

家庭衛生

范銓 汪靜廬 編 仲靖瀾 校



曾益書局出版



中華民國廿二年四月出版

家庭萬寶全書 (全五冊)

(每部定價銀四元) (外埠酌加郵費匯費)

不准翻印

編者	家庭管理	一冊	價銀一元一角
校訂者	家庭衛生	一冊	價銀八角
校訂者	家庭娛樂	一冊	價銀五角
校訂者	家庭樂生	一冊	價銀七角
校訂者	家庭樂生	一冊	價銀九角

范仲普 益書局
 鏗汪靜 瀾廬

發行所 上海各書局 世界書局

本書任務，是在多方面指示家庭間的衛生方法，希望各個家庭，從了衛生的途徑，造成一個健康幸福的家庭。

日常衛生

揭示居家「衣服」「飲食」「居住」三方面的衛生事項；——給吾們了解家庭間日常生活的衛生方法。

婦孺衛生

分述婦女的「少年」「青春」「生產」「老年」四時期，兒童的「初生」「嬰孩」「兒童」三時期的衛生事項；——給吾們知道家庭間婦孺實踐衛生的方法。

却病常識

列舉預防疾病，不藥療病，婦孺治病的衛生事項；——給吾們獲得家庭間却除疾病的方法。

急救方法

詳敘關於急救的「設備」「實施」「通則」等衛生事項；——給吾們明瞭家庭間實施急救的方法。

看護須知

說明怎樣佈置病室，怎樣診察病徵，怎樣注意看護等衛生事項；——給我們知道家庭間看護病人的方法。

本書凡六萬言，附有六幅重要的插圖；得這一冊，勝似家庭間聘了一位常年健康顧問。

本書綱要內容

目次

一 導言.....一

二 日常衛生.....一

甲 衣服衛生.....二

1 選料標準.....二

氣候——吸熱——顏色——美觀

2 製衣須知.....四

普通衣服的裁製——棉布衣服的裁製——綢緞衣服的裁製——婦女衣服的裁製

3 整潔要點.....九

洗滌——漿曬——去漬——染色——整理

4 保藏方法.....一六

保藏注意——藏置工具

乙 飲食衛生

1 食物選擇

食品種類——食物檢別

2 飲料檢別

水的檢別——冰的檢別——酒的檢別

3 烹飪要點

家常烹飪——西式烹飪

4 防腐消毒

食物的防腐消毒——飲料的防腐消毒

5 食器清潔

普通食器清潔——特殊食器清潔

6 宴客須知

一九

一九

三五

三九

四二

四五

四八

交際儀容——宴客要則——禁忌惡習——改良方式

丙 居住衛生……………五〇

1 房屋建築……………五一

建築原理——建築方法

2 居室清潔……………五五

揩拭窗格——洗擦板壁——清潔牆壁——整潔地板——保護木器

3 廚房整潔……………六〇

房屋整潔——廚竈整潔——用具整潔

4 廁所衛生……………六一

建造原則——清潔要點

5 浴室整潔……………六三

圖畫設計——整潔方法

6 廢物處理……………六四

處理標準——廢物利用

7 殺除害蟲..... 六六

殺蟲方法——殺蟲藥劑

三 婦孺衛生..... 六八

甲 婦女衛生..... 六九

1 少女期的衛生..... 六九

嬰兒衛生——幼兒衛生——兒童衛生

2 青春期的衛生..... 七八

通常衛生——經期衛生——皮膚衛生

3 生產期的衛生..... 八三

孕期衛生——臨產衛生——產後衛生

4 老年期的衛生..... 八九

運動衛生——清潔衛生——靜養衛生

乙 兒童衛生……………九一

1 初生期的衛生……………九二

初生注意——平時營養——疾病調護

2 嬰孩期的衛生……………九九

斷乳營養——衣帽要件——身體整潔——起居合度——種痘要點——玩具選擇——運動練習

3 兒童期的衛生……………一〇六

運動要點——健身簡法——睡眠充足

四 却病常識……………一一〇

甲 疾病預防法……………一一一

1 普通病預防法……………一一一

頭痛——牙痛——凍瘡——脚氣——痔瘡——失眠——疥毒

2 流行病預防法..... 一一三

流行性感胃——流行性痢疾——流行性癩疾——流行性霍亂——流行性喉症——流行性猩紅熱——流

行性傷寒——流行性疫症——流行性天然痘——流行性腦脊髓膜炎

3 傳染病預防法..... 一一六

砂眼——肺結核——梅毒——淋病——淋毒性結膜炎——傷風——疥瘡

乙 不藥療法..... 一一九

1 食品療法..... 一一九

蔬菜類——瓜果類

2 電氣療法..... 一二二

無綫電機療法——紫光電氣療法——電燈療法

3 運動療法..... 一二三

野外運動——步行運動——體操運動

丙 婦孺病治療法..... 一二四

1 婦女病治療法……………一二四

月經——崩漏——帶下——乳疾——隱疾——孕期病——臨產病——產後病

2 小兒病治療法……………一三五

初生病——驚風——疳積——痧痘——瘡瘍——雜症

五 急救方法……………一四三

甲 急救設備……………一四三

1 急救用具……………一四四

2 急救藥品……………一四五

乙 急救實施……………一四六

1 骨折……………一四六

症狀——治法

2 脫臼……………一四七

原因——醫治

3 轉筋

現象——診斷

4 出血

種類——止血

5 受傷

部位——急救

6 嘔吐

病因——療治

7 毒傷

種類——急治

8 假死

現象——急救

一四七

一四八

一四九

一五〇

一五〇

一五一

9 中毒.....一五二

類別——治救

10 中暑.....一五四

情形——解救

丙 急救通則.....一五四

1 事前措施.....一五四

要負責任——選擇助手——細心觀察——頭腦鎮靜

2 施救要項.....一五五

決定任務——處置患者——解除衣服——留心受傷——合宜飲料——診斷創傷——保護體溫

——確定步驟

3 事後須知.....一五七

幫助醫生——不望酬報——精細調治

六 看護須知.....一五八

甲 病室佈置.....一五八

1 地位.....一五九

要高爽——要幽靜——要南向

2 建築.....一五九

要軒敞——要嚴密——要堅固

3 日光.....一六〇

要光明——要充足——要調節

4 空氣.....一六〇

要流通——要換氣——要合度

5 牀褥.....一六一

要輕軟——要潔淨——要舒適

6 用品.....一六一

要簡單——要適用——要清潔

乙 病徵診察

1 察病態.....一六三

睡眠姿勢——神情表現——各方觀察

2 驗呼吸.....一六四

常人呼吸——測驗方法

3 審精神.....一六四

精神安躁——言語神態——視覺銳鈍

4 察起居.....一六五

飲食次數——睡眠狀態——排洩情形

5 試熱度.....一六六

口中測試——腋下測試——肛門測試

6 診脈搏.....一六七

遲速——強弱——均勻

丙 看護方法

1 看護要項

病室——被褥——藥食——睡眠

2 幼兒病看護法

病室——飲食——牀褥——衣服——咳嗽——便溺

3 產婦病看護法

產婦的看護——產婦病的看護

4 老人病看護法

延醫——衣服——飲食——被褥——病室——窗戶

5 痼疾看護法

心地堅忍——神情和悅——態度安靜——舉動親誠

一六八

一六八

一七二

一七三

一七五

一七六

一 導言

家庭是人類結合的份子，也是社會國家的基礎。所以家庭衛生，不獨影響個人的健康，而且關乎民族的強盛，自應羣策羣力，共同注意。家庭衛生的範圍至廣，舉凡日常衣食住的如何衛生，婦孺各時期的如何攝養，疾病的如何預防，治療急救的如何設備實施，看護的如何準備診察等，都包括在內。現把關於家庭中各方面的衛生事項，以及實施方法，詳細的介紹出來，希望一般的家庭，都能得到人人健康的愉快，造成安樂幸福的家庭。

二 日常衛生

衣食住固是人生的三大需要，不可一日或缺，那知衛生尤為三大需要的需要，尤為人生日常生活所不可忽。衣食住而不講求衛生，不惟無益，抑且有害；所以講到家庭衛生，亟須重視的，就是日常衛生。例如衣服的選擇、縫製、保藏，飲食的選擇、檢別、消毒，住宅的建

築、修理、清潔，都是日常生活所必須注意的。茲依次敘述於後：

甲 衣服衛生

衣服的功用，第一是保持體溫，以防寒暖的劇變；第二是障護軀體，以免肉體的裸露；和食住行同為人生四大需要之一，不可或缺的。不過我人的衣服，往往因為氣候的不同，境遇的參差，職業的異致，環境的需要，而有各種的區別。什麼衣服是最經濟而最適合衛生，殊有研究的必要，現在把衣服衛生分為「選料標準」，「製衣須知」，「整理要點」，和「保藏方法」四項，分述如左：

1. 選料標準 衣服材料，不外毛織絲織麻織棉織四種。衣服材料的厚薄，質地的疏密，通氣性的暢阻，保溫力的強弱，以及乾燥溼潤染色等，均與衛生有極密切的關係。衣服材料的選擇，每以氣候的轉移為標準，四季的氣候不同，選擇衣服的材料亦異；其他如保溫的強弱，顏色的配置等，亦與氣候有關。現在把選料的標準，分列如左：

氣候——衣服的選料，應以氣候為最要的標準。夏天宜擇吸收溫熱最低的質料，以便

體溫外散；冬天宜擇吸收溫熱最高的衣料，以資保持身體的溫度。

吸熱——選擇衣服材料的方法，除須堅固美觀外，又須注意吸收溫熱力，是否適合於氣候。因為各種衣料吸收溫熱力的比例不同，不得不根據氣候，加以相當抉擇。現在把四種衣服材料吸收溫熱的作用，表列出來，以供參考。

品名	比例
毛織	一一五
絲織	一〇八
棉織	一〇〇
蔴織	九八

根據上表所列，毛織品的吸收溫熱力最高，絲織品次之，棉織品又次之，蔴織品最低。所以天氣熱的時候，衣服材料，應擇蔴織品。溫和的時候，應擇棉織或絲織品。冷的時候，宜擇棉織或毛織品。

顏色——衣服的顏色，不獨有關外表的美觀，並且和保持體溫，有連帶的關係。因為顏色的深淺，攸關吸收溫熱力的大小。顏色的吸收溫熱作用，以黑色為最高，其次是灰色紅色綠色暗黃色黃色，白色為最低。所以夏天的衣服，宜尚白色或黃色，冬天宜用灰色黑色，溫和天氣宜用黃色或灰色。至於紅綠色的衣料，完全是圖美觀，祇適於小兒及婦女穿用。現在把衣服顏色

吸收溫熱的作用，表列出來。

比 例	二〇八	一九八	一六八	一五二	一四〇	一〇二	一〇〇
顏 色	黑 色	灰 色	紅 色	綠 色	暗黃色	黃 色	白 色

美觀——衣料的選擇，要合於美的要素，這不是美麗的美，樸素也就是美，否則雖一衣千金，仍不能稱之為美。所謂美的要素，第一要清潔，第二要勻稱，第三要幽雅，第四要稱體，倘能適合上列四點，才能合乎美觀的衣服材料標準呢！

2. 製衣須知 縫製衣服，應加以相當注意，否則就要衣不稱體，感覺到種種不便。我們在裁製衣服的時候，第一要顧到身體舒適，不然非但身體上感受不快，而且容易發生脊柱彎曲，血流阻滯，肺部緊縮，胃力呆滯，呼吸阻礙等現象，是不相宜的。第二要顧到工作便利，以前的衣服，寬袍大袖的居多，這種寬大的衣服，非但裁製費料，而且有礙工作；為工作便利計，裁製衣服的大小，自有注意的必要。第三要顧到修短適度，因為衣服過長過短，都不相宜；所以裁製衣服，要長短稱體，過與不及，均非所宜。第四要顧到整潔美

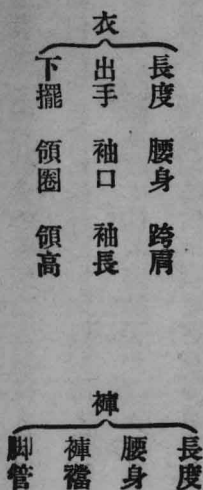
觀，衣服關係於個人的精神儀態，要有飽滿的精神，端整的儀態，就不能不注意衣服的整潔美觀。現在把各種衣服縫製時的注意點，分述如左：

普通衣服的裁製——裁製普通衣服的時候，應該注意下列各點：

A 選料 裁製衣服以前，應該根據美的要素，和個人的嗜好，選擇相當的材料。

B 尺寸 選料以後，就要研究衣服的尺寸。決定尺寸大小的方法有三：第一種是模仿，檢原有適體的舊衣服，做裁製的標準。第二種是創作，以身材的大小長短肥瘦，做裁製的參考。第三種是修改，以原有的舊衣服做根據，加以相當的修改，例如袖口太小，就長些；領圈太小，就放大些等是。

O 項目 在裁製衣服以前，應行注意下列各項目。



D 裁剪 項目的大小長短決定以後，就可以開始裁剪。不過在裁剪以前，要精密考慮如何裁法，省料而合體；如何剪法，費料而不經濟；決定以後，方始開剪。否則一經剪裁，再要更改，就不容易了。

E 縫製 縫製的時候，祇要將裁剪過的衣料縫合起來好了。不過縫製的時候，什麼時候要用絲線或棉線，而且用線的顏色，也要和衣色相合，線脚又不宜太緊，否則衣服就不平伏。尤其要注意的，就是不要污損，往往有新製的衣服，在縫製時染上污漬，那是最不相宜的。

F 熨貼 熨貼是製衣的最後手續，因為在縫製的時候，衣料不免皺折，所以在做就衣服以後，要用熨斗熨貼。不過在熨的時候，火力不可太大，以免熨焦。

棉布衣服的裁製——裁製棉布衣服的時候，應該注意下列各點：

A 選料 同普通衣服。

B 落水 棉質布類的衣料，入水易縮，所以在裁剪以前，應先用清水洗過，曬乾折挺。如其縫製以後再落水，就要走樣，穿着時感覺不稱。

C 尺寸 同普通衣服。

D 項目 同普通衣服。

E 剪裁 同普通衣服。

F 縫製 同普通衣服。

G 熨貼 同普通衣服。

綢緞衣服的裁製——裁製綢緞衣服的時候，應該注意下列各點：

A 選料 同普通衣服。

B 尺寸 同普通衣服。

C 項目 同普通衣服。

D 裁剪 綢緞縐一類的衣料，質地輕軟，所以在裁剪的時候，要將衣料鋪放平直，不能有絲毫皺紋；否則在縫製的時候，就要發生長短不勻傾斜不正的弊端。

E 縫製 同普通衣服。

F 熨貼 同普通衣服。

婦女衣服的裁製——婦女的衣服，變化最多，衣服的質料顏色，日新月異，就是裁製的方法，也是推陳出新，變化多端。不過婦女衣服的質料儘可更換，顏色儘可變更，式樣儘可翻新，但是對於身體的衛生，却不能不相當注意。否則祇顧衣服的新奇，致礙身體的健康，是不宜的。現在把婦女衣服的注意點列左：

A 胸部不宜太狹 現在婦女的衣服，胸部十分狹小，不知胸部太狹，內臟易受壓迫，要發生肺臟病及乳癰等症，極不相宜。

B 腰部不宜緊束 腰部緊束，容易發生消化不良的胃腸病，肝臟的變形病，和腎臟的遊走病，是不可不注意的。倘使貪圖一時習尙的病態美，而礙及終身的健康，其愚實達極點。

C 領圈不宜太窄 領圈狹窄，頸部感受壓迫，頭部靜脈流動困難，要發生劇烈的頭痛，足以損害身體的健康。

D 旗袍不宜過長 婦女的旗袍，不宜過長，否則不獨作事不便，行路困難，而且衣長及地，易沾污垢，亦覺不甚經濟呢！

3. 整潔要點

衣服內受皮膚分泌的脂肪污垢所沾污，外染灰土塵埃和其他不潔物的黏附，對於個人衛生，極有妨礙。所以衣服宜力求整潔，否則不獨有礙個人的衛生儀態，而且衣服的原質，也易於損傷。我人爲謀個人的衛生計，爲端整儀態計，爲愛惜衣服計，都有注意整潔的必要。現在把衣服的洗滌漿曬去漬染色整理等方法，分述如左：

洗滌——衣服的洗滌，是最普遍而最簡單的整潔方法。不過衣服的質料不同，洗滌的方法亦異。現在把各種衣服洗滌的方法，列舉如下：

A 洗普通布衣法 白色布衣，宜在水中傾洋藍水少許，則洗後色甚漂亮，經久如新，或用檜柳葉亦佳。不過普通洗滌布衣，用肥皂的居多，現在市上出購的肥皂粉，則更屬便利。如其覺得肥皂或肥皂粉價值昂貴，爲節省計，可用大荳（蠶荳）殼灰或稻草高粱桿灰，浸液洗滌，其效亦與肥皂相等。

B 洗各種綢質衣服法 洗滌各種綢質衣服，可用檜柳葉在天落水中揉搓，然後再將綢質衣服置放於含有檜柳葉質的天落水中洗滌，可使原色勿退，豔麗如新。或用桑葉汁半茶杯，和以溫水洗滌，洗畢晾在透風處陰乾，熨平後則平整如初。

C 洗蘇布衣服法 洗滌蘇布衣服，除用肥皂或蘇打以外，可於水中加入等量的火油，非但可以節省肥皂、蘇打的分量，而且不傷布質，易去垢污，還能有預防霉腐的功効。

D 洗愛國布衣服法 洗愛國布衣服，可於水中加醋一小杯，使顏色鮮明，永勿褪變。在布料未製衣服以前，取布通過極稀的膽礬溶液，陰乾以後，永無日曬退色的流弊。但膽礬不能太多，最宜用二十倍的膽礬液，（即膽礬一分至二分溶於百分的清水中）布料通過此液時，須接觸均勻，以免發生斑點。

E 洗藍竹布衣服法 洗滌藍竹布的衣服，不可用洋肥皂重擦，否則顏色易褪，容易發生斑點，而且洗滌以後，要曬晾在陰燥之處，如其曝於烈日之下，就要褪色。

F 洗葛布衣服法 葛布俗稱哆囉蘇，如其年久色黑，可用酸臭米泔水浸三日，取出後用清水漂淨，則色白如新。或用皂莢水洗後，置於通風處吹乾，亦能潔白。但是不可用肥皂洗濯，否則顏色反而要變黃黑呢！

G 洗拷綢衫褲法 拷綢衫褲汗污之後，不用毛巾蘸冷水揩抹，即可於冷水中漂盪，

拭乾後曬晾陰乾處，洗時不能搓擦及用碱皂等物。

H 洗黑色衣服法 洗滌黑色衣服，可用梔子煎汁，滲和水中，則其色不變。

I 洗淺色衣法 洗滌淺色衣服，以礮砂少許傾入沸水中，待其冷後，將衣服洗濯，再用河水洗過，在透風處吹得半乾時，取下摺平，（俗稱摺漿）再行吹乾，不可曝於日中。

J 洗棉皮衣服法 棉衣入水洗滌以後，要絞乾水分，裹以包袱，置於盆中，再用稻草灰上下覆墊，越一夜後取出，在日中曬乾，則鬆軟如故。羊皮歷年既久，色必灰黑，可噴以上品火油，再糝以麵粉搓之，可以潔白如新。其他各種白色黃色的皮件，如有積垢，可用雞蛋白打勻，以法蘭絨蘸之，搽擦一過，皮即潔淨光亮。如洗滌黑皮，則蛋白液中，要加燈煤少許。

K 洗法蘭絨衣服法 洗滌法蘭絨，要先用微溫的肥皂水和少許的炭酸曹達，塗於絨面，以刷刷之，然後用清水洗淨，取出曬乾，末用熨斗熨平，便能整潔如新。

漿曬——衣服的漿曬，亦因衣服原質的區別，而有各種不同的方法。現在把漿曬各種

衣服的方法，臚列如左：

A 漿曬普通衣服法 漿布衣宜用小粉漿，綢衣宜用白茂漿，汁不宜過厚，要各處均勻。曬的時候，宜先將竹竿揩拭乾淨，否則衣服要有斑痕。

B 漿曬白色衣服法 漿白色衣服，若於漿中加以少許藍色，則可使顏色新艷。白色的衣服，若置於青草上曝曬，至微乾時，再灑以清水，如此行了三次，則衣服異常潔白。

C 漿曬顏色衣服法 漿顏色的衣服，宜以同類的顏料少許，和入漿中，則不易變色。至於鮮明而易於褪色的衣服，祇能在透風處陰乾，切忌曬於日中。

D 曬皮衣法 皮製的衣服，每年至少須於烈日中曬曝一二次，否則易於蟲蛀。不過曬的時候，最宜於夏季。因為春季多楊花，秋冬季多雨水，都不甚相宜。曬時所用竹竿，須具布套，以防損傷衣面。

去漬——衣服如染有各種油色漬痕，不獨有關觀瞻，並且礙及衛生，自有設法去除的必要。現在把去除油色漬痕的方法，列舉如左：

A 去油漬法 在衣服染有油漬的地方下面，襯以吸水的紙張數層，上面亦遮蓋一層，然後用鹿角霜鋪上，再用重物平壓，經數小時，其漬自褪，毫無痕跡。或用揮發油蘸擦油漬處，亦能使油跡退去。去白色衣服上的油漬，可用石膏末糝於污處，以重物壓過一夜，油漬自退。至於雜色衣服的油漬，可用荳豉湯乘熱洗滌，油漬自去，而且顏色不變。

B 去柏油漬法 衣服染受着柏油漬後，要在未着水之前，先用煤油少許，抹其漬處，使柏油浮起，然後用肥皂洗滌，自能去除。

C 去機器油漬法 用松節油少許，將染漬處浸溼搓之，再用清水和肥皂洗滌，可使痕漬全無。

D 去顏色漬法 衣服上如染有綠色漬，可先漂以冷水，陰晾至三小時許，——須略帶潮濕，毋使乾燥——再用鹼水乾擦，後浸入沸水內洗滌，其漬自退。如係靛青漬，則可用酒精洗滌，立即退去。

E 去汗漬法 衣服染有汗漬，頗不雅觀。除去汗漬的方法，可先以淡水浸透，再用

蘿菔汁洗之即去。如係白色夏衣，則先用淡水噴灑漬處，然後用礮砂水洗滌，乾後可以全無痕跡。

F 去墨漬法 衣服上的墨漬，如係初染，可用飯粒搓洗自去。如越時經久，可用半夏生薑生白果混合搗爛，塗在漬上，用手搓洗自去，或用阿母尼亞水洗之亦效。

G 去墨水法 將染漬的衣服，置於不見光線的地方，用清水一茶杯，和入酸醋七八滴，搽之即去。

H 去油漆法 新染的油漆漬，可用石腦油擦去。舊的油漆漬，要先擦發士荅，再擦石腦油，則油漆自去。

I 去鐵銹漬法 衣服污有銹漬，宜先以沸湯煮着，再以醋酸搽之，後浸沸湯中，其漬自去。若不用醋酸，改用醋或用稀鹼水洗之，亦能把鐵銹消去。

J 去雨衣污漬法 雨衣上的污漬，可用炭酸阿母尼亞溶解於黃色肥皂水內，即用軟刷蘸刷，漂浸於冷水中，懸空陰乾，其漬立消。

染色——衣服的染色，方法不同，有的在一塊衣料上，要染各種不同的顏色，手續也

異常繁複。現在把幾種簡便的染色法，臚述於左：

A 染洋綠法 將等量的硫酸銅和亞砷酸放在同一的器皿中，即以沸水沖下，再加稀薄的輕養化錳數滴，混合攪勻，即成鮮綠色的洋綠溶液，然後將意欲染色的物件，投入該項溶液中，浸至上色後撈起，惟染時須常常翻轉，以防色澤不勻。

B 染雜色法 用桑椹榨汁，可使白布染成紫色；以鹼性水（如肥皂水石灰水）洗之，則變青色；以酸性水（如梅子淡醋）洗之，則變紅色。青色的衣料，可用硫磺氣薰白。紅的衣料，欲其退色，宜先加以鹼類。使變成青色，然後再以硫磺薰之。

C 染拷綢法 拷綢新時的顏色太紅，或用清水一盆，加醋一杯，皂礬一握，煎至沸度，倒入木盆中，將拷綢放下，約一二分鐘後，提出吹乾，色即變黑。

D 染黑布法 用榴皮的汁水，可以染布成黑色。或取池塘中浮泥（柳樹旁邊的溼土亦可）遍搽衣料上，堆置數日，然後洗淨，則布色變黑，可以日久不黃。不過這種染色法，在鄉村中還十分盛行，至於交通便利的地方，則大都采用新式的染料。

E 藍布反白法 要使藍布反白，可將藍布和石灰水置在罐中，用微火煨燉，隔一日

夜取出，用棍遍擊，布即反白。

整理——衣服的整理，亦為整潔要點之一。現將日常最通用的幾種整理方法，分述如左：

A 絨衣整理法 凡呢絨衣服，有折疊痕跡，經重壓而不能平復的，可以水噴折疊處，再以熨斗熨乾，然後用刷輕輕刷之，即復原狀。

B 嗶吱整理法 嗶吱衣褲，坐處容易發光，形如油垢，極不雅觀。法用凡士林勻攤光處，隔以厚紙，用極熱的熨斗熨之，則油光可以盡去。不過在熨的時候，手法要速，用力要平。

C 綢緞泛光整理法 黑色的綢緞，最易泛光，可用茶荳芽包於布內揩之，則光澤如新。

D 菜青泛紅整理法 菜青綢緞，着溼後易泛紅色，可以鹹水揩之，即復原色。

4. 保藏方法 衣服的保藏，為經濟衣服的唯一方法，保藏得宜，則衣服可以經久不壞；所以衣服的保藏，不特為主持家政者的要務，且為人人應具的常識。茲將衣服的各種保藏

方法，臚舉如次：

保藏注意——衣服的保藏，要注意下列各點：

A 皮衣不脫蛀法 細毛皮衣，如灰鼠狐皮等，其毛柔細，容易脫落，有時觸着棉布粗糙的質地，毛要受傷。所以在穿細皮的時候，裏面的棉襖棉袴，要用綢質的，否則也要襯一件綢質單衫，以免脫毛，皮衣曬後，在藏置時，要放置樟腦丸，或以生葱放入火盆中，將衣箱倒置盆上，薰半小時，冷後盛以衣服，可以不生蟲蛀。至於白狐黃狐獺皮等，在收藏之前，宜先用軟刷輕輕拂拭，再以溫水調和麥皮或糠，包於柔軟的法蘭絨或洋紗中擦之，使皮潔白，然後曝乾收藏，則可永生蟲。

B 呢氈不蛀縮法 呢料最易蛀縮，宜於裁製之前，在反面滿噴花椒水，再用熨斗熨乾，則製成後永不蛀縮。氈料衣服，宜於未裁製前，用生芋在反面擦之，曝日中待乾，然後剪裁，亦可避免蛀縮。藏置氈料衣服時，可用茱萸石灰各一兩，共研為末，夾放衣內，可以歷久不蛀。

C 綢衣不蛀法 每衣一層，置旱烟葉數片，可免蟲蛀，或在箱中置爆炸數小串，亦

效。

D 白綢衣不變色法 收藏白色綢衣，倘裹以白紙，日久必泛黃色；如以藍色薄紙裹之，則能永久不變。

E 夏衣不皺法 生絲等類製成的夏衣，久摺之後，必起深痕，或致絲斷破裂，如能於摺疊時夾以棉條，可免此弊。

F 紗衣不皺法 紗衣亦易起皺痕，藏置時上面不能積壓太重，如能將衣服放置紙盒中，就不致皺折。

藏置工具——藏置衣服的主要工具，就是箱箚。現在把選擇箱箚的要點，摘述如左：
A 材料選擇 箱箚的材料，以桐木製的為最佳。因為這種木料，遇潮氣後，木理發脹，足以抵抗溼氣的侵襲。

B 避免溼氣 箱箚宜放在高燥的地方；有樓的最好放在樓上，否則亦應用箱架擱起，以免觸犯溼氣。放置箱箚的位置，尤須注意，空氣的流通，和光線的充足，最忌黑暗低窪。

○預防蟲蛀 箱箐的表面，應遍塗鬆漆，裏面應擦樟腦油或花椒的煎汁，且須時時曬晾，以免蟲蛀。

乙 飲食衛生

吾人因動作而消耗的精神體力，賴有飲食營養，得以抵償恢復。古諺所謂「一日不食則飢，三日不食則病，七日不食則死」，就因爲人體只有消耗，而沒有營養，就要飢病而死。至於營養物中的蛋白質、脂肪、糖質、澱粉、鹽分、小粉等，皆爲人體中不可或缺的重要成分。不過這許多滋養的成分，要配調適合，否則就不能適合人體的需要，而致發生營養不足的流弊。所以「食物選擇」，「飲料檢別」，「烹飪要點」，「防腐消毒」，以及「食器清潔」，「宴客須知」等，都屬飲食衛生範圍中所必需研究的要項。茲分述於後：

1. 食物選擇 食品的適當與否，關於身體的強弱，精神的盛衰。所以選擇食品的方法，要以食物所含的營養成分爲標準。不過人們的身體和職務，各不相同，食量亦有大小的分別。用腦的人，需要蛋白質較多；勞力的人，需要澱粉質較多；因此食物的選擇，亦應根

從表列的比較，可見亞洲的人乳，多乳糖而少蛋白質，歐洲的人乳則反是，而牛乳的糖分，較人乳為少，鹽分則較人乳為多。至於羊乳馬乳所含滋養分雖多，不過略含異氣，所以吃的人並不甚多。

B 雞蛋 食品中滋養料最豐富的，莫如雞蛋。雞蛋的白，滿含蛋白質，蛋黃又富於脂肪，均含水分，容易消化，食時以半熟為最宜，因為入胃後易與胃液素混合。生蛋的消化還快，若煮燒過久，或用油炙，就不易消化。據研究生理衛生的人報告，常人食雞蛋一枚，能當牛肉一兩許，牛乳一合，可見雞蛋所含滋養料的豐富了。茲將雞蛋的滋養成分，分析如左：

食品	成分			
	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質
雞 蛋	七三·七〇	一二·六〇	一二·一〇	〇·六〇
蛋 白	八五·四〇	一二·九〇	〇·三〇	〇·八〇
蛋 黃	五一·〇〇	一六·一〇	三一·四〇	〇·五〇
				纖維和 物質
				一·〇〇
				〇·六〇
				一·〇〇

C 禽類 家禽中的雞鵝鴨等肉，所含的滋養分亦多，而且消化較易。不過鵝肉多脂肪而少水分，消化不易；鴨的蛋白質雖多，但是脂肪質少；所以雞鵝鴨三者之中，以雞肉為最適宜。現在把雞鵝鴨所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分				
	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質	纖維和礦物質
雞肉	七〇・一〇	一八・五〇	九・三〇	一・二〇	〇・九〇
鵝肉	三八・〇〇	一五・九〇	四五・六〇		〇・五〇
鴨肉	七〇・〇八	二二・七〇	三・一〇	二・三〇	一・一〇

D 獸類 獸肉中的滋養，以牛肉為最佳，羊肉次之，豬肉最下。凡肉之生者，均含有寄生蟲及黴菌，須煮熟後方可食。肉類中以豬肉的脂肪最多，不過豬性喜污穢，其肉不潔，以少食為宜。現在把牛馬豬羊肉所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分				
	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質	纖維和礦物質
牛肉	七一・〇〇	一九・九〇	七・七〇	〇・四〇	一・〇〇

馬	肉	七三·六〇	二四·五〇		一·八〇	一·八〇
豬	肉	四七·五〇	一四·五〇	三七·三〇		〇·七〇
羊	肉	五三·四〇	一六·六〇	二八·六〇	〇·五〇	〇·九〇

五水族類 水族類的食品，可分魚貝二種，魚貝的肉，均含有極豐富的水分及蛋白質，為食品中的佳品。不過水族類的食品，較難消化，為其唯一的缺點。現在把水族類所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分	水分			
		水分	蛋白質	脂肪	礦物質
鰻魚		六九·二〇	一八·一〇	一一·五〇	一·二〇
鱸魚		七七·三〇	一八·四〇	二·七〇	一·六〇
鱈魚		七七·〇〇	一八·四〇	一·四〇	一·二〇
鮫魚		七〇·九〇	一八·九〇	〇·八〇	一·四〇

海藻類 海藻中的昆布海帶等，均不易消化，並且缺少滋養分，所以病弱的人，均不宜食，食了要腹中膨脹，積滯不化。現在把海藻類的所含滋養成分，分析如左：

食品	水分	蛋白質	非蛋白質	纖維	鹽類
烏賊魚	七八·九〇	一九·一〇	〇·六〇	一·四〇	
洋鮑魚	七三·〇〇	二四·六〇	〇·四〇	二·〇〇	
蛤蜊	八四·一〇	一三·二〇	〇·八〇	一·九〇	
牡蠣	九〇·〇〇	八·五〇	〇·九〇	〇·六〇	

食品	水分	蛋白質	非蛋白質	纖維	鹽類
昆布	二六·八	七·七九	三三·五八	九·三三	
羊栖菜	一三·一	八·九九	四五·〇九	七·四〇	二四·七四
海帶	一八·五	九·八〇	五二·二〇	五·〇〇	三·四四
海苔	一四·四	二六·一四	四四·五一	五·五〇	九·四五

G 穀類 穀類中以米麥為最易消化，含有澱粉蛋白質亦最多，如以含有脂肪質的肉類調和食之，最為滋養。吾國南人食米，北人食麥，習之既久，遂成風俗。不過二者所含的滋養料，却是麥比米來得多呢！現在把穀類所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分					
	水	分	蛋白質	脂肪	澱粉質	不消化質
米飯	六四·〇八		三·一八	〇·〇五	三二·二六	〇·四一
麥飯	七六·〇六		三·七七	〇·二五	一八·七四	一·二〇
小麥飯	一四·六七		一三·二三	一·二一	六九·三八	一·五二
麵包	三七·七七		六·九五	〇·一三	五三·四六	一·六九
麵條	六八·三二		四·八六	〇·二〇	五二·九三	〇·七九
蕎麥麵	六五·二二		一二·九七		二一·〇七	〇·七三

H 荳類 大豆青荳豌豆等，含有多量的蛋白質，最適宜於人體的滋養。不過荳類的外皮，不易消化，食時宜除去；如以荳類製成豆腐，即為上等的滋養品。現在把荳類

所含的滋養成分分析如左：

食品	成分	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質	纖維和 礦物質
大 荳		一〇・〇〇	三三・四〇	一七・六〇	二九・二〇	〇・九八
碗 荳		一四・三〇	二二・四〇	二・〇〇	五二・五〇	八・八一
青 荳		一二・二八	四二・八五	一三・五八	二三・六八	七・六一
荳 腐		八八・七九	六・五五	二・九五	一・〇五	〇・六六

I 蔬菜類 蘿蔔青菜，皆為吾國常用的食品，除含有多量的澱粉質外，還含有最滋養人體的維他命和鐵質，而且取價低廉，最宜採為食品。現在把蔬菜類所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質	纖維和 礦物質
蘿 蔔		九三・四五	〇・八〇	〇・〇六	四・九二	一・一〇

丁芋類 芋類如馬鈴薯芋奶等，含澱粉質極多，不過脂肪和蛋白質太少，所以不宜專食。芋類所含的滋養成分，分析如左：

食品	成分			
	水分	蛋白質	脂肪	澱粉質
胡蘿蔔	八七·〇〇	一·二〇	〇·二〇	六·三〇
百合	六九·六三	三·三四	〇·一一	二四·一五
白菜	九二·六二	二·五一	〇·五二	一·一八
茄子	九三·五〇	〇·八〇	〇·二〇	四·〇〇
南瓜	九〇·二五	〇·六五	〇·一三	六·〇八
茨菇	六九·二八	四·二七	〇·二〇	二五·三六
里芋	八一·二〇	二·〇〇	〇·二〇	一五·一〇
八頭芋	六八·八一	二·七八	〇·二九	二五·九六
				纖維和 物質
				一·五〇
				一·四三

馬鈴薯	七五・〇〇	二・一〇	〇・二〇	二〇・七〇	二・〇〇
白甘薯	六六・二八	一・三五	〇・一九	二八・七七	三・四一
赤甘薯	七五・二〇	〇・九二	〇・二六	二〇・九五	二・六二

K 菌類 菌類富有纖維，有的且含劇毒，食時應加以相當的鑑別。菌類所含的滋養成分也有種種，分析如左：

食品	成分				
	水 分	蛋 白 質	脂 肪	纖 維	鹽 類
新鮮松菌	八一・七二	三・七七	〇・七七	一二・七四	一・〇〇
乾燥稚菌	二四・四九	一一・八五	一・六九	六七・五一	四・三七

L 菓類 菓類含有糖分和酸性，不特能够幫助消化，並且能够潤腸通便；至若葡萄，還可補血益氣，亦為營養品之一。不過如杏桃等類，不宜多食，菓類如其有潰爛的痕跡，尤不宜食，因為食了潰爛的菓品，就容易傳染疫症。現在把菓類滋養成分，分析如左：

食品	成分															
	水	分	糖	分	酸	類	蛋白質	額	摩	質	灰	分	不	溶	解	物
葡萄	八四	·八七	〇	·五九	〇	·八二	〇	·六二	〇	·二二	〇	·三八	二	·五二		
林檎	八二	·〇四	六	·八三	〇	·八五	〇	·四五	六	·四七	〇	·三六	三	·〇〇		
枇杷	八四	·〇〇	六	·三七	一	·四六				·一六	〇	·六〇	六	·七〇		
桃	八四	·九九	一	·五八	〇	·六一	〇	·四六	六	·三一	〇	·四二	五	·六二		
杏	八二	·一一	一	·五三	〇	·七七	〇	·三九	九	·二八	〇	·七五	五	·一六		
梨	八三	·九五	七	·〇〇	〇	·〇七	〇	·二六	三	·二八	〇	·三九	五	·一五		

M 副佐食品 鹽、醬、油、糖、醋等，爲必要的調味食品，倘使沒有這種調味的副佐食品，就有很好的食品原料，也不能享受美味甘旨的幸福。所以研究食物的選擇，同時不能不注意調味的適合。現在把普通所用主要的調味品，如食鹽、醬油、甜醬、砂糖、醋酸、香料等，分述如左：

食物檢別——含有滋養料的食物，固足以營養人體，但是這種食物，或逾時過久，或染有病菌，倘使不加適當的檢別，就易發生危險，輕則致病，重則傷生。現將各種食物的普通檢別法，臚舉如次：

A 乳汁 乳汁經日太久，或氣候過熱，容易腐敗。乳汁如其發生臭氣，或煮後乳和水不相溶和，就是乳汁已壞的現象，切不可食。賣送牛乳的人，往往在乳汁內滲加清水，或類似乳汁的液體，以牟漁利。檢別的方法，可至藥房中購一牛乳檢別器，那麼賣送牛乳的人，就無法作弊了。

B 蛋類 要試驗連殼鷄鴨等蛋的良窳，可將連殼的蛋，置入十五倍到二十五倍的食

香 料	醋 酸
<p>胡椒花椒辣椒等，雖沒有直接滋養的功效，但是可以促進食慾，幫助消化。不過此類食物的刺激性強，多吃以後，反致胃力呆木，所以不宜常吃，所吃亦不宜過多。</p>	<p>醋的主要成分是醋酸，不獨可助消化，還能殺菌防腐；不過酸醋的刺激性頗強，所以不宜多食。</p>

鹽水中，沉入水底的是好的，浮在水面的是壞的。蛋拍碎以後，若見散黃黑點，或奇臭的，即為腐壞的表示，不宜再取作食用。

C 禽類 檢別禽類食品的有無毒質，可以銀器和禽肉同煮，如其銀器呈黑色，就是有毒的表示，不含毒質，銀器就不會變色。至於禽肉，如纖細酥腐，或發生餿味，即不能再食。在未煮以前，吹開腹部的羽毛，皮色發青或易於脫毛的，皆為極陳宿的表示。其他如眼睛溷濁，肉軟足乾，喙少水分，也是近於腐敗的現象。如禽類的肛門帶暗紅色，而有污粘液質流出的，即屬病死無疑。

D 獸類 新鮮的獸肉，色澤光潔，如其肉色暗污而有惡氣的，即為不鮮潔的現象。新鮮的肉，乾燥而無水氣，若濕氣過重，一定是陳腐的。新宰的肉，富有彈力，以手指彈之，手指起，痕跡立平，若沒有彈力，如握敗絮一般的，也是行將腐敗的證據。

E 水族類 腐敗的魚肉，容易生毒，食之異常危險。檢別的方法，可先視其眼。新鮮的眼珠，必光澤豐滿，陳腐的眼珠呈枯濁而內陷。次視其鰓，鰓色紅潤而有血色的，是新鮮的，黝而暗滯的，是不新鮮的。其他如不新鮮的魚鱗，容易脫落，這都是很

檢別的現象。至於貝蛤等類新鮮與否，亦以肉質的堅軟，色澤的鮮暗為標準。新鮮的肉質堅硬，色澤鮮明，不新鮮的便肉質柔腐，色澤暗晦。

F 海藻類 海藻多生於海灘，有綠褐紅三種的不同。綠色海藻，生於海岸的最高帶，褐色海藻次之，紅色海藻最低。海藻一類，大概須俟曝乾後，再行充作食料，所以沒有新鮮和陳舊，祇要不霉和沒有蟲蛀，就可以吃。

G 穀類 穀類遇着潮氣或過分的熱度蒸鬱，就要生霉，或是發蒸。霉過以後的穀類，要顏色變青，質地變酥。蒸過以後的穀類，不獨顏色變黃，質地變鬆，而且要發生極大的氣味；所以穀類的檢別，是很簡易。

H 荳類 荳類的充作食料，有各種不同的方法，有的是吃荳實的，有的是要等發芽後才吃的，有的要磨成細末製成豆腐後吃的。第一種吃荳實的，如蠶荳、碗荳、扁荳等是。檢別的方法，第一是甜嫩，第二是駢滿，第三是新鮮。第二種吃荳芽的，如黃豆芽、綠豆芽等是。檢別的方法，第一要新鮮，第二要肥壯。至於豆腐的檢別法，第一是顏色潔白，第二是新鮮，第三是沒有異味。

I 蔬菜類 蔬菜的種類繁多，唯一的檢別方法，就是在鮮潔與否，鮮潔的蔬菜，根葉鮮嫩肥美，陳宿的蔬菜，根葉焦黃枯癟，是很容易檢別的。

J 芋類 芋類的檢別法，第一要白嫩，第二要圓小，第三要新鮮，第四要甜美，合於上列四點的，質糯味美，且易烹煮。

K 菌類 菌類味美質輕，常人視為珍品，但是往往含有劇毒，食時不可不慎。菌的內部和根莖的孔中，多藏蟲類，亦有因此中毒的，洗滌時須特別留意。菌類有無毒質的檢別要點，凡菌類(子)生於污溼地方(丑)色澤光輝(寅)採後易於變色(卯)柔軟而多水分(辰)榨汁混濁如乳(巳)味辛辣鹹酸而能刺激舌頭的，都是有毒。凡(子)生於乾淨的地上(丑)色白如紙(寅)採後不易變色(卯)質地緻密輕脆(辰)榨汁澄清如水(巳)滋味和順不刺激舌頭的，都是無毒。

L 菓類 腐爛的水菓，最易傳染疾病，切不可貪圖一時的便宜，購食不新鮮的菓品。新鮮的菓品，色澤鮮豔，果實飽滿；如果上面有斑駁的爛點，或者是已經削去一部份，而且顏色暗澀的，都是不鮮潔的現象，這是很易檢別的。

M副佐食品 各種調味用的副佐食品，如油鹽醬醋等，其檢別方法，第一是檢別他是否潮濕，第二是檢別他是否變味，第三是檢別他是否改色，第四是檢別他是否發霉；如能注意上列四點，則副佐食品的是否適用，也就易於檢別。

2. 飲料檢別 人體中含有六成以上的水分，這種水分，在人體內常起新陳代謝的作用，一方面每日有若干的水分由汗或尿等排洩而出，一方面則由飲食物中吸收等量的水分來補償，因此水是我人日常生活最需要的東西。但是水有溶解各種物質的可能性，內中多少含有一些夾雜物，除了人工的蒸溜水外，即以最清潔的雨水而論，當他下降時，空氣中的各種氣體和灰塵等，已經混雜其中。至於礦泉海水井水等，均含有多量的礦物質。河水則更含有腐敗的各種有機物質，更不必說。什麼飲料是最適合吾人的衛生，自有精密檢別的必要。現在把各種最普通的飲料檢別方法，分述如左：

水的檢別——水是最主要的飲料，檢別的方法，有下列六種：

A 顏色 用白色透明的深玻璃盃一只，盃底襯白紙一方，將水注入盃中，由上面細細觀察，如無色而透明的，即為純潔的水，有稍溷濁的，即不可用。

B 嗅味——將水煮至攝氏表二十度以上，取嘗時若水味清涼，方為純潔，否則亦不可用。如將水煮至攝氏表五十度以上時，取而嗅之，如稍有臭氣，即不可用。因為純潔的水，是絕對沒有臭氣的。

C 夾雜物 入硝酸和硝酸銀液少許於水中，如現渾白的顏色，則其中必含有一部份的鹽分和動物的排洩物。又入納司臘路氏試藥少許於水中，如現清黃色或深褐色的，則其中必含有亞摩尼亞，均不宜用為飲料的。

D 有機物 用深玻璃盃兩只分別注入蒸溜水和普通水使滿，先入硫酸四五滴，再入稀薄的錳酸鉀溶液少許，使二水皆化成紫色。過一小時後，若紫色並無變化，則為水中並無有機物的明證。若紫色漸漸化淡，則其中尚存有有機物，宜再入錳酸鉀溶液，至其色不變為止。因為水質經過錳酸鉀溶液，即有消毒殺菌的功效。

E 沉澱物 取清水一盃，放置多時，如盃底發現沉澱物的，其水不良，不宜取作飲料。

F 硬度 就水中含有石灰苦土和鹽類等溶解量的多少，可以鑑別硬度的大小。德國

以百萬分水中含有一分的石灰苦土和鹽類稱爲一硬度，大凡用作飲料的水，不得超過二十度以上，否則就不合宜。

冰的檢別——冰的用途甚廣，既可防腐，復能調劑熱度。至於炎夏的飲冰，又爲消暑的必需品。現在把檢別冰的方法，分述如左：

A 天然冰 天然冰中夾混雜物，不獨飲之有害，即用以冰冷食物，亦須防冰水流入食物及器皿中，如冰瓜菓等物，尤須去其皮殼，以防危險。檢別天然冰的方法，祇要取冰一小塊，溶解爲水，如見有許多沉澱的污穢，這就是天然冰不潔的明證。

B 人造冰 人造冰是以人工減低水的溫度而成。製造的方法有二：(子)用二重水槽，內槽盛冷過的沸水，外槽置冷水，用結晶硝酸亞爲生寒劑，投入外槽中，即可奪熱，而使內槽的水結冰。(丑)外用鹽水，槽內用水罐，從罐底開口的管，送入壓縮的空氣，則鹽的溶解和空氣的發散，同時奪去多量的熱，使罐內的水結冰。這種人造冰，清潔可食，最宜於夏日飲冰之用。但是一般市僧，往往因爲人造冰價昂，以天然冰混充，食之異常危險，這不可不注意的。

酒的檢別——酒爲飲料之一，不過性含刺激，不宜多飲。現在把檢別酒的方法，約述如左：

A 暴酒 暴酒性烈，不如陳酒味醇。要將暴酒速陳，可將新製的酒，藏於暖室中，熱四十度的，一月即陳；熱三十度的，三四日即陳；熱五十度的，數小時即陳。

B 甜酒 甜酒俗稱酒釀，製法有軟硬兩種：硬的製法，可用白糯米一升，和米麴二升配合。先煮米成飯，取出鋪於清潔的蓆上，使冷到攝氏表三十六度時，加入米麴，充分拌和，入於桶中，加少量溫湯，用力攪拌，蓋上了蓋，置於溫暖的地方，夏季二三日，冬季十餘日即成。軟的製法，以米麴和等量的米配合而成，法以米煮成飯，混入酒藥，置於桶中，四五時後，甜酒即成。不過甜酒容易發酸，預防之法，可以甜酒煮之，使細菌殺滅，不致變味，如味已變酸，宜加入重碳酸曹達及水來沖和。

○濁酒 酒色混濁，宜加以清濾，始能就飲。濾濁酒的方法，可取布囊一只，鋪以白礬煉灰，然後將酒傾入，則清酒點滴而下，無絲毫的混濁現象。至於醇酒，亦往往發混，欲其澄清，可用夏枯草煎湯，俟冷和入，棒攪成渦，加蓋靜置即成。

D 美酒 以手指扣擊酒罈，聲清而長的，其酒必佳，聲重而短的，其酒必劣。若聲音不響的，則酒已敗。此種檢別方法，簡易而有奇驗。

E 雜酒 人家辦理婚喪喜慶的事情，往往將剩餘的酒，併置一器，其中美惡不齊，且多油膩。這種雜酒，要使清美，可靜置片刻，用毛邊紙拖去浮油，將陳皮二三兩，入酒固封，越三四日，濾去陳皮，即成可口的酒料。

F 酸酒 黃酒味酸，即不耐飲，治法以酸黃酒貯入酒罈，以頭蠶沙若干兩，用細夏布做袋盛之，浸入酒內，即將罈口紮緊，勿使走氣，浸約一星期，則酒味清香，毫無酸味了。

3. 烹飪要點 烹飪食物，不獨關於個人身體的營養，而且影響於全體家庭的幸福，所以烹飪食物，是重要家事之一。無論是煎炒煨燉，都要調味適合，火候相當，不然就難於引起食慾。而且口味的濃淡，往往因個人的嗜好而異，在烹飪時，尤應顧及食者的對象，所謂：「未諳姑食性，先遣小姑嘗」，就是這個意思。現在把中西食物的烹飪要點，分述於後：

家常烹飪——家常烹飪的要點如左：

A 原料 在烹飪之前，應該慎重原料的選擇，原料不良，就是烹飪得法，不免也要遜色。例如豬宜薄皮，鷄宜肥嫩，鴨宜肥白，鯽魚須肚白背黑，菜須青鮮，筍須甘嫩，選擇時應加以相當的注意。

B 洗滌 原料選擇以後，即宜洗滌，如魚翅的滌去其沙，燕窩的鉗去其毛，海參的濯去其泥，鮮肉則剔去筋瓣，鷄鴨則摘去腎腺；其他如魚防破膽，鰻除其涎，筍去其箨，豈去其殼，在洗滌時均應注意。

C 調味 調味的合宜與否，全視烹飪的方法如何。調味的原料，有油鹽醬醋糖酒等。至於烹飪的方法，本無規定，如取鮮則用冰糖，去腥則用酒浸，求香脆則宜煎炙，欲酥爛則宜煨燉，要視各人的嗜好，更換烹調的方法。

D 火候 烹飪的火候，分武火文火二種，如煎炒等類，宜用武火，煨燉等類，宜用文火。食物宜收湯的，宜先文火而後武火。鮮蝦蛤蜊等類，略煮後即宜取出，因愈煮愈老，味不鮮美。煮時不可多開鍋蓋，否則多沫少香；火熄不可再燒，燒則失味走油。

，凡此種種，均宜注意。

Ⅱ 食器 食器能直接引起快感，間接引起食慾。食器衛生，首重清潔，如有古雅或清秀的磁器尤佳。盛放食物時，宜碗的用碗，宜碟的用碟，大的用大器，小的用小皿，務須配置適合，易動食慾。

F 時令 不時不食，極合衛生的原理。因為食物過時，則質劣味惡，不宜營養。所以佐膳的菜肴，往往因時令而不同。例如冬季宜厚味，夏令宜清淡。烹飪的時候，不獨原料的選擇，要以時令為標準；就是調製的方法，也要視時令而轉移。

G 上菜 上菜的次序，和食慾的引起與否，很有關係，應先以清淡，繼以濃厚，如其雜陳亂上，不獨不合衛生，而且要影響食量。

西式烹飪——西式烹飪，（即俗稱大菜）應注意下列各要點：

A 水煮 將蔬菜或肉類置入鍋中，和以清水煮燒使熟。不過煮的時候，有的應用文火，有的宜用武火，應視其性質而異。

B 焙烤 將肉類置於塗油的烤鍋中，架於火上烤之，或直接烤肉類於火上，焙烤的

食物，味至鮮美。另有在火竈內蒸烤的，叫做洛士德肉，肉色深紅可愛，惟消化不易，多食非宜。

C 油煎 將備製的食物原料，放在華氏表三四百度的沸滾食油中煎之，食油以用豬油白塔油橄欖油等為宜。油煎的食品，須先將食物塗以雞蛋麵粉，然後投入鍋內。原料下鍋時，須分次投入，否則油中水分過多，不易煎透，驗油的熱度，可在鍋中微微出烟時，投入小麵包一片，若麵包立刻變成褐色，即可下鍋。

D 煨煮 將油煎過的堅質肉類，置入鍋中，另以菜蔬等和入其內，並撒香料少許，加蓋用文火煨煮。

E 香煮 將油煎物加入「沙司」（其味鹹酸，俗稱外國醬油）少許，在文火上久煮即成。

F 油焙 鍋中入結塊食油少許，俟其溶解後，再行煎食。此法與油煎略同，不過油焙的手法要快，火力要大，則味香而脆。

4. 防腐消毒 食物受細菌的侵入，即發生酸素，漸致腐敗。欲免此弊，須注意消毒，防

制細菌的發育。現在把最簡單的防腐消毒法，分爲食物和飲料兩方面，臚列於後：

食物的防腐消毒——最簡單的食物防腐消毒，有鹽醃、沸煮、乾燥、冷藏、蒸空、薰炙、防餿等，茲分述如左：

A 鹽醃 細菌在食鹽的濃液中，絕無繁殖的能力，故食物中若多加食鹽，即能防腐；如魚肉等類，用鹽醃後，即可經久不敗。

B 沸煮 食過的菜肴，最易腐敗，欲免其弊，應將菜肴用高熱煮沸，使附黏的細菌殺滅，不能生存。不過這種方法，是暫時有效，逾時過久，仍要腐壞。

C 乾燥 各種細菌，必賴水分而繁殖，若將食物的水分抽去，細菌即不能發育。只是食物決不能長保乾燥，所以經過若干時期後，細菌仍易侵入，而致腐敗。

D 冷藏 若將食物貯藏於冷的地方，可以經久不腐，此法在各種防腐法中，最爲妥善耐久；因爲細菌在低冷度的溫度中，是沒有繁殖能力的。現在各處菜館酒肆和家庭等所用冰箱，就是採用冷藏的方法。

E 蒸空 將煮沸的食物，藏於罐內，抽去空氣，即可歷久不壞。現在市上出售的罐

頭食物，均用此法防腐。如將水菓等貯在木炭末中，亦能隔斷空氣，防止腐潰。

F 燻炙 先用鹽汁將食物浸潰後，再用木屑燻炙，則防腐的功効很大。因此法合鹽藏乾燥兩種防腐方法的功用，加以木屑的烟燄含有石炭酸的消毒劑，所以殺菌力格外大。

G 防餿 置礪砂少許於食物中，可免餿腐。

飲料的防腐消毒——最簡單的飲料防腐消毒方法，有煮沸、殺菌，妥藏，蒸溜，沙濾等，茲分述如左：

A 煮沸 水中皆含有微菌及微生蟲等，須先注水入鍋，煮之使沸，然後傾入瓦缸，候污穢沉澱缸底，再取上面澄清的重行煮沸，如此則污穢盡去，食之無害。

B 殺菌 用苛性鈉二十三分四，檸檬酸四十二分一，同加入一千倍的水中，則毒菌消滅無餘。

C 妥藏 日用水缸，若置鵝卵石數枚於缸底，其水經年不壞。若加整塊硃砂約一兩餘，且能解毒。貯水的缸，應有嚴密的蓋，以免污垢侵入。

D 蒸溜 用曲頸玻璃瓶一個，貯清水半滿，用火酒燈燒之，則蒸氣化水，即自瓶口流出。這種蒸溜水，為飲料中最清潔的。不過自製不便，如至藥房購買，又覺價昂，所以通常用蒸溜水充為飲料的很少。

E 沙濾 用淨缸一只，開一小孔，缸中盛沙半滿，上覆碎炭棕皮等，將水從沙炭等濾過，則水中污物盡去，即為最合宜的清潔飲料。

5. 食器清潔 食器要接觸食物，應該注意清潔，否則剩餘物質黏附器上，日漸腐敗，足以傳染病菌；因此吾人對於食器清潔，應加以相當的注意。茲將清潔食器的方法，分為通常和特別兩種，臚述於後：

普通食器清潔——食器的通常清潔法，可以分為洗滌、揩拭、除痕、消毒、貯藏等五項：

A 洗滌 食器使用前後，須用清水精細洗滌，洗滌時如用沸水，則更為合宜。

B 揩拭 洗淨後宜用潔淨的白布，細細揩拭，使器皿中無絲毫水跡。所用白布，應儲放乾燥處，並須時時洗滌，務使十分清潔，不染污垢。

C 除痕 一切食器，如有菜痕湯痕等，用甘藷剖開，擦之即去。

D 消毒 食器的簡便消毒法，可用曹達少許，入沸水內，洗滌食器，即能消毒。

E 貯藏 食器消毒以後，應該分別大小，妥藏碗廚內。碗廚四週，要圍以鉛紗，並置放空氣流通的地方。普通有將食器和菜肴同藏一廚，實不相宜，要分別貯藏爲是。

特殊食器清潔——食器的特殊清潔法，每視食器的種類而異，茲分述如左：

A 銀錫器 銀錫的食器沾染污穢，不易洗滌，須先用醋擦，次用肥皂，然後用布拭乾，再用鉛粉擦拭，方能光耀如新。

B 鍍銀器 鍍銀食器，最易生銹，宜常用檸檬酸揩拭，以免發銹。

C 釜鏝器 釜鏝器等，經烈性的燃煮後，內層或起浮皮，可用甘藷洗滌。

D 玻璃器 玻璃器中，如積污穢，頗難洗淨，若用石灰少許，納入器中，盪以清水，器即潔白晶瑩。

E 磁器 磁器如有積垢，可用細灰和醋擦之。精巧的磁器，多凹凸處，積垢極易，宜用濃硝酸水一份，清水九份，以錘水徐徐注入清水中，（切勿將水注入錘水內）再

加重鉻酸鉀，以之洗滌，必能光輝奪目，鐵塵不染。茶碗上的茶垢，用碎磁灰或食鹽擦之，污跡即去。積污經久的磁器，可用食鹽磨擦污處，再用熱水洗滌，其污亦去。

F 刀叉器 日用菜刀，用木賊擦拭，或用香油和水粉調塗，可免生銹。刀叉等物，於每日用畢後，塗以煤油，就火上烘乾，可不生銹。若已生銹，切忌水洗，法以磚瓦灰屑平鋪木板上，將刀又在灰上摩擦，再用乾布揩拭，其銹即退。

G 鐵器 新鐵器的鐵臭甚烈，難以煮物，可燒稻草於鍋內，俟其冷後，取去稻草，擦以油質，在竈下生微火烘乾，再用燥布拭淨，鐵臭自去。削過蔥的刀，要免除蔥味，宜插刀入土，僅露其柄，三四分鐘後拔出，則蔥味盡消。

且錫器 錫器有垢，可浸入沸鹹水中，略加苛性鈉水，煎煮若干時，其垢自退。錫茶壺內生垢，用鹽強水盪之即去；若再用熱水洗淨，即與新置無異。錫器暗黑，可用絲瓜絡蘸瓦灰擦之，光亮如新。

I 飯桶 新置木質飯桶，大都有有一種木氣，可於購買後先盛鬻糠，兩星期後，其氣即退，可以應用。

6. 宴客須知 宴客爲通常酬應之一，亦爲人生不易避免的事情。茲將宴客時的儀容、要點、禁忌、和改良方法，分述如次：

交際儀容——宴客時的儀容，極關重要，茲將最緊要的四項列左：

A 要和悅 宴客的儀態，是宜和悅，不可帶有傲慢的氣概。

B 要活潑 宴客時要有活潑的精神，不可表現拘泥的樣子。

C 要文雅 宴客時要有文雅的態度，不可顯露粗躁的神情。

D 要大方 宴客時要具落落大方的舉止，不可表現侷促不安的情形。

宴客要則——宴客時的要則，摘舉如左：

A 要準時 宴客準時，宜極力遵守。我國宴客的時間，向不準確，往往訂定的時間在下午六時，而實際宴會，常常弄到九十點鐘；這種習慣，無論主客方面，均感不便，應力矯其弊。

B 要省時 我國每次宴會的時間，往往有歷三四小時之久的。這種宴會，不獨要浪費許多時間，而且個人的精神，也覺耗之無用。所以最好的宴會，每次所耗時間，至

多以一小時到一小時半爲限。

C 要精美 宴會的地方，用具固應力求精美，就是所備的菜肴，亦應十分精美。通常的宴會，菜肴的量太多，可以設法減少，而質的方面，也要設法使之精美。

D 要節省 「高樓一席酒，窮人半年糧」。宴客的奢費，古昔已然，不過現在格外來得厲害。宴客時要注意節省，以免無謂的靡費。但是節省要時地制宜，不可失諸吝嗇，或使賓客食不能飽，都是不相宜的。

禁忌惡習——宴客時應設法禁忌的，是有兩點：

A 勿夾菜敬客 有許多人，在宴客時，往往歡喜用自己的筷子夾菜饗客，以表敬意，實在是很不合衛生的。試想座客中如有患口腔惡疾如梅毒喉病等類的人，其口中必黏有生活的細菌，當食時細菌已由口唇播殖於筷上，如用筷夾菜饗人，則細菌即將由筷傳染他人。因此吾們在宴客時，切不可作此無謂的俗套，以防疾病的傳染。

B 勿同碗洗匙 通常在上甜菜時，必另用小盞貯水，以供座客洗濯羹匙。不知座客中如有患鼻疾肺疾的，其微菌要在洗匙時傳至他人所用的匙內，以致感受同樣的病症。

。此事雖細，所關實巨，在宴客時要特別注意。

改良方式——我國宴客的方式，有許多地方，應加以改良。現在把最重要的兩點，分述如左：

A 採用分食 分食法即將食物分爲每種數份，使每客各得一份，即普通所謂中菜西吃法。如此則座客的口液吐沫，不致互相傳染，法至相宜。所以現在宴客時，採用這種食法的，已日見其多。

B 會食分吃 分食的方法，如以格於習慣，一時不易實行，可行會食分吃法。就是所備的菜肴仍合併，但是各人所用的筷子要有兩副，一副是專供夾取公共碗內菜肴之用，一副再將所夾菜肴，送入口中，法亦妥善。

丙 居住衛生

家庭的居住衛生，介乎個人和公共衛生之間，至關重要。例如房屋的如何建築，居室的如何清潔，廚房的如何整理，廁所的如何清除，浴室的如何整潔，廢物的如何處理，與夫害蟲

的如何驅除等，都包括在居住衛生範圍之內。因為我人生活的時間，大半消耗在室內，所以居住衛生，影響於個人的健康至巨。現在把居住衛生的要項，依次摘述於後：

1. 房屋建築 房屋的功用，不獨可以蔽風雨，調冷熱，並且可以便工作，保安全。建築房屋時，一面要根據建築的原理，一面要依照建築的方法，詳細計劃，慎重建造，則將來居住其中，可以增進健康，適合衛生。茲將建築房屋的原理和方法，分述如左：

建築原理——建築房屋的基本原理，有基地、方向、光線、空氣四項。

A 基地 房屋的基地，要乾燥高爽，如掘地一二尺即見泥土腐爛，蟲類繁殖，或地基四圍窪濕的，均不宜建築房屋。

B 方向 太陽的熱度，以直射的熱力最強，若以溫度計算，大約東側二十八度，南側二十三度，西側三十度，北側二十度。建築房屋的方向，東西向日光直射，北向冬日太冷，自以南向為最宜。

O 光線 採光以南向為最宜。窗的面積，如欲得到充分的光線，至少須佔室內地基面積的五分之一以上。（窗外有障礙物的，不在此例）此外尤宜注意的，則為開角。

所謂「開角」，先在室內的任何一點，引直線至窗檯的上椽，再由此任何一點，引直線至窗外障礙物的最高部，這二線交成的角度，便是開角。假如開角的角度大，則室內的光線亦大，開角的角度小，則室內的光線亦小；大概至小的角度，須在五度以上。以外要注意的，還有「入射角」。所謂入射角，就是在地板上的任何一點，引直線至窗檯的上椽，此直線和地板交成的角度，就是入射角。至小的入射角，須有二十七度，否則光線必感覺暗黑了。至於室內牆壁的漆色，於光線的反射，亦有很大的關係。茲將各色吸收或反射光線的比較，列表於左：

顏色	吸收或反射光線的比較
白	反射光線全部
青	反射光線二五%
黃	反射光線四〇%
深褐	反射光線四〇%

D 空氣 室內的空氣，除自然的更換外，要有人工換氣的設備。在建築房屋時，牆壁的上下方，要建有氣孔，以便濁氣由下方放出，清氣由上方流入，則室內可以時時有新鮮的空氣，供人吸取。

建築方法——研究房屋的建築，有專門的建築學可循。現在把建築房屋的普通設計要點，約述於後：

A 材料 建築房屋的材料，不外磚瓦木石泥鐵玻璃等物。房屋材料的選擇，每視建屋層數的多寡為標準，造平屋要用平屋的材料，造樓房要用樓房的材料。普通的房屋，以木建築的，為最經濟，以磚石建築的，為最堅固。現在還有用鋼骨水泥的，亦堅固耐用。總之建屋所用的材料，第一要適用，第二要耐久，第三要經濟，第四要美觀；能够合乎上列四點，即為適宜的建築材料。而且建築房屋，要根據所在地的氣候土質，例如熱帶所有的房屋建築材料，決不同於寒帶和溫帶，寒帶所用的房屋建築材料

，亦決不同於溫帶和熱帶，海濱房屋，有海濱房屋建築的特點，山巔房屋，有山巔房屋建築的方法，氣候地勢不同，建築方法自異，而材料的選擇，當然也不能一律。

B 屋頂 屋頂位於房屋的最上部，可以避免雨露風日，為建築房屋的重要部分。屋頂要厚，以防烈日嚴霜的侵襲；屋頂要密，以免狂風暴雨的滲漏；屋頂要高，以便空氣的流通交換；屋頂要堅固，以禦寒雪冷露的積壓。屋頂的材料，有以金屬，有以磚瓦，不過金屬容易導熱，不如磚瓦較為適宜。

C 牆壁 牆壁的功用，除分內外別區界以外，還有調節冷暖的作用。吾國建屋，砌壁多用泥塗，易引溼氣，不合衛生，所以堆砌牆壁，當以磚石為佳。

D 地板 屋內地板，能使地面溼氣不直接侵襲人體，功用很大。但在潮溼不透氣的地方，易助細菌的繁殖。而且地板隙縫內易生蚤蟲，殊屬不宜。防止之法，宜常使陽光射入，空氣流暢，並將塵埃灑掃，力求清潔。

E 天井 天井須寬廣，使冬日陽光可以直射屋內，夏日涼風可以徐吹入戶；如其過於狹窄，不獨妨礙空氣的流通，而且室內光線，也要感覺不足。

F 廁所 廁所宜建在住室的下風或空氣最流通的地方，踏板宜塗以油漆，糞池宜用陶製，小便處亦宜用陶製的漏斗，其通管或用陶製，或用玻璃石材均可。惟均須特別清潔，時時施行防腐消毒，不可懈怠。

G 廚房 廚房宜寬窄適度，一切使用器皿，須力求清潔，如烹調處，洗濯處，食物儲藏處，食器貯藏處，燃料室等，均須區分。洗濯處和烹調處，須互相接近。食器儲藏處和食物貯藏處，當兩相毗連。菜桌則安置中間，棚架則釘於壁上，務使秩序井然，不相混雜。此外尤宜注意空氣的流通，光線的充足，使塵埃不易堆積，黴菌無從孳生。

H 陰溝 地下宜開陰溝，使污水外流，免掉細菌的繁殖。陰溝最宜注意清潔，並且要常常消毒。

I 空地 房屋四週，宜多留隙地，以便曬晾衣服，栽植花木，留供他日擴充建築的餘地。

2. 居室清潔 居室為吾人日常生活的地方，所以室內的清潔，十分重要。茲將最簡易的

清潔方法，彙述如次：

揩拭窗格——窗格要明亮潔淨，則起坐其中，心胸寬暢。清潔的方法，可以從窗格、玻璃、百葉窗、明瓦窗四方面說：

A 窗格 窗格大都縱橫交錯，外塗油漆，宜常用乾布揩拭。有積污的，宜用肥皂水及灰汁洗之，或用軟布在溫水中浸溼絞乾拭之。廣漆及各色洋漆的窗格，宜用棉布蘸冷水拭之，積垢多的，則可另用肥皂水洗。

B 玻璃 拭玻璃的方法，最好用炭酸鈣，以水溶解，成爲濃溶液，遍塗於玻璃上，靜置待乾，再拭去牠。如用酒精煤油等，以布蘸拭，亦能使玻璃光明。其他如用烏賊魚骨去擦，亦可透亮如新。如欲去除玻璃正面所書白色字跡，可用錫箔灰少許撒上，間五分鐘，用草紙揩之，即能明亮如銀。

C 百葉窗 百葉窗的葉子，可以上下自如。拭時宜先將各葉放開，由上而下，依照次序，每層用溼布橫拭，然後將各葉關閉，以乾布平拭，由正及反，至淨潔爲止。

D 明瓦窗 舊式房屋，有用明瓦爲窗的，只須常用溼布揩拭，便能明亮透光。

洗擦板壁——板壁是居室內的屏障，大都以松杉木板製成，若不勤加拂拭，則易染灰塵，積之既久，不易去除。洗擦板壁的方法，是有乾擦濕洗兩種：

A 乾擦 用廣漆或其他油漆髹過的板壁，雖有灰塵，較易去除。其法用柔軟有毛的乾布，細勻揩擦，則灰塵自去。平時尤宜備置雞毛帚，以便上下拂拭，而免塵灰的積存，此法至簡，祇要行之以勤，自能保持板壁永久的清潔。

B 濕洗 欲使積垢過多的板壁清潔，宜用濕洗法，不過洗時宜用溫水或冷水遍濕其污垢處，用抹布刷帚或毛織物塗附肥皂，細細揩擦，擦後以溫水或冷水洗落其所擦的皂汁，再用乾布揩盡水漬。此法簡便易行，惟擦時用力宜輕，以防損傷木質。

清潔牆壁——普通牆壁，大概以磚瓦砌成，外塗聖粉。不過牆壁是房屋的輪廓，宜注意清潔。清潔牆壁的方法，約有帚拭、紙糊、油漆、白聖四種：

A 帚拭 牆壁上如有塵垢，可用雞毛帚拂拭，或束藁爲帚，下繫竹竿，以便掃除。牆壁的上部和暗陬牆壁的四隅，易附蛛網，可用篋籃繫着竹竿，將蛛網除去，同時將蜘蛛踏死，以免再行結網。

B 紙糊 要保持牆壁的清淨，可用紙糊的方法。法以白色或有色的紙張，遍糊牆壁，等到紙張陳舊，更換新紙。此法不獨可以使牆壁永保清潔，並且可以增加美觀。亦為房屋裝飾方法的一種。

C 油漆 油漆牆壁，既可保持清潔，復能調劑室內光線，為清潔牆壁的唯一方法。油漆的顏色，雖可視各人的嗜好而不同，但是要根據光學原理，離地愈近，顏色宜愈深，光線若不調劑，便要影響視覺。

D 白堊 白堊牆壁，是最普通的清潔方法。如其白色牆有了不能帚拭的積污，可將原有白堊剷去，先以紙筋塗抹，再用帚拭白粉水，則牆壁即可潔白如新。

整潔地板——整潔地板的方法，不外下列灑掃、水洗、帚拖、鋪氈四種：

A 灑掃 地板最易積置葉殼紙屑塵垢等，每日除規定的晨午晚各掃一次外，如遇有不潔物，即宜隨時掃除。掃地以前，應勻灑少許清水，使灰塵不致飛揚。

B 水洗 房屋的地板，每間三五日應用溫水和以肥皂，洗抹一次。地板上倘有油膩斑漬，可略滲漂白土或石灰，即可除去。如有黑色或其他各種色漬，則用鹽精洗抹亦

效。不過用肥皂水洗抹以後，要用清水重抹一次，然後用布擦乾，則地板始能光潔。在水洗後，潮溼的地板上，不可行走，否則要有足跡存留，易沾泥污。

C 帚拖 地板的清潔，每日應用拖糞蘸水，遍拖地板一次。拖糞蘸水，最初所含的水分，不妨多些，最後應將拖糞絞乾。拖後應洞開窗牖，以免地板潮溼。最好使用拖糞以前，浸以粗製的檸檬油，則更易潔淨。

D 鋪氈 要保護地板的完整清潔，冬日可以鋪氈，夏日可以鋪蓆。不過蓆面和氈上的塵垢積污，仍須時時掃除，而且所鋪的氈蓆，要時時曬曝，不然就易毀壞。

保護木器——吾人日常所用傢具，以木器為主。整理木器的方法極多，最普通的木器保護法，可分防腐蛀、去漆漬、除燙印、消油跡四種：

A 防腐蛀 木器遇着潮溼，即易腐蛀，欲免其弊，可用硝酸銅溶化於水，煮之使沸，用刷遍擦未漆的新木器上，既可經久，復能防蛀。他如硫酸銅、硫酸鐵、柏油、煤油、硫黃水等，亦能防禦腐蛀。

B 去漆漬 木器上如染有漆漬，可用碳酸鈉及石灰二物，以水調成薄糊，用刷敷於

漬上，經數分鐘後，更以熱水洗滌，揩以酸醋，則漆漬自除，且與木質無損。

C 除燙印 市上所購西式木器，一遇熱氣，即現白色，如欲除去，可取火酒少許，澆於白色印上，用火燃燒，至火酒燒乾，用毛巾抹拭，則白色盡除，恢復舊觀。如閱時既久，應蘸少許巴力司油於硬毛刷上，用力刷之亦效。至於紅木器具，被熱水所燙，亦易發生圓跡，可以乾布和花露水少許，用力擦之亦除。

D 消油跡 木器上染有油漬，可用熱灰撒上，則油跡得熱而化，吸入灰中，然後以水洗之，即可清潔如新。

3. 廚房整潔 吾人日常的飲食，皆由廚房中所製成，廚房若不注意清潔，就要妨礙衛生。現在把廚房清潔，分房屋、廚竈、器具三方面說：

房屋整潔——廚房內部的清潔，至關重要，清潔的要點有四：

A 掃除屋宇 廚房清潔，須先注意所在的房屋，平時除注意灑掃外，如見有蜘蛛網、壁窩等，宜用柴帚拂掃淨盡，勿使留存，以圖清潔。

B 塞沒壁穴 廚房屋隅，如有鼠洞或小隙發現，宜立即填沒，或用字紙團蘸煤油，

暫時塞住，然後雇泥水匠修理。

C 流通溝渠 廚房附近的積水溝渠，須水流通暢，並時灑殺蟲藥水，免生毒菌。

D 遠離廁所 廚房和廁所的距離，愈遠愈佳。

廚竈整潔——廚竈的清潔，和食物有直接的關係，清潔的要點有二：

A 整潔竈前 竈門前如有煤屑柴炭等物，須隨時掃去，不可任其遺留，以免污及食物，發生火患。

B 疏通烟囪 烟囪要時時清潔疏通，使炊烟外達，不致烟氣迷漫窗內；而且烟囪阻塞，亦易發生火患，更宜注意。

用具整潔——廚房用具的清潔，大有影響於吾人身體的健康。清潔的要點有二：

A 洗滌器物 食廚砧板及置物的檯板等，宜時時用抹布蘸熱水擦拭，若積有油膩，須用曹達水洗滌，其他如盃盤等可以移動的東西，除用熱水洗滌外，又宜曬於太陽中，實行日光消毒法。

B 置放盆碟 盆碟洗淨後，須安置廚中，切勿任意攤放，否則一經蚊蚋蒼蠅的飛集

，就容易傳染疾病。

4. 廁所衛生 廁所不潔，則穢氣四溢，且有毒菌傳染，為造成赤痢的媒介。所以廁所在建造以前，要有具體的設計，建造以後，要行適當的清潔，才能適合衛生。茲分述如次：

建造原則——關於建造廁所的原則，是有四項：

A 地址高爽 建築廁所，要擇高爽通氣的地方，否則格外容易污穢。廁所的位置，要距離住宅較遠，不宜過分接近。

B 容積寬大 廁所的容積要寬大，蓄糞池的開鑿要深邃，一來使不滿積，二來可免穢氣外溢。

C 設備周密 廁所內應有的設備，如大小便處所的區劃，自來水管的裝置，脚踏板的佈備，手紙箱的構造，淨手室的籌設等，都應完全備具。

D 糞除容易 廁所積糞，如不清除，則積糞易溢，所以廁所的糞除，至屬重要。在廁所建造以前，即應注意到糞除的便利與否，不然就要影響日常的清潔。

清潔要點——廁所建造以後，即應注意清潔，清潔的要點如左：

A 洗掃 廁所至少宜每日洗掃一次，洗時於溫水中加曹達少許，用拖糞帚細細拖擦，拖後再用清水沖洗。洋式尿器，則須用竹筴蘸稀鹽酸少許，或用稀硫酸先擦去污垢，然後用清水沖洗，如污垢日久難除，須再撒漂白粉液擦拭。若便器是水門汀製成的，則須用灰類撒曹達粉於其上，再用清水沖洗。

B 防臭 用樟腦油和克來西利肯酸液沖淡水中，用噴筒灑之，即能防臭，或每日用炭屑拌灰，佈於地上，亦可防臭。如能再燃線香一二炷尤佳。

C 消毒 溶化生石灰於水中，使成石灰乳，注入噴筒中灑之。或用石炭酸少許，以三十倍的水溶解後灑澆，亦能消毒。

5. 浴室整潔 完善的家庭，一定要有浴室的設備。但是我國家庭裏，有浴室的，幾寥若晨星。男子尚可隨時外出沐浴，至於女子，除夏令在家中洗澡外，其餘就沒有洗澡的機會，實在不合衛生。現在把整潔浴室的方法，分述如左：

關置設計 —— 家庭中關置浴室，應注意下列兩項：

A 流通空氣 浴室內要有窗牖，時常開關，使室中空氣，容易流通，以免潮濕。因

爲浴室中常被水氣蒸鬱，若不注意乾燥，黴菌容易繁殖，有礙衛生。

B 調節氣溫 浴室中要有調節溫度的設備，如在冬日，火爐的裝置，是不可缺，否則天氣一冷，就沒有就浴的機會。

整潔方法——浴室的清潔，要注意下列兩點：

A 洗滌盆槽 浴盆浴槽，用過後須將浴水立即放流淨盡，盆中垢膩，宜用蔴布或絲瓜絡等擦拭，再以清水沖洗。

B 整理浴器 浴盆等如係木製，或可移動的，應於浴後置放室外通風處吹乾。所用浴巾，亦宜用清水洗過曬乾，以便下次應用。

6. 廢物處理 家庭間廢物很多，若任其隨處亂拋亂堆，不特有礙觀瞻，並且令人感覺不快。善理家事的，對於這種東西，除加以整理外，並能用適當的方法，去利用廢物。現在把整理和利用廢物的方法，略述如左：

處理標準——廢物的整理，要根據下列兩個標準：

A 永久廢物 廢物而帶有永久性的，如垃圾、塵埃、菓殼、菜屑等無用處的廢物，

應該聚在一起，畚除屋外規定地點，不可任置室內，致呈零亂現象。

B 暫時廢物 廢物而帶有暫時性的，如破碎的木器用具等，暫時好像是無用，但是有時也可設法應用的。這類東西，要積存在一起，最好置放在特闢的儲藏室內。

廢物利用——有許多東西，看起來好像廢物，但是一經利用，仍可得相當的用途。現在把最通常的幾種廢物利用法列左：

A 藥水瓶 西藥的飲量，有以滴數計算的，此種藥水，大都另用一種滴水玻璃瓶盛放。這種藥水瓶用過之後，可以改爲水盂，而且不必用水匙取水，只須將瓶口的玻璃塞一轉，自能點滴流出，十分簡便。

B 舊毛筆 毛筆用舊後，往往隨時拋棄，其實可以將用舊的毛筆，改作漿糊帚。法用舊筆十餘枝，洗去宿墨，在筆的上下端，各鑽一洞，以鐵絲穿連紮緊即成。用以刷廣告紙傳單，或糊板壁上的花紙等，甚爲便利。

C 舊報紙 舊報紙除糊牆壁包物件外，尙可改訂成冊，將外界寄來的信札等件，黏入冊中，既免遺失，且便檢查；如其報紙過多，還可取值出售。

D 舊日曆 逐日揭下的日曆紙，可在背面空白處隨手記錄當日的經過事情，積至年終，依日月的次序，裝訂成本，以便隨時檢查。

E 稻柴灰 將稻柴灰汁濾過蒸發，可得白色結晶的洋鹼。用灰汁洗衣服，可去油膩，功用和肥皂相仿，植物下植後，舖以稻柴灰，可促其發芽，用灰汁澆灌植物，尤易茂盛。

7. 殺除害蟲 無論直接或間接有害於人類的蟲類，都稱為害蟲。害蟲的為害時期，並不一律，有在子蟲期為害的，有在成蟲期為害的，有在子蟲成蟲兩期皆足為害的。據昆蟲學家的研究，大概害蟲在幼蟲中蟲兩期為害的，成蟲期就沒有害，成蟲期為害的，幼蟲期亦必為害。這種害蟲，種類繁多，驅除的方法亦異。茲將殺蟲方法和殺蟲藥劑，分述如次：

殺蟲方法——害蟲的種類至多，茲述其常見害蟲的殺除方法於左：

A 螟蛉 螟蛉是鱗翅類的小蟲，主要的共有十一種，形色各不相同，專害蔬菜、烟草、蘿菔，棉花、大蔴、南瓜、稻、麥、李子、蘋果、和各種荳類等物，每年發生一次或二三次不等。驅除幼蟲，宜澆三四十倍的煤油乳劑；驅除成蟲，可用砂糖汁燈花

或菜花引誘殺除。

B 穀象蟲 穀象蟲體長一分餘，分赤褐和墨褐兩種顏色，幼蟲成蟲，皆蝕害穀物粟子和糕餅等物。驅除之法，宜注以二硫化炭素，或用熱水射殺。

C 衣蛾 衣蛾爲鱗翅類的小蟲，色白似蛆，體長二分餘，共分三類，蝕害衣服等物。成蟲之後，變爲二分長的小蛾。驅除之法，用安息香酸二硫化炭素，和那富司林等蒸殺，如用福馬林薰蒸亦妙。

D 飛蟻蠹魚 飛蟻和蠹魚，皆爲居室內的害蟲。飛蟻專損器物用具，蠹魚專蝕書籍衣服，驅除方法，同於衣蛾，如用硫黃薰蒸亦可。

E 螞蟻 室內如有蟻穴及蟻跡發現，可取明礬一磅和熱水一各德溶化後，用帚蘸水，徧灑室內，蟻類自滅。又可用硫磺粉遍灑蟻穴，或用鮮薄荷置在室中，不久蟻必自逃。蟻分紅黑兩類，紅的較黑的爲惡，除滅之法，可用醃肉皮置在蟻穴旁邊，蟻即避去。

F 飛蠅 如室中多蠅，欲使絕跡，可間數日施行薰蒸法一次，薰時將窗戶緊閉，用

石炭酸水和清水盛在舊錫鍋或洋鐵器中，放在火上煮沸，使其蒸氣播騰室中，少傾開窗，蠅必盡遁。每次薰蒸，約有四五日的效力。在洗拭室中一切器具及地板窗櫺的時候，若用石炭酸性的胰皂汁，或將歐卡來潑脫司油滴在窗櫺地板和戶檻上，亦能使蠅蚋不敢入室。

殺蟲藥劑——普通的殺蟲藥劑，有下列兩種：

A. 殺菌劑 用膽礬一磅，生石灰一磅，水二斗五升混合溶液即成。

B. 殺蟲劑 用石鹼一兩四錢，煤油一升，水半升溶解即成。

三 婦孺衛生

婦孺身體的強弱，不但有關現在人羣的幸福，還影響到將來民族的盛衰。所以婦孺的衛生，尤應加意。不過婦孺的生理不同，環境不同，衛生的方法，亦因此而異。婦女衛生的方法，決不適用於兒童，反之兒童衛生的方法，亦決不能適用於婦女。現在把婦女和兒童的衛生方法，分別說明於後：

甲 婦女衛生

吾國以前的婦女，以柔弱爲美，所以大都是工愁善病，個人的生活，固不外藥爐茶鐺，而民族的嬗遞，即難免脆弱軟柔。這種病態美的心理，若不破除，影響於社會國家的前途至大。所以現在的婦女，在學力方面，要有相當的修養，在體力方面，要有適宜的鍛鍊，使占全國人數之半的婦女，人人有必需的智能，健美的體格，以與男子處於平等的地位，共同克盡應負的職責，則國家才能富強，民族才能寔盛。不過婦女的身心方面，每以年齡的大小，而顯不同的徵象，所以研究婦女的衛生，應以婦女的年齡爲根據。現在把婦女衛生分爲少女、青春、生產、和老年四期，約述如左：

1. 少女期的衛生 少女期包括嬰兒幼兒和兒童三期，根據心理的研究，人體的發達，生後滿一年之間的小孩，稱爲嬰兒期；從一歲到五歲之間的小孩，稱爲幼兒期；從六歲到十二歲的兒童，稱爲兒童期；所以少女期是包括初生以後到十二歲終的一個時期。在這發育最盛和充實時期的少女，應注意下列各項衛生：

嬰兒衛生——嬰兒時期，爲人生發育最盛的時期，因爲頭腦的長成，消化作用的盛旺，和沒有運動的必要，所以頭部突大，四肢特短，胸小腹大，此時的衛生，應注意下列各項：

A 身體清潔 初生嬰兒，最宜清潔，每日須沐浴一次，浴水溫度，以攝氏表三十五六度爲最宜。浴身所用的毛巾，切不可用以揩面。浴後須用乾燥柔軟的毛巾拭乾，再遍敷硼砂細粉。

B 眼病預防 小兒初生時，全身用清水洗淨後，宜以昇汞棉拭去眼腔內的不潔物，拭後再用五十倍硝酸銀溶液點眼，（此液點後，須復行洗淨）這叫做克來特須防法（Crade），有預防膿漏眼的功效。膿漏眼俗名「風眼」，其狀眼腔紅腫，時時漏膿，極易傳染。

C 蟻虫滅除 小兒的陰部，往往有蟻虫寄生，若不早治，日久成病。此症大概因不潔而起，所以小兒產生後，對於外陰部，尤須保持清潔，消滅蟻虫。

D 口腔洗滌 初生小兒，應以硼砂溶液用藥水棉花蘸拭，每日至少洗滌三次，否則

容易發生雪口和其他種種口腔的病症。

E 衣服適合 初生小兒的衣服，務宜寬適，不可緊縛，且須常保清潔，勿使污穢，至其厚薄多少，可隨氣候酌量加減，過暖過寒，均非所宜。如用襁褓，宜用新布縫製，否則亦須將舊布置水中煮沸一小時，待其乾燥，然後取用。

F 哺乳次數 初生小兒，並無牙齒，專靠哺乳發育。哺乳的次數和分量，應該根據生理，詳為規定，茲列表如左：

日 期	哺 乳 次 數	總 量
第一日	一至二次	一二十克
第二日	四至六次	八九十克
第三日	五至八次	一百八十克
第四日	五至八次	三百克
第五日	五至八次	三百五十克

幼兒衛生——幼兒期分前後二期，從一歲到四歲，稱為第一充實期，這時期的幼兒，身幅的增加，比較身大的增加顯着，且有肥滿的傾向，乳齒漸生，消化力漸強，上下肢日形發達，而能直立步行。從四歲到五歲，稱為第一伸長期，這時期身長的增加，優於身幅的發達，發育又形旺盛，乳齒逐漸完成，四肢大加發育，軀幹全身平均，自由活潑，極好運動。所以幼兒衛生，應注意下列各點：

A 清潔習慣 清潔習慣，是衛生習慣之一，在幼兒時期，即應設法養成。例如晨起和餐後的盥洗，食後的漱口，指甲的修剪，定時的沐浴，以及身體各部清潔的檢查等，應每日按時舉行，不可或間，習之既久，自能養成幼兒良好的清潔習慣。

第六日	五至八次	三百九十克
第七日	五至八次	四百六十克
第八日起至 第九日	六至七次	四百八十至五百克
九十日後	四小時一次	五百克以上隨時遞加

B 飲食注意 幼兒的食慾極旺，消化力却不健盛，一不經意，輕則積滯腹瀉，重則因而至病。有許多營養不合宜的小兒，每日飲食的分量雖多，但是面黃肌瘦，形同枯蠟的很多，所以幼兒的飲食，應十分注意。第一要有定時，除規定的飲食時間外，不可隨意小吃，為父母的，萬不可欲免小兒的吵鬧，任意給以零食。第二要有定量，每次飲食的分量，要有規定，不可任一時的好惡，隨意增減，食量過多，固足以妨礙消化，但是規定時間的食量不足，就要想吃閒食，吃了閒食，就要減少規定時間的食量，二者是互為因果的。

C 起居定時 幼兒的起居，要有一定的時間，時間規定以後，除特殊情形外，不可任意變更。幼兒夜間的睡眠，最多亦祇須十小時左右，午餐以後，應睡眠二三十分鐘，除此以外，均為幼兒的娛樂和飲食時間了。因為起居倘使沒有一定的習慣，就要影響幼兒身體的健康，有許多幼兒，因為受家庭環境的關係，深夜不睡，日高未起，實在是不相宜的。

D 衣服合度 幼兒的衣服，要厚薄合度。一般為父母的，恐怕子女受寒，往往給幼

兒穿了過分的衣服，等到幼兒覺得熱了，又急忙脫換，一寒一熱，結果容易感受風寒，而致傷風。俗諺云：「若要小兒安，常帶三分飢與寒」，是一些不錯的。因為衣服過多，要減少身體的抵抗力，反不如稍為薄些，可以鍛鍊幼兒的肌肉，使之強健。其他如襯衣的澀澀，外衣的清潔，亦有關幼兒衛生，不可不注意的。

E 運動適合 幼兒生性好動，應該利用好動的本能，使作種種適當的運動，以鍛鍊筋肉，強健體格。我國做父母的人，往往以成人的眼光，要責令兒童安詳鎮靜，殊不知幼兒好動，乃為身心健適的表示，亦即為各種學習的基礎；如其安詳鎮靜，不是心身有病，便是一時勉強的抑制，於幼兒的發育，極不相宜。

F 娛樂指導 幼兒的注意力，極易引起，也極易渙散。我人應該根據持續注意的原理，指導兒童作種種正常娛樂的消遣，一面使幼兒身心有所寄託，一面使幼兒在種種娛樂中間，獲得日常必需的種種知能。不過在指導娛樂的時候，要購備各種含有教育價值的玩具，使娛樂的機會增加，幼兒的注意力可以持續。

兒童衛生——兒童時期伸長的增加力雖減，體重的增加率驟著，所以稱為第二充實期

。此時乳齒漸落，永久齒開始生長，為人類行為發育過程中一個很重要的時期。這個時期，是一切成人的習慣、行為、品性、學問、和智識的基礎；人們一生的人格、言語、習慣，以及其他各種行為，都在此時確立基礎。此時的衛生，應該注意下列各點：

A 營養充實 人體的發育和強弱，和兒童時期有重大的關係。兒童時期營養不足，易生疾病，到長大後，身體的發育，常受阻礙，這是一般人所能知道的。許多成人的疾病或虛弱症，都是幼時營養不得其法所致，所以要養成健全的公民，非注意兒童時期充實的營養不可。營養以飲食為主，所以兒童的飲食物，以新鮮清潔而富於滋養料的為最宜；如能多食蔬菜，以助腸胃的消化尤佳。食時宜有一定的時間次數和分量，不可太遲太早，亦不可隨意增減，食後須經過適當時間的休息，方能操作，如遇精神疲乏時，宜暫時停止飲食。

B 鍛鍊合宜 鍛鍊身體，是積極的衛生方法。欲使兒童身心各部的發育完全，非有合宜的鍛鍊不可。例如跳舞、球戲、體操、遊戲、散步、和近程的遠足等，都是適合兒童身心的鍛鍊方法。因為兒童期是行為構成的形成期，在發育過程中，極佔重要的

地位。倘在這個時期，不注意適當的運動，就要影響到一生的發育。但是兒童期的運動，不宜過分劇烈，否則有礙身心的發展，殊非所宜。

C 作息有節 兒童時期要養成工作的習慣，舉凡家庭中不妨礙兒童身心發育的輕易工作，要使兒童自己去做，不獨身體可以健康，而且可以獲得許多日常應用的知識。因為做和學是相連的，兒童在做的時候，就可以學得不少實地的經驗，而且這種經驗，是切合人生生活需要的。兒童除正當的工作適宜的娛樂運動外，睡眠當有一定的時間，不可過早過遲，且須另製睡衣。睡時所用被褥寢具，不可過暖，以免釀成感冒。脫下的衣服，須掛在架上，使日間衣服上所含皮膚呼吸的炭氣，容易放出，切勿任意拋置床中，致炭氣充塞衣內，不能外達，妨礙皮膚的營養。寢室的光線和空氣，尤應注意充足流通。至於兒童時期的睡眠時間，每日有八九小時已足，過多則有礙衛生。

D 服飾有則 兒童的衣服，寬窄既須適宜，厚薄復宜合度。因為衣服過寬，固妨動作，但是衣服過窄，就要妨礙身體的發育。例如紮腰束胸，容易發生肺結核等病。衣服過薄，雖難免寒凍的侵襲，但是衣服過厚，亦易致病。現在有許多兒童的衣服，往

往因貪一時的時髦，選料式樣，不顧及生理的適合與否，殊非所宜。

E 腦力保護 腦力使用得當，則愈用愈靈，使用不及，則腦力呆滯，反之則腦力又易受傷。因為兒童腦的長成，尙未完備，使用過度，就要發生早熟的現象。有一般父母，因為期望自己的兒童太切，往往在年紀很小的時候，督責她們背誦成人所不易解的書本，這種強記的背誦，姑無論其是否能夠聆悟，能否獲益，但是兒童的腦力，却因強記背誦，而受有重大的損失。這種寅支卯糧式的腦力使用法，要影響兒童的一生，切宜注意。

F 精神活潑 兒童時期，隨着身心的發達，從直觀作用，把外界化爲自己的智識。且依着記憶力的發展，意象日漸豐富，把觀念作爲生活的中心，這時從受動注意，成爲能動注意，同時意識內容，也從感覺的結合，而生許多觀念，他們的感情，急速的擴大範圍，經驗着種種情緒，因此自我觀念和他我觀念，相互發達，逐漸促進愛他傾向的發達，尤其是性的情緒萌芽，愈使這個傾向加盛。所以這個時期的兒童，精神要充分活潑，要利用運動機能和爭鬥本能相接觸，作爲種種活潑的遊戲，或其他求知的

活動。

2. 青春期的衛生 青年期的區劃，各各不同，有的自十二歲到二十一歲叫做青春期，有的自十三歲到二十三歲叫做青春期。本來這種區劃，不過就人類大體而言，如其細加考察，則年齡的界限，往往因人而異，有的人發育及成熟過早，有的人却是很遲，有的人老而益壯，有的人在成人期就有了衰老的現象。總之一到十三四歲，再開始顯著身長的增加，所以此時又稱爲第二伸長期。一般女子的發育，比男子早兩年，因之一時發育，優於男子，然而將來的衰老，也早於男子；這個時期男女的表徵，大爲顯著。此時的女子，卵巢內的細胞成熟，月經來潮，身心方面，都要發生極大的變化。這個時期的女子，尤應注意適當的衛生，否則影響於健康疾病和生育甚大。現在把女子青春期的衛生方法，摘述如左：

通常衛生——女子在青春期中，一般的通常衛生，可分爲飲食、衣服、居住、性情四方面，茲分述如左：

A 飲食衛生 青春期女子的飲食，因爲身體上發生劇烈的變化，應該選擇容易消化而富於營養的食品，其他如食物的時間，分量的支配，均須遵照規定，不得自由變更

。至於富於刺激性的食品，尤宜避免。

B 衣服衛生 青春期女子的衣服，有四點應該注意：第一要適體，第二要保溫，第三要輕便，第四要幽雅。適體以大小合體為主，保溫以厚薄合度為準，輕便以不妨害工作爲則，幽雅以樸素淡美爲尙。

C 居住衛生 住宅的合宜與否，影響青春期女子的身心至鉅。在這個時期女子的住宅，地址要高爽，環境要清潔，空氣要流通，光線要充足；其他如飲食起居所用一切的物品，務求整潔優美，使身心十分舒適。

D 性情衛生 青春時期的女子，感情豐富的居多，一遇刺激，卽多愁善感。不過這種愁感，最易損傷身心，極不相宜。青春女子的精神要活潑，性情要快樂，此時的精神和性情，與閱書至有關係，要多看名人的故事，勇敢的傳聞，至於吟風弄月一類的小說，才子佳人一類的彈詞等，應避免入目。

經期衛生——女子卵巢中的卵成熟後，就輸入子宮，此時子宮的血，特別增加，預備接受新卵，而且子宮的內部，十分光軟，所以卵受精後，很易停留，假如卵受男精，卽

爲受胎，否則就同預備接受牠的材料，一同排洩，細胞就裂開，放出內部所藏的物质，這黏液血細胞，都一起排洩出來，成爲月經的流質。月經來潮的年齡，因遺傳氣候人種和生活狀態等關係，遲早不同，有的十歲就有月經的，如印度及阿非利加的女子是；有的到十八歲才有月經的，如寒帶居住的女子是。月經來潮，除氣候和疾病等特殊情形外，通常每間二十八日來潮一次。女子在月經來潮時，身心方面，起重大的變化，例如外陰部充血，子宮增大，乳房腫脹，下腹緊滿，腰部酸痛，或耳鳴、頭痛、眩暈、嘔吐、面白、齒痛、食慾銳減、腸胃不良、精神疲勞、易受刺激等，都是經期中通常的病態。所以女子在經期前後及來潮的時候，應注意下列各項衛生的要點。

A 了解生理 月經來潮，是女子自然的生理現象，本不足怪。但是月經初潮的女子，往往因爲沒有了解月經的原理，發生恐怖，以爲奇病染身，憂慮莫名。此時爲人母的，應將月經來潮的生理，和衛生的方法，詳細指導。即學校中的教師，亦應詳爲解說。尤宜注意的，即爲精神方面的修養，因月經來潮，不獨身體上發生變化，即精神上亦有重大的影響，是以一切卑鄙的行爲，和污穢的言語，均宜竭力避免。

B 注意清潔 月經來潮，對於身體的清潔，最宜注意，此時最好常以熱水洗澡，或用冷水海綿擦浴，後用乾布摩擦全身，另以精製棉或紗布製成的月經帶保護陰部，使其吸收排洩的流質，內衣襯褲，亦宜十分清潔，不然就容易沾染疾病，影響身心的健適。

C 充分營養 月經來潮時，應注意食物的營養，此時宜吃輕鬆而沒有刺激性並且富於滋養的食物，並應設法潤腸，以減少身體各部的酸痛。因為女子在月經來潮時，消化力即已薄弱，如再食以粗硬不易消化的食物，非但營養不足，而且容易發生胃病。

D 適當運動 女子當月經來潮時，除作柔軟操或散步等適當運動外，其他如擊球、賽馬、跳舞、及田徑賽等劇烈運動，均須禁止。

E 休養精神 月經來潮，精神必感疲勞，腦力銳減，而且不耐繁重的工作。此時最好完全休息，否則亦不宜過分工作，致損精力。每日睡眠，至少要有九十小時。女子在腰背覺痛，四肢覺酸，頭疼心煩，神經不安的時候，倘使勉強工作，神經和身體，都要受重大損失，或竟影響到一生的幸福哩！

皮膚衛生——皮膚清潔，不獨能够健康身體，並能使容光煥發，增加美麗。要使肌膚美潔，應注意沐浴、空氣浴、香囊浴、美膚藥等，茲分述如左：

A 沐浴 沐浴分冷水溫水兩種，冷水浴可助肌肉發達，溫水浴可使容光美麗。惟溫水浴的水溫，不可過熱，水中尤須和以雀麥粉硼砂阿摩尼亞等；若用肥皂，宜擇鹼性輕而脂肪多的肥皂爲宜。

B 空氣浴 每日臨睡前，如能舉行空氣浴，能使肌膚堅固而美觀。法於寢前將身上衣服脫去，立於空氣流通處，使肌膚呼吸數分鐘，並以手掌摩擦全身，惟摩擦時由輕入手，用力宜均。

C 香囊浴 用柔細毛巾製成四寸長六寸寬的囊袋，內盛硼砂四食匙，匹而司氏肥皂四食匙，細雀麥粉四茶匙，菖蒲根粉三食匙，拉特粉油十滴，將袋縫好。每晨浴時，浸袋水中，約一刻鐘取出，以代肥皂，使用既久，可使皮膚光滑潔白。

D 美膚藥 美膚藥以亞砒酸爲主要成分，此藥可使皮膚柔滑，毛髮清潔，兼能清治血液，爲極有效的美容秘方劑。調劑的方法，以亞砒酸〇·〇五克，阿拉比亞樹膠一

• ○○克，黑椒末五。○○克，和以蒸溜水，製丸百粒，每食後服一粒，以後逐漸增加，加至每日服三十粒為止。

3. 生產期的衛生 生產期是自受孕至產後的一個時期。此時期內的女子，尤須要注意衛生，否則易為各種疾病的基礎。現在分為孕期、臨產、產後三方面，約述他的衛生方法如左：

孕期衛生——妊娠是男女交接蟲卵相合而成胎，胎兒在子宮內，通常經二百八十日之久，發育完全，遂脫離母體。婦女在孕期內，因胎兒的發育，身體上亦發生顯著的變化，茲將孕期衛生注意各項，臚列如下：

A 飲食 孕婦的飲食，宜避免不易消化和蒜薑胡椒辣椒咖啡等味濃而含有刺激性的食品。受孕以後，往往要發生嘔吐或身心不安等現狀，謂之病熱。此時宜安坐靜養，食物更宜選擇易於消化而營養充足的，每晨如能服牛乳一杯，頗屬有益。

B 運動 妊婦運動，務須和緩，如賽車、跳、跑、旅行、疾趨等，均宜避忌；即昂首取物，俯身引重，亦宜留意，工作不宜過重，以免身體疲勞，最好能在空氣流通的

地方舉行散步，久之自能增進食慾，健康身體。如其因為受孕，即不注意適當運動，將來分娩時，就易有難產的痛苦。

C 衣服 妊婦衣服，須擇寬大，領圈腰帶，切忌緊狹，襯裏衣褲，尤須時時更換。通常孕婦在妊娠第五月時，恐發生流產，用腹帶束腹，實則此帶對於流產，並無裨益。但是對於妊婦的腹部體溫，却能保護，且可固定胎兒的位置，未始不為良好的習俗。不過施用時候，切忌過緊，否則腹部壓迫過甚，易生不測。

D 清潔 妊婦不獨衣服被褥，宜重清潔，即個人身體的清潔，亦宜格外注重。最好每一二日舉行全身沐浴一次，既可使全身清潔，且能促進新陳代謝的機能。此外溫泉浴、坐浴等、亦可施行，惟海水浴則宜絕對禁忌。在妊娠時，子宮內的分泌物必較尋常為多，故其外陰部宜時時洗滌，以保清潔；最好每日用溫水洗滌二三次，若分泌物內混有濃液或血液時，則須立就醫生診治，不可延誤。

臨產衛生——婦女的分娩，有定期和不定期兩種，定期分娩，就是孕滿十月的普通平產；不定期分娩，又有流產早產遲產等分別。婦女在臨產時，應注意下列各點：

A 產室 產室須空氣流通，光線充足，地勢高爽，容積寬廣，室內溫度，宜在攝氏表二十度左右，且須清靜閒幽，取水便利。產牀位置，須適宜於產科醫士的工作，牀中被褥，須軟硬合度，過軟則產婦身體陷下，使用手術不便，過硬則產婦身體易覺疲勞。褥面宜預置橡皮布或油紙等物，以防血水的染污。

B 消毒 產婦所用器具，凡接觸生殖器的，均須嚴重消毒，以防危險。因分娩時產道已受創傷，而創面又為細菌最易繁殖之處，此時如有細菌混入蕃殖，必致發生劇烈的產褥熱。消毒方法，以蒸氣消毒為最佳。

C 設備 臨產的時候，對於應有的設備，如醫生用的消毒面盆，（三個）胎兒所用的浴具、衣服、襪襪、尿布，產婦用的枕頭、產褲、拉手布、（幫助用力所需）洋式便器等，以及藥品如麥角流動 X、（日本名）硼砂粉、橄欖油、潤腸丸、消化劑、藥水棉花、繃帶等，均應預為備就，以便臨時應用。

D 看護 臨產時最忌家人圍聚，發聲嘈雜，或過作驚慌。產室內除產科醫士暨助手外，祇須有精細的親信一人，在旁助理，使產婦壯膽。其他無論成人兒童或男女老少

，均不宜停留產室，以免擾亂產婦心理，反致難產。

產後衛生——婦女經過分娩，身體各部，尙未恢復原狀，此時尤應注意適當的衛生。衛生的方法如左：

A 靜養 分娩之後，除繼續施行消毒法，以防釀成各種女科疾病外，尙須注意靜養。大概產婦就褥，至少須有兩星期的時間，在此時間內，一切飲食起居等事，均不能自行起牀，宜由他人代任看護的責任。因爲起牀過早，易使子宮轉住。產後二三日中，身體宜仰臥，不可時時轉動，以防空氣乘隙襲入子宮。經過二三日後，子宮收縮，始可側臥，側臥時須左右交換，不可偏在一面，以免子宮傾側。

B 洗滌 產婦的陰部，每有巨大的創傷，且惡露由子宮內繼續排洩，陰部亦被染污，若不加意洗滌，極易發生危險，所以在產後一星期內，每日須用硼酸水或其他消毒藥水洗滌四五次，如有創傷，則須繃佈收斂藥粉於創面，用脫脂棉花或消毒紗布覆蓋其上，以防爲惡露和其他不潔物所接觸，且能吸收惡露，保護陰部。

C 惡露 產時如將肛門和前陰中間的會陰擦傷，惡露因而分解，有的胎盤和卵膜的

遺殘片梗塞在子宮口，有的頸管中惡露排洩不暢，皆易使子宮或腔中發生腐爛，一經腐爛，惡露即發出腥穢的臭味。在產後第十日至第十四日時，容易發生大出血，此時須行食鹽水靜脈注射法，始能補充血液。欲防此患，須注意清潔，施行消毒。

D 小便 產後如發生小便困難的現象，可用手在膀胱上部按摩壓迫，或用溫罨法以促進其排洩力，如皆無效，可置一尿壺於兩股中間，向尿道射入溫暖的消毒水，自能促其排洩。

E 大便 便閉為產婦常有的現象，如產後三日尙未大便，即須設法通利，不可因循坐誤。因為糞便蓄積過多，子宮口收縮不良，甚至有發熱或虛脫的。通利的方法，宜在腹部施行按摩，以促進其排洩的機能，如無功效，可再行灌腸法。至內服藥則宜用最和順的油類瀉劑，切忌服猛烈的藥，以防發生意外。

F 沐浴 生產三週以後，如並無疾病，即可沐浴，浴水溫度，須在攝氏表三十度以上。如陰部尙有惡露排出，則應將惡露洗淨後，再行就浴，浴畢尤宜另用消毒藥水，洗滌陰部。

G 飲食 產後飲食，以易於消化而富於滋養料的爲最宜。在產後一二日內，只可略食牛乳、藕粉、薄米粥，和雞蛋（以半熟的爲度）等品。牛乳一物，於產婦尤爲適合，宜於常服。此外如鮮魚豕肉雞鴨和牛肉等，非至消化力強健後，不宜進食。辛辣香燥的食品，刺激過甚，總以不食爲妙。至產婦的食量，亦須有適當的限度，切忌太過不及，過多則消化困難，易生腸胃病，過少則營養太薄，不易恢復體力。最好視其食慾的旺衰，給以適度的食物，這一點是很重要的。

且哺乳 產婦哺乳，可以添增子宮收縮的能力，並且適合嬰兒的營養，所以產婦自己哺乳，母子兩有裨益。不過哺乳時應注意下列六點：第一哺乳時只可側臥，不可起坐。第二如乳兒吸乳力不甚強大，須將哺乳的時間，稍稍延長。第三每次哺乳之前，宜用紗布蘸硼酸或重炭鈉溶液少許，洗拭乳兒的唇口，和自己的乳頭，以防沾染污物。第四如乳汁不多，未足供給乳兒的營養，或是母體患病時，均須另雇乳姆代哺。第五每日舉行適度的運動，以增進乳汁的分泌。第六乳汁過多，乳房膨脹，宜用吸乳器吸出若干，以防緊漲；否則乳汁被血液所吸收，必致身體發熱，並且以後的乳汁分泌

，亦將因此減少，有礙乳兒的健康，甚非淺鮮。

4. 老年期的衛生 婦女的老年期，是自月經閉止期起，至老死止的一個時期，亦即四十五六歲以後的時期。在此期內女子的生活現象，又復簡單，應行注意的衛生，可以分爲運動、清潔、靜養三方面說：

運動衛生——婦女至四十五六歲以後，月經大都業已停止，如至此時期內仍有月經，或月經量反而加多，必致發生血崩或虛脫貧血等症。又有在此期內，身體各部的脂肪，日益增多，而變成肥胖症的。推其原故，皆因自視年高，忽略運動所致。所以老年的婦女，仍不能不注意適當的運動。不過運動時要注意下列各點：

A 動作簡易 老年期的運動，動作要簡易，動作繁複的運動，不宜於婦女的老年期，如其勉強行之，易生危險。例如公園散步，輕易家事的操作等，都爲婦女老年期有益的运动。

B 避免劇烈 如田徑賽及各種球類等各種劇烈運動，不宜於婦女老年期的身心，應絕對避免。因爲這種劇烈運動，要身體靈敏，動作活潑。婦女到了老年期，身體既不

靈敏，動作又難活潑，勉強去做這種運動，非但身體上沒有益處，反而要使身體的內外部，發生危險。

C 養成習慣 婦女的老年期，對於適當的運動，要養成習慣，最不宜以為年紀已老，就忽略運動，或偶乘高興，一曝十寒。認定了某種運動，為適合身心而又近於習性的，運動以後，要日行勿替，養成運動的習慣，則婦女雖在老年期，仍能保持身心的健康，享受人生的幸福。

清潔衛生——老年的婦女，對於清潔，不可玩忽。因為老年的身體，機能退化，若不清潔，最易發生癌類惡疾，尤以子宮癌為最多，此癌為惡性癌之一，一經蔓延，即難治療。清潔的要項如下：

A 衣服清潔 老年期婦女的衣服，不論表裏，均須注意清潔。清潔的方法，就是勤於洗滌和日曝。

B 飲食清潔 老年期婦女的飲食，除選擇營養豐富和容易消化外，還宜注意質料的清潔。因為此期的婦女，抵抗疾病的能力，很是薄弱，倘使飲食不潔，就易致病。

C 住室清潔 老年期婦女的住室，空氣要流通，光線要充足，地基要亢爽，用具要整潔，造成清潔的環境，藉以舒適身心，健全體格。

靜養衛生——婦女至老年期後，不但身體上發生各種劇烈的變化，即精神上亦必現出著明的遷異，每致記憶銳減，腦筋遲鈍，甚或使氣謾罵，動遭厭惡，且有因血管變化，以致衝血汗出猝然暈仆的。如欲防止此等現象，尤須注意靜養，行之得宜，不但精神安逸，身體壯健，並且可得延年益壽的幸福。現在把靜養的要點列下：

A 身體靜養 老年期的婦女，身體衰弱，每日除適宜的運動外，還要有相當的休息。睡眠起身，均宜較早，午間如覺精神不濟，可午睡一小時，使身體的疲勞，容易恢復。

B 精神靜養 婦女在老年期，喜怒哀樂，容易動心，殊不知喜怒哀樂的動心，最傷身體，應該設法避免。一切事須退一步想，自覺心平氣和，與人無忤，與人無爭。要知心情恬淡，是老年期唯一養身的方法，較之飲食的營養，是同一的重要。

乙 兒童衛生

兒童的衛生，其責任應由父母負擔，方法雖極尋常，但是措置失當，即易陷小兒於危險的地位。而且兒童的健康與否，關於家庭的幸福，尤應加以相當的注意。茲將兒童衛生分爲初生期、嬰孩期、兒童期三時期來說：

1. 初生期的衛生 初生期是自呱呱墮地後至一週歲止的一個時期，在此期內，應有下列各種衛生的注意。

初生注意——嬰孩在呱呱墮地以後，即應注意下列各項衛生：

A 臍帶 小兒落地後，應將在沸水中消過毒的剪刀剪斷臍帶，剪後再用已消毒的紗布包裹，並敷以硼砂粉。不過在剪的以前，要將離嬰兒腹部臍帶約長一寸餘的地方，先行紮緊，方能下剪，則間一週以後，臍帶即能自然脫落。嬰兒的臍帶脫落後，不宜受風，尤其不能任其啼哭；因爲啼哭以後，臍眼要突出，即長成後，亦不易縮進了。

B 口腔 嬰兒落地，在未會啼哭以前，即宜用藥水布將口中黏液除去，然後再用硼砂水洗滌口腔。

○浴身 取絨布一大幅，將小兒裹好，携至溫暖處，以手掌托住小兒的頭部和胸背

等部，放在浴盆中，用潔淨棉花，蘸以溫水及肥皂，遍擦全身，去其垢污。洗畢後再用軟毛巾或軟綢輕輕拂拭全身使乾。惟洗滌時用力須輕，切忌粗莽。

D 襁褓 小兒肢體嫩脆，襁褓以寬大爲宜，切忌緊束，致妨礙其血液的流行，呼吸的舒暢。小兒肌肉不固，易受風寒，所以襁褓的厚薄，務須適合其體溫的需要。若措置失當，不是容易傷風，便是容易發汗，易陷小兒於虛弱的地位。而且襁褓須用質鬆物輕的棉織布，因爲這類的布，吸收排洩物的作用，要算較大。

E 臥牀 小兒不宜和產母同睡，宜另置搖牀中，以防發生意外的危險。牀中所需的被褥，要多多預備，以便不時更換。夏季宜設蚊帳，冬季宜置熱水袋。牀位最好時常調換，枕頭宜實棕毛，不可太高。搖牀的原料，自以鐵質爲最佳，否則用柳樹或籐製的亦可。搖牀的位置，最好擇空氣流通和光線透明的地方，切忌放在風口或烈日中。房中宜時換空氣，換氣的時候，應將小兒抱往他室，以防風寒侵襲。如天氣過於寒冷，房中亦可生火，不過生火盆爐，不宜和嬰兒接近。

平時營養——嬰兒惟一的營養，就是哺乳。茲將自己授乳、雇用乳、媽和人工營養應

行注意各點，分述如下：

A 自己授乳 做母親的，若能自己授乳，於小兒身體上，最多利益。因產後初生的乳質，極合於初生兒脆弱的腸胃，以後小兒漸長，乳母亦會漸漸變更性質，母子之間，天生一種互相吻合的特別作用。不過在授乳的時候，應留意下面五項：第一、授乳前宜將乳頭用熱水洗過，並將乳汁擠去幾滴，然後授兒吮食，並須於授乳前將乳汁潤溼小兒的嘴唇。第二、在初生十日內，只可側臥授乳，因此時產母身體，尙未復原，至第十日後，方可起坐授乳。但無論如何，乳房不可罩塞小兒的鼻孔。小兒如患感冒，鼻孔閉塞，須時時將乳頭引出，俾易呼吸，以免窒息。第三、每次授乳，約需二十分鐘至二十五分鐘。因初生兒的吸乳力極弱，若時間過短，每致不能吮飽，以後小兒漸長，時間可逐漸遞減。第四、每次授乳，宜兩乳互換，授畢後宜將小兒直抱須臾，然後再側放牀中，切忌仰臥，因仰臥後易使乳汁上湧。第五、授乳宜規定一定的時間和次數，若一見小兒啼哭，即哺以乳，必致小兒消化不良，發生腸胃疾病。規定次數和時間的辦法，初時果覺難行，但數日之後，即能成爲習慣，則母子均感便利。茲將

小兒產生後逐日授乳的次數和時間，列表如下：

日期	次數	時間
第一日	一二次	每八小時一次
第二日	四次至六次	每三小時一次
第三日	五次至八次	每二小時一次
第四日	同上	同上
第五日	同上	同上
第六日	同上	同上
第七日	同上	同上
第二星期至第三個月底	六次至七次	每三四小時一次

B 雇用乳媪 乳媪的雇用，對於小兒的健康，至關重要。選擇乳媪的時候，務須注意下列各點：第一、乳媪分娩未滿三月的，不宜雇用。因產後在三月以內，易使各種毒病，由乳汁傳入小兒體內，而且此時乳媪的外表上，絕無毒病的現象，檢查極難，但是亦不能相去過遠，過遠乳汁便不合嬰兒的營養。第二、乳媪身體各部凡患有梅毒、腳氣、喘哮、肺癆、癩病、白濁、畸形、重聽、近視、及各種慢性皮膚病等的，其乳汁均不可用。第三、乳媪的乳房須大，乳頭須突出，乳汁宜濃厚。第四、乳媪年歲以二十至三十五歲為度，經產婦較初產婦為佳，因其具有育兒的經驗。第五、乳媪的營養，也和小兒有密切的關係，故平時宜給予具有滋養的食品。

C 人工營養 人工營養，以牛乳哺育，最為合宜。哺育時首須注重清潔，否則遺害甚大。人工營養應加注意的：第一、乳器須用劃明量度的玻璃瓶，瓶口須寬大，以便洗刷。橡皮製的乳頭宜略長，質地須軟韌。乳瓶乳頭，均宜用開水洗滌，然後使用。第二、牛乳須煮沸後，方可哺兒。煮乳前宜將雙手洗淨，以防侵入黴菌。第三、乳瓶內如有餘乳，下次不可再哺。乳瓶和乳頭用過後，均須用鹽開水洗滌，乳頭且須置在熱水中，外罩紗蓋，以防毒菌侵入。第四、每次哺乳，須將應吃的乳量，倒入已經洗淨的乳瓶中，再加合量的冷開水和塊糖少許，然後再以乳頭安置瓶上，將瓶放入熱水中微溫，至適當的溫度時，即授給兒食。至於應給的乳量及每日的次數和時間，請看下表：

日期	每日次數	每次乳量	水量	糖量	每次時間
第一週	八次	二〇克	一〇克	一〇・五塊	二小時半
第二週	八次	三〇克	一〇克	一〇・五塊	二小時半

疾病調護——通常嬰兒最易發生的疾病，如便閉、咳嗽、紅斑、腹瀉、嘔吐、腹痛等症。茲將醫治的簡易方法，介紹於左：

A 便閉 小兒便閉，大概由於哺乳量的大小，或由於乳母不注意他飲食的緣故。治法可用胰子一小片，納於小兒肛門內。如吃牛乳的小兒，可用來克洛司 *Lactose* 1.0 克，以哀歐 *Eau* 1.00 克，和在乳汁中。同時產母須每日為小兒按摩腹部數次，每次約十分至十五分鐘，並須多食蔬菜，或間服少許的大黃。

第三週	八次	四五克	一五克	一〇·五塊	二小時半
第四週	七次	六〇克	一五克	一〇·五塊	二小時半
第五週	七次	七〇克	二〇克	一〇·五塊	二小時半
第六週	七次	八〇克	二五克	一塊	二小時半
第三月	七次	一〇〇克	二五克	一塊	二小時半
第四月至一週歲	六次	純乳 一〇〇至 二二〇克		一一塊	三小時

B 咳嗽 小兒略受風寒，即易咳嗽。倘僅咳嗽而無悶塞的現象，可用芥子泥敷於胸前或背後，約十分鐘，或令服雪羅潑特士勒 *Sirodeton* 少許，如服後仍咳，或且加劇，則宜就醫。

C 紅斑 小兒面部發現紅斑，由於消化不良，胃腸多熱。臂上發斑，由於大便激刺。治法宜注意小兒身體的清潔；倘紅斑經久不退，即宜就醫診治。

D 腹瀉 如係水瀉而無白色的凝結物，只須略減其乳量。平時如食牛乳的，則宜在牛乳中多和水分，如大便為綠色或狀似鼻涕的，則非請醫生診治不可。

E 嘔吐 嬰兒偶然嘔吐，並無關礙，倘時時發作，即係胃部發生疾病的現象，宜用 *Citrate de Soude* 二克 *Eau bouillie* 一〇〇克放入乳瓶中，和牛乳同服。

F 腹痛 小兒腹痛，必有各種現象發現，如食後即嘔，兩腿縮起，用力作便解狀，腹部膨脹或陷入等。其原因或因曾服未經消毒的牛乳，或因乳母曾吃水菓火腿等物。治法當注意其飲食，且給予少許輕瀉的藥劑，或解開襁褓，為小兒施行腹部按摩法，或用熱手巾覆小兒肚臍上，或是用灌腸法亦可。

2. 嬰孩期的衛生 所謂嬰孩期，是包含幼兒期在內，是一週歲至五歲的一個時期。在此時期內，應注意下列各項的衛生要點：

斷乳營養——小兒滿一週歲後，即可完全斷乳，否則不但無益，且有弊病。因乳汁中多蛋白質和脂肪質，而缺少澱粉質，哺乳過久，必致養成肥胖蒼白的體質，而減少其皮膚的抵抗力，最易感冒疾病。不過斷乳的時候，要注意下列各項：

A 斷乳方法 在預備斷乳以前，宜先每日減少授乳一二次，而於授乳的時候，給以其他適量的食物，如此逐漸遞減，至完全斷絕為止。或於乳端塗辛辣無毒的東西，一面再給以適宜的營養。斷乳的時間，最好至春末秋後，切忌夏季，因夏季的小兒，大都消化力薄弱，斷乳以後，易致胃病。

B 斷乳代品 初斷乳時，可每日減少授乳次數，代以薄粥湯半盃，以後漸次遞增，代以薄粥。食粥湯時，可加白糖少許，不可用菜。至能食薄粥時，始可酌加鮮魚湯或精肉湯等少許於粥中，（不可多油）至固體的食物，均難消化，仍不可用。

C 適當飲食 初斷乳後，只可略用牛乳、薄粥、精肉湯、雞湯和豆腐漿等，每日給

食四次，每次隔四小時。一歲半後，可稍給水菓，如梨、甘蔗、蘋果、蜜桃等，但不可多食。便閉時可略給香蕉少許，其有酸味的水菓，一律忌食，香瓜杏李等，尤不相宜。二歲後可漸食爛飯、豬羊肉、雞鴨肉、及新鮮牛肉等，但不宜多油，蝦蟹等類，不易消化，仍宜禁止。此時且須將食物次數減為三次，至午前十時或午後四時，可略給少許餅乾蛋糕等。茲將最適當的給食時間和分量，列表如左：

次序	時 間	食 物 和 分 量
第一次	上午八時	薄粥半飯碗 半熟雞蛋一個
第二次	正午十二時	薄粥半飯碗 蔬菜或鮮魚少許
第三次	下午四時	牛乳一盃
第四次	下午八時	薄粥半飯碗 蔬菜或鮮魚少許

衣帽要件——嬰兒的衣帽，直接關於兒童的健康。現在把應行注意各點，分爲材料、顏色、形式、消毒四項，列述如左：

A 材料 小兒衣服，冬季宜用不易傳熱的毛織或棉織物，夏季宜用棉織或麻織物，取其善於吸收汗液。至質地柔韌的絲織品，亦可用為小兒衣服。小兒的用帽，冬季宜用毛絨編成，夏季宜用輕質草帽；如在室內，則無論何時，均無需戴帽。

B 顏色 襯衣宜用白色，外衣宜用灰色或淡色，均須時常更換。過深的顏色，無論內外衣服，均非所宜。

C 形式 小兒衣服的形式，均宜寬大，不可緊束，以防阻礙發育。縛帶和鈕扣，尤須稍寬。

D 消毒 小兒衣帽，均宜新製，若用舊的，須先在沸水中煮過，以消毒菌。平時尤宜時時洗滌，多曬太陽。

身體整潔——嬰兒的身體各部，如牙齒、頭面、皮膚等，均應注意整潔，否則就要影響到嬰兒身體的健康。茲分述如左：

A 牙齒 小兒生齒後，即宜每日用牙刷洗刷，並以清潔的軟布浸溫開水拭之，否則嵌附牙齒間的物屑，日久以後，能損蝕牙齒，且易滋生微生物，為害殊烈。

B 頭面 小兒頭面，須另用消毒的毛巾和清潔的溫水洗濯。在浴身時，切不可同時以浴水洗面，且須留意浴水入眼。

C 皮膚 小兒的皮膚，因脂肪和汗液的分泌，易染塵垢，每間二三日，須洗浴一次，到了夏季，皮膚的泌汗愈多，務須每日洗浴。不過嬰兒皮膚柔嫩，偶不經意，即易擦傷，所以嬰兒的衣服，除厚薄合度外，質須細軟。每次沐浴或揩身以後，須遍灑硼砂粉爽身粉等，以免皮膚受傷。

起居合度——嬰兒的起居，和健康有直接的關係。現在把他分爲居室、提抱、戶外、行坐四項，約述他的衛生要點如左：

A 居室 嬰兒的居室，宜光線明亮，空氣流通，四週如能廣植花木，尤爲得宜。廚房廁所，多煤氣穢味，務宜遠隔。窗戶須時時開啟，以換空氣。天氣寒冷時，宜備火爐。冷風烈日和強烈的燈光，尤宜避忌。

B 提抱 嬰兒不宜時常提抱，抱時尤不宜時時顛簸，否則極易嘔乳。背負時不可壓迫胸脅，否則有妨呼吸。

C 戶外 風和日暖的時候，宜將小兒攜置戶外，使其飽吸空氣，不過在風霜雨雪或嚴寒酷熱的時候，不宜外出，出外時尤須稍加衣服，以防感冒。

D 行坐 小兒能行坐後，須注意其姿勢，走坐宜正直，以防脊柱彎曲或筋骨萎縮，妨礙身體的發育，小兒所用坐椅和食桌，宜於身體的高度適合，否則易使體幹歪斜，姿勢不正。

種痘要點——嬰兒避免胎毒和天花的唯一方法，就是種痘。茲將種痘時的注意點，分述如左：

A 時期 歐美各國，小兒生後三月，即須請醫生施種牛痘，以後每隔一二年，再種一次。吾國則不然，種痘時期，往往遲至週歲以後，且僅種一次，實屬不宜。因在週歲期內，最易發生天花，所以小兒的種痘時間要早，次數要多，以免傳染一切流行性的危險疾病。至種痘的時期，當以春秋兩季，最為相宜。

B 痘苗 種痘須用新鮮牛痘漿苗，切忌接種人化牛痘漿，因為此種痘漿，易傳梅毒、肺癆、或皮膚等疾病，危險殊甚。

玩具選擇——小兒到了相當時期，就有玩具的需要。不過玩具的選擇，頗非易事，除玩具本身須合有教育價值外，還須注意玩具的本質、式樣、顏色、和清潔等，茲分述如左：

A 本質 玩具爲小兒的恩物，和小兒有密切的關係。選擇玩具，須先注意玩具的本質，如係磁質、銅質、或玻璃製成，均忌玩弄；因磁和玻璃，不但容易破裂，而且容易割傷小兒的皮膚，銅質則含有毒性，混入口中，爲害不淺。所以小兒的玩具，以木製或厚紙製成的爲宜。

B 式樣 玩具的式樣，要靈巧而多變化，不可過小，以免吞入腹中。小兒往往將玩具放入口中，最不相宜，倘使見有這種行爲發生，即須禁止。

C 顏色 玩具爲引人注意計，往往顏色鮮豔。不知顏色多含毒質，凡屬顏色中含有毒質的玩具，不宜給小兒玩弄，以防不測。

D 清潔 玩具宜注意清潔，否則易附污穢，不衛合生。

運動練習——小兒到了相當時期，爲謀身體的活潑，精神的健全，應注意適宜的運動

，有益兒童身體的發育。現在把運動的要點，分述如左：

A 項目 小兒的運動，宜以遊戲為主，其他如劇烈的運動，呆滯的體操，都不適合兒童的身心，不宜強使練習。

B 規則 小兒運動，最宜注意規則，以養成他遵守紀律的良好習慣。因為兒童最缺乏的是紀律，而運動又為養成紀律的良好機會，在運動中養成的紀律習慣，是合於人生需要和羣體生活的，不是呆板而不切實用的，是極自然而有羣衆制裁的，不是強迫而盲目服從的，使兒童知道個人的一舉一動，在羣體中都有重要的關係，於不知不覺中，養成遵守紀律的習慣。

C 時間 小兒運動的時間，宜在上午八時以前，及下午四時以後。每次持續時間，至多以半小時為限，過久即不相宜。

D 地點 小兒運動的地點，最宜於空氣新鮮的草地或園林中。如在室內舉行，除注意適當的空氣和光線外，尤須注意地質的軟硬。因為地質過硬，傾跌時易受重傷，是不宜於小兒運動的。

3. 兒童期的衛生 兒童期是從六七歲起至十四五歲止的一個時期。在此時期內，兒童已

到入學的年齡，一切衣食起居，可以漸和成人相等。關於運動和睡眠，宜特加注意，茲分述如左：

運動要點——這時期的兒童，活潑好動，所以運動的設備要完全，使兒童可有適宜運動的機會。因為倘使不去指導他們作正當的運動，他們自己就要尋各種不正當的舉動了。例如在兒童時期最喜歡同人家打架，就是一個顯著的明證。現在把運動的要點，分述如下：

A 設備 兒童時期既好運動，就應給以適當的運動環境，要造成運動環境，就應該注意運動的設備。輕而易辦的，如毽子、小皮球、低球、鐵環、跳繩、玻璃彈等；較大的如浪船、克洛克球、檣球、滑梯、蹺蹺板等；在家庭中，最好選擇適當的地點，分別設置。

B 時間 兒童性好運動，有一分精力，總要從運動方面發洩出來，直到精疲力盡時為止。兒童的天性雖如此，但是亦不能不加以適當的限制，如飯後睡前，不宜運動，

否則有礙消化和睡眠，極不相宜。

C 清潔 兒童在運動的時候，身體各部最骯髒，而且汗流浹背，皮膚的排洩甚暢，往往運動過後，兩手泥污，汗垢滿面，此時即應入浴，使全身清潔，即使身體沒有汗污，亦應洗手盥面。最好在運動時要穿製就的運動衣服，等到運動完畢，再行更換日常所着的衣服。

D 休息 要運動合宜，即應注意運動後適當的休息，使身體疲勞，得以恢復。運動以後，尤不宜即進飲食，因為此時的血液暢流遍體，消化力非常薄弱，飲食後很不容易消化。

健身簡法——腹筋練習，是最簡易的健身方法，祇須備製木棒一根，而且方法十分簡便，隨時可以練習，久習以後，可使內臟強健，身體堅強。現在把腹筋運動的姿勢和動作，分述如下：

A 姿勢 腹筋運動練習的姿勢，分甲乙丙三種：

直立持棒時的姿勢，如下：（甲圖）

兩手平舉木棒的姿勢，如下：（乙圖）



兩手推棒屈膝，並舉行深吸呼的姿勢，如下：（丙圖）



B 動作
腹筋運動的動作，說明如下：



第一步 右手執木棒直立。(如甲圖)

第二步 兩手握棒，左脚向前踏出，兩腳的距離，約當腳長的兩倍餘。(如乙圖)

第三步 上體略向後，令十分吸氣，此時左膝須慢慢伸起，右膝慢慢屈下。(如

丙圖)

第四步 上體突然向前挺直，腹筋用力，徐徐壓出空氣，行腹式深呼吸。

第五步 兩手舉棒過頭，上體向左右前後彎曲，行軀幹的練習。

第六步 分開兩腳兩手，持棒向前，將上體向左右旋轉。

第七步 放下木棒，向前直奔五六十碼。

第八步 身體直立，兩手下垂，行深呼吸數次。

睡眠充足——兒童的恢復疲勞，全恃睡眠，所以睡眠應注意時間的規定，要點有二：

A 時間定則 兒童在發育期內，需有充分的睡眠時間，而且時間的規定，應該成人為長，否則即不易恢復已喪失的體力。

B 凱氏定律 德國凱羅力克所規定的兒童睡眠時間，頗為適宜，茲介紹於左：

年 齡	就寢時間	起身時間	每日睡眠時間
六歲至九歲	下午八時	上午七時	十一小時
九歲至十二歲	下午八時半	上午七時	十小時半
十二歲至十四歲	下午九時	上午七時	十小時
十四歲至十六歲	下午十時	上午七時	九小時

四 却病常識

要家庭快樂，先要謀家人的健康，因為家庭中如有病人，就要影響到全家的安寧。善於攝身的人，莫不講求疾病的預防，所謂防患未然，使身體不受疾病纏綿之苦。既病以後，就要注意適當的治療，以免疾病時間的延長。不過疾病的種類，異常繁複，所以防病和治療的方法，亦極繁多。茲將普通却病常識，介紹於後：

甲 疾病預防法

疾病的種類雖多，如其預防得法，即可減少疾病的機會，只是病後的治療，不如病前的預防，西諺所謂「十救治不及一防免」，實在是一些不錯的。疾病的原因不同，所以預防的方法，也不一律。現在把普通病流行病和傳染病的預防法，分述如左：

1. 普通病預防法 普通病的種類最多，茲擇其最普通而必須預防的，約舉如下：

頭痛——頭痛的原因極多，除病根深遠的必須治療外，均可於平時加以注意，即可預防。預防的方法，第一、衣服不可過多過少，宜隨氣溫而變換。第二、食慾宜自抑制，寧使稍飢，不宜過飽。第三、居室宜常開窗戶，使空氣流通。第四、用腦須有定時，每構思滿一小時後，至少須休息十分鐘。第五、日間用腦的人，夜間睡眠，不可在八九小時以下，尤以早起早眠最為相宜。第六、烟酒能傷腦汁，少吸為宜。第七、常用熱水洗脚，將頭部的血下引，以減少腦部的充血和刺激。

牙痛——牙痛的原因不一，預防之法，只須用頂上白硼砂二錢，薄荷油二滴，溶化於

六兩的潔淨熱水中，每日漱口數次，即可免除一切的牙病。

凍瘡——天氣嚴寒，手足每易發生凍瘡，輕則紅腫，重則腐爛，作事極不便利。預防之法，當有紅辣椒時，浸汾酒中，待變白色後，即用此酒洗擦以前的患處，則至冬令，自不再發，或在夏季伏天取芝蔴花擦之亦效。

腳氣——預防腳氣病的方法，非平日常食糙米不可。糙米的上層，含有維他命，有抵抗腳氣病的特別功能，如能於食米時伴食麥類若干，更能加增預防的功效。

痔瘡——痔瘡的發生，都由平日缺少運動的緣故。患痔瘡的人，常致大便祕結，每屆大便，必十分用力，將肛門四圍的靜脈，怒張破裂，預防此疾，宜注意下列四點：第一、每日行適宜運動二小時，或步行數里。第二、大便務求通利。第三、大便時切忌用力太過。第四、宜食易於消化而富營養的食物。

失眠——吾人日間勤勞，全賴夜間安眠，恢復精神。如患失眠症，則腦力失其休息作用，久之必致危及生命。此症於身體虧弱、用腦過度、或驟受刺激時，最易發生。預防的方法：第一、臨睡前不宜飲茶，因茶有刺激性，多飲則難於入寐。第二、晚餐宜少食

，以防阻礙消化，影響睡眠。第三、晚間勿作興奮精神的舉動，及長時間的談話。第四、晚間勿吟詩作畫，看書習字。第五、精神上遇有劇烈刺激，應多方設譬，不宜拘泥牽掛。

疔毒——疔瘡是普通的外症，而且有的很危險，如皮膚上或頭面等處發生紅色中有小泡，而斷他是疔瘡時，急宜就醫診治，萬不可將不潔鐵針，將其挑穿。土法用爛澆雞糞遍塗患處，中留一頭，即可消去，屢經試驗，頗著奇效。

2. 流行病預防法 流行病即急性的傳染病，蔓延最厲，往往染病頃刻，即致不救，所以對於流行病的預防，不可或緩。茲將各種流行性病症的預防方法，分述如左：

流行性感冒——流行性感冒的毒素，大都在鼻黏液膜的分泌物內，由咳嗽而散佈空中，以致傳染。凡接近病人時，坐立宜較遠，不可和病人對面談話，最好用紗布或口套遮罩口鼻。病人所用的食具，概須煮沸消毒。至預防的藥劑，可服 Hexamethyl Lanbetramin，或請醫生注射預防血清，並須時時洗浴。

流行性痢疾——痢疾為胃腸病的一種，大都從蒼蠅、器皿、手指、和不潔的飲料食物

中傳染而來，而蒼蠅的傳播，更屬重大原因。預防之法，凡食物和儲藏食物的器皿，均須加蓋紗罩，或置於蒼蠅所不能直接棲附的地方。經病人用過的碗箸，皆須煮沸洗拭。病人的看護者，須時時用消毒藥水洗手，糞桶內尤當澆以臭藥水，或用石炭水和糞攪勻，經一小時後，方可傾入土坑。

流行性瘧疾——瘧疾為瘧蚊所傳播，其涎液腺中，含有無量數的瘧蟲，每於吮血時，將瘧蟲傳入被吮者的紅血輪內，致成瘧疾。預防之法，除掃除垃圾，疏通積水，芟刈雜草，撈取孳子，池內養魚，水面滴火油以撲滅蚊蟲外，可服金雞納霜每日五六釐。（分三次服，每食後服一次）一月以後，可間二日服之，如此則病菌即使侵入，亦被藥力所殺，不致為害。

流行性霍亂——預防霍亂，除注意飲食的衛生外，仍以注射霍亂伐克辛最為相宜。（即俗為防疫針）因霍亂伐克辛中，含有已死的霍亂菌很多，有抵抗霍亂症的天然作用，注射以後，即可預防霍亂的傳染。

流行性喉症——天氣燥烈時候，喉症每乘時流行；危險甚大。預防的方法，第一、室

內宜時常灑掃，禁止隨意吐痰。第二、多食橄欖蘿蘆等物，少食油膩陳腐的食品。第三、早起後至高曠處，行深呼吸多次。第四、每日須准時大便。第五、非極寒時，不用暖鍋火鍋。第六、勿用煤爐。第七、夜睡勿蒙被，臥室內勿置火爐腳爐。第八、注射預防喉症血清。第九、稍覺喉痛，即須就醫，切勿延緩。土法有於霜降前，取蘿蘆葉若干，置屋瓦上，任其飽受風霜，至立春節取下，洗淨曬乾，收藏於乾燥處，不論何種喉症，均可煎服，若切細蒸熟，調以鹽汁，充作菜肴，更可免除一切喉症的發生，法亦簡易有效。

流行性腥紅熱——患腥紅熱，以小孩爲多，年長的較少。其症狀惡寒發熱，咽喉劇痛，滿身遍佈疹子。預防的方法，須和病人隔絕，病人所用一切物品，皆宜燒棄，被褥須用開水或熱氣蒸洗，如覺略有喉痛，即宜延醫診治，並注射腥紅熱伐克辛。

流行性傷寒——傷寒起於腸中腸室扶斯的毒素，所以西醫名爲「腸扶室斯」症。此症不論何時，均有發現，流行亦速。預防之法，第一、不可和患者接近。第二、凡患者的便器和糞便，宜撒以石灰，衣服用具，宜用石灰酸水煮沸，以殺病菌。

流行性疫症——流行性疫症，傳染迅速，每致影響生命。預防的方法，可用生蘿菔切細，以食鹽拌浸，約經二十分鐘，再入生蘇油攪和，每餐服食。如係鼠疫，則須將患者立即送入醫院，室內一切器具，均須消毒，地板及廁所，更須用石灰酸水灑澆，並宜撲滅鼠類，以免傳染。

流行性天然痘——天然痘即天花。預防的方法，可即預種牛痘。

流行性腦脊髓膜炎——此症吾國名為驚風，西醫稱為腦膜炎，患者以小兒為多，唯一的預防方法，就是與患者隔離。

3. 傳染病預防法 傳染病是由一種有機微生物寄生人體或動物體內所發生的疾病，又名寄生性疾病。這種疾病的傳染力，雖較流行性疾病遲緩，但是預防之法，亦未容疏忽。茲彙述如左：

砂眼——砂眼是一種慢性的眼炎，外表不甚顯著，不過結合膜的血管內，時時盈血。

預防的方法：第一、勿以不潔的水洗面或洗眼。第二、手巾面盆，易為傳染的媒介，須每人各備一付，不可公用。第三、每日用肥皂洗手洗面，杜絕砂眼的來源。第四、塵埃

飛揚時，宜速閉目，或暫帶蔽沙眼鏡。第五、有灰塵入目或感覺不快時，切勿用手指擦拭。第六、眼赤時宜即醫治，以免蔓延。第七、傭僕入門，須檢查其有無砂眼的症狀。第八、勿與患赤眼的人同寢處。被褥或物件，一經患者接觸，宜立即用肥皂洗滌，如能完全隔絕，尤為相宜。

肺結核——結核生於人體的各部，生於腸中的名腸結核，生於骨節的名骨瘍，最普通而最危險的，則為肺結核。（即肺癆病）據統計家的調查，謂每年患結核症死亡的，佔死亡數的十分之六，於此足見結核症的可畏了。肺結核的預防法，凡肺部有加答兒病的時候，（咳嗽咯痰）即須就醫求治，健全的人，不可和患者接近，因患者的吐痰中，必有病菌，極易傳染。不可與患者共同寢處，衣食器具，亦不可公用，患者的痰盂及糞桶等，均須用二十倍的石炭酸水消毒；居室宜空氣流通，並且時行深呼吸及全身浴；至於烟酒等刺激物，宜完全戒除。

梅毒——梅毒傳染，或由直接，或由間接，所以預防的方法，亦分直接間接二種。間接的預防有五：第一、花柳場中，為產生梅毒的地方，切不可去。第二、凡患淋病或梅

毒的，不可與之接觸。第三、公共手中，為傳染梅毒的媒介物，切不可用。第四、公共便桶，恐為患梅毒或淋病者用過，亦不可用。第五、浴室中的毛巾，或為患梅毒者所用，切不可擦。至於直接的預防法，凡婦女口角呈破爛狀或兩眼週圍有黑圈的，皆為有毒的明證。切勿與其接近，並不可與之握手或接吻，否則就有傳染梅毒的危險。

淋病——淋病發生的原因，為一種雙球菌，此菌常棲息於不潔婦女的陰部，最易傳染於健康的男性。傳染的時候，先侵襲外尿道口，然後隨血蔓延全身。預防的方法，就是不和不潔的和患白帶的婦女交合，如已患有淋症，宜速即就醫診治，或用潑羅太谷爾甯蘭酸林 2% Protargol—glycerin 點滴於尿道口亦愈。

淋毒性結膜炎——結膜炎種類甚多，而以淋毒性的為最烈。每見患淋病的，不知將手指消毒，時時和雙目接觸，淋菌一經侵入結膜，每致不及醫治，而即失明。預防之法，當患淋病時，須將手指嚴重消毒，並禁止手指和眼睛接觸。

傷風——傷風為輕微傳染病之一。預防的方法，以多食蔬菜，多行冷水沐浴，及多作戶外運動為最宜。此外食物須留意過飽，病人咳嗽和噴嚏時，應當遠避。

疥瘡——疥瘡亦名疥癬，患者奇癢，重搔之後，膿泡遍體。預防的方法，首重清潔，衣服用具等，尤須注意；如在浴水中略加消毒藥液，亦能預防傳染。

乙 不藥療法

吾人感受疾病，與其消極的藥石治療，不如用積極的不藥的治療法。諺云：「不服藥為中醫」，即係「不藥療法」的意思。不藥療法的方法，有食品療病、電氣療病、運動療病三種。茲分別介紹於後：

1. 食品療病法 食品療治，即用食物代替藥石，以療治各種疾病。因為食物在醫藥上均具有特別的效能，只要明瞭其性味用途，自然能得意外的效力。茲將各種食品最顯著的治病功效，分述如左：

蔬菜類——蔬菜一類，可以治療疾病的，列舉如次：

A 葱類 功能預防熱病，殺菌、純血、止痢、助消化、增記憶；若常作食品，於人身康健上，有無窮的利益。

B 白菜 性甘而溫，食之有益腸胃，且解酒醉。

C 菠菜 健胃補血，治腎虧及貧血症，極有功效，並能助消化，通大便。

D 萵苣 生食可增進食慾，清潔血液，並能鎮靜神經，治失眠，利小便。

E 芥菜 治虛脫昏睡不省人事，極著奇效。如製為芥子泥，可退紅腫；製為芥子油，可敷外瘍。

F 茨菇 可作產婦滋養的食品，且能消痰。

G 番茄 治肝臟病不眠症，均有奇效，並能補助消化。

H 萘菜 功能健胃、除熱、滋腎、下氣，兼可助腸止瀉。

I 薑 健胃發汗，助消化，辟惡氣。

J 蘿菔 專治消化不良、咳嗽、喘息，兼解蕎麥、豆腐、魚餅等的中毒。

K 胡蘿菔 治發狂及腸胃病，榨汁久貯，可療肺病。

L 芹 有健脾胃、解風邪的功效。

M 冬瓜 冬瓜子能治咳嗽、去雀斑、解蟹毒、利小便；冬瓜的皮，可退浮腫。

N 蒜 能去寒溼，止腹痛，如被狗咬，用以搗汁敷塗，頗有功效。

O 山藥 以山藥數段，（約十兩）投於稀飯鍋內，煮沸待爛熟後，取出剝去其皮，用銅刀切成段塊，仍放鍋內蒸熟，和米湯同食，連食半月，可除根深蒂固的遺精病。

瓜菓類——瓜菓一類，可以治療疾病的，列舉如次：

A 西瓜 其汁解暑止渴，並利小便。

B 藕 可治婦女產後血悶、口渴、腹痛等症。其葉燒黑，浸水含於口中，可止牙痛。

（其花乾枯，濡以唾液，貼於腫處，可以吸收膿污。

C 蘋菓 常食蘋菓，可除積食及腦筋衰弱等病。

D 橄欖——橄欖功能除煩、醒酒、解河豚毒及魚骨鯁等。若用以煎膏，且可治小兒痰厥、驚癇、及成人癩病。至市上出售的鹹橄欖，亦能治痢生津，若以橄欖及蘿菔一同煎湯，則為治喉良劑。

E 橘子 治不消化及感冒病極效，其皮兼能消痰。

F 檸檬 檸檬含酸汁最多，能治一切不消化及風溼症，並可預防咯血病，若用以製

成清涼劑，飲之可以滌熱解煩。

G 生梨 功能解熱除煩，止咳潤肺，兼助消化。

H 楊梅 酸汁極多，能專清理血液。

I 胡桃 能補腦筋，潤大腸，生血液，兼治頭痛。

2. 電氣療法 電氣療法，就是根據以熱度殺菌的原理。此等治療方法，於病人身體，有益無損，最為適宜，不特減去服藥的苦楚，並且奏效極驗，電氣治療的方法，有下列三種：

無線電機療法——療病的無線電機，為美國所創造，外表頗像短波無線電的發音機，機中有一個燈泡，每秒鐘能顫動電浪一千萬圈至一千四百萬圈。顫動的電浪，集中於兩片蓄電器的上面，若將病人置於該兩片蓄電器的中間，則轉瞬之間，即可使其熱度自由升高，祛除一切疾病。此機如能廣為應用，即可免一切醫藥的麻煩。

紫光電器療法——此器在各大都邑，均有出售，價目並不昂貴，也是一種用熱氣殺菌的醫病機，用法極簡。用以摩擦人體，可除內外各種疾病，家庭中若能購置一具，獲益

匪淺。

電燈療病——電燈療病的方法，即將電燈開亮後，將電燈泡置在患處，徐徐薰熨。如患皮膚病凍瘡等症，只須日夜施薰熨數次，無不奏效。（已出水或潰爛者無效）此種治法，既不費錢，又至簡便，實為家庭中應用療病的良法。

3. 運動療病法 運動可以調和血行，舒暢精神，並可增加身體抵抗疾病的能力，確為唯一積極的療病方法。因為藥石的療病，祇能却病，而運動則除能祛除疾病外，還能增進吾人的健康，不獨恢復已損的精神，並能增加原有的體力。現在把運動療病的方法，分述如左：

野外運動——野外運動，即至郊外散步，呼吸新鮮空氣，久行之後，能促血液的流通。助身體的發育，擴張胸部，強健筋骨，使精神快樂，身體安康。若患肺病的能每日早起，行之不疲，則一二月後，身體必能漸漸強壯，肺病也可祛除。

步行運動——步行運動，即每出門時安步徐行，不坐車輛。此法功能活絡血脈，補助消化，凡患胃腸病的，苟能照行三月，不但其病若失，即一切宿疾，亦可不藥盡除。

體操運動——體操不但能使身體強健，血脈流通，且能鍛練筋骨，長享健康；若久行不間，能除一切疾病，達到延年益壽的目的。

丙 婦孺病治療法

婦女和小兒，因有生理上的特殊關係，所患的疾病，往往有特殊不同的情形。這種疾病，在醫藥方面，均另有專門的治療方法。茲將最普通而簡易的各種婦孺病治療法，彙述如左：

1. 婦女病治療法 吾國婦女，向來不明生理，並且囿於閨幃的積習，遇有疾病，大都諱莫如深，因此有病不知延醫，或對醫不肯直言，甚有寧死不肯求治的。在這種情形之下，也不知葬送了多少的青年婦女。其實疾病並不是羞恥的事情，因諱病而致身體衰弱，真所謂其愚不可及了。今將關於婦女病的治療方法，分述於下：

月經——婦女疾病，以關於月經者最多，而月經之與婦女的身體健康，又有密切的關係。月經有病，婦女的身體，就不能十分健康。現在把最普通的月經病治療方法，列舉如次：

A 月經不調 可用當歸二兩，紹酒三斤，浸數日後，每晚臨睡前服一盃，頗有效驗。如用熟地黃八兩，當歸二兩，黃連一兩，酒浸一夜，焙乾研爲細末，煉蜜成丸，大小如梧桐子，每服七十九，用米飲溫酒送下，亦效。

B 經水不通 可用黑魚頭塗泥炙燥，去泥研末，每服三錢，黃酒送下卽通。如月經不通。腹大如甕，氣短欲死，可用虎杖一斤，去頭曬乾，切碎用土瓜根汁牛膝汁各二升，水一斛，浸虎杖一宿，煎取二斗，入二汁同煎如飴，每日三服，每服一合，則宿血自下。如因病或身體虧弱而閉經的，可用紅棗、紅糖、生薑、馬蘭豆根各四兩合煎，每日三服，切勿間斷，至經水復來爲止，極效。

C 處女經閉 用歸尾沒藥各一錢研末，以紅花浸酒，每日一服，服時須面對北方。如處女經閉而恍惚煩熱的，用鉛粉半兩，生地黃汁一合調服，每日三次，經水自通。

D 經水不止 用蓮蓬壳一個，炒燥研末，陳酒送下，可以立止。如用箬葉灰。蠶紙灰各二兩，每服二錢，用米飲湯送下，亦效。亦有用側柏葉。尖芍藥各二兩，每服二錢，水酒各半煎服，而著奇效。

E 經水逆行 用火紙或竹紙燒灰，約一二兩，開水沖和，澄清以後服之。如用葦葉搗汁一杯，入童便半盃，蒸熱服之，亦極有效。

F 經行腹痛 用歸尾、川芎、赤芍、丹皮、製香附、元胡索各一錢，生地、紅花各五分，桃仁二十五粒，用井水煎服，甚效。

G 經阻腹痛 用穿山甲六兩，製香附二兩，於經水來時服之自愈。

H 經後腹痛 用台黨、白朮、醋炒香附、茯苓、當歸、山芎、白芍、生地各一錢，炙草木香各五分，青皮七分，薑棗爲引，清水煎服。

I 經來嘔吐 用丁香、乾薑、各五分，白朮一錢爲末，清晨時米湯送服。

J 經痛不孕 取將開未足的玉蘭花，每歲一朵，（如二十歲用二十朵）每日清晨時，用空心水煎服，即效。

K 血冷經寒 用艾絨四兩，紅花二兩，裝在布袋中，溫水沖泡，即取布袋帶水搽擦小腹數十週，每月數次自愈。

崩漏——婦女崩漏，最屬危險。茲將治療崩漏的方法，列舉如次：

A 血崩不止 用多年舊烟袋桿，以紫色油透者爲佳，截一寸燒灰，黃酒調服，下喉卽止，屢試屢驗。如用舊棕墊燒灰置瓦上，至火氣退盡爲止，清晨時溫湯沖服三四錢，亦著奇效。亦有用旱蓮草二兩，白毛烏骨雞一只，共同煑食卽愈。

B 老婦血崩 用陳阿膠一兩，米粉拌炒成珠。全當歸一兩，西紅花一兩，冬瓜子五錢，天泉水煎服，頗著效驗。

C 崩漏五色 將蜂窩焙枯研末，用陳酒調服五分，卽著成效。

D 婦女漏下 用陳艾醋炙三兩，真阿膠五兩，煎湯服之。如用伏龍肝半兩，阿膠蠶砂炒各一兩爲末，每日空心時，沖酒服二三錢，亦有神效。

帶下——婦女帶下，爲最通常的病狀。現在把簡易的治療方法，列舉如次：

A 白帶 以人乳和稀粥，久食自愈。如用白雞冠花，以水煎服，亦效。亦有用白棉花子仁四兩，烘曬九次，打爛後和以米糟爲丸，每服二三錢，開水送下，亦著奇效。

B 赤帶 用紅雞冠花曬乾爲末，每日空心時用陳酒送服，自愈。

C 赤白帶 用炒杜仲五錢，續斷三錢，白蒺藜三錢，煎湯服下，甚效。如用白果去

皮，用蜜棗煮熟，每日清晨吃七粒，再食炒馬料荳一兩，白開水送下，數日即愈。

D 處女白帶 用金毛狗脊白斂各一兩，鹿茸二兩，共研爲末，用艾煎醋汁打糯米糊丸，大如梧桐，每服五十九，空心時溫酒送服自愈。

E 久年白帶 用白果十顆搗爛，豬油一錢，同豆腐漿冲服，一月可愈。

F 五色帶下 用久年古磚一塊燒紅，以油煎麵餅七個，安放磚上，再用黃瓜根研末，舖麵餅上，加布二層，令患者坐其上，使藥氣薰入腹中，三五次即愈。

G 帶下有膿 用白芷一兩，單葉紅蜀葵根二兩，白芍藥，白枯礬各半兩爲末，以蠟化丸，大如梧桐。每日空心及食前時各服十九，俟膿盡後，自能全愈。

H 白淫 用車前子三兩，白蒺藜二兩，煎服立效。如用糙糯米，花椒粉炒研爲末，和醋糊丸，大如梧桐，每服三四十九，食前用醋湯送下，亦效。

I 白濁 將鹿角屑炒黃爲末，用酒冲服二錢自愈。

J 白沃 婦女經水不利，子臟堅僻，中有乾血，卽下白沃，宜用礬石燒杏仁各一分，研勻煉蜜丸，如棗核大，納入子臟中，每日一易，自效。

乳疾——婦女的乳部，極易發生疾病，如乳中結核，乳頭破裂，乳汁不下，以及乳巖、乳癰、乳癬、乳痛、乳毒、乳妬、無乳、回乳等，都是易患的病狀。茲分述其治療方法如次：

A 乳中結核 用未落水的鮮黃魚脊翅骨炙灰，陳酒吞服，即消。

B 乳頭破裂 將裂開的秋茄子陰乾，燒之存性，研末用水調塗，即愈。如乳頭咬破，可用北瓜蒂燒灰研末，麻油調搽即愈。

C 乳汁不下 用赤小荳煮汁，或煮粥服下，俱效。如用通草二兩，七星豬脚一只，淡鹽酒水煮食，亦效。

D 乳巖 初生的服犀黃丸三錢，酒下十服，全愈。倘誤貼膏藥，必漸腫大，難以救治。如乳巖堅硬，可用槐花三錢，炒黃爲末，黃酒送下，立即消散。乳巖潰爛，可將螞蟻放在瓦上炙灰研末，用真菜油調敷自愈。

E 乳癰 用鮮蒲公英四錢，鮮鳳尾草一把，搗爛後加陳酒煮之使沸，盡量飲服，即愈。如取豆腐瀝下滴水，（俗稱黃泔湯）置錫鍋中煎成凝汁，敷於患處，奏效甚速。

F 乳癰 用草薢子十四粒，去壳搗爛，以雄黃少許和勻，再取鷄蛋二枚，刺一小孔，使蛋白流盡，僅剩蛋黃，然後將藥貯入，以紙封好，在飯上蒸熟，陳酒送服，食後出汗即愈。

G 乳痛 用細辛八分，生半夏三錢，共研成末，合新鮮車前草二三莖，連鬚葱二三根，及白糖少許，以棉花團蘸藥末塞鼻孔，左乳痛塞右鼻，右乳痛塞左鼻，數次即可愈。

H 乳毒 初起用鮑魚膠炙灰，陳酒沖服，立愈。

I 乳妬 將黃藥研末，和雞蛋白塗上自效。

L 無乳 用黃芪五錢，木通一錢，七星豬蹄一只，煮爛食後，便可有乳。

K 回乳 將大麥芽炒爲末，每服五錢，白湯送下即回。

隱疾——婦女各種的隱疾和治療方法，列舉如次：

A 陰瘡 可用杏仁、雄黃、明礬各五分，冰片一分，共研細末，分作四次敷入陰部，即效。

B 陰腫 用甘菊葉杵爛，煎湯頻洗甚效。

C 陰痛 以青布裹炒鹽熨之，立愈。

D 陰癢 將桃仁搗泥，用絲裹納陰部中自愈。如用蛇床子一兩，白礬二錢，煎湯頻洗，亦效。

E 陰冷 用乾薑牡蠣各一兩爲末，火酒調和，搽兩手上，以揉兩乳自愈。

F 陰脫 如陰部脫下如腸，先以淡竹根煎洗，再用五倍子白礬末糝之，自愈。

G 陰挺 將茄根燒存性，研末調油，塗於紙上，捲筒插入陰部，日易一次，甚效。

H 陰蝕 用肥猪肉煮汁頻洗，另用熟豬肝削之如挺，鑽小孔數十個，納陰部中，良久取出，肝孔中必有蟲，如此更易，至蟲盡爲止，即效。

I 陰吹 須用豬板油八兩，亂髮三團，雞蛋三個，以肥皂水洗淨同熬，至髮烱，止分二次服，即愈。

J 交腸 交腸起於氣火錯亂，升降失常，或過飽過怒。治法宜用明礬七分，敲成小塊，用豆腐衣五層包紮，以淡鹽湯送下，即愈。

K 小便不通 用紫苑爲末煎服，或以蒼草煎湯飲之，均效。如用皂角、葱白煎湯，洗滌陰部，亦效。

L 小便下血 用蓬草，車前子取汁，每日空心時溫服一盃，自愈。

孕期病——婦女在懷孕期間，最易感受疾病。茲把他的治療方法，列舉如次：

A 胎動 服淡竹瀝一杯，即安。

B 胎動下血 用百草霜二錢，櫻灰一錢，伏龍肝五錢，同研爲末，每服一二錢，

用白開水入酒及童便調服，即效。

C 跌撲驚胎 用砂仁若干，（不拘多少）放熨斗內炒熱，去筋膜研之爲末，每服二錢，熱酒送下，最爲有效。

D 毒藥傷胎 生扁豆末，用米泔水調服，一匙即效。

E 胎氣衝心 用蘿蔔煮濃汁，飲服即安。

F 胎痛欲產 用菖蒲根搗汁一二升，服之立效。

G 孕婦腹痛 月分未足，腹痛欲產，可用知母二兩爲末，蜜丸如梧子大，每次用粥

飲湯吞服二十九，自愈。

且孕婦嘔吐 用竹茹三錢，陳皮一錢煎服，可愈。

I 孕婦行經 赤小豈末，用酒送一匙，每日二次，即愈。

J 孕婦溺血 用豆醬一大碗，熬乾生地二兩爲末，每服一錢，米湯送下即愈。

臨產病 婦女難產，每易危及生命，此時除延請產科醫生施用手術外，仍宜注意藥物治療。現在把各種難產的簡易治療法，列舉如次：

A 通常難產 用陳麥桿一兩（露天者尤妙）洗淨，剪段煎湯服之極效。如胎已轉動，數日不產，勢甚危險的，可用牛屎和新石灰少許，置入洗淨的便桶中，將開水兩面盆沖下攪勻蓋好，勿令出氣，數分鐘後去蓋，扶產婦坐桶上，使氣上薰，胎即可下，胞衣亦能隨落。如難產日久，漿水多下，以致胞內乾澀，小兒難下的，可用香油白蜜各一盃，火上煎之微沸，調滑石末一兩攪服，外以油蜜調塗產婦臍腹上，極效。

B 胎澀難下 用鮮豬肉三斤煎清湯，吹去浮油，恣飲即產。

C 死胎不下 用牛屎熱塗產婦腹上臍下，立效。如胎兒死在腹中，月數未足，產婦

欲暈絕的，可用大黑豆三升，以醋煮成濃汁，頻服卽下。或因孕婦患有熱病，致胎死腹中的，用紅花酒煮汁飲二三杯，亦效。

D 橫生倒養 用半夏白朮各一兩，細研爲末，用酒沖服，橫生的三服，倒養的四服，難產的二服。

E 盤腸生產 用磨刀水潤腸，煎好磁石湯一盃，溫服自然收上，如用半夏末頻搖鼻中，亦效。

F 交骨不開 用牛糞炒熱，加酒少許，以布縫之，紮於產婦腰間，如腹內隱約作聲，骨卽撒開，胎兒立下。

G 產傷子宮 用活蛤蜊全只，連壳炙灰，和冰片敷之，卽愈。

產後病——婦女產後，最易發現病症。他的簡易治療方法，茲列舉如次：

A 血暈 用好醋將火炭浸醋中薰之，使醋氣刺入鼻中，然後用花蕊石末一錢，童便調服；如口已噤，可攪開灌入，卽醒。

B 血衝 惡血上衝，心胸喘滿，命在須臾的，可用血竭、沒藥各一兩，研成細末，

童便和酒調服，自愈。

C 發熱 用真葡萄酒溫服，每次一盃，以熱退爲度，不必服藥。

D 兒枕痛 兒枕痛俗名空痛，以真蒲黃研細，用酒調服，二錢自愈。如痛甚如絞，用當歸末五錢，白蜜一合，水一盞，分二次煎服自止。

E 便閉 產後大便不通，宜用大麻子仁、紫蘇子仁各二合，洗淨研末，再用水研，濾取汁一盃，分二次煮粥服食。如係屎閉，可用陳皮一兩研末，溫酒沖服自效。

F 惡露不下 用生藕搗汁，燉溫飲服，或用山查煎湯調沙糖服之，均效。

G 惡露不止 用菖蒲一兩半，酒二盃，煎取一盃，去渣，分三次在食前溫服自止。

H 子宮下墮 先用淡竹根煎湯洗淨，次以五倍子白礬爲末糝之，立效。

I 產門不閉 用石灰一斗熬熱，和以開水二斗，澄清後薰洗極效。

J 產門受傷 取蚌肉用溼草紙包，煨了研末，糝之卽效。

K 小產下血 用益母草一把，炒黑荆芥三錢，煎湯後用童便沖服，卽愈。

2. 小兒病治療法 小兒患病，不能自言，全賴父母的謹慎保護。至其疾病的治療方法，

約可分初生病、驚風、疳積、痧症、瘡瘍、和雜症等，茲詳述如後：

初生病——小兒初生時，易患胎毒臍風等症，現把簡易的治療法，列舉如次：

A 胎毒 急用花椒三錢，黃柏三錢，鉛粉二錢，枯礬二錢，共研成末，用麻油調塗自愈。

B 臍風 用生葱二根，搗爛取汁，殭蠶三枚，炒去了絲，研成細末，將葱汁調勻，塗乳頭上喂兒，或灌兒口內，均效。

C 臍瘡 以臙脂、海螵蛸研末，用油調塗，立愈。

D 臍突 小兒臍突，皆因啼哭，最好使之止哭，外用赤小豆、淡豆豉、天南星、白蘇各一錢爲末，搗芭蕉自然汁，調塗四圍，小便能下，即可治愈。

E 臍中出血 用白石脂研末，搽之即愈。

F 無皮 小兒無皮，是受胎未足的緣故，用早稻白米研末，頻頻撲之，皮膚自生。

G 不啼 取冷水灌之，外用葱白莖擊之，即啼。

H 螻蛄子 用元明粉一分，礪砂五厘，薄荷尖二厘，青黛五厘，冰片四厘，共研細

末，以手指蘸搽口中腫處，三四次即愈。

I 馬牙 用消毒的針，將小兒齒齦上的小泡，挑刺出血，另用白殭蠶二枚，研末和蜜，敷於小兒口內，立愈。

J 遊風 用生葦荳五錢，大黃二錢爲末，以蜜調塗，自愈。

K 乳癰 小兒停乳不化，宜用白芥子研末水調，攤貼腹上，再用麥芽煎湯內服，極效。

L 便閉 小便不通，用葱白數個搗爛，加麝香三厘，糝敷臍上即通。如大便不通，可用蓖油一兩，入芒硝少許，煎滾使冷，徐徐滴入小兒口內，即能自通。

驚風——驚風有急性慢性兩種。預防的方法，於小兒初生三朝，用雞蛋按在手心，向小兒背上及臀部左右揉擦，至啼哭爲止，少頃視揉擦處似乎生毛，即用鉗揭去，或任其日久自落，可以永免驚風。如已發生，亟須延醫診治。茲將治療各種驚風的方法，列舉如次：

A 胎驚 胎驚狀如急驚，面現青白色，用緊小乾蝎四十九枚，每一蝎以四葉薄荷包

合，棉線繫縛，用火炙焦，去線研末，每服三豆許，金銀花湯送下，三歲用六豆許，依此遞加。

B 驚風 用甘草二分，硃砂一分，生大黃三分，共研細末，加黑砂糖一錢五分，開水調和，徐徐灌下即安。

C 急驚 先用通關散吹鼻使嚏，次以竹瀝或梨汁石菖蒲汁灌服，以降其痰，即可自愈。

D 慢驚 小兒慢驚，必呈神氣萎靡，手足無力，糞色青白，面色萎黃等現象，急宜用煨薑紅棗煎湯頻服。

E 急慢驚 急慢驚風，大都弔眼、撮口、搐搦不定，宜用代赭石火燒，醋淬十次，細研曬乾，每服一錢或半錢，煎真金湯調下，連進三服，候小兒脚脛上有赤斑發現如愈。

疳積——小兒因消化力薄，最易疳積。茲將治療的方法，列舉如次：

A 疳膨食積 取活蟬螂（愈多愈好）置油鍋內焙燥，外塗麪糖炒乾，日日服食。凡

患疔積病的，無不愛食此物，至厭棄時，病亦瘳愈。

B 疔積腹大 立秋後取大蝦蟆去頭足，腸塗以青油，陰陽瓦炙，熟食之穢積自下，連服五六枚，越一月後自愈。

C 胸痞腹脹 用葱汁、生薑汁、生大黃汁、石榴樹根皮汁，每日和服半盃，連服七日。自能飲食漸增，脹消痞解。

D 傷食膨脹 臨睡時將鹽硝二三兩，用紙包好，放入布袋，縛於小兒臍上，自能退脹化積。

E 蟲積 用葱汁菜油各半盞，調和服下，蟲即化水。

F 痞塊 用使君子二三錢，木鼈仁五錢爲末，水丸如龍眼大，每一丸用雞子一個，破頂入藥，蒸熟後空心食之即解。

G 走馬牙疔 用鯽魚一尾，去腸入砒一分，生地黃一兩，用紙包好，燒了存性，入枯白礬麝香少許，研之爲末，糝於患處極效。

H 雪口疔 用礪砂一二錢，炭火煨熱研末，以桑葉汁調和搽口中，數次即愈。

I 口疳 用棗子一兩，雄黃五錢，於新瓦上炙灰存性，研成細末，吹入患處即愈。

J 疳瘡 小兒疳瘡，身面爛成孔白的，嚼芝蔴敷塗極效。

痧痘——小兒痧痘，看護最難。現在把各種治療的方法，列舉如次：

A 痘出不快 用萆菜根煎湯，服之立效。

B 痘出作癢 在房中燒茶葉，薰之立止。

C 目中出痘 用新象牙磨水，滴入眼中，其痘自退。

D 痘瘡黑陷 用玳瑁生犀角同磨汁一合，入豬心血少許，紫草湯五匙，和勻溫服即愈。

E 痘瘡潰爛 用蕎麥粉頻敷塗自效。

F 痘後餘毒 用蠶豆壳數枚燒灰，蘇油調搽，即愈。

G 痘後目翳 用白菊花、穀精草，菘豆衣，細研爲末，每末一錢，以乾柿餅一枚，

米泔水一碗同煮，每日食柿三次，半月可愈。

H 痘不上漿 以最好熱燒酒用綢帕蘸透，時時搽之自效。

I 痘後癍痕 用雞子一個，酒醋浸七日，白殭蠶二七枚，和勻塗搽甚效。

J 痧疹不起 用芝蔴五合，用杵搗碎，沸水泡之，熱薰頭面即效。

K 痧疹喉痛 用苦參三錢，白殭蠶二錢，研細吹入極效。

L 痧後咳嗽 將枇杷葉煎濃汁，點白蜜少許，服之即愈。

瘡瘍——治療小兒瘡瘍的方法，列舉如次：

A 頭瘡 用益元散加枯礬少許，蘇油調敷極效。

B 面瘡 用地榆八兩，水一斗，煎爲五升，溫洗面部即效。

C 口瘡 取老黃瓜一根，於端午日午時，將瓜開口，納入冰片少許，俟瓜外發生白

霜，（黃瓜霜）即用以抹瘡甚效。

D 天泡瘡 覓韭菜根邊蚯蚓泥，用天雨水調敷立愈。

E 黃水瘡 用風菱壳（菱壳愈陳愈佳）燒灰爲末，塗二三日即愈。

F 火灼瘡 用吳茱萸煎酒，拭之自效。

G 癩瘡 用鹽西瓜皮炙灰研末，蘇油調敷，即能結痂而愈。

丑丹毒 用豬油切片，貼之即愈。

I 軟癬 將油蔴炒焦，乘熱嚼爛，塗之即愈。

雜症——小兒所患雜症，如髮禿，口噤，赤目等，他的治療方法，列舉如次：

A 髮禿 用桃柳煎湯，入豬肝汁和抹，頭髮自生。

B 口噤 用青竹茹三兩，醋一碗，煎取三分之一，數次分服頗效。

C 赤目 胡黃連研末茶調，塗手足心即愈。

D 痰厥 以生半夏末，用水和成小餅，敷於兩足心，用布紮住，越一週時取下，痰即從大便引出。

E 咳嗽 服鷺鷥涎丸一二粒即愈。

F 嘔吐 用五倍子二個，（一生一熟）甘草一握，溼紙煨過，同研爲末，每服五分，用米泔水調服下立效。

G 泄瀉 用薺菜一把，老薑一片，紅棗七個煎湯，入紅糖灌服即愈。

丑啼哭不止 以乳汁和燈草灰調和，塗乳頭上，小兒吮之，即止啼哭。

I 便閉 不論大便小便，只須用白礬研末，令小兒仰臥，將藥填滿肚臍眼中。用溫開水滴入，自能通利。

五 急救方法

急救法是一種迅速的處治法，使重傷的不致傷身，輕傷的不致增劇。然後把病人安全地過渡到醫生的手中，加以應有的療治。此種方法，在一般人看來，每以爲是服務於醫院或紅會的人所應知，普通人似可無需，實則大謬。在今人事日繁機巧日增的時候，危險也愈益加多，意外的受傷，非常緊急，稍緩一刻，也許立致死命，如果沒有急救的智識，須得老待醫生，那末醫生未至，而受傷者的性命，也許早已不保了。這不但是個人的枉死，也是社會上巨大的損失，那時候若有知道急救法的人，出而把受傷者施以急救，則傷勢不至加劇，病者亦得少安，再待醫生爲他切實療治，如此救性命於俄頃，化危險爲平夷，於社會於個人，豈非兩有裨益？研究急救方法，要從設備和實施兩方面着手。

甲 急救設備

急救方法，既為普通人所應有的常識，那末急救的應用物品，也為家庭中應有的設備。因為家庭之間，應用急救的機會甚多，例如絆倒、跌傷、踣滑、踏仆、黑暗中撞破頭額、玻璃屑劃碎手足，以及刀傷、火燙等種種的意外傷害，是時常要發生的。至於急救應有的設備，可分用具和藥品兩方面說：

1. 急救用具 急救用具，最好裝在手提箱內，或自製一急救箱，以便易於移動。箱的形勢，不拘方圓，如用他種鉛皮箱改造亦可。箱的內容，須稍寬大，內外均宜髹白磁油三層，以免生鏽。最低限度的急救用具，應備具下列各種：

品名	應備數量	品名	應備數量	品名	應備數量
紗布	一捲	小銼刀	一柄	吸收性棉花	一小捲
縛札物	二札	三角綳帶	二捲	大小玻璃瓶	若干
駝毛刷	一柄	纏裹綳帶	二捲	檯床	一具
橡皮膏	一捲	保安別針	二三支	衛生寶鑑	一部

小剪刀

一 柄

藥杯藥匙

各 三 件

2. 急救藥品 急救藥物，須放置固定的櫥內，櫥內須分層格，材料以用木質的為佳，取其便易於懸掛，內外均須髹白磁油，並備鎖鑰。茲將家庭中最低限度的急救藥品，臚列如次：

品名	應備數量	品名	應備數量
瀉鹽	四 兩	石灰水	四 兩
芥粉	二 兩	丁香油	一小瓶(一兩之八分之一)
碘酒	二 兩 一 瓶	滑石粉	一 罐
碘塊	六 小 塊	哥洛殿 Gollodion	一小瓶附小刷一個
橄欖油	一小瓶(一兩) 又四分之一(一)	硼精水	一 兩
金縷梅汁	二 兩	蘇打薄荷片	一 百 片 一 瓶

乙 急救實施

急救的實施，應根據症狀，和醫生治病一樣，失之毫釐，就要差之千里；所以在急救以前，先要診斷症狀，然後，依照急救的普通規則，謹慎實施。現在把急救實施的方法，彙誌於後：

1. 骨折 骨折的症狀和治療方法，分述如次：

症狀——折骨有二種：折骨的尖端不露出肌外的，為單折骨；尖端表露肌外的，為複折骨。老年人的骨骼，因灰分過多，易於挫折；兒童的骨骼，尙未十分堅固，亦容易折斷；至於壯年的骨骼，倘使受到劇烈的刺激，也不免挫斷。兒童骨折診治較易，成人次之，至於老年人折骨，診治不易，偶一遷延，即不免貽害終身咧！

治法——先將受傷者置於安適的地方，勿稍搖動。移動受傷者的身體時，須有三人，

醋的糖漿	二	兩	Ipecac 糖漿	二	兩
炭化凡士林	一	管	鉍化亞硝酸鹽藥片	五英	噸重的一瓶共百片

一人插入兩手於受傷者兩腋下面，一人手托受傷者的臀部，一人持受傷者的兩足，同時並舉，移於板上或其他穩妥適處。如被傷的是手腕，則移動之前，須先安置傷腕於胸前，否則必發劇痛。如脫卸衣服，務須先將無病的手足袖褲除卸後，然後再解除折傷手足的部分。總之急救時最宜注意的，是要減少受痛者的疼痛，以待醫生蒞臨，或將受傷手足靜置兩端外夾木板，亦能自愈。不過這種手法，自以由專科醫生施行為宜。

2. 脫臼 脫臼的原因和醫治方法，分述如次：

原因——骨和骨之間，本有關節相連，如關節部分互相脫離，即為脫臼。脫臼的原因，都起於韌帶裂傷。脫臼以後，機能遲鈍，或竟不能使役其肢臂，而且肌肉紅腫，酸痛異常。

醫治——自己覺得脫臼，即須令人起其脫臼，使用兩手堅持上部的骨，另由一人持其下部的骨，雙方用力牽引，便能還納如故。若牽引無效，宜再依前法，用冷水浸布，貼於脫臼處，一面急速延醫診治。

3. 轉筋 轉筋的現象和診斷方法，分述如次：

現象——轉筋的起因，由於捻挫關節或強牽韌帶所致。轉筋以後，該部即呈疼痛腫脹等狀態，治愈頗費時日。

診斷——患轉筋病後，宜延醫診治，在醫生未至時，宜先施急救法，將受傷的肢體高舉，以免流血過多，或以布浸冷水絞乾，貼於患處，使其止痛消腫。此類治法，須歷一二日之久，不宜間斷。如傷在附骨膝蓋等處，則須注意切忌運動。

4. 出血 出血的種類和止血的方法，分述如次：

種類——出血的原因，由於血液凝固性的不足，或由於血管的損傷。內臟出血，屬於血液凝固性的不足，名爲內出血。血管損傷，血液排出體外，名爲外出血。不過出血無論內外，若不設法止住，輕則貧血，重則就有性命之虞。

止血——止血藥的種類有三：一種是抗增血液凝固性的，一種是收縮血管的，一種是直接凝結血液的。例如腎上腺鹹 Adrenalin，有收縮血管的能力，凡施用手術，即用此藥，以達不出血的目的；他如白阿膠鹽化鈣等，能旺盛血液凝固性，純爲制止內出血的要藥，咯血、吐血、腎出血、子宮出血、及腸出血時，用內服注射洗滌，或行灌腸。不

白阿膠在皮下注射，非嚴密消化不可，否則容易發生破傷風、膿瘍、敗血症諸現象。又如過格魯兒鐵液，亦為凝結血液的用藥，如血管出血，不能紮結，而欲停止血液的流出，即須利用此藥。不過止血藥的名稱雖同，功用各異；醫治時須認定出血的原因何在，然後決定藥物的選用。

5. 受傷 受傷的部位和急救方法，分述如次：

部位——受傷的種類，每以部位的不同，而定其輕重，有的皮膚受傷，有的肌肉受傷，有的肢體受傷，有的其他各器管受傷；而且受傷的原因，亦各各不同，所以急救的方法，不能一律。

急救——創傷、刀傷、灼傷、電傷、刺傷等急救法，各各不同。第一是創傷，受創傷的，四肢須置於平穩的位置，勿使下垂，創口宜使兩緣相接，用二寸左右的白布纏縛，以止其出血。第二是刀傷，刀傷流血，可用龍骨和粉敷糝，立能止血收口。第三是灼傷，急用醬油塗患處即愈。第四是電傷，可速將窗戶開放，使新鮮空氣流入，一面將受傷者身上的衣帶解開，灌冷水於其頭面，並以布片摩擦四肢；若此法無效，可再用人工呼

吸法，（即將兩手掌按在患者腹上，反覆舉壓，約經三四十分鐘）即愈。第五是刺傷，先用布蘸蒸溜水，貼於患處，若出血不止；再加貼數層，並用紗布纏縛。

6. 嘔吐 嘔吐為疾病的一種症狀，現在把嘔吐的病因和療治方法，分述如次：

病因——嘔吐的病因有三：第一是腦性嘔吐，由於嘔吐中樞受有刺激所致；例如腦病時所發的嘔吐是。第二是胃性嘔吐，因胃有疾病，以致食品不能儲留所致；例如胃受感冒時的嘔吐是。第三是交感性嘔吐，腦胃雖無疾病，但是胃受鄰近臟器壓迫，以致食物存留胃中，發生嘔吐；例如孕婦的嘔吐，因受子宮的刺激是。

療治——嘔吐的原因，既各不同，所以療治方法，不可驟施鎮吐藥劑，一定要先診察嘔吐的原因何在，然後設法醫治。不過原因的診斷，除孕婦嘔吐較易診察外，非請醫生不可。是以發生嘔吐病症，還以延醫診治為宜，以免藥物亂投，致生危險。

7. 毒傷 毒傷的種類和急治的方法，分述如次：

種類——毒傷的種類，最普通的有五：一為毒蛇，二為壁虎，三為蝮毒，四為蜂螫，五為蜈蚣。不過這五種毒傷的程度不一，所以急治的方法，亦不相同。

急治——急治毒傷的方法，列舉如下：

A 治蛇毒 中了蛇毒，必患紅腫，疼痛難忍，若不急治，勢甚危險。法可用大蒜數瓣，於口中嚼碎，連同口津，厚敷傷處，自能立止腫痛。

B 治壁虎毒 若被壁虎咬傷，須覓活蜘蛛一隻，（愈大愈好）將蜘蛛放於患處，則蜘蛛即在傷口靜伏不動，（如非壁虎傷，蜘蛛即走）其痛即止，蜘蛛腹即膨脹，毒氣盡入蜘蛛腹內，傷患即愈，然後以冷水一碗，將蜘蛛放入，俾可救活。

C 治蝟毒 蝟毒的現狀不一，有的起泡，有的發現紅斑，通常每以麻油雄黃調勻，敷於患處。其實此法非但無效，日久就易潰腐。故我人如遇蝟毒，於初起時即用野百合和鹽少許，一同搗爛，敷於患處，隔夜即愈。不過在經水期，應當切忌。

D 治蜂螫 如被蜂螫，可用反酸性的阿母尼亞搽擦，其毒自退。

E 治蜈蚣毒 蜈蚣咬傷皮膚，即現紅腫，疼痛異常，可急用雄雞口涎，遍塗患處，其痛立止，如以阿母尼亞擦之亦效。

8. 假死 假死的現象和急救方法，分述如次：

現象——假死的原因有三：一種是誤吞堅硬的物質，以致噎塞氣管而假死的；一種是咽喉腫脹，吸氣不能充足而假死的；一種是因為震死、溺死、壓死、縊死等頃刻間呼吸斷絕而假死的；此時急宜救治，否則稍一延誤，即氣絕致死。

急救——假死急救的唯一方法，就是人工呼吸。施用人工呼吸法的時候，將患者仰臥，以衣圍墊背部，施救者跪於患者的頭側，兩手執病人兩肱，拉之伸直至頭上，少停即將手內屈而下於胸前，壓於胸膛的兩傍，如此徐徐繼續伸縮，一分鐘約行十五次。不過施用人工呼吸，要有耐久的毅力，絕不要存失望的心理。肋部按時須緩，如果是較輕的空息，也可用接氣法，就是先塞患者的鼻孔，施救者與患者的口相對，送入空氣，然後壓迫兩側胸部，使他呼出，如此反復呼送，亦可生效。或用羽毛紙燃，刺激患者的鼻孔，也可由噴嚏而恢復呼吸，病者呼吸恢復後，即嗅以阿母尼亞水，並用熱手巾撲患者的面部頸部，並宜向上擦體，恢復體溫，醒後飲以咖啡或白蘭地酒，安臥牀上。

9. 中毒 中毒的類別和救治的方法，列舉如次：

類別——普通中毒，約分六種：一為鴉片，二為砒石，三為烟草，四為酸類，五為酒

精，六爲煤氣。中毒的原因不同，所以急救的方法亦異。

急救——急救中毒的方法如下：

A 鴉片 中鴉片毒的，首重洗胃，或用硫酸銅阿披嗎啡等灌之使吐，如氣息欲絕，則可用人工呼吸法。

B 砒石 中砒石毒的，宜先用羽毛探喉，使其吐出毒質，吐盡後可進以牛奶清水等物。

C 烟草 中烟草毒的，除探喉使吐外，須再飲以五倍子的溶液，愈濃愈妙。

D 酸類 中酸類毒的，可以肥皂液或以碳酸曹達溶液頻頻灌飲，並進以牛奶溫水等物。

E 酒精 中酒精毒的，先以溫水灌之，次以羽毛探吐，如昏迷不醒，可另用冷水澆其頭面和全體。

F 煤氣 急將中毒人移放於空氣新鮮的地方，用冷水灌之，同時可兼行人工呼吸法，或用軟質紗布摩擦其肢體。

10 中暑 中暑的情形和解救的方法，列舉如次：

情形——中暑的人，大概猝然倒仆，不省人事，面色蒼白，一若真死。救治合宜，即可免除危險。

解救——可將患者立移空氣涼爽處，灌以溫水或薑湯，並施行人工呼吸法。此外尚有一極著靈驗的治療法，即將蒜頭兩個研爛，入街心熱土一撮，（去面層不用，污泥亦不可用）用新汲水調勻，濾去渣滓，灌服一盃，無不立甦，惟不可即進冷熱食物。

丙 急救通則

急救是防止法的一種，要以迅速的處治，使重傷者不死，輕傷者不增劇；然後把病人安全地過渡到醫生的手中，加以應有的治療。防止危險和防止疾病相同，較治療尤為重要；所以在施行急救時，先要明瞭普通的規則。急救的普通規則，可從事前、當時、事後三方面講：

1. 事前措施 施行急救以前，應注意下列各項：

要負責任——譬如在路上經過，看見一個人橫躺在地，知道他是突然昏仆，或是受傷

中暑，則對於急救，就須完全負責。在服務的時候，須有操縱急救全部的能力。因為知道急救法的，一定比較其他看閒的人，適宜得多。

選擇助手——在實施急救的時候，決不可讓別人來參加，惟有幫助受傷者的人，才許他們立在近傍。因為受傷者須得暢爽的空間，閒人多了，要把空氣攪濁，於受傷者生命上大有妨礙。你若要助手做什麼事，言語須明白簡要。

細心觀察——細心當然是急救的唯一要義，若發見了一個創口之後，務必仔細觀察，有無別的創口，如果你能够細心地用你的手眼，那就不致發生失誤。

頭腦鎮靜——在急救以前，態度要安閒，不可匆忙。如果醫生離此很近，一面就應當請人去請醫生。倘使傷處很重，則不待醫生趕到，就須給他療治。

2. 施救要項 當施行急救時，要留意下列各項：

決定任務——在實施急救時，第一要認清楚什麼是不當做的，什麼是應當做的。除輕傷外，凡有醫生可請，總須請到醫生。如果有疑難的症狀，最好把醫生請來，或把受傷者送至醫生處，切勿遲延。因為有的輕微受傷，往往爲了療治失時，變成重症，早請醫

生，便能杜絕此弊。

處置患者——受傷者如果沒有特別損傷急切待治，祇須先把患者放置平穩安適。通常最好的位置，是使受傷者仰面平臥，若受傷者面色紅頰，須用枕頭或衣服將頭部墊高；面色淡白，則不可墊高；如果嘔吐，須使身體側臥，以防嘔出的東西，誤入氣管，阻塞呼吸；輕傷的可以坐起，不必臥倒，重傷的非睡不可。

解除衣服——患者緊小狹窄的衣服及帶子，均須鬆開，以防阻礙呼吸和血行。

留心受傷——施行急救時，不可任意將受傷者移動。骨折的受傷者，在未經療治以前，更不可擅動。

合宜飲料——受傷者大多時時要喝水，不妨給水使喝，如能飲以冷水尤佳。不過飲水時須慢慢灌服，切忌急速。

診斷創傷——施行急救時，對於無論何種受傷，第一須分別清楚。其法可把衣服的一部份卸開，卸時近傷口的外衣，可以割裂，內衣則或剪或裂，健全一面的衣服，須先解開，使有傷的一面解卸時，不致牽動。足或足踝受傷，若將鞋襪脫卸，一定要牽引作痛

，最好也用剪裂的法子。

保護體溫——受傷者的全體，須很和暖的掩護着，不可任其暴露，因為體溫減少，是足使昏暈增劇的。

確定步驟——患傷者的傷處，如不止一處，須擇最兇險而最重要的部分，先行治療，然後再及次要的部分。

3. 事後須知 施行急救以後，須遵守下列各項：

幫助醫生——急救合宜，已將患者脫離危境，然後再請醫生療治。醫生來了，施行急救的要幫助醫生，處理一切，等到醫生無需施行急救者幫助的必要時，方為終了急救的責任。

不望酬報——施行急救，是人們的天職，亦為人羣應盡的義務。在受救者固感莫大恩惠，在施救者不可以為有恩於人，責其酬報。

精細調治——患者的病狀，離奇不一，施行急救的人，決不可固執成見，自誤誤人。所以研究急救法的，要有虛懷若谷的精神，謙抑恭謹的態度，和精密慎細的心地，則急

救技能，自能與日俱進。

六 看護須知

疾病是人所難免，如其看護得當，不獨可以減除病者的痛苦，還能縮短疾病的時間；否則輕病可以轉重，重病可以致死。現在因為看護一項；和個人的健康，家庭的幸福，國家社會的強弱，都有深切的關係；所以看護已成爲專門的學術。在歐美諸國，不獨醫院中注重看護，即在家庭間，凡爲父母的，也無不習諳看護，他們對於病人醫治前後的調處，逐日病狀的變遷，以及其他飲食、便溺、呼吸、體溫等，均能隨時筆錄，以供醫生診察時的參考。以視我國習俗，每將病人幽禁昏暗房中，閉其窗戶，塞其空氣，中西錯治，雜藥亂投，實不可同日而語。看護最重要的任務有三：第一是病室佈置，第二是病徵診察，第三是看護方法，茲摘述於後：

甲 病室佈置

病室佈置，和病者有直接的關係，如地位的適宜，建築的完善，日光的合度，空氣的流通，牀褥的整潔，以及用品的消毒等，均為佈置病室的必要條件。茲分述於後：

1. 地位 選擇病室的標準，最宜注意地位。因為病室的地位，和病症的治療，身體的健康，精神的舒適，都有直接影響。病室的合宜地位，要合於下列各點：

要高爽——病室的地位，以高爽為宜，切忌溼暗。

要幽靜——病人因身體和精神的疲乏，常常厭煩，即一聲之微，一音之細，入於病者之耳，均屬厭惡不堪。所以選擇病室時，要注意幽靜，使病者心地安靜，精神舒適。

要南向——病室的方向，以南向為最宜；其他東西北諸向，均不適合。

2. 建築 合於病室的房屋，要注意建築的結構，如其建築不合，即使有了合宜的地位，而沒有完善的建築，仍屬徒然。完善的病室建築，是要合於下列各點：

要軒敞——病室的建築，要注意軒敞，如其建築卑陋，即常人居住，亦不相宜，何況病人。

要嚴密——門窗漏戶的合縫，板壁樓棟的接筍，都要嚴密；至於粗糙的建築，是不宜

於病人居住處。

要堅固——病室的建築，要十分堅固；其他如浴室的距離要近，廁所的距離要遠，廚房的所在，不可過近等，都是建築病室時應審慎設計的。

3. 日光 日光為生活源泉，健康原力，病室的日光，與病者尤有特殊關係。病室日光的採取，要注意下列各點：

要光明——要病室光明，日間全恃日光，夜間則賴燈光。因為病室中的光線，如不充足，不獨有損病者的視力，而且病菌容易滋生，至不合宜。

要充足——日光足以殺除病菌，清潔空氣，活潑精神，興奮神經，所以病室的日光，要十分充足。

要調節——直射的日光，足以傷目，最不相宜；是以病室的窗牖，應設置窗幃，以免日光的直射。

4. 空氣 空氣是生命的原素，不可須臾或離。至於病室的空氣，尤宜注意。病室中的通氣，應行注意下列各點：

要流通——病室中的空氣，要日夜流通，以期清潔；因為惡濁的空氣中，含有毒素，不宜於病者的呼吸。

要換氣——要使室內的空氣和室外的空氣，清潔相等，即應注意室內的換氣，否則室內空氣，因皮膚肺臟的呼吸，燈火的燃燒，往往使室內空氣，變了惡濁，病者在惡濁的空氣中呼吸，最不相宜。最簡單的換氣法，祇須在室之上下，各穿一孔，空氣即能自然流動。我國舊式房屋，往往只是一面有窗。所以室內的換氣，每感缺陷，病人居住，極不合宜。

要合度——室中的空氣，要燥溼合度，過燥過溼，均不相宜。空氣過溼，則以天然的氣候，或房屋的建築等關係，較難設法，如其室內空氣過燥，應置水盆於爐上，使蒸發成氣，以便調劑。

5. 牀褥 牀褥為病者最緊要的設備，應注意下列各點：

要輕軟——病人的牀褥，以輕軟為尚，使病者臥睡牀上，感覺舒服。牀墊以有彈簧性的為佳，牀架以銅鐵質者為宜，被褥不可過暖、過重，總以柔軟輕鬆為貴。

要潔淨——病者所用被褥，要勤於洗滌，以期十分清潔。我國家庭的看護，往往以為更換被褥，要使病者感冒，所以被褥雖十分污穢，仍不更換，以致積污殆滿，氣味薰蒸，其實這是沒有常識的過慮。要知在更換被褥的時候，祇要徐徐更換，豈有使病者感冒之理。

要舒適——病者的精神，已經感覺無窮痛苦，倘使牀舖的設備，還不舒適，那麼病者的身體，將更覺難堪。所以病者所用牀位，尺寸務須寬大，用具務期完備，使病者的精神及身體，均感舒適，病者的精神愉快，則疾病自易痊愈。

6. 用品 病室內的用品，應注意下列各點：

要簡單——病室中的用品，要簡單，凡是病者沒有用處的東西，不要放在室內。普通的居室，往往將箱籠桌椅等，堆置殆滿，幾無隙地，不獨整理不易，而且要減少空氣的容量，最不相宜。

要適用——病室中的用品，無論大小，均以適用為主，必備的物品，如牀舖、桌椅、寒暑表、飲具等，自宜應有盡有，如能備置花瓶，時時更易鮮花，使病者心胸暢豁，至

於無用的東西，愈少愈妙。

要清潔——病者所用的器具，要十分清潔，尤其是飲料。所用的盃盤，服藥用的調羹等，均須注意清潔，如能時時消毒，尤為相宜。病人所用的器具，即使消毒，常人也不宜用，以免疾病的傳染。

丁 病徵診察

看護的人，對於病者的病徵，須具診察的常識。病者的徵狀，看護的人如能精密觀察，詳細記載，則對於醫生的診斷，有莫大的幫助，間接就可以減少病者的痛苦。所以病徵診察，為看護者應盡的職責。診察病徵，要注意下列六點：

1. 察病態 診察病態，即就病人的狀態，而審察其病症的進退；診察的結果，要詳細錄出，以供醫生的參考。察病的要點，列舉如次：

睡眠姿勢——病者睡眠的姿勢，和病狀極有關係。如病人覆臥的，其病必重，側臥的其肋膜或肺部必感不舒。

神情表現——病者的痛苦，往往於不知不覺中流露於外，例如時欲起坐的，大都呼吸不利，神昏的熱度必極高，腹痛的每將兩腿蹬起。

各方觀察——此外睡眠時的安穩與否，面色的或黃或白，皮膚的燥溼，容貌的瘦腫，以及大小便的情形，在在應加注意。

2. 驗呼吸 呼吸的緩急，和次數的多寡，都和疾病有關。現在把常人的吸呼和測驗病人呼吸的方法，列舉如次：

常人呼吸——尋常人在休息的時候，每一分鐘，大約呼吸十六至二十次，嬰兒三十至三十五次，兒童大約二十至二十五次，如其呼吸變態，就是有病的明證。

測驗方法——欲診察病人呼吸的緩促，可用手按其胸部或腹部，默默數之。但診察時不能預先對病人說明，否則呼吸的長短，便會臨時改變。另有一法，可在病人旁邊，坐視其胸部的起伏，而默記其次數；此種測驗法，每日至少須行四五次，並將每次的呼吸次數記在簿上，以便醫生的諮詢。

3. 審精神 病人精神的增減，和病症的輕重，有絕大的關係，應加以相當的審察。審察

時要注意下列各點：

精神安躁——病人的面色如常，態度安閒，精神舒適的，必無大病。抑鬱無聊，易怒妄動，備受痛苦的，疾病一定不輕，這是很容易觀察的。

言語神態——疾病的輕重，和病者的言語神情，有深切關係。如言語沒力，怕煩厭鬧的，其病必重；言語有勁，時露笑容的，其病必輕。

視覺銳鈍——視覺的銳鈍，和疾病的輕重有關。病重的人，目光無力，易現幻象；如其病者的目力，奕奕有神，則病必不甚重。

4. 察起居 看護的人，對於病者的起居，要時時留意，詳細記錄，以備醫生的研究。察起居時，應注意下列各點：

飲食次數——病者的胃力薄弱，飲食尤宜謹慎。而且有許多病人，因為胃火的關係，時時要吃，但是吃飯又不易消化，此時最難看護。所以看護的人，一面要根據生理狀態和食物消化的難易，進以適當的飲食；而且飲食的次數和分量，應悉聽醫生囑咐，詳細將飲食的時間和分量，分別記載。

睡眠狀態——病者睡眠的安適與否，和睡眠時間的久暫，都和病因病狀有關，看護的人，極應注意。例如睡眠甜適的，其病必輕；睡眠昏沉的，其病甚重。徹夜不能成眠的，其病在腦；時睡時醒或睡後夢魘的，其病在胃。看護的人，如其對於病人的睡眠狀態有了詳細的記載，就可以增加醫生診斷的把握。

排洩情形——人體廢物，如其排洩不暢，即有損身體的機能。病人的排洩，亦和常人相同，分爲汗和便泄兩種，不過病人的排洩，往往異於常人，所以看護的人，就要注意病人排洩的情形。例如汗味濃濁，則爲病熱；汗多黏冷，則爲病虛。小便色黃而短的，其病爲熱；色清而長者，其病必輕。大便通暢的，必無大病；乾結不下的，即爲病徵。凡此種種，看護的人，都要記載起來，每日報告醫生。

5. 試熱度 常人體溫，以攝氏表三十七度爲常則，三十八度半爲微熱，三十九度半爲中熱，四十度半爲大熱，過此則爲重大的熱症，勢必神志昏迷。如體溫不到三十七度，則爲身體虛弱的表示。所以測試體溫，是最可靠的對象。現在把測試體溫的方法，列舉於左：

口中測試——先以清水或酒精，將熱度表洗淨，次用棉花拭乾，然後納入病人口中舌

下，令其閉口含住，約經二分鐘取出視之，即知熱度的高低。熱度表用後，仍須用清水或酒精洗淨，棉花拭乾，用力搖動，使水銀下降，然後儲藏盒中。

腋下測試——病人腋下，亦可測試體溫。法以熱度表挾入病者腋下，一面將病人的臂膊曲在胸前，緊緊夾住，約經四五分鐘，然後取表閱看。惟此法沒有口中測試來得準確，所得熱度，約較口中低半度，是以非至口中不便測試時，往往不用此法。

肛門測試——此法大都用於小兒，或不能將表納於口中的狂熱重症。法將表端塗少許凡士林，徐徐插入肛門內約二寸，經三分鐘即可取出。用後最好先用清水洗滌，次用火酒揩拭；（用過於肛門內的熱度表，不可再納入口中）至其所得的熱度，則較納於口中的高半度，是以亦甚準確。

6. 診脈搏 脈搏的次數，大概男子每分鐘七十二次，女子七十八次，兒童九十至一百次，週歲內的嬰兒一百至一百十次，六個月以內的小兒一百二十至一百四十次。脈搏次數的多寡遲速強弱等，都與病症有關，看護的人，應留心診察，於每次測試體溫以後，即診察一次，並須將診察結果，記錄出來。察脈搏時，應注意下列三點：

遲速——計算脈搏的遲速，宜囑病人靜臥，將三指輕輕置其脈上，按照時計默數，以一分鐘為準。

強弱——病人脈搏，強弱不一，大概硬而有力的為強，細而軟緩的為弱。

均勻——脈搏均勻，與病症亦有關係，若跳動均勻，則病無大礙，如其或快或慢，或急或緩，是重病的表示。

戊 看護方法

病人有男女老幼的不同，病症有輕重緩急的區別，所以看護的方法，除一般的通則以外，亦應根據病者的環境，病症的徵象，施以各種適應的方法。看護的人，要心細腦靜，要隨機善變，要體貼入微，要察言觀色，使病者因看護的合宜，而忘其病中的痛苦，那是看護病人的原則。現在把看護要項和幼兒病看護法，產婦病看護法，老人病看護法，痼疾看護法，分述於後：

1. 看護要項 一般的看護要項，如病室、被褥、藥食、睡眠等，為看護者應有的常識。

雖然家庭不比醫院，不能有種種的特殊設備，但是家中有了病人，這些普通的看護要件，是不能不明瞭的。茲依次摘述如左：

病室——看護者對於病者所住的病室，要注意下列各點：

A 病室須勤灑掃，一切用具，均須擦拭乾淨。

B 病室內須注意換氣，時時開啟窗戶，使新鮮空氣流入。

C 病室內不許容留多人談笑喧嘩，或吸煙燒炭，以致污濁室內的空氣。

D 病室內宜備置寒暑表一具，室內的溫度，最好在攝氏表十六度以上，二十度以下。

E 病室內宜有適度的日光射入，但光線過強時，宜將窗簾下垂。

F 病人的排泄物 and 一切無用的東西，均不可置在病室內。

被褥——看護者對於病人所用的被褥，要注意下列各點：

A 病人所用的被褥和睡枕，要十分柔軟，要高低適宜，要厚薄合度。

B 被褥最宜白色，稍有垢污，即須更換，並須時行消毒。

C 病人安眠以前，宜將被褥整理一過，褥上如有物屑等，宜隨手除去。

D 被褥上如有膿血污漬或尿屎等，最好立即更換，如以時間關係，宜用橡皮布或油紙等暫時鋪墊。

E 病人的被服宜寬博，以防束縛身體。

F 病人被服，宜常在日光中曝曬，以消病菌。

G 病人的衣褲，以白色為佳，潮溼和汗過的，切忌穿服。

H 換褥單時，如病人不能起牀，可移病人轉臥內側，先將外面鋪好，再移病人臥於外側，以便將裏面的褥單鋪平。

藥食——看護者對於病人所服的藥食，要注意下列各點：

A 病人服藥進食，均須有一定的時刻次數和量度，一切須遵守醫生的囑咐，不可過早過遲，太多太少。

B 病人的筷匙碗碟，須另備一副，不可和他人公用。

C 米粥須煮得極爛，雞蛋宜半熟，方可合病人食用。

D 進食服藥時，宜將病人扶起。

E 病人進食時，宜時時囑其細細咀嚼。

F 病人如自己不能飲食，宜代任哺食之責。

G 無論飲料藥劑等物，均不可過熱，以防灼痛病人口舌，然又不可吹之使冷，以免唾沫噴入。

H 病人在吸氣時，毋使吞咽食物，以防誤入肺管。

睡眠——看護者對於病人的睡眠，應注意下列各點：

A 病人睡眠中，亦須善加看視，勿長時間離開病室。

B 病人如患肢體疼痛疾病的，往往在睡眠中突然驚醒，宜善加安慰使其重行入睡。

C 病人睡眠時，室中不可有明亮的燈光。

D 病人睡後，室中不可有談笑聲或足履聲。

E 須注意病人睡眠中的狀態、脈搏，以及有無驚愕、涕泣、歎息、囁語、軋牙等情狀。

2. 幼兒病看護法 幼兒體質稱弱，細胞纖嫩，既易感受疾病，復多傳染病菌，並且有了疾病，自己不會告訴，全憑做父母的細心推測，稍一疏忽，每致輕病轉重，重病瀕危，因此看護方面，較為麻煩，苟非習練有素，殊難勝任。茲將看護小兒病最重要的幾點，略述如左：

病室——宜擇地點閒靜，空氣流暢，光線明亮的；切忌和多數的幼兒同居一室。如係傳染病，尤須嚴行隔離。

飲食——小兒有病，最好使其飢餓，否則亦祇宜進以少許輕淡而富於滋養的食物，如半熟的雞蛋、牛乳、和稀粥等，食具尤須注意清潔。

牀褥——幼兒的睡牀，不必過大，被褥等物，宜略帶軟厚，但不可過於暖重；因為過暖恐增感冒，過重身體受壓，均不相宜。

衣服——衣服宜輕鬆柔軟，稍有污垢，即須洗滌。至其形式，則以寬博為宜，切忌緊狹，以防壓迫血行。

咳嗽——咳嗽時宜使變動身體的位置，並輕輕拍其背部，如連連咳嗽不止，則須略進

溫湯。

便溺——大小便的情狀和次數，要時時注意。

3. 產婦病看護法 婦女產後，身體虛弱，即無疾病，已須有賴看護，既有了病，自非加意調護不可。茲將產婦看護和產婦病看護的方法，分列於後：

產婦的看護——看護產婦，應注意下列各點：

A 產室 產室中宜常保均衡的溫度，產牀不可直接通風，換氣時應注意產婦的健康，勿使稍受感冒。

B 產褥 產褥上宜常鋪油紙或橡皮布，以免污濁。

C 起居 產婦在初生十日內，宜令終日安臥，不可離褥，十日後稍可起坐，但是不宜過於疲勞。

D 衣服 產婦衣服，須寬大溫暖，尤尚清潔，內衣最好每日更換。

E 飲食 初產期內，可食牛乳、雞蛋、稀粥等；七八日後，可稍進肉類、米飯、和少量的蔬菜等；飲料宜用糖湯、淡茶、及開水。

F 消毒 產婦大小便後，均須行腔腔的洗滌，衣服器皿，亦須隨時消毒。

G 通便 產婦須日行大便一次，大便不通時，須行灌腸法。

H 保乳 產婦乳部，宜常用硼酸水洗滌，如有碎爛咬傷等現象，須立即醫治。

I 診察 在初產期內，宜逐日察驗產婦的體溫、脈搏、食慾、和大小便等，如有疾病發現，須隨時請醫生診治，不可延遲。

產婦病的看護——產婦病的看護，要注意下列各點：

A 產褥熱 發現此症時，即須請醫生診治，一面囑產婦安臥，細驗其熱度和脈搏，切不可稍露驚慌，或對產婦說明此病的危險。

B 便閉 產婦便閉，大概由腸內釀動風氣，血行異常而起，發生後宜用灌腸法。

C 腔部創傷 產後每因惡露排泄的原故，致陰部發生創傷，宜每日用硼酸水洗滌數次，創面略撒收斂劑，並用脫脂棉覆蓋於上，以防接觸一切不潔物而致潰爛。

D 腎盂炎 此症常發生於右面的腎臟，症狀為惡寒戰慄，旋增發熱，熱至最高度後，則又突然下降，如此忽升忽降，往往連日不退；一面須立即請醫，一面則置一冰囊

於前後腎部，使其局部漸冷。

E 膀胱炎 此症由於分娩時用導管排尿，消毒未盡所致，宜即請醫診治，並行膀胱洗滌法。

F 惡露蓄積 惡露蓄積，須多行子宮洗滌，除去梗塞，一面遵照產醫囑咐，服用藥劑。

G 乳汁蓄積 乳汁蓄積，由於乳汁過多，往往乳部奇脹，深感痛苦，可用吸乳器隨時吸去乳汁，法至簡便。

4. 老人病看護法 年老人的身體精神，均極衰弱，苟患疾病，自非加意看護不可。現在把看護老人的方法，約述如左；

延醫——年老人有病，無論輕重，應亟延醫診治。所請的醫生，最好擇其素所信任的。如其雜藥亂投，最易發生意外，待醫生到後，須將疾病原因和狀況，詳細報告。如係急救病，尤宜於延醫時預先說明，俾醫生隨帶應用器械，以免耽誤。

衣服——老人病中所穿的衣服，須柔軟輕暖，尤宜時時更換，長保清潔。如發汗後更

換衣服，則須將汗拭乾，溫暖其衣，以防加增感冒。

飲食——老人病中的飲食，總以易於消化富於滋養為標準，飲食的分量宜少，次數宜多，食前食後，須用熱水漱口；如不能自起就食，則應用匙、小壺、長嘴碗等，徐徐喂哺。

被褥——被褥以柔軟為貴，最好褥厚被輕，若用堅硬的被褥，每使老人骨節疼痛，感受困苦。至曬曝洗滌，更宜時時注意。

病室——病室宜閒靜明亮，光線充足，凡交通繁鬧或小兒衆多的地方，均不可用。室中宜時時更換新鮮花卉，藉以怡悅老人病中的性情。

窗戶——窗戶宜時時開啟，藉換新鮮空氣，但以勿使風寒侵及老人病體為原則。

5. 痼疾看護法 患有痼疾的人，不獨病者的精神身體，感覺無窮痛苦，就是看護者的精神身體，亦異常疲勞；所以看護痼疾，要有堅忍的心地，安靜的態度，和悅的神情，親誠的舉動，自始至終，不稍懈怠，使病者的精神，得到無窮的安慰，而忘其纏綿牀第的痛苦。現在把看護痼疾的方法，略述如左：

心地堅忍——看護痼疾，和看護普通的疾病不同。因為普通的疾病，是暫時的，而痼疾是永久的，普通的疾病，是日有起色的，而痼疾則大都沒有廖愈希望的，所以看護的人，要有堅忍的心地。不然病者患有痼疾，已感不可明言的痛苦，如其看護的人，再有種種不耐煩苦他表示，則病者的精神方面，就要受無窮的痛苦。往往有許多病人，怨艾頻仍，自求速死，也就因為看護者不得其法所致，因此痼疾看護，要注意以下三點：

神情和悅——看護者的神情，可以給病者無形的影響，看護痼疾，尤其要有和悅的神情，如其看護者稍露不愉煩怨的神情，病者就要受到極痛苦的刺激。而且患有痼疾的人，肝火奇旺，稍不遂意，即出怨言。看護的人，倘使遇到這種情形，就要原諒病者所處的情境，加以曲諒，對於自己的神情，格外要和悅，藉減病者無謂的煩惱。

態度安靜——要痼疾的人能够靜心攝養，全視看護者的態度是否安靜。因此看護痼疾，態度要十分安靜，對於病者的起居飲食，要用心關理。倘使看護的人，性情急躁，就難免動輒得咎，反而要增加病者的煩苦。

舉動親誠——病者的生命，完全寄託在看護者身上，病者的期望看護，至懇且摯，看

護者的責任，也就異常重大；尤其是看護痼疾，任務既繁，職責又重。所以看護者的舉動，無論巨細，都要表示十二分的親誠，使病者的精神，感覺舒適。而且痼疾的人，對於飲食，往往有不宜於病體的過分要求，如其看護的人能够親誠，病人自能悉聽看護者的調度，不致飲食過度，致增疾病的程度。