

通 俗 教 育 叢 書

衣

服

五 華 鄒 德 謹
編 譯
蘭 陵 女 士 蔣 正 陸

商 務 印 書 館 發 行

中華民國五年十二月初版
中華民國二十四年三月國難後第二版

(60700)

通俗教育叢書
衣服論 一冊

每冊定價大洋貳角
外埠酌加運費匯費

版 翻
權 印
所 必
有 究

編譯者

鄒 蔣 秦

德 正 陸 培

同 南 路

發行兼印者

上海商務印書館

河南路
上海商務印書館

發行所

上海商務印書館

及各埠
上海商務印書館

衣服論

目次

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

第七章

衣服之染色

第八章

衣服之吸收氣體

第九章

衣服之污穢

第十章

衣服與病毒

第十一章

衣服與毒物

第十二章

衣服之洗濯

第十三章

衣服之形狀及其著法

第十四章

衣服之附屬品

第十五章

被褥

衣服論

第一章 衣服之功用

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

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

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

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

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

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

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

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

沐浴時。或不能用巾拭摩時。此襯衣確爲潔身唯一之物。故常換襯衣。可代沐浴之勞。彼但知汲汲求外衣之鮮妍豔美。而不顧襯衣兜肚等之浣濯者。直可謂昧於衣服之功用。不知當務之急者也。

衣服之功用。又可防身體之受傷。蓋吾人於種種工作間。不知不覺。身體必與他物屢起衝突。倘爾時身上無衣服被覆。卽皮膚不免受傷。或受汗累。惟有衣服。庶不畏種種污損身體之工作。又衣服可遮掩吾人之醜體。章其文美。以保嚴正之風俗。此則尤爲衣服功用之最巨者也。

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

第一章 衣服之材料

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

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

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

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

而殘餘。則此法蘭絨中。必雜有綿質無疑矣。

第三章 衣服之保溫作用

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

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

其溫暖之多矣。

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

物質中。殆無一不傳溫熱。即用以製衣之織物。及織物原料之織

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

織物（指衣服）均有傳溫性。其傳導之度。雖因織物之性質而異。

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

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

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

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

第四章 衣服之通氣

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

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

述之。

第五章 潮溼衣服

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

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

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

所著衣服濡濕時。爲害之大。旣如上述。縱毛織物等。能耐濡濕。爲

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

第六章 衣服之吸收溫熱

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

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

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

第七章 衣服之染色

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

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

第八章 衣服之吸收氣體

凡製衣服之織物。均有吸收氣體與蒸氣之性質。其中有吸收種

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

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

第九章 衣服之污穢

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

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

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

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

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

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

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

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

衣服溫度之增高。與細菌之附著於衣服。終難以人力預防之。若

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

如前所述。凡細菌之發育。必需水分。物苟乾燥。雖券分至多。細菌

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

第十章 衣服與病毒

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

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

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

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

亂痢疾癩病肺炎白喉丹毒等。均自分裂菌（即黴菌）或細菌而起。此等病菌。俱係最下等植物。又凡化膿之症。及婦人產後所發。最爲可畏之產蓐熱等。亦皆由細菌而起。細菌之類別。雖難一一詳述。但世人一聞黴菌或細菌。卽均以爲可畏之害物。不知其實有不盡然者。其中之一部分。雖爲疾病或腐敗之原因。而其又一部分。則不但不爲人害。並可爲人利用。如酒醋醬油等之所由成。無一非藉酵母或細菌之作用爲之。自有此諸物。而調味以佳。始得美食。故細菌等。並非悉屬害物。其中亦有可愛者。不能一概論也。今試再論正題。夫前述之病毒。通常皆

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

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

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

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

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

舊衣亦非不論何時。均有病毒存在也。倘能乾燥而保存之。雖難

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

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

化膿菌。故染有膿汁之衣服。觸於他部皮膚時。如化膿菌仍起作用。則他部皮膚。亦必因之引起腫物。凡一處腫潰。未幾而彼處此處。相引互發者。皆緣此理也。故如生腫物。切勿令膿汁染於衣服。如業已染及。當從速脫去洗之。或以百分五（五%）之石炭酸溶液。浸漬其部分。施以消毒亦可。

第十一章 衣服與毒物

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

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

第十一章

衣服之洗濯

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

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

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

於衛生。要以與飲水同一清潔爲要。

第十三章 衣服之形狀及其著法

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

太高及裙之太長者。亦均有害於衛生。亟須注意改良之也。

第十四章 衣服之附屬品

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

甲 帽類

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

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

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

乙 圍頸

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

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

丙 襪

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

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

丁 鞋及靴

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

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

之弊。此殆中外之通病。惟東洋婦女著屐。爲獨免耳。然近今亦有以漸服用革履之勢。欲矯此弊。爲父母者。當注意兒童。勿縱令偏於修飾一邊。逮既成習慣以後。足既發達長大。鞋靴等自然不宜過小。雖欲不適而無由矣。普通製鞋之材料。均用緞。次則用羽毛及布。爲質均尙透氣。惟羽毛一物。頗有伸縮。舊則愈縮。故不甚合宜。又冬時有用絨布者。雖於溫暖爲適宜。未免易沾灰塵。尤當注意清潔。出外行走後。歸家當撲去鞋塵。撥塵之際。不可在屋內爲之。當在屋外適宜之地。製靴之材料。普通用革。次則用羅紗及番布等。然革之爲物。不透

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

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

第十五章 被褥

人至夜間。必須休息。而其時間約居一日三分之一。故用以寢臥

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

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

上亦覺溫暖也。

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