

路麗明 編

民國時期醫藥衛生文獻集成
23

 上海科學技術文獻出版社

路麗明 編

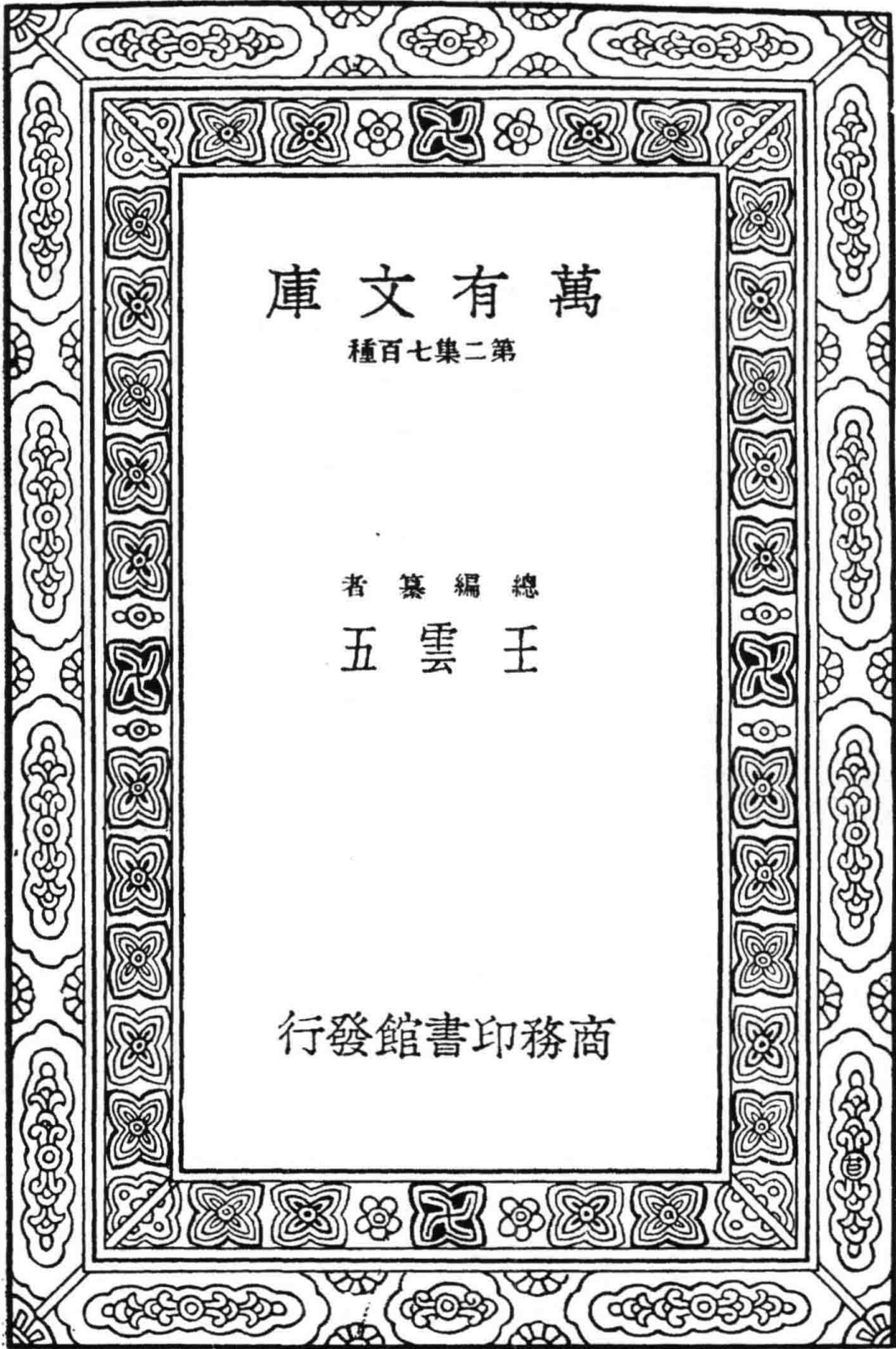
民國時期醫藥衛生文獻集成

第二十三冊

上海科學技術文獻出版社

第二十三册目錄

- 衛生和衣住清潔 (日) 暉峻義等著，楊祖詒譯 商務印書館民國二十六年(一九三七)
鉛印本 一
- 湖南省會健康教育委員會報告書 湖南省會健康教育委員會編 湖南省會健康教育委員會民國二十三年(一九三四)鉛印本 一〇九
- 定縣社會改造事業中之保健制度 中華平民教育促進會編 中華平民教育促進會民國二十三年(一九三四)鉛印本 二三七
- 民族健康論 葉維法著 獨立出版社民國三十七年(一九四八)鉛印本 二七三
- 衣服與健康 薛德煒著 新亞書店民國二十二年(一九三三)鉛印本 四四三



萬有文庫

第二集七百種

總編纂者

王雲五

商務印書館發行

衛生和衣住清潔

暉峻義等著

楊祖詒譯

自然科學小學叢書

目錄

第一章 衣服之衛生……………一

第一節 體溫調節與衣服……………一

第二節 衣服之通氣性……………四

第三節 衣服之吸水性……………六

第四節 衣服種類及適當之衣料……………九

第五節 中服與西服保溫力之比較……………一一

第六節 衣服之顏色及樣式……………一二

第七節 帽子圍巾及靴鞋……………一四

第二章 房屋之衛生……………一八

目錄

一

第一節	房屋與健康	一八
第二節	房屋與地基	一九
第三節	房屋之建築方法	二〇
第四節	房屋之大小疎密	二一
第五節	大都市之小住宅	二二
第六節	屋頂樓板及地板牆壁	二四
第七節	室內之溫度	二六
第三章	暖室衛生及暖室裝置	二七
第一節	暖室之熱源	二七
第二節	室之種類與溫度	二八
第三節	暖室設置之要旨	二九

第四節	暖室法之種類·····	三〇
第四章	換氣之衛生·····	三五
第一節	室內空氣之污染與二氧化碳·····	三五
第二節	空氣之污染與臭氣·····	三六
第三節	鬱熱之害·····	三七
第四節	換氣之要諦·····	三七
第五節	換氣量·····	三八
第六節	換氣回數·····	四一
第七節	自然換氣·····	四二
第八節	人工換氣法·····	四三
第五章	照明與衛生·····	四五

第一節	光線對於眼之影響	四五
第二節	照明與光線顏色	四七
第三節	光之測定	四九
第四節	人工照明法	五一
第五節	室內之照明	五三
第六節	街路之照明	五八
第七節	光源之衛生學的評價	六〇
第八節	各種光源之光度及其使用費用	六三
第九節	自然照明	六四
第六章	污物之除去清淨	六九
第一節	污物與其量	六九

第二節	污物之害·····	七〇
第三節	屎尿中之微生物及寄生蟲·····	七二
第四節	便所之清潔·····	七七
第五節	下水之處置·····	七九
第六節	塵芥之處置·····	八二
第七章	沐浴與衛生·····	八五
第一節	沐浴與皮膚之保健·····	八五
第二節	浴之種類·····	八七
第三節	海水浴及河川浴·····	九二
第四節	水泳與體育·····	九三

衛生和衣住清潔

第一章 衣服之衛生

第一節 體溫調節與衣服

吾人藉血管中流通血液之多少，及汗之分泌作用等，調節吾人體溫 (Body temperature) 之高低。然依此種調節，得適應外界變化，而保持吾人體溫者，實又僅限於極小溫度 (Temperature) 之範圍內耳。人體不若獸類之滿身有密毛，遂有以傳導 (Conduction) 不良之衣服，為防備寒冷與濕氣之必要。故衣服一物，實人類為適應氣候變化，與生存於寒冷地方之所不可少者也。

皮膚因傳導，放射 (Radiation) 與蒸發 (出汗) (Vaporization) 之作用，放出體內之熱於體外，而此種體溫之損失，又因周圍溫度之變化，其差異甚大。即係藉衣服之效用，以保持體溫是也。

以着適當之衣服，不僅得防體溫之過於放散，而因此並可節約營養，與調節呼吸，及循環作用等之浪費。

茲就體溫之調節，更爲進一層之說明如左。

吾人固因周圍狀況之不同，致體溫之發生與放散，常有甚大之差異，然而仍得保持一定之體溫者，實由於吾人身體能自營所謂自主的調節作用（Self-accommodation），而藉以順應一切外界變化故也。

在二十度以下之寒冷環境中，體內之熱，發生反高，而體溫因以保持，同時熱之放散，亦無甚變化。蓋周圍之低溫，驟使皮膚之神經感受刺激，於是體內之燃燒作用，反由此促進故也。換言之，周圍溫度由二十度以下，愈低則體內之燃燒作用愈盛。茲據實驗結果，凡周圍溫度低下一度，則由此燃燒結果，其二氧化碳（Carbon dioxide）之排泄，與熱之發生，即增加百分之二十。此種在二十度以下之低溫時之調節，名之曰體溫的化學調節（Chemical accommodation of bodily temperature）。此外如身體運動增加之時，或因溫度再低，而引起無意識的運動，即發生戰慄之時，

亦將增進體溫之發生。吾人又居寒冷環境中，在本能上常變更吾人食物之嗜好，而攝取能發生多量熱度之食物。從而身體在勞働時，則多攝取脂肪 (Fat)，靜居時，則多攝取蛋白質 (Protein)，亦職是故。

居寒冷環境中，熱之放散，為一種神經的刺激之作用，促進皮膚血管之收縮。此時血液減少，皮膚蒼白乾燥，從而因放射 (Radiation)，傳導 (Conduction)，對流 (Convection) 而起之體溫放散程度，亦極端減少，其放散之表面，且自成狹小。然而如前所述，此種作用，較由於體溫發生增加時之調節，實屬微少。

然在溫暖環境中，化學的體溫調節較少，而所謂理學的體溫調節 (Physical accommodation of bodily temperature) 則較多。避免運動，或減食富於脂肪，或蛋白質之食物，雖可限制熱之發生，然在溫暖環境中，此則非其主要的調節作用。此時調節之主因，在熱之放散，血液先增多，皮膚帶潤而現紅色，其因傳導對流放射而起之體溫放散增高，從人體表面蒸發之水蒸氣所放散之體溫亦增加。