

學校健康之保護

學校健康
之保護

學校健康之保護

緒言

丁福保

庚戌冬季得徐君一冰書勉余作學校健康之保護爰於診暇譯輯是書至辛亥閏六月杪凡七閱月始脫稿乃爲緒言以叙之。

是書凡二編。上編述學校之生活及於健康上之影響者凡五章。一曰空氣之變濁。二曰空氣變濁之識別法。三曰傳染病之感染及傳播。四曰疾病之傳播。有以學校爲媒介而不屬於傳染病者。五曰課業能妨害兒童之健康。下編述設備法則之關於學校衛生者凡八章。一曰校舍土地之選擇。二曰校舍及附屬建築物。三曰教室。四曰教室內之裝置。五曰教授上之衛生。六曰學校醫。七曰救急療法之一斑。八曰學校衛生之一斑。

衛生云者。悉去其妨害健康之事。保護其軀體之健康。使之自然發育。而達於完全強壯之目的也。研究此衛生之學。問且解釋其關係之所在者。是名衛生學。

欲求健康必講衛生法而衛生之最要者在保護各器官之作用全其天然之生理除其失當之障害茲先就各器官之統系分別畧論之

一曰筋骨欲保護其健康必令身體之動作及其姿態常出於自然而不失其天付之本能又時時誘導以雄健之運動如體操游戲旅行等事蓋學校修業之時常有安坐沈悶之苦調劑而活潑之爲至要之事也

一曰皮膚欲保護其健康必以清潔爲要素是卽所謂（皮膚清潔法）之沐浴是也此外如襯衣之洗濯宜勤裏衣外衣常宜潔淨不可怠忽蓋欲忍受室外寒暖過烈之溫度必求皮膚抵抗力之強固則以實行冷水摩擦爲無上良法乃可免感冒及頸部疾病之發生

一曰消化器欲保護其健康必於平素所食之物品注意其選擇及烹飪而學生之暴食尤宜切戒其餘嗜好物品如酒類烟類香辛類凡中學以下之學生均宜垂爲烟戒禁其吸食又凡過冷過熱之物皆不宜食齒之清潔尤不可忽偶有權齶齒等疾者宜速延牙科專醫治之否則有引起胃腸病之虞

一曰呼吸器欲保護其健康。必於居室及寢室之容積務求擴大。使空氣易於流通。蓋集多數之學生而受課於一堂。或同居於一室。呼出之濁氣過多。則肺臟之受害必甚。房室大則有佳。其清潔之空氣供給呼吸器之更換。又宜常至室外。時時練習深呼吸。以防肺臟之傳染癆瘵焉。

一曰神經系欲保護其健康。必於知覺運動務求調節。蓋文明愈進。事物愈煩。而神經亦愈靈敏。使用既煩。則疲勞必甚。是不可無適當之休息。以恢復其力。況今日競爭時代。無論何種職業。精益求精。則勞其精神日甚。一日而教育之事。則耗費神經。爲尤甚。故當精神作用過勞之後。須得適當之休息及睡眠。而後可。

學生當讀書習字。裁縫等時。凡關於頭部胸部之姿勢。務宜正直。不可屈曲。而眼與物之距離。不可過遠。亦不可過近。是則視覺器之保護。不可不注意也。猝受劇烈之音。能使聽覺失聰。尖銳之器。插入外聽道。能使鼓膜受損。皆於耳之構造有害。有時學生戲投豆粒。麥實於耳竅。不久即脹大而難取出。有時昆蟲誤入耳中。當滴入油類。徐徐取出。是則聽覺器之保護。不可不注意也。

夫以多數之學生聚集於狹隘之教室則空氣污濁不特起頭痛眩暈等病并爲傳染病蔓延之媒介其他於讀書寫字時姿勢斜曲又或耳目過勞精神過用皆於兒童身體之健康大有妨害任教育者當時時注意以爲改良地也

由上所述可知學校衛生之宗旨在使教員與學生於授業受業或寄宿寄食時不因此而受各種之障害且使學生之身體得保其完全發育之天性則保護健康之道不外乎此矣

總之兒童在家庭則保護之責在父兄學生在學校則保護之責在教員皆所謂（教育先導之人）也是故衛生法者爲保護健康之要素而學校中一切之課業又時時與健康之理相反對爲教師者當時時注意而保護之是非特於學生一生之幸福有直接之關係也

附錄徐君來函

仲祐先生閣下。閱初六日時報衛生小言內。有某君至尊處就診云。在操場演棍棒體操。忽而吐血不止。先生以棍棒體操。本不宜於有咯血疾者對。以爲講求學校衛生者。戒鄙人欽佩之餘。忽深感觸。敬敢爲先生陳之。竊謂學校衛生問題。當先整頓學校體操一科。近今學校體操科。皆視爲無足輕重。於是無次序之操演。適成爲不規則的運動。弊病百出。實由於此。按棍棒操。本爲普通中連續體操之第四種。專運動肩胛手臂各關節。其在棍棒操之前。必先有徒手啞鈴球竿三種。爲之準備。非然者。人身筋肉骨骼。既未鍛鍊。使之靈捷堅強。卽貿然爲此偏頗之運動。固未有不受其害者也。有咯血病者。固大不宜。卽無疾者。亦甚險也。然察近今學校體操一科。漫無次序。躐等以進。而育之適所以害之也。先生爲我國醫學界之泰斗。對於學校衛生一事。當視爲重要問題。熱心提倡者也。夫學校體育。最得力者。莫善有精通醫學之士。爲之補助。歐羅巴近

今體育之發達。其得益於醫士者甚力。千八百二十年。普魯士有醫學博士羅林惹而者。於醫學雜誌中。出一論文。題曰學校健康之保護。斯論一倡。喚醒多數熱心教育家之注意。獎勵學校體育。整頓體操一科。而學校衛生。始完全無缺矣。我國近今醫學日漸發達。精通醫學。熱心教育之士。不乏其人。而先生尤其冠者也。先生盍提念及此乎。俾學校衛生問題。有所補助。是則鄙人所深望也。敬請公安。

中國體操學校徐一冰謹上

覆 函

一冰先生執事。昨讀手簡。獎飾踰分。推挹過情。流汗辭顏。失容墜席。豈君子之美人。必逾其量耶。福保近數年來。匿迹於馬醫賤伎之流。不敢談教育久矣。然恆痛心於學校不衛生之點。每欲著爲一書。以警醒今之談教育者。而自秋涉冬。塵累相屬。未暇爲也。今撮其大者略言之。呼吸清氣。爲衛生最要之事。乃入講堂則窗戶盡閉。一堂數十百

人。氣管與皮膚放出之炭酸氣。積滯於屋內。此呼彼吸。溫度頓增。濕濁之氣。不可嚮爾。入教習之臥房。學生之寄宿舍。自修室。閱報室。其空氣無一不混濁者。此皆不肯大開門窗之故。教習學生。隨處咯痰。而學董尤甚。故肺癆病人之痰。到處皆是。傳染之廣。爲地球各國之冠。學生一上膳廳。皆大嚼速嚥。並未嚼細。在房內往往飲酒吃閒食。教習亦然。故師生皆多胃病。夫役用苕帚掃地。雞毛帚去塵。則塵埃散佈空氣中。隨呼吸入人肺內。塵埃中之有尖角者。能傷肺中之細胞。塵埃中黴菌。能蕃殖於喉頭氣管及肺內。爲種種重病之原因。學生十五六歲時。情竇初開。羣居則言不及義。而十二三歲者。聞之。受害尤劇。教習不提倡德育。故學生滿口穢言。不知羞恥。手淫遺精。相因而至。輕則身弱多病。不能終其天年。重則且且伐之。成爲習慣。卒至夭札。學校體操之不合規則。誠如尊論。貴校專教體操一科。自徒手而啞鈴而球竿而棍棒。由淺及深。無躐等之弊。吾國體操之改良。其在茲乎。吾願有管理學校之責者。將講堂臥室等所有之門窗盡開。各人咯痰。盪入痰盂。痰盂內置石炭酸消毒。各人食物。宜細嚼緩嚥。不飲酒。不吸

菸不食點心。夫役掃地。先以噴水器灑濕。几案窗櫺等之灰塵。以濕布抹去之。不使灰塵飛揚於空氣中。宜提倡德育。宜在窻慾二字上留意。此外如傳染病及校舍建築關於修業之注意等。非片言所能詳。執事謂普魯士醫學博士羅君。於醫學雜誌中。出一論文。題曰學校健康之保護。斯論一倡。喚醒多數熱心教育家之注意。獎勵學校體育。整頓體操一科。而學校衛生。始完全無缺云云。欲勉不才效法羅君。俾學校衛生問題。有所補助。福保聞命之下。敢不勉爲其難。爲吾國教育之一助。雖便短汲深。時虞隕越。而矻矻之責。執事宜爲不才肩之。謹齋心以俟。寒風淒厲。謹護眠餐。

丁福保謹覆

學校健康之保護目次

緒言	一
附錄徐君一冰來函及覆函	一
總論	一
上編 學校生活及於健康上之影響	四
第一章 空氣之懸濁	四
第二章 空氣變濁之識別法	九
(附) 空氣之溫度	十
第三章 傳染病之感染及傳播	十一
肺癆病淺說(附錄)	二十四
第四章 非傳染病而以學校為傳播媒介之疾病	三十二
第五章 課業能妨害兒童之健康	三十八

下編 關於學校衛生上之設備及法則	四十五
第一章 校舍土地之選擇	四十六
第二章 校舍及附屬建築物	四十八
第三章 教室	五十四
論課堂不潔爲學生致疾之由(附錄)	六十三
第四章 教室內之裝置	七十
第五章 教授上之衛生	七十八
論運動健身之理(附錄)	八十九
論步行之益(附錄)	九十一
論急食多食妄食之害(附錄)	九十四
論節食可以養生	九十六
深呼吸法(附錄)	一百一
論皮膚之衛生(附錄)	一百四

論氣浴(附錄).....	一百五
第六章 學校醫.....	一百十一
第七章 學校救急療法之一斑.....	一百十八
第八章 學童衛生之一斑.....	一百二十四

學校健康之保護 目次

四

學校健康之保護目次終

學校健康之保護

丁氏醫學叢書

無錫丁福保

南洋圖書

祐編纂

總論

兒童成長而為國民。國民集合而成國家。故兒童之強弱即為國民之強弱。亦即為國家之強弱也。夫人一生之健康基於幼年之脩養。者最要幼年而善為脩養則遂其天然之發育而一生之體力以堅。幼年而不善脩養則身體衰弱疾病隨之不幸者或致夭札。即幸而長成終身銷磨於疾病之中卒致百事無成如同殘廢國民而盡如此詎非國家之不幸歟。

幼年之健康與否既關係於國家者重要若此保護之責任不綦重哉。研究保護之要點首在屏除妨害健康之事。竊嘗攷最易妨害幼時之健康者為學齡期而學齡期中又分為小學中學大學三時期。此三期中雖均有妨害衛生之處而於小學時為尤甚。何者幼年之教育雖東西各國多寄託於教育者之手而與衛生家即醫無關故國民

之殘弱廢疾者日見其多而國家之衰弱隨之良可慨已。杯榛之世渾渾噩噩人情各安於簡陋智識亦無事乎競爭至世界開通文明發達而社會之情形日益複雜於是世人之欲求自立而常處於優勝之地者不得不磨練其智識使之倍蓰於尋常遠勝於往昔而任教育者時時爲兒童存戰勝社會之心遂用百端之法則誘起兒童之競爭且常以甚多之智識學問灌注於兒童之腦筋中不免爲過度之教授使兒童終日孜孜雖至勞精疲神亦所不顧於是兒童之精神狀態因專壹而反常兒童之臟腑器官受感觸而變化由種種之疲勞得身體衰弱之結果如是而欲其爲健康之國民烏可得耶此其弊非獨於小學爲然中學以上往往有之爲教員者或任普通之學科則直欲以一己之萬能求全於體識未完之少年是愛之適以害之也又或教員爲精通一學科之專家則故以一己之智識爲標準立爲教案其理精深其術工巧一若非此則不足以表其才能者究其實不過爲精神上之裝飾而已此二者實爲今日教育家之通病若就高等學校而論至入學試驗亦多爲劇烈之競爭耗費精力莫甚於此雖及第者有一時之愉快然因身心過勞或至釀成疾病彼落第者之懊惱沮喪致身體受其影響無待言矣是故教育之本旨固欲兒童學行之

過人。尤欲兒童體力之勝人。若因教育而賊害其身心。致兒童腦部受過度之刺激。身體受終身之病弱。是豈國民教育之本旨哉。故言教育而並重衛生。實爲今日之急務。此學校衛生之所以必要也。

學校衛生學爲近今新發明之一種學問。其基礎雖一本之衛生學。然設備多不能完全適合。雖西洋文明各國欲求完全合於衛生之學校。尙不多見。況我國乎。及今而謂爲無適合學理之學校。非過論也。

學校衛生最難實行其原因多在經費之困迫。經費不足。凡關於衛生一切之設施。欲改良而不能欲添置而不得。雖明知缺點之甚多。亦祇因陋就簡。任其自然。此我國今日學校之實情也。故非有巨金之消耗。則不足言學校之衛生。

學校衛生乃公衆衛生之一分科。原理精微。條目煩曠。非極深研究不能詳解。是編所述之學校衛生。但就其可實行者論之。冀可施之實用。凡一切精深詳備之原理。皆省畧之。俟經費充裕。規模大備。徐圖改良。而設備焉。故是編不名曰學校衛生學。而名之曰學校健康之保護。意在保護學校之健康也。

因學校教育而妨害衛生。如前所述。但舉其最大之弊害言之。此外尙難枚舉。總之學

校。之。生。活。對。於。學。童。之。衛。生。上。不。得。謂。之。無。害。然。因。衛。生。之。旨。而。廢。教。育。是。因。噎。廢。食。無。是。理。也。故。檢。查。此。有。害。之。條。件。研。究。其。所。以。發。生。之。原。因。與。講。求。其。所。以。去。除。之。設。備。實。為。學。校。衛。生。之。要。點。是。編。所。述。先。自。討。論。此。有。害。之。條。件。始。

上編 學校生活及於健康上之影響

第一章 空氣之惡濁

學。校。之。生。活。有。害。於。兒。童。之。健。康。其。理。由。甚。多。而。其。害。之。最。顯。著。者。莫。如。惡。濁。之。空。氣。以。多。數。之。兒。童。聚。於。一。教。室。則。室。內。空。氣。變。為。惡。濁。兒。童。呼。吸。器。最。弱。常。受。惡。濁。之。空。氣。則。受。害。更。多。夫。新。鮮。之。空。氣。關。係。於。人。體。之。生。理。其。價。值。能。維。持。人。之。健。康。與。日。常。之。衣。食。住。居。同。其。需。要。衣。薄。則。覺。寒。食。乏。則。覺。飢。屋。漏。則。不。能。蔽。風。雨。其。害。立。見。人。人。知。講。求。之。道。空。氣。之。惡。濁。亦。然。偶。呼。吸。之。則。一。時。不。適。常。呼。吸。之。則。受。毒。深。而。體。漸。弱。抵。抗。外。界。之。力。日。益。減。少。釀。成。肺。結。核。等。種。種。之。疾。病。因。而。傷。生。者。有。之。故。人。處。惡。濁。空。氣。中。最。為。危。境。嘗。見。學。童。所。發。之。頭。痛。貧。血。食。慾。不。振。等。皆。因。新。鮮。之。空。氣。缺。乏。故。也。

兒童時代爲人生發育最盛之期。故食物較成人宜多。呼吸空氣亦然。觀此則可知新鮮空氣之缺乏。有大害於兒童。不於此求新鮮空氣之充足。雖保護之法甚嚴密。滋養之物甚合宜。終難保其天然之發育。彼漁夫農家之兒童。粗衣惡食。不避風雨寒暑。仍不改其強壯之發育者。空氣充足之故也。

空氣者以酸素、窒素、炭酸之三氣體化合。且含水蒸氣及安母尼亞而酸素、窒素爲主要成分。以百分之容積論其混和比例。乾燥時則酸素二〇、九四。窒素七九、〇二。炭酸〇、〇四。在屋外時則酸素、窒素常無變化。惟炭酸則時有變化。而水蒸氣爲尤甚。有時空氣中之酸素又呈一種變態。其酸化力比普通酸素爲強。是名阿異。此阿異惟海邊森林間大氣中有之。室內則不常含之。故含有阿異之空氣爲最清潔之空氣也。室內之空氣遜於屋外人多之室。更甚。非特原質之成分有變化。且含各種之有害成分。即各種之瓦斯狀物。瓦斯者氣體也。一因呼吸而呼出者。二因皮膚及腸之分泌而發生者。三因毛髮衣服而發散者。四因暖室之裝置而發散者。五因點燈而發散者。此皆空氣中之有害成分。而於人多之室內則有之。

(甲)人之呼吸能使空氣變壞。近世醫學界發明一種學說。謂人所呼出之氣。非但含

有炭酸且含一種毒性之有機成分故室內人多則空氣變濁有害於天然之生理考
 之人一呼吸約吸引空氣三百立方仙迷三分三釐長呼出之空氣量相同而吸入之
 空氣其作用能使變濁之靜脈血仍為清潔且供給組織細胞之生活機能故人之血
 液既攝取一部分之酸素而營新陳代謝作用遂發生炭酸瓦斯混於肺氣而呼出計
 呼出之百分空氣中約一變為酸素一六、〇三、窒素七九、五九、炭酸四、三八之
 比例成人之呼吸空氣每一分時間約十八回一時間內約一千零八十四回若一回之
 呼氣量以三百立方仙計則一時間內須有三百二十四立方仙脫耳合一立脫耳又呼氣
 中之炭酸量以百分容積計若為四、三則一時間內呼出之炭酸量須一千九立
 脫耳觀此則可知空氣變濁之實証矣更詳言之人於一時間內呼吸之空氣量若為
 三百二十四立脫耳則一晝夜二十四時間須七十八立方仙突兒有斷然也一迷突兒約三
 尺三寸

(乙)皮膚、鼻、腔、膜、病、口、腔、病、及、腸、內、等、處、排、出、之、瓦、斯、狀、物、體、氣、亦、能、使、空、氣、變、濁、凡、多、
 數、人、集、合、一、處、必、有、一、種、臭、惡、之、氣、人、受、之、而、若、有、不、快、者、是、即、生、活、機、能、之、大、障、害、
 也。

(丙)毛髮衣服等之不潔能發散一種之臭氣於夏季氣溫過高時爲尤甚陰雨過久時亦然。

(丁)冬季暖室之裝置亦能障害空氣裝置不能完全尤爲衛生上極大之害凡室內裝置火爐火盆等物必於燃燒時發生炭酸炭化酸素炭化水素硫化水素亞硫酸炭素窒素等之有害瓦斯若裝置而能完全合度則能引之排出室外室內空氣不致變濁否則所發生之各種瓦斯充滿室中空氣因之變壞人之呼吸遂生障害學校教室及臥室中欲爲暖室之裝置者必於衛生上深爲研究也。

(戊)夜學校及普通學校之寄宿舍內裝置煤氣燈俗名自來火能發生有害之毒物例如炭化素并放出惡臭受之者大妨衛生當改用電燈則無此害。

(己)學校空氣中所舍之塵埃毋使飛揚如市街之多宜於掃除教室及學生競走粉筆細末飛散時慎防之蓋塵埃之大者目所能見其細微者必賴日光或顯微鏡之力始能見之凡一切有害之微生物皆混合於塵埃中也。

(庚)空氣中所舍之水蒸氣其容量變易之多寡能影響於人之健康而學校教室則尤甚衆人集處之故夫空氣之特性視溫度之高低而包容水蒸氣之量有增減氣溫愈高則

受容水蒸氣之量愈大至達一定之度而後受容之力遂止要之空氣之濕度隨溫度而異欲辨識空氣之乾濕必表示同時之溫度今試舉例以明之一立方迷突之空氣中所能受容之水蒸氣量如下

攝氏零度

約五瓦

攝氏五度

七瓦

攝氏十度

十五瓦

攝氏二十度

十七瓦

攝氏三十度

三十五瓦

如右表一立方迷突之空氣於攝氏十度之溫度下能含十五之水蒸氣便為最大濕度若在三十度之溫度下尚有容受十數瓦蒸氣之餘力觀此則知空氣之乾濕與溫度關係最切

人之肺臟與皮膚常發散多量之水蒸氣以調節其體溫及肺臟皮膚行血之功若外界之空氣濕度過高則妨礙皮膚之蒸氣發散失體溫之調節而身體不快反是而空氣乾燥則皮膚及呼吸器粘膜等發散之水蒸氣愈多而口鼻咽喉便有乾燥之感

發。咳。嗽。及。皮。膚。皸。裂。爲。害。最。甚。蓋。自。最。大。氣。濕。之。室。內。驟。入。於。乾。燥。之。寒。冷。空。氣。中。則。有。是。害。故。教。室。內。空。氣。之。溫。度。常。因。多。數。學。生。身。體。發。散。之。水。蒸。氣。而。增。加。濕。度。當。利。用。煖。室。之。作。用。而。乾。燥。之。也。

第二章 空氣變濁之識別法

上章言學校教室內之空氣因種種原因而變濁於人體大有妨害則除去之爲要務且須識別其所以變濁之由今述識別之方法如左

屋內之空氣變濁則妨害健康必先有感覺之不快第一爲含有臭氣者卽爲空氣變濁之特徵又或鼻中雖無臭氣而有頭痛頭重等病甚或有無端而猝然昏倒者是皆空氣變濁之確証也

識別空氣方法甚多類皆用化學分析之法吾國學校內尙無此器械亦無此資格茲不具論論其簡易者莫如以神經辨別之其法先至空曠地用鼻孔飽吸空氣疾馳室內吸氣如前吸之而不覺有異則室內之空氣必清潔而無疑吸之而稍覺有惡臭則室內之空氣必混濁而無疑急宜大開門窗延入新空氣以逐去其惡濁之氣凡人常練習深呼吸於屋外其神經必格外靈敏故最能辨別室內空氣之美惡惟久居

室中者其鼻神經已爲惡濁之空氣所麻醉雖久坐亦不覺其臭矣

空氣之美惡以千分中所含炭酸量之〇、七容積爲標準若過此定數便爲空氣惡濁有害健康之確証

空氣之成分及濕度最關係於人體之健康空氣之溫度亦然彼學校教室內之空氣溫度於學童之健康關係尤大

(附) 空氣之溫度

人身一定之體溫所以能保持之使無過不及之慮者賴有其天然之生理作用如由肺臟及皮膚放散之體溫使體內之物質行新陳代謝作用而發生溫熱以補充之是也苟體溫之放散與組成失其平衡或因自己則身體不快而生疾病甚至因以致死者往往有之或凍死等故學校教室內有因氣溫之上升而學生發頭痛眩暈猝倒等症又因氣溫之下降而學生起痲質斯酸痛神經痛感冒等症人之健康與氣溫有直接之關係如此

檢驗氣溫可用普通之驗溫器不問何處以華氏表六十四度與六十一度之間爲人體最適宜之氣溫

第三章 傳染病之感染及傳播

各種傳染病學校中最易傳播小學校則尤甚大凡傳染病於徵候尙未著明之際通即稱潛伏期已具感染之特性此時患病之學童絕不知己之已罹疾病即學童之家屬及前驅期仍令往來於學校間健全之學生遂被其傳染自一人而二人而多數人終亦不知之仍令往來於學校間健全之學生遂被其傳染自一人而二人而多數人終至蔓延於全級或全校言之深為寒心近今雖已發明傳染病之本性施行種種豫防法其流行已遠不如昔時之甚然偶不經意猶有措置失當於病毒萌芽時期未及撲滅因之而喪失多數之生命者故衛生學上最宜注意之事莫如傳染病今將平日應注意之事項述之於左

近出傳染病之警告及預防傳染病之大研究
究急性傳染病請義數書論傳染病最詳

各種傳染病各具一種特有之毒體病症發生實基於此毒體者植物性菌或動物性阿米之小活體是也此種之小活體生活於空氣水土壤飲食物衣服物體及人畜之排泄物分泌物中增殖甚速其傳佈於人體之徑路有二一入於皮膚之創傷風百斯篤能侵入於呼吸器及消化器其入於皮膚之創傷而傳佈者如破傷風百斯篤鼠咬傷亦入於呼吸器及消化器其入於皮膚之創傷而傳佈者如破傷風百斯篤疫狂犬病等是其入於呼吸器及消化器而傳佈者如結核麻疹瘡癩猩紅熱實扶的里喉腸窒扶斯寒虎列拉亂赤痢百斯篤等是此外又有內含毒體之空氣而人或

吸之及內含毒體之飲食物而人誤食之皆能發生以上之各病蓋毒體任入人體之何部無不發育增殖誘起特有之疾病也但此類之感受性非盡人皆同有感受毒體而絕不發生病症者有感受毒體之第一回發生病症第二回便不發生者是皆通稱之爲免疫性人體內發生一種之免疫素亦能由人工組成之例如牛痘之接種實扶的里亞血清之注射是也然免疫性存留之時日各病不同有感染一次後非但消失其原有之免疫性反因此增加其易罹此病之特性者麻拉里亞疾瘧是其例也古稱疾病之數有四百零四而自有機性小活體發明爲病因後通稱之傳染病日多幾占全數之半今醫學界於已知之傳染病雖多豫防療治之方而未發明者尙屬不少茲考得傳染病中與學校有密接之關係者畧如左方

麻疹、風疹、痘瘡、假痘、水痘、虎列拉、腸窒扶斯、赤痢、百斯篤、猩紅熱、發疹窒扶斯、實扶的里亞、流行性感胃、百日咳、流行性耳下腺炎、腮、傳染性眼病、傳染性皮膚病、疥癬、頭瘡、頭虱、癩病、肺結核、肺癆等、

麻疹初發時身體熱而四肢倦兼發頭痛食慾減少眼赤流淚鼻涕下注噴嚏咳嗽等症是爲前驅期其次於顏面頸胸背部發紅色之斑點漸次及於全身或大如芝麻

或大如豌豆時或由口內波及咽喉尋常之症無甚苦悶其斑約經四五日消退熱除
 則諸症緩解表皮起糠狀之剝屑則入恢復期而愈
 麻疹之毒體確爲何物學說未定惟含毒素於各分泌物如鼻涕痰等及皮膚之剝屑等
 則確而無疑其傳染之徑路有二一爲直接傳染者如以健康人與患病者相接觸致
 健康人亦被傳染是也一爲間接傳染者如患病人之毒素附着於物體或飛散於空
 中致健康人感受而發疾病是也自感染至發病時是爲潛伏期普通自八日至十四
 日前驅期約三四日發疹期約四五日剝屑期約有一二週之久故統計此病之經過
 期約有三四週之久然此但言其普通者若症輕則經過速而輕易症重則經過遲而
 危險此症之經過佳良者多死亡者少平均死亡之數約在百分之二至九之間幼稚
 之乳兒固有易罹此症之性三歲至十歲間之小兒罹之尤易罹過一次者不易再發
 即成通稱之生涯免病性惟懼此症時最可慮者爲熱度過高腦症劇烈合併症險惡
 及患病人之身體虛弱是也
 風疹現狀酷似麻疹而發疹極輕其流行雖不如麻疹而一發尙虞再發潛伏期無
 定較麻疹爲長初發時如懼感冒發噴嚏流涕流淚咳嗽等症其次發熱於顏面軀幹

四肢等發紅色之疹。苦惱較麻疹爲少。小兒罹之一若平時多不就學。至熱解而疹亦消。退經二三日卽愈。與麻疹同爲學校示禁之症。

痘瘡。昔日種牛痘法尙未發明。痘瘡之流行極盛。足以損傷人命。實爲一種惡性傳染病。人人有罹此病之特性。罹之雖不遽死。往往常留不能消滅之斑痕。痘瘡英、國、百年前有醫師曰占那氏發明牛痘接種人體之法。便可免天然痘之感發。邇來其法普及。故痘瘡之流行幾絕跡矣。今者痘瘡之毒體尙未明確。大抵含毒素於痘疤之內容物。及粘膜之分泌液中。傳染卽由於此。其潛伏期自十日至十四日。感染毒體後。乘發體熱。倦怠。頭痛。腰痛等症。鼻眼之粘膜赤腫。其次於面部。頭部。胸背及四肢發圓形紅色之斑點。斑忽腫起。至第五日。疤大如小豆。內含透明之液。至八日而下。降之熱復上升。疤內之液混濁而變爲膿汁。日漸乾燥而結痂。次第脫落。該部遺留癍痕。痘瘡之變態者曰假痘。

假痘。爲痘瘡之最輕症。已經接種牛痘者。往往罹之。其經過期頗和緩。熱微而疤少。不釀膿者有之。故留癍痕者甚少。

自占那氏發明牛痘接種法。以牛體之痘疤膿汁。接種於人體。厥後有稱爲人化痘苗。

者以牛痘接種於人體復取人體上所發生之痘瘡漿液移植於他人惟取之
痘苗往往有梅毒結核等之危險毒汁同時移傳故近今悉廢是法改用牛痘至今日
文明各國有假痘而真痘絕不流行者皆占那氏發明牛痘接種法有以豫防痘瘡之
功也人之天然痘與牛痘性質本異以人之天然痘漿接種於牛體則毒力滅殺便成
牛痘漿牛痘者實自牛體而變質之人痘也

以牛痘接種人體時必經四日後於接創之周圍紅腫而漸隆起成一水疱內充透明
之液八日後混濁而變爲膿十一二日後乾枯結痂痂落後留一放線狀之白色癍痕
惟其效力期限人各不同每至五六年後效力大減則須再種故日本內務省宣布種
痘規則凡初種之人經五年或七年概須再種復經五年再種一次至今傳爲定例
水痘與風疹畧同爲無害之發疹病罹之者稍覺不適發微熱全身起迴繞紅暈之
水疱不數日即結痂不留癍痕具傳染性故爲學校嚴禁之病
虎列拉其毒體爲點狀極細之桿菌常以飲食物飲料水爲媒介竄入人之腸內潛
伏期自一日至五日發病後有眩暈腹鳴嘔吐下痢等症身體衰弱小便停止下脚腓
腸部起痙攣音嘎口渴四肢冰冷遂陷於虛脫而死猛烈者不出二十四小時即亡有

與此相類而亦不治者曰霍亂症狀與虎列拉同所異者特霍亂無點狀菌且有直接傳染之性也

虎列拉症既流行其地之學校宜嚴守清潔法及豫防法如煮沸飲宜日令校醫檢察學生身體遇有下痢之狀況者即令歸家妥為處置近今雖發明血清注射以治是症然非可恃為無虞蓋其效果大遜於牛痘接種之能治痘瘡若認為安全而平日之攝生少忽大不可也

腸窒扶斯吾國舊俗名曰傷寒起於一種特有之細菌常以飲食物及水為媒介吾國幾遍地有之傳染之徑路雖醫師不易証明發病前數日身體違和食慾減損全身倦怠平日所嗜之游戲概行廢止好橫臥熱漸上升頭痛口渴或便秘或下痢夜不安臥精神恍惚而多譫語經一二週後熱候漸降小兒之經過輕於成人死亡亦少除熱候外無顯著之特徵非醫師不易辨明病人之排泄物大小便嚴密消毒則無直接感染之虞治此症之專書曰新傷寒論

赤痢有二種一由於阿米巴原動物發生於熱帶地方者一由於細菌流行於溫帶地方者我國如近日我中國流行益廣已視為地方之固有病與腸窒扶斯相同未發之前

已有全身違和之徵。後遂突。然下痢。腹痛發熱。食慾減損。身體疲勞。始則排泄糞便。後遂混以粘液。血液。裏急後重。肛門內覺痛。常有便意。而排便不多。一日之度。數自三。十回。多至八九十回。輕者數日熱退。大便減少。而易治。重者則併發腦症。脉力衰弱。漸至虛脫而死。傳染力較腸壅。扶斯為大。故流行時。當注意豫防。法與虎列拉同。遇有下痢之感。宜安速處置。飲食尤宜謹慎。此病經過之日。無定數。治此症之專書曰赤痢。實驗談曰赤痢新論。百斯篤為傳染病中最猛烈之症。其傳染狀況與虎列拉不同。於飲食物及呼吸。傷均能傳染。犯者甚為危險。其原因由於細菌除人類外。常寄生於家鼠。旱獺之軀體中。為傳染之媒介。潛伏期自三日。至十日起。全身倦怠。食慾減損。常覺恐怖。恍惚。頭痛。熱度甚高。四肢厥冷。分泌冷汗等症。終至心臟麻痺而死。屍體紫黑。故名黑色病。經過期自一晝夜。至二晝夜。能延至四五日。較可就治。是症又分數種。其一為腺百斯篤。發者最多。發時鼠蹊腺。即股腺。腫脹。腋窩及頭部之腺。時或有腫脹者。其二為皮膚百斯篤。發時於表皮。生大小斑點。漸次變為水疱。膿疱。且復變為壞疽。其三為肺百斯篤。發時必起肺炎。各種之百斯篤中。以此症為最危險。百斯篤菌於陰溼污穢之地。最易繁殖。遇乾燥及日光。則抵抗力甚弱。豫防法。首宜清

潔別有一種百斯篤豫防液用以注射惟效力不長甚為憾事

猩紅熱原於何種毒體現未確定傳染力較弱中國及日本等地不甚流行有之亦

屬輕微潛伏期約十日病時身體發熱面生紅斑以次延及全身類於麻疹但各斑常

集合成一大斑紋全部紅色數日後熱退而表皮剝落如葉片是症有併發腎臟炎者

最為危險每致全身水腫而死

發疹室扶斯為傳染病之一種甚為危險常因接觸病人所用之器物或出入病室

而感染衰弱之人因滋養不良於流行時最易傳染故又名飢餓室扶斯及監獄室扶

斯初時惡寒發熱兼患頭痛眩暈咳嗽關節痛鼻加答兒等症軀幹及四肢遍發薔薇

疹

實扶的里亞為危險之症犯者多在兒童幼兒尤甚實原因於一種細菌近時佩林

穉氏先將誘起是病之細菌注入動物體內使之得具免病性復取動物之血清自血

去血注液除入於病人之體內則病勢頓減因而治愈者甚多是法名曰實扶的里亞血清

注射法惟過劇者及發病過久者皆難奏效潛伏期自二日至二十日犯者先行發熱

咽頭有白色被膜輕症不甚苦痛被膜剝離後即愈重症則咽頭被膜以次延及喉頭

音。嘎。若。犬。吠。咳。嗽。頻。發。喉。頭。狹。隘。呼。吸。困。難。遂。致。窒。息。而。死。又。或。喉。頭。健。全。病。毒。必。延。及。全。身。終。亦。心。臟。麻。痺。而。斃。血。清。注。射。法。行。於。喉。頭。已。呈。狹。窄。者。絕。無。効。力。欲。救。一。時。之。急。當。速。行。氣。管。切。開。術。無。待。醫。師。勸。導。也。

預。防。是。病。之。傳。染。當。知。其。毒。菌。多。附。着。於。咽。頭。故。病。人。之。唾。液。咯。痰。及。被。其。汗。染。之。物。件。等。均。當。嚴。密。消。毒。且。既。發。是。病。仍。虞。再。發。預。防。之。効。力。最。大。者。莫。如。血。清。注。射。法。故。接。近。病。人。之。小。兒。宜。速。行。預。防。注。射。惟。注。入。之。量。不。可。多。多。則。中。毒。有。性。命。之。虞。

流。行。性。感。冒。為。一。種。細。菌。之。傳。染。病。該。菌。生。殖。於。病。人。之。鼻。涕。咯。痰。血。液。中。傳。播。既。速。而。廣。非。他。菌。可。比。故。十。餘。年。前。流。行。之。盛。幾。及。全。世。界。惟。經。此。次。盛。行。後。均。得。畧。具。免。病。性。雖。不。免。歲。有。發。生。而。居。於。少。數。矣。潛。伏。期。約。五。日。至。七。日。發。時。熱。候。上。升。輕。症。發。頭。痛。腰。痛。微。咳。噴。嚏。流。涕。食。思。缺。乏。等。全。身。每。覺。疲。勞。重。症。則。為。神。經。性。症。侵。犯。腦。部。發。劇。烈。之。頭。痛。及。腦。膜。炎。時。或。併。發。半。身。麻。痺。又。有。屬。加。答。兒。性。者。專。侵。害。呼。吸。器。起。氣。管。枝。炎。且。誘。起。肺。炎。此。外。又。有。屬。胃。腸。性。者。專。侵。害。胃。腸。發。嘔。吐。下。痢。等。症。小。兒。罹。之。劇。症。較。少。然。身。體。虛。弱。亦。甚。危。險。也。

百。日。咳。為。咳。嗽。之。特。異。者。其。發。生。之。原。因。由。於。鼻。喉。頭。氣。管。等。之。分。泌。液。中。含。有。毒。

素初時與鼻加答兒氣管枝加答兒無異發噴嚏流涕輕咳等症經一二週後咳嗽漸劇音如笛聲咳時連續窒息無暇呼吸常有粘痰咯出兼吐食物而後一回之咳嗽方終一晝夜間如是者約數十回病者不堪疲勞遂誘起他種之惡症發病後經三四週咳嗽漸減有就治之象經過之長者每至七八週以上故名曰百日咳四五歲之幼兒最易犯此症十歲以上者較少其前驅期甚長故每以學校為傳播之媒介流行性耳下腺炎為頰部之腫脹病其毒體尙未証明傳染之力不强故流行不盛潛伏期自七日至二十日毒體在病者之唾液中初起身熱於右耳或左耳之前下部疼痛而漸腫經三四日熱降而腫退二週內可治愈發時必自一邊及於他邊以學齡期為最易患此症故由學校為媒介而傳染者頗多既發而治愈者多有免病性惟病重者每化膿而切開或兼發罌丸腫罌音高傳染性眼病眼病中有傳染性質者為結膜炎有二種一日濾泡性結膜炎一日顆粒性結膜炎均有傳染性學者稱為基於特異之細菌然今尙未確定其屬於濾泡性者為急性症常流行於學校之學生眼結膜漸紅腫脹翻轉而檢視之則有細微顆粒甚多分泌粘液狀物其屬於顆粒性者則反是發生緩慢初起之數週結膜略覺緊張

讀書寫字時流淚不止。絕不知爲險症。此後則漸紅而發微痛。分泌膿狀之粘液。結膜上生顆粒狀物。腫脹而日漸頹敗。生潰瘍成癍痕。形是症常至失明。治療不時則治愈。頗難不可不注意也。

傳染性皮膚病 此症與學校有密切之關係者。疥癬頭瘡頭虱及癩病是也。

疥癬 一曰肥前瘡其原因爲一種極細之小蟲。疥癬蟲爲肉眼所不見侵入於皮膚層內。常在

手指及各關節之內。側癢痒不堪。夜間尤甚。搔破後。指頭染有毒質。因之蔓延各部。其

傳染性頗大。

頭瘡 有二種。一曰白禿風。一曰禿瘡。均因固有之絲狀黴菌而起。白禿風圍繞各個

之毛髮結黃色之痂。禿瘡生圓形之微紅色斑。其毛髮一部脫落。一部折斷。該部遂禿

黴菌每生於家畜之軀體上。家畜貓犬之類故自動物而傳染者。有之。疥癬與頭瘡均得藉學

校爲媒介而傳染。故病兒決不可入學。

頭虱 寄生於頭髮之虱也不潔之小兒。往往有之。其於學校衛生上之關係。與前述

之皮膚病同。

癩病 因細菌而起。有傳染性。而關係甚遲。已患者。苟能自知。即當不與人交通。於病

微。初。現。時。速。求。治。於。醫。師。初。時。面。部。上。前。額。及。顴。部。之。皮。膚。肥。厚。而。光。澤。知。覺。麻。鈍。或。上。肢。或。下。肢。或。一。部。或。數。部。知。覺。亦。必。麻。痺。同。時。生。紅。色。之。斑。與。熱。物。接。觸。後。發。生。水。疱。壓。迫。之。亦。然。且。糜。爛。而。成。潰。瘍。治。愈。頗。難。時。或。有。小。結。節。隱。伏。於。各。處。之。皮。下。經。過。數。月。或。數。年。後。或。有。治。愈。之。望。有。病。勢。增。劇。者。面。部。腫。起。如。磊。塊。肢。節。頹。敗。肌。膚。爛。壞。膿。血。交。流。臭。穢。不。堪。見。之。者。無。不。掩。鼻。古。時。無。完。全。之。治。法。稱。曰。天。刑。病。謂。此。病。乃。天。之。所。以。處。罰。惡。人。也。

肺。結。核。為。結。核。病。之。一。種。其。原。因。由。於。古。弗。氏。所。發。見。之。桿。菌。即。結。核。菌。此。菌。發。生。於。病。巢。排。出。之。咯。痰。中。故。病。人。之。唾。液。與。咳。嗽。時。飛。散。之。泡。沫。中。均。含。有。此。菌。混。入。空。氣。中。則。隨。呼。吸。而。入。於。普。通。人。體。中。此。菌。之。特。性。入。千。倍。昇。汞。水。內。經。十。分。時。而。死。滅。入。二。十。倍。石。炭。酸。內。只。一。分。時。而。已。死。遇。攝。氏。七。十。五。度。前。後。之。熱。度。得。生。存。半。時。即。三。十。分。鐘。遇。直。射。之。太。陽。光。線。只。得。生。存。數。分。之。時。其。傳。播。較。他。傳。染。病。為。廣。因。其。能。從。空。氣。傳。染。不。待。與。病。人。接。近。也。此。種。傳。染。曰。古。時。視。肺。結。核。為。遺。傳。病。今。自。學。理。上。考。之。所。遺。傳。者。非。結。核。病。之。本。體。乃。其。易。於。感。染。之。素。質。凡。血。脉。相。通。者。其。體。溫。此。則。肺。結。核。為。傳。染。病。而。非。為。遺。傳。病。故。最。危。險。者。莫。如。以。血。脉。相。通。之。人。與。患。肺。結。核。者。相。接。

近以有易於感染之素質故彼醫師看護婦日與患肺結核者相接近反不致傳染者實無此素質故也是即所謂天然的免病性專論此病之書曰肺癆病一夕談肺癆病救護法肺癆病豫防法學者均宜參攷

肺結核傳染之媒介一為病人結核性之排泄物一為結核動物羊豚之肉及乳汁然糞沸後食之即無害且實際上之傳染証驗甚少其因此結核而死者始謂以壯年為多實則自十歲至七十歲其年齡之比例數次第增加也

結核菌既入肺部發育繁殖能使肺組織之一部毀壞能生產毒素蔓延全身其初起之現象必先有新細胞之增殖與白血球之轉移發生粟粒大之顆粒故稱為結核其顆粒有單獨四散者有多數集合釀成巨大病巢者斯時發生一種乾酪變性內部頹敗而融化遍生空洞病巢之蔓延愈大毀壞之區域亦愈廣終至侵及全肺蓋結核菌被淋巴系統所吸收波及他臟器遂另成一新病巢若病巢周圍有焮動作用其旁全為新組織所圍繞則尚有治愈之望又於初發時其最先變化之部位多為肺之尖端是謂之肺尖加答兒局部尚小影響甚微然如有結核菌作用則局部雖小必有全身顯著之症狀時發昇降熱因貧血則起皮膚蒼白羸瘦盜汗呼吸促迫身體衰弱及脫力等症因其菌毒侵入全身故也潛伏期無定隨各人身體之狀況而異惟發生症狀

甚遲且無痛苦。病人既不自知，父母亦視為輕易之咳嗽，不甚措意。久之則病巢延及他部，因成不可救藥之重症。於是世人遂目肺結核為不治之病，其實不然。病勢既重者，固不可治。若初起時而施以相當之治療，則不難治愈。此今日實驗醫學家所公認。惟既愈之後，有易於感染之毒素，是宜注意。近今治療法之盛行者，為注射法。注射所用藥品如資佩爾、枯林、新資佩爾、枯林、血清、海篤爾之類，但徵之實驗，不盡確效。即效亦難除病根。其特效藥尚無確証，惟以空氣與營養為主治之法。復以適合各症之藥佐之，反能收完善之效果也。

肺癆病淺說（附錄）

釋名：肺癆病。一作肺結核。因肺內有一種結核菌，結成小塊，硬如核，故名。又名內傷癆症。此外尚有癆咳、癆瘵、虛癆、傳屍癆等種種名目。

原因：結核菌者，其狀如桿，為極小之植物。我國舊名稱曰癆蟲。用六百倍以上之顯微鏡視之，始能見其真形。能侵入人體之各臟器中（加腸結核、腎臟結核、膀胱結核、關節結核、淋巴腺結核、結核性肋膜炎、結核性腦膜炎等）而於肺臟尤易侵入。此肺

癆病之原因也。

傳染。肺癆病之傳染最易而最多。據西人最近之調查報告謂吾國之人死於他病者居四分之三而不足。死於肺癆者居四分之一而有餘。嘗見十家之中。患此病者常有數人。甚或一家之人。盡死於此病。可謂慘矣。其傳染也大都由於咯痰。蓋病肺癆者必咳嗽而痰多。其所吐之痰涎中必含有結核菌。無數同居之人與之談笑。當其言語時或咳嗽時有噴出之涎沫。觸之皆能傳染。又病人吐痰於地。至乾燥則變為塵埃。隨空氣飛散四處者。吾人從口鼻吸入肺中。則肺癆病必由此而發生焉。又病人所用之物件。大抵皆有結核菌。必用藥水消毒。後他人方可動用。若未行消毒。而他人遽用之。亦有傳染之虞。況病室侍奉之家人。血脉相通。體溫相同者。尤易感染。故肺癆病之傳染最廣。實為吾人之大敵也。

病狀。肺癆為慢性疾病。然亦有甚速者。慢性肺癆至數年。或十數年。或數十年而死。其速者或二三月。或二三週。而猝然死亡。大凡患肺癆者之普通病狀。其脉搏稍速。而無特異之狀。至發熱。羸瘦。衰弱等增進時。則脉數增多。而細弱。其精神常見憂鬱之狀。常有心悸。亢進。思考力與勇氣減弱。或貧血。咳嗽。頭痛。不眠。盜汗。食慾不振。食後胃部

覺膨脹而壓重起嘔氣嘈雜吞酸惡心嘔吐每誤認爲慢性胃病亦有反是而食慾佳
胃。部。絕。無。病。狀。者。又。或。筋。肉。羸。瘦。身。體。倦。怠。略。有。動。作。便。覺。疲。勞。下。午。兩。頰。現。紅。色。
發。消。耗。熱。時。於。痰。中。見。血。亦。有。不。見。血。者。其。初。咯。白。色。之。痰。液。久。之。則。咯。黏。液。膿。狀。
之。痰。中。有。甚。多。之。結。核。菌。時。或。咯。血。時。起。胸。痛。運。動。則。呼。吸。促。迫。發。熱。盜。汗。日。益。加。劇。
四。肢。浮。腫。衰。弱。而。死。以。上。病。狀。每。人。未。必。咸。備。

治法 肺癆之治法有精神療法有氣候療法有空氣療法有日光療法有沐浴療法
有食養療法有藥物療法有特殊療法夫精神療法者宜放棄俗累自尋樂趣常保其
身。心。中。固。有。之。愉。快。有。因。咳。嗽。咯。血。而。生。恐。怖。心。切。宜。戒。之。氣。候。療。法。者。因。寒。冷。之。氣
候。於。患。肺。癆。者。最。不。相。宜。當。移。居。於。氣。候。溫。暖。之。地。則。獲。益。匪。淺。鮮。也。空。氣。療。法。者。朝
夕。呼。吸。新。鮮。之。空。氣。用。以。爲。治。肺。病。之。良。藥。也。日。間。宜。將。窗。戶。盡。開。或。終。日。棲。息。於。田
園。中。晚。間。宜。洞。開。臥。房。之。窗。戶。使。空。氣。流。通。或。遇。大。風。卽。窗。不。能。盡。開。然。亦。不。當。悉。閉。
每。日。早。晨。及。午。刻。須。兼。行。深。呼。吸。法。十。餘。次。於。傍。晚。時。亦。然。惟。咯。血。時。不。可。用。深。呼
吸。法。深。呼。吸。者。挺。身。直。立。於。屋。外。緊。閉。其。口。用。鼻。呼。出。肺。內。之。濁。氣。而。吸。入。新。鮮。空
氣。之。謂。也。其。效。能。擴。張。肺。之。容。積。能。清。潔。血。液。能。爽。健。精。神。能。剿。滅。肺。中。之。結。核。菌。惟

患。咯。血。時。僅。可。用。空。氣。療。法。不。可。作。深。呼。吸。法。學。者。宜。注。意。焉。日。光。療。法。者。以。日。光。為。殺。滅。結。核。菌。之。良。藥。且。能。增。進。皮。膚。之。色。素。宜。選。日。光。普。照。之。地。為。患。肺。癆。者。之。住。所。如。往。屋。外。烈。日。中。亦。須。用。洋。繖。等。遮。其。頭。沐。浴。療。法。者。以。海。水。浴。為。最。佳。否。則。用。冷。水。浴。其。全。身。或。用。冷。水。擦。拭。食。養。療。法。者。食。物。宜。用。易。於。消。化。之。品。如。雞。蛋。牛。乳。及。新。鮮。之。野。菜。或。魚。肉。獸。肉。之。不。多。含。脂。肪。者。則。滋。養。而。有。益。每。次。食。量。宜。少。而。次。數。宜。多。每。一。日。可。食。五。六。次。每。次。宜。多。用。齒。牙。之。力。以。嚼。細。之。以。補。助。消。化。力。之。不。足。每。日。宜。飲。牛。乳。三。次。食。半。熟。之。雞。蛋。八。枚。或。十。枚。午。膳。晚。膳。前。各。宜。飲。最。佳。之。葡。萄。酒。一。小。杯。催。進。其。食。慾。藥。物。療。法。者。或。用。殺。菌。劑。及。健。胃。劑。強。壯。劑。或。用。對。症。療。法。是。也。如。發。熱。則。退。其。熱。盜。汗。則。止。其。汗。咳。嗽。則。鎮。其。咳。不。眠。則。使。之。眠。對。其。症。狀。而。施。治。者。謂。之。對。症。療。法。特。殊。療。法。者。注。射。最。新。資。佩。爾。苦。林。 *Neutberkulin* *Bazillennulsion* 是。也。

豫。防。法。平。日。宜。講。求。衛。生。居。處。尤。當。力。求。清。潔。此。保。安。法。之。最。要。者。衆。人。聚。居。之。處。如。學。校。客。棧。茶。肆。酒。樓。等。宜。多。設。陶。器。之。痰。盂。盂。內。置。二。十。倍。之。石。炭。酸。水。以。便。人。吐。痰。禁。止。吐。痰。於。地。至。醫。院。善。堂。等。各。地。方。則。尤。須。禁。病。人。之。隨。意。吐。痰。如。有。患。肺。病。而。留。醫。者。不。可。任。與。他。病。人。同。居。一。室。即。病。人。亦。宜。時。時。留。意。咳。嗽。則。以。紙。掩。其。口。防。痰。

沫之飛散此紙尤宜隨時焚之切勿遺棄凡患肺癆者所用過之器具不問何種其可以水煮消毒者須用水煮沸以殺其菌否則用火燒之以絕其害又或將所用物件以石炭酸水擦抹或曝於烈日中總之肺癆病人所用之物必嚴密消毒而後可用其所居室內一切用物宜拭以溼布不可以鷄毛帚拂拭使塵埃飛揚病人已居之室後有欲入此室者必先注意消毒庶免傳染如患肺癆者爲素所親愛之人與之晤對萬勿接近彼此相坐之距離須在三尺以外恐其談笑時與咳嗽時有涎沫之噴出於無意時而吸入肺臟卽不免於傳染也

學校傳染病之豫防及消毒法

其一 豫防法

第一條 學校中所應豫防之傳染病其種類如左

第一類

(甲) 痘瘡及假痘、實扶的利亞、猩紅熱、發疹室扶斯、百斯篤、

(乙) 百日咳、麻疹、流行性感冒、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、

肺結核、癩病、

第二類

赤痢 虎列拉 腸壑扶斯

第三類

傳染性皮膚病 傳染性眼炎

第二條 罹第一條第一類甲、或第二類之傳染病者。無論教員學生。或與學校

有關係之人。均不許逗留校內。

前項之教員學生等。傳染病治愈後。仍許入校。但須先行沐浴。更換衣服。經醫

生證明。無傳染之虞者。方可入校。

第三條 職員及學生等。若罹第一條第一類乙、或第三類之傳染病。視其病而

延醫妥為處置。非證明無傳染之虞者。不准逗留校內。

第四條 職員學生等之家族。或同居人等。有罹第一條第一類甲、或第二類之

傳染病時。或學校內發生該職員學生等。若染及患者之屍體及病毒。與

染物件相接亦須延醫處置。非證明無傳染之虞者。不得逗留校內。
觸者亦然

第五條 學校內之教員舍監等。遇有罹第一條之傳染病。或可疑為傳染病者。

當申告校長延醫診斷而處置之。

第六條 學校之近傍及學生通學區域內有第一條之傳染病發生時苟病勢猖獗當全校停課。

第七條 學校近傍之地有第一條第一類甲或第二類之傳染病發生時當行各種清潔法若有第一條第二類之傳染病則校內所用之飲料水均當注意煮沸之。

第八條 學生之通學區域內若發生第一條第一類甲或第二類之傳染病若病勢強盛應令該部通學生停止入學該校長當於二十四小時以內通告此旨於管理人。

第九條 學校與寄宿舍如因傳染病而閉歇者宜於開學前行完全之清潔法
其二 消毒法

第十條 學校內有發生第一條第一二類之傳染病者其排泄物及所用之物件如左列均當行消毒法有污染嫌疑之物件亦然。

(一) 第一二類傳染病人之屍體第一類傳染病人所用之唾壺第二類傳

(二) 染病人所用之圍房及障壁、地板、牀席、器具等均當用石炭酸水消毒。第一類傳染病人之吐瀉物及排泄物用生石灰及木灰消毒後呈強

亞爾加里性反應。

(三) 食器、被服、寢具等行煮沸或蒸汽消毒。

(四) 物之難於消毒而無價值者可燒却之。

(五) 不適於前數項之消毒者刷以毛帚曝於日光中須至數日是為天然消毒。

第十一條 供消毒之藥劑及應用法如左

(一) 石炭酸水二十倍、結晶石炭酸五分、鹽酸一分、水九十分之混和液、

右係供屍體及吐瀉物、排泄物、器具、居室、手足等消毒之用。衣服消毒則不加鹽酸。

(二) 生石灰末注少量之水於生石灰中待其自然崩壞所得之粉末即是但須臨用時製之

右為吐瀉物、排泄物之消毒品。所用分量適當。消毒物件五十分之一。又可為溝渠、堆積、塵埃處及地板下之消毒品。

石灰乳、十倍即生石灰一分水九分之混和物。其效用與生石灰末同。用以消吐瀉物排泄物等之毒。所用分量適為消毒物件五分之一。

無生石灰時。虎列拉病人之吐瀉物。赤痢及腸窒扶斯病人之排泄物。均可用木灰消毒。其量為消毒物件五分之一。如用灰汁亦可以木灰四分混和而煮沸之。其量與消毒物件同。惟石灰及穢灰其效不能與木灰相等。

(三)

格魯兒石灰水、二十倍。格魯兒五分與水九十五分之混和物。右之應用法及用量與石灰乳同。須於臨用時製之。

附則

第十二條 上列之各條亦適合於幼稚園。

第四章 非傳染病而以學校為傳播媒介之疾病

由學校為媒介而傳播者。非止傳染病。如言語困難、舞踏病、癩癩等皆是。凡患此等病者。其初止學習患者而戲弄之久。遂成習慣。又有見他人之患此病。因恐怖而精神上大受激刺。遂至發同一之病者。

言語困難。人之言語本非生而已。成必習聞。父母家人之教導。啞啞模倣。日夕增加。自一音變爲二音。由一語化爲二語。積甚多之經驗。練習始能爲發表自己意見之言。語以爲應用。然欲發正當之語。須發語中樞與發語機筋均屬健全。始能營共働之作。用若二者有一不健全。則發言之作用便不完全。故中樞機筋非有完全之作用。則言語不能順序。或發一言而半途絕。或發音錯誤。或爲怪僻之談。此皆言語困難之所致也。其尤甚者則爲吃訥。

吃訥。呼吸筋與發語筋不能自由運動。致言語中絕者。曰吃訥。其腦中樞必有障礙。又或原於發音練習之錯誤。夫發語之前必意思爲之先導。而性急者之小兒。幼稚意思則連續發生一語未終已發第二語。致中間有所衝突。妨害發語機筋之共働作用。而吃訥遂成。其初成時不過偶然之事。久之遂爲常習。已不能愈。且爲他學生模倣之材料。故有由一學生而傳播於多數之學生者。

小學校之學生吃訥者甚多。德國柏林府小學兒童中有千五百五十五人。薄斯頓府約百分之七。五。又據辦資孟氏之調查數。小學第一一年級之生徒吃訥者僅百分之○、五。至高級而其數倍增。達於百分之一、五。男生與女生約二與一之比例。

言語困難者。除吃訥外。又有發高音而言。語過速。發低音而言。語不明。口重舌弱。則發一種之鼻音。人每謂是殆本乎天性。其實不然。蓋由於發音練習之不得其當。有以釀成之。近今研究其治療法。有自學規上矯正之者。德國小學校教員。熟練該術。平時除教授外。兼行矯正術。日本瀨川博士。遊德國時。與彼國教員同練習其術。歸國而試於二三之吃訥者。苟忍耐實行之。斷可奏效也。吃訥者。因言語之困難。不能隨衆授業。則妨害同校之生徒。平時忌避發語。則不喜與朋友交往。常不出外。則性質怯懦。志氣卑屈。精神異常。故學校於此等生徒。當於障害未甚時。妥爲處置也。

舞蹈病及癲癇。舞蹈病者。由於體內之諸筋不能隨意運動所致。例如上下肢筋之攣縮。則必起異常之動作是也。我國此病尙少。茲不詳述。癲癇則常有之。苟猝發於教室內。生徒見之。無不恐怖。縱不至一時同發此症。而神經過敏之學童。其精神及神經系。被其激動。必生障害。故學校內之學生。遇有患此症者。當禁之入學。令其速治。此外又有目擊他人變異而已。亦發同病者。例如學校內行卒業式時。聚多數學生於一室。於演說講論時。不及半小時。有學生顏色蒼白。暈倒座旁。未幾遂有二三學生同發是症者。推其原因。實由目擊而誘起者也。此等以虛弱女子爲多。故遇有此變。當速開窗戶。疏通新

鮮之空氣。或令學生散出教室。暫時休息。

手淫。羣居終日。言不及義。學生之犯手淫病者。最多。常有四肢乏力。面色蒼白。精神日衰。飲食減少。形銷骨立。記憶力盡失。夜不能安睡。心跳驚悸。意志頹喪。毫無生趣。滑精夢遺。相因而至。或致夭折。或致自殺。或陰萎而不能生育。或幸免。早殤而長爲病夫。甚可懼也。嘗有某學生。因犯手淫。求治於余。余將其初犯之原因。習慣。及其親受之害。縷晰言之。將以警告全國之少年。錄其說如左。

某學生曰。某年幼。未聞義理。尙憶十六歲時。情竇初開。喜閱男女豔情之小說。見其敘述穢態。描摹盡情。余心遂怦怦欲動。因犯手淫。久則習以爲常。所幸心地明白。尙有善根。當風雨晦明之時。恍如大夢初覺。常念此清白磊落。可寶可貴之心。一犯意淫。如以多數黑點塗於潔白之紙。爲終身之大恥。每念及之。輒令眼中出火。欲拔劍自刎也。此吾之痛心疾首於手淫者一。

某於垂髫時。在某校讀西文。常列優等。超級不數年。遂卒業。資質固甚敏也。自犯手淫以來。讀書遍數十倍於昔。尙不能背誦。記憶力盡失。今昔判若兩人。此吾之痛心疾首於手淫者二。

某幼時常懷大志欲有所自立於天地間自犯手淫以來豪邁之氣盡付東流萎靡如已殞之蛇撥之不動又如死灰槁木生氣消滅此吾之痛心疾首於手淫者三

某夙昔見悲慘事輒涕然出涕見不平事輒怫然動怒今則世間哀樂事漠然不加喜戚於其心善念盡滅絕矣此吾之痛心疾首於手淫者四

某於初犯手淫時尙知節度久則檢制全忘時時思動不知不覺欲改無從以致形銷骨立精神衰頹腰酸脚軟百病叢生而腦筋所受之影響尤重終日昏睡如在霧中如患神經病人此吾之痛心疾首於手淫者五

昔日嘗有精通算學理化之某君熱心濟世見某之面黃無血色爲述少年手淫之害甚詳且言其必死之故剴切勸導某聞之惕然驚恐亟思戒絕無如慾火動時如有鬼物游說以某君之言爲譎言卒至病象畢顯日近於死尙何言哉吾甚望吾同病之人切勿謂其害未睹而姑可安之某卽前車之覆轍也以上所言語語翔實大君子熱心救世望舉以勸人當以某之言爲現身說法

總之人無義理無學識則引邪誘惡之事靡不爲所轉移以已之心志無所把握也今日之精神教育烏可緩乎

又有某學生。十歲犯手淫。今二十一歲。生殖器不能發育。亦無陰毛。結婚後不能交接。衰老如病。夫潛逃來。申求治於余。余深憫之。又有一學生。年十三。犯手淫。屢犯不改。致全身衰弱。變成白痴。又得陽萎之症。結婚而不能交接。其妻因憂鬱而死。今二十五歲。就診於余。詳述其病原如此。

手淫之治法。約分八則。

一藥物療法。用臭素加里。日服三次。每次服三分。中將三分之藥。化開水一杯。於食後服之。連服四日。停四日。再服四日。此藥不可久服。久服則有弊。

二冷水療法。以冷水摩擦全身。爲此病所必要。以毛巾浸冰水。卷陰莖及其四周。尤爲要中之要。或以下部坐冷水洗之。亦佳。一日二次。嚴冬亦然。

三食物療法。宜多食新鮮蔬菜及豆腐等素食。肉類宜少。食凡酒。精。芥。子。辣。椒。咖啡。濃茶等。有刺激性者。皆宜嚴禁。勿食。

四運動。宜每日爲運動之事。如體操。遊戲等。使血液散佈於四肢。而不積聚於生殖器之一部。況運動則力疲。力疲則自然酣睡。生殖慾因之而忘。

五睡眠。以晚寢早起爲目的。臥具宜用硬板。以除絕其美快之感。

六。禁絕婦人之交際。除母親及姊妹以外凡屬婦人。不分老幼。皆宜禁絕。其交際者。子曰。不見可欲。使心不亂。此之謂也。

七。鎮靜其耳目。凡淫褻之書畫及演劇與叙述男女愛情之小說。皆不可使之見聞。八。高尚其心志。常觀朱子小學近思錄及英雄豪傑之傳。又使跋涉高山大川。以興起其高尚之精神。更練習各種武藝。或模倣一古人之行。爲立志不可不堅。卓以上八法中。常人每謂冷水療法。或虞受寒。不知此法最爲有效。而無弊。決不受冷。使嚴冬亦宜行之。

第五章 課業能妨害兒童之健康

兒童不滿七歲。不准入學。此世界之公理。兒童在家庭。其身體精神。終日均無束縛。任所欲爲。無少靜止。且多好新奇之事物。精神斷難持久。故欲令兒童入學。強使精神身體。常注於一事一物。是背其天性也。若既入學校。爲秩序計。必令安坐。机側。禁其身體之自由。爲授課計。必令審察事物。望其精神之集注。兒童之境遇。與家庭間驟然一變矣。在主持學校之人。苟但求束縛兒童之身心。而不慮及不良之影響。因此而成不具之人者。其例甚多。此實今日衛生家所最注意而急求改良者也。觀此。則就學年齡之

早晚教育。家宜三致意焉。

因學校授業。而心身上所起之變態。大略如左。

(一) 身體之發育遲緩及疲勞羸弱。 (二) 神經機能之障礙。 (三) 眼之障礙。

(四) 骨之障礙。

(一) 身體發育之遲緩及疲勞羸弱

我國以七歲為就學年齡。東西各國亦多同者。然亦有以六歲或八歲為規定之入學年齡者。

論我國就學之風俗。以七歲為適當。小兒之腦。其重量之增進。至七歲而已。盛以後則增進較微。故以七歲為適當就學期。但如前所述。出自由之家庭。入壓制之學校。兒童之境遇。為之一變。故雖受極微之束縛。在兒童已甚覺苦痛。致身心有不良之影響。在所不免。此實為教育家最宜注意之時。雅米氏嘗就多數小兒。自初生至十四歲間。測定其年年增長之體重及身長。并證明七歲時之體量。增加最為微少。又就七歲就學之兒童。及因他故而未就學之兒童。比較其體量與身長。精密證明就學者之發育較未就學者為遲緩。

兒童受學校之影響既重大如此故就學之兒童當先檢查其身體之能就學與否然後可決定若先天虛弱之兒童及發育不良或身體一部有缺乏者其就學時期均當比常兒爲遲。

人無論長幼至服業有一定之時則心身便覺疲勞苟得休息即能恢復若常常服業而無休息則身心必無健康之理兒童之就學亦然身體疲勞抵抗外感之力減弱故易罹疾病嘗見兒童就業時則身體羸瘦狀如貧血而無活潑氣象於休課時則心身自由血色紅潤而有舉止活潑之概前後如出兩人則學業之影響及於兒童之身心者可知矣即其體重增加之比例亦克證明之。

(二) 神經機能之障礙

兒童因學校課業而害及神經機能者如減食、原於發育障礙、而非原於胃病、貧血、頭痛、不眠、神經過敏、心機亢進、神經痛、手顫、力乏、易忘是也。此外又有腦充血、鼻出血等。此種之神經症狀若日漸增劇便爲精神病然以上各症多合併發生而單獨發生者甚少。今就上述各症中擇其要者說明之。

頭痛 爲神經系障害中之最普通者。設就小學以上之學童十人精密考察之。罹此

病者常有一二人其原因雖多而以使用腦力之過度為主因是即疲勞性頭痛也其
 他如眼之過勞近視者常腦之充血鬱血室內溫度之過高室內空氣之變濁鼻道之
 壅塞等皆是故平時有頭痛之學生教師宜說明須治之理由令其延醫速治
 神經過敏亦為神經衰弱夫過敏與衰弱之似甚反對實則神經當使用過度
 而衰弱之時對於內外之刺激反應甚易凡平日絕無感觸之小事物至此時而無不
 感應矣其發現之狀態為頭痛頭重倦怠力乏易忘心亂不眠心機亢進減食神氣鬱
 閉及亢奮各種之神經痛知覺異常等此發於高級生徒者為多精神過勞如應學
 期考試則
 往往有之女學生亦多犯之者其治法以停止授課休養心身為第一義

(三) 眼之障礙

凡學生所用之機關以眼為最多眼之罹病亦最易眼病者視力變常之謂也通稱之
 曰近視今述其發病之狀況如下眼於完善時射來光綫入於眼中屈折而集合於網
 膜上之一點此為正視眼又有眼之構造改常前後徑即縱延長射來之光綫不集於
 網膜而集於網膜之前方此為近視眼又或眼之縱軸縮短射來之光綫集合於網膜
 之後方則為遠視眼反是而屈折器角膜及
 水晶體之構造不正光綫之屈折亦不一致不能

集。合。於。一。點。此。稱。為。亂。視。眼。人。之。視。物。其。物。體。接。近。於。眼。時。賴。調。節。筋。之。作。用。擴。大。水。晶。體。之。穹。窿。是。謂。調。節。作。用。其。能。明。視。之。最。近。點。曰。近。點。小。兒。之。近。點。距。離。最。小。年。愈。長。則。距。離。愈。大。例。如。十。歲。之。正。視。眼。人。近。點。距。離。僅。七。仙。米。至。四。十。歲。以。上。近。點。距。離。便。達。二。十。五。仙。米。近。點。之。距。離。愈。遠。者。稱。為。老。視。眼。近。視。者。用。凹。鏡。矯。正。之。遠。視。者。及。老。視。用。凸。鏡。矯。正。之。亂。視。眼。則。用。圓。柱。鏡。矯。正。之。
 小。兒。之。眼。有。為。天。性。上。之。遠。視。眼。者。此。乃。眼。球。之。構。造。使。然。迨。身。體。成。長。後。眼。軸。次。第。增。長。則。成。正。視。眼。年。老。後。遂。成。老。視。眼。此。殆。係。普。通。之。順。序。然。亦。有。反。成。近。視。眼。者。雖。有。各。種。之。原。因。而。學。業。與。職。業。實。成。近。視。眼。之。最。大。原。因。也。
 以。學。生。而。成。近。視。眼。者。高。年。級。較。初。年。級。為。多。程。度。高。遠。之。學。校。較。程。度。低。小。者。為。多。就。學。之。兒。童。較。不。就。學。之。兒。童。為。多。此。種。事。實。皆。自。各。種。之。檢。查。而。證。明。之。
 十。歲。以。下。之。小。兒。近。視。者。甚。少。大。學。內。之。學。生。近。視。者。甚。多。至。達。百。分。之。五。十。以。上。要。言。之。近。視。之。度。隨。學。校。階。級。之。進。行。而。增。加。者。也。
 學。校。發。生。近。視。之。原。因。其。有。害。條。件。之。最。主。要。者。作。近。眼。之。事。及。有。勞。眼。力。之。事。是。也。例。如。讀。細。字。之。書。作。細。小。之。手。工。刺繡此外如暗室內暗燈下黎明昏暮時之檢視細

物及使用眼力過度。咸爲成近視眼之原因。又頭部前屈。著狹領之襯衣。顏面接近於炭火。取煖使頭部充血。亦爲近視眼原因之大者。蓋頭部充血。則眼球亦充血。內壓突進。眼球之構造。遂起變化。故欲豫防近視眼。當注意於左之條件。

(一) 課業之配置。須以使用眼力久暫之學科。互相交換。凡能致近視者。不可連

續爲之。至二小時以上。

(二) 宜時在戶外運動。眺望遠方。使眼得休息。

(三) 讀書寫字。宜有正當之姿勢。眼與文字之距離。宜在二十五生的米突以上。

(四) 近視之兒童。宜坐於醫師所定坐席。

(五) 使用眼鏡。須由醫師檢查。不可妄用。

(六) 光綫之射入。宜在生徒坐席之左方。或上方。使机上十分光明。

(七) 學校內所用書籍紙質文字。均須有一定之規則。

以上所述。乃豫防眼之要件。兒童在家庭中。有不合上列規則之事。父母宜竭力禁止之。

(四) 骨之障礙

骨之障害專指脊柱之變化而言。兒時脊柱本直。成人後因步行與已身之體重致傾斜於前後而傾斜於側方者則無之。其傾斜之例如頸部頸椎傾於前則背部背椎傾於後。腰部腰椎又傾於前則背部末部之薦骨又傾於後。此乃自然之結果也。然人當兒時默坐時多步行時少。遂不能依此理而屈曲。往往背面扁平。為養成脊柱病之原因。脊柱之病以後屈為最多。其後屈之劇烈者與腰椎合成彎曲之弓形。因其曲度向後。故兩肩高聳而突出於前。胸部緊縮。頭部前傾。漸次陷入於兩肩。若脊椎之一部後屈。例如腺病結核。病時之椎骨炎。而成角度。腰部為保其平均計。更突出於前。因之腹部膨起。則一見而知為病夫矣。

除前述之後。屈復有所謂側屈者。側屈有左右之別。其發生之局部為脊椎。其原因在安坐工作時之姿勢不正。或扛舉左肩而傾軀於右。或扛舉右肩而傾軀於左。傾於右者成左彎。症傾於左者成右彎。症之輕者於身體之發育與各臟器之位置無甚關係。重者則常起胸膈之變形。而內部之肺心等遂受莫大之害。

由上述各項觀之。後屈側屈之變化均生於脊柱。未發育之兒童。其主要原因在坐時之姿勢不正。兒童至入校。脩業坐時較多。其姿勢不正者以寫字時為最。西洋字自左

而○右○其○字○體○斜○立○寫○字○者○往○往○扛○舉○左○肩○將○左○臂○支○於○机○上○體○軀○向○右○傾○斜○則○左○屈○較○多○之○原○理○也○且○不○特○寫○字○時○爲○然○坐○時○體○本○正○直○坐○久○則○筋○骨○疲○勞○有○傾○於○左○右○以○臂○支○机○而○不○自○知○者○至○以○左○右○臂○同○支○倚○於○机○上○是○卽○側○屈○後○屈○所○發○生○之○理○由○也○後○彎○爲○世○人○常○有○之○習○慣○尤○宜○於○兒○時○加○意○豫○防○之○我○國○人○步○行○姿○勢○多○以○小○股○趨○步○垂○首○而○上○體○前○傾○此○雖○屬○於○大○人○及○婦○人○爲○多○然○皆○於○兒○時○養○成○之○又○有○靜○坐○之○際○舉○頭○上○向○腹○部○突○出○胸○部○向○左○右○擴○張○逾○時○卽○不○能○持○久○必○致○胸○腹○俱○陷○體○稍○屈○而○後○可○此○卽○我○國○彎○脊○人○多○之○原○理○也○我○國○人○之○背○椎○部○多○後○屈○腰○椎○部○多○前○屈○而○微○小○亦○基○於○此○今○欲○矯○正○此○習○慣○性○病○宜○豫○防○於○未○發○之○前○故○兒○童○當○身○體○之○發○育○期○尤○宜○注○意○及○此○正○步○行○之○姿○勢○禁○過○久○之○安○坐○乃○不○易○之○良○法○也○

下編 關於學校衛生上之設備及法則

論○衛○生○之○事○凡○學○校○中○所○及○於○學○生○之○危○害○既○如○前○編○所○述○但○欲○防○其○危○害○於○未○發○之○前○使○學○生○之○健○康○日○益○增○進○此○爲○學○校○之○職○務○亦○卽○國○家○之○職○務○然○使○兒○童○之○家○庭○於○衛○生○上○絕○無○設○備○則○學○校○雖○竭○其○全○力○苦○心○經○營○而○學○校○衛○生○之○成○績○斷○難○佳○良○蓋○必○

須學校與家庭相輔而行始克達完全之域也

第一章 校舍土地之選擇

(一) 校址之土質

校舍之地址以清潔乾燥爲最要清潔者何卽不混有機物之謂也故如田沼池塘或附近製造場廚房等地凡爲人獸之排泄物等所浸淫者均不得謂之清潔若欲以此等土地爲校址必須除去不潔之地層或以瓦石粘土砂土之不混有機物者填築之土地之乾濕關係於空氣及水之透過度與地水之高低若其地空氣及水之通過甚易者則地水之表面雖非常卑下亦類多乾燥反是卽爲潮溼之地以地水面與地盤面相比較其高度若不在六尺以上便不合校地之用設有時選擇校址不能不於此溼地者則當妥設排水法由人工使之乾燥

最良之校址首推各種之堅硬岩石地其次爲砂礫質及富於砂質之粘土砂多而粘土少則土質愈良又其次爲高而傾斜之地蓋便於水之排流較低平之地爲佳也

(二) 校址之位置

選擇校舍之位置有三要件一日光之透徹二四鄰之安靜三空氣之清潔三者不可

缺一爲空氣之潔淨計。凡塵埃滿目之街路。飛散煤烟（或有害瓦斯）之工場。污水停滯之池沼（或溝洫）馬廄。豚圈。牛欄等之近傍。均不合建築校舍之用。爲日光之普照計。校舍之周圍宜有空隙。且須與四周之房屋相隔。離若不得已而設校舍於狹隘街衢之間。則校舍當在街路之後。并於校舍前設一遊戲場。以存空地。種植樹木。宜擇適當之位置。不可妨空氣及日光之流通。使地土漸成卑濕。爲四鄰之安靜計。凡足以淆亂兒童之耳目者。如劇場。市場。製造場。停車場（俗名火車站）等。喧囂之地。有害兒童之風紀感情者。如酒樓。妓院。病院。寺院等。放蕩之地。其近傍均不可建築學校。

（三） 校址之面積

校址之面積。當隨學校之種類及校舍之大小（即學生之多寡）而異。然必須敷一校之用。備各種應有之建築物。而後可也。今將學校（指小學校而言）內應有之建築物及空場等。示之於左。

第一 校舍（指教室等而言）

第二 屋內體操場

第三 屋內遊戲場

第四 食堂及飲茶處

第五 僕役室及安置履傘等物室

第六 廁所

第七 屋外體操場

第八 屋外遊戲場

體操場與遊戲場若不能分設則無論屋內屋外均可通用又食堂非必要之物可與
教室通用餘如飲茶處可附屬於僕役室內。

(四) 校舍之排列

裝置窗戶之牆壁須與周圍之樹木家屋相隔離使日光與空氣之透過全無妨害教
室內之窗戶於光線之射入尤宜注意須於窗壁最近最遠之機悉與光線之射入全
無妨礙而後可
廁所飲茶室等不宜接近於教室等處務使其發出之有害臭氣不得傳達於教室爲
最要。

第二章 校舍及附屬建築物

校舍之構造。雖與家屋不同。而其目的。則同家屋之主要目的。在避寒。暑。風。雨。故構造。隨氣候。風土之不同。而異。例如溫暖地方。則爲避暑之用。在寒冷地方。則爲避寒之設。備爲避風之侵入。計又須有特殊之設施。因之建築所用材料。不得不異。故欲通全國。而立共同之建築方法。勢有所不能。然如下述之建築法。係專就普通之校舍衛生法。而論。其他不贅。

(一) 建築用之材料及構造之種類

建築用之材料。爲木。石。磚。瓦。等。凡能疏通空氣。而不易吸收水分者。於衛生上。尤爲合宜。用木。用石。或用煉瓦。隨各地之情況。而異。例如寒地。可專用西洋之建築法。而暖地。則可專用日本之建築法。其他尙有折衷中外兩者之建築法。亦甚適當。然無論何種之建築法。其地板。總宜高爽。使空氣。易於疏通。地板內。如能設法。時時清掃。則尤妙。要之。地板之下。以乾燥清潔爲貴。

(二) 校舍之方位

教室內。窗戶之方位。隨時地而異。授業之前。後。須有日光。授業時。則又忌日光射入。故校舍宜以東北向。及東西向者爲要。但此種校舍。於冬季。必多西北風。而少日光之射。

入苟處寒地而煖室之裝置又不完全則寒冷必不能堪反是而欲避西北風藉日光以取煖者則以南向或東南向者爲最佳但地處溫暖則教室內之溫度驟昇亦難居留其中況日光直射又須遮以天幕殊形不便故選擇校舍之方位必須準土地之情況一權其利害也校舍之正門又宜避常風吹入之方向（卽是地常有之風）

(三) 校舍之構造

校舍以教室教授用具陳列室教員室爲主部屋內體操場便所僕役室及傘履等物之安置室爲附屬建築物校舍以平屋爲宜有時亦築樓房校舍之入口及沿廊雖至狹必在五尺以上樓梯之廣至狹在三尺以上左右須製扶持之欄每級約高五寸闊一尺門必開於外方廊下之門不可與對側之門相對

(四) 廁所

廁所與校舍隔離之度至少宜在二十五尺以上男生所用與女生所用不當連屬若不得已而在一室內則男女之入口各設一處中間用隔板使之不得交通

大便所男生每四十人一所女生每二十人一所

小便所宜用石或水門汀築造可便於排泄及清潔又以一人所佔之地位爲度設隔

板隔之。

大○便○所○之○周○壁○及○座○板○以○下○須○用○石○或○煉○瓦○築○造○以○訪○臭○氣○之○逸○出○糞○壺○用○陶○器○最○爲○適○宜○周○圍○塗○以○水○門○汀○自○壺○口○及○周○壁○漸○漸○高○聳○或○另○築○一○大○糞○壺○通○以○導○溝○各○壺○內○積○儲○之○屎○尿○悉○導○入○此○中○該○糞○壺○須○密○閉○之○復○設○一○導○出○臭○氣○之○管○上○端○必○高○出○於○屋○外。

各○便○所○每○日○須○洗○拭○一○回○開○放○至○一○小○時○以○上○各○糞○壺○內○穢○物○之○排○除○須○準○一○定○之○時○期○臭○氣○過○甚○時○可○撒○布○防○臭○藥○（防臭藥另詳於後）

（五）有蓋遊戲場（屋內遊戲場）

此○種○遊○戲○場○於○狂○風○及○雨○雪○之○際○供○學○生○休○課○時○遊○戲○之○用○形○宜○長○方○左○右○兩○側○均○設○窗○戶○窗○與○地○面○之○距○離○不○可○過○高○夏○季○之○窗○可○以○除○却○以○便○涼○風○流○通○窗○以○玻○璃○爲○佳○寒○地○則○當○設○煖○爐○於○內○其○面○積○每○二○生○徒○約○占○六○尺○之○平○方○數○對○於○生○徒○之○全○數○若○不○敷○用○則○各○級○交○換○用○之○又○須○鋪○設○石○或○磚○於○地○上○使○無○砂○塵○之○飛○散。

（六）有蓋體操場（屋內體操場）

有蓋體操場。供雨。雪。時。體操之用。不論何種學校。均不可缺。其面積。每人約占六尺之平方數。例如有五十學生。其場須長四十八尺。闊三十六尺。高十五尺也。其形宜長方。與遊戲場條下所述者相同。

(七) 無蓋體操場(屋外體操場)

尋常小學校之屋外體操場。學生若在百人以上。每人占六尺之平方數。為最小之數。若每人能倍之。尤妙。日地盤宜堅固。須易於透過水分。(不易秀過水分者。往往雨後一日。猶不能用。至為不便) 為特別之演技時。可撒布砂土。使之鬆軟。體操場與遊戲場通用亦可。

(八) 食堂

小學校之食堂。尚無必要。與否之定說。教育家及衛生家均無詳述之者。西洋學生。多歸家午餐。有特別事故。則備行廚。非常簡畧。(普通之食物。為麵麩。其次為冷肉等) 其食時。無須一定之坐位。雖立於廊下。及步行屋外。均可食之。不若我國之杯盤陳列。極為繁雜。故食堂之設。近於好事。即在教室內食之。亦不至因污穢。而有害於衛生。然我國之風習。則大異於是。食時須用杯箸湯匙之類。且不免有食物散亂及排棄於坐邊。

者此食堂必要之說所由來也。若西洋之風習與我國相同，則提倡食堂必要之說當不乏人。今之所以無此說者，實由於風習不同故也。

食堂之面積，每人占六尺之平方數，已屬敷用。其構造如我國現今學校內所用者，尚屬適當。食桌宜正方，每桌八人，每日之使用若祇一二次，則於財政上既多耗費，於實際上又多空時，故食事之外，又可供他種之施用（例如女生之裁縫等）也。

（九）井戶及飲料水

水之供飲料者，宜透明無色，且不可有臭氣。溫度宜在攝氏十度至十三度之間，經化學及微生物學的檢查，確知其為佳良，方可飲用。

有自來水之處，則於校舍內擇一適宜之地，裝置導管以供飲用。不然，用井水為佳。掘井之時，擇地宜慎，須與耕地、廁所、家養動物之處相隔。至少在三丈以上，上加覆蓋，不用時閉鎖之。取水可用唧筒，井須於水質之變化時，注意又宜將水煮沸後貯於有蓋陶器內，方可飲用。若夏季傳染病（赤痢、虎列拉、腸壘扶斯）流行之際，煮水必令久沸然後可食。

（十）僕役室及傘履等之安置室

僕役室及傘履等之安置室宜與校舍相離。學生之履與傘均不可置於教室。當裝置於廊下。

第三章 教室

(一) 面積及容積

(一) 教室之長 當以教室最後所坐之學生為標準。凡坐於最後之學生得以尋常之耳目力觀黑板上普通大之文字而不覺疲勞聽教員尋常之談話而無不明瞭即為適當。其他如教員在教壇上得監察全級生徒之行爲亦當顧慮及之。故教室最大之長不可過三丈。

(二) 教室之闊 自一側採光者則其闊宜準下記之事項。凡距窗最遠之學生當令不虞黑暗。故教室之最闊者以二丈二尺為限制。不可過窗長之二倍半。且教室廣大則天花板及窗戶均須高大。

(三) 學生坐席之面積 各學生坐席所需之面積隨兒童之長幼有廣狹之別。是書所記者係普通之數。無長幼之差等也。凡一机之面積長二尺闊二尺三寸至二尺五寸統計四、六至五平方尺。此為最小之數。較此稍廣亦可。

(四)其他之餘地。爲安置教壇、煖爐、計宜於學生坐席之前留闊一尺五寸之空地。近窗之處亦須設一尺五寸之空地。又於其對面之一側，即學生及教員出入之處，必設二尺五寸至三尺之空地，爲學生與教員公共之通路。

(五)總面積。自上述之情況計算之，教室之總面積對於各學生須有六平方尺。惟此種之平均數適於四人共坐一机之大教室。若教室狹小，或係二人共坐一机者，平均數宜較大（九至十平方尺）。

以上所述自衛生上及授業上言之，均屬適當。然自理財上而論，最省儉者至少爲三丈或二丈四尺之教室中，可設四人共坐之机十七，即可容學生六十八人也。

(六)教室及天花板之高度。凡授業時間之短促者，至低者須一丈二尺（自地面起算）；普通則以一丈三尺至一丈五尺爲宜。

(七)教室之容積。據上述之最小數（即對於學生一人之面積爲六平方尺，天花板之高一丈二尺）觀之一學生之容積爲六十立方尺。故有學生百人須有六千方尺之空氣容積。若室之長與闊爲二丈五尺，或三丈，則高必須丈餘，但此亦爲最小之數。自衛生學上言之，尙嫌狹小。蓋據現今普通之衛生法言之，每學生一人須占四

至五立方密達也。(即百二十一至百三十五立方尺)
右之所述係指空氣交換極緩慢之家屋而言。苟家屋內之空氣交換非常迅速則無須如上述之嚴密注意也。

(二) 牆壁及天花板

屋內之壁以木製者為佳。高約五尺。若塗以稀黃色或灰白色之油。尤妙。其餘之部分均塗以白色漆。天花板亦須用木製塗之以漆。若不用木製而以紙糊。易致破壞於經濟問題上似欠適當也。

(三) 地板

地板宜用堅緻乾燥之木板與板相合之處。須密切而無隙。使寒風不致自地板下吹入。普通建造之家屋於此事常不措意。非特有隙風之不快。且於衛生上極為有害。故建築學校當注意及此。蓋地板之質若不甚堅緻。則表面粗糙。凹處有塵埃。停滯不便。掃拭風入隙中。塵埃因之揚起。故必須選用堅實之木質也。如塗以暗色之油。尤便於掃拭。尤佳。

(四) 光線

教室內之光線固以能受充足之光量爲佳。然光線過劇有害學生之目力。亦不可不避。光線有兩種。日光及燈火是也。我國之俗與歐洲略同。學校教室內須燈光之時甚少。故是書祇詳論日光。

窗之總面積（指一教室而言）至少須占室內天花板面五分之一。約言之。學生在坐席上得見天之一大部分。則射來之光線自無不足之虞。

光線自側面射入者。頗佳。普通皆來自左側。闊大之教室。欲光線之通過。絕無障礙。必須窗戶廣大。或於教室之兩側均裝置窗戶。而後可。

窗之排列宜配合均勻。各窗間之距離不可有過大過小之弊。距離過大。則光線不能及之處。反生陰影於衛生上。頗爲不宜。約言之。即窗與窗之距離不可過二尺也。欲光之及於室隅。必須使射來之光線直達於該部。而後可。故室內之窗宜高能接近於天花板。尤妙如設上窗。則與下窗之距離宜少。其他一切遮光之物亦均須除去。窗之下緣與地板間之距離不可過於三尺。蓋距離在三尺以外。則光線之一部分既爲柵所遮。其一部分又眩映於眼中也。

以上所述。乃關係於眼之衛生。我國居溫帶之內。至夏季。則天氣炎熱。課業時不堪。

其○苦○故○避○暑○之○計○劃○亦○屬○緊○要○然○言○除○去○暑○熱○之○法○莫○若○使○室○內○之○空○氣○易○於○交○換○也○如○是○則○窗○戶○宜○低○使○吹○入○之○風○直○射○於○學○生○體○上○且○使○外○來○光○線○於○眼○之○衛○生○亦○無○大○害○故○溫○暖○地○方○之○學○校○教○室○內○所○設○之○窗○以○低○而○空○氣○易○於○流○通○者○爲○佳○準○水○平○線○而○射○入○之○光○線○欲○其○絕○無○障○礙○則○近○窗○之○四○周○牆○壁○必○須○向○內○外○傾○斜○而○後○可○又○窗○之○木○架○不○可○過○大○其○窗○以○嵌○玻○璃○爲○最○佳○玻○璃○宜○用○清○白○而○無○氣○泡○者○窗○之○用○玻○璃○比○之○用○紙○之○利○害○論○述○於○下○紙○窗○之○佳○處○可○阻○空○氣○之○激○烈○交○流○且○能○使○空○氣○徐○徐○流○通○謂○爲○一○種○最○良○之○換○氣○裝○置○亦○無○不○可○其○不○利○之○點○第○一○不○若○玻○璃○之○易○於○通○過○光○線○第○二○因○空○氣○交○流○之○易○不○若○玻○璃○之○能○保○持○室○溫○第○三○易○於○破○壞○不○堪○風○雨○但○於○暖○室○裝○置○之○不○甚○完○全○及○室○內○無○須○過○暖○時○紙○窗○適○爲○最○良○之○換○氣○可○抵○償○其○餘○之○不○利○要○之○溫○暖○之○地○雖○冬○季○亦○不○過○冷○暖○室○之○裝○置○無○甚○緊○要○總○須○因○地○制○宜○紙○窗○與○玻○璃○窗○交○換○用○之○可○也○外○來○之○日○光○直○射○於○學○生○之○身○體○及○机○上○頗○爲○不○宜○窗○前○須○遮○以○窗○簾○窗○簾○宜○用○一○卷○軸○使○得○隨○意○上○下○其○軸○自○能○上○下○者○尤○妙○

教室內之溫度以攝氏十六度至二十度（即華氏六十度至六十八度）爲最適於兒童者較此爲低則雖時非冬季亦當行暖室之方法（以下稱之曰健康溫度）若較此爲高則當設法導散之。

各教室內當擇一溫度平均之地（即不感日光不遇烈風之處）設一寒暖計離地約五尺許以便時時檢查室內之溫度。

採溫法（即暖室之方法）有二種一曰中央採溫此法係設發溫裝置於定所將溫暖之空氣及蒸汽等傳播於各室以內一曰局部採溫即於各室內均設發溫裝置之法也發溫器有二種一曰煖爐一曰煤爐。

中央採溫法我國尙不盛行無須詳述煤爐不應在暖室裝置之內然流行於北方頗廣故論述之。

煤爐一物自衛生上言之實有大害於健康然我國北方風習以此爲惟一之採溫器至今日而學校中亦採用之故不得不詳論其不利點以警一般之人民也。

北方之煤爐沿用甚久幸其所居之房屋多係換氣甚易之紙窗雖燃燒之煤火甚熾而所發生之有害瓦斯大半能從窗紙逸出故不覺其毒害若不用紙窗而易以玻璃

窗者則其火之熾盛宛若煖爐其時室未煖而人已覺有不快之感此室即決不能久居彼居西洋式房屋之人因應用煤爐而眩暈昏倒者往往見之北方之小學校內盛行煤爐其所以無顯著之危害者約有數端(一)教室之構造粗惡得天然之換氣法(二)煤火不至過熾(三)學生留於教室內之時甚少非是三者其害當不旋踵而至矣

暖室之目的在使室內之氣溫能於片刻時間保健康之溫度於授業時間內宜令全室內之溫度相等最爲要點溫原之近傍及遠隔之處不可有過大之差異凡最上氣層及最下氣層之差不可過華氏四度至七度故暖室裝置以能溫煖最下之氣層者爲最佳

暖室內所最當注意者受溫空氣之性狀與室外大氣之性狀不可相異故空氣中之可貴成分決不可因受溫而失此外之有害成分亦不可因受溫而混入

保呼吸器之健康者爲空氣成分中之水蒸汽故溫暖之空氣必須含有同量之水蒸汽而後可蓋空氣中之水蒸汽隨溫度之高低而有增減低溫度時飽和濕氣之空氣至高溫度時則非常乾燥故過度之溫熱實能使空氣乾燥有害於人之呼吸器洵非淺鮮裝置煖爐之時尤須注意爲豫防空氣之乾燥計當以盛水之器置於煖爐上或

爐旁

室內裝置煖爐發散有害物而使空氣變敗是乃大有害於健康者也蓋燃料之燃燒發溫時必散佈種種之有害物故欲使暖室器之有害產物不散佈於室內必須備排除室外之裝置若無此裝置之暖室器(例如煤爐)則不可使用

鐵製煖爐而有導煙管者最合於上述之目的此外有廣大之煙突裝於牆內者爲尤佳(此種之煖爐我國尙未盛行)

與窗相對之一側宜裝煖爐導管能連接鄰室之公用烟突尤爲適當如是則導煙之力旺盛且不至因發火過甚而灼熱牆壁也

燃料之投入及掃除務宜輕便煖爐之焚口宜設於壁外一以防空氣之污濁一以避逆風之時煤煙漏散於室內并於壁中掘一小孔內裝寒暖計外遮玻璃板用一火夫時時至各教室檢視之以驗溫度之當否及調節燃料之投入焚口之開閉也燃料隨土地之情況而異木木炭石炭均可用而以石炭爲最佳因溫力最大也

(五八) 換氣

空氣之變濁人之嗅覺可驗而知之嗅覺銳敏者遇變濁之空氣便覺其臭故自戶外

入室內而覺有臭氣者是即室內空氣變濁之特徵亦足以證明換氣之不完全也。換氣之目的在使室內室外之空氣同一性質故欲將外氣導入於室內必須將內氣送出於室外而後可是即換氣之方法也。每一小時授業於教室後務宜於休息中令學生外出開四周之窗但於嚴冬及風雨時當因時制宜防教室內之冷濕每日授業前後之數時亦宜開放窗戶使內外空氣之交換。授業時亦須注意換氣法。然因此而有危害之事及於室內之人亦宜慎之。夏時開窗須在風靜日朗之際若烈風雷雨開窗則有妨授業亦非所宜。冬季宜開上窗或另設裝置以供換氣之使用（換氣裝置有數種隨家屋之構造而異其選擇一任諸建築家）煖爐之設非但發溫且有排泄濁氣之作用。

(七) 保持空氣清潔之注意

校舍之空氣欲常保清潔必須除去不潔之原因。凡於校舍入口處須備拭鞋之器具（拭鞋器有鐵製櫻欄製葦桿製數種）每日須清潔一次。生徒出入其鞋之拭否教員宜常注意。若有未拭者則懇勸教示之。且於其出入教室時宜禁止其足之高舉亂步以防塵埃之飛揚。

各教室及廊下宜多設痰盂。孟中盛製腐藥水。睡痰者務在孟內。學生之頭髮衣服等若不潔而有臭氣。則通知學生之父兄。令時時梳洗之。

(八) 掃除

校舍以清潔爲第一。每日課畢後。須開放窗戶。徐徐掃拭各處。但掃拭時不可使塵埃飛揚。窗戶及杌椅等。若有塵埃堆積。宜用濕布拭之。每週於掃除後。必用濕布揩拭地板。二次。

凡板壁窗戶等。可用水洗拭者。每月須洗拭一次。二次。窗上之玻璃。則每二週用水洗拭一次。

走廊及階梯等。均當準右法而清潔之。

每年於暑假內。當行大掃除一次。修繕各種之器具。但須於開學前。使之十分乾燥。

論課堂不潔爲學生致疾之由(附錄)

奚伯綬譯

夫校舍爲學生屬集之地。人多氣濁。最易污穢。兒童體質脆薄。受病較易。學校司員。往往忽之。不特我國教育方在萌芽。不知講求。即彼歐美學校。素稱完善者。亦每狃於積習。漫不加察。攷德國歷史家徐勒氏。有德人爲課堂塵土悶死之譏。謂予不信。試訪附

近二三學校則一入校舍即覺穢氣觸鼻塵埃滿目有令人不堪者
 今日科學昌明凡可以清潔校舍之道無不畢備而稍講衛生之士莫不知塵埃污穢
 爲害頗鉅蓋塵埃爲微生物之窟宅亦爲微生物之羽翼微生物隨塵埃飛揚散布四
 達侵入人身故一室之清潔與否悉以微生物之多寡爲準而微生物之數復視室中
 積塵多寡以爲增減茲姑述科學專家所攷得者如下
 意大利國加菩亞城之容高士博士嘗攷得該處學校舍所含微生物爲數孔多計
 其課堂內每一格拉姆(約合中權庫秤一分六釐八毫)塵埃中約有微生物五百萬
 至二千五百萬其體操室中計每格拉姆塵埃內有微生物一千七百萬至四千萬而
 幼稚園內則有微生物七千萬至一億零三百萬一年中尤以西歷六月爲微生物生
 殖最繁之期且塵埃中之微生物當授課之後較授課之前約多二百萬至五百萬至
 幼稚園中微生物所以較多者則因教室低下近地窗戶適臨通衢故也
 課堂中所舍之微生物若與清氣中所舍者相較即知其爲數之多德國赫思氏嘗考
 驗高山頂及海面之空氣並未發見微生物復驗德京柏林城中空氣則每立方適當
 空氣中約含微生物五百至一千而在柏林某校課室中一立方適當空氣內計有微

生物一萬五千照此推計每學生在課堂習課五小時所吸入之微生物不下五萬若其中一小時在體操室運動則所吸之數尙不止此

且塵埃飛揚時所含微生物較靜息時爲多俄國某氏嘗驗得未開課時其塵埃未爲學生攪起每二立得中(約合中國一升一合五勺)所含之微生物較之開課後塵埃爲學生攪起時所含者約爲六與八十七之比故任用何法攪起塵埃其空氣中所含微生物必驟增多數尋常學校及圖書館恒以雞毛帚拂拭塵埃貽害甚鉅美國波士敦城李查特夫人嘗論其害曰雞毛帚一物各處學校無不用且爲校董所許可每晨將開課前以之拂拭几上塵埃使飛揚空中致兒童入時口鼻咽喉充塞塵埃飽吸微蟲爲害甚烈校中微生物之多寡並與課堂換氣法之備否爲正比例客乃烈及富吉二氏從事實驗嘗攷得課堂中設有人爲換氣法者每立得空氣中約含微生物十八又十分之五他學室之除窗戶外不另設換氣法者每立得空氣中約有微生物二十七又十分之八并驗得潔淨之室每立得空氣中含微生物八十五不潔淨者則多至一百三十九云

課堂空氣中所含微生物之多寡亦視學生之清濁爲別學生清潔之校每立得空氣

中約含微生物六十三而污穢之校則多至一百五十九且微生物之多寡與學生之年齡亦有關係學生年齡愈幼微生物之數即愈多因幼年學生大概較年齡長者更不清潔故學生較長則學室空氣中所含微生物之數亦必較少也

統觀以上所述空氣中既充物微生物則清潔二字殊不可少惟一室中所含微生物多少須視以下數事而定如室外四周之境地氣候之寒暖溼室內得光之多少灑掃之勤惰學生之清濁兒童之長幼天然與人爲換氣法之備否以及學室位置之是否易於攙起塵埃等是也

據史得恩氏調查大率塵埃自經攙起後約閱十分或十五分時後即重行棲止惟微細之塵埃恒浮空飛揚棲止較遲日光入室時恒可於光線中窺見之其內所含微生物甚衆大率灑掃後逾一時半空氣中始無微生物故灑掃後室中几案不宜即行拂拭灑掃尤不宜適在開課之前至少須相距一二時以便塵埃悉行下落也

塵埃中所含之微生物有致病者有不致病者嘗以接種法試驗之法以此種塵埃置於一生的適當溶液中種入數頭幾尼亞豬體內則豬斃而發現敗血症狀然塵埃中未嘗發見破傷風症微菌及肺結核菌且種之獸身亦未發生此等病症也不但空氣

中之塵埃含有微生物易致疾病。即學堂用品如書籍之類若染有塵埃含有微生物亦足傳染疾病。嘗聞某處學校其學生凡坐課堂忽患喉痧殊不解。此病何來。後檢驗堂中用品始於書籍內發見致病微菌。此其徵也。

夫課堂所以當滌除塵埃力求清潔者。又因塵埃可以損壞肺與喉中之纖微織質也。步史丁氏曰。塵埃微點譬如微細石屑其鋒利尖角往往割碎肺膜致肺結核菌易於寄生。隙內是塵埃可爲肺結核症之先導焉。攷世界人口七之一死於肺病其內十之三均因在工廠操作多吸塵埃所致。蓋肺結核症雖不直接傳染然常吸塵埃微菌即足使體內之細胞組織抵制微生物之力漸次減少致體力衰弱受病較易不可不慎也。

顧滌除校舍塵埃尤必清其污濁之源。如生火之煤屑黑板之白粉。學生衣履上之泥土戶外之塵埃等均足使課堂不潔。若不設法杜防則徒事灑掃必無裨益。是故近日歐美各校於清潔校舍之法甚爲周密。冬日煖爐專用蒸氣以避煤屑。校中設浴室以除學生身上塵垢。延醫士以驗病原。僱牙醫以治牙症。因牙齒腐蛀吐氣污濁易使空氣不潔故也。而於換氣之法尤爲注意。或用機械或賴電力又有所謂真空換氣。

法者近尤盛行紐約支士得等處學校無不用之原其要在使每學生於每分時內至少可得清氣三十立方尺而每一萬分空氣中所含之炭養二氣恒不得逾十分也近日各處聞風興起凡公共建築物於以上所言各種無不布置完備馴至旅館亦然然尋常學校經濟有限以上所言眞空換氣法或力不能置則退求其次不如用煤刷掃除塵埃數年前美國密爾達基城衛生員嘗歷試各種掃除塵埃之法以驗涉於微生物之效用其結果在第四縣學校內驗得凡用煤油刷掃除之室未掃以前其微生物之數爲五既掃以後祇增至二十而尋常乾掃之室其微生物之數在未掃以前爲十而既掃之後則增多至一千一百六十五若用溼木屑散布地上而後掃除者其微生物之數自無而增至一千三百二十統觀以上三者可知用煤油刷掃除之法較他法爲善最不易揚起塵埃故微生物最居少數大率每方尺地用煤油刷灑掃者其微生物之數爲五而僅按常法灑掃者則多至二百十八蓋尋常灑掃房屋實未能驅除微菌若常換清氣或以油類揩抹地板則塵埃黏附板上微生物之數畧可減少惟用眞空換氣法及常以煤油洗刷者始可使之減至極少也

日學校多公用之具如茶杯手巾等物污穢不潔易傳疾病故爲衛生計宜令學生各備一分庶幾個人不潔尙不致妨害他人不然則每晚將茶杯等具均用沸水洗滌勿令污穢容留微菌是亦各校不可不注意者也。

夫人處此微生物競爭劇烈之世不論家庭旅館學校店肆均不得不力求清潔以重攝生而今日學校中妨害衛生之急宜革除者計有四物一乾掃之掃帚二能揚塵埃之雞毛帚三公用之茶杯四公用之手巾至所以保存校舍清潔之法雖極繁複質言之不外以下數者。

(一) 校舍宜擇空曠清潔之區。課堂宜求廣大。建築宜求簡單。壁板雕刻均不宜用。

兩壁相遇處宜成鈍角或圓形。(因銳角易積塵埃不便掃除) 牆壁平頂均宜平滑堅實。地板宜以堅木爲之。

(二) 換氣法務求清潔。妥適引入室中之空氣。當擇清潔之區。同時又當慎防戶外塵埃隨風吹入。

(三) 當利用尋常清潔之法。附近校舍之路宜以地瀝青和泥沙築成。以避塵土。戶外宜設鐵絲網墊。以便入室者除去鞋底所黏之泥沙。

(四) 校中學生務使清潔於校中設一浴室使常沐浴為最妙

(五) 各生所穿衣履務令整潔或於校中另設一室以便學生存置攜來各物並備

刷帚等物以便學生拂拭衣履

(六) 學生口中如有腐齒則吐氣污濁易使空氣不潔故欲求學室空氣時常清新

宜令學生保養牙齒勿使腐蛀并延牙醫隨時診治

(七) 平時宜鼓勵學生使清潔自好力戒各生隨意涕吐使養成個人清潔之習慣

(八) 各學校宜仿比利時國學制著為定例禁用雞毛帚拂拭塵埃及用乾掃帚掃

地凡灑掃必以油刷或採用真空換氣之法

(九) 課堂黑板不宜多用所用白粉筆宜擇堅硬無粉屑者不然則於黑板下設一

活動木槽承受粉屑以便隨時移置戶外而粉刷尤宜時時潔淨拍去粉屑

(十) 校中所用石筆石板等物不宜混雜教科書籍各生尤宜各置一冊不可調換

互用一班所用書籍若他班不得已而移用者亦必先為消毒以免傳染疾病

(十一) 校中課堂器具書籍用品每年須消毒數次以除病菌

第四章 教室內之裝置

(一) 机椅(以下稱坐具)

(二) 机椅(即坐具)須備左記之要件。

(一) 正坐及書坐(寫字時之坐位)時姿勢務求正直。

(二) 起立便易而無聲。

(三) 直立無障礙。

(四) 就位離位均極利便。

(五) 机上須設一儲藏處。收藏各課中不用之書籍及器具。

(六) 教員便於監督。

(二) 身體之測計。製造机椅以學生之身長為標準。與年齡學力無關。萬不可視學生之年齡學力而定。學生所用机椅之大小。每年於各學期之初測量學生之身長。一次以定坐具之大小。身長之差。若在十二生的米突(三寸九分強)以下。坐具仍可通用。蓋兒童發育之平均數。每年約自五至六生的米突(一寸六分至一寸九分)故凡兒童所用坐具。可延用至一二年。但就多數之兒童詳究其發育之平均常過於上述之數。故前之平均數。尚不能適用。且上半身及下半身之

發育不準一定之比例而進行者亦有之故測計身長時上身及下身當各行測計且不可脫去靴鞋致於坐具上難得正確之配合（測計身長須賴醫家）

(三)坐具之構造以不能自由活動者為佳若机與椅能固定於一處則尤妙但排列坐具宜隨身長之大小而配合之一以便利為主

(四)机與椅之差机之後緣（與椅相對之緣）與椅面（坐板）當為垂直線其間距離之差以机之後緣直對兒童之胃窩最為適當如是則寫字便利至於机與椅之距離宜等於身長六分之一

(五)椅與机之距離自机之後緣與椅之前緣垂下兩直線其間之水平距離為椅與机之距離可分三種曰零距離陽距離及陰距離是也零距離者假定椅之前緣及机之後緣相並其距離適為零陽距離者甲與乙間有多少之間隙陰距離者甲與乙之緣有一部分相重疊有陽距離之机椅便於起立有陰距離之机椅便於寫字然欲一机椅間備此兩種之距離非令椅机有特別之構造得自由伸縮不可但陰距離不得過四至五生的米突（一寸三分至一寸六分）組成此種構造有二法（一）進退机板或翻轉机板（二）進退椅之坐板或回轉椅之坐

板（翻轉椅之坐板亦可）是也。要而言之，机與椅之構造宜簡便安固，務使坐者於出入時絕無聲響。上述之活動構造若不克完全，則以用一寸五分至二寸之陽距離為佳。

机椅之構造種類甚多，近又發見許多模型，然尚不能滿教育家或衛生家之希望。且構造愈巧，價值愈高，不便實行。自我國今日之情形觀之，仍以有陽距離或陰距離而無特別之裝置者為宜。出入起坐亦仍自机側關於製造机椅之事項，仍須煩教育家及製作者之研究也。

(六)

机之大小 机之構造不可倣用歐美之法，則蓋我國之文字與歐美不同，故於寫字之趨向隨之而異。歐美各國用小壺貯墨汁，我國則用硯墨及大小毛筆。机上須備一箱以收藏此等物件。歐美各國學生之習字可徑寫於模本之下。我國則除習字帖外，尚須模寫用之紙册。故我國學生所用之机，因置上述各物較諸西洋所用必較闊大。此即製作法必須特異之原理也。余非教育家，机之大小果以何者為宜，未能確定。幸讀者有以教之也。

机長以二尺為度，則足敷硯箱及習字帖紙册之排列。各物之最普通者，硯箱之

關自四寸至五寸習字用紙之闊約八寸習字帖之闊(展開時)約五寸六分合計一尺八寸六分然此乃最小之數實際上尙嫌狹隘故机長二尺雖中學以上之生徒亦可用之

讀書習字時欲少勞眼力机板宜畧傾斜其傾料之角度自十六度至十八度故自机板之右緣起算爲置硯箱計約五寸闊之板宜水平其餘之一尺五寸則爲斜面(如机之橫廣爲二尺則其前之五寸爲水平後之一尺五寸爲斜面)机板之闊以一尺二寸至一尺三寸者爲最適當年長之兒童亦可用之

西洋學校中所用之机水平面部置於机之前方其闊約十生的米突(三寸三分)其他之部分悉爲斜面其闊恰爲習字本之一倍半即三十生的米突(約一尺)遇年長之兒童則延長至四十五生的米突(一尺四寸八分)机板之長約占身長五分之二準兒童之年齡而升降延長至四十八生的米突(一尺五寸五分)或五十四生的米突(一尺七寸八分)者亦有之

觀上之所述知西洋與我國畧有不同論机案之闊西洋與我國相符合論机案之長則我國較西洋長二寸餘此即我之不利點也然欲縮小此尺度非有

種種之計劃不可如廢棄硯箱而祇用硯或廢習字帖之展開法而改用反折法則可減少其所占之地位如用橫列之模寫冊於其前方(即机之前部)設一支倚習字帖之架將習字帖倚於其上不置於模寫冊之左側亦可少占地位此教育家所當研究也

机板之下須置空格以收藏教科書其與机板之距離須無妨於坐者之兩股約以三寸五分至四寸爲適當但架板之後緣(與坐者相接之緣)較諸机板之緣須退後五寸至八寸又爲監視架上之書器計宜開放机之前側一部如二人同用之机其偏側可各裝一鈎一人用者則祇一鈎蓋用以懸掛提囊帽子等物也椅高之數加机椅相差之數便爲机高之數其數不宜過低致妨於教員之監察故幼稚兒所用之机椅必附以足檯而其坐具之高則仍須準小兒之身長而製造之

足檯附於机脚不可搖動能任意除却之尤妙

(七)椅自膝部至足蹠之距離爲椅高之標準故椅高之數同於下脚之長上體與下體正當發育之人適爲全身八分之二(西洋人約七分之二)

椅關須等於上腿全長三分之二即身長五分之一（此數適合於西洋人）椅長須等於身長五分之二然使机長爲二尺則机長亦須二尺

坐板之上用平板固善然能於後方畧行傾斜適合自然之臀形有六七分之凹陷尤妙前緣宜鈍圓就背靠而論直坐時爲支持背部之用寫字時爲支持背部之用必須有彎曲部分與脊柱自然之彎曲相合故自其下部至薦骨之上部雖屬垂直而以上之部分便當凹陷前方隆起漸次向後方傾斜傾斜之角度自十度至十五度易言之最下之垂直部與身長十六分之一相當自坐板至隆起部之最高點其距離適與身長八分之一相等故背靠之全長爲兒童身長四分之一可也其闊則與身長五分之一相當此種構造爲合併背靠又曰臀、腰、肩、背、靠。

各背靠宜分離而不可相連又須固定於椅上不可固定於後者之机以上所述之背靠固極完全然耗費甚巨製作不易就我國今日之狀況論之難期實行且無須如此精密之構造稍簡畧者亦可適用

（八）大小各種之坐具各級內可備二三種之坐具但該級所用之最大者可備上

(九)坐具之材料。除机板坐板及背靠外均宜用金屬要而言之形狀宜簡單構造宜堅牢。

(十)坐具之顏色。机板用黑色爲佳其餘之部分宜塗灰白褐色或黃褐色塗料用油或漆木質部分存其自然之色或塗淡漆均可蓋淡色有勸獎生徒清潔之效。

(十一)坐具之安置。或置於地板上或固定於共同之臺上然爲施行清潔法計以不用臺者爲佳其排列宜便於教員之視察(指教員在教臺上時而言)且机之四旁宜留餘地。

(十二)身體有缺陷者之坐席。近視及重聽之小兒坐席宜接近於教員席脊柱彎曲之小兒宜用有矯正裝置之坐具又脊柱畧有彎曲之小兒則當倚眞直之背靠寓矯正術於無形之中。

(十三)養成兒童正坐之習慣。縱坐具極爲完全於衛生問題上毫無缺陷然生徒苟不守佳良之態度便無實效故構造完全器具之教場內總難免有姿勢不正之生徒爲教員者宜時時督飭之養成其正坐之習慣。

(二) 教員之坐具

教員之坐具不可安置於有窗之壁傍。蓋窗內射入之光線能眩學生之目。宜設於六寸高之教壇上。教壇不可與第一列之學生相近。過近則學生覘視教員時頭部昂起。

(三) 黑板

黑板宜置於教員坐席之左側。懸於壁間。或掛於特別之架上。其位置不可過高。亦不可過低。須適於生徒目視。板面塗黑色。然防其反射。不可塗有光澤之物質（例如漆）。最佳者砌石板於壁間。塗以黑色。以代黑板。

板上所寫之字宜大而明瞭。課畢須用海綿及布片類。清拭之。以防不潔。拭具每日須清潔一次。除去塵埃及粉末。

(四) 教授用機械

授業所用掛圖等務須廣大。使全級學生均得明視。圖畫亦以大者為佳。着色宜鮮明。各圖內容不可過多。太光滑者易起光線之反射。不可用之。其他如標本類亦宜廣大。

第五章 教授上之衛生

(一) 男女之分離

教授男女學生。苟無他種之不便。則以分離爲佳。於高年級尤爲緊要。若因特別事項不能分離。則教員當注意其相互之關係。爲風紀上嚴密之監督。

(二) 學科課程

初等小學每週教授之時間。則在十八時以上。三十時以下。高等小學在二十四時以上。三十六時以下。三十時至三十六時爲最多之課程。能畧行減少。最妙。此種時間之分配。宜輕重適宜。

教授時間。夏季宜自七時爲始。冬季宜自八時爲始。午後之課業不可過多。遇有不得已之事項。則於午餐前後各休息一時。

各學科之教授時間。宜於一週之前。後平均分配之。

每日所授之各學科。宜交代之。且須隨學生之狀況。即勤勞及體格。畧行變換。例如授專勞精神之學科。如算術、作文。後當授練習之學科。如習字、圖畫、唱歌、體操。凡各種學科。須用同一之器官者。不可連續授之。例如圖畫一課。學生習此課時。坐位之姿勢與寫字同。此後當以讀書或脩身課等。繼之。使學生之姿勢與前課不同。繼以運動身體之體操科。亦可。

過勞精神之學科宜置於授業時間之初午前之終結及午後以置他種之學科（例如體操、唱歌）為佳。

課業時間之長短據多數學者之研究雖言論各異其須『注意力』之學科若授課過久不特有害腦力不合衛生即課業之成績亦不甚佳故有勞精力之課業一課之最長時間不可過四十五分鐘每課必須有十五分鐘之休息小學一二年級之幼兒授業時間宜將一時間分為二每課不可過半時世之教育家大抵以此說為是今試舉一例以明之德國某小學校之教員曾證明下記之事項即小學第三學年之學生教授算術之時每半時間（或較此更少）為一課一週中有三時間之算術課分為六次教授其所得之成績較諸三次教授（即每課須一時間之久）者格外佳良其他如讀書脩身等之課業半時間之課程較諸一時間之課程其進步亦不可同日語也又據該教員所分配之課程表觀之每週十八時間之教授分為三十（或三十二）課須勞心力之學科置於午前午後僅授體操唱歌實物示教及手工等由是以觀理論的（即抽象的）學科不可在一時須日漸授之其理甚明午前精神未疲勞之時授此種學科最為適當今將該教員所定之改良學科課程表（指第三年級而言）示之於左

休○假○一○事○於○教○員○學○生○均○得○保○護○其○心○身○之○健○康○休○假○之○日○數○除○休○沐○節○假○試○驗○後○以○外○一○年○中○以○六○十○日○至○七○十○日○為○適○當○此○七○十○日○分○為○暑○假○及○年○假○之○兩○大○期○夏○期○五○十○日○至○六○十○日○冬○期○十○日○至○二○十○日○但○此○等○之○休○假○隨○土○地○之○情○况○而○異○減○少○二○期○之○休○業○日○數○移○於○他○時○者○亦○無○不○可○然○心○身○之○休○養○以○夏○季○為○最○要○故○夏○期○休○假○之○日○數○不○可○過○減○

休○假○中○所○自○習○之○課○題○(詳見下文)祇○可○行○之○於○年○長○之○學○生○不○可○行○之○於○負○擔○宜○輕○之○幼○年○生○且○當○任○學○生○之○意○志○而○擇○定○

所○謂○休○假○者○不○可○目○為○安○佚○心○身○節○減○勤○勞○之○時○須○準○適○當○之○方○法○使○體○力○與○腦○力○日○趨○於○勇○健○強○固○之○地○即○住○於○都○市○者○夏○季○宜○遷○居○於○海○濱○或○山○地○或○為○海○水○浴○或○跋○涉○於○山○谷○間○每○日○為○相○當○之○運○動○遊○戲○此○種○遷○居○保○養○於○孱○弱○之○兒○童○尤○為○緊○要○故○家○計○豐○裕○者○均○當○實○行○上○述○之○遷○居○法○遷○居○之○地○苟○具○海○水○浴○場○及○食○鹽○浴○場○尤○妙○

歐○美○各○國○夏○期○休○假○中○住○於○都○市○之○孱○弱○兒○童○貧○乏○者○由○慈○善○家○贈○之○以○金○為○保○養○之○資○此○謂○之○休○假○聚○落○其○效○果○甚○大○能○令○國○家○日○趨○於○強○盛○德○國○之○大○都○府○間○每○有○休○假○聚○落○一○二○處○我○國○若○能○做○行○是○法○不○特○兒○童○之○幸○福○抑○亦○國○家○之○幸○福○也○

(五) 自宅課題

學生於自宅內練習之課題不可過多以復習舊題爲宜決不可設他種之新問題過勞心身也。

練習自宅課題之時間各級均有一定之程度不可過之就尋常小學而論第一學年約十五分第二及第三學年大約自三十分至四十分第四學年自四十分至一時高等科之學生可自一時至一時半。

上述之時間係就中等之資質而定課題宜減少而不可增多。每學期之初不可令學生多作課題將開學時各教員當協議課題之程度及每日之分配法等。

校長與教員須訪問兒童及其父兄每一課題須費若干時間以測兒童智識之良否并爲損益課題之標準。兒童作自宅課題時不可於食後與昏暮之時作事時父兄不可置喙宜任其銳意專心於片時間作成爲要。

(六) 學校課業後之日課

除學校課業外家庭之父兄尙有擇一定時間授以學科或遊藝事者然此每釀成負擔過重之弊衛生上有不良之結果爲教員者若發見此等之過失宜與兒童之父兄協議而除去之但因正課遲滯爲一時補脩計亦無不可然須顧慮健康上之妨害

(七) 佇立時之姿勢

學生佇立於坐席時常因坐具之失當而膝蓋膝腕被其壓迫故坐具不可無陽距離學生佇立時教員宜精密觀察之(一)身體果正直之姿態與否(二)頭部果昂直與否(三)兩腳果能使上體保平等之狀態與否若體前屈而以兩手支撐机上頭俯就而以一脚支體之全重力即當設法矯正之立讀之時以左右手捧持書籍眼與手須保一定之距離(一尺三寸)若唱歌時無須捧持樂譜則兩手垂下可也

(八) 坐時之姿勢

左右之足尖並列足之內緣或密接或隔離均可全懸置於地板之上身體倚於適當之背靠此爲學童衛生的直坐之姿勢也其時腰部密著於背靠之下部背部支持於背靠之上部胸可擴張而腹不可壓迫兩腕得自由運動若反是而以背之上部凭於

椅之背靠上體前屈而脊柱彎曲胸膈狹縮下腹被其壓迫此種姿態若持續過久遂誘起身體上發育之不正
讀書之時身體倚於背靠兩手置於机上前膊之一部亦凭於机上

(九) 寫字時之姿勢

寫字時欲得正當之姿勢(適於寫字而合衛生之姿勢者)坐具非有陰距離或零距離不可

頭部宜正直而稍傾於前然不可傾於左右之一側額與机緣相並行兩眼與文字間之距離宜均一其距離之最短者須在一尺以上兩肩之高宜相等左手之指端稍向於內置於紙之左角後邊書大字時左腕不可倚於机上書小字時以前膊之一部置於机上而不可置及於肘應書之字行宜置於體之中央或稍偏於右夫兒童寫字時之普通姿勢常身體前俯頭部傾斜於左而面則向右以左腕之肘支體於机上不特非寫字時正當之姿勢久之必至傷目力而脊柱彎曲為教員者不可不注意也

(十) 學校內所用之書籍

學校內所用之書籍其紙宜純白平滑而堅牢墨色宜純黑均勻不可有濃淡之分後

頁之文字能透見於前頁者亦不適宜。文字之易讀與否有數種之關係：(一)字之大小；(二)各部相互之距離；(三)各字間之距離；(四)各行間之距離；(五)行之長短是也。以上之距離大小若合一定之度則讀時甚易。文字之最大者不可過一號活字，最小者不可過四號活字。各行各字間之距離愈大則愈易於讀而行之愈長者則反是。

(十一) 書寫用之器具

書寫所用之紙宜純白平滑，其厚至不能透見裏面之文字爲止。每行之闊不可小於三分五釐，行線不可用紅色，宜用黑及濃青色。筆雖細而筆軸則不可細，因過細則有勞中指也。石盤以灰白色而平滑者爲佳，且須時時洗拭之以保清潔。

(十二) 讀書

音讀宜有限制，至久不可過三十分鐘，故須發音之學課不可連續授之。讀書時宜直坐，兩手置机，上目視書，上須直視，不可斜視。目與文字之距離約一尺三寸。

(十三) 書寫

書寫最不合於兒童之健康。能減視力。能彎曲脊柱。妨害身體各部之發育。故當書寫時。教員當以正當姿勢。警告學生。并說明其利害。使學生注意。書寫時之姿勢。以身體俯屈爲最有。害兒童。當未慣書寫之時。每課限十五分鐘。年級愈高。書寫之時。隨之加長。然亦須十五分鐘。停筆一次。視線向遠處眺望。或直坐或起立均可。

(十四) 手工

作手工時。亦宜注意於衛生之姿勢。其利害與前條書寫時相同。授裁縫課時。學生宜坐而爲之。其時身體不可前屈。頭部不可垂下。不然則有害衛生。(女子之頭痛。扛肩。消化不良等。實基於此。)余爲矯正此常習。計擬製一適當之大机。(裁縫机)其高約九寸。此科之教授。最久不可達一時間以上。且須於日中光明時爲之。陰天暗淡之際。不可授此課。恐過勞眼力也。

(十五) 唱歌

唱歌不可於食後及體操之前後行之。

唱歌時教員宜注意學生之發聲聲音不可過高。

唱歌時頭部宜直起立時兩腕繞於背後互相連絡。

春機發動之際（男童可由音調之變換而推知之）男生宜禁止唱歌女生亦然但

女生為低音之唱歌亦無不可成人聲音之不純正實因音調變換期之使用過度也

其他如呼吸不利（原於身體虛弱或肺活量之不足）或心悸劇動（原於心臟病）

之小兒唱歌宜暫時中止。

每週須令各學生發聲一次以驗其發音之正順與否若聲音畧有異狀則未愈之前

宜停止唱歌及音讀。

(十六) 體操

體操以身體各部之運動及發育為目的避一切危險之練習教員宜防其過度之動

作時時精密注意之。

天氣晴朗體操宜於屋外為之而陰雨則祇可在室內體操宜清潔而備換氣裝置

冬季之溫度以華氏五十度至五十五度為佳。

初年級之初雖有體操一科但此時之體操以遊戲為主

虛弱而身體不全及肺與心臟有痼疾者宜由醫師診斷使爲適宜運動

女生雖當體操然劇烈之器械體操切不可行教員宜以婦人爲之女子當破瓜期內

尤須特別注意

爲保護兒童之健康完全身體之發育計除一定之體操外尙須時聚全校之學生行遊戲運動及散步等然爲過劇之運動則兒童疲勞故爲教員者當先察各生徒之體力以定應行之各種運動學校若在瀕海之地方夏季能雇游泳師而授以游泳術（教員爲監督者）尤妙冬季宜獎勵冰上之遊戲

論運動健身之理（附錄）

謝洪資譯

人之一身爲骨骼爲筋肉爲皮膚爲臟腑爲神經俱細胞所合成者也細胞之品性功用各自不同顧細胞雖不同而所以生存之道則同生存之道有三曰滋養曰休息曰運動是也休息之要盡人皆知茲故不論滋養之與運動實互相需而互相成使細胞克臻康健之境者也蓋細胞之內充以生活之精是曰元津按生理學之理論元津愈新則愈活潑故滋養之料入細胞愈速則人生愈健顧細胞中固有之元津必先用

去之。而後新元津可得而成。故去肌肉之舊料。而使生新體。斯爲運動之大用也。肌肉
 之無數細胞。內所含元津。俱極易變。更彷彿燃料之易於轟烈焉。司各細胞之腦絲。受
 腦府之指使。有所感動。則若干細胞炸裂。而其體即運動。一動之後。炸餘之舊料。洩出
 而流至體外。細胞四周之血管。急供新滋養料。以補所缺。斯新元津成焉。是以多用肌
 力。則廢料堆積。人覺其處痠痛。待吸管迴管內。腎盡運去之。而後已。苟不運動。則細胞
 不裂。舊料不去。血中之新料。遂積於細胞四旁。而成油脂。脂之爲物。少固有益。多則有
 損。是則運動之必要。可見已。蓋無運動。以碎裂織質。祛除淤滯。則雖日進滋養之料。而
 於身體。仍無實益也。凡講衛生者。必於運動一端。加之意哉。
 美國本西非尼邦大學生理學教授霍腓理君。研究各種運動之優劣。以泅泳爲最有
 益。按其研究之法。乘人未運動之先用針刺取其血。查得內含赤血輪若干。迨運動之
 後。再考其赤血輪之數。觀其所增之多寡。即可定何種運動之更有益於人身。霍君考
 得泅泳或水中弄球。所增赤血輪爲百分之二十七。短距競走。次之爲百分之十七。其
 餘各種。俱不逮矣。觀霍君所研究。不第見泅泳爲最佳之運動。更知運動之時。短者其
 所呈之效。較佳也。

論步行之益 (附錄)

謝洪賚譯

運動之最簡易而最普通者莫如戶外步行。中外古今之養生家無不諄諄言之。昔曾文正公訓子書中屢言飯後數千步爲古人養生妙訣。亦此意也。步行宜日日爲之。不可間斷。時無論寒暑陰晴地無論城市鄉鎮每日能步行十里以外則爲最佳。或謂雨中步行似易受寒。奈何曰無妨也。蓋疾步之際血中赤輪運動迅速。雖皮膚遇有潮濕亦能抵制毫無損害也。昔西國某學士每日必出戶外步行若干里。終身罕有疾病。或叩以養生訣。答曰余尋常不問風雨晴陰。故亦不需問醫師也。或曰他種運動皆有趣味。步行獨無奈何。曰運動之激刺在有爭競心耳。如打球、競舟、角力、賽跑等俱爲爭勝之運動也。然人生除爭勝之趣味以外。不更有美麗之趣味乎。自古詩人畫家所玩味之天趣。則步行所獨享而他種運動俱無得占領者也。世之有力者往往遠遊名山大川以探宇宙之奇觀。不知籬落之間森林之中一草一石一邱一壑俱爲造化用意之手段。吾人如能領受自能享其趣味。豈必耗重金行遠路而後始得玩味天然佳景乎哉。常人步行每苦疲乏。此因舉步太遲。故易使人困倦。疾行反不易覺。大率每里需時六七分可矣。苟疾步而覺乏。則氣息片刻而後再行。猶勝於

緩步徐行也。

步行可擴見識。可吸清氣。可增心力。誠最有益之舉動也。尋常人輕易而藐視之。不知其於人身之效果。殆可勝千金之方藥也。昔德之大哲學家康德氏。最講衛生之法。每日必出戶外步行。雖疾風暴雨。亦不稍變。可爲善人之法。

世界著名步行家之一。爲美人衛思敦氏。今年已六十有九歲。尙定於九月二十三日。下午五時。自梅痕邦之波德蘭城。步行至支加哥市。計一千二百五十八英里。此度步行。乃作四十週年之紀念。因衛氏於一八六七年。曾作此步行。計三十日。始畢。故此。次亦期於十月二十三日。午後二時。可抵支加哥市。是則每日當行五十英里。日十二時。每時步四英里。餘衛氏年雖古稀。而筋力猶健。平日操練有素。故不遇意外。則彼之自期。必可達其目的。氏於去年。曾自紐約市。步行至斐拉德斐亞市。計程一百英里。行二十四時。而畢。今次步行。將過城市三十處。氏擬每市小休兼演講。步行之利益。氏於安息日。不行而休息。且作思想之工夫。

衛氏之言曰。步行者造物予人最簡易。最有味之運動也。人之有足。欲求其用耳。常人如能多用其腿。則能力必有增。而身體之健康。心靈之興趣。亦與之而俱旺。

氏又曰。求步行之有趣。味則有數事。當知者。一則當練觀察之力。凡路旁山川花木宮室人物。俱當領畧。一則當練記憶之力。步行已畢。將途中經見事物。一一筆而記之。并宜儲之腦府。以便日後迴想。一宜預存有趣之理想。以備步行之際。無物可觀察。時則可取此理想而玩味之。步行如是。則年愈老而趣味益增。不惟成人爲然。美國之小子亦以步行爲有趣有益之舉動。今年七月初九日。有小子二人。自東方之波士敦市向西步行。期於四月之後。達西方之舊金山市。每日須行三十英里。乃可成其目的。然非恒心恒力。則不能成。

此論成於一九零七年。距今已三載矣。衛氏至今尙健在。曾於去年。作自美國東海邊波士敦市至西海濱舊金山市。橫斷大陸之長旅行。此行頗危險。因美國西半境多高山沙漠。且除鐵道之外。少通道也。故親友多勸止之。以爲七十餘之皤髮老翁。何猶可冒此不測之險哉。氏顧不以爲意。毅然就道。全國新報。爲之聳動。沿途市鎮無不歡迎。凡走七十七日。共歷英里三千四百八十三。成功之日。紐約市民特開大會歡迎。府尹實爲主席。衛氏答謝之詞曰。吾以七十二齡之老者而爲此。所以示全國少年之模範也。宣統庚戌七月洪賚附識。

(十七) 食事

人體之健康最關係於食物之營養。若忽視之，則釀成巨害。人顧可不慎乎哉？學生在校內飲食，教員宜與之同席，使學生遵守一般之禮儀。兒童之飲食，往往食未終而擅自離席，或急於嚥下，不遑咀嚼，故為教員者，當向學生說明其禮儀、唾液之效用及咀嚼之必要等，以誘起學生之注意。或以言語敘為文字，令學生順次讀之。

論急食多食妄食之害 (附錄)

謝洪賚譯

少年子弟不能健全，壯勇不特於自己，少得利益而家庭之榮，學校之名亦為之減色。故凡有志之少年，必求身體之健全為要務。凡一切有妨體育之事，俱當毅然去絕之。一急食，一切傷身之惡習，以急食為最甚而最多。余業醫，見童子眾矣，每遇一童其面黃身瘠者，則斷知為急食之害。繼而細訪之，果不出余所料。蓋其人類皆清晨晏起，早餐已甚晚，故急急吞咽，撐腹而後已，不暇思其損害。日日如此，致其體之生長者，類以其腹中飢餓未嘗得飽也。何言之？夫人之得養不在口中，所食之多而視胃中所化之多，食在口中不細咀嚼，和以口津則入胃不化，不化則反在胃中腐爛，發有毒質為全體之害矣。頭痛、腹瀉、嘔吐、熱病等，往往因此可不戒歟。

是以少年之士。宜規定起居之時間。使飲食之際。不至局促。細心咀嚼。使食物皆成糜。而後下咽。則其養身之效。必與前大異。苟或不信。請試一月。其效自見。

二 食過度。食物過度之病。不獨童子蹈之。凡犯此病者。或遲或早。終必受其惡果。夫食料既入身內。必需液質數種。以消化之。如口中之唾液。及胃液。腸液等。皆是此數液者。每日分泌之量。有定。適足以消化若干食料而已。如所食過多。則諸液不足以化之。體遂受飢。因前節已明。身體之受養。不在所食之量。而在所消化之量。凡食最多者。其消化反最少。身體因此受飢。其理不皎。然乎。常見食量大者。每瘠瘦無力。職是故也。且食過度。不僅有血肉腦肌受餓之害。更有甚於此者。以不消化之物。在體內發酵。而腐敗。則使人有頭痛。作惡。便秘。諸病也。是即所謂自毒之症。常人犯之者。甚多。故食以適度為宜。或問合宜之食量。果為若干。此則人人各異。余不能代為限定者。惟按余自己之閱歷。則十年以來。每日祇食一餐。亦不豐厚。而體氣壯健。孔武有力。故余以此法為最宜。閱書者。雖不能一依余之規。則不妨照現食之量。減去一半。而咀嚼工夫。加長一倍。則一月之後。壯健必較今日有加。予敢決言也。

三 日遇之毒物。所謂日常之毒物者。非如信石。輕粉之。卽刻殺人。宛若槍子。鐵刃。

也。然日常所遇之毒物較之信石、輕粉尤為可怕。因其跡不顯，人易忽之也。所謂日常毒物者，果何物耶？蓋即市上無日不見如糖、醋、芥末、胡椒、糖果、酒、茶等物是也。初聞者或責我作譏語，然實非也。毒物之真界說，凡有害於身體者，即是而我於上文所舉之諸物，乃無一不害身體者也。世之為信石所殺者，計一人則為酒所殺者，乃可得十萬人。世之為酒所殺者，計一人則為茶、咖啡所殺者，可得五百人。而世人之飲酒、茶、咖啡，不稍止者，以未嘗知其為毒物也。以上所舉諸物，害人之理於此不及備述。然閱此書者，苟戒忌香料、辛味、糕餅、茶、咖啡等物，一年或數月，便知簡易食品之於體有益。昔希臘最盛之時代，其文人、學士、藝匠、武將，俱冠絕一時。然其民俗，祇每日一餐，所食亦甚簡易，並無珍羞。其後羅馬初強時代，民俗亦日食一餐。迨國勢隆盛，民俗流於驕奢，大宴會或連續三四日不已，不旋踵而見滅。於生活簡單之北狄，此歷史上之事實，吾曹不可不加之意也。

論節食可以養生

謝洪資譯

世人種種疾病，以食料不得合宜之同化與食料不足、食料不佳之三者為其最大原因。各國志士仁人迭次與此惡習奮鬪，以期減少世人疾痛之苦惱。近年來美國耶魯

大學諸教授如吉敦盾氏費禮耳氏孟德邇氏安德生氏俱嘗研究此事自前年有美人佛賚乞氏至該大學演說已所發明之新理解而諸人研究此事之興味爲之益增佛氏之爲人曾閱百端之經歷爲晚近之偉人生平所執之業甚衆嘗爲捕鯨之漁人探極之勇士開鑛之工役銃獵之田戶運動之好手轉運之商賈四方之旅客高談之哲學士施濟之慈善家著書之作者卒爲倡佛賚乞說之新發明家世人知氏者以末一項爲最著所謂佛賚乞新說者卽食物完全嚼透之轉語也此理一經道破人每輕忽之不加諸意孰知其中頗含有新哲理佛氏素多微恙年五十歲始持此食物之新主義日食三餐其量亦較常人爲少嚼之至爛而後下嚥諸病因此旋愈亦不復發體氣亦堅實強壯耐苦佛氏心奇之知此理之有益人世故往各處與格致名家相商權以得其定論如英國江橋大學生理學大家福士達氏俄國生理學大家屋祿氏以利國生理學大家孟瑣氏等氏皆嘗與討論益信已所得者爲養生之至理因到處演說以傳於世一千九百零二年始來美國耶魯大學發揮其理論勸有志講求養生者不可不一試之耶魯之師生頗趨其說因決實驗之議當初發此議之日新聞紙多不贊成尋常之人亦絕不加意彼吉敦盾諸氏之爲此實

驗也。亦無前人之舊說爲之基礎。惟自行奮勉以驗此新理之確否而已。新法何謂即謂尋常人之所食不免太過。科學士所定食量之平均數不免太高。於肉類卵類更甚。今若加節省則與健康經濟時間三項俱大有裨益。蓋少食而每食必緩嚼細咀使之極爛然後下嚥則於嘗味之樂既得其全而入於腸胃之中並無齟齬故全體膂力因之有增心力因之而高昇人納食料過度與爐中人煤過多勢正相仿俱足以損傷其細巧之機件而促短其運用之時期也。

當佛氏以自身實驗此理時每日食物之價祇值美金一角一分之數（約合墨銀二角二分左右）美國百物昂貴一人每月食料至廉亦非三十銀圓不辦。今按佛氏所食則月需六圓六角是極小之數。美人聞之莫不稱異者也。蓋祇牛奶楓糖（西人用楓樹之汁液熬爲糖漿）鄉人每用以代蔗糖。及穀米類少許而已。行之數日其體重。量一百六十五磅全無所損。其腦府用力不已而身體之健康亦一無所減。雖努力運動而肌筋並未覺有痠痛。反因其食物之少咀嚼之細而衰老之病夫轉而爲活潑之壯者。

一千九百零二年吉敦盾氏乃自驗之。日用食料由漸減少。一二月後早食戒絕。僅飲

咖啡一小杯。午後一時。半小食。晚六時半。所食畧豐。每日食料之數。遞減。尤注意於節去肉。食蔬菜之量。所減不多。氏本有風濕骨痛。頭痛。至是絕不復發。胃納轉佳。食物有味。雖蔬菜亦覺其甘。膂力運動不損。而反增加。日常功課不忒。是其效也。

是後五年之中。實驗此理者。不一而足。先則耶魯大學之師生長幼五人。驗之以表其與心力之相關。次美國陸軍醫院之職員十三人。試之。凡六月。次精於運動之學生八人。試之。次用犬若干頭。試之以表專於食肉之動物。如給少許蛋白質之食料。觀其效驗如何。

費禧耳教授。更熱心於此事。出一己之私費。以行實驗之舉。第一次用學生九人。第二次用四十九人。其半爲平日多食肉類之運動手。其半爲平日少食肉類之運動手。第三次試於少食肉類不多運動之人。三次試驗俱足。徵常人日食之肉類。平均量可減少一半。而體力反可有進。

要之。佛氏之說。其著意處。即在細嚼食物。使之全體消融。如有絲紋渣滓。不受咀嚼。則待其味已盡。復自口中取出。棄去。不使入胃。又一切飲料。除清水以外。亦宜緩緩小口。喝入腹內。吉敦盾氏謂尋常身重一百五十磅之人。祇需蛋白質『卽肉類』六十格。

蘭謨（一格蘭謨合庫秤二分六釐八毫）便已足用。凡人飲食勿隨習俗勿隨大眾，乃宜自行選擇從己所好，以單簡與節省者為定例，則養生之道思過半矣。

佛氏本多病，自持節食細嚼之法以來，日見雄壯。前年正五十時，嘗與人競走，自清晨四時至晚十時，共走二百五十英里，平均每時十三英里。次日又走五十英里，尚不甚乏，而與之比走者，年止三十。正常人所謂之壯士，然初日走一百五十英里，即已告乏而中止矣。

美人格蘭乞氏平日茹素，能深曲膝至三千次。（曲膝為比較膂力之一法，有深與淺之別，其外如平持手臂不墜，屈臂等皆是。）而覺乏甚，自奉行佛氏之細嚼法後，可曲膝至五千次而不覺乏。若普通食肉之人，則祇能曲膝一千次耳。此可見佛氏法之增人力不少。

佛氏今為北美洲健康會之會長，因憫美國貧民之耗金妄食，故特在紐約市之貧民窟中設一學校，專授貧寒子弟以節食細嚼之法。

（十八）呼吸

健全之呼吸必自鼻孔。若呼吸不自鼻而自口，則知呼吸器之有障害。障害大抵在咽

頭。或。鼻。腔。之。後。部。教。員。於。此。等。兒。童。宜。告。其。父。兄。延。醫。師。治。之。若。放。任。不。治。有。妨。胸。膈。之。發。育。貽。害。不。淺。教。員。授。業。至。數。時。之。久。宜。令。時。時。起。立。擴。張。胸。部。徐。徐。呼。吸。之。

深呼吸法 (附錄)

救護肺病之法莫良於清潔之空氣。凡疑有肺病（即身體瘦弱面現蒼白色稍勞則兩頰火升而現紅色呼吸短促飲食減少間或咳嗽胸中覺悶等）及已有肺病之人（即咳嗽痰多咯血每至下午發熱全身無力盜汗氣喘胸痛消化不良等）均宜終日棲息於田園中。夜則盡開臥室之窗使室內之空氣清潔。惟榻前宜以屏風圍之。不使冷風直接於身體。以免感冒之患。有時風力過於猛烈窗或不能盡開。然亦不可盡閉。或開窗之半。或四分之一。宜斟酌風力之大小而增減之。天氣嚴寒而風力不猛烈時。屋內所有之窗宜盡數開放。夜間臥室之窗亦然。雖寒暑針之水銀柱降至零度下。牀上宜覆之以重衾。宜溫之以熱水瓶。而窗之盡開者。仍如故。此種布置謂之空氣療法。凡疑有肺病及已有肺病之人。固宜切實行之。而無病及他種疾病之人。亦宜朝夕行之。然則凡爲人類。無論晝夜。無論冬夏。永宜生活於新鮮之空氣中者也。

吾人雖生活於新鮮之空氣中。苟不用力呼吸之。僅能得其益之半也。蓋尋常吸入之

空。氣。不。能。入。於。肺。之。深。部。其。呼。氣。也。亦。僅。能。將。肺。之。上。半。部。濁。氣。呼。出。此。種。不。用。力。之。呼。吸。謂。之。淺。呼。吸。用。力。吸。入。之。空。氣。能。直。達。於。肺。之。深。部。其。用。力。呼。出。之。亦。能。將。肺。深。部。之。濁。氣。呼。出。此。種。用。力。之。呼。吸。謂。之。深。呼。吸。莊。子。曰。吹。噓。呼。吸。吐。故。納。新。漢。書。王。吉。傳。曰。吸。新。吐。故。以。練。臧。臧。五。臟。也。此。卽。近。世。之。深。呼。吸。法。也。凡。患。咳。血。之。人。宜。用。空。氣。療。法。而。不。可。用。深。呼。吸。法。學。者。宜。注。意。及。之。各。國。死。於。肺。病。者。居。全。死。亡。數。之。八。分。之。一。而。吾。國。則。倍。之。一。卽。死。者。四。百。人。中。有。一。百。人。死。於。肺。病。也。據。上。海。英。工。部。局。最。近。之。報。告。一。每。歲。因。肺。病。所。喪。失。之。資。財。及。生。命。其。損。失。之。鉅。雖。巧。歷。不。能。算。也。吾。國。肺。病。之。所。以。如。此。多。者。厥。有。數。故。居。民。緊。閉。窗。牖。不。放。清。空。氣。透。入。屋。內。呼。吸。不。用。力。肺。臟。薄。弱。病。人。隨。處。吐。痰。使。結。核。菌。傳。佈。於。各。處。醫。師。愚。闇。無。肺。病。之。普。通。智。識。凡。此。種。種。吾。國。之。肺。病。所。以。倍。於。各。國。也。今。欲。補。救。肺。病。舍。深。呼。吸。法。其。誰。屬。哉。余。譯。述。肺。癆。病。救。護。法。及。肺。病。一。夕。談。論。空。氣。療。法。及。深。呼。吸。法。頗。詳。備。學。者。宜。參。考。之。用。空。氣。療。法。與。深。呼。吸。之。人。其。本。無。咳。嗽。者。可。永。免。咳。嗽。之。患。素。有。咳。嗽。者。亦。能。速。愈。有。老。舵。工。朝。夕。棲。止。船。尾。其。空。氣。之。新。鮮。無。與。倫。比。其。搖。船。也。卽。爲。深。呼。吸。故。肺。臟。健。全。不。患。咳。嗽。者。幾。七。十。年。老。舵。工。云。凡。舟。子。患。肺。癆。者。甚。鮮。吾。人。可。以。取。法。矣。福。保。少。患。咳。嗽。

每○月○必○傷○風○一○二○次○自○練○習○深○呼○吸○之○後○約○二○月○則○咳○嗽○大○減○又○二○月○而○咳○嗽○斷○根○主
今○不○患○咳○嗽○者○已○十○年○矣○今○以○此○法○鑠○之○梨○棗○衛○生○家○可○覽○觀○焉

(十九) 衣服

衣○服○貴○清○潔○不○必○華○美○其○質○宜○堅○固○而○縫○式○則○須○輕○便○其○長○短○之○度○以○短○者○尤○為○便○捷
普○通○之○人○冬○季○則○用○綿○套○袴○而○身○體○虛○弱○之○兒○童○則○以○不○用○為○佳○蓋○不○如○是○不○足○以○養
成○耐○寒○之○習○慣○也

衣○服○上○附○以○扣○鈕○可○令○衣○服○緊○着○於○肌○膚○頗○為○適○當○衣○服○不○可○過○小○過○小○則○緊○縛○胸○膈
呼○吸○不○利○并○妨○胸○中○臟○器○之○發○育

衣○領○過○狹○有○妨○頭○部○血○液○之○環○流○能○釀○成○大○害○故○必○須○準○小○兒○之○頸○部○時○時○發○育○時○時
改○作○之○要○之○領○以○寬○大○為○佳○雖○有○妨○美○觀○亦○在○所○不○顧○也

(二十一) 皮膚

皮○膚○頭○髮○宜○常○保○清○潔○皮○膚○垢○污○頭○髮○紊○亂○之○兒○童○其○衣○服○必○不○清○潔○故○為○父○兄○者○當
令○兒○童○每○朝○梳○髮○洗○面○整○飭○衣○服○然○後○入○學○但○學○校○之○內○亦○宜○備○面○盆○手○巾○等○以○供○學
生○在○校○時○之○應○用

學生中若有發疹者於身體一部有搔爬之舉教員當檢查其疹是否係傳染之病若確爲傳染病之皮疹即當停止該學生之入學

論皮膚之衛生 (附錄)

謝洪賚譯

皮膚之功用能排洩廢料蓋取腸腎肺所洩餘之渣滓而運輸之於體外也然細察之亦不盡然何則皮膚所宣洩者百分之九十九爲水祇一分爲脂酸與鹽類畧一思維即可見此一分之定質爲數既微皮膚苟不宜洩他經亦易洩之獨其所注重者乃在九十九分之水液耳此無他蓋皮膚爲體溫節制之機關故人覺寒時不因體溫之降下而然試以寒暑表挿入口中即可驗而知之實因膚上汗之速化而致寒耳是則皮膚與全體之爽健最有關係試於冷水浴體及用力疾奔後細心體味即可見之夫浴後則精神爽利奔後則汗滯不快貼身襯衫浸汗則終日不適此皮膚污潔與身體之關係也沐浴之要不在去塵汚夫尋常之人不遭多量之污祇每星期一浴亦已足矣浴體不宜多用肥皂因時時沐浴力爲擦抹者除露出之數部外餘處固無需肥皂即可清潔矣沐浴之後人覺鮮健爽快則觀衣宜勤換如浴後而不更穢衣則亦無益故以溫水沐浴之主意在使吾體能有清潔之快適而已

至冷水浴體能激起血流之反應增益皮膚之能力爲滋補之妙方故宜日日爲之皮膚宜使多觸空氣故衣服宜輕鬆能透外氣爲宜下文氣浴之法亦本此意也

論氣浴 (附錄)

謝洪賚譯

近世療病之法突有進步所謂天然之治療法者日見信用於時人卽如沐浴一端言之已經人試用各等方法如光浴法電浴法日浴法海浴法河浴法沙浴法坭浴法等各有其理論與功用但吾國人俱尙未嘗經意茲亦不及備論惟氣浴一端簡易有效故先取而畧述之夫人身之呼吸具皮膚亦爲其一與人生之健康有密切之關係故講衛生者以保養皮膚爲要事保皮膚不獨當使之潔淨已也更當使得空氣之循環決不宜重疊捍護阻絕空氣之觸皮膚以爲可免傷風之患實大誤也傷風果何意邪大旨不外乎身體之一部分突遇寒涼而其血管縮小而已然患傷風者大半由於傳染而來彼執業當日往來於風霜之間者何以受病不多於飽食煖居者乎舟子與夫行商村農時冒寒暑驟遭大雨而無衣服可換比比然也吾等常人苟時時留意習練之則亦可耐風寒與彼等無二致也尤宜注意者冷水浴後不宜厚

被衣服以隔絕皮膚與空氣之路也。

海水浴所以有益於養生者亦因海濱有風吹透人身之輕薄衣服激發皮膚之機能使之呼吸與同化二功用益爲發達也。

壯年之士求其皮膚能耐寒暑則無間冬夏每日於空氣流通之處裸袒或被薄衣連動半時初爲之似覺寒冷然因運動激血流通血管不縮而反漲使人覺和煦徧體之藥決不因此受寒也。

用此法外更宜留意澡體及臥室通氣之事。

中年之士執業多安坐者苟日日出外步行所服之衣不過於厚重使空氣透入得與皮膚相接觸正自有大益處。

學校中子弟勿使衣服過於厚重身體畧習耐寒空氣能多觸其體實爲保身之善法。

(二十一) 口腔

齒牙每朝須用牙刷洗拭一次決不可使口內有一種之臭氣校中之人不問教員學生苟有口臭當檢查其是否齲齒若爲齲齒須令牙醫生鑲補之。

(二十二) 耳

耳疾大抵因感冒傳染病體質虛弱而起故學校於感冒及傳染病須實行豫防法以杜耳疾之發生。叮嚀往往爲重聽之原因故須時時搔除之。學生於教授時有於教員之言語不甚注意者教員當檢查其聽官有無障害若聽官確有障害（例如寂靜時中等之音調離三丈至五丈之遠已不能聞者）則當令其坐於教員最近之席且通告其父兄妥爲療治苟坐於最近之席尙不能聞可速告其父兄并語以入學無益之意患聾耳（卽自耳門漏出膿汁之症）之兒童未愈之前不可入學。平時勿以鉛筆或石筆搔耳搔時筆端每折斷於耳內不易摘出也。

（二十三）對於感冒之豫防

觸寒氣而發之疾病是謂感冒學校之處置不當則常有感冒之疾。感冒多因溫度之劇變而起故冬季室內外之溫度相殊不可過甚如氣候不佳授業將終之十五分鐘前卽當開放窗戶使室內外之溫度漸趨於平均。室內之溫度教員宜嚴密注意不可有過與不及之弊且須注意兒童果能受此冷熱與否又接近發溫器之後猝入於寒冷空氣中非特有害且易懼感冒。

室內之溫度有大異時入室後當脫除外層之衣。出室時復着之。兒童之衣服偶有潮濕即當設法使之乾燥。否則令兒童回家易其乾燥者。且途中不可徐行。蓋爲取溫計以疾行爲佳。

(二十四) 兒童身體上發育之注意

兒童初入學時生活狀態爲之一變。身體發育上遂起障礙。既如前述。彼豐麗之面貌。次第蒼枯。肌膚之脂肪日漸瘦削。筋肉鬆軟。而精神怠惰。要皆束縛身體。過勞腦力之所致也。欲豫防之。不外使兒童之心身漸次有勤勞之習慣而已。其方法及實施之手腕。苟能曲盡其妙。兒童之心身自可日趨於強固之地。而脩學上之困苦亦能受之矣。兒童之日課。第一年級須有制限。教員宜一準上章所述之規條。除所授之學科外。尚須注意身體之發育。苟知發育停止。或退却之事項。卽爲此童不堪就學之證。當通告其父兄。語以不堪就學之理。

其出席

尿之排泄。兒童較成人爲多。(口渴之易。因此)若於教授中有欲排尿者。教員當許其出席。春機發動期之保護。聲音最爲緊要。女子當破瓜期。須寬其課業。停止體操及運動等。

苟男女同校則監督其相互之關係亦教員之任務也

(二十五) 不能判決入學與否之兒童

兒童滿七歲以上須入小學校而受普通之教育然亦有因種種之衛生不能準就學年齡而入學者今列之如左

(第一) 處偏僻之地住家離學校在二里以上者

(第二) 患肺癆、腺病、(屢發慢性氣管支炎、皮疹、眼耳等諸粘膜之疾病者)、貧血等之兒童

(第三) 身長及體重之平均數若過於懸殊縱使智能發達亦不可令其入學必須俟體育智育發育平衡而後可其未平均之前宜安靜精神扶助其肢體之發達

(第四) 兒童之父母患肺癆及重症之精神病與神經病者(是等人所產之兒童

大抵孱弱入學過早則有害健康)

是故為教員者當檢查生徒及其家族之健否如有上述之疑竇可延醫師而施診察以決其就學之可否

(二十六) 停止入學之兒童

盲啞之人。固不能施普通之教育。但患下記之病症者。亦宜禁其入學。

(一)癩癩。 (二)舞蹈病。 (三)過甚之吃訥症。 (四)外貌有醜觀者。 (五)有臭氣而致同學不快者。(例如懼疥癬、頭瘡、髮虱、耳漏之類) (六)其疾病足以妨害教授(例如呼吸器病之強咳、尿利頻數症之類)者。 (七)其疾病有傳染之恐者。(例如肺癆、虎列拉之類) (八)除上述外。凡智能發育不完全之兒童。(不能追隨同級兒童之學課)均是有妨授業。亦當停止其入校。而以他種之方法教授之。(為教授此等之愚魯者計。設特別之學校。或於同學校內另設一學級均可)。

(二十七) 懲罰

維持教程而獎勵學業者。懲罰是也。然其方法不可妨害兒童之健康。懲罰須準左記之方法行之。

第一 課題 課題宜選擇得宜。不可課以無用之事。(例如謄寫之類)必須有裨於被罰者。

第二 坐席之佇立 佇立不可過十分之久。故坐具須有陽距離。以便佇立。

第三坐席外之佇立 佇立之時間以十分鐘爲最久蓋佇立過久則筋力疲勞有
不正之恣態也

第四放逐於教室外之佇立 此種佇立最爲有害蓋無監督之人每致行爲不良
且易懼感冒失授業之利益也

第五留置 此罰之流弊甚少於兒童之健康亦無大害但須與以食物及消化之
適當時間教員常監視之令其練習課題在一兒童身上此罰每週不可過二時

第六體罰 此罰以不行爲佳

第七處置品行不良之兒童 品行不良之兒童當屢屢教戒之若仍怙過不悛於
同學有殘害之心則停止其入學移於感化院教授之

第六章 學校醫

學校中欲實行衛生法必設學校醫以監督學校及生徒之衛生事項

(一) 學校醫應擔任之事項

(一) 新建校舍時學校醫當監察建築地及其周圍并檢查其飲料水凡關於建築法
與內部之設備當陳述自己之意見

(二) 舊有之校舍、學校、醫宜監察其周圍之狀況、就教室內空氣之性狀、光線之透入、椅、机及其他之教授用品、飲料水、一一檢驗之。其次如廁圍之構造、換氣、暖室裝置、體操場及遊戲場、亦須考查其合式與否。

(三) 全校學生均須行身體檢查、測計其體重、身長、胸圍、肺活量、視力等、并檢驗近視、眼、脊柱彎曲之有無、對於急性傳染病（例如痘瘡、猩紅熱、實布埒里亞、麻疹、百日咳、赤痢、霍亂等）及疥癬、流行性眼疾、結核病等之慢性病、須施嚴密之監督。痘瘡流行之際、宜擔任種痘。

學校內除設學校醫外、教員亦當有學校衛生法之思想、蓋教員能深明其理、則對於校舍及生徒得時時檢查而監察之不問事之大小、苟有損生徒之健康、便可設法改良也。

學校內須設醫師、乃歐洲各國所唱導者也。千八百八十七年、澳國維也納府所開之第六次萬國衛生會議、曾痛論之、其議決者如左。

(一) 學校內設醫師、政府及人民均認為必要之事項。

(二) 設醫之目的在勵行學校之衛生法、防男女學生因就學而起之患害。

(三) 達上述目的之方法。醫師應提出意見書。時時與校長協議。視察校舍及學生之授業。

(四) 公立及私立各學校(幼稚園亦在其內)檢查生徒之筋肉。頗爲緊要。此時若發見缺點。宜速設法改良之。

(五) 各學校監督會議之時。宜令醫師列席。與以發言權。

(六) 學校衛生上之監督。不問其爲官與否。均須委諸醫師。

(七) 自上述之各項觀之。醫師爲學務機關中主要之人。各國皆然。可參預各種之事項。

蘭格罕斯氏嘗於柏林地方。開學校教員會議。特就衛生事有所議定。曰。今柏林府學校教員會。以爲必須設置委員。由醫師官吏建築師。工學技師校長及教員爲之。就柏林地方一切學校。調查衛生狀況。以期學校衛生法之實見施行。且許其酌量立案。以釋彼此爭執之問題。且確定學校監督上。醫師所應盡力之條款云云。觀於此而教員之重視衛生。可以知矣。

(二) 學校醫之職務規程

第一條 學校醫當從事於學校衛生之職務。

第二條 學校醫每月於教授時間內必視察衛生上之事項一次（至少數）學年之終及學期之始關於該學校之衛生事項當視察一次。

第三條 學校醫視察學校之際須調查左記之事項記錄於視察簿。

(一) 換氣之良否。

(二) 採光之當否。

(三) 机椅之當否。

(四) 前列及最後列之机與黑板之距離。

(五) 煖爐之有無及煖爐與最近生徒之距離。

(六) 圖書掛圖及黑板之果合衛生否。

(七) 室內之溫度。

(八) 學校清潔方法實行之情形。

(九) 飲料水之良否。

第四條 學校醫視察學校時苟知罹病之學生則當準其病症而定缺課休學及

療治并將此旨申告校長

第五條 學校醫當時時檢查各學生之身體

第六條 學校之近傍或學校內有傳染病發生時學校醫當時時蒞校施行必要之豫防消毒方法若有特別之情況學校當全部休業或一部休業宜將此旨通告管理者及校長

第七條 學校醫認為衛生上必要之事當申告管理者及校長而實行之

第八條 本規程之細則可由地方官定之

(三) 檢查學生身體之規程

- 一 身體檢查於每年三月及九月內行之
- 一 身體檢查須委諸醫師
- 一 身體所當檢查者係身長體重胸圍肺活量脊柱體格視力眼疾聽力耳疾及齒牙等其檢查表之式如左

身體檢查表(男女同)

學校健康之保護

		檢 查 號 數								校 某	
檢 查 年 月 日	體 格	脊 柱	肺 活 量	胸 圍				體 重	身 長	出 生 年 月	姓 名
				之盈 差虛	空 虛	充 盈	常 時				
檢 查 醫 姓 名 印	備 考	其 他 各 部	齒 牙	耳 疾	聽 力		眼 疾	視 力		學 年	出 生 地
					左	右		左	右		

- 一 本表檢查號數宜始終同一相續而下。
- 一 本表所用之紙以西洋紙爲佳每紙分爲八枚（卽一紙八開）
- 一 本表宜保存至十年之久。

（四）檢查學生身體之方法

檢查器械可用米突式之身長計（上附一水準器）若用繪有尺度之厚紙貼附於壁間以代身長計亦可。

右檢查之表記重量以磅爲單位長短以生的米突爲單位單位後之小數滿五則收入上位不滿五者則畧之。

身長 被檢查者密接兩蹠而直立兩上肢宜直垂於兩旁頭部正直。

體重 測計時須將衣服脫去或將衣服之重量自人體及衣服之總量內減去亦可得正確之數。

胸圍 兩手垂直身體保自然之姿態（非體操時立正之姿勢）於乳頭之水平線測定之此爲常時胸圍之數測定充盈空虛時之身體姿態與上相同小學校之學生祇須測計常時胸圍之數。

肺活量 肺活量之器械。以立方生的米突計算。但小學校之學生此項無須測定。脊柱。檢查其正直或傾斜（左或右前或後）如有傾斜則當檢查其傾斜之程度。體格 分爲強健、中等、虛弱之三種。

視力 檢查中心視力。以司戴爾陵氏之試視力表。其應用方法。將此表置於一處。被檢查者立於此表之對面。其間相離約六米突（合二十尺）此時若能明視D字（二十號）便爲正視。

聽力 用普通之懷中時計。測定其聽力之最遠距離。

以上二項宜就兩眼兩耳（分左右）各行測定。未滿十歲者則無須行此。齒牙 檢查其美惡及齲齒之有無。

除上述外。凡頭痛、衄血等。及檢查時所發見之疾病。均須記錄之。除右記之各項外。凡有關於身體檢查之事項。皆可記入備考欄內。

第七章 學校救急療法之一斑

第一骨傷脫臼及出血 骨傷脫臼及出血。大抵因打撲墜落等而起。凡受傷之後。速移於適當之處。其腫痛部分用水或冰冷之創部如出血。則施左記之處置法。徐待。

醫生

血液迸裂而出爲大血管毀傷之徵此時以止血爲第一義其法以手壓迫出血部之中心（例如手指或手掌出血壓迫前膊前膊出血壓迫上膊）至該部血止爲度若血仍不止依然迸出則以橡皮管或手巾緊縛

第二切創擦創及刺創 微小之創傷決勿輕視蓋毒素吸收於血中之後往往起危險之病破傷風其一例也故不問創傷之大小及發生之原因均須施左之處置創部之潔否最宜注意若有污泥塵芥等物附着其上當用清水洗落之復用多量之石炭酸水（三十倍至二十倍）或昇汞水（千倍）精密洗滌拭以防腐絨布然後將清潔之絨布覆於創面上復加以綿方用繃帶妥貼纏絡細小之創傷洗滌後單附絆創膏亦可

若有竹木等刺入皮肉內須設法拔出之

第三咬傷及螫傷 治法略與普通之創傷同惟被狂犬所噬成恐水病時宜速施療治若出血極微則尤宜注意此時當先壓部迫創之周圍將毒血絞出消毒洗淨務宜嚴密行之

如被蟲蜂等螫傷速以礮砂精(安母尼亞水)或礮砂混入水內塗布該部可無腫脹之虞。

第四火傷 輕微之火傷雖無足重輕重者則宜用水或稀薄之石炭酸水(百倍)滌去創面之不潔物塗布石炭酸阿列布油覆油紙於上然後纏縛之。

第五衄血 以潔白之紙塞出鼻孔便可塞後若仍不止則吸冷水於鼻孔乃復塞之其時患者之頭部宜高舉不可垂下如出血過劇往往起腦貧血症故以平臥爲要。

第六卒倒(癲癇) 卒倒一症因腦之貧血充血而起而一時之精神感動及全身貧血心臟病等亦爲本症之原因患者不問其原因爲何宜平臥於空氣流通之室內寬身體上所束之帶充血之患者則頭宜稍高若仍不醒可用冷水灌漑面部及胸部飲以水或酒類(葡萄酒)倘其面潮紅則當以冷水或冰冷其頭。

輕症之癲癇以任其自然經過爲佳可居患者於適宜之室內徐待其醒覺。

第七頭痛及腹痛 頭痛爲學校最多之病輕症則中止授業歸家休養便可痊愈如發劇烈之頭痛或腹痛時患者宜平臥頭痛則冷其頭部腹痛則暖其腹部(浸漬

溫湯之手巾或盛熱水之器具。

第八嘔吐及下痢（傳染病）嘔吐下痢因一時之食傷而起。患是症時吐瀉任之可也。其吐下物亦無須嚴密注意。惟虎列拉赤痢等流行之際為傳染病之豫防計吐瀉物宜嚴密消毒。豫防法中之最便而有明效者如左之所述。

可疑之吐瀉物均投於洋油箱中加以石灰水或三十倍之格魯兒石灰水（其分量與吐瀉物相等）攪拌後以蓋蓋之置一時間後便可達消毒之目的。又為吐瀉物所污染之衣類物品先貯於洋油箱中加入石灰乳或三十倍之格魯兒石灰水（用加里石鹼溶液亦可）復用洋油燒之否則於熱湯中煮沸一時間亦可達消毒之目的。消毒之效既確雖復用亦無傳染之虞。

地板牆壁器物等如為吐瀉物所污者均須以石灰乳或加里石鹼溶液洗滌。洗滌時宜用毛刷十分摩擦。

身體之一部為吐瀉物所污染用格魯兒石灰水或昇汞水洗拭之。

患者所用之便具亦須加以格魯兒石灰水或石灰乳（其分量與便物相等）經一時間後埋掩或燒却均可。

第九觀上述之各病症。爲救急計。學校內應備左述之各器械及藥品。

(一) 洋油箱(須有蓋者)

數個

(二) 大小之瓶(此係創傷處置時盛藥液者)

數個

(三) 大剪(負傷者之衣帶及繃帶等用以剪斷之)

一把

(四) 拔毛器(刺入皮肉內之刺用以拔除之)

一把

(五) 灌注器及水銃(供洗滌創部之用)

各一個

(六) 直徑三分餘之橡皮管(出血時供束縛之用)

三尺

(七) 晒布

二尺

(八) 闊一寸五分及二寸之繃帶(長一丈餘)

各三卷

(九) 精製木綿

若干

(十) 石炭酸綿紗或昇汞綿紗

若干

防腐綿紗係木綿之粗布而含藥品者。平時貯於洋鐵箱內或瓶內。不可污染。塵埃。

(十一) 英吉利絆創膏

一筒

(十二) 橡皮紙或薄油紙(火創面須用此物蓋之)

數張

(十三) 葡萄酒孛蘭地酒(猝倒時用孛蘭地與水之混和物)

數罐

(十四) 二百倍之石炭酸阿列布油(火傷創面用以塗布)

百瓦

(十五) 千倍之昇汞水

二罐

昇汞之價較石炭酸爲廉。消毒力甚強。但此物無色無臭。而有劇毒。用時不可不注意。能附以適當之色。尤妙。

(十六) 石炭酸水(二十倍)

一罐

(十七) 格魯兒石灰(用時須溶解於三十倍之水中)

二磅

(十八) 石灰乳

石灰一分水四分相混。和後便爲乳狀。白色之濁液。(以用細碎之生石灰爲佳)若無生石灰時。用普通之石灰。或牡蠣灰。亦能奏同一之效。但用量須多。於生石灰一倍。

(十九) 加里石鹼(用時將此物三分。溶解於熱湯之百分中)

一磅

(二十) 粗製綠礬(此物和入二十倍之水。可爲便所之防臭藥)

數磅

(二十一) 礮砂精(此物治昆蟲類之螫創。又爲猝倒者之嗅入藥)百瓦

第八章 學童衛生之一斑

便學童之誦讀。摘錄衛生之概要於左。

(一) 身體一般之衛生

第一 新鮮之空氣與日光及食物爲保護健康之必要物。

第二 早寢早起。寢前須休息。養身體安靜精神。除去一切妨害睡眠之事。

第三 天氣佳良之日。宜於室外爲活潑之運動。例如遊戲、體操、游泳、冰上行走、自轉

車運行等。

第四 飲食不可過多。未熟及腐敗之物均不可食。每日食三次。非時不食。

第五 辛鹹之物勿食。酒茶勿飲。煙類勿吸。

第六 食時宜直坐。食物至口中後須細細咀嚼。徐徐嚥下。過熱及過冷之物均不可

食。

第七 運動時如口渴須休息五分後方可飲。已冷之開水。凡未經煮沸之水均不可

飲。

第八 食後不可劇動亦不可過勞精神

第九 大便須一日一回若一日三四回或三日無便均當延醫療治

第十 每朝用冷水洗拭顏面頭頸及手又用牙刷摩齒清潔口部

第十一 寒季就寢前須裸體而運動四肢至身體溫暖爲止（鐵啞鈴之運動最佳）

又須以瀆冷水之毛巾摩擦全身而爲強固皮膚計則宜時時入浴使身體常保清潔

第十二 夏時宜行河水浴或海水浴然不可久留水中至身體有寒冷之感已濕之衣服亦宜脫之

（二）呼吸器之衛生

第一 呼吸必須閉口

第二 頭部昂起胸部挺出體軀伸直爲步行時之姿勢

第三 呼吸不可在塵煙之中遊戲時不可使塵埃飛騰

第四 在學校或家中對机而坐之時體軀不可屈曲胸部不可壓迫兩臂不可凭於机上

第五 對机讀書或寫字時均宜正坐體不可屈

第六 無論何事須於机上爲之不可在膝上或地上

第七 體軀發汗時常脫衣拭汗拭畢後復衣之不可久裸

第八 身體覺寒冷須爲運動之事運動後若仍不溫暖可多着衣服

第九 閑暇時宜於室外運動不可在室內靜坐或構思

(三)眼之衛生

第一 不可向日光中讀書或寫字傍晚將暗之際亦然

第二 燈火宜用有燈罩與燈蓋者不可使火焰直射眼中

第三 課業須於机上爲之

第四 寫字之際身體宜正直膝置於机下頭須昂起胸部不可壓抑左手則置於模

寫紙之一隅

第五 應書之字行宜置於體之中央稍偏於右方尤妙

第六 讀書時兩手執書斜支机上書與眼相隔約一尺三寸

第七 課書之墨宜濃字不可過小墨色以黑而無光者爲佳

第八 眼覺疲勞可中止。脩業向遠方眺望。

第九 塵埃等如飛入眼中不可摩擦。須將上眼瞼提起。以手指（自外眥及於內眥）

徐徐撫之。若不能除去。則就醫師治之。

第十 視力有障礙時。須受醫師之診察。

（四）耳之衛生

第一 劇烈之振動不可不避。（不可於耳邊放強大之音）

第二 不可以尖銳之物體（例如鉛筆石筆等）搔抓耳內。此外如穀粒（米豆之類）

紙球之類亦不可使入耳中。

第三 昆蟲誤入耳內。須將頭部傾於他側。以徐徐滴入之。待蟲死而後檢出。

第四 如有物入於耳中。不可用抓耳器抓之。宜應用水銃（須託諸醫師）

學校健康之保護終

丁氏醫學叢書提要 各省買書者書款
從郵局亦可匯寄

總發行所 上海新馬路昌壽里五十八號 中西醫學研究會

分發行所 上海棋盤街 文明書局

新撰急性傳染病講義

傳染病之害。烈於毒蛇猛獸。而急性者為尤甚。卒然而發。病家咸出不意。奄然就斃。醫生每謝莫治。死者比比。生者皇皇。烏可無以

拯之哉。是書為無錫丁福保君所譯。臚列急性傳染病三十餘種。每種分七段。一定義。二原因。三症候。四解剖的變化。五診斷。六豫後。七療法。為急性傳染病書之詳且備者。學理精當。本諸實驗。方劑豐富。效可通神。至其如何豫防。如何處置。猶餘事也。 每部一元二角

赤痢實驗談

是書乃無錫丁福保最近之作。其學說治法。一本於實驗。詳論病因。病理解剖。類症鑑別。治療法等。最後又羅列實驗之病床日誌。為從古未有之書。使閱者

可以案病施藥。案藥治病。即素不知醫者。亦可自行療治。自此書出版後。各埠函購。已紛紛不一。實驗而得良。好結果者。咸來報告成績。則是書之價值可知。苟商學各界。人置一編。吾敢謂赤痢病。將來可絕跡於吾國也。 敬告諸君。請歡迎之。 每部四角

增訂第五版 醫學指南

無錫丁福保著。凡歷代醫學之源流。中西醫學之分科。內科學藥物學之大要。內經本草等各書之謬誤。皆言之甚詳。為門徑中之門徑。階梯中之

階梯。故曰指南。著者欲以醫學智識。普及齊民。故定價極廉。 每部收回印工洋二角

醫學指南續編

丁福保著，其內容有解剖學、產科學、藥物學、看護學、診斷學、花柳病學、衛生學、胃腸病學、兒科學、中外醫通、名醫列傳、以及種種內科學各序，凡三十餘種，其材料之豐富，理論之新穎，為醫學論說中獨一無二之作。 每部三角

外科學一夕談

無錫丁福保述，是書乃普通之外科學也，書分二十四章，凡一部分之充血、貧血、血塞、出血、炎症、膿瘍、壞疽、潰瘍、損傷、創傷、切傷、打傷、刺傷、銹傷、電

傷、骨折等，及種種之症候、治法、處置法，大略已備，又能以淺顯之筆，達深奧之理，閱之一目了然，實為家庭中心不可不備之救急書也。 每部三角

生殖譚

日本渡邊光國著，無錫華文祺丁福保合譯，共分二十三章，一、總論，二、男子生殖器之解剖，三、女子生殖器之解剖，五、骨盤，六、乳房，七、男子生殖器之生理，八、女子生殖器之生理。

九、交接，十、女子生殖器交接時所起之變化，十一、卵之妊娠，十二、妊娠後母體之變化，十三、胎兒之發育，十四、妊娠之持續，十五、可隨意得男兒及女兒之說，十六、生活狀況對於生殖力之影響，十七、全身疾病對於生殖力之影響，十八、結婚之注意，十九、結婚者須知之事項，二十、男子之生殖機能障害，二十一、花柳病之害，二十二、女子之生殖機能障害，二十三、交接過度及手淫之害，每章各有子目，條理井然，學說精確，卷末復附有姪攝生法。 每部大洋六角

皮膚學美容法

無錫丁福保譯，是書雖定名為美容法，其實凡皮膚上普通症候，已包羅無遺，凡所述洗顏、入浴、塗顏、面皴、瘰癧、皮乾、疥癬、雞眼、疣贅、酒渣、多毛、脫髮、母斑、雀斑、汗斑、赤

鼻、皸裂、凍傷、苔蘚等，種種治法，既詳且備，而又詳於藥方製法，更為難能可貴，研究美容術者，洵必要必閱之編也。 每部四角

西洋按摩術講義

按摩一法，自古有之，蓋病有非藥物所能見效者，則按摩之術尚矣。吾國專書，已渺不可得，僅僅散見於周禮、藝文志等書而已。無錫丁福保，曩曾留心於是術，而苦無叅考，近得西洋按摩術，急譯之以供同好，希世之珍，誠當之無愧色矣。至其書中手法之詳盡美備，演習之易於從事，及圖解之明晰，學理之條暢，猶其餘事也。注留衛生者，其亦先睹為快矣。每部五角。

脚氣病之原因及治法

無錫丁福保編譯。脚氣為傳染病之一種，其起也多出於不意，遷延弗治，治之弗當，則即陷於衝心期而不能救，可危可畏。莫此為甚。無怪吾國人之死於脚氣者夥也。是書分上下兩編。上編為中國舊法，分名義、原因、症狀、治法、四章。諸家學說，經驗良方，無不搜羅備載。下編為外國治法，凡脚氣之症狀、解剖的變化、診斷、豫後、療法，及其所以發生之原因，載之尤詳。脚氣衝心，唯一之療法，為射血法。他書多不載其手術。此書并其學理亦詳載之。洵最佳之脚氣病專書也。讀者并可藉此一覘中西醫術之異同焉。每部六角。

醫話叢存

丁福保編輯。其自序曰：鍾嶸詩品，劉勰雕龍詩文之語，莫古於於是。厥後之詩話詞話，四六話製義話作者，夥矣。福保少習岐黃，恥以雕蟲小技，自炫於世，故不話詩不話詞，不話駢四儷六，而話醫作醫話。

唐王勃撰醫話序一卷，即醫話之鼻祖也。其後有願體醫話（史搢臣著）、友漁齋醫話、柳洲醫話（王孟英著）、潛齋醫話存存齋醫話（趙彥暉著）、惜餘醫話（柳寶詒著）等作者。林立奚事。余之所聯、柳、枝、指、為、然、余、之、所、欲、話、者、與、舊、學、說、不、同、或、話、所、聞、或、話、所、見、或、轉、述、師、友、之、所、聞、所、見、而、彙、時、之、所、甄、錄、以、備、遺、忘、者、亦、附、存、焉、不、分、體、例、不、別、門、類、銖、銖、之、漸、成、卷、軸、故、曰、叢、存。每部五角。

實驗却病法

此書乃德人山都氏原本，其習練法共十九式，為正式之運動，其效果有四端：能使全身肌肉及各臟腑同時發達，一也；能堅忍耐勞，二也；能增加抵抗病毒之力，三也；子女有壯健活潑之遺傳性，四也。凡習此術者，一月小效，兩月大效，能使全體內外發達極速，以達却病之目的。每部三角。

歷代醫學書目

無錫丁福保編輯。其第一類，曰素問靈樞，凡六十一種。第二類，曰雜經，凡十七種。第三類，曰甲乙經，凡三種。第四類，曰本草，凡百五十九種。種探炮

製附焉。第五類，曰傷寒，凡百一十種。第六類，曰金匱，凡一十九種。第七類，曰脈經，凡九十七種。太素脈附焉。第八類，曰五臟，凡三十三種。骨與經絡附焉。第九類，曰明堂鍼灸，凡八十五種。第十類，曰方書及寒食散，凡三百七種。第十一類，曰疾病總，凡二百三種。皆一書兼備數科，不能分錄者也。第十二類，曰婦科，凡五十六種。而胎產居泰半焉。第十三類，曰小兒科，凡八十七種。而痘疹居少半焉。第十四類，曰瘡腫，凡五十種。癰疽、瘰癧、發背、痔漏、外傷等，皆屬於此。第十五類，曰五官，凡三十六種。耳目口齒咽喉等皆屬於此。第十六類，曰腳氣，凡八種。第十七類，曰雜病，凡五十二種。痲瘋、虛癆、痧症、吐血等，皆備焉。第十八類，曰醫案，凡二十四種。第十九類，曰醫話，凡一十六種。名醫傳、醫史之類附焉。第二十類，曰衛生，凡六十四種。服食導引之法附焉。第二十一類，曰祝由科，凡一十一種。五運六氣之說附焉。第二十二類，曰獸醫，凡六種。退置末簡。貴人賤物之說也。每部二角。

無錫丁福保譯述。共分十章。一、緒論。二、穀類之部。三、飲水之部。四、製化食品之部。五、酒類之部（附脂肪油）。六、野之部。七、菓實之部。八、魚肉之部。九、鳥肉之部（附鳥卵）。十、獸肉之部（附乳汁）。吾人日常飲食之品，無不畢具。每品分性質効用注意三節說明。其化學成分，指示其有無毒素，使人知何者食之有益，何者食之有害。誠家庭必備之書也。每部六角。

食物新本草

身之肥瘦法

是書為日本田村化三郎原著。無錫丁福保江陰徐雲合譯。分爲三編。第一編爲肥法。共四十一章。第二編爲瘦法。共十五章。第三編爲結論。共十二章。末附

肥瘦法之問答數十則。說理精當。治法奇妙。試驗於實地。確能使肥者瘦。瘦者肥。非空言可比。吾國男女。蠢然如豕者有之。骨立如柴者有之。非惟大損美觀。抑且易致疾病。甚非所以珍衛身體之道也。欲得瘦肥合度者。

盡讀此書。每部六角

新脈學一夕談 發熱之原理合編

無錫丁福保編譯。新脈學一夕談。分上下兩篇。上篇論脈之根原。下篇論脈之應用。發熱之原理。分十三章。一、體溫發生之理由。二、體溫之放散。三、身體之溫度。四、體溫之調節。五、熱病之名義。六、熱病之原因。七、熱病之經過。八、熱病之種類。九、熱病之症候及診斷。十、熱病之轉歸。十一、熱病之治法。十二、常下體溫。十三、檢溫法。西人論脈論熱之學。於此可見一斑。每部四角

神經衰弱之大研究

無錫華文祺丁福保合譯。共分七章。一、症候。二、原因。三、經過及轉歸。四、診斷。五、攝生法及豫防法。六、治法。七、改良稟賦法。吾國人士。狂於種種惡習慣。多陷於神經衰弱。強健者變爲頹廢。聰明者變爲魯鈍。精力既消。年命亦促。乞靈於藥石。而素靈以來。絕少特效之方。醫家棘手。救治爲難。偃蹇以死者。比比是也。是書原原本本。理法兼詳。譯筆淺治。盡人能解。出而問世。神經衰弱者。庶有牙手。醫家病家。宜各置一編也。每部三角

診斷學一夕談

無錫丁福保述。此普通之診斷學也。凡關於望診打診聽診觸診之事件。無不撮要備錄。末附中國診斷學摘要。皆黃帝岐伯以來。諸大家經驗之學說。簡而不煩。最便於初學。每部四角

家庭侍疾法

無錫丁福保譯。吾國病者多死。其咎半在醫士。半在侍疾之人。吾國素無看護婦。侍疾者多爲病者之親族。仁愛有餘。而學識不足。每以佈置無方。護持失當。

致病者陷於危篤。愛之適以害之。良可歎也。是書共分十七章。一、侍疾之職守。二、病室之設備。三、臥床之設備。四、病人之衣服。五、重要之輔助法。六、治療之輔助法。七、疾病之觀察及報告。八、種種傳染病之觀察及其料理。九、重要內科之症狀及其調理。十、產婦之調護。十一、小兒養育法之大意。十二、必要之救急處置。十三、制菌法及防腐法之解釋。十四、繃帶術要領。十五、當記憶之藥品及繃帶材料。十六、病人適宜之飲食物。十七、參攷篇。每章復分細目。於侍疾之法。詳載無遺。譯者以淺顯之筆。揮寫而出之。誠家庭不可不備之良書也。每部八角。

妊娠生理篇

是書爲日本醫學博士今淵恒壽所著。無錫華文祺丁福保合譯。凡婦人如何成孕。自成孕以至分娩。如何狀況。如何衛生。胎兒在母體中。如何發育。如何成長。醫者對於妊娠。如何診斷。如何檢查。對於胎兒。如何鑒別其爲男爲女。爲單胎。爲雙胎。又如何鑒別其爲生

爲死。爲頭位。爲臀位。無不分門別類。一一具載。非特產科家不可不讀。卽家庭之間。亦不可不讀也。每部七角。

新傷寒論

無錫丁福保譯述。共分三篇。其第一篇。曰傷寒初步。爲醫學士宮本叔所著。論傷寒之病原。傳染。病狀。病室之注意。回復期之注意。食物之注意。及消毒法等。理淺詞顯。皆人

人所易知之事。列於案首。示引入入勝之意也。其第二篇。曰傷寒粹言。爲醫學士橋本節齋所著。述定義。原因。症候。診斷。豫後。解剖的變化。療法等。學理深邃。非淺人所能曉。皆醫學家專門之事也。其第三篇。曰傷寒類症鑑別法。爲日本寺尾國平所著。凡疾病之與傷寒易於混淆。一時難於辨別者。計二十五種。茲將二十五種之病狀。與傷寒病狀。一一比較其異同之點。醫生診斷時。可以不爲疑似之病狀所誤也。統觀以上三篇。有淺顯者。闢其途徑。有精奧者。資其研究。有鑑別法。助其診斷。吾於傷寒一症。嘆觀止矣。洋裝精本每部五角。

分娩生理篇合編

日本醫學博士今淵恒壽原著。無錫華文祺丁福保合譯。分娩生理篇。專論分娩時之狀況。產婦之生理。胎兒之體位。產婆之手術。皆詳焉。產

婦生理篇。專論分娩後之狀況。產婦之生殖器變化及攝生看護法。嬰兒之生理的狀態及營養護持法。皆詳焉。每部八角

古方通今

極效之古醫方。其分量往往數兩數升。與今制不合。因此不能通用。是書將古之權衡。改爲今之分量。其方藥尤有特效。每部二角

胃腸養生法

無錫丁福保譯。胃腸病學。中國向少專書。歐洲發明此學。亦在近三十年間。日本醫學博士長與稱吉氏。留學歐洲。專治胃腸學。返國後。創胃腸病院。立消化機學會。與同志研究討論。舉其學說及經驗。可爲胃腸病之豫防法者。勒成此書。以期普及。其內容論飲食之目的。消化之生理。齶齒之豫防。胃腸之運動官能。營養品滋養物之區別。食品之分析。肉類魚類之選擇法。穀類。豆類。菜蔬類。果實類。以及飲料水。乳汁。鳥卵。嗜好品等之良否。攝食之時間。食物之分量。食時食後之規則。食器之取舍。病人及健康人之標準食餌等。瞭然布列。皆爲大觀。其文淺。其理明。其試驗確實而易行。雖屬養生一門。實非尋常衛生書可比。吾國之苦胃腸病者。不可不讀也。每部七角

內經通論合編

無錫丁福保編輯。吾國自古以迄周秦數千年間。醫學家之微言大義。皆萃於內經二書。今之醫者。大抵鄙儻無文。徃徃不識內經徑塗。是書將古今之人論內難者。纂輯成書。提要鉤元。言簡而意賅。學者瀏覽及之。可以得其大凡矣。每部三角

傷寒論通論

丁福保編輯。蒼萃古今論之論傷寒者於一編。爲傷寒論之門徑書。有仲景自序之鑰注一首。尤爲博雅。可以救近人蒙陋不文之弊。每部二角

測定傷寒論

仲景集漢以前醫學之大成，著爲傷寒論，卷帙浩博，一時不易卒讀，日人將傷寒論刪繁就簡，細分章句，而成此書，乃傷寒論之節本也。每部二角。

新纂兒科學

無錫丁福保譯，是書凡四十四章，先論小兒生理解剖，與成人不同之處，次論母乳之組成，及普通檢查法，授乳之規則，產母不得授乳之條件，乳母之選擇

及攝生方法，次論用獸乳養兒時當注意之規則，次論代獸乳之普通乳兒營養劑，次論初生兒假死，次論初生兒牙關緊急及破傷風，次論初生兒敗血症，次論初生兒黃疸，次論急性脂肪變性，次論臍疾，次論初生時之疾病，次論小兒口腔疾患，次論咽喉後膿瘍，次論食道疾患，次論乳兒消化不良症，次論小兒胃炎，次論小兒虎列拉，次論急性慢性腸炎，次論腸管寄生生物，次論喉頭疾患，次論氣管枝炎，次論肺炎，次論結核性腦膜炎，次論慢性腦水腫，次論小兒脊髓麻痺，次論小兒急痢，次論小兒舞蹈病，次論腎臟炎，次論陰門陰囊炎，次論傷寒病，次論腺病，次論梅毒，次論間歇熱，次論天然痘，次論種痘，次論麻疹，次論猩紅熱，次論實扶的里及血清療法，併發病與續發病，次論流行性行風疹，次論流行性腦脊髓炎，次論流行性感冒，次論百日咳，小兒之病，略盡于此，各病之末，附以治法處方，探幽索奧，精詳美備，誠保赤之慈航也。每部一元二角。

中西醫方會通

無錫丁福保編纂，凡十章。一、呼吸器病。二、消化器病。三、神經系病。四、傳染病。五、全身病。六、皮膚病。七、泌尿器及生殖器病。八、目病及耳病。九、外科各病。十、婦科各病。此書有五大特色。一、病解及攝生法，精詳完備，便于診斷治療。二、中國方外國方，兼收並取，可以隨意選用。三、外國方內所選用之藥，皆性質平和，無劇烈之品，病人服之，有益無損。四、外國藥之用量，一律改用中國分兩，可省複雜難記。五、外國藥之製法簡單者，本書間亦載之，可以照法自製，誠醫界不可少之書也。

每部二元

免疫一夕談

傳染病之流行也。老幼男女。有傳染者。有不傳染者。有一傳染而終身不復傳染者。有一傳染而至於再至於三者。其所以不同之理。吾國自古迄今。懷疑莫

決。邇來東西洋細菌學日益發達。凡細菌及於人類之利害。無不條分縷析。纖毫靡遺。吾國不可不一讀其書。而一辨其惑也。是書爲江陰徐雲無錫丁福保合譯。共分二十章。一、誘導論。二、先天性菌免疫。三、先天性菌免疫之原因。四、先天性毒免疫。五、後天性毒免疫。六、後天性免疫之原因。七、抗毒素之作用性質。八、抗毒素之發生原因。九、菌溶解素（即抗菌素）。十、攻擊素。十一、凝集素。十二、溶菌性醱酵素。十三、對於動物細胞成分之免疫質。十四、血球溶解素。十五、抗血球溶解素。十六、血球凝集素及抗血球凝集素。十七、細胞毒及抗細胞毒。十八、沈降素。十九、免疫質之傳播。二十、人工免疫法之原理。東西洋細菌學家之學說。胥備於是矣。每部大洋五角

傳染病之警告

吾國以疫癘比於天災。此謬說也。疫癘流行之地。同胞死者相藉。而旅居之西人。死者獨寡。豈西人血肉之體。異於吾國同胞哉。蓋先事預防之得

其法也。吾國人士。既無衛生智識。復無防疫方法。疫癘一起。驚惶失措。束手聽天之外。無他策。愚哉。疫癘非刀兵水火。而刀兵水火且可避。可防。可使之消滅。彼疫癘何獨不能避之防之消滅之哉。無錫丁仲祐先生。痛去年東省疫癘流行。同胞無罪就死。特譯是書。以警告將來。全書分上下二編。上編總論疫之所以起。與人之所以染疫。下編分論各種疫癘之病原。症狀。及傳染之路。消除之法。消除之方。同胞苟熟是書。實行於家。則一家可免其害。擴而充之於郡於省於國。則一郡一省一國亦莫不皆然。而疫癘從此絕跡矣。彼西人之所以能免疫者。亦據是書也。每部大洋四角

肺癆病救護法

肺癆自古為東西各國患。擷其錄而死者。歲不可以僂指計。歐美醫家。力求防禦療治之法。其勢乃大衰減。獨我中國。不知利害。熟視之若無所覩。

既不研究強身之術。與之相抗。又未闡發特効之方。以治既病。一任其勢之蔓延。宜乎死者日益夥也。是書為無錫丁福保所譯。防治肺癆之書。此為最新。凡可以祛除肺癆者。臚載無遺。可行於個人。可行於全國。未病者據之可免傳染。既病者據之可望全治。學說嶄新。治法確實。足見世界進化之速。而肺癆終必為人類所戰勝也。吾國得此。當亦無慮肺癆之為患矣。每部大洋六角。

瘰癧之原因及治法

我國患瘰癧者最多。醫生大抵不能悉其病原。又不能明其病理之變化。故數千年來。皆無正當之治法。日本醫學博士

三輪德寬撰。諸書之菁華。積多次之實驗。而著是書。論治法及原因。詳備無遺。無錫丁福保譯成漢文。又恐閱者於新名辭。不易了解。別將書中各種專名。詳細解釋。冠之篇首。名曰誘導篇。是書勾深索隱。闡發詳盡。不但吾國論瘰癧書中無此鉅作。即在日本外科書中。亦為不可多得之新著也。定價大洋七角。

醫說十卷

宋張杲撰。是書分四十七門。集自秦至宋之大成。欽定四庫提要謂其「取材既富。奇疾險症。頗足以資觸發。而古之專門禁方。亦往往在也。蓋三世之醫淵源有自。固與道聽塗說者殊矣。」此書之所以貴者。其所引之書。皆唐宋以前古書。其簡要之處。方亦皆唐宋以前之古方。語有實用。字字有來歷。學者讀此。可以知吾國宋以前醫學程度之高。

續醫說十卷

明俞弁撰。是書集宋以後至明之大成。援據賅博。立論能發前人所未發。

一一書

共二十萬言

外間絕少善本茲特刊印
五百部 定價一元四角

新法之
洗冤錄
近世法醫學

學術愈進化。殺人之術亦愈多。檢查死屍之法。不得
不益求精密。此各國之法醫學。所以隨世運而日益

進步也。是書爲日本田中祐原本。徐雲丁福保合譯。論男女之半陰體。論不能生育。
論色情上之犯罪。論妊娠。論分娩及墮胎。論小兒之殺害。論各種器械之損傷。論生
前及死後損傷之區別。論自殺及他殺。論身體各部之損傷。論溺死。論絞死。扼死
等。論各種毒藥殺人之證據。論凍死。餓死。燒死。電擊死等。論死體各種之現象。論各
種檢查之法。無不至精極詳。有裨實用。較諸我國舊有之洗冤錄。殆有霄壤之別焉。
每部價洋一元八角。發售處上海棋盤街文明書局。上海新馬路昌壽里譯書公
會各省購書者。書款從郵局亦可匯寄。

不妊症及治法

金匱周藩譯。婦人七出。無子居其一。然無子之罪。往往

不在女子而在男子。本書論不妊症。先述女子不妊之
原因。次述男子不妊之原因。次又述婦人不妊之臨床上所見。關於夫之診查。尤致
意焉。然後述不妊之療法。蓋除三分之一爲男子不妊外。婦人不妊之可得療治者。
居十之八九。此書誠婦科之至寶也。每部定價四角。

公民醫學必讀

無錫丁福保編、公民之體格、至為寶貴、不具醫學智識、每為庸醫所誤、是書分上下兩編、上編論中西醫學之要理、下編臚列各種普通疾患、及最普通最簡易之療法、其藥劑皆用極和平者、凡猛烈之藥、概不列入、每部二角

家庭新醫學講本

無錫丁福保譯述、譯者為普及醫學起見、特編是書、以供家庭演講之用、分呼吸器病、消化器病、全身病、神經系病、傳染病、雜病六門、病名之下、並附中國舊名、病原、症狀、療法、言之甚詳、藥劑平和、中西皆備、熟讀之、雖非醫生、亦能治病、雖有錯誤、亦無危險、文理清淺、盡人能解、每部四角

初等診斷學教科書

無錫丁福保譯述、詳論望診法、問診法、檢查體溫法、檢脈法、檢尿法、打診法、聽診法、腹部診查法、小兒診斷法、骨相法、以淺顯之語、達艱深之理、雖普通人閱之、亦能解診斷學之大略、以助醫生之不足、此乃學醫者之指南針也、臨牀醫學之基礎也、每部定價七角

普通藥物學教科書

無錫丁福保譯述、共正續二編、凡配藥、藏藥、處方等法、皆言之甚詳、而健胃、強壯、解熱、防腐、收斂、麻醉、驅蟲、變質、吐瀉、利尿、皮膚病等皆備、獲奇效、誠藥物學中最易明白、最有經驗之書也、每部二冊定價一元六角

蒙學衛生教科書

無錫丁福保著、共三十六課、內分飲食、空氣、日光、運動、休息等、為衛生學中最淺顯最簡明之書、已銷售至十萬部、為南北各學堂

通行之本、每部一角

赤痢新論

日本醫學博士志賀潔原本，無錫華文祺丁福保譯述。首論赤痢菌，次論疫學，次論病理及解剖的變化，次論症候，次論合併症及遺後症，次論診斷，次論經過及豫後，次論食餌及理學的療法，血清療法，藥物療法，次論豫防及撲滅等。以下論熱帶赤痢，學理最新，療法詳備，不惟為我國醫書中所未見，即在醫學最發達之日本，亦為得未曾有。醫者第能熟讀此書，其於赤痢之治療，必可無敵於天下。每部四角。

新撰病理學講義

全書共三冊。無錫丁福保譯述。論人類所以得病之原因，因論病原與病狀所以相關之理由。論病原所以殺人之緣故。內科外科無不具備。間及解剖病屍以明某臟某腑所以受病之實據。此外寄生蟲及細菌之形態性質亦詳載。靡遺。理論精博文詞淺顯。吾國素靈以來諸醫籍罕有其比。真醫界中從來未見之奇書也。每部大洋四元。

家庭新本草

無錫丁福保編纂。我國士夫每憚西藥力猛，不敢嘗試，復嫌中藥力弱，不能奏功。此書所載藥品，皆係中藥，曾為西人化驗，確有實効者。性極平和，猛烈者已盡刪去。用於家庭，最為合宜。所論藥性，及處方，與舊本草不同。共分十五類。曰強壯劑，曰瀉劑，曰利尿劑，曰發表劑，曰退熱劑，曰祛痰鎮咳劑，曰殺蟲劑，曰止痛及甯睡劑，曰收斂劑，曰刺戟劑，曰變質劑，曰防腐消毒劑，曰吐劑，曰緩和劑，曰雜錄。末附普通防疫法，言傳染病之細菌，及豫防之法甚詳。皆居家必要之智識也。每部四角。

公民衛生必讀

無錫丁福保編。欲為立憲時代之公民，不可無健全之體格，不可無衛生普及之思想。是書蒐羅宏富，凡關於個人衛生，公衆衛生之學，分門別類，靡不備載。先出初編。每部二角。

新醫學六種

無錫丁福保編纂。是書共六種。一爲永免咳嗽法。二爲實驗良方一夕談。三爲小兒服藥一回之用量。四爲診斷書舉隅。

五爲病理學材料實地練習法。六爲嚙血療法。搜羅宏富。以嶄新之學說。示確當之治療。爲醫學界放一異彩。每部大洋五角。

預防傳染病之大研究

傳染病流毒地方。至爲慘酷。一人罹之。數十人踵之。甚至千百人同歸於盡。地方治安。不因水火刀

兵而爲之擾亂。此各省地方自治公所不可不加以意預防者也。特是欲防傳染病之流行。必知各種傳染病之性質。自治諸公。未必盡人知醫。而我國醫學。復以虛陋聞於世。其不能盡知傳染病之性質也。可知。不知傳染病之性質。安能戰勝傳染病。而永保地方之治安哉。是書爲無錫丁福保先生所譯。共分八章。一緒言。二傳染病之定義。三傳染病之特色。四病原性微生物之性質。五傳染及流行。六免疫。七傳染病之預防。八各種傳染病預防法。每章各有分目。凡關於傳染病之學理。無不纖悉畢載。瞭如指掌。欲知傳染病之性質。而預防傳染病。以保地方治安者。不可不讀此書也。每部大洋五角。

醫學補習科講義正續二編出版

無錫丁福保編著醫學博士二十
十五人之新學說乃醫學界中獨

一。無。二。之。巨。著。也。其。目。次。如。下。○生理衛生學概論○北里博士說傳染病○長與博士論胃之攝生法○士
肥博士論淋病與家庭○井上博士透眼科衛生談○中川氏述病人注意之要點○結核之豫防法○吳秀
三博士論神經之攝生○遠山博士論家庭與黴菌○木下博士論產時之創傷傳染○井上博士論便秘○
伊庭博士論婦人之妊孕力○伊庭博士論不妊症○緒方博士論分娩時之攝生○中川氏述花柳病○井
上博士續眼科衛生談○宮本叔博士論黑死病○竹中博士論黑死病豫防法○吳秀三博士論狐憑病與
歇私的里之關係○三輪博士論小兒病之注意○弘田長博士論小兒之衛生○井上博士再續眼科衛生
談○中川氏述日本醫學界之現象○井上博士腸胃譚○岡田博士論耳之攝生○木村博士肝臟譚○緒
方博士論乳兒之衛生○瀨川博士論小兒身體上之監視○遠山博士論消毒法大意○石原久學士論口
內衛生之注意○緒方博士論妊娠中之養生○岡村博士論皮膚之衛生○桐淵博士論婦人及小兒之眼
之衛生○三輪博士創傷譚○衛生叢譚○大澤博士論身心之養生○大澤博士生殖譚○三島博士家庭
之學校衛生○筒井博士微毒與家庭之關係○中川氏婦人之衛生雜話○消化之衛生雜話○凡腸胃肺
臟肝臟神經皮膚耳目生殖器等之衛生生理病理以及傳染病花柳病小兒科產科婦人科等之微言大義
無不略具於此學者果能研讀一過可以得普通之生理衛生可以得普通之醫學智識可以為學習專門內
科學之基礎故是編之終即續之以內科學○續編之總目 傳染病凡三十三種 運動器病凡四種
全身病凡十五種 消化器病凡二十種 腹膜病凡二種 肝臟病凡六種 循環器病凡二十種 呼吸病凡二十八
種 腎臟病凡十七種 神經系病凡六十五種 每種疾病之原因病狀診斷療法皆言之甚詳為醫界中最新之
書也每部二冊共有八百餘頁定價三元

肺癆病學一夕談

發熱。次論盜汗及不眠。次論咳嗽咯痰及咯血。次論下痢。次論輕快及治愈。次論職業。次論肺病預防法。每部大洋三角

病理學一夕談

丁福保譯述。第一章，疾病之意義。第二章，發生疾病之原因。第三章，病竈與症狀。第四章，天然療法與人工療法。第五章，死亡與對於死亡之科學的觀念。第六章，局部與全身病。第七章，病變之種類。第八章，漢醫學之病理思想。第九章，關於人體之迷信。學說精邃。文義淺顯。讀者無不瞭解。每部大洋三角

中外醫通

日本藥學家赤木氏原著。無錫丁福保譯述。其原本今年四月出版。在日本亦為最新之書。每一種病。詳列中西經驗各方。使閱者知某病用中國方則為某藥。用外國方則為某藥。將上下數千年。東西數萬里。扞格不通之處。融會而貫通之。集衆腋以為裘。穿明珠而作串。其微辭奧旨。多述舊聞。閱者如入山得徑。榛蕪豁然。又如掘井逢源。溢然自出。蓋以吾國古方。居全書十分之九。外國方。僅居十分之一。學者易於觸類而旁通也。凡一十二章。其第一章傳染病。第二章呼吸器病。第三章消化器病。第四章全身病。第五章神經系病。第六章循環器病。第七章排泄器病。第八章五官器病。第九章皮膚病。第十章婦人科病。第十一章小兒科病。第十二章外科諸病。每部兩元

看護學

無錫丁福保譯。共十六章。其次第共分五步。一、解剖生理之概要。二、看護法。三、繃帶法。四、看護傳染病雜病之通則。五、救急法。女子教育學科中宜添授看護學。為他日作良妻賢母之助。不但醫院中宜添設看護婦也。中國之有看護學。當推此書為鼻祖矣。每部大洋七角

國民醫學綱要

無錫丁福保譯述。第一類序錄。爲各種醫學書序。學者讀此。可以識醫學各科之大略。及歷代之變遷。誠門徑中之門徑。階梯中之階梯也。序錄之後。曰肺癆

病新學說。曰產後之攝生。曰胎生學大意。曰產科學大意。曰育兒法大意。皆普通智識中之最要者也。其次曰傳染病學大意。曰內科學大意。曰外科學大意。曰皮膚病學大意。曰婦人科學大意。曰微菌學大意。凡系狀菌芽生菌。分裂菌等。其名目亦略備焉。其次曰內科病之救急法。凡卒倒。疼痛。肺血。胃血。腸血等。急治之法悉備。曰中毒之急救法。凡鴉片中毒。菌中毒。石炭酸中毒。以及昆蟲之刺傷。瘋犬之咬傷等。急治之法悉備。曰異物之取出法。凡外物之入於呼吸器。消化器。以及五官器者。其取出之法悉備。曰火傷及凍傷。曰止血法。曰失氣及假死。皆救急法中之不可不知者。曰創傷。凡頭部之創傷。耳之創傷。顏面之創傷。舌之創傷。眼之創傷。頸部之創傷。食道之創傷。胸部及臟腑之創傷。救急之法悉備。以上各書。在一二月內。已可卒讀。普通醫學智識。可得其大凡矣。共分三編。每部一元二角。

普通醫學問答

無錫丁福保譯述。丁氏醫學叢書中此爲最淺。共分二十一章。大自傳染病及各器官病。小至發汗及睡眠。罔不擇要備錄。熟讀此書。普通症候。已可着手療治。誠

初學之津梁也。每部大洋五角。

西藥實驗談

是書爲函授新醫學講義之一。無錫丁福保編述。共分十七節。一序言。二退熱劑。三下劑。四利尿劑。五收斂劑。六祛痰劑。七麻醉劑。八興奮劑。九強壯劑。十防

腐消毒劑。十一驅蟲劑。十二變質劑。十三清涼劑。十四吐劑。十五刺戟劑。十六緩和劑。十七附錄。共載藥品八十九種。每種分形狀。應用貯法。處方。四項。處方少則八九多則數十。每方之下。復註所治之病。眉目清晰。效驗如神。按病關劑。應手可愈。醫家不可不各置一編。每部大洋一元六角。

妊婦診察法

無錫丁福保譯述。是書爲診察婦人妊娠時一切之方法。內容分一問診二狀態三骨盤之診察。四外陰部之診察法。及妊娠徵候摘要。并附治妊婦嘔吐法。是書說理精確。言之不厭其詳。爲最完全之診察妊婦之書。每部大洋三角。

近世催眠術

日本熊代彥太郎原著。丁福保華文祺合譯。日本催眠術書。前後計二十餘種。惟是書爲最近出。其法亦最新最確實。凡疾病之適用於催眠術者。如歇私的里。強迫狂。恐怖症。色情異常。神經衰弱。遺尿。不眠。頭痛。睡眠病。神經痛。神經性心悸亢進。眼球痛。遺精。精液早漏。陰萎。交接不能等病。俱有極良之效果。又能應用於外科小手術。及產科之陣痛。可見新法之催眠術。對於治療上有最高之價值矣。又有利用催眠術以助偵探。或使罪人供其罪狀。用以助審判之資者。其用法尤爲神妙。學者盍一研究之。每部五角。

精印人體生理圖五幅

每圖皆有說明語。茲已譯成華文。述全體生理。預爲簡要。第一圖骨格。第二圖肌肉。第三圖消化器。第四圖呼吸及腦髓。第五圖腦筋。每幅廣二尺。長三尺。今由東洋五彩精繪印成。懸諸課堂。最爲合宜。教育家必需之品也。定價洋一元。

蒙學生理教科書

無錫丁福保著，共二十七課，內分骨骼肌肉皮膚消化器循環器呼吸器排泄器神經系五官器等提要鉤元縮長篇於尺幅，爲生理學中最簡之書，故南北各學堂，都用此書爲課本，現已銷至十餘萬部矣。 每本一角

新內經

無錫丁福保編纂。第一集曰新素問，上編論縮短人壽之原理，凡十章。一、柔弱之教育。二、放逸之濫樂。三、腦力使用之過度。四、疾病及不合理之處置。五、不潔之空氣。六、飲食之過度。七、

害人壽之氣質及情慾。八、誇大之想像力。九、毀壞人體之毒物。十年齡及早老。下編論延長人壽之原理。凡十章。一、遺傳上壯健之出生。二、合理的身體之教育。三、活潑能動的之青年。四、慎儻儷以外之肉慾。五、幸福之夫妻關係。六、睡眠。七、身體之運動。八、新鮮之空氣。與適當之溫度。九、田園生活。十、旅行。十一、清潔與皮膚之衛生。十二、良好之食品。十三、精神之平和。十四、快適之感覺及刺戟。十五、疾病之豫防及療法。十六、變死之救助。十七、老年之衛生。十八、精神及身體之修養。十九、因體質氣候及生活法不同之各長壽法。其第二集曰新靈樞經，凡二十一章。一、細胞。二、組織。三、骨骼之解剖。四、骨骼之生理衛生。五、筋肉之解剖。六、筋肉之生理衛生。七、皮膚之解剖。八、皮膚之生理衛生。九、消化器之解剖。十、消化器之生理衛生。十一、循環器之解剖。十二、循環器之生理衛生。十三、呼吸器之解剖。十四、呼吸器之生理衛生。十五、排泄器之解剖。十六、排泄器之生理衛生。十七、神經系之解剖。十八、神經系之生理衛生。十九、五臟器之解剖。二十、男女生殖器之解剖。二十一、男女生殖器之生理衛生。爲醫家必讀之書。爲

教員學生必讀之書。可爲高等小學堂中學堂生理衛生學最新之課本。洋裝二冊。每部一元四角。

內科全書

無錫丁福保譯述。共分七類。曰傳染病篇。如腸窒扶斯（即傷寒）質扶的里（即爛喉痧）虎刺刺（即霍亂）麻拉利亞（即瘧疾）等。凡二十三種。曰呼吸器病篇。如鼻答加

兒（即鼻之流涕凡粘膜內多流出液體皆謂之加答兒）喉頭加答兒（舊譯作聲管炎）氣管枝加答兒（舊譯作氣管炎即咳嗽）咯血（即歎血）肺結核（即肺癆病）等。凡三十種。曰循環器病篇。如心臟內膜炎（舊譯作心房炎）心包氣腫（舊譯作心包絡積水與氣）胸部大動脈瘤（舊譯作胸總脈管生血囊）神經性心悸亢進（舊譯作心跳症）等。凡十七種。曰消化器病篇。如胃癌（即胃毒癰）腹水（即水臌）胃潰瘍（舊譯作胃內皮生潰瘍）腸結核（即腸癆）胃加答兒（舊譯作胃炎）食道狹窄（即膈症一作噎膈拒食）耳下腺炎（即疝腮）肝臟膿瘍（即肝癰）腸管內寄生蟲（即腹內蟲症）等。凡三十五種。曰泌尿器病篇。如遺尿（即小便不禁）膀胱炎（即膀胱熱症）腎臟結核（即腎癆）腎臟癌腫（舊譯作腎生毒瘤）尿毒症狀（舊譯作尿毒入血）等。凡十六種。曰運動器體質病篇。如腺病（即癩癰症舊譯作頸胸吸核腫脹）貧血（即血虛）佝僂病（舊譯作小兒骨軟症）血友病（即出血不止）蜜尿病（即中消病又名消渴）關節癱麻質斯（舊譯作風濕古名痛痺）等。凡一十九種。曰神經系病篇。如癩癰（即羊顛風）腦出血（即中風）腦膜炎（即驚風）神經衰弱（舊譯作腦筋失力）歇私的里（舊譯作煩惋善怒）等。凡三十種。每一病名之下亦列西文原名。凡會中已有舊譯名者亦詳注於目錄中。藥品之治療法不載分量者。檢卷末之藥物分類用量表即知。對症的療法者。即便秘而療以瀉藥。咳嗽而療以鎮咳藥。發熱而療以退熱藥等。對各症而施各種療法也。洋裝精本。每部兩元。

內科學綱要

無錫丁福保譯述共二十八類曰傳染病篇曰血行器疾患曰鼻腔疾患曰喉頭疾患曰氣管枝疾患曰肺臟疾患曰腹疾患曰腎臟疾患曰副腎疾患曰膀胱疾

患曰生殖器疾患曰血液疾患曰脾臟疾患曰運動器疾患曰新陳代謝疾患曰末梢神經疾患曰脊髓疾患曰延髓疾患曰腦髓疾患曰官能的神經疾患曰中毒篇所載之病都四百四十種其病名為吾國所固有者則以吾國之舊病名條注而列於下(如以中消病注糖尿病以中風注腦出血等)為古人所未知而於教會醫院中已譯有定名者則以舊譯名條注於下(如以胃生毒癩注胃癌以傷風時症注流行性感冒等)設既有譯名復有古名則古名與譯名摺拾齊萃而成列之(如實扶的里之下注舊譯作假白皮或白皮痧或時疫白喉即爛喉痧古名脾風喉風馬痺風鎖喉風等)是書於各種疾病每詳列子目八項曰原因言疾病之異源也(如結核桿菌為肺癆之因百斯篤菌為鼠疫之因)曰潛伏期言病原隱伏於體內之日數也(如痘瘡之潛伏期約十日至十四日爛喉痧之潛伏期約二日至七日)曰前驅期言發病以前之先兆也(如傷寒未發以前其先兆為食慾不振全身倦怠頭痛不眠肌肉疼痛就業厭倦等)曰症候言患者之病狀也(如傷寒之第一週為何種病狀其第二週第三週則為何種病狀)曰合併症言患者於本病之外兼患他種疾病也(如患傷寒者兼患氣管枝炎或肺炎或心臟炎或腎盂炎或脾臟破裂等病)曰轉歸言疾病之輾轉進行歸於治愈或死亡或廢疾或畸形之預料也(或作預後舊譯作決病如肺癆病在第一期可預決其能愈在第三期則預決其必死)曰療法治病所用之藥品及手術之方法也(療法中有對症的患者即言病人患咳嗽則對其咳嗽而治之患便秘與發熱則對其便秘發熱而治之)曰類症言各種類似之病症直抉其異同之點下精確之斷語以斷定其病名也

病之無潛伏期前驅期合併症者則闕之

每部兩元五角

藥物學綱要

無錫丁福保譯其十六章曰麻醉藥用以侵神經系之中樞或神經系之末梢變換神經細胞之化學的成分而奏鎮靜神經機能鈍麻全身知覺麻痺延
 及呼吸中樞之效者也曰興奮藥能奏強壯心臟刺戟神經快利呼吸吸催進血液盛淫欲而去睡眠之效者
 也曰解熱藥用以減退病人之身熱者也曰清涼藥由主宰於心臟及尿管之神經中樞之作用以減退酸化
 機能及體溫之亢進血液之循環者亦解熱藥之一類也曰防腐及消毒藥用以防物質之腐敗發酵又能奏
 殺滅傳染病微菌之效者也曰驅蟲藥用以驅殺寄生於腸管及皮膚之蟲類者也曰變質藥或用以改良新
 陳代謝之作用者謂之活血藥或用以溶解分散病的沉着物者謂之解凝藥凡各種之慢性病身體內有障
 害之毒物者能以此類藥品驅逐而撲滅之曰強壯藥內分苦味藥消化藥補血藥三種皆能改良營養變衰
 弱而為強壯者也曰收斂藥能收縮組織狹小血管減少分泌而止出血且有制酵防腐之作用者也曰刺戟
 藥貼於皮膚或組織能奏引赤發泡腐蝕三種之效者也曰下劑其間雖有峻下緩下之別然皆能刺戟腸粘
 膜催進大腸之蠕動逐去腸之內容物者也曰吐瀉使延嘔吐中樞受刺戟利用胃壁腹筋及胸筋痙攣性
 之收縮以驅逐胃之內容物兼有祛痰之效者也曰利尿藥能奏分泌尿增多之效凡水腫淋疾及膀胱炎症
 均利用之曰祛痰藥能稀薄氣道之分泌物或使分泌物增多易於咯出以奏祛痰之效者也曰發汗藥或刺
 戟汗腺之神經或催促血液之循環以增加皮膚水分之排泄者也曰緩和藥為粘滑性之物用以減退物質
 之刺戟性及過敏之知覺者也每藥之下皆列西文原名於購藥極便凡藥名之異品及教會中之舊譯名皆
 詳注於目錄內以便檢查 洋裝精本每部一元五角

生理衛生學講義

京師譯學館生理學教習丁福保編輯第一編總論第二編各部
 生理第三編各部病理及治法 每部大洋五角

肺癆病預防法

無錫丁福保譯述。是書共二十一章。第一原因。第二注意。第三衣服。第四呼吸器。第五烟草。第六入浴。第七飲物。第八食物。第九運動。第十寢室。第十一談話。第十二勤勉。第十三職業。第十四藥物。第十五溫泉。第十六病狀。皆本竹中成憲原書。而參考各家之說者也。第十七肺癆病初期之診斷法。第十八肺癆病醫案一則。第十九肺癆病類症鑑別法。皆寺尾國平之所著也。第二十衛生古義。皆古人衛生學之精理也。第二十一虛勞古義。凡素問。難經。金匱。金元四大大家等。關於肺癆病之學說。皆備載焉。洋裝精本每部五角。

新譯竹氏產婆學

凡妊婦之攝生。分娩時行事之秩序。產婦之攝生。初生兒之發育法。小兒之營養。產婦及初生兒之疾病。難產及手術等。皆言之甚詳。為吾人普通智識中所不可缺者。中國之有產婆學。當推此書為鼻祖矣。洋裝精本每部六角。

家庭育兒談

無錫丁福保譯述。共八章。曰嬰兒之發育及看護者。凡健兒之現象。及身體精神之發達。與夫小兒衣服居處運動之學。曰嬰兒之母。乳養。言生母之授乳。停乳。

乳房之注意。及授乳之時間規則。斷乳等皆屬焉。曰乳母。言生母乏乳時。及不能授乳時。辨別乳母之性質。及管理監視之法。曰牛乳。言牛乳之性質。管理法。及稀釋法。曰乳兒。榮養法之謬誤。羅列小兒飲食之不良品。及食物調理之法。曰自襁褓時。至七歲之養育法。自衣服。寢室。以至呼吸器。運動器。及五官等。言之甚詳。曰病兒看護法。及諸病預防法。凡普通之疾病。及傳染病之預防法。備焉。曰智育。精神上之教育。屬焉。每部四角。

增訂第十六版 衛生學問答

無錫丁福保著。是書共九章。講生理衛生學最詳備。一刻於山西武備學堂。再刻於無錫埃實學堂。三刻於蘇州中西小學堂。今第

十六次增訂改良本。已在日本印成。與舊本迥別。每部大洋五角。

欽定四庫全書提要醫家類

我朝四庫全書其富過於前代所藏遠甚。即以醫家一類言之。著錄者凡九十六部。一千七百四十三卷。

而存目之書亦有九十四部。六百八十一卷。附錄六部二十五卷。可謂多矣。曾文正云。著述者之衆若江海然。非一人之腹所能盡飲也。要在慎擇焉而已。學者欲讀古書。非得提要鉤元之法。無由得其門徑。而擷其精華。四庫提要。編纂者皆一時名士。卽論醫家一類。抉擇精嚴。品評確實。披讀一過。於我國醫學之淵源。歷代醫籍之流派。已能得其大凡矣。用特摘出。印成單行本。以供吾國之研究醫學者。每部三角。

國朝名人書札

此書乃搜集國朝名人百餘家通用手札編輯而成。共分十四類。一、通問類。二、復答類。三、請求類。四、復謝類。五、延請類。六、辭卻類。七、餽贈類。八、祝賀類。九、唁慰類。十、借助類。十一、頌讚類。十二、論述類。十三、規諫類。十四、家書類。每類又分子目數十門。指明其所爲何事。所求何物。全書書札幾及千篇。分訂三巨冊。世界文化日進。人事日繁。韶華轉眼。寸陰可貴。吾國各界。素尚尺牘。一紙庸文。不憚攻究。費時失事。莫此爲甚。何如據一部成書。振筆直抄。以節下之時間。用於有爲之事業乎。此同人編輯此書之宗旨也。每部大洋一元五角。

張嘯山先生尺牘

二角

惲子居先生尺牘

二角

顧亭林先生尺牘

二角

洪稚存先生尺牘

二角

朱鼎甫先生尺牘

二角

管異之先生尺牘

二角

吳穀人先生尺牘

三角

梅伯言先生尺牘

二角

陳其年先生尺牘

二角

王眉叔先生尺牘

二角

尤西堂先生尺牘

尺牘

二角

劉美初先生尺牘

尺牘

二角

二角

總發行所在上海新馬路昌壽里譯書公會●寄售處上海棋盤街文明書局●買書者書款從郵局亦可匯寄

- | | | | |
|--------------------------------|------|------------|------|
| 校叔集司馬長卿集司馬子長集合本 | 價洋三角 | 揚子雲集 | 價洋三角 |
| 班孟堅集王叔師集鄭康成集合本 | 價洋三角 | 蔡伯喈集 上下二冊 | 價洋五角 |
| 劉公幹集應德棧集阮元瑜集孔文舉集王仲宣集陳孔璋集徐偉長集合本 | 價洋三角 | 魏文帝集 | 價洋三角 |
| 魏武帝集 | 價洋三角 | 阮嗣宗集 | 價洋三角 |
| 曹子建集 上下二冊 | 價洋七角 | 左太冲集潘安仁集合本 | 價洋四角 |
| 嵇叔夜集 | 價洋四角 | 陸士龍集 | 價洋四角 |
| 陸士衡集 | 價洋三角 | 謝康樂集 | 價洋三角 |
| 陶淵明集 | 價洋四角 | 鮑明遠集 | 價洋三角 |
| 謝法曹集謝希逸集合本 | 價洋二角 | 謝宣城集 | 價洋三角 |
| 顏延年集 | 價洋二角 | 梁簡文帝集 | 價洋四角 |
| 梁武帝集 | 價洋五角 | 梁昭明太子集 | 價洋三角 |
| 梁元帝集 | 價洋三角 | 江文通集 | 價洋五角 |
| 沈休文集 | 價洋五角 | 隋煬帝集 | 價洋三角 |
| 任彥昇集陳後主集合本 | 價洋四角 | | |

診斷學大成

是書爲日本橋本節齋著。無錫丁福保譯。共分三編。一既往症診查。二現症診查。三應用診斷學。其內容爲視診、觸診、打診、聽診、檢溫、檢痰、檢糞、檢尿、檢細菌等。又詳論診查全身皮膚、呼吸器、血行器、消化器、泌尿器、生殖器、神經系等法。全書博大浩瀚。章節分晰明瞭。圖畫精緻入微。誠吾國醫學界從來未有之大診斷書也。每部四元

子之有無法

日本醫學士田氏原著。無錫丁福保譯。首論無子之罪。果在男抑女。次論石男而得子法。次論人工妊娠法。次論陰萎不足要。次論流產預防法。次論無子法。其附錄論男女之種類不同及月經。論男人之無子爲精蟲。女人之無子爲子宮病。論花柳病與無子相關之理。每部三角

歷代名醫列傳

丁福保編輯。自扁鵲、倉公、張仲景、華元化、王叔和以及宋元明各大家。本朝之徐靈胎、尤在京、葉天士、陳修園、王清任、趙靜涵等數十人。皆人各有傳。而碌碌無所短長者不與焉。凡歷朝醫事之得失。因革及所以進化。所以自盡之故。閱此可瞭然於心目矣。西人發明血液循環之哈斐氏。發明種牛痘之占那氏。以醫術名廣東之嘉約翰氏。發明細菌學及消毒法。號稱近世之醫聖者古弗氏。亦附傳於簡末。仿阮氏疇人傳例也。每部大洋五角

南洋醫科考試問題答案

修律大臣奏定法典草案。第二百九十六條。凡未受公署之許可。以醫爲常業者。處五百元以下罰金。故兩江總督端制重有考試醫生之舉。共分五等。此編即無錫丁君福保考列最優等之試卷。猶日本之醫術開業試驗問題答案集也。其問題皆辨析精微。足資啓發。可爲各省考試醫學之程式。尤爲行醫者所宜究心也。每部大洋二角

花柳病療法

無錫丁福保譯述，先述花柳病學之歷史，次述淋病，次述軟性下疳，次述梅毒，次述花柳病之新藥方，書中所論病源病狀及療法，皆理明詞達，閱之即能瞭解，其藥方皆從確實之經驗得來，苟能照方試治，必得事半功倍之效，每部定價七角。

實扶垚里亞血清療法

實扶垚的亞症（我國名爛喉痧）以免疫動物血清治療，百無一死，不用嘔吐化痰之舊法，僅用血清注入皮肉，爛喉痧之毒素，即不能逞其作用，以傷人體細胞，為爛喉痧之特效藥，此書為陽湖李祥麟譯述，凡血清之製造法及免疫原理，與夫注射之分量及手術，皆懇篤說明，誠喉科之寶鑑，醫界之良書也，每部五角。

德國醫學叢書

無錫丁福保譯述，其第一編曰安氏外科學，第二編曰皮氏外科學，第三編曰富氏產科及婦人科學，第七編曰倍氏神經系病學，第八編曰馬氏精神病學，第九編曰喜氏頸病及胸病，第十編曰施氏喉頭病學，第十一編曰司氏眼科學，第十二編曰克氏耳科學，第十三編曰加氏皮膚病學，第十四編曰伍氏泌尿器病學，第十五編曰諾氏花柳病學，囊括閩纖，甄綜秘要，誠方醫之淵海，診治之津梁也，每部大洋三元。

丁生理衛生教科書

日本高橋本吉、山內繁雄合編，無錫丁福保譯述，丁君於醫學研究有年，曾應江督醫科考試，得有最優等文憑，任京師譯學館生理學教習，二年有奇，故於生理衛生一科，研精覃思，確有心得，其譯述是書，斷非率爾操觚者可比，原書在醫學最發達之日本，亦為條理完密，繁簡得宜之善本，前經丁君譯出，自無鉤棘支離之弊，其案語足便學者引伸觸類，津津有味焉，每部七角。

醫學界破天荒之奇著 **無藥療病法**

是書為日本系左近所著，無錫華文祺譯，系氏著藥物學甚夥，久為日本醫學界所推重，近又以世人多不講求病中攝生之法，一

且避病，輒濫用藥劑，非唯無益，且因是以致不測者，往往而有，系氏怒焉，傷之，特發憤著為是書，凡不服藥劑，而可療治之病，如神經性胃病，神經衰弱，歇私的里，陰萎，遺精，初期之肺病，某種之心臟病，糖尿病，及腦病等十餘種，無不一一詳述其原因症候，及其無藥之療法，雖素無醫學上智識者，苟能熟讀此書，其識解已決非時下之西醫所能望其項背，故此書非惟為我國醫學界所未見，即在醫學最發達之日本，亦為從來未有之奇著，爰急為移譯，出以供我四萬萬同胞之快觀，首版印刷無多，購者從速是幸，每部洋裝一冊定價四角

實驗衛生學講本

日本醫學士山田氏原著，無錫丁福保譯述，先述人身之生理，次述起居衣服飲食及身體攝生等，次述醫師藥劑師看護婦等，次

述外傷出血挫傷骨折脫臼毒創電震溺死瘧死絞死窒息火傷凍傷中毒等，次述病人之處置法，病室臥牀等之裝置，看護人應守之規則，及潮死之處置等，次述病人之食物睡眠大小便發汗流涎咳嗽嘔吐痔瘡體溫呼吸脈搏等，次述內服藥，秤量吸入藥，塗布藥，塗擦藥，點藥，注射，浴法，海水浴，轉地療法，手術，器械，消毒法，繃帶法等，次述傷寒，霍亂，赤痢，鼠疫，痘瘡，爛喉痧，發疹，流行性感冒，肺炎，瘧疾，肺癆，癩病，梅毒，淋病，耳目口鼻及皮膚病，胃腸病及寄生蟲，心肺及肋膜病，腎臟病，糖尿病，萎黃病，壞血病，腦脊髓病及癲狂，男女生殖器官病，膀胱病及肛門病等，次述妊娠，分娩，產褥，嬰兒，小兒之養育法及小兒病等，凡五十課，在家庭或學堂內日講一課，約二月即能畢業，其所論之事，皆與吾人有密切之關係，其所述之學理，即在醫學最發達之日本亦為最新而最有實驗者，非特在衛生書中，別開生面，即在醫學社會中，亦可為進化之一助矣，每部一元

診斷學實地練習法

無錫丁福保述。醫生不知診斷學。胡能爲人治病。吾於是述初等診斷學教科書。然雖知診斷學。而無練習之法。又胡能

於疾病之疑似處。而下真確之斷定語。吾於是述診斷學實地練習法。是書共二編。上編凡一百四十三問。每問先列病人之姓名年齡。次將各種詳細病狀。及脈息體溫。打診聽診視診等。所得之現象。雜列備具。再次則問學者此爲何病。宜用何種療法。下編凡一百四十三答。將上編之所問者。一一答之。先列斷定之病名。次列療法。及處方。學者閱一問。卽宜反覆思維。此病當爲何名。或兼患某症。當用何種療法。用何種方藥。管子曰。思之思之。又重思之。此其時矣。思索已定。然後檢閱第二編之答語。若斷定之病名悉合。療法亦合。則閱者自信力益堅。療病之原理。益能了解。或手舞足蹈。可以感苦思力索之疲勞也。若診斷與療法悉誤。學者宜將答語深思而熟考之。以備臨牀時之應用焉。吾知是書一出。學醫者始有下手處矣。師以是教其生徒。父兄以是教其子弟。友朋以是互相督課。各省醫學會會員。以是爲開會時間難之資。則於診斷之實地練習。吾知其必有得也。有志改良醫學者。其勉乎哉。 洋裝精本每部一元

化學實驗新本草

無錫丁福保述。是書有五大特色。書內皆中國藥品。一也。各藥品所含之成分。皆從化學實驗而得。二也。每藥先列中國學說。次列

日本學說。次列英美學說。可以正舊說之謬誤。可以得中西之匯通。三也。藥性有新發明者。甚多如熟地內含鐵質。麻黃有利尿作用等。四也。無模糊影嚮之談。無嚮壁虛造之說。與舊本草迥然不同。五也。是書凡五易稿。至今歲始成。其第一章。麻醉劑。第二章。興奮劑。第三章。解熱清涼劑。第四章。驅蟲劑。第五章。變質劑。第六章。強壯劑。第七章。收斂劑。第八章。刺戟劑。第九章。下劑。第十章。吐劑。第十一章。利尿劑。第十二章。祛痰劑。第十三章。發汗劑。第十四章。緩和劑。第十五章。防腐消毒劑。第十六章。雜類。每部大洋一元四角。

腦髓與生殖之大研究

無錫黃君森若素耽哲學。每遇一事一物之有趣味者。必反復研究。想入非非。故其學術。深宏奧衍。其精

細入微處。尤覺頭頭是道。此即黃君研究腦髓與生殖之作。分爲二編。其第一編之第一章。爲腦髓之解剖。以鳥類、魚類、爬蟲類、獸類等之腦。證明智識之發達與腦之大小有無關係。第二章。以人腦與猿猴猩猩等之腦相比較。且取初生以至年老之腦量。與歷史上著名大家之腦量相比較。以證明智識之發達與腦之重量有無關係。第三章。詳載貓、犬、鳥、兔等。以電流通入其腦。或取去其腦之一部分之種種試驗。證明智識之發達與生理上有無關係。第四章。備載東西諸大名。家自述之要理。第五、第六兩章。則說明觀念、記憶、想像、智識、概念、五大端。而發明洗心滌慮爲養腦之不二法門。其立論之高妙。誠古來論腦派之獨闢蹊徑者也。其第二編之第一章。詳論生殖。第二章。詳論人與生物。經一細胞而至成形之種種變態。所以證明唯物論家精確之談。以歸處於惟心者也。海內君子欲研究生人生物之故。及人物所以能知覺運動之理由者。請手置一編也可。定價大洋四角

人體寄生蟲病編

日本小西俊三君著。丁福保譯。吾人各種疾病。大半因寄生蟲而發。是書之第一章。爲腸管內之寄生蟲。內分圓蟲類。及扁蟲類。如

蛔蟲。蟯蟲。條蟲。是也。第二、第三、第四章。爲肺臟、肝臟、腎臟之寄生蟲。如肺臟二口蟲。肝臟二口蟲。及腎蟲等是也。第五章。爲糞便之檢查法。第六章。爲生活於血液中之寄生蟲。第七章。爲來襲於外皮之寄生蟲。第八章。爲生活於結締織內之寄生蟲。皆搜輯東西諸家之學說。細大不遺。加以實驗。故稽而不隘。靡而不濫。縷分部析。具有條理。能使世之治蟲病者。左右而逢其源。亟譯出之。以供醫林之採擇。爲吾國論蟲病書中最新之鉅製也。每部大洋七角

新萬國藥方

無錫丁福保譯述。其第一編為呼吸器病。第二編為消化器病。第三編為循環器病。第四編為神經系病。第五編為泌尿器病。第六編為生殖器病。第七編為運動器病。

第八編為全身病。第九編為皮膚病。第十編為中毒症。第十一編為外科病。第十二編為婦人科病。第十三編為小兒科病。第十四編為耳科病。第十五編為眼科病。統核其病名共五百八十餘種。總計其藥方共一萬零七百一十有。四包羅繁富。選擇甚嚴。有與必搜。靡變弗備。在方書中誠可謂空前之作矣。每部定價洋三元。

普通醫學新智識

南洋考取最優等內科醫士丁福保譯述。是書在新醫學中最高淺要。一切普通人閱之。皆能字字明白。為門徑中之門徑。階梯中之階梯。尤詳於婦科一門。為他書之所獨無。誠家庭必備之書。為普通學中所不可闕者。每部四角。

產科學初步

日本醫學士伊庭秀榮著。無錫丁福保譯。全書分八章。一骨盤。二正規妊娠。三正規分娩。四不正規產。五異常妊娠。六異常分娩。七異常產。八初生兒之疾病。章節井然。譯筆淺顯。譯者復附以西洋學說。是產科學中最完全之書也。吾國舊產科學。腐敗已極。識者頗以產婦胎兒之生命為憂。熟讀此書。可以不藉腐敗之產醫產婆。而自能為力。無足憂矣。每部大洋七角。

喉痧新論

無錫丁福保譯述。上編喉痧淺說。凡喉痧傳染之歷史。及豫防法。本病發生時之注意。及血清療法。及恢復期之注意。言之甚詳。為人人所當知者。下編喉痧釋言。凡原因及解剖的變化。及症候療法。等。說理精卓。為吾國舊醫書所遠不迨者。每部大洋二角。

瘧疾新論 霍亂新論 合編

無錫丁福保譯述。貫穿中西。抉擇精當。深奧之學理。以淺顯之筆達之。其材料之富。理法之新。實可謂登峰造極。每部大洋二角。

8279M

半夏消痰丸

每瓶大洋一元

功效 一治溫痰、寒痰、燥痰、濕痰、以及老年痰多等症。二治各種痰之不易吐出者。能將氣管內之分泌液化薄。故為祛痰藥。三治晨咳、夜咳、燥咳、寒咳、勞咳、以及傷風咳嗽等症。故為鎮咳藥。四治呼吸器病之喘息及心臟病之喘息。故又為呼吸困難之緩解藥。有此四端。所以咽喉炎、氣管支炎、肺勞病、百日咳、流行性感、氣管支喘息、肺炎、肋膜炎等皆可治之。

用法 每食後服四粒。至五六粒為止。一日三次。用開水過下。

衛生 房內空氣宜流通。嚴禁煙酒。宜習練深呼吸法。深呼吸者在日光下。潔淨之空氣中。挺身直立。緊閉其口。將肺內之濁氣從鼻孔盡力呼出。呼至不能再吸。於是將外面之清空氣從鼻孔用力吸入。吸至不能再吸。第一次行完。後休息片刻。再行第二次。每日朝暮可作二回。每回可作十餘次。其效果能使肺臟擴張。肺內之容積變大。肺葉之尖因深呼吸之鼓動力亦能盡其功用。以營其呼吸。預防肺病之法。莫妙於此。

無錫丁氏監製

總發行所上海棋盤街文明書局及各埠文明書局

宣統三年八月付印
宣統三年十月發行

(學校健康之保護)

定價大洋五角

編纂者

無錫丁福保

總發行所

上海新馬路昌壽里
譯書公會

分售處

上海棋盤街
文明書局

上海棋盤街
商務印書館

上海棋盤街
中國圖書公司

上海棋盤街
會文堂

各省分售處

各埠文明書局
各埠商務印書館
各埠中國圖書公司
各埠會文堂

