

新生活與健康

劉瑞任



上海图书馆藏书



A541 212 0002 0574B

1546838

新 生 活 叢 書 發 刊 旨 趣

革命以後，中國社會在表面上似已有顯著的進步，但實際上沉滯在社會底層的一切惡風舊習，仍沒有絲毫的動搖。

我們企圖推行新政，復興民族，最根本最迫切的要點，不可不使中國人的生活態度，澈底的改善。像大多數中國人生活的散漫，頹唐，頑固，決不能接受近代科學的文化的。決不能使三民主義的政治原則具體地實現的。

現在蔣先生在南昌行營以身作則，積極提倡新生活運動，的確是救中國救民族的良劑——起死回生的良劑。中國民族不能從根救起，就在此一舉了。

中國是世界上最富於歷史性的國家，在不與列強接觸的時候，中國即憑恃着祖宗所留給我們的遺產，已足夠享受了；可是，到此刻列強均在殫心竭慮求科學的進步，使一切文化，生活，感受科學的洗禮，而我們還是墨守成規，誇耀祖宗的遺產而自豪，從不進求「推陳出新」的方法，是萬萬不能存在的。遲早歸於滅亡的。所以，這真有重大意義的新生活運動，雖然是蔣先生所首先發起，而實在是時代自然發生的需要。生活的改造運動，可是說中國一切文化推進的原動力。

我們發行這叢書的目的，是在使新生活運動取得學術上的根據，根據學術的精神，發揮新生活的重要性和必然性，俾中國人一般的生活，求得合理化，科學化，藝術化，革命化，現代化。

同時，在古今中外的名人中，搜求其歷史，事實，分析其時代背景，敘述其奮鬥的過程，成功的途徑，以及其對於社會所發生的功效，作我們自立立人的模楷。

而後再就現代的各種職業的內容，從經驗上性質上研究其特點，講述各種業務員應該具備底條件，說明各種業務員分內應做的事，分外可做的事，以及對社會國家無可逃避的責任，使一切生活習慣，均不背於新生活的精神和原則，作我們生活的標準。

現在新生活運動的高潮，已經普及全國。但如何實踐新生活？如何發揚新生活？如何使新生活運動影響到大眾的舊生活？像這樣的切實具體的計劃，大家還在焦灼地期待着。所以，本叢書的發行實在是一件刻不容緩的工作。我們深信本叢書所包括的內容，一定能滿足大家的需要的。

新新生活叢書發刊旨趣

新 生 活 叢 書

新 生 活 與 健 康

劉 瑞 恆 著

南 京 正 中 書 局 刊

281444

新生活與健康目錄

一、緒言

二、健康的意義

三、健康在日常生活上的價值

四、健康與經濟建設

五、健康與民族前途

六、如何使國民獲得健康的幸福

七、個人健康一般的法規

八、新生活與健康

目

錄



新生活與健康

一、緒言

何謂新
生活？

什麼叫做新生活？生活的本身和意義原無新舊之分。有新舊之分的祇是生

活的方式而已，人類生命的延續，社會的進化，與民族的發展……無一不是從生活的方式上表現出來的。換言之，生活的方式，亦即引起個人生存的慾望，社會進化的趨向，民族發展的路線底一種原動力，其重要自不待言了。蔣委員長有鑒於吾國國民的日常生活，日趨退化

，一切都暮氣沉沉，奄奄一息，因此提倡新生活運動，以禮義廉恥四維爲生活的基礎，以整齊，清潔，簡單，樸素，迅速，確實六項，爲生活方式上的標準，喚起全國民衆，在這種新的指示與領導之下，完成達到復興民族的目的地。

新 生 活
與 清 潔

，是包括國民的日常生活各部分的改善，蔣委員長所提倡的四維與六項標準與革新，歸納起來，就是精神生活與物質生活的治療運動，爲什麼要說它是治療運動呢？因爲國民的精神生活與物質生活早已發生了病態，倘使再不加以治療，最後

的結果，便能使整個的民族發生滅亡的危機，所以蔣委員長提倡新生活，無異是一帖拯救民族危亡的特效劑。

在這裏，我願意單獨地提出國民生活上的健康問題來討論，蔣委員長的六項標準中第二項便是『清潔』最近蔣委員長又特別鄭重地提出『新生活運動，先從規矩，清潔，兩項做起，免得好高騖遠，不着實際』。照這樣看來，我們可以知道『清潔』是一件比較很容易實行的事，同時也是一件很重要的事。

我們爲什麼要在日常生活上講求清

潔呢？他對於日常生活究竟有什麼效果

？第一，清潔可以抵抗一切疾病的傳染。第二，清潔可以使人性的道德向上。第三，清潔能夠使人的性格和美。第四，清潔能夠養成一切良好的習慣，綜上四點，清潔的效果，使日常生活無論精神與物質兩方面都能達到健康的途徑。

二、健康的意義

健康一般
的意義

普通以爲健康卽是無病，此外則別無意義，於是健康與疾病遂成對待的名

詞，字典中解釋健康亦僅指身體無病或無痛苦或身體各部皆好而言，如此解釋健康，則健康的標準未免過低，且與吾人所希望的健康程度，相差過遠，常見無病之人，精神却萎靡不振，奄無生氣，一經檢查，則身體多現缺點，完全健康者，寥若晨星，根據南京市健康教育委員會二十三年南京全市兒童健康檢查的結果，五萬

人中，亟待矯正缺點的，有百分之九十五、四之多，故以無病解釋健康意義者，實是最大的錯誤。

生物學觀的
健康的意義

照生物學家所下的健康之意義，健康是具有積極性質的，其中含蓄機體適宜，精神安樂的意義，並且健康的人，身心的活動，皆有秩序，能應付生活一切的需要，抵抗事物的引誘。

韋氏健康
的意義

關於健康的意義，中外人士說的很多，大都是意見分歧，莫衷一是，比較正確的，還要推美國韋廉氏『健康是使個人有豐富的生
活，及最大的貢獻。』這個定義為最透澈，把這個定義

分析起來：（一）生命是整個的，非部分的，精神道德皆包括在內。（二）健康只能在日常生活上，日常工作上表示出來，並且須以服務的貢獻，工作的效率為標準，須知健康非目的乃是功用。（三）健康無窮盡，無限制，故無法測量，如今天工作八小時，明天或能工作九小時，或九小時以上，健康是活動的，非呆板的，無止境，不停止。

健康應含
的意義

健康應含的意義有三：一、對自己生命的欣賞，如自己生命上的價值，快

感等等。二、使自己作良好的工作，如自己有優良狀

態，能作建設事業等等。三、爲社會作極大的貢獻，如盡力服務，謀社會發展等等。

三、健康在日常生活上的價值

生 活 的
要 素

通常我們談到日常生活，大都分爲衣，食，住，行，四項。要知道這是日常生活現象，而非日常生活的要素，日常生活的要素是什麼呢？一、空氣，二、水，三、營養。這三種要素是人生不可缺一的寶物。如果日常生活上缺乏了空氣，或水，或營養，人的生命便立刻不能延續下去，同時生活的現象也無從產生，現在將這三種要素分述如下。

空氣與日
常生活

人人全知道空氣是人生一時一刻不能離的，可惜空氣是一種無形無聲無色

無嗅的東西，因為它毫無形體上招人注意的地方，所以人們多忘記它，不很了然它到底和人類日常生活有甚麼關係，間或有人知道空氣中的氮氣是人生的必需品，穢濁的空氣有礙衛生，新鮮的空氣有益於身體健康，但是能夠明白它對於日常生活上的功用的重要性在那裏，仍屬不多。大約空氣的功用有兩項，一、呼吸時氣體的交換，人體各部新陳代謝作用，時時需要氮氣，完全倚賴空氣中的氮氣來供給的，新陳代謝的結果，產生多量廢

物，二氯化炭氣即其最著者，藉呼吸作用將它又排泄到空氣裏去。二、調節體溫，人體內因新陳代謝作用隨時發生『熱』以維持體溫，熱量過多，則借空氣來散熱，以保持體溫常態的平衡。

水在生理上的功效

依生理學家的調查，水佔人體重量百分之七十，蓋血液，淋巴腺，肌肉，

筋絡，及各臟腑的組織，皆賴水以維持其尋常功用，我們平均每飲水約二千西西，合實體所含之水約六百西西，共約二千五六百西西，這每日飲水二千五六百西西，究竟有什麼功效？水與食物，在胃腸內吸收而輸入循環

系，由此分送全體各部，它的功用，約可以分爲四種：

(一) 維持血液（如淋巴腺與血球等）適當之濃淡，便利身體新陳代謝。

(二) 濡潤人體各部之皮膚，潤滑及漿膜，使無磨擦之患。

(三) 輸助血液及淋巴之循環，爲輸送滋養料於各組織及排泄廢物媒介。

(四) 平分體熱，維持體溫。——至其排泄之道，亦有四：

1. 百分之五十由腎排泄，

2. 百分之二十八由皮膚排泄，

3. 百分之二十由肺排泄，

4. 其餘百分之二由大便及唾液等排泄。

水爲日常生活的必需品，吾人飲食烹調，固然不可須臾無水，即家庭清潔，更需要水，此外在人煙稠密的地方，工商業發達的區域，水之關係於人類日常生活更大，因爲工業的出產與發達，無論直接地或間接地，都不能夠不借重於水。

營養與健康
的關係

營養與健康有密切的關係，營養品爲食物。食的目的，並不是僅僅只求飽

就算完了。絜其綱領，一、能夠發生熱力。二、可以供給物質。三、能夠節制生理作用，舉其項目，則不勝枚舉，因為營養的質素極其複雜，大別言之，可分爲：

- 一、蛋白質，
- 二、脂肪，
- 三、炭水化物，
- 四、無機鹽，
- 五、維生素五項。此五項質素對於人體皆具有很大的功效，若再詳細分析，則蛋白質所含之銨酸約二十種，身體各部無機原質約十五種，加以維生素之已經發明者六種，一共不下四十種。

至於飲食對於人的身體之功用究竟如何呢？上面雖列舉綱目，但尚不能說出它與健康的關係來，現在再詳

細的說一說：

一、飲食爲供給人體基本的代謝，——人體猶機器，臟腑的生存，血液的循環，以及細胞的營養，苟一息尚存，它的代謝機能，亦無時或息，它所以生消化能力造成營養的原因，完全依賴各種物質的氯化作用，所以我們就是不做工作，完全靜臥，代謝的作用，斷不停止，就是氯化作用，也斷不停止，倘使沒有食物來補充以被氯化，則體內的儲蓄，如肝中的糖分，皮下的脂肪，以及筋肉中的蛋白

質，皆可以漸次氯化，以致消瘦，在這種時候，若是想保全它原有的體重，並維持它各部分的機能，則食物的補充，至少須足以供給基本的代謝。

二、供給因消化食物而耗費的作用——各種食品的成分，均須胃腸消化，方可被吸收而充滋養，但此所費的消化力，它的來源亦須取給於食物，所以我們所取的食物，除掉供給『基本代謝』之外，並且需要補償體內所費的消化力，據實驗所得，消化方面的耗費，是根據

食品而不同的，如蛋白質須消化力最大，脂肪質次之，澱粉質更次之。

三、供給人體運動而消費的營養——以上二項，皆以靜止的身體為標準，但吾人作事行動，各種動作，亦須耗費體力，所以補足此種耗費，又非加以適當的營養不可。

四、保持體溫——吾人的身體，發射熱氣於周圍，無時或息，而熱氣的來源全恃乎體內澱粉脂肪及蛋白質之氮氣，故補充此三者的氮化，為最重要，試以常識所及，亦足證此，每當

嚴寒之際，食量較多，尤喜多取油類，因為冬令的空氣，它的溫度比體溫低，氮化的機能隨之增加，所以我們不得不多取食料，來抵抗寒冷，在夏天的時候，便與此相反，喜食蔬菜，也正是這種原因。

健 康 的
要 素

所謂日常生活的要素，也就是健康的要素，倘使我們能夠充分地利用，在日常生活中，必能達到健康的途徑，一個人在日常生活上獲得健康，同時便能夠充實他的思想與能力，推進工作的效率，影響到社會經濟，國家政治，民族前途。

四、健康與經濟建設

一般人觀念
上的錯誤

我們現在生產力還薄弱得很，對於健康不覺得有經濟上的價值，但是『健康的生活爲國家最大的幸福』確是至理名言，我們平常不注意這些普通根本的道理，所以消耗健康，折磨健康，倘使一個家庭中，死去了一個擔負金錢的人，於是才知道死一個人在經濟上是有着相當的損失。但是一般人的眼光過於近視，過於遲鈍，一個人與一家的經濟關係比較容易明白，大衆與全國的經濟關係往往難得清楚

。保存一個人與一家人影響固然是大，但是比之保存大衆與全國及民族的影響如何，根本就沒有想到過。我國國民因向來不講求健康，所受的損失非常可怕，考其癥結所在，不外以下兩點：

因超格死亡建設上

所受的經濟損失

什麼叫超格死亡？在這個問題沒有明白之先，我們先要來解釋死亡率，什麼叫做死亡率呢？就是某國在某一年內每千人口中，死亡若干人，這個死亡的比例數，就叫做某年某國的『死亡率』。凡是人民死亡率過高而超過的國家，便叫做超格死亡。這種現象足以證明那國的人民不健康，公共衛

生廢弛，民族退化的一種表示。估計近年來，世界各國人民的死亡率，我國每年每千人之中，竟要死去三十個，但是我國能夠稍微注意到健康問題利用現代醫學的學識，實現公共衛生初步的設施，則每年每千人中不應該超過十五人，這種超格的死亡，也就是冤枉的死亡，每千人口中冤枉死十五人，每萬人口中就冤枉死一百五十人，我國四萬萬人口中每年就有六百萬的冤死鬼。並且在這些冤枉死的人，有幼年死的，有少年死的，有壯年死的，我們現在假定他們死的時候，平均年齡是十歲，在他們這十年之中，假定社會為維持他們的生活，

每人每年消耗五十元，（這是貧富平均計算的，每人每月消耗四元一角餘，實在是最底的數目）十歲，就消耗了五百元，他們死亡之後，社會上就得不到他們服務或生產的報酬，這五百元，算是完全擲諸虛耗，每冤死一人，社會上所受的最低經濟的損失，就是五百元，現在每年枉死六百萬人，每年社會所受最低的經濟損失，就有三十萬萬元了。

平時偶然死亡一兩個人，以為不算一回事，若將社會所受的經濟損失統計起來，積少成多，這個數目，就可驚心觸目，我國如果拿這每年因超死亡所受的經濟損

失，三十萬萬元來做各種建設事業，可以開三千個大工廠，可以建築一百萬里鐵路，開一萬個醫院，辦三千個大學校，辦十萬個小學校，建設一千處城市的自來水工程。

因人壽短促社會

生產所受的損失

無論何人，自生下之日起，家庭社會，以養以教，至少需十五年，方能爲社會服務，爲社會生產。若將各國的平均人壽，減去這十五年的教養年限，所餘的年齡，就是各國的人能在社會上服務的年限，美國人的平均人壽是五十八歲，他們的服務年限就是有四十二年，這就是說，每一個美國人

，可以替社會服務四十三年；至於我們中國人呢？平均人壽只有三十歲，爲社會服務年限僅僅只有十五年，這就是說：我們中國人，平均計算，每一人只能替社會服務十五年，只能及美國人三分之一。我國人服務的年限，既較外國人特短，我國人的工作效能，又未見得較他國人特長，幼年時代的死，暫不必說，尤其這些在少年時代壯年時代死的，他們好容易生長成人，剛剛可以替社會服務，不幸一旦夭折，這種損失，最是不可計量。因此之故，我國的各種事業，處處都不如他國，外國已進步到了二十世紀，我國還在十七八世紀，我國進步的遲緩，平均人壽的短促實爲最大的原因。

五、健康與民族前途

健康可以
增加人口

根據上述我國超格死亡率與平均人壽的結果，在經濟建設與社會生產上固然是受很大的影響，同時對於民族前途更發生很大的危機，總理在民族主義上說：『我們現在把世界上人口增加率來比較，近百年之內在美國增加十倍，英國增加三倍，日本增加三倍，俄國增加四倍，德國是兩倍半，法國是四分之一，這百年中人口增加許多的原因，是由科學昌明，醫學發達，衛生設備一年比一年完全，所以減

少死亡，增加生育……」而中國雖然號稱四萬萬之人口，却年年死亡率超過生殖率，人口已日漸減退，幾乎要形成一種天然的淘汰了。考其癥結所在，最大的原因還是在健康問題上面，我國國民向來就忽視健康，弄得個個都成爲「東亞病夫」。國民是民族的組織細胞，細胞不健康，整個的組織當然不會強壯起來。美國人能夠在百年之間，人口增加到十倍以上，雖然有賴於科學，醫學及衛生設備等等，但是基本的原因還是在國民健康上面，因爲國民有了健康身體與腦力，才能產生精密的思想，昌明科學，發達醫學，享受一切的衛生的設備，總理

在民族主義上指示我們救中國民族的一條路是要『增加人口』才能不被列強所消滅，才能充實中國民族的力量，可是要『增加人口』，注重國民健康是一個先決的問題。能夠解決了國民健康問題使健康教育普及到國民，人人得到健康的身體與精神，然後人口才可以增加，死亡率可以日漸減低，經濟建設同時也能夠日漸發展。

健康可以
延年益壽

中國國民因為平均人壽的結果，間接使社會生產受到重大的損失，在上面已經說過了。但是要想個個能夠享很高的年齡，除掉講求衛生之外，沒有再好的方法了。一個人由誕生到死亡

，其間的過程與節目，決不僅僅是衣，食，住，行，倘使人類是爲衣，食，住，行，而誕生，那未免太滑稽了。因爲衣，食，住，行，只能夠代表人類生存的條件，而不是生存的最高慾望，生存的最高慾望，應該是爲社會服務，爲國家服務，爲民族服務，所以一個人需要高壽遐齡，目的是在能夠把自身的精力多多的供獻於社會，國家，民族，而不是多穿幾件衣，多吃幾碗飯，多住幾間大廈，多游幾處名勝，一種狹隘的人生享樂的企圖，有人以爲人到了很高的年齡，精力便漸漸衰弱，不能像青年一般工作了，這實在是最大的錯誤，我們只要看

歐西各國一些偉大的名人，那一個不是在晚年成就的，德國的興登堡已經八十多歲了，至今還做國家的元首，諸如此類的例子很多，歐西各國的人爲什麼年齡愈高工作愈努力呢？這種理由非常簡單，因爲歐西各國的人，大半都很注意衛生，每個人都充分地受過健康教育所以在日常生活之中，處處都發揮他們健康的習慣，因此生命能夠延長，精神能夠奮發，事業能夠成就。

健康可以增加
團結的力量

我國國民，常常抱宿命論的人生觀，無論是生，老，病，死，幸福或憂患

……總歸之於天命，非人力所可以強求的，這種消極的

觀念，實在是民族滅亡最利害的毒素。譬如我們以疾病與死亡來說，稍爲有點常識的人，都知道疾病與死亡的襲來，起因是由於身體不健康，一般人雖明明知道，但是結果總是歸到命運上去。一個人生病與死亡去聽天由命，便戕害了他一生的健康，多數人生病與死亡，去聽天由命，便戕害了整個團體的健康，在這種情況之下的民族，焉得不奄奄一息，日趨滅亡呢？倘使我們能夠從此改善這種帶有未開化的民族的觀念，把宿命論變成健康的人生觀，一切以健康爲出發點，我想不單是能夠享受人生的幸福，並且可以解除民族的痛苦，更可以增加

團結的力量。

健康與民
族前途

綜上三端，我們可以證明健康確是挽救民族危亡的要素，民族要想獨力圖存，便首先要提倡健康，從事於擴大的健康運動，因為健康運動，就是救國運動，也就是民族復興運動。

六、如何使國民獲得健康的幸福

提 倡 公
共 衛 生

公共衛生是文明先進的國家，最應當注意的一個問題，從小處說，它關係於國民日常生活的幸福，國家的強弱，與民族的盛衰，因此公共衛生在目前的中國極有提倡的必要。

公共衛生是由醫學上蛻化出來的，他的歷史很長，在古代已經有了，我們只要翻開基督教的舊約聖經，便可知數千年以前，猶太人的領袖頒發了好些衛生律令，例如患有癩疾之人被社會拒絕，為的是他們畏懼傳染而

不與之來往。及至十四世紀時歐洲東部發現大癩瘋，義大利文那（Venice）城中爲抵抗此種病疾由海上輸入起見，每遇船舶到埠，迫令停船四十天，如在此四十天中，船中乘客確無傳染病方准上岸，這也不過是畏懼傳染病的原因，但是於無形中已成爲海港檢疫的嚆矢了。此外如在十八世紀末葉，歐洲文藝復興時代，工廠企業家，利用十歲左右的兒童，建設兒童學徒制度，與以最低的工資，每日做工十六小時，廠主藉此發財，不顧人道，以致兒童有因體力不及而死者，不可勝數。一直到十九世紀初，博愛之士，羣起反對，遂有英國工廠法令及公

共衛生法令之成立，公共衛生到了這種階段，已經有顯著的進步了。

公共衛生係一種獨立的科學及技術，它所研究的部分有四，茲列之如下：

一、藉有組織的社會，致力於環境衛生，以防病而延壽，併促進國民之健康與能率。

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，以維持個人的健康。

公共衛生既是如此之重要，所以歐美各國衛生行政皆屬國務院，立有專部，以司其事。日本人民僅有中國七分之一，而辦理公共衛生經費每年已達一億萬元，其衛生專門行政人員已達二千餘人。又如英國人民僅得中國十分之一，而各城市辦理公共衛生經費共需五萬萬元，有專門人員一千五百人。由此看來，日本所以日臻富強的原因，提倡公共衛生，確實是很重要的一點。

傳染病
管理

實施公共衛生第一個步驟，為傳染病管理，世界自有史以來，就有傳染病

管理的記載。惟早期管理的方法，皆基原於迷信，在今日文明之區，依然存在，不過大部分已經由迷信的立場發展到科學的立場。本來傳染病之由特別感染外因以發生者，苟非查到病原，實無一定有系統之管理方法可以施用，此亦自然之理。傳染病的管理，在近五十年來，自有微生物與寄生蟲之各種發明後，始有成效，科學在公共衛生管理上，始有供獻。不過嚴格的說來，公共衛生管理，現在還在試驗期間，現在將管理法略述如下：

一、傳染病管理之目的——傳染病管理為公共衛生行政設施之一，其目的有：

甲、疫病蔓延之後，即實施預防法。

乙、普及衛生教育。

丙、應用管理法而為流行病學之研究。

此三種目的如能完全達到，則現今管理上之困難，即可迎刃而解，此外對於傳染病的即時管理法為：

A. 減少直接接觸之人。

B 減少直接感受之機會。

C 減少間接接觸之人與間接接觸之機會。

D 應用醫學上之供獻以行特別免疫法等。

二、傳染病管理的方法——傳染病管理的方法是依據公共衛生行政法而成立的，實行管理現存之疫病，尤須依據政府之機能來規定，大則如地方警權等等。如此舉辦固甚合法，但警察權力，僅可以下列數端特種辦法中需用之：

甲、通知。

乙、登記與列表（患者及接觸者）。

丙、確定診斷，或由醫士之檢查，或由試驗之診斷，或兩者俱有。

丁、隔離及檢疫。

戊、消毒。

己、應用免疫注射等預防方法。

庚、一般方法——若保護水源，城市清潔等。

辛、衛生教育。

至正當傳染病管理法，當根據由國家大法而定之
地方法規以施行之，再按局部情形，量爲伸縮，省
市之高級衛生行政人員應監察地方之衛生法，是
否實行，使各地工作互相連檢。蓋地方衛生行政，
其性質在使人民恪守管理此種疾病之各種法規。

兒童保健
的重 要

兒童保健，也是公共衛生之一，它的範圍，各國分歧，尙未劃一，美國規定自成胎始至成年止，英國則自成胎始至入學止，兩相比較，當以英國所定範圍爲妥便。吾國嬰兒，每年死亡率甚大，無非是對兒童保健方面，過於忽略的緣故。要想避免嬰兒的死亡，從事於嬰兒保健者，最重的任務應注意：一、實地工作。二、機關設備。三、法律制定，其範圍如下：

1. 照料孕婦：

甲、產前產後各項衛生上的注意，及醫學的診查

乙、爲孕婦設教導班。

丙、妊娠期內之看護，如護士訪問或孕婦就診等

丁、助產對於產婦看護之注意。

2. 對於二歲以下之兒童衛生。

甲、衛生機關中，醫師與護士，須有定期之集會

乙、於一定時間內，護士當專爲視察兒童而訪問

住家。

3. 二歲以上五歲以下未入學前兒童之衛生：

甲、設衛生班以育嬰法教導爲母者，檢查兒童體

格並矯正其缺點。

乙、護士之連續訪問。

4. 設備講演兒童之營養及長成。

5. 衛生之展覽及表演：

甲、兒童保護法。

乙、人工營養預備法。

丙、授課及看護病人法。

丁、急救法。

6. 衛生教育：

甲、文學及著作之宣傳。

乙、衛生演講，畫張及各種表演。

7. 衛生新聞：

甲、關於醫界與護士工作界之消息。

乙、衛生部分之工作。

丙、如何能使病人住院療養。

8. 按年齡施以臨床看護法。

9. 護士之訪問外，另爲成年人設立臨診特科：

甲、癆病科。

乙、花柳科。

丙、普通外科。

丁、專科，如眼科，牙科，及耳鼻喉科等。

10 晝間育嬰堂及育嬰學校——育嬰學校專為二至五歲兒童身體之保護及訓練，其主旨含有醫學方面之保護，及適宜之管養，俾兒童咸得身體健康之幸福。

學 校 衛 生
設 校 衛 施

學校衛生也是公共衛生中的一項：它的工作範圍大別可以分為八項：一、

健康教育，二、保健工作，三、預防工作，四、診療工

作，五、環境衛生，六、衛生行政，七、職工衛生，八、事務工作，茲將以上八項，列一簡表如下：

1. 教學——課室教學，設計教學，教材教具，衛生諮詢。

2. 訓導——衛生隊訓練，習慣訓練，衛生演講，其他。

3. 活動——衛生隊活動，一般學生衛生活動。

4. 家庭聯絡——家長談話，家庭訪視，懇親會，其他。

一、健康教育

二、保健工作

1. 健康檢查——新生健康檢查，定期健康檢查。
 2. 缺點矯治——校內……沙眼，牙，皮膚，耳病等；轉診……扁桃腺，視力，鼻，心，肺等。
 3. 缺點復查——一般缺點復查，牙病復查，沙眼復查。
 4. 定期身長體重測驗。
 5. 晨間檢查。
1. 免疫測驗——錫克氏試驗，狄克氏試驗，結核菌素試驗，其他。

三、預防工作

2. 預防接種——牛痘接種，傷寒疫苗注射，霍亂疫苗注射，白喉類毒素注射，其他。
3. 傳染病管理——傳染病視察，傳染病隔離，防疫檢驗。

四、診療工作

1. 急救。
2. 疾病診治。
3. 療養室。

五、環境衛生

1. 設計改善。
2. 飲水檢查。
3. 滅蠅滅蚊。

六、衛生行政方面——組織校內健康教育委員會。

七、職工衛生方面——健康檢查，缺點矯治，預防接
種，疾病診治。

八、事務工作——計劃，紀錄，統計，報告。

附學校衛生基本要則十項：

1. 學校衛生工作包括學校教職員及醫務人員工作。

2. 每學生三千人需護士一人學生五千人需醫師一
人。

3. 學生五千人以上應有牙科設備。

4. 每學校應有衛生室及最低限度之設備及藥械。

5. 學校衛生工作以多利用學生活動為原則。
6. 學校衛生工作以健康教育為中心習慣，行為與智識當並重。

7. 醫務人員應有教育的認識，教職員應有衛生的訓練：

8. 人員工作經費三項須確定。

9. 學校衛生工作須充分與學生家庭聯絡：

10. 預防較治療為先務。

工業衛生
之重要

工業衛生也是公共衛生應該注意的一項：平常社會上常常有一種患職業病

的，什麼叫做職業病呢？就是因所執之職業而發生疾病的如：（一）塵土，煙，氣，蒸氣，酸等中毒，（二）有毒之黴菌及微細之生物，（三）生物的障礙等。這種職業病在工界中是很普遍的，因此文明先進的國家，大半皆提倡工業衛生，即應用醫學防治工界的疾病，以往工業衛生的設備本具社會慈善性質，今則完全帶有經濟的觀念，因為施行工業衛生的效果，可以減少缺工，意外損傷及賠償費，及熟習工人均護健康，不致屢易生手。

世界各國無論興辦何種工業，皆有一定法則以保護

工人的健康，如廁所改良，飲水之完善設備，洗滌器之整潔設備，他如工廠檢查，注重空氣流通，光線充足，以及平日健康的習慣，危險保護具的設備，工廠之含毒危險物的防制，工廠內有害之微菌及細小生物的消除，生理的防禦，工人年齡之規定，缺工及工人轉業的狀況等等，皆為工業衛生最宜注重的事項。

衛生工程
的設備

衛生工程的設施，也是衛生工程極宜舉辦的一種，衛生工程在城市中，大別可以分爲四種：一、爲水之清潔，二、爲下水道之設置，三、爲垃圾的處置，四、爲牛乳的管理，茲分別略

述如下：

1. 水之清潔——在大多數國家，水與疾病發生極大的關係，中國究竟有多少疾病因水之不潔而致生，雖無確實統計，但城市居民多數飲用沸水，較之鄉村飲用生水稍為好一些。此外在都會中裝置自來水，初非因衛生的關係，乃因經濟的及工業的關係，當都會皆設工廠為工業化時，則不論市民之講求衛生與否，自來水在必設之列，自來水設備欲求其完善，應先注意水之性質，如混濁程度，色澤，味，硬度，酸性，鐵，氯素，細菌，

寄生蟲等，均與衛生有密切的關係，至於水的清潔方法，約略可別為三種：

1. 天然的——存水於蓄水池中，以待其自潔。

2. 器械的——用濾過器及空氣接觸法。

3. 化學的——在水中加入各種化學藥品。

2. 下水道之設置——我國因下水道之設施不良，以致消化系統之傳染病時有流成，就中以赤痢，霍亂，鈎蟲病數種為最普遍。在下水道不良國家，每年因傳染病而致死者常超過千分之五，吾國衛生狀況幼稚，下水道多付缺如，則其死亡數當不在千分之五

以下。下水道之裝置方法，除下水排除法外，更有用非流水法三種：

1. 便桶或糞坑。

2. 污水槽。

3. 化學的便桶。

同時下水之處置法也有好幾種：

1. 欄物壁（或稱濾柵，是一種阻止污水及雜物不流入他處的一種東西，其作用可以保護下水道的輸水管。）

2. 沉降法。

3. 接觸濾過法。
4. 灑澄濾過器法。
5. 間隔濾過法。
6. 廣汎灌溉法。
7. 消毒法。
3. 垃圾之處置——垃圾爲一種極複雜的家庭排泄物，不歸下水道以除却者，可以分爲六種：
 1. 廚房，市場，及屠宰場中動植物的殘餘。
 2. 廢物——如紙張等廢物。
 3. 灰燼——其量因氣候及工業發達情形而異。

4. 街道塵埃——此亦因工業之發達與否及街道修造情形而異，在已修的街道，較之未修土地，積污自少也。

5. 馬糞——其量亦各地不同，現今多用汽車輸運，則馬糞較少。

6. 死獸——小動物可埋之地中，大動物可去皮後埋藏，處置的方法，各因情形而異，如用飼家畜法，挖溝貯藏法，投水法，焚燒法，歸納法等。

4. 牛乳的管理——人乳與牛乳最大的區別，即在蛋白質的含量，在牛乳的蛋白質含量幾三倍於人乳

，牛乳的重要，因其用途大小而異，因牛乳傳染的疾病很多，重要者如：

1. 嬰兒下痢。
2. 結核。
3. 咽喉炎。
4. 猩紅熱。
5. 傷寒。
6. 白喉。

要避免上項傳染病的發生，必須舉行牛乳檢查，牛乳的售賣須依規定法規辦理，其主要者為：

1. 變性，如加水，去牛油，及有防腐品如硼酸等的加入，均在禁例。

2. 污物。

3. 按照牛乳標準而檢查之。

以外牛乳消毒法，也有三種很簡便的方法；

1. 一過法——即將一種金屬板或金屬網類的東西，熱至攝氏八十一度或華氏一七七度，然後將牛乳澆下，使經過熱力，下面以器承之即成，但這不是善法，但每因其價廉而用之。

2. 保留法——即將牛乳加熱至攝氏六十五度，然

後保持其溫度三十分鐘，此法在商業上為便利妥當。

3. 包裝後消毒，——此為理想合理之法，以其消毒後一切染污機會均可免去，法將牛乳分裝瓶中，包好後再行加熱消毒。總而言之，無論採用任何消毒法，消毒後，均須冷至華氏四十度，方可銷售。

公共衛生為國
民健康的福音

綜上所述數端如若能夠一一舉辦起來，在若干年以後，我敢說中國的國民，沒有一個不能達到健康的幸福。政府舉辦公共衛生，

是替國民謀健康，爲國家增實力，爲民族求發展的一條捷徑，因此我國國民希望公共衛生的設施日趨發展，我們認清楚公共衛生的發展，就是國民健康的福音。

七 個人健康的一般法規

的 教
修 育
養 上

一個人要求得健康的身體與精神，僅僅是憑公共衛生上的設施還不能發生充分的效果，倘使個人根本就不認識什麼是健康，以及健康與人生有什麼關係的時候，縱然國家有如何完善的公共衛生設施，結果他也不知道享用，在這種情況之下，唯一的補救方法，就是要灌輸健康教育，談到健康教育，其實是公共衛生中的一部分，但是在這裏有提出討論的必要，許多文明國家的衛生事業已經非常發達，而

中國對於衛生，現在剛才注意到，我們若仍舊順着他們發達的次序，按部就班以進行，永無追上他們的一天，我們一定要把他們最好的，最近的，最重要的，一齊拿來去努力，才可以趕上他們，健康教育是在衛生歷史上，同時也是在教育歷史上一個新的東西，現在世界有名的衛生家認為以前的注意環境衛生和傳染病的預防已經到了很完善的地步，再進一步，就要注意個人的健康行爲，知識，態度，所以他們才有健康教育，我們中國要是想促進人民的健康，自然須施行環境衛生和傳染病預防，但也不能不首先提倡健康教育，以免重複他們

的缺點。

健康教育的
重要

自來教育家對於教育的目的，各有各的主張，極不一致，或說是生活，或說是快樂，或說是道德，或說是適應社會，或說是健康等等。前幾年美國教育聯合會有一個中等教育委員會訂定的七種教育目的：

1. 健康。
2. 基本教育的方法。
3. 養成良好家庭的方法。
4. 公民。

5. 職業。
6. 娛樂。
7. 道德。

這些次序或許紊亂，不過健康居教育的首位是不差的，足證健康在教育上占重要的位置。

以上是說教育的目的，及健康在教育目的上所占的地位，現在要講怎樣能實現以上教育目的：

第一、有了健康生活才能有效能，身體不健全，精神不振作，自然事業做不成，提倡工作八小時，不是工人片面的要求，最近資本家方面

，已覺得工作時間需要減少，因與工作效力有關係。

第二、知識的獲得須依靠健康，美人雷坡兒調查學生的結果，百分之十五因身體不健康而退學，百分之六十因不健康而留級，百分之三十七因不健康而退級，紐約市學校，平均每三星期有一個學生請病假一天，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，二日為感冒，四日係傳染病，紐約衛生狀況，遠過中國，中國如有統計，結果定必驚人。

第三、要講高尚道德，道德高尚，與健康頗有關係，身體健康的人，性質脾氣一定良善而行爲隨之端整。

第四、是論快樂，樂觀的人，身心必健康，反之，有疾病者，常垂頭喪氣，舉凡世事，無往而不是憂鬱，這是日常所見，可足證明。

第五、健康關係民族的強弱，民族的強弱繫於人民的健康，如入其國境，一般人民面呈菜色，弱不禁風，便可以預占這個民族必危險，人口將日漸減少。

第六、良好社會的份子就是國民，此點與健康的關

係亦至大，國民唯一的目的，是在社會上有
十分的效率，能生產，若身體不健康，顧慮
自身尚不暇，安能生利謀社會幸福，如此看
來，健康教育確是重要，現代教育家業已承
認這層意思。

健康教育的
目的內容

健康教育的目的，亦即教育的目的，它最高的目的是爲人人有豐富的生活，人人有最大的貢獻，這個目的一時不易達到，也許永遠達不到，但是我們前面懸着這個目的，我們一定要向

着這條路努力的走，其次的目的，是希望教育的結果能產生健康的習慣，健康的態度，及健康的知識，自身獲得健康後，同時更要影響他人，如兒童達到這目的之後，還要使兒童家庭也要達到這目的，也要有健康習慣，健康態度，健康知識，再由家庭擴充到社會。再其次的目的，是在學校中可由各種活動與環境內實現，如刷牙活動，刷牙環境，使學生即能實行，舉行這些活動時，同時還要想達到以上兩種目的。

至健康教育的內容，與學校衛生所述的相同，大別可以分爲兩大項：

一、衛生設備。

二、健康教育。

衛生設備方面，如健康檢查，學校環境衛生教育的衛生，教職員的健康，傳染病預防，健康教育方面，其原則無非是教材與方法的規定而已，總之，健康教育是訓練或充實個人健康知識一種最善的工具，並且也使個人能夠有領受公共衛生，而享有民族健康的幸福。

習慣上的
修養

健康教育，在前面已經說過，它的效果，只能夠訓練或充實個人健康上的知識，個人具有這種知識之後，而不能夠實行，則枉廢

所學，因此個人對於衛生應該有習慣上的修養，應該將衛生常識及保健要則定為信條，逐日實行，使日久成為習慣，則個人保健有方，免除許多疾病的苦痛，同時更能夠獲得健康的身體與精神。

衛 生 習 慣
的 信 條

個人要想養成衛生的習慣，至少應該注意左列的各種信條：

一、飲食有定時，——吾人飲食須有定時，使腸胃可按時發生蠕動，以刺激各項消化液汁之分泌而增進消化力，液質不能如期分泌，勢必釀成消化不良之症，且多食閑物使腸胃無休息時間

，必致疲乏而多病，幼童之腸胃較成人柔嫩輭弱，更宜注意，不可有零食之習慣。

二、每日多食青菜或水菓——水菓及青菜內含有各項維生素，故每日必須酌食以供給維生素之需要，且水菓能助消化，青菜多纖維質可通大便，均甚有益於身體，不可忽視。

三、大便有定時——吾人消化及吸收剩餘之食物，經大腸內微菌腐化後產生素質，故每日排出大便一次以清腸胃，不然此項排洩物淤積腸內，能生毒素，被吸入血液後，則可發現頭痛發燒

及精神萎靡等症，有害於健康者頗大，故吾人每日須大便一次，以資排除此項腸內廢物，如每日按時行之，不久即可練成習慣，非但能免除許多胃腸疾病且可增進個人健康。

四、每夜至少有八小時之睡眠——吾人身體過於疲勞必易致病，故每日須有定時之睡眠以資休息，成人每夜當睡足八小時，青年發育時期（十三至二十歲）尤應睡足九小時，蓋因身體生長均須於睡眠或休息時進行，且吾人日常工作必須精神充足方見效率倍增，所以要想有振作

的精神，必定應當有充足的睡眠，每日晚九時應就寢，晨六時應起身，如夜深不眠，非但精神萎靡，抑且自促早亡。

五、呼吸新鮮空氣——新鮮空氣爲人體時刻必需之物，且爲健康無上補品，如業航與務農者因多吸海洋或鄉村之新鮮空氣，其身體強壯，享壽亦高，故除極寒之天氣外，吾人室內窗戶，必須常開，使空氣流通，以利呼吸，且溫度應在華氏六十五度至七十度之間，不宜過高，故室內應有寒暑表一具，以資測驗。

六、每星期至少沐浴一次——吾人皮膚毛孔無時不排洩廢物，若日久不洗，則毛孔將為排洩之污所淤塞，即失其排洩作用，使體內廢物不克盡量排洩，致現頭痛，感冒等症，且吾人皮膚終日暴露外界，多易染污，苟沐浴不勤，亦可因污穢而釀成皮膚病，吾人冬日每星期至少沐浴一次，夏日每星期至少沐浴三次以上，尤以清晨或睡前沐浴為佳，但不宜於飯後行之以免妨害消化，浴水宜溫暖，不宜過冷，亦不宜過熱。

七、衣服宜清潔——衣服不必求式樣華麗，但需寬

暢，舒服，襯衣材料宜軟而鬆，以便通氣，且免損傷皮膚，吾人平時，皮膚所排洩之污物，多污染於襯衣上，故襯衣宜常更換。

八、飯前飯後必洗手——人手爲百病之媒介，因其時時與物接觸，常常有病菌，故於食前宜洗手，以免將指上細菌傳入口內，吾人糞便常帶有病菌，間有污染手指，故大便後如不洗手，亦可將病菌傳入口中，加之我國國民向來沒有剪指甲的習慣，其實指甲過長，作事不便，尤其其內易藏垢物及病菌，是以指甲過長，有害

而無益，故宜常常修剪之。

九、每日早晚各刷牙一次——牙齒之清潔最爲重要，如食物聚藏牙縫內腐爛後，不獨黃牙口臭，且可毀壞齒質釀成牙病，如牙患病者齒根腐爛生菌時，則菌隨食物唾液而入胃，釀成胃病，爲害甚巨，所以吾人當早晚各刷牙一次，以資預防，刷牙時，須將牙之外面裏面傍面及咀嚼面皆應刷淨，如無牙粉牙膏，可用食鹽少數化開水內，用以嗽口，其效亦同。

十、嚏咳之時以手拍蒙蓋口鼻——吾人器官之病，

如傷風，肺癆，等皆由口鼻之排洩物而傳染，咳嗽或嘔噎時能將呼吸系內之污物病菌，如細霧樣噴出於空氣中，若他人吸之即可傳染致病，是以咳嗽時應背人而立，並以手巾掩蓋口鼻以防有污物飛揚空際，則其病不致傳染他人，即為個人保守健康的原則，同時也是公共衛生的要點。

十一、不用公共飲食器具及盥洗器具——砂眼及其他傳染病，性病，眼病，及皮膚病，大致均由於患者共用手巾或面盆而受染，更有多種呼吸

系及腸胃系傳染病，亦由於與患者共用飲食器具而得，故為保全個人健康計，吾人應用自備之飲食及盥洗用具。

三、每日至少有一小時運動——運動能增進血液循環，增加排洩，鍛鍊肌肉及骨節，實為保健之要務，故吾人每日至少有一小時的戶外運動。

三、行走坐立要端正——行走坐立如不端正，久之則骨骼隨之改變而成畸形，如脊柱側凸或兩肩不平，駝骨等，小學學生骨骼尚未發育完全。尤易促成，故在上課時間，絕不許有側依桌上

的惡習慣。

十四、每月測量體重一次——體重減輕，爲肺癆病最初的症狀，如吾人每月測量體重一次，則可知體重之升降，如體重逐月減輕，或於幼年發育時，每月不見增加者，就醫診療，以資預防肺癆。

十五、定期健康檢查——吾人至少每年當就醫檢查牙齒及眼一次，以證明有無病狀，並每年檢查全身一次，俾各種慢性疾病，早期發現得及早診治。

六、按時行預防注射——吾人須按時有下列預防注

射：

1. 傷寒，每隔年春夏間一次。
2. 種牛痘，每三年一次，無論何時均可。
3. 霍亂，白喉，猩紅熱等預防注射，亦當與醫師

商酌施行之。

新生活清潔
運動的規條

新生活所規定的清潔運動的各種標語，歸納起來，其實也就是公共衛生與個人健康的最切近的法規，茲將它附錄在下面，以作個人健康法規的參考：

人健康法規的參考：

- 一、早起早睡，臉要洗乾淨，手要洗乾淨。
- 二、要洗頭，要漱口。
- 三、要吸新鮮空氣。
- 四、頭髮要常常梳理。
- 五、常常要洗澡。
- 六、衣服要乾淨，衣服破綻要補好。
- 七、被褥要常曬。
- 八、小孩要乾淨。
- 九、不要吃零食，物不潔不食。
- 十、水不沸不喝。

十二、不吸煙，不喝酒。

十三、房屋要常常打掃，溝渠要常常疏通，窗戶要多開，桌椅要乾淨。

十四、廚房要乾淨，碗筷要乾淨，廁所要乾淨。

十五、蚊子要撲滅，蒼蠅要撲滅。

十六、老鼠要捕殺。

十七、不要到處吐痰，不要隨地小便。

十八、垃圾倒在垃圾桶，字紙不丟馬路上，果皮不要隨地亂拋。

十九、曬衣服不掛在街上，廣告不亂貼。

十九、要種痘防疫。

二十、車站碼頭要清潔。

二十一、公園戲院要清潔。

二十二、飯館，旅館，茶店，要乾淨，洗澡堂，理髮店，要清潔。

二十三、家家天天要打掃門口的街道，人人時時要講求個人的清潔。

八 新生活與健康

新生活的開
始是健康

健康運動，我以為就是新生活的啟蒙運動，新生活運動的開始，第一步就

是健康。再切近一點說，也就是蔣委員長所提倡的清潔運動，因為健康的開始為清潔，那麼清潔的結果一定是健康了，蔣委員長是處處講求實踐的，所以他單提出清潔，而不提出健康者，就是要使人人能夠奉行起見，他很明瞭倘使人人能從清潔做起，結果一定會走上民族健康之路的，現在我們要秉承他的意旨，應該把從事於清

潔運動的眼光，更加深一層，我們可以說清潔運動就是健康運動，同時新生活的開始，應該從健康做起。

健康爲一切新
生活的出發點

所謂禮義廉恥四維，所謂整齊，清潔，簡單，樸素，迅速，確實，六項標準，嚴格地說起來，在實行的時候，與健康是有很密切的關係，一個人能夠講禮，講義，講廉，講恥，至少他的精神生活一定很健康，我們誰看見過暴怒的人能夠講禮，奸滑的人能夠講信，貪婪的人能夠講廉，厚顏的人能夠講恥？所謂暴怒，奸滑，貪婪，厚顏，之種種不良的性格，是由不健康的思想養成的，思想如何會不

健康呢？原因是從不健康的精神產生的，一個人能夠整齊，清潔，樸素，迅速，確實，至少他的身心兩方都健康，在日常生活上處處表示出不清潔，不整齊的人，原因是由於懶，懶是從身心疲倦來的，身心如何會疲倦呢？當然是因為不健康了，在日常生活上力求複雜，奢侈的人，原因是由於病態的心理，因為簡單與樸素的生活，不能刺激他已麻痺了的神經，所以時時刻刻要想從複雜與奢侈的生活中，尋求短時間的安慰。神經如何會麻痺呢？也是因為不健康的原因。這種人的病狀，在文學家美其名曰『世紀末的毛病』。如說得不好聽一點，也

許就是民族滅亡的毛病吧？在日常生活上一切的活動都很遲鈍，虛浮，原因也是由於精神與肉體都有關係，凡是這種人，從事一切的工作都比人家來得緩慢，縱然想勉力完成他的工作，結果也不會實在，因此處處都是有始無終，沒有一事能夠做得成的，綜上三種現象看來，我們可以得到一個結論，就是一切新生活無不以健康為出發點。

新生活的目的
是民族健康

蔣委員長說：「新生活運動的目的，第一要使個人做一個強健的國民，要想國家的強盛，須有強健之國民身體，有強健之身體，

才有偉大的力量，有力量保護自己，然後有力量保護國家。這無異很明顯地表示新生活運動的目的，就是達到民族健康的一種運動，因為民族復興先決的條件，就是民族健康。

新 生 活 叢

每種一册每册一角
五分郵費每册一分

新 生 活 運 動

蔣中正講

本書係編選，包括蔣委員長自提倡新生活運動以來主要言論之全部，近時發表之新生活運動綱要及新生活須知等，亦均列入，凡新生活運動之真實內容與實行新生活之具體方法，均可於此觀其一斑，從事新運諸君不可不備。

中國國民 黨黨員與 新 生 活 運 動

陳立夫著

本書先述中國國民黨之特質與其使命，中國民族亟應努力之目標，並檢討黨員過去生活之種種錯誤，提倡黨員生活之典型，後半部論述黨員在新生活運動中應有之態度，並黨員如何實施新生活之具體方法，淘黨員所必讀。

新生活與民生史觀

陳立夫著

本書共五章：一、導言，二、民生史觀的新生活，三、新生活與民生史觀之關係，四、新生活與民生史觀之不可分性，五、結論，全書以極淺近流利之語體文，明白敘說新生活與民生史觀之關連，重要處並列圖解，以補文字之不及。

新生活與民族復興

汪兆銘著

本冊係汪先生爲本叢書所特作，俾述新生活運動與中國民族之關係，並如何方可復興中國民族，實爲注意新生活與民族諸君所必讀，附錄汪先生對新生活問題之講稿三篇，尤可窺察汪先生對新生活運動之切實見解。

新生活與鄉村建設

鄒樹文著

本書共五章：一、概論，二、現今鄉村生活之檢討，三、現今鄉村新生活不合理的原因，四、鄉村建設的綱要，五、結論，作者對於鄉村社會觀察精深，所述簡潔不煩，讀後對鄉村建設在新生活運動中之重要，可得一具體觀念。

新生活與婦女解放

陳衡哲著

本書詳細伸述婦女解放與新生活運動之關係，其主要目的，在使國內有識婦女與男子能更明瞭解放了的婦女在新生活運動中的重要，作者對於新舊婦女生活上之過與不及，有極深刻的觀察，並論述婦女生活之正當態度。

新生活與禮樂

唐學詠著

本書先詳解新生活與禮樂二者之內容，其後依次論述禮樂與民德，禮樂與社會秩序及組織，禮樂與國家之統一，禮樂與民族復興，生活之禮樂與禮樂之生活各要點，對於新生活與禮樂之各問題，書中均有述及，重要者特詳。

新生活與健康

劉瑞恆著

本書共八節：一，緒言，二，健康的意義，三，健康在日常生活上的價值，四，健康與經濟建設，五，健康與民族前途，六，如何使國民獲得健康上的幸福，七，個人健康一般的法規，八，新生活與健康。

藝術家與新生活運動

林風眠著

本書共五章：前半部述藝術與社會之關係，與藝術家之普通生活情形，後半部細述藝術家與新生活運動之各方面問題，凡藝術家在新生活運動中必須注意之處，無不述及，新時代之藝術家，均不可不讀本書。

兒童的新生活

胡叔異著

本書文字至為淺明，可供兒童自力閱讀之用，對於如何使兒童實行新生活，有極詳明之敘述，編者特製兒童新生活之規律，逐項寫出，設想至為詳備，足供兒童教育家之實際應用，最後附錄新生活運動歌。

農 民 的 新 生 活

范苑聲著

本書對於農民必須實行新生活之理由，有充分解釋，對於一般農民生活現況之悽慘，亦有忠實之介紹，對於農民新生活之如何實行以及如何解除農民實行新生活之障礙，所述最爲詳盡，農民及關心農民問題者均有一讀必要。

店 員 的 新 生 活

王漢良著

本書共九章，一緒言，二新生活運動發動及意義，三什麼叫做新生活，四怎樣實行新生活，五新生活運動與店員，六過去一般店員們的生活，七今後店員們的新生活一，八今後店員們的新生活二，九新生活運動與店主。

銀 行 行 員 的 新 生 活

張公權著

本書共分八節敘述，爲張公權先生對一般銀行行員諸君最懇切之談話，關於銀行行員以前生活上錯誤各點，以及行員實行新生活之必要與如何方可謂實行新生活，尤有較詳之敘述，行員諸君，讀後於身心兩方，均有所裨益。

校 長 的 新 生 活

胡樸安著

本書共九章：一緒言，二校長對學校應負的責任，三校長對社會應負的責任，四校長對國家應負的責任，五校長與校風，六校長與經濟，七校長與同事，八校長的新生活，九結論，凡校長應盡責任與如何方稱盡職，均論及。

警察的新生活

周代殷著

本書首列引言，正文共四章，章再分節，清楚醒目，目的在提示警察的精神生活與物質生活以如何爲適當，警察與新生活運動的關係如何，警察應以何種方法推行新生活運動各重大問題，研究警政及服務警界者不可不讀。

軍官的新生活

朱培德著

本書共四章：先緒論，末結論，第二章過去的軍官生活，分述舊時服務軍事機關及在各部隊帶兵的軍官之生活現象，第三章今後軍官的新生活，分對於本身對於他人對於國家三要點論述，極爲精詳，確係軍官所不可不讀。

文藝家的新生活

王平陵著

本書共十章，凡舊時文人之不合理生活，均先分別指出，觀察深刻，言人所未言，對於今日文藝家所應有之態度，論述尤有獨到之處，足爲文藝家實行新生活之明鏡，對於新生活運動與新文藝運動之關係，亦有相當提示。

戲劇家的新生活

唐槐秋著

本書共四章，先論述戲劇家所應具之條件，和其使命與責任，次論社會與戲劇家的生活，更次論述怎樣去建設戲劇家的新生活，爲全書主要部份，言之至詳，包括編劇人導演人出演人劇團領導人後台工作人員在內，最後結論。

電影界的新生活

洪 深著

本書先述電影界的一般生活現象，並電影工作之困難情形，繼述新生活與計劃電影，最後論述電影界如何實踐新生活之重大問題，作者除伸說其精密之理由外，並製就各種表格備反省及紀錄之用，切近事實，為本書大優點。

音樂家的新生活

蕭友梅著

本書先述音樂家生活上必須注意各要點，其次將世界著名音樂大師堅苦奮鬥之經過而足為我人效法者，分別介紹，如巴哈古祿克海典貝吐芬棉底格士孫蘇門津那白藍士富路夫等，均所論及，為音樂家實行新生活之重要讀物。

婦女的新生活

溥 岩著

本書詳細闡明婦女與新生活運動之重要關係，並伸述婦女何以必須實行新生活之理論，與婦女如何實行新生活之切實辦法，對於中國舊時代婦女之附屬生活及新時代婦女之奢侈生活，各指出其弱點而糾正之，實為現代中國婦女所必讀。

新生活與舊社會

東世澂著

本書敘述新生活與舊社會之關係至為詳盡，如怎樣驅逐舊社會的惡勢力，怎樣改去舊社會通常的壞習氣，為何我革命了這許多年還沒有把舊社會的不良習氣完全的改去。並擬有改進舊社會的八個標準，尤屬切合一般人之實際生活。

版權所有

46

中華民國二十四年十月四版

新生活與健康

全一冊 定價銀一角五分

(外埠酌加寄費)

主編者 葉楚傖

著作人 劉瑞恆

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

南京太平路

上海图书馆

上海图书馆藏书



A541 212 0002 0574B



新
生
吾
與
老
友

實
買
一
元
九
角