

醫學叢書

學校衛生要旨

俞鳳賓編著



教育部
圖書組
外國語學校

商務印書館發行

醫 學 叢 書

學 校 衛 生 要 旨

俞 鳳 賓 編 著

商 務 印 書 館 發 行

學校衛生要旨序

學校衛生要旨。乃一年半前。余所準備之稿也。其上卷。係當時之講義。其下卷。乃關於此題之拙作。本應早日出版。而職務倥傯。國事俶擾。心難專一。殺青維艱。且於下卷。一再刪削。以免龐雜之作。耗費閱者之時間也。聽衆中有函催余從速刊布。卽爲校閱。而付鉛槧。遲延之愆。深自歉疚。西諺曰。甯遲臨。毋弗到。此余引以自慰者也。十年前。江蘇省教育會。爲我印行學校衛生講義一書。其中關於建築及其他問題之圖畫。頗豐。此稿中。均未錄入。僅注意於簡便易行之衛生方法。故名以要旨云爾。

中華民國十三年三月十九日

俞鳳賓序於上海寓廬

學校衛生要旨目錄

卷上

- 一 學校衛生之目的……………一
- 二 教師宜具學校衛生常識……………三
- 三 排泄器之廓清……………五
- 四 滋養料之供給……………七
- 五 水分之供給……………九
- 六 齒牙之洗刷……………一〇
- 七 視力之檢查……………一一
- 八 桌椅之配置……………一二

- 九 眼病之防免……………一四
- 十 咽喉之視察……………一五
- 十一 傳染病之隔離……………一六
- 十二 種痘與菌液注射……………一八
- 十三 皮膚病之速治……………二〇
- 十四 痰洩亂吐之宜戒……………二一
- 十五 廚竈之清潔……………二二
- 十六 整潔之勸勉……………二三
- 十七 蠅蚊之滅除……………二四
- 十八 寄生物之驅除……………二五
- 十九 硫磺燻室法……………二六

二十	性慾衛生之指導·····	二八
二十一	運動與栽培大力之區別·····	三一
二十二	體格之檢查·····	三二
二十三	學校與家庭之聯絡·····	三五
二十四	童子軍之服務·····	三六
二十五	新學制與學校衛生·····	三七
二十六	衛生視察員之宜選派·····	三八
二十七	學校中之精神衛生·····	四〇
二十八	低能兒之種類·····	四一
二十九	學校衛生之標準紀數·····	四四

卷下

學生之普通疾病及預防方法	四九
視力之測驗與保護	五七
視力之保護與眼疾之預防	六六
眼鏡與視力衛生	七〇
遺洩與斲傷之防免	七三
學校衛生中防免冶遊之商榷	八二
十星期學校之健康增進法	八四
體重身長當相稱	八八
檢查遊美學生體格之報告	九〇
劇烈運動宜有節制	一〇〇
對於體育之我見	一〇五

童子軍公共衛生講義·····	一一五
新學制衛生科課程綱要·····	一三二
學生卻病格言·····	一三八

學校衛生要旨

卷上

癸亥夏。朱先生經農。王先生岫廬。及其友人。在上海尚公學校。開辦暑期補習科。邀余擔任學校衛生之講授。并曰來聽講者。大半係教員與校長。余覺機會之難得。遂抽暇編述學校衛生之要旨。以餉聽衆。溯余歷任南洋大學校醫。先後凡十五載。今雖因他種服務而離斯職。但於學生衛生之需要。學校管理上對於衛生應有之準備。以及學校中防疾病免傳染之設施。常縈縈於腦蒂心瓣之間。恆覺強種救弱之方法雖多。而學校衛生之促進。實方法中之重要者也。謹記編述之緣由如此。

(一) 學校衛生之目的

學校衛生之目的。在於保衛學生時代之康健。使健者益健。而弱者轉強。學校生活不致中輟。故自消極言之。宜預防疾病之糾纏。自積極言之。宜增進體育之發達。使所施教育。得充分之吸收。

今之治理學校者。不能離體育而言教育。徒有智育德育。而乏體育之健康。既不能爲健全之國民。又不能服務於社會。且體質孱弱者。雖屆畢業。而不能自謀生計。卽有生計。而力不能勝任。是教育未竟其能事。未達其本旨也。

今學校中。考驗新生。有取嚴格主義者。凡屬體質虛弱。未肯收納。此舉並非不當。間接可使各家庭對於兒童之健康。多方注意。但對於已收納者。必須充分維持其康健。使其全體之發育。達於完滿之狀況。否則考驗雖嚴。庸有裨益。則

學校衛生。豈可忽哉。

且修養學業之時。必須有愉快之精神。與健康之體力。方能多進境而少阻礙。試思患腳氣病者。攪貧血症者。以及頻頻咳嗽者。何能修業。而此數疾。倘深明學校衛生而力行之。均可防免。故教職員對於學校衛生。宜具責任心。而學生自身對於學校衛生。宜發起其覺悟心。

(二) 教師宜具學校衛生常識

子弟離家入校以後。其健康之保持。家長既未暇顧及。學生又年齡幼穉。而未
知自衛。則其精神體魄之健全與否。當由何人促進乎。若校長教師舍監。不能
維持之。則維持者爲誰乎。故凡辦學者。均宜明曉學校衛生之要點。并須一一
實施。因地、因人、因時而制宜。或採成規。或本心得。勵行衛生方法。使羣衆學生。

皆臻於康健活潑之境地。否則造成敝癯殘廢之學生。漸釀近視、駝背、污穢、孱弱等現象。豈教育之本旨歟。

今學校中。每因經濟有限。不能聘請專員。任理學校衛生事務。地方勸學所及教育機關。亦無餘力顧及學生之衛生。使莘莘學子。徒知考求教本。而忽略心思體力之康健方法。則積弱之國。其將永永產生弱種乎。

顧學校衛生。不能因上節所述原因。而置之不理。則吾人不得不期望各教師。提出一分子之心力。在其範圍中。灌輸衛生智識。督率而實行之。

由此可見教師所具之常識中。宜添設學校衛生一部。使其指導有法。合於科學原理。則學生受惠不淺也。法國班樂衛以及美國推士。均謂欲興中國。非提倡科學不可。科學乃明強之南鍼。深知其中奧竅者。『雖愚必明。雖柔必強。』學校衛生。亦近世科學之一小部分。小試之得小效力。大行之獲大效力。各教

師能通力合作。則學生康健之前途。將燦然可觀也。

(三) 排泄器之廓清

人身之排泄機關有四。一曰皮膚。二曰大腸。三曰腎臟。四曰肺臟。

皮膚有汗腺。能使污穢物質。自汗液排出。若不得汗。易致疾病。有汗而不行。清潔之法。則徧身垢膩。汗腺之孔。勢必閉塞。汗腺之管。必致阻梗矣。假使以漆塗蛙。蛙即斃命。人之數月不浴者。皮膚之污痕如漆斑。汗之排泄必尠。而健康之損失必大。皮膚之功用。不僅排泄而已。且能散熱。而遞傳感覺。凡此諸功用。非實行潔淨之法。不能促進。而潔淨習慣。宜於幼時養成之。故在中小學校。沐浴一事。宜按期強迫實行。由師長以身作則。

大腸爲屯積渣滓污穢之處。每日宜得大解一次。以廓清之。大便閉結。不能常

通者。宜進菜蔬。或於清晨飲白開水一碗。佐以運動。使如廁有定時。養成習慣。則受惠終身也。廁所之清潔。亦爲學校衛生中之一要事。其設施未妥之學校。宜參觀他校之較爲周詳者。而改善之。

腎臟。俗稱腰子。乃分泌尿液之機關。血中毒質。賴腎臟以澄清。兒童宜多飲白開水。以利排泄。則常得通暢之小解。童子每二十四小時內。宜得小洩二升以上。

肺臟。爲呼出二氯化炭（卽炭酸氣）等質之機關。假使肺臟之呼吸。有困難。或其動作有障礙。必致濁氣不能發洩。而全體蒙害矣。欲令肺臟健全。惟有常住清鮮空氣中。則有疾患可蠲。故每日早晨宜行呼吸運動。以矯正胸部之骨格。教室當有通風方法。使空氣常潔。臥室亦宜有換氣之法。蚊帳須用羅紗製成。使臥時得充分之清空氣。痰洩吐入痰盂。塵埃時常掃去。患肺病者。宜離校

休養。則肺疾當可免染矣。

(四) 滋養料之供給

聚羣衆之學生。食於一室。則滋養料之富足與否。生活素之存在與否。均爲重要問題。若聘化學家。分析飲食品。估量加羅利（熱單位）而規定肴饌之配置。雖爲切要之圖。而能實行者。僅寥寥也。然則尋常學校中。欲知滋養料與生活素之數用與否。不如觀察其果。以證其因。

所謂觀果證因者。卽視察學生中有無身長體重不相稱者。有無體質孱弱者。有無營養不足者。有無腳氣、沙眼（卽顆粒性結膜炎）、軟骨、壞血等症發見者。苟有之。則知食品之中。或滋養料未足。或生活素缺乏。卽宜補救。以防免禍患之蔓延。

化學家分滋養料爲三種。一曰、蛋白質。二曰、脂肪質。三曰、澱粉、糖質（炭水化合物）。蛋白質爲修補一切消耗之需。且可發出能力。其餘二種。能發生熱力與能力。故蛋白質最爲重要。在青年子弟之食料中。尤不可缺。蛋白質之所在。爲肉類、魚類、豆類、雞卵等物中。蛋白質能暫時替代他種食品之作用。他種食品。不能替代蛋白質之功能。於此可見蛋白質之重要矣。

生活素，爲食品中之重要分子。以今日之所知而言。此物分三類。（一）能抵抗脚氣病。（二）能抵抗軟骨疾。（三）能抵抗壞血症。假使食品中缺乏第一類。即可發生脚氣病。缺乏第二類。即可釀成軟骨疾。缺乏第三類。即可引起壞血症。以下諸物。如米皮、大麥芽、蛋黃、魚肝油、青菜、橘子、均富於生活素者。羣衆聚餐。而欲免疾病之傳染。惟有引用分食制。或每人兩副箸匙。一副運肴於飯。一副運飯入口。則涎沫痰洩。自無混入公用之碗碟中矣。

學校中所用之箸匙碗盞。每餐後宜用沸水澆之。則細菌原蟲。均必枯斃。而不遺後患。此項消菌法。宜由教職員提倡。輪流監視實行之。學生飲食之弊。在於太速。未能竟細嚼緩咽之功。而急於吞下。美國學校。每餐至少須坐十五分鐘。先食畢者。亦宜靜待之。

(五) 水分之供給

學校中。燒飯泡茶之水。宜審其來源。內地用井水河水者。宜用礬末沉澱法。以礬攪入水缸。令污穢沉下。此法由來已久。而西洋學者。甚嘉許之。礬之能力可使水中黏質。積聚成團。用人力攪缸水。作旋渦形。則水中所含有機物質十之七八可沉澱於缸底矣。此項沉澱。以吸筒攝出。或俟缸水將罄時。拭除之。沸過之水。作為飲料。最為相宜。茶亦頗當。今吾人所欲注意者。即茶杯一物。甲

用之。置於几乙復用之。一日之內。同是杯也。而所用之人。或七八或十餘。口涎細菌之沾染。奚可免乎。故茶杯宜多備。用沸水泡洗之後。置於架上。用後將杯安於架下。校役若見架下之杯愈積愈多。則宜用沸水泡洗之。而移置架上。能如是。則傳染之虞可免矣。

每人每日宜飲三四升。以供內部之用。與排泄之需。飲水少。則人易老。故飲水不宜節省也。

(六) 齒牙之洗刷

兒童之齒牙。往往爲吾人所忽略。無論爲乳齒。或永久齒。均宜每日洗刷。使之潔淨無瑕。美國學校中。提倡刷牙之舉。不遺餘力。教職員與學生。排隊立於操場。一手執牙刷。一手執水一杯。同時刷洗。使齒牙上下內外左右前後四周之

污垢食屑一一盡出名之爲刷牙練習。其視齒牙之重要可知矣。

口臭冲人。出言卽惹人厭惡者。每因齒牙不刷。以致穢氣蒸騰。既遭細菌之侵襲。又礙整潔之實施。故宜頻加洗刷。以保健康也。

刷牙宜於每膳後爲之。則食屑均去。橫刷不如豎刷。牙刷之狹者較闊者爲佳。牙籤以木製者爲宜。用以剔去肉絲菜葉等物。

齒牙不潔。卽生腐爛蛀蝕等患。患者宜由牙醫施治。常人無牙疾者。亦宜每年由牙醫檢視一次。如有孔洞等病。卽宜填補。

(七) 視力之檢查

人之智識。由視力介紹而得者爲多。故眼部之衛生。實屬重要。昔年余測驗學生之患視力病者。占百分之六二·八六。近視與散光。幾成爲學生之通病。遠

視與斜視亦間有之。色盲則罕見也。

近視與散光。每不自知。須用檢查表。左右眼分別試驗。方能確知。此項檢查。能得醫生擔任。果屬甚佳。否則教職員中。稍受指導。亦可行之。惟驗配眼鏡。須由專家擔任也。

視力病之預防。在於桌椅高低之合度。平時書與目之距離。以十二英寸爲標準。教室中與自修時之採光。務須得當。患視力病者。宜早配眼鏡。得合法之矯正。以免加劇。

視力病。若不用眼鏡扶助。必致眼球疲勞。頭痛目眩。黑板上之解釋。既不能明瞭。自修時又發生障礙。而學業不能進步。常患頭痛及成績不佳之學生。每因近視或散光所致。故視力之檢查。每人每學期宜實行一次。

(八) 桌椅之配置

教室中之桌椅。宜與各個人之身長相稱。否則發生以下諸弊病。

高桌低椅。發生脊柱偏彎。以及近視。

低桌高椅。發生脊柱後凸（即駝背）以及近視。

椅之高低。宜以小腿與大腿成直角爲合度。椅之高度。既已檢定。而後定桌之高度。桌面之書與目。宜相距十二英寸、至十四英寸、爲合度。則桌之高度。亦可知矣。

兒童之身長。年有增加。桌椅之配稱與否。每學期宜檢查一次。使之適合。學校中能製活動桌椅。是爲上策。否則製就甲乙丙三等高低之桌椅。在學期之始。宜由教師爲之配合。人徒知衣服之修短。有合式與不合式之分別。較衣服爲重要者。課桌課椅是也。器具就兒童。則可。兒童就器具。則不可。恐發生種種弊病。而成殘廢之人也。

(九) 眼病之防免

手指拈摩眼部。爲引入污穢之一原因。手指常接觸不潔之處。以之拈摩。可使細菌潛入結膜。而致結膜炎。或其他炎症。患者卽宜施治。倘起白星。更宜注意。以免損壞角膜。

手巾揩拭痰涎。指尖。以及他物之後。亦不宜與眼部接觸。日用面巾。每日宜以沸水浸斃細菌。公用面巾。最爲危險。以其可爲傳染病之媒介。

淋菌入眼。可於三日內使雙目俱盲。幸而此症。在學校中。爲鮮見者。倘罹之。宜從速治療也。

沙眼。又名顆粒性結膜炎。在營養不足之學生中。每多患之。此症糾纏。有累月經年而不愈者。且具傳染性。患者必須得正當之治療。用科學方法。括去顆粒。

後以銀化溶液滴入眼內。且須維持其營養狀況。否則有失明之患。美國法律。凡外國籍之患此者。不能進美國境界。亦以其有傳染性。而不易治療耳。

(十) 咽喉之視察

兒童易患咽喉之病。扁桃腺炎或乳鵝腫脹。乃兒童常有之病。白喉風猩紅熱。亦起於喉間。喉症之劇烈者。傳染至速。有性命之憂。一有劇症。即宜隔離。且用正當治療方法。病者所居之室。所用之器具。被褥等物。均宜消毒。

乳鵝宜用手術割治。否則患者漸漸開口呼吸。或釀成耳聾。開口呼吸。能致傷風咳嗽。且塵埃混入喉部與肺臟。故宜切戒。呼吸之氣。宜由鼻孔中出入。愛護兒童者。宜於平時視察咽喉。明悉其中之常態。則於病時可以窺見一切變狀。而知所措手矣。

(十一) 傳染病之隔離

隔離之意。即令病者。獨居一室。不使他人接觸。以免傳染也。學校宜備隔離室一所。阻止羣衆之交通。未設隔離室之學校。發生傳染病時。宜令病者入相當之醫院。或囑其家長照料也。

傳染病種類不一。茲擇學校兒童中所常見者。列表於下。

病名	潛伏期	特見病徵	其他病徵	併發症	病之期候	隔離期限
流行性感冒 (重傷風)	一日至十三日、	發熱、流鼻涕、咳嗽、頭暈、	神經部不安、腸胃功用失常、	肺病、腎病、腸病、神經病、	約一星期、	二星期、
痧子 (瘡子)	八日至十四日、	口頰內膜、發現斑點、面上先發細紅點、波及全身	眼紅、頭痛、咳嗽、發熱、至第四日以後見點、	眼、耳、肺、心、諸部、均可染病、	三日至十日、	二至三星期、

猩紅熱 (紅疹、 爛喉痧)	一至八日、	鮮紅色之斑、發於全身、胸部先起、紅斑一日即見、	喉痛而爛、熱度甚高、舌紅有刺、熱退後、皮膚脫下、	腎臟、耳部、腮腺、心臟、均可染病、	四星期、	六星期、
白喉風	二日至十日、	扁桃腺上、或咽喉內、起白色之膜、如豆腐皮、大小不一、	喉痛、疲倦、發熱、頭痛、	氣管、肺部、腎臟、耳部、神經麻痺、	一至二星期、	三至四星期、
薔薇疹	一至三星期、	發熱、喉痛、紅疹如瘡子、或如猩紅熱、	頸後腺腫脹、	本病甚輕、不致糾纏、	一星期、	三星期、
天花 (痘症)	十日至二星期、	熱度驟增、至第三四日見點、第七八日上漿、第十一日成膿、第十三日坐斑、斑點齊起齊落、	腰痛甚劇、嘔吐、坐斑時、有痘瘴臭味、	肺炎、肋膜炎、一切眼病、耳病、喉病、關節病、瘡癤、	三星期、	三至六星期、
天 嗽 (百日咳)	二日至七日、	劇性之咳嗽、一日數發、嗽後、又有哮喘聲、	先似氣管炎、繼而漸起哮喘聲、時作嘔吐、	吐血、心腸諸部損傷、	六至八星期、	以哮喘聲止後爲限、

腮腫	一至三星期、	耳下之腺、腫脹、有時單面、有時左右均染、	不便於吞咽、咀嚼之時覺痛、	睪丸炎、膿瘍、	約一星期、	三至四星期、
傷寒	五日至十四日、	在第二星期之初、腹部發現小紅點數粒、六日至十日後漸隱、體溫漸高、二星期後漸降、	或下瀉、或閉結、脾臟擴大、體力大虛、謔語、抽搐等徵、	血部、肺部、心臟、腹膜、	三至四星期、	全體恢復、糞溲中不見傷寒菌爲限、

附註 自得病至發病之日、謂之潛伏期、

兒童有瘰癧肺癆以及遺傳性之梅毒者。宜回家治療後。方可上課。患外症者。亦同此例。霍亂、痢疾、以及表中未載之其他傳染症。均須隔離之。

(十二) 種痘與菌液注射

天花一症。宜以種牛痘之法。預防之。兒童每二年宜種一次。若逢天花流行之際。或校中發生天花之時。則全校學生、教職員、校役、廚司、等。均宜強迫種痘。患天花者。非常危險。佈種牛痘。簡易而便於實行。有保護兒童之責者。宜視此事爲要舉也。

霍亂與傷寒二症。可用菌液注射法預防之。霍亂由於一種弧菌。潛入人體而發生。症象甚爲險惡。患之者。非不可治。但治之務得其當。在內地欲行生理食鹽水靜脈注射之法。恐多掣肘。不如預爲注射菌液之簡捷。今注射菌漿。以防霍亂之成績頗佳。學校中宜提倡之。傷寒一種。計分三類。曰正傷寒。曰副傷寒甲種。曰副傷寒乙種。兒童之患副傷寒者。較爲危險。與其治療。毋寧預防。今美國學校中。有對於傷寒預防之法。視爲必要者。吾國亦宜仿效也。

牛痘隨時可種。惟春假之前較爲適宜。霍亂菌液。宜注射於夏假之前。傷寒菌

液宜春間或秋初注射。冬夏亦可。

注射傷寒菌液。每星期一針。三針爲度。注射三針以後。可於三年內。免患斯症。三年之後。抵抗力漸弱。宜繼續注射也。霍亂菌液。每星期注射一針。二針爲度。二針以後。宜於明年復注射之。

關於注射之事。宜向校醫或正當醫生商權進行之。

(十三) 皮膚病之速治

兒童有不潔之習慣者。皮膚必易病。皮膚病中。如癩疥、癬症、濕症、膿胞疹、羊鬚瘡、鬍鬚等等。均有傳染性。患者宜速治。否則他學生亦將罹之。

皮膚病中之常見者。有粉刺、蛇纏二種。不具傳染性。粉刺發在面部者居多。童年身體康健時。往往有之。不足爲大患。蛇纏發在胸背腹部。必須得正當之療

法。

瘡癤。宜早治。疽症俗稱發背或搭手。宜用手術治療。遷延時日。每致性命之憂。

(十四) 痰洩亂吐之宜戒

吾國習俗。居處不潔。塵埃飛颺。換氣採光之法。鮮加研究。是以體質弱。而多痰洩。大半爲環境所造。倘痰洩亂吐於地。咳噲時。又未能以巾覆口鼻。使環境更屬惡劣。於是病者。天者日益衆。乃東方之一大弱點也。

今欲養成衛生習慣。使痰洩不亂吐。咳噲時。勿使痰沫四射。必須在幼時訓練之。痰洩亂吐。使其乾時。隨塵飛颺。所含細菌。能害他人。此爲緩性的遺禍。咳噲時。痰沫四射。噴入室內。空氣中細菌。在痰霧瀰漫之際。直接可害他人。是爲急性的遺禍。二種遺禍。私德公德俱傷。肺癆病之結核菌。白喉風之白喉菌。均可

因此二種關係而傳染。流行性感。冒。以及肺炎等症。亦由於痰沫亂吐而蔓延者居多。故亂吐痰。與痰沫四射之咳。實可貽無窮之危害於社會中。吾人不得不猛省而防止之。

兒童在學校。即宜教以上節所述之危害。學校教室、臥室、飯廳、休憩室、走廊中。均宜預置痰盂。痰盂每日換水。且加消毒藥水少許。如石炭酸、滅臭藥水等物。均可切實應用。每個兒童身上。宜預備手巾一方。角上寫明姓名。由自己每晚洗滌一次。以備揩拭痰。以及咳。時覆於口鼻。免卻痰沫、鼻。之散布於空氣中。

(十五) 廚竈之清潔

廚房中。宜置鐵皮桶。常覆以蓋。菜葉、瓜皮、魚骨等物。宜置入桶中。每日派人運

出。以供肥料。

肴羹等物。宜罩入紗廚。或用紗絲罩。防除飛蠅塵埃之侵染。在夏秋。宜備黏蠅紙。捕蠅籠。拍蠅具等等。且戒食隔宿之物。校中飯食一事。宜由職員管理。若包飯制度。或學生自治制度。均未見妥貼也。廚與竈。必須時常打掃。每日小掃除一次。每星期大掃除一次。應由職員頻加巡視而督率之。

(十六) 整潔之勸勉

衣衫帽鞋等物。雖不必華麗。而不可不潔淨整齊。落拓不羈之士。雖自命爲清高。每爲近世所詬病。蓋整潔。實國民之一種天職。欲在社會中任事。或服務者。立於人前。萬不可令人生厭惡心。故指甲宜剪去。牙垢宜刷去。衣衫常浣滌。頭

髮常梳理。髮之易長者。每一二星期。宜剪一次。

臥室之內。被褥蚊帳。亦宜潔淨。自修室中。書籍文具。安放須有秩序。預備功課時。一律默讀。勿礙他人。音樂唱歌。須在規定之時刻內爲之。

(十七) 蠅蚊之滅除

學校四周。宜防蠅蚊之產生。水沼、池塘、小潭、花瓶、水缸等處。凡有停滯之積水者。均可釀生子。而產出蚊類。坑廁、馬牛糞、垃圾堆、及腐敗之剩餘食物中。均可滋養蛆類。而產出飛蠅。是以對於廢物之處置。以及積水之消除。必須努力設法。剷除蠅蚊之出產地。卽令其絕跡之一要法也。

坑廁之中。欲滅蠅蛆。宜用『氰化鎂』溶液。『氰化鎂』一兩。溶於清水二升中。卽可灑入坑缸。使蛆類不能生存。每一星期。宜澆灑一次。效驗頗靈。惟此物

係劇性的毒質。誤入口中。有斃命之虞。手指上有裂縫。或傷痕。誤觸此物。亦能危害生命。但早自察覺者。可努力運動。並頻飲清水。以利出汗。則可免於天亡。池塘積水之處。與外河流通者。無孑孓之患。停滯者。即可由母蚊產卵。發生孑孓。停滯之水。其面上可澆火油少許。則孑孓在水面吸空氣時。吸得油質。而滅。喉類。小潭必須填塞。水缸不宜設置。花瓶之水。每日一換。則蚊不能生。

蠅類可以媒介傷寒、霍亂、痢疾、等病。更有采采蠅一種。可致睡眠病。令人長眠而逝。蚊類可以媒介瘧疾、黃熱、風痧、絲蟲症等病。故蠅與蚊。爲人類之仇敵也。

(十八) 寄生物之驅除

寄生物中。如虱、蚤、臭蟲、(又名癩虱)之類。均宜驅除。更有腸蟲、肝蛭等症。宜延醫療治。

小兒手指沾污之時。以之接觸口唇。卽有蟲卵混入腸胃之患。釀成蛔蟲症者。頗多。腹部膨凸。頻頻作痛。骨瘦如柴。貧血乏力之兒童。其腸中。或有鈎蟲之患。食量甚大而瘦弱。失於營養者。或有蛔蟲之症。若欲切實考察。非檢查糞質不可。用顯微鏡驗糞。更可查明其他蟲卵之有無。苟有之。卽宜用科學方法施治也。

白虱、能致斑疹傷寒。鼠蚤、能傳疫症。癩虱、在脾脹病（卡拉阿乍症）大麻風、結核病（卽癆症）回歸熱等疾中。有媒介之嫌疑。均宜除之務盡。須知此節中所述之寄生物。大都在不潔之環境中。方可產生。校舍中。不宜任鼠類之寄生。學生、不宜任蚤虱吮啄。癩虱不生則已。苟有其種。殲滅殊非易事。故木牀不如鐵牀。因木縫中。最易留虱。火油揩拭。或以漆塗抹。皆驅除之法也。

（十九）

硫磺燻室法

學校中之教室與宿舍等處。每學期。宜行大掃除一次。或用石灰水粉飾。或油漆各處。或用硫磺粉燻燃。昔年余在南洋大學時。每一學期。全校宿舍。燻硫磺一次。逢急性傳染病發生時。如猩紅熱、痧子、喉風等。一方面使病者隔離。一方面將病者所居之宿舍消毒。消毒之法。不止一端。而最要者。爲硫磺之燻燃。一千立方尺之地位。應備硫磺粉一斤。燃法。用痰盂倒豎。利用其底。或他種適當之器。硫磺粉卽鋪於其內。用一層報紙一撮硫磺。再加報紙。再鋪硫磺。約六七層。室之大者。用二三痰盂。不用痰盂者。可用缸鉢等物。惟無論爲盂。爲鉢。爲缸。外面宜套以鉛筒（洋鐵皮桶）換言之。痰盂宜置於鉛桶中。以防火患。室內門窗與通風洞。均宜緊閉堵塞。如有窗縫罅隙。宜用紙條封糊。室中物件。不宜移動。一切保留其原狀。苟一搬動。恐傳染之原素。隱匿矣。諸事齊備。而後燃火於硫磺粉中間之報紙。使其四邊着火。而後退出室外。巖扃至六小時或八小

時。每一二小時。可在門窗外。巡視一次。倘見煙霧不濃。則知火將熄。宜重燃之。如見火燄外揚。則於巡視時。可消防其險。硫磺煙霧。消毒之力。甚偉。癆病者常居之室。猩紅熱發生之處。用此法燻燃後。遷出病人所用之物。令新空氣隨風吹入吹出。則可免傳染之虞。余在校中。常用此法。十五載中。何止數十次。傳染病雖常見。而不至流行成疫。不致在學校中發生殞命之險者。科學方法之應用使然耳。

(二十) 性欲衛生之指導

昔年余在學校。見兒童中有精神不濟。形狀畏縮。腿痠脚軟。腰痛頭暈者。余每導入一靜室。細詰其有無斲傷（手淫）之事。或答曰。偶一爲之。或答曰。每星期一二次。其時有馬生者。經余細詢。乃曰。每夜必爲之。余告以種種危害。及學

業不能進步。彼應之曰。學生今年留級。實因健忘。不能上進。已罹危害。恐將被斥矣。余復告以爾若痛改前非。精神記憶力。當可回復。馬生去後。一星期復來晤余。余又以懇摯之態度。詢其惡習已改否。詎知馬生竟答余曰。學生欲罷不能。已不能改矣。而形容憔悴如故。余甚憐之。多方安慰。告以凡有覺悟心者。不難自新。必須珍重。否則有性命之憂。勸其從速力除惡習。以保生命。乃淚隨聲下。謝余而去。

未幾放暑假矣。數星期後。而又屆秋季始業矣。但該生不復來校。余甚念之。越二年。忽接一信。視之。乃馬生之函。函中述轉學情形。並謂惡習已除。身軀強健。再三申謝指導之益。（此事沈叔達先生知之甚詳。）故兒童在春情衝動時期。師長宜默察情形。苟有指導之必要。宜審量考慮。隨時訓誡。若以性欲方面。謂須祕而不宣。則青年因智識缺乏。而自蹈於險徑者。將日益衆矣。

遺洩一事。在男兒中。鮮能免者。倘偶有之。或旬日內一次。一月內三四次。不足爲慮。頻頻遺洩者。宜防治之。預防之法。在於免卻一切刺激之衝動。如拭去脂垢。戒除無謂之閒譚。不閱穢褻之書報與圖畫。夜間側身而臥。臨睡時。行四肢運動十分鐘。如有醫治之必要。可用藥物。或手術。鄙人近用高密電流。治療遺洩。頗多佳果。患遺洩者。不宜恐怖。愈恐怖。則愈遺洩。須知遺洩大半爲生理作用。非病理作用。若頻患之。則宜施治。惟斷傷。則有大害。犯者。宜痛戒之。

幼年宜知斷傷之危。壯年宜知花柳病之害。以及縱慾之非宜。中年宜知娶妾之不當。老年宜知絕慾之足以延年。夫此四者。均爲社會中之重要事項。凡求高尚清潔之人。不能不於性慾衛生。多加注意。而頻頻克己復禮也。

葆養之根性。約播種於中小學生之腦府中。性慾衛生之智識。必須酌量灌輸。已入迷途之人。固宜喚醒。未入迷途者。更宜促其發生『自動性。』使其有『

自動的衛生。』是在晨鐘暮鼓，時雨春風中，善爲訓導焉。

(二十一) 運動與栽培大力之區別

學校中。不能徒重智育。必須兼重體育。與德育。故宜提倡運動體操等事。運動場中。苟有良導師。或純粹的體育教員。則兒童之體育德育。俱可增進。學生在遊戲之時。天性流露。師長宜葆其天真。戒其欺詐舞弊。勉勵其大公無我。平等待人之觀念。蓄養其挫強扶弱。英爽豪俠之氣度。同學如有傷損。宜發出憐憫振救之熱誠。使遊戲之時。不僅以娛樂爲目的。而以栽培德性爲宗旨。

運動。以能普及全體學生爲主旨。若栽培一部分之學生。使之得大力。其餘學生體質虛弱。豈能合於學校衛生。

美國本雪文尼大學校授褒該博士。我之受業師也。曾言學校中。不宜以栽培

大力爲要務。因大力之練習。有礙於心臟肺臟。且肌肉擴張。逐漸長大以後。倘學生畢業。一旦從事於教室服務。或書記職業。往往不暇繼續運用。其肌肉反失健康。且心室過大。肺細胞迸裂者。尙有他種險象之蘊釀也。

英國湯姆生博士。科學大綱之總編輯也。其對於大力之栽培。亦未贊許。其言曰。『人之健康。不在於肌肉之異常發育。不在於膂力之異常增進。以及肌肉忍耐力之過分久長。故培養大力。使肌肉大爲發達。乃無謂之舉也。』且曰。『其所發展之力。均與健康無涉。抑且耗費重要器官之功能。以及炭化物質之潛伏力也。』

在學校中。大宜推行者。乃普及運動。與正當遊戲。若云劇烈運動。則宜稍加節制也。

(二十一) 體格之檢查

學校中宜行體格之檢查。每學期。各生宜驗一次。應行注意之點如下。

一、身長 自頂至踵之長短。

二、體重 脫去外衣。皮鞋。在暖室中。用磅稱以權之。

三、肺量 呼氣時之胸圍。與吸氣時之胸圍。用軟尺在乳平線上量之。記其相差。若用肺量器。計量吹氣之能力亦可。

四、眼耳喉鼻 有無傳染病。如或有之。即宜施治。

五、齒牙 有無蛀蝕。如有之。宜填補。

六、視力 用測驗視力之字表。左右眼分別試驗。如有近視、散光等症。即宜矯正。

七、聽力 用調音叉。或時計錶。左右耳分別試驗。

八、心臟 用聞診筒。聽察瓣膜內有無疾病。心室有無擴大之患。

九、肺臟 用聞診筒聽察肺臟。有無結核等症。

八九兩項宜由醫生擔任之。

十、皮膚 全體皮膚。是否潔淨。有無傳染病。

十一、頸腺腋腺胯腺 頸部有無瘰癧。腋下有無小核。鼠蹊腺（即胯部之腺）有無硬結之變化。胯下有無罕尼亞（即小腸氣）之徵象。有此徵者不宜行劇烈運動。

十二、生殖器 有無疾病。有脂垢者。或包莖者。宜使之潔淨。且得正當治療（此條指男生而言。）

十三、痘疤 已種牛痘者。必有痘疤。無痘疤者。促其即種。

此外尚有體力之檢查。可得體育員之商榷。而斟酌加入。

凡學校初次實行體校檢查。宜以簡單規畫爲上策。俟經驗較富。再行逐漸增

多項目。則辦事者。不致過於辛苦也。

(二十三) 學校與家庭之聯絡

學生入校。宜有妥貼保人。家長乃其正當之保護人。倘家長不在本地。宜囑學生。覓一二居住本地之親友。作為保護人。學生如有外傷。或傳染病。或體格不健全等事。須報告其家屬親友。若遇急性傳染病時。非立刻與之商榷不可。是以保人必須居住本地。

學生衛生上之一切設施。宜通告學生之家庭。如檢查體格、播種牛痘、滅除蠅蚊。警誡亂吐痰洩等事。應使各家長知曉。

學生視力不正。須配眼鏡。齒牙蛀蝕。即須鑲補。或皮膚有病。速宜治痊。或傳染之疾。應須隔離等事。亦宜報告家屬。以徵得同意為要旨。警察式的教職員。在

近世學校中爲不合時宜。關於衛生之事。尤宜與各家長通力合作。則阻礙少而成功易也。

(二十四) 童子軍之服務

今學校中、提倡童子軍。中小學生之考得童子軍獎牌者。足以炫耀一時。兒童之性。好動者多。學校中、衛生服務。童子軍恆喜任之。

以余之經驗。種痘防蠅等事。校中辦事人員各有專職。不克兼任。而童子軍則樂習勤勞。但必須預爲指導。使其明曉如何辦法。爲合於衛生。如何籌措。足以維持秩序。

童子軍中、本有救護與公共衛生二科。其公共衛生之考驗標準分爲八段。

- 一、須知肺癆、天花、傷寒、霍亂、瀉痢等病之原因。

- 二、須知蠅之傳毒法。
 - 三、須知驅除傳染病。及處理傳染病人房屋之方法。
 - 四、須知童子軍與公共衛生處宜聯絡共事。
 - 五、須知處理廢物之法。
 - 六、須知市中食物之保護法。
 - 七、須知營中之衛生。
 - 八、須知小兒必須經醫生檢察之理由。
- 凡與學校衛生有關係之事。如有服務之必需。可商諸童子軍教練員。酌量調用之。

(二十五) 新學制與學校衛生

新學制中、有衛生科課程綱要。由余與胡宣明君丁曉先君三人所擬定。其主旨在『使知增進個人健康。防免疾病傳染的方法。及公共衛生的要領。』並須『養成衛生的習慣。』

小學六年。每年有衛生課程。倘能循序漸進。則畢業於小學者。已粗知衛生之要領矣。新學制可使學生明曉衛生之需要。故此制與學校衛生。大有關係。學生既知其需要。教職員必須有充分之供給。以鑿足其所求。近世衛生思潮澎湃而來。吾人宜盡量吸收而融貫。以成實用。國民之孱弱久矣。此其奮臂圖強之時乎。吾人對於新制之衛生課程。其勿稍存因循苟且之心焉可。

(二十六) 衛生視察員之宜選派

美國本雪文尼亞省。有衛生視察之制度。每一二星期。各中小學校。有衛生員。

巡視一次。指導衛生方法。及查驗學生有無傳染病。詢問師長有無問題之待解。此項視察。須作報告。以資比較。而可策勵。其成效甚著。學生獲益非淺也。

今吾國祇有道視學省視學。巡視之次數既少。而視學員對於學校衛生。無特別訓練。故視學不能兼顧衛生諸務之職。故衛生視察。宜派專員擔任之。

今以鄙見所及。我國二十二省之幅員。苟欲一律推行。難於措手。不如擇一二熱心教育之省分。先行試辦。每縣派衛生視察員二人。在省城都會中。設立衛生補習科。研究數月。而後出發。至各處視察。在暑假或年假中。聚會一次。以便討論一切問題也。

例如新學制中。衛生科之課程。已否推行。童子軍中得救護及衛生獎牌者。果有相當之資格否。餘如教室臥舍廁所廚房。究竟合於衛生與否。以及測驗低能兒等等。皆為衛生視察員。巡視中宜注意之點也。

(二十七) 學校中之精神衛生

假使有一學生。屢受痛責。而後受課。受課之前。既遭獄吏式的恐嚇與逼迫。受課之時。又遭警察式的監督。功課既畢。乃受判官式的嚴厲訓誡。試思該生之精神。能不大受挫折。而至終日抑鬱乎。

凡學生不能專心致志。其「聯想」有阻礙而中斷。即為精神方面。未合衛生之一種表示。無論修學辦事。總以聚精會神。能專誠注意於現在所擔任之課業或事務為重要。而對於過去與未來之情形。暫時置若罔聞。夫然後。乃有秩序的「聯想」。專心注意現在境遇之能力。乃精神健康之表示也。

欲使精神健康。方法不一。今就鄙見所及。述七要素於下。

(1) 疲勞之免卻。與興趣之增進。

(2) 腦力與能力之節省。

(3) 煩複之減除。

(4) 憂慮煩惱之蠲免。

(5) 課程調節之得當。

(6) 課閒休憩之實施。

(7) 規過時。使有自新之希望。

身心調和。使與環境相適合。實為精神衛生之主要目的。倘喜怒哀樂愛惡懼。發而不當。或自身不知保護。不能與外境相配。則近乎低能性。或成癡瘋呆蠢之現象。故活潑之教育。以及精神衛生。俱為學校中之要務也。

(二十八) 低能兒之種類

低能。爲犯罪作惡之一原因。在學校中。成績不佳。每間接妨礙其他學生之發展。故低能兒之所來。由於遺傳者居多。先天不足。以及腦脊髓之發育阻滯。亦可釀成低能。後天關係。如硬傷。家庭貧乏。環境不良等等。亦爲低能之原因。低能兒。可分三類。一、鈍者。(Moron)因先天不足。或早年的後天虧損。治事恆疎曠懈怠。但在適宜之境遇中。尙能自活。

二、笨者。(Imbecile)因先天不足。或早年的後天虧損。未能自食其力。僅能免蹈尋常險境。

三、呆者。(Idiot)因先天不足。或早年的後天虧損。腦體蒙害甚劇。不能避免尋常危險。

低能分三種。每類分三級。若以常人爲標準。用皮耐氏 (Binet) 法測驗智能。則程度之差如下表。

分類

級分

與常人相比假
定常人得十分

智識年齡依據
皮耐氏測驗法

鈍者 (Morons)

上級
中級
下級

八
八至十
九

笨者 (Imbeciles)

上級
中級
下級

五
三至七
六

呆者 (Idiots)

上級
中級
下級

三
二〇至二
一

社會中宜設特殊學校。或教養院。使低能兒學習簡易之職業或手藝。否則在社會中。永成廢人矣。

(二十九) 學校衛生之標準紀數

教室之標準形式。長三十尺。闊二十五尺。高十三尺。可容生徒四十八人。每一學生。佔十五方尺之地位。二百立方尺之空氣容積。

明窗之面積。教室中。透明玻璃窗之面積。宜佔地板面積四分之一。至少亦須六分之一。在標準形式之教室中。窗之面積。當佔一百八十七方尺。至少亦須得一百二十五方尺。

窗檻之高低。窗檻離地。以四尺爲合度。至低三尺半。至高不可逾五英尺。黑板距地之尺寸。小學校中。黑板之裝置。宜離地二十六寸。中學三十寸。大

學三十六寸。黑板之廣。宜四尺。

桌、邊、與、椅、背、之、距、離。 十寸半至十四寸半。

書、與、目、之、距、離。 十二寸至十六寸之間。

椅、之、坐、板、與、桌、之、面。 椅邊入桌下。至多以一寸爲度。

桌、面、之、斜、度。 以十五度爲最宜。

椅、之、高、低。 坐下時大腿成平線。小腿與大腿成直角。乃爲合宜。

校、舍、與、隣、屋、之、距、離。 校舍宜建在空曠地。如不得已。與鄰屋接壤。則採光較

難。校舍之牆脚。與最近鄰屋之牆巔。可畫一線。若此線與地平線之角度。不在

三十度以外。則光線之引入尙易。

稜、條、玻、璃、之、增、光。 稜條玻璃。可以增光至百分之五十有餘。

毛、沙、玻、璃、之、減、光。 光綫之穿過毛沙玻璃者。失去十之七。

樓、梯、之、標、準。梯之中腰。須有長方或方式之平板。可略駐足。轉彎之梯。不可造斜角之級。與盤旋之形。梯級之高。須六寸。或四寸半。其廣。不可逾十二寸。長以五尺爲度。小學校中。以級高六寸。廣十一寸。爲最宜。

校、址、與、地、中、水。掘地成潭。量其水面。倘地中水之平面。離地面十五尺。而不升降者。是爲最良之校址。其次。地中水升降不常。而最高之水面。距最低之地面。有三尺餘者。亦可用作校址。

地、基、之、斜、面。校址宜較四面附近之地略高。則穢濁之水。流去易易。三尺之地。可作一寸之斜面。十尺之地。須有三寸之斜面。

校、址、與、遊、步、場。欲定校址之大小。須先定游步場之大小。每生應有三十方尺之地位。容一千生徒之學校。宜有游步場三百尺長。一百尺闊。

清、空、氣、容、積、之、標、準。每人宜佔八百至一千立方尺之空氣容積。

清、空、氣、之、標、準。每百分中含·○四炭酸之空氣。爲標準之清空氣。

清、空、氣、之、供、給。學生在教室中。每人每小時應有一千八百立方尺之清空氣。

氣。即每人每分鐘應有清空氣三十立方尺。

換、氣、之、次、數。標準教室。若容四十生徒。則此室之氣。每八分鐘必須更換一次。若容四十八生徒者。則每六·九分鐘。即須更換一次矣。

最、宜、之、濕、度。空氣含水蒸氣百分之七十五。則身體最爲適宜。

最、宜、之、溫、度。以法倫表六十八度至七十度。即百分表二十度。爲最宜。

滋、養、料、之、標、準。成人每日宜得三千分熱力之食物。兒童每人每日須得二千分熱力之食物。

低、能、兒、之、遺、傳、紀、數。低能兒中。百分之八十至八十五。由於遺傳。

附註 稿中所列尺寸俱從英國制因民國新制尙未通行

學校衛生要旨

卷下

此書下卷。集近十年間。關於學校衛生之拙稿。或譯。或撰。凡十四篇。均因社會之需要而作。雖略有重複之處。而不無參考之價值。故並刊之以供採擇。其中惟新學制衛生科課程綱要一篇。爲合作者胡宣明丁曉先二先生所同撰。又關於體育之演說詞二首。係甘聖哲先生所速記。不敢掠美。故并誌之。

學生之普通疾病及預防方法

今夫學生之衛生。以言積極。則在乎體育之發達。以言消極。則在乎疾病之預防。前者屬於學校之訓練。後者屬於個人之自覺。二者相需。不可偏廢。青年之敦品勵學者。往往有忽於身體之保衛。常陷於疾苦之厄境。致令學校訓練。功虧一簣。在個人坐是不能暢展所學。在國家坐是失一全材。甚矣。預防疾病之不可不講也。不佞忝居教育界。爲學生治病。幾十稔於茲矣。於學生之普通疾病。漸覺稍有經驗。竊思本所經驗。以求卻病之方。倘所述者。果有益於青年學子。則或亦間接有裨於國家。幸青年之講求卻病者。加之意焉。

一 視力病與頭痛 視力病。乃近視遠視亂視老光諸病也。學生之患近視者。十居六七。亂視者十居其四。一人而兼二病者。乃恆有之。遠視者甚鮮。老光則四十歲以外之病。與學生無涉也。患視力病者。每不自知。惟常覺頭痛。其痛常在頭之前部眼眶之上緣。倘專醫頭痛而不驗其目力。則終歸無效。

而目力愈耗矣。

預防法。(甲)課桌課椅之高低須合度。(乙)書與目之距離當以十四英寸爲標準。(丙)光線不足之處。不宜閱書。(丁)陽光直照書上。亦能耗目。(戊)每學期或每年。須檢查眼光一次。(己)倘視力失常。宜卽配眼鏡。(庚)近視者。須知眼鏡爲保護視力之良友。不若老光者。須隨年齡而加深也。(辛)車中讀書。倚枕閱報。均非所宜。因其聚光點。時有移動。釀成散光故耳。(壬)士子之舊習慣。於誦讀之時。喜微搖其頭。疾顫其足。以表示興味。不顧其聚光點之頻頻易位。亦爲消耗視力之一端。

二 沙眼。又名顆粒性結膜炎。校中患沙眼者。時有之。沙眼爲一種慢性傳染病。患之者。有經年累月而不愈。終至損壞目光。不可回復。亦有不自知覺。但於早晨。覺眼皮微癢。而顆粒已成。亦有因赤眼。不卽治痊。糾纏之而得沙

眼。亦有因身體孱弱。營養不足。而眼疾隨侵。美國政府禁令森嚴。凡有沙眼之學生。不能登其國境。故清華學校及工業學校等。亦檢查新生至嚴。他校之未得游學關係者。豈當漠焉置之哉。

預防法(甲)眼有不適。卽宜診察。(乙)戒除公用手巾。(丙)不與沙眼者接近。(丁)患者於治療之時。須有耐久性。使完全治愈。否則延及旁人。至可怖也。(戊)身體康健。則抵抗力強。而此病不易染得。(己)日用之手巾。宜每日浸入沸水一次。以消細菌。

三 腳氣。兵棚軍艦牢獄中。易得腳氣。學校中亦常有之。患者兩腿麻痺。踝際浮腫。膝蓋失其反應。心臟搏擊甚急。有腫勢上升。自腿而至腹。自腹而至胸。亦有皮膚乾萎。而麻痺日增。本鄉之人。患者較輕。來自異地者較重。然不得正當醫法者。雖在本鄉。亦有瀕於危險者。

預防法(甲)常食富於維他命之食物。(乙)糙米腳魚菜蔬水果等。可防治脚氣病。(丙)空氣地位宜富足。不可羣居於斗室中。(丁)患者得歸其本鄉。治瘥較易。

四 遺洩與斲傷

遺洩乃得之於自然。斲傷乃人力所致。血氣方剛者。偶得遺洩。實係生理之事。非屬病理。不足憂也。倘纏繞不休。則非治不可。斲傷者。其精神腦力必致薄弱異常。且患頭痛、耳鳴、神昏顛倒。記憶力缺乏。思考力大損。兩腿痠軟而無力。腰背疲困而不支。長育阻滯而疾病易於傳染。學業落人之後。本元漸虛。有終身不能回復者。亦有早罹暮氣而夭亡者。

預防法(甲)戒閱卑劣小說。(乙)閒談勿及穢褻之事。(丙)擇友宜慎。切忌濫交。(丁)清心寡欲。須對衾影而無愧。(戊)應知發育時期。猶花蕊之初放。宜栽培之弗暇。倘斲而傷之。則等於自殺。(己)被褥不宜過厚。(庚)患者臥

時宜側向左。或側向右。不可俯睡及仰臥。(辛)冷水揩拭。可免遺洩。

五 消化不良。胃腸之病。學齡中不多見也。但星期日課暇之時。每易多食。

例假之中。家長好以食物餉子弟。必多食滯不消之病。故一日三餐。食之以時。最爲適宜。否則消化不良之病出矣。

預防法(甲)緩食細嚼。(乙)戒除零星雜食。(丙)食後宜休息。不當立即用功。

六 神經過敏。勤學過度者。腦常疲乏而體力不充。卒至神經作用。過於靈敏。精神恍惚。頻頻遺洩者。有之。近今學校。實行強迫運動者多。故此病亦漸少。然憂急惶恐之學生。懼落人後。喜靜而不喜動者。間有罹此疾也。

預防法(甲)宜有合度之運動。(乙)戒免憂惶。(丙)注意營養。(丁)患者宜依時得郊外遊散之益。(戊)切戒一時用心過度。臨考之時。急於記誦。最傷

腦力無裨於學問也。

七 齒牙蛀蝕。消化不良之病。多由牙齒之蛀蝕。以致細嚼緩咽之功。不能竟矣。且一有蛀牙。則口中細菌易集。食屑易腐。隨飲食而入胃腸。其爲禍害。可想見矣。至於牙痛與口臭。乃其小焉者。

預防法(甲)每年須請牙醫檢視一次。如有孔洞罅隙。卽宜填補。(乙)平日漱口刷牙。宜於每食後爲之。(丙)倘一日刷牙一次。則宜晚餐後爲之。(丁)常人刷牙。每多橫刷。然橫刷不如豎刷之爲愈。故牙刷以狹者爲宜。

八 鼻病與喉病。童年患鼻膜炎。扁桃腺炎。與乳鵝者。頗多。乳鵝腫脹之兒童。常自口中呼吸。易進塵埃。而傷風亦易侵襲。正當呼吸。宜由鼻孔出入。鼻道彎曲多轉折。故冷氣漸緩。而塵埃被阻。據近年研究。患乳鵝之兒童。其學業多退步。且易沾白喉喉風等症。故不可以其小病而忽之。至於白喉喉風

喉痧諸病。學校中尤宜注意。爲其傳染之性至烈也。

預防法。(甲)營養適當。則抵抗力足。(乙)小病卽治。則大病可免。(丙)乳鵝宜割去。毋使漲大。(丁)傳染性之喉病。宜從速療治。并須隔離。(戊)倘家中有喉風病。常人可注射血清。以預防之。

九 便秘。便秘係百病之母。爲其屯積污穢。最可釀生諸疾。每日如廁一次。乃常人應有之事。倘二三日一次者。卽宜設法通利之。勤學之人。兀坐時多。散步時少。易得便秘之患。飲水太少者。亦如之。均非所宜也。

預防法。(甲)每日如廁。宜有定時。俾成習慣。(乙)清晨飲淡鹽湯一碗。乃清導之良法。(丙)每日食水果合度。可免便秘。(丁)運動依時。則無閉塞。

抑衛生云者。不僅限於保身。又宜更進而修身。蓋心術之不正者。其欲望恆不受理性之節制。乏思考之能力。而無反省之遠慮。彼其營營逐逐。一逞情慾而

盲動。動輒不合正軌。精神體力。詎能不自耗弱。尙何葆身之足言。故體力必與道德並進。庶與衛生之道不致僇馳也。

視力之測驗與保護

壬戌夏。舍妹慶棠以杜威博士高足。擔任測驗教科於蘇省二師之暑期講習會中。余因測驗視力。略有經驗。得列席一小時半。以講述視力之測驗與保護。教育一盲童之費。須七倍於一常人。視官爲介紹智識之重要機關。近時檢查體格中。發見視力失常度者占百分之六二·八六。視力失常未受矯正者百分之二二·八五。患顆粒性結膜炎者百分之二八·五六。則測驗與保護之重要。可想見矣。鳳賓謹誌。

視力病之種類。

視力病種類不一。常見者有五種。

(一)近視 角膜外凸。或眼球放長。或液體之折光度加密。則成近視。

(二)散光 (甲)角膜之表面不勻。(乙)晶狀體之脹縮不稱。(其病在睫狀肌之收縮力不相等)。(丙)網膜組織之缺陷。三者有一。即成散光。

(三)遠視 角膜稍平。或眼球縮短。或液體之折光度減縮。則成遠視。

(四)老光 晶狀體彈力不足。則成老光。

(五)斜視 視線不正。眼球外肌。失其調節。則成斜視。

聚光點與視力病。

(一)聚光點(即物影之所在地)在網膜之前。則成近視。

(二)聚光點散漫不齊。有錯亂之弊。則成散光。故又名亂視。

(三)聚光點在網膜之後。則成遠視。

(四) 中年以後。聚光點在網膜之後。則成老光。

(五) 眼球之位置歪斜。始能達聚光之目的者。則成斜視。斜視之原因。大半因左右眼之折光力不相等所致。

視力病之矯正法。

(一) 近視 用凹鏡以矯正之。

(二) 散光 用圓柱鏡以矯正之。

(三) 遠視 用凸鏡以矯正之。

(四) 老光 用凸鏡以矯正之。

(五) 斜視 用稜角鏡以矯正之。若因左右眼折光不同而成斜視。矯正其折光力。即可免之。

視力病有單純性與混雜性。例如近視兼散光者。爲之混雜性。左右眼之視力

不相同者甚多。苟欲矯正。宜分別測驗。

視力病不矯正之危害。

(一)頭痛目眩 患近視或散光者。苟不矯正。必致頭痛目眩。近時學生之患頭痛者。若徒用止痛劑。每無效力。待測驗視力。始知其患近視或散光。驗置合度之眼鏡後。其病每霍然而愈也。

(二)易患疲勞 疲勞乃修業之障礙。新教育家。方籌種種免卻疲勞之法。使學生得充分之勤勉。患視力病而不事矯正者。每逢寫作攻讀之時。即發疲勞之感。大可妨礙其學業也。

(三)消化不良 倘有視力病。不戴眼鏡。則用目時。視官之各組織。必消耗意外之力以對付之。用力過度。則神經反射作用。可令胃腸感受不舒。卒成消化不良之病。

(四)類似低能 學生中功課不及格者。有因先天腦力不足。是乃真確低能。亦因腦力並未孱弱。其視力有病。黑板上粉筆之解釋。不能明瞭。教桌上儀器之試驗不能洞曉。以致功課不如常童。而加以低能之名。倘驗配眼鏡。矯正視力。其成績往往即可漸入佳境。故其所患。乃類似低能也。

(五)視力病轉深 目中既有視力病。若不加矯正。必致逐漸轉劇。蓋眼球各部。必異常奮力。以求適應。終至營養失調。而病轉深也。

(六)神經過敏 患視力病者。若無矯正之法。必致易於煩躁。旋成神經過敏之症。

近視之測驗法。

用「視力測驗表。」左右眼。分別試驗。

受驗者距離測驗表二十英尺。(約六米突。)

表上之字以筆畫簡單爲要。

十六分之三英寸（即五米立米突）見方之字。應距離十英尺而明辨之。

十六分之五英寸（即九米立米突）見方之字。應距離二十英尺而明辨之。

半英寸（即十三米立米突）見方之字。應距離三十英尺而明辨之。

十六分之十一英寸（即十七米立米突）見方之字。應距離四十英尺而明辨之。

一英寸（即二十六米立米突）見方之字。應距離六十英尺而明辨之。

一英寸八分之三（即三十五米立米突）見方之字。應距離八十英尺而明辨之。

二英寸八分之一（即五十四米立米突）見方之字。應距離二百二十英尺而明辨之。

三英寸半（即九十米立米突）見方之字。應距離二百英尺而明辨之。

測驗後之記載法。

立於二十英尺之遙。明辨二十英尺上應見之字。則爲 $20 \frac{1}{20}$ 是乃正常。

立於二十英尺之遙。能辨三十英尺上應見之字。則爲 $20 \frac{1}{30}$ 是爲稍有近視。

立於二十英尺。僅辨二百尺上應見之字。則爲 $20 \frac{1}{200}$ 是爲高度近視。

以遠近作分子。以所見字的原定尺數。作爲分母。

倘測驗表上。祇有米突數。則記載法如下。

立於六米突之距離。明辨六米突上應見之字。則寫 6 at 6.

立於六米突之距離。僅辨九米突上應見之字。則寫 6 at 9.

立於六米突之距離。僅辨六十米突上應見之字。則寫 6 at 60.

散光之測驗及記載法。

畫一縱線。縱線之下畫一橫線。使成左右二直角。分直角爲九格。每格十度。左右均須分格。受驗者。立於二十英尺外。蔽其一眼。問其每線清楚否。如不能見右邊四十度之線。則寫 ∞ 。如不能見左邊七十度之線。則寫 ∞ 。左右眼須分別試驗。

倘受驗者。本係近視。不能立在二十英尺外。須立在十英尺。或五英尺以內。試驗之。

遠視之測驗。

視近物模糊。視遠物較爲清楚。是乃遠視。遠視尙無簡易之測驗法。視學家用凸鏡置於眼前。或特製之網膜視察器。以試驗之。

色盲之測驗。

紅誤爲綠。黃誤爲紅等等。均爲色盲。服務於航線及鐵路機關中。須受色盲之

測驗。用五色記號。令受驗者辨之。或用紅球綠球。同置一器。令其區別。亦爲一法。不可用花草等。例如紅花綠葉。受驗者。雖患色盲。終不誤爲紅葉綠花。以其先有成見也。

視力之保護。

每年宜檢查視力一次。

患視力病者。宜由專家驗配眼鏡。

正當之眼鏡。不宜懷於衣袋中。宜常架於鼻上。

桌椅之高低宜合度。椅之高低。以大小腿成直角爲合格。桌之高低。以桌面距離眼球十五英寸爲合格。

書與目之距離。當十四英寸。

久用目力者。宜遠眺。遠眺可以舒適其調節力。

眼部有病。卽宜醫治。毋任蔓延。

勿與眼病者同入游泳池。

勿用公共手巾面盆等物。

淋病中排泄之穢質。倘誤入眼部。淋菌卽能繁殖。苟不速治。三四日內。可成盲目。

與近視有關係之職業。如謄寫。裁縫。修鐘表。刻圖書等。宜設法補救之。凡愛學問智識者。宜愛護視力。

視力之保護與眼疾之預防

視力之不正者。宜藉眼鏡以矯正而扶助之。例如近視、散光、遠視之類。苟無準確正當之眼鏡以保障。則凡用目力之時。兩目必奮其意外之力以求明視。而

過用此意外之力者。不僅耗費其精神。抑且置兩眼於致病之地位。使其易感病苦。如結膜之發炎。近視之轉深是也。正當眼鏡非常人能驗配。須由專門家檢查之後。處方磨製。然後使用。既得眼鏡。宜使鏡架正而不斜。戴眼鏡之時。眼珠之位。當適在玻璃片之中間。須令善於箝攝者矯正之。

吾人之書桌與坐椅。倘不加以注意。高下不合宜。每令伏案者造成視力病。人身有長短。桌椅亦宜隨人身之長短而規定。大概椅之高低。以坐者之腿爲標準。坐者小腿下垂成直線。視大腿平否。且視膝髑間之角度是否九十度。若臻九十度矣。則椅之高低。已爲合度。而後再察桌面與眼球之距離。當以十四英寸爲度。展書卷時。務使書頁與角膜相隔十二英寸。依此標準。可以定桌之高低。庶幾兩眼能常在衛生的位置中。而可免視力病之釀成矣。低桌高椅。或高桌低椅。均足以損目力而有礙於全體之健康也。試觀廠中之機器。欲其發展大

力。歷久不壞。必須安置於正當之基礎上。勿使有傾斜偏倚之弊。夫然後可以冀其久用而不損。眼珠亦然。若欲其效用長久。疾病之不襲。必須使其工作不致疲勞。而吾人日常所不可離之書桌。更宜慎擇。使其距離相當。則眼雖久用。而得免於一切不舒之狀況。眼與書桌之距離既合度。宜審察室中之採光合法與否。光宜來自左方。面宜與室中較暗之處相對。勿令陽光直射於目。夜間宜備光明之燈。切不可在幽暗之地。以及晨昏光線不足之時。使用目力。害及眼球之病。以白濁與梅毒爲最酷烈。以沙眼（卽顆粒性結膜炎）爲其次。近時有北京協和醫學校之眼科醫生。報告眼疾總數一千零零四人。此數之內。患沙眼症者。竟有五百零七人。卽百分之五〇・五。可爲多矣。美國法律。國外之人罹沙眼症者。不能入其境。卽國內中小學校中。有患此疾之學生。一經驗出。須速令其回家。俟治愈後。再能肄業。可見彼人之注意此疾。

已屬煞費苦心矣。

沙眼係傳染症。輕者祇須敷藥。重者宜兼用手術。括去其中之顆粒。善用括治法者。頗能奏效。而痛楚殊無。

眼有病。宜休息。學生染此而不易治愈之故。每因日常用目。無休息之餘地。良可憫也。

傳染性眼疾之預防。不外乎潔淨之實施。手巾面盆之公用者。不可引用。手指不可磨眼。理髮匠好以骨簪刺入眼角。亦爲致疾之由。夜間觀劇。用目力致數小時之久。頗不合宜。而且中國戲館之採光法。鮮有研究。常使大光之燈。炫耀於舞臺與觀客之間。往往傷目。活動影戲。亦能耗損目力。

曾見眼疾之初愈者。一逢傷風。即可復發。可見人身之抵抗力。宜善自培養。勿令虧損。則目疾不易糾纏矣。

眼爲輸進智識之門戶。工作成功之憑依也。故一有疾病。卽宜就正當醫家施治。否則敷衍與蹉跎。每使輕病轉重。重病變爲不可治矣。

眼鏡與視力衛生

凡缺乏視力衛生之常識者。對於眼鏡之觀念。可分三種。

(甲)以眼鏡爲美觀者。無論其眼光之有無損缺。應否矯正。徒以鼻架金絲。耳繫玳瑁。爲可以增益丰采。其所擇之鏡。亦無論其爲平爲凹。適宜與否。但性喜隨意戴鏡。往往眼光本無弊病。而卒至於大患者有之。

(乙)以眼鏡爲損其姿容。使眼珠失旋轉之力。故無論如何。不欲戴鏡。余曾遇一女學生。因患頭痛。就余診察。詢知其閱報時。常誤觀夾行之字。又遇預備功課之後。頭必作痛。種種原因。頗疑爲眼光不正所致。旋察其左右眼。

俱近視。而左則更甚。右且患亂視。卽俗所謂散光。遂勸令置備眼鏡。且告以病根所在。必非藥力之所能奏効。渠固請藥餌而去。數日後復來。余又以前說告之。唯唯而別。始終不肯配置眼鏡。繼而知其原因。祇以同學某嘗謂眼鏡能損天然之容貌。此女學生。遂常患頭痛之症。而目光卒歸於不堪矯正矣。

(丙)以眼鏡爲消耗目光者。年長之人。見兒孫輩戴眼鏡。輒呵之曰。眼鏡久用。則目光愈壞。且必曰。余前年所購用之眼鏡。今已覺其太淺矣。此種見解。在老人。固出於慈愛。殊不知老花眼光之程度。隨年齡而俱進。非眼鏡可以加深。患近視者。苟能配置適當之眼鏡。平日依從衛生方法。卽可保存所有之目力。不致漸壞。或欲更換眼鏡。亦須俟之稍久。復驗眼光。而後更新。余眼亦近視。因配鏡合宜。故七八年內。目力未曾稍損也。

甲乙丙三種觀念雖殊。而其結果則同爲消耗目光。須知人之智識。十之七八由視官而得。寶貴智識者。須愛護目光。苟無保護之常識。必至日耗一日。至於不可救藥爲止。況眼光一損。無法復原。須知適當之眼鏡。乃吾人之良友。矯正視力。至爲有益。近視者。須用凹鏡。遠視或老光者。須用凸鏡。亂視卽散光。須用圓柱鏡。眼鏡不可自擇。須請專家用科學方法。試驗配合。平日戴鏡。不可使鏡架歪斜。或太高太下。務令眼鏡之地位。適合兩眼。以其視線出自凹鏡或凸鏡之中心。爲最合宜。

斜視之矯正法。舊時用稜角玻璃。但其原因。有時由於近視或亂視所致。余見一女兒左眼患斜視。卽驗查其目力。偵得左眼患近光暨亂視。以致珠位斜而不正。旋即配置眼鏡。斜視之患。轉瞬而已霍然矣。

有驗配眼鏡之後。常藏諸鏡袋之中。偶然戴用。用畢卽收藏。此在尋常稍

患近視之人。固屬無礙。若近視程度已深。除閉目靜坐休息外。固以常御爲宜。否則其所病轉深。而反咎眼鏡之不合於用。似非智者之所爲也。

遺洩與斲傷之防免

吾國青年。向乏屬性衛生之智識。父母師長。對於此道。恆秘而不宣。卽欲宣之。亦缺常識。是以子弟之不知自愛。而致自誤者。比比也。在西洋學校。則有師長之勸導。而以關於節制性慾之智識。傳播於各學生。誠以此種智識。猶如黑夜之明燈。迷津之寶筏。不可藏之於秘笈也。

回憶鄙人十四齡時。寄宿於校。放假歸省。輒聞吾父喃喃訓誡。謂嫩芽初放。觸之易傷。伐之則萎。又嘗以花蕊爲譬喻。須任其長成。不可玩弄。恐中途夭折也。當年既受此教。猶聞清夜之鐘聲。卽深自警惕。以爲若不能對衾影而無愧。何

足以盡孝道。吾不知他家之父兄師長。亦有與此相類之訓話否。苟其無之。則此篇之述。或可以補其缺憾乎。

鄙人對於男青年。每思發抒此種忠告。以述斲傷與遺洩之防免法。無奈輒爲事阻而未果。會去冬於郵件中檢得一函。讀之愴然。遂決心速草此稿。文之工拙。未暇計也。茲將某君來函附錄於左。

某一失足人也。幼不自慎。斲伐無已。今已長矣。悔之奚及。前一年時。已靜心養性。乃時時夢遺。近則不知何故。變本加厲。小便時竟有精液隨之而下。得此病後。記憶力驟減。卽悟性亦大見退步。目力亦耗損。校中功課繁多。安能造其精境。清夜捫心。悔甚愧甚。雖然。少年之人。從未受長者之勸導。未知斲伐之害。圖一時之樂。而誤及終身者。當不乏其人。願先生述斲伐之害。以告當世。使青年有所深省而戒之。並述過去者之修養方法。使其按法行之。以

補從前之虛耗。使其記憶力悟性反復原狀。得卒其業。則不特醫人之病。且爲社會多養無數人才也。(下略)某某敬上。

青年男子。在春情發動之時期。每有遺洩與斲傷之患。然精乃男兒之一種分泌。爲至可寶貴之一物。可以保健康而綿延人類。不可使之妄出。若謬加刺激。使之妄出。是謂斲傷。亦稱斲伐。俗所謂手淫是也。若在睡夢中自泄者。謂之遺洩。亦稱夢遺。俗所謂遺精是也。吾國醫書。嘗謂有夢曰遺。無夢曰洩。此種事實上之區別。篇中暫不分論。

遺洩之預防法。在於免除刺激。須有潔淨的習慣。生殖器之龜頭四周。常有一種脂質。此種脂質。若積滯而不加洗滌。最易結成堅硬之物。此項穢質。若留之於包皮之內。往往刺激神經。易起慾念。日間爲腦中高等機關主持一切。可以不受其害。睡時高等機關。既已休憩。則刺激物之勢力。遂可波及。忽而展陽。忽

而遺洩。蓋積聚之脂質使然也。宜以肥皂棉花溫水。拭洗清潔。務使包皮之內。不藏污垢。

但刺激物不僅限於龜頭脂而已。有時包皮太長。或包皮之口甚緊。不能任龜頭穎脫而出。此種緊口包皮。以及太長之包皮。俗稱之爲包頭。亦可旁加刺激。興起慾念。故宜商諸正當醫家。（校醫或相熟之醫友）以定實行包皮周截法。或用他法治之。切不可以此事爲褻。隱祕勿言。凡具道德而懷熟誠之醫家。必能予以相當之助力也。

有時大便閉結。亦爲遺洩之一原因。患便閉者。其大腸中積聚糞塊。生出壓力。使一部分生殖器之溫度增加。或血液鬱阻。至熟睡時。波動慾性。而得遺洩之患。故常人每日。宜有一次大便。霍槐氏以通利大解爲預防遺洩之一法。非虛語也。被褥過暖。或衣裳過多。亦能刺激性慾。故被宜輕。褥不可過厚。尋常衣裳

須得其當。睡眠時仰臥與俯眠。俱非合度之狀態。頻患遺洩者宜側睡。兩腿稍曲。最得其宜。有仰臥之癖者。不妨繫一毛巾於腰際。縛一個結。使此結靠着背部。逢反身仰臥時。有結使其警醒。則漸漸成爲側睡之習慣矣。

神經過敏之症。亦可惹起遺洩。在學校中勤學過度之學生。易得神經過敏之徵象。蓋腦力與膂力二者不可偏用。亦不可輕重軒輊。須時常調節者也。彼勤學過度者。心思較常人爲銳敏。平日不肯遊散。終日伏案勞神。苟逢體育功課。亦僅敷衍了事。未能努力爲之。卒至神經過敏。易受感觸而遺洩頻來。試觀注重體育之學生。鮮有患之者。乃一明證也。故近世學校。必有體操運動比賽遊戲等項。皆所以調和學生之身心。使膂力腦力同時俱長。莘莘學子。其亦能體貼教育家之苦心孤詣否乎。

童年燃吸捲煙。乃傷身之一事。以其消耗神經部之能力。故染此癖者。亦易得

遺洩之病。

兒童在春情發動之時。宜抱定清心寡慾之宗旨。舉凡卑劣文字。有導淫敗俗之性質者。不可寓目。不正當之戲劇圖畫。不可攙入高潔之眼簾。若同伴中有穢褻之閑談。不妨離座散步。亦不可留之於耳。所謂母友不如己者。恐沾染惡習也。諺云日有所思。夜有所夢。故日間一念之邪。往往足以引起夜間之遺洩。倘在轉輾牀褥之際。不能懷抱高潔之觀念。而徒縈思於聲色場中。則夢寐之間。更多遺洩之患。此猶影之隨形。回聲之反響也。

故青年之腦海中。平常宜貯以先哲事略。名人傳記。父母師長之訓話。世道攸關之文章。以及正當之雜誌報紙。名家之著作宣言。以養成其慷慨激昂。百折不回之志氣。烈烈轟轟。蓬蓬勃勃之精神。使獸心慾念。常爲高等智識所控制。而不能稍占勢力。則其思慮自然清淨。而意志自然堅強矣。

凡思慮清淨、意志堅強者，雖有遺洩，不足爲憂。蓋男子在發育時期，以及此時期之前後，其精液有時溢出，乃生理的事實，非病理的現象也。常人在血氣方剛之時，一星期或旬日間，遺洩一次，不足爲病。若頻頻患之，三日五日中有一次，則必須深自省察，有無上述之諸原因，而自行矯正。倘能細味自然療法之理而得愈，則更善。否則當就正當醫家設法調治，不宜恐怖。鄙人嘗見學生因恐怖而其病加劇者，非少數也。至於醫家之如何調治，或用電流，或用藥餌，以非在本論之範圍，故不述也。

遺洩之預防法，今既略述之矣。試問斷傷，應如何防止？曰：首亦宜於祛除刺激，與清潔思慮諸要端，多用功夫，而深加督責耳。

遺洩與斷傷之區別，即在一爲精之輸出，由於不知不覺中，一爲精之輸出，由於人力。二者相較，斷傷更爲有害。閱者觀某君之函，可見一斑矣。

兒童在發育時期之前。卽宜教以生殖器之不可玩弄。犯者必至傷身。甚且夭折。此種訓言。入於兒童之耳。甚有效力也。彼不自保身者。大半由於同伴之誘引。或傷風敗俗之出版品。構成反乎高明之影象。盤旋於腦中。至肉慾勃發之時。忍耐不禁。薄於自制。而出此不端之行爲耳。

若在睡眠之際。性慾陡起。宜速將思想移諸高等觀念之上。如救國之策。應如何籌措。科學之理。當如何研究。或背誦格言。以及心中所愛之詩文。或將東西偉人之言行。加以思索。倘能賢賢易色。自可高枕無憂。

凡逢不能自抑之時。可飲冷開水少許。或用海棉。或棉花浸以冷水。拂拭生殖器之四圍。卽可減去熱度。或將此勃起之物。插入一杯冷水中。使其軟化。亦爲善法。或在難於自制之際。披衣起坐。作盤膝式。靜坐五分鐘。或稍久。使頭腦清淨。性慾消除後。再行靜睡。或起坐片刻。讀書數頁。將平日所愛讀之著

作。稍加瀏覽。亦甚有效驗也。

世之最可憐者。爲不能自治之人。社會中爲非作惡者。卽不能自治之人。而使社會國家感受痛苦者。亦卽不能自治之人。夫自治之能力非一朝一夕可以致之。必幼時自行訓練。盡克己之功。日復一日。年復一年。夫然後人格乃漸漸養成矣。故青年之志行宜高潔。節操宜謹飭。須自尊重。勿任卑賤之思慮所蹂躪。吾人對於一己。對於家庭。對於社會。俱負無限之責任。以消極言之。能力不足以維持社會公益者。其最小限度。亦當負保護家庭之責。能力不足以保護家庭者。其最小限度。亦當抱誠意正心之志。以自保其父母之遺體。倘并此而不顧。任惡習之糾纏。則將流爲社會之蠹。形神委頓。而瀕於夭折之途矣。男兒乎。男兒乎。勿以斲傷爲小德。可以出入。速下決心。有則戒之。無則加勉。爾有無窮之希望。不可因穢行而中途受擊也。其偶有輕自暴棄之行爲者。倘能立刻

斬除惡習。深加修養。豈無恢復之希望乎。

若無某君惠函。鄙人恐不能卽綴述此篇。今拉雜成之。未知能副其望否。原函擬遵其囑託付丙。第再四思維。覺其言有功於世。故竟將該函作爲本論資料之一部分。諒亦某君所許也。凡已受斷傷與遺洩之惡結果者。應如何調治。如何培補。非研究本人體質。不敢述療法。某君旣隱名。無從答覆。祇得謹誌於此。

學校衛生中防免冶遊之商榷

男女交際。日多一日。乃世界潮流所致。不能阻止也。而不自檢束者。每易沾花柳病。近來學生等。竟亦涉足花叢。得花柳病者。時有發見。學生乃受教育之人。應具自治力。何能廁身花柳界。是乃教職員之教導未周。管理未當。或家庭教育之疎忽所致。我人所當猛省者也。

書店中之劣等出版品。往往誘人誤入迷途。品行不端之朋輩。每每牽引子弟尋花問柳。劣書損友。二者均能貽害青年。此外尙有大言之廣告。如包醫毒症。與藥料之售賣。輕信之者。恆受其愚弄也。

青年之得花柳病者。其自身既受惡影響。又可因病而變爲低能之人。致缺乏自治力。家庭社會。俱蒙其害。商業中捲逃之輩。政界上賣國之奴。以及社會中陷害朋友之流。苟能考察其體質。吾恐什之八九。已直接或間接沾染花柳病之毒。否則其自治力。何致如此缺乏哉。今吾人對於學校生徒。既不能日夜管理。禁絕其劣等行爲。又不能強制其肉慾。故不得不鼓勵『自動的衛生。』蓋導之以政。齊之以刑。民免而無恥。不如導之以德。齊之以禮。有恥且格之爲愈也。

吾人所賴以生存者。乃智識。智識乃立身行道之明燈。故青年在學齡中。宜授

以防免冶遊之智識。花柳病之危害。以及個人衛生之重要。使其明曉種種保護身體之學理。在中小學校中。國文修身教員。宜特別注意於此防病之要點。晨鐘暮鼓。時雨春風。收效最富。在中學以上之學校中。宜有課外講演。得面命耳提。驚心觸目之訓誨。亦可收效也。在家庭中。父兄叔伯。均宜隨時留意。傳播關於兩性正當的教育。與其秘而不宣。毋寧開誠公布。使青年知曉一切衛生學理。

父兄師長。苟欲愛護其子弟。宜通力合作。栽培其自治與自覺之心。以鼓勵其『自動的衛生。』實爲防免冶遊中之一要法也。

十星期學校之健康增進法

兒童體重不足。大半由於滋養未當。其家長與教職員。非不欲愛護。倘愛護之

方法不合。則兒童便成瘠弱矣。美國芝加哥大學之家庭經濟科中。有洛裏紫女士。近年設一簡單學校。試辦十星期。專收體重不足之走讀小學生。使教師實習學校之訓練法。使學生得長育合度之機會。且得健康習慣之養成焉。十星期學校。有校長、教師、體育員、醫生、技師、牙醫各一。學生入校之初。檢查體格一次。牙醫視察齒牙。修補蛀蝕之處。醫生視察全體。如有疾病。即施行治療。體育員專司體育之促進也。

該校備教室一間。空氣陽光俱足。課桌課椅惟上課時置之。課畢撤去。遊戲運動即在教室爲之。每日上課半日。遊散半日。學生之母。需到校一二次。旋由教師向母子說明體重不足之補救方法。以及食品中滋養料之成分。使之知所抉擇。而善自應用也。後因查得學生家中之早餐。實爲不足。或量太少。或質過粗。蓋疏懈因循。在所不免。乃於某晨。校中備早餐。請各生來食。示以應食之量。

與應得之質。使知所率從焉。其餘關於健康之講題。爲睡眠、牛乳、菜蔬、水菓、運動、姿勢、齒牙、乳鵝、糖食、茶、咖啡等等。校中最注意者。在於革除習慣。與養成良習慣。如睡眠之有定時。飲食之合法度。每星期權體重一次。立表記載。以獎勵其進步。

十星期學校中。收生徒二十一人。此數中。齒牙無病者。僅一人。其餘均有蛀蝕之患。喉間無病者。僅四人。其餘均有扁桃腺炎之症。每日到校不缺課者。十七人。此數中。各人體重增加者。居大多數。列表如下。

增五磅以上者四人

增四磅者五人

增三磅者四人

增二磅者一人

增一磅者一人

未增加者二人

總平均每生增加三磅九盎司半

觀此可知人定可以勝天。明強之道。行之得當。卽在短時期間。成績已有卓然可觀者。故體格須檢查。蛀牙須填補。滋養料宜豐富。早餐尤爲重要。其量與質宜相稱。而示餐之法。以及與家屬有合作之一例。乃十星期學校之特點。宜乎其增進健康。而加多重量矣。

今者推士博士。注重健康教育。萬國教育會中。亦提倡之。假使兒童不得健康教育。則學業未進。而體質先虛。或爲蠢。或爲廢人。可不憫哉。願兒童非不欲自振。特無人助之導之。則其陷於孱弱。淪於疾病。誰之咎歟。

體重身長當相稱

舊例、每逢立夏。則權體重。晚近循此例者鮮。故吾人恆不自知其重輕。若在歐美。則咸視重量之進退為健康與否之一標準。故莫不常權而自知其消長。誠以過與不及。均非所宜。必須適中。始為合格。茲將吾國壽險業所用之身長體重表。擷載於下。表中身長以英尺計。體重以磅計。

身長	最合格重量	最重	最輕
五尺	一二三	一六〇	九八
五尺一寸	一二五	一六三	一〇〇
五尺二寸	一二八	一六六	一〇三
五尺三寸	一三一	一七〇	一〇六

五尺四寸	一三四	一七四	一〇八
五尺五寸	一三七	一七八	一一〇
五尺六寸	一四一	一八二	一二三
五尺七寸	一四六	一九〇	一二七
五尺八寸	一五一	一九六	一二一
五尺九寸	一五六	二〇三	一二六
五尺十寸	一六一	二〇九	一三〇
五尺十一寸	一六七	二一七	一三七
六尺	一七三	二二五	一四三

所謂身長者。自項至踵之長短也。例如某之身長。爲五英尺又四寸。則最合格之重量爲一百三十四磅。最重不可逾一百七十四磅。最輕則一百〇八磅。若

逾最重之數。或不及最輕之數。均爲未合常度。宜設法補救之。某日、有女教員吳姓者造余室。瘦瘠萎黃。精神不振。自言半載以還。日進麤食而無效。又有鄒生身體素弱。自願廢止朝食。余權其重量。僅八十八磅。其身長爲五尺二寸。此二人者。倘觀上列之表。可自知其營養之不足。而早改方針也。若肥胖者。自宜節其胃量。以免流於過重之弊。與病胃者當戒過飽。俱可行減食主義。然則己身輕重焉可不知哉。

檢查遊美學生體格之報告

青年常宜省察體格

自省乃自衛之起點

余記述本篇之宗旨。在於促進吾人體育上之自覺心。余居恆默察各社

會中對於自身之康健。輒置諸不顧。視一己之強弱。如秦越人之視肥瘠。關於自身所記憶者。僅其年齡之數。卽年齡亦不甚準確。例如二十歲者。苟其誕生之月在冬令。則往往未及十九之齡。而每自號弱冠。除年齡之外。身長、體重、恆不自知。更無論其修、短、輕、重之相稱與否矣。視力之遠近。亦不注意。更無論其沙眼、結膜炎之有無矣。餘如鼻喉間之疾病。心肺中之雜音。均無自知之明。則雖有智育、德育。何能發展而致用哉。顧維持健康。實吾人之天職。余之綴此報告。乃欲促我人平日間自行省察之觀念也。鳳賓手識。

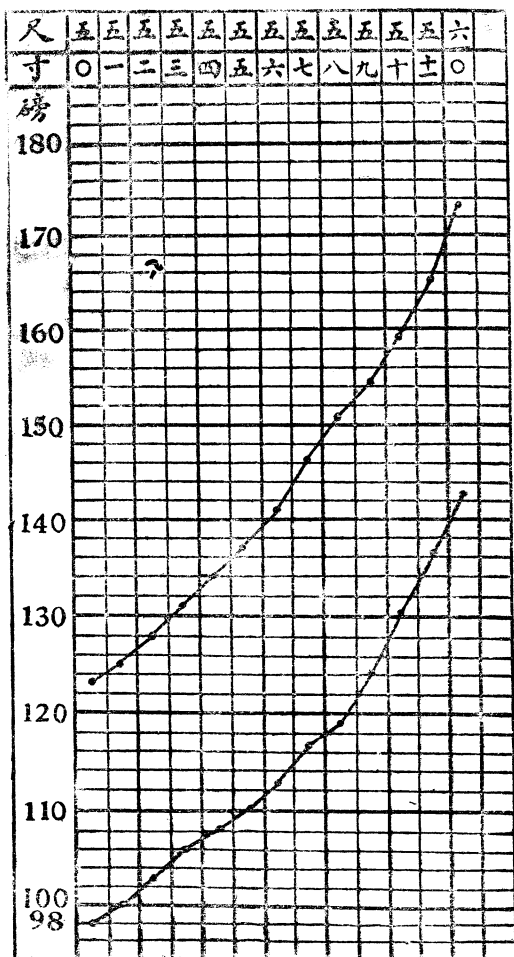
熱心於社會服務之南洋兄弟煙草公司。於民國十年有第二屆派生留美之舉。其時上海在應試者共七十人。美國法律。凡僑居其境內者。須體質健全。始可登岸。故檢查體格遂爲留美者一種緊要之事。余承乏檢查之職。乃邀集刁

醫士信德、王君雪村、鄔君志賢、與唐君松園等共同甄別。凡及格者皆得參預文考。而未及格者使知所以未及格之故。得奮勉於體育之改善。以準備於將來。蓋投考者每不自知其弱點。倘聞忠告。旋可轉弱爲強。則檢查體格之作用。固不僅限於甄別而已。

體重與身長之標準。在吾國尙無定論。統計之徵集既不廣。則正確之標準當然不易檢定。在吾國之東南部曾有醫士數人檢查體格。而所得之結果。謂華人不能與歐美人相提並論。歐美人之標準不能以之衡華族。數年來在博醫會報中已有論文披露。謂華人之體重較西人爲輕。諒因種族之不同。飲食之相異。及數千年文弱之關係所致。非一朝一夕之故也。

上海保壽機關中有一規則。身軀之重量過大者與重量太輕者。例不能保其壽險。卽保之亦須有附件之增訂。在彼機關中有一種表格。列身長與體重之

身長體重表



多寡。例如身長五尺四寸者。(英國制)其適宜之重量。最重不可逾一百七十四磅。最輕不可在一百〇八磅以下。今為研究上便利起見。摘錄最適宜之重量與最輕之重量。造成曲線。列圖表以明之。

表之上端所有數目係尺寸之數目其側面之數目乃磅數也。上曲線即最適宜之數下曲線乃最輕之數。例如身長五尺六寸者其適宜之重量為一百四十一磅(上曲線中所示明)其最少之重量不可在一百十三磅以下(下曲線所示明)

此報告中身長與體重姑以此表作標準。蓋此表已經引用多時矣。查身長與體重不相稱者有二種。

甲體重不及最輕之數者 七十人中有十二人 百分之一七·一四

乙體重過於適宜之數者 七十人中有二人 百分之二·八五

量定身體之尺寸後。權視其身體之磅數。其磅數未及表中最輕之數者。(卽下曲線所注明者)竟占百分之一七·一四。可見其營養之不足。其未爲疾病所侵襲者僥倖而已矣。倘其體重較適宜之數(卽上曲線所注明者)爲多。則在吾華人之標準中或可視爲過重矣。身體過於肥胖。亦不能視爲十分健全。此亦不可不注意者。

此屆之投考者。年齡不一。自十九歲至三十一歲。而在二十三歲者有十五人。年齡與人數。列於下表以明之。

幼時發天花者

七十人中有一人 百分之一·四二

凡得天花鼻痘而經過其危險症狀者。則對於牛痘之種否實無關係。但幼時既種牛痘。至二三十歲僅種一二次者。實爲未足。故宜復種。

生理學家嘗言。文化愈進。則視力之病愈多。諒因多用目力之故。吾國之文化。余不敢謂超越歐美。而視力病之多。殆有超越外人之勢矣。

視力失常度者

七十人中有四十四人 百分之六二·八六

視力失常未備眼鏡者

七十人中有十六人 百分之二二·八五

視力在常度而喜戴眼鏡者

七十人中有一人 百分之一·四二

學生每多視力病。半由於多用目力。半由於不衛生之習慣。凡有視力病者。宜驗光配置眼鏡。其未知視力之有無疾病者。宜就醫家或光學家爲之試驗。至於自擇眼鏡。隨意橫架於鼻。每多損害。

此屆檢查中。學生之患目疾者頗多。列之於下。

患顆粒性結膜炎者可分二類

甲顆粒甚微者

七十人中有八人

百分之一一·四二

乙顆粒頗多者

七十人中有十二人

百分之一七·一四

其餘目疾如下

結膜充血

七十人中有八人

百分之一一·四二

卡他性結膜炎

七十人中有五人

百分之七·一四

角膜炎

七十人中有一人

百分之一·四二

上列諸眼病。均爲平日不肯注意於衛生所致。眼疾大半係傳染而得。身體虛弱。營養失宜。亦可謂間接致病之原。吾人之智識。藉視官而得者獨多。學業賴之以成。服務亦因而發展。則眼疾之預防。不當視爲緊要乎。

鼻與咽喉有發炎症者

七十人中有四人

百分之五·七〇

心瓣膜炎發出濁音者

七十人中有二人

百分之二·八五

按學生中患心瓣膜病之原因雖不一。約而言之。可分爲二。一爲大病之後調養未當。二爲運動過度。徒求膂力之勝人。不自量其體育之強弱。

肺臟現弱點者

七十人中有八人

百分之一一·四二

按肺臟不健全者。最宜深自檢點。若勤學過度。或工作過勞。每可釀成大患。前曾攫肺病、或曾吐血。或久咳初愈者。若努力奮勉。其舊病往往復發。卒至蔓延猖獗而難於收拾。故患肺疾者。宜略減其好勝之心。而以恬澹爲養生之旨。

頸腺擴張者

七十人中有六人

百分之八·五七

腋腺擴張者

七十人中有三人

百分之四·二七

鼠蹊腺擴張者

七十人中有六人

百分之八·五七

肘腺擴張者

七十人中有二人

百分之二·八五

患疑似花柳病者

七十人中有二人

百分之二·八五

患包莖者

七十人中有二人

百分之二·八五

按包莖須請醫生用手術割治。結核症與花柳病。均宜切實療治。遷延時日。每貽無窮之戚。

美國法律。凡患顆粒性結膜炎、(沙眼)結核症、花柳病、或鈎蟲病者。不能入其國境。故遊美者。宜注意也。

本屆檢查體格中。鈎蟲試驗付之闕如。因時間匆促。未暇爲之。及揭曉後。十人中。祇有一人。染鈎蟲寄生病。幸調治一星期後。其所染之鈎蟲。已悉數驅除。患傷寒症者。輕則數星期。輾轉牀褥。重則犧牲性命。是以青年子弟以及未櫻此症者。尤宜設法預防。今用科學的方法。可以注射傷寒菌苗。注射三針。其預

防之效力可至二三年之久。注射亦頗簡易。而預防之效每甚顯著。於第二三年後。宜重行注射。以冀繼續發生效力也。本屆檢查中。凡傷寒症之患過與否。未及調查。惟對於考試及格之人。余與同事已宣述注射之必要矣。

劇烈運動宜有節制

現在我們中國人對於運動的方面。我覺得有兩種態度。一種是弗注意。一種是太劇烈。這兩種都趨於極端。實在不是好的現象。在民國初元的時候。以義師而戰勝滿清。於是就有行軍國民制的趨勢。歐戰後。大家又覺得軍國民制是不行的了。於是就廢軍國民主義。這兩種極端觀念。我看都有一些不對。譬如現在有兩個人。一個着長衫。一個着皮袍。甲說乙不對。乙也說甲不對。叫第三者來批評。假使他說甲乙都不對。應當調和適中穿夾的。這樣說來。似乎不

差。其實也是不對。所以我說。應當在什麼時候着什麼方對。這叫『因時制宜』。又譬如一家有五個兒子。要做新的長衫。若是拿大兒子做標準。嫌太長。若是拿小兒子做標準。嫌太短。假使有人說以第三子做標準。就適中了。這話仍是不對。應當每人不同。各有各的尺寸大小。這叫『因人制宜』。還有像西比利亞的體育練法。絕對不能和非洲或菲列濱是一樣。這個因為南北地位不同。寒熱帶氣候不同。人民平時生活不同。假使強南之菲列濱人必與北之西比利亞人。或強北之西比利亞人必和南之菲列濱人。用同一方法來栽培體育。那是不可能的。這就要『因地制宜』了。

教育上有兩個最要的注意點。一點是個性。一點是羣性。體育教員的目的。即須同時發展這兩種注意點。不可稍有偏側。個性的體育栽培。在於強健身心。羣性的體育栽培。在於保衛國家。小學校體操和童子軍的功課。大概是屬於

個性的。中學校和大學校。大概是屬於羣性的。歐戰時。美國忽然間能徵兵百萬之多。這就是他們平時在體育上充分的發展這個性和羣性的緣故。

栽培大力和注意體育是兩件事。不能當作是一事。科學大綱裏邊。將有健康學之刊布。其中有湯姆生所講的幾句話。很有趣。他說。『我人平常講究衛生。並不是爲栽培大力。我們的肌肉雖充分發達。還不及蚤虱和蚱蜢。所以我們不必栽培肌肉的大力。和長久的忍耐力。在古代制度未備。爭攫而生活的時候。那是不能不依賴着大力。可是到了現在就沒有用了。』

我剛纔所說。並不是使諸位不要注意體育。是使諸位不要趨於極端。請諸位不要誤會錯了。若是趨於極端。過分劇烈。不但沒有益處。反而有害。所以湯姆生又說。『現在用煤和發揮油。代人的腿了。如摩托卡的行動就是。我人無論跑得怎樣快。恐怕終久不能追得住牠罷。』他的意思。就還說『太劇烈的運

動。不但於身體無益。反而與健康有礙。」

我人現在所以要體操運動。究竟是爲什麼呢。是要『身心調和。各部機能平均的發展。使精神與體力的融和。』這條解說。是英人 Thomson 所主張。美人 Bergey 贊成他的。所以我人提倡『中庸之道』是最要緊的。

我從前在南洋公學裏做校醫。有一個學生他在校裏也是一個運動員。後來畢業出來。就任了洋行裏書記的事。他的生活與在校的時候。完全不同了。結果是種種不適意。他從前在校裏。未嘗有過病。也沒有找過我一次。現在就不然了。常常的來看病。這是甚麼道理呢。因爲他也是各趨極端。從前是劇烈運動。絕對的太發展。現在是不注意運動。絕對的太放弛。所以與健康不相宜。我勸他每天抽些功夫。去義務教授體操。就是要調和他偏跛的弊病。合乎『中庸之道。』

我是醫生。譬如我替各個人看胃病。並不是完全一樣的治法。也是因人。因時。并且要看他各個性怎樣。纔施醫的。所以劇烈運動。也是這樣。不是人人可做的。至於那些柔軟操。和啞鈴。木棒。球竿等操。這就人人都可做的了。

運動的人們。常常歡喜氣力大。小孩子尤其是歡喜。要同大人一樣。這原是人們的根性。實在我們栽培氣力是在第二。最先宜栽培他智能技術是最要緊。譬如擲石或擲鐵球。用很大氣力的人。有時反擲不遠。那不用大氣力的人。但使各部位肌肉運動得當。倒可以擲得遠。跳遠也是這樣。這就是氣力大。反不如智能技術超妙的一個證據。

我今天所述。是盼望諸位提倡體育。是要『因人制宜。』『因時制宜。』『因地制宜。』運動的目的。不是爲栽培大力。是爲保持健康。要有節制。不可趨於極端。合乎『中庸之道。』這就是我個人貢獻的微意了。

對於體育之我見

諸位。兄弟到貴校來演講。此次已是第四次了。因爲貴校長吳志青先生。對於提倡體育。很是熱心。很能努力。在每年的夏季裏。都利用這個時期。舉辦一次暑期體育學校。始終不輟。這種精神。兄弟很是欽佩的。他這學校。除了正式功課外。並且要請許多名人來演講。兄弟每年也在被請之列。但是兄弟既不是名人。又不是體育家。實在是抱歉得很。不過因爲吳先生的盛意。不得不來。兄弟只好把感想所及。和諸位談談。

從前兄弟在學校讀書的時候。和二位同學學騎腳踏車。所以我們各人都要買一輛。大家就通信到美國某行去買。那曉得買了『成人式』的嫌高。不能夠騎。若是買了『兒童式』。倒剛剛正好。他們成人的體格。高大得好多咧。我

們可是很慚愧的。還有我們留學美國的時候。在那裏買襯衫。成人部的都不能着。祇可買兒童部的。到柏林去的時候。看見我們留學生。走不動路。常要坐街車。可是他們柏林腳傷了的老婦人。還是比我們走得快。足見他們帶病的一個老婦。比我們旅行家還要好。這些情形。都因為我們中國人的身體。向來不講究體育。所以處處不如外人。兄弟從前的身體。很是瘦弱。後來每天早間呼吸清新空氣。做柔軟操。所以到了現在還是強健。這也可證明我們的身體。都有『發育的』可能性了。以上所述。沒有什麼講述的必要。不過是兄弟拿他來做引子罷了。下面就歸入正文。

我們爲什麼要體育的發達。換句話說。就是體育的『終的』是什麼。倘使我們不能夠明瞭。糊裏糊塗的做下去。恐怕是愈弄愈遠。得不着好的結果。所以我們不可不研究。一般人以爲體力強健了。那就是達到體育的『終的』了。

這句話在表面看起來。似乎可以說得過去。其實是不然。要曉得我們講求體育的。不僅是『強健體力』就算了事。體育目的。也絕不是這樣的狹窄。他的真正的目的是。『以健全的身體。受健全精神之支配。有了健全的身體。和健全的精神。就要多擔任社會上一切有益的事體。』我們就曉得對於運動的目的。是應當怎樣的了。

運動的目的。

- 一、平均發育 不運動的人。和一種勞動的工人。常常有畸形的發育。因爲他受了職業的限制。或工作的情形。纔有這種現象。所以我們要運動。是使得我們全體都受着均等發育的機會。免致身體上有偏廢的弊病。
- 二、調和身心 世界愈文明。人類的心思愈繁複。機械愈發達。人們的體格愈退化。試看。什麼學者呀。商人呀。製造家發明家呀……等等。沒有一個

不是「窮思竭慮」的。於是人們用智力的時候多。用體力的時候少。結果是孱弱。多病。天殤。所以我們要運動。是使得我們身體調和。免卻神經過敏。精神散亂。和身體的衰弱。

三、練習公德心與愛羣心 一個人在社會裏面辦事。最重要的就是公德心和愛羣心。還有身心的約束力 (Discipline) 也是很要緊的。倘是我們小的時候。能在體育場裏和一羣的孩子遊玩。那麼長大的時候到社會裏去。一定是很能夠活動。受着羣衆的歡迎。所以我們要運動。是使得我們在羣衆中。練習服從正義的精神。養成守公德的習慣。有愛羣的美德。並且有約束身心的能力。不致於有舞弊。欺人。輕忽他人。種種不良的習慣。

諸位都是來研究體育的。或是爲自己修養身心的。或是在各地做體育教師

的修養身心的諸君。只要明瞭上面所述的三條運動的目的。那就不致於走入歧路了。但是兄弟對於做體育教師的諸君。還要貢獻點意見。就是體育教師應當注意的事。現在把他分述於下。

一、鼓勵學生「自動的興趣」 我們無論做一件什麼事。非要有興味不可。沒有興味無論什麼事。就都覺得是非常的苦惱。不容易得到好的結果。所以我常把興趣這件東西比如是「酵母」。假使沒有酵母。就決不會發出酵來。我們提倡體育也是這樣。一定要使他們發生興趣。纔可以得着好的結果。但是怎樣纔能使他們發生興趣呢。那麼「鼓勵自動」四個字。是最要緊的了。因爲一件事能夠出於自動了。那麼就自然而會生出興趣來。有了自動的興趣。精神上就覺得非常的愉快了。身體亦容易疲勞了。這是要請做體育教師的在教體育的時候。應該注意的一點。

二、推行衛生的體育。我們所講求的體育。當然是衛生的。不是殺身的。不過很有許多的人。把這個原來的本意弄錯了。於是「就輕其所重。重其所輕」了。他只顧練氣力大。技能好。究竟在身體的方面。得到益處沒有。受着若何的影響。他也毫不顧及。像這樣的人。現在還是很多很多。實在是危險極了。兄弟從前在南洋大學擔任職務的時候。有四個學生放暑假回家。一齊在鄉間溷濁的池塘裏練習游泳。後來只有一人到校。那三個人都是傷寒病。病得幾乎要死。請大家想想看。可慘不可慘。不衛生的體育。可危險不危險。還有內地常有舉石鎖這一類的事。不但於身體沒有益處。並且很有傷害。這是要請體育教師在教體育的時候。應該注意的一點。

三、普及運動與大力運動。普及運動和大力運動。我們在提倡的時候。比

較起來。那一種要緊呢。在我的意思。『普及運動』如『普通教育』一樣。在現在的中國的情形裏。是同樣的要緊。有同時提倡的必要。在美國的某學校裏。雖是大學文科的學生。無論他各種學問都好。倘使不能游過一條河。總是不能畢業的。這就是他們要運動普及的意思。我們對於大力運動。不過認他可以爲一種表率。但是不能使得每人都能做。這是最要注意的。他的流弊。能使人的人心臟用力過猛。瓣膜沖損。血管爆裂。肌肉過分發達的危險。人的心臟好似機器的引擎一樣。心臟用力過猛。就有擴張的弊病。或血液噴射之力太大。血管薄弱的就有爆裂的危險了。自來水管崩壞了。有法子可修好。倘使人的血管爆裂了。是沒有法子教他接牢的。肌肉到了過分發展。就要常用。不常用。反而要生病酸痛了。

四、
因材施教 從前孔子的施教。就是因材施教。他對於許多的學生來問

仁問孝。他是各種的答覆。各人不同。六藝之學。因材而施。我們教體育也應當是這樣。須要看學生的各個能力怎樣。再教他那樣練習。心臟薄弱的。不能做劇烈的運動。有腳氣病的。腳常要麻痺。也不能做劇烈的運動。肺病已深。或有吐血症的人。不能做深呼吸。亦不能做練習游泳。還有學習吹號。也是要一定檢查肺量的大小纔可。不然。是不能冒險的。

五、

消弭競技的惡感 競技比賽。是完全爲鼓助興趣的。並不是爲較一日的長短。爭個勝負。這種意義。大概研究過體育的人。沒有個不曉得的。但是現在有少數的學校。因比賽而發生惡感的。不在少數。近時有兩個學校。每年因比賽都要發生口角。這固然是無味已極。實在也是教的人把比賽的旨趣弄錯了的原故。所以纔會有這種不好的現象。諸位平日訓練學生的時候。應請特別注意他們的動機。到比賽時候。就不致有野蠻

的舉動發生了。其實競技比賽還含着『觀摩切嗟』和『聯絡感情』的意思在裏面。不應該發生什麼惡感不惡感。別人的長處。應當佩服他。自己的短處。因比較而曉得在什麼地方了。應當心裏快活。這纔是真正體育家的態度呢。兄弟年幼的時候聽見人講我不是。心裏就氣的很。但是近年來聽見有人講我不好。快快的自己檢點。往往覺得講我不好的。人。正是我的益友。自己短處。自己可以曉得改正了。至於講到聯絡感情。在現在時代更是要緊。因為一個人不能『離羣獨居』。所以近今教育家都提倡『愛羣』。『互助』。在德。智。體。三育以外。又加了『羣育』。把他看着一樣的重要。應該相互而行。如桌子的四隻腿一樣。缺一不可了。如此。倘使因競技比賽。而增加了人們的惡感。那我們又何必去提倡呢。上面所述的五種。在兄弟個人的意見。對於體育的前途。認為很有重大的關

係。所以今天貢獻給諸位。究竟對不對。還望諸位研究一下。這是兄弟所盼望的。下面還附帶幾句話。就做個結束罷。

從前兄弟遇到一個拳教師。他的技術。實是超羣出衆。但他從來沒有打過一個人。我很是懷疑。就問他爲什麼原故。這拳教師就對我說。「我們練習拳術。是爲強健身體的。練好了技術。是保衛自己。以防不測的。不能妄用。因爲要打人。就是引得別人來打你。」這幾句話。實在很有道理。我想我們對於體育。又何嘗不應當是這樣。我們研究體育的正鵠。是爲「維持我們的精神。強健我們的身體。不給病來侵害。能夠多做社會上有益的事」呀。但是現在有一般學生。練好了身體。精神。常常被人家來利用。給人家做武器。豈不可惜。有的稍爲有了些技能。他便要驕傲別人。這種風氣。很是不好。要曉得好勝之心。人所同有。倘使有驕傲之態。矜炫之容。施之君子。則傷我德。施之小人。則傷我身。

十三年七月二十五日述於上海體育師範講舍

童子軍公共衛生講義

一、重要傳染病之預防。

肺結核 肺結核又名肺癆病。由於結核菌潛入肺部而成。其症狀爲頻咳多痰。咯血盜汗。瘦弱發熱等等。其傳染之尋常途徑有三。

甲、塵埃傳染。含結核菌之痰液。亂吐於地。乾燥時。飛揚於空中。人或吸之。可釀成此病。故無論何人。不宜隨處吐痰。

乙、痰沫傳染。患肺癆病者。在咳噲之時。痰沫飛散於空中。結核菌隨痰沫而噴出。人苟吸之。可染此病。故無論何人。咳噲之時。宜以巾覆口。

丙、接觸傳染。患肺癆者。所用箸碗器皿。不宜與常人共用。因其所接觸

之處。恐沾結核菌。故無論何人。各宜分食。而器皿等物。須戒公用。父母苟患肺病。以口嚼食物喂與嬰兒。可令其傳染。身上創傷。與結核菌接觸。亦可發生此病。

預防之法。

一、病者宜住醫院。以免傳染其家屬。

二、病者所居之室。俟其離室時。宜用硫磺燻燃。以切實消毒。

三、病者倘不能入醫院。則宜獨住一室。所用碗箸手巾等物。須常用沸水洗滌。

四、痰漬必須消毒。

五、患咳嗽者宜早治。

六、人生衣食住。均宜合於衛生。

天花 天花又名天痘。由於一種么微生體。潛入人身而成。其病狀爲發熱。又

頭面四肢軀幹發出小粒如豆形。其程序分見點。上漿。坐斑。脫痂四項。本病之預防法有二。

甲、鼻痘。鼻中下苗。發出較經之痘症。而終身可免天花。但有時。甚屬危險。

乙、牛痘。用牛身之痘漿。種入臂上。發出牛痘。可防天花。惟一生須種數次。方可免之。

丙、隔離。不與病者相接觸。

傷寒。由於傷寒菌染入小腸而成。其病狀為發熱三四星期。便閉或下瀉。腹部發現小紅點。脾臟擴張。體力大虛等等。其預防之法如下。

甲、注射傷寒菌漿。可預防此症。每三年以後。繼續注射之。

乙、除滅飛蠅。因傷寒菌。每由蠅類之足所媒介。

丙、謹慎飲食。水與食品。苟或不潔。即可令人染病也。

丁、不與病者相接觸。

霍亂 霍亂由於霍亂菌（又名弧菌）入胃腸而成。其病狀爲吐瀉、腹痛、癘螺、吊脚、眼球下陷、聲音低啞等等。其預防之法如下。

甲、注射霍亂菌漿。每逢夏初宜實行之。

乙、滅除飛蠅。蠅足可帶霍亂菌。

丙、謹慎飲食。一切冷食。以及不潔之品。均宜慎食。

丁、掃除街道。

戊、不與病者相接觸。

痢疾 痢疾之原因不一。有阿米巴性。有細菌性。或由他種關係而釀成。其病狀爲頻瀉。糞中有黏液或血液。預防之法如下。

甲、滅除飛蠅。蠅足可傳痢疾。

乙、謹慎飲食。

丙、掃除糞穢。

猩紅熱 猩紅熱又名爛喉痧。傳染之性甚烈。患者發熱。喉中紅痛而腐爛。面與胸部。發出紅斑。逐漸推及四肢軀幹各部。預防之法如下。

甲、嚴密之隔離。使常人不得與病者相處。其所噓之氣。以及剝落之皮屑。均有傳染之虞。

乙、咽喉漱洗。使之潔淨。

丙、病者所居之室。以及所用之器具衣服被褥等物。必須切實消毒。

白喉風 白喉風又名實扶埕理亞。係喉風細菌所釀成。患者喉間有白色腐爛之假皮。有時波及氣管。旋成聲啞氣急等徵。有時波及鼻管。以致呼吸困難。此症宜用血清注射。從速療治。預防之法如下。

甲、注射喉風血清。

乙、不與病者相接觸。

重傷風 重傷風又名流行性感冒。乃一種細菌所發生。患者頭痛發熱。咳嗽噴嚏。肌肉酸痛。預防之法如下。

甲、戒用公用手巾。碗箸。茶杯等物。病者之痰涕。倘與常人接觸。即可爲傳染之媒介。

乙、病者必須隔離。初愈之人。不宜與常人同處。愈後至少須隔二星期。方得與常人同處。

百日咳 百日咳又名天哮。乃一種細菌所發生。患者咳嗽有陣勢。其聲勾勾。每咳必連噲多聲。結尾則有此勾勾聲也。預防之法在於不與病者相接觸。腮腫 腮腫又名耳下腺炎。患者頰旁忽現腫脹。齒根作痛。不便嚼物。預防之

法。在於隔離（不與常人共處謂之隔離）病者所用之物。均宜消毒。沙眼。沙眼又名顆粒性結膜炎。患者眼皮之內。有顆粒蠱起。眼部發紅且生黏液。預防之法如下。

甲、戒用公共手巾。即自己所用之手巾。亦宜時常用沸水洗滌。

乙、食品中。宜進以富有「維他命」之物質。

配斯忒 配斯忒又名黑死病。又名鼠疫。本病種類不一。常見者有三。（一）腺炎性配斯忒。由於疫鼠身上之蚤。吮人而傳染。（二）敗血性配斯忒。由於疫菌潛入血液而釀成。（三）肺炎性配斯忒。由於呼吸時。吸得病疫者之痰沫而傳染。預防之法如下。

甲、在發現鼠疫之地。宜以滅鼠為要務。即平時亦宜豢貓捕鼠。

乙、注射防疫菌漿者。可預防腺炎性配斯忒。患此症者均宜隔離。

丙、在肺炎性配斯忒流行之地。宜斷絕交通。嚴行隔離。與消毒方法。並預備面具。使常人在交通地點時。籠罩口鼻。

二、蠅蚊之傳毒。

飛蠅常駐足於垃圾堆。坑廁。廐棚。陰溝。糞桶。泔滓桶。以及一切污穢之中。故其足上及嘴間。恆沾細菌。倘飛入廚所。卽駐足於肴羹粥飯牛乳糕餅瓜果之上。於是其所帶之細菌。卽可移殖於飲食料之中。人若啖之。抵抗力強大者。或能倖免於大患。體質單薄者。卽發生疾病。或致夭亡。故飛蠅者。一種害人蟲也。疾病之由蠅足媒介者。簡舉之有三。

一、傷寒。

二、痢疾。

三、霍亂。

上列三種疾病均由不潔所致。飲食物初製之時。每甚潔淨。一時污穢之飛蠅。集於其上。即可使之沾染病菌。夏秋之病。每爲蠅類所媒介。故滅蠅乃預防夏秋病之一要法也。滅蠅之法。在乎去除污穢。清潔坑廁。遍設垃圾桶。置備拍蠅板。黏蠅紙。並於坑缸中。澆灑一種鏽藥水。以滅蛆類。

蚊類傳染疾病。亦甚可畏。由蚊嘴媒介之疾。不止一端。其顯著者凡三。

一、瘧疾。

二、絲蟲症（大腳風）

三、風痧。

滅蚊之法。在於去除積水。澆灑火油。以及池中養魚。則子孓不得生活。而蚊類遂絕跡矣。

三、傳染病之驅除——傳染病人房屋之消毒法。

(一) 凡逢創傷。必須即用消毒藥液洗治。以免除創傷傳染。創傷傳染中之最著者。如破傷風、瘋犬咬等是也。

(二) 病者之糞穢。及排泄物等。必須消毒。否則一經媒介。即有傳染之患。疾病之由糞穢傳染者。如傷寒、霍亂、痢疾之類。媒介該項疾病者。為蠅類。以及不潔之水。

(三) 痰洩亂吐。即有散播細菌之危險。故痰洩必須吐於痰盂。盂中預置消毒藥液。由痰洩傳染之疾病頗多。其最著者。為肺癆、喉風、重傷風、肺炎、腦脊膜炎是也。

(四) 蚊蠅蝨蚤等物。常為傳染病之媒介。故欲防傳染。須除滅有害的昆蟲。瘧疾、黃熱、乃蚊類所傳染。睡眠病乃蠅類所傳染。斑疹傷寒。乃蝨類所傳染。鼠疫。乃疫鼠身上之蚤所傳染。(由昆蟲所傳染之疾病頗夥。上述數端。

乃較爲顯著者。）

(五) 不潔之接觸。每可貽人疾苦。如楊梅毒、淋病、軟性下疳等症。乃由於不潔之接觸而來。皮膚病如癬疥等。亦由接觸所傳染也。

(六) 肉食未經煮熟。卽行下咽。可發生「有鈎絛蟲」與「無鈎絛蟲」等症。蟹與田螺（蝸牛）若不煮熟。有時媒介吸蟲症。故驅除傳染病者。肉食亦宜注意也。

(七) 空氣中。可以傳染之疾病。如此傳染者。幸而不多。肺炎性配斯忒。乃由痰沫飛入空氣中而傳染者。猩紅熱痧子之類。雖須接觸而發生。但有時常在空氣中吸得病者之氣息。亦可傳染也。

(八) 塵埃亦爲媒介傳染之一物。凡病原微生物。可附麗於塵埃而飛揚者。均有傳染之力。肺癆乃一例也。故驅除塵埃。實爲驅除傳染病之一法。

傳染病人所居之房屋。須使空氣流通。常得陽光之照耀。濕度與溫度。亦須相稱。病者所用之器皿。手巾被褥。宜常用沸水沖洗。其排洩物。必用消毒藥液澆灑。以除滅病原微生物。

倘病者離別其所居之室。宜用硫磺粉燻燃該室。燻法一千立方英尺之室中。宜用硫磺粉一磅。即十二兩。置入瓦鉢。鉢則放入水盆中。以防火患。硫磺粉之中。宜雜以碎紙。使其易燃。備齊後。緊閉窗戶。孔洞隙縫。宜用紙糊之。而後燃點硫磺。燃者即宜避去。燒燃既畢。室中之煙甚富。不宜即行啓窗。須俟八小時至十二小時以後。始開窗戶。方美林消毒法。亦可引用。燃燒硫磺。乃輕而易舉者。

四、童子軍當與公共衛生處聯絡共事。

童子軍在學校中。宜幫助教職員。實行學校衛生。於下列事項。應與以相當之服務精神。

甲、宿舍及廚竈之清潔。注重檢視。而實行勸導。

乙、救護之實施。

丙、全體種痘時。維持秩序。

丁、蚊蠅之滅除。

戊、體格檢查時。予以助力。

己、校舍之消毒。

庚、痰瀉亂吐時。予以干涉。

辛、廢物處理時。察其合法與否。

壬、新學制衛生標準中。所列促進衛生之方法。宜酌量予以推行之力。

癸、勸同學勿買攤頭擔上之雜食。

此外凡學校中舉行衛生事務。宜積極幫助。惟對於傳染病人之搬運。傳染病

人之看護。宜由教職員另覓安人料理。童子軍年齡既幼。必易沾染。故宜謹慎。對於病室之消毒。可酌量指導僕役。切實行之。

學校以外城市中。如有衛生事務。衛生運動。應得促進者。童子軍當聯絡公共機關。以盡維持之義務。

五、處理廢物方法。

廚中菜葉、肉骨、瓜皮、魚鱗、以及其他剩餘食物。宜傾入鉛桶。桶必宜常蓋。童子軍宜視察該項廢物。是否放在鉛桶之內。農人按時運去。作為養豬之用。一切垃圾。宜傾入垃圾桶。桶必常蓋。童子軍宜視察該項垃圾。是否放在垃圾桶之內。

凡一城市。宜在鄰近寬相當之區域。建造垃圾場。使一切廢物。及垃圾。均可搬入。或按期焚化。或售作肥料。（廣州新建垃圾場某年售現七千二百元以上

云。

六、市中食物之保護法。

糖果等物。宜置入玻璃瓶。玻璃匣。或紗罩內。以免塵埃及蠅類之飛集。西瓜不宜切片零售。宜囫圇買賣。

糕餅之類。均須用鐵紗罩罩之。

荸薺、甘蔗、與藕。不可用污穢之水澆灑。或浸潤。

紅菱、枇杷、李子等物。宜浸入沸水數分鐘。以消滅皮上之病原微生物。楊梅宜浸入鹽水內洗滌之。

童子軍宜知「病從口入」戒免雜食之亂進。

七、營中之衛生。

紮營之地點。宜由教練員擇定。通知地方官保護。須防虜人勒索。

地點以高爽爲宜。水源則流水勝於滯水。

山麓、河邊、林內、海濱均爲可紮營之所。

寒暖宜自知保護。衣服、被褥、蚊帳、雨具均須備齊。

飲食物宜先自籌備。

游泳於穢水之內最爲危險。

如有疾病即宜送歸原校。切勿流連。

八、體格之檢查。

吾人每年或每半年宜檢查體格一次。否則雖不及格。病亦無從自知。檢查時應行注意之點如下。

一、身長 自頂至踵之長短。

二、體重 脫去外衣皮鞋。在暖室中。用磅稱以權之。

三、肺量 呼氣時之胸圍。與吸氣時之胸圍。用軟尺在乳平線上量之。若用量肺器計量吹氣之能力亦可。

四、眼耳鼻喉 有無傳染病。如或有之。即宜施治。

五、齒牙 有無蛀蝕。如有之。宜填補。

六、視力 用測驗視力之字表。左右眼分別試驗。如有近視散光等症。即宜矯正。

七、聽力 用調音叉。或時計錶。左右分別試驗。

八、心臟 用聞診筒聽察。瓣膜內有無疾病。心室有無擴大之患。

九、肺臟 用聞診筒聽察。肺臟有無結核等症。

八九兩項宜由醫生擔任之。

十、皮膚 全體皮膚。是否潔淨。有無傳染病。

十一、頸腺腋腺胯腺 頸部有無瘰癧。腋下有無小核。鼠蹊線（即胯部之腺）

有無硬結之變化。胯下有無罕尼亞（即小腸氣）之徵象。有此徵者。不宜劇烈運動。

十二、生殖器 有無疾病。有脂垢或包莖者。宜使之潔淨。且得正當治療。

十三、痘疤 已種牛痘者。必有痘疤。無痘疤者。促其即種。此外尚有體力之檢查。可得體育員之商榷。而斟酌加入。

新學制衛生科課程綱要

主旨

- 一、使知增進個人健康。防免疾病傳染的方法。和公共衛生的要領。
- 二、養成衛生的習慣。

限度

(最低標準)

- (一) 明瞭衣食住之關於身體健康的衛生方法大概。
- (二) 明瞭公共衛生。如道路、飲料、公廁之保持清潔的原理。和協力防備沙眼、鬍鬚、瘟疫、肺癆——的必要。
- (三) 有以下各種的習慣。

初級

- (1) 身體衣服用物。都能保護清潔。
- (2) 避潮濕和寒冷。遊戲後不就納涼。
- (3) 留心保護眼睛。——不在黑暗裏。或強烈的太陽光下。或者躺下了。或者距離接近了看書。
- (4) 保護公共房屋用物……等的清潔。——不拋棄紙屑、果殼在地上。不隨地吐痰、遺溺。不隨地倒垃圾。
- (5) 竭力撲滅蚊蠅、蚤蝨、一切傳染病的媒介。

(一) 明瞭人體各器官之保衛法。

(二) 知道皮膚病、齒牙病、腳氣病、肺病、營養不足——的治療法大要。

(三) 知道止血、紮傷、氣窒等的普通急救法。

(四) 明瞭協力防止各種傳染病的必要。

(五) 有以下各種習慣。

(1) 食物不過度。起居有定時。

(2) 遵從醫生的指導。而照他的方法實行。

(3) 常洗浴。天天練習呼吸。

(4) 能盡力幫助公衆防禦傷風瘟疫等各種傳染病。

程序

第一學年

- (1) 身體的清潔——頭面口齒手指等的洗滌法。
- (2) 衣服用品的清潔。
- (3) 教室裏的衛生——換氣通光掃除等。
- (4) 家庭設計討論起居方面的衛生。
- (5) 衛生故事的講習和各種衛生掛圖的觀察。

(附註)

注意清潔檢查每人備牙刷一把。手巾兩塊。天天自洗自刷。並且督促他們剪指甲等。以漸養成清潔的習慣。又未種牛痘者要強迫種痘。吐涕便溺要導引或強迫到適當之所。沿路不清潔的食物。要嚴密勸禁。不許購買。

第二學年

- (1) 身體衣服的保护清潔。
- (2) 食物的衛生——如多吃亂吃的危險等。
- (3) 起居方面的衛生法——如睡眠休息換氣通光。
- (4) 衛生故事的講習和掛圖並淺易補助讀本的閱讀。

(附註)

本年仍注重清潔檢查。

第三學年

- (1) 身體和衣食住的淺易衛生常識。
- (2) 借遠足設計討論旅行和通路的公共衛生方法。
- (3) 衛生故事和掛圖讀本的講習閱讀。

(附註)

從本年起。注意切實實行保護身體的方法。——和練習呼吸運動等。

第四學年

- (1) 衣食住和康健關係的各種常識。
- (2) 創傷、鬍鬚、沙眼……等的急救和治療法。
- (3) 公共衛生的大要——例如道路和飲料等清潔。瘟疫肺勞的防禦。各種傳染媒介的撲滅。
- (4) 衛生故事和讀本的講習閱讀。

(附註)

本年注意改良不衛生的習慣。能強迫種痘一次。暑假前注射霍亂菌漿二次最好。

第五學年

(1) 生理衛生大要。

(2) 普通疾病和重要傳染的治療法大要——例如視力病、牙齒病、皮膚病、心肺病——赤眼傷風霍亂白喉。

(3) 急救法大要——例如創傷蟲傷以及飲食物的毒害。

(4) 衛生讀本衛生叢書的誦習。

(附註)

本年注重個人衛生和疾病防禦。

第六學年

(1) 各種嗜好品的危害和積極鍛鍊身體的利益。

(2) 看護疾病的常識。

(3) 急救法大要。

(4) 公共衛生——注意本地方各種的問題。

(5) 衛生讀本衛生叢書的誦習。

(附註) 本年注重公共衛生。又年齡大的男生。要使他知道花柳病和斷傷的危害。女生要使他具有整理家庭和烹飪的常識。

方法

- 一、理論重在問題研究。方法重在設計實習。故事掛圖重在暗示觀感。
- 二、前四年以與公民歷史地理。合併教學爲原則。後二年可獨立。但仍須與各科聯絡。

學生卻病格言

- 一 讀書宜正坐。書與目之距離。當在十二英寸至十六英寸之間。光綫宜由側面射於書。勿任直射於目。
- 二 宜勤學。祛憂煩。蓋憂煩足以疲精神。損思考。及耗記憶力也。

- 三 食物宜細嚼緩咽。蓋涎與食物相和。乃消化之始也。
- 四 齒宜時常刷洗。以免腐蝕。口臭牙痛。由懶於刷洗者爲多。
- 五 欲興奮皮膚。必須沐浴。毛孔清潔。庶體中穢質。易於排泄。
- 六 呼吸之氣。宜由鼻孔出入。開口呼吸。易受感冒。且進塵埃。
- 七 欲去耳垢。宜用溫水灌滌。以巾拭乾。切不可任理髮匠謬弄。
- 八 體宜直。頭須正。身裁端正者。不僅增莊嚴。抑且保康健。
- 九 閒居啖零星食物。既妨消化。又礙發育。宜戒之。
- 十 指甲宜剪短。宜洗刷清淨。長指甲。易積黴菌。爲傳染病之媒。
- 十一 勤工作後。宜使精神與體魄完全休息。臥時當蠲俗念。
- 十二 運動可益肺氣。增食量。而助消化。宜依時爲之。
- 十三 唾痰於室中或公共之地。不僅傷德。而且害羣。凡肺癆菌之散布。每自

任意唾洩所致。

十四 凡有傷身心之事。當深自驚惕。切勿懈怠。

中華民國二十四年九月初版
中華民國二十二年九月國難後第一版

(三二六二)

醫學叢書 學校衛生要旨一冊

每冊定價大洋肆角伍分

外埠酌加運費匯費

編著者 俞鳳賓

發行所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

* 版 翻 *
* 權 印 *
* 所 必 *
* 有 究 *

(本書校對者朱廣福)