

衛生廣播

講演集

方石 冊署 簽

衛生廣播講演集目錄

第一編 一般衛生常識

一，	公共衛生的意義與其工作	一——六
二，	什麼是公共衛生	六——二一
三，	中國預防醫學史	一一——一七
四，	百斯篤氏的生平 (Pasteur, Louis)	一七——二三
五，	孫總理是什麼病死的	二三——二七
六，	衛生運動大會的意義	二八——三三
七，	中國為什麼需要健康	三三——三六
八，	中國人民需要健康	三七——四二
九，	幾種有碍健康的風俗	四二——四六
十，	人人應養成健康習慣	四七——五一
十一，	我國公共場所的衛生習慣	五一——五六

目 錄

十二， 個體清潔和公共清潔

十三， 麻醉藥的害處

十四， 成藥的害處

十五， 防備毒瓦斯

十六， 家犬爲什麼要登記

第二編 疾病預防

十七， 病是怎樣來的

十八， 疾病是怎麼一回事

十九， 怎樣纔能不生病

二十， 病了怎樣辦

二十一， 過年節與疾病

二十二， 傳染病的預防與隔離

二十三， 爲什麼要打白喉和猩紅熱預防針

二十四， 預防白喉

五六——六〇

六一——六五

六五——六九

六九——七五

七五——八〇

八一

八一——八五

八六——八九

八九——九四

九四——九七

九七——一〇〇

一〇一——一〇八

一〇九——一一三

一二三——一二八

二十五，	猩紅熱
二十六，	預防注射
二十七，	種痘究竟是怎麼一回事
二十八，	種牛痘防天花
二十九，	勸大家種牛痘
三十，	砂眼傳染和預防
三十一，	癆病的預防
三十二，	結核病是傳染的
三十三，	防癆工作應從家庭做起
三十四，	花柳病
三十五，	瘋狗病
三十六，	傷風
三十七，	夏令最易傳染的幾種胃腸病
三十八，	怎樣可以不得痢疾

目 錄

一一八——一二四
一二五——一二九
一二九——一三三
一三三——一三八
一三八——一四一
一四二——一四五
一四五——一四九
一四九——一五四
一五四——一六〇
一六〇——一六五
一六五——一七〇
一七〇——一七四
一七四——一七九
一七九——一八四

三

第二編 婦嬰衛生

三十九， 孕婦應有的衛生常識

四十， 產婦衛生

四十一， 產婦保健的常識

四十二， 爲什麼產前產後要檢查

四十三， 護士職業

四十四， 一般人對於優生學應有的常識

四十五， 健康爲婚姻重要的基礎

四十六， 節制生育與婦嬰健康的關係

第四編 兒童衛生

四十七， 兒童心理衛生之養成問題

四十八， 兒童心理和生理衛生重要

四十九， 兒童心理衛生

五十， 兒童性的教育問題

一八五

一八五——一九一

一九一——一九六

一九七——二〇〇

二〇一——二〇五

二〇五——二〇九

二〇九——二一四

二一四——二一九

二一九——二二四

二二五

二二五——二二九

二二九——二三四

二三四——二三九

二三九——二四二

五十一， 怎樣管理小孩

五十二， 兒童健康上的保障

五十三， 兒童年兒童保健工作改進的意見

五十四， 家長對於學齡兒童健康應有的責任

第五編 飲食衛生

五十五， 飲食與健康

五十六， 飲食應注意營養

五十七， 嬰兒哺乳的問題

五十八， 嬰兒的飲食研究

五十九， 兒童營養問題

六十， 一般兒童的營養

六十一， 豆漿的營養的價值

第六編 牙齒衛生

六十二， 牙齒的清潔

六十三， 齲齒(虫吃牙)的原因

六十四， 用牙刷應有的幾種認識

第七編 家庭衛生

二四二——二四八

二四八——二五二

二五二——二五九

二五九——二六二

二六二

二六三——二六七

二六七——二七一

二七一——二七九

二七九——二八六

二八六——二九四

二九四——三〇七

三〇七——三一三

三一三

三一三——三一八

三一八——三二七

三二七——三三〇

三三一

六十五， 公共衛生護士家庭訪視的意義

六十六， 家庭公共衛生護士工作

六十七， 談談美國家庭生活

六十八， 家庭費用支配與健康的關係

第八編 環境衛生

六十九， 新鮮空氣與健康

七十， 日光與健康

七十一， 食物管理的方法

七十二， 水井為什麼要消毒

七十三， 水結凍為什麼要化驗

七十四， 蒼蠅與疾病

七十五， 急早防止蒼蠅的滋生

七十六， 虱子對於人的害處

七十七， 煤氣的預防

七十八， 不要隨地吐痰

七十九， 取締隨地便溺

八十， 隨地傾倒穢土穢水的害處

三三一——三三七

三三七——三四二

三四二——三四六

三四六——三五二

二五三

三五三——三五八

三五八——三六三

三六三——三七〇

三七〇——三七二

三七二——三七八

三七八——三八三

三八三——三八七

三八七——三九三

三九三——三九八

三九八——四〇二

四〇二——四〇六

四〇六——四一〇

第一編 一般衛生常識

一·公共衛生的意義與其工作

吳朝仁

公共衛生在我國是一種新的事業，所以有許多人對於牠的意義，目標及工作範圍尚不十分明瞭。有人以為公共衛生是一種慈善事業，有的以為牠不過是掃除穢土及潔淨街道等普通工作；甚至有人以為牠是一般學無專長的大夫護士們吃飯的一個招牌。我今天來試答「公共衛生是什麼？」「公共衛生做些什麼工作？」這兩個問題。或者因此諸位可以看出，公共衛生對於國家的命運，和民衆的整個健康有什麼使命。

公共衛生到底是什麼呢？我們若能替牠下個具體的定義，那我們可以說：公共衛生是藉有組織的政治及社會的力量，運用各種科學及醫學的知識與方法來增進民衆健康，減低死亡，延長人民壽命，預防及治療疾病的公共事業。因這個事業的推進不但人民患病時可以得着治療的機會，在其無病時也可有預防的保障。不但個人的健康可得保守與增進，就是整個社會的環境也合乎健康的條件。

因為公共衛生不僅利用醫學的方法，而且與其他科學如工程學，社會學，心理學，教育學種種的

學術都有關連，所以要稱牠爲一種學術，或實用科學，也是很合理的。

公共衛生是要靠政治及社會的力量，牠的對象以全體民衆的利益爲依歸。所以公共衛生事業，無疑的應爲國家行政的一部，與其他事業建設是一樣的重要。站在國家立場上說，衛生事業也不能與其他行政分開的。國民的健康誰也承認是民族復興的主要條件。政府既負起復興民族的責任，那末對於人民健康的設施，當然是應顧及的。「病夫」的民族，是不會復興的。

公共衛生既是國家事業之一，既是國家對於整調民族健康所負的責任，牠的實施自然是有地方性的，牠的方式自然應合於民族的特殊文化與情緒的。英國美國日本或任何國的衛生建設方法及精神可供我們借鏡，但是不能全盤的適用於我國。我們公共衛生事業的結構與方式，是看我們的需要與實際的情形而定。但是同時我們不要忘記公共衛生不只是一種職業也是一種學術，一種實用科學。學術是世界的，許多健康與疾病的問題也是世界的。因此公共衛生是有國際性的。在努力民族復興，新國家建設之興奮中，我們須要擔心，不可讓狹義的國家主義或藉「保存國粹」的招牌開倒車的來擾亂公共衛生發展的路程。我們的眼光要遠大，我們的計畫要實際。

以上所說的可以概括答復我們的第一問題。在解答第二問題之先，可以簡單的討論推進公共衛生事業的三個基本條件：

一、應有系統的組織。目標須要看清，計劃也要完善與普遍。衛生事業，不應限於各都市，應遍及各省各縣各村鎮，我們的事業應真實的深入民間，這種的組織也應使中央與各省縣有健全的聯絡與統制，致可收事半功倍之效。

二、須有獨立的預算。若使我們認為衛生事業是國家行政之一，在國家預算內應有一項衛生事業費是合乎情理的。不過現在我們國家正是百事待舉經濟落後的時候，斷不能拿很多的錢來辦理衛生。惟是我們最少的希望，中央與各省市及各縣政府都肯把一部的經常費，比喻說百分之五至百分之十，當作公共衛生事業費。

三、人才的訓練。有組織，有財政，若無適當人材是無補於事的。公共衛生之進展不僅靠幾個專門幹部的人才，是賴全國獻身於濟事的人員——醫師，護士，助產士，藥師等——有公共衛生先覺的人們。所以我們不僅要訓練一般直接服務衛生機關的人才，更須想如何把全國的醫學生，藥劑生，護士，護生等，都公共衛生化，致令他們畢業應世的時候，在他的職業上，都可作公共衛生的主力軍或義勇軍。

現在我們可把公共衛生的工作極簡單的說一說。至於各部工作的繁簡及其比較的重要，是看地方情形與需要而定。比喻工廠衛生在現在的北平是不重要，而在上海是極重要的。這個我想誰都承認的

。但是公共衛生有幾種基本的工作。

一、生命統計：這種工作，包括人口，出生及死亡的調查，有的地方，也是把婚姻登記列入。這種的統計是衛生組織上最基本的工作，我們須要知道，人口的多少，男女性的分析，出生率及死亡率的高低，死亡原因如何，各種疾病的多少，然後我們就知道公共衛生工作從何着手。否則恐怕所作的事不適用於實際的需要。我們藉有此種的統計，來判定一年的工作優劣，來策勵工作人員的前進。

二、傳染病預防與管理：傳染病管理在我國無論那個地方仍是很嚴重的問題。每年因此類病而死亡的數目，實可驚人。每年各地不是有這個傳染病流行，就是另有一個流行病。並且多半的流行病是能預防的。因此傳染病的發見，隔離，管理，治療及預防等工作，是現在我國公共衛生最重要的一種工作。不只預防國內的流行病，還要防止國外的傳染病傳進我們的國裏。不只流行時設法撲滅，更需要未流行時設法預防。

三、普通疾病的護理：在我國現時經濟情況之下，要想各個人民能享受新醫學診治的利益，公共衛生的機關，就不能不注意醫藥救濟的事項。在北平每年死的人在病時受到新醫治療的僅佔百分之三十，受舊醫治療的倒有百分之四十三，未受診治的佔百分之廿七，若將在內地得病不能請大夫或根本就沒有大夫可請的，算在一起，恐怕尚不止此數。我們要想補救此項缺陷，非賴有組織的治療機關不

可。私醫制是無濟於事的，有人批評我們公共衛生機關太注重治療工作，說這話的人恐怕不知道我們的需要，我看現在治療工作不是作的太多，乃是做的不好。在這一方面公共衛生機關是應該努力的。

四、保健工作：要使每個人得到健康，應從各方面進行，就人生的各個年齡着手，可分爲婦嬰，兒童，學校，工廠等特種衛生的組織。這樣可使每個人從胚胎，新生兒，幼童，學生以至於成人都可得到科學醫學的貢獻，在發育的各時期中，都有特殊的保障。現在各國正在施行各種的社會保險，如疾病保險，殘廢保險，失業保險等，對於健康均有極大的關係。像這種工作，辦理公共衛生的人，也要顧及。

五、環境衛生：誰都承認不良的環境，影響於健康至大。許多種疾病是由於不潔的環境傳染的。給水的管理，糞土的排除，飲食料的衛生，居住的衛生，娛樂場所的管理等等，都是衛生家所關心的問題。

六、衛生教育：衛生事業有的須藉政府的力量，才能推進。但是多半是靠民衆衛生知識的了解。因此：怎樣使一般人民明瞭各種衛生設施的重要，是衛生家仍要努力的一種工作。怎樣使人人都有良善的個人衛生習慣，都有公衆衛生的感覺，都有正當性的知識，都有預防及護理疾病的普通常識等問題，這是衛生教育最重要的目標，也是公共衛生最重要工作之一。

七、醫藥的事業管理：醫藥界在推進衛生事業路程中，所估的地位，是很重要，這是大家公認的。然而不道德的營業害人，及庸醫殺人也是常見的事實。政府應如何管理及取締，以免人民受異外的損害，這也是公共衛生機關的職責。

八、衛生事業的研究：文化是進步的，學術也是無止境的，要想公共衛生佔人類進步史上的一頁，我們就要跟着時代而前進，並且非具有研究的精神不可。有研究纔自知不足，纔能發見更新的，更有效的，更實用的方法。只有研究，衛生事業，纔可為實用科學，纔算是一種學術，纔算是時代的一種職業。

以上所說的各節，就是公共衛生的意義與其最要的工作，希望大家努力注意與提倡，以樹立我國衛生事業的基礎，使我國公共衛生行政，將來可以與他國並駕齊驅，這不僅是個人健康得有保障，也是國家地位上莫大的榮譽，不致於再被他人笑我們為「東亞病夫」，這是今天我所說的最重大的目的！也是公共衛生前途最大的目標！

二· 什麼是公共衛生

馬家驥

甲：這幾天的報紙上，常看見北平衛生局的消息，說是方局長辭職了，謝局長就職了。說起衛生局來

，我真不知道他們幹些什麼事情。據我看起來也無非多添了幾個清道夫，多買了幾輛汽車，把道兒多掃掃，把堆如山高的穢土多運除了一點罷了。

乙：就這兩件事辦完全了，我們也覺着方便的多了。我對於公共衛生亦不見得十分的了解，因為這究竟是個新玩意兒，您我都是外行。

甲：我剛才就說過公共衛生既是清道運穢土，這玩意兒也新不了那兒去，也用不着什麼專門人才去辦哪。

乙：我剛才也說，您我是外行，可是照您這麼一說，您可比我更外行啦！

甲：咱們也差不了多少，不過是百步與五十步的分別罷了！

乙：可是百步究竟好一點。老兄剛才所說的清道，運穢土，他們叫作環境衛生，這不過是公共衛生的一部份，也許是眼睛容易看得見的一部份。

甲：哦！敢情環境也講究衛生啊！

乙：那麼老兄所說的衛生是什麼意思呢？

甲：衛生就是早晨起來洗洗臉，刷刷牙，飯前洗洗手，一星期洗兩個澡，一天睡八個鐘點，那就長生不老了。

乙：您說的這是個人衛生，您就是再加上吃素，靜默養身，誰也管不着。環境衛生，據我所知道，是有改造環境的意思。

甲：俗語說：「環境造英雄」，難道說環境改造了，英雄也就多了嗎？

乙：話雖然不是那麼說，可是沒有良好的環境那能有健全的人民呢？譬如北平路上那些飲水井，老兄您知道那水裏邊有多少髒東西呢？

甲：咳！眼不見為淨。

乙：可是要有健全的人民非講求公共衛生不可的！我們都聽說過預防醫學，是預防疾病，使牠們不與我們為敵，這是積極的辦法。可是得了病以後呢，又不能不找大夫就得花幾塊錢，所以治療醫學是消極的。公共衛生是應當包括兩點，這是顯而易見的，也用不着他們專家來給我們這些外行來解釋。

甲：那麼我們這兩千多年的醫學，整個是消極的醫學了。

乙：老兄，您現在才說了句正經的話！

甲：我就不信預防醫學就可以預防人類的疾病。

乙：我當然也不敢說預防醫學是可以預防一切的疾病。我記得前幾天有位內行的朋友跟我說，在中國

每一千個人每年要死去三十個人，其他歐美各國每一千個人才死去十五個人，還有比十五個人更少的呢。這樣看起來雖然不是一個驚天動地的數目，可是我們四萬萬同胞裏每年就得冤枉死去六百萬人，等於我們全國軍隊的三倍。

甲：死就死了，還有什麼冤枉死呢？

乙：有人跟我說，這每年六百萬死的人至少有四五百萬是可以不死的。因為他們死的原因都是肺癆，天花，傷寒，痢疾，白喉，猩紅熱，還有其他我記不清的病名。這些疾病，您我不是不知道，都是可以很容易避免的，那麼這四五百萬人可以說都是不該死而死的。那不是冤枉的死了嗎？每年冤枉死去了四五百萬人豈是一件小事，應當是值得政府注意的一件極大的事情。

甲：譬如你說的這個數是對的，可是每年死去六百萬，中國的人，也不見得怎樣的減少啊！人民的生命斷送在水災，旱災，兵災，匪災上邊也是不計其數，可是人口也不見減少到那兒去啊！

乙：您把這個問題說得越說越大了。不過簡單的說起來，人口所以不見得減少的太低，也許是因為中國人生產出來的很多，可是要是詳細的一個人一個人數起來，也許人口的減少就容易看出來了。

甲：那麼生出來的多死去亦多，與生出來的少死去亦少，結果不是一樣嗎？

乙：果然，從數目看起來也許是一樣的，不過生出來多，父母多一番撫養，多一番經濟的擔負，死去

了以後，多一番經濟與人才的損失。所以生出來多，死去亦多，生出來少，死去亦少，這兩件事是不一樣的。而最大的分別是經濟的問題。我們現在正是民不聊生，經濟破產的時候，我們那能再多這一番經濟的擔負呢？

甲：這是老兄經濟家的長篇大論了。

乙：所以說公共衛生確有牠的經濟的基礎，尤其是現在國家建設的時候，我相信公共衛生的確有牠的地位。

甲：您剛才說的那些病，是不是都可以預防嗎？

乙：我相信肺癆病，傷寒，痢疾，天花，白喉，都是可以預防的。我也不能很詳細的跟您說，要不然我也可以當大夫了。譬如在夏天秋天我們喝的水都是煮開了的。我們吃的東西都作熟了，那麼傷寒跟痢疾一定可以減少了很多很多，這個辦法是很簡單的，隨便誰都可以做的到的。天花呢？種痘是最好的辦法，是最保險的。前幾天我看見一個朋友的小孩子得了天花，病得很厲害，我看了真難過極了。就是病好了，他臉上的麻子是永遠去不掉的。我那位朋友亦是個明白人，不是不知道小孩子種了痘就不會生天花的，可是為什麼不早種呢？他說要等到明年春天再種，那小孩子豈不是因為父母的迷信而白白的受了冤枉了嗎？

甲：我也聽說過種痘非得在春天種不可，不知道春天究竟有沒有什麼好處？

乙：咳！這都是迷信的事。春夏秋冬還不都是一樣的嗎。因為天花這種傳染病，什麼時候都可以流行的，所以種痘，不是非等到春天不可。

甲：白喉恐怕不很容易預防吧！

乙：聽說白喉預防也很是可靠的，從前要打三針，現在打一針就可以了。打完了一針就可以不生白喉，我覺着是很值得的事，比從前沒有這些預防的好法子，我們是福氣的多了。

甲：現在我倒相信，科學進步，對於我們老百姓倒是福氣了。我們每年冤枉死去六百萬人，決不能當他貓狗那樣死去，我倒不知道公共衛生還有那麼些玩意兒來救人的命啊！

乙：我們倆外行也就知道這麼一點，外行說了半天外行的話，還得請內行人多多的原諒！

三·中國預防醫學史

馬家驥

今天晚上演講的題目是『中國預防醫學史』。我們為什麼今天晚上要講中國的預防醫學史，而不講中國整個的醫學史？一來在無線電演講的時間是有限的，不能用很多的圖表來解說這些陰陽五行的學說。二來我們認為去保障人民的健康，預防是比治療還要重要。這並不是因為歐美的國家現在都是注

意預防醫學，我們中國也必須隨着潮流來學學時髦，就好像人家的女子都是剪髮穿着高跟鞋，我們也必須剪髮穿着高跟鞋，要不然就不算時髦了。我們第一得要看中國是否有這種需要。我們每星期四晚上在這兒演講的各種題目，如種牛痘，打預防針，產前與產後的檢查，嬰兒的營養等等的題目，都是現今預防醫學裏邊幾個重要的問題。我們屢次說過中國每年冤枉死的人至少有六百萬，這六百萬人裏一大部分是預防醫學可以挽救的。這是我們今天晚上講中國預防醫學史的第二個意思。第三，我們知道現代醫學所以能夠達到這個地步，完全是因為科學的發達，這科學發達的貢獻多一半或者純粹是由西洋來的；（雖然我們現在講究「國粹」這兩個字，可是這一點我們是不能不承認的）。但是我們也希望研究中國對於預防醫學有沒有什麼貢獻，這是今天晚上演講的最大的一個意思。最後我們再来看看近來四五十年內中國的預防醫學是站在什麼地步。

因為題目的限制，我們不必把中國醫學的祖宗神農提出來，同時我們也不必討論漢朝張仲景所作的傷寒論。我們祇要隨便翻翻四書五經，或者是中古的文學，就可以知道，最古的時代一般聖賢已經知道衛生的重要。譬如呂氏春秋（盡數篇）裏說：「凡養生莫若知本，知本則疾無由至矣」，意思是要養生最要緊的是要知道養生的根本，知道了養生的根本，病就沒有法子可以來了。淮南子也曾經說過，好的醫師祇注意保護人民的健康，使他們不致於生病。現代的預防醫學所講的不也是這個話嗎？周公

與莊子對於養生之道亦有很深刻的認識，我們今天晚上不能討論的過於詳細。總而言之，我們可以說是古人對於預防醫學，對於衛生已經有了相當的認識，至於他們怎麼去實行我們暫時不提。

現在我們講到預防醫學必須講到去實行預防醫學的組織，因為預防醫學的對象，是大衆而不限制於個人，所以對於大衆去實行的事情必須有個健全的組織，這種健全的組織要牠有力量必須得要政府去辦。現在所有的衛生行政機關就是屬於這種性質的組織。我們翻翻周朝的歷史就知道遠在差不多三千年以前，已經有了太醫院合醫官的組織。歐洲有醫官以來的歷史，也不過是一二百年，比較我們周朝是晚得多的多。中國歷代都是有這種同樣的組織。同時在周朝也有類似現在醫院的組織，這種醫院有的是爲豐腫的病人，有的是爲跛子癱子瘋子等等的病人。再說，那時候管理大夫非常的嚴厲，定的標準也是很高。大夫所拿的薪水的多少完全看他治病的成績如何，（因爲大夫是分幾等幾等，這分法是每年照他的成績而定規的。譬如說，一個大夫治十個病人而沒有一個死的，這大夫是個上等的大夫，所謂十全爲上。要是十個裏面死去了一個病人，那大夫就是次一等了。一直到十個病人死去了四個那大夫就是最末等了。所謂十失四爲下）。當然我們講到太醫院跟着醫官的組織，我們要記着他們所作的工作與現在衛生行政機關，像衛生署，所作的工作是不同的。那時候的醫學知識當然是有局限的，那時候就是有預防醫學也不是像我們現在所有的預防醫學。不過我們不能不承認這種組織的思想

是很前進的。

我們現在離開這種太醫院與醫官的組織，再來看看中國從前傳染病的情形是怎麼樣。當然我們現在所知道的傷寒病，霍亂，痢疾，天花在上古以來都是很多的，因為各種傳染病而死亡也一定非常的多。現在我們不必把所有的傳染病都一個一個來討論，我們就拿天花來說吧，中國的醫學對於預防傳染病恐怕沒有什麼很大的貢獻，可是對於天花在宋朝的時候已經開始種痘了。據說在宋朝，雖現今有九百多年的工夫，宋仁宗的丞相王旦，有幾個兒子得了天花。王丞相聽說在四川峨嵋山有個神人會種痘來預防天花，就派人去請那位神人來。種了痘以後七天就發熱，十二天以後那些痘瘡都沒了，王丞相的兒子亦因此就好了。後來這種種痘的方法就很盛行於世了。這是九百多年以前的事。英國吉納氏發明牛痘的接種還不到一百五十年呢。中國種痘的方法有四種：第一種是用水苗，就是把得天花病人身上所結的漿取下來放在人的鼻子裏去預防天花。第二種是旱苗，就是把剛才所說的漿磨成粉吹到人的鼻子裏去。第三種是痘衣，就是把生天花小孩子的衣裳穿在一個好小孩子的身上，來代表種痘。第四種是用一個白水牛身上的蝨子來作成藥丸，吃了這種藥丸以後可以預防天花。這四種都是我們中國古時候所用的種痘方法。一面我們要知道甲人身上的豆漿來預防天花是很危險的，不比用牛痘的痘漿來得安全，可是一方面我們必須要注意中國是全世界第一個國家去實行預防一種傳染病，在宋朝的時

候，恐怕歐洲各國還從來沒有想到傳染病是可以預防的。雖然現在所用的方法比從前是好的多，不過去實行預防傳染病中國是第一了。同時，用牛身上的蟲子去預防天花，這個思想就很接近英國吉納氏所發明牛痘的思想。像中國其他的發明如鎗藥，指南針等一樣，可惜不能利用科學的方法去精益求精，使這種原有的發明變成一個十全十美的東西。

以上所說的是中國歷代預防醫學的一個大概的情形。古時候一般聖賢已經對於衛生有了相當的認識，歷代也有像現在衛生行政機關的組織，雖然他們的工作是不一樣的，可是中國對於預防天花是有歷史上特殊的貢獻。

現在我們離開歷代的預防醫學，來看看近來四五十年的預防醫學史。我們先從傳染病來說起。在民國前十七年廣東與香港有鼠疫流行，這種鼠疫是由蚤子傳染來的瘟疫，死的人非常的多，所以中國歷史上第一次亦設立一個海港檢疫處，頒布了好些個關於防疫的條例，爲的是不讓鼠疫或者是旁的流行性傳染病同着外來的船舶進到中國來。後來旁的地方如牛莊合唐山也發生同樣的鼠疫，所以到現在中國沿海各口子都有檢疫處了，不過預防傳染病規模最大的組織是在民國前一年與民國元年東三省發生一次很利害的鼠疫以後才成立的東三省防疫處，那時候主管預防事務的人就是現在全國海港檢疫處處長中國公共衛生老前輩伍連德先生。民國七年山西省亦鬧鼠疫死亡的有一萬六千多人，此後就成立

現在北平天壇裏邊的中心防疫處。中心防疫處最大的工作是製造疫苗，預防其他各種傳染病的藥品還有治療各種傳染病的血清。現在南京的中心防疫處是個總機關，在西北還有一個分處專做關於獸類傳染病的血清與疫苗。國民政府成立以後，在民國十八年全國經濟委員會成立了一個中央衛生設施實驗處在南京，他們對於預防傳染病也有很大的貢獻。以上所說的是近四五十年中國對於預防傳染病的一個很簡單的歷史。

現在我們再看看對於實行預防醫學的組織。最早的組織是在袁世凱做直隸提督的時候所成立的衛生機關。其次就是民國九年在廣東所成立的市政府衛生局。在歷史上說起來，能代表一個整個衛生行政機關，最早的是在民國十四年北平協和醫院與北平市政府所協立的第一衛生區事務所。中國公共衛生與預防醫學最大的發展是民國十七年在首都所成立的衛生部，後來改為衛生署。所以我說這是中國衛生最大的發展是因為沒有一個中央行政機關是不能把預防醫學推行到全國去的。

現在中國各大城市如廣東上海南京北平天津等都有衛生行政機關，就是在各鄉村很多地方亦有相當的組織。以上所說的是關於推行預防醫學組織的一個很簡單的歷史。

預防醫學除去預防疾病之外還有一個重要的部份，這就是關於產婦與嬰兒的保護。保護嬰兒最初的組織是民國十三年在廣東教會所成立的嬰兒福利診所。民國十七年在北平所成立的第一助產學校是

爲解決保護產婦與嬰兒第一步最大的發展。那個學校的校長就是婦嬰衛生老前輩楊崇瑞女士。現在江西南京各處都有新式的助產學校，上海各大城市也有嬰兒福利會的組織。此外還有對於學校兒童的保護如學校衛生也是預防醫學裏面一部重要工作。

把以上所說的總起來再看一看，我們知道中國歷代對於預防醫學至少有一種思想上的貢獻，對於預防傳染病有種痘的貢獻，最近四五十年來對於預防傳染病，對於推行預防醫學的行政機關，對於保護產婦嬰兒都有非常可觀的發展，可是整個預防醫學的問題還是沒有解決的，對於整個推行到民間去的預防醫學還有很多沒有做到的，對於有的傳染病還是沒有減少很多的，應當可以消滅的傳染病還沒有沒有消滅的；總而言之，過去的成績是很可觀，將來的問題還是很大，這責任並不完全是醫界人員的事情，而是整個國家的責任。

四·百斯篤氏的生平

馬家驥

今天晚上借這機會給諸位介紹一位全世界聞名，於人類有最大貢獻的法國科學家百斯篤先生。

一百十幾年以前，在法國一個小城市裏，一位鞞皮的皮匠得了一個兒子叫作路易百斯篤。百斯篤在小的時候完全是個白面書生，平時並沒有什麼特長，不過家庭裏的快樂是他小的時候最可紀念的事

情。當他九歲的時候，他親眼看見一件最可怕的事，有一天一個瘋狼跑到他們的村子裏去，見了人或禽獸就拚命的咬，因此死了不少的人。在百斯篤父親的韃皮廠旁邊有一個鐵匠，那一天小百斯篤親眼看見一個被那瘋狼咬壞了的小孩站在鐵匠舖子裏，讓那鐵匠用燒紅的鐵把傷口給封住。那小孩子喊叫的聲音，咬着牙，閉着眼的去忍痛，一定給小百斯篤一個很可慘而很深刻的印象。諸位要知道在法國那個時候，那個醫生對於瘋狗病或者是瘋狼病都是一點辦法也沒有，所有的治療就是讓鐵匠拿燒紅了的鐵把傷口封住。這種治療的方法跟受刑法是有什麼分別？

百斯篤在大學的時候最喜歡念化學，一般醫學界的人都叫他是一個化學家。他在廿二歲的時候就開始研究化學的問題，其中最重要的是關於酒石的結晶組織。這個問題以前的化學家與物理學家都研究過，可是都不能夠研究出一個所以然來。他在化學雖然有很大的貢獻，可是因為他要很徹底的研究他的問題，他必須要研究旁的問題，這種旁的問題就把他漸漸的引誘到生物學裏邊去了。在生物學他第一個大貢獻是關於酒精發酵的原因。百斯篤利用顯微鏡與培養的方法，證明酒精發酵的原因是酒裏邊含着有一種酵母菌，這種酵母菌是一種植物，與我們普通所知道的菌體，如同白喉的桿菌，猩紅熱的連球菌，雖然是同種而不同類的。百斯篤這個發明非但是一個科學的貢獻，同是挽救了法國一個最重要的工業，因為利用高熱殺菌的方法，可以把酵母菌殺死，那酒就不會再發酵了。我們現在喝的牛奶

都應當經過這種高熱殺菌法，這種方法就是百斯篤首先發明的。

在百斯篤以前二三百年，據一位醫生說：「傳染病的所以傳染一定是有很小的微生物，由病人傳遞給旁人」。用微生物來解說傳染病的傳染與流行性在十六世紀，就有一種推測。在十七世紀顯微鏡發明以後，也有人見過幾種極小的狀態，可是從來沒有人很精確的證明微生物與病的關係。百斯篤發明酒精發酵的原因以後，對於微生物的存在與他們的活動就有進一步的認識，當時他這篇論文發表以後，英國有一個外科專家，叫作立斯德，就開始用消毒方法去殺滅細菌。在十九世紀以前，病人經過任何手術以後，差不多沒有不生膿的，甚至於有很多的醫生都不敢動手術，怕的是出膿以後更麻煩。出膿的原因誰也不知道，一直到百斯篤研究出來微生物的關係以後，立斯德才知道殺滅了細菌才能够免去這種出膿的複雜病。英國的立斯德是現代無毒菌外科的鼻祖，可是百斯篤是現代細菌學的鼻祖。

當百斯篤三十三歲在繼續研究微生物的時候，法國又發生了一件很嚴重的事情。自經歐洲把蠶種由中國運出去以後，法國南部變成一個重要產絲的地方，在那一年蛾蠶死的不計其數，一般依靠絲過活的人民忽然起了一個空前的恐慌，手忙腳亂，誰也不知道如何的應付這種災難。據說非但法國起這種恐慌，就是歐洲其他國家，跟着中國與日本也有同樣的災難。這個是法國整個國家經濟的問題，所以政府聽說百斯篤的大名就派他到南方去調查一個究竟。百斯篤在法國南部一共工作了五年，中間經

過了無數的困難。一般作絲業的廠長起初對百斯篤很有信仰。不過這種工作的困難不是一兩月或是一兩年可以完成的。所以到後來一般人對於百斯篤都冷淡下來了，甚至於有的人責備政府不應當差遣這一個化學家來作生物的工作。可是百斯篤埋頭伏案，慘淡經營，每天早晨比誰起來的都早，拚命的死幹。到了他查出來這種蠶病是因爲一種極微小的寄生蟲，想出方法來撲滅這種受染蠶類，同時保護沒有傳染的蠶，法國的絲業才能保持牠的地位，一般人民不致被這種災難給餓死。

百斯篤到了南部九天以後，就由家裏接着一個電報，說是他父親病的很厲害。百斯篤就想起他母親忽然死的時候，他都不能趕到與母親見最後一面；他又想起他的大女兒死在家裏的時候，他遠在旁的地方又不能趕回去；所以他就趕緊預備一切，坐了第一趟火車回家去了。火車進了站以後，他就看見接他的家人和親戚都臂帶黑紗，等他到家的時候，他父親早就死去了。

他在法國南部五年以後，大功是已經告成，可是不久他就得了腦充血的病，半身不遂，一般醫師都覺着是沒有希望的了。過了好久，他又能够起床繼續他的工作了，可是他的半個身子始終沒有完全恢復，長年在研究室裏一支手不能動，一條腿一蹶一蹶的工作。

二十多年以後，當百斯篤五十多歲的時候，法國又發生了一種流行病。差不多百分之三的牛羊都因爲得了炭疽病而死亡了。炭疽病就是我們普通所謂羊毛疔。在俄國一個村子裏就死去了五萬六千頭

牛，這種損失之大就可想而知了。在百斯篤前幾十年就有人在患炭疽病的牛羊血樣邊發現一種很細很短的狀態，百斯篤非但也發現這種極小的狀態，同時利用化學的知識，可以培養這種細菌，把毒菌注射在牛羊的身上，可以發生同樣的炭疽病。那時候法國的醫界是非常守舊，非但不信任他的試驗，同時根本就反對細菌會使人或獸類生病的可能性。有一次在法國皇學醫學會開會的時候，一位醫師站起來責問百斯篤：「先生，你的醫學博士在什麼地方？你是一個化學家，不是醫學會的會員，你對於醫學是個外行，法國的醫學界決不能讓你這種人毛遂自薦的領導我們！」等到百斯篤發表他非但能證明炭疽病是一種桿菌的作祟，而且他還可以把這種細菌滅毒以後用來預防炭疽病的時候，一般醫界的人反對他更是激烈了。後來有人提議不妨作一個試驗：在五十隻羊的血管裏注射炭疽病的毒菌，一半的羊用百斯篤的方法去預防注射，其他一半完全不注射。百斯篤就接受這個提議，並且還堅決的說：「不注射的二十五個羊一定死亡，受注射的羊一定都活着」。一般反對百斯篤的人都覺得打倒他的機會來了，就是百斯篤親信的人都以為這一次百斯篤太過於冒險了。不久有人報告，有幾個被注射的羊發燒了，全體水腫，有一個羊的腿都不能行動了。頓時謠言四散，百斯篤自己亦有點害怕了，到了晚上有人報告說是有個被注射的羊快要死了。百斯篤的恐慌已經到了極點了，左右的人注意他生平第一次表示一種懷疑自己的慘狀。富於自信力的百斯篤現在連晚上睡覺都睡不着了。到了早晨他就急慌的

去看整個試驗的結果。所有的醫界和獸醫界的人都在羊場裏看熱鬧。等百斯篤坐車來的時候，一羣人都擁擠上去恭賀他，因為沒有注射的羊都屍體遍地，被注射的羊都很快活的在那兒吃草。可是百斯篤並沒有聽見這種恭維他的呼聲，他的眼前祇有撲滅人類一切傳染病的幻想。

百斯篤最後的一個重要貢獻是關於狂犬病的研究。狂犬病在歐洲是一個很可怕很普遍的病，隨便誰也不知道什麼時候就會給瘋狗或者瘋狼咬了，因此死的人不計其數。百斯篤利用已經有狂犬病的猴子的脊髓，磨成疫苗先用磨成十四五天的疫苗，因為這是毒性最輕的。然後每天增加烈性，到最後後一針注射是用剛磨成一天的疫苗，這個烈性最大的了。百斯篤拿狗來作試驗，已經有了相當的成功，可是這不敢拿疫苗來注射在人的身上，恐怕那疫苗的危險性太大，正在那兒繼續研究的時候，一天有一位女人很慌張的帶着他九歲的兒子小麥斯德到百斯篤的研究室裏去，要求巴斯德給治療她的兒子，因為他前兩天被一個瘋狗咬破了十四塊地方。百斯篤看見這九歲的孩子，同時回想起他自己九歲的時候看見那鐵匠用火封傷口的情形。從前用的治療與刑法是一樣的，現在百斯篤用一個小針就可以治療了。可是他從來沒有在人的身上打過這種針，設若把病人弄死了是一件犯法的事，因為百斯篤並不是一個醫師。但是看見小麥斯德那樣慘狀，打動他的惻隱之心，他決定用他的勇力去治療。一天一天的過去倒是很容易，可是那疫苗的烈性也是一天一天的增加，一直到最後的幾針，百斯篤差不多不敢打

了。他看見小愛斯德，一天到晚氣喘着，喝水吃東西都是困難極了，那臉上那種驚慌的樣子，百斯篤自己也睡不着覺了。這種精神上的痛苦，他實在受不下去了，第二天就帶着他的女兒到鄉村裏去休息，讓他的助手們看護着小麥斯德，但他無時不在惦記着那小麥斯德恐怕他們打電話來說他已經死了。後來小麥斯德非但完全恢復健康，他跟百斯篤研究室裏的小兔子小狗已經結成很好的小朋友了。幾年以後百斯篤要建築專門治療狂犬病的醫院，各處募捐，募捐冊裏也有小麥斯德的名字。現在我們用來治療狂犬病的疫苗雖然比百斯篤所用的安全的多，但他原則是一樣的，我們現在不必用火來燙傷口，這個大功完全是百斯篤的。

百斯篤一生對於人類所造的幸福，豈是任何人所能比得上的？他那種犧牲自己忍受羣衆攻擊他的精神，他爲科學的前途人類的幸福，那種直前勇往的毅力，非但給我們作一個理想的模範，百斯篤在整個人類的歷史上是一個極大的偉人。

五· 孫總理什麼是自病死的

伍長庚

明天是 總理逝世的紀念日，各地學校機關都停止辦公一日；以資紀念追悼的意思，我們在追悼紀念的時候，大家是不是都想到 總理是因何病而致死的呢？我們年年放假，年年紀念追悼，對於這

一層，似乎大家都應該知道的。總理逝世的日子就是十三年前，明天這個日子，到現在已整整的是第十二個週年了。在總理逝世的那一年，總理將到六十歲，他正在領導一般民衆，作振興國家，復興中華民族的事業，不幸在這個時候，儘被這萬惡的病而殺死，我們追悼的時候，我們要想起這些的事情，我們應該是如何的悲痛。我們爲紀念總理，爲追悼總理，對於總理所得的這一種的病應該怎樣的去防治剷除，這似乎大家都應該研究的一個問題。記得在中央方面爲獎勵研究治療這一種病起見，曾規定有獎金的辦法，到現在已經有四五年了，可是仍然沒有好的結果。這種病究竟是什麼樣的病呢？在醫學上講起來我們叫他爲癌（音嚴）症。癌字的寫法，就是一個「疒」的旁，裏面加上一個品行「品」字，下面再加上一個山水的「山」字。癌症普通就是叫毒瘤子。這種毒瘤子，常生在人的身體外皮的表面，或內部的器官上。癌病是一種老年人的病，年輕的人得這樣病是很少的。發生的原因，尙未仔細的考查出來，多半因爲人的身體局部或某一部受傷或常受激刺而起。就是身體上的表皮組織另外生長一種無用的組織出來，他的種類很多，生長在身體上的地位，也沒有定。普通常見的，女人多半在子宮上，就是陰道裏面的一部份，或乳腺上，就是人們的奶上。男人多患於胃部者居多，或嘴唇各部。平均男子患癌症的約百分之八〇爲消化器官，女子約百分之八〇爲子宮，生殖器及乳房等處。

。總理所得的病，也就是毒瘤子的一種，因爲他生長在總理的肝上，所以我們就叫作肝癌，或者

說肝上生了毒瘤子。肝上生了毒瘤子，這個症候現在雖然說醫學是這樣的進步，但是對於肝癌診治的方法，確絲毫沒有把握。我們知道黃鄂先生在不久以前，也是得這個病而死的，在北平南京最負有聲望的名醫葉古紅先生，也聽說是這個病死的。毒瘤子這一種病表面上說起來似乎不像傳染病那樣的可怕，可是牠的殺人的手腕，我以為要比急性傳染病還高明的多。牠能够在您不知不覺之中，暗暗的就要了您的性命。等到我們發覺了有危險的時候，這時候也就成爲不治之症，再挽救也就來不及了。用這樣暗殺的手腕來殺人，實在是叫我們無法去防備，並且現在也沒有相當方法，可以去防範，因爲牠並不是一種傳染病，可以去管理。所以對於這一種病，應該怎樣的去治療防禦，恐怕還要待多年的研究。不過有一種最好的辦法，就是我們身體上倘若發生或生長一種異外的瘤子，我們應該即早去就醫診治，治療愈早，收效愈速，不要讓瘤子遺害在身。雖然有一兩種的瘤子生在身上並不防害，但是總是將他剷除爲妙。普通我們常看見一個人面部或頸上帶着一個幾斤重的瘤子，而並不以此爲病，這是一種錯誤，我們應該改正過來。現在我再說一說這一種病的病狀和應該怎樣的治療及防備的方法。

癌症在初起時，爲一種小的硬疙瘩，漸漸隆起，生長極快，厲害的可以蔓延到全身。若生在皮膚上，則慢慢的潰爛而成潰瘍，若滲入其他化膿的病菌，就發生一種最劇烈的臭味，污濁至極。癌病生長的原因，在病理上講起來，就是身體上各部組織的上皮細胞，因受傷或刺激致使增多繁殖，滋生不已

，致使原有組織的上皮細胞，失其功能。日久蔓延，身體受損，以致不治。這種病在初起時有幾層可以使人注意的。

第一在乳房即奶上，或身體上其他部位發生了一種小疙疸，繼續的增長或這個疙疸發生變化時，我們要多注意，這種小小的疙疸，或許就是毒瘤的初起。

第二在臉上，口部，或其他部位有創傷的傷口，可是經過許久時間而不全愈的，這也許就是癩症即毒瘤子的起始，這時我們也要注意。

第三在身體各部如發現有排洩物或流血的地方，這也要多加小心，因為毒瘤子——就是癌症在初起的時候，常有這種流血的症狀。

第四瘤子初起的疙疸，與普通的疙疸略有不同，普通身體上生長的疙疸並不疼痛。毒瘤子的疙疸，在有疼痛的時候，已屬危險的時期了。所以身體上一發生有小硬疙疸的情形，就應該即時就醫診治，以免貽誤時間，留下後患。這是癌症初起我們應注意的幾種情形。

致於癌症——即毒性瘤子防禦方法，現在還沒有什麼十分完善的辦法。不過在治療上，倘能早日矯治，確有相當的成績。患毒瘤的病人，治療愈早，則愈有好的效果。普通治療方法，約分為三個路徑：

第一是用外科手術將其完全割去，割治愈早，愈有希望，據統計所載，平常患癌症的病人，若能及早施行割治之法，割治後每百人之中有七十餘人，於五年內仍可保全生命。其他因延誤而未能早予割治的病人，施手術後，在五年以內死亡的，就有百分之九十六七人上下。由此我們知道癌症與他治療的時間早晚，是關係很大的。

第二是用鐳錠 radium 治療法，鐳錠是光的一種，在世界上是很寶貴的一種物質，在中國有這種設備的地方，只有上海，南京，北平幾個最大的醫院，這種鐳光他能殺滅癌的細胞，阻止癌的生長，這種治療的方法，在現代醫學上用以治療癌症，可謂唯一最有效果的療法。

第三是用愛克司光治療，亦是利用物理的方法，以阻止癌的細胞滋生，此法也甚良好。

總之癌症是一種危險的病候，治療稍遲，即成不治。我們為紀念總理，為追悼總理，而對於殺死我們總理的萬惡不治的癩病，這實在有研究剷除的必要，不可再令其滋長，貽患人類。願我國的醫學家一致的興起，來設法研究治這種癌症的根本療法。希望諸位，如身體發生有上述情形的，盼望早點就醫診治，免得遭送了性命。

六· 衛生運動大會的意義

蔡方進

今天晚上衛生講演的題目，就是衛生運動大會的意義，這幾天我想大家在報紙上都看見這種新的消息。這個消息就是現在本市各機關聯合舉行的一個衛生運動大會。這個大會已經從五月十二日開始舉行，諸位一定參加過的，大會的期限，只有一個星期的工夫，到五月十九日為止。這個大會的內容，範圍很廣，有衛生講演，衛生展覽，全市清潔掃除，兒童健美比賽，施行種痘以及各種預防接種等工作。據這樣的大會，在北平市總算是空前未有的大會，這是值得我們注意的。但是爲什麼要開這衛生運動大會呢？這是我們一般市民應當知道的。所以在今天晚上借這個機會同諸位討論討論這個「衛生運動大會」究竟有什麼意義。

第一先同諸位講一講這次衛生運動大會的動機。從先北平市衛生機關，也舉行過清潔運動，滅蠅運動，種痘運動等等，雖然這些運動都是與衛生很有關係，但是沒有給民衆對於公共衛生一個整個的認識。在中國衛生事業還是幼稚的時代，要想使衛生事業發達起來，使民衆得着幸福，大家首先應當先有一些普通衛生常識，知道公共衛生的重要，然後個人方面才能感覺到衛生的需要。如果人人都有這種知識，就是政府或官廳不注意公共衛生設施的時候，民衆也會起來督促他們舉辦衛生事業的。衛

生知識既是這樣的重要，所以從事公共衛生事業的人，首先應當使一般民衆知道什麼是公共衛生，這次衛生運動大會的動機，也就是希望普及衛生常識，使大家對於公共衛生的設施有整個的認識。

第二就是這次衛生運動大會，爲什麼要有兒童健美的比賽。諸位都知道，兒童是一個國家的基礎，是國家未來的主人翁。他們的健康同國家的盛衰，有很密切的關係。換一句話來說，一個國家要強，必定要有健康的人民。我們中國人的健康是怎樣呢？大家都曉得我們有個遠東病夫的稱號，這不能怪別人拿不好的名詞來侮辱我們，實在是我們太不健康了。就拿我國人的壽命來說，根據一般統計所得的結果，我國人平均的壽命，把早死和老死的算在一塊兒只有三十歲，歐美各國就大不同了，他們的平均壽命，大多數是在五十歲以上。我國人平均壽命短促最要緊的一個原因，就是我們嬰兒的死亡率太高。在我國每一千新生的嬰兒當中在一歲以內，要死去二百五十多個，美國嬰兒的死亡，每一千嬰兒只死六十多個，我們的嬰兒死亡要比他們多出四倍以上，這種損失，是多麼重大。

我國嬰兒死亡率這樣高，當然是缺乏撫養嬰兒衛生的知識，多數做母親的，不知道怎樣的保護嬰兒，所以許多嬰兒是不健康的，不健康的結果，自然是短命。這次衛生運動大會舉行嬰兒健美比賽，重要的意義，是要借此機會勸導一般做父母的注意嬰兒衛生！怎樣去保護嬰兒，使他將來成爲社會上健康的國民，這才是強國強種的根本辦法。

第三要告訴諸位的，就是這次衛生運動大會爲什麼又要舉行清潔大掃除呢？這次的大會決定在會期內，按日由衛生處派遣幾十個清道夫役，日夜輪流加緊的掃除，要把北平全市各胡同堆積的穢土，盡量掃除清潔，因爲清潔就是衛生的初步。我們要想保持健康，第一件事就是要清潔，一個人在清潔的環境裏，精神容易振作起來，作事效率也能增大。近來我們勞苦功高的 蔣委員長，在南昌提倡新生活運動，也提到清潔這件事，不注意清潔的人，決不能講衛生，清潔與健康的關係很大。這次北平市舉行大掃除，希望大家都能夠共同努力，以後還要繼續維護各處的清潔使大家從此享受一個清潔的環境，但是最重要的是希望一般市民合作再不要把污穢的東西，任意的傾倒在街上或是胡同裏。

第四次衛生運動大會，爲什麼要舉行衛生展覽呢？我們剛才說過，這次大會，希望給民衆對於公共衛生一個整個的認識。但是民衆的教育程度極不相同，對於衛生常識，許多人很能澈底的明白，也有許多是衛生家，但是也有很多人對於這件事向來不聞不問的，我們時常看見許多人得了病，他就不知道應該怎樣去醫治，也有許多人在街上隨意吐痰或是到處便溺，他們根本就不知道，這種不衛生的習慣是危害民衆健康的，但是我們不應該怪他們這種不衛生的行爲，因爲他們根本就沒有得着機會明白這些事情。近來辦理公共衛生的人員，感到最大的困難，也就是民衆衛生教育的不普及。要想公共衛生發達，必要先從民衆衛生教育入手。所以這次大會盡量搜羅各種衛生圖畫，模型，同各地衛

生機關工作的成績，在大會期間，把牠整個的陳列起來，以便民衆展覽，一方面是要大家知道衛生工作的大略，一方面希望大家對於衛生有一種具體的觀念，得着相當的衛生知識。知道怎樣來預防疾病，改善我們的環境，和保護個人健康而謀民衆共同的幸福。

第五次衛生運動大會，爲什麼要舉行普遍的種痘同各種預防接種。我們中國的死亡率很高，每一千人中死三十人，在歐美各國每千人中死十五人，這樣推算起來就是說我們中國四萬萬人口，每年要死去一千二百萬人。

倘若我們的公共衛生事業辦理完善，我們的人民能够講求衛生，每年至少可以少死六百萬人。因爲中國有一半死的人是不該死而死的，假如衛生教育稍能普及的話。許多病是可以預防的，就以各種傳染病來說，在中國是非常的普遍，所以得傳染病而死的人數最多。但是這些傳染病在現今科學倡明，醫學發達的時代，都可以設法防止，例如天花，猩紅熱，白喉，傷寒，霍亂等等，都可以預防的。在歐美有幾個國家，因爲普遍的施行種痘，同預防注射，現在天花，白喉這兩種病是很少見的，但是在我們中國，雖然人人都知道種痘是預防天花的，可是去年在內一區地界之內竟發現有一百多出天花的，在二十世紀的國家裏，居然天花如此流行，實在是一件奇恥大辱。對於別種預防方法，許多人還是抱一種懷疑的態度，這次衛生運動大會，爲要喚起民衆預防疾病，所以特別舉行普遍的種痘和各種

預防注射。現在天氣已經熱起來了，傷寒，霍亂腸胃傳染病，是很容易發生的，希望大家注意飲食的衛生，趕快接受預防注射，這種預防注射在東城第一衛生區事務所，西城第二衛生區事務所，東四十條傳染病醫院，都有指定的時間施行預防，希望大家不要錯過機會注射。最後我要向諸位說一說，衛生運動最大的希望。這次大會的一切，不過是給一般民衆灌輸一些衛生知識，告訴大家公共衛生的重要，希望人人都有一個整個的認識，但是這次衛生運動大會的成功，還是在將來的收穫，換句話說，還是要大家起來努力實行，力求一種新生活的實現。從今天起我們大家要一同走上健康的大道，同登壽域，能如此行，我們這東亞病夫，才能改成健全的民族，這就是這次衛生運動大會的意義，也就是我們最大的希望。

七· 中國爲什麼需要健康

張子明

中國爲什麼需要健康？我剛一把這個題目說出來，準有人要問究竟什麼叫作健康呢？對，這一問問得很好，要是不先把健康兩個字弄明白，怎麼能講到中國爲什麼需要健康？

健康這兩個字，中國人，外國人，講的人太多了。我要是把他們大家伙兒全都引出來，恐怕大家

會越聽越膩，聽完了也許還不明白健康這兩個字到底是怎麼一回事。從前有一位詩人，作了兩句詩說道：「不見廬山真面目，祇緣身在此山中。」這話是一點兒也不錯，本來有許多事情從旁枝旁叉去說，有時候反倒特別容易叫人明白，所以我們只好把什麼叫健康，暫時不提。先說幾句題外的話。

現在不是剛過啦新年嗎？一題新年，我就想起一件很有趣味的的事情，就是拜年。提到拜年，我最愛聽的是老太太們常說的吉祥話兒，年輕的人剛爬在地上磕了頭，聽吧，老太太可就開了口啦：「一順百順，結結實實啦，沒災沒病啦！」這一大套，把一年中所希望的事情，全都念叨出來了。

不是要問怎麼叫作健康嗎？我正好照老太太的話，把這沒災沒病，結結實實，八個大字當作回答，說到這兒也許有人要問，健康既是沒災沒病，結結實實，也不算了什麼。這也值得算一年的希望嗎？請不小看這健康兩個字，俗語有句話說：「無病即是福」把沒病都認為是一件很大的幸福，其實這一句話還沒有說到家，我們應當把他改作「健康纔是福」因為假如一個人的身體不結實，黃皮寡瘦，一點精神都沒有，要知道人活一輩子，認真的說為得是什麼？還不是為過兩天快樂的日子嗎？假如要一天家吃什麼沒味兒，穿什麼沒樣兒，作事沒神兒，走起路來，幌幌悠悠，試問這人活着還有什麼意思，所以說「健康纔是福」。

人活在世上總要作一點事業，窮也罷，富也罷，若整天價獸着沒事，這够多麼苦惱！可是要作事

就得受辛苦，就得有一條結結實實身子，要是身子不結實，不用說掙錢養家辦不到，就是有錢也沒有力量去化。

無論是誰，要是身子一個不結實，那簡直就是罪孽，風吹也怕，雨淋也怕，大門不敢出，二門不敢邁，不知怎麼着一個不留神，就是病，一個月總要吃十劑八劑藥。您想這樣一個人活着可有什麼意思？這不簡直是活受罪嗎？

常見人家牆上糊着印花紙，寫着「延年益壽」四個字，可見人人活着，不願死，希望長壽而怕短命，可是要打算長壽，第一就得身子結實不可，若是走起道兒來晃悠悠，一把掌打一個跟頭的人，怎麼會長壽呢？

由上面幾層理由說來，可見一個人要打算活着有樂趣，多作事，少生病，能長壽，非身子結實不可。所以健康是一件頂要緊的事情。

諸位已經明白什麼是健康，也就是老太太所說的「結結實實，沒災沒病」的意思，現在再同大家來談談中國為什麼需要健康。諸位都知道，國家跟我們每一個國民沒有一個多大的分別。一個人沒有健康，活着就不快樂，也不能多作事，時常的生病，並且要短命，國家要沒有健康，當然也是一樣的危險，請問中國現在的健康，情形是怎樣呢？

第一我們先說中國人的壽命吧，咱們中國人能長壽嗎？好些人家貼着延年益壽的，可是能長命的有幾個？現在已有人考查過中國人平均壽命，把「早死跟老死的都算在一塊兒」最多只能活到三十歲。所以中國人雖然想長壽，而實在呢都是短命鬼。外國人的壽命是多少呢？十幾年前有人調查美國人的壽命，平均是五十三歲，英國人的壽命平均是五十八歲。這跟咱們三十歲的短命鬼比一比相差太遠啦！

第二可說中國人死亡的多少吧。要是一家五口人，一年之內死去三口，我們當然要說那家不是健康的，那麼中國到底死的多不多呢？關於這件事情請大家仔細聽，咱們全中國每年每一千人口，有三十個人死，可是歐美各國人，平均不過有十五人死，我們中國又比人家多死一半，要是中國人每年每一千人口中多死十五人，按中國人口總數四萬萬來算，咱們每年要多死六百萬人！這六百萬人是不該死而冤死的，中國每年要多死這些人，還配稱強國嗎？還有一層死的人多害病的人當然也多，個個得病的人不會全死，照十個病人死一個來算，那麼中國不應害病而害病的，每年又有六千萬人。人一得了病不但不能作事，還得化錢請大夫吃藥，就按害一次病白費一塊錢來算罷，我們中國人每年不是要白費六千萬塊錢嗎？假使多死一個人，至少又多費十塊錢來發葬，白死六百萬人，又要白費六千萬塊錢！合在一起整整是白費一萬萬二千萬塊錢！這是多可怕的一筆大款啊！中國要是不趕緊設法子將這

筆寬錢省節下來，恐怕中國愈弄愈窮，絕不會富強起來的。

根據以上二個理由，第一中國人短命，第二多死多病！可以明白中國需要健康，比任何事情更爲極切！既然如此，我們應當提倡衛生，尋求健康，作一個健全的國民，那末我們的國家，也會一天一天富強的，今天就講到這兒爲止。至於怎麼樣能够作一個健全的國民，請各位於每星期四在這個時候來聽，我們一步一步的告訴諸位。我們借這個機會給大家拜年。恭祝大家今年結結實實，無災無病，又健康，又快樂，下星期四再見。

健康的意義

健康的意思很廣，健康的意義也很重要，一個人倘若沒有一副康健的身體，無論有多麼的大志願，多麼大的本領，多麼大的事業，終究是要失敗的。世界上的人類，在生理上面來說，並無有什麼差別，爲什麼有的人能活到六七十歲，有的人中年就夭折了，又爲什麼有的人容易受病，有的人就很不容易得病呢？這些這些都是在健康與不健康的條件之下，這個道理我想大家都一定很明白的。不過怎樣纔能算健康，健康有什麼標準，在這層的確是很難以評斷。普通我們所謂的健康，全都以爲身體沒有疾病，就是健康，其實健康的真意義，並不是沒有疾病，最重要必須要他生理心理以及他的工作效力，種種方面都沒有缺點，如是方可得爲健康。

八·中國人民需要健康

王瑋瑛

演員：國魂（代表中國）一人

健神（代表健康）一人

時間：在日落黃昏的時候，健神獨自徘徊樹蔭下好像自作沈思的樣子。由健神的對面來了一個面帶愁容的病夫，他的名字叫國魂，他是代表中國的，現在國魂自言自語的講話。（以上由報告員報告聽衆）。

國魂：「光陰似箭」這話說的真不假！眼看我這將近三十歲的人了，功不成名不就，每天爲病魔所纏，真是痛苦萬分！現在我竟成了一個廢人了。

健神：（對着國魂很驚異的說）你是國魂大哥嗎？

國魂：這不是健神老弟嗎？

健神：不錯我們幾年不見，好像你改變的很多。

國魂：我並不覺有什麼改變，但是精神上感覺非常痛苦。

健神：你不可不像從前啦！你頂好回去，自己照照鏡子，實在大有改變，你這蹣跚着肩駝着背，愁眉不展

黃臉肌瘦的樣子真是人不人鬼不鬼的吓死人！沒想到幾年不見你竟變成這個樣兒啦。

國魂：我現在大病沒有，就是感覺精神萎靡不振，遇事不肯負責，每日三餐，非有酒肉不香，非抽大煙不過小隱，晝夜顛倒，是非不明，人人都是如此，我也並非例外。我對我的身心已失了自主的力量了！

健神：既然你明白你的問題，你打算有什麼方法去解決呢？

國魂：我還沒說完哪，我自己有病還是小事，我家中大小十幾口，老的七八十歲，小的不過滿月，吃飯倒不費錢，可是每月的藥錢到是一筆大款！你說是求神，請仙，燒香，許愿都作到啦，病人並不減少。中藥，西藥，湯藥，草藥，偏方兒樣樣都嘗到啦，也不見效。做飯的家具只有一份兒可是熬藥鍋子就有四五個！

健神：難怪人家說我們是東亞病夫，像你這麼為病魔所累的不定有多少人呢。我方才週遊世界回來，我不防把我觀察的結果印象對你講講。

國魂：我說爲什麼這些日子沒看見你呢，原來你還是遠走高飛的遊歷去啦！

健神：古人說「登泰山而小天下」這話說的太驕傲啦，自從我此次週遊世界以後，才知道登泰山只能小我們的山東而矣。現代科學昌明的時代我們非要登飛機而不能小天下。現在我們可以用四五天

的功夫由中國飛到美國，要想週遊世界的話一定比現在更容易，我們與世界各國的距離也似乎日近一日，這豈不是登飛機而小天下的實証嗎？因此我們同其他各國所發生的關係也日深一日啦！

國魂：我國自從海禁大開以來，一點好處也沒有，我還想從前我們閉關自守，獨享清福比現在可好的多！

健神：雖然海禁大開以後有很多的壞處，但是也有許多好處，有一個最大的好處就是能啟發中國人的競爭心，就拿身體的健康來講我們因為與別國有來往，所以有一個比較，這種比較的結果能使國人對健康問題多加研究。比如由這次觀察世界健康所得的結果來說，我們差不多樣樣都是倒屬第二名。比如拿人的壽命來說，除去印度之外就是我們的壽命最短，平均起來我們的壽命是廿五歲到三十歲，美國人平均壽命他們希望能在近一二年增加到六十歲，所以拿世界各國壽命的長短來比，我們是倒屬第二。

國魂：嗚呀！你的這話是真的嗎？還有什麼別的比較嗎？

健神：這是由統計調查所得的結果，再說癆病與胃腸病，死亡人數，我們竟在世界各國佔了首屈一指的地位，其餘每年因疾病死亡人數嬰兒死亡人數與產婦死亡人數除去印度數目最高之外就是我們了！真是一個極痛心的恥辱！

國魂：這樣要拿我這一家的情形推測起來，我們每年爲着看病所損失的錢真是不少啊！

健神：豈能以「不少」二字來形容我們每年的這筆損失呢！這是可以大約算的出來的！我們每年要比人家多死六百萬人，這六百萬人若有相當的健康常識與醫藥的保障，知道怎樣去預防疾病就可以不死！

國魂：（驚奇）每年竟死六百萬人！

健神：不錯！這六百萬人每人要按醫藥費與埋葬費平均十塊錢來算，每年就白費六千萬塊錢，再說死的人多得病的人也多，個個得病的人不會全死，要按平均每十個病人死一個來算，我們每年不該得病而得病的人就是六千萬人，這六千萬病人每人平均一年吃一塊錢的藥這樣醫藥費又白費去六千萬元，合在一塊兒我們中國每年爲病人與死人要白費一萬萬二千元。

國魂：這是多大的一堆洋錢啊！拿這些錢幹什麼不成！

健神：若再把中國人爲吃大煙所消耗的錢算起來數目更爲驚人了，就從僑滿的毒煙政策施行以來，二年多的工夫受鴉片害的竟佔人口三分之一。據調查所得的結果十五歲以下吃煙的佔百分之三十，廿五歲以下的佔百分之二十三，三十歲以下的佔百分之三十三只就僑滿地方來說就有九百多萬人受鴉片的害，若以每人每天吸食四錢鴉片計算每年可吸煙土一千二百九十六萬貫（每貫合

七斤半）每錢若以四毛錢來計算每年消耗五億一千八百四十萬元，這是由張君俊所著中國民之改造一書中所得關於鴉片的一點統計。

國魂：噫呀！我向來以為我國是窮，現在看起來我們不是沒錢啊！

健神：所以我們目前的急需是要由各方的努力來為國民建設一條健康生活的道路，使全國的人民能健全的腦力，身力，和財力放在國家建設的事業上。

國魂：這可不是一件容易的事，我現在活了快半輩子的人，向來自顧不暇，只有己不知有人，那心去愛國？

健神：若細想起來也不能說是十分難的事，如果每個中國人知道怎樣保護自己的身體怎樣建設自己就是建設國家了，由個個健康的國民才能產生健康的國家，如果每個國民知道鍛鍊身體應用科學的方法去修身齊家然後才能治國，所以中國非需要健康才能減少疾病，延長壽命，與改造民族。

國魂：我很願意知道怎樣可以恢復我的健康。使我能再享受快樂的生活。

健神：可惜今天時間很晚啦。如果你對於中國的健康與你自己的健康問題發生興趣的話，請你每星期四，這個時候聽我們的衛生廣播。

國魂：希望我們常常見面你能給我生活上的一種指導，再見。

健神：再見。

九· 幾種有碍健康的風俗

王瑋琰

今天要同諸位聽衆所討論的一個題目，就是幾種有碍健康的風俗，我們所要討論的風俗，就是我國一般有碍健康的社會習慣。現在正是我們中華民族謀求自新與改造的時期，所以願意藉這個機會把我們個個國民所能負責改造的幾種惡習舉述出來作一個極簡單的檢討。我國立國五千年，若想在這十幾分鐘將種種的社會習俗詳細的分析，事實上是不可能的，所以只把幾件最普通而明顯的日常問題提出來請教諸位。

今天所要說的有四種習慣或風俗，這幾種習慣直接的或間接的與我們中華民族的身體健康，思想健康與心理健康，都有很密切的關係。

第一種風俗是關於婚姻問題的。對於婚姻上的種種風俗，諸位一定都很明白，其中有兩種防害健康原則的風俗，第一件是早婚，早婚就是未到成人的年齡結婚，換一句話，就是身體還沒有發育完全以前結婚就謂之早婚。在幾個繁榮的城市裏一般知識階級的人似乎明白早婚的害處，但是許多未開化

的國民，尤其是在鄉間早婚的風俗仍然非常盛行，常常看見一個十四五歲的少女已然作了母親。她自己還在幼稚生長的時期，怎麼能又加給她這種養育子女的重担！即或這些早婚的女子身體特別強健，但是往往因為她們思想的幼稚和人生經驗的缺乏，對喂養幼兒更感困難。因此這般兒童的健康，毫無保障。所以我們應當提倡廢除早婚，等到身體發育成熟之後再結婚不遲。普通結婚最早的年齡應在二十歲到二十五歲之間，到這個時候不但身體已然成熟，而同時對於職業問題，經濟的担負，似乎也有相當的把握。這樣不致因結婚及子女問題感受經濟恐慌，以致釀成整個的社會不安，所以早婚的習慣應廢除。

關於婚姻的第二件事，是納妾問題，就是娶姨太太的問題。我們由親友的觀察所得，凡娶姨太太的都有相當的理由。有的人因為要兒子，有的人以為娶姨太太時髦，顯得家中有錢，但是往往因為有了姨太太，就演出種種的家庭悲劇，這是很多人天天能聽見，能看見，能經驗到的。對於經濟充裕的家庭，妻妾滿堂，子女成羣，似乎在物質生活方面暫時可以維持，可是也有破家蕩產的，最可怕的是，一些沒有能力成家立業的人，也想要討個姨太太。似乎他們沒有想到討姨太太之後的一切經濟担負與教養子女問題，結果我們有許多養而無教的國民，這就是我國目前的一個危機。所以納妾的風俗，也是急需廢除的。

第二種風俗特別與婦女有關的就是纏足束胸的事。纏足的事在城市裏已不多見，但是在鄉間仍然以腳小爲女性美的條件，許多女子因爲纏足的緣故不便行走，所以大門不出二門不邁，整天關在屋子裏生活，因爲他們裹腳，他們下半身似乎已然失掉了天然的功能，阻止他們運動身體，間接的使她們不能有活潑的精神，她們的生活就埋沒在沉靜的忍痛中。我們幸而享受了自然天足的人遇到了機會就應當勸導一般鄉間的婦女使他們明瞭纏足的害處。

束胸的事雖然沒有纏足那樣明顯，但是妨害健康比纏足更甚，一般纏足的人本來就不好運動，沒有激刺肺部深呼吸的機會，然後再把胸束的很緊，肺部的功能更加減少了，不但在鄉間許多女子束胸，就是在城市裏束胸的人仍然很多，自從西洋「健美」觀念傳入中國以後，一般在學校讀書的女子似乎不再受「病態美」的迷惑，可是一般日處家庭的婦女雖然不裹腳，但是束胸的習慣並沒有改良，束得太緊妨礙自由的呼吸和肺部的健康，這是我國一般研究服裝改良的人所應考慮的一個問題。

第三種風俗是關於應酬往來的一切儀式問題。我們中華民族有一種美德可以誇耀於人的，就是儉僕。但是儉僕兩個字多半都是在日常自己生活上衣食住的儉僕，可是一到有喜事或喪事的時候多半的人就失掉了本來儉僕的習慣，不能量力爲出，因爲好面子的關係，一遇到慶弔的事就過分的鋪張，本來一二百塊錢可以維持的局面，一定要用一二千塊錢，尤其對於死去的人所枉費的金錢，精神和時間

實在違反我們一般國民儉僕之風。本來家中若有一個病人尤其是長輩的人，已然花去不少燒香，請神抓藥，請大夫的錢，不幸這位長輩故去，於是爲兒女的非要傾家破產的追悼不爲孝，所以賣地賣房，把素日辛辛苦苦積攢的錢一時用盡而不足往往還要借債，這種過分的消費還可以數字去計算，但對於精神上的消耗是無法補償的，除祭弔發葬以外最好還應該有一個私宅的墳地，根據一般調查我們中國有五分之一土地是用爲墳地不能耕種，同時我們中國每年有好幾百萬人餓死，這種矛盾的現像，在這國家多難的時期不爲不嚴重，按我們所知道的已然有人提出公墓的辦法，這種社會事業含意很深，希望國人努力贊助。

第四種習俗是關於娛樂問題方面。我們這古老文明的國家對於娛樂的問題不很注意，娛樂的方法除去由西洋傳入的球場，舞場，電影場，跑馬場之外，打「麻將」似乎是一個很普通的玩藝，差不多每家都可以打麻將。本來麻將是一個極有意義的消遣，但是往往因爲有輸贏的關係，所以失掉了消遣的意義，而成了賭博的嗜好，這是新生活運動裏面所以要禁止打牌的原因。對於打麻將的害處人人都知道不必細講，但是由教育心理上來講，一般兒童由小的時候看見父母常去打麻將，看見某人作「莊」大家都要拉他的「莊」，使他務必即刻下莊，而後才心滿意足。這種無意識的學習，也許是養成我們中國人一種不肯與別人合作，事事要拉人家「莊」的心理，在學校要拉班長的「莊」，在官場裏也要彼此拉

「莊」不管自己無聰明或本能非要自己作「莊」而後已。所以我們中國人幾時不把彼此拉「莊」的行為改掉，我們不能成爲一個合作團結有能力的國家，所以公民教育的應當設法提倡。打麻將本來爲消遣的原則，不應養成賭博的習慣，以致因爲打麻將的原故，寢食不安，傷害身體以致傾家破產，摧殘個人，家庭及子女們的幸福。一方面我們彼此勉勵破除這種不正常的娛樂習慣，一方面我們應當研究有什麼好的娛樂以供一般人的消遣。恐怕這娛樂問題也要經過相當的研究，才能普遍的提倡，今天不能詳細的討論。

總起以上所說最明顯的風俗急需我們改良的有五件，而且是我們人人能負責作到的：

第一廢除早婚，在身體未發育完全與經濟不能獨立之前不應結婚。

第二應廢除納妾以免子女過多，經濟担负過重，以及產生其他家庭複雜的問題。

第三婦女們不應再纏足束胸阻止身體的發育，以致有碍健康。

第四保持我國儉僕的美德，對於慶弔應酬往來應量力爲出。

第五廢除賭博的惡習，提倡正當的娛樂方法。

十·人人應養成健康習慣

吳巖伯

今天要向大家講的，就是「人人應養成健康習慣」，在未講這個題目以先，我想有兩個問題，我們必須先要弄明白的，第一什麼叫作習慣？第二健康習慣是些什麼？以後我們再談到為什麼人人應養成健康的習慣。

什麼叫作習慣？按字義來說，就是對於某一種的事體或行爲，學習慣了的意思；也就是說我們在思想或行爲上，有一種特殊的動作，這種動作，往往繼續不斷往下相沿，久而久之就成爲一種習慣。簡單的說，習慣就是人的思想，或行爲上學習慣了的一種動作。這種動作，因爲成了慣性，所以就很容易革新，往往我們於不知不覺中，而受到這種動作損失，有的也可得到相當的利益，是以習慣與我們利害的關係很大。我們有好的習慣，就可以幫助我們的事業或學業的進步，增進身體或精神上的健康，我們有不好的習慣，不但與學業或事業沒有相當的幫助，有時並且受這種習慣的束縛，而得到莫大的損失。尤其是一種不良的衛生習慣，對於我們身體健康上，阻礙實大。比如一個小孩子常常的好吃零食，這好吃零食也就是一種不好的習慣，因爲有這種的習慣，往往使一個兒童很好的消化器官形成不良，身體得不到適當的營養，以致身體瘦弱下來，很容易被病爲害。講到這裏，我們就應該知

道，那一種動作是有害於健康的習慣，那一種動作是有益於健康的習慣。有害的自然大家要痛自悔改，有益的自然大家要勉勵遵行。因為習慣的好壞不僅是影響個人自身的利益，有時也與整個社會關係很大。習慣的範圍很多，仔細細的要把牠一條一條的分開來討論，現在時間有限，實在的不可。在這裏我僅提出幾個最普遍而最需要人人應養成幾種健康的習慣，和大家討論討論。由此我們也就可知知道健康的習慣是些什麼了。

我先說關於個人一切健康的習慣，這種習慣尤其是對於一般兒童，我們應該特別注意，設法使其遵行。因為我們要將來的成人養成有一種良好健康的習慣，最好的方法，還是從兒童時代就要立下一種的根基。

穿衣大概大家都知道他的目的和其功用，就是保護我們的身體，防禦冷熱或其他物質的侵害，在冬天能够抵抗寒冷，在夏天不致於赤身露體。這樣穿衣的目的就達到了，其他的問題到不關什麼重要。但是穿衣要有一種的習慣，就是衣服要常常的洗換，常常的保持着清潔，在禮貌上來講，衣服要穿的整齊。有錢的不妨多穿綾羅綢緞，沒有錢的粗布衣裳也好，不過清潔整齊的習慣，這是與健康很重要的。

再說到吃的這件事，我們知道吃是維持我們生命延續惟一的方法。幾天若不進食，生命上就要發

生問題，不過我們吃固然是要吃，但是我們也要有一種吃的良好習慣。在吃上我們應該養成的習慣，就是吃要有一定的紀律，應當吃的時候就吃，不應當吃的時候，我們就不應該吃。吃的東西要乾淨，不可過多，也不可過少。所以我們對於吃上應注意養成良好的習慣，最重要的：第一不要亂吃，像吃零食這種不好的習慣，應當設法改正。第二吃的東西一定要愛吃乾淨的。第三要有一定的時間和一定的次數，這都是在吃的方面我們應該注意的習慣。

再說到住的問題。住是我們終日勞勞碌碌所安息的地方，住的高大洋樓也罷，住的土房茅屋也罷，不過住的地方，我們一定要養成一種愛好清潔的習慣。我們知道有許多人對於住的環境，弄得骯髒污濁，穢土穢水是遍地都是，一間住的房子，差不多成了一個堆物件的貨倉，處處都堵塞着水洩不通，睡覺的時候，更不知道開窗子，因此常常可以影響到身體健康，所以在住的方面我們應該養成一種愛好清潔的習慣。

這以上所說的是關於衣食住我們應當注意到的習慣，這不過限於個人方面的。下面我再說說關於公共衛生幾種最需要養成的習慣。我國人有幾種不良的習慣，是我們最常見而不以為是重要的。多半的疾病都是由這幾種不良習慣傳染而來的。那幾種習慣呢？

一，隨地吐痰，二，隨地便溺，三，隨地傾倒穢土穢水。

隨地吐痰是呼吸器病傳染一個很重要的要徑，尤其患肺癆病的人，也有從這條路徑得的。

隨地便溺，是胃腸病一種傳染的路徑，因為人的糞便裏，常含有各種寄生蟲卵或病菌。隨地便溺就等於隨地散佈病的種子，由此經蒼蠅或其他間接方法，侵入我們的身體，隨時也就有得各種疾病的可能，尤其是各種胃腸傳染病。

隨地傾倒穢土穢水，是使環境不清潔，環境不清潔就可以滋生各種疾病的媒介物，像蒼蠅蚊，蟲，蚤，虱這幾種的媒介物都是因為環境不潔所致。

所以這幾種的習慣，與疾病的傳播，公共健康關係很大，故我們一定要養成「不可隨地吐痰，不要隨地便溺，不要隨地傾倒穢土穢水」這幾種良好的習慣。

現在我再說一說，為什麼人人要養成這種健康習慣。諸位都聽見說過，我國人每年死亡的最多，患疾病的人也多，所以現在政府對於公共衛生的事情，很努力的提倡，意思是要減少死亡的人數，和患疾病的痛苦。不過疾病所以得來的原因，有的固然是因為細菌而來，然而一大半的疾病多半由於不良的習慣所致。所以我們要想減少疾病傳染，以維護個人身體健康，那麼我們人人都得要養成一種健康的習慣。現在我再提出幾件基本的健康習慣，希望大家都要設法努力實行，這幾種習慣與我們健康是有很大的幫助的。

1. 我們吃飯以前，大便以後要洗手。
2. 我們喝茶吃飯要用自己的茶杯飯碗。
3. 我們洗臉，萬不要用他人臉盆和手巾。
4. 每日吃飯要有定時，定量，不要吃零食。
5. 每天應該大便一次。
6. 坐立行走身體要端正。
7. 不要向着他人打嚏噴。
8. 早晚應該刷牙。
9. 睡眠安息必要開窗。
10. 一定時間工作，一定時間安息。

十一·我國公共場所的衛生習慣

王琇瑛

演員：戲迷——代表一般普通觀劇的民衆

衛生廣播講演集

戲劇家——代表近代戲劇專家

時間：在雙十節的那一天晚上散戲之後，有戲迷和戲劇家兩人在觀劇以後對話，戲迷是代表我們中國一般觀劇的民衆，戲劇家是代表近代文明各國的戲劇專家。現在他們二位方由北平中南海懷仁堂散戲的時候，在擁擠的羣衆中，一面走一面談話。（以上由報告員報告）

戲迷：咳！這幾曲戲真過癮；今天要不是國慶日，咱們那兒有福氣來聽余叔岩哪！一個子兒沒花看了幾曲好戲，總不能不念雙十節的好處！

戲劇家：聽你這口氣好像國慶紀念是爲戲迷過癮而有的！難怪今天早晨南苑閱兵到場的人比起今天晚上看戲的人真是寥若晨星！可見一般人愛國不如愛戲！

戲迷：你又說開笑話啦！人家唱的戲真好！梅蘭芳一出來的那幾步罡兒，他那個打扮真是令人陶醉失魂！

戲劇家：我看梅蘭芳出來大家仍舊喧嚷談笑，一點兒也沒失魂，這是使我很痛心的一件事！

戲迷：他們嚷他們的，這有什麼痛心呢？

戲劇家：唉！你這戲迷就知道聽戲，這般戲場的觀衆就可以代表我們一般民衆不尊重臺上人和領袖的一種心理！臺上的人任憑你是多賣力氣唱或是講，可是臺下看的人或是聽的人們，嚷的嚷，

笑前笑：吃瓜子兒的吃瓜子，所以中國的戲場中秩序非常亂，就是人人所稱讚的梅蘭芳出臺的時候，大家並未表示尊敬的誠意！仍是談笑自如，這不是很可痛心嗎？

戲迷：可不是嗎！大家都是看人家說話我也說，所以戲場的聲音愈來愈大！可是誰也管不了誰！（哈哈大笑）

戲劇家：這不過是一個極普通的事，足能代表我國人民的私心行爲，怎麼叫私心呢？凡說話的人只管自己說話，不管他們說話的聲音，是否混亂戲場的秩序，並且阻礙別人的視聽，這是一般人缺乏公德心的緣故。

戲迷：我倒是看見有幾個外國人沒聽完就走啦！大概是人聲兒吵的吧？

戲劇家：那我不敢一定準說是叫中國人給吵走的，但是我想那一般外國人絕不能尊重我們這般在戲場裏亂嚷說笑的民衆，因此我國的戲場地位也不能被人尊重，這個是否能間接影響到國際地位實在是一個有可研究的問題。

戲迷：我聽說在別國的大戲院裏或是公園裏不許我們中國人進去，甚至於有一個公園門口兒寫着『中國人不許進入』這是當真嗎？

戲劇家：這事一點不假，不但是在外國那講究的地方不願意中國人進去，就是我們的上海在我們的土

地外國人開的公園也不許我們中國人進去，就從新近經過交涉以後中國人才可以進入。

戲迷：豈有此理！這種輕視中國人的行為應一律剷除！打倒！！

戲劇家：你先別生氣動火，我剛一聽說的時候也非常生氣。有一次我在美國的一個海濱想要游泳，後來那個管事的對我說，『先生您不能在這兒游泳』，我很不客氣的問他爲什麼這樣對待我，他很謙卑的回答說：『這裏不許中國人游泳，這是我們的規矩，對不起的很！』我又問『爲什麼不許中國人游泳？』他含笑的說：『你回去問問你們的中國人吧！』我到現在仍覺心氣不平，但是細細考查我們中國人在公共場所內的一般行爲，實在不能怪人家不許我們進入他們的戲院和公園。

戲迷：到底我們中國人爲什麼叫人家這樣討厭我們呢？

戲劇家：頭一樣最不合乎現代文明的一種行爲就是滿地吐痰。今天在懷仁堂看戲的人們當中，許多人穿的衣服很講究可是整口的黏痰往地蹠上吐，吐完不算，還去拿腳在吐的塊痰上撮一撮，既不衛生且又毀壞公物。第二樣是滿地扔碎紙果皮把戲場弄的很髒。第三樣毛病在戲場裏不摘帽子。

戲迷：這有什麼關係？

戲劇家：在戲場裏不摘帽子非但擋着後邊的人不能看戲並且出去的時候很容易受感冒，不但是在劇場中應摘帽子，平常日子凡一進屋子就應當把帽子摘去，養成這種習慣。

戲迷：還有什麼新鮮的沒有？

戲劇家：第四樣在劇場中抽煙這是一個極危險的事，尤其是地下鋪着氈子偶兒失火豈不是挽救不及！

再說戲院中的空氣本來太壞，再加上煙霧騰騰更叫人感覺不舒服。

戲迷：你說這些話到是很有道理，可是一個兩個人知道不算事，最好凡看戲的人都這樣做才成。

戲劇家：我以上所說這五樣公共場所的通病，並不十分難改。假如你知道就應當去做不要看人家不講

公德你也不講公德。每一個人要自己管自己把我以上所說的幾樣作到我們中國的公共場所一

定能面目一新。

戲迷：你說的那五樣？請你再重說一遍。

戲劇家：公共場所裏的衛生習慣至少有五樣：

第一，不該隨地吐痰，有痰的時候，應吐在戲院的痰桶裏或手絹裏或手紙裏。

第二，不該到處拋棄廢紙碎物，最好扔在紙筐裏。

第三，應把帽子摘去。

第四·戲場中不應抽烟。

第五·戲場中觀劇時應靜坐無聲。

戲迷：你竟說聽戲的人應該作的事，戲院子是否也有應改良的地方？至少應該多預備幾個痰桶吧！
戲劇家：不錯！戲場中應該多預備幾個痰桶和廢紙筐子，這是一個過渡時代的辦法，希望慢慢的人民養成不隨意吐痰的習慣，能多用手絹和紙自然痰桶也就不着了！若在戲場中不吃零食自然廢紙筐子也可不用，對於抽烟的事，在別國的戲院裏備有吸烟室，凡抽烟的可以到那個屋子去抽烟，抽完之後再回來看戲。

戲迷：什麼時候我們中國的劇場也能那樣講究就好了。

戲劇家：假如願意中國有好的公共場所和戲院非要一般民衆先養成公德心和衛生習慣不可，不然很富堂麗煌的場所，經時不久就變成污穢不堪的樣子，豈不可惜！

戲迷：時光也不早了。改日我們再談吧，我以後一定要作一個文明時代的戲迷。回頭見，回頭見！
戲劇家：再見！

十二·個體清潔和公共清潔

吳驥伯

在過去不久的時候，大家都知道在北平市曾舉行了一種清潔掃除大會。在這一天的市政府最高的長官，像秦市長，衛生局謝局長，社會局雷局長，以及各個機關的長官，各學校的學生，工商業的代表都去參加，並且執帶遊行。去參加的人，都可以知道這個大會是如何的隆重，如何的熱烈，現在是已經過去有好幾日了，我想一定有的人仍然的不很明白，舉行這個大會，究竟有什麼意思呢？所以今天晚上我們把「清潔掃除」四個字的意思，提出來和大家講一講。

清潔掃除大會，在我國起始於民國十七年，內政部並公佈有污物掃除條例施行細則二種，依照着條例的規定，像這種的掃除大會要算是公共衛生行政上每年應有的例行工作。其用意很大，與各個人的健康，關係也很密切，這是大家都應該贊助，應該注意，應該實際奉行的一種工作。

這種的工作並不要什麼經費，也不要什麼設備，只要我們肯照着清潔的辦法去行，就可得到實惠，我們知道污穢不潔，不僅是在觀瞻上令人憎惡，並且有許多許多的疾病，也就由此而生。

在我國患病的人這樣的多，死亡的人差不多要超過各國數倍，像傷寒，痢疾，瘧疾，肺結核，這幾種病到處流行，雖然說這是因為種種不衛生的關係，其實不講清潔可以說是一個最主要的原因。隨地吐痰，就是傳染肺結核的方法之一，隨地便溺，就給予了胃腸病的傳染的良機，隨地傾倒穢土穢水，那更是促成疾病傳染的源藪，故清潔為衛生的要徑，我們不講衛生則已，要講衛生勢必要先從清潔

二字做起。

清潔的意思，公開發說，可以分爲個體的清潔和公共的清潔兩種。

個體的清潔，就是說每個人身體上的清潔，身體上的清潔，又可分體內體外兩個部份。體內的部份清潔，這是生理上自然的一種動向，像呼吸，大便，小便，出汗，這都是身體內部生理上一種自然清潔的方法，他有一定的準則，也有一定的標準。一個人每分鐘的呼吸，應該有十八次至二十次上下，每日大便只須一次，過此或不及，是證明身體內生理上清潔的功用，失了調整，身體內清潔工作失了調整，疾病也就可以由此而起。呼吸是身體清潔血液一種動作，大便，小便，出汗是排除體內廢料渣滓主要方法，這是體內生理上一種自然清潔掃除的方法，我們也不需要詳細的解釋，想人人也都明白。此外關於體外清潔的方法，種類很多，像洗澡，洗面，刷牙，嗽口，被褥衣服常洗，這都是掃除身體外部清潔的方法。

在這裏我們願意喚醒大家注意的，即所謂公共的清潔方面。放大大一點說，也就是我們的衣食住行各種的環境，必須要求其清潔適合於衛生原則的意思。公共清潔事項，下列的幾種我們應該特予注意，希望在這次運動以後，我們能够改革一切的舊習，於是就不負本市當局苦心提倡這個掃除大會的初意。

一，房屋要常打掃：清潔是衛生要件，方才已然說過，疾病的由來，一則由於身體內生理的失常，一則由於身體外環境的失常，如居室日光不足，通氣不良，打掃不潔種種環境，都是影響身體健康，易使人發生疾病，所以居室應使日光充足，空氣流通，尤須注意常常打掃清潔，以減去疾病的外因。

二，溝渠要常常疏通：溝渠若不常常疏通，不僅是積存污水，發生臭氣，而且為蚊蟲蒼蠅繁殖的場所，蚊蟲，蒼蠅都是傳染疾病的媒介，要免除疾病的發生，當要滅除傳染媒介，所以溝渠應常常疏通，以減少蚊蟲蒼蠅之繁殖。

三，不要到處吐痰：到處吐痰是一種不清潔的習慣，種種呼吸器的傳染病，都可以由這種不清潔的習慣來傳播，我國人患呼吸器病和癆病最多的原因，未嘗不與這種習慣有關，所以吾人對於這種害人不利己的不清潔習慣，亟應設法改革，以維公眾的健康。

四，不要隨處便溺：隨處便溺這種不清潔的習慣，在我國是隨處可見，這不但有碍公眾清潔，且能傳染種種疾病，如霍亂，傷寒，痢疾，寄生蟲等等。因為糞便內常含有寄生蟲卵和種種病菌，藉蒼蠅傳播在食物上或滲入飲水井內，我們食飲這不潔食物及井水，隨時就有傳染的危險，所以隨地便溺，應即時設法矯正。

五，**廚房廁所要乾淨**：我國人民的習慣，大多不注意廚房廁所的清潔，豈不知廚房不潔，可由食物傳播種種病症，廁所不潔，可以滋生蠅蛆，為傳染病的媒介，中國人胃腸病死亡率的超格，一半是由於飲水食物，一半也可以說是由於不注意廚房廁所清潔所致。所以廚房廁所應常常打掃清潔，如廁所與廚房建築靠近的，更應設法使之遠離。

六，**掃除污物**：塵屑積水，積土糞溺等污物，處置不當可產生蚊蠅蟲鼠，為傳染疾病的媒介。害在本身，危及社會，所以必需要注意掃除，尤其是城市及經行政官署指定之區村地方，要遵照部頒污物掃除的條例辦理，凡土地房屋之所有使用的，或佔有的，於其他域內要負掃除污物保證清潔的義務。掃除的污物，應棄置在指定的地點或容器內，萬不可任意棄置。每年所舉行掃除運動大會的時候，更要踴躍參加，此外並要履行污物掃除條例施行細則內所規定各事。

(1) 備置適當容器，以容塵屑積土。

(2) 備置適當溝渠，以通積水。

(3) 備置適當便所，以容便溺。

以上所述的幾種公共的清潔工作，希望由此次運動大會之後，大眾都能注意，一律設法改正剷除，這也就是當局倡導清潔掃除大會最終的目標，願大眾努力為之。

十三· 麻醉藥的害處

李文銘

今天我來同大家講一講「麻醉藥的害處」。在沒有講這個問題以先，我首先要講一講什麼是麻醉藥？
麻醉藥品有那幾種？

什麼是麻醉藥呢？凡是一種藥，不拘是我們吃了，吸了，或是用什麼方法把牠扎在我們的身上去，能够麻木神經，叫我們失掉知覺，減除身體上痛苦的，這都是麻醉藥，麻醉藥也可以減少我們心中的煩惱，和腦子裏的思想，麻醉藥吃得越多，神經的麻木也更厲害，弄成精神恍惚，神志不清的樣子。麻醉藥不但能麻木我們的神經，並且還能使我們上癮，等我們一上癮，每天就非需要麻醉藥不可，天天離不開。麻醉藥的種類很多，最普通的是鴉片，海洛因（俗稱白面）和嗎啡三種。這些麻醉藥在醫學上用處很大，不過麻醉藥的分量要用得適當，不然就有很大的危險。所以麻醉藥品，不是一種好吃的東西，可以隨便去取用的。今天就同諸位談一談，鴉片，嗎啡，海洛因三種麻醉藥。嗎啡和海洛因，平常我們都叫作白面，中國人抽鴉片和白面的，的確很多。白面和鴉片明明是一種毒藥，為什麼人偏偏要吸牠抽牠，這真是一個難解答的問題。

誰都知道抽大烟抽白面，沒有絲毫的好處，不但損失金錢，並且還能傷害身體，牠的害處往小裏

說，能叫人傾家敗產，往大裏說，牠還可以亡國滅種。我們的政府爲什麼要禁止人民來抽鴉片和白面呢？爲什麼要設立戒烟委員會來籌劃禁烟？各省市又爲什麼設立戒烟醫院，這不是因爲牠是一種害人的東西嗎？我今天晚上特意的提出這個問題來，凡有這個嗜好的人，趕快立定志向，把牠斷絕，沒有這種嗜好的人就絕對不要抽牠。

抽大烟和白面有甚麼害呢？第一牠能叫人上癮。人抽上大烟到了有癮的時候，那就不可救藥了，你的身體，你的自由，你的事業，你的一切的一切，都得要完完全全的被這個嗜好給捆束住了，所以最好是絕對的不要學抽大烟。

第二就是耗費時間，阻止個人事業。人生在世，不過幾十年的光景，我們把讀書和幼年的時候去掉，其餘的時間，拿來辦一種較大的事業，已感時間短少，何況再加上這些無益的嗜好，把有用的時間消費呢？人要想作一件很大的事業，就必須要有充足的時間，沒有充足的時間，就絕對不要希望他成功，這是可以斷言之。抽大烟的人，每日最少要抽三四次，每次最少要耗費光陰半小時，那末每日就要耗費幾小時。一日的時間除去了抽大烟，恐怕就沒有時間來顧到別的事情了。所以抽大烟抽白面，第二個害處就是耗費時間，阻止個人事業的發展。

牠的第三個害處就是叫人喪失道德，失掉人格。人格爲我們處身存世的一個必要的條件，人格高

尚，種種事情易爲，遇事人家都看得起。所以有人說「人格就是人的第二生命」。抽白面和抽大烟的人，他們是很少有人格的，他們也就很不在乎這個，只要有烟可抽，甚麼最卑污的事，甚至於賣兒賣女的勾當，他們都可以作，這不是我們很常見的事嗎？所以說抽大烟的第三個害處就是喪失道德，失掉了人格。

牠的第四個害處，就是剝奪我們判斷力，減少進取的心。人生在世沒有一個人不是向上的心，那末社會上的事情，也就絕對的不能往前進。抽大烟抽白面的人，因爲神經麻木，知覺滯鈍，中了麻醉藥品的毒，就很少有向上的心和一種當機立斷的能力。

以上所講的還是心理上幾種的害處，牠在生理上還有很大的害處，比這個還厲害！心理上的害處，不過叫我們成爲世上一種廢人，生理上的害處，牠就不能叫你作人了，牠要叫你作鬼了。所以我們常常的聽見，叫吃大烟的爲大烟鬼。現在我說一說生理的害處。

抽大烟和抽白面在生理上的害處，第一就是叫我們貧血。血是我們人身上的主宰，人的身體各部，全都靠着血來保養。倘若是血不足，身體就會慢慢的壞下來，抽大烟和抽白面的人，因爲血中中了鴉片和白面的毒，所以叫人貧血，我們看見好多的抽大烟，抽白面，面色多半是青白，這就是貧血的一個證據。

牠的第二個害處，就是叫人得消化不良的病，在初起的時候，牠不感覺什麼，都以為這是少抽烟的緣故，那知道愈抽的多，愈叫消化不良，消化不良的結果，就是叫我們少吃東西，吃的東西減少身體就慢慢的消瘦下來。我們很少看見一個抽大烟的人能够吃三碗五碗飯的，實在吃的很少，這不是很普遍的一種現象嗎？

牠的第三個害處，就是減少我們身體上生長的力量。生長的力量，就是我們身體上應有的一種本能，是為保護我們身體的。我們看人用刀子在身上割一個口子，過幾天牠為什麼自己長好呢？這就是我們身體內有自然一種生長的能力，來把牠修好的緣故。抽大烟和白面的人牠的這種生長的力量，就慢慢的喪失了，所以外科大夫很不喜歡給一個有大烟癮的人來割病，因為割開的口子，很不容易收口，就是這個緣故。

牠的第四個害處，就是叫人易於老，容易死，抽大烟和白面的人，身體貧血，消化不良，沒有生長的力量，體質瘦弱，所以多半死得早，做短命鬼！

抽大烟和白面，除了害自己個人，還能影響國家的經濟。有人調查過，中國每年人民因嗜好麻醉藥品，所受的損失最少有十萬萬元，就少說點，打個八折，也得有八萬萬元。八萬萬元這個數目不算小吧！倘若是把這個款項，拿來充國家的建設費，就以鐵路來說，一年八萬萬元，就可築一萬五千里

鐵路，現在我國的鐵路，共計纔有一萬二千多里鐵路。若是拿來辦學校，就打算一個大學每年用一百萬經費，那末八萬萬元，也可以够辦八百個大學校了，所以麻醉藥品在經濟的損失上面講起來，也够駭人聽聞了！

現在黨察最高當局爲着這個問題，已經下了最大決心，在本年一月一日起，再有吸食烈性毒品的人，就一律執行槍斃，吸食的同胞們應刻即時覺悟，立定志向，不要絲毫猶疑，把這種傷身，敗家，亡國，滅種的大烟，白面，能够一致起來，把牠們打倒，把牠們禁絕。

十四· 成藥的害處

吳驥伯

今天要向大家討論的題目，就是「成藥的害處」。成藥就是根據古方配製出來的一種藥品，或者由經驗所得，利用幾種藥品配合而成。這種成藥自然我們不敢說牠全無效，不過一大半都是騙人的玩意。在我國因爲人民知識幼稚，衛生事業不發達，患疾病的人最多，所以更容易受其欺騙。因此賣成藥和製售成藥的商人，到處都是。我們展開報紙或雜誌一看，第一個顯現在我們眼前的，就是各種各樣藥商的廣告，什麼百效膏哪，通經丸哪，生殖靈哪，萬應散哪，五花八門，不一而足。他們在宣傳方面，更捨得花錢，迎合人們心理上幾種弱點，來誘導大家於病的時候，不得不買，不得不冒險去試

一試，因此各藥商也就得了發財的機會。推計每年外國藥商運到中國來售賣的成藥，不下幾千萬，這幾千萬元，可以說是不用花的錢而花了。所以今日特別提出這個題目和大家討論。

第一我們要認識成藥的害處所在，就是延誤疾病的醫治時期。一種病有一種病經過的日程，比喻各種急性傳染病，像霍亂，猩紅熱，白喉這一類的病，倘若延誤診治，就可以成爲不治，有時一種很輕微的病，因爲服用成藥的關係，把時日延久，結果弄成一種很厲害的情形，甚致於要了性命。我們要知道治病這樣的事，不是兒戲的事，因爲牠與性命有關係的。所以治療一種病必須要考其原因，究其根源，確實的診斷係爲某種病症之時，然後才可以投以藥物，如此的對症診治，才可以收到治病的效果。若是病了，不請醫師診察，不加診斷，即妄自猜想，斷然服藥，這實在是具有莫大的危險。輕的可以把病拖延的許久不得好，重的也就可以因此而送命。所以說成藥的害處，第一個就是延誤疾病診治的時期。此與性命前途，關係很大。

第二成藥的害處，就是我們以有用的金錢，用在無用之處，於經濟受無限的損失。我們要知道，藥決不是一種好吃的東西，也不是隨隨便便用的東西。我們常看見有庸醫殺人這一類的事實，這還不是因爲用錯了藥不對症的緣故所致的嗎？何況一種成藥，配置既不明其分劑，化合是否得法亦無所根據，焉可隨便採用呢？今天我要勸勸大家，無論您在健康的時候也罷，疾病的時候也罷，若非根據醫

師的話去遵行，無論任何類的藥品，最好是不要用他，何況這不關痛癢窮人的各類成藥呢？我敢大膽的說一句，是賣成藥的商人，決以營利爲目的，而決未想到這種藥的效果是怎樣，我也並且可以敢說，是成藥決定治不好一種實際的病。比喻痔瘡，疝氣，以及各種急性慢性的傳染病，用成藥是決定不能治好的。有許多人得了以上所說的幾種病症，到處化錢去買什麼痔漏膏呀，疝氣丸呀，結果不過是叫大家多花幾個冤枉錢而已，於實在病症，毫無裨益。所以我說成藥第二個害處，是叫我們多受些意外的經濟損失。

第三成藥不但不能治病，並且可以隱藏着病症，致使身體受害更大。比喻患霍亂的病人，因爲他吃了十滴水或救急水的緣故，暫時把腹瀉嘔吐止住了，但是根本上的病沒有除去，及至請醫診治的時候，往往不易診斷，因是可以使疾病延誤。再如患肚子疼的，肚子疼本是一種病狀，有許多的病，都有肚子疼的病狀，若是遇着有比較厲害的一種急性病症，如同爛尾炎等，因爲吃了止痛藥或痧藥水的緣故，往往把病狀隱藏，致不能幫助診斷，由此而危及生命的，也是有的。所以說成藥不但不能治病，並且隱藏着症狀，致碍醫師診斷，因之可以危及生命。

第四成藥的害處，可以戕殺人的身體，可以引誘人民做傷風敗俗的事情。人的身體因爲生理上的關係，到了一定的時候，一定有一種的現象，這種現象，是生理上不可避免的一種事實，決不是成藥

所以助效的。比喻人的身體到了四十五歲以上的時候，生理上對於性慾的情緒，自然不能及壯年的那樣旺盛，但是一般藥商，利用種種的名目，什麼壯陽丸哪，又什麼返老還童生殖靈哪，各種各類的欺騙玩意，來引導大家作一些力不勝任不顧利害墮落的事。用成藥的人，以為這一種與身體一定有多大的幫助，其實這正是自己催殘了自己生命的力量，而不知道。所以成藥不但是不能保持我們的身體，並且用一種暗殺的手段可以隨時的催殘我們生命於吾人不知不覺之中。這是多們大的危險呢？尤其關於那一類的春藥，的確害人不淺。

這以上所說的成藥幾種的害處，並沒有什麼高深的學理，叫我們不容易懂，這都是一種很淺近的常識，祇要我們用理智一想，就可以知道成藥對於治病，或保護身體健康的話，那是沒有的事。何況成藥的成分，都是一些不關重要的藥劑。我們也可以想像一種成藥也不能統治各類各樣的病，如此更可證明什麼百效膏，萬應散更是靠不住欺人的把戲。希望大家自今日以後，千萬不要採用成藥去治病，那是最危險沒有了。病了應該馬上找一個正式的醫師去看看，雖然說是一點醫藥費，但是那不比用自己的生命去冒險好的多嗎！

最後我還要提醒諸位幾句：

1. 成藥的害處，不但是延誤疾病診治的時日，並且損失金錢，催殘身體引誘我們去做不道德的事。

2. 成藥決不能夠治愈一種實際的病症。
3. 成藥的種類雖多，一大半是欺騙人的玩意。
4. 病了應該就醫診查，依照着醫師方法去做，絕對不用成藥來治病。

十五·防備毒瓦斯

馬家驥

今天要跟諸位談談關於毒氣就是毒瓦斯的常識，因為這種常識是在非長的時期所必須有的。非但是作戰的兵士跟着軍官應該對於毒瓦斯或毒氣有相當的認識與訓練，就是一般的民衆也應該知道這種毒氣究竟是什麼東西，平常時候也應該有一種組織來訓練各人共同防備毒氣。現在跟諸位所談的就是毒氣的性質，與民衆怎樣可以防備毒氣。

毒瓦斯究竟是什麼東西？毒瓦斯份個翻譯名詞，牠的意思就是在作戰時候所用來傷害兵士跟民衆的毒氣。在作戰時候用毒氣來幫助槍砲跟着飛機去殺滅敵人是，在歐戰的時候德國第一個用的。起初用的時候，毒氣是比槍砲還要利害，因為英國與法國的軍隊根本就沒有想到除了槍砲，坦克車與飛機以外還有什麼叫做化學戰爭，就是利用化學的知識，利用化學的物品來傷害作戰的兵士。因為前方一點準備也沒有，所以因毒氣而死的，因毒氣而殘廢的，因毒氣而受傷幾個月的，人數非常的多。後來有

了防備的方法以後，死亡的人就非常的少。所以到了歐戰最末一二年之中，大家互相利用毒氣算不了怎麼一回事，兵士與民衆對於毒氣的恐慌也就因此減少得多。至於他們怎樣去防備毒氣，我們待一會兒再談。

毒瓦斯或者是毒氣本來並不是一個非常神秘的東西。剛才我談到化學戰爭的一件事的時候，就說過毒氣完全是個化學的作用。譬如說，我們平常在冬天用的煤爐就可以發出一種煤氣，這種煤氣的科學名詞是一氧化碳。這種煤氣能够使人中毒而甚至於死亡，這是我們在北方時常聽說的。我們並不覺得這種煤氣是一件很神秘的東西。所謂毒瓦斯亦就是這一類的東西，祇要懂得一點化學，就知道毒瓦斯並不是一件異常的東西。我所說的化學是真正的科學的化學，並不是在市場所賣的那種化學皂胰盒，化學做的玩具，那一類北平人所謂的化學。其實我剛才所說的煤氣亦是毒瓦斯的一種，那麼我們現在就知道這種我們很害怕的毒瓦斯是個很簡單的東西。

毒瓦斯當然不止一種，不過基本的毒瓦斯一共不過十五六種。裏面大部份是氣體，像煤氣一類的東西，有的是液體，就像下小雨一樣的，有的是固體，像灰塵一樣的東西。因為各種體質不一樣，所以我們不能一概而叫牠們爲毒氣，因為毒氣必須是氣體，所以我們時常用毒瓦斯這個翻譯名詞。各種毒氣在我們身體上所發生的影響各有各的不同，不過我們大致可以把毒瓦斯分作五種：第一種是催淚

性的毒氣，我們受了這種毒氣以後就感覺眼睛流淚非常的多。這種毒氣除了使我們流淚以外，並沒有旁的害處。在外國的巡警時常利用這種催淚性的毒氣來解散擾亂治安的人羣。第二種是噴嚏性的毒氣，這種毒氣，可以使人打嚏噴。在歐戰時候很出名的第一種克拉克 (Clark I) 與第二種克拉克 (Clark II) 就是這一類的噴嚏性毒氣。這種毒氣亦是對於身體沒有什麼旁的很利害的妨害。第三種是一種窒息性的毒氣。這種毒氣能够使肺部受很大的刺激，使人呼吸困難，所以亦可以叫作肺刺激性的毒氣。我們普通知道的氯氣，跟着在歐戰時候很出名的光氣，就是這種肺刺激性毒氣一類的東西，這是第三種。第四種的毒氣是癱爛性的毒氣，就是這種毒氣碰着皮膚以後，可以使皮膚起水泡，水泡破後可以使皮膚爛去。歐戰時候比較最利害的就是這種癱爛性的毒氣，其中最出名的就是芥氣，這個芥字就是芥末的芥，這是第四種的毒氣。最後的一種毒氣就是中毒性的毒氣，因為其中有一種專使神經中毒，有一種專使人的血裏中毒。我剛才所說的煤氣就是能使人血液中毒的一種毒氣。所以現在我們知道所謂毒瓦斯可以分作五類，有的能使我们眼睛流淚，有的使我们打噴嚏，有的比較利害可以使肺臟受損害，有的專使皮膚受損害，最後有的可以使我們血中毒，或者是神經中毒。

我們這樣說來好像毒氣的確是很可怕。有的可以要我們的性命，有的就是不直接要我們的性命，至少亦可以使我們感覺種種的痛苦，或者種種的不便。不過有幾點我們要緊緊的記着：毒瓦斯是一個

很貴的東西，要殺滅一個沒有毒瓦斯防備的軍隊亦許要用幾萬塊錢或者是幾十萬塊錢的毒瓦斯。所以毒瓦斯不是像一個小小的炸彈隨便可以放的。第二點要注意的是：一個近代化的軍隊一定得要有相當毒瓦斯的防備，所以軍隊不成問題。那麼民衆怎麼樣呢？是否每一個人民亦必須佩戴一個防毒面具穿上全套防毒衣裳，否則民衆對於防毒就沒有辦法了嗎？現在我們把這個問題來詳細說一說。我們普通一談到防毒就想起防毒面具來了，因為我們在報紙上，或者雜誌裏，或是在電影上，所看見的都是些防毒面具。的確防毒面具是個很重要的防毒的設備，我們中國對於防毒面具的製造與研究很有幾位專家，不過防毒面具最大的用處是在軍隊裏，因為軍隊是時時刻刻要作戰的，不能因為周圍有了毒瓦斯就放棄了槍炮而藏在一個沒有毒氣的地方。所以面具在軍隊裏是個必需的東西，而民衆並不是一定非有面具就不能防備毒瓦斯了。這個理由我待一回兒才談。就是民衆亦必須要有防毒面具，現在任何國家亦不能出產那麼多的面具來供給一般民衆，因為面具不比日常用的東西，我們平常日子必須要買的時候我們誰亦想不到去買一幅來防備萬一，要用的時候亦許得要幾百萬幾千萬，那誰能一時做出那麼多來？就是能够做出那麼多，牠的價錢按照政府的標準價是十五塊錢一個，就是次一點的亦得要七八塊錢，再便宜的面具恐怕就用不得了。設若一家有五六口人，每家就得要化三四十塊錢。請問這一筆款子是不是一般經濟不甚好的或是貧苦的人家可以拿得出來的？再說面具具有合乎標準的，

市面上有的戴上了幾分鐘就沒有用了，有的簡直是等於沒有。所以把這許多問題加起來，我敢說防毒面是軍隊所必須要的，而不是民衆所一定要有的。

那麼除了防毒面具以外，就沒有別的方法了嗎？不是的，在防毒面具以外，還有一個比較經濟一點，比較簡單一點而能普遍的方法。這個就是避難室。避難室是要現蓋的，最好是地下找一個合式的地方，蓋一個像地窖子的屋子，這屋子可以容留五六十個人。這種地窖子用起來似乎小一點，不過太大的就不結實了。地窖子裏的避難室應當要注意幾件要緊的事：第一這避難室必須不通毒氣，所以必須要有兩重門，所有的窗戶必須要封嚴。人是要呼吸的，那麼避難室裏的空氣是從那兒來呢？這有兩個辦法：一個是不用外面的空氣，屋子裏有預備好了的氧氣，這是不很經濟的。第二個辦法是用一個很高的管子，把離地一二十尺的空氣引一個很大的濾毒箱，這個濾毒箱裏有三層化學品可以把外邊空氣給濾過了，所以走過這個濾毒箱的空氣就沒有毒氣了。此外屋裏不應當點油燈，因為油燈亦是需要氧氣的。電燈恐怕在有毒瓦斯的時候就沒有了。所以燈的問題可以用乾電池電燈來解決。避難室裏亦應該要有大小便的設備。這麼一個避難室要是蓋的結實，非但可以防備毒瓦斯，同時還可以防備炸彈。蓋造避難室可以一部份由當地政府津貼，一方面可以由人民籌備一點錢在每條街上蓋幾個避難室。防毒最重要的問題是當局與人民必須有個很好的組織，譬如有毒氣來的時候，人民怎麼可以知道，那

一段的人民應該到那一個避難室去，有了受傷的人應當有誰去負責管理，治療中毒的醫院各區應當有幾個，都是在什麼地方，毒氣過了以後都是誰去負責把街道給消毒，這許多問題都是事前應當有準備的。

最後，我們對於防毒應當時常有訓練。有了這麼一個政府與人民所組織的防毒機關以後，我們要時常訓練我們自己，要不然就像是園子裏着了火了一樣大家都驚慌的亂七八糟，亦不知道往前跑好，還是往後跑，大家一起擠在大門口，結果誰也跑不出去。一個輪船在海洋裏遇險以後，也是這樣，要是沒有一個很好的秩序，要是大家都拚命的跳到救生船裏去，結果沒有一個人不死的。毒氣來的時候亦是一樣。毒氣最大的用處倒不是殺害兵士與民衆，而是擾亂人心，就好像家裏着了火了，亦不知道是擺一張桌子出去好，還是把重要的首飾與銀錢帶在身上；結果也許就拿了一個馬桶出去。所以毒瓦斯最大的害處是使人心恐慌，讓我們不知怎麼好。可是我們要是很有相當的防毒的設備，平時有很好的訓練，養成一個很好的『防毒紀律』，我們有什麼可怕呢？有紀律的軍隊才能打勝仗，有紀律的民衆就不怕毒瓦斯。

所以我們民衆要去防備毒瓦斯必須要記着六件事情：

(一)毒瓦斯並不是一個很神秘的東西，是一個很簡單的東西。

(一)軍隊裏防備毒瓦斯，最重要的是防毒面具跟着防毒衣裳。

(二)我們民衆去防備毒瓦斯，並不一定是需要防毒的面具。

(四)民衆去防備毒瓦斯必須先有個全體的防毒組織，把避難室蓋好了，毒氣來的時候可以立刻通知人民，治療中毒的人的地方都已經安排好了，毒氣過後消毒人的都已經派定了。

(五)民衆平時有很嚴格的防毒訓練，養成一個很好的『防毒紀律』。

(六)有了相當的防毒設備，有了很好的訓練，我們對於毒瓦斯來的時候，一點亦不必慌張，一點亦不必害怕，那麼毒瓦斯就失去牠最大的用處了。

十六· 家犬爲什麼要登記

查良鍾

今天我要對大家講的題目，就是「家犬爲甚麼要登記」，說起家犬登記這件事，世界上文明各國早已通行，並不新鮮，就是在中國像南京，上海，青島，等處家犬登記事也都辦過好些年了，但是大家要知道各地方政府爲甚麼急急要辦這種事呢？就是因爲我們如果把家犬都登記了以後，就可以實行取締野犬了。我們要取締野犬最大的原因有兩個：第一是野犬通行街市，妨礙交通，並且有損市容，第二是野犬常常咬傷行人，容易傳播狂犬症，就是瘋狗病，是一種極危險的病。我現在把這兩個原因分

開來講一下：

第一我們先就北平市來說，各街道上，特別是小胡同裏，野犬非常之多，到處都是，對於往來的行人車輛，牠也不知道躲避，往往車輛因為躲避野犬，而誤傷行人。前些時報上登載着在杭州到上海的公路上，有一輛長途汽車，因為躲避一支狗，把汽車從橋上開到河裏去了，並且還淹死好幾個人，諸位請想想這是多麼可怕的事。這種事雖然不常見，但是有了一次，也就够了。再說野犬在街上隨處亂跳，對於市面的整齊也太不好看，如果再遇到狗的交尾期的時候，不但不雅觀，並且也有傷風化，所以野犬必須取締。

第二我們講一講野犬傷人與傳染狂犬病的關係。因為我們北平街道上的野犬特別多，所以野犬咬傷行人的事也常有的。道路本來是為行人而設的，可是因為走路而無故的被咬，這豈不是太冤嗎？並且野犬傷人的害處，不在乎咬傷的那一點傷口疼痛難受，最怕的是牠能傳染狂犬症，這種病無論是人或狗得了要不醫治一定準死，所以特別危險。要免這種病的傳染，必須取締野犬，這就是取締野犬最重要的原因。

狂犬病到底是怎樣的厲害？現在我來講一講，大家就可以知道了。

狂犬病就是瘋狗病，本來是犬類的一種很厲害的傳染病。牠這種病毒存在瘋狗的吐沫裏很多，所

以無論是人或是狗，如果被瘋狗咬了以後，這樣病毒，就從傷口傳進身體裏去了。但是病毒雖然傳染進去了，被咬的人或是被咬的狗，當時並不發病，必須過幾個月或是幾個月才發病，發病以後，就不可救了，因為這種病發的很慢，所以常常使人不注意，等到注意的時候就晚了。

瘋狗的病狀有兩種，一種是發現顛狂的亂跑亂咬，無論遇到甚麼東西，牠都咬，也咬人，也咬狗，磚頭，板橙，牠都咬，這種的瘋狗最危險。還有一種瘋狗是安靜的，牠臥在一邊不吃不動，但是如果有東西碰到牠，牠也咬，那個狗不出一個星期必死。說到人的病態也和狗的病態差不多，初發覺有病的時候，病人被咬傷的地方，感覺疼痛，麻木，慢慢發現抽瘋，喝水的時候覺着嗓子抽着疼，弄得病人非常害怕喝水，並且怕見水，所以狂大病，又叫「恐水病」。病人一到抽瘋的時期，就要想咬人，被病人咬傷的人，一樣的可以傳染得病，因為在牠吐沫裏，也有病毒。所以得瘋狗病的病人，應該想法使他隔離開，免得害別人。抽瘋以後，再過兩三天，病人就要死去了。現在大家都已經知道，瘋狗病的利害，當然都很願意曉得用甚麼法子來防備這個病了。講到瘋狗病預防的方法，我們可以分爲三方面來講：第一是傷口的醫治，第二是注射預防針，第三是管理畜犬。

我們先講傷口的醫治和注射預防針：凡是被野狗咬傷以後，假使的確知道這狗並沒有瘋，把受傷的地方，用普通方法去治就可以。若是不知道這狗實在瘋不瘋，那麼一方面就當應想法子把這狗活活

的捉住送到衛生機關，求他檢驗是不是瘋狗，就是狗已被打死的話，也要收死狗送去檢驗，被咬的人當趕快按照瘋狗咬傷治法醫治，到醫院去，把傷口用濃硝酸消毒，爲的是先除去傷口上附着的毒質，大部分給燒死，然後再天天注射瘋狗病疫苗，每天注射一次，一共要注射十四次。如果沒有醫院的地方，就應該自己用燒紅了的鐵器，把傷口燒焦，然後再到醫院去注射，注射以後，身體裏就發生了對於狂犬病的抵抗力，就可以不生狂犬病。但是這種醫治傷口和注射預防針，都是病後求醫的治標辦法，最根本的辦法，要算是管理畜犬了，要管理畜犬，先要從家犬登記做起，家犬都經過登記以後，所有街道野犬一概可以捕殺，就是已經登記過的家犬，也應該養在家裏邊，要是通行街道時候，就應該有人牽引，這樣一來，各街巷胡同裏，絕沒有野犬了，那麼我們走道的人，從此不致於再有讓野犬咬傷的危險了。

本市衛生機關對於管理畜犬及取締野犬規則，早已公佈，因爲種種原因，都沒認真實行。記得民國廿一年的時候，公安局同社會局，會同出了一次佈布，叫本市養犬的住戶，一律要到各區署去登記，沒想出佈告之後，大家都極力的反對，不說這是一種苛捐雜稅，就說是平白的害了無數條犬命，這種辦法，過於殘忍。像這種論調，都沒有正當理由，現在我來給大家解釋一下，就可以明白了。

關於家犬要登記，先頭說過了是世界上各國通行的事情，所以不能算作苛捐雜稅。就拿登記費來

說，衛生局現在所規定的是一角錢，僅够犬牌子和登記證紙張等等的用費，僅一角錢的登記費和天津英租界的每年十元，和天津日租界的每年五元比一比，該差多少？如果有人說，就是一角錢登記費也不是本市貧民所能担负的，但是我要問大家，連一角錢都拿不出來的住戶，家裏又沒有怕偷的東西，他何必又要養犬呢？犬不是生活上的必需品，要是不養犬，每天還可省掉多少的食糧啊！

要說捕殺野犬，未免過於殘忍，我們要問問大家知道不知道北平每年死於瘋犬病的有多少人？讓野犬咬傷幸而不死的又有多少人？現在我們雖然沒有詳細的統計，但是每年至少也有幾十個冤死的人！那麼到底是捕殺野犬殘忍呢？還是放任野犬傷人和殺人殘忍呢？大家如果會親眼看過害瘋犬病的人，知道他沒死以前所受的痛苦，和他家人的怨慘，就知道這些野犬，早就應該捕殺了。

自從去年衛生處成立以後，對於預防狂犬病，就開始籌劃，第一步先籌備治療辦法，在本年春季間，會通令附屬各醫院，各衛生區事務所積極籌備注射預防狂犬疫苗和檢驗狂犬病設備，並張貼佈告叫市民知道被野犬咬傷以後，應該怎樣去治。對於治病的辦法，衛生局和公安局在十月十三那一天，已然出了一次佈告，限期舉行家犬登記，登記的地點是在衛生局第一第二衛生區事務所，和公安局的各區署，日期限定兩個月，從十月十六日起至十二月十五日止，離現在只有十天了，過了那天，就要實行捕捉沒有登記的野犬了。登記了家犬，也都要關在自己家裏，不能使他隨便在街上亂跑，如果要跑

到街上去，就必須有人牽領，不然也是一樣的要被捕殺的。從十月十六日到現在為止，全市登記家犬，已經有四千多頭了，但是全市有主的犬，當然比野犬多，所以希望養犬的人民能明白家犬登記的意義，家裏有養犬，要快快去登記，已經登記的要把它關在家裏，不許牠隨便在街上亂跑，如果家家都這樣去做，北平市就可以沒有野犬了，不但市面整齊，交通便利，並且我們走路，也不會無故的被野犬咬傷了。

公共衛生學之定義

公共衛生學乃一種科學的技術，用以預防疾病延長壽命，增進健康與工作效率，由社會共同之努力，改良環境衛生，管理傳染疾病，灌輸個人衛生知識，及促進醫事與護士團體之組織，藉能早期診斷及預防疾病，更事發展社會事業，使人人有充足之生計，以保持其個體健康。

「美國溫司勞氏」

第二編 疾病預防

十七·病是怎麼來的

吳騷伯

前幾個星期，我們曾經講過，「中國為什麼需要健康？」今天我再來說一說「病是怎麼來的？」因為疾病和健康；正是兩件相反的事情，如同水火一般，絕對不能相容。一個人要想保持身體健康，就得要身體沒有疾病；身體有了病，就不要想健康；這是很容易明白的一個道理。

中國人為什麼容易生病呢？又為什麼這樣多病呢？在這幾年來，天花，霍亂，猩紅熱，以及其他各種傳染病，又為什麼這樣的流行呢？我們盡可以大膽的答覆：這些問題，就是因為咱們中國人沒有衛生常識的緣故。換句話來講，也就是中國人不懂得「病是怎麼來的」緣故。所以我們要想不生病，要想少生病，就得對於「病是怎麼來的」這個問題，必須先要查清楚。

從前我們都以為疾病是一種鬼神在身體裏面作怪，或者說是受了一種邪氣，所以我們常常看見有好多的人，生了疾病，他不去請大夫給他們醫治，反去燒香，拜神，求菩薩保佑。有的人還請個道士或和尚到家裏作法事，為病人超度超度，去去邪氣，像這樣迷信的事情，在我們中國也就不知道究

枉的死了多少人。雖然說燒香拜神，請道士去邪氣，直接好像與病人沒有什麼關係，但是各位都知道一個病，牠有牠的一定的時候，好多的病，因為相信迷信的緣故，往往把看病的時候就誤，於是一種小病，慢慢拖延到弄成一種大病，由大病竟弄到不可醫治的地步！

人爲萬物之靈，他的知識一天比一天的聰明，他的學問一天比一天的進步；在從前我們不能知道的事情，現在我們都能够明白，在從前我們所未見過的事情，現在也都能看得見。醫藥的學問，也是這樣的隨着進步，從前我們不能治的病，現在我們也都能治，從前我們所不能懂得的病症，現在我們也都逐漸完全考查明白；像那些鬼神邪氣，能使人生病種種的邪說，現在是完全的打破了。現在的醫學不但是能瞧病，把病醫好，並且還有好多的方法，可以預防疾病，就是使人不生病。

這些方法是些什麼？就是我剛纔所說的，要把「病到底是怎麼來的」先要弄清楚，不然不但是白白的花了金錢，有時候還要白白的送了性命。據衛生家說，中國人每年要白白的冤枉送掉性命的，約有六百多萬，在這六百多萬人中，也可以說有一大半人，是因不懂得「病是怎麼來的」而冤枉死掉的。在去年爲這件事，我們曾經調查過一次，在北平一區界之內，三百八十六個死亡的人，其中就有一百八十多人；是因爲相信迷信，或未經過大夫瞧過就死了的。在這樣的文化都市中尚且如此，若是在鄉下，那更不必說了。所以說「病是怎麼來的」一個問題，的確是我們現在應該研究考查的一個

重要的事情。

病的種類很多，病的來路也很廣，根據我們現在所知道的講起來，病大概可分爲五大類：第一類就是傳染病。是由於發病的細菌傳染而來的。第二類是營養不良的病。多一半是因爲吃的食物滋養料不足而得來的。第三類是意外創傷的病。是由於意想不到得來的。第四類是遺傳的病。是由於祖宗遺傳下來的。第五類是叫作變壞性病。就是因爲人的身體裏面各部份慢慢的發生變壞的作用。一個年老的人爲甚麼要死，這就是因爲身體裏各部份慢慢的起了變壞性病的緣故。在這幾類病的當中，尤以傳染病爲最厲害。今日因爲時間有限，所以只同大家先講一講傳染病是怎麼來的。

傳染病就是我們俗語所說的「着人的病」，可以由一個人過給一家人，由一家人傳播到一個鄉鎮。這一類的病在我國最多，並且非常流行，中國每年所有的死亡人口，一大半害的是傳染病。我們常常看見某家庭中有好幾個人先後都得了病，或同時所害的都是一樣的病，這樣的病，大半都是彼此傳染來的，也就是我們剛纔所說的傳染病。

傳染病有許多種，傳染的方法也很多，總起來我們可以把牠分開兩方面來講：一種是由於直接傳染來的。直接傳染來的，就是一個健康的人，與一個病人的身體直接相接觸，於是病毒從病人的身上傳到健康人的身體內，這個健康的人不到幾日也就發生同樣的疾病，像這樣傳染的方法，我們叫作接

觸傳染，或叫作直接傳染。所以我們看見了有害急性傳染的病人，我們就應當把他與好的人隔開，不要使病人與其他的人來往，這種意思也就是希望免除直接傳染。另外有一種叫作間接傳染。間接傳染乃是一種病毒經過一種媒介物，間接的把這種病的毒傳染到我們身體內，發生傳染病。譬如一個白喉的病人，因為他所用的物件，往往都粘染一種病毒，在醫學上我們叫作「細菌」，每種病都有某種的病菌，這種病菌沾染在物件上，倘若是健康的人，用了這害白喉病人所用的物件，如同筷子，杯子等等，這個健康的人也就傳染了白喉病菌，不多的日子，也許可以發生白喉病症。這樣的傳染疾病我們就叫作間接傳染。間接傳染的路徑很多，有的是因為用了病人的被服器具，有的是因為飲食不清潔，有的是借著蒼蠅，蚊子種種蟲子而傳染人的。

不管病是直接傳染，或是間接傳染的，究竟病是怎樣才能進到我們的身體來呢？假若個個人都明白這一點，把病進到我們身上的門戶關起來，不許牠侵入身體，自然就不會害病啦。這真是人人必須曉得的一件事，請大家注意的聽一聽。古人說得好：「病由口入」這句話是千真萬確的。現在當大夫的沒有一個能反對這句話的。病實實在在都是由口進到人身來的。不過要請大家別把這個口字看得太呆板了。許多人都只以為身上只有一個口，用來吃飯的，我們吃飯只有一個口，但是「病由口入」的口，就不只限於這一個口啦。病的種子可以從吃飯的口進到身體上去，同時身上所長的別的口也可有病進

去的。

人的身上除吃飯的口以外，還有鼻孔，耳孔，眼孔，和大小便的孔道，這一些都是口，牠們雖然不能吃飯，病却能進去。我們身上的皮膚要是弄破了，也就成爲病毒進入的口啦。人身上的病能進去的孔道，口自然是最要緊的，所以不拘吃甚麼東西，都得小心，頂好把他們仔細煮一煮，要是裏面有病毒，經過開水煮了一頓，病毒全會消去，我們吃了以後危險就減少了。由小便的孔道進去的病，大概我們人人都曉得，最厲害的就是梅毒和淋症。常常聽見人講，窰子裏是花柳病的根。她們身上有花柳病的病種，倘若我們同她接觸，梅毒自然可以傳到小便上去，再從尿道進入身體，大家要特別小心，莫同有花柳病人接觸，免得中了毒。

除了這幾個要緊的孔道以外，還有我們的皮膚。平常病毒是不能由皮膚進去的，要是不小心把皮膚弄破了那就是給病毒開了門戶。所以對於這件事必須小心保護。因爲我們怕疹，不得不這麼作。有些時候皮破了我們還不知道。譬如蚊蟲螫了，蟲子咬了，牠們都能把皮膚弄破，將病毒傳到身體裏面去。所以除了要保護皮膚不破以外，還得小心不讓蟲子咬我們。

現在我們曉得「病是怎麼來的」？疾病是怎麼傳染？那末我們也就很容易想出法子防備疾病，有了防備疾病的法子，疾病自然也就會減少，我們的健康也就可以長久的保持啦。下次有機會的時候，再

來同各位講一講預防疾病的法子。

十八·疾病是怎麼一回事

沈有泉

今天有一個問題，想和大家討論討論。這就是「疾病是怎麼回事」。我想關於這個問題，大家都願意懂得一點。從前佛教的祖宗，釋迦牟尼，看見這大千世界，縈縈衆生，誰也不能脫離「生老病死」四個階段，所以他把皇太子的尊貴榮華，看得一文錢也不值，出家修行去了。本來人生下來，就一天老一天，天天往死的路走，這個道理我且不去講牠。我們就說牠這一個病字吧，牠簡直的把世界上的人遭蹋苦啦。的確的，人生一世，總不免要受疾病的折磨，那有一個人一輩子不生病？到死落一個無疾而終的，世界上的人能有幾個？歐美各國，那怕他衛生辦得怎樣的好，不還是到處是醫院，到處是病人麼？中國人不用說，更是同這個病字結下了不解的緣。外國人罵我們是東亞病夫，我不是長他人的志氣，自己遭蹋自己，他們罵得真有些道理。我們舊小說描寫美人才子，不是總離不了什麼「弱不勝衣」，什麼「指彈欲破」，什麼「多愁多病」啦！現在這樣的美人才子，不還是很多麼？西洋那些心廣體胖的武夫，不知道我們東方有這樣病態美的標準，也難怪他們要罵我們是東亞病夫。差不多所有的病，中國都比外國多。這些個比較的數目，我們不必細談，讓我舉出一個小小的事實來證明吧。在中

國要去找一個臉上有麻子的，不是一件很容易的事嗎？聽說在外國就不容易看見麻臉的。這並不是上天住定了我們應當有這些麻臉。無非是在中國種痘還不能普及，天花還在流行。人要活着，就得同疾病發生關係，所以我說「疾病是怎麼回事」，大家都應當懂得一點，這就是我要講的主要目標。

有人也許要說，生了病找大夫看看就完了，那能個個人都懂。這句話好像很對，其實不對。比如說：我們上廠甸去買字畫去，不是內行行麼？到天橋去買舊貨，不也要懂得一點麼？就是到菜市去買菜，外行都要吃虧。找大夫要外行了也是要上當的。在藥舖裏抓過幾年藥，出來就當郎中，關着門念幾本醫書，出來就充儒醫，醫院的聽差，可以做大夫，軍隊的醫兵，可以開醫院，這些個五花八門胃牌大夫，不是全靠一班外行的病人去照顧麼？賣藝的附帶着賣藥，老道們出賣靈丹仙方，祝由科更來得神妙，他能把病從人身上移到狗身上，或者移到樹身上去。這一班闖江湖的大夫郎中要不仗着有外行的病人，他們如何能生活？「病急亂醫」，花錢受騙，還是小事，很多的病人就這樣就誤，冤枉死了。還有一部份病人比這「病急亂醫」，更要滑稽，他們一見病厲害了，就趕緊預備後事，或者請神念佛盡盡人事。這班人簡直是見生不救，罪大惡極了。至於那些專靠求神念佛去治病的，更是儂到家了。這班善男信女，不是一般毫無知識，愚夫愚婦，就是一般開倒車的太太老爺們。他們對於治病求醫的科學精神還趕不上三皇五帝時代的人，連神農氏嘗百草的精神都沒有。

說到這裏，也許又有人要問，「疾病是怎麼會事」，大家都願意懂，不過實際上辦得到麼？這確實是一個問題。疾病這麼多，大家都想懂，真也有些太難。不過有幾種要緊的疾病，要是大家能懂了，一輩子也就受用不盡。現在用幾分鐘的時間，我想把我個人覺得的幾種要緊的疾病和大家談一談。因為時間這樣的短，我想提出來的幾種較為重要的疾病，把牠分作八類和諸位講一講：

第一類，懷孕時期的病：第一應注意的是子宮流血，子宮流血有時候不甚要緊，有時候是小產，有時候還可以送掉孕婦的性命。第二應注意的是子癇，這病普通人叫作胎氣，得了這病的孕婦，抽癲昏睡，非常危險。

第二類，生產時期的病：普通生產一百個中間大概有六七十是容易的順產。有三四十個是不容易生產的難產，這些個難產，如果不能到醫院去行手術，十之八九是沒有好結果的。所以幾種常見的難產，大家應當知道。生產的時候，要是手術不乾淨，大人和小孩都容易受毒發生很危險的病。產婦可以得產褥熱，小孩可以得四六風，這四六風又叫做臍風。

第三類，嬰孩時期的病：夏季的肚瀉，冬季的肺炎，是嬰孩死亡的兩個大原因。

第四類，性病：發育成熟，要沒有正當的性教育和指導，有些人就會發生煩悶或者性生活反常，還有一些人常有遺精滑精的病，這些多半是神經作用，真正有病的很少。結婚太晚和運動太少的女人

容易有月經不調的病症。

第五類，就是老衰病：消化不好，精神恍惚，耳聾，眼花，等等都是衰老的現象，沒有什麼很好的治療。

第六類，傳染病：我國人的死亡，多半是因為傳染病，普通的傳染病有霍亂，天花，麻疹，白喉，猩紅熱，腦膜炎，鼠疫，傷寒，痢疾，花柳，肺癆。這十一種病大家都應當懂一點。

第七類，外傷：刀傷，槍傷，燙傷，骨折，這些外傷的急救術大家更不能不知道。

第八類，慢性病：瘦弱，血虧，骨節炎，胃腸瘍，這些病得來後，好是不易。祇能慢慢調養，要
求急效，沒有不白費事的。

這八類病，要是大家都懂一點，自然不會「病急亂醫」，不會得了病就「預備後事」，也不會「迷信神道」，並且疾病可以減少，體格可以變好，不致於再讓人罵我們是東亞病夫，希望大家努力，敬祝大家健康。

十九、怎樣纔能不生病

彭達謀

我們舉行衛生講演，今天是第八次了。在從前我們曾經講到人類健康的大仇敵，就是疾病。我們

要想保持身體健康，就得要想法子不生病。我們也會和大家講過疾病是怎麼樣來的，是怎樣傳染的。今天我所講的，就是「怎樣纔能不生病」。

病用什麼法子可以防備呢？我們可以分開兩方面來講，一方面就是個人努力去防病，這是屬於個人方面的。一方面是政府和社會大家夥兒應該共同努力的，這是屬於公衆方面的。公衆方面就是將一切的病原，一一撲滅乾淨，叫它沒有傳染的機會。這個法子須要政府當局的人，和社會各方面大家的合作，纔可以收到效果；個人方面是由各個人自己來努力。個人預防疾病的方法，可以分爲三段來說。

第一，就是要增進我們身體的健康。一個人的身體，若是時常小心照護，未嘗不可以保持着一生永久的健康，所可惜的，就是許多人祇知道努力身體以外的事業，對於自己的身體，往往都不管。誰不曉得身體的健康是各種事業的基礎呢！我們無論作什麼事，倘若是沒有健康的體格當然是絕不能達到目的。所以我們看歷代有功於社會國家的人物，不管他是政治家，科學家，或者是文學家，他們的年紀少有在五六十歲以下的。孫總理他享年六十歲。美國著名的發明家愛迪生死的時候，已經是八十四歲了。一個人壽命的長短，就可以看得他的身體健康不健康。換一句說，身體不健康，決不能長壽的。

要叫身體健康，它的方法雖然是很複雜，但是牠的原理，是很簡單。我們人的身體就如同同一部機

器一樣，我們的工作，好像機器的出品。機器的力量是燒煤火而來的，我們的氣力就全仗着飲料食物。所以要叫身體不出毛病，保持着健康，就得要使身體的飲料食物，收入與支出兩項，要能適合。火車要是沒有煤火和水，就不能行馳。假如一個人，身體素來是很好的，倘若是一旦操勞過度，將每日八小時的休息，縮成爲六小時，工作增加，用得力量多，可是飲食的分量不改，這樣一來，人的身體就要慢慢的瘦下來，因爲吃的東西不夠身體用的。

根據這個原理，所以我們的食物，應當要充分的吃足，吃的食物的多少，又要看個人身體的輕重和年齡，吃的够與不够。其次就得要有充分的休息。比喻說一部機器，假若叫它一直的工作，不給它停止休息，當然容易損壞。人的身體也是這樣，所以每日必須有相當休息的時候，最少每日必須睡八小時，最好午飯以後還得休息三十分鐘或一小時。

要使身體健康，除掉了飲食休息以外，再要注意的就是清潔。清潔必定要從內外兩方面着手：外表的清淨包含着皮膚，衣裳，和一切的食物用品。身體應當常常的洗澡，因爲洗澡不但可以清潔皮膚，還可恢復疲倦，幫着各器管的機能。飯前飯後都應當刷牙嗽口。至於內部的清潔是關於身體裏面的，每天應當多喝開水，以利大小便的通順，每日大便一次以免內毒。

還有一種就是運動，雖然你的飲食和休息，都很充足，但是若不運動，身上的肌肉就會鬆懈，自

然就沒有力量，那末病菌就可乘虛而入了。所以運動的目的，不但要使肌肉發達，更可以增加一般的抵抗能力。

平常每天應當運動二十分鐘至三十分鐘，但是運動的種類非常的複雜，如足球，籃球，壘球等等。這類的運動必須人多，地方寬敞，才能舉行，所以僅能通行於學校或機關，對於平常的人多不方便。要是不能參加以上團體的時候，可從事單人運動，單人運動類也非常的多，各人或置一種運動的器具，或挑選一種機械的工作，如挖地，挑水，推磨，騎自行車，騎馬等等，或是打拳，每天按着時候舉行，都是有益於身心的。上面所講的都是怎樣使我們身體健康的法子，現在我們要講防病的法子啦。

第二個法子就是施行免疫法。人的身體無論怎樣的強壯，但是誰也不能担保絕對不會生病，因為病原侵入人的身體，是隨時隨地無微不至的，所以人的一生幾乎沒有不得過病的，尤其是在少年的時候更多。但是有幾種病得過以後，人的血內就產生一種抵抗的能力，得過一次就不容易再得第二次。根據這個抗毒原理的研究，就產生了現代醫學的免疫法。免疫的方法，就是將一種已經免疫的動物的血清，或用特別配製的疫苗，注射到人的身體，使人免疫，這叫人工免疫法。人工免疫法又分自動與被動的兩種：自動免疫法，就是將一種分量的疫苗注射到人的身體裏面去，如同現在的種牛痘及傷寒

預防注射。被施行這種手續的人，只感覺一點點小的不舒服，就可以不得那可怕的傷寒病，天花病。至於被動的免疫法，就是先將病原注射到馬的身體裏面，或別的動物身體裏面，叫牠們得免疫力，然後再將牠們的血清取出來注射到人的身體裏面，就可以免掉那種病，如同現在的白喉免疫血清，破傷風免疫血清等等，這全是被動的免疫法。從此我們可以知道，自動免疫是使用疫苗，被動免疫是使用血清。現行的免疫法，只限於幾種病症，第一，是天花，第二，是傷寒，第三，是霍亂，第四，是瘋狗病，第五，是白喉，第六，是破傷風，第七，是猩紅熱。

人人都知道，人類疾病不下數百種，而能用人工來免疫的，只有剛纔所說的幾種，諸位聽到這個地方，一定要發生一種疑問，為什麼新醫學這樣的發達，只有這幾種病纔能用人工來免疫呢？這是多麼可惜的事情！諸位問的有理，不過免疫這種學術是近一百多年來才發明的，研究這種學術的人，所費的金錢姑且勿論，所需的時間更是無限，若拿一百年的工夫就有七種發明，這豈不是一種很大的貢獻麼？科學進步非常的快，再過一百年更不知道還要發明多少種呢？這麼樣的推算下去再過幾百年，我們的子孫或者就沒有得這種病的危險了！

預防疾病第三個方法，就是舉行體格檢查，有的時候人雖然有病，自己也不知道，譬如腸子裏有蛔蟲，帶蟲，血裏有梅毒。願意除掉這種的疾病，預先該由醫師檢查身體，各學校各工廠的體格檢查

，就是這個意思。這種體格檢查，每年應當有一次，但是檢查身體，不只限於外表，最要緊的就是施行血的化驗，若遇着發育奇形怪狀的時候，還可以隨時的改正。

有幾種病剛生的時候，不很要緊，一旦就誤了醫治，重者就有生命的危險，輕者變成殘廢，所以疾病不拘如何的輕小，總應當早點請醫師診查，以便對症下藥，萬不可因為病小就不治。諸位要知道醫院的病人，大多數是因為病小不治才養成大病的，所以隨時檢查身體，是預防疾病最要緊的一個方法。

現在我總起來說，有三個法子可以使我們不生病：第一是要增進個人的健康。第二施行免疫的方法。第三是隨時的檢查身體。這三件事不但為個人防病的基礎，並且也是政府當局提倡衛生的重要任務，若果政府能够幫助每一個國民完成這三個目的，數年之後，再有叫我們為遠東病夫的，我們就可以與他們到戰場上相見，一決勝負，看看這個病夫是不是恢復了健康。

二十· 病了怎樣辦

吳驥伯

病雖說是近代醫學可以預防的，然而有時防禦不週，仍不免有許多疾病發生，尤其是在我國這種不衛生環境之下疾病的人是格外的多。我們常常看見一家有好幾個病人，躺在床上呻吟，不幸的一連

死好幾口子，這是尋常的事。

病固然是不好，誰也不願意生災害病。但是已經病了的人，就得有個正當的辦法，來解除這種病，免得朝夕與病爲伍，這自然是很重要的問題。有些疾病得上了是很不容易矯治，可是照現在科學醫發達情形而言，大多數的疾病，若能於早期查出，是可以設法醫治的。就以我們最常見的幾種傳染病來說：如同白喉，猩紅熱，痢疾，傷寒這幾種病，都是很厲害的病，在從前因爲這種病而死亡的人，何止千萬。可是現在，這些病都有了對症的療法，只要在得病之初，就好好的醫治，療養合法，其中危險的成分，是佔極少的數目。不過我們往往得了病，不知採用正當的辦法，並存有幾種不好的觀念，這幾種不好的觀念，就是促進我們冤死至要的原因。

第一種就是病了而不承認是病。病了就病了，這是沒有什麼可以忌諱的。但是有些人病了，他確不承認他是病的，寧可忍痛隱瞞，不求醫治，這種情形，在婦女當中常見。須知有病不治，只有殘害，絕無利益，及至病症轉重，不能救藥的時候，再求醫治，也就晚了。

第二種就是一般人拿病不當作病。依我們數年檢查各學校學生體格的結果，查出有許多的學生，身體上都是帶有疾病。我們對於這種疾病，曾利用種種方法，勸導他們去矯治。依照着方法矯治的固然不少，可是拿病不當作病而不設法去矯治的，也大有人在。

第三種就是病了不知道怎樣去處置，往往的亂投藥石，或迷信鬼神，或求仙問卜，因而貽誤。這種事情，在鄉村間最爲普遍。

以上所說的，是對於病了幾種錯誤的辦法，這是極應加以改革的。現在再說病了究竟盡應該怎樣處置。

一、病了就得休息——這是對症的處置，也就是病了最正當的辦法。病不論輕重，無分內外各科，只要是病，就應該立時安息，免得身體過勞，不易恢復。因爲安息可以增加身體抵抗力，使病體早日得以恢復健康。許多輕微的疾病，只需安息，就可全愈。安息在治療上有很大的幫助，愈重的病愈要十分安息，就是這個道理。所以在家庭中倘不幸而遇到了病人，最正當的辦法，第一步就是要設法使其安息。

二、病了應該同他人分開居室——這種的處置，與病症的攝養復原，有很大的關係；因爲分開來居，一則免得擾擾病人，使其安息靜養，一則可以避免疾病的傳播。好多疾病所以有機會傳播的原因，就是我們忽略這一層工作所致。在各國如遇有傳染病的發生，不但是強迫的把病人隔離開，必要時並且斷絕交通，杜絕舟車的交通來往。把傳染病人隔離，固爲重要，不傳染的病人，把他隔離，亦可暫時給他靜養的機會，與病也有莫大的利益，尤其是在醫師未診斷是否是傳染病以先，以及發熱的病

人，更應當注意到隔離這一件事。

三·病了應當即時請醫師就治——這是沒有什麼懷疑的，亦即是病人最確切最需要的一種辦法。我們有病不治，有病不當作病，忌醫諱藥，以及亂投藥石或迷信鬼神種種錯誤的觀念，只有使病的程度加重，使人的性命縮短，對於身體絕無利益的，所以病了應當即時請醫師診治，這是千萬不可忽略的事。不過對於選擇醫師這一層，必須要加以考慮，不然的話，不死於病，而反死於庸醫之手，這豈不是冤枉已極。

廿一·過年節與疾病

吳驥伯

時候過得真快，新年纔過，眼看着舊歷年又來了。一般人正在忙着過這舊歷年，因此我們聯想到這過年節與疾病的關係。過年，疾病，看上去似乎是一點關係沒有。這正是我們一年之中幾個快樂的時候，牠與疾病何致於發生關係呢？講起來誠然令人有些疑惑。其實依照我們過年的方法與疾病的發生，關係很大着呢！不過我們平日多不注意罷了。今天乘着大家正在過年的時候，我把過年節與疾病的關係提出來與大家討論討論。

我們中國人民習慣上所謂的節期，最大的有三個：就是端陽節，中秋節，年節。普通的小節期，

箇直的數不清：什麼正月十五日上元節啦，七月十五日中元節啦，九月九重陽節啦，二三月裏清明節啦，一年十二個月當中差不多每個月平均起來都有一兩個小節期。我國人過節的方法，一言以蔽之，就是吃，玩，逛。這吃，玩，逛三個字就是我們過年節惟一的方法，疾病與過年節發生的關係也就因為吃，玩，逛。現在我把牠分開來講：

先講到吃的問題，在中國人的習慣上無論在過什麼節的節期，總要想法子足吃一頓。就是最窮的人家也得要預備幾樣菜大家來應應節期，吃他一個飽。殊不知這一吃，固然享受了口腹，可就傷害了身體，好多的疾病，都可以由這樣貪吃而來的。

吃是我們人類維持生活的要素，不吃當然就不能生活，要想生活就得要吃。但是吃有吃的規律，吃有吃的條件，依照科學方法來講，我們人吃得過多了沒有絲毫的好處，可是吃的過少了也是與身體有害，所以我們吃的多少，和我們吃的方法，與身體健康，和疾病也就發生了直接的關係。

吃的意義除去維持我們生命以外，牠還有一個重要的責任，就是叫我們身體內發生熱力，使我們身體各部可以動作。所以吃的東西多少，和我們身體內的動作所需要的熱力及身體的重量，必要支配恰當，運動很厲害的人們，他們就應該多吃東西，纔能補償身體所損失的力量，不很運動的人也就吃的少。普通我們看一個勞動工人，他的食量比較一般的不勞動的人大的多，就是這個原因。所以吃的

條件，最要緊的就是吃的多少要支配得當，不然就要發生許多的疾病如貧血，嬰兒骨軟病，消化不良病，胃腸病，嬰兒腹瀉病，這都是由於吃上而來的。普通一般在過年或過節的時候，因為吃的過度，食物的分量，當然支配不準，吃的次數又無一定的時間，致胃腸不能消化。有的時候因為食物預備的過多，一頓吃不了，留到第二頓再吃，甚致留到三四天以後纔吃完，這是極不好的方法，因為食物放久了必然腐壞，尤其是在夏天的時候，所以過節與疾病發生的關係，第一個重要原因，就是因為我們在吃的方面不合衛生的原故。

再說玩的這件事。玩有種種的方法，玩的好，起迪知識，煥練體力，發達肌肉，增進健康，實在與身體是極有益的一件事，如滑冰，游泳，足球，籃球，以及我國固有的各種拳術等。但是在我們過節的時候，所謂的玩法，一般人除了打麻將，擲骰子，推牌九，這幾種方法之外，其餘的可以說很少有其他的方法。換句話說在普通我們所謂年節者就是一個賭的時期，這成爲公開的一種娛樂；個個如是，家家如是，上至七八十歲老叟，下至五六歲兒童，差不多沒有一個人，在所謂年節之中不來作這種玩藝的，甚者通宵達旦，夜以繼日，不知耗費多少精神！

過年節原來的意義，正是因為我們終日忙忙碌碌，在此時期，正好藉着年節休息休息，以養身體。不但我們沒有休養身體，反倒叫身體比平常的日子工作，還加重些。這樣一來身體過於勞碌，再加

上飲食的不調，致減少身體抵抗疾病的力量，一時不小心，隨時都可以發生疾病，這是很容易想得到的事情。

一個人的身體和一部機器是一個樣的。我們應當時時刻刻的小心用牠，免得損壞。叫牠在一定的時間內工作，在一定的時間內必須休息。倘若是我們毫不顧惜，無分晝夜的一直的不叫這部機器休息，這部機器自然保持不久，就要損壞，這是可以斷言的。過年節所以與疾病發生的關係，第二個原因，就是因為人們玩的方法太不合乎衛生，可以侵害身體，影響健康。

第三再講的過節逛的這件事。逛本來是一件很好的事情，遊山玩水足以陶冶性情，有益身心，藉此可以排除精神上所有的煩悶，痛苦。不過在一般所謂過年節逛的方法，他們並不是如此，他們只想到，在平日所儲蓄的幾個錢，似乎到了年節的時候，總得想法子花一花。於是乎跑到極不衛生的戲園裏去，聽上幾天戲，累得腰酸腿疼。還有不知自愛的人們，去逛娼樓妓館，不幸染了惡病，更是遺恨終身！甚者因此把性命送掉了的也是層見不鮮。所以過年節與疾病發生關係，第三個原因，就是我們對於逛的方法不合衛生，實在有害於我們的身體。

這樣看來，在我們所謂年節者，就是促進疾病發生的一種誘因，在這裏我並不是講要大家不過年節，乃是講到我們過年節的方法，就是吃，玩，逛，三件事，用之不當，實在是很不合乎衛生，盼望

諸君以後過年或過節的時候，務要注意到這三件事的衛生，如此則免除了許多疾病發生的機會！

廿二·傳染病的預防與隔離

吳繼文

(一)

張皮匠：喂，喂！我要東局六九一呀！……你是第一衛生區事務所麼？我找王護士講話！

王護士：喂！我就是王護士，你是誰，有什麼事情？

張皮匠：我是蘇州胡同兩千號的張皮匠，您總記得我吧，您前兩個月不是到我們家來過幾次嗎？

王護士：啊！您就是張掌櫃呀，你有什麼事找我呢？

張皮匠：我那七歲的孩子，前日晚半上，忽然嗓子痛發燒很高，並且吐了一次，昨日晚半天，全身出了些紅疹子，我找了一位中醫來看了一看，他說，這是內熱外寒，吃一服湯藥把疹子發透就好了，

那知道過了一天，疹子越出越多，病愈來愈重了，嗓子比以前更痛的利害，連飯都吞不下去，燒越發越高，又吐了兩次，所以我要請您在貴事務所裏替我請一位大夫來瞧一瞧。我很着急的，要是事務所的大夫馬上來不了，那麼，我就把我的兒子帶到事務所去看也行。

王護士：你可不能把孩子帶到事務所來，千萬別帶來，我請大夫快來就得了。

張皮匠：您多多費心了，一會兒見吧！

(二)

王護士：馬大夫，現在蘇州胡同兩千號，一位張皮匠的一個七歲的兒子病得厲害，嗓子痛發燒，出疹子，並且吐過好幾次。

馬大夫：恐怕是猩紅熱罷。今天我已經出去看了兩個害猩紅熱的病人。我同李護士在每家講了半個鐘頭，勸他們送到傳染病院去治療並且隔離起來，他們死也不肯送去。這兩個病人已經病了四五天了，胡亂的吃了些藥，病越變越厲害，才找我們。現在已經危急得很，還不肯上醫院去治。這又不是普通的病，不能在家裏治的。他們的屋子，非常的小，幾個大人同孩子住在一間屋子內，那些小孩准都要着上的，真令我着急，我希望你說的這一家能聽我們的話才好。

王護士：我也希望這樣，反正我們盡我們的心思，盡我們的力量好了。

(三)

張皮匠：我要東局六九一……誰，您是衛生事務所麼？我是張皮匠，我的孩子剛才又吐了一次，大夫勸身來了麼？……哦是是是，已經勸身十多分鐘了，那麼我趕快回家去吧。

王護士：馬大夫，這就是蘇州胡同兩千號張皮匠的家。馬大夫，你看張皮匠也由那邊來了。

張皮匠：剛才我的孩子又吐了一次，所以又到那邊油鹽店裏去打了一次電話去找你們，慫二位現在都到了，我放心多了，我帶你們上後院去吧。

王護士：好，快帶我們進去吧！我們先要找一個空地地方把東西放下，帶上口布穿上一件隔離白大褂。
張皮匠：馬大夫爲什麼把口和鼻子用布蓋住，身上套一件單的白大褂，我們的屋子裏，髒的很，大夫穿這麼乾淨的白衣服，豈不是白白糟踏了麼？

王護士：快到屋裏去，讓大夫看完病後，再過細講給你聽吧。

張皮匠：大禿子，快開門，快開門，衛生事務所的大夫同護士看你弟弟的病來了。二禿子！你這一會覺得怎樣，我出去後，你又吐了麼？……呵，沒有吐，那好，那好，你起來讓大夫看看吧。

馬大夫：不用起來，讓他躺在牀上我看罷。王護士，請你試他的溫度，數他的脈……掌櫃的，請你解開他衣服。

王護士：溫度四十度半，脈一分鐘跳一百四十下。

馬大夫：哦，讓我來仔細瞧瞧。

王護士：你們看，我用酒精棉花擦這個溫度表，爲的是消毒殺菌，免得下次用到別人的口裏，把病菌傳給別人。

馬大夫：張先生，你這個孩子害的是猩紅熱，病勢很重，現在還不算太晚，你趕快送他到東四，十條市立傳染病醫院去住下醫治。並且要隔離起來，猩紅熱是傳染病，可以傳給別人的，所以要把病人與別人分開。

張皮匠：大夫，您看我一個當皮匠的，養活一家大小六口人，那有錢去住院咧？

王護士：市立傳染病醫院原是政府爲人民開的，收費極少，每天不過四毛錢，一切飯費醫藥費不收，

你若是真出不起錢，我們可以把你的困難情形報告傳染病院，他們或者可以設法減免。張先生住院費這一層，可以不必發愁。

張皮匠：我這二禿子，從來沒離開過家，他那肯去住醫院咧。

王護士：傳染病醫院住的，吃的，照護的都好得很，孩子一定會願意住的。

張皮匠：我想想，我想想。

王護士：不用想，最方便最安全的法子，就是把他送到醫院去。

馬大夫：你們看見了沒有，這孩子正冲着我打嚏噴呢！

張皮匠：二禿子你怎麼這麼不小心，冲着我打嚏噴。

馬大夫：不要罵他，你先頭在院子裏不是問我爲什麼用一塊布蓋住口和鼻子，身上罩一件白大褂麼？

張皮匠：您講講。

馬大夫：要不是口與鼻子用這口罩蓋住，身上罩住，二禿子打嚏噴，豈不是把鼻涕，唾沫，都濺在我的衣服上，並且飛到我的嘴和鼻子裏去了麼！

張皮匠：是的，那頂髒的。

馬大夫：不只髒，還有危險咧！

張皮匠：有什麼危險？

馬大夫：這孩子害猩紅熱，鼻子裏，嘴裏，嗓子裏，帶有許多猩紅熱的病菌，這些病菌，像頂小頂小的蟲子一樣的，會隨嚏噴吸到我的嗓子裏，使我也害猩紅熱或者黏在我的衣服上傳給別人。

張皮匠：現在您的口罩白大褂不是已經帶上猩紅熱的病菌了麼？怎麼辦？

馬大夫：等我看完病人之後都要脫下去煮的。

王護士：你們看，我用消毒水洗手消毒，因為我的手摸過病人，我和大夫用的口罩白大褂都要脫下來放在大紙袋裏，帶回事務所去煮和消毒，以免傳染。

馬大夫：你們趕快送孩子到傳染病院去吧，免得就誤了。

張皮匠：大夫既來到此地，爲什麼不順便開一個方子，給一服藥給我這個孩子吃呢？

馬大夫：猩紅熱這種病不是光靠吃一兩服藥可以有用的，病人應當送到醫院去，好好照護調養，並且要注射治猩紅熱的針。

張皮匠：什麼？注射猩紅熱針，那我可不敢叫我的孩子去打針啦。

馬大夫：打針是毫無危險的事，也不大痛。

張皮匠：那麼，您爲什麼不在我家裏替我孩子打針？

馬大夫：這種藥針，不能在家裏打的，消毒的手續，消毒的器具都是不很方便的。並且打針以後還要醫師同護士看守着，這不是一件隨便可以在家裏辦得了的事。猩紅熱很容易傳染別人，這兩間小屋子裏住六個人，除病孩子以外，還有三個孩子，他們很容易着上病。

王護士：嗚呀！這是二禿子的弟弟吧。

張皮匠：是的。

王護士：你看他跑到病人面前去了，快把他拉開吧。

張皮匠：三禿子，快走開罷！我叫你不接近二禿子，你偏去。

王護士：我不是叫你把病人同別人分開麼？

張皮匠：我那有空地方。

王護士：所以您家這種情形，更應當早點把病人送到醫院去隔離起來。

張皮匠：您說猩紅熱會傳染，怎麼二禿子病了三天，我們一個也沒着上病呢？

馬大夫：你以為現在保險不會發病了？年紀大的人或者不會着上。

張皮匠：爲什麼呢？

馬大夫：因爲年紀大的多半對猩紅熱有抵抗力，比較不容易着上，像你的這幾個小孩子，多半沒有這種抵抗力，就難免要着上，一個人受了猩紅熱病菌的傳染，病菌必須在人身體內發育生長四五天才

發病。

王護士：張先生，你仔細想想我們的話罷。免得以後後悔，就太晚了。

張皮匠：我可認命了，我可認命了，死了也不去。

王護士：您不應這樣不開通，還是送孩子上醫院吧。

張皮匠：您兩位先回去讓我再想一想，再回您的話。

王護士：好吧，我們先回去吧。

(四)

馬大夫：王護士，四天前，我們在蘇州胡同兩千號看的那個小孩到底住院了未有。

王護士：可憐那個孩子昨天早晨死了，他們四歲的弟弟，三歲的妹妹，都着上了病，但是已送到傳染病醫院住下了，大夫已替他們注射了血清，今天病好多了，張皮匠傷心得很，後悔早不聽我們的話。

馬大夫：一般未受教育的民衆，天天聽的是「內熱外感」這一類的話，中毒已深，我們講的道理，多半聽不進去，死了一個孩子，又病了兩個孩子，才相信我們的話不錯，實在令人痛心。

王護士：可不是麼？

王護士：我正打算去看看他們同院的孩子怎麼樣？……洋車，蘇州胡同東口……張先生：你們同院的孩子有着上了猩紅熱的麼？

張皮匠：有一個，已經送到傳染病醫院去了。

王護士：那個孩子前幾天是不是同二禿子一塊兒玩來？

張皮匠：他們弟兄倆四天以前都來同二禿子對面說過話，但是弟弟得了，哥哥可沒得，這個哥哥是育英小學的學生，兩月前在學校衛生部打過三次什麼猩紅熱預防針的。

王護士：兩個月以前我到這個院子裏來了幾次，勸你們到衛生事務所去扎猩紅熱預防針，你們大的小的，一個也沒去，從此以後你們應當知道：猩紅熱，白喉，傷寒，霍亂這些病都可以扎針

預防的，你應當勸別人趕早到衛生事務所去打預防針，免得像你的三個孩子一樣。

廿三· 爲什麼要打白喉和猩紅熱預防針 李克鴻

現在北平市衛生當局正在繼續推行着白喉與猩紅熱預防接種的運動。聽衆當中也許有已經看見各區事務所門口，貼着勸告市民快來打白喉和猩紅熱預防針的標語。爲家長的也許有人收到學校衛生部的通告，說某月某日校醫要爲他們的兒女打檢查針，再隔幾日說又要爲他們打預防針的話。好些個家長被這些通告書鬧的不勝其煩，就隨便說聲「不准」而了之。也有些家長因爲兒女們怕打針，或是怕打針引起別的反應，就根本置之不理，這都不能怪誰，大概還是大家不明白的緣故。許多人以爲這是衛生局找事情做，其實並不是找事情做，這正是我們重要的職責。所以今天晚上要借這個機會，與諸位聽衆們談一談，爲什麼我們要打預防針這個問題。

我們先談談白喉：

白喉是一種很危險的急性傳染病，嬰孩與兒童們更容易傳染。在學校或其他多數兒童集合的場所，常常蔓延給許多的兒童，或成爲流行病。以前在抗毒素還沒有發明的時候，（抗毒素就是治療白喉病的一種藥）每一百個患白喉病的人中，常有五六十個因爲患這樣的病而死亡的。那時候醫師們遇見

白喉真是袖手無策，只得讓病人聽天由命了。

現在的情形，和以前可就大不相同了。在五十年前有兩位細菌學家，克爾白與勒富拉，經過多年的研究與觀察，在患白喉的咽喉上發現一種特別的桿形細菌。他們深信這種桿菌，在人體上繁殖的時候能夠生產一種毒素，這毒素運用到人體各部就使人得病的。果然過了六年後又有二位細菌學家叫做盧氏與樂新證明這種白喉桿菌，在生長的時候分泌一種毒素。這毒素並非是一種空空洞洞幻想中的東西。這毒素可以在化驗室中，把白喉桿菌的苗種在培養基上，而隨時可以多量產出的一件東西。而且牠毒性的高低也可按照標準法子細細測量的。這種毒素，在今日白喉治療與預防二方面，都是很重要的。

科學家研究在疾病治療與預防的時候，時常由舉做生物天然的方法而成功的。動物的身體裏天然有種種抵禦外來不利己的本能。患白喉的時候，病人本身就產一種白喉抗毒素來中和白喉毒素。若其所產抗毒素量多且快，則病者即可克服病菌而得復原。反之，若產量不富，或集中速度不快，那麼病人就被侵入的敵菌給殺死。所以現在治療就利用這種原理，不過是假借其他動物體抗毒素，來接濟危機。這種方法的原則如下：挑健康無病的馬數匹，先取少量白喉毒素注射在馬體內。馬體就產生少量白喉抗毒血清。此後漸漸增加毒素分量，直到馬體達到白喉抗毒素量最高的時候為止。此時取血，把血清提出，再經過濃縮純鍊等方法，就製成市上所出賣的白喉抗毒血清。在治療白喉的時候，注射這

種血清，就是使患白喉的病人在千鈞一髮的時候，即刻在體內得大量抗毒素來幫他們戰勝白喉敵菌的侵略。應用了這抗毒素的發明，白喉的死亡率，就由百分之五六十減到百分之二十。而且這百分之一二十的死亡，不是因為抗毒素失敗，而是由於未用抗毒素或由就誤時間太長等原因。所以今天在充分應用科學醫學的地方，得白喉的病人不該死的。

醫學家對於治療雖有這樣成功。但是，不以為有了治療方法就算把這個問題解決了。他們再進一步的研究預防方法，使人類不致患病。對於一般傳染病就辦理報告，隔離，檢疫，消毒，設立傳染病醫院等，希望按這種辦法，可以減少病人免得傳染給他人的危險。這種消極取締的辦法，當然有許多流弊，還有時常不能澈底辦理的情形。因此醫學研究家更進一步考慮，想找出一個接種的預防法，好像種牛痘預防天花那樣的法子。研究這預防法的時候，他們也按着天然免疫的現像而發明的。諸位大概都知道得過一次天花的不再患天花，出過一次麻疹的兒童就不再出麻疹。白喉也是如此。這就是病人在患病的時候，他的身體各部組織，遇見過病菌或病毒曾經與他們接觸過，奮鬥過，產生抗毒素，奮鬥勝利的才能復原。這種勝利的再遇見同樣的病菌，因為他們以先已有磨鍊和經驗，即刻可以聚集精悍的兵馬，起來抵抗，使敵人毫無駐足的機會，所以患過一次白喉的人就不致於再患白喉了。醫學家就應用這個原理經過多年的研究，把白喉的毒素，用種種法子變成一種沒有毒而還保持其原有促進

人體產生抗毒素的東西。這件東西，已經從理想而達到事實了。這就叫做白喉類毒素。把這類毒素注射到人身皮的皮下，除去略為起一些局部紅腫與疼痛外，毫無什麼危險。然而確能發生白喉抵抗力，而被注射的人就可以免得白喉。並且在各國已經試用了約有十年的光景，凡已普遍實施這項接種的地方，白喉病人數與死亡數幾乎絕跡。本市衛生當局有鑒於此，特將這項預防工作早已列入本市防疫工作裏，並且自本年十月十六日起至一月底止，為全市白喉預防接種運動期。令該局各附屬醫院與各區衛生事務所切實施行，為市民免費接種。這真是一種極好的設計，不過牠的成功與失敗，還在乎市民有多少願意利用這良機來保護他們自己和他們的兒女；尤其為他們所疼愛的兒女們，因為兒童最易患白喉，初患的時候，幼兒無知，也最容易忽略，一待發覺常常已是太晚不能救了。所以奉勸為父母的，明天就帶你們兒女或見大夫或上衛生事務所或醫院去受白喉預防注射。

同時醫學家亦發明一種檢查人體對白喉有無抵抗力的測驗法，叫做錫克氏試驗針。這個檢測法是取極少量的白喉毒素注射於前臂的皮膚中間。過了二三日後注射過的皮膚上，如沒有什麼變化，那就是對白喉有抵抗力的。如隔了二三天後，注射過的皮中，起了紅腫，那就是指那人對白喉沒有抵抗力的。這個錫克氏檢查針毫無危險，就是他所起的紅腫，過數星期也就退去的。嬰兒與六歲以下的兒童幾乎全是沒有這種抵抗力的，所以普通無需打試驗針，可直接打預防針。如果已打過預防針的兒童可

以打試驗針，看看他們有了抵抗力沒有。如沒有，應再打一次預防針。

對於猩紅熱的預防現在也有同樣的方法。差不多也有同樣的成績。請大夫打白喉檢查針與預防針，也可請大夫打猩紅熱的檢查針與預防針。

最後我希望聽衆們，不但是自己要利用這種新科學預防疾病的方法，就是說不但自己知道利用種牛痘與白喉和猩紅熱預防接種。並且要去勸導給沒有無綫電聽的親友與鄰居，叫他們也都照着我所說的去辦，那麼大家的公德，造福於社會，真是不淺了。

廿四·預防白喉

蔡方進

今天要講的是預防白喉。近來有一種很流行的病，在初起的時候，並不覺得怎樣的厲害，祇是渾身酸懶，嗓子有一點疼，稍微發點燒，人都不很注意，以爲這是身體着了涼，一天半天就會好的。想不到過了兩三天，嗓子疼得越發利害，由紅而腫，慢慢喉管上起了一層白膜，出氣吸氣，覺着不大方便。說話的聲音也變了，這時候大家纔知道病人得了喉症。趕緊請大夫來看，無奈病已經重了。十個病人中也不能治好兩個，這種病够多麼利害啊！這是什麼病呢？就是我們常常所聽到的白喉。

現在醫界對於白喉這種病，知道的十分詳細。只要大家伙兒能够照着大夫的辦法去行，多半可以

免掉得白喉的危險。

現在世界上有許多的地方白喉已然絕跡了。他們以爲一個地方若有白喉發現，就是那個地方的羞辱，所以大家要同心協力的去預防白喉。

他們是用些甚麼法子去預防白喉呢？今天就借這個機會來同大家談一談他們用的法子。要知道怎樣預防白喉，當然要得明白這個病是怎樣傳染的。據我們現在所曉得的，白喉至少有三個法子可以傳染。

第一是白喉病人的咳嗽和噴嚏。病人在咳嗽或是打噴嚏的時候，噴出許多吐沫星子，要是有人與這個病人太接近了，這些吐沫星子就難免飛到他人的鼻子裏或是嘴裏。我們曉得病人的吐沫裏充滿了白喉病的種籽，要是這些吐沫進入了我們的身體，那會不得白喉呢？

第二是用手把白喉病人的鼻涕和痰送到自己的嘴裏去。衆位聽了不要笑話，誰肯誠心把人家的痰和鼻涕送到自己的嘴裏去呢？是的，我們明明白白的是不願意的，但是在不知不覺的時候，我們就作了。譬如家裏有小孩子流鼻涕，手絹不方便的時候，順便就用自己的手來給小孩子擦。假使這個小孩子是白喉的病人，你用手來給他擦鼻涕，在不留神的時候摸一摸你自己的嘴。或是又給旁的小孩子擦鼻涕，你看病人的鼻涕是不是不知不覺的到了你的嘴裏了嗎？並且更由你傳給別的小孩子了嗎？

得白喉病人用過東西，病人從嘴和鼻子裏流出來鼻涕和痰，難免要粘到被褥，衣服，碗，筷，臉盆，手巾，和病人所用其他的東西上，病人剩下來食物更容易傳病。我們把這些東西拿來拿去，手上自然會粘上鼻涕和痰。一到了我們手上再由手送到嘴或是鼻子裏，是十分容易傳染的。

第三是白喉的帶菌人。帶菌的人是說他身上帶着有白喉病的種仔。普通有兩種帶菌人，一是剛由白喉復原的病人，身上不免帶着有白喉病菌種仔，還有一種人，雖然沒有害病的樣子，身上也可以藏些白喉的種仔，這些人都稱爲白喉帶菌人。我們要是常同他們在一塊兒，白喉的種仔到我們身上來的機會自然很多，我們不免也會得白喉。

剛才所講的是白喉傳染最普通的方法。根據以上所說這些傳染的方法，要預防這種病，自然似乎很容易了。譬如病人咳嗽，嘔噴，能够把吐沫送到我們的臉上或是嘴裏去，我們只要與病人離遠些，就會免掉這種危險。病人的鼻涕和痰是一定能够傳染的，我們只要小心不接近他們，不是就會免去這種危險嗎？講起來雖然很容易，事實可是非常的難辦。自己家裏有了病人，難道說不容他接近嗎？小孩子有鼻涕也不能不給他擦。還有一層同我們常常在一塊兒的人，總有些是白喉帶菌人，我們不知道他們是能够傳染病，自然不曉得躲避。就是明明的知道他是白喉的帶菌人，也不能不跟他一句話都不說。所以歸納起來這些消極防病的法子，實在有些靠不住。不拘多麼小心謹慎的人，也難免一時的

疎忽，一個不留神，或許就有得白喉的危險。所以不能不想一個積極預防白喉的法子。使我們縱然碰見了幾個白喉的種仔，也不會害病。這個最靠得住的預防白喉的方法，就是預防接種。怎樣叫作預防接種，待我慢慢的講來，現在就請諸位仔細的聽聽。

預防接種以預防白喉，和種牛痘預防天花是一樣的道理。我們都曉得個個人都應當種牛痘，免得出天花，要是我們受了白喉預防接種，也就可以免掉得白喉的危險。

牠的方法，就是把白喉一種病的毒用方法把他製成一種藥液，名子叫作類毒素，將他注射在胳膊的皮下，每星期注射一次，要用三個星期，一共注射三次。第一次注射這種類毒素半個西西（七·八滴）。第二第三兩次注射一西西（十五滴）。這種類毒素注射到我們的身體裏面，就使我們的身體生長抵抗白喉的能力。在一兩個月之中發生一種白喉抗毒素，好像衛兵一樣，就是有時候碰着幾個白喉的種仔，進到我們的身體裏也不能發作。因為我們身體裏已經有了抗毒素，好像預備好的衛兵來抵抗牠。可以隨時把進入身體裏的病毒一齊消滅，因此就可以免得白喉。

我們還有法子可以查出來，人身上有沒有抗白喉的力量。這種法子叫錫克氏試驗。什麼叫錫克氏試驗呢？就是有一個人叫錫克，在民國二年（前二十多年）十一月廿五日發明的，因為紀念他所發明的試驗所以叫他錫克氏試驗。舉行這個試驗法子，是在胳膊上面打試驗針，若是身體裏有抗白喉的力量

，打針的全無改變。如果體內沒有抗白喉的力量，過了三天以後，打針的地方就發現紅腫的現象。凡是體內沒有抗白喉的力量的人，務必急速施行預防注射，免得後悔。要知道自己身體內，有沒有抗白喉的力量，就請趕快舉行錫克氏試驗！

白喉預防接種的用處，是現在醫界都承認的。各處都極力的施行，所以白喉慢慢的快要在世界上消滅了。咱們北平現在也有這種福音，衛生局舉行這種白喉運動，施行白喉免費注射，希望大家趕快去接受這種預防手續，免得害了白喉。成爲咱們北平的恥辱！孩童們更爲要緊，當父母的急速給孩子們施行預防白喉的手續，不然的話，小孩子得白喉死了，就是父母沒有盡到保護兒女的責任，完全是父母的過錯。就是哭來哭去，一點益處也沒有，還是不能卸掉殺害兒女的責任。我勸諸位，快來給你兒女們預防白喉！

現在要告訴各位幾個施行預防白喉的地方，大家好去到你自已方便的地方，施行這種預防接種：

第一，東城乾麵胡同第一衛生區事務所。

第二，東四十條胡同傳染病醫院。

第三，西城宏廟胡同第二衛生區事務所。

第四，錢糧胡同第三衛生區事務所。

第五，西城大乘巷第四衛生區事務所。

第六，南城香廠路市立醫院。

廿五·猩紅熱

李文銘

我今天晚上要與大家討論的就是「猩紅熱」。猩紅熱這三個字，是諸位在近年來很常見到的三個字。我今天再把牠提出來與大家討論的緣故，是因為還有許多人對於牠沒有十分的認識。

猩紅熱是一種最容易傳染的病。得了病的人，若是治療上一個不小心，就有很大的危險，尤其是在兒童時代。有人調查過，在兩歲以下的小孩，若是得了這個病，十個就有三四個是要送掉性命的。

據北平市第一衛生區事務所的報告，在去年一年之中，在內一區地面有四百零八個人患了猩紅熱。如拿全城來說，就有六千多人。這是多麼大的一個數目！按說是不當有的事；猩紅熱雖然厲害，若是大家全都曉得怎樣照護，也就沒有這麼危險了。所以今天晚上把這個題目拿來討論一番，現在就請諸位留心的聽。

先講猩紅熱的病狀，在這兒有一個普通的名詞，我先給大家介紹一下，這個名詞就是「潛伏期」。牠的意思就是一個人受了一種病菌傳染之後，未必即時就發現各種症狀，必須經過若干時日，方纔

發現病狀。這個時期（就是自從傳染的時候到發病的時間）我們就叫作潛伏期。猩紅熱的潛伏期，是由一天至七天不等，最普通是兩天到四天之間。病人在這潛伏期的時候，並不感覺任何不舒服，可是忽然間就會嗓子疼，打寒戰，嘔吐，身體發燒，週身疼痛發懶。若是小兒，有的時候還有抽風的狀況，尤其使人害怕。在這個時候非經可靠的醫師診查，是不容易診斷的。在發病後一天或兩天以內，就可看見很小的紅疹子出現，先在胸部與頸子上，漸漸發到全身，面部也發紅。可是在嘴的周圍現一種青黃蒼白的顏色，這是猩紅熱的一個特徵病。人身上的紅疹子過兩三天後就自行消退。如果病人沒有別的病症，同時發生起來，他的熱度也就隨着紅疹子漸漸退下來，病慢慢的算好了。在疹子退了以後隨着就脫皮。脫下來的皮非常細小的和粗麵粉一樣。以上我所說的是僥倖得好的，要是不幸呢！可就千變萬化，一言難盡了。

猩紅熱病的本身雖然好了，可是病人未見得脫離了危險。因為猩紅熱的並發症很多，就是因為得猩紅熱的緣故，同時可以叫他生別的病，並且也是很危險的。如同耳病，腎病等，現在不曉得有多少人，是因為害了猩紅熱的緣故，得了種種終身不治的病。

猩紅熱的病原，是最近才發明的，對於這種病原，研究的人是非常的多，最有貢獻的就是狄克氏。因為他不但證明了這個病人喉嚨上的鏈球菌傳給別的一個人，同是他也發明了拿這種鏈球菌的毒

素，可以檢查人對於猩紅熱有沒有免疫力或抵抗力。他証明猩紅熱病原的法子，是用這種猩紅熱鏈球菌塗抹在他的自己家人的喉子上。他第一次試驗的共有五個人。其中就有一人發現猩紅熱，以後會屢次試驗，然後才能成功的。這樣講起來，猩紅熱的病原是藏在喉嚨裏邊的，那末牠怎樣可以傳到別人的喉嚨裏去呢？牠的傳染方法，是很多的：第一，猩紅熱鏈球菌在人的嗓子裏面生長的很快，一小時以內可看見好幾倍兒孫。這些無數的猩紅熱鏈球菌，也就隨着嘴裏的分泌物一同排洩出來。所以病人說話時所噴出來的吐沫就含有無數的猩紅熱病原菌。若與病人說話的時候，過於接近他，就可以受傳染的。第二，是由於使用病人所用過的物品。無論是什麼物件，只要與病人接觸過，就有受傳染的可能。因為不只是由病人口中有病原菌出來，病人身上一切發炎的地方，如耳炎，淋巴腺炎，以及皮膚上的紅疹之內全都有猩紅熱的鏈球菌。

我想大家聽到這個地方，一定會發生一種疑問，就是爲什麼一家子人雖有多數得了猩紅熱，但是總會有一兩個人，雖然常常與這幾個病人接近，並且伺候他們，可是並不得病，這是什麼原因呢？這個問題是值得問，也值得討論的。凡一個人得到一種傳染病的病原菌以後，他發病不發病，有這以下的兩個緣故。

第一是看他自己的身體以內有沒有對那種病原菌的抵抗力。若是沒有這種抵抗力，當然有發病的

可能。

第二是他自己的身體以內得的那種病原菌的分量，若是得的很多也是有發病的可能。

某一個人受了傳染以後，他得病與不得病就看他這兩方面的戰鬥力，是誰能勝過誰。若是體內的抵抗力勝於進攻的病原菌，那就不會生病的，若是抵抗力不足的時候，那麼病就會發作了。

雖然我已經將猩紅熱的病狀說過，可是猩紅熱的診斷與治療，在常人是很難斷定的。所以最好是有像我說過那些病狀的時候，就立刻去找一位可靠的醫師來看看。在這兒我可以給大家介紹北平市傳染病醫院，這是北平市政府衛生局辦理的，設在東四牌樓十條胡同。那裏邊的醫師，護士，都是專門人才，同時除了飯費外，所有的費用一概免收，這真是本市猩紅熱病人的一個救星。我剛纔說，如果發現類似猩紅熱病狀的時候，就立刻送到東四牌樓十條胡同，傳染病醫院去診查。因為猩紅熱這個病雖是那樣的厲害，可是若醫治得早，好的盼望是很大的。換句話來說，若是把病就攔了，恐怕就沒有好的希望了！這一點須要大家特別的注意。

最近醫治猩紅熱最要緊的方法，是注射免疫血清。北平市所用的血清是從天壇中央防疫處買來的，效果非常的好。

我以上所講的，全是關於猩紅熱的認識與治療。現在醫學發達的時期，應當注意於預防。因為預

防可以免掉一切光陰和金錢的損失。更可以免掉生病的痛苦和死亡的危險。

預防猩紅熱的方法有兩個，這兩個法子應當並用的，無論缺少那一個就有生病的機會與死亡的危險。這兩個法子就是：第一，「不要受傳染」第二，「提高自己身體裏的抵抗力及免疫力。」

我們怎樣可以不受傳染呢？這是很簡單的。無論何人，若是得了類似猩紅熱的時候，我們就應當不同他接近。要是必須和他說話，在說話的時候，就不應當離他很近。他所用的物件，我們不應當使用。這麼一來不就可以免掉受傳染的機會了嗎！另外有人會說：先生所說的何嘗不是，但是除了我自己以外，沒有別人去服侍他的，那我該怎麼辦呢？諸位問的很對，因為這是常有的事情。我今天可以有兩個簡單的答覆。

第一，你可以服侍他，但是應當有幾個先決的條件。因為一個病人住在醫院裏也得有人去服侍他的，可是這些服侍的人們全都是曾經受過訓練的。這種訓練也不是今天晚上十五分鐘以內可以全能講給大家的。但是總起一句話來說，就是設法「消毒」，與病人接近的時候應當帶上口罩，摸過病人，以及其他的一切物件以後，應當用「消毒」水洗手，凡病人所用的東西，一定要經過消毒以後，才可以再用。這麼以來我們受傳染的機會自然就少得多了，可是日子一長總是不穩當的。所以諸位應當注意我這第二個回答。

第二，是不必一定要去服侍他，可以把他送入一個傳染病醫院去。你這樣一作，不但是完全免掉了你自己和你全家受傳染的機會，更是對於病人的生命上多增了好多的保障。我今天並不是要給傳染病醫院來作宣傳的廣告，因為許多的人就不會知道在北平市有那麼一個可靠的專門傳染病的醫院，所以我才這麼說的。

以上所說的是我們怎麼可以免掉受傳染的機會，這也是我們急於應當作的。但是無論怎樣的小心，總不免受一點的傳染，所以我們不得不另外想法子，在我們自己的身上注意。這就是應當「提高我們身體裏頭的抵抗力」。這種辦法，世界各國早已舉行。在我們北平市各學校中也有許多的學生已經享受到牠的益處。這個辦法就是注射。這與白喉預防注射同是一個道理。最近北平中央防疫處按瑞曼氏製造白喉類毒素的方法，已經製出一種猩紅熱類毒素來，且經證明效果是很不錯的。

預防注射的施行法，要注射的人，先須受過狄克氏的檢查，以便查明他的體內有沒有抵抗力。這種檢查是很簡單，並沒有什麼痛疼，如若檢查的結果是沒有抵抗力，那就應當作第二步的預防注射。一共應當注射三次，每次隔一兩個星期。在兒童注射以後，是很少感覺不好的，然而在成人可是往往有點發燒，或者注射的地方有紅腫的反應。這種反應只有一兩天就自然而然的退去，沒有什麼要緊。若是爲了免掉生病的痛苦與死亡的危險，有一兩天小小的不舒服也是值得的。

另一方面對小孩預防注射上，我們知道在五歲以下的小孩是很少有抵抗力的。所以就可省掉狄克氏檢查的手續，直接就給他們施行預防注射。若是我們每個小孩都有預防注射，那猩紅熱就不能再來搶他們的性命了。

最後我們總起來說，猩紅熱是極容易流行傳染病的一種，生了這種病的人，是非常難過，並且有性命的危險。

猩紅熱是由於猩紅熱鏈球菌生長在人的嗓子口才得病，同時這鏈球菌也可以藉着病人之分泌以及病人所用的一切物件傳到別人的身上。

一個人接近一個猩紅熱的病人以後，他能不能也要發生猩紅熱，就看他所傳染的病菌多少，同時也看他自己身體裏頭有沒有強硬的抵抗力。

治療猩紅熱病最好的方法，是把病人送到傳染病醫院。血清注射更是救命的良方，治療是愈早愈好。

預防猩紅熱的方法只有兩項：

第一是免除一切可使受傳染的機會。

第二是拿預防注射來提高自己的抵抗力，這兩項是應當同時施行的，萬不應當因為有了預防注射

，就可以隨便了。

廿六·預防注射

吳驥伯

鄉下人：啊！大夫，好久沒見，近來您的買賣好啊？

大夫：噯！沒有什麼，現在病人到不多。鄉下的年頭好呀？您打那兒來呀？

鄉下人：我從鄉下來，這幾年來鄉村裏的老百姓，簡直沒有法子生活了！大前年的旱災，還沒有恢復

元氣，今年又鬧大水，加上兵匪一往一來擾害，實在是過不了好日子。這幾天又鬧着什麼時疫，眼瞧着一個一個很強健的人，病了不到幾天，就活活的死去了，真是兇的很，這真是老

天爺不叫人活了！

大夫：什麼？時疫！這個我可有法子治牠，決可以叫牠不致於那樣的害人，不過是大家都注意這件事情。像兵災水患我是沒有辦法幫助您。要想不得時疫，這到是很容易的事，因為現代醫學的進步，差不多現在有的疾病，都有了方法來預防牠！

鄉下人：疾病可以預防，這實在是時代進步，到是一件很可喜的事。難怪有一次，我們鄉下由城裏來了一位大夫，聽說是由什麼衛生局派來的，要勸人們去打針，說什麼打了針就可以不生病，

這樣的說起來，大概就和您說的疾病可以預防，是一樣的意思吧？

大夫：不錯，不錯。打針預防疾病，這正是醫學進步的表徵，是預防時疫傳染很重要的方法。現在各地衛生機關，都很注意這點。在醫學上叫作預防注射或叫預防接種。

鄉下人：什麼？預防注射，接種，這個我們鄉下人又不明白了！

大夫：這是醫學上的事情，自然您不懂得，現在讓我慢慢的告訴您。預防注射的用意，就是拿一種做好了的藥液，用空針把牠注射到人的身體裏邊去，身體裏邊經過這種藥力的激發，就會慢慢的發生一種力量來抵抗疾病的爲害，所以就可以防禦疾病。這與種牛痘叫人不生天花，是一樣的道理。

鄉下人：那麼：照大夫這樣講起來，人祇要打了預防針，就可以不生病了！

大夫：不，不是這們樣的講，預防注射不過是預防疾病的方法一種，我們要想免除所有的疾病，自然不能靠這一種方法。不過預防注射，對於幾種急性的傳染病，像天花，白喉，猩紅熱，傷寒，霍亂這一類的疾病，的確有很大的效果。這自然不是說人一打了預防針，就可以免除所有的疾病，就可以保險一生不死，那簡直是沒有的事。

鄉下人：這樣的說起來，那還是有疑問，還是沒有多大的效果。我說呢？我們住在鄉下就屢根兒沒有

聽見過這回事，打針就能叫人不得病嗎？

大夫：呀！呀！您錯想了！我所講的，並不是說什麼樣的病都是用打針方法預防的。這自然有一種定例。比喻說種了牛痘，就祇能保障不生天花，當然不能保障他一生都不得病。有些人說種牛痘可以去毒氣，這就是完全的錯誤。

鄉下人：甚麼？打針有定例，這話我又有點不懂。

大夫：打針有定例的話，意思就是有一種限制和範圍。我們要想免得那一種病，我們就應該打那一類的預防針，例如我們要想免掉生白喉，我們就應該打白喉預防針。我們怕得猩紅熱，我們就可以打猩紅熱預防針，其餘的可以類推。打了猩紅熱的預防針，決不能免得白喉。打了白喉的預防針，就不能免得猩紅熱。一種病有一種病的預防注射，這決不可以混成一起來說的。

鄉下人：最好還是想個法打一針就能夠預防各種的病，或者想法作一種長生不老的藥，叫人吃了就可以長生不老。

大夫：是的；若能打一針就能預防各種疾病，那是最好沒有的了。不過疾病的種類很多，病理不是一樣，所以在這一層現在是不能辦到，吃長生藥叫人不得死，更是沒有的事。

鄉下人：不然照您所說的做，那是多們的麻煩，多們的不經濟呢！

大夫：「噢！這個賬您又算錯了，這是最經濟最省事的方法。怎麼您說牠不經濟呢！現在不妨算一算給您聽聽。您想一個人病了，是多們的痛苦，是多們的不經濟！自己不能做工，掙不了錢，另外還得花錢請大夫看病，吃藥。倘若一個治的不得法，再把性命送掉，再加上喪葬及生前教育等等的費用計算起來，這是多們大的損失。與實行預防注射，使人免得疾病比較比較，到底是那一種是最經濟？」

鄉下人：「依您這樣的算，自然是預防的效果最大哪，不過這種效果，使人們很難看見，到底是不是有效，這也是還要有考慮的必要。」

大夫：「在這一層您就不必考慮了，現在我舉一種事實來說，種牛痘不得天花，您是不是相信？」

鄉下人：「這個自然沒有疑問。在鄉下的人，早就知道種牛痘不得天花，這個是勿需您再來說。」

大夫：「那麼再告訴您一件事情，在一八九九年的時候，霍亂在印度很流行，有的地方人已注射了霍亂預防針，得霍亂而死的人，一萬個人當中僅有二十個人死於霍亂。有的地方人民沒有注射過預防針，得霍亂而死的人，一萬個人當中就有二百二十五個人，差不多多死了有十倍，這在書中統有調查記載的，這個您也不相信嗎？像這樣的事實效果多着呢！現在因為時間的關係，不能一一告訴您。在歐美各國因為預防得法，各種的急性傳染病，差不多都要沒有了。」

您若不信，可以看一看人家的衛生工作報告，就知道了！

鄉下人：噫呀！這樣的說來，像那些患天花，猩紅熱，白喉，霍亂這一些急性傳染病而死的人，都是冤枉死的了！

大失：一點兒也不錯，就算冤枉死的。現在北平衛生局又在舉行白喉，猩紅熱預防注射，您趕快去打針吧！不要錯過了。

鄉下人：是的，我明日一定去，謝謝您告訴我！

大夫：沒有什麼，再見！再見！

廿七·種痘究竟是什麼一回事

馬家驥

說起種痘來又是一句老話，我們左耳聽見什麼種痘，右耳也聽見種痘；我們看見衛生局及各衛生事務所都有什麼種痘運動，還有種種的種痘宣傳，這種司空見慣的事情何必再提起來呢！可是我總以為越是日常司空見慣的事情，我們越是不注意；就是有許多事情我們起初作的時候也許覺得很有意思，然而久而久之，非但牠的興趣逐漸減少，我們作的時候也不再去追問牠的意義是什麼了。我深信大多數的人大概知道種痘是種的牛痘，種痘後可以免除天花，可是平常所用的痘苗究竟是什麼東西，種

痘爲什麼可以免除天花，痘苗是怎樣製造的？也許有的人是不很清楚的。現在要希望大家對於種痘有一個極清晰的觀念，這是今天我所要講這個题目的宗旨。

一般傳染病的預防可以說大都是西洋各國的發明與貢獻，可是在天花的預防，我國的貢獻遠在他國之前。我國在漢朝時代已有天花，也許是外國進貢的，可是到晉朝葛洪才有可靠的記述。在那時候其他各國並沒有天花的記載。宋真宗時，峨嵋山有道人，曾爲丞相王旦的兒子種痘而愈，從此以後種痘的方法遂傳於世。清醫宗金鑑又詳載種痘的方法，大別有：「取痘漿而種之者曰漿苗，有服痘兒衣者曰衣苗，有以痘痂屑吹入鼻中者曰旱苗，有以痘痂屑濕納入鼻孔者曰水苗」，這樣的記載。我國從前發明的種痘方法，是種「人痘」而現在世界各國通用的是種「牛痘」。接種「人痘」雖然可以預防天花，但是這正和染了天花以後，便能避免再染天花一樣，偶一不慎，可以因種「人痘」而出性命的危險，並且可以傳染別人，因而發生天花流行。我們現在所用的牛痘苗與種牛痘的方法是比種「人痘」方法進步多了。可是免除種「人痘」的種種危險，這是英國冉納氏（Edward Jenner）在差不多一百五十年前所發明的。在那時候英國人因患天花死亡的不勝其數。冉納氏會注意一般在牛奶房工作的工人，凡是會患過從牛身上得來的牛痘的，不再得天花；還有凡是工人手指上被染痘瘡的也不得天花。牛痘接種即從那時候傳於世。再可以注意的一件事就是：種痘在英國發明後五年，我國在廣州也開始實行種痘，所以

在我國種牛痘的歷史也可以說是有差不多一百五十年了。

現在再說造痘苗的法子。現在製造痘苗的方法，當然比冉納氏的時代又是進步的多了。最初的痘苗是從患牛痘的牛身上得來的，再經過在許多健康牛的身上先後培養，培養以前，牛身上都預先剝刷消毒，以防有其他病菌混入痘苗裏邊。最末培養的牛，是在極清潔的環境裏，過五六天以後，種痘處的皮肤經過消毒，即將水泡中的物質取出，再加上少許甘油與石炭酸磨勻。這時候痘苗內還有其他菌類，所以加上甘油與石炭酸後尚須在極寒冷的冷藏處經過一個多月。在沒有裝入玻璃管以前，還要經過許多動物的試驗與細菌培養，以防痘苗內還有其他有害身體的菌或微生物；試驗圓滿以後才裝入細玻璃管內作預防的用處。天花及牛痘的病原體不是細菌，而是一種沒有細胞組織具有濾過性的痘毒（濾過性的意思是：這種痘毒可以經過極細的白克費氏 Berkefeld 濾，而細菌是不能濾過的），這種痘毒是沒有毒素的。所以我們知道這些細玻璃管內所裝類似奶凍的物質，並不是被殺死的菌體，亦不是毒素或類毒素，而是可以發生牛痘具濾過性的痘毒。

那麼人種過痘以後為什麼不發生牛痘呢？要知道這個問題，我們應當先知道什麼叫做免疫力或抵抗力？普通所說免疫力是特致的，就是說某人血中對於一種傳染疾病如白喉是有抵抗力而同時對於其他傳染病，不是一定有抵抗力的。所以有白喉免疫力，猩紅熱免疫力，天花免疫力等等。傷寒的預防

接種是利用被殺死的菌體。這種細菌雖然是已經死了，但是注射後仍能有致免疫力的能力。白喉與猩紅熱的預防接種，是利用細菌所發出來的毒素，經過化學物品去毒後，變成類毒素。天花的預防接種又是不同了。用牛痘毒種痘後，血中發生對於牛痘特致的抵抗力或免疫力，但是所用痘毒的量不够在人身體上發生牛痘。此間最要緊的原則是：人種痘後血液裏的免疫力是對牛痘的免疫力，而不是直接對天花的免疫力。可是人身體中有牛痘免疫力就可預防天花，所以間接亦是天花免疫力，反過來說。若是某人並沒有種過痘，可是幼時曾患過天花，他是對於天花有免疫力的，而對於牛痘是沒有的。換言之，牛痘免疫力可以預防天花，而天花免疫力是不能預防牛痘。實際說起來，能得牛痘的機會是極少極少的。在所有的傳染病之中，只有天花預防是利用動物的疾病來預防人的疾病。

天花免疫力既是如此，那麼種痘「發」與「不發」是怎麼知道呢？種痘後普通局部的發現可以分三種來說：第一種，在種痘後第五日至第七日發現膿泡，這是種痘成功的現象。第二種，若在第一次種痘後，局部全無變化，表示種痘並未成功，身體內不發生抵抗力，應該繼續再種。第三種，在種痘成功以後，再種時，大約在四十八小時內，發現小小的紅點或稍有腫脹，這是表示早先種痘的免疫力繼續存在。普通人都對於這三種現象發生誤會，以為是失敗了，其實是不然的。

兒童種痘一次所得的免疫力大概是兩三年，兒童長大以後，其期限可以到六七年，也許還能長一

點。嬰兒時期應當在第六至第十二個月以內接種，兒童每二三年繼續種痘一次，到了長大以後可以每五六年一次；可是要有天花流行利害的時候，凡是在一年以內沒有種痘的都應當趕緊去種。我國向來有一種迷信，說是小孩不到春天是不能種痘的，在鄉村裏有人說不到百日是決對不能種痘的，這完全是一種迷信而沒有任何科學根據的。城市裏有很多小孩子是在醫院裏生的，出生後十天或兩星期在沒有出院以前，都接種牛痘，從來沒有什麼不幸的事情發生的。現在我們履行新生活，打破一切沒有根據的迷信，種痘的迷信也是其一。

現在我們對於種痘已有相當的認識了，我們的確知道種痘是完全可以預防天花的。那麼為什麼許多兒童與成人每年還是因為天花死亡或者得着殘疾？種痘既是可以完全預防天花，若是每人都種痘，那麼天花不就完全絕跡了麼？種痘既沒有痛苦而又不費金錢，同時又可以把這可怕的疾病完全剷除盡淨，何樂而不為呢？請諸位依着上面所說的，趕快去實行！

廿八·種牛痘防天花

彭達謀

今天我們講的題目是「種牛痘防天花」，牠的意思是說：「人只要一種牛痘，就可以不出天花」。

要明白種牛痘的好處，當要先曉得天花的厲害。天花這個病，人人都知道牠是一種最厲害的傳染

病。種牛痘沒有發明以前，很多很多人都得天花。從前有人調查過，在沒有種牛痘的人當中一百個人裏，不得天花的人，不到五個人。意思是說有九十五個人，要出天花的，並且四個出天花的人，大概有一個性命不保的。在二百年以前，歐美兩國的人民因出天花死亡的人，差不多在幾千萬以上。在墨西哥一個國裏，全國的人口，總計只有壹千五百萬人，但是因出天花而死的人，據他們的計算，不到幾年的光景，竟達三百五十萬。平均起來差不多每五個人中就有一個是出天花死的！

種牛痘發明以後，害天花死的人，還是很多。因為他們不明白牠的用處，好些人不肯種。自民國元年至民國十年的期間美國全國出天花死的人有五十七萬九千五百一十人，咱們中國，更不用說因天花而死的人更多。就是去年，北平內一區，按照第一衛生區事務所調查所得的結果，內一區十萬人當中，出天花死的總共有五十四人，照這個數目來推算，北平全市，按一百四十萬人計算，去年一年當中，因天花而死的差不多就有六七百人。

根據這些事實，諸位當明白天花何等的厲害啊！得了天花，就是不死，僥倖的好了，是要有殘廢，不是麻了臉，就是瞎了眼。我們常常聽見有一句俗語說「生子只算生一半，經過天花方保全。」由這兩句話看來，可以知道天花的害人，比洪水和猛獸還要厲害！

天花這麼厲害，所以咱們應該早想法子來防避牠。自從前幾百年，咱們中國就有種花的法子，這

種種花的法子同現在種牛痘的法子，完全不是一樣的。中國舊法種花是拿出天花病人的痘漿來種。就是俗語所說用「人漿」的法子。用人漿種花有兩個法子：

第一種就是用天花瘡的痂吹到人的鼻子裏，第二種就是把人的花漿來種到好人的身上。用人漿來種天花的害處很大。第一用人漿種了天花以後，差不多跟出一回天花一樣的厲害；第二用人漿來種花，有的時候，還可以傳染別的病，所以勸諸位以後千萬不要再用人漿來種花，要緊的是種牛痘。

種牛痘預防天花，是一位英國的醫師發明的。他的大名叫作冉納，是醫界很有名的人物，請諸位別忘了他的名子。現在我說說冉納發明種牛痘預防天花的故事，請諸位細聽。

先前英國也是用人漿種花來預防天花。他們也覺着這個法子不好，可是沒有別的方法來預防天花。每天跟牛跌在一塊的農人，因為牛出了天花，他們身上就粘了牛痘。這些農人得了牛痘以後，就沒有出天花。於是牛痘可以預防天花的傳說，在英國農民的當中，非常流行。雖大家都知道牛痘能預防天花，可是沒有人把牠拿來試驗試驗。直到一千七百九十六年，就是一百四十一年以前，那時候冉納先生還在醫科大學堂念書，有一位放牛的小姑娘向冉納先生說：「我已經得過牛痘不怕天花！」她這一句話打動冉先生的心，引起冉先生來研究種牛痘預防天花的興趣來。

在一千七百九十六年五月十四日的時候，冉先生就從一個牧童身上取了牛痘苗，拿來種在一個八

歲的小孩身上；過了幾天，果然在種的地方出了牛痘，小孩還是很好。這個牛痘不到幾天，定了瘡痂就好了。要證明這個孩子，是不是能夠不患天花，再先生又去找了人漿來，就在那年七月種在已經種過牛痘的孩子身上。結果孩子平安無事，沒出天花。以後這個種牛痘的法子，愈試愈靈。再先生終究把這件事證明了。種牛痘果然真能夠預防天花。

種牛痘能夠預防天花這件事，現在是婦孺皆知。要是還有人不種牛痘，得了天花，那真是恥辱已極！希望諸位聽了今天的演講以後，都快快去種牛痘。現在要同各位講一講種牛痘必須留神的幾件事：

第一，就是種牛痘的法子。現在用的種牛痘的方法是先在預備種的地方施行消毒，多半都是在胳膊上，用火酒洗擦乾淨。火酒乾了以後，把牛痘苗放上一滴，再用消過毒的針在皮上輕輕刮幾下，等到痘漿乾了之後就算完事。各位聽了這個種牛痘的法子都以爲是簡單不過的。不錯，本來是非常簡便，沒有甚麼痛苦，不過也要小心。平常人不明白牠的利害，諸位要是願意種牛痘，頂好還是請大夫，護士幫忙，或是由領得種痘執照的人來種，不要隨便找人，恐怕發生意外的事。

第二，種牛痘以後，自己護理的方法。這個可以分爲兩方面來講。先講種牛痘的地方：皮膚上經過種牛痘以後，用不着敷藥藥料，也用不着吃發物，過了兩天就會癢癢起來，若是癢癢的很厲害，這

個時候千萬不要拿手去抓！也不用着上甚麼藥，只要常換乾淨的襯衣，等牠自己起泡，起了泡以後，自然會灌漿，灌了漿以後，就慢慢定了瘡痂，自己會好的。所以照護種牛痘的法子，就是不去管牠，只要乾淨不去摸就好，如果要是發的痘弄破了，灌膿很多，那就應當去找大夫瞧一瞧，牠可以告訴你照護的法子。普通種牛痘的地方，從種的日子算起，到完全好的時候，要用十二天。各位種了牛痘，要是過了十二天還不好，就應當請大夫瞧。種了牛痘以後，普通除了皮膚上種的地方起變化以外，完全跟好人一樣，沒有什麼不舒服，可是也有些覺着不大好受，有時頭疼，胃口不調，稍微發點燒，週身酸懶。大致這些症候都很輕，沒有甚麼要緊。若太難受了，不妨休息一兩天，用不着着急。

第三件事情應該知道的，就是種痘的年齡。小孩子一生下來就可以種牛痘，成人甚麼時候都可以種牛痘。所以現在種牛痘，沒有年齡的限制，都可以種。種一次不發出來，又可以種第二次，第三次，直到他發出來為止。

種牛痘發過一回，就可以保險不出天花。至於可以保幾年的問題，各人不同，諸位一定願意知道。有的人只要種一回，一輩子不會得天花，有的人可以保十年，有的人可以保五年，至少可以保三年。所以現在通行方法，種牛痘發過一次，過三年再種。碰着有天花流行的時候，應當隨時就種。不過因為種牛痘的手續簡單，又不費錢，每年種痘一次的人也很多。

第四件事情，就是種牛痘的時期。我國的習慣，多把種痘認為是在春天必須行的，其實種痘，並不一定要在春天，甚麼時候，流行了天花，怕受傳染，就應該趕快種牛痘，春天，夏天，秋天，冬天，不論在甚麼時候都可以的。普通我們都在春天舉行，現在不是春天來了嗎？咱們北平市衛生局正在舉行春季免費種痘，在衛生局各所附屬醫院都可以給我們接種，希望大家都全去接種牛痘，如果人人都去種痘，敢保我們北平全市沒看一個人出天花，這是我們最大的希望。

廿九．勸大家種牛痘

吳驥伯

今天要同大家討論論種牛痘這個問題。我們都知道種了牛痘，就可以不得天花的；但是有許多許多的人，不肯種痘，這實在是一個很不可思議的一種問題。在去年冬天本區內發現不少的天花病人，有的是四五十歲的大人，有的是五六七歲的孩童，有的是未滿月的嬰兒，患這種病的人，據我們調查統計，可以說百分之九十九的人，都是因為不肯種牛痘預防的緣故。

種牛痘防天花，這是經過許多科學家醫學家研究發明出來的一種預防天花最妥善，最經濟，比較安全的方法。世界上無論什麼樣的國家，無論什麼樣的民族，對於種牛痘防天花這一種事情，這一種公益的事情，可以說沒有人可以反對的。預防醫學在現在雖然有這們樣的進步，但是任何的效果，沒

有種牛痘防天花的效果來得大，來得安全。只要我們肯按時種痘，就可以永遠不致於得天花，這在什麼事務上，都不可以這樣懸確的斷定，惟有種牛痘防天花的事，確是十分有此把握絲毫不用疑惑。依實際情形來說，種牛痘第一沒有什麼痛苦，第二也沒有什麼危險，何況這幾年各地衛生機關十二分的熱心提倡，在任何衛生機關都有施種牛痘不取費的辦法。像這樣種種便利的事，而大家都不肯去奉行，這實在是大家對於自己生命看的是太不值了。

得過天花病的人，我想他們心中一定是這樣懊惱，煩悶：「爲什麼我的父母不把我早點種牛痘，弄得我這樣呻吟床榻」。「爲什麼我不依照醫師勸導的話去種牛痘，弄得這樣異常的痛苦」。倘若我們知道了患天花病人的那樣難受，不僅是難受，有時還留了終身的痕跡，一副完整的面孔，變成了臉麻眼瞎，這是多們可痛心的事，這是多們可恨的事。我們爲着兒女着想，爲着自己生命着想，免除兒女們後來的瞞怨，免除患天花的痛苦，我們還不該種牛痘嗎！這還有什麼理由可以推委的呢？我們是服務衛生工作的人，我們希望大家不要得任何的一種病，尤其是對於這種十分有把握能預防的天花傳染病，更希望大家不要得，爲着這種的目標，爲着要盡點自己的職責，所以對於種牛痘防天花這一種的事，我們實在是特別的努力。一方面是鼓勵大家要種痘，所以對於種痘費用一概不收；一方面是要督促大家要種痘，所以規定了管理人民種痘的規則。到了時候，恐怕大家忘記了，更派定專人寫送通

知，一次，二次，三次的向大家提醒，說明種痘的需要。有時並且還派着專人，帶着藥品痘苗器械前往大家的府上，親爲勸導，親爲解說，意思也不過是希望大家不要得上這樣的傳染病，稍盡點我們的職責。接情理講；像這樣的便利人民的事，我們總算十分的苦心，爲大家想到十分的完備，可是一般民衆，不了解這種的意思，往往有種種不禮遜或拒絕接種牛痘，或給我們關在門外閉門不理，或藉以種種的緣故，什麼天氣太冷了，什麼小孩上學去了，什麼小孩病了種種的話來推脫，諸如這種的情形，誠然是不一而足，諸位想想這是對不對的事情呢？

我們不種牛痘，假使患得天花，這還可以說是自己去找得的痛苦，只有自作自受自認倒霉，沒有人可怨。但是個人的子女，若不乘早給他們接種牛痘，倘若一旦染患天花，這豈不是父母所賞賜的一種異外的痛苦，這豈不是自己失去了爲父母的責任嗎！

我們須要知道，天花是一種最危險的傳染病，對於兒童，傳染的更利害。得了這種病的人，不僅是自己身受痛苦，生命上危險萬分，可是同居的家族，親屬，鄰居，同伴，都有同樣的危險，所以不僅是害自己，害家庭中的人，並且還害公共的人。在從前未發明種牛痘防天花的方法以前，患這種病而死的人，是成千盈萬，自種牛痘方法發明之後，各國都雷厲風行，普遍的施種牛痘，現在在各衛生發達的國家裏，差不多是看不到天花這一種的病人了。所以天花一病，並不怕牠利害，只要我們肯去

種痘，我們絕對可以預防，不致感染，這是我們大家應該明白的。我們應該十二分的相信，利用這種科學的方法，來防止疾病。在我國對於天花一症，有種種的迷信，什麼是天花娘娘降災於我們了，什麼是神要罰我們的罪了，這都是絕對沒有的事。有時我們怕牠臨到我們身上，甚致於花錢燒香求神保佑，這實在最不科學的辦法了。

今天我要向大家誠懇的奉告，要想免除天花，要想免掉天花之患，惟一的安全辦法，便是利用科學的方法，就是勸大家個個都要種痘。惟有種痘可以預防天花，惟有種痘，可以滅除天花為患，這是最正當防禦天花傳染的辦法。天花娘娘就是有，也絕對的管不住天花不流行。這並不是我故意毀謗娘娘的威信，實際是科學家證明了天花娘娘沒有這種的法力，並且根本上就沒有天花娘娘的踪跡。我們生於這二十世紀的科學時代，不應該再被這種無見識的迷信所迷惑。

諸位！請問您在近二三年種過牛痘沒有，您的女子們都種過牛痘沒有。若是沒有的話，本市各衛生機關早就為大家開了方便之門，趕快的前去接種吧。這不但是與您個人健康上有好處，這也是為您的子女謀求終身幸福。希望大家不要再猶疑，自己貽誤自己了。我們這樣的苦口婆心的勸說，不過是希望大家有一個健康的身體，免掉這種天花的為害，盼望大家不要誤會，其中與我們個人有什麼利益。現在天花還正流行着呢，大家沒有種痘的，趕快的去到各衛生機關或醫院接種吧！

三十·砂眼傳染和預防

章明翔

今天所講的題目：是砂眼的傳染和預防。眼睛是人體中五官之一，五官失了機能，人生一切事業，根本就談不到。牠可以剝奪人們的幸福，可以失去人們的自由，大而言之，也可以推到民族的衰弱。現在世界各國，對砂眼預防甚嚴，因此牠的傳染力，日見消滅。實行國境檢查，不許患砂眼的病人入境。學校招生不收有砂眼的學生。甚至徵兵也有砂眼的檢查。他們對砂眼的預防，可說是無微不至。但是我國呢？無論是老，少，貧，富，士，農，工，商，軍各界，沒有不患砂眼的。在我國可以說是一種社會的流行病。據北平市衛生局廿三年度報告：市立小學的學生，有百分之二七·六，得有這種的病。又據北平市衛生局第一衛生區事務所的最近報告：在所管學校的學生，有百分之一五·六，在所管工廠的工人，有百分之四〇·七，得有這種的病。雖然經過一年的療治，得到矯正的，在學校裏，只有百分之一七·三。在工廠裏，只有百分之七·八。那末沒有得到治療的，和其他各界患砂眼的人，他仍舊在那裏不斷的將自己的砂眼傳染給別人。這樣一年一年的下去，繼續增加，患砂眼病的人數日漸增加，這個數目一定是很可觀的。社會裏的瞎子，一定也會增多。由此我們可以知道：砂眼確實是眼睛一個最大的仇敵。如果不設法撲滅牠，預防牠，我想關係公共的健康，一定不淺，所以砂

眼應如何的去預防，是值得注意的一個問題。

第一，砂眼傳染的原因——砂眼是一種傳染的慢性眼病，這種病是由砂眼病者分泌物傳染而來。染病的大小，就是由於眼內分泌液的多寡為正比例。其傳播方法：直接的——由手指接觸分泌物，和共用病者所用過的物品，如手巾，臉盆等。間接的——由蒼蠅傳帶，據韋爾生氏眼科最近的著作，在埃及研究砂眼的報告：蠅蒼所帶砂眼傳染的毒力，可經廿四小時。所以在公共場所，如學校，軍營，和環境不清潔的地方，砂眼蔓延較廣。

第二，砂眼的症狀——一個人患了砂眼至少有兩種病狀：第一是自覺的症狀。初起時，僅限於結合膜，結合膜就是眼皮的內面表皮，普通在生理上，我們叫作結合膜，初起的時候，病狀很輕微。不過眼睛疲勞，若歷時過久，就發覺怕光，流淚，發癢，燒痛，或覺有異物在眼內，及至看東西不清楚。很多時候，一個人得了砂眼可是一點感覺不出什麼不舒服來。

第二，是他人查覺的症狀——由他人視查出來的症狀。初期砂眼，沒有顯著的症狀。稍重時，則眼內結合膜發紅，腫脹，血管難以透視。其中常見數個顆粒，經過時間極長，大概繼續幾年，可以蔓延到眼皮深部，以致全部肥厚，發紅，溷濁，血管模糊不清，顆粒增加，表皮漸漸的變粗糙，好像是紅色的天鵝絨似的，眼睛不能張開，上眼皮發鬆，下墜，有些粘液性分泌流出。這種粘液在新起的最

多，而慢性的比較少。若經時太久，眼毛生長不齊，有時眼毛向內翻，或外翻，角膜變厚不透明，角膜腫的好像葡萄，眼睛因乾燥而發炎，甚至眼瞎，這是多危險的啊！

以上所說是關於砂眼的病狀和內砂眼以至失明的危險。砂眼這種病是一種慢性病，一時不容易治好，有人治兩三年還沒有除根，所以等到患砂眼再治，那是一件最不經濟的事，所以我們應當明白怎樣可以預防不得砂眼。

第一，普通講起來每人不論在家在外都應當有自己的臉盆和洗臉手巾。砂眼傳染最便利的工具就是共用手巾和臉盆，尤其在我們一般的家庭中多半是老少長幼共用一個臉盆和手巾，因此許多家庭中若有一個患砂眼的就傳給一家的人。所以在可能範圍內，應當每人有自己的臉盆和手巾，不能備磁盆或是毛巾的，可以用綠瓦盆，或是湯布手巾，也很適用。

第二，在公共場所中如戲院，飯館等處，最好不要用公用手巾擦眼。多半的飯莊裏的手巾，每次用熱水燙過才給人用，似乎比較乾淨，但是仍不能免去傳染砂眼的危險，最好不用。

第三，每人應當用自己的手絹。常看見有許多作父母的，常把自己用過的手絹給小孩子用，這也是傳染砂眼的一個好機會，所以不應當用別人的手絹，也不該把自己用過的手絹給人用。

第四，應當滅除蒼蠅。我們常看見在白天睡覺的時候，蒼蠅常喜歡飛在人的眼上吃由眼睛流出來

的液體。然後再飛到別人的眼睛上，尤其是飛到小孩子眼睛上，餐來餐去就把砂眼傳給一家的人。所以蒼蠅應當滅除的。

第五，在旅行的時候，也應自備洗臉用具，若因為不得已而需用公用的臉盆的時候，應當將盆用胰子或是鹼沖洗擦淨，然後再用。

第六，在學校或在工廠，如有衛生和保健的設備，應當按時受醫師的檢查，如有砂眼的可以按時診治。

第七，一般的人，如果覺得眼睛有毛病，應當到專門眼科門診去檢查。

第八，輕砂眼若是不治，便轉為重砂眼以至失明，所以有砂眼的人就當按時早治，同時保守以上所說一切預防傳染砂眼的方法，不使自己的砂眼傳給別人。

最後我還要向大家說一句：希望患砂眼的諸君，及未患砂眼的，要十分注意這個問題。在公共的方面和個人的方面，都要認真預防，大家共同努力，把這種眼睛大仇敵的砂眼撲滅了，以增進我們的健康；鍛鍊健全的體魄，這與我中華民族強健的基礎，關係很大，也是大家要注意的一個問題。

三十一·癆病的預防

李文銘

現在講演的題目，就是癆病的預防。我們中國近幾年來，年年內戰，每年打仗死的人，不知有多

少，但是有一件事比戰爭還要利害，死的人更多，並且年年不改變的，就是癆病。中國人每年因得癆病而死的，雖然沒有確實的統計，但就北平第一衛生區事務所的調查：每年每十萬人中因癆病死的就有五百多人。照這樣算起來，我們中國人每年因癆病所死的應當有二百多萬，若按病人比死人多十倍來算，那末就有二千多萬病人，這是多麼驚人可怕的一個數目呢！人的一生最能作事的年紀，大概是由十五歲到四十多歲。這個時代是最能作事的時代，可是得癆病的人，大多數也都在這個年紀，把寶貴的光陰，完全費在生病養病上，經濟上也受重大的損失。所以預防癆病這件事，是刻不容緩的。今天就借這個機會，拿這個題目來同大家討論討論。

先講癆病的原因。癆病的病原菌就是結核桿菌，所以癆病也叫結核病。癆病的種類很多，如同肺結核，骨結核，淋巴腺結核，結核性肋膜炎，結核性腹膜炎等等，都是因為這結核菌生長在人身體各部所得的病。這些病平常所用的名子，就是肺癆病，骨癆，腹膜癆等等。癆病是怎麼樣傳給人的呢？現在就分兩方面來講，第一是直接方面的——有癆病的人，咳嗽和打噴嚏的時候，噴吐出來吐沫星子，都有結核在內，要是有人與這個病人太接近了，這些吐沫星子就難免不飛到他的鼻子裏或是嘴裏去，這個人就有受傳染的危險。第二是間接方面的——凡病人所用的被褥，衣服，碗筷，臉盆等等的東西上，就難免不粘上病的毒和吐沫，把這些東西拿來拿去，所有的結核菌都粘到你的手上，由手上很容易

吃到嘴裏，這些結核菌，就由嘴傳到身體裏面去了。尤其病人吃剩下的東西更是危險。還有一種就是癆病人所吐的痰，痰吐在地上，乾了以後，再經風的吹蕩，就飛揚起來，藏在空氣裏面，人若呼吸了這污濁的空氣，也有傳染上的可能。癆病不但侵害人類，獸類如牛，羊，也常有得癆病的。所以吃牛乳的時候，務須煮過，然後纔可以飲用。

以上所講的，是「癆病的原因」及「牠傳染的途徑」。現在醫學注重預防，因為有了預防，纔可免掉金錢與光陰的損失，等到得病以後再治，就已經太晚了。關於預防的方法也可以分兩方面來講，第一是病人的管理，第二是個人的衛生。

病是病菌的發源地，是病菌的製造所，所以要預防癆病必須將病人管理得宜，使他沒有機會再把病傳給別人。最好是將病人送到醫院或是癆病療養院裏去。在那裏不但病人能得到正當的治療同休養，並且家裏人還可以免去傳染的機會。假若因為經濟或其他種種原因，不能把病人送到醫院或療養院去，就應該把在家裏的病人隔離起來。隔離的意思就是把病人同好人分開，服侍病人的人，應該特別的小心，與病人接近時應該帶上口布，服侍病人以後，必須仔細用胰子把手洗乾淨，病人用過的衣服，碗筷，都應該用開水煮過。病人的痰應該吐在紙裏，或是用紙做的痰盒，然後把紙放在爐子裏燒了。吐在地上是絕對不應當的，吐在痰桶裏也不好，因為痰桶是不容易消毒的。

病人的住室空氣，應當流暢，多見日光；病人的飲食，應當富於滋養品，多吃牛乳鷄子一類的東西。我們應當想一個積極的預防癆病的法子，縱使我們極見結核菌，也不致於就發疾病。這種法子是什麼呢？就是「個人衛生」，說明白點，就是要增進個人身體的健康。增進健康最重要的東西，就是飲食，休息，運動，新鮮空氣，日光等。飲食的多少，要看身體輕重與年齡而定，但是飲食物品，應該選擇富於滋養料的，有滋養的食品，並不都是貴的，也有賤的，若取用得法，比貴重的食品還要好些。如同肉類，青菜，豆漿，豆腐，白薯，蘿蔔，花生，小米麪，鷄子的價錢都是很便宜的。充足的休息也非常要緊，譬如說一部機器，假使叫他天天工作，不給他停止休息，當然就容易破壞，人的身體也是這樣。所以每天必須有相當休息的時候，最少限度，應有八小時睡眠，午飯後也應該休息少許。

在屋裏工作的人每天都應當有適宜的運動，運動不但能使肌肉發達，而且能夠幫助各器官的機能，所以我們應當選擇一種自己所好的運動，天天練習。除掉飲食休息和運動以外，再重要的就是設法利用新鮮的空氣，要享受好空氣，院子裏比公園差不多，山上郊外却比城市及平地上強。所以我們在新鮮空氣裏頭的時間越長越好，尤以山林野外，田舍公園為妙，最低限度也當養成久處室外的習慣。至於臥室門窗應當時常的開放，以免空氣污濁及光線的不足。日光也是增進個人健康的要素，對於有癆病的人尤其有益處，所以我們如能在新鮮空氣中，同時受到日光的充分照射，就是對於身體各部器

官也有很大的益處。

現在我總結束一下：癆病是普天下的禍患。中國人害癆病的及因癆病而死的，比任何文明國家都多。有癆病症的人多在壯年。預防癆病，應該一方面隔離有癆病的人，一方面增進個人身體健康。增進健康的要點，就是要選擇富於滋養的食品，有充足的休息，及適宜的運動及利用天然的武器新鮮空氣與日光。總而言之，我們應當積極與消極兩方面都進行，我們一生的幸福，纔不致被癆病剝奪了。

三十一· 結核病是傳染來的

裘祖源

大夫：你來看什麼病？

病人：我前兩天吃的鹹了，乾咳嗽，我在內科看，那邊大夫說我有癆病叫我到這邊來。

大夫：你咳嗽有多少日子啦？

病人：說起來我這病又長了。我這人好吃鹹的，吃了又咳嗽，所以自從十七八歲就時犯時好，算起來

有三四年了，——大夫，人都說癆病就是虛癆吐血，黃瘦等等我也沒有吐過血，也不發燒，飯量

也好，體力也好，怎會是癆病呢？

大夫：你父母年歲多大，有幾個兄弟姊妹，他們的身體怎樣？

病人：我父親五十二，母親三十二歲就過去啦，一個哥哥廿八，兩個姐姐，一個妹妹，大姐十七就死啦，二姐十九歲死的，妹妹今年十九歲。

大夫：你父親和哥哥妹妹都有病沒有？你母親，兩個姐姐都是什麼病死的？

病人：我父親是武術教習身體是健壯的，我哥哥自小就不結實，自從二十歲上吐了一回血吃了一付偏方以後就好了，不過痰裏還是不斷有血絲。中藥，西藥不知吃了多少種，總是好不了，所以大夫一說我有癆病我聽了就嚇一跳呢！

大夫：你母親，姐姐，妹妹呢？

病人：母親身體也不大好，我姥姥的家裏人身體都不大好，還算我母親健壯點呢，聽說我小的時候就病了許久許久，所以我是吃奶媽的奶長大的。我母親生下我妹妹不幾天就死了，所以妹妹就過給我孀子啦，大姐是女兒癆，二姐是乾血癆死的。大夫，您問了我這一大套作什麼，莫非我的病和

父母姊妹還有關係麼？

大夫：是，你的家庭歷史既是這樣，我就將這可怕的結核病，也就是平常所說的癆病，講給你聽聽。

在未講你家中人的以前，我先告訴你在中國我們每年之中，有一百多萬人因為癆病而死，就是說我們國裏頂少的限度有四五百萬人有這個病。

病人：可了不得，那不就是每一百人中有一個生癆病的麼！

大夫：拿美國來說吧，美國可以算是有錢的國家吧，他們一年因為癆病死的，不過十五萬人和我們計算起來，差不多咱們死七個他們死一人，他們每年因為這個直接的損失合中國法幣來算，就有十五萬萬元。

病人：那麼咱們中國，如果在一年之中，沒有人因為癆病而死的，咱們就可以從貧弱的國家，一變就變成最富的國家啦，那嗎，我們大家真要起來防癆救國！

大夫：說是那樣說法，不過實際上不是這樣容易的，就同別的救國方法一樣，我們得認定目標，堅忍下去才成。

病人：大夫請將防癆目標講給我聽，我雖不是醫界人，救國是不在人後頭的。

大夫：你方纔無心中用了一個字，這個字就是我們的目標「防」字！防備的防！西方俗語說「一兩預防勝過一磅的治療」我們也常說「亡羊補牢」丟了羊再修補羊圈還不晚，對！可是羊圈不叫他破，羊就丟不了不更好麼？在這我們要說一句話，就是現在醫學的趨勢，從前舊醫不管多會治病也不過是修補羊圈而已，現代新醫的目標可是在預防上了！使人不要生病，這是多們好的方法呢！

病人：大夫，大夫！所有的病都能防備不生麼？

大夫：不，科學離那兒還遠呢！不過我們所知道是傳染的病，並且知道怎樣傳染的，只要是傳染的病都可以防備不生的。

病人：那麼癆病是個傳染病了！是怎樣傳染法，我們知道麼？

大夫：知道的，癆病是一個傳染病，牠傳染的法子是由於痰。病人痰帶有無數的病菌。這癆病菌，進入健全人的身體中，過一定的時候，在相當的環境下就會生病的。現在我們研究研究你家裏的人，你說你姥姥家中人都不太壯實。

病人：我姥姥雖然活到六十多歲也不常病，就是每冬咳嗽，我兩個舅舅都是童子癆死的，一個姨有鼠瘡，聽說還有一個老姨是得什麼腦膜炎死的。

大夫：你的舅舅是不是在二十上下死的？你的老姨是不是在十歲以前死的？

病人：是，大夫怎知道！

大夫：我不是算命的，我也不必多說，我們可以假設你的姥姥有癆病——慢性的癆病。她有痰就吐在地上，痰乾了，癆病菌隨着塵土在空氣中飛舞，你母親和你舅舅，姨兒等都在一塊都吸這空氣而受傳染。你的老姨年歲小，癆病菌入了腦膜得了所謂結核性腦膜炎就死了。你的兩個舅舅常常受你姥姥的傳染，在成年的時候病發現了也死啦。

病人：我母親呢？

大夫：你母親在病沒有發現時，嫁到你家，生了你哥哥和兩個姐姐已後病已然慢慢重了，生了你已然更重，但是等到生了第五個孩子——生你的妹妹的時候，病才勝過她，所以她生完你妹妹就死啦！

病人：那我的兩個姐姐都是母親傳染的了！

大夫：不但你兩個姐姐，連你哥哥和你，也都是您母親傳染的。你妹妹如果不給了你孀母，你母親也會傳染她的。

病人：那麼如果我母親當初懂得這結核病是傳染的，應當怎樣辦呢？大夫所說預防的實際方法，是什麼呢？

大夫：這個問題是非常要緊的，實行起來也並不難，不過是大家多半不慣，或者不信癆病是傳染的。

所謂實行預防癆病來破除不好的舊習慣是容易的，我們知道癆病的人，所以能傳染別的人，是因為他的痰中有無數能傳人生癆病的微菌，如果能殺滅這些微菌使他們不能進入別的人身，自然也就不使人生病了。我們普通人的不好習慣，就是好隨地吐痰，咳嗽，打嚏噴，沒有病的人這樣，有病的人也這樣，就吐出噴出成千成萬的結核微菌，住在一塊的人怎能不受傳染呢？

病人：咳嗽，打嚏噴和吐痰吐在自己的手巾裏自然就可以了，吐出的痰，可怎樣辦呢！用來蘇水消毒

可以麼？

大夫：是的，咳嗽打嚏噴時用手絹蒙着口鼻就可以啦。痰的消毒確不必用藥的，因為無論是多利害的殺菌藥都沒用。並且要用相當的時候——普通由一小時至二小時——而且還要用錢買，最好最簡單的法子是吐痰吐在小紙包中馬上用火燒了。

病人：時候不早了，如果大夫沒有別的話，我已照了愛克司光，等我下次看完了時再請教吧。

大夫：好罷，記着！把你家中的小孩子們帶來我查一查，再給他們作個試驗針看看他們受過傳染沒有，好叫他們不要再像你這一輩的人一樣，到了成人的時候就發現癆病。

病人：好，好，好，再見！

大夫：再見！

三十三· 防癆工作應從家庭做起

羅桂珍

世界公敵——肺癆，或稱做肺結核病，佔了人們死亡原因的一個最重要的地位。就拿咱們中國目前前的狀況來看，根據許多統計家的報告，每十萬人口中，每年就有三百人左右做了肺癆的犧牲者，估算我國有四萬萬同胞，那末每年豈不是就要產生一百二十萬的「肺癆鬼」嗎！假若常此下去，用不着列

強用鎗砲來滅我們，恐怕我們自己就難得生存。

諸位要知道肺癆是可以預防的！每年因癆病死去的這些人們，他們是冤枉死的。更可痛心的就是十之四，五，都是些活潑的青年。若再從社會和經濟方面的損失去着想，那驚人的數目，實在令人可怕，因此防癆的工作成了今日一個緊急的研究問題。

防止肺癆的對策，若要倣效歐美來增設若干的療養院，以供隔病人和給他們適當的調養，那是在今日中國的社會和經濟狀況下絕對辦不到的。所以今日要實施一種能普遍有效的防癆工作，必須要實地調查病人家中的社會和經濟狀況，在可能範圍內，加以改善和指導。一方面叫病人在家中能得到適當的休養；一方面又能使家中接觸的人們避免病毒傳染的機會。假若每個家庭中的患者和接觸的人，都能明瞭肺癆的養病法和避免傳染途徑的重要，那防癆工作豈不是很容易了嗎！現在把一件事實向大家陳述，使大家可以明瞭這種防癆工作在家庭中是非常重要的。

在去年初冬的時候，有一天下午，在北平市第一衛生區事務所，癆病門診候診室裏，坐着一位從外表看似好似五十多歲的老頭兒，形容虛瘦，面色慘白，他好像幾根瘦骨支成的一個架子。常常的發出咳嗽的聲音，有時候吐出一兩口痰來，衣服破爛，不耐煩的等著。一瞧便知病情很重，在等大夫診查的時候，一位護士就探問他家中的狀況，原來他只四十多歲的人，病魔和很艱苦的生活，竟將他摧殘

到這步田地。問他作的什麼行業，每天能掙多少錢，他發出輕微顫抖的聲音說着：「先生，唉！我是一個賣羊肉的，買賣好的時候，每天能掙幾毛來錢，養活家中大小七八口。那兒想到從去年就病到如今，剛一病的時候，以為不要緊，誰想到越來越厲害。現在做事也做不動了，走不了幾步，就喘得像沒氣兒似的。加上西北風一緊，涼風刺骨，那禁得住！聽人家說你們這兒臨病不錯，所以今天上半天我找了內科的大夫，他說恐怕我的肺部有病，因此叫我今天後半天來癆病科看病。先生做點好事，把我這個病治好了罷！」又問他家中還有什麼人？他說：「就是我們夫妻倆帶着六個孩子，只有頂小的是一個男孩子，才有七個月，大姑娘十七歲啦，已然說好婆婆家啦，二姑娘在今年五月已然出門子啦，她也是一個窮命鬼，吃了上頓就沒有下頓。」這個病人家中大小八口，只住了一間北房，老老少少睡在一個土炕上。最後經過大夫的檢查，和愛克司光的照射，查出這個病人患着活動性的肺癆，已竟到了很危險的時期！據病人說在他十來歲的時候，母親就是咳嗽，吐痰，吐血死去的。人家告訴他是「癆病」，他惟一的姐姐在母親去世後五年，又是得了「乾血癆」死的。這樣看來，他的姐姐因受了母親的傳染，送了命，這個病人雖然受着濃厚的感染，當時因為他的身體結實，有相當的抵抗力，可以阻止肺結核病的發展。可是現在一旦他的體質不健康，營養不良或許又從外面繼續的受了傳染，因此肺癆就乘勢發現了！

諸位，請想這樣利害的一個患肺癆的人，回到他自己的家中，對於家中的人是多麼的危險啊！！他的痰經過化驗室的檢驗是帶有肺癆桿菌的，他每次吐一口痰在地上，不知散播幾千幾萬個癆菌，他的毒遠勝過殺人的流彈。我們平時隨便往地下吐痰沒人注意這種習慣的危險，豈知痰中的癆蟲繼續不斷的吞食人類。從公共衛生的立場來看，固然應該叫這個病人有適當養病的處所，但是比這還重要的是怎樣保護病人家中的子女和親屬不受肺癆的殘殺與傳染。這種工作在家中對病人施行適當的護理和灌輸人民衛生教育的工作，已然有一般公共衛生護士們，親身到病人家中，隨機應變的幫助一般居民，使他們明瞭癆病的危險，和預防的方法。

第二天的上午，有位護士就到這位病人的家中訪視，果然看見一個大土炕就佔去這一間小屋的三分之二，一張舊方桌和一些零碎破舊的東西，塞滿了屋的四週，一個披頭散髮憔悴的女人，懷中抱着幾個月大的嬰兒，和幾個女孩們圍着屋子中間一個小煤球爐子取煖，屋子的門窗用紙糊的一點不透風，一進門濁氣薰人，所以就將門開了一點縫，這才可以喘氣。說明了來意之後，看見病人沒有在家，就問病人到那去了，這個母親淚汪汪的說道：「先生！一家大小六七口，睜開眼要吃，沒有辦法，他又拚着命去做小買賣去了，您瞧；（指着一塊布包着的一團小米粥），這幾個孩子剛從粥廠回來，吃完啦，剩下這一點兒，先生！請您行點兒好！給點藥把他爸爸的病治好，我們忘不了您的好處！他沒有什

麼大病，就是因爲日子過的緊，把他虧累到這種樣子。」訪視的護士慢慢答道：「不要着急，聽我解說給你聽，昨天大夫替你的先生仔細的查了病，他有肺癆，並且很利害，這種病不是一劑兩劑的藥可以吃得好的，必須躺在床上休養，不能再出去做事，屋子應該透點氣，出出不好的壞氣味，將窗戶紙撕去一點。替他治病固然很要緊，但是比他的病更危險的事，就是他的病能傳染給別的人，老實說一句，你先生的病已經到了很沉重的地步，我們現在是要救你的孩子們，想法子叫他們不再受傳染得這個病，所以你們應該聽我們的話，照着去做才好。你先生的痰裏有癆蟲，他的痰吐在地上乾了以後，癆蟲和灰塵飛揚在空中，孩子們吸了，就也要得這個病，所以千萬的不能隨便的吐在地上，應該吐在一塊小紙上，就在火裏燒了，就可燒死癆蟲。病人應當有自己的一份飯碗，茶碗和筷子，每次用後要用開水煮過，可以殺死癆蟲，其他的用具，也應當和別人分開，以免傳染，你們大家睡在一個炕上，是很危險的，孩子們更容易受傳染，但是屋子又太小，不能放第二張床，暫時只好叫病人睡在炕的一頭，孩子隔遠點兒睡，今天午後你和你的孩子們頂好都讓大夫檢查身體，看你們受了肺癆的傳染了沒有。如沒有就更好，如已經受了傳染，就應當早治，無論什麼病，早治就容易好。」

這個婦人雖然目不識丁，但是還能明理，態度也很好，允許午後一定來。

全家人的體格，都經大夫檢查了，孩子們都做了結核菌素，「淨蛋白」的試驗針，結果六個孩子就

有五個，證明他已經受了肺菌的傳染，那十七歲的大姑娘和她的母親都照了愛克司光照片，查出他們的肺部也有肺癆，幸而病勢尚輕。

在這幾天公共衛生護士又做了幾次家庭訪視，病人尙聽勸告，臥在床上，病人和用具的處理法也照著去做。經社會部的先生，將他的大女兒介紹到慈商工廠去學手工，家中過日子的用費由病人的親戚幫忙一點，家庭福利協濟會津貼少許米麵，最後患者家中的人幫助社會部先生找到了一間合宜的屋子，爲隔離病人的用處，可憐病人的病情一天沉重一天，在搬進新屋子頭一天夜裏，就被肺菌殘殺了。家中製造肺菌的淵藪已經滅絕，所以大家就仍舊住在這一間小北屋裏，這一羣嗷嗷待哺的孩子們，豈不是因着肺癆的殘毒，增加了社會的負擔！

一天早晨又到這家去作訪視，孩子們都上粥廠了，這個女人指着小盆的水，說道：「這些全是死鬼在世的時候穿的，現在剩下我一人在家裏整理破舊的衣服，煤球爐上煮着水，好把他煮煮洗洗，好改改給孩子們穿，」護士遂勸道：「天好的時候，把屋子裏的東西都搬出來晒晒，被褥也得洗洗晒晒才好，把門開開用風吹吹，因爲癆蟲不能生存在新鮮空氣和有日光的地方。」

從這一家，我們可以看出防癆工作從家庭做起的重要，這一個患肺癆的人，假若病勢輕的時候，就來見大夫診治，再加上公共衛生護士在他家中施行相當的護理和指導合宜養病的方法，肺癆一定休

獲得好的。總之，有病就應當早治，可是這個病人就醫太晚了，因此喪了命；這一個人爲癆病犧牲，固然可惜，假若他的五六個孩子再繼續的因着肺癆死了，那不是更可痛心的事嗎！因此公共衛生護士們在家庭訪視的時候，灌輸他們肺癆傳染的途徑和預防肺癆的方法，例如：有病人須隔離，不和孩子們有接觸；凡是家中和病人接觸的人，均須受醫師的檢查，以便早預防肺癆的產生，這種工作豈不是防癆最基本的辦法嗎！

三十四·花柳病

楊志銘

今天我同諸位講一講「花柳病」。「花柳病」是一種傳染病，牠在社會上是很流行的，尤其是繁華的城市中；我們無論在什麼地方，都可以常常聽見這種名詞，究竟病是個什麼病呢？牠是怎樣傳染來的？我們應該怎樣預防牠？我想有很多很多的人都願意知道，所以今天晚上就把牠提出來同大家討論討論。

「花柳病」是一個總名稱，其中包括三樣完全不同的病：一是楊梅毒，二是淋病，三是軟性下疳。在這三種病之中，數楊梅毒最厲害，可是淋病的害處也不在楊梅毒以下，軟性下疳雖然是局部的一種病，可也不能輕看牠。這三種病傳染的方法是相同的，都是由於同有花柳病的人相接觸傳染上的。普通

傳染的方法，就是男女性交的關係。男人有這病可以傳給女人，女人有這種病也可以傳給男人。並且有時兩種病，可以一同傳染上，如得了淋病，同時也可以染上楊梅毒。也有的是由於先天得來的這個病，牠可以傳留三代，所以將患這病的害處，分着來同諸位說一說。

我們先說軟性下疳。這是局部的一種花柳病。牠的現像，是在男子的小便上部，或女人的陰部上面生長膿瘡，是由一種長桿形的病菌，與患這種病的人接觸傳染來的。雖然說他沒有梅毒，和淋病那樣的厲害，但是這種膿瘡慢慢的潰爛大了，牠可以叫男人的小便或女人的陰唇爛掉，使這人永遠成爲廢人，厲害的也可以送掉性命。

我們再說淋病。淋病有的叫作白濁，也是花柳病的一種，是很纏綿痛苦的一種病。病原是白濁雙球菌，也是因爲與患這種病的人接觸傳染而來。若是得這個病不好好的依照方法去治，可以纏繞一輩子。得病的地方多在尿道，女子多在陰道。牠的病狀就是得淋病的地方，發紅，發燒，痛疼，尿道口或陰道內常常的流出一種白色膿來，有時還帶着血，在小便的時候痛苦異常，女人比男人痛苦少一點。這些是病初起的時候一種現像，過些日子病像也許慢慢減輕下來，人也許以爲快好啦，豈不知牠更變重了，竟變成慢性淋病。慢性的淋病，可就不很容易除根了，慢慢便使男子的輸精管或女子的輸卵管受了害，男的就不能輸精，女的就不能受孕，以致不能生育，斷絕後嗣。再進一步，病毒傳到血裏

；病人就可以得種種病症，如骨節痛，心臟病，敗血病等等。有許多男女整年的躺在床上呻吟，變成廢人，這大半都是受淋病的害處。

淋病不僅是侵害大人，更殘酷的侵害嬰兒。初生下來的嬰兒，因為母親的陰道裏有這種病，嬰兒的身體因為從陰道內經過，嬰兒的眼睛就不免沾染了這陰道的膿水，這種膿水沾染到眼睛上就可以害眼睛，變成瞎子！所以現在新法接生的人，把嬰兒接下來的時候，立時就給嬰兒眼睛裏點一種藥水，這也就是預防淋病害及嬰兒眼睛的意思。大人的眼睛若是沾染了這膿液也是一樣的可以叫他眼睛。

淋病和軟性下疳，這兩種花柳病，是這樣的厲害，但是我還要告訴諸位比這更厲害的。就是楊梅毒了。

梅毒也是花柳病的一種，牠的病原是螺旋狀的病菌，也是與這種病的人接觸傳染得來的。梅毒將起的時候牠的現像只是一個極硬的小疙疸，生在小便上面，或女子的陰部上面，這叫作硬下疳，乃是第一期的梅毒並不痛疼。所以常有病人生了硬下疳許多日子，自己還不知道，也有時因為牠太小了，就完全忽略過去。甚至於有時見到了，也不在意，豈不知這就是傷害自己性命，貽害子孫的一種病根。在這個時候倘若知道有這樣疙疸，最好是馬上到醫院請大夫查看，立時認真醫治。有些時候，你就不醫治，也許牠自己會消下去，病人自己也以為是好了，豈不知這病毒已經近到身體裏面去了！不

到多少日子，大約在四個星期之後，身上忽然發出紅點，發燒，頭痛，或是掉頭髮，眼睛腫脹，許許多多的病像，這是梅毒已經到了第二期了！這已經不是局部的病了。這時候要是醫治得法，也能治好。但是病人常常不以為意，或治的不得法，所以又把牠忽略過去，於是梅毒仍然的潛伏在身體裏，也許不多的時候，也許二三十年後，病狀忽然又暴發起來，這就是梅毒的第三期，梅毒一到第三期可就再危險沒有了。許多的皮膚病，心臟病，腦筋病，血管子病，瘤子病，都是第三期梅毒的表現，最常見的，就是瘋癲，和腦髓梅毒，偏癱，或半身不遂等病症。到了這個時候，就是醫治，好的也就很少，病人縱然不死，也是活着受罪！

還有先天梅毒的害處，更是可憐。患梅毒的母親懷了孕以後，許多不足月的胎兒，常常容易流產，幸而是足月產生的，嬰兒在未出生以前由母親受了梅毒的傳染，多半是發育不全，身體又瘦又弱，有時又因梅毒發生，往往活不到一年就死了；就是長大了，不是耳聾，就是眼瞎，也成一個殘廢的人。這樣的說起來，我們就可知道花柳病是多麼厲害！牠不但是殺我們自己，斷絕我們的宗嗣，並且是要亡我們的種族，這是多們大的一個問題！

說到這裏我們對於花柳病，應該怎樣去剷除，這自然也是我們不可忽略的一個問題，所以現在我再來說一說牠的預防的方法。

花柳病雖然說是這樣利害，但是現在的醫學已經把牠戰勝了。祇要我們在初起的時候，略略加點注意，早點請醫師診治，治的能得其法，大多數都能完全治好的。在預防花柳病的方法上，第一個就是要把所有的花柳病人，完全設法把牠醫治，因為患花柳病的人，就是花柳病的病源，假使社會上沒有患花柳病的人，這花柳病也就無從傳染。現在有許多國家都規定有這種法律，凡患花柳病的病人，一定的要施行醫治，直到完全醫好為止。不遵照法令行的，就要受相當的處罰，政府在每個城市或村莊裏都有免費治療花柳病的處所。有的國家並且規定患花柳病的人，若沒有完全醫好，一律禁止結婚的辦法。所以預防花柳病第一步就得設法把所有花柳病的人，一致的設法把牠完全醫好。但是關於醫治花柳病的辦法，須看他的病狀輕重如何；醫治是有一定步驟的，必須照着科學方法醫治，方可收效，這決不是不加診斷，不加檢查，而就注射一針六〇六所可治愈的。在這一層我們很希望大家要注意。在政府方面，也應多設立免費治療花柳病的處所，使窮苦的病人，也有醫治的機會，如此可以根本剷除花柳病的根源。

預防花柳病第二個辦法是一種社會制度的問題；這個問題，就是公娼與私娼制度的問題。我們知道花柳病多半是由於男女接觸傳染來的，這娼妓的所在，就是傳播花柳病的大本營，我們若不從這處着手，那花柳病也就絕對沒有剷除的希望。至少也得嚴密規定管理花柳病的辦法：如同設立娼妓檢治

事務所，以檢治妓女，所以預防花柳病第二步辦法就是要改革這種娼妓制度，設法管理花柳病，嚴密的檢治妓女。

預防花柳病第三個辦法，那就不得不歸於教育方面了；我們應當設法提倡人民對於性教育的認識和關於性的知識，使個個對於性的問題，都澈底的了解，自然他自己的性命就不會被花柳病給侵害了。

現在我再把預防花柳病的方法，總起來說一說：我們要剷除花柳病，第一要多設免費診療所，把所有的花柳病人醫治痊癒。第二要廢除娼妓制度，管理花柳病。第三要提倡人民性教育，使人人知道花柳病的害處。若能如此辦下去，就是花柳病不能完全剷除，最低限度，也要大大的減少牠傳染的勢力，這是我們可以斷言的。

三十五·瘋狗病

查良鍾

今天晚上衛生講演的題目，是瘋狗病。這個病當然與狗有關係，人得這個病，大概全是由瘋狗傳來的；因為這個緣故，所以稱為瘋狗病，實在不只狗能害這種病，旁的家畜如貓、牛、羊，也有得這個病的，不過狗與同類的獸類，如豺狼、狐狸得這個病的比較很多。瘋狗病有的時候又稱為「恐水病

，「恐水的意思是說怕水，因為害了瘋狗病，喝水都喝不下去，有的時候病人一喝水，就會抽瘋的。大家大概都已經聽到了瘋狗病這個名詞，至少一聽見有人被瘋狗咬了，都替他担心，今天特借這個機會給大家講一講瘋狗病是怎麼一回事，使我們曉得被瘋狗咬了怎麼辦，免得大家着急！」

第一，先講一講瘋狗病的厲害。人只要一被瘋狗咬了，多半免不了發現瘋狗病；病一發現，病人是絕對沒有希望好的，不拘大夫下甚麼藥，病人還是要死的。所以我們要是怕死，一定不要等瘋狗發現，但是咱們北平以及中國各地，野狗到處跑，誰能斷定那條狗是瘋的，那條狗沒有瘋，狗同人一同在路上走，誰能擔保咱們不被瘋狗咬呢！所以要不起緊設法，說不定什麼時候就被瘋狗咬啦，所以我們人的性命時時刻刻都在危險中！

第二，要告訴各位的是瘋狗病是怎樣傳染的。普通與我們人在一塊兒的家畜，很少咬人的，只有家裏養的狗常有咬人的事，若是狗已然有了瘋狗病，牠身上當然就有瘋狗病的病毒，這種病毒尤以狗吐沫裏面最多，狗一咬人牠的吐沫就隨牠的牙痕，塗在咬傷的部份，病毒就隨傷痕進入被咬的身體裏面去，所以凡被咬的傷處愈多，傷口又大又深的，大半要得瘋狗病的，瘋狗病傳染的法子，就是由瘋狗咬傷人來的。

第三，要講的是瘋狗病的病狀。人被瘋狗咬了，不一定個個都得瘋狗病，有的時候，被咬的地方

有很厚的衣服罩着，狗的吐沫不能進去，被咬的人也許不害病，若咬在臉上那就很危險了。瘋狗病的潛伏期不定，潛伏期的意思是說由咬傷的時候到發病的時候，所經過的日子；瘋狗病的潛伏期是沒有一定的，有的時候咬傷十四天以後就會發病，也有延拖到一年多纔發病的，普通多是四十天左右。病初發覺的時候，病人被咬傷的地方，感覺疼痛，發脹或麻木，慢慢發現抽瘋，喝水的時候覺着嗓子抽着疼，弄得病人非常害怕喝水，所以有人把瘋狗病叫作「恐水病」。病人一到抽瘋的時期，就想要咬人，被病人咬傷的人，一樣的可以被傳染得病，因為在他吐沫裏也有病毒，所以得瘋狗病的病人應該想法子把他隔離開，免得害別人。抽瘋以後再過兩三天就轉入痲痺，週身變爲癱瘓，不能舉動，痲瘋過了十來個鐘頭，病人就昏昏迷迷的死去。

現在大家想都已經知道，瘋狗病的厲害了，當然都很願意曉得用什麼法子來防備這個病。這也是今天晚上要給諸位報告的一個最要緊的消息。

講到瘋狗病的預防方法，我們可以分爲三方面：第一是傷口的醫治，第二是注射預防藥，第三是街上野犬的管理。

我們先講傷口的醫治。凡被瘋狗或是別種害瘋狗病的家畜咬傷的地方，應當趕快找大夫處理，愈早愈有效驗。現在最靠得住的方法，是用極強烈的硝酸，給傷處燒燙一遍，上藥的方法是用玻璃棍蘸

上強烈的硝酸水，在有傷口的地方，細細的塗上，應當把有傷的地方完全塗遍，處處都要敷到，若是咬傷的地方都能小心的治好，也許可以預防瘋狗病。

第二個預防瘋狗病的法子就是注射預防針。這種方法是最有名的一位法國科學家發明的，他的名字叫作巴斯德。巴斯德先生發明這種預防藥的時候，是在一千八百八十三年十二月六日到現在剛剛只有五十多年的光景，這種藥自從巴斯德先生在法國京城巴黎證明能夠預防瘋狗病以後，歐洲的人只要一被瘋狗咬傷了，不管離開巴黎幾千里路，也走來找巴斯德先生醫治。用巴先生所發明的這種注射預防藥，實在救了不少的性命。因為這種藥靠得住，旁的地方也照巴斯德先生的法子作。咱們中國現在也會作這種藥，中國作這預防瘋狗病藥的地方是北平天壇的中央防疫處。

這種藥的作法，是把瘋狗病的病毒先注射到兔子的身上去，等到兔子得了瘋狗病，再把牠的脊髓神經取出來，經過種種方法配好弄成像牛奶似的白漿，然後用小小的玻璃管裝起來，預備給人注射。

人被瘋狗咬了以後，一共要注射十四針，一天只能注射一針一共要注射十四天，等針注射完了以後，再過十四天，纔有抵抗瘋狗病的力量，因為這個緣故，打針的時候愈早愈好。若等到病發現了，再來打針，那全是白費，一點用處也沒有。打了十四針以後，能夠預防多少日子的問題，是非常不容易答復，大概一二年以內沒有危險。過了兩年以後，若再被瘋狗咬傷了，就應當再打十四針，免得發

生危險。

諸位聽見我勸各位打針，一次又一次，不要以為打針是沒有危險的。實在打這種預防瘋狗病的針也有打針的危險。不過打這種針的危險和不打針的危險一比較，那就算不了一回子事，所以冒一點險來打針是人人應當有的勇氣。

我們打針是防備瘋狗病，只要咬我們的狗沒有瘋，那當然用不着來冒險打針，免得受十四針的疼。但是狗瘋不瘋，不是容易知道的，最好把咬人的狗帶到大夫那裏去，要他鑑別鑑別，聽大夫決定是否應當打針。

上面所講的兩種防瘋狗病的法子，將咬傷的部份用強烈的硝酸和注射預防的藥品，都是消極的方法，若是等到害了病，纔用法子來抵制，這是很不合算的。最好的方法和最經濟的辦法，應當用積極的方法。積極預防瘋狗病的法子，第一就是把街上的狗都登記起來，在登記的時候每個狗都領口罩，在牠們出去的時候帶上，免得牠們咬人。凡沒有登記的狗，就應當由衛生機關想法子來取締，這麼一辦，街上的狗就少了而且也不會咬人，瘋狗病自然也傳不開了。第二就是要保護自己的狗不得這種病，就應當給狗打預防瘋狗病的針。若是我們能夠辦的徹底，所有的狗都能够管住，加以保護，在兩年以後，瘋狗病就會完全消滅，咱們的性命又多一層保護，決不會像先前那麼危險了。

現在把今天晚上關於瘋狗病的一段話總結起來再說一說：人一旦被瘋狗咬了，多半免不了要害瘋狗病；瘋狗病一發現，病人是絕對沒有希望的，所以講到瘋狗病，沒有治療的方法可講，要想免掉瘋狗病，只有用預防的法子；預防瘋狗病最好的法子，就是管理家裏的狗。凡各戶喂養的狗，都應當登記，個個狗都得帶上口罩，免得牠們咬人。北平市衛生局正在預備管理家犬的辦法，大概快要公布施行了。希望大家等到那個時候都能擁護衛生局的辦法，並且還要督促衛生局努力徹底的辦，兩年以後瘋狗病要是從咱們北平消滅了，不是大家伙兒的幸福嗎！

三十六·傷風

彭達謀

傷風這個病，誰也曉得是怎麼一回事。一個人得了傷風，就覺得鼻子出氣不方便，鼻孔堵塞不通，有些時候嗓子也覺着發乾，常常還要咳嗽，若再加上發燒，頭暈，頭痛，那就更受不了啦。不過平常輕的傷風，沒有這麼厲害，害病的人也不十分在意，以為過個三五天就會自己好的。他的害處很少有人知道，所以今天特地借這個機會和大家談談這個要緊的題目。

傷風雖然不是很重的病，但是傷風的人非常多。已經有人調查過，根據他們所得的結果，每年每一個人有三次傷風。傷風一次，很少三天兩天好的，總得拖延一些日子，大概至少要六七天才能復原

。若是照管得不週到，也能够延長一個多月。這些傷風的人，當然有些病得很厲害的，病一變重，病人自然不能作事，只得請病假。照我們所知道的，患傷風請病假的人，比什麼病人都多！

因為傷風這麼厲害，害病的人又多，耗費的錢自然也不少。我們應當起來想法子防避傷風，設法子補救這種損失。

要防避傷風，我們先要明白傷風是怎樣來的。傷風這種病，多半是由人傳給人的；譬如起先一家子全好，後來有一個人得了傷風，若是這位傷風的人自己不小心照顧自己，過幾天家裏就會有第二個人傷風的，再過幾天也許全家的人都會得傷風。現在要問，究竟傷風怎麼樣由人傳給人呢？這件事很容易明白。你們看，要是一家有三五個小孩子，只要有一個傷風的，照我們現在的辦法，父母對於這個孩子並不特別的留心照管，傷風的孩子跟不傷風的孩子在一塊兒玩，臉對臉的說話，打嚏噴，大家用一個杯子喝水。病人吃剩下來的東西，再給別的孩子吃；有時候剛給傷風的孩子擦過鼻涕的手絹，或是洗臉手巾馬上就給別人用。尤其是作母親的剛跟傷風的孩子親過嘴，立刻又抱過別的孩子來親嘴，過不了三五天，母親和其餘的孩子們也都傷風了。所以傷風由人傳給大人和孩子，就是因為傷風的病人與好人跌在一塊兒，臉對臉的說話，打嚏噴，或是親嘴。

還有一件事我們當注意的。傷風最多的時候，多半是春天與冬天。每年從九月起到四月的時候，

天氣是冷的，家家屋子裏大概都有火爐，屋裏一生爐子，當然比外邊要暖和；可是我們平常穿的衣裳，不管是在屋子裏，或在院子裏都穿得一樣的多；外面天氣冷自然應該多穿衣服，可是回到屋子裏來，就應該把大棉袍脫下來。有些人甚至在屋子裏熱的出汗，就跑外面冷的地方去，這樣一冷一熱的難免不傷風，冬天的天氣，最容易叫人傷風，就是這個緣故。

我們現在都已知道傷風是怎樣來的了。第一，傷風是由人傳給人的，第二，冬天的天氣最容易叫人傷風。根據這兩件事情，要想不傷風也就容易了。我們一碰見傷風的人，就得小心。並不是說不同傷風的病人跌在一塊兒，我們還可以跟傷風的人在一塊兒作事，遊玩。可是注意不跟傷風的人臉對臉的講話，不許傷風的人對着你打嚏噴，更不要跟傷風的病人親嘴！在冬天的時候，要小心穿衣裳，在外面很冷的地方要多穿上點，跌在屋子裏的時候，應當少穿點，免得一冷一熱，使我們容易害傷風這種病。我們都知道了，傷風是由人傳給人的，自然有人的地方，就有傷風的種籽，人越多傷風的病原越多，所以不應當在人羣裏去鑽，大家擠在一塊兒，假使裏面有傷風的病原，就很容易傳染了。

防避傷風的法子，已經講的很明白了。不過傷風這種病是不容易防避。你就是十二分的小心，一年總免不了害幾回傷風病。所以我們個個人對於傷風，應當有些常識，得了傷風，必須曉得怎樣照管。關於這件事情，我們可以從兩方面來講：第一，病人應當怎樣照管自己。第二，病人應當怎樣對待

別人。

關於第一點，病人應當怎樣照管自己，最要緊的事情，就是趕緊去治，病治的越早越好，千萬不要以為傷風是一種不要緊的病，不把牠放在心上，歇三兩天就會好的。這就完全錯了！傷風本身或者不十分要緊，但是人一帶了病，不管是怎樣的輕，身體就會軟弱的。身體一軟弱了，小病很容易變成大病，有的時候傷風的病人，能夠轉成肺炎，病一轉大了，性命就會發生危險。所以我們應當趕早去醫治，不要把病就誤了。

除了治病以外，還有幾件事情，病人應當自己努力去辦的。第一，病人必須多休息，譬如平常我們一天只睡八個鐘頭，到了傷風的時候，至少要睡十個鐘頭。平常工作太多，也得把工作減少。更不應當熬夜去打牌或是聽戲。第二，病人應當調節飲食，一切煎炒油多的東西，不容易消化，病人不應當吃。在害病的幾天，頂好只吃稀粥，掛面，豆腐，很容易消化的食品。為甚麼要多休息，吃容易消化的東西呢？就是不傷自己的身體，保護自己的元氣。同時還要多多的喝水。再加醫師治療的法子，病自然好的很快。

以上所講的，是病人應當怎樣照管自己。現在我們來談談關於第二點的事，病人應當怎樣對待別人。

一個人一得傷風，他自己就是一個傷風的病源，並且還能够把自己的病傳給別人。所以應當特別小心，不要把傷風傳給別人。同大家講話的時候更得留心，對着人打嚏噴，是頂無禮的一件事。最好用手絹把口掩着，所有一切的痰液，須往痰盂裏面吐，或是吐在破布與廢紙上面，然後把牠們燒了。我們若個個人都能照着這樣辦，管保今年傷風的人，一定要大大的減少。

三十七·夏令最易傳染的幾種胃腸病 吳驥伯

今天我來同諸位講一講胃腸病，胃腸病就是說我們肚子裏與腸子裏的病；這兩種病放在一塊兒叫作牠爲胃腸病。胃腸病的種類很多，現在拿在夏天最容易傳染的幾種和大家來討論討論：

第一，同諸位先說霍亂。這個病在中國舊時就有，不過叫牠爲「絞腸痧」或「瘧痧」罷了。至於這個病是怎樣來的呢？我們從前是不知道的。到了西曆一千八百八十三年，德國有個細菌學家叫作科赫氏，他才把病原研究出來了。他從霍亂病人的大便裏考查出一種弧形病菌，更用實驗的方法，證明了牠真是霍亂的病原菌。

一個人得了霍亂，是什麼情形呢？病起的時候有的很急，忽然大瀉，有的先有一二日的瀉肚和腹痛，隨着發生嘔吐而繼續不止了。瀉的東西和米湯水一樣，因爲吐瀉不止，病人身體裏的水份就缺少

。所以病人總是口渴的，小便停止，同時鼻縮眼陷，呼吸急促，四肢發冷，皮膚青紫，腿部肌肉也要抽縮疼痛的。病得厲害一點的在幾個小時以內就可喪命。

在現在公共衛生設備完善的國家，這種病差不多沒有了。可是在我們中國還是很普遍的。前年（民國廿一年）夏天鬧得很凶，全國到處都流行，得霍亂的共有十萬人。這實在是可痛恨的事！

第二，痢疾。痢疾病的原因有兩種：一種是由於「細菌」，一種是由於「阿米巴」。阿米巴是一種變形的原蟲。這個病的病狀，就是發熱，肚疼，腹瀉，肛門墜疼，常常要大便，但是每次大便的分量很少，大便的裏頭多含有粘液質與膿血。血的分量多的普通叫作赤痢，膿液多的就叫作白痢。無論赤痢也吧，白痢也吧，牠的病原不是痢疾桿菌，就是「阿米巴」，只是這種病原在肚子裏作怪。

第三，傷寒。這個病的病原，是傷寒桿菌。得病的地方，就是在我們的腸子裏。傷寒的病狀，有的很輕，有的很重，是很複雜的。在病初起的時候，病人往往覺得精神不好，頭痛發熱，體溫一天比一天的高，一直可以到華氏表一百零三四度以上。大概將近一個星期的時候，胸腹部要發現蕪穢色疹。第二星期，一切的病狀，時常的比較頭幾天還要利害，熱度早晚不退。到第三星期，疹子漸漸的消退，體溫在清晨降底，下午還是很高，病人非常的消瘦，非常的軟弱，這個時期最為危險，有的會得腸子流血，或腸子穿通的危險。到第四個星期，所有的病狀漸漸消退，體溫也降低到正常溫度了，這

個時期叫爲恢復期，但病重的在這第四五星期往往還是發熱，好的很慢。諸位，傷寒病是這樣的利害，一個人得了傷寒病，普通至少要費五六個星期，纔能復原。以上所說的是傷寒病的病程經過，決不是像我們中國從前舊醫所說，吃一兩付藥就可以好的。

以上所講的是夏令最容易傳染的幾種胃腸病。現在我再來同諸位說一說，這幾種病是怎樣傳染的，而又爲什麼在夏天最爲厲害。說到這裏那麼第一就是我們在夏天喜歡吃冷的食物，不潔淨的飲水與生水的緣故，普通的井水或是自來水，因爲沒有充分的消毒，裏面所帶的病菌，仍然是活着的，倘若將這種水來洗滌我們的食物，或者直接的喝下去，病菌也就可以傳到我們的肚子裏去。

第二件事，我們就不能不歸罪於蒼蠅了。因爲夏天的蒼蠅多，所以這幾種胃腸病在夏天傳染也就很厲害。胃腸病的病菌，多在病人的糞便內生活着，倘若病人的大便沒有消毒，胃腸病的病菌，依然生存着，蒼蠅再把牠帶到食物上，我們若不小心吃東西，可以把病菌和食物一齊吃下肚子去。細菌在我們肚子裏，經過相當時間，疾病就發生了。這就是胃腸病在夏天傳染厲害的兩個最大的原因。

第三，就是我們的手，倘若是我們與病人接觸的時候，或者服侍病人的時候，用手東摸西摸，手上就不免沾染病菌，假使我們又用手去取食物吃，我們手上的病菌，就可由手上傳到食物上，再同食物一同進入我們的肚子。這是胃腸病菌，進到我們肚子裏去的幾條要道，我們知道了胃腸病傳染病方

法，那末我們要預防牠，也就很容易了。

現在給諸位說一說，胃腸病的預防方法。

第一件事就是要將飲水消毒。我們都知道胃腸病的傳染，除去蒼蠅以外就是飲水；飲水的質量乾淨不乾淨，與胃腸病傳染很有關係，所以爲避免危險起見，對於夏天的一切飲水料，如同自來水，井水，酸梅湯，冰激凌等等衛生當局都要一律的施以檢查。並且要執照方法督促他們消毒，藉以減少胃腸病傳染的勢力。現在本市衛生局對於這種工作，已經開始舉行，這實在造福人民不淺。

第二應當注意的就是要撲滅蒼蠅。我們都知道蒼蠅是胃腸病傳染的一種媒介，所以我們要減少胃腸病的傳染，就是得撲滅蒼蠅！

第三就是要檢查飲食店舖及攤担。我們已竟知道胃腸病是由食物與飲水傳染來的，那麼我們在飲食方面，自然必須要特別謹慎小心。最要緊的就是別吃蒼蠅停留過的食物；生水，涼粉，酸梅湯，冰塊泡水，切開放着的瓜果一類的東西，這些東西如果製造得法，合乎衛生的原則，我們自然可以取用，不過現在在街上賣的這些東西，多半都是不合乎衛生的，頂好是不買這些東西吃。我們也希望衛生當局，把售賣飲食物品的店舖及攤担，一律施以檢查化驗，不合乎衛生的飲食店舖及攤担，予以取締。這是政府保護人民健康應需的責任，聽說衛生局在今年對於這種售賣清涼飲食物品的，檢查取締很

嚴，這倒是一個可喜的消息。

第四就是要將糞便消毒。我們都知道胃腸病傳染的來源，是病人的糞便，所以我們要拒絕傳染病的來源，第一就是注意病人的糞便，千萬不可隨便傾倒，應當設法把他消毒；普通消毒糞便的方法，就用生石灰倒在糞便的上面。

第五就是要實行預防注射。近幾年醫學發達，有好多病症，都可以打針預防；打預防針可以增加我們身體內的抵抗力，如同霍亂，傷寒都可打針來預防。如若我們注射傷寒，霍亂混合疫苗，那末我們就可以預防這兩種病。在西曆一千八百九十九年，印度發生了霍亂，傳染非常的利害，有的地方，人民打過霍亂預防針，得霍亂而死的，不過萬分之二十四，就是說注射預防針以後患霍亂死掉的人，一萬人當中僅死廿四人。沒有打過霍亂預防針的地方，人民死於霍亂的，就有萬分之二百廿五，就是說一萬人當中死掉了二百廿五人。從這個地方我們就可以知道霍亂預防針的用處。現在衛生局附屬各院所，都免費給人民注射，這種預防針，盼望人民很踴躍的去實行，不要錯過了這個救命的機會！

現在再把今天所說的話總起來說一說：胃腸病是什麼？胃腸病就是肚子裏和腸子裏頭生的幾種病。胃腸病是什麼緣故在夏天最易流行呢？第一，人在夏天喜歡吃生冷的東西。第二，因為夏天的蒼蠅多，牠們是傳染病的媒介。胃腸病最要緊的傳染方法：第一是病人的糞便，第二是人的手，第三是飲

水和食物。所以我們對於病人的糞便應當消毒，對於手應當把牠洗乾淨，尤其是飯前便後要洗手。預防胃腸病的方法：第一要撲滅蒼蠅，第二要謹慎飲食，第三要把廁所打掃乾淨，第四要注射預防針。倘若我們能照着這幾件方法去實行，我敢保這幾種病決不致再在北平流行，希望大家共同努力共同謀人類之幸福。

三十八· 怎樣可以不得痢疾

朱質樸

(敲門聲)

趙太太——(走路聲)先生您找誰？(開門)您是從衛生事務所來的吧，我瞧您穿的衣服像。

王護士——對啦！我就是從衛生事務所來的，我找住在四號姓趙的，您就是趙太太吧。

趙太太——是啊，我們就姓趙，您請屋裏坐坐吧。

王護士——好吧，昨兒到事務所小兒科看病的小六是您孩子呢。

趙太太——是啊，那是我們的小丫頭兒，您今兒是瞧他來啦嗎？

王護士——對啦！我正是來瞧他的。

趙太太——哦，真是讓您惦記着，他昨天從事務所回來吃了您那兒的藥之後，到是好多啦。先生您貴

姓。

王護士——我姓王。

趙太太——您可別笑話我們這亂七八糟的屋子，孩子一有病就顧不得啦，您要嫌髒，就請炕上坐吧。

王護士——不客氣，隨便坐吧，我就在這凳子上坐吧。趙太太您知道小六得的是什麼病嗎？並且是怎麼得的嗎？

趙太太——怎麼不知道，他不是拉稀嗎？那天我有點事要出門兒，一會回不來，我就從早晨起來就多給他幾次奶吃，又正趕着我有點兒急火，那們着他也就上了火了，直拉綠沫子，他奶奶說他吃了急火奶了，回頭又給他買了點水鎮的酸梅湯吃。涼涼兒的不是敗火嗎！誰知道也不見好，倒越來越拉的便數多了，有時還帶上紅的，您想火不是越來越大了嗎！後來急的他奶奶給點水吃敗敗火吧，還不好，昨兒早晨聽街坊說事務所瞧的很好，我就抱着他去了，倒真不錯，從喝了您那給的白藥水，到下午拉的就有便數了，可是還燒，也不吃東西。

王護士——趙太太您說小六是拉稀，不過他是得的很利害的拉稀病。現在已經查出來是痢疾。昨天您在小兒科看病的時候，大夫不是說把小六拉的大便留下點嗎？

趙太太——是喇！那是幹什麼用的，頂體的。

王護士——那就是查查他腸子裏邊是不是有病。現在已經從大便裏查出來有極微小，眼睛看不見的痢疾病菌。所以我們知道他得的是痢疾。這種病是在大腸，腸裏面紅腫潰爛，所以一到要大便的時候就疼痛，先前排洩的還有大便，以後竟是膿血。您說有紅的，那就是血呀！

趙太太——王先生，您說這麼點的孩子，也會拉痢疾嗎？

王護士——當然會得的。並且還是很危險的，在咱們中國尤其是鄉間，每年夏天，小孩子因為痢疾而死的，不知道有多少哪，趙太太，您知道為什麼夏天得這病的多哪！

趙太太——我倒說不清，恒是因為天氣太熱火太盛了吧！

王護士——不是的。等我來同您細細講講吧！痢疾是一種腸胃傳染病。

趙太太——傳染病？什麼叫傳染病？

王護士——傳染病是着人的病。

趙太太——哦，痢疾還着人哪，我倒是沒聽說過呢！

王護士——是啊，這病是從大便傳染的，拉痢疾病人的大便裏面有許多許多的病菌，倘若沒病的人一吃進去這病菌，就能着上痢疾。

趙太太——病菌不是在大便裏面麼？怎麼會叫人吃得進去哪！

王護士——對了，您問得很對，就是因為人們看不見這病菌，也不理會是什麼時候吃進去的，所以纔有這樣許多許多的人會得痢疾。若是我們稍微留點意，就能看出有許多機會是在吃這種病菌哪。現在我把他分作幾項來說：第一是飲水方面的傳染。凡是水裏查出有大腸菌蟲的，就是表明那水已經被糞便沾染過，是很容易傳染腸胃傳染病的。就按北平的水來說，受地面的污濁，並且與廁所接近，如果不經煮開過再喝，那是很危險的。自來水雖然經過消毒，那也不是絕對可靠的。還有夏天所用的水，都是從什剎海護城河裏搬來的，那裏的水根本就不乾淨，一凍結成冰，自然是不可靠的。

趙太太——這麼說起來，小六是吃冰喝酸梅湯喝壞了吧。

王護士——是啊！我正要跟您說哪，他先前拉的是綠屎，是因吃的太多，太快，不消化的緣故；後來拉的有膿有血，就是因為吃了冰的緣故。第二就是食物方面的傳染。我們吃的青菜多半是靠著糞便生長的，您要種過菜園子您就知道啦；到夏天的時候，人們都要吃生冷的拌菜，若不經煮熟吃了，當然就有得痢疾的機會。第三是蒼蠅的傳染。夏天蒼蠅繁殖很多；蒼蠅多半是生長在廁所同糞土堆上。牠身上，腳上，翅膀上，生有細毛，沾染髒東西很多，裏面不知有多少個細菌，若

是落在食物或飲食器具上，我們用了或吃了，豈不就得痢疾嗎！我常看見人家廚房裏，一切食物都不遮蓋，任意暴露着，蒼蠅都集堆在上頭，是多麼危險！還有街上的飯舖，零食攤上，譬如什麼賣涼粉兒，撿魚兒，爬糍，菓子乾兒等等的，都是叫蒼蠅爬過的，人吃了之後是多麼危險啊。

趙太太——喲，蒼蠅趕竟這麼毒哪！

王護士——還有接觸的傳染。什麼叫接觸傳染啊？就是由給拉痢疾的人倒便盆，或是洗髒衣服，楔子（尿布）等等的兩支手和指甲，不免的就沾染髒東西，倘若刷洗不淨，隨吃的從口進去，那不是又傳染上病嗎！

趙太太——要按先生這樣說起來，可叫我怎麼辦哪？孩子又病着，家裏又這麼不乾淨，蒼蠅又多，我不知道怎麼作纔對。先生，您替我想個辦法吧！

王護士——是，我今天來就是給您想辦法來的。一方面爲小六的病，應該怎樣管理；一方面爲您一家人，應該怎樣預防，不被傳染上痢疾。我現在分幾項來說：第一件就是您要按大夫告訴您的，每天吃什麼東西，能吃的就像牛奶，米湯，藕粉，還要按時吃幾遍藥，要緊的就是多喝水。第二件就是大便要倒在糞坑裏，然後再用爐灰蓋上，免得被蒼蠅叢生。便盆跟大便沾染的衣服，都要煮過再洗，或是先用消毒水泡泡再洗。第三是您每次爲小六作事以後，都得細細的用胰子刷手。第

四是窗戶要糊上冷布，或釘上紗窗兒，門上要掛上竹簾子，或按上紗門；把屋裏收拾乾淨，吃的都蓋起來，或放在紗廚裏，蒼蠅漸漸就少啦。第五就是去廁所以後，或吃飯以前都要洗手。第六是生水必得煮開之後再喝。瓜菓類必得用涼開水洗過去了皮再吃。被蒼蠅染污的食物必得再煮過纔能吃。我明天再來看看小六，如果他病不見好，我再替您想法子。

趙太太——那麼趕竟好了，您剛才說的我都記住了，回頭我就叫他爸爸糊冷布，掛竹簾子，撮爐灰倒在廁所裏。王先生謝謝您這樣費心，以後您有工夫，就來給我們講講吧，我也好明白明白。

王護士——好吧，您願意多知道，我以後多給講講，趙太太，明天見吧！

趙太太——明天見吧，王先生。

第三編 婦嬰衛生

三十九·孕婦應有的衛生常識

李棟珍

懷孕生子，這是生理上天然的現象，用不着去顧慮牠，然而爲了生理的變化，必須注意到普通衛生情形及日常生活，纔能保持健康。有許多作母親的人，尤其是初次作母親的，往往將懷孕的事，認爲可羞，隱瞞着不肯承認自己是懷了孕。我們作護士的若是初次與她見面，問她是不是懷孕，她便紅着臉，低着頭，一聲不應。有的需要她的婆婆或是妯娌替她洩露。像這樣的情形不知有多少。普通一般作母親的不拘受過教育或是目不識丁的，她們對於懷孕生產的事，實在缺少常識，常常拿不科學的問題，或迷信的學說，提出來討論；例如有一次一個孕婦對我說：「先生！我這胎一定是男孩子，因爲我們走路的時候總是先邁左腿，男左女右，若是先邁右腿一定是女孩子。」假如生下來真是男孩子的話，她就認定了這種學說是不錯了。諸如此類的事，實在多極了。現在把孕婦所應知道的問題簡略的跟諸位說一說，獻給一般快要作母親或是已經作母親的人。

第一、怎樣知道已經懷孕了。

懷孕，第一個最普通而人人都知道的一種現象，就是月經停止。已經出嫁的婦女，若是月經有一兩個月不來，大概就是懷孕了。

第二個現象就是『胎病』，胎病就是孕吐，尤其是在早晨的時候。這種孕吐多半在懷孕後兩三個月時候，以後慢慢的會自己好的。

第三個現象就是乳頭顏色比沒有懷孕的時候發暗，倘若用力稍微擠一擠，就有汁液出來。

若是有這三個現象，大概可以知道已是懷孕，這是沒有多大疑義的。

第二個問題是，產婦爲什麼要受產前檢查？

產前檢查的意思，是要隨時的看一看母親的身體與胎兒的位置是不是正常。譬如遇見有妨碍母親身體和胎兒健全的問題，應當早早的想法子去挽救，免得到臨產的時候，受種種的危險。

第三個問題是，產前都是檢查什麼呢？

產前所要檢查的事項可以從兩方面來說：

第一、母親方面產前應檢查的事項：第一，查一查是不是懷孕。第二，產母應當受全部身體檢查，最要緊的是心、肺、和牙齒各部。如果母親的心或肺有病，就不應懷孕；已經懷孕的可由專科大夫設法指導調養的方法。如牙齒有病的應當將壞牙補一補，或是拔去，以免毒質妨害胎兒發育與母體的

健康。有的牙病是因為母親飲食中缺乏營養的緣故，尤其是關於鈣類的食品，像牛奶等等。鈣類的食物，可以幫助骨質的生長，如果母親飲食中缺少這種鈣質，胎兒的牙齒就會不堅固，慢慢的因骨骼缺乏鈣質的緣故，以致成為骨質軟化的病。孕婦除去心、肺、牙齒各病較為重要以外，若發現有其他的病症，也應當趕緊的去醫治，因為胎兒要健全，就非有強健的母親不可。

第三，是母親方面局部的檢查。就是看看母親骨盤的大小與胎兒頭的大小。許多母親因為得了骨質軟化的病，使骨盤凹凸不均，改變了天然的形象；或是天生骨盤窄小，到生產的時候，胎兒往往不能生出，以致難產，那麼母子的性命都有危險。如果察覺母親骨盤過小，就可早為孕婦設法，最好到產科醫院生產，較為安全。

第四，是母親方面血液的檢查。有一種極可怕性病，可由母親傳給胎兒的就是梅毒。我們都知道母親與胎兒接連的就是臍帶。母親所給胎兒的養料，都是由這條臍帶來輸入；同時母親血內的病毒也可以由臍帶透入胎兒的身體中。梅毒的病菌若在母親血中，是很容易傳給胎兒的，所以凡是孕婦應當受血液的檢查。如有梅毒的病症，就應設法治愈。按美國專家的調查，凡是有梅毒的母親若不醫治，有多一半的孩子生下來就有梅毒。若經過治療，但是中途廢止的，所生下來的孩子十個之中有四個就患有梅毒的。若按時治療，完全治愈的，生下來一百個當中還有兩三個患梅毒的，其餘九十七八個就

沒有這可怕的病了。所以作母親的爲要保全胎兒的性命與健康，就要犧牲一點功夫，不要怕麻煩來受這血液檢查。如有梅毒的，就應該即時療治，以免傳染嬰兒。

第五、是檢查小便。這是檢查孕婦小便內是不是帶有一種蛋白質，如這種蛋白質過多的時候，常有其他的病狀發生，如血壓過高、頭痛、眼花腫脹，或抽瘋等。凡是有這些症狀的，應立刻就醫，設法診治，加意小心。

現在再講一講胎兒方面產前應檢查的事項：

第一、檢查胎兒的生死。懷過孕的人常覺胎動，這種胎動就是證明胎兒生存的表現。在受產前檢查的時候，用一個聽心筒就可以聽到胎兒的心跳。如胎兒的心跳停止，母腹不見膨脹，也不覺胎動的時候，大約胎兒已經死了。這時我們應該就醫設法除去。

第二、檢查胎兒發育的情形。胎兒在母體內發育的情形，可以從兩種觀察去知道：最普通的觀察，是由母腹漲大的情形，而知胎兒發育的狀況。比如在懷胎第五胎月的時候（四星期爲一胎月），子宮膨漲應該到母親的臍部，如此類推就知道胎兒生長是不是正常。還有一種觀察就是由母親體重的增加而知胎兒的生長，所以母親要按月量體重就是這個意思。

第三、檢查胎兒的方位。我們知道胎兒到生產的時候，先產頭部，但有的時候，腳手或是臀部肩

背先出，這就有種種的困難，所以應該在產前詳細檢查，檢查的方法也是很簡單的。假如有疑問的時候，應即早設法防備，免去難產的危險。

第四、檢查胎的大小與胎數。胎的大小和生產很有關係，有的胎兒發育過大，就可以發生生產時種種的危險。所以舉行產前檢查第四個用意就是檢查胎的發育情形，或雙胎種種。

以上把產前檢查已經講完了，再講一講生產的地點。

倘若家裏很清潔整齊，設備較好，在家裏生產亦無不可。不過較為安全的地點還是醫院或是專門產科醫院。在北平有如協和，第一助產學校醫院等等，因為醫院中的一切設備較為完全，遇到意外問題發生，不致束手無策。在北平第一、第二衛生區事務所，保嬰事務所，第一助產學校，都有專門人員出外收生，不分晝夜，這是給人民一個很大的便利。

現在再講一講接生的人員。

俗語有『四六瘋』這個名詞，就是接生人員收生方法不好的結果。許多僻居鄉村缺乏科學接生的地方，不知多少嬰兒是死於『四六瘋』的。『四六瘋』在醫學上我們叫作『破傷風』，就是有一種破傷風桿菌，因為接生的人員，不知消毒的方法，用不消毒的剪子剪小兒臍帶，或用不清潔的布服在小兒臍帶上，由此把到處都有的破傷風桿菌，傳染到小兒體內，經過幾天以後，就發生這種病而死。在通都大邑

醫藥設備較為完備的城市裏，仍有許多母親，請舊式產婆接生的；她們接生的方法都是傳習的經驗，而沒有科學的根據，不知喪失了多少無辜的性命，所以一般作母親的，對於請接生的人員不可不加考慮，最可靠的是專門醫師和助產士。

最後要講一講孕婦日常生活習慣所應該注意的幾件事。

懷孕雖然不是病，但是因為生理上種種改變，身體各部的工作已受極大的影響。所以對於飲食，休息，睡眠，運動及工作等都要特別注意，不要使身體太累了，或是缺乏營養使得胎兒得不到正常的發育。

孕婦應該注意的幾種衛生習慣是：

- 一、每日要通大便一次。
- 二、每日至少開窗睡足九小時，要能睡午覺更好。
- 三、每日應該多吃青菜和水菓。
- 四、每日至少在戶外散步一小時。
- 五、應該常常快樂。
- 六、注意日常清潔。

七、多喝開水。

八、衣服清鬆適體，不穿高跟鞋，不用緊圍襪帶，不可束胸與腹。

九、不可提舉重物。

十、按月受產前檢查。

剛才所說的是幾件簡單的常識，希望一般孕婦爲保障自己與胎兒的健康，努力的多加注意。

四十·產婦衛生

吳驥伯

現在我們要講的是「產婦衛生」，就是說婦女們自受了孕，在生產的前後應該怎樣的去講衛生，應該怎樣的去照應自己。這實在是我們應該討論的一件事，因爲這不但是與受孕的人自己的生命有關係，並且和新生下來的嬰兒的壽命也有關係，倘若在這個時候，照應不週到，結果，不是母病，就是兒亡，那麼母與兒的生命都有危險。所以今天借這個機會來同大家談談產婦的衛生，使我們大家都知道在生產的前後，應該怎樣保護產婦和新生嬰兒的健康。

婦女們生產嬰兒，這本是身體上應有的一種功用，應有的一種天職，也是很常見的事。按着學理來說，只要我們在產期前後和收生的時候，加點小心，依照着衛生的方法，照應得當，母與兒的生命

大都是沒有危險的；不過我們平時都不注意這件事，所以每年仍有不少的人，是因為生產死的。因為生產而死亡的人，在中國可以說一大半都是冤枉死的，就是說不應該死而死了。在英美各國，因為他們個個人對於這件事，都曉得照應，加上國內的醫藥事務又發達，又完備，所以每年因為生育而死的人實在是少得很。有人算過現在在英美各國產婦死亡的數目，平均算起來，每一千個產婦只死亡三三五個人。在中國有人推算，每年平均每千個產婦，差不多就要死十五六個人，要比人家多三倍。依着這個數目算來，在我們中國每年總共就有十八萬產婦是送了性命，這十八萬產婦之中，雖然不能說個個都是冤枉死的，但是我大膽的說一句，倘若是我們生產前後，對於這件事略略的加點注意，最少總可減少三分之一的死亡，這是決無疑問的。關於這一點我們在內一區曾經調查過，現在我把調查的結果，向諸位報告一下：在前年一年當中，在內一區產婦和新生的嬰兒，經過第一衛生區事務所照應過的，就是說依照着衛生的方法去調理的人，一百八十四個生產的人，死亡的產婦只有兩個人！死亡的嬰兒只有二十四個人。沒有經我們照應的人，就是說不依照衛生方法料理的人，六百一十五個生產中，產婦死亡的就有一百五十四個，嬰兒死亡的，就有一百五十四個人，死亡的數目比較相差有幾倍，在這裏我們就可看得出來產婦要講究衛生的重要，也可以曉得講衛生的效果啦。

產婦衛生，普通可以把牠分開三個時期來講：第一個時期，就是自受孕的時候起到分娩的時候止

。第二個時期，就是臨產的時候。第三個時期，就是自嬰兒生下來，直到六個星期後，產婦的身體完全復了原的時候止。這三個時期，有三個時期的不同的情形，所有調理的方法，也就不能一樣。現在我把幾件緊要的事一件一件的順着次序提出來，請大家細細的聽。

婦女們「懷了胎」以後，身體各部份都天天變化，所以我們應當時時刻刻的加着小心。平常婦女自受了孕以後，最初就是月經不來，身體不舒適，吃什麼都覺沒味兒，有時吐得很厲害，奶慢慢的長大了，奶頭的顏色也變成深黑的顏色，肚子漸漸的大起來，最要緊的證據就是月經不來。凡是已經結婚的婦女，若是身體很好，一點兒病也沒有，月經連着兩個月不來，這大概就是懷了孕。在這個時候有一件事最要注意，就是到管理產科的醫院或門診那裏，請他們給你查一查是不是懷孕。在懷孕期間也應該每月去檢查；這種檢查，我們叫作產前檢查。產前檢查有好幾個意思：第一就是看一看胎兒在肚子裏長得是不是合宜，將來生產的時候是不是有什麼困難，如有困難就可以早早設法解決。第二個就是查一查孕婦自己的身體是不是有毛病，如同害花柳病，心腎病和癆病，這幾種病不但影響母親的身體，將來也能連累了嬰兒的身體。這種檢查到了第七第八兩個月，就要兩個星期查一次，到了第九個月更應當每一個星期查一次。在北平市第一衛生區事務所，西城宏廟胡同第二衛生區事務所，交道口第一助產學校，錢穎胡同保嬰事務所，他們都規定有一定的時候，派定有專門醫師，和助產士，專

門爲孕婦擔任這種產前檢查的事務，並隨時的告訴你們養育嬰兒和衛生的方法。有時候還有護士到人家裏去隨時實地指導育兒方法，這真是再便宜的事也沒有了。我希望大家，倘若是你遇到了你的親戚或朋友懷了孕，你就應該馬上勸他到這些地方去查一查，免得將來生產的時候發生種種的危險。

其次要講的就是孕婦平常的生活。懷了孕的女人，她的吃飯和睡覺還有休息運動等等，都應該有一定的規矩。孕婦所吃的東西，一定要富有滋養的，並且要吃的多，因爲她不但是養她自己並且要養她肚子裏的小孩子，所以吃得必須要合適，孕婦睡眠的時間，也得要比平常的人多一兩個鐘點，尤其是在近生產的時候，更應當多多的休息，不可過於操勞、跳、跑、上下樓梯及提重東西都要特別的小心；衣服要寬大，要舒服才好。

現在我再來講講臨產的時候，應當注意的幾點事。婦女生產的時候，應當小心的事，第一件當然就是要找一個有收生經驗的人。因爲生產的時候，大人和孩子兩條性命完全是交在他的手裏。接生的人，手術不精，經驗不夠，或收生方法不合適，那就很容易誤事，這是可以想得到的。在城市裏接生的人，現在可以分爲三種：第一種就是產科大夫，第二種就是助產士，第三種就是經過訓練的產婆。沒有學過這種學問的人，是絕對的應該禁止她給人收生。最可靠的當然是要算大夫和助產士，但是現在我國衛生事務不發達，請不着大夫或助產士的時候，那也就不得不去找一個接生的姥姥了。但是無論

如何，總得要她有經驗，不然白白的被她弄死了，那豈不是太冤枉！婦女生產的時候，第二件應該要小心的事，就是消毒。什麼叫作消毒？就是把所有害人的病菌，用法將牠殺死，叫牠不能夠害人的意思。接生人的手，和生產婦女的陰部，都應該一律的用消毒藥水，把牠洗乾淨（這種消毒藥水，種類很多，常用的大半都是來蘇水）。另外，產婦所用的東西能煮的還得把它煮一煮纔用。所有粘近陰道的一切物件，和剪嬰兒臍帶的剪子都要消毒再用。好多的嬰兒常因得四六風死的，就是因為剪臍帶的時候那把剪子沒有消毒的緣故。

第三件事，就是嬰兒的眼睛，我們應該特別注意的。因為嬰兒從母親陰道下來，眼睛裏面有時染些母親陰道裏面所有不乾淨的膿水，這種膿水也許可以叫嬰兒成爲瞎子。所以在小孩生下來時候，應該用一種藥水滴在嬰兒的眼睛裏一兩滴，這種藥水就叫作硝酸銀藥水，牠的濃度是百分之一，在鄉下買不到這種藥的時候，可以用溫開水把牠沖洗沖洗。倘若小孩子眼睛發生紅腫，或生眼屎很多的時候，無論怎樣困難，那就應該想法子把他送到醫院裏去看看，因為這種眼病，如不趕緊去治，在五天之內就恐怕要成爲瞎眼，這豈不是害了小孩一輩子嗎！

現在我再來說一說，婦女生產以後，當注意的幾件事。關於產後應當注意的事，那就當然要分開兩方面來講：一方面是關於產婦的，一方面是關於嬰兒的。

關於產婦第一件要小心，就是流血。婦女生產的時候多少是要流血的，但是不應該流得太多，流多了使身體不容易復原，厲害的也許因為流血過多而喪了命。所以產婦在產後要躺着十分安靜，如若流血不止，或有流血過多的情形，就應該趕緊的找大夫去看一看。

第二件就是產後發燒。產後發燒是一種很不好的光景，發燒原因就是我們纔將說過的大半是消毒的方法不完全，由陰部染了宅種的毒，有的時候也就因為這個原因送了性命，所以在婦女陰道所用的墊子應當時常洗乾淨，並且還要消毒。

第三件事就是休息。產婦於產後，應該多安息，好叫她的身體早些日子復原。平常的產婦，無論如何，必須靜養十天，十天以後，倘若沒有別的情形發生，就可以稍微的走動，走動的時間要慢慢的加增，不要過快。平常產婦生產後，必須要有六個星期的休養，不然的話，身體就不容易恢復。

關於嬰兒的事情，除去將臍帶和眼睛要特別注意外，其次的就是嬰兒吃奶了。嬰兒吃奶最重要的就是要有了一定的時候。每三個鐘頭或四個鐘頭吃奶一次。若小孩很胖，夜間可以不吃奶，這樣大人和小孩子都能通夜安息。嬰兒睡覺的地方，要有日光和新鮮空氣，衣服要寬大，做衣服的材料不宜太硬，也不宜太重。關於嬰兒衛生方面，以後我們還得要仔仔細細的向諸位講一講。

今天所講的就是產婦衛生最要緊的幾件事情。我很盼望大家努力去實行，這個不僅是與個人的健

康有莫大的益處，也是強國家強種族最好的方法，盼望大家留意。

四十一·產婦保健的常識

魏淑貞

今天所要對大家講的是產婦保健的常識。近年來世界各國對於兒童的健康都非常的注意，我國對於這樣的工作近來也很重視，所以有兒童年的提倡；對於兒童福利的事業，也有種種的設施，也出了不少關於兒童保健各類的刊物。爲什麼要這麼重視兒童的健康呢？因爲他們就是民族的根本，國家的柱石，將來世界上的主人翁；各民族，各國家，如果要生存在這個競爭的時代，對於將來主人翁的健康是不能不注意的！

與兒童健康發生最密切關係的就是母親身體的健康。不健康的母親決不能產生和培養健康的兒童，兒童若沒有母親，他的健康也就沒有保障，所以爲母親的應當平日設法保障自身的健康，以鞏固兒童健康的基礎；尤其是到了孕期及臨產的時候更需要專門的知識和技術，去保護身體的健康。在這懷孕和生產的兩個時期中，產婦一切生理上有種種的變化，若是照料不好，是很容易變爲病理的現像，所以在這兩個時期中，母親的健康與兒童的生命關係更爲密切。現在我把孕期產期母親身體對於兒童健康的幾種影響，藉着這個機會向大家說一說：

第一、在孕期的時候，應當注意的有三件事：

第一個就是營養。孕期內的新陳代謝比平時快得多，所以在這個時期中，養料的供給必須特別的豐富。一個營養不足的婦人，受孕以後要是沒有特別的養料，生產以後必更瘦弱，所生下來的兒童也因之而弱小。這般出生虛弱的兒童對於疾病缺乏抵抗力，多哭多鬧，而又不易撫養。營養不足的產婦，她的奶水也必不足，奶水不足，就要加用人工哺養；人工哺養的兒童很容易得軟骨病，所以孕婦的營養好壞可以直接影響嬰兒。

第二個就是孕婦所患的花柳病。孕婦有花柳病，很容易使胎兒腐爛而早產，有時也能產生正常的嬰兒，這種嬰兒往往因為血中有梅毒，所以不論在什麼時候梅毒都有發現的可能。先天的梅毒，最容易斷根，一旦毒性發作，整塊的骨頭可以潰壞無餘，我們在街上常常看見人沒有鼻子或是塌鼻樑子的人，形像非常難看，說話又不方便，這樣的人多半因為鼻樑骨受梅毒糜爛而下陷的緣故。還有的小孩因受梅毒的緣故，皮膚上發生了許多癩瘡，臭氣薰人，很難治療。這是第二種產婦應注意的事。

第三個就是孕婦中毒。往往有懷孕到了七八個月以後的人，常常有胎毒病的發生；這種病，可以使孕婦的眼睛失明或成爲半身不遂的殘廢。嬰兒也往往因急產而得了殘疾，並且產母嬰兒都有死亡的危險，這是孕期中應當留意的幾種病。

在產期中，也有幾件緊要的事，現在分別的說說：

第一、就是接生的時候若是不用消毒的方法，產婦就容易得『產褥熱』——就是產後發燒——『產褥熱』這種病，重的可以在一兩天之內就要產婦的命，輕的也可以纏綿一年半載，所以我們收生的方法，應該利用新的科學方法來收生，可以防避生產染毒的發生。

第二、就是嬰兒的臍帶，若是不用消毒方法來整理，嬰兒就很容易得『破傷風』，就是平常所謂『四六風』。平常一個嬰兒生下來在第四天或第六天內就死亡了，這就是因為收生的時候，對於剪臍帶的剪子沒有消毒的緣故。

第三、有淋病的產婦很容易在生產的時候傳染給嬰兒，最易受傳染的地方就是嬰兒的眼睛，重的能瞎眼，輕的可成爲殘廢。

第四、嬰兒體量與產婦骨盆的大小。在臨產之前，應該詳細檢查確定骨盆的大小；如果胎兒太大往往生產困難，可以使產婦嬰兒有生命的危險。若是查出產婦骨盆大小或有其他不正常的情形，在臨產以前可以規定適當的處置方法。

所以在懷孕與生產這兩個時期中不但要特別注意起居的衛生，更要按期檢查身體，看看身體的強弱，能不能勝任這兩個時期的重擔。檢查身體應當特別注意的有五條：

(一) 檢查胎兒的方位和骨盆的大小是不是正常，以免臨盆難產。

(二) 檢查血液是不是染有梅毒，若有梅毒應當立刻醫治，以免傳染給胎兒。

(三) 應當按期檢驗血壓和小便以預防胎毒。

(四) 臨產時應當請醫師或受過訓練的助產士接生，以免「產褥熱」，「四六風」和淋病瞎眼等症的發生。千萬不可自己或是請鄰居和姥姥接生，因為他們沒有受過訓練，對於接生的方法，只憑一點經驗，對於生產的生理及病理和消毒的手續一點也不懂，所以很容易使產婦及嬰兒得病。

(五) 產後應多休息，產後六星期之內應見產科醫師檢查身體有沒有病態，要有可以趁早醫治。

在第一衛生區事務所每星期一和星期四下午兩點至五點設有產前門診，專為孕婦診查。每星期四下午有花柳科，專為患花柳的孕婦診查和治療。每星期三下午有產後門診，為產婦矯正生產以後各項病症。在門診的時候有專門的護士講解孕期的衛生及疾病的預防。凡受過本所檢查的孕婦，本所助產士可以不分晝夜的到她們家中去接生，這是本所對於產婦保健的設施，願意介紹在內一區居住的諸位，凡身懷有孕，或要生產的女同胞，請你們大家對於這種保健的方法，應當特別注意研究，因為孕婦保健是復興中華民族一個最基本的工作，所以凡作父母的及將要作父母的都應該對這種常識特別注意。

。這是我們所最希望於大眾的。

四十二· 爲什麼產前產後要檢查

魏淑貞

今天我要提出一個問題來，和大家仔細的談談。這個問題，關係女同胞的部份居多，並且與新生的嬰兒健康也相關最切。這是什麼問題呢？就是說婦女們懷了孕，爲什麼要舉行產前產後檢查的問題。產前檢查就是婦女在生產以前，就是從懷孕時起，應該按着時候，請大夫或助產士查一查身體的健康和胎兒在母體裏發育是不是正常的意義。產後檢查的意思，也是要按着時候請大夫或助產士查一查產婦在生產以後，關於她的身體生理上所有的變化，是不是恢復了常態。這種的工作，不僅是保證了孕婦產婦生命的安全，並且是爲個個新生的國民紮下了一個健康的基礎。我們知道在現在各地衛生機關，都專門設有產前產後檢查的科別，派有專門的人員，終日裏爲大家辦理這類的工作，這真是新近醫學所給我們的恩賜。每年因這樣工作的效果，而免除孕婦、產婦、嬰兒生命上種種危險的情形，誠然是不可以數計。在本區內第一衛生區事務所，也設有同樣的工作，按時爲本區市民舉行這種檢查。依照着過去十幾年的經驗，有的人是喜歡去依照着規定的日期，前去檢查，有的人就根本不大注意，這實在是件可惜的事。我們常常的看見，一個孕婦或新生的嬰兒，因爲不注意這種檢查的工作，不是

母體弄得不安，就是嬰兒全身都是病，這不是很可惜的事嗎！現在預防醫學很進步，產前產後檢查工作，就是預防醫學的一種，我們為保障孕婦產婦身體的健康，為保障新生嬰兒生命的安全，所以今天願意喚醒大眾，尤其是諸位作父母的，對於這種的工作，應該加以重視，不要忽略。現在我把「為什麼產前產後要檢查的意思」分別的來說說。

我們先說為什麼產前受檢查。一個懷孕的人，他的身體在生理上是時時有變化的，這種的變化，往往可以引起病症。在婦女懷孕的時期，可以說是婦女非常危險的一個時期，倘若我們對於身體的健康狀態不能十分了然，在生產的時候，就可以發生種種的危險，或致引起終身的病症，例如一個有心臟病的女子，她若是常常不大做激烈的工作，她的身體本可度安然的生活，但是一旦有了孕，她的心臟就要加重工作，所以就可以引起心臟病加重的危險，若是不加檢查，早早防備，到了臨產的時候，這母嬰的生命就說不定有什麼樣的危險了。其他像患有肺病或腎病的孕婦，在產前檢查，尤為不可忽略。不但是有病的是這樣，就是健康的婦女，受孕以後，產前檢查，也是不可少的事。因為您自己對於自己健康的情形，是不容易知道的，對於胎兒發育的狀況，就更無法知道了。所懷的胎兒，是不是正常的，或者是怪胎或者是葡萄胎。怪胎和葡萄胎，是一種發育不全的胎兒，是不能生存的，所以我們就應該即早設法除去，以保障孕婦身體的健康。像這些的事，就應該舉行產前檢查，我們若早

知道，自然就可以早為治療。其他如孕婦骨盆的大小，胎兒的方位是不是正常，以及臨產時有沒有困難，有沒有危險，這在產前檢查的時候，都可以知道十之八九。雖然是費點功夫，有點麻煩去舉行這樣的檢查，可是對於孕婦的健康和胎兒的安全增添了不少的保障。其次，產前檢查並且還可以預防嚴重的花柳病毒；有許多的孕婦，自己身體是已經染有花柳病毒，可是自己糊裏糊塗不知道，由此把病毒傳染給所懷的胎兒，輕的可以使胎兒受有先天的花柳毒，時時發生種種疾病，重的就可使胎兒生命夭亡，或有小產死胎等等的情形。舉行產前檢查，我們可以看孕婦的血，有沒有這種的梅毒，要是有的話，就可以早早治療，這樣就不會妨害胎兒的生長或發育。由這上面種種的情形說來，我們就可以知道產前為什麼要舉行檢查了。產前檢查應該有一定的時候，平常的規定，就是從受孕的第一個月起，就應該舉行這種檢查。在第二、三、四、五、六個月，可以每一個月檢查一次，第七、八個月就要每兩個星期檢查一次，第九、十個月就要每一個星期檢查一次，這樣的按着時候檢查，方可以免除以上所說的種種危險。因為孕婦在懷孕的時候，她的身體是隨時有變化的，所以我們應當隨時小心，隨時檢查，這樣纔可以保得十分的安全，這是與孕婦和新生嬰兒的生命有很大的關係，希望一般懷孕的婦女對於產前檢查應特別注意。

再說產後檢查。我們都知道，婦女們的生產是生命中最大的一個難關；在生理上、心理上、精神

上都失去常態，尤其是生理上的變態很大。在生產以後，要知道這一種生理上的變態，是不是復原，是不是有別的情形，而影響產婦的健康，所以就要舉行產後檢查的方法。產後檢查，一方面是要預防產婦因生產保養不適宜所發生的一切疾病，如產後流血，產後發熱等等；一方面可以指導產婦怎樣去養育嬰兒。這種的檢查，自然也很重要。平常產婦生產後，子宮應當在四十二天以內，恢復原來狀態，若在這時候還不復原，這就有流血——就是血崩的危險，倘若是我們能够早點檢查知道，也就可以早為預防，不致發生有什麼危險。子宮的位置，常因為生產而使之改變地位，有許多的產婦產後關腰痛、經期肚痛、經血過多，這都是因為生產後子宮沒有復原向後倒的緣故。舉行產後檢查，自然隨時就可預防這種病的發生，早早想法矯正。有時產婦因生產而致於子宮破裂的，破裂以後，隨時可以引起子宮口炎，如就使婦女常有一種白帶的病。白帶過多，陰道陰唇，常受侵擾刺激，又可以使陰道陰唇，全部發炎，時間過久，不經醫治，由此更可得了子宮瘤，或陰唇瘤子種種的病。由此我們知道，產後檢查，又是如何的重要了！產後檢查的時間，在生產後第一個星期，應該天天檢查；第二個星期應該每兩天查一次；以後到滿月的時候，每星期查一次；到第六個星期要請大夫查一查，在第六個月及第一週年的時候，再應該查兩次。這樣一來，我管保諸位女同胞們，在懷孕和生產後於身體上一定有個很妥善的保障。這是很科學的辦法，希望大家了解這種工作的需要，隨時注意到這種的問題，這

與國民健康，民族盛衰，都有很大的關係。本所，就是北平第一衛生區事務所附設診療所，每個星期，都有這樣的門診，派有專門的人員，專門的大夫，以担任這種的工作，大家如若肯要我們幫忙，我們是萬分歡迎的！

四十三·護士職業

王琇瑛

今天晚上很榮幸的能得到這個機會同大眾談一談護士職業。在我沒有談護士職業之前，我先要將護士與護士職業這個名辭加一點解釋：「護」就是保護，愛護，護育的護；「士」就是學士，女士的士。「護士」就是一個人學了專門護士學術並領有畢業證書的，就叫他為護士。那末什麼是「護士職業」呢？簡單的下一個解說，護士職業就是護理病人和防人不病的一種健康教育事業。定義本來是非常抽象的東西，恐怕名辭愈講愈多，講完之後，諸位一定還不清楚到底護士職業是一種什麼職業，所以我就簡單的把護士的工作略舉幾種，以供大家的參攷，希望諸位由我所述說的護士工作中可以明白為什麼我說護士職業是護理病人和防人不病的一種健康教育事業。

因為限於時間，我不能將護士職業的沿革和悠久的歷史背景詳細的講述出來，我只能說自有人類就有疾病，有疾病就有人來照顧。那個時候雖然沒有成立為一種專門的職業，但是已然立定現代護士

職業的根。最初的時候，護士職業是無組織而不科學的，經過了多次的波折與改造，才成了世界幾大組織之一。今日的護士，非但是各國有的地方團體組織，（例如在中國有北平，南京等各地方的護士學會分會，）而且有一國的團體組織，（例如在中國有中華護士學會，）此外還有一個更大的一個護士團體叫作萬國護士會，或是國際護士會；這個國際護士會，每四年開會一次，所派代表參加的國家的數目不下於國際聯盟，在這個國際護士團體不分種族強弱，絕對的講平等和大公無私的主義，今年六月這個國際護士會，將在倫敦舉行，我們中國的護士學會也正在預備派代表參加盛會。這不過是告訴諸位護士職業已然由一種無組織而不科學的工作，成爲一種有組織而合乎科學的職業。

護士到底做些什麼事？恐怕許多人不太明白。簡單的說護士的工作可分四大類：

第一類、是醫院護士工作。凡是有過病住過醫院的人都知道一天二十四小時病人的一切安全休養和一部份的治療責任全在護士的肩頭上。有的病症例如傷寒，肺癆病這種慢性病多半都是靠着護士的精心護理才能治愈。許多人以為治病惟一方法是吃藥，或是用外科手術；但是忽略了治病更重要的一種藝術，便是調養。例如病人的休息、飲食、清潔、睡眠等等，平常人認爲極平凡的事，護士多半的工作都是用在幫助有病的人如何調養與如何使病人恢復健康。若是一個天生喜好護士工作的人，他的護術是精細而誠懇的，他的一舉一動都含治療疾病的能力，使病人感覺到身體上的安全和精神上的舒

態，這種功能的重要，在治療疾病上是不能否認的。

此外，在醫院中服務的護士有一種更重要的使命，便是病人防病教育的問題。依近代教育哲學的教育觀來講，教育便是經驗，所以在有病的時候，正是灌輸防病教育的一個機會。按理說醫院就是一個病人的學校，一個病人在他住醫院的時期至少可以學到幾件事。按我個人的觀察中最普通的病人常喜歡問的幾個問題，例如「我得的是什麼病？」「我的病要緊不要緊？」「怎麼會叫我得這個病呢？」「吃完了這藥就能除根了嗎？」還有其他許多的問題都是病人願意明白的；可惜許多大夫和護士先生們東跑西顛一天忙的手舞足蹈，似乎沒有功夫將這病人的抱病經驗組織成爲一種教育的經驗；使病人和病人的家屬，由這一次的病，簡單的明白這種病的原因和預防的方法。病人在醫院中除去學到一些普通疾病常識之外，病房的護士還能幫助病人養成相當的健康習慣，尤其是在產科小兒科的病房中這種工作是非常可貴的。

總括的說起來：醫院中的護士負着一部份的治療疾病及病人的調養保護和防病教育的責任。

第二類護士的工作，是在公共衛生機關裏面工作，他們所作的多半是屬於預防疾病和健康教育之類的。「醫院護士」重要的工作，是使有病的人恢復健康；「公共衛生護士」重要的工作，是防人不病，這兩種護士的工作可以說是異途同歸，都含有保全人類健康的目的。簡單的說：「公共衛生護士」工作的

地點，與醫院也有不同，他們除去在醫院裏或是門診的一部份保健和治療的工作外，有一大半的「公共衛生護士」工作是在家庭裏，學校裏，工廠裏，和成人的及幼童團體中。在我國目前多死、多病、多難的情勢之下，若想改造民族，建立國基，非先有健強的國民，不能有健強的國家。中國人的平均壽命才活三十歲，若想同別國活五六十歲的國民來比，絕對不容易有老練的頭腦和深遠的設計；所以要打算在最近的將來奠定我國民生健全的基礎，非治病與防病兩方面共進不可。所以「公共衛生護士」們正在研究怎樣使一般人明瞭關於防病和保持健康的常識，他們的工作完全側重於健康教育。

第三類護士的工作，就是一個護士護理一個病人或一家病人，所謂「個人護理工作」。凡是慢性病或重病的病人，願意在家中或醫院中調養，而同時經濟充裕的，可以得到個人護理的利益。這種工作是在護士工作當中最精細完善而近於理想的護術。但是，這種工作除去幾個繁榮的城市裏普遍之外，在經濟落後的地方，似乎不能一時多見。

第四類護士工作，是非常時期的救護工作。非常時期，包括戰爭，天災流行，和人禍時期裏的一切急救護理工作。自從一八五四年哥米亞戰爭的時候，南丁格爾，近代護士職業的先聲，在戰地服務工作證明了救護工作的重要。諸位看見前幾個月在平安電影院演過一個電影片子名叫「白衣觀音」的便是一段關於南丁格爾在戰地救護的事實。許多的統計告訴我們，在過去的幾次大戰爭中，兵士們因受

傷而死的遠不及因病而死的；在天災流行的時候，疾病蔓延得最快，因災害而死的往往遠不及因疾病而死的。所以非常時期的救護也是護士們的一種公民責任。

以上所說的是護士職業中幾種重要的工作，如醫院護士工作，公共衛生護士工作，個人護士工作，和非常時期的救護工作。

近代護士職業在中國不過僅有四五十年的歷史，中國的護士教育問題也正在起始研究的時期。我們中國的病人是這樣的多，國民的健康常識是非常缺乏，同時我們作了一個地廣民衆貧而且弱的中國國民，一般從事於護士教育的，已經認清了這種職業在中國的重要和目前的發展，希望有志從事於這種職業的人，不妨研究研究這個職業的內容，使這職業能達到近於理想的護理病人和防人不病的一種健康教育事業。

四十四．一般入對於優生學應有的常識 朱文思

「優生學」是什麼？「優生學」就是研究如何改良人種的一種科學；但是在談「優生學」之先，我想大家應當先明白一點對於遺傳的事實和研究。

譬如黑種人老是生黑人，白種人老是生白人，這是很明顯的事實。若是祖先，父母都是黑種人，

子女是一定不會有白色皮膚的，這是什麼道理呢？這是因為父親的精蟲裏和母親的卵子裏的遺傳質都是黑種的。反之，若是祖先父母全是白種，他們生出來的子女能出黑種嗎？絕對不能，因為他們的精蟲和卵子裏都沒有黑種的遺傳質。設若父母之中一黑一白，那麼子女皮膚的顏色就界於黑白之間，可見子女所受的遺傳是由父母各得其半的。或者有人要問何以有些孫子像祖父，外甥像舅舅？這是因為父母受祖父母的遺傳而再傳一部份下來給孫子孫女；舅舅和母親同受外祖父母的遺傳，難怪外甥也有時像舅舅。

以上不過用皮膚的顏色作比喻，其實人身的各部，差不多沒有不受遺傳的影響的，如身體的高矮，頭髮的曲直，眼睛是棕色或藍色，性情的安靜和暴躁，腦力的強弱，都是靠着遺傳裏來的。

比如俄國人身體高大，日本素來矮小，都是因為種族的遺傳。諸位到過萬生園去的，一定見過那位收票的高人，據說他一家兄弟都長的比常人高大，這不用說，一定是家族的遺傳關係。

再看，中國人頭髮是直的，外國人頭髮是曲的。據研究家談：父母若全是直髮，子女必都是直髮；父母若一直髮一曲髮，那麼子女中一半直髮，一半曲髮；若父母都是曲髮，那麼子女中四分之三為曲髮，總而言之，父母中如有曲髮的遺傳質，那麼子女中一定會有曲髮的。

以上所講的是身體頭髮皮膚怎樣受遺傳的影響，然而對於『優生學』一方面不是十分重要，因為有

人愛直髮，也有人愛曲髮；有人以爲白皮膚好看，也有人以爲黑皮膚可以保護身體不受太陽光的害。以下要講的，是對於『優生學』很有關係的一些好的遺傳或是壞的遺傳。

俗語說得好，『虎父無犬子』。有許多好的特長都是可以遺傳的；譬如音樂、美術、文學等都是。據外國的調查，大音樂家巴黑氏（Beethoven）一家出了四十多個聞名的音樂家。不說外國，就說中國，也容易引出許多遺傳的例子來，如二王的書法，是父子間美術的遺傳；三蘇（蘇洵蘇軾蘇轍）的文章是父子間文學的遺傳；還有大喬小喬，是美貌的遺傳；除此以外，還有多種的特才，都是可以遺傳的，一時都講不完。

然而另外有許多劣性的遺傳是更值得我們注意的。諸位都知道有人生來就聰明，有人生來就愚蠢，我們放下聰明的不提，先談談愚蠢的。愚蠢的也有差別，若是一小孩到十歲時，而所懂的事情，只及一個六七歲的孩子，那麼我們就說他腦力薄弱；若一成人而言語不清，不知道怎樣自己穿衣，吃飯如三歲的小孩，那我們就叫他是呆子。現在經過許多科學家研究，知道這些腦力薄弱痴傻的人，大半是由遺傳所致。凡兒女痴呆的，一定是因爲父親的精蟲或母親的卵子裏帶有腦力薄弱的遺傳質。若父母都不帶腦力薄弱遺傳質，那麼子女也不是腦力薄弱；若父母都帶腦力薄弱，那麼子女也必都帶腦力薄弱或痴呆；若父母中一腦力薄弱一正常，那麼子女中正常的也有，腦力薄弱的也有；若父母外表都正常

而帶腦力薄弱遺傳質，那麼子女中定有腦力薄弱的；若父母中一人帶腦力薄弱，一人不帶腦力薄弱遺傳質，那麼，子女中可以不發現腦力薄弱症狀。若是一家人生了一個傻子，大家一定以為是天命，其實父母也應當負一部份的責任，因為選妻擇夫的時候就當先探聽夫或妻的家庭的悲劇。

除了腦力遺傳以外，還有神經病可以遺傳；雖然也有是因為疾病傳染的，而有很多是因為遺傳得來的。據國外研究家調查：普通民衆中有百分之一或百分之二的子孫得神經病；瘋人家庭中有百分之廿一的子孫都得神經病。若父親和母親都有神經病，子孫中有百分之六十六得神經病，可見神經病一定是能遺傳。所以有神經病的人不當結婚，歐美各國法令多禁止他們結婚。像中國國家還沒有法禁以前，人民應當明瞭這種事實，切不可與有神經病的家族通婚。

不但傻子瘋子是可遺傳，其他疾症，如羊癲瘋、犯罪、瘋癲、中風、色盲（分不清顏色）、近視、散光眼、先天耳聾、豁唇、痲氣、流血症與其他先天的畸形很多是遺傳所致。因為今天時間短促不能一一細說，但是由此可見遺傳影響於人種是怎樣大，若能使壞的遺傳質不傳留到後世，那是人類多大的幸福，那可以減少人類多少的煩悶和痛苦！

既然人類可遺傳給子孫的有好也有壞，我們是不是應當設法使好種愈加愈多，使壞種愈減愈少。若是我們願意這樣做，我們就是贊成『優生學』，那麼我們就當研究『優生學』。

譬如我們希望後代子孫中的才子比現代才子多，我們就應當使有特才的人，多子多孫。但有人要問，那些人纔可以算是特才呢？這問題很難回答，我們可以說凡是大文學家、藝術家、科學家、工商家、宗教家、政治家與其他佔領袖地位的人，一定都有他的特長的，同時我們也希望普通一般身體健全、腦力正常、循規蹈矩的平民都能盡量的繁殖。反之，凡是腦力薄弱的、痴的呆的、有神經病或羊癲瘋的或有其他可遺傳劣點的人，是不是也應當隨意生殖，這是目前最重要的問題，因為兩個呆子結婚傳兩代後，就可以生出一兩百個呆子，瘋子也是一樣；這樣下去，傻子和瘋子一定愈來愈多了。

大家要知道有人研究乞丐、娼妓、或犯罪人的腦力，知道他們大部都是患腦力薄弱的；所以腦力薄弱的人不但是對於社會國家沒有供獻，並且為害很大，他們的生殖率較上級社會高，若是大家都不想去管他，恐怕將來這些人間的敗類一天一天的多起來，而社會為力的份子，反一天一天的少下去，那麼將來人類的前途一定很悲觀。

所以現在『優生學』家想各種補救的方法，以求改良人種，以圖文化進步；普通提倡的辦法有三：第一是擇偶。使年青的男女，明白擇偶的重要，不能專取外貌，並要注意妻或夫有沒有可遺傳的劣點；第二是隔離。這是政府或社會當局將有劣性遺傳的人們，（如痴子傻子）禁於收容所內，不讓他們有機會與異性接觸；第三是絕育。這是用一種外科的手術割斷男子的輸精管，或女子的輸卵管，以斷他

的生殖能力，這樣可與異性結交而不致生育，歐美各國已經實行這些辦法的。

各位要知道「優生學」雖然已經有了各方的研究，但是仍是一個很幼稚的科學，因為還有許多須研究的的地方，譬如某大人物之所以成爲大人物，到底是因爲遺傳或是有聲環境；或某罪人的犯罪是因爲劣性的遺傳，或是因爲惡劣的環境，這就是應當經更仔細的研究才能使「優生學」進步。至於「優生學」的實用，除去每個國民知道怎樣仔細選擇終身伴侶之外，其他大規模的管理還有許多許多的困難。

諸位請看一看現在國際間的競爭，是多麼利害，強者存，弱者亡，這是沒有刀下留情的，我們都知道強國必靠強民，既然「優生學」是改良人種的科學，我們中國必急速的研究牠，既然我們中國願意強國強種，我們必須早早的認識這「優生學」。

四十五· 健康爲婚姻重要的基礎

王琇瑛

今天要同大家討論的題目是健康爲婚姻重要的基礎；換一句話便是說有健康身體的人才可以結婚。今天來同大家討論這個題目的用意至少有兩個：第一、是要同大家簡單的談一談身體不健康爲什麼不應該結婚的原因；第二、是要同大家研究研究我們中國男女同胞對於健全的婚姻與民族改造應有的認識。

在科學未倡明以前，我們對於種種生活上，不能解答的現象，便推在鬼神或命運身上；不知多少人，因為迷信的緣故，消耗了許多金錢和性命。對於婚姻這個問題，也有許多人，仍然不十分注意的去研究；許多人以為婚姻最重要的條件，是門當戶對，才貌雙全，對於身體的健全似乎不大十分注意。等到結婚以後，發現種種健康問題的時候，往往認為這是天作之合，命該如此，也就不去十分追究，結果演成了許多家庭悲劇和社會問題。今天同諸位討論健康與婚姻的問題，可以從三方面來講：

第一，由『優生學』或種族改健方面來討論。我們在這國難期間，常常聽到一個名辭，就是『復興中華民族』或是『改造中國』；這種口號，唱着是非常的容易，但是要去改造，或是復興中國，確不是一個簡單的問題。中國民族需要復興與改造的地方，可以說是包羅萬象，一言難盡，今天我們討論的健全婚姻，便是健全種族的一個根本問題。我們常看見許多的農夫，在他每天辛辛苦苦種地的時候，常常理會那一個瓜長的大，或是那一片麥穗子肥厚，就要留下作為明年的種子。這些農夫，總希望自已田地裏的出產，比人家長的高大肥美。可是我們這以農立國的中國，對於這種選種的問題，並沒有科學的研究，現在我國各大學農科裏面，所要研究的改良種子的技術，多半就是由西洋傳來的學問。談到這兒，我想起一個故事來，這個故事，就是論到一個奧國的和尙，他叫孟德（Mendel），他對『優生學』的供獻，凡念過生物學的，沒有不知道他的名字的。孟德生在西歷一千八百二十二年，他的父

母都是出身於貧窮農人家庭中。孟德限於家中經濟困難，所以他的父母，不打算他多念書，但是他念書非常好，小學畢業之後，就入中學，他是一個很用功而能耐苦的學生，在中學的時候，他的成績超衆，所以他的父母，不論怎樣的爲難，也要繼續讓他讀書。孟德中學畢業以後，就入了一個神學院，他考入這個神學校，不但能有一個職業的保障，畢業後可以作祭司，而且能多研究各種的學問。所以他在這個學校起始研究神學、哲學、各國語言和各種科學，他發現自己對科學的功課，特別有興趣。等到畢業之後，他果然慢慢的升職作了祭司長，在他作祭司長的時候，有許多行政上面的瑣碎事務，使他不能專心研究科學，但是在他公務之餘，用他消遣的時候，便自己種花，由交換花蕊生長出許多樣的花。後來他以爲自己對於植物學識不夠，所以到奧國維也納大學研究植物學，等到精通植物學之後，就專門種豆子。他種豆子有十年的功夫，由這十年的研究和經驗，他發明遺傳學的定律。農人用他這種選擇的方法，可以使子粒特別肥大，結實幾倍以上；養生畜的用他的方法，能生養健全的生畜，同樣方法也能應用在人類的身上。所以要打算強國強種，也可以應用這種原則，非由健全的婚姻作起不可。有健全的父母，才有健全的國民和健全的國家，這是我們由「優生學」方面來解釋爲什麼健康是婚姻的重要基礎。

第二、由社會學眼光來看，婚姻不但是綿延種族的工具，而且是建設文化的柱石。換一句話說，

健全的婚姻能促進世界文明，不健全的婚姻能在社會上生禍患。凡念過社會學的人，都知道有兩個著名家族的歷史：一家姓艾（Watts）。艾老爺生在西歷一千七百〇三年，離現在不過是二百多年。他自己是很健壯，後來他和一個身心健全的女子結婚以後，到一千九百年，那年是他們結婚二百年的時候，一共有一千三百九十四個後裔；在他們這一千三百九十四個子孫孫裏，有十三個是大學校校長，六十個作大夫的，六十五個作了大學教授的，一百個在教會裏作傳教士，或是作牧師，七十五個在海陸軍作長官的，六十個寫書的作家，一百個律師，三十個審判官，八十個政界長官；他們這一千三百九十四個後裔，可以說是揚名聲，顯父母，沒有一個不是為國家為民族造幸福的，甚至對於世界文明，有莫大的供獻。我們再看看另一個著名的家族，這一家姓柯（Kennel）。這個姓柯的是一個革命軍，他與一個腦力薄弱的櫻女子私婚，生了一個私生子。後來這位柯先生，又與一個優良家庭的健全女子結婚，所以這位柯先生，有兩枝後代。與那位櫻子私通，所留的後裔，一共有四百八十個，其中有一百四十三個櫻子，三十六個私生子，三十三個妓女，二十四個酒犯，三個抽羊癩瘋的，三個犯罪的；社會上為他這一枝不良的子孫，消耗了不知多少心血與金錢，同時社會上一般人，受他們損害的，更是不計其數。那麼柯先生同那位健全女子結婚所生的子女，是怎樣呢？他這一枝，一共有子孫四百六十九人，其中都是強健的公民份子，並沒有做什罪大惡極的事。由這兩家族的遺傳，使我們可以明

白健全的婚姻是如何的重要。

第三，再由醫學方面的看法，健康爲什麼是婚姻重要的基礎呢？我們知道有幾種可以傳染的病是能破壞家庭幸福的：第一種病就是性病，如同梅毒病，淋病等；第二種病就是結核病，也就是癆病，尤其是肺癆病的人很容易傳染給人，以上所說有這兩種病的人並不是說永遠不能結婚，最安全的辦法是治好病之後再結婚；第三種病絕對不應該結婚的，就是有神經病的人，癡傻的人，不應生育子女，其中的原因已經由以上所說的家族遺傳史證明不必重說。

由以上三種看法，由『優生學』或改良種族的看法，由社會學的看法，和醫學的看法，我們要每一個中國青年明瞭結婚不祇是一兩個人的問題，也不是一家的問題，乃是一個關係社會、國家、種族和世界文明的問題。一念之差關係極大，所以要每一個青年應當注意以下的幾件事：

- (一)平時鍛鍊自己的身體養成衛生的習慣來修身養性，成一個健全的身體。
- (二)按期施行體格檢查，最好每兩三年一次。
- (三)對於普通預防疾病傳染的常識應加研究，特別對於性病及肺癆病的傳染應該明瞭，並要預防這種病。

(四)定婚之前不論男女都要經過體格檢查，在一般文明的國家正在努力建設結婚體格檢查的法律

，我們中國漸漸也應該起始研究這問題。

以上四件事把第一件作到，其他的幾條，不十分嚴重。

我們中國需要無窮優秀的父母生養優秀的子女來振興我們這五千年優秀的民族，希望有志努力國家建設的同胞對於這個問題努力的研究。

四十六· 節制生育與婦嬰健康的關係 朱文思

諸位，今天在短短的十五分鐘裏，我想談一談節制生育的問題。但是節制生育這問題實在是大複雜，牠對於人類的政治、經濟、文化、健康與幸福都有直接的關係，就是用幾天幾夜的時間也討論不完的。今天姑且拋下旁的不論，單就醫學的立場來談談節制生育與婦嬰健康的關係。

在未講這關係以前，我願意要大家明瞭節制生育的意義。節制生育是使用一種有效的方法，能讓男女有結婚的關係而不致受孕。從這個定義來講，大家可以注意的第一點是，節制生育並不是叫人過着不正常的性生活；第二點，節制生育與打胎（墮胎）完全不同；墮胎是在受孕以後，胎兒生長的時候，而設法將他處死，所以是非法的，節制生育根本就沒有受孕，所以沒有什麼錯處。再者我要大家明瞭的就是節制生育並非不生育，也並非停止生育，而是人類用意識來管理受孕的次數，和間隔期限；

比如說，有一家已經有了四五個孩子，而不願意再多，他們就可以按大夫所指定的方法去避孕；設若兩三年後孩子中有兩個因病而死去，這時夫妻又願再生小孩，那末他們可以停止所用節育的方法而再現在我再來講，節制生育對於婦嬰的健康，到底有什麼關係。

第一、我要講的就是產婦的死亡數與節制生育的關係。諸位一定以為懷孕與生產是一件極平常的事，普通應當沒有什麼危險，但是諸位要知道，按北平市第一衛生區事務所的統計，每生一千個嬰兒中有七八個母親因生產而送掉性命，全中國每年大約一千萬嬰兒出生，所有七八萬母親因生產而死亡。或者大家要想那是不可免的事，但是我們知道這七八萬產婦中至少有三四萬是冤死的，因為照歐美各國的統計，他們的產婦死亡率比我們的低一倍，可見得我國送命的產婦中有一半是可以設法避免的。譬如有一部份婦女，本身有疾病，根本就負不起懷孕、生產、喂乳的重担，若是她受孕，就等於一道催命符。設若這裏有一位患肺癆的婦人，生了第一胎以後，她的身體一定比產前虛弱；若在她身體還沒有復原以前，又連着懷孕生了第二胎，這樣一定有性命的危險；若再使她連着生第三胎，那就一定送掉她的性命。要避免這樣的情形，惟一的辦法就是在生產第一胎以後，用節制生育的方法，讓產婦的身體有機會復原以後，再懷第二胎。不單肺癆病如此，凡婦女有其他慢性疾病也都應當照這辦法去辦，那麼冤枉死的產婦數目，一定可以減少。

第二、另有一點不可忽視的，是非法墮胎的產婦的死亡率是很高的；施行墮胎的手術，在醫師的手裏也免掉不有相當的危險性，而願意墮胎的女人，多數是靠不懂醫道的人去設法替她打胎，那末危險更大，死亡的一定很多。大家知道凡是求墮胎的人，一定是不願意再有小孩了，若是她們知道用節制生育的方法而避孕，即可免墮胎的危險，也可免犯墮胎的罪。

第三、我要提出來的就是生產過密的，不但產婦的死亡率，嬰兒的死亡率也高，這是很明顯的事情。譬如一個婦人生產力特別強，第一胎還未滿一週歲，第二胎已出生了，這樣不但母親的身體吃虧，兩個嬰兒也得不著相當的照護；所以生產過密的產婦與嬰兒死亡率比生產較稀的為高，在這種情形之下，應當在兩胎中間用節育的方法，使兩胎相隔至少在兩年以上才好。

第四、就是凡養不活小孩的人，應當節制生育。諸位若去打聽就知道許多窮人都是生六七胎或十幾胎的，但是所生的孩子能長大成人的却很少。為什麼長大成人的很少呢？是因為他們無力撫養的緣故。按第一衛生區事務所的統計，每生一千個小孩中，有一百多個活不到一歲就死了；另外有一百多個活不到五歲就死了，這死亡的原因很多，不能一一的細講，但飢寒是重要原因中的一個。

按照協和醫學院教授吳憲博士的計算，北平最便宜而够營養資料的食物每月每人須要四元。那末設若有一個人只賺八塊錢一個月，只够養活夫妻二人，設若他們有四五個小孩子，這個衣食住的問題

就沒法解決了。這一家一定是吃不飽，穿不暖，至於身體健康，自然是講不到。我講到這裏好像是討論經濟問題，不過實際還是健康問題。因為這些天真的兒童可以凍死，可以餓死，即或他們不死，受凍受餓的人，是最易感染各種病症，到了還是死。這樣的人家，既不能養活自己和自己的兒女，而依就任其自然的生育下去，不但是對不起嬰兒，也對不住社會。這麼樣的讓兒女凍死餓死或病死，反不如少生幾個，而好好的養育他們，使他們能長大成人，那麼我們若要減少兒童的疾病與死亡，就應當使那一般不能養活多數兒女的人；知道有節育的方法。

現在報上時常看見列強提倡生育的消息，中國也好像應當學學他們提倡多多的生育，而不當唱反過來設法節制生育。但是大家要知道一國之強弱不但賴人數的多少，我國人數佔全世界四分之一，若是單賴人數的話，我國早就應當成爲世界第一強國了。看看列國所以致強的原因，就可以證明強國不單賴人數的多，而在乎人的有用沒用。若是增加討飯的人數，或體弱病夫的人數，不但沒益，反而有害。

現在中國的出生率比歐美各國都高，而人數的增加的速度不及他國的快，這是什麼道理呢？這是因爲中國死亡率也比別的國家爲高。若願意增加健全的人數，不在增加生產率，而在減低死亡率。所以節制生育，是首先應當普遍的。

以上按醫學的立場講了節制生育有利於健康的幾點，再總統說一下：

第一、有疾病的婦人，若生產使她們有性命危險的，應當用法節制生育。

第二、節制生育可以減少墮胎與殺嬰的事件，並可免婦女因墮胎而死亡。

第三、生產過密的婦人，可以用節制生育的方法，使生產較稀，以增婦嬰的健康。

第四、窮到養不活兒女的人，應當節制生育，因為飢寒可以增加疾病與死亡數，因為窮到飢寒交迫的地步，是無法談婦嬰保健的。

除了以上提出來的幾點以外，我是提倡凡是經濟寬裕、身心健康的婦女多多的生育。

末了，我要提醒凡是願意節制生育的婦女，不可隨意用耳聞的方法，恐怕不光是靠不住，並且還有危險，應當去見大夫，按大夫所指定的方法去實行，以免有害於身體。

我們知道『多福，多壽，多男子』是萬人崇拜的一句老格言。但是按諸事實，在現代這樣窮乏到無辦法的社會裏，兒子多了非但令父母痛苦終生，而且使社會亦更增一層負擔；沒有經濟力量想多養男子的人當弄到非但無福而且減壽。

我們中國人只知生兒，不知養兒，教兒，所以凍死，餓死，病死的不知凡幾，有些父母集合全生的力量爲生兒，養兒；結果只因生得太多，生得太快，無力養育，所以大多斃夭死於孩提或少壯時期，前功盡棄是不必說了；卽有少數僥倖達到成人又多因沒有受過教育，或無錢受教育；終於只能成爲不識不知，無能無識的流氓。目前有無數的人在那裏伸頭大喊飛機救國！開發寶粟救國！教育生產化救國！都有他們一部分的理由，然而我卻以爲中國人的生育若沒有個相當的節制，教養若沒有個相當的改善，就是將最後的鐵礦賣了去購炸彈，中華民國仍是非亡，非滅不可的。

第四編 兒童衛生

四十七·兒童心理衛生之養成問題

馬家驥

有幾位也許要詫異，在兒童年爲什麼要講心理衛生？難道說兒童也會有神經病嗎？我們要以爲心理衛生是個重要的問題，那麼發瘋病的兒童一定是很多，豈不是個笑話嗎？在我沒有回答這幾個小問題以前，我要聲明我對於這一門學問也是一個門外漢；不過在一般教育家，社會學家，心理學家與醫學家，還沒有十分注意到這一方面的時候，我希望以我平日所見，平日所聽的寫一點出來，貢獻給對於兒童教育有關的家長與教育家等。

第一·我們亟要知道的是：何謂心理衛生？一般人平常當然是不容易看見許多精神病，可是在任何醫院，尤其是在任何精神病療養院，我們是常可以看見有終日不言不語的，有異想天開而自己以爲是皇帝或富翁的，有瘋顛放肆見人就罵見人就打的，有情緒整個錯亂的，有深疑他人要謀害他的；奇怪怪，非常的多。可是精神病，據專家說，並不是一件說發就發的偶然事情；其根源雖然先天是很有關係，但多半是在幼年時代環境不良與缺乏情緒適應性等所造成。可是從心理一方面說病與不病有

時是很不容易辨別的，所謂正常的人具有精神病的趨向而不發作的，若精細的分析起來，是很多很多的，只是普通人不理會而已。行凶的盜賊，一般擾亂社會治安的份子與日常缺少適應環境能力性的人，可以說是都具有這種趨向，而在兒童時代沒有加以矯正或治療。所以心理衛生的目的是在減少精神質趨向及精神病於其未發，補助其他衛生工作，使每人成爲一個身體與精神健康有用於社會的國而且民。這是心理衛生在兒童時代的重要。

那麼心理的變態或精神病不是能够在兒童時代發覺，當然是第一個問題。我想一般專家也很難完全指定某一種變態或病徵在幼年時代一定有那一種現象，不然這問題就很容易解決了；也用不着美國在二十五年以前剛發起這心理衛生的運動，我想在五十年或百年以前就有人想到這一層而設法解決了。可是一般注意這問題的人，以爲在兒童時那容易看出種種失常的現象，也許是將來心理變態或患精神病的一種根原。

所以現在第三個問題是：這種現象我們平常能不能容易發覺？變態的現象雖然是很複雜，但是分析起來可以從幾方面認識這整個的問題：

(一)在知道這種現象以前，我先要聲明現在所討論的多半是關於學年的兒童，因爲一個兒童離家而進學校的時候是出生以來第一次感覺到環境的不同，第一次與其他素不相識的兒童混合在一起，是

第一次受到父母兄弟以外的接觸，若有任何個性或失常的地方就在這個時期表現出來了。在學校裏，許多兒童聚集一堂，教員能夠用客觀的眼光看出兒童種種失常的狀態，而兒童的家長往往看不出來的。換言之，學校是一個兒童集中的場所，家庭是一個散佈的組織，所以對於兒童心理的研究，在學校裏是比較容易一點。從教員的責任方面說起來，功課當然是最要緊的一件事，那麼我們先從功課方面來看看兒童有沒有什麼失常的地方。一班中有幾個功課很不好的學生是常有的事，我們普通一定除了說那些學生是腦筋遲鈍，以外就不再當作一種問題看了。這些學生也許的確是因為天資不高，但是我們不能夠武斷的決定，不再去研究他們功課的不好是不是因為身體種種缺陷的障礙，或者所學非其興趣所致，或者該年級的課程和他的年歲不適合而有許多勉強；這種種的問題都有考慮的價值，對於幼年環境的影響都發生很大的關係。

(二)兒童人格的造成是非常重要的。我們要注意人格兩字在心理學的名詞裏不具有高尚或卑賤的意思，而是各種感覺綜合的複雜意義，是包括行為和接觸適應等的總名詞。有的學生在家庭裏完全是父母的主張之下，自己毫無發展自定力的機會，他在學校裏不過是多一個人而已；既不能交結朋友，又缺乏自動力去參加種種課外有興趣的工作。這一類的學生雖然寫作的功課也許很好，不過在课堂上背誦或演講是極感困難的。還有許多學生具有反抗的態度，我相信他們是因為在家庭裏沒有地位

而在學校努力爭榮，矯枉過正的結果，或者是具有卑遜的情懷所得。我們更常看見父母過於鍾愛的兒童，很不容易有相當的適應性與自動力，在一個團體裏不會得有他的地位。這一類的問題要說起來是層出不窮，不能在這有限的時間裏可以詳細討論的。總之，在學校裏所發現的人格問題與家庭背景的教育、思想、和性、經濟狀況與父母的態度是有極密切的關係，所以處理這種問題的時候，不能完全歸罪於內心衝突的兒童。

(三)其餘失常的各點我們可從兩方面合併來討論：就是逃學與犯罪。兒童犯罪這件事也許在本國不多見，不成爲一個嚴重的問題；在外國甚至於有兒童法庭的組織，來測驗兒童的智力和人格，並且研究他的家庭與社會的背景。這種問題多由種種衝突、環境、學校功課是不是適當，是不是容易感興趣等等背景所致，我們又不能完全歸罪於兒童的本身上去。

以上對於兒童的變態或失常的現象很草草的說幾句，現在問題是：這種現象能不能加以矯正或治療？至於歐美各國有行爲診所，學校裏有心理學家，精神病專家及社會服務員與學校或家長合作共同處理這種問題，其結果是很樂觀的。其步驟雖然不是用藥石來對診下藥，可是利用解釋，調換功課，補助家庭經濟不足，復育法，與按時復視種種的辦法，是很有效力的。

兒童的體育、智育，與德育，在這十幾年來雖然已經有相當的發展，對於養成將來有用於社會的

國民也有很樂觀的成績，但是兒童的問題是一個整個的問題，不能單偏重幾方面而對於其他的毫不關心。我以為兒童心理衛生的養成，是一個不可忽略而極重要的問題，希望在最近的將來教育，心理與精神病專家共同合作來喚起全國注意。在兒童年我們設若能達到這目的，把兒童的問題整個研究澈底，那非但是中國兒童的幸福，也是社會國家基本的工作。

四十八·兒童心理和生理衛生的重要

黎嘉德

人物：學校護士張女士 小六年級生陳保華

地點：學校衛生部 時間，下午三點四十分

張護士：放學啦？

陳保華：還沒有啊，今天考算術，我考完了，家裏的洋車還沒有來接我。張護士，我問您一個問題，是不是聰明的人，身體比較輕弱一點，身體粗壯的人，腦筋就笨一點，這話對嗎？

張護士：誰跟你說的啊！

陳保華：上禮拜六到姑姑家裏去，姑姑，表哥，表姐都天天打牌，打到晚上三四點鐘然後睡覺，第二天到十二點還不起來。我對表哥說這個習慣很不好，身體都弄壞了。表哥說：有聰明的文人才

子，沒有幾個是鐵打成的，只有那些目不識丁的粗漢，就能像牛馬一樣的勤勞不倦。在外國也是一樣，文豪司第芬生（Robert bonis Stevenson）和音樂大家邱品（Chopin）等不是一生被癆病所侵嗎？只要有聰明有能為要好名譽，身體健康不健康，是不成問題的，這是表哥說的。

張謇士：哈哈！你表哥說的到是好聽，不過你知道司第芬生和邱品二人都活不到四十五歲便死了，他們既然有這樣的天才，若能多活十年二十年，他們的供獻，豈不更大嗎！還有你要知道，他們二人最成功的作品，多數都是在他們較健康時所寫的。我問你，你聽過大生物學家達爾文（Darwin）和他的表弟甘東（Francis Galton）沒有？這兩位科學大家比誰都聰明，智力測驗分數為二百（I. Q. 200）對世界供獻也很多，他們都好好的活到八十多歲，難道有聰明的，身體就要弱嗎？據最確實的調查，一班裏孩子們身體健康的比身體羸弱的小孩聰明的多了，你表哥沒有思想就告訴你那些，你相信他的話嗎？

陳保華：我不信。張謇士，我又問您，您說中國人講衛生不？

張謇士：普通的中國人，多數都是散漫，隨便，對於健康問題的態度，也是隨隨便便馬馬虎虎；現在政府漸漸覺悟，知道衛生實施問題是不可忽略的了，現在工作還很幼稚，等我們去做的事，還多得很多呢！

陳保華：您說政府現在漸漸覺悟有衛生設施的必要，我以為中國人素來都很講究注意健康的，我們清早看見人，第一句不是說「您好啊！」嗎？這句話就是問人家身體好不好意思，我們說慣了，就不留心，其實中國人頂有禮貌，頂注意身體好，不過有時不知道方法吧，對嗎？

張護士：很對，我給你一百分！現在這季新起始，你有什麼新的志願沒有？

陳保華：我嗎，我願意大了做一個飛機師，做中國的林頓伯（Lindebergh）為我們國家在世界上開新紀錄，發揚國光，叫人家知道我們也有活潑有作為的英勇少年。

張護士：不錯，不過你要記住林頓伯的成功是從小苦心預備得來的，而不是一時的幸運，他知道守衛生習慣，所以他的身體很結實，他的思想很敏捷，他也曾試驗過，三十五個鐘頭不睡覺一點也不覺得累，然後他才敢飛渡大西洋。做飛機師若沒有健康的身體和敏捷的頭腦，是永不能成功的，所以我們身和心的健康要同時注意，日常生活要有紀律化，閒暇的時候，要拿來作有益身心的事情。

陳保華：張護士，身和心的健康，有什麼關係或影響呢？

張護士：生理（就是講身體的功用），心理講精神感情方面的。這兩樣是互相影響的。最普通我們常見的，便是當你疲勞的時候，就容易生氣，或者當你不快樂，不高興的時候，便食不下飯，因為快

樂的情緒，對身體各部份的供能好像奮與劑一樣；反過來，憂悶的情緒，就減低身體各部份的效力了。

陳保華：張謇士：我從前聽見大哥說，有一種人能用催眠術的方法來治病，這就是心和身影響的關係嗎？

張謇士：不錯，有很多病從表面看來，似乎是屬生理的，其實都是心理的影響所致，這種病，大可以用催眠術的方法來治愈，不過那病人對施術的人，必定要有信心。我的朋友張太太很相信這種把戲，有一天她帶我去看催眠術，那位施術者把陳太太請到台上，用同樣熱度的火燒她的兩個胳膊，當他燒陳太太第一個胳膊時，他告訴陳太太說，這個是不會痛的，燒第二個時他說，這個是噲頂痛，其實火的熱度是一樣，而燒的時間也是一樣長，不過因為陳太太相信他，所以陳太太的感覺也和他的示意一樣。第一個胳膊不獨不痛，而且好得快多了，你說奇怪嗎，心理和生理就是這樣有密切關係的。

陳保華：對身體健康的注意，就是要天天養成良好衛生習慣，每年應當請大夫查查身體，有病時要早早醫治，假如能打預防針先事預防的，例如白喉、猩紅熱、天花、和傷寒等，都應當先打預防針，這些我都早已注意到了，但對於心理衛生，我應注意的是什麼呢？

張護士：這個問題很大，各方面都應當同時注意，我也不知道從何說起好，不過第一你要明白自己，承認自己，而後按着你的長處去發展自己，實際努力去幹，不要異想天開；按着你自己的力量去努力，沒有不成功的。同時也要明白你的短處，加緊的改良，好些人遇到失意事時，便變作很悲觀，或者竟要自殺，就是因為他們沒有偉大的服務精神和目的，也是因為他不明白他自己。一個人做事不成功，總有一個原因，所以凡嘗失敗的時候，我們不應當灰心。難過，應當趕緊去找我們失敗的原因，然後再往前去做。你不是常聽人說，失敗是成功之母嗎？這句話就是這個意思。如果遇見了失意的事，就怨天尤人的，自己不振作而去說別人不好或是說命不好，這種人永遠不能得着真快樂。不過一個人容易看出別人的錯而看不出自己的錯，譬如賽球的時候，球員在場子裏拚命的打球，旁邊總有一個人在那兒觀察他們的短處在什麼地方，休息的時候便趕緊的告訴他們叫他們改。所以要真正明白自己而又會實地的去利用自己的長處，改革自己短處，實在是不容易。所以一個人精神康健便是他有強的自制和反省的能力，百折不回的勇氣，喜樂謙和的情感。現在已經晚了，你要回家了，不過你要記住：我們要整個生命的健康，而不是要一部份的健康，所以身和心的衛生要同時注意，這個問題很大，我們可以用一生的工夫去研究也研究不完，好，我們下次再談吧！

陳寶華：好，謝謝您，再見！

張謐士：再見！

四十九·兒童心理衛生

江尊羣

我們常常說這個人的脾氣不好，那個人不講理，或是說人自私·驕傲·或是靠不住常常覺得別人與我們合不來。但是我們自己就不知道自己的處世爲人的方法也常常犯了這些毛病，只是看不出自己的短處就是了。

人的性格並不是天生成的，是漸漸養成的。一個孩子生下來要學習許多東西；要養成好的健康習慣，使他身體健全；要讀書識字，使他的知識開擴；這些都是從小就起頭教給他們。人的性格也是從小的時候養成的，培養性格就是心理衛生；我們平常多半注意健康和學識的問題，而忽略了兒童心理上的發展，其實心理的發展與兒童將來的成功或失敗及精神上的快樂都十分有關係。心理衛生是十分的重要，兒童在家裏或是學校或是其他游玩的地方，遇見許多不同的經驗；有的時候成功，有的時候失敗，有的時候被人欺負，有的時候欺負人，有時高興，有的時候難過。這種種的經驗，兒童都要設法去應付，這種應付的方法就是兒童心理習慣的基礎，這基礎是很不容易改變的。俗語說得好「江山

易改，本性難移」。在這個基礎中，有的是好的，有的是不好的，像這種變態和複雜的心理，輕的就會成各種怪脾氣與別人合不來，或成精神不快樂的人，重的就會變成精神失常或是瘋狂的人。

無論是誰，都不能在這短短的時間把兒童時代的心理衛生問題透澈的講，現在不過將要緊的幾點提出來：

第一、是不要嚇小孩子。我們常常利用怕的心理去教孩子聽話；譬如，不喜歡孩子哭，就對孩子說：「快別哭，回頭外邊人聽見了，就會捉你去」，或者我們嚇孩子取樂，而不想到怕的心理常常會引起很不幸的結果。我們常常遇見精神病人，他犯的病沒有別的，老是疑心有別人要害他，所以嚇得連飯也不敢吃，覺也不敢睡，這就是怕的心理所致。教導孩子的時候，應當用實在的事實和理由教導他；譬如孩子哭，就應當告訴他說：「哭是非常吵人，若是你哭，人都不會喜歡你，你不哭，人都喜歡你，」人人都有愛得人同情和喜歡的天性，我們不防利用這種天性和實在的情形來教導孩子。

第二、是教導兒童社會上公認為對的行為。實行這一條的時候，最要緊的是不要傷了孩子的體面。我們大家都怕失了體面，孩子也是一樣的。譬如孩子在別人家裏看見一件東西，他非常的愛，他就帶了回家，母親看見了，自然知道這種私自拿別人的東西是不對的，也許他要說：「唉呀！你怎樣偷人的東西，沒有出息，這可羞死了。」這種的表示叫孩子莫明其妙，不知道自己犯了怎樣大的罪，人

家要說他沒有出息，他覺得不好意思再到那一家去玩，也不好意思和別的小孩子玩。其實小孩子根本就不懂得什麼是偷；他喜歡一樣東西，就願意屬於自己，他拿別人的東西回家，在他自己心裏並不以為是錯；所以為長輩的，應當把不可隨意拿別人的東西的理由講清楚，並且安慰他，同時也勉勵他，以後就不隨意拿別人的東西。有的人喜歡用一種方法刑罰孩子；譬如孩子撒謊，就在孩子身上掛着一個牌子，寫着：「我是一個撒謊的人。」或者是叫他在大家的面前承認錯，這些方法都是一種有傷體面的方法。俗語說：「人若不愛臉，百事可為」。所以在教訓兒童做社會上公認為對的事情時，一定要注意這一點。

第三、是關於性的問題。兒童對於性的問題，若是有懷疑的時候，千萬不可胡亂的給他解釋，因為騙是騙不長久的，這種騙局，一旦被識破的時候，在兒童心理上會發生很不好的反應。因為得不着正確的性知識，兒童為好奇心所吸引，就去向別人打聽，或是偷着看些不正當的書籍，得着一種錯的解釋，在青春的時期，常常會有精神衰弱，和青春時的煩悶，在將來也許就是各種精神病的根源。怎樣教導兒童性的問題是很不容易，最好是從小的時候一步一步的進。當小孩子學說話的時候，他多半是先學他自己身體上各部份的名子，譬如，臉、口、眼睛、手、足，等等，父母常常很自然的就教給孩子這些。若是不願意說到關於性一方面的器官，或是說到關於性的器官上，就不知不覺的不自然，這

種不自然的態度，應當極力的去免除，使小孩子覺得生殖器官與臉·手一樣的沒有分別。等小孩子長大一些，可以叫他種花，養兔子，或是養狗和貓；在花接子或是有小兔子生下來的時候，就可以答覆「小孩子是從那裏來的」問題了，以後隨時的將性的知識告訴他。有的父母以為性的教育是很要緊，而特別的注意，就演成了一種畸形的心理發展，這也是不合適的。性的教育應當與其他的教育平行，一樣的自然，這樣纔能得到圓滿的結果。也許有人要問：若是你把性的事都告訴孩子們，假若孩子在人面前講，是很不好意思的，反不如不叫他們知道的好。這也是靠父母來教導他，譬如我們教導孩子，不可說別人的短處，並且個人都有自己的事，而不願意告訴別人，性的問題也是個人不願意別人知道的事，這是一般社會所公認的，所以可以告訴孩子說：「這是個人自己的事情，是不應當在大家面前提的。」性的問題在心理衛生上占了很重要的地位，所以我們不得不注意，其最要緊的就是將正確的性的知識，在兒童時代就起得很自然的教給兒童。

第四、是不可使兒童有感覺自己不如人的心理。因為這種心理會養成畏縮的現象，沒有自信的能力，不可以盡量的去發展，同時這種不如人的心理與好勝心正相反，內心不免會發生一種衝突，這種衝突，可引起許多不幸的事實。其實人的天資能幹都不能一樣，有的聰明些，有的笨些，但是人都有可發展的地方，所以為父母或教員的，應當盡力去發展每個兒童的長處。「張家的老大比老二強，又

聰明，又活潑；老二，不知道怎樣，又笨，又蠢。」像這種無心的談話，小孩子們就自然而然得一種印響，也覺得自己不如別人，事事也不敢上前；既不敢上前，便更顯着他不如人，所以對於孩子的談話，應當特加注意。像以上的批評，在老大的心裏覺得自己美得了不得，容易養成驕傲，輕看別人的心理，在老二心裏，就起了莫名的感慨，這種破壞性的批評，最好是不要說，因為牠沒有供獻，反而有害。如果我們要批評的話，要作有供獻的批評，譬如說張家的「老大音樂很好，老二的圖畫很精，」觀察兒童的特長，而加以贊賞和勉勵，這樣叫兒童知道各人有各人的長處，同時自己也能盡量的發展自己的長處，所以我們不可使兒童有感覺自己不如人的心理。

以上所說的，都是關於心理衛生習慣所應當注意的幾點。但是，假若小孩子淘氣，是不是應當處罰他？自然的孩子並不是完全好的，有的時候會淘氣，是應當處罰的，不過是有的時候處罰不但是沒有益處，反而有害。處罰要公道，要有理由，要即時；譬如我們事前沒有告訴孩子某項事不能做，等後來孩子做了，我們來罰他，就是不公道。小孩子的天性愛動，假若我們不許孩子動，因為跳玩我們來罰他，就是不講理。若是孩子真的做錯了事，應當即時就罰，要他明白為什麼受罰，假若今天做錯了事，等到明後天纔來罰，就是我們和孩子講明，小孩子也不會記起昨天或前天的事來。處罰孩子來出自己的氣，是最不應當的事，因為這種的處罰，最容易惹起恨惡，與反抗的心理，處罰這件事是很

不容易的，牠也是養成心理衛生習慣中一個重要問題。

總括以上所講的，兒童時代的心理衛生有一條基本原則，就是盡量的讓兒童自由的發展，讓自己學習應付各種不同的環境和經驗，如果有錯誤的時候，可以用合適的方法領導兒童到正當的路上，幫助兒童保持他自己的體面和尊嚴，不可傷害兒童的情緒。最末了要注意的是健全的精神與健全的體格是一樣的重要，兒童精神上的發展，就如同花的蓓蕾，越來越大，越大越美。

五十·兒童性的教育問題

馬家驥

說到性的問題，許多人就頓時想到幾年前一位『性博士』所發揮的長篇大論與國動一時的思潮。我現在並不是照博士的思想繼續的討論，也不是自命為性學專家來宣傳性學。亟要討論的是性的最根本問題——性的教育。凡是調查現今社會情形者都能感覺現在無所謂性的教育，至少對於這一種教育沒有具體實施的方案。因為時間關係，今天我所說的，只限制於學童性教育的討論。

男大必要，女大必嫁，可是婚娶前關於性知識的灌輸各地風俗大有不同。我敢說在前十年或現在教育不普及的地方，成年人的性教育是有沒有充分的準備的，就是現今城市裏也決不敢說每人在婚娶前時於性教育都有相當的知識。試想這樣重要與複雜的問題怎能在婚娶幾天前，給一般母親或姑孀所能

包括一盡呢？

平日只有耳聞與異想，而無正式誠懇的解釋；事前只有秘密的揣測而少有切實的認識。在此時期，憑母親或姑嬖等如何細心解釋，結果不但沒有效果，於事沒有益處，而內心思的恐慌，衝動，反抗，甚至於憎惡，豈是結婚時所應有的情緒？這只能說是一種「急來抱佛腳的辦法」，不是教育的正當路徑，可是父母及負教育責任者未嘗不想到這個缺點，不過平日難於開口，不知從何說起。這一點是性教育亟力要解決的一個大問題。

歷來君王與學者只於隱約中表示性的問題，而沒有公開誠懇的討論。鄭國之風我們現在眼光看起來，也不見得是件大不了的事，可是四書裏說起來是淫。金瓶梅一部書與風行一時的性史可說是先呼後應，然而社會沒有切實性教育的準備，未成年的人沒有性教育的指導，當然一般人覺得這兩部淫書是應當禁止取締的。

缺乏性的教育，性的知識，其在公共衛生的影響，可以從梅毒病與淋病的普通看出來。我的意思並不是說：若是性教育普遍就可以減少性慾的衝動，拿教育的方法來消滅娼妓；可是有相當的性知識至少可以知道她們的危險，可以知道娼妓是傳染性病唯一的媒介。與其「亡羊而補牢」，消費國幣去治療已患的不幸者，不如「未雨綢繆」，「防之於不患，那麼性教育也可以說是預防工作的一種。

性是人倫和生存的根本，這一點我們是不能否認的。爲普及性的知識，提倡儘種，增進人類的幸福，除性教育以外沒有其他積極的辦法。我們既認定性教育是教育重要工作的一部份，那麼第二個問題是：性教育應當從人民那一部份着手？我想這個問題是很容易解決的。我們知道兒童在六歲至八歲就有關於性的淺近問題，我想有許多父母在遇到這種問題的時候是不知道如何答復；有的也許就很不含糊的答復，有的不據事實而說得非常神秘，有的也許竟置之不理。我們要知道兒童的好奇心是不可遏止的，他們在任何地方所得到的知識，尤其是許多不確實的聽聞，決不是我們所要他們知道的。兒童首次得到的印像是十分的深刻，尤其是不良的印象，是極不容易改除的。所以性的教育應當從兒童的身上著手。由兒童年起逐漸增進性的知識，才能够在中學時代得到一個健全教育的目的。

性教育實施的方法是一個最困難的問題，因爲困難，所以現今教育制度內才缺乏具體的辦法。就是現在許多建設的工作中，所有的困難不在目標認的不清，而在實施辦法的障礙。學校的課程裏最好不正式列入性教育一門，而在各課中如植物學·生物學·美術·體育等可以參加性教育的資料。譬如在小學中可以講演植物的生殖，逐漸講到高等動物的生殖；在中學時期可以講到高等動物的構造與性交，而逐漸介紹人類的生殖；在講衛生課時可以講到人體的構造，人的生殖器與性交。在這個時期學生對於各種名詞已經有相當的認識，對於身體各部的工作也有相當的了解，等到介紹到人的各部與其

工作，不致於再有很大的感應，對於各種事實很能充分的接受。當然教員的人格、態度、和他的教授法都是極主要的問題，同時學校與各學生的家長應有充分的合作；學校一方面灌輸知識及鼓勵學生提出問題，同時家長也應該依法答覆所有的問題，因為有的問題也許學生不願在班中提出，可以在家裏和家長誠懇的討論。這樣雙方合作非但能互相補助，並且能使學生感覺這是一個切身整個的問題，而不是一個單獨的學校功課。

小學授課時是不是應該男女生同班，男女同學的中學校講授性教育時，是不是應當同時分班授課，教職員對於講授性教育的資格等，都是其他的問題。

總之，性教育是亟應實施的，是教育重要工作的一種；是兒童整個問題的一部份。關於兒童與成人性教育的實施，我們應當有遠大的眼光，清晰的認識，誠懇的態度，具體的辦法，直前勇敢的去作！

五十一．怎樣管理小孩

江尊群

人物：1 護士，2 一個小孩的父母

地點：家庭中

時間：上午十時

護士：張太太在家嗎？

父母：噢！李護士您好啊，今天那有工夫上我們這裏來呢？

護士：我本來早就想來和您談談，總是被許多別的事纏住了，現在三三怎樣啦？我老是惦记着他！

母：是啊，真謝謝您，三三上幼稚園去了，想起三三來真把人急壞了！頭一樣就是老不肯好好的吃飯，您不是說他瘦，要吃牛奶和鷄子這些東西嗎？起頭他還吃一點，後來也不知怎麼一看見就縮眉搖頭的，不肯吃，總要我和他的爸爸哄他，勸他，又答應買玩意兒，他才吃；現在一到吃飯時就如此，簡直是沒有法子。

護士：是啊，有許多的小孩子都是這樣，不過也有好多的孩子不這樣；本來一個小孩子不會挑選什麼東西好吃，什麼東西不好吃，這種挑選都是由大人無心的時候暗示給他的。

父：可不是嗎？他媽媽就不愛吃鷄子和牛奶，那個孩子就跟她媽一個樣子，您這一提，我真覺得對！

護士：所以無論什麼時候，就是大人不愛吃，千萬別在小孩子面前說，或是做出一種不愛吃的樣子；因為小孩子最會學大人的，小孩子不吃的時候也不要使勁哄他，因為有的時候他故意不吃，誠心

叫大人來哄，他心裏就覺得意，這樣一次兩次漸漸就成了習慣。要是先答應給他東西然後他才肯吃，這更不好，這樣做便如同賄賂他一樣，以後如果他想要什麼東西，他便故意不吃，讓你們好好答應他所要的東西。

父：那麼李護士，三三已經如此，我們用什麼方法才能叫他改過來呢？

護士：現在三三還小，很可以改過來的，只要你和張先生心狠一點，從今天起始三三吃飯的時候，先把他手洗乾淨，安置在棹邊，把他應當吃的東西擺在他面前，好好告訴他說：「三三這是媽媽給你預備的飯，快吃吧。」說完了你們便不要理他，讓他自己吃。若是他叫你說他不吃或是發脾氣，你就好好的同他說「這些東西都是你應當吃的，你若是不吃，就沒有別的東西吃了。」你把食物放在他面前二十分鐘的時候，他如仍不肯吃或有摔東西的行爲，馬上將食物拿開，替他拭淨嘴和手抱他下來，就當他吃完了一樣，如果他哭鬧，一定不可理他，或哄他，或罵他，等他哭累了，自然會停止的。到下午也許他會覺得餓，如果他問你要東西吃，你應當好好和他講明他的行爲的不對，然後再將以前他不吃的東西溫熱再給他吃，這樣一兩次他的脾氣自然會改過來的，只是要你肯作，因為大凡父母是捨不得兒女哭和餓的，其實這一兩次哭和餓能叫他得着很大的益處，也省了以後許多的麻煩。

母：別說了，我到是成，只怕他爸爸捨不得。

護士：這種教導兒女，必須兩個人一致，否則孩子吃了苦，脾氣還沒有管過來，白費事。

父：李護士，您別信他的話，只要是爲孩子好，我那有捨不得的道理。

母：李護士，還有一件事情問您：三兩歲的時候倒不尿床，現在差不多夜夜尿床，我氣不過就打他

，但是越打越利害；譬如以前一星期裏有三四回濕床，現在倒要天天濕床，您說他不是有病？

護士：這也難說，最好是帶他到醫院去檢查，如果是有病，便好好的治；不過小孩子這樣大的時候，

常常因爲玩心重，夜晚老是想玩不肯睡覺，如果在晚上玩得太厲害，或是白天五官受的刺激太多

，夜晚他就作夢，夢得糊糊塗塗就會尿床；這是頂普通的現像，慢慢的就有了尿床的習慣。所以

小孩子不應當去公共場所或人多的地方；在睡覺以前兩個鐘頭應當叫他停止跑跳，給他聽聽您

揚的音樂或是聽聽和愛的小故事，叫他的小腦子漸漸的安靜下來，然後睡覺，這樣他必睡得平安

，也不致尿床了。

父：那麼他尿了床怎麼越打越糟，我常叫他的媽別打他，但是也氣人，被單墊子都濕了，又要洗，又

要晒，真麻煩。

護士：打和罵都是消極的，因爲打是最省事的刑罰，同時又出自己的氣，如果要好好的教導小孩子

，打是不好的；打了孩子，孩子害怕，爲了尿床挨打，所以一到睡覺的時候，就胆戰心驚，到了夜晚不免又要尿床，所以是越打越糟。

母：那樣有什麼辦法？

護士：照我的意思第一是不要打孩子；第二是帶孩子去醫院檢查。如果有病，便按大夫的話去作；如果沒有病可以照我這個方法去試；譬如三三是七點半鐘睡覺，五點半鐘以後便不要給他多量的水喝；用溫和的言語很簡單的告訴他尿床的壞處；告訴他在小的時候都不會尿過床，如果現在稍加注意，也一定不會濕床的。這樣增加他的自信力，並且在睡覺以前不要和他瀆鬧，讓他腦中安靜，如果頭幾天仍尿床，不可罵他，也不要灰心，還照以前那樣做，若有一天他沒有尿床，他一定清早就會跑來告訴你的，你當時便贊揚他並且替他告訴家中其他的人，使他覺得光榮，以後更加小心了，這樣漸漸的他就不會尿床了。

父：李護士您真能幹，您所說的管教小孩子的話真是有情有理，我只是贊成打，可又想不出別的方法來管教，所以就不知怎麼是好了。

護士：管教小孩實在是件不容易的事，最要緊的便是要明白小孩子的心理，然後施以積極的扶助。管教小孩子有幾件事要記住：

1. 對孩子總要說做什麼，不要說你「不許」這個，「不許」那個；你如果常說「不許」弄得小孩子不知道作什麼是好，結果還是作錯了。

2. 大人的態度必定要劃一的，不可以今天不讓他作的事明天自己高起興來了又讓他作，因人的態度隨便，他的行為也跟着隨便了。

3. 當你管教小孩子時要趁孩子安靜的時候，因為在安靜的時候他容易聽你的話；不可在他玩得正高興的時候，因為那時他的心都在玩上，你所說的他都聽不見；更不可在他發脾氣的時候，因為發脾氣的時候最不講理。

4. 當你管教小孩子以後不可自己給他試探，譬如你不許他吃花生，但是你把花生放在他的面前，這樣便是故意惹他不受你的管教。

5. 最要緊的便是自己作好模範，對小孩子說話時當有充分的理由，叫他明白然後他甘心服從。

母：教養孩子真不容易，一方面要顧及他的身體健康，發育健全，一方面還要教導他成人有志氣，唉！孩子長大了，翅膀長好了，父母的心血也都忘了，想起來真沒有意思！

護士：張太太，您不要這樣想，人在世上都是這樣的，一代管一代，不是我說笑話，你的父母不也是這樣辛辛苦苦的養大了您嗎；現在您有您自己的孩子，自己的家，也就不能像從前一樣的孝敬你

的父母。所以我們應當教養兒女，使他們將來成有用的人，能盡量的服務社會和人羣，這是我們本分，我們不應當盼望將來的酬報。我坐了這許久，我就此告辭吧。

父：李護士，我很以為您說的對，只可惜知道這種知識的人太少，希望您有工夫常來指教指教。
李護士：謝謝您，有工夫一定再來拜訪。

五十二· 兒童健康上的保障

季白

凡是做父母的人，差不多沒有一個人不希望他的子女養的好，長的胖，身體沒有疾病，長年到頭的健康。但是健康並不是自然就可以得到的，我們必須要小心保養，謹慎的維護，在這種條件之下，然後纔可以得着的。一個健康的兒童，倘若是不小心的去保養，或好好的去保護，無疑的這個兒童，終久不是身體瘦弱，百病纏繞，否則就是精神衰弱，萎靡不振，再厲害一點的，就會因此夭亡，摧殘了性命。我們知道有許多的兒童身體不強，有許多許多的兒童營養不良，有許多許多的兒童，週身是病；像這種種的情形，都可以說是沒有健康的保障所致。所以說要想有健康的身體，就必須要有健康的保障。這也就是我今天提出來和大家要討論的一個問題，希望大家多多注意。

健康的保障，問題很大，內容也很複雜，要仔仔細細去講，恐怕幾天幾夜也說不完，講不盡，現

在我不過把兒童健康上幾個重要時期的保障，簡要的說一說。

講到兒童健康的部份，在這裏我把他分開為四個時期：第一個時期就是由婦女受孕以後到生產時期以前。為父母的要想自己的孩子將來身體健康，聰明智慧，在這個時期，就得要樹立一個健康的基礎。這個時候基礎打的不堅固，將來生下來的子女，種下了一種不健康的病根。許多的疾病，也就由此發生，如嬰兒軟骨症，發育不全，小產，死產——等：這就是在這個時期我們沒有好好的去保障的緣故。我們都知道，婦女在孕期的時候，身體上有很大的改變，這種改變，是生理上應有的一種改變，沒有多大關係；有的是很不平常的，這很不平常的徵狀，就是疾病；像心臟衰弱，血壓過高、腎臟炎、產前流血等等都是孕婦常有的一種病，這種病若不治好，小就可以影響到母子的健康，大就可以影響到母子的性命。在我國因為產前沒有好好的保障，而致嬰兒孕婦死亡的不知其數，所以兒童健康的基礎，在母親體內的時候，我們就應該給他一種的保障。這種保障，最重要的莫如產前檢查這一種的工作。產前檢查工作，就是說懷孕的婦女，她們應該按時請醫師檢查身體的意思。檢查如有疾病或有碍健康的情形，人們就可以隨時的矯治；同時骨盆是不是有畸形的狀態，或胎兒是不是有不正常的位置，可以在產前檢查時發現。這種的檢查，可以免去生產上許多的痛苦，和產褥期間種種的病症，對於兒童健康上，真可以說是無上的保障；同時孕婦在生活上亦可以得到種種衛生的指導。在

本所就有這種的工作，住在我們第一衛生區的孕婦，個個人都能够到這一種的保障。在本所診療所每個星期一和星期四下午，就有這一科的門診，專為孕婦舉行產前檢查而設的，這是第一個時期在兒童的健康上應有的一種保障。

第二個時期就是從兒童出生，到二週歲的時期。在這個時期裏，有兩件事，我們要特別的注意，第一個就是嬰兒出生時收生的方法；第二個就是嬰兒出生後營養的問題。有許多的兒童生下來不到幾天就死了的，許多產婦得了產褥病而把性命送掉了的，這都是因為收生的時候，方法不合，所以我們應該留意。像舊式的收生娼娼，他們不懂得生理，不懂得病理，更不知道什麼是消毒，往往的誤事，冤枉的把產婦或嬰兒弄死，這是很平常的事，所以收生時最好是不要照顧舊式收生娼娼，免得把性命送掉。其次的問題就是關於嬰兒營養上面，尤其是在第一週年以內的時候，更是不容易。出生後第一、二年要緊，第一週歲內以第一月要緊。許多的兒童都是因為營養不良把他的終身幸福葬送了。在這個問題上有幾件應該注意的：一，應該用自已的奶去哺喂嬰兒，惟一無上的嬰兒養料，也就是自己的母親的奶。許多人把嬰兒送給別人養，這是很不好的。二，哺奶的時候，應該有規定。三，到了十個月的時候，就應該斷奶。四，不應給嬰兒亂吃別的不易消化的東西。除此之外，還得要按時請醫師檢查兒童的身體，實行預防注射。在本所對於嬰兒營養問題，特設有健康嬰兒檢查科，每個星期

，開診三次，就是每個星期三、五三天的上午。有這一科，專門為檢查健康的兒童，隨時指導為父母的種種的養育兒童的方法，在我們這一區的兒童，都可以得到這種利益，這是兒童健康上第二個時期應該注意的保障。

第三個時期就是由兩歲到六歲，普通我們叫作學齡前的時期。這個時候，兒童知識漸開，思想增進，我們須要注意的，就是不要兒童沾染種種有碍健康的習慣，如吃零食，不愛清潔等等。在這個時期，兒童模倣心最重，為父母的應該作一種良好的模範，像賭博，喝酒，種種不正常的行為，都應絕對避免，不然兒童就很容易習染，習染成性，就漸漸不易改除。所以良好的習慣，勢必要在兒童年幼的時候養成，不然，年齡愈大，這不好的習慣和行為就愈不易改除了。此外如缺點矯正，牙齒衛生，傳染病預防，種種的預防疾病的工作，在為父母的，應該隨時的注意，因為兒童在這個時期，身體免疫力最弱，易於傳染各種疾病。這是兒童健康上第三個時期應該注意的保障。

第四個時期就是從六歲到十二歲，也就是我們所說的學齡兒童的時期。兒童在這個時期是脫離家庭，進入學校，這是兒童進入一個新社會，也是人生一個最大的轉變時期。在這個時期，兒童的身心健康，必須要學校和家庭間雙方的負責教養，在學校裏面，自然不僅教兒童認識幾個字，就算盡了責任，同時必須也要顧到兒童身心發育和健康；在家庭方面自然也不能以為學生已入學校，把保養教育

的責任，就完全的推在學校方面，這也是不好的。所以必須要互相輔助，互相負責，然後才可收相當的效果。在這個時期，對於兒童健康上最重要的事件，就是兒童不良的習慣上，應當特別注意。學校方面，應該有一種學校衛生的設備。這是兒童第四個時期應有的保障。

這上面所說的四個時期保障，簡單的說；就是兒童四個階段：在第一個時期，我們應該注意到產前衛生；第二個時期，我們應該注意生產衛生和營養法；第三個時期，我們應該注意學齡前兒童衛生；第四個時期，我們應該注意學校衛生。我們對於這四個時期衛生，都注意到了，我可以說每個人的子女，都可以養得好，長得胖，將來都成國家有用的人才，這是可以斷言的，諸君不信，不妨一試。

五十三· 兒童年兒童保健工作改進的意見

吳驥伯

今年為國定兒童年；兒童年中關於兒童最切身的問題，當然要推兒童的保健工作，這是沒有什麼疑問的。尤其是在我國不注重這種事業，極需要設法推行改進。我們知道健康是一切事業的基礎；兒童身心的健康，更關重要。因為現在的兒童，就是將來社會的柱石；現在的兒童不健康，就是將來社會的不健康；要樹立社會的健康基礎，就不得不從兒童身上入手，這是很明顯的一個道理。

我國兒童素來營養的不良，疾病的衆多，死亡率的高超，這都是無可諱言的事實。講起來真是有

些駭人聽聞！就以嬰兒死亡率一項來說：在我國每一千個活潑潑的嬰兒生下來，在一年內，就要死亡三百個上下，平均每一千個死三百個，全國統計起來，這是多麼大的一個數目。嬰兒死亡得多，其患病的自然更多，據我們歷年檢查學齡兒童健康的結果：總括起來，差不多百分之八十五的兒童，身體上都是有缺點的，有的並且不僅是一種。缺點的情形，自然有輕也有重，但是再加分析，就知道這些缺點的來源，譬如砂眼、牙病、營養不良，以及其他的幾種缺點，並不是兒童生來就有的，這完全是由於不良的習慣和缺少保健的工作所得來的。所以我們應怎樣促進這兒童保健的工作，在今年兒童年中，我認為這是第一樣重要的任務。

兒童保健工作的進展，在各國都有牠悠久的歷史，設施也相當的完善，如各國保嬰所，托兒所的設立，母職的訓練，助產人員的培養，助產醫院的推廣，以及各小學衛生設備，都已經改進到很優越的地步，對於兒童健康上的保障，真可以說是無一件不是適於兒童心理上的需要而力加研究的。查英法兩國，在十七十八世紀的期間，就注意到兒童身體的健康，所以在英國就有家庭訪視嬰兒衛生工作的創舉，而法國也有主張母乳哺育的獎勵。美國在一九一九年兒科會議時，更有保護孕婦嬰兒及學齡前兒童健康最低標準的規定。其中最要的部份，如：（一）凡因經濟的關係，不能延請醫師診視的妊婦，政府應設立機關管理。（二）設立牙科花柳科診療所，供孕婦的治療。（三）產科或普通醫院的產科

，對於入院分娩及臨產並產後各種併發症的治療，須有充分的設備。遇有產科上治療的必要，無論孕婦在家或在醫院治療均須酌免費用。(四)凡爲助產的人員，須經政府註冊發給執照，並具有相當的經驗，更須隨時仍受地方政府的監督。(五)孕婦產婦如有疾病，醫師及護士均須指導其家屬用相當護理的方法等等。又如一九二三年國際聯盟所通過的兒童權利憲章(Children's Charter)的宣言，其條文所載：(一)須研究各種保健必要的方法，使兒童身上得到正常的發育。(二)兒童中凍餓的須給他們衣食，有疾病的須加意看護，落伍的要輔導他，不良的要感化他，至於孤兒棄兒應設法救濟他。(三)凡遇危險的時候，兒童應先設法去救護。(四)須設法使兒童得到謀生的能力，並須維護一切被虐待的兒童。(五)須教育兒童，使他們竭盡其才，爲人類幸福而服務。這樣世界各國，對於兒童的保障權利，不僅在健康上有極完美的設施，法律上有更嚴密的規定，並且有共同的意旨，一致的爲兒童謀福利事業。將來民族生命的綿延，完全繫在這輩兒童的身上啊！這一屆兒童年開始的時候，願將我國兒童保健的工作設施，僅就我所知道的，提出來供大衆討論討論。

一，母職的訓練——父母教養子女，是應盡的一種天職，尤其是母親和兒童最爲密切。這是因爲母親和兒童日夜相處，時間久長，所以兒童的教養問題，在家庭間大都繫在作母親的身上。西洋哲學有句話說：「據天下之權威的人，莫過於推動嬰兒的手，」又說：「頹壞國治者，無論於母職的不修，」

由此概可見母職的重要。就像蘇俄、德、比等國，現在都有母親學校的設立，訓練母親對於兒童的教養職務。我國一般作父母的人，因為教育和衛生不普及的關係，對於兒童「教和養」的問題，既不知道怎樣去教，又不知道怎樣去養。其他具有知識的父母或因工作所限，或因忙於交際，也就無暇顧及，因此，多數人家也就將教養子女的責任，委託到僕人的身上。所以在現在我們應該怎樣去訓練這般作父母的人，尤其是作母親的，知道怎樣去教，怎樣去養自己的兒童，這是在兒童保健上第一件重要的工作。在北平市衛生機關，如保嬰事務所曾設有母職訓練班，在本所也設有家政衛生訓練班，母親會等，其目的就在招集現在一般為母親的，教給她們家庭衛生及養育兒童種種技術；直接的可以保護自己的嬰兒，間接的也可說為鞏固民族的基礎。像這類的工作，我們應該急起設法推廣，因為沒有健全的父母，就不會養育一個健全的兒童！

二、管理舊式的產婆——產婆關係兒童的健康，自然是重要。我國嬰兒死亡率的高超，和嬰兒患疾病的衆多，舊式產婆的收生法的不良，是一個很重要的原因。現在我國各大都市對於產婆取締管理，都有了相當辦法，可是佔人口大多數的農村，對於這些產婆怎樣管理，這是個極大的問題。從兒童健康保障上說，我想沒有比這件事再重要的了。現在新法收生的助產士既不足分配，所以這些舊式產婆也就不能完全取締。最高的當局關於取締產婆的規定，曾一再的展期，可是期限很快的，又要

到了。可是取締了這些舊式產婆以後，在農村中助產的事業，究竟應該委託什麼人接辦！這似乎還少有人提到。一二年內，但僅只靠幾個助產學校來訓練大批的助產士是辦不到，並且取締了這一大批的舊式產婆，她們生計上也發生問題，所以在這過渡時期，我以為設法訓練，及監督管理這些舊式產婆或者是一種最妥善的辦法。

三、培養新式助產士——要設法取締舊式的產婆，我們對於新式收生的助產士，就不得不積極設法培養。可是依我國現在所有的助產學校卒業的學生來統計，每年不過二三百人，按我國人口來分配，全國最少需要六七萬個助產士，像這樣的情形慢慢改進，恐怕要到民國七八十年以後纔可以有普及發展的希望。關於這一層，我們應如何大量的去訓練，這似乎在兒童年的當中，也是我們應該研究改進的一個問題，不然的話農村的兒童恐怕須要至七八十年後纔可得到這種恩惠。

四、產科醫院的推廣——在醫院中生產，自然要較家裏安全，因為不論家中設備如何的好，總難比得上醫院的方便。所以生產一事，難產不用說，就是順產的，也應到醫院生產才較為安全。可是在我國的產科醫院，大多數僅在城市裏，農村裏簡直的可以說是沒有。我們要保障嬰兒的安全，就不可缺乏這種的設備，最低限度，也應該在每一個縣立醫院內設立一些產科的病床以應急需。

五、改善現有的育嬰機關——嬰兒是社會繼續的原動力；要是沒有嬰兒，那麼社會上生存的人，

不過一百年就要受天然的淘汰，社會就要滅絕。所以我們慈養嬰兒，就是保持社會。人類生來就有憐愛與同情的心腸，慈幼扶老，本是人類天賦的本能。我國因重男輕女的習慣，及舊禮教思想的束縛，將女孩或私生嬰兒，無辜的竟遭遺棄。按人類天賦本能來講，自應設法救濟，所以在我國各省市也就有育嬰堂或育幼院等機關的創設，立意是最慈善的。不過多半因為設備不良或哺養不得其法，所以各種救濟，沒有多大的效果。這在兒童年中，我們希望能做到改善的地步。

六、創設托兒所——托兒所的制度，在各個強大的國家，早已認為這是社會一種救濟政策。托兒所設立的普遍和辦理的善完要推俄國第一；他們的托兒所，為一般工人的兒女造福真是不淺。因為作工的父母，終日工作實在沒有時間再來顧及嬰兒，遺棄家中，喂哺既不適宜，看護又沒有人，結果不僅是嬰兒教養不良，換句話說簡直的是摧殘嬰兒的性命。我國工業雖甚落後，然而因為經濟困乏的關係，大都市中夫婦二人都是在外面工作求生的，實在不少，所以托兒所的創設，在兒童年中，也是極應該提倡的一種事業。

七、取締童工——在各國法律上早已經有了規定。在我國從民國十八年公佈工廠法以後，纔有這樣的提倡。其最重要的，例如：凡不滿十四歲的男女，工廠不得雇用為工人；男女工人在十四歲以上不滿十六歲的為童工，童工只須從事輕便的工作；童工每日工作的時間，不得超過八小時；工廠對於

童工及學徒應使受補習教育，並負擔他們費用的全部；其補習教育的時間，每星期至少須有十小時；補習教育的時間，須在工作時間以外。又民國十九年所公佈的工廠法施行條例的規定，例如，童工女工及年滿五十歲的工人，其工作的分配，應在健康檢查後規定；有碍衛生及有危險性的製造場所應嚴禁兒童入內；工廠僱用女工的，應在可能範圍內設托兒所並僱用看護人妥為照料。這種規定，到現在前後也有五六年，還沒有認真推行，這也是兒童年應當注意提倡的。

八、提倡健康兒童檢查，增設兒科治療所——兒童身體發育還不完全，身體抵抗力本來比較成人軟弱，所以兒童得病的機會是比較成人多。在我們所診療過的病人的年齡統計看來，愈年幼的兒童，就診的次數愈多。尤其是在我國醫藥缺乏的農村中，加以不知養育兒童及衛生的方法，兒童的疾病，是特別的多。所以兒童應按時舉行健康檢查，便可有病早治，這是預防疾病最妥善的辦法。今年兒童年我們應當宣傳注意預防醫學，提倡普遍設立兒科診療的場所。一方面為健康兒童舉行按期檢查，一方面矯治現有兒童的疾病；尤其是要注意在農村中的兒童健康。如此，未來的疾病，可以去預防，已有的疾病，也可以得到診治。

九、改進各小學衛生設備——學校為兒童集聚的場所，學校衛生設備不完全，很能影響於大眾。就拿傳染病一項來說，如有一兒童患有某種傳染病，倘若管理不良，就可傳染給多數的兒童，影響到

多數的兒童健康，這是可以推想而知的。教育的目的，須要在知識和衛生兩方面並重，這樣才不負教育的宗旨。我國的小學校衛生設施方面，向來少有注意，近來各省市雖有學校衛生的創立，然已僅限於少數學校方面，這是我們極應設法推廣並改進的。因為負兒童教育責任的人，除家庭兄長父母方面，那只有仰仗着學校了。所以小學衛生設施的改進，我們在兒童年中，也是極需要改進的一種工作。

以上所說的，不過是我個人的意見；設施改進，自然需要嚴密的計劃，多數的人才，和相當的時間，然後纔可以進行的。其中困難各點當然也是不少，不過這幾件，我以爲是兒童保健基本的工作，在兒童年當中雖然做不到，多少總得有一點表現。不然，僅憑開會講演，大肆宣傳，那是毫無益處，兒童是絲毫實惠得不着的，於是就有負於提倡兒童的用意了。

五十四·家長對於學齡兒童健康應有的責任

陸雲鵝

環境對於個人的影響很大，我們的健康情形，尤其是受着環境的支配。在學生時代支配兒童健康的環境，佔最大勢力的，約有兩種：就是學校和家庭。我們希望要有健全的兒童，良好的國民，當着他們在學校時代，學校和家庭就要同心協力的來撫育。對於健康一層，更要家庭學校一致。假使學校

所領受的，和家庭的實際情形相背馳，使學生徬徨歧途，不知道聽從那一方面。這樣不但使學生無從辨別是非，就是對於教師的言論也就發生疑問，這對於整個的教育，就失去信仰，所留後患，實在重大！現在各地學校對於學生健康的責任，政府已經有明文規定；此處只將家庭對於學生健康的責任申述，希望家庭學校互相合作，一致為學生健康努力，使個個兒童都能成爲一個良好的國民，以定國家強盛的基礎。家庭對於學生健康的責任可從三方面來說：

一、關於學生健康保護的方面——各學校都應該有相當的醫藥設備，用來保護學生的健康。當家長的對於學校這種保健設施，要有充分的認識，看自己兒童的健康，能不能有相當的保障？兒童在學校求學，是不是有時有感染傳染病的可能？這可以說是一種監督學校的責任。對於兒童一方面，家長負有督促的責任，因為學生多半年幼無知，不能辨別是非；學校所有衛生設施，或者不知盡量接受。校方又因為人事關係，不便強制執行，結果是學校雖有相當的保健設備，學生仍得不到利益，在這種情形之下，只有家長才能督促兒童。對於兒童健康的保護，家長應督促學生接受的，約有下述幾項：

(甲)督促學生按期接受健康檢查——兒童健康情形，都要由醫師按期予以檢查，這樣可以發覺兒童身體的缺點和早期疾病，以便設法及時矯治，兒童或有不明檢查意義，拒絕檢查時，家長就要

設法開導，督促他接受檢查。

(乙)引導學生接受預防注射——疾病當中可以預防的，不下五十餘種。兒童最易感染的幾種急性傳染病，如天花、白喉、傷寒、霍亂、猩紅熱等，新醫學現已有人工免疫方法。施行預防接種時，或不免稍有痛苦；兒童怕痛，自然不願意接受，家長就要設法引導他。對於預防傳染病，家長更須每日清晨注意兒童有無傳染病的症狀，凡發現疑似傳染病症狀的，當時就叫他停學，以免疾病傳染，同時更應通知學校衛生主管人員，藉得適當的處理方法。凡有下述症狀的兒童，就要停學：

(一)咳嗽噴嚏不止，(二)臉口發紅，眼赤流淚，鼻涕多，身上發現紅疹，(三)惡心，嘔吐，頭暈，(四)發燒，怕冷，或寒戰，(五)嗓子疼，(六)面部浮腫。

(丙)改良家庭環境——學校教導學生保健原則，時常鼓勵學生設置自用器具，以防傳染疾病。就像各人須有自己用的牙刷，面盆，自己用的飯碗，茶杯等等。學生為要實施各項保健原則，他所處的環境，要需有相當的設備。家長就應該在可能範圍內促成學生所需要的環境。

(丁)注意兒童健康——家長對於兒童的身長體重及疾病情形，應常常注意。若遇兒童健康情形違反常態時，家長更須注意兒童一切生活的方式，希望能發現孩子的病原。一旦家長查出有疑似的

原因時，就應該向學校衛生主管人員報告，再由學校家庭共同研究改進兒童健康的方法，和適當的處理。

二、關於學生缺點和疾病矯治的方面——健康檢查最大的目的，不是在發覺兒童的缺點和疾病，是在查出以後，給他矯治。若查而不治，只不過使學生受一次檢查的麻煩，對於學生實際是毫無利益的。要想學生的疾病和缺點，得着相當的治療，這種責任得由家長擔負；至少得與學校方面共同合作，不然，學校為學生施行健康檢查的意義，就完全失去。

三、關於學生健康促進的方面——學生健康的保護和學生缺點和疾病的診治，都還是消極的性質，學生健康的促進才是積極的工作。各家長應該多在這一方面努力，使兒童體格健全，不易感染疾病。各家長對於促進兒童健康能盡力幫助的，是在督促學生養成相當的健康習慣。在兒童時代至少要養成下列的幾種習慣。

(一) 每夜開窗睡足十小時(時間長短看兒童年齡而不同)，(二) 早晚必刷牙，(三) 飯前便後必洗手，(四) 食時必細嚼，(五) 咳嗽噴嚏時必用手絹蒙口鼻，(六) 不隨處吐痰，(七) 每星期至少洗澡一次，(八) 每天按時大便一次，(九) 每天必吃些蔬菜，(十) 每日多喝開水，(約十茶杯至十五茶杯)，(十一) 坐·立·行的姿式要正直，(十二) 每日至少在室外運動一小時。

第五編 飲食衛生

五十五· 飲食與健康

王瑋瑛

今天我所講的是飲食與健康。對於這個題目諸位一定覺得很稀奇！因為我們天天吃家常便飯，都以為吃飯算不了一件要緊的事，那用得着我來講呢！要是這樣想，就完全錯了。因為我們天天吃飯，所以關於飲食的各種問題，是我們人人必須有的常識，個個人都應當研究的。關於飲食這件事，今天就同諸位討論下面的幾個問題：

第一、討論飲食對於我們身體的用處。我們日常所吃的食物，可以分作五大類：第一類的食物稱為含水炭素，平常稱為澱粉。這一類的食物，能叫你的身體生長體力，使你有力氣作事。我們平素吃的大米、麪、玉米、小米、高糧米裏面含水炭素最多。第二類的食物叫作蛋白質。他的用處是隨時修補身體各部的損失，並且能使身體增長新肌肉和骨頭。肉類和蛋類含蛋白質最多，如同鷄蛋、鴨蛋、魚子、瘦肉和牛奶等等；豆類是素菜中最富有蛋白質的，譬如黃豆、豌豆等等。第三類食物就是油類。這種油類多在乾菓子裏，如同花生、芝麻、肥肉等含油最多。這種油類一方面供給身體裏的熱力，

其餘用不了的食物，變成油類存在身體裏。第四類叫作礦質類，多能幫助強骨補血，這種礦質多在青菜和水菓裏。第五類叫作生活素，平常稱為維他命。各種食物裏都含有這種生活素，不過分量不同，有的很多，有的非常的少。生活素是我們每個人的發育所不能少的東西，若我們吃的食物沒有生活素，我們就會發生疾病。現在已經由科學家證明，各種生活素的功用不同，有的生活素專能抵抗乾眼病，有的能抵抗腳氣病，有的抵抗壞血病，有的抵抗骨軟病。常常遇見些小孩子，生下來很好，過一兩歲以後，眼睛就慢慢生瘡瞎了；還有些小孩子到了兩三歲，還不能站起來，或是不長牙齒，這些全是因為吃的東西裏面，所含的生活素太少了。除去以上五種以外，還有一種平常人最不注意的食物，這就是水。人同花草一樣，不能缺水的。水的用處很大，因為我們各部份都靠着水份來滋潤，我們的血液多半靠着水才能運行過身，此外我們身體裏的廢物多半藉着水的幫助，隨着汗和大小便排洩出來。所以往往有人因為缺水的緣故，大便乾燥，甚致於肌肉與皮膚都慢慢的枯乾。水是我們人人不能缺少的食物，尤其是正在生長的小孩子，更要多喝水。

上面所說的六種食物，各有牠特別的功用，不能缺少一樣，所以我們每天吃的飯，也必須樣樣東西都吃一些，以防發現營養不足的現象。那末各種食物我們到底應該吃多少就算合適呢？假如我們每天吃十分東西的話，米粥蔬菜之類應當佔六分，油類佔三分，肉類佔一分，就算合宜，假如因為經濟

的關係不能常吃肉，可以多吃些豆腐和蛋類的東西，供給我們身體所需的蛋白質。

第二、要告訴諸位幾種普通最便宜的食物，是家家買得起的，並且又很富於營養的。五穀裏最便宜而富有養料的，是白米、高糧、小米、麥子、各種豆子；在青菜裏最好是菠菜、白菜、胡蘿卜、豆芽菜、芹菜、韭菜、扁豆、洋白菜、西紅柿、茄子、葱、蒜；在肉類裏的，是羊肉、牛肉、豬肉，都可以吃；有些人家裏養雞和鴨子的可以常吃雞蛋或是鴨蛋。

第三、我們講一講作菜的法子，好些人吃飯吃的很好，可是不見得對於身體有益，大半是由作法不适宜。對於五穀雜糧和肉類，自然各家都知道怎麼去作，所以我不用費時間去講他，惟獨對於作菜的方法，往往許多人忽略。按我們方才所討論的青菜裏多含生活素和礦質，所以最好吃生菜，因為可以把菜裏的養料完全吃下去。但是吃生菜，因為洗不乾淨的緣故，往往容易得痢疾、腹瀉、傷寒一類的病，所以吃生菜最要緊是用冷水洗乾淨，然後再用開水沖洗沖洗，再加上五味調合，或是把菜作熟以後再吃。好些人在未炒菜以先，先用開水把菜煮熟，然後再炒，這麼一辦，菜裏許多的養料和礦質都煮出去了。所以我們炒菜，熬菜，或蒸菜，一定不要把菜先煮過；最好把生的菜洗淨之後一直的放在鍋裏炒或熬，這樣菜裏的養料，仍然保存在菜湯裏，我們吃下去以後，能得實在的益處。把生菜放到鍋裏以後不要炒得功夫太大，只要炒熟了就行。

末了，我們談一談幾條關於飲食的衛生習慣：

第一條、我們吃飯必要有一定的時候。平均起來，我們成人每天應該吃三頓飯，每頓應有定時。

有好些人常是不吃早飯，早晨起來之後就去作事，晌午才吃早飯。這種習慣與身體不利，應當盡力改正；所以早飯、午飯、晚飯，都要按時吃。

第二條、我們吃飯以前必須洗手。因為手是全身最髒的，什麼東西都摸，所以手上最容易沾染病菌，特別是胃腸的傳染病，多半由於手傳到口裏去，所以飯前必須洗手。由小孩子的時候就應當訓練這種習慣。

第三條、吃飯時必細嚼。我們牙齒的功用，就是咀嚼食物，幫助消化的，把食物由大塊嚼碎，和吐沫混合以後再嚥下，這樣可以減少胃腸的工作，同時也能藉着咀嚼食物，使牙齒健全。

第四條、吃的不要過飽。就是說不要我們吃的太多，以致消化不好，與身體無益。

第五條、每天應多喝開水。大人每天至少喝十幾大杯水，小孩子可喝六七杯。

第六條、不要吃有刺激性的東西。如酒和過於酸辣的東西，都應當少吃。

第七條、不吃零食，尤其是街上經「蒼蠅咬過」的東西，更不可隨意吃。糖果、花生一類的東西，應該在飯後吃。

我們今天祇講到這兒，關於食物的功用、種類、做菜的方法，以及衛生習慣，希望大家能記著，回去以後馬上實行，最好訓練您的小孩子養成這種習慣。

五十六·飲食應注意營養

謝文梅

人物：王太太(母親)五十歲左右

王麗英，(女兒)十六歲

時間：晚飯時

王太太：麗英，快點兒吃晚飯罷，已經六點半啦！（盤子，筷子的音聲）

麗英：好罷，媽，我看完了這一點兒書就來。

王太太：今天早晨我特爲到東單牌樓菜市買來的黃花魚，牛肉，想這些東西都是你愛吃的，你再不來，菜都要涼啦！

麗英：喲！您怎麼買這麼多魚肉呀！咱們一頓那能吃的完呢？早知您做這麼多菜，不如請一個學伴兒來吃好才呢。

王太太：噢！你知道自從你爸爸死以後就留下你這麼一個兒，你小的時候，你爸爸別提多麼疼你啦，

我祇盼望你的身子沒病，那末我也就對的起你爸爸了。咳！可是你呢，整天吃鷄鴨魚肉也不見胖，反而更瘦了，這幾天我看你的胃口也不大好，也不如從前吃的多啦……

麗英：媽啊！您不要替我發愁，我雖然不胖，但是我並不覺得有什麼不舒服！我想起來了，今天下午我們上衛生班的時候，那位李先生對我們這一班講的東西倒是很有意思。

王太太：他講的甚麼呢！我雖然是老啦，可是對於你們學校裡的新聞倒是很愛聽的。

麗英：李先生今天講的是很平常的題目，他說我們中國人對於平常的飲食應該注意，特別應該先改良的有兩點，我想我老是不胖也許是因為吃東西不合適的原因。

王太太：（很急的）你整天吃鷄鴨魚肉的還說吃的不合適，那就沒有辦法啦！

麗英：您聽我說，您先別着急，這棟上的東西太細啦，咱們整天總是愛吃白米、白麵，鷄鴨魚肉，從來也想不起來吃一點兒粗糧。李先生說小米、玉米、高粱這一類的糧食，裏面的滋養比白米白麵多。好些人以爲雜合麵是拉洋車的和一般窮人們吃的，我們有錢的人不能吃那個，實在是太錯了，今天李先生仔仔細細的把吃粗米比白米白麵的好處同我們說的明明白白。媽，我們明天吃些小米粥，一個禮拜吃幾次雜合麵窩頭好不好呢？

王太太：你要能嚙的下去，不怕刺嚙子眼兒，咱們天天吃都成。你們真是有福氣，在學堂念書還有人

給你們講應該吃什麼飯，像我們小的時候就沒有學堂上，就是有，學堂只教認字，以外什麼都不提。先生也不給學生講這好好歹歹的。李先生既說吃粗米比白米好，可是究竟好在甚麼地方呢？
麗英：今天李先生在班上拿了一種白米和一種玉米麵兒來給我們看。李先生說玉米麵裏的維生素比白米多的多……

王太太：什麼素？

麗英：維生素，跟您說，您也不懂，這種維生素按字意講，就是維持生命的一種東西。

王太太：噢！

麗英：要是吃的食物裏面，缺少這種東西，就容易得病。玉米麵這種維生素比白麵多的多，白米白麵裏差不多沒有，所以有一種病在南方人和日本人多容易得的病叫「腳氣病」。

王太太：噢！你爸爸也鬧過腳氣，癢得很，那是吃白米吃的吧！

麗英：這種腳氣病不是我爸爸得的那種。這種腳氣病在南方和日本比較多，因為南方人多愛吃細白細白的米，一點兒粗皮都不吃。在頂細的白米裏，維生素很少，凡是只吃白米，而且又不吃青菜的人，日久天長，輕的就發現四肢衰弱，腿腫，身體瘦弱，胃口愈來愈壞；重的往往也可送命。北方人因多吃粗糧，所以這種腳氣病不常見。前幾天我們學校有一個姓金的同學，忽然覺得兩條腿

有點腫並且食管覺得有點兒疼……

王太太：食管兒？我聽說有食管兒，什麼是食管兒啊！

麗英：唉！您怎麼什麼都不懂啊！（二人同笑）食管就是食物由嗓子到胃經過的那一段就叫食管，這個姓金的學生不但腿腫而且食管疼，後來到衛生部去見大夫，大夫看過之後說他的腳氣病剛起頭兒。馬上就檢查他吃飯的習慣，才知道他吃的飯也跟咱們吃的一樣，全是鷄鴨魚肉，白米飯，一點青菜都沒有，所以那位學生吃飯的習慣應該改良，多吃青菜粗糧。我本來也不信吃東西有這麼大關係，那位李先生他並不是空口講的，牠並且拿了兩個白耗子給我們作試驗。

王太太：拿兩個小白耗子！？學堂裏還養耗子啊！真新鮮！

麗英：對啦，我們全班的人嚇的都想跑，後來看李先生拿着並不咬他，所以大眾也就不害怕啦！這兩隻耗子是一天生出來的，他給我們看第一隻小耗子是用肉喂大的，牠的樣子頂瘦，牙根都有點腫，一碰他的牙就流血。李護士說這隻小耗子有壞血病。第二個小耗子是多吃菜，少吃肉長大的，牠的樣子真是活潑可愛，神氣十足，一點沒有生病的樣子！

王太太：不是多吃肉就能多長肉嗎？多吃菜倒比多吃肉強啦！這一來咱們吃的東西全都吃錯啦！白花了好些錢買肉吃啦！

麗英：這並不是說一點兒肉不吃，咱們每天的飲食裏應該吃一分油，三分肉，六分雜糧和青菜，像大白菜，白蘿卜、胡蘿卜、莧菜、西紅柿、菠菜和小白菜這都是養人的菜，按着春、夏、秋、冬四季隨便選擇，可是每天至少要吃一兩樣的青菜。

王太太：那還不容易，青菜多便宜啊！又省錢，又養人，你應該早告訴我好好啦！

麗英：我從前也是不知道啊，您看像我們家這種不愛吃菜，愛吃細糧的毛病，也就是我們中國一般普通家庭的通病，都不管這東西是不是養人，只要是好吃就算完事，這是我們中國人不健壯的一個大原因。我希望不就是我們家裏實行改良飲食，所有的家庭裏的婦女們都應該知道這門兒吃飯的學問，來改良家裏的飲食，中國人的身體一定會強壯起來的！若是人人都有強壯的身體，不是愛國最根本的法子嗎？若是家家都如此改良，中國人也就不致於被人叫作「東亞病夫」了！

王太太：咱們從明天起就多吃點兒青菜和粗糧吧，劉媽，把碗檢走。

麗英：喲！都七點多啦！明天還考書哪，我去念書去啦。

五十七· 嬰兒哺乳的問題

謝文梅

人物：馬太太（小苓子的母親）。

衛生廣播講演集

朱護士。

地點：家庭中。

走路聲而後敲門聲

馬太太——誰呀？

朱護士——我呀！

馬太太——哦！朱先生您來得真巧，我剛要出門。

朱護士——噢，是嗎！您有什麼要緊的事情嗎？小蒼子好不好？

馬太太——不要緊的，明天再去，您來的那天我不是同您提過我的奶不够吃嗎？這幾天也不知道什麼

緣故奶多一點啦！

朱護士——那天您跟我提到奶不够吃，我不是就告訴您幾種補奶的法子嗎？

馬太太——我聽您說過以後，第二天就實行，您看我把您說的都讓小蒼子的爸爸寫下來貼在牆上，怕

忘了，他爸爸還教給我認字，您看這不就是我每天的鐘點表嗎？

朱護士——真的一點兒也不錯，這表寫的清楚極啦，您能念給我聽聽嗎？

馬太太——好罷，您可不要笑話我，我可得慢慢兒的念啊，每天晚上他爸爸教給我念書可真不容易！

我要是念的不對，請您可要告訴我。

朱護士——馬先生真好，他作一天事還來教給您認字，真是最好沒有啦，您慢慢念給我聽聽。

馬太太——朱先生您聽着我念罷……

早晨：六點半給小蒼子吃奶，七點鐘預備早飯，八點鐘吃早飯（他爸爸九點上班），九點鐘給小蒼子洗澡，十點到十點半給小蒼子吃第二遍奶，十點半到十一點在院子裏太陽下蹣跚蹣跚，十一點預備午飯，十二點半吃午飯。

下午：一點半給小蒼子吃第三遍奶。兩點到三點休息……

朱護士——真好！

馬太太——三點到五點洗衣裳做活，五點預備晚飯，六點給小蒼子吃第四遍奶，六點半吃晚飯，七點

到十點做活、雜事，十點給小蒼子吃第五遍奶，十點半睡覺。

朱護士——您念的真好！學了多少日子，您才認識這些字啦？

馬太太——他爸爸也不常教我，高興的時候就告訴我幾遍，我就記着啦！

朱護士——您也倒是真聰明！您覺得按着鐘點兒好嗎？

馬太太——起頭的時候有點兒不慣，現在覺得比從前好的多啦。自從您叫我按着時候給小蒼子吃奶做

事，我也有工夫做活啦，小蒼子也不像從前那樣愛哭啦。我也不懂，從前小蒼子吃奶並不少，可是老像吃不飽似的，一天不定吃多少遍呢，也不大見長。

朱護士——我不是告訴過您嗎？要是不按着時候吃奶，一會兒吃幾口，一會兒吃幾口，奶也攪得不够一頓，就好像吃零食一樣。

馬太太——怨不得我總以為奶不够吃，原來是零吃不够頓兒的毛病。

朱護士——現在您的奶够不够？

馬太太——比從前多多啦。

朱護士——不但是按時候給孩子吃奶能增加乳量，同時奶孩子的人應該多休息，睡覺睡的是，精神好也能幫助奶好。

馬太太——可不是嗎！從前小孩子跟我一被窩裏睡一夜不定吃多少回奶呢！

朱護士——小孩子睡覺也更要緊，每四個鐘頭吃一次奶，一天吃五次也就够啦，最末一次在晚上十點鐘，這一頓吃飽之後，可以一夜不醒！大人同孩子一夜安睡，大人身體精神好，孩子也見長。

馬太太——從您講過之後，因為買床太貴，他爸爸就給他買了一個大籐籬，現在這小孩兒自己睡，倒是好的多。他也得睡，我也得睡。

朱護士——不但按時候吃奶睡覺能使母親同小孩兒的身體好，還有母親一天所吃的東西是不是有養料也很有關係。奶是由母親的身上出來的，如果母親吃的不够，身體是要吃虧的。

馬太太——您不是說應該多吃粗糧嗎？

朱護士——是啊。

馬太太——我們天天至少吃一頓小米面絲糕，有時也吃小米飯，高糧米飯，也有時候吃窩頭。

朱護士——您覺得比從前吃得多嗎？

馬太太——粗糧食真是開胃口，我比從前吃得多的多。

朱護士——要是富餘錢的話最好每天能吃一個鷄子，多吃青菜。一個小孩剛生下來的時候，一天才吃十六兩奶，到三星期的小孩，一天就吃三十兩啦！孩子愈大奶愈多，奶的好壞多少都是由母親吃的東西來的，除吃粗糧之外，應多吃青菜，最好每天吃一個鷄子。

馬太太——我吃的青菜到不少，那天我去他四姨兒那去，看見也是您那兒來的一位先生，正教給他四姨兒做菜哪，他們的小孩不是才三個月嗎，怎麼能吃菜呢？

朱護士——普通人都以為小孩吃奶就够啦，其實，現在一般科學家研究出來菜汁，也很能保養小孩。像白菜汁，橘子汁，菠菜汁或是西紅柿汁，在小孩兩三個月的時候就給他喝，能使小孩長得特別

足壯！

馬太太——怎麼就叫足壯呢？

朱護士——足壯兩個字很難一兩句話講清楚的，小孩子的生長好像花草一樣，有一定的時候應該開花結果。按一般人研究兒童生長的標準來說，普通一般足壯小孩子在第六個月到九個月之間應該長奶牙（乳齒）；一週歲的時候，應該有六個牙。如果一個小孩到十來個月還不長牙，多是因為吃的東西裏缺少長牙的材料。如果十來個月的孩子雖然長得很胖，可是還沒長牙那就不能算十分足壯。

馬太太——哦！有的小孩兒到兩三歲才長牙，也不會走路，那是怎麼一回事啊？

朱護士——那也同長牙一個道理，吃的東西裏面缺少長骨的東西，所以小孩的腿發軟。您常聽人說小孩得軟骨症，就是飲食不合營養的緣故。太陽光是幫助防止軟骨病的，鵝蛋黃，魚肝油也是防止軟骨病的食物。

馬太太——我們這小孩子也應該加旁的東西嗎？

朱護士——小蒼子除了每天按次吃五次奶之外，應該稍微加上一點白菜水或是菠菜水；到夏天的時候加點西紅柿水。一天喝兩三次，像喝水一樣，能喝多少喝多少。但是要緊的不要在吃奶以前喝

，因為喝完水再吃奶自然吃不下去，最好在吃兩頓奶當中的時候給他喝。

馬太太——這菜水怎麼做呢？

朱護士——把菜洗淨之後切碎，一碗菜一碗水，煮開十分鐘稍沉一會兒然後把菜取出，剩下的水就可以給小孩喝。

馬太太——您不得說炒菜不要先「抄」，二「抄」就把菜裏的養料失去啦！

朱護士——您的記性真好，講過一遍就記住啦！

馬太太——從前我總想奶不夠，他爸爸想給他加一兩頓老鷹牌的罐頭奶子，或是加點糕乾。

朱護士——您不要買老鷹牌的奶子，因為裏頭有多一半是糖，所以好些小孩吃這種甜奶子就容易長胖，其實是虛胖，因為糖太多，所以孩子特外喜歡吃甜的，別的東西更不愛吃啦。若是奶不夠的話，最好用鮮牛奶或是代乳粉一類的，千萬不要吃甜奶子！

馬太太——糕乾面兒不好嗎？

朱護士——糕乾面跟甜奶子是差不多，缺少維生素和其他壯骨強肌肉的養料。您這孩子還不到加東西的時候，等到七八個月的時候，就該慢慢加稀粥、雞蛋、豆腐一類的食物。

馬太太——到加東西的時候，我再請您來指教指教。

朱護士——您最好把小孩子按月抱到衛生事務所或是醫院裏的小兒科量量體重身高。

馬太太——喲！幹嗎還量體重啊！

朱護士——小孩吃的養料够不够就能由小孩子的體重身長來定。按一般的調查：六個月的小孩體重應

比生下來的體重加一倍；十二個月小孩的體重就應該是比生下來的體重多三倍；比如您這個小孩子生下來是八磅，六個月之後應該大約是十六磅，十二個月的時候應該是多少磅？

馬太太——十二個月的體重比生下來應該多三倍，三八二十四，應該是二十四磅。

朱護士——對啦！所以小孩子應該每月過一過磅，如果體重增加的太慢或是不長的話，必是飲食不調，睡眠不够，或是消化不好，這種種原因都是對小孩發育極有關係的！

馬太太——普通像小芥子這兩三個月的小孩兒應該睡幾點鐘呢？

朱護士——剛生下來的小孩除吃就睡，一天差不多要睡至少二十個鐘頭；六個月以內每天至少睡十八個鐘頭，一歲的小孩要睡十五個鐘頭。小孩睡的多，吃的香，長的胖，睡跟吃，對小孩的生長是一樣的要緊。

馬太太——這我就記住啦，趕明兒我帶小孩去過一過磅。

朱護士——凡住在內一區的，到協和醫院小兒科或到第一衛生區事務所，那裏有專門的小兒科醫師隨

時的按兒童發育的情形對於兒童飲食加以指導。

馬太太——那更方便啦！尤其是我這是頭一個孩子，許多事真是不知道怎麼辦才好。我一定按月帶着小蒼子去。

朱護士——您只要按時候給小蒼子吃奶，按時睡覺，按月去過體重，多喝青菜水，每天見太陽，小孩的身體一定會好的。小孩的生長不只是營養的問題，也跟日常一切習慣有關係，應多注意才好，今天不早啦，再見吧。

馬太太——下月我帶孩子去，過過磅，再見。

五十八· 嬰兒的飲食研究

謝文梅

人物：(一)李護士 (二)王太太

地點：家庭中

李護士叩門而入

王太太——您找誰？

李護士——我找王太太。

衛生廣播講演集

王太太——我就是。您請進來坐一坐吧。

李護士——王太太，您這個胡同真不好找，洋車夫費了好久時間才找着。我是衛生事務所來的，我姓李，因為您的一個街坊說，您生了小孩有八個月了，還沒有到事務所來，所以來看看你和孩子。

王太太——李先生，您作事真太認真了，這麼大冷的天，你還老遠的跑來，坐下吧，喝一杯茶吧。

李護士——不喝茶啦，我看看小孩子吧。

王太太——大寶倒養的不錯，現在睡着呢。

李護士——能讓我進去看一看嗎？親眼看了我才能知道大寶的身體強壯不強壯。

王太太——好極了，李先生請到裏面房來罷，（剛說到這兒忽然聽見哭聲）噢，大寶醒啦，李先生，您

坐一會我到裏面去抱他出來給你看罷。

李護士——好，您快去抱他來罷。

王太太——李先生，您看看我的大寶，這一個月好像瘦了一點了。他就愛吃我們大人吃的東西，可是

我的奶很不少，他還吃不完呢！您說是什麼原因呀？

李護士——大寶現在快要八個月了，他除了吃您的奶以外還吃些什麼東西呢？

王太太——什麼東西也不敢多給他吃，怕他吃多了，現在他就是吃我的奶。

李護士——現在請你細細的聽我講罷：小兒在初生後一兩個月的時候他吃母親的奶，再給他喝點白開水，那就够了。母親的奶質，是最養小孩的，爲嬰孩最上的食品。母親自己必須多吃青菜鷄子一類的東西。飲食也應當比普通的人多加一倍才好；這樣，母親的身體纔可以發生充足的奶。

王太太——對了，吃的不好，奶就不够。我的表嫂生了孩子以後，胃口就不頂好，也不想吃飯，他的奶就一天比一天少，後來奶一點兒都沒有啦；因爲養的不好，孩子活了兩個月，也就因爲這種原因死了。

李護士——再說：等孩子到了三個月大，就應當每天給小兒喝兩次白菜水，每一次一小茶杯。你知道白菜水怎麼做嗎？

王太太——是不是就是我們大人吃的白菜水呢？那倒很容易。

李護士——不對，小孩不能吃大人吃的白菜水，您應當另外拿一點白菜，洗乾淨了，放在清水裏面煮十分鐘後，就拿水濾下來給小孩吃就好了，這個白菜水給小孩喝了能使他身體強壯。

王太太——怪不得大寶現在瘦了，他從來也沒有吃過白菜水，也沒有人教我這樣做，我現在起始給他吃好麼？

李護士——現在大寶已經八個月了，不必再吃白菜水。小孩過六月後他的飲食又不一樣了，這時候除

母親的奶以外應當加些別的東西，如白菜泥，或是菠菜泥。這種菜泥每天應當吃兩次，每一次吃兩大調羹，您知道怎麼做白菜泥和菠菜泥嗎？

王太太——我那兒懂得這個呀，我拿点白菜給您，您能做一點給我看吧？

李護士——好，您拿一点白菜來吧。

王太太——好，我去拿一点白菜來，請您費心做一做。

李護士——這白菜用清水洗過了沒有？

王太太——洗過了，你還沒有來以前我剛洗的！並且還用熱水沖過了。

李護士——您拿一個小鍋來把白菜放在裏面，加一点水讓牠燒一會兒再說。現在讓我看看大寶長了幾個牙了。

王太太——唉，大寶總也不長牙，我們隔壁張大媽的孩子六個月就長了兩個牙，我也不知道這是什麼緣故？

李護士——您問我這個是什麼緣故，讓我來告訴您：嬰兒在六個月大的時候起就應該長前面的兩個門牙，到週歲的時候，應當有了六個牙；現在大寶的牙出來晚的原因第一就是大寶在您懷他時候，您沒有在自己的飲食上多加小心，所以他的營養不足，到現在還沒有出牙。您能告訴我您在懷他

的時候都是吃些什麼東西麼？

王太太——那時我吃的東西還不是和現在的差不多，就吃白米飯，麵條，烙餅和白菜湯，有的時候就買一點羊肉包餃子吃吃！！

李護士——您爲甚麼不常想法子買點鷄子或牛奶吃呢？

王太太——李|先生，那兒能吃鷄子兒呀！他爸爸每月才賺十五塊錢，除去房租三塊，餘下的我們兩口大人三個小孩吃的還不夠呢！唉，我那兒有錢能吃這種有錢人吃的東西！！

李護士——這個您想錯了，平常人都以爲牛奶鷄子是貴東西，吃不起的，其實每天祇要省出一個鷄子的錢，每天吃一個就夠了，牛奶雖貴，但是可以吃豆漿來代替。

王太太——可是吃豆漿也得花錢啦！

李護士——花錢自然是要花錢，但是比牛奶的價錢就便宜多了，我們不能這樣的來打算。吃的好，可以叫小兒子也養得好，小孩子養得好，可以不生疾病；生了病，是多們受罪，也還是要花錢請醫生呀！

王太太——您說的倒是，以後我就知道了。

李護士——吃豆漿和牛奶是差不多的。我們事務所出賣的，價錢很賤，每天一磅一個月只要一元錢。

王太太——好，事務所的工作，真是樣樣都好，我們早就知道了！

李護士——我剛纔說的，就是凡是母親懷孕的時候和喂奶的時候，都應當想法子多吃鷄子牛奶，或豆漿一類的東西；因為這類食物裏面，有特別多的營養料，能使小孩的骨頭和肌肉強壯的。小孩不長牙第二個原因，就是因為小孩到應當加其他食品的時候，作母親的，不知道，仍是給他吃奶而不加別的食物；那時小孩身體發育得快，需要的營養料也多，光靠奶的一些養料是不合適的，食物裏缺乏了長骨頭跟長牙的營養料，您想大寶還會長牙嗎？現在大寶已經八個月了，若是您能在他的飲食裏趕快補救，恐怕還不晚！今天我來得很巧，可以來教給您怎麼做白菜泥，和吃鷄蛋的重要，希望您聽了不但您自己能依我的話給大寶吃，還要在遇見別人的時候也勸勸別人。好罷，現在白菜大約已經煮了十分鐘您快拿出來罷。

王太太——就這樣給大寶吃嗎？這樣不就是煮白菜嗎，怎樣能叫白菜泥呢？

李護士——拿白菜放在一個砂漏子上，然後就用一個匙子在砂漏上面用力壓漏到盤子裏的爛白菜，這叫做白菜泥，把菜汁與菜泥合在一塊兒就可以給大寶吃——菠菜泥也是一樣作法。

王太太——每天吃多少呢？

李護士——每天吃兩次；早晨十點一次，下午四點一次；每次給他吃兩大匙子就夠了。但是 一次吃

的時候，先給他一大匙子，以後慢慢的加多，到一週歲的時候，可以不必再給他吃白菜泥了，吃煮熟的白菜也就行了。

王太太——好吧！從今天起我就依您教我的法子做白菜泥，給他吃吧，這倒不難，也不多花錢，我一定做。

李護士——只給他吃白菜泥還是不夠，您應當每天給大寶吃一個雞蛋黃。

王太太——怎麼做呢，給他煮老的嗎？還是給他窩嫩的呢？

李護士——最好把雞蛋放在鍋裏，加上涼水，等水煮開後再煮十分鐘，煮好以後，拿雞蛋黃弄碎了，放在小米粥裏給他吃。

王太太——（很急著說）大寶那能會吃粥呀，他嚥不下去！！

李護士——不要緊，您剛給他吃的時候恐怕他不愛吃，所以先給他一點兒，慢慢的加多，他就愛吃了。您知道對待孩子必須耐心，凡是對於小孩有好處的事情，都應當耐心去作，不要因為小孩一次不願意吃，或是不會吃，就不給他吃了，那怎麼行呢？

王太太——我現在明白了，大寶所以不長牙的原因都是因為我不知道應該給小孩吃甚麼合宜的東西，因為他有了我的奶，我也不高興去弄別的東西給他吃了。

李護士——是的，您說對了，王太太現在您都明白了，是嗎？還有一件事我要告訴您的就是每個月您得帶大寶到衛生事務所去查一查身體，看看他有沒有毛病，還可以注射預防針和種牛痘。現在外面白喉猩紅熱很厲害呀！注射了預防針，就不會得這類的病，您下星期五一定帶他去吧。

王太太——對了，以前我倒是常常想帶他去事務所保嬰會去，但是近來天冷了，家裏事情又多，我以為大寶身體也沒有病，也就不想去了；想不到這一個月來倒瘦了一點，也不見他長大，我昨天正想同他爸爸說抱他到事務所去看一看，可是他爸爸也不大上緊。星期五我一定帶他去——我家裏破破亂亂也不敢請李先生在這兒吃飯，李先生，連一碗熱茶也沒喝，真對不起。

李護士——再見吧！星期五我在事務所等着您吓！
王太太——再見，我星期五一定去！

五十九· 兒童營養問題

黃懷信

兒童在出生以後，我想第一個要注意的就是營養問題。我國的嬰兒，若能一個一個的長大成人，捫心自問，這真是靠天養成。我們仔細檢討檢討所有撫育習慣和教養方法，真可以說大多數都是錯誤的，這句話也許有人以為說的過火一點，但事實正是這樣。我們只知道，嬰兒餓了，就喂給他吃，但

是這種喂的方法怎樣，食物的量和質如何，喂的次數多少，有沒有一定的時間，以及營養與嬰兒的發育，身體的健康，有多大的關係，試問有幾個人能注意到這一點？

我們對於嬰兒應該怎樣去哺養，使他能有健康的身體，我想作父母的，都應該仔細去研究；今天僅就我所知道的，分條講一講，並希望同道的指正。

營養合法的嬰兒與營養不良嬰兒的區別。

一個營養合法的嬰兒，按生理現像來說：他的教育完全，肌肉結實，皮膚光滑，皮下脂肪組織覆蓋各部骨骼，完滿適宜；眼睛有神，嘴唇及內眼皮帶紅色，頭髮滋潤，身體動作的部位，都很適宜；胸部挺直，腹部不過於突出，睡眠好，消化良，大便通暢；在生活上常快樂的，在精神上是很活潑的。

營養不良的兒童，因為身體缺乏滋養的緣故，發育自然不完全，這是沒有問題的。普通營養不良的，在生理上最顯明的，就是身體消瘦，或者過胖而肌肉不健，皮膚多顯灰白色，態度癡笨，內眼皮及嘴唇多欠血色，舌苔厚，大便乾結，胸部平窄，腹部突起，縱肩曲脊，懶於運動，睡眠不安寧，食慾欠佳；在精神上常不愉快，神經過敏，性急不安；以上種種的情形，都是表示兒童營養不良的結果。所以我們要想有一個健康活潑的兒童，我們就應該從嬰兒營養上去注意。

營養不良的原因。

營養不良的原因，當不外以下的幾項：

第一、食物不足——就是給兒童吃的食物分量不夠。許多的兒童，他的身體養得不好，一大半的原因，就是喂給他吃的食物在分量上是不夠的。食物一方面是營養身體，一方面是叫身體發生一種熱力，好去運動他的身體。兒童的一舉一動，完全靠着這種由食物產生的熱力，若食物不足，那麼原有存在身體裏的滋養品，也須變成熱力，而兒童發育的機會就減少了。食物吃的不足的來由，普通的有下面三種：

(1) 早餐缺乏——許多學校的兒童，在早晨上學的時候，多半是不吃早餐，在我國這種情形，更是普遍。豈不知兒童在夜間跟早晨身體所有的動作力量，完全仰仗這一次食物來補償，如不吃早餐，那麼身體自然缺乏這滋養及動作必需的食物，日子長了，就慢慢使身形成營養不良的現象。

(2) 午飯不適宜——普通一般學齡兒童早餐既斷絕，午餐又多因為預備得不適宜，或者食物的分量不足，這就是第二個原因。

(3) 食物分量過低——許多的母親對於兒童的食物往往加以限制，不許多吃。要知道兒童身體

正在發育的時期，很需要各種食物來營養。限制兒童食物，可以說就是阻止兒童身體的發育。兒童的食物固然我們應該限制他，不要他吃的過多，但是我們總得要讓他吃飽。餐飯之間吃零食，或吃的太快，這也是可以減少食物的分量。

第二、食物的種類不適宜——吃的不足固然可以形成身體營養不良，但是食物的種類如果吃的不合適，也是形成營養不良重要原因的一種。乾眼症、腳氣病、嬰兒軟骨病，這都是由於吃的食物種類不合適所致。身體內所需要的食料，就是蛋白質、脂肪、無機鹽類、碳水化合物，及維生素等。這幾種原素，是維持我們生活的主要成分，牠分量的多少，應該有適當的規定，不可任意的食用，以免有過多或是不足的害處。因為輕重不適宜，對於身體各部消耗的損失，就不能有適當的補充。我們對於食物的種類，應選擇均衡，像牛乳、雞蛋、青菜、豆腐、米、麵、為營養上不可缺乏的食料。

第三、食物的習慣不適宜——食物的習慣不適宜，也跟營養有很大的關係。如好吃零食，專好吃某一種的食物，或隨時亂吃，或兩餐時間太近，或兩餐時間相隔太遠，這種種也都是與營養有關係的；所以對於營養不僅是要注意食物的分量和原質，並且要注意有一定的時間，這也是最要緊的一件事。

第四、衛生習慣的不良——睡眠過少，運動過烈，或少在戶外活動，這些也都與營養有關。

(1) 睡眠不足——可使身體疲倦，精神萎靡，因而影響食量。普通睡眠的時間，我們可以依年齡來分別；年齡小的，睡眠的時間要多點，年齡大點的睡眠時間，可以少一點。(請參閱睡眠與兒童健康)。

(2) 過烈運動——運動得宜，可以促進睡眠，使食慾增加，與身體健康及營養極有利益，但是運動過於激烈，不但與身體毫無利益，而反使身體容易損傷。因為過烈的運動須用身體力量特多，雖有適宜的食物，也不夠供給，所以體重就會減少，影響於健康很大。

(3) 多在戶外活動——身體發育不良，或營養不好的，應該多在戶外活動。因為在戶外可以多得日光，空氣，可以促進身體健康。許多嬰兒患軟骨病，大半的原因，就是因為少得日光，不在戶外活動的緣故。

第五、身體原有的缺點：

(1) 扁桃腺及增殖腺——扁桃腺及增殖腺發育過分，可使飲食困難，呼吸欠佳，睡眠不足。慢性扁桃腺炎，可為傳染病灶，誘生各種疾病，如貧血，心臟病等。若身體染有慢性疾病，營養就慢慢的會變不好。

(2) 牙病——牙是食物消化第一步，牙要是有病，或失落，或關閉不密，或牙骨腐爛，這種情形，一方面可以使食量減少，一方面是使食物在口中不便咀嚼，使食物不能充分消化，所以就減少營養。不但如此，有時並且因牙齒有病的關係，減少營養，身體抵抗疾病能力減低，而誘生其他種種疾病，如各種胃腸病，爛尾炎，脫石病等大多因牙有病，而食物消化不良的結果，所以一個人因牙齒有病，我們應該立刻醫治，因為這與全身營養是有很大的關係。

(3) 其他病症——肺癆病、花柳病、寄生蟲病、猩紅熱、百日咳，及其他疾病都可以使身體營養不良。

以上所說的，都是營養不良主要的幾種原因，其他如經濟困難，沒有能力擇購適宜的食物，或者因為知識的缺乏，不知那種食物是營養的，那種食物是不營養的，對於食物的分量 and 物質的好壞，不知如何選擇，時間不知如何分配，這都是促進營養不良的原因。

營養不良所致的結果。

兒童營養不良，所得的結果，主要的約有以下的幾種：

(1) 身體瘦弱、減低抵抗疾病力量。

(2) 缺乏營養，容易形成腹瀉、大便結、血虧、浮腫、壞血病、腳氣病、嬰兒軟骨病，角膜軟化

病等病狀。

(3) 精神不快，思想滯緩。

(4) 發育不全，減低人生前途的種種希望。

預防的方法。

兒童營養不良，為父母的應當注意預防，因為預防的效果，是比矯治的功效大，這是各國醫學家所公認的。所以兒童的營養不良，我們應該注意他飲食的分量要平衡，質料要合宜，不吃零食，次數和時間都有一定；詳細說起來，可以把他分為三個步驟：

(1) 在未產以前，嬰兒在母胎的時候，嬰兒的營養，完全得自母體，母親所得的養料不良，嬰兒生長也就不良；所以一個產婦她應該仔細的注意她自己的飲食。蛋白質是身體各部組織必需的食料，鈣和磷及維他命是骨骼生長的要素；鐵是血的主要成分；碳水化合物就是人身上發出熱力的燃料。我們要維持生命，我們就需要含有這些樣原質的食物。米、麵、青菜、豆腐、牛乳、肉類、雞蛋，也就是富有這幾種的原質，所以產婦應該多吃牛乳、青菜、水菓、肉類這一些的食物。

(2) 不滿一歲的嬰兒，對營養最應注意，在嬰兒生下以後，前六七個月的期間，是嬰兒營養最初的基礎，這時哺喂不得法，不但兒童瘦弱，不易養育，並且容易在這時期夭亡。至於哺喂嬰兒的食品

，當以母乳爲最滋養，而且經濟。嬰兒自五六個月以後，可以慢慢斷奶，漸漸增加食量，及所需要的食物，如牛乳、菓汁、魚肝油、青菜湯、青菜、鷄子等等。

(3) 從一歲到六歲的時期，就是我們所說的學齡前期。在這時期，最關重要，因爲有許多兒童不良的習慣，都在這個時期養成。普通一般作父母的，也以爲嬰兒已經長大，食物可以任他去吃，豈不知這時兒童多半歡喜吃甜質食物，青菜等類有益於身體的食物，倒反嫌惡，而不愛吃。倘若我們沒有注意，那麼兒童營養缺乏，身體正在發育時期，而反退化，以致養成種種的缺點。所以兒童在一歲到六歲的時候，就應該養成他對於吃東西、睡眠、動作，都有一種良好的習慣。應該多吃牛乳，青菜、菓類、豆腐，這一類的食物。

兒童營養不良應如何矯治？

兒童營養不良，固然要重在預防，但是現在一般學齡兒童，他已經得到了不良結果的，應該設法矯治，這自然也是很重要的問題。要矯治這樣的缺點，第一步當然要找出他的原因，是不是因爲飲食的緣故？或者是因爲習慣不好，或者是因爲身體有病，我們必須先找出了原因，然後按着原因去糾正或防止。倘若因食物不够，就可設法增加其食物分量；如果因習慣不好的，就可改正他不良的習慣；如果因爲身體有缺點，就設法矯正他的缺點，這樣就事半功倍，自然可以得最大的效力。

在我國關於嬰兒營養的問題，我以為作父母的對於這種的知識，實在太缺乏。今年兒童年，我們應該多多的灌輸這種知識，使個個作父母的都知道育養兒童的方法，這就是我對大眾最懇切的希望！

六十· 一般兒童的營養

葉恭紹

地點——第一衛生事務所

人物——大夫 王太太

大夫——王太太，您這兩個孩子今天第一次來我們門診看病嗎？

王太太——是呀，要不早來啦，不知道您這兒看病。

大夫——現在怎麼知道了吧！

王太太——我們的街坊田太太告訴我們的，她說她的孩子是這兒看好的，從前也像我們的孩子這麼瘦，後來在您這兒吃了點藥，又吃豆腐漿，現在真胖，她叫我趕快把我的孩子也抱來查查。大夫請您費心仔細給我們的孩子查查吧，也讓他吃點您這兒的豆腐漿成嗎？

大夫——好極了，我一定給他們檢查檢查。可是，王太太，豆腐漿可不一定兩個孩子都要吃，我得先知道他們的情形，再定規。王太太，您一共有幾個孩子？

王太太——不瞞您說，我前前後後的一共生過十個，現在只落下兩個。

大夫——那幾個都怎麼死掉的呢？

王太太——個個都缺奶，生出來的時候都胖着的哪，眼看着就瘦下去了，給搭點東西吃，老是吃不好，都是在兩三歲上就得了癩，不久就死啦。

大夫——你怎麼知道得了癩呢？

王太太——小孩兒一得癩就有頂大的肚子，頂細的胳膊、腿兒。吃的很多，就是不長肉，又瘦，這還不是「癩」嗎！他們說這兩個孩子也像有「癩」，也是這麼瘦。大夫，田太太的孩子吃您這兒的豆腐漿真胖真好，你看我們的孩子也能吃吧？

大夫——您先別忙，我們慢慢的說清楚點，您這個小的孩子多大啦？

王太太——到這個月十八就三個月了。

大夫——你的奶還有多少？

王太太——只有半口奶，一天不吃也沒有「驚」兒。

大夫——那這孩子除了吃你的奶以外，還吃什麼東西？

王太太——什麼都吃。

大夫——你一樣一樣的說給我聽，從多大就搭東西吃了。

王太太——從沒出滿月就吃東西，也吃鮮牛奶，也吃糕乾，杏仁茶，喝白米湯。

大夫——還有嗎？

王太太——有的時候還吃糟糕，夜裏才吃我的奶啦。

大夫——怎麼吃這許多樣的東西呀！

王太太——不是一天全吃，今兒吃這個，明兒吃那個，沒準兒。

大夫——你說的鮮牛奶是那兒定的，一天吃多少？

王太太——不是定的，每天給他買兩回。

大夫——在那兒買的呢？

王太太——就在我們那兒不遠有一個小牛奶舖。

大夫——一天買多少？

王太太——一天也就買四十子兒的，早晨起來買二十子兒的，下半年再買二十子兒的。

大夫——二十子兒有多少？

王太太——也就是一茶盅兒。

大夫——他用什麼東西裝了給你的。

王太太——他就從他的大桶子裏挾一勺，我們用一個小罐子盛着。

大夫——拿回來以後你怎麼給他吃呢？煮不煮？

王太太——煮啊，開一開就倒在小碗裏，用個橡皮奶頭給他吃。

大夫——白天就吃這兩回鮮牛奶，早晨幾點給他吃？

王太太——清早兒起來七點多吧。

大夫——下午幾點給他吃？

王太太——也就是三點多。

大夫——早起吃完這頓牛奶還吃什麼？

王太太——給他沖點糕乾。

大夫——一天吃幾次糕乾。

王太太——也有吃兩回的時候，也有吃三四回的時候。

大夫——每次吃多少呢？

王太太——一天吃五個大子兒的，有時候也許吃不了，要吃了杏仁茶或是糟糕就少吃點糕乾。

大夫——你爲什麼不全給他鮮牛奶吃呢？

王太太——他們說牛奶吃多了孩子上火，所以沒給他多吃。

大夫——除了牛奶、糕乾、杏仁茶、糟糕以外，你還給他吃什麼沒有。

王太太——沒有別的，不敢給他吃呀！

大夫——白菜水，蘿卜水給他吃過沒有？

王太太——沒吃過，那懂得呀，從搬過來才看見田太太給他們的小孩子白菜水喝，敢情白菜水小孩子都能喝呀。

大夫——對啦，特別是沒有奶吃的孩子，也不一定需要白菜水，就是蘿卜水也成。胡蘿卜、白蘿卜、菠菜、芥菜、小白菜、苕拉、西紅柿，這些都是頂好的東西，都能作水給小孩子吃。

王太太——大夫到底吃那一樣頂好。

大夫——我剛才說的這幾種都一樣有用，最好是當時什麼便宜就吃什麼，好比現在吧，可以吃大白菜、胡蘿卜、白蘿卜、菠菜；夏天就可以吃小白菜、苕拉、西紅柿、新鮮東西，養料又好，又省錢。冬天吃西紅柿，夏天吃大白菜是最優的辦法，又貴又沒吃着好東西，您聽明白我說的嗎？

王太太——明白，明白。

大夫——王太太！您不是說您的奶不够嗎？您的胃口好不好？精神好不好？

王太太——好，好，我自己到都頂好的，一天吃兩頓也不少吃。

大夫——這兩頓都吃些什麼呢。

王太太——一頓飯，一頓麵，也吃稀飯，饅頭，烙餅，什麼全吃。

大夫——小米面吃嗎？

王太太——不吃。

大夫——棒子面呢？

王太太——也不吃。

大夫——爲什麼也不吃呢？

王太太——不爲什麼，想不起來吃，到是總不吃粗糧食。

大夫——那麼你們兩頓都吃些什麼菜呢。

王太太——白菜、菠菜、鹹菜，也就是這個。

大夫——豆腐吃嗎？

王太太——也吃，不常吃。

大夫——吃雞蛋嗎？

王太太——不吃，頂貴的誰能常吃呢！

大夫——你的大孩子多大啦？

王太太——八歲，過年就九歲啦。

大夫——幾月生日？

王太太——陰歷五月的生日。

大夫——哦，那他不是七年零六個月嗎，他每天吃什麼呢？

王太太——跟着大人吃一樣的飯。

大夫——也吃兩頓嗎？他餓不餓？

王太太——清早起來餓了就給兩個大子兒，有時候買一個三角饅頭。

大夫——他吃零嘴嗎？

王太太——那能不吃，一天不斷的吃零嘴，白天買點糖，花生豆，晚上買塊生蘿卜吃。

大夫——常給這個孩子吃鷄子嗎？

王太太——也只有炒菜的時候，跟着我們吃點。水果也不常吃，沒單給買過。

大夫——好啦，我現在在給他們檢查檢查——王太太你這小一點的孩子才七磅二兩。

王太太——嚟，生的時候他們還說是八磅來着呢。

大夫——是的，瘦了点，肚子大大的，肚皮鬆鬆的，不過大致沒有什麼很大的毛病。

王太太——心裏倒沒病呀，「沒有癩嗎」？

大夫——王太太，我不懂得你所說的「癩」是什麼病，按我看這個小孩子是缺奶，吃的東西不合適，所以雖然吃得不少，可是對於身體沒有很大的用處。我再看看你的大孩子吧——他是七歲半，現在才二十九磅三兩，也是太瘦了。

王太太——可不是嗎？

大夫——他不但是瘦，並且骨頭也是長得不十分好，有点軟骨的毛病。

王太太——可不是嗎？他到四歲這個時候才會走的。

大夫——還有他的牙床子也不好。

王太太——對啦，他一來就牙床子出血，我也說不清是什麼緣故來。

大夫——他常吃青菜嗎？

王太太——也吃，吃的不多，他不愛吃青菜，就喜歡吃甜的——什麼糖饅頭呀，餅乾呀，白米粥他也

要加糖吃。

大夫——那太不好啦，這種習慣太壞啦！

王太太——是呀，大夫您看這個孩子心裏有病嗎？

大夫——心裏倒沒甚麼病，王太太你兩個孩子的毛病全是因為飲食不調和，其實用的錢也不少，吃得也不少，可是吃的東西不能完全用上，結果還是長得太壞。

王太太——大夫您說的對啦，我不是不給他們吃；就是不懂吃什麼好，您要告訴我，我就知道啦。

大夫——你家裏一共幾口人？

王太太——就是四口。

大夫——日子還好吧，你先生作什麼事呀？一個月大概賺多少錢呀？

王太太——他在市場作小買賣，現下一個月也到不了三十塊錢。

大夫——三十塊錢四個人很好過呀？王太太，不是說你的小孩子想吃我們這裏作的豆腐漿嗎？

王太太——是呀，您看他們兩人都吃好不好？

大夫——我想你這個小的孩子可以吃，大的不用吃。本來，你的奶要是够，比什麼都好；怎麼說母親的奶最好呢？第一，母親的奶最合適自己的小孩，養料又全又容易消化，同時從母親的奶裏可以

得着抵抗疾病的能力。第二，母親的奶最新鮮最乾淨，直接從母親身上取出就到小兒的嘴裏，不用經過第三個人的手。牛奶就不然，從牛身上擠出來，第一就不知道牛本身有沒有病，牛的奶頭有沒有破裂，擠奶的人有沒有傷風咳嗽等病，擠奶的人手乾淨不乾淨，奶擠到桶子裏後又裝到小瓶子裏，等到送到人家已經不知經過多少人的手，經過多少時間，所以牛奶自然就沒有有人奶乾淨，沒有人奶新鮮，所以凡是吃牛奶的人，一定要煮開以後才可以吃。第三，小孩吃母親的奶是最經濟的一個辦法，時間金錢兩方面都是最經濟。所以我說：王太太你的奶要是够比什麼全好，但是你每個孩子都是沒奶，也許不是因為飲食的緣故，而是因為身體的緣故。普通講起來，自己要是沒奶頂好的辦法就是找一個年青身體好好的奶媽子。

王太太——大夫，我可僱不起奶媽。

大夫——是的，我知道僱奶媽是很費錢的事，同時不容易找着合適的人，除了人奶以外，最好就是牛奶或是羊奶，但是我剛才已經說過鮮牛奶的不可靠，所以要想吃牛奶最好是吃罐頭牛奶，如同金牛牌的，或者吃代乳粉如同克林奶粉，勒吐精奶粉，但是裏面還缺少幾種生活上最重要的生命素，所以牛奶也不是小兒完全的食品。

王太太——那麼吃豆漿怎樣呢？

大夫——自然豆漿對於小兒的營養又不如牛奶，因為牛奶是動物身上的東西，豆漿不過是黃豆磨成的漿；但是如果能在醫師指導之下，除了豆漿以外再加上其他的營養物，小孩也能好好的長起來。逃過這最艱難的第一年，等到牙齒長了以後，問題就簡單多了。對你這個小孩子我想是這樣辦法：第一、你自己試試吃些好一點的東西。我說的好一點的並不是貴一點的意思，你平常不是常吃白米白麵嗎？最好把這個錢省下來改用小米麵或雜合麵，因為白米白麵裏的最好的一部份都給磨去了，只是白的好看，他的養料遠不如小米麵或者雜合麵。也許你一起頭兒不容易一下子改過來，可以慢慢的試着來。此外要多吃青菜，如同白菜、菠菜、蘿卜等；每天要是吃一兩個鷄子更好。豆腐跟別的豆類的東西也都不錯。每頓飯不要忘了吃一大碗白菜，這樣的吃起來也許你的奶可以好一點。

王太太——您說的這些我們都能吃。

大夫——你這個小的孩子今天可以拿一磅我們這裏加料的豆漿回去，再煮一磅白菜水。把豆腐漿分成六份，每份對上一樣多的白菜水，每四個鐘頭吃一份。可是在吃豆漿以前先叫他吃你的奶，不管你的奶有多少，兩個奶都叫他吃完了以後再給他豆漿吃，聽明白了沒有？

王太太——聽明白了，可是您說的一磅豆漿，加一磅白菜水，這白菜水怎麼作呀！要油要鹽嗎？

大夫——白菜水用不着加油鹽，這加料的豆漿裏除了普通的豆漿外再加上乳酸鈣，澱粉同糖，所以是甜的，要是白菜水再加鹽就變成又甜又鹹就不好吃了。你用切碎的一碗白菜，加上一碗白水煮開後十分鐘，把白菜擠出去，剩下的水就可以用了。

王太太——明白了，就用大勺給他吃呀。

大夫——他以前要是用慣了小勺兒就用小勺給他吃，不然可以買一個奶瓶子喂他也很方便的，記住每次在吃的以前一定要把豆漿煮開了。

王太太——今天就拿一瓶，明天呢？

大夫——明天還是一瓶，你看要是他吃的好，就過三天再抱他來看看，那個時候還要給他加魚肝油。

王太太——今天不把魚肝油帶回去。

大夫——不要太忙，等他吃好了一樣東西再加第二樣。

王太太——我們這大孩子也吃一磅豆漿嗎？

大夫——不，我想這大孩子不必吃豆漿，因為豆漿裏並沒有特別的養料，小孩子吃是因為不能消化硬的東西，沒法子才給他豆漿吃，大的孩子什麼都能吃了，所以不必吃豆漿。

王太太——那末吃什麼呢？大夫。

大夫——第一樣你要聽我的話，就是不要給他買零嘴吃，能辦得到嗎？

王太太——他餓了呢？

大夫——有辦法呀，只要你肯費點心。

王太太——您說吧！

大夫——你每天按着時候給他吃四頓，兩頓飯跟你們大人一塊吃。我剛纔跟你說的那些東西他全能吃，就是小米麵、雜合麵、鷄子、豆腐、白菜、蘿卜、菠菜；除了這兩頓以外，每天早上去給他吃點熟的白菜湯、掛麵，或是稀飯。下午三點多鐘再給他煮一個鷄子吃，除了這四頓以外，我要他吃魚肝油，每天吃三次，每次吃一茶匙。他每天晚上吃慣了的生蘿卜還是可以給他吃，最好是買整個的，不要買切開了的。

王太太——魚肝油在您這兒買呀？

大夫——對了，我給你開一個方子你去買，你照我所說的做給他吃，過兩個星期再抱他來我看看。你跟那小點的孩子可是過三天就得再來的。

王太太——我今天可沒白來，我可明白的多了，我一定照您說的去作，過三天再抱小的來。

大夫——好吧，你要是回去以後覺得還有別的問題，下次來的時候，再告訴我，好吧，再見吧！

王太太——再見！再見！

六十一·豆漿的營養的價值

葉恭紹

北平人似乎早就有喝豆漿的習慣，尤其是在冬天的早晨，一碗熱熱的豆漿喝下去，再加上兩個燒餅，一個油炸鬼，真是一頓很飽的早餐。最近幾年更有保嬰事務所，第一衛生區事務所大量的製造豆漿，用玻璃瓶裝起來，像鮮牛奶一樣，一瓶一瓶的送到用戶，當作一種營養食品。同時南京衛生事務所也製造豆漿，每天發出三四百磅，豆漿的推廣在最近四五年来，可以說是一日千里了。但是究竟豆漿是不是有很好的營養價值，這是很值得研究的一個問題。

在講豆漿以先，我們要明白人類營養方面的需要是些什麼？這個問題可就大了，簡單的說，最重要的當然是：蛋白質、脂肪、炭水化物、各種維生素、各種礦質鹽。後面兩種，我們不能仔細談到，只講前三個，就是蛋白質、脂肪、同炭水化物。這三種是用來供給發育的材料同供給工作的能力；但是這三種裏面，蛋白質是絕對不可少的，因為牠的功能不是脂肪或者炭水化物能夠代替的。設若一個成人每天不吃含有蛋白質的食品，他的身體必定要受損害，因為他所需要的蛋白質既不能從一天的飲食裏得來，只可把自己身體上現成有的拿來用，一天兩天這樣用自己身體上的蛋白質還不要緊，假若

長此下去，就是發育很好的人也要變成瘦子了。蛋白質在成人尚且這樣重要，那些正在發育，活潑潑的兒童，除了每天生活的需要外，還需要多量的蛋白質來幫助他生長，造成新的骨頭，新的肌肉。再看孕婦同乳母，他們所需要的蛋白質更多了。蛋白質既是人人不能缺少的，我們要從什麼地方得來呢？怎樣才可以使得人人充分的得着他所需要的蛋白質呢？

最合適人類營養的蛋白質要首推人奶裏所含的，因為從人體所製出來的，當然最合適人體的組成。六個月以內的嬰兒可以用母乳當他唯一的食品，而發育得完美。可是我們每人頂多只能吃兩年的人奶，以後就必須從其他食品裏得到那不可缺少的蛋白質了。除了人奶以外，良好的蛋白質從各種動物得來，比如各種動物的乳類、卵類、肉類，最平常吃的有牛奶、羊奶、鷄子、鴨子、鵝子蛋、豬肉、牛肉、羊肉、鷄、鴨、魚、蝦等等，還有這些動物體內的五臟，這些都是很好的蛋白質的來源。但是這些東西都太貴了，不是一般人每天能買得起的。普通每月進款在百元以下的家庭，人口稍微多一點就很不容易使每個人每天都得到肉類的蛋白質，經濟情形再差的就更談不到每天吃肉了。怎麼辦呢？我們不能叫菜市天天大減價，同時我們又願意每人得到他所需要的蛋白質，唯一的辦法就是轉到植物園裏來看看從歷史上的經驗及科學試驗證明的結果。我們從植物裏選出了豆類，因為豆類所含的蛋白質又多又好，雖然還趕不上動物所含的蛋白質，但是在植物裏他便是手屈一指了。在各豆類，我們又

選出黃豆，因為他所含的蛋白質是比較最完全的。現在回到我們的原題——豆漿，也就是這個植物中含蛋白質最多最好的黃豆製成的。

豆漿的作法也很簡單，諸位家裏如果有一個石磨不妨試作一次。先把黃豆泡在水裏，過一個鐘頭以後，把豆皮漂去，換上清水，新換的水量應當是豆量的八倍，比如你用一斤豆子，現在就要加八斤水。夏天要泡四五點鐘，冬天要泡八九個鐘頭就可以開始磨豆。磨時要隨時把豆和水灌在磨洞裏，使他磨成漿汁，漿汁從磨盤流出來，經過一層稀薄的白布，一層鐵絲篩，再流到盆裏，這樣豆渣就完全濾出，留在盆裏的豆漿就同鮮牛奶一樣的顏色。但是現在還不能就吃，得再把他倒入鍋內煮開，煮的時候要常常攪動，不然豆渣要沉底很容易熬糊的。煮開了以後，還要繼續煮半小時，就成功我們所要的豆漿了。

把煮好的豆漿裝在玻璃瓶裏，看起來真像鮮牛奶或鮮羊奶；自然味道有點不同，但是很多不喜歡吃牛奶的人反到覺得羊奶和豆漿比較好些。又因為豆漿經濟得多，所以一般人幾乎就完全用豆漿來代替牛奶了。有的人更進一步的用豆漿來代替人奶，用來喂嬰兒。但是豆漿能代替牛奶、羊奶嗎？豆漿能代替人奶用來喂嬰兒嗎？我的回答是「不能，」因為牠的成份與牛奶羊奶相差太遠，他更不能用來完全代替人奶。假使一個嬰兒只用豆漿來喂，他的蛋白質需要也許不致於有什麼問題，可是脂肪、炭水

化物、維生素、礦質鹽等等都要缺乏。這樣不調和的食品，設若沒有合適的補助品是絕對不能使嬰兒發育良好的；不過在不得已的時候，一個嬰兒既得不到人奶，同時因為經濟的關係又得不到牛奶羊奶，必得用植物類食品來代替的時候，自然豆漿要比稀米湯、糕乾、或者茶湯、老米麵這些東西好的多。為要嬰兒發育良好，怎樣去補救脂肪、炭水化物、維生素、礦質鹽等等的缺乏，是一個很大的問題，尤其是維生素同礦質鹽等的缺乏是一般人不容易看出來的，等到缺乏病狀發覺的時候，挽救就恐怕太晚了。這種嬰兒必需要隨時有醫師的指導，護士的監督，才能達到完滿的結果，不是今天短短的時間用幾句話可以包括起來的，所以我說除非有醫師的指導，普通的豆漿是不能完全代替人奶用來喂嬰兒的。

那麼到底豆漿的營養能代替什麼食品呢，我的回答是代替肉類。諸位一定要覺得很奇怪，為什麼兩個這樣不相同的東西能用來代替？俗語說得好，「人不可以貌相，」豆漿也是如此，外貌雖然很像牛奶，但是成分完全不同；與肉類雖然完全不像，但兩者都是含有多量蛋白質的食品，假若沒有化學試驗的證明，誰也不肯相信我的話。豆漿在營養方面的重要價值是在他的蛋白質的供給；他比肉類經濟得多，但是他同樣可以供給你所需要的比較好，比較完美的蛋白質；他替我們解決了一個很大的問題，就是使得經濟不十分富裕的人也可以得到相當的營養。所以豆漿用來作飲食中的調濟品是很好的

，用來作嬰兒唯一的食品是很不合適的。

我們既然知道了豆漿的營養上的價值，我們認為喝豆漿是值得提倡的。再進一步講豆類的食品更是值得提倡的，因為豆漿裏只含有黃豆一部分的養料，豆渣裏所含的養料普通都是用來喂豬，或者竟當廢物拋棄了，假使我們能用整個的黃豆作食品，那麼整個黃豆的養料絲毫不致遭蹋。我們中國的飲食學，雖然以前沒有用科學來研究，但是真有相當的驚人的供獻；比如北方人常吃的小米麵同棒子麵就是一個頂好的例子。小米麵裏含有一半是黃豆麵，棒子麵裏含有十分之二的黃豆麵，成份也許不是像我說的這樣準，但是用黃豆麵來作日常的食品已經成了一般貧苦人的習慣，同時最近用科學的方法證明黃豆同小米或玉米的蛋白質合起來能使得各個所含的蛋白質的營養價值都增高起來，而成爲一種很好的混合食品。可惜普通人都因爲他的價值便宜，質料稍粗，所以願意費多些錢去買那些營養價值遠不如小米麵的洋米洋麵，這是一個很大的錯誤。所以我希望我們不但要提倡喝豆漿，我們更要積極的提倡吃豆類食品，一方面可以得到良好的蛋白質，同時也是提倡國貨的一個好辦法。

學齡兒童每日生活時間標準分配表

(擬定者DR. R. M. Smith)

二十歲以上		十歲至十一歲		八歲至九歲		六歲至七歲		年齡
星期一至五	星期一至五	星期一至五	星期一至五	星期一至五	星期一至五	星期一至五	星期一至五	
無	四小時三十分	無	四小時十五分	無	三小時二十五分	無	二小時三刻	讀書應需的時間
八小時	四小時五十分	七小時三十分	三小時三十五分	七小時	三小時三十五分	六小時	二小時五十五分	肌肉應需的時間
五小時三十分	四小時十分	五小時三十分	五小時	五小時三十分	五小時三十分	六小時	六小時二十分	隨意休息應需的時間 (內衣看報, 穿鞋)
十小時三十分	十小時三十分	十一小時	十一小時	十一小時三十分	十一小時三十分	十二小時	十二小時	睡眠應需的時間
二十四小時	二十四小時	二十四小時	二十四小時	二十四小時	二十四小時	二十四小時	二十四小時	總計

衛生廣播講演集

第六編 牙齒衛生

六十二·牙齒的清潔

毛燮均

疾病是我們人生的第一個大仇敵，我國人的平均壽命不過是三十歲而已！這都是因為疾病時刻在摧殘我們的生命哪！多少人因為疾病而夭亡，多少人因為疾病而殘廢，弄得半生半死，不能工作，一家的生活沒法維持，大大小小受凍受餓，沒有出頭的日子，到最後，一個一個不是在苦惱裏掙扎着，不然就是因疾病死掉了。

疾病這麼厲害，可是平常少有人覺悟，鼓起精神去預防牠。大家都是抱着禍不臨頭，就不去理會他的態度，但是一到臨頭纔想辦法，往往太晚了。一般在交際場中活動的女士們，老是忙忙碌碌，總是不會注意健康的，但是又要裝作健美的樣子，因為要「桃腮杏臉」，所以就向臉上撲粉，抹上胭脂，遮着那黃瘦或蒼白的臉。豈不知黃瘦和蒼白正是身體不健全的病狀。又因為要「唇紅齒白」就在唇上塗上唇膏，並且拚命的刷前面的那幾個牙，有時或去買些莫明其妙的什麼「洗牙立白藥水」來使勁的洗，使勁的擦，那知道唇不紅也是身體一種有病的表現。至於刷牙，更應該特別注意後頭的牙和人

家看不見的牙縫子。市上騙人的「洗牙立白藥水」裏面含有侵蝕牙磁的物質。牙磁受害以後，表面就失去光澤而變粗糙了，就更容易爬上牙垢，並且不容易刷去，牙就更容易壞成窟窿了。還有在跳舞場中消遣的人們，常常恐怕自己的口臭，招別人討厭，所以口裏頭少不得就老是不斷的要含着「口香糖」。豈不知口臭平常的原因，就是口裏頭的牙垢腐爛了，而發出的味兒，或是牙齦肉有慢性生潰病，而發出來的味兒。所以根本的辦法，是要清潔牙齒。牙齒不清潔的害處，除了口臭以外，還有許多的不好，我可以大概的說一說：

(1) 牙垢是微生物最喜歡的食物。所以口裏的牙垢多，口裏的微生物也就多。據醫學家考查，口裏頭的微生物有二十八種，其中有些還好，有些是最能使人生病的，牠們時時刻刻在口裏面孳生着，等着，遇見有機會可乘的時候，就跑進人的身體裏頭，生起病來。並且我們每天好幾次吃東西，你用牙齒嚼食物的時候，牙齒上面爬的牙垢和微生物就和着食物一塊兒一口一口的嚥下去，日子長了，你想對於腸胃有沒有害處呢？

(2) 牙垢在牙週圍越積越多，慢慢的牙齦肉壓退了，並且使牙齦肉和牙根分離，同時牙垢裏面的微生物，就進入牙齦肉和牙齦骨裏面，使肉和骨都漸漸的腐壞，而成慢性的生潰病。牙因為失去了牙齦肉和牙齦骨的支持，自然就越來越鬆了，直到牙鬆得太厲害了，牙齦肉腫起來，生的膿也更多

，那時就不得不拔去了。

這種病的膿毒，也常和着食物一塊兒嚥下去，使腸胃受害，並且牙齒既然鬆動了，咀嚼就不得勁兒，食物沒有嚼爛就嚥下去，於是常常發生消化不良的病；使身體得不着充足的營養，身體就漸漸的軟弱了。一方面這種膿毒跟微生物還可以進入牙齦裏面的血管，藉着血管的運行把牠們散佈週身，使全身都直接受害，過不多的時候，這種隨着血液運行的微生物可以寄生在心臟裏頭，發生心臟病，或寄生在骨節裏頭，發生骨節病，或是在肝裏頭，發生肝病，或是在腎裏頭，發生腎病，或在眼裏頭，發生眼病，在別的部份，也可以發生別樣的病。若是一個病人因為心臟病，腎病，或肝病死了，你萬想不到那個病根是在口裏頭吧！

(3) 牙垢裏面的微生物也可以壞牙，把牙蛀成窟窿。這種牙病也是很普遍的，病人要受好些痛苦，並且花不少的錢去治牙，鑲牙，要是窟窿壞深了，把牙髓（平常叫牙神經）壞死了，那些壞牙的微生物跟膿毒也可以由血管傳到週身去，發各種能致命的危險病症。

這樣看來，牙垢的害處，是我們平常夢想不到的，所以我們人人都應該要用一番心去清潔我們個人的牙齒。清潔牙齒，要緊的自然就是刷牙。刷牙裏頭有幾個要點，現在提出來和大家說一說：

(1) 刷牙的方法 平常一般人的橫刷牙，是不對的，因為那樣光是刷着牙面，而刷不着牙縫，並且又

常把牙齦肉刷傷了。適當的刷法，大概說：刷上牙時，用刷順着牙面由上刷到下，就是從牙齦肉起頭刷，往下刷到牙端。刷下牙的時候，用刷順着牙面由下往上刷，就是從牙齦肉起往上刷到牙端。各個牙的外面，內面，咀嚼面，和牙縫裏都要一樣的留心刷乾淨。至於詳細的刷法，諸位可以問牙科大夫，牙科保健員或是公共衛生護士，他們能告訴你。

(2) 牙刷的大小 市面上的牙刷無論是國貨或外國貨，大概都是太大，不合用。因為口裏的地方本來就不大，要打算把牙的各面都刷到，許多地方，大牙刷就去不了。縱然是很貴的，很漂亮的，很好材料的，外國牙刷，然而也無用武之地，所以牙刷寧肯用小的。大概說：成年人用的牙刷，只要有雙行的六對毛就夠了，小孩用的牙刷，只要單行三束或四束毛就行了。第一衛生事務所爲要普及這種衛生工具，出了三種合用的牙刷，並以低廉的價值出售。諸位可以到那裏去買幾把試試。若不了解刷牙的方法，在買牙刷的時候可以到他們的牙科去，請牙科保健員教給你。

(3) 每天刷牙的次數 最好是每頓飯後就刷牙一次，使食物的渣滓不要停留在牙上，變成了牙垢。最低限度，也要在早飯及晚飯以後各刷一次。

(4) 常常有人問，用牙粉好或是用牙膏好？其實用牙粉好用牙膏也好。因為刷牙要緊的並不在乎牙粉牙膏；要合適的牙刷及合適的刷法，纔算是第一重要的，牙粉牙膏不過幫助而已。大凡著名的公

司所出售的貨品，比較安全，沒有含毀壞牙磁的成份。你若每天用一次食鹽來刷牙也很好。可是萬不要買什麼「洗牙立白藥水」，或其他什麼江湖上的偏方！

(5) 還有一件事，就是有一部份牙垢，是我們的唾液裏面沉澱出來的石灰質，爬在牙上，不容易刷得去，所以最好，我們每年應該到牙科大夫那裏去，請他用手術與我們洗一回牙，我們刷不掉的，他會替我們刮去。要是你覺得你的牙髒得快，你就該半年一次，到牙科大夫那裏去洗牙，因為有些人的唾液裏面沉澱出來的石灰質，特別的快。

末了，讓我們來仔細想想。疾病的所以能在人羣裏面立得住腳，不外下面的幾種原因：

(1) 衛生常識的缺乏。不知道疾病怎樣發生，自然就不知怎樣去避免牠。

(2) 麻木不仁。多少人他本知道講求衛生的方法，可是他不去作。疾病沒有臨頭，總不去理牠。看見別人死了，病了，他也滿不在乎。至終落得是「後悔遲」！

(3) 眼光太短。總捨不得在衛生上花點錢，捨不得買隻牙刷來刷牙；其實買牙刷用錢很少，總可以想個辦法的。刷牙，他說沒有工夫，其實打牌，看電影，聽戲，他的時間就出來了，每天偏偏分不出二三十分鐘的工夫來刷牙。一旦牙壞了，牙動了，補牙，鑲牙，豈不更費錢，更費時間麼？要是全身發了病，不能作事掙錢，這種損失，不更大麼？窮有窮的衛生，忙有忙的衛生，所以窮跟

忙不是大問題，大問題是看你到底有講衛生的誠意沒有。

諸位，我們要覺悟，大家起來一致的剷除疾病。切不要因小失大，誤了我們自身，又誤了我們的家庭，再擴大說起來，就誤了我們的民族，誤了我們的國家。

六十三·齲齒(虫吃牙)的原因

毛燮均

(一)常常有人問：

「吃糖壞不壞牙」

這樣一個很平常的問題，可是很不容易答覆。若是牙醫師在診病室內，問問各備患齲齒的病人，其中喜歡吃糖的固然不少，然而也有好多是不吃糖的。所以要知道吃糖到底壞不壞牙，讓我先談一談牙是怎樣的壞法。

根據多數醫學研究家告訴我們的，齲齒跟許多別的病一樣，還是由微生物釀成的，齲齒的微生物叫作「酸性桿菌」。要是我們口裏的牙垢帶一點酸性，這種桿菌就容易孳生在牙垢裏頭。因為牙垢是爬在牙面上的，所以這些桿菌就藉着牙垢生長在牙面上。牠們生長的時候，還產出許多的酸素來。我們都知道我們的牙面上是牙細質(或稱珐瑯質)。牙細質是最堅硬不過的物質，好像在我們的牙體外面穿

上一件鎧甲似的，什麼也能抵抗，可是偏偏當不起這種桿菌所產生的酸素！因為牙釉質是石灰質變成的，這石灰質一遇見酸素就被溶化了，桿菌不住的孳生，就不住的產出酸素來，我們的牙釉質也就不住的溶化。漸漸的就溶化成一個窟窿，這時候我們纔知道我們的牙壞了。

現在我們明白壞牙的微生物是「酸性桿菌」了，也明白這酸性桿菌喜歡在帶酸的牙垢內孳生。請問我們的牙垢怎麼會帶酸性呢？因為牙垢裏面含有我們日常食物的渣滓；這些食物，渣滓裏面最多的自然是米，麵這一類的澱粉質。米，麵的澱粉質混在牙垢裏面，若不即早除去，就會發酵變成酸素。所以牙垢也就變成酸性，很合宜酸性桿菌的孳生。

至於說糖一類的東西，在食物化學方面研究起來，糖類不過是澱粉類的變體，糖類是站在澱粉和酸素的中間。就是說澱粉要變成酸素，須先變成糖，然後由糖再變成酸素。所以糖變酸素比較澱粉變酸素還要簡省一步手續。要是我們多吃糖，而同時又不注重口腔的清潔，那麼，自然牙垢的酸性會濃厚起來，自然口內的酸性桿菌會增多，自然就更容易有齲齒了。現在我們明白了，糖的本體是不壞牙的，可是牠能够養活那壞牙的酸性桿菌。曾經有幾位醫學家用齲齒的病人作了一個有趣味的研究：他們用細菌學的方法，調查這口水裏面的酸性桿菌。在起初的時候，他們取這人十五滴水來，設法養活這口水內的酸性桿菌。從這點口水內總共養出了十五萬個菌團，每個菌團裏面包含的酸性桿菌

數目，自然又是好幾千萬。隨後他們教這病人少吃糖類。七天以後又取出一樣多的口水來考查，這次只養出一萬個菌團，比較頭一次減少多了。過四星期以後，同樣多的口水就只能養出九百個菌團了。可是這病人因為幾個星期沒有吃糖，那種想吃糖的心，再也止不住了！於是他又吃起糖來，五天以後，考查的結果，在同樣多的口水內，竟會養出一百八十八萬個菌團來。以後又連續考查幾次，每次的菌團數目，都在一百萬以上。這個研究很可以證明吃糖和壞牙的關係吧！

(二)還有不少人問：

「蟲牙(齲齒)是否有蟲子?」

這個問題可以答「沒有」，也可以答「有」。因為平常一般人腦子裏頭所想像的那種「吃牙的蟲子」，是絕對沒有的。你或者遇見過一種遠方來的男人或女人，在街市上給別人挑牙蟲。他們不過是玩一種戲法，騙人家幾個錢，那裏是真正把牙蟲給你挑出來呢。曾經有個牙醫師親眼觀察過他們這種戲法，所以可以斷言一定沒有牙蟲這回事！

那麼，怎麼又可以答「有」呢？剛纔不是說過有種壞牙的酸性桿菌麼？這種桿菌你也可以叫牠作「牙蟲」，可是牠不是平常所想像的牙蟲，可以擺在手掌裏面給你瞧瞧，牠是很小的微生物，非用顯微鏡看不見的。

(三)有多少人因為感覺自身患齲齒的苦惱和經濟上的損失，又有些人為他們的孩子們担心，免不了要向牙科醫師問：

「齲齒有什麼預防的方法？」

他們抱着滿心的熱望，想從牙醫師口裏頭得者一個圓滿的答覆。可是這個問題，不免要使牙醫師為難一點。他總覺得千言萬語，不知從何說起，然而至終也說不出幾句痛快乾脆的話來！因為他雖然知道壞牙的是酸性桿菌，但不知道用什麼特效的藥去殺滅牠們，因為現在還沒有發明這種藥。我們知道現在在公共衛生界，利用預防醫學的技術，造福人羣不少。最重要的像：種痘可以預防天花，打白喉針預防白喉，打猩紅熱針預防猩紅熱，打傷寒針預防傷寒，打霍亂針預防霍亂。可是打什麼針可以預防齲齒呢？誰也不知道，因為還沒有這種發明。現在的醫學界對於齲齒，既然沒有殺菌的藥，又沒有預防的針，除此以外，還有什麼預防的法子呢！乾脆說，現在的齲齒就沒有預防的方法。但是我們也用不着太悲觀。按照現代的牙醫知識和技術，只要我們願意盡力的與牙醫師合作，誠實的實行他給你的忠告，至少也可以收一部份預防的功効。能除去我們的痛苦，使病情不致於擴大，減去將來經濟上的重大損失，這些是絕對可以辦到的。現在我大概談談現代預防齲齒的幾個要點：

1. 食物——我們相信，若是牙齒發育得健全，長得結實，便能抵抗病菌侵害，便不容易發生齲齒。

可是牙齒怎麼能够長得結實呢？那就是靠着食物的營養能力。食物與牙齒關係最密切最重要的時候，是在胎兒的時期，其次是在吃奶的時期，再其次是從斷奶以後，到生牙齒中的一段時間。因為這幾個時期，正是牙齒發育的時候，若是營養充足，自然就會長出健全的牙。所以婦女們在懷孕的時期及哺乳的時期，應該常常去見產科婦科的醫師，讓醫師替你們計算計算，看你們的食物營養够不够用，也應該帶你們的小孩常常去見兒科的醫師，考查你們的孩子長得怎樣，營養怎樣？這樣小心作去，不但是對於小孩的牙好，同時全身的發育也都好了，並且在懷孕和哺乳的時期能有充足的營養，也是母體自身健康的重要保障。

2. 小孩的疾病——如白喉、天花、猩紅熱、麻疹這一類的疾病，能影響牙齒的發育。我們常常看見有些牙的牙釉質粗糙不平，有無數的小孔小坑，並且顏色也變成黃棕色或灰黑色。這就是因為小孩的時候患過厲害的病症，牙體沒有發育完全。這種牙既然有這先天不足的缺點，長出來自然是更容易壞的。

3. 小孩們在飯食以外，不應該用糖餅作零吃。

4. 牙齒的清潔——分兩方面，就是個人每天用牙刷刷牙和到牙科醫師那裏用器具洗牙。個人刷牙，有每天刷一次的，刷兩次的，和刷三次四次的。最好吃一頓飯刷一次牙。還要到牙科醫師那裏，

請他告訴你該用什麼樣式的牙刷，並且教給你一種合乎科學的刷牙法。

我們雖然這樣天天刷牙，可是仍然有些地方的牙垢是我們自己刷不掉的，所以我們必須到牙科去用器具刷牙。這種用器具刷牙的辦法，普通成人一年洗一次够了。可是容易患齲齒的人就該多洗幾次，最好按照牙醫師告訴你的每半年或每幾個月去洗一次。因為牙垢除得越乾淨，壞牙的酸性桿菌越沒有地方孳生，自然齲齒的程度就會減低。小孩們比較成人更容易壞牙，所以小孩們更應該注重刷牙和洗牙。

5. 按期查牙——這是預防牙病的最要緊的一件事。因為齲齒剛起頭的時候，我們自己覺不出來。到我們自己發覺的時候，往往也太晚一點。齲齒是應該早治。越早越好治，越晚越難治。早治要比晚治強一百倍。現在我們要明白早治的好處：

1 因為治得早，齲齒還沒有到疼痛的時期，所以省得受很多的罪。並且治起來也很容易，手術方面很輕便敏捷的就完了，沒有苦惱，又省時間。

2 從經濟方面說，早治便是節省醫費。舉一個簡單的例，譬如你有一個小窟窿，若是你立刻就請醫師給你早治，這樣小窟窿，醫師認爲用銀質補料填補起來就行了，所需的醫費不過兩三塊錢。要是你不去早治，延遲一年下去，等你覺得牙疼了纔去。那時也許窟窿很大

，銀質補料不合用了，須用金質補料才行，醫費須要十五元。要是這時你還是不治，又遲一年下去，直到這個牙壞死了，又腫又疼吃不了飯，睡不了覺，作不了事，坐也疼，站也疼，萬不得已，纔去治。可是這個牙現在不能補了，非拔不可。拔一個牙，取你三塊錢的手術費。拔了以後還應該裝上假牙纔行哪！要不然，讓牠空着，又會發生別的后患。好，裝假牙罷！若是裝一個活動的橋牙，醫費是三十元，若是裝一個固定的橋牙，就需要六十元。現在你該理會了吧！一件兩三塊錢可了的事，兩年以後，可以鬧到三十幾元，或六十幾元，怎樣纔算經濟呢？這不過是一個牙作比方，要是你口裏有幾個壞牙，那就更不用說了。

3

現在再從另一方面來討論一下。一個牙有小窟窿，你馬上就補好。這個牙在功用方面，可以說沒有什麼改變，和好牙完全一樣的得用。你對於食物的欣賞和消化的功能，完全沒有受妨害。要是你長期延遲，一直到最後拔牙的關頭，再回想這一段煩惱的時間當中，你受過好多次的痛苦，有好久好久的時間，沒有痛痛快快的吃過一頓飯，常常因為那個牙疼，你不敢再用牠嚼東西，不得已躲到別處去嚼，就這樣一頓一頓的對付下去，你覺不着吃飯的快樂，你覺得吃飯是苦惱。食物嚼不十分爛，使腸胃受病，消化不良，身體缺乏營養，你的全身健康也暗中受損害。

而且，人身上各部份有各部份的用處，一隻手有一隻手的用處，一隻腳有一隻腳的用處，一個牙有一個牙的用處。天給我們全副的整牙，意思是要我們全副都用。若是我們因為牙疼，就不用這側的牙齒，而同時又過用他側的齒牙，這就不合乎天然了。將來不常用的牙也要生病，過用的牙也會生病。

即或你把牙拔去，裝上假牙，這假牙的功用總比不上真牙，而且各種假牙有各種假牙的好處。你雖然花了不少的錢，始終還是不能恢復原狀。可是小窟窿若早補上，是和未壞的好牙是一樣的。

並且壞牙存在口內，牠裏頭藏的病菌跟膿毒隨時混合在口水內和食物內嚥下去，又使腸胃受害。在另一方面，壞牙裏頭的病菌和膿毒，可以由牙根出去，進入牙根週圍的血管裏面，藉着血液運到過身，使全身都受暗害。有時候這種病菌還可以寄生在人心裏面成心臟病，在腎裏面成腎炎，在骨節內發生關節炎，在腸胃內生腸胃病等等。這些病都是人生的大病，往往致命或使身體殘廢。要是你已經發現了這一類的病，才去補牙拔牙，已經晚了，是沒有多大補救的。

從各方面講起來，牙病是早治的好。希望我們選擇可靠的牙醫師，依着他所囑咐我們的

，按期去查牙和洗牙。

4 對於這種預防齲齒，按期查牙的辦法，必定有許多人懷疑，照現在中國的社會經濟情形看來，是辦不通的。病人到一個可靠的牙醫師那裏去查一次牙，也許要五角或一元的檢查費，洗一次牙，也許要兩元三元的手術費。再補一個簡單的窟窿，又要兩三元。試問有多少人能辦得到呢？不錯，換句話說，就是：

「怎樣能使人人得着牙醫的保障」的問題。

我現在所說的預防牙病的一切辦法，原是對着有經濟能力求醫的人們說話。從大體方面說來，中國自然是個窮國家，可是這裏頭有知識有財力的人家，數目也不少。像這樣的人家又能有多少已經按着這種有系統方法，利用現代的醫學知識和技術來講求他們自身，和他們子女的口腔衛生呢？可說是很少很少！大概都是自己已經發現窟窿，或感覺牙疼了，才去求醫。醫治以後，又非到再有牙痛時，不去和醫師見面。我們對於口腔衛生這種漫不經心的態度應該改變過來。不要忘記，治療牙病就是預防全身病，講求口腔衛生就是增進全身健康。

其次對於無力求醫的同胞們怎麼辦呢？這個問題，你問私人牙醫的牙醫師是沒有辦法的，你問小組織的牙科診療所也是沒有辦法的。要顧全我們大眾，只有兩個希望：

1. 希望政府衛生行政當局以政府的力量來舉辦大規模的貧民牙科診療所。
2. 希望慈善團體，開辦貧民牙科診療所，以爲政府的幫助。

使口腔衛生的工作能達到每一個人，這是我們作衛生工作的應該有的願望。

六十四·用牙刷應有的幾種認識

吳肇伯

牙病在世界上現在恐怕是要算牠坐在第一把交椅上了。我們讀了各地檢查體格缺點報告，我們就可以知道牙病是如何的普遍，是如何的衆多。這不僅在中國是這樣情形，就是在外國也是如此。牙病爲什麼這樣衆多，原因當然很多，有的是因爲食物的不合宜，有的是因爲營養不得其法，有的也許是人類生理上的退化；但是主要的，實際還是在我們保護的方法上面。我們知道無論任何事務，倘若是我們能加意維護，那就自然可以保持久遠，或可延長一些日子，如果我們不知道愛惜，而反任意的摧殘，如此就日趨於衰落，這是不可懷疑的。所以說牙齒健康不健康，最重要還是在保護方法如何。

講到保護方法，我想潔齒這件事，就比任何方法都重要。因爲牙齒不潔，食物碎屑藏在牙縫中間，存的日子久了，慢慢發酵起來，繁殖細菌，腐蝕齒牙，這就是牙病最主要的根源。我們查一查牙科就診的病人分類，一多半都是患的是齲齒。齲齒的原因，就是我們忽略了潔齒的工作所得的結果。

潔齒的工作，可以分兩方面來說：一方面就是說每一年或每兩年每個人都應該請求牙醫師將牙齒積年所存的污垢，把他洗一洗，最好應該每年洗一次，這是預防牙病很重要的方法。近二年在學校裏的學生，因為舉辦學校衛生的緣故，洗牙的人數也不少，不過一大半都是被動的，很少有人是自動前往的。普通一般人，我想終生都未曾想到這方面。另一方面是潔牙的方法，就是說我們日常刷牙的事情。刷牙目的就是潔齒，刷牙本是一種很普通的潔牙方法，在表面看來，似乎是很尋常的事，但是實際講起來，這其中的奧妙正多着呢！刷牙的方式，刷牙的次數，以及刷牙的工具應如何的選擇，這都是值得注意的。不然的話，就很難達到您所需要達到的目的。在這裏我僅把刷牙應有的幾種常識，大概講一講，盼望大眾選購牙刷時可以加以注意。

一、刷的體積不宜過大：

牙齒的各面面積很小，牙齒的牙縫及上下後部牙的靠腮面，及最後牙的後面所有的空間，更為狹窄，體積過大的牙刷，不但是使用不靈，刷不潔牙齒各面，有時因為體積過大，往往可以刺破或創傷牙齦肉或鄰牙的唇面，以致形成口腔各種炎症。所以選購牙刷，我們應該注意牙刷的體積不宜過大。

二、刷毛不應過硬或過軟：

刷牙的目的，就在搜刷口內的食物碎屑，能使牙縫中間不存污垢，這樣就已經達到潔齒的目的。

所以刷毛的硬度，只要能刷去牙縫中間的污垢就行。過軟的刷毛固然不能行使這種功用，但是過硬的刷毛也不適宜。因刷毛過硬，可以磨傷牙齒和牙齦，所以刷毛的硬度應求其軟硬適宜，普通我們選擇的刷毛，多以爲毛愈硬愈好，這種的見解，實在是一種最大的錯誤。實際刷毛過硬，毫無益處，而反加害於齒部，這也是很要緊的。

三、牙刷須略呈灣形以吻合牙拱：

牙齒排列在口內是弧形的，所以製造的牙刷，也就要稍爲灣曲，便利使用。市面上所賣的直而大的牙刷，是極不合用的，這是選購牙刷時第三件應注意的。

四、刷毛經過消毒：

刷毛應行消毒的意思，不僅是指着普通致病的病菌，最重要的乃是一種炭疽菌。炭疽菌可以使人發生一種炭疽病，這種病本是畜類所患的，如豬、馬、牛、羊等畜類常患有這種病，人因爲跟豬、馬、牛、羊相接近，所以也可傳染給人。病的徵狀，就是在傳染的所在——如面部，口內，或手上發生一種惡性的膿胞，或傳染至血內又叫做炭疽血病，這種病是極危險的一種病，很難治療。牙刷製造的材料，多爲牛骨、豬棕、馬尾。豬棕、馬尾若不消毒，就恐怕帶有這種炭疽菌，傳染給人，因此就可

以使人發生炭疽病。炭疽菌是一種有芽胞的細菌，抵抗力很大，牠能在極高的熱度裏還可以生存，所以普通消毒法是很不容易將牠殺死。現在所公認為最有力的方法，就是利用佛爾摩林這一種的藥，效果很好。所以牙刷要消毒，也是一件重要的事。

上面所說的本是一種很普通的常識，似乎無關重要，但是我們若在衛生的立場來說，這幾種的常識和牙齒的健康，的確很重要。我們要想牙齒健康，在這幾點的常識上就不可不特別注意！

六，保養牙齒的六個秘訣

- (一) 增進營造牙齒的食物如牛奶，蔬菜，麥米，鮮菜與魚肝油。每日充分的曬太陽。
- (二) 增進保護牙齒的食物如魚肝油，牛乳，橘子與西紅柿。
- (三) 應有促進牙齒潔淨及運動齒齦與肌肉食物如硬麵包，生菜，及鮮菜。
- (四) 每日早晚用正常方法去刷牙。
- (五) 保護身體健康，使兒童不得種種傳染病，充分的運動與安息。
- (六) 母親應時常檢查兒童的牙齒，有異常的時候，應當趕緊去見牙科醫師。最好每六個月去見牙醫師一次。

第七編 家庭衛生

六十五·公共衛生護士家庭訪視的意義

王瑋瑛

凡住在北平市內一區的人民，常常看見一些穿藍布大褂白領袖，提黑色皮包的人在街上走，或是進入居民的家庭裏；長年不斷，風雨無阻的工作着，這般人就是公共衛生護士。公共衛生護士在北平已有十年的歷史了，然而還有許多人，不知道他們的工作，不認識他們的工作和我們的關係。

在近幾年，我們覺悟到公共衛生設施的重要，所以公共衛生護士的工作也就大有進展。現在把公共衛生護士所舉行的一種家庭訪視的工作的重要和意義，簡略的講一講：

我們都知道家庭是造就國民的園地，建設國家的基礎；我們要改良社會國家，非先由家庭入手不可。但是家庭的問題，非常複雜，在如今這個過度時期的家庭，尤其是形形色色各種問題都有；公共衛生護士就在這種社會情形之下，深入到個個家庭裏面，設法去解決一部份的家庭問題，這個問題就是健康及衛生的問題。不但如此，其他如社會、經濟、道德、感情、等等問題也得隨時注意設法補助，作一個臨時的家庭顧問跟衛生的指導者。無論男女、老幼、貧富、貴賤，不拘是文明的、守舊的，

健全的，或是有病的，這般護士都是一視同仁，抱着服務的精神，利用科學的方法替他們減除痛苦，盡力幫助解決一切關於衛生上的問題，藉以提高生活，改進社會上的一般不良的狀態。現在我用很短的時間把他們在家庭裏面的工作簡略的介紹給大家。

家庭訪視工作第一個重要任務，就是促進健康教育。勸導一般作主婦的，作家長的，作兒女的，知道怎樣保守自己的健康，和預防疾病的發生。這種健康教育，是積極的。在家庭中，關於健康教育事項，可以分爲四個時期來講：

第一個時期，就是產前健康教育。由胎兒未落生以前，就設法指導，使產母詳細知道保健的原則和育兒的方法。這樣，胎兒和產母，都能享受健康，領略人生的快樂。這種效果，可以由北平第一衛生區事務所第七年年報裏知道：在內一區的產婦和新生的嬰兒中，經過護士訪視護理的，也可以說就是依照衛生方法去調理的人，一百八十四個當中，只有兩個產婦死亡，而且這兩個死亡都有她的特殊原因；嬰兒死亡的只有廿四人，在這二十四個嬰兒死亡中有的因爲家人自己收生的緣故，有的因爲延請舊式姥姥收生所致；其他沒有經過護士訪視及護理的人，六百一十五個生產中，產婦死亡的就有一十四個，嬰兒死亡的就有一百五十四人，死亡的人數，比較受過健康教育及管理得法的要多過幾倍。假如所有內一區的產婦，都能按照着這種衛生的指導去保護自己和胎兒，那麼我們產婦及嬰兒的過量

死亡，一定可以比前減少！

第二個時期，就是嬰兒時期的健康教育。許多人以為教育兒童的責任完全由學校來負責，這種觀念不知誤害了多少青年。一切習慣的養成，和身體的發育非由嬰兒時期就注意教育不可。一般作父母的對兒女只盡到了「養」的責任，對於「教」的責任，多半有心無術，不知由何處下手。因此許多幼兒，就養成種種有碍身體發育，損害健康的習慣。所以作護士的責任，是勸導一般作父母的，來訓練嬰兒，使兒童有正當衛生習慣，同時解決其他和健康上有關係的問題。

第三個時期，就是學齡前的健康教育。就是說在未入學校以前，應給兒童的一種健康教育。這個時期是從兩歲到六歲的時候，也就是他們身體智力發育最快的時期。他們在這個時期中學走路，學說話，隨時的發見着他們的小世界。他們的管理不像一歲以下的嬰兒，日夜在母親懷抱裏那樣簡單。往往兒童在這最需要管理和教育的時候，他們的母親又懷孕了，或者有比他們小的弟弟妹妹，佔去了母親一大半的時間和精神，因此這般大一點的兒童的管理，成為家庭中一個重大的問題。有錢的人家，把他們交給老媽子，窮的人家，就聽其自生自滅，什麼是教育，簡直的是談不到了。這般兒童在他們生活的前程中、在教育上、在衛生上，就立了一個不穩固的根基。護士作家庭訪視工作時，這也是一個重大責任，就是在家庭裏與一般作父母的，勸導着他們應當怎樣教育這一般的兒童。

第四個時期，就是學齡時期的健康教育。在我們這教育不普及的現狀之下，許多的兒童失學呆在家中，看見這些失學的兒童，不能不替他們未來的前途起一種恐懼。除去不規則的飲食，與睡眠之外，他們每天二十四小時盡都消費在惡劣習慣的養成跟無意識的生活中。作家庭訪視的護士可以替他們介紹到免費的學校裏去讀書，或是改正他們一切有碍衛生的習慣；每星期使他們聚集在一處，教給他們一些衛生知識，正當的習慣，遊戲或唱歌。這種功效雖然很小，但比較天天荒廢時間一定是好得多。

以上所說是護士們在家庭中的健康教育工作。

家庭訪視工作第二個任務，就是護理疾病。在我國醫學還不很發達的時候，醫院限於床位，不能收容所有的病人，所以有一大部份的病人，仍要在家裏養病。公共衛生護士按病情的輕重緩急，每日到家中查看，施行護理並且教導病人家族親屬應怎樣護理病人與保護其他的人。許多人以為有病只要吃藥就可以好，其實只吃藥不休養，也不是好辦法；所以病人在家庭中要得充足的休息，是非常重要的。護士訪視工作就是在這抱病的時期，能使家人與病人知道種種疾病的來源，及預防護理的方法；同時因為護士的護理與勸告，家庭中可以得著實際的教育，而且增加許多衛生的知識。按以往工作的經驗，家庭中病人所需要的護理，可以分作以下的幾種：

第一種、是普通內外科病人，像慢性病和外傷一類的病。

第二種、是產婦科病人。雖然生產不是害病，但是因為產婦生理的改變和臨產時一切的預備，也需要極慎重的護理方法。所以在生產的時候和生產以後，都有護理的必要。凡住在北平市內一區的產婦不分晝夜都可隨時請北平市第一衛生區事務所接生，如能在生產以前到本所受產前檢查更為妥善。

第三種、是傳染病護理。一年四季各種傳染病都不斷的發見，尤其是天花、白喉、猩紅熱、傷寒、赤痢等。此外還有結核症（就是癆病）和花柳病等，在我國很普遍。這幾種傳染病有兩方面的管理；一方面是病人的護理，一方面是接觸人（所有與病人相近的人）的管理，以及介紹預防接種的事項。

家庭訪視工作第三個任務，就是介紹的工作。前面已經提到家庭訪視工作，不只限於健康和衛生上的問題，凡與健康發生關係的一切社會問題，也要盡力的去設法解決。有的問題，護士可以代為解決；有的問題，須要介紹到其他的機關辦理；所以護士的訪視工作中，這介紹工作也就是一種重要的任務。就現在我們所能介紹的，大約有兩種：

第一種、就是醫藥治療的介紹。有病的居民極應設法使他得到科學的治療。如在本區病輕的就介紹到本所來矯治，病重的介紹到各醫院治療；如市立醫院、協和醫院、道濟醫院、精嬰醫院、傳染病醫院、及助產醫院等。

第二種、是介紹社會服務工作。凡受護士管理的家庭中，遇有妨害健康上的社會問題；如失業、貧窮、子女過多等等的問題，就由護士介紹到社會服務機關，代為解決。如在本區關於失業問題，就介紹到協和醫院社會服務部，或青年會職工介紹所，家庭福利協會。關於兒童營養問題，就介紹到女青年會和保嬰事務所。關於寄養兒童問題，就介紹到北平懷幼會，育嬰堂等合作機關。

以上所說的都是公共衛生護士家庭訪視工作中幾種重要的任務。但是在現時社會中，作這種工作的未免有種種的困難，現在我把最困難的幾點提出來：

第一個困難問題，就是經濟壓迫的痛苦。許多家庭往往因經濟的壓迫，心有餘而力不足，不能實行護士所給的指導。只就冬室內空氣流通問題來說，許多貧寒的家，全家只有一個棉被，甚或深入嚴冬的時候，仍然穿著單衣；窗紙破一小孔都得用碎布堵塞起來，不花錢的空氣和日光尚且不能享受，何況要花錢看病講衛生？關於這一層，對於社會服務工作，就不得不注重的去作！

第二個阻碍就是教育的不普及。許多作父母的因為沒有受過教育的緣故，不能了解醫藥保障的利益，而且迷信過深，費盡多少口舌，仍然頑固不化。許多人因為迷信鬼神的緣故，明知有科學的方法可以醫救，但至死也不照科學的辦法去作。也有許多的家庭到有病的時候，東燒香，西拜佛，今天用些成藥，明天求個偏方，把病耽誤，白白送掉了性命。有的到了危急萬分束手無策的時候，纔送進醫

院中，如果僥倖治好了，這是醫院的本領，假如不幸而亡，從此更不相信科學的醫院了。今天罵醫院，明天罵護士，都不知道自己就誤的緣故！我國許多冤死的就是這個原因。

家庭訪視工作，是教育的工作，負有改造人生的使命，要打算改造數千年傳下來的風俗及習慣，絕非三言兩語所能辦到的，所以作家庭訪視的護士，須要戰勝了阻碍，勇敢直前，努力工作，為社會求進步，為人類謀幸福！

六十六·家庭公共衛生護士工作

夏德貞

今天要對諸位聽戶所講的題目是北平第一衛生區事務所家庭衛生工作。

凡住在北平市內一區的人，多少總有點知道，我們事務所裏有一種家庭公共衛生護士的工作。家庭衛生的工作究竟是什麼？我想恐怕還有很多的人不大明白，所以今天藉着這機會來向大家介紹一下。

公共衛生護士的工作，就是公共衛生行政上一種最基本，最需要的工作。執行的人，都是受過一種很嚴格的訓練的公共衛生護士。這並不是個個人都可以做的，這一種的護士是由優良的護士學校畢業後，再經過九個月的教育，得有公共衛生護士證書的，然後才可充任這種的事務。這是我預先要向

大家說明的。

公共衛生護士工作的範圍很廣，若拿年齡來論，從初生直到老死，每個時期，都需要有這一種工作，可以使人享受終身健康的保障。若拿他位來說，更沒有中外，智愚，貧富，貴賤，的分別，凡是生活上所有礙於健康的問題，或精神上的痛苦，護士都應該設法協助，使人民享受健康生活的幸福，這是公共衛生護士工作最重要的意義。詳細工作的情形，可以分爲下列幾項：

第一、家庭衛生教育工作：家庭衛生教育中第一個重要的任務，就是謀求健康生活的實踐，勸導一般作家長的，作主婦的，作兒女的，知道怎樣保持自己的健康和預防疾病的發生，延長我們中國人的壽命，並且指示疾病發生後的護理方法，以減少疾病的痛苦，和避免意外的危險，這是公共衛生護士工作第一種的任務。這種任務進行的方法在家庭中，也可分別有三種：

第一種，就是舉行家庭母親衛生會。我國社會的制度，女子多爲一個家庭中處理內務的主宰，所以她們的教育及一般動作，與整個家庭及社會有極大的關係。公共衛生護士利用時機，用誠懇友誼的態度，勸導一般婦女，使她們自己知道責任的重大，可以改善家庭間種種不良的生活習慣。每月使她們聚集在一處，講給他們一些衛生常識，使一般人民在未病以前，知道怎樣的去預防疾病的發生；在正病的時候，知道怎樣的處置，尤其是對於兒童撫養教育，特別注意。這是公共衛生護士工作在家庭

中所舉行母親會的一種意義。

第二種、是家庭兒童會。在我們中國，現在有許多兒童失學呆在家庭裏，看見這些失學的兒童，每天的光陰盡都消費在惡劣習慣的養成，和無意識的生活。公共衛生護士在舉行家庭工作的時候，見到了這種情形，就藉訪視的機會，設法矯正，或協助解除這種種的問題，於是就竭力設法替他們介紹到免費的學校裏去讀書，並且每星期或每月將這些兒童聚集在一處開會一次，以便灌輸一些衛生常識，這是衛生護士在家庭裏第二種的任務。

第三種、是學齡兒童會。我們知道在我國現狀之下，因為教育不普及的關係，有許多失學的兒童，已經沾染了損害健康的惡習。這種惡習慣，要不改除，不但是影響兒童自身的健康，並且也可以影響到他的終身的幸福，所以我們對於這種的兒童，更要特別留意。每星期或每個月招集他們開會一次；或利用他們工作時間，每星期輪流到各學校去舉行衛生講演；並隨時監察兒童各種習慣，如遇有不良的習慣，隨時就要矯正；並藉這個機會與各教員接近，設法使他們注意兒童日常衛生習慣養成的方法。

第二種是婦嬰衛生工作；婦嬰衛生工作可分三個時期來講：

第一個重要時期，就是在產前的時候，就是胎兒未落生以前這九個多月的時期。這個時期產母的

衛生很重要。因為胎兒的健康及營養都是由母親身上得來的。如母親身體不健康，嬰兒體格多半也不強健，這是一定的道理。公共衛生護士，隨時舉行家庭衛生工作，在婦女懷孕不久就勸她按時到衛生機關或醫院舉行產前檢查，使產母能夠知道種種保健的原則，及育兒的方法。例如飲食、睡眠、運動、衣服、牙齒、便秘、產前準備，普通清潔等等，均隨時的勸導。這是婦嬰的初步的衛生工作。

第二個時期，就是對嬰兒衛生應有的勸導工作。在這個時期，嬰兒日夜常在母親懷抱裏，嬰兒一切的習慣，與身體的發育有很密切的關係，為母親的應當在可能範圍內，竭力使嬰兒一動一靜，都有規律，如嬰兒的哺喂時間，睡眠時間，便溺時間，休息時間，遊戲時間，都要有規定。但是一般作父母的對兒女這些事情，多不介意，就是知道了，往往也不知應該怎樣下手養成好的習慣，因此有許多幼兒，因為這種關係，便養成種種損害健康的習慣；公共衛生護士的職責就是要設法勸導這一般作父母的，使他們知道怎樣的去訓練嬰兒，叫每個兒童都能夠養成一種健康的生活習慣。

第三個時期，就是學齡前的衛生教育工作。這種的工作，最緊要的就是說：兒童在未進學校以前怎樣給兒童的一種衛生教育。這個時期，普通是由兩歲到六歲，也就是兒童最需要管理的時候；這個時期兒童身體智力體力發育最快；也就是兒童死亡率最高的時期。因為在這時期中，一般作母親的往

往因爲又懷孕的關係，或者因爲照顧他們小的子女，佔去了他們大半的時間和精神；因此就把這般大一點的兒童疏忽了。公共衛生護士工作，對於這個時期的兒童，隨時給他們種種衛生教育，並協助作母親的解決這般兒童的問題，使兒童在這個時期中，在智力上、教育上、衛生習慣上、思想上、都立下一個好的根基。這些也是護士在婦嬰衛生工作裏幾個重要的任務。

公共衛生護士所擔任的第三種任務就是疾病護理的工作。目前我國社會限於經濟困難的關係，所以很缺乏醫院的設施，有的地方雖有醫院設立，然又限於床位缺乏的緣故，也就難以把所有的病人完全收入。所以社會上有一大部份的病人，仍然是在家裏養病。公共衛生護士對於這種的需要，按病情的輕重緩急，隨日的舉行家庭訪視。訪視病人的目的，一方面裏指導各項醫藥上的治療，另一方面却是要給病人相當的護理，使病人的身體舒服可得早日恢復健康，此外並指導病人家屬親屬使他們知道對於某種病應怎樣的去照護，這樣不但是叫病人的疾病可以早好，並且使病人家屬知道種種疾病的來源和預防的方法。

公共衛生護士工作，雖然是有許多困難和阻碍，而公共衛生護士却不因爲前面的困難，放棄他們的責任。天天勇敢直前的努力服務社會，以謀人類真正的幸福，這是一般從事公共衛生護士工作的所應有的精神。

六十七·談談美國家庭生活

王瑋琪

今天晚上所要對大家講的題目是美國的家庭生活。爲什麼我們要拿出這個題目來講呢，因爲我們一般從事於公共衛生的人，尤其是公共衛生護士，與家庭接近的機會很多，由我們的日常經驗和觀察中發見許多家庭問題對於健康有很大的關係。例如我國的大家庭制度在健康教育工作上每每引起許多極複雜的問題來；譬如一個很瘦弱的小孩或是孕婦，需要特別的調養或飲食上的特殊待遇，僅就每天應吃一個鷄子來說的，就有許多家庭很爲難。他們並不是買不起這一天一個的鷄子，却是因爲大家庭人口太多，大大小小老老少少，要吃大家都吃才好，不然只自己吃這鷄子兒，實難下嚥！爲着增加一個鷄子的營養竟不能痛痛快快的辦，關於健康上較重要的問題更沒有法子解決了。

有一次有一個懷孕的婦人，她自從懷胎以來沒有一天舒服，她的兩條腿腫得很厲害。大夫對她說最好你不要行動太多，晚上早一點睡；於是她唉聲嘆氣含糊的答應了照辦。過一兩星期快到臨產的時候，她因腿腫的更厲害又來見大夫，那位大夫問她，照上次所說的辦了沒有，她含着淚說實在不能休息，因爲每天作十幾口人的飯和洗衣服，晚上還要陪着老太太打小牌；每天過半夜才睡，鷄叫就起，在這種縛束和極不正常生活中，不知斷送了多少婦女的健康和生命。只要稍一考察我國婦嬰的生活

狀態，便立刻可以見到無數的婦嬰因為家庭的制度，和惡劣的生活而損害了身體，送掉了性命。倘若我們要想把家庭中有碍健康的生活及惡習除去，就不得不拿別國的家庭生活來研究一下。我們現在談一談美國的家庭生活，作為一個參考。

談起家庭來，就不能不由婚姻說起。美國的普通婚姻是本着自由選擇與合作的原則共同謀求生活的幸福為出發點的，和我國的兒孫主義則大不相同。他們對兒孫不是十分崇拜，也決不替子孫積蓄財產；平均每家兩三個孩子，作父母的除去負着養與教的責任，使子女們長大成人能各自謀生之外，他們便是安享家庭種種的快樂與幸福。多半美國中等家庭，由早到晚都過着極有次序的生活：早點之後，夫妻各自去公事房作事或讀書，直到吃過午餐後休息片刻，就又出去工作，一直到下午五點，片刻運動以後回家預備吃飯。有許多男人他們並不覺得『鍋臺轉』只是女人的事，因為男人也吃飯，所以一塊兒做飯，一塊兒吃飯，一塊兒刷碗的事是很普通。況且他們小康之家是僱不起傭人的，除非大富之家才有一個女僕，所以一切擦掃蒸調，都要男女一齊下手。他們是提倡男女自由平等的國家，所以女人作飯男人刷碗，女人洗衣裳，男人擦地板，這種分工合作的辦法，在謀求家庭福利上有一個很重要的意義。所以諸位常見的中國男留學生歸回祖國之後，很想要幫助太太作點家務，這也許是受了西洋男女合作的奮興劑的緣故。一般美國家庭到了晚飯後，便是娛樂的時間，聽聽無線電，看看雜誌，

預備小孩子一切睡眠的事；小孩安睡以後便是讀書或研究工作的時候，這樣一天的工作就算按步就班的結束了。

常有人問爲什麼一般美國人比較起來求知和進取的精神特別大？我們中國以爲一個人若在大學讀書，就有頂天的學問，誰也比不上他了；年方剛過三十歲，竟自覺學成名就不肯再作更進一步的研究。美國人如何？凡去過美國的都知道許多白髮蒼蒼的男女終年求學不倦，往往他們拿他們舊日的經驗交換新時代的學問，若以『學無止境』四字，去描寫一般美國人好學的精神，不爲過獎。

他們除去工作、讀書、家務、教養子女以外，一般人的社會觀念很深。許多美國的社會事業是由私人捐助的，美國人不但能在國內襄助社會事業，就是國外也有盡盡烈烈社會事業的創舉；例如我們北平的協和醫院與其他許多學校都是美國人捐助的。

總結起來，美國所以有這大的潛伏力量爲家庭、國家、和世界謀求幸福，一方因爲他們土地肥美沃富，一方面不能不讚揚他們科學化的社會組織，尤其是科學化的家庭的組織。因爲家庭組織的簡單，不爲習俗禮教所累，所以他們男女老少都能將一部份的心力、身力、財力，移到社會事業方面去。在中國一個主婦很少有能抽暇出來作點社會服務的工作，尤其是家中沒有傭人的家庭，主婦自己須要負着灑掃烹調的責任，爲他自己或是小孩子出門看病買藥這找不出時間來，若讓他們從事於社會工

作，是事實所不允許的。大凡有家的人都知道我們中國家庭裏家務的煩雜，不必我詳細的報告，諸位可想而知。美國的主婦所以能有那些閒暇去讀書，工作，從事於社會事業，只有一個回答，就是他們的生活是有紀律而科學化的原因。

就拿做飯一件事情來說，我們中國的主婦要先生火，然後再上街買菜，摘菜，洗菜，菜要一樣一樣的烹調，這樣一來至少兩三個鐘頭費去了，一頓飯多費去一個鐘頭，三餐就是三個鐘頭。美國在城市的主婦做飯却不這樣的費時間，頭一樣不必生火，他們舊式的方法用煤氣爐子，一開管子，用洋火一點就着，恐怕一分鐘都用不了；新式的爐子是用電爐子，連洋火都不必用，只按電門，爐子便熱。而且一個爐子可以同時煮菜，烤麪包。麪包是舖子成磅做好的，買回來一烤就吃。許多菜類的東西也是舖子裏洗好摘好裝在紙盒裏或罐頭裏的，回家不到一點鐘菜飯具備；在做飯一件事上比中國的主婦就省三四個鐘點，其他家務瑣碎可省的時間，更不用提了。這是美國科學化生活的一個實例，因此美國婦女有功夫注意家庭與個人的健康和幸福。一個作母親的很少因為家務而就誤子女們或自己切身的健康問題。據某一個衛生家的調查，美國人的平均壽命已近六十歲，而我們中國人平均的壽命不過二十五歲到三十歲，中國人就比人家少活三十年，要想國家有深遠的建設，真是不容易！

所以我們一般從事於社會服務的人，尤其是關心國事的人，有家室的男女們，把整個中國家庭生

活的各方面研究一下，把無用的心力、身力，和財力的消耗，節省下來，移到家庭和國家的建設方面去。

六十八·家庭費用支配與健康的關係 王瑋瑛

我要同諸位討論的一個題目，就是家庭費用的支配與健康的關係。諸位居家過日子的人，對於這個題目一定深有認識，不過還有一部分人因為新擔任組織家庭的責任，或是因為年歲和經驗的關係，對於這個題目似乎有研究的必要。現在我簡單的講講與家庭經濟支配有關係的三個問題：

第一、普通日常生活用費的分類。

第二、怎樣來分配用費。

第三、如何防免經濟的壓迫。

關於第一個問題——家庭用費的分類，凡是做主婦的都很熟習，我們大約可以分為九大類：

(一)衣服費——褲、褂、裙、衫、鞋、襪、脂粉、裝飾品之類。

(二)飲食費——柴、米、油、鹽、醬、醋、糖之類。

(三) 居住費——房租、房租、和修補院庭一切費用。

(四) 雜費——燈、水、煤、炭、肥皂、紙張之類。

(五) 交際娛樂費——慶、吊、饋贈、請茶、設宴、聽戲、看電影、打牌、抽煙、遊山、逛景等一切費用。

(六) 教育費——家中的教育雜誌，報紙以及子女求學的一切學費、書費、筆墨費、制服費等。

(七) 醫藥費——請香、拜佛、請大夫、吃藥。

(八) 儲蓄費——置買產業、銀行存款、保險、放賬之類。

(九) 其他意外費用——包括一切沒有列入以上各項的費用，例如算命、買航空獎券、跑馬之類的費用。

以上九項用費不是每家必需都有的；前六項，例如衣、食、住、雜費、交際費、和醫藥費，多多少少，不論窮富都要有的；至於教育費、娛樂費、儲蓄費雖然也是非常要緊，但是在我國一般家庭中不能列為重要項目。自然愈有錢的，花錢的樣數愈多，沒有錢的人，只能就生活上最需要的設法。

現在我們討論第二個問題；就是如何分配用費的問題。據一位美國社會學者前幾年在北平調查一般北平家庭生活的狀況，由他的調查知道各家用費的分配法不能一樣。他一共調查了二百八十三家，

最窮的每月入款八塊零五分；最富的每月入款五百五十二塊一毛。平均起來這二百八十三家人每人每月爲吃飯要花六塊一毛錢。拿整個家庭來算，爲吃飯每月的用費他也有一個很詳細的調查：進款愈少的，爲吃花錢的比例數愈高。在他的調查裏有十二家每月的進款是在二十元以下，其中有百分之七十花在吃上；有六十家每月的進款中有百分之六十花在吃上；有一百二十八家每月進款中有百分之五十（一半的錢）是花在吃上。最有錢的人，每月爲吃飯只花他們進款的百分之十三。關於其他的用費，他也有同樣的調查，可惜限於時間，不能一一舉出。但是有一件很奇怪的事，許多家庭爲子女們的教育費是沒有的，可是爲吃藥花的錢確不少。在他的調查中平均起來，在每月收入款五元的家庭裏，一年要吃一塊零一毛五分的藥（每月一毛錢的藥）；家庭入款每月十塊的，每年要花一塊八毛五的藥錢，（每月差不多吃兩毛錢的藥）；每月入款七十元的，每年平均要花十塊錢的藥錢（每月吃四五毛錢的藥）。這是調查中一般家庭用費的情形，給我們一個很好的參考。

到底我們應當怎樣來分配用費呢？特別對於新担任組織家庭的人應當注意以下的幾點：

第一、要認清家中的担負，大概估計各項用費的多少。方才所說的九樣用費，每樣都要事前有一個計劃，對於每項用費有一個規定；吃，應該花多少錢，住，應該花多少錢，大概有一個預算。

第二、有了預算之後，就本着預算去過日子，這個預算就是一個範圍，俗語說「花錢要在圈兒裏

面，不要花在圈兒外面。」就是這個意思，花錢超過我們預算的時候，我們就應當設法節省。

第三、怎樣能幫助我們按着預算來過日子呢？最好能有一個記帳的習慣，不會寫字的人也可以有記帳的法子。每一個星期或十天把出入帳拿來大概算一算，就可以知道什麼地方花的太多，就應設法節補，不致於有分配不均的毛病，日久天長，就養成一種習慣，自然就不嫌記帳麻煩費事了。

第四、要學着怎樣用錢，不論我們計劃得多高，或是預算的多妙，如果不知道怎樣用錢，不會用錢，也是枉然。什麼叫會用錢呢？就是會買東西。人家兩三毛錢能買得到的東西，我非要四五毛錢才能買來，這是不會用錢。不是人人都會買東西，我們能要慢慢的學才會。大凡會買東西的人不但要注意量而且要注意貨，這是一件很不容易的事，要一天一天的經驗才能學到怎樣會用錢，會買東西。這是有本事過日子的一個最重要的條件。

第五、不要爲省錢的緣故而傷害身體。關於這一點，許多人都不注意，往往因爲省錢的緣故反而使身體得病，得病以後所花的錢往往超過節省下來的錢。這樣打算盤傷害身體的事常常發見。普通在家庭裏面常犯的一個毛病就是在吃飯上省錢。普通家庭中每月的用費外，燈、水、煤、房租一切的經常費用似乎都有固定的數目，不容易減少，於是就在吃東西上設法節省。這是一個不經濟的辦法，尤其對於孕婦和乳母及兒童的飯食，一定要有充足的養料才能使產婦身體健壯和兒童身體發育完善。普

通有幾種病是因為吃東西養料不夠的緣故，例如乾眼病、腳氣病、壞血病、軟骨病、一部份的牙病，和孕婦得的骨質軟化症，以及兒童患營養不良的病，都是吃東西養料不足的緣故。養料的多少並不與貴賤有關係，許多人以為吃的東西愈貴養料愈多，其實不都是這樣，往往粗糧裏面的養料如同小米、高糧、玉米麵比白米白麵好的多；普通帶紅、黃、綠色的青菜裏面養料比山珍海味的養料好的多，這就是看我們會不會用錢，怎樣能用很少的錢買到養人最好的食品，所以我們要打算在菜東西上面省錢，應當學怎樣買又便宜又有養料的食品，不應該為省錢的緣故不吃青菜，或是不吃油肉之類的食品，以致得各種營養不良的病，反倒更不經濟。除去在吃上省錢之外還有的人在請大夫的事上省錢。最省錢的辦法是不得病，得病之後就應該去看；有的人時常自己由報紙上或親友得到一種偏方，隨便買藥，碰巧吃下去沒有危險，以為醫藥不錯，但是往往吃錯藥的也常見。有的是害小病不去看，病重才想請大夫，那時候不是更費錢嗎？甚致因為吃錯藥而傷失性命的也有實例證明，所以有病就要投醫，不要省小錢吃大虧。總而言之我們要明白養生之道，能儉樸的地方盡力儉樸，但以不傷身體危及性命為原則。以上是五樣普通分配家庭用費應注意的事，我們應先有預算然後本着預算去過日子；能節省的地方節省，同時還要注意身體的健康。

末了來討論討論怎樣預防經濟壓迫的苦痛。我想我們全國上下不受經濟壓迫的人可以說是佔少數

，換一句話說，我們整個中國是多受着經濟的壓迫。國家的問題太大，太複雜，不是本題所能討論的；不過我們爲個人或是爲家庭能有什麼方法來預防這種經濟壓迫的痛苦呢？

第一、節制生育。現在世界所以有不安寧的狀態，其中最要緊的一個原因，就是因爲人口太多，所以才要彼此爭佔地盤。我們多數家庭起恐慌的原因也是因爲人口太多，所以我們應當認清楚節制生育的意義。每家按他能担任幾個人的教育費就生幾個子女，能把凡生下來的子女個個教育成人經濟獨立，比子女過多，不能教養強的多。有的人以爲節制生育，人口一定愈來愈少，其實按一般的統計，我國衛生狀況的不良，有時候生的多，死的比生的還多，人口並不增加反而減少。如果用節育的方法，少生少死，往往因爲子女人數少，照顧周全可以減少死亡，反而人口增加；所以節制生育不見得人口減少，要緊的是使凡生下來的都能得到相當的教養，而成優秀良好的國民。所以我們國人對於素日所保持多福多壽多兒女的哲學，在這經濟高壓的時代應當加以研究。有錢的人多兒多女是快樂，沒錢的人多兒多女的實在不能多福多壽。爲要預防將來的經濟恐慌，我們不能不注意節育的問題。現在北平也有專爲指導人民節育的機關，使人民明白按照規定的方法去作。

第二、我們應該有儲蓄的習慣。有的國家爲要維持市面金融的活動正想禁止人民過量的儲蓄，同時國家替人民辦理儲蓄的事業，類似保險的一種辦法；假如一個有職業的人到退休的年齡，國家可以

每月給他養老的津貼，所以他可以安心的工作，不必爲養老費發愁。我們中國人民的養活還沒有走到像歐美那樣職業化的時期，所以我們個人雖然不可有過量的積蓄，可是不得不稍有儲蓄。這樣，一方面可以使我們精神上得有相當的保障，一方面可以防備意外和醫藥費用的需要。所謂備而無患是我們入人都要知道的。所以我們個個家庭能一方面設法限制家庭的担負不使人口超過能力，同時再有儲蓄的習慣，我們一定能安居樂業享受我們應當享受的人生快樂。

公共衛生護士工作的來源

公共衛生護士工作之來源，原爲一般宗教熱心信徒，本博愛主義，人類互助之精神，樂捐家資，接濟貧寒，服侍病者而起。及至十九世紀中葉，由英國南丁格爾女士之提倡，成爲專門職業，倡導護士教育，提高護士地位，推廣護士工作，自是始與宗教逐漸分離，而成現時社會重要工作之一矣。

第八編 環境衛生

六十九·新鮮空氣與健康

王瑋瑛

今天我所講的題目是「新鮮空氣與健康。」好些人一聽見這個題目，一定要覺得沒有什麼新奇。可是，諸位須要知道有許多的人身體不結實，常常生病，就是因為不會利用新鮮空氣的結果，所以我們今天要討論新鮮空氣和健康這個問題。關於這個問題，今天我們所討論的有兩方面：一方面是新鮮空氣的用處，再一方面就是來告訴大家怎樣來利用新鮮空氣。

我們先講空氣的用處——按我們日常的經驗，要是幾天不吃不喝還可不死，要是一會兒不喘氣，恐怕就不好過。諸位不信可以現在試一試，憋幾分鐘不出氣也不吸氣，看看是什麼滋味兒？恐怕沒有人不覺著難受吧！咱們吃飯喝水都是拿錢買的，就是喝水不化錢，也得要自己攪着水桶去打，所以人在吃喝上是要打算盤的；惟獨空氣是上天白賜的，不但是取不盡用不完，並且還不費錢。正是因為空氣來的容易，所以人都不注意他的好處，更不注意空氣的用處。

我們吃東西是要充飢，我們吸空氣是作什麼用呢？他有兩樣最大的用處：第一、空氣由人的鼻孔

裏吸進去，傳到肺裏能把人全身體血變爲乾淨血。怎麼知道能把髒血變爲乾淨的血呢？我們看看抽大烟的人的臉色就可以知道了。因爲抽大烟的人一天到晚的總是在屋子裏躺着。在白天有暖和的太陽和新鮮空氣的時候，一大半抽大烟的人正在屋裏蒙頭大睡，等到晚上人家睡覺的時候，他剛纔起來。可是外邊的天色已然日落大黑，他又不願意出門兒，也不能出門兒，只好又要起烟槍來了。這樣天長日久，很難得着新鮮的空氣。因爲沒有得着新鮮空氣，所以血不乾淨；因爲血不乾淨，所以臉上顏色是青白的。不只是抽大烟的人如此，整天在屋子裏念書寫字的人，也是如此。就是一般婦女世家閨秀，因爲風俗的緣故也很少出門，所以他們的臉色也是灰白的。面色青白，就是血不乾淨的表現，就是少得新鮮空氣的緣故。反過來說：我們看那些享受新鮮空氣的人怎樣，一般種地的，打柴的，撈魚的，常在院子裏打球的，常愛走路的人們，多半都是滿面紅光，俗語說「血色好」就是這個意思。常在外邊動作的人雖然有時風吹日晒，皮膚比較粗一點，可是紅潤的笑臉比青白的愁容要健美的多啦！所以空氣第一個最要緊的用處，就是能叫身體內用過的髒血變爲乾淨的血。

第二、空氣能點生命的燈。沒有空氣這個燈就會熄滅了。假如我們點上一支臘燭，上面再扣上一個碗，過不多的時候臘燭就會滅的。生火也是這個道理，要是把爐門都關緊了不透空氣，火自然不會着。咱們人的身體也是一個樣，人活在世界上就好像一盞點着的燈，要這個燈着得旺，空氣是千萬不

能少的，空氣愈多燈愈着得旺，所以我們要想有精神，新鮮的空氣是最要緊的一件東西。我們應當常常到空暢的地方運動運動，多多吸些新鮮的空氣。

我們知道新鮮的空氣，是這麼有益於人，我們不能都像種地的，打柴的，那麼福氣，整天的都在外邊吸收新鮮的空氣。那麼像這些終日在家裏操作家務的婦女，學堂裏的先生，學生，和舖子裏的掌櫃的學徒的，應該怎麼樣的辦呢？這個方法很容易，就是想法子要把外邊的新鮮的空氣弄到屋子裏來，叫屋裏的空氣和外邊的空氣是一樣的新鮮。那末，你就是整天在屋子裏，也就是和在外邊沒有什麼分別啦。在屋外運動作工是得空氣的一種好法子，在屋子裏也就有在屋子裏得空氣的法子。我們把他一件一件的講出來，希望大家都能照着辦！

我們屋子裏的空氣最好能跟外邊的空氣一樣的新鮮。在夏天可以多開窗戶。許多人在夏天糊捲窗，或是紗窗，屋裏的空氣自然和外邊的空氣差不多一樣的新鮮，並且天氣熱的時候人多在院子裏，很容易多得新鮮空氣。一到秋天的時候，天氣慢慢的冷啦，捲窗一天比一天的也就開得少啦，到颶西北風的時候，簡直把捲窗糊死，把窗戶四週圍也糊得很嚴，一點氣兒也不透。不但新鮮的空氣進不來，往往一個小屋裏住着大大小小十幾口人，每個人呼出來的濁氣也出不去。這屋裏的人不能得着新鮮空氣，只好吸入別人呼出的濁氣。我們不願意吃人家的剩飯，可是屋子裏不開窗戶的常常吸入人家呼出

來的剩氣。因為氣看不出來是剩的，所以不大在乎，其實吸人家呼出來的濁氣跟吃人家吐出來的飯是一樣的髒。天長日久屋子裏空氣不乾淨，自然身體是要軟弱的。所以在冬天的時候，屋子裏也要有捲窗，一個在上邊，一個在下邊。爲什麼非要糊兩個捲窗呢？爲得是新鮮空氣可由下邊的窗戶進來，呼出的濁氣可由上邊的捲窗出去。這樣屋子裏總是有新鮮空氣流通着。若是遇到颶大風，或是有人在屋子裏洗澡換衣裳的時候，可以暫時把捲窗放下一點；天氣晴和的時候可以再捲上去，就是在晚上睡覺的時候，也是一樣的開着。

空氣不但要新鮮，並且還要清爽，不要有灰塵。所以在掃地的時候，必須先要灑水，擦棹子的時候要用潮濕布去擦，不要用鷄毛撻子去撻，免得塵土飛揚，吸入肺裏損傷身體。

還有，在天冷的時候，在屋子裏用煤球爐子，更要注意屋子裏的新鮮空氣。我們常常看見或聽見被煤球爐子熏死的人，這就是因爲屋子裏短少新鮮空氣的緣故。所以要在屋裏用煤球爐的時候，一定要把捲窗捲起，讓新鮮空氣進來，更要緊的是不要在屋子裏添煤，等煤着上來再搬到屋子裏，如果必要在屋子裏添煤的時候，應當用一個長烟筒通到窗外，把煤氣吸出去，不然就有危險。

我們再談談應當怎樣的呼吸。諸位不要以爲吸氣呼氣是一件不值得注意的事，雖然有了新鮮的空氣，要是呼吸不得法，往往也有害處。我們呼吸新鮮空氣的時候要留心以下的幾件事：

第一、我們要用鼻子呼吸，不應該用嘴呼吸。因為鼻子裏有毛，好像是一個篩子是的，能把空氣裏的塵土攔住，不讓空氣裏的髒東西進到肺裏去。因此我們的鼻子就應當常常是通順的，特別是小孩兒的鼻涕務必要給他擦乾淨，免得鼻子不通氣。鼻子一不通氣，一定要用嘴出氣的，倘若鼻子很乾淨，還是用嘴喘氣的話就應當去見大夫，查查到底是什麼毛病，好趕緊改正，所以我們應當用鼻子吸氣。

第二、我們要常作深呼吸的運動，特別是早晨的時候，在院子裏多吸幾回大氣，叫肺部舒展舒展。衣服不可穿太瘦的，尤其是婦女穿的圍腰，小背襟等等都是應當廢除的，免得阻碍肺部舒展，危害健康。

第三、在咳嗽打嚏噴的時候，應該用手絹把鼻子同嘴掩住，免得你的鼻涕和吐沫星子被吸到別人的鼻子裏去。許多病都是這麼傳染的，這是最不合乎衛生的。

以上這三種呼吸的方法，第一、是用鼻子呼吸，第二、應當行深呼吸，廢除瘦小的衣服。第三、打嚏噴的時候，掩住鼻子嘴：這是很重要的衛生規則，希望大家勉勵去作。

由以上所說的，我們可以知道得新鮮空氣的方法，並不費錢，又不費事，這是家家平常能作到的事，希望諸位回家以後，把屋裏的窗戶糊成捲窗，天天多在院子裏作活，看書，運動。多吸新鮮的空氣，養成健美的身體，作一個健全的國民。以後有機會我們再講其他關於個人衛生的題目。

七十·日光與康健

裴祖源

人處在大自然中，常是忽略了大自然的行動與我們人生的意義。太陽從東邊上升的時候，我們就起來工作，牠落下去，我們就要休息，好像太陽不過是分別晝夜的一個東西，沒有理會牠對於我們人的關係是怎樣的密切。如若沒有太陽，世界就變成黑暗世界了。我們因為沒有了太陽就缺少許多的熱力，所有的植物都不能長。結果，凡有生命的因為缺少吃食品，就都滅亡。這可以教我們知道太陽是一個不可少的東西。我們今天所要談的就是日光與我們的健康的關係。

什麼是日光呢？物理學家告訴我們說：日光無數的長度不等的電磁波所成，他的電磁波同無線電的電磁波是一樣的，不過有長短的分別罷了。無線電的電磁波以米達為單位，短波幾個米達，長波幾千個米達。日光的波是非常的小，以一千萬分之一米達為單位，這個單位，物理學家以一個希拉字母 μ (mu) 來代表。人的目力只能看見 $\frac{4}{10}$ 至 $\frac{7}{10} \mu$ 。比 $\frac{4}{10} \mu$ 短的光波叫紫外光，比 $\frac{7}{10} \mu$ 長的叫紅外光，我們都看不見，若用一個三稜玻璃，就能將日光的紫、藍、青、綠、黃、橙、赤，七色分出，因為這七色的波長度不同，所以曲折的度數不一，就分出來了。

我們說日光對於健康上的生理功用。大家都知道植物若不見日光就不會茂盛，如果長時期在陰暗

處的植物便長的枯黃細弱，不但不會結果實而且慢慢的就要死去。人也是一樣，長久病在屋中的人，或坐了許多年監的人雖然他們沒有患貧血病，可是他們的樣子，代表出來他們是不健康的。反之，生活於田野間的農夫，整天光着脊背晒的「油黑」，他們的健康是沒有多大問題的。所以普通人都知道日光有益於人的身體，但是多不知其所以然。近幾十年，經許多許多人的試驗考查，科學家還是沒有給我們一個最後的答覆，但是我們知道，日光能使人肌肉強健，能使人的血液成分加增。比如血中有一種的小血小板加增，皮膚加以緊張，血運加以通暢，有兩件較比更重要的，就是日光中有一部份的光，名字叫作紫外線，具有很大的殺菌能力。就拿最難殺的癆病細菌來說，百分之五的加伯力酸（加伯力酸是一種很强的殺毒藥劑）必須二十四小時方能殺死他。如果把癆菌，放在日光下只須七八分鐘，就能殺死。其他別的微菌也是一樣的，受不了日光的晒。我們也知道，有許多的傳染病，在日光強烈熱帶地方，是沒有的。由此可見日光對於疾病的關係很大。第二就是日光能在人身中，製造一種生活素，這種生活素，叫作爲丁種生活素。丁種生活素於人身的影響非常之大，如果人身缺乏丁種生活素，骨骼的生長，就會發生很大問題。不但這樣，骨骼因爲缺少丁種生活素，也會變軟變彎，甚至易於折斷。前十幾年，有人以不含丁種生活素的食物，喂養老鼠，來考究所發生的結果。後來找出一半的老鼠，並沒有發生任何改變，經過相當的時間，纔查知沒有生變化的老鼠，是因爲常常放在日光

下的緣故。由此，查出日光能補足丁種生活素的缺乏。人的骨骸大部分是鈣和磷所組成，而且鈣和磷在人身其他部分的功用，是時刻不可少的。丁種生活素又是吸收，分配，運用鈣和磷不可缺少的物質，日光能在人身製造丁種生活素，日光的功效，由此可想而知。平常我們的食物中，有的含有丁種生活素，不過我們單靠食物所給的是不夠的。現在我們知道，即或食物所給的丁種生活素不夠用，日光也能給我們補足。我國某部分，纏足的婦女行動不便，常常在屋中生活，於是軟骨症常在她們中間發現。兒童時期發育不全，成人時骨盆偏小，因難產而死的孕婦，仔細考查起來，大都因為缺少日光，缺少丁種生活素的緣故，由此更可以知道，日光對於人的健康影響很大。

以上我們談的是日光在人的健康上的生理功用，現在我們還要談一談日光對於已病的病人身上所有的治療功用。

原始的人類，早已知道日光的重要，有很多的人，都以日頭為神而崇拜他。在那時候，我們想像那些沒有房屋和完善衣服的人，天天靠着日光取暖和取光亮，也有時，雲彩蓋上太陽，三五日不見日光，他們便以為這全能的神宰掩面不顧他們了。於是等到天晴的時候，才以為日神再生氣，大家又都快樂起來，獻祭讚揚。但是在可以考查的記載中，用日光來改進健康的事，在老早的時候，就有人叫體質羸弱和患皮膚病的人，作日光浴。日光浴，就是裸體晒太陽的意思，這個醫學的鼻祖，

名字叫作希波克拉地，在希臘那個地方，在那時用日光治病，可以說是開端。不久希臘的有錢的人，各家都有一個地方，專備日光浴，就像我們自己家中，有洗澡間似的。以後其他有名的古醫學者，都是這樣的做法。我們中國雖然沒有人利用日光，但也知道日光的效力。所以不知多少年前，人們就知道有出天花的必用紅布帳子，後來相沿久了，人們將紅色帳子減縮紅布條子，或是釘在衣服背上，或是掛在門上，或是床的帳子上。在那時一般人想瘋子，爲什麼都是生在臉上，身上很少。所以有人就猜着這一定是因爲見光的結果。如是隨認爲紅色的布是被用爲遮光的東西。我們現在洗像片用紅光，這也許是從經驗所得的。現今我們懂得了，紅色是可吸收，障礙日光最有力的部分。這是我們知道日光效力的開始。

以前，利用日光來治療的醫學家，當以丹麥的芬參，及瑞士國柔利哀醫師爲是。雖然他們並不是首倡的人，他們的成功就真可以說是「活人無算」。柔利哀在一九〇三年，在亞拉坡山半腰，立了日光治療所。諸君總也聽說過，或是看過他的事業的圖畫，或一羣赤着身子的小孩，在山上跑或晒的「油黑，油黑」的各種病人躺在床上，在日光之下作手工。他所治的大約都不是肺部的結核病，多半都是骨結核，皮膚結核，鼠瘻，瘰癧等，他的成效較比以前任何治法都大。其他的慢性病，也有因受日光就減輕或全愈的。經過若干年，我們現在知道全世界大地上都有一樣的結果。所以日光不但能增加

我們已有的健康，並且還補充我們健康上的缺欠，而且在這些缺欠中，在別的方法所不能補充的。尤其是對於治療結核各種病症，效力很大。所以日光與我們的健康，關係很大，我們應該常常的利用，多見日光，多晒太陽，這是不用分文錢，而可得到的一種權利，望大家不要無故的放棄。

有人能一天一氣跑完五萬米，但多半的人是不能的。日光浴也是這樣，如果驟然在炎烈的日光中長時間的停留，不但無益，而且有損，通常在早晨八九點或午後四五點鐘時，為最合宜。身體分成五段，每段晒五分鐘，每日增加一段，直到全身正背兩面，各晒半小時為止，以後就可以隨意作日光浴而沒有傷害了，這樣必須用十六七日方可，以後再接再連下去。不過一個人，是否應當起始日光浴，還是必須研究。有肺癆病的人，因為聽人說，或讀書知道日光浴是有益於結核病，於是冒然自己作起日光浴來，結果有的以先沒有發燒的，會發起燒來，以前沒有吐血的，或許發生吐血，食慾不良，身體疲乏等等，反而更壞了。總而言之，日光浴是每個健全的人都可以作的，如果期望以日光為治療的方法，必須醫師指導方可。方纔談到的把身分成五段，漸增的晒，恐怕也不是一聽就會的呢。

這也許有人願意知道太陽燈和自然的日光的關係。太陽燈有許多種，大概都是有一樣的作用，就是發生同日光一樣的光線。有的太陽燈，所發出來的紫外線，甚於幾千百倍的日光，而且太陽燈

是非常方便的，不過太陽燈是比較着太貴太費錢，不是普通人人所能用的，而且在我們華北一年之中，有三百多天很充足的日光，太陽燈似乎是無需要的。我們差不多，每天都可以隨意享受日光，不過就是少的費一點心和時間就是了。在末了我要提醒諸君一件事，諸君知道我們的國旗的一角，不是一個太陽麼，我們可以想像作過醫生的孫中山先生，當初擬製國旗的時候，必定常常想着我們這「東亞病夫」必須生活於光天化日之下，來增加我們個人的，和民族的健康。

七十一·食物管理的方法

魏兆麟

我們人類對於飲食的需要，是時刻不能離開的，這是人人知道的事。飲食能够營養人類，我們大家是全曉得的，但是飲食也能够殺人，恐怕知道的人是很少。請諸位聽衆來追想以前的事實：例如以往每年痢疾，傷寒，霍亂流行，死人無算，多一半是因爲飲食不注意的緣故。像這種慘慘的事情，一般人都是命運所定，萬不能逃脫的，死亡是不能免掉的。豈知這種病症的重要，決不是命運二字所致，而是飲食品做了殺人的劊子手。雖然說飲食物可以做殺人的劊子手，但是罪過並不是在飲食物品的本身，乃是在我們自己的身上，是一般人對於飲食物品的衛生常識太感缺乏。要知道我們每天取多少的食品運到體內，作爲營養的材料，如果不注意於飲食衛生，一切毒物，一切病菌，都可由口腔

直接輸送到體內，小則害病，大則喪身，細想起來這是有多麼危險呀。所以衛生當局對於市面食物的管理，是非常的注意。並且要勸告一般民衆，在吃喝以前應當詳細的考查飲食的成分和性質，並且要加以相當的管理。但是談到考查飲食的成分和性質，並且還要加以管理，實在是一件不容易的事，非有精密的儀器，不能得到精確的結果，現在只能談到一般最普通的食物管理方法貢獻給諸位以作參考：

(一) 水

第一，我們先講水。水之用途最廣，我們人的身體內，倘若是缺水一天也不能生存。可是考查我們中國對於飲水的清潔很不注意，所以每當春夏，夏秋交接的時候，霍亂，痢疾，傷寒等病，到處流行，推求牠的由來，多一半是因爲飲水不清潔的緣故。我們要免除這種病毒，最好的方法有兩種：

第一種，就是要考查水的外狀。我們可以將水倒在無色的玻璃器內細細的察看牠的現狀，是否澄清的，還是混濁的，或者是有顏色，或者是有沉澱物。若是良好的水，應當是清明無色。倘若有特別現狀，都是屬於水質不良的證明。凡是不澄清的水，必須加以過濾，或者加明礬使水澄清，才能飲用。至於濾水器種類很多，家裏面最常用的，可以取木桶一隻，桶底下可設一流出口，桶的裏面鋪上較大的卵石，就是大石頭子兒，其次鋪小石子，小石子上面鋪上粗沙，最上一層鋪以清潔的細沙

，鋪好之後，總計有三尺多深，然後水桶中的水漸漸透過全層沙石而由流出口流出，這樣，水中所有的雜質差不多全可以除去了。但是這種器具使用的期間過長，上層必積聚許多的髒東西，所以每月必須洗刷二次，或者要更換最上層的細沙，然後方可再用。這種方法，比較起來手續上太繁雜，若能用明礬澄清，亦是最普通而簡便的方法。但是普通過濾與加明礬不能把所有的細菌都給消除。

第二種、要考查查水是否有臭味。水本來是二種無色無臭的輕養三元素化合的液體。所以凡是有臭味的都是不清潔的水。但是普通的水，差不多感覺不出來有多大的臭味，要辨別臭氣的有無，可取一個清潔的玻璃瓶將水裝入，再用新的軟木塞緊緊的塞堵瓶口，把他放入溫水中約十分鐘就取出來，將木塞除去，試驗瓶口上有無臭氣，有臭氣味的水，當然不能作為飲料。至於要辨別水是否有味，必須含在口內試驗，其他是沒有別的好法子來試驗的。如果所試驗的水是清潔的，牠的味道是很清快適口，倘若是有味道的話，是絕對不要作為飲料。我們中國一般人所用的飲水，雖然是不清潔，幸而有飲用開水的習慣，所以在胃腸傳染病流行的時期，還不至於全市的居民都感染上胃腸病。所以我今天要特別的提醒各位聽衆，當某處有胃腸病發生的時候，那一方的人都應該喝開過的水，平常日子也應當喝開過的水，因為水一經煮開，所有一切病菌都被殺滅，不致傳播病毒。水裏頭還可以含有氯化物，阿母尼亞和亞酸和一些有機物，這些東西是水裏都不應該有的。單有試驗這種東西存在的方法，

不過因為手續較繁，在幾分鐘內不能講清楚，所以我們暫不討論。

(一)食鹽

第二、我們講講食鹽的管理。食鹽是日常食用所最不可少的食品。如果是純鹽那末牠的成分是氯素與鈉所組織成功的。不過我們普通家庭裏，所常常用的，大半多含有雜質。這些雜質以重金屬鉛，鹽銻等，最為有害。其次有害的是硫酸鎂，如果這種雜質含量過多，可以叫人瀉肚。所以對於食鹽，諸位聽衆應當加意的留神。但是食鹽中對於重金屬的試驗，設備非常複雜，普通家裏來舉行頗感困難，不過試驗硫酸鎂，比較起來，到是容易。現在把牠的試驗法講給諸位聽衆：我們試驗鹽裏面的硫酸鎂的時候，拿普通的鹽溶解在水裏面，灌進玻璃管內，再加上百分之十的氯化銨溶液兩三滴，如果食鹽水即刻變爲白色而混濁的現狀，並且有白色結晶狀的東西，沉澱下來，那末就是有硫酸鎂存在的証明。我們中國出產的食鹽，差不多都含有硫酸鎂，和塵垢之類的東西，如所舍不多，吃下去還沒有多大的害處，若是含量過多，就不應該買來作爲食用。所以市面上出賣的食鹽也是衛生上食物管理的一種任務。

(二)雞卵

第三、我們談談雞卵的管理。卵的種類是很多的，普通在食物方面講起來，最常吃的是雞卵，就

是鷄子兒。鷄子兒是富於脂肪及蛋白質。對於人身的滋養的供給是極大的。好鷄卵是有益於人身的，但是我們在吃鷄卵以前有必須注意的事情，就是要考查鷄卵是「新鮮」的及「陳腐」的兩種問題。倘若要知道鷄卵的內部，是否為新鮮的，我們可以取水一盆，加上點兒鹽，使食鹽溶解以後，將整鷄子放在水盆裏，有不新鮮而腐敗的鷄卵，一定要上浮，新鮮的鷄卵，一定是下沉的。而所有浮在水中間的鷄卵，那種鷄卵就是表示已經腐敗了，不過腐敗的程度比較好一點。用這種方法來選定鷄卵是否新鮮是頂好的一個辦法。如果買了許多的鷄子兒，願意她久藏不壞，最好要選擇一個乾燥而且是涼爽的地方，把鷄卵的尖端，放在下面，鋪好一層，就用極乾燥的細砂摻和木屑，把牠埋好。如此一層一層收藏起來，可免鷄卵的陳腐。

(四)牛乳

第四、關於牛奶管理的方法。牛乳是富於脂肪、蛋白質、乳糖的食品，牠的顏色白而帶微黃；澆在水裏，一定沉降，如果滴在指掌的上面，即要凝聚為半球形；稍稍摻和清水，即變成微青色。我們吃牛乳未煮開以前發現有以下三點，就應即刻棄而不吃。

第一、牛乳的顏色比較白而且比較稀薄的。

第二、牛乳注在手掌上立刻流散，而不凝聚成半球形的。

第三、牛乳的顏色顯有微青顏色的。

(五)魚類

查魚類所含的成分，不外為蛋白質和脂肪，不過數量方面，是各有不同。新鮮的魚的眼球是透明的，而不是混濁的，牠的鰓是鮮紅的，牠的肉是堅實而有彈力，且有光澤的。如果是陳腐的魚，眼球是混濁的，牠是柔軟而無光澤，牠的魚鱗是極容易脫落的，最好是不要去買牠。不新鮮的魚肉，固然不要吃牠，但是新鮮的魚類，時常有寄生蟲，若是不把牠煮熟，吃牠也是有害的。

(六)獸肉類

獸肉類可以作普通食品的，有牛、羊、豬等類。牠的組織成分，最要緊的是蛋白質、脂肪、有機酸，及其他礦物質等。牛肉的組織成分，比較其他的獸肉更為優良。獸肉雖然是我們人類重要的食品，若是我們選擇不慎，到了我們腸胃中，是極容易發生各種的時疫病。譬如說豬肉內常發現有豚丹毒病，或寄生蟲（如旋毛蟲）這種寄生蟲吃下去，可使我們得病的。所以要吃肉，生的和半熟的決不能吃，最好到市場買肉的時候，我們要注意肉的顏色。如果肉發紅色，那就有豚丹毒病的表示，如果肉上面有目力能見的白色細點，那就是有旋毛蟲的表示。旋毛蟲能耐寒冷，用極多的鹽來鹹牠，或者用烟來熏牠也不會死。假若我們吃了有旋毛蟲的獸肉，旋毛蟲就到了腸胃中繁殖，有穿通腸壁而致死的

危險，所以對於獸肉的管理是非常緊要，希望聽衆們加以注意。

(七) 鳥肉類

鳥肉的营养成分與獸肉的营养成分差不多，現在我們爲要管理鳥肉起見將鑑別鳥肉的法則說給諸位聽聽。鳥肉類的鑑別法，類別起來有三種：

第一種、凡鳥肉類的肉色過於紅的，一定是病肉，倘若是紫色的是病斃後含有血液凝固的緣故。

第二種、帶病的肉缺少彈力性，經屠殺後，二十四小時內生褐色或黑色之斑痕者，即非病死也是

將要腐敗的現象。

第三種、鳥的肛門變暗褐色而有黏液泄出者，這也是病死的徵象。此外如眼中有水氣，口腔裏有

黏液，羽毛容易脫落者，雖然是新鮮的而必爲病死的，都不可吃。

以上所說是關於幾種普通食物的管理與鑑別方法。在其他市政優良的國家，對於飲食的管理非常精細，所以一般人民很少因爲飲食管理不善而致病的。我們中國也正在研究市面飲食管理的時期，但是在食物管理方法沒有普遍以前，我們一般民衆非要有一些普通知識來鑑別好壞，所以今天簡單的將一些普通常識介紹給諸位聽衆。

七十二·水井爲什麼要消毒

劉九如

飲料水，是我們人生必需的要件。水質的良否，與公共衛生有密切關係。北平的飲料水，可分爲兩種：一種是自來水，一種是井水；飲用井水的，約佔百分之八十以上。近年來自來水公司因加置氯液消毒，水裏已無大腸菌的存在，這倒是一件德政。但是本市的水井呢？經屢次的化驗，幾乎全數都含有大腸菌，從根本上改良，事實上恐難辦到，爲目前救急計，只有消毒之一法，可以施用。所以衛生當局每天派員到本市各井，施以氯液消毒。消毒究竟有什麼意義，爲什麼要消毒？恐怕還有許多的人，不大明瞭，今天借着這個機會，同大家詳細的談一談：

本市的飲水井，建造都是很簡陋的，毗連着民房，或與公私廁所相接近，糞便裏的病菌，被地下水滲入井水中，這是不可免的事實；井上也沒有覆蓋，汲水的人又多用繩桶，塵土自由飛落，加以水夫的手不乾淨，由此就可以傳染病菌。在前幾年，本市衛生局檢查本市全數水井的結果，井水中含有大腸菌的水井，差不多要佔百分之八十五以上。據第一衛生事務所化驗內一區內井水的報告，沒有一個井不含有大腸菌的，這是多麼驚人的報告。水中含有大腸菌，就是證明水質不潔，已被糞便污染，不能用爲飲料。倘若是飲不消毒的水，由此就可以傳染各種的腸胃病。尤其是夏天，人們最喜歡喝生

水的時候，更是萬分的危險！我現在說幾個故事，大家就可以有進一步的明瞭：

在西歷一八五四年，英國倫敦城內，有一個寬街的地方，霍亂病非常的流行。在這年自從八月十九起到九月三十日止，爲時僅十幾天，但經調查染霍亂而死的人，約計六百餘人。在那個時候，人民對於細菌傳染疾病的知識尙屬幼稚，也不知道這是因爲什麼緣故。霍亂這樣的流行，當時有一個人名叫斯諾，他用了種種方法，調查研究，結果，才知道染霍亂而死的人，大概都是因爲喝了這寬街上一個公用井的水的緣故。在這寬街上還有一個酒店，店中有一座私井，酒店中的工人，共有五百三十五人，都飲用自己的井水，結果傳染霍亂的人，僅有五人，但是這五個人，所以傳染的原因，也是因爲他們偶然的會喝過那寬街上的井水。還有在那寬街上，有一個製彈廠，裏面有二百個工人，工廠內設有兩個水管，這水管直接通到寬街的井中，在霍亂流行的時候，他們的工人死於霍亂的竟有十八人，同時死有一位伊夫人和他的姪女及一位強壯的人，由遠地到寬街探望病人，也都因爲喝了那寬街上井水以致被傳染霍亂死亡了。最後經多次的檢查研究，纔發現寬街上公用井的構造，是用磚砌成的，抽水機與井結構的地方，有一塊破損的地方，是與井的旁邊一個廁所糞坑相接連，因此纔知這個廁所的糞坑，實爲污染這井水最大的原因。嗣後再經調查纔知道這廁所的主人翁，於前幾天由遠方到此歇假的，他的來處，正是霍亂最流行的區域，如是才知道倫敦寬街地方霍亂大流行的原因。

因水而被傳染的疾病，不只霍亂一種，其他如痢疾、傷寒、蛔蟲病、絲血蟲病、鉤蟲病、鞭蟲病等等，都是水所傳染的。如一八七二年，傷寒遍佈於瑞士維生城。一八八五年，反盛行於美國比利毛城，其後紐約，芝加哥等處，相繼發現傷寒流行。考其原因，也都由於水的沾污。痢疾的流行，水更是牠的媒介，痢疾菌發明家日人志賀氏曾證明痢疾流行與水的密切關係，無論何處，發現痢疾流行，大多數是因水中含有痢疾桿菌。

我們聽了以上的幾個故事，就可以知道水與腸胃病有多麼大的關係，所以飲水井的環境如何，亟應改良注意。但在未能根本改良以前，自當採用治標的辦法，就是利用氯氣溶液施以普遍消毒。我前面已經說過，大腸菌是生活在糞便裏頭的，水中含有大腸菌，就是證明水質不潔，簡而言之，就是水中含有糞便，諸位。你若知道你所喝的水裏面，有糞便存在，你絕對不肯喝吧，可是你若喝那不消毒的井水，正如飲用糞便一樣呢，亦正如同將那些病運到自己身上一樣呢！這是多麼可怕，多麼骯髒的一件事。

所以除了改良水井以外，最經濟最有效力的方法，就是施用氯液消毒。據第一衛生事務所試驗的結果，井水被氯液消毒一次，可保持十二小時清潔，就是說，水在這十二小時以內，確保沒有大腸菌的存在。所以我們很希望大家，對於這種的工作，應十二分援助與極有力的宣傳，俾使我們飲用井水

的百萬市民得到生命安全的保障。

七十三· 冰結凌爲什麼要化驗

吳曉伯

甲，賣清涼飲料攤販

乙，衛生稽查

甲，冰激凌真好喝，大包的冰糖往裏攪；紅糖對，白糖攪，又酸，又甜又涼，又好喝。一大枚一碗，冰激凌敗火。

乙，喂！喂！掌櫃的，不要喝啦，我是衛生局的稽查員，我問你這冰激凌和雪花酪，你送到局中化驗過沒有。

甲，什麼？冰激凌雪花酪，送到局中化驗，我可不知道，我們祖傳幾代，都是做這個買賣，不但沒有化驗過并且也沒有聽說過呀！

乙，沒有聽見說過，上一個月局中就出了佈告，我也通知過你，怎麼你不照着去辦，反說沒有聽見說過呢！

甲，劉先生！你不要起急，我不是說您沒有告訴我，我是說我們做買賣做了幾代了，從來沒有聽見人

說過冰激凌非要化驗纔可以吃的話。

乙，這個是你沒有聽見說過，自然不能怪你，你知道從前的人不穿衣服，不住房子，不知把東西煮熟了吃，把那個時候的話，拿現在的時候來說是不行了。

甲，你們要化驗冰激凌，到底是什麼意思呢？

乙，這個道理您不明白，我可以告訴你呀！

甲，倒要領教領教。

乙，化驗冰激凌的用意，就是看一看你們做冰激凌的方法，是不是合於衛生。合於衛生的纔可讓你們賣，不合衛生的，我們幫助你們改善，這是很好的意思呀！

甲，這自然是很好的意思，不過是怎樣纔算是合乎衛生呢？

乙，這些說起來可就長了，簡單的向你說一說吧！合乎衛生的冰激凌，叫人吃了，可以使人健康不生
病；不合衛生的冰激凌，吃了馬上就可以叫人生病。

甲，什麼？叫人吃了生病！

乙，不錯，叫人生病。不但是叫人生一種病，並且可以叫人生種種的病。

甲，是些什麼病呢？

乙，像霍亂啦，傷寒啦，痢疾啦，腸寄生蟲病啦，都是可以由於吃不合衛生的冰激凌而得的

甲，依您這樣說，可就大發了！

乙，可不是大發了，不僅是說冰激凌是這樣，就是一切不合衛生的清涼飲食品，都可以叫人生病的。所以衛生局對於清涼飲食品，每年夏季都要加以化驗，爲的是要保持大眾的健康。

甲，我們做的冰激凌，是熱水，是刨冰，一切的用具都很潔淨，吃了我們的冰激凌，我可以保險人不生病。

乙，那更好了，不過無論怎樣，還是要送去化驗化驗，化驗的結果好，豈不是更叫你們的生意發達嗎！

甲，自然我是要去化驗的。你們化驗究竟有沒有標準呢？

乙，自然是有一定的標準，這個是不能與你瞎說的。

甲，怎樣的標準呢？你可以再費一點時間告訴我嗎？

乙，可以的，我告訴你很簡單的幾個標準吧！這個標準不僅是指着冰激凌而言的，就是說一切的清涼飲食品，都要合乎這幾個標準。

甲，那幾個呢？

乙，第一，不應含有各種的病菌，第二，不要摻加有害身體的色素，第三，原料必須要新鮮，第四，製造手續必須要清潔。

甲，在這幾點都很容易辦到，我照着做就是了！化驗不化驗有什麼關係呢？

乙，好！照你這麼說到省事了。我問你，你自己知道你所製造的冰激凌裏有沒有病菌嗎？

甲，我不知道，你又有什麼方法知道麼？

乙，自然我們有方法知道。在局中有一班專門的技士，他們終日裏做這些事，不但是可以知道是不是含有病菌，並且有方法可以查出是那一種的病菌。

甲，怎樣的查法呢？

乙，就是把你們送去的冰激凌，汽水，或其他的冷食物，放一點兒在玻璃盤上，裏面再加少許的培養基，培養基就是說養育細菌的一種物質，然後放在一個暖箱裏經過相當的時候，若看到玻璃盤上有很多的小白點，這就表示有細菌的存在。再用一種方法去查看，並且可以數出每一公撮含有多少的細菌。

甲，嚶！這真是從來沒有聽見過的事。

乙，普通化驗結果，每一個公撮，就是說十五滴水裏倘若含有細菌一百個以上，並有大腸菌存在，

像這種的水，就不可以生飲了。

甲，什麼叫做大腸菌呢？

乙，大腸菌就是人的腸子裏所生的一種菌，在飲食裏面發現了，就是證明這種飲食品是摻有人獸的糞便在裏面。

甲，食物裏怎麼會摻有糞便裏，

乙，這個話可就長了，食物裏摻有糞便的原因，一大半由於井水或自來水而來的。因為有的井與公廁相近，公廁的糞坑建築又不好，人們所拉的糞便，慢慢由地下滲入到井中，井水就被污染。有的或者是因為製造的時候被蒼蠅所污染，這樣一來，所以食物就不乾淨，就摻有糞便了。

甲，好！食物裏摻有糞便，那還了得，那怎麼能夠賣給人家吃呢？

乙，因為這種種的緣故，所以我們對於清涼飲料像酸梅湯、冰激凌、雪花酪、汽水、牛奶等等的食品，都要加以化驗。

甲，這是好事，這是公衆利益的事，我們應該去做，我們應該去做。

乙，是的，現在你明白了，這並不是我們無故的來找你們的錯處吧，應該做的事吧！

甲，應該做的，明日我就把我所製造的一些食品，都送去化驗，謝謝您的指導！

乙，好！就這們辦！咱們改日再見吧！

七十四·蒼蠅與疾病

彭達謀

今天所講的題目，就是「蒼蠅與疾病」。爲什麼要將蒼蠅與疾病在一塊兒來講呢？就蒼蠅本身來說，牠不過是一個微小的昆蟲，豈不知牠與疾病有莫大的關係。我們要明白這個問題，第一、我們要先研究蒼蠅到底與疾病有什麼樣的關係。

生在天地間的微生物，時時刻刻可以進入我們人類的身體裏。人體被微生物侵入後，纔有發生疾病的可能，這是現代醫學給我們確實的證明。但是微生物侵入人體的方法，各有不同，有的直接侵入的，有的間接侵入的，也有用媒介物侵入的。牠侵入人體的途徑也是各個不同，有的借着鼻子吸進去的，有的由嘴或者由血侵進去的。蒼蠅就是疾病的媒介，傳送病菌到人體裏面的。蒼蠅傳送病菌的方法，是將病菌由繁殖的地方帶到我們的飲食物上和日用的碗筷，茶杯上，在我們飲食不加小心的時候，這個病就進入我們的胃腸裏，叫我們生病。所以蒼蠅是傳送疾病的媒介物，與我們的身體健康問題，發生很密切的關係。

第二、我們要明白的就是蒼蠅怎樣來傳送疾病。我們既然知道蒼蠅與疾病的關係，究竟牠怎樣傳

佈疾病，是我們應加注意的一個問題。蒼蠅所以能傳送疾病的原因有三大特點：

蒼蠅的第一特點，就是蒼蠅的本性，最喜歡「髒」，越是不乾淨的地方，蒼蠅越願意去。所以廁所糞坑，農家的大糞場，痰盂，水溝都是蒼蠅的大本營。但是，蒼蠅並不只是在這些地方安居樂業而已，牠很喜歡遊逛，每天從天亮直到晚上，好像小飛機似的，到處都去，尤其廚房，飯廳，凡有東西吃的地方，牠必到。蒼蠅尤其喜歡吃甜的和有滋味的東西，如魚肉等等。由於牠這好「髒」而又貪吃不厭的本性，諸位可以明白與疾病有多大的關係。第二特點，就是蒼蠅身體的構造。蒼蠅的身體有特別的構造，這特別的構造對於傳送疾病是特別方便。假如你有功夫，打一個蒼蠅，細細的看一看，牠的身體各部，實在可怕，尤其是牠那四條腿上生有無數的小細毛，要拿放大的鏡子一照，這條腿可就大有可觀啦！牠那腳心上有一種特製的膠水，所以很容易沾染一切污穢東西，什麼糞、痰、塵土，以及碎小的食物，都能沾到腿上，所以牠能把糞便，痰土，這些個東西帶到你吃的東西上，有的時候你也把蒼蠅腿帶來別人的糞便與痰，由口順着飯嚥下去了。你聽着以為很髒，其實這都是常見的事，除去蒼蠅的腿是這樣髒而可怕之外，就是蒼蠅的嘴了。蒼蠅嘴的形狀好像一個管子，能吸取一切的髒東西，例如方纔所說的糞便之類，牠吸取這些髒東西，所含的毒菌雖然在牠體內經過很久的時間，仍然可以傳染，當蒼蠅停留在食物上的時候，尤其是在便的食物如饅頭飯粒之類先由牠嘴裏，把牠身體內所存

的髒物和毒菌，吐在食物上，使食物鬆軟後牠纔能吃。所以我們再吃這蒼蠅咬過的食物，就不免被牠傳染上疾病。

還有一種蒼蠅，是在我們北平不很常見的，就是像蚊子能吸人血的蒼蠅。牠能從這個動物吸來的血，當牠再咬別的動物的時候，遂就射在那個動物的血裏，同時將這一個動物血中寄生蟲，也就隨同傳入別的動物體內，這種方法是普通的。

蒼蠅的第三特點，就是牠繁殖子孫的能力。蒼蠅生殖的多少也有牠的必要的條件，最於牠生殖合宜的地方，是在糞堆，糞坑，濕的穢土堆，和髒的水溝裏。有人統計過一個雌蒼蠅每季可以生卵五六次，每次產卵有一百二十個至一百五十個之多。這些卵在二十天之內，可以變成蒼蠅，如此子生孫，孫又生子，在一季之內每個蒼蠅可以傳到九代子孫，簡單的說每個雌蠅在四十天之內，可以繁殖到五六千萬個子孫。一個蒼蠅如此，假使個個蒼蠅都能生存的話，把牠們頭銜尾接的按次排列起來，足以結地球八百八十個圈，這些蒼蠅的數目，實在不能計算。

由以上三大特點來說：第一講蒼蠅本性好髒，貪吃不厭。第二、蒼蠅體上有毛，可以沾帶穢物病菌。第三、蒼蠅生子孫的衆多。因為這幾種原因，所以蒼蠅能傳染疾病，並且傳染疾病的力量很大。但是蒼蠅所傳的是什麼病呢？容我慢慢的討論。

蒼蠅所最容易傳染的疾病，就是那賽過洪水猛獸的傷寒、霍亂和痢疾。這幾種傳染病的原因，都是因為傳染毒菌得來的。這些毒菌傳染的途徑，都是藉着飲食侵入人體的，所發生的病全在腸胃裏，所以又叫作胃腸傳染病。要明白胃腸傳染病的毒菌爲什麼能侵入我們的體內，必須首先知道這些毒菌的根源，這幾種胃腸傳染病的毒菌，都生在病人糞便裏，患霍亂病的人，牠的大便裏，和嘔吐的東西裏，全都含着很多的霍亂弧形的毒菌；患痢疾的病人大便裏，含着痢疾的桿形毒菌，或者含着阿米巴？阿答巴就是一種的病原蟲；患傷寒病人的人大便裏含着傷寒的桿形毒菌。更有一種人，他的體內本來含着毒菌，却不發生疾病，毒菌在他的體內，也不滅絕，但他所有的排洩物，都含着毒菌，設使侵入健康人的體內，却使人得很厲害的病，這種人名叫作帶菌人。他的大便裏也會含着毒菌，這些含着毒菌的大便，就是傳染傷寒、霍亂痢疾的來源。但是他用什麼方法，到了我們的食物上，便入我們的口裏？這就是用蒼蠅作媒介的力量。蒼蠅生活的狀態，最合適傳佈胃腸傳染病，牠生息在大便裏，牠在這幾種病人的糞便裏，口食腿沾，滿口遍體沾了多量的糞和毒菌，然後再飛到人的食物上，等把牠身上所沾的和口裏所吸的糞與病菌，全部送在食物上，可是人們不留心，整個的把這許多的糞及毒菌全都隨着食物吞入腹內，不知不覺中侵入病菌，在人的胃腸裏又培養繁殖了同樣的病菌，同時也就發生同樣的病了，這幾種的病全屬蒼蠅所傳播的。蒼蠅還可以傳染癆病，寄生蟲病，毒瘡等，由此看來蒼

蠅牠傳給人類的病，實在很多，並且是多半屬於最危險的傳染病，牠能增加我們死亡的數目，牠能助長傳染病的蔓延，因為這個關係，我們就須有抵制他的必要。

從來人類的生存，是由環境壓迫而演進的。天地間既沒有自古不變的環境，人羣就有適應演進的能力，來保全我們的生存，和增進我們的幸福。假使環境已經變遷，我們不想方法，去適應新的環境，結果是自趨於滅亡的。天演的趨勢如此，所以我們圖存的方策不能不從各方面去着想。現在人羣繁殖越盛，而剝奪人類健康的機會也隨之越多，凡是能剝奪人類健康的，就是我們的公敵，蒼蠅牠傳播疾病的凶害，賽過洪水猛獸，在前面我們已經說過，所以我們處在這個環境裏，我們對於蒼蠅不能不大聲疾呼去征討，這是我們適應環境最要緊的，而又最緊急的方略。從前每次瘟疫流行，大家都認為是天災或者認為命該如此。病了死了全歸罪於天，或者安心於命，這是因為科學不昌明，纔有這個渺茫的論調。現在科學告訴我們這是不對的，同時我們也明白這個天災和命運，都能用人力可以免掉的。能了解這種意義，我們就應當本着科學的道路去努力的前行，所以我們對於蒼蠅的處置，是不容忽略的。蒼蠅對於我們既然有這樣大的害處，那麼我們究竟應該怎樣去抵制牠呢？在這裏我也要同諸位說一說。

第一、要滅滅蒼蠅的生殖。蒼蠅的生殖，全賴糞便，和穢物，假使糞便和各項的穢物能有相當的

處置，令蒼蠅沒有機會在那裏飛爬，就可以失掉牠的生殖場所，和牠用的滋養品，如此就能解決了牠的生殖問題了。這是屬於公共衛生方面的，好在北平市衛生處成立了，當然可以逐件設法辦理，但是我們個人方面，同時也要同心合力去遵守，不要到處有糞便，不要亂倒穢土，如此則收效當然更大了。

第二，是防止蒼蠅在食物上和所用器皿上飛爬這是屬於個人方面應注意的，我們要絕對的使作飯的地方，不許蒼蠅來惠顧。我們便溺的場所，也不容蒼蠅飛爬，不吃蒼蠅咬過的食物，不用蒼蠅飛爬過的用具，按紗門糊紗窗，捕滅蒼蠅。嚴格來說在我們環境裏，決不令牠有一個存在的機會，這是我們作公民應盡的職責，應有的防範，更要大家同心協力合作起來，如此作去，在狹義的方面來講：最低限度，我們可免去吃糞的危險，並且我們絕對可以減少傷寒、霍亂、痢疾，傳染的機會；就廣義方面來講：可使夏天的瘟疫無法流行猖獗，在人羣健康上可建設一層的保障，這是絕對沒有絲毫懷疑的。我們應大家一致的齊來，努力滅絕這殘害人類的蒼蠅。如此去作，夏季的疾病，就少有傳染我們的機會，健康也就可以保持了！

七十五· 急早防止蒼蠅的滋生

魏兆麟

現在要向大家講一講「急早防止蒼蠅的滋生」這個問題。這個題目可以分四節來講：第一節是：

「我們爲什麼要滅蠅？」現在天氣漸漸的暖了，我們的公敵——就是蒼蠅——現在牠又慢慢的出來啦！我們都知道蒼蠅很髒又很討厭的，每到夏季不曉得有多少人要得傷寒啦！霍亂啦！痢疾啦！這些病，都可以說是由這很髒很討厭的蒼蠅所傳染的。假使我們希望因傷寒、霍亂、痢疾這些病而死亡數目減低，一個好辦法，就是滅蠅。從根本上說也就是要防止蒼蠅的滋生。倘若蒼蠅能根本上滅絕，那麼每年成千累萬的傷寒、霍亂、痢疾的死亡，一定可以降低到最低限度。諸位要曉得雖然每年有這樣多的蒼蠅，只要我們能有決心，大家一齊來動手，能要滅除牠是不成問題的，如果我們不甘心作傷寒、霍亂、痢疾，這些病的冤死鬼，我們大家就應該一齊來動手，努力去滅蠅，並且要急早防止蒼蠅的滋生。

現在講到第二個節：「蒼蠅怎樣生成的呢？」

說到蒼蠅生成的問題，牠所必須的條件就是污穢。沒有污穢，蒼蠅就不會產生的。所以像糞水溝、糞堆、垃圾堆、豬圈、廁所，以及一切不清潔而且潮濕的處所，都是產生蒼蠅最多的地帶。一切雌蒼蠅每一季可以生卵五六次，生卵就是下子兒。每次可生一百二十個至一百五十個，所以一個雌蠅可生卵六百至九百個的樣子，有時可生到二三千個，從卵變成蛆，蛆就是我們所長說的軀，再變成蛹，隨後脫了殼出來便成了蒼蠅。一個蒼蠅的生成大約需要十四天，有時候僅僅要九天，總計每個雌蠅在四十天以內就要滋生有五六千萬個子孫後代，假使要用秤來稱牠的話，起碼要有一千幾百斤重，這個

數目實在是驚人的很呀！

現在講到第三節，「蒼蠅怎麼樣傳染疾病？」我們用顯微鏡來檢查蒼蠅的時候，便可以看到蒼蠅的全身有很多微細的毛，因為蒼蠅是靠著糞便和一切不潔的東西為食品，所以牠必須時常停在一切動物所排洩的糞便裏，或者停在經過人用過而廢棄的物品上面，因此不但牠的嘴裏、胃裏、腸子裏，所吐的東西裏，所排洩的東西裏，全都充滿了糞便或穢物的各種細菌，就是蒼蠅混身上下，如腿上啦，翅膀上啦，肚子上啦因為有細毛的緣故，便被細菌所沾染。倘若這糞便是病人所排洩的，這個無疑的含有許多病菌，所以這蒼蠅的身體上就有了這許多傳染病菌的污染，一旦蒼蠅飛到我們的食物上面，就把牠所帶的病菌沾染到食品上面，同時把牠身體內的病菌也吐出或排洩到我們的食品上，我們若是吃了這被污染病菌的食物，還能不能傳染而生病嗎？

現在講到第四節：「如何防止蒼蠅的滋生？」防止蒼蠅滋生的方法很多，普通私人所用的方法可分為四項：

第一項：「防止蒼蠅的滋生。」如廁所裏的糞便至少每天要掬取一次，並且要打掃清潔，如地面潮濕應撒些石灰粉，不過這種石灰粉必須由生灰稍加一些水，使牠成粉末，市面所賣的已經成為風化粉末，是沒有多大效力的。

如院子裏潮濕污穢的地方，必須要掃除清潔，並且時常撒些石灰粉。

如污水溝，積水坑每天撒一次石灰粉。

如垃圾堆，每天須清除一次，在未清除前，上面用爐灰鋪蓋一層。

第二項：「殺滅蠅蛆。」萬一第一項裏面所談到的地方因為疏忽而沒有辦到，或者不能如期清除，那麼這些地方因此生了蛆，我們知道蛆就是蒼蠅的幼蟲，那麼我們必須預防生蛆才能達到滅蠅的目的。如果廁所裏生了蛆可以用開水去沖，或者用一份靖化鈉對九十九份水，每星期投到糞缸一次也行，不過靖化鈉是一種有毒的藥品，用完了必須洗手，不然誤進到嘴裏有生命的危險。

第三項：「捕滅成蠅。」每到蒼蠅繁殖最盛的時候，家家戶戶用蠅拍來打，這是大家常用的方法，不過蒼蠅容易打得粉碎，偶然沾染在人的手上，食物上，碗和筷子上，比不打還要危險，所以用蠅拍打蠅不可用力過猛。在飯桌上，食物上萬不可打，並且已被打死的蒼蠅也不用手去拿。打的地方如與人手接觸必須要用開水或酒精洗淨。其次，捕滅成蠅的方法有用一份硫酸鈉，九十九份清水，再加一些紅糖化成溶液，放在瓶內，用的時候倒在淺盤子裏一些，再放些碎饅頭，假使蒼蠅吃了，便可毒死，但是不適宜在廚房裏採用。還有一種最普通的方法便是用捕蠅籠捕滅成蠅的方法。這種方法在飯館或家庭裏的廚房裏是最合宜。在籠的下面放一些香蕉或糖菓塊餅乾之類東西，等到蒼蠅捕得多時，可

用開水從上面澆下去把籠內的蒼蠅全都澆死，或者在籠上蓋一張厚紙用硫黃點着薰死，然後倒出來埋入土中。

第四項：「隔絕蒼蠅的傳染：」第一、廁所的門窗或透空氣的地方必須裝置冷布或鐵紗。馬桶加蓋垃圾送到有蓋的垃圾箱裏。第二、廚房和住室的門窗都應該裝上冷布或鐵紗，尤其是廚房為重要。食物無論生的熟的都應該放在紗罩或玻璃罩裏。紗罩的做法很是簡單，冷布又很便宜，無論貧富都可以作得起。總而言之，防止蒼蠅滋生的實在效力還是在早期施行，尤其是要大家一齊來動手，假使我們不甘心作冤死鬼就應該趕快努力來滅蠅，應該急早防止蒼蠅的滋生。

七十六·虱子對於人的害處

李克鴻

在春季風和日暖的日子，在國內無論那個大城小鎮的街道旁邊，您大概總看見過這種平民的業餘運動吧。他們趁着坐在路旁晒太阳取暖的時候，把他們背上披着的那件破爛不堪的棉襖脫下來拿在手中，翻來覆去。瞪着一雙眼睛，聚集全副精神在那件破棉襖上；那種神氣似乎是尋找什麼珍珠寶物似的，不時的把頭低下，把兩手兩個大拇指的兩個指甲，背對背，使勁一擠一擠的。在這一刹那的當兒他們臉上忽顯着得意自在的神氣。於是他們更覺興奮，更加聚精會神，專心的繼續去下工夫於這業餘

工作。他們這種業餘工作的動機，就是拿他們身上一種寄生物名叫蝨子。這種業餘工作對這些貧民們，一方面充滿狩獵消遣的風味，另一方面，給他們一個痛快淋漓的機會去殺除那吸食他們血液血膏的寄生物。無怪這個業餘運動是那麽普遍！那麽盛行！

由昆蟲學上說起來，蝨子是一種無翅膀的昆蟲。據研究過蝨子進化史與古代蝨子的專家說：幾千萬年前蝨子的先祖原是有翅膀，並且是能自謀獨立生活的昆蟲。不過後來這些原始蝨子們，大概覺得這個自由自立尋找食物的生活非常困難，所以就挑選了些飛禽走獸為宿主，起始他們安居不勞不作的寄生生活。他們過的茹毛茹羽的生活。衣食住三個問題既已解決，所以覺得何必再去飛來飛去勞力謀生呢！就世世代代長住在這些禽獸的身上。如此久而久之，失去了他們運用翅膀的本能。再過了幾千萬代，他們的子孫乾脆連翅膀也不長了。這種蝨子就是現在鷄鴨和馬身上的蝨子。昆蟲學家稱他們為羽毛蝨子，因為他靠着吃禽羽獸毛而生活的。

人身上的蝨子屬於另一類。就是真蝨子。他們的始祖也許是因為終年吃些羽毛皮膚覺得有些乏味，還以為用牙齒咀嚼吃東西太費勁。日後居然發明了一種針尖細的嘴，好像空心針那樣的口器。在肚腹飢渴的時候，只要把這針尖似的嘴，向他們腳底下宿主的皮膚一刺，再輕輕一吸，那宿主富於滋養料的血，源源流到他們的肚子裏來了。那真是所謂不勞而飽了。可見這種蝨子的寄生法門較羽毛蝨子

更進一步。昆蟲家遂加以「真蝨子」的尊號。豬、羊、牛、犬、老鼠、猴子身上的蝨子就屬於這類真蝨子，那自尊爲萬物之靈的人類，他們身上的蝨子也屬於真蝨子之例。

人體上的蝨子又可分爲三大類：叫做頭蝨，衣蝨，與角蝨。角蝨不很重要，姑且不談牠。頭蝨與衣蝨類同的地方很多。爲節省時間起見，且供聽衆得以舉一反三的機會，現在就舉衣蝨與諸位來談談。衣蝨也叫體蝨子，簡稱蝨子。這個蝨子在生物界中的進化史——如人類的始祖盤古氏或耶穌教中亞當與夏娃二氏，那時他們身上是否已有蝨子？還是人類先長蝨子而後傳給家畜的？還是家畜身上先長蝨子而後傳給人類的？——這些問題很有興趣。專考蝨子的學者，各有其說，說有其理，我們現在也沒有工夫討論這個問題。不過蝨子本來也是生物之一，蝨子如果能發言的話，如今聽說我們談蝨，他們一定要高呼「談蝨須以蝨子爲主觀！談蝨須以不侵犯蝨族自由生存爲前提！」等口號。抱歉得很，蝨子們！今日我以衛生機關代表的資格發言，所以不得已只可以人類衛生爲前提，所以只能以人爲主觀立場而談蝨。

開場話說的不少，理當就談正題。不過未談之前，也該聲明，爲什麼衛生演講台上要談起蝨子來呢？蝨子雖是極小的昆蟲，看起來他的面貌，也不兇險，所以何必小題大做？您不知蝨子體積雖小，却能傳播好幾種傳染病，最普通的叫做斑疹傷寒。得這病的十人中常常有三四個至六七個病了一二星

期就死亡的。這個兇險的疾病專由蝨子傳播而發現的。蝨子就因這一個特點，在世界歷史的舞台上曾充任過很重要的角色。他擊敗過大將精兵，殺害過偉人奇才，因此好幾次改變過世界各國的政治，經濟，文化的命運。據最近流行病歷史專家研究的結論說：自中古至十九世紀末葉，歐亞大陸上，一般國際戰爭的勝敗，都是操縱於這小小蝨子手中。這是怎樣講呢？因時間不多，就舉一個近例說吧！法國拿破侖誰都承認他是世界上一位最善用兵的大將。他在一千八百十二年的春天，派了五十萬精兵，一口氣不到半年的工夫橫渡歐洲大陸，直達俄京莫斯科。當時他的敵軍，雖都已完全潰敗。然而爲什麼當年十月十九日就急忙撤兵呢？因爲他原有五十萬精兵，一到歐洲東部的時候，他身上就長了許多蝨子，因此蝨子傳播的那種斑疹傷寒就在他們軍隊裏面就大大流行起來。因斑疹傷寒病死亡的將士到比在戰場上陣亡的還多。到了十月十九日那天，他原來的五十萬大軍只剩了八萬人。撤兵的時候又沒想到把蝨子留下再走，所以在回國的途中，蝨子還是沿路暗中陷害他，傳播斑疹傷寒給他的將士。到回法國的時候，只剩下寥寥幾千個將士了。就是拿破侖最後在滑鐵盧之役，事先也因蝨子先把他第二批五十萬大軍殺剩十幾萬人，所以才敗於聯軍的！由此點看起來，可見蝨子在軍事上是怎樣的重要！

就說到最近眼前的北平市吧！去年有過幾處規模較小的斑疹傷寒流行。流行的地方就是在身上長

蟲人多的地方。死亡的人數也很可觀。現在更希望那在前線的軍醫與軍官們也趁早預防蟲子的滋生，以免無故因小小的蟲子犧牲了忠勇的將士！

蟲子是無翅膀的昆蟲。他的大小與形狀好比一粒白米。身體的顏色普通是灰白或淡黃色的。全體可分爲三部：前爲頭部，具有尖細空心針似的口器。此口器可刺穿人體之皮膚，插到有血的地方，即可不用費勁一吸，人體的血即由此空針般的口器輸到蟲子食道裏去了。這個蟲子飲食時極講究口味，非人血不聞，所以一般蟲子研究家常犧牲自己的皮膚去飼養他們。由此也可知人體的衣蟲全由已長蟲的人身上傳來的。所以防蟲要道之一，就是防範已經長蟲的人。除滅蟲子就由這些長蟲子的身上與他們穿的衣服做起，尤其是在幾種公共團體住宿的地方，如醫院、兵營、難民收容所等更應注意這一點。最適用的方法如下：新加入該院所的人，收容時，必須至少沐浴洗髮一次。同時要把他們原穿的衣服放入乾熱烤箱裏，在攝氏表六十度左右，烤半小時，蟲子就可以烤死，然後再可讓他們穿原來的衣服。在已經長蟲的軍隊等團體中，也可應用這種滅蟲方法。

蟲子身體的中段，就是胸部。胸下有六條腿，腿尖各生鉤以代腳。平常的時候這六條腿不愛走路，所以普通除人類貼身衣服以外，很少遇見這個蟲子的。若蟲子遇不測之災，如被撒下地，或他們的房東得病發熱或因病嗚呼哀哉，那時那六條腿似乎已了解自己的危險，就趕緊離開他的宿主奔走，非

直到找妥新地盤不休。

蝨子全身除頭胸兩部外，還有腹部。大部的內臟就位置於此。腹部後端有排洩與生殖器官。一個蝨子，如果從來沒有吸食過正患斑疹傷寒病人的血液，那蝨子其實也不會傳播斑疹傷寒的。如果他果然吸過正患斑疹傷寒病人的血，那末斑疹傷寒的病毒就傳到此蝨之腸胃裏來。蝨子也就染上了斑疹傷寒的病毒。這個已染病的蝨子，如爬到另一個好人身上，就有媒介斑疹傷寒的可能。媒介的方法似乎還不是像蚊子在叮人的時候那樣傳播瘧疾時。蝨子口很少病毒。蝨的糞便內，却有很多的病毒。如果將這種蝨子的糞便摩擦在皮膚上，就可以使該人得病。長蝨的人身上當然免不了有蝨糞，被蝨子咬了以後免不了痛癢，所以就用手抓衣擦，甚至將皮膚抓破。這個蝨糞在皮膚上，加上手指的抓擦，乃是蝨子傳播斑疹傷寒的方法。那末說起來要預防斑疹傷寒，不必預防攏總的蝨子，只要防範已經咬過斑疹傷寒病人的幾個蝨子就够了。這句話說的很有理，然而實際上，每個蝨子來照顧您的時候，豈是個個先向您登記；就是說個個當駕臨之先都通知您，可是他不敢，亦不能起誓說他從未咬過患斑疹傷寒病人吧。您在實際上也沒有法子辨別那個是兇險的，那個是不兇險的。況且長蝨又不是體面的一回事。所以最妥最好的法子，是不使任何人身上長一個蝨子。就是家裏的僱傭人，也要防止他們身上長蝨子。這個預防法是非常的簡單。這個防蝨的工具家家都應當備的。問題在乎您是不是能按法使用。

這個工具，就是水和胰子。就是在天冷的時期，若能常洗澡，洗頭髮，每星期洗換貼身的襯褲襪衫一次，那個人身上就不致長蝨子了。如身上沒有蝨子，那非但自己不致染斑疹傷寒，更不會傳病給您或您的親友了。

最後還有一點，值得講給聽衆的。蝨子繁殖速率非常快，生育數目極其高。一個母蝨，在普通環境之下，每日可生產五六個卵子。她的一生就可生產三四百卵。每個卵，在適當溫度中，過四五天或一星期，就可生出幼蟲，再過一星期，也就能生殖了。由此可見防蝨宜早宜快。長蝨以後，滅蝨的工夫必須徹底。

以上簡單的談了一回蝨子的來歷，構造與生理。並略指出蝨子對人類文化，健康，命運的爲害。蝨子一旦生存於人間，世上就有斑疹傷寒等疾病流行成災的可能。希望大家趕快預防並滅除這可惡的寄生物。

七十七·煤氣的預防

彭達謀

每年冬天我們北平有一種很危險的病發生，年年總有許多人因爲這種病喪失性命，這是什麼病呢？就是今天要同諸位所講的煤氣中毒。

我們都很有知道煤氣中毒的厲害，眼看着一個活活的人，一睡不醒，到了第二天，變成一個死人！還有甚麼殺人的利器比這還厲害的嗎？所以常常有人想法來逃避這個危險。有些人說：只要家裏堆些蘆卜，放點白菜，或是用碗盛些石灰水，擱在屋子裏就准可以不受煤氣，結果又怎樣呢？完全不發生絲毫的效力。去年因煤氣中毒死的人很多，（今年屋子裏雖然堆着蘆卜，白菜，或是放一碗石灰水，中煤氣死的人仍然不見得減少，報上還是常常登着煤氣薰死人的消息。）這自然不是我們情願受煤毒，只是因為我們防避的法子不對，還有許多人根本就不明白煤氣有這樣的危險。因為這個緣故，所以今天借此機會，告訴諸位幾個防避受煤氣最好的法子。

要醫治一個病，總須知道牠的根原，曉得病根之後再對症下藥就很容易了。煤氣中毒的病根在甚麼地方呢？講到這件事想諸位早已的想過，大概煤氣中毒的人，都是在冬天發現，在夏天受煤氣的人很少。爲甚麼夏天少有受煤氣的？我們知道，屋中燒煤火，在北平非常的多，普通的住戶都是用煤球爐子來做飯，炒菜；在夏天的時候，把火都放在院子裏自然不容易受煤氣，雖然有的時候放在屋子裏因為天氣熱的緣故自然是要打開窗戶通一通氣，所以夏天差不多沒有煤氣中毒的發生。可是一到了冬天，不只把爐子擱在屋子裏，並且還把窗戶同門緊緊的關起來，等到三九天的時候，天氣冷的更厲害啦，甚至在屋子裏添煤，尤其是在臨睡以前，還得給爐子封滿了煤，再把窗戶同門關閉，一個針的縫

子都不留，纔去睡覺。這就是煤氣中毒根本的原因。

冬季白天的時候，爐子雖然擱在屋裏，一天總有人出入，屋子的門時開時關，自然可以換一換空氣。於是在白天少有煤氣中毒的發生，到了晚上睡覺以後，若是屋子裏有煤球火爐，窗戶和門又關的十分嚴密，煤氣中毒的事，准可以發生。

所以煤氣中毒的原因，照我們現在知道的來說，就是屋子裏所擱的煤火。若在屋子裏添煤，尤其是在睡覺的時候，我們又把窗戶和門關起來，我們就有中煤氣而送命的危險。

知道了牠的原因，要避煤氣就很容易了。許多人在屋子裏堆蓋下，放白炭，盛石灰水是絕對無用的，我們若是仍舊靠這些法子來避煤氣，那簡直是拿自己的性命來作兒戲！用什麼法子來避免煤氣呢？有兩個法子，第一個法子是開窗睡覺，第二個法子是管理煤火使人不受煤氣。

先講打開窗戶睡覺吧；在這三九大寒的冬天，要開着窗戶睡覺，確是一個難問題，不過窗開的大小因天氣冷熱而有不同，在夏天的時候，我們把窗戶十足的敞開，有的時候我們開半邊。在東天睡覺的時候，要把窗戶十足打開大概是辦不到的事，就是開半邊也是太冷，不過我們總可以開一點，用不着開一半或全開，開一成二成也可以。有的人家有玻璃窗戶，自然不容易隨意開關，最好是上下開關的窗戶可以留出一二分通氣的地方就成，若是兩扇開的窗戶就可以開一二分的小縫就成。但是許多人

家用紙糊的窗戶，那就更容易了，因為可以糊上捲窗，若天暖的時候，可以多捲上一些使屋中空氣多能流通；若天氣冷的時候，就可以少捲一點。無論如何，屋子裏總要開一二分窗戶。若能開兩個窗戶更好：一個窗戶在上面，一個窗戶在下面；這樣，屋中的空氣可從上面窗戶出去，新鮮的空氣可從下面的窗戶進來，這個辦法無論窮富都能辦到的。若是只開一二分窗戶還覺太冷的話，那就應當多蓋被褥保持溫暖。

第二件就是管理煤火。這也是很容易辦到的。我們都知道火爐裏面的煤，剛一添進去的時候，煤氣最多。諸位都看見過，煤剛着起來的時候，有藍色的火焰，這就是有煤氣的証據。所以我們若在睡覺以前添煤，發生煤氣中毒危險是很大的。最好的辦法，是在睡覺以前半點鐘添煤，把爐子放在屋子外面，等全爐子的煤燒紅之後，再搬進屋裏去。睡覺以前要把窗戶開一二分那就准可以避去煤氣中毒的危險。若是稍有錢的話，可以買幾節烟筒通到窗戶外面去，添煤的時候把烟筒按在火口上，這樣就是在屋裏添煤也沒有危險。等煤着紅以後再把把烟筒移到火口旁邊，這不是很省事嗎！所以要打算不受煤氣就是注意添煤的法子和開窗睡覺，這是不難辦到的事。

上面所講的是避煤氣的法子，萬一諸位當中，不幸有人中了煤毒，又應當怎那辦呢？現下來講一點煤氣中毒的治法。

煤氣中毒有輕有重。我們發覺中煤氣的時候，大概病人已經昏迷不省人事，救治的法子很簡單。就是叫病人醒過來。煤氣是從火爐裏發出來的。病人在屋子裏中毒，屋子裏自然是充滿了煤氣。所以第一件事情就是病人由屋子裏挪到院子去，使病人呼吸些新鮮空氣，做這件事情的時候，切切要記着，不要使病人着涼。往往有人中了煤氣，馬上把病人由溫暖的被窩裏拉到冰天雪地的院子裏去，也不穿衣，照這樣辦，病人就會着涼！幸而由煤氣中毒復原，但是往往因着涼，而得肺炎死的，不在少數。所以我們救治煤氣中毒的病人，第二件要緊的責任，就是不要使病人着涼。第三件事就是叫病人清醒過來，要做這件事最簡單的辦法是大聲叫喚病人。有的時候可以把醋燒熱，用棉花蘸上放在病人鼻子跟前，醋味薰到鼻子裏去可以激刺病人清醒過來。若是病人能够嚥下東西，也可以給他濃茶和酒，這些法子都可以使病人醒過來。病人只要能醒過來，我們又保證他不着涼，大概沒有危險了。不過中了煤氣以後很容易得別的病，最好還是請大夫把病人查一查有危險沒有。

若是病人中毒太深，不只人事不省，並且呼吸已然停止，那我們就得引用人工呼吸法，幫着病人呼吸，同時趕緊請大夫來施救，也許能把病人由死裏救活。如果還有人不十分明白煤氣中毒的原因及治法，可以隨時到衛生機關去問。

七十八·不要隨地吐痰

吳驥伯

女：媽！我回來了，今天下午祇有兩點鐘的課，所以比每天回來都早些。今天您老人家咳嗽的可好一點兒啦？

母：嚶，好是好一點兒，不過是早上還是咳嗽的不止，用點氣力，就得喘。這個病恐怕是要我的老命了！

女：媽！不要着急，昨天我遇見了學校的大夫，我會把您老人家病的情形告訴他了，他說祇要好好的耐性養着，十年二十年也是不妨害的。

母：咳：：：吐：：：（作咳嗽吐痰的聲音）。嚶，也不想活那麼大的歲數，我祇要不咳嗽，我只要能舒服一點就好了！

女：您看您老人家說着說着就咳嗽起來了，咳出來的痰這們多。今天我聽見大夫說，痰，是不可隨意亂吐在地上的，這是傳染疾病一種的路徑。

母：你不要再來瞎說了，上季你放學回來，說上一套什麼蒼蠅子，可以傳染疾病，把廚房，廁所，費上許多的錢來修改，結果我也沒看見我的身體見好，這次又說什麼隨地吐痰，也是可以傳染疾病

。又要想什麼新花樣兒吧！我是不聽的。

女：媽！這是千真萬確的事，您老人家不可不信，像您老所得的這一種肺病，尤其不可隨地來吐痰。

母：得了，得了，你不要再說了，你說的這些新道理，我簡直是一點也不明白。吐痰在地上，被腳遭
踏了，那裏再會來傳染疾病哩？

女：媽！這個道理，因為您老沒有細心研究，自然是不明白，不過是隨地吐痰，確是一種不好的習慣，可以傳染疾病的，這件事您應當相信。

母：我就不信，在我自小長大，現在已經是五六十歲的人了，你們這小小的年紀，讀了沒有三天半的書，動不動就是滿口新名詞，不是這個不潔淨，就是那個不衛生，若依你們這樣說法，那簡直是人不用活著了。

女：可不是，若是人人不改這種種的不良習慣，就得終日被病纏繞，就是活著也是無用。

母：什麼？終日被疾病纏繞！你更越說越離奇了。你去查一查在我國隨地吐痰的人，我敢說四萬萬人之中最少有三萬萬人是這樣。不信到公共的地方，像火車和戲院裏去看一看，你就知道了。若是痰能傳染病的話，那麼中國人也該死乾淨了，還能留有你我母女二人在這裏說話嗎？

女：是的，您老說的話，自然也是實在。不過有一點您老沒有把他弄清楚。您知道我國每年因病而

死亡的人數嗎！每年就有一千二百萬。我自然不是說隨地吐痰就能够使全體的人都病死的話，我所說的乃是說隨地吐痰，確是傳染許多疾病的一種原因。尤其是肺癆病人的痰，傳染更爲厲害。

母：痰是怎樣的傳染肺癆病呢？我今天晚上倒要向你來領教領教！

女：哈哈：：（作笑聲）您老人家這樣的說，我可就不敢當。我也不敢再往下說了！

母：不要緊，往下說，我倒底要聽一聽你所說的隨地吐痰傳染疾病這一種新道理究竟在那裏。

女：說起來其實也很簡單的，就是因爲痰裏含着有種種的病菌。

母：什麼叫病菌，我更是沒有聽見說過。

女：病菌就是一種病的病原，大夫們都叫作牠爲病菌，或病原體。

母：痰裏含有病菌，又怎們樣呢？

女：病菌的種類很多，一種病有一種病的病菌，或病原體。患肺癆病的人吐出來的痰，裏面就有肺癆病菌。患肺癆病的人，隨地吐痰，就無異於撒佈病菌，您老說是危險不是危險！

母：就是依你這樣的說，病菌吐在地下，又怎們能傳染人呢？

女：病菌隨痰吐在地下，痰乾燥以後，細菌仍然可以生活着，然後隨着地下的塵土飛揚空氣中，倘若

是我們健康的人吸進了這一種不潔的空氣，就傳染上了。

母：原來這樣，繞上許多的圈子，我是從那裏知道呢？

女：自然一種事情，若是不澈底去考查，是終不能明白的。像這個隨地吐痰的問題，在外國確是經過許多專家研究過的，說他是傳染疾病的一種路徑，當然這也不是女兒隨便瞎說的，您老應該相信。

母：相信，相信，不過不隨地吐痰，要應該怎樣的吐呢？

女：講到這裏，我說了您老又該不相信了，吐痰不過是一種習慣，最好是沒有這種不良習慣。

母：你這是開玩笑的話吧，有痰不吐，難道還把牠吃下去不成嗎？

女：吐，自然要吐，但是萬不可隨便亂吐。隨地亂吐，就是害人的事體，就是給疾病傳播的機會，尤其是像患肺癆病的人，他的痰更不可亂吐。

母：應該怎樣吐呢？

女：應該吐在痰盂裏，痰盂裏還應該加些消毒藥水，然後再小心倒在水溝裏，或是吐在紙上，用火燒掉。在行路的時候，更不可吐在路上，應該吐在自己的手絹裏，以後用水煮手絹來消毒，殺死病菌。這是很重要的事情，我們都應小心，都應該痛改這種不良的習慣。這是對於自己與公共都是

有益的。像您老所得來的病，還不是由於父親傳染來的嗎！

母：是的，我相信了，休息一會兒吧！咱母女不要多辯了。

七十九·取締隨地便溺

吳驥伯

甲，衛生稽查

乙，隨地便溺者

甲，喂！喂！你爲什麼在這裏小便哪！

乙，爲什麼我不能在這裏小便呢！您管的也太離奇，連小便都不能自由嗎！

甲，小便自然可以自由，你一天撒一百回我也管不着，不過你在這街要的街上小便，是不行的，這就不准你自由。

乙，爲什麼呢？我常常看見你們和賣食物的小攤販搗麻煩，說什麼不蓋紗罩啦，蒼蠅的傳染啦，使人得病啦，不衛生啦。難道小便又有什麼不衛生嗎？

甲，是的，小便是衛生的，每日應該有大小便，我跟你說的不是叫你不小便呀，乃是告訴你，不可在這地方小便，不要你隨地便溺的意思。

乙，不叫我在這兒小便，以後我不在這裏小便就是了，這有什麼關係呢？

甲，什麼！沒有關係！我告訴你吧！在街上便溺，不但是與衛生觀瞻有碍，也是犯法的事情。

乙，犯什麼法？我一不偷人家的，二不搶人家的，有什麼法可犯？

甲，在街上隨地便溺，就是犯法，就是違犯衛生法規，也是違犯違警罰法。

乙，什麼衛生法規，什麼違警罰法，我是一概不懂得。

甲，你不懂得自然也不怪你，要是依照着違警罰法，我就要把你交到區裏，最少要罰五元以下的罰金。
。這一次算是初犯放了你，下次可不准再隨地這樣便溺了。

乙，是的，下次再也不敢了。不過我到底還不明白，你們要禁止人們這些閒事做什麼？

甲，這並不是閒事，這是一種公共利益的事，這是與公共健康很有關係的事。

乙，我隨地便溺，與公共健康又有什麼關係，我並沒有往別人身上便溺呀。

甲，我若不告訴你，我想你一定不明白的，我乾脆告訴你吧，我今天也不到別處去查了。

乙，那麼我到要請您講一講這個中間的奧妙。惟有你們這在衛生界服務的人們。動不動不是這樣不衛生，就是那樣不衛生，隨地便溺到底怎樣不衛生呢，我到要向您領教領教。

甲 你聞到這一層，我首先要問一問你，屎糞和尿倘若排洩在你的面前，你是不是有點惡心，嫌他骯

體？

乙，自然能够躲得開的地方，誰也不願意和糞屎尿便跌在一塊兒。

甲，尿，糞便，是人身體內排洩的一種廢物。隨地排洩這種廢物，第一不好的印象，就是叫環境骯髒。

乙，環境骯髒又怎麼樣呢？

甲，環境骯髒，一方面可以滋生種種疾病的媒介物，一方面可以使我們精神上看了不痛快，我們有時見有糞和骯髒的東西，不是要惡心嗎？就是這個道理。

乙，什麼又叫疾病的媒介物呢！請您乾脆告訴我吧！不要盡弄些新名詞說了，說了半天還不懂得。

甲，疾病的媒介物你又不懂得，再讓我告訴你：疾病的媒介物，就是說有一種病，牠不能直接的傳染給人，必須要經過一種物質或東西的介紹，這種物質或東西我們就叫牠為疾病的媒介物。

乙，這到底是怎麼樣的講法呢？媒介物怎樣把病介紹給人呢？

甲，我給你一個比喻，你就可以明白了。比喻某某地方有一個患傷寒的病人，傷寒病人的糞便裏就有一種傷寒病菌，假使這傷寒病人的糞便，沒有適當的處置，讓蒼蠅停在上面，末後，這蒼蠅把糞便帶到某種食物上，被別人再把這食物吃了，於是那個人也得了病，這樣一來，這個蒼蠅就認為

是傷寒病的媒介物了。

乙，蒼蠅還有這種本領啦，還能傳播傷寒病哪！

甲，不僅是能傳染傷寒病，像肺癆、瘡癬、霍亂、痢疾，以及種種胃腸病都可藉他為媒介，牠的勢力大着呢！

乙，那麼這樣說來，人的糞便，是最危險的了。

甲，可不是嗎！人的糞便或小便裏常常帶有各種的病菌，所以我們不准大家隨他便溺的緣故，就是要免除這種疾病傳染的危險。

乙，原來是這們一回子事啊！

甲，你想想糞便和尿我們都知道他是一種最骯髒不過的東西，何況裏面還帶着有這種危險性，如何能隨地的去便溺呢！

乙，以後我再不敢這樣的去做，請您饒恕了我這一次。

甲，那到沒有什麼，希望你以後不要這樣做就是了。

乙，那麼我們在廁所裏大小便就沒有危險嗎？

甲，講到這裏，我們就要顧及到廁所的建築和防蠅的設備了。最要緊的不要讓糞便滲透到地面下去，

不要讓蒼蠅有接觸的機會，不要存儲，應每日清除，以免滋生蒼蠅。尤其是對於有病的人的便溺，更要小心。如若加石灰水或衛生水於糞便上，那便是比較安全的一個辦法。

乙，謝謝您，想不到糞便上還有這們多的道理呢！

甲，這並不是我無緣無故的去禁止你們的自由吧！

乙，自然不是，那是我的糊塗。

甲，這是與公共有利益的事，與大眾健康有關係的事，人民應該協助政府取締這種不良的習慣才好。

乙，對啦，人民都應該這樣的做。

甲，再見吧，下次再不許有這樣的行爲了。

八十．隨地傾倒穢土穢水的害處

吳驥伯

今天特別提出一個問題來，和大家討論討論。這個問題若是不能決解，我想不但是於公共衛生工作進行有碍，就是和大家的生命也是互相有關。這是什麼問題呢？就是我們日常隨地傾倒穢土穢水的一種不良習慣問題。這種習慣，在一般人的眼光看起來，自然大家都以為無足輕重，其實隨地傾倒穢水穢土，正是促進疾病，使時疾流行的一種很重要的原因。所以我們對於這個問題，應該特別提出和

大家討論。

我們先說，隨地傾倒穢水穢土與我們到底有什麼樣的害處。這種的害處，最容易見到的，就是使我們環境骯髒，不清潔。其結果：一方面，是當我們處在一個不清潔骯髒的環境中，就是說我們身體若是在一個不清潔的地方或室內，我們不是常常感覺到精神不爽，有嘔吐，頭痛，胸中作悶，呼吸短促種種的現象麼？這就是因為環境不清潔有害於我們身體上生理所致。另一方面，骯髒不清潔很容易滋生種種疾病的媒介物，像蒼蠅這一類東西。蚊蟲，蒼蠅大家都知道是一類的害蟲，是人們生命和健康的最大仇敵。蚊蟲可以傳染瘧疾，蒼蠅更爲利害，傳播的病症更多，像傷寒。痢疾，霍亂，以及種種的胃腸傳染病，都是可以藉着蒼蠅的力量來傳播。蒼蠅蚊蟲之所以產生的原因，也就是因爲我們的環境骯髒不清潔的緣故。有了隨地傾倒穢水穢土的惡習，當然就不能保持環境清潔。像上面我所說的幾種傳染病，在我國每年因之而死亡的人，真不可數計，雖然不能完全歸罪於我們不注意環境清潔的緣故，但骯髒不清潔的環境，像隨地傾倒穢水穢土的這種壞習慣，的確給我們傳染疾病不少的機會。假使我們都能改革這種的惡習，不隨地傾倒穢水穢土，竭力講求環境清潔，那麼，這種的害蟲，自然就可以少生，疾病傳染的勢力，也就因之可以減少，這是一點不用疑感的。所以說隨地傾倒穢水穢土，是促進人類疾病的一種原因，就是在此。

論到傾倒穢水穢土害處大小，我們可以看所傾倒的穢水穢土的來源而定。像廚房內所剩餘的食物菜蔬，殘肉，或死獸的尸體，最容易滋生菌類。煤灰，炭渣，玻璃碎屑次之。其他如病人所吃剩的食物，或給病人洗用過的穢水，或者是病人的大小便等，像這一類的東西，若是我們任意傾倒，那更是危險了。

平常我們對於隨地傾倒穢水穢土，大家已相沿成習，司空見慣。何嘗有人想到這中間還有這們多嚴重的問題呢？我們也知道，無論任何人，沒有不願意清潔而喜歡骯髒的。但是，有一種最大的缺點，就是一般人只顧到個人，而把公共的目標忘掉了。因為這樣，所以人家只顧到自己院子清潔，而把骯髒的水和土往街上傾倒，像這樣的事情，實在是可以說是一種很大的錯誤，是一種最不講公德的事體。自己怕骯髒愛清潔，難道他人就不怕骯髒愛清潔嗎？

我們須要知道現在的社會，乃是一個整個的團體，人與人時相接觸，時相來往，一個人不健康，就可以影響到整個社會的團體。沒有一個人，可以離開社會而可以單獨的生活着，所以要想自己生存，就必須要設法維持大家生存；自己怕骯髒愛清潔，別的人也是怕骯髒愛清潔，這是一定的心理。在自己家庭不可以把穢水穢土亂倒，在街市上更不可隨地傾倒穢水穢土，因為這是妨礙公眾健康，極不衛生，極不講公德的事。在本市有很多很多人，有這樣的壞習慣，壞行爲，我們希望大家自今天以

後設法把這種的惡習痛加改善，糾正過來，這不僅是有益於個人，家庭，並且是有益於社會整個的團體。

關於穢水穢土適當處理的辦法，在這裏我也願意附帶的向大家說一說。

1. 每一個家庭應設備一個有蓋的穢土筐或桶，所有的穢土，應該一律傾倒在穢土筐或桶內。

2. 每一個家庭應設備一個有蓋的穢水桶，凡有穢水，就應該倒在穢水桶內，倘若是自己家庭中有溝渠下水道，那是更好。

3. 凡沾染傳染病人的東西，如食物碎屑，用過的水，或病室中的塵土，更應特別注意處置，俾免傳染。

4. 穢水桶，穢土筐應放在遠離廚房及住室處所，時時還要注意清除，不可久於存放，以免滋生蠅類。

對於無線電廣播的一點意見

以上八十篇衛生廣播稿是北平市第一衛生區事務所三四年來擔任廣播所集的作品，我們在編選的時候常感覺到經驗的缺乏和時間的倉卒，所以挑選的地方很多，但是這幾年的經驗告訴我們若利用無線電為施行健康教育之工具自然要有相當的講演稿件和實地講演的技術不可。我們十分感謝我國一般文盲的民衆既不能接受文字之宣傳，復不能應用個人談話的方式傳授知識。所以無線電廣播是一個比較經濟而普遍的一種教育方法，希望國內的保健機關能否利用這個機會來充實一般民衆的保健常識。這是我們編印這一本小冊子動機。

由我們已過廣播經驗和聽衆的指導，我們略舉以下的幾個點供談話者作為日後編選稿件和實地講演的參考：

(一) 擬稿方面的要點

1. 在未編稿之前應先知曉講述的時間長短，按已過的經驗十五分鐘的廣播時間，需要三千字左右的講演稿件。
2. 編寫講演稿時，最好用本地的白話語氣，萬不可用文言，或文言白話相間的句子。例如我們用(故)字就應當用(所以)二字代之。
3. 編稿時不可多用專門的科學名辭。如必要時，用完科學名辭之後，一定要用白話解釋這個名辭的寫法與意思。
4. 講演的體裁不可用一種方式，因為普通講演是最不容易引起聽衆興趣，故最好要多利用談話式或述說一件故事的稿件，但是最受歡迎的，要算是閉關這類的講材。
5. 講演材料，務必集重於一點，範圍不可過於廣泛。

(二) 講述方面的要點

1. 講員在未廣播之先，應將講稿熟讀數次，並要注意讀稿所用的時間，如講稿稍短，不妨讀慢一些，若講稿太長，可事前減短，以免臨時錯誤。
 2. 講員的聲音務要自然，萬勿大聲喊叫反使音調失和刺耳。
 3. 讀稿時要同說話的語氣一樣，聲音有高有低，有快有慢不使聽衆厭倦爲要。
- 以上是我們經驗中的一點心得，草此數字以獻讀者。

編者識。

正 誤 表

正	誤	頁	數	行	數	字	數
百斯篤氏(Pasteur, Louis)	百斯篤氏	一七	一〇	一〇	一〇	一〇	三四
裏	樣	二一	一	一	一	一	三四
因為他生長在肝上	因為他生長在經理的肝上	二四	一四	一四	一四	一四	三四
這	別	三一	一三	一三	一三	一三	三〇
孫總理是什麼病死的	孫總理什麼病死的	二三	一一	一一	一一	一一	三〇
繼	繼	三八	三	三	三	三	五
所以辦理公民教育的	所以公民教育的	四六	二	二	二	二	一一
慮	思	六一	六	六	六	六	一一
的	之	六二	二	二	二	二	九
有	是	六三	五	五	五	五	三四
秘	古	六五	八	八	八	八	二五
是	份	六九	九	九	九	九	一四
銚	光	七一	六	六	六	六	二一

正 誤 表

正 誤 表

屬	利	一一七 一七五 一七四	一一四	三三三 三九八 三〇〇
面是軍旅所必需的	面是軍旅所必需的	七三	二	二
八·九·	六·七	八八	八	三三 三三
一·二·	三·四	八八	八	三三 三三
請	快	一〇三	六	四
準	能	一一三	一一	六
肯	懇	一三九	二	一一
貌	道	一四〇	四	一九
都有結核菌在內	都有結核菌在內	一四六	一一	
人	個	一五一	三	一一
病	個	一五一	三	二四
來	求	一七八	一一	一三
因為我走路的時候	因為我們走路的時候	一八五	七	
要散步	做要步	一九〇	一一	九五 一一
胎	胎	一九八	一二	二八

太	大	一九九	一一	二八
是不	就沒有	二一九	一二	二一至二三
多發	多發男子的人	二二三	楠自二	
社會的	社會的國而且民	二二六	四	
功	供	二三二	一	一二
主要	唯一	二四三	一三	二三 二四
辦理的	辦理的善完	二五七	七	
不能	差不多的	二八三	一四	八至一一
嗎？	。	三〇五	九	一四
學童中	世界上	三二七	五	四至六
忠	正	三三八	一四	一
是有	是有規律而科學化的原因	三四五	三	
停	疑	三五三	七	一七
錄	錄	三五四	七	六
實	水	三七九	九	一六
夠	否	四一〇	五	四四

正 誤 表

版 權 所 有

編 輯：

吳 驥 伯
馬 家 驥
王 琇 瑛

發 行：

北平市衛生局第一衛生區事務所

印 刷：

北平蘇州胡同北方印刷所

定 價： 每冊八角正

二十六年五月初版

#41
64372

41

26897 21