

中華衛生教育會編纂

衛生叢書

商務印書館發行



中華衛生教育會編纂
四明余雲岫校訂

衛

生

叢

書

商務印書館發行

通 俗 醫 書

性病預防問題

一册 三角

神經衰弱自療法

一册 三角

實用救急法

一册 三角半

胃腸機能保養法

一册 一角半

肺結核症再發之預防

一册 二角

可怕的猩紅熱

一册 一角半

瘧疾一夕談

一册 一角半

商 務 印 書 館 發 行

元2102(二)

15-9-22

Practical Hygiene

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十六年二月初版
五月五

回(衛生叢書一册)

(每册定價大洋伍角)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者 中華衛生教育會

校訂者 四明余雲岫

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 北京天津保定奉天吉林龍江
濟南太原開封鄭州西安南京
杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口
商務印書館分館

長沙常德衡州成都重慶瀘縣
福州廣州潮州香港梧州雲南
貴陽 張家口 新嘉坡

此書有著作權翻印必究

衛生叢書目錄

第一篇 中國城市衛生論

緒論

第一章 市場衛生

第二章 食水衛生

第三章 溷廁衛生

第四章 街道衛生

第一節 清潔道路

第二節 疏濬溝渠

第三節 擴充街衢

第四節 囚人築路

結論

第二篇 疾病傳染防禦論

緒論.....一一

第一章 傳染原因.....一二

第二章 傳染情狀.....一三

第一節 直接傳染.....一三

第二節 間接傳染.....一三

第三節 昆蟲傳染.....一五

第四節 人之傳染.....一五

第三章 傳染之預防.....一六

第一節 直接傳染之預防.....一六

第二節 間接傳染之預防.....一六

第三節 昆蟲傳染之預防.....一八

結論.....一九

第三篇 癆病.....一一

緒論.....一一

第一節 癆症之險害……………一二一

第二節 癆病之原因……………一二一

第三節 病狀……………一二四

第四節 及早就醫……………一二五

第五節 治法……………一二六

第六節 防癆法……………一二八

第四篇 嬰孩衛生……………三〇

第五篇 一失足成千古恨……………四一

第六篇 家庭衛生……………四九

第七篇 傷風防禦法……………五九

第八篇 霍亂……………六七

緒論……………六七

第一節 霍亂之傳染……………六七

第二節 霍亂防禦法……………六九

第三節 滅病菌法.....七三

結論.....七五

第九篇 烟草利害論.....七六

第十篇 貧民弱種之鈎蟲症.....九一

第一節 鈎蟲症之普遍.....九一

第二節 鈎蟲爲貧弱之原因.....九一

第三節 鈎蟲之構造.....九三

第四節 鈎蟲發育之狀.....九四

第五節 鈎蟲入體.....九五

第六節 鈎蟲病治法.....九六

總論.....九七

第十一篇 滅蠅.....九八

第一節 緒論.....九八

第一節 蠅體之構造.....九八

第三節	蠅之飲食與消化	九九
第四節	蠅之食品	九九
第五節	蠅蟲帶菌法	一〇〇
第六節	滅蠅之效	一〇一
第七節	蠅之生育	一〇一
第八節	滅蛆法	一〇三
第九節	總論	一〇四
第十二篇	天花	一〇五
第十三篇	花柳病	一一一
第十四篇	瘟疫	一一九
第十五篇	瘡疾	一二六
第十六篇	個人衛生	一三三
第十七篇	眼睛衛生	一四〇
緒論		一四〇

第一節	防近視	一四一
第二節	嬰兒睏炎症	一四二
第三節	睏粒炎及其預防之法	一四三
第四節	憎穢歌	一四四
第十八篇	牙齒衛生	一四六
緒論		一四六
第一節	蛀牙	一四六
第二節	齒窩膿炎	一四七
第三節	自毒與「一部分傳染」之區別	一四七
第四節	注重全體衛生以抵抗一區之傳染	一四八
第五節	怪症預先驗齒	一四八
第六節	防治法	一四九

衛生叢書

●中國城市衛生論

緒論

人生如舟行巨海。有未登彼岸。遽遭傾覆者。推原其故。厥有三端。質料枯窳。機器朽腐。一也。船主失慎。管理無方。二也。大霧颶風。誤觸礁石。三也。人有生而羸弱者。力衰血薄。消化不良。強與生俱來。非關人力。此質料枯窳之類也。有原於斲喪者。起居不時。飲食無度。內乘外襲。百病叢生。此管理無方之類也。幼生貧寒之家。長操卑賤之業。污濁之氣。彌漫天空。病菌微蟲。充斥腸腹。益以天災盛行。預防無術。一受傳染。遂蹈死亡。此由處境使然。狂風駭浪。誤觸礁石之類也。第一屬先天。責在父母。第二屬後天。責在己身。第三屬處境。關於地方社會。責在衆人。孟子云。居移氣。養移體。甚矣。居之足以移人也。又諺云。疫癘猛於虎。然則公衆衛生之不可不講矣。

處境有善有不善。周身一切之物。如氣候。服食。親眷。朋友。并凡與健康有關者。皆屬

處境範圍內事。其於健康有益者。謂之善境。否者謂之惡境。而富貧貴賤不與焉。昆蟲鳥獸。生息棲遲。咸得其所。如蠶織繭。蜂建房。獅掘洞。蟻穿穴之類。皆擇最適健康之所。儼然具有衛生知識者也。且有此處境。則生無此處境。則死。壽命短長。專繫於處境之善惡。人類聰明。首出庶物。移華岱爲平原。拓沙漠爲沃壤。他動物所不能者。而人類優爲之。奈何於衛生之理。反昆蟲鳥獸之不若耶。人有集合團體以求上文所謂之善處境。而謀健康之幸福者。是曰地方衛生。茲分論之。

第一章 市場衛生

據衛生家羅斯氏云。致病之由。什九由於口入。西國市場。概受衛生局所監督。死畜不得入市。病人不得行商。一觀於中國市場。死畜縱橫。蠅蟲麇集。積塵厚錢。許雖花柳病者。麻瘋病者。亦公然設肆市廛。官吏不過問。人民不知懼。吾人偶偕西友。道經其處。目覩此類情事。不禁爲之慚汗也。此不僅國體榮辱關係。直人民生命關係。至險且危。有不能不爲同胞告者。

死畜之肉。無益於人。不待言矣。而蠅蟲則爲逐臭之物。於麻瘋花柳霍亂痢症諸病者之溷池廁所。尤喜鬻集。故最易帶病菌於食物之上。人誤食之。立得傳染。至於塵埃。則多由痰涎洩便而來。

食物上積塵愈厚。微菌亦愈多。嘗見商人羅列食物。任意摩挲。而商人之患花柳癆病者。大多起居如常人。非留意不辨。倘主顧者誤購其物。不惟傳染病狀。或尤過之。傳染之理甚奇。有先病傳染者。有後病傳染者。有不病傳染者。先病傳染自己。尙未察覺。亦已傳染於他人。是也。後病傳染病愈數日。或十數日。衣服器用未經消毒。猶能傳病於人。是也不病傳染。如由甲介紹乙病於丙。而甲終不受病之類。是也。總之中國市場。當急改良。騰笑外人。其事小。遺禍同胞。其事大。余每與摺紳談及於此。咸以商人程度太低。未易辦到爲言。其實不然。法德和蘭。百年前亦猶是耳。何以遽有今日。况地方衛生。關於衆人之生命。孰不贊助。惟惜倡導無人耳。改良之方。首重教育。俾人人知污濁之可憎。則凡不宜於衛生之物。自不購食矣。且污濁之物。最易惹人生厭。身心品格。莫不因是而退化。久之則精喪神頹。漸成習慣。而審美向上。

之心。遂以消磨關係。亦至鉅也。

此當由官吏或鄉紳設立模範商店。以爲鋪戶倡。品物清潔。陳列整齊。俾各鋪戶。皆知仿效。一切食物。由政府派員檢查。糕餅之屬。當貯入玻璃瓶。以免塵封蠅集。若拭以巾帕。非善法也。倘能準此實行。則公共衛生。自多進步。亦國體上之光榮矣。

第二章 食水衛生

食水衛生。較市場爲尤要。蓋水爲日用所必需。受污易而傳染速。雖豺狼鎗彈。猶有預防抵禦之方。惟水一染污菌。則遺禍無窮。此其事實。史冊相望。姑舉其最著者論之。

昔倫敦城霍亂盛行。一時死者達七百人。後查其故。皆由飲井水而然。蓋井旁有廁所。始患霍亂者。遺矢其中。由地下流入井泉。遂以致此。又德國韓薄城。有俄人傾糞土河中。居民食河水。死者八千餘人。又瑞士鄉人。患傷寒如廁。廁臨小河。大雨穢水。汜河中。河通某城。城中七百八十人。因是而染傷寒者。百三十四人。且不必旁徵遠引。卽中國南省某村。夙以人煙稠密。聞於世。近數十年來。死亡相踵。繼及覈其故。則

因井旁時有患熱症者。洗衣其處。致污水洩入井中也。

我國古時水政。較鄰國爲獨善。今與歐美相較。瞠乎其後矣。夫城市距河遠者。多仰給於井。井泉多漏。又近溝渠。上下四方。更無庇蔽。積潦淫雨。溝澮橫流。容垢納污。惟井是屬。而鄰近居民。或以澣病衣。或以滌尿器。病蟲毒菌。累萬盈千。豈猶能供人飲食乎。

某處有井。嘗漏。溯流其中。味漸鹹。屠戶用以灌豚肉。既增重量。又不敗味。其同業者多樂用之。夫屠戶自爲計。誠得矣。其如他人生命何。

嘗見鄉間溪河行人。任意洩溺。而村嫗濾米洗菜者。自若也。河旁藩溷糞池。隨在而有。大雨傾注。流溢河中。居民飲之。烏得不病。幸我國人專飲沸水。否則中華民數。未必有二萬萬耳。

最妙之法。城中用自來水。蓋自來水皆經濾滴。無復污泥。優者更澄以消毒之劑。雖糜費多。而獲利亦厚。美國開辦自來水公司。資本達一萬萬金元。可借鏡也。如急切不能辦到。當從速整理井政。凡井漏者。彌以石灰。井旁溷池。污溝。皆當遠徙。汲水用。

輓轡非徒事半功倍亦衛生之一助也。嘗見用繩汲水者。繩溼而手污。往往帶垢入井。非法。至於除渴。則沸水較冷水安矣。

第三章 溷廁衛生

便溺穢物中多毒菌。人誤食之。菌蔓延腹中。遂遭重疾。其害人如此。故除穢非徒飾觀已也。昔美國與西班牙戰。英國與布阿戰。皆因蠅蟲帶便溺污物落於飲食之上。遂致軍中大疫。死傷數萬餘人。今中國廁所。或近井。或近市。敗壁頽垣。路人皆見。倘有西友欲如廁。吾輩能領之入耶。

西醫謂華人多有蟲患。傳染之法。大都由肛而出。由口而入。皆極應注意者也。改良廁所之方。約有數項。置門。以免蠅入。一也。通風。二也。起煙突。以升濁氣。三也。勤洗濯。四也。出糞時。盛器置蓋。以免臭氣外洩。五也。糞田融。以藥水。否則稍延時。日。迨病菌死盡。而後用之。六也。倘歸官辦。則售糞金錢。可充製糞經費矣。

街頭市口。任意洩溺。最不雅觀。無怪外人譏我爲半開化也。其實受譏與否。尙是細事。要在吾人改良耳。改良之方。自設公廁始。公廁初設。曉諭人民。俾共遵守。違者既

妨公共之衛生。亦失國家之榮譽。當薄加懲罰。以儆效尤。或慮此類之事。究難實行。其實不然。吾人沐浴。每畏人見。於溲溺則恬不知羞。此皆由習慣使然。非不能改。要當竭力矯正耳。惟公廁相距不可太遠。以便行人爲宜。

第四章 街道衛生

中國街道甚污。空氣亦惡。西人初入中國內地。多屏氣不敢息。留學生歸國。亦多覺之。惟我輩安之若素。不復覺察耳。溝渠不通。雨時積水。尤多不便。余在京師應試。一夜大雨。次日途中積水成潦。不可復進。此一證也。蚊蟲落卵水中。水多則蚊盛。蚊爲瘧症之媒。故積水不除。適足以養瘧而已。

街道太狹。行人摩肩。傳染最易。如患肺癆者。順風大嗽。則迎面之人。能受傳染。據西醫調查所得。人煙愈密。傳染之病亦愈多。且街道所以利交通太狹。則車馬互衝。行人不便。因是而起鬪毆者。往往然矣。夫日光最能殺菌。而街道狹窄者。日光必少。日光少。則病菌集。誠非衛生之善法也。改良之方。亦有數項。

第一節 清潔道路

庭除堂奧。皆知掃除。至於公共之街衢。何遂置不復問。或謂街市甚多。掃除亦難。徧及。實則不然。西國街市。較中國爲倍蓰。無不整潔。可觀。卽如上海租界。較之內地。已判天淵。實則中國金錢。中國人力。不過由西人一指導耳。况地方愈潔。租值愈昂。而卜居者愈競往焉。雖大城市巨市。何難爲力。特恐衆人互相推諉。各不負責耳。

第二節 疏濬溝渠

通暗溝於地下。則蚊蟲滅而瘧疾除矣。

第三節 擴充街衢

街衢展寬。難遽辦到。然有傾塌重建者。卽當讓出數尺之地。蓋城市多逐次蔓延。街道自當隨之。特須政府頒有定律。俾人民知所遵循耳。歐洲有毀室重建者。我國恐難仿效。

第四節 囚人築路

此不獨爲省費起見。囚人出獄工作。筋絡皆舒。且得吸清新空氣。亦自適也。

結論

語云良藥苦口利於病。忠言逆耳利於行。余爲此言。非以瑕疵國人之短。而所以不辭慙直者。冀國人之猛省耳。况事實昭然。吾卽緘默不言。已爲外人所洞灼。又何必掩飾爲哉。雖然。凡此類事。吾國人皆自知之。未嘗不欲改良。無如人民程度太低。非稍事輔助。便可以收大效者。而政府諸公。又未暇及此。雖在熱心社會者。亦惟有徒呼負負耳。

然則衛生事業。其於吾國爲無望乎。今西人用我國土地。我國人力。我國金錢。開關口岸。燦然可觀。我不自謀。而外人代爲之謀。此豈聰明才智遜於人耶。而所以能被動不能主動者。殆有兩缺點焉。一曰無衛生上之知識。一曰無衛生上之組織也。人必具有真知識。而後肯出真代價。肯出真代價。而後能得真幸福。國人聞衛生演說。未嘗不怦然心動。及退而求其稍出金資。才力以贊助衛生事業。則多退縮不前矣。此無他。彼徒知金錢才力之重要。而不知衛生爲尤貴也。此種弊病。當以教育醫之。如幻燈、電影、模範家庭、模範學校、模範商店之類。皆能令人有所觀感。迨人民咸

知衛生之眞價值。而後舉辦。則一倡百和。事易爲矣。

公共衛生。非一人之事。須集衆思。廣衆益。各出金錢。才力以相維持。此公責也。有特別問題發生。則舉出一人以專司其事。成敗利鈍。萬目具瞻。此一人者。豈敢不勉。此專責也。組織之方。要不外是兩種矣。

反而言之。不有組織。則無人負社會之責。卽遇意外之事。而亦無人可責也。卽如掃街除穢。創辦自來水。已非一人一家之力所能。况其他乎。苟無團體。人民雖有公德之心。亦不免孤掌難鳴之歎。

然則健康人體。整頓地方。保種強民。促文明進步。而與歐美同驅。胥於衛生是賴矣。顧非深知衛生之價值。則協助無人。非有衛生之機關。則改良無自。欲人民咸知衛生之價值。則教育尙矣。欲地方有衛生之機關。則組織尙矣。

●疾病傳染防禦論

緒論

疾病之能傳染者。謂之傳染病。如天花、瘟、疫、癩、瘋、癆、瘵、霍亂、瘡、疥、楊梅之類。皆能傳染。此意人咸知之。然叩以何故傳染（傳染之原因）如何傳染（傳染之情況）安得而不傳染（傳染之預防）則人鮮有知之者。此三問題。本論當說明之。

常見人造醫者之廬。以種種病症相詰問。甲曰某何爲頭痛。乙曰某何爲腰酸。此種詰問。非不善也。吾獨恨其不早耳。若於未病之前。曾一究致病之故。則妙矣。

然則傳染原因安在乎。往往少壯之人。竟罹不起之症。愚婦愚夫。不究其理。遂有前世孽因。今生惡報。值否運。瀆神靈。諸迷信語。豈知傳染疾病之物。乃爲種種之細菌乎。

細菌。乃植物之最。小者平均長英寸萬之一。廣十萬之一。有球狀者。其形圓。有柱狀者。形長圓。有螺旋狀者。具長圓之形。而又橫行斜上。若蛇繞柱。然生育繁衍。其理甚奇。或橫斷。或縱裂。大都一而二。二而四。四而八。八而十六。蓋一斷一裂。咸成倍級。

之數也。

植木有宜於熱帶者。有宜於寒帶者。有宜於高原者。有宜於低隲者。種類不同。所居亦異。細菌亦猶是也。細菌有賴空氣而生者。有觸空氣即死者。有生水中者。有生土中者。有生於人體中者。生人體中能致病者。是謂病菌。

或問某種病菌。生某種疾病。何由知之。曰。此不難解。桃樹結桃。李樹結李。初非有何種理由。特因吾人恆見其然。遂據以爲定例耳。癆菌致癆病。疥蟲生疥瘡。亦無何種理由。特因醫者以顯微鏡察之。隨在皆然。百不失一。故亦據爲定例耳。醫者嘗就病人血中。取出細菌。養之瓶中。待其繁衍。然後針入人身。或動物體中。輒染同類之病。更由此人或此畜血中。取出細菌。注入他人或他動物體中。亦罔不如是。故證據爲尤確云。

第一章 傳染原因

微菌多來自病者之身。病人排洩物。如洩便。痰涎之類。皆細菌叢集之所。例如癆者之痰。痢者之便。霍亂者所吐嘔。白濁者所淋溺。皆是也。他如耳目口鼻皮膚肛門。咸

能發出細菌。由口鼻出者。傷風肺炎喉痧癆瘵紅熱諸症。是由肛門出者。霍亂傷寒痢疾鉤蟲諸症。是由皮膚出者。天花瘟疫瘡疥癩瘋楊梅諸症。是由眼出者。眼科諸症。是大概肺喉各症。由口鼻出。大小腸症。由肛門出。皮膚眼症。由原受病處出。總之細菌常借排洩物。尋其最近之出路。以達於身外也。

第二章 傳染情狀

細菌由病者傳於非病者。經過情形。約分三種。曰直接傳染。曰間接傳染。曰昆蟲傳染。此條似宜包於間接傳染中。但西國醫者。多別爲昆蟲傳染之名。本論因之。

第一節 直接傳染

直接傳染甚多。茲舉其切要者數端如下。一、肺癆喉痧與人接吻則傳染。二、麻瘋瘡疥與人握手或同眠則傳染。三、由哺食而傳染。四、由毛巾煙袋而傳染。五、由服事病人而傳染。

第二節 間接傳染

間接傳染亦有數端。臚列於左。

甲、空氣。常見花蕊初放。隨風飄揚。迨落於沃壤中。則生根放芽。勃然興起。癆者咳嗽。噴水珠空中。內含無數細菌。常人遇之。吸入於肺。猶花蕊之得沃壤也。蔓生之速。較蒔花木爲尤甚。此由空氣傳染者一也。

乙、流水。流水亦常帶花木種子於遠方。隨在可茁。瀉痢霍亂傷寒諸病菌。每能藉水傳染。亦猶是也。二也。

丙、食物。昔美國某街。傷寒盛行。後經衛生局調查。通街居民。皆食某店牛乳。而店夥。有患傷寒者。製乳不潔。故食者。每受傳染。云其後醫愈病夥。其患乃止。又如病商。售水果。任意摩挲。父母護病兒。飲食不潔。皆能致疾。此由食物而傳染者。三也。

丁、泥土。鉤蟲之卵。多隨病者大便而出。往往雜泥土中。村人跣足田間。輒能噴入肌膚。由血管上達心房。由心入肺。由肺入氣管。至喉。轉入食道。經過胃部。而後盤踞於小腸。故成鉤蟲痼疾。又有一種細菌。生於泥土中。常藉傷痕深處。噴入人體。專害神經。病者牙關緊閉。不省人事。三數日死。小兒七日風。亦土中細菌爲祟。大概由於穩婆所用剪刀布塊。多帶細菌。觸入血中。卽屬不治。此由泥土傳染者。四也。

第二節 昆蟲傳染

昆蟲傳染以蚊爲最。瘧疾、象足（腿腫之症）、黃熱症皆屬之。次爲蒼蠅。傷寒、霍亂、痢疾、癆病等屬之。次爲跳蚤。疫癘屬之。次爲爬虱。瘟熱病屬之。蚊蟲蚤虱。吮噬病者。雖已果腹。仍復吮噬他人。往往吐出病者血液於被噬者血管中。因是遂致傳染。或遺矢於毛膚間。搔癢時。誤搓入噬處。亦能入血致病。因菌入身。生育繁速。故爲害亦甚厲也。

蒼蠅則因足上多毛。往往從糞池痰涎中。帶細菌落食物上。最足爲害。其他傳染疾病之蟲甚多。姑舉其常見者耳。五也。

第四節 人之傳染

人有自身不病。却能帶無數細菌以病他人者。西語謂之郵病者。Carrier。昔紐約有黑嫗爲人炊飯。食者輒病。屢易主人。皆然。後經衛生局驗其大便。有無數病菌。蓋飯時偶忘淨手。則食物受汗而致人於疾病矣。其後黜退黑嫗。其患乃已。此因人而傳染者。六也。

第三章 傳染之預防

預防傳染視乎疾病之情況。茲分論之。

第一節 直接傳染之預防

直接傳染預防法。列舉如左。

甲、禁通用煙袋。乙、禁通用毛巾。丙、禁哺兒。丁、禁共臥。戊、遠離病者。能令病者不與常人同居。最善。此事無論病者本人。或其家屬。皆不可反對。蓋不獨未病者。應自防範。卽已病者。亦當同體斯意。毋稍不慎。以致遺害他人也。

第二節 間接傳染之預防

間接傳染預防法。列舉如左。

甲、空氣傳染之預防。咳嗽噴嚏吐痰。在在應自留意。最好咳嗽噴時。以巾帕掩口。鼻吐痰。則置痰盂。否則雜入木屑燒之。亦得。

乙、食物傳染之預防。無論何物。皆須烹熟而後食之。蓋火候強。則微菌死也。未食之先。既食之後。概以他器覆之。食時。看饌人各一盞。不可同食。水果帶皮者。洗淨刮

皮而後食之。腐爛無皮者忌食。夏日尤忌多食。此人人能易守者。務當注意勉行也。丙由水傳染之預防。此條簡易。但飲沸水足矣。事雖尋常。然能按此實行。則凡由水傳染之病。永遠可免。吾國不講衛生。而傷寒痢疾諸症。尙不致如外國之盛者。正恃此也。冬日飲沸湯。故霍亂傷寒瀉痢之症少。夏日飲冷水。故時疫傳行之症多。鄉間婦女。每晨當煮沸水一釜。以備終日之用。砂濾水未必盡妥。總以沸水爲宜。至於改良井政。剏辦自來水之類。已詳見城市衛生論。茲不贅。

丁、泥土傳染之預防。牙關緊閉。不省人事。以及鉤蟲各病。皆因赤足走土地。致令細菌噴入血管所致。鄉人着鞋。可免鉤蟲由大便出。多雜糞土中。故除糞時。務須備蓋覆之。以免到處散洩爲要。糞田時。尤當調以藥水。美國油商某君。嘗捐金元七百。萬派人來華。創設專門醫學。以促進中國衛生事業。今又試驗製糞法。欲用化學製造藥材。浸入糞中。以滅病菌而增肥料。欲其收效鉅而取值廉。庶中資以下者。皆得購用。此事尙在試驗中也。小兒七日風。亦由泥土傳染。已如上述。預防之法。產時聘請女醫。或女看護收生。否則所用剪刀布塊。先煮而後用之。中國婦人生子。每置

地上。此七日風所由昉也。務當戒之。切記切記。

第三節 昆蟲傳染之預防

昆蟲傳染預防法。列舉如左。

甲、蚊蟲。防蚊之法。又分數事。蚊蟲落卵水中。然後生育。故凡有積水處。皆應疏通之。否則填實之一也。池塘渠澮。蚊蠅最多。或養魚以捕之。或注油以殺之。二也。置鐵絲網於窗門。以免蚊入。三也。瘧疾盛行之地。預服雞納以防之。四也。有此四者。瘧疾縱不盡除。亦僅矣。

乙、跳蚤。跳蚤多積於鼠身。滅蚤難而滅鼠易。舍難就易。首當滅鼠。滅鼠莫善於飼貓。尋常人家。皆能辦到。惟晚間不可令過飽耳。滅鼠亦有四法。養貓以撲滅之一也。絕糧以餓死之二也。實牆壁以杜其巢穴。三也。備鼠架以警其肆虐。四也。

丙、爬虱。爬虱最能傳染瘟熱病。凡囚首垢面衣服不潔者多有之。美國醫學博士史多瑞氏除虱方。男子薙頭。女子以煤油浸髮。澡身時。濯衣服蒸氣室中。醫院病室。概以硫黃薰之。當時瘟熱盛行。史博士試用此法。不數月虱滅而病亦除。

丁蒼蠅。避蠅法亦有數種。便壺糞桶及病人用器。置消毒水中。一也。食物務須蓋覆。否則以網罩之。二也。居家置捕蠅籠。或黏蠅紙。三也。蠅爲蛆所化。滅蠅首當滅蛆。四也。滅蛆法用藥水灑廁中。否則以蓋覆之。以免蒼蠅落卵。

結論

預防傳染。有應注意者五事。一絕病源。猛獸噬人。不能逃脫。則以擊斃爲上策。病菌殺人。不能幸免。則以殺滅爲良方。室中常透光熱。理學上滅菌方也。灑消毒水。化學上滅菌方也。二殺病勢。猛獸噬人。苟不殛而斃之。則應錮禁籠中。以防其猖獗。細菌多來自病人。前已言之。如將病人閉錮一室。亦防傳染之一道。三杜病媒。敵軍將至。度勢不支。則掘鐵路以斷其交通。病疫盛行。撲滅不逮。則殺昆蟲。以免其傳染。蓋病菌爲吾人之敵。而昆蟲爲傳染之媒。務當揭衛生旗鼓以禦之也。四自衛。飼雞慮爲鷹所食。莫如閉雞籠中。蓋籠雞易而弋鷹難也。又如兵臨城下。閉門亦足以自守。所以瘡疾盛行之地。設幕以拒蚊蟲。亦自衛之一道也。五自強。設如敵軍已入。則惟有力戰耳。白血輪流行血中。善能殺菌。安第報敵 Antibody 亦具有抵抗之力。二者如

洋海之有戰艦也。平日種毒（如種牛痘之類）以訓練之。則大敵臨前。不難從容却退矣。種毒者。稍取病菌射入血中。以引起其抵抗之力。後逢病菌。可保無虞。以上五者。善用其一。足保健康。惟兼而有之。則尤妙耳。

癆病

緒論

輓近學術昌明。文化日進。科學家發明新理。爲世人造無窮幸福。凡利用科學者。鮮不成就偉大事業。享蓋代高名。而收事半功倍之效。如機器足以舉百鈞。遠鏡足以窺千里。飛機則雲漢之上。可以任逍遙。電話則天涯之客。可以接談笑。火車則一日行數千里。輪船則一艘載百萬鈞。凡此莫非科學之所賜也。顧尤有妙者。曰醫學。足以起死回生。雖罹險症。有救培元固本。縱遭錮疾。能除顧尤有妙者。曰衛生學。慎起居而節飲食。則體雖弱而能強。防傳染而避災。侵命應天而能壽。由是觀之。科學於人生之福利。不亦大且鉅耶。人欲求幸福。得健康。免疾病。避夭亡。而不利用衛生之學。猶之舉重而不用器機。窺遠而不用遠鏡。飛昇而不假飛艇。行程而不用火車也。不亦僨乎。

欲求健康。免夭折者。不可不知疾病之原因。而爲豫防之計。夫疾病種類亦夥矣。茲舉其最普遍最險厲者言之。宜莫癆症若。故叢書之論防病也。自癆症始。

第一節 癆症之險害

以衆人言之。癆症之害人至廣。以一人言之。癆症之害人亦至深。較水旱盜賊兵刃爲尤酷。西醫謂華人每年死於癆病者。不下百萬。病而不遽死者。以至少數計之。亦千萬人。此千萬人者。終年臥床。不能謀生計。匪惟無以事父母畜妻子。而延醫服藥。反有以遺累家人。匪惟不能顧恤他人。而飲食起居。反處處需他人之服事。且死於癆病者。多屬少壯男兒。因是父母慟喪子。少婦慟喪夫。孤兒無所依。老人無所恃。夫以數口之家。平素賴人爲活。一旦天殂。父母妻子。倚靠何人。然處於艱難境遇。如有健康身體。猶可慰悲懷於萬一也。無如患癆病者。什九傳染於家人。兼以猝遭不幸。寢不安枕。食不甘味。百憂憤於心。而癆菌得以爲祟。未幾而疾大作。亦復不能起床矣。輾轉相傳。不至家敗人亡不止。由是言之。癆症害人。寧非至深且廣耶。吾人自應樹起衛生家之旗鼓。以與癆症相搏戰。必滅此而朝食可也。

第二節 癆病之原因

癆病能傳染於人。前已言之。而病因則在細菌。菌之爲物也。綦微。類屬植物。說明殊

不易易。臨近取譬。以樹木作喻可也。

草木生山谷中。地低濕。幽冥不透日光。藏垢納汙。空氣不能流入。農人鋤犁所不及。樵夫斧斤所不至。久之。荆棘縱橫。草木叢茂。毒蛇野獸。聚族而居。春夏之交。樹華大放。山風一起。則種子四處飄颺。或落於岩石砂礫。不致繁生。或落於沃壤膏田。農圃見而刈去之。或落於幽暗汙濕之地。任意蔓延。遂成野林。久之。獸洞蛇穴。觸處皆是。則人望而遙避矣。夫荆棘者。癆病也。種子者。細菌也。山風則病人之欬。岩石沙礫。則健康之體。軀沃壤膏田。則早治而獲愈者。農夫樵子。則專門之衛生家。獸洞蛇穴。則病者肺中之爛孔。幽暗汙地。則閉窗扃戶之臥室。新野林者。新受傳染之癆病也。人常居幽暗室中。冬日天寒。門窗閉塞。日光不入。空氣不通。更有癆病者同居其中。日夜狂嗽。由爛肺中噴出。無數水珠。內含億兆癆菌。家人侍疾。其側直接吸入肺中者。亦無量數。同居時期。且非十天半月。病者一日不愈。卽侍者一日不離。如是則三年五載。亦無限期。况侍者廢寢忘餐。而又不時憂懼。因是體質漸弱。而身體抵抗之力以低。病人乃復向之大嗽。如山風播野。種於汙濕之地。未有不勃然發生者也。匪

僅於此病者隨處吐痰。小兒無知。匍匐地上。兩手遍染痰漬。時復送入口中。遂吞咽無數。癆菌如是。能保其不染癆症耶。又或痰漬既乾。雜塵土飛颺空中。家人呼吸入肺。亦受傳染。

以上三者。皆癆病傳染要項。然苟非體質素虧。或年齡太幼。終如撒種石田。未必能遽生長也。

第三節 病狀

常人身患癆症。多不自知。及已察覺。則已入膏肓。而不可救藥矣。故須詳察癆瘵最早之病徵。而爲預防之計。病徵有六。茲備述之。

一、瘦弱。少年無端消瘦。精倦神疲。雖終日休息。亦覺困憊。晨起便無力。臨鏡自照。亦覺頓異曩時。此必爲癆症之初期。當急延醫診視爲要。

二、咳嗽。癆症每由嗽起。聲促而高。病者以嗽故。常早醒。故西醫名之晨嗽。患者多認爲感冒。畧不經意。始雖甚輕。若經月不愈。便可懼。更或嗽時有痰。痰中有血。則爲癆症無疑。當速延醫診治。萬勿自誤性命也。

三、胃滯。初染癆症。胃呆不思食。強食亦不消化。晨起舌苔厚。眼矢多。口氣臭惡。腹不舒。如此恐爲肺癆之起點也。

四、胸部痛。癆症初起。常覺胸際鬱痛。嗽時尤然。用手按摩。痛可少止。附耳痛處。聽之。簌簌如踏雪聲。此因肺膜發炎黏於胸裏。呼吸時。兩肺不能自由漲縮故也。

五、發熱。初患癆時。熱度如常。數月後。病者常於薄暮畏冷。冷後轉熱。兩頰微紅。瞳放火。目灼灼如秋波。文人所云弱態含嬌。正恐指患癆女子而言也。

六、盜汗。常人出汗。或因作事出力。或因天氣燥熱。患癆者不然。睡時惟恐衾褥不煖。覺時反恨冷汗沾濡。西醫謂之夜汗。亦肺癆病徵之一。

以上六事。皆癆病初起時之症狀也。發現不必同時。輕重亦各異致。總之。六者苟見一端。便當就醫診驗。否則恐誤時機。追悔不及矣。

第四節 及早就醫

一切疾病。莫不因微而鉅。由淺入深。微而淺者。易爲力。深且鉅者。難爲功。語云。涓涓不塞。將成江河。凡事如此。疾病何獨不然。西醫分癆病爲三期。若在第一期就醫。總

可全愈。如至第三期力求診治。則全愈者鮮矣。此患癆者所應切記勿忘者也。

第五節 治法

肺癆治法甚多。而最要者不過三事。(一)曰多休息。(二)曰吸清氣。(三)曰善調養。

(一)多休息。當病人嗽血發熱時。須有完全休息。切不可離床。否則雖服藥無補也。其故有三。

(甲)癆病者。形骸日漸消瘦。如更勞力耗神。則體質之消耗必益速。西諺有之。臘燭燃兩端。不久必燒完。此之謂也。

(乙)病者肺中傷痕毒跡。隨在而有。若更操勞動作。則肺部漲縮之力必更鉅。而血之循環必愈速。即細菌之遺毒入血者。亦必甚多。由此發冷發熱盜汗等患。必相踵繼。以起無疑也。

(丙)人休息時。血壓甚輕。起立行走。血壓則重。壓力過重。則肺中已受傷之血管必破裂。如是不嗽血。將何待。

完全休息。約有兩難。一以床椅粗硬。致病人渾身酸痛。二則鬱悶無聊。每足令病者

久臥生厭也。前者可用柔軟床褥。適體臥椅。改良之。後者用小說音樂以及種種有興趣之遊戲慰解之。惟病人亦應安心休息。以求速愈。切不可妄思他人快樂。生出種種不知足之心。致病症轉而加重也。

(二) 吸清氣。無論四時寒暑。皆應臥於通風之處。或支幕於樓頂之上。或搭棚於空曠之野。或廊簷設榻。或居室開窗。隨機應變。因時制宜。要在多吸新佳空氣而已。如或畏冷氣尖風。可以布簾遮之。身下多設裊褥。戴風帽。着軟鞋。披呢衣。如是自無不暖之理。惟不可以其不便之故。拒貴重之空氣於不納耳。誠以空氣之功用極大。流通體中。能化濁血爲清氣。變食物爲養料。又能療已爛之肺部。增加抗病之能力。細菌最喜汗濕幽暗之所。汗則足以供其食。濕則足以供其飲。幽暗則足以供其安居。惟太陽爲能變濕爲燥。燭暗成光。空氣亦能蕩腐臭之氣於戶外。此日光空氣所以爲菌之勁敵。而防癆者所不可少也。

(三) 善調養。人患癆症。日益消瘦。苟非調養適宜。恐難久居於人世。舊時庸醫。常諄囑病者云。此不可食也。彼亦不可食也。然則所可食者。惟醬瓜稀粥耳。此真所謂

殺人不用刀者也。或又謂病人宜食牛乳雞卵。愈多愈宜。不知過猶不及。是仍一偏之見耳。蓋病者之調養。不在所食之多寡。多食不化。恐爲害爲益鉅。美名醫有格禮者。嘗驗癆病人之糞。見其中食物。宛然存焉。蓋雖經胃腸。未得消化。如是不惟無以養體。反使消化機關。因之受累。故癆者之於飲食。當求其適口。養身而又易於消化者。乃爲得之。不飢則不可強食。牛乳雞卵五穀蔬菜。都可食。雖每食數種無害。惟烹調之法。日須更換。免病者久而生厭。食時細嚼緩咽。掃除憂慮煩惱。庶幾消化得以強健。然而同一食品。有甲食之而有益。乙食之而受害者。此因人之體質。各有不同。故又當各用常識。而不可拘泥一端也。食之而身體安舒。則常食可也。食之而身體不舒。則不食亦可也。以上三者。可謂治癆良方。足供患癆病之採用。餘如遇事。抱樂觀。求愈。毋心急。以及延醫服藥之類。皆屬緊要。然比較言之。猶其次焉者耳。

第六節 防癆法

癆病雖有治法。然總不如無癆。不必醫治之爲愈。則防癆之法尙已。茲述兩事如下。

(一) 求健康。健康爲人莫大之保障。因體質強壯。足以殺癆病之細菌也。健康之

道不外兩端。曰自然。曰中庸。食量毋過多。過少。工作毋過勞。過逸。多吸清氣。不可閉窗門。多行郊野。不可久伏案。處處求快樂。不可時常憂愁。總之起居貴自然。飲食貴節制。操作則勞逸適。中心神則時常暢快。如是自能健康也。

(二) 避傳染。肺癆以病者痰涎爲傳染之主。因所以病人嗽時務當用手帕自掩口鼻。以免散佈水珠於空中。令臨近之人致吸毒菌入肺。而得癆症。家中應備痰罐。內盛消毒水。以滅菌。如是可免病者任意吐痰。淋漓滿地。倘病者不能起床。可用唾盂以錫盒爲之。方三寸。上有蓋。與柄相連。以便開闔。旁黏小錫環。孔恰能容指。所以便提攜也。內墊厚洋紙。或盛木屑半盒。每隔數時。倒入火爐燒盡。最忌蠅蟲近痰涎。帶細菌於食物。病者所用杯盤碗箸手帕等。悉以沸水洗之。掃地板時。先啓窗門。噴水於地板。而後輕輕掃之。倘購備西式吸塵器。尤佳。拭几案椅凳。當用油布。飲食起居。不可與病人共之。此外處處潔淨。事事隄防。則癆病之患自免。

●嬰孩衛生

嬰孩夭殤。主因不外三事。曰先天不足。曰保護無方。曰養育失道。爲人父母者。能於此三事。特加注意。則嬰孩之幸福。與國家之前途。有攸賴矣。

(壹)先天衛生。胎兒爲先天時代。一切生活。賴母爲之。如空氣。則賴母爲之。呼吸飲食。則賴母爲之。消化。體中毒質。則賴母爲之。排除。是以爲母者。不可不格外注意。於衛生。今將孕婦衛生四要項。陳述於下。

(一)空氣。人無空氣。雖片刻不能生存。胎兒亦然。若所吸空氣。皆涼爽。滋潤。清淨。新鮮。則母子必交受益。否則有害。故無論晝夜寒暑。皆當洞開窗門。令戶外空氣流通。其中倘能不時閒步戶外。則尤妙。

(二)飲食。胎兒生育甚速。所需養料亦甚多。是以孕婦飲食。須求其善養體而易消化者。每日可食鮮魚肉類一盞。牛乳兩杯。雞蛋兩枚。飲量應較常時略加以供養。育胎兒之用。惟亦不可過度。恐礙消化而害身體也。所耍者。細嚼緩咽。力戒強吞。大食。方合衛生。

(三) 洩毒。體中毒質。有由肺出者。有由皮膚出者。有由大小便出者。孕婦一身既蓄有兩人之毒。則於此三者。尤不可不格外注意。每日溫水浴身。浴後乾布拭擦。見皮膚發紅。然後換着潔淨寬鬆衣服。如是於皮膚最有益。又應多吸清氣。以出濁氣。多飲開水。食果蔬。以通大便。而助排體中之積毒。爲最宜。常見有孕婦因起居不慎。或心腎嚮來有疾。以致嘔吐不止。頭痛目昏。手臉黃腫者。是皆體中積毒之徵。宜急請西醫察驗。溺質。以便爲方處劑。切不可延遲。致誤性命也。如能將一晝夜二十四時之內。所洩溺者。封於瓶中。按月送醫察驗。則尤妙矣。

(四) 休息。孕婦既以一身任兩人之勞。故休息時間。亦應較常時爲倍。一切粗重生活。萬不可作。登樓下樓。亦宜戒之。所以防小產也。睡眠時間。以一點至八點爲度。產前一月。能完全休息最好。按西醫經驗而言。孕婦過勞。生子多瘦弱。得完全休息者。則生子皆碩大肥腩云。諺云。君子慎始。夫先天衛生。兒女健康之始也。豈可忽乎。

(貳) 育養。嬰孩夭亡最大原因。是爲胃腸消化之症。消化症之所以多者。生於育養之不得其道。中國婦人多未諳育嬰之理。往往觸犯衛生規則。其最要者。有七端

焉。婦人乳頭不知預爲保護，以致臨時感乳痛之患。一也。乳母恣食腐敗不化之物，致乳漿變質，傷兒胃腸。二也。嬰兒食乳無定時，哭卽飼之，一哭一飼，十哭十飼，但求暫時之安，不計後來之患。三也。用牛乳飼兒，不知預滲糖水，以助消化。四也。僱用乳母，不預延醫察其體質，有無癆瘵、花柳等症，致小兒受其傳染。五也。斷乳太驟，食物與成人者同，致傷消化。六也。癆瘵、喉痧、花柳等症，能藉哺食而傳，不知禁戒。七也。凡此七端，皆應極力改良者。茲述改良之方如下。

(一) 孕婦防乳痛。婦人既有娠孕，須日浴乳頭，既淨，用香油或發士苓擦之，如是可免乳痛之患。

(二) 乳母慎飲食。乳母所進食品，須擇新鮮，易於消化，適口而不煩膩者，如魚、肉、牛乳、雞卵、果穀、蔬菜之類，皆可食。惟煎炒烹炸油膩之物，宜戒多食，以防有礙消化。乳母消化器受傷，則嬰兒立受影響，故飲食極應注意也。

(三) 飼乳之程序。成人飲食無定時，久且生病，况柔弱之嬰兒乎？飼乳有定時，不獨嬰兒得以相安，卽爲母者亦覺省事不少。美國育嬰院成績絕佳，則以飼乳之得

其道也。茲述其慣用之時序如下。

嬰兒初生三個月。日間哺乳六次。又夜一次。第一次晨七時。第二次十時。第三次午後一時。第四次四時。第五次七時。第六次晚十時。第七次夜二時有半。四月首至六月底。同此。惟夜間不食耳。七月首到九月底。每四點鐘哺一次。第一次早六時。第二次十時。第三次午二時。第四次六時。第五次晚十時。夜間不食。餒時兩乳并用。至久不得過二十分。如飼乳之時已屆。而嬰孩睡未覺。當即喚醒之。待成習慣。屆時便醒。不當飼乳時。嬰孩啼哭。可用冷開水飲之。（水裝於玻璃瓶中。瓶口接橡皮乳頭。以便嬰孩吸飲。）

（四）爲患無乳者忠告。婦人生子。每患無乳。此一難事也。嬰兒以乏乳而死者。不知凡幾。惟邇來西醫於育嬰一事。頗有研究。因此保全嬰孩之性命不少。茲攝其大要。以爲吾國少婦育兒者告焉。

（甲）初患無乳者。當按時令兒試哺。以激刺乳泉。頗有因此而得乳者。大凡生理上之功用。用則得之。捨則失之。鄉人常用其力。是以有力。文人不用其力。是以無力。反

之。文。人。常。用。心。故。聰。明。鄉。人。無。所。用。心。故。愚。拙。心。身。如。此。惟。乳。亦。然。故。患。無。乳。者。當。恆。心。試。之。不。可。自。畫。也。

(乙) 如或盡忠不得報。恆心未見效。試哺既久。乳泉仍枯。卽以僱用乳母爲上策。蓋人乳乃造物主爲嬰兒而設。既無細菌。亦不變酸。清淨潔白。溫涼合度。善養體。易消化。毋須鼎竈。杯盞既便利。而又極衛生也。牛乳則爲小牛而備。不合乎嬰孩之胃。且飼喂時。非常煩難。苟非萬不得已。不必標新立異也。卽僱用乳媪。亦有危險。因乳媪常有癆瘵花柳等症。爲常人所不知。若不延醫察驗。恐將傳病於兒。爲父母者。不可不慎。

(丙) 又或家道貧寒。無力僱用乳媪。則尙有二法。足供採用。

(一) 居鄉者。易得牛乳。可從壯牛購之。早午晚。日得新乳三次。貯入淨瓶。而後注冷水於釜。煮沸。將釜揭開。置乳瓶其中。歷時二十分許。取出。更以冷水浸之。待溫。用以飼兒。此原法國科學家巴司德之煮乳方。足以殺細菌。而存養料。育嬰者。慎勿憚煩。而棄勿用也。

牛乳既與人乳異質。故當加三種質料以補濟之。三質維何。曰沸水。蔗糖。石灰水。是也。蓋牛乳含蛋白質甚多。不易消化。故沖開水以薄之。蛋白質分量適宜。而乳中之糖質却少。故又須加糖以補之也。石灰水特以助骨之發育耳。成分因兒之長幼而異。列表於下。備仿用焉。

嬰兒所食牛乳配置之成分							
說明	每日次數	每次食量	蔗糖	石灰水	開水	牛乳	嬰孩年紀
表中數目以羹匙為準如1即一羹匙。5即半羹匙。2即一羹匙之十分二也。餘做此	7	3	.1	.2	2	1	三日
	7	4	.3	.4	3	2	七日
	7	6	.5	.4	4	3	一月
	7	8	.5	.4	5	4	二月
	7	10	.5	.8	5	5	三月
	6	12	.5	.8	5	7	四月
	6	13	.5	.8	5	8	五月
	6	14	.5	.8	5	9	六月
	5	15	.5	.8	5	11	七月
	5	16	.5	.8	5	12	八月
5	17	.5	.8	5	13	九月	
按上表逐月遞加牛乳一羹匙。意謂一月之中漸漸加至一羹匙。非謂月底用一羹匙。下月初一忽用二羹匙也。然若嬰兒消化不強。則以不加為妥。							

(二)南方城市中。人欲得鮮潔牛乳。殊非易。兼以天氣常熱。乳易變酸。甚至繁生細菌。食之有害。如是應用罐頭牛乳。或取化學家近來配製嬰兒食品。皆可。蓋食時用開水沖服。既甚便利。亦無損害。惟所加水糖成分。須遵所定規則耳。

總之。無論用新鮮牛乳。罐頭牛乳。抑或其他種食品。要皆須取其鮮潔者。且按時餵食。多寡得中。乳瓶每次用後。洗淨。滿貯開水。及下次再用。方倒出之。橡皮乳頭。亦當洗淨。然後浸入硼強酸水中。將用時。復取開水洗淨。一如前法。飼之可也。嬰兒常食罐頭牛乳。往往骨節微痛。不時啼號。此因養料有所不足。略加柑汁於乳中。飼之數日。可愈。

(五)斷乳。乳母或病或孕。不可復哺嬰兒。蓋乳既變質。食之不妥。如是當換乳。媪或以牛乳代之。小兒十月。便當斷乳。食之太久。於兒不利。華人以為小兒食乳時愈久而愈妙。實則不然。因十月以後。乳漸變質。不可哺。小兒斷乳。尤忌太驟。因日食於母懷。已成習慣。驟焉斷絕。未免太苦。而且所食。驟改。不易消化。大概於兩月之中。(十月至週年)漸次減斷。可以無害。夏季小兒易病。非斷乳之時也。

(六) 餵食。嬰兒胃腸柔弱。既斷乳。飲食最應謹慎。週年後。每日可食四次。六點。十點。二點。六點。每天可食牛乳四杯。(每杯約半碗)或稀飯。淡薄雞湯。牛肉湯。數羹。匙水菓汁。亦甚有益。蓋兒胃甚柔嫩。故所食硬物。當先煮爛。或搗碎之。方不致傷胃腸。除每日四餐與開水外。不可再進他物。哺食最能傳染。宜切忌。

(參) 保嬰。經云。如保赤子。夫人孰不愛其子。然未必知保護之方。雖曰愛之。往往實以害之。俗稱溺愛。其此之謂歟。保護嬰兒。約有兩法。曰積極保護。曰消極保護。凡有益於嬰兒者。利用之。是謂積極保護。凡有害於嬰兒者。遠避之。是謂消極保護。比如花木樹之園中。風以蕩之。日以暄之。雨露以潤之。應有盡有。此積極之栽培也。鋤其蔓枝。以養其大體。殺其蝨賊。以厚其本根。此消極之栽培也。養花如此。保嬰亦然。

嬰兒當常吸新鮮空氣。天氣溫和。可用小車。推入花園中。或戶外空曠之處。使沐於光天化日之下。吸清氣。娛佳景。每日飲食睡眠。俱按次序。清早用溫水浴身。然後取毛巾擦乾。製服可效孔子之寢衣。長一身有半。以保體溫。且免提抱時。暴露腹部。而

感冷風。餒食易衣之外。令自睡於搖床。總之育嬰如種樹。務順其天性而保護之。則自然有美好之結果。此積極之保護也。

嬰孩境遇且險於兵卒。而其壽命尤危於老人。則以疾病易侵故也。茲略述危險之遭遇數端。并及其預防方法焉。

(一) 七日風 中國穩婆。污穢不堪嚮邇。既昧於生理。又拙於手術。所用刀布等物。極其穢濁。往往帶垢入血。此七日風所由起也。故婦人臨盆時。務請西醫。或看護婦接生。攜來刀布。皆經沸水煮之。又用消毒水浴兒下體。殺盡細菌。如此則七日風之患可免。且西醫接生。即遇難產。亦有救法。可預先延請。以免臨時倉猝。苟至危急之時。而後覓醫施救。是為臨渴掘井。未有能濟事者也。

(二) 盲瞽 產母如患白濁。嬰孩出胎時。目受毒。至於失明。則終身為廢人矣。若兒落地後。立請醫士。以銀水點眼。則此患可免。至要勿忘。

(三) 天花 諺云。生子只算生一半。迨經天花方完全。意謂子女死於天花者。十居其五也。幸而天花之危。猶可以種痘解之。兒生滿月。當即種痘。十二歲復種一次。若

家中或隣居有患天花者務立種痘庶免傳染

(四) 癆病 癆病一症多於幼時得之世之殘廢者如駝背凸胸跛足等症大抵爲癆病細菌入骨所使然卽成人所患肺癆亦多爲幼時受染而復發也嬰兒無抵抗力易致傳染故尤當格外謹慎切勿令其匍匐在地徧指染癆痰入口吞食以傳肺癆生人接吻或與久嗽之人同居皆大不可能使多吸清氣亦免癆之一法也

(五) 傷風 嬰兒易受感冒而致肺炎故不可令當風口然若閉戶塞窗不通空氣又非善法總之覺寒則爲之加衣有風則爲之遮蔽天朗氣清可令出遊日冷風淒便禁勿出凡事中庸隨機應變非區區數頁所能盡也

(六) 瘧疾 蚊爲瘧疾之媒故嬰兒臥床務懸羅帳常見人家蚊帳破穿殆遍婦人懶於補綴致嬰兒被噬終夜啼哭天明視之滿面紅點此爲母者懶惰之過也可恨

(七) 痢疾 夏季嬰兒易染痢疾死者甚多防備之法有三

(一) 懸帳拒蚊以絕病媒 (二) 飲食衛生以健腸胃(如上述哺乳法) (三) 如患痢疾等症當用滾水洗尿布以殺細菌而杜傳染以上諸端皆消極之保護也

結論 孔子云。後生可畏。然則焉知今日之嬰兒。非民國他日之偉人乎。父母之希望。專在嬰兒。而民國之希望。亦專在此後之嬰兒。然則嬰兒健康。則中國之富強。可待。嬰兒病弱。則將來中國衰敗。不能逃也。不見歐美民族乎。體質健康。精神活潑。要皆三十年來賢母之功也。

● 一失足成千古恨

男女愛情。少年慕之。而不知其中之利害。尤可惜者。此種知識。不能得之於父母師長之教訓。而得之於市井無賴之諧談淫朋比友之昵語。與自己暗中之經驗而已。因是守身不慎。放肆自恣。耗金錢。失健康。餒自尊之志氣。敗事業之成功者。蓋不知凡幾也。

本書願將近來醫界公認之理。提要說明。以爲少年男女之棒喝。以解脫其身心種種不應受而受之痛楚焉。

一、手淫。男子之所以尊貴。兒童之所以養成大丈夫者。恃有此陽氣耳。若血氣未定。放縱自恣。致損害此生殖器之機能。則體質既虧。心靈亦玷。將不能成爲完人矣。少年又何苦以片刻之歡娛。遺畢生無窮之後悔乎。若未及過傷。便已中止。尤幸事耳。所願未犯者。謹防失足。已犯者。卽早回頭。

二、夢遺。夜間遺精。殆少年體壯者常有事。如十數日一次。不致過屢者。固不得謂爲生殖器虛弱之徵。迺今之奸商。每欲藉此漁利。往往遍登廣告。大言欺人。以悚無

知少年之聞聽。而誘其出重價。以求醫治。實則無甚緊要。大可不必也。

夢遺多因慾念太熾。房事過度使然。否則食過量。缺體操。飲酒無節。亦足以致之。凡此皆於身心有害。而有傷於生殖器官者。爲更甚。若節飲。食勤體操。屏嗜好。通大便。寡慾。清心讀書。養志。則遺精之患。自免。毋庸妄服藥餌爲也。

男女愛情之事。固少年應具之常識也。而父母師長。多諱不言。夫父母之教子也。無所不用其極。而獨於此。則諱之惟恐不深者。何哉。一以事關中冓。不便剖解。再則言之不慎。恐未足以戒慾。而反引起其色心也。彼漁利之家。深知少年男子。鮮有不犯手淫夢洩者。而又羞澀不敢以告父母。於是利用其廣告手段。遍登各報。大書特書。曰。包治遺精夢洩。陽萎不舉。小便腫赤。諸症。云云。而一般無知少年。鮮不墮其羅網矣。耗金錢。喪志氣。失榮譽。其害可勝言哉。

廣告。又謂遺精夢洩。其症最險。苟不速治。則癱瘓癡呆。瘋癲諸症。踵繼以起。於是一班少年。惶惶然不敢安處。而又赧顏結舌。不敢直白父兄。此受欺者之所以多也。而以吾美國爲尤夥。

大凡牧師醫士律師之有身價者。從不藉廣告以自標榜。所以少年兒童。不當爲廣告所欺。應當晤其『家用醫生』。彼必進穩健之忠告。雖片言隻字之微。足以挽救少年之金錢才力。與暗中之驚駭不少。

三葆真。邇來有一種學說。盛行於無賴之口。謂兒童生殖器。亦如身體肌肉然。勤用則發達。不用則衰弱云云。真奇談也。誠如其言。則令一兒自十歲起。至二十歲止。隔數日放縱一次。及其長也。宜其生殖機能。非常人所能及矣。然其結果。適得其反。此世人共認。不待辨也。夫人終身不哭。而淚腺不枯。終年不汗。而汗管不塞。睪丸之爲用。亦猶是耳。豈有戒淫遠色。固本葆元。而反失其生殖之能力者哉。曰能失之。惟手淫不戒。房事過頻。及患一切花柳病。則然耳。

四束身。束身自好。非婦人女子。態迺真大丈夫也。少年之士。初皆心地光明。血氣盛壯。精神充足。勇敢有爲。惟閱歷淺。智識低。以爲天下事無不知。驕氣凌人。儻然自大。一旦遇事。猝受折磨。迺恍然覺悟。嚮者所爲之大謬也。而手淫一事。則謬之謬矣。其尤甚者。以酒色爲男兒本色。卽有束身自好。不樂與淫朋邪友伍者。則必被笑爲

婦人女子態而自好者。至是亦覺諛讓難堪。於是亦隨波逐流。競以酒色相徵。逐嗚呼。此酒瘋花柳諸病最大原因之一。茫茫苦海。誰棹慈航而拯濟之也哉。

迨年既長。智識漸增。迺知嗜酒者非體力雄健血氣奮勇者之所爲。特精神萎靡。欲藉杯中物以振作之耳。然則非健壯而懦弱明矣。查近五十年來。酗酒之風較前銳減。亦幸事也。

輓近教育昌明。後之少年。當曉然於宿妓狎倡者之爲害鉅。就各學校調查所得。凡體質壯血氣勇而又最善運動競走者。必其人。了無烟酒女色之戕伐者也。

五狎妓。妓女無論公私。人人有花柳病。狎妓者不啻以己身爲孤注之一擲也。或曰。不有醫士查驗乎。庸何傷。曰。查驗有益於妓女者。無他。好令狎客放心耳。且詳診細驗之功。醫者未必肯施之於妓女。藉曰不然。婦女隱疾。又豈俄頃所能驗出乎。或又曰。非注有消毒藥水耶。曰。注消毒水。未足以防惡症。非消毒水之不足以殺菌也。惟菌體至微而遊行。又至速。隔膜內外。可以任意穿行。消毒水未至而菌已穿皮而入矣。水固不能相從。穿皮而殺之也。又何益。

六、白濁。患白濁者。既愈之後。貌雖健康。而其結果。往往有出人意料之外者。如尿管窄。生育絕。房事不舉。小便痛苦。精神恍惚。心鬱氣悶之類。皆是。始也不過患白濁耳。繼則傳染全身。百病交作。荒時耗財。後患益鉅。勢不至衰弱死亡不止。或又曰。白濁不過傷風感冒之類耳。未必遽成痼疾。此所謂聾者不畏雷。亦可悲已。白濁雖愈。往往有餘毒焉。藏於身體深處。雖歲換星移。猶能傳染於其妻。彼婦何辜。亦被曳入於疾病悲慘之境。甚至備受刀圭。苦不可忍。蓋不如是。則性命難保也。一旦受胎成孕。嬰兒兩眼爲毒所攻。遂終其身。以成盲瞽。查今世瞽人。原於父母患花柳病者。居四之一云。

七、楊梅。楊梅亦一險症。嘗能傳毒血中。達於身體各部。雖數月之後。猶能藉病人所用茶杯。烟管。毛巾等。傳病於人。接吻則尤甚。其效與同眠等。苟及早圖治。或無性命之虞。惟爲防傳染計。三年之內。不可令締婚也。

楊梅與白濁同。病愈數年。猶能發生種種險症。如癱瘓。瘋癲。腦血管暴裂。脊神經受傷。皆是。當此之時。大約病者已受室家。生有兒女。而一旦竟成殘廢。則嗷嗷者。誰爲

代養思之不亦大可痛耶。

據著名人壽保險公司調查所得。謂患楊梅者。大都夭壽。故曾染楊梅之人。雖病愈數年。欲保壽險。公司猶拒不納。如必欲之。則須特別立約。所享權利。不能與常人等。此非道德問題。因公司依據其已往之經驗。料彼必不能久於人世。不願受此賠累耳。

父母患花柳病。必傳染其兒女。此盡人所知矣。分而言之。尙有四種。嬰兒未及墮胎。已死腹中一也。幸而生存。亦罹夭折二也。再不然。及年既長。體育發達。遠遜於人。三也。疾病痛苦。懦弱無能。四也。兒女何辜。遭此慘劫。爲父母者。可不慎諸。

八求醫 凡染花柳病者。一誤不可再誤。務將金錢。時日一用之於正當之途。訪求妥實良醫。及早圖治。廣告中所標榜者。大都庸醫。不可恃。卽如藥房所售藥劑。親朋所傳單方。皆不可用。人或折股斷肱。必急急求救於名醫。其不擅用藥房已成之劑。親朋傳述之方。必也。夫花柳病之爲害。小之失健康。大之喪性命。視折股斷肱。爲尤險。獨奈何。反忽之耶。故必以及早求良醫診治爲妥。如或家道不豐。客囊羞澀。則往

濟貧醫院求治亦可。誠以此種惡症。往往表面見痊。而內毒未盡。雖數年之後。猶能反復。苟非名醫。決不能正本清源。斷除淨盡。一旦娶妻。其不罹以上所言之害者。鮮也。

美國大總統威爾遜致訓詞於軍中士卒云。汝曹出言。行事。不獨爲鄉黨戚友所顧瞻。舉國之人。莫不見之。全球之人。莫不仰之。誠以汝曹非恆人。乃爭自由。幸福之人也。

故當志趣清高。令見者不獨嘖嘖歎其爲精兵。抑且稱之爲良民。體質務求健康。心地務求純潔。凡事皆當如此。汝曹爲我所信任。願上帝納福焉。

願少年體諒其家族

少年寄跡異鄉。家人尤多繫念。倘使身染醜疾。困臥病房。其呻吟痛楚。自作自受。不待言矣。而事聞於父母兄弟。伯姊諸姑。將不勝其憐愛。惱喪恨惡。慚怍之情矣。况隣里相傳。說謂某家子弟。罹醜疾於異地。呻吟床席。落拓不能歸。試思此語。寧不令人愧死耶。即使幸而獲痊。他年故里歸來。尙何面目。以見鄉黨長者乎。寄語少年。慎之。

慎之。

是書爲美國 Illinois Vigilance Association 警醒會（此會由牧師所組織）原著。特函本會囑爲譯成華文。以餉吾國人士。並蒙允助刊費。藉廣流傳。熱誠高誼。欽佩難名。附誌數言。聊鳴謝悃。

●家庭衛生

家庭衛生要項有五。曰居室。曰飲食。曰起居。曰侍疾。曰救急。茲分論之。

(一)居室。居室衛生。首在擇地。如氣候溫和。風景清佳。空氣潔淨。地勢高爽。風俗敦厚。交通便利。六者不可缺一。氣候溫和。則傷風肺病諸患免。風景清佳。則娛目快心。精神暢適。而百病除。空氣潔淨。則肺得其養。血液以清。體質因之日以健。地勢高爽。則無濕氣而瘡疾絕。風俗敦厚。則易於爲善。而酒色之病以減。交通便利。則文明之幸福得以享受。而衛生之規則。亦易於實行也。近來歐美人士。多喜郊居。卽此意也。

地址既定。當求構造之適宜。茲略舉數事。以備留意衛生者採擇焉。一、多設窗牖。旣足透光。又善通氣。二、鞏固地基。杜塞孔隙。以免鼠類蚤虱。穴居其中。致傳鼠疫。三、設衛生廁所。起煙突以出臭氣。設鐵網。或竹器。以拒蠅蟲入廁。而免霍亂傷寒痢疾。勾蟲之傳染。四、設浴室。以便家人沐浴。五、張鐵網於門戶。以拒蚊蠅。六、置痰罐於室中。以防肺癆。以上六事。爲家庭所不可少者。餘如椅桌。務求其適。體蚊帳。務求其玲瓏。

齋舍務求其潔淨。溝渠務求其疏通。庭中隙地不可有積水。以免臭味。致生蚊蚋。一切穢物。放置桶中。用蓋蓋之。按時移去。臭蟲蚤虱。既屬可憎。又善傳病。務當掃除淨盡。茲略述其防法如左。一、患白虱者。男子薙頭。女子用煤油浸髮。衣服用沸水浸之。滅盡乃止。患臭蟲者。可用沸水灌床壁隙縫。待盡滅而後止。蚤多由鼠身而來。故滅蚤之法。莫若養貓以滅鼠。蓋鼠滅則蚤自除。總之。家人潔淨。則屋中蚤虱自除。有之。不可不滅。滅之。則又不可不盡也。

(二) 飲食 飲食衛生所當注意。約有五端。茲略述之。

一、清潔 清潔非中國人之所長。而於飲食爲尤然。常見廚房臨近廁所。豬圈。惡臭不可嚮邇。牆壁污黑。椅棹傾頽。釜內之油煙重重。廚中之塵埃累累。蒼蠅逼人。老鼠日出。頹敗之狀。不可勝言。不但污濁可憎。抑亦疾病之媒介也。改良之方。在多用清水。勤加洗濯。抹布及庖人衣服。以白色者爲佳。免藏納污垢。而不自知也。廚房門戶窗牖。皆張鐵網。或懸竹簾。以拒蒼蠅。一切食物。盡收櫥中。無使暴露。以免沾染污濁。聘用廚丁。潔淨爲上。而伶俐次之。

二、新鮮。一切食品新鮮則甘美而養生腐敗則臭惡而傷胃故每日所購食物務求其新鮮者用之肉必求其出釜尙溫者魚則取其入水猶活者果蔬則取其燁然鮮明者除善藏之物不可多購能供一日之用足矣購來卽煮煮熟卽食。

三、適體質。動物胃腸之構造不同故所需之糧食亦異有草食者牛羊是也有肉食者虎狼是也有食水果者猩獠是也有葷素兼食者人類是也中國富人多肉食貧人則一年之中所食不過稀飯鹹菜而已是皆趨於一端而未得飲食之道也故此兩種人罕有得高等之健康體質者大抵每日所食穀居十之五六菜居其二三水菓魚肉各居十之一如是雖不中不遠矣酒醴異味有害於體不可進也。

四、適時宜。孔子不時不食可謂知飲食衛生之道者所謂適時宜者約有四端一、物之成熟各有定時不可奪時而食也二、胃之動靜亦有定時不可違時而食也三、飲食太速有礙胃腸不可促時而食也四、物久則敗且生毒質不可逾時而食也五、分食。公共杯盤每能傳染疾病歐美早有分食之風吾人當效法也分食之法甚易先用潔著淨匙取入私碗而後食之其法甚多各隨己意可耳小兒抵抗疾病

之力少。更當令其自食。家人有患傳染病者。以另用杯盤爲要。

(二)起居。起居者括操作嬉遊休息三者而言之也。最要者勞逸合度。用力。用心。不可偏廢。文人當略事體操。(有花園則以栽花種樹代之)世家閨秀亦宜稍任井臼之事。以壯筋力。若以勞力之事爲恥。則其體必弱。城市中人所以弱於農夫野老者。徒以此耳。大抵貧者之患在過勞。富者之患在過逸。過勞者飲食無時。睡眠不足。往往因勞成疾。壽數以減。過逸者則終日無事。鬱悶無聊。究之恣縱淫慾。失德敗名。害生命而背衛生。未有甚於閑逸者也。故曰勞逸貴乎適中。蓋勞逸適中。家庭衛生之要素也。兒童嬉遊爲父兄者多厭視之。豈知嬉遊乃出於人之至情。而不可廢乎。故孔子言志獨取。曾皙文王築囿以娛其民。孟子引好遊以陳王政。良有以也。故家中無高尚之嬉遊。則男子將於罪惡中求娛樂。婦女亦寂寂無生人趣矣。是以西人家庭常有同樂之舉。或奏琴。或歌舞。或田獵。或登山。或游泳。相與笑語。共叙幽情。吾國人可效法也。

(四)侍疾。侍疾不外三端。一、冀病者之速愈。二、減病者之痛楚。三、防疾病之傳染。

一、求早愈。(甲)人若於初病時。立就良醫診治。已則安心休養。大抵不出三日可愈。若迨病勢已危。始知求治。則鮮有能愈者。故欲病之早愈。則就醫不可緩。此其一也。

(乙)西國有所謂家庭醫士者。家人有病。輒請醫治。蓋家人身格體質。皆爲醫士所深知。且交接既久。感情亦深。故所得之效果。尤爲美滿也。中國則不然。一醫未去。一醫又來。前藥未服。後藥又至此。大不妄縱。使醫者藥劑皆是也。然所服亦未免太多。夫飯且不可過飽。况藥乎。若醫者藥劑皆非也。則將不勝其害矣。又使其損益各半也。則將功補罪。適如故常而已。又何益而况孰是孰非。無由證明。更不知所去取也。哉。然則欲病早愈。豈可不預擇良醫而信用之乎。此其二也。

(丙)英國最著名內科醫生歐氏。嘗言治病之道。七分在養。三分在藥。與中國俗語正同。惟此言初出。人多未以爲然。醫界尤甚。至今二十餘年。人乃知其言之不謬。而深信之。夫天下之藥多矣。其真能愈病者。寥寥無幾。此足見醫藥之不足恃也。華人習慣。家有病人。汲汲焉惟關閉窗戶。是急致令室中空氣臭惡。暗若陰府。常人入之。

且不堪其鬱悶。而况病者乎。是故家有病人。便當潔其床褥。淨其椅棹。通空氣。透日光。侍病者。尤不可戚戚。現憂容。免令病人。苦中加憂也。所進食物。取精美者。以引起其食興。爲看護者。皆當注意於此。此其三也。西人訪病。每贈鮮花。以却煩惱。而慰情懷。足可效法。

二、減痛苦。若年老多病。難望痊愈。或久罹痼疾。醫者束手。亦當善事之。使少受痛苦也。病者往往因身不舒。易怒而難悅。家人當曲承其意。切不可視若常人。與之計較。久病者。日夜臥床。酸痛難堪。鬱悶不思食。頗生自憐之意。故床褥欲其溫軟。飲食欲其新鮮。而愛敬之心。尤不可不誠於內。而形於外。若於其在生之日。事不盡心。迨其去世之後。衣衾棺槨。窮極奢侈。又何益。

三、防傳染。凡發熱之病。十九能傳於人。不知防避者。往往全家相繼而亡。誠可畏也。預防傳染病。要件有二。

一、消毒。微菌多來自病者之身。病人排洩物。如洩便痰涎之類。皆細菌叢集之所。例如癆者之痰。痢者之便。霍亂者所吐嘔。白濁者所淋溺。皆是也。他如耳目口鼻皮

膚肛門。咸能發出細菌。由口鼻出者。傷風肺炎喉痧癆瘵紅熱諸症。是由肛門出者。霍亂傷寒痢疾鈎蟲諸症。是由皮膚出者。天花瘟疫瘡疥癩瘋楊梅諸症。是由眼出者。眼科諸症。是大概肺喉各症。由口鼻出。大小腸症。由肛門出。皮膚眼症。由原受病處出。總之。細菌常偕排泄物尋其最近之出路。以達於身外。此疾病傳染防禦法中所備論也。故病者所排出一切之物。當立即浸之消毒水中。或雜破布木屑而燒之。亦可。病人所用衣裳杯盤碗箸。必經滾水洗後。他人乃可用。侍者與病人相接。當用肥皂淨手既已。復用火酒擦之。然後乃可取食。或授食於人。不然。必將因此傳病於他人矣。（餘閱疾病傳染防禦論）

二、隔居。語云。疫癘猛於虎。虎且不可近。况染疫癘之病人乎。故患傳染病者。務令隔室而居。除父母妻子醫士外。他人不得擅近。小兒尤然。近來肺疫盛行。徧於中國。此不知隔居消毒之過也。若於肺疫初發時。用斯二者。以絕傳染。譬如星火初燃。杯水可滅。其不致釀成燎原之大患。可斷言也。不然。則是縱無數猛獸於人叢之中。而能禁其不傷人哉。隔居譬錮猛獸於匣中。消毒譬投毒蛇於沸鼎。二者并用。則細菌

無遺類矣。豈尙能得傳疾病哉。

(五)救急

危急之事。家家有之。惟因昧於急救。以致臨事倉皇。不知所措。迨醫者既至。不及救矣。此亦事之恆見者也。若於常時略加研究。豈致有臨渴掘井之難哉。救急之法。專書甚多。可購閱。本篇不能細述。略舉數端。以爲提綱挈要可耳。

一、止血。身體偶有損傷。流血甚驟。當一面催醫。一面止血。重者用潔布數重。按傷處。而後以手帕與短桿。纏結絞之。若血色清紅。流出甚湧。卽知血由心出。當壓傷痕之上。(近心一端)若血黑紅。其流甚滯。必是迴血。可壓傷點之下。(遠心一端)

二、避血毒。吾人周身皮膚。無處非細菌叢集之所。而所以不受其害者。賴有皮膚爲之保障。耳。倘皮膚破裂。則細菌乘勢入體。是故傷無大小。務以藥水洗之。而後裹以潔布爲宜。有赤足者。誤踐鐵釘或破磁之類。雖已受傷。猶跣足蹀躞於污穢之土。若無所事也者。皆最危險。蓋土中有毒。專侵傷痕隱處。善害神經。及其發也。雖有華陀扁鵲。不能救已。

三、誤食毒物。毒物入腹。若能從速嘔出。猶可免害。迨其入血。則惟有待死而已。中

毒者之欲嘔。猶受熱者之欲濯也。出於良知。不待敦勉。然近人所用引嘔之方。大都未妥。倒懸者有之。灌糞者有之。此大不必取鹽或芥末化水飲之足矣。

四、發暈。人發暈時。面色青白。不省人事。此無他。血離頭腦。心弱氣促故也。救法有

(甲)當令暈者臥斜板上。首低足高。使心血向上身倒流。

(乙)緩衣鈕。啓窗牖。四周毋圍多人。庶病者得暢吸戶外之清氣。

(丙)磨擦四肢。由下而上。以助血潮。易於歸心。

(丁)用亞摩尼亞近鼻令臭。以增心力。醒時可用熱咖啡飲之。勿令速起。

五、小兒驚風。消化不順。每致小兒驚風。芥末調水飲之。

六、救急用品。孟子云。工欲善其事。必先利其器。旨哉言也。救急亦然。邇來各藥房出售救急藥箱。內貯家庭必需藥品數種。可購用也。

本會編有家庭救急法。已出版。商務書館發行。諺云。識淺危深。此語自是不謬。以上所言。不過臨時救急之方。切不可因一知半解。遂儼然以醫者自命。致誤事機。一有

危急。當一面催醫。一面自救。庶免貽誤性命也。

夫一國之人。貧富不同。賢愚迥異。今拙著家庭衛生。識者恐笑其淺膚。愚者或苦其艱深。貧者或畏其煩難。富者或鄙其卑陋。欠當之處。所不敢諱。惟願讀者善取擇焉。

●傷風防禦法

人多以傷風爲無甚緊要。實則百病害人。未有甚於傷風者也。其故有二。(一)傷風爲最普通之症。肺疫霍亂險矣。然患之者寡。若傷風。則無地無之。無人無之。近日時症盛行於天下。死者達六百萬人。病者更不知其幾千萬人。因是所耗金錢。更不知兆億。流毒天下。其害何窮。此一證也。(二)傷風者。重大疾病之媒介也。疾病之最厲害最普遍者。莫癆病肺炎若。而傷風。則恆爲二者之厲階。蓋肺炎之菌。常盤踞於喉鼻之間。癆病細菌。更無往而不有。所以不能爲害者。賴有此抵拒之力耳。傷風一起。體質遂弱。而細菌之猖獗益甚。此近來死於傷風者之所以多也。

人身皆有一定之體溫。(九十八度零四分)增之則熱。減之則冷。熱則求涼。冷則求煖。此人情然也。納涼有道。或沐於溪水。或坐向風口。或褫其衣冠。裸其體膚。譬諸熱物而欲求其速冷也。必浸之涼水之中。或置於當風之處。貯器中者。拔其蓋塞。而使暴露於外焉。夫然後減其熱力。而得適宜之溫度。此物理然也。禦寒者反是。故隆冬之際。則綢繆牖戶。以避冷風。烘衣裳以除濕氣。厚被褥以免暴露。三者所以禁體溫

之。換。散。也。顧。尤。有。要。者。禦。寒。不。獨。保。體。溫。於。不。失。已。也。尤。當。有。以。增。益。之。是。以。免。飢。餒。吸。清。氣。以。加。體。溫。慎。飲。食。細。咀。嚼。以。助。消。化。勤。運。腹。部。常。食。菓。蔬。以。通。其。大。便。多。運。動。勤。體。操。以。暢。其。血。液。譬。之。火。爐。欲。其。生。熱。必。也。加。煤。炭。而。清。其。灰。燼。通。空。氣。而。引。其。熱。力。然。後。一。室。溫。度。煥。如。也。不。然。煤。炭。缺。乏。灰。燼。滿。爐。空。氣。弗。通。熱。力。不。暢。又。焉。能。保。一。室。之。溫。煖。乎。由。此。觀。之。欲。免。傷。風。當。注。意。於。下。列。十。事。(一)多。吸。清。氣。(二)慎。擇。飲。食。(三)疏。通。大。便。(四)勤。事。體。操。(五)毋。過。勞。動。(六)講。究。衣。服。(衣。服。務。當。適。體。輕。鬆。乾。潔。者。佳。晨。昏。之。時。風。雨。之。日。務。必。加。衣。無。春。夏。秋。冬。莫。不。然。)(七)毋。當。風。口。(八)毋。着。濕。衣。(九)勿。令。體。濕。(十)練。習。皮。膚。能。致。意。於。此。十。事。則。體。溫。常。有。餘。而。傷。風。之。患。庶。免。矣。

左文摘錄攝生論下卷傷風篇。爲美國斐俠斐士克二君原著。二君爲當代著名衛生學家。久爲各國所推重。所著攝生論。已由本會譯竟。交由商務印書館刊行。讀者可購閱也。

傷風多由於細菌之傳染。有全體傳染者。如頭痛發熱。身體不舒。居然顯出病情者。

是有一區傳染者。集數種細菌。作害於身體之一處者。是常人鼻涕中。多棲有危險細菌。然身體所具有抵抗疾病之力。無論一區。或全體。苟非較平時低減者。則細菌亦不能爲害。可斷言也。

易傷風者。或因喉鼻間構造異於常人。而鼻腔梗塞。呼吸不通者。尤爲慣見。鼻之構造多不完全。亦如眼之有近視遠視散光諸患同。而鼻塞則因幼時鼻腔中。有一種腺網。致礙正當之發育。久之遂成痼疾。又如幼兒初生牙齒。有傾斜者。有屈曲者。皆因任其自然。輕忽不經意所致。鼻腔梗塞者。亦復如是。凡此皆由上牙骨與鼻部之發育停止。而然及早延醫修正。庶免他日刀圭之苦。此不獨易致傷風。且能累及他部。致釀成種種險症。如鼻孔相通之顛骨。耳部相連之顛骨。以及中耳各部。皆易傳染。所以喉鼻之間。苟現此種病徵。當卽延醫診視。如患鼻塞。尤當早日改正爲宜。有患傷風屢愈屢犯者。每屆冬令。尤應加意預防。最要如嚴守個人衛生規則。保護鼻部健康。則傷風一患。完全可免。總之。易受感冒與否。視其平日之衛生爲何如。

着涼最易傷風。此盡人而知之矣。然亦有兩種原因。一則神經中樞所以司理皮膚上血液循環者。如過暴露。則反應之感覺太敏。頗有觸機即發之勢。遂生血液循環上之撓擾。二則鼻腔軟骨（亦一緊要部分）所以規定身體適當之熱度者。亦因之而失常也。可見操練皮膚之健康。以抗拒感冒爲首務。

強健皮膚之方。約有數種。一、慣於冒風。二、涼水沐浴。如此足以堅固肌膚。而生健康之反應。三、冷浴。患腎病者。不宜於冷浴。如體弱之人。冷浴不得良好之反應。可以由漸而然。其法如下。

立熱水中。深尺許。毛巾擦身。須迅速。其熱約八十度。逐日漸低。減至五十度爲止。或以大瓶注水。噴洒全身。尤佳。如此冷浴。始於九十度。終於五十度可也。否則以恰能得其健康之反應者爲最宜。例如用冷水四十五度。恰能回溫。再降至四十四度。便覺不勝其冷。則以四十五度爲終點。最妙。

空氣沐浴。意謂不着衣履。體操於室內涼氣中。至於衣服。則取其輕鬆有孔者。是皆強健肌膚之良方也。冬日。騎馬或乘汽車。務罩外衣。否則披裘裳。厚薄適中之裏衣。

可常着不離身。外衣則隨氣候爲轉移可也。邇來各機關多置爐火或暖氣管。雖在冬際。而室之溫度甚高。與暮春時等。如裏衣過厚。則有傷皮膚。及其抵抗疾病之能力。必也。

室中不可過煖。溫度須在六十五度以下。尋常私室。或公所。溫度須在六十八度以下。尤當窗牖大開。以通空氣。至要。

能於戶外操作。最佳。否則務當露宿。既能練皮膚於健康。亦可使肺部多藏新鮮之空氣。誠防免傷風之良方也。軍人常謂露宿風餐。從無感冒。偶居室內。輒感傷風。亦奇已。

深長呼吸。緩而平。每日十起。每起十次。良有益。

便結易致傷風。此種習慣。務當加意改良。粗飲食。勤體操。更留意於大腸排洩之功用。

食過量。鼻腔每感不暢。食時宜細嚼。而肉類蛋白。以及富於補落了之物。少食爲宜。防免傷風。當節勞。毋過倦。

常洗鼻孔。殊屬不妥。蓋鼻內膜。與流質。頗不相能。且「鼻塞不通。」與「頭顱骨孔之傳染。」實能由時常洗鼻或噴射得之。如不得已而必洗者。須惟醫者之言是聽。鼻孔有烟塵阻塞時。以淡鹽溫水。向鼻孔前部。輕輕噴洗之。可保無害。

指甲搔鼻孔。足爲傳染之媒。最宜禁忌。拭鼻涕時。尤當留意。可以食指緊壓一鼻孔。而自他鼻孔吹之。毋過用力。如此可免傳染波及於耳道。或顱骨相通之骨孔。致生種種危害也。患傷風者。毋以手帕拭鼻。當以紗布代之。用後付火燒去。噴嚏時。可以紗布承之。免四圍空氣。受傳染也。

愈傷風法。與前文所述防傷風法。正反。如冒風。如操練肌膚。如溫涼不定之氣候。在在皆當禁免。此理雖奇。殊不難解。如平時體操。足以健軀體。而禦疾病。然及其已病也。則當休息。而禁勞動矣。平時冒風。足以健肌膚。防感冒。然及其已病也。則當燕居而禁受風矣。

故已受感冒者。務當帶煖兩足。尤甚。最妙於初病時。卽臥床休養。雖竟日不起。可也。患傷風者。久而不愈。每致兼患他症。而爲病者所不自知。卽早延醫診治。足能殺滅

病勢縮短病期。而免兼患他症之害。

家用有效之方。如飲熱茶（麻子茶）通大便。熱水洗足。樟腦油摩擦頸胸各部。最良。熱水洗足。須耐心細洗。歷時約二十分鐘。許身裹絨氈。或着棉衣。洗後。即速登床。勿稍動。以免前功盡棄也。

溫水澡身。須在九十五與百度之間。則肌膚與神經。兩皆得其休息。緣其熱度與體溫略等。肌膚神經。概不受何等刺激。故相安也。浴者居澡盆中。縱歷多時。亦無所害。惟浴畢。務即入一暖室。速即着衣。毋稍延緩。否則恐再受寒。病益加劇。故此時最宜注意云。

不臥。亦當燕居室內爲妥。惟不可再受冷風。室中空氣。須清潔。須滋潤。當冬日天氣亢燥時。尤當如是。蓋過亢過濕。皆於傷風時。直接受病之內皮爲不利。然如煖日和風。不致受冷。則遊行室外。亦足療愈傷風。

飲食能間斷一兩餐。不食最佳。否則飲水。食海帶。或蔬菜水果。一切粗糲之品。含有少量補落丁者。稍食無害。常人謂『飽傷風。餓熱病』。此言謬也。推原其意。決非命。

令語意謂「如傷風而飽食則熱病當餓死耳」更有言者感冒飲燒酒或服重劑金雞納霜皆顯然有害者也宜忌凡藥房所售感冒傷風藥與夫奸商漁利之劑皆不可用傷風固有治法如上所述乃有百利而無一害盍試用之

就著者所知言之。人有生平未嘗因感冒傷風休業一日者。至於數十年錮疾臥床不起等事。更無待論。此無他。不過飲食起居處處自慎。而於生死禍福關頭能實用其普通知識耳。

霍亂

緒論

霍亂傳染。與傷寒痢疾。勾蟲諸症。殆無少異。蓋病有異症。而同傳染者。猶物之有異類。而同運載也。本編雖名霍亂。實則一切腸症。如傷寒痢疾。勾蟲諸患。莫不包括在內。舉一反三。是在閱者。

百病凶猛。莫過於霍亂。其勢如迅雷烈風。危急駭人。懼之者。一時瀉吐如懸。河倒水不及一日。便已形骸枯槁。皮膚無色。鼻縮目深。聲啞氣促。筋肉如割。腑臟若焚。氣奄脈微。不出三日。憔悴以死。洵可畏也。

第一節 霍亂之傳染

昔人未明霍亂之傳染。故亦不知防禦之方。十九世紀。霍亂四次流行於天下。醫者束手。時倫敦霍亂暴起。死者甚衆。民皆以爲人心不良。觸犯神怒。故上帝假此疫癘。以懲罪民。於是祈禱醮禳。無所不至。然卒無絲毫之驗也。有雪醫士者。才思過人。嘗言如霍亂果降自天。以罰惡人。則強暴淫亂者。當盡死之。而溫和廉節者。可保無害。

也。奈何。善男信女踵繼以亡。而暴夫惡少反無恙耶。是必有故。於是往「報告處」。
（按英律、人民生死必報政府。違者有罰。）查死者住址。始知亡者皆飲某井之水。
惟井傍酒廠內工人二百。從未染霍亂。蓋廠中另有私井故也。又有一媪向居井傍。
日飲井水而甘之。後移居。仍令其子日送井水一瓶以供之。亦死焉。雪醫士至此深
疑井水有以致霍亂也。然猶以爲無徵。而不敢斷。遂請於官。察驗井傍各戶。方知近
處有廁。甚汙濁。發之則與井通。而便溺尙滴入井中也。時廁主人家中有患霍亂
者。二人遺矢於漏廁。其中億兆細菌。盡入於井。百姓不知而飲其水。是以不免於傳
染。此由水而傳染者一也。

患霍亂者。日瀉細菌無數。床褥衣服。往往爲之沾染。侍病者。扶持照護。不離左右。十
指常染便溺。而不知之。且未嘗淨手。未經消毒。遂以汚指取食。印菌於食物。而吞之。
細菌入腸。衍繁綦速。大抵不出三日。而疾作矣。此由汗手而傳染者二也。

不惟指能帶菌入腹。蠅亦能之。蓋蠅爲逐臭之物。貪食務多。腥臭不厭。一日之間。不
走於便溺之上。則止於飲食之中。走於便溺之上者。則六足染菌。不下幾百萬。止於

飲食之中者。其所遺毒菌糞門排洩者。常逾數十千。一蠅如此。一羣可知。惜乎常人不知此中危險。亦并不憎其污垢。怡然與蠅共食。連矢帶菌而吞之。所吞者。果爲常人之便溺。尙不致於生病。若爲患霍亂者之便溺。真有生命之虞。此由蠅而傳染者三也。

一八九二年。德國韓柏城霍亂暴起。死者達一萬人。病者且倍之。推原其故。蓋有俄人來自霍亂盛行之地。僑居韓城。其人貌雖健康。而體內却含無數病菌。居德時。傾糞河中。居民飲其水。遂得霍亂焉。厥後醫者屢驗常人大便。每得病菌。始知無病而含病菌者。往往有之。此由不病之人而傳者四也。

總之。霍亂能傳霍亂。猶荆棘之能生荆棘也。必有種子入土。而後棘生焉。必有細菌入腹。而後霍亂作焉。

第二節 霍亂防禦法

細菌出自肛門。入於人口。此實驗之事實也。然則絕傳染不外兩法。

(甲) 杜傳染之路。使既出之菌。不得復入他人之口也。

(乙) 殺病菌。菌雖入體，使不得爲害也。

杜交通。驗旅客，隔居拒蠅。四者所以杜傳染也。吐瀉之物，必經消毒。一切食物，必經煑熟。強胃種毒四者，所以殺病菌也。茲分論之。

(甲) 杜傳染之路

(一) 杜交通。交通者，所以輸文化，通利源者也。是故交通便捷，則文化昌明，利路亨通。交通閉塞，則風俗鄙陋，百姓困窮。雖然，亦有弊焉。其弊爲何？曰：傳染疫癘是也。蓋交通便利，則傳疫亦速。是以滿洲肺疫發生之後，其鐵路輪船相與交通之地，雖遠若金陵，猶傳及之。而舟車不與相通之處，則雖近在百里之內，亦不傳焉。此其明證也。去年我國政府所以暫停津浦鐵路者，正所以杜疫症之傳染也。

(二) 查驗旅客。杜絕交通，固能止疾病之傳染。然天下商務，惟交通是賴。交通斷絕，則貿易停止，商業凋零，民食不給矣。又奈何？曰：有良法在利用之。則交通不斷，而傳染可絕。斯何法？曰：查驗旅客。以視其有無病菌在身而已。凡無病而有病菌者，(西名曰郵病者) 或已受傳染而病尙未發者，(所謂尙在隱期者) 以及病痊之

後而身尙帶病菌者皆禁錮於隔離院中待病菌滅跡然後復其自由若不帶病菌在。身者則聽其所之可也如是則商務可通疫癘可止一舉兩得非良法而何我國徒求交通之便利不講衛生以防疫癘之傳染誠恐大患之未有艾也可不懼哉。

(二) 隔離病人。霍亂病菌猛於虎狼其殺人也或逾百萬若縱之而不禁則將蔓延國中而不知其底止也止之之法莫善於隔離何則夫細菌毒矣然欲翔無翼欲進無足非同鳥集鳥飛兔興馬逝可離然至於人前者其所以能徧傳於天下者賴有人物爲之媒介耳隔離病人一事如能實行則菌不得出病房其猶能傳病於外人乎不寧惟是人欲消毒有效不可不助之以隔離何則斗室之內易滅病菌蓋排洩物之所在卽細菌之所在也凡染病菌之物或焚或煮或置之消毒水中皆任我爲之如是則病菌惟有待斃而已不此之務而任遠親近鄰出入病房父母妻子坐臥身側甚至無知小子亦參雜其中及其既出東西四散徧傳病菌於國中此與縱猛獸於人叢者無以異當是時也細菌四出如鳥離籠如虎脫禁雖欲殺之其可得乎或曰誠如所言則患險症者將爲父母妻子所捐棄兄弟朋友所絕離人之無良

有甚於是者哉。曰不然。夫百年同居。情之所好。暫時分離。勢有不免。人爲求升斗之祿。且跋涉江湖。久違鄉井。將謂緣救生之故。而不可以暫離乎。且隔離并非棄病人也。乃絕有損無益之交通耳。病者尙有醫生及侍疾女。照應之奉事之。何苦之有。故余深願讀者。制個人之私情。防未來之大患。捐棄成見。惟義之從。如是則百病可絕。豈惟霍亂也哉。

(四) 免蠅傳染。免蠅傳染。其法甚多。而最要者。不出三端。

(甲) 使蠅不得近病人。以及一切含病菌之排洩物。

(乙) 使蠅不得近食物。

(丙) 滅蠅。三者并行。則蠅患免。茲分論之。

(甲) 張鐵網。或竹簾於窗戶。埋蓋一切吐瀉之物。洗淨污濁之處。并建衛生廁所。此四者。皆所以拒蠅之近病菌也。

(乙) 一切食物。或貯廚內。或入瓶中。或用蓋塞。此三者。所以拒蠅之近食物也。

(丙) 捉蠅籠。黏蠅紙。打蠅扇。毒蠅藥。此四者。所以滅蠅也。

第三節 滅病菌法

(一) 消毒。消毒者所以殺病菌而絕傳染也。略述數事以備採用。

(甲) 消毒水品類甚多。用法不同。用於便溺者。莫善於生石灰水。以其價廉易得而有效也。

(乙) 病人所吐瀉一切之物。俱浸之石灰水中。最少一二時後。方可倒去之。

(丙) 所用一切器具。爲吐瀉所污者。概用紙擦之。然後復用藥洗擦。擦後令自乾。

(丁) 病人所用一切杯盤碗盞。衣服巾帕等。俱用沸水煮之。

(戊) 侍病者以及凡與病人相接者。當用消毒水洗手。洗後復用肥皂與清水淨之。然後方可出病房。侍病者不理。厨事最妙。衣裳有污。尤當立換。無少緩也。

(己) 病人無論生死。事過之日。當將病房竭力洗擦。窗門洞開。一任風吹日照。庶使病菌乾燥。以斃。然後居者可保無恙也。

(二) 熟食。杜交通。驗旅客。錮病人。滅蒼蠅。消毒皆防禦霍亂之要件也。然究非常人所能盡行者也。且一國之中。郵病者多。能一一而驗之乎。藉曰能之。又豈能保天

下之食物絲毫不染病菌乎。故欲免霍亂莫若熟煮食物之易行而且有效也。惟常人往往於煮熟之後而復令手指或蠅足汚之則何異先除其根復播之種有何益哉。所謂熟食者非指魚肉稻粱而言乃謂素常不煮而食之物也。人能完全遵守此法雖處霍亂盛行之地可保無患固敢斷言。

(二) 強胃 語云物必先腐而後蟲生之余於傳染亦云大抵胃腸健全者罕罹霍亂。消化不良者則多患之。蓋胃腸健全則其消化汁足以殺菌。消化不良則抵拒之力無以自保。是以家人因憂傷慟哭而礙消化者往往染霍亂而死。故於霍亂盛行之時飲食務當衛生。衛生維何。按時節制潔淨熟食細嚼緩咽是也。

(四) 種毒 種毒者所以習練拒毒也。夫煙毒物也。雖初吸者頭暈肢麻口滑欲嘔及其久也則日吸一兩而不以為過。酒毒物也。雖初飲者一杯而醉及其久也日罄數瓶而不以為多。鴉片毒物也。常人驟吞一錢則死而吸之成癮者雖日吞數錢而反覺暢快。種毒之理正與此同。夫病菌亦毒物也。偶爾吞之則病而死。然若先以少數細菌(死菌弱菌或菌毒)逐漸注入血液則適足以激出抵拒疾病之力。故經

種者雖有病菌入體。可以不病。卽病亦必較輕。種毒可免霍亂。不但言之有理。抑且行之而有濟也。請證論之。

一八九九年。印度人種毒而死於霍亂者。萬之二十四。不種毒而死者。萬之二百二十有五人焉。（種霍亂毒。只能禦霍亂。種傷寒菌。只能禦傷寒。餘倣此）一九〇二年。日本人種毒而死於霍亂者。萬之二。不種而死者。萬之十。由此觀之。不種毒者之危險。蓋十倍或五倍於種毒者也。

結論

細菌、霍亂之根株也。病人、細菌之巢穴也。蒼蠅、細菌之運工也。飲食、細菌之舟車也。霍亂、細菌工作之結果也。欲免霍亂。不可不斬其根株。遠其巢穴。絕其運工。而火其舟車。消毒所以斬其根株也。隔離所以遠其巢穴也。滅蠅所以絕其運工也。熟食所以火其舟車也。之四者。實行一端。則霍亂可免。兼而有之。則益能決其成功矣。

●煙草利害論

煙草關於人身之利害結果。已由科學家之實驗得之。本章特採之以貢獻於吸烟諸君之前。俾知人之身體心靈所貢獻嗜慾上之代價。其確數究爲幾許也。昔人詠煙草詩云。

「美哉烟。嘴兮掃愁帚。臥椅之侶兮。吾狎友。烟嬾嬾而上騰兮。如晚祭頌造物之神明兮。與諸般之恩賜。」此讚之也。

而英王雅各第一則曰。

「誰造汝兮。烟草害人肺兮。傷人腦鼻觸之而生憎兮。目擊之而懊惱烟冥暗而臭惡兮。宛起於無底之深坑。地獄之陰道。」此貶之也。

綜觀二詩。一褒一貶。各趨極端。可以見世人對於紙烟之感情。有深愛之者。亦有惡之者。固不能一概論也。

烟草本屬植物種類甚多。皆含強毒。服之能致人於死。取其葉焙之。以供嗜者。或吸或嗅。或咀嚼。

十六世紀中葉。祇美洲土人嗜之。其後傳種於西班牙。西班牙人種之如蒔花。然不過悅耳目。供玩賞耳。又其後法國駐西班牙公使蔣尼哥。始帶入法國。皇宮以供鼻烟之用。由此漸傳。漸廣。寢成風俗。雖經各國政府嚴禁。如十七世紀時代。俄政府頒令。凡嗜烟者。處剝刑。然卒不能禁。其蔓延於全球也。

烟草含有強毒。名尼嘎丁。Nicotin 善麻醉。用過量。足以殺人。

烟草含尼嘎丁成分多寡。視其種類與栽種之法而異。

茲據查驗家所得尼嘎丁之成分。列之如左。

倫敦蘭塞特新聞報謂尼嘎丁居烟草中……………64至5.3

法國農部謂尼嘎丁居烟草中……………22至10.5

法國農業試驗所謂尼嘎丁居烟草中……………2.89

美國農部謂尼嘎丁居烟草中……………94至.5

尼嘎丁而外。尙有他種類此之質。(名目繁多。畧不復譯)然究以何者爲最毒。論者亦復聚訟紛紜。惟如尼嘎丁者。實爲毒質。雖分量至微。極輕。服之亦受劇害。無可

疑也。

或謂烟草一經燃燒。其中尼嘎丁便失效。力所能爲患者。特燃燒時所化生之一種毒質。名『皮銳丁』Pyridin 者耳。雖然。吾人燒白菜。亦能化生皮銳丁。捲菜葉仿烟而吸之。不能起人嗜好之心。亦難生出咀嚼烟草之惡果。何也。夫皮銳丁。爲烟草要素之一。固已。但邇來實驗家詳細查覈。知烟草雖已燃燒成烟。其中仍有尼嘎丁存焉。且尋常雪茄烟內。所含尼嘎丁之量。假使盡行吸入肺中。傳之血液。足以殺害兩人之性命。故尼嘎丁。雖經燃燒。而謂肺臟咽喉鼻孔諸部。必稍有所吸攝。以爲身體害。固不奇也。如謂烟草燃燒。尼嘎丁便歸烏有。則常人無癮者。偶爾吸烟。何以便感不舒。如精力衰頹。皮色青白。作嘔。盜汗。吐瀉。四肢無力。頭暈目眩。血壓高低不一等患。乃正與嚼烟草者所生種種惡果相類乎。

烟草燃燒時。尼嘎丁化分他質。自是不誤。特在受熱化烟之際。尙未分解之前。已多寡爲人吸入體中耳。

一九〇八年有來曼 Lehmann 者。查驗烟草燃燒時。所含尼嘎丁之成分如下。

烟捲燃燒時所含尼嘎丁百分之數 82

雪茄 ” ” ” ” 85至97

又一九一二年倫敦蘭塞特新聞報調查烟草燃燒所含尼嘎丁百分之成分如下。

烟捲燃燒時所含尼嘎丁百分之數 3.75至84

雪茄 31至63

烟袋中所用之烟草 77至92

烟袋中所用各種烟草當紙烟吸食者 79

據美國農部查驗。謂未經炮製之烟草燃燒時。中含尼嘎丁約居百分之三十。今人以爲哈煩拿(西印度城名)牌紙烟所含尼嘎丁。較一切廉價之品爲少。意謂佳美之品。窮人無力購吸。未免爲大多數人之不幸。實則品低價廉者。所含尼嘎丁之成分爲更多。此眞貧苦人之大害也。

俄國查驗家某君。曾縛兔數十頭。用精巧器機。燃燒紙烟。強令吸食。日六時至八時不等。於是。有。毒。及。心。臟。神。經。不。逾。月。而。卽。死。者。有。漸。成。習。慣。如。吸。烟。成。癮。之。人。不。覺。

其害者延及五閱月。殺而驗之。則見血管變硬。體質衰頹。其效正與注射尼嘎丁者同。總而言之。無論人畜。燒紙烟而吸食之。則不難生出尼嘎丁之效。驗固彰彰也。

受尼嘎丁毒者。初則腦體脊髓受暫時之刺戟。繼則精頹神喪隨之矣。初則唾津口涎。有片刻之岔湧。繼則口乾舌燥隨之矣。用之較重。不及流涎。便已枯燥。始也心跳徐緩。繼則血壓增高。而又雜之以吐瀉作嘔。及其終也。血液循環之力弛。心之跳動速。而血壓亦低。在慣吸烟者。初起時。諸種刺激。每不復現。是刺激之性。爲時甚短。而紙烟效果。祇是麻醉。多吸足以致死。實不得謂爲刺戟劑也。或疑吸烟時。思潮敏捷。實則未有之事。凡有嗜好者。苟非在所用嗜好品效力時間之內。其思想必不能平順也。總之。查身心俱壯之人。多不吸烟。若謂心思體力吸烟者。果優於不吸烟者。無論何人。未能證實其事也。且就學校諸生之試驗言之。其效亦與此恰相反。

巴克氏曾就六處學校諸生足球隊之試驗。按其吸烟與否。比較其與選之人數。列表如左。

六處學校足球試驗比較表

六處學校	考試之人數	錄取之人數	平均錄取者 之百分數
甲校			
吸烟者	11	2	18
不吸烟者	19	11	58
乙校			
吸烟者	10	4	40
不吸烟者	25	17	68
丙校			
吸烟者	28	7	25
不吸烟者	17	14	82
丁校			
吸烟者	28	11	39
不吸烟者	15	10	69
戊校			
吸烟者	10	7	70
不吸烟者	15	12	80
己校			
吸烟者	6	0	0
不吸烟者	26	15	58

十二處學校諸生文學試驗分數比較表

學校	吸烟者	不吸烟者	學校	吸烟者	不吸烟者
甲校	65.2	69.8	庚校	74.0	75.0
乙校	64.7	74.6	辛校	75.2	79.4
丙校	78.8	81.1	壬校	81.6	88.4
丁校	75.8	77.6	癸校	78.5	81.3
戊校	84.6	84.8	子校	74.0	84.6
己校	69.6	71.3	丑校	77.3	77.6

某學校諸生文學考試分數比較表列如下

	人 數	總 分 數	平 均 每 人 之 分 數
吸烟者	81	6034	74.5
不吸烟者	101	8021	79.4

十二處學校諸生試驗比較表列如下

	人 數	最 優 者	最 劣 者
吸 烟 者	81	4	12
不 吸 烟 者	101	11	6

此表假定一樣人數以比較之表

人 數		最 優 者	最 劣 者
101	不 吸 烟 者	11	6
101	吸 烟 者	5	15

此表就落第或須補考者比較之

	人 數	落第及須補考者	平均不及第之人數
吸 烟 者	82	70	$\frac{853}{1000}$
不 吸 烟 者	98	43	$\frac{439}{1000}$

巴克氏對於紙烟之結論如下。

- 一 按足球隊之試驗。吸烟者較不吸烟者。其成功。適得其半。
- 二 吸烟則肺之容量頓減。較健壯人所容納者。不過十之九。
- 三 吸烟者讀書不得良效。

嗜烟人中。間亦有博學深思之士。然爲例外。以上所論。皆查驗平均人。而然。必不能因是而有疑義必也。

或謂就運動家之吸烟與不吸烟者。而查驗之。必其心靈體力無乎不同。而後可。否則強弱相去。不僅關吸烟與否矣。但巴克氏所查驗者。除吸烟外。二者略無區別。而心靈體力。所以此遜於彼者。則烟毒有以致之耳。

費俠與拜銳二氏。亦曾於此精心試驗。其結論數條如下。一、吸烟者心跳增速。二、凡人當被試時。血壓必高。少頃便降。而吸烟者。則終不復低落云。三、吸烟者心跳速。而血壓益高。四、吸烟者偃臥則血壓高。直立則降。足見管理血管之腦筋。受騷擾實甚。此事試之於不慣吸烟者爲尤然。五、於吸烟時。使之注意讀書。每不能凝神壹志云。

布宿氏曾選十有五人。於其吸畢紙烟之後。驗以各種勞心之事。其所得效果如下。一、失腦力百分之十五。二、失想像力百分之二十三。想像力觀察力與意念之聯合力三者最低。四、紙烟害神經。使人喪失能力。較水烟雪茄等爲更甚。布宿氏云。凡此皆皮銳丁所使然。且謂此種試驗。不能於烟草燃燒時驗出尼嘎丁之存在。藉曰有之。亦甚少耳。

燒烟草以驗尼嘎丁。本屬難事。故曰試驗者。易於錯誤。意謂烟草燃燒時。無尼嘎丁所含者。不過化分之物而已。皮銳丁於烟草燃燒時。雖較尼嘎丁之毒爲少。然其爲一種可見之毒質。自是無疑。且嚼烟者與吸烟者。其身體上所受之害。二者相同。足爲烟紙燒時。具有尼嘎丁之一證。雖化學上之試驗。謂尼嘎丁一經燃燒。便歸烏有。然此種學說。吾人究未敢冒然承認也。（餘見攝生論下卷）

吸烟最足荒時。蓋口含烟草。則心易馳放。况吸者癮愈深。則所吸益愈夥。往往一莖未盡。一莖又燃。無論勞力勞心。當其深思勤作之時。因吸烟而中輟其所事者。亦往往然也。某保險公司調查六十年來十八萬投保人。中吸烟與不吸烟者。詳列死率。

表如下。

保險公司死率比較表

不食者	偶食者	少食者	食無太過者
烟 $\frac{59}{106}$	$\frac{71}{100}$	$\frac{84}{100}$	$\frac{93}{100}$
酒 $\frac{57}{100}$	$\frac{72}{100}$	$\frac{84}{100}$	$\frac{527}{100}$

(說明)表中無過嗜烟酒之
人因保險公司不納故也

表中所稱死率百分五十有九者。意謂公司按利息表計之。當死百人。而以投保者不嗜烟之故。僅死五十有九也。

按公司所擬定之死率表觀之。揆以實際。已屬有不及而無過額。然於不曾吸烟之人。則其死率為尤低。故其獲利也。亦甚鉅。而於生平絕其嗜好者。所以益表歡迎也。

嗜好之人。推原其故。以此類人富有保守性質。決不放恣也。惟此種查驗。未將烟酒分別言之。然就吾人所知。烟酒二物各有麻醉之毒。按前述巴克醫者之實驗。則一切不健康之果效。尤足使吾人歸罪於紙烟矣。

燒烟草令動物吸之。或從烟草中取出尼嘎丁而注射之。則見其血管變硬。而吸烟

之人。與此正復同病。此世界著名之醫士。與試驗家所同認也。

血壓不平。心跳增速。呼吸短促。心暴動。覺痛楚。皆吸烟者之顯例。又有所謂烟心病者。此症由吸烟而來。戒烟輒愈。故人多輕忽。不以爲意。雖然。此症足以致人於死。而以操勞過度。或患傷寒肺炎諸急症時爲尤甚。亦不可不知也。外科醫士嘗謂嗜烟之人。苟患外症。受刀圭後。往往難於復原。蓋治病之際。不便如常吸烟。故也。飲酒者亦然。故醫院中治病。對於嗜飲者。不復禁酒。以減其身體之痛苦云。邠加氏云。尼嘎丁能刺激腎上之腺。而多生汁液。以壓縮血管。並使血壓暫增。以致血管漸有變易。此一例也。

吸烟太多。能使人夜不成寐。

吸烟有傷目部神經。以致發炎。漸成昏花者。是謂烟瞽。烟瞽非罕遇之疾。常見數人居室中。各含紙烟一捲。吐霧吞霞。彌漫一室。相顧若瑩然欲泣也者。是則室中之烟。侵害眼晴。皆之所致也。

喉耳鼻孔。亦各受烟毒之影響。而胃中酸汁過多。不消化。尤爲嗜烟者之通病。烟草

中頗多致人於死之毒劑。人鮮知之。尼嘎丁一滴落兔皮上。則兔死。兩滴落犬舌上。則犬亦死。誤食尼嘎丁。或外用尼嘎丁。水過多。則足以殺一人。據海溫氏近來報告。謂某家置紙烟於牛乳瓶中。一童子未加細察。誤注牛乳飲之。遂以毒死。其害有如此者。亦可畏已。

總論

據醫學研究所得紙烟害人之處。證據甚多。茲特舉其數事如左。

一、紙烟含有麻醉之強毒。

二、無論何人。不能證明紙烟於人究有益處。雖謂吸烟足以平氣凝神。而烟草一物。卒未見列於美國藥目表中。以爲療病之劑。烟草果爲有用之藥品。則必有其適當之用法。與一定之分量。可知。今也不然。足徵烟草於人無益。徒爲一種嗜慾品而已。

三、吸烟與嚼烟。其感觸神經。大約相類。而吸烟人所嗜者。卽此烟中所含。能感激其神經之藥質耳。如餘競習時。尙摹仿他人。皆於習慣成癮。爲次要。如法奧兩國政府所製紙烟。皆無尼嘎丁。然卒不爲吸者所樂購。所歡迎。其明證也。

四、紙烟亦與雅片旨酒等。其始吸也。以爲逢場作戲。不成癮者。自無傷耳。久之。則引人入勝矣。然其中所含麻醉之毒。幸較鴉片旨酒爲少。故其害人之道。德亦較輕。而戒除之也。亦較易。有人吸紙烟四十年。一旦戒除。未嘗感受身體上之痛苦云。

五、就人所共知者言之。吸烟於人身血液循環上。頗多惡果。則嗜慾之代價。固可思也。

六、或謂少壯之人。天稟素厚。血氣方剛。吸烟苟有節制。毋使過度。未必有害。此言雖善。究無人敢認爲確定耳。

七、就近來死亡統計觀之。國人因吸烟。致得心症。血症。而死者。已日見其多。

八、蓋以近年以來。紙烟之銷路。亦愈暢。故也。

九、英國近年以來。患烟症者（由吸烟而得之症）漸減。則以紙烟銷數較曩昔減少三分之一。故一八八〇年間。平均一年之中。每人銷用紙烟。約五磅許。迨一九一四年。平均一年之中。每人所銷用者。約七磅許。英國每年每人。約銷兩磅。近年無甚增加云。

近來烟捲一宗格外銷暢。較五年前已達兩倍有奇。而雪茄烟之銷路。雖較前為增。究不多也。烟草有吸者。有嚼者。有嗅者。今各就其銷售之數列表如左。

美國每年所銷各種紙烟之數

每一週年	雪 茄	一 切 烟 捲	嚼 吸 各 種 烟	鼻 烟
1910	8213356504	7884748515	436618898	31969111
1911	8474962786	9254351722	380794673	28146833
1912	8350119103	11239536803	393785146	30079482
1913	8732815703	14294895471	804362620	33209468
1914	8707625230	16427086016	412505213	32766741
總 數	42478879326	59100618527	20280556550	156171635

十、有惡紙烟而詈罵者。有愛紙烟而歌頌者。罵者固失之太激。頌者亦益見其甘為嗜慾之奴隸而已。衡量言之。彼勝於此。

十一、今之吸烟者。務當延醫以驗其心臟血管。有無疾病。每年至少兩次。庶能察出血液循環上各種影響為何如。

●貧民弱種之鈎蟲症

第一節 鈎蟲症之普遍

鈎蟲爲人類疾病之一。普遍全世。地無論歐亞奧美。人無論黃白棕黑。皆有染受鈎蟲之症者。羅生饒醫士云。中國南部（居全國幅員三分之二）人民。患鈎蟲者。居百分之七十有五焉。其在印度。則患者百人中。有七八十不等。而美國南部統計。至少有二百萬人。常有老少男女一家之人。皆患之。然猶未爲甚劇也。

一兒年五歲。體重與週歲半之嬰兒等。肩胛畢露。骨瘦於柴。是謂重鈎蟲症。夫鈎蟲能吸人之精華如此。則患者長大成人。其猶能爲強有力之國民耶。鈎蟲不僅吸食人類所應得之養料而已。且足使患者身體發育不完。漸成一種矮族。如以同歲兒相較。則患鈎蟲者必矮小於常兒也。或謂南方人所以較矮於北方者。是卽鈎蟲病較多之故。美國患鈎蟲處。所住居民。其體幹亦較他處人爲矮。鈎蟲非能使高者下。肥者瘦。特使幼兒身體不能發展。至於完滿耳。

第二節 鈎蟲爲貧弱之原因

凡患鈎蟲者。性極懶。語言思想。并皆滯滯。作事無氣力。卽與人談話。亦復奄奄若睡。其心中。猶以爲如何。便能致富。如何。便能起家。實則一事無成。徒存幻想而已。總之。此種人有奇懶。故又名爲懶病。且又不僅體衰性懶已也。而神經不敏。心靈尤拙。迨爾醫士自言與人問答。便能定其人已染鈎蟲與否矣。蓋醫士曾詢一少年云。汝年幾何。少年曰。何哉。醫曰。問汝年幾何耳。少年曰。汝欲知我年齡耶。醫士笑曰。然。少年又沉吟久之。曰。年十六歲矣。此本尋常一句話。然竟久之不能致答者。則亦身患鈎蟲之徵也。且鈎蟲又不僅使人性懶體虧。身矮心拙已也。尙有一惡結果在。曰。是惟貧窮。其尤甚者。則爲乞丐。乞丐原因。不外三種。曰病。曰懶。曰愚。惟患鈎蟲之人。則三者并而有之矣。中國人窮。印度人窮。美國患鈎蟲處所居之人民。亦窮。美人號之曰窮白人。蓋其爲白種中之最窮者。故名。據司醫士稱。美國南方因鈎蟲一症。所失金錢。年達二十五萬萬至五十萬萬金元之多。中國人患鈎蟲者。較美國不知幾倍。而所喪金錢。尤不知凡幾。不僅於此。鈎蟲症爲國家退化原因之一。如印度埃及暹羅安南南洋羣島西印度等國。其人民多患鈎蟲症。而國亦傾衰。今中國猶之碩果。

僅存。顧亦去滅亡不遠也。

第三節 鈎蟲之構造

鈎蟲有雄有雌。體甚完全。有身腦。有腸胃。有生殖器。以及其他種種各機關。生殖器發達特甚。故一雌蟲能下蛋千萬。蟲既長成。體長約半寸餘。肥如縫針大。平時作白色。吸血既飽。遂成棕色。望之如小蚯蚓然。鈎蟲頭甚大。以顯微鏡窺之。可以直見其口。中有上下牙牀。歷歷悉辨。牙有孔。與毒蛇牙略相似。顧鈎蟲究於何處作害。如何作害。將如毒蛇咬人乎。將如蜂蟲螫人乎。抑如蚊蟲吮人乎。又皆非也。人類小腸中。嘗有鈎蟲。噴入。如爲雄蟲。可於扁尾上察出之。鈎蟲之嘴甚巧。能噙腸肉不放。又有毒牙毒囊。并能注射毒汁。入人血液。傷及紅血輪。鈎蟲并以血輪爲食糧。故其消耗人之滋養料也。亦甚鉅。若腸肉爲所咬破（并非咬穿）則時見血流。傷痕不久發炎。形如潰爛。有時百千鈎蟲團聚於人腸中。據此可見鈎蟲與毒蛇惡蚊等亦有相同之點。蓋三者皆能於吮血時注射毒汁入血故也。鈎蟲噙腸口中含有腸膜。日日耗人精血。患者面色青白。血液薄弱。夫一日所耗。固屬無幾。然旬儲歲積。加以鈎蟲千百。

頭。晝夜於腸中吮血。則所耗固甚多也。健康人且不可耐。況在虛弱者乎。此鈎蟲病人之血。所以淡而不紅也。血中有物。其形圓。名紅血輪。血液發紅。卽以此故。尋常血液一滴。其中紅輪幾千萬。惟貧血者。其數銳減。蓋被鈎蟲毒汁毀滅故也。人體之生長發育。惟賴紅血輪代養氣。以消化食物耳。所以紅輪爲人生所不可少。患貧血者。不能得充足養氣。則身體日以虧。而紅血輪爲鈎蟲所吞。遂化成蟲卵。由肛門排出矣。

第四節 鈎蟲發育之狀

蟲卵屬單細胞。由一而二。二而四。四而八。八而十六。能於八小時內化成小鈎蟲。云小鈎蟲之方出卵也。便能覓食。約歷八日。蓄滿食糧。以備將來之用。同時又復退皮。略與蟬退殼同。皮凡再脫。嗣後卽居一種皮袋中。必須更得機緣。嚙入人體。蓋必待重行退皮之後。方可覓食也。惟體中所蓄之糧。足以保全生命於五閱月之久。過此更無機緣得入人體。便卽餓死。惟冷風烈日。沍寒天氣。皆足以致鈎蟲之死命。雖被雨水所衝流散。各處因之雞鴨貓犬。攜至遠方。依然生活。苟天雨土潤。則尤形活潑。

往往遊行於樹根菜葉之間。人食水果生菜。亦能吞鈎蟲於腹中。然猶未若由皮膚噴入者之多也。

第五節 鈎蟲入體

鈎蟲體極細微。非以顯微鏡窺之。萬不可觀。視皮膚毛孔猶小。故人跣足行地上。鈎蟲必由足部毛孔噴入矣。噴時。皮膚頗受刺激。人初未知其故。遂稱爲腳癢。又以土地濕處多患此症。遂又稱之曰溼癢。亦曰露水癢。實則皆非病源也。防法。着鞋。卽得而尤要者。設立衛生廁所。毋容鈎蟲入土中。最妥。鈎蟲入膚。輒見生瘡。有時由足至股。則股亦生瘡。由股至臂。則臂亦生瘡。一醫士取土塊一方。內藏鈎蟲無數。用以敷人腕上。歷時八分許。其人覺敷土處奇癢。又時許。癢益劇。若發炎然。明日大腫。而癢不已。五日後（八日前）發熱。喉作痛。迨十有二日。炎益甚。又三星期。覺胃不舒。又四星期。大便時。糞中已見鈎蟲之卵矣。醫士乃調藥令服。下蟲千三百四十有八頭云。然其他未嚼出者。猶不在此數也。鈎蟲入腸。路徑甚是曲折。蟲首尾極銳。始入毛孔。繼達血管。隨血潮湧入心房。由心入肺。由肺上達氣管。轉折入喉。經食管入胃。而後

直達於腸。此理甚趣。蓋皆科學家所證明。毫無疑議者也。

第六節 鈎蟲病治法

患鈎蟲者。可於晚間。取瀉鹽融水一大杯。服下。所以洗腸中積食也。次早六時。服塞母耳一劑。八時。又一劑。十時。仍服瀉鹽。惟分量須較前略輕。雜牛乳糖汁服之。尤妙。此欲腹中已經受毒鈎蟲盡下。且免腸部吸收。塞母耳太多也。但服藥後。側右身臥。半時許。則藥力易達小腸。足令鈎蟲醉倒。此藥殊靈效。兩劑除病者。十人中有五人焉。四劑者。什人中有九人焉。但分量輕重。因人年齡體質。各有不同。此須詢明醫士。至要至要。平均而言。每劑廿釐。至卅釐。五歲兒每次服五釐。兩劑十釐。十歲兒倍之。最要者。服藥後數日。忌茶。酒。牛奶。以及含有油質之物。以凡此諸物。皆能融藥入血。故也。惟市上所售製成之劑。不可購服。切切。西國有鈎蟲醫院。專治此症。不索資。吾國人患鈎蟲者。最好就診於醫院。如無醫院之處。或由慈善團體組織旅行醫車。徧處遊行。使患者得以療治。亦仁術也。顧療治雖佳。總不若防免無病之爲美。設幼時患鈎蟲。及長。成爲矮人。則無術更使其身體魁梧矣。又或幼時因患鈎蟲。以致輟學。

則長不成材而老大徒傷矣。故防免較醫治爲尤要。防法前已言之。一、着鞋。蓋鈎蟲能穿入人皮而不能噴入牛皮鞋底也。二、設立衛生廁所以免糞土四散。糞中鈎蟲經六閱月方死。故糞田者須用陳糞。如不能待。當用化學製糞法。使鈎蟲盡死。方可築衛生廁所時。上留四洞。下留六洞。右設四方烟突。三者皆設鐵網。蓋洞所以通空氣。免臭味蓄於室中。網所以拒蒼蠅。免鈎蟲被帶於各處也。桶蓋後面置小方木。用時啓蓋。只能傾斜人去。而蓋自落。下留一門。以便出糞時啓用。

總論

鈎蟲一症。原甚普遍。而南方尤多。是爲弱國貧民原因之一。特人不知其中危害。故亦忽於防範耳。現有美國人士。設慈善機關於中國。意欲襄助國人。防免鈎蟲之症。所望吾華人亦應起而自助。此本中國人事。毋盡仰賴於外人。如是則不獨鈎蟲一症。可望絕跡於境內。卽一切蟲患。亦可從此掃除淨盡矣。謂非國家人民二者之幸福耶。

滅蠅

第一節 緒論

蠅爲逐臭之物。本甚可憎。顧自常人視之。則以爲未必有害也。執途人而語之曰。蠅能傳病。致人於死亡。則鮮有不笑其妄者。且以爲吾祖之時有蠅蟲。吾父之時有蠅蟲。至吾之身。又有蠅蟲。然皆高年。饜饜克享遐齡。固未嘗因之而短壽也。實則不然。戰場士卒。亦有能生還者。豈得因是而謂礮彈之果不傷人耶。

第二節 蠅體之構造

蠅能傳病一事。久由科學家所證明。茲依序說明於下。姑以蠅體之構造論之。常見人於蠅之身後。悄然以手捉之。手未至而蠅已颺。此曷故耶。蓋蠅眼體質既大。位置又高。不似人眼嵌於深洞之中。乃生於左右額角之上。故能顧盼自如。雖背後有大敵。猝至亦具先見之明。而預爲之防備也。更奇者。食量最多。益爲駭人聽聞。每頓所食。約等於身體重量之半。人體平均重量約一百二十磅。人類食量與體重之比。若能與蒼蠅等。則每餐所食當進六十磅之多也。

第三節 蠅之飲食與消化

蠅蟲一飲一食。有證記焉。是曰濕跡。蓋食時必吐唾於食物之上。查有濕跡如干。便知其已食幾次。一科學家捉蠅一頭。置於食物匣中。越日而視之。見有濕跡五十處。便知蠅已食五十餐。云惟蠅消化力有限。胃小而腸短。所以食之無饜者。緣其隨食隨瀉。食時所吞細菌。盈萬累千。瀉時亦如其數。且糞中細菌。固猶生存而無恙也。

第四節 蠅之食品

患癆症者。肺臟盡爛。所吐之痰。或肺內腐物。其中約含有細菌數百萬。若蠅飛落其上。吸而食之。雖二十餘日之久。尙能蠕蠕然生活自如。試思此二十餘日之中。能保蠅蟲不飛各種食物之上。到處遺矢耶。

兒童飲食。蠅蟲輒來相伴。兒謂蠅云。汝與我同食。直至幾時乎。蠅云。或終爾之身。或終我之身。試思蠅之害人。何其纏綿而耐久也。昔人取蠅一頭。翦去其翅。置肉凍盃中。任其游行。少頃取出。將盃掩蓋。越日而視之。則見斑點粲然。蓋卽蠅足所帶之細菌也。一法取蠅足置淨水中洗之。然後將水搖震。傾入已融肉凍中。卽又搖之。令復

成凍。則細菌凝結不復動。明日查有白點幾許。則知菌數爲幾多也。按糞土箱上之蠅。平均而言。每蠅六爪之上。帶細菌六百六十萬。棲於豬圈者。帶細菌九十二萬三千。尋常人家。蠅蟲帶菌八十八萬。牛房。蠅蟲帶菌四十二萬。顧其中危險之處。尙不在菌之多寡也。蠅蟲所食種類甚多。姑舉其要述之一。糞堆。二。痰盂。三。尿桶。四。廁所。五。膿瘡。六。禿頭。七。爛眼。八。一切腥羶穢濁之物。九。一切食品。十。小兒嘴臉。十一。廚房用器。十二。醫院病室。十三。其他。蠅蟲每能於一二時內。歷歷游徧以上諸地。因此所帶細菌到處皆是。故其遺害亦甚普遍也。

第五節 蠅蟲帶菌法

蠅爪之上。生毛甚多。爪下各有軟肉質。黏如膠水。常見蠅能倒行於天花板。上者。卽以此故。蠅本天下極汙之物。蓋癆病之痰。麻風之瘡。以及一切死畜之身。腐敗之物。蠅蟲無不涉跡。且使其僅遊行於汙濁之物。猶可言也。乃復徧集於食物之上。食物爲病菌所染。則入咽。必致受病無疑矣。蠅蟲由傷寒霍亂痢疾瀉症腸癆諸排洩物而來也。便能傳此諸症。癆病之痰。眼病之淚。以及各種傳染病之血液濃汁。爛肉癰。

疽獸疔等。都能由蠅帶菌傳病。是故蠅多而症亦多。此自然之理也。

第六節 滅蠅之效

大概蒼蠅最多時。在陽歷七月至十月之間。而傷寒亦於此數月爲最多。又如八月之內（即陰歷六七月間）死於傷寒者。有一百七十六人之多。較正月初至四月底四個月間所死人數。尤爲過之。足見蠅多而傷寒之症亦多。反而言之。蠅少則傷寒亦自減少也。按紐約有二街。所居人民數目與程度大約相等。左街曾經衛生局出力滅蠅。右街未經衛生局滅蠅。及其結果。右街多蠅處。患瀉症者。達六十人。左街滅蠅處。患瀉症者。僅二十人。可見蠅滅而病亦滅也。然卒有二十人生病者。則因蠅蟲無法滅盡之故耳。平均而論。一母蠅。每十日能生卵。達百二十。蠅體極輕。二千八百八十頭蠅蟲。重僅一英兩。但一母蠅生子。子又生孫。共計能於四十日內。生蠅蟲達一千六百二十磅（每磅十六英兩）縱令死去其半。生存其半。尙應有八百十磅之多也。其繁昌如此。

第七節 蠅之生育

一蠅能於五個月之內。生出子蠅無量數。譬如四月十五日一母蠅生卵百二十。至五月一日。則所有蠅卵。皆已孵成大蠅。每蠅又生卵百二十。又兩週間。則又皆孵成大蠅。又生卵百二十。由此類推。直至九月十日。計共生五萬五千九百八十七萬二千。萬。萬。頭。設其全數皆活。一一頭。尾。相。銜。按。次。排。列。足。繞。地。球。八。百。八。十。周。自。生。卵。期。以。至。成。蠅。期。中。間。經。過。情。形。頗。類。蠶。繭。此。蠅。蟲。生。育。之。大。較。也。蠅。生。卵。長。大。成。蛆。尋。常。糞。堆。所。見。蓋。卽。此。也。狀。略。與。蠶。同。生。五。日。成。繭。又。五。日。成。蠅。此。與。蠶。之。由。蟲。而。繭。由。繭。而。蛾。正。同。又。十。四。日。卽。又。能。生。卵。如。此。循。環。更。無。止。境。矣。或。問。蒼。蠅。生。育。如。此。其。繁。誠。如。君。言。一。蠅。於。五。個。月。之。內。所。生。子。蠅。足。繞。地。球。八。百。八。十。周。一。蠅。且。至。如。此。綜。而。計。之。詎。不。六。合。八。荒。彌。漫。普。徧。直。將。掩。沒。全。球。耶。曰。然。但。蠅。蟲。非。能。盡。活。者。冬。日。一。臨。百。僅。存。一。況。尙。有。其。他。天。然。仇。敵。如。蜘蛛。蜻。蜓。蒼。蠅。虎。之。類。舉。足。以。滅。其。族。類。耶。且。蠅。亦。能。生。病。蓋。其。爲。寄。生。物。所。害。如。人。受。害。於。細。菌。水。果。受。害。於。霉。濕。者。同。惟。滅。蠅。之。法。專。賴。此。種。天。然。仇。敵。固。未。爲。足。雖。蠅。蟲。天。然。仇。敵。無。處。不。有。但。其。生。育。繁。昌。非。用。特。別。方。法。以。除。滅。之。固。不。可。也。滅。蠅。之。法。莫。妙。於。滅。蛆。蓋。蛆。不。能。飛。

故較蠅爲易滅耳。

第八節 滅蛆法

滅蛆方。硫養鐵鹽兩磅。化水一葛蘭（約四升）潑於糞堆上。蛆遇輒死。一方袱毛水兩羹匙。融淨水一盃。可以毒死蠅蟲。蓋蠅每早必大渴思飲。預儲此藥水以待。必能毒死無疑。惟藥水毒蠅。亦能毒人。務當謹慎。毋教小兒誤食耳。最妙將毒藥放在瓶中。然後將瓶倒掛。容藥水由塞內小孔滴於盤中。懸之高處。使小兒仰攀不及。即或攀着。而盤中之水甚少。誤飲亦無大害。否則用蒼蠅籠。亦佳。籠價甚廉。家中可以自製。大籠懸於門口。高約一丈。否則懸於後門近廚房處。一籠能於三個月內。捕蠅四十萬頭。餌用香蕉皮。或糖醋餅塊之類。所捕蒼蠅。或傾以開水。或投於火爐。否則用紙將蠅蓋覆。然後用硫黃薰之。亦得總之。捕蠅之事。社會公益機關。如學校、衛生會、童子軍等。皆當盡力相助。學生滅蠅。亦多有卓著成效者。小兒自製蒼蠅籠。法甚容易。雖五六歲兒。亦能製之。此外有黏蠅紙。大可用。設立衛生廁所。廁中門窗。以及通風之處。徧設鐵網。使繩不能飛入。糞桶置活蓋。如大便後。忘却蓋覆。而蓋子自能覆

下如此則蠅不能集落糞上。可以免帶細菌。最妙室中窗門都設鐵網。食物亦用蓋。蓋妥蠅便不能落於食物之上。亦衛生之一道也。

第九節 總論

蒼蠅不獨可惡。且能傳病於人。故必須設法除滅之。滅蠅之法。共有十端。一推廣教育。使社會人民。都知蠅蟲最能作害於人。并告以滅蠅之法。二毋爲蠅蟲留生育之餘地。三一切穢物。全須蓋覆。四冬日格外留意。遇蠅便滅。因冬日一蠅到。夏日足以生育萬萬蠅也。五一切溷池廁所。使蠅不能進入。六家中窗門。都用鐵網。七廣用蒼蠅籠。八獎勵學校諸生。使之滅蠅。九邀集左鄰右舍。家家戶戶同心協力。從事滅蠅。十年年如此辦理。切毋中道而廢。

◎天花

(一) 天花之普遍

語云。生子只算生一半。迨經天花方完全。足見天花固險症也。據算學家波氏之調查。謂十八世紀。歐人死於天花者。不下六萬萬。後有西班牙商人。帶天花於美洲。土人染症而死者。又六百萬。查土人總數。不過千二百萬。是所死者。居二之一也。其慘酷如此。而英國亦然。當時城市中人。幾無一戶不染天花者。時人戲語曰。英國無美人。遮莫向村中牧牛家物色之耳。蓋牛嘗患痘。在牛曰痘疹。在人曰天花。其實一也。村間女子。朝夕於牛腹下取乳。有時皮膚受微傷。無意中觸漿入膚。數日而腫。而潰。而痂。既愈。遂不復患天花矣。以此得免痲面。故許其爲美人也。

(二) 天花之病狀

初患天花者。始畏冷。繼畏熱。一時呼吸促。首背痛。幾乎不可暫忍。少之大嘔吐。四日後。紅斑見於額際。由額及頰。由頰及頸。未幾徧於週身。覺奇癢。若爲蚊蚋蚤虱所噴吮者。然更歷一二日。則前之紅點斑斑者。隆起如珠。圓且硬。及第七日。盎然有水生。

其中遂一變而成泡。及第九日水變濁。作淡黃色。狀若膿。臭惡不可嚮邇。癢益劇。及第十二日。瘡漸枯。痂結遂愈。然而死者亦復不少也。

(三) 天花之傳染

天花有毒。寓於瘡中。亦寄生之物。醫家名之曰「天花散」。觸之即受傳染。固不待千瘡百孔。一齊潰發。而後然也。紅斑初發。便能傳染。故小兒甫病。即應隔室而居。以防其傳染於他兒。蒼蠅本逐臭之物。最喜棲遲瘡上。其後舍此之他。落於常兒肌膚。亦能傳病。故病室之門戶窗牖。皆應網以鐵紗。或小兒臥處。設帳幔焉。務使蠅蚊等物。不得近體爲妙。即衣帽手巾盃盤玩物之類。凡爲病兒所接觸者。統應消毒。或焚或煮。或浸潤於消毒水內。

(四) 種痘之歷史

種痘早已實行於中國。法取患者瘡中痘漿。令乾。擦入小兒鼻孔。能保不復更染天花。然亦不能無弊。一則因如此種痘。恐轉傳天花於他兒。二則瘡生鼻孔。恐鼻齧轉爲之塞。三則因此種法。或罹重疾。而亡。故甚不妥也。

此法不獨中國有之。卽土耳其亦早實行於中古時代。一七二一年。有駐土英國公使孟德氏者。其夫人始用此法。提倡於英國。初不甚行。其後漸傳漸廣。民間翕然從之。後有冉納氏。亦英國人。業醫村鎮間。見村中女子多俊美。不似城內婦女之多癩也。心甚異之。後有病女來求診。冉納氏疑其天花。女曰。我曾患牛痘。豈復患天花乎。冉問所以。女曰。日前手爲老棘所刺。時牛患痘。余取其乳。痘漿染指。遂亦患痘焉。冉聞之。默自揣曰。然則染牛痘者。便能免於天花乎。不然。何爲出此言也。且村中牧女。鮮有患天花者。其必因曾患牛痘也必矣。夫牛痘微恙耳。曷一試之。以驗其然否。於是多方研究。似頗有把握者。然後乃取村女臂上痘漿。種入一牧兒之左臂。數日後。痘發如圓珠。未幾卽愈。乃更取天花毒。種其兩臂。卒無恙。後雖與患天花者同居。終無沾染。又屢試他人。罔不如是。由是遂用種痘法。遠近則效。而牛痘之風益廣矣。

(五)種痘之手續

(一)取漿法。搏犢而施刀圭。雖大力者。恐難用命。西法甚巧。設製搏犢案。豎起案

面近犢身繫腿於案而翻轉之。殆案面向上。則犢仰臥案上矣。於是將犢腹部及兩股間毛。輕輕薙去。更取胰皂洗淨。末復用冷開水沖之。而後取刀輕劃數痕。卽以痘苗抹入。胸部用帶纏繞。上端懸於高處。俾不能偃臥地面。庶免腹部觸物破損也。約五日。復平紮於案上。法如前。此時痘出漿生。凡刀痕處。漿飽滿如貫珠。卽取茶匙收之。如刮醬糊然。如穫粟然。置淨器中。加甘油（洋蜜）四分一。數日後。漿益成熟。或貯於小瓶。或藏於玻管。以備臨時取用。如藏玻管。一端套橡皮囊。又一端封錫。用時上端啓封。下端捏囊。倒口向下。而漿自滴出。尤便利也。

（二）種痘法。甲、種痘期。第一期在嬰兒一歲內。第二期在十二歲。如隣里中有患天花者。雖成人亦應迅往種痘也。乙、種痘法。袒其左臂。用清水洋皂洗淨。嗣以棉花浸火酒擦之。候乾。取針在外臂上劃二痕。相距五分至一寸之間。深分許。以見有黃水滲出爲度。不必見血也。既畢。出痘漿輕擦之。候乾。如着潔衣。雖不包裹。可也。至釀漿時。取紙製小盒。鑿底成孔。覆創上。旁以橡皮膏粘繫於臂。得免摩擦。尤佳。舊法。劃臂時。縱橫數道。大不妥。因黃水滲出既多。風吹令乾。如薄痂。能阻痘漿不出。

(三)發痘狀。種痘三日，無所見。第四日，傷痕中見有紅粒發出，覺微腫。五日至八日，成水泡。九日至十二日，釀膿。十二日至十八日，結痂。再後痂脫而疤見，是爲已全愈矣。發痘之初，有覺發熱者，甚輕，不關緊要。

(六)種痘之成效

種痘最大效果，在能永免天花。然亦須得法耳。平均計之，每種一次，足保七年。再種一次，足保終身。如全國人人種痘，則天花一症，永遠消除。若國人或種或不種，雖兩者各半，仍難保人民之不患天花也。蓋既種者，雖不能由本身傳病於人，而猶能受他人之傳染也。顧雖受傳染，爲症必輕。是仍以種痘爲最宜。至其輕重相差之度，則視距種痘時期之長短爲反比例。蓋愈近，則愈輕；愈遠，則愈重。并以所出之痘，愈飽滿者，效果爲愈佳也。

(七)德國種痘之成績

一八七四年四月八日，德政府通令人民皆須種痘。分兩期：第一期在嬰兒一歲以內，第二期在十二歲兒童入校之時。人民奉行惟謹。天花由是遂絕。雖間有由外國

帶來者顧亦不多。如一八九七年間。德民死於天花者。合全國計之。八人而已。按德國人口總數。五千四百萬。是死者僅居六百七十五萬之一也。種痘之成效。有如此。

(八)願愛國之士咸注意

種痘十餘日。卽痊。可保七年之久。不染天花險症。事未有便宜於此者也。况通都大邑。皆有施種牛痘者。無所費用。卽不然。所費亦復無幾。較之旣罹天花。延醫服藥。且不能必性命於生全者。相去不啻霄壤矣。乃吾國之人。於兒女種痘一事。尙多裹足。何耶。語云。知之非艱。行之維艱。今中國各省患天花者。時有所聞。而內地尤甚。是實行種痘。於今爲尤亟。仁人君子。皆可提倡。不必待醫士苦口饒舌也。提倡之道。約有三端。一、或用演說。或刊小書。使人民咸知天花之危。種痘之利。二、兒童非經種痘。不許入幼稚園及小學校。三、國內各處醫院。概行施種。務使舉國兒童。人人種痘。則德國之成績。不難復見於中國。固可賀也。

●花柳病

花柳病有二。一曰白濁。一曰楊梅。白濁原於細菌爲祟。遂使尿管發炎。膿水滲滲然作青黃色。輕薄少年多患之。常人總以爲無甚緊要。不過行動不便耳。實則不然。幸而及早求醫。此外更無他種夾雜之症。尙可望不久見痊。否則稍一不慎。遺害至於無窮。故有百醫罔效。殘廢終身者。有臥病纏綿。終歲不愈者。有荒時廢業。一事無成者。有時愈時發。久不收口者。總之。病勢雖能減輕。病根萬難遽斷。常見患白濁者。膿血交流。衣衾汗染。臭惡之氣。不可近人。動步總須扶杖。溺時較婦人產子爲尤難。試思此種情況。何等苦惱。顧可謂爲無關緊要耶。

(一)白濁惡結果

白濁惡結果有兩種。曰兼患。曰後患。兼患者。因白濁而致染他種夾雜之症。如風濕、腿酸、膀胱炎、眼球炎、脊髓炎、心臟炎、腦體炎、內腎炎、卵子炎等皆是。而脊髓炎久則成癱。眼球炎久則成瞽。余親見患脊髓炎者十一人。死者八人。性命攸關。顧可謂爲無甚要緊耶。後患則因白濁所受一切未來之痛苦。茲分述如下。

(一) 本身。白濁糾纏久不愈。一種痛苦。幾與凌遲處死等。甚至骨節發炎。使指腕肩胛小腿等處。亦都爲毒所攻。或腫大。或縮小。其因此癱瘓終身者。亦常有事。嘗見一琴師。一劍客。皆擅絕技。聲名震一時。其後狎娼。染白濁。琴師則手不能伸。劍客則肩不能舉。一生榮譽。至此掃地。後竟困苦終身云。

(二) 妻室。嘗見少年美女。體質健康。嫁後忽染白濁。昇入醫院。備受刀圭。亦有因是殞命者。此皆由其放浪之夫。壻傳染而來。倘我輩有姊妹遭遇若此。其悲悼惱恨爲何如。豈猶可認爲兒戲耶。

(三) 兒女。嘗聞人言。某家兒出世。便患眼疾。數日遂盲。此事不奇。亦白濁之結果也。婦人受其夫傳染。產時兒經陰道。致毒入眼。遂以成盲。抱恨終身。果誰之咎哉。

(四) 絕後。白濁爲患。且不僅兒女受其遺害已也。并能使男子精道不通。精蟲爲塞。婦女受傳染者。卵管空心。亦爲白濁黏實。因之卵珠不復相通。遂致絕後。然儂薄兒尙不自責。反詈其妻之不生育。致使無辜婦人。含冤莫白。及其老也。膝下無人。一種門庭淒涼之景况。尤爲令人難堪也。

總之白濁一症。無處蔑有。結果最險。每釀成不治之疾。卽治亦覺痛苦異常。此因初患時甚輕。凡精心求治者。總可全愈。故人遂視爲無關重要。乃不轉瞬而雜症紛起。妻子兒女亦相牽墮入於苦境矣。諺云。知白濁之所起。而不知其所止。悲夫。

(二) 楊梅

楊梅更險。昔人稱爲癩瘋。又名二十世紀之大疫。既害本身。復害家族。復害後嗣。復害人羣。巴黎城中人患楊梅者。居百分之十三至十六不等云。

(一) 病源。病源亦在細菌。狀如螺旋。一入人身。便散佈於全體。五官六腑四肢百骸。無微不入。

(二) 病期。病期分三段。始期卽第一期。外皮生瘡。既易察見。亦復不難醫愈。但亦間有受傳染之後。經十年二十年甚至六十餘年而始發者。是謂隱伏期。中期卽第二期。約在受傳染後四五十日。全身散見紅點。而口中跨下爲尤甚。迨紅點俱變成瘡。則首部股際以及各處骨節。并皆同時受病。但此時耐心醫治。尙不難愈。惟最易傳染他人耳。故諺云。楊梅第二期。危在他人不在己。

終期。又云第三期殺人最多。較前更甚。一以梅毒所攻。大都要害之區。如神經、血管、五臟、六腑。是。二則楊梅一入此期。便多夾雜之症。如肛門破裂。瘡變癰疽。以及旁生骨疣等皆是。三因患者於此期中。多成殘廢。如鼻骨塌。舌頭爛。腿骨壞。上顎穿之類。皆是。此外尚有。毒攻大腦。而致瘋癲者。有毒攻脊髓。而致癱瘓者。有耳聾者。有目盲者。有步履洶洶者。有舌生癰疽而死者。有血管破裂而亡者。要皆發現於此期焉。

(二)害本身。茲將余所目覩之事迹之如下。

余生平所治患楊梅者。共計四千七百人。瘡生皮膚者。千五百十八人。瘡生肌肉者。二百二十人。生於下體者。二百八十五人。生於舌上者。二百七十七人。生口內上顎者。二百十八人。生於咽喉者。百有十人。生上唇者。四十五人。生於扁桃體者。Tonsils 十有二人。生鼻孔者。十人。生於骨骼者。五百三十六人。生於鼻樑顎骨之間者。二百四十一人。生於骨節者。二十有二人。生於四肢者。二十三人。生於胃腸者。二十二。人生於氣管者。三十六人。生於肺臟者。二十三人。生於心臟者。十二人。生於大動脈者。十四人。生於肝臟者。十六人。生於腎臟者。三十九人。生於睪丸者。二百五十。有五人。

生於眼內者百十六人。生於動靜脈管者十有七人。生於神經各部者二千有九人。其他各部二十二。人。綜計較上所言之數爲多。蓋有一人而兼患數症者。故不適用也。

(四)害家庭。一女子嫁某少年。傳染楊梅。初不敢言。後病既劇。乃就女醫診治。則徧體皆瘡。呻吟枕席。不及一月。遂瘦弱以死。此外尙有因楊梅夫婦離婚者。有不能操作。致妻子凍餓以死者。種種慘狀。屈指難數。查婦人楊梅除妓女外。多數由夫壻傳染而來。

(五)害兒女。兒女除盲聾癱瘓不計外。更有死胎中者。綜計每年不下千萬兒。一日余與數醫士絮語。甲云。余爲患楊梅婦人接生。共四胎。皆死母腹中。乙云。余接六胎亦然。丙云。接九胎亦然。丁云。接十一胎亦然。故凡婦女每孕墮胎者。是必其身患楊梅也。

(六)害血統。父母身染楊梅。產子縱能生存。然壑唇、駝背、聾盲、啞啞、以及瘋癲者、癡呆者、足圓如蹄者、頭大如斗者、種種怪狀畸形。不一而足。并查娼盜乞丐。以及一

切作奸犯科之徒。多由其先人身患楊梅。致使後世子孫受其遺傳惡性也。

嘗聞少年人語云。楊梅白濁。不過略費水銀耳。又何害。乃有三家村學究。故爲是驚人駭俗之談。敗人興會。若因花柳症而廢男女之合歡。是何異。因彈傷而廢畋獵。因傾仆而廢乘馬也。豈不大謬哉。實則不然。大凡稍具醫學與生理知識者。決不敢向倡寮妓館中求快趣。以其關係重大。足以遺終身之憂。爲兒孫數世之累。豈眞水銀所能爲力耶。或又謂患白濁楊梅者。皆由縱慾太過。而致此。又不然。一度春風。便足致死。而有餘。一少年初畢業。興高采烈。欲藉冶遊。以自賀。不料白濁楊梅。一夜而兩得之。私求診於醫學生。數日病勢漸退。久之以爲亦已全愈也。三年後忽轉癩風。歷五月遂死。以如此秀貌清才前途正遠之少年。竟以一夕之歡娛。斷送畢生之性命。豈不悲哉。

防範法。邇來有一種花柳病預防法。爲漁利惡醫所利用者。是爲助紂爲虐。本論不取也。茲述正當防法如下。

(一)飲食。飲食清淡。色慾自少。故少年男女宜減肉食。免血氣剛而色慾盛也。

(二) 操作或運動。文人立志攻苦。商賈經營生意時。色慾甚淡。惟愈閒。懶者爲邪情。愈多。是以少年當務正業。勤操作。以防一切試誘也。

(三) 正當之消遣。登山。泅水。閱報。讀書。最能淘淪性情。發抒志氣。亦祛邪之一道。故操作之外。覓正當之消遣。良有益。

(四) 教育。根本解決。是惟教育。蓋使少年習詩書。守禮義。秉性堅剛。居心正直。志氣清高。習尚良善。則一切邪情惡念。自遠中國。男女各相避面。自是古聖賢良善制度。然而男女社交。因之隔絕。則愈覺情況清苦。不得已。向倡寮妓館中。求樂趣。是以當今急務。非從普及教育。提倡高尚之男女社交。不可。

(五) 勸戒。爲父母師長者。當以男女婚姻之道。花柳惡症之險。誥誡子弟。免其求教於市井少年。

(六) 絕引誘。倡樓妓館。以及一切暗娼。不正當之營業。概須嚴行禁止。否則務當訓誨子弟。守身如玉。萬勿爲無恥蕩婦所惑。總之。凡我少年。未犯者。謹防。失足。已犯者。及早回頭。如已染惡症。則迅速延醫。萬不可忽略。自誤性命。英將軍某爲人光明。

磊落。勇略邁常人。或叩其所操。何術而英武。若此將軍作歌曰。

余戟銳兮。余氣平。

所刺準兮。余神凝。

余勇克十人之敵兮。

原於心地光明。

● 瘟疫

壹 總論

瘟疫一症。自古有之。紀元前五百四十二年。疫暴起於歐洲。死人五千萬。歷時五十年。白骨成山。廬宇爲墓。爲禍亦云慘矣。中古時代。疫症復發。死者居人口總數四之一。居民惶惶。不知所措。或乘舟遠逃於他鄉。或焚香長禱於古寺。亦有因死在目前。故縱情放欲。以取樂一時者。而死尸狼藉。不及掩埋。遂鑿巨坑以爲會葬之所。自生民以來。災未有甚於此者也。

印度自一八九八年至一九一二年間。人民罹疫而死者。計八百萬。華人死於疫者。雖不如印度之多。歐洲之慘。然東南各省。年年有之。比來蒙古滿洲。以及北直諸省。時有肺疫發生。去歲傳入金陵。幾蔓延於上海。際此交通便利。舟車輻輳之秋。有此險症。伏於國中。暗長潛滋。若星火之隱於郊原。難保不釀燎原之禍也。吾國所有瘟疫。不外三種。曰鼠疫。曰肺瘟。曰血敗瘟。鼠疫由鼠傳染。南方頗盛。而尤以福建廣東廣西雲南諸省爲最多。肺瘟則盛行於北方。血敗瘟不多觀。姑付闕如。

貳 鼠疫

甲 鼠疫之病狀

凡患鼠疫之處。常於白晝見有碩鼠。逡巡室中。行數武。仆地遂斃。三數日後。家人忽感頭痛。目眩。發熱。欲嘔。既而有核腫起於項腋。或兩腳間。大痛欲絕。數日潰爛成瘡。味臭惡。往往皮下凝血。太約不出五日便死云。

乙 鼠疫之傳染

鼠疫之發原於細菌。細菌繁衍於病鼠之血液中。蚤吮其血。復以噴人。則病傳矣。按某醫士所調查。蚤吮疫鼠。胃中便充滿疫菌。有時過飽。更將胃中疫菌。吐入於被噬者之血管中。則疫症以起。不甯惟是。蚤腸短且直。吮時。常遺矢毛膚間。被咬者。覺奇癢。睡夢中用指爬搔。遂將跳蚤所排出疫菌。搓入所咬傷痕中。亦傳染之一道也。常時蚤不噴人。病鼠既死。尸且冷。乃舍而去之。已而飢渴。不可復耐。不得已。跳上人身。吮其血液。聊以充飢解渴云。

丙 鼠疫之預防

預防之道。首在滅鼠。滅鼠之法。約有三端。

子 滅鼠

(一) 畜貓。英政府遣醫士詣印度防疫。醫士抵其處。遍歷各村。查土人有畜貓者。患疫較少。畜貓愈多。患疫亦愈少。是貓之與疫。固適成一反比例也。由是醫士遂以畜貓爲防疫之良方云。惟欲使貓捕鼠。晚食不可。令過飽耳。

(二) 絕鼠糧。鼠之繁衍。惟糧是賴。糧多則鼠多。糧少則鼠少。家中食物。或閉廚中。或貯瓶內。卽餒魚敗肉。以及犬豕鷄鴨所食之物。皆應收妥。不可室隅牆角。任意傾倒。以爲鼠糧之接濟也。如是鼠子雖多。亦將爲餓孳矣。且鼠畏光。室中光明皎潔。則鼠自遠。

(三) 實鼠穴。鼠棲穴中。所以避陽光。遠勁敵。而繁種類也。如室中不留孔穴。則鼠自無藏身之所。故美國之防鼠疫也。務使屋基鞏固。深十有八寸。地板之下。實以石灰。以免鼠子鑽穴。而於販市食物之店。爲尤然。此誠絕鼠之善策也。

(四) 捕鼠。今日各國衛生家之防疫也。咸以捕鼠爲首務。菲利濱小呂宋諸島素

患鼠死於疫者甚夥。後有美國衛生家海利者。提倡捕鼠法。如見某處有疫鼠。則東西南北各劃界限。由外及內。四面兜剿。僱用數十人爲一組。每人給捕鼠架百具。使掌管之。以麵包爲餌。置暗陬多穴處。捕鼠既盡。將穴盡行杜實。如是數年。鼠疫遂絕。日本之治臺灣亦如此。今吾國廈門亦有鼠疫。年死數十人。前年由官廳諭令人民有捕鼠。以獻者。每頭銅元二枚。於是小民爭捕鼠。是年死疫者四人而已。捕鼠者以錫罐盛煤油。捕得鼠。輒浸油中。免鼠蚤跳上人體也。此舉不必官廳倡辦。民家置鼠架。自非難事耳。

丑 滅蚤

疫非由鼠而傳。蚤爲之也。所以不滅蚤而滅鼠者。取其易耳。然蚤不必滅乎。又非也。鼠死尸冷。則蚤舍鼠而就人。又烏可不滅。法用消毒水洗地板。牆有孔隙。以灰硝實之。然後刷以石灰水。既免毒。亦淨潔也。地板隙縫。滿撒納他連粉 *Naphthalene* 所有室中器具。亦應移出。一一洗淨而後遷入。西國有閉門塞牖。燒硫黃以薰之者。如是蚤虱亦盡死。惟其法較繁難耳。昔美國某試驗室。蚤甚多。室中人苦之。乃用粘蠅

紙反繫股際。緩行室中。往復數十遍。蚤跳上腿。皆粘死云。

寅 種毒

鼠疫既愈。鮮有重患之者。蓋菌既入身。實能激出體中抗病之力。足以殺滅將來侵入之病菌也。種毒卽是利用此理。先注死菌於人身。以預激其抗菌之力。而爲將來備。效與種痘同。法用死菌射皮下。越七日。復注一次。惟菌須加多耳。約以三次爲度。內地西醫。皆當能之。若居上海。則尤便耳。據印度日本呂宋諸醫所經驗者言之。因種毒而免疫者。較不種毒者多三倍。其罹疫而得復痊者。又三倍焉。是以鼠疫盛行之區。皆應種毒以爲預防之計。若家有疫鼠。或家中有患鼠疫之人。則尤應人人種毒。庶免未來之危險。

叁 肺瘟

比年以來。肺瘟屢起於蒙古滿洲及北方數省。去歲遂達金陵。幾蔓延於上海。來年能否幸免。尙未敢決。茲特略述傳染之理。以爲臨時預防之備。

甲 肺瘟之病狀

肺癰病勢甚猛。患者始怕冷。肌肉戰慄。繼以發熱。頭痛。大嘔。氣促。面作青紫色。全身不舒。委頓特甚。痰中帶血。并起泡沫。有歷四五時。死者有歷三數日。死者誠險症也。

乙 肺癰之傳染

患者肺中充滿細菌。故名之肺癰。咳時。口噴水珠。彌漫空氣中。他人吸之。遂受傳染。病菌由眼內皮侵入淋巴腺。曲折而達於肺臟者。亦間有之。凡侍病者。同居者。或羣衆會聚之所。皆易傳染。曩年滿洲發生肺疫時。值歲闌臘盡。旅人爭欲回家。度年一時。車舟爲滿。故傳病亦愈衆也。

丙 防備

(一) 隔離病者。此病由空氣傳染。故禁與病者相接。爲上策。最妙送入隔離醫院。否則使病人獨處一室。雖親友探訪者。婉言謝絕可也。醫士與侍病之人。皆須戴面具。

(二) 面具。製面具法。取布疊折兩重。左右剪開。成六帶。中裹棉絮。戴口鼻上。以中二帶互繫於顛頂之上。上二帶繫顛後。下二帶繫頸後。所以防疫菌之入肺也。肺疫

盛行時。常人出門。皆宜戴之。

(三)斷交通。曩年滿洲肺癆傳染最速。因工人回家度年。藉火車以爲郵遞故也。去年蒙古肺癆傳入山西。較爲濡滯。則因行旅之人。多藉車馬。故不若火車之速。是時太原城門四面皆閉。城內有病者。錮之醫院。誠杜傳染之一道。去歲滬寧火車亦停止數日。而上海遂免。此皆斷絕交通之效也。

(四)報告。家人有患傳染病者。速即報告衛生機關。俾得杜漸防微。襄助一切。則將來所全者。不止千萬人性命也。

(五)消毒。病者衣衾。及一切服用之物。皆須經消毒水浸洗。其不甚值錢者。燒之。

肆 結論

世界愈文明。交通愈便利。而傳染病之播散也亦愈速。是故一病播傳既廣。往往交通爲之斷絕。實業因而凋零。學校諸生。由是遣散。家人父子。以此離居。其因病夭殤。累及一家之人。無以生活者。且不待論。是傳染病爲害至鉅。要當平日注重衛生。不時爲之防範也。

●瘧疾

瘧疾亦名寒熱症。又曰瘴熱。流行甚廣。溫寒熱帶莫不有之。而以濕熱之地爲尤甚。英人陸斯云。瘧疾不獨害人性命。且足以阻進化。如斐洲土地肥美。物產豐盛。然歐美文化。未能灌輸。則以其地瘧疾昌熾。外人不敢入也。

中國亦然。閩、浙、蘇、皖、湘、鄂、直、魯諸省。瘧疾頗盛。或謂中國貧弱。由於瘧疾使然。殆非無因。

病源

昔人以爲瘧疾。皆由卑溼之地。草木叢生。一旦朽爛。化爲瘴氣。吸入肺腑。遂有以釀成之。當時以爲不刊之論。及一八八〇年。有法國軍醫勒發蘭者。曾在非洲北岸村落中。取瘧病人之血。用顯微鏡窺之。見血球之中。有透光物。其形如環。中多黑點。復召一患瘧兵士。取其血驗之。亦然。惟常人則否。以是知爲瘧病之源。遂據報法國醫界。醫士頗爲注意。反復試驗。果不謬。遂名之爲瘧蟲。云。

瘧蟲之媒介

二千年前。巴羅與哥倫兩氏。曾倡蚊蟲傳瘧之說。後有英美名醫數輩。亦如是云。然尙無確據也。及一八九七年。駐印度英醫名陸斯者。始證明之。初陸氏聞蚊蟲傳瘧之說。心頗異之。欲一驗其然否。乃搜集蚊蟲數十類。令皆吸吮瘧病人之血。然後取顯微鏡。一一破而驗之。終日不倦。往往汗流浹背。頭目爲眩。不捨也。如是者二年。一日驗剖一花蚊。見胃中有圓形細胞。計之得十有二。蓋卽瘧蟲之入於蚊胃者也。自後反復試驗。見蟲散佈於蚊腔中。上達唾腺。當是時。蚊復吮人。蟲卽隨蚊唾流入於人血管中。而醞釀瘧疾矣。此類蚊蟲。翅上有斑點。故名花蚊。晝伏夜出。飛鳴轟轟。音甚重濁。集落時。後兩爪高起。頗易辨識。雄者其首有毛絨絨若纓穗然。數日輒死。吸飲草木漿汁爲食。不咬人。故亦不復傳瘧。爲幼蟲時。常浮於水面。吸氣。身首略平。不似他種頭下尾高作斜線形也。

瘧蟲

瘧蟲分三種。生育之期。久暫不一。有歷四十八時者。有七十二時者。又有二十時至四十八時者。殊不等。此外更有繁昌於秋季者。有生於血中無雌雄性者。有具雌雄

性必從蚊體經過而後入於人身遂顯出雌雄性之作用者。雖種類不一而生育之理略同。大約於第一日十二時內居血球中。驗之無色。畧透光。漸漸生黑點。此殆因紅血球中鐵質所化。迨第四十八時。佔紅球三分之二。至第六十時。完全佔據。一蟲佔據一血球者爲多。亦有數蟲佔踞一血球者。及第六十九時。則血球破裂。瘧蟲散於血液。黑點中心之細胞分殖。狀類小菊然。此人發冷之始也。未幾新生之蟲。又鑽入血球中。則人變冷爲熱。遂發汗矣。秋瘧之蟲。每一代。歷時在二十四至四十八鐘之間。餘亦大同小異耳。所謂有雌雄性者。雄者畧瘦。狀如彎月。雌者略肥。狀類東瓜。雌二者。必入蚊體而後乃能相交。以顯生育之作用。是瘧蟲（專指有雌雄性者）之於蚊蟲。猶花木種子之於土壤。雞卵之於母雞。非此則雖具雌雄性質。不顯生育作用也。且瘧症只蚊傳之。他蟲則否。抑又奇矣。

病狀

病狀。諒盡人知之。若曾患瘧者。則親嘗其中滋味。且較旁觀者之所見爲尤切也。大約先寒後熱。頭劇痛。全身不舒。冷後大渴思飲。其最輕者。爲時至暫。苟不留意。亦不

覺有甚痛苦。但重者或痛苦六七小時。或三數小時。不等。大概自病愈以至復發時。間距離愈近者愈輕。愈遠者愈重。如隔日瘧。當重於一日瘧。然亦不能斷也。病既退。外貌如常人。犯病日期長短不一。則因瘧蟲之種類而殊。吾國人每年死於瘧者甚多。誠不可不加意防範也。

瘧疾之預防

預防瘧疾之法有四。

(一) 避病人。天氣燠熱之區。人民血中多有瘧蟲。然各具抵抗力。故不爲患。惟外來之人。則受害大矣。或本地人遷居他處。亦復如是。因各蚊蟲種類隨在各有不同也。常人且能傳染如此。而况病者乎。故有患瘧者。務當遠避之。病人所居之室。無論在家。或在醫院。所有門窗。皆應網以鐵紗。以免蚊入。嘖吮。藉此以傳病於他人。

(二) 避蚊。 (甲) 蚊多生於卑溼有水草處。故居家擇高炕之地。通風氣。透光熱。則蚊自少。

(乙) 窗門張鐵網。否則床榻設蚊帳。惟布不可厚。免障空氣不通也。帳破須卽補綴。

旅館中所懸帳幔。多太狹。兩幅不相接。顧何能障蚊哉。

(丙)滅蚊。利用蚊蟲天然仇敵。蚊落卵水中。孵成蚊蠅。魚蝦蝌蚪之類。皆喜食之。傳瘧皆花蚊爲之。而西印度巴巴多境。獨無花蚊。以此亦無瘧疾。而臨近海島。則皆有之。蓋其地有一種小魚。繁衍甚盛。善食蚊蠅。據醫者調查。凡有魚處。皆無蚊蟲。他種蚊蟲能孵育於涇蹄鋼水之中。花蚊非池塘行潦不育。故他蚊無恙。而花蚊獨絕種也。所以鄉中池塘。皆須養魚。有水草。則掠去之。免爲蚊蠅避難之所。

(丁)溝澮蓄死水處。疏濬之。無用罐頭。一并除去。免積雨水爲蚊蟲落卵。蓋蚊雖有不傳瘧者。亦以除滅爲宜也。

(戊)教導人民極力滅蚊。集合鄰里鄉黨。照上述滅蚊法。協力辦理。蚊滅而瘧自除。

(二)預服金雞納霜。如滅蚊之舉。實辦不到。則逐日服金雞納霜少許。據醫家所述。其法不一。有每七日服十六釐者。有每四日服八釐者。亦有謂須服十六釐者。最妙。每月一日起。服一釐半。至七釐。分量重輕。按情形而酌定之。每四日服一次。十歲以下兒。減半。此意大利人慣用法。成效絕佳。先是每年死瘧者一萬四千四十八人。

自國人按服金雞納霜之後。九年之間。死者不過三千八百五十三人。意國軍人前此患瘧者。百之二十八。後此者。百之五人耳。且此五人中。多爲早經染瘧未癒者。吾願華人仿此而行可也。

●個人衛生

緒論

個人衛生。非細事也。以一人言之。足以免疾病。獲健康。耐勤勞。享高壽。以一國言之。足以強種。族固邦本。振國民尚武之精神。而一洗文弱萎靡之習。庶不爲外人所輕侮。昔羅馬民族文弱。竟滅於北方之野人。今日中國文弱。亦不爲外人所重。推原其故。則以國人不重體育。閑懶性成。所以百業不興。百廢不舉。且使一國之人。大都奄奄待斃。致外人稱之爲病夫。亦可羞已。試觀古今來英雄豪傑。所以能成大功立大業者。大都身體健康。精神強壯。所以有勇毅果敢之心。百折不撓之氣。中國古聖。自堯舜以迄孔孟。外國偉人。如華盛頓、林肯、亞力山大、葛蘭斯登之流。莫不如是。所以能爲常人所不能。爲任常人所不能。任名垂宇宙。功震寰區。要皆講求體育。實行衛生之效也。吾謂中國衰弱。原於民種之不強。而非兵力之不足。所願國人。其於個人衛生。加諸意乎。

個人衛生。括飲食衣服起居動靜一切之事而言。大意謂凡入體者。皆須有益。若無益者。雖在體中。亦須排而出之也。分論之。約有十五條。茲爲國人便於遵行計。特攝其大要如左。

第一節 空氣

數日無飲食。猶可生存。片刻無空氣。便足殞命。可見空氣之重要矣。空氣能變濁血爲清血。化食物爲養料。所以享受清佳空氣之人。體多健康。如船戶農人。漁夫樵子。以及棲遲森林曠野之蠻族。皆是也。反之。世家閨秀。伏案諸生。以及凡百常居室中。不出門戶者。則往往面色青白。患癆症。皆顯例也。

(一)居室。居室衛生。不在彫梁畫棟。只須透日光。通空氣。高爽雅潔足矣。空氣有四要件。(一)流動。居室無論晝夜。有人無人。皆應開窗。最妙前後各一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩櫺。使能上下相推移。庶空氣得以流通。而不致鬱滯窒塞也。(二)清新。清新空氣。最起增快感。振精神。然若雜有烟塵。便屬不潔。故掃地先洒水。拭几用油布。或濕巾。則塵土不致飛揚於空中。致吸入肺。此雞毛帚所以爲講

求衛生者所不取也。如有患癆病人亦當遠避之。因癆人口吐水珠。內多病菌。善能傳病於人故也。廚房須離居室較遠。室中禁人吸烟。則空氣自潔。三三涼爽。涼爽者不冷不熱之謂。冷固難忍。熱亦不妥。雖冬日室中生爐火。亦不可使之過暖。過暖則身倦神疲。作事無精力。甚至皮膚紅熱。或面上生斑點。最忌(四)滋潤。滋潤者不燥不濕之謂。氣濕能使人倦。或致風濕各症。亢燥則喉鼻作乾。身不舒適。大概南方空氣濕。北方天氣亢。是以南人多濕症。而北人亦不免受天氣亢旱之苦。吾人欲得適宜之空氣。總當擇高爽幽雅之地居之。

(二)衣服。衣服亦應透風。因皮膚需用空氣。亦與肺臟等。每日早晚盥櫛。不妨裸袒爲之。此之謂空氣沐浴。良有益。衣服亦有四要。曰通氣。曰舒適。曰輕煖。曰雅潔。雖襯裏之衣。亦應輕鬆玲瓏。羊裘只可作外衣。蓋近肌膚。沾汗不易乾。如此則與衛生有礙也。冠履腰帶。皆應寬鬆。過小能阻血液循環。大不妥。

(三)戶外生活。村夫牧豎。體最健康。因享清佳空氣之故。前文已屢言之。吾人工作。如能於戶外爲之。則效與前等。查露。天學校。諸生其心思體力皆較常兒爲優。歐

美人士喜郊居。亦以此故。誠吾人所當則效者。

(四) 露宿。人有因職業不便之故。未能操作於戶外者。則何妨露宿。以補濟之。於夜間。乎春夏秋三季。皆可露宿。畏風雨。則起草亭。或設棚幕焉。再不然。臥於窗前。效亦與前等。

(五) 深呼吸。尋常呼吸。僅能換肺中空氣十之一。深呼吸功用最鉅。肝腹中所蓄停滯之血。皆能因深呼吸而疏通之。於腦病身弱者。爲尤宜。惟有四要。徐緩、靜、平、太。速則無益有害。

第二節 飲食

(六) 食量。食量多寡。不在分量重輕。體積大小。乃在食品所含養料之多少也。多則使人肥。少則使人瘦。三十五歲以前者。稍胖爲宜。三十五歲而後者。稍瘦爲宜。中年以後。身體過胖。每致短壽。此人壽保險公司之閱歷然也。常人不可食太多。文人尤忌。惟虛弱者。自應多進易消化而有養料之食品。

(七) 肉食。食品約分三種。曰油類。曰糖漿。曰蛋白質。乾果肥肉。皆屬油類。水果五

穀皆屬糖漿。鷄鴨魚蛋瘦肉之類。皆屬蛋白質。最妙食油類十之三。糖漿十之六。肉類只可十之一。多則有害。

(八)粗硬生冷之食物。飯。餅。皮。生果。粗菜。如蘿蔔。竹筍之類。皆有磨礪牙齒。疏通大便之功。不妨多食。如恐食物不潔。用冷開水多洗幾遍。最妥。若在夏日。毋令蒼蠅集落食物之上。因蠅足帶菌。最能傳病也。

(九)細嚼。食物不可太急。總當細嚼漫咽。不然。爲害甚大。牙齒省一分力。則胃腸受一分累。一也。咀嚼不多。牙齒不常磨切。易於朽腐。二也。囫圇吞下。雖有美味。不及細嘗。如此。則胃中不能多生汁液。以爲消化之用。三也。有此三弊。殊礙健康。故食時務當從容。最要者。初食三數口。特別注意。久之。習慣成自然。自無強吞急咽之患矣。

第三節 免毒

免毒亦有數要。姑述如下。

(十)通便。講求衛生者。每日大便三次。常人至少日須一次。蓋糞原無用之物。若久積腸中。吸於體內。爲害實甚。一切頭痛感冒。多原於此。通便之方。(一)早晚空腹。

飲開水。(二)按時大便。(三)欲便即便萬勿故意強忍。強忍則腸中刺激之力不靈而大便愈難矣。(四)便盡方可起去不可太忙。(五)多食蔬菜。凡此皆衛生要道。不可以其淺而忽之也。

(十一)體態。體態不端則血脈阻滯。甚至脅骨內壓。致使肝肺諸臟因而縮小。而胃腸各部所蘊血液。遂不能盡達肺臟。以排餘毒。他如曲背。駝腰。八字脚。之類。皆甚有害。改良之法。在勤力體操。使一切舊習慣。漸次改除。總之。無論行走起立。皆以正直端平爲要。

(十二)外毒。蚊。蠟。膚。蠅。共飯。鼠。傳。瘟。疫。皆屬外毒。窗上網鐵紗。以拒蚊蠅。家中備貓。以捕鼠。皆爲要事。他如烟。酒。女。色。以及一切不正當之嗜好。皆應勉力戒除。妓女。皆有花柳病。偶得傳染。則妻子兒女。皆受其害。少年尤宜戒也。平時冷煖飢飽。亦應各自留心。以免感冒。而防傳染。

(十三)牙齒。齒毀。便當修補。否則不獨不雅觀。抑且帶毒於血。至害全體。甚至牙膿入胃。傷害消化。釀成貧血諸症。又或牙膿入骨。致患骨節諸症。英人某。患骨節痛。

百醫不效。其後拔去毀牙。骨痛立止。至是乃知病根實伏於毀齒也。早晚及三餐之後。每次刷牙。能防牙患。

(十四)動靜。每日作事。當立程序單。分爲四段。卽以三餐爲休息消遣之機可也。薄暮須體操散步。每日不可過勞。過勞每能生病。與其病後請假。固不如從容休息之爲愈。心之收縮。兩跳之間。必有一息。他如肺之展舒。腸之蠕動。莫不然。此所以能歷人生七八十年而未嘗覺有一時之勞疲也。音樂詩文武技美術之類。皆高尚之消遣。可嘗爲之。文人用腦過度。可以栽花種菜爲消遣法。否則至少日須走路三數里。以代體操。亦可。

(十五)心靈衛生。此節尤要。人總當卽時行樂。不可遇事太自苦。大凡宅心善者。胸襟瀟灑。度宇深沉。自有君子坦蕩蕩之概。若在小人。作惡愈多。心靈之苦惱亦愈甚。然則心靈衛生。首當去惡就善。其次則樂天安命。無論境遇順逆。皆應鎮靜處之。未來之事。無論成功或失敗。不必過爲憂思。憂思與事毫無補。徒足傷身。耗神。促人壽數而已。

結論。綜上五章十有五節如肯一一按日實行必能增健康享高壽人人如此則強種強國抑又何難然而知而不行為國人通病所望讀者皆能躬行實踐以期保身衛家推之強種強國也。

●眼睛衛生

緒論

眼爲求學利器。諺云。百聞不如一見。可知眼之價值矣。宗教之理。非不高且深也。然人卒遲疑不肯遽信者。正以不能目覩耳。且眼不僅爲學識上之所必需也。卽謀生者亦不可少。是以盲瞽之人。往往流爲乞丐。然則眼不衛生。卽足以啓貧病之漸。不亦大可畏耶。且眼又不僅爲謀生所必需也。仰觀俯察。極瞻視之娛。一旦失明。聞聲而不相見。悵悵不知所之。其鬱悶爲何如也。然則人生樂事。多半在於眼睛矣。然眼睛明眊。又不獨關於人生苦樂也。詩云。巧笑倩兮。美目盼兮。少年男女。容貌美醜。以眼爲中心點。雖有絕代佳人。若爛眼沾濡。蠅蟲飛繞。望之不掩鼻而過去者。幾希矣。然則眼睛不衛生。則雖有美貌。亦復變爲醜容矣。且又不僅於妍媸關係也。患眼疾者。較百病尤爲痛苦。若夫荒職業。耗光陰。亦不較他疾爲輕。且自己不能作事。反需他人之服事。一日不愈。卽一日不能爲社會有用之人。亦可慨已。眼睛如此緊要。自應加意保護。奈何不知提防。反加糟踐。以致釀成風眼。火眼。爛眼。近視眼。散光眼。以

自貽伊戚耶。甚或年未老而眼已花。身猶強而目忽瞽。誰之咎耶。雖然。此亦未必有意爲之。特不知眼睛衛生之道耳。故述眼睛衛生法。

第一節 防近視

近視有得之遺傳。非保護所能免者。然此要屬例外。大凡近視者。以讀書人爲多。而農夫樵子則最少。以眼之勞逸不同也。防免之法。約有三事。

(甲)光線。光太弱則目力爲損。猶之物太重則精力不勝也。故曰。身過勞則傷。目過勞則耗。嘗見人黃昏讀書。不張燈火。女子刺繡。亦有暗中摸索者。如此最足傷眼。蓋昏暗光中。辨認毫芒。正如使小兒負重物。必不能勝任也。

昔者美國有山洞。幽冥無光。洞中有水。魚棲其中。歷千百世。遂皆無眼。有地鼠居地下。常不見光。目遂昏。且眼亦甚小。云。人在暗光中作事。雖不遽至瞽目。久之亦恐近視散光諸患作矣。最妙早臥早起。多用日光。少用燈光。開窗坐於窗右。使光線從左上方射下。如此則光不奪目。直射書上。而反映於眼簾。最可取。用洋燈者。置案左側。每日拭罩使明。罩上另有燈撲。可購用。否則剪硬紙以代。亦能反光。如更用黑紙戴

額上令光不致直射於眼爲妥。西人室中備電燈者，恐光射目，常於燈下懸半透明磁盤，故使燈光上射天花板而後反照於下，法不同而用意一也。或問不能備明燈奈何？曰：不然。一燈能用數年，所費固無幾，何處不可節省，而必謂無力購置耶？且光暗則目傷，目傷則作事成效少，賺錢無多，其損失較備明燈爲倍蓰。若目受病，則恐醫藥之資視此爲猶鉅矣。故家中不置明燈者，非果財力不足也，特愚且懶耳。燈罩每日須擦潔淨，其下通風，否則油烟縷縷，匪惟傷目，亦復傷肺。

(乙)毋看小字書。看小字書，眼最受累，如必須看者，十數分鐘，便一休息，譬力弱攜重物，必須數步一憩也。望遠最能養目，不妨時一爲之。

(丙)配眼鏡。有人頭痛目眩，不知病根安在，一旦配得合光眼鏡，頓覺胸襟爲快，天地皆寬，無論讀書作事，皆極便利，有力者，每二年驗光一次，如鏡不合，則更換之，此亦要事也。

第二節 嬰兒眸炎症

美國盲童學校諸生，因此症而致盲者，約十之二三。此因兒出母胎，經過陰道，自觸

細菌遂以致疾。若其母患白濁症。則尤然矣。發症之期。不出一月。輕重不等。始炎眼內皮。繼炎眼外衣。再後炎及睛珠內部。三日竟能致盲。幸有預防法。人人可用。嬰時落地後。以棉蘸溫硼酸水洗眼。一棉只洗一眼。毋同用。其後用百分一銀水滴入。此一八八一年德醫士所發明也。先是嬰兒生後。不出一月便發眼症者。千之百。既用此法。發眼症者。千之十七人。是每千人中減少八十三人也。或謂銀水所以治白濁菌者。用此是疑兒母有白濁也。殊不合。曰非也。不論患白濁與否。產門總有細菌。用之有利而無害。或又曰。銀水點眼。往往目發赤。恐不妥。曰。目赤。數日即愈。無害。不點銀水。則恐疾發而成盲矣。

第三節 睥粒炎及其預防之法

睥粒炎。華人多有患者。往年遣派華工。或資送諸生留學。其因此不得出洋者。不知凡幾。（出洋者。須先驗身。必毫無疾病乃可。）此症。不易治。治亦甚痛。平時。作事少。成績初。患覺眼微癢。不時流淚。早起。眼糊粘着。不可驟啓。眼內皮沙粒纍纍。然始而硬且透明。未幾。遂破。生膿水。尤畏光。迨結成疤。上臉重而下垂。疤縮。臉皮捲而內向。

睫毛刺破。明衣細菌乘之。則後害不堪設想矣。有時肉質變厚且大。每生血管。朦蔽瞳人。其猶苦者。內皮潰爛粘連。眼球痛楚。不可言喻。誠不可不思所以防範之也。

防範法。眼病傳染物。究爲動物植物。至今議論紛紜。尙難確定。然病人之眼淚。眼矢。以及書籍衣巾盥具等。皆足以傳病於他人。實皆醫士所公認也。是故病人所用一切器具。無論在家庭中。或旅舍中。皆應劃分界限。不可擅用以杜傳染。中國戲園飯店輪船火車。以及一切公共遊戲之場。多有通用毛巾。是乃傳染眼症之媒。最危險。決不可用以拭目也。尤要者。毋與病者同居。覺眼有疾。則及早醫治。毋遺後患。餘如實行個人衛生。則與眼睛亦大有裨益。蓋受傳染者。多爲貧窮衰弱穢濁不潔之人也。茲本會著有憎穢歌。附錄於下。

第四節 憎穢歌

日星之麗於天者。朗然其皎也。魚鳥之遊於地者。悠然其好也。荷水凝珠。兮。且瑩然其潔也。泉流成澗兮。亦冷然其澈也。面庭槐與堤柳兮。并飄然其綽約也。玩春華與秋菊兮。復郁然其芳烈也。

奈何播然首出庶物之人類兮
 顧囚首而垢面
 夜與蚊蚋同夢兮
 晝與青蠅
 共膳牀榻之蟬蟲盈掬兮
 渾身之蟻虱殆遍
 身不浴兮汗滿衣
 几不拭兮
 塵積案室不張火月爲燈
 庭不修除風掃院
 兒溺臭兮心欲嘔
 濁氣鬱兮
 頭爲眩
 可以人而不如物乎
 何乃自躋於卑賤

●牙齒衛生

緒論

口中之毒。每能傳遍全身。如源泉然。亦幾於人人而然矣。是不可以不論。自其效率觀之。今人之口。殊不適於當今之世。反之。則當今之時。亦大不利於今人之口也。何則。人之口中。當有多數細菌。繁衍其中。而唾津與口之內膜。似皆不足以自衛。身體他部內膜。或野畜體中之內膜。皆具一種自衛之力。乃人反失之。人與家畜多有牙落齒蛀之患。是較野獸不如遠矣。齒患約分二種。一曰蛀齒。由於化學作用。傷及齒之本體者。二曰牙齦濃炎。由牙齦肉網。受濃菌。或阿米巴所傳染而致。人能永保牙齒潔淨。則二患自免。

第一節 蛀牙

蛀牙 Caries 由泗素成乾薄片。貼齒上。而微菌及漿質（食物）遂爲泗片所掩蔽。久之。漿質又化爲乳酸。并將牙中石灰質。漸次融化。牙齒固「石灰」與「有機質」二者所成。石灰既融。所餘有機質。亦同時爲細菌所腐爛。牙齒由是成洞。細菌遂得而

踞之甚或由牙根小孔傳達全身。或吞入胃腸以爲消化之累。皆甚險也。

第二節 齒窩膿炎

齒窩膿炎。乃由牙齦或齒床而傳染。始在受傷牙齦之下。或沙石積蓄之所。更進而剝蝕包皮。包皮上連牙白。下及齒根。又繞根作袋形。而牙由是漸自開鬆。久之遂脫。大凡齒落多原於此。而蛀牙則脫落者爲不多也。此不僅爲一種病症而已。且常輸毒質。口中食時。牙齒上下咀嚼。細菌逼入。血管流運全身。按其性之所適。擇地而盤據焉。

第三節 自毒與「一部分傳染」之區別

昔人以爲牙膿。或其他凡有膿毒之處。多由本處傳毒入於血中。今知不然。細菌能從血管外達肉腠。如骨節諸病。皆因細菌堵塞小血管。爲骨節調和之障。由是骨肉膜。或腫大。或變常。而種種之患作矣。如骨節炎。筋骨痛。以及他種炎症。莫不皆然。凡此諸症。病源甚遠。時人稱爲自毒。誤也。與其稱爲自毒。毋寧謂爲「一部分之傳染」。庶較妥也。

蓋自毒者。乃由筋肉。或細胞本體。偶失常態。排其毒質。雜入血管。遂爲身體之害。換言之。身體各部之分泌。如腎腺之類。或勞逸失其常經。或多或少。逾其定量。則生種種害人之效果。乃得謂之自毒也。毒由食物不化。或腸部腐爛而來者。當名腸毒。或血毒。皆較自毒二字爲當。以其本由外界傳染所致也。

食物不化。爲普通一切疾病之源。自無待論。但按輓近研究所得。腸滯一病。能使細菌穿入肉脔。傳染他種疾病。誠以一部分之毒。實能傳至全身。或他種機關故。

第四節 注重全體衛生以抵抗一區之傳染

風濕、骨炎、貧血、頸瘤、心悸、腎傷、糖尿、胃腸癱。并其他多年不愈之病。昔人多莫測其致病之由。亦無治法。乃今知其皆由一部分之毒所傳染也。自此理發明。醫界中頓覺大放光彩。誠屬幸事。善於衛生。或身體抵抗力堅強者。雖有一區之傳染。未足爲害。否則傳染雖在一隅。貽害實徧全身。而微菌寄生物乘之。其患益鉅。人能免此種傳染固佳。否則務當注意於全體之衛生。庶能謀與該處傳染症一決勝負也。

第五節 怪症須先驗齒

一區傳染之學說雖已成立。然亦不可拘泥文字。謂百病。或由於此。然防免細菌傳入身體。是爲至要。各種疾病。未必盡由口傳染。然遇有無名之症。便當詳驗口齒之間。有無傳染爲厲之階。此事最關緊要。雖集會結社演說登報俾衆週知。不爲過也。牙根傳染不盡因人漫不經意所致。然淨齒之方。人多未甚了了。凡肉脔缺少抵抗力者。當卽延醫驗視。加意於上下內外牙齒之潔淨。嘗見人滿口鑲牙。其牙套中多藏細菌積垢。恐鑲牙者未獲其益。先覺其害耳。免除牙患之方。多至不可勝用。首當注意於全體衛生。以爲口中傳染之抵抗。蓋身健則百病不侵。此實事非理想也。飯時摘食酥、焦、脆、哽之物。出力咀嚼。以爲礪齒之需。亦免牙患之一道。

第六節 防治法

某名醫云。將來飲食改良。則牙刷舌刮之屬。可以不用。惟今日則猶未耳。早晚及每次飯後。皆當刷牙。最要者。上下勤刷。愈速愈佳。如是足以促血液之流行。增齒牙之抵抗。而齒與齦交界之處。所蓄牙穢。尙未及成硬質。猶易掃除云。

(甲) 牙刷與牙粉。牙刷以鬃製爲佳。取其硬也。毛則須長短交錯者。庶能刷及齒。

縫。如初刷覺齒齦微痛。則取較軟者用之。日後再易硬刷。亦可。舌上苔垢。亦須以刷掃之。惟須留意。免觸上顎。致嘔也。牙粉牙膏皆可用。但不盡可恃。多用則易薄齒膜。日用一次足矣。有淨牙絲線。可穿入二齒之間。宜慎用之。莫壓牙齦乃可。

(乙) 齒窩膿炎治法。據調查家報告。謂凡患齒窩膿炎者。實因口中有寄生之物。名阿米巴者。為致害之主因。以厄米汀治之最效。(厄米汀者。治痢奇效藥。「伊必格」精也) 同時復用外科治牙法。牙患防免法。內外兼治。為佳。牙窩膿炎。初起時。以厄米汀二滴。合水半杯。漱口。良。阿米巴傳染症。(即牙窩膿炎症) 近人每多患之。以厄米汀漱口。毫無損害。不妨試用也。

(丙) 石灰鹼水酸果之功用。牙粉中含鹼性。製造不精。則不如石灰水為妥。鹼水之力。甚微。但水果中酸汁。泗素。沈澱時。鹼水則能洗去之。并可滌牙垢。去舌苔。淨口內膜。以免種種之傳染。食物含酸汁。如葡萄。蘋果。柑汁。酸醋之類。食之亦能淨齒。惟每晚臥時。務當刷牙。因留垢入夜。最能毀齒。故牙患既發。應否用酸鹼洗刷。當以詳詢醫士為妥。每年或每月。請牙醫驗齒。垢汗毀壞。則洗刷修補之。如此行之。有常。庶

幾百病不侵。除修刷牙齒外。無庸更納醫藥之費矣。

(丁) 拔牙與補牙。鑲牙補牙。自多傳染之危險。謂牙齒不拔。害及全身。與其顧全牙齒。以危性命。毋寧保性命而去齒。牙固已然。如不至。必不可留之時。仍當設法挽救。不必遽行拔去也。吾又非謂拔牙補齒爲不可。特有須注意者。二事。蛀牙腐齒。必察其可留者。而後補之。尤須特別潔淨。以防傳染一也。設其人身體已現他種病徵。則當用電機照徹齒際。是否已有傳染。有則病源在此。當拔而不當補矣。二也。

(戊) 兒童牙患之預防。兒童初生齒。便當延醫察其發育之適當與否。若錯綜不相對。既礙咀嚼。亦易受傷。當卽於此時。倩醫修正之。兒童乳牙。亦有因腐壞脫落者。此事不妥。家人當設法預防。若牙已有洞。當卽修補。苟不致傳染。務必保護到底。迨後來所茁之齒。頂而去之。最妙。

(己) 治牙室。某貧兒院。育兒三百人。當「治牙室」。未設以前。四年之間。兒童患喉痧、腮腺炎、紅痧、熱病、肺炎、疹熱、哮喘、門欄炎、水痘、啼嗽等傳染病者。平均計之。每年八十人。迨「治牙室」。既設以後。三年之間。平均每年患以上諸病者。三人而已。

牙齒衛生。其效果有如此者。願可忽乎哉。

衛生叢書終