





本書有著作權及版權不准抄襲及翻印

書名	四季衛生問答
著作者	莊覺
出版者	上海公平路三十四號 大華書局
印刷者	上海三明印刷廠
出版日期	中華民國二十三年五月印刷 中華民國二十三年五月初版
裝訂冊數	平裝一冊
定價	大洋四角
總發行所	上海公平路三十四號 大華書局
分發行所	上海及各省世界書局
本書編號	162

## 醫學衛生問答叢書發刊要旨

誰都知道健康是人生的幸福；誰都願望自己和家族身體的健康。可是大家都免不了病了；當然急求治愈。因此社會上很多的人士，都不免要感到醫藥衛生常識的飢荒；同時他們必然渴望得到一個指點迷途的南針。

環顧市肆，關於醫藥衛生的書籍，固然是美不勝收；可是非太嫌高深，便失諸平淡。很不合普通日常生活的需要。本局有鑒於此，特請海內醫界通儒，從事於醫學衛生問答叢書的編輯；成一部有系統而切實用的著作。舉凡內科病、傳染病、腸胃病、喉病、眼病、神經病、小兒病、婦人病、性病、娩產和其他種種關於保健、防病、看護、救急等方法，無不一一詳述。主幹者，程瀚章醫師；編輯者，石錫祜、范守淵、郭人驥、莊畏仲、莊覺、許偉子、章詩賓、劉以祥、謝筠壽、蘇記之、龔惠年諸醫師，都是醫界先進，文壇碩彥，學識經驗，兩俱豐富；各書概用問答體裁編述，以科學為經，以國情為緯；淺顯明白，切於實用。不但可以備作家庭衛生的顧問，社教機關的導師，就是高級和初級中學衛生科的教師和學生，也可從這裏面得到補充的教材，和作課外的參考。而醫界在實用方面，未嘗不可把本叢書利用，以備遺忘。付刊伊始，謹述發刊要旨如上：



版出局書華大海上

# 書叢答問生衛學醫

主編者：程瀚章醫師

編輯者：石錫祜 范守淵 郭人驥 莊畏仲 莊覺

許偉子 章詩賓 劉以祥 謝筠壽 蘇記之

龔惠年等各醫師

內科疾病問答 眼病問答 防病常識問答

婦女疾病問答 猩紅熱白喉 救急法問答

兒童疾病問答 和腦膜炎 看護問答

肺癆病問答 霍亂傷寒 健康術問答

腸胃病問答 受孕與避孕問答 青春期衛生問答

神經衰弱問答 生產問答 春夏秋衛生問答

呼吸器病問答 性病問答 家庭衛生問答

喉病問答 女子衛生問答 家庭常用西藥問答

## 序

鳥瞰著宇宙間的生物，其生活狀況，或爲團體協調，或爲單獨；形形色色，要皆有一種求諸於自我的力量，以防禦侵略，維持健康。人在宇宙之間，位置極高，所謂萬物之靈；然健康的保障，反不如營單獨生活的原始生物。

人們試環顧環境，不論任何時間和空間，在在有侵略健康者的窺伺；況四時的氣候，時時轉換，四季的景物，不絕變遷，舉凡衣食住行和防病的法則，決不能以呆板的標準爲依據；而何者適於何季，何季不適用何者，也未嘗不可有原則的規定。職是：不佞蓄心已久，擬彙集名言，編著四季衛生一書，第診務較繁，文債未清，竟無暇及此。

今年夏，吾友程子念劬，應大華書局聘，主編醫學問答叢書，分撰諸君子，都係海上名醫，更徵及草莽下士，屬編四季衛生問答，暗合素懷，重以老友之命，不辭愚拙，撥忙寫就；所恨文筆枯澀，辭不達意，芻蕘之獻，聊供社會參考而已！

全書共分五章：除首章挈領提綱，討論氣候與衣食住行及疾病的關係外，餘四章分

論四季衛生，以節候爲經，以衣食住行爲緯，而殿以防病，分節用問答體寫出，均以切於一般實用爲依歸。對於民族健康，或不無小補；至於高深的學理，因其不合通俗，且限於篇幅，故略而不詳云。

二十二年十月一日吳江莊覺

# 目次

## 第一章 總說

第一節 衛生的重要……………一

第二節 衛生和季候的關係……………三

第三節 氣溫氣壓氣流和溼度……………四

第四節 四季氣候的變化和衣食住行的關係……………一二

第五節 四季氣候變化和疾病的關係……………一五

## 第二章 春季衛生

第一節 概說……………一九

第二節 春季的衣服問題……………二二

第三節 春季的飲食問題……………二八

第四節 春季的居住問題……………三二

第五節 春季的行動問題……………三七

第六節 春季的防病問題……………四〇

### 第二章 夏季衛生

第一節 概說……………五一

第二節 夏季的衣服問題……………五四

第三節 夏季的飲食問題……………五八

第四節 夏季的居住問題……………六六

第五節 夏季的行動問題……………七一

第六節 夏季的防病問題……………七五

### 第四章 秋季衛生

第一節 概說……………九七

第二節 秋季的衣服問題……………一〇〇

---

第三節	秋季的飲食問題	一〇三
第四節	秋季的居住問題	一〇五
第五節	秋季的行動問題	一〇七
第六節	秋季的防病問題	一〇八
<b>第五章 冬季衛生</b>		
第一節	概說	一一九
第二節	冬季的衣服問題	一二二
第三節	冬季的飲食問題	一二七
第四節	冬季的居住問題	一三七
第五節	冬季的行動問題	一四八
第六節	冬季的防病問題	一五〇

---



## 第一章 總說

### 第一節 衛生的重要

問 人生最大的幸福是什麼？

答 人生最大的幸福，是身體和精神的健康。

問 健康的幸福，向那裏去找尋？

答 健康的幸福，人人可得而招致的，只須向衛生的方面去找尋。

問 什麼叫做衛生？

答 衛生就是保衛生活的意思；換句話說，就是維持並增進生活體的健康狀態。



問 衛生有沒有一定的方法？

答 有的。衛生的方法，雖複雜錯綜，然歸納起來，不外乎求衣食住行的適宜和預防疾病的方法。

問 衛生爲什麼視爲重要的事情？

答 衛生爲健康的先鋒，不衛生就不健康，所以衛生應視爲極重要的事情。

問 不追求衛生，便生怎樣的結果呢？

答 不追求衛生，便不能順應生理的作用，攪亂生理機能，減少身體固有的抵抗力；不能拒絕外界的刺激，病魔就此可以乘隙而入，因之發生疾病，或甚至有死亡的結果。

問 衛生是否只須說過聽過看過便算？

答 這是甚麼話！——衛生非身體力行不可。

## 第二節 衛生和季候的關係

問 衛生的方法和四季節候有無關係？

答 人類的健康狀況，每和春夏秋冬的變遷有關係；春夏秋冬四季的疾病和死亡數，有顯著的變化；一季有一季的情形，衣食住行和防病的方法，應該適應季候的變遷，而規定適合於人類健康的方法；須知人爲萬物之靈，環境的情形，雖形形色色不同，然人類有圖謀健康和戰勝環境的手腕，不論在任何季節，都能依衛生的方法，享健康的幸福。

問 四季的季候變易，爲什麼對於健康狀況有關係？

答 夏天容易患傳染病和胃腸病，冬天容易患呼吸器病，這兩個例子，可以舉一反三地證明四季的季候變易，對於健康

上有關係；因為春夏秋冬四季，氣候不同；氣候不同，所以人體和人體的環境，也生出種種不同的現象；人類能用衛生的方法，以適應此現象，使有益於健康，在此有兩途徑，就是：（一）利用現象中有益健康的部分；（二）排除或人爲的改良現象中有害健康的部分。

### 第三節 氣溫氣壓氣流和溼度

問 四季的氣候怎樣不同？

答 四季氣候不同，因而衛生的方法，也有顯著的異點，已在

前面說過；至於四季氣候的不同，不外乎氣溫氣壓氣流和溼度等變化，總稱叫做氣候的變化。

什麼叫做氣溫？變化怎樣？

問 答

氣溫就是空氣的溫度；四季之中，氣溫並不相同，即一晝夜之間，也有多少差異，但其相差甚微，然時序推遷，季候更易，氣溫就生顯著的變化，試以夏天的氣溫和冬天的氣溫比較，相差往往達攝氏二十五度以上，即冬季和春季，夏季和秋季，時序的距離雖短，氣溫的相差，也往往有五六度至十餘度。

問 答

我國的四季氣溫變化的大概怎樣？

我國在地理上位於溫帶，但幅員遼闊，南部和北部，氣候

亦自不同。西南各省，四季的氣溫，一般比較的高；北部和東北各省，四季的氣溫，一般比較的低；今以首都爲標準，說明四季氣溫變化的大概：冬季的氣溫，平均約攝氏二·六度，夏季的溫度，平均約攝氏二七·五度，每年最冷的時候，約爲攝氏零下一度，最熱的時候，約爲攝氏三十六度，全年平均溫度，約攝氏一五·三度。

問 氣溫的變化和自然界有什麼關係？

答 人體的健康，和環境的一切自然界的變化有關係；氣溫的變化，影響所及，能惹起一切自然界的變動，例如生物的繁榮和憔悴，細菌的孳生和死滅，風景的變換，土地的變化，都和人類生活的環境以各種適與不適的影響。

問 氣溫的變化和人體的生理作用有什麼關係？

答 人類不是變溫動物，所以人體有一定的溫度，叫做體溫——健康人的體溫，平均為攝氏三十七度——，體溫並不因氣溫的變化而變化，故氣溫變化的時候，生理上必定有種種使體溫調節於常溫的作用。譬如天氣炎熱時的出汗，天氣寒冷時的瑟縮，這是氣溫變化和生理作用有關係的一種證據。此外衣食住行和疾病，都和氣溫變化有關，以後再行申述一切。

問 什麼叫做氣壓？變化怎樣？

答 氣壓就是空氣的壓力。空氣不乾燥時，混有水蒸氣；水蒸氣的重量，比乾燥的空氣輕，所以含有水蒸氣的空氣，也



比乾燥的空氣輕，輕則氣壓低，重則氣壓高，故下雨的時候，氣壓比晴天為低，這因為雨天的空氣中，所含水蒸氣的量，比晴天為多之故。

問 氣溫和氣壓的高低，用什麼器械量測？

答 量測氣溫，可用寒暑表。預卜陰晴的晴雨表，就是量測氣壓的器械。將要下雨的時候，氣壓必定驟減，將要放晴的時候，氣壓必定驟增，所以可以預卜陰晴。

問 氣壓的變化，和人體健康上有什麼關係？

答 氣壓的變化，和人體健康上關係極大；氣壓低的時候，空氣中水蒸氣太多，衣服和一切日用器物，容易霉壞，並且感到潮悶不適，往往容易害病，即不害病，精神生活上，



也覺得不很爽快，呼吸時也感到有一種描摹不出的不適；反之，氣壓過高的時候，因為空氣太燥，所含水蒸氣太少，因太燥之故，且容易患喉病和別種呼吸器病，所以在健康上，需要呼吸有適宜氣壓的空氣，太高和太低，都不適於人體的。

什麼叫做氣流？

問 氣流就是空氣的流動狀態，四季的氣流，也有不同的。

答 氣流怎樣變化？

甲地和乙地的空氣濃淡不同，要彼此平均，則非流動不可。此流動的情形，就是所謂風；空氣彼此濃淡不均的原因，由於氣溫的不同；在天文學上所講，地球的承受日光，

各處不能均等，所以各地的氣溫自不平均，受熱甚多之處，空氣勢必膨脹而上騰，於是而有稀薄的地位，這地位由冷處的重空氣吹來補充，這是氣流變化的主因。

問 四季的氣流有什麼異點？

答 氣流的變化，隨著氣溫的變化而變化的；四季的氣溫，既有顯著的差異，氣流當然也因季候變換而生異點。這情形在氣象學雖有高深的學理，然就其切於我們中華人民的實用上來說，只須明瞭四季的風向就是。

問 四季的風向怎樣不同？

答 春季多西南風，夏季多東南風，秋季多東北風，冬季多西北風。

問 氣流和人體健康上有什麼關係？

答 氣流靜止的時候，我們就感到煩悶和空氣的呆滯；氣流活潑的時候，我們就感到爽適。然氣流倫起特殊急劇的變動，如颶風等發生時，當然直接或間接的妨害人類的健康。

問 什麼叫做氣溼？變化怎樣？

答 氣溼就是空氣中所含溼度的意思，溼度增，空氣潮溼；反之，溼度減，空氣乾燥。

問 空氣中的溼從那裏來的？

答 空氣中每含有水蒸氣，所以空氣中有溼；空氣的乾燥和潮溼，和所含水蒸氣的多少有關，在氣壓問題中，已經說過

了。

問 雨雪和健康有什麼關係？

答 適宜的雨或雪，直接或間接的有益於健康；反之不適宜的雨或雪，有礙健康。譬如梅雨惹人厭惡；臘雪稱曰瑞雪，就是例子。

#### 第四節 四季氣候的變化和衣食住行的關係

問 衛生上最要注意的是那幾種事？

答 衛生上最要注意的是，是衣食住行四件大事。

問 四季氣候的變化和衣食住行，怎會發生問題？

答 人和人的身體以外的環境，都受自然界所支配，自然界的

一切，都受氣候的支配，所以四季的氣候變化，便使人的日常生活上的衣食住行，發生適合和不適合的問題。

問 氣候變化對於衣服有什麼關係？

答 譬如天氣熱了換單衣，冷了換棉衣；夏天御草帽，冬天用呢帽；夏天宜勤洗襯衣，冬天宜勤曬被褥；梅雨天氣，衣服容易發霉，故須時加曝曬；以上數例，都是氣候變化對於衣服有關係的證據，詳細情形，分見後述各章。

問 氣候變化對於飲食有什麼關係？

答 譬如熱天因容易口渴而喜多飲，並因天熱而減少食量，冷天因發汗甚少所需的飲料也少，並因思攝食以取暖之故而增加食量，此外供給我們飲食的東西，也因時序不同而有

變換；以上數例，都是氣候變化對於飲食有關係的證據。

詳細情形，分見後述各章。

問 氣候的變化對於居住有什麼關係？

答 氣候變化，和居住上的關係也很多，如換氣、保溫、防溼、防災、防疫、驅除害蟲等，一季有一季的方法；而住宅的結構，也有宜於冬不宜於夏的，也有宜於夏不宜於冬的，此種情形固盡人而知，至於詳細情形，分見後述各章。

問 氣候的變化對於行動有什麼關係？

答 氣候變化，對於行動上也當然有關係；以行的方面說，雖賴於人力和交通，然在氣候劇變之時，雖有完全的交通利器，也無從利用，如河中結冰，有舟亦復難渡；馬路浸水



，究難陸地行舟；風勢太大，當然不能飛航。即以步行論之，風雪載途，也不能不興行不得也哥哥的歎息。即勉強行之，北風侵人肌骨，皸瘃必生，結果妨礙健康。又以運動的方面來說，運動的種類和方法，也依氣候的變化而有何者適宜何者不適宜的情形。至於四季氣候變化對於行動上的衛生，何者爲適，何者爲不適，分見於後列各章問答中。

#### 第五節 四季氣候變化和疾病的關係

問 疾病的發生，也跟著季候而不同麼？

答 是的。譬如冬天易患呼吸器病，夏天易患腸胃病，春天易



患眼病，秋天易患傷寒、瘧疾等。

問 疾病的發生，爲什麼跟著季候而不同？

答 四季氣候的變化，不外乎氣溫氣壓氣流溼度的變化，這種變化，使自然界發生各別的狀態；如果人們不遵照四季的衛生方法，以順應適合於健康的環境和戰勝不適合於健康的環境，健康上就發生缺陷，而疾病就跟著發生了。氣候變化中，氣溫高氣溼大的時候，人類雖覺到煩悶，然病原細菌，反適於生活，故容易罹傳染性疾病，但亦不無例外。也有數種的病原細菌，不以氣溫的增加和氣溼的增大爲生活繁殖的條件的。

【本章表解】

### 衛生

求衣食住行的適宜。  
預防疾病。

### 氣候的變化

氣溫的變化。  
氣壓的變化。  
氣流的變化。  
氣溼的變化。

### 風向

春—西南。  
夏—東南。  
秋—東北。  
冬—西北。



## 第二章 春季衛生

### 第一節 概說

問 一年中那幾個月是春季？

答 一年中從二月初起至四月杪止，這三個月叫做春季。以節氣論，春季的範圍，在立春節之後直至立夏節的前一天爲止。

問 春季的氣溫怎樣？

答 普通的觀念，總說春季是一個溫和的季節，但仔細一研究，這季節也未必能稱溫和兩字；三箇月中，氣溫大有上下，在初春的時候，冬季的去跡還沒有遠，留著寒冷的痕跡

，所以二月分的平均溫度，比較冬季最後一月的一月分平均溫度，相差也僅升高半度許罷了。可是一到三月分，平均氣溫，顯見增加，和二月分相比較，加增有五度光景。自此以後，春氣方始蓬勃，至四月分，更急劇的加增起來，比三月分又要升高六度光景，但還不及秋季氣溫平均最低的十月分平均溫度。至於春季氣溫的度數，以南京爲標準，二月分三·八度，三月分八·四度，四月分一四·五度；北部和南部，有顯著的差異，不能一一列舉。卽在同一地方而論，同一的節候，在春季中，也常有急劇的激變。例如有時穿單衣猶覺其熱，有時御重裘猶覺其冷，這情形爲吾人所常見。

問 春季在四季中的地位怎樣優美？

答

中外文人學士，和一般人的心理，無不以春季爲一年中優美快樂的季節，這因爲春爲一歲之首，在春的季节中，自然界有蓬勃的氣象，人類也因經過冬令三個月嚴寒之後，得些暖氣，也彌覺欣欣然有生氣，更兼凋零的樹木，重復茁葉生枝，桃李滿園，鶯啼燕語，生機活潑潑地，供人欣賞，使精神生活愉快。然從衛生上的立場說起來，春季自然界的一切情形，未必完全有益於健康方面，仍生適與不適的問題。卽論氣溫常有顯著的變化一事，已有誘發感冒等疾病的可能，其他在衛生上足以惹起的事項，其數量也未必亞於其他三季。

**問** 春季衛生上須注意的特殊情形，約有幾項？

**答** 一般衛生的方法，四季有可以共通應用的性質，但各季有各季的特殊情形；在春季衛生上須注意的，爲衣服問題、飲食問題、居住問題、行動問題和春季最易罹的疾病之預防等五項，不妨分節再行詳細問答。

## 第二節 春季的衣服問題

**問** 春季應穿什麼衣服？

**答** 要解答這問題，比較困難一些；因爲人們的穿用衣服，其目的在保護體溫，而衣服的質料色澤等，在原則上，則由季節而不同。原則規定時所依據的理由，衣服的換季，跟



著氣溫的變化，但規定時的眼光，也視春季較冬季暖而較夏季熱，所以就下一個決定，然春季的氣溫，變化並不一致，若拘泥於原則，則盡信書不如無書。所以原則的規定，只能視為相對的，而非絕對的規定；俗語說：「二八亂穿衣，」就是這個意思；總結一句話，春季衣服，應跟著氣溫變化，而時時增減換易的。

問 春季衣服該用什麼做成？

答 原則上的規定，春季所穿衣服的質料，用棉織品或絲織品。但氣候溫暖的時候，當然可以依此原則，然氣候仍寒冷時，仍須穿毛織品和皮毛衣服，俗語說：「春天凍死強漢。」春寒料峭，是我們常常遭遇的事，我們決不可以因春

季的到臨，就認爲有大地春回的景象，將寒衣束諸高閣。

問 春季衣服應選用什麼顏色？

答 原則上規定衣服的顏色，也以氣溫的冷暖而不同，深色容易吸收光熱，所以宜於冷天，淺色容易放射光熱，所以宜於熱天。論理春季的氣候，介於冷熱之間，則衣服的顏色，似宜以深淺適中爲是；然春季的氣溫，甚不穩定，因此之故，也不能有所拘泥。

問 春季的衣箱中該預放著那幾種衣服？

答 從上面所說過的理由，春季的衣箱中，應儲備著氣溫上下皆能適用的衣服多種：穿中裝的人，應備羊毛襯衫、絨衫、毛冷衫或絮襖、羊毛褲或絨褲，棉褲、夾衫、夾褲、皮

背心或絲綿背心、皮袍、棉袍、襯絨袍、夾長衫等；穿西服的人，應備羊毛衫、羊毛褲、衛生衫、衛生褲、毛冷衫、毛冷褲、毛冷背心、皮背心、夾背心、呢製和嗶嘰製單夾褂褲、厚呢外套、薄呢外套、嗶嘰外套等；這樣就可以應付一切了。

問

春季的衣服的寬窄之度怎樣方算合宜？

答

內衣應稍緊窄一些，以便使體溫不易放散，但也不可過緊，恐壓迫內臟，妨害呼吸。除內衣之外，春季的衣服，不妨稍微寬博一些；然袖口不可太長，太長則做事不方便；又寬博也不可太過，只須和身體相稱已足。

問

春季的內衣應該幾天一更換？

**問** 內衣能每天一換洗最好，因皮膚所排泄的汗液皮脂和體內廢物，往往凝著於內衣上面，非常污穢，妨害健康，所以至少限度，須三天一換。

**問** 春季的被服的厚薄怎樣？

**答** 這雖也不能絕對的規定，然春季尤以初春的氣候，似偏於冷的方面，尤其是春宵，所以不能不注意於防受夜冷，故所用的被服，應預備厚被、薄被數種和呢毯、絨毯等數種，以便增減。

**問** 春季應御何種冠履？

**答** 室內如有保溫設備，似無需御冠，外出則戴呢帽。至於穿的靴履，在四季中沒有什麼顯著的分別，但有人冷天穿

用棉鞋；有些人終年喜穿革履，各從其便。然須注意者，穿履宜和腳樣相稱，而女子流行的高跟鞋，卻最不適於衛生，因能變更人體的自然姿勢之故。至膠皮鞋雖覺輕便，但久穿之後，往往使足汗分泌過多，不甚相宜。

**問** 春季衣服也應該時加曝曬麼？

**答** 日光有消毒能力，衣服的曝曬，為四季共通的衛生原則，春季並無例外。

**問** 春季衣服的更換有何種注意點？

**答** 前面曾經詳細說過，春季氣溫變換無定，應該時時加減衣服，但須注意者，有下列數項：（一）一覺到氣溫有些轉冷，立即加穿適宜的衣服，不可略有猶豫；（二）工作或從走

遠路回來，覺得煩熱的時候，切不可匆匆忙忙的任性脫卸衣服，只須坐定片時，就會恢復；因這並非是氣溫的增高，完全因工作或步行之後，體內發生的熱一時加多，所以如任性把衣服脫卸，體溫便過度放散，有誘發感冒的隱憂；(二)氣溫如突然增加，也應換用較涼的衣服，但須緩緩更換；如貪懶不換或躁急任性，都可以成感冒的原因；(四)朝晚比日中爲涼，所以在春季一天也應有數次衣服的增加減，但須注意的，是增減不是更換。

### 第三節 春季的飲食問題

問

春季的飲食上有什麼特殊注意之點？



**答** 四季的飲食問題，在原則上應守共通之注意點，可參閱本局出版的健康術問答飲食和排泄一章中，至於春季的飲食方面，也並沒有十分特殊之處，但有數點比較足以喚起注意者，不妨分題問答。

**問** 肉食在春天合宜不合宜？

**答** 鳥肉和獸肉尤以雞肉和牛肉，含有補充營養必要的成分，故爲貴重的滋養品；豬肉含脂肪甚多，如爲健康的豬，也很合於食用。春天用肉食，甚爲合宜，一方因肉能補身，又一方因肉類食用之後，可以增加人體溫熱的發生，以御春寒之故，但須注意須煮透和不可過量等原則。

**問** 牛乳和雞卵的攝食在春天合宜不合宜？

答

只須爲佳良的牛乳，春天也很合宜。至何種的牛乳爲佳良何種爲不良，和飲用牛乳時的注意及牛乳普通試驗法等，可參閱本書冬季衛生章中關於飲食問題的問答。至於雞卵一物，滋養也很富，且春季的雞卵，很新鮮，大可每天食用，食法亦可參考本書冬季衛生章中。

問

春季的植物類食品，以那幾種爲合宜？

答

米麥爲四季共通的食料外，合宜於春季食用的蔬菜，如菠菜富於生活素和鐵質；薺菜白菜富於生活素和纖維質；菜菔富於澱粉質，此外芋頭、百合、馬鈴薯等，所含澱粉也很多，都可食用。然用之不可太多，否則胃中惹起發酵而發胃炎。至於春季合宜的果實，爲柚、橘、香蕉、梨、白

果等數種。其中以橘尤能供給生活素並補助消化，香蕉能通利大便，但亦不可多食。

問 醃的東西在衛生上有什麼價值？

答 國人的習慣，在將度歲的時候，往往預先醃好許多魚肉和蔬菜，以備春天佐膳之用；然醃的東西，很不容易消化，且一醃之後，食物就毫無滋養價值，所以在衛生上講，喫醃的東西，是但有害處而無益處的。

問 春季的飲料怎樣？

答 春季的飲料，也和他季相同，有開水、茶、咖啡、大麥茶和汽水等數種。選擇和節制，應遵守衛生上共通的原則，惟春季發汗不多，故飲料也不必太多。

問 春季赴宴有什麼應注意之點？

答 社會的習慣，以春爲一歲之始，每每設宴互相酬酢，此往彼來，胃腸的消化太覺疲勞，身體也感到十分辛苦，精神上雖愉快，但恐得不償失，所以應該注意節約，不可十分放任，尤戒飲過量之酒，以免妨害健康。

#### 第四節 春季的居住問題

問 春季用的住宅結構，怎樣方算最合衛生？

答 在衛生上，住宅有一般的原則，如土地的高燥，環境的清潔，住宅方向的宜於南向或東向，採光和換氣的適備，陰溝的暢通，防災設備，保溫設備，以及其他種種衛生設備

等，春季當然並無例外；但春季的所以使人們愉快之故，在於自然界的氣象，所以我們不可不對於自然界的新生現象，爲美的享樂，以求精神上的愉快，未始不能給健康以佳良的影響；故住宅的周圍，宜種植樹木，住宅的面積，如有餘地，不妨闢爲庭園，種植百花，卽無餘地可尋，也可以利用盆景，非但可以賞心悅目，且因植物的吸碳吐養，同時可以補助我們的呼吸上衛生，惟植物在夜間則吸養吐碳，故臥室中的盆花，晚上宜搬到室外。

問 春季住宅的換氣問題應該怎樣？

答 春季的氣溫，變換無定，故窗戶宜應時開關，在白天應常開，使空氣常得流通，卽遇春寒的日子，屋內要保持暖氣

，關緊窗戶，然仍宜開放數回，以免換氣上不能充分。

問 春季睡眠時臥室可以開窗麼？

答 衛生家雖有長年開窗睡眠的，然這種情形，必有一種鍛鍊的歷史，非一朝一夕所能致的。以一般普通人的情形論，春夜睡眠，臥室中的窗，也無絕對開放之必要，只須有氣窗或窗隙等可以通氣之處已足；惟如火油燈，臥時須即熄滅，以免發生碳酸氣等；然春夜睡眠，也並非絕對不可開窗，僅須注意勿使冷風直侵人體，此時宜注意臥榻的位置，且非掛用牀帳不可。

問 春季就臥和晨起的時間，應該怎樣規定？

答 在一般原則上，成人睡眠時間，每天須有七至八小時左右



；春宵苦短，應該早眠，下午九時，即行就寢，上午五時，遲至六時，必須起身。

問 普通人往往有春眠不覺曉的情形，是何緣故？

答 因爲日長人倦的緣故，但如果能早眠，必定能早起。睡眠只須睡足八小時，如對於眠起的時間確守規定，習慣之後，自然不以爲苦，否則愈懶愈倦，愈倦愈懶，這因果關係，使我們損害健康。且起身太晏，也未免辜負了豔的陽春，殊不值得。

問 春季住宅的採光問題怎樣？

答 人工採光法的注意點，宜守共通的原則，可參閱本局出版的健康術問答。天然採光，除原則所規定外，在春季也很

少值得注意之處，所可記載的，爲：（一）初春的太陽，也和冬日一樣的可愛；（二）春深的時候，宜用窗簾，以避太陽光直射。

問 春季住宅的保溫問題怎樣？

答 酷寒時仍可應用火爐、熱汽管的保溫裝置，但氣候逐漸溫暖，如寒暑表已升至攝氏六度，似可不必濫用，至於火爐等注意點，可參閱本書冬季衛生章；此外氣候暖至十五度以上，則可洞開窗戶，但室溫最好常保攝氏十五度。

問 春季應隔幾天洗浴一次？

答 至少須隔五天洗溫水浴一次，住宅中如有浴室設備，即每天洗浴一回，也很便利；倘無設備，則洗浴室宜注意室溫

的保持，又須注意洗浴的共通方法，可參閱健康術問答。

### 第五節 春季的行動問題

問 春季是否爲旅行的季節？

答 春季的景物新鮮，氣候也漸轉向溫和，所以爲適於旅行的季節。

問 春季旅行最好在那一月？

答 最好在國曆三四月之交，天氣不寒不熱，楊柳已舒，桃花未綻，自然界的景物，直取之無窮，裨益健康，殊非淺少的。

問 春季何種的天氣，是絕好的旅行天？

答 太晴則驕陽逼人，下雨則路滑泥濘，衣履沾溼，最好半晴

不雨冷暖宜人的天氣，外出旅行。

問 春季旅行時須要注意那幾件事？

答 慎寒煖、節飲食、預防傷害等條件，爲吾人旅行時共通的

注意點。而在春季旅行時應注意者，爲：（一）旅行箱中，

應帶齊棉夾衣服及預備更換的內衣；（二）春天很易降雨，

雖出門時天氣晴朗，但雨具不可忘帶；（三）在旅行出發之

前，應受流行性腦脊髓膜炎等病的預防注射和受種牛痘，

以免傳染；（四）麻疹、猩紅熱、流行性腦脊髓膜炎和其他

各種傳染病流行的地方，不能爲旅行的目的地。

問 春季的工作時間怎樣規定方算合宜？

答 人類生活在宇宙間，有從事工作的天職，春季日長，尤爲

適於工作的季節；至春季工作時間，上午從七時起工作五小時，正午休息一小時，下午一時起，工作四小時，下午五時以後，或休息散步，或從事運動，星期例假，全日休息，可爲附近的遠足，或舉行野餐等事。

春季的娛樂方法怎樣方合於衛生？

問 既有工作，不能沒有娛樂，但娛樂須取正當的方法，嫖妓

宿娼，身敗名裂，呼盧喝雉，名利兩失，故春季的娛樂，除前述的旅行、遠足、野餐等爲極好的方法外，如吟詩、猜謎以及各種正當的遊戲，如擊乒乓球、高而夫球、網球、籃球等，也足以爲公餘的消遣。且各種遊戲，都可以使

身體健康狀態進展，發達肌肉，鼓動血行，補益呼吸，他如坐腳踏車或騎馬馳騁郊野，也很得益。

### 第六節 春季的防病問題

問 春季對於一般的疾病和外傷，怎樣預防？

答 一般普通的疾病和外傷等機會，四季皆有，並不限於春季，所以只須遵守一般的衛生方法，以爲預防。

問 春季易患的疾病有那幾種？

答 春季易患的疾病，不外乎感冒、喉炎、支氣管炎、肺炎、胸膜炎等呼吸器病、眼病、花柳病和凍瘡等。

問 春季易於流行的傳染病有那幾種？



答 易在春季流行的傳染病，有白喉、流行性腦脊髓膜炎、百日咳、猩紅熱、天花、麻疹等數種。

問 感冒的原因症狀和預防治療的大概情形怎樣？

答 感冒的原因，由於抵抗力減少，又不肯適應氣溫而增減衣服，或因任性而冒寒；他的症狀，其初為鼻塞、畏寒，其次咳嗽、微熱，以後舌苔甚厚，食而無味，頭重且痛，普通稱做傷風。預防感冒，應注意上面第二節中間答的話。至於已患感冒者的治療方法，不外乎以發汗祛痰等為目的，如中藥的蘇梗、桔梗，西藥的阿司匹靈和醃製的茴香精等，都可內服，但須由醫師處方，其他可用溫浴、熱浴、蒸氣浴等，以使充分排汗，亦可收效。

問 答

喉炎的原因症狀和預防治療的大概情形怎樣？

喉炎由於感冒而起，此外大聲疾呼，吸入有害氣體，烟酒刺激等，往往亦能誘發，有時且爲他種呼吸器病或傳染病，如麻疹、猩紅熱等的續發症，往往由急性而轉爲慢性，喉炎症狀，急性者患部發痒灼熱，咽喉有粗糙感覺，聲音嘶嘎，咳嗽咯痰等，慢性症且有喉黏膜肥厚潰爛等症狀；預防喉炎，除注意清涼和預防受寒之外，竭力避免呼吸器病的傳染，並戒除高聲狂叫和煙酒等嗜好；至於治療的方法，病人宜安臥於氣溫平均的病室，頸圍用熱手巾或冷手巾溼包，用百分之二成鹽酸鉀液含漱，並用藥塗布喉部或用吸入療法，內服發汗藥。

問 支氣管炎的原因症狀預防治療的大概情形怎樣？

答 支氣管炎，大多由於冒冷而起，此病往往發於冬令，但在春季發生者也不少，又本病爲他病的一分症支氣管炎症，往往有惡寒惡熱，頭痛倦怠，食欲不振，咳嗽甚劇，咯痰初稠後薄，往往續發肺炎。預防本病，宜注意攝生，尤須注意本章第二節所記載；至於本症療養方法，爲：病人居室衣服，溫度須使平勻，禁止談話吸煙，多飲紅茶，以冀發汗；至於內服藥品，須由醫師按症情處方。

問 肺炎的原因症狀和預防治療的大概情形怎樣？

答 肺炎有兩種：黏膜炎性者，比較的輕，原因於感冒，並爲支氣管炎、流行性感冒、百日咳、麻疹等傳染病的續發症

，又嘔吐物或食物吸入時，也常患本病，叫做嚥下肺炎；此外另有一種叫做纖維素性肺炎者，比較的重，除感冒烟酒等為誘發的原因之外，更有傳染肺炎雙球菌的主因，至於肺炎的症狀，為發熱、脈搏增加、呼吸困難、食思缺乏，和咳嗽咯痰等情形；纖維素性肺炎，症狀更重，且咯出鐵鏽色痰液，體溫升騰甚高。預防肺炎，宜注意呼吸器的保健，竭力避免上述各原因；治療之法，和支氣管炎有類似之處，但情形較重，宜及早送入醫院為是。

問

胸膜炎的原因症狀和預防治療的大概情形怎樣？

答

胸膜炎為胸腔內包裹內壁和肺的膜衣的炎症性疾病，第一原因為感冒，故預防感冒的方法，即預防胸膜炎的方法，

其次爲外傷，故平居宜明哲保身，勿使胸部有受傷的機會；此外本病往往爲肺炎、肺癆、心臟病、腹膜炎等續發症或併發症，故亦宜先事預防。本病往往以惡寒戰慄發病，熱度甚高，呼吸困難，胸痛乾咳；其治療方法，因症情之有乾性、溼性或化膿性而不同，如胸膜腔有蓄水或蓄膿時，須請醫師用手術排除。

## 問

春季易罹何種眼病？療養和預防方法怎樣？

## 答

春季易罹的眼病，爲春期加答兒、沙眼、結合膜炎等，共通的症狀，爲流淚、羞明、發痒、灼熱，分泌增加，結合膜充血，甚則疼痛，切忌居於強光線中，宜住比較暗靜的所在，禁止烟酒，用百分之三成硼酸水洗眼，點用硫酸鋅

液、蛋白銀液等，眼瞼浮腫，炎症急劇時，宜用硼酸水溫罨包或冷罨包，至於預防眼病的方法，爲：（一）禁用公共手巾；（二）勿用污穢不潔的手指或手巾拭眼；（三）如有塵沙的異物入眼時，可閉眼少時，待淚液自然流出，切不可用手按摩或請理髮匠挾出；（四）風勢大時，應帶防風眼鏡；（五）在旅行中宜格外注意。

問 花柳病有幾種？

答 花柳病有梅毒、淋疾、軟性下疳、第四病等四種，可參閱本局出版的性病問答。

問 春天怎會多花柳病？

答 春天的季節，人們最易不知檢束，所以在醫學的統計上，



春季發生的花柳病較多。

問 花柳病有何預防方法？

答 要避免患花柳病，惟有檢束身心，禁止冶遊，如一方面在尋花問柳，一方面要找尋預防方法，那簡直是不可能的。

（普通的預防法爲帶用橡皮套和利用藥液洗滌等，但仍非徹底的方法。）

問 春天也有患凍瘡的嗎？

答 凍瘡雖在冬季比較的多，但春季患的也不少，詳情可參閱冬季衛生章中。

問 白喉、猩紅熱、流行性腦脊髓膜炎等情形怎樣？

答 本局出版的醫學問答叢書中，另有關於上問三病的專著，

可參閱白喉猩紅熱和腦膜炎問答一書。

問 百日咳、天花、麻疹等情形怎樣？

答 上問三病，都屬春季易患的小兒病，可參閱本叢書中的小

兒疾病問答。

問 春季應受預防何種傳染病的預防注射或接種？

答 春季應受流行腦脊髓膜炎菌苗液的預防注射，以預防流行腦脊髓膜炎，並應每三年一次。在春季中，請有經驗、有資格的醫師，用很新鮮的牛痘苗，接種牛痘，以防天花。

### 【本章表解】

#### 概說

從二月初至四月杪爲春季。

氣溫：容易變換，但比冬令漸溫暖。

爲快樂的季節。

## 春季衛生

### 衣服問題

應依氣溫的變化而加減換易。  
質料——以棉織品、絲織品爲原則。  
顏色——介乎深淺之間。  
準備——春季衣箱中宜存放適應天氣冷熱各種衣服。  
清潔——內衣至少三天一換，衣服宜時曝曬。

### 飲食問題

應食的食物——肉、乳、雞卵、蔬果等。  
不應食的食物——醃的東西。  
赴宴的節約。

### 居住問題

種植花卉，利用盆景。  
採光換氣和保溫。  
早睡早起。  
至少五天洗浴一次。

### 行動問題

春季旅行問題  
適於旅行的天氣，須擇半晴不雨之時。  
旅行時有數種應注意的事。  
工作時間——一天九小時。  
娛樂——須爲正當的娛樂。

防病問題

春季易患的疾病

預防注射和接種

呼吸器病、眼病、花柳病、凍瘡、性流行的傳染病，爲：白喉、流行性腦脊膜炎，百日咳、猩紅熱、天花、麻疹。

注射流行性腦脊髓膜炎苗液。  
接種牛痘。

## 第三章 夏季衛生

### 第一節 概說

問 一年中那幾個月是夏季？

答 春季一過，接著就是夏季；一年中從五月初起至七月杪止，這三個月叫做夏季；以節氣論，夏季的範圍，在立夏節之後直至立秋節的前一天為止。

問 夏季的氣溫怎樣？

答 夏季是一個酷熱的季節，立夏節一過，氣溫逐漸的升高，至小暑節之後數天，節候上名叫入伏，伏有初伏、中伏、末伏三期；每期各十天，末伏的最後數天，已入秋的領域

。長夏之中，以三伏爲最酷熱，往往汗流浹背，故五六月三個月中的溫度，以五月爲較低；但比較暮春天氣，平均氣溫已加增五度有奇；在五月分的平均氣溫，爲二〇・七度；六月分的平均氣溫，爲二四・三度，七月分氣溫，爲一年中的頂點，平均有二七・五度，本季的最低溫度，爲二〇・〇度，最高溫度，有達於三七・〇以上的。以上情形，也以南京爲標準，而極南和西南各部，其平均數猶不止此。但像莫干山等避暑之處，夏季中雖日中比較的熱，然朝晚卻很涼爽，又當別論。

問

夏季在四季中的地位怎樣危險？

答

夏季是一個使人可怕的季節，因一交霉令，土地潮溼，氣



## 問 答

壓低降，各種病原菌和非病原菌的生活力非常活躍，衣服易於受潮和霉壞，食物易於腐敗，而致病的各種細菌，很可怕的窺伺著在我們的四週，加以氣溫加高，人體殊感不適，抵抗力銳減，消化力減少，且夜眠貪涼，而蚊蠅等小昆蟲，又乘人之危，不絕的散播病原體，稍一不慎，就害著極重篤的疾病或傳染病。大疫流行的年代，往往在夏季死者甚多，即無疫症發生，在醫政統計上，死亡率和罹病率，遙比其他季節為多，所以謂夏季是一個危險的季節，真是名副其實。

夏季衛生上須特別注意的事，約有幾項？

夏季既然是一個危險的季節，對於衛生的方法，當然一般

的要加以特別注意；在夏季衛生上衣服問題須注意的爲清潔，飲食問題須注意的爲節食和慎食，居住問題須注意的爲避去日光和勿太貪涼，行動問題須注意的爲宜多休息的時間，而對於傳染病和其他夏季病的預防問題，尤宜特加注意，也不妨分節再行詳細問答。

## 第二節 夏季的衣服問題

夏季應穿什麼衣服？

問

衣服爲章身之具，且可以判別文野，所以雖天氣炎熱，不能不穿上衣服；夏季所用的衣服，顏色尙白，取其把所受的太陽光熱反射，不使身體受熱；至於夏衣的質地，以麻

織品（即葛布）製爲原則，也有穿用汗線衫、汗背心的，取其吸收汗液，西洋人有穿用法蘭絨等外衣的，雖和氣溫隔絕，未見十分不耐；然我國的情形，家庭和辦公所在並無冷氣管等裝置，且外出時安步當車者爲多，似不甚相宜。

棉織品絲織品的衣服，夏令有時會用到麼？

問 雖在夏令，清晨和子夜，氣溫也見減低，故雖以夏布衣服爲原則，然朝晨和半夜，往往有須換用棉織品、絲織品的衣服，故也宜整備在近傍，因爲有時會用到的。

裸體合宜不合宜？

問 裸體非但有礙觀瞻，且亦不合衛生，因：（一）裸體未必就會卻暑，光熱直射身體，反比穿一層菲薄的衣服加熱；

(二)易受昆蟲侵害和多受傷的機會。

問 穿汗衫合宜不合宜？

答 也很合宜，但汗衫很能吸汗，不能利用其能吸汗而久穿不換，愈是這樣，愈要勤洗。

問 夏季的衣服洗換，有何標準？

答 夏季的衣服，有時穿上就被汗濡，所以應多備幾套，以便洗換。夏衣洗換，有時一天須經過數次，以已未汗溼為標準，如穿用曾受汗濡的衣服，水分雖已蒸發，廢料染在衣服，結果汗氣薰蒸，令人掩鼻。

問 夏季也需用被服麼？

答 夜涼是不可測度的，所以夏季仍須預備單夾等被和絨毯、

線毯等物，以免受寒；即大熱天氣，不能蓋被，然腹部仍須保護，或著用肚兜，或用大毛巾包裹，或穿毛巾布製的浴衣而就臥，以免因腹部受冷而患泄瀉。

問 夏季對於衣服的保存上有什麼工作？

答 四季的衣服，在伏天應取出曝曬於日光之下，夏季的日光強烈，殺菌力很大，衣服曝曬之後，在霉令所受的溼氣盡脫，且將寄生的絲狀菌殺滅，可免衣服的霉蛀，曬過之後，然後收藏，如將紙包入樟腦作小包，或用那夫他林丸即洋樟腦等，放入衣箱之中更好。

問 夏季外出，何以也須戴帽？

答 夏季雖不寒冷，但帽的功用，除保溫外另有做頭部和外界

的障壁的功用。夏日驕陽逼人，倘直射頭部，有誘發日射病（俗名發痧）的危險，所以夏季出門時，也須戴用有邊緣的草帽，以禦畏日。

### 第三節 夏季的飲食問題

問 夏季的飲食上，有什麼特殊之點？

答 飲食衛生，在個人衛生上居重要地位，而夏季的飲食衛生，格外要加特殊的注意。因夏季的食物，稍一不慎，就容易腐敗，且環境多病原，加以人體的抵抗力減弱，很容易因飲食不慎而致病的；詳細情形，不妨分題問答。

問 夏季食品的質的方面，應該怎樣選擇？



答

夏季氣溫極高，爲調節體溫的目的，不能不使體溫發生減少；我們喫東西之後，食物在體內消化吸收，同時發生溫熱，尤以含脂肪過多之物質食用之後，產生溫熱更多；故在夏季爲節減溫熱產生的目的，除於量的方面節減外，不能不更注意於質的方面的選擇。凡一切肉類的食用，最不宜於夏季；夏季食品，應避去厚味，烹調上也宜少加脂肪質料爲合；蔬菜、蠶豆、豌豆、豆腐、卵類等，爲夏日適宜的食品。我國社會，每有在夏季茹素的，雖其本心爲迷信，然實暗合衛生。

問

素食在生理上有沒有價值？

答

古語說：「肉食者鄙。」證諸醫學和衛生學，肉食過多，

易患痛風、肥胖病、腸胃病等；反之，素食的人，未聞有患營養不良的；彼豪富的人，饜珍羞，飽肥肉，腸肥腦滿，酒肉之氣，不可嚮邇，心思遲鈍，步履蹣跚，易患卒中等病。以學理言，素食也極合於生理，生理上所需要的蛋白質、脂肪、澱粉和各種生活素，素食中無不具備，即此一點，已可證明素食有益衛生。在夏季改用素食，尤可節制體溫的產生，人們果何樂而不為？

問 夏季食品的量方面，爲什麼要節制？

答 夏季消化力比較他季銳減，且爲節減體溫的產生，減少胃腸的負擔等目的，應該節制食量。

問 夏季的飲料，何以成爲一大問題？

**答** 夏季氣溫增高，人體爲調節體溫計，發汗甚多，因此水分之補充，極感需要，從而夏季飲料，衛生上成爲一大題。

**問** 那幾種飲料適宜於夏季的飲用？

**答** 開水、上等汽水、菊花茶、各種花露、果子露、鮮橘汁等，最適宜於夏季的飲用。夏季的飲水，格外要注意消毒、清潔、煮沸等原則。宜置一沙濾缸，灌入開水，俟濾下後應用。

**問** 夏季涼飲，合宜不合宜？

**答** 冰開水、冰上等汽水、上等冰淇淋、非分割售賣的西瓜，在大熱的天氣，少用些，亦自無妨；反之，沿街叫賣的冰

水、鏝冰、啣嚙水、手搖並且不清潔的冰淇淋，切開零售的瓜果，都帶有危險性的，萬不可視性命爲兒戲，輕於嘗試。

問 夏季可在街市購買煮熟的食物麼？

答 爲保護身體計，夏季的食物，以家庭自製爲原則，市上出售的煮熟食物，無論如何，總帶有傳染疾病的危險性，以不購食爲妙。

問 夏季飲酒辟疫之說也有根據麼？

答 夏季飲酒，是不能辟疫的；酒對於人體，無益有害。夏季氣溫升高，再加以酒，豈非更覺其熱；且酒的東西最能妨害消化，所以不宜。至於一般人主張酒可辟疫的原因，或

以酒爲醫家常用的興奮藥，或以惑於酒客自文其過之說的緣故。（酒客長日無事，一杯在手，視爲消暑良法，美其名爲辟疫，非自文其過是什麼呢？）

夏季的烹飪上有什麼特殊的注意點？

答 問

在夏季烹飪上須加特殊的注意者，爲：（一）少用油類；（二）油炒油炙的食物，不利消化，絕對不宜；（三）辛辣芳香性的調味品，也不合宜；（四）可略用醋，能增加胃液的酸性，因霍亂症的病原體撒狀菌，能溶殺於胃液中。

食物的儲藏問題怎樣解決？

答 問

解決夏季食品的儲藏問題，有下列各條：（一）冷藏，但非盡人有冷藏的設備，如冰箱和冷氣室等；冷藏的食品，當

然和寒冷的季節一樣，不易醱酵腐敗。(二)防蠅，蠅能遺置病原體，如霍亂撒狀菌、痢疾菌、傷寒桿菌等於食物中，而傳染於人體，故防蠅類的飛集於食物，在夏季衛生上算爲一件大事。防止的方法，除根本的除滅蠅類外，食物應安放嚴局的碧紗櫥中，廚房的門戶，也宜裝用紗窗，且須十分整潔，以使蠅類絕跡。

### 問

夏季衛生每力戒暴飲暴食，根據什麼理由？

### 答

暴飲暴食，每爲胃腸病的原因，夏天飲料攝取過多，胃液因而稀薄，抵抗細菌的力量，又從而薄弱；食物攝取過多，消化作用太感疲勞，誘起消化不良，結果容易感受從口腔進入的病毒而爲患；反之，飲食有節，胃腸自能從容不



迫，營爲消化，結果綽有餘裕。即偶有病毒混入，因胃腸十分強壯的緣故，即將細菌溶殺，不至爲患；以上爲夏季衛生上力戒暴飲暴食的理由。

問 夏季食器的清潔消毒方法應該怎樣？

答 食器應用開水沖洗，然後儲藏於穩妥所在，臨用時仍宜用沸水沖洗一過，能煮沸消毒更佳，切忌用冷水清洗。

問 夏季是否應該停止宴會？

答 以衛生上講，夏季的宴會，非常不宜，夏季的節，不宜於喫，尤不宜多喫，更不宜喫菜館中的菜；且宴會時肴饌雜陳，興高彩烈的時候，往往暴飲暴食，不能自制，著者耳聞目見，頗有因此喪身者，故不如謝絕赴宴；萬一因酬酢

關係，不能不往應約，也應該下一不動食指的決心，略選數種清潔而少油膩者喫些。

#### 第四節 夏季的居住問題

問 夏季的住宅結構，怎樣方算合於衛生？

答 住宅的一般衛生上原則，夏季也同樣適用；但夏季酷熱，故宜注意於換氣方面，以迎受動的氣流，此外屋的周圍，最好有很高大的樹木，以遮蔽驕陽，此外如有經濟上的餘力，當然可以卜居於避暑的勝地，然此為特殊階級專有的享樂，決非普遍的可以希望得到的。

問 避電的方法怎樣？

**答** 夏季常有迅雷和閃電。避電方法，最好於住宅裝用避電針，使天空的電氣，引入地底；倘無此項設備，則在雷電交作的時候，身體不可接觸金屬物體，此時可穿用膠皮鞋，且在雷電預兆之前，應關閉窗戶，又住於樓上，比較樓下不易觸電。

**問** 夏季住宅換氣問題應該怎樣？

**答** 夏季的換氣問題，格外要使充分，窗戶宜敞開，但敞開之後，陽光又易直射，所以在廊下或窗前，又須掛用珠簾。此外夏季又可用電扇等換氣法以資換氣的補助。

**問** 夏季睡眠時，臥室可以開窗麼？

**答** 夏季大熱的天氣，睡眠時不妨開窗，但所宜注意的，一為

如有雷雨，宜速關窗；一爲臥床不可受風的直射，雖在炎夏，仍須預防感冒。

問 露宿有什麼害處？

答 夏季的人們，往往貪涼露宿；但有兩種害處：一爲容易著冷，室外的溫度，比室內的溫度遙低；一爲易受蚊螫，蚊爲瘧疾之媒，故露宿者往往發生瘧疾；有上述的兩弊，故夏季公安當局，禁止露宿。

問 防蚊有什麼方法？

答 這問題可參閱本局出版的健康術問答，恕不複載。

問 夏季就臥和晨起的時間，應該怎樣規定？

答 夏季晨起的時間，可比春季加早，如在上午四句鐘起身，

天已微明，盥洗之後，天氣清涼，可工作數小時，至上午十點鐘以後，徒手就坐，猶嫌酷熱，所以人們應該格外早起，以利用夏晨。雖然這樣說，人的睡眠，以每天八小時為原則；上午四句鐘起身，則隔夜的就眠時間，至遲須在下午八時，而下午八時，非但天還沒有黑透，而且酷暑薰蒸，事實上非等待到更深夜涼時方能著枕，因此成為問題了。

問 這問題怎樣解決呢？

答 但是這問題也不能不解決的；這裏有一個通融的辦法：就是晚上少睡的時間，在午後補充，晝寢雖不衛生，但夏日晝寢，不能不算為例外。

問 夏季住宅的採光問題怎樣？

答 夏季住宅的採光問題，在天然採光上，沒有什麼特殊之點；在人工採光上須注意的，光能生熱，故夏季宜少用燈光爲是，睡眠之前，雖所用的是電燈，亦宜熄滅。

問 夏季住宅的納涼問題怎樣？

答 夏季酷熱，不能不有納涼的方法；開窗換氣，也未必卽有涼風吹入，故必須有特種的設備；最奢侈的方法，爲裝用冷氣管，則滿室生涼；次爲裝用電扇，再次爲手拉風扇，而最普通的方法，爲揮扇。

問 夏季的洗浴次數怎樣規定？

答 夏季當然要天天洗浴，因夏天的皮膚排泄旺盛，發汗增多



之故，不能不特別注意清潔。

問 夏季是否可以洗冷水浴？

答 也可以的；如果你要練習冷水浴，應該從熱天練起。

問 夏季住宅的清潔問題應該怎樣？

答 住宅應該清潔，夏季的住宅，更應該注意清潔：（一）垃圾、瓜皮等，應放置於一定的處所，待由清道夫搜集，不可投入河中；（二）各部掃除，分外宜勤；（三）廚房和井戶的清潔，格外注意；（四）廁所宜按日清除。

### 第五節 夏季的行動問題

問 夏季適宜於旅行麼？

**答** 夏季是一個危險的節令，如無要事，以不出里門爲原則，

故除往避暑勝地外，對於旅行，很不適宜。

**問** 那幾處是避暑的勝地？

**答** 北戴河、普陀、牯嶺、莫干山、杭州西湖等處，爲我國避暑的勝地。

**問** 在夏季倘因要事出門，應注意那幾件事？

**答** 夏季出門，應戴草帽，如遠出有數天的耽擱，應多帶替換的衣服，並須預備急救用藥品，以防萬一；出門之前，應預先注射霍亂預防苗液和傷寒預防苗液；旅行中的飲食，宜格外小心，如有很明白衛生的寓主人，固然最好，否則在逆旅之中，可採用罐頭食物，並用些新鮮而未剖露的水

果，以攝取生活素。

**問** 出門如遇雷雨應該怎樣？

**答** 夏季往往有迅雷陣雨，如在步行中遇有雷雨，切不可用金屬柄的傘，應用紙傘，且不可在大樹下避雨，以免觸電的危險；又如未帶有雨具，則滿身淋溼，應速回寓洗浴，用乾布摩擦，更換乾燥清潔的衣服。

**問** 夏季的工作時間，怎樣規定方算合宜？

**答** 夏季的工作時間，宜特別提早，文明各國，往往有在夏季將全國的鐘點一律提早一小時的；夏季午後格外酷熱，故一切重要工作，宜一律移在上午，下午以休息為原則。

**問** 下午休息，用什麼方法消暑？

**答** 前面曾經說過，夏季不得有晝寢的例外，故午後可晝寢二小時，以後看書閱報，任人所喜，但不可從事於賭博，否則名爲消暑，仍非納涼的良法；此外或啖瓜果，或弄絲竹。下午六時以後，日薄西山，可以緩步外出，藉以運動肌骨。

**問** 夏季對於運動以那一種爲合宜？

**答** 夏季稍一動作，卽易發汗，故對於運動，不甚相宜；比較適宜者，如海濱浴、游泳等。

**問** 夏夜應如何消遣？

**答** 夏夜惟有納涼，夜花園、遊戲場，去的人太多，好靜的人，不妨集家人父子於庭中，靜坐談天，有時涼風習習，反

比人叢中所得爲多。

### 第六節 夏季的防病問題

問 夏季易患的疾病，有那幾種？

答 夏季易患的疾病，如日射病、熱射病、熱癩、泄瀉、急性胃炎等腸胃病、腦充血等。

問 夏季易患的傳染病，有那幾種？

答 夏季易患的傳染病，最可怖的，爲霍亂，俗名瀉螺痧，次則爲傷寒和痢疾。

問 怎樣會害日射病？

答 在大熱的天氣，步行於日光中，受太陽的炎威，就會害熱

射病。

問 日射病有那幾種症狀？

答 日射病俗稱發痧，一時呼吸迫促，脈息不正，頭昏眩暈，甚至不省人事，有時也會發生嘔吐，重症的忽然在行路中卒倒，症情很覺危險。

問 可有預防的方法麼？

答 夏季無事勿出門，不得已而必須出門，應帶用草帽，最好撐用陽傘，以蔽日光，如走遠路的話，稍感疲勞，行程中必須覓地休息一下再走，且須攜帶水瓶，以供給行程中的飲料，這都是預防日射病的好方法。

問 日射病已經發生，怎樣治療？



答 速移病人於樹陰之下或其他清涼所在，用冷水灌注，予以刺激，並灌飲興奮性飲料，頭部用冰罨法，注射各種強心藥。

問 熱射病怎會發生？

答 夏季中住於潮悶鬱熱的房屋中，體溫調節至無可調節，呼吸和循環，都蒙著不利的影響，就會發生熱射病。

問 熱射病有那幾種症狀？

答 普通人稱熱射病也叫做發痧，又叫中暑；他的症狀，和日射病差不多。脈搏細弱，也有十分洪大的，體溫一般升騰，倦怠無力，呼吸困難，頭暈目眩。

問 也有方法預防麼？

答 只須注意換氣和納取涼氣；太陽逼熱的住室，切不可住，

屋裏須時常用冷水噴射，窗戶必須敞開，窗前宜掛珠簾，  
酷熱天氣，屋裏面可放一冰桶，以解炎暑；以上種種，都  
可以避免熱射病的。

問 熱射病已經發生該怎樣治療呢？

答 熱射病已經發生的病人，應迅速使之離開發病的住室，移  
至陰涼所在，且用冷手巾覆於頭部、胸部等處，予以濃  
茶、葡萄酒等興奮性飲料；必要時注射強心劑，行人工  
呼吸法。

問 夏季怎會發生熱癩？

答 夏季皮膚排汗甚多，容易污穢，綠膿桿菌等乘機侵入，皮

膚溼潤，且少抵抗力，因此容易發生熱癬。

怎樣預防？

答 清潔皮膚，洗浴後須擦乾，撒布滑石粉；如發見有膿瘡，速用消毒的縫針挑破，用硼酸水洗過，塗以碘酊。

問 夏季怎會發生泄瀉？

答 這是大腸菌的作祟；因飲食不潔或暴飲暴食，腸壁不勝負擔，惹起充血，發生泄瀉；有時以腹部受冷為誘因。

問 俗語說：「有錢難買伏裏瀉」，這句話的價值怎樣？

答 這句俗語毫無價值。大便當然應該每天通暢，便秘固不好，泄瀉也不是健態；何況在夏季中流行的傳染病，都和消化器有關係，病竈都在腸部，為預防計，應十分使腸壁健

康，怎可以希望他泄瀉呢？

問 夏季可濫用通瀉藥麼？

答 和前題答案同一理由，在夏季不可濫用通瀉藥，尤其是霍亂流行的時候。

問 如果發生泄瀉便該怎樣？

答 如果發生泄瀉，即須求醫診治；一面即行飢餓療法，禁止食物。霍亂症也以泄瀉開始，所以不可不加以特別的注意；在泄瀉初起時，治法上往往用藥索性使之暢通，然後用骨炭末白陶土等吸收收斂等劑，或用蘋果療法（後詳）。

問 夏季怎樣易發急性胃炎？

答 急性胃炎，就是傷食。但發生在夏季，一般也就稱做急痧

。發病的原因，由於夏季的胃，消化力本薄弱，更兼攝食生冷或不消化的食物，或暴飲暴食，或腹部受寒，因此就誘起本病。

問 症狀怎樣？

答 胃部劇痛，嘔吐噯氣，食欲不振，全身不快；甚則全身發熱，冷汗淋漓，每易誤診爲他病。

問 怎樣處置？

答 在症狀未完全除去之前，行飢餓療法，除開水外，不許進食；一面用消化藥，劇痛時腹部用熱水袋或冰袋。

問 什麼叫做蘋果療法？

答 蘋果能治療泄瀉，夏秋泄瀉及小兒疫痢等，概須行飢餓療

法。此時可用鮮蘋果每天二三隻，去皮，放在飯鍋上蒸熟，使病人食用，一方可以補充營養，一方可以奏止瀉的功效，這就是所謂蘋果療法。

問

怎樣預防夏季的腸胃病？


答

只須實行各種前面所述的夏季飲食衛生上宜注意的條件，就可以預防夏季的腸胃病，同時還須注意於夜眠時腹部的保暖。

問

霍亂症的病原體是什麼？

答

霍亂症的病原體是一種細菌，他的形狀，像「」，所以叫做霍亂撇狀菌；這種菌存在於病人吐瀉物裏面，飄流在水裏。



問 霍亂菌怎會進入人體？

答 或由於飲料不潔，或由於飛蠅的媒介，把霍亂撒狀菌，混嚥入於人體，這是由口腔傳染的。

問 霍亂菌入人體後便怎樣？

答 霍亂菌進入人體後，一定先到胃內，如果胃力強盛，身體抵抗力佳良，那末霍亂菌就被撲滅，或移入腸部，仍舊排出體外，在公共衛生上，叫此等人為病菌攜帶者；反之，身體不甚強壯，抵抗力缺乏，或因暴飲暴食之故，腸胃壁薄弱，那末霍亂菌侵入以後，立刻向人體下總攻擊，就此發生症狀急劇的霍亂症。

問 霍亂的症狀怎樣急劇？

答

霍亂症症狀，非常急劇，起初有數回泄瀉，瀉出稀薄的大便，這時候往往不經意；其後即繼起嘔吐，初時吐出物爲胃內容的食物，其後吐瀉交作，吐瀉物完全同米泔汁一樣，症勢漸重；同時因身體組織中的水分，被吐瀉物所奪去而脫失，因致指頭上的皮膚弛緩皺縮，兩腿腓腸肌拘攣，所以俗名又叫做吊腳癩螺痧；病人煩渴懊懣，展轉反側，眼窩陷凹，口脣發青紫色，聲音嘶啞，脈細如絲，雖屢屢索飲，但一飲就吐；體溫往往下降，但從肛門量測，又見升高，可見霍亂病人身體的深部表部，溫度不能平均。本病往往於數小時內死亡，幸而得良好的轉歸，則吐瀉漸止，慢慢恢復常態。

問 怎樣療治呢？

答 害霍亂症的人，應該安臥，腹部保持相當溫度；口渴時，可以喝些葡萄酒和口內含用冰塊。至於霍亂症的藥物治療，無非以殺菌收斂爲目的，細菌學的治療，如注射霍亂血清等。在吐瀉非常劇烈，脫水症狀顯露時，第一種好方法，爲殺菌生理食鹽水注射，爲迅速補充血液和各組織的水分計，應以靜脈注射爲原則，又有在食鹽水中，加葡萄糖或其他藥料的。此外因救治心力衰弱，須頻頻注射強心興奮藥。總之霍亂一症，雖屬危險萬分，然如能不失時機，治療得法，也定能起死回生；但老人小兒和虛弱飲酒的人，患了霍亂，卻凶多吉少。

問 怎樣預防呢？

答 預防霍亂，除卻飲食上種種的注意以外，還應該注意著冷，故夜臥不可太涼，否則易患腸炎，引起霍亂病。考究衛生的，一到立夏節，就赴醫師處受霍亂苗液預防注射，一星期一次，共注射二次，第一次約用一c.c.，第二次倍量，小兒應年齡而減量。注射之後，並無何等反應，但於數小時中，局部略有些微腫脹而已。此外霍亂菌忌酸，故在霍亂流行的季節，可以喝些酸性飲料。

問 傷寒症的原因是什麼？

答 傷寒症又叫腸熱病，病竈在於腸，病因由於飲食不慎，而真正的原因，為傷寒菌的侵入腸內。

問 傷寒菌怎會侵入人體？

答 傷寒菌存於病人吐瀉物和各種不潔水中，或由飲料的不潔，或因飛蠅的媒介，將病菌沾於飲食物中，而誤嚥入於人體，也是由口腔傳染的。

問 傷寒的病情怎樣？

答 傷寒症的病情，以惡寒發熱起病。第一星期，體溫以階梯狀逐漸上升，頭痛口渴，舌面被苔，脾臟腫脹，大便秘結；至第二星期，熱度達於攝氏四十至四十一度而稽留不降，每發嚙語，胸腹部發疹，腹部膨滿，且有迴盲部雷鳴症狀，舌苔生裂縫，大便或瀉或祕結，此時往往併發支氣管炎，每有咳嗽；至第三星期，熱勢稍有升降，但心力衰弱

，這時期最危險，且有時發生腸出血；倘熱勢漸退，舌苔剝脫，就可徐徐地化險爲夷，然本病全愈經過時間，至少要一個月以上。

問 療養的方法怎樣？

答 傷寒病人，第一要靜臥少動，大小便等事，須用病人用便器；病室須廣闊靜肅，避去強烈的光線，並須注意室內的換氣；病牀宜十分平坦，臥位最好能時常調換，以防發生褥瘡。病人食物，切不可用固形者，液體最宜，開水沖生雞卵、粥湯等都可用，牛乳以勿用爲是，因極適宜於傷寒菌的培養繁殖之故；此外茶、咖啡等也可稍稍喝些，水果可用橘子汁。在醫療上的方法，依病情表現和病程時期的



不同，而有異點，大概熱勢太高時，宜用冰枕；心臟衰弱時，可以注射強心劑，此外注射傷寒血清等，都是很合理的治法。

傷寒也可以想法預防麼？

### 答 問

當然可以的。我們應該留心飲食，尤其應該弗喫市售的食物和生冷的東西。考究衛生的人們，注射過霍亂苗液之後一星期，接著就注射傷寒菌苗液，以預防傷寒。這可分三次注射，第一次二分之一 c.c.，第二次一 c.c.，第三次二 c.c.，每次的間隔，也是相距一星期，小兒注射的量，也應年齡而減少。傷寒預防苗液注射之後，反應較霍亂預防液注射時為大，局部潮紅疼痛，全身發熱，但數小時後，康復如

常。注射之後，可得到免疫，一二年之內，可以免害本病，故人們也情願忍暫時的苦痛，而博取無形的幸福。

問 傷寒症有無類似的疾病？

答 除卻上述的真正傷寒症之外，還有副傷寒和發疹傷寒兩種。病原體雖完全不同，然病情很類似；其中發疹傷寒，皮膚發紅疹，毒性最強，危險最多。

問 痢疾有幾種？

答 痢疾又名赤痢，俗稱紅白痢，因病原體的不同，有細菌性赤痢和阿米巴性赤痢兩種。

問 痢疾的病原是什麼？

答 細菌性赤痢的病原，是赤痢桿菌；阿米巴性赤痢的病原，

是一種名叫阿米巴的原始動物。

痢疾怎會發生？

無論爲細菌爲阿米巴，該種病原，存於病人的大便中或不潔的水中，或因飲料不潔，或因飛蠅傳播，以致誤嚥，致病原達到腸部，所以本病傳染的徑路，也是由於口腔。

病情怎樣？

痢疾的病情，是腹部下半部疼痛，裏急後重，時時想上馬桶大便，但便出卻又很少，大便裏面，並且常常混有血液黏液或膿汁；二十四小時內，大便次數極多，最多的有一百次以上；舌面有苔，食欲減退，煩渴，重者喫逆嘔吐。至於體溫，在阿米巴性赤痢，並不升高，反之如爲細菌性

，則因毒素刺激之故，大都有熱。

問 痢疾的經過約需多少時期？

答 痢疾的經過很不一定，輕症一星期治愈，中等症則非三星期不可，重症更須經過一個月以上，甚至變為慢性，延長到數年以上，這卻以阿米巴性者為多。所謂休息痢，性質非常頑固。

問 痢疾危險麼？

答 痢疾雖非絕對不治的症候，但治療宜早，倘已經發現喫逆和嘔吐，就是危險的表示。又小兒和老人患痢疾的，一般比少壯人危險；而慢性痢疾，也有因衰弱而致死的。

問 痢疾怎樣調養？

答 痢疾病人，應該安臥床上；禁喫固形的食物，應用流動性

食品，如半熟雞卵、粉湯和糜粥等，比較相宜；並須溫服，不能冷用。痢疾忌牛乳，此點須要注意；此外病人飲料，可用大麥茶、葡萄酒、橘汁等。

問 痢疾應該怎樣療治？

答 在痢疾初起的時候，應該先用瀉劑，可服蓖麻子油三四羹匙，此法最妥，其他比較劇烈的瀉藥，應由醫師斟酌。瀉藥既經用過，且因之得二三次比較通暢的大便之後，接著便可用制酵、消毒、收斂等劑，使他止瀉；同時應斷定病原，如爲細菌性，可注射痢疾血清，如爲阿米巴性，可注射吐根精，都有相當的效力。此外治痢也有用收斂藥如鞣

酸等溶液灌腸的，也有用「藥特靈一〇五」溶液灌腸的；而「藥特靈一〇五」，另有丸劑可以內服，對於痢疾，效力甚好。

問 預防痢疾的方法怎樣？

答 預防痢疾的方法，不外乎下列各條：（一）飲食不可過量，在夏季寧帶三分飢餓；（二）飲料水及食物均須煮沸後可用；（三）勿喫腐敗的食品和未熟的水果；（四）注意滅蠅。

（參閱健康術問答）

### 【本章表解】

#### 概說

從五月初至七月杪爲夏季。  
氣溫酷熱。  
爲危險的季節。



## 夏季衛生

### 衣服問題

雖熱仍須穿用葛布衣服或汗衫。

質料——以麻織品爲原則。

顏色——白色。

準備——棉布衣服仍須放在手頭備用。

清潔——一有汗濡即須更換。

### 飲食問題

節食——不赴宴會。

素食——不用肉類。

自行烹調少用油膩。

飲料水的清潔。

勿暴飲暴食。

食器須用沸水泡洗。

食物冷藏或用紗櫥。

避電。

充分換氣裝置風扇。

睡眠

開窗，但不可受直射的風。  
上午四時起身，不足的睡眠補以晝寢。  
不可露宿。

### 居住問題

防蚊蠅。

避強光掛用珠簾。

住宅的清潔。

### 行動問題

以不出里門爲原則。

工作宜在上午。

不宜劇烈運動。

### 防病問題

易患的疾病

腸胃病、日射病、熱射病、熱癩、傳染病(霍亂傷寒痢疾)

預防方法

注意飲食等衛生。  
注射霍亂傷寒菌等預防苗液。

## 第四章 秋季衛生

### 第一節 概說

問 一年中那幾個月是秋季？

答 夏季一過，接著就是秋季；一年中從八月初起至十月杪止，這三個月叫做秋季。以節氣論，秋季的範圍，在立秋節之後直至立冬節的前一天爲止；而事實上八月分這一個月，還有些殘暑，仍有夏季同樣的節候，須至白露節之後，人們方始感到秋意。

問 秋季的氣溫怎樣？

答 立秋之後，朝晚便覺到涼快得多了，但初秋的一個月日中

還是十分酷熱。但一屆九月，白露已臨，金風送暑，人們經過長時期的酷暑，方始感到涼爽。秋季的氣溫，八月分平均爲二七·三度，和七月分比較，僅減低〇·二度，九月分平均氣溫，比八月分減低五度弱，爲二二·七，至深秋的十月，平均氣溫，更見低降，爲一七·〇，但和春季的四月分相比較，卻還高起兩度有半。

問 秋季在四季中占怎樣的地位？

答 秋是一年中<sup>最</sup>幽默的季節，雖草木逐漸凋零，然秋高氣爽，人類生活上，卻感到說不出的愉快。秋季和冬季比較，固然以秋季爲怡適，和夏季相比較，也爽快得多，即和春季比較，著者的意思，也頗主張以秋季爲優美。春季雖景

物清嘉，然春寒令人可畏。秋的自然界，則非常淡泊，不比春季濃豔，雖秋風秋雨，也能惹起有心人的煩惱，但終不比春雨時的潮悶。

問 秋季有無妨礙健康的危險？

答 秋季的本身，妨礙健康（即惹起疾病）的機會，較夏季要少得多；然秋季接著夏季而來，夏季所受的疾病原因，往往至秋涼而顯露；此外在初秋的八月，名爲秋季，其實和夏季很像。且因朝晚涼而日中熱的緣故，稍一不慎，容易罹病，所以秋季對於健康上也未嘗沒有危險。

問 秋季衛生上須特別注意的事，約有幾項？

答 秋季衛生上須特加注意的，爲下述數項：（一）關於衣服，

須注意隨時更換增減，因秋季最易受寒。(二)關於飲食問題，須注意於節食，夏日茹素較久，一到秋涼，卻如大病初愈，恣意饕餮，必有後患。(三)關於居住，仍須爲和夏季同樣的注意。(四)關於行動的注意點，和春季有些類似。(五)關於防病，除霍亂、傷寒、痢疾須仍爲相當的注意外，尤宜注意於瘧疾。以後不妨分節再行詳細問答。

## 第二節 秋季的衣服問題

問 秋季應穿什麼衣服？

答 秋季更不比夏季，絕對不宜裸體，俗語說得好：「白露身不露」。意思是表明秋季天氣已涼，不可露體冒冷。秋季



所穿的衣服，也不能一定，須視氣溫而定，沒有絕對的標準。

問 秋季的氣溫有什麼變化？

答 前面說過的秋季朝夜較涼，以及初秋還近於夏季的氣候等，就是指秋季氣溫的變化。

問 秋季朝起時穿什麼衣服？

答 大布之衣，用棉織成的，很合於秋季朝晨穿用。

問 日中呢？

答 一到日中，寒暑表漸漸升高，此時可換穿絲織品單衣，如紡綢衫或市售的翻領內衣等。

問 晚上呢？

答 過六句鐘後，陡然的涼起來了，此時穿綢衫已嫌冷，仍須

換用大布之衣，深秋的時候，有時黃昏時分及朝起之時，可以用到夾衣，

問 初秋八月穿什麼衣服呢？

答 日中仍可穿用葛布衣服，但有時已可穿用綢單衫，然朝晚二時，仍宜更換他種質料的衣服。

問 秋季的睡衣，以用什麼為合宜？

答 秋季應穿棉織單衣褲就臥，子夜之後，還須蓋用薄被，夜半氣溫，有時可降至十度以下，不能不注意受寒。

問 秋季衣服的顏色應用那一種？

答 秋季衣服的顏色，雖不必有絕對的規定，但原質上以淺色

爲合宜。

問 秋季衣服的清潔問題怎樣？

答 除一般清潔洗滌的原則外，無甚特點。

問 秋季出門戴什麼帽？

答 如陽光可畏，仍可戴用草帽；出門時如氣候較涼，不妨換用呢帽。

### 第三節 秋季的飲食問題

問 肉食在秋天合宜不合宜？

答 在夏季禁止肉食；一到秋季，也可以略爲用些了。或許有好啖肉的人，以爲危險的季節已過，茹素期已滿，就此恣

意啖肉，以至發生疾病，那末豈非很不值得；所以須有節制。

問 牛乳和雞卵的攝食在秋天合宜不合宜？

答 只須爲優良的牛乳，秋天也很合宜，雞卵也須選用新鮮的

問 秋季的植物類食品，以那幾種爲合宜？

答 除四季共通的食料外，合宜於秋季食用的蔬果，如青菜、茭白、萹、萹、百合、菱、山藥、芡、蓮子、藕、花紅、葡萄、蘋果、梨等。

問 秋季的飲料怎樣？

答 秋季的飲料，也和他季相同，有開水、茶、咖啡和汽水等

數種，應遵守衛生上共通的原則。

問 其他還有什麼該注意的地方嗎？

答 關於飲食的注意，如前章所說的關於夏季的規定，也有很  
多的地方，適用於秋季。

#### 第四節 秋季的居住問題

問 秋季用的住宅結構，怎樣方算最合衛生？

答 可參閱春季和夏季的規定，以爲斟酌。

問 春季住宅的換氣問題應該怎樣？

答 秋季殘暑未消，窗戶仍以敞開爲原則，然在深秋時天氣甚  
涼，如有大風，仍宜應時啓閉。

問 秋季睡眠時臥室可以開窗麼？

答 除曾經鍛鍊的人外，秋季睡眠時，寧將窗戶關閉，以免夜間冷風吹入而受寒。

問 秋季就臥和晨起的時間，應怎樣規定？

答 秋季晚上甚涼，九句鐘即宜熄燈就臥，翌晨五時，遲至六時，必須起身，這規定和春季相同。

問 秋季住宅的採光問題怎樣？

答 人工採光法的注意點，守共通的原則外，天然採光上關於秋季的注意點，爲：（一）秋季的太陽光，雖比夏季爲溫和，但亦不可久居於太陽光之下，否則雖爲秋季，仍能發生熱射病的；（二）夏季掛用的珠簾，須至深秋方可卸除。

問 秋季住宅的保溫怎樣？

答 秋季的氣溫，不冷不熱，除夜眠覆被外，住宅中白天無須用任何的保溫方法。

問 秋季應幾天洗浴一次？

答 至少須隔兩三天洗浴一次，在初秋天氣還十分酷熱的時候，仍須天天洗浴。又秋季洗浴時，也宜爲預防感冒的注意。

#### 第五節 秋季的行動問題

問 秋季也適於旅行麼？

答 九十月，天氣溫和，也很適於旅行。



問 秋季旅行時應注意那幾件事？

答 一切和春季旅行相同。

問 秋季的工作時間怎樣規定方算合宜？

答 和春季相同。

問 秋季該做什麼娛樂？

答 也和春季相同。又持螯賞菊，爲文人韻事，九月團臍十月尖，尤膾炙人口，但須加注意的，蟹味雖美，但有時能致食物中毒，且不易消化，故除煮蟹時佐用生薑紫蘇等外，不可貪饒多喫，以致患病。

## 第六節 秋季的防病問題

問 秋季對於一般的疾病和外傷，怎樣預防？

答 遵守一般的衛生方法就是。

問 秋季易患的傳染病有那幾種？

答 秋季易患的傳染病，最多爲傷寒、痢疾、瘧疾等；在霍亂大流行的地方，秋季也有少數的病人發見。至於秋季易患的疾病，一般也以腸胃病和感冒等爲多。

問 秋季所患的傷寒痢疾等病有無特殊情形？

答 並沒有甚麼特殊情形，一切和前述相同，如在初夏已受預防注射的人，且在長夏經過中，能保重身體，那末在秋季也決不會患這種疾病。凡秋季所發生的疾病，大概在夏季中不小心而得病的；從這點愈可顯出夏季衛生的特別重要

。然秋季衛生，仍不可忽略，否則仍有誘起傳染病的可能性。

問 瘧疾在什麼時候流行？

答 瘧疾在夏末秋初開始流行，至九十月而更多，為秋季流行的重要傳染病，我國人對於此病，不甚注意，但瘧疾實為一種危險的疾病。

問 瘧疾的病原體是什麼？

答 瘧疾的病原體，叫做瘧疾孢子蟲；有惡性瘧疾蟲、隔日熱蟲、四日兩頭熱蟲三種。

問 瘧疾孢子蟲，怎會侵入人體？

答 瘧疾孢子蟲，由蚊類中名叫瘧蚊的一種所媒介，故在病理

學上講，瘧蚊爲瘧疾孢子蟲的中間宿主，瘧蚊刺螫患瘧疾病人，吸取含瘧疾孢子蟲的血液後，飛往他處，再行刺螫其他健康人時，就把瘧疾孢子蟲傳染給健康人，瘧疾孢子蟲就跑進人體血液裏面，人體就此發生瘧疾。

瘧疾的發生有什麼誘因？

問 答

瘧疾固由於瘧蟲的傳染，然如果我們能考究衛生，注意實行保健的方法，上焉者公共衛生發達，瘧蚊不能生存於我們的環境，次焉者能注意個人的珍衛身體諸條件，如掛用蚊帳和不露宿等，瘧蟲也無由侵入；蓋瘧疾的發生，另有一種誘因，像身體不甚充實，抵抗力減少，感冒、便秘等，都可以誘致瘧疾。

**問** 瘧疾的發作，有幾種情形？

**答** 瘧疾的發作，由於所感染的孢子蟲種類的不同，而有各種差異：（一）每日熱，每日發作一次，由於惡性瘧疾孢子蟲或他種孢子蟲的合併傳染；（二）隔日熱，每四十八小時發作一次，由於隔日熱孢子蟲所傳染；（三）四日兩頭熱，就是三日熱，每七十二小時發作一次。——如果合併傳染時，就會每天發熱，甚至一天發熱兩次以上。

**問** 瘧疾發作時怎樣情形？

**答** 瘧疾發作的時候，起初寒戰，大概三四十分鐘，其時已經發熱，寒戰停止後，全身灼熱，非常煩渴，體溫升騰至四十度以上，這樣經過約一二小時，大汗淋漓，熱度漸漸退

下，終至恢復常溫（三七．〇度），退熱之後，病人照常辦事；然瘧疾倘經數次的發作，則雖退熱後也仍感身體衰憊的。

問 瘧疾發作後如不加醫治便怎樣？

答 瘧疾發作後，如不早些治療，那末當然到期再發，循次反復；當寒戰的時候，瘧疾孢子蟲正在血液內分裂生殖，孢子蟲破壞血球，故發作的次數愈頻，血球被破壞愈多，貧血愈甚；食欲在起初雖一無減退，病狀逐漸進行，食欲就要大減；脾臟則在瘧疾發作一二次後，即見腫脹，又病人往往便秘。

問 瘧疾危險不危險？

答 瘧疾也危險得很，惡性瘧疾，如醫治不得其法，有時可致

死亡的結果；即他種瘧疾，如因循坐誤，貧血的症狀，與日俱增，營養狀況，也逐漸不良，情勢也很危重；所以一經診定，即須設法醫治。

問 舊俗以爲瘧疾不應該立止，合理不合理？

答 這話真是無理取鬧，瘧疾不應該立止之說，不啻說火災須燒去幾間房子方可設法救熄，這真是大笑話了。要知瘧疾的發作，如多發一次，血液多受害一次，血球多破壞幾千幾萬個，所以應該從速設法醫治。

問 瘧疾的治療法怎樣？

答 治瘧疾的普通方法，是服金雞納，可用鹽酸雞納丸，每丸



二釐，在發作前八小時用二丸，發作前七小時再用二丸，發作前六小時再用二丸，發作前五小時再用二丸，就可以使發作停止；再在該次發作以後，每天三次，每次二丸，繼續服用一星期，以後三四星期中，每天二次，每次一丸；這樣就可從此不發。

問 除雞納之外，還有什麼療法？

答 惡性瘧疾和嚴重的瘧疾，決非單用雞納所能奏效，最好要用砒劑、撲瘧母星等藥，六〇六爲砒劑之一種，用爲靜脈注射，治瘧如神。

問 妊娠時可用金雞納麼？

答 金雞納類的藥品，有催起子宮壁收縮的作用，故孕婦忌服

。妊娠中患瘧，可用六〇六注射和煤替藍液等注射，或內服撲瘧母星等。

問 怎樣預防瘧疾？

答 預防瘧疾的根本方法，爲拒絕瘧蚊，積極的方法，如清除溝渠積水，滅殺孑孓等；消極的方法，如室中保持清潔，裝用紗窗紗門，掛用蚊帳等。其次則爲預先服用鹽酸雞納丸，每天內服一至二丸，連服十天，短時期內，可不發生瘧疾。

【本章表解】

概說

從八月初至十月杪爲秋季。

氣溫——涼爽。

爲幽默的季節。

## 秋季衛生

### 衣服問題

一般同夏季與春季。  
朝晚用棉質單衣。

### 飲食問題

適用夏季的規定。

### 居住問題

換氣——斟酌情形而定。  
睡眠時間——同春季。  
保溫——無甚問題。

### 行動問題

旅行。  
娛樂。——(注意不可貪饒持螯以致害病)

傷寒。

痢疾。

### 防病問題

#### 原因

每日熱孢子蟲。  
隔日熱孢子蟲。  
四日兩頭熱孢子蟲。

瘧疾

#### 療法

金雞納(孕婦忌服)。  
砒劑(六〇六)。  
撲瘧母星。

預防

根本的  
積極的  
防滅子  
蚊。

預服金雞納丸。

## 第五章 冬季衛生

### 第一節 概說

問 一年中那幾個月是冬季？

答 秋季一過，冬季到臨了；一年中從十一月初起至來年一月杪止，這三個月叫做冬季。以節氣論，冬季的範圍，在立冬節起直至來年立春的前一天為止。

問 冬季的氣溫怎樣？

答 冬季的氣溫，恰巧和夏季相反，是一年中<sub>最</sub>寒冷的季節。立冬節一過，氣溫逐漸的降低。過了冬至，便起九，諺有冷在三九之說，三九約在小寒之前大寒之後，這半個月冷

得確是分外酷烈。初冬十一月，平均氣溫一〇·五度，較秋季十月，顯然相差七度有奇，變化可稱極大；十二月分平均氣溫，又比十一月相差六度弱，一月分平均氣溫，和十二月分比較，相差僅二度。（十二月分平均氣溫四·六度，一月分平均氣溫二·六度）

問 冬季在四季中的地位怎樣靜寂？

答 冬季是一個寒冷季節，自然界的一切態度，非常靜寂；秋收冬藏的藏字，足以形容冬季的靜態。氣溫降低，因此大多數的病原菌，非不能生存於世上，即蟄伏於土壤之中，因之傳染病除一二特殊耐冷者外，在冬季比他季流行較少；同時各種毒蛇、昆蟲等生物，也盡入於冬眠狀態，且人

體衣著較多，故外傷的機會也少。卽就事實上說，罹病率和死亡率，也比他季遙減。

冬季衛生上須特別注意的事，約有幾項？

### 答 問

冬季雖是一個靜寂而比較平安的季節，然對於衛生的方法，仍舊絲毫不可忽略。在冬季衛生上，須特別注意的，爲下列數項：（一）衣服問題，在冬季更爲保溫上的要件；（二）飲食問題，在冬季更須藉攝食以取溫熱；（三）居住問題，在冬季尤須注意於增加氣溫的設備；（四）行動問題，在冬季更須藉運動以活潑血行增生體溫；（五）防病問題，在冬季對於呼吸器病，宜特別注意。以上五項，有同一的對象，這對象就是冬季氣溫的降低。



## 第二節 冬季的衣服問題

問 穿衣服是什麼目的？

答 穿衣服的目的，無非爲調節體溫，防禦外傷，隱蔽身體；然而實在的目的，完全在於體溫的調節。

問 衣服原料有幾種？

答 衣服的原料，種類很多，大別起來，不外皮毛、毛織物、棉織物、絲織物、麻織物等數種。

問 衣服原料的選擇，原則上有什麼標準？

答 就保溫的強弱講，皮毛比毛織物優，毛織物又優於棉織物，棉織物比絲織物優，絲織物又優於麻織物。所以皮毛爲

氣候劇寒時的必需品，又輕又暖；毛織物和棉織物，可以製成厚重而溫暖的衣服；絲織物、麻織物可以製成輕飄而涼爽的衣服。因此原則上的衣服選材，要當以季節氣候職業和健康狀態爲標準。

冬季衣服選取原料時的標準怎樣？

### 問 答

冬季外氣凜冽，體溫的散逸甚大，因此宜著厚暖的衣服，此時原料的選擇，當然有一標準，這標準就是一方面該原料須爲溫熱的不良導體，一方面該原料的組織又須疏鬆。原料既爲不良導體，體溫不至被所奪失；組織疏鬆，內部所含空氣必定較多；且內部的氣層，又略與體溫的溫度相等，而空氣又爲不良導體的緣故。

問 那幾種原料可以做合於標準的冬季衣服？

答 皮毛、毛織物、棉織物，以及絲綿等，合於冬季衣服選擇原料的標準，皆為不良導體，且組織疏鬆，合於冬季保暖之用，可以自由選擇。

問 皮毛、毛織物、棉織物三種的優劣，比較怎樣？

答 皮毛保暖力最強，但價格昂貴，然北方數省的人民，冬季非此不足以禦寒；毛織物的功用，有保體溫，透空氣，吸收水分等數種，但價格較棉織物為貴，且有吸收氣體，附著細菌和混有塵垢等短處；棉織物的保溫、透氣、吸水等作用，遜於毛織物，但不易沾染細菌和塵埃。

問 冬季可以單用棉織物衣服麼？

答 皮毛和毛織物，價格昂貴，所以決不能普及。然冬季衣服，也未始不可以單用棉織物，棉織物的保溫，雖比毛織物爲遜；然重疊數襲，也能增加保溫的程限，襲和襲的中間，各含一空氣層，此空氣層的溫度，近於體溫，故能保暖。

問 冬季衣服，應取何種顏色？

答 冬季衣服，應取深色，以黑色爲最合。因深色最易吸收光熱之故。

問 冬季何故須穿用數層的衣服？

答 利用層和層間的空氣的保溫力。

問 冬季的衣服的寬窄之度應該怎樣算合宜？

答 爲保護體溫的目的，衣服不宜過寬，寬則冷空氣易於吹入；然亦不可太緊，因恐壓迫內臟。

問 冬季的衣服的清潔方法怎樣？

答 內衣仍須兩三天一換洗，外衣不可洗者，宜時常曝曬，除去塵灰，殺滅細菌。

問 冬季的被服怎樣處置？

答 冬季的被服，與其用一層的厚被，不如用數層的薄被，一因可以應寒煖而加減，一則又可利用數層的空氣層；又冬季覆被時，宜將兩肩緊覆，但須露出頭部，以免妨礙呼吸。

### 第三節 冬季的飲食問題

問 冬季飲食對於增加溫暖上有沒有效力？

答 冬季氣溫極低，體溫容易放散，除注意選擇衣服外，還該注意於飲食的選擇。食物的功用，果以供給營養爲目的；冬季食慾，格外旺盛的緣故，因食物能發生溫熱，所以飲食物一方還可以補充被奪的體溫。事實上在冬季飯後身體覺得比較溫暖，無論何人，都有這個經驗，大家知道飲食可以增加溫暖。

問 那幾種營養素適宜於冬季的營養和保暖？

答 食物重要的營養素，爲蛋白質、脂肪、澱粉質等；我們爲

營養的目的，當然要守共通的原則，採取混食主義，以攝取身體上所需要的各種營養素，這情形在冬季也沒有甚麼例外。但冬季另有增加體暖的目的，故於食物的選擇上，另須選擇含有脂肪較多的食物，以使體暖多多增加；上述三種營養素中，蛋白質和澱粉質，也並非絕對的不能增加體暖，但比較脂肪，則有遜色罷了。

問 照上面的話，那末用那幾種食物呢？

答 照上面所說的標準，冬季適宜的食物，爲下列的數種：

(一)植物性食物：除一般常用的米麥主食物之外，如各種豆類(大豆、黑豆、小豆及豆腐)，各種野菜類(甘藷、蕪菁、慈姑、芋、萊菔、百合、菠菜、白菜、胡桃、芝麻、



南瓜），各種果實類（柚、橘、荸薺、甘蔗）等，其中脂肪含量最多的，爲大豆、黑豆、芝麻數種。此外冬季另有一種適宜的植物性食品，就是落花生，價廉物美，所含脂肪極多，蛋白質和澱粉質也不少，醫家認其功效不亞於魚肝油，故在冬季，此物可視爲佳品；又各種蔬菜，烹煮時在冬季不妨多用油，恰和夏季相反；（二）動物性食物：肉類之中，常用的獸肉，有豬肉和牛肉兩種，以蛋白質論，牛肉所含比豬肉爲多，但豬肉多脂肪，而牛肉的脂肪很少，故在冬季，可互用這兩種肉類，仍須注意於煮熟清潔的原則；常用的鳥肉，不外雞、鴨兩種，雞肉雖比較滋補，然鴨肉脂肪較多；至於魚類水族，冬季可用的，爲青魚、鯉

魚、鱧魚、鯽魚等數種。此外冬季可常用豬油拌飯，生雞卵調粥，乳酪塗麪包，和飲用消毒完全的鮮牛乳等。

牛乳有滋補的價值麼？

問 答

牛乳裏面，含有蛋白質三·五%，脂肪三·七%，乳糖四·九%，餘爲水分，對於人體，滋補的價值很大，不論健者病者，都很合宜。

問 牛乳也有優劣的分別麼？

答 公共衛生上，對於販賣牛乳者，供乳的牛，須受當局的檢

查，搾乳的手續和容乳的容器，均須注意消毒；因牛的健康與否，和乳汁的性質有關係。病牛的乳，不可飲用，尤以患癆病的牛乳爲甚，因有使人傳染癆病的危險；而消毒

不注意，也易使飲者受害。此外奸商漁利，往往以偽亂真，飲之者便失卻飲用牛乳本身的價值。因此之故，牛乳有優劣的分別。

問

牛乳優劣的分別，外表可以一見而知麼？

答

善良的牛乳，外表爲白色或微黃色，然劣等的牛乳，也未必卽有色澤上的變化，所以欲區別優劣，不可以一見而知的。

問

那末怎樣分別呢？

答

要判別牛乳的爲優爲劣，可先量測牛乳的比重，（家庭中可辦一比重計）牛乳的比重，爲一·〇六〇至一·〇三四，過輕過重，非攪和水分，卽加入米泔汁等物，決非純粹

的牛乳。除比重的量測外，可試滴一點於指甲上面，以不  
解散而保有半珠形的爲優，且在指間試拭，如爲良乳，必  
有油滑的感覺，更納於試驗管而靜置二十四小時，視其上  
面浮起的成分，以有百分之十至百分之十五者爲佳品。此  
外試驗有無粉湯、粥湯等混入，可取牛乳數滴，加醱酞一  
滴，如變紫色，則爲含有澱粉的證據，必有他物攙入無疑  
。至於精細的檢查法，則須由專門家用顯微鏡或化學的試  
驗。

問 牛乳所含的成分，早晚有沒有不同？

答 清晨搾取的牛乳，較晚間搾取者多含脂肪。

問 怎樣可以不誤用質乳？

**答** 近來冬季用牛乳的很多，奸商詭計，層出不窮，或防乳的腐敗而混入藥品，或加入水分使乳質稀薄，或加小粉豬油等，種種奸謀，非用繁複的試驗，不能猝定其優劣；故欲免誤用贗乳，惟有就在商業上較有信用者購用，不可貪圖價廉。

**問** 飲用牛乳之前也須煮沸一次麼？

**答** 一方固應選用佳品，一方仍宜防乳中萬一混有病菌。故在飲用之前，非煮沸一下不可；但不可有所誤會，倘久煮於烈火之上，則水量蒸發，牛乳必至凝固。又飲用之時，仍宜俟其稍冷之後，方可入口。

**問** 飲牛乳時可和入他種調味品麼？

答 牛乳中加入糖、紅茶、咖啡等物不惟適口，且很有益處。

又煮沸時乳中脂肪凝結成衣，此爲補品，不可棄去。

問 倘飲乳後有吞酸泄瀉等情形該怎樣？

答 仍可服用，但宜加些小蘇打（重碳酸鈉）於乳中，可免此弊。

問 冬季用雞卵也能滋養麼？

答 雞卵中有蛋白、蛋黃兩部分，蛋黃富於脂肪，蛋白富於蛋白質，皆爲滋養要品，冬季用之，尤爲合宜。

問 雞卵容易消化麼？

答 生雞卵和煮熟的雞卵，消化較費時間，半熟雞卵，最易消化，最好連殼放於沸水內，五分鐘後，取出喫食，或用雞

卵放在碗底，盛沸粥於碗內，待稍冷後和粥同食。

問 蛋炒飯怎樣？

答 蛋炒飯足以妨礙唾液的浸潤，而害澱粉的消化作用，所以不甚合宜。

問 雞卵的良否怎樣鑑別？

答 可在日光下照看，純係紅色的爲佳卵，其有暗色的，非腐敗即將孵化。又新鮮卵，振搖時沒有聲音，投在水中並不浮起，舐其兩端覺有溫感。

問 冬季的飲料需要不需要呢？

答 冬季發汗較少，氣溫下降，故飲料的需要不多，然非絕對的無需要。



問 那幾種是冬季適宜的飲料？

答 像前述的牛乳和紅茶，牛乳和咖啡，以及單純的紅茶、咖啡、開水等普通飲料，都很適宜。

問 冬天飲酒可以取暖麼？

答 飲酒似可取暖，然酒初飲的時候，皮膚血管，一時雖擴張充血，身體有溫暖的感覺，但爲時很短，經過短時間之後，血管就收縮，體表反覺寒冷，故飲酒非消寒的根本辦法。且酒爲人體的有害物，少飲雖可助長興趣，究不可成爲習慣，自遭病害。

問 冬季可赴宴會麼？

答 冬季因體內需要製造體溫的燃料，食欲最爲旺盛，且食物

中比較極少急性傳染病的病原，飲食上似可略多供給，故遇有宴會，不妨赴召；但對於飲食上一般衛生的原則，如緩緩細嚼和不可過飽等，仍宜遵守不渝，否則不免害消化器病患。又宴會時興之所至，如酒色徵逐，紙醉金迷，舉凡各種妨礙健康的事件，宜注意力自矜持。

#### 第四節 冬季的居住問題

**問** 冬季的住宅結構，怎樣方算合於衛生？

**答** 冬季的住宅結構，完全須以保持溫暖為目標，凡換氣採光各問題，都不能離卻這個目標，而冬季的保溫設備，往往用火爐等物取煖，也不能專顧溫暖而忘卻換氣，這許多情

形，以後可以分題問答。至於冬季住宅的結構，西式房屋，每室分隔，各室的面積較小，因各別隔離，空氣比較固定，利於保暖；中國式房屋，非常敞大，且無天花板等物，屋頂太高，各室的空氣，易於流動，在夏季雖極相宜，然對於冬季的居住，保暖上不甚適合；不過我們也未嘗沒有改善的計畫，可以隨時斟酌的。

問 冬季住宅的方向，以那種爲優？

答 冬季的太陽，最使人可愛，故住屋的方向，以能迎受太陽光爲標準，南向東南向的房屋最暖，北向西北向的房屋，適迎受朔風，太陽的射入甚少，故不合宜。

問 冬季的門窗啓閉怎樣規定？

**答** 冬季門窗，宜常關閉。因門窗開放的時候，冷空氣即侵入

室內，奪去室溫，住於室內的人，突受冷空氣的刺激，如抵抗力不良，便可誘起感冒，如室門常有出入的人，不便常時關閉，可用棉布數層製成門帘，吊在室門的部位，而將室門開放，至窗帘可用布製，日光充足時，可將窗帘曳開，以使日光射入，倘沒有大風，也不妨開窗，使日光充分射入室內。

**問** 冬季住室的換氣問題怎樣？

**答** 冬季因天冷之故，或多人羣集一室，或燃用火爐薪炭，或在室內烹煮小食，多有使室內空氣污濁的可能，而門窗又緊緊關閉，換氣問題，往往不能滿足；然換氣為衛生上一

樁要事，決不可顧此失彼，仍宜每隔一定時間之後，開窗若干時，以使室外新鮮的空氣吹入，室內污濁的空氣放出。

問 冬季住宅是否有保溫的必要？

答 冬季寒威凜冽的時候，不可無適當的設備，以保持室內的溫度，以防止體溫的散失；故冬季的住宅裏面，有保溫的必要。

問 用什麼方法呢？

答 要保持冬季室內的溫度，須用保暖法。

問 保暖法所用的造溫材料是那幾種？

答 造成人工的溫暖材料，如薪、木炭、骸炭、鑛煤、和燈用

煤氣等。

這幾種燃料優劣比較怎樣？

答 問

要明白上述數種燃料的優劣，先須比較這許多種類所發生的溫量。今以重量一公斤所發生的溫量為標準，則如為燈用煤氣，溫量一〇一〇〇；如為木炭，溫量七四四〇，該炭六八〇〇；如為鑛煤，溫量六〇〇〇；如為乾燥的薪，溫量三〇〇〇。從而知道燈用煤氣燃燒時，所發生的溫量最多，但因價貴，不能通行於一般社會，且非該地有煤氣工廠（俗稱自來火廠），無從供給所用的煤氣，故比較上有多量的溫量，求其次應用木炭，但其價也比鑛煤為貴，故普通火爐所用燃料，反以鑛煤為多。

問 煖室法的設備有幾種？

答 煖室法的設備，有火爐、溫坑、火鉢、蒸汽管等數種。火爐除普通外，又有鐵炮火爐、被套火爐、煤油火爐，煤氣火爐、壁間火爐等。

問 火爐對於衛生上合宜不合宜？

答 火爐爲使室內溫煖的傢具，大多用生鐵造成，狀如扁平的圓筒，中央火盂中置燃料，當燃的時候，熱傳於外圍的鐵上，傳達於室內空氣，使之溫煖，燃料的渣滓，則從火盂下的網板落於貯灰器中，而煤煙和因燃燒所生的氣體，由上口通於煙囪，排除於屋外，故室內不至惡氣充滿，且煙囪又能通氣，燃時室外空氣自然供給不絕，在衛生上，當



然較火鉢爲合宜。

鐵炮火爐怎樣？

問

這是最簡單的火爐，爲圓筒形，從金屬或陶器做成的，火力強時，爐壁紅熾，恐致火災，火力太弱，則又易熄滅；且室內乾燥，熱氣上騰，溫度高低不均，器皿窗戶等常起龜裂，且因沒有煙囪，空氣容易變惡，往往發生一養化碳，人易中毒，所以很不合衛生的。

問

被套火爐怎樣？

答

被套火爐，其製法於外部設鐵鞘，火筒和鐵鞘的中間，置空氣層，火筒熾時，先熱鞘內空氣，熱空氣上升，充滿室內，冷空氣則從鞘的下部進入，既熱而復升，燃燒所生的

氣體，也由煙窗外洩。

問 煤油火爐怎樣？

答 煤油火爐，比較火鉢爲優，有發火壺，外圍有金屬製的筒，以便傳熱，使室內溫暖。但溫量不多，只適用於面積較小的居室，且氣味可厭。

問 煤氣火爐怎樣？

答 煤氣火爐的構造，在鐵製火盂的上面，設花形或球形的素燒陶器，上面通煤氣管，點火之後，陶器紅灼，發散其熱，以煖室中空氣，如設煙窗，煤氣的火力愈盛，且空氣不至污濁，甚合衛生；如不設煙窗，則和火鉢一樣，很多危險。

問 壁間火爐怎樣？

答 壁間火爐，裝置於石造或磚造室的牆壁中間，上設煙囪，燒煤取煖，爐的上端，被以光潔的板，西式房屋，往往用爲裝飾。

問 什麼叫做溫坑？

答 我國北部各省，地極寒冷，故築土爲坑，燃用薪炭，爲冬季室內取煖之用；惟燃燒極不完全，發生有害的碳酸氣，足使室內空氣污濁，若窗戶嚴閉，不使換氣，則有中毒的危險。反之，雖換氣便利，仍不能符保煖的目的，故非合宜的取煖法。

問 火鉢呢？

答 鄉間盛行火鉢，鉢內燃炭，圍以取煖；但能直接減少室內的養氣而增加碳酸氣，並生一養化碳，大不合宜。

問 蒸汽管呢？

答 蒸汽管在諸種煖室法中，衛生上應佔首席；用蒸汽或沸水，通以鐵管或鋅管，導於室內，因此傳熱於室內，此法的利益，在於空氣並不因燃燒而乾燥，且反得潤溼，各室中的溫度，又支配平均，惜不能普及。

問 用火爐時欲防空氣的乾燥該用什麼方法？

答 可在火爐上放置水盆或水壺，使水蒸發，把蒸氣混於空氣之中，以防空氣的乾燥。

問 冬季的採光問題怎樣？

答 仍同一般的原則。

問 冬季睡眠時怎樣保煖？

答 冬季睡眠時，臥室以不開窗爲原則；至於夜眠時可將火爐熄滅，以免火災，且晚間雖寒，牀上有厚被可用，又可應用熱水袋和湯婆子等以取煖，可無需其他保煖的方法。又晚上睡眠，切不可用盛薪炭的銅手爐等塞入被內，一恐灼傷皮膚，一恐遭意外之火災。

問 冬季睡眠時間怎樣規定？

答 冬季夜長，但睡眠八小時已足，不能因夜長而多眠，致妨礙工作時間，晚上遲至十句鐘就臥，晨起最遲，也不可過六時半。

問 冬季應幾天一洗浴？

答 如浴室保煖適宜，洗浴可每天一次，不但可以清潔，且得鼓動血行，增加體溫的發生，所宜注意的，浴畢之後，宜穿好衣服，然後出室，以免冒冷。

### 第五節 冬季的行動問題

問 冬季適於旅行麼？

答 冬季沒有甚麼好的風景，且爲一歲之終，人事紛紜，也沒有空間工夫，故冬季爲遊玩而旅行的很少；然人事甚多，接洽一切，在冬季尤多需要，因此事實上舟車中亦很擁擠，然大多均負有生活上的使命而出門的。

問 冬季出門時有那幾種注意點？

答 冬季出門時應注意的，有下列數點：（一）從暖的地方到冷的地方，譬如從室內至室外，應曳圍巾，穿外套，御冠。（二）從冷的地方到暖的地方，譬如從室外入煖室，應卸圍巾，除外套，去冠。（三）出門寧多穿些衣服。（四）時時留心冒寒。（五）其他旅行一般共通的注意點。

問 冬天的工作時間，怎樣規定？

答 上午七時三十分至十一時三十分，工作四小時，下午零時三十分，至四時三十分，也工作四小時，其餘爲休息時間。

問 冬季運動適宜不適宜？



**答** 運動能鼓動血行，發達肌肉，增加體溫，冬季非常合宜，故晨起之後，工作之前，可跑步至附近空曠之所，練習體操或跳遠，或踢毽子，或賽跑，下午工作畢後，可為各種球類遊戲，寓保暖於正當娛樂之中，對於衛生上，得益甚多。

#### 第六節 冬季的防病問題

**問** 冬季易患的疾病，有那幾種？

**答** 冬季發生的疾病，如煤氣中毒、火傷、凍傷、凍瘡等，比較容易有罹患的機會，此外如流行性感冒、喉炎、支氣管炎、肺炎、流行性腦脊髓膜炎等，在冬季也往往很多，因

爲這許多疾病，常發生於寒冷的季節之故。

煤氣中毒的原因在那裏？

問 答

一養化碳中毒，普通叫做煤氣中毒，是冬季中常常聽到的事，他的原因，由於一養化碳的發生。一養化碳，爲無臭無味而猛烈有毒的氣體，平時在室內空氣中，常有少量存在，這因燃燒的不完全而起。如火爐中的煤炭，燃燒未旺時，常發生火焰，又吸煙時，也有多量的一養化碳發生；最可注意的，爲在狹隘密閉的室內，安放炭火，以及工廠鑛場等處空氣中，皆有多量的一養化碳發生，足以惹起中毒；更有不注意於煤氣機關的關閉，或氣管破裂，以致煤氣漏洩，使人發生中毒。

問 怎樣預防？

答 既然明白了原因，就可以知道預防的方法；總之冬季取煖，應選擇前第四節所說的各種無害的方法，就可以不使一養化碳發生。

問 中毒的現象怎樣？

答 因吸入一養化碳的多少，而症狀有緩急輕重。吸入大量時，突然失神而卒倒；但普通都緩緩發生，先發耳鳴、頭痛、眩暈、嘔吐、胸內苦悶、呼吸困難、全身倦怠、顏面潮紅、神思恍惚，終至人事不省，呼吸麻痹而死。但當呼吸困難時，幸而遇救，知覺等亦能徐徐恢復，不過頭痛衰弱等狀態，往往常存。最危險的，為中毒症狀發生於夜間睡

眠之中，恍惚中一無覺察，豈料從此長眠不起，故夜臥不可燃用火爐，尤戒用無煙窗的火爐和火坑火鉢等。

問 煤氣中毒，怎樣救治？

答 遇有煤氣中毒的人，速移置於新鮮空氣中，用人工呼吸法或養氣吸入法等，此外由醫師行瀉血療法注射食鹽水等。

問 火傷的原因怎樣？

答 火傷的原因，由於感受溫熱的外傷，或爲沸水熱蒸氣所燙，或爲火焰所灼，冬季因保暖之故，往往稍一不慎，即罹火傷。

問 火傷的症狀怎樣？

答 火傷因輕重而分三期：第一期潮紅腫脹，第二期發生水泡

，第三期發生焦痂。

危險麼？

答 因火傷的部位和大小而不一定，傷至全身三分之一者必死；重症火傷，體溫下降，脈搏頻數，煩渴，譫語，搖擗，嘔吐，有時發熱，頗爲危險。

問 怎樣處置？

答 第一期火傷，且患部不大，可塗甘油橄欖油等，兼用冷罨法；第二期生水泡者，刺破而漏出液體，用硼酸水等消毒洗滌後，撒布碘仿，亞鉛花等粉末包紮；第三期火傷亦然。若爲大部分火傷，宜用繼續性溫浴，痛時可塗用麻醉藥品，但必須經醫師診治。

問 凍傷的原因是什麼？

答 朔風凜冽，大雪紛飛的當兒，寒暑表在零度以下，這時候倘在室外行走，暴露的身體部分，像頭部顏面四肢等處，因受急劇的寒冷刺激，局部即發生凍傷；彼衣衫襤褸的乞丐，伏在簷下，周身瑟縮，往往凍死。

問 凍傷的症狀怎樣？

答 第一期潮紅腫脹，第二期生水泡潰瘍，第三期則變為壞疽。

問 凍傷危險麼？

答 全身或較大部分罹凍傷時，極危險；小部分的凍傷，如發生壞疽，也很危險的。

問 凍傷怎樣治療？

答 凍傷時可用冷水冰雪等摩擦局部；四肢凍傷的時候，應把患肢高舉；組織如發生壞疽，可用防腐療法。

問 凍瘡的原因是什麼？

答 凍瘡因緩慢經久的寒冷刺激而起。

問 凍瘡在人體上發生在那幾種部分？

答 凍瘡每發生於人體四肢的末端、耳殼、鼻尖、腳跟、下腿等處。

問 症狀怎樣？

答 起初發痒、疼痛、潮紅、灼熱，其次發生水疱，最終則成爲潰瘍。



問 凍瘡怎樣預防？

答 初冬宜將百分之五樟腦酒精，每天摩擦易患凍瘡的部分；局部冷熱不可不均，如從極冷的地方回來，即圍爐向火等，往往因冷熱不均之故，發生凍瘡，故應避去。此外凍瘡的預防法，首重鍛鍊，故宜常運動；次則使皮膚清潔，故宜常用溫浴；又慣習冷水浴的人，非但不患感冒，且亦不至發生凍瘡。

問 凍瘡還沒有潰爛的時候，用什麼方法處置？

答 可用碘酊，樟腦酊，松節油等塗布。

問 已潰的怎樣？

答 用碘仿軟膏及樟腦軟膏塗布。

問 流行性感冒的原因在那裏？

答 同感冒的原因一樣，所異者同時有流行性感冒桿菌傳染。

問 症狀怎樣？

答 卒然惡寒戰慄，發熱，頭痛，倦怠，減食，兼有結合膜、鼻、咽喉、支氣管炎症。

問 危險麼？

答 說不定，老人小兒和本有心肺等疾病的人，非常危險。

問 怎樣預防呢？

答 平時留意感冒，注意冬季衛生，如已患感冒，從速醫治；在本病傳染流行時，應格外注意，每天用硼酸水清洗鼻腔，並用百分之二成氯酸鉀液漱口。

問 怎樣治療呢？

答 病室須注意保溫，且宜放散水蒸氣，病人溫煖就臥，通導大便，用流動食物，並用氫酸鉀液漱口，內服祛痰強心利呼吸興奮等藥品，注射流行性感菌血清。

【本章表解】

概說

從十一月至翌年一月杪為冬季。  
氣溫——酷寒。  
為靜寂的季節。

衣服問題

皮毛  
毛織物  
棉織物  
↓  
深色多層。

飲食問題

可多用脂肪。  
牛乳應選良品。  
雞卵半熟者最易消化。

## 冬季衛生

### 居住問題

換氣仍宜注意  
保溫——保煖法

蒸汽管最優。  
普通有煙囪的火爐合宜。  
火坑火鉢鐵炮火爐不合宜。

採光——無甚特殊。

睡眠時間——下午十時至翌晨六時半。

出門時注意保煖。

### 行動問題

勤運動可增體煖。

煤氣中毒。

火傷。

凍傷。

凍瘡。

流行性感冒。

流行性腦脊髓膜炎。

呼吸器病。

### 防病問題