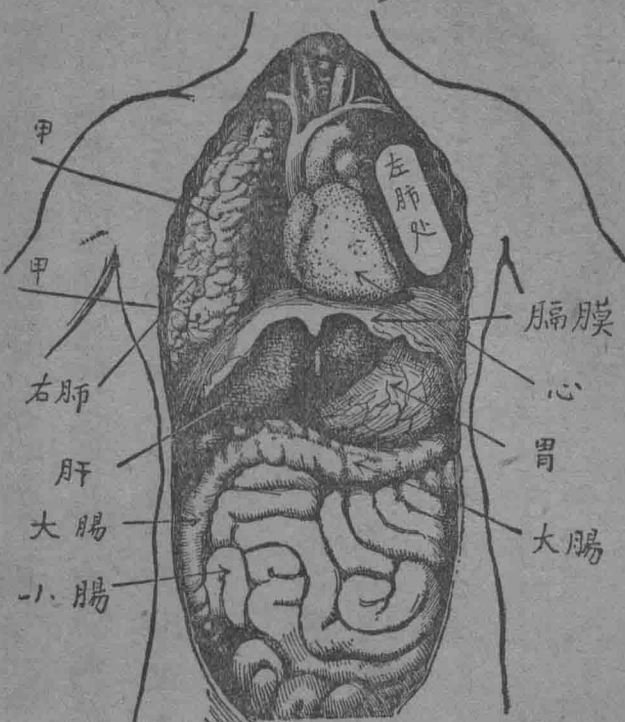
✕ 論身體的經具 ✕

在軀幹中有個大穴，除了腦髓以外，身體要緊的經具，多半藏在這個穴裏頭。這穴之上半名叫胸，在裏面有心與肺。穴之下半名叫腹，在裏面有胃、小腸、大腸、肝、和兩隻腎，與別的一些經具。有一層薄肌肉名叫隔膜，把胸與腹隔開了。

✕ 論經具的用處 ✕

身體的經具各有各的功用，比如骨頭有作架子的功用，身體若沒有骨頭，就

第四圖



此圖係人身之軀幹，惟將前面之牆壁移去，以便現出裏面的經具來。又將左肺除掉，並用兩鈎（即甲甲）將右肺鈎起，好現出心來。至於肝與胃，不過稍微顯出，而服仍在胃後，腎仍在腸後，所以不能看見。

的功用。肺有收取養氣的功用。這個經具不能作那個經具的事，那個經具也

不成個人形，却要成爲一團肉塊。肌肉有運動、各肢體的功用、人若沒有肌肉、就像那顆不能行動的樹木一般。胃與腸有消化食物的功用。心有循環血液

不能作這個經具的工、各經具有各經具的功用。

✕ 論保守身體常常康健有幾個要緊的定例 ✕

比如管汽機的人、若單單知道不可不看護他的汽機、這還是不夠、必須要知道看護汽機的方法。凡人要自己的身體常常康健、也必須通達保守身體與看護身體一切的方法。現在將保護身體康健幾條要緊的定例開列在下面。

一。身體是少不了合用的飲食。二。身體必要豐豐盛盛的得新鮮的空氣。三。身體必常常放出一切有毒的廢料、因身體的廢料如火爐子的灰塵、此廢料若存在身體裏不但無益、而且有害。四。身體少不了有避冷避熱合宜的法子。五。身體少不了有合宜的運動、和合宜的歇息與眠睡。六。另有一條保護身體頂要緊的定例、就是必須時常謹慎、不使有毒的微生物進入身體。

以上開列的定例、若常講究、就能免却疾病、且使身體常強壯、但人無論違犯那一條、就必定受天然的刑、是萬萬脫不掉的。

▲問題▼

① 身體的肢體比拉火車的汽機的部分多得多了，但除了這個分別以外，又可就着那幾件事，發明身體比一切頂奇妙的機器，還奇妙得多呢。

② 一個人要學習管鐵路汽機的手藝，他少不了用幾年的工夫學習呢。

③ 你所認識的人之間，

有甚麼人因為不明白保護身體的道理，就害了眼睛，或害了甚麼別樣的病呢？若是有了，請你把那個事情述說。

④ 請畫個人圖，指明軀幹是在那裏。

⑤ 身體的軀幹，好像一座樓房，上有一間，下有一間，上面那一間名叫甚麼呢？有甚麼作這一間的牆壁呢？在這間裏面有甚麼經具呢？下邊的那一間名叫甚麼，裏面有甚麼經具呢？有甚麼作

⑥ 每人家裏有許多的家具，這些家具都有功用。如灶有做飯的用處，櫃子有放盤子飯碗的功用，椅子有坐人的功用，窗戶有透光通空氣的功用，等等的。身體也有許多的家具，不過是身體的家具不叫家具，乃名叫經具。

請你把身體十個要緊的經具的名字與功用記錄下來。

⑦ 關係身體的康健有何六條定例呢。