

庫 文 華 中

集一第育教衆民

活 生 庭 家

編 高 雲 吳

行 印 局 書 華 中

家庭生活

第一 家庭衛生

一 家庭衛生的意義

家法衛生，是就家庭範圍內可能實行的衛生事項而言。它的目的，即在造成家庭中人的健康。它的實行所應注意的事項，大要不外乎起居、飲食、衣服三方面：如注意起居的衛生，可使身心獲得爽快；注意飲食衛生，可使腸胃病不易發生；注意衣服的衛生，可使身體的溫度，有適當的調節。此外若灑掃庭院、洗滌器具、流通空氣、消滅病菌，也都是家庭衛生上應有的工作。

衛生事項也有一個系統：大約(1)養成個人衛生的習慣；(2)促進公共衛生；(3)造成健康的民族。若要達到民族的健康，必求公共衛生的發達；若要公共衛生發達；必須人人都能夠實行衛生；要人人實行衛生，就要在家庭養成個人衛生的習慣。惟有衛生習慣的人，常能保持潔身自好的美德；這種美德固然可以約束自己，同時也不至於侵犯別人。如不肯隨地吐痰，不隨意拋棄污穢，自然不致以病菌傳給別人，時疫也自無從發生了。這樣，人人都能衛生，自然公共衛生，很容易實行了。所以我們以為公共

衛生的實行，不是行政當局的一紙文告所能強迫的；實際上的根本辦法，仍然要從家庭間講究衛生做起。

至於個人衛生的習慣，還要從兒童時期養成他。大凡一個兒童幼小就有衛生的習慣，那末，到大來當然也是愛好衛生的。因此，做父母的人，應該深知家庭衛生的重要，隨時把衛生的意義和方法，常常爲子女講解，使子女確立衛生的基本觀念。更須以身作則，注意衛生的設施和訓練，久而久之一定有明顯的效果充分地使你收穫。

二 家庭衛生與各方面的關係

我們相信健康的家庭，幸福的家庭，是建築在家庭衛生上面的。家庭之間因衛生而獲其益，因不衛生而受其害，也都是適當的因果；不過它的益和害，同時還影響到家庭以外的下列各方面：

(1) 家庭衛生與個人 家庭衛生和個人體育是有密切關係的。所以家庭衛生良否，即是個人身心健全與否的關鍵。假使一個人因不衛生而沒有健全的身體，當然容易生病；生起病來，不僅耗費無限的醫藥費，並且足使經濟生產力減少，或竟消失。其影響於個人生存及事業發展，是何等的重大？

(2) 家庭衛生與學校

從注重衛生的家庭裏出來的兒童，到學校裏去，就是一個

清潔健全的學生；假使全校學生，都是衛生人家的子弟，那末，學校之中傳染性病，就無從發生。萬一其中有一個學生是從不衛生的家庭中而來；假使帶病菌而來，那末，全校學生就有被傳染的危險。而且衛生人家的子弟身體健全腦筋清楚，對於學業究易進步；反之學生身體孱弱，腦筋滯鈍，在學業上的進步當然也遲緩了。

(3) 家庭衛生與社會 家庭衛生的好壞，直接是影響到個人，間接是影響到社會。往往因為一家發出傳染病，而流行蔓延及於全社會，小則使被傳染的人受其痛苦，大則致人於死亡影響到種族的繁衍。它的關係更較學校為重大了。

據統計者說：我國患病及死亡率，比任何國家為高。不消說，這當然是衛生不完善、預防不周到的結果。最近我國政府與人民似乎已有相當的覺悟，關於衛生事項提倡得很為熱烈！我們不妨拭目以觀其將來的效果如何？

三 家庭體育的設施

古諺云：『戶樞不蠹，流水不腐』，意思是說它常動的緣故。所以我們人類也要常常運動，才會強壯。美國沙井特博士有言曰：『夫人一生之成敗，全恃其精力、勇敢、忍耐、敏捷、持續諸種能力與精神。此種能力與精神，皆得由運動以培養之。少年人具此能力與精神者當向上增進之。缺乏者亦宜從事修養。』——見傅廷棟陳奎生

譯健康學——故不論男女老少，都宜懂得運動的方法，以收體育的效益。於是家庭之中對於體育的設備，便應該盡量購置了。如果家庭有一片空場地，就可以開闢一個運動場，設置小韃鞦及軒輕板等，以供家中人的運動。運動的方法，通常是打球，體操，拳術之類；打球如棒球、網球、木球、乒乓球等；體操則有柔軟操一種，最合家庭的需要；拳術，如潭腿、太極拳、八段錦等，用之均極有益。祇須鍛鍊有恆，得益皆非淺鮮。此外若郊外散步，涉水登山，接觸日光，呼吸新鮮空氣，都足使人神清氣爽，而有益衛生。

惟運動之際，有下列諸點，須加注意：(1)運動宜適度而與精神快樂相伴。時間不可太久，而至疲勞；但亦不可太短，稍感不快，即時停止。(2)運動宜先易後難，先輕後重；全身各部之運動，宜平均發展不可偏頗；身體位置，宜常變更，以免血流不勻而生貧血、充血之患。(3)食前食後不可運動。(4)運動之後不可遽冷，以免感冒。此亦為家庭體育上應有之常識。

四 家庭中的清潔衛生(一)

清潔是衛生的一個先決條件。凡有衛生常識的人，沒有不好清潔的；就使是不懂衛生的道理，祇要能清潔，也可算是暗合了衛生的原則。因為清潔與健康的關係極

大。愛清潔的人，身體多很健康，精神多很飽滿，思想也多敏捷。至於清潔的習慣，也要從幼稚時代訓練而成。所以父母對於兒童要常常把生理衛生的事項，切切實實地指示他們，使他們養成愛好清潔的知識。

至於吾人應行清潔的事項，大略可分爲內臟清潔、皮膚清潔兩類：內臟清潔所應注意的，爲血液清潔與腸胃清潔。要使血液清潔，宜多運動，多呼吸新鮮空氣，藉以推陳出新；要使腸胃清潔，則宜多飲開水，多食水果，藉以通暢排泄。至於皮膚清潔，可以包括口腔、毛髮、指甲、身體外面各部份而言。如口腔爲食物入胃的管道，應膳後刷牙，勿使食屑停積其間，以免損壞齒牙；毛髮有保護皮膚及頭腦的功用。每日洗面時，應以手摩擦頭部，使血液集於髮根，以收營養之效；指甲爲藏垢納污之所，應當修剪，以免沾穢入口；身體皮膚部分沐浴宜勤，頭面日須皂洗二三次，全體每週至少亦應洗二三次，夏季尤要日日洗浴，洗浴或用熱水，或用冷水，均可，熱水易去垢膩，但易於傷風。故最好能養成冷水浴的習慣，因冷水浴有刺激下神經之功，足能抵抗風寒。惟浴後須用毛巾竭力摩擦，要使皮膚發紅發熱爲止。據美國沙井特博士說：「熱水浴當於睡前行之，若在白晝，則須繼之以冷水浴。」又說：「除身體疲倦宜用熱水浴以外，無論何人，總可用冷水浴。」實因冷水浴最能興奮心身。據陸費伯鴻先生實行冷水浴的經驗說：「冷水浴的功効，生理上可以堅皮膚、活血行、強體

力，精神上可以清楚頭腦，增加忍耐力，更能減少遺精和性慾的衝動……我十幾年來，天天冷水浴，身體漸強，氣質大變。」——見舒新城著人生哲學序——總之沐浴為衛生的常課。勤於沐浴，則皮膚上的塵垢，可以清除，而身體溫度，可以保持；否則，垢膩閉塞汗孔，體內汗液無由排泄，那就易於生病了。

五 家庭中的清潔衛生(二)

在上節所論，是個人清潔衛生的要務；茲再伸述居室的清潔衛生。我們曉得清潔一事，不僅為免疾病的傳染，實亦為觀感上所應注意的。試想一個家庭塵垢滿目，堆置雜亂，使人看了，觀感上何等不快？反之，內外清潔，整齊有序，使人看了，精神亦很覺舒暢，所以家庭崇尚清潔實是吾人養生的要道。至於室內清潔的事例，大要有三：

(1) 塵垢之排除 居室裏面，每天都要洒掃地板，揩拭桌椅，洗滌器皿；房屋外面溝渠務必常通，棄水尤宜除盡。殘餘食屑以及一切穢物，均須放置桶中，用蓋蓋上，傾倒公共垃圾桶內。牆隅潮濕之處，要常撒石灰，可以殺害蟲。

(2) 陽光之流通 空氣與陽光，是人生所必需，所以窗戶宜常開，使空氣可以流通，日光可以射入。空氣流通，可以排出碳酸氣，而換進那改良廢血成為新血的

氧氣。日光射入，可以利用日光所含的紫外光線，來殺滅微生物。這在衛生上甚關重要，不可忽視。

(3)佈置之整齊 家庭一切佈置，須秩序井然，不稍雜亂。如一桌，一几，一時鐘，一痰盂，皆應有其固定適當的位置。一客堂，一書室，一臥房，亦莫不有其應有之佈置。果能佈置整齊而適當，則不但灰塵易見，易於打掃；而且形式整齊，看了使人精神愉快。

六 家庭勞作及娛樂

吾人生活中，勞作與娛樂是同樣地重要的。若長年不任勞作者，其身體必孱弱；反之，過事勞作而無娛樂以資調劑，却也要生枯燥的感覺，容易疲勞。因為人的精神，體力，是過用則勞，不用則廢的。所以講衛生者以為勞逸不可偏廢，應當使它平均，才合衛生。家庭之中，米鹽瑣屑之事，本甚繁忙，所以在勞作之後，必須要有相當的娛樂，用以減少疲勞。不過舊日的家庭，對於娛樂的講究，多不注意。似乎只看見勞作的利益，而不明白娛樂的意義。因此我們對於家庭娛樂要作相當的提倡。但是我們究竟為什麼要有娛樂？這有各方面的主張，可以引來作解答。如從生理學的觀點說：娛樂有舒暢身體過勞部份及排除疲勞上的毒質的功能；從心理學的觀點說：娛樂

則有激起良好情緒與消除憂愁煩悶疲倦等項感覺的功用；再從宇宙觀的進化論上說：娛樂有促進人民文化的功用，開發未來創作的觀念。這樣看來：家庭之間確有娛樂設施之必要。常見那沒有正當娛樂設施的家庭，男子不免向罪惡中求娛樂。——如嫖賭——女子則寂處家中沒有人生的趣味，因而身體日弱，往往發生不幸事件，實屬可嘆！

不過娛樂只是籠統的一句話，其中還有有益的無益的分別；家庭所應取的娛樂，如奏琴，如歌舞，如田獵，皆是最優良的娛樂方法。至於設備方面，倘為經濟能力所許，那末鋼琴、風琴、無線電收音機，都是家庭適宜的娛樂品。把音樂來陶養性情，舒暢身心，最為適宜。如經濟能力夠不上，那末晚餐之後，團聚家人，言笑為歡，或使子女作種種遊戲；日間有暇時，可率領兒童常遊公園，徘徊田野，亦可以愉快精神，消除疲勞。此外如父麻雀、打撲克等賭博行為，都是不正的消遣，非衛生家庭所宜有。

第二 飲食的研究

一 飲食的功能

飲食是營養的供給。它的效用，就在維持身體的發育和健康，供給吾人活動的能力。如糖、脂肪等含炭的物質，和氧氣化合而生的炭水化合物，便是吾人身體發生溫熱與動力內熱與力的原料。因為我們每日的工作和運動，都有精神與體力的消耗，這消耗的恢復與增進，最要者便是賴於空氣與飲食了。吾人需要飲食，好比蒸氣機需要用煤；蒸氣機要用煤，才能發出推動的氣力。人身要飲食，才能發生體溫與工作所需的能力。因為食物是隨時消耗的；如蛋白質變為尿液汗液排出，含水炭質，變為碳酸氣體隨呼吸排出。既有排出，自然需要彌補。若是動作越勤，散出熱力也越多，消耗精神也更甚，於是需要飲料食物來抵償也是更切。一個胼手胝足的農夫，他的食量比一般要大多少倍，就因為他的消耗大，自然他的補充也要多了。

不過飲食固為養生，而飲食失宜，亦足以傷生。如飲食過度，或不足，都於健康上大有妨礙。又若飲食不潔及不得法，亦會喪失功能而受其禍害。再就物質方面說：飲食衛生，並不是在要求山珍海味，只要動植物的活力素含量豐富，把氨基酸、蛋白質、無機鹽類的分量，調配適當，烹飪得適於嗜好，熱量甚為充足，這便是最滋養的菜蔬了。所以種類不妨隨時變換，而價格却可求其經濟。飲食的道理，大致如此。

二 食物的選擇

我們日常的食物，據說不下五百餘種。名類既夥，原質不同，自然營養功用也有分別；人類對於營養原質的需要，也是因身體的強弱和食量的大小而各有所差異。如用腦的人，需要蛋白質較多；勞力的人，需要澱粉質較多。為保持健康計，故有選擇食物的必要。果能依人體需要的滋養，而配調適合的成分，則營養不足的弊病，當然可以避免。

不過所謂食物選擇，並非任意好惡；任意好惡，是足以引起營養的偏重，也是無益於身體的。選擇食物，當以根據需要而定。如蛋白質、脂肪、醣類、澱粉、植物酸類等有機的食物，以及礦類鹽礬及水等無機的食物。這兩大類食物，是人類身體營養的要素，是不可或缺的。當我們選擇食物之前，對於營養素的價值，如成分、種類、效用等，是不可不分曉的。顧壽白所著營養論裏面分得很詳細，茲舉述如下：

蛋白質

成分——由碳，氫，氧，氮，硫合成。

種類——由氨基酸的結合方式而異。

效用——蛋白質分解成氨基酸，以供生活細胞的需要。

脂肪

成分——硬脂酸，軟脂酸，油酸，甘鹽類為主。

脂油——乾性油——桐油，亞麻仁油等——不乾性——茶油，橄欖油等。

效用——供給能的本能，營養價值隨種類而異。

碳水化合物

成分——碳，氫，氧。

效用——在體內燃燒，供給必要的能。

無機鹽類

種類——碳酸鹽類，磷酸鹽類，鈉，鉀，鎂，鈣，鐵等氯化物和碳酸鹽等。

效用——中和蛋白質分解時所生的硫酸；磷能增長腦力和生殖，鈣能助骨及齒之

發達；鐵補血等。

水——補充身體內的水分。

上面便是營養素的分解，我們明白了這個道理，那末，選擇食物自有個標準了。

至於吾人通常所取的營養品，不外為動物與植物兩大類：在動物食品中，為肉類、貝類、卵、乳等。大凡動物食品，都富有完全的蛋白質，為人生發育中不可少的營養素。卵乳等物，除完全蛋白質外，並且含有比較豐富的活力素及無機鹽類（雞蛋的黃比蛋白尤富養分，一個雞卵含蛋白質六克，脂肪五克。多食無害，惟半熟最易消化。實為貴重的食品）。至於植物食品；如穀類，豆類，蔬菜類，多含不完全蛋白質，而

富於澱粉及無機鹽類者却甚多，含有活力素者亦不少。豆類尤為營養品中的上品，蛋白質含量約在20%以上，脂肪及碳水化合物含量亦佳，纖維質很多，真屬價廉物美之食品。查食品中各種活力素於營養的關係至大，多有不可或缺者。如缺乏植物種子，動物的卵、豆子各部及穀類胚子和粗皮，於人則生腳氣病，於動物則生神經炎症；又缺乏動物脂肪及菜類，則生眼乾病；缺乏柑、橘、檸檬、番茄、蘋果及蔬菜等，則生虛弱、貧血、口膜流血等症；缺乏鯊魚肝油、牛油、可可仁油，則生佝僂病；缺乏牛肉、肝、蛋黃、萵苣等，則不能生殖。他若水分的供給，尤不可缺；如循環血液，增進體溫，通暢消化，均有賴於水分。不過食品中欲求蛋白質，碳水化合物，脂肪，鹽類，及活力素五種營養俱備的，殆不可得；普通食品，都不過有一部份的營養素罷了，所以不能專食一種，而有幾種共食的必要。如能於調理時注意適宜的配合，則營養素的供給，可得充足，自不致有偏頗的弊病了。但食物除需要加意配合外；在採取時，更宜以養料豐富，易於消化而新鮮者為條件。若食物逾時過久，或已染有病菌，決不可食。要知一切食品，惟以新鮮則甘美而養生，腐敗則臭惡而傷胃。此為選擇食物的前提，不可不知。

二 飲食的要務

飲食衛生，除於營養原質有所選擇外，還有許多手續上的條件，都有研究的必要。因為一般消化器疾病，大多由飲食不慎所致，所謂『病從口入』，我們必須謹慎。下面所舉幾點，務須按照實行：

(1) 飲食的器具

凡接觸飲食用的器具，如箸、匙、碗、碟，以及鍋罐等，最要洗滌清潔；否則，一有剩餘物質，黏附器上，則日久腐敗，足以傳染細菌，而致人於病。洗滌時應用沸過的開水，而後用潔淨的乾布揩乾，存放櫥內。放置的地方須分配妥當，以省奔走的煩勞。

(2) 飲食的處所

製作飲食與儲藏飲食的處所，便是廚房。廚房的設置，宜多光亮，排除雜氣；不可臨近廁所，或豬圈；窗櫺宜廣大，張以鐵紗網，以拒蠅類；牆壁宜淺色，不可積灰塵；地面以水泥爲之，可以常時沖洗。至於收儲米穀的倉庫或箱桶等，須有防鼠設備。既經烹飪的食品，須罩以紗櫥，以免沾染塵埃。殘餘的食屑及雜物，當置於一定桶器中，時時拋棄。再則食堂之佈置，宜有充分的光線及空氣；每餐後均宜掃除一過；食桌上的油膩，也須隨時揩拭清潔，以免積垢。

(3) 飲食的烹飪

烹飪飲食，爲實施營養法的唯一手續，最要注意者，則爲充分的煮沸，因為既有達到沸點的熱力，才可把傳染的微生物殺死，同時把腐爛的毒質消滅。即從適口及消化的兩原則上說，亦以熟爛爲最佳。至於擔任烹飪的人，尤須

注意清潔；他所用的衣服，圍裙，抹布，要常加洗濯；手垢剷除，指甲常剪。能夠一一注意，可以減免疾病於無形，這更是家庭衛生中一件要事啊！

(4) 飲食的規律

一日幾餐，宜有定時。不多食，不開食，才可適宜而有益。

餐前宜洗手；餐後食物的細屑，易積齒縫之間，而起酸酵，致害齒牙，故食後又宜漱口刷牙；食時宜仔細咀嚼，不可求速，使食物易於消化。用精神腦力之時，及臨睡之時，均不宜飲食。每當進食前後，可略喝茶水；然不可過多，多則沖淡胃液，亦於消化有害。又食後不宜即行劇烈運動，然亦不宜坐臥思索，最好散步閑談，最合衛生。

第三 居住的研究

一 房屋的功用及構造

房居有保護財產，便利工作，屏蔽風雨，調和冷熱的功用。組織家庭，實以選擇房屋為先決問題。

構造房屋有下列三個條件：一要乾燥，二要通氣，三要通光。乾燥的房屋，一切器用可免霉腐；人居其中，亦可免除因濕而致病；通氣的房屋有益於人類的呼吸，通

光的房屋可以殺滅菌類。所以基地要高爽，以求其乾燥；門窗要多開，以求其通氣；方向要朝南，因為向南的房屋可使陽光充分射入。要曉得房屋內部的需要陽光，不僅是為明亮，並且是為增進身體的健康。人類如不常受日光，那末，小孩便易發生佝僂病，成年人每易發生結核病。所以房屋的窗櫺必須廣大，空氣必須新鮮；室內溫度最好是華氏表六十六度到七十度，或攝氏表十九度到二十一度之間。若溫度（溫度即空氣內水蒸汽的分量）太高，身體內的水蒸汽就不容易放出；太少了就要放出太快，都會使身體感到不舒服。室內要通風，通風則空氣清潔，而寒暖得宜。雖然冬季寒冷之時，或狂風暴雨之時，窗戶不可洞開，然亦不可不設法使空氣流通。如在炎熱之時，則更宜於向風之處，開設風筒，以多收空氣，使室內涼爽。他若廚房尤宜空氣流通，光線充足，使塵埃不易堆積，微菌無從孳生。廁所則宜設在住屋的下風或空氣最流通的地方，務須特別清潔，時時施行防腐消毒，以利衛生。房屋之瓦，窗戶之隙，如有滲漏，必須即時修補。新建之房屋，須待其十分乾燥，方可遷入，以免泥水的沾潤。在屋之四週，必通陰溝，使積水排出，免滋積水而產生蚊蠅。最好是屋外能有餘地，開闢園圃，多植花木，則於衛生上更屬有益。

一 居室的佈置和勤務

居住與健康的關係至大。吾人一天以內的室內生活，至少要佔據全部時間三分之一以上。所以對於居室的环境，不可不求其暢適，以利精神的休養。室內務求其軒敞，如辦公室、寢室等，都以廣闊爲宜。窗格亦須明亮，使光線充足，空氣流通，則起坐其中，心胸都覺爽快。佈置雖不求其奢華，但也要具有相當的美化。一切陳設品，要佈置得整齊妥貼，充分表現出幽雅靜穆的氣象。每日必須勤加洒掃，惟洒掃之時，不要使塵埃飛散在空氣中，最好是用濕布擦拭，或用消毒藥水洒之，使微菌絕滅。微菌常寄生於塵埃中，一經飛入人類的呼吸器官內，就有傳染疾病的危險。此外要使鼠類及蚊、蠅、蚤虱、臭蟲等不易潛藏；把牆壁的積塵，陰溝的積水，要排除淨盡；廚房廁所，要常常用水沖洗，撒布石炭酸或石灰。照這樣注意實行，家中人得益不淺！

第四 衣服的研究

一 衣服的功用

吾人沒有能直接抵禦風寒的軀體；而爲保持體溫，防禦感冒起見，便有衣服的需要。衣服的效用，就在調節身體內與空氣中的熱；也可說就是造成適合於身體氣候的