

蘇賴  
德斗  
隆岩  
編

師範  
科學  
校書

衛

生

商務印書館發行



賴斗  
蘇德隆  
編

師範學校  
教科書  
衛生

生

商務印書館發行

## 顏 序

我國民衆於衛生常識，極爲缺乏。如普通傳染病，瘡，痢，霍亂，砂眼及傷風咳嗽等症之如何傳播及預防，類皆茫然不知，其他較少見之症更無論矣。夫「治病不如防病」已爲醫學界所公認，不僅傳染病宜然，任何疾病，皆應預爲之防。邇來我國科學醫漸漸發達，深悉國人此種缺點與防病之重要，均能一致努力推行衛生教育，故凡國內各大城市各衛生機關之設立，幾如雨後春筍，而各學校皆加衛生一科，并非常重視，此固極好現象，惜目前各種衛生書籍，尙無充分編訂，各大書局間有一二發行，似乏善本，本院衛生科教授賴斗岩醫師兼理上海高橋衛生事務所所務多年，近與滬郊農村協進會衛生主任蘇德隆醫師，本其經驗所得，編成師範衛生教科書，凡所取材，皆係現實，毫無空泛理論，對於各種普通病症及其治療，均有相當說明，至於預防方法以及應如何實施，悉皆扼要而切實際。是書誠屬內容豐富，編次精詳之善本，不僅爲衛生教科之唯一讀

物，亦可爲任何人士之衛生南針，更可爲衛生機關之參考材料。吾知此書發行後，對於吾國衛生教育，必有大量之神益也，是爲序。

民國廿四年八月卅日 顏福慶於上海醫學院

## 編輯大意

(一)本書編輯大綱係依照教育部二十三年九月所頒之師範學校衛生課程標準為根據。

(二)本書所用材料，除特別節目外，均以小學兒童為對象。

(三)教師課室講演，宜充分利用模型，標本，圖表，幻燈等，以為直觀之輔助。

(四)學生除課本外，宜多作課外閱讀，教師須隨時指定參考書籍（注意本課本的參考書籍附於卷末）

(五)教師與學生宜參加本校各項衛生設施與社會上各種衛生活動。

(六)學生宜有相當的實習，照教育部的標準，至少包含下列各種：(1)赴指定小學實習晨間檢查；(2)赴指定小學實習測量身長體重；(3)實習種牛痘；(4)實習矯治砂眼（以取簡單的治療為限，並須有醫師指導）；(5)實習急救術；(6)赴

指定小學試教衛生課程。

(七)隨時宜選擇一種健康活動爲單元，由教師指導學生設計研究。

(八)宜不時舉行校外參觀，使學生視察健康教育及公共衛生狀況。

(九)課本外教材，須令學生在課室筆記，至於實驗，研究，參觀等項，亦宜令學生按期報告。

(十)本書所插照片，多係南京衛生署與上海市高橋區衛生事務所（爲上海市衛生局與國立上海醫學院合辦的機關）實地工作的寫真。

此次編輯，時間頗爲匆促，幸賴萬國同，王濬昌，朱席儒，凌珊如，黃文几，張志聖，蘇漢均諸先生的協助，得以完成，特此誌謝。

民國二十四年八月 賴斗岩，蘇德隆識於

國立上海醫學院衛生科

# 目 次

## 第一編 健康促進

- 第一章 健康的意義和價值..... 1
- 第二章 健康的保持和促進..... 7  
骨骼,肌肉,消化,呼吸,循環,排泄,神經,生殖,感覺,  
各系統的保健要則。
- 第三章 孕婦衛生.....10  
產前衛生,臨產衛生,產後衛生。
- 第四章 嬰兒健康.....15  
飲食,衣服,沐浴,排泄,睡眠,種痘,啼哭,發育標準。
- 第五章 學齡前兒童健康.....19  
營養,衛生習慣,預防疾病。
- 第六章 學齡兒童健康.....23  
健康檢查,矯正缺點,免疫測驗。(錫克氏試驗,狄克  
氏試驗,結核素試驗),預防接種(種牛痘,預防白喉,



霍亂，傷寒，鼠疫），衛生教育。

第七章 青春期的生理變化和保健要則……………26

男性生理變化，女性生理變化，保健要則（月經，遺精，手淫，性病）。

第八章 健康檢查的意義，和其實施概要……………32

檢查定期，檢查人員，檢查手續，檢查項目。

第九章 身體缺點矯正的重要和其實施概要……………44

體重減重，皮膚病，（疥瘡，膿皰瘡，癬），視力障礙，砂眼，耳病，牙病，扁桃腺肥大，甲狀腺腫，心病，肺病，包莖，外科整形病。

第十章 營養概要……………48

食物的成份，營養素的功用，維生素，（甲，乙，丙，丁，戊種），無機鹽，我國膳食的改進，豆腐漿製造法。

第十一章 急救知能……………55

外傷（創傷，咬傷，火傷，凍瘡，骨折），昏厥，（腦貧血，腦充血，中暑，煤氣中毒，藥物中毒，淹溺），人工呼吸法。

第十二章 公共衛生的重要和其設施概要……………63

公共衛生的意義，公共衛生的重要，吾國公共衛生

的實施（衛生署，衛生實驗處，中央防疫處，海港檢疫處，省衛生處，城市衛生局，民衆衛生機關）。

第十三章 鄉村衛生實施綱要.....70

組織，經費，工作概要，（醫藥救濟，助產工作，嬰兒衛生，學校衛生，預防傳染病，衛生教育）。

第十四章 生命統計.....77

生命統計的意義，和其重要，戶口，生育，（登記，生育率），婚嫁，疾病，死亡（登記，死亡率）。

## 第二編 疾病的認識和預防

第一章 疾病概論.....85

疾病的意義，疾病的原因（誘因，素因），病徵和病狀，疾病分類（年齡，器官，病原，過程，傳染，制止）。

第二章 傳染病概論及其預防和管理.....89

傳染病，傳毒什物，帶菌者，潛伏期，病原物（細菌，過濾性毒，寄生蟲）傳染方法（直接和間接），免疫力，（自動與被動），傳染病的預防（個人與公衆）。

第三章 急性傳染病.....98

傷寒，霍亂，痢疾，（菌痢與蟲痢），白喉，猩紅熱，流

行性腦膜炎，鼠疫。	
第四章 慢性傳染病.....	109
結核病（癆病），麻瘋（癩病），花柳病，（梅毒，淋病和軟性下疳）。	
第五章 天花和種牛痘術.....	119
第六章 寄生蟲及其危害生命與健康之程度.....	123
瘧疾，黑熱病，蛔蟲，鉤蟲，薑片蟲，分枝拳吸蟲（肝蛭），住血吸蟲（日本吸血蟲），住血絲蟲。	
第七章 危害生命健康之昆蟲.....	132
蚊，蠅，蝨，蚤，臭蟲。	
第八章 其他危害生命健康之物質.....	137
麻醉劑，金屬鹽毒物，腐蝕劑，食物中毒。	
第九章 一般疾病的認識.....	140
胃病，腹痛，腹瀉，便秘，扁桃腺腫大，心臟病，流行性感冒，內分泌官能失常，瘤。	
第十章 砂眼和其矯治術.....	144
<b>第三編 環境衛生</b>	
第一章 學校環境衛生.....	147

- 校址,建築,桌椅,黑板,地板,牆壁,光線,通氣,溫度,  
學生應用之衛生設備,膳食,廚房,廚役,膳堂,廁所,  
浴室,盥洗室,寢室,體育場,校園,防火設備,衛生室,
- 第二章 鄉村水之清潔和消毒..... 156  
水的重要,水的來源,開鑿深水井,改良淺水井。開水  
習慣,井水消毒,漂白粉,之用法。
- 第三章 鄉村糞便之處置..... 163  
廁所種類,爪哇式,單缸式,雙缸式,牛馬糞便之處置。
- 第四章 鄉村垃圾之處置..... 170  
焚化,填窪地,傾入海內。
- 第五章 鄉村住宅之衛生..... 172
- 第六章 鄉村蒼蠅之撲滅..... 174  
除產地(垃圾,廁所,糞缸,畜舍),滅蠅蛆,(沸水,  
精化鈉,石灰,塵灰),滅成蠅,(蠅籠,蠅紙,蠅拍,  
毒藥),防蠅法。
- 第七章 鄉村蚊蟲之撲滅..... 178  
防治孑孓,減少來源,殺滅孑孓(巴黎綠,油,魚),  
防治成蚊,防蚊接近,逐蚊法,捕蚊法,焚蚊法。

## 第四編 健康教育

- 第一章 健康教育的歷史和其重要…………… 183  
歐美的演進史，中國的演進史，健康教育在吾國之重要。
- 第二章 健康教育的目標和其基本原則…………… 189  
目標：養成習慣，灌輸知識，感化家庭，改良民族，促進公共衛生。原則：正面，自動，獎勵，知識，模仿，習慣，教材，復習，整個，聯絡。
- 第三章 健康教學和其訓導…………… 192  
教材來源，教材選擇，設計教學，實行，考驗，設備，活動，參觀，參考書（教師與兒童），訓練習慣，講演，朝會，個人談話，家庭聯絡。
- 第四章 兒童健康的活動和其生活指導…………… 200  
活動：衛生隊組織法，衛生講演，比賽，刊物，宣傳，表演，急救學習。生活指導：飲食，睡眠，空氣，排泄，皮膚，牙齒，眼睛，耳，鼻，衣服，。
- 第五章 心理衛生…………… 206  
生理與心理的關係，心理疾病原因（體內的，體外的，遺傳的）；心理衛生實施：適當營養，充分休息，合宜課程，良好訓練，正當娛樂，保護身體。

- 第六章 衛生課程的編製..... 210  
各級課程標準：幼稚園，小學，初中，高中，師範，小學  
衛生課程綱要：第一，二學年，第三，四學年，第五，六  
學年。
- 第七章 性教育..... 218  
性教育的意義和其重要，目標，實施方法：家庭（教  
訓，營養，服裝，運動，圖書），學校（教師資格，教材，  
教法）
- 第八章 健康教育的測驗..... 223  
高級，中級，初級。
- 第九章 特殊兒童的健康..... 229  
特殊兒童的意義，營養不良之補救（特別營養班，露  
天學校，夏令營，檢查體格），目盲（原因和補救），  
語言殘缺之補救，低能兒之種類，和補救法。
- 第十章 教師和校役的健康..... 236  
教師：健康檢查，訓練（運動，營養，語聲，起居），待  
遇；校役：衛生訓練，（清潔，運動，病原），檢查身體，  
安全設備，預防疾病。
- 第十一章 健康教育行政及組織..... 240

---

中央健康教育設計委員會，省健康教育委員會，縣健康教育委員會，市健康教育委員會，學校健康教育委員會。

參考書一覽..... 244

## 圖表照片

(甲)表	頁碼
第一表	上海市學童健康檢查結果一覽.....37
第二表	上海市學齡兒童身長體重對照表(男).....38
第三表	上海市學齡兒童身長體重對照表(女).....39
第四表	牛乳與豆漿之比較.....53
第五表	各國生育率之比較.....79
第六表	各國死亡率之比較.....80
第七表	矯正死亡率之舉例.....81
第八表	各國嬰兒死亡率之比較.....83
第九表	學校廁所之數目.....152
第十表	學生健康實踐表.....194
第十一表	小學課程之分配比例.....210
第十二表	學校健康教育行政系統表.....243



## (乙)圖

頁碼

第一圖	世界各國人口死亡率之比較 .....	4
第二圖	世界各國平均人壽之比較 .....	5
第三圖	各國人民服務年齡之比較 .....	6
第四圖	上海市學童體格缺點之百分數 .....	40
第五圖	人工呼吸法的步驟 .....	60
第六圖	中國傳染病與寄生蟲病例之比較 .....	96
第七圖	細菌種類 .....	97
第八圖	各國結核病死亡率之比較 .....	116
第九圖	牛痘接種及牛痘復種之局部反應 .....	121
第十圖	種牛痘手術其一 .....	122
第十一圖	種牛痘手術其二 .....	122
第十二圖	瘧蟲生活史 .....	124
第十三圖	普通寄生蟲 .....	129
第十四圖	瘧蚊與普通蚊之區別 .....	135
第十五圖	蒼蠅發育之程序 .....	136
第十六圖	正常眼和砂眼 .....	146
第十七圖	淺水井之染污途徑 .....	160
第十八圖	淺水井之構造 .....	161
第十九圖	爪哇式廁所和其掘穴器具 .....	165
第二十圖	單缸式廁所 .....	168

---

(丙) 照片		頁碼
第一照片	產前衛生——測驗血壓·····	11
第二照片	臨產衛生——新法接生·····	12
第三照片	產後衛生——護理新生兒·····	13
第四照片	測秤兒童體重·····	17
第五照片	學齡前兒童健康會·····	20
第六照片	護士教學齡前兒童洗手·····	21
第七照片	教師測量兒童的身長體重·····	41
第八照片	醫師檢查兒童的心肺·····	41
第九照片	學校護士測驗兒童的視力·····	42
第十照片	學校護士測驗兒童的聽力·····	43
第十一照片	製造豆漿·····	54
第十二照片	學童施行外傷急救·····	62
第十三照片	學童練習人工呼吸法·····	62
第十四照片	行政院衛生署與衛生實驗處·····	65
第十五照片	免疫馬採血情形·····	68
第十六照片	全國海港檢疫·····	69
第十七照片	上海高橋衛生事務所·····	74
第十八照片	南京湯山鄉村衛生實驗處·····	76

第十九照片	正常肺臟 .....	115
第二十照片	肺結核 .....	116
第二十一照片	中華麻瘋療養院 .....	117
第二十二照片	麻瘋病人 .....	117
第二十三照片	嬰孩種牛痘圖 .....	122
第二十四照片	浙江住血蟲病患者 .....	131
第二十五照片	江蘇清江浦黑熱病人 .....	131
第二十六照片	蒼蠅之成蟲幼蟲及蛹 .....	136
第二十七照片	學生實習矯治砂眼圖 .....	146
第二十八照片	深水井的外觀 .....	162
第二十九照片	建築爪哇式廁所步驟之一 .....	166
第三十照片	建築爪哇式廁所步驟之二 .....	167
第三十一照片	配製滅蚊子子之巴黎綠 .....	180
第三十二照片	灑巴黎綠之情形 .....	180
第三十三照片	灑油之情形 .....	181
第三十四照片	衛生教育模型標本 .....	187
第三十五照片	衛生教育標語圖畫 .....	188
第三十六照片	學童參加大掃除運動 .....	198
第三十七照片	學童參加鄉村衛生遊行 .....	199

---

第三十八照片	學童衛生隊舉行晨間檢查 .....	203
第三十九照片	學童衛生隊舉行手帕清潔檢查 .....	204
第四十照片	學童衛生隊舉行手指清潔檢查 .....	204
第四十一照片	學童衛生隊舉行頭顱清潔檢查 .....	205
第四十二照片	小學生洗手衛生習慣訓練之一 .....	216
第四十三照片	小學生剪指甲衛生習慣訓練之一 .....	216
第四十四照片	小學校特別營養班 .....	233
第四十五照片	上海吳淞夏令營的兒童在體育場遊戲之一 般 .....	234
第四十六照片	上海吳淞夏令營特別營養班用膳之情形 .. .....	234
第四十七照片	上海吳淞夏令營的兒童圍坐聽音樂之情 形 .....	235
第四十八照片	上海吳淞夏令營的兒童在戶外遊戲之情 形 .....	235

師範學校教科書

# 衛 生

## 第一編 健康促進

### 第一章 健康的意義和價值

康健的意義 我國有句老話說：「無病即神仙」。我以為僅僅無病還算不了神仙，真正算為神仙的，不應從消極方面無病二字說起，應當更進一步從積極方面說起，就是說唯有「健康」，纔能算為神仙。

健康二字何解？無病不是健康嗎？不！若如此解釋，便是絕大的錯誤！難道說那些神志頹喪，不自振作，暮氣沉沉的人，外表似無災無病，也能算他們是健康嗎？試問社會中要此等人何用？如此等的健康，又何足貴重呢？以正當眼光看來，健康應

從兩方面說起：

(一)生理上的健康 起居安適，飲食有度，筋骨堅強，肌肉發達，凡一切器官均能各盡其用。經醫師詳細檢驗，無一毫缺點。

(二)心理上的健康 精神活潑，思想靈敏，手腕便捷，工作優良，能作一切建設事業，而與社會國家，大有裨益者，而其人生觀，亦極正確，極有興趣。

根據以上兩點，可見健康之所以貴重者，直接是個人的生理與心理的關係，間接是社會與民族的關係。健康是整個的，非局部的，是有進步而無止境的，是最活動而不呆板的；是包括日常生活，與一切行爲思想，及服務的貢獻，工作的效率；非目的，乃功用。然則健康豈是僅僅消極無病二字，所能解釋了的嗎？

健康的價值 健康的意義，既如上所解釋，牠和個人，國家，社會，民族等等，都有很大的影響。因此，牠的價值，即比較隨侯之珠，和氏之璧，也有加無減。況我們今日正處在優勝劣敗，弱肉強食的時代，非提倡健康，振刷精神，萬無以救亡圖存，這是天演公例。

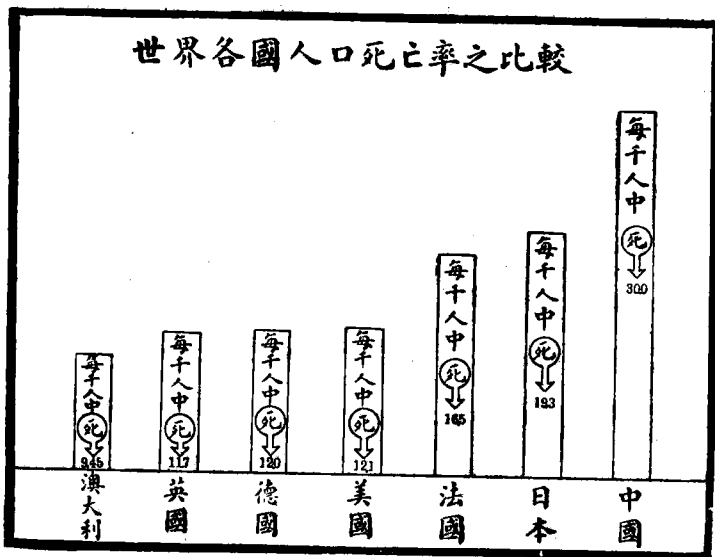
我國經濟落後，農村破產，外受強隣的侵略，內受土匪的

騷擾，孱弱程度，可說達於極點。究其原因，固不止一端，但歸納起來，貧愚病私四字，足以包括一切。因國民不健康，每年經濟損失，其數實可驚人，今舉數例如下：

(一)超格死亡的損失 歐美各國，因近年來，極力講求公共衛生，提倡健康教育，死亡率（即每年每千人口中，死亡的比例數），日見減少，現下僅十五人。反看我國的情形，則令人不寒而慄。國中雖尚無精確的統計，但據各地方與衛生署的推測，我國平均每千人口中，每年死亡者，約三十人左右。（參看第一圖）比較歐美各國，每年每千多死十五人。這十五人，因少衛生的智識和設備，冤枉死亡，這叫作「超格死亡率」。用四萬萬人口計算，我國每年超格死亡，約六百萬人。其損失之巨，實較任何戰爭為烈。（歐洲大戰，為歷史上最殘酷的一頁，死亡總數，二年多，不過四百萬人）。倘國中枉死一人，社會所受的經濟損失，以五百元計，則我國每年的損失，就有三十萬萬元了。如果拿此巨款，來做各種建設事業，至少可以建築三萬里鐵路，辦八百個大工廠，辦一千個大學校，辦十萬個小學校，開辦五千個醫院，建設六百處城市的自來水工程，或修築十萬里柏油公路。此種超格死亡的損失，豈不太可惜嗎？

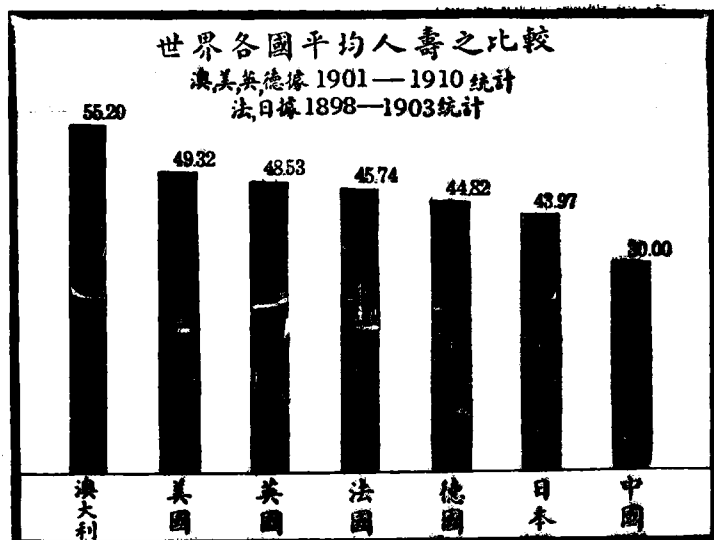
(二)超格疾病的損失 我國超格死亡率既如此的高，同時超格疾病，必加多倍無疑。據通常經驗，除輕微症如頭痛傷風眼病，皮膚破傷等不計外，大概每五十病人中死亡一人，以此推算，則我國每年患超格疾病的人，當不在三萬萬之下。工資損失，藥費消耗，實不可勝計。

(三)壽命短促的損失 我人自呱呱墮地後，受家庭社會的教養，至少需要十五年，方能為公衆服務，我國的平均人壽，僅有三十歲，(參看第二圖)故服務的年限，亦只有十五



第一圖 世界各國人口死亡率之比較 (仿衛生署)





第二圖 世界各國平均人壽之比較 (仿衛生署)

歲。而澳洲人民的平均人壽是五十五歲，他們的服務年限就有四十年，(參看第三圖)比我國人多二十五年，無怪他們進步之速，大有一日千里之勢，返觀我國則瞠乎其後矣。

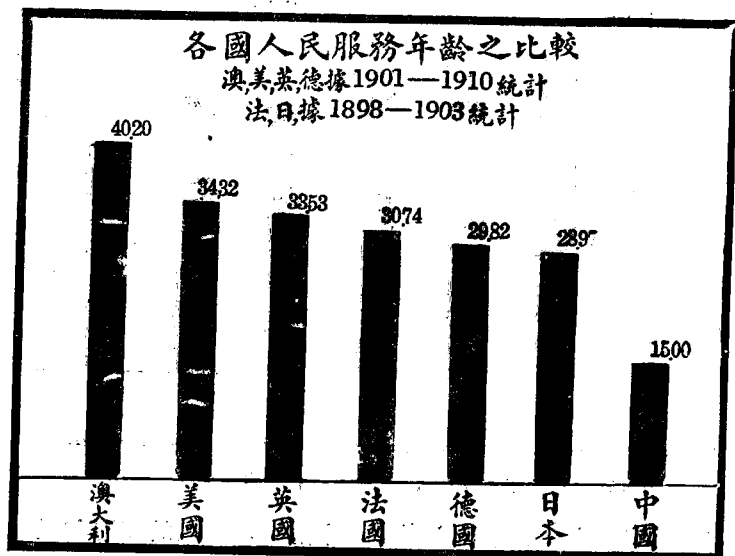
### 問題

1. 健康的意義是什麼?是否無病之稱?
2. 死亡率是什麼?我國與歐美各國比較如何?
3. 超格死亡率是什麼?我國每年超格死亡人數，估計若干?

干?

4. 試述健康的重要？

5. 試舉我國人民因不健康每年經濟的損失。



第三圖 各國人民服務年齡之比較（仿衛生署）

## 第二章 健康的保持和促進

健康是人生最重要的事，關係個人，國家，社會，誠匪淺鮮。所以人們必思有以保持之，促進之，庶可收其實效。

人類的身體，如同一個工廠，各部有各部的機器和功用，必須共同合作，時常護理，方能製出優良的物品。人體的「機器」，依生理學的原則看來，可分若干系統。各有他的功用，茲將各系保持健康要則，略述如下：

### (一)骨骼系：

1. 宜有適當營養。
2. 宜有適當運動。
3. 宜有端正姿勢。
4. 宜有充分日光。

### (二)肌肉系：

1. 宜有適當營養。
2. 宜有適當運動。
3. 不要過於疲勞。

### (三)消化系：

1. 飲食宜有定時，不可雜食。
2. 食物宜細嚼，不可狼吞虎嚥。
3. 口腔衛生宜注意，每年須請牙醫檢驗牙齒一次，

每日起牀後及膳後，須洗刷牙齒。4. 營養宜充足。5. 精神宜爽適。6. 進食時及其前後不宜勞動心身。7. 大便宜每天一次。8. 宜多喝白開水

#### (四)呼吸系:

1. 多吸新鮮空氣。
2. 實行深呼吸。
3. 講求房屋通氣方法。
4. 預防結核病，不要隨地吐痰。
5. 蚊帳宜通氣，不要關窗睡寢。
6. 預防傷風，衣服不要穿得過多或太少。
7. 呼吸宜用鼻孔，不要用口。

#### (五)循環系:

1. 宜有適當運動。
2. 宜有適當營養。
3. 預防心病，除去風濕症，實行口腔衛生。
4. 不要吸煙喝酒。

#### (六)排泄系:

1. 每星期至少洗澡一次。
2. 注意營養。
3. 預防腎臟炎，不要食刺戟性的食品。
4. 每年至少請醫師檢驗小便一次，查出有無糖尿病及蛋白質等症。

#### (七)神經系:

1. 成人每天睡眠須足八小時。
2. 精神工作，不要過勞。
3. 須有正確的人生觀，喜怒哀樂，不可過度。
4. 不要吸煙喝酒。
5. 預防神經梅毒，不要尋花問柳。

(八)生殖系:

1. 實行性的衛生和教育。
2. 不做手淫。
3. 預防花柳病。
4. 提倡正當娛樂。

(九)感覺系:

1. 保護目力,光線須充足,但不可過強。
2. 預防砂眼,不要  
用他人的手巾。
3. 視力缺點,須請醫師矯正。
4. 不要挖耳或剃除耳毛。
5. 預防耳流膿,注意兩耳清潔。
6. 注意鼻腔衛生,矯正鼻腔缺點。

問題

1. 試述人體的系統。
2. 試述各系統的保健要則。

### 第三章 孕婦衛生

古語說得好「從來求木之長者，必先固其本，欲流之遠者，必先濬其源」人生健康之本源，即基於胎兒時代，此孕婦衛生之所以亟宜注意者也。

#### 產前衛生

延醫檢驗 凡婦女月經停止，有懷孕徵兆後，即須延請產科專家，查其身體是否健全，測其盆骨的大小，胎兒的位置與血壓的高低，並須化驗小便和血液等等。

預防險症 懷孕期中，倘嘔吐過度，面色發黃，陰門無端流血，腹部忽然絞痛，腳腿浮腫等症，必須立告醫師，以免不測。

飲食 以易消化者為佳，宜多食青菜與水果，多飲開水，少食肉品。

衣服 須寬鬆舒適，溫暖合宜。

睡眠 每夜至少熟睡八小時外，更宜在午後小眠二小時



第一照片 產前衛生——測驗血壓（上海高橋）

以資休息。

沐浴 在妊期的六個月，須隔日用溫水沐浴一次。末三個月只宜擦身，不宜用盆湯，切勿灌洗陰道。

排泄 大便須每天一次，小便亦宜通暢，並須每星期檢驗小便一次，以防腎病。

牙齒 應常刷洗，若患牙痛，須請牙醫檢驗。

乳囊 須謹慎保護，務使清潔。

陰戶 切禁藥物及舊式產婆之手插入，以免受毒。

操作 妊期中除末月外，可作日常輕便家務，但不宜舉重或攀高。

運動 每日清晨可在戶外作柔軟體操或散步半小時，不宜作激烈的運動，在妊期末月，尤當謹慎。

### 臨產衛生

接生 須請產科專家接生，不可用舊式產婆或親屬。

消毒 陰戶及接生者兩手，均須用藥水消毒；墊布須蒸過，剪臍帶的剪刀，包臍帶的布件，均須消毒後，方可取用。

臍帶 嬰兒出後，臍帶須用消毒法，剪去包好，切不可用灰土等物，以免傳染破傷風（七日風）。

眼藥 嬰兒的眼睛，宜點百分之一硝酸銀一滴，以防瞎眼。



第二照片 臨產衛生——新法接生（上海高橋）



陰戶 產婦的胎盤下地後，即須用消毒紗布，包蓋陰戶。

### 產後衛生

休息 產後休息，為產婦唯一要素，至少眠臥十天，方可起牀，休息二十或三十天後始能工作。

營養 此時除平常之米飯及蔬菜外，應多食肉，肝，牛奶，雞蛋等類，以補損失之血，並增乳量。

吮乳 產後第二天，不論有無乳水，即可令嬰兒吮吸乳頭，以促子宮收縮，並使嬰兒吸收母親的初乳，因為其中含有抗病的物質。

產後檢查 產後六至八星期之間，應請產科專家檢驗體



第三照片 產後衛生——護理新生兒（上海高橋）

格，以知子宮已否復原，有無染病危險，並指導嬰兒營養法。

### 問題

1. 試述產前衛生的要旨。
2. 吾國舊式產婆接生有何害處？
3. 試述臨產衛生之大概。
4. 試述產後衛生的要旨。

## 第四章 嬰兒健康

我國易經中有句話說「蒙以養正，聖功也」意即入當幼年時代，苟得適當的教養，則基本已立，收效必宏，國家百年樹人之計，誠莫逾乎此。

嬰兒生後，體格僅具雛形，抵抗病力又極薄弱，故須處處護理得法，方有長成的希望。

飲食 母乳爲嬰兒唯一的食物，其利益有如下列：(1)滋養豐富；(2)清潔而易消化，嬰兒食後，不易得腸胃病；(3)有抵抗傳染病的能力；(4)溫度適宜；(5)經濟省時。

至於哺育方法，最要莫如遵守時間，不可因嬰兒每次醒了或哭起來的時候，就給他吃奶，以致養成不良的習慣。

普通的嬰兒，大概每隔四小時，須哺乳一次，每次以十分鐘爲度，間可給以開水。至一月以後，宜加食魚肝油，橘子汁和白菜湯等，以資營養。

倘產母因患肺癆，花柳病或其他傳染病，不宜自己授乳時

須雇用乳媪，或用人工哺養法（如牛乳，代乳粉，豆漿等），宜先商諸醫師，並聽其指導一切。

衣服 材料以輕軟而不帶刺激性者爲宜，尿布忌用藍色，最好用白色，而具吸水性者，內衣宜用軟布，外衣宜長，蓋過雙足，衣服不宜穿得太緊與過多，尿布濕後宜立即更換。

沐浴 每天宜用溫水洗澡一次，揩擦要用軟毛巾。

排泄 嬰兒生後數小時即有大小便，小便每天約五六次，大便初生時爲黑綠色，至三天後即變黃色，每天至三五次，質軟無黏液，不含硬塊，倘大便次數增加或有異狀，宜即報告醫師，切勿亂投藥石，以誤治療的機會。

睡眠 普通的嬰兒，每天要睡十八小時至二十四小時，須獨睡一床，臥室的空氣要流通，陽光要充足。

種痘 嬰兒生後一月內，即須種牛痘以防天花，不必等到春季，及迷信種種。

啼哭 嬰兒啼哭乃有益肺部的運動，不必驚恐，但宜究其原因，是否有下列諸項：(1)不舒服：每因尿布潮濕，或衣服包裹過緊之故，所以哺乳後宜換清潔尿布。(2)腹痛：因飲食不宜，或過多，或因空氣入胃所致，其哭聲尖銳，同時雙腿屈至腹部。(3)飢餓：多在將到哺乳之時，其聲由微而漸大。(4)溺愛：

常因家人無故抱撫而成此不良習慣。(5)其他疾病：哭聲尖銳，左右搖動。

發育標準 (1)體重：初生的嬰兒，普通約重 3.2 公斤左右。每星期宜秤一次，以知體重有無增加。(2)坐：在六至八個月



第四照片 測秤兒童體重(南京)

之間應能坐。(3)立:在十一至十四個月之間應能立。(4)走:在十四至十八個月之間應能走。(5)牙齒:在六至九個月間,始生乳牙,周歲有六齒,一歲半有十二齒,二歲有十六齒,兩歲半共出二十齒。(6)講話:十四至十八月間應能說話。(7)前腦門:在十八個月左右應完全縫合。

### 問題

1. 母乳有何利益?
2. 應如何哺育嬰兒?
3. 嬰兒的衣服應如何?
4. 普通嬰兒大小便如何?
5. 爲什麼要早種痘?
6. 嬰孩啼哭原因何在?
7. 試述嬰孩發育的標準。

## 第五章 學齡前兒童健康

嬰兒生後，調養苟得其法，則身體和智力，漸漸地發達，蓬蓬勃勃，如釜上氣。一歲至五歲之間，他的生活，多在家庭，他的唯一的教師，就是母親。與普通式的學校，尙未發生若何關係，故此時期，稱爲學齡前時期 亦可謂爲家庭時期。

此時期中，兒童健康，頗有問題，蓋身體發育，尙未完備，抵抗疾病的能力，又極其微弱，據兒科專家高鏡朗醫師的調查，吾國兒童之夭折，百分之七十八，均在五歲以內，考其死因，最著者莫如傳染病（如天花，麻疹，白喉，肺癆，猩紅熱，瘧疾，腦膜炎，先天梅毒，百日咳，肺炎，霍亂，丹毒，臍風等），在死數中佔百分之三十七，其次爲胃腸病（如腹瀉，痢疾，營養不良等），約佔百分之十二，其他有偶爾死於非命的，或各種雜症的，總之多數疾病，均可預防，不能不注意也。

營養 兒童自九個月至週歲之間，體格漸長，乳汁之滋養，不足適應其需要，故宜斷奶，代以其他食品，此時宜注意

者，有如下列：(1)食物以富於滋養而易於消化者爲主（如饅頭，米飯，稀飯，肉類，雞蛋，青菜，豆類，牛乳，豆漿，水菓等）。(2)每日按時進食三次，其間除飲開水外不宜零食。(3)每天飲牛乳或豆漿二大杯，並多飲白開水。(4)多食青菜與鮮果之類。(5)體重不足之兒童，每天宜加食魚肝油二三次，以防軟骨病。(6)宜慢食細嚼。

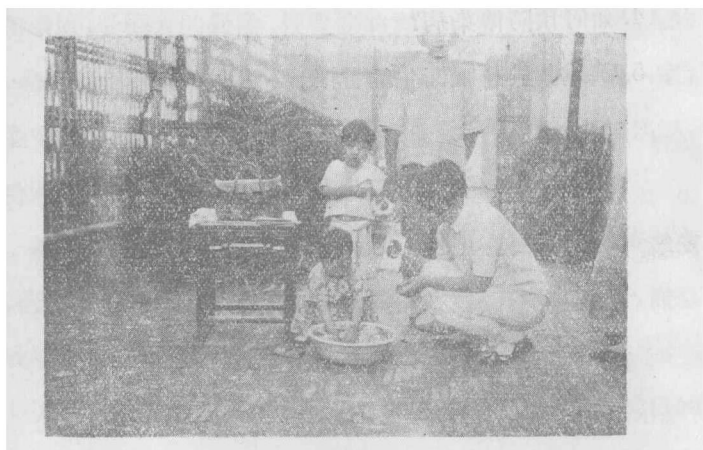
衛生習慣 西諺說「習慣爲第二天性」學齡前兒童，在保養上，可說最緊要的時期，一人生活的習慣，即在此時建立基礎，倘此時能教以種種衛生的習慣，以後自可享受健康的幸福。爲父母者，不可太事溺愛，以致兒童養成不良習慣。(1)不



第五照片 學齡前兒童健康會（上海高橋）



要吃零食。(2)睡眠宜充足，三歲以下的兒童，每晝夜至少睡足十二小時，晚間最好七時至七時半上牀，最遲八時必須入睡，次晨六時起床，下午十二時半至二時半晝寢，日以為常，不得更改，最好獨睡一床，臥室內宜通空氣。(3)每星期洗澡，夏日至少洗三次，冬天洗一次，早晨洗面，非僅洗面部，耳背後，頭頂，鼻孔，指尖，手臂，均須洗及。飯前宜洗手。(4)每天



第六照片 公共衛生護士訪視農村家庭，教學齡前兒童洗手  
(上海高橋)

必按時大便一次。(5)行走坐立身體必端正。(6)勿吮手指及皮乳頭或放物品入口內的習慣。(7)每日起床及飯後，宜刷牙齒。

預防疾病 (1)每年請醫師檢驗體格一次。(2)不與患病

者接觸。(3)實行天花,白喉,霍亂,傷寒預防接種。(其法當另討論)(4)注意口腔衛生。(5)不食生的東西或飲生水。

### 問題

1. 學齡前時期是什麼意義?
2. 試述關於飲食衛生的習慣。
3. 試述關於清潔衛生的習慣。
4. 如何預防傳染病?
5. 試述關於睡眠衛生的習慣。

## 第六章 學齡兒童健康

普通兒童至五六歲時，就要開始入學。這個時候，他的生活和環境，受極大的變動。教育他的責任，暫由父母少數人的手，轉到教師多數人的手，此其一也。和別的兒童羣聚一室，傳染疾病的機會自然較前多，此其二也。兒童每因功課過繁，用功過度，致忽略個人健康，侵成痼疾，此其三也。

然學校為教育機關，已達學齡之兒童，必須經過學校之生活，絕無有因環境之變易，而不入學校之理，其保持健康，惟有責成學校當局，注重衛生，茲擇其要者，臚列於下：

健康檢查 兒童入學時，宜先經醫師詳細的檢查，其目的有五：(1)診察兒童身體之發育及健康狀況；(2)發覺兒童身體之缺點，及早期疾病，以謀矯正；(3)養成兒童重視其身心健康之觀念；(4)促進家長對於兒童健康之注意；(5)養成兒童對於本身健康之注意。

至於實施方法，當另章討論。兒童體格至少每二年檢查一

次，以規其有無進步。

矯正缺點 檢查兒童體格時，倘發覺各種缺點，宜充分予以矯正，切不可檢查完畢算爲了事。

查我國兒童缺點最普通者，莫如砂眼齙齒，扁桃腺腫大，視力障礙，營養不良，皮膚病與貧血病等（參看第八章）。

免疫測驗 兒童中，間有抵抗某種病的能力，此種能力，科學家稱爲免疫性他和預防疾病，有密切關係，兒童入學時，應有下列測驗：（甲）錫克氏試驗（Schick Test）1913年，奧京城維也納，有一位醫師名叫錫克（Bela Schick）氏，發明一種白喉試驗法，能測吾人血中，有無免疫性，其手續頗簡，單用少許白喉毒素和生理鹽水（0.85%鹽水）注入皮內，數日後，無白喉免疫性者，局部即呈紅色，名曰陽性反應，（Positive Reaction）一二星期內其色變棕，數月始退，若有免疫性，則無此種現象，稱爲陰性反應，（Negative Reaction）此法行後解決白喉問題，不如前之困難，蓋接種預防，僅限於陽性反應者，非盡人需要。節省時間與費用，其益誠非淺鮮。

著者於1931年曾在上海，測驗1,698個兒童，查有陽性反應者，計1,072人，佔63.2%。

（乙）錫克氏試驗（Dick Test）1923年，美國狄加哥大

學醫學院內科教授狄克氏 (G. F. Dick) 及其夫人，曾發明一種猩紅熱免疫性試驗，其原理與方法，略與錫克氏試驗相同，但其材料，係用一種鏈菌毒素，注射皮內後，五六點鐘，即可見其反應。凡有陽性反應者，其皮膚局部，呈紅腫狀，約一二天內即退。

1931年，著者亦在上海，作此種研究，計受驗兒童共1,396人，呈陽性反應者計710人佔50.9%。(丙)結核素試驗 (Tuberculin Test) 結核病 (又名癆病)，為全世界最流行之病，其殺人之多比任何疾病為烈。1890年德國醫學泰斗霍克氏 (Robert Koch)，始查出其細菌，並發明結核素之製造，現代科學家利用此素少許 (濃度約千分之一) 和生理鹽水注射皮內，可測兒童有無沾染結核菌。凡受驗兒童，身體瘦弱局部復呈紅腫陽性反應者，宜請專家檢查身體，並須用X光照肺，以期明瞭有無結核病。

1934年著者和高鏡朗醫師在上海城中區與高橋，測驗四千多個學生，計呈陽性反應者，佔60%。

預防接種 有數種疾病，可用人工方法，增加免疫能力，這個方法就叫作預防接種，(俗稱打預防針)，兒童身體，正在發育，抵抗疾病的能力，自然不如成人之多，故學校對於

各種預防接種，宜特別注意，切不可謂每次打針過於麻煩。以下所列，學校宜一一施行，可保持兒童的健康。(1)種牛痘 照歐美各國的定制，凡兒童入學時，宜先施種牛痘，並得醫師的證書，方准其上課。自後每三年須種一次，吾國學校，應即仿行此法，以期天花完全撲滅。(種痘法，參看第120頁)

(2)預防白喉 查我國兒童每年死於白喉者，頗不乏人，此症現經科學的研究，可用人工免疫方法，完全預防。前時各多採用白喉毒素與抗毒素混合劑(Toxin-Antitoxin Mixture)，注射二三次，兒童可得免疫性者，約佔百分之六十強，最近醫學家研，改用白喉類毒素(Toxoid)或明礬類毒素(Alum Toxoid)其結果比前更為進步。

兒童中，凡呈錫克氏陽性反應者，宜注射類毒素，或明礬類毒素，首次約 1c.c. 一星期後再注射 1c.c. 數月後宜再做錫克氏試驗，以規免疫性之程度。(3)預防霍亂與傷寒 近年來，我國各地，霍亂與傷寒頗為流行，其預防根本辦法，固有賴於環境衛生之改良，然按時舉行預防接種，其效力亦不少。兒童每夏須注射霍亂疫苗二次(每隔一星期一次每次約 1c.c.)，每三年，注射傷寒疫苗兩次(每隔一星期一次每次約 1c.c.)。

(4)預防鼠疫 查我國福建，廣東，雲南各省時有鼠疫流

行，此症亦可預防接種。該數省的兒童，宜按時舉行注射疫苗以保健康。

吾國中央防疫處，爲政府設立機關，專事製造血清與疫苗，物品優良，價格比舶來品爲廉，以上所提各種藥品，該處均有出售，幸留意焉。

衛生教育 吾國學校，從前衛生課本，多注重生理解剖，不事實行，故學童覺無趣味，今宜改變方針，小學衛生課程，應以養成衛生習慣爲主，使莘莘學子，得享健康之福，其功豈可限量？

### 問題

1. 學齡兒童應如何保持健康？
2. 健康檢查有何目的？
3. 錫克氏試驗是什麼？
4. 狄克氏試驗是什麼？
5. 結核素試驗是什麼？
6. 如何預防白喉病？
7. 預防接種是什麼意思？
8. 何數種病可用預防接種？

## 第七章 青春期的生理變化和保健要則

吾人自幼至長，約在十歲與二十歲之間，爲人生最重要的時期，曰青春時期，又曰長成時期。在這個時期中，生理上，起極大的變化，性慾開始發展，好像春風一吹，百花怒放，一生成敗利鈍實基於此，故不可不明其生理之變化，與保健之要則。

生理變化 在青春時期，男女兩性生理的變化，各有不同，在男性方面，其變化最顯明者，計有四項：（1）遺精開始；（2）聲音改變；（3）腋窩生毛；（4）陰部生毛。

至於女性方面，變化尤爲複雜，其最著之點：（1）月經開始；（2）乳囊膨脹；（3）腋窩生毛；（4）陰部生毛；（5）盆骨增大；（6）卵巢開始排卵。

保健要則 男女青年們，每當青春時期，不知性的衛生，和體格保健要則，對於異性，時常發生神祕和戀慕的傾向，情慾不能自制，卒致生了許多性病，貽害終身。茲將男女普通問



題，一一討論於下：

(甲)月經 女子成年以後，便有月經。月經是一種流動性帶血的液體，來自子宮，大約四星期來潮一次，其間平均持續四五日，在經期中，體溫脈搏，較日常稍有增加。此外或有腹痛，腰痛偏頭痛，精神疲倦等感覺，這都是屬於生理的範圍，毋庸過慮；但應注意下列的幾點：(1)清潔 月經來潮時，陰部必附有經血，每天宜用暖水洗滌數次。然後用闊二寸長三寸的消毒紗布或脫脂棉花厚敷着，外部更用丁字帶固定。紗布棉花染污後，便應更換，以重清潔。(2)精神 月經中不但身體發生變化，即精神也受其影響，普通女子在此期內，不是沉悶不樂，便是過敏易怒，故宜取安靜態度，不要觀劇，宴會及做各種刺戟神經的事。(3)運動 月經來時，過勞的動作，像負重，登高，長途乘車，騎馬，旅行，跳舞等宜一律禁止。祇可輕輕散步，或做輕易的工作。(4)眠食 睡眠宜充足，食物宜清淡。(5)通便 月經中的便秘，常與婦女疾病有密切的關係。故大便每日宜通，如有秘結習慣，每朝食前或臨寢前可喝鹽水一杯，或服輕瀉劑少許。(6)房事 月經期內，子宮因黏膜出血，最易受細菌的侵入，而發生炎症，故房事極宜禁止，以免染毒。

(乙)遺精 男子生殖器管，有兩個辜丸，藏於陰囊中，他的功用，是分泌精液。遺精時，精液即由此處，直達輸精管而至尿道。普通健康男子，每月遺精一次，頗為常見之事，但遺精次數過多，與個人肉體和精神的健康，不無影響。欲避免此病，宜實行下列各條：(1)提倡正當娛樂；(2)不看淫書或淫畫，不聞淫語，不交損友；(3)勿食有刺激性食物；(4)每日正常通便；(5)被褥不宜過暖或過重，睡時身體宜側向，以免陰部受壓；(6)注重身體運動；(7)注意陰部清潔，勿使在包皮下蓄積黏稠物質；(8)早眠早起，勿戀床褥。

(丙)手淫 我國有句話說，「萬惡淫為首」。青年們每在青春時期，縱情色慾，私自手淫，此種習慣，雖不是性交，亦可為罪惡的起點，其害有如下列：(1)傷害身體 精液含有多量的蛋白質和磷酸鹽類，有興奮腦部和神經作用，倘排泄過多，則身體的健康必受影響，結果發生全身衰弱，作事易倦，夜不安眠，消化不良，大便祕結，心悸亢進，皮膚蒼白等症。(2)傷害精神 青年手淫過多，時患神經衰弱，憂鬱等症，記憶力減少。傷害精神，莫此為甚。(3)傷害學業 青年是將來國家的主人翁。在青春時代，應宜如何努力學業，以成有用之才。乃自暴自棄，時犯手淫，則學業荒廢安能為國家效力哉？

(丁)性病 普通所謂性病，即指梅毒，淋症，軟性下疳三者而言。因其多為性交所傳染，故稱性病。娼妓幾乎人人皆患此病，故青年們，切不可狎戲彼輩，以致傷害自己，遺毒後代。

### 問題

1. 試述男女青春時的生理變化。
2. 女子月經來時，應如何衛生？
3. 手淫有何害處？
4. 如何避免遺精病？
5. 性病是什麼？

## 第八章 健康檢查的意義和其實施概要

健康檢查的意義 健康檢查一新名詞，從狹義說來，就是檢查全身各部，以明有無缺點與早期疾病。但從廣義看來，則其範圍頗大。凡衛生教育，預防疾病，矯正缺點與各種保健方法，都應包括在內。

昔時醫學的教育，多從消極方面着想，注重臨牀診斷與治療疾病。對於積極保持健康，則鮮有人提倡。迨歐戰開始，各國忙於徵兵，一經施行體格檢查，方知往時所謂「健康的人」，亦有許多缺點和疾病，致不能效命疆場，為國宣勞。例如英國素稱海上霸王，於1917至1918年間，擬由學校徵兵，共檢查二百二十萬餘人，其結果，每九人中，僅有三人及格，其餘六人體格都有缺點，不能入伍。故自歐戰停後，各國無不提倡健康教育，實行健康檢查，以改進其人民之體格，免蹈昔日之覆轍。

近年來，我國各大城市如北平，上海，南京等處，由當地

衛生機關，與學校合作，組織學校衛生，舉行健康檢查，辦理以來，成績頗著。但據各方報告，吾國兒童體格缺點之多，為各國冠，即以上海一市而論，學童半數以上，均有一二缺點，其中最普遍者莫如砂眼（68.4%），齒病（57.9%），扁桃腺腫大（33.9%），視力障礙（24.6%）等等。（參看第一表）

上海為吾國唯一商埠，環境衛生，自較內地為優，其學童體格缺點，尚有如此之多，則他處可想而知，是以健康檢查不能不特別注意。

健康檢查實施概要 我國人口衆多，而財力又極薄弱，故欲實施健康檢查。非用最經濟，最簡單與最有效力的辦法，斷不能推行全國。下列各點，係根據各方經驗而得，可作為最低標準。

(一)檢查定期 目下我國學校衛生人員，頗形缺乏，工作時間，每不敷支配，故定期健康檢查，不宜過多，可暫定每二年一次，其程序如下：（1）新生（一年級）；（2）三年級生；（3）六年級生。插班生隨時可以檢查。

(二)檢查人員 按最近歐美辦法，學童健康檢查，可分為初驗與復驗二種。初驗由教職員負責辦理，復驗則由校醫擔任。其法即先由教職員，將學童體格，逐一檢查，凡身體有不健

康者，選送校醫復驗。如此辦法，大可減省校醫的時間，而其效果，亦未必較校醫一手檢查之爲差也。但目下我國一般教職員，對於檢查方法，尙未受有相當的訓練，際此過度時期，只可由校醫與護士負責，教職員立於助手地位。茲將其人員分配如下：（1）校醫一人；（2）學校護士二人；（3）牙醫一人；（4）教員一人，相幫填寫「健康記錄」。

（三）檢查手續 學童先至教員處，領取健康記錄，再往檢查處，受相當之檢查。其程序如下：（1）聽力，（2）視力，（3）體重及身長（以上由護士或教師檢查）；（4）牙齒（由牙醫檢查），（5）營養，（6）貧血，（7）頭與皮膚，（8）砂眼及其他眼病，（9）鼻及耳，（10）扁桃腺，（11）淋巴腺，（12）甲狀腺，（13）肺，（14）心，（15）脾，（16）疝，（17）包莖，（18）外科整形，（19）其他。（以上由校醫檢查）

（四）檢查項目 應注意者，有如下列：

（1）身長體重 爲發育標準，每月宜測量一次，以資比較。

（2）營養 營養不良的現象：（a）體重減少，（b）皮膚及肌肉弛鬆，（c）身體瘦弱，（d）精神萎靡不振。

（3）貧血 其病徵爲眼皮結合膜與嘴唇呈蒼白色。

(4) 皮膚及頭皮 須注意疥瘡，膿疱瘡，頭癬等病。

(5) 砂眼 其徵象有三：(a)眼瞼結合膜高低不光滑，或發現顆粒，(b)眼瞼結合膜之血管不顯明，(c)發生慢性結合膜炎。

(6) 視力 可用衛生署出版之視力測驗表，兒童在六公尺之距離，視表上各行符號，然後按其能認清之一行標記其視力程度。

至於散光及他種眼病，宜請眼科專家診視爲安。

(7) 聽力 可用普通中山表測驗，凡距六十公分之遠能聽表聲者，即算正常。

(8) 牙齒 應注意之點有五：(a)齲齒，(b)齒齦炎，(c)牙齒之清潔及整齊，(d)乳齒及其更換，(e)牙齒之脫落。

(9) 扁桃腺 該腺在咽部兩旁。檢查時，須用小木板壓舌，令兒童發「呵」音，始能看見。如有紅腫或白膜等症，須從速醫治爲是。

(10) 淋巴腺 普通僅檢查頭部兩側，以手捫之，若粒小及顆粒稀少者，即以正常論。

(11) 甲狀腺 若甲狀軟骨下部，遇有腫物，宜請校醫覆

驗。

(12)心肺 檢查類不容易，宜請校醫負責辦理。

(13)脾 使兒童躺臥雙膝彎曲，然後按左肋下緣，令兒童深呼吸，如脾腫大，則發見硬塊，隨呼吸而上下移動。

(14)包莖 陰莖之包皮長而孔小，包緊龜頭，小便不易射出者，應以缺點論。

(15)疝氣 令兒童作假咳嗽，在陰囊及腹下部有物擁出，即為疝氣之初症。較重者，無庸咳嗽，即能發見。

(16)外科整形病 如膝內翻，軟足，平足等皆屬此類病。

### 問題

1. 健康檢查是什麼意思？
2. 我國學童身體的缺點，以何種為最多？
3. 檢查體格時，應注意何項？



第一表 上海市學童健康檢查結果一覽  
 (見孫家齊醫師所著「上海市衛生局學校衛生史」,登衛生月刊,第四卷第九期,第360頁)

缺點種類	學生 患缺點人數	缺點百分率	附註
砂眼	12076	68.4%	(1) 缺點,百分率按受檢驗之學生人數 17622 計算 (2) 包莖一項之百分率僅按受驗之男生人數計算
齒病	10221	57.9	
扁桃腺腫大	5987	33.9	
視力障礙	4343	24.6	
腺病	4002	22.7	
包莖	2679	20.7	
營養不良	1436	8.1	
聽力障礙	1260	7.3	
皮膚及頭皮疾患	712	4.0	
貧血	570	3.2	
疝氣	518	2.9	
其他耳病	326	1.8	
其他眼病	289	1.6	
肺病	280	1.6	
心病	247	1.4	
鼻病	142	0.8	
整形外科病	124	0.7	
其他疾患	58	0.3	
脾腫大	33	0.2	
甲狀腺腫大	16	0.1	

第二表 上海市學齡兒童身長體重對照表  
(男)

身 長	年 齡	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
97		15.0										
99		15.5	15.5									
101		16.0	16.0									
103		16.5	16.5									
105		17.0	17.0	17.0								
107		17.5	17.5	17.5								
109		18.0	18.0	18.0	18.0							
111		18.5	18.5	18.5	18.5							
113		19.0	19.0	19.0	19.0	19.5						
115		19.5	19.5	20.0	20.0	20.0						
117			20.0	20.5	21.0	21.0	21.0					
119			20.5	21.0	21.5	21.5	22.0					
121			21.0	22.0	22.0	22.5	22.5	22.5				
123				22.5	23.0	23.0	23.5	23.5				
125				23.0	23.5	24.0	24.0	24.0	24.0			
127					24.0	24.5	25.0	25.0	25.0			
129					25.0	25.5	25.5	26.0	26.0			
131					25.5	26.0	26.5	27.0	27.0	27.0*		
133						27.0	27.0	27.5	28.0	28.0*		
135						27.5	28.0	28.5	29.0	29.0*	29.0*	
137						28.0	28.5	29.0	30.0	30.0*	30.0*	
139							29.5	30.0	31.0	31.0	31.0*	
141							30.0	31.0	32.0	32.0	32.0*	
143								31.5	32.5	33.0	33.0	34.0
145								32.5	33.5	34.0	34.0	35.5
147									34.5	35.5	35.0	36.5
149									35.5	37.0	37.0	38.5
151									36.5	38.0	38.0	39.0
153									37.5	39.0	39.0	40.0
155										40.5	40.5	41.5
157										41.5	41.5	42.5
159										43.0	43.0	43.5
161											44.0	45.0
163											45.5	46.0
165											46.5	47.0
167												48.0
169												50.0
171												51.0

\* 表示該數曾稍加修改

第三表 上海市學齡兒童身長體重對照表

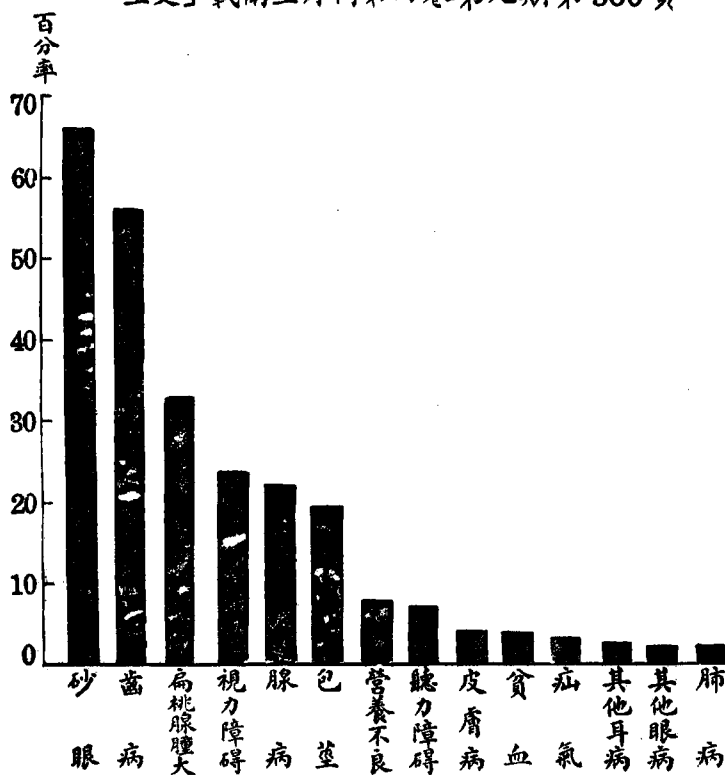
(女)

身長 \ 年齡	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
95	14.5										
97	15.0										
99	15.5	15.5									
101	16.0	16.0									
103	16.5	16.5	16.5*								
105	17.0	17.0	17.0*								
107	17.5	17.5	17.5*	17.5							
109	18.0	18.0	18.0*	18.0							
111	18.5	18.5	18.5	19.0							
113	19.0	19.0	19.0	19.5	19.5						
115	19.5	19.5	19.5	20.0	20.0						
117		20.0*	20.0	20.5	21.0	21.5					
119		20.5*	21.0	21.0	21.5	22.5					
121			21.5	22.0	22.5	23.0	23.0*				
123			22.0	22.5	23.0	23.5	23.5				
125			23.0	23.0	23.5	24.5	24.5				
127				23.5	24.0	25.0	25.0	25.0*			
129				24.0	25.0	25.5	26.0	26.0*			
131					25.5	26.5	27.0	27.0*	27.0*		
133					26.5	27.0	27.5	28.0	28.0		
135					27.0	28.5	28.5	29.0	29.0	29.0	
137					27.5	28.5	29.5	30.0	30.5	30.5	30.5*
139					29.0	30.0	30.0	31.0	31.5	31.5	31.5*
141						29.5	31.0	32.5	33.0	33.0	33.0*
143							32.0	33.5	34.0	34.0	34.0*
145							32.5	34.6	35.0	35.5	35.5*
147							33.5	35.5	36.0	36.5	36.5
149								37.0*	38.0	38.0	38.0
151								38.0*	39.0	39.0	39.0
153									40.5	40.5	40.5
155									41.5	41.5	42.0
157									43.0	43.0	43.0
159										44.0	44.5
161										45.5	46.0
163											47.0

\* 表示該數曾稍加修改

# 上海市學童健康檢查結果一覽

見孫家齊醫師所著「上海市衛生局學校衛生史」載衛生月刊第四卷第九期第360頁



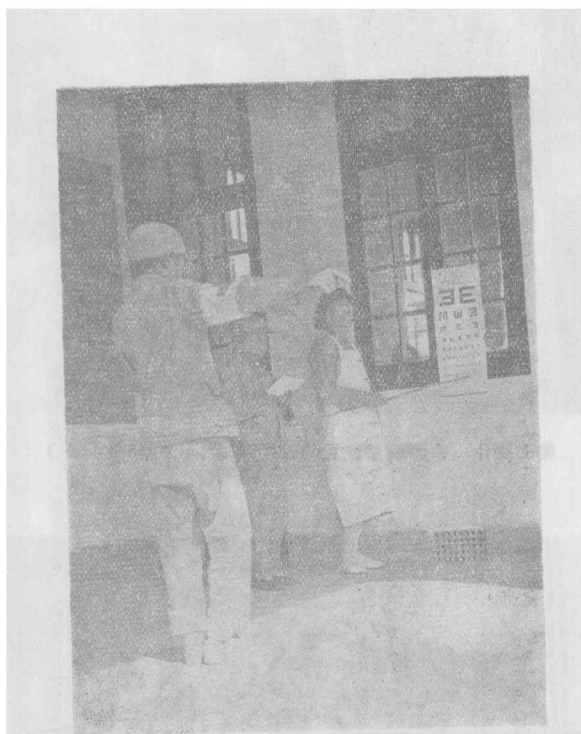
第四圖 上海市學童體格缺點之百分數



第七照片 教師測量兒童的身長體重（上海高橋小學）



第八照片 醫師檢查兒童的心肺（上海高橋小學）



第九照片 學校護士測驗兒童的視力(上海高橋)



第十照片 學校護士測驗兒童的聽力(上海高橋)

## 第九章 身體缺點矯正的重要和其實施概要

缺點矯正的重要 健康檢查最大的目標，就是矯正缺點，其重要性有如下列：（1）可增進體格發育的功能；（2）可預防各種疾病；（3）可及早醫治各項殘疾；（4）可藉以陶冶個人的健康意識和養成個人的衛生習慣。

凡此種種，均與個人的幸福，有莫大之關係，故不可不特別注意。

缺點矯正的實施概要 缺點矯正的責任，固多在醫師和護士之手，然教職員與學生，亦宜知其梗概，茲擇其要者，分述於后。

（一）體重 凡兒童體重過輕，或連續減輕者，宜考其原因，或由於營養不適當，或生各種疾病如結核病，寄生蟲病等。

（二）皮膚病 種類甚多，今就最普通者，分述於下：

（甲）疥瘡



(1) 病原 爲一種細小扁圓形之寄生蟲，名曰疥蟲，蕃殖皮膚皺褶內所致。

(2) 傳染途徑 接觸患者，或服着患者之衣服被褥，使用患者之用具等。

(3) 病狀 最初發覺於手指間，皮膚上有小水泡疹，甚癢，逐漸蔓延於四肢之屈曲部，至下腹部而達於全身。夜間癢覺尤甚。

(4) 預防 勿用公共浴盆，勿與患者握手；勿共患者的衣服被褥，勿用患者的器具。

(5) 治療 臨睡前用熱水洗浴，擦破瘡痂，再用百分之十硫磺軟膏 (Ung. Sulphur 10%)，塗擦全身，將更換之內衣，用開水煮沸十五分鐘，每晚如法施行，約三次後，將被褥拆洗，用開水煮沸十五分鐘。

### (乙) 膿皰瘡

(1) 病原 爲一種化膿球菌，侵入皮膚內，繁殖化膿而成瘡。

(2) 傳染途徑 與疥瘡同。

(3) 病狀 初起時患處有癢感且發紅，按之發硬，不數日患處之紅塊，逐漸化成膿。

(4) 預防 與疥瘡同。

(5) 治療 用百分之五的白降汞軟膏 (又稱含銻氯化高汞軟膏) (Ung. Hydrargyri Ammoniaci 5%), 塗擦患處, 至愈爲止。

### (丙) 癬

(1) 病原 爲一種絲狀細菌侵入皮膚所致。

(2) 傳染途徑 由接觸患者之分泌物, 或其他不潔之物所致, 其發生於頭部者, 多由於不潔之剃頭刀爲媒介。

(3) 病狀 通常發生於頭皮。患處最初爲小水泡。破裂後, 分泌黃色液體, 結痂覆蓋其上。毛囊被其侵害, 頭髮脫落成爲禿頭。患處時覺癢痛。

(4) 預防 不與患者接觸, 不用公共剃髮刀。每週宜用肥皂熱水洗滌頭皮一次。

(5) 治療 現下尙無適當方法, 可暫規定百分之十五柳酸軟膏 (Ung. Acidi Salicylici 15%) 每日塗擦一次, 至愈爲止。

(三) 視力障礙 宜請眼科醫師配置適當眼鏡。

(四) 砂眼 矯治方法, 另有專章討論。現下最通用的藥品, 即百分之二的枸橼酸銅軟膏 (Ung. Copper Citrate 2%)

與硫酸銅棒。

(五) 耳病 耳聾及其他耳病，應早期延醫診治。

(六) 牙病 應請牙醫診治，每天起牀後與飯前，宜刷牙一

次。

(七) 扁桃腺肥大 宜送醫院割治。

(八) 甲狀腺腫 宜請醫師診治。

(九) 心病 宜請醫師診治。

(十) 肺病 凡患肺結核病者，宜早送療養院診治。有疑似此病者，每月秤量體重二次，每四月由醫師復查一次。

(十一) 包莖 送至醫院外科診治。

(十二) 外科整形病 兒童患此病者，可由體育教員，或骨科專家，設法矯正之。

### 問題

1. 爲什麼要矯正身體的缺點？
2. 舉出幾種最普通的皮膚病的名稱。
3. 如何預防疥瘡？
4. 如何預防頭癬？
5. 如何治理膿皰瘡？

## 第十章 營養概要

食物的重要 人生的需要，從物質上看來，不外衣食住三樁大事，然衣與住比較簡單，至於食的問題，則頗繁複。蓋食的目的，非僅求飽而已，凡人體發生熱力，供給物質與調節生理作用，均應在其範圍內。故食不得其法，則必妨礙健康，發生種種疾病。此食之所以爲民之天也。

食物的成分 各種食物所含的營養素，大要有六種，即蛋白質，(Protein) 脂肪 (Fat)，碳水化合物 (Carbohydrate)，無機鹽 (Inorganic salts)，維生素 (Vitamines) 與水是也。

營養素的功用 蛋白質，脂肪，與碳水化合物，在人體內皆可以燃燒而生熱力，惟蛋白質的特殊功用，則在於供給構造細胞之材料。無機鹽的主要功用，在於保持細胞之特性，然亦有供構造器官之用者，如磷與鈣之於骨，鐵之於血是。若維生素，則用在調節生理作用。

維生素 (又名維他命) 維生素之已經發明者有五種，

暫以甲乙丙丁戊名之。茲將其功用分述於下：

(一)甲種維生素 (Vitamine A) 又名抗乾眼病 (Anti-xerophthalmic) 維生素，動物有貯藏維生素之能。膳食中若缺乏此種維生素，暫時雖不為害，經久則必致病，如眼角膜發炎，眼皮黏合等，苟不早治，則有失明之憂。

食物中，最富此種維生素者，莫如牛乳油，與魚肝油，但動物之肝，植物之葉，如白菜青菜等等，亦富有之，凡患乾眼病者，可用魚肝油治理。

(二)乙種維生素 (Vitamine B) 又名抗腳氣病 (Anti-neuritic) 維生素，膳食中缺乏此種維生素，始則胃口不良，消化力頓減，繼則內分泌器官，亦失其常，終則神經發炎腿部浮腫，即普通所謂腳氣病是也。

食物富含此種維生素者，為酵母，穀皮，與牛乳等。

(三)丙種維生素 (Vitamine C) 又名抗壞血病 (Anti-scorbutic) 維生素，膳食中缺乏此種維生素，則生壞血病，其病狀為腸胃生瘍，皮下出血，骨節脆薄，與牙根不固等等。檸檬，柑，橘，紅柿（番茄）之屬，富含此種維生素，食之可以預防。

(四)丁種維生素 (Vitamine D) 又名抗拘偻病 (Anti-

rachitic)維生素,此種維生素有輔助鈣與磷新陳代謝之功能,與骨骼之發達,有密切的關係。如膳食中,鈣與磷不甚充裕,而此種維生素又缺乏,日久則患佝僂病,骨軟而不正,甚者駝背彎腳,不能立地。治療此病方法,即增其患者食物中之鈣與磷,同時服魚肝油,兼多晒日光。

又婦人有妊時,胎兒所需磷與鈣,取諸母體,若母親之食物缺乏鈣磷,則生壞骨病,蓋骨之鈣磷已溶解而供給胎兒。故妊婦不可不注意營養,丁種維他命及鈣磷不可或缺。

(五)戊種維生素 (Vitamine E)又名抗不育病,(Anti-sterility)維生素。膳食中缺乏此種維生素,則男子之辜丸,女之卵巢,都不發達。食物中之富含此種維生素者,為小麥之油及葉類之蔬菜。

無機鹽 鈣與磷缺乏,則生佝僂病,前已言之。鐵缺乏則患貧血,碘缺乏則得甲狀腺腫大之症(俗稱鵝喉又曰氣頸)。乳類富含鈣磷;青菜,肝類含鐵;海藻,海菜,粗鹽含碘。食之可為預防之用。

我國膳食的改進 我國烹調方法,雖有名於世界,但普通人的膳食適當與否,頗有研究之價值,北平協和醫學院生理化學教授吳憲博士,曾作一個極有趣味之飼食試驗,其法如下:

取同胎之白鼠數頭，分爲兩籠。其一籠飼以類似中國人的膳食，其他則飼以類似美國人之膳食。二籠之鼠各能生長生殖，毫無病狀可徵。但前者各年齡之體重，遠遜於後者，後者所生之小鼠，四星期時體重，四十至六十公分，前者僅二十五至四十公分。

觀以上試驗結果，則知我國的膳食，不如美國多矣，據吳博士的意見，我國膳食應改進者，計有下列各點：

(一)多養山羊 乳類爲食物中最佳者，於小孩尤相宜。吾國牛乳缺乏，價格太昂，非普通人所能用。山羊之營養性質，不讓於牛乳。而養羊則易於養牛，故中等之家有生草之隙地者，宜多養山羊。

(二)多養母雞 雞蛋之營養的價質，乳類以外，殆無可比。我國牛乳既缺，則雞蛋之出產，應極力推廣。養雞非難事，中等之家各養母雞數隻，則小孩的營養，可以無憂矣。

(三)多食糙米飯 穀類之皮與胚，頗富於乙種維生素及無機鹽。吾人愛食白米與白麥，以糠與麩子飼畜，殊爲可惜。爲衛生計，最好能用整米與整麥，否則亦須用粗米與黑麵。

(四)多用黃豆 黃豆及其製造品，所含之蛋白質頗佳。豆腐豆漿尤適小孩之用，我國人膳食中，穀類食物，可以酌減，而

以黃豆及其製造品代之。

(五)多食葉類蔬菜 葉類蔬菜，甚富於甲種維生素與無機鹽。吾國人膳食中，既缺乏牛乳，則葉類蔬菜，尤須多食。西紅柿（蕃茄）甚富於甲乙丙三種維生素，為蔬菜中之罕見者，應推廣其用。

(六)改良烹調 蔬菜所含之維生素與無機鹽，多半可以溶化水中。華北各地烹調之習慣 將菠菜芹菜之類，先浸諸沸水中，然後取其菜而去其水，維生素與無機鹽亦隨之而失，殊為可惜。蔬菜應以冷水洗之，烹調之後，與菜湯須同喫。

又華南各地，煮飯多先用沸水煮米，棄其湯而為洗衣飼豬之用。此法不特維生素與無機鹽，因而消耗，即蛋白質與炭水化合物，亦損失不少，斯亦應改良者也。

豆腐漿製造法 豆漿富有蛋白質，炭水化合物及脂肪等之營養要素（參看第四表），其內所含之脂肪，雖稍遜於牛乳，然價則較牛乳為廉。故自經濟方面着想，宜多採用之。茲將其製造法，略述於下：

(一)泡 先將黃豆浸入水中，經八小時後，將豆皮漂去再將泡豆之水傾去，更換新水。水量為豆之八倍（即一斤豆八斤水）。



(二)磨 將水與豆，一同自磨之中孔放入磨中，以手持磨柄而轉磨之。

(三)篩 磨既轉即有豆漿流到磨中。自磨盤一邊之溝中流下，接以大盆。盆上置銅絲篩，篩上隔以白布，自磨中流出之漿滴於布上，過篩而漏入盆中。

(四)煮 將大盆內所得之漿，倒入沙鍋內煮之。自煮開後，須沸滾半小時。煮時，須勤攪之，恐豆漿沉鍋底而至焦枯。

(五)調 有一種豆漿，適於幼童者，或稱為調合豆漿。每公斤 (1,000 c.c.) 豆漿應加藥品及糖之數量如下：(a)澱粉(Starch)20公分；(b)乳酸鈣 (Calcium lactate)3公分；(c)食鹽(Sodium Chloride)1公分；(d)糖60公分。

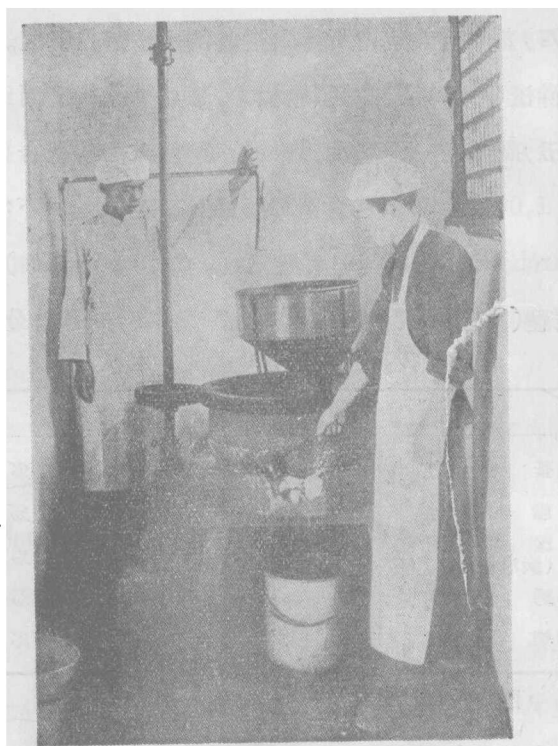
第四表 牛乳與豆漿之比較

	牛 奶	豆 漿
蛋 白 質	3.2 %	4.4 %
脂 肪	3.9 %	1.8 %
澱 粉 (炭水化合物)	4.9 %	1.5 %
鈣 質	0.119%	0.08 %
磷 質	0.23 %	0.057%

問題

1. 食物有何功用?

2. 食物之營養要素，有何幾種？
3. 生活素，有幾種，其功用何在？
4. 我國膳食，應如何改良？
5. 試述豆腐漿之製造法。
6. 試比較牛乳與豆腐漿之成分？



第十一照片 製造豆漿（南京衛生事務所）

## 第十一章 急救知能

我國人口衆多，而正式醫師又極其缺乏。據最近衛生署的報告，全國已註冊的醫師，不過六七千人（每六萬人中，僅有醫師一人），比諸歐美各國（每千人中，約有醫師一人），真有天淵之別。且吾國醫師，多數集中城市，對於鄉間，則鮮有問津者，在此狀況之下，凡我國民，均須學習救急技能，以免疾病發生時，束手無策。今將各種常見急症之救急法，分述於下：

### (甲)外傷

#### (一)創傷

(1)撞擊傷 此爲受鈍物之打擊，或衝突而致，傷處皮膚隆腫青紫而不破裂。

救急法 輕者可用消毒紗布數十層蘸酒精或高粱酒，包敷傷處。重者，宜即就醫。

(2)擦傷 此係身體之表面受鈍物之擦過而起。傷處之表皮剝脫，略有出血及微痛等。

救急法 用肥皂水，洗拭創面，塗以碘酒（3.5%），而上覆蓋消毒紗布，施繃帶後，更須就醫。

(3) 割傷 此為皮膚受利刀或玻璃片等利器之割裂而起者，創緣銳利，有出血疼痛等狀。

救急法 用肥皂水洗潔創口，塗以碘酒，覆蓋消毒紗布，施繃帶，若其出血不止，且作噴射狀者，宜先加用布片手巾等緊縛創口之上。速送醫院診治。

(4) 刺傷 此為尖利物品，如針，釘錐，木刺等，刺入皮膚下組織，或器官內而起者，創口深而小，出血不多，然頗疼痛。間有殘片等外物，遺留於創口內者。

救急法 傷口塗以碘酒，覆蓋消毒紗布，施以繃帶，其有遺留殘物者，可用消毒鑷子取出之，否則往醫院診治，不可草率從事。

(5) 裂傷 此為身體組織之一部分，因受粗大外物撕拉所致，創緣屈折不整，有出血疼痛等。

救急法 傷口塗以碘酒，覆蓋消毒紗布，宜即就醫。

(6) 鎗彈傷 此為身體組織之一部分，受鎗彈之擊傷。創口之限於一側者，為彈未穿出之證。兩側創口在相對之方向者，為彈已射出之現象。

救急法 以消毒棉花球蘸碘酒少許貼於創口，其外覆消毒紗布，施以繃帶，宜速就醫診治爲安。

## (二) 咬傷

(1) 狗貓咬傷 狗貓常患一種瘋症，吾人倘被咬傷，不久就要發生癩咬症又名「恐水症」極其危險。

救急法 傷者應速至醫院，受巴斯特氏癩咬疫苗注射，(Pasteur's anti-rabies treatment) 並將狗或貓打死，送至衛生試驗所檢驗。

(2) 蛇咬傷 傷口的上部，速用手巾或布條緊縛，以免蛇毒的蔓延，同時使傷部血液盡量流出，亟宜往醫院診治。

(3) 昆蟲螫傷 宜先拔去殘刺，塗抹鹽水，再以消毒紗布數層蘸冷水敷患處。

(三) 火傷 火傷可分三類：第一類最輕，僅有微腫，潮紅，疼痛三症狀，局部宜塗以油類，(如家用芝麻油，或菜油)。第二類皮膚起水泡，內含黃色液體，宜刺開水泡，用消毒水洗淨後，包裹傷處。第三類皮膚腐爛損壞，應即就醫。

(四) 凍僵 冬日天氣嚴寒，貧苦人民行走道路，每有凍僵之虞。

救急法 宜置病者於房簷下，以雪或冷水摩擦全身，迨病者自覺溫熱或皮膚現紅色時，乃以乾布再行摩擦，並以絨布包裹全身。如病者尚能吞嚥時，可飲濃茶或咖啡，待其完全蘇醒後，乃移入室內，徐徐加溫，一面延醫診治，萬不可忽略。

(五)骨折 係由打撲，射擊，跳躍，墜跌等所致。其救急法，應注意者：(1)對於傷處衣服最好剪開，總以少動傷處為是；(2)移動時宜用兩手把持斷骨之兩端；(3)傷口覆蓋消毒紗布，並置夾板（如手杖，傘柄等）於兩側，以繃帶固定後。即宜送醫院診治。

### (乙)昏厥

(一)腦貧血 多由於工作過勞，體弱過甚，睡眠不足，飢餓或驚懼所致。病者突然感覺眩暈。眼前黑暗不見物，人事不省，外觀面色蒼白，呼吸淺，脈搏微。

救急法 開放窗戶，鬆解病者衣扣，低其頭部，嗅以香煙水（*Spiritus Ammoniae aromaticus*）飲以濃茶或咖啡。

(二)腦充血 此症多由於思慮過久，精神過於興奮，或室小人多，空氣過熱，或飲酒過量而起。患者初覺頭漲頭痛，顏面灼熱，呼吸不舒，繼則眼花閃散，突然倒地，人事不省，外觀兩頰潮紅，脈搏快速。

救急法 鬆解病者衣服，安臥於通風之處，而高其頭部。

(三)中暑 炎夏天氣，長途旅行或操勞過甚，流汗既多，而一方又缺乏飲料者，每易遽患此病。

救急法 鬆解病者之衣褲，移至於蔭涼通風之處，高其頭部，以冷濕布包敷頭胸二部，並嗅以香梔水。立宜延醫診治。

(四)煤氣中毒 冬季天氣寒冷，中人之家，多燃煤球火爐以取暖。若燃燒不旺而遽置室內，則煤氣（一氯化炭）充滿全室，最易毒人。

救急法 速移病人至空氣新鮮之處，鬆解衣服，施行人工呼吸法，嗅以香梔水以促其蘇醒宜速延醫救治，或送至醫院。

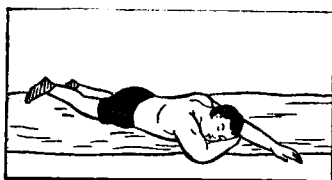
(五)藥物中毒 普通藥品如鴉片，安眠藥等，每用於服毒自盡。其救急法可分下列步驟：（1）嘔吐法。可用芥末加水或鹽加水，給患者飲之，使之嘔吐。（2）緩和法毒物吐出後，飲以蛋白水，或藕粉等緩和毒物，以防吸收。（第八章更有詳論）。

(六)淹溺 以枕頭被褥等，墊置溺者之腹下，一面設法牽出其舌，以防壓迫喉頭，妨礙呼吸，一面以手用力按壓其背部，使水吐出，水既吐出即施行人工呼吸法，以促其蘇醒後，使安臥於溫褥中，更以絨布等摩擦其全身與四肢，給以濃茶以興奮

之。

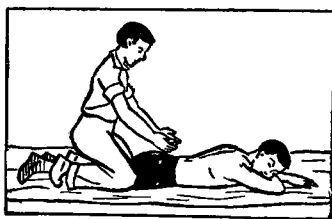
人工呼吸法 此法在救急中佔最要地位。故不可不學習之。茲將其要點分述於下：

(1)使患者覆臥，一臂直伸過頭，一臂彎曲使頭枕於臂彎上，而偏向一邊，使鼻與口均無障礙，得自由呼吸(見第五圖第一步)

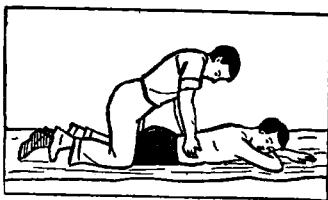


第一步

(2)施術者兩膝跪於患者臀部的兩旁(見第五圖第二步)，兩手掌平放患者腰部，手指按着患者肋骨上，小指與最低的肋骨齊(見第三步)。



第二步



第三步

第五圖 人工呼吸法的步驟(由黃子方醫師：救急病創常識)

(3)施術者口中數「一」「二」的時刻，將自己兩臂伸直，身向前俯，使自己的體重，慢慢的壓在患者身上(見第五圖第三步)，此部動作，應佔二，三秒鐘的時間。



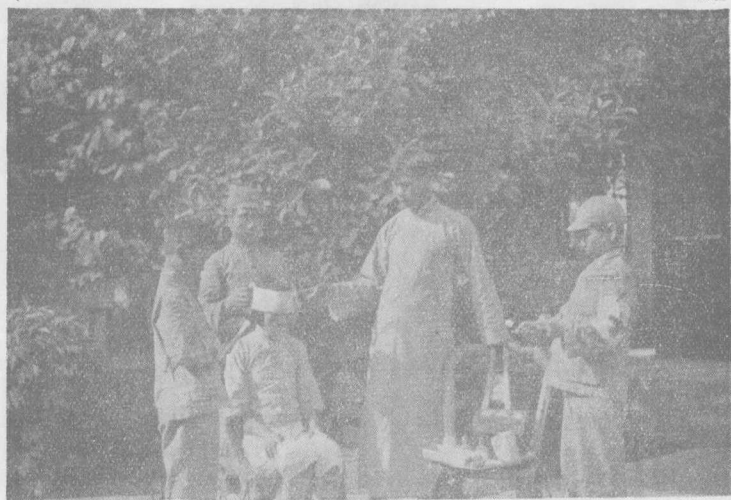
(4)口中數「三」時身向後仰，使體重離開患者。

(5)口中數「四」「五」時休息。

(6)用人工呼吸法，有時須續施行至三，四小時，方能見功效。故倘非患者身體已變殭冷，務繼續施行至呼吸復原爲度，不宜中斷。

### 問題

1. 試述外傷的種類，及其救急法。
2. 瘋狗咬傷，有何危險，應如何救急？
3. 如何救急火傷或燙傷？
4. 煤氣中毒如何預防，與如何救急？
5. 試練習人工呼吸法。



第十二照片 學童施行外傷急救(上海高橋)



第十三照片 學童練習人工呼吸法(上海高橋)

## 第十二章 公共衛生的重要和其設施概要

公共衛生的意義 公共衛生爲近代文明最要的主動力。其範圍廣大，凡關於人民和國家各種健康事業，都包括在內。普通人每以爲清潔街道，就是代表公共衛生，未免過於狹見。美國耶路大學教授溫司勞氏 (C-E. Winslow)，爲公共衛生學之權威者，其言曰，「公共衛生爲預防疾病的科學與技術，延長人生壽命，增進身體健康，由有組織之社會，考求環境之衛生，制止社會上之傳染病，灌輸個人衛生常識，及組織醫事及護士機關，早期診斷疾病及預防設施，並定有正常之標準生活，使個人可得適宜的生活，以保持個體健康」。

以上所云；可算極正確之定義，亦足見公共衛生之一般矣。

公共衛生的重要 人類是合羣的動物，不能離開社會而生活。故欲保持個人健康，非同時注意公共衛生，不爲功。蓋公共衛生，其重要性，有如下列：

(一)制止流行病 人當野蠻時代，不知衛生爲何物，每視疾病爲鬼神或惡魔之作祟，故遇瘟疫流行時，除逐魔與祈禱外、別無方法，可以制止，卒致人民死亡枕藉，大可哀也。例如歐洲當中世紀時，人民衛生知識薄弱，各處污穢不堪，死於鼠疫者，有兩千五百萬人之多。斯時，麻瘋，天花，霍亂，等症，亦極盛行，迨近百年來，科學昌明，公共衛生逐漸進步；此等疾病現已絕跡於該土矣。

(二)減少死亡率 從前歐洲每年死亡人數，每千人中有三十以上，和吾國現在的情形，不相上下。但自實行公共衛生，改良飲水與處置糞便等後，胃腸病如霍亂傷寒等症，大受控制，結果他們現在的死亡率比前減少一半，每千人中每年僅死十五人。而人民平均壽命亦已由三十歲增至五十歲以上，非提倡公共衛生，曷克臻此？

(三)增加生產率 我國人民因不健康，每年所受經濟損失，至少在三十萬萬元以上（參看第一章），今若實行公共衛生，則此項損失，當可挽回不少。

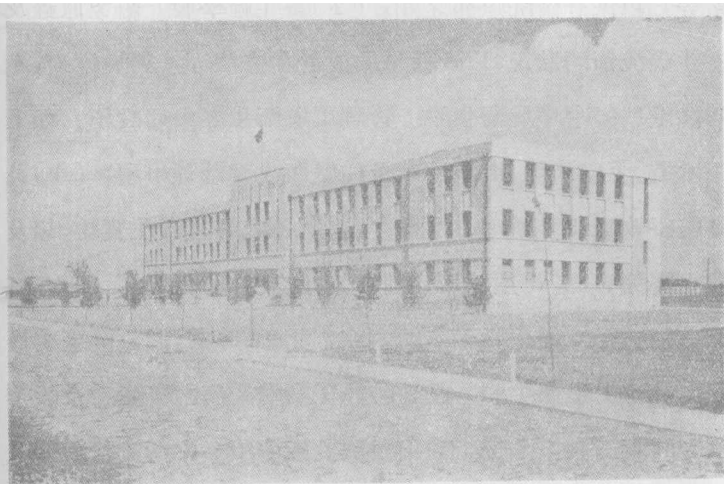
美國首善保壽公司，係一營業機關，近來費二千萬元，對於受保險者，作十七年間之衛生設施，其結果則減少死亡率之三分之一，獲利在四千萬元之數。觀此可知公共衛生之價值

矣。

吾國公共衛生的實施 吾國從前對於公共衛生，向不注意，民國初年僅由警察機關，辦理街道清潔，醫生登記與夫一二官立醫院而已。至海關之檢疫，則權操外人之手，鄉村之衛生，則一無設施可言，其他如北洋防疫處，東三省防疫處等，亦僅限於一埠一地之疫務已耳。

迨民國政府，奠都南京後，始有相當衛生組織，茲舉其要者分述於下：

(一)衛生署 直隸於行政院。為吾國衛生行政中樞。



第十四照片 行政院衛生署與衛生實驗處

照現時組織，分爲三科：（1）總務科 辦理署中一切文書，人事，會計庶務工作；（2）醫政科 管理全國的醫院，醫師，藥師，助產士，護士，藥商等；（3）保健科 管理各地方傳染病流行之情報，並指導設計防堵計劃，以及生命統計的編製，並其他關於保健方面之工作。

（二）衛生實驗處 是全國最高衛生技術機關，直轄於全國經濟委員會，與衛生署分工合作，現分九股進行：（1）防疫及檢驗股 辦理傳染病的研究工作，如學理之檢討，及撲滅方法的指導實施等，並設立製藥室，製造國產藥，如麻黃素，維生素等，以供各醫院療病之用；（2）寄生蟲學股 研究原蟲及寄生蟲流佈的狀況，以及撲滅的設計和方法等，對於瘧疾，尤爲注意；（3）環境衛生股 管理環境衛生之一切設施，如上下水道，糞穢清除，市鎮設計及住屋衛生設計等事項；（4）社會醫療救濟股 辦理公路衛生，協助各處鄉村衛生實驗，以及縣立醫院等；（5）婦嬰衛生股 各處設立助產學校和托兒所；（6）學校衛生股 協助南京，北平，等處，設立健康委員會；（7）工業衛生股 設計防止工廠職業病之發生，及改善危險的設備，以及勞工各項醫療設施事項；（8）流行病學及生命統計股 近在江蘇句容縣辦理生命統計；（9）衛生教育

股 近年來製售各項衛生圖表，書冊，模型，傳單，標語，以及幻燈影片等，為數頗巨云。

(三)中央防疫處 在北平與南京等處，製造各種血清與疫苗，對於吾國各種傳染病的預防與治療，頗有貢獻。

(四)海港檢疫處 凡吾國重要海港如上海，廈門，天津，廣州，秦皇島等，均設有檢疫機關，現歸國人自辦，以防各種傳染病如霍亂鼠疫等，由海道流入內地。

(五)省衛生處 現下浙江，江西，湖南，廣西，等省，均設有省立衛生處，辦理全省衛生事宜。

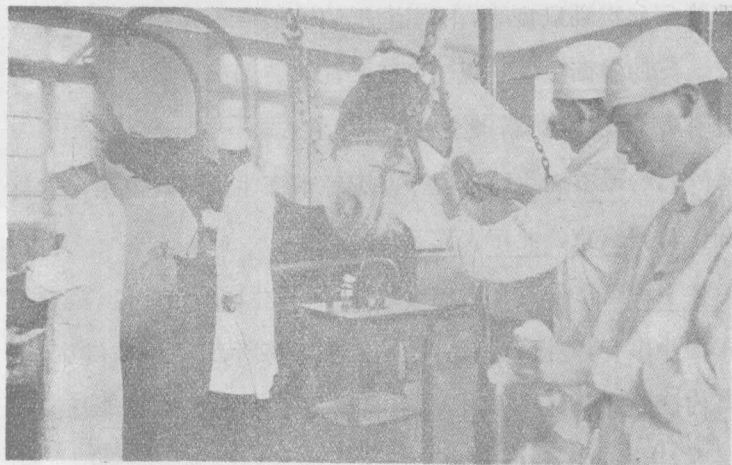
(六)城市衛生局 現下吾國城市衛生機關規模稍大者莫如上海，南京，北平，廣州等處。

上海全市分為十六個行政區，設衛生局於市中心，辦理全市衛生事宜，並擬在每區，設一衛生事務所，以保民衆健康。現區內已成立此種機關者，計有高橋，吳淞，南市，閘北與浦東等處，市民莫不稱便云。

(七)民衆衛生機關 近來國民對於各種衛生事業，逐漸注意，現有相當組織者，為中華麻瘋救濟會，慈幼協會，預防癆病協會與預防花柳病協會，惜其活動多在上海，未能普遍全國，誠覺美中不足。

### 問題

1. 公共衛生是什麼意義？
2. 公共衛生有何重要性？
3. 試述我國現在公共衛生的設施狀況。
4. 試調查本地公共衛生的情形。



第十五照片 免疫馬採血情形（北平中央防疫處）





第十六照片 全國海港檢疫處檢查進口船隻上  
旅客及水手情形

### 第十三章 鄉村衛生實施綱要

鄉村衛生的重要 吾國素以農立國，全國人口百分之八十五以上，均係農民，散居於無數的鄉村，故鄉村問題，可算就是整個國家的問題，欲求國家之富強和民族之復興，必須由鄉村做起。

關於吾國鄉村問題，其應改進之處，固不限於一端，例如普及教育，改良農產，便利交通，提倡合作等項，都屬刻不容緩之舉，然鄉村衛生，實居重要地位。據李廷安博士的估計，吾國鄉村，因不健康和超格疾病與死亡，每年經濟的損失，約有10,652,200,000元之多，在此狀況之下，農村安得不破產？國家又安得不貧窮？

故吾人今日不欲復興農村則已，如欲復興農村，最要之一點，即增進農民的健康，使其避免疾病，減少死亡，增加生產能力，挽回種種損失，此鄉村衛生之所以急宜提倡也。

鄉村衛生實施綱要 鄉村衛生之範圍頗廣，其應辦之事

業甚多，然際此國家多難之秋，人才與經濟，均感缺乏，故其實施，非用最簡單與最有效方法，不能求其普遍。此辦理鄉村衛生所當注意者也。

(一)組織 凡百事業，須有相當組織，方有條不紊。我國地方，除少數城市外，可謂全屬鄉村社會。故辦理鄉村衛生，宜通盤計算，由中央起至鄉村止，組織極有系統之衛生行政。中央政府設衛生署，總理全區衛生事宜，每省設省衛生處（或衛生廳），縣設衛生院，區設衛生所，各村或數村設衛生助理員，如此辦法，衛生事業，方能密佈全國，不致畸形發展。

(甲)中央衛生署 其應舉辦之事項如左：(1)組織及監督各省之衛生行政，必要時予以經濟及人才上之協助；(2)處理各省共同衛生事業（如數省河道清潔問題）；(3)處理有關國際之衛生事宜如海港檢疫等；(4)舉辦各省不能單獨舉辦之工作，如生物製品標準之規定及其製造，最高衛生學院之設立。此種學院之任務有二：(a)訓練高級衛生人員；(b)研究全國重要衛生問題，如調查各省傳染病之流行，實驗各種衛生實施方案等。

(乙)省衛生處 其任務如左：(1)擬訂全省衛生行政方案；(2)組織並監督各縣之衛生行政，必要時予以經濟及人

才上之資助；(3)設立省立衛生學院(可與醫學院合辦)；以爲訓練各項衛生工作人員(如醫師，護士，助產士，衛生稽查等)之用；(4)舉辦一完備之省立醫院，處理一切困難之疾病；(5)舉辦省立衛生試驗所。

(丙)縣衛生院 其工作：(1)成立及監督各區衛生行政；(2)舉辦縣立醫院；(3)舉辦小規模衛生試驗所；(4)訓練下級衛生工作人員(如衛生助理員等)。

(丁)區衛生所 舉辦各種保健工作如婦嬰衛生，學校衛生，環境衛生等；(2)附設診療所；(3)聯絡當地人士，組織衛生委員會，其任務爲設計，編造預算及監察等事項。

(戊)村衛生助理員 其任務：(1)辦理簡單生命統計；(2)預防注射(如注射霍亂疫苗等)；(3)種牛痘；(4)救急；(5)治療輕病；(6)辦理最簡單之環境衛生如井水消毒等。

此項助理員，可由鄉村小學教師兼任。利用寒暑假時間，在區衛生所或縣衛生院，受四星期至二月之訓練，即能辦理上列簡單工作。

(二)經費 吾國爲世界最貧苦的國家，故辦理鄉村衛生，宜以節省經費爲主。然據一般之經驗；每人每年須擔負三角至

五角，衛生事業，方能收效。此種數目，須由各方籌劃，庶能達到目標：（1）政府補助 衛生事業為國家要政之一。故政府每年宜將補助鄉村衛生經費，列入正式預算；（2）慈善機關補助 吾國各縣多有各種慈善機關如育嬰堂等。但其辦法，極其腐敗，亟宜用科學方法，整理一切，以免虛糜公款；（3）個人捐助 吾國普通人民，雖極貧窮，但亦有素封之家，能捐助鄉村衛生事業者，故宜鼓其興趣，向其捐助；（4）保險 歐美各國，現實行社會保險，人民每年付款若干，可享種種衛生利益，吾國可試行其法；（5）抽稅 吾國應徵收有害健康之消費稅，若煙酒稅賭具稅及酒席捐等，以期寓禁於徵。

### （三）工作概要

（1）醫藥救濟 普通人以為鄉下農民，身體均極強壯，殊不知其患病之多，實超出城市居民之上，蓋其環境與教育，皆不如後者之故也。

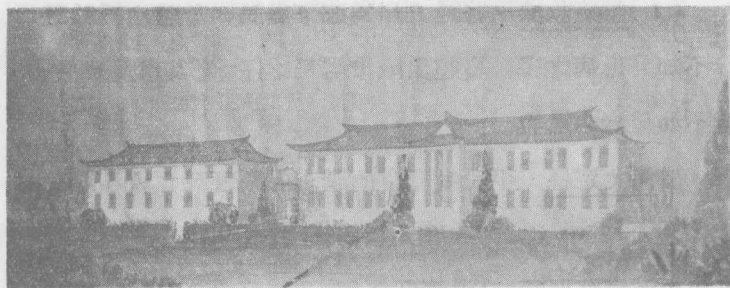
據河北定縣 平民教育會的調查，全縣死亡人數每年約12,000人，其中3,500人在死亡前，不得任何醫藥保障。定縣 位居平漢鐵路要衝，交通素稱便利，其情形尚如此，何況其他？

故辦理鄉村衛生，對於農民的醫藥救濟，宜求其普遍。凡遇簡單疾病如小破傷等，可由村衛生助理員治療，其病稍重

者，則送至區衛生所醫治。至於複雜之外科手術與重要內科病，宜由縣衛生院或省立醫院處理之。

(2) 助產工作 鄉下人每叫生產為「過鬼門關」，因為生產在鄉間是一件最危險的事。普通穩婆，多係不識字極愚蠢的老太婆，毫無衛生智識。故產婦及嬰孩，受其屠害者，實不可勝計。改良之方法，惟有推行新法助產，並當注意產前檢查，以期子母安全。

上海高橋區衛生事務所開辦有年，對於助產工作，極力進行，現定區內妊婦，凡願受產前檢查者，接生完全免費。倘不照此辦法，臨時請往接生，則須罰金五元，此法行後，區內妊婦，多願在產前檢查，誠一推行新法助產之良策。



第十七照片 上海高橋衛生事務所

(3) 嬰兒衛生 嬰兒為一國將來的主人翁，其生命何等

寶貴，應如何保養之。但吾國鄉下嬰兒，每千人中，死亡者，有三四百人之多，其死亡率為世界各國之冠。故鄉村衛生機關，宜特別注意嬰兒衛生。每年舉行嬰兒健康比賽一次，並組織母親會，托兒所等，以維持嬰兒的健康。

(4) 學校衛生 鄉村小學，可算是鄉村文化中心點。教師與學生，均宜有相當衛生訓練。為節省經費起見，可借用校舍一部分，作為衛生助理員辦公之用。

(5) 預防傳染病 吾國鄉村人民死亡最大的原因，莫如破傷風（即臍風），天花，霍亂，傷寒，肺癆等症。鄉村衛生機關宜設法推行種痘，注射疫苗等項。

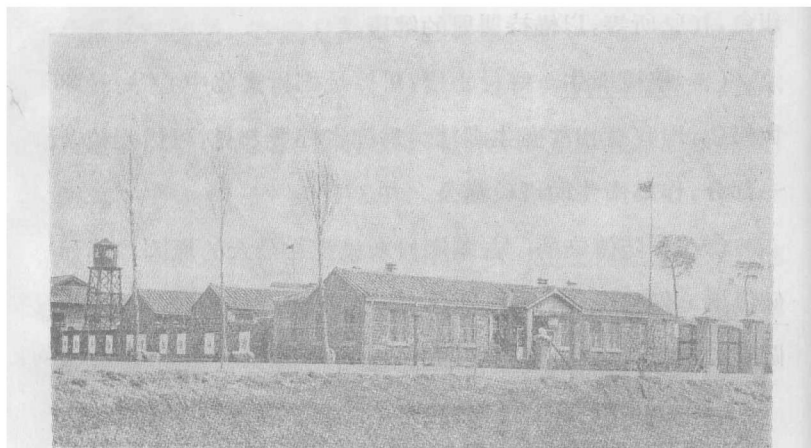
(6) 衛生教育 吾國鄉民多不識字，故用文字宣傳衛生智識，其效力萬不及城市。故宜多用表演方面之工作，如幻燈，電影，衛生展覽，清潔運動，衛生歌劇等項。最好在農忙過時舉行。

至於改良環境衛生及收集生命統計等項，因極關重要，另有專章討論。

### 問題

1. 鄉村衛生在吾國為什麼極其重要？
2. 吾國鄉村衛生，應如何組織？

3. 吾國辦理鄉村衛生,可用何法籌款?
4. 試述鄉村衛生工作概要。
5. 試討論鄉村衛生最要之一項。



第十八照片 南京湯山鄉村衛生實驗處



## 第十四章 生命統計

生命統計的意義和其重要 生命統計是用以研究人民生命始末的數字科學。其內容包括戶口，生育，婚嫁，疾病與死亡等項。

生命統計可說是人民生命的橫斷史。一國人民的健康，衛生的設施，有可依統計而評定或決定者。在公共衛生方面看來，生命統計的性質，和商家的帳簿一樣重要。有準確的統計後，則辦理衛生成績的優劣，方有所依據，並可做已往成敗的參考，也可做將來改進的張本。

戶口 人口是生命統計的根據，要曉得一國人口的數目，其主要方法，莫如戶口清查。由政府派人按戶調查人丁數目，或由人民按指定日期，照政府所發表格，填寫丁數，繳還政府，再由政府核算人口總數。

歐美各國，對戶口清查，至為認真辦理。每十年或五年舉行一次，每次恆費用鉅萬，廣事宣傳，充分籌備，故結果甚佳。

吾國歷來雖有戶口報告，但多由地方官府呈報省政府與中央政府，或由私人估計，非直接調查得來，彼此報告，往往相差甚巨。故欲求全國人口的準確數目，猶須待今後的正式戶口清查。

戶口清查冊內容的繁簡，恆視調查方法與需要而定。重要者有如下列各項：(1)住址；(2)姓名；(3)年齡；(4)性別；(5)籍貫；(6)婚姻，(7)職業；(8)教育程度；(9)其他。

生育 應注意事項有如下列：

(一)登記 生育登記事項包括嬰兒姓名，性別，單胎或多胎，出生地點，出生日期，接生人員，難產或順產，暨父母姓名，籍貫，年齡，職業等項。

(二)生育率 其意義乃指一定人口數目中一年內所生子女數，通常以一千人口為標準，核計方法，可分二種：

(甲)普通生育率 是指每年每千人口中生育人數。依此可以推知一地人口的自然增加率，將一年內每千人口中出生人數，減去一年內每千人口中死亡人數，兩者的差數，就是人口的自然增加率。吾國人民生育率，按各地報告與私人估計，約為四十左右。茲將世界各國生育率附表如下，以資比較：

第五表 各國生育率之比較 (1932年)

國 名	生 育 率	國 名	生 育 率
中 國(估計)	40.0	法 國	17.3
印 度	34.3	新 西 蘭	17.1
日 本	32.9	澳 大 利	16.9
俄 國	30.1	英 國	15.8
西 班 牙	28.1	德 國	15.1
意 大 利	23.8	瑞 典	14.5
美 國	17.4		

(乙)每年婦女生育率 此種生育率計算方法，即求每年每千婦女（15至45歲）生育人數。遇兩地生育年齡婦女人數比例不同時，欲比較兩地生育率，當以此率較為準確。

婚嫁 其登記功用，可藉以明瞭家庭組織原始，社會婚姻習俗。又婚嫁率的高低，可以指示生育率之增高或減低。婚嫁率計算方法，以一千人口為標準，即求每千人口中男女婚嫁人數。

疾病 各國疾病報告，多限於傳染病。至何種疾病應報告者，各國規定亦不一律。吾國現定九種即天花，白喉，霍亂，鼠疫，猩紅熱，赤痢，傷寒，斑疹傷寒與流行性腦膜炎是也。

死亡 應注意事項有如下列：

(一)登記 包括死者姓名，性別，婚姻，籍貫，年齡，生日，職業，住址，死亡日期，死亡原因，治療經過，暨父母姓名，職業等。

(二)死亡率 乃指一定人口內每年死亡人數而言，通常習用者，有下列數種：

(甲)普通死亡率 此種死亡率，最為習用，即求每年每千人口中死亡人數。如某地人口十萬，一年內死亡人數為一千五百人則該地之普通死亡率，即為十五。

中國死亡率據一般估計，約為三十。茲將世界各國死亡率列下以資比較。

第六表 各國死亡率之比較（1932年）

國 名	死 亡 率	國 名	死 亡 率
中 國(估計)	30.0	英 國	12.3
印 度	24.8	瑞 典	11.6
日 本	17.7	美 國	10.9
西 班 牙	16.3	德 國	10.8
俄 國	16.2	澳 大 利	8.6
法 國	15.8	新 西 蘭	8.0
意 國	14.6		

(乙)分項死亡率 此為專求某種年齡人民之死亡率。例如

某地五歲以下兒童人數爲一萬人，一年內兒童在五歲以下死亡者爲六百人，則該組年齡的分項死亡率爲六十。此外如職業，性別，疾病等，皆可求其分項死亡率。

(丙) 矯正死亡率 如兩城人口性別與年齡組織互異，則不能僅僅比較其普通死亡率，當設法將年齡與性別影響免去，改用矯正死亡率，以比較。其法即先覓一標準人口，一般習用者，爲英國與瑞典人口，如比較兩城死亡率，亦可用兩城相加人口，然後求兩城各組年齡分項死亡率，再求兩城依據標準人口應死人數，各組應死人數相加，以標準人口總數除之，即得兩城矯正死亡率，茲舉例如下：

第七表 矯正死亡率之舉例

## 甲 城

年 齡	甲城人口	死亡人數	分項死亡率	標準人口 (甲乙兩城 人口之和)	甲城應死人數
0—19	4200	70	16.7	7400	124
20—39	4000	28	7.0	9000	63
40—59	2121	42	19.8	4721	93
60以上	1500	111	74	2500	185
共 計	11821	251	21.2	23621	465

## 乙 城

年 齡	乙城人口	死亡人數	分項死亡率	標準人口	乙城應死人數
0—19	3200	58	18.1	7400	134
20—39	5000	37	7.4	9000	67
40—59	2600	54	20.8	4721	98
60以上	1000	75	75	2500	188
共 計	11800	224	19.0	23621	487

$$\text{甲城標準死亡率} = \frac{465}{23621} \times 1000 = 19.7$$

$$\text{乙城標準死亡率} = \frac{487}{23621} \times 1000 = 20.6$$

(丁) 產婦死亡率 此以一年內生育活嬰為標準，如某城一年內，生育活嬰一萬人，產婦因生育死亡者，四十二人，則該城之產婦死亡率即為四·二。

(戊) 嬰兒死亡率 此乃一歲以下兒童每年每千人死亡之數。其計算法，即以一年內生育活嬰為標準，以此除本年內一歲以下死亡者，再乘一千，即為嬰兒死亡率。

吾國嬰兒死亡率，按一般估計，約在二百左右，茲將世界各國嬰兒死亡率列下，以資比較。

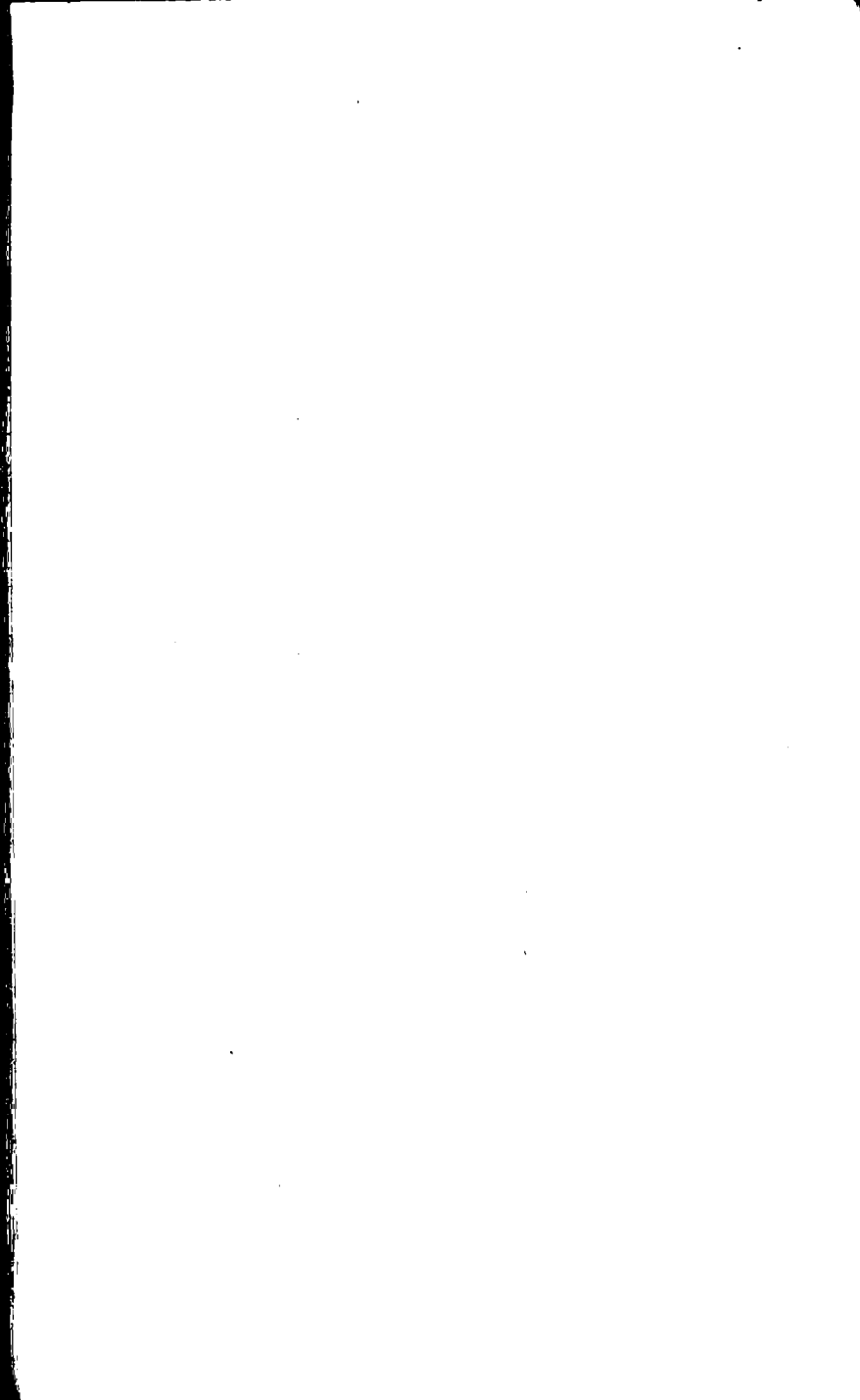
第八表 各國嬰兒死亡率之比較 (1932年)

國 名	嬰兒死亡率	國 名	嬰兒死亡率
中 國(估計)	200	法 國	76
印 度	181	英 國	68
俄 國	173	美 國	59
日 本	118	瑞 典	51
意 國	113	澳 洲	41
西 班 牙	111	新 西 蘭	31
德 國	79		

總之，吾國現下尚無精確的生命統計，據一般之估計，生育率與死亡率均比他國為高，其健康不良，概可知矣。

### 問題

1. 如何調查戶口？
2. 何謂普通生育率？每年婦女生育率？普通死亡率？分項死亡率？矯正死亡率？





## 第二編 疾病的認識和預防

### 第一章 疾病概論

疾病的意義 疾病有廣意狹意之分。按廣意說，任何組織的變異，任何官能的反常，皆叫做疾病；按狹意說，疾病是一種定型的破壞身心健全之程序，其徵狀，及解剖上之變異，皆有一定，疾病亦各有其定名，如霍亂，傷寒，砂眼等，其特性各不相同。

疾病的原因 構成疾病的原因，叫做病原。病原又分二種：誘因及素因。前者係直接使人致病者，如傷寒桿菌之於傷寒，疥蟲之於疥瘡；使人發生疾病之傾向者，叫做素因。素因為誘因之前導，故其重要不下於後者。

#### (一) 誘因

(甲) 傷害 傷害分生物的，化學的，及物理的：(1) 生物

的傷害 生物所致疾病最多，一切的傳染病，都由生物構成；所以生物的傷害在一切誘因中，佔着最重要的地位。致病的生物，有細菌，過濾性毒及寄生蟲；(2)化學的傷害 一切毒物，屬於此類。習見的毒物，有砒，汞，磷，煤氣，強酸，強鹼，煙精，嗎啡等。新陳代謝失常，身體產生之毒的廢物，不能照常排出時，則亦發生中毒現象，這叫做自家中毒；(3)物理的傷害 有器械傷，電傷，光傷，高溫，低溫傷，氣壓傷等。

(乙)營養不良 食物之性量，不合規則，是致病的原因。食物的主要成分為蛋白質，脂肪，炭水化合物，無機鹽及各種維生素（參考第一編第十章營養概論），必須量足而配合適宜；反之，則發育不良，體不健全，易感疾病。

(丙)不明的誘因 現代醫學雖進步神速，但距完全尙遠，有不少疾病的原因，尙未能確實明瞭，其中最重要者為癩病。

(二)素因 素因甚多，其作用亦極複雜，如職業，年齡，性別，氣候，體質都是重要的素因。他如一切環境的變異，皆得為致病的素因，如精神及肉體過勞，情緒反常，不良的嗜好，及習慣，皆為召致疾病的素因。

病徵和病狀 病狀是病人訴說的痛苦，是自覺的；病徵是

不正常的徵象，是他覺的。舉例說，病人自訴空腹時胸口作痛，經醫師抽取胃液化驗，知其胃酸過多；在這裏「痛」是病狀，胃酸過多是病徵。

疾病分類 疾病分類方法甚多，茲舉其著者如下：

(一)年齡分類 對於學校衛生，頗為重要，其法如下：

(甲)胚胎期間——凡疾病生前獲得者，如色盲，流血性等；

(乙)乳食期間——生後一年以內者，如破傷風，天花等；(丙)

幼稚園期間 ——歲至六歲。最普通病，莫如白喉，猩紅熱等

症；(丁)小學中學期間——六歲以上以至成人。最普通病莫如風濕病，腸胃病，肺癆及淋巴腺癆，花柳病等；(戊)成人以後之疾病。種類繁多，不勝枚舉。

(二)器官分類 病理學家常以疾病所侵害之機官為分類標準。例如疾病屬於心臟者，或屬於肺臟者，是也。

(三)病原分類 疾病可按病原而分類。如因受細菌之侵襲而致之疾病，叫做細菌性病；寄生蟲所致之疾病，叫做寄生性病。

(四)過程分類 疾病可按過程之長短，分為急性病，亞急性病及慢性病。急性病大抵起勢倉猝，病狀劇烈，於短時間內，發生重大損害，或徵狀消散而痊愈，或轉成慢性。慢性病之

起勢緩漸，然亦有由急性轉成者，其整個的過程，則甚長。慢性病之最著聞者，有結核病及麻瘋病。病之過程及病情介於急性慢性病之間者，謂之亞急性病。

(五)傳染分類 疾病可分為傳染病及非傳染病，此種分類法雖簡單，然自公共衛生學及預防療學觀之，則甚重要，因傳染病為害最廣，亦最烈，然吾人得用現代預防法，使之絕跡也。

(六)制止分類 公共衛生專家又常以疾病可否制止流行為分類標準，例如可以制止，不可以完全制止是也。

### 問題

1. 疾病的意義是甚麼？
2. 試舉疾病的原因。何謂誘因？素因？
3. 病徵和病狀有何不同？
4. 疾病的分類，有何幾種？

## 第二章 傳染病概論及其預防和管理

傳染病學名詞釋義 傳染病學有種種名詞，普通人不甚明瞭，茲解釋如下：

(一)傳染病 係一種特殊生物所致之疾病能自一人傳給他人者。

(二)傳毒什物 一切什物能沾附，保留，或傳遞病原物者，統叫做傳毒什物，例如臥具，食具，玩具，文具，飾物等是。

(三)帶菌者 人身附有病原微生物能傳給他人，而自己不顯病狀者，謂之帶菌者。帶菌者對於傳染病之蔓延甚屬重要，因其本身雖不受害，但足跡到處，隨時播散微生物為害他人。

(四)潛伏期 自病原物入體至疾病發作的一段時間，謂之潛伏期。在實際上計算，乃自接觸病人之日至發病日一段時期。各種急性傳染病大抵有一定的潛伏期。今將諸重要傳染病之潛伏期列下：(1)霍亂一日至四日；(2)白喉一至五日；

(3)痢疾一至八日；(4)猩紅熱二至五日；(5)鼠疫三日；(6)斑疹傷寒四，五日；(7)腦膜炎四至八日；(8)臍風五至七日；(9)瘧疾六至二十一日；(10)傷寒十四日；(11)麻疹九至十二日；(12)天花十二日；(13)梅毒三星期；(14)淋病一至八日；(15)鞭性下疳二至三日。

潛伏期對於家庭，學校等機關之防疫上關係重要。例如某生有傳染猩紅熱之嫌疑，則應將其隔離，若過其潛伏期(五日)而不發病者，隔離即可取消，蓋該生未曾受染也。在潛伏期內病原微生物之致病能力，尙未充實，故有數種傳染病，如麻疹，瘰咬症(又名狂犬症，畏水症)，破傷風，天花等，在潛伏期內，若施以相當的預防治療，或可免除疾病之實現。

病原物 傳染病之主要病原物，有細菌，過濾性毒，原蟲，及寄生蟲等。

(一)細菌 致病細菌大多數為最低等的單細胞生物。細菌體極微小，目不能見，其存在之範圍極廣。自形態及排列法觀之，細菌可分數類：(1)形圓如球者為球菌，球菌個個獨處者，為單球菌，雙雙成對者，為雙球菌，連續成行者，為鏈球菌，羣居叢處者為葡萄球菌；(2)細長如桿者為桿菌；(3)身體卷繞如螺旋者為螺旋菌。細菌有生芽胞者，亦有體被纖毛

者，有活動不息者，有靜止不移者。

細菌的繁殖能力極大。有兩種生殖法，一爲分裂生殖，一爲芽胞生殖，一細菌分裂爲二，二分爲四，如是遞倍分裂，以至無量數。芽胞生殖法限於數種細菌有之，且大抵於不良環境中行之，因芽胞被有堅厚的胞膜，極富於抵抗力。

(二)過濾性毒（又名超視微生物），有數種傳染病之病原物體極渺小，甚至以最高倍的顯微鏡亦不能窺見之。（故云超視）此種微生物能穿過細菌所不能穿過的陶土濾器，故曰過濾性。

(三)寄生蟲 將於寄生蟲病章述之。

傳染方法 傳染方法，可大別爲二，直接與間接。

(一)直接傳染方法 有接吻，握手，共眠，哺食，服侍病人等。凡急性傳染病皆有直接傳染之可能。

(二)間接傳染 間接傳染之途徑有七：帶菌什物，空氣，水，食物，泥土，昆蟲，及畜類。

帶菌什物之定義及其重要，前已言及。病人或帶菌者，於咳嗽，噴嚏，大聲言話，狂笑時；呼吸道及口腔的病原物，易於送入空氣。苟與此等人貼近則易將空氣裏的病原物吸入而感染同樣疾病。水是傳染疾病的重要媒介物，地面的水幾無一處

是清潔不含細菌，或寄生蟲的卵或幼蟲。所以吃生水和在池沼內涉泳最爲危險。水能傳染的疾病，最顯著的有霍亂，傷寒，痢疾，血吸蟲等。食物亦爲傳染疾病重要之因子，傷寒，霍亂，痢疾及多種腸寄生蟲病都是由食物傳染的。土中有鉤蟲的幼蟲及破傷風菌之芽胞，故土爲間接傳染之媒介物。昆蟲亦能傳染多種疾病，蚊能傳染瘧疾，血絲蟲病（象皮足）等，蠅能傳染霍亂，傷寒，痢疾，結核病等，蚤能傳染鼠疫，回歸熱，淮海一帶流行的黑熱病，大抵亦爲一種昆蟲叫做白蛉子所傳染的。畜類亦可傳染疾病，最顯著的例如癩咬病（狂犬病），他種哺乳類亦可傳染該病。

免疫力 免疫力乃身體能克服某病原物之一種特殊力量。有某種疾病之免疫力，則不致感受某病，於他病則無作用，故免疫力有特異性。

免疫力有自動的及被動的二種。患過天花則十數年，至終身可不復染天花，此種對於天花之免疫力，係身體與病原物決鬥獲勝後所得者，叫做自動免疫力。自動免疫力亦可用人工造之，例如種牛痘可防天花，接種傷寒，霍亂，痢疾，白喉，腦膜炎，鼠疫等疫苗，即可防各該病之傳染，蓋接種疫苗後即等於已患過該病，然患病之痛苦則無之。人工免疫法爲醫學極大進步



之一，蓋數種急性傳染病可因之絕跡也。被動免疫力乃借用他動物現有的免疫力之謂也。人或家畜患某病後所獲之免疫力存於血清中，此種血清轉借他人仍有免疫效能。白喉，流行性腦膜炎，細菌性痢疾，肺炎等病，於病之最早期，用各該病之抗毒免疫血清（利用家畜製成者）注射之，往往發生不可思議之神效。抗毒血清亦有時做預防之用。

傳染病之預防 傳染病之遺害雖十倍於洪水猛獸，然近代醫學發達，可用種種方法制止之。傳染病之預防法大別之爲個人的及公共的。

### （一）個人預防的原則：

（甲）預防傳染病首須防免病原物之侵入。防免之道，即在隔離病人，帶菌者及傳毒什物。病人一切什物必須嚴行消毒，以免傳播病原物。食物必熟而後食，水必沸而後飲，此點雖平凡無奇，然爲防止消化道傳染病（如霍亂，傷寒，痢疾）之要訣。滅蚊，滅鼠，則瘧疾，鼠疫自絕。當心皮膚，勿受破損則細菌不致自體表入血。

（乙）增進身體的抵抗力，雖屬消極，但甚重要。因抵抗力強者，雖有若干敵人——病原物——來犯，亦不難一鼓殲滅之。故平時生活宜有規則，營養豐富，睡眠充足，有相當運動，

則全體細胞，自必健康活潑，克敵致勝。

(丙)人工免疫是最經濟的預防傳染病妙法，前已論及。

(二)公共預防的原則 與個人預防之原則同，不過藉政治及社會之力量，使工作擴大造福羣衆耳。

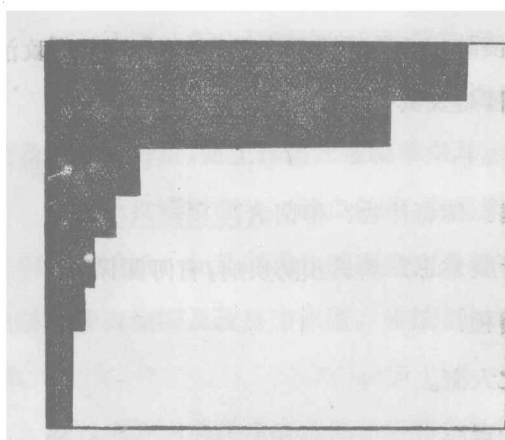
(甲)改良環境衛生 改良飲水，取締廁所，使病者排泄物之病原物消滅，如是則消化道傳染病及腸寄生蟲病減少或至絕跡。管理池塘及改良下水道，使蚊蟲無處生存，則瘧疾自無。

(乙)處置病者及未病者民間遇有急性傳染病發生，學校，醫院，及任何個人，均有報告地方衛生機關之義務及責任。地方衛生機關接到報告後立即遣派技術員調查，如確係急性傳染病則即時宣佈隔離，並善爲處置病人及其一切什物，送病者入傳染病院，或令病家在門外懸掛牌號使人一望而知，不致闖入受染。或令學校暫時放假以待疫勢消滅。有時遇有烈性傳染病，如鼠疫，發生時，則可頒佈命令斷絕交通，如外埠發生急性傳染病則或令與該埠之交通暫行斷絕，或檢驗自該埠進口之人畜，並令可疑者住檢疫醫院，迨潛伏期已過而無病發作者，方許入埠。遣派護士赴發生傳染病地點講解看護法，消毒法，及預防法。同時爲與病人有接觸者施行預防接種。

社會對於娼妓應嚴予取締，勿使花柳病傳染無有止境。開辦癆病及麻瘋院，使該病不致傳開爲害羣衆。社會應利用政治力量及宣傳，務使種痘及其他預防接種得普遍施行。

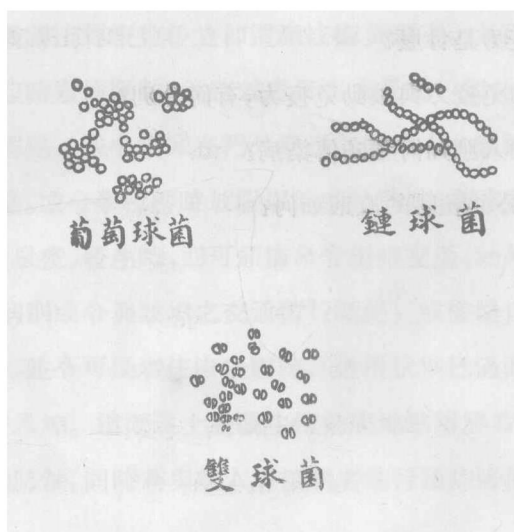
### 問題

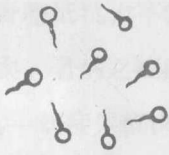
1. 何謂傳染病？傳毒什物？帶菌者？
2. 潛伏期是什麼意思？對於預防疾病，有何關係？
3. 病原物有幾種？
4. 試述細菌之大概。
5. 何謂過濾性毒？
6. 傳染途徑有幾種？
7. 免疫力是什麼？
8. 自動免疫力與被動免疫力，有何分別？
9. 問個人應如何預防傳染病？
10. 問公共預防的原則如何？



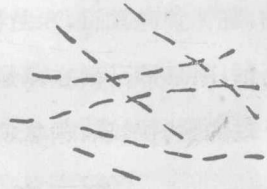
病類  
 花柳病  
 結核性感冒  
 流行性疾  
 瘡癩疾  
 痢病  
 黑傷寒  
 麻病  
 風

第六圖 中國傳染病與寄生蟲病例之比較

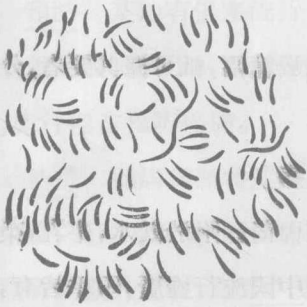




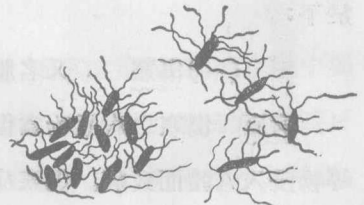
破傷風桿菌



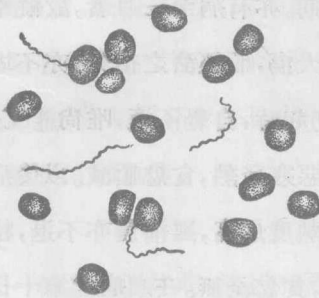
桿菌



霍亂弧菌



鞭毛性傷寒桿菌



螺旋菌和紅血球

第七圖 細菌種類

### 第三章 急性傳染病

急性傳染病，種類頗多，因限於篇幅，祇可擇其要者，分述於下：

#### (一) 傷寒 (又名腸熱病)

病原 傷寒之病原物爲傷寒桿菌，附於飲水，牛乳，菜果等物侵入人體而致病。傷寒病在中國流行極廣，四季皆有，而以三月至十月間更多。此病甚凶，死亡率頗高，病程亦長，通常，爲三至六星期。亦有病至三月者，故縱幸免一死，亦將病至骨瘦如柴，原氣大傷，而經濟之損失，亦不堪計數。

病狀 病初起時，自覺不適，唯尙能工作，繼則頭痛，精神萎頓，下午甚且惡寒發熱，食慾頓減。以後症候日劇，五六日後卽不能起牀矣。熱度愈高，雖清晨亦不退，精神極端疲憊，面顯愁容，舌被厚苔，食慾全無。在起病之第十日左右，往往可在病人之胸腹背等部，發現若干粒芝蔴大小的淡紅色斑點，手指按壓斑點則色退，去指色復顯，數日後斑點消散。以後病勢愈趨

險惡。身體抵抗力不佳或調治不得法者，每爲病魔所勝，而不能健復矣。若病之經過良好，則於發病之第三四星期，體溫逐漸低減，一切症候輕快。然於漸趨痊愈時，忽然轉變而致不起者亦頗多。故此病自始至終必須異常當心調治。

預防 某地有傷寒流行，則該地之環境衛生必不佳。預防的要着爲改良飲水，取締廁所除滅蒼蠅，隔離病者，取締帶菌者，施行疫苗預防接種。

治療 此病尙無特效藥可治，病人宜進醫院，或在家中獨宿一室，與他人隔離。靜臥極屬重要，因可增加抵抗力，同時可免體力之額外消耗。體溫平復後，宜靜臥多日免遭意外之轉變。食物以富於營養易於消化者爲選擇標準，所食者多爲流動性而無渣滓之物質，如米湯，藕粉，蛋清，肉湯等。

護病者宜時時用心使病者安靜舒適。體溫過高時可以手巾蘸冷水或酒搽洗四肢，背部臀部應每日以火酒擦洗，以防臥瘡。口腔宜常清潔，褥被宜勤更換。

## (二) 霍亂

病原 霍亂係一種烈性傳染病，流行於夏令，殺人如麻，極爲可畏。吾國古代似無此症，民國前九十一年，世界第一次大疫時流入吾國。王勳臣稱當時北平死亡枕藉，貧戶無力掩

屍，官廳於一月之內發棺至十萬元。吾國第二次大疫，約在民國前七十四年。最近一次大疫，發生於民國十一年秋，害及二十三省，侵襲大城三百一十二處，患者在十萬以上，死數達三萬四千。霍亂疫曾於民前八十六年遍傳全球，廣續十一年之久，今則文明諸國已能完全控制不使霍亂成疫矣！此衛生進步之功也。反觀吾國民智不開，不知環境衛生及預防之重要，疫癘一來則聽其死亡而已。霍亂之病原物為霍亂桿菌，該菌由糞便及嘔吐物排出病者身體轉附於飲水，手指及食物（由蒼蠅傳送病菌）而入人口，因之傳染。

病狀 病勢異常急劇，病人忽然大瀉，繼則大吐，瀉時腸不甚痛，瀉出物初尚為薄糞，繼則全為米泔汁狀，富含霍亂菌，吐瀉的次數多至不可計數，吐瀉過多則身體水分頓形減少，因而顏面突然瘦削，眼眶下陷，嘴唇及指甲背青紫，指螺癟縮（故俗名癟螺癟）。皮縊，手足寒冷，小腿抽搐作痛（故俗名吊腳痧）。全身盜汗，極渴，聲音低弱，或竟失聲，脈搏微細幾不可觸知。小便烏有，昏迷沉臥，則近死期。

預防 與傷寒同，改良環境衛生，特別注意飲水消毒，糞便處置及滅蠅，廣行預防接種，設立霍亂病院。

治療 霍亂之大吐大瀉，是身體排祛毒菌的自然作用，故



不應隨便制止。市上出售的十滴藥水，痧藥水之類，大抵含有鴉片一類的毒物，服之不僅不能治病，反使菌毒爲害更深。霍亂病人吐瀉太甚，身體的水分及鹽質（尤其是食鹽）。唯一的供給妙法，是注射食鹽水，用此法救活性命者不可計數。

### (三) 痢疾

痢疾分菌痢及蟲痢（阿米巴痢）二種，今分別述之。

#### (甲) 菌痢

病原 菌痢由痢疾桿菌所致，其傳染方法與霍亂，傷寒同，即病菌隨病者糞便排泄體外附於飲食，傳染他人。此病多盛行於夏秋，尤以夏末秋初爲最盛。患者無分性別長幼。然年齡幼稚者更易感染，而死亡率亦較高。

病狀 病菌滋生繁殖於大腸，引起腸粘膜炎，故病起時即有劇烈腹痛及腹瀉。初大便稀薄而帶粘液，隨後則爲粘液膿及血之混合物，蓋腸壁已爲病菌破壞成瘡矣。大便呈紅白色，量無多，亦不甚臭，每日大便十餘次乃至數十次。腹劇痛，裏急後重，大腸變厚，捫之如索。菌痢除破壞腸壁外，復產生毒素，致病者體溫升高，有時竟至三十九度以上，全身極端疲怠，食慾全無，病劇者消瘦甚快，有如霍亂，衰弱而死。

預防 照傷寒，霍亂項下處理。

治療 於病之最初起時，注射菌痢抗毒血清，恆見奇效。病已三四日者，則不必用。病人應絕對臥牀安息，食物宜富於滋養之流質，多進水分，頻服小量輕瀉劑如硫酸鎂或硫酸鈉，收斂劑千萬不宜。

### (乙) 蟲痢 (阿米巴痢)

此病本應列入動物性傳染病，在此討論者，為便利計耳。

病原 蟲痢之病原物，係一種單細胞原蟲，名阿米巴者，其大小約為紅血球之三至五倍，活動時有假足伸出，(故又名變形蟲)，遇不良環境則變囊形，而不活動，然抵抗環境的力量增強，落入江河中，能存活二至四星期之久，其耐乾燥的力量亦甚顯著。

病狀 阿米巴寄生大腸內，使粘膜發炎，構成膿腫，膿腫破則成瘡，重者腸壁爛穿引起腹膜炎。阿米巴亦可侵入肝臟，致肝質壞死成膿瘡，頗為危險。阿米巴痢之病狀多少似菌痢，今姑論列其不同點，患急性阿米巴痢者，亦發高熱，但就一般言之，體溫升高不若菌痢之甚，瀉泄之次數不若菌痢之頻仍。大便之量較多，色較暗，大便有血和粘液相混有惡臭。病者食慾固減，但不若菌痢之甚。且全身病狀亦稍輕。最後的鑑別診斷，在於實驗。蟲痢之糞便置顯微鏡下檢視，則可尋見阿米巴，

菌痢則無，菌痢糞便經培養後，則可尋得痢疾桿菌。

預防 食熟物，飲沸水，飯前洗手，則此病可絕對不生。

治療 一般的療養法與菌痢同。吐根素 (Emetine) 爲治此病之特效藥。

#### (四) 白喉

病原 白喉乃一種急性傳染病，爲害甚烈。此病遍布全球，尤以寒溫地帶爲甚。冬秋多於炎夏，兒童感受性最強，然六月內之嬰兒則反是，蓋尙有母親之免疫力存於血中也。鄉村兒童較易感染此病。白喉之病原物爲白喉桿菌，患者或帶菌者，藉咳嗽，噴嚏，接吻，對口哺飼，共食等，將病原物傳給他人。玩具，用具，衣物等均可爲間接傳染之媒介物。白喉桿菌頗能抵抗乾燥之環境。病菌附於兒童玩具上，雖歷五月之久，猶可使人感病。

病狀 初起病狀爲咽痛，全身不適，體溫升高，扁桃腺上發現灰色斑點，斑點漸長融合而成假膜，其後假膜四向蔓延，二三日內即可被覆扁桃腺，懸雍垂，咽門，會厭，及附近組織。重者上達鼻腔，下至喉頭。此膜爲白喉之特徵，乃壞死的粘膜細胞，細菌，及發炎性之滲出物結合而成，不易脫落，若強爲剝離，則膜下組織出血不久又生新膜。膜色初白黃，繼則黃綠。咽

部組織腫脹，致嚥下困難，腫脹太甚，得使人窒息以死。頸淋巴腺腫脹，有壓痛。除局部徵狀外，細菌分泌毒素使起全身症狀。受毒深者，為心臟，神經，肝腎及腎上腺諸器官。病人每因心臟衰弱，肺炎，腎炎而死。

預防及治療 白喉治療及預防法之妥實有效，實為醫學最光榮成就之一。於病初起時，即注射足量之白喉抗毒素血清，無不立見起死回生之神效。注射延遲，則功效大減，此生死關頭，為父母師長者，最應認清！故一遇此病發生，須立即延醫注射，千萬不可稽遲。白喉類毒素注射可以預防此病。法先以微量毒素注射皮內（錫克氏試驗）無反應者，表示該人對於白喉無感受性，不致傳染此病；有反應者，必須注射白喉類毒素，使獲得人工免疫力（參看第92，及93頁）

學校發生白喉時應有之處置 學生中有發現白喉者，立即送往醫院治療，如附近無醫院，則遣送回家，使獨居一室，延醫注射血清。其餘學生請醫施行錫克氏試驗，并以咽部分泌物作培養試驗，以發覺孰為帶菌者。帶菌者須暫時退學隔離。有錫克氏正性反應者，須注射預防血清，以便速獲免疫力。隨後仍須行人工自動免疫，蓋血清之免疫力不能存在長久也。苟疫勢猖狂，呈陽性反應之學生，同時須暫時退學。所有學生須特

別注意口腔衛生。牛乳，飲水，食具必厲行消毒。病已愈者及帶菌者必須行咽部分泌物培養，培養之結果，繼續兩次為陰性者，方可取消隔離，准許入學。

### (五)猩紅熱

病原 猩紅熱為一種鏈球菌所致之急性傳染病。兒童感染力極強，症候亦較成人凶險。冬季流行較盛。華北多於長江流域，迨至華南則此症少見。

病狀 驟然起病惡寒，發熱可至三十九度以上，頭痛，咽痛，嘔吐。咽喉全部，扁桃腺，懸雍垂，軟腭及硬腭等部發炎狀極著，血管充血，有無數紅紫斑點，亦有出血點。咽痛甚劇，致不便言語及吞嚥，病之第二日有疹出現於頸根及胸上部，二十四小時內徧及全身。可奇者，口鼻及其附近無疹，且顯蒼白色，所謂環口蒼白圈。細察皮疹可見有燦紅小點，密列無數，各圍以蔓散的紅斑。捫摩皮膚覺有細粒凸起如雞皮。舌初被厚苔，數日後苔脫，舌刺腫大突顯，全舌鮮紅，故有草莓舌之稱。疹發四五日後乃漸消退，體溫亦漸減低。疹退一二日後，乃開始脫皮。

病重者，病菌毒性甚劇，足致人於死。患者往往發生併發症，如中耳炎及腎炎；中耳炎可以聾耳，亦可致命，腎炎更屬

危險。

預防及治療 送病者入醫院隔離，注射抗毒血清，注意嚴密消毒。行預防接種可免傳染。

### (六)流行性腦膜炎

病原 病原為流行性腦膜炎雙球菌。患者或帶菌者於咳嗽，言語或噴嚏時，每將病菌噴出，他人吸入病菌，則可致病。兒童較成人易受侵襲，患者約百分之五十均在五歲以下。

病理 腦膜及脊髓膜發炎，脊髓液增多，混濁，且含病原物。

病狀 猝然發病，頭劇痛，發暈，寒顫，發熱及腹嘔吐，肌肉痙攣，頭後仰，頸強直，即所謂『角弓反張』。死亡率甚高，約為百分之六十至八十。暴發性者一二日即死。普通病程為二至六星期。

預防 嚴行隔離及消毒，行預防接種。居室宜空氣流通。

治療 於病之初起時，急注射抗毒血清，則有希望。死亡率可降至百分之十五。

### (七)鼠疫

鼠疫為一種烈性急性傳染病，吾人一聞鼠疫二字莫不談虎色變。十四世紀歐洲之黑死疫（即鼠疫之一種），死亡之

衆，達人口四分之一。民國十六年至十九年之間，亞洲死於鼠疫者，達五十餘萬人，民前十八年，廣州盛行此疫，死者十萬人。民前一，二年，鼠疫流行於蒙古，東北及華北，死亡六萬人。民國五六年間，鼠疫自蒙古傳入山西，死於是病者，萬六千人。以後零星小疫散見東北及廣東，福建等地，死亡亦頗衆。

病原 鼠疫之病原物爲鼠疫桿菌，藉鼠蚤或旱獭蚤之螫入而傳染。病人之肺臟受病者，亦能由咳嗽，噴嚏直接傳染他人。

病狀 鼠疫之病狀分三型：(1)腺疫 病狀爲惡寒，發熱，頭痛，全身疼痛，嘔吐，步態蹣跚，如醉酒，鼠蹊部腋下肘部之淋巴腺腫痛，其後軟化潰爛。(2)肺疫 發高熱，咳嗽，氣促，痰如血水，死亡極速。(3)敗血性鼠疫 病勢更猛，肺臟及淋巴腺之徵狀不及發現即死。

預防 平時滅鼠，滅蚤，改良房屋，使鼠類不生。遇有鼠疫發現，立即報告衛生機關，和病者絕對隔離，嚴行消毒，和流行區域斷絕交通。鼠疫流行區域之人民，應受免疫接種。

### 問題

1. 試述傷寒，白喉，鼠疫等病之傳染法，與其預防法。
2. 學童中有白喉發現時，應若何處置？

3. 痢疾有幾種？

4. 問如何認識猩紅熱與腦膜炎？



## 第四章 慢性傳染病

慢性傳染病的重要，不亞於急性傳染病，蓋因其過程長久，個人所受的痛苦與社會上所受經濟的損失，誠匪淺鮮也。

### (一) 結核病 (又名癆病)

結核病為流行最廣的一種慢性傳染病，我國患病人數，在世界各國中更首屈一指（參看第3,4頁）。據北平統計，因結核病死亡者，大約每十萬人中有三百餘人，用此推算，全國每年死於癆病之人數，約百四十萬人，每十分鐘，即有二十六人死於此病。考死於結核病者，多為壯年，在二十至四十歲之間，夫壯年正為生產時期，遽爾長逝，社會家庭經濟之損失，何可計算？假定一人患結核病由生而病死而葬埋，平均至少耗費一千五百元，我國因結核病死亡所致之損失，每年當為二十萬萬元！今後若不能積極提倡衛生，則民族不為列強所亡，亦將亡於結核病。故欲復興我國頹唐的民族，挽救破產的經濟，剷除結核病，是最重要的工作之一。

病原 結核病的病原物爲結核桿菌，該菌不畏乾燥，不畏高熱，在我國地面上的空氣中常有結核菌存在，因患此病的人，隨地吐痰，痰乾後，結核菌乃附於灰塵，隨風飛揚，人們吸入帶菌的灰塵，便難免受染。病人於咳嗽，高談，大笑，噴嚏時，易將病菌直接送與他人。食物，蒼蠅，一切傳毒什物，都是重要的媒介物。

病狀 結核菌可侵害身體的任何部分，病狀隨病之部分而異，今所論列者，僅限於肺癆。癆病的發生最緩，不易使人注意。於病之初期，病人自己猶以爲健康，迨有明白之症狀發現，病根已深且固矣。癆病最初之病狀有多種，最普通者，爲咳嗽，體重減輕，食慾不佳，精神萎頓，下午易感疲乏，或有微熱（僅較正常高半度至一度）。有時最初使人起疑慮者爲痰中發現血絲或大口吐血。有時最初之病狀爲胸痛，深呼吸時更甚。至於久病之病狀，則幾人人有辨識之能，如消瘦，貧血，癆病面容，一見即知，下午體溫升高，咳嗽，痰中常帶血絲。食慾大減，四肢乏力，身體疲憊，不能任勞，心悸，盜汗等。

診斷 X光可以透視肺臟，癆病至何程度，一經照視，則瞭若指掌。以顯微鏡驗痰，發現結核菌者，則爲肺結核病無疑。無結核菌者，不得謂無結核病。蓋細菌有時不混入痰中。

預防 不和患者接近甚密，不共碗箸，不相結婚。嬰兒更須嚴格的與患者隔離，改良生活狀況，使合衛生條件。嚴禁隨地涕吐。病人的痰，最好吐入特製的紙盒內，用火焚化，患者應速進療養院調治，最近法人卡美脫氏 (Calmette) 發明以無毒結核菌使初生兒服之，謂可獲得免疫力，其法現尚在實驗時期，想將來當可普通應用也。又中國刻已組織預防癆病協會，人人宜加入之，使成有力量的團體，而使剷除癆病的工作得著成效。

治療 結核病非不治之病，若得正當療養，亦可康復為常人，唯時至今日，尚無任何特效藥物發明。治療之基本原則，為培補體力，以克服病魔。其最著良效之方法為身體精神之休息。休息能止咳血，能助壞肺癒合，能減體溫之增高。完全靜臥安息為病者終日最重要之工作。病人的食物，宜富含各種滋養成分，最相宜者為魚肝油，牛乳，雞蛋，各種蔬菜及果品，炭水化合物亦不可缺乏。病人的居處宜有充足的陽光及流通的空氣。以上所云療養之原則，必須行之有恆，方能見效。此外尚有新發明的各種外科療法如人工氣胸等，必須請示醫師，斟酌病情，而定施用之合宜與否。

## (二) 麻瘋 (又名癩病)

麻瘋爲一種慢性傳染病，人類自有歷史以來，即有此病之記載。基督教的新舊兩約，言之頗詳。吾國孔子的門人伯牛，文學家王粲，盧照鄰輩，聞亦曾患斯疾，可見中外無分軒輊也。

歐洲數百年前，此症流行各處，人民談虎色變，恐慌異常，然彼邦政府努力撲滅工作，建立麻瘋院二萬餘所，施行隔離法，開各種防疫事業之先河，卒致歐人患者漸少，今已寥寥無幾，不足爲公衆之憂。

回看我國，情形大有不同，近據專家報告，全球現患麻瘋者，至少三百萬人，我國佔三分之一強！華南諸省，此病尤爲流行，即上海一埠，亦有二千餘人，可謂多矣。

病原 爲一種桿菌，其形狀類似結核菌，（二者均爲抗酸菌），常在病人鼻腔內；口涎，乳汁，尿，及潰瘍內，亦有其足跡。麻瘋多由直接接觸而傳染，嬰孩因抵抗力薄弱，尤易染及。

病狀 麻瘋菌最喜侵襲之組織爲神經及皮膚，最初之皮膚症狀爲斑疹。斑疹之大小及形狀無定，色多淡紅，亦有作紅或白色者，其最重要之特徵爲疹處感覺異常，初爲過敏，蟻癢，繼則麻木無痛覺，病部皮膚無汗，神經變粗，淋巴腺腫脹，皮膚及肌肉相繼枯萎，四肢癱瘓，手如鷹爪，有無痛性慢性潰瘍，

手指足趾脫落，眼瞎，眉睫毛盡脫，鼻部爛去，甚者面部滿有疣瘤，臃腫猙獰，狀爲獅面。

預防 加入中華麻瘋救濟會及公私團體，以期全國一致抵抗麻瘋。並宜多組織麻瘋療養院與診所，藉以控制此病。

治療 現下各處多用大風子油，注射肌肉或皮膚，其成效頗佳，但除注射藥品外，宜有適當營養與普通衛生。

### (三)花柳病

花柳病是由直接接觸而召致的疾病。普通所謂花柳病者，包括三個疾病——梅毒，淋病和軟性下疳。三種的病原，經過及治法，各不相同。

(甲)梅毒 梅毒的病原物爲一種螺旋菌，這種螺旋菌能穿過粘膜或由皮膚的微損處入體，和患梅毒的人交接後之第二三星期，在螺旋菌入體的地方（多爲外生殖器），發生一個小小的硬粒，隨後成了一個潰瘍。瘍之基底堅硬，無甚痛覺，是其特徵。經過相當的時日，硬粒每自行消散。在表面上看來，問題似已過去，然實際上梅毒一直在進行發展，以後的病狀，有全身淋巴腺腫脹，頭痛，髮脫，皮膚上發現皮疹，疹種，大小，高平，亦各不同，這是要專家纔能辨識的。

梅毒到了後期爲害最烈，全體各部組織，均有爲損害之可

能，神經爲其襲擊，則成癱瘓麻痺，精神失常等病，心臟爲之襲擊，則官能損壞，影響全體健康，甚則可致性命。血管爲之侵害，則變厚而易於破裂，腦血管破裂，則立可致命，或成偏癱。梅毒瘤常發生於胃，肝，腦等部，都是有生命危險的。

梅毒可傳之胎兒，死產之主要原因，卽爲梅毒也。

預防 唯一簡單有效的方法，是不做不潔性交。

治療 梅毒須耐心受長時期之治療，方有治愈的希望。治療愈早希望愈大。

(乙)淋病 (又名白濁)，淋病之病原物爲淋菌，由交接而傳染。淋菌侵入尿道，則尿道粘膜發炎，有灼痛，並流出膿樣分泌物。淋菌深入，則生殖系統各器官均可受害。不僅痛苦莫可言名，且將斷送繁殖子孫能力。淋毒轉成毒性，最難治愈。鼠蹊部淋巴腺亦可發炎，潰爛。女子得淋病，則爲害更烈，因可致輸卵管炎及腹膜炎。淋病爲女子不孕之最要原因之一。

淋菌誤入眼內則發生淋菌性眼炎，眼極痛，紅腫，流膿，苟不即時醫治，則可於數日內失明。淋菌性眼炎爲瞎眼之最主要原因之一，有生而失明者，多因母親有淋病，嬰兒經過產道時，淋菌傳入眼內所致。

預防與治療 不行不潔性交則不致感染此病。 有此病

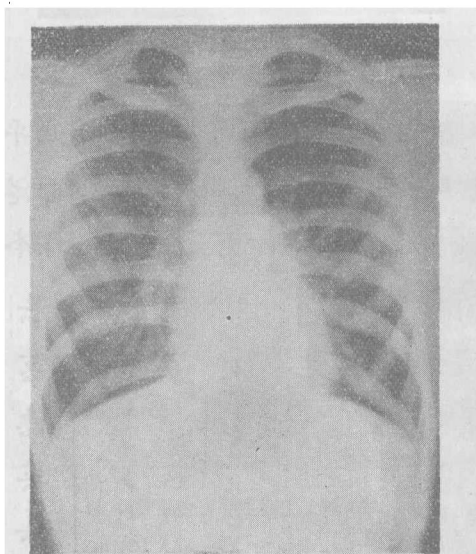
者，應認真醫治，以免子女瞎眼。胎兒產出後，立以百分之一硝酸銀溶液一滴滴眼，則可免患淋性眼炎。

(丙)軟性下疳 爲一種桿菌所致，能使生殖器罹甚大之損壞，其痛苦概可知矣。

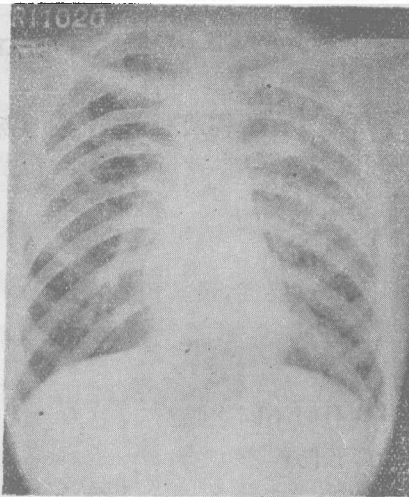
預防 不行不潔性交。

### 問題

1. 試述結核病的重要性，及其預防方法。
2. 試述麻瘋之病狀。
3. 花柳病是什麼？
4. 梅毒與淋病有何不同之點？
5. 花柳病如何預防？



第十九照片 正常肺臟（X光照片）

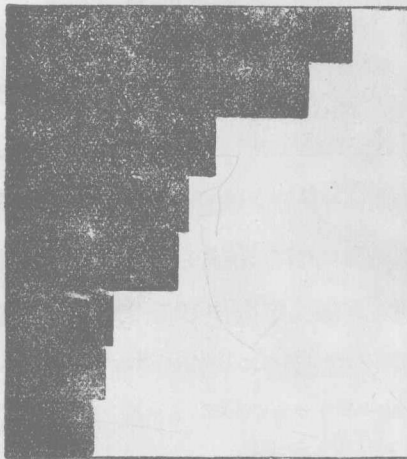


第二十照片 肺結核(肺癆)之一般

100

200

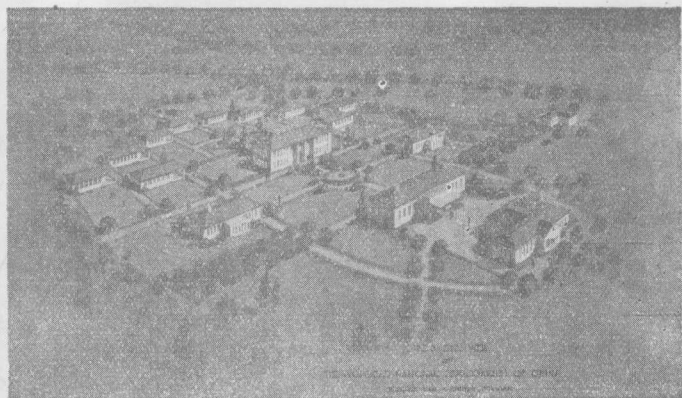
300



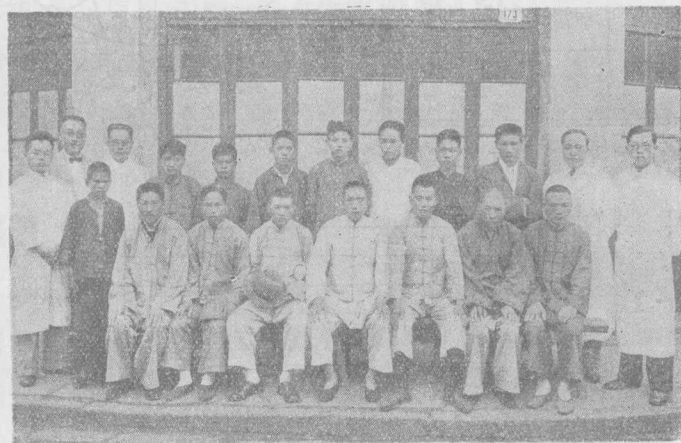
北平  
香港  
日本  
法  
意  
德  
英  
美

第八圖 各國結核病死亡率(每十萬人口中死亡人數)之比較





第二十一照片 中華麻瘋療養院(上海大場)



第二十二照片 中華麻瘋救濟會主辦之上海虹口皮膚病診所麻瘋病人和醫務人員合影

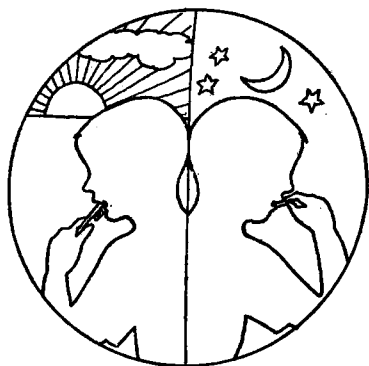
學校名 \_\_\_\_\_ 學生 \_\_\_\_\_

低級測驗 = 書法比賽



滿分 - 60 分 實得 - \_\_\_\_\_ 分

低級測驗 - 塗色比賽



我每天早晚必刷牙

滿分 - 40 分 實得 - \_\_\_\_\_ 分

測 驗	一	二	總 分
最高分數	40	60	100
所得分數			

## 第五章 天花和種牛痘術

天花爲過濾性毒所致之一種急性傳染病，世界各國，無處無其踪跡。今文明諸邦，厲行種痘，故天花病例，絕無僅有。吾國公共衛生尙未發達完善，窮鄉僻壤，猶聽天花肆虐。天花終年可有，冬季流行活潑，春季大盛。人類無天然免疫力，不論男女老幼，感染均易。出過一次天花者，其免疫力能存在多年，但染第二次天花者，其例亦非鮮。

病狀 初起惡寒，戰慄，發熱，嘔吐，有劇烈的頭痛及全身痛。在起病的第二天有紅疹出現於下腹部，大腿內側及腋窩等處，不久即散。病之第四日體溫下降，同時皮膚上出現小紅疹，紅疹漸高大成丘疹，而水疱而膿疱。由水疱變膿疱時，體溫又高升。膿疱漸乾涸結痂，則體溫漸歸常度。第十四日開始落痂，而留下永遠不可磨滅的麻痕。天花毒性甚大，死亡率很高，併發症亦多。重要的有喉炎，氣管炎，腎炎等。天花之後，除麻皮外，尙有其他後患，如中耳炎，盲目，禿頭等。

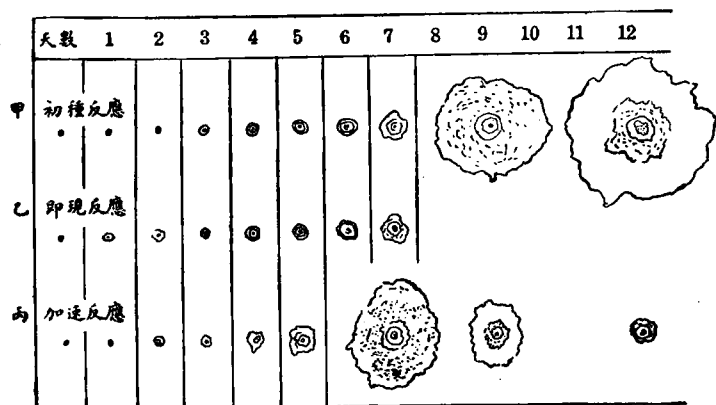
預防 嚴格隔離患者，厲行布種牛痘。

種牛痘術 舊法種牛痘等於人工傳播天花，異常危險，故不可用。無論何時，均可種痘，冬季種痘，更屬合理，因可預防春季天花之流行。凡小兒自生後二週至一月以內，必須種痘一次，結果佳良者，可保五至七年不出天花，故每隔四五年必須再種一次。痘苗以新自衛生局買來者為合宜。陳腐及受熱過之痘苗宜棄置勿用。以酒精拭淨盛痘苗之玻管，俟酒精乾後，折去兩端待用。用棉花醮酒精拭淨上膊外側，待酒精乾後，以左手握住上膊內側，將牛痘苗點在上膊外側中段，皮膚上，共點二處，以針置火燄中消毒，待冷，以右手執之，在點痘苗處輕輕劃破外皮，每處長一公分，以見淡紅色而不出血為度。種後不必包裹，如以消毒紗布裹之亦可。在種痘以前，施種者更須換潔淨衣服，以熱水肥皂洗手，拭乾後，再以酒擦拭，以資消毒而保安全。

發痘經過 初次種痘者，創口即日平復。第三日種痘處發現紅粒，其周有紅暈圍繞，略覺痛癢，隨後紅粒漸大。第六日變成水疱，疱頂內陷，紅暈較前更大，疱水由清而濁，乃成膿疱，此時惡寒發熱，全身不舒，局部灼癢異常。再越二三日，痘疱乾涸結痂，十餘日後，痂皮自落。以上乃發痘之正常經過。

復種牛痘 復種之反應視體內所存之免疫力強弱而異。其反應可分三類：第一類與初種完全相同。此表示前次種痘所獲之免疫力已完全消失，此類人若不復種，則易感染天花。

第二類為加速反應，疹發較早，第六日即發足，結痂亦早數日。第三類為即現反應，種後不若干時即發一小紅疹，旋漸消失。此類表示身內尚有甚足之免疫力。（參看第九圖）



第九圖 牛痘接種及牛痘復種之局部反應（倣羅氏衛生學）



第二十三照片 嬰孩種牛痘圖（南京衛生署）



第十圖 種牛痘手術其一（衛生署）



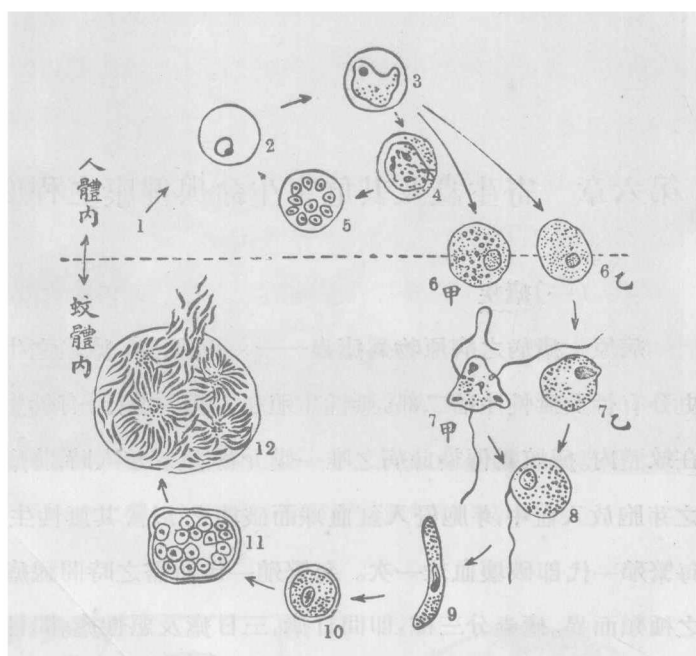
第十一圖 種牛痘手術其二（衛生署）

## 第六章 寄生蟲及其危害生命與健康之程度

### (一) 瘧疾

病原 瘧病之病原物爲瘧蟲——一種原蟲。瘧蟲之生活史分有性及無性生殖二部。無性生殖在人體內進行，有性生殖在蚊體內。瘧蚊爲傳染此病之唯一媒介物，瘧蚊螫人時，將瘧蟲之芽胞放入血中，芽胞侵入紅血球而破壞之，以營其無性生殖。每繁殖一代即破壞血球一次。每繁殖一代所需之時間視瘧蟲之種類而異。瘧蟲分三種，即間日瘧，三日瘧及惡性瘧。間日瘧瘧蟲之無性生殖，每四十八小時繁殖一次；三日瘧瘧蟲，每七十二小時繁殖一次；惡性瘧瘧蟲每繁殖一代所需之時間不甚定，約自二十四小時至四十八小時。瘧蟲在人血內，每繁殖一代，則病狀發作一次。

病狀 病狀兀突而起，惡寒，戰慄，脣紫，肢冷，隨發高熱，頭極痛，口渴，胸悶，大汗，隨後熱退。每發作一次，約需六至十小時。發病後異常疲憊，食慾缺乏。發作數次後，即顯高度貧血，蓋有無



- |                   |                                |
|-------------------|--------------------------------|
| 1. 芽胞             | 7甲. 雄性生殖原蟲放射鞭毛                 |
| 2. 芽胞侵入紅血球, 成指環狀。 | 7乙. 雌性生殖原蟲                     |
| 3. 在血球內成長         | 8. 雌性生殖原蟲受精                    |
| 4. 繼續成長           | 9. 孕蟲                          |
| 5. 分裂成許多芽胞        | 10. 卵囊                         |
| 6甲. 雄性生殖原蟲        | 11. 卵囊內有將近成熟的芽胞                |
| 6乙. 雌性生殖原蟲        | 12. 卵囊成熟, 芽胞放出而入蚊體腔, 再自蚊口放入人血。 |

第十二圖 瘧蟲生活史



數紅血球已爲瘧蟲所破壞也。脾臟顯著腫大，亦爲特徵之一。

預防 去死水使蚊蟲不生；撲殺蚊蟲；用蚊帳等以防蚊  
螫。治療患者。

治療 貴林（金雞納霜）爲一種優良的治瘧特效藥。

### (二) 黑熱病（又名卡拉阿薩）

病原 黑熱病爲一種特殊原蟲所致之病。其傳染之媒介物大概爲白蛉子。本病在我國以河北，山東，東北，河南，安徽，江蘇各省爲其繁生區域，而以蘇北淮，徐，海各屬，蔓延最盛。據報告謂合蘇北各地患者計之，總數不下十餘萬人，且新染者年有加增，爲害莫知底止，殊可怖也。

病狀 主要病狀爲惡寒，發熱。其熱度往往一日上升二次。大汗，頭痛，虛弱，脾臟腫大。如此連續數星期後，其熱自退，轉入無熱期，脾略小。未幾熱復發，脾腫更甚。如是反覆發熱，可歷數月至二三年。卒致患者日形消瘦，貧血腹膨，異常虛弱而死。

治療 此病有專藥，但以早治者有效。

### (三) 蛔蟲

病原 我國學齡兒童患之者最多。蛔蟲形如蚯蚓，長約二十至二十五公分，粗如竹箸，雄蟲略短。色灰白，黃，淺紅，或

棕。卵形橢圓，有厚殼，隨糞便排出體外，孵化成幼蟲，蟲卵抵抗力甚強，能生活長久。卵附於果菜及泥污上，爲人吞入，則幼蟲脫殼而出，經歷相當時日，成長爲成蟲，寄生腸內。

病狀 蟲數少則或無病狀。普通的症狀爲腹痛，大便不整，營養不良，貧血，不能安眠，肛門及鼻發癢等。蟲多時可互相扭結，閉塞腸道，若不及早施行手術治療，其結果頗嚴重。

預防 飯前洗手，熟食，取締糞便處置。

#### (四) 鈎蟲 (十二指腸蟲俗名桑黃病)

病原 鈎蟲長約一公分，色灰白。成蟲寄生於小腸，咬附腸壁，吸取血液。鈎蟲卵隨糞便排出體外，轉入土內，變成幼蟲；有赤足經行其上者，幼蟲則穿透皮膚，輾轉入腸，長成成蟲而寄生。本病爲農村病，農民患之者最多。此病傳佈之情形與農作物及肥料施用法有關。桑園之土中，鈎蟲之幼蟲最多，以新糞作肥施用之土內亦多。

病狀 高度貧血，皮色萎黃，肌瘦，無力，懶動，愚鈍，發育不良。

預防 勿赤足行走田間，勿用新糞作肥，糞久貯缸內則蟲自死。(貯六星期至數月後方可用)

#### (五) 薑片蟲

病原 薑片蟲形長圓，長 2.4 公分至 4 公分，闊約長之三分之一。卵隨糞便排出體外，落入池塘，孵成顫毛幼蟲，脫殼而出，寄生螺螄體內而變成尾動性幼蟲。後者復離螺螄而附着菱，薺及茭白菜而成包囊幼蟲。人生食帶幼蟲的菱，薺或茭白菜，幼蟲長成成蟲，寄生腸內。

病狀 腹痛，腹瀉，貧血，腹及下肢水腫。

預防 不食生菱，薺，或茭白菜。

#### (六) 分枝舉吸蟲病 (又名肝蛭)

此病廣東患之者甚衆，因人民喜食生魚，而魚適爲分枝舉吸蟲之第二中間宿主也。

病原 蟲體長一公分有餘，闊約爲長之三分之一，體扁，色黃褐。卵隨糞便排出人體，輾轉入河沼，爲其第一中間宿主一種淡水螺螄所吞食，於螺螄體內發育成尾動性幼蟲，然後脫離第一中間宿主而入第二中間宿主，淡水魚——而發育成包囊幼蟲，以待最後宿主人之吞食。人食生魚，隨將幼蟲吞下，蟲乃寄居肝之毛細膽管內，以致膽管阻塞而顯重要症候。

病狀 下痢，食慾不佳，水腫，腹水，黃疸，肝腫大，貧血等。

預防 不食生魚。取締糞便處置。

### (七) 住血吸蟲病 (又名日本吸血蟲病)

病原 此病在寄生蟲病中，可稱為最要者。因在我國流行之範圍甚廣，受害之人數甚多。長江流域均有此病而，以太湖，鄱陽湖，及洞庭湖附近流行最盛。據調查江蘇被害者達二十八縣，浙江達三十七縣。住血吸蟲雌雄異體。雄長 1—2公分，寬 0,05公分。雌蟲較長，然尤狹，雌者恆為雄者所捲抱。蟲卵隨糞便排出人體而混入水中，孵成鰓毛幼蟲，侵入一種小螺螄體內而發育成尾動性幼蟲，後者離中間宿主而浮游水中。有赤足涉淺水而過者，幼蟲乃乘機竄入人體，卒至肝門靜脈及腸系膜靜脈內，而成成蟲久居。

病狀 侵襲期之病狀為皮膚奇癢，發生紅斑，風團，體溫增高，咳嗽，腹痛等。諸症候隨即平復，然未幾病狀復作，此時有下痢，胃口不好，發熱，肝臟腫大等。此蟲異常頑固，病害日深，足使患者貧血，消瘦，腹膨，肝脾脹大。

預防 不赤足在河沼或其他淺水內游涉。取締糞便處置。

### (八) 住血絲蟲病

病原 住血絲蟲之成蟲寄生於淋巴管內，雄長四公分，雌者倍之。幼蟲白天住內臟血管內，夜間則游至體表血管內。有蚊刺螫，則幼蟲藉蚊傳染他人。

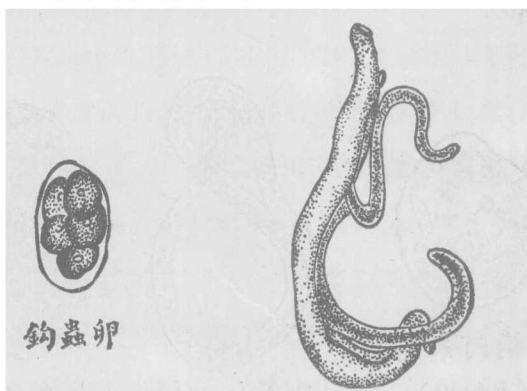
病狀 住血絲蟲能分泌毒質使人發熱，又能引起淋巴管炎。淋巴管可因之阻塞，致淋巴液不致流通，其結果為局部腫。稱之為象皮病。

預防 撲滅蚊蟲。（參看第三編第七章178頁）

問題

1. 瘧疾有何幾種？
2. 問蛔蟲病狀如何？
3. 述鈎蟲之為害及其預防法。
4. 住血吸蟲及住血絲蟲之傳染法如何？
5. 食生菱，生魚可患何種寄生蟲病？

第十三圖 普通流行吾國之寄生蟲如下

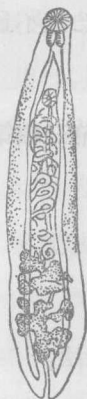


住血吸蟲

福建  
廈門  
福建  
廈門



蛔蟲卵



肝吸蟲



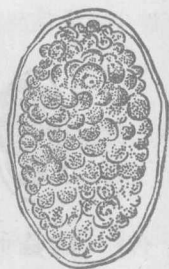
赤痢阿米巴  
(囊狀)



赤痢阿米巴  
(活動狀)



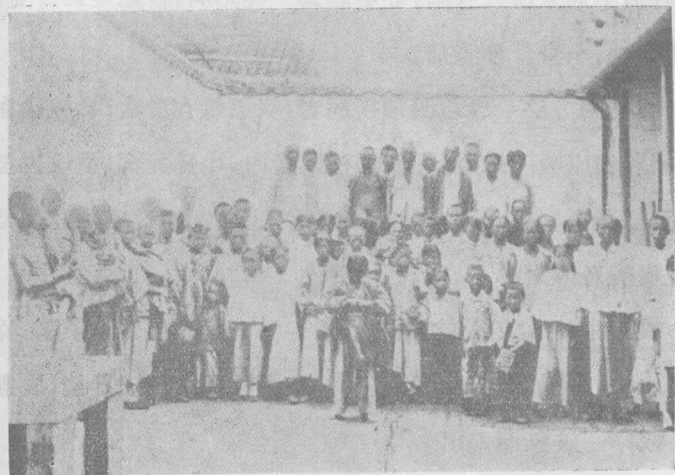
住血絲蟲



薑片蟲卵



第二十四照片 浙江住血蟲病患者，左十八歲右二十歲（南京衛生署）



第二十五照片 江蘇清江浦黑熱病人之一般（南京衛生署）

## 第七章 危害生命健康之昆蟲

### (一)蚊

蚊之爲害，不僅吸人血液，擾人安寧，且能傳染數種疾病，如瘧疾，黃熱病，登革熱（又名骨痛熱），及住血絲蟲病。瘧疾與住血絲蟲病前已述及。黃熱病係不治之症，流行於非洲及南美洲，幸尙未傳入我國；登革熱爲一種熱病，較瘧疾爲少見，患者發熱，全身骨節奇痛。

傳染的方法 患以四種疾病者，病原物存於血內，蚊吸血時，隨將病原吸入蚊胃，病原物在蚊體內，生長發育；迨蚊再螫人時，已發育完成之微生物，又被送入人血，而致疾病，如是甲之疾病乃傳之於乙。

蚊之生長 蚊多產卵於死水，一二日後，孵化成孑孓，覓食於水中，吸氣於水面，約經一星期而成蛹，二三日後，成蟲——蚊——破蛹而飛出。

瘧蚊之辨識 瘧蚊翼有斑紋，靜止時，其體直立與壁面成



銳角。其孑孓呼吸時與水面平行，蟲卵個個分離。非瘧蚊之翼無斑紋；靜止時，體與壁面平行；孑孓呼吸時身體下垂；卵密集排列成塊。

蚊之除滅 另有專章論之（參看第三編第七章）。

### (二) 蠅

蠅喜污穢，能傳染多種疾病，其最要者，有傷寒，霍亂，痢疾，結核等。

蠅之繁殖力極強，一雌蠅在一個夏季可產子孫無數，蠅生出八小時後產卵，三五天後成肥大的蛆，十數天後成蛹，再四五天，蛹破而蠅出。

至於蠅之除滅法，另有專章詳述（參看第三編第七章）。

### (三) 蝨

蝨能傳染斑疹傷寒及回歸熱等病。蝨有善於吸血的口器。卵叫做蟻，十日後即成成蟲，寄生於人之蝨有三種，寄生於頭者曰頭蝨，寄生於體幹者曰衣蝨，寄於陰毛，腋毛間者曰角蝨。

除蝨法 頭蝨可以煤油和醋擦頭，梳之使淨。衣蝨，以衣浸肥皂水內煮沸則衣蝨死。角蝨可用汞製藥膏擦敷以毒殺之。

### (四) 蚤

蚤能傳染鼠疫，亦能傳染斑疹傷寒及回歸熱，除滅之道，不外時常清潔房屋地板，勤沐浴更衣，不使畜類及鼠接近。

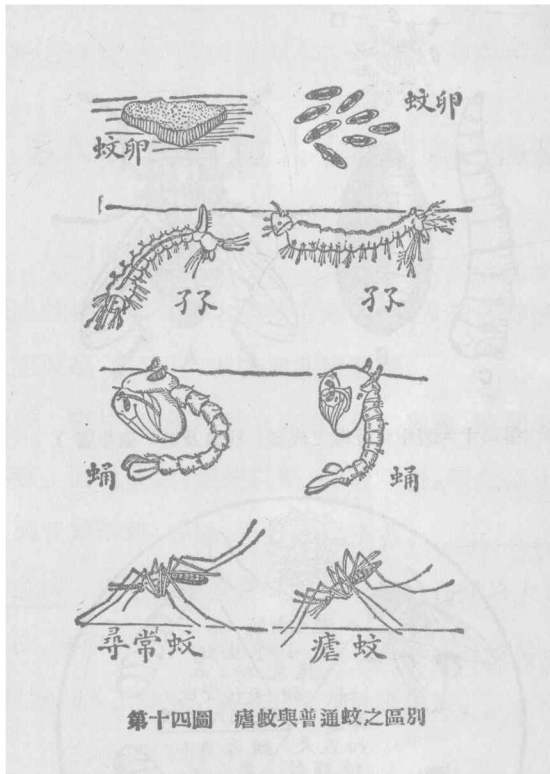
### (五) 臭蟲

臭蟲吸人血液，擾人睡眠，並能傳染疾病，刺螫處發炎發癢，搔破後易生皮膚病或他種傳染病。

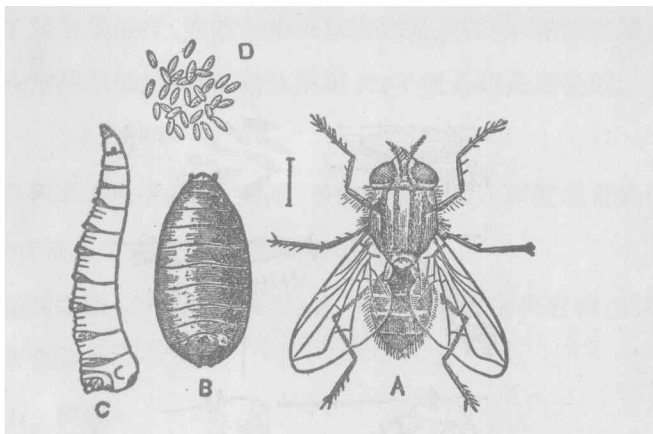
除滅之道，在常洗曬被褥。牀，地板及牆壁勿使有縫，則臭蟲無處容身。

### 問題

1. 蚊能傳染何病？
2. 瘧蚊與非瘧蚊，有何不同之點？
3. 蠅之繁殖力如何？
4. 蚤與虱能傳染何病，及如何撲滅之？
5. 臭蟲有何害處，及如何除滅之？



第十四圖 瘧蚊與普通蚊之區別



第二十六照片 蒼蠅之成蟲，幼蟲及蛹（衛生署）



第十五圖 蒼蠅發育之程序（衛生署）

## 第八章 其他危害生命健康之物質

### (一)麻醉劑

麻醉性毒物係毒物之能致倦睡，昏睡及昏迷等病狀者。麻醉劑之重要品，有鴉片，嗎啡與催眠藥等。

病狀 鴉片，嗎啡所致之毒狀，先為興奮，繼則倦睡，以致人事不省。面色蒼白，脈搏遲緩，呼吸深慢，瞳孔縮小，催眠劑所致之病狀為倦睡，昏迷，以致人事不省。

救急法 以毛筆輕輕搔喉引起嘔吐，且進以大量過錳酸鉀淡溶液，一面使吐，一面解毒。飲以濃熱茶或咖啡。吸呼停止者，則施以人工呼吸，保持中毒者身體溫度。

### (二)金屬鹽毒物

種類 砒，鉛，汞（水銀），銅，磷等。

病狀 咽喉灼痛，胃極痛，嘔吐，發暈，下瀉，痙攣，自覺窒息，虛脫。

救急法 以毛筆輕輕搔喉使吐，飲以大量蛋白水，牛乳，米

湯或茶，保持病人體溫。

### (三) 腐蝕劑

種類 各種強酸，草酸，醋酸，來蘇 (lysole)，苛性碱，強阿莫尼亞等。

病狀 一般病狀為唇口燒傷變色，由口至胃部甚疼痛，言語及吞嚥困難，窒息，虛脫。

救急法 不問所服之毒物為酸為碱，以大量水飲之以沖淡毒物。若毒物為酸，則以弱碱性物解之，如石灰水，粉筆或牙粉和水成漿俱可。進以牛乳，蛋清及油。若毒物為碱，則以橘汁，檸檬汁，醋等酸性物解之。

### (四) 食物中毒

中毒之原因為食入腐敗食物所致。

病狀 惡心，眩暈，嘔吐，腹痛，腹瀉，肌肉痙攣，重者虛脫，心臟衰弱而死。

救急法 激咽使吐，移時服蓖麻油一兩，保持體溫，停止進食。

至於其他意外傷，前已略述(參看第一編第十一章55頁)，茲不再贅。

### 問題

1. 問麻醉劑中毒病狀如何？應如何救急？
2. 試述金屬鹽毒物中毒的病狀及其救急法。
3. 何謂腐蝕劑？
4. 如何處理食物中毒？

## 第九章 一般疾病的認識

(一)胃病 胃病的原因很多，最常見的原因有胃炎，胃瘍，和神經性胃痛。胃痛的原因多數爲受了食物的刺激；食物過燙，過辣，酸性或鹼性太強等，都富有刺激作用。濃酒亦有刺激性。

胃炎的病狀爲胃痛，惡心嘔吐，嘔吐物中含有黏液，膽汁或竟有血液。治法 禁食若干時，迨疼痛消除，再漸食少量無刺激性之食物。

胃瘍的病狀爲空腹時胃部隱隱作痛，未幾痛或自止，略進食物，痛亦稍止。痛時噯氣，吞酸；服食鹼性物則痛減輕。

神經性之胃痛無定時，飽食後痛每增劇。噯氣，吐酸。食慾不振。抑鬱時則發且劇；愉快樂觀，則疼痛減輕。

(二)腹痛 腹痛非不緊要之症候，其原因亦極複雜。許多人不明腹痛之緊要，妄自處理，以致坐失醫治之機會而喪失性命。除普通腹瀉及痢疾能致腹痛外，最重要的原因有蘭尾炎，



膽囊病，腸扭結，胃瘍穿通，腎石等。其鑑別診斷非普通人所能明瞭。一般言之，腹痛時，以手壓腹而痛增劇者，多為極重要之症候。

腹痛時，須即刻赴醫院求治，在未達到時，僅可以熱水袋置痛處，不可自行服藥或用其他任何處置。

(三)腹瀉 大便次數增多而糞稀薄者為腹瀉。普通之腹瀉原因多為食物不宜或因受涼。

患腹瀉時宜多進水分，少進食物，置熱水袋於腹部，臥牀休息。

(四)便秘 便秘有損健康者頗大。大便久留腸內則生毒質，腸壁吸收後，可致中毒現象，每日大便有定時，多吃蔬菜水果，停服利害通便藥品如大黃等，則大便可自歸正常。

(五)扁桃腺腫大 扁桃腺常腫大者，每致呼吸阻礙，易患感冒，甚致發生氣管炎，心臟炎，及周身中毒等病。患者亦往往同時患中耳排膿，易疲倦，發育不良等。 治法 請專家割除之。

(六)心臟病 病原 風濕病，梅毒，急性傳染病，血壓過高，腎炎等。

病狀 患者常覺心悸，氣促，勞動時更甚，脚常現浮腫，甚者腹中積水。

心臟病爲致死最大原因之一，不易根治。然療養得宜亦可延長生命。療養的方法爲充分的休息和靜養，避免一切的精神刺激，注意食物的適宜，禁忌煙酒。

(七)流行性感冒 此病傳染力極強，流行的範圍極廣，病原不甚明瞭，唯知其爲直接傳染，由呼吸道傳入。

病狀 突然惡寒，發熱，頭背四肢痠痛異常，全身疲倦，眼鼻喉等部之粘膜發炎，而多分泌物。流行性感冒每能引起氣管炎，肺炎。

(八)內分泌官能失常 內分泌物有管理生長及調節機能之作用，最重要的內分泌腺有甲狀腺，腦下垂體，生殖腺，和胰腺，每一種內分泌有失常態時，身體即要發生重大變端，甲狀腺分泌缺乏，則新陳代謝率低減，發育不良，皮厚，毛粗，少汗，遲鈍。甲狀分泌過旺，則新陳代謝增高，性情急燥，多汗，心悸亢進，消瘦，眼球外凸。腦下垂體官能失常，則有骨骼特大，脂肪肥厚，生殖器之構造異常等，結果。男女生殖腺，除營生殖作用外，並支配生理及心理的性的特徵。生殖腺官能失常，則生殖器，性慾及其他性之特徵，俱發生異常變態。胰腺之內分泌物管理碳水化合物之新陳代謝。若分泌不足，則發生糖尿病。患者尿多而頻，尿中含有糖分，煩渴，食慾奇旺，消瘦，虛

弱，皮膚發癢，易生癰瘡。

(九) 瘤 瘤是身體上不正常的新生物。瘤分良性惡性。惡性瘤常為致命的要因。瘤生長體外者，易於發覺，生長體內者，則非醫師，不能診知。瘤之為良性惡性，亦不是普通人所能分辨的，不過瘤生長極快的，而使身體健康發生顯著損害的（如消瘦，貧血，食慾減退），都是惡性的徵象。惡性瘤若治得早，還有若干希望。所以有了瘤，須從速請醫師診斷和治療。至於瘤之成因，到現在還沒有研究明白。

### 問題

1. 試述胃病的原因及其病狀。
2. 腹痛為什麼緊要？
3. 腹瀉之原因何在？
4. 便秘應如何矯正？
5. 扁桃腺腫大，對於健康有何影響？
6. 試述心臟病的原因及其處置法。
7. 流行性感冒是什麼？
8. 問內分泌有何幾種，其功用何在？
9. 問瘤是什麼？如何分辨良性與惡性？

## 第十章 砂眼和其矯治術

砂眼是由接觸而傳染的一種慢性結合膜病。在我國流行最廣，平均計之，至少有百分之三十的人患此病。

病狀 患者最初無甚痛苦，有時眼微癢，有異物感，怕光，流淚，眠光模糊，結合膜發紅變厚，不甚透明，其上有魚卵樣濾泡，或天鵝絨狀的乳頭突起。在末期，結合膜有不透明的月白色癍痕，砂眼能引起種種併發症，如血管翳，角膜瘍及淚囊炎。砂眼亦能引起種種後患，如瞼裂縮小，瞼面炎，瞼內翻，倒睫等。

預防 不用任何物擦眼，不與人共用面巾及盥具。患者須耐心治療，直至全愈，以免傳染他人。

砂眼矯治之技術 砂眼乃一種慢性病，治療須時，故治者及受治者必須具很大的恆心，方能見效。治療的方法，視症候的輕重而有分別。

(1) 初起砂眼 用滴管吸二百分之一的硫酸鋅溶液少

許，令患者坐下，眼向上看，並使其兩手指把開兩下眼皮，將管內藥水一滴，慢慢滴在眼球結合膜上，再以他一手拇食二指，輕輕提起上眼皮，以使藥水上入於結合膜全面。再以棉花球吸收溢出的藥水。每日滴藥水一二次。注意滴時滴管尖端切不可與睫毛或眼皮接觸，免滴管染污而傳染別人。

(2) 重性砂眼 每日塗檸檬酸銅軟膏一次。塗法用棉花一小塊（如銅元大小），裹在火柴棒或竹簽的一端，蘸百分之二的檸檬酸銅軟膏少許，持以右手，命患者眼向上看，以左手手指扯開下眼皮，將軟膏放在下眼瞼的結合膜上，同時將下眼皮向上稍加壓力於棉花棒軟膏上，即將棉花棒抽出，軟膏即可留下，再用棉花覆蓋眼部，按摩一二分鐘即可。注意每一棉棒僅用一次。

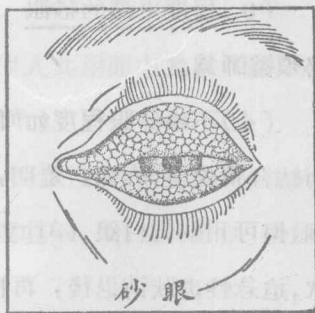
(3) 程度更深的砂眼 須用硫酸銅棒塗，擦，唯手續較難，必須醫師為之。

(4) 不論砂眼程度如何，若結合膜有急性發炎的情狀，如結合膜盈血，疼痛，羞明，流淚等現象，則不可施用檸檬酸銅，但可用弱蛋白銀（Argyrol）百分二十溶液滴眼，每日一次，迨急性炎狀消退後，再按砂眼之程度，給以治療。滴法與硫酸鋅溶液同。

(5)到了後期,砂眼結成癥痕時,則不必用銅劑,可用黃氯化汞藥膏(百分之一的)塗擦,每日一次。施用法與檸檬酸藥膏同。



第二十七照片 學生實習矯治砂眼圖(上海高橋)



第十六圖 正常眼和砂眼

## 第三編 環境衛生

### 第一章 學校環境衛生

學校環境衛生和兒童的健康大有關係，此乃世界公認之事實，蓋學校苟有相當衛生的環境和設備，則學校的衛生觀念，必能增加，同時各種傳染病亦可減少，其影響所及，豈特學生個人幸福，即家庭和社會，亦並受其益矣。

然學校環境衛生的範圍甚廣，吾國辦學經費又極其支絀，不能與歐美各國並駕齊驅，在此狀況之下，祇可擇其要者次第施行。

#### (一)學校建築物全部之衛生

(甲)校址 學校所在地址宜交通便利，而且清淨，避去喧嘩及一切不良之誘惑。

(乙)建築 學校之建築，以 I L T 及 H 之式樣，均較四

方形爲妥，因上列各種形式皆可使室內光線充足，空氣流通，課室之位置，宜使窗戶直接東向或西向，因東向之窗，日光常在上課之前照入，而西向之窗，日光則在下課之後照入，均屬適用。

普通教室定爲長十公尺，寬七公尺，高四公尺。

## (二) 教室設備之衛生

(甲) 桌椅 以能高低自如者爲佳，椅高應等於學生身長七分之二，桌高應等於學生身長七分之三，桌板高低合度，則坐者雙足安置適當。所謂安置適當者，即足部平置於地面，大腿平行，小腿直立，寫字坐態正直。

桌與椅應有五公分之負距離，椅邊至椅背，應距離二十五公分至三十六公分。

(乙) 黑板 宜深黑並正對光線。但板面不宜過於油滑，致光線反射炫耀。

(丙) 地板 木板及水泥均可。以堅固穩定及不起灰塵者爲原則。

(丁) 牆壁 色宜淡綠或淡灰。若嫌光線不足，則宜白色。牆角及與地板交接處宜圓不宜方。

## (三) 採光與通氣之衛生



(甲)光線 (1)教室玻璃窗之面積與地板面積，應有一與六之比。若係紙窗，宜有一與三之比；(2)玻璃窗之玻璃以不透直射日光者為佳。其透直射日光者，宜刷以白粉，以防日光射於學生之桌面；(3)光線宜從學生之左側射入。

(乙)通氣 昔時吾人每談空氣必以二氧化碳是否過多為要點，今科學家注重溫度，溼度及空氣流動速度，蓋三者均與通氣有密切關係。因此，西國城市學校，多用一種人工通氣方法（又名機械通氣法），以求適合此原則。但其費用頗昂，恐非吾國普通學校所能採用。故現時最經濟通氣法，莫如時開窗戶。如在冬令不便時，則可乘上課之前，散學之後及課外運動或休息時間舉行之，務使空氣充分交換；但開啓時間，不宜過久，以免空氣過於寒冷。

(丙)溫度 課室溫度以攝氏表十八度至二十一度之間為宜。每一課室，宜有寒暑表一具。若遇冬季，氣候嚴寒，課室溫度過低，取溫方法，以熱水管或蒸氣管為最適宜。否則爐火亦可。惟須有爐圍及煙筒之設備。如空氣過於乾燥，可在火爐上，置清水一盆，使蒸發水氣，以補救之。

(四)學生應用之衛生設備 學生用品之設備，苟不衛生，常為傳染疾病之媒介。故對於下列，極宜注意：(1)每生有專

備之手巾，肥皂（或自備）；（2）每生有專備之面盆（或自備）；（3）每生有專備之盥，筷與茶杯（或自備）；（4）每生有自備之牙刷。

（五）膳食之衛生 語云「病從口入」意即飲食不慎，每為疾病之原。但食品之足以害人，常因環境惡劣，病菌得由滋生，故下列各項，均不可不注意：

（甲）廚房 吾國學校廚房，每多污穢不堪，誠有妨礙健康。故宜改良之，其原則如下：（1）廚房之牆壁，最好以白磁磚為之，則清潔而易於沖洗，且不易燃燒；（2）地板以水門汀鋪成。每日用清水沖洗，不使污穢堆積；（3）屋頂須造氣頂，則濁氣能在頂上通出，光線又充足；（4）窗分二種：一在氣頂之上之氣窗，一在室內之大窗。不論其窗之大小，務必外裝紗窗，防蚊蠅之入內。門上亦須裝紗門；（5）灶面亦須以磁磚為之，取其易洗清潔不沾油類；（6）灶須造在牆壁之旁，則牆外能燒火，室內煮菜蔬，無煤炭飛入室內之弊；（7）鍋之上面須作氣罩，通以氣管。則烹飪時油氣均能在罩內通出，不致在室內滿佈；（8）室內之佈置，越簡越妙。置作檯數隻，作檯之面，以堅木質為之，漆以白色，則污穢易於辨別；（9）廚房後往往為洗菜蔬米肉之所。如地面鋪以亂磚，則泥土滿地，穢氣

觸鼻，實爲蚊蠅之製造所。故廚房洗菜所在應鋪水門汀。陰溝更宜疏通。

(乙)廚役 吾國廚役多係下流社會，毫無衛生智識，學校胃腸病之發生，每由彼等爲媒介。故其健康與習慣，極宜特別注意：(1)廚役之體格 每一廚役，宜先請醫師檢查體格與大便，證明無傳染病後，方可雇用。(2)廚役之外觀 廚役衣服宜規定白色，每日更換一次。(3)廚役之習慣 廚役烹飪時往往以手盛菜，學校當局，宜力加禁止。

(丙)膳堂 管理學校膳堂應注意之點：(1)地點 不宜與廁所相近，亦不宜迫近熱鬧之處；(2)牆壁 以淡色爲宜。因其有反光且美觀也；(3)天花板 須白色，因其有反光，能照耀全室；(4)地板 最好以水門汀爲基礎，上鋪瀝青；(5)門窗 門戶須向外開，夏季須裝紗門，以防蚊蠅；(6)食法 吾國積習，數人共食，唾沫互濺，甚不衛生，如與患傳染病者共食，則爲害尤大，故宜分食爲佳。各人之菜蔬，分置一隔碗內，或用兩雙竹筷方法亦可。

(六)廁所之衛生 我國學校，最不注意衛生處，莫如廁所。時常蚊蠅滿坑，穢濁連壁，污紙處處皆是，誠學校設備上之大缺點也。其改良之方，應注意下列各點：(1)地點 須與宿

舍相近，而與膳堂河井相遠。男女廁所，宜遠加隔離；(2) 數目 廁所之多寡，在學校之有寄宿舍者，可照下列比例計算，若學校無寄宿舍則廁所數目，可減少三分之一。

第九表 學校廁所之數目

小學校學生之數目	男 廁	女 廁
1—30	1	2
30—50	2	4
50—70	3	5
70—150	4	6
150—200	5	8
200—300	7	14
300—400	8	18

小便池每百人應有十座。

(3) 建築 廁所最宜用西式抽水便桶，如因經濟困難，不克有此種設備，則可參用鄉村處糞方法辦理（參看第三編第三章第163頁……）。(4) 紗窗 廁所宜密置紗窗，以防蒼蠅出入，傳播病菌。

(七) 浴室與盥洗室之衛生 身體清潔，為衛生第一要點。學校宜有相當浴室與盥洗室之設備，以養成學生清潔習慣。

(甲) 浴室 可附設於寄宿舍內，或近廚房亦可。其裝置

設備：(1)有冷熱自來水；(2)冬季時，有相當取暖設備如熱氣爐，火爐等；(3)雨淋式比浴盆式為衛生。學生可分組入浴。冬季每星期至少洗澡一次，夏季沐浴次數宜加。

(乙) 盥洗室 可與浴室相連。學生每人宜自備面盆，面巾與肥皂。起牀後與食飯前後宜洗面一次。污水流出處，宜有陰溝。

(八) 寢室之衛生 吾國中等以上學校，多數學生均寄宿校內；故寢室衛生，不可不注意：(1)不可過於擁擠，最好每二人一房；(2)房間宜通氣，但紗窗不可不裝；(3)臥具宜保持清潔，被單每星期宜洗一次；(4)蚊帳宜通氣，以珠羅紗製成者，為最合適。

(九) 體育場之衛生 運動與健康極有關係，故學校對於體育場之設備，切不可忽略，衛生上所要求之條件如下：(1)面積足敷全校兒童之用（每生最少須占五十方尺之面積）；(2)便於掃除；(3)無灰塵飛揚；(4)無雨水侵淫；(5)污水易於排除；(6)陰涼；(7)地面須富於彈力，且能使運動容易，減少疲勞。

(十) 校園之衛生 吾人少時須養成美的觀念，故學校對於校園之設備，不可不注意下列各項：(1) 草地 學校場地，

當徧植碧草，時時修平之；(2)樹木 樹木功用甚多，其最著者，莫如調劑水旱，吸炭吐氫，成蔭納涼等，故學校宜遍植樹木，對於衛生與美觀，均有裨益；(3)花草 吾人於公餘之暇，身心倦怠，苟得涉足花間草叢，一賞天然美景，則覺爽心悅目，精神煥發。故各校皆宜圈地一方，植四時花卉於其中，俾學生於攻讀餘暇，散步其間，以引起其興趣，而使之心曠神怡。

(十一)防火之設備 火災之危險，盡人皆知，學校當局宜注意下列各點：(1)各室應有防火設備如水喉救火藥筒等；(2)樓梯走廊宜寬闊，易於行走；(3)各生有防火之演習；(4)房屋稍大容人較多者，宜另加火梯。

(十二)衛生室之設備 凡學校有學生百人以上者，應有衛生室一所，其有寄宿舍者，應添設病室。以收容有病學生及須隔離者。其設備之狀況應視學生人數及學校經濟為標準。

### 問題

1. 試述學校建築物全部的衛生。
2. 教室應如何設備，方合衛生？
3. 教室光線應如何？
4. 通氣原則有何幾點？
5. 課室溫度應有多少？

6. 學生應有何種衛生設備？
7. 如何改良吾國學校廚房？
8. 廚役應如何衛生？
9. 膳堂應如何建築？
10. 試討論吾國學校廁所問題。
11. 浴室，盥洗室和寢室應如何衛生？
12. 體育場與校園，應有何種衛生設備？
13. 學校宜有何種防火設備？
14. 學校衛生室有何功用？

## 第二章 鄉村水之清潔和消毒

水的重要 水爲生命必須品。飲食烹調及個人生理和清潔，不可須臾離水。然水亦爲危害健康之最大源泉，其能傳染之病主要者爲消化道傳染病（霍亂，傷寒，痢疾）及寄生蟲病（如日本吸血蟲病）。患病者之排洩物，富含細菌，一旦落水，則傳播極速，爲害堪虞。故生飲或喫曾經生水灑潑之菜蔬水果，每多致病，可不慎哉！昔時英美等國不講究飲水衛生，時有霍亂，傷寒，赤痢，傳染病之流行，其後察知其故，乃竭力改良，而此等疾病因逐漸減少，（1875年英國每百萬人中死於傷寒者，平均有三百十七人，迨至 1924 年平均數僅得十二人。傷寒在美國註冊區中 1900 年每百萬人中其死亡數爲三百十三人，至 1928 年減爲三十六人），由此證明改良飲水之效果矣。至若霍亂現在英美兩國可稱絕跡。

水的來源 水的來源有三：一爲江河，二爲水井，三爲自來水。此三者若無相當保護，皆易污染。我國鄉村中之飲水惟



賴江河與井水。江河之水極易傳播病菌及寄生蟲卵，因舟楫往來，乘客隨意便溺，兩岸居民復在河浜內洗滌便桶。又我國鄉村均以糞便施肥田中，糞便內多有病菌及寄生蟲卵，迨雨水冲刷，則細菌蟲流入河浜。故若以此種水源為飲料者，是等於服毒菌蟲卵以速病，危險孰甚。我國鄉村水井，多屬淺井（三呎至二十呎），表面似勝於河浜，其實危險與河浜正同，因水井什九距離廁所，糞缸，溝渠過近；而其建築又極簡陋，井壁為普通磚瓦砌疊而成，不足以隔絕上層地下水之滲透，又井上無蓋並缺乏材料適當之井台及井欄，不克防止地面污物侵入。飲用自來水，自較飲用河浜及井水強勝多多，然在我國今日農村經濟狀況下，礙難辦到。故我國鄉村中之飲水問題，實為河浜與水井之問題耳，河浜與井水之既不可靠，自來水又無力辦到，然則如何而可，曰，惟賴改良，可以補救。是以改良飲水為我國鄉村中最切要之事業也。

水的改良方法 分積極與消極兩項。

(一)積極改良方法：

(甲)提倡開鑿深水井 深度在二百呎以外者，必已將砂石層鑿透，所得之水澄清可供食用（參看第二十八照片）。

(乙)改良舊有淺水井 將舊有水井再加掘深掘廣，愈深

愈佳，但井口不必廣大，井身務必塗以洋灰，井口亦然（參看第十八圖）。

(二)消極改良方法 大別分爲四種：

(甲)提倡養成鄉民飲用開水習慣。水之所以危險，因其含有病菌及寄生蟲卵，若能完全飲用開水，則病菌及寄生蟲卵均已養死，不致爲患矣。卽嗽口，洗菜，菓，碗，筷等最好亦用沸水，以免傳染。

(乙)規定井之週圍一百五十碼以內，不准設置廁所，糞缸，陰溝，及隨地便溺，堆置垃圾，糞肥等。

(丙)不准在河浜內或井旁洗刷便桶，傾倒垃圾及一切足使飲水來源不潔之行爲。

(丁)飲水消毒。

井水消毒法

(一)材料

漂白粉 普通市售最良好之漂白粉，應含綠氣在百分之三十至三十五，但往往市售之漂白粉，其含綠氣之量，恆在百分之三十以下，其最大原因爲保存方法不佳耳，蓋綠氣於潮濕之空氣中或日光之下，易於飛散而消失。保存之法，應置於冷暗且乾燥之處。其價格每磅約一角五分至二角。

## (二) 消毒手續

(甲)以一分之新發綠氣，加 1,000,000 份之水內於半小時內能殺死一切消化道傳染病病原菌。以此比例每 100 加侖水需含百分之三十綠之漂白粉克，爲便於測量計算起見，乃規定每 400 立方呎之水，需要一噸漂白粉（約30克）。

(乙)將所需漂白粉之數量，先調成糊漿，然後再傾倒於水井內，攪之使勻，俾其消毒周到。

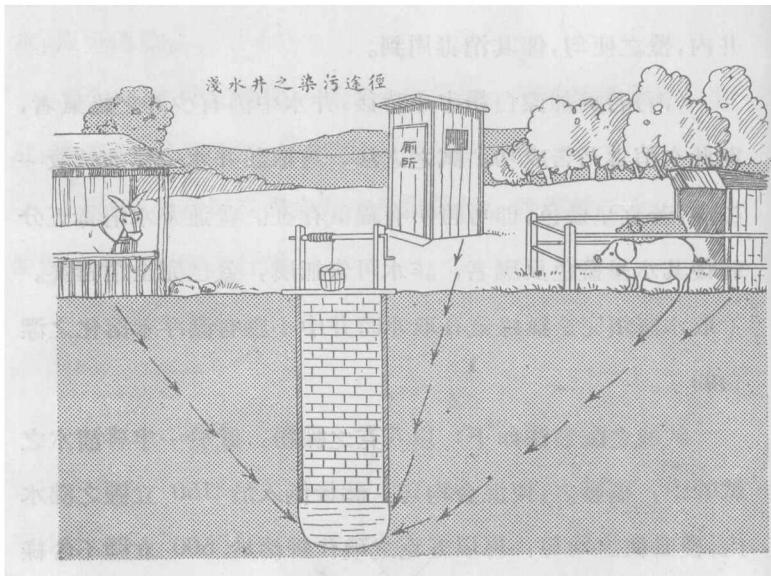
(丙)若於加漂白粉半小時後，井水中仍有少許之綠氣者，則此次消毒乃告成功。試之之法，可取該井水一杯加試液一二滴，若立呈藍色，即可證明有綠氣存在。普通井水消毒五分鐘後其水呈藍色反應者，該水可告無虞，蓋已完全消毒矣。

（取水器須完全無綠氣在取水時井中不應有漂浮未溶化之漂白粉）。

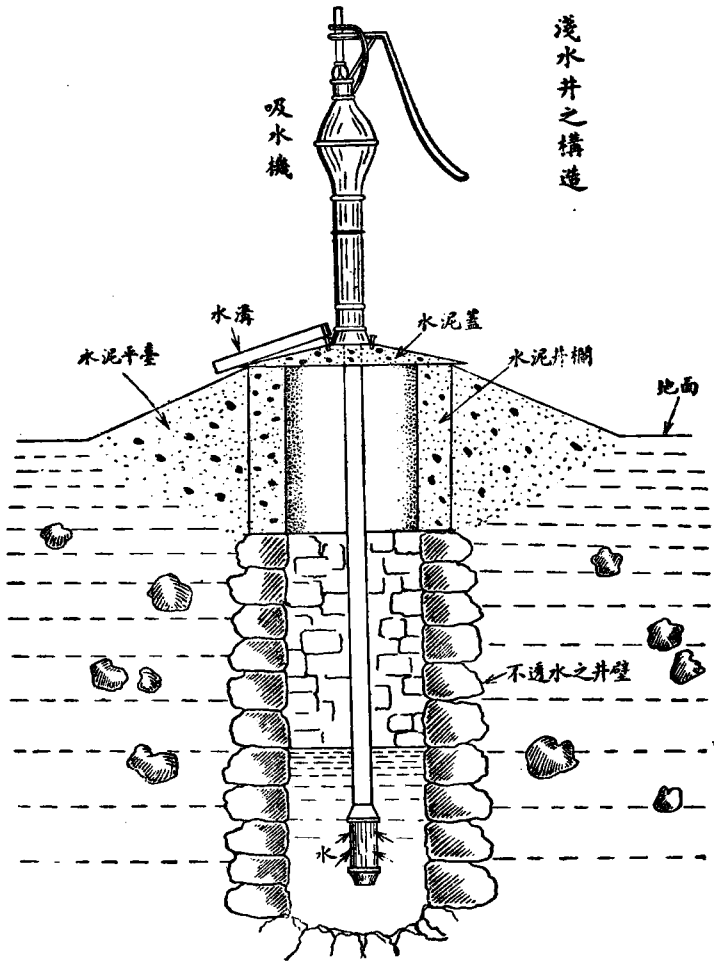
試液之配製法如下：以 5 克之澱粉，置於一半盛清水之試管中，搖動之，使混合均勻，然後倒入於 150 立厘之沸水內，攪動使之均勻，再以五克之碘化鉀溶於 500 立厘不含綠氣之水內，以此碘化鉀溶液加入初製之澱粉溶液內，再加水至一千立厘備用，若留此液超過二三日以上，則再加一二滴之柴油，以資保存。

問題

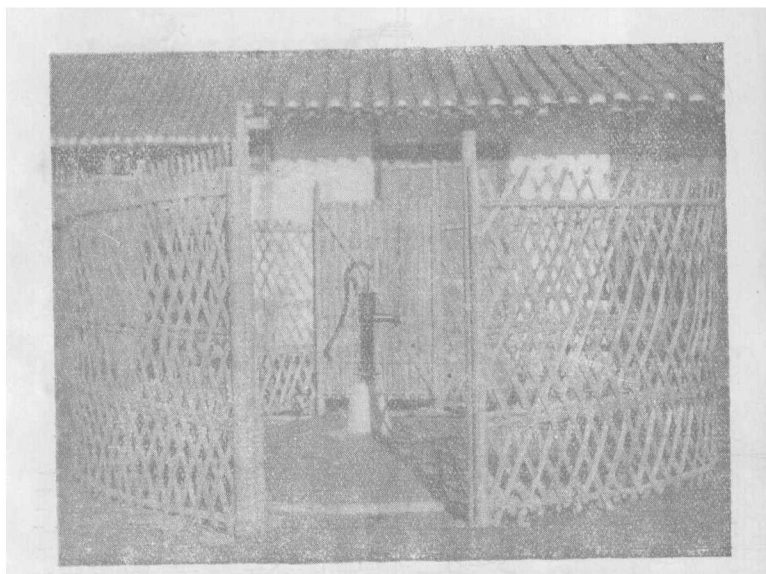
1. 水對於衛生有何重要？
2. 水之來源有何幾種？
3. 如何改良吾國鄉村的水？
4. 井水應如何消毒？



第十七圖 淺水井之染污途徑



第十八圖 淺水井之構造



第二十八照片 深水井的外觀(上海高橋)

### 第三章 鄉村糞便之處置

糞便之處置與改良飲水問題，在我國鄉村中，同為重要，且有連帶關係，而尤以糞便處置為甚。因糞便處置不得其當，雖欲飲水潔淨，不可得也。我國農民向視糞便為肥料，收集存貯，惟恐不足，除向城市收買外，尚費整天時間提筐赴野拾糞，（我國北部諸省見之）廢物利用，意至善良，惟因一般農民，智識幼稚，不知衛生之重要，糞缸密近水井，毫無遮蔽，任其敞露，及已施肥田中，蠅蟲叢集，若逢天雨，糞內病菌隨水流入河井，村民飲用，遂致於病。我國農民死於消化道傳染病及寄生蟲病之特多者，以此所致也。

二百年前，英國及西班牙京城，街道遍染糞便，臭氣四溢，當時一般人士，以為此類排洩物，能吸收空氣中之有害毒素，尚以為有益於人生，今則反其前說而有排糞與抽水廁所等之設備，其進步之速，殊足驚人。近來我國大都市，雖亦有此項設備，究屬寥寥，至於鄉村，萬難辦到，欲得一比較清潔而合於

衛生之廁所，在鄉間亦屬罕見，遑論其他。

我國農村，因施用天然肥料，需要糞便甚多，據前江蘇昆蟲局估計，吾國全年糞便，約值洋 20,000,000元，此數頗為可觀，故鄉村廁所林立，而其構造，窳敗不堪，蒼蠅滋生，行人掩鼻，有時藉雨水之流沖，自然之滲透，糞便達於井內，有害衛生，莫此為甚。依照衛生立場而言，此類廁坑，應予盡行拆毀，但為顧及經濟關係，一時難期辦到。望地方當局或鄉村領袖，以身作則，先行建造模範廁所一二種，以合乎衛生，經濟，美觀三項為原則，俾能模仿，而便普及。

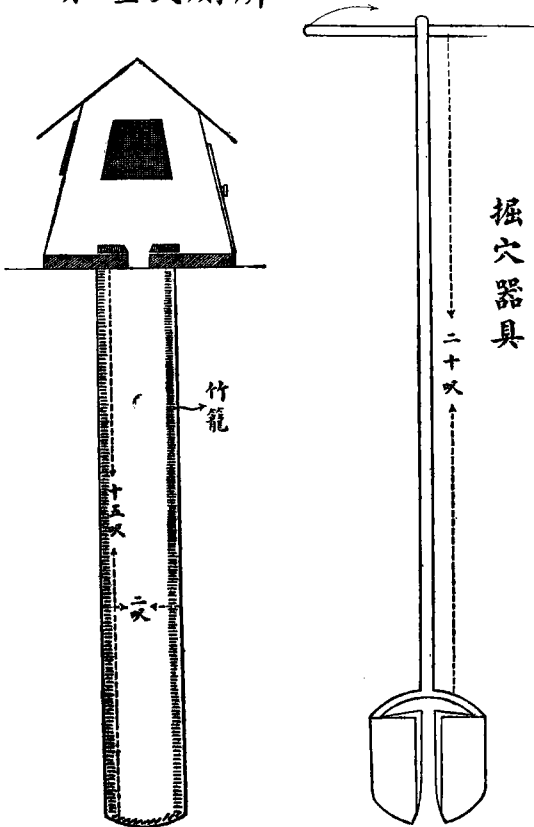
茲擇我國鄉村中可採用之廁所數種，介紹於下：

(一) 爪哇式 爪哇式為單坑式廁所，在南洋爪哇地方頗為通行，因其結構簡單，建築自易。建造此種廁所有專用器具一套，為長約二十餘呎之鐵管一根，一端分為兩枝，每枝有半圓如犁形之物，以便旋轉打穴之用，攢穴深度，為十五呎，圓徑二呎，再插入長竹條編成之竹籠，上蓋水泥板，建造木屋，即成。（參看第十九圖）本式廁所，其優點為經濟簡單，其缺點為建造此廁，至少須離井二百碼，否則難免不傳疾病。我國北部諸省，早燥之地，可以試用，南方多水之區，掘土三四呎即已見水者，不宜用。



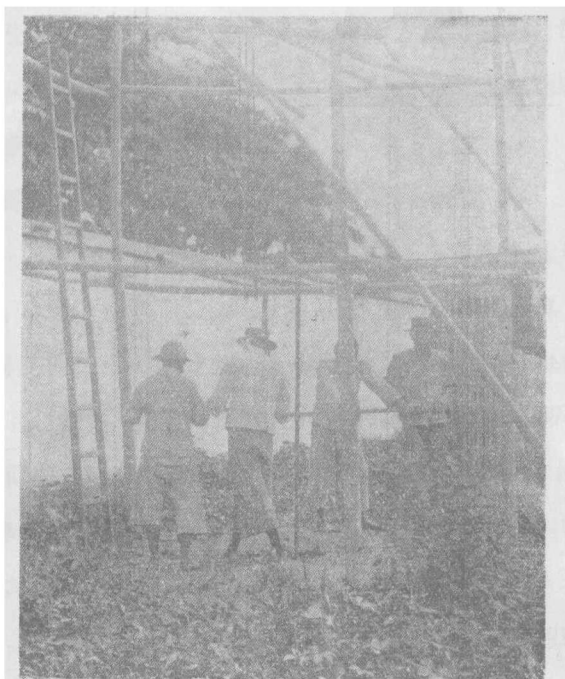
(二)單缸式廁所 建築單缸式廁所，亦頗簡便，用大缸一只，能容水八至十二擔者，埋入地，口與地平，缸口面約五分之

爪哇式廁所



第十九圖 爪哇式廁所和其掘穴器具

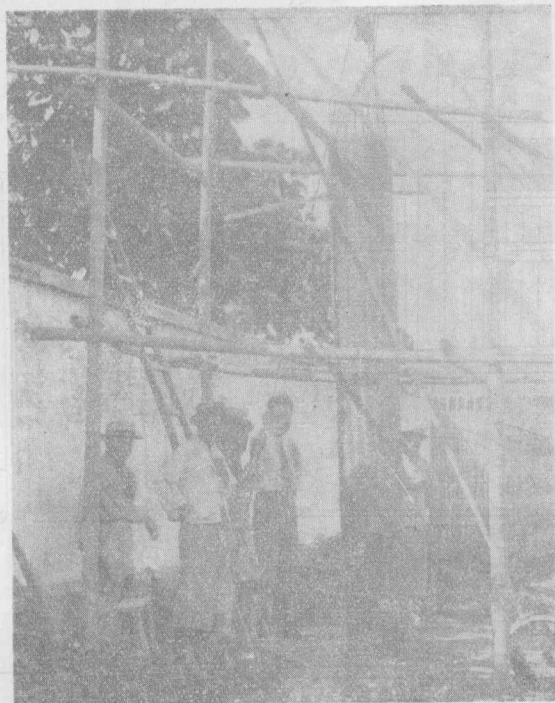
三地位，鋪以水泥板，長八呎四寸，寬四呎，厚約四五吋，板面開大小適中空洞兩個，水泥板之四週築牆成室，中間復有牆，開紗窗三四個，前面開門，中間又砌一牆，分室為兩小間，可以二人同時如廁，牆端開一氣筒，直通屋頂氣窗，以為減少室內臭氣，室內四週，留溝一條，以便沖洗，牆後露出之缸口，做一木蓋，兩端用鐵鉤固定，可以上下開關，出糞時開起木蓋，平



第二十九照片 建築爪哇式廁所步驟之一（掘穴圖）

常則蓋緊，牆爲磚砌，頂爲木板，外包晴落鉛皮（參看第二十圖），全部建築，約費五六十元。

(三)雙缸式廁所 雙缸式爲單人用廁所，其結構爲兩缸缸口相對，用洋灰密封，埋入地下，上蓋洋灰板，再加木蓋，如廁於其上，出糞時將木蓋移開，此種廁所適用於住家，蓋可容

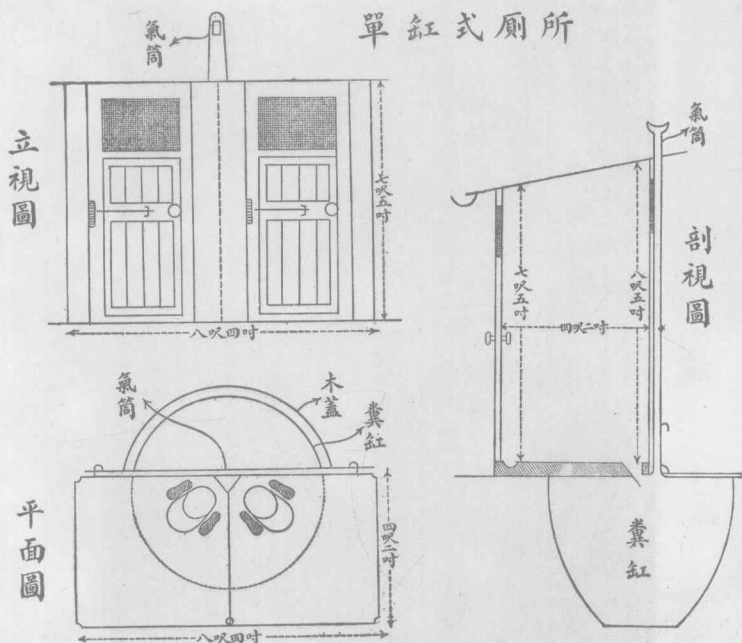


第三十照片 建築爪哇式廁所步驟之二（插入竹籠圖）

較多糞便，而免時常出糞之麻煩也。

附牛馬糞便的處置 我國鄉村，幾無不養殖家畜家禽爲副業者，故家畜等之糞污，亦應設法，妥爲處置，最好方法，爲將家畜家禽之糞污，每日由畜棚出清，送至離宅較遠之曠地，鋪平曝曬，以爲肥田之用。作者嘗在湖北一帶見鄉村中多將

單缸式廁所



第二十圖 單缸式廁所（仿伍子昂建築師的圖樣）

牛糞貼在牆上曬乾，充作燃料，然究不若用作肥田之爲佳也。

問題

1. 試述本鄉糞便的處置方法。
2. 問如何改良吾國鄉村處置糞便法？
3. 何謂爪哇式？單缸式？雙缸式？

## 第四章 鄉村垃圾的處置

處置垃圾方法大別有三。焚化，填窪地，及傾入海內。我國鄉村垃圾，因經濟力遠不如城市，廢物亦較都市為少，故垃圾之處置，似不若城市之嚴重，然處置不當，足使蒼蠅滋長，傳播病菌，我國農民知識淺薄，懶惰性成，屋內垃圾，隨意傾棄門外，或將倒入浜中，以為可隨潮流去，無害己身。以作者意見，鄉村地廣人稀，儘可於鄉村中或附近適當地點指定傾倒垃圾場所若干處，積有成數，臨時雇人挑運以填低窪之地，每鎮或數村雇工人一名，按時推一小車（車上安置兩木箱或兩籮）或挑兩個竹筐，每日前往各家收集一次或二次；各家必須備置盛放垃圾器具，如木桶，竹籮，蒲包等，以便積貯家中垃圾。此類桶，籮最好能備一蓋，安置家內適當處所，待人前來收取。收取後運至村中死水浜及低窪之地填儲，隨即加泥土一層（指填窪地而言）。待窪地及死水浜填滿後，則可利用之種植菜蔬菓樹。以廢棄之地一變而為生產之地，誠利莫大焉。

鄉村中之垃圾，不可焚化，蓋其內容紙張極少，多屬菜皮，煤屑，柴灰等類。

問題

1. 問處置垃圾有何幾法？
2. 在吾國鄉村，何法為最適用？

## 第五章 鄉村住宅之衛生

衣食住行爲吾人之四大要素，不可或缺，住宅之功用，爲避風雨，然必有衛生設備，庶幾居住其中，乃能身心兩快，體格康健。我國鄉村，居屋整潔寬大者固多，其將傾側污穢者，亦復不少。作者嘗經歷我國北方數省，鄉村住屋既矮，窗牖又小，或無，室內並無地板，高低不平，數人合睡一土坑。門外缺少溝渠。

理想的住屋，須有高燥的地位，並有通氣，採溫，採光與紗窗等設備。我國鄉村住宅既如此窳敗不合衛生，欲求改良，誠非易事，只能就其最重要者改善之，如多開窗戶，使有適宜之空氣及充分之陽光。在冬季我國各地常有用煤爐取暖因而致死者，故最好取暖材料，改用木柴或柴炭，以免危險，否則應在室外燒着火爐，必待煤塊全部燒着後，方可移入室內，同時多開窗戶，使空氣流通。

房屋乾爽及有蚊帳設備，則可免潮溼病及由蚊蠅傳染之



瘧疾病，黃熱病與胃腸病等之危險。我國鄉村住宅之佈置，食，宿，便，幾同一處，太不衛生。最好另闢廚房一間，不必過大，只求清潔實用，故欲改良我國鄉村住宅衛生，總括有五條件為最低之需要也：（一）多開窗戶；（二）迎合陽光；（三）填高屋基；（四）置備蚊帳（須通氣者）；（五）開闢廚房。如能逐漸辦到，於衛生大有裨益。

### 問題

1. 試述本鄉村住宅之一般狀況。
2. 問如何改良鄉村住宅。

## 第六章 鄉村蒼蠅之撲滅

### (一) 除產地

(甲) 關於垃圾者 (1) 垃圾箱務必設蓋，並須固定，以免傾覆（最好以水泥築成）；(2) 每日務必清除；(3) 運往距居民較遠處。

(乙) 關於廁所者 (1) 多設衛生廁所（以便於洗除並免生蠅蛆為原則）；(2) 保持清潔每日洗除一次；(3) 蓄糞池須嚴密加蓋，五月三十一日以前，十一月一日以後，每星期五至少清除一次，六月一日以後，十月三十一日以前，每星期至少清除二次；(4) 私有廁所應加以相當之取締，或令改建；(5) 挑糞應在清晨，糞桶應加蓋。

(丙) 關於糞缸糞坑糞池者 (1) 可取消者取消之，可合併者合併之，藉以減少蒼蠅之產地；(2) 糞缸加蓋，以阻蒼蠅進入，並免穢氣外溢；(3) 北方廁所之各種糞坑，以瓦盆為之，最易清除，其他土坑磚坑不易清除，以致宿糞殘留而滋生蠅蛆，

故宜改用瓦盆坑；(4)貯糞窖，須口小底闊並加覆蓋，使糞與空氣接觸之面積減少，糞蛆不易發育。

(丁)關於畜舍者 (1) 凡馬廄牛棚豬欄等處，均應保持清潔，一切糞污，每日清除一次，暫置於有蓋之桶，至少每星期搬除一次，堆置於空曠之處，而將牛馬糞平鋪於地上曬乾之，免生蠅蛆。

## (二)滅蠅蛆

(甲)噴灑沸水 此法簡易，家家可用，祇須將水煮沸，傾於糞穢上，蛆即立斃，惟糞蛆在表面，噴灑沸水殺之極易，若為乾糞，蛆匿其下，須先傾入冷水，使之爬出，然後灑以沸水可也。

(乙)精化鈉 化學品之可用以殺蛆者，種類極多，但欲求其 (1)不妨礙肥田價值，(2)價格不太昂，(3)施用便利，功效可靠者，殊非易易。民國十一年，江蘇昆蟲局發起驅除蚊蠅大運動，首先行於南京，蘇滬繼之，成效卓著，均認精化鈉 (Sodium Cyanide) 最為適宜。用法：即以精化鈉一分，化水百分每星期灑一次 (可用噴壺) 平均計算 每糞缸一千所每月需藥一百磅左右，(精化鈉雖不損糞溺肥田力，然係一種毒物，慎勿誤服為要)。

(丙)石灰 石灰殺蛆，價廉而便於用，江蘇昆蟲局，亦曾試用，頗獲良效，惟須用量充分，少則無效耳，尋常糞缸，(中號)每缸每次約須石灰一斤。

(丁)塵灰 當垃圾或馬糞發現蠅蛆時，可用乾塵灰蓋蔽堆上，使蛆氣絕而死，(以草灰為最佳)。

### (三)滅成蠅

殺滅成蠅，僅為一種外助方法，但行之得宜，未始不能補救根本治法之遺漏，假定一母蠅，在四月間產卵(約在一百二十至一百五十之譜)，如果境地適宜按序繁殖，歷代蠅子蠅孫全能生存，則四五閱月後，可覆蔽地球至四十七英尺之厚，如使頭尾銜接，則可繞地球八百八十週云，故隨時擊殺一個，不啻殺其千萬也。幸天然界中，蠅類之仇敵極多，實際上不能任其充分繁殖耳。晚秋所出之成蠅，多藏伏為越冬計，(大概多藏匿於房屋溫暖部份，及獸舍廁所之隙縫等處，宜注意捕殺)，及至翌春則出而產卵，故於早春晚秋之際，撲殺成蠅，實大有利於滅蠅工作也。捕蠅方法，不外蠅籠，蠅紙，蠅繩諸項。殺蠅方法，則有蠅拍，及毒蠅法等項茲略述毒蠅方法如下：

#### 毒蠅簡法

(甲)取水煙或皮絲煙少許，平鋪於盤中，作一薄層，微

注以水，並加燒酒白糖少許，置於室外，則逐臭之夫，多來嘗試，無不醉倒盤中。但切忌置盤於室內，因反足招致蒼蠅入室也。

(乙)將等量之皮絲與白糖，和於飯中，再加燒酒少許攪勻，搓成飯團，用面盆盛水置棹上，再以一碗覆於盆中，置飯於碗底，飛蠅必爭來集食其上，食後則自紛紛醉墮盆中溺水而死，惟每日須換水兩三次，上述兩法，家常可用，所費甚廉，且無毒害之險。

#### (四) 防蠅法

(甲)各種露售食品糖果，須加蓋紗罩。

(乙)禁售切開瓜菓及腐爛食品。

(丙)廚房及廁所之門窗，均須製置鐵紗。

#### 問題

1. 對於垃圾，廁所，糞缸，畜舍等，應如何處置，方免蒼蠅產生？
2. 試述滅蛆法，精化鈉如何施用？
3. 試述簡便毒蠅法一二種。

## 第七章 鄉村蚊蟲之撲滅

### (一) 防治子孓

(甲) 減少來源 爲撲滅蚊蟲之根本方法：(1)勿積無用之水；(2)填平低濕之地；(3)排除積水；(4)改良溝渠；(5)疏通溪流；(6)清除水草。

### (乙) 殺滅子孓

(甲) 巴黎綠 巴黎綠內含砒毒，以之殺滅子孓，所費不多，而收效特佳。其使用法如下：擇用之媒介物（如石灰，路灰等），先篩以粗篩，繼之以密篩（每英寸約有三十網眼），然後將已篩之媒介物與巴黎綠，一併傾入箱中（參看第三十一照片），充分攪勻，方可施用。凡狹河，小池，淺溝中，調百分之一之巴黎綠已足，較大水面，宜調百分之二至五以上之巴黎綠。每一英畝，約用巴黎綠一磅。

(乙) 油類 子孓須在水面呼吸空氣，如將煤油（或柴油）灑在池塘水面，子孓即中毒而死。

(丙)魚類 金魚或小魚喜食孑孓，故應提倡養魚，以期減少孑孓。

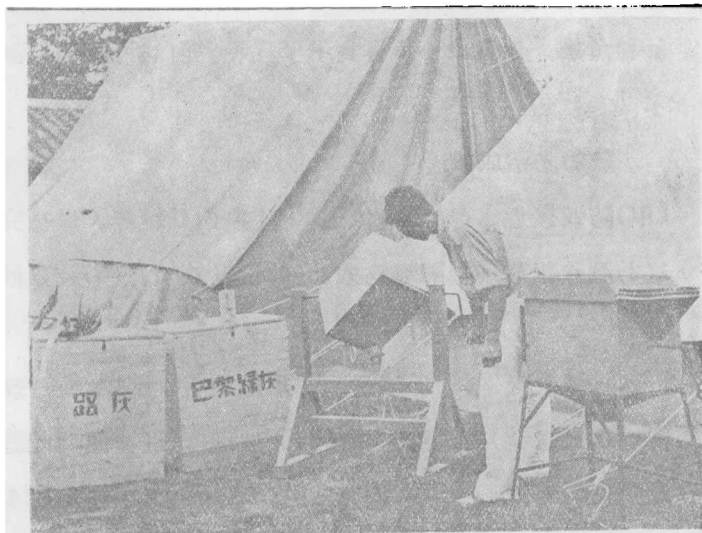
## (二)防治成蚊

(甲)防蚊接近 (1)改良住宅，(使室內外縫隙，填補完好)；(2)剷除雜草；(3)隔離病人；(4)張置蚊帳，(5)裝置紗窗。

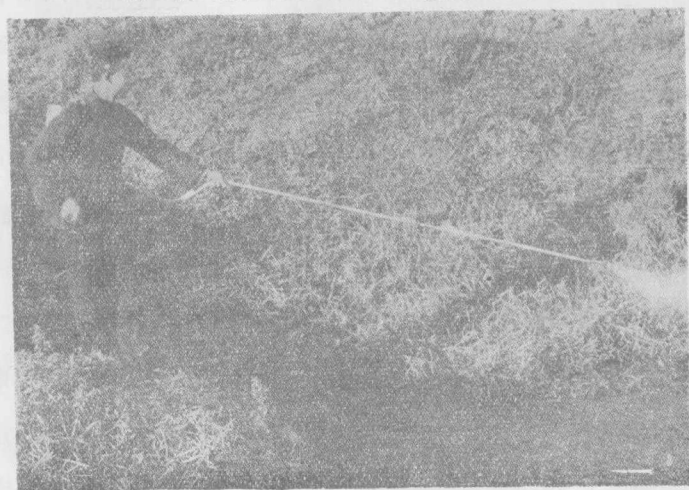
(乙)除滅成蟲 (1)逐蚊法 或用蠅拍塵拂逐蚊，或用蚊煙香逐蚊均可。(2)捕蚊法 用捕蚊之玻璃器，於夜間將此器放在蚊聚集的地方，再將有汁而甜的食物如西瓜或甜瓜一小塊罩在玻璃管下面，蚊便漸漸飛入器內。(3)焚蚊法 用松香或栗炭末捲於粗紙中，做成紙捻，俟天色已晚，在蚊聚集成陣的地方，將紙捻點燃，蚊翅被燃，即墜於地上。這種火燄，觸物不燃，故無危險。

## 問題

1. 如何減少蚊之來源？
2. 如何殺滅孑孓？
3. 如何防治成蚊？

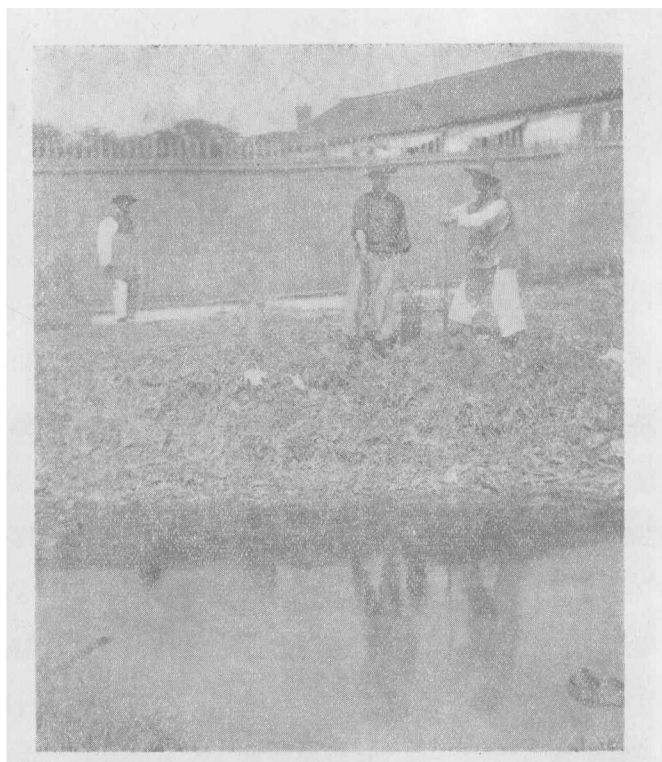


第三十一照片 配製滅蚊子之巴黎綠(衛生署)



第三十二照片 灑巴黎綠之情形(衛生署)





第三十三照片 漏油之情形(上海高橋)



## 第四編 健康教育

### 第一章 健康教育的歷史和其重要

健康教育的歷史 健康教育四字，是近代的新名詞。從前教育家，以為學校僅是讀書識字的場所，對於人生健康問題，毫不注意。同時醫學家亦以治療疾病為唯一工作，鮮有保健觀念者。卒致教育和健康，漠不相關，如秦人視越人之肥瘠，學生身體日弱，多有壯志未成，而身已溘逝者，如此教育，雖學富五車，有何益哉？

古代希臘哲學家，曾有提倡身心合一之說。當時有一國家，名叫斯巴達者，極有尚武精神，學生均受嚴格體育訓練。然與現代所謂健康教育之意義，相差尚遠。歐洲當拿破倫時代，瑞士及德意志始創辦學校衛生，惜僅限於鍛鍊身體。繼而法國政府第一次頒佈命令，規定學校辦事人員，對於校舍整

潔及保護兒童健康之責任，爲健康教育的起點。自後，其他國度，逐漸採行，其次序如下：法國，1833年；德國，1867年；瑞典，1868年；俄國，1871年；英國，1891年；美國，1894年；日本，1898年。

自歐戰後，各國更積極提倡學校健康教育，以期改進國民的體格，故近來健康教育之進步大有一日千里之勢，其前途正未可量。

吾國素以文弱，見稱於世。學校當局，對於健康教育，多不注意。莘莘學子，以爲埋頭窗下，攻讀經史，即可陞官發財。如大文學家王安石輩，雖身居首相，他不洗面，不澣衣，蟣蟲滿鬚，不可嚮邇。幸當時閉關自守，外無強隣，國家得以安然存在。今則不然，海禁大開，交通便利，彼帝國主義者，無不抱蠶食鯨吞之計畫，以侵略我國家，奴隸我民族，苟吾國當局，仍醉生夢死，不知提倡健康教育，則炎炎黃裔，必受天演之淘汰矣。

幸近年來，吾國教育家如陶行知先生等，痛恨昔時八股式教育之非，極力提倡生活即教育，手腦合一之說，觀其所作之小詩即可知其用意：「人生兩個寶：雙手與大腦。用腦不用手，快要被打倒。用手不用腦，飯也吃不飽。手腦都會用，纔

算是開天闢地的大好老」。

同時我國衛生當局，亦漸注意學校健康教育，在北平，南京，上海等處，籌辦學校衛生，設立健康委員會，並在中央大學教育學院內，增加健康教育專修科，以為培植師資之用。此種趨勢，可算是亡羊補牢，裨益國家，定匪淺鮮。願吾國各地教育家與醫學家，聞風興起，合力推廣健康教育，則民族之復興，不難實現矣。

健康教育的意義和其重要 健康的意義，吾人前已論及（參看第一編第一章），其範圍包括生理和心理的衛生，兼宜注意公共衛生，使人人得享最豐富之生命，予社會極大之貢獻。然欲達此目的，非藉教育之力不為功。蓋教育可發展人之天性，養成人之良好習慣，與糾正錯誤之思想，信仰，及動作，其力量比任何勢力為大，此健康之所以宜教育化也。

健康教育又名衛生教育，二者均為通用之名詞，但多數學者，以為衛生乃係一種方法，而健康始算達到目的，故主用健康教育四字，以期達到目標。

健康為教育最要的宗旨之一，已漸為世界所公認。例如前幾年美國全國教育聯合會有一個中等教育委員會訂定教育宗旨如下：(1)健康；(2)基本知識；(3)良好家庭份子；(4)良

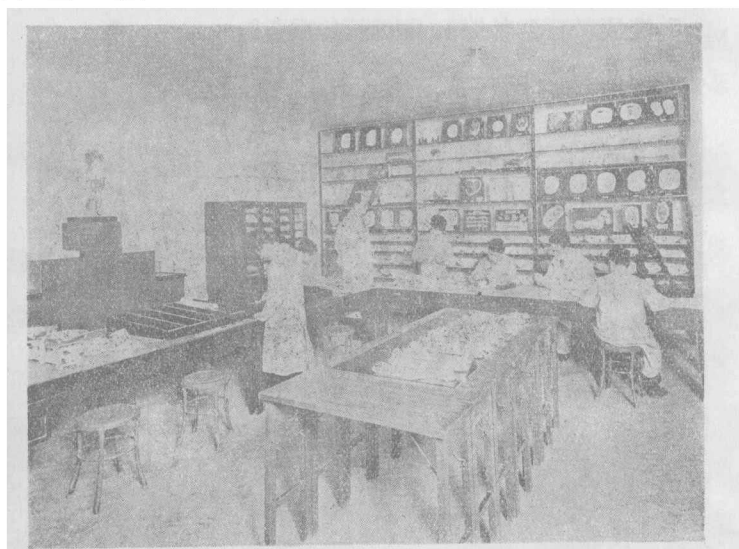
好公民；(5)職業（求生技能）；(6)娛樂；(7)道德。以上次序或許有紊亂，但健康居教育宗旨的首位，是無疑義的。

吾國健康教育，較他國更為需要。蓋一般民衆之無知與迷信，實為今日不良健康狀況之重要原因。凡經濟之窮困，科學醫藥之缺乏，交通之不便，土地之遼闊，與夫人口之衆多，均非從教育着手，不能使健康狀況有所改良。若僅持法令，實難普及於全體民衆。退一步言之，假令民衆無相當之教育，以感覺健康之需要，及了解其價值，則一切公共衛生之建設，亦均不能有其基礎。吾國死亡原因之最大者，為腸胃傳染病，在其他文明國家，此種疾病，幾已藉公共衛生之設施完全撲滅，而在吾國，一班衛生之建設，為經濟所限，且科學醫師之數目，又寥若晨星。除由個人教育，使一班民衆知所避免外，更無其他較善之方法。舉此一端，已足證明健康教育，在吾國之格外重要也。

更有進者，健康教育和兒童的學業亦極有關係。據美教育家雷披兒氏調查學童的結果，百分之十五，因身體不健康而退學，百分之十六，因身體不健康而留級，百分之十七，因不健康而退級，紐約市學校平均每三星期有一個學生因病請假一日，每一學年每一學生平均請病假十二日，中有六日乃因普

通病，二日屬感冒，四日屬傳染病。（參看衛生署；學校健康教育132頁）。

吾國定縣平民教育促進會衛生實驗處陳志濟醫師曾亦作此種調查（英文中華醫學雜誌第四十七卷 594—596 頁）。謂該縣鄉村學校學生缺課最大原因，除工作田間外，莫如生病（約佔缺席總數百分之二十九）。又北平第一衛生事務所報告學童每一學年因患病而缺課者，佔有百分之六十三（英文中華醫學雜誌第四十七卷587—593頁）。觀以上調查的結果，可



第三十四照片 南京衛生署製造衛生教育模型標本

知疾病和學業大有關係也。學校施行健康教育後，雖不能完全免除疾病之發生，但亦可將其缺課數目減少，其有益於兒童，定匪淺鮮，此吾人所敢相信也。

### 問題

1. 試述歐美各國學校健康教育的演進史。
2. 試述吾國健康教育的演進史。
3. 何謂健康教育？健康與教育有何關係？
4. 試論教育的宗旨，應有何幾種？
5. 健康教育為什麼在我國極其重要？





## 第二章 健康教育的目標和其基本原則

健康教育的目標 健康教育之重要，既如上所述，然其目標，吾人亦當先認清楚，方能收其實效，茲擇其要者，臚列於下：

(一)養成習慣 養成少年健康習慣，具有豐富的生活力，及充分的快樂，因此增加其工作之效率，而為服務社會之基礎。

(二)灌輸知識 灌輸衛生知識，使人人能保持其本身之健康，並對於公共衛生具有正確之觀念，以期能輔助公共衛生之推行。

(三)感化家庭 因一人受有健康教育，遂使其家人亦受間接之影響，而改良其習慣及態度。

(四)改良民族 父母受有健康教育，知所以保持及促進其本身之健康，然後能產生健康之子女，而兒童受家庭之薰陶及訓練，於是一代勝於一代，終成為一健康之民族。

(五)促進公共衛生 個人健康固須教育之力量，以養成衛生知識，習慣，態度，並有以改良其家庭。同時社會之公共衛生設施，仍須各個人之共同維護與贊助，如何能有此觀念與熱心，亦惟有藉教育之力量，始能達到目標。

### 健康教育的基本原則

(一)正面 健康教育應從正面設施。竭力避免向兒童說：「不要……」，最好說：「應當……」。

(二)自動 養成健康活動，宜從兒童方面自動實行。

(三)獎勵 宜獎勵兒童的成功，不究其失敗，但與兒童無關的各種事業的改善，不要歸功於他。

(四)知識 宜使兒童明瞭各種健康活動的好結果，在乎正常的生長發育，及豐滿的健康生活。

(五)模仿 兒童模仿性極大，所以教師的好模範，也是一種訓練的辦法。

(六)習慣 在幼稚園與小學時代健康訓練以養成衛生習慣為先決問題，然後再補上科學的知識。如此兒童纔能了解各種健康活動的原理。

(七)教材 應科學化且適合兒童的年齡。

(八)複習 健康訓練必須重覆施行，年齡較大的兒童，務

必保持他們的興趣。

(九)整個 宜使兒童認清健康同整個人生行為有密切的關係，不要以為健康單是一門功課。

(十)聯絡 學校宜聯絡家庭，組織親師會（又名教師家長聯歡會），使家庭教育和學校教育打成一片。兒童健康檢查時，亦宜邀請家長蒞臨，以免隔膜。

### 問題

1. 健康教育應有何目標？
2. 健康教育的基本原則何如？
3. 知識與習慣，何者較為重要？試言其理由。

### 第三章 健康教學和其訓導

健康教學 施行健康教育最要之一點，爲教學得法。從前吾國學校所授之生理衛生，大都偏重於解剖生理方面，使學生強記骨骼肌肉種種名詞，對於人生健康問題，則毫不注意。卒致教者與學者，常覺此門功課，枯燥無味，往往視爲畏途。故宜根本改良，方適於現代之需要，茲將其要者，分述於下：

#### (一)教材之來源

##### (甲)環境中的教材

(1)校內的 校內種種衛生設施如膳食，廚房，廁所之衛生等。

(2)校外的 衛生及醫藥機關，社會環境中的衛生設備（如自來水廠等），衛生運動以及當地之特殊教材。

(乙)印刷品 (1)教科書 務求其最適合者；(2)補充讀物如衛生雜誌，衛生圖畫等。

(丙)聯絡教材 在其他各科中與衛生有關係之教材如社

會，自然等科。

### (二) 教材之選擇

- (甲)根據健康教育基本原則。
- (乙)適合兒童知識程度及年齡。
- (丙)充分利用科學化之教材。
- (丁)能切合兒童施用之教材。
- (戊)能啓發兒童思考之教材。

### (三) 教授法

(甲) 設計教學 例如單元，「可怕的天花」，其教學綱要宜如下：(1)何爲天花？(2)天花之危險；(3)天花之傳染；(4)天花之預防；(5)何爲牛痘？(6)如何種痘？(7)何人發明種痘；(8)牛痘之種法；(9)講一個種痘故事；(10)談談不種痘的危險；(11)各人發表對於天花或種痘之意見；(12)製宣傳種痘的旗子；(13)寫旗子的標語；(14)遊行宣傳；(15)實地種痘；(16)計算種痘之人數；(17)張貼天花或種痘的圖畫；(18)批評。以此材料，去教兒童，則必能引起其興趣。

(乙) 實行 健康教育應以實際問題，爲出發點，行比知更爲緊要。教師宜以身作則，並須親自參加關於衛生的實際工作。

(丙) 考驗 教師對於兒童的衛生實踐，須勤加檢查，關於各種衛生習慣及技能，應定時考察。在低年級尤須於逐日不拘何時舉行兒童的清潔檢查，各種考察和檢查，都應記符號（如第十表），或批分數。統計結果，以資比賽，而促進其實踐的興趣。

第十表 學生健康實踐表(仿王素意：校長和小學106頁)

姓名 _____		年 級 _____									☆	
每日應作事項 ○日至○日	日期	1. 睡眠時開窗否？	2. 早晚刷牙否？	3. 今日洗臉頸手否？	4. 手指清潔否？	5. 喝茶或咖啡否？	6. 出外遊戲否？	7. 體操否？	8. 試端坐立行否？	9. 書籍清潔否？	10. 幫助別人否？	附註： ☆ 表明在本期，每件事都作完 全，反之則不用此號。
		星期一	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
星期二	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
星期三	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
星期四	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
星期五	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
星期六	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
星期日	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
總計	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		

(丁) 設備 學校在可能範圍內須充分添置關於衛生方面

的各種設備，使兒童隨時應用，並須造成健康化的環境。

(戊)活動 在兒童活動團體中，須設法組織各種衛生團體，如清潔檢查隊，救護隊，小醫院等等，其辦法，另有專章討論之。

社會上各種衛生的集會，如大掃除，滅蠅等等須使兒童實地參加。

(己)參觀 社會上各種公共衛生機關如衛生局，自來水廠等，須使兒童實地調查或參觀，以養其興趣。

#### (四)參考書

(甲)教師最低限度之參考書：(1)關於衛生知識者；(2)關於教學方法者；(3)關於兒童心理發展者；(4)關於兒童生理發育者；(5)關於兒童營養方面者；(6)其他。

(乙)兒童最低限度之參考書：(1)衛生故事；(2)醫學小叢書；(3)醫學史話；(4)衛生圖畫；(5)其他。

健康訓導 欲使兒童健康發達，為教師者，宜負訓導責任，方有條而不紊。茲舉其要如下：

(一)關於兒童本身方面 教師宜利用兒童心理，施以訓導，使其自行活動。普通兒童的心理最著者：(1)喜活潑；(2)愛造物；(3)愛競爭；(4)喜模仿；(5)喜稱讚；(6)

好音樂；(7)好動作及顏色。凡此種種，苟有相當訓導，則收效必宏。

(二)關於兒童環境方面 環境與人生教育，有莫大關係。昔孟母三遷，後人稱賢。故教師宜訓導兒童，使其有支配及改造環境的能力。同時社會亦宜建設衛生環境（如上下水道，公園，遊戲場等），以促進兒童的健康。

(三)關於學校方面 學校為教育機關，對於兒童健康訓導方面，宜注意下列各項：

(甲)訓練兒童衛生習慣 最好每天舉行晨間檢查一次，由各級主任教師或衛生隊長負責辦理。其目的如下：(1)發覺傳染病；(2)檢查兒童清潔狀況；(3)促成兒童衛生習慣；(4)矯正不良姿勢。

(乙)公開衛生講演 學校當局宜不時請衛生專家，作公開講演，其題目之選擇，應以兒童為本位。但講演時間，不宜過長。同時又能佐以圖表，模型，幻燈，電影等，則尤為聽者所歡迎。

(丙)舉行朝會衛生談話 朝會足以養成學校良好之精神。但演講題目，不宜偏重一方，凡公民，衛生，科學，倫理等，均當包括其內。



(丁)分班衛生講演 學生人數衆多，程度參差不齊，關於衛生課程，宜分班講演，以求適合兒童的知識與年齡，其編製方法，另有專章討論，故暫從略。

(戊)舉行個人衛生談話 兒童的個性，各有不同，關於健康問題，尤爲複雜，教師宜鑒別個人困難情形，舉行個人談話，以期有以解決之。

(四)關於家庭方面 學校與家庭極有關係。訓導兒童之責，學校固宜積極進行，但家庭方面，亦不可疏略從事。此學校與家庭所以宜聯成一氣也。其辦法，可採下列三種：

(甲)通訊法 對某項衛生實施，學校宜用書面通知家長，請其特別注意。

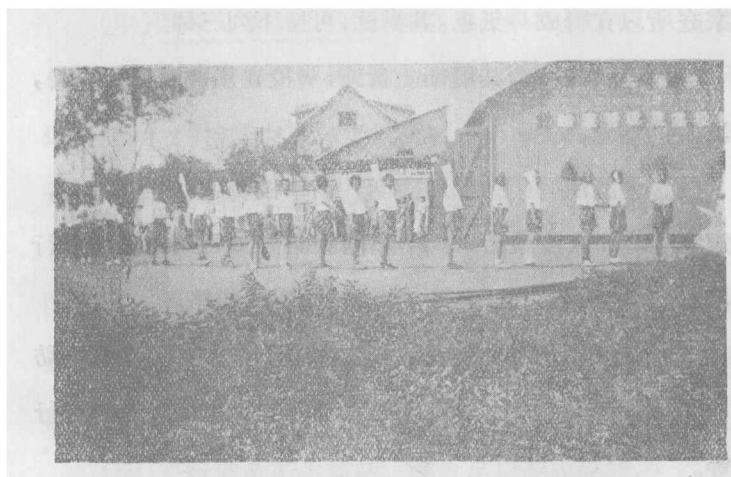
(乙)會談法 (1)個別談話，由學校發通知至各家長，照規定之時間來校談話；(2)集團談話 每月或每學期舉行懇親會，或家長談話會，互相交換意見，以資聯絡。

(丙)訪視法 由教師或學校衛生護士，至各家庭實地訪視，切實指導健康方法，以促進兒童養成優良之衛生習慣及行爲等。

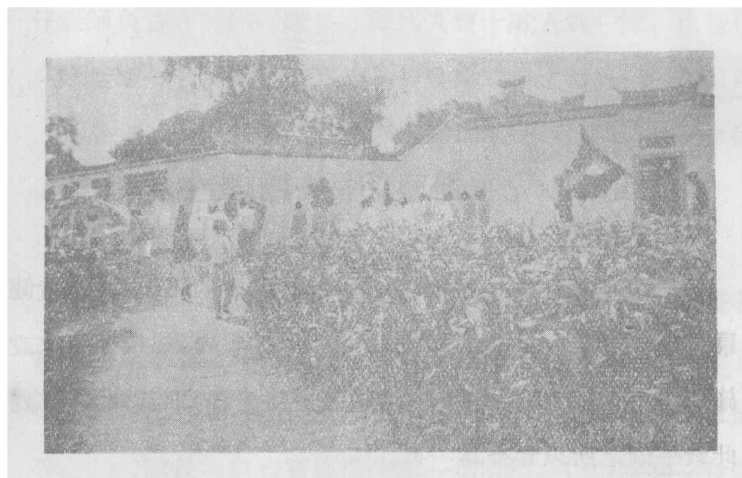
### 問題

1. 試述健康教學原則。

2. 應如何選擇教材?
3. 應如何設計教學?試舉一二例以證之。
4. 教師與學生宜有何種參考書?
5. 試述健康訓導原則。
6. 兒童有何種心理?宜如何利用之?
7. 學校方面應如何訓導兒童健康?
8. 學校宜如何聯絡家庭?



第三十六照片 學童參加大掃除運動(上海高橋)



第三十七照片 學童參加鄉村衛生遊行（上海高橋）

## 第四章 兒童健康的活動和其生活指導

兒童健康活動 學校健康教育中，最要的工作，爲兒童健康活動。蓋衛生知識之增加，衛生習慣之養成，學校衛生之設施，及一切衛生行爲與態度，非兒童親自參加，則其效力必微。此教學做之所以宜合爲一也。

學校當局對於兒童各種健康團體與活動，宜鼓勵其成功，使人人均有實習機會，茲將其要項，分述於下：

(一)衛生隊 校內一切衛生活動，均由衛生隊實施之。其組織概要如下：

(1) 本隊隸屬於學生自治團體以維持公共衛生及保障同學之健康爲目的。

(2) 本隊活動分醫務，環境衛生，保健，宣傳等項。

(3) 本隊設總隊長一人，級隊長及隊長各若干人，任期爲一學期，其產生法如下：(a) 隊員 小學二年級以上之同學，皆得爲衛生隊隊員（一年級及幼稚園學生之衛生活動，由級

任教師負責)。(b)隊長 每八人至十五人爲一隊，由級任教師指定一人爲隊長。以後輪流分擔隊長之職。(c)級隊長 由各年級中之隊長，公推一人爲級隊長。(d)總隊長由自治會執行委員聘請之。

(4)本隊聘請本校教師一人爲導師。

(5)本隊之職務 (a)總隊長 定期召集開會。調查各級隊長及隊長之勤惰，並管理本隊一切事項。(b)級隊長 秉承總隊長之命，督促及分配各隊長工作，收集該級各項統計等。(c)隊長 負責實施衛生隊一切事項。(d)隊員 分擔各項衛生工作，如急救，掃除，檢查等。

(二)衛生講演 兒童宜輪流練習衛生講演，由教師規定適當題目，並供給參考材料。

(三)衛生比賽 其範圍可包括下列：(1)整潔比賽；(2)衛生圖畫比賽；(3)衛生講演比賽；(4)衛生文藝比賽；(5)其他衛生作品比賽。

(四)衛生刊物 如衛生消息，醫藥常識解答，衛生文藝，通訊等。

(五)衛生宣傳 (1)標語傳單之擬訂及製造；(2)遊行演講；(3)張貼標語；(4)分發傳單。

(六)衛生表演 (1)唱歌遊戲表演；(2)話劇。

(七)急救學習 (1)搬運；(2)人工呼吸法；(3)其他。

(參看第一編第十一章第60頁)

兒童健康生活指導 兒童健康生活，須有相當指導，茲舉其要者，分述如下：

(一)飲食 (1)飲牛乳，豆漿，多食青菜和糙米飯；(2)不喫零碎閒食；(3)每天飲開水六杯至八杯；(4)細嚼食物；(5)用自己的飲食器具。

(二)睡眠 (1)按照年齡每天睡眠九時至十三小時；(2)睡眠時喜歡開窗。

(三)空氣 (1)時常開窗；(2)愛戶外運動。

(四)排泄 (1)每日按時大便至少一次；(2)不遺溺。

(五)皮膚 (1)每星期至少洗浴二次；(2)只用個人的浴巾；(3)飯前與大小便後，均用肥皂清水洗手。

(六)牙齒 (1)每天起牀後及飯後宜刷牙一次；(2)不咬指甲。

(七)眼睛 (1)只在充足的光線下看書；(2)不以手擦眼。

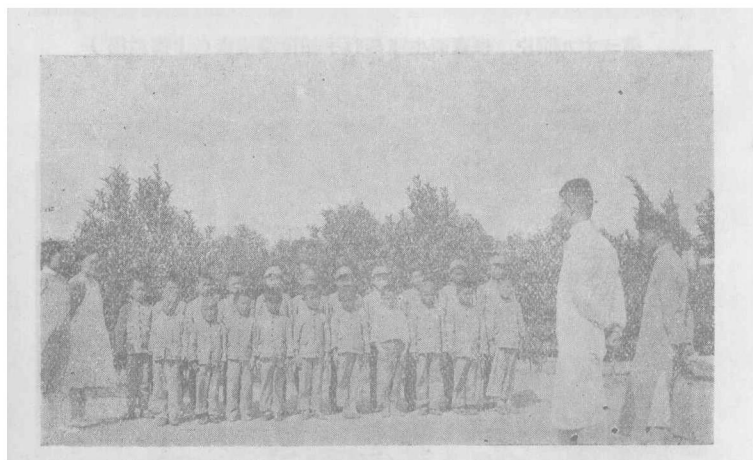
(八)耳 (1)淨洗外耳；(2)不用任何物挖耳。

(九)鼻 (1)不用口呼吸；(2)不用手指去鼻垢；(3)宜用清潔手帕。

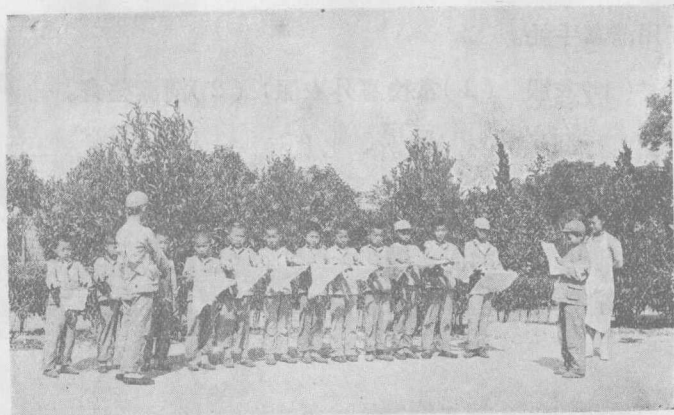
(十)衣服 (1)常換裏外衣服；(2)清潔整齊。

### 問題

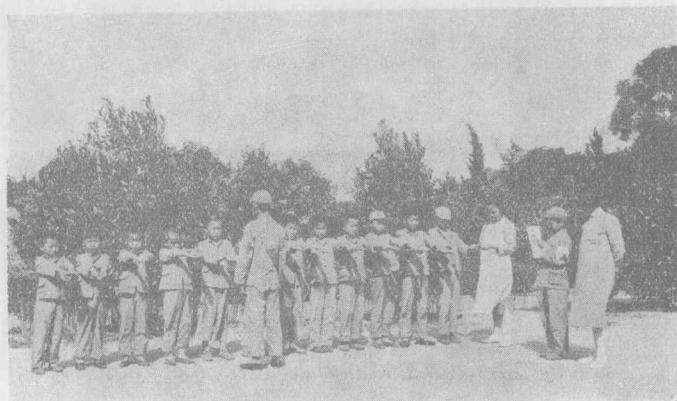
1. 兒童在學校應有何種健康活動？
2. 衛生隊應如何組織？
3. 兒童健康生活應有何種指導？



第三十八照片 學童衛生隊舉行晨間檢查(上海高橋小學)

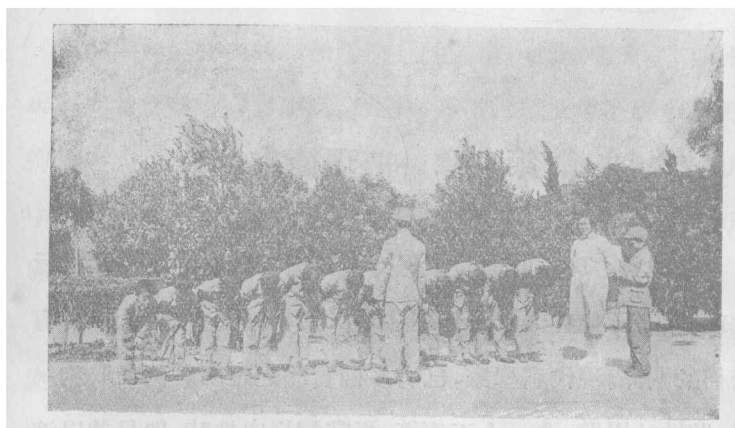


第三十九照片 學童衛生隊舉行手帕清潔檢查(上海高橋)



第四十照片 學童衛生隊舉行手指清潔檢查(上海高橋)





第四十一照片 學童衛生隊舉行頭頸清潔檢查(上海高橋)

## 第五章 心理衛生

生理與心理的關係 欲保持與促進兒童的健康，除實行生理衛生外，兼宜注意心理衛生（又名精神衛生），蓋二者有密切的關係。現代科學家，已有多種實驗之證明。例如取狗一隻，將牠的胃壁，造一人工瘻管，平常飼以肉塊時，即見其胃液分泌頗多，倘突然把肉塊轉給貓吃，則狗必發怒咆哮，縱再給牠食物，牠的胃液流出，便減少了。人體生理作用，亦多受心理的影響。凡當心境愉快時，每覺食物有無窮的滋味，並且消化極其迅速。萬一受某種刺戟或重大驚嚇，使精神抑鬱，愁眉不展，雖食山珍海錯，也味同嚼蠟。因此消化器首先受礙，其次精神系，循環器和呼吸器等，漸呈不良現象，久之，身體日益衰弱，而百病叢生了。這樣看來，心理衛生，可云極其重要矣。

心理的疾病和原因 關於心理的疾病，其種類頗多，最著者，莫如下列：（1）神經衰弱症；（2）癲癇；（3）偏執狂；（4）噉躁；（5）躁鬱狂；（6）癡騷；（7）呆子等。

此種疾病的原因，近代論者頗不一致，有如下列各端：

(一)屬於體內的 如腦病（腦震盪，腦腫瘍等），其他神經系的疾病（脊髓癆病，舞蹈病等），以及傳染病（傷寒，梅毒等），新陳代謝病和內分泌障礙，中毒（酒精中毒，鴉片中毒等）等，還有因性慾過度，和生殖上的作用（如手淫，月經，產褥等）。

(二)屬於體外的 如劇烈或持久的精神的感動（驚嚇，忿怒，悲哀，煩悶，嫉妬等），與身體之外傷（腦部受傷，頭顱破裂等）等。

(三)屬於遺傳的 自法人孟德爾氏（Mendel）發明遺傳定律後，吾人漸知遺傳和疾病大有關係。因此德國政府，為防止遺傳病起見，近定一法案，擬將四十萬人，絕其生育機能，其中多數皆為患精神病症者。可知德人重視遺傳病之一般矣。

心理衛生的實施 關於兒童心理衛生，家庭與學校，均有相當的責任，非兩方合作，無以避免種種精神病，而完成其人格。茲舉其要者，臚述於下：

(一)適當營養 兒童宜有充分的營養，方能使其身心發達。凡煙，酒，濃茶，咖啡等，均有害於精神和肉體，宜禁絕。

之。

(二)充分休息 吾人每日閒逸情息，無所事事，固非所宜，但工作過勞，用腦過度，亦有害身心。故兒童每日宜有充分的睡眠，以培養其精神。

(三)合宜課程 兒童的天資，各有不同，入學時，學校宜先舉行智力測驗，以定其優劣，凡程度過低者，當另開班訓練，以免有躐等之弊。

又吾國學校考試制度，仍多沿用前清科舉積習，每將學生成績高低，榜示於衆，占優勝者，固喜不可言，但落第者，則不勝羞愧，對於心理衛生，實大有妨礙，此學校當局，所當改良者也。

(四)良好訓練 其要則如下：(1)訓練兒童，使其心神安靜；(2)鼓勵兒童，力求成功；(3)與兒童以隨意發揮意見的機會；(4)發展兒童的創造力，及領袖慾；(5)使兒童時與社會接觸，以免心神過敏之弊；(6)與兒童以快樂之環境；(7)勿使兒童恐懼或悲傷。

(五)正當娛樂 兒童宜有正當的運動與娛樂，凡各種賭博，跳舞，冶遊等，宜禁止之。

(六)保護身體 兒童宜避免各種意外傷害如頭顱破裂

等。學校當有各種安全設備，和急救訓練。

問題

1. 試述生理與心理的關係，並舉例以證之。
2. 試述心理疾病的原因。
3. 試舉心理衛生的要則。

## 第六章 衛生課程的編製

適當衛生課程之編製，從健康教育看來，可說是極其重要。以前吾國各校，均以生理解剖為課程，實不合健康教育的原理。幸今教育部重定課程標準，為改良吾國教育之先聲，茲擇其要者分述如下：

### (一) 各級課程標準

(甲) 幼稚園 為大多數幼兒生活之所。故即以生活習慣教之為佳，如刷牙，洗手，休息，運動，睡眠等。

第十一表 小學課程之分配比例

(仿高維：衛生教育淺說，中華醫學雜誌第20卷，412頁)

年 級 \ 項 目	習 慣	智 能	態 度
低年 (第一,二年)	60%	20%	20%
中年 (第三,四年)	50%	30%	20%
高年 (第五,六年)	40%	40%	20%

(乙) 小學校 每週至少有一小時之衛生課程，分為低，中，

高，三級。低級偏重於習慣之養成，中級側重於衛生知能，高級則趨向於公共衛生之領導。

(丙)初中 每週至少一小時，一年級注重個人衛生，二年級注重疾病常識，尤以傳染病為要。三年級加公共衛生及救急法。

(丁)高中 每學期每週有二小時之講演與實習。注意性之衛生，及現代醫學常識與公共衛生等。女子在一年級及二年級時，每週有二小時學習護士學。

(戊)師範學校 除普通醫藥衛生常識外，學生宜明瞭健康教育原理及實施要點，以為施教之準備。

(二)小學衛生課程之綱要 小學教育是國家的根本，對於健康一端，尤為重要，茲將教育部最近所頒小學衛生課程的綱要，節錄於下，以供參考：

(甲)第一，二學年（低年級）

(A)習慣 下列各種習慣的養成：（1）每夜開窗睡十小時左右；（2）每天早晚洗刷牙齒；（3）每天在一定時間大便；（4）每星期至少洗澡一次，喫飯以前，大便以後，一定洗手；（5）每天喫青的蔬菜，豆腐等食物，分量適可而止；（6）用自己的茶杯，食具和手巾，用自己乾淨手巾；在咳嗽及

噴嚏的時候蒙住口鼻，以防傳染疾病；（7）坐，立，行，身體要正直；（8）每天必在戶外遊玩二小時。

（B）知能

（a）個人的 下列各事項的研究和實踐：（1）皮膚及其附屬品，牙舌耳鼻眼喉，各器管的功能和保健。（2）營養睡眠休息等與發育的關係；健康檢查的意義和價值（每學年應檢查一次）；體重測量的意義和價值（每月一次）；日光和新鮮空氣對於健康的效用；清潔（衣，鞋，牙齒，及行為道德方面）的意義和效益。（3）行路防災的方法（腳步輕，靠左邊走，充分利用眼睛耳朵以防各種危險等）。（4）跌傷或皮破時的處理（立刻告知師長或家長，不染污，不驚慌）；傳染疾病的預防（不和咳嗽或紅眼的人在一起）；中毒等防止（鉛筆和其他污物不入口，不用手擦眼）；常常喜笑；覺得疲乏時，不勉強運動。

（b）公衆的 下列各事項的研究和實踐：（1）注意公衆衛生（不隨地吐痰，不任意拋棄污物，不隨意便溺，不塗抹牆壁門窗等）。（2）保障公衆安全（不喧鬧，不隨地拋棄果皮，紙屑，碎玻璃片等物）。（3）改善生活環境（滅蚊蠅，教室的清潔通空氣，光線，廁所，廚房，園地的清潔）。（4）促



遍人羣健康（滅除自己得病的機會，勸導他人養成衛生習慣；同學有病，報告教員，同學跌倒，立即扶助；受傷請師友或醫師急救）。（5）認識衛生設施（健康檢查，體格測量，種痘預防，接種及注射，看病，急救）。

（乙）第三，四學年（中年級）

（A）習慣 下列各種習慣的養成：1-8. 繼續第一，二學年；9. 食物必細嚼然後下咽，每日除正餐以外，不吃閒食；10. 每日必喝適量的開水；11. 讀書及工作必在光線充足之處，其光由左邊或後方射來，以免刺目；12. 呼吸時必閉口，不要用手指挖耳鼻；13. 指甲要剪去。

（B）知能

（a）個人的 下列各事項的研究和實踐：1-4 繼續第一，二學年；5. 肌肉，消化，骨骼，呼吸，各器官的功能和保健；6. 營養的食料及適當的食物。7. 避電（不玩電線，雷電大作時關窗，不穿溼衣，不立樹下等），防害（睡時必滅燈，過街的時候防避車輛等方法）。8. 皮破的急救，普通消毒的藥品，天花，白喉，傷寒，霍亂等傳染病的預防。9. 醫學史話（如種痘發明的故事等）。

（b）公衆的 1-5 繼續第一，二學年，6. 注意公衆衛

生，不任意傾倒病人的排泄物，注意廚司販賣及製造食物的傳播疾病。7. 研究環境關係（蠅蚊生長程序及場所，住宅擁擠空氣不流通，公用手巾，公共食物，公共娛樂的危害）。

8. 保障公衆安全（住行及娛樂場所）。9. 改善生活環境（垃圾及污水的處置，廁所，廚房的改良，住室的通氣，庭院的清潔，飲水的改良，蚊蠅繁殖機會的肅清）。10. 促進人羣健康（阻止別人做危害本身或公衆健康的事，督促同學受預防接種等）。11. 認識衛生設施（醫院及衛生行政機關的意義）。

12. 參加公共衛生事業（學校衛生行政機關的認識，及服務衛生隊，清潔檢查隊，保健團，衛生視察的值日等類）。

（丙）第五，六學年（高年級）

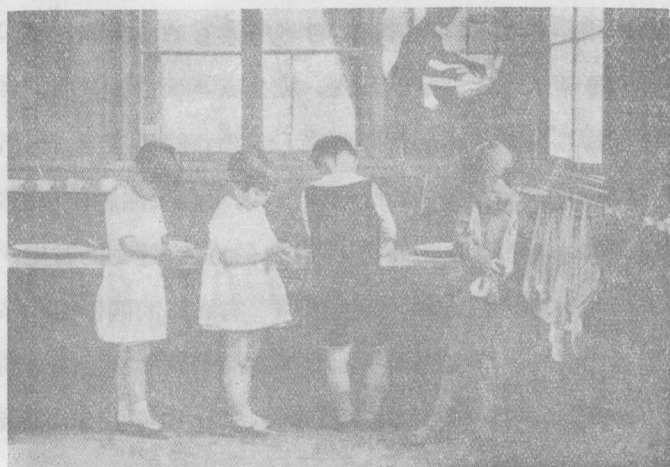
（A）習慣 下列各種習慣的養成：1-13 繼續第三，四學年。14. 每餐取營養素均衡的膳食。15. 閱讀寫時眼與目的物必須有適當的距離（30-40公分之間）。16. 每夜八時睡，次晨六時起身，早晨醒後，立即起牀。17. 每日起牀後，必將自己的被褥摺疊整齊。18. 保持全身的整潔美觀，與人談話時，防止唾沫噴濺。

（B）知能

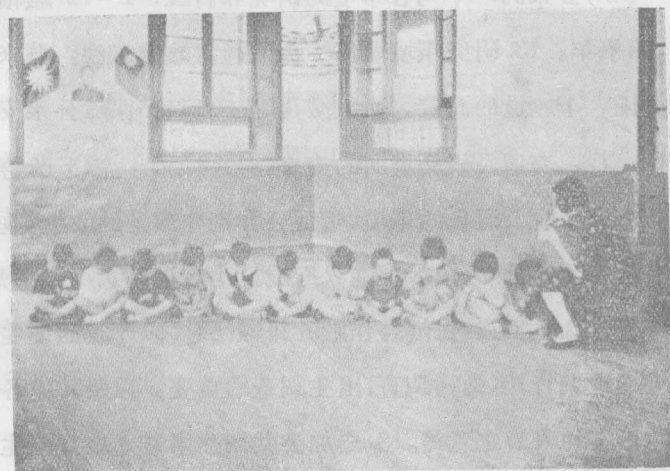
（a）個人的 下列各事項的研究和實踐：1-9 繼續第

三，四學年。10. 循環，排泄，神經各器官的功能和保護。11. 營養的原素（水，空氣，日光，維生素，蛋白質，脂肪，碳水化合物無機鹽），發育的要素（食物，睡眠，空氣，日光，運動，休息）。12. 營養料的吸收及消耗，近視及遠視的原因；煙酒以及其他刺激性食物的害處；休息的方法；運動的益處；調節氣溫的方法；生冷食物的注意。13. 病和藥的關係（病不一定要用藥），病者和治病的關係（病者應聽從治病者的指導），醫師的選擇。14. 傳染病和他的媒介的防止。15. 急救要則。16. 醫學史話。

(b) 公衆的 下列各事項的研究和實踐：1—12 繼續第三，四學年。13. 研究環境關係（糞便適當的處置法，自來水的設備，下水道的設置，滅鼠滅蟲等）。14. 保障公衆安全（住，行，交通及娛樂場所的安全，避災練習）。15. 改善生活環境（家庭及社會的環境，督促公共衛生事業的改進，並加以各種衛生運動）。16. 促進人羣健康（宣揚公衆衛生事業，灌輸個人衛生常識，保健合作社的組織法等）。17. 認識衛生設施（死亡調查，傳染病調查，出生調查的重要，以及其他各項衛生事業的舉辦之意義）。18. 參加公共衛生事業（地方衛生行政機關，自來水廠，下水道，醫學校的參觀；校內及學校附近區



第四十二照片 小學生洗手衛生習慣訓練之一（南京）



第四十三照片 小學生剪指甲衛生習慣訓練之一（南京）

域。衛生事業的設計，各種衛生服務的練習。19. 育嬰常識（女生適用）。

### 問題

1. 試述吾國幼稚園，小學校，初中，高中，師範，大學衛生課程的標準。
2. 問小學第一，二年級，衛生習慣與知能，何者為要？
3. 試舉小學生應養成各項衛生習慣。

## 第七章 性教育

性教育的意義和其重要 普通人以為性教育，僅談性的衛生，其範圍未免過狹。黃公覺先生（教育雜誌性教育專號）說「性教育是一種科學的，倫理的，社會的，美學的教授和陶冶，將來可以輔助青年解決所不能免的性慾問題，使他們達於所謂性慾人格完全的境地」議論極其警闢。

吾國禮運篇有句話說「飲食男女，人之大欲存焉」，又告子曰，「食色性也」可知性慾和飲食為人類天賦的本能，保存人種的原動力。然二者不得其當，則必傷害身心，此性教育和營養之所以重要也。

吾國舊道德家，以為性慾是極醜惡污穢的，對於青年子弟，均以不談為妙，卒致後輩，無由得相當性的知識，社會上一切道德法律倫理以及種種之疾病，皆呈不穩現象，實因不提倡性教育之故也。

性教育的目標 據近代教育家與衛生家的意見；性教育

宜有下列目標：(1)使人們對於性慾問題，有鄭重的，科學的，坦白的，莊嚴的心理態度；(2)使人們有性的衛生智識；(3)使人們明瞭個人性慾與不道德社會疾病的關係。

性教育的實施 關於兒童性教育問題；家庭與學校，均宜負相當的責任，切不可抱避諱主義，以閉塞兒童性的智識，而貽害其身心，此父母與教師皆宜注意及之。

(甲)家庭的責任 父母對於子女宜注意下列各項：

(1)性慾教訓 父母在家庭中，應將一切在性慾上所生種種弊病（如手淫之害等），指示兒童，並將各種關於性慾上所應得之知識（如月經，遺精等），利用時機，使其明瞭。凡兒女有關於兩性之疑問，父母宜公開詳細解釋之。

(2)合宜營養 父母在家庭中，宜給兒童適當之營養，並須禁止兒童飲酒喫煙等事。蓋此等嗜好品，不特有害兒童的發育，且有刺激性慾之可能，其結果易使兒童在身體未發育健全以前，發生性慾，為害身體非淺鮮也。

(3)適當服裝 兒童所穿衣服，須鬆緊適當，且合衛生，以免激起性慾。

(4)合宜運動 父母宜鼓勵兒童多作戶外運動，但應禁止跳舞等遊戲，因其易引起性慾故也。

(5) 有益圖書 兒童所閱書報圖畫等，倘有淫穢不堪入目者，父母須隨時禁止之，以免引起性慾。

(乙) 學校責任 學校施行性教育，宜注意下列各點：

(A) 教師 學校宜慎選教師，其資格應如下列：(1)有醫學衛生學及教育學等知識者；(2)有和平態度及系統方法，說明兩性衛生學者；(3)有良好道德，為學生所尊重者。假令學校無合格之教師，則不如將性教育停止為要，免學生受不良的結果。

(B) 教材 學校施行性教育可分為兩時期：

(1) 小學時期 小學校內學生年齡大半六七歲至十餘歲，此時教材宜在生物學中或自然科學中提及關於生理和生殖原理。例如說植物界之繁殖現象，是由開花陰陽兩蕊之相交而結實等。總之宜藉自然界兩性現象而授與兒童普通性的知識。

(2) 中學時期 學生年齡大概自十五至二十歲左右，所謂青春時期，生理上起極大的變化，男子開始遺精，女子開始月經。此時應使青年對於兩性關係及戀愛有正確觀念，和合理行為。因此教師可利用機會，與學生討論戀愛的意義，婚姻進化的歷史，花柳病和娼妓的危險等問題，並使學生明白個



人婚姻觀念，和社會國家種族有密切的關係。

(C) 教法 宜注意下列各點：

(1) 公共感情 教育為社會事業之一，應有社會公共之扶持和合作，故施行性教育時，宜依公共之意見，且適合社會之環境和需要。

(2) 兒童個性 教育心理學對於個性之所以重視者，實因同年齡兒童關於性之發展程度各異故也。故個性在性教育上尤為重要。

(3) 男女分班 男女同校者，在初步教導，（如動植物之胚胎學）合班教授亦無妨礙。至進一步教授（如手淫，遺精，月經等），則以男女分班為宜，且須選同性教師分教之。

(4) 慎重 教師態度太守祕密固非所宜，然放言高論，亦有害處，故宜以慎重為主。

(5) 設備 各種生理標本，生理模型，病體模型，幻燈影片等，與性之衛生書報，宜充分購備，以助講演之不及。

### 問題

1. 性教育是什麼意義？
2. 性教育應有何種目標？
3. 家庭應如何實施性教育？

4. 學校應如何實施性教育？
5. 教師的資格與態度應如何？

## 第八章 健康教育的測驗

健康教育，是學校教育的一部，欲知其力量如何，也必須舉行相當的測驗。最好方法，莫如測驗學生平常衛生的習慣，但此事，頗不易辦到。其次則為測驗學生衛生的常識。民國二十一年度，南京衛生署，會同社會局，衛生事務所及健康委員會，在首都各小學，曾作大規模的測驗，學生參加者將近萬人。其題目分高中低三組，茲節錄於下，以供參考。

### 衛生常識測驗題目

(張崇德：南京市半年來之健康教育 (中華醫學雜誌第19卷，551—556頁)

高級組	學校名	學生
-----	-----	----

測驗一 下面的句子，對的在括弧內寫一個“+”號，不對的寫一個“-”號。

例子 看極小字的書本，能保護好的視力，……………(-)  
從下面做起：

1. 凍瘡是因為血受了冷，在血管裏凝結起來的原故。

.....( )

2. 不在喫飯的時候喫一塊蛋糕，也是不衛生的。.....( )

3. 日光能幫助兒童生長發育。.....( )

4. 凡是蚊子都能傳染瘧疾的。.....( )

5. 中國人的痰裏，十個有九個是有結核病菌的。.....( )

6. 容易發脾氣，是不衛生的。.....( )

7. 請醫師看病，若是他不開藥方，也不給藥，這個醫

生一定不是好的。.....( )

8. 得傷寒病完全是因為飲食不小心的原故。.....( )

9. 衛生事務所是專門為民衆治病的。.....( )

10. 若是世界上人人都種了牛痘，那末，就沒有天花

了。.....( )

$4 \times [(對.....) - (錯.....)] = 4 \times ..... = ....., 分$

測驗二 下面的句字，那一句聯起來合適，便在那一句下畫一橫線。

例子 蚊子咬人使人得：1. 傷寒，2. 白喉，3. 瘧疾，4. 痢疾

從下面做起：

(1) 心的功用，是；1. 管思想的，2. 管消化的，3. 跳動

的,4. 使血流行的。

(2)腎臟是; 1. 專管生殖的, 2. 排洩水分的, 3. 維持血液成分的, 4. 與呼吸有關的。

(3)蒼蠅; 1. 能生微生物, 2. 能帶微生物, 3. 能傳染瘧疾, 4. 能傳染砂眼。

(4)種痘; 最好在春天, 2. 最好在秋天, 3. 四季都能種, 4. 最好在冬天。

(5)打了預防針以後; 1. 一定不會生病, 2. 還要注意衛生, 3. 可以喫冷食, 4. 就要生病。

(6)傳染病的原因,是; 1. 受了涼, 2. 跳蚤的嘴, 3. 蒼蠅的腿, 4. 微生物。

(7)隔離, 是; 1. 怕吹了風, 2. 怕受了涼, 3. 怕傳染他人, 4. 怕好的慢。

(8)學健康課程; 1. 目的在考試及格, 2. 專為得衛生常識, 3. 必須實地做去, 4. 必須課課背熟。

(9)死亡率是; 1. 每百人中死亡的人數, 2. 每年每千人中死亡的人數, 3. 每月每千人中死亡的人數, 4. 每百家人中死亡的人數。

(10)公共衛生的目的是; 1. 使死亡率減少平均人壽增加,

2. 使街道清潔，3. 專門爲人打消預防針，4. 專門作井水消毒的。

$$6 \times [(對……) - (錯\frac{1}{3} \times ……)] = 6 \times …… = ……分$$

測 驗	一	二	總 分 數
最高分數	40	60	100
所得分數			

### 衛生常識測驗題目

中級組            學校名            學生

測驗一 下面的句子對的在括弧內寫一個“+”號，不對的寫一個“-”號。

例子 白喉是一種傳染病。……………(+)

從下面做起：

1. 壞牙齒，都是因爲多喫糖的緣故。……………( )
2. 喫零食是可以的，但須少喫。……………( )
3. 維生素是我們食物中不得缺少的。……………( )
4. 健康檢查是要曉得身體上有什麼可以矯治的缺點。  
……………( )
5. 沙眼是由灰沙飛進眼裏而得。……………( )

6. 種牛痘是預防天花的。……………( )

7. 皮膚擦破流血可以用紙揩乾而後用橡皮膏貼起來。  
……………( )

8. 輕的病不要醫師看，等幾天就會好了。……………( )

9. 我們可以同有白喉病的小朋友在一起玩。………( )

10. 熟雞蛋比生雞蛋容易消化。……………( )

$$4 \times [(對……) - (錯……)] = 4 \times …… = ……分$$

測驗二 下面不完全的句子，在一橫上面加幾個字使他  
成爲完全的句子。

例子 穿衣服可以保護體溫。

從下面做起：

1. 我飯\_\_\_\_便一定要洗手。
2. 我必用\_\_\_\_茶杯碗筷和手巾。
3. 我每\_\_\_\_必喫\_\_\_\_雞蛋或豆腐，最好加牛奶或水果。
4. 我每天在\_\_\_\_大便\_\_\_\_次。
5. 我坐立行身體要\_\_\_\_。
6. 我咳嗽或噴嚏時，必\_\_\_\_蒙口\_\_\_\_。
7. 我每天必在戶外\_\_\_\_小時。
8. 我每\_\_\_\_至少洗澡\_\_\_\_次。

9. 我每天\_\_\_\_\_必刷牙。

10. 我每夜\_\_\_\_\_睡足\_\_\_\_\_小時。

測 驗	一	二	總 分 數
最高分數	40	60	100
所得分數			

### 問題

1. 以上測驗題目，屬於習慣者，有百分之幾？屬於知能的，有百分之幾？屬於個人的，有百分之幾？屬於公共衛生的，有百分之幾？

2. 試測驗指定小學一所的學童。



## 第九章 特殊兒童的健康

特殊兒童的意義 特殊兒童可分為二類：(1)學齡兒童因生理或心理上之缺點，而不能在普通教育中，收相當的效果，為兒童個人及社會的幸福計，當令此等兒童受特殊之教育與健康的訓練；(2)天資特異之兒童，(即天才的兒童)其學業與健康均不成問題。本章所論特殊兒童的健康，即屬於前一類。

吾國自提倡學校衛生以來，對於普通學生的健康，已逐漸注意。但遇特殊兒童，則未有若何辦法，推其原因，不外經費困難與人才缺乏。然此等不幸的兒童，同是國民分子，安可忽略其教育與健康哉？茲將特殊兒童的缺點，和其補救方法，略述於下：

(一)營養不良的兒童 營養與健康有密切的關係，吾人前已論及(參看第一編第十章)凡兒童有此缺點者，其病狀：  
(1)體重減少；(2)皮膚及肌肉鬆弛；(3)消瘦；(4)貧血；

(5) 精神萎靡不振。其矯正法可採用下列：

(甲) 加入特別營養班 此等兒童，除普通膳食外，宜加飲牛乳（或豆漿）與魚肝油等。

(乙) 加入露天學校 此等學校，盛行於歐美各國，其建築地點多在樹林曠野間，但住在大城市中，亦有利用屋頂者。學生每日課程，與普通學校略有不同。茲將美國紐約城露校之時間分配表附列於下，以資借鏡：上午 八時四十五分起牀，九時至九時半早餐，餐畢在戶外休息，九時半至十時半上課，十時半至十時四十五分進牛乳，十時四十五分至十一時半上課，十一時半至十二時洗浴及預備午餐。下午 十二時至十二時半午餐，十二時半至二時午睡，二時至三時十五分進牛乳，三時十五分至四時上課，四時至五時運動，五時放學。

(丙) 加入兒童健康夏令營 近年來上海與南京均有此種組織，學童加入者，極其踴躍。其辦法與露天學校無甚差異，但開放時間，僅限於夏令。亦增進兒童健康之一要道也。

(丁) 檢查體格 凡患有寄生蟲或結核病者，宜即治之。

(二) 目盲兒童 凡兒童患目盲者，宜先請眼科醫師，詳細檢查，並決定有無下列病原：

(甲)近視或遠視 宜配相當眼鏡以矯正之。

(乙)營養不良 兒童食物中，倘缺乏甲種維生素，則生乾眼病，其矯正法，可加食魚肝油等。

(丙)內障 可用手術醫治。

(丁)先天梅毒 可用藥品醫治。

(戊)其他

凡目盲不能醫治者，則當入特別班，注重普通健康與感官訓練。

(三)語言殘缺的兒童 特殊兒童，常有患語言殘缺如口吃，聲啞等者，學校宜設特別班，以矯正其缺點，並注意普通衛生方法，以發展其身心。

(四)耳聾兒童 查吾國兒童中患耳膿炎者，頗不乏人，若不早醫每有失聽之虞，故矯治方法，惟有早請耳科專門醫師檢查和治理。凡耳聾不能醫治者，則當入聾兒班。其教授法，注意口讀與口述等。對於普通衛生，尤宜加以訓練，以免身體再有他種殘廢。

(五)低能兒童 近代教育家用科學方法，能測驗兒童智力之高下。普通所謂低能兒童者，約有下列三種：

(甲)下能 (Morons) 其智力商數在七十與四十間，(尋常

兒童約八十至一百間)，治事恆疎曠懈怠，但在適宜之境遇中，尙能自活。

(乙)無能 (Imbeciles) 其智力商數在二十與四十間，此等兒童長成後，多未能自食其力，僅能免蹈尋常之險境而已。

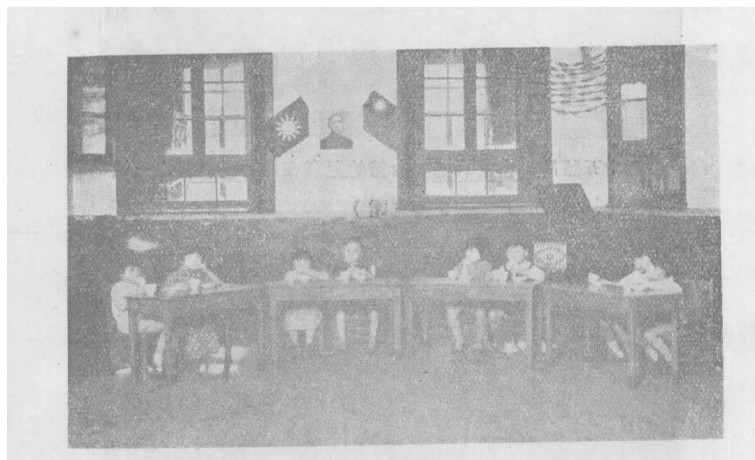
(丙)白癡 (Idiots) 其智力商數在零與二十間，腦體蒙害甚劇，不能避免尋常危險。

低能兒童不特心理方面，有所妨礙，即生理方面亦有失常之處。蓋其身長與體重，每比尋常兒童爲低，頭蓋骨發育常不完全，腕力因筋力運動不能支配適宜，亦較尋常兒童爲遜，生命能力如呼吸量等，亦較常兒爲少，面部容顏，雖在幼時，亦常露病色，不若常兒之豐潤圓滿。故其矯正方法，除施行特別教育外，兼宜注意其健康訓練。其課程可如下列：露天體操，讀法，手工，感官能動作之訓練，體育（包含矯正姿勢之體操）遊戲，及養成衛生習慣與增加營養等。

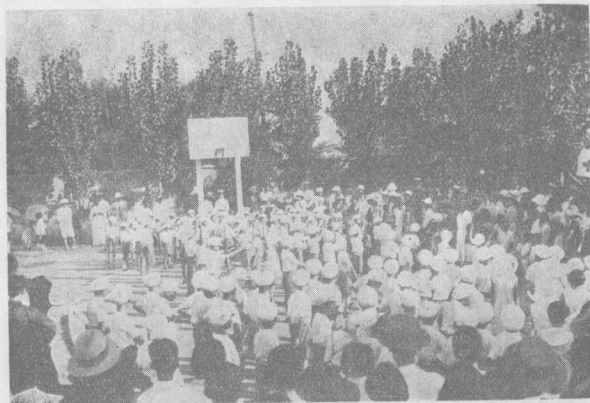
### 問題

1. 何謂特殊兒童？
2. 對於營養不良的兒童，有何補救方法？
3. 如何處理目盲兒童？

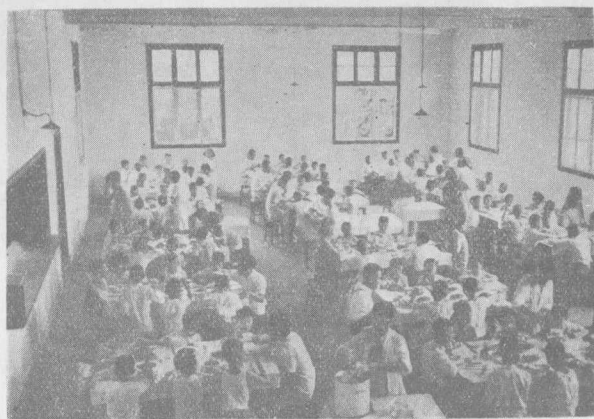
4. 如何教育語言殘缺的兒童？
5. 對於耳聾兒童，有何辦法？
6. 低能兒，分有幾類，其智力商數各有幾何？
7. 如何補助低能兒童？



第四十四照片 小學校特別營養班（南京衛生署）



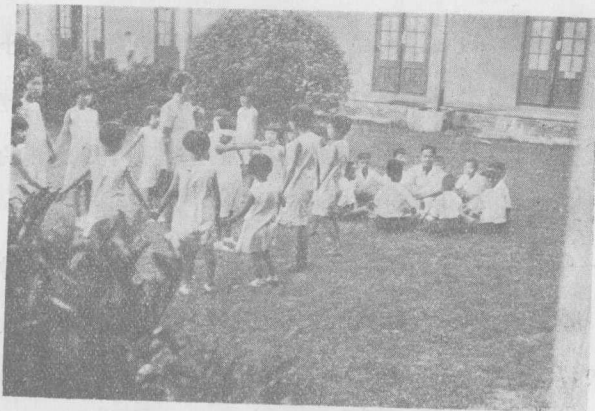
第四十五照片 上海吳淞夏令營的兒童在體育場遊戲之一般  
(李宜果醫師贈)



第四十六照片 上海吳淞夏令營特別營養班用膳之情形  
(李宜果醫師贈)



第四十七照片 上海吳淞夏令營的兒童圍坐聽音樂之情形  
(李宜果醫師贈)



第四十八照片 上海吳淞夏令營的兒童在戶外遊戲之情形  
(李宜果醫師贈)

## 第十章 教師和校役的健康

教師健康的重要和實施 教師的健康，在健康教育中，實為緊要。如身體羸弱，則對於學校教務上及學生學業上，必受障礙。其尤甚者，乃學生因受教師不健康之暗示力，而亦輕視其自身之衛生，如此非惟學生之健康，難以促進，且又助之疏忽。間接影響社會國家的進步，誠匪淺鮮。吾國社會人士及教育界，對於教師的健康問題，尙少注意，前曾舉行檢定小學教師，然祇及於學業與品格，鮮有顧及健康者，實非提倡健康教育之道也。故為教育的發展計，社會的進步計，和民族的強盛計，對於教師的健康，宜有相當的注意和實施。其步驟如下：

(一)健康檢查 查教師中患肺結核，枝氣管炎及神經衰弱者，頗不乏人，學校每年（或二年）宜請醫師檢查教師身體一次，凡有缺點及疾病者，宜即矯正與醫治之。

(二)健康訓練 吾國學校教師，受過相當的衛生訓練者，實居少數，故學校各種衛生的設施，每多袖手旁觀，學校



每年開學之際，宜有一種學校衛生討論會，請當地衛生家與教育家，演講衛生之重要和其實施辦法。各個教師，均應參加，對於教師本身問題，宜有下列之認識與實行：

(甲)運動 教師之職務常在戶內，且少活動，故運動為教師之要務，尤以戶外散步，打球遊戲等為最有益。更宜日常繼續而成習慣。

(乙)營養 便秘血虛神萎等症，大都由勞心過度，運動疏忽，及飲食不良所致，此皆教師中獨多之疾病，足以使其早衰易老，故營養衛生，亦為教師所應注意。對於飲食，宜以衛生為標準，凡煙酒等嗜好品宜戒絕之。

(丙)語聲 教師授課時之語聲，貴乎使學生明瞭清晰而和柔悅耳。輕細之聲，嗡嗡如蚊者，固屬不宜，然高大盛怒之語聲，非惟耗盡精力，且又不適教育原理，徒使學生厭惡恐懼，故教師應調節其所發之聲，而愛護其發聲之器，以免生枝氣管炎，與聲啞等症。

(丁)起居 教師每日起居生活宜有一定的時刻，睡眠宜充足，空氣宜流通，庶可保持健康。

(三)待遇改良 吾國小學教師，待遇過於低薄每有入不敷出，個人與家庭的生活，均不能維持者，願教育當局，有以

改良之。

校役健康的重要和實施 施行學校健康教育除注意學生與教師健康外，兼宜顧及校役，方有效力。吾國學校，對於校役的健康，素不注意，他們住的地方，多極其黑暗低溼，食的東西，多缺乏營養素，而且工作時間又極其長。凡此種種，都有妨礙他們的健康，卒致百病叢生，工作效率，因之減少，甚者為學校中傳染疾病之媒介，其影響於師生健康，實不少矣。故欲改進學校健康；非同時注意校役健康，不為功。茲將其要點實施如下：

(一)衛生訓練 吾國校役大都來自鄉間，鮮有受過教育者，對於衛生知識，毫無所知。故衛生教師或校醫，宜給以相當衛生訓練，並注意下列各項：

(甲)清潔 須使校役明瞭清潔的重要，一切廢物不應隨地亂棄，不隨地吐痰，不隨處小便，廚役，須要時時注意廚房的清潔。凡蚊，蠅，螞蟻及其他蟲類不使駐足。又校役的衣服，亦宜注意清潔。

(乙)運動 運動與健康大有關係，盡人知之，校役同是圓顛方趾為人類一份子，故學校宜給以相當運動的機會如組織足球隊等，以免生活過於枯燥。

(丙)病原 校役宜明瞭疾病的原因及其傳染途徑。對於細菌及寄生蟲之害處，亦應有相當的認識。

(二)檢查身體 學校宜有定章，凡工人未經正式雇用以前，宜先請校醫，檢查其體格和大便血液等，凡患有傳染病者，不准其供役校中，以免傳染他人。

(三)安全設備 吾國鄉村學校的廚房，多用煤球爐子，以為烹飪之用，有時煤氣甚大，廚役中毒而死者，每年頗不乏人。故廚房宜有相宜安全設備，使空氣易於流通，以保校役的健康。

(四)預防疾病 學校每年舉行預防接種時，學生與教師校役等，均宜顧及，以免待遇參差之弊。

### 問題

1. 教師的健康，應如何保持與促進？
2. 校役應有何種衛生訓練？

## 第十一章 健康教育行政及組織

學校健康教育的設施，宜有系統的行政與組織，方能收全國一致之效。我國學校衛生，目前均由地方組織健康教育委員會辦理之，唯每感各處工作，未能有充分的聯絡與一致的標準為憾。如能由中央行政機關，釐訂學校健康教育行政方案，則對於工作之聯絡及督察，均可較為便利。根據近來各地推行衛生之經驗，學校健康教育的行政，應由衛生教育機關協助辦理，由衛生機關負技術之責，教育機關負行政之責，雙方相輔而行，收效必宏。南京曾擬全國學校健康教育的行政與組織，大致妥善，茲節錄於下（參看第243頁第十二表）以供參考：

(一)中央健康教育設計委員會 由教育部會同衛生署派員組織之，其責任如下：

- (甲) 確定健康教育在教育行政與學校行政的地位。
- (乙) 釐訂學校健康教育標準。
- (丙) 確定學校衛生視察辦法。

(二)省健康教育委員會 由省政府教育廳會同衛生處組織之。其職權如下：

(甲)審核全省各處學校衛生預算及計畫。

(乙)督察各校健康教育的實施。

(丙)舉辦健康教育講習班。

(丁)研究學校健康問題。

(三)縣健康教育委員會 由縣教育機關會同縣衛生院組織之。其職務如下：

(甲)擬具全縣學校衛生實施計畫。

(乙)承省教育廳促進城市及鄉村各校之學校衛生事宜。

(丙)督察各校之學校衛生實施。

(丁)與衛生所合作實施各鄉村學校之學校衛生。

(四)市健康教育委員會

(A)行政院直轄之市政府，其健康教育委員會得由市政府會同衛生署，或省衛生處組織之，或由市衛生機關與教育機關合辦之。其職掌如下：(甲)審核設施計畫及預算決算；(乙)督促並指導各項實施工作；(丙)訓練教師學生校役各項衛生技能；(丁)舉辦市學校衛生中心機關。

(B)省政府直轄之市政府，其健康教育委員會，得由省政

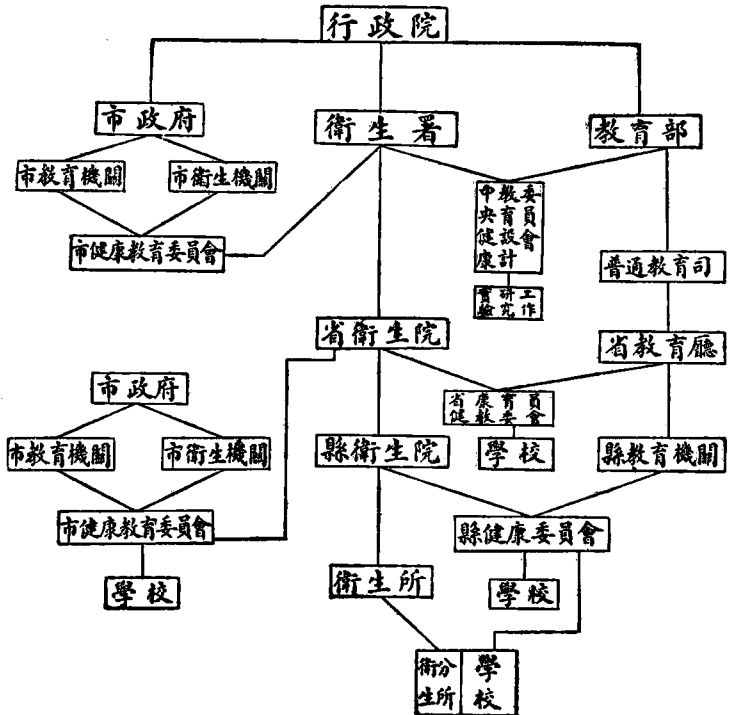
府通令市教育機關與衛生處合辦之。其職掌如下：(甲)承省政府命令實施全市學校衛生事宜；(乙)擬具全市之學校衛生工作計畫；(丙)舉辦學校衛生各項訓練班；(丁)舉辦市學校衛生中心機關。

(五)學校健康教育委員會 各校俱應組設健康教育委員會，辦理全校衛生事宜，由校長主席，校醫，訓育總務教務及各級教師分任會員，由主管健康教育委員會指導之。其職掌如下：(甲)健康教育；(乙)保健工作；(丙)預防工作；(丁)環境衛生；(戊)職工衛生；(己)其他。

### 問題

1. 試述中央健康教育設計委員會的職權。
2. 試述省與縣健康教育委員會的職掌。
3. 試述城市健康教育委員會的職務。
4. 應如何組織學校健康委員會？
5. 試計畫本地方的健康教育。

第十二表 學校健康教育行政系統表



## 參 考 書 一 覽

編著者	書 名	出版處	出版日期	定 價
教育部	師範學校課程標準	商務印書館	廿三年十一月	\$0.30
衛生署	學校衛生實施方案	南京衛生署	廿三年十二月	\$0.20
同 上	學校健康教育	同 上	廿一年八月	\$1.00
同 上	衛生教育講義	同 上	十九年七月	\$0.20
同 上	健康與經濟	同 上		\$0.10
同 上	家庭衛生及家政概要	同 上	廿一年九月	\$0.40
同 上	育兒常識	同 上	廿二年七月	\$0.05
蘭安生著 余 瀆譯	公共衛生學	同 上	十九年九月	\$1.50
李 廷 安	學校衛生概要	商務印書館	十九年十一月	\$0.70
程 瀚 章	學校衛生行政	同 上	廿三年一月	\$0.60
同 上	復興初中衛生學	同 上	廿二年八月	\$0.50
同 上	師範小叢書學校衛生論	同 上	廿二年四月	\$0.30
吳 憲	營養概論	同 上	廿二年四月	\$0.60



## 參 考 書 一 覽 (續前)

編 著 者	書 名	出 版 處	出 版 日 期	定 價
王 素 意	校長和小學	同 上	廿二年四月	\$1.20
李 廷 安	中國鄉村衛生問題	同 上	廿四年六月	\$0.80
顧 壽 白	初中生理衛生學	同 上	廿年十月	\$0.75
教 育 部	幼稚園小學課程標準	同 上	廿一年十月	\$0.25
郭 人 驥 顧 人 麟	女性衛生	同 上	廿一年十一月	\$0.30
S. Hebert 著 朱 建 震	性之生理	同 上	廿三年八月	\$0.30
陳 方 之	衛生學與衛生行政	同 上	廿三年十二月	\$1.40
史 襄 哉	教育衛生學	中 華 書 局	廿二年六月	\$1.50
胡 定 安 何 煥 奎	健康教育	同 上	廿一年六月	\$0.75
露 理 士 著 潘 光 旦 譯	性的教育	上海青年協會書局	廿三年八月	\$0.70
高 鏡 朗	父母教育——嬰孩及幼兒保養法	中華全國基督教協進會	廿一年九月	\$0.20
蘇 儀 貞	女性衛生常識	中 華 書 局	廿一年六月	\$0.15
黃 子 方 沈 詩 義 周 思 信	救急病創常識	上海開明書局	廿四年一月	\$0.10

## 參 考 書 一 覽 (續前)

編著者	書 名	出 版 處	出 版 日 期	定 價
張 崇 德	南京市半年來之健康教育	中華醫學雜誌第十九卷第四期	廿二年八月	
高 維	衛生教育淺說	中華醫學雜誌第二十卷第三期	二十三年三月	
胡 宣 清 黃 貽 清 譯	羅氏衛生學	中華醫學會	十 六 年	\$4.00
高 鏡 期	兒童傳染病學	上海廣協書局	廿三年七月	\$5.00
	疾病傳染預防法	中華衛生教育會		\$0.05
	初中標準衛生教科書	國立編譯館	尙未出版	
	歐氏內科學	博 醫 會	二 十 年	
衛 生 署	傳染病小叢書	衛 生 署	廿一年六月	