

小學複習叢書

448013  
衛 生

黃建業編

商務印書館發行

## 編輯大意

1. 本書依據教育部頒布小學課程標準及衛生教科書編輯而成。
2. 本書分身體、疾病、個人衛生、公衆衛生等四部分，關於衣食住行的衛生知識，爲兒童所不可忽者，都列舉無遺。
3. 本書專供高級小學學生複習及參考之用。
4. 本書完全用問答體，排列醒目，檢閱便利。
5. 本書內容，文字，務求淺顯，使兒童易於了解，且便於記憶。
6. 本書編輯匆促，錯誤之處，在所不免，敬希指正。

二十四年九月 編者誌

# 目次

(一) 身體健康的重要 (1—4) .....	1
(二) 運動和健康 (5—8) .....	2
(三) 整個身體的大概 (9—13) .....	3
(四) 姿勢和骨骼 .....	3
1. 坐和立的衛生習慣 (14—16) .....	4
2. 全身骨骼的大概 (17—22) .....	4
(五) 骨的疾病 .....	6
1. 骨骼的變形 (25—33) .....	6
2. 骨折和脫臼的急救 (34—41) .....	7
(六) 全身肌肉的大概 (42—45) .....	9
(七) 神經系統衛生 .....	9
1. 我們應當怎樣休養腦力 (46—54) .....	9
2. 什麼叫做神經系 (55—62) .....	11
3. 神經系的構造和作用 (63—66) .....	13
4. 腦充血和暈厥 (67—74) .....	14

(八)耳的保健與疾病.....	15
1. 保持耳的健康 (75——78).....	15
2. 耳的構造大概 (79——80).....	16
3. 耳漏和中耳炎 (81——85).....	17
(九)眼的保健與疾病.....	18
1. 保持眼的健康 (86——87).....	18
2. 眼的構造大概 (88——90).....	19
3. 近視眼和遠視眼 (91——97).....	20
4. 結膜炎和砂眼 (98——105) .....	22
(一〇)空氣和呼吸 .....	23
1. 空氣和我們身體的關係 (106——108).....	23
2. 呼吸運動和呼吸衛生習慣 (109——114) .....	24
3. 呼吸器的大概 (115——118).....	25
(一一)呼吸器病.....	26
1. 肺癆病 (119——125) .....	26
2. 感冒的預防 (126——128) .....	27
(一二)消化系統生理解剖 .....	28
1. 什麼叫做營養和營養素 (129——133).....	28
2. 食品和飲料 (134——145) .....	29
3. 消化器的大概 (146——151).....	32

---

4.消化和吸收(152—156) .....	33
(一三)消化系統衛生 .....	34
1.口腔的衛生(157—163) .....	34
2.飲食的衛生(164—172) .....	35
3.嗜好品的害處(173—179) .....	37
(一四)血液心臟血管和血液循環 .....	38
1.生病的源流——血液(180—185) .....	38
2.心臟和全身血管的大概(186—192) .....	39
3.血液循環的途徑(193—196) .....	41
(一五)脾臟和淋巴系統(197—202) .....	42
(一六)內分泌腺的大概(203—212) .....	44
(一七)排泄器的大概(213—220) .....	45
(一八)發聲器的大概(221—225) .....	46
(一九)皮膚保健 .....	47
1.怎樣使皮膚健健(226—231) .....	47
2.洗浴(232—241) .....	48
3.我們應當怎樣穿衣服(240—244) .....	50
4.皮膚構造的大概(245—249) .....	51
5.毛髮和爪甲(250—258) .....	53
(二〇)腸裏的寄生蟲(259—267) .....	54

(二一)蠅類傳染疾病 .....	55
1. 傷寒和霍亂 (268—275) .....	55
2. 我們應當怎樣驅滅蠅類(276—278).....	57
(二二)瘧疾和滅蚊避蚊法 (279—284) .....	57
(二三)天花和種痘 (285—290) .....	59
(二四)白喉症 (291—293).....	60
(二五)蚤和臭蟲(294—297).....	61
(二六)濕疹和疥瘡 (298—303) .....	62
(二七)火傷和凍傷(304—308).....	63
(二八)風濕症的防治 (309—311).....	64
(二九)癱瘓病的防治 (312—315).....	65
(三〇)貧血 (316—320) .....	66
(三一)觸電的急救 (321—323) .....	67
(三二)急救和假死 .....	68
1. 悶死和溺死的急救 (324—328) .....	68
2. 人工呼吸法 (329—334) .....	69
(三三)止血法 (335—339).....	70
(三四)繃帶的使用法 (340—341).....	71
(三五)消毒法和防疫法(345—355).....	73
(三六)個人衛生和學校衛生 (356—363).....	75

---

(三七)住宅衛生(364—367).....	77
(三八)房屋的採光(368—372).....	77
(三九)什麼叫做換氣法(373—376).....	78
(四〇)交通衛生和工廠衛生(377—381).....	79
(四一)軍隊衛生(382—384).....	80
(四二)市政.....	81
1.廢棄物和屍體的處置(385—389).....	81
2.市街建築法和清潔法(390—391).....	82
(四三)水.....	82
1.飲料水(392—394).....	82
2.水源清潔法(395—397).....	83
(四四)看護保育.....	84
1.病人看護法(398—403).....	84
2.育嬰常識(404—408).....	85
(四五)出生和死亡的統計(409—413).....	86

## 小學複習叢書

# 衛生

### 1. 什麼叫做健康？

健康就是體格充實，保持正常的發育和姿勢，思想周密，智力發達的意思。總之，我們身心兩方面，都沒有病態的時候，纔得稱為健康。

### 2. 健康和社會國家的關係怎樣？

有了健康的國民，纔能有安寧的社會，和強盛的國家。

### 3. 健康和事業的關係怎樣？

凡是做大事業的人，一定要有很健全的精神，而精神的健全，又靠着身體的健康。如果健康有些欠缺，像身體的某部，發生了疾病的時候，精神自然萎靡，事業便無從發展了。

### 4. 健康怎樣的重要？

如果我們的身體,都是充分健康,在個人可以防止疾病的進攻,促成事業的進步;在國家和社會,也有日益發達的希望;所以健康是很重要的。

### 5. 運動怎樣的重要?

勤勞的人,全身的肌肉,一定發達完美,並且力氣強大,精神活潑;懶惰的人,大都身體瘦削,沒有大力氣,精神也非常萎靡,疾病時常發生,可知運動對於身體,是和飲食呼吸等事一樣的重要,不可一天缺少的。

### 6. 運動和健康的關係怎樣?

運動不但能使全身的肌肉發達,同時也能促進血液的流行。輔助胃腸的消化機能。所以運動和健康有連帶的關係。

### 7. 運動和其他的關係怎樣?

讀書的時候,不得不用腦力;但運動的時候,卻能休養腦力。又常住在屋裏,必定缺乏新鮮空氣;若能出外運動,直接和日光接觸,並且能多吸新鮮空氣;那麼精神自然爽快,對於疾病的抵抗,也得增強了。

### 8. 劇烈的運動,究竟有沒有益處?

這與年齡有關的；壯年的人，也許有益處的；可是幼年的人，若是也做跳高賽跑等劇烈運動，很容易妨礙身體內部的臟器和血行，所以不宜勉強練習。

### 9. 我們整個身體可以分做那幾部分？

我們整個的身體可以分做三大部分：就是頭部，軀幹部和四肢。

### 10. 頭部可分為那幾部？

頭部可分為顱部和面部；顱部在面部的上方。

### 11. 軀幹部可分為那幾部？

軀幹部可分為頸部（上部接連頭部，較細，叫做頸），胸部和腹部。

### 12. 四肢怎樣分別？

有上肢和下肢的分別；上肢就是兩臂和手，下肢就是兩腿和足。

### 13. 身體的三個腔是什麼？

顱內是一個空洞，叫做顱腔；中間藏腦髓。胸內也是一個空洞，叫做胸腔；中間藏肺臟和心臟。腹內又是一個空洞，叫做腹腔；中間藏胃，腸，肝，胰，脾，腎等臟器。

14. 如果幼年時坐和立的姿勢常常不正確，結果便怎樣？

結果就會成永久的變形，像駝背，歪腳——內翻足，外翻足——等。

15. 坐的正確姿勢應該怎樣？

應該胸背挺直；兩手置股上；頭部平正；視線直向前方，兩肩不可一高一低。

16. 立的正確姿勢應該怎樣？

應該兩足完全着地，平均載負全身的重力；兩膝要堅強而不寬弛，頭部昂起，胸部挺直，兩肩水平。

17. 全身有骨多少？

小孩全身共有二百十一個骨，到成年時，有幾個骨，合併起來，所以不到此數。

18. 骨的形狀和性質怎樣？

骨的形狀，有長的，有短的，有扁平的。長骨中空像管，內有骨髓和血管；短骨和扁平骨都沒有骨髓。此外還有不正形的，也有多稜角的。骨的性質，有硬的，也有軟的。

19. 顱骨怎樣的聯絡起來？

顱骨的各個骨片，都有鋸齒似的邊緣，互相鑲嵌

攏來,就很堅固了;這就叫做縫。

## 20. 脊柱怎樣的聯絡起來?

各個脊椎骨的中間,都夾個軟骨互相連合起來;這就叫做軟骨連合。

## 21. 四肢骨和其他許多的骨,怎樣聯絡起來的呢?

四肢骨和其他許多的骨的聯絡方法,都是像鉸鏈一般,很能活動;這就叫做關節。

## 22. 骨骼有什麼作用?

骨骼有三大作用,如下:

1. 包圍重要器官,保護他們,使不受外界的傷害;
2. 做身體各部的支柱,使身體具有一定的形態;
3. 做肌肉的附着部,可以運動。

## 23. 背脊怎樣能夠自由屈曲?

背脊就是脊柱,是三十三個脊椎骨連成的。在上的大部分,各個椎骨的中間,有軟骨隔開,所以能夠前後左右自由屈曲。

## 24. 脊柱下部,也能自由屈曲嗎?

脊柱下部的薦骨和尾骶骨，不大會運動，所以不能自由屈曲的。

### 25. 駝背的起因怎樣？

我們的身體，若常常向前屈曲（桌椅的高低不適宜，容易使身體屈曲）脊柱就慢慢向後彎出，結果成爲駝背。

### 26. 駝背有什麼害處？

駝背不但行路時頭部向前，姿勢惡劣，並且胸部狹窄，肺臟常受壓迫，呼吸不能暢快，很容易傳染肺病。

### 27. 除了駝背之外，脊柱還有別種彎曲嗎？

有的，向左右彎曲，叫做脊柱左屈或右屈，也叫脊柱左彎或右彎。

### 28. 駝背用什麼方法矯正他？

駝背的矯正方法，在乎改良他不合的姿勢；行路的時候，要胸部挺直；每天行深呼吸，身體不可向前方彎曲。此外可用整形外科手術，又像乘騎和射箭，啞鈴操和棍棒操，都能够矯正駝背的。

### 29. 包緊嬰孩的下肢，有什麼弊害？

嬰孩的骨質很柔軟，若包緊他的下肢，一定要妨

礙腿骨的發育,而成彎腿的毛病。

30. 年紀稍長的小孩爲什麼不緊包下肢,也有起彎腿的?

年紀稍長的小孩,骨質還是柔軟的,那時候若勉強走路,或姿勢不正,坐位不合等,都能夠妨礙骨質的發育而起彎腿。

31. 彎腿的形狀有幾種?

彎腿有內彎和外彎兩種:內彎的,兩腿成X字形,所以叫X字腿;外彎的,兩腿成O字形,所以叫O字腿。

32. 彎腿有什麼害處?

彎腿的人,走路很不方便,不能自由迅速。

33. 怎樣矯正彎腿?

彎腿的矯正方法,最重要是練習運動,使兩個膝關節和兩腳立正,不致彎曲。此外滋養品,日光,空氣等,都要充分供給纔行。

34. 骨怎樣會斷?

骨受了外部的強力,就會折斷。

35. 那幾處容易起骨折?

四肢骨容易骨折,一方因爲四肢骨是管狀骨,本

來容易折斷,一方因為四肢接觸外力的機會較多。

### 36. 折骨之後,症象怎樣?

疼痛;自己不能運動;若別人把斷骨搖動,可以聽到一種碎裂的聲音。

### 37. 怎樣救治骨折?

先把病人移到平板上,不可觸到折斷的骨,否則要起劇痛;折斷的地方,用冷水或冰囊罨敷,外面用夾板或固定繃帶。

### 38. 怎樣會脫臼?

關節受了間接的或直接的外力,兩個關節面離開,就會脫臼,也叫脫節。

### 39. 那幾處容易起脫臼?

四肢關節,因為接觸外力的機會多,所以容易脫臼。

### 40. 脫臼之後症象怎樣?

運動障礙,疼痛,患肢延長或縮短。

### 41. 怎樣急救脫臼?

先用冷罨包止痛,不可亂動脫出的關節,保持安靜,請醫師行整復手術。

#### 42. 肌肉有那幾種？

肌肉有兩種：一是附着在骨骼上，能由我們的意志而使運動，叫做隨意肌；有的是做心腸胃等的周壁，不能由我們的意志而起運動，叫做不隨意肌。

#### 43. 肌肉勞動之後身體便怎樣？

肌肉勞動後，能產出廢料來，因這種廢料的刺激，身體就覺疲勞了。必須有適當的休息，纔能恢復原狀。

#### 44. 怎樣使肌肉發育？

要使肌肉充分發育，先要供給他充分的營養品，還要加以鍛鍊，適度的使用他，像練習運動和遊戲，都能使肌肉一天天的發育起來。

#### 45. 不常使用肌肉的人，有什麼害處？

不常使用肌肉，肌肉就慢慢退化，日漸瘦削，於是身體無力，精神不振，疾病也要乘虛侵襲了。

#### 46. 我們爲什麼要特別保護我們的腦？

腦是主宰全身的主要部分；一有障礙，就要妨害全身的生活機能，所以應當特別保護。

#### 47. 怎樣保持腦的健康？

注意休養腦力,就可保持腦的健康。睡眠,就是休養腦力最好的方法。

#### 48. 睡眠有什麼好處?

睡眠可以恢復腦力和神經的疲勞,精神便能振作起來。

#### 49. 睡眠的時間,要多久?

睡眠時間要有一定,不可過多或過少,每晚睡七八小時最爲適當;小兒,要比成人多些。

#### 50. 睡眠的衛生習慣怎樣?

臥牀要清潔暖和;睡前用溫水洗足,用手巾擦乾;規定準確時間上牀,養成容易睡眠的習慣。

#### 51. 日間睡眠的害處怎樣?

日間睡眠容易妨礙消化,引起感冒。

#### 52. 休養腦力除睡眠外還有什麼?

像談笑運動散步等事,對於休養腦力也是有效的。

#### 53. 工作或讀書時間過久,有什麼害處?

腦神經的緊張太厲害,容易引起神經衰弱症;所以時間不宜過久。

#### 54. 還有什麼方法可以休養腦力?

精神的和平,思想的樂觀,也是養腦的方法。時常動怒,血液集流腦中,最容易傷腦。煙酒等的嗜好都是有害於腦力的。

### 55. 什麼叫做神經系?

我們發生思想,意識,感覺,記憶等作用,以及管理全身的知覺和運動的機關,叫做神經系。就是腦髓,脊髓,和全身各處的神經的總稱。

### 56. 腦髓是怎樣的?

腦髓在顱腔內,分大腦小腦中腦和延髓四部。大腦占腦髓的大部分;小腦在大腦的後下方;中腦在大腦和小腦的中間;延髓在腦髓的最下部,下方和脊髓相連。

### 57. 脊髓是怎樣的?

脊髓在脊柱管內,是一條很長的索狀物;上方從延髓起,下方到脊柱下部的薦骨管內。

### 58. 神經從那裏發出來的?

神經,有從腦髓發出來的,叫做腦神經;分佈在頭部,面部,和腸胃等部分,總計十二對。也有從脊髓發出來的,叫做脊髓神經,分布在軀幹和四肢,總計有三十一對。

### 59. 神經的構成怎樣？

構成神經的主要部分，是神經細胞和神經纖維。神經細胞，像星芒狀，有幾個樹枝形的突出物；其中有一條突出很長，成爲神經纖維，達到肌肉或各種器官。

### 60. 爲什麼有些人會半身不遂？

神經系是人體最重要的器官。凡全身的肌肉的運動，統由他們所管理，主管的是大腦皮質，所以神經系有病，尤其是大腦皮質受傷，便會發生半身不遂。

### 61. 假使顱腔擊破，人便怎樣呢？

顱腔擊破，腦就露出，不論出血不出血，人一定不會活的，所以我們要避免種種危險的機會，免得受意外的災害。

### 62. 若有人敲打顱部，顱腔並不破碎，可有什麼危險？

很有危險，雖則顱腔沒有破碎，然而裏面的腦，要被受傷，也有致死的可能；況且腦髓是貴重的臟器，即不立時致死，也往往變爲癡呆，所以顱腔部是不能敲打的。

### 63. 腦髓的構造怎樣？

腦髓的外面，有三層腦膜包圍。大腦的實質，內部的是白質；外部的是灰白質，也稱皮質。小腦的實質，雖和大腦一樣，但白質深達灰白質內，分歧成樹狀。

### 64. 脊髓的構造怎樣？

脊髓的外面，也有三層脊髓膜包被，他的實質，和腦髓相反，內部是灰白質，外部是白質，

### 65. 神經系的作用怎樣？

神經系的功用，是管理身體一切的生活機能，這種作用，都是由腦髓，脊髓，和他們發出的神經所掌管的，腦髓和脊髓是中樞；分出許多的神經叫末梢。像運動，是從中樞命令到末梢的；知覺，是從末梢向中樞傳達的。

### 66. 中樞和末梢的各種作用怎樣？

大腦是精神作用的根據地，有思想，意識，感覺，記憶等作用。小腦管理全身的一切運動。延髓和中腦，管理呼吸和嚥下運動，分布在內臟和血管的神經，是不隨意的，叫做交感神經是從脊髓分出來的。

### 67. 什麼叫做腦充血?

我們在劇烈運動之後,或夏季出外,頭部受着猛烈的日光直射,頭內的血管,要擴張充血;叫做腦充血。

### 68. 腦充血的症狀怎樣?

患者覺得頭痛,前額和頰面灼熱潮紅,耳鳴,結膜充血,瞳孔縮小,眼花胸悶,發頸動脈和顛動脈搏動,脈搏疾速強實,呼吸促迫,甚至人事不省,或發譫語,搖擗痙攣等。

### 69. 有病的人得了腦充血症便怎樣?

若患者腦內血管本有疾病(老年人往往有血管硬化症)或腦膜炎,軟腦膜炎,營養障礙,卒中質,便秘,暴飲,血行障礙等時候,受了這樣刺激,腦內血管還有破裂的危險;這叫腦溢血,俗稱中風。

### 70. 什麼叫做暈厥?

暈厥卻和腦充血相反,就是一時的腦貧血。

### 71. 腦貧血的原因是什麼?

急性的腦貧血,是因為頭蓋內血液忽然減少,(在大出血之後或精神感動的時候往往這樣)所以驟然暈倒。全身貧血的人,也容易害這種病

這是屬於慢性的。

## 72. 腦貧血的症狀怎樣？

暈倒的時候，先起不安，苦悶，眼前黑暗，耳鳴，皮膚蒼白，冷汗，惡心，嘔吐等症候；同時肌肉弛緩，脈搏細弱，知覺消失，患者跌倒在地上。

## 73. 腦充血怎樣急救？

使病人靜臥，擡高他的頭部，置一冰囊，使血液向下方輸流。或行瀉血法，用水蛭貼於皮膚面，使吸血液，或以針自靜脈放出血液，俟患者蘇醒，然後請醫生另行治療。

## 74. 暈厥怎樣急救？

要把病人水平仰臥，頭部低下，胸口放冰囊或冷水手巾。一面用勃蘭地酒，徐徐滴入口內，一面施行人工呼吸法，把病人救醒。

## 75. 耳的健康如何重要？

我們的兩耳，是聽覺的器官。耳的健康可以充分聽取各種的聲音，有的使自己娛樂，有的使自己知道外界發生某種危險而設法逃避，還有在交際場中，和他人講話，應對敏捷，能令人敬慕，所以耳的健康，很是重要。

## 76. 怎樣使耳健康?

保持耳的健康,最要的是防止污物的侵入,我們在游泳時,應當用清潔棉花塞住兩耳,可以免冷水流入耳內,同時又可以保護鼓膜免受激盪。

## 77. 那幾種不良的習慣會妨礙耳的健康?

理髮的人,往往用污穢的器具,伸入耳內挖去耳垢。這種器具,是公用而未經消毒的,所以最容易攜帶病菌,以致發生耳漏等病;更有穿破鼓膜,以致聾耳的危險,手指和鉛筆等物,也不可插入耳內搔挖。

## 78. 放爆竹或雷響時,小孩往往掩着兩耳,合衛生嗎?

猛烈的音響,往往會震破鼓膜。放爆竹或雷響時,小孩掩着兩耳,很合衛生。如果來不及掩耳,宜立刻張大口腔。

## 79. 耳是怎樣構成的?

耳是由外耳中耳內耳三部合成的。各部構造如下:

- 耳殼——在頭的兩側,由軟骨構成。
- 1. 外耳 {
  - 外耳道——管狀,長七八分。
  - 鼓膜——略成橢圓形,中央稍向內凹  
(外耳和中耳的分界)。
- 2. 中耳(鼓室) {
  - 槌骨,砧骨,鐮骨。
  - 歐氏管——通咽部。
  - 卵圓窗——中耳和內耳的分界。
- 3. 內耳 {
  - 耳蝸——內有聽神經的微細裝置。
  - 前庭——充滿淋巴液,能感覺身體的  
位置,保持身體的平衡。
  - 三半規管——和前庭相同。

### 80. 我們怎樣能聽到聲音?

我們所聽到的聲音,先從音源發出,因空氣的振動,經過外耳道,傳到鼓膜,於是鼓膜就振動起來;再由中耳的三個小骨,(槌骨砧骨鐮骨)傳到內耳的卵圓窗,刺激耳蝸內的神經裝置,而後傳到腦內,就發生聽覺。

### 81. 耳漏是什麼病,原因怎樣?

細菌侵入外耳道,外耳道發生炎症,就叫做耳漏。都是因為用骯髒的東西,去搔挖耳的外耳道,或

是理髮時的剃耳毛和挖除耳聾(耳垢),洗澡或游泳侵入污水而起。

## 82. 耳漏的病情怎樣?

起初感高度的耳痛,若在深部,更為劇烈。耳道內的黏膜,發紅,腫脹,有很多的膿液。也有因為黏膜腫脹過甚,把耳道完全閉塞,以致一時妨礙聽覺。

## 83. 中耳炎的情形怎樣?

中耳炎是病原細菌侵入中耳內而發生的,發病的時候,自己覺得耳裏面有閉塞的感覺,重聽還有耳痛,耳鳴等。到後來,滲出的液體,積滯在中耳內,鼓膜也起充血,或向外凸隆。假使經久不治,要化膿而變做化膿中耳炎。

## 84. 耳漏的療治方法怎樣?

耳漏可用過氧化氫水洗滌外耳道,或用硼砂甘油滴入。

## 85. 中耳炎的療治方法怎樣?

中耳炎可行耳部的溫罨包,使內部炎症自然消退,同時也輕減些疼痛,至於中耳炎的治療,最好請醫師診治,尤其是化膿中耳炎。

## 86. 眼的健康如何重要?

我們的眼,是視覺的器官。若眼有了病或是目盲了,那身體外面一切的事物,都不能看見;並且不能讀書求學,於是知識淺薄,精神不快,同時身體又容易受他種病害的侵襲。所以保持眼的健康,是很重要的。

### 87. 眼的健康方法怎樣?

眼的健康方法如下:

1. 要使眼內清潔

勿使污穢的東西侵入,  
不用公共手巾,  
天天煮洗自己的手巾,  
手指要常洗,污穢的手指  
勿接觸眼瞼。

2. 避免種種刺激

避免強烈的光線,  
勿看模糊的字畫,  
不在暗處讀書,不在塵地  
步行,  
用清水或硼酸水洗眼,  
避免眼病的機會。

### 88. 眼的構造是怎樣的?

眼的構造是:

1. 鞏膜——在眼的前部,透明的叫角膜。
2. 脈絡膜——鞏膜的內層。
3. 網膜——視神經所分佈處。
4. 水晶體——在眼球的前部(有彈性的半固體)。
5. 玻璃液——充滿水晶體後方的全部。
6. 水漾液——在水晶體之前。

### 89. 我們怎樣會看見外界的物體的?

物體的光線從瞳孔射進眼內,因為水晶體和玻璃液的屈折,映在眼底的網膜上面,由視神經傳達到腦內,就感覺所映的物像,這叫做視覺。

### 90. 眼球周圍的保護物有那幾種?

眼球周圍,是骨質構成的眼眶;前面,有上下兩眼瞼,能自由開閉,都是他的保護物。眼瞼內面有結膜,一部分是覆在眼球上的。瞼緣有睫毛,可以防灰塵飛進眼眶,眼瞼內又有脂肪腺,淚腺,淚道等。

### 91. 怎樣叫做近視眼?

眼球前後徑太長或水晶體太厚,外界光線射進的時候,影像映在網膜的前方,一定要湊近些,纔得觀看清楚;這就叫做近視眼。

## 92. 近視眼怎樣起的?

近視眼是一種普通的眼病,學生們患的最多,大都因為讀書寫字的時候,眼球和紙面的距離太近,或在光線不充分的室內工作,或椅桌的高低不適合身體等而起。

## 93. 遠視眼是怎樣的?

遠視眼和近視眼相反;眼球前後徑太短,或水晶體太扁,外界來的影像,卻映在網膜的後方,一定要使眼球離遠些,纔得觀看清楚。

## 94. 什麼叫做老花眼?

老年人的眼,因為水晶體的調節力減弱,即使物體很近,也不能明視,這叫做老花眼。

## 95. 怎樣矯正近視眼?

要矯正近視眼,應當用適度的凹玻璃片做成的近視眼鏡配戴,使網膜前方的影像,恰好映在網膜面上。

## 96. 怎樣矯正遠視眼?

矯正遠視眼,可用適度的凸玻璃片做成的遠視眼鏡配戴,使網膜後方的影像,恰好映在網膜面上。

### 97. 近視或遠視眼鏡可以隨便戴嗎？

這是不可以的，因為雖則是同一近視或遠視，然程度輕重不同，因之凹凸的度數，也更多差異，配戴眼鏡，應先由眼科醫師檢定適當的度數，否則要傷害目力的。

### 98. 什麼叫做結膜？

結膜就是上下眼瞼內面以及被覆眼球前方的黏膜；裏面有許多血管。

### 99. 結膜受了刺激，便要怎樣？

結膜受了刺激，像塵埃，煤煙等的侵入，或公用手巾上的污物（細菌）擦入眼內的時候，就要發赤，腫脹，疼痛，流淚怕光，這種疾病叫做結膜炎。

### 100. 結膜炎在什麼時候最多？

結膜炎在春天最多。

### 101. 什麼叫砂眼？

砂眼是結膜炎的一種，發病極慢，並且很難醫好。

### 102. 爲什麼西洋各國患砂眼的人很少？

砂眼是一種慢性的結膜傳染病，往往從手巾上傳染，在西洋各國公衆衛生很注意，對於進口的人民，都要檢查砂眼；有砂眼的就要禁止登岸，此

外他們對於自己國內,也十分留意,不使這種眼病蔓延,所以患這種病的人,比較的很少。

### 103. 砂眼的症狀怎樣?

這病是在結膜上生出許多顆粒,眼內覺得澀滯,也有畏光,流淚等症狀,後來眼球就要生翳;並且上眼瞼下垂,睫毛亂生,甚至於完全失明。

### 104. 結膜炎和砂眼的預防方法怎樣?

這兩種眼病的預防法,都要使眼內清潔,每天可用硼酸水洗眼,一面避塵埃的吹入;公用的手巾,萬不可擦眼。

### 105. 用什麼方法治療結膜炎和砂眼?

患了結膜炎之後,應當避強光,用硼酸水冷罨。砂眼須用硝酸銀水點眼或刮去結膜內的顆粒。

### 106. 房屋多開窗戶有什麼好處?

可以使屋內的空氣流通,人在裏面精神爽快。

### 107. 空氣對於身體的功用怎樣?

空氣對於我們的身體,能清潔血液,使各部組織發生溫熱和活動能力。

### 108. 空氣比食品更重要嗎?

空氣雖不像食品的含有營養素;但營養素到了

體內，若沒有空氣中的養氣幫助同化，仍是無用的。又體內發生的碳酸氣，如果不排出體外，身體立刻就要發生危險；所以呼吸空氣，比吃東西更是重要。

### 109. 什麼叫做呼吸作用？

我們吸空氣中的養氣呼出碳酸氣的作用，叫做呼吸作用。

### 110. 什麼叫做呼吸運動？

空氣出入肺臟的動作，叫做呼吸運動。但肺臟沒有自己伸縮的能力，只有跟着胸腔容積的增減，生出一種被動的運動。

### 111. 什麼叫做呼氣和吸氣？

胸腔縮小的時候，肺臟因自己的收縮力，兼受胸壁的壓力，也就縮小，於是肺內空氣向外界排出，就叫做呼氣。反之，胸腔擴張的時候，肺臟因之也隨着擴張，空氣就吸入肺內，就叫做吸氣。

### 112. 胸式呼吸的呼吸運動怎樣形成？

胸式呼吸，因肌骨的動作，胸骨和肋骨舉起，或下降，使胸腔增大或縮小，肺臟擴大或縮小，空氣因此吸入或呼出。

113. 腹式呼吸的呼吸運動怎樣形成?

腹式呼吸,因膈的動作,使胸腔增大或縮小,肺臟或張或縮,形成吸氣和呼氣。

114. 呼吸衛生應該有怎樣的習慣?

呼吸的衛生是:

1. 在新鮮空氣中行深呼吸。
2. 勿在污穢的地方或窗戶緊閉的屋裏呼吸。
3. 不可入肺病人的室內。
4. 勿着緊小的衣服。

115. 呼吸器從那幾部構造的?

呼吸器從鼻道,喉,氣管,支氣管和肺臟而成。

116. 肺臟有幾個,位置怎樣?

有兩個,左右各一,位於胸腔中。兩肺中間,隔着一個心臟。

117. 肺臟的形狀性質和色澤是怎樣的?

肺臟頂尖底凹,外面圓滑,內面凹陷。左肺小,分兩葉;右肺大,分三葉。全體富於彈性,表面呈暗灰色;外部有薄膜包着,叫做肺膜。

118. 肺臟的實質怎樣?

肺臟內部的小支氣管,和肺泡相連續。肺泡是非

薄的膜囊,狀如葡萄;各肺泡外面有結締織互相連結。微血管分佈在肺泡外面,所以能夠使空氣滲進血液裏去。

### 119. 肺癆病的原因是什麼?

是因爲一種結核桿狀菌寄生在肺內而起的。

### 120. 肺癆病菌怎樣侵入肺部?

肺癆病人隨地吐痰,或者痰盂中沒有放水,痰乾燥後,其中的病菌,和塵埃混在一起,飛揚到空氣中,吸到肺裏,就要害肺癆;此外和肺癆病人談話的當兒,直接把他的極微細的唾沫吸進肺裏,也要傳染。又飲用患癆病的乳汁,也能夠傳染。

### 121. 體質和肺癆病,有沒有關係?

體質和肺癆病,很有關係,體質強壯的人,不致受肺癆病的侵襲;虛弱的人,都很容易傳染。

### 122. 除掉體質之外,還有什麼和肺癆病有關嗎?

還有,營養不良,精神不快,地方潮濕,房屋黑暗,都容易成爲肺癆病的誘因。

### 123. 預防肺癆病的方法有幾種?

有兩種:撲滅細菌;鍛鍊身體,抵抗結核菌的侵襲。

### 124. 怎樣可以使肺癆病菌不致傳佈?

肺癆病人的痰,必須吐在痰盂裏,即非患肺癆病的人,也不可隨處亂吐;痰盂裏最好要放消毒藥水,此外不可飲癆病牛的乳汁,牛乳務必煮沸後方可飲用;這樣就可以防止病菌的傳佈。

### 125. 怎樣鍛鍊身體抵抗結核菌的侵襲?

鍛鍊身體,應當注意日常生活,並且要住在乾燥和光線充足的地方;一面練習呼吸運動,行冷水浴或微溫水浴,飲食物也應當清潔而富於滋養。此外不可多和癆病人接近,就可避免結核菌侵襲的機會。

### 126. 爲什麼春天和秋天氣候冷熱驟變時感冒最多?

感冒通稱感受風邪,這個病和氣候關係最切,在很溫暖的天氣,稍微着一些冷,受一些風,往往就要感冒,春天和秋天,氣候很容易變動,有時昨天和今天,白天和夜間,要相差一兩個節氣,稍微大意一些的人,衣服不留意增減,便受感冒了。

### 127. 感冒是那許多疾病的誘因呢?

感冒雖是小病,但因爲感冒之後呼吸器有疾病,

鼻,喉很不健康,呼吸也不能充分,許多的病原菌,要乘隙而來,感冒的病人,抵抗力薄弱,容易受病,像肺癆病,肺炎,胸膜炎,白喉,猩紅熱,百日咳,麻疹等侵襲呼吸器。即傷寒痢疾等關於腸的傳染病,也容易傳染,因為感冒的時候,胃腸的抵抗力,也非常薄弱。

### 128. 感冒預防的方法怎樣?

凡天氣驟變的時候,須要留心衣服的增減;晚間睡眠,不可受寒冷,但也不宜過於溫暖;室內窗戶,時時開放,以排出潮溼;每天洗溫水浴或冷水摩擦以鍛鍊皮膚的抗寒能力。

### 129. 什麼叫做營養?

人在活着的時候,細胞不斷地新陳代謝,就是一方面老細胞自然消耗,一方面又有新細胞生出來補充。我們需要食物,就是為供給細胞生長的材料,並發生體溫,使細胞都能表現生活力,這就叫做營養。

### 130. 什麼叫做營養素?

凡是食品中所含維持我們生活的物質,都叫做營養素。

131. 食物的成分中含有那幾種營養素?

食物成分中所含的營養素有六種:就是水分,鹽類,脂肪,蛋白質,碳水化合物,維生素等六種。

132. 各種營養素的功用怎樣?

各種營養素的功用如下:

- 蛋白質——生活細胞的基本物質。
  - 鹽類——骨骼和血液的主要成分。
  - 脂肪
  - 碳水化合物
  - 水——溶化物質,輸送全身。
  - 維生素——可以抵抗疾病。
- } 發生體溫,增加生活力。

133. 維生素已經確定的有那幾種?

維生素又叫維他命,是不能目見的物質,已經知道的有甲,乙,丙,丁,戊五種。多存在於新鮮食物中。

134. 我們吃東西的目的是什麼?

我們吃東西的目的,是在營養身體,所以一切食物宜求營養豐富不必專求精美。

135. 食物應該怎樣選擇?

選擇食物,第一要新鮮,第二要容易消化,第三要營養素配合得宜。

### 136. 食物爲什麼要擇新鮮的?

各種食物在新鮮時,養分充足,不含有害健康的物質,所以無論那一種食物,都宜於吃新鮮的。

### 137. 怎樣的食品是不易消化的?

例如纖維過多的蔬菜,脂肪過多的肉類,筋纖維堅韌的肉類,貝類,都不容易消化,所以都不宜食。

### 138. 怎樣纔算營養素配合得宜?

六種營養素要均勻,不能專食某一類的食物。如果專食某一類的食物,所以所含養料便不能均勻,就要妨害身體的發育和健康。

### 139. 過熱或過冷的食物能吃嗎?

過熱或過冷的食物,吃了非但傷害牙齒,並且不易消化,又傷害胃壁,所以雖在嚴寒酷暑時,也不宜食過冷過熱的食物。

### 140. 食物的分量要怎樣注意?

食物的量過少,不敷營養,當然不合衛生;但是食物的量過多,使消化器官過於疲勞,就要發生胃腸病。所以食物要有一定的分量和次數。閒食最傷胃腸,應該廢除。

### 141. 酸味和甜味的食物,多吃爲什麼有害牙齒?

因爲牙齒的釉質和白堊質,易被酸液所侵蝕:吃了多量的甜味糖食,糖質留存在齒頰間,要酸化爲害。

#### 142. 常吃水果有什麼好處?

常吃水果,可有下列幾種好處:

1. 供給體內多量水分。
2. 果酸足以助消化。
3. 清潔血液。
4. 利通大便。
5. 增加維生素。

#### 143. 我們爲何需要飲料?

人體的成分,十分之七是水;因爲常要排泄或蒸發,消耗很大,要補充身體上失去的水分,所以需要飲料。

#### 144. 飲料水的清潔方法有那幾種?

最普通的有下列三種:

1. 煮沸法——加熱,能殺死病菌和蟲卵,但雜質不易除去。
2. 砂濾法——用炭屑細砂石子等物一層層的鋪在缸內,使水從上面流下,由缸下流出,便很清潔。
3. 澄清法——用明礬攪在水中,使水裏的雜質,沉澱在水底。

### 145. 牛乳是飲料嗎?

牛乳是一種滋補性飲料。但市間出售的牛乳,必須檢查牠的品質;並且留意牠的乳牛有無結核病,這是很重要的。

### 146. 什麼叫消化器?

身體內消化食物的機關,總稱消化器,這是從口腔,食管,胃,和腸連合而成的。

### 147. 口腔是怎樣的?

口腔占居頭的下部,前方是脣,左右兩側是頰,後方是咽頭,上面是腭,下面是舌。有牙齒兩排,生在口腔上下的兩頷骨緣,用來嚼碎食物。

### 148. 牙齒有那幾種?

牙齒有三種:

1. 門齒——四對。
2. 犬齒——二對。
3. 臼齒——十對(小白齒四對,大白齒六對。)

### 149. 乳齒和恆齒有什麼不同?

乳齒是指嬰孩到六七歲所生之齒,共有二十個;到七八歲之後,漸次脫落,換生恆齒,共有三十二個。

150. 胃有幾個口?

有兩個:上口與食管連接的地方,叫做賁門;下口與小腸連接的地方,叫做幽門。

151. 腸分那幾種?

腸分小腸大腸兩種。小腸又分十二指腸,空腸,迴腸三部;大腸又叫結腸,分升結腸(盲腸蚓突),橫結腸,降結腸(乙狀結腸直腸肛門)三部。

152. 消化作用,全靠什麼?

消化作用,全靠消化液的分泌。

153. 消化作用的目的是什麼?

消化作用的目的是在取出食品中的營養分,供給全身的需要。

154. 消化液有那幾種?

消化液有五種:

1. 唾液——從唾腺分泌。
2. 胃液——從胃腺分泌。
3. 膽汁——從肝臟分泌。
4. 胰液——從胰腺分泌。
5. 腸液——從腸腺分泌。

155. 各種消化液的作用怎樣?

各種消化液的作用如下：

1. 唾液——消化小粉質變為糖質。
2. 胃液——消化蛋白質變為消化蛋白。
3. 膽汁——消化脂肪及蛋白質。
4. 胰液——消化糖類脂肪及蛋白質。
5. 腸液——消化沒有消化完全的食物。

### 156. 消化的順序怎樣？

大致是：食物→入口腔→牙齒細嚼→拌和唾液→嚥下→經過咽頭和食道→一部分小粉質已消化的食物到胃→胃伸縮運動同時胃液營消化作用把蛋白質變為消化蛋白→食品成粥狀入小腸中→小腸蠕動→同時膽汁胰液腸液共同消化→食品變成乳糜狀→滲透小腸黏膜成吸收作用→經血液分布全身(渣滓變成糞便從肛門排出)。

### 157. 牙齒可以分為那幾部分？

可以分為齒冠,齒頸,和齒根三部。

### 158. 牙齒是怎樣構成的？

牙齒的基質,叫做象牙質;齒冠上包圍象牙質的外層,叫做釉質;齒頸和齒根上所包着的,叫做白

聖質。

159. 齲齒的原因是什麼？

牙齒的釉質有了缺損，全齒就會漸漸齲蝕。

160. 牙齒的釉質怎樣會破壞的？

當我們用牙齒嚼碎食物的時候，往往有細片殘留在各個牙齒間，這是容易使微生物蕃殖而損壞釉質的。又多食酸甜食物，也容易損壞釉質。

161. 嗽口刷牙，每天要有一定的時間嗎？

嗽口刷牙每天應有定時，在清晨起身後和每次食後最相宜。

162. 嗽口和刷牙的方法怎樣？

嗽口的時候，先喝了冷開水，含在口腔中，鼓動兩頰，隨即吐出，再含水嗽過，至少要四五次。刷牙的時候，用牙刷蘸着牙粉或牙膏，把整個口腔牙齒的上下前後左右順次擦刷，刷畢再行嗽口。

163. 嗽口刷牙可以隨便間斷嗎？

嗽口刷牙，須要養成習慣，切不可隨便間斷。

164. 腐敗的食物為什麼能直接毒害身體？

食物腐敗之後，就會發生毒素，所以能直接毒害我們的身體。

165. 壯年人和勞動的人爲什麼吃量要大些?

因爲他們身體內的消耗較多,所以要多吃食物做補充。

166. 冷天比熱天,爲什麼要吃得多些?

因爲食物能够發生溫熱,冷天體內需要溫熱多,所以要增加食物,熱天體內需要溫熱少,食物自可減少。又熱天消化力減弱,也是少吃食物的原因。

167. 壯健的比瘦弱的爲什麼也多吃些?

壯健的人消化力比較的好,並且消耗也比較的多,所以比瘦弱的也多吃些。

168. 爲什麼食前要休息片刻?

休息的時候,各器官靜止,休息片刻後就食,消化器官工作便會活潑。

169. 爲什麼食前要洗手?

兩手無論如何的清潔,總有沾染細菌的可能,所以在食前要洗過一次,方可接觸食器;否則恐怕容易傳染疾病。

170. 用湯水沖吞食物,爲什麼不衛生?

因爲用湯水沖吞食物,便沒有細嚼的機會,並且唾液不能行使消化工作,因之食物的消化作用不完全,容易起腸胃病。

171. 爲什麼進食的時刻和各餐相距的時間,都要一定?

因爲食物到了胃裏,和從胃到腸裏的消化作用,需一定時間;方可消化完畢。上一回的食物消化完畢後,方能用第二回的食物;所以進食和各餐相距的時間,要有一定。

172. 進食的時刻,和各餐相距的時間,怎樣規定纔妥?

最好上午六時早餐;正午十二時午餐;下午六時晚餐;各餐相距的時間,各六小時。

173. 嗜好品是什麼意思?

凡飲食物和身體的營養沒有關係的,都叫做嗜好品。

174. 嗜好品可以分做那幾類?

嗜好品可以分:茶類,酒類,菸類,香辛類等。

175. 嗜好品對於身體怎樣?

嗜好品中,香料雖可以佐味,其餘的用得適當,雖

也能夠興奮精神,補助消化,催進食慾;但是用量過多,對於身體都是有害的。

### 176. 菸的毒害怎樣?

菸含菸精,性質極毒,吸成習慣之後,能傷腦力和喉肺等部。

### 177. 鴉片的毒害怎樣?

容易成癮;使人形容枯槁,消化遲鈍,意志墮落,精神萎靡,成爲廢人,並且可以病國弱種。

### 178. 酒的毒害怎樣?

酒中含有酒精,多飲能醉,久飲傷害心臟,妨礙血行。

### 179. 茶和咖啡的毒害怎樣?

茶中含有茶精,咖啡中含有咖啡因,偶然喝些,雖能解渴提神,然而飲用太多,就會引起失眠,頭痛,眩暈和心跳等症。

### 180. 血液的性狀怎樣?

血液是赤色濃稠的流動體,味鹹,呈弱鹼性。充滿於全身血管內,週流不停。

### 181. 血液是那幾種東西合成的?

血液是赤血球白血球和血漿等合成的。

### 182. 赤血球的性狀怎樣?

赤血球,呈圓餅狀。兩面略凹,體很微小,具有彈性,互相連續成繡錢狀。因為含有血色素,所以呈赤色。

### 183. 白血球的性狀怎樣?

白血球的形狀,隨時變化,能運動,並能撲滅外來的細菌,或雜物。

### 184. 血漿的性狀怎樣?

血漿是透明淡黃色的液體;百分之九十是水,百分之十是蛋白質和鹽類。血漿又可分纖維素和血清兩部分:纖維素能使血液遇到空氣時凝固的;血清是淡黃色的澄清液。

### 185. 血液的生理和功用怎樣?

含有多量的養氣的血液呈鮮紅色;反之,含有碳酸氣的,呈暗赤色。血液的功用,是輸運營養物,吸收養氣;並排出體內的廢物,和碳酸氣。

### 186. 心臟是什麼器官,他的位置和形狀怎樣?

心臟是循環器的中樞,在胸腔內,兩肺的中間,而偏於左側,形狀像圓椎,尖端向下。

### 187. 心臟可以分做幾部分?

心臟可以分做左右兩半部;每半部又各分爲上下兩部:上部叫做心房,下部叫做心室.所以一個心臟有四個區域。

### 188. 心臟何以能搏動?怎樣可以觸知?

心臟由強厚的肌肉構成,所以能收縮搏動,這種搏動,把手放在左側胸前可以觸知。

### 189. 運動對於心臟的影響怎樣?

我們劇烈運動之後,心臟的搏動數,一定增加,這是我們都知道的.若常常練習運動,心臟搏動,成了習慣,使心臟漸漸發達,心臟全體也慢慢的肥大;但是不常練習運動的人,心臟沒有發達,驟然行過度的運動,心臟受不住血液的壓力,是很危險的。

### 190. 飲酒爲什麼要損害心臟?

酒能刺激心臟神經,使心肌伸縮,所以飲酒之後,心臟的跳動數,也要增加;常飲酒的人,心臟的搏動往往失調;且飲酒的人,因爲酒裏的酒精成分,在人體內大部分氧化燃燒,可以代替脂肪的分解,脂肪在心囊裏最易積蓄,愈積愈多,連心臟肌肉間也都有了,便成爲脂肪心臟;心的運動直接

受他障礙,所以酒類是應當戒絕的。

### 191. 血管的種類和分佈怎樣?

血管分動脈和靜脈兩種。動脈的起始,從心臟出口,漸漸分枝,漸漸細小繁多,分佈到全身各部,他們的管壁堅厚而有彈力,能收縮擴張。動脈分佈到極細的部分叫做微血管。然後漸漸合流,就是靜脈,回到心臟。

### 192. 血管的健康法怎樣?

應當避去皮膚的冷熱不均,以免血管收縮擴張不定的害處。年老的人,因為血管壁內附有石灰質,而致硬化;這時切勿時常動怒,以免腦內出血(就是中風)的危險。

### 193. 什麼叫做血液循環?

血液在我們全身的血管內,依一定的方向,循行不息;叫做血液循環。

### 194. 怎樣能使血液循環不息?

血液能循環不息,全靠着心臟的收縮和動脈管壁的搏動,心臟的收縮,先從兩心房起而及於兩心室,然後休息片刻,又照樣收縮起來。這種收縮的力量,叫做血壓;能使血液由心臟壓到動脈裏,

同時又從靜脈裏吸入心臟裏，所以血液就能循環不息了。

### 195. 心臟和動脈搏動的次數怎樣？

心臟收縮的時候，心尖向前方搏動，一分鐘約搏動七十多次。那時右心室內的血液，被壓到肺動脈內；左心室內的血液，被壓到大動脈內。動脈管血液的壓力，也隨着擴張和收縮起來，一分鐘也是七十多次。但是因為年齡的大小，男女的性別，體格的強弱，身體的起臥等而略有不同。

### 196. 血液循環有幾種？

血液循環分大循環小循環兩種：

大循環——鮮血從左心室由動脈管流出，經過全身，再由靜脈管流回到右心房。

小循環——又叫肺循環。污血從左心室由肺動脈流入肺臟，再從肺臟由靜脈管流回左心房。

### 197. 脾臟的位置和形狀怎樣？

脾臟在胃的左側，是橢圓形暗紅色的器官。

### 198. 脾臟有什麼作用？

血液流通在脾臟內部的時候，脾臟能將陳舊的血球破壞，又能產生新血球。

### 199. 什麼叫做淋巴？

淋巴是無色透明的液體，由淋巴漿和淋巴球而成。

### 200. 淋巴漿和淋巴球怎樣產生的？

淋巴漿是由微血管滲出於組織內的物質，以及組織分解而產生的物質。淋巴球很像白血球，是從淋巴腺和骨髓中產生的。

### 201. 淋巴管的循環怎樣？

淋巴管從身體各處的空隙和腸內的乳糜管起始，依着這空隙的通路漸成一定的管腔，和靜脈並行，次第合成左右兩大幹。左幹較大，叫做胸管，右幹較小，叫做右淋巴總幹。兩者都隨着上大靜脈歸到右心房裏。

### 202. 什麼叫做淋巴腺？這腺有什麼作用？

淋巴腺是產生淋巴球的部分，形狀像顆粒狀的小塊。在身體有一定的部位。凡身體有外傷或傳染病的時候，淋巴腺便起腫脹，這就是和病菌相抵抗的緣故。

203. 身體內有排泄管的腺,有多少種?

共有六種:唾腺,胃腺,胰腺,腸腺,皮脂腺,汗腺等。

204. 沒有排泄管的腺,叫做什麼?

沒有排泄管的腺,叫做內分泌腺。

205. 他們的分泌物怎樣運送?

由血液直接運送身體各部。

206. 重要的內分泌腺有幾種?

有五種:腦垂體,松果腺,盾狀腺,胸腺,腎上腺等。

207. 內分泌腺的機能怎樣?

內分泌腺的機能,就是內分泌腺的分泌物,達到各部組織之後,或促進局部的興奮或制止器官的機能,也有使全身的發育充分。也有抑制他的。

208. 腦垂體在那裏?他的內分泌物有什麼功用?

腦垂體在大腦下面,他的內分泌物,能助性腺的發育,並助不隨意肌的收縮。

209. 松果腺在那裏,他的內分泌物有什麼功用?

松果腺在腦垂體附近,他的內分泌物的功用,和腦垂體相反。

210. 盾狀腺在那裏?他的內分泌物有什麼功用?

盾狀腺在氣管前方兩側,他的內分泌物能助身體和精神的發育健全。

211. 胸腺在那裏?他的內分泌物有什麼功用?

胸腺在胸腔中央,他的內分泌物,能使骨格發育,並催進神經機能。

212. 腎上腺在那裏?他的內分泌物有什麼功用?

腎上腺在兩側腎臟的上端,他的內分泌物,和血管的收縮運動有關。

213. 排泄器分那幾部?

排泄器分腎臟,輸尿管,膀胱,尿道四部。

214. 腎臟的數目位置和形狀怎樣?

腎臟有一對,在腰部脊柱的左右兩側;形狀扁平橢圓,很像蠶豆,呈赤褐色。

215. 腎臟的構造生理怎樣?

腎臟內緣凹進,有血管和輸尿管由此出入,叫做腎門。腎臟內有無數細尿管;人體血液裏的水分和鹽類往過此等細尿管,就合流到輸尿管中。

### 216. 輸尿管的位置怎樣?

輸尿管左右各一,起自腎門,下行到膀胱上部的兩側。

### 217. 膀胱的位置和構造怎樣?

膀胱在下腹腔內,是一個有彈力性的膜囊。

### 218. 排泄時的生理作用怎樣?

尿從輸尿管流下,積聚在膀胱內,漸漸膨大;到了充滿的時候,就要引起尿意,從尿道排出體外。

### 219. 腎臟的機能若是停頓,就要發生什麼現象?

腎臟機能停頓時,尿量往往減少,身體內的廢料,不能排出,就要四肢浮腫和鼓脹,最後還要發生危險的尿毒症。

### 220. 我們吃什麼東西可以保護腎臟?

常喝牛乳是保護腎臟的妙法。

### 221. 我們的發聲器在那裏?

我們的發聲器在喉頭內,是軟骨和韌帶連接而成的。

### 222. 構成發聲器的軟骨是怎樣的?

構成發聲器的軟骨,最大的叫做甲狀軟骨,他的

前面中央線的上端,突出於前方;這軟骨在男子最是顯明,往往在頸外隆起,很容易看見,又有環狀軟骨,在甲狀骨的下方,形狀像個指環;披裂軟骨在環狀軟骨的後方;會厭軟骨,在喉的上部,能防阻食物入氣管內。

### 223. 發聲的韌帶是怎樣的?

各軟骨中間,都有韌帶互相結合;從甲狀軟骨內面的中央到披裂軟骨間的兩條韌帶,叫做聲帶;就是發音用的。

### 224. 怎樣會發音的?

肌肉附着在各軟骨上,能使軟骨運動,聲帶因而或弛或張,自由開閉。當呼氣經過聲門的時候,震動聲帶,就能發出高低強弱的聲音。

### 225. 發聲器的衛生應怎樣注意?

保持喉部的清潔,最為重要,可常用清水或食鹽水含嗽。要想發美妙或響亮的聲音,必須常常練習歌唱,但也不可使聲帶過度疲勞。

### 226. 皮膚為什麼要污穢和受傷害?

因為皮膚露在外面,時常受灰塵,風,雨,陽光等的侵襲,所以容易污穢和受傷害。

### 227. 皮膚上的垢膩是怎樣生成的?

因為皮膚內常要出汗和分泌皮脂,而表面的細胞,又不免剝落;結果成爲垢膩。

### 228. 皮膚上的垢膩有什麼害處?

能塞住皮膚的汗管和毛孔,妨礙他們的官能;有時分解起來,發生可厭的臭氣。

### 229. 怎樣可以保持皮膚的健康?

要除去垢膩;多洗浴;努力使他清潔。

### 230. 皮膚清潔有什麼好處?

皮膚清潔,汗管和毛孔都能通暢,皮膚的官能可以完全。並且外觀美麗,容貌整飭,交際上能受人敬愛。

### 231. 塗敷脂粉有什麼害處?

實際和垢膩一樣的妨礙官能,並且往往含有鉛質,久之,能吸收到身體內部,以致中毒。

### 232. 洗浴對於身體有什麼益處?

洗浴有清潔皮膚,促進抵抗力,改善營養,預防感冒等效力;在衛生上是不可缺少的。

### 233. 怎樣可以證明洗浴是一定有益的?

我們身體上如果污垢多了,就覺得精神不爽,呼

吸不快;洗浴之後,便覺得暢快,這就可以證明洗浴的益處了。

### 234. 洗浴的種類有幾?

有溫水浴,冷水浴,海水浴,礦泉浴四種。

### 235. 溫水浴怎樣?

溫水浴是最普通的;大概用攝氏三十八度到四十五度的溫水爲最適當,若溫度太高,就要感覺一種不快的氣逆,也有因而暈倒的。

### 236. 冷水浴怎樣?

冷水浴的功用,比溫水浴更大;能強呼吸和心力,活動腸胃,但是練習冷水浴的時候,應當將溫度漸漸減低,使身體漸漸習慣;不可驟然就用冷水,以免感冒。這冷水浴所用的水,溫度大概在攝氏二三十度左右。

### 237. 海水浴怎樣?

海水浴用的是海水,因爲其中含有鹽分,所以能強壯皮膚;並且海面上的空氣新鮮,所含養氣又充足,對於肺臟也很有益處。

### 238. 鑛泉浴怎樣?

鑛泉裏含有鹽類和硫黃等物質,所以鑛泉浴能

夠療治皮膚病和其他慢性病。

### 239. 洗浴時應注意些什麼？

洗浴時所用的胰皂，品質務選精良；粗劣的能損害皮膚，浴後用清潔的乾巾摩擦全身，使皮膚乾燥，血流活潑；他人用過的浴巾，不可通用。凡在有風的地方和皮膚受外傷的人，以及種痘期內和餐後，都不宜洗浴。

### 240. 衣服有什麼功用？

我們身上穿衣服的目的，是要維持體溫，勿使散失；同時可以防外面的塵埃和濕氣，又能遮風吹，避蟲刺。至於美觀一層，卻不很重要；所以衣服要求輕暖清潔，樸素耐久。

### 241. 衣服的材料和保溫有什麼關係？

衣服的材料，不外毛織品，絲織品，麻織品，棉織品四種，其中以毛織品的保溫力最大；棉織品差些；絲織品又差些；麻織品最小。所以毛織品和棉織品的衣服，宜用於冬季；絲織品和麻織品的，宜用於夏季。

### 242. 衣服的顏色和保溫有什麼關係？

衣服的顏色和保溫也有關係，黑色的能吸收日

光,使身體和暖,所以宜於冬季;白色的能反射日光,免身體過熱,所以宜於夏季。

### 243. 衣服的大小有關衛生嗎?

衣服的大小對於身體,也有影響。過於狹小,就要壓迫胸廓,妨礙肺的呼吸和別種運動。

### 244. 衣服應當怎樣纔合衛生?

我們應隨外界氣候的寒暖,把衣服自由增減。若穿的太厚或太薄,那身體寒暖不均,便易患感冒。又衣服的質量太重,或尺度太緊,便要壓迫軀體,妨礙運動和呼吸,出外遇雨或因汗液而致衣服潮濕時,應即時脫換,以免受寒。至於貼身的襯衣,尤不可不常常更換洗濯。

### 245. 皮膚的構造是怎樣的?

皮膚,被覆全身表面,強韌而富於彈性,他的下層,是脂肪;脂肪的下層,是肌肉。皮膚分內外兩層;內層叫做真皮;外層叫做表皮。真皮和表皮的中間,叫做黏液層。

### 246. 真皮是怎樣的?

真皮,質地很強韌,內部粗鬆,外部逐漸緊密。其中有血管可以營養皮膚;有神經,能感一切知覺;有

汗腺,是排汗的器官;有毛囊,是圍擁毛根的囊;有皮脂腺,分泌皮脂,使皮膚和毛髮潤澤;有豎毛肌,能牽引毛囊的下端,使毛髮豎起。

### 247. 黏液層是怎樣的?

黏液層內,有色素,黑種人,皮膚內色素最多;紅種和櫻種人少些;黃種人更少些;白種人最少。

### 248. 表皮是怎樣的?

表皮內沒有血管和神經,所以割破之後,不致流血,又無感覺;最外面的表皮,是角質。

### 249. 皮膚的作用有幾?

皮膚的作用有五:

1. 保護作用——能防外界物體的侵襲。
2. 排泄作用——在汗液中排出體內的老廢物,尿素等。
3. 呼吸作用——從孔隙中吸取少量養氣排出碳酸氣。
4. 感覺作用——有壓覺,觸覺,冷感,熱感等。
5. 體溫調節作用——使身體無論在極冷或極熱的氣候中,都能保持一定的溫度。

### 250. 毛髮是不是皮膚的一類?

全身的毛和頭髮,都是表皮的變形物,所以和皮膚是一類的。

### 251. 毛髮的縱剖面怎樣?

各根毛髮縱剖開來,用顯微鏡可以看見三層:外層是毛上皮;內層是皮質;中心是髓質。

### 252. 頭髮也容易污穢嗎?

當然,他每每有灰塵附着,並且頭部皮膚有脂膩堆積,也容易使頭髮污穢。

### 253. 怎樣可以使頭髮清潔?

每晨用肥皂和清水洗髮,等吹乾後梳光。

### 254. 用些生髮油好嗎?

如果皮脂少的,用些上好的油類塗上,也是免頭髮枯燥的一方法,平常可以不必,因為皮脂充分分泌的人,不必再加太油膩的東西上去。

### 255. 毛和頭髮各有什麼用?

毛的功用,在乎調節體溫,保護皮膚;頭髮的功用在乎保護頭蓋,避日光的直射,並且可增加美觀。

### 256. 手指和足趾末端的爪甲也是皮膚的一類嗎?

爪甲也是表皮的變形物,所以也屬皮膚的一類。

257. 爪甲有什麼功用?

可以防護手指和足趾,免得碰傷。

258. 爪甲應當剪除嗎?

爪甲太長了,既不美觀,又最易積蓄污垢和細菌,所以應當時時剪除。

259. 我們的腸裏往往有蟲,爲什麼稱他們叫寄生蟲?

有許多動物,因爲他們全身各器官不很完全,不能自尋食料,只好寄生在別的動物體內,分些滋養料,纔能生活,所以稱爲寄生蟲。這些寄生蟲,種類很多,在腸裏的,叫做腸寄生蟲。

260. 腸寄生蟲,可分幾大類?

可分扁蟲和圓蟲兩大類。

261. 扁蟲類裏有幾種?

扁蟲類裏最普通的有吸蟲條蟲等。

262. 條蟲有幾種?

有鈎條蟲,無鈎條蟲,廣節裂頭條蟲等。

263. 圓蟲類裏有幾種?

有蛔蟲,燒蟲,十二指腸蟲等。

264. 寄生於腸內的吸蟲是什麼蟲?

寄生在腸內的吸蟲是一種薑片蟲。

265. 蛔蟲的形狀怎樣?

蛔蟲是圓柱狀黃白色或赤色的長蟲。寄生在小腸內。

266. 蟯蟲的形狀和蟲卵的來源,可知道嗎?

蟯蟲全身很細小,色白,像細絲一樣;蟲卵從不潔手指或食物,混入腸內,發育繁殖。

267. 十二指腸蟲的形狀和蟲卵的來源,可知道嗎?

十二指腸蟲是黃赤色的圓蟲,蟲卵從菜蔬裏送到人體的十二指腸內寄生着。

268. 傷寒和霍亂是不是胃腸病?

傷寒是由傷寒菌在腸部繁殖而起的病;霍亂病是由霍亂菌在胃腸繁殖而起的病。因胃腸有了重病,便影響到全身。

269. 爲什麼胃腸薄弱的人,容易傳染傷寒和霍亂?

胃腸薄弱的人,抵抗力當然不能十分堅強,如果誤吃了混有細菌的飲食品,胃腸自己不能消滅

牠。所以容易傳染。

## 270. 爲什麼注射疫苗可以預防傷寒和霍亂?

因爲注射之後,身體內血液中,就會發生一種抵抗病菌的物質,即使有細菌侵入,不至毫無抵抗了。

## 271. 傷寒的病狀怎樣?

傷寒的病狀,先覺四肢無力,食慾缺乏;後來,發熱,口渴,唇舌乾燥,頭痛,便秘或泄瀉;在五六天內,體溫逐日高昇半度,達攝氏表四十度左右;到第二星期,發熱停留不降;第三星期,高低不定;以後逐漸回復到常溫。

## 272. 傷寒怎樣治療?

務令病人靜臥,禁吃不易消化的食品,給以半熟雞卵牛乳,藕粉等。

## 273. 傷寒症病人不靜臥便怎樣?

發熱愈高,腸內出血,結果便死亡。

## 274. 霍亂的病狀怎樣?

霍亂是最危急的傳染病。他的主要病狀是上吐下瀉。其次全身倦怠,皮膚厥冷,煩渴,尿量減少,脈

搏細弱。患重症的，更有吐瀉米泔汁狀的水液，小腿肌肉痙攣，鼻尖短縮，眼眶陷沒，呼吸困難。

### 275. 霍亂怎樣治療？

用溫布包裹身體，速送醫院或請醫師救治。

### 276. 滅蠅的最妥善方法是什麼？

最好的方法是殺滅冬蟄的老蠅。

### 277. 捕蠅時爲什麼不能用手去拍？

恐怕染着細菌，誤入口中，以致發生疾病。

### 278. 怎樣斷絕蠅的食物？

食物謹慎收藏，窗戶裝設紗窗。

### 279. 瘧疾發作的季節和時間怎樣？

瘧疾的發作，在夏天和秋天最多；發作有一定的時間，或隔一天，或隔兩天。

### 280. 瘧疾和蚊蟲的關係怎樣？

瘧疾盛行的時候——夏秋之交——就是蚊蟲最多的時候，所以瘧疾和蚊蟲是很有關係的。瘧疾的病原，是寄生在一種蚊蟲（叫做瘧蚊）體內的瘧疾孢子蟲；當這種蚊蟲刺螫人體的時候，把孢子蟲送到血內，於是就在赤血球內漸漸發育繁殖，就發生瘧疾的症候了。

### 281. 瘧疾發作的症狀怎樣?

瘧疾發作的初期,就是寒冷期,覺得身體發冷,煩渴,眩暈。一二小時之後,體溫升到四十度左右。經過四五小時,發汗淋漓,就覺得熱退病減了。

### 282. 預防瘧疾的方法怎樣?

預防瘧疾,最緊要的是要殺滅蚊蟲的幼蟲,庭園裏不可使污水停滯以免產生蚊的幼蟲;一面住宅的窗戶,要造二層,外層用紗窗,以防蚊蟲飛進屋內,此外住在多蚊地方的人,時常內服少量的奎寧可以預防瘧疾。又夏天飲料裏加些檸檬汁,也可以避蚊蟲的刺螫。

### 283. 滅蚊的方法怎樣?

滅蚊的根本辦法,是要使他們的卵不得孵化,或幼蟲不能生存。蚊蟲的產卵,和他們幼蟲生長的地方,都是污水泥沼,凡庭園裏或房屋附近,不可有穢水淤積,如無法避免可在水面加些石油,那嗎,他們便不能產卵,同時也不能孵化成蟲了。

### 284. 避蚊的方法怎樣?

如果在已有蚊蟲的地方,不得不講避蚊的方法,房屋的窗戶,都要造成二層,外層裝紗窗,以防他

們飛進屋內，晚間睡眠的牀上，張掛蚊帳，以避他們的刺螫。至於薰燃蚊蟲香，或除蟲菊粉，那是最後的手段了。

### 285. 天花的病原，怎樣會傳到人體內的？

天花是很強烈的傳染病，他的病原係一種未知的玄微體，含在患天花的人的痘疤內乾燥之後，能散佈到空氣中。呼吸的時候，吸進呼吸器裏，就要傳染這種疾病。

### 286. 天花的病狀怎樣？

發天花的時候，先覺全身違和，關節發痛；後來關節發熱，體溫昇到四十度以上，三四天後，全身起紅斑，先在顏面發小斑，變為丘疹，叫做痘疤；痘疤的內容，不久化膿，到第九日膿漿完全充滿。十三四天後，痘疤漸漸乾燥結痂；若把面部的結痂搔落，就變成麻面。

### 287. 從前我國用什麼方法預防天花？

從前我國預防天花的方法，用乾燥的痘疤內容，就是天花苗塞進鼻內，使身體發出假痘，叫做種花。這固然也能預防天花；但這種方法很是危險，往往要變成真痘。

### 288. 現在用什麼方法預防天花?

現在預防天花最穩當最普通的方法,要算種痘。所用的材料,叫做牛痘苗,就是將小牛身上所生的痘疤內容,做成痘漿,裝在細玻璃管內,把這種牛痘苗種在人體皮膚上面,就能在這部分發出痘疤,隔二三星期,痘疤便能結痂治癒。

### 289. 種痘的效能和有效期間怎樣?

種痘之後,並無什麼危險,數年以內,可以預防天花。但是初次種痘以後,經過相當的日子,非再種不可。此外遇着天花流行的時候,臨時不妨再種。

### 290. 種痘在什麼時候最合宜?

小兒種痘,春天秋天最好;生後三個月以後到八個月左右,就應當種痘。

### 291. 白喉症怎樣起的?

白喉症是由一種桿狀細菌,寄生在咽部而起的。十歲前後的小兒,很容易患這種病,因為是急性傳染病,所以非常危險。

### 292. 白喉症的病狀怎樣?

白喉在起初的時候,全身發熱頭痛,咽部腫脹,嚥下困難;同時咽兩側的扁桃腺上發生偽膜,有時

候喉門或氣管腫脹閉塞,因此有呼吸困難而悶死的。又白喉細菌,產生猛烈的毒素,能使身體中毒,心臟麻痺;也有聲帶麻痺,以致不能發聲的。

### 293. 白喉症怎樣預防?

應當注意不可和白喉病人接觸或談話;病人住的房屋和用的衣服被褥等,都要消毒;如遇白喉症流行的時候,出外必須戴一口罩以免吸入細菌;一面常用硼酸水或過氧化氫水洗漱口腔咽部,也能滅菌;或用血清注射。

### 294. 蚤有什麼害處?

蚤類,本來是別種動物的寄生蟲,但往往跳到人體,吮吸血液;還有一種鼠蚤,更是危險;在鼠疫流行的時候,常由這種蚤類的媒介,傳佈鼠疫。

### 295. 臭蟲有什麼害處?

臭蟲在夏季繁殖極快;晝伏夜出。被臭蟲吮血的皮膚上,有很癢的腫塊;有經數天不退的。但也有成爲習慣,雖被刺螫,也不覺痛癢的。

### 296. 蚤怎樣驅除?

驅除蚤類的方法,應當常把衣服被褥洗滌。貓身上寄生最多,所以切勿和貓接近。屋內如有鼠類,

驅鼠也很緊要。

### 297. 臭蟲怎樣驅除？

臭蟲的驅除，須用油類塗抹屋內的牆壁，或用石油滴入臥榻和棕墊的縫隙裏；並留心捕捉，經久不懈，自可絕滅。

### 298. 濕疹是什麼？

濕疹是皮膚病中最多的病症。起初的時候，皮膚面起潮紅，表面有小疹或水疱，也有成膿泡的。有分泌物，所以皮膚面常潮濕，發癢，這種病是因為體質不良的人，皮膚受着各種刺激而起。

### 299. 濕疹多生在什麼地方？

濕疹最容易發生的部位，是顏面，頭部和四肢的屈曲側。

### 300. 濕疹怎樣治法？

先宜避免皮膚的刺激，患部用乾燥性粉末撒布，或塗以氧化鋅軟膏、硼酸軟膏等。

### 301. 疥瘡怎樣起的？

疥瘡是因為一種微小的疥蟲，寄生在皮膚層內而起。春夏繁殖很快；在皮下做隧道，生卵子。

### 302. 疥瘡多生在那一部？

患疥瘡的部位,以指間,腕部,關節的屈曲面表皮爲最多。

### 303. 疥瘡怎樣防治?

疥瘡的預防,在乎勿用患者的手巾和衣服。治法,先宜殺滅疥蟲;行礦泉浴或塗以硫磺軟膏,很是有效。患者的襯衣,必須煮沸洗濯。

### 304. 什麼叫火傷?

身體被火灼傷或沸水燙傷,統稱火傷。

### 305. 傷的程度有幾?

火傷因爲程度的輕重,分爲三度:第一度,皮膚發赤;第二度,起水疱;第三度,皮膚和深層的軟部,都成焦黑,轉爲潰爛。

### 306. 怎樣治療火傷?

療治火傷,在疼痛很劇烈的時候,可用布片浸冷水或冰水,包裹傷部。但水疱的外皮,不可除去,祇可吸出疱內的液體,用油類或凡士林塗在上面,然後包裹。

### 307. 凍瘡是怎樣的?

皮膚內血流緩慢的部分,像鼻尖,指,趾,耳輪,足跟等處,接觸冷氣,容易發生凍瘡。凍瘡初起時,皮膚

腫脹,有紅斑,隔數天自然消失。但若冷氣持續太久,就變成慢性,這時皮膚呈黯赤色或青紫色,瘙癢,灼熱;久之知覺麻痺,成爲潰瘍。

### 308. 怎樣療治凍瘡?

療治凍瘡,不可把凍冷部立刻浸在熱水裏,應當用冷水或雪摩擦之後,纔可用溫罨包。新的凍瘡,就用冷溼布摩擦;歷時已久,或行熱氣療法,或塗布碘酊,樟腦酊等。

### 309. 風濕症的原因是什麼?

身體若居住在潮溼的地方,或房屋的窗戶不常開放的時候,身體受了潮溼,容易起風溼症,又吃的東西不新鮮,也有起這種病的。

### 310. 風濕症有幾種?

風溼症有肌肉性和關節性的兩種:肌肉的風溼症就是身體的肌肉忽然疼痛,腫脹;而關節的風溼症,有急性和慢性兩種:溫帶地方,比較的多;寒帶地方和熱帶地方比較少些,又氣候冷熱不時的季節,較多此病。

### 311. 風濕症怎樣防治?

這兩種風溼症,是差不多的,祇是發生的部位不

同罷了。所以預防的方法，都是一樣；要改良房屋居住在乾燥的地方，通風多受日光的照射；個人方面，避免感冒受寒，治療的方法，用熱手巾或熱水袋包裹發病的部分；並且用樟腦酒或松節油塗搽患部。

312. 什麼叫做癩瘋病？

癩瘋，也叫癩病；是一種慢性而很難治愈的傳染病。

313. 癩瘋病怎樣起的？

他的病原，是癩桿菌。從皮膚或鼻道黏膜侵入人體內，因為他們是在患者的鼻涕中最多，所以癩瘋病人的鼻涕，最屬危險。

314. 癩瘋病的病狀怎樣？

傳染癩瘋病之後，經過數年到十餘年，纔發疾病。其病狀如下：

初發	}	頑固的鼻炎多鼻涕。
		全身疼痛 { 風濕痹性。 神經性。
結節癩	}	皮膚斑紋——肥厚如結節狀。
		鬚眉脫落——醜惡的面貌。

各處神經起變化——肥厚疼痛。  
 神經癩 { 肌肉萎縮手指瘦削。  
           { 或成潰瘍手足壞死脫落。

### 315. 癩瘋病的防治方法怎樣?

預防的方法,最重要把病人隔離,燃燒病人一切  
 的分泌物,廣設癩瘋救濟會。治療這種病的藥劑。  
 我國向來是用大風子的,近來世界各國,也用大  
 風子油內服或注射,比較的更為有效。

### 316. 怎樣叫做貧血?

人體的血液,若分量減少,赤血球數減少,或所含  
 血色素淡薄的時候,就叫做貧血。

### 317. 這幾種貧血的原因,有什麼分別?

血液分量的減少,就因為失血太多的緣故;赤血  
 球減少的原因,在乎造血器管有障礙;血色素淡  
 薄的原因,有些因為全身營養不良,有些因為病  
 後身體衰弱,有些因為有十二指腸蟲寄生的緣  
 故。

### 318. 貧血的症狀怎樣?

貧血的人,皮膚多呈蒼白色;顏面口脣,也少紅色。  
 身體運動的時候,很容易疲勞。自己覺得心跳劇

甚,呼吸促迫,並且發出冷汗,此外還有頭暈胃痛等症狀。肌肉也慢慢的瘦弱起來。皮膚也就乾燥,甚至也有身體發熱的。

### 319. 我們用什麼方法醫治貧血?

貧血,若是因爲失血過多而起的,就應當設法補足血量。若有寄生蟲,就應當服藥驅除淨盡。一面可吃富於滋養易於消化的食品;其中牛乳要算最好。菜蔬也好。同時還要住在新鮮空氣中,此外藥品方面,可服鐵質等補血劑,

### 320. 爲什麼蔬菜和鐵質的藥品能補血液?

蔬菜裏的葉綠素和鐵質,都和血色素的成分相近,所以能補血液。

### 321. 什麼叫做觸電?

動物一遇高壓電氣,就非常迅速的傳到全身,傷害組織,震盪神經,以致立即喪失知覺而斃命,這叫做觸電。

### 322. 觸電後的情形怎樣?

觸電的時候,神經頓時麻木,身體驟然跌倒,甚至全身焦黑,立即死去。

### 323. 觸電怎樣急救?

要趕快設法使患者離去電源，輕徐平臥，解除身上的緊縛，像衣帶之類。臥處的空氣，要充分流通；患者頭上灑些冷水，並用乾布摩擦四肢和軀幹，使血液流通。若仍不能蘇醒，可行人工呼吸法。

### 324. 真死和假死有什麼分別？

真死的時候，呼吸停止，心臟也停止運動，一切都歸於死滅；假死的原因，由於一時的呼吸斷絕，那時候僅體內的碳酸氣不能排出，體外的養氣，不能或缺乏輸入，就發生假死；如果趕快急救，努力排除體內的碳酸氣，輸入新鮮空氣中的養氣，就可以蘇醒；否則就從假死變成爲真死。

### 325. 那幾種是假死？

悶死，溺死，和其他經時未久的死，都不過一時意識消失，呼吸斷絕，屬於假死；倘能趁早施救，往往可以再生。

### 326. 人怎樣會悶死？

悶死，多半因爲煤氣或碳氣充滿室內而起的，像冬天燒煤爐不用煙囪，經過時間太長，就要中毒悶死。

### 327. 用什麼方法來救悶死的人？

悶死的急救方法,就是趕快開放窗戶,將新鮮空氣送入屋內;已經悶死多時的人,應當搬移到屋外,行人工呼吸法,使他慢慢蘇醒。

### 328. 溺死的原因怎樣?

不能游泳的人,到了水裏容易沈溺而死。

### 329. 用什麼方法救治溺死的人?

先用乾毛巾揩拭心臟部,從下方到上方;使溺死的人俯臥在地,又在小腹部置一枕,將胸部和頭部垂下;屢次用雙手打拍背部,使肺裏和胃裏的水流出,然後再行人工呼吸法;等他蘇醒之後,給他喝些熱茶或咖啡。

### 330. 什麼時候用人工呼吸法?

在假死狀態時,要用人工呼吸法。

### 331. 人工呼吸法有什麼效用?

能恢復將絕未絕的生命;使呼吸運動和心臟機能復活。

### 332. 人工呼吸的順序怎樣?

人工呼吸也是照天然呼吸的順序,使膈和肋間的肌肉一伸一縮,胸腔的容積擴大或縮小,以引起肺臟的活動和心臟機能的恢復。

### 333. 人工呼吸法的術式怎樣?

人工呼吸法的術式很多;有的很是複雜,有的要用電氣刺激呼吸肌,所以都不很便當,最簡單的方法,是:

1. 病人仰臥,肩下插一枕;
2. 另外一人牽出他的舌;
3. 施術者立在病人頭旁,把他的兩臂舉過頭部;
4. 二秒鐘後,再回到原位置,以促進呼氣運動;然後再把他的兩腕壓着胸部,兩前臂交叉在膈部;
5. 這樣反復交換,每分鐘約十五回。

### 334. 行人工呼吸的人,應當怎麼樣?

行人工呼吸的人,應當有忍耐心;不可躁急,以致中途灰心,因為也有要行一二小時纔蘇醒的。

### 335. 身體受了創傷,一定要起什麼現象?

身體受了創傷,血管割破,一定要出血的。

### 336. 出血的類別怎樣?

出血少的,因為血漿裏的纖維素凝固,不致十分流出。但若血液迸出不止,那就是動脈的損傷了;

這時候倘不急施止血法，不免失血而死。若是暗赤色的血液，徐徐從創口流出，將上流壓迫起來，反而流出更多那就是靜脈的損傷。至於微血管的出血，只不過慢慢的滲出罷了。

### 337. 動脈出血時，應當怎樣施行止血法？

動脈出血時，應當立刻行止血法。若出血的部分在四肢，就用繃帶縛緊出血部的上流，那血液便不致再行流出。若出血在不能縛緊的地方，或是來不及預備繃帶時，可用手指壓迫出血的血管上流；但手法須要熟練。

### 338. 靜脈出血時，應當怎樣施行止血法？

靜脈出血時，施行止血法，卻和動脈相反，切不可壓迫出血部的上流；（因為靜脈血由下方向上方流動的緣故）祇用消毒綿紗塞住出血口，用帶包裹。

### 339. 微血管的止血法應當怎樣？

微血管的止血法，很是簡單，只要用消毒的綿紗或手巾包裹出血部就夠了。

### 340. 繃帶的功用怎樣？

繃帶的功用有二；第一，防患部的動搖避外來的

侵襲；第二，使附帶物貼定患部。

### 341. 繃帶的種類有幾？

繃帶的種類如下。

- |    |                        |
|----|------------------------|
| {  | 捲繃帶——闊一二寸的綿布捲成一軸。      |
|    | 三角巾——三角形的布巾。           |
|    | 夾板。                    |
| 附{ | 石膏繃帶——用鍛石膏粉調水塗在繃帶使他硬固。 |

### 342. 捲繃帶怎樣使用？

使用的時候，就把一軸捲帶，握在手中，沿着患部徐徐纏絡起來，成螺旋形式蛇行式，或折轉，或如麥穗，或如龜甲等形狀。纏絡之後，把繃帶的末端，撕開結紮。

### 343. 三角巾怎樣使用？

三角巾的使用法，很是簡單；在緊急的情形，像跌傷出血等時候，就可隨便取一塊布，做成三角巾，包紮急救，但包紮的方式也有種種不同。

### 344. 繃帶的消毒怎樣？

繃帶在使用前最好消毒，在蒸汽鍋內薰蒸，全部殺滅布上所附着的細菌，以免傳染到人體內，纔

是安全。

### 345. 傳染病怎樣會發生的?

傳染病是病原微生物由種種媒介,乘機侵入人體而生的疾病。

### 346. 我們可用什麼方法殺滅微生物?

在病原微生物沒有侵入人體之前,驅逐各種傳播病毒的動物,一面又把各種物體預先消毒,使微生物不能生存,疾病就不致傳染了。

### 347. 普通的消毒法可以分那幾種?

普通的消毒法,可分為理學的和化學的兩種,也有兩種混合的。

### 348. 理學的消毒法又有幾種?

理學的消毒法有五種:煮沸消毒法,蒸汽消毒法,乾燥消毒法,燃燒消毒法,日光消毒法。

### 349. 化學的消毒法怎樣?

化學的消毒法就是用藥品處置家具和牆壁地板等,普通所用消毒藥品,有二十倍的石炭酸水,千倍的昇汞水和石灰水三種。但是金屬的器具和飲食的器皿,切不可用昇汞水去消毒。

### 350. 混合消毒法怎樣?

混合消毒法是把器皿放在藥品的溶液裏，同時加熱消毒，殺菌力當然更加增強。

### 351. 什麼叫做疫？

凡一種猛烈的傳染病，同時傳染到很多的人，甚至蔓延到一村，一城，一省，或一國的，叫做疫。像鼠疫，傷寒疫，霍亂疫，腦脊髓膜炎疫等都是。

### 352. 疫症的流行情形有幾種？

疫症流行的情形有二：一種是向來沒有這種病的地方，從別處傳染過來的；一種是地方上本來有少數人患這種病，忽然大流行起來的。

### 353. 防疫的方法有幾種？

防疫有國境驗疫（或海港檢疫）和內地防疫兩種。

### 354. 內地防疫是怎樣？

內地防疫應該要：隔離病人，勵行消毒，撲滅病原媒介物，禁止集會，封閉公共娛樂場所，竭力探求病原菌，並普遍的施行預防接種。

### 355. 國境驗疫是怎樣的？

國境驗疫是：將進口船舶嚴行驗疫令在海口外停泊；船客搬住防疫醫院，檢查有無病毒；貨物行

李船身都要消毒。

### 356. 我們爲什麼要注意個人衛生?

我們要保持自己的健康,必須注重個人衛生。

### 357. 個人衛生應該如何注意?

個人衛生應注意的如下:

1. 節制——一切生活尤其是飲食要有限制。
  2. 清潔——衣、食、住、行一切都要注意清潔,能防止疾病。
  3. 運動——規定時間準時練習。
  4. 休息
  5. 睡眠
- } 恢復一切疲勞。
6. 鍛鍊
- } 求學時注意身心的鍛鍊。  
} 服務時對於道德上精神上身體上要  
} 要不絕的鍛鍊。

### 358. 學校裏爲什麼要講求學校衛生?

學校是我們求學中共同生活的地方,對於我們身體的健康,有直接的關係;所以不可不講求學校的衛生。

### 359. 那些事情是學校衛生上應當講求的?

校舍教室的掃除和採光的方法,疾病的預防,飲

食的清潔，讀書時間的長短等，都是學校衛生上應當講求的事情。

### 360. 校舍和教室的衛生應當怎樣？

校舍和教室，地方宜乾燥，光線宜調和，牆壁和屋頂最好塗青白色，校內每天應當洗掃一次，一星期大掃除一回，平時不可積留污穢，桌椅須照各人大小配製。黑板上的黑漆，不可發出返光，以免炫耀傷目；寫字的白粉，不可使他飛揚開來，應當用濕布或用濕海綿揩拭，以免吸入肺中或飛入眼中。

### 361. 學生中有患了傳染病的應當怎樣？

學生中患有傳染病的，應當禁止入校，以免傳染他人。

### 362. 爲什麼我們讀書之後，一定要略行休息？

因爲在上課時間內要用功，精神不免疲勞，所以每課後須有一定時間的休息。

### 363. 休息的時候，在什麼地方最合宜？應當注意什麼？

休息的時候，在操場上或校園裏最爲合宜，因爲這種地方可以呼吸新鮮空氣，並且可以遊戲。應

當注意的是不可劇烈運動，以免傷害身體。

### 364. 居住的房屋應該怎樣？

居住的房屋，光線要充分，空氣要流通，地方要乾燥，收拾要清潔。

### 365. 建築房屋應注意些什麼？

建築房屋要預先計劃多少高度，多少窗戶，地下多造暗溝，使雨水和污水都可流出屋外。

### 366. 房屋應當怎樣收拾？

可時時督促僕人或自己洒掃房屋。凡黑暗的隅角，板壁的隔層，不要使塵垢堆積。痰涕切勿隨處吐棄；痰盂裏要加些消毒藥水。

### 367. 什麼叫做室溫調節？

我們因為天氣有時熱，有時冷，所以不得不設法調節所住房屋內的溫度，使身體在夏天不致過於悶熱，在冬天又不致寒冷。這種方法，叫做室溫調節。

### 368. 太陽光有什麼好處？

太陽光能殺滅病菌，又能使房屋乾燥而容易發見污穢，對於我們身體的健康，是很重要的。光線充分，在精神方面和身體方面，都有極好的影響。

### 369. 光線太強或直射時有什麼害處?

光線太強或直射時易損害目力,有時還能引起眼病。

### 370. 什麼叫做採光法,有幾種?

我們所住的房屋,光線的強弱,要使牠適度;這種方法,就叫做房屋的採光法。採光法有天然的和人工的兩種。

### 371. 天然採光法怎樣?

天然採光法,就是使天然的光線從窗口照射到屋內的方法,窗口的方位以南向或東向最好。但是太陽光不可直射到屋內,所以宜用白布做窗簾,或塗白漆在窗玻璃上。房屋內的牆壁白色太炫耀,不如用灰白色或青灰色的來得調和。

### 372. 人工採光法怎樣?

人工採光法就是晚間常用各種燈光使房屋照明的方法。有電燈,煤氣燈,石油燈,蠟燭等。

### 373. 爲什麼室內應當換氣?

我們住在室內,其中的空氣,因爲我們不斷的呼吸,養氣漸漸減少,水蒸氣和碳酸氣漸漸增多而變爲污濁,所以不得不換氣,以驅除室內的污濁

空氣,而同時引進屋外的新鮮空氣。

### 374. 換氣法有那幾種?

換氣法有自然換氣法和人工換氣法兩種。

### 375. 自然換氣法是怎樣的?

尋常在窗戶的隙縫或小孔間,隨時有空氣出入,自然交換,叫做自然換氣法。

### 376. 人工換氣法是怎樣的?

人工換氣法如下:

1. 四面都設窗戶並且常開利用空氣對流。
2. 換氣管和氣窗的設備。
3. 電扇。

### 377. 交通衛生怎樣重要?

我們要到各處遊歷,貿易,或往來的時候,不得不乘火車或船舶。在這時候,對於我們身體的健康,更要注意。因此交通衛生,很為重要。

### 378. 建築工廠爲什麼要注意工人的數目和換氣的裝置?

多數工人,聚在一個工廠裏,必定需要多量的空氣,纔能呼吸暢快,工作活潑,所以建築工廠時,要預定所容工人數目,並且務期換氣裝置的完全。

### 379. 工廠內的溫度應當怎樣?

工廠內的溫度也要適宜;因為溫度過高,就容易疲倦的緣故。

### 380. 發生塵埃的工廠,應當怎樣處置?

發生塵埃的工廠,應當使場內空氣濕潤,以免將塵埃吸入肺內,同時再裝一種真空吸塵器,吸取場內各處的塵埃,那就更好了。

### 381. 工作時間應當怎樣纔合衛生?

工人的工作時間,要把年齡的大小做標準。就是年幼的比年長的少些。普通每天以八至十小時為度。夜工很不宜於衛生,所以有許多國家都有一定的限制。

### 382. 軍隊的衛生怎樣的重要?

要有強勇的兵士,應當使他們在平時鍛鍊身體,預防疾病;在戰時應有嚴密的設備避免傷亡,以保全戰鬥力;所以軍隊衛生,是很重要的。

### 383. 軍隊衛生在平時要怎樣注意?

軍隊在平時要:鍛鍊兵士的體格(規定操演時間,)預防兵士的疾病,注意兵舍乾燥清潔,流行疫病時防疫注射,注意衣服的更換和沐浴,軍醫處

須設立病院,以便病兵就醫,並監督兵士飲食物等的衛生。

### 384. 軍隊衛生在戰時應怎樣注意?

因海陸空軍的類別而異,總之要使兵士身體康健,力量充足,不讓他們無故受傷,衣食住的供給,要力求舒適。

### 385. 公衆衛生上最要緊的是什麼?

要謀公衆衛生,最要保持公共場所和街道的清潔乾燥。

### 386. 爲什麼應當注意廢棄物的處置?

若是人家把排泄物污水和掃除的廢物,傾倒在公共的街道上,那全街的居民,就都要受他的害,所以要防這種危險,應當注意廢棄物的處置。

### 387. 廢棄物應該怎樣處置?

廢棄物應該棄在一定的地方,(像垃圾桶)或燒去,或利用來發熱力和電力,西洋人有把廢棄物提取化學品如甘油等。真可以說是廢物利用。

### 388. 排泄物應該怎樣處置?

棄除排泄物的所在,像坑廂之類,在家裏要有一定的設備,不可使穢氣洩出,也不可使污液流出;

廁中每天要用消毒水洗滌,以防排泄物中病毒蕃殖。所有的排泄物,都應該積聚一處作為農業的肥料。

### 389. 動物屍體的處置方法怎樣?

動物的屍體應當遠埋在荒郊中,切勿和市街房屋或水源相近,免得發散臭氣傳播病毒。

### 390. 市街應當怎樣建築?

建築市街的方法,地下預先裝置大小適度的暗溝,使路上的污水流入地中。地面用石子築平,再用瀝青鎔化和細砂混合燙壓在表層,以防塵埃的飛揚,並且減少車馬的音響。又有用石塊築成的,但車馬的音響太大;也有用木塊築成的,可是容易吸收穢水,發生臭氣;所以這兩種都不合宜。

### 391. 市街怎樣清潔?

要保持市街的清潔,不可把廢棄物和穢水隨地亂倒。每天掃除或沖水一二回。地下的暗溝,切勿淤塞。塵埃飛揚的時候,當時洒水在上面。

### 392. 飲料水有那幾種?

我們日常生活上所不可缺少的飲料水,有地底水,天水,河水,湖水四種。海水的味太鹹;蒸餾水的

質,沒有鹽類,都不適於飲用。

### 393. 飲料水的必備條件怎樣?

飲料水對於身體有很重要的關係;所以必須具有幾個條件,纔得合用。第一要沒有病菌;第二,要沒有寄生蟲卵;第三要不含雜質;第四要無色透明;第五要溫度適當;第六要無臭味;第七要呈中性反應。

### 394. 各種飲料水的比較怎樣?

地底水(井水)井要愈深愈好,淺井水不宜做飲料;天水(雨水)混有細菌塵埃及有害氣體不宜用爲飲料;河水湖水因能自然清潔可供飲用,但應當十分煮沸。

### 395. 什麼叫做中央給水法?

現在人口繁密的地方,因爲注意公衆衛生的緣故,都設備自來水,以供全部居民的飲用;這叫做中央給水法。

### 396. 自來水設備的大概怎樣?

自來水是把多量的水,蓄在一個池內,行澄清和殺菌方法之後,從總管通過小管,分配到各處用戶家裏去。

### 397. 水內的細菌應用什麼方法處置？

可用漂白粉或氯氣加入水內，也有用紫外光線照射，把水中細菌撲滅；這叫做殺菌法。

### 398. 看護病人的要件怎樣？

看護病人的要件，不外起居合度，衣被清潔和暖，飲食調和，空氣流通，光線充足等。病人又不可讓他過勞動。

### 399. 病人的衣服和被褥，應當怎樣處置？

病人的衣服要和暖，被褥須柔軟，每隔一兩天要換洗一次。有傳染病的，應該先行消毒。

### 400. 病人的飲食應當怎樣？

病人的飲食宜合於身體，不可隨病人所欲，濫飲暴食。

### 401. 病人的臥室應當怎樣？

臥室的窗戶，須常開通；若病人怕冷，可把病榻移遠些。室內器具地板，都應當常常洗滌。

### 402. 對於病人的精神應當怎樣？

對於病人的精神方面，要使他快樂，一切感觸的事情像病勢的情形，悲哀的事情和驚懼的聲音等，都不可使他知道。

403. 傳染病人的看護法,應當怎樣?

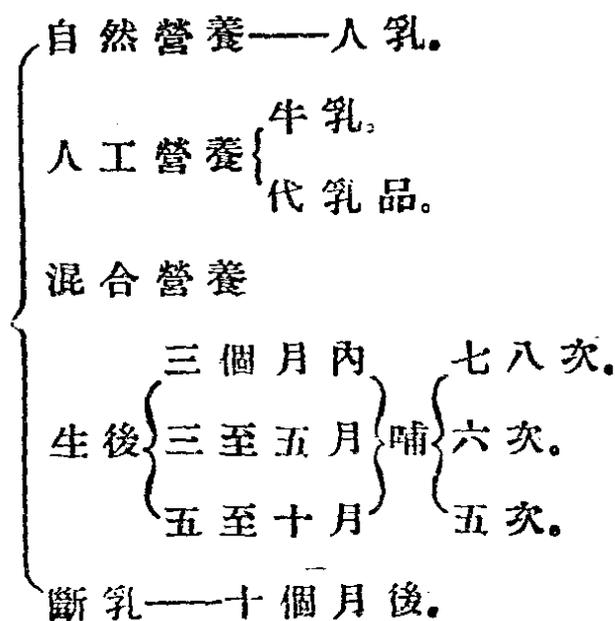
有傳染病人的時候,最要小心,病人一定要遠隔一室,勿使他人接近;排泄物和污穢物,應當充分消毒,病人所穿的衣服,須煮沸洗滌。肺癆病人的室內要溫暖濕潤,不可使病體驟遇冷風;但是室內空氣,必須交換流通纔好。

404. 嬰兒初生時要怎樣處置?

初生兒處置法:用清潔溫水及肥皂洗浴;用硝酸銀(1%)點眼;用消毒藥粉撒布臍部;用硼酸滑石粉撒布肢體摩擦部分。

405. 哺兒方法和分量怎樣?

哺兒方法和分量如下:



#### 406. 嬰兒的衣服宜如何注意?

嬰兒的衣服,初生時用柔輦的絨布包裹,若在秋冬時,外面再用棉衣或絨毯;春夏時則以輕薄爲妥。襁褓,要備置數十條,因易爲尿糞所污染,所以要隨時更換,到第三個月後,可穿短衣褲。

#### 407. 嬰兒的睡眠宜如何注意?

嬰兒的睡牀,也要清潔暖和,以免刺激而妨礙他的睡眠。因爲睡眠是發育上很重要的事情,所以初生嬰兒,除哺乳時間外,大都終日睡眠,二三個月後每天要睡十四小時,此後可逐漸減少。

#### 408. 吮拳有什麼害處?

嬰兒的拳,習俗有糖拳的稱說;因嬰兒往往把自己的拳頭,吮之不休,不知這害處很大。因手上污穢物質,吮到胃裏,要變成胃病。並且有時把細菌吮入,變成劇烈的傳染病,以致於殞命,所以也不可不禁止的。

#### 409. 爲什麼要調查戶口?

文明國的政府,爲要知道自己國內人民總數的多少,以明白國家的實力起見,所以要調查全國的戶口。

410. 爲什麼戶口有異動?

人民有隨時出生和死亡,因而戶口總數,總不免異動。

411. 戶口數怎樣能準確呢?

要求準確的戶口數,必須行出生和死亡的統計。

412. 出生和死亡統計還有什麼利益?

出生和死亡的統計,還能知道人民繁殖程度,和疾病的侵害以謀衛生的改造,又有幫助犯罪的舉發等利益。

413. 這種統計由那個機關施行?

這種統計都由衛生行政機關施行的。

中華民國二十五年一月初版  
中華民國二十七年四月六版

(32203.2)

小學複習叢書

每冊實

外埠

生一冊

張

◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎  
◎ 有 所 權 版 ◎  
◎ 究 必 印 翻 ◎  
◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎

編著者

黃 建 業

發行人

王 雲 五  
長沙南正路

印刷所

商 務 印 書 館  
長沙南正路

發行所

商 務 印 書 館  
各埠

(本書校對者華國章)

