

平民小叢書第三種

(衛生類)

商務印書館

衛生淺說 (上)

商務印書館發行

平民叢書 小 衛生淺說 上冊 (成人的衛生)

目錄

緒論

第一章

飲食

第二章

衣服

第三章

居住

第四章

運動

第五章

睡眠

第六章

沐浴

平民小叢書

衛生淺說

上冊（成人的衛生）

緒論

要保住我們的身體能夠天天一樣的去活動，這便叫做「衛生」。人生在世，是常常要和疾病打仗的，這事想必是大家都曉得。若是我們的身體結實，那自然是可以打勝仗，不許疾病前來侵犯；但若是稍稍虛弱一點，那我們便會打敗，而疾病就攻進身上來了。到這時候，設或有人請我們往那個地方去做什麼事情，或者請我們往那裏去玩耍，然而我們因為身體不好，不能前去那麼，你看，這是多麼可惜呢！所以我們若是想要做成一個有用的人，能夠享受世間上的各種快樂，就非得有強健的身體不可。

但如何纔能够使我們的身體強健，這就只有講究衛生的一法。

第一章 飲食

我們爲什麼要吃要喝呢？原來有三個緣故：（一）使身體發育，（二）補足身體的消耗，（三）增加身體的溫暖。

我們所吃的東西，大約可以分作兩種：一種是動物性的食物，像魚、肉之類，因他含有許多的油質，能够使我們的身體多多發生溫暖，故在冬季無妨多吃；又一種是植物性的食物，像果、菜之類，裏面含有水、糖、蛋白質等甚多，而油質則比較的少，故在夏季可以多吃。

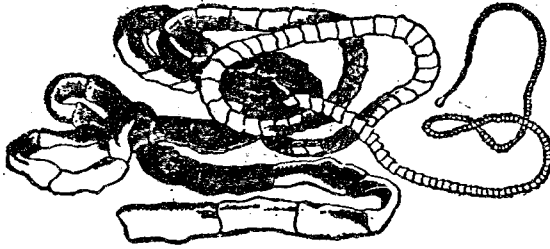
凡是做事的人，胃裏都活動得很利害，故飲食上最要調節得宜。早上起來，因爲一夜的休息，胃中空虛，不妨稍飽。中飯因爲在

吃前吃後，都要做事，飲食便都不宜過量。晚飯也稍爲飽吃不妨，不過吃後不可即刻睡眠，因爲睡後，胃的動作就遲慢起來，不易消化裏面的東西。又人當吃後，身體每覺疲倦，或想睡覺，這是因爲食物消化時，血液多聚在腸胃，而手脚和腦等部分，則暫時缺少的緣故。這種情形，是體內活動的自然之結果，所以若是吃後即去勞動或用思想，那麼，血液都往腦裏或是手足各部流注，而腸胃因爲缺少血液，一面身體要覺着疲勞，一面食物也難於消化，胃裏便要因積食而起疾病。故吃後半點鐘至一點鐘之間，應使身體精神都暫時休息，好教血液多注於腸胃，以消化食物。又洗澡時也能減少胃液而令消化的力量薄弱，故吃後要在半點鐘以後，方可洗澡。

吃飯沒有一定的時間，胃便漲縮無常，最害消化。一天三頓，規定了時間，胃的工作，也就能依照常度去活動。常人都肯稍餓，一餓便吃，於是糖果、點心，作爲家常必備的東西。那知道餓就是胃的休息時間，若一餓就吃，那麼，胃還有什麼安靜的時候，而胃病豈不就很容易發生了嗎？又有些人不等到餓，便進食物，這更有害自己的身體了。

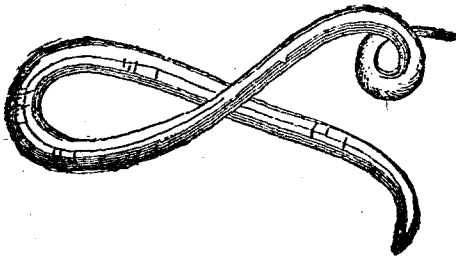
我們對於所吃的東西，應該要特別留神。凡蔬菜魚肉之類，就是洗過之後，還要完全煮熟，纔可以吃。因爲那些東西裏面，每每有微生蟲寄生着，若把這些東西吃到肚子裏去，就會發生出很危險的病來，有時竟會至於死亡。若能將食物完全煮熟，就令有微生蟲在裏面，也被煮熟，吃進肚子裏去，便不會有什麼危險了。

第一圖



縲蟲

第二圖



蛔蟲

微生物的種類很多，大概由魚肉等食物，而寄生進我們腸胃裏的，是縲蟲；由蔬菜等類而入於腸胃的是蛔蟲。下面的第一圖，是縲蟲的形狀，第二圖，是蛔蟲的形狀。

食物的溫度，也要極其注意。凡是太熱的東西，便減少胃液，損壞牙齒，太涼則又冷胃而令消化遲鈍。故過冷過熱的東西，都不宜食，才可以保持胃的健康。

水果能益腸而清血，本是頂好的食物。不過不熟的或是敗壞的果實，就不宜吃。就是又熟又好的，也不宜吃得過多，而且應當放在飯後去吃，倘若作爲零星食物，那就益處反而要少了。

糖也是一種精良的食物，只是若將他放在飯前或飯中吃，便能妨害消化，故宜於飯後食之。

香料少吃，可以幫助胃液的分泌，不過若是太多了，就不特有傷物味，而且胃受刺戟太甚，害處便也不小。

煙酒等對於我們是極有害的。因爲這兩種東西，其中都含有

毒的質料。比如愛吃煙的人，便容易咳嗽，而且有消化不良的毛病；吃得太利害了，有時竟可以中毒，而起頭痛，精神不安，或害及視力，至於失明。酒似稍勝於煙，少飲能助消化，且有益於血的行動；但飲過了量時，益處便抵不住害處了。因為飲酒太多，腦中血液充塞，神經便失去了他的節制力，重的必至於血管破裂，流血不止，往往可以危害到生命。

上面是說吃的注意，於今再說飲的注意。我們的身體內面，四分之三是水，他可以幫助消化，輸送養料，除毒質，洗穢污……用處極其寬廣。設若體內缺少水分，則血液必過濃，不能暢流於毛細血管，而體內各部便要覺得不舒服起來。故適當的水分，實在是人體所必不可少的。不過正當吃着東西的時候，就不宜於多

飲多飲能令胃液過淡，妨害食物的消化。

把來飲的水，必須十分清潔，而且是開過的。因為水裏的微生物極多，若僅飲生水，必會生出毛病來。所以飲水必先煮開，使水裏的微生物完全死盡，然後才可飲用。有些人在夏季最愛飲冰，貪圖他的涼快，不知天然結成的冰，夾雜着許多不潔的東西，往往飲了，便鬧肚疼。故想飲冷的飲料，最好是將水煮開，放在瓶裏，待稍涼後，若有冰箱便放在裏面冰冷，那時再取出來喝，便不會有危險發生。

飲料中的茶和咖啡都不壞。兩樣都微含有興奮的功力，可以鼓動腸胃，興起神經。但也不能多飲，因為有許多食物，要靠唾液來幫助消化的，多飲茶或咖啡，便容易妨害唾液的作用了。又以

茶和飯同吃，是極不衛生的一件事情，我們應該留心。

總而言之，凡是飲食兩事，第一以清潔爲上。然而平常我們的飲食，都是各人用自己的調羹、筷子放入公共的食器內，運取食物入口，這是一件頂不對的事情。因爲各人的唾液，最易傳到食物上去，我們只要想一想，便要覺得胸頭作惡，而且還要傳染各種病症，如傷風、肺癆之類。所以外國人飲食都是每人一份，極其清爽，疾病也不易傳染。又有每人用兩副調羹、筷子的一個方法，一副是公用的，專於把來運公共食物到飯碗；一副自己用，專於由飯碗運食物入口。這也是一個極好的法子，雖則稍微費事，但免去的不潔和危險，可就不少了。

第二章 衣服

營養我們身體的飲食，已經在前一節說了一些應當注意的事項；而保護我們身體的衣服，又如何呢？大凡衣服的用處，可以分作下面的三種去說明：

(一)衣服是把來調節體溫的。我們身體的溫熱，有一定的限度，而周圍的氣溫，却時常變動，所以必須增減衣服，以調節身體的溫度。

(二)衣服是把來防禦泥土的。人的皮膚因為不斷的有汗氣蒸發出來，時常濕潤，泥土最易沾在上面，而出大汗時更是利害，故必須要穿着衣服。

(三)衣服是把來防禦外傷的。刀鎗固然可以傷害身體，而蜂蟲等，也能損壞皮膚，故若沒有衣服來保護着，便隨處都可遇

着危險。

衣服的作用，既經明白了，那麼，就可以說到他的衛生上的應行注意之點。

(一)材料和顏色；爲衣服材料的不外麻，絲，棉，毛四宗，此中以麻的吸收溫熱力爲最弱，其餘都強。至於顏色呢，以白的吸收熱力最弱，而黑的最強。明白了這個道理。那麼，夏季應用白色麻織的衣料，冬季應用黑色的絲，棉或毛織的衣料，纔合於衛生。至於裏衣那就無論何季，都應該穿棉料天然白色的。因爲我們皮膚的表面，常有汗液流出，積久就變成垢膩，黏在裏衣上。若裏衣是白的，一有垢污，立刻便可看見；若是別的顏色，那就不然了。有人以爲用深色的衣料不容易骯髒，其實不過是髒了看不見，以爲

還沒有髒罷了。在冬天裏，雖是平常外面穿黑衣，而到工作時，也應該暫時用白色的外衣，使易於看出污處。此外有許多人穿衣只求材料和顏色的美麗，而不計其對於身體的適當或不適當，這竟直失去了衣服的原來的意義，是大大不好的事。

(二)勤加洗濯：衣服一來既容易為身體的汗液所污，二來又要常為外界的塵土所沾着，故雖新潔的衣服，穿不多時，也就變髒，這時候，就應立即洗濯，以免生出種種的疾病，和別人的討厭。

(三)形狀的恰好：衣服寧可寬廣一點，若過於細小，就壓迫着皮膚，使血液不能暢行，而且頸部尤其應當寬舒，因為頸部和頭部相連，頸部受壓迫，頭部的血流遲鈍，往往就發生頭痛，而損害全身的健康。再者，細小的衣服，又容易妨害肺部的呼吸。

帽子是無論冬季夏季，出外時，都不能少的。因在冬季則防寒，在夏季則可免太陽光直射頭腦；但平居可以不用，免成爲習慣，減少皮膚的抵抗力。此外護腳的鞋襪等類，也以清潔舒爽爲上。

被褥的衛生和衣服是同樣重要的。我們每夜有七八小時和被褥接近，從身上發出來的汗，及各種有害的氣體，都被被褥吸收，發生出各種臭氣來。故被褥必須時常曬於太陽光下，使他乾燥，放散已吸收的氣體，再吸入良好的空氣，做成能殺微生物的力量。若被褥有髒污，宜即洗潔，免微生物不絕的發生。至於被褥材料，以白色而輕軟的棉布爲最好。輕軟就溫暖；白色就容易顯出髒污。

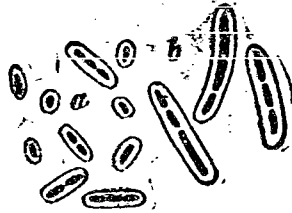
第三章 居住

我們所住的房屋，應選高燥的地方。地方高燥，就濕氣少而空氣清，水的質料也好。屋的四周，應有種植樹木的空地。因為植物受了太陽的作用，便發生一種養氣，養氣是我們所必不可少的東西，故房屋內非多有養氣不可。屋內又宜多開窗子，使光亮充足。因為微生物常生在黑暗的地方，若光線足，空氣流通，就不容易發生了。而太陽又有殺微生物的能力，倘能多開窗戶，多進太陽，微生物就自然會少；而且人所呼出來的氣體，也容易放散到外面。

人的痰是頂不潔的東西，萬不可吐在地上；若是害癆病的人就更加利害。因為這種人的痰裏都有癆蟲。癆蟲的身體是很小

的，要用顯微鏡纔能看得見。他們的形狀，如同一根一根的小棍子，（如第二圖）倘落在地上，乾了，就和灰塵一起飛在天空裏去，

圖 三 第



蟲 狀 形 的 癆

人從天空裏把他們吸進鼻子，從鼻子吸到肺裏；於是他們就在那裏發育，增加起來。過不了幾個月，便要把一個好好的肺，打成許多洞，等到全個肺都壞了，那人也就不得活了。故遇到不得不吐痰的時候，最好是吐在有水的痰盂裏去，免他乾了飛散。

屋裏地上的灰塵，應當洗掃並行。倘不洗而只掃，也須先將地上灑濕，免得掃時塵土向上飛散，隨空氣而吸入肺內。

屋內所用的器具，必要樣樣都清潔；因為我們常要和他們接

近，倘不清潔，塵土即沾在身上，有時且會引起各種疾病來。清潔器具的方法，切不可用鷄毛掃子，因為掃時塵土最易飛入鼻孔。最好的方法是用濕布去擦，這樣就不至於有害了。器具清潔之外，又當整齊。這不獨保存器具，於房屋也不失美觀。桌椅應有恰當的高度，倘桌過低，而椅過高，胸部必漸次低下，而背部屈曲，對於身體的害處，非常的大。

冬季寒冷時，我們往往在屋內設火爐等取煖，這對於衛生上是很有害的。因為燒炭或煤，都會發生一種炭氣，令我們吸入肺內。且室內空氣過於乾燥，我們皮膚的濕潤，都被他蒸發而破裂，故火爐這個東西，實無益處。倘天氣太寒，不能不用時，最好用鐵管將煤氣引出室外，爐上放水一壺，使受熱而不絕的發生水蒸

氣，以免室內空氣的乾燥。

廚房，便所，宜格外清潔，多開窗戶通風，又使太陽常能照射，而後才不發生蚊蠅等，以害我們的健康。

第四章 運動

前面所說了的衣食住三項的衛生，這都是用外物來保護我們的身體，使疾病無從侵犯的話；而要我們自己的身體強健，足以抵抗疾病的衛生方法，就只有注意運動。運動的種類很多，如體操，打球，坐自行車，野外散步，或唱歌等等，都可以使血液暢行，精神爽快，助身體的發育。但運動應由漸而進，不可過急，倘不慣運動的人，起首即作太利害了的運動，對於身體不獨無益，而且有害。

當運動時，血液流行於四肢，腦胃兩部血液却減少。故運動後須安靜休息一會，使血液回到腦胃，纔可用思想和飲食。因為腦的思想和胃的消化，都是要靠血液來幫助的。倘血液還沒有回復到腦或胃時，就必至害腦，而阻止消化力。

運動時，身體的熱度增高，汗就出得利害，毛孔開張，故運動後雖覺得熱，也不能即脫衣服，不然，外界的冷風由毛孔侵入體內，便會發生傷風，發熱等病。

行走、坐、立的時候，總須頭正體直，不然，即背高而胸低，或右肩高而左肩低，脊骨也漸漸成爲彎曲的形狀。這樣就不特身體受害，外觀也極其難看。我們一天之內，非坐、立即行走，故對於這些，都須加意謹慎，免得成爲一種壞的習慣。

第五章 睡眠

睡眠是我們終日勞動以後的必須的休息。設或睡眠不足，則久而久之，必至臉色蒼白，腦力薄弱，精神恍惚；身體就因而衰弱了。至於睡眠時間，却因年歲的大小而有不同。大約兩三歲的兒童，日裏要睡兩三小時，夜裏要睡十至十二小時；四歲至七歲日裏可以不睡，但夜裏須睡十二小時；七歲至九歲須睡十一小時；九歲至十二歲睡十小時；十二歲至十六歲睡九小時；十六歲以上的人，要睡七八小時。這都是休息所必需的時間，少了不成，而太多了，也足令精神怠惰，同樣的是不相宜。

睡覺的時間，也和吃飯一樣，宜養成一定的習慣。習慣既成，合自即睡，第二天精神便爽快了。睡時身體宜聽其自然，不過大多

數的人以側着右身而臥爲好。睡眠中胃的消化力極微弱，倘臨睡時還去吃飽東西，那就會成胃病的。睡時即當熄燈，不可半明不滅的，致發生有害的氣體。

第六章 沐浴

人身的皮膚，常被汗或灰塵等污染，宜時常洗浴清潔，使體內的不潔東西，能由皮膚的毛孔盡量排出。至於有點皮膚病的人，就更應當洗濯得勤了。

浴有溫水浴和冷水浴的分別。溫水浴容易清潔皮膚，排除汗液，助血液的流行，恢復疲勞，增進消化，又可防感冒；不過水不宜過熱，過熱反有頭痛等害。洗澡時間的長短，隨各人的體質強弱而定，大約以在五分鐘至三十分鐘之間爲宜。

冷水浴益處比溫水浴大。因皮膚寒冷，能使呼吸深長，血液流動舒暢，皮膚結實，可以抵抗感冒傷風等病。但入浴時間以五分鐘爲適宜，太久反有害。倘不慣冷水浴的人，初時宜用微熱的水，漸漸加冷。浴後須用乾毛巾全體摩擦，至覺得溫熱爲止。

無論採用那種方法洗澡，洗後總須將水拭得干淨，纔可穿衣。不然，水分蒸發時，能奪去體溫，易犯傷風感冒。

用飯的前後一兩點鐘內，不可洗澡，因爲洗時血液不能入胃而助消化的緣故。

以上我們共講了六章，這都是我們所必不可不知道的一點衛生的道理。倘我們真能實行，我相信一定可以收身體強健的功效。——以下我們來說說兒童衛生的方法。

The People's Handy Library
Elements of Hygiene
 The Commercial Press, Limited
 All rights reserved

中華民國十三年六月初版

此書
 有著
 作權
 翻印
 必究

△(平民小叢書) 衛生淺說(二册)

(上册定價大洋壹分伍釐)

(外埠酌加運費匯費)

編纂者	凌鴻瑤
校訂者	李仲瑩
發行者	商務印書館
印刷所	上海北河南路北首寶山路 商務印書館
總發行所	上海棋盤街中市 商務印書館
分售處	北京天津保定奉天吉林龍江 濟南太原開封鄭州西安南京 杭州蘭谿安慶蕪湖南昌漢口 長沙常德衡州成都重慶瀘縣 福州廣州潮州香港梧州雲南 貴陽張家口新嘉坡