

趙省謀醫師著

個人衛生

徐世綸題

翁序

「健康」在醫藥上的意義，不但是除去消極的無病外，同時更須積極的使每個人的體格及精神達到理想的健全狀態，俾人生宇宙間，享受美滿的生活，產生豐富的能力，完成重大的事業。

因為衛生的重要，已使任何先進的強盛國家，都在努力提倡推展中，試觀歐美各國，自從提倡衛生以來，僅約六十餘年，其成績已使全國人口死亡率，從每年千分之三十左右減低至千分之十五以下，全國人口的平均壽命，從三十歲左右增加至六十歲左右，這種造福人羣的貢獻，可為講求衛生所獲效果的鐵證。

本書作者兩省謀醫師，有鑒於倡導衛生，首從個人做起，寫成了本書，內容普遍切實，包括個人日常一切起居行動的衛生事項，使讀者增進各類衛生常識，養成各種衛生習慣，明瞭傳染病的預防要點，與一般常見疾病的簡易急救治療，用作個人保身指南，衛生幹部人員的宣傳資料，中小學教員的衛生教材，均甚切合實用。

一九四七年十一月翁文淵序於杭州市衛生局

自序

三十三年暮冬，筆者初適蘭州，任職西北衛生實驗院，辦理蘭州市保健業務。其時蘭州氣候，冰天雪地，又屆人地生疏，每日戀居室內，閱讀國內外衛生書誌，頗有自得。爰秉孫所長家齊之意，彙編衛生教育材料。擬以西院衛生教導組名義，付諸出版。當經決定編輯「個人衛生須知」，「衛生教育宣傳方案」及「衛生展覽綱要」三書。歷時登載，三書大致有成。方冀付印之際，欣逢抗戰勝利，復員接收頻繁，西院一般工作，均備結束移交。筆者攜稿南返，辦理杭市保健工作。因報館記者索稿於余，乃將本書原稿，分期刊載於東南日報。自此遠近讀者，每有索閱全稿之函促。爰經參閱最近衛生書誌，再予增刪，始付此印。

一九四九年七月杭市衛生局趙省謀謹識

個人衛生目錄

第一章	個人衛生總論	一
第二章	飲食衛生	三
第三章	衣著衛生	九
第四章	居住衛生	一二
第五章	睡眠的衛生	一六
第六章	皮膚衛生	二〇
第七章	牙齒衛生	二四
第八章	眼的衛生	二八
第九章	煙酒之害	三一
第十章	精神衛生	三五
第十一章	性的衛生	三七
第十二章	孕期衛生	四二

第七三章	產褥衛生	四六
第十四章	水的衛生	五〇
第十五章	傳染病的處理常識	五四
第十六章	普通常見疾病的處理	五八
第一節	傷風	五八
第二節	疥瘡	六〇
第三節	砂眼	六一
第四節	花柳病	六四
第五節	凍瘡	六八
第六節	肺結核	七〇
第七節	天花	七五
第十七章	急救常識	七八
第十八章	個人衛生信條	八七

張宗熙醫師偉大著作：全書三十餘種，洋洋百餘萬言之

增訂五版實用醫學各科全書

將全部西醫最新學理——完全宣佈
並各科診療真實經驗——和盤托出

現代新醫新藥，日見邁進。但國內尙少有系統之完善書本。以供各界進修。實為莫大缺憾，本店有鑑於斯，特聘醫學博士張宗熙先生，憑多年心血結晶，依照醫科大學全部課程標準編著，最新實用醫學各科全書，耗時多載，始克完成。三版四版已風行全國，各地醫校醫院軍醫訓練所，中醫改進團體，及中西醫藥界同仁，紛函購道，不堪勝數，足見本書確有價值之鐵證！

醫藥日新月異，本書雖受各界熱烈贊許，不敢引為自滿，仍抱銳意革新之精神，切實精密增修，以期盡善盡美，現五版新書業已問世，內容較舊本更臻完備，由二十二冊增至三十冊，舉凡各國新藥新方以及一切診療經驗，無不詳細記載，網羅無遺，較之市上不切實用之舊書，實不可同日而語也，國內醫藥界或有志研究醫藥人士，均宜人手一篇。

是是是是
各醫中西
界師醫醫
研甄融臨
究別會症
醫考新參
學試知考
之之之之
南寶祕良
針筏笈友
☆☆☆☆

☆ () 萬有
○ () 包羅
○ () 敘述
○ () 明瞭
○ () 內容
○ () 完備
○ () 名滿
○ () 全國
☆☆☆☆

基本 平裝全部共三十冊
精裝全部三大巨冊
售價 沖皮面 燙銀

附贈：外國文拼讀秘訣 一冊 戒烟測驗及治療表 一冊
研究醫藥指導書 一冊 視方測驗表 一冊

杭 州 新 醫 書 局 發 行

個人衛生

趙省謀著

第一章 個人衛生總論

普通一般的人，都以為無病就是健康。其實沒有這樣簡單。根據醫學及人生的意義，所謂「健康」，應該是除去消極的無病外，更須積極的使體格及精神達到理想的健全狀態，俾人類生存在宇宙之間，得以享受美滿的生活，產生豐富的能力，完成重大的事業。

我們根據影響人類健康的事物，可以把健康的門徑歸納為三類：一為遺傳，二為環境，三為個人生活方式。

遺傳對於健康的影響，已有不可否認的事實。例如祖先是瘋癲，低能或有其他體質與精神上之異常狀態，時常可在其子子孫孫中發生同樣的不健康情形。所以先進國家已在注意優生學說的推行。對於可能遺傳的疾病患者，要設法禁止其結婚或取締其生育；對於可能治愈的病症，如梅毒病等，必須先行完全治愈方許婚配。這種優生的方法，實是我們健康的第一門徑。

環境對於健康的影響更是重要。例如潮溼黑暗骯髒的地方，都是病菌孳生，病人最多的所在。很多傳染病的流行，亦與環境的不良，有重要而密切的關係。歐美各國人民在最近五六十年內，努

力於公共環境的改良與各項公共衛生工作的推動，已使其國內人民的平均壽命延長，就美國而言，自三十餘歲增至六十歲左右，其人民每年平均的總死亡率自千分之三十左右減至千分之十一；此種數字，實足爲吾人注意。所以健康的第二門徑，就是推行公共衛生。

講到個人的生活方式，對於個人的健康與否，更是直接相關。我們知道人類莫不好生而惡死，常見處於境遇艱難困苦的人們，還是勉強掙扎，不願犧牲其生命。但在另一方面，我們可以看到很多相反的事實，對自己的生命，往往不加愛惜。例如、酒烟、賭博、嫖妓等，明知違害自身健康，而竟沉酣其中。究其原因，或因意志不堅，受誘威脅；或因智識低落，對於不衛生的生活方式，未能深刻明瞭其危害程度。個人在其生活中，不但應該消極的革除危害身體的惡習，而且應該積極的培養各項衛生習慣。簡言之，就是注意個人衛生。我們對於優生學的提倡，與公共環境的改良，必賴政府整個策動，作各項有計劃的設施；更須人人認識清楚，恪守遵行，方克有功。而個人衛生只須每個人深自瞭解，就可各自施行。

個人衛生的意義，是依據科學醫學的寶貴常識，把人體組織的機構，人體正常發育的過程，人體生理機能的必需與調節，人體得病後的病理變化與病狀病原，以及人體疾病感染的途徑與因果，配合起來，參照以往各人在生活上的衛生情形，編成人類生活行動的保健規範。使人們的日常生活

合乎個體發育的需要，促進身體各部的健全，減絕各項疾病的感染，避免危害身體的舉動，冀各人開始在幼年時代養成各項良好的衛生習慣，幼童能獲得正常的活動發育與生長，在少壯時代養成堅決的意志，保守幼年時已有的良好習慣，克服社會上不良的引誘，參加有益身心的運動與娛樂，使成人能保持各人應有的舒適功效與健康。換言之，個人衛生的終極意義，是要使各人明瞭健康，善自愛護訓練，保持先天的賦有，增加後天的修養，俾各人能站在健康的準繩上，享受美滿的生活，完成服務人羣的偉大事業。

第二章 飲食衛生

人類的生命動作，不論無形的如呼吸循環、消化、神經感應等，或有形的如肌肉之運動等，無不仰賴食品的氧化來供給其熱能的需要。所以食物的顯著功能，就是供給我們生活的能力。其次，我們身體的發育生長與傳種接代，更須食物供給構造組織與調和生理的資料。因此我們所應該攝取的營養食品必須同時具備三種功能：即（一）發生能力；（二）構成組織；（三）調和生理。

按照食物的功能，可把食物分成下列三類：

（一）供給能力的食品，要推碳水化合物與脂肪二種；碳水化合物每克可生熱四大卡，脂肪每克可生熱九大卡。碳水化合物以穀類為主；蔬菜水果等次之。成人每日約需用碳水化合物五百克。

這種食物經過消化以後，就都變成糖類。再經吸入體內，一部分化為肝澱粉貯於肝臟內，他部分化為油脂，藏於體內；以備不時之需。假若糖類攝取逾量，則血中含糖過剩，易患瘡癩、酒刺及糖尿病等。我們要避免這些弊端，應該儘量採用粗糙的食物；因為在粗糙的炭水化合物內，例如粗米粗麵等，含有富豐的維生素（維他命）與植物性的纖維素，我們吃了可以免除發熱量過多的弊病，而且容易消化，不致便秘，脂肪食品如牛奶、奶油、乾果、橄欖油、黃豆、芝麻、及其他各種動植物油類，經消化後，立即氧化而生能力，由血液運輸至各組織中；倘有剩餘，即由化學混合作用，變成皮下脂肪。脂肪的積存體內，不過是一部份食品的貯藏。並非極端重要。（成人每日約需脂肪一百十四克）假若積存過多，反而形成肥胖。

（二）構成組織的食品：構成組織的食品，以蛋白質為主。各種蛋白質因其所含銨基酸的不同，對於營養價值，亦各有異。大致人體所必需的銨基酸，多係存於動物性的蛋白質內。所以在營養價值上，動物性蛋白質要比植物性蛋白為優，我們人體所需要的蛋白質，如果採用動物性蛋白質，平均每一成人每天體重一公斤，約需要蛋白質一公分；（體重四十公斤者即需四十公分，餘類推。）小孩每天體重一公斤，需蛋白質約三公分。如所用者為植物性蛋白質，則成人每天體重一公斤約需蛋白質一公分半，小孩每天體重一公斤約需蛋白質四公分半。我們對於蛋白質的選擇，除應多多選

用動物性蛋白質外，並須採用各種不同的蛋白質。例如肉、豆、蛋、乳等混合採用，其營養更佳。

(三)調和生理的食品：人體在得到供給熱能與構造組織的食品外，還須另外幾種少量的物質來保護人體的生理作用，增強其疾病抵抗力與完成其完善的生長。這種物質，就是維生素（維他命）、礦質及水。如果缺乏這些物質，就有不正常的阻礙。維生素與礦質的種類很多，現就其人體需要較切者，分別簡述如下：

甲、維生素：

一、甲種維生素——為脂溶性維生素，存在於鰵魚肝油、奶油、蛋黃、白茶、菠菜、乳酪及黃蘿蔔內，而以鰵魚肝油含量最多。缺乏這種維生素的人，就要發生夜盲及乾眼病症，重者可使雙目失明。

二、乙種維生素——為水溶性維生素，存在於植物的種子，動物的卵中，水果豆類及穀類的糙皮中，缺乏此素的人，就會發生腳氣病症。病之初起為精神不振，食慾減退，漸致未稍神經麻痺，雙腿發腫，心跳氣急，可致死亡。吃食粗糙米麵就有預防的好處。

三、丙種維生素——為水溶性維生素，存在於柑、桔、番茄檸檬及蔬菜中，一經烹調或乾燥，即行毀滅。食物中缺乏此素的人，就會發生壞血症或身體虛弱貧血。

四、丁種維生素——爲脂溶性維生素，與甲種維生素同處存在。魚肝油內所含最多，奶油蛋黃次之。兒童食品中缺乏此素就患軟骨病，使兒童發育不全，身材矮小，頭骨特大，頭頂齒門不閉，全身骨骼因而軟弱不堪；形成雞胸，骨端突起，腿骨彎曲，雙膝內向或外向等種種畸形狀態，若於初期供給足量魚肝油，則病態漸消。成人缺乏此素，則生軟骨病。因此素的主要功用，爲使體內的鈣質與物質得被妥適利用，構成骨質，故若缺乏此素，體內的鈣與磷就要失却平衡狀態，軟骨不能硬化。我們皮膚中的麥角質，如經日光曝曬，就可受紫外綫的作用變成丁種維生素。所以常曬日光，亦可預防丁種維生素的缺乏症。

五、戊種維生素——亦爲脂溶性維生素，存在於麥胚、牛肉、肝，萵苣及綠葉蔬菜內缺乏此素的害處是阻礙鐵質的利用，身體發育不全，男性的生殖上皮變性，女性的胎盤機能消失，睪丸卵巢都不發達，所以不能生育。

乙、礦物質

(一) 碘素：碘素爲維持甲狀腺功能的要素。我國內地人民往往因食物內缺乏碘質，及一般食品中缺乏海藻，致體內所需的碘素缺乏，形成甲狀腺腫大（大脖子）疾病。西北一帶人民，亦有此病患者。此病除外觀不美外，對於體格與精神健康，妨礙甚大。在發生此病的區域內，若能每二週

服用碘化鉀藥片二十五公絲，就可預防。

(二) 鐵素：鐵素為血紅素的組成要素。體內缺少鐵素，就會發生缺鐵性貧血。食物中含有鐵素者為肝、腸、胃、骨髓、菠菜等；所以貧血的人，應該多吃上項食品。

(三) 鈣素：鈣素為骨骼的重要成分。食物中缺少鈣素亦會發生軟骨病症，孕婦、乳母、嬰孩對於鈣質的需要更多。鈣質多含於水果蔬菜及牛乳內。

丙、水：水為人體最需要的物質，缺乏飲水，比較缺乏食料時更難生存。水在人體內可以促進新陳代謝的作用，扶助消化，吸收排泄，及調節體溫。我們的身體內約有三分之二的體重是水分，常人每日所需的飲水量，約為四磅，才可使身體的排水量相平衡。

丁、飲食衛生的守則：

(一) 飲食要有定時：食物在胃內的消化工作，要費四五小時；如果食物雜亂的進入胃內，食品不能按時消化，早吃下的食品停留胃部的時間延長，胃部酸液增多，便會發生胃病。

(二) 飲食要有一定的分量，不可飢飽無常，不吃零碎閒食，不狂飲暴食。

(三) 我們的日常食單，必須要有平均的支配：百分之十為蛋白質，百分之三十為脂肪，百分之六十為澱粉。

(四) 要選擇含有營養品的食物，多用糙米及粗麵；每天食物中最好有少量動物性蛋白質，除肉和蛋外，可多採用豬牛羊的血、肝、腸、胃、腎等，或用豬骨打碎煮湯。

(五) 蔬菜水菓為調和生理的主要食品，日常不可缺少，如遇缺乏時，可用荳芽代替。其他如西紅柿、蘿服、黃瓜等亦可儘量採用。

(六) 多用黃豆及其製品如豆漿、豆腐、豆豉等，以補蛋白質的不足。

(七) 我們不宜純以肉類為食品。多吃肉類會使蛋白質儲藏量過多，在大腸中腐敗。發生毒質，侵害全身。

(八) 消化器管每次消化三四種食物，很是容易；但若每次要消化十餘種不同的食品，則甚困難。我們的食品固然是種類愈多愈好，但是一天以內的食品，種類不可過多。應該逐日分別選食為宜。

(九) 不吃陳舊腐敗的食品，不吃病死動物肉類。

(十) 食物進口應仔細咀嚼，不可狼吞虎嚥。

(十一) 進膳時，不可在發怒憂愁、驚恐、或思索之際；精神應愉快歡樂。

(十二) 極端疲倦時，不可進食。

(廿三) 飯前飯後半小時，不宜運動和勞作，應該休息。

(十四) 進膳時最好採用分食制，不要多人混用匙筷碗碟。

(十五) 食前應洗手。

(十六) 生水有傳染腸胃疾病的危險，不可飲用。成人與孩童每天可飲開水八杯至十杯。

(十七) 廚房餐室要保持清潔，切防蒼蠅與食物食具接觸。

(十八) 辣椒等刺激性食物最好少吃。

(十九) 常飲濃茶和咖啡，能够妨礙消化。

(二十) 避免深夜進食的習慣，使胃部在睡眠中也有休息的機會。

第三章 衣著衛生

人體的溫度，平常總在攝氏三十七度左右，除因疾病以外，不致有什麼變化。但是周圍空氣的溫度，時常冷熱無定，對於體溫的失散很有影響。當寒冷的時候，若不穿衣服，體溫就被週圍較冷的空氣所奪去。身體爲要維持生理常態的溫度，只有增加氧化作用，耗費多量的食物。所以加穿衣服，可以節減食物的消耗。衣服保溫的原理，是減少體溫的直接放散，與隔離體溫的傳導。皮膚接觸冷空氣或冷物時，體溫便要直接向周圍傳導而感覺寒冷。衣服的材料，都是不良導體。且衣服內

又含空氣，使體溫不易傳導到別處去。所以衣服的織孔愈細，空氣含量愈多，壓縮性愈大，傳導力便愈小，保溫力就愈大。

衣服的式樣，固然與整容美觀有關。但是最重要的，還該注意到是否合乎衛生。所謂合乎衛生的衣服形式，應該不宜過緊，以免阻礙血液循環，阻抑身體正常發育及生理作用；但也不可太寬。免致保溫不良，行動不便。像那風行一時的高領子和硬領子和軍裝的風紀扣，往往壓迫着頸部的血管和氣管，而致循環不良，呼吸不暢。女人束腰，則更使呼吸消化，循環等作用受礙，而致形成肺癆，肝臟衰弱，萎縮，變形，腎臟遊走變位等等病症。諸如此類，凡是能使身體全部或者一部受到束縛壓迫的服裝，雖然時髦摩登，都應禁止採用。反之，像寬大的古裝，又肥又大，雖然不妨礙身體的發育，但亦令人精神不振，舉止不便，觀瞻不佳。

衣服的顏色，應該合乎時令。我們知道衣服的顏色愈深，其吸收體外日光溫熱的能力愈大；反之，則愈小。所以在天氣寒冷的時候，應該選擇黑紫或顏色較深的衣服。在天氣暖和的時候，應該選擇黃白或顏色較淡的衣服。有些顏色的衣服染料，常常含有砒鉛等毒質。能够激傷皮膚，所以貼身的襯衣褲，無分冬夏，都宜採用白色。且在初穿時宜先洗滌。

衣服應該勤洗換，時刻保持清潔，常常曝曬太陽，免使細菌虱蚤等寄附及污物分解產生有害氣

體。病人的衣服常可傳播疾病。例如患天花、霍亂、麻疹、傷寒、肺癆、梅毒、麻瘋及疥瘡者的衣服，均須嚴格清潔消毒。拍買行及舊貨店內的舊衣，最好也該消毒；以免傳染疾病。關於衣服的消毒方法很多，最經濟而又容易行的，是煮沸消毒。將衣服在有蓋的鍋蓋內燒滾半小時，就可得到徹底消毒的效果。若衣服不宜水覽，如棉衣被褥等，則可用熨斗到處熨燙；或用硫黃等藥物燻之。衣服曝曬強烈日光，也是一種天然的消毒方式，但是效力不大。

衣著衛生的守則：

(一) 衣服的材料，應當疏鬆，以便空氣流通，使從皮膚裏面蒸發出來的汗液，能藉空氣的流通而蒸發。例如橡皮雨衣是不通空氣的，不宜常穿。若長時間穿着雨衣，一經脫去，裏面的衣服往往全變潮溼。這個時候，最容易傷風受寒，應該趕快更換或練習運動，直到衣服乾燥為止。

(二) 潮溼的衣服或鞋襪能使空氣流通不良，保溫力減少。應當趕速替換，將皮膚擦乾，使之溫勝，或練習運動。等到衣服乾燥為止。

(三) 我們穿着衣服的時候，應當和不穿衣服的時候一樣能夠動作自如。尤其孩兒們在發育極速的時候，往往發見衣服過於短小，防礙發育，感覺拘束不安。

(四) 日間穿着的衣服，應於夜間脫掉掛在空氣流通的地方，使從身體內部蒸發出來的溼氣可

以吹乾，夜間所穿的衣服，應當在日間露置空氣裏，被褥等物也宜同樣辦理。

(五) 靴鞋要和天然足有同樣的形式，鞋跟太高太窄，使走路直立不能挺秀，而在肌肉伸展的時候，容易受傷，緊小的鞋子，能使腳底產生雞眼，不宜穿用。

(六) 漆皮鞋與橡皮套鞋不通空氣，易致潮溼，不宜常穿。

第四章 居住衛生

甲 空氣的常識：一、空氣的成份和人體健康：

空氣是人類最重要的營養料，我們能够餓幾天不吃食物，但不能一時一刻缺乏空氣。說到空氣的成分，大約含有百分之二十一的氧，百分之七十九的氮，千分之四的二氧化碳（即碳酸氣）以及塵埃，水蒸氣等少量物質。

○ 氧是經營體內氧化作用的要素，也是我們產生生活力的泉源，成年人每二十四小時需要空氣一萬公升，就是消耗氧一千公分。假使空氣中所含的氧氣只有百分之十七，就會使呼吸急促，吸氣比較困難；若空氣中只含百分之十五的氧，大多數人必呈眩暈，頭痛、耳鳴、心跳等不安的狀態；如果空氣中所含的氧氣不到百分之七，便致呼吸困難，形成窒息的危險。反之，若呼吸純氧則可發生劇烈的刺激，損害呼吸氣管。所以空氣中必須有正常的氧氣才能最適合人類的需要。

①碳酸氣——爲動物呼出的氣體，有機物燃燒，腐敗的產物，但能被植物的葉綠素所分解和雨水所吸收。在自然界的空氣中，含量總在十分之三到十分之四的界限內。大霧的時候，含量便比平常增多。假如室內碳酸氣的含量多過百分之一，身體就要感到呼吸困難、嘔吐、頭痛、眩暈等不舒服的病狀；這些病狀並不是完全由於碳酸氣的作祟，而是因爲同時有硝酸、亞硝酸以及氧化炭等有害物質存在的緣故。平常在空氣中，這些有害物質的分量與碳酸氣成正比例。如果碳酸氣多於十分之一，有害物質的濃度就已達到能夠損害身體的程度。所以我們要保持健康，就應該時常呼吸新鮮空氣。

②氨、硝酸、亞硝酸——是含氧的有機物腐敗分解所產生的，如果住的環境不合衛生，糞物和垃圾很多，空氣就覺污濁不堪。人會感到精神欠爽，食慾不振，易惹嘔吐。

③硫化氫——也是發生於糞溺、污水的周圍。若空氣中含有千分之一的硫化氫，便會使人立刻疲憊、眩暈、頭痛、嘔吐、重則人事不省。

④亞硫酸——發生於煤炭烟中，若空氣中含量達萬分之三，人體就受強烈刺激發生咳嗽流淚。

⑤一氧化炭多在室內發生。它的來源爲煤炭等燃燒不完全，煤氣管破裂漏氣二養化。過於灼熱之時，以及吸烟時所發生。炭酸氣於人體，有奪取氧氣與血紅素親和的能力，使人體因缺氧而發生

窒息中毒狀態，並且可以死亡。我國北方居民在冬天燃煤取暖，每因空氣流通不足，發生中毒事件，實應多加警惕。

④塵埃——能刺激眼睛鼻子氣管和肺，而且攜帶有毒的物質和致病的細菌到身體內部，發生各種疾病。

二、空氣的濕度：

①假使氣溫高，而濕度又大，那麼體溫的放散傳導和蒸發都會減少，身體就要極感不快。

②溼氣少的時候，氣壓便低；若再有乾風，就要令人急躁不安。

③溼度高時氣壓即高，神經官能遲鈍，易致睡眠。

④平常最適於健康的溼度在五十到六十度左右。

⑤北方的空氣比較乾燥，冬天在裝着火爐的房間，宜於火爐上煮水一壺，使水蒸氣彌散於空中，以免過於乾燥。

三、空氣的溫度：

①氣溫高低的變化叫做「溫差」。大陸氣候的溫差，較海洋氣候大。溫差的大小，對於身體很有影響，健康的人因為氣溫的變化，可使精神振奮，免除身心的弛緩，怠漫及神經的遲鈍不靈，對

於身體有益；但體質孱弱者，常因溫差劇變，身體抵抗力低落，容易感受疾病。根據統計的結果，溫差大的地方死亡率較高。

◎森林中氣溫的變化較少，無論春夏秋冬，夜間比其周圍暖和，日裏則比周圍涼爽。

◎攝氏二十度左右的氣溫最適合人體的要求。

乙、污物的禍害：

◎傳播疾病：污物可分糞溺、穢水、垃圾等三大類。它的成分非常複雜例如有機物，無機物，細菌及寄生蟲等無所不包，這些細菌與寄生蟲等。如果來自病人的排洩物內，就是傳播疾病的媒介。它們可在污物內生存繁殖，或隨塵埃吸進肺內，例如結核菌；或隨食物吃入腹中，例如傷寒。霍亂、痢疾等病菌；或從傷口侵入皮內，例如破傷風，水腫菌，腐敗菌等；所以骯髒醜惡的地方，疾病特別繁多。

◎滋生蠅蚋——蠅蚋是疾病傳播的重要媒介，是危害人類健康的惡魔。我們知道蠅蚋繁殖的本營就在污物之中；所以由蠅蚋媒染的各種病害，歸根結底還是因為污物沒有處理得當的緣故。

◎污濁空氣——污物分解可以產生惡劣的臭氣，使人精神不適，食慾不振，惹起嘔吐；重則直接中毒，卒倒昏迷，不省人事。有人實驗在攝氏十五度到二十度氣溫時，一立方尺的糞溺於一天

內能發生十八立方公尺的濁氣。所以污物處理不當，大可影響住屋空氣的佳良。

丙、住的衛生守則：

①勤快處理污物，使不致腐敗。地面要每天灑掃，地板門窗要時常揩拭，地氈應該忌用，以免塵埃積存飛揚空中。

②庭前空地多植樹木花草，既可產生氧氣，使空氣清爽；復可點綴環境，使精神舒適。

③室內同住的人不宜過多，各人應有充分的空間。普通一個人的住室最小應有十七立方尺的容積。

④注意換氣，多開窗戶。如在冬日可以僅開一面窗戶，以免寒風吹入，影響保溫。

⑤住屋宜有日光射入，接受天然殺菌功能。

⑥新建或租賃住宅應該遠避工商業區域，因為工業處多煤煙、穢水、毒氣、噪音等，商業區域擾攘喧囂，塵土蔽天，都會妨害健康。

⑦住室宜分不宜合，房屋宜寬不宜狹，基地宜高不宜底，空地宜大不宜小。

第五章 睡眠的衛生

睡眠可以恢復疲倦，修補缺陷，添長組織，清新精神；我們的一生壽命，約有三分之一必須睡

眠。如果睡眠不够，就會令人身體瘦弱，精神頹唐，腦筋遲鈍，意志薄弱。兒童時期的睡眠，對於兒童的發育生長關係更大。因為在睡眠的時候，是身體進行生長與補益工作的最好時期。如同其他的動植物一樣，當春天的時候，如果我們來觀察豌豆的生長，在早晨、晚上與次晨豌豆莢的大小度量三次，就可知道莢莢在夜間生長的速率要比日間生長得快些。別的植物與動物也是一樣。所以小孩在睡眠時長大的速度，也比在醒覺時要快些。

健康的成人，每晚應有七八小時的睡眠。但有時也可依各人的體格與個性，略有差異。例如大發明家愛迪生每晚僅睡四小時；而美國威爾遜總統則每晚非要睡足九至十小時不可。但是各自斟酌的情形，應該以次日醒後，能够感覺精神飽滿，不懶不倦為度。大致按照合理的試驗，我們所需的睡眠時間，應合於下述標準：

年 齡	睡 眠 時 間
初生嬰孩	二十至廿二小時
六月以後	十六至十八小時
一歲以後	十四至十六小時
二歲至四歲	十四小時

四歲至七歲

十二小時

七歲至九歲

十一小時

九歲至十二歲

十小時

十二至十六歲

九小時

成年

七至八小時

身體衰弱的人，不妨按上開時間酌量延長。

有許多人雖然愛睡，但也有許多人想睡而睡不着。失眠是非常痛苦而且有害的事，曾經失眠過的人都會感覺到。怎樣才能避免失眠呢？請注意下面所說：

①晚膳的食物，應擇容易消化的。不要過飽。

②晚餐後少飲流質。

③將睡以前，最好能用暖水沐浴（水溫在華氏九十至九十七度之間）。浴時應取優閒態度，不宜使勁。

④嚴冬腳冷，可於臨睡時用熱水浸腳；或用其他方法使之溫暖。

⑤極力避免煩惱，憂急和恐懼。

入睡前閱讀一本不合令人興奮的書籍，直至潛入睡意時將書放下，即行靜睡。但看書的時候應取半坐姿勢。

⑦安眠藥不可亂用。

⑧睡前施行健身運動，使身體疲憊，易於入睡。

這裏再讓我來提供幾點關於睡眠的衛生守則：

①每晚應在一定時間上牀睡眠。

②早晨醒後，立刻起身，切忌半睡半醒的不良習慣。

③工作和運動，可以使我們酣睡。

④晚餐不宜太遲，以免難以熟睡。

⑤晚上不宜飲濃茶、咖啡、可可等刺激品，免致失眠。

⑥在空氣純潔新鮮的地方，容易安眠；而且可充分進行身體的補益工作。

⑦臥牀不可太柔軟；用毛髮、棉花、羊毛物做成的臥褥，比較適用，而且舒服。

⑧枕頭不宜太高，以免胸際與二肩彎曲變形。

⑨最合衛生的姿勢，是把身體儘量伸直，使脊柱成一直線。

⊕在睡眠中身體必須保持適當的溫暖。如果在睡眠以前覺得兩腳寒冷，最好把兩足放在熱水中，浸泡五分鐘；或經熱水淋浴後，就用一塊乾的粗毛巾用力擦乾。

⊕臥牀要保持清潔被褥要時常曝曬陽光與勤於換洗。

⊕夏季晝長夜短，中午宜有午睡一至二小時。

⊕睡眠的時間，固宜充足，但須早睡早起，不要養成懶惰的習慣。

第六章 皮膚衛生

皮膚為有伸縮性的組織，遮蔽全身。其重要的功用，為保護肌肉而兼營排泄功用。皮膚中的汗腺分泌汗液，旺盛的時候，每入每日約可分泌汗液一、二磅。汗液內除大部分為水分外，並含有少量食鹽、硫酸鹽、磷酸鹽、脲素、尿酸等雜質。當汗液自毛孔排出之後，水分被衣服吸收，或直接間接的蒸發於空中，其他固體物質留剩於皮膚表面，易使毛孔閉塞。而且皮膚的表皮，常因新陳代謝作用時，有老死脫落的細胞；再加皮脂肪的分泌，常與塵垢凝結，黏附皮上。所以保護皮膚的清潔洗滌，實為促使皮膚排泄健全的要事。

沐浴可因水溫的不同，而使功用方式有異。茲將各項水溫的沐浴方法，分別簡列如下：

一、冷水浴——冷水浴是指水溫在華氏六十五度以下者。其主要功用，為刺激皮膚，增加體溫

與洗滌皮膚垢泥。冷水浴的施行方法爲：

(一)浴室溫度，宜在華氏七十度至八十度之間。

(二)施行冷水沐浴的前半分鐘，最好先行熱水淋浴。

(三)冷水浴最好在剛起床而身體尙感溫暖的時候舉行。切不可在身體寒冷的時候，直接施行冷水浴。

(四)在起床以後，如果感覺皮膚寒慄，則可先行熱水沐浴。如果沒有熱水，宜用手巾遍擦身體。或行幾種活潑的運動如跳躍數分鐘後，方可行之。

(五)冷水浴的時間，最好以半分鐘爲限，水愈冷，沐浴的時間應當愈短。

(六)施行冷水浴以後，身體各部應當速用毛巾摩擦，直至發紅色，並覺溫暖爲止。

(七)施行冷水浴時，可在盛滿一定溫度的清水盆內行之，或用淋水管，或用噴水沖淋全身亦可。

(八)無法施行冷水浴時，可以施行冷水洗擦。即用冷水一盆，毛巾二條；先把一條毛巾浸溼，按次洗滌面、頸、臂、胸、腹、背、腿、足等部，最好洗滌一部，就用乾毛巾擦乾一部。直到各部洗完爲止。

(五) 在施行冷水浴繼用毛巾摩擦以後，皮膚各部應該感覺溫暖。如果仍感寒意，表示身體有病，或是沐浴的時間太長。其時應該即速施行運動或摩擦，直到身體感覺暖和為止。

二、溫水浴——溫水浴是指水溫在華氏六十五至九十度之間者。其主要功用為暖和、刺激與洗滌皮膚。各種施行辦法，均與冷水沐浴相同，不能支持冷水浴的人，可以採用溫水浴。

三、暖水浴——暖水浴的水溫是在華氏九十度至九十八度之間。其主要功用，為洗滌與鎮靜之用，以及助益疲勞的恢復。施行暖水浴最適宜的時間，是在晚間安眠以前。在暖水浴以後，應當繼以溫度較底的涼水，全身淋浴。健康人的施行暖水浴時間，應當極短；並於暖水浴終了的時候，最好立刻繼續冷水沐浴，使身體涼爽。暖水浴可使皮膚容易洗滌清潔。所以為求皮膚清潔起見，最好每星期至少有肥皂和暖水沐浴二次，在夏季的時候暖水沐浴的次數應該加多。

四、冷空氣浴——我們在不便行冷水浴的時候，可以行冷空氣浴。冷空氣浴的功用，為刺激皮膚，增加體溫。其實行方法最好是在窗牖開放的臥室中，使空氣流通新鮮；當早晨從床上起來時，先脫去衣服，然後用一塊毛巾用力迅速摩擦全身各部。在冬季可以將身體在空氣中裸露半分鐘。在溫暖的天氣，可以裸體三四分鐘或更長的時間。

五、日光浴——日光浴可以刺激皮膚，產生丁種維生素本為促進皮膚健康的良好方法。日光浴

可在屋頂或曠野當日光普照的時候施行；行時可按氣候的不同，裸體三分鐘至十分鐘。

沐浴或洗滌皮膚的時候，不一定每次必用肥皂，肥皂僅為清除皮膚上所附污垢之用。不好的肥皂，反可損害皮膚。所以在皮膚尚稱清潔的時候，或行冷水浴的時候，均以不用肥皂為佳。良好而適宜於洗皮膚浴的肥皂，必須甚少游離鹼性，有斑點的橄欖油肥皂，最為適宜。在施用肥皂以後，應用清水從皮膚上面完全洗滌盡淨，再用清潔毛巾擦乾方合衛生。市上出售的各種肥皂，現在把它歸納分類一下，例如下表。

類	別	化	學	成	分	功	用
經濟肥皂		硬脂酸鈉或硬脂酸鉀	過度鹼性			擦洗衣服用具	損害皮膚
盥洗肥皂		用動物油或植物油	所作成之脂			洗滌皮膚	尚少刺激作用
		酸鈉或脂酸鉀	甚少游離鹼性				
脂酸過飽和肥皂或橄欖皂		無游離鹼性	含有少量含水羊毛			最宜於洗滌皮膚	尤其適用於皮膚粗糙或過敏者
皮膚的衛生守則：							

(一) 清潔油潤和康強的皮膚，是身體健康的一種象徵。暗褐色的，冷溼，乾燥的，和起皺紋

的皮膚，都是疾病和衰弱的象徵。

(二) 每天行冷水浴、日光浴、和戶外空氣中運動，是保持皮膚健康的最好方法。

(三) 健康的人們，最好多行冷水浴，因為冷水浴不但是能夠清潔皮膚。並且足以使人覺得精神清爽，能力充足，鍛鍊皮膚抵禦風寒，免除感冒。

(四) 冷水浴以後多作激烈運動；暖水浴以後應予休息。

(五) 在進食前後切不可沐浴，疲倦或出汗的時候不宜施行冷水浴。

(六) 不用公共手巾和公用化粧用具。

(七) 頭髮和頭部生長毛髮的部分，必須保持清潔。每天應當把頭髮澈底的梳理五分鐘，能助生長及保持清潔。

(八) 指甲應該時常剪除。

第七章 口腔衛生

飲食的目的，是要供給身體的營養。飲食品變為體內營養質之前，必須先經消化；消化的工作，以在口腔內的咀嚼與唾液攪拌為起始。咀嚼的工具是牙齒；如果牙齒不好，就要影響消化。而且牙齒不僅是消化器的重要部門。同時也可以說是維持人體健康的必須要件。兒童時代，如能將牙齒

保護得宜，既可減少齲齒的苦痛，又可以幫助身體發育的健全；等到乳牙更換、恆牙發生，這時的牙齒保護比乳齒時更為重要。許多齲齒和其他牙病，小者可以令人感受種種痛苦，大者可以引起全身的疾病，甚至妨礙健康，危及生命。所以如能保護牙齒，實是保持人體健康的重要工作。

牙齒可分乳牙與恆牙兩期。乳牙的數目，共計二十個。長出的時期和次序各個牙齒都有一定，普通總是下牙先出；乳牙發出的時候，小兒全身和局部每顯不適症狀。例如全身有高熱、嘔吐、腹瀉、口涎增多，咬手指或不消化，甚至有抽筋等現象以及驚癇，在局部可以發現腫脹，疼痛和潮紅等狀；因此小兒時常啼哭。如果不知底細，反而濫用藥物，遺害兒童。所以做父母的對於乳牙產生的時期，應該知一大概。

乳牙到四歲至六歲的時候，應該逐一脫落，以便恆牙長出。如果乳牙至時不脫，恆齒從中長出，則其牙齒排列一定錯亂無序；不但妨礙美觀，而且牙縫增大，容易留嵌食物，招致細菌繁殖，發生齒根膜炎及齒齦膿瘍等病。故要講求口腔衛生，對於牙齒的產生程序，必須預先明瞭，方可酌情保護。

一、乳牙的產生程序

名稱 數目 出齒的時期

中切齒 四個 五個月至八個月
旁切齒 四個 七個月至十個月
長尖齒 四個 十四個月至二十個月
首磨齒 四個 十二個月至十六個月
次磨齒 四個 二十個月至三十個月

二、恆齒的產生程序

名稱	數目	出齒的時期
首大磨齒	四個	五歲至六歲
中切齒	四個	六歲至八歲
旁切齒	四個	七歲至九歲
首小磨齒	四個	九歲至十歲
次小磨齒	四個	十歲至十一歲
長尖齒	四個	十一歲至十二歲
次大磨齒	四個	十二歲至十四歲

智慧齒 四個 十七歲至二十一歲

口腔的清潔方法厥爲刷牙。刷牙可以預防口腔疾病，而且可使牙齒潔白，增加美觀。因爲刷牙能够除去牙縫間食物的殘屑，按摩牙齦（牙周紅色的肉），使牙齒及其軟組織的血液循環旺盛，局部營養充足，抵抗力增強，不易罹患牙病，刷牙時應注意下列各點：

刷牙的方法：許多人所運用的刷牙方法，都屬錯誤，隨便亂刷橫刷，不但不能除去牙隙的污物，而且反會損壞牙齒組織。合理的刷牙法，應該要隨齒縫的方向，從牙根向着牙尖刷去；最好將牙刷的毛束斜置在牙根的地方，然後將毛束用力壓彎，即行鬆手。這樣一壓一鬆的做法，可以促進牙齦的健康，並且牙齒易於洗淨。但要切記：每個牙齒和齒縫，無論是裏面外面或上面都要刷到。

（二）刷牙的次數：每天共需五次；起床後和入睡前必須各刷一次，每餐飯後或吃甜味酸食後亦宜洗刷。若懶惰不刷，至少要用清水嗽口。

（三）牙刷的選擇：小孩在初出牙時，不用牙刷；而以潔淨棉花稍浸硼酸水來洗。等到四五歲時，可用只有一路毛的小巧牙刷。六七歲以後，改用有二路毛的小型牙刷。成人的牙刷，刷毛宜排列二路，每路各有毛六至七束，刷毛宜潔白透亮，稍粗略硬，不宜太長太短。牙刷的形狀，宜輕度彎曲，末端不可尖突。牙刷的柄宜選扁平稍大，便於執手者。

• (四) 牙刷的保護：每次刷牙以後，應充分洗淨，放置於日光及通風的地方，最好每隔數日，置於滾水中煮沸數分鐘，再在太陽光下曬乾以便殺滅在刷毛上面黏附着的細菌。

第八章 眼的衛生

A、常見的眼病：

一、正常的眼睛，有一定的明視距離。就是當眼睛離視線的距離為二十五厘米時，所得的視像最清；如果明視距離比較正常的要縮短些，那就是近視眼；比較正常的增長，就是遠視眼；如果視力在到處都覺到模糊不清，就是散光眼。這幾種都是屈光不正的眼病。應該及早請眼科醫師檢驗，配戴度數適宜的眼鏡。因為已有這些眼病的病人，假若不戴適當的眼鏡，或戴用度數不合的眼鏡，便會漸漸感覺頭痛、目眩、神經衰弱、消化阻礙，視力加深及性情容易煩躁等額外病徵。

、常見的傳染性眼病計有：

(一) 眼膜炎：是在眼眶的邊緣生一小粒，先紅腫後轉黃，兒童最易發生，大都是由汚手擦眼而傳染，待其成粒時，可用消毒的針挑破，以消毒棉花拭去膿液，再用百分之十五至二十的弱蛋白銀溶液滴入眼內，用硼酸軟膏塗於瘡口上。

(二) 濃濁眼：是淋病雙球菌侵入眼內而起。嬰兒生產時如父母患有淋病，則尿道中的膿汁，

每易染入嬰兒眼中，或者產後不慎，用染有淋菌的手或手巾與嬰兒之目接觸，則於數日後兩目紅腫，膿液湧出，倘不急治，每致失明。故一經發覺，必須及早就醫。

(三) 沙眼，輕度沙眼，不覺痛苦，祇是稍有眼脂或眼內有癢感，或迎風流淚；重者眼睛發赤、畏光、流淚、疼痛。此病在我國流行甚盛，多因公用面盆面巾所致。故在兒童時代必須養成各自應用自己的洗面用具的習慣，並且切忌汚手接觸眼睛。如果眼睛感覺不適，亦應從速就醫。

B 眼病的原因：

(一) 身體虛弱或患其他病症者，目光必先失神；對於眼病的感染機會亦就增多。

(二) 凡作固定久坐的注目工作者，其目力均易使用過度，也是引起眼病的原因。

(三) 不良的光綫易使目力損害。

(四) 淋病患者，每因手之不潔將淋菌帶入眼內，或使淋菌傳入嬰兒眼內，發生膿濁膜炎。

(五) 公用的洗面用具，為傳染性眼病傳播的重要媒介。

(六) 遺傳：遠視眼多因先天遺傳的關係。

三、眼的衛生守則：

(一) 凡有塵埃等雜物誤入眼睛時，切勿用手指頭或汚穢手摩擦，最好閉合眼睛，使之流淚而

出，或用清水或百分之三的硼酸水洗眼。

(二) 我們的坐凳高低要能使大腿平放，小腿垂直，膝關節成直角為合宜，桌的高低，要使桌面距離眼球十五英寸，看書的平面與眼睛應距十四英寸，且成直角。

(三) 看書或作注視工作的地點，最好使光線從左前方射來；人面應與室內較暗之處相對，勿使強光直射眼睛。

(四) 不可在微弱幽暗，燈光動搖，陽光直射等地方看書，不可看紙面有強烈反光的圖書。

(五) 久用目力者，宜常閉眼休息，或作遠眺。

(六) 要保持目力應戒忌煙酒，少吃胡椒、辣椒等刺激性食物；營養要良好，睡眠須充分。

(七) 勿多作精細工作，如刺繡、縫紉、繪圖及閱讀小字或印刷不良的書籍等；其工作時間不宜過長。

(八) 臥床讀書應該禁忌。

(九) 顏色眼鏡在日光、海邊、雪光中可保護視力的受損；風罩則於大風及塵土飛揚時適用。

(十) 身體一般的健康，亦可影響視力；故適合衛生原理的生活，保持身體的康健，亦為維持目力良好的要則。

(十一) 不與任何人合用洗面具，不用公共場所的洗面具。

(十二) 患淋病的人應該速即根治。

(十三) 養成時常洗手的習慣，勿用手指與其他什物接觸眼睛。

第九章 酒煙之害

酒在人體內可以充分養化，發生熱力，振作精神，活動筋骨；但用之過度，足以毒害神經與血管，紊亂循環與消化，阻礙身體發育，降低抗病能力；遺傳低能兒女。依據病案家庭調查的結果，社會上所有低能兒女，大半為酒鬼的子女。故各國設法禁酒，以保持其民族的健康。

酒可促進呼吸循環的作用，故少量飲用，具有刺激性作用；但大量或常飲成癖，則具麻醉作用。當酒在血液內的濃度為百分之零點一五時，酒的中毒現象，即可顯現。其最大作用，為麻醉大腦的血管細胞，使平常自己的抑制抑制等自製功能降低或消失，以後漸漸能使正常中樞神經功能蒙受抑制，如減小肌肉間的合作運動，發生言次紊亂，步調不穩等現象。如果大量的持續飲用，可於酒後成為酒癮瘋癲。酒癮者的常見影響，為反應作用遲鈍，釀成各種危害生命的意外事件。

飲酒可使胃液的分泌增加，故少量飲酒可使消化功能增進；而大量飲酒，則使胃部黏膜受到過份刺激，分泌大量黏液，同時因為血管擴充關係，胃部黏膜嫩弱消化功能既受其礙，並且胃膜容易

受損。

飲酒不能消除疲勞，且能令人失去自覺能力，忘却其所遭遇的困難與憂愁。慢性酒毒可以引起胃腸加答爾炎，肝臟損害，心臟脂肪退化，血管硬化，外圍神經炎及膽妄昏迷等。

吸煙者在吸煙的時候，雖然感覺神思奮發，動作活潑但不知其害處之多，更足驚人，關於吸煙的害處，可以簡列如下：

(一) 煙中含有毒素：煙中含有十九種毒素，例如尼古丁、砒碇鹼、阿摩尼亞、甲胺、氫氰酸、一氧化碳、及硫化氫等等；尼古丁的毒性最大，吸入量最多。

(二) 血行變常，血球改性：一公分的煙燃燒時可生六十至八十立方公分的一氧化碳；一氧化碳吸入後，能與紅血球中的血色素化合，毀壞血球，妨礙正常的輸氧功能。

(三) 消化力減損：煙中的尼古丁毒素，可使胃臟產生大量鹽酸，間接釀成胃或十二指腸潰瘍，直接影響消化力的減損。

(四) 易使扁桃腺腫脹，黏膜乾赤剝落，牙齦緊縮或稀鬆；直接妨礙口腔衛生，間接引起全身病症。

(五) 心力衰弱，心跳不均；吸煙時心跳比不吸時平均每分鐘多跳九次；而且跳動無規則，吸

煙者在運動後的心力恢復，亦較緩慢。尼古丁能使血壓增高，所以長期吸煙的人，容易患中風、心痛、心臟衰弱等症。

(六) 呼吸器疾病：吸煙者因為支氣管感受刺激，容易引起咳嗽，發生肺癆等呼吸器疾病。

(七) 瞳孔放大，視力不清：烟癮者的瞳孔較常人為大，使視力不清；而且在其色覺視野上，也有缺陷，尤其是紅綠二色的視野中心，往往不能辨別。

(八) 腦力衰弱易感刺激：烟中的一氧化碳，能刺激神經中樞，繼而抑制其功能，以致腦力衰弱，易感刺激。

(九) 運動與知覺神經作用，漸變遲鈍：紙烟內含有吡油醛，對於中樞神經為害劇烈；又含麩醛，其毒性比較普通酒類約重五十倍，能引起揮發性的刺激症狀例如震顫、痙攣等共濟動作的失調，重則引起癱瘓性的痙攣，可使全身肌肉麻痺致死，吸煙者的嗅覺聽覺常常不如正常。

(十) 肝臟腫大而硬化：烟毒在體內，有一部份被肝臟所解除；但久後肝對於消化及提煉腸內粗糲養料的工作，便受妨礙，而且肝臟的過度工作，多年抗拒尼古丁毒力，使肝臟自身中毒，硬化腫大。

烟對婦女的害處，更是重大，因為婦女的神經常較男子更為精密，對於烟毒的反應，也愈強烈。

，常有引起神經錯亂與失眠症的傾向；並且婦女吸烟，易在容貌上顯露出來，因為她們沾染了麻醉的習慣，皮膚變得呈現淡黃色，嘴唇上的玫瑰消失，嘴角上現出皺紋，眼睛呆笨，眼臉上下移動遲緩；婦女吸烟可使子宮內包圍胎兒的羊水含有尼古丁，乳汁中亦有烟毒，以致貽害子女。有人統計，吸烟的母親所產生的嬰孩大都是有病態的。約有百分之六十的孕婦產兒，不到三歲就要死亡，而且烟癮的婦女，往往較多流產或不孕症。

吸烟的兒童青年常在發育上遭受障礙，而且智力遲鈍，精神萎靡；吸烟對於兒童青年的品格，亦有影響，根據美國犯罪兒童的調查，幾乎每個犯罪兒童都有吸烟的惡習。

看看吸烟的害處，對於心臟、血管、肝臟、胃臟及腦神經的損失，對於子女的影響，實無異是慢性的自殺。等到器官變質以後，就要無法復原。所以已得烟癖的人們，為保自身健康起見，應該設法戒絕。關於戒烟的要訣，就是必須具有絕對的決心。有人用逐漸遞減的方法來戒烟，覺得不易成功，不如一次戒絕較為容易。在戒烟最初的一個月，應該遠避吸烟的環境；第一星期的每餐後，用十分之七、五的硝酸銀溶液漱口，因為他可使戒烟者對吸烟發生厭惡的感覺，并能減輕喉部的刺激。當烟癮來時，可咀嚼甘菊花或龍胆草根。戒烟者禁用胡椒、芥末、辣醬等等調味品，以免引起烟癮，並須先行戒酒，停吃油膩肉食。而在戒烟的二、三星期之內，最好採用素食；如穀類、蔬菜

以及牛乳等物；每次餐後如服各種菓汁，或吃橘、桃、梨、蘋菓、菓子等水菓，可能減輕或烟滅絕酒的貪慾。

第十章 精神衛生

甲、精神異常的原因與影響：

(一) 先天的遺傳：許多的精神病症，都可由於先天的遺傳而產生，例如兒童乖戾的性格，與特殊的情感，常可追溯其為先天的稟賦。所以優生學的實踐，也是精神衛生的一大要着。

(二) 不良的環境與習慣：一、環境可以影響精神的，在家庭之中。如果父母處事敏捷，沉着，果斷，兒女必可由於日常見聞中，獲得處事的極良好感應。相反的，如果父母的處事雜亂無章，浮躁善怒，則其兒女的往來處事態度亦必大為相似；其他即如父母的精神變態，喜怒無常，憂鬱懼怯的舉動，都可使兒女們留下日後摹仿的深刻印象。

二、舊式父母每對兒女任意壓迫，無故責打，使小孩養成自卑自賤，或凶暴剛愎的習慣，亦可成為將來精神不健全的重要宿因。

三、青年時期的精神異常或由異性觀念的不健全而發生。我國舊式禮教，所謂：「男女授受不親」，釀成兩性間的許多隔閡。談到兩性的事，簡直認為卑鄙可恥，應當絕口不題。使多數兒童青

年，因為不瞭解兩性的真諦，每因神祕而生錯亂行爲，因為抑制過度，反致投身淫邪，對於精神身體，妨礙甚大。

四、個人的不良習慣，例如憤怒、悲哀、仇恨、恐懼、憂慮、暴躁、孤獨等等：都可以使精神異常，損害健康。

乙、精神衛生的訓練與守則：

(一) 要養成運用意志與克制感情的習慣。

(二) 應該培養良好的態度，去應付環境。如對家庭的關係，職業的興趣，社交與道德的培植，能使見解高超，胸襟寬闊。

(三) 培養人生的美德，如敏捷、忠實、勤奮、樂觀、克己、誠信、博愛等，使人精神煥發、快樂持恆。

(四) 人人要有高尚的信念及對運動遊玩的興趣。

(五) 多憂的人，宜時時注意於忘懷小事，胆小者，宜使精神振作，不陷入恐怖的境界；性情懦怯的，暴躁的孤獨的，應該時時控制，注意於勇敢，和平與樂羣等良好習慣的養成。

(六) 良好的精神習慣，須在幼年養成。我們應該勉勵兒童，勿為些微難事而生畏，勿存依賴

別人的心理。

(七) 人生不能在個人的利害上着想，應該以社會事業的進展，與種族的發達爲前提。這樣既可推動人生服務的偉業，還可令人寬洪大量；不因個人的利害得失，造成精神異常的危害。

(八) 寬洪大量的人，可以增進人生樂趣，享受精神健康。

(九) 青年男女，對於兩性的真諦，應該坦白明瞭，公開討論。使過去兩性間的隔閡，打破無餘。提倡正大光明的男女社交活動。

(十) 青年人每遇心理上有困難問題的時候，應該要尊重科學的智識，去澈底明瞭其真相是否錯誤與正確，並應重視現實的環境，去設法使問題的解決途徑，與現實相接近與調和。

(十一) 人們在生活實踐中所遭遇的困難，要從生活實踐中去求得解決，我們心理所幻想的天國，要從日常生活中去尋求。

(十二) 躊躇，徬徨，與幻想，都是自取末路的途徑，每人應有正確的「自我估量」不可自卑，不可傲慢。

第十一章 性的衛生

A、關於女子的月經——女子的月經，大概從十一歲至十五歲開始。月經的來潮，就是卵巢產

生成熱期的生理變化。每一女子對於月經衛生的常識，應該在月經將要發生以前，預先認識明瞭。當婦女月經來潮的時候，偶一不慎，往往易於受病，或精神抑鬱，或終身不妊。所以這時的衛生，應該特別注意下述的幾點：

(一) 極力避免性慾衝動：以免發生危險的淋症。

(二) 身體的靜養：經期將到的時候，切勿勞動過度，以免發生肚痛、腰酸、頭昏、頭痛、惡心、嘔吐、胃口不佳等症。女學生如在此時練習賽跑、跳高等運動，易惹月經不調、血崩、或子宮轉位，閉經及將來產事的妨礙。但是終日靜坐，也是無益。最好是稍事散步庭園，以舒精神。

(三) 精神的安逸：在行經的時候，如果用腦過度，或憂鬱，或喜怒哀樂逾常，就會影響月經不調。所以在這時候的精神，應該極力鎮定，使之安逸愉快。

(四) 飲食的謹慎：經期中的飲食，須忌酸、辣、烟、酒及生冷等食品，以免引起痛經、奔漏、乾血等症。且此時的食物，以擇富於營養及易於消化者為宜。

(五) 睡眠的充足：經期中的睡眠時間，應該比平時充足。每夜以熟睡九小時為度。因為睡眠不足，可以引起血液虧耗，精神疲倦等經病。

(六) 衣服的調和：經期中的腰部衣服，最宜特別寬大。過冷就會引起痛經及經閉等症，過暖

則容易引起經水過多的病。

(七) 注意清潔：經期中不應該全身沐浴，但為保持清潔起見，可用煮沸過的溫水，作局部抹拭，或在水中略加消毒藥水，以免細菌侵入。月經帶更應保持清潔。最好在應用前先經消毒。

B 男子的夜洩：夜洩俗稱遺精。是男子在青春期以後正常的生理現象。夜洩的次數，每八無定，大約每月四次，尚可認為正常。切勿因此引起幻覺的奇疑與恐懼，甚或引起神經上的錯亂。如果夜洩的次數太多，應該在日常行動與思想上加以檢點，勿閱淫邪小說，避免性慾的引誘與衝動。必要時可以延醫診治。

C. 兩性不正常的害處

(一) 精神病的產生——青年男子常因青春期的性慾衝動，與性真諦的不明，在行動與思想上發生不正常的癡想妄為。漸漸由淺入深。如果在思想與行動的進行上，遇到完全相反的障礙，則難免因障礙而受刺戟，因刺戟而引起思想上更荒謬的痴癡反應。結果形成精神上的種種錯亂病態，或竟發生厭死與自殺的慘案。所以我們對於兩性交際間的疑問，應該提倡公開與清白的討論，不使兩性間的關係隔閡，因為「神祕」而生錯亂行為，因為抑制極度而致投身淫邪，因為淨邪不隨而發生思想錯亂。

(二) 斲傷——青年男女常因思想不正，性慾衝動，誘惑過度，無法節制，而出手淫一途。雖然手淫的行爲如果沒有過多，也非有害極甚。但若濫施淫邪，次數過多，則對身體健康與發育上的阻礙，及精神上的萎靡不振，危害至大。要避免這種過度的弊端，除在思想與行動上應該避免淫邪的誘惑外，對於龜頭溝內的污物，應該時常洗除，免致引起手淫的刺激；並在日常的生活上應該培養運動的興趣，參加正當的娛樂。

(三) 兩性間的疾病：由於兩性間的不正當行爲例如挾妓宿娼及其他一切變相的皮肉生涯，就使花柳病毒多了肆虐的機會。普通所稱的花柳疾病，包括梅毒淋病與軟性下疳三種。其危害之甚，實足令人驚駭。但是一般民衆每因性慾衝動，缺乏花柳病的常識，輕易涉足花柳，染得一身可怕疾病。茲將最普通的三種花柳病症狀分述於後：

(一) 梅毒：初期梅毒僅爲局部生瘡，不覺痛苦；到了二期梅毒，發生皮膚上的各種疹子，或者頭髮脫落，咽喉發炎，頭皮疼痛，頸項及週身淋巴腺腫大，骨節疼痛，口內顯白色黏膜斑。第三期梅毒的危害，更加顯著，例如鼻梁骨塌陷，鼻子損壞，咽喉潰爛，聲音嘶啞，呼吸費力，骨部腫爛，步行困難，血管硬化，心臟擴大產生脈癆，口唇結痂，飲食困難。到了第四期，梅毒就更蔓延，深入腦神經部，患者或成下肢癱瘓，大小便失禁，或雙目失明，視物不見，或半身不遂，或癲狂

；發生精神疾病。梅毒至此，就要一命嗚呼。而且患梅毒病的成人，除了本身之害以外，還可遺害子女，使他們得了先天性梅毒，或是身上體重不足，哭如貓叫，形同老人，手掌足心同時起水皰腫；鼻孔常常流血，結痂，閉塞不通；哺乳困難，時常涕哭，不過二三月的生命，就要夭亡。或是生下就是死胎，或是不足日子而流產。其僥倖長大成人的，也是腦力不足，笨笨異常。所以梅毒的害處實在可怕。

淋病：在急性淋病開始時期，尿道外口顯現紅腫，小便刺痛發癢，灼熱難忍，不多時尿道排膿，或尿血，陰莖脹疼；在女子或有陰門腫脹，白帶不止，交媾困難以及與男子相同的尿道炎病狀。若不及時治療，或治療不當，則在男子可使淋液竄入後尿道，呈急性後尿道炎，急性前列腺炎，使肛門墜疼，狂躁不寧；小便越感困難，出尿如針刺刀割。更進一步，淋毒侵及精路，成急性副睪丸炎，腫脹發紅疼痛，不堪舉步。僥倖痊愈的，亦常留有硬核一條，以致生育發生困難，減絕子嗣。在女子就由子宮頸管發炎，直轉入子宮內膜和喇叭管，成急性喇叭管炎，小腹刺痛，週身發熱寒戰，喇叭管生膿，亦可使管口粘連閉塞，以致月經障礙，行經疼痛，生育不能。以後變了慢性，雖然作事毫無障礙，但於飲酒或勞動過度時，就會再轉急性。如此屢屢再發，終至尿道變窄，尿流極細，或竟完全不能小便，成爲「急性尿瀰留」。也有尿道腺潰爛向外，穿破成一漏口，結局不堪設想。

。女子的慢性淋症，除致月經困難外，並不時產生白帶，和久不受孕或孕後小產。害處之大，及於後代。

(三) 軟性下疳：能使陰莖潰爛，一面往深，一面加大。有時可將整個或大半個陰莖爛去，有時把尿道侵蝕成尿漏疾病，疼痛難忍。常使腿淋巴腺腫大，疼痛發紅，成爲魚口。此病對生殖器的摧毀力，實足令人害怕。

D、兩性的衛生守則

- (一) 父母對於兒女的兩性常識，應該及時講解清楚，切勿錯誤欺騙，以致引起幻覺的奇疑。
- (二) 青春男女，對於兩性常識，應該公開探求，免生無爲之疑慮，與自棄。
- (三) 提倡男女間之正常交際。
- (四) 提倡各個人的正常娛樂。
- (五) 每人宜有適當的健身運動。
- (六) 每人應該深切明瞭花柳病的莫大害處。

第十二章 孕期衛生

已婚婦女如遇月經停止，應該請醫檢查，是否已經受孕。如果確係受孕，就應按照醫囑，在受

孕個六月以前，繼續每月檢查一次，六至九月內，每二週檢查一次；最後一個月內每週檢查一次。使孕期疾病與骨盆胎位等不正常的情形，可以及早發現，及早防治，以免母子雙方發生意外危險。在孕期中，可以發生危害的情形有下列六種：

(一) 胎毒症：如遇過份嘔吐、眼花、頭暈、小便減少、及腿腫等症，應該節制肉食，立刻就醫。

(二) 梅毒：有梅毒的孕婦易發生小產、早產、死產、或嬰兒先天性梅毒等害；如果能夠及早醫治，就可幸免。

(三) 淋病：孕婦如有淋病，可使產婦於產後染得淋菌性的產褥熱症，亦可使嬰兒染得急性淋眼等；若能及早治療，也可完全預防。

(四) 肺癆、心力衰絕或腎炎病：孕婦若有以上病症，母子雙方生命，都甚危險。故經醫師診查確實以後，應該遵醫所囑，施行人工小產，以保母命。

(五) 骨盆狹窄：孕婦的骨盆狹窄，可以在產時發生難產。故經醫師檢查屬實後，應該遵照醫囑，施行及早引產，以免意外。

(六) 產式不正：胎兒下產的方式不正，也是發生難產的原因，可在孕期檢查的時候，及時矯

正，及早預防。

孕期的衛生生活——妊娠期中的生活，有關於母體與胎兒雙方的健康，應該特別注意下列的事

：
（一）飲食：孕婦必須有充分的營養，供給胎兒生長的需要；但孕婦不宜多吃肉類，不宜吸煙飲酒，及食用其他有刺激性食物，此外舉凡一切易於消化而營養充分的食品，可儘量任意採取。蔬菜、水菓、牛乳、雞蛋、開水等食品，更應時常選食。

（二）睡眠：如果孕婦的睡眠或休息不足，對於孕婦的身體與嬰兒的生長，妨害甚多。所以孕婦的睡眠時間，除每晚至少應該保持八小時外，並於午後亦宜睡眠一二小時，以資休息。

（三）運動：孕期中運動，可以發生流產，或小產等害。但在孕期中亦不宜全無運動，最好於每晨，作戶外的柔軟體操，或散步半小時。在孕期的末月對於柔軟體操亦宜謹慎施行，免生意外。

（四）沐浴：在孕期的前六月，可以隔日沐浴一次；但在末三月內，只宜擦身，不宜盆浴或濯洗陰道，以免墮胎。

（五）乳囊：乳囊在孕期中，最易染得癰毒病症，故須謹慎保護。務使保持清潔，最好常用溫

洗滌，以及純潔甘油塗擦乳頭，以免破裂而染膿毒。其遇乳頭凹入者，應於溫水洗滌後，徐徐牽引乳頭，以免產後喂乳困難，發生乳頭破裂，而引起急性乳囊炎之害。

(六) 操作：孕期中操作過度，有墮胎之危。孕婦除可施行日常輕便家務及輕便職業外，其他如洗衣、舉重、攀高等等，都該極力避免。

(七) 排泄：孕婦大便至少每日一次，小便亦應通暢，并宜常作小便檢驗，以防腎病，因為腎病能引起胎毒、抽風、浮腫及墮胎等危害，不可不慎重注意。

(八) 陰戶：孕期中之陰戶，應該格外保持清潔，時常用溫水洗滌。切忌用藥物及不潔之手探入陰戶。如遇白帶過多，亦應求醫診治，以免引起墮胎與產褥熱的危險。

(九) 房事：孕婦在前三月與末三月之內，對於房事應該絕對禁止，以免發生墮胎與產褥熱的危害。

孕期的衛生守則：

(一) 凡已婚婦女，如遇月經停止，應該請醫檢查以明是否受孕。

(二) 如果確知受孕應遵醫師之囑，按期繼續檢查，以便預防與治療一切可能發生之危害。

(三) 在受孕期內，一切生活方式，應該特別注重衛生，以免發生意外危險。

(四) 大多數孕婦在妊娠初期惡心嘔吐，尤以早晨空腹時最烈。在早晨起床前，稍吃食物，靜臥片刻後，方行起床，或可預防與減輕病狀。如仍無效，劇烈嘔吐，食慾不振，遷延過久，應該延醫診治。

(五) 孕期的精神，常有異常容易過敏，以致興奮發怒，應該保持安靜，平心氣和，不過份喜、怒、思索、恐懼、悲愁，要經常愉快和悅。

(六) 孕婦宜常曬暖日的日光，使皮膚自行製造大量丁種維生素，保持骨骼和牙齒的健康。

(七) 在孕期前五個月，胎兒吸收母體的養分不多；孕婦膳食可與常人相同。至受孕五個月以後，胎兒每日成長速率約十公分；而胎兒體重的一半，則在分娩前二個月內長成。所以在孕後四個月孕婦膳食的總熱量，宜逐漸增多。但須避免母體及胎兒過份肥胖，少吃脂肪和糖類等富含熱量的食物，蛋白質的生理價值須高，但分量不可過多。食鹽也不可太多，以免發生妊娠性腎臟病。鈣、磷、鐵及數種維生素都應增多，以免母子骨牙變態，及貧血等病症。

(八) 孕婦的衣服宜寬敞，褲帶也不可過緊，胸部和下腹，戒忌束縛，嚴禁緊帶束腰，衣服宜着暖和，不要穿單薄時裝，着高跟鞋及不潔衣褲。

第十三章

產褥衛生

產婦在嬰兒產出後四至六星期之內，稱爲產褥時期。在產褥期內、產婦因爲分娩後生理上應有的變化，身體精神極感疲勞，生殖器官發生創傷，全身抵抗力減低，故在此時期中如果發生護理不得其當，則產婦的遭受，輕者可以發生生殖器官的各種疾病及不易復原；重者可以發生危及生命的產褥熱。

產婦應注意的事項約如下述：

(一) 身心休息——在分娩後三天以內，應該絕對安靜仰臥，以防空氣穿入子宮；至三日以後，產婦可以隨意側臥；但宜左右交替，以免子宮位置歪斜。仰臥太久，也可引起子宮後屈的弊病。五六日後產婦可以自由坐起飲食，授乳、排便，但仍不宜離床，以免發熱和流血。十天以後，若子宮收縮良好，且血量少而色淡時，始可下床。但仍宜在床上時間較多。在六至八星期內，切勿操勞過度，俾身體恢復常態。

(二) 精神休養——產婦的精神極易感動，應該避免喜怒哀愁及家常瑣事。大抵在產後第一星期以內，一切親友無謂的探視與興奮的談話，均宜禁止。而且產婦的睡眠時間應該稍長，每日應有十二小時的安眠；故居室的環境必須幽靜而勿喧嘩。其他如閱讀及從事針綫等工作，亦應禁止。

(三) 飲食——產婦的食物必須容易消化而富於滋養者，且不可一次吃得太多，不妨多分幾餐

。牛奶、鷄汁。藕粉、米粥以及半熟之鷄蛋、細麵、青菜湯等均為適宜的食品。口渴可飲溫開水。三天以後，大便暢通，食慾增進，則可酌吃容易消化的固體食物，如肉類、纖維質較少的蔬菜，軟飯，挂麵，鮮魚及煮熟的水菓等均屬適宜。二星期以後，可進平常膳食；但不易消化或易發酵或辛辣的食物，均應禁忌。授乳時須多進營養豐富的湯汁，使能增加乳量，改善乳汁。

(四)通便——產婦常因腸道蠕動緩慢及腹腔內壓下降的關係，而致大便秘結。在分娩後二三天的大便秘，雖然沒有重大妨礙，可是時間過久，對於身體就有害處。故應設法通便。可先在下腹部施行輕輕按摩，若按摩無效，則可用溫水肥皂水甘油等灌腸；或服用蓖麻油十五至卅公分，經過六至十小時後，使能引起一二次稀薄排泄。此後產婦的大便宜使每日通利，否則可以重複應用上法，直至自行暢通為止。

(五)排尿——產婦排尿往往因腹壁弛緩及尿道壓挫而困難，以致膀胱充盈過度，妨礙子宮收縮。故若分娩後六小時內尚無小便，即應設法使之排洩。誘起自行排尿的方法甚多，其最簡而易行者，如飲多量飲料，或用手在小腹之膀胱部輕施壓迫，或用沸過溫水澆灌尿道口使能引起尿意，或用溫熱溼布貼於下腹部；如果這些方法均屬無效；則應請醫師用消毒導尿管導尿。

(六)衣衾——產婦的衣衾必須寬敞、清潔、溫暖，所用之會陰墊必須先行消毒，外加一清潔

的丁字帶。在產褥初期，汗液分泌較多，故內衣被褥均應時時更換。乳房和腹部最宜特別當心，以免受寒而障礙乳汁分泌及罹患疾病。適宜的腹帶可以促進腹部肌肉復原，及預防內臟下垂，和腹直肌分離；故宜及時應用。

(七) 陰部的處置——產婦的外陰部為惡露所污染，於分娩後一星期內，每日宜用沸過溫水，或稀釋消毒液，如百分之二的石炭酸百分之三的硼酸，百分之一的來蘇耳等沖拭，若有創傷，則用碘仿敷上，再用消毒紗布覆蓋陰部。

(八) 乳房的保護——產婦授乳，最合自生嬰兒營養的需要；且授乳可促進產褥復舊的機能。哺乳前後宜用百分之三硼酸水或煮沸過的溫水，拭淨乳頭。若乳頭扁平或凹陷，可用指頭或吸乳器牽引。乳頭皮若因柔軟嫩弱，被乳兒吸吮及乳汁分泌的刺激而致破裂，則忌用不潔手指接觸以免傳入細菌發生乳腺炎。除於每次哺乳前用硼酸水搽拭乳頭外，並宜應用乳罩，避免乳頭與乳兒口唇直接接觸，不哺乳時可用硼酸軟膏敷包，以免發炎。

(九) 房事——在產褥期間必須絕對節慾，禁忌性交。因為房事不僅可使生殖器受刺激，妨害其恢復，而且易使細菌侵入，發生子宮內膜炎及產褥熱等疾病。斷送一生幸福，故應特別注意。

(十) 產後檢查——產後六至八星期間，應請醫師或助產士診察明瞭子宮有否復位。因若子宮

沒有復原、很易染得疾病。如有子宮位置不正者，應按醫師囑咐，實行矯正，以免將來不孕及白帶增多，或全身不適等症的發生。

產褥衛生守則：

(一) 在產褥期間產婦的身心休養，應該格外注意。

(二) 在產褥期間產婦的衣褲更換及乳房與陰部的消毒處理，應該嚴格施行。

(三) 產婦的坐臥及下床時間，應視子宮收縮情況而定，切勿躁急，致妨害身體復原。

(四) 腹壁弛緩的產婦，可於分娩二星期以後按摩腹壁，或使產婦仰臥床上，不用手臂支撐而自行坐起，再由坐位歸復臥位。但此運動切勿過度。

(五) 產婦應該絕對自行授乳，對於母子雙方均有裨益。其因種種關係無法授乳者，或因嬰兒夭亡而欲使之停乳者，可將胸部裹紮，雖覺脹痛，但勿解去，並可服以瀉劑，如是三四日後乳汁分泌即可消退。

第十四章 水的衛生

水是人類生命的第二要素，僅僅次於空氣，人若沒有空氣，就可立時斃命，但若沒有了水，也是不能活命，因為人類的大部份都是水，人的一切生活能力，都須用水作媒介原料，所以人的往處

，必須以取水方便為條件，雖是人類的澄潔衛生，也須用本作工具，故水與人類實屬聯連至切。惟若水的供給暢多，而水的質量不潔，也可使人得病致死，所以我們所需要的水，不但要求水的量足，而且要求水的質潔。

一、水的分類——水按清潔的不同，可分潔水濁水及污水三種：潔水的意義是一方面表示水的外觀潔淨，無物理性的污濁，如泥土混雜等物；而其最要緊的另一方面，還得沒有細菌的存在，所以潔水就是衛生的水，濁水是指水內含有物理性的物質，而沒有細菌的含存，雖然飲用無害，但使飲者易生不快的感觸而已，污水却與潔水相反，既含物理性的物質，且有細菌存在，我們要講水的衛生，就是要防止這種污水的形成，與處理這種污水的消毒事項。

二、水的污染——這裏所謂水的污染，是指如何使水含菌而言，我們分析起來，水的傳菌原因，可分四種：

○當水源和細菌的所在處，如廁坑等處相通時，或相近時，糞便中的細菌，就可經土壤的滲透而進入水源內，所以我們要避免這個缺漏，就應該使廁坑的位置離開井河等水源在十丈以上，同時從井口以下十公尺的井壁與糞坑的坑壁都應以不滲透的材料築成。

○細菌可從天然環境帶到水裏，如下大雨時把地面上各處的細菌沖起來流到井裏，河裏或池塘裏

，所以我們的水井應築井圍與井台，在井河池等水源附近的地方應該格外保持清潔，絕對禁倒垃圾污水。

③細菌被人工帶到水裏，如在水裏洗刷糞桶污物等，所以在水源的地方，我們應該禁止洗滌。

④由於病人的排泄物直接帶到水內因為病人的排泄物如大小便及痰等，常為病菌含存的所在，所以大凡病人的排泄物，應該予以消毒，絕對不可倒洗於水源之內。

三、水與疾病——山水作媒介的疾病可分非傳染性與傳染性的二種，非傳染性的疾病，如因水中缺碘而使居民發生甲狀腺腫（大脖子）的疾病，或因水中溶含鉛質太多而使飲水者患鉛中毒等。傳染性的疾病，多半是腸胃傳染病，最嚴重的有傷寒霍亂及痢疾三種，其次的有急性腸胃炎鉤蟲病及蛔蟲病等，此等傳染病的傳染方式，就是從病人的排泄物污染到水裏，再由直接飲用生水或間接吃用生水洗過的水菓蔬菜及食具等，將病菌帶入腸胃內，或因蒼蠅的關係，將病菌帶到食品食具上。

四、水的衛生——要講水的衛生，就是要杜絕山水作媒介的腸胃傳染病，我們根據上述的情形，就應辦理水的衛生如下：

一、防止及保護水源的污染——關於這點，除在上面水源的污染內，已有簡略的提述外，我們因知

各項衛生工作，都是關聯甚密，環境衛生中的各項建設，如水井的改良，污水的處理，垃圾的處理，及廁所的改良等，都是與保護水源的污染有直接關係，我們應該重視推行。

① 飲水的消毒——飲水的消毒方法甚多，其最普通者，可有下列數種：

a. 煮沸——水經煮沸之後，病菌必都死亡，所以我們要講求飲水衛生的最簡單方法，就是飲開水，我國人飲用熱茶的習慣，實是最合衛生的舉。

沙濾——要用的水，使之先在貯桶內用明礬沉清，再經沙濾桶過濾，方可應用，簡便的沙濾桶裝製方法，可用大小木桶兩隻，大桶直徑約三尺，高三尺六寸，小桶直徑一尺，高四尺，小桶置於大桶之中央，兩桶之間，先鋪碎石四寸，再鋪粗沙四寸，沙石間加以棕皮一層，粗沙之上，再鋪細沙八寸，細沙上亦加棕皮一層，及碎石三寸，小桶底部有孔，。使用時傾水於外圍之大桶，則水漸漸濾入小桶，以供飲用。

c. 用漂白粉消毒——用漂白粉消毒的方法雖甚簡單，但其份量不可過多過少，應該略加注意。普通用法，係取漂白粉四兩，置於碗中，加水調成漿狀，倒入一煤油桶清水中，攪和三分鐘後，靜置半小時，再將上部溶液逐漸傾入泥壇，封閉壇口，即成淡消毒水，用時可在每一煤油桶飲水內，加淡消毒水十公撮，或加乾漂白粉二厘。缸水消毒，即以水缸容積，測定煤油桶作單位之桶數，

放置漂消毒水每煤油桶十四西，攪拌五分鐘，等候半小時後，即可飲用。

第十五章 傳染病的處理常識

傳染病是指某種疾病，有一人發生之後，就能一傳十，十傳百，蔓延傳佈，使很多很多的人們，都得了同樣的一種疾病；這種疾病的總名，就叫「傳染病」。傳染病由於各種病原菌的侵害不同，可以分爲急性傳染病與慢性傳染病二類。急性傳染病的病狀甚急，傳染力甚大，死亡率甚高。我國政府當局爲要提醒大家，集合衆人的注意力量，去撲滅來勢凶猛的急性傳染病起見，特將全國各地所普遍發現的十種急性傳染病歸納起來，總稱爲「法定傳染病」。這十種病名就是：天花、霍亂、傷寒、痢疾、斑疹傷寒、猩紅熱、流行性腦脊髓膜炎、白喉、鼠疫、回歸熱等。

傳染病發生後的害處，可以累及人人；大凡於傳染病流行時期，隨時可有感染之憂。所以關於傳染病的認識與處理，是一種救已救人的重要任務。我們每個人對於傳染病的常識，應該盡量知道。如果發現同時發生同樣的幾個急性病人的時候，就應懷疑他是傳染病，應該一面報告衛生機關，一面趕好人與病人嚴密隔離，與病人接觸的一切什物嚴予消毒，最好將病人送入醫院診治。

傳染病的消毒方法：

一、糞便及其他分泌物的消毒法：

(一) 石灰與熱水——先用大量熱水（攝氏50——60度以上）瀉於糞便上，再加生石灰，約等於糞便量四分之一（平均每次大便約須用石灰一大杯）攪拌使勻；並將糞坑或盛糞便的器皿加蓋，歷二小時後，掩埋地下。

(二) 石灰乳——石灰乳必須於施用前新鮮製成，其配製比例為：生石灰一份，加水四分，將與糞便量相等之石灰乳量與糞便混合攪勻，經過二小時後掩埋土下。

(三) 氫石灰（漂白粉）——將漂白粉製成百分之三或百分之五的漂白粉溶液，取與糞便量相等的溶液量，加入糞便內，攪拌使勻，歷二小時後掩埋地下。漂白粉溶液亦以新鮮製成者效力最大。

(四) 燃燒——將痰液鼻涕收集於紙袋內，在火中燃燒，或用木匣盛木屑以代痰盂，則可將收集之痰涕連同木屑燃火焚燬。

(五) 石炭酸——收集在痰盂內的分泌物，可用百分之五的石炭酸溶液，倒入痰盂，經二小時後再行排除。

二、飲食器具及裝飾物品消毒法，飲食器具及盆洗用物，都可在沸水中浸泡十分鐘消毒。不能

煮沸之日常用物，可於百分之二的來蘇爾溶液內浸泡一小時以後，方達消毒目的。

三、被單及布質衣物的消毒法：被單、枕袋、睡衣、布衣、襯衣、毛巾、手帕、食巾、檯布等布質物品，可用蒸汽或煮沸或浸於百分之五石炭酸溶液，或百分之二來蘇爾溶液內消毒之。

四、體溫表的消毒法：體溫表用後，可浸泡於百分之七十酒精或百分之五的石炭酸溶液內，待再用時取出應用。

五、書籍的消毒法：不重要的書籍文件，最好用焚燬消毒法，單頁的重要文件，可曝露於陽光下六小時，貴重的書籍文件則宜放置於蒸汽機內消毒。

六、手的消毒法——醫護人員及與傳染病人接觸者，均須用肥皂鹼水洗手，充分洗刷，再將手浸於百分之二來蘇爾溶液或千分之一石炭酸溶液二分鐘。

七、房屋的消毒法——於病人離室後，其所住房屋應如下列方法消毒：

(一) 床舖、騎桌等傢具，應以肥皂水或百分之二來蘇爾溶液洗滌。

(二) 鋪蓋、枕席之類，應曝曬於陽光下六小時。

(三) 牆壁、窗門書架等以百分之二來蘇爾，煤焦油醇，或愛酒溶液洗滌，再拭擦使乾。

(四) 如地板係木製，可用肥皂熱水洗滌；如係磚面或泥面，則用百分之二煤焦油醇，或愛酒

噴酒之。

(五) 窗戶宜開暢，使室內通氣透光。

八、尸體的消毒法：尸體最好用火葬或用二倍體重之新燒石灰，掩蓋尸體，將官密蓋，不使透氣，然後埋葬於地內六尺以下。

傳染病的預防守則：

(一) 六個月以內的嬰兒，應當種痘，預防天花；其後宜於每隔三年至五年內重複種痘一次。

(二) 六個月至一歲之間的嬰兒，應當注射白喉沉澱類毒素，防止白喉。其後宜於每隔二三年重複注射一次。

(三) 兩歲左右的幼童，應當注射傷寒及副傷寒疫苗；嗣後亦應每隔二年重複注射一次。

(四) 兩歲左右的幼童，如遇當地發現霍亂流行，應當注射霍亂疫苗；以後如遇霍亂每年流行，則可每年重複注射。

(五) 切勿探視傳染病人，避免與傳染病人所接觸的什物接觸。

(六) 凡遇傳染病人都應使之隔離，最好勸病人住院，並將其一切什物施行嚴格消毒。

(七) 每人對於傳染病預防常識，應該盡量吸收，盡量求得明瞭。

(八)要預防傳染病，必須實行個人衛生習慣的養成。

第十六章 普通常見疾病的處理

第一節 傷風

傷風咳嗽，人人都染過，人人都知道，但要真確明瞭傷風因何而起？如何預防？還請看看下面的提要：

一、什麼是傷風——傷風不是一個病名，而是包括噴嚏、流涕、咳嗽諸症候的一個混名。就醫學上分析傷風也是包括急性鼻炎、喉炎、氣管炎的一個混名。

二、傷風的起源——人們如在冷熱調度上遇有劇烈的改變時，最易感受傷風。譬如一人自空氣太乾燥的室內外出，或溫度太熱的室內外出，而衣服未加調節；或於運動後出汗的時候，突然解衣納涼；或於浴後冷熱程度突然改變時，使身體感覺一陣寒冷，如是人體的鼻膜，口腔粘膜和氣管粘膜等，受了冷熱不調的刺激，就會顯呈充血腫脹和增加粘膜分泌的狀態，因此上呼吸道粘膜的抵抗力減低。致平時匿居在呼吸道粘膜的無害細菌，變成了進攻粘膜的病菌，並且空氣中的夾雜細菌，和濾過性毒物，都可乘機侵入，使局部或全部的上呼吸道發生炎症狀態。而此時的炎症感覺，就是噴嚏、流涕、喉部乾癢、咳嗽、頭昏等等的不適症候。且一人的鼻膜，扁桃腺或口腔粘膜、淋巴腺

等，如果已經屢次的受涼，發炎，成了慢性發炎狀態，這樣的人，就比別人更容易感受傷風。

三、傷風的預防方法：

- ①不使身體的冷熱程度有突然的改變；
 - ②每人應常沐浴保持皮膚的健康和清潔；
 - ③每人的衣着應有適度的溫暖調節功用；
 - ④室內的溫度應調節適宜，室內的空氣應適當流通；
 - ⑤兒童自溫去涼（如由室內跑到野外）之前應有衣服上的預先調節；
 - ⑥每晚臨睡及每晨起身的時候應注意不受冷襲；
 - ⑦禁止露天睡覺；
 - ⑧噴嚏和咳嗽時，應用自己的手帕蒙口鼻；
 - ⑨痰涕應勿隨地亂吐，並應吐於紙片焚燒，或吐於手帕後立即洗滌；
- 四、傷風的後患——如前節所述，傷風時的上呼吸道粘膜，多呈紅腫狀態，粘膜的抵抗力減低，這時空氣內的病菌及原有粘膜上附着的一切病原細菌，或非病原細菌，均易乘機進襲，釀成下列各症：①急性支氣管炎；②急性扁桃腺炎；③麻疹；④白喉；⑤猩紅熱；⑥肺炎；⑦腦膜炎；⑧流

行性感胃；及其他疾病

五、護理：①多喝開水；②注意休息；③及早就醫。

第二節 疥瘡

我們的皮膚病當中，疥瘡是最常見的。雖然這種皮膚病的直接損害不大，但患者的經常不適和其後患的嚴重，也足以使患者的健康上，受到相當或甚至極大的損害。

疥瘡是一種最普通的皮膚傳染病，由於形似蜘蛛的疥蟲所致，這些疥蟲，可以分爲雌雄二種，雌蟲棲於皮面，經與雄蟲交配後，漸即死亡；雌蟲則鑽入皮膚產卵，造成病狀和傳染的罪魁。疥蟲的居住和繁殖的最適宜環境，是我們皮膚的濕潤處；手指縫腕肘的屈面，腋窩腹股溝及臀縫等處。疥蟲所生的卵，經過直接或間接的接觸關係，可以輾轉傳染於人，蟲卵自產出以後，約經十四日的孵化，變爲成蟲。

疥瘡的最大病徵爲夜間奇癢。因此病人每用手指抓擦，以致擦入化膿細菌，演成膿瘡，尤於溼潤的皮膚區域爲劇，若不接受適當的治療，那就很容易普及全身，經久不愈，這膿瘡的膿毒，可以吸入血內，演成死亡率較高的急性慢性腎炎。

疥瘡治療的方法，已有數種，均足根治。最常用的是用硫磺軟膏塗擦法。但塗擦的方法，必須

依照下面的步驟施行：

①第一日晚間用溫水肥皂洗澡，先以濕毛巾擦乾，再以粗糙的乾毛巾用力擦破瘡痕，然後將百分之五的硫磺軟膏用力塗擦于全身。

②第二日晚間再用硫磺軟膏用力塗擦全身。

③第三日晚間和第二天同。

④第四日晚間和第一天同。

⑤第五第六兩日晚間和第二天同。

⑥第七日再用溫水肥皂洗澡，並將所有內衣被褥均以開水煮沸，使之根絕蟲卵，以免復發。

預防疥瘡必須注意下列四點：①生疥瘡的人必須每日治療；②避免和生疥瘡的人直接接觸；③不和生疥瘡的人合用衣服被褥；④生疥瘡人的衣服被褥都應浸入開水內煮沸，以殺蟲卵。

第三節 砂眼

砂眼是眼病中的最普通而最複雜的一種傳染病，我國同胞，不能東西南北，都市鄉村，患有砂眼的人，幾佔百分之七十以上，並且每有因砂眼而致失明的人，還不知道使他失明的原因是什麼，這種害人非淺的東西，在普遍傳播的侵害我們，如果我們還不知道預防的方法，那是真正危險

哪！

(一) 砂眼的流行方式——關於砂眼的病原體，我們現在還不十分清楚，有的說是一種濾過性毒，但是不論它的病原是什麼，而我們已經知道這種砂眼病的病原體，是存在於患砂眼病的人眼分泌物中，所以造成普遍砂眼傳染的途徑，是經過砂眼患者的眼分泌物而轉輾傳染，舉一個例說，譬如我們一般的惡習是多人共用一副面具，不論在家在公共場所，在飯館旅社在澡堂理髮館在各種集團生活的團體中，都可看見這種公用面巾面具，或甚至公用手帕的現象，因此砂眼的病原，也隨着這種普遍的習慣而轉輾傳染於人，又因為砂眼是一種慢性的傳染病，所以我們雖受它的侵害，可是在接受傳染的時候，和在眼內滋長的時候，却是不知不覺的。

(二) 砂眼的症狀——砂眼有輕重和急性慢性的分別，輕度的砂眼患者，常常沒有自覺的症狀，但當醫生將眼皮翻開之時，即可看見少數的初期顆粒，一旦若因某種刺激而生急性發炎的時候，那末一切炎症都可立刻顯出來了，像自覺疼痛、怕光、流淚、癢覺、燒灼、視力模糊、眼內有特異物、感到眼內分泌物增多等，有時腫脹過度，致眼皮內的顆粒不易判明，當急性症狀經過之後，就成為慢性砂眼，或間以急性發作，在慢性砂眼時期，也可沒有自覺症狀，但偶或有迎風流淚，眼內含有少量分泌物，和晚間看書，易致視力疲勞，或流淚等等，當眼皮翻轉的時候，就可看見許多

砂形顆粒，有時這些顆粒，或僅在結膜的穹窿部分發現，如果慢性經過較長，那末顆粒破潰，而顯癢痕，也有因為癢痕收縮的關係，成爲眼皮外翻、或內翻、或眼毛向裏倒生，或眼球與眼皮癒着而使眼球轉動不能等的異常變化，此外在砂眼的經過時期，還可發生各種的危險合併症，例如角膜潰瘍、角膜血管翳、角膜白癢或角膜穿破等等，足以失明的症狀。

(三) 砂眼的治療——砂眼是一種極頑抗的傳染病，如果要得到治療的澈底效果，必須要病人自己能够受治，往往對於砂眼的治療失效，就是因爲病人沒有耐久治療的緣故，急性砂眼必須請醫生每天上硝酸銀一次，早發大安油膏一次，及每天滴硫酸銻蛋白銀等溶液三次，慢性砂眼可用硫酸銅棒摩擦結合膜，每日一次其他如情形特殊，或嚴重，可請醫生作適當的手術治療。

(四) 砂眼的預防——

- 一、養成個人衛生習慣，不與任何人共用手巾和面具。
- 二、不用任何公共場所的面具手巾。
- 三、家庭中亦應提倡手巾面具的分用制度。
- 四、每人可用千分之五的硫酸銻溶液滴眼，每日三次，以便刷清眼膜，治療輕度砂眼及預防砂眼的傳染。

第四節 花柳病

花柳病——花柳病是人們在尋花問柳後所染得的疾病，按照醫學名稱，可分為梅毒、淋病、軟性下疳、腹股溝淋巴腺肉牙腫及腹股溝肉牙腫等五種，而以梅毒和淋病為最厲害而常見，本文特將梅毒與淋病二種，分別擇要介紹，用為讀者諸君之借鏡。

一、梅毒的傳染方式——梅毒是由於一種梅毒螺旋體所致，這種螺旋體存在於硬性下疳，粘膜炎和病人血液中，所以傳染梅毒的途徑，可有下列四種：

(1) 直接接觸傳染——凡與病人患處直接接觸的行動，都可傳染梅毒，像梅毒第一期的硬性下疳，多發現於男女性的外生殖器、嘴唇、手指和其他各處的皮膚上，所以當性交接吻及其他直接接觸的舉動時，都可傳染梅毒，在第二期的粘膜炎發生的時候，那末多經直接接吻或間接接觸而傳染。

(2) 間接接觸傳染——凡與病人患處接觸後的衣褲用具等件，都可使人傳染，尤在口腔粘膜炎發現粘膜炎時，經病人用後的碗筷食具及與病人共同進膳時，都有間接傳染的機會。其他如公共浴盆浴巾及公共廁座等，都有間接傳染梅毒的可能。

(3) 血液傳染——因在病人的血液中有梅毒螺旋病原體的存在，所以如果父親有梅毒，可

以經接觸的關係，傳染給母親，再由母親的血液經過胎盤的血液循環，將病菌傳染給胎兒，使胎兒發生小產，不足月產，死胎及嬰兒產出後的先天性梅毒等症。又如現今醫院中，常用輸血或注血的方法，作為急救或危急病人的緊急措施，如果給血者染患梅毒，那末受血者也可由此而染得梅毒。

(4) 哺乳傳染——如果母親或乳母有梅毒，受乳的嬰孩可由乳中傳染梅毒。

二、梅毒的症狀——初期梅毒的症候，是產生硬性下疳，其特點為不痛，無炎性，瘡邊漸厚或成硬結，鄰近的淋巴腺腫大，經若干時後，雖不治療亦能收口，留下一褐色小瘡痕，在下疳發現後六星期，皮膚即可發生各種損害，如丘疹、水疱、膿疱等，或同時於口腔內發生粘膜炎，若不醫治，也能於數星期後自愈。自此以後，經過七年的隱匿時期，各種晚期病徵，可發生於身體的任何組織之內，如梅毒性的動脈瘤等，可使人慘痛至極。患先天性梅毒的嬰孩，不易成長，而且壽命減短。

三、梅毒的治療——關於梅毒的治療，雖有新六〇六靜脈注射，配尼西林肌肉注射與馬法生靜脈注射等治療方法，但大多數患者皆因不能持久受治，以致未能斷根，施行新六〇六靜脈注射，應於血液檢驗陽性後，每星期按時注射一次，八星期後，注射鉍劑四針，即每星期注射二次，如是一再繼續，直至血液反應陰性為止。施行配尼西林肌肉注射，應為三小時一針，每針二萬單位，或每日分二期注射，即每晨七，八，九，十，及每晚七，八，九，十，每小時注射一次繼續十五個晝夜。

，不宜斷續，注射馬法生亦應每星期一二次或間用鉍劑連續至數月或半年，直至血液檢驗陰性為止

四、淋病的流行方式——淋病是由淋病雙球菌的傳染所致，淋病雙球菌存在於患者生殖器膿液，魚口潰爛的膿液，及淋眼膿液中，所以從直接接觸，如性交等，或間接接觸，如接觸染有膿液的衣物手帕浴盆廁座等，都是淋病傳染的重要途徑。

五、淋病的徵狀——自淋病雙球菌進入男女性外生殖器後，約經三至五天的潛伏期，外生殖器漸感紅腫疼痛，繼而泌液排膿，俗語稱謂五淋白濁，其時病人的小便次數增加，小便時尿道感痛，附近淋巴線紅腫熱痛，以至化膿，稱為魚口，這種急性症狀，若不治療，亦可漸愈，轉入慢性炎症，每當體力疲乏或飲酒騎馬的時候，病人的外生殖器上，可在晨間發現很少的滴膿狀態，以後這病可以從外生殖器進展到內生殖器，造成種種急性炎症，以致生殖機能破壞，或使尿道結疤阻塞，可以遺恨一生。又有患淋病的人，常因缺乏小便後的洗手習慣，將淋菌帶入眼內，造成急性淋病眼炎，雙眼紅腫，怕光排膿，以致盲目。或若孕婦患淋，在嬰孩出生的時候，難免將淋菌傳入嬰孩眼內，產生新生兒急性淋病眼炎，我國多少盲目同胞，多是由此而冤枉造成。

六、淋病的治療——淋病本是一種非常頑抗而不易根治的疾病，自磺硫胺噻唑和配尼西林與鏈黴素等先後出世後，這病在治療上已有極大的成就，但仍以及早醫治為宜。

七、花柳病的預防：

1. 花柳病實在是一種樂極生悲的報應，其病一經上身，不但個人幸福被剝奪，而且一家幸福，也可由此斷送。固然色者爲人類大慾之一，但我們應該堅定理智，培養男女社交的正當關係，當個人閒安無事的時候，尤應從事其他各種合宜的正當娛樂，避免淫逸誘惑的機會。

2. 病人既染這病，幸勿自作掩飾，必須及早就醫根治，俾免轉染於人。

3. 病人的排泄物和已經污染的衣物用具，均應煮沸消毒，以免轉染。

4. 妓女應受政府統制檢查，如有花柳病，必須嚴格治療。

5. 孕婦應受產前檢查，如有花柳病，尤應及早治療，免誤子孫幸福。

6. 嬰兒產出之後，應用百分之一的硝酸銀滴眼，如係女嬰，應該同時滴入陰道，以防新生兒急性淋病眼炎及淋病性陰道炎。

7. 乳母受雇之前，應作體格檢查和血液檢驗，如已染有花柳病症，就應該禁止雇用，並勸速即治療。

8. 萬一不幸失足花柳，須立刻用肥皂水洗滌外生殖器，或請醫師預行治療。

9. 病人小便後，應速即用肥皂水洗手，以免傳染淋性眼炎。

10 提倡男女間正當的兩性教育。

第五節 凍瘡

每屆冬令，常有很多人們，耽心着凍瘡的痛苦，我想在此也介紹些關於凍瘡的常識吧！

一、起因——我們人體有一定的體溫，原賴血流的循環不息來調節維持的。這種血流所調節的溫度，是由血流在腸內所吸取的食物和其在肺部所吸收的氧氣，運送至全身各部的組織，再在各部組織內經食物的氧化作用，產生全身一致的體溫，我們的生命活力，也就是由此產生的。所以人體的某部組織，如果因為血管的變化而使血流不通或滯阻時，就會使該部組織失却了正常的生活熱能。又身體血流的循環是靠心臟的收縮壓力及血管的鬆緊變化而維持，離開心臟近的地方，血流當然特別強大，離開心臟遠的地方，血流比較緩慢，也就容易受到環境的影響，使血流發生滯阻的狀態。當天氣寒冷的時候，手、足、耳諸部，因為離開心臟太遠，就最容易感受冷的刺激，使局部的血管收縮，血流滯阻；接着因為身體的生理調節作用，要想補償這個病態，就從中樞神經發下命令，使已收縮的血管，突然過分擴大，因此在受凍的局部，皮膚先因血管收縮而呈現灰白色與繃縮，繼因血管過分擴大而成爲紅腫熱癢的初期凍瘡症狀。若再繼續受凍，那末他的腫脹部份，因滲液繼續增加的關係，可以形成泡狀或致潰爛壞死，如果氣候特別寒冷，所穿的衣服不足禦寒，那末受凍的

區域增大，亦可發生了凍壞的全身症狀：初為全身疲乏無力，繼而動作不靈，言語困難，精神錯亂，不省人事，以至於死。

二、易患凍瘡的特殊原因

(一)老幼孱弱或心臟衰弱者，因其血液的循環能力比較緩弱，所以容易感受冷的刺激，而致局部的血管收縮，血液滯阻。

(二)習常歡喜烤火的人，其手足諸部，對於熱度的適應標準較高，一旦接觸冷空氣的時候，就較常人容易感受冷的刺激，而使血管失却鬆緊調節的正常能力。

(三)靜坐工作而少適當運動者，亦易受凍。

(四)氣候奇寒之時，而無適宜的溫暖調節。

三、凍瘡的治療

(一)在凍瘡的初步時期，可將患部輪流浸置於冷水與熱水之中，務須每日數次，並用手先後摩擦，使患部之血管放鬆，調節能力逐漸恢復或增進，更須加以適度的保溫衣物，俾使該部回流暢通，不再受凍。

(二)已成凍瘡的部分可用百分之二十的蜂蜜及百分之八十的豬油混合物塗擦。

(三) 已經生泡或潰爛、壞死者，應該特別注意局部的清潔，以免染毒，並須另請醫師用藥治療。

四、凍瘡的預防

- (一) 凡體力衰弱或易於感患凍瘡的人，應在天氣漸冷的時候，特別注意手足耳部的保溫設備。
- (二) 每晚用熱水洗腳，洗後用手摩擦，使皮膚發熱為止。
- (三) 革除室內烤火的習慣。
- (四) 每人應有適當的業餘運動，使血液的循環力量加強。
- (五) 凡身體易凍的部份，除應加以衣物之調節保暖外，更可應用松節油或樟腦擦藥或蜂蜜豬油等的潤膚藥物每日塗擦，使之增加耐凍能力。
- (六) 凡脚汗較多或襪底常濕的人亦可使脚部溫度減低易於受凍故須勤換襪子，或每晚將襪底烤乾，以免凍足。

第六節 肺結核

肺結核，俗名肺癆病，是一種極頑強的慢性傳染病，我國各地民衆受其蹂躪者，爲數極多。前據北平各地的調查，每年十萬人中，死於此病者約有三百人，佔各種死亡原因之第一位。苟將此數

以全國的人口數推算，也可知我國因肺癆病而致死的人，每年約有一百三十五萬人之多，實比任何戰役的死亡數為高。如果再來推算全國每年患肺癆病的人數，更屬非常驚人，這是我們人類的大敵，我們應該特別的認識它，然後才能及時預防，設法撲滅。

一、肺結核的傳染途徑

肺結核是由於一種結核桿菌所致，桿菌周圍包有臘樣的膜，對於外界的進襲，抵抗力甚強，形成一種持久頑抗的特性，病菌因此而能生存於任何日常環境，待機侵襲於人。該菌的主要來源，是存在於病人的痰吐物中，所以關於本病的傳染途徑，多由於病人的痰吐物直接或間接的傳染於人。分析起來，大致不外下列四點：

(一) 與病人接吻時。

(二) 與病人同桌共膳時，若非採用分筷制度，就可由病人的筷，作為帶菌唾沫的傳染媒介。

(三) 病人隨地吐痰，俟痰乾燥以後，病菌隨塵飛揚，侵襲行人的呼吸道內。

(四) 染有結核病的母牛，其乳內亦含有結核病菌，如果牛乳未經消毒而飲，病菌可由消化道中進入人體。

二、肺結核的病狀

人們染菌以後，若身體健全，可不立時發生徵狀，但當體力衰弱之時，或因過於疲勞、消化不良、營養不足、用腦過度或因常患感冒，發生呼吸道各種疾病，而使身體羸弱時，潛伏體內的結核桿菌，就可乘機活動，造成肺結核病的急性徵狀。那時，病人漸感食慾不振，身體疲乏，體重減輕，晚間盜汗，每日午後體溫略高，輕度乾咳，精神萎靡，如遇病肺血管受病菌侵蝕之後，則病人可有急性咳血現象。但此項病勢，均屬緩慢進行，時止時發，拖延年月，成爲慢性症候；若病人稍事勞作，病狀再發，經臥床休息，病狀即退。如是肺部破壞之處，愈發愈大，卒至病菌侵入體內其他器官，諸如腸結核，喉結核，漏痔結核，關節結核，腎臟結核等等，病人不支而死。

三、肺結核的治療

關於肺結核的對症藥石，近年已有鏈黴素的發明，但因價格昂貴，用量浩大，必須持續注射四個月以上，一般病人，難以負擔，故對此病的處治方法，仍以療養爲重。病人在療養時期，應該注意下列數點：

(一) 病人必須平心靜氣，遵照醫囑，如期調養。

(二) 調養的首要在於絕對靜臥休息，不但應該使身體的各種動作減少至僅能維持生命的限度，而且應該極力減少用腦的思索。

(三) 病人飲食，宜擇富於營養易於消化者，例如魚肝油、豆汁、牛乳、雞蛋、新鮮菜菓及豬牛羊之肺肝腎骨髓等。

(四) 病人療養室內，應該使空氣流通，窗戶敞開，但須注意勿使受涼。

(五) 日光之內，含有紫外光綫，既能殺菌，復可促進皮膚健康，故室內日光，宜使充足，但病人在日光之下，不宜曝曬過久，且須遵醫之囑，加以調節。

關於其他肺癆特效藥的發明，傳說尚多，但經真正臨床應用成功者，尙未獲致。所謂台灣肺癆特效藥「使他肺安定」，據一般臨床報告，該藥僅對輕度結核病人，尤其是肺病以外之結核病症，稍有幫助而已。

四、肺結核的預防

(一) 病人應該進入療養院療養。

(二) 病人在噴嚏咳嗽時，應以手帕蒙口鼻。

(三) 養成吐痰入盂或吐痰於手帕的良好習慣。

(四) 勿與病人接吻，勿與病人共食。

(五) 提倡分筷制度——於多人共桌膳食時，每人可用一副筷子，一副爲從菜碗夾入自己碗內

之用，另一副爲從自己碗內進入口內之用，二者不可混用，難免各人唾沫互染於菜碗之中。

(六) 勿事過度勞作，每人應有適宜之工作及適宜之運動與休息。

(七) 避免感冒受冷，若患感冒，應即求醫。

(八) 提倡食物營養，促進個人衛生習慣的養成。

(九) 每人應於每年施行體格檢查一次，尤須注意肺部聽視，如經發現早期之本病，當須及早療養。

(十) 飲用牛乳，應經煎沸消毒。

(十一) 關於肺結核的免疫方法，現在一般專家對於 B C G 的接種，已一致後認爲相當有效的方法，但以 B C G 的接種技術上，尙有種種限制，未能普遍實施，初生嬰孩，可在初生後第四日第六日第八日，於早間授乳之前半小時，用小匙將 B C G 一安瓿和溫乳灌下，三日共服三安瓿。嬰兒在週歲以內，可用皮下注射法，注射 B C G。週歲以上的兒童及成人，在接種 B C G 前，必須先作結核素測驗，經測驗陰性的人，方可以皮下注射方法，用 B C G 稀釋苗液○、一公撮，種於前膊之皮內，皮內接種後一個多月，可能化膿，就是 B C G 菌滋生的現象，不多時，可以自然痊癒。在 B C G 接種後，必須與有結核病人的環境隔離，兩個月後，再作結核素試驗，如果仍屬陰性，應該

再行接種，直至變成陽性，方可認為接種有效。以後每年須作結核素反應一次，如數年後，反應變為陰性，須仍用皮內法再作接種。

第七節 天花

天花是從古害人最烈的一種急性傳染病，無論中外人士，莫不知其兇猛。現今文明各國，自從強迫佈種牛痘以來，對於本病的流行幾已絕跡，而在我國，同胞尙受此病蹂躪的人，為數甚多，我們應該特別的呼籲提倡，引起大家的多多注意。

一、流行狀況

天花是一種瀉過性病毒所致的疾病，這種天花的瀉過性毒，存在於天花患者的皮疹內容物及分泌物中，所以天花的傳染方式，可以分為兩種：一種是與病人直接接觸而傳染，另一種是間接接觸病人的用具及其他染有病人的分泌物及皮疹內容物的任何物品而感染，其病毒多由呼吸道粘膜侵入人體，換句話說，就是與病人特別接近時，可以經空氣而傳染。

二、病狀

自天花瀉過性毒進入人體後，經過八天至十二天的潛伏期，即開始惡寒戰慄，體溫驟然增高至攝氏三十九度至四十四度以上，伴以劇烈頭痛、腰痛、嘔吐、暈眩、譫語、精神不安、不眠、惡心、

便秘及食慾不振等等，如是三四天後，熱度漸漸下降，同時皮膚上發生許多小紅疹，漸而紅疹擴大，變為水泡，又從水泡變為膿疱，此時約為症狀開始後的第九天，溫度復又上昇，直至膿疱成痂，溫度再行下降，多數患者常於溫度再昇之時，中毒而死，或因其他肺炎等等的併發疾病，身體不支而亡，少數幸而出險者，也多形成麻面，容貌大變。

三、治療

天花病人，必須住院嚴密隔離，以防傳染擴大。關於病的治療，迄今尚無特效藥品，除須特別護理外，或可應用磺胺類藥物，使之減少中毒機會，及減輕膿疱時期的破壞程度，這樣病人復原後的麻面情形，也可減輕得多。

四、預防

1. 每人每五年應接種牛痘一次。
2. 病人應該嚴密隔離，關於病者的衣服用具及任何與病人接觸的物品，均應嚴密用水煮沸消毒，對於病人的分泌物及皮疹內容物，更應特別留意，嚴密消毒。

五、接種牛痘的原理

天花是人類的一種痘毒病，牛痘是牛類的一種痘毒病，二種原因，同出一宗，極為相似，但天

花毒力甚大，害人非淺，而牛痘毒力較輕，因其與天花的病原類似，故查在人類體質中，產生一種能够抵抗天花的抗體，猶如一人得天花後所產生抵抗天花的抗體相同，所以我們種痘的意義，是要獲得病狀甚輕的牛痘抵抗力，同時也能抵抗毒力甚大的天花，這是絕對值得提倡的事，外國對於每人應該接種牛痘的事，早於法律上規定強迫執行，實行以來，已使天花病人極少發現，實為福利人類的一大功績。

六、我國舊法種痘的弊端

我國舊法種痘，或用痘痂的乾層，吹入鼻中，或用痘痂的乾層納入鼻中，或取痘粒的漿汁接種皮內，方法雖異，意義實同，牠的缺點，因為是利川真正天花的痘苗，去使人發生接種性的真性天花，雖然它能使人產生抵抗傳染性天花的能力，但是這種接種性的天花，仍有傳給別人的危險，而且受種的本人因為毒力過大，還有發生性命之憂。

七、接種牛痘應該注意的幾點

1. 種痘不分季節，嬰兒出生十天以後，就可種牛痘一次，如果接種後結果佳良，可以保持五年以內不患天花的抵抗力，但是過此年限，必須再種一次，愈多愈佳，每人一生最少應種三次，如遇天花流行的時候，不公男女老幼，均應再種一次。

2. 初次種痘不發的人，應該繼續重種，直至結果良好爲止。

3. 初次種痘的良好經過，應該於種痘後，創痕即日平復，三四日後，種痘處發現紅粒，略覺癢痛，隨後紅粒漸大，周圍皮膚發赤，及至七八日，水疱中凹，疱中的水，由清而濁，由濁而黃，這時痘處的癢感異常，全身發熱，約經二三天後水疱乾涸結痂，十幾天後，痂皮自行脫落，痘功乃成。

第十七章 急救常識

一、意義：使重者免於死亡，輕者易於復原。

二、一般的急救原則

(1) 流血過多與呼吸停止是最迫切需要的急救工作。

(2) 急救的職責是救急，除救急之外，應送醫院或請醫師處理。

(3) 如果受傷者顏色蒼白，應去枕驗平，將足部墊高（頭頸部出血者例外）給以咖啡或熱茶，並用絨氈取暖，切勿用酒。

(4) 受傷者顏色發紅而充血，當用高枕墊起頭部（中煤毒者例外），並用冷水搽拭頭及面部。

(5) 勿使多人圍住受傷者。

(6) 受傷者的衣帶宜解鬆，但同時宜用絨氈保溫。

(7) 切勿使傷者自覺傷勢的嚴重性。

(8) 倘傷者已失知覺，宜將口內一切異物取出（如假齒等）。

(9) 如遇傷者嘔吐甚劇，宜將其頭偏向一面，以免嘔吐物反流入氣管。

(10) 如遇手指足趾將斷未斷，應將切斷面連接原處，小心包扎。

(11) 已失知覺者，不宜給以任何飲品，以防誤入氣管。

三、窒息急救術

(A) 薛氏俯壓式人工呼吸法：

(1) 取出窒息者口內之假齒或其他異物。

(2) 將頸部腰部之衣帶放鬆。

(3) 將窒息者俯式平躺於地，使頭側向一邊，一臂曲枕，另一臂伸直上下頷間置木質開口器（或用潔淨毛巾等物）使口張開。

(4) 施術者騎跨於窒息者之股部，手掌放於其背之下部，手指貼置於末四對肋骨之左右兩側

(5) 施術者將兩臂伸直，身體前俯，徐徐將自身之重量經二、三秒鐘時間，壓迫於窒息者之

下胸與腹部，使空氣從肺中呼出，切勿過重過急致傷內臟。

(6) 施術者急速將身後倚，盡去壓迫之力，胸廓遂立即復還原狀，而新鮮空氣即於此時吸入肺內，經二秒鐘時間，再施壓迫如前，平均每分鐘十五次，可依施術者自己之呼吸率作為標準，當呼氣時俯壓，吸氣時後倚，反復行之，並不費力。

(B) 倘胸部已受傷，或筋骨已折斷，則不能用薛氏俯壓式人工呼吸，宜代以賴氏仰臥式人工呼吸法，其法使窒息者仰臥，用手巾等物將其舌部盡量拉出，然後聽其縮入，二秒鐘後再行拉出，如是平均每分鐘施行十二至十五次。

四、止血急救術

(1) 慎防創口毒質侵入，出血處如有污泥等物，須用溫開水沖洗，凡一切不潔之物及未曾洗淨之手，均不可與傷口接觸。

(2) 將傷口之四週用火酒或碘酒消毒後，用藥棉蘸藥敷上，覆以清潔紗布，再用綳帶緊扎。

(3) 使病人鎮靜，給以言語安慰。

(4) 抬高受傷部份，如四肢出血，應將四肢高舉過體，鼻血及咳血嘔血等應即臥床，使上身

略高。

(5) 止血藥品及需用物

(a) 腎上腺素鹽溶液(千分之一)用棉花醃藥敷於傷口，或內服十至二十滴。

(b) 安息香合劑——用消毒棉花醃藥貼於患處。

(c) 氫化高鐵酒——外敷止血。

(d) 消毒棉花、紗布、綑帶、碘酒、酒精。

(e) 潔淨手巾。

(6) 大血管出血時，可按傷口部位之不同，分別採用指壓法，或彈力性綑帶緊縛法。

(甲) 緊縛法

1. 應用止血皮帶。

2. 用潔淨手巾摺疊後，在創口上鬆鬆縛住，再用竹枝或竹篾十只縛於結上，以手絞之。

3. 若傷口位於手部足部，可在關節內側，夾以球狀布塊，使關節強屈，或作強力之緊縛。

(乙) 指壓法

1. 手指出血——用母指與食指強壓出血的左右側。

2. 手及前臂出血——在上臂內側肱二頭肌之淺溝血管通過部，用兩手之母指強力壓之。

3. 頭部或面部出血——於頭之兩側近喉處，向脊柱之後施壓頸動靜脈，注意勿壓氣管。

4. 下肢出血——於鼠蹊部（腹股溝）之中央向骨盤緊壓。

(7) 吐血——有肺血與胃血之分，肺血鮮紅，由咳而出，胃血紫黯，由嘔而出，在醫師未到以前，使病人安臥，用冰巾敷於胸部腹部。

五、觸電急救術

(1) 迅速關閉附近開關，絕止電流來源。

(2) 切勿用手拉拽電綫，或與電綫連接的觸電人，救護人宜站立於乾板，乾板桌，乾板凳或乾紙板的上面，用乾木棍或乾繩索將電綫與觸電者分開，金屬器與潮溼的物品都能傳電，切勿使用。

(3) 如附近缺乏上述各種物件，必須用手與觸電者直接接觸時，至少宜用乾布隔開，並用一

手拽拉，切勿用兩手同時拽拉。

(4) 觸電者因觸電之故，肌肉收縮，常緊握電綫，不易救護，宜先設法將觸電者與地離開，使電流不再經過觸電者之身體，其肌肉自能放鬆，不再緊握電綫。

(5) 在無法可想的時候，可用木柄利斧砍斷電綫（斧柄必須乾燥或用乾布包裹，方能安全。）
(6) 倘觸電者已無呼吸，宜即施行俯壓式人工呼吸，如心臟尚微有搏動力，必須繼續施行，切勿因呼吸停止而失望，經八小時人工呼吸後，方能自動呼吸者有之。

六、煤氣中毒急救術——煤氣中毒的病人，輕者頭痛面赤，作噁嘔吐，重者不省人事，宜將病人迅速搬移到空氣新鮮的地方，立即施行俯壓式人工呼吸，直到蘇醒為止。

七、水溺窒息急救術——溺水者因大量吸水，腹部澎漲，阻礙呼吸動作，急救時應使溺者俯伏地上，施術者用兩手連接，置於溺者腹部，向上挽起放下，挽起放下，反復施行，使胃中積水嘔出後，再行俯壓式人工呼吸術，倘溺者拯入舟中，可即在舟中施救，免致延誤。

八、凍傷急救術——凍僵的人先為四肢皮膚暗紅，漸因全身機能喪失而昏倒，急救時，不宜將凍僵的人，驟移暖房，應先放置戶外，用冷水揩擦全身，直至皮膚發紅，患者蘇醒時，再用乾布摩擦全身，呼吸微小或已停止的人，同時須即速施行人工呼吸，病人蘇醒後，可使略飲酒類，全

身用絨氈包裹後遷入室內，再行延醫診治。

九、燙傷急救術——因受蒸汽、沸水、灼熱金屬類，或直接火焰燃燒衣服，切勿奔跑，可利用棉被等物壓滅火焰，或沖大量冷水，徐徐將衣服除去，或沿粘住處的四週剪下，傷處敷用重碳酸鈉溶液，及硼酸油膏，倘受傷的面積甚大，應該立即轉送醫院。

一〇、強酸傷害急救術——速用大量的水灌沖傷處，在有自來水管裝設的地方，可直接將水急沖衣服與皮膚接觸處，同時將此已沾強酸的衣服脫下，再用肥皂水或重碳酸鈉水灌沖，使能中和，皮膚上的餘酸，倘係石炭酸傷害，則不宜用水，宜用純酒精或百分之九十五酒精中和，如果酸類接觸眼睛，應速即用水沖洗，再用重碳酸鈉水洗灌洗，並送醫師治療。

一一、強鹼傷害急救術——先用大量的水灌沖，再用百分之十的氯化氫或醋酸中和，強鹼入眼，亦宜用水沖洗後，再用百分之十氯化銣灌洗。

一二、中暑急救術——中暑者額紅充血，週身無汗，宜將患者放置於陰涼通氣的地方，脫衣躺臥，頭部墊高，用冷水或冰水淋擦全身，給飲冷開水，延醫診治。

一三、熱疲急救術——使患者去枕躺平，腹部足部用熱水袋取暖，衣帶解鬆，覆蓋絨氈，給飲熱咖啡，熱茶等刺激品劑，並速延醫診治。

一四、昏厥急救術——(1)癲癇，俗稱羊癇病，發作時遽行昏倒，救護者宜置紗布或手帕於其上，下頷間，以免咬傷舌尖，並將其頭偏向一側，防止吐沫流入肺內，不必促使蘇醒，但須加蓋絨氈，任其自己蘇醒。

(2)腦充血——患者自覺呼吸不適，面熱頭漲，繼則眼花心跳，昏迷倒地，有梅毒或血管硬化的病人，可因此而腦血管破裂，致成半面或半身不遂，在其昏倒前後，切勿欲以任何刺激物，(尤忌酒類)宜使安睡，頭部墊低，覆敷冷水中或冰袋，慎勿任意移動病人，靜候醫師診視。

(3)腦貧血——身體孱弱，睡眠不足，感覺頭昏眼黑，驟然倒地，顏色蒼白，脈搏微速，盜汗淋漓，瞳孔放大，呼吸淺表，人事不省，救護時，先使病人躺平，頭部放低，寬鬆衣帶，給嗅芳香銜劑，並用冷水揩擦頭面，在病人已失知覺的時候，切勿灌飲流質，以防流入氣管，發生危險。

(4)神經震盪——重傷病人，每因神經震盪，形成半知覺狀態，如果頭部無傷，宜使病人頭部放低，腳部墊高，全身周圍與胸足二部，多用熱水袋取暖，並須加覆輕暖絨氈，如果神志尚清，可給病人多飲熱茶熱開水，以助溫暖。

一五、創傷急救術

(1) 撞傷——用紗布數十層，蘸酒精或高粱酒敷傷處。

(2) 挫傷——搽敷百分之一汞色素水後，用消毒紗布包扎，再送醫師診治。

(3) 割傷——先塗百分之一汞色素溶液，加蓋消毒紗布，用綑帶緊壓出血區域，立即轉送醫

院（或醫師）治療。

(4) 刺傷——如有殘片遺留傷口，而無出血趨向，可先塗汞色素水後，用消毒紗布與綑帶包

紮，轉送醫師治療。

一六、捻轉傷急救術——因受外來暴力，致關節韌帶伸展或損傷，傷處紅疼，運轉艱難，宜用夾板

固定關節，轉送醫師診治。

一七、脫臼急救術——因受外來暴力，致關節脫離原有位置，宜速送醫師治理（除有時可用夾板略

予紮縛外，不宜妄加治療）。

一八、骨折急救術

(1) 止血——詳見止血急救法。

(2) 防止神經震盪——詳見神經震盪。

(3) 急救者當知骨折非急救者能力所能處理，除用臨時固定綑帶外，不宜妄行整理，對於頭骨、肋骨、肩胛骨等處骨折，除用消毒紗布覆蓋後，即送醫院為要。

(4) 搬運骨折的人，須先用夾板，將折骨的斷面，向反對方牽引，再用綑帶固定，方可搬運，(夾板內側須用棉花裹墊，免傷皮膚)。

一九、劇烈腹痛急救術

(1) 腹部劇痛的病人，如果發現小腹右下側壓痛甚烈，並有嘔吐者，就有急性盲腸炎的可疑，宜急送醫院求診，(搬運病人時，須十分小心，不使顛動)

(2) 腹痛而兼上吐下瀉的病人如在夏季，就有霍亂病的可疑，須即延醫診治。

第十八章 個人衛生信條

一、兒童時期衛生習慣的養成：

(一) 坐立行身體必端正，姿勢要正直。

(二) 睡眠休息必須充足，最好養成獨睡的習慣。

(三) 飲食應按定時，不許其他時間用膳。

(四) 咳嗽打嚏時要用手帕掩口鼻。

- (五) 必須遠離傳染病人，最好少去熱鬧場所。
 - (六) 每星期必須洗澡，夏日至少三次，冬日至少一次。
 - (七) 吃食時要養成細嚼緩嚥的習慣。
 - (八) 飯後睡前必須漱口刷牙。
 - (九) 禁止吸吮手指及放置任何物品於口內。
 - (十) 利用充足的戶外空氣與日光，使兒童每日在院中遊戲與運動。
 - (十一) 每日必按時大便一次，並多飲白開水及青菜。
 - (十二) 按時稱體重，查體格，并接受預防注射。
 - (十三) 身體與環境均應保持清潔。
- 二、日常衛生信條：
- (一) 每星期必須有一次以上的沐浴。
 - (二) 每日至少刷牙二次；睡前一次，起身一次。
 - (三) 每晚必須睡足八小時，睡時開窗，頭露被外。
 - (四) 多吃牛奶，但忌飲咖啡及茶。

(五) 每日須吃青菜及水菓。

(六) 每日至少喝開水四大杯。

(七) 每日須作戶外遊戲。

(八) 每晨大便一次。

三、皮膚衛生信條：

(一) 每日必須洗滌臉部頭部及耳部。

(二) 用自己的面巾及浴巾，並保持其清潔。

(三) 常作冷水浴，並於浴後摩擦皮膚。

(四) 常換衣，常洗被。

(五) 於每次洗滌皮膚以後，速用粗糙毛巾擦乾，可以刺激皮膚，強健皮膚。

(六) 戶外生活，曝曬陽光、游泳、散步、遊戲等均可促成皮膚的健康。

四、兩手的衛生信條：

(一) 食前與取食物前必先洗手。

(二) 大小便後必須洗手。

(三) 指甲必須保持清潔。

(四) 不咬指甲及指甲旁的肉皮。

(五) 勿用手擦眼。

五、頭髮的衛生信條：

(一) 每日必須梳刷頭髮三五分鐘。

(二) 用自己的刷子及梳子，並保持其清潔。

(三) 每二星期至少洗髮一次。

(四) 常除頭垢。

(五) 常剪頭髮。

(六) 洗髮後必把頭髮擦乾。

六、鼻部的衛生信條：

(一) 用鼻呼吸，口部關閉。

(二) 輕力打嚏。

(三) 咳嗽打嚏時，必用手帕將口鼻掩住。

(四) 每日必須帶一清潔的手帕。

七、口部與牙齒的衛生信條。

(一) 牙刷必須選擇刷毛排列成爲二路的小型牙刷，每路各有毛六至八束，刷毛要潔白透亮，毛粗略硬，不可太軟太短。

(二) 刷牙的時候，應該依着牙縫直刷，不要亂刷橫刷。

(三) 每人必須用自己的牙刷。

(四) 保持牙刷的清潔，最好於數日內用水煮沸一次。

(五) 多吃青菜水果。

(六) 選吃需要咀嚼的食物。

(七) 不用堅硬的物剔牙。

八、飲食的衛生信條：

(一) 多吃糙米粗麵及牛乳豆腐。

(二) 每日按時三餐。

(三) 吃食物時要細嚼緩嚥並須和氣快樂與有禮貌。

- (四) 食物在口內咀嚼時不飲湯水。
- (五) 晚餐少吃不易消化的食物。
- (六) 早餐前宜飲開水一杯，飯前飯後可多喝開水。
- (七) 飲食器具必須隨時保持清潔。
- (八) 洗手後纔取食物。
- (九) 發怒或着急時暫勿飲食。
- (十) 每日必用自己的茶杯。
- (十一) 保護食物，使不致為塵沙所染，蠅鼠所食。
- (十二) 保持食物的新鮮與清潔。
- (十三) 飲食要有一定的分量，不可飢飽無常，不吃零碎閒食，不狂飲暴食。
- (十四) 多吃豬牛羊的血肝腸腎舌等。
- (十五) 不吃陳舊腐敗的食物，不吃病死動物的肉類。
- (十六) 極端疲倦時不可進食。
- (十七) 飯前飯後半小時不宜運動和勞作，應該休息。

(十八) 每人每天需飲開水八杯至十杯。

(十九) 廚房餐室要保持清潔。

(二十) 辣椒等刺激性食物最好少吃。

九、足部的衛生信條：

(一) 趾甲要常修剪，使其保持短而清潔。

(二) 每日洗足，並穿清潔的襪子。

(三) 常作有力的足部練習運動。

(四) 入室時須脫去橡膠雨鞋。

(五) 鞋之大小形式須適合雙足。

(六) 鞋子須時常刷擦，以保持其清潔美觀。

十、衣服的衛生信條：

(一) 衣服必須勤洗換。

(二) 夜間須卸去日間所穿的衣服，並曝露於空氣中。

(三) 衣服需求寬鬆舒適。

(四) 衣服須適合氣候寒暖。

(五) 已溼之衣，即須脫去。受寒時應多穿衣。

(六) 運動後不可解衣納涼，以免感冒。

(七) 每星期至少更換內衣兩次。

(八) 內衣最好四季都用白色。

(九) 非雨天不穿雨衣。

十一、空氣與日光的衛生信條：

(一) 皮膚須常作日光曝曬，但每次不可過度。

(二) 儘量使日光照入室內。

(三) 室內須空氣流通。

(四) 勿住過於擁擠或空氣不良的地方。

(五) 儘量作戶外遊戲生活。

十二、睡眠與休息的衛生信條：

(一) 睡眠必須有定時，每人每晚必須睡足八小時。

- (一) 睡眠時枕頭不宜過高。
 - (二) 睡眠或休息時，身體各部必須放鬆。
 - (三) 被蓋須輕暖，但不宜過多。
 - (四) 晚餐不宜過飽。
 - (五) 休息前不使精神興奮。
 - (六) 每晨宜把被褥晒於空氣中。
 - (七) 每星期須更換被單及枕套。
 - (八) 日間須有適當的時間休息，不使身體感覺過於疲憊或懶洋。
- 十三、眼睛的衛生信條：
- (一) 不用手擦眼。
 - (二) 閱讀時須有適當的光綫。
 - (三) 工作時的事物地位與眼的距離，須安置適當。
 - (四) 兩眼不可直視日光及其他發光體。
 - (五) 必要時須配適宜的眼鏡。

(六) 臥睡時不宜看書。

(七) 在車行動時不看書。

(八) 眼須休息時，可閉着或看遠處。

(九) 避免反光。

(十) 眼內有異物進去時，可閉眼使其隨淚流出；切勿用手擦眼。

(十一) 眼有病時須及早請醫診治。

(十二) 如戴眼鏡須保持眼鏡架的適當位置。

十四、耳朵的衛生信條：

(一) 忌放任何物件入耳。

(二) 游泳時將兩耳用棉花塞住。

(三) 遇強烈高聲時將口張開。

(四) 耳有不舒適或流膿時必須及早醫治。

(完)

中華民國三十八年九月出版

個人衛生

全一冊 基價三角五分

編著者 趙省謀醫師

發行人 韓學川

印刷者 新醫書局

發行所 新醫書局

杭州中正街三六九號

上海漢口路六六八號



4

自動銷毀樣本

1954年6月28日

