



序言

序

健康，快樂，與長壽，此乃全人類所企望的幸福。然而如今到處都是疾病，隨地皆是呻吟；人民之因流行症及其他病症而死亡者，每年不知有多少人！其實有許多人是能注重衛生和營養的方法，決不致於死亡；因為人若是對於自己的身體，不予以適當的滋養，並且時常要違背衛生的定律，那末百病自然就容易叢生了。

人無論在兒童，青年，或成年的時代，總應當養成衛生的習慣；對於健康的定律，要有相當的智識。如此便能增進體質的健康，可以去抵抗疾病的侵襲了。

目前我國最大的急需之一，就是要用通俗的方法，去大規模的宣傳衛生常識，使一般民衆皆能獲益。凡是愛國之士，都應該以熟解衛生真道，及宣揚衛生智識爲己責。須知國人講求衛生，國家自會富強；國人若是疏忽這個問題，那末國家前途必受影響了。此書的宗旨，就是要以衛生簡單的要道，供獻於我國民衆。此書前數章注重強健體格的建設，後部注重於疾病的預防和醫治，可算是每一個家庭中的良助。

此書材料，係由本館編輯部同人搜集，並參考英美各國著名醫家所著之書籍而得，各章所舉的治法和藥品，都是經過多次試驗而見功效的。如今爲求普及起見，所以定價 1

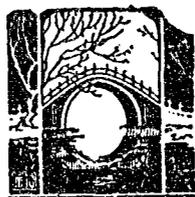
特別低廉。我們深信此書出版之後，可以減少民間許多的病痛。若是同胞們因讀此書而得享更長和更快樂的生活，那末本館發行此書的目的，可算是達到了。

上海時兆報館謹啓

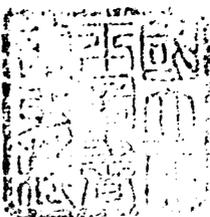


序言.....	三
人生的樂趣.....	七
長壽的秘訣.....	一一
我們應當吃甚麼？.....	一五
怎樣吃法？.....	一九
家庭衛生.....	二三
春季與秋季的病症.....	二九
夏季的病症.....	三七
冬季的病症.....	四五
各種的雜症.....	五三
急救法.....	六一
爲何自殺？.....	六五
麻瘋與罪惡.....	七一
神聖的人體.....	七五
索引.....	八〇





人 生 的 樂 趣



健壯的身體——這是多麼可貴的一種東西啊！身體與意念，都受了新經驗的刺激；兩頰微紅，齒白如珠，雙目炯炯，精神奕奕，從容貌的每一部上，都顯出健康的表示了！

健康！健康！矯捷的脚步，玲瓏的玉指，烏雲似的頭髮，芬芳的氣息，音樂，歌唱

——青年女子的嫺雅和美麗。堅強的肌肉，魁梧的體魄，愛，樂，平安——健壯男子的特徵和光榮。加上啾啾的嬰兒，和喧嬉的孩子——健全的身體，真是無價之寶啊！

我們要抱定堅決的意志，一心要有健全的身體，那就好了。有許多人所需要的，不過就是生活上的喜樂。我們在有機會的時候，若肯使人快樂，那末也就是幫助他們達到健全的境地了。

有時候我們最好在黎明之時，到鄉下去走走；因為那時自然界另有一番景象，而百鳥的歌唱，亦以破曉時為最和諧。我們的生活力，受了那清新空氣的灌溉，也自然會產生新的能力了。來罷！我們到樹林裏去看百花發芽生長！我們到曠野去看上帝創造的大

能！自然界處處都喚我們到健康和快樂的途徑上去！

春天的情感

除了春天以外，再沒有更適當的時候，來振作我們內心對於精力和健康的渴望了。

美好的春天，我們最喜歡牠，或者是因為那個與嚴寒黑夜相較而產生的對照。然而牠自身亦有可愛之處。看到草木生葉發芽，羣鳥高聲歌唱，黑夜漸短，白日漸長，這豈不是人生的樂事麼？

春天的情感，如同一陣潮水似的，把人生的動作都汎動了。那十分殷勤的主婦，情願爲清潔而犧牲了舒適，前來整理家室。作生意的人，也在此時把他那張帳桌，好好的收拾一下。辦公室的傢具，也得了搬家的機會；甚至職員們也換上新帽新鞋了！

無論何人，多少總得感到春天的刺激。我們要享受牠，必須有康健的身體，要保存牠，必須有更好的身體。

所以我們的目標，就是必定要得着健康的身體。試想一想，到老年時還能保存視力，聽覺，味覺，和消化力！在心，肺，腎，臟，尙未一齊耗損之前，沒有一些的苦惱！從小到老，舉動活潑，常有笑容！這是多麼值得努力的一個目標啊！若是有人能告訴我怎樣在一生中可以保持『那青年的情感』，那末我們對他必要十分感激了。

然而健康究竟沒有多大的秘密，祇要沿着常識和自制的途徑，就能達到健康之道了。衛生也有定律，是每一個情願的人所能遵守的。這些定律雖是十分簡單，但是也可以說是『鐵面無情』的；因為遵守就得健康，氣力，和快樂，不遵守就得疾病和災難了。

衛生定律的摘要，就是下列數條：甲，按時吃充量素淨之食物；乙，三餐之間，多飲清水；丙，日夜呼吸清新空氣；丁，每日舉行運動；戊，每夜睡眠八小時；己，按時排泄廢物，勤力作工，工餘舉行正當之消遣；庚，戒用一切麻醉藥劑與飲食，及煙草等不良之習慣。凡是照這樣去做的人，必定常有健康的身體。

讀者啊！請你們用些功夫自己去試驗一下罷。千萬不要因為別人做甚麼，你也要照樣做甚麼。你要找出那最適乎於你的是甚麼，於是再去依附牠就好了。

每一種痛癢，必有一定之原因。你當追究原因，大膽的把牠移去。若是你明知你現在的習慣，是有害於衛生的，那末趕快放棄。無論牠們現在使你怎樣的舒服或快樂，非立時將牠們放棄不可，否則你將懊悔莫及了。

你要記得上帝是願意你有健全之身體的。你若願意讓春天的情感，來充溢你的身心，那末天地都要快樂一些了。來罷！快把你的意志放在上帝方面，你就能笑容滿面的望着將來了！

樂 觀

現在漸漸有人承認人的心性對於身體的動作，是有極大之影響的，而且心性的狀況，與身體各部的動作，也有莫大的關係。古時羅馬人把身體練得非常強壯，預備為國出力。他們為求達到這個目的，所以在動作方面，都帶着一種快樂的局面。我們如今在歐洲看見他們所遺下的古蹟，就可知道羅馬人對於衛生之如何注意了。『在健全的身體裏有一個健全的心性』乃是他們的格言之一。

然而快樂的心性，並非單是在運動場上應當養成的。教員們也看出學生在心性快樂的狀況之下，對於功課也能有更好的成績。

數年前有一位俄國研究家包羅氏，他用幾隻狗來做試驗。他以很好的食物餵養牠們，並且留心他們因恐懼，憂慮，企望，和他種心性而生的結果。後來他證明心性中的各種狀況，的確能影響羣犬之消化機能與動作。

我們在日常生活中，對於此事太不注意了。三餐的時候，是家人聚集的機會，大家應當如何快樂，如何親熱，以致吃進去的食物，使身體得有最大的益處。然而我們反以此為爭鬧，衝突，或是責罵小孩子的時間，未免太對不起這一點光陰了。聖經說得好：『喜樂的心，乃是良藥。』願我們大家都牢記這一句金石良言。



長壽的秘訣

『我要使他足享長壽。』這一個美好的應許，乃是上帝藉着聖經而賜與世人的；因為他曉得長壽和快樂的生活，乃是每一個尋常人之最高的願望。

科學家說人體的細胞若是處在適當的情形之下，即使與身體分離，亦能生存動作，永無止期。曾有人把肝的細胞和他種腺的細胞，放在瓶子裏面，以溫暖與滋養物供給他們，不使與有害的物質接觸，結果居然能夠生存多年。然而他們若不得着正常的營養和防毒，那末他們自身也會生毒，在不久的時候就要死亡了。

一個人的年紀，是不能完全按照他的歲數來計算的。有些人到五十歲已經老了；有些到七十歲還是很年輕的。我想一個人的年紀，確是與他的細胞組織相若，而細胞組織的命脈，又在乎許多的原動力。除了遺傳，災禍，和傳染以外，我們壽命的長短，大半是在我們自己的掌握之中；至於我們的快樂，却愈加是如是了。

世人的生機各有不同，在我們談論的時候，常稱之爲『體格。』某甲或者享有很強的『疾病抵抗力』和一個強壯的體格；某乙或者就是一個弱者。遺傳對於身體和壽命固然是有些關係，然而那主要的要素，大半在於個人。去尋求並採用那些有益於身體，快樂，和壽命的習慣，乃是每一個人自己的責任。

人類實在的需要是很少的。聖經上說：『只要有衣有食，就當知足。』但是現代文明所產生之無謂的需要，已有如是之多，以致人們在奮力想與鄰人並駕齊驅的時候，反把自己的身體損耗了，於是疾病，煩惱，和早期的衰弱，都隨之而來。

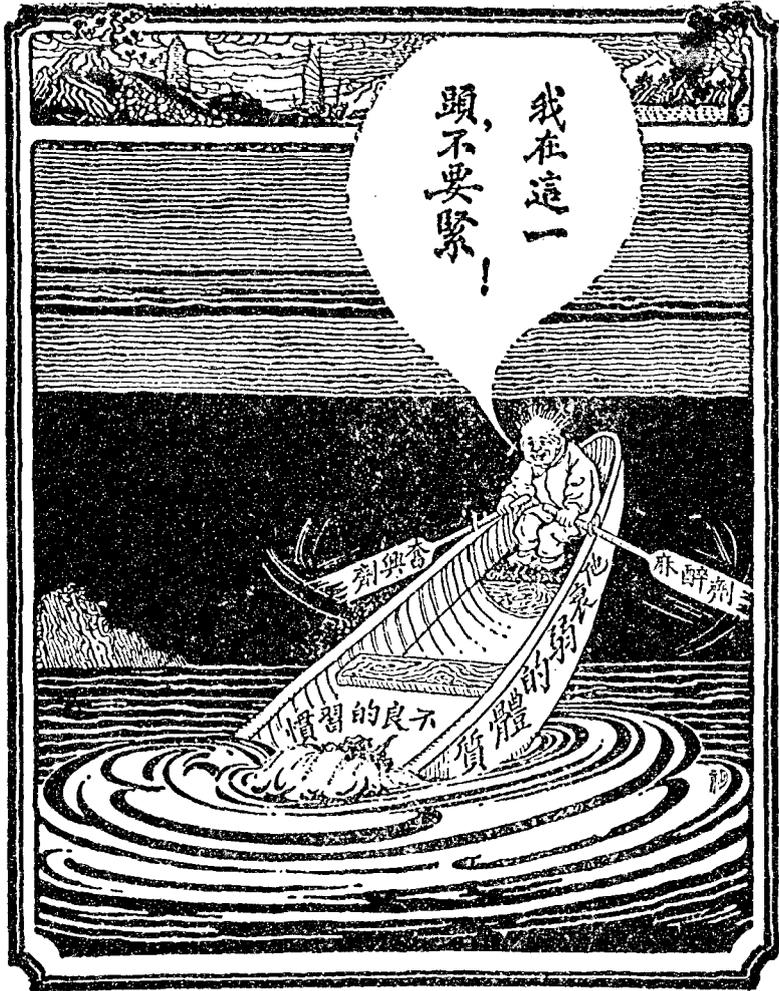
『簡單』乃是長壽之最大的需要之一。我們最好去研究一下，看看人體究竟需要甚麼。不要多少時候，我們就可以看出我們實在的需要是很少的，並且比較着也不必費多大的氣力和憂慮，就能供給。如此便能省去無數的精力而免除不少的憂慮和困難了。我們勞碌生活中的擾攘，最易消磨人體。大半的人，並非是『消磨』自己，乃是『憂磨』自己。所以我們應當要躲避憂慮，如同躲避麻瘋一般。

長壽還有一個需要，卽身與心都得有相當的工作。在時機未熟之時，就捨去生活上動作，這樣的人如今太多了。在年輕的時候，更不應當『告退』。豈不知從身心兩方看來，這是最有害的行爲麼？人若是要享長壽，那末從小到老，必須有適度的動作。

年已七十開外的意大利佛利教授，乃是此說之擁護者。前次有人問他爲甚麼到了這麼大的年紀，身體還是健壯，又能工作；他回答道：『或者首先我所要說的，就是工作與睡眠；因爲這兩樁事情，我從小便按時而行，從未疏忽。每日睡眠八小時，乃是我的規例。我在不運動或不用膳的時候，總是工作。我每日只吃兩餐，不用早飯，其餘的兩餐，吃得甚是菲薄；煙酒一概不用。在過去五十年中，每早我必舉行海綿冷水浴一次。我不曉得甚麼叫做傷風，因爲從未得過這個毛病，或其他任何的毛病。我很喜歡游泳，常在舉行重要的工作之前，我喜歡先在海中沐浴。我很喜歡步行。我不知道還有甚麼運動，是像步行這樣易於舉行，這樣有益於身體，並這樣令人快樂的了。』

更有一樣與長壽有關的要素，乃是飲食，並且這也是要以簡單爲主的。一頓簡單尋常的飲食，對於肝腎和其他重要的器官，幾乎沒有一些的損耗；但是若以所謂滋補的飲食，如茶，咖啡，煙，酒，香料，加入血液的循環之中，要叫這些器官去排泄他們，那末就要給他們一種不能久持的負擔，於是生命就要因之減短而產生種種的病痛了。

末了，還有一個最好的方子，是每位願享長壽與快樂生活者所不可忽略的，就是聖經中的幾句話，如下：『人若愛生命，願享美福，須要禁止舌頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；也要離惡行善；尋求和睦。』（彼得前書三章十節十一節）



我在這一個頭, 不要緊!

不負的體

不負的體

不負的體

不負的體



我們應當吃甚麼？

滋養身體的食物，大概可以分三類，即：澱粉類（含澱，輕，養，三氣之化合物，如小粉等類），蛋白質類（如雞蛋白），和油質類。此外人類也需一些礦質（如鹽等物），也應當有些穀果所含的生活素（即維他命 *Vitamin*）。人體若求十分的健全，必需完全採用以上的幾種食物。假如祇食一種，那末就不能得完全的滋養；所以除了米麥之外，必須常食豆，蛋，菜蔬等物，使身體的滋養，能夠達到正當適宜而沒有缺少的地步。

試讀最古的書籍，論到人的食物，只有五穀蔬果而已。那位全智全能，創造人類肢體的上帝，當然曉得那種食物是最合於人體的。他既命人喫五穀百果，足見這些食物已有完全滋養人體的能力，使人能得完全的健康。所以若是在我們所住的地方，可以盡量購用五穀蔬果，那末肉食可以不用。

麥，豆，黑麥，米，是五穀中最好的食物。硬殼果中的胡桃和花生等物，也是最相

宜的食物，不過必要細細咀嚼。

水果：像梨，李，桃，橘，香蕉，葡萄等類，都是有益於人體的，能潔血液，使大便有常度。從市上買來的水果，要先用開水燙過，削去外皮之後再吃。我們也應當常吃生的蔬菜，因為牠含有健身的質料——生活素，即維他命。但是種植蔬菜的人，往往以糞濁作肥料，以致菜上多有患病的微生物；所以買來的菜蔬，務必洗淨煮熟。至於生吃的菜蔬，必需要用自己園中未經糞濁灌溉的出產；然而如黃瓜等類的食物，最好也先用開水燙過一遍，削去外皮，然後再吃，因為必需如此，纔可以免去患病的危險。小孩子應當特別的多吃新鮮水果和蔬菜，因為他們身體的發育，必需有這種滋養料。

雞蛋與牛羊奶為最上之食品。牛羊奶更是小孩子的『最完美』的食物；未飲之前，必須煮過一次，煮後不可留到五六小時再吃，因為奶中容易滋生微菌。

許多人以為肉食是人類不可少的，這實在是大錯而特錯。要知道在五穀果蔬稀少的地方，勉強的還可以用肉代替；至於溫帶各國的蔬菜出產甚多，又比肉的價錢便宜，我們何必定要採用這又貴又少滋養料的肉食呢？

如今作我們食物的牲畜，無病的真是少極了。猪牛所患的疾病，大多與人的疾病相同，所以喫猪肉和牛肉的人，就有沾染他們之病症的危險。世人大半部吃猪肉，那曉得

豬是畜類中最不潔淨的動物；牠所吃的，也是最污穢的食料，牠的生性，又喜歡臥在污穢不堪的地方。聖經也說豬是不潔淨的畜類，牠的肉是不可吃的。美國幾位著名醫生，已經驗明要用五磅豬肉或牛肉的滋養料，纔可以抵過一磅花生的滋養料，由此可見肉類實在沒有多大的用處，況且價錢又貴。最好是吃五穀蔬菜，不但可以節省經濟，又可以免除因食肉類而得的疾病。

維他命是甚麼？

二十年前，「維他命」這三字還無人知曉；就是礦質對於人體的關係和價值，也多無人注意。如今我們曉得礦質和維他命，差不多是我們飲食中之最重要的原素了。維他命是佔食物中極小的成分，然而牠們的效用極大，足以增加或助成食物的化學作用，而自身不受影響。人體若缺少這種要素，便要覺得毫無生氣而易於罹病了。現在化學家及醫學家爲求便於分別起見，把維他命分爲：甲，乙，丙，丁，戊，五種。

甲種維他命可在動物之脂肪中得之（如牛油，牛奶等），菜蔬之脂肪亦有少許。番茄，胡蘿蔔，未經春過的穀物，以及新鮮豌豆，新鮮白菜，皆含甲種維他命；魚肝油所含的尤多。牠的功用，能抵抗疾病（僵僕病，肺癆，眼疾等），扶助生長。

乙種維他命功能扶助發育，保護神經。缺少這種生活素，很容易使人患腳氣病。麥

精，牛乳，酵母，豆類，及未經舂過的穀物，均含此生活素。

丙種維他命能抵拒敗血病。水菓類如橙，檸檬等，皆含此素甚多。菜蔬類如番茄，胡蘿蔔，及馬鈴薯（即洋山芋）等，亦有之。

丁種和戊種維他命，是在近年纔發見的；前者可在魚類，油質，及蔬菜中得之，功能防止牙症，裨益生機，後者與生殖有關，且能運化食品中的鐵質，使之補血。

米的問題

一九〇五年日俄交戰的時候，日本的兵士忽然都患腳氣病，戰事因之頗受影響。他們的糧食，大部都是白米。後來有人想起荷蘭科學家愛克曼氏，曾於一八九七年以人工使鴿子患腳氣病。當時他的方法，就是用白米飼養鴿子；以後又改用舂米剩下的糠粃，醫治牠們，居然把腳氣病除去了。日本軍隊於是也易白米而用糙米，不到幾時，軍中竟沒有患腳氣病的人了。這就是現在所謂乙種維他命之最初被人公認的『勝利』之一。原來我們所吃的白米，（即糠皮完全落去者），已失去其乙種維他命，對於人體非但無裨益處，反易使人得病。我們最好就是能食糙米，因為其中所含的維他命，完全存在，實在有益人體。或者有人說糙米的味道不如白米，食時難以下嚥。這不過是習慣的問題，你且試上幾個星期，就不會再想吃白米了。



怎樣吃法？

人類的食物，除了水果及硬殼果外，皆需烹飪，其利益有三：（一）殺滅無數的微生物；（二）使食物容易消化，豆麥等類若是不先煮透，不易消化；（三）使食物的滋味，格外適口。

尋常烹飪的方法，計有煮，烘，煎炒三種；後者雖是預備食物之最快的方法，然而也是最沒有益處的，究竟不如多費一些時候，把食物煮透了最為合宜。凡喜歡吃煎炒食物的人，他的消化器最易損壞；因為食物上面，多了一層油質，等到進入胃中，不易受胃汁之消化，過了數小時後，食物腐爛，就很容易使胃裏發生疼痛了。還有一樁事情，是烹飪食物時所不可不注意的，就是要設法保留食物中的維他命和礦質。有時候爐火的熱度太高，很容易減去食物中所含的這兩種要素；有時候煮菜所剩下的湯，被人拋棄，豈不知那最有益於人體的要素，却在其中呢。

烹饪方法的優劣，與全家人口的康健，實有莫大的關係。可惜大半人對於此層，不甚注意，不肯預備潔淨的廚房。煮飯的人也不知道甚麼是預備食物的好法子，以致百病都由此而生了。往往人家蓋造房屋，把飯廳和會客室弄得非常精緻，但是廚房非常簡陋；甚至於連窗戶和地板也沒有。試問在這地方烹饪的食物，可有十分的益處嗎？所以我們應當選擇一處合宜的房間，作為廚房，要有地板，要多開窗，要使日光可以射入，常常的把牠收拾乾淨。天花板和牆壁上，要用石灰粉刷。還得預備一隻鐵桶，專盛廢物，切勿將這些廢物，任意倒在門外或是地上，否則在這樣污穢不潔的地方，就要產生許多的蒼蠅和致病的微菌了。廚房裏應設備一隻櫃子，櫃門與兩旁，須用細鐵紗緊緊包住，以備儲藏食物之用，使蒼蠅及一切有礙之物，不能潛入。鼠，蟻，蟑螂等物，都是很污穢的東西，他們身上腳上，都有不潔的毒物，食物經他們的接觸之後，便有污穢的毒物遺留其上。我們在秋夏的時候，常看見吃糞的蒼蠅，停留在廚中的食物上，這實在是很危險的。我們切勿疏忽此事。最好把所有的食物，放在一處，使這些污穢的動物昆蟲，不能接近，那就可以免掉許多的病症了。

烹饪的人，第一先要潔淨。試問用一個污穢不潔的廚子，可能煮出潔淨的飲食來麼？米菜等類，須用清水洗淨；池塘裏的水，頂好不要取用。擦碗碟的布，每天須要用開

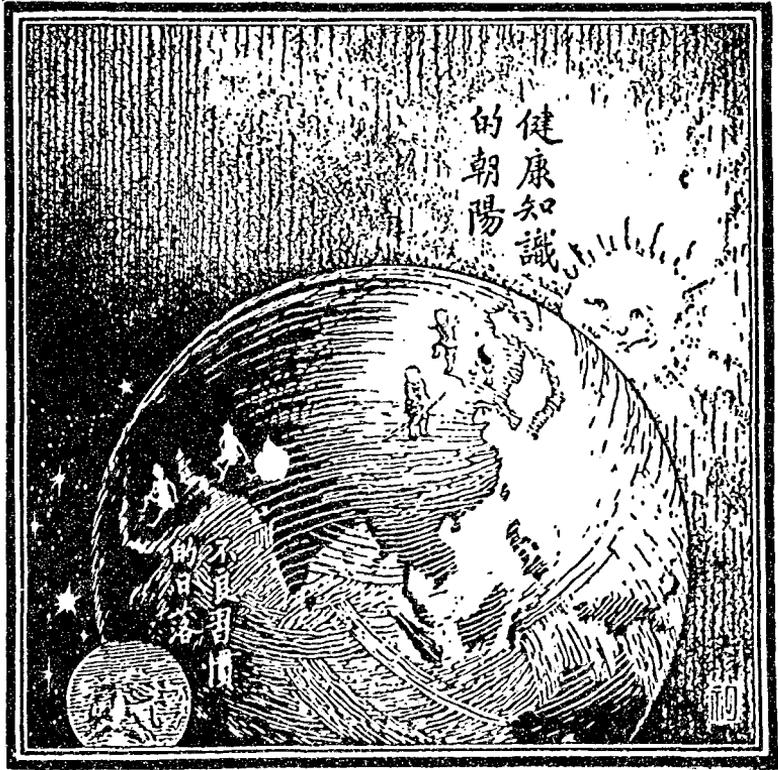
水燙幾分鐘，取出擰乾，掛在蒼蠅不能接近的地方。一切碗碟洗了以後，要用開水沖洗，拿乾淨布擦乾以後再用。所烹煮的食物，要當天吃了；若是喜歡留起來，那末還是少煮為妙。腐爛食物中微生物，能使人得痢疾和一切的腸症。有些食物雖已腐壞生蟲，但是聞不出惡味的，所以應當格外留心。

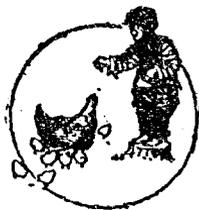
餐室要潔淨，桌子碗碟也要潔淨。吃飯的時候，全家人口要談笑助興。人若心中平安喜悅，就覺得食物格外好吃，消化也可以容易一些。吃飯切勿太快，要細細咀嚼。無論一日三餐或兩餐，要有一定的時間。晚飯不可太遲。深夜不可吃東西；因為消化器正像人體別的部份一樣，也要休息的。

在吃飯以前，任意嗜吃零食，也是很有害的。且看那些嗜吃糖菓的小孩，常有腹痛，瀉痢，及腸中生蟲的疾病。七歲以上的孩子，每日三餐就夠了，萬不可在吃飯前後，嗜吃零食。

說起中國聚食的方法，實在是最不衛生了。我們不願意人家把口津吐在我們臉上，但是試問這與我們用筷子在碗碟裏夾食他人的口津，不是比較上還稍為好些嗎？要知道用筷子聚食的習慣，就是傳染病症的媒介。前次有一個人，原有肺病，但是仍與家人同食，不多幾時，他的孩子就染肺病死了。

現在已有人提倡用『衛生筷』和『衛生調羹』，這是很好的一種改良辦法；就是每人用兩雙筷子，兩把調羹，一套專為夾取菜蔬之用，夾到自己碟內，再用另外一套送入自己口中。如此大家不致互吞口中的津液，縱然有人患病，或是不甚潔淨，也不至於妨害衛生了。





家 庭 衛 生

我們身體有時覺得不大舒服，往往就要買一瓶藥水或幾粒丸藥，以為服了之後，身體便能復原了。豈不知道這就是毀傷自己的身體；因為市上出售的藥品，大半是不按照科學治療的方法製造的。製藥人的目的，無非是金錢主義。他們並不管病人用了之後，有無效驗；而一般人看見廣告上說得天花亂墜，似乎真有起死回生的能力，於是花錢購用，因此反把病治壞了。

有好些廣登廣告的藥品，經醫師化驗之後，查出裏面參有加非因，安第浦林，哥加因，海羅因，鴉片，蒙藥，嗎啡，及其他含有毒質的藥品；所以我以為我們最好不必用藥。

實在說來，大半的病症是不必用藥醫治的。如今為各國所公認為最精明的醫術，乃是不多用藥的醫術；是用科學的方法去察驗病狀，用清潔的食品，與新鮮的空氣，並最

妥善的療養方法，去徹底剷除一切的病源，恢復人的體力，使病人自己的身體自行戰勝疾病。原來人的生命，全在血裏，血質在有治病的能力；若有甚麼東西害血，使他這種能力發生障礙，那末病就要加重了。藥品入胃，大半流到血內，傷害血輪。病人既不明白自己身體的構造，和器官的職務，就去購服不知用甚麼藥材配製的丹藥，真是愚蠢極了。所以患病的人，若想真正痊愈，他必須去請教一位高明的醫生，因為醫生對於各種的病症，已有充分的研究，可以用良法醫治的。假若病人照着個人的意思，任意吞服廣登告白的藥品，以為可以自行醫治，這實在是危險極了。強健不是由藥瓶中可以買來的，乃要培植和營養。一個人受了正當的衛生教育，明瞭自己衛生和防禦疾病的方法，方能有健全的身體。

最有效果的治病法

本段所論的療病法，功用很大，對於療治無論甚麼疾病，都能有滿意的結果。此法不用毒性藥料，乃是用人體藉以得着健康的天然物，所以又稱天然療病法。今述於下：

熱水燙足法 熱水燙足的傢伙，用木桶，或用盆，皆可，但是水的深量，要過了踝子骨。初時的熱度，只須華氏表一百另五度，因為腳最容易感覺熱氣。等到腳浸入熱水以後，可把熱水繼續加入，使水的熱度漸漸增高，直到病人的腳所能忍受的熱度為止。

燙腳的時間，約在十五分至二十分鐘上下。凡用熱水燙腳，要先用絞乾的冷布放在病人額上，時時更換，免得有頭痛頭暈的現象。熱水燙腳到了十五或二十分鐘上下之後，能使病人發汗。在腳浸入熱水的時候，應當把絨氈或被圍裹病人的身體，並給他熱水，或檸檬水喝；然後叫他安睡在牀上，蓋上厚被，使他接連的發汗。用熱水燙腳法，療治傷風頭痛等症，極有神效。若用以治初起的身體發熱，及身體寒顫，或用作催汗，俱有奇功。用研細的芥末一二茶匙，攪和熱水中，也能增添熱水燙腳的功用。若是病人身體發熱，或精神衰弱，就是叫他睡下也可燙腳。

熱罨法 熱罨法是用水治病的最好方法之一，用以醫治傷風，咳嗽，背痛等症，最見功效。熱罨所用的布料最好是厚法蘭絨，或是別種絨布亦可。為便於醫治各種疾病起見，絨布或法蘭絨的大小，須有三尺見方。施行熱敷時，先把半桶開水放在小炭爐或煤油爐上，使水不斷的開滾（所以要用堅固的鐵桶盛水），後再將絨布一方，鋪在患處，另用一方，摺疊三層，兩頭用手拿着，浸在開水裏，等浸透後取出，在桶上將兩頭各向一方力絞，再行拉直，如此兩次，布就絞乾，兩手也不致於碰着熱水。然後把這絞乾的熱布，放在所鋪的乾布上，敷在患處。初次敷布時，身上最好須襯兩層法蘭絨，以後皮膚熱慣了，就襯一層也夠了；但是切不可燙傷病人的皮膚。熱布若是放在背脊骨上，

須得有六寸至八寸寬，長與脊骨相等。若放在胸臑肝胃等處，就得把布摺疊成短方形。倘病人覺得熱布太熱，可將布略為提起，另用乾手巾擦乾皮膚上的濕氣，然後再把熱布緊貼患處，等病人覺得安適暢快時，再行拿去。一方仍以乾布遮蓋身體，一面再把濕布浸入熱水，絞乾後照舊安放患處。熱布須三五分鐘更換一次，舉行時間約須十五分至半小時。若用以解除痛苦，則必安放由三十分至六十分鐘的工夫；但是無論如何，熱布必須極熱，否則就沒有用了。熱器法可以減輕各種的痛苦，勝過各種藥品或膏藥萬倍。用此法後，若再用冷水布敷貼片刻，其功效更大。法以薄布摺成雙層，浸冷水中，略為絞擰後即置於會貼熱布處，數秒鐘後移去，而以乾布擦乾皮膚，再用熱器法如前。

嬰孩之看護

天花乃是一種最厲害的病症，每年因此死亡的小兒，實在是多極了。所以每一個小孩出世後的三個月內，一定要給他種痘；若遇天花流行的地方，在出世一二星期內，就當種痘。

強健的嬰兒，在出世後起初的幾星期內，差不多一天到晚要睡覺；所以要預備一張很舒服的牀，讓他安眠。大竹籃是很好的臥具，籃上可用蚊帳密遮，免得蚊蠅停在嬰兒的面目上。嬰兒害眼，皮膚，及瀉肚等症，多是蚊蠅傳染的結果。初生的幾個月內，不

要使嬰兒常睡一邊，免得頭部變形。睡時不要用被蓋頭；而且最需要的，就是新鮮空氣。最好把窗戶打開，或使他睡在能蔽日光的廊下。

小兒宜時常洗澡，可以保持清潔。凡善於看護兒童的母親，每日必給兒童洗澡一次。若每日不能將他全身洗濯，也要把身上大小便沾污的部分，每日洗濯乾淨。

地板或其他污穢之處，萬不可讓小兒坐臥。往往小兒坐在地上，雙手撫弄，以致沾染污穢，後來又放在嘴裏，甚至拾取地上的髒物，啣在嘴裏。瀉肚和生蛔蟲等等的病症，都是因此而來的。若要放小孩在地上玩耍，須先鋪一條蓆子。七八個月の子，能夠自己爬行，最好做一個四方的木柵欄，圍在蓆子四周，那末就不致於有甚麼危險了。

不要讓嬰兒啣假乳頭，也不要讓他啣手指。等嬰兒長到五六個月，可以給他一把調羹，讓他咬嚼，幫助齒牙發生，但是調羹要常用開水沖洗。

尿布必要用清潔的布料，因為不乾淨不但臭味難聞，更容易使嬰兒的生殖器傳染疾病，及發生紅腫等患。男女孩都不可穿開襠褲，這是最野蠻的習慣。

剛出世的嬰兒，頭上有軟穴兩處，一在前額之上，一在頭後。在頭後的一穴，約在三個月後，就當閉合。前面的約在十八個月以後。若是兩足歲後這兩個軟穴還未閉合，這是因為沒有得着充分食物的營養，或者是患有軟骨病的緣故。



我們渡河的時候，那
 接連兩岸的橋梁，必
 須堅固異常，否則就
 有不能達到彼岸的
 危險了。人生也是如
 此。由幼年時代直到
 老年時代，若無有健
 全的體格，決不能平
 安渡過生活上之煩
 惱與困苦，而享高壽
 之福了。所以欲求政
 國富強，必先有體格
 健全之國民，必先講
 求普遍的衛生教育。



春季與秋季的病症

今將春秋二季的重要時令病和病原，及處置的方法，開列於下，以供讀者參考：

◎重傷風（即流行性感冒）

病原 體溫不能調節，為寒氣所侵襲，遂得普通傷風症。再行加重，即變為重傷風症。若與此種流行性感冒菌接近，即可染得此病。此為每年春冬必有之傳染病，因此病亡者不計其數。

病狀 頭痛，發熱，四肢及腰疼痛，眉間脹痛，鼻塞，咳嗽，聲音粗啞，耳鳴，眼紅，有時嘔吐腹痛下痢，有時暈眩失神嗜睡，往往併發肺炎。

預防和處置方法 勿與病人接近。病人的用具衣服，施行消毒。平時鍛練身體，預防普通感冒。患病者在咳嗽及打嚏時，應用手巾遮掩口鼻，痰涕應用紙接受，以火焚化。切勿與人合用面巾，茶杯，及一切飲食用品，以免傳染。病起時，宜即舉行前章

所載之熱水燙足法。次晨可用熱水遍擦全身。此日除粥，嫩蛋，水菓外，其他食物皆不可吃。在用熱水燙腳以前，最好先服瀉藥一劑，如葶藶油等品；並用下方（三藥調和）嗽口，每日三次：

石炭酸

八分之一英兩

甘油

一英兩

硼酸水

十英兩

如此可以使口部喉部清潔，不致於連累耳部，致惹耳聾。

●腦膜炎（即急驚風，又名流行性腦脊髓膜炎）

病原 病菌潛入人腦，致腦及脊髓發炎，即起腦膜炎。與患此病者接近，就可傳染。男性小兒在二歲至十歲之間者，尤易犯之。

病狀 高熱，頭腰肢疼痛，感覺非常靈敏，身體各部常發強直，全身反張或腹部陷凹，牙關緊閉，昏睡嚙語。有時延長至數星期，患者大半死亡。

預防和處置方法 取用適當之飲食。生活起居，皆須以清潔為主。病者須以瀉腸法通大便，用前章所載之水療法，減低病體熱度。頭頸二部，須以冷水布置之。速請醫生來治，切勿猶豫不決。病人寢室衣服及用具，一律消毒。

● 猩紅熱

病原 接近有猩紅熱病的人，就可傳染。病人皮膚落屑，也有很強的傳染力。孩童尤易發生；然在十五歲後，不易染得此病。

病狀 與猩紅熱之黴菌接觸後，約二日至六日，忽覺身體違和，嘔吐之外，更覺喉痛頭痛；繼而身體發熱，有高至一百零五度者。再過一二日，即先於頸部，胸前；次及全身，汎發針頭大，或芝麻大之鮮紅色疹。次則各疹混合，頰潮紅，口圍蒼白，舌似洋莓，咽喉腫痛潰爛，有時蓋着黑色假膜。

預防和處置方法 勿與病人接近，已病者應速延醫診治，並通知負當地公共衛生責任之當局。病人寢室衣服及用具，宜一律消毒。

● 天 花

病原 天花疥中有一種毒物，醫家叫牠『天花微』，碰着就得天花症。

病狀 染毒後潛伏約十日至十四日，初始寒戰，繼又發熱，一時呼吸短促，頭背痛楚，大嘔大吐，於是腰痛，譫語，癩癩等症，相繼而來。過了三四天，頭額之上，頸項之下，都現紅點，漸漸徧滿全身，覺得奇癢；再過一兩天，紅點隆起如珠，又圓又硬；到第七天，珠中生水，變成水泡；到第九天，水變混濁，作淡黃色，如膿一般，味氣

臭惡，癢更甚；到第十二天，瘡枯結痂，就好了；但因天花而死的，也是不少。

預防和處置方法 施種牛痘，爲預防此症的要法。若已發生此病，那末藥物療法是無甚效驗的；只有嚴守衛生要道，如食物須用容易消化之物，病室收拾清潔，空氣使牠流通，大便乾結，可服瀉油一小杯。

●喉 痧（白喉）

病原 此病是因一種特異的微生物，侵入喉頭而起。十歲未滿的小兒，最易罹此病症。與患病的人接近，就可傳染。

病狀 未發此病之前，卽有輕熱，頭痛，倦怠，難咽，四肢疼痛等等之前驅症。繼則喉內紅腫作痛，而生灰白色或黃白色之假膜。頷下腺亦腫脹，壓痛。全身違和，頭痛發熱，嚥物及呼吸均甚困難。

預防和處置方法 切勿與病人接近。近年發明的白喉血清注射液，是最有功效的治法，須請西醫施用，不可親自妄試。若是住家離城市太遠，不便延請西醫，那末將病人另放一室，勿與他兒同處。房中務必十分清潔，使空氣流通。病人所用的器皿，都用硼酸水洗滌。服侍的人，須格外謹慎，以防傳染。病人要常用硼酸水漱口，漱完就用食鹽擦於喉頭；或用石炭酸二分，火酒八分，調和，用清潔的毛筆蘸了之後，搽在喉的白

皮上；或擦純醋亦可。若是病人熱度太高，暫時亦可服退熱藥，但是這次非治本之法。最好還是請醫診視。

●麻 疹（出痧子）

病原與病狀 麻疹的黴菌，也是因接觸而傳染的，多發於二歲至六歲的小兒，是一種很危險的傳染病；因這病死亡的小兒也不知有多少。所以爲父母的，須要格外小心，切不要讓小孩接近麻疹流行的地方。此病傳染甚快，小兒若與患者接近，在十日至二十日內，就要發作。先有發熱，噴嚏，流淚，乾咳等症；到了得病的第三四天，就在面部先起赤色的斑點，後來在頭及全身各處，也都有了，參差錯雜，好像被蚤虱咬的一般，若用手指壓牠，赤色暫時消退，頃刻又起。

治法 醫治此症的藥物很少，只要病人安臥靜養，看護適宜，那末等到紅點退後，自能痊愈。小兒若患此病，更當安臥床上。室內須整理清潔，身體更要使牠溫暖；因爲患這症的小兒，若再受涼，或者就要得着劇烈的肺病，這是很危險的。病兒家內，應禁止別的小兒進去，以免傳染。有時候在紅點沒有發現以前，不能斷定小兒是否患染此病。遇見有這種病情的時候，可以給小兒飲一兩匙草麻油，再舉行一百零八度的熱水灌腸法一次；又取石炭酸水八分之一英兩，甘油一英兩，硼酸水十英兩調和，用以漱洗小

兒之口，每日數次。病兒的鼻孔，每日也當用鹽水沖洗幾次（鹽水的成分，約水一斤，加鹽一調羹）。如此就可以預防氣管炎，肺炎，及耳聾等症。倘若病兒胸前作痛，及有咳嗽，最好施行前章所載的熱搨法，每日二次。

●鼠 疫

病狀 患鼠疫的地方，白晝見鼠出洞，行不幾步，就倒了。數日後，家裏人忽得頭痛目昏的毛病，而且發熱，要吐，後來頸下腋下或兩跨之間，就起了硬核，漸漸腫起來，疼得很，不幾日大爛成瘡，氣味甚惡，皮下常淤血，不出幾天就死了。

鼠疫的傳染 鼠疫本是細菌作怪，生長在病鼠的血裏，跳蚤咬了鼠，後又咬人，人就得了鼠疫了。按醫生所查驗，跳蚤咬了鼠，他胃腸中就充滿了細菌，有時吃得過飽，更將胃中細菌，吐到人的血管中，那鼠也就發作了。跳蚤腸子很短，又是直的，咬人時，排泄在人皮膚汗毛間，人覺甚癢，就用手爬搔，並將跳蚤所排泄的細菌，搓入於所咬的傷痕中，也就受傳染。平時蚤不咬人，等鼠死尸已冷了，纔跳落地板上，但覺飢渴不可忍，於是又跳上人身，吮人的血液來充飢。預防法子，只是滅鼠，滅跳蚤。

滅鼠 (一)養貓。英國政府，派醫生到印度去防鼠瘟，醫生查土人，凡養貓的，鼠瘟絕少；因此定規養貓為滅鼠的好法子，要貓捉鼠，晚間莫喂飽了牠。(二)斷鼠根。鼠

類糧生長，無糧便無鼠。食物皆須藏妥，就是喂雞犬的東西，也當放筒中，或缸中，蓋上。不可任拋牆下，去喂老鼠。如此，有鼠也當餓死，若家中常透光，鼠更要躲避了。

(三)杜鼠洞。鼠本藏在洞裏，好避陽光，遠仇敵，使子孫繁衍。如屋內不留空洞，那鼠自然就無藏身之處；所以美國人防瘟疫，總使屋基堅固，深約十八寸，地板下用石灰杜實，免讓老鼠做窩，若在糕餅店，就更是這樣了。(四)捉鼠。現在各國衛生家，防備瘟疫，總以捉鼠為妙法。菲利浦羣島都有鼠瘟，死人很多，後有美國衛生家，名叫海刺的，提倡捉鼠，如見某處有瘟疫，立將四面劃了界限，並僱幾十人為一隊，從外向內，四面包圍，每人給鼠架一百個，使他管理，用麵包作餌，放在黑暗多洞的地方，老鼠捉盡，將洞杜實。如此不過幾年，鼠瘟就絕了。日本治理台灣，也是這樣。近來中國廈門有鼠疫，每年約死幾十人。有一年官廳叫人民捉鼠，獻一鼠給銅元兩枚，一時人民都捉鼠。這一年，只死四個人。捉鼠須用錫罐盛煤油，捉得即放油中，免得鼠蚤跳到人身上，纔好，人民自備鼠架辦理，更好。

滅跳蚤 疫由跳蚤傳，不由鼠傳，滅鼠不滅蚤，是從容易處辦起；但跳蚤也是要滅的。用消毒水洗地板，灰宿杜塞牆縫，更用石灰水刷白，既覺清潔，又能免毒，又甚雅觀。屋內器具，也須搬出刷洗，地板縫，撒滿衲他運粉。



貴客若
滿意，下
次請再
臨。
本館白

你到了這
種地方，還
想怎樣？

此地大不
舒服了！

元



夏季的病症

夏天的時候，因為天氣炎熱，我們多不注意自己的身體，於是就容易染得各種的病。其實我們在這時期之中，應當格外注意衛生，以免疾病傳染纔是。今將夏季重要的時令病，分述於下：

●霍亂（即虎列拉）

病原 霍亂是因霍亂病菌入口內所致；所以飲食中若雜有這種病菌，傳入人體，大概在一兩天內，最遲不過五天，就要發現霍亂的病狀了。飲食中若含有多量的病菌，那末在人吃下數小時內，也能發生霍亂。此病傳染甚快，最好在發生後立即報告當地衛生機關和公安局。

病狀 霍亂的症候可分三種：一種所謂單純霍亂，就是肚腹雷鳴，每日瀉痢數次，全身疲倦，胃口不開，皮膚發冷，尿量減少，嘔吐，煩渴，腓腸掣痛，脈息細微，此症

數日後可望痊愈。第二種所開類似霍亂，每日水瀉數次，遂致吐瀉米泔汁樣之物，小便減少，或竟閉止，手足厥冷，皮膚蒼白，呈虛脫狀。脈息細小微弱，腸腸疼痛，一晝夜間，瀉痢至十餘次。第三種是重症霍亂，有時是因前二症未會治好而轉成的，有時是突然發作的。全體衰弱，體溫下降，脈息疾數，微細如縷。尿量減少或閉止。吐瀉米泔汁樣液，一晝夜間，發至二三十次。眼窩凹陷，鼻梁屹立，皮膚厥冷，呈暗褐色，撮之則有皺襞，腿臂抽筋，呼吸困難。有於數小時或一二日內即斃命者；亦有諸症漸減，一二星期後，醫治就愈者。遇本病流行之時，應當格外注意飲食物的衛生。若覺消化器有障害時，亟宜從速醫治。或用稀鹽酸一滴至三滴，混於沸水內服之，日服數次，這也是預防的方法。

治法 病人一有抽筋或腹瀉的病狀，就當安臥牀上，多喝開過的冷水，冷水裏加橙汁，或檸檬汁，更為合宜。（我國人患霍亂時，忌喝冷水；但是開過的冷水，決無害處。）病人除飲米湯外，他物皆不可吃。若有嘔吐，應當暫停飲食，多喝清水。在腹部舉行熱毒法（見『家庭衛生』），於病人也有益處的。

近年發明的鹽水注射法，是醫治霍亂最有功效的治法，但是此法必須聘請醫生前來舉行，家人不可妄試。若是無法請醫，可用以下的方法：病人的身體必須使之溫暖，或

者在身旁放幾個熱水瓶子，瓶外用布包裹。每三小時，舉行熱鹽水（華氏表一〇五度）灌腸法一次，用水二升，白鹽四調羹。又每日舉行熱單寧酸（*Tannic Acid*）灌腸法三次（華氏表一〇五度），每次用水一升，內加單寧酸七十五喱。這樣可以制止腹瀉。

近年還有一個常用並且甚見功效的治法，就是除了舉行鹽水灌腸以外，再用『過錳酸鉀』（*Potassium Permanganate*）一藥。最好力勸病人，多喝過錳酸鉀水，用以替代清水。此水配合的方法，乃是用五喱或六喱的過錳酸鉀，加在一升的清水之內，分作十次喝完。除飲此藥水以外，每半小時更須服過錳酸鉀藥丸一粒。法用凡士林及高林（*Kaolin*）少許，加過錳酸鉀二喱，調和後，即能製成一丸，外面塗上角素（*Meat Fat*）。病人在第一天應當每半小時服用一粒，以後每四小時服用一粒。腹瀉消停後，病人可食一點薄粥。

病人雖覺病狀已經減除，身體已較爽快，但是鹽水灌腸法，不宜立即停止。（腹瀉止後，勿繼續行單寧酸灌腸）病人應當勉力多飲清水，水中加入橙汁。

如果病人尚無小解，這就是表明他還沒有脫離險境。因此必須繼續用鹽水灌腸，直等到他的腎部開始工作，能夠小解的時候為止。背脊下部，可舉行熱毯法及按摩。

●痢 疾

病原 與霍亂症同。

病狀 全身違和，胃口不開，下腹兩旁或全部發痠痛，裏急後重，排泄混有血液之粘稠糞汁，惡臭刺鼻。同時發頑固之嘔吐呃逆。重症則四肢厥冷，身出冷汗，脈數神昏，有虛脫症狀。

治法 病起時，可餓一、二天，一切飲食不進。到第三天，可服瀉油一杯，再用次硝酸蒼鉛一分半（在西藥房買），一次服下，日服三次，連服二日。這幾天的飲食應當非常謹慎，祇可用牛乳及薄粥等，嚴禁生冷不消化及含油質的食物。肚腹和肚門若是疼痛，可行半身浴法，用溫湯入浴桶中，將下身坐於桶內，每回約十分鐘，每日可行七八次。

●瘧 疾（寒熱病）

病原 多因蚊類吮了已患瘧疾者的血，再去吮咬他人，以致傳染。

病狀 此病有惡寒，發熱，發汗三期。大約惡寒期，自半小時至一小時，發惡寒戰慄，脈跳甚快，顏面蒼白或紫色。發熱期大約自三小時至五小時，周身發熱，頭痛，眩暈，口渴，體溫上升，常有熱至四十度以上者。至發汗期則出汗淋漓，諸症始見減輕。

此症有每日熱，隔日熱，四日熱之別。

治法 金雞納霜 (quinine) 爲治瘧最有功效之藥。凡隔一日或二日準時而發之瘧，最好於發冷之前一夜，服瀉藥一劑（葶麻油）。若發冷在午後三時，則於上午九時服金雞納霜十五喱。（金雞納霜味極苦，可在西藥房買一種膠質之囊，裹而吞之。囊入腹中即化。）下屆瘧來之前六小時，再服十五喱，如是繼續至兩星期。大凡服金雞納霜一劑後，瘧或可即止，然不可因此即行停服，否則數星期後，必致重發。

倘患者發冷並無定時，宜於晨餐之後，服金雞納霜十喱，晚餐後如之。接續一星期，或十日，每日服兩次，每次十喱。此後接連兩三星期，或三星期以上，每日服二次，每次五喱。

嬰兒患瘧者，可每日服金雞納霜五次。每次一喱。自一歲至三歲之小兒每日服五次，每次可服一二喱。自三歲至十歲，每日五次，每次可服二三喱。倘有人必須暫居於盛行瘧疾之地，且不能免蚊吮嚙，則每日宜服金雞納霜五喱，以爲預防。

◎夏季害蟲滅除法

蒼蠅 夏季最普通最惡劣的害蟲，要算蒼蠅了。蒼蠅能傳染霍亂，傷寒，肺癆，和別種喪命的病症。我們既知道蒼蠅要帶疾病的，那麼在夏天所應當注意的問題，就是怎

樣可以在我們家裏除去這種殺人不用刀，喪命不見血的害蟲了。大家防護，是第一樣要緊的方法。除了這根本保護我們自己的方法以外，其次就是要殺除蒼蠅了。殺除蒼蠅的方法甚多，現在開列數種，請讀者按着自己的需要而採用罷。

(一) 將鐵硫酸 (Sulphate of Iron) 二磅 (西藥房買)，融入水八升，灑於馬糞及其他穢物上，可以殺卵滅蛆。養馬的人，宜每日澆灑馬棚。

二 垃圾桶須有蓋，箸碗杯盤宜入紗罩或櫥以絕蠅跡。勿令剩餘菜肴粥飯屯積於廚房，以引蠅而出幼蟲。

三 用鐵絲布製成小拍，用以擊殺蒼蠅。

四 窗牖門戶，用鐵紗障之，既透空氣，又能阻蠅飛入。

五 一切店舖水菓 小買賣之物，均須以紗罩罩之。

六 蒼蠅不喜雜色，所以鑲嵌紅綠的門窗，牠們就不飛入，即使已在空中的蒼蠅，往往一開窗就飛去了。

七 用一隻平坦的白磁盤，舖上一層青條煙，加上些水和燒酒，放在室外陰地，蒼蠅就會蠅集醉倒盆中。惟盆水須日換一次，以保清潔。此法所費甚廉，一次的煙，可用十多日。

八 捕蠅紙的效用很大；但是要造一種氣味爲蒼蠅所喜，並且黏性堅強而久不乾燥的捕蠅紙，却不容易。法以松香八成，生胡麻油二成，蜂蜜二成，同入鍋中融化，攪之使勻，塗在厚麻紙上卽成。麻紙須用膠水浸過，那末就堅韌而易破了。

蚊蟲 蚊蟲的害處，吮人血液，傳染疾病，大家知道，毋庸贅言。今把滅除的方法，寫在下面：

蚊蟲生殖在死水中，如池塘，稻田，泥潭，水桶，鐵罐，或別的可以盛水的器內，雌蚊皆能在那裏產卵。兩三日後，卵就變成孑子。夏天我們若在池塘走過，就可以看見許多這樣的小蟲。大概兩星期後，孑子就變爲完全長成的蚊子。

要防阻蚊子生殖，必須疏通池塘泥潭等處，因爲孑子不能活在流水裏面，若是無法疏通池水，就當養些小魚或鴨子，讓牠們去吃孑子。最好的法子，就是在池塘和一切蓄水的地方，洒些煤油。用廉價的黑石油，比煤油更好。油在水面成一薄層，斷絕了孑子呼吸的機會，不久牠們就死亡了。這法並不費油。譬如有水一桶，祇須用一大匙油就夠了。若是天常下雨，積水的地方應每星期洒油一次。蚊子飛翔，不能遠離牠生殖的地方，所以我們把在住宅四周二百尺以內的坑凹蓄水之處，都洒上煤油，那末屋內就可以無蚊了。

被蚊子吮刺，皮膚痛癢不堪時，快將洗臉的肥皂，和水少許，擦患處，痛癢即止。若是要防蚊子吮噬，可在西藥房買樟腦酒，遍擦頭面手臂，或滴少許於枕旁，可使蚊蟲遠避。又薄荷油檸檬汁及鎮江醋等分攪和，灑於臥室各處，亦能制蚊。

臭蟲 臭蟲是一種有長歷史而無一定居處的蟲類，繁殖於全世界，無處不有，已經成了人類房屋中的公共遺產。日間牠們隱匿在裂罅裏，夜間却出來吮吸人類的血。被吮的地方，起了紅塊，奇癢難熬。且有時在城市裏，臭蟲也會從空宅中，移到有人住的屋裏的。

透澈的滅除方法，必須根本解決，就是把房屋出空一兩天，以使用硫黃燻除一下。用的分量，大約兩磅，足散至一百方尺。放硫磺的器具，須是金屬或陶土的，體積更須大些，以防火燄四散，致遭巨禍。

或者用牽牛花（即喇叭花）的葉子，與枯槁的蔓草研成細末，分播有臭蟲的地方，不到一天，臭蟲就會死的。有人用乾菖蒲的葉子，舖在蓆下，亦見功效。更有人用煤油遍澆床板，亦能殺死臭蟲。





冬季的病症

在冬天的時候，我們對於取暖，衣服，及食物三件事上，若能加以注意，那末就可以免掉許多的病症了。如今且把冬令的保身要道，先述於下，然後再談冬季的病症：

◎ 取 暖 法

取暖的方法很多，最講究並最清潔的，乃是一種用管子把熱水氣通到各室的蒸汽爐子；但是價錢太大，非平民所能設備。普通人家用的，大都是一只火爐，接上幾節煙囪，把爐裏的煙通到外面，這也是合於衛生的。此外還有炭盆，風爐，和其他不帶煙囪的爐子，因為取携便利，價錢便宜，所以用的人，格外的多。但是用得不得法的時候，往往有害於身體；因為燃着以後，一部分面上的煤，先和空氣完全化合，變成炭養氣，化學上所謂二氯化炭。如果空氣不足，那末所成的氣體中間，少了一份養氣，就成爲一氧化炭，俗名煤氣。我們呼吸的作用，原是吸入有用的養氣，使牠洗滌血裏的污穢；一方

再吐出無用的炭氣。現在如果不知不覺，吸入的反是煤氣，那末我們的頭腦就要漸漸的昏眩，失去知覺，呼吸與血脈漸致停止，數小時內就要斃命了。所以我們最好就是不用炭盆，風爐，和其他不帶煙囪的爐子。若是要用，必須把門窗略開，使空氣流通。夜間臥房門窗緊閉，千萬勿將這些爐子放在裏面過夜。若是發覺有人中毒，應當立刻把門窗大開，換新鮮空氣，並將病人抬至空氣流通的地方，用冷水灌噴，鼻間嗅入阿母尼亞，更施行人工呼吸（見急救法），一面應該速請醫生，施行養氣吸入和藥液注射等急救法。

◎衣料的選擇和皮膚的保護

我們中國人的習慣，喜歡在夏天赤膊露體，在冬天把所有的衣服，全都穿在身上，前者既不雅觀，後者更不便於工作，都不是適當的法子。我們所穿的衣服，必須靈便，以致皮膚四週的空氣，可以時常更換，並且使汗液易於蒸發，身體爽快，那末工作的能率自然可以加增了。

冬天的衣服以輕暖為貴，所以用羊毛織成的東西，最為適用，蓬鬆的絲棉和棉花次之。厚而堅實的衣服，多亦無益；因為牠只有重量而沒有保溫的價值。

走進暖室，必須脫去外衣（即大衣）；出暖室，必須加穿外衣。勤換勤穿，使身體與四週空氣的溫度相合，這也是避免感冒的一個方法。

手足易患凍瘡，應常用手套，毛織襪，和棉鞋等。在寒冷的日子，要多磨擦自己的手足，使血液易於循環，可免潰爛。最忌把寒冷的手足，忽然浸入熱水中，或溫暖的手足，吹入冷風內。驟寒驟熱，乃是容易發生凍瘡之一原因。皮膚易於乾燥，或易生裂縫者，應常用蜜或白蠟製成的化粧品，時時塗抹，以免乾枯後引起細菌之侵蝕。

◎ 飲 食

在冬季為求禦寒起見，應在食品內略加脂肪質，油類，和糖類。這種食物在體內氮化時，不但發出能力，而且放射能力。牛乳含脂肪質，豆腐漿含油類，牛油係牛乳所成，都是冬天良好的食物。酒類能使體內的熱度，發於外部，非但不是禦寒的飲料，而且其害甚大，不可取用。

我們已曉得人類不能離生活素（維他命）而享健康。冬季菜蔬不及夏季之多，我們應常吃橘子，金柑，和新鮮白菜等物，以補生活素。魚肉雖含生活素，但醃肉，鹽魚，以及煮之過久的魚肉，此素難以保存。上帝創造世界時，就以五穀菜蔬為人類的食物，因為這些東西最有益於人體；所以我們要保健康，不必是要吃山珍海味的。

◎ 肺 癆

中國人之死於癆病者很多，據計無論晝夜，平均每半分鐘，約有一人死於此病，可

知國人之患此病的，實不可勝數。統計全球人類，每死六人，其中必有一個是患癆病死的，足見此病爲害之大，實是可怕。

但是常人多不以癆病爲十分可怕的病，因此病之毒害，不如尋常疾病之速而易見。有病至數月一年，或更久之時期而始喪命的。但是此種長期疾病，耗費極大，而患者又多爲壯年的人，既失其養活自身及其家人之能力，又須他人看護及供給生活上之需要。

治癆病的方法，首手愈早，收功愈速，所以無論何人，應當能鑒別癆病初發現時的病徵。

從前人都以爲癆病乃是不治之症，患此病者往往失望，不圖治好，這真是謬誤的見解；因近年來業經證明癆病若於病起之初，卽行調治，自然可以治好。

開始調理之法，最好莫如就詢問高明的醫士，切不可誤信報紙上的廣告。一般大言自詡保能夠治愈癆病的醫士，實與騙子無異。治癆有賴藥力的地方很少，卽市上所售之治癆藥劑，亦都是沒有功效的；因其中大半含有麻醉品，只能麻醉病人的知覺，終究有損無益。願我國人，切不要用此自誤。

現時所知療治癆病的惟一方法，就是增加身體的力量，使身體自能抵抗並殺滅體內的癆菌。病人所應注意的，卽癆病決不是一二星期內所能痊愈的，必須耐性調養，方可

奏效。今將最妥善的治法，詳述於左：

吸新鮮空氣 人能多吸新鮮空氣，自然身體日健；患瘧病者，更須注意及此。最好平日能在空場散步，或常居高樓之頂。病者須獨居一室，室中應有大窗，須日夜開啓。如恐感冒風寒，可於身上多加被褥之類；惟直射的風，須注意遮避。病室內須收拾清潔，常用熱水和防毒藥水將牆壁地板沖洗。病者所用枕頭被單等件，應每日於日中晒數小時之久。

多接觸日光 肺癆的微生物，最怕日光，所以患者時晒於日光之下，頗爲有益。惟夏天的日光強烈，人身與之接觸，頗不合宜，可常坐在樹蔭之中，亦能怡然自得。

多攝取滋養品 患肺癆的人，與其服殺菌的藥物以傷腸胃，還不如多攝取滋養品使身體強壯，使肺中微生物自然枯斃，這實爲最要的方法。所以病者應多食雞蛋（半生不熟的爲佳），牛乳（煮沸），奶油，煮透的飯與牛肉，青鮮的蔬菜，豆腐，百合，以及新鮮水果等物。

講求怡情悅性之法 患瘧病的自知爲不起之症，常成感寡歡，這是第一大患；因人若自失其痊愈的希望，那末性命真會喪失的。但是若能委心欣倚上帝，怡悅自己的精神，自必獲益不淺；因萬能的主宰，能治世人一切的疾病。

患癆病者的身體，衣服，以及杯匙碗盥面巾臥具等物，切忌與人接觸。萬勿使蒼蠅飛於患者所吐痰涕之上。

麥精魚肝油，略有治癆之功，可購用之。

病者每日應大便一次，每日須飲沸過的清水數杯。

患癆的人，每於清晨醒時咳嗽，可於此時飲極熱的牛乳一杯，或極熱沸水一杯。水中加小蘇打一小茶匙，就可見效。

◎傷 風

傷風是一種極普通的病症，但是實際上是很危險的：因為傷風往往都由病菌傳染而來，偶一不慎，就是肺炎，肺癆，風濕及耳聾症的導火線。嚴寒的天氣，並不是釀成傷風的主因。且看那些到北極探險的人，日處寒帶，且常受寒風的吹颺，也未必一定傷風，等到回來與家人接觸之後，反到容易傷風。

欲免傷風，當注意於下列十事：（一）多吸清氣。（二）慎擇飲食。（三）疏通大便。（四）勤體操。（五）勿過勞動。（六）講究衣服（衣服務求適體，輕鬆乾潔者為佳。晨昏的時候，風雨的日子，務必加衣，無論春夏秋冬都應該留意）。（七）不要迎風口。（八）不要著潮濕的衣服。（九）不要使身體受濕。（十）練習皮膚。能致意避

十件事，則體溫可常有餘，就不致有傷風之患了。

能嚴守個人衛生的規則，保護鼻部健康，則傷風一患，完全可免掉了。總之易受感冒與否，全在乎平日的衛生狀況如何而定。

強健皮膚的方法，約有數種：一，慎於冒風。二，用涼水沐浴；那末皮膚自可堅固，而生健康的反應。三，冷浴。患腎病者，不宜於冷浴。若體弱的人，在冷浴方面不得良好的反應，可以由漸而達健康。

能於戶外操作最好。若不能，亦宜露宿，既能練皮膚於健康，也可多藏新鮮的空氣，這實為防免傷風的良方。軍人常謂露宿風餐，從無感冒，偶居室內，常感傷風，但是這並不是奇怪的事。深長呼吸，緩而平，每日十起，每起十次，是很有益的。他如粗飲食，勤體操，更留意於大腸排泄的功用。須節勞，毋過倦，這都是防禦傷風的要訣。

已感冒者，須保持身體的溫暖，尤其是兩足，最好於初病時，即臥床休養，雖終日不起床亦可。患傷風者，久而不愈，每致於不知不覺之中兼患他症，故須及早延醫診治，方可殺滅病勢，縮短病期，免却兼患他病之害。熱水洗腳也是治傷風最見功效的良法，可將兩足浸於熱水中，時時加添熱度，歷時約二十分鐘，頭部宜用冷毛巾敷蓋，以防頭部充血，待全身發汗，即速登床，切勿稍動，以免前功盡棄。



他受了這樣
的壓迫，怎能
不倒呢？

世上的人，共有一千七百五十兆，其中患病的有七十兆，每年死的約三十五兆，平均每小時死四千人，這真是世上一種極重的擔子。然而復擔子非到基督復臨時不能除去。因基督曾應許到那時要將我們這卑賤的身體改變形狀，和他自己榮耀的身體相似。



各種的雜症

◎牙齒之保護法

凡是每早不刷牙齒的人，他牙縫中的污穢必是惡臭難聞的，可見得在牙齒上是極容易積存朽腐的物質，往往在這些污穢之中，便要滋生微生物了。咀嚼食物的時候，這些微生物就隨着一同嚥下，進入了腸胃，以致這些食物不久要變成酸酵，因此就釀成積食與胃痛的疾病了。人若有朽壞不潔的牙齒，每一次吸氣，定把牙齒中滿雜污毒的氣，連帶吸入。這種氣進入肺中，不但害肺，還能進入血中，損害全身。

牙齒每日至少必要洗刷二次，一在清晨，一在睡前。所有存留牙縫中的食物細渣滓，可用木籤剔去，惟不可用金質牙籤，然後再用牙刷洗擦。洗刷的方法，要用一種上下橫直的動作，使刷毛伸入牙縫，把所有存留孔穴裏的食物渣滓，洗刷乾淨。倘若牙縫內的細渣無法剔去，可用絲線或棉線穿入牙縫，如同鋸物一樣，將牠取出。牙牀肉的邊際

，也要刷洗，縱然稍有流血，却是沒有害處的。每日所用的牙粉，須買最好的。今有價廉物美之牙粉一種，其配合法如下：一，輕鉛炭 1 英兩。二，白糖 1 英兩。三，佳質橄欖皂粉 powdered castile soap 1 英兩半。四，白芷粉 ORIS ROOT 1 英兩。

上列各物，可在藥房購買，調和一起，就變成很好的牙粉了。食鹽也可以代替牙粉，但是無論如何，牙刷必須乾淨，否則是有害無益的。還要注意的，就是刷牙不要用不開的水，因為生水有微生物，足以使人患瀉痢霍亂等症。

常有人洗臉後，喜歡從臉盆中喝一口水，漱他的嘴，這是一樣極不清潔的習慣，不單是污穢，實在是同喝不開的水有一樣的危險；因為口中的水，往往並未完全吐出，進入胃中，又足以引起瀉痢霍亂等症了。

牙齒一有腐蝕，應當快往精明牙醫生的地方去修補。起初小小的一個窟窿，所費究竟有限，而且又可少受痛苦。若因省錢不去，那末將來病牙兩旁的牙齒，勢必被牠帶累。所以保護牙齒的方法，就是每天要刷兩次，牙齒一有腐壞的現象，就要求醫治療；如此便可以免受牙痛的苦楚，免受拔牙的苦楚，更可以不必費許多的金錢，去鑲假牙，況且假牙的功用，究竟是及不到真牙的。

◎沙眼預防法

我們都知道沙眼是一種國家流行病，若是放棄不顧，那末一定要弄到焦頭爛額，禍國殃民。在美國早已由政府設計，從事預防，所以他們的沙眼，差不多已經絕跡了。就是在日本，自從大正九年，實行沙眼的預防和撲滅大運動後，也就得着很好的效果。所以能夠厲行衛生運動的文明國家，對於這種流行病，簡直是很難碰着了。

沙眼雖然是不能夠直接從空氣傳染，但是患者的眼眵眼淚如果粘着在我們的手指和器物上，那末却能把這個病魔，間接的傳給我們，且以缺乏衛生知識的貧民，患的最多，尤其是行團體生活的人民，患得更多。所以沙眼預防的根本設施，就是對於沙眼患者，要行可靠的收置之外，還要設法把國民應有的衛生思想，去普遍宣傳。這實在是當代的惟一急務啊！設使已經被傳染了，也要趕快醫治，免得貽害無窮。不過患沙眼的人，多半是貧民階級，他們要想醫治，也是沒有金錢。所以對於這個問題，應當要由政府建設沙眼病院，一切經費，也由國庫去負擔。這樣幹去，那末一定可以得着很好的效果，沙眼症也自然趨於淘汰了。但是我們中國，因為歷年戰爭，政府也非常窮困，所以對於這種公眾的預防及撲滅運動，自然不能實現了。不過我們亦不能因為政府窮困，就任牠蔓延猖獗，弄到不可收拾的地步。所以我們也應當要積極的想個法子起來，使得一般民

衆，能夠得着一些衛生常識，方纔是道理。這個積極的法子，就是沙眼預防法。我們能夠曉得這個預防法後，也不必要求政府來建設甚麼沙眼病院，實行甚麼撲滅運動，我們自己可以保護自己了。這個預防法雖然是很平常，但是能夠實行的人，我看也是鳳毛麟角，所以還請諸位，一方替自己着想，一方替國家着想，趕快來注意下列各點，就是：

(一) 沙眼病人的眼眥和眼淚，都是傳染的媒介物，所以出外的時候，切不可借用他人的手巾，臉盆，枕頭，什物。

(二) 被眼眥眼淚污染的手指，若是不絕對的消毒，或充分洗滌，切不可直接去觸着自己的眼睛，若是稍不加意，就於不知不覺間，被牠傳染了。

(三) 拭過眼眥眼淚的手巾布片等，必須洗淨後，方可使用，設不乾燥，那末種種的醜態和病的原體，容易附着上面，發育起來，犯沙眼的機會，也自然隨之而增多了。我們不論居家或出外，能夠實行以上各點，一定可以免掉沙眼的傳染，享受無窮的幸福。好在方法簡單，大家起來實行這個預防方法罷。

● 刮傷及割傷之治法

皮膚擦傷或小有割傷的時候，最好用竹籤裹着棉花，蘸上少許的海碘酒 *guchin* or iodine，塗抹傷處；再洒上一些爾酸粉，用布包好。初塗海碘酒的時候，或是覺得

很痛，但是一會兒就好了。傷處如有污穢，在塗海碘酒以前，不宜洗滌。

傷處若是微小，用藥一次就夠了。若是傷處很大，次日皮膚紅腫，就當移去綑帶。

若有膿汁，應用硼酸一小匙，與熱水半杯調和，用以洗滌傷處，並用布蘸此藥水，平放傷處，用布包好，此後每隔一小時加添藥水，使布不乾，如此就可以快快痊愈了。若無硼酸，可用同量的食鹽，加入水中代替。此外還有別的藥品，如用數粒的錳酸鉀

(potassium permanganate)，或十滴至二十滴的萊蘇 (Ysol) 或石炭酸 (carbolic acid)。與半杯熱水調和，都是有效的。

倘若傷重出血甚多，不能立刻停止，可用清潔白布一方，浸入溫度極高的熱水中，然後取出貼在患處，最要緊的就是水要極熱，不然就無有效驗了。

●紅腫有膿之創傷

凡傷處變了紅色，而且腫痛有膿，最好用潔淨小布片幾塊，浸在硼酸一小匙溶化的半杯水中，敷貼傷處，時時將布改換。凡貼傷處的布片，必須先在開水裏面煮過。藥布放在油紙布或是潔淨的蕉葉上面，不致乾得很快。若是沒有硼酸，可用食鹽代替。若手足的傷處已有濃汁，可用木桶兩隻：一桶盛很熱的水，(每水一杯加入鹽一小匙)，一桶盛很冷的水。先把受傷的手足，放在熱水桶裏，一分鐘後，再浸入冷水數秒鐘。如

此輪流施行，接連至二十分或二十分鐘以上。熱鹽水應當時常加添，保守熱度；冷水也應當時常更換，保存冷度。

●牙 痛

牙裏如有空穴作痛，應用木質的牙籤，把存留穴中的食物挑出，用一小塊吸水棉花，蘸上幾阿蘇 *Chesote* 或丁香油（皆在西藥房買），用牙籤塞在穴內。惟幾阿蘇有毒，不可入腹。棉花上蘸一二滴石炭酸，也能止痛。有時用酵粉 (*baking powder* 西式雜貨店有售) 塞入孔中，亦見功效。

●羊癩瘋

患危重的癩症的人，往往陡然跌倒，口吐白沫。病勢較輕的，不過在談話或飲食的時候，忽然失去二三分鐘的知覺，與暈倒時的情形不相上下。患者須每日大便一次，忌用煙酒，肉食等物。尙未請醫生診治之前，每日可服溴化鈉 *sodium bromide*（西藥房買）六十釐，再多喝含有少許糖質的檸檬水。

●闌尾炎

國人常因闌尾炎而喪命，因患者祇知腹痛極烈而不知此病的危險。我人大腸之旁，有像蟲樣的突起物，名闌尾（或稱盲腸）。當我人疏忽衛生，缺少運動之時，腹內的酸

病細菌或結糞，就易侵入闌尾，因此就致發炎起病了。初起時大便不通，有時反成下痢，右腹部疼痛很厲害（這為特異的徵狀），壓之過甚，不能反側，就至發熱，腹部膨脹，漸起惡心嘔吐，其痛苦有延至數月的。

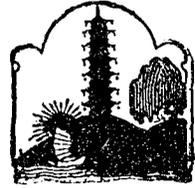
凡患此症的，急應就醫診治，以救性命，為要減除痛苦起見，可用絨布一塊，摺成長條，以中段置沸水中，浸透絞乾，外用絨布包裹，置痛處。每隔三四分鐘，可更換之。如此行之三次，可將熱布取出，再用布或手浸冷水在敷處輕輕磨擦，再用毛巾拭乾。若要避免闌尾炎，不可不注意下列各項方法：一，不要食刺激性的食物，以免腸內洩膜受傷。二，使大便通暢。三，竭力設法，保持全部消化器的健全。

⑤ 食鹽療毒

蝮常藏居在牆壁中，夜間多出外遊行，尋食小蟲，或至門窗桌椅床榻等處，人誤觸之，必被螫刺，螫刺後很覺麻痛，令人不適。近世醫家，都用亞化水，（即安母尼亞水），敷搽傷處即愈；因蝮螫刺人，是將蟻酸質（formic acid）注入皮內的緣故，亞化水能有毀滅酸性的功效，所以敷搽傷處即愈。又用細鹽一撮，用水調敷於患處包妥，沒放在熱水內，以三十分鐘為限，亦可治愈。按亞化水非人人常備的藥，患蝮螫者，常在夜間，又非就醫所能及，用食鹽以代亞化水，一因其價廉，二因其便用。



鴉片鴉片 害實非淺 庸人平悟 終日沉迷
 吞雲吐霧 如狂如癡 初吸治病 再吸安眠
 終成癮 不能變遷 癮成病發 戒之為艱
 形容枯槁 如鬼一般 求產吸盡 鮮脫窠廉
 無錢購買 病勢奄奄 煙毒發動 命喪黃泉
 虎患猛烈 難與比肩 君勿嘗試 前車可鑒



急救法

◎關節脫臼

脫臼因猝然受傷，或不相當之動作而生。在初脫臼時，若骨無傷損，可用兩手豎持上部之骨，別令一人握下部之骨，盡力牽引，即可還納如故，復其運動。然不宜妄用手術。最好用冷水浸濕布貼之，延醫施治。

◎止血

創口輕小者，用五十倍之石炭酸洗滌，塗沃仿姆於藥棉上（二藥在西藥房購），覆傷處，綳帶紮之。出血不止者，重按冰片於傷口。如動脈管破，血液冲出，按之不止，火速用手巾緊結於傷口之上部，如手則在上臂，足則在鼠蹊部，寬結手巾，插擗於巾中而轉緊，必可止血。又採南瓜之葉，曝於日中，再研為細末，如遇刀傷等流血不止，立效。

⑤ 火 傷

爲火燙傷者，若其皮膚發紅，稍覺疼痛，則以油液塗之，而覆以柔軟之布片，使勿接觸空氣。疼痛稍劇，且生水泡時，則以針刺破之，擠去其中之液，然後以硼酸軟膏，水楊酸軟膏等塗之，而包以防腐綑帶。若傷勢甚重者，則以從速就醫爲要。若因傷致有昏迷之象者，可飲以赤葡萄酒或與酒少許。或謂湯火傷立將煤油擦上，止痛消泡，便捷且效。

⑥ 電 傷

速在被擊者室內開其窗戶，使新鮮空氣流入，速解除被擊者緊縛身體之衣帶，灌冷水於其頭面，以布片摩擦其四肢，如此法無效，可用人工呼吸法。或謂人不幸觸電，臥之地上，以泥屑蓋其身，則電可去，人不致受大傷。

⑦ 凍 傷

嚴寒凜冽之時，行人亦常有猝然倒地，人事不知者，可先移至乾燥之處，以冰或雪，摩擦其手足，然後脫其濕衣，拂拭全身，以毛布或絨氈裹之。先飲以溫茶，及少量之酒，見其已有蘇甦之望，方可使之近火，若自雪地遠行移至火爐之旁，則不易救活也。

◎溺 死

救溺宜速由水中引至陸上，揩乾其口腔，然後移於溫暖之室，脫盡衣服，拭淨其體，使之仰臥，頭宜稍高，而以布片摩擦其四肢，且溫裹其全身。同時以他人行人工呼吸法，至溺者漸有動彈，或漸有呼吸，則以毛羽刺其舌根，導之吐逆，視其能咽下時，可飲以溫湯或煎茶及酒類，使安臥於溫暖之衾中。

◎救吞服砒霜

以鷄子清爲第一妙藥。如遇有吞服砒霜毒者，先用食鹽兩調羹，沖水一大碗服下，使其嘔吐，及毒物大半吐出，乃用生鷄子清四五枚吞下（熟蛋白無效），則鷄子清自與腹中餘剩之砒毒化合，或爲不能消化之質，徐由大便而出，自不致於傷生。否則砒霜入胃後，被胃中酸質溶化，其毒入血，卽不治矣。

◎救吞金法

以不切斷之韭菜入鍋，使軟爲度，取出後，加麻油調之，令吞者食之，惟須靜臥，則不出一日，韭菜裹金，由大便而出。惟如金物係剪碎極細吞下者，恐非韭菜所能奏效。此方用者甚多，屢試屢驗。

●人工呼吸法

使被術者仰臥於空氣流通之處，解鬆其衣帶，以枕或被褥或衣服，墊於其背，使其頭稍向後垂下，張開其口，以乾手巾將其舌拖出，而另以一人持之，勿使縮入。或另以一人，坐於其頭部，以兩手拇指，推其下頷骨，向前方押之，是皆為開其喉頭，俾空氣得以自在出入也。於是施術者跨於被術者兩股之間，用手自上向下，平撫其胸，至肋骨下面時，用力強押之。須臾，再以手平撫之，若是反覆行之，一分鐘約十五六次，且頻以冷水微沃其面，以手巾浸透冷水，輕擊其胸；或以紙捻通其鼻孔，使之噴嚏。若被術者，面色漸紅，身體漸熱，即有蘇甦之望矣。可徐徐飲以熱茶，以興奮之。

●救吞玻璃入腹

玻璃入腹，其害匪淺，可用赤苳湯煮熟，盡量而飲。服後，再用瀉藥，不逾時亦並裹玻璃而出。

●救吞鴉片煙

用銅綠五錢，膽礬五錢，黃連四分，研為極細末，每用一分許，男左女右，用鐵管吹入鼻中，即嘔。如嘔後似中風癱瘓，不能轉動，即用甘草四兩，煎湯服之。



爲何自殺？

世界物質文明愈進，自殺者層出不窮，推原其故，雖不一樣，但他們自殺之愚固同一可憫，所以我們提出這個『爲何自殺』問題來討論。自然人體的寶貴，是人生事業的唯一之資本，豈能輕輕的犧牲了呢？可是一般人因種種原因，便想出那最後解決的方法——自殺——其實自殺究竟是愚人的途徑，是人生可慘的悲劇。這樣的事是有研究的價值的啊！

現在的自殺者，有兩種步驟：一，積極的自殺；二，消極的自殺。

什麼是消極的自殺呢？就是迫於一時的失望灰心或氣忿便輕生自盡的了，如同：

屈原被楚王貶到湖南，心裏氣忿，投汨羅江死了。

楚霸王被韓信追得沒法逃生，并且無顏以見江東父老，便在烏江岸上抹了脖子。

兒媳婦受不了婆婆的氣，一時心窄投井自盡了。王老大因窮的沒法去上了吊。

張掌櫃的因虧累甚鉅過不去年關，服毒了。

一位癡情的青年，因為所愛的愛了別人，失戀自殺了，這種種都是社會常有的現象。——悲慘的幾幕社會的背景，是可嘆的事實啊！

這種自殺雖然可慘，可是積極的自殺尤過此十倍，——這種自殺，是人不覺得痛苦，而日就月將至於戕生，這種惡潮瀾漫世界，幾成了自殺之海，試問什麼是積極自殺？

- 一，不良的習慣；二，不正當的嗜好；三，不潔的飲食；四，情慾過重；五，不正當的思想。



習慣足以造成人的命運——進步或頹廢——不良的習慣，是人生進步的大障礙，是人生

墜落的引擎，許多人因受習慣的支配而趨於迷途。

『近朱者赤，近墨者黑。』習慣的養成也是如此，輕者斲喪意志，甚至家敗身亡。

『山河易改，習慣難移。』人往甘心屈服於習慣之下，但忌惡如仇亦在各人的決心。

由不良的習慣，足以養成不良的嗜好，——煙酒嫖賭，鴉片嗎啡，這是最普通的嗜好，也是積極的自殺。——煙酒內中含有刺激性的毒素使人的精神麻醉，久之身體中毒

，精神衰弱，不啻飲鴆止渴。可是有這種嗜好的人，則以其中別有樂境，豈不是可憫可笑嗎？

近世各國發起拒毒運動，消除麻醉劑，可是倡者自倡，行者自行，不但捲煙旱煙未稍禁除，即鴉片，嗎啡，海羅因，白丸，金丹等流毒已蔓延各地。雖經官家屢次禁止，而一榻橫陳者，又多是法上人物。命令所及不過一般同胞。作者於北平時，亦曾從事於戒煙運動，而麻木不仁的民衆，嗜好已成，改變頗難，所以見效亦微。推之中國各處，概皆如此，可發一嘆！

至於麻醉劑之害，不但自殺，且殃及於子女。懦弱不幸之兒，多出於嗜好不良之父母。

聖經上說：『人體是上帝的殿，』具有聖潔純正的本質，一旦由麻醉劑而自殺，實虧負上帝與人的身體啊！

除習慣和嗜好以外，飲食不節制也是自殺的一端。飲水吃飯是人生要素之一，固然



是不可缺，但多量的和濃味的飲食，反失掉營養的效力，而生疾病。「病從口入」是頗撲不破的格言。常見一般沒有教育的家庭，對於兒女沒有正常營養，飲食無度，糖果梨棗雞鴨魚肉，一任兒童的要求。這樣以為可使他們身體強健而發育，結果適得其反。祇見大腹便便長脖瘦肢的可憐兒，積食不化，甚至夭亡，說者以為天命，非人所可勉強的，却不知實為父母者自殺他的可愛的兒女。

不但兒女如此，成人亦多因飲食不節制，至於病死的也不少，——一種可憐的自殺。

聖經上說：『你們不要貪食醉酒，并今生的思慮，累住你們的心。』

不節制飲食，足以自殺；而情慾過重的惑人，勝於飲食百倍，固然食色性也，天與人好色之性，便是愛美的本能，但是一入於邪途，那末天生純潔的美感，一變而為登徒子之流，這樣不但於身體敗壞，就是己身的道德名譽不啻宣布死刑。

好色之徒終無善報，納妾，畜嬖童，吊膀子，贈狗洞，冶遊，打野雞，和其他一切，全是自殺的利器。第一人墜落了，第二名譽喪失了，第三道德沒有了，第四身體衰弱了，或至於死，這不是自殺是什麼呢？

可惜一般青年不明白這種道理，還動口談什麼自由戀愛，愛情神聖，大言不羈的著書立說，把從前人所不耻道出口的事情，如研究哲學一般的研究起來，

作者曾見過一篇婦女週刊的言論，說：『男女婚姻自由，須反諸上古野蠻民族的婚姻制度，知有母不知有父的結合爲最自由。』這種見解，非是人而是禽獸啊？

他或她們的趨向如此，不怪乎把他或她們的光陰精神作了愛情——自殺——的犧牲品哪！

『人種的是什麼，收的也是什麼。由情慾而撒種的，收的是敗壞。』聖經是這樣告訴我們的。

習慣啊，嗜好啊，飲食啊，情慾過重啊，全是自殺的途徑。——不正常的思想，也是一種自殺，可是這種自殺，人最不易覺得，而受害也最重。

人的行動是靠思想的支配。聖經上說：『人心中怎樣思量，他的行爲就是怎樣。』孔子思想的是仁義，所以他的行爲便有道德。曹阿瞞思想詭詐，所以他的行爲是陰險。耶穌的思想是救人，所以他就犧牲死在十字架上，——失敗和成功全積於微小的思想。不正常的思想足以殺身，喪良。——強盜聖哲同一官體，就在乎思想的如何支配。

——『惡人所思想的盡都是惡。』這是基督告訴我們的格言。

以上種種，概論自殺，而後我們談談救濟。

消極的自殺，在乎養成浩大度量，培植主觀，雖遇失敗，灰心，逼迫，亦不致自殺

，這樣必待乎宗教的真解脫。

關於積極方面，聖經告訴我們，『親愛的弟兄啊，你們是客旅，是寄居的；我勸你們要禁戒肉體的私慾，這私慾是與靈魂爭戰的。』（彼得前書二章

十一節）

『所以你們或吃或喝，無論作什麼，都要榮耀上帝而行。』（哥林多前

書十章卅一節）

- 一，改良習慣。
- 二，消除嗜好。
- 三，節制飲食。
- 四，節制情慾。
- 五，改正思想。

末了，我以聖經作個結束：『豈不知你們是上帝的殿，上帝的靈

住在你們裏面麼？若有人毀壞上帝的殿，上帝必要毀壞那人；因為上帝的殿是聖的，這殿就是你們。』（哥林多前書三章六十七節）





癩瘋與罪惡

罪惡與癩瘋很有相同的地方，故我們不妨將癩瘋各種的病象，仔細研究一下，和罪惡作一個比較。第一，癩瘋是一種慢性病，人們得了之後，往往要經過許多年，方才顯露。有一個美國的兵士，傳染癩瘋至十五年之後，始行顯現。一個人在皮膚上或者得了小小的一個癩瘋斑點，可以經過許多時間不見旁的徵象。罪惡也是如此：最初所犯的，極其微細，然而到後來竟養成了極大的惡習慣。

不覺 往往有好些癩瘋人，生了毛病好久，尚不知覺，直到偶然被火所燙，不覺其痛，始知得了癩瘋惡疾。罪惡也是如此。往往有人犯了極嚴重的罪惡，毫不自覺，冒然過活，一若無事，豈知大難臨頭就在目前哩！

死點 癩瘋病第一的徵象，往往是皮膚上的死點，就是：你無論用針來刺，或用刀來割，絕無痛的感覺，這是診斷癩疾的要訣。吾們若常常犯罪，良心可以失其知覺。在

初犯的時候，良心每每能夠告訴我們，倘吾們接連犯罪，不肯聽他的警告，則牠就要失其功用，變爲死點了。

毀滅 癡瘋最惡毒的一點，就是將人的四肢百體，逐漸毀滅，先而手指，繼而足指，終至手足鼻子一齊失去。可是癡瘋人的身體，無論怎樣毀傷，他還能過活。罪惡在我們靈性生活中，也能作同樣毀滅的功夫。牠先毀滅我們的道德的感覺，毀滅我們的良心，到後來竟毀滅我們的靈魂。

傳染 癡瘋經長時間的暴露，是易於傳染的。一般人民無此常識，往往家中有人罹此惡疾，仍讓他同住一處；做母親的，以自己小孩得了癡瘋，引爲奇恥大辱，幽而藏之，不敢告人，卒至全家傳染，無或幸免，豈不可惜？罪惡這件東西，也有同樣的傳染性。倘吾們常常與牠接觸，則習慣成自然，吾們的行爲和品性，不知不覺的就要被牠沾染了。語謂：『近朱者赤。』又說：『久入鮑魚之肆而不知其臭。』就是這個意思。

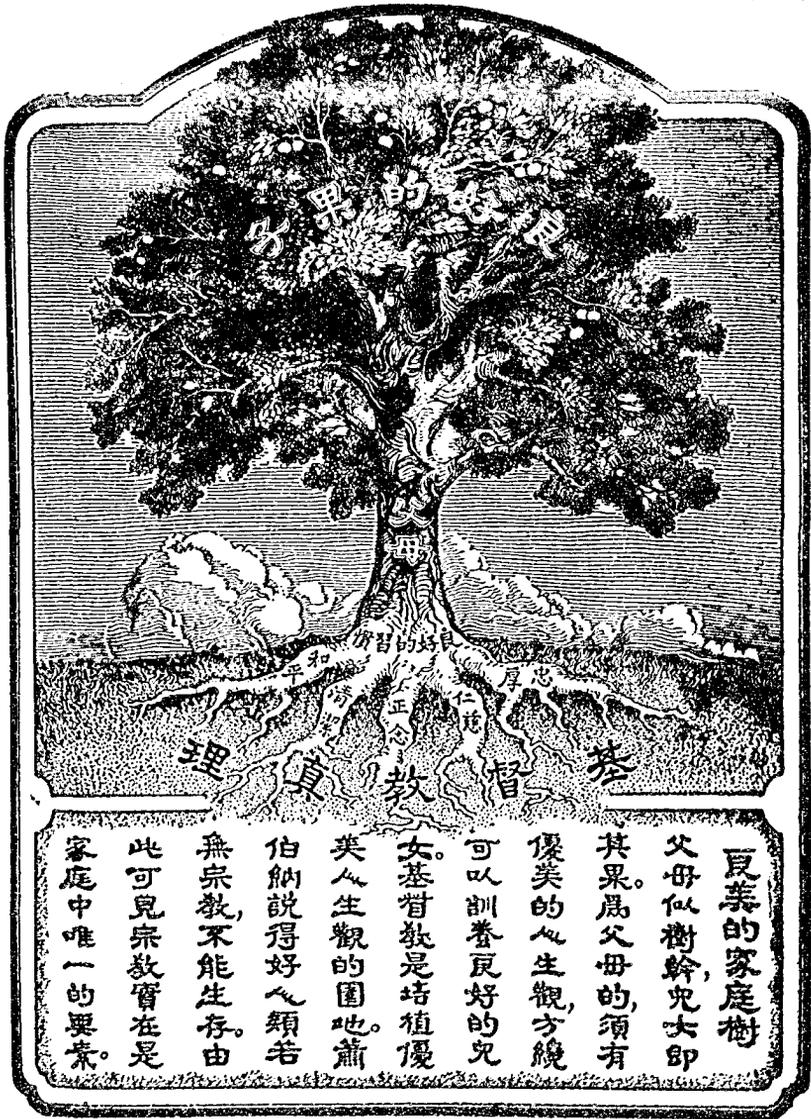
微小 當癡瘋發起的時候，其斑點的大小，無過於通常的針頭，看來真是一件小事。誰知人生的幸福就要斷送於這個微小的東西上，那豈是一般不幸的人們所能逆料的麼？罪惡當初犯的時候，看起來也似微乎其微。然我們苟不設法制止，就能變成極大的罪惡。語云：『星星之火，可以燎原，涓滴不塞，將爲江河。』豈不令人可懼嗎？

治療 癡瘋的毛病，自從摩西的時候，及到現代十五年之前，世人皆視爲不治之症。然而上帝現在憑藉科學，已經給我們一種藥石，可以醫治癡瘋，尤其是初期癡瘋。世人犯罪，無法可以贖免，惟耶穌的寶血能治各樣的罪孽。

害幼 幼童傳染癡瘋，比較成人容易得多；故爲父母的，如染有惡疾，應當和小孩子隔離，以免傳染。幼童傳染惡習，也比成人容易。故我們應當引導他們，保護他們，使他們無犯罪的機會才好。

遺傳 癡瘋這個毛病，雖是十分厲害，可是不會遺傳的。那就是說：倘做父母的長了癡瘋，所生的小孩，未必也有癡瘋，祇要早行隔離罷了。惟罪惡則不然，自從亞當到現在，罪是接連遺傳的。

你的本分 對於剷除癡瘋的一件事上，你會盡你的責任麼？你會告訴他人癡瘋的危險及如何傳染麼？你會盡你的本分幫助過幾個患癡瘋的人麼？你會送給患癡瘋症者一雙鞋子或一件衣服麼？倘然每個國民——不論男女老小——能夠盡他一點點的本分，則癡瘋的惡疾就不難剷除了。我們的四週，無非都是罪惡世界，試問讀者對於罪惡曾經與之奮鬥呢，還是一味妥洽呢？倘若我們做基督徒的各人能夠盡他的本分，一面與惡魔宣戰，一面宣揚上帝的真理，那末不久基督必要降臨，接我們到快樂的天國裏去了。



良美的家庭樹

父母似樹幹，兒女即其果。為父母的，須有優美的人生觀，方纔可以訓養良好的兒女。基督教是培植優美人生觀的園地。蕭伯納說得好：人類若無宗教，不能生存。由此可見宗教實在是在家庭中唯一的要素。



神聖的人體

世上最寶貴的，可算是人的生命了。如今世人廢盡了心血腦力，以及無數的金錢，用以推廣醫學的發明，和衛生的常識，也無非是爲維持人身的健康和壽命。但是一年年過去，世人的身體非但沒有比以前健壯，反而有逐漸衰弱的趨勢，我們怎樣應付這個危險呢？今且把這個問題研究一下。

世界初有人類的時候，人的壽命是很長的。那時人的體格魁梧強壯，聖經上有記載說：『亞當（人類的始祖）共活了九百三十歲就死了。』塞特共活了九百一十二歲就死了。『以挪士活了九百另五歲就死了。』此後人種逐漸退化，在洪水以後，更是顯明。挪亞活到九百五十歲就死了，他的兒子閃比他少活三百五十歲。閃的後裔，一代不如一代，直到了亞伯拉罕的時代，他只活了一百七十五歲。詩篇的作者論到這退化之狀況道：『我們度盡的年歲，好像一聲歎息。我們一生的年日是七十歲；若是強壯可到八十歲

；但……轉眼成空，我們便如飛而去。」（詩篇九十篇九，十節）可憐人類現在居然已到了這樣的地步——或是更壞一些——而中國人的平均壽命，已降到三十歲了！

但是在過去一世紀中，人的平均壽命，却比往日加上了一倍。在西歷一千七百年的時候，世界文明國家的平均壽命是二十五歲。在十九世紀裏加上了十歲，到本世紀初年，又加上了十三歲；所以到了一千九百年，世人的平均壽命是四十八歲。

在過去的廿五年中，人類平均的壽命又添了十歲，以致現在有許多人都以為這是人類進化的明證；因為人壽若是能這樣繼續的加增下去，那末有一天人類又要像我們先祖亞當和挪亞，有活到九百五十歲之可能了。然而生命之延長，必有止期，這是顯而易見的。試問何時才臨到這終止的時期呢？按最近統計表的記載，我們已到了這個終點；所以除非有意外的變動發生，人類此後的平均壽命，又要逐漸減少了。

英美是世上最注重衛生的國家。按近年他們所造成人體調查表，我們就可以明白人類的體質究竟有無退化。據說前次大戰時英國義務兵的體格限制，已比往日寬了許多。但是前去投軍的百姓，有百分之六十是因體質不合而被拒絕的。一千八百四十五年時，英國入伍軍人的長度標準是五呎六吋；但後來發覺有許多人不能達到這個標準，於是在一千八百八十三年，減為五呎三吋。但是不合格者仍有不少，在一千九百年又減到五呎

。當時的標準雖然已比五十五年前低了六吋，然而不合格的比例，仍與往年不相上下。一九一七至一九一八年美國陸軍部挑選補充軍士的時候，在三百二十萬另八千四百四十八位年在四十歲以下的民衆之中，有百分之二九·六是因體格全部或一部不合而被拒絕的。各地施行檢驗時所根據的標準，還是美國陸軍部的最低的限制。後來被各地選中的二百十二萬四千二百九十三名青年之中，經當局複驗之後，又有百分之八·一是因體格不合而被拒絕的。

現在傳染病雖不及從前那樣利害；但是毀傷人體的實質病，却日見加增了。癌症 (cancer) 已成爲現在最普遍的疾病之一。據說凡在三十五歲以上患癌症而死亡的人民，女性每八人中有一人，男性每十一人中有一人。這數目還不包括那些施手術而被治愈的病人。今日世上患癌症的人，較六十年前多五倍。直到近年，醫學界上才發明幾種療治良法，略可幫助患癌的人。自從有了愛克司光及解剖的新智識之後，醫士已救了無數患癌者的性命了。此外尚有許多慢性的疾病，如糖尿病，心病，腎臟病等，蔓延亦廣。近三十年來，慢性疾病的死亡率，已增一倍有餘。

人種退化尚有一個明證，就是精神衰弱的人，現在也日多一日了。七十年前，愛爾蘭的人口有六百五十萬，其中瘋人佔九千九百八十人。現在愛爾蘭的人口不到五百萬。

但是瘋人的數目，已三倍於前，計有二萬八千四百三十七人。中國的瘋人數目，無有統計，然而比率恐怕不在愛爾蘭之下呢！

還有一點是研究人類健康問題所不能忽略的，就是現代文明國家的生產率，都在那裏減少了。只要我們同時能按比例減少死亡率，那末這種現象本無足懼；然而自前年起，人口死亡率已開始加增了。若是繼續增加下去，而一方面生產率繼續減少（現在的趨勢就是如此），那末有一天死亡率就必超過生產率了。歐洲有幾個國家，已到了這樣的地步。法國在一九二七年第一季的時候，死亡人數比出世人數多三萬二千二百五十二人。照這樣的比例計算，法國的人口在五十年後，將比現在少三千萬；在廿二世紀末年，世上將無一個法國人了。

英德二國，也是如此；甚至於充滿各種民族的美國，如今亦有這樣的現象了。由此看來，人種的衰弱豈不是甚為顯明，而文明國家的人民，不是逐漸在那裏減少麼？

煙與酒是危害我們身體最大的兩種毒物。可惜世人都明知他們的害處，而反情願廢去無數的金錢，用以購買這些毒藥。正所謂『飛蛾撲火，自焚其身。』最可奇的，就是有些爲人治病的醫生，口裏也啣着雪茄，家裏亦常備着幾瓶美酒，怪不得他們自己常常也要生病呢！

如今社會道德墮落，到處皆有娼妓，以致許多人都患了梅毒和淋病。這實在是人類最大的羞耻。而且花柳病的遺傳性極強，由父及子，由子及孫，一代一代的傳下去，以致社會上有許多瞎子，瘋子，和體質不全的人。這是多麼可怕，多麼危險啊！

上帝初創人類的時候，我們始祖的身體是一些沒有瑕疵的；因為『上帝着着是好的。』但是後來亞當與夏娃違逆了上帝，以致罪惡進入世界。從那時起，罪就在世上得了勢力，把世人都收在他的掌握之下。於是作惡就成了人的天性。保羅也說：『我知道在我裏頭，就是肉體之中，沒有良善；因為立志為善由得我，只是行出來由不得我。』（羅馬七章十八節）我們身體之衰弱，也是受了罪惡影響的結果。世界罪惡越大，人的身體越趨是衰弱。醫學雖然日見昌明，但是無法阻止罪惡，無法防阻世人體質的退化，那末世人不是都往滅亡的路上去嗎？但是上帝已命他的獨生子耶穌基督，擔當我們的罪名，代付罪惡的工價——死亡，為的是使信他的人，不致死亡，得享永生。他已預定不日命基督重來世界，『要按着那能叫萬有歸服自己的大能，將我們這卑賤的身體改變形狀，和他自己榮耀的身體相似。』（腓立比三章廿一節）世界種種的時光，已證明基督不久即要降臨，屆時人類的衛生問題方能完全解決。願讀者都能立志信主，認他為你的救主，遵守他的誠命，那末在將來新天新地裏，閣下也可同享永生的幸福了。

索引

●關於飲食

蔬菜	一五
水果	一六
雞蛋	一六
牛奶奶	一六
肉食	一六
維他命	一七
米	一八
烹飪方法	一九
餐室	二〇
共食	二一
冬季的飲食	四七

●關於家庭衛生

用藥	二三
熱水燙足法	二四
熱罨法	二五
嬰孩之看護	二六
除蠅法	四一
除蚊法	四三
冬季取暖法	四五
衣料選擇和皮膚的保護	四六
牙齒保護法	五三
牙痛	五八
食鹽療毒	五九
煙酒及麻醉劑之害	(爲何自殺全覽)
●關於疾病	五〇
傷風	五〇

索

引

重傷風.....	二九	麻瘋.....	七一
腦膜炎.....	三〇	●關於急救	
猩紅熱.....	三一	刮傷及割傷.....	五六
天花.....	三一	關節脫臼.....	六一
喉痧.....	三二	止血.....	六一
麻疹.....	三三	火傷.....	六二
鼠疫.....	三四	電傷.....	六二
霍亂.....	三七	凍傷.....	六二
痢疾.....	四〇	溺死.....	六三
瘧疾.....	四〇	吞服砒霜.....	六三
肺癆.....	四七	吞金.....	六三
沙眼.....	五四	人工呼吸.....	六四
紅腫有膿之創傷.....	五七	吞玻璃.....	六四
羊癩瘋.....	五八	吞鴉片煙.....	六四
闌尾炎.....	五八		

The Key to Health

Compiled by

Frederick Lee · Y. H. Chu

The Signs of the Times Publishing House

Shanghai, China

First Edition, March 1930

Second Edition, May 1930

Fifth Edition, September 1931 Total 180,000

Price 20 cts in China, Higher Elsewhere

All Rights Reserved

中華民國二十九年九月初五版共印十八萬部

不准
翻印

健康要訣

(每册實價大洋
貳角國外酌加)

編譯者

李徐

寶

貴華

印刷兼
總發行所

時

兆

報

館

分售處

各地安息日會書報發行所

廣東廣州東山摩牛尾 上海靶子路三十五號 北平大方家胡同六十二號
 山東濟南緯一路四馬路 河南鄭州 山西太原府唱經樓十一號 陝西西安
 中山大街路北 浙江溫州大南門外茶院寺 江西南昌德勝門東萬宜巷二號
 四川重慶米花街 四川成都紅石街 貴州華節 福建福州城內 福建
 廈門鼓浪嶼 南京高樓門二十一號 湖南長沙府正街 廣東惠州 廣東汕
 頭火車頭 廣西南寧 雲南雲南府 遼寧瀋陽小西邊門外皇寺四 吉林長
 春中國公園北 吉林哈爾濱郵政信箱二十號 湖北漢口五族街七十一號 (

新經發行所附股於此)

#41

404035