

通俗教育叢書

衣服論

商務印書館發行

MG
TS941
5

衣服論

目次

第一章	衣服之功用
第二章	衣服之材料
第三章	衣服之保温作用
第四章	衣服之通氣
第五章	潮溼衣服
第六章	衣服之吸收溫熱



第七章

衣服之染色

第八章

衣服之吸收氣體

第九章

衣服之污穢

第十章

衣服與病毒

第十一章

衣服與毒物

第十二章

衣服之洗濯

第十三章

衣服之形狀及其著法

第十四章

衣服之附屬品

第十五章

被褥

衣服論

第一章 衣服之功用

調節體溫、清潔皮膚、保護身體、掩藏羞部

凡人類及其他之溫血動物。與魚類等冷血動物異。常須保有一定之體溫。人類之體溫。惟老幼略有高低。然通常在其腋下。須常保攝氏三十七度之溫度。若所謂冷血動物。則其體溫恆隨四圍之溫度而變。或隨空氣為轉移。或因水流為進退。初無一定。且其體溫縱有變化。而於生存上並無顯著之障礙。故能不受溫度之拘束。若溫血動物則不然。不論四圍溫度發生如何之變化。仍需

常保其一定之體溫。假令體溫偶爾增高。或偶然降減。即顯有病
的現象。決非健康狀態。其甚者。至或失去常溫。即生命難於持續。
蓋體溫之由來。實因食物中之營養分。吸收於胃腸而入血液。在
體組織中成爲一種養化而生。此種體溫。能於體內不絕發生。又
能由一定之方法。排出體外。否則熱力必致鬱積。彼夏季常見之
熱射病。其原因即全爲鬱熱所致。唯體溫過於爲外界所奪。致體
內發生之溫量。不足補其所缺。即爲凍斃之原因。
體內之溫熱。散出於體外。其徑路雖有種種。而其主要者。不出二
途。其一、由肺部散出。即自外界吸入較冷之空氣。至肺中受熱而

出。同時呼氣中之水蒸氣。亦奪幾許之溫熱而去。其二、卽由皮膚散出。此途散出之熱量。較之肺部爲更激。實爲一與四之比。惟自皮膚散出。又有三種徑路。其一、名傳導法。皮膚接觸物質。溫熱乃從而傳去。例如吾人身被衣服。熱卽傳播於衣服上。致衣服亦漸生溫熱。而其體內遂失相當之溫量是也。其二則由放散之現象而失溫熱。凡溫度互異之二物相對峙時。其溫度較高之物。恆將其熱散之於溫度較低之物。由是甲體之溫度漸降。而乙體之溫度漸昇。終至兩體溫度略相等而後已。如室內之板壁等。其溫度恆較吾人皮膚及衣服之表面爲低。故吾人之體溫。恆爲彼體所

奪是也。其三、卽所謂蒸發作用。體內水蒸氣。常由皮膚表面蒸發。故體溫亦爲所奪。蓋水分化爲蒸氣時。必須有巨量之溫熱故也。由是可知吾人體溫。恆爲外界所奪者。其原因不外傳導放散與蒸發之三種作用。此三種作用之程度。全視圍繞吾人之空氣狀態而定。苟空氣狀態偶生變化。卽體溫之排泄。亦隨以引起變動。惟於空氣之溫度。(卽氣溫)亦大有關係。熱帶地方之氣溫。幾於終年一致。無甚變動。獨溫帶地方之氣溫。則隨四季之氣候爲變遷。昇降殊甚。寒冬之際。常有降至零度以下者。夏熱之時。則或昇至三十度以上。(凡溫度均以百度寒暑表表示之以下做此)且

不但冬夏間大有不同。卽一月之中。一日之內。亦或有極大之變遷。假令吾人裸體居空氣中。欲令體溫與被奪之溫平均後。可保其常溫。則氣溫須若干度歟。約計之。殆須二十六七度也。故體外之空氣溫度。如較此爲更高。卽吾人可行裸體生活。此熱帶地方之野蠻人。所以不須衣服而可生活也。若氣溫低至二十六七度以下。則空氣所奪之溫。較諸體內所生之溫。量爲多。難於保有一定之常溫。當氣溫稍低時。或猶可多進食物。增加體內發生之溫。量與之相抵。或運動發熱。以補其不足。唯此法皆有限制。不能用之無窮。至冬季嚴寒之際。尤斷非食物與運動。得以彌補其缺。

是故人類必有衣服。以爲調節寒暖之具。彼獸類有毛。禽類有羽。遇暑熱時。其羽毛之一部。自然脫落。換作如人類夏衣之狀。迨交秋以後。羽毛復以漸叢生。至嚴寒。則如人類之冬衣然。又應於氣溫之變化。可令羽毛豎立或平伏。自由調節其厚薄。若人類則無此調節寒暖之具。故不能不本其靈智。製爲衣服。以自保體溫。太古人類所用之衣服。必極簡單。決不若今日之發達。可斷言也。人體著有衣服時。則其身體直接之周圍。已略有改變。質言之。卽衣服內。已營成一種人工的適當氣候。可因以防制外氣。不使直觸皮膚。縱外氣之溫度。雖時有變化。而衣服內以人工構成別氣。

候。不易有顯著之變化。無論外界之爲暖爲寒。而其衣服內之氣溫。略可從同而不變。倘溫熱之直接於皮膚者。生有急激之變化。無以障之。卽易引起感冒。旋且誘引種種疾病。此乃吾人屢見不一見者。惟有適當之衣服。始能有預防之功。故衣服既可防體溫之被奪。而衣服之內。復有造成溫暖氣候之作用。惟欲全其功用。必須加以一定之注意。善爲增減調節。當夫嚴冬之季。炎暑之候。斷難以同一衣服。達其保護之目的。寒時之衣服。保溫作用宜強。暑時之衣服。保溫作用宜弱。冬季如用適當之衣服。以保體溫。較之徒著薄衣者。可減少食物之分量。蓋寒而著薄衣。則體溫被奪。

殊甚。欲補其缺。必於體內多貯溫熱。而造此溫熱。必須多進食物。故於實際上。冬時苟著薄衣。必須多耗食物。彼主婦淺於計慮。嚴冬甚寒。往往一任奴婢瑟縮。不與以充足之衣服。自以爲藉可節約。然此特知其一。不知其二者也。夫如此作爲。於衣服之費用。誠略可節省矣。不知其於食物之費用。則爲損反巨。非不智之甚乎。抑衣服之功用。不但如前述而已。尙有清潔皮膚之作用。營此作用者。不在外衣。乃在接觸皮膚之襯衣。襯衣接觸皮膚。則凡皮膚分泌之物質。或其表皮細胞之剝脫者。皆可賴其磨擦以除之。質言之。卽襯衣能自皮膚之表面。拭去垢膩。而保其潔淨也。當不能

沐浴時。或不能用巾拭摩時。此襯衣確爲潔身唯一之物。故常換襯衣。可代沐浴之勞。彼但知汲汲求外衣之鮮妍豔美。而不顧襯衣兜肚等之浣濯者。直可謂昧於衣服之功用。不知當務之急者也。衣服之功用。又可防身體之受傷。蓋吾人於種種工作間。不知不覺。身體必與他物屢起衝突。倘爾時身上無衣服被覆。卽皮膚不免受傷。或受汗累。惟有衣服。庶不畏種種污損身體之工作。又衣服可遮掩吾人之醜體。章其文美。以保嚴正之風俗。此則尤爲衣服功用之最巨者也。

衣服之於衛生。有莫大之功用。惟凡物有一利。亦必有一害隨之。斷無有利而無害者。此衣服亦然。苟稍不注意。則其波及於衛生上之害。亦復不尠。以下當詳述之。

第二章 衣服之材料

用以製衣服之材料。一言以蔽之。卽用纖維織成之織物是也。如毛皮等。有時雖卽用原料。惟其需用則較少。而織物之種類。則爲數甚多。不遑枚舉。顧其成此原料之物質。則亦不出數種。其主要者。卽毛與絲與綿及紵麻耳。用以織製布帛。或但取其一。或混用其二。均可。惟織物原料之不同。於衛生上有極須注意者。且用物

之人。苟不知鑑別之法。卽易爲奸商所欺。害亦不淺。如混有綿質之織物。冒充純絲綢出售。卽受欺非細。凡爲一家之主者。於日用品。須有識別真僞之常識。在經商之人。久於其事。或由其光澤觀察。或用手撫摩。利用觸感。卽可別其真僞。然在常人卽有特別之困難。故苟欲正確鑑別。不爽分毫。則以用顯微鏡檢其纖維。最爲易判。此鑑定纖維之顯微鏡。不必如研究細菌用者之精巧。有擴大五十倍之簡單顯微鏡。卽可用之。縱其人並無科學之素養。但能略知其用法。卽易使用。蓋種種纖維。各有特異之形狀。絕無類似者。例如絲之纖維。常顯竝行之狀。於纖維之中。全無模樣。儼如

燈草之平行排列然。而毛之纖維。則較絲爲粗大。其表面。則以俗稱之表皮細胞被之。宛似被以細系所製之網。此外綿之纖維。則扁平。而呈捻成之螺旋狀。又麻之纖維。則處處有節。從其節處。生有細毛。有如竹狀。

鑑別纖維。尙有一法。雖不若前法之精確。但亦極簡便可用。法取織物之小片。以火燻燒。由其所發之煙氣味辨別之。若爲絲與毛。則發臭如焚爪甲。若爲麻與綿。則發臭如燻木質纖維。故遇絲質織物。除發爪臭外。再發綿質臭時。即可證其絲必有綿質混入也。取法蘭絨之小片。投入苛性鈉之溶液內。煮之。如有一部分不溶。

而殘餘。則此法蘭絨中。必雜有綿質無疑矣。

第三章 衣服之保溫作用

凡著衣服。必覺溫暖。此爲吾人所熟知者。然能知溫暖之由來者鮮矣。夫著衣服而覺其溫者。其大原因實由被奪之溫較少。減其傳導與放散之量故也。放散作用。前已略述。茲再詳言之。當放散之時。所謂溫之高者。必係吾人之身體。而其低者。即指身外四圍之板壁地板等諸物體。故其溫熱必自人體散之他物。而兩體間溫度之差愈大。即放散之溫亦愈激。故近身各物體之溫度若低。即放散作用愈強。冬進土庫。即覺凜然。夏近樹傍。則感風涼。均

基此理。裸體之際。皮膚之溫極高。卽與傍近物體間所生之溫差亦大。由是以放散作用引去之溫亦多。故覺驟寒。如著衣服。則其與周圍物體之直接者。並非皮膚而爲衣服之表面。此際放散作用。乃起於衣服表面與周圍物體面之間。而於皮膚無直接關係。衣服外面之溫度。恆較皮膚之溫度爲低。衣服愈增加。卽其外面之溫度愈降低。著有兩層衣服者。其外面溫度必較之著一層者爲低。如著三層。則其外面溫度必更低。故著衣服時。可縮小其對於周圍物體之溫差。而放散所奪之溫。亦因以減少。苟著衣服愈多。卽溫度之差愈小。而爲外界所奪之溫亦愈減。於是遂頓覺

其溫暖之多矣。

凡接近皮膚之諸種物體。均能傳播其體溫。而其作用之最盛者。厥惟空氣。夫空氣之傳溫。本係最弱之物。祇因吾人在空氣內。常運動而不息。且人即不動。空氣亦自流行不停。在人雖以爲無風。而實際上空氣仍流動不息。獨吾人不之覺耳。故吾人苟無衣服。即新鮮較寒之空氣。常觸於皮膚而奪溫熱。觸於皮膚之空氣既廣。即所奪之溫亦多。惟既著衣服。乃可阻隔多量之空氣。不使直觸於皮膚。故能營其保溫之作用也。

物質中。殆無一不傳溫熱。即用以製衣之織物。及織物原料之織

維亦無一不爲傳溫性之物質。且其傳導溫熱之力較諸空氣更強。於此似有一種疑問。卽旣服傳溫性強烈之織物。何以可防止其溫之傳播。驟聞之似覺頗爲不合。然一經着想於物量。則其理自明。蓋旣著衣服以後。其初次被奪之溫雖強。及至受溫以後。其傳導作用卽不若首次之強矣。爾後溫熱之傳播。雖仍繼續不絕。惟較之裸體以觸新鮮空氣。致溫熱被奪者。爲量則至少矣。此所以可達其保溫之目的也。今使皮膚之上。果能被以全不移動之空氣。定可更覺溫暖。特惜此事非人力所能爲耳。

織物（指衣服）均有傳溫性。其傳導之度。雖因織物之性質而異。

惟大概言之。凡其纖維間。能含多量空氣。而顯疎鬆之狀者。卽其傳溫爲較少。反是而含空氣不多。質地緻密者。傳溫卽強。質言之。卽比重之較輕者爲能溫暖。而其較重者。傳溫殊甚。故覺寒冷也。例如其用皮手套。與用同厚之毛織手套。試驗其何者爲較溫。卽可知毛織手套爲溫。蓋以皮之保存空氣爲較少。故其傳溫亦盛也。或云觸於皮膚表面之織物。其垂直絲縷多者。其傳溫特盛。此說雖似有理。然竝非重要。無甚顯著之影響也。製衣保溫。以用何種原料爲最暖。一時驟難確定。蓋比重之輕焉者。雖最溫暖。惟織物之比重。全視織法之如何爲斷。故織法比原

料爲尤有關係。今試就日用之織物觀之。其中以毛織物之比重爲最輕。而綿織物次之。麻與絲之織物爲最重。從可知毛織物之衣服最爲溫暖。而綿織物次之。麻與絲所織之物。其保溫力爲最弱。此中縱有特別例外。然總言之。如絨布等。雖自綿紗織成。惟其經緯交錯間。雜以綿纖維。存有多量之空氣。故與毛織物中比重最輕之法蘭絨。同一比重。卽同一効力。又如新綿。雖甚適於保溫目的。及變作舊綿。其纖維卽失去彈力。互相密接。由厚成薄。因之比重增加。而保溫力亦以減少。故同一綿絮也。用之積久。卽不若初用時之溫。世人多以爲衣服之溫暖。全視織物之原料而定。其

實則大不然。織物之溫暖與否。悉視乎織法之如何。易言之。卽衣服溫暖之度。全視空氣含量之多少爲準也。

雖然。衣服之厚薄。亦不可置之度外。蓋衣服不厚。卽不能充分保其溫暖。雖比重較輕之布帛。苟服之愈多。卽溫暖亦隨之而益增。及衣服層數達一定之度。自可充分達其保温之目的。惟衣服究以若干層。始能保其常溫。亦難一概論定。蓋氣溫常隨季節而異。而同一衣服。亦不免有厚薄新舊之差。且各衣保温之力。亦彼此不同。加以吾人之體質。亦自有老少強弱之關係。例如富有脂肪者。體質自身之保温力強。卽不如瘦者感寒之甚。此等種種關係。

變化無恆。故衣服之於人身。以著之不覺寒冷爲度。在服衣之人之自知耳。爲父母者。常恐兒童受寒。致蹈多著之弊。此於兒童。徒有礙其身體之運動。初無實效。雖兒童皮膚表面。比其身體之容積爲大。因而被奪之溫亦較多。似宜比成人多著衣服。然過於厚重。亦不相宜也。

第四章 衣服之通氣

今使著油布雨衣。經時畧久。或稍運動。卽覺不甚爽快。蓋因油布雨衣。無通過空氣之作用故也。人體皮膚。有排泄無水炭酸與水蒸氣等之機能。倘所著衣服。與油布雨衣等相似。不具通氣性。或

雖通氣而不甚充足。則人體排泄之氣體。悉聚於衣服內。不能發散。遂覺不甚舒暢。而於氣候炎熱之際。爲害尤甚。故衣服須有通氣性。其衣服內之空氣。宜令易於交換。所有皮膚發生之氣體。切勿使蓄積於衣內。通常衣服。均係通氣性物質爲之。而衣服內之空氣。如不時交換。未免有礙保溫作用。然體溫雖略見侵奪。亦自萬不得已。蓋衣服非時時換替。卽覺不耐。而襯衣爲尤甚。大要言之。凡布孔小者。其通氣作用。概不如粗大者之良。而布孔相等之織物。則以質厚者。通氣爲較少。又衣服潤濕之際。通氣亦自不良。然其強弱之度。則仍隨織物之性質而異。此等原因。當於次節詳

述之。

第五章 潮溼衣服

凡織物絲縷之纖維。不問何類。均有吸收水分之性質。特其吸收之極輕微者。吾人仍覺其乾。不覺其爲液體。此於衛生上。不但無害。且亦略有關係。特影響不甚顯著耳。反是而所吸收之水分。或附著於纖維之面。或充滿於布孔之中。吾人已覺其爲液體。質言之。卽布帛已漬有潤濕之水。斯其影響必大且深矣。夫衣服潤濕之有害於衛生。雖視濕度之如何爲斷。然憚略言之。凡衣服增重。或其布孔滿充以水。因以減其通氣之度。或成全不通氣之狀態。

或增其傳溫之度。或自衣服蒸發水分。奪去其溫。從而體溫亦爲奪去。如是者。衣服性質驟變。有以阻礙空氣之流通。卽覺不暢。體溫被奪特甚。卽覺寒冷。皆爲有害而無益。至其變化之強弱。則隨織物之原料而異。通常以毛織物之受濕爲最不易。綿者次之。而其最顯著者。莫如絲織物與麻布。今試將呢氈等毛織物。灑之以水。則因其毛有彈撥水點之力。不易潤濕。故縱或沾濡。所存於織孔中之水分甚少。反是而爲他種織物。或爲尤易潤濕之麻與絲。則其纖維固已常自潤濕。且其織孔中苟有水分充滿。卽成爲不透氣之物質。故爲害殊甚。毛織物難於潤濕。且雖濕而仍不失其

彈力。故不密著於皮膚。若他種絲縷。一濕卽皆失其彈力。密著於皮膚。故其傳溫之度爲更強。且毛氈等所含之水分。蒸發極緩。而絲帛與麻織物。則蒸發極迅速。故絲帛與麻織物。奪溫尤急。本此種種原因。絲帛與麻織物潤濕時。奪取體溫極強。且甚急激。易成感冒之原因。凡遭雨水而受濡濕時。倘所著之衣。爲麻織物或絲織物。則頗覺寒冷。若爲法蘭絨。卽不甚覺冷。凡此皆原於上述之理由故也。是以驟雨屢襲之地。雖不免沾濕衣服。而於外出之際。自當以常著毛織物爲要。

所著衣服濡濕時。爲害之大。既如上述。縱毛織物等。能耐濡濕。爲

害於健康較輕。但一徑沾濕後。卽其衣總難適宜。故衣服無論何時。均須著其乾者。尤須設法預防其沾濕。時時以日光曝之。既可使之乾燥。又可撲滅其附著之細菌。此爲治理衣服最有益之方法。又雨天外出時。苟欲防衣服之濡濕。宜著防水衣。惟橡皮製及燈油製之雨衣。雖有防水功用。因其不能通氣。服之易覺不快。故不可謂爲適當之防水衣。蓋防水布。既須防止雨水之侵入。又不可有妨空氣之流通。必兼具是二者。方爲最良。此種防水布。爲類雖多。惟以明礬與鉛糖之混合溶液。塗於布上。使乾燥者。最爲適宜。製雨衣者。宜慎選之。

第六章 衣服之吸收溫熱

此所言溫。非指身體發生之溫言。此所言吸收。亦非對於身體言。乃就衣服吸收外來之溫而言。例如自太陽或火焰等所發之溫。爲衣服所吸收是也。吾人立於當陽之地。或在火光之前。必覺溫暖。此爲吾人所深悉者。是卽因衣服吸收外來之溫熱。增加己體之溫度故也。而其受溫之遲速。亦因物而異。此於吾人體溫之調節上。亦極有關係。冬寒外出時。如當晴天。有日光照耀者。則最外一層之衣服。因吸收太陽之溫熱而增溫暖。於是可減少體溫之放射而覺其溫。是時苟著吸熱量高強之衣服。則著衣雖少。較之

服不良之外衣者。爲効殊多矣。又於炎暑之際。空氣之溫度已高。因而人身周圍物體之溫度亦高。故體內發生之溫。甚難排泄於體外。而爲炎熱所苦。是時外出之衣服。如著易吸溫熱者。則衣服積溫。而體溫之排泄愈難矣。是以暑熱之候。雖不外出。仍與立於火傍工作無異。宜選不易吸溫之衣服著之。而衣服吸收溫熱之強弱。實因織物之原料而異。今就綿麻毛絲吸溫之度。比例言之。如綿織物之吸溫比例。假定爲一〇〇時。則麻爲九八。法蘭絨爲一〇二。而絲織物則爲一〇八。故衣服無論原料之爲絲爲綿。其吸熱本無大差。且於織法亦無顯著之關係。惟影響之較著者。乃

在其原色。吸溫之力。常隨原色而變。其中以白色之吸溫爲最少。今將白色吸溫之力。定爲一〇〇。則他種原色之比例數如下。卽淡黃色一〇二。深黃色一四〇。綠色一五二。紅色一六八。鼠色一九八。而黑色爲二〇八。故黑色之吸溫爲最多。而其溫度亦最高也。從可知夏季外出時。宜服白色衣。或服近於白色之衣。惟黑色爲最不適當。間有慮白質衣服。受污易顯。遂著紺色衣服者。然此徒爲暑熱所苦。未免甚愚。要之。時值夏季。宜著白色衣服。時屆寒季。宜著黑色衣服。以於自然之理。最爲相合也。

第七章 衣服之染色

此所謂染色者。並非就美感現象。研究何色爲美。何色爲高尚也。不過攷察其衛生上應注意之事項耳。渾括言之。凡近時通用之染色。大都皆屬無害。而歐洲各國之於有害染料。取締更爲嚴重。故有害之染色更稀。然有時爲害之染色。猶不常發見。蓋動物性及植物性之色素。本係無害物質。祇因本色較弱。欲增強之。故別用一種媒介劑。此媒介劑中。每有足爲害者。例如含有銻質之布。苟直接觸及皮膚。則皮膚受其刺激。恆生濕疹。又黃布中。有時亦含有多量之鉻酸鉛。如著之既久。卽易中鉛毒。又阿尼林色素。本含有砷素水銀等毒性物質。惟依新法製成者無之。但染此新色。

者。雖無害性。而染舊法製之阿尼林色素者。市間當不無餘剩。購料者。似猶宜注意。要之。普通所用染色。雖以無害者爲多。而如前述之危險品。亦間有之。爲害殊非淺鮮。故直接接觸及皮膚之衣服。如襯衫襯褲兜肚等。要以不染色之素地者爲最安全。而於皮膚嫩弱之嬰兒。則尤宜注意。與其用紅黃等有色布帛。不若用素者爲佳。且白色者。一染污穢。卽顯而易見。藉可常常施以洗濯。是知衣服用染色布帛。終不如用不染色者之適當也。

第八章 衣服之吸收氣體

凡製衣服之織物。均有吸收氣體與蒸氣之性質。其中有吸收種

種臭氣者。尤須特別注意。布帛中。吸收含臭氣之蒸氣或氣體與否。又其保持長久與否。固因其蒸氣或氣體之性質而異。而與織物之性質。亦大有關係。雖有一二種例外。然通常似以毛織物之保存氣體爲最久。今試就阿摩尼亞蒸氣所成之廁所臭氣驗之。可知毛織物較綿織物吸收之量爲特多。且保存亦久。又布之濕者。無論何類。其吸收阿摩尼亞之量。必較乾者爲多。以下之試驗法。雖稍涉不潔。然衣服之吸收氣體。於此自可實證之。如著法蘭絨等毛織物之衣服。自廁所走出時。雖歷久而後。其衣仍發臭氣。此吾人所常覺者也。其故實因衣服吸收臭氣。徐徐揮發所致。在

衛生上。此事固必須注意。而於美感上。如招待婦女等時。則尤須留意。又煙草之煙味。亦能留滯於衣上甚久。雖歷二旬。其臭氣仍發而不絕。而毛織物之保存此味。較綿織物爲尤久。蓋不論何種衣服。均有吸收臭氣之性質。故須常行洗濯。滌去其臭氣爲要。

第九章 衣服之污穢

凡衣服著之既久。無論其爲外衣或襯衣。均染有垢穢。而外衣則尤附著種種塵埃。其織孔之粗者。比之面滑而細者。附著塵埃爲尤多。又著衣之人。粗忽不加照顧。亦易附著種種污物。而婦女喜事修飾。其髮上之油。頸際之粉。尤易沾污襟領。使之不潔。至襯衣

與兜肚等。則因常接觸於皮膚。故皮膚分泌之汗及脂肪。或其表皮細胞之剝脫。凝結成俗所謂垢者。均粘附之。若襯衣與外衣間之衣服。雖不直接觸及皮膚。亦不直接曝露於外面。似乎不至染垢。然其實亦有不盡然者。以之與襯衣外衣相較。染垢雖輕。而服之既久。亦必漸次變爲不潔。蓋襯衣一污。而其污物卽漸次傳於外層之衣上。此其傳染之作用。仍視布帛之種類而有難易之別。例如以法蘭絨等毛織物爲襯衣。則其垢穢之影響於外層衣服者。恆較綿織物爲尤甚。蓋因毛織物之傳污力爲較強也。是以介於中層之衣服。暫著而謂爲清潔則可。久著而仍謂爲清潔則不

可。如綿襖綿袍等。人往往但取其表裏之布帛。加以洗濯。而其中之綿質。則往往再三用之而不顧。不知綿質用之經久。不但失其彈性。卽其白色亦化爲烏黑。色之旣變。卽其綿質之不潔可知。故綿衣之絮。亦須時時換以新者。縱重彈之舊綿。亦可恢復其幾許彈性。然於衛生上。要不能謂爲無害也。

襯衣污穢之遲速。視織物之種類而異。毛織物較之他種布類。爲易染污穢。惟以眞法蘭絨爲襯衣。較之用綿法蘭絨製者。爲不易染污。如服之同一日數。則眞法蘭絨決不若綿法蘭絨染污之甚。此吾人日常經驗者也。今試再以他法證明之。如將襯衣之右半

邊。製以眞法蘭絨。而其左半邊。則製以綿法蘭絨。製就後。著之經二週間。脫下驗之。則綿法蘭絨之半邊。其裏面必染污而呈黑色。而眞法蘭絨之半邊。其裏面必不如是之甚。再以法取其污物之分量衡之。則知綿法蘭絨之半邊爲多。但測此污物之量。通常以其鹽量之多少爲標準。蓋鹽爲汗之主要成分。凡染污之襯衣。必含鹽分。而鹽量與污穢之度。常相隨爲正比例。其污穢甚者。卽其含鹽之量亦必多。故當難於沐浴之時。如仍欲保皮膚之清潔。則以著綿織物之襯衣爲宜。以其較可多拭皮膚之垢污也。反是而可以多沐浴時。或可以巾拭身。使皮膚清潔時。如客居旅舍。襯衣

難於洗濯。則以著毛織襯衣爲便。而於汗流多出時。則尤爲相宜。衣服染有垢污。不但外觀不美。且其污物亦分解而生種種氣體。狀之物。其重要者。爲炭酸阿摩尼亞。揮發性脂肪酸等。其中含有不快之臭氣甚多。凡積汗衣服之發汗臭。與夫丐者之發一種奇臭。均因有此分解物故也。物體分解原因。概爲黴菌或細菌作用。所有細菌事項。姑俟後節詳述。茲且略舉狀態。以便說明。夫黴菌或細菌。均係一種極小之生活體。以顯微鏡察之。僅可見其形狀。此細菌發育而增加。必取他種物質以爲營養。於是他物遂爲分解而成種種生產物。若附著衣服之垢污。實爲營養細菌最適宜。

之物。抑細菌徒有營養物。仍不能賴以發育。此外尚有必需之品。其品約有二種。卽一爲水分。一爲溫度是也。凡乾燥物質。難於引起分解。必須有適當之水分。然後始可分解之。又溫度太低。細菌亦不能發育。必達一定之溫度以上。然後始能增殖焉。故凡物之分解。必先有細菌存在。又必備有營養細菌之物質。且其中必須有適當之水分。而其時溫度。必須在十五度乃至三十六七度。然後始可行之。如溫度較上述之數爲低。則細菌縱可略行發育。爲象要不能顯著。綜此諸事。以按之吾人所著之衣服。則細菌之混在空氣中者固甚多。而棲息於衣服上者。當亦不少。至其營養物。

則衣服固粘附無數垢污。此垢污中。實含有各種有機物與鹽類等。蓋汗內本存有尿素。然之含淡物質。又有食鹽狀之鹽類。此類物質。實爲細菌最良之營養物。若夫溫度。則觸及皮膚之一面。至少必有三十二三度。而外衣之表面。亦必較室內之溫度爲高。故亦與細菌之發育爲宜。至其濕氣（即水分）在平常雖不充足。及一遇汗出。或受雨露之濡濡。或遭水濕。則亦決然適於細菌之發育。故衣服能生種種害人之物。而室內之空氣。亦易於染污。此吾人之健康。所以易於損害也。

衣服溫度之增高。與細菌之附著於衣服。終難以人力預防之。若

夫足以助細菌發育。易成有害生產物資料之污物。則可任意除淨之。外衣關係觀瞻。注意著之。卽附著之污物頗可減少。在兒童等。縱難自行注意。爲父母者。亦可代爲注意。或使著套衣。或服以肩圍（卽俗稱之禦涎）等物。卽可防其染污。然無論如何注意。污物之量。必仍次第增加。而細菌亦因以繁殖。遂由其產物而生害焉。故衣服當未經十分染污以前。卽宜洗濯之。又襯衣已著之後。總難免其不污。亦宜定一適當時期。勤加洗濯。衣服苟無污物附著。卽細菌叢集於衣服上。亦終不能造成生產物矣。

如前所述。凡細菌之發育。必需水分。物苟乾燥。雖券分至多。細菌

終不能繁殖。故雖有污物而能乾燥。則生產物亦少。卽臭氣亦不若濕時之甚也。反是而衣服濡濕。則其現象卽全然反對。出汗之際。衣服常發臭氣者。蓋爲此也。故保存衣服者。首當以乾燥爲第一要義。

第十章 衣服與病毒

俚語嘗曰。四百四十樣病。夫疾病之數。種類繁多。迄今日醫學進步。其類尤不可數計。而此許多疾病之中。略有一部分疾病。能自此體傳至彼體者。謂之傳染病。凡傳染病。均有一定病毒。由以緣引而起。此種病毒。有自人傳於人者。有自動物傳於人者。亦有自

病人及病獸產生。附着於媒介物。然後再侵及人體者。此媒介病毒。爲類特多。例如赤痢病之病毒。恆隨糞便同入媒介物之水中。於是他人之飲其水者。卽亦罹其病。又患痘瘡人所產之病毒。恆附着於衣服。他人著此衣服。卽亦染痘瘡。此蓋普通所常見者也。病之傳染者。不但少數之霍亂（虎列刺）傷寒等八種及鼠疫。爲猛烈可畏。宜由警察強制之而已。卽其他之傳染病。爲類尙多。如結核花柳病等。世人亦皆知其能傳染。至如癩病等類。人只知其爲遺傳病。而視爲傳染病者則甚少。其實亦仍係傳染病也。傳染病之起因。多數均係病毒。其理固已甚明。而其中未發見者。

亦尙不少。如痘瘡梅毒等病。無論縱而遺傳。橫而傳染。可決其確爲傳染病。毫無疑議。然則應與他種傳染病一例。亦必當有一定之病毒。特惜其尙未發見耳。當此醫學進步極速之時。早晚定當有達其目的之期也。

傳染病之病毒。種類繁多。而吾人所發見者。爲數亦已不少。其中有一二種。係最下等動物。如俗所謂瘧疾及間歇熱。均自瘧疾菌之原蟲而起。此原蟲入於血中。卽行繁殖而發熱。又有一二種。爲俗所稱之蠱。卽下等植物及酵母之屬。凡皮膚毛髮等之傳染病。皆由此種病毒而起。人所最畏之傳染病。如結核破傷風鼠疫霍

亂痢疾癩病肺炎白喉丹毒等。均自分裂菌（即黴菌）或細菌而起。此等病菌。俱係最下等植物。又凡化膿之症。及婦人產後所發。最爲可畏之產蓐熱等。亦皆由細菌而起。

細菌之類別。雖難一一詳述。但世人一聞黴菌或細菌。卽均以爲可畏之害物。不知其實有不盡然者。其中之一部分。雖爲疾病或腐敗之原因。而其又一部分。則不但不爲人害。並可爲人利用。如酒醋醬油等之所由成。無一非藉酵母或細菌之作用爲之。自有此諸物。而調味以佳。始得美食。故細菌等。並非悉屬害物。其中亦有可愛者。不能一概論也。今試再論正題。夫前述之病毒。通常皆

附於衣服上。新布上雖無之。但亦偶有發見。如毛織物中。常有所謂脾脫疽病菌者。此病本非人類所有。實爲他動物之病。卽羊類所傳染者也。俄羅斯某牧羊地。常因此受莫大之損害。此種病菌。侵害吾人。則發惡性之瘍症。入於肺中。繁殖後亦可致病。凡新製之衣服。病菌必少。陳舊之衣服。病毒必多。又無病人所著之衣服。大抵無甚病菌。惟曾患傳染病者所著之衣服。可決其必有病毒。至患傳染病者之病毒。何自而出。則難一概斷言。蓋病毒之存在。亦常因疾病之種類而異。例如肺結核。其病毒之結核菌。卽含於咯痰之中。痰著於衣服。卽其病毒亦共著之。故染有瘍病者所著

之衣服。著之既久。可決其必有病毒。又癩病極甚時。手足指間。恆腐爛而流膿汁。唯其初發動時。外觀甚難分別。蓋此時病源之癩病菌。已自體內排泄而出。必屢屢積於皮膚。然後皮膚起癩。癩卽病菌繁殖於皮膚之表面故也。故其附著於衣服上者亦必多。又肺炎病源之肺炎菌。常存於病者之痰中。而白喉之病毒。則存於患者之唾液及痰中。又傷寒之空扶斯菌。則存於其大便及小便中。而霍亂病之虎例刺菌。則存於大便之中。鼠疫症之百斯篤菌。則存於腫脹腺及其他排泄物中。故病人所著之衣服。大概必有病毒存焉。至痘瘡及麻疹之病毒。雖至今尙未發見。然偶取患是

病者之衣服著之。亦必卽罹是病。可知其病毒亦必附著於衣服。古昔種痘法。未若今日之完全時。嘗有取輕痘瘡人之衣服。與別一兒童著之。用人工法使亦罹輕痘瘡。以代種痘之法者。則衣服之附痘毒。必然而無疑也。

衣服既有附著病毒之虞。而舊衣服傳染病毒之機會更多。此固不待言矣。常見世人貪價廉多有喜購舊衣服著之者。此於衛生上實有莫大之影響。如患鼠疫痢疾霍亂等諸傳染病者。其所用之衣服。行政人雖可以強制法。使之消毒。然其隱匿而不消毒者。亦復不少。我國警察制度。尙未完全發達。此等事。自然更屬無人

注意。要之。患上。述各急症者。其所著之舊衣。多有知其遺害。驚於市塵者。尙少。至如結核病。癩病。梅毒等症。其病勢既屬慢性。遂不若霍亂鼠疫等。足以引人注意。是以患者特多。而遺世人之毒害亦大。此種病症。最難取締。既不能以警察威力。使患者隔離分居。因而衣服之能施消毒者亦甚少。於是此等患者所用之衣服。依然轉入衣肆。而病毒隨之。患斯病者既多。卽其舊衣之入於衣肆者亦多。因而輾轉傳染之機會。遂亦相引而增加矣。願世之購服舊衣者。尙其慎諸。

舊衣亦非不論何時。均有病毒存在也。倘能乾燥而保存之。雖難

悉數撲滅。而其大部分。要可使之斃命。故謂舊衣一概能傳播病毒者。亦未免言之太酷。唯驟觀之。究難判其何者爲含有病毒。何者爲無病毒。故凡衣服之舊者。概視爲一種危險之物。則於衛生上。必可保其安全。而最安全之法。莫若不購舊衣。專著新製之衣。如係萬不得已。必用舊衣時。則須先滅其毒。而後用之。消毒之法雖多。而其最適當者。莫如蒸氣消毒法。將衣服投入溫度一百度之水蒸氣中蒸之。歷半小時以上。至一小時。其傳染病之病毒。即可盡行撲斃。施行此法時。本須有一定之裝置。然卽以通常家用之蒸籠施之。亦無不可。先將欲行消毒之衣類。投入蒸籠。架於釜

上蒸之。歷一小時許。其細菌亦可撲斃。倘難施蒸氣殺菌法。則投入沸水中煮之。歷五六分時亦可。或以沸水潑之亦可。如遇浸以沸水即行變質者。則不能施以此法。時是可用清水洗滌。而以機器的方法除去之。以上之法。凡襯衣乃普通之單衣等。皆可行之。要以不害其品質爲準。至若上等衣類。不能施以上述之各法者。則曝於日光中。將表裏反覆晒之。日光之殺菌力。雖不若蒸氣與熱湯之確實。而其殺菌作用。亦頗不弱。晒之既久。亦自可撲滅。此法既極簡單。且易施行。故用爲衣類之家庭消毒法。實屬至便也。凡皮膚生有腫瘍。必多流膿汁。而此膿汁中。必存有引起化膿之

化膿菌。故染有膿汁之衣服。觸於他部皮膚時。如化膿菌仍起作用。則他部皮膚。亦必因之引起腫物。凡一處腫潰。未幾而彼處此處。相引互發者。皆緣此理也。故如生腫物。切勿令膿汁染於衣服。如業已染及。當從速脫去洗之。或以百分五（5%）之石炭酸溶液。浸漬其部分。施以消毒亦可。

第十一章 衣服與毒物

如謂衣服一經著過。即附有毒物。亦自未必盡然。凡普通各處。毒物不能浮游者。儘可無庸置慮。唯從事於工業之人。其衣服每易有粘附毒物之虞。毒物一經粘附。暫時著之。雖不爲害。然漸次波

及。遂可害著者之健康。如直接觸於皮膚。則受其刺激而起皮膚之疾病。或因以吸入體內。則全身爲之中毒。或隨衣服之振動。化爲塵狀。飛入口鼻中。其一部分侵入胃內。又一部分侵入肺中。此兩部分既吸收後。遂起中毒者亦有之。如造作水銀等之工場。其中毒之主要原因。固由水銀蒸氣。侵入肺內而起。然水銀附著於衣服。於無意中。吸收於體內。以助其中毒者。亦有之。又造鉛等工場。其附著於衣服之鉛質細粒。亦常爲害於身體。其他與此類似之工作尙多。要之。造作毒物之工場。須著工場衣。而其衣服尤當時時洗滌。否則易受毒物之害也。

第十一章 衣服之洗濯

衣服既如前述。無論內外。均有種種污物附著。又細菌等有害物質。亦落於其上。因以漸起分解作用。生種種臭氣之氣體。又衣服能吸收種種蒸氣與氣體。有病毒者。遂附著各種病毒。故衣服當常常洗濯。保其潔淨狀態。至經過若干日。定須洗濯。則難一概言之。蓋染污之遲速。實因種種狀況而異。通常以襯衣之染污。較外衣爲尤甚。而夏季比之冬季。染污尤速。又因勞動之有無。及職業之如何。染污程度亦各有不同。要之。衣服當於染污未甚之前。施行洗濯。洗濯之法。固無須一一詳述。今特將有關衛生者。略舉一

二於下。洗濯之前。當先以灰汁浸漬。或將衣服投入糞之。此法不但可以漂白其色。並有殺菌之效能。蓋一經糞洗。污垢自脫。而附著衣服之病菌。亦悉可撲滅。惟既用此法之後。當用清水充分洗淨。除其灰汁爲要。如按西法。用鹼汁洗衣。則過清時。更須充分洗淨之。又洗濯時。欲除污物。每用肥皂。惟用肥皂之多少。每隨所用之水性而異。俗有所謂硬水者。係多含鹼土類之水。始用此水浣衣。則須多用肥皂。蓋因鹼土類與肥皂結合。須多費肥皂故也。斯時如遊離鹼土類。尙存在水中。則肥皂作用。尙不能及於污物。須至鹼土類消沈後。始可與除污作用。故用以浣衣之水。須選硬度

極弱者。卽少含鱗土類者是也。井水所含之物質。常隨地層之性質而異。中有含溶鱗土極多者。亦有含溶極少者。本難一概而言。然不含溶鱗土者。殆絕無也。若河水則含量大概較少。雨水所含則尤少。故自來浣衣者。多喜用河水或雨水。其理蓋爲此也。用以浣衣之水。最宜潔淨。能與飲水同一清潔。則尤妙。世人於飲水。則頗注意。而於浣衣之水。則頗忽略。此大誤也。夫不潔之水。每含病毒。如用以浣衣。第一卽浣衣之人。頗爲危險。第二則洗淨之衣服。反有病菌。衣服旣乾之後。雖可撲滅。然其中亦間有不能撲斃者。是著之者必蒙其害也。是以浣衣之水。須無病毒。然後無害。

於衛生。要以與飲水同一清潔爲要。

第十三章 衣服之形狀及其著法

衣服之形狀及其著法。於衛生上亦極有關係。苟以著衣服之故。致身體強受壓迫。或軀幹及四肢之運動。爲所阻礙。卽不適於衛生。著衣服者。必須無此等障害。方可達衣服之目的。雖然。衣服不但以之衛體。並以飾著者。使有美姿。而婦女之衣服。則尤須增其豔麗。故衣服之形狀。苟徒適於衛生。不問其容姿之何若。亦未免過於偏縱。然則衣服之形狀當若何。卽第一須有美好之姿勢。第二須無礙於衛生。尤宜便於動作。此乃衣服必不可少之要端也。

今試就當今之衣服而言。男子之服裝。缺點尙少。惟婦女之服裝。類多因亟求容姿之增豔。不復顧及衛生之如何。婦女西裝之最不適宜者。莫逾於緊身之胸襠。因胸襠能縮小腹部。顯其細腰。可增形體之美麗。故年少婦女。只圖其形體之美。不復顧及其害。然用胸襠後。腹部爲之束緊。卽腹形亦隨之改變。而腹腔中之內臟。亦因以變形。甚至其中位置亦以變動。而其變化尤著者。則肝臟也。纏腰而後。肝臟之一部。化爲細長形。壓於下方。歐美婦女。凡及笄以上者。其肝臟殆無一不如此。又腎臟因之遊離。難安於一定之位置。胃與腸受其壓迫。亦難自由運動。因而於食物之消化上。

亦生惡果。不但腹部受其壓迫而已。其隣次之胸部。亦大受影響。因以難行深呼吸。遂易罹諸種肺病矣。又其生殖器。亦因腹腔內臟器之壓迫。致入腰腔內。又受腰間之壓迫。於是其子宮等變爲屈曲狀。而成病的現象。故胸襠之有害。不但歐美學者與醫師等。均已盛言之。卽婦女局中人。亦自行承認之。唯因拘於歷久之習慣。衆以爲美。一時遂難拋棄。亦猶我國纏足之結習。至今尙未能盡革也。近來歐美每有衣服改良會之提倡。其宗旨在於廢去胸襠。或改良之。製爲不受壓迫之狀。故有改良服之出現。所惜者。體式尙未臻於完全。故著之者。仍如晨星之寥落。甚可嘆也。

雖然。我國婦女。不但漸染纏腰之習。並有視纏腰之害爲更甚者。卽青春少女。每以乳頭之突起爲羞。用布逕縛胸際是也。是其爲害。足使胸際之泄氣不舒。肺臟因而衰弱。恆見有初嫁之女子。情慾一經劇變。輒患肺萎縮以死。而究其原。則皆未出閣時。緊縛胸乳所致。此種惡習。爲父母者。當開導而強制之。萬不可任其自逞己意也。

又婦女洋裝中。裙每過於拖長。亦屬不宜。蓋裙長則裙邊曳地。不但易於染污。並有結核菌等種種病毒。遺棄於路上者。裙卽因而持之入室。故至爲危險也。

其餘男女各西裝。尙有略須注意之二三事。第一卽頸領。領之狹而緊者。足以壓仰頸部之靜脈。礙頭部血液之環流。其結果易於惹起頭暈腦疼等症。領之高者。可防服襟之附著於皮膚。惟失之過高。則既壓脈管。復礙頸部之運動。故領之高低。須隨頸之長短定之。

襪帶過緊。則有害於血液之循環。蓋足部之血液。乃循靜脈。逆其重量。自下而向上流者。故其環流極形困難。此足部所以易生鬱血症也。所謂靜脈者。卽分布於身體各部。輸運各部所生不潔之血液。迴至心臟之血管。如靜脈受襪帶之壓迫。致妨礙血液之還

流。於是足部之靜脈血。漸以鬱積。遂爲水腫等症之原因。故最妙之法。莫如勿用襪帶。如不得已而用之。則宜取其伸縮大者。或寬結之。又著西裝者。每用袖帶以節約襯衣過長之袖。然其害亦與用襪帶同。

又襯衣之胸部。常以漿糊塗之。使其體略硬。然空氣因以不通。炎暑之際。襯衣胸部之沾汗。往往尤甚者。蓋爲此也。當著禮服之際。此固必不可少。然通常要以少用漿糊爲宜。

至於我國通常之服制。雖因地方而異。概而言之。尙稱合宜。唯其中仍有新舊之別。其舊式者。體大而袖長。不適於衛生。復不便於

動作。若新式者。缺點雖少。仍難謂之盡善盡美。今將男女服制。分別論之。男服有長袍短襦二種。短襦雖於動作爲便。然姿態不甚美觀。故農夫工人等多用之。若夫長袍。雖稍不便於動作。而以有嫺雅之美態。故上流社會多用之。此種長袍長衫。外觀雖美。惟其過長者。不便於行動。而袖之過長。或過大者。又不適於作事。故凡從事於工場者。寧棄其長袍而服短襦也。又婦女之服裝。在僻省風氣未開之地。其制概形寬大。不適於保溫之目的。似宜亟需改良之。而當今盛行於通商各埠。風氣較早之地者。大體尙宜。特其腰身又多過於纖小。既不雅觀。且有礙於胸肺之發育。而其領之

太高及裙之太長者。亦均有害於衛生。亟須注意改良之也。

第十四章 衣服之附屬品

以上各節所論。全爲衣服本體之一切正當事項。今試再取其附屬品之主要者。歷述於下。

甲 帽類

無論男女。均必用帽。用帽之目的。本所以蒙覆其首。防日光之直射。然西洋婦女所用者。確爲裝飾品之一種。而我國男子通用之小帽。或頭巾等。及一般婦女冬季所用之女帽。則有保溫性質。故製帽須取足以保溫之物爲之。惟於夏季所用。則無藉乎保溫。而

義取乎遮熱。若核之正理。則吾人首上。本有毛髮。與動物之毛。同具一種保溫散熱之作用。故自無須特用溫暖或散熱之帽。不過男子翦髮以後。女子用以爲飾品以後。自然之作用既去。不得不有人爲之帽以代之。故帽類最需注意者。係其重量。如質量過重。卽難於久戴。次則須與衣服相似。具有通氣性。使之善通空氣。倘其物質無通氣性。卽須特備氣孔。以便通氣。蓋頭部仍是皮膚之一部。故亦常常發生無水炭酸與水蒸氣等。此諸氣體集於帽之裏面。如其帽有通氣性者。固無妨害。否則此無水炭酸與水蒸氣聚於帽內。必因以引起頭痛之疾。卽其帽難於久戴。又帽類之過

於重壓額上者。其表面之血管。亦受壓迫。有礙血液之還流。又帽之原色。對於寒暑亦極有關係。凡色之黑者。具有吸熱性。而其白者。則反射之。故夏季概以用草帽等白色之帽爲宜。

乙 圍頸

圍頸之效用。本所以防風寒。而當今婦女。多視爲裝飾品之一種。故此物是否爲必需之服品。實一疑問。惟於寒帶地方。氣候過於凜冽。如老年或患病人等。血氣既衰者。卽不得不用圍頸以禦寒。至於體壯血旺之青年。亦循例用之。則非有益於衛生也。須知頸部仍與顏面相似。富有血管。不易畏寒。且受體溫所熱之空氣。因

其比重較輕。常自下部上昇。經皮膚與衣服之間。自頸部散出。故頸部實常觸溫暖之空氣。縱無圍頸。亦足禦寒。夫圍頸本只有防寒之效。苟無別害。自無不可用之之理。惟常用以後。頸部皮膚之抵抗力。遂以漸弱。偶觸寒風。卽罹感冒。轉爲有害無益。故苟非有病及體弱。切勿染此習慣也。

丙 襪

夏季所用之襪。雖非以保溫。而冬季所用。自必須有防寒之作用。而後可。蓋襪著於足。常受鞋之壓迫。致襪質漸化緊密。且著皮鞋者。皮鞋復有傳溫性。因而足部頗感寒冷。故冬用之襪。其質須厚。

比重宜輕。須有疎鬆之狀。方爲適宜。至其顏色。則冬用者雖可任意。而夏用者。必取白色。如夏天亦用黑色。則易吸溫而增熱。又襪之染污。更較衣類爲易。宜時時洗滌之。

丁 鞋及靴

我國所用之鞋。本較東西洋服用者爲適。祇以服用之人。類多僅務形式。恣爲美觀。不顧足之適否。遂多害及足部之發達。通常之弊。大都鞋頭失之過尖。致壓迫足趾。成爲交互形。不能如原狀發展。甚者致多生足繭。艱於行步。須知鞋以衛足。使便步履。非可專務美觀。害其正當之目的也。

自服制變通以來。近今多著洋式之革靴。靴之舊式者。其上管長而不易透氣。革靴之管。普通雖不甚長。然以皮質之緻密。又著時用帶緊縛。遂益不透氣。故久著革靴。足部易成溼熱之疾。宜選靴管淺而皮薄鞣者著之。近有作鞋式者。似尤爲合宜。又女子之革履。洋式者亦多狹小。而後踵甚高。結果亦足使足部壓迫。妨害足之運動。傷損皮膚。引起溼疾。而足之前部。亦或因以變形。成爲畸邪不正。西洋婦女。足部亦無一不畧變者。雖不若我國纏足婦女之甚。而有害足骨及行步。則彼此相同。不過稍分輕重耳。大抵婦女之足。總以略小爲優美。然因此美態之關係。遂易陷縛足適履。

之弊。此殆中外之通病。惟東洋婦女著屐。爲獨免耳。然近今亦有以漸服用革履之勢。欲矯此弊。爲父母者。當注意兒童。勿縱令偏於修飾一邊。逮旣成習慣以後。足旣發達長大。鞋靴等自然不宜過小。雖欲不適而無由矣。

普通製鞋之材料。均用緞。次則用羽毛及布。爲質均尙透氣。惟羽毛一物。頗有伸縮。舊則愈縮。故不甚合宜。又冬時有用絨布者。雖於溫暖爲適宜。未免易沾灰塵。尤當注意清潔。出外行走後。歸家當撲去鞋塵。撥塵之際。不可在屋內爲之。當在屋外適宜之地。製靴之材料。普通用革。次則用羅紗及番布等。然革之爲物。不透

空氣。易使皮膚生產物。貯積於中。引起爛脚之疾。此因足部之水蒸氣。不能揮散也。若羅紗與帆布。均有通氣性。卽無妨礙。又革之傳溫力極強。冬日著之。奇寒不耐。而羅紗帆布。卽無此弊。惟不耐雨天著用耳。

凡鞋靴之濕者。傳溫特甚。且又密封足部之水蒸氣。不能透發。最足爲害。故雨天須著不透水之特製革履。或加橡皮套鞋。雖覺稍重。而既可防溫。又以防污。洵最善法也。

第十五章 被褥

人至夜間。必須休息。而其時間約居一日三分之一。故用以寢臥

之被褥。于吾人健康上。實有莫大關係存焉。被褥須比日間所著之衣服。略如溫暖。否則不能安眠。卽內臟亦難於休養。所謂安眠者。係令精神及其他作用。徐緩而休養之謂也。故安眠之法。須將腦與內臟等處之血液。引而集於皮膚。倘其被褥無適當之溫暖。卽難於如法。蓋多受寒冷後。皮膚之血管卽收縮。致使血液反聚於內臟。卽難於安眠矣。欲得溫暖之被褥。則當應用衣服保溫之原理。被褥之製法。雖由被面與綿絮成之。而其保溫作用。則專恃綿絮。欲求溫暖。須注重於棉之性質。凡新彈之綿絮。其質疎鬆。其間保有多量之空氣。自覺溫暖。至若重彈之棉絮。或以舊棉製成。

之被褥。則其絮質硬而緊實。棉間所保之空氣極少。因之比重增大。而溫之傳導亦加強。故其溫暖決不若新棉之多也。又被褥縱爲新絮。因上邊壓重。漸成緊薄。而其比重亦隨以增大。故其溫暖之度。亦從而減少。是被褥者。可視爲棉衣之變形。全恃整理得宜。方可防溫度之減少。最良之法。莫若多曝諸日光中。蓋棉之纖維。乾燥後。彈力恆增強。而棉與棉織物。一經晒晾。其容積亦遂增加。比重卽隨而減少。又其附著之細菌。亦藉以撲滅。誠一舉而數善備者。惟被量過於加重。身體受其壓迫。亦未免難於安眠。是以被之厚薄雖同。而其量之輕者。不但於理論上較爲溫暖。卽於實際

上亦覺溫暖也。

被褥用之既久。漸次染污。固所必然。而其污膩漸次侵入棉絮。亦必與棉衣內棉絮之染污相同。泰西之被。概不用棉。全以鳥羽製之。羽毛之彈力較強。且可久保多量之空氣。故較棉絮益覺溫暖。且鳥羽縱或染污。亦能洗滌以保持其清潔。至於棉絮。一時既難施以洗濯。經時積久。遂益增污穢。兼之棉量既多。染污之後。其不潔物質。每行分解。而生種種有害氣體。蓋舊被褥之發臭氣。實以此也。而嬰兒寢臥之被褥。染污爲尤甚。其被面之布。縱可洗濯以去污。若其棉絮。則多垢後。不得不棄之。故當設法豫防其染污爲

要。

衣服論

七十三

