

平民衛生叢書第一號

平民衛生教育學摘要

中華平民教育促進會總會出版

北京石駙馬大街二十二號

目錄

- 第一章 公共衛生之意義
- 第二章 實施公共衛生地方與未實施地方之健康比較
- 第三章 歐洲各國健康狀況增進較早之原因
- 第四章 現代公共衛生之目的
- 第五章 健康及疾病之意義
- 第六章 個人衛生及各項預防之價值
- 第七章 個人衛生
- 第八章 個人衛生練習法
- 第九章 社會衛生之範圍
- 第十章 城市衛生行政
- 第十一章 吾國今日之公共衛生
- 第十二章 吾國當今之急務
- 第十三章 結論

平民衛生教育學摘要

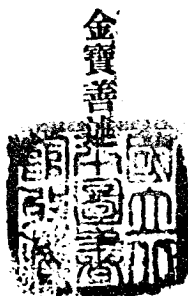
第一章公共衛生之意義

公共衛生係一種獨立的科學及技術，研究下列各事：

- 一、藉有組織的社會，致力於環境衛生，以防病而延壽，並促進公民之健康，與能率。
- 二、管理公共傳染病症。
- 三、組織醫事及看護機關施行早期診斷，及預防治療。
- 四、引導社會服務機關使人人咸能達到適當的生活標準，足以維持健康是也。

第二章 實施公共衛生地方與未實施地方之健康比較

實施公共衛生地方與未實施地方之人民健康程度相差幾何？可比較兩地人民之死亡率以表示之。死亡率者，即人口每千人中，每年死亡若干之數是也，吾國年來尙無確實之死亡統計，然大略計之，約爲百分之三十。今我國人口約爲四萬萬，是即每年國人之死亡者達二千二百萬人。在既往五年中，英美兩國之死亡率均少於十三。兩者相較



吾國人民之死亡率倍於英美兩國而過之。此種比較超過之死亡數名曰逾格死亡。夫已死者非一家之柱石，卽家族之所鐘愛者因之造成鰥寡孤獨零丁無依之境，其慘酷爲何如耶！且此多數之死亡乃多數病者之結果蓋病者之數必逾於死者理之常也。例如腸熱症如有一人死於此，必有十人同罹此症。又如癆症，死者一人，同時必尙有九人正患此症。其影響於社會之鉅固不待言也。

右述死亡率外，人民之壽亦可爲比較健康之標準。在過去百年中西人之平均壽命向之不滿四十歲今已增至五十八歲矣。反觀吾國恐依然在四十歲以下也。在一社會中預防的醫學若不發達必至多數患病而死於非命。其影響於社會之經濟者至大，此誠服務社會者所當注意之重要問題也。

第三章 歐洲各國健康狀況增進較早之原因

當一千八百五十年以前，歐洲各國亦無所謂公共衛生。一千八百四十八年英國發佈衛生法令，實爲近世公共衛生之發軔。前此之堪稱爲衛生預防法者，僅有兩事：一曰隔

離，起源於猶太族之基督教風。當中世紀時代，施之於癩病鼠疫各症。二曰種痘，數百年前行於吾國，一千七百十七年，經君士坦丁而行於英國。至一千七百九十八年，再那氏始發明引種牛痘，爲世界各國所採用。近世英國公共衛生爲世界冠，然其發達，亦非偶然，欲究其因，須追溯文藝復興時代之文物始可瞭然也。當文藝復興以前，人民囿於宗教，思想不能自由，一切事物，墨守陳規，宗教以外，幾無文化可言。所幸物極則變，而有文藝復興時代，打破宗教，痛革舊習，求知識於實地觀察，遇事必先經驗而證實之，由是而所謂科學者興矣。醫學亦然，往昔亦多以病因歸之元質靈氣，與今日吾國舊醫之所持者大略相同。繼以潮流所趨，用科學方法研究醫術，而創設現代醫學。彼巴斯透氏者，卽此種革新運動之碩果也。氏以醇素說解說諸病。可謂獨具隻眼。此外所謂人道主義亦發源於文藝復興時代，迄十八世紀末止，與醫學之發達，亦有密切之關係，其效果在英國爲最顯。歷史上之重大事如法國革命，監獄改良，奴隸廢止等，皆由人道主義所產生者也。工業亦同時勃興，創設兒童徒弟制及十六小時

工作制等，與醫學背道而馳。然因人道主義之影響，於十九世紀初葉，英國之工廠法令竟得議會通過。旋又蒙博愛主義之餘蔭，於一千八百四十八年，公共衛生法令又告成立，又有巴斯透氏發見傳染病。於是防疫有法而衛生事業之進步遂不可以道里計矣。據上所述，可知歐洲公共衛生實起源於文藝復興時代之二大趨勢。即科學方法與國家人道主義是也。吾國少此二者，故公共衛生無由發達。公共衛生之外，其與疾病有多寡關聯者，厥爲國民經濟之狀況。英國於既往二百年中能減去疾病之半，實由於經濟狀況之改善。故欲增國民之健康，公共衛生應與國民經濟並重方可。

第四章 現代公共衛生之目的

公共衛生之目的，在使人人熟知下列三項之健康基礎而實行之，以維持吾人之生命者也。茲分述如左：

(一) 個人健康

人生百歲爲大齊，然在吾國，平均壽命不及四十。致此之由，當爲疾病。疾病之原，

可分內外兩種。起於外因者固多，而起於內因者亦復不小。內因多半可藉個人衛生以免除之。故個人衛生之勵行，實維持健康之良法也。

(一) 免除疾病

欲免疾病須有兩事。卽熟知各種疾病之源，與力行預防方法（例如對於天花腸熱症白喉症等之各項預防）是也。

(二) 社會衛生

社會健康之應設法保護，猶社會安甯之需警察維持也。鄰境如有症疫，必須防其侵入。食物及水，例應檢視。凡此各項雖皆係爲政者之責。然處吾國今日之狀況之下，非由人民覺悟要求，則一切防衛方法實難望其成立也。

第五章 健康及疾病之意義

健康者，身心强健毫無病痛之謂也。逾此範圍者卽爲疾病

疾病之原因可別爲二。卽內因與外因是也。內因云者，體內臟腑之疾病是也。人身之

有臟腑猶汽車之有機件。機件完整，汽車始能行動。人體亦然，苟內部臟腑一有損壞，疾病即來。例如心腎循環器等之疾病是也。故臟腑若非保護周密。吾人殊難獲享大年，而壽命之長短即視各人之能否預防以爲斷。外因云者，除事變外，彼微生物實吾人之大敵。微生物侵入人體，或竟襲臟腑或引起化學反應，而陷吾人於病，其數逾百種。癆病，腸熱病，赤痢，霍亂，住血虫病，破傷風，肺炎，及天花等，皆其著者。約計吾國之死亡，由於外因者，占三分之二。由於內因者，占三分之一。設醫學發達，外因之病，可藉個人衛生，暨各項預防法而得防止之。其法維何？於次章述之。

第六章 個人衛生及各項預防方法之價值

微生物之能侵入人體而致疾病者，爲數過百。似盡人均有沾染之機會矣，而事實有不然者，蓋個人之感受性有不同，微生物之分佈亦不一也。所謂感受性，即人體沾染疾病，各有特性，例如同一疾病，甲患之而乙可免之謂也。微生物之種類甚夥，病源微生物外，復有數千百種，非精於斯道者不能辨別之。雖侵入人體，人體有化學物質阻

其蕃殖，則疾病無以生。反之如病原微生物能適應吾人體內之化學物質而蕃殖，則疾病起矣。此化學物質通常係指存于血液中之者而言，人體藉其力以抵抗微生物，即醫學上所謂免疫者是也。

各人所具之免疫力不唯因病而異，即對同一病症，亦時有不同。例如白喉，甲雖患之丙乙則否。反之肺疫一症有沾之者，無一不病。病之無一不死。此種差異乃由於免疫力有多寡耳。試申言之。

小孩初生，其血液受於母體，血內具有抵抗白喉物質，醫學上總名之曰免疫體。故雖接觸該症，亦可免罹，是即所謂被動免疫。普通六閱月後，母體之血液消盡，即有染病之機會。然若細菌數目過少，身體又甚健康，則沾染白喉後，亦僅有咽喉腫痛，而不呈白喉症狀。且藉此可使血內產生免疫物質，是曰自動免疫。白喉症時有流行，小孩之沾染機會亦多。設幸而每次細菌均僅少數，則吾人經一次之侵襲增一次之防禦，體內之免疫力量遞次增加，白喉一症，安然可免矣。人煙稠密之都市成人中百分之八

十，均有此種之免疫現象。凡值傳染病症流行之際，居民之有患與不患者，皆可以此解說之也。

如右所述，知侵入人體之細菌過少，身體康健足以阻其生病，醫學上名此現象曰抵抗力，雖不能制勝多數細菌之攻擊，然因阻止少數之蕃殖，而造成自動免疫，間接可免惡疫之猛襲也。故抵抗力實為防病之重要條件，宜實行個人衛生而保全之。例如睡眠不足，暴飲暴食，身體衰弱，及接觸病症等，皆足以減少吾人之抵抗力。又在冬令，感冒症發，甲乙同有沾患機會，然甲患而乙則免。必係甲不勵行個人衛生，以致抵抗力降低，而病毒遂有跋扈之機會也。

人體對於疾病之感受性因免疫及抵抗力之增減，而時有變動。故宜實行個人衛生，勿使免疫抵抗力減少，以保健康為要。此外，在某種疾病，尚可獲得人工免疫。例如患天花者，幸而痊癒，終身即不再染。種痘亦同此理，斯即所謂人工免疫者是也。當今醫學發達，天花症外，尚有腸熱症，白喉，猩紅熱，霍亂，腺疫等症，亦可藉人工的自動

免疫而減其感受性。將來醫學更進一步，所有傳染病症必盡可預防，亦意想中事也。上述感受性外，微生物之分佈亦與疾病之發生有關係。例如白喉癆症，卽其例也。白喉菌數如過少。卽不呈白喉症狀。已如前述。癆症亦鮮有沾染一次而卽罹該症者。必反覆多次接觸始形生病。故微生物之侵入人體也，其數量若不足，必不能盤據而滋生。

地理亦影響疾病，其關係亦不外乎生物學。疫病之傳染方法甚夥，或由人傳人，如腸胃，呼吸器之傳染病多屬於此。有由物媒介者，如瘧症，黃熱症等，其與地理之關係尤爲密切。蓋此兩症必藉某種蚊蟲媒介，某地有此蚊蓄生，始有此病也。當蚊吸病人，微生物入蚊體而營其生活之一部，及蚊再螫他人，病菌遂隨入他人體內而發疫症。據右所述，疾病之得自外因者若是其衆。誠足令人駭然。唯造物玄妙，免疫抗力之外，復有地理限制，人類之得保存者非偶然也。

第七章 個人衛生

第四章已述維持健康，及免除疾病，盡在個人衛生之能施行與否。所謂個人衛生者，即指實行衛生習慣而言。吾人必須養成衛生習慣，身心始獲健全。衛生習慣可大別爲二，即對於普通病症之一般抗力，及外因病症之特殊能力是。抗力爲防病要素之一。人體臟腑內各種機關如在常軌中運動，則不易罹病。唯各人地位不同，生活狀況互異。所謂常軌者，範圍實甚廣汎。人本動物之一，因文化發達而致多半生活違反自然，不自然之習慣既成，人體之正當活力遂大減而病生矣。欲圖補救之法，須重個人衛生。務使人類之生活狀況近於自然。方能提高抗力，免除疾病。譬若動物常睡於新鮮大氣之中，人類則臥於密閉室內。由醫學上言之睡於新鮮大氣之中者呼吸器病少。是以開窗高臥，實爲衛生習慣之一。今述衛生習慣之最要者如次。

(一) 飲食適宜并須有規律

(二) 睡眠充足——成人每夜睡八小時

(三) 通便有時

(四) 室內通氣

(五) 操練身體

(六) 宜勤沐浴

衛生習慣之能防病者有二，一爲預防微生物之侵入人體。例如不用公共處所之手巾以免傳染沙眼，不吃道旁切賣之西瓜以免媒介霍亂，均屬易事。故各項疫症之傳染方法務使人人通曉，有所警惕，實爲上策。

一爲微生物侵入人體後，設法阻其蕃生。近世之預防免疫，例如一生種痘三次，可免天花。每三年注射腸熱症疫苗，可免該症等項，卽合斯旨，而不可不厲行者也。其他口腔衛生尤宜注意，齲齒有膿藏於齒根，膿具微生物，隨時侵入血道，運至心腎關節，可發心腎病及關節炎症等。故應每日刷牙二三次，使口內清潔而免齲齒。今述此項衛生習慣之亟宜實踐者如次。

(一) 每飯畢必刷牙

- (二) 飯前便後必洗手
- (三) 嚏咳必蒙手帕以防傳人
- (四) 勿用公共杯巾
- (五) 勿吃冷食及切售之瓜果
- (六) 勿隨意吐痰
- (七) 定期種痘及接種腸熱症預防疫苗

衛生習慣表 自 月 日至 月 日

脚 行 事 項	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
一、飲食適宜並須有規律							
二、睡眠充足							
三、通便有時							
四、室內通氣							

五.	宜勤沐浴								
六.	振練身體								
七.	每飯畢刷牙								
八.	飯前便後必洗手								
九.	咳嗽必戴手帕以防傳染								
十.	勿用公共杯中								
十一.	勿吃冷食及切售之瓜菜								
十二.	勿隨意吐痰								
	實踐計總								

注意：各項習慣之已實踐者記入又於相當空格內每星期末算出總數

姓名

第八章 個人衛生練習法

據前章所述，已知個人衛生之大略，然必須設法實行之。古人云「知之匪艱，行之惟

艱」。衛生一道亦何獨不然，故宜求切實之法以資練習。其法維何？卽於充分時間內養成衛生習慣，使其遇事自勵，於不知不覺中實行個人衛生，是也。此種習慣，在歐美各國，均由幼稚時代，於家庭學校中養成之。今備衛生習慣表一份，務宜躬自實行，不可間斷。

第九章 社會衛生之範圍

社會衛生之重要已於第四節述之矣，第一章所列各項事務皆屬社會衛生範圍之內。其辦理機關可分四種：

(一) 國立

(二) 省立

(三) 市立

(四) 鄉立

以上四種機關之目的雖同，但因社會之狀況而異其組織。且無論何國，必待城市之衛

生機關首先發達，始有餘力及於其他。泰西各國之衛生事業，方今莫不視爲要政，與交通，教育等項並重。其中樞，多設衛生部。各省有衛生局。降而至於一城一鄉，亦莫不有與此相等之組織焉。

第十章 城市衛生行政

城市衛生行政，因人口之多寡，其範圍雖有廣狹，而原理則一。今試以人口十萬之城市爲標準，述其應有之設備如後。行政公署內可設一衛生局，局長由民政長官或市議會任命之。職務上如無過失，不可輕易更動。充局長者，必爲醫生而兼有共公衛生之學識。另設衛生顧問會，俾局長由此建議于民政長官或市議會，而得各項重要衛生事務之見諸施行。例如地方法令之發佈預算案之通過等是也。

衛生之組織如左

一 行政總務處

(一) 總理全部事務

(二) 主持衛生教育

一 衛生圖冊

二 衛生週刊

三 衛生陳列及影片

四 報紙上之連續宣傳

五 公衆演講

六年報

二 一般衛生處

(一) 取締穢穢(撲滅蚊蠅等)

(二) 檢視家庭衛生狀況

三 食品處

(一) 取締不良食物

(一) 管理藥品

四 傳染管理處

(一) 流行病

(二) 瘧病

(三) 花柳病

五 兒童衛生處

(一) 嬰孩衛生

(一) 孕婦乳嬰及孩童(未滿學齡)之保護

(二) 公共衛生看護(或另立一處)

(二) 學校衛生

六 公共衛生看護處

七 檢驗處

(一)細菌學的

(二)化學的

(三)病理的

八生命統計處

(一)生死婚娶之登記

(二)生死疾病之統計

以上僅爲一般衛生行政之大概。其他如工廠衛生，心理衛生，及地方疾病防治機關等尙不在內。各機關之首領，須覓相當人才充之。其所需經經，以人口平均計之，大概每人每年負擔壹元伍角至二元之間，衛生學家云：「衛生可以錢買，在自然限制之內，任何社會，皆能自定其死亡率也」，旨哉言乎。

第十一章 吾國今日之公共衛生

日本人口僅有吾國七分之一，其每年用于公共衛生之款過一億元，官吏從事于此者過

二千人。反觀吾國，固何如耶？假定吾國如欲舉辦衛生事業之一，例如學校衛生一項，（醫事檢驗及畸缺矯正）苟按英格蘭及威爾斯之現行方式行之，每年即需醫生二萬三千人，護士三萬五千人，學校診療所一萬處，及經費三億元。試問能見諸實行乎。

吾國現有之衛生行政，祇略具紙上文章耳。各地警律中有關於衛生者若干條，其真能推行者不及十分之一。此外則有兩國立機關，即中央防疫處及東三省防疫處是也。總計中央政府與地方所出每年之衛生行政費，不過一百萬元。以四萬萬人平均計之，每人僅得五分，以視教育經費之人占九分，猶有不及。若與軍費較之，則僅其百分之一耳。一九二二至二三年，英格蘭及威爾斯地方之衛生經費，假如其幅員與吾國等，為數當過八百萬元。救濟貧苦及國家醫事保儉諸費尙不在內，而其總數且尤大于此。然一八四八年以前，英格蘭之公共衛生狀況，亦猶今日之中國也。

第十二章 吾國當今之急務

欲知吾國衛生行政之究應如何着手？請先述吾國之急需者何在。吾國每年死亡過一千

二百萬人，就中半數以上，可以預防醫學防止之。大約計之，吾國每年死于癆症，達一百四十萬人。其中八十萬爲逾額死亡。又因處置人糞之不良，死于腸胃病者每年達一百六十萬人，其中一百二十萬人爲逾額死亡。兩者合計，已占吾國總死亡半數之三分之一。其餘四百萬人之死因何在，亦不難以同一方法分析得之。死因既明，請言預防方法。各項疾病之起因不一，防止之道亦有異。如癆症，非投以巨費，不見功效。戾之如腸胃病，則防止較易。卽就此二者言之，宜先致力於後者之預防也，明矣。由此推算，在吾國今日現狀之下，左列各項，宜首先舉辦之。

(一) 防制腸胃病

(二) 防止天花

(三) 保護嬰孩產婦(特別注意嬰孩破傷風症)

(四) 生命統計

右述四項，如能實行，則每年每千人中可少死五人，換言之，卽每年可救活二百五

十萬人也。吾國各地人口十萬之城市，如欲辦理所述各項事務，其所需經費，每人每年負擔二角而已。合計之，每年若費二萬元，即可立見效益也。申言之，即可以二萬元救活五百人之死亡及五千人以上之疾病。此其造福之巨，可勝言乎。

第十三章 結論

綜前所述，疾病之能藉個人衛生及社會衛生以減滅之也明矣。吾人烏可不急起而勵行之。否則每年之逾額死亡，必過五百萬人，患病且過五六千萬人焉。骨肉離散，經濟損失，其慘酷之甚，殆無有逾于是者矣。凡我國民，務宜戮力同心，共策進行，救己救人，率登壽域，則誠國家之幸，人民之福也。

32
5-1-2-5

26. 17. 小
一 乞 接 欠 答 送