

健康
生活

上海療養
衛生院長

米勒耳博士著

健康生活

上海時報館印行

伍序

人為萬物之靈，而夭殤壽考，則無不委之於命，正為吾華之古訓，蓋一則自勵勵人，人必努力之謂，一則死生有數，聽天由命之義，余不敢竊有惑焉。

夫以一人賦有之智慧，自亦不敢傲居於萬能，但亦必當竭我心力，造福人羣，至謂壽殤有數云云，乃千百年前思想窒塞時代之迷信話，亦吾華胃四萬萬同胞得覽東亞病夫之由來歟。

余因鑒於我國民體之瘠弱，悚惕於國際之譏訕，未

嘗不以自強強國為圖、復聆於民為邦本之訓、故壹志於公共衛生事業、以求保護人民健康、俾固國本、今服務國家社會幾卅年、耿此心、未敢或渝、且同時兼謀世界人類之健康幸福也、

同志老友米勒耳博士、邃於醫學、尤精於外科手術、德性純篤、博愛為懷、生長於新大陸、而酷愛我中華古國、昔奉美教會之命派、宣傳教化於華北各部、同時廣施仁術、普濟病黎、不論貧富貴賤、莫不扶之育之、愛如赤子、嗣因積勞成疾、假返故土、猶

時時以航度華民為念、長厚博愛可敬可佩、

幸天佑善人、病有起色、但仍須留美養攝也、詎竟
不顧醫囑、急遽重來我國、創立上海療養衛生院、
呻吟殘喘以赴者、莫不屈眉健步而回、再造之績、不
可勝數、

博士濟人功德、猶以為未盡、復不憚絞腦之勞、成
此四百餘頁之巨著、名曰「健康生活」闡明致病
原理、使人及早預防、而免疾苦、指導衛生要旨、務令
同享健康、而登壽域、良以衛生之道、不在求得良醫、

端在及早預防，而修養得宜。

本書對於種種之衛生原理，及各病預防方法，如提創蔬食、戒絕葷酒，不特立論透澈，更具有慈祥和平之旨，且切合中國民情習慣，非徒事空文而不切實際者。其文句簡潔，印刷清晰，無論婦孺老幼，均能字義明白，衛生必求普及，博士之用心深遠矣。

今博士以中文譯稿見示，書中章篇，悉均先我而言，凡欲度健康之生活者，宜各人手一編，而身體力行也，是為序。

民國廿年五月廿日 伍連德書於上海

卷首插圖說明

此圖喻人體為一大工廠，分門別類，設備異常完美。腦室(1)為吾人計劃思籌之處，其壁上所懸之畫圖，及櫃中之書籍等，係指人之經驗與記憶力。

其次為視覺及聽覺(2, 3)度量表之針面，乃示吾人腦中樞不知不覺之動作，如脈搏，呼吸，體溫，及血壓等，皆由其掌管(4, 5, 6, 7)再次為神經系統(8, 9)分佈於全身。

懸束吊送器(滑車)乃指呼吸系統，送氧氣入肺，而被吸入血，再由肺內輸出自血中而來之二氯化炭氣(10, 11, 12)。

圖中將心臟分為二部(15, 16)左部送紅血(鮮血)由動脈分送至週身各處。右部將藍血(濁血)逼入肺內，以得氧氣，而排去二氯化炭氣。

消化作用，係自口內起，食物先在口內被牙齒切磨(29, 30, 31)而有涎液(28)拌和，由此而經食管(32)入胃(33)食物入胃後，乃被胃內各種消化液(34, 35, 36)及腸內之胆汁(39)胰腺液(48)腸液(40, 41)等所消化。

食物中之脂肪(42)係由小腸內吸收，被吸後，即不經肝臟而直接入血。

但澱粉(43)與蛋白質(44)則在腸內被吸後，經門靜脈(45)而入肝。澱粉入肝後，能在肝內貯藏，而蛋白質則經肝而出(48, 54)不能在其中貯藏。肝臟亦能排出廢質，並能產生胆汁(53, 50, 51, 52)。

他如腎臟之排泄(58)脾(57)與骨髓內之產生紅白血球(24)以及肌肉之活動(21)等等，亦一一在圖中詳示。

甲狀腺為一種重要之器官(56)能產生一種分泌物以入血。

活 生 康 健

- 1 大腦 思想 意志 記憶力
- 2 視力
- 3 聽覺
- 4 血壓
- 5 脈搏
- 6 呼吸
- 7 體溫
- 8 小腦
- 9 脊髓
- 10 氮氣之輸入肺部
- 11 二氮化炭氣之輸出
- 12 氮氣之被運入血液
- 13 動脈中之血液
- 14 靜脈中之血液將二氮化炭氣送入肺內
- 15 左心室
- 16 右心室
- 17 頸總動脈
- 18 胸主動脈
- 19 胰腺動脈
- 20 脾動脈
- 21 肌肉之動脈
- 22 腹主動脈
- 23 腎動脈
- 24 骨髓 (能產生紅血球)
- 25 | 26 迴靜脈
- 27 下腔靜脈
- 28 涎腺
- 29 口舌
- 30 門齒
- 31 臼齒
- 32 食管
- 33 胃之賁門
- 34 胃液素(胃蛋白酶)
- 35 氫氫酸
- 36 胃黏液
- 37 胃之幽門
- 38 胰腺所產出之三種消化液
- 39 膽汁
- 40 胰腺液之進入十二指腸
- 41 腸液
- 42 脂肪之進入胸導管
- 43 蛋白質之由腸管吸入
- 44 澱粉之由腸管吸入
- 45 門靜脈由腸入肝
- 46 胸導管 (即體內最大之淋巴管)
- 47 澱粉貯藏於肝內
- 48 蛋白質由門靜脈經肝而入靜脈循環 (蛋白質不能在肝內貯藏)
- 49 由血內而來之廢料以成膽汁
- 50 膽綠質
- 51 膽紅質 (即膽紫)
- 52 膽囊
- 53 由肝而來之廢料入腎
- 54 肝靜脈
- 55 膀胱
- 56 甲狀腺產生重要之分泌物以入血
- 57 脾 (能產生白血球)
- 58 腎 (濾除血中之一切廢料以排入膀胱)

著者序

疾病之預防，實較疾病之治療爲重要。良以預防可使疾病消滅於無形，因而得減除一切之痛苦危險，與夫金錢上及時間上之損失也。職是之故，著者乃不揣冒昧，編著此書，以俾一般普通人士知所遵循，而得維持其身體之健康，並以知疾病初起時之應如何措置，而不致延誤也。

此書非僅爲一種健康衛生之規則而已。原夫健康之於吾人，既如此其重要，則對於疾病之原因與性質，吾人自應仔細研究之，並當熟悉一切簡易之治療法，以及在必需之時知如何選擇高明醫師，以俾與之合作而收最大之效果。蓋近世以來，羣衆在生活上之改良，已逐年進步，而在東方諸地，如欲防止一切危險疾病之傳染，並矯正其種族上之遺傳弱點，則人民之教育極關重要。例如肺癆一症，在東方誠可謂爲真正之瘟疫，若非實施教育，以使家喻戶曉，人人共力合作，則斷不能殲其炎勢，以使之就範也。

雖然，此書之目的，初非欲以代醫師之職責，不過藉此以使讀者知所以摒除一切

迷信之舉動，以及種種江湖之邪術，並可及早得有適當之治療，而不致延誤時機也。

此書之成，蒙安得烈醫師 J. N. Andrews, M. D. 之襄助不少。著者願在此表示深切之謝忱。安醫師在中國內地以及與西藏毗連之西康等處，任醫藥傳道之工作，凡十五載，經驗之豐富，自毋待言，並又諳華文藏語，熟悉內地情形，是以余敢信此書必能深合中國人民實際上之需要也。本書有多章係出安醫師之手筆，即全書之校對，亦由其擔任焉。著者又當感謝戴安樂醫師對於此書之臂助。戴醫師歷在上海療養衛生院及河南鄆城療養醫院任職。此書不僅由其撰述毒藥與中毒一章，並蒙加入按語及供獻不少之意見。此外全書譯文，亦由其擔任。戴醫師對於中西文字，研究有素，此次彼能長期從事於此辛苦麻煩之工作，實足令人欽佩也。

他如貝保羅醫師 R. W. Paul, M. D. 之產科章，溫慶珍醫師之小兒疾病章，與周心慈護士 Edith Johnson, R. N. 之家庭護病法，以及程馨德君之爲此書繪製圖表，亦謹在此申謝。

一千九百三十二年三月二十一日 美國醫學博士米勒耳 H. W. Miller, M. D. 識於滬濱

譯者序

美國施列民醫士，嘗著有『延年益壽』一書，對於健康衛生，多所闡述。問世以來，不經而走，斯亦足以證明吾國社會對於此種衛生書籍需要之迫切也。原夫二十世紀既爲科學之昌明時代，而醫學又爲凡百科學之總匯，自必日新月異，與時俱進。且『延年益壽』之著者，不幸於客歲逝世。故其友人上海療養衛生院院長米勒耳博士，有鑒於斯，特就診務之暇，本其豐富之經驗，卓新之學識，與安得烈醫師及三數同人，合成此書，並囑余爲之遙譯。自維學識謏陋，愧無利犀之筆，以盡原書所述於萬一，不過盡余所能，但求不失原文之真意而已。惟望讀者本此微旨，究其理而明其道，俾能遵守履行，養成習慣，則健康之幸福，惟斯人得之。

民國二十一年春

戴安樂識於豫郟之療養醫院

例言

- 一 本書既爲普通性質，故文字力求簡易明瞭。
- 一 本書側重意譯，以免以詞害意，而生詰屈聱牙之弊。
- 一 爲使本書適於國情起見，不得不就原書略事刪改增添，讀者諒之。（如食物章內，國人之食物，當然不能與西人類同）
- 一 本書所用之醫學名辭，統係採用中國博醫會最新出版之『高氏醫學辭彙』之所定者。
- 一 本書採用新式醫學名詞，乃欲使讀者熟習之，以便參閱他種關於醫學之書籍。
- 一 對於吾國原有之名稱，亦盡量採用，而俗名之普通適用者，亦一併註入。
- 一 對於新發明之疾病，或我國尙無適合之名稱者，則就原文譯音。
- 一 凡遇有不甚常見之病症，爲使讀者便於明瞭起見，略增註釋。
- 一 書中所述之一切英文藥名或藥方，均於本書末章內詳列。
- 一 書中所用之度量，多係採用國人之所習用者。若爲流質，則冠以量字，如「量噸」「量磅」等，以示區別。此外另有量衡表，列於末章之藥方內。

目 錄

著者序	譯者序	例 言	人體機械圖與說明
第十一章	第十二章	第十三章	第十四章
煙草鴉片及他種麻醉劑	醇酒	細菌與疾病	蚊蠅及昆蟲
八二	八九	九四	一〇三
第十五章	第十六章	第十七章	第十八章
牙齒之衛生	消化道之疾病	腹瀉與痢疾	大便秘結
一一〇	一一八	一三六	一四九
第十九章	第二十章	第二十一章	第二十二章
直腸與肛門之疾患	體內之寄生蟲病	血液	心臟病
一五六	一六〇	一七一	一七六
第二十三章	第二十四章		
皮膚與腎臟	傷風及流行性感冒(舊名瘧症)		
一八二	二〇二		
第一章	第二章	第三章	第四章
疾病之原因	復原之能力	運動與休息	水之供給——飲水及他種飲料
一	六	一一	一九
第五章	第六章	第七章	第八章
沐浴	住所之衛生	個人衛生	食物與榮養
二六	三〇	四八	五七
第九章	第十章		
蔬食	食物之消化		
六七	七五		

第二十五章	肺部之疾病	二〇七	第四十二章	傳染病	三八三
第二十六章	結核病(又名癆病)	二一二	第四十三章	接觸傳染病	三九〇
第二十七章	眼疾與衛生	二一九	第四十四章	瘧疾	四〇一
第二十八章	耳疾與衛生	二三二	第四十五章	種痘 防止天花	四〇七
第二十九章	鼻與咽喉之疾病及其衛生	二三七	第四十六章	回歸熱病	四一三
第三十章	療法	二四六	第四十七章	癩瘋(又名癩)	四一六
第三十一章	家庭護病法及檢疫法	二六一	第四十八章	花柳病	四二〇
第三十二章	生殖	二七八	第四十九章	意外傷害之急救法	四二七
第三十三章	妊娠與分娩	二八三	第五十章	急症與雜症	四六〇
第三十四章	婦女之疾病	三〇九	第五十一章	中熱衰竭與中暑	四八一
第三十五章	育嬰法	三一九	第五十二章	毒藥與急性中毒	四八四
第三十六章	小兒之疾病	三三三	第五十三章	勿求庸醫 勿服秘方	四九四
第三十七章	老年衛生法	三五〇	第五十四章	藥劑與處方(附量衡比較表)	五〇〇
第三十八章	神經之疾患	三五五	詞 彙		五一六
第三十九章	甲狀腺腫(舊名癭)	三六六	普通索引		五一八
第四十章	瘤與癌(又名毒瘤)	三七二	病狀索引		五三〇
第四十一章	外科術	三七七	勘 誤 表		五三六



第一章 疾病之原因

凡疾病皆有其所以致病之原因，即吾人所謂病原是也。雖有時其病原或不易查出，然詳察病原，實為治病之要務，所謂對症發藥，藥始見效。故當病原一經察出後，即有二事必不可少：

(一) 在可能範圍內去除病根。

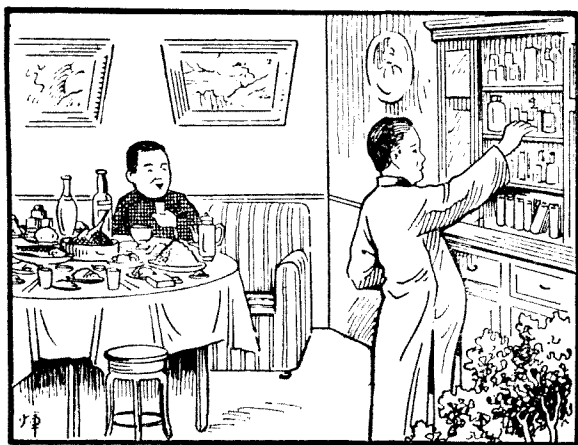
(二) 防止復發之導線。

平常當疾病初起時，每覺微有不適，此時正應詳究其病原之所在，倘若延誤時機，一待病勢深重，則雖用任何完美特殊之方法，亦難能醫愈其疾患。近世醫學發達，對於一切疾病之原因，多能及早下確實之診斷，甚或其病原正在進行，而尚未發作時，亦能明察秋毫。因此今日在治療上所收之功效，較諸往昔實多矣。吾人切勿以為輕微之不舒適，無庸細加察驗，要知星星之火，可以燎原。處今之世，而對於肺癆與毒瘤等症，倘不知及早求治

者，斯誠可謂昧於常識，自貽伊戚也。

依余之觀察，常人對於疾病之徵狀，甚為注意，而於其疾病之原因，則反漠然忽視，往往其所致病之原因，竟致習久成慣，極難戒除。或患者因求治心切，急不暇擇，不惜以種種有毒之藥物相嘗試，以求解除痛苦於一時，以致神經麻痺，身體失去其原有之抵抗能力，一任病菌之摧殘破壞，而不自覺。噫！世間危害生命之事，孰有甚於此者？

人類之所最寶貴者，莫如生命，生命一失，則一切治療之法亦隨之而止。然常人必待一旦有病不適時，方覺健康之可貴，斯已晚矣。須知吾人壽命之修短，以及身體之強弱，皆在於吾人之自擇。觀諸今日之對於各種疾病，皆能事先預防，足以證此說之不謬。雖或目今尙有不克完全醫治之症，然亦甚少。通常人類之所患者，百分之九十皆得預防。此蓋因吾人今日能及早知其病原之所在也。



此圖係指有許多
人忽略疾病之原因，
而想由藥物中得醫治，
飲食過度及有害之食物，
能使人患病。若吾人不矯正一切有害於健康之習慣，則藥物決不能使健康恢復也。

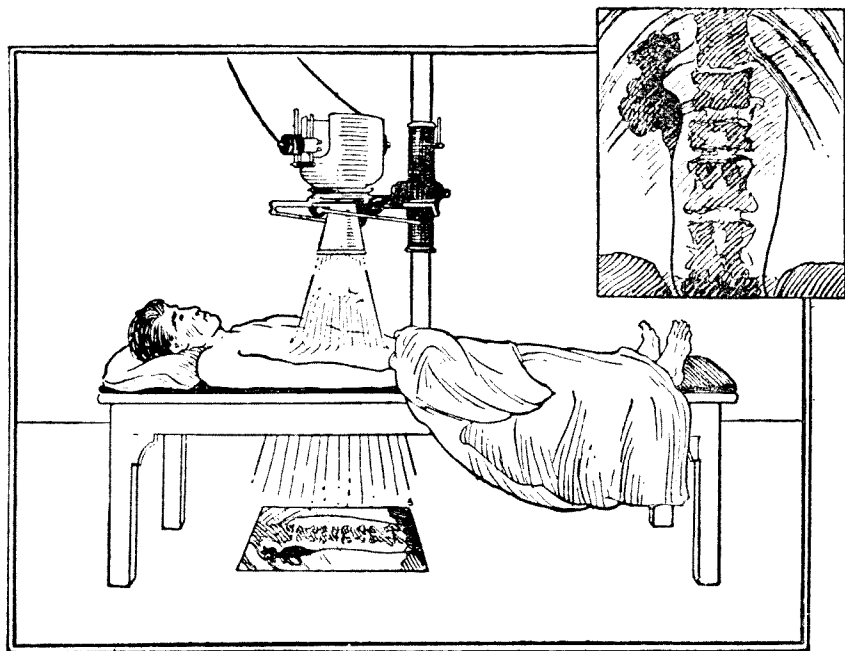
有數種疾病，其病原或一時不能明瞭，在未知病原以前，祇有急則治標之法，暫以減輕其病狀。然亦有數種疾患，苟非及早將其病原查出，實無從施救。譬如吞服鴉片者，若僅努力於施用各種之強心劑，或試用種種方法，以使其溫暖振作，而不將其所吞服之鴉片由胃中洗出除淨，則無論用如何猛烈有效之治法，決必無濟於事。蓋以其毒質仍繼續被吸收入血，終必致腦力脫失而死也。反之，如能速急用洗胃管將胃內所有之毒質除盡，則可無需乎久長之療治，而病人之生命，亦大抵可以無碍矣。

疾病之傾向

吾人知某數種疾患，與家族之歷史有關。往往祖傳其父，父傳其子，世世相傳，嬗遞不息。此乃因該家族中人，有某部份之器官受遺傳之影響，而有易患某症之傾向。故此種傾向，必須及早認識。例如有數家屬，對於肺部之疾病，尤其對於肺癆有預傾向，倘能及早認識，則其肺部即應加意保護，常在空氣鮮潔之戶外生活，以使其正常發育，肺部健全。或其次他家族，有常患消化不良者，則當特別注意於其消化系統。總之，無論何種疾病之傾向，吾人皆能設法矯正之。吾人亦可將一切之疾患，衰弱，及死亡之原因，歸納於下列之五大類：

(一) 第一類爲榮養不足

人身猶一機器，必須有充分之燃料，然後方可以運用自如，而保持其常態。否則，燃料



圖中係示最近用以診斷疾病之愛克斯光機。有許多隱匿之疾病，可藉此而得判明，此外尙有他種器具亦可作診斷之助。桌下之照相中顯示脊椎旁有一塊甚大之腎石，若非經愛克斯光照驗，不易察覺。

不足，即難使其發育健全，生長正常。即或不然，亦必致減低其生活之機能。蓋榮養之二大目的，即所以供給生長發育與維持身體之溫度及其機能也。今日許多疾病之原因，恐多係榮養不良所致。

(二) 第二類為神經反常，此亦可謂為不良之素質，蓋神經對於全身之各部器官，有極大之影響，一受刺激，即可紊亂其全部之功能。設有人於此，其憂鬱呆滯之狀態，若一旦易為愉快歡樂之神氣，則其周身器官組織之功能，較諸以前，

必能遠勝多多。此蓋適宜之生活，正當之修養，有以致之也。

(三)第三類爲過冷過熱

人體之溫度，以法倫表九十八度四，或百度表三十七度爲最合宜。如超過或不及此標準之溫度時，則體內各器官之功能，必將大受其影響。此種情形，以衣服居室，以及氣候之改變，爲其最大之原因。

(四)第四類包括一切毒物

所幸世上之多數物質，皆對於人類有益無害，而可以任意享用之。然亦有少數之病菌，植物，昆蟲，鱗介之類，以及較大之動物，不論其本體含有毒質，或其能產生一種毒素，以毀害人體之細胞，俱足以致人於死命。防免之最確切方法，即避免與此類毒物相接觸，而一方面須培養人體原有之天然防禦力，以抵抗之。

(五)第五類爲機械的傷害

此種意外之傷害，當然易於防範。但因近世物質文明，使用機器及自動車者與日俱增，以致此種危險之發生，亦因之激增。統計每年之因此而致傷亡者，爲數實爲可驚。然此種意外之傷害，苟能小心謹防，管理得法，固能完全防免者也。

此五大類疾病之原因，在下數章中更有較詳之討論。以上所述，不過僅其大概而已。



第二章 復原之能力

人爲無所不知之上帝所創造，故完美奇妙而能永久存活。然造人之原料乃係塵土，其身體之各部份，皆爲塵土中所有之物質所構合而成。其生命氣息亦自上帝而來，故必經上帝以生氣吹入後，人始成爲有氣息能思想之活人。此種能力，蓋即吾人所知之生命是也。不寧唯是，吾人身體爲無數萬之細胞所組成，而每個細胞之內，亦皆含有此生命。

人類已枉費不少心血，努力於試驗運用其才智機巧，以冀巧奪天工，而能創造生命，但迄今未能成功。科學家雖已有甚多之貢獻，能用培補榮養之法，以使活細胞成爲有益無害之細胞，弱細胞變爲強有力之細胞，然其所以能使細胞多吸榮養，多祛廢料，而顯各種良好現象者，蓋因有生命在其中也。此生命即來自上帝者。若死後生命離去，則細胞亦即停止其工作矣。無論何人決不能使其復活。縱或有人能用打氣筒將空氣注入死者肺內，然此法決不能使體內之細胞因而復活，亦斷不能使死後之呼吸藉此回復也。

疾病乃某種重要細胞壞死，及該器官之功用擾亂之結果。祇求細胞未死，吾人儘可設法以改進其能力與工作，或助其生長及增殖。故醫師護士所以能有助於病人之恢復健康者，蓋以其體內原有生活之能力在焉。此能力亦即由上帝而來。

常人每以為醫師或其所給與某種之藥物，能有治病之功，此實不確。所謂復原之能力者，乃創造人類之上帝所賦與，世世相傳，以維持人類之生命。故此能力，實為有生以來所已有，非近世醫學昌明所新發現者也。不過吾人能依照衛生及科學原則，運用智巧以補助此種能力之不足耳。上帝曾曰：『

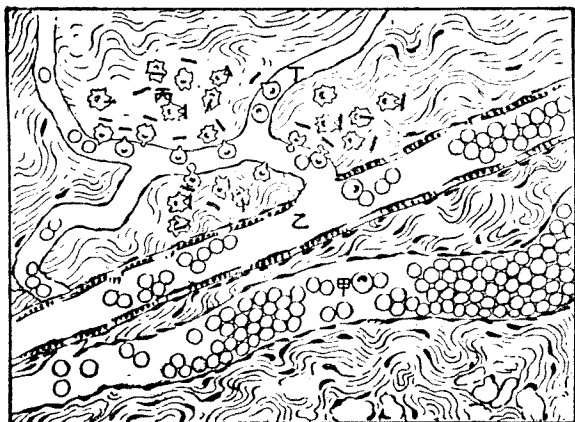


清鮮
之空
氣，日
光，及
自然
之美
景，能
使身
體健
康，腦
經安
靜。

我乃耶和華醫爾者也。』(見出埃及記第十五章二十六節) 又謂：『我心當頌美耶和華，勿忘其恩澤兮，彼宥爾諸愆，醫爾諸疾兮。』(詩篇一百零三篇第二至三節) 由此可知上帝爲一切疾病之醫治者，人類斷無此種能力。或問：『上帝既爲醫治者，然則醫師看護又何爲哉？』曰，醫師及護士對於疾病之職責，乃在熟悉病情，以使人體器官應如何處於最適宜之狀態中。故彼之所能者僅有二：(一) 除去損害組織而致軟弱之惹因。(二) 使有充足之榮養，與夫適宜之環境，以俾組織及細胞之能生長增殖，而得恢復體力。此所以於前章疾病之原因中，吾人謂已知大多數之疾病，可以預防，即在疾病初起時，亦儘可設法立即去除之也。

是故吾人若以爲某某著名醫師，能治愈骨折，或信某某外科家，能醫治癌腫，或謂某種藥物，確有治病之能力，此實大謬。夫醫藥原屬緊要，然若無天然復原之能力，則其效用亦等於零。試問醫師苟能治愈骨折，彼當使其組織立即形成，而將斷骨之兩端黏而合之，又何必用石膏夾板，將斷肢縛紮至三星期之久。此蓋天然之復原機能，必需一定之時間與夫一定之情形，方可促成之。如病人於骨折後，一星期即欲除去夾板，則醫士必告以須若干時日，其骨始可長合堅實。良以斷骨之長合，必有賴乎新骨組織之日漸生發，而後方能接連吻合堅固如初也。吾人之身體，能吸取食物而消化之，血液擇其已消化食物中之

某種有效成分，運輸至斷骨之端以積成礦鹽類，再加細胞之增殖，始完成吾人所謂之接骨質。或曰，「現今科學發達，有人已能將斷骨之二端，用鐵絲緊繫，或用金屬板置其上，而以螺旋釘固定之。」然此種方法，苟非斷骨



體內天然之治病能力正在進行之狀況(甲)小靜脈內之血球(乙)小動脈中之紅血球與白血球(丁)毛細血管內之白血球在管壁中穿入而入組織(丙)白血球在組織中將病菌包圍而嚙食之。

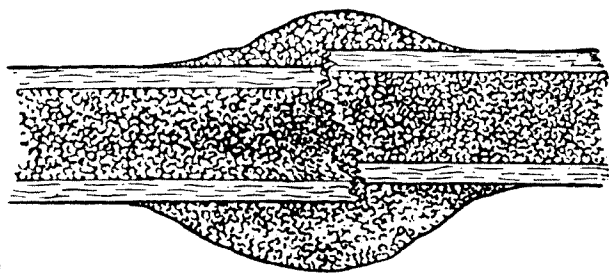
有其自行癒合之能力，亦難奏效。類此之例，不勝枚舉，要皆異途而同歸。此種能力，乃為上帝賦予生命之能力，亦即醫治疾病之天然能力也。當耶穌在世時，曾使死人復活，一切危症，手到病除，故被稱為生命之賜與者。彼亦嘗指示迷津，謂人若能遵守其身體復原之條例，及生命之律法，則必得回復健康。

近年醫學之進步，可謂日新月異，對於疾病之原因，過程，以及人體各部所顯之徵狀等，實皆大有裨助於病體之療治。故人類之壽命，已可延長，人生之幸福，亦已增加，蓋疾病之診斷愈早，則治療愈有把握。環境之變更及改良，可予病人以不少之安適。吾人常見有許多患病者，如重傷風，或發熱甚高，或為

纏綿已久之傷寒等，經數日之安靜修養，飲食調理後，雖未嘗延醫服藥，即已痊可，不出數日而能健全如初，照常工作矣。此無他，吾人之體內皆原有復原之能力，故能自趨痊癒也。設吾人體內無此能力，則雖百般醫治，亦少復原之望。昔人慣用各種毒物，以治疾病，於今乃知此種種毒品，救治者少，毒死者多，實屬功不補患。吾人幸而生於今日醫學昌明之時代，得知新鮮之空氣，暖和之日光，與夫滋養佳良，水氣適度等等，對於吾人生命之價值，故已漸次摒棄有毒之藥物，而改用天然之治療法矣。

以下乃數種療治之定例，對於各種疾病皆可適用：

(一) 查出其病原，在可能範圍內除去之。(二) 務使病人尤其對於患病之某部份器官，有充分之休息。蓋休息乃天然治療法中必不可少之條件。(三) 供給充分佳良之營養，以滋補血液。要知血乃生命之泉源，恢復氣體，惟此是賴。(四) 身體須溫暖，慎防受寒，或塵埃等種種能以刺戟之物質。(五) 使病人愉快樂觀。



此圖表明斷骨之癒合，可見人體內自能預備甚為豐富之物質，以使復原。新骨質生長於其周圍而形成接骨質。常人患傳染病時，亦係如此，血中能產生過量之物質，以抵抗病菌，俟疾病愈後，仍有存留，以保護吾人之再受傳染。



第三章 運動與休息

吾人身體之重量，肌肉佔其大半。故吾人之一切行動，不論言語，或寫字，讀書，幾皆全由肌肉之活動而來。不過肌肉之所以能活動，乃係受神經之支配。設若全身癱瘓，則一切之思想，行動，均難成就。由是可知吾人肌肉之發育，與其衛生極關重要。而本章所述之『運動與休息』，亦即與肌肉大有關係也。

運動 運動不僅能助肌肉與神經之發展，抑且間接維持體內其他各部分之正常功能，以及腦筋之靈敏。蓋吾人各部份之肌肉，用則強，不用則廢。不信，可試用一繃帶，纏於手臂，至一月之久，則該處之肌肉必繃縮，而較彼側之手臂為瘦小。然若運動過度，其肌肉之組織亦必耗損甚重，不過待其復原後，則能較前增加。總之，運動之道，不可偏廢，務使全身之肌肉得以平均發展為要。因吾人之肌肉，有如鎖鏈，其中最弱之一節，即所以代表其全條之能力。換言之，即其人之體力如何，可由其最弱之一條肌肉而定也。

吾人之肌肉有二種，一種係隨意肌，可以隨人之意志而活動，且佔全身肌肉之大半。另一種爲不隨意肌，專司呼吸，與腸之蠕動，以及血管壁之舒縮，頗有節律，而不自覺。

隨意肌之運動，可間接影響於不隨意肌之活動，而增其力。

運動之結果，常能促進皮膚之血循環而覺熱。於是皮膚乃出汗以排去過量之溫熱。此時肌肉，必需多量脂肪澱粉之供給，以充燃料，以俾產熱生力。而蛋白質，則爲修補破壞之肌肉之用。但其肌肉之修補，必在休息之時，且其所修補者，往往較被毀損者爲稍多，故每經一次繁重之運動後，該處之肌肉必較前增展。此所以凡努力於運動之人，其肌肉每必增重發大。蓋其工作愈繁重，則其肌肉必愈能發育也。

雖然，吾人須知運動之目的，不僅爲使肌肉之發育而已，抑亦所以能使肌肉之動作，因習練而敏巧也。但欲求動作之敏巧，必須有長時期之練習，例如搖船或彈弄樂器，皆非先下一番工夫不可。此種練習，即吾人所謂教育的練習。其功效能使思想活潑，動作靈敏，而且才藝高超。例如擲棒球者之所以能投擲準確，游泳者在水中之所以能活潑自如，亦無非因此種練習之功也。

又運動對於吾人身體之姿勢亦大有裨助，如拋擲高球時（如籃球排球等），肩胸常須後仰，無意中即可矯正彎腰曲背之弊。

此外運動之有益於呼吸，消化，以及排泄諸器官，亦極顯著。蓋身體用力時，心跳快速，以致全身血循環之速率，亦因之俱增，於是氦氣之吸入，及消化液之產生，亦必增多，而使胃口大開矣。不寧唯是，戶外之運動，對於腦筋之發展，亦至有關。吾人若於悶悶不樂之時，試一加入各種競賽之運動，則心中之煩惱，每可因之減除。且同時並能使吾人之思想活潑，而增進其自信力。

慣坐之生活對於健康有害

反之，若終日慣坐，不稍運動，則易致肥胖，或動作呆滯，食慾不振，以致頭痛，便閉，相繼發生矣。是故凡在



對於終日伏案或在店內工作之人，若能在園中種植花木，實為最佳之運動，全家之人亦可時常加入此種戶外之工作。

辦事室內終日伏案之人，必須常在戶外運動，良以戶外之運動，最能振刷精神。即戶外之陽光，亦足以使眼目舒適。因吾人常在室內作精細之工作，目力易致疲勞，若出外改視遠物，則自可轉移目光，而得休息。且因戶外空氣之清新，以及自然之景色，在在足以使人得意忘形，心胸爲之一暢。此所以踢球，泛舟，游泳等等之戶外運動，既可強健身體，又能娛樂心神也。然若僅在室內舉行機械式之體操，則殊覺孤調而少興味，况又自知係爲身體之健康，故不得不不少事運動，於是因出於勉強，而易致疲乏。

凡讀書而兼工作之人，其所得之裨益最大。蓋以腦筋之靈敏，有賴乎身體之強健，而使身體健壯之唯一妙法，卽爲運動。須知運動之目的，不可僅以爲欲使肌肉發達，消化佳良，胸圍擴大，或求體力之勝任愉快而已。亦必所以訓練手足，與全身肌肉之動作靈巧敏捷。蓋吾人之腦筋，非祇爲思想與做夢之用，並且須指揮體內其他各部之器官也。

如欲去除憂慮，亦莫妙於運動身體之一法。其中尤以籃球，網球，棒球，以及游泳，騎馬，等等之遊戲運動爲最佳。良以久坐於家中或辦事室內，每能使體內之器官動作呆滯，腦筋糊塗，思想遲鈍，肌肉軟弱，又或體重過增，以致因不常運動而衰弱之心臟，加負重担。於是思想清晰之人，卽一變而爲憂鬱，易怒，沮喪，遲鈍矣。

綜上以觀，可知運動有清健腦筋，助長思想之功，故能使人精明多智。凡在室內工作

之人，應常有幾種戶外之消遣。而操戶外之業者，則須在室內學習幾種用腦之事物，以爲消遣。從前之一般心理，往往以爲某種人宜完全用腦，而其他種人則須完全用力，此實大謬，而殊有害於康健。試觀許多聰明絕頂之人，率皆擅長運動，蓋因體力疲勞之結果，能使其人酣然入睡，而獲充分之休息也。

造物之主宰，既以靈智體賦人，故必須三育並進，以成爲一堅強之人。但人用腦力並用體力工作者，較彼專用腦力而不用體力工作者，人爲強健，而其工作亦較優也。

草場 運動之益既如上述，故每家應有一草場，以供兒童之嬉戲。嬉戲之於兒童，尤覺重要，能使其品性改善，食慾振作，而在競賽運動時，更能使其知遵規守章，以及一切有益於公正進取之道，以俾將來成爲社會中之良善份子。反之，若禁於家中之孩童，則每易使性躁怒，或沮喪呆鈍，其品性殊覺可憎。

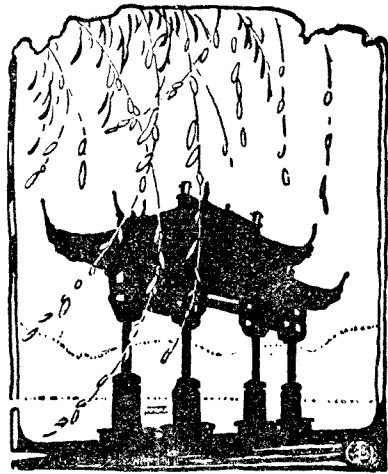
游泳 游泳爲一種極有價值之運動，能助全身肌肉之活動，而矯除曲背之惡習。故不論男女，皆應學習之。但尋常之池沼，常有水牛、驢、馬，或其他種之禽畜等，涉於其間，未免有害於衛生。至瀦積不流之池水，亦殊危險。故游泳惟有在水流清鮮之河內，及講究清潔



專為游泳之池中，方稱安全。不過帶有傷寒病菌者，或患耳內流膿，及皮膚有病之人，每能傳染於其他共浴之人。是以若赴公共游泳池，必須穿上已經消毒之衣服，且必先用肥皂洗擦全身後，方可入池。對於凡患有傳染病之人，皆須一律禁止。至若游泳後坐談過久，則每易受寒，而致引起呼吸道之病患。

吾人日常之運動，實至關重要。切不可以為一年之中，運動僅以某時某季為宜，而致偏廢。須知吾人身體之需要運動，冬天不亞於夏季，良以體內之一切廢料，可因運動而得排出。即人體組織內所含之液體，亦可因運動而交換更速。且內臟器官若充血淤積，每易受病菌之侵襲。運動身體，則可使肌肉內之血液暫時引出，以助血循環之暢通，而使體內之抵抗力增強。吾人雖於劇烈之運動後，常覺肌肉酸痛，然一經休息，與用熱水浴按摩術後，必覺異常舒適。於是肌肉增強，疲乏全消矣。

吾人身體之各種器官，均須休息。即最重要之心臟，雖居血循環之中心，而為吾人所賴以維繫生命之器官，亦必一跳一息。又如神經亦須休息，以資恢復其工作之能力。總之，



體內無論何種組織或細胞，決無恒久工作而能不致衰竭死亡者。是故凡吾人體內之一最小細胞所需要者，即為全身之所需要。蓋以吾人之身體，係由無數之細胞所集成也。

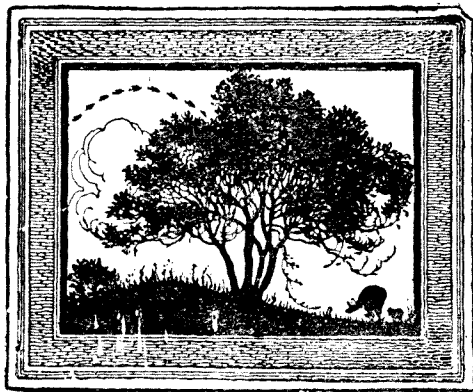
人在休息時，體內之細胞即由血流中擇食，以得營養而生長精力，以備工作之需。但體內破壞組織之重修，初非僅限於夜間睡眠之時，即在日間亦應有一定之時間，以資休息消遣。如在暑天，則每日午飯畢之十五分鐘後，若能休息半小時至一小時，甚為有益，且頗有助於午後之工作。或有人患熱病時，亦常須臥床休息，蓋休息為天然之妙劑。當吾人患病時，若欲起床行動，每覺頭目昏眩，此即天然之強使休息也。又吾人始能有較好之工作，須先有充分之休息，而自覺精神振刷，不然，則於工作時必易致疲乏，縱滯延終日，亦不克有何優良之成績。

夜間為吾人最適宜之休息時間。試觀各種動物，多於日落天黑時，即休息睡眠，而在黎明時或於旭日未升之前，即行起身。可知夜間乃最易安睡之時。吾人若俾晝作夜，工作於深宵，而廢白晝寶貴之光陰於黑甜鄉，實非上策。况日間之睡眠，又不能如夜間之甜蜜。此外如鼻喉有病，務須從速療治，以免妨碍正常之睡眠。至於鼾聲，不僅於自身有害，且亦足以擾人清夢。常人睡眠時多喜仰臥，但亦有喜側臥者。他如過於肥胖之人，或竟覆臥。要而言之，睡眠之姿勢，原不能一定，然仰臥過久，有時可致惡夢。且睡時頭亦不宜過高，最好

宜使頭與身平。

如患失眠，切勿養成服藥之習慣。若非經醫師開方，任何藥劑均不可服。與其服藥成慣，致麻醉其神經知覺，不如摒除腦筋中之一切思慮，而祈禱上帝，信賴救主，以得平安。他如用熱敷襖於脊柱及按摩術，均為使人安睡之妙法。或有時於晚間散步，以使身體略感疲乏，亦能使人酣睡。

凡係成人，應有八小時之睡眠，而孩童則需時較久。如為十二歲以下之孩童，至少須睡足十小時。當睡眠時，體內之氮氣較二氯化炭之產生為多。反之，若不能成寐，則二氯化炭之產生，必較氮氣為多。以故若僅偃坐，並非真正之休息。須知吾人之活動力，以在酣睡時為最盛，蓋因體內之毒素，皆於此時排出也。（按吾人之於睡眠時，身體雖安息，但體內之細胞則更為忙碌活動，以修補組織。故待一覺醒來，身體即已恢復原狀矣。）孩童在睡眠時，生長必較速。是以青年及正在發長之孩童，應有充分之安眠，或設法使其儘量睡覺為要。





第四章

水之供給——飲水 及他種飲料

水之爲物，隨處皆有，不論地面，湖，川，河流，或上至穹雲，下迄地底，無不所在俱是。而田地山野之一碧無際，動物植物之生命所繫，胥賴水之功也。是以水之與人關係莫大。非僅飲水，食物，洗滌衣服，沐浴身體，排除廢料，在在需水，卽萬一房屋失慎，亦需用水撲救，故吾人家中必須盡量儲水，而常用之。最好房屋能在近水處，以俾用水便利，蓋房屋儘可壯嚴華麗，寬大合用，但若水之來源不良，或水之供給不敷，則居家定覺不便，而家人之健康亦受影響焉。

清潔之水，必清而無色，無臭無味，但有時雖合以上之條件，而仍不潔，蓋因其中或有病菌在也。故所謂純潔之水者，必須不含病菌。水中又常含有溶解之礦物質，其爲量多寡不一，若含量甚少，可以無害，然苟水中之礦物質過多（卽所謂硬水），則不佳，蓋能致腎內或膀胱內患石故也（見第廿三章腎石腕石一段）。且硬水亦不宜於洗滌，因肥皂遇硬水

不易起沫。倘欲知其是否爲硬水，可以在壺內煮沸，而察視其中礦質沉澱之多寡。

吾人日常所用之水，其來源有三：

(一) 雨水 多自屋頂，水溜，或鉛管而得。

(二) 地面上之水 如河水，池水。

(三) 地下水 如井水。

凡由此種水源而來之水，每多不潔，而常致蔓延疾病。雨水若能將最初數分鐘所下之帶有屋頂塵灰者摒棄，且用以積貯之鉛管亦係潔淨者，則甚爲清潔。又此種雨水及雪水，皆不含礦物，故若用以洗滌，極爲佳良，因可使肥皂起沫甚易也。

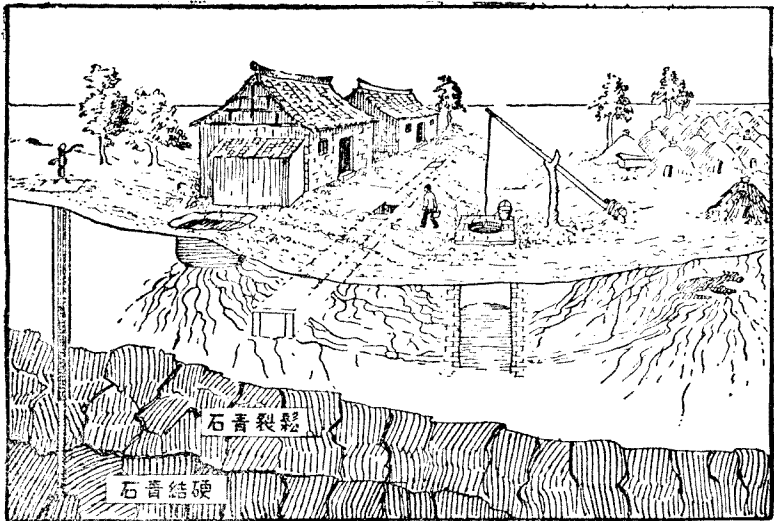
河水雖多被污物水溝所染污，但亦有甚爲清潔者。不過小池之水，則每因糞便殘物之傾棄，易致污濁不堪，而尤以不常流動者爲更甚。

凡流動急湍之水，如山間之溪水，常能轉濁爲清，且又能使其中多含氧氣。但其中由污物或糞質而來之病菌，則不能因急流而去。

水之所以不潔，多係因廢物與水溝傾注河中，或經地面不潔之處而滲入井內之故。是以凡未經煮沸之水，均不可飲。但山間之清泉，而與人煙或大道遠隔，不致有糞便污物傾入者，則大抵清潔可飲。舍此則無論何種水源，雖看來似甚清潔，皆須沸而後飲。至於積

水，臭而有味，混濁不清者，自然更當禁用。但若在迫不得已之時，則經煮沸後，或可無害。煮時，須使水沸滾至二三分鐘之久，以資殺滅一切之有害細菌。不寧唯是，煮水時，亦可除去水中之礦物質，而使之附凝於鍋內。故凡在水中富含礦物質之處，應先將水久沸，以使其中之礦物質除去。又水中若加以阿摩尼亞，亦能使水變軟（即除去水中之礦物質），但不適於作飲料。

河水有時甚多泥污，尋常多用明礬使混泥下沉較速。此法頗有效驗，但祇可略用少許，蓋此物能刺激胃腸也。除上述之煮沸法外，又有濾淨法，及用化學藥料以殺滅細菌之法。濾淨



此圖係表明井之在低處，近廁所，及滲漏之污溝，或墳地者，易被染污，故井宜在高地，以免此種危險。圖之左角乃示用新法所開鑿之井，直入地底之深層，而不致有污水滲浸之弊害。

法常需大規模之設備，城市中多採用之。其法係使水流過置有沙炭之水櫃內，日後其中且能滋生一種有益之細菌，以助滅有機物質。其實此種濾淨法，係仿照天然之濾瀝法，因水在地底，歷經石隙沙土而出現於地面，變成泉源時，已被濾淨清潔矣。雖然，泉水亦未可以爲一律純潔無菌。苟其附近有污溝不潔之處，則易浸入而被染污。故有許多自來水廠，常加氫於水中，以殺滅有害之細菌。雖此物略能使水變味，但於人體無害，而殺菌力頗強。尋常之井水，亦多不潔，蓋在城市中常易被陰溝之污水浸入而染污，而在鄉間者，則墳地或糞坑之污物，亦能漸流入井也。例如大雨之後，每易致此。然若用特別機械鑿井，直穿至地底岩石層，或自地面深至數十尺，則其水大抵清潔；良以穿入地層後，則污物不易滲入矣。

若在霍亂流行時，井水中可加以過錳酸鉀，變成淡紅色，以阻此種病菌之在水中滋生。但用時仍須煮沸，卽用以洗面之水，亦應煮過。

河內所結成之冰塊，其中亦不免含菌，蓋有多種病菌，雖被凍凝，而可以不死也。是故凡取自河內之冰塊，切不可入口，或作爲冷飲之用。如食物須用冰冷藏，則不可直接與此種冰塊相接觸，不然，該項食物，必須煮過，以免傳染疾病。至於人造冰（機器冰），若係熟水製成，而且處置清潔者，則可食用無害。

家用之水，亦往往能因水桶之不潔，而致染污。故水桶必須特別認定，萬不可作為他用。凡沸過之水，若作為飲料，即須傾入於已用沸水泡過之清潔茶杯內。且飲水亦能如食物之被蒼蠅或病人之手所染污，而致傳帶病毒。吾人須知病菌可以隱居水中，而能傳染許多病症。例如傷寒、痢疾、腹瀉、霍亂、日本血吸蟲，以及其他種種自口而入之病症皆是也。

水如在鉛管內久儲，又能染有鉛毒及其他各種之礦物質毒。

有數處地方，公共浴所頗為盛行。凡游泳池中之水，當時常更換，以防傳佈疾病。對於浴者，亦須有一定之規則，務使沐浴清潔後，方准入池。若身上患有瘡瘍，則必須一律禁止。又在公共浴所之人，其足指常易受患，（如「香港足」，俗名爛腳，其預防法，可於入池時，及出池後，浸足於百分之一或二之次亞硫酸鈉溶液內。公共浴室內之浴盆，亦為疾病傳染之藪，蓋入浴者，不免有患瘡瘍之人，即其所用之毛巾，亦有傳染性。故凡公用之浴盆，用前必須用多量肥皂擦淨，而毛巾用後，則必須在熱水中泡過，或在沸水煮之，方可再取。

飲水 純潔之水，乃為健康所必需。吾人之身體與體內液體之一大部分，皆係水所組成。設吾人以一磅之肉，用火焙之，則必乾縮。由是可知，吾人之身體，實係水所組合。抑更有進者，身體不僅賴多量之水以組成，且此種體內之水，必須時時更換之，以使身體健康。吾人所飲之水，自口內進入，而被吸收於腸以入血，其在血液中約佔百分之八十，蓋所以

稀薄食物中之原質，以俾流入組織，及溶化所產生之廢料，而由組織中帶至腎臟也。當知此種體內之廢料，必須由多量之水份，經腎臟而排出，否則若積聚於體內，能致身體之活動力滯阻，而易招疾病。是故不論慣坐或常運動之人，其體內皆需水以清除廢料，並藉此以助消化，及增進身體組織之活動力。又體內之水，亦可由汗腺排出，以俾在天熱時，或肌肉運動時，調節體溫，極關緊要，蓋因出汗蒸發時，可以減低身體之溫熱也。大抵吾人，每日除尋常之食物外，須飲水三至四量磅，以使汗腺與腎臟之功用活潑，然在熱天時，則往往一般人每日之所飲者，常較此數為多。吾人所飲之水，冷熱均可，但須沸過而無病菌為要。大抵患病時，（尤以患傳染病時為最要），必須多飲開水，蓋因此時其體內之廢料必多，而亟須由腎臟與汗腺中排除之。又若飲用冷開水，能助熱度下降，故吾人在發熱時，飲冷開水，實可無須顧忌也。

其他飲料

敘述至此，遂發生一種問題，即各種飲料，如茶，咖啡，啤酒，葡萄酒，以及醇酒等，是否與清水同一功效。常有人自為解答曰，可以習用各種飲料，而不必飲用純水。或竟有以飲用清水為可恥者，是誠不可思議。吾人試就近世之科學以解釋之，則水乃最完備之飲料，而為適合身體之所需者。反之，茶與咖啡，不僅於身體無益，且其中含有有害之藥物。不過中

國人之飲茶，似有少許之利益，蓋茶非浸以沸水，其味不顯，故如此則其所飲之水非煮沸不可也。但苟能注意於僅喝過之水，則固無需乎茶也。良以茶內含坦寧，乃係一種強收斂劑，在製革廠內常以之作硝製獸皮之用，故其對於吾人精細靈活之身體，自必有害也。

咖啡中亦含一種藥物，名曰咖啡素，能致失眠，怔忡，而且有害於心臟。其實飲用咖啡，無異加鞭於其疲憊之身體，以及心臟、腦筋，待其興奮之作用過後，則疲乏衰弱，必將較前更甚矣。有人以為此種飲料，可能增加精力，蓋有鑒乎飲此後每覺興奮也。但須知藥物不能有任何滋養料供給於人體，其中所具有者，僅不過一種化學的戟刺品，以奮興體力而已。且此種興奮過後，每有不良之副作用。是故凡嗜好此種飲料之人，日後必須賴此種興奮劑，以維持其職務，而反不以充足之睡眠，與夫適當之食物，為使其身體復原之方法。總之，咖啡雖為量極少，亦非必需，而屬有害也。

其他種之飲料，如熱天所飲之汽水等，現已漸為吾人所習用。此種汽水，常含有炭酸氣及各種菓汁、香露等物，飲之自亦無害。但尋常市中所出售者，往往另含小蘇打，或各種化學物品，人造之菓子香味，及其他有害於身體之成分。且若製法不潔，亦極危險。故若係用開水所製，而其瓶必經煮過消毒，及製時之清潔可靠，並不含有化學物質者，尚屬可飲。不過有許多製造廠對於此種衛生手續，每不加以注意耳。



第五章 沐浴

吾人之身體內外，皆須盡量用水，良以水乃最重要之天然清潔物。苟常多飲開水，則體內之毒質可以洗滌殆盡。若用於體外時，則對於清潔皮膚上所不絕排泄於體外之污垢，與其外層皮膚之壞死細胞，皆有莫大之功效。

水中含有奇妙之性質，足以收藏甚多之溫熱。故吾人可用冷熱不同之水，敷於康健或有病之人身上，以激血之循環。因熱能致血管擴張，以使多量之血液，在所敷處之器官及組織中經過，而冷則能使血管收縮，以逼出器官及組織內之血液。且敷熱之法，以水為最佳妙，其他無論何種之物質，均不能如水之便利。至於敷熱之功用，則除以上所述者外，又能止痛，並促進該處腺質之活動力。

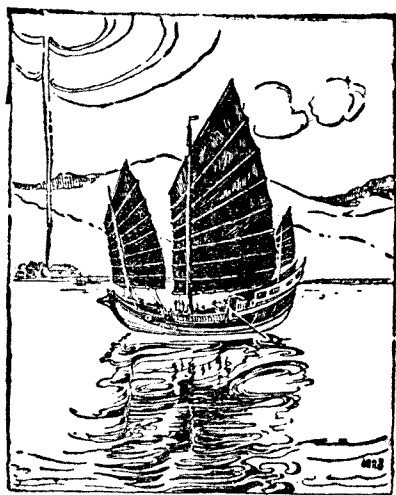
冷水浴 冷水沐浴，實為一種最佳之天然補藥。蓋吾人當用冷水抹身或冷水淋身

時，雖先略覺寒顫，但過後則立即暖而興奮矣。此種功效，乃因血管被冷水一激收縮後，即起反應作用，故其所緊縮之血管，旋必較前擴張。又因浴後用巾抹擦之故，則皮膚之血液，自必增多，於是皮面即覺奇熱而紅潤。此種血循環之激奮，能使週身覺爽，胃口大開，更能振發體內抵抗疾病之能力。故若能於每日晨起時，用冷水淋身一次，實為養成一種最有益之良好習慣也。不過其人若甚瘦弱，則不能如尋常壯健人之收效佳良，最好先用熱水淋身，以後復以冷水澆之。

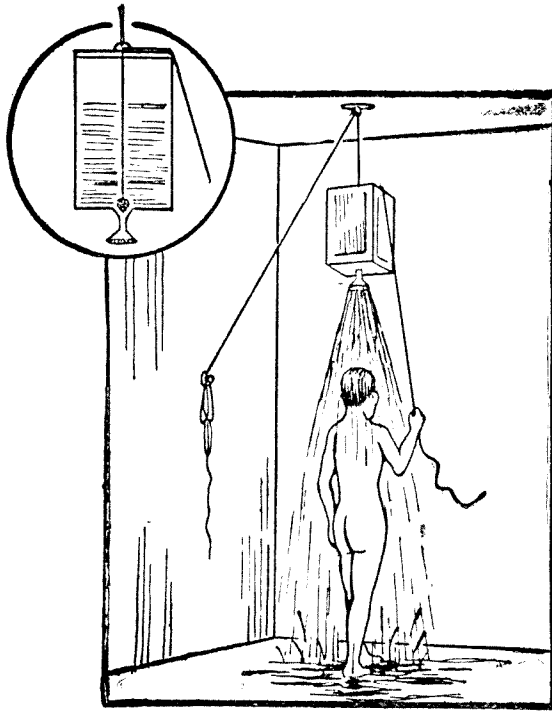
水之用法極多，若用冷水擦身法，則祇需冷水一盆，與乾手巾一條而已。其法，先將雙手在冷水中浸濕，然後以手用冷水敷擦雙臂及全胸，敷畢，即以乾手巾用力急速擦乾，於是皮膚必紅潤而覺熱。

至於下肢，亦如前法。先用濕手將冷水敷擦於一腿，由上而下，然後再及於彼腿，事畢，即用手巾，亦如前法。最後則用手敷冷水於背，敷畢，亦用手巾擦之。

冷手巾抹身法 此法對於較為壯健之人在晨起時行之，甚為合適而有益。其法，先



用毛巾在盆內之冷水中浸透，然後略為扭乾，以免下滴，即用以包裹全臂，而後循序由彼臂，胸部，雙腿，以至於背部。但每處經冷濕巾敷裹後，須立即以稍為粗厚之毛巾用力急速



圖示一種灑浴器。油桶之底有一嘴銜接，嘴上鑿成十數小孔，狀如蓮蓬，以俾水之漏出，並有一塞，用繩繫住，以司啟閉。用時祇須將繩拉起，則桶中之水即可洒下。有此種便利之方法，不論夏天或他季，均可隨意沐浴，於身體極為有益。

擦乾。此法之功效，與濕手抹身法正復相同，不過較為有力耳。

冷水淋身法

此法可因陋就簡，用一隻煤油桶，在底處鑿孔，以使桶內之水滴下，即可遍淋全身（其製法見圖）在熱天時，常因出汗蒸發之故，吾人皮膚上

之污垢積聚必多，故此種冷水淋身法，最為適宜。蓋不僅可以清潔皮膚，去除汗臭，抑且能奮發身體，以盡其一日之工作。然若水量足夠，則晨間起身時，當然以在冷水浴缸內一躍

爲最便利也。

熱水浴 熱水浴以在晚間臨睡時爲宜，因熱水浴當人疲倦時，最有鎮靜之效，能使人全身之肌肉與神經鬆弛，而易於酣睡。不過浴後必須小心，切勿受寒爲要。

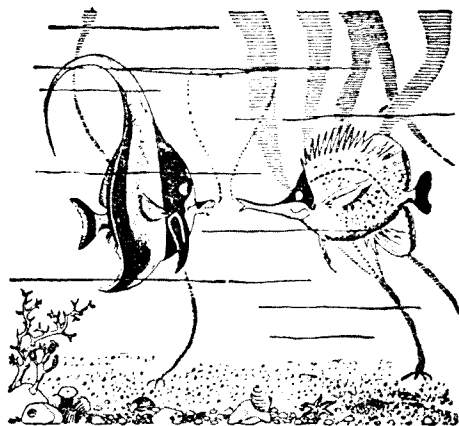
吾人爲衛生計，在夏天時最好每日沐浴，而在冬天，則亦至少須每星期一二次，以保清潔。况沐浴時，僅需大盆一隻，或備一木製之浴桶而已，並無若何困難。不過在冷天時，則當然須在暖熱之室內行之，以免受寒。且用熱水浴後，最好立即就寢。

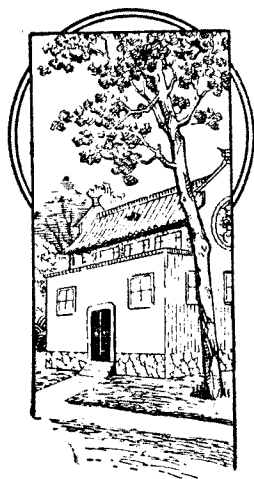
雖然亦有一般人以爲水於身體有害，但吾人知此種不常沐浴之人，對於傷風，氣管炎，癆病，以及各種之皮膚病，如瘡癤等症，皆甚易感患也。

每當熱水浴後，即宜更換清潔之衣服。

局部之浴法，以及熱敷，敷壓等法，對於病人頗

有治療之功效，容當於第三十章內水療法論及之。至於游泳，則可參看第三章『休息與運動』。





第六章 住所之衛生

住所之適宜與否，對於吾人之健康有莫大關係。但住屋初不必巍峨寬大，而方能合乎衛生，即房屋極小，亦無悖於衛生，蓋其要點乃在乎屋之內外及周圍環境之清潔也。所幸清潔一事，可不必盡賴個人之經濟狀況，僅賴乎其人之體力與夫其願否勤勞操作。常見有許多貧寒之家，雖居於小而簡陋之室，然生活之衛生與康健，遠勝於住高樓大廈之人。

所謂良好之居室者，即佳美而合衛生之環境，以及充足之光線，流通之空氣也。此外並須有清潔之水源，與適宜之垃圾收藏處。他如庭園，廁所，廚房，及一切傢具等等，亦均須講究衛生，而其中尤要者，須有基督徒之精神，蓋即和諧，聯合，仁慈，相愛，歡樂，合作，男女各盡其責，同心協力，以遂唱和之樂。

鄉居較城市遠勝多多，蓋以其環境清爽，不似城市之人煙稠密，而致體內易受病菌

之侵襲也。且在鄉野，其空氣日光自較城市爲佳，卽空地亦可較多，以應環境衛生之需要。又居住鄉村之人，可以多得運動，對於身體之康健，極關重要。有許多疾病如佝僂病（小兒骨軟症）、消瘦病、皮膚病、傷風，及各種害蟲所致之疾病，或如肺結核等之傳染病，大都均係住屋不合衛生之結果所致。

且住屋不僅爲家人居息之地，亦爲兒童生育撫養，暮年怡娛晚景，病時調理休養，妻室主持中饋，以及親友探視之所。且其所居房屋之情況若何，每足以予來探視訪謁者深刻之印象。是故凡爲家長者，對於家中之佈置，首宜注意，務須在可能之經濟範圍內，使其舒適而合於衛生，以使人之樂於來訪。又當選擇房屋時，不應專以房租之多寡及房屋之大小是問，亦須注意於其四圍環境之在衛生上及道德上有否不合。（按孟母三遷，吾人固所熟知也。）

房屋之構造與通氣法 房屋之構造，多須以其地之氣候如何爲標準。但無論其氣候之冷熱若何，必須通氣。如在熱帶，所謂住所者，僅須上面用物遮蔽，四周造一圍牆，以分內外足矣。在北方嚴寒之地，若欲住屋之舒適，則非考究不可，且窗戶亦不可過大，以資節省室內生火之熱氣。

空氣爲人生之所必需。吾人可以一星期不食，數日不飲，但不可數分鐘無空氣。按空

氣之要素，乃即各種動物所賴以生活之氮氣，在空氣中約含百分之二十。若氮氣減低至百分之十二，仍可維持生命，然苟不及百分之七，則一切動物必致全歸死滅矣。空氣中之氮氣，係由呼吸而進入體內。然若一再吸入而無新鮮之空氣加入，則其空氣中之氮氣，必被用盡。他如室內之煤油燈與火爐，亦需氮氣，以使燃着，故亦能將空氣中之氮氣用罄。由是可知居室或臥房，必須常換新鮮空氣。大抵室內之通氣法，每人於每小時中，須有一千八百立方呎



圖中示一極不衛生而易發生疾病之屋舍與圍場，不僅居住者時時在危險之中，即其鄰人亦往往可由蒼蠅或其他動物等而受其傳染。

之新鮮空氣，且空氣應每二十分鐘更換一次，而勿使疾風直吹於人身，故室中至少每人須有五百立方呎之地位。換言之，即每人應有一六呎長八呎寬十呎高之場所也。不過若在溫熱之天氣，則或無須如許之地位。他如在新式船艙內凡通氣之設備較爲完善者，則僅須上述地位五分之一足矣。至於房頂之高度，則不如地板之面積爲重要。

居室之空氣，宜有法倫表六十八度之溫度。但在寢室內，則無關緊要，蓋以冷燥之空氣，含氮較多於暖熱之空氣也。而其所最要者，乃須多蓋被毯，以使睡眠時之溫暖舒適。吾人亦知在燃料缺乏柴煤昂貴之處，若欲使室內多通空氣，頗爲費錢，故室外所進入之新鮮空氣，可以使其適足需要爲度，但却不可使室內之空氣，絕對不通爲要。且吾人若在室內穿衣過多，臃腫不便，必難舒適。故在室內以少穿爲宜，而於出外時，可以再加衣服。

吾人須知潮濕之空氣，較乾燥之空氣爲易覺冷。故通氣之要道，即在乎溫度濕度，以及空氣流動之速度如何也。凡係冷濕潮熱與夫過於乾燥之空氣，均於健康有害，而影響於吾人身體之產溫機能極大。蓋因冷濕之空氣，能使人寒顫，以致體內必須多產溫熱，而過熱之乾燥空氣與潮濕之空氣，則極爲難受，甚且致人中暑。又如主婦或傭人在灶前烹飪，每因乾熱而感不適，其皮膚亦常因焦燥而作蒼白色，故當以中度之乾冷空氣，對於身體爲最有益，而尤以高層之空氣爲更佳。此所以賃屋者之多喜居於樓上也。蓋因近地面

之空氣，大都冷而潮濕。至於山上之冷空氣，每甚佳良。

空氣在甚高處，氮氣異常缺乏，故人若升至距海平面二萬六千呎，則漸失知覺，而終致死亡。

冷空氣較熱空氣爲重，故常下沉至地板。熱空氣則每高至房屋之天花板。故吾人最好使空氣由窗戶頂上進入室內，或使冷空氣之入口，接近或較高於火爐，或熱汽管之所在，以使與上升之熱氣和合，而空氣之溫度得以平均。至於濁氣之出口，則須較低，故以與地板相近爲宜。但空氣被熱時，應置水一盆於爐上，以使空氣潮潤，不致過於乾燥爲要。

總之，對於通氣之道，須具下列之諸要點：

(一) 須由屋外輸入清鮮之空氣，以使稀薄及除去因呼吸而產生之炭氣，與其他種種之濁氣。

(二) 須維持室內之溫度與潮度之適當，並須使空氣在室內時時流通，漸而勿驟。

(三) 須除去空中之煤氣，或帶有病菌之塵埃，及其他一切能使空氣污濁之物質。

(四) 對於一切由煤氣油燈，蠟燭，及其他種燃料因燃燼而產生之污濁物，統須除去

之。

故每所房屋於建造時，應有上述之通氣設備。

若空氣中含呼出之二氯化炭過多（例如在人羣擁擠之處）其所致之病狀與中暑相似。蓋即使人覺惡心頭痛，無力而暈倒也。其救治法即爲人類隨意可用之空氣。試觀吾人一經戶外之生活後，每覺食慾增加，腦力充足，血運清潔，肌肉強壯，故雖有豐富佳美之飲食，亦足以證明新鮮空氣與日光運動之不可或缺也。

空氣中之塵煙與病菌 煙霧塵埃，不僅能刺激鼻之內膜與肺內之枝氣管，且常傳帶病菌。故城市中燃燒煙煤之煙氣，以及工廠附近之處，對於肺部每甚有害。凡久居於此種地方之人，試若查視其肺，則多變黑，蓋因受多量之煤灰吸入所致也。是以對於在煤礦中工作，或搬運煤炭之人，以及在塵灰滿飛之工廠內操業者，最好用一鼻罩以阻塵灰之吸入。至其爲害之影響，可於喉中所咳出，及鼻內所擤出之多量塵污以證明之。此種微小之物質，常能含帶病菌。又因其有刺激性，故能使組織甚易受染。尋常街道上之塵埃，試若加以檢驗，則每一瓦（即十五英尺）之塵埃中，病菌有時竟達五十萬枚之多。

屋內之塵埃，較屋外之塵埃更爲有害。不僅係因含菌較多，（若在空氣不流通及緊閉之室內，則其中之病菌尤多），亦且較適於藏匿活動之病菌也。故屋內之塵垢，須當掃除清潔。但在未打掃之前，地板上可洒以清水，以使塵埃不致飛揚爲要。且污穢之物，多在街道搬運，其中尤以人類之糞便常含病菌或寄生蟲最多。此種病毒，往往能由足跡而帶

入屋內。故若孩童在地板上戲耍，每因污垢之手指，致將此種病毒帶入口中而受傳染。是以非獨屋內之塵埃須清除，即家院及屋前亦應用水沖洗，且當使孩童之手指清潔，勿沾塵污。最好每餐飯前，必須洗手，並絕對禁止含物於口中，此乃為最安全之規則。在東方諸地，以及他處，均應實行之。至於家具上之塵埃，宜用濕布抹之，而切勿以雞毛帚或乾布拂拭拍打為要。

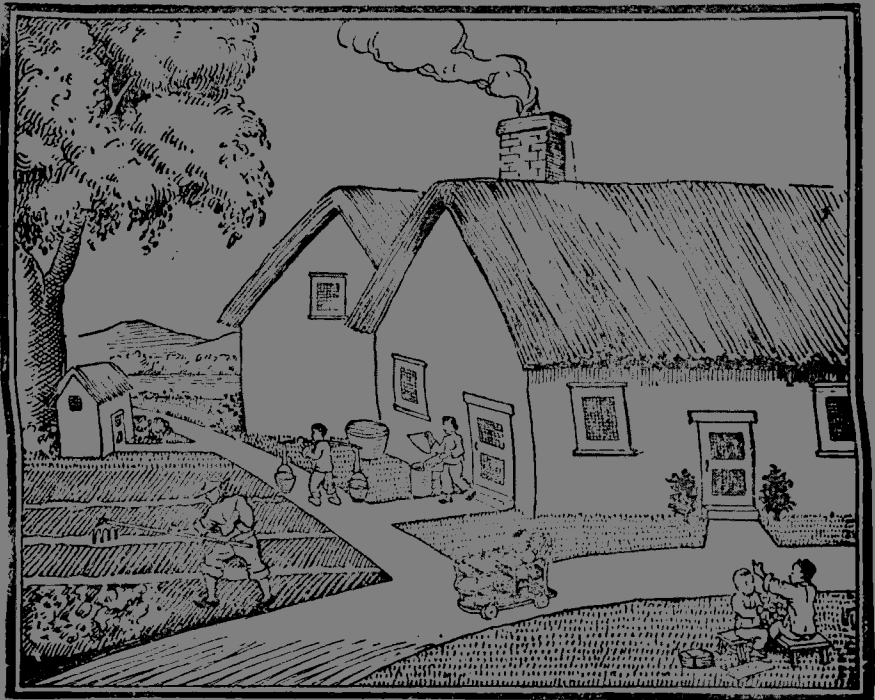
清潔之空氣，本不含病菌。但有二種病菌，係由空氣所傳帶，即麻疹與天花之病菌是也。吾人雖尚未知此種疾病之病毒，不過其為由空氣流動而傳帶，似無疑義。此外凡一切有傳染性之疾病，均係由接觸而傳染，不論其病菌係由口鼻皮膚而離體，或經大小便而排出，俟附黏於細小之塵點或水氣之微滴後，即可侵入抵抗力薄弱之人之口鼻內。是故若將患其他各種傳染病之人，留居於同一之醫院內而保守絕對之清潔，如設法使塵埃及水氣之微細，不致飛揚，以免互相傳染，非為不可能之事。而吾人之所以謂潮濕之空氣不如乾燥之空氣者，亦即因乾燥之空氣與日光，能殺害病菌故也。

吾人若睡眠或居住於生火爐之室內，而不使其室中之空氣有適當之流通，實為有害，蓋往往能因燃燒不全之故，而致產生一氯化炭也。常見有許多人睡眠於生火室內，待爐底塞滿後，因燃燒不全，以致空氣中充滿一氯化炭，翌晨視之，則其人已窒息而死矣。他

如室內之煤氣燈，亦須格外小心，以免漏溢，因其毒性與由爐煤所產生者，同樣危險也。

動物不宜留於室中或蓄於住所之附近，因有某數種疾病，係由動物而傳染於人者也。且動物身上之害蟲頗多，亦能使人受患而發生癩疫。至動物之糞尿，臭氣觸鼻，猶其餘事。故馬房及牛豬狗所居之棚柵，皆宜遠離住宅。貓狗除非受有相當之訓練而甚為清潔者，絕不可令其入屋，以免危險。

臭氣未必係空氣不潔之指徵，然亦不可以為無臭之空



欲求房屋清潔，必須用鐵紗門窗以隔絕蒼蠅滋生蚊蚋之水。地必須設法除淨，水缸與垃圾桶均須蓋妥。地板之上不可安置污物，亂石如為健康之所矣。

氣，即爲安全。雖臭氣有時爲污濁及不合衛生條件之表徵，而當棄置之，但清水牛乳與食物亦能飽含病菌而毫無臭味發出。他如許多疾病之病毒，亦並無臭氣，且此種疾病在患者尙未發熱臥床前，即已產生病毒，而能染人。是故居處若過於擁擠，及空氣之不常流通，可予健康以絕大威脅，能使疾病傳播極易，而甚難遏制之。總之，凡清潔之居室，其廁所與碗廚碟櫃等，皆不應有惡氣也。

泥土之本質，非如昔日吾人之所信，以爲能傳染疾病。其所以能使人患病者，乃因含有病菌之污物，被帶入體內故也。一把外觀雖清而光亮之小刀，亦能有破傷風之病菌沾於其上。若有人被該刀割破，皮膚即能受其傳染。故污物亦可分爲清潔之污物，與污穢之污物二種。凡污物皆能藏留蒼蠅，蚤蟲，鼠類，害蟲等。是以家中須十分小心，務使保守清潔，即在屋角牆脚，以及宅內各處之廢物糞便，與種種有機體之廢料等，亦當掃除盡淨。吾人須知污穢與疾病有連帶之關係，凡污穢不潔之處，即可證明其缺乏清潔之標準，而易滋疾病也。

生熱法 溫暖爲人生之所必需。吾人之身體終年終日，無分晝夜，必須有一定之溫度。如體內之溫度有一度以上之增減，吾人即可知其必有某處患病。在尋常之氣候中，吾人多用衣服以節制身體之溫暖。然在冬季嚴寒時，則吾人必須藉火以使暖適。但取熱之

法，最好能使熱氣通入室內，而勿在室內生火，如此則可免除因燃燒不全而產生之毒氣（卽一氟化炭氣）及煙氣煤灰之時常洩出。且同時又可致將室中之氟氣用去。如若必須在室中生火，則應注意室中空氣之流通，而務使煙氣由煙囪放出爲要。北方人民所常用之火炕，亦爲室中取暖之良法。但以置於居室中爲最佳，蓋因臥室中大抵以勿生火爲宜也。

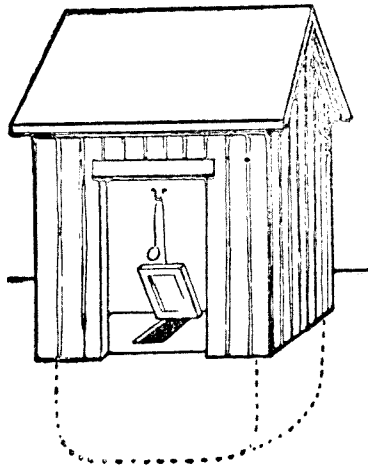
若由過熱之室中而驟至寒冷之處，最易使人傷風，及有致枝氣管發炎之危險，故不如使室內之溫熱常保適當之溫度。大概以法倫表六十度至七十度之間爲最適宜，而可稍爲多穿衣服，以使體暖。

光線 光線以由日光而來者爲最佳，蓋日光乃係最完美之光線，一切人造之光線，決難與之媲美。吾人須知日光中所含之光線有三：（一）光體線，（二）熱體線，（三）化學線。此種光線，均由空氣中透過而來。雖一切生物，距離地面五英里卽致滅亡，但此種光線，則圍繞地面約廿五英里之高，不過其中有一部分光線，當透過空氣時，往往受阻，故空氣可藉熱體線而得溫暖。他如光體線，乃爲吾人在熱體線所產生之溫暖中所賴以促進生長之物。至於化學線，則有時或能滅絕生命，蓋吾人知一切微生物皆可被其殺滅也。若日光之光線過強，則能致人目盲，熱體線過強，則能致人灼傷，而化學線過強，則必能致人於死。

命，一如微生物之被殺然。且光體線又能致皮膚晒黑與生雀斑，並且使某種化學品分解。光線既爲一種殺滅病菌之物，故吾人之房屋中，必當使之盡量透入。對於居室及臥室內之日光，尤應愈多愈好。卽凡可以移動之家具以及衣服書籍等物，亦宜時常晾晒。但若光線過於耀目，例如在日中或日光甚烈之時，由白粉牆及白雪反射光，對於日光甚爲有損，應該用眼罩或黑色眼鏡保護之。且日光既能助植物之生長，於動物自亦有益，故小兒亦可藉日光而得減除疾病。如患結核病者，若能得適當之指導，將身體曝曬於日光下，頗見功效。吾人若無日光，則室中非採用人造之光不可。但蠟燭固不如油燈爲佳也。（至於人造光對於看書及作精細工作之關係，可參閱第二十七章眼疾與衛生）

水之供給 此問題在中國及東方實爲疾患所由來之最通常原因。往往以污穢之器具提水，或甚有將屋中所用以裝置污物之提桶傾出後，旋即以之浸入井中汲水，又或對於普通所用之井，其四周之清潔與否，漫不加以注意，實甚有碍於衛生也。故凡汲水之桶，當僅爲汲水之用，而傾置污穢之桶，亦絕對不可作爲其他之用途。（至於水之供給與家宅內水之應用，請參閱第四章）且水乃各種溶解物中之最要者，故常能含有不潔之物質。反而言之，則清潔之水，固亦爲最能清滌之物也。此所以家宅之中，應多貯水而常用之。

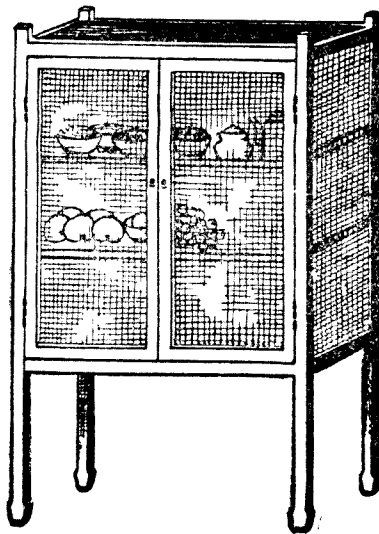
糞便之處置 世上一部分國家，對於糞便可作肥料之價值，毫未計及，故遂將其拋棄焉。但在東方則處置糞便，不僅以除去污物而已，亦須以經濟上的方法利用之。蓋以人類之糞尿，乃甚佳之肥料，故東方植物之所以出產豐富者，其有賴於糞便之處甚多。不過許多疾病，係由糞便而傳播，是以吾人欲求家庭之衛生，必須將排泄物之適當處置問題，包括在內，務使闔家之人，不致有感染其自身所排出或由他人而來之病菌為要。凡一切容置此種排瀉物之器具，均須清潔，而在沸水中泡過，即其中所盛之排瀉物，亦應加以石灰或其他種之消毒藥，以資消毒。他如水櫃或污水坑等，皆亦須常常蓋妥，以免害蟲及昆蟲之侵入。最簡單之便所，即為在地上掘一小坑，而置木板於其上，以便立足。坑之周圍，最好用水泥塗抹，並須有緊密之木蓋，以便用後蓋妥（見圖）。且坑中若常以煤屑或石灰傾入，頗能減少臭氣與疾病傳染之危險。至於坑中之糞便，亦須時常清除之。此種糞坑之所在，以與家宅遠隔為宜。



簡單而合衛生之
廁所，其地板可用
水泥或木板製成，
其上有一懸蓋，於
便時可用繩拉起，
事畢必須將蓋時
常蓋妥，該所並須
安門，以壯觀瞻。

垃圾 應備一有蓋之桶，以俾棄置垃圾。凡一切可以焚燬之殘物，均當用火焚去，而潮濕之污物，則可棄置於有蓋之桶中。但切不可任意將污水或殘污之物，向屋外亂傾爲要。須知此種污物，極易滋生病菌，而且引集蒼蠅，故最好之方法，係用一種自能蓋閉之桶，而於其中置一鉛桶，待污物傾滿後，可以携出而埋入地土中。大概屋中之廢物，可分爲四類：(一)塵垢，玻璃，碗碟，磚瓦，石子，以及零星無用之金屬物等，可擇一適宜之處堆放之。(二)凡動物質，植物質，空罐頭，及已死之小動物等，均須埋入土中。(三)雜碎之物，如室中所掃出之紙盒，破布，草，革，及棄置之衣服，污舊之被褥，病人或死人所棄用之什物，破舊之家具等，皆須用火焚去。(四)糞便應照上述之法處置之。

廚房 廚房雖爲家中最緊要而且頗有趣味之一部分，但常人却少注意之。其地位須適當，以免氣味之外溢，及煙氣之充滿廚房，或侵入其他之居室中。爐灶亦應講究。柴煤則須置於箱中，或最好能置於廚房之外面。房中之煤灰，須常清除。垃圾桶應置於外面，而



鐵紗碗櫥，並不難製，而頗有效於隔絕蠅鼠等害物，以保食物碗碟之安全。此種鐵紗櫥在熱天時，較用木板或玻璃製成之悶櫥，更爲得用，蓋因易通空氣，而能使食物冷涼也。

不可隨意棄置殘物於地，以致猪狗徘徊爭食。且垃圾桶亦應如上述之蓋妥。至於食物，不論生熟，均須妥爲藏放，而用紗罩遮蓋，以免蠅、鼠、蟻、螂，以及他種昆蟲等之進入。廚房之牆壁，應用白粉或白漆油刷，以使光線充足。一切碗碟，用後即當洗淨，而於用前再以沸水泡之。洗碗之抹布須清潔，最好有二三條專爲洗滌之用，而另有二三條則爲抹乾之用。如此分別清楚，不可使廚師或他人隨意亂用。總之，廚房內須清潔，並用紗窗以絕蒼蠅。其他一切之動物害蟲，亦須使之絕跡。

傭僕 有許多疾病係由僕役帶入家中。往往孩童之死於傳染症者，多由其僕役或保姆而染得。故僱僕役，必須檢驗身體，以便確知其是否爲帶菌人，或患有花柳、結核、寄生蟲等症，其習癖亦須查究。若常喜四出遊蕩，而對於習慣道德不加注意者，必於家庭不利。且傭僕之起居，亦須合乎衛生，衣服亦應清潔，搬取食物前，必須命其洗手。此外又當特別注意其眼之有否疾患，並宜有正常之視力，以便能知絕對之清潔。至於疾病之常由食物而傳播者，則如喉痛、咽喉膿腫、傷寒、猩紅熱、白喉、結核病等是也。

臥室 臥室須與尋常之居室分離。大抵每家至少應有三間房屋，即爲居室、臥室，及廚房是也。倘家中有人患病，即應隔離於臥室內，凡被褥家具，均宜常晒。室內佈置須整潔。至於衣服傳帶疾病之危險，實屬不多，蓋以病菌雖附於其上，一經乾燥日曝後，甚易死滅。

也。故凡患傳染病者，或因此而致死亡之人，其所穿過之衣服，若經長久之晾曬或煮過後，即可不必畏懼，而仍可再用。但其所用之手帕、面巾、被單、殘剩之食物、玩具及其他什物之最近曾被其口所接觸者，則往往因沾有涎沫，致有染性，而能傳帶疾病。傭僕洗衣時，須小心監視之。洗濯後應煮過並用熨斗熨之。但熨前若須洒水，則不可用口噴之，以免將口內之涎沫一併噴出。臥室內並須維持安靜。有人雖習慣睡眠於囂鬧之市中心，但不如在安靜處睡眠之收效佳良。至於蒙頭而睡，及多人擠睡一室之習慣，均極有碍於衛生。總之，吾人須養成早眠及開窗而睡之習慣，並當及早起身，則必能倍覺清鮮而有勁也。

屋內之佈置宜簡單。如用窗簾，則須勿阻外來光線，且亦不可掛用過久，而致塵灰厚積，故應時常更換。地上所用之地毯或席子，亦宜時常曝曬。至於家具須用一種害蟲無從藏身之絕對彌縫者。如家具中發見有害蟲藏匿，應即用化學品或沸滾之熱水泡之。用軟墊包裹之西式木器，亦不甚合宜，因易藏害蟲，而且不易除去之也。地板上不宜棄置食物之餘屑。一切骨殼外皮等物，均可放入桌上所預備之容器內。桌上最好用檯布，或用清潔之大紙一張亦可，以俾餐後棄去。進餐亦須有定時。闔家之人，應井井有條同時進食，餐時並當樂意享受，不可急忙匆亂。

他如工廠以及其他工作之處，亦須合乎衛生，以保工人之健康。凡塵灰污垢，空氣不

潔，過於擁擠，或光線不足之處，皆須由地方上之管理機關監督之。並當規定可以全日工作之青年工人之最低年齡，以資防免其身體生長發育之在早年被阻。衛生之設備，固有需要乎思慮與相當之經費，但此種所費之金錢，可使家庭及社會獲益匪淺。

家庭 住所建造之合乎衛生與適應各種衛生上之需要爲一事，而欲使家庭快樂則又爲一事。快樂與滿意，可謂健康之母。但快樂初不盡賴乎財力之富庶，而在於基督教之要旨。世上除基督教徒之家庭外，別無再有如此良好之家庭，或如此有使家庭美滿之感化能力，蓋基督教之家庭，係將學校、教會，與事業聯合一處，人人出其真實而不自私之愛與仁慈，而常體恤別人之心，樂意各盡其力，各盡其責也。

在如此家庭中，晨起必有定時。且有一定之時間，闔家聚集禮拜唱詩，並一齊跪下祈禱，以感謝上帝之保護，一夜平安，及蒙賞賜衣食無虞，而無意外之災禍、盜匪、疾病、死亡等危險。此外又有一定之時間進餐。俟至晚間，則再集合於一處，彼此談論日間所做過之事，與閱讀有趣味之新聞，及大家研究對於家庭有益之種種問題。他如牆上懸掛適當之格言、座銘，與畫片，照相，亦爲絕好之鼓勵，以俾時時留意於吾人所日常努力之高，尙目的。

人類之進化，始於家庭，故社會之幸福與國家之強勝，皆以家庭之影響爲定。人類之一切事業，決無較家庭中父母之所爲者關係深切。由今日之青年，即可測知其將來之社

會。如若家庭之生活純正而真實，其所訓育之兒童能肩大任維大難，則其影響於世界之改進，自必極大。人類已費去不少之努力，時間，與金錢，以冀感化處於罪惡習慣下之奴隸，但其所收之效果甚少。故凡被罪惡習慣所困厄之衆生，雖欲改善換新，無奈體質軟弱，靈智有損，意志薄弱，不能自拔。設此種人能在幼年家庭生活得有良好的指導，則多半可以不致墮落。爲父母者，當爲其子女立一健康美滿之生活基礎與道德上之堅忍力，以抗拒邪惡，並須持之以恆，以使其生活之可貴而有幸。總之，吾人當以基督徒之家庭爲標準，俾顯示其真美善之生命真理。如此則必能有極好之影響於社會也。

吾人之家中，亦宜使他人獲益。款待賓客，不應如吾人之通病，但知附炎趨勢，或專與門第相對之人往來，當雪中送炭以憐窮乏。

凡想預備結婚之青年，應享有健康之幸福，並當有處世之經驗，而能自謀生活，以俾應付將來之義務與負擔。早婚之弊害甚大，不可爲訓，且結婚亦不應冒昧出之。須知結婚乃爲男女求終身之伴侶，故雙方均須擇一純正勤儉而高尚之人，其感化力足以使人向上，而能在愛中享有快樂者爲配偶。

在新組織之家庭中，丈夫與妻子可以彼此留意觀察，以便增進對方之快樂。困難與失意，固所難免，但大家均應盡力互助以解決之。彼此應以愛心相待而勿苛求，仁厚寬恕

面勿專擅。各人當修養其自身最高尚之品性，而同時又應迅速認識他人之優點。夫婦間之常以禮貌相待，爲教子女之最好方法。愛情之束縛，僅始於結婚之時，而其內心之真正結合，則應與年俱增，蓋每個家庭中，必有一神聖之圍圈，決不容有他人進入其中。無論丈夫或妻子之私事，絕對不可告知外人，蓋夫婦之間，理應保守秘密也。

閤家之人，無論大小，對於家務皆應各盡其力，卽孩童亦宜教以共同負責，以使其學習成爲將來社會中之有用份子。且如此則爲母者之精力亦可節省，而得有餘暇看書閱報，藉以知悉世界上新近發生之大事，而又可與其子女多有接近親密之機會。故凡敬畏上帝之父母，若常有時間與其子女多多接近親匿，其子女之對於父母，必如同心結之牢束，而其所得尊敬畏懼之教訓，亦決不致輕易忘却，蓋此種由老年人經驗所得來之教訓，於其終身頗爲有益也。

精緻高貴之用具，多費金錢，而不易保守，徒增麻煩而已。故家中之用具，以便於應用及能節省工夫者爲佳。不過室內之家具木器等，雖以簡單樸素而易於添置者爲佳，但亦宜使之美觀。最好用天然之美麗物作爲點綴。故以居住鄉間者爲最便，蓋常有草場樹蔭及花木等於其屋之四周也。此種自然界之美物，較諸人造之裝飾，必能使人多得愉快與喜樂，且足以引領全家心意合一而歸向造物主。



第七章 個人衛生

健康爲人生莫大之幸福。且惟有健康之身體，方能成大業，肩大任，故其裨益於社會，亦至偉且大。然執政者，既無法使其人民之環境個個合乎衛生，又不能直接嚴爲督促其生活之適宜與否，故惟有賴個人之自助，在最大之可能範圍內，求其環境之適合於衛生，以防禦疾病。吾人就經驗上之覺察，乃知凡人之得享高年長壽者，初非因其得天獨厚，異於常人，實因其自幼知衛生節制之道，故能對於其身體加意保護，小心調攝也。苟不然者，則亦早已夭折喪亡矣。

由是可知，保重身體，嚴守衛生，實爲長壽之要訣，而能盡其人生之職責。故本書之此章，卽所以欲使讀者對於此問題能加以深切之注意也。蓋健康之生活，人人可能求而得之，雖世人亦有但求苟延殘喘，斯爲已足者，或祇求延年益壽，他非所計者，然吾人大抵咸以人生天地之間，允宜身體強健，多盡職責，庶不負蒼蒼者之生我。故吾人若僅欲求其不

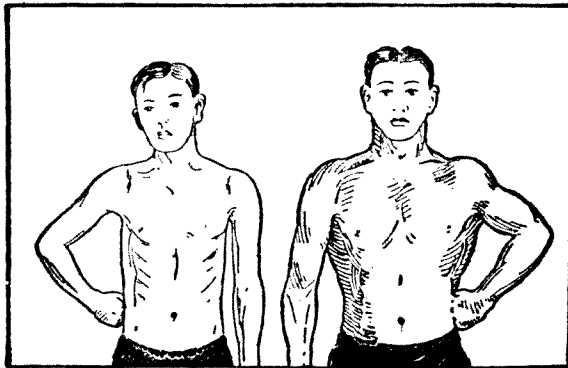
患病，不臥床，此實尙爲未足。蓋吾人之所當希求者，不僅使身體能勝任愉快於吾人所努力之一切工作而已，且亦應強而有力量，以能與富有膂力者一決雌雄，此卽所謂健康是也。本書之宗旨，卽完全爲關於『個人衛生』，故各章所載，盡係指示一切衛生之方法，以俾凡欲求生活健康者，得以研究遵循。至於本章之所述，乃所以欲使讀者知個人衛生之如何履行耳。雖衛生之道，在相當之範圍內，有賴乎經濟，但亦不盡然，蓋其唯一之條件，乃在乎人之智能，與夫能否認真做去也。若苟且疏忽，則適足爲發生疾病，與意外危險之原因也。

清潔 預防疾病，首宜清潔，但清潔有真與假之別。例如蘋果上沾有一小點之乾淨泥土，若用布在污濁含有細菌之水中浸濡，而洗抹之，則此美麗可愛之蘋果，已成爲染有病菌之危險物，故反不如食沾有泥土之蘋果爲佳，因其所沾之泥土乾淨，或無致病之細菌在也。又或有人衣冠整齊，外觀似頗清潔，但一究其實，則極不合乎衛生，家中雜亂無章，夜間閉窗而睡，甚且傳帶各種足以致人死命之病菌，或其體內患有花柳病，此則決不能以真清潔目之。

各種傳染病，幾於盡由口、鼻、皮膚而侵入人體，且其中約百分之九十，均由飲食而入體內。他如傷寒、腦脊髓膜炎，以及小兒脊髓癱瘓、痢疾、霍亂等症之病毒，雖自口鼻內而侵

入，但其所經過之處，如肺，胃等部，則不致受患。至於污水及不潔之牛乳，皆為最大之疾病媒介，故水與乳，切宜先在火上煮過而飲之。在街市中所售賣之糖果，饅首，瓜子，以及其他種種乾硬之食物等，往往易被塵埃所污，或被顧客之手一再摸取，故食之對於健康殊為危險。他如人造之機器冰，亦能因製法不潔，而易染污之，故常致食後使人腹瀉或患其他疾病。每次大便後，及飯前餐後，亦須洗手清潔，以養成習慣。手指勿常與口鼻接觸，因此為最不良之惡習，切宜戒之。如欲用手攝取食物，則手指先宜洗淨。公共之場所，如洗衣舖等，多不甚可靠，因其或用污水洗衣，或其洗衣工人之手染有梅毒，麻瘋等疾病，而有傳染之危險也。總之，吾人之所當認為清潔者，乃真正之清潔，即毫無病菌之謂也。

飲食不時，亦為致病之一原因。常人每多隨意飲食，毫無定時，凡遇親友，賓客，即以食物相餉，此實大有妨礙於衛生也。故吾人之飲食，須有規定時間，非時弗食，以戒除見物即



此圖可對照身體發育完全者與操慣坐之職業而絕不知運動體操之人。吾人欲求健康，則身體之發育須與知識之增進同一注意。

以及其他

食之惡習，而亦所以予時間上之經濟也。如此，則待至餐時，可以碗筷真潔，飯熟菜香。且此時其消化器亦因經適當之休息後，飢腸轆轤，必能胃口大開。至於食後洗面，宜勿用公共之面巾，否則亦須在沸水內泡過，而後用之，以免眼疾，或他種病症之傳染。

出外旅行時，最好自備面布，以及剃鬚刀，茶杯，便壺等應需之日用物，蓋有數種疾病之所以能傳染於頭部，或面部者，乃因用染有細菌之梳，櫛，或剃刀所致也。故每人若能各自備其所應用之什物，則不致有此危險。且吾人不論何時何地，皆當注意衛生，以保身體之健康。如飲食之來源不甚清潔，則寧挨飢渴，而弗嘗試，須知雖忍一日之飢渴，而可防免疾病於無形，其受惠匪淺也。

尋常所用之化粧品，大都皆甚有損於皮膚，故凡因欲使皮膚潤柔美觀，而用化粧品者，往往適得其反。或甚至有將皮膚頭髮漂白者，此實殘害其身體之細胞過甚。若彼能注意於其生活上之衛生，則其皮膚毛髮之光澤細潤，必遠勝多多矣。是以世上之最美觀者，乃為面色紅潤，神光煥發之人，蓋其健康，乃由日常衛生而獲得也。

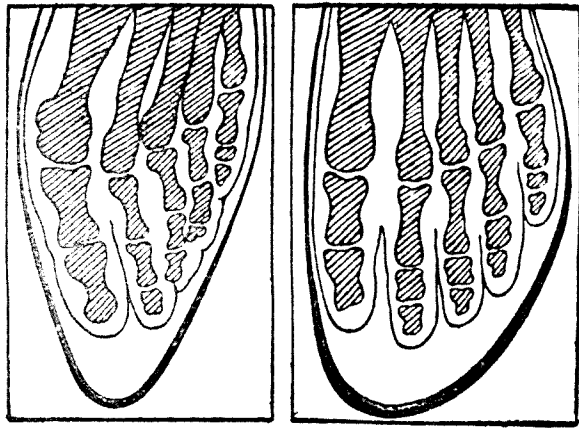
凡去除雀斑面痣之藥水，皆甚無效。反之，若常以熱濕布敷面，而用軟和之中立性肥皂洗之，以使面部潔淨後，再施用按摩劑，以促進該處之血液暢流，則其效果，必甚滿意。通常所用之胭脂，撲面粉，及面霜等，每能使皮膚之毛孔閉塞，而致面部患點點之丘疹，反不

雅觀。且撲面粉內，多含有鉛粉，能吸入血中，而致中毒（關於全身之皮膚清潔沐浴請看第五章）。

衣服 衣服首宜適合身體，而勿使身體之任何部分緊裹不適。且吾人亦不宜將身體之某部分緊束壓縛之。如常用之褲帶，束腰帶，能致腹內之臟器移位，或阻碍腸之蠕動，皆非所宜。故衣服最好宜寬舒而掛於肩背（如西裝褲所用之背帶），則身體之動作，可以隨意。但亦不宜過於寬大，以致行動不便，而易被沾污，扯破。吾人之內衣，宜擇易於洗滌之質料爲之，以便時常更換（至少須每星期二次），如棉布，絲綢，毛紗混織物，皆爲製內衣之最好衣料。至於外衣，則可隨意增添，不過天氣寒冷時，宜多穿衣服，以免受寒。雖身體健康者，在寒凍時可多進食物，以供產生其所需之溫熱，然究於身體有損，故如多穿衣服之爲愈也。至在夏天，則所穿之衣料，以淡色爲宜，因其似能少攝熱氣也。若其衣料爲夏布，或麻紗等之鬆織物，則更能吸汗氣而助排泄。於是皮膚因得通氣，故能使人彌覺涼爽。但吾人所穿之衣服，亦不宜過寬，以致冷氣侵入，或衣服不足，致胸部寒顫。總之，吾人之衣服，勿污穢破舊，令人厭憎，勿奇裝鬪艷，使人注目，但求衣冠整潔，外觀楚楚，則不僅溫暖適宜，而亦頗覺斯文也。

足部宜穿厚底而不易滲透之鞋，以保護其勿受地上潮濕寒冷之影響。鞋底最好係

厚牛皮，或厚橡皮所製。且鞋亦勿宜過緊，而致足生鷄眼，或患跖囊炎腫，而每不易治癒。對於鷄眼之保護法，最好能時常修剪其變厚之皮，以免壓惹其皮下之神經（請參看五



右圖係示
穿適宜之
鞋時，其足
經愛克司
光照驗足
指並無扭
曲。左圖則
為穿緊狹
之鞋時，其
足骨扭曲
之狀。

章內所述之鷄眼。如患跖囊炎腫，宜就外科醫師治之。但鷄眼與跖囊炎腫，若能注意於其所穿之鞋，則固甚易防免之。且足宜常洗，在冬天宜每星期換襪二次，夏天則須每日換一次。在中國尙有不少之婦女纏足，而尤以在內地風氣不開之處為甚。雖此種足之畸形頗甚，然儘可設法矯正之。且纏足之害甚大，故凡纏足者，均宜實行解放。其法，即逐日寬鬆其所纏之足帶，而時常行走活動之日久，自能漸漸放大。但放時難免不略受痛苦，且需時日。

放脚另有一較速之法，約須一月之久即

可。其法如下，將所纏之足帶解除，每日二次在熱水中浸足，其所用之水須甚熱，至能忍受為度。如是，約浸十分至十五分鐘之久，然後再在冷水中一浸，遂即用毛巾漸漸擦乾，擦後，

更用酒精少許擦之，約亦十分至十五分鐘之久，以使足部之血脉流通。倘足部有破皮之處，宜用百分之二之汞色質溶液蘸之。此外另以凡士林油塗於雙足及趾後，使趾舒展，而以棉花墊於其下。且足弓及足摺處，亦應用棉墊之，最後再用足帶鬆鬆包妥。如此每日宜使其足舒展，以迄足與踝關節回復原狀。過後，即可試穿較大之鞋，鬆其足帶，而舉步行動之。此時其所穿之鞋宜日漸放大，終至其足完全平舒，而能於行走時，足底與足跟均踏實地矣。大抵用此法者，較用上法為滿意，且其痛苦亦可減少。



逐日之計劃 凡事之成就，多有賴乎整齊之習慣，與夫時問之預算。所異者，常見有數處地方，其一般人民，終日閑散，無所事事，坐令大好光陰，等閑虛度。而其所處之環境，則又雜亂無章，極不衛生，此無他，蓋需有一定之計劃，以安置此種失業之人也。

日常秩序中之首要者，即為早起。蓋黎明即起之人，常能勤奮耐勞，以守候機會之來。且彼必終生努力於其工作，及其自身之健康。吾人若研究耶穌之一生，乃知其從未患過任何疾病，每晨未明即起，行至一幽靜之地，即跪下禱告，而於禱告後，乃始終日為人類服役。由是可知，彼不僅每日開始其工作甚早，更且必先禱告。故我儕每人應當覺悟其生命，乃由造物者之手中得來，而需天使之保護。然此種依賴上帝之心，必藉禱告以証實之。

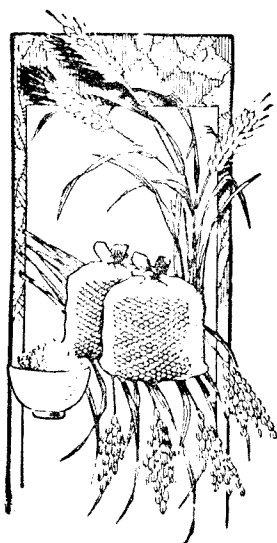
吾人之睡眠，至爲緊要，且宜早息早眠。常言謂，午夜以前之一小時睡眠，可抵午夜後之二小時。故日落天黑，卽爲吾人睡眠之時，但清晨則應早起，以歡迎白晝之重臨，而從事預備其一日之工作。至清晨起身時，最好先行深呼吸數次，並用冷水淋身，或用手蘸冷水擦抹全身以及四肢，而後卽用毛巾迅速擦乾，以引血液流至皮下，待後再在室內略爲體操，或出外作輕健之散步。於是乃可進一日中之第一次而又最佳良之飲食，然後於未開始日常工作前，當先讀上帝之教訓（卽聖經）並祈禱。如所操之職業，爲多用腦力者，則宜間時休息，以稍事運動。吾人日間之光陰，當用於工作。而在晚燈初上時，則可看書、遊戲，或交際往來，但不宜夜夜團集宴會，或晚餐過遲。且吾人當以吾人之工作爲愉快，而勿視爲畏途。須知惟有天然愛好工作者，乃能達到目的與高深之知識。因工作而致之倦勞，能使人早思睡眠。上床合眼後，宜五分鐘內卽熟睡，以致一覺天明，則翌晨起身時，必倍覺清爽而起勁，以俾再盡一日之職責。

旅行 旅行時，須更爲小心，以免疾病之傳染，但其最妙之防禦法，乃爲身體壯健。蓋因有多種傳染病，如麻疹、天花、百日咳、傷寒等，在未發熱出疹以前，卽有染性。若乘火車，當注意其臥車中所用之被單等物，是否清潔，其室內之空氣，是否流通，及其所用食器等，是否沸水中煮過。至於通常所用之防疫面罩，不甚可恃。蓋如結核、白喉、猩紅熱、傷風、流行

性感冒，百日咳，腮腺炎等症，雖皆因與患此種病者之口涎，鼻液，接觸而致傳染，但傷寒，痢疾，霍亂等，則係由患者之糞尿等物而廣佈。至梅毒與淋症，則多自直接接觸而得。

預防 所謂預防疾病者，非僅指傳染病而言。有許多疾病，皆由吾人自身之體內而起。初時祇甚輕微，俟後則日漸增劇。如危重之心臟病，多由病變之扁桃腺，或齧齒所致。若能及早將其除去，即可預防之。故吾人斷不宜必待牙痛發作時，始就牙醫診治，倘能及早診察，則查出後，當可立即補救之。其他疾患，亦莫不皆然。

吾人之身體，宜時常細為檢驗，以確定其是否康健無病，抑其疾病已在潛發。此種檢驗，應自嬰孩時起，至少每二年舉行一次。如一旦有他種病狀發覺時，應即再行檢驗。不過檢驗身體，欲其收效佳良，宜請可靠之醫師為之。且檢驗時，須細心遍查各部，並對於其家庭生活，與個人從前之歷史，以及現操之職業等，均須一一詳究。至於食物，睡眠，休息，工作，煙，酒，嗜好等習慣，亦須慎重考慮。此外，如神經智能，呼吸，消化，營養等之情形，以及心臟，胃，腸，眼，鼻，耳，喉，牙齒，生殖器官，肌肉，關節之是否正常，或有否其他之缺陷，與腺之紊亂等等，或各部之反應，與血壓，血液，體內之新陳代謝之特別試驗，及糞尿，乏色曼氏化驗法（即梅毒之血液試驗法）。愛克司光照驗全身等等，統應依照醫師之勸告，而實行之。凡此種種，雖當然不免化費，但較諸飲酒吸煙看戲等之代價，固不可以道里計也。



第八章 食物與榮養

人體爲世上最完備之機器，但吾人所以喻人體爲機器者，蓋以其亦如機器之需燃料以使活動也。人體之燃料卽爲食物，不過其與機器有所不同者，乃人體不僅能由食物而產生溫熱動作，且能生長發育，而修補其自身之組織也。是以食物有三大目的：

(一) 作爲燃料之用，供給體力及產生熱量，以維持人體一定之溫度。

(二) 食物連續變成體內之組織。

(三) 供給某種之酵素，以節制食物之同化作用（成組織）。

按吾人之食物，多須先經一度之變化（卽消化）後，方能由血運將榮養料送至體內各處之組織中，以供需要。至其消化所剩之廢料，則歸集於肺腎等一定之排泄器官內，以排泄之。猶如機器經添煤燃着後，卽見有煙自煙囪發出，有灰自爐底落下。此卽燃料經變化後所剩之廢料，必須排除者也。

如食物在質與量方面皆足以供體力與發育之所需，則體內之組織不致受擾。否則，因榮養不足之故，其體內之組織勢必被挪用以充燃料。於是體重減輕，人即消瘦。

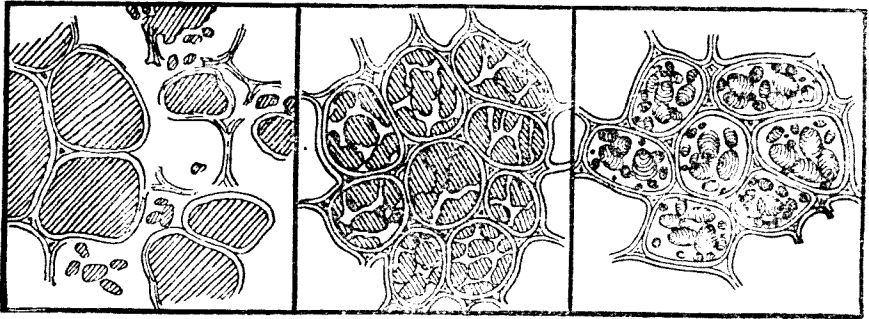
人體為十五種不同之原質所組成，其中五種之原質，乃由蛋白質、脂肪及炭水化物而來。其餘十種，皆屬礦物類。

故食物之定義，乃為一種之物質，經入體內消化後，能變成組織，以供生長發育，修補活動之用，而不致有害於人體者之謂也。故吾人所應注意者，有許多物質雖有相當之榮養價值，但因有害於人體，不可充為食物。如酒類及咖啡等，皆不能稱為食料。

人在患病時，尤當揀選良好適宜之食品，如身上有創傷，必需多得榮養料以補傷口之癒合。吾人固不能如石灰填補牆洞之易將食物直接敷於傷口瘍面，以使癒合。蓋食物不能與活組織混合。苟欲使其傷口痊癒，食物必須先經消化後攝收入血，然後再由血運輸入患處以長成組織。是故何種食料能變成體內之組織，為吾人所當亟欲知悉者也。

食物雖可生熟並用，但有必須注意者，生食之物，宜慎重選擇，以防病菌之傳染。故大都食物皆先烹調而後食，其故乃因：





此乃表明
烹飪之如
何能使澱
粉改變而
易於消化
右為生番
薯之澱粉
細胞在顯
微鏡下所
見之狀。中
為澱粉細
胞略經烹
飪後所顯
之改變。左
為澱粉被
透煮後之
狀。

(一) 烹調能殺滅病菌，以使食物安全。
 (二) 烹調常能使食物易於消化。
 (三) 烹調可使食物滋味增加。
 常人皆知榮養不良，為身體瘦弱之最普通原因。而嬰孩死亡率之所以如是其高者，亦多由榮養不足所致。故個人之食物適宜，榮養佳良，實為最有效之却病妙法。於此可知選擇富有滋養之食物，乃為家庭中之絕大經濟。因合宜之食物較藥物為廉，而且藥物亦不能代食物也。

吾人當疲憊軟弱或有病時，其所首宜注意者，即為維持或培補體內之榮養。然常人對於飲食規則之重要，往往不甚明瞭，而忽視之。所謂食物不足者，初非盡因貧苦窮乏之故。每見富庶之家，其家人類皆榮養不良，消瘦多病。此蓋其所購之食物，多非真正之食物，雖價昂味甘，然其榮養之價值極少。故雖腹滿胃飽，而

其體內之飢餓如故也。或其所食者，不獨有碍於消化，而且有害於組織，致使其體內之抵抗力減損，而易受病菌之侵襲。徒費有用之金錢，而結果適得其反。此無他，不知應如何選擇食物故也。

據今日吾人之所知，飲食對於各種疾病之治療，極關緊要，而尤以結核，腎炎等之慢性疾病為甚。本書僅能就吾人日常所需用之食物中擇其重要者略為述之。

母乳為最完美之食物，凡週歲以內之嬰孩所需以生長發育之物質，無不俱備。至其中之主要成分有五：

(一) 各種足量之蛋白質，以供亟需發育之嬰孩。

(二) 脂肪質。

(三) 糖質。

(四) 礦物質。

(五) 維他命 (即生活素)。

母乳中主要成分之比例如左：

蛋白質 一

脂 一·五

糖 七(炭水化合物)

礦鹽類及維他命少許

至於一週歲以上之嬰孩身體發育，其所需者如左：

蛋白質 一(成人五十五至六十五)

脂 一(成人七十五瓦)

炭水化合物 六(成人三百六十五)

礦鹽類及維他命若干

幾種含蛋白質最富之食物如下:

大豆 豆腐及豆乳

麥麩

鷄蛋白

筋肉(瘦肉)

通常所用之脂類食物爲:

硬殼菓油(如花生油等)

豆油

麻油

肉類中之脂油

最普通而價值又最便宜之含炭水化合物之食物爲:

大米 馬鈴薯(番薯)

麥粉

澱粉

各類糖質

含礦鹽類最多之食物爲:

蔬菜 蛋(最多)

含維他命甚富之食物爲:

水菓 菜葉 穀類之外皮(如大米之細皮及麥麩)

豆芽等

在近十年內維他命始大爲闡明。常見有人其神經過敏，毛髮乾而易脫，眼瞼紅而充血，骨幹軟而彎曲，口內痛而生瘡，消化不良，腸內積氣等，此皆因其食物中無此種生活素之故，即吾人所稱之維他命是也。若俟其食物中之維他命足量時，則以上所述之種種病狀，皆立即消失，而回復健康矣。

吾人今當試一研究食物中之要素與其來源，以及其應用量之多寡。

蛋白質 每日至少需量六十五（一磅之麵包或半磅之豆腐約含蛋白質六十五）

豆乳及鷄蛋中之蛋白質含量最多。人體內雖有數種不同之組織，必需含有蛋白質之食物以組織之。然每種食物所含之蛋白質，未必皆適合於各種組織之所需者。且有數種蛋白質，對於生長發育，比較其他數種為佳，是以最妙之法，係使食物參雜不同，分配各別，而常相更換之。如此，則包羅萬象，各種蛋白質自可以應有盡有，以供體內一切之需要。在食物中含有佳美之蛋白質者，即大豆及其製品，鷄蛋，麥麵筋，牛乳，以及其他穀類。

脂肪 吾人身體每日所需之脂肪，為六十至七十五。不過脂肪多作體內燃料之用，而油出自何種物類之研究，非為重要。植物類之脂肪較為便宜，如花生，大豆，芝麻，棉子，以及穀類等，均含油量甚富。此外黃牛乳，及水牛乳，羊乳，亦含油極多，但尤以羊乳為最。至於某數種肉類，亦略含之。

炭水化物，為吾人體內所需要最多之食料，約每日須三百六十五。平常一磅之麵包，足夠一日之需量。至於普通所用之穀類，番薯，幾皆盡為炭水化物。即熟甚之水菓，其炭水化物之含量，亦復不少，且又為乳中之主要成分。肉類中並無炭水化物。不過炭水化物，大都亦如脂肪之作爲燃料之用，以產生動作與熱力，故其種類選擇不如蛋白質之重要。

人類之第四種營養要素，即為關係極重之礦鹽類。而其中對於維持身體生長之尤為重要者為：

鈣，鈉，磷，鐵，紫。

此種鹽類有助於滋養液之吸收，與組織修補之化學改變，以及組織之生長發育。若體內之流質（即血及淋巴液）中，在鹽類之濃度適當時，則其身體必甚健康舒適。且體內之骨與神經，對於礦鹽類之需要更切。總之，在體內流質中之各種礦物質，皆甚緊要。因其侵潤於組織中，而能使營養均勻也。此種礦原，多由下列之數種食物而得：

蛋黃 乳 菜蔬 多種之穀類及水草

僅有一種礦物質，不含於食物之中，即食鹽是也。常為調味之用，故用量有限。

第五種之食物要素乃維他命，現所查明之維他命，約有五六種。至於體內所需各種維他命之定量，雖尚未確悉，但若多食鮮菓，菜蔬，以及未曾碾舂之穀類，則體內所需之維他命，儘可足夠，而不致危害身體之健康也。

有數種疾病皆因維他命缺乏所致，如陪拉加拉，（此為一種新陳代謝病，分急性慢性二類，其特異病狀為腸胃受擾，皮膚損害，及腦系統變異等），腳氣病（軟腳病），嬰兒骨軟病，壞血病，斯潑盧（歐美人之居於熱帶者，常患此症，症屬慢性，其特狀為口覺痛，腹氣

脹，每晨瀉）等，皆是也。

此種疾病，無需於藥物之治療，但食大米之細皮及小麥之外皮（即糠麩），以及橘子，檸檬，菜湯等，一待食物中之維他命充足時，即能爽然若失。不過維他命為一種活原質，若過熱或久煮，俱足以損壞之。

最近世人對於強度鹼性之食物已甚注意，如某數種之水果菜蔬乳酸等，皆為體內所必需之鹼性食物。（酸菓雖為酸性，但經消化後攝入體內，則能增加體內之鹼性。）反之，肉食，雞蛋，穀類等，則為產生酸質之食物，常能致正常之消化作用因過於酸性而失其平衡。其結果往往有皮發皰疹，消化擾亂，胃腸積氣，大便閉結，神經衰弱等之病狀。

食物中尚另有一種重要之原質，即渣滓是也。有各種食物如穀蛋白等類，皆無相當之渣滓剩遺，以促大腸之正常蠕動，而致引起大便閉結，以及其他不良之結果。故吾人宜多食植物之根葉，以及筍菓等富有渣滓之食物也。

吾人日常宜多喝開水，以使消化佳良。每日除餐時所進之流質外，至少須飲二斤半至三斤之液體，其功用足助食物之消化與吸收。不獨使已經消化之食物易自腸內輸送至身體各處之細胞而營養之，且能稀釋廢料以排泄之。蓋廢料若積滯於體內過多，必致毒害組織也。

下列之表例，乃最均勻之飲食表，不論健康與病者，或正在發育之青年，皆甚適宜。表中所列之類似食物，可酌量變更，以調口味。至其所計之食物量數，係按照尋常體重一百三十磅之壯年，而工作繁重者之所需。

西餐

一日之足量飲食

穀類 四英兩

蛋 一枚

麵包 八英兩

洋番薯 二磅

菓子 二十四英兩

乳 二磅

平常之一日飲食

麵包 八英兩

乳 一磅

菓子 十英兩

奶油 二英兩

豆 五英兩

洋番薯 八英兩

萵苣和蛋醬 四英兩

(譯者按，蛋醬係雞蛋與油所調成之醬，西人常用以置於生食之菜蔬上，即 mayonnaise)

中國富家之素餐一日量 約二千五百考羅銳(熱力之單位)

蛋 二枚 大米飯三碗 麵條 一碗 蔬菜 六英兩

豆類之製品(如豆腐皮等) 二英兩 硬殼菓(如胡桃) 三英兩

植物根(如各種筍類) 三英兩 菓子 八英兩 油(烹調時用) 一英兩

中國中等人家之素餐一日量 約合二千五百考羅銳

蛋 二枚 菜蔬 十三英兩半 大米飯三大碗 豆莢或扁豆四英兩

豆腐乾 三英兩 菓子 十英兩 油(烹調時用) 一英兩半

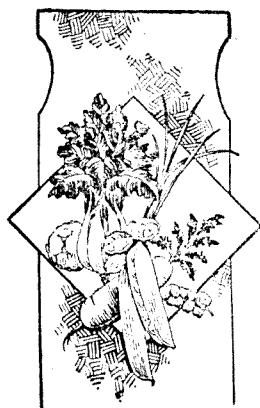
中國貧家之素餐一日量 約合二千五百考羅銳

大米飯 二大碗 菜蔬 十三英兩半 麵條 一中碗 豆腐 三英兩

大豆 一英兩半 甜薯 三英兩半 油(烹調時用) 一英兩半

按平均計算，中國人每月之所入，約百分之八十為購食之用。故對於此種重大之經濟問題，亟應研究，務求所購之食物費錢少而獲益多，以符價廉物美之原則。蓋所謂營養充足者，非僅指其量之多寡而言，亦且所以視其質之適宜與否也。吾人在此章所述，雖篇幅不多，但已盡括概要，且於疾病之預防，健康之維持，極有關係。故幾可謂本書中之最重要之一章也。





第九章 蔬 食

常人每以爲肉類乃食物中之上品，此種謬誤，尤以東方之人民爲更甚。或竟謂，『泰西文明諸國之所以能文化先進，日益富強者，蓋以其國民多用肉食之故也。』以是中之家，凡財力之所能及者，皆以肉食爲滋補。此種心理，實屬大謬。推究食肉之唯一原因，乃因其味鮮美，以貪口腹之慾而已。故嗜肉食者，大有一日三餐，非肉不飽之概。

茲爲使一般誤以肉食爲滋養者明瞭真相起見，特介紹全球最著名之飲食學專家拿奧登氏對於食物中礦物質之含量之言曰，『吾人必須特別注重於多食蔬菜及水菓，以其極有關於身體之正常發育，與夫體內各部分之機能也。甚至對於兒童，吾人以爲與其仍如通常習慣之視孩童爲食肉動物，實不如以最純素飲食飼之爲愈也。』（按氏對於人類及其他動物之飲食學上有久長精細之實驗）

又休門氏在演講礦物質之重要時，曾謂，『肉類中之石灰質極少，故其所含之蛋白

質及磷質雖極多，但過於偏廢，非良好之食物也。」

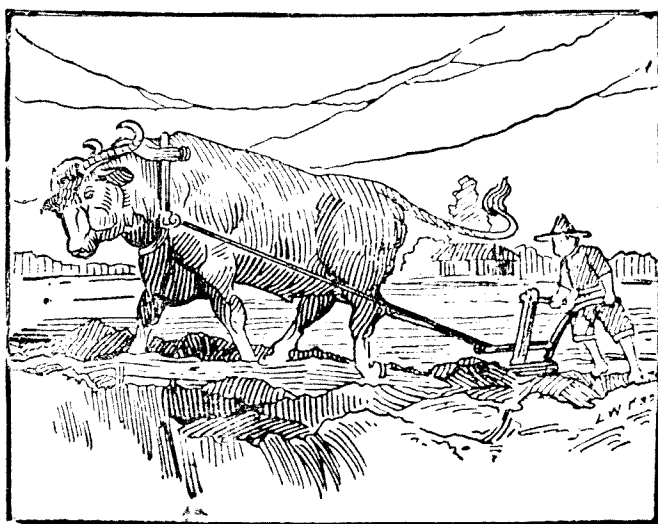
美國著名之約翰霍金氏醫院麥克隆醫師，為近世有數之食物專門家，嘗向醫師演講云，『余對於蔬食並無絲毫之懷疑，若能佐以多量之牛乳，實為人類最適宜之食物。』又云，『余覺汝等若採用此種食物，最為安全。且汝等之病人，必能迅速痊癒，較諸現在許多最上等之醫院，用五穀植物肉類等食物以飼患消瘦病者，或經外科手術後之病人，其病體復原之遲速，不可同日而語。肉類雖味甘色美，然余確信倘嗜之過甚，實非吾人適宜之食物也。』

余在過去三十年之經驗中，對於病人之食物，頗有研究之機會，嘗作多次之實驗於病人之滋養問題。此外，在醫院工作之護士，及職員等，雖身體康健，亦在被試驗之列。俟經蔬食者與肉食者比較之結果，余乃深信戒肉食者之有益於身體。凡病人之用蔬食者，其體重之增加必較速，而其身體各部所患之疼痛亦較少，且其傷口之癒合迅速，頗為顯著，而其體力之能持久，又遠勝於慣用厚味肉食之人。自古以來，在各種體育競賽中之獲勝利者，多知蔬食之能使其體力持久，故若欲比賽獲勝，必先慎戒肉食。一九〇七年三月間，大學教授弗肖氏，在耶魯醫學報內，嘗刊露佈其有趣味之試驗例如左：

其試驗為兩臂平展運動。第一次比賽結果，戒肉食者頗佔勝利，即肉食者最高之紀

錄，祇及蔬食者之尋常紀錄。據云，肉食者十五人中，能平展兩臂至十五分鐘者，僅二人。而蔬食者三十二人中之能超過十五分鐘者，佔二十二。且此二十二人之能持久至半小時，或半小時以上者，更有十五人，而肉食者則無一人能之。此外能將兩臂維持至逾一小時之久者，九人。逾二小時之久者，四人。逾三小時之久者，一人。皆為蔬食者。

不寧唯是，凡疾病盛行之國家，其國民食肉必多，如毒瘤，癌腫，腎炎，神經錯亂，消化不良，大便閉結，膽石，中風，血壓過高等病，極為常見，而其壽命之平均數，勢必極度減低。反之，凡蔬食之人民，其壽數必高，其所患之上述諸症，極為少見，蓋其抵抗疾病之能力較強，且其智能與體力在質與量方面亦均較優也。凡此種種，事實俱在，勿容疑慮，且各飲食專家，皆已確切言之矣。故對於素食之有



牛類不食肉，故能力大無窮，人類亦能使身體壯健，而有力量。

益於人類，似無再加討論之必要。總之，不論其階級，生活，職業之如何，凡係一種均勻之純蔬飲食，決不致有害於身體，抑且能儘量供給體內所需之各種要素也。

茲將素食較肉食爲有益，及肉食之危害諸點，約略述之。

(一) 五穀，菜蔬，以及水菓，爲供給體內所需各種成分之完美營養物。肉類則無維生素（又名維他命），且其所含之礦物質又極少。肉食獸之所以食骨，乃因其體內需要礦物中之石灰質也。故食肉者，必需食蔬菜，以補礦物質之不足。常見肉食之人，年未半百，而齒牙盡脫，蓋因體內缺少石灰質，而致齒牙易於損壞也。且肉類中無炭水化物，此炭水化物即爲吾人體內所需之主要燃料。

(二) 蔬菜皆直接產自田地，而爲單純之食料，故不如肉類之有毒素或廢料。蔬菜如有腐壞，則霉臭敗變，易於發覺，而肉類則不然，有病與否，往往不易辨別。況動物由植物而得營養，先以植物喂飼動物，而後再以其肉充作食料，實覺太不經濟。蓋八九磅之蔬菜穀類，始能成爲一磅之肉，而此一磅之肉，其滋養價值，尙不及一磅用以喂飼之穀類也。且肉食中，常含有毒質，因動物在生活時，體內有二種工作，循環不已，一爲組織之工作（即食物經消化後，由細胞運輸營養料至各部份），一爲毀壞之工作（即壞死之細胞，以及其他毒質之排泄是也）。如此種毒質，在動物之組織內留存，則其細胞即被毒死，故若肝，腎，

肺、臟、以及皮膚等之排泄器有病時，此種毒質，無從排出，屯積體內，終必致命。吾人所食之肉類，常有此種毒素，食後被吸入血，均使人體排泄器之工作增加。故吾人之排泄器，不僅須排泄吾人體內固有之廢料、毒質，又將加倍工作，努力於排泄吾人所食之肉類中所含之毒素。日久弊生，於是腎炎、肝患、皮疹、心病，以及動脈硬化、血管壁變厚等等之慢性病症，相繼發生矣。由是可知蔬食實為最佳良純潔之食物，榮養豐富，價值便宜，較諸食其已經在動物體內所變化而成之肉類，不但含有毒質，抑亦太不經濟也。

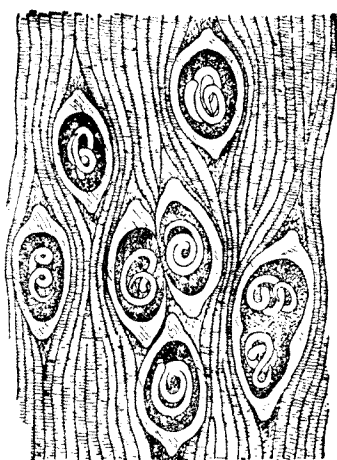
此種廢料毒質之屯積於體內，亦能使人疲乏。食肉後，尿中之蛋白質，可以事實證明之。此蓋腎臟內之細胞被毀壞故也。是以肉食之人民，患腎炎者，極為常見。

(三) 肉類最能致病。凡供人屠宰之禽獸，大抵不易久活。屠宰時或已有疾病之傳染，往往不易覺察。市上掛售之肉，欲知其有無疾患，殊難確斷。蓋因疾病傳染而死之禽獸，驟視之，其肉或竟與康健無病者之肉無異。且禽獸之肉中，常有寄生蟲、帶蟲，以及他種之病菌寄居在內，故人類之疾病，往往由此而來。或有所購之肉，似甚鮮美，而不知其竟含有極烈之病毒，若再加其組織中原有之廢料，則必能立致中毒。

禽獸屠宰後，其肉即起腐化。倘不設法醃薰，或置於冷藏之器，以阻止其腐化作用，則必變壞而不能食。然肉類之腐化作用，究至何種程度，或其中所含之病菌，究有多少，吾人

固無從確悉也。冒昧購食，危險孰甚。準是以觀，可知肉類含有三種確定之毒質：

- 一 其體內原有之廢料。
- 二 其由疾病而來之毒素。
- 三 其因屠宰後所起之腐化作用。



肉類中常有疾病。此圖係示在顯微鏡下豕肉中所含之旋毛蟲（又名蟠蟲）之狀。人若食之，每致傳染得病。

上述之第一種毒質，乃肉類中所常有，可無疑義。其他或竟同時含有三種之毒質，亦未可知。是故無論如何，吾人決不能謂肉類乃純潔而合衛生之食物也。

（四）肉類較蔬菜更難消化。吾人今日已能作各種之實驗，而確悉各種食物之消化性。熟透之水菓，幾能直接吸收

入體，僅略需消化液之改變而已。煮透之穀類，蔬菜，亦不過需一至三小時之消化。而肉類則必須二至五小時之久。故在消化肉食時，必須耗用多量之體力，遂致胃壁之肌肉因加緊工作之結果，疲勞不堪。消化完畢後，其由肉食所得之滋養成份，又遠不如穀類之食物，真所謂得不償失也。夫一磅之玉黍或小麥，其營養之價值，足可以抵三磅無論何種之肉

而有餘。且肉類在吾人腸內，極易腐變，以致積氣，生毒，而發生頭疼，便閉，呼吸惡臭，精神困惱，以及種種之神經病狀。

(五) 肉類爲最不經濟之食物，故在人口過剩，生活困難之國家，亟宜禁用，蓋以八九磅之穀類食物，僅足以產一磅之肉食，此種食物良非吾人生活上所必需，直稱之謂奢侈物可也。

(六) 吾人對於素食及肉食，惜不易得一詳確之比較，蓋因完全素食者，固不在少數，然大多數則皆葷素並食，故雖肉食，但因佐以五穀，菜，菓，致其肉食之害，遂得以減輕，而不易顯見。然苟人類完全食肉，則頭疼，瘡，瘍，痛風等症，必將立見。要知人類非食肉動物，吾人之齒牙，僅適宜於咀嚼穀類，菓，菜之用。肉類非吾人之所需，故不能如穀類之能在口內消化。俟肉類進入胃內，必需極濃之氫氫酸以消化之。按胃內之所以生此酸，原爲消化肉食，以攝取其中之養料。然往往因酸度過濃，竟連胃之內壁亦被消化，潰蝕，而成胃瘍。或有時更進一步而成胃癌矣。此所以今日之好肉食者，常患胃瘍，胃癌也。

肉類中所有之養料，除供給體力時立即用去者外，在體內不能有所貯藏。蓋因身體各部份之細胞，無需多量之蛋白質也。反之，五穀，果，蔬等所含有之養料，則因其中之蛋白質少而脂與澱粉甚富，故能變成糖質，或脂肪，而儲蓄於組織內，以備不時之需。由是可知，

吾人食物中之蛋白質，最宜減少也。

(七)最後吾人所欲討論者，乃爲此章最緊要之一節，卽人乃無所不知之上帝用地上之泥土所創造，故吾人體內所組合之成份，皆爲泥土中所有之物質。人類原不能食泥土以得營養，然泥土中所出產之蔬菜，水菓等，皆所以生長成熟，以供吾人食用者也。人類之消化器，將此種植物所得自泥土之複雜成份，經消化後，卽轉供體內營養修補之用。是以吾人可知一切動物，皆賴植物而生存，蓋因植物放出氧氣，以供人與動物之呼吸。苟無氧氣，則人與一切動物，均不能存活。動物所排泄之氫素，則又適爲植物所賴以生長之物質。職是之故，植物與動物皆彼此利用，相依爲命，不可須臾離也。若人類依食地上所產生之蔬菜以爲活，卽乃自然之生活。此種食物，爲人類所應用之食物。當上帝將人造成後，爲防免人類對於食物有所差誤起見，嘗曰：『遍地結實之菜蔬，懷核之樹果，我予汝以爲食。』

(創世記一章二十九節)

凡信仰真神者，對於以上所述，自可深信彼創造人類之上帝，當然深知吾人體內之消化器，應以何種食物爲最合宜。彼既謂吾人當食有益於吾人身體之食物，以使健康長壽，則素食實當爲吾人食物之惟一標的矣。况科學之證明，與夫人類自身之實驗，無論就解剖學或生理學而言，又在在足以證明吾人之宜於素食耶。



第十章 食物之消化

前章吾人已詳論食物之應如何選擇。今之所欲討論者，乃對於食法，消化，以及烹調之應如何方為合宜，以使食物中之營養料可以充分攝取也。

飲食宜簡單。吾人之飲食最易簡單，苟食物之種類太多，則成份複雜，配合不符，每致消化障礙。例如牛乳若加糖而飲，則易起發酵作用，而生氣與醋酸。

常有人因水菓與蔬菜同食後，而起消化不良。亦有人因其經驗所得，而知某數種食物同食後，必致不適。通常穀類之食物，不與牛乳及糖類同食，則易消化。不過時間與烹調亦關緊要。粥與雞蛋或烘過之麵包，甚宜於早餐。俟至中午，可多用蔬菜，及生菜所調合之食物。而晚膳則以多食水菓為佳。如此，每餐僅用數種簡單之食物，而常相更換，則不獨烹調簡便，而且消化容易。

平常食物在胃內消化，約需三四小時之久。故兩餐之間，宜予胃臟略事休息。若胃內

消化未盡，而又進食，或零星雜食，接二連三，勢必使胃之工作破壞而後已。此實飲食上之最大錯誤也。是以一日三餐，宜有定時。清晨七時之早餐，中午十二時之午飯，以及下午六時之晚膳，最爲適當。蓋兩餐相隔較遠，胃臟可以有充分休息之機會也。不寧唯是，夜間睡眠，胃腸亦應同時休息，故晚餐宜用易於消化之食物，且食後須至少三小時，方可就寢。人在疲憊倦勞時，不可多食。倘日間工作繁勞，可於早餐時多進食物，以供給其體力之所需。且胃腸若無積食，則經一夜之休息後，其消化力亦當然增強，故此時雖進食甚多，胃臟儘能勝任愉快也。

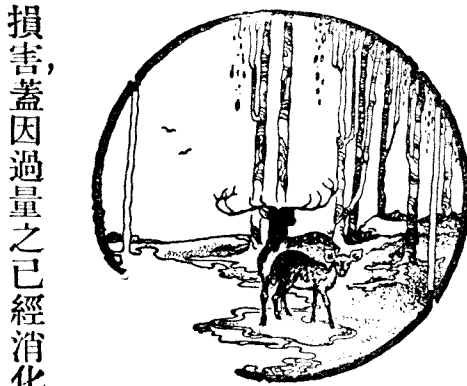
飯後不宜立即作劇烈之運動。如食後能休息半小時，甚爲有益。夜間若胃內過分飽滿，則睡眠必難安善，迨翌晨醒來，每致舌苔積厚，呼吸惡臭，而且食慾毫無矣。

有許多人覺一日二餐較食三餐爲佳。此種情形，尤以中年以上之人爲更適宜。雖然，亦有每日進食多次，而反獲益匪淺者。但此則須經醫師詳爲規定，以應其個人之需要。運動對於食物之消化，腸管之蠕動，極有裨助。

食物之烹調 烹調食物，對於消化極有裨助，第一因其能使食物變軟分解，故消化液可易於透入而消化之。且烹調後，常能使食物增加滋味，以配合胃口。此外，尙能使食物易於咀嚼下嚥。而另有一甚緊要之功用，即殺滅病菌，以使食物安全是也。不過病菌所產

生之毒素，則無從毀滅之。雖有幾種食物，不宜多煮，但大都皆愈煮愈易消化。在柴煤昂貴之處，往往因食物未曾煮透，致僅能消化一半。例如麵條，若僅煮至半熟而食，則食物中之榮養料，必不能盡行攝取，以致多半糜費，豈不可惜。

故吾人自食物中所得榮養料之多寡，有賴乎煮時之透熟與否。穀類之食物，對此更為重要，須煮二至四小時，方可熟透。否則，其榮養料不能盡量攝取。至於食物中所含之維他命，若煮時並不過久，僅足以殺滅細菌，則不致有所毀損。不過食物煮後，若久藏之，則維他命自易失去矣。故吾人對於食物之所當首宜注意者，厥為食物中須富含維他命也。



飲食過度 饕餮貪食，最足以使消化器官疲勞乏竭，而致各種消化腺及肝之功用擾亂損壞。故食物過量之結果，不僅使消化器困憊而已，且其影響所及，肝腎亦必蒙其損害，蓋因過量之已經消化食料，在體內無用，必須由此種排泄器官排除之也。

消化系統，為人體最重要之器官，乃世人每多不加重視，而任意毀損之，往往飲食過飽，以致怠惰呆滯，困睡疲倦。要知吾人體內所需食物之多寡，須視乎天氣之冷熱，衣服之

也。厚薄，工作之勞逸，健康之情形，年齡之老幼，以及體重之增減為轉移，過與不及，皆非所宜。

讀者如欲確知每日究應進多少食物，以及對於其食物之種類究應如何分配，均可參看第八章內所列之食譜，以資借鏡。

常見有許多人之食性，每好用胡椒及其他富有刺激性之香料，加諸食物中，或過鹹，過甜，以改損其原有之滋味。殊不知各種食品中皆有其特殊之風味，苟若調味清淡，配合簡單，使不失其固有之甘美，則必甚可口。反之，如食者喜用辣椒，則其所食之菜餚，實無需精細之調味，蓋辛辣之味，足以失却其他一切之口味也。且此種刺激香料，用久成慣，往往能致消化不良與終身之不舒適。因此種香料，能使黏液過多，而致咽喉枯乾，甚或致鼻腔發炎。又吾人當進餐時，飲水不宜過多，因其能致胃內之消化液稀淡，而有礙於消化也。或其所飲者為冷開水，則能使體溫減低，更屬有礙。故飲水之時間，最好在飯前，餐後。至於食鹽，能妨碍腎臟之功用，用之過多，可致血壓超高。



飲食之通常規則，已如上述。吾人茲當將消化之各種程序，自食物入口，以迄在體內分配爲止，一一詳述之。

食物消化之第一步，卽爲咀嚼細爛。同時與消化液攪雜，混和，而成爲可溶化之物質，以備吸收。當營養料被吸收時，必先由腸壁經血管而入血，於是由血循環而流行至體內之各處，以供細胞及組織之所需，此卽消化作用之大概也。

進餐不但宜有定時，且亦宜有定處。每當餐時，家人應齊集同桌共食，以享天倫之樂。但若坐位不定，碗筷自取，必致紊亂秩序，非衛生之法也。飯前當先洗手，桌面宜清潔，餐室須有鐵紗窗門，以隔絕蟲蠅之侵入。碗筷須經沸水洗滌，以滅病菌。食時須有充分之時間，勿可狼吞虎嚥，致食物未經咀嚼勻細，消化液無從混和，而惹起消化障礙。

吾人之味覺細胞，位於口內及舌之兩旁，以司味覺。如食物味甘色美，卽能誘起消化系統之興奮，而分泌多量之消化液，以消化之。此所以吾人常言謂，『食指頻動，垂涎欲滴』也。但吾人食時，須細細咀嚼，以促消化液之化合，而後下嚥。蓋口內之涎液，亦爲消化液之一種，能化澱粉爲糖，故穀類之食物，在口內咀嚼，愈久則其味愈甘。因有各種食物，至少須俟一部分被消化後，其味始顯。

吾人之食管，由口至胃，約長九吋，故所食之食物，自口下嚥，經食管而至胃，再由胃內

之消化液，妥為攪和，混合，以消化之。但吾人須知，胃臟無牙齒，不能使食物磨成細碎，故咀嚼為食物入口之第一步重要工作。若咀嚼不細，則入胃即難以消化矣。蓋胃內之消化液，乃為一種化學之液體，內含氫氫酸及酵酶，僅所以消化蛋白類之食物者也。

胃臟大約能容一磅半至二磅之食物，故餐時若飲流質過多，必使胃壁膨脹過度，而

常致悶飽不

適。且無論何

種食物，在口

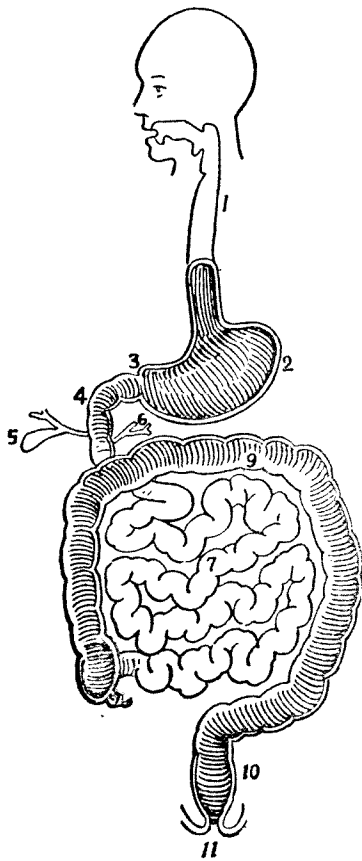
內必須先經

咀嚼勻細，而

與口涎完全

攪和後，方可入胃消化。然無論何時，亦不可飲食逾量，以致有碍消化。

食物在胃内存留之時間，約自數分鐘以至三四小時不等。一待消化完竣，即漸漸入小腸，其進入腸之情形，與由口下嚥入胃時無異。至食物完全入小腸後，須經數小時之久，方能自二丈長之小腸管內排出，而入大腸。



- 1 食管 2 胃 3 幽門 4 十二指腸 (即小腸首段) 5 膽囊 6 胰腺管 7 小腸 8 闌尾 9 大腸 10 直腸 11 肛門

小腸之主要工作，即爲攝收已經消化之食物。在胃與小腸之相近銜接處，有膽管通入，以出膽汁。膽汁之功用，係使腸壁潤滑。有時腸內亦有微量之黏液分泌，不過此種黏液，非正常之分泌物也。

尙有一種重要之消化器官，即胰腺是也。其所出之分泌物，係消化在腸管內尙未完全消化之食物。換言之，即胰腺乃爲完成全部之消化作用者也。末後其所剩餘之食物（即渣滓），即由小腸轉入大腸，因大腸之直徑，較小腸大三倍，故一切未經消化或不能消化之物，即在該處貯積。此外，體內另有一部分之廢質，亦自膽液送至大腸內，以俟排出。

食物經消化完畢後，在大腸內屯積，不可逾十二至二十小時之久。若剩留過久，必致壞變，而產生毒素，於身體極爲有害。故吾人每日須有大便一次，即有二次者，亦不可謂非正常之現象也。大便若無定時，即多半爲患病之先兆。（關於大便閉結，請讀第十八章）

每次進食後，不宜有不舒適之感覺，且過後四五小時，即應再有飢餓之表示。此所以先哲有言，『未飽先止，既飢後食』，實養生之要訣也。





第十一章 煙草鴉片及他種麻醉劑

煙草 吸用煙草，不論其爲旱煙，雪茄，或紙煙，幾已遍及全球。各國之無數人民，男女老少，趨之若鶩，吞雲吐霧，恬不爲怪，馴至經年累月，手指染黃，亦足證其習用之深也。按此種惡風之養成，多由於煙草公司，因大利所在，盡力推銷，年必出鉅萬之廣告費，以相號召，迄至今日，則甚至幼童小孩，亦相嘗試，是誠可謂『風行天下』『廣銷全球』矣。煙草之爲用既已如是之普及，於是煙草是否有害於人體，或吸煙是否爲不良之習慣，竟成疑問。然細究其實，煙草之爲害實屬匪淺。蓋以其中含有極烈之毒質，曰尼古丁（即煙草素），若用此物二三滴，卽足以置一貓或一犬於死命，其毒性之猛烈，於此可以想見。此種毒質，在水煙管內，常有存積，往往有人或竟取而服之，用以自殺。

吸用煙草之所以不見立死者，乃因其毒素入體不多也。雖然，其有害於人體，毫無疑義。該毒初入人體，必致頭痛不適，暈眩嘔吐，待後，則因習久成慣，神經被其麻木，故毒性雖

烈，亦不覺有異。然體內之蒙其毒害，仍
然繼續不息，漸至養成習慣，或竟致非
用含有尼古丁之毒藥不可。吸煙之害，
其顯於局部者，如咳嗽，吐痰，音啞等，皆
由煙氣刺激咽喉氣管所致。消化系統
亦常受其影響，而致食慾消失，大便無
定，以及時常心口絞痛。且煙草對於心
臟與神經，為害尤甚，能致心悸跳動，呼
吸無力，以及心之動作異常等。其結果，
往往減短壽命，或因心力猝衰，而致暴
卒。

凡為體育專家，皆知摒絕煙草，因
其能致呼吸短促，耐力減少也。且其重
要之腦中樞以及神經系統，必被尼古
丁損壞甚重，致靈智遲鈍，失眠不安，精



習慣之束縛，初時擺脫甚易，稍久亦不難戒除，但過後定覺困難，而終則非藉由上帝而來之能力不能自拔矣。

力缺乏，易受激惹。且因神經被其麻木，故不覺疲憊，致身體被其欺瞞，而不能得適當應需之休息。亦有因此而致視力減損，或甚至成盲者。且煙草常必與其他含麻醉性之物並用。故吸煙者，每好飲酒。至於煙氣之刺激，常能致口舌咽喉生癢。若婦人或為母者吸煙，則其自身及子女均有不良之結果。

煙草之為害，於青年尤為重大，能致皮色蒼白，生長阻碍，肺部軟弱，靈智遲呆，讀書之腦力損減，功課之記憶薄弱。故凡功課良好，攷試列前茅者，多為不吸煙之青年。且吸煙亦能使道德墮落，其自制之意志，以及愛好正義之美德，皆被泯沒。故常有犯法行為者，或日趨墮落者，皆為嗜吸煙草之人也。美國總統胡佛嘗稱，世上事物之能為害於健康，教育，工作之效率，以及男女之品行道德者，實無過於吸煙云。

吾人必當慎防青年之引入歧途，而致養成此種吸煙之惡習，亦宜明示其吸煙之為害，對於讀書，運動，或將來之靈智上，必有莫大之影響也。

欲戒除吸煙惡習，其人必須先抱決心，對於吸煙之人，不可接近，即有煙氣之處，亦宜走避。每次飯後，用硝酸銀溶液（百分之一或千分之七十五）漱口，此法能使其人見煙生厭，不欲再吸，且亦能安撫喉內之刺激。在煙癮發作時，可咀嚼龍膽草根。熱水浴須每星期二次，以使出汗，且可排出其體內所積存之煙毒。硫酸美（瀉鹽）或酒石酸鉀鈉，亦可每日

服之，以助排毒。開水宜盡量多飲，橘子汁，柚子等水果，宜常食。當多在戶外，以吸清新空氣，勿閑逸，宜勤勞，腦海中勿令有暇，致思及此物。富有香料刺激之食物，應摒絕。咖啡，啤酒等，皆爲興奮之品，每能引起煙癮復發，切宜注意。

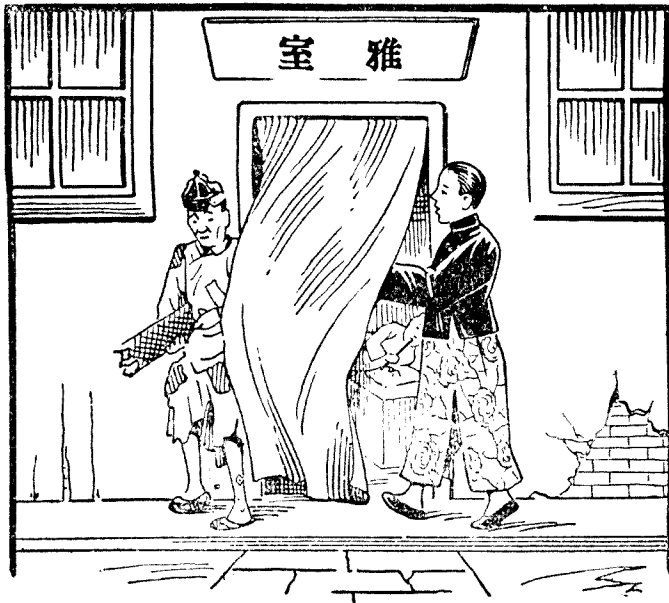
鴉片 鴉片及其轉化品如嗎啡等物，皆爲麻醉性之毒藥，其爲害之慘烈，實有甚於洪水猛獸。無論貧富，一吸上癮，必致精力減退，身神軟弱，工作遲鈍，道德墮落，終身成爲奴隸，而擺脫無能矣。

此種惡習之養成（卽成癮）有時乃爲解除身上之病痛而起，但大都皆因不良之親友，應酬交際，娛樂消遣，初以爲逢場作戲，不足爲患，孰知日久成癮，不能自拔。蓋以鴉片極有習慣性，能使人之意志喪失，良智泯沒。初吸時，常覺所費不多，而趣味橫生，不久遂致成癮，用量漸增，終則沉溺其中，荒用無度，正不知天下之有幾多人，因而毀家蕩產，窮乏以死也。

不寧唯是，染阿芙蓉癖者，類多一槍在握，沉迷於黑籍之中。其子女習見成慣，亦覺如飲食箕匙之一樣普通，致幼稚靈敏之神經，不知不覺受其傳染之傾向，而喪心沉迷之父母，溺子心切，竟不惜慫恿放任，投其所好，遂使學齡之童，神經麻木，大好青年，良知泯沒，置家庭之幸福，人生之職責，上帝之誠命，國家之法律於不顧。冥頑不靈，但知吸煙過癮而已。

吸煙之危害身神，既如上述，而耗錢傷財，更難數計，統計其一日之所費，常或超逾其所需之食糧。往往處境佳良，事業發達之人，一隸黑籍，不數年而家產蕩然，親朋離散，吃盡當光，三餐不給，然飢餓可忍，煙癮不得不過，終而致於面容萎黃，皮肉枯瘦，卽不速死，亦苟延殘喘淪於苦海矣。試問此種黑籍之社會，有何光明？然則今日處於光天化日之下，果有何法，以使用此種麻木可憐之癮君子，皆能靈智恢復，幡然悔悟，以圖日進於光明之途耶？雖然，亦仍有人甘冒不韙，明知故犯，以自趨於每况愈下之絕路。

吾人當警誡年青子弟，以鴉片為極危險之陷阱，無論如何，決不可輕於嘗試，若一經吸用成癮，卽如墮入萬丈深壑中，頗



凡隸黑籍之人，早晚必致健康喪失，腦力衰弱，而且空囊洗。

難自拔矣。常見有不少之吸煙者，屢經戒除，但往往旋戒旋吸，或竟致較未戒除前更甚。故鴉片之魔力，實甚可畏，非有超人之力，不能解除也。然亦有如許人知其所有之本分，即保持創造者所予之能力，爲其所用，且依之而戰勝鴉片之魔力矣。

所謂戒除煙癮者，乃即所以設法減輕其開始數日之痛苦也。故第一須抱非常之決心，即無論有何難忍之痛苦，亦必戒除之。其父兄親友，亦應從而贊助之，對於其努力戒除之精神，須表懇切之同情，決不可使其顧慮一切，有所猶豫，而致阻碍其決心也。

戒除煙癮，入院較在家爲佳，最好能住院數月，以改良其日常之生活習慣。否則，至少亦宜留院一月。當其進院之先，所穿之衣服，均應更換，以防其私中夾帶藥物。因有煙癮者，良知喪失，欺瞞詐虞，不能自制也。即其同侪陪伴者，或時來探望之親友，亦宜禁止，以絕其暗中授受之機會。且其一切起居行動，均須遵守院中之規則。

對於大都之戒煙癮者，其所給代用之藥物可迅予減少。通常所用者爲鴉片之流質，或嗎啡之注射法，每日一二次，而每次所給予之量劑，必較其上次所給者減少一半。如此方法，則其所給之鴉片，二三日內，即可停止。同時須注意其大便，並須投以瀉藥。飲食亦宜調理，多食水菓、菜蔬，及其他富有營養之食物，多喝開水。倘患者腰腿酸痛，煩悶不寧，可浸熱水浴，或用熱敷襪，每日三四次，敷於背脊、腿腹等處，以減輕其痛苦。有時嘔吐甚苦，可用

洗胃管洗胃，及給與鈹下礮強礮三十厘，每日二三次，夜間失眠，頗爲常見，如天氣晴和，可令其在戶外隨意散步，以使其消遣動作，吸收新鮮空氣，入晚即易於安眠矣。溴化鉀或水化氫醛等，常爲不可少之藥物，以助其人睡，當此種斷煙病象發顯時，看護者須常左右監視，一月以內勿可任其隨意出院，因煙癮每易復發，往往當疲勞不適時，即渴念此物矣。

至煙癮斷絕後，患者即應注意其生活之健康。飲食等皆須合乎衛生，萬不可再用含有麻醉性之毒物，否則，必致另染他種癮癖。要知以別種藥物替代鴉片，非爲真正之戒除煙癮。前門拒虎，後門進狼，其爲害也則一。故所謂戒除煙癮者，乃絕對不用其他含麻醉性之藥物之謂也。

倘能在煙癮戒除後，擇一種對於其性之所近，而富有興味之相當職業，實爲無上之妙法。蓋以閑逸無事，每易與黑籍之舊友交接，或醇酒紙煙等種種不良之習慣，能使其身體軟弱，致重吸鴉片。總之，凡患有煙癮之人，若欲擺脫苦海，還我自由，不僅須具有堅絕之決心，亦且有賴乎天父之能力，以獲得新生命，新靈感，與夫新希望，以恢復其氣體才智，而歸主用（急性鴉片中毒請讀第五十一章）。

其他種之麻醉劑如海洛英古加英等，在許多地方已漸習用。此種藥物亦極易成癮，與鴉片之爲害相等，甚或較甚，故無論何人，切勿可輕易嘗試之。至其治法，則與鴉片相同。



第十二章 醇 酒

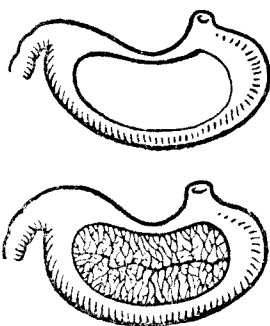
各種酒類，不論其為啤酒，或葡萄酒，皆有害於人體，而絕對無益。吾人須知酒類乃係一種易於成癮之藥物，而非飲料，此物雖略能供給體內燃料之用，但其有害之作用，與其所有之榮養價值，實不可同日而語也。蓋醇酒之於動植物之細胞，一如毒藥，能使抵抗病菌之能力低弱，而減短壽命。又因其為一種麻醉藥，故能成癮，於體內各器官，極為有害。此物在社會上，可謂罪惡之源，不僅減低效率，增加窮困，又且促人犯案，易致惹禍，而間接耗費經濟，阻滯社會之進化，故其對於國家之影響，不論在平時或戰時，均屬不利。

若多飲酒，必致惡心，嘔吐，而使胃內發炎。且飲之既久，則胃內之分泌細胞，即被毀滅，而血之循環系統，亦必蒙受其害。至若大量之啤酒，能致心臟擴張，衰弱異常，其脈管漸行變硬，易於中風，其肝腎亦即硬化，而致膨脹，水腫。且其抵抗病菌之能力，亦必因飲酒而減低。是故飲酒者，若有創口（如經外科手術之後），其癒合必較不飲酒者為緩。而患疾病，

則復原亦必較遲。又雖飲用不多，日久亦必有害於神經，而常致手臂癱瘓。至於肝腎之受損，初不必僅限於沉醉於杯中物之人，即尋常之好飲者，亦能致之。

若以飲酒為有助於工作者，實屬大謬。要知其工作之耐久力，必且因飲酒而減短，例如當努力之際，或在緊急之時，而必須加倍出力者，則飲酒者決不能勝如戒酒之人。從前醫師對於數種疾病，常用醇酒為強心劑，但現今乃知其殊屬不當，蓋醇酒無增加體力之功，而反有減弱抵抗能力之弊，故於病人無益而有害也。

醇酒又能減低一切智力與體力之工作效率。即各種熟練之工作，亦能因飲酒而致失其正確。例如排字者，或司機者飲酒後，其失誤之處，每必較多。電報生工作之速率，與開火車者之回答信號，飲酒後亦必較慢。總之，舉凡一切操機器業之人，飲酒後每易誤事，而常有喪失肢體，或生命之危險。故在近世文明中之汽車，機器腳踏車，火車，飛機等物，最怕嗜酒之人。即雖略飲不多，亦能影響於其明晰之意念，與其敏捷之動作，每致肇不測之禍，而喪失許多生命。且醇酒飲後在血中可歷廿四小時之久，故其麻痺及損害之作用，在體內亦可持續如此之久也。



上圖係示常人之胃，其內壁平滑而無積血。
下圖則為嗜酒者之胃，其內膜因醇酒之刺激，以致發炎而且血管弛脹。

醇酒之最大害處，即為量雖少，亦能矇蔽良知，抑阻意志，而不克自制，並能激起動物之情慾，以致破犯禁戒，尋花問柳，作種種不道德之行爲。蓋因酒類能使最高尚之腦筋麻醉，而失其對於他人情感之顧慮，及其責任心。即其靈智品行，亦被毀損。吾人之腦筋與身體，本由上帝照其自己之形像所造成，但醇酒則損其腦筋而毀其身體，故其本為守法養家之人者，乃一變而為犯法好吵之人。其記憶力因而薄弱，其一切精細用腦之工作，因而減損，終而至於躁狂，瘋癲，而成酒狂。且其子嗣亦必意志薄弱，墮落頹廢，又或癩癩，呆痴，極為昭顯。

飲酒之習慣，極易養成，往往因親友之宴會交際，以致豪興勃發，終而成癮。是故青年子弟，必須誥誡，萬不可姑且嘗試，而被沉溺其中。學校教員，不僅應訓戒學生，對於飲酒之危害，且當以身作則，引導青年。



圖示 家屬 畏懼 乃父 醜醉 返家 之狀 蓋彼 之仁 愛已 一易 而為 好怒 急躁 之脾 氣。

政府若能禁止造酒買賣，可以保障青年不受誘惑，收效極爲偉大。卽其禁令雖僅能實行一部分，亦可使家庭與社會受惠匪淺。常見有以工資所入，儘量買醉者，自被禁酒後，卽能購備食物，照顧家室。又有從前衣衫襤褸，缺柴乏食者，自從禁令實行後，卽一變而爲衣冠整齊，手頭裕如之人。故凡禁酒之地，儲蓄銀行內之存款，以及市面之昌盛，必能日益增進也。

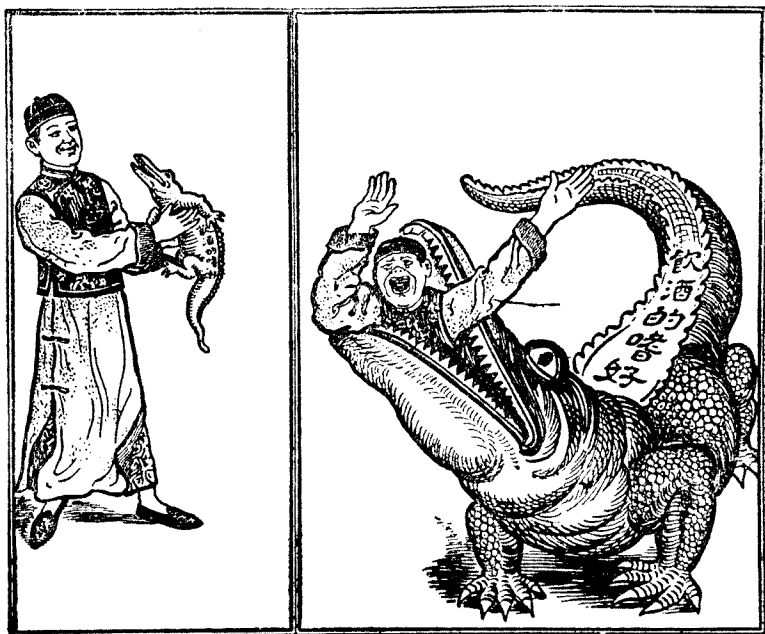
急性醇中毒

治法 倘飲酒過度，卽應休息。如其心力衰弱，可給以濃咖啡一杯，以資強心。四肢用外熱法，及摩擦法，頗有助於血之循環。此症大抵須用吐劑，以使胃內剩酒嘔出。如濃鹽水，溫熱水，及硫酸鋅（皓礬十五厘化在一大碗水內）溶液，皆甚合用。或有時用洗胃筒洗出亦可（請參閱本書急性中毒章內之急救法表）。對於此種病人，應使其多喝開水，並給服瀉劑，及灌腸法。此外又可用熱敷裹法，以助出汗而使排出酒毒。但施用此法時，其頭部或心口須用冷布敷壓，以防頭暈，心弱。至於醉酒者，則在一二日內，仍須飲以少量，以免發生酒狂，並可給以溴化鈉一錢，每四小時一次，以使鎮靜。他如滋補之食物，如雞蛋，肉湯，亦所必需。若其人身體壯健，可用冷水擦抹四肢與全身，以助血循環。強心劑，如毛地黃酒等，或亦需用。氫醛，或副醛，有時須用之，以收鎮靜之效。

酒 癮

酒癮不易戒除，故須住在醫院治之。

其法於二三日內即將酒禁絕，而常給以瀉劑，熱水浴以使出汗（並須用冷敷於頭額），或用熱敷襖於背脊，均能因出汗而助排泄。以後可用冷水抹身法。若其人堅強，可用熱浴法，約十分至十五分鐘之久，再繼以冷手套擦身法。至其飲食，須摒絕一切刺激品，而以穀類，菜蔬，水菓，硬殼果，鷄蛋最宜。香料如肉桂，胡椒等，與肉類，皆能引起酒癖。他如煙草，以及其他嗜好之藥物（如鴉片嗎啡等），亦須一律禁絕。常見有許多人，旋戒旋飲，故若習慣甚深之人，斷難於短時期內戒絕。並須抱有決心，免受誘惑。其生活亦當改新，若時常依賴上帝之能力，必能得勝。





第十三章 細菌與疾病

吾人已久知疾病能互相傳染，其傳染之途徑，或爲空氣，或爲水與衣服等，不一而足。但其所以能傳染之故，在距今五十年巴司徒氏，閣什氏及其他有名之科學家未發明細菌以前，固神祕莫測，不可究詰者也。此種科學名家，近年以來，在顯微鏡下努力工作，始得發見一種極微小之物體，卽所謂致病之細菌是也。該種物體，既如其渺微，故必須用顯微鏡放大至數千百倍，始得辨出其真實之形狀。吾人若在瘡口上，略取些許之黃色膿汁，置於顯微鏡下窺之，則其中可發見無數渺小之物體，有如點狀者，有如桿形者，有者在水中能動，有者則否，或有者雙雙排列成對，有者羣集團簇如葡萄，總其形態，約可分爲三種，

(一) 圓點形，(二) 長短不一之桿形，(三) 螺旋形。

細菌之繁殖極速，不過必需有相當之育質，潮濕，及溫度。人身之體溫最宜細菌之滋生，大約每五分至十五分鐘內，卽能分裂乘生一次。尋常其乘生之方法，卽一裂爲二，二裂

成四，以至於無窮數。但其生殖之多寡難易，須視其所處之境遇，及所得之育質而異。其最佳之育質，乃爲肉、乳及動物之體液，至若脂肪、澱粉，則不甚相宜。然大都其所得之最普通食物，乃爲蛋白質。而在停積不流之水內，因有甚多之滋生植物，故細菌亦能繁殖甚盛。常見池沼內所飄浮之泡沫，其中之細菌飽含無數，此所以池沼污積之水，應當排除盡淨也。

吾人體內之血液亦然，若流動暢通，則細菌自難生長，不然，若停積滯阻，如大便之在腸內屯積過久，則細菌必繁殖，而同時其所產生之毒質亦被吸入體內。或如膀胱受阻，其中之尿不能排出，積滯過久，則細菌必生長極速，而尿遂變混濁惡臭，且有毒性矣。此外，如食物之進入闌尾，積存多時，變成結石，細菌遂從而侵入增殖，以致釀成化膿，此即吾人所習知之闌尾炎是也。或若膽汁，在膽囊內積滯，不能流入腸內，致細菌得在其中作祟，迨至細菌滋生殆遍，即發顯危重之膽囊病，若不迅速剖腹將膽汁引流，或將膽囊割去，則患者勢必有生命之虞。是以吾人體內各處之腔囊，其中凡貯有液體者，均宜暢流無阻。若有細菌生長，必致血細胞（血球）及組織細胞壞死。此種壞死之細胞，與細菌混合，乃成爲黃色之液汁，此即通常所稱之膿。今可置膿於顯微鏡下窺之，則滿坑滿谷所見者，多是細菌。

細菌亦易生長於黑暗之處，若光線充足，即爲細菌所畏，倘在日光下曝之，則不久即死。是故吾人之居室，應光線充足，吾人之衣服被褥等，宜常在日光曝曬，蓋以溫熱潮溼，及

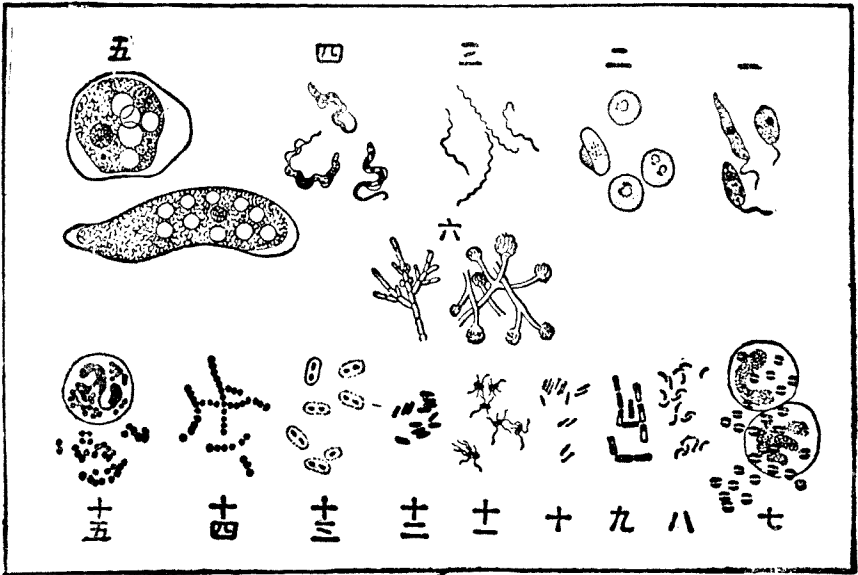
光線之改變，儘足以影響其生長發育也。

吾人所應切記者，細菌無處無之，不論空氣，清水，土地，衣服，以及口內，鼻腔，氣管，腸道，在在都有，不過細菌絕非爲體內所固有者，其所有之細菌，皆假道皮膚，呼吸，或飲食中，而自體外侵入。吾人牙齒之所以蛀壞，乃由細菌所致，故當人患蛀牙時，可必其口內有無數之細菌在施其破壞工作，苟欲防止其侵入體內血中，則吾人對此身體之門戶，必須慎守保護，當無疑義矣。

大都受細菌傳染之最普通原因，卽爲與病人或病畜（如家中之貓犬等）接觸，此種家畜，常能傳帶白喉，猩紅熱，或其他之病症，致家中之小孩或大人，受其傳染。

自大腸所排出之糞質，皆有細菌。不過患病者之大便，其所含細菌每甚危險，卽其所吐之痰內，亦有染性。吾人須知細菌之種類雖極多，且隨處皆有，所幸其中於人類有害者，祇有四十餘種。雖有數種病菌，僅能致畜類之疾病，而於人類無害，但亦有數種疾病，人類患之，而畜類則否。例如梅毒祇能傳染於人類，除猩猩外，其他畜類不受傳染也。然其中亦有多種病菌，不論人畜皆能感染。

吾人所應謹慎預防者，乃爲有毒之致病細菌（卽病原菌），但吾人不可以爲凡屬細菌，皆爲有害。要知有許多種細菌，於人類極有裨益，有數種食飲，因細菌之作用，而得使



致病之細菌

一至五為寄生動物

1 黑熱病之病原體 (可自脾內覓見之) 2 在紅血球內之瘧疾原蟲 3 梅毒與回歸熱之螺旋體 4 非洲昏睡病之台盼原蟲 5 痢疾阿米巴 其中含已噬食之紅血球 6 霉菌

七至十五為植物類病菌
 7 淋病雙球菌在白血球內排列成對 8 霍亂病菌 9 炭疽桿菌 10 結核病菌 11 傷寒病菌 12 在腹瀉時或膿液中所含之大腸桿菌 13 能致肺炎之肺炎球菌 14 膿內鏈球菌 15 膿內之葡萄球菌有數枚係在變壞之白血球內

以上各種病菌均係在顯微鏡下所窺見者約放大自數百倍至一千數百倍不等

其滋味增美，如奶油及其士(即乾酪)之特殊滋味，與乳酪之所以變酸，乃皆由細菌之作用而來也。推而至於一切之動物植物，細菌皆能使其分化，而變成其本來之原質。譬如動物死後，任其暴露至數月之久，則所餘者，惟一堆枯骨而已。此蓋動物死後，其皮肉即被細菌腐蝕以盡矣。至於地上之變成富沃

肥饒，亦何嘗非細菌之作用所致。總之，細菌之於人類有害者無幾，而有益者無數，猶諸地上所產生之花木，有益者固多，而有害者亦不可謂絕無僅有也。職是之故，吾人對於其能致病之四十餘種細菌，不可不詳悉慎防之也。

疾病傳染之情況，其簡易明瞭，有如漆樹或野葛之毒質，一經接觸，即能爲患。是故吾人對於細菌有關之一切知識，應極爲重視，因此可救無數之生命也。夫大半之死亡，皆由細菌所致，如淋腺，鼠疫，結核，蟠蟲，及圓癬等之疾病，乃自牛，豬，貓，犬，鼠類等動物而傳染於人。至蚊，蚤，臭蟲，扁蟲等，皆爲普通傳染疾病之媒介。瘧疾之所以傳染，乃因蚊蟲吮咬人身，致將其原蟲侵入血中。發疹，傷寒，回歸熱病及其他諸症，亦皆因此而得。且一定之病菌，必侵襲體內一定之組織，而其他之組織，不致受患。例如破傷風之毒素，侵入神經系統，而傷寒病菌，則必聚集於小腸內，此所以吾人謂其有選擇力也。

防免細菌傳染之簡易規例

(一) 最要者，係使身體常保康健，使體內之抵抗能力增加是也。吾人體內，皆有天然之防禦機能，以抵抗各種細菌之侵犯，故此種抵抗力之薄弱，實爲致病之主要原因，如醇酒，煙草，阿芙蓉，咖啡，茶葉，以及貪食過飽，飲食不時，睡眠無度，運動缺乏，空氣污濁，呼吸障礙（如大人之因鼻有缺損，或小孩因鼻後之腺樣體增殖）等等，皆爲抵抗細菌能力減

低之原因。此外如工作過勞，營養不良，衣服單薄，困苦艱難，亦能致之。

(二)細菌之侵入人體，乃由於不潔之習慣所致，如飲食前不洗手，置不潔之物於口唇，與患病者之接觸，或患傳染病者之糞尿痰沫等亂傾，飲水中有致病之細菌，皮膚創傷之不知保護等，皆為傳染之絕好機會也。

有時同類之細菌，其為害也，較別時為烈。當一種細菌侵入人體後，若他人與其接觸，而亦受同樣之傳染，則此種細菌之為害，每較先時為劇，故其症勢亦必較先患者為烈。且往往有患傷寒病後，身體雖已完全恢復健康，然因其腸內之細菌仍繼續存在，故其所排泄之糞尿，含菌極多，若任其自由往來，必甚危險。蓋此種帶菌人，所至之處，均有傳染之可能，其影響於社會，至重且大。

免疫性

人類可免畜類所患之數種疾病，而畜類亦能免人類之所患者，已如前述。然各種人類對於各種疾病之感染性，亦有異同。換言之，即某種疾病，於某種人類，極為危險者，於他種人類，或竟無害。例如日本人極易患腦膜炎，患之者，幾盡致命。高加索人極易染天花，染之者，每甚危險。中國人患天花者，則多較輕。類此之例，不勝枚舉。但有不能無疑者，即細菌既侵入人體，而致極重之病症，初起時胃口不佳，繼則頭疼發熱，酸痛腹瀉，終而致於消瘦。

耗竭，然患者未必盡行致命，何也。依常理而論，細菌既能致人病，致人弱，乃何不能竟其全功以致人死耶。但證諸事實，則又適得其反，吾人常見大都病人顯出初期之病狀後，四五日內雖症勢甚重，然繼即停止進行，俟後身體似已奮發有為，種種之病狀遂漸次減輕，胃口回復，體力增加，終而完全復原，健康如初矣。今日對此疑問之解答，乃為吾人體內之組織能產生一種物質，以殺滅細菌及中和其毒素也。此種體內所產生之抵抗克制能力，即為吾人所謂之免疫性。當細菌侵入體內之時，人體或無抵抗之準備，然吾人體內之奇妙細胞，一經與細菌接觸後，即能產生一種毒素，以制其死命，於是病體遂得復原矣。且此種防禦之物質，一次產生後，即能永久存留於吾人之血中，及他種之體液內，而不致重罹此症。蓋若再有此類細菌侵入時，此防禦之物質能立即應付而殺滅之也。例如吾人染傷寒，麻疹，百日咳，或其他類似之疾病後，即終身不再患之，此其明證也。

對於一種人畜俱能感染之細菌，可使畜類先受其傳染，待該畜漸次復原時，即將其血取出若干，而置於相當之容器內，再設法以製成血清備用。如有小孩或大人患此種疾病時，可將此製就之血清注射於血管或肌肉內，則此種病菌即被殺滅，而病亦遂告愈矣。白喉病可為此種情形之明證，吾人常見小孩於得白喉病後數小時，若即用有免疫性之馬血清注射之，則其喉內之白膜，即見消失矣。其熱度亦旋降退，此蓋具免疫性之馬血清

內含有解毒作用，能毀滅此種細菌，而中和其毒素也。準是以觀，可知吾人有二種不同之免疫性：(一)體內因受染後，而由自身所產生者(天然的免疫性)。(二)由已染此症之畜類而得者(人工的免疫性)。且此種人工之免疫法，亦可施於未染此病者，以資預防，其中效驗最著者，當推傷寒病之免疫法。凡經大規模之接種後，該處之傷寒病幾可絕跡。

潛伏期

自細菌侵入人體後，以至初期之病狀發顯時，即為潛伏期。大都之細菌在體內皆需數日至二星期之久，以資生長繁殖，然後乃能引起病狀。在此期內，惟有二法足以制止之：(一)用有效之方法，以制止細菌在體內之生長。(二)用血清以毀滅此種細菌。倘小孩偶與某種之傳染病接觸後，即不當許其在潛伏期內自由行動，以迄此一定之發病期過去，因有數種疾病，在此期最能傳染也。各種疾病之潛伏期如下：

水痘	二星期	丹毒	一至四天	麻疹	八至十天
腮腺炎	一至二星期	猩紅熱症	十天	天花	八至十四天
傷寒	十至十四天				

檢疫法

凡疾病之有傳染性者，可分為二類：

第一類 用尋常之衛生預防法，即能防免者。

第二類 傳染極易，必須在家中隔離，若家人中與其有接觸者，即不應任其行動自由。質言之，患此種傳染病者，其全家之人均須隔離，一切之食器用具等等，皆應小心消毒。即病者復原後，其家人與病者在准其行動自由以前，宜受相當之檢驗，以證明其是否為帶菌人。

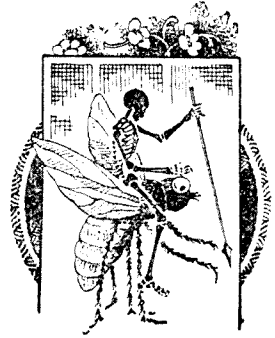
屬於第一類之疾病，為癩瘋，瘧疾，圓癩，梅毒，結核傷寒，發疹傷寒，沙眼，及黃熱症。

屬於第二類之疾病，為亞細亞霍亂（即真性霍亂），淋腺鼠疫，腦膜炎，水痘，白喉，丹毒，小兒癱瘓症，癩疹，猩紅熱症，天花，百日咳。

如患傳染病之兒童在校上學，則全校之房舍必須完全消毒，且校中全體之兒童，皆應每日試驗體溫而記之，如有不適之徵象，即當立即隔離，另居一室，而勿外出與其他兒童接觸，以免傳染。

此為吾人所當盡之義務。不論教員，官長，鄰居，或醫士，凡發見有人患傳染病時，即應立即報告，而施以相當之檢疫法。

家中如有人患某種傳染病，必須在門外懸一警告，以便使人知所避免。後其家倘另有人患他種傳染病時，仍可照此法施行。

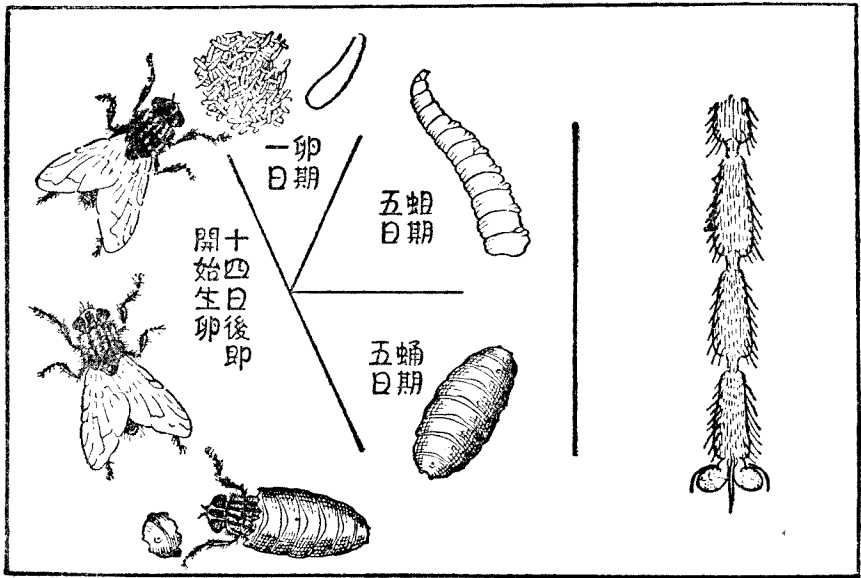


第十四章 蚊蠅及昆蟲

各種昆蟲之爲害，不獨啄咬人體，或搔擾睡眠，且能傳帶疾病，皆全由昆蟲而傳染，若無此種害物作疾病之媒介，則絕對不致爲患也。如瘧疾，回歸熱，斑疹傷寒，鼠疫等症之所以廣佈傳染，甚且廬舍爲墟者，皆莫不受蟲類之害也。

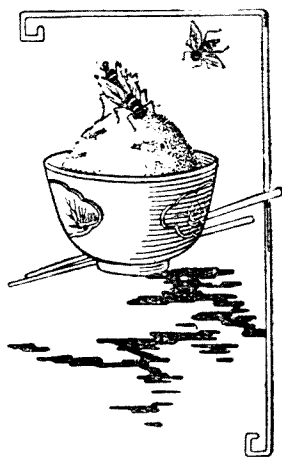
蠅 蠅之爲害於健康，至重且大，雖有人或竟以爲無足輕重，然每年之因此而致疾病死亡者，已屬不勝核計矣。蠅之種類不一，有數種蠅（卽采采蠅又名刺蠅）能吮人血，且或致人患昏睡症（在非洲常流行）及土拉倫斯菌病。（譯者按，此乃一種由馬蠅所傳帶之桿形細菌，多由松鼠或兔而傳染於人，人患之，現不規則之熱度，被蠅咬處，成潰瘍，且顯淋巴腺腫大。）不過尋常之蒼蠅，不吮人血，大都由其身上所傳帶之病菌，由食道（卽消化道）以傳佈疾病。

蠅之增殖極速，雖嚴冬天氣，亦有少數能存活不死。俟來春天暖，每一雌蠅，能產卵一



蒼蠅發育之循環。自產卵以至發育成熟，祇需廿五日之久，雌蠅即產卵，每次約百廿枚之多。圖左係示蒼蠅之毛腿滿沾病菌，無論停在何處，必將該菌沾於其上。

百二十枚。在十至十四日內，即能孵出幼蟲。此所以吾人室內，常見其成羣結隊，觸目皆是也。蠅之天性好污逐臭，故其身上，藏污納垢，滿附病菌。其卵多產於糞堆，或廁所中。舉凡一切污濁之處，皆能滋生。且因其附膻逐腥，好食污物，而常處於污穢不潔之處，故蠅之六足，及其身上之毛，皆染有污物。凡其足跡所到之處，均遺留其所帶之污物。若該蠅係由痢疾，或霍亂之污物飛來，則其遍體必滿染此種病菌，於是凡其所停留之處，必遺有病菌。如停在廚房，或食物舖內之食品，與小孩之面唇，或食器上，以及沿街叫賣之糖餅，瓜果等物，人



寄生蟲等之疾病。有時或亦傳帶幼蟲於不潔之肉類，人食後，幼蟲即在其腸內發育增殖。

如何撲滅蠅類

(一) 預防蠅類之孳生 凡廚房以及屋後之荒地等處，皆須掃除污物，而保清潔。廁所中糞桶亦須蓋妥，且勿可隨意傾倒污物。

(二) 垃圾，馬糞，最適於蠅類之孳生，宜掩埋之，或用石灰鋪上，以阻其生長。

(三) 垃圾須在桶內蓋好。

(四) 垃圾及廢物之處置，皆須有定章管理之（如近來各大城市之實行者）。

(五) 裝用紗窗，紗門，此則可以隔絕蚊蠅與一切有害之飛蟲。

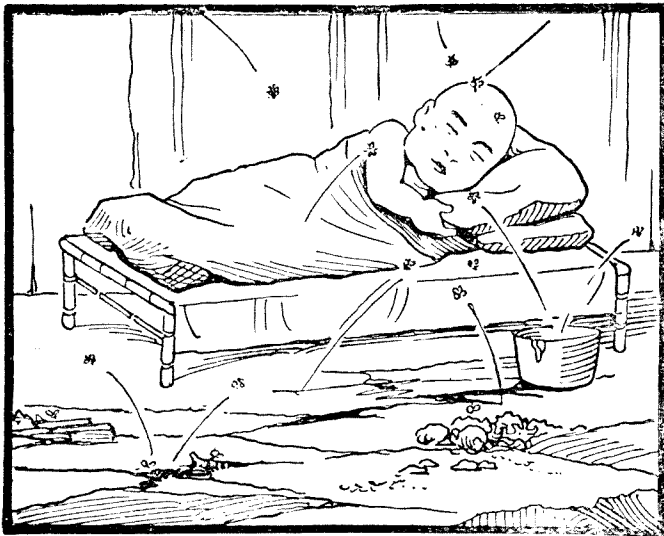
蚊 蚊之種類甚多，不過其中僅有三大類能傳帶疾病。如瘧疾，絲蟲病，與中國南方之登革熱（即關節痛熱症），以及他國之黃熱病等，皆完全由蚊而傳佈。故蚊之爲害於

人類能使疾病傳染，死亡相繼，而尤以熱帶諸國為更甚。

蚊蟲之卵有多數在一處者，亦有獨一在一處者，大都多產於積滯不流之水中，如池沼、陰溝、泥潭、或溪邊、及破碗、殘碟、竹梢、舊桶等等所積之死水，皆最適於蚊蚋之孳生。其卵產後二星期內，即變蚊仔（即子子），而後成蚊。

安俄斐雷蚊能傳染瘧疾，其與他種蚊蚋之區別，即在休息棲壁時，其全身與壁作四十五度至八十度之角度。且其翅上有斑點，甚易辨認。即其子子，亦可在水中分別清楚，蓋其浮起時與水面平行也。

庫列蚊在熱帶最為常見，此種蚊雖不能傳染瘧疾，但有時或能為登革熱症之患。其週身作棕褐色，而其翅微黑。在牆上棲止時，其體形屈曲，而腹部與壁平行。其子子在水中浮起時，則與水面作垂直之角度。



蒼蠅係一種最常見之傳染疾病之媒介，使小孩之唇眼及食物等受染。

預防蚊蚋之滋生而殲絕之，可減少疾病之傳染，於人類極爲有益。且滅除蚊蚋，非爲不可能之事，僅須清除一切其所賴以滋生之處，則蚊即無從繁殖矣。（請讀本書瘧疾章）

個人之預防法，爲夜間睡眠時須用蚊帳，其帳料最好鬆疏多孔，以使空氣流通，但其孔當然不能過大，而使蚊蚋侵入。孩童所用之帳，四圍須妥爲塞緊，且勿令其身體與帳子接觸，以免蚊在帳外吮咬。

蝨 凡身體不潔之人，最易生蝨。如頭上、軀幹及陰部之蝨，乃其顯著者也。其卵多產於衣服及頭部，或身上之有毛髮處，故蝨子（蟻）多能在該處見之。此種害蟲，其嘴如針刺，咬人後，能致痛發癢，且能傳染斑疹、傷寒，及回歸熱病。有時蝨亦能傳帶癩瘋病。蓋蝨內之液，含有病毒，如被咬後發癢，抓時，偶將其壓碎，則此種病毒，即能染入皮膚矣。

欲免蝨患，須注意身體之清潔，而常更換衣服。若頭髮生蝨，可用火油和植物油或櫟欖油一半擦之。或擦後任其過夜，待至早晨，始再洗去之。如能將該處之毛髮薙去，則更佳。

至於斑疹、傷寒、回歸熱症等之患者，應穿長襪，及甚長之內衣，以免此種害蟲之侵咬，致傳佈其所患之疾病。倘不幸被咬，則切弗抓之，並可用上述之油劑（即火油與櫟欖油或棉子油及其他種植物油各含一半），敷於手上，以資預防。如衣服內有蝨，必須在沸水內煮過，因蝨子多潛藏於衣縫內，不易除盡也。若出門旅行，用客寓中之被褥，往往能患此

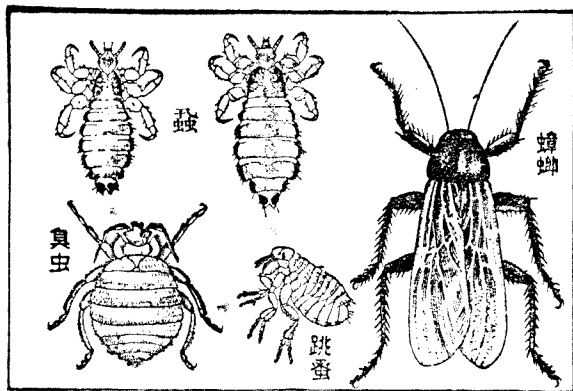
種 害 蟲 所 傳 染 之 疾 病。

臭 蟲 此 則 多 潛 匿 於 床 中 裂 罅 或 污 舊 之 木 器 內 產 卵 約 每 年 四 次 其 頭 部 之 上 下 額 有 四 刺 以 穿 入 皮 內 且 臭 蟲 能 存 活 頗 久 現 多 信 黑 熱 病 (俗 稱 大 脾 症) 為 其 所 傳 染 他 如 斑 疹 傷 寒 及 回 歸 熱 病 有 時 亦 能 被 其 傳 帶。

臭 蟲 之 除 滅 法 可 用 火 油 澆 於 木 器 或 床 榻 中 之 裂 罅 內 其 裂 罅 及 角 縫 處 均 須 完 全 潔 淨 之 如 牆 壁 有 裂 縫 亦 宜 如 此 或 填 補 之 若 在 出 外 旅 行 時 最 好 携 帶 一 可 以 摺 疊 之 行 軍 牀 並 用 蚊 帳 罩 上 而 弗 挨 近 牆 壁 則 蟲 患 自 可 減 少 矣。

蚤 蚤 能 傳 帶 腺 鼠 疫 往 往 由 鼠 傳 鼠 或 轉 染 於 人 蓋 蚤 吮 咬 患 疫 之 鼠 後 即 有 染 性 故 此 種 鼠 疫 病 菌 遂 在 該 蚤 之 食 道 (即 消 化 道) 內 生

長 繁 殖 當 該 蚤 咬 人 時 其 所 帶 之 病 菌 即 遺 留 於 該 被 咬 者 之 皮 膚 上 或 竟 注 入 於 其 人 之 皮 內 亦 未 可 知 若 被 咬 後 覺 癢 抓 之 則 更 為 危 險 矣 因 抓 時 易 使 其 菌 侵 入 體 內 也 尚 有 某



能 傳 播 疾 病 之 昆 蟲 蚤 能 傳 播 斑 疹 傷 寒 與 回 歸 熱 病 臭 蟲 亦 能 傳 帶 此 種 病 症 跳 蚤 能 自 鼠 類 傳 播 腺 鼠 疫 於 人 蟻 螂 沾 染 穢 物 以 致 食 物 被 污 而 使 疾 病 蔓 延

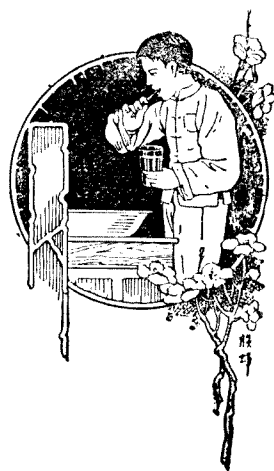
種跳蚤，能作狗帶蟲之幼蟲中間寄主，因其在地上，與此種有染性之污物相接觸故也。每能使狗或小孩之食物染污，而致患此種帶蟲病。

家中所養之貓、狗或其他之小動物，皆能使蚤增多。而鼠類則不獨帶蚤，且能傳佈鼠疫，故當鼠疫流行時，尤應除滅鼠類。即家中所養之小動物，亦須隔離之，以資撲滅跳蚤。至於室內之牆、腳板等，可用火油澆之，頗為有效。

沙蚤 沙蚤較尋常之蚤為小，在熱帶諸地，頗覺為患。其侵入人體也，先由足指、腳底，或手指處之皮膚爬入，而後該處即變大膨脹（有時或較扁豆為大），而致炎痛生膿。有時雖能自斃，但不難用小刀之尖頭挑出而擠之。惟將沙蚤挑出後，宜用碘酒，或火酒等消毒藥擦之，以免染毒潰爛。

蟑螂 蟑螂之體作棕色，長約三分之一寸，爬行甚速，且亦能飛。凡藏放食物之處，如廚房及雜食間，均為其殖民地。此蟲身上極污，能傳帶細菌於食物，而致各種疾病。甚且為傳染癩瘋之媒介。

欲除此種害蟲，對於廚房、雜食間、碗廚、木器等等，統應洗刷乾淨。壁架、抽屜，亦須整潔。一切食物，皆宜置於廚內而緊閉，或用鐵紗罩隔離之。若以小蘇打或硼砂散於廚旁之裂罅處，可以阻其滋生。



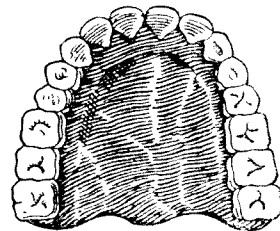
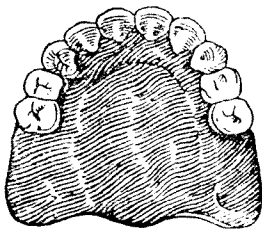
第十五章 牙齒之衛生

牙齒爲切磨食物之用，此種功用，卽爲消化之第一步。牙齒又能助成面顎之形狀，若排列整齊，時常刷洗，則可增加容貌之美觀。對於牙齒之完美與咀嚼之有助與健康，及壞齒之有極大危害於健康，現已更爲明瞭。於是乎牙齒衛生之價值，乃益爲人所重視焉。

小兒之暫齒（又名乳齒）爲數二十枚，卽上下顎之前面各有切齒四枚（共八枚），兩側各有犬齒一枚（共四枚），及臼齒二枚（共八枚）。至二週歲時，卽已出齊。雖小孩至七歲時，暫齒被恆齒所擠而開始脫落，但在六歲時，已有四顆（卽上下左右各一顆）大白齒產出。此臼齒係屬恆齒，故不再更換矣。此後恆齒乃隨時長出，其門前之四暫齒，爲相同之四恆齒所補充。其上下及兩側之二暫臼齒，則代以二前臼齒。至於前臼齒後之三大臼齒，其中最前一顆，卽係六歲時之所出者，而其最後之一顆，則須待至十八歲後始出。此卽通常所稱之智齒是也。故恆齒一共有三十二顆。

牙齒之組成，大半係鈣質（石灰）與磷質，其外層極為堅固，名曰齒釉質（琺瑯質）內層如硬骨，為象牙質，其中有一小腔，內含血管及神經，係由牙根進入。牙齒雖甚堅硬，然為活組織而有知覺，其榮養及生長，係賴血中所帶來之原質。但吾人所常覺奇異者，有許多人之牙齒變壞甚早，脫落殆盡，而亦有人其牙齒終身不壞者，此蓋因牙齒之發育有關於遺傳，飲食，不清潔，及不良之習慣，如張口呼吸，口含手指等，或佝僂病（小兒骨軟症）與梅毒等症也。

飲食 牙齒之生長，對於飲食中所供給之礦物質，如鈣與磷之多寡，極有關係，而尤以在小兒時代為更重要。且此種物質，亦為骨骼生長之必需物。鈣之來源，幾皆全由牛乳及菠菜等綠葉之蔬菜而得，至於磷質，則牛乳，雞蛋，豆莢，穀類，水菓，青菜等，皆含有之，不過通常祇酸類之水菓及蘋果，似已儘足牙齒之所需。肉類中並無鈣質，僅略含磷，故若多食肉類，對於牙齒生長之正常極為有害也。



右圖係成人之牙齒，前面為四切齒，此外每側各有犬齒一枚，前臼齒二枚，及臼齒三枚（其中第一枚即係六歲時之所出者），如此上下顎各有十六枚。左圖乃小兒之牙齒，前面為四切齒，其後每側各有一犬齒二臼齒，故上下顎各有十枚。

飲食之於牙齒生長之重要，可由孕婦所得之經驗以證明之。蓋孕婦體內，必須以多量之礦物質，供給在其腹內正在發育之胎嬰，以使胎嬰骨骼之長成，故孕婦之牙齒往往因體內失去此種原質而致易於變壞。所以此時孕婦之飲食，必須多含富有礦物質之食物，而且必須多在使人健康之日光下消遣。此種方法，不僅可助為母者牙齒之保全，又能供給礦物質於嬰兒，以使其生後數月，牙齒易於長出。至正在發育之兒童，其飲食中亦必需此種原質，是故牛乳對於兒童頗有價值也。

粗硬之食物，如烘過二次之麪包等，對於牙齒之生長與保全，頗為有益，蓋因咀嚼時能使牙根興奮也。有許多人因常習慣於食用柔軟之食物，致其齒牙每不健全。至若食糖太多，或小兒之常食糖菓，亦為牙齒變壞殊甚之原因。常見有許多兒童，因大人准其隨意購食糖菓之故，以致牙齒幾乎完全壞脫，良以吾人之牙齒，常須由齒性之涎腺保護之，而此種食物，則能使細菌生長，以致牙齒之周圍變為酸性，故於牙齒有害也。

欲保護牙齒之永固，必須時常刷洗之，以除去牙齒周圍所積聚而含有細菌之食物殘屑。中國人通常所稱之蛀牙，似亦有幾分理由，蓋以細菌能致酸性之反應，而使牙齒易於變壞也。故牙齒當每日刷擦，早晚各一次，或於每次飯後刷之更佳。其所用之牙刷，宜堅硬，刷時應向上下移動，則牙縫之間，最易清除。至於牙粉，以沉澱堊與食鹽各一半所合

成者爲最佳。他如小蘇打，亦爲甚佳之牙粉。不過初用時，能使牙齦稍覺刺痛耳。牙齦亦須刷擦，藉以刺激其血循環，而使之健全。如初刷時稍有出血，可以無碍，日後牙齦自能較爲堅實。有數種牙膏或牙粉，雖使牙齒變白甚速，但因其中含有強性之化學品，而有損於齒釉質，故不宜採用。總之，無論何種牙膏或牙粉，若含有沙石，均不可用。刷牙時，須用沸過之水，牙刷亦宜時常在沸水中泡之。若偶落於地板上，則更當泡過。此外又須防範蒼蠅，勿可使其停留於牙刷上，以免傳染疾病。倘牙刷變軟而脫毛，應即新購一支。

常人每以小兒時代之暫齒，既須重換，可以無關緊要而不必小心保護之，此實大謬。殊不知小兒時代之習慣，對牙齒之發育至關重要。多食糖果之不良影響，已如上述，他如含指於口中之習慣，亦甚有害，常能使牙齒向外伸出，以致食物時永不能閉合適當，而其口唇之外貌，亦必改變異常。小兒雖僅有數枚牙齒，亦應開始其每日刷牙及保護牙齒之習慣，蓋此種習慣，設能及早注意，每可使小孩免除不少之痛苦。例如上述之在六歲時所出之白齒，常較其他諸齒易於變壞，然若及早留心，則可保全無虞。暫齒雖有微小之窠穴，亦當速即填補，蓋因窠穴一經在齒釉質中發現後，即擴大甚速，而藏匿病菌，往往被吸入血循環中，以致淋巴腺腫大，早晚必致牙痛，故對於健康，殊有妨碍也。又如暫齒因變壞而脫落過早，常能影響於恆齒排列之整齊，此亦足以證明小兒時代之牙齒，必須當心也。且

小兒有壞齒或痛牙時，每易養成囓圖吞物之習慣，於其消化極為有害。

有時暫齒在恆齒開始長出後，尚仍牢固未脫，以致恆齒被逼而向側面長出，或致排列不整，此種暫齒，應即拔去。

牙齒之疾病 在遺傳性之梅毒患者，其牙齒之發育，每有參差排列不齊之患，且其門齒之形式，上端有凹，甚為特異，故凡患有梅毒之孕婦，及由此種父母所產生之小兒，即應及早施用驅除梅毒之治法。

小兒出牙遲延之原因，常係患骨軟病之故。患此症者，其體內缺乏成骨之原質，或因其飲食中能助利用此種原質中之維他命不足。至其治法，可參閱小兒疾病章。

壞齒 大多數人皆有一枚或數枚壞齒。在美國之某城中，查悉在六歲以下之小兒，有壞齒者居百分之三十五，而在學童年齡，則有一枚或一枚以上之壞齒者，竟佔百分之九十五。牙痛雖能使許多人因而就醫治療，但其實此種牙齒之為害，固不僅疼痛而已。

亦有人其齒上積有牙砂，此乃因未曾好好擦刷之故。所謂牙砂者，係一塊硬如石灰之物質，粗糙而參差，以致細菌得有間隙藏匿，而惹起牙齦之發炎。發炎時，牙齦紅而退縮，甚或生膿而致流入口內，且此種牙患，能使呼吸惡臭，其膿往往隨食物而嚥下，若不設法治療，則必日漸增劇，而致齒牙動搖矣。其治法可用百分之三·五之碘酒，擦於牙齦上，每

日一次，頗爲有效。倘牙齒鬆動，甚難復原，應卽拔去之，以免其膿常被吸入，而有害於健康。齲牙應及早請牙醫修補之。其法係先將牙穴洗清，並用牙鑽除去壞質，繼則以消毒藥滅菌，而後用金屬物填補之。如此，若能修補適當，則可不致再有間隙以滋細菌。

牙痛亦可因齲齒而來，或由其四圍之組織發炎所致。如因牙齒有穴而痛，可用溫水漱口，並以牙籤或用棉花捲於牙籤上，剔除清潔，然後用棉花揩乾，再以尖頭之小鑷一把，將一顆細小之棉花，浸入濃石炭酸中，而以之塞入牙穴內，其上可再用乾棉花一小片蓋上。不過石炭酸爲濃強之毒藥，故用時須非常小心，倘口唇偶被灼傷，可用火酒和解之。

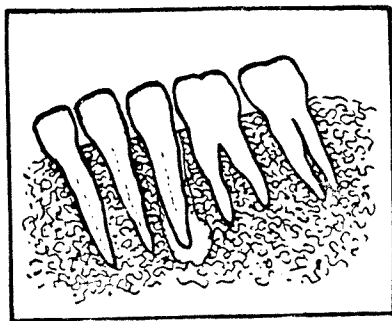
待齲齒止痛後，而不能立卽赴牙醫處修補者，則可用下列之法，以免牙穴之擴大。其法卽將牙穴小心清除，而使之乾燥，後用一片小棉花浸以百分之五之硝酸銀溶液內，塞入其中。

若疏忽而致牙穴擴大，則病毒卽隨之深入含有神經血管之牙腔中，必致疼痛異常。待日久牙腔中之神經血管被毀後，牙齒卽壞死。然其病毒仍繼續進行，而致牙根之末端周圍，化成膿腫。此種膿腫，患者有時不覺疼痛，或僅略覺不適而已。然其最大之危害，乃爲由此種牙根而來之病菌，往往被吸入血，而致傳帶至體內各部分，蓋此種病菌，能在多處居留，雖屬不易察覺，但常爲許多疾病原因，如關節炎，心臟病，胃十二指腸潰瘍，膽囊

炎，腎臟炎，大動脈之硬化症，及節結性紅斑等症之最初原因也。且其被吸入血後，亦常能致全身軟弱，缺乏耐力，易於躁怒，神經衰弱，失眠沮喪，消化紊亂，榮養不良等之全身病狀。甚或能使人患神經病，故對於以上之諸種疾病，若能及早將壞齒除去，常能獲得意想不到之效驗。然若遲延過久，則或不能完全復原矣。

若在牙齦處按壓之，而覺牙根微痛，或該處有微腫，或牙齒略能動搖者，恐係有病之徵象，而亟須留意。如能用愛克司光照驗，常可將此種疾患察出，極有價值。倘牙根處顯示略有炎患，即當拔去，雖該齒並無疼痛不適，亦不必猶豫，而立即拔除之。良以吾人已確知此種壞齒乃為疾病之原因，若欲遲待至體內各處發生疼痛後而始除去之，實屬不智也。

總之，吾人雖無牙痛，亦應每年就高明之牙醫檢察一次，以俾設有牙患，即可及早治療。此舉實頗有益，蓋以疾病之預防，每較醫治之效力為大。吾人對於如何防免疾病之最近醫學知識，應即利用之，以享其成。



圖示愛克司光所顯之牙齒與牙根。在其中間之一枚，牙根下有一白色之處，即為牙骨內所積聚之膿。此種牙齒有時雖無甚痛苦，但病菌可由此被吸入血中而運至全身。

凡牙齒之經再三修補者，或已將牙腔中之牙髓除去而填補甚深，或用金殼將全牙套上者，往往能致牙齒壞死，以致其牙根處發生炎患。從前牙醫常用此法，但現已知其危害，故現在高明之牙醫，決不再用此法矣。

中國有許多不及格而無牙科學識之人，常爲人醫治牙患。倘有壞齒，與其請此種人鑲補之以保殘齒，遠不如任其拔去之爲安全，蓋以牙內深處之炎患，鑲補後即被蓋塞，以致炎患漸次增劇，結果必如上述之化成膿腫，或散佈病菌於血中，而引起各種疾病。

可以移動之假牙托，若配製合宜，頗爲適用。每日應將其除下而小心洗刷之。有許多小牙托易於鬆動，常有偶被嚥下之危險。中國有一醫院，嘗陳列有大小不一之假牙托，皆爲由人之喉中所籍出者，其原因多係因睡眠時或偶然嚥入所致。故牙托祇有配製恰合而緊密者方可應用。

汞質常含於某數種藥物中（如甘汞、碘化汞之類），對於牙齒頗有損害，服之過多，即顯牙痛流涎。如若仍舊繼續服用，則牙齒必鬆動或甚至脫落。是故倘須服用此種藥物（如在治療梅毒時），必當異常小心。如有流涎或牙齒與牙齦略覺觸痛時，即須立即將此藥停止。此外祛除療法，亦應採用，如給服鹽類之瀉藥等，並須用小蘇打或食鹽半茶匙化於一大杯之水中，時常漱口，直待炎狀退淨爲止。



第十六章 消化道之疾病

口與舌之急性炎 口舌之急性炎，多因病菌所致，或由於環境不合衛生，及喂哺不宜，口內不潔，而兼消化不良之故。此種炎症，或亦如猩紅熱、麻疹、傷寒等症之有熱度。雖多患於小兒，但成人亦能患之。至炎勢之輕重，則隨症而異。大抵初起時，有一部分紅腫而痛，輕重不一，並顯口涎流溢，其舌是否亦因而發炎，初無一定。有時在其粘膜之上面，有數處發現黃白色之小潰爛點。

症之較重者，常患於身體孱弱，飲食不宜之人。凡不合衛生之處，如牢獄及瘋人院等，常可發生此症。亦有因中毒而致者，如汞之中毒等。患者牙齒周圍之牙齦腫軟，並有灰色底之潰瘍，及疼痛流涎，呼吸惡臭，與頷下之淋巴腺腫大。

治法 凡此種炎症，皆須保守清潔，並須多食富含維他命之水菓。症之輕者，僅用百分之四之硼酸溶液，或食鹽半茶匙，化開水一大杯漱口即可。但大抵以百分之二之氫化

鉀溶液爲最有效。此種漱口藥水，均須每日漱口多次。他如新鮮之二氯化氫溶液一分，和水二分或三分亦佳。至於潰瘍，可用百分之十之硝酸銀或百分之三·五之碘酒點之。

慢性舌炎 常係因壞碎之牙齒，及飲酒，吸煙，與濃烈之食物等，時常激惹之故，或因兼患梅毒，及其他種全身病而起。其治法須避免此種激惹之原因，或治療其全身之疾病，上段所述之漱口藥水，亦可應用。

壞疽性口炎（即走馬牙疳） 此症頗兇劇，常侵害口唇，面頰，牙齦等處，有時繼癩疹，百日咳，黑熱病，及小兒因患他種傳染病，致身體軟弱而起。

初起時，先在唇頰上現一黑點，旋即變成壞疽樣潰瘍，蔓延頗速，以致組織被壞殊甚。往往二三日內，即將唇蝕去一大塊，有時牙齦亦被累及，致牙齒鬆動，牙骨一部分因而壞死，惡臭異常，但不甚痛，脈搏弱，體溫先高，而於臨死前降低。死亡率約百分之七十五，即雖幸而痊癒，亦成畸形。

治法 患處之邊緣，可用發煙之硝酸（即硝酸錳水）點之，以滅其菌，並每日用敷料，以火酒和水各一份蘸濕後，敷於患處。至於此種小兒之榮養，應以牛乳，雞蛋，菓汁，及柔軟之穀類食物爲最宜。

食管 食管有時可因吞嚥苛性之物質以致發炎。患此者，嚥時極痛，或幾不能下嚥。

待急性病狀消退後，則其癒合之結癥組織或因而縮小，以致此後吞嚥爲難。在炎狀未退前，可多飲流質。若結癥收縮，或須完全賴流質之食物。至於外科治法，有時有效。

慢性食管炎，常因醇酒，煙草，及富含香料之食物時常激惹所致。其症狀爲該處灼痛，或於吞嚥時胸骨後有捫壓不適之感覺。至於治法，必須戒除此種能致激惹食管之物。

胃 關於胃臟之病狀，極爲常見，在許多不同之病症中時有發顯。此種病狀，有者乃確係胃內有病之故。如胃炎，胃瘍，胃癌等。然亦有雖狀似胃內受擾，而其實則爲其他鄰近或遠處之器官有病所致。例如肝，腸，肺，心，諸臟腑之疾患，或爲全身病，如貧血，糖尿病，甲狀腺之機能過敏等，皆有此種徵象。且此種疾病所顯之胃痛病狀，有時反較其他器官之病狀爲重，以致其原來之疾病不易認清。譬諸慢性膽囊炎，或慢性闌尾炎，常能致胃之消化機能紊亂。而尿毒症肺結核，神經梅毒，神經衰弱，及希司忒利河（亦爲一種神經衰弱之疾病，多患於婦女）諸症，有時亦能兼顯消化不良，及胃痛等病狀。故對於此種胃病狀，必須先認明其全身的，或其器官原來的疾患而醫治之，然後方能收效。由此可知就教於高明之醫師，較諸自投藥餌，其利弊爲何如耶。

急性胃炎 急性胃炎，有時可因不良之飲食習慣而起。如因食物粗糲，而食之過速，及食物過量，或過熱過冷，與食物略有壞變等，皆爲其主要之原因也。他如醇酒，亦爲致此

症之一原因。然若其人因患結核病，貧血，或其他諸症，而致身體軟弱者，則更易患之。至於因猩紅熱，丹毒，天花等急性傳染病而兼起者，亦非罕見。

病狀 不適當之食物一經入胃後，即顯病狀。此時患者胃內不適，或覺疼痛，食慾毫無，口內苦而無味，惡心，噁氣，吐清水或酸水，不久即嘔吐，雖嘔後常可略覺舒適，但有時或致嘔吐不止，且兼乾嘔甚劇，此外舌苔厚積，並或腹瀉頭痛。

治法 患者之嘔吐，乃為天然之空除胃內積食之妙法，而食慾消失，亦即所以欲使人禁食也。故食物須停止二十四至三十六小時之久，而後方可漸給以薄粥，稀湯等物。腹部可用熱敷，一日二三次。若飲食仍覺無味，可時常用開水漱口，每能使患者有益。倘嘔吐不止，則次炭酸鈹十五厘，每五小時服一次，常可收效。

食物中毒 食用壞變之罐頭菜菓等物，常能致極危劇之疾病，良以肉毒桿菌，往往可因製罐時熱度不足，而得滋生於罐內食物中也。此種壞變之食物，在囊內每發生氣泡，或能使罐頭之兩端高凸，且其中之食物亦顯敗壞變腐之狀。

此種食物入口後，經十二至七十二小時後，即致頭暈，眼肌痲痺，吞嚥與言語困難，而且全身肌肉異常軟弱。至於惡心，嘔吐，有否無定。如此一至三日內，即能致命。即幸而不死，復原亦頗需時。

防免此種疾病，必須小心注意罐頭食物之情形。如有可疑，即當棄之，或在水中煮沸五分鐘，以滅其毒素。不過鮮煮之菜蔬水果，則決不致有此危險。

治法 可用嘔吐劑以空其胃，如食鹽數茶匙化於溫水中，或硫酸銻十五厘至二十厘，化於熱水中，服後再以溫水數大碗飲下。或用洗胃筒洗之均可。並須以瀉藥一兩使瀉。此症宜請醫診治或送醫院為要。

胃之慢性炎 慢性胃卡他，（按卡他乃英文醫學名辭 *catarrh* 之譯音，蓋即黏膜發炎之謂也。）此症常兼其他器官之疾患而起，例如結核，糖尿病，惡性貧血諸症，或肝臟與心臟有病時，以致胃內之靜脈積血。他若時常飲酒，或常用強烈之香料，瀉劑等，亦能致此。至於食物，若烹調不宜，過於厚味，而不易消化者，如豕肉等，亦皆可致之。

其病狀，為食後不適而痛，放屁，噯氣，吐酸水，心口痛，雖有惡心，但不常嘔吐。然在慢性胃炎之因飲酒而致者，則清晨常有粘液吐出。其胃口每照常，惟舌苔厚積，呼吸臭濁，他如頭痛眩暈，亦為常有。

治法 此症之治法，即為使飲食合宜，豕肉，小牛肉，薰魚，魚乾，油煎之食物，粗糲之菜蔬，厚味之羹湯，香料，辣椒，鹹菜，糕餅，糖果，與醇酒，咖啡等物，皆須禁止勿用，而祇食易於消化之物，如爛飯，搗爛之馬鈴薯，嫩綠之豌豆，菠菜，以及他種細葉之蔬菜，透煮之麵筋，陳麵

包，或陳饅首，牛奶油，嫩雞蛋，牛乳，及新鮮之嫩豆腐等物。此外如蘋果，橘子，香蕉，桃，梨，等水果，亦當多食。

倘病人自覺食物在胃內經過甚慢，則餐時應少食，而每日可進食三四次。換言之，即減少食物之量，而增加食物之次數也。

若晨間嘔吐粘液，則患者可於餐前半小時啜飲鹼性藥水一玻杯。所謂鹼性藥水者，即一大杯開水中，放入食鹽半茶匙，與乳化鎂，氫一茶匙也。

至若食慾不佳，最好勿用藥餌。運動身體，與新鮮之空氣，或有時改換環境，甚為有效。腹部之冷熱更替法，每日一次，亦能使人興奮強壯。

胃十二指腸潰瘍（又名消化性潰瘍），此種潰瘍，常約一二個，大抵在胃之下端，或小腸之近胃數寸處。此症常患於二十歲至四十五歲間之成人，男性似較女性為多。且患此症者，常係因先患貧血結核，醇中毒，及心血管病等，以致全身軟弱而起。他如因患慢性闌尾炎，或慢性膽囊炎等傳染病，亦能致此。至於飲食失當，亦為一主要之原因，蓋以多食肉類與厚味之食物，常能致胃液過於濃酸也。

此症之病狀，似不一例。有時腹之上部疼痛頗劇，而能映射至背部，或其右側。不過此痛並非持續，且不顯於正在食物之時，而顯於餐後之半小時至三四小時之間。或有患者

其痛發作甚遲，直至下次進餐之前，或在夜間，方始發顯。食用柔和之食物，或使之嘔吐，常能收止痛之效。

患此症者，每多嘔吐，其所吐出之物中，有時含血，或在糞內發現黑色之瘀血。倘出血過多，患者往往虛脫，面色蒼白，而出冷汗。此症之病狀，常時愈時發，發時患者往往受數日或數星期之痛苦，待後則或數月內不見異狀。但終必復發，且日久愈發愈近。

此症之最大危險，厥為患處穿孔，穿破時，患者腹部高起，疼痛非常，嘔吐虛脫，面容蒼白，且因胃內物之由破處流入腹腔後，每致腹膜炎而死。

治法 此種潰瘍之治法，患者須臥床休息至數星期之久，並給以適當之飲食。其嘔吐與疼痛之病狀，常可因休息而減輕。在第一日內，不可進食，待後可給以流質之食物。至於食物之用法，與其一次食用大量而相距之時間頗長，遠不如每隔二三小時給以少許之為佳。食物須清淡，最好在數星期內專用下列諸種飲食，如薄粥，嫩雞蛋，牛奶，菓汁等，但牛乳須和淡而後飲。如此至二三星期之末，可酌用柔軟之食物，如切細之小葉鮮菜，爛飯，陳麵包，牛奶油等，而俟至六星期後，則可漸次試用尋常之飲食。不過在復原後一年以內，一切粗糙之菜蔬，厚味之食物，以及酸酵香料等物，仍須禁止。

至於藥物，則以次炭酸鈹與氯化鎂各十五厘，每日三次，飯時服之為佳。如大便閉結，

可用灌腸法。此症之外科治法，極爲有效。倘上述之飲食療法無效時，卽當施用外科手術。原有之消化性潰瘍處，但其直接原因，現尙未悉。

胃病 食慾在此症之早期卽失。患者腹內大抵有疼痛，不過輕重不一，而頗持續，不如消化性潰瘍之在食後兩餐相間時作痛。

嘔吐早晚必顯，尋常約在食後二、三小時，其所吐出之物質中，常有血與食物混合，且有時或有膿，卽其大便中，亦時有微量之黑色瘀血。

患者消瘦甚速，體力消失與貧血亦同時發現。在其腹之上部，有時可捫得一硬塊，待後，此癌卽蔓延至肝，及其鄰近之器官，而顯黃疸。故凡年在四十至五十歲之間，而腹上部常覺疼痛，且有嘔吐與體重減輕等病狀者，卽應及早請高明之醫師詳細察驗。在症之初，外科治法，頗有價值。然若症勢已晚，亦難奏效。至於藥物治療，則毫無功效之可言。患者應使其舒適，而給以能食之食物。患處之效用熱敷法，對於病體不但無益，或且有害。

胃之分泌物過多 此症乃胃內之分泌過酸，常與胃瘍或胃炎伴發。此症亦有許多係因腹內其他器官有病而致，如慢性闌尾炎，及膽囊之慢性發炎等，皆能致之。有時此症亦常患於壯年之操慣坐終日之職業者，如充當書記，或從事於專門學識之人。至用體力

工作之人，則患此者極少。此症之主要原因，即為食物不時，飲食失當，或吸煙，飲酒，與咖啡。而最要者，乃為精神與情感之勞傷。此症若纏綿而頗劇烈，則恐為消化性潰瘍所致。

病狀 此種胃液過酸之患者，每覺腹上部不舒適，或竟灼痛。大抵多在食後半小時至二小時痛即發作。若服小蘇打少許，或用柔和之食物，則痛可減輕，蓋患者多食澱粉類之食物，每較蛋白質類之食物為易於致痛也。有時並有頭痛或吐酸水。

治法 患者必須實行飲食正當之習慣。進餐時，應細嚼緩嚥，不可急速。他如飲食過度，及刺激性之食物與醇酒，煙草，咖啡等，均須禁絕，即茶葉亦最好勿用。雖食蛋白質類之食物，可以暫時止痛，但其最佳之飲食，乃為通常易於消化之混合食物，並須多食水菓、酸醋、香料，及調味濃厚之菜餚，均應禁止。油類：如牛奶油，蒸乳，橄欖油，有阻胃內產生酸性分泌物之效。對於精神上操勞過度之患者，必須運動，遊戲，藉資休養其神經。此種人若能每日在花園內工作體操，常可獲益匪淺。

至於藥物，次碳酸酞十五厘，於每次餐前半小時服之，常可有效，但不可完全依賴藥物，必須如上述之改正其飲食，與休養其精神，而後方能收效。

胃壁弛緩——胃弱症 胃弱之症狀，多顯於患神經衰弱之人（見三十八章之神經疾患）。此種患者，常兼全身軟弱，其原因多係工作過度，食物不足，或不宜，環境不合衛生，

或因患貧血結核等慢性疾病之故。有時此症或與慢性闌尾炎膽囊炎伴發。

病狀 此症之唯一感覺，即爲飯後胃內悶滿，膨脹，而常噯氣。至此種症狀之輕重，似與其所食之食物多寡有關。患者或有惡心，如若嘔吐，則其所吐出之食物，大抵僅半經消化，而微呈酸性。此症並無疼痛，食慾或亦佳良。

治法 須採用神經衰弱之普通治療法。其食物應切細而易於消化，且須富含滋養料。大量之流質，與粗糲之菜蔬，均當禁止。故患者之飲食，以嫩熟之雞蛋，透煮之穀類，爛飯，搗爛之馬鈴薯，菠菜，與陳麵包爲最宜。且每次飯後，須休息移時。他如戶外之運動，時常沐浴，與摩擦皮膚，均爲普通有效之方法。

有一般患者，時常噯氣，或甚至連綿不絕，此則係因習慣所致，而實非真正之病狀也。倘將其鼻緊捏數秒鐘，則患者必能覺察其自己隨意將空氣嚥下，而再噯出。故此種習慣之養成，患者顯然未嘗自覺，若能用決心而以意志矯正之，每可戒除此種惡習。

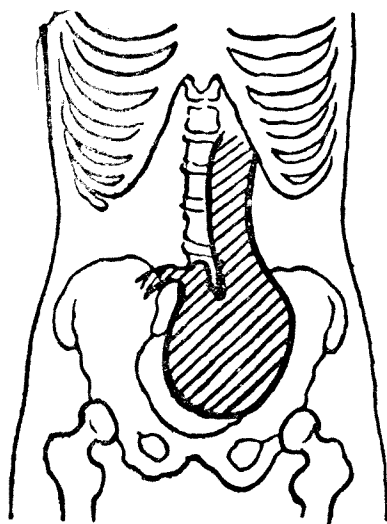
胃之慢性擴張 此種胃慢性擴張之疾患，常兼有消化遲緩。且食物由胃入腸之時，間亦必延長。其原因多由於胃之下端（胃之幽門）阻塞所致。例如胃內患瘤，或因消化性潰瘍愈合後，以致該處結癥收縮。或胃之幽門周圍發炎，以致粘連之故。亦有因飲食常無節制而致者，或繼慢性胃炎等疾病而起者。

擴張之程度不一。用愛克斯光照驗時，有時可查見其胃竟下墜至臍下，而其中所含之食物，亦往往滯留多時，不能如常進入腸內。

病狀 在擴張殊甚之患者，餐後每覺悶滿不適，而常噯氣，並吐多量之酸水，與食下已久之半經消化之食物。此種嘔吐，有時僅二三日發一次。其所吐出之水，常為酸性，或含有二十四至四十八小時前所食下之食物餘屑。其他如口渴異常，大便秘結，略為消瘦與頭痛，精神委頓等，皆為此症之病狀。若兼患消化性潰瘍，或胃癌等症，則疼痛與其他該症所應有之病狀，均當發顯。在身體消瘦之患者，胃之界線，有時可於腹壁下察覺。甚至其向右蠕縮之波動亦能見之。

治法 此症之治法，須視其原因而定。如係因患癌腫所致，則必須用外科手術治療之。

患者之食物，應擇富有滋養，而無甚渣滓，一如胃弱症之所述者。食時為量宜少，但每



上圖顯示因飲食過度所致之胃臟擴張異常，由愛克斯光照驗時所顯之狀。

日可食三四次。至於流質，宜待餐後多時方可飲用，或餐前半小時亦可。湯羹之類，不可多進。食物時，最宜細細咀嚼。每次餐後，若能向右側偃臥，休息移時，常可助食物之易由胃內經過。倘患者胃內並無瘤腫或其他能使胃門阻塞之原因，則腹部之冷熱敷法，腹部之按摩術，及每日在戶外運動身體，皆頗有助於使鬆弛之胃壁恢復其緊張力。對於便秘，則莫如用灌腸法。

吐血 吐血可由胃而來，或由其他器官而來。例如由口內，或鼻腔等處而來之血，常被嚥下而再吐出。反之，則胃內所流之血，有時或竟不吐出，致下流入腸，而由大便排出。不過吐血，若確知其非自口鼻等處而來，或因咳嗽而來者（按肺癆之吐血乃係咳出，而非吐出，故應名之曰咯血），則大抵必係來自胃內，如胃瘍，胃癌，皆能致此。然有時亦能由食管而來，故或不易確知也。至其吐出之量數，多寡不一，有時或為量極多，但大抵胃內之出血，不致立斃。

治法 須臥床絕對休息，並將其床腳墊高，以使患者頭低腳高（防免精力猝衰）。一切飲食，均須停止。胃部可用毛巾一條，在冰水中扭起敷之，並須時常更換，或用冰囊置於腹部亦佳。

倘一再流血，而疑其胃內患瘍者，應即入院醫治，或須用外科手術。

闌尾炎，腹膜炎，與腸塞症（均請參閱第五十章）

黃疸 此症乃即皮膚，眼白，與小便，均發黃色，其原因，係因膽汁積聚於組織之故。

黃疸之最大病原，乃為膽汁由肝內流出被阻所致。例如膽管內患石，膽管發炎，該處生瘤，及肝臟之疾患等，皆能致此。

其第二種病原，係因患某種傳染病時，致紅血球被毀過多之故。如瘧疾梅毒等症皆是也。此症除皮膚變黃外，其他病狀，為食慾不良，口苦，便閉，而糞作灰白色。倘不論因何原因而致流血，則其血之凝結時間，必較平時為遲。他如頭痛，精神委頓，亦為常有。

膽管之卡他（即膽管之黏膜炎） 此症常兼胃與十二指腸之卡他而起。例如飲食不慎，飲酒，受寒（見急性胃炎），皆能致此，蓋以膽管在胃下數寸處，通入小腸，故如小腸發炎，則此端亦常因而炎腫，於是膽汁因膽管之腫脹，以致不易流出，而發黃疸。

其病狀與急性胃炎相同（見本章急性胃炎段），不過略有熱度，約法倫表一百度，或一百零一度而顯黃疸。

治法 亦如急性胃炎之臥床休息，禁食一天。如便秘，可灌腸。腹部之右上邊，可用熱敷，一日三四次。大約於數日內黃疸即可退去，胃炎，亦能痊癒。復原時，飲食宜少，並須於兩餐之間多飲開水。

膽囊炎 此症係因細菌所致。其侵入膽囊之途徑，乃由小腸或他處而入。至其病原，則慣坐之生活，飲食過度，身體之他部分有病，如扁桃腺炎，闌尾炎，或於患傷寒症後不久，或相隔多年，均能致之。膽囊內生石，為膽囊發炎後所常有之疾患，有時頗為急性，但有時則為慢性。

病狀 症之較重者，或有嘔吐，與膽囊處之覺痛。所謂膽囊處者，即為腹上部之右脇骨下。緣該處有時可捫得一緊張而平滑似瘤之物，此即漲大之膽囊也。患者或有微熱，但黃疸之發顯與否無定，在症勢劇烈者，則該處之腹肌緊張，而且發熱，脈速。

慢性膽囊炎之病狀，為慢性消化不良，與胃部覺重壓悶脹而積氣。有一般患者，其消化不良，時發時愈，或在夜間發顯，往往胃腸充氣殊甚，致患者頻頻噯氣，而頗感不適。若在膽囊處按壓之，有時略覺疼痛。

治法 患者之飲食，應用各種食物調和，但以軟和而易於消化者為佳。凡厚味之油煎食物，與辣椒，香料，或酸醋，醇酒等，必須禁止。食物時，更當細細咀嚼。兩餐之間，應多飲水。倘病狀並非急性，可在戶外運動，以助體力之增加。

在該處發生劇痛時，須臥床休息，禁食一天，或減少飲食。膽囊處可用熱敷，一日三次。便秘祇宜用灌腸法。如此種治法無效，大抵最好施用外科手術。

膽石 在膽囊發炎後，常致阻碍膽汁之流出，而其內面之細胞，亦因而脫落累積甚多，於是即以此為起點，致膽汁中所含之礦物質，乃聚積而成石。此種膽石，或僅一枚，或為數甚夥無定。當該石經過膽管而入小腸時，往往發生急性之病狀。但該石若在膽囊內屯留，則無急性病狀，僅致慢性之膽囊發炎而已。其症狀為慢性消化不良與積氣，並膽囊處覺重壓悶苦，一如上節之所述。或當深呼吸時，右肋邊處覺有尖利之痛。

膽石痠痛 當膽石在膽管內經過時，痠痛非常劇烈，發時常頗驟突，且因痠痛非常劇烈之故，每致患者亂嚷亂滾。此種痠痛，亦能映射至背，其痛之久暫，尋常約須數分鐘，但有時或僅數分鐘而已。有許多患者，痛之停止，與其來時一樣驟突，此乃因該石縮回膽囊，或已進入小腸之故。此症在發作時，常顯嘔吐，出冷汗，而且脈速而弱，有時或兼寒顫發熱，迨症發後，一二日內，往往略顯黃疸。此種痠痛，經數日後，或數月內，每致復發。

治法 症發時，用熱敷祇頻敷於膽囊處，可收止痛之效，而助其弛緩。如若屢屢復發，則舍外科手術外，別無治愈之希望。

肝臟硬變 患此症者，其肝臟內之活動細胞，被毀甚多，而其中之靜脈，亦因結締組織細胞之增多，而致狹窄。此症多患於成人，大抵係嗜酒之故。他如多食厚味之食物，及濃烈之香料等，亦為致此症之一原因。

病狀 此症最初所顯之病狀，即爲消化受擾，胃部不舒而充氣，大便不順，時發嘔吐，或肝部偶覺鈍痛。此種病狀，若患於素來嗜酒之人，即應疑其爲此症。待病勢漸深，以致肝內之靜脈循環被阻後，腹內乃積水，而該處之靜脈亦顯怒漲，雖有時或致胃內出血，但大抵不顯黃疸。

預防與治法 勿飲酒。飲食須有節制。凡飲酒之人，如有上述之消化受擾等症狀發顯，即應視爲警告，而速即戒除之，以免病勢之增劇。其飲食宜擇柔和而無刺激性之食物，且宜少食爲要。但鮮菓與開水，則須多多食用。

倘腹內積水，則病勢已深，須請醫隨時將水放出。雖放出後仍必再積，但總可使患者舒適不少。

肝臟膿腫 此症常爲因患阿米巴痢後（見第十七章腹瀉與痢疾）以致阿米巴原蟲侵入肝臟之故。大抵僅有一處膿腫，如患於肝臟之下緣附近處，則肝臟即向下腫大，而在右肋骨下邊可以捫得。然若患在肋骨後之肝臟上面，則此種腫大之膿腫，能使該處之肋骨凸起。

病狀 症發時，或驟突，而兼以惡寒，但大抵多屬慢性。患者往往訴述口味不佳，消化不良，全身軟弱，而且肝處覺痛，有時發熱，怕冷，出汗，他如惡心，嘔吐，與腹瀉，亦爲常見。或兼

黃疸者，若曾患阿米巴痢，則上述之病狀，每可為診斷此症之助。

此種阿米巴原蟲所致之肝臟膿腫，有時能自行破裂，或常保完整。但無論其破裂與否，患者多半致命。

治法 此症唯一之希望，即為及早住醫院醫治，俾可將膿腫割開，而其膿不致流入腹腔，或胸膛內。至其所患之痢疾，仍須用厄米汀注射皮下。

肝之惡性疾患（即肝癌） 此症每患於四十歲以上之人，一如其他器官之所患者。肝癌之發生，常係因其鄰近之器官先患，而後被累及。如胃部患癌，因而蔓延至肝，待肝臟受患後，該處即可捫覺有硬結之塊，但捫按時，每覺痛而硬縮，患者之體重減輕，食慾消失，全身衰弱而貧血。倘其癌長大而致膽管被壓，則顯黃疸，其程度隨症勢而進行。

此症無法醫治，患者在數月或一年內即死。對於各種癌症之患者，應留心其身體之營養，而給以其所喜之物，並當注意其大便之通利，而常為之沐浴，以使患者在可能之範圍內，得適當之舒適，但熱敷祇不宜用於此症。

糖尿症 胰腺為一種腺器官，功能分泌一種消化酵素，以流入腸內。該腺亦能分泌第二種酵素，以使直接入血，蓋吾人身體之所以能貯藏而利用已消化之炭水物者，即此第二種酵素之功也。所謂糖尿病，即為胰腺有病，以致此種第二種酵素不足之故，於是糖質

乃聚積於血中甚多，經腎臟而由尿內排出。

患糖尿病者，多為富裕之人，善飲食奢侈之習慣，與慣坐終日之生活，即為致此症之原因也。患者以在四十至六十歲為最常見。

病狀 此症常漸漸而起，故大抵係屬慢性。其尿量每異常增多，而含有糖質（葡萄糖）。患者並覺口渴異常，體重減輕，而且全身軟弱。迨症之晚期，每覺倦睡，漸至昏迷，果爾，則數小時內即可致命。

治法 在症之初期，若能使其飲食合適，收效極大，蓋因此而得保全其生命至多年者，實不乏人也。雖然，糖尿病應視為重症，對於其合宜之飲食，須時常遵守之，而不可須臾或離。不過此症之治法，應在醫院中行之，以便每日視察其情形，而可酌量其飲食。總之，其飲食之原則，為少量之混雜食物，而特別減少其澱粉類與糖質。

現有一種良藥，名曰胰島素（譯名為因素林）若由高明醫師施用之，並佐以適當之飲食限制，則頗見功效。





第十七章 腹瀉與痢疾

痢疾雖有多種，但其主要之特狀，厥為下水狀或柔軟之糞質，常帶惡臭，而且便意頻數。其大便之所以稀薄如水者，係因血中之液體滲入腸內之故。此種液體，若與腸內食物之殘屑相混合，即極易腐變。但腹瀉對於小腸內食物之吸收，如蛋白質，脂肪，糖類等，初不必有若何之影響。蓋其所以大便頻數之故，非僅係腸內之液體過多，以致其中所容有之物質易被隨流而下，亦且因此種腸液，含有毒性，故能刺激腸壁，而使之蠕動過敏也。

原因 腹瀉之原因，常為飲食過度，或食物過頻，及因飲物粗糲，刺激腸臟所致。但亦有某數種食物，因其化學組成甚易分解之故，能致大便鬆軟。例如未熟之菓子，牡蠣，蛤蜊，含乳皮之點心，其士（乾酪），冰淇淋等物，皆是也。

腹瀉亦有因某種細菌及原蟲所致者（如阿米巴），如霍亂，桿菌痢，傷寒等，皆係因一種特種病菌所致之病症。故症起時，皆先有腹瀉此外又有一種變形蟲所致之赤痢，名

曰阿米巴痢，在熱帶中，極爲常見。至於其他各種之傳染病菌，亦能致瀉。尚有第三種之腹瀉，係包括一切神經之影響作用。往往有因焦慮恐懼之故，而致瀉者。

腹瀉更有因毒性病而致者，如突眼性甲狀腺腫，腎病之尿中毒，以及腎上腺病等症，皆能致瀉，而使患者極爲衰竭。

以上所述之四種腹瀉，均屬急性。至於慢性之腹瀉，則常在食物消化不良時，與胃內之氫氫酸缺乏時，或因胰腺之分泌不足，以消化蛋白質時，或其他因澱粉在腸內消化不良之故，以致發釀生氣。但此種腹瀉，約常與頑固性之便秘相間，往往其大便先閉結數日，旋後即起泄瀉，瀉時並覺腹內痠痛頗劇。此外如腸結核病，以及他種之慢性傳染，亦能致腸內生潰瘍，而誘起腹瀉。至若腸內有毒瘤及瘰肉，則腹瀉亦爲其一種特殊之病狀焉。

腹瀉之治法 在可能範圍內，查出其致瀉之原因，乃係一先決之問題。蓋其所施之治法，須視其是否爲一種特種之細菌所致（如志賀氏桿菌所致之菌痢，或阿米巴原蟲所致之赤痢），抑爲因神經之作用而來，或慢性之體質病，及飲食不當之故，而有差異也。腹瀉之通常治法，大抵先用瀉藥，以清除腸內所發釀腐變之物質。是故若欲清除胃腸，最好先給以蓖麻油半英兩，然後再用熱肥皂水灌洗大腸。然若蓖麻油因惡心之故，而

不能服下者，則可改用迦路米（甘汞）一厘之十分之一，每半小時一次，以至服完一厘爲度（卽十次）。此法亦甚佳。凡腸內所有之一切腐積物，皆可一掃而除。

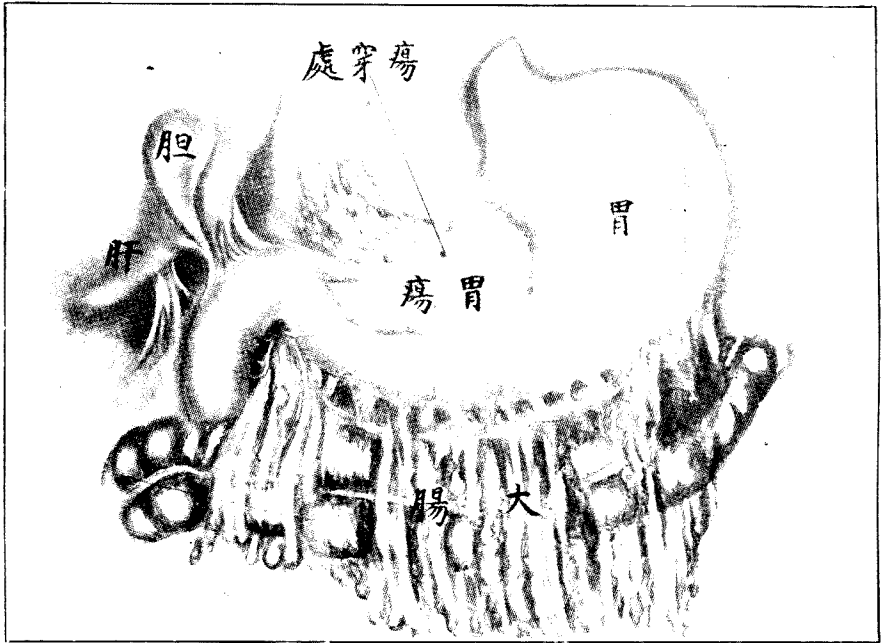
此後第二步，卽須禁食，雖屬柔軟或流質之食物，亦應停止（但飲水可以隨意），直至腹瀉停止後，方可略進飲食。一切藥物，亦以勿用爲妙。

第三，患者須臥床，絕對休息，並當使身溫暖。

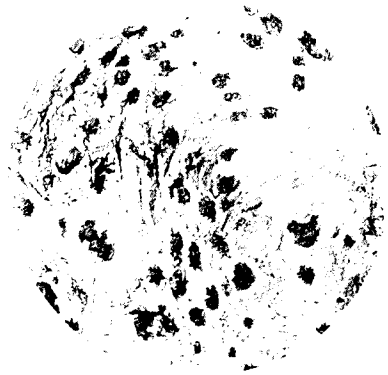
第四，用熱敷襖於腹部，以減腹內痠痛與不適。此法應每四小時行一次，或較頻亦可。第五，若腸內有服用收斂劑之必要（止瀉藥），則以複方樟腦浸酒，和次硝酸鉍爲最佳。但此種收斂藥，究不常需，且其功效，亦常難確實也。俟腹瀉與痠痛停止後，可略給熱茶熱湯等流質物，但對於牛乳，則須慎用。若年老者患腹瀉甚劇，尤當及早用最有效之方法止之。蓋以年老者，精力已衰，易致虛脫而亡。

淡氫氫酸，用於胃內消化不良之患者，功效甚著。其服法，可每三十分鐘服十滴，以至一百八十滴爲度。至於急性之腹瀉，常須檢查大便，以確定其致病之原因。

斯潑盧 此症之名稱甚多，在熱帶及近熱帶諸地之居民，時有患之。但在各種氣候中，亦常散見。其特狀爲每晨腹瀉，口內覺痛，消化不良，而且腹內氣脹。症勢多屬慢性，漸至衰竭異常，終則大多數致命。



此圖所示之胃內，患有慢性潰瘍，其中有一黑點，即為該瘍之穿破處，此種穿破，乃此症最危險之加雜病。在胃之大彎下，係大腸，有網膜由胃掛下，將其遮蓋。圖左所示者，為已被向上揭開之肝與膽囊，以俾顯露胃幽門端之所在。



右患阿米巴痢者
之大腸內顯許多
被阿米巴原蟲所
侵蝕之潰瘍。



左亦係大腸之內
面，但其中所有之
潰瘍，乃痢桿菌所
致。二者均為劇重
之症。

病原 此症之原因不詳，但因在患者之大便中，類多查見有某數種之酵母，故有人信此乃為其確實致病之原因。不過患此症者，似以西人之僑居於東方者較為常見，而尤以久居於熱帶之僑民為最。其實飲食中維他命之缺乏，實為致此症之一重大關鍵。此症又常繼起於衰竭病之後，例如患瘧疾後之孕婦，頗易患之。他如食物中之蛋白質缺乏時，或多用罐頭食品之後，亦有易患此症之傾向。此症原有毒性，且此種毒質，對於上皮組織具有一特異之選擇能力，故能使粘液膜，神經組織，以及全部消化道之腺，與輸尿管之黏液膜之發炎，而致變成潰瘍，結果，此種組織，往往耗損而萎縮。

病狀 此症起時之初顯病狀，多為腹瀉，或為口內生瘡。此種口瘡，先似小丘疹狀，而覺灼痛，多發生於口頰之內膜，及舌之上下，或常見於咽喉內，及有時下延至腸管。是以患此症者之舌苔，可以易於辨識，因有鮮紅之斑點，而極易覺痛也。職是之故，患者咀嚼為難，對於某數種之酸性食物，絕難容忍，有時雖食極柔軟之食物，亦頗痛苦。且當食物下嚥時，因其食管之內膜生有小淺瘍，每致胸部中間覺有灼痛。此時其消化道已被擾亂，其胃常因痙攣樣之收縮，而致胃內物噴出。然患者於未噴出前，則不甚覺察。又因消化不良，食物在內發釀腐變之故，以致其腹內膨脹頗甚。腸管蠕動時，咕咕作聲。清晨起身後，必下糞一二次，為量殊多。其糞質係稠而如燕麥糊，其色因膽汁缺乏，故略灰白，其臭似發釀，而有甚

多之氣泡。但晨間經二三次之腹瀉後，竟日或可不覺異狀。不過此後患者之體重，必漸輕減，而血虧亦日益昭顯，終則至於衰竭異常。

在症之初期，患者之大便，每甚正常，不過腹瀉時間增劇而已。故此症之來勢，實屬慢性，且患者之神經，亦受惹殊甚，而不能耐久支持，蓋因其腺組織幾已完全失其效用，肝臟常萎縮至原狀之一半，其消化之能力亦幾全失。於是患者終必因血虧飢餓而死。

治法 迄今尚無特效之治法。至於醫師或其看護之人之最要責任，厥為告知病者其所患病症之兇劇，以收合作之效，而可施用有系統之持久療法，直至其一切病狀完全消失為止。良以此症每易復發，而每經一次之復發後，必較前更劇也。

飲食 對於此症極關重要。當此種特異之腹瀉，一經發顯後，患者即須臥床休息，並給服輕瀉藥一劑（如蓖麻油等），而禁絕一切食物，至少須三十至四十八小時之久。然待腹瀉及腸之蠕動過敏停止後，可先給以已經巴氏殺菌法或已開過之牛乳少許。如口內覺痛，可用清潔之玻管吸入，或趁牛乳熱時，用茶匙送下。其量可漸次增加，以至每二十四小時內，飲乳三瓜脫（即六量磅）為度。若無牛乳，則可給以透煮之米粥，待後亦可兼用他種食物。患者此時略可起床行走，終則其飲食可漸次增加至常度。但其食物中，須富含礦物質，及維他命為要。

患此症者，脂肪不易消化，故須禁用乳皮、乳油及肥肉等物。蛋白質最易容受。至於炭水化物及脂肪之增加，則必須謹慎。

雖此症現尙未有何種特效之藥可以治之，然苟能於症之初起時，及早設法，務使飲食適當，休息臥床，並於胃部用熱敷袱，及按摩術，則此症固甚易治癒也。

桿菌痢疾

若腹瀉而帶血，且兼有腹痛者，吾人常可知其爲非桿菌痢，卽阿米巴痢。桿菌痢係由一種細菌所致，極爲急性，而阿米巴痢則爲一種寄生動物（卽阿米巴原蟲）所致，其症勢較爲慢性。

桿菌痢之病原菌，與傷寒病菌極爲相似，最初係由日本醫士名志賀氏者，於一千八百九十八年所發見。其入體之途徑，乃由口而入腸，大約係因不潔之手指送入口中，或取食物者患有此症之故。他如尋常室內之蒼蠅，亦最易傳帶此菌。

此症因染性極大，故常屬流行性。常見有一人傳染此症後，因未加慎防之故，往往致閤家之人，或全病室內之病人，被其傳染。或有時甚至蔓延全村市亦非罕見。但此症常在夏天或秋末發生，而不限於種族性別。至若營養不良，艱乏窮苦，及身體受寒，而致身體內之抵抗力低弱之人，則更易患之。其實此症之病原菌，可分爲二類，其一係志賀氏所發明，

毒性最烈，患者約佔此症四分之一。其他一類，則爲美醫弗雷克氏所發見，其毒性較輕，患者大約佔此症四分之三。此種病菌，細菌學家類能區別之。

此症之細菌，在體外不能久活。在此症急性期內之大便中，此種細菌爲數極多，而在帶菌人之大便中，亦爲常見。且人患此症後，有於三四年中仍能有該種桿菌排出。故在食前，或取食物前，養成洗手之習慣，實至緊要。大抵孩童之夏季痢疾，亦多係此菌所致也。

食物或水中所有之病毒，其最大之來源，厥爲蒼蠅，及與曾患此症者之接觸。

此症通常在大腸之下部，但有時亦能使大腸全部受累，而延至小腸上數尺。其腸之內膜，先紅而腫，旋即變成假膜，一如白喉。若爲重症，則大腸之全部均被假膜所覆蓋。其初顯之病狀，乃爲大便內含有多量之粘液與血。待後，粘液較變白色，而血則增多。亦有少數患者，因受毒殊甚，致其腸壁壞死頗廣。此種患者，結果往往致命。

病狀 此症之潛伏期，約爲二至五日。其發也，每甚驟突，起時先有頭疼，腹瀉，腹痛，以及腹內捫痛異常，致有時或竟疑爲闌尾炎。此種腹痛，逐日增劇，而腹瀉之次數，亦必加頻，每日約有十五次至二十次之多，或竟亦有達一百次者。瀉時頗覺裏急後重，糞內並含有粘液與血甚多，體溫上升至法倫表一百度至一百〇二度，症重者，或竟高至一百〇四度。且舌苔厚積，脈搏甚速而弱，尿量短少，症期約常七至十四日，大抵皆有復原之傾向，但復

發亦甚常見。在某數次流行時，復發者約佔百分之二十五，而復發至二次以上者，亦佔百分之二。

診斷 須辨別其是否爲傷寒，闌尾炎，阿米巴痢，抑係桿菌痢。通常可就其所顯之一般症狀而作斷。但正確之診斷，則有賴乎細菌學家之察驗，因此種細菌，每可在患者糞內所含之粘液中發見也。是故患者之大便，應立即送至實驗室，以便確實斷定。不過尋常若有顯著之毒血狀，且腹痛，大便頻數，而兼帶血含泗，裏急後重者，約可斷定其爲桿菌痢，而非上述之諸症也。

此症中有一類頗似霍亂，往往虛脫殊甚，體溫較低於常，而糞內則含有血與粘液。至於此症之死亡率，若所患者爲志賀氏桿菌，約爲百分之十至五十，而屬弗雷克氏類者，則死亡之率極少。

治法 對於此症之預防，須與傷寒無異。患者應隔離，一切排泄物須消毒，看護者之手，在携取什物前，須小心洗淨，以免傳染他人。若遇此症流行時，則凡經營食物之人，其大便均須加以查驗，並須舉行大規模之滅蠅運動。

此症之免疫接種法，不甚滿意，蓋因注射後反應極大，而其免疫期則頗短。若病人一經查悉係患此症，即須立即臥床休息，腹部可用熱敷法，以減其捫痛與裏

急後重。患者應先服蓖麻油半英兩，再繼以硫酸鈉三十厘，每一小時一次，直至大便內有糞爲止。此後，可用百分之一之阿久羅溶液三百西西，（卽十量囑），灌洗大腸。如欲施以血清治療，可用敵桿菌痢之血清二十至五十西西，和入生理鹽水一半，注射靜脈，先二日每日二次，後二日可每日用一次。

食物須待腹瀉停止後方可給予，且以蛋白水及薄粥爲宜。稍後可給以橘子汁，與蛋調牛乳。大抵此症經小心合宜之看護及休養後，卽能復原。較諸血清之注射，與夫大量之藥劑，遠勝多多，蓋因此症係能自限者也（按卽定期而能自癒之謂）。且藥物之收效不多，而有時反能有碍於治療甚大。

阿米巴痢疾

此症顧名思義，卽可知其乃係一種小原蟲名曰阿米巴者所致。此種原蟲，爲由口而入，其包囊被胰液消化後，卽有四個小阿米巴脫囊而出，待後遂長大發育，而寄居於大腸內。此種寄生原蟲，孳生甚速，能致腹瀉與腹痛。且能進入血流，而輾轉侵入肝、肺、胸膜，或腦內，而誘起各該器官之繼發性傳染。阿米巴常於大便時在糞內排出，若在體外潮溼之處，或可存活至數月之久，而能傳染他人。但若乾燥，則卽死滅。不寧唯是，此種阿米巴亦常能在人類之大腸內發見，而不致病。對於種族年齡無關，不過男子較女人爲易患，其比例

約爲三與一之比。在東方之人民，患有一種或他種之阿米巴者，或竟達百分之六十至七十之多。雖然，凡腸內染有阿米巴囊者，百人中僅有十人患痢（按即其他九十人可無病狀發顯也）。

凡人染患阿米巴後，雖無痢疾之症狀發顯，亦可由其大便中所排出之阿米巴，而染及他人，此之謂接觸帶菌人。又有一種名曰癒後帶菌者，係指曾患此症之人也。

此種寄生原蟲，在人類之腸內既極常見，故每人皆應檢查其大便一次，以定究竟。

此症通常最大之來源，即爲飲水與食物。如萵苣及其他用人糞爲肥料之菜蔬，最易傳播此症。他如蒼蠅，亦常爲傳染此症之媒介物。

自腸內而來之阿米巴，亦能致肝生膿腫，或使肺部受染。有時此種阿米巴，亦能穴居於牙齒週圍之牙齦內，而致齒槽溢膿病。凡患此症至數月之久者，設能一視其腸之內壁，必可發見其腸內滿佈大小不一之潰瘍，其中亦有小白色之癬痕甚夥，蓋即已經癒合之潰瘍也。但有時此種潰瘍甚爲廣闊，或竟使腸壁穿破，而致死亡。

病狀 此症之發作，約有半數係屬慢性（慢性痢），往往腹瀉與便秘相間，或有時僅腹內覺痛，而大便內並未見有粘液與血。然則名之曰痢疾，似有未當，但就常規而言，患者之大便中必有甚多粘液排出，且其中常可覓見能致多種疾患之阿米巴囊。

此症之其他一半患者，症起時，每甚急性（急性痢），常有惡心、腹痛，與肛急殊甚，二十四小時內，大便約十五至五十次，且兼含泗帶血，便時極為難受，並腹內痠痛異常。此種急性痢，每致極度虛脫，消瘦特甚，胃口喪失，而常甚速致命。雖然，此種患者亦有甚多轉成慢性，以致大便頻數，腹瀉時癒時發。此症之死亡率，在未加療治之急性痢，約百分之三十至四十。然若謹慎治療，調理得宜者，則其死亡數不及百分之十。

阿米巴痢之最通常併發病，即為肝生膿腫。此種膿腫，往往甚難辨識，因其常能患至數月之久，而不見有異也。通常其主要之病狀，為肝之功用受擾，白血球增多，患處腫而捫痛，兼有熱度。

阿米巴痢之結局，全視患者所得之調理，與夫能否持久治療為轉移。至於此症之治療，須用特效法，與補助療法二種。所謂特效治法者，即係用厄米汀注射皮下，以八至十日為一治療期，而每一治療期之用量，最多為十厘。通常之用法，為三分之一厘至二分之一厘，每日注射二次或三次。但在厄米汀注射期內，須小心觀察病人，同時並須兼施補助療法，蓋即注意於營養、休息及熱水浴、按摩術、多喝開水等。待過後三數星期，即須再施以厄米汀一期，並當按照常規，於每期注射完畢後，查驗大便，以確定其已否將阿米巴完全滅絕。此外尚有甚多之他種藥劑，出售於市，但其功效，殊有可疑。



第十八章 大便秘結

正常之大便秘柔軟，每日排泄一二次。如若乾硬而較少於一日一次者，即爲便秘。然亦人各不同，而大有差異。有人每二三日大便一次，幾成習慣，或有每數日一次者。其最甚者，常見於有煙癮之人，竟須二十日或一月之久，始大便一次。此種患者在未出恭之前，每必愁城日坐，蓋因便時痛苦異常也。

大便秘結，有時係因飲食過少或其食物中缺少渣滓所致。是故食物之渣滓，爲使腸管適當蠕動之必要物。如菜蔬與菓子之纖維，皆不能在腸內吸收，而頗有促進腸管蠕動之功。此外便秘亦可暫時因飲食之改變，或飲水之不同而致，如在旅行之時是也。如若恢復其正常之習慣，即能迅速復原。

大便有定時之習慣，甚易養成。有一般人若不在定時內大便，則每變成大便無常之習慣，而致不良之結果，紛至沓來。如習慣於服用瀉藥，則其藥之用量必逐漸增加，有時或

致大腸發炎，於是即成便秘症矣。

便秘又可因腹內或全身有病而致。此種疾患往往頗為劇重而多屬炎症，如闌尾炎，膽囊炎，子宮炎，及輸卵管炎等是也。他如因結核，傷寒，梅毒，而發生之腸壁潰瘍，待愈合後，以致腸管收縮者，及因腸壁之周圍粘連而致腸管糾纏者，或腸管生瘤，以致被壓者，皆能致此。有時老年人之患腸癌，其初起時之唯一病狀，僅為便秘而已。

生活之不規則，飲食之無定時，食物急促，不常運動，睡眠不足，便急時不即大便，身體或精神長時疲乏，腹壁弛緩，情感衝動，如憂懼，憤怒，愁慮，皆足以阻制腸管之蠕動，而為引起便秘之原因。此外亦有兼他種疾病而起者，如發熱，貧血，中鉛毒，或因年老衰邁，及服藥，吸煙，飲酒與咖啡等。至於局部之原因，亦能致患便秘。例如直腸與肛門內之患痔，或肛門裂，每因疼痛而使人不願大便，結果遂致大便無定時而秘結。

便秘若為慢性，常可發生許多併發病，蓋因便秘能致粘膜發炎，或甚至變成潰瘍。此種發炎，足以使糞質中之毒素，吸入體內。且持久之便秘，亦能使腸胃之疾患蔓延甚深，致妨碍腸肌之收縮，而形成腸管周圍之粘連。總之，腸管如若發炎，即可成為散佈病菌之中樞，而致膽囊，腎臟，膀胱等別部分器官相繼受患。

因大便之秘結，亦能使局部受患。例如痔瘡，直腸潰瘍，肛門裂等，皆係大便乾硬所致。

他如肛門之濕疹與瘙癢症，亦多因此而致。

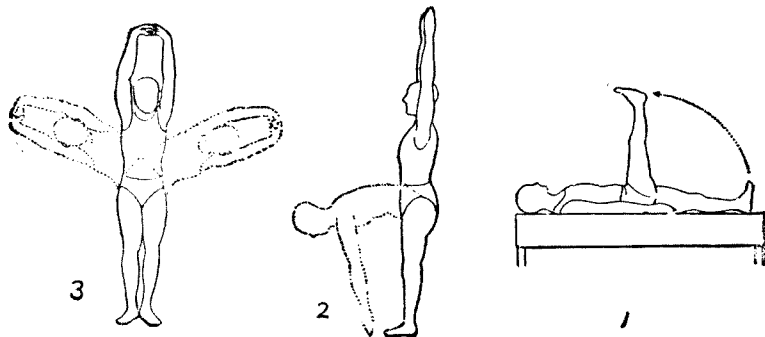
便秘能使糞內之毒質被吸入體內，而妨害腸管之血循環，以致影響於其他所患之疾病。如喉，鼻，結合膜（即眼上面之薄膜），膀胱等之慢性炎，與傳染性關節炎，氣喘等，每因便秘而增劇。待大便通利後，此種病症即可減輕。

病狀 腸道經數日之壅滯後，在有一般人僅略顯病狀而已。但亦有人則頗感不適。大抵患者每覺腹內脹悶，有時延及胃部，食慾不佳，噯氣，胃內灼痛，而在慢性之患者，則舌苔厚積，呼吸惡濁，頭痛，眩暈，怠倦，精神呆滯，神經衰弱，更爲昭著。若患者爲感覺過敏之人，往往因腸胃之積氣，以致膈肌上推，而使心跳與呼吸受擾。

治法 吾人必當明瞭大便秘結，並非一劑瀉藥即可了事，蓋因常服瀉藥，易成習慣，以後必致不服不瀉，如此則與以前所患之便秘何異。故便秘之真正治法，必須賴適宜之飲食，與夫正當之生活習慣以矯正之。蓋若全身能施以有系統的治法，則腸管之復原固甚易也。有一般患者之所以不易治愈，亦正以其不能，或不願時常注意此全身之治法也。凡患便秘之人，其一般之治法，卽爲使睡眠充足，身體與精神勿過疲乏，飲食有定時，咀嚼須勻細，至於定時如廁之習慣，極爲有益。最好每日於早餐畢後，卽行大便。此外不拘何時，倘起便意，亦應立即如廁。

欲使大腸之動作正當，其飲食必須為足量之混雜食物，而含有甚多之渣滓。故蔬菜如芹菜，紅蘿蔔，甜菜，筍，菜菔，捲心菜，南瓜，菠菜等，皆應多食，因此種食物，經消化後，有渣滓遺留，而能刺激腸管之蠕動也。至於穀類之食物，如未經篩過，而含有麩皮之麵粉所製成之麵包，與燕麥，玉黍，饅頭，馬鈴薯等，亦含渣滓甚多。水果如蘋果，桃，梨，櫻桃，葡萄乾，硬殼菓，棗子，無花果，梅子等，不論生食或煮熟，宜常食。他如橘子，鮮葡萄，在早餐前，或臨睡時，亦可食之。若兒童之大便不利，可給以橘子汁，或其他種菓汁。多喝開水，亦頗有助。如在早餐前飲一玻璃杯冷開水，每能促進腸管之蠕動。此外尚須戒除一切能致便秘之物，如濃茶，醇酒，可可，瘦肉等，皆是也。碾白之米，經消化後，所剩之渣滓甚少，故不能有助於腸管之蠕動也。

運動身體，亦頗緊要，如健快之行走，戶外之工作體操等，皆可舉行。至於使腹壁肌肉強健之練習法，如下：(一)在

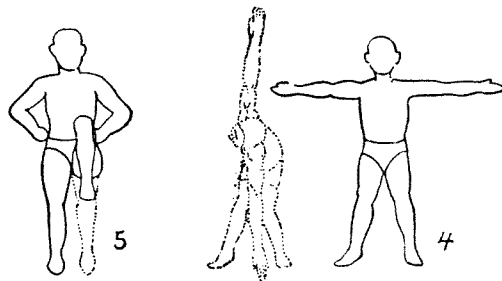


第一種及第二三種之體操詳法請參閱本頁上段文字。

床上仰臥，而將雙足舉直，舉時，可先舉其一，而後再舉其他，終則雙足並舉。如此上下舉之，約可數分鐘之久。(二)全身立直，膝節勿屈，而將身體向前彎下，直至手指觸地為止。於是再將身體伸直，而高舉雙臂過頭。如此，亦可照行數次。(三)全身立直，並將雙臂高舉過頭，於是使身體向側面彎下，先彎向此側，然後彎向彼側。(四)立正，雙足略為分開，雙臂向外平展，於是將身體左右轉動，雙臂亦即向前後輪替迴轉。當一臂伸至前面時，身體即向前彎下，以至手指觸地，後再舉起。但舉時，該臂仍須平展，然後此臂，即回轉至身後。同時其彼臂即轉向前，而再如前法行之。如此可重複數次。(五)立正，雙手在髀，輪替舉腿，而屈其膝，直舉至觸及腹壁為止。

上述之諸種動作，行時須敏捷而有精神。若能每日二次，每次數分鐘，在窗戶洞啓處行之，實頗有助於血循環，及腹內諸器官之活動力，而對於操終日慣坐之職業者，則收效尤大。

此外尚有一種腹部按摩法。病人可仰臥於床上，而用一四斤重之鐵球，或圓石，放在腹上，向四周旋轉滾動，此法每日可行數分鐘，然若腹部起壓痛，或腹內有疼痛，則此法不



第四種與第五種之體操。其詳法請閱本頁之文字。

可試用。

在年老而腹鬆弛之人，可用腹帶包之，甚爲有益。此種腹帶，可用闊布帶爲之，其闊度須自臍處下迄恥骨，而向兩邊包裹妥貼爲要。此帶日間須全日包上，至就寢時方可除去。

灌腸法 用溫和之清開水，注入直腸，以治單純之便秘，極爲有效，且較由口服用任何藥物爲佳。涼開水或冷開水，能刺激腸，故若有一尋常所用以灌耳之橡皮水唧，將其尖端抹油後，即可應用（水唧與灌腸器見第三十章之圖）。如用灌腸器，亦僅須半磅至一磅之水。灌時，病人坐在便桶上，然若欲其效力增加，則其所用之水中，可加一茶匙之食鹽，或一二英兩甘油，或肥皂水少許。

如欲灌入甚深，可用深灌腸法。病人須仰臥，並將其臀部用枕墊高。其所用之灌腸橡皮管，須插入肛門內至四五英吋之深，而灌腸器亦須高於病人三尺。至於水量，可用至三磅至五磅，但須令其緩緩流入爲要。有時最好先用尋常之淺灌腸法，然後再用深灌腸法。其所灌入之水，或能在肛內留存數分鐘之久，而後排泄於便盆上，或坐在便桶亦可。此法常能使腸內洗除清淨。

直腸內硬結之糞塊，可用溫熱之油劑六英兩（如棉子油，麻油，軟煤蠟油，或橄欖油均可），注入肛內，待後半小時，再以肥皂水灌洗之。或將油劑在晚上注入，而令其存留過

夜，則翌晨糞塊即軟化而易於排出矣。

瀉藥 如為暫時應急之用，各種藥物均可試服，不過切勿常用為要。一待大便恢復正常時，即應摒絕，且若腹之下部有疼痛，或起壓痛，而兼有熱者，則瀉藥萬不可服，蓋恐其為闌尾發炎，則瀉藥之為害固極大也。故對於此種病人，僅可用灌腸法。

軟煤蠟油（即礦物油），在腸內不被吸收，功能潤滑糞塊，而增其容積，每日可於飯前，或臨睡時服一英兩。

草麻油，最能刺激腸管，而使之迅速瀉下，但瀉後有時能略致便秘。小兒或成人，若腸內受染而腹瀉，則草麻油能速即清除其腸道，功效頗著。其用量，嬰孩可服一錢，兒童可用半英兩，而成人則為一英兩。服時可加以菓汁，以使易於服下。

硫酸鎂（即尋常之瀉鹽）亦為一種速瀉劑。其用量為半英兩至一英兩。但此藥及其相似之鹽類瀉劑，若時常服之，必能刺激腸管發炎。

卡司卡拉係一種輕瀉劑，可於晚間服三至五滴。此藥亦有製成藥丸者，如辛克耳氏丸等，於必要時可在晚間服一二丸。





第十九章 直腸與肛門之疾患

大腸之末段名曰直腸，可以擴張，長約四五英寸，至肛門爲止，而有圍肌圍繞之，以司收縮，且直腸之血管亦甚多。

直腸所受之疾患，可與腸之其他部分相同。例如梅毒，結核，充血，癌腫，及阿米巴痢，或菌痢所致之潰瘍等，皆能患之。不過梅毒之患於直腸者，較諸患於腸之其他部分爲多。且俟其潰瘍癒合後，往往收縮，而致該處腸管狹窄，如是則大便秘時必有困難，其甚者，或致糞質排出時細小異常。其治法，皆須先施普通之驅除梅毒法，而後用大小不同之擴大器，漸次擴張之，但有時或竟須用外科手術治之。

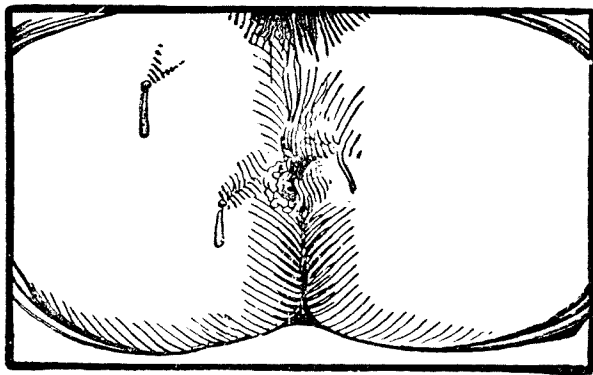
由阿米巴痢，或菌痢所致之潰瘍，若用直腸鏡，或金屬所製之長管窺之，有時可在直腸內發現。此法頗有助於診斷。其普通治法，可參閱本書第十七章之腹瀉與痢疾。至局部之治法，須由醫師爲之。若潰瘍可及，則用直腸鏡撐開而以藥敷之。

直腸之結核病常係繼肺部或體內他處患結核而起。此症有時僅在直腸上成一潰瘍，或如一種深潰瘍，而在臀部離肛門一寸許之處穿破。此即通常所稱之痔瘻（即肛門瘻）是也。不過此種痔瘻，固不盡屬結核性也。

此處所患之結核病，亦如身體他處之結核病，有賴乎全身之衛生療法。若因結核性潰瘍，而致該處之腸管收縮者，倘不甚高，可用擴大器以擴張之，或用手術亦可。至於肛門瘻，可在醫院施以簡單之割術。

肛門之疾患頗多。瘙癢病可因不清潔而起，或為蟻蟲寄生於直腸所致（見第二十章之寄生蟲病）。除將該蟲設法排除外，可用百分之一之石炭酸凡士林敷於該處，以止其癢。

梅毒之患於肛門者，狀如楊梅，潮濕而有惡臭，須施以普通治梅毒之法，如注射六零六，九一四等等，局部可用百分之十之汞油膏敷之。肛門粘膜上之裂隙，能致大便時之疼痛。治法，須保守清潔，並用百分之十之硝酸銀



圖示一患痔瘡者其肛門之周圍有不規則形之塊，肛門之左側有二處流膿，即所謂肛門瘻是也。此瘻每與直腸相通。

溶液，每日搽於患處一次。但最好能在醫院治之，不數日即可告痊。若係因大便秘結而起，則應按前章所述之治法治之。至於近肛門處，常有膿水與糞質溢出之肛門瘻管，須在醫院割開，而刮淨之。除非係屬結核性，或因其浸潤之面積太廣之故，則割後大抵癒合甚速。

痔瘡多係因大便秘而乾結之故，蓋出恭時，若過於用力，每能使靜脈充血，而腸管之粘膜，亦因糞塊乾硬而致受損，於是靜脈及粘膜均被擴張焉。痔有內痔外痔之別，但大便秘時皆易出血而痛，且便時疼痛，每使犯者不願如廁，以致大便愈益秘結。

痔之治法，須先治其便秘，如多飲流質，多食菜蔬，以使食物之容積增多，而促進腸管之蠕動（見第十八章之大便秘結）。軟煤蠟油（即礦物油）可每日服一英兩，功能潤滑腸道，而使糞塊鬆軟。此症之急性者，可用冷開水，以橡皮水唧注入肛內，一日二三次，頗能減輕其充血之炎勢。油膏劑亦可試用，但須裝於軟錫筒內，並有長嘴，以便插入肛內，而易於擠出（例如大藥房所出售之痔瘡膏，多係裝置於此種管內，式如牙膏管）。或用柯柯油所製成之肛彈，俱有止痛之效。此種肛彈，大抵含坦寧酸五厘，或魚石瀟三至五厘於二十厘之柯柯油中。不過患者多數皆需住院，施用外科手術，割後僅數日即可告痊。手術後，須改正其飲食，以免大便秘結，並防其復發。

脫肛 小孩或成年均能患之。多係繼大便秘結，腹瀉下痢，及榮養不足而起。患者應

給以適宜之飲食，以治其所患之便秘或腹瀉，並將其脫露之直腸，用一塊乾淨棉花，抹礦物油，或植物油，以潤滑之，以後漸漸壓入，使復原位。若爲嬰兒，可舉起其雙踝，而緩緩將脫露之直腸推入，且於每次大便後，可用冷開水注入直腸內，以助圍肌之收縮力。此外對於幼小之孩童，可先如上述之將脫肛復位後，再以半寸闊之絆創膏（即通稱之橡皮膏或膠布）二條，貼於臀部，以使兩邊之臀肌閉合，而阻肛門之凸出。待每次大便後，須洗淨其被貼之皮膚，而再換二條貼上。

另有一法，亦頗有效。以長約一尺，或一尺以上，闊約八寸至十寸之木板一塊，中間鑿一直徑約一英寸之圓孔，該板可置於凳上，以俾小孩坐下大便。便後，再用冷開水爲之灌腸，一如上述。此法能使圍肌之收縮力易於復原，但同時並須調節其飲食，以使大便每日一次而勿秘結。

至於成人患此，可用一硬墊，或一小橡皮球，塞於該處臀間，而以絆創膏二條交叉黏之，每能使其不致下墜。他如上述之收斂劑肛彈，亦可應用。若老年人患此已久，則須住院醫治。

直腸出血，雖大抵係因患痔之故，但有時或爲惡性之癌腫。他如頑固性之便秘，有時亦可因毒瘤而致。萬一有此種病狀發顯，即應及早赴醫院診治。



第二十章 體內之寄生蟲病

有多種蠕蟲，每能侵擾消化道。其入體時，常爲蟲卵，多附着於食物上，但亦有數種係由皮膚而侵入者。此則乃因人在染有此種蟲患之處，跣足行走時所染得者也。

蛔蟲 此蟲長約六英寸至八英寸，粗如筆桿，兩端略尖，其色或微紅，寄居於腸內，有時爲數或甚多。但有時能自大便內排出，或由口內吐出。患者如有發熱，常有數蟲自行離體。其卵每含於糞內，而能沾染於地上，及凡用糞便作肥料之蔬菜上。且蟲卵沾染於泥土中後，可以歷久不死，蓋因其能抵抗乾燥與凍冷也。

有一般人患此後，甚覺輕微，但大抵有蟲患者，常顯腹內疼痛，腹瀉，嘔吐，消化不良，以及睡時齧磨牙齒等病狀。患者若爲小兒，有時或竟突然驚厥。且若蟲數過多，亦能使腸管阻塞。或偶當身體不適，飲食減少時，此蟲往往能致腹內疼痛異常。

如欲防免寄生蟲之侵擾體內，必須飲食清潔。各人之手，均須於餐前洗淨。倘有食物

墜地，不可令小兒拾而食之。蔬菜如萊菔、蕃薯等等，不可生食，皆應洗淨煮熟而後可。貓犬最好摒之於屋外，而勿任其舐小孩之手。小孩亦不可在屋內隨地大便，必當有一定處，否則隨處皆有沾染蟲卵之危險。

治法 可用山道窰一厘至三厘，於胃空時服下，服後一小時，須繼以葶蘇油一劑。小兒約二錢至四錢已足，成人則可服一兩。此種治法，大抵須連用數次。倘以顯微鏡檢查大便，即可知其蟲卵之是否仍有存在。

美洲藜油亦甚有效，患者若為七八歲之孩童，可於清晨六句鐘及八句鐘空胃時，各服此油三至五滴。至於大人則須每次服十滴（二三次已足），然後於是日上午十句鐘（即末次服藥後之二小時），再給服瀉鹽一劑。

蟻蟲（又名線蟲） 此蟲細如線，長僅三分之一英寸，常寄居於大腸之下段（即直腸）而由肛內爬出，以致肛門奇癢。此種瘙癢，即為此症之通常症狀。

防免此種蟲患，亦須如預防蛔蟲之注意飲食之清潔。小孩不可在兩餐之間，隨意進食，應於餐前洗手而食清潔之食物。凡未經煮熟之菜蔬或水菓，若被蒼蠅與塵灰所染污後，非用沸水將其泡過或煮過後，斷不可食。孩童如有此患，應將其指甲修短，而其臀部亦須時常用水與肥皂洗淨。如此可免由手指而再傳染。

治法 可用灌腸法以洗除此蟲。如半英兩至一英兩之食鹽，化水一量磅。他如適量之肥皂水，五千分之一之奎寧（金雞納）溶液，瓜沙（苦木）之沖劑等，皆可作爲此用。百分之二或三之石炭酸凡士林，可搽於肛門之周圍，以止其癢。患者所用之睡衣及被單，每染有此蟲之卵，故應在沸水中煮過，凡孩童之有此患者，不可與他人共寢，以免傳染。

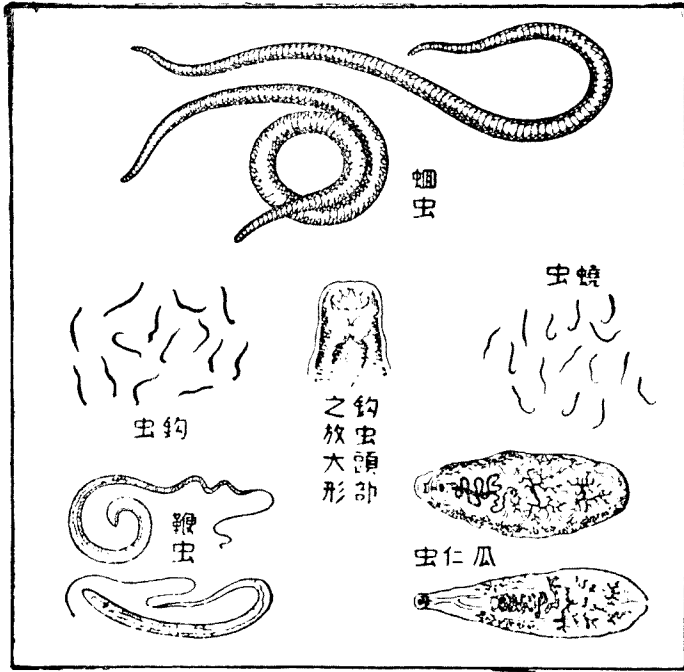
吸蟲（又名瓜仁蟲俗名薑片蟲）此蟲多寄生於腸內，而常致間發之輕度腹瀉，約歷數月至數年之久。患者並顯貧血水腫虛弱，而且腹部膨凸。

吸蟲（如十二指腸薑片蟲等）長約半英寸至三四英寸，能在濕處之螺蛤中發育，而傳染於水中之植物。預防之法，對於蔬菜食物以及飲水等，務須煮熟沸透。有種吸蟲，嘗在雞蛋中查出，如此則雞蛋亦爲一種傳染之來源，故必須將其煮過或泡熟，以使安全。

治法 那弗安（乙駢困醇）甚爲有效。服此藥之前一日，宜少進食物，晚餐須禁止，至翌晨胃空時，給以那弗安三十厘至七十五厘，分作三次服用，每次須相隔半小時（用此藥時勿可服油爲要）。待此藥服完後二三小時，須再服以硫酸鎂半英兩至一英兩。此種治法，大抵用一次後，即可完全治愈。

鈎蟲病（又名貧血鈎蟲）此係一種重症，在數處地方，極爲常見。該蟲細小，狀如白線，長祇三分之一英寸，寄居於小腸內，而附着於腸內之粘膜上，以吸其血，致其人失血甚

多，症之重者腸內之蟲或多至數千，患者大便中常含有此種蟲卵，故地土每可因此而沾染。待蟲卵入土後，即發育而成蛆，在潮暖之氣候中發育最宜。人若在該處跣足行走，此種蛆即能由脚上之皮膚穿入體內，而隨血運經肺部食管，再由胃入腸。於是遂在該處發育成蟲，而能寄居至數年之久。患者之腸內粘膜，因被該蟲之吸口所附貼而吮吸其血液，經年累月，必致貧血而衰弱，且兼沒精打采，有氣無力，怠惰呆鈍，皮膚蒼白。若為小孩，則發育滯阻，以致矮小異常，其靈智與體力自亦較正常之兒童為低劣。至於貧血



上為幾種腸內寄生蟲：蛔蟲、鉤蟲、蟲頭、部、上、之、鉤、線、蟲、（即）、鞭、蟲、瓜、仁、蟲。

之程度及其他病狀之較重，須視蟲數之多寡及寄居之久暫而定。

此症之預防，第一須注意於人類糞便之處置，以免地上沾染此患，蓋此種病人每日所排出之大便中，可含蟲卵一百萬至四百萬枚之多也。若能採用衛生廁所（見第四十面）按衛生廁所中，應常置石灰於其中，以殺滅此種蟲卵，且其糞溺不宜作爲肥料之用，而強迫人民用之，即可使此症絕跡。在有此症之處，切勿跣足行走，或坐於地上，以免該蛆由土中穿入皮膚，故當穿鞋以防免之。

治法 此症之治法，爲瀉鹽與替莫兒（舊名洋蘇冰）瀉鹽須在晚間服之，勿進晚餐，翌晨六句鐘空胃時，可先服此藥一半，而後至八句鐘再服其半，待十句鐘時，可再服以瀉鹽。病人應在床臥息，至中午，並須禁用油膩之食物。

替莫兒可碾細而裝於膠殼內服下，其劑量須按年齡而定。

一至五歲可服七厘半

五至十歲可服十五厘

十至十五歲可服三十厘

十五至二十歲可服四十五厘

二十歲以上可服六十厘

（但年邁者亦須酌減）

此外如美洲藜油（又名洋藜藿）及四氫化炭亦可服用（按此症江浙俗稱爲桑葉黃或懶黃病，想係黃者爲貧血之狀，而桑葉者爲藝桑之人多患之耳）。

帶蟲（又名條蟲）

帶蟲爲一種扁薄之蟲，長可十尺至二十尺以上。此蟲有二種形

狀，初爲囊蟲（卽蟲蛆），寄生於牛豕魚之肉中，人若生食其肉，或食其未經透煮之肉，則此種蟲蛆卽侵入人體之消化道內而變成帶蟲。但各種肉類所含之帶蟲蛆（卽幼蟲），各有不同，如在牛肉中者，爲『無鈎帶蟲』，在豕肉中者，爲『有鈎帶蟲』，在魚類中者則爲『闊帶蟲』。故食此未經完全煮熟之肉，人卽被染。他如猫犬，亦能藏匿一種帶蟲而可傳染於人。帶蟲有頭，固附於腸之內膜。此蟲又可分節，在其後段之各節，均能產卵，其節扁平而白，隨時由大便中排出。至其所產之卵，若用顯微鏡檢視大便，卽可發見。

患此者其病狀甚輕微。蟲若行動，或致腹內略痛，或覺腹部不適。在瘦弱或年幼之患者，常有腸內疼痛，食慾不佳，並訴述暈眩，頭痛，惡心，嘔吐等患，且顯營養不良，面色蒼白，貧血，腹瀉，以及消化不良等病狀。

預防此種傳染，惟有勿食未經煮透之肉類。政府之檢查屠戶，或能防止大批有此種傳染之肉類，在市上出售。但此種傳染，每甚細小，雖不易用肉眼察見，而仍能傳染，故惟有將肉類煮熟透爛，方無此種危險。

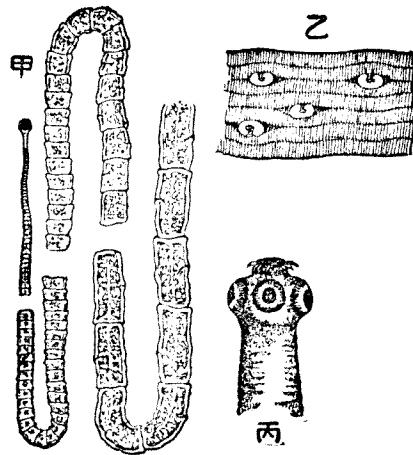
治法 應使患者臥床，服葶麻油以清除其腸道。晚間勿進食物，翌晨成人可給以非利瑪樹脂油（洋貫衆）十六滴，每十分鐘一次，連服六次，服畢後，一二小時再給服硫酸鎂一兩（小兒服量須酌減，例如八歲至十歲之小孩，可服成人量劑三分之一）。瀉時應便

入一置有熱水之桶中，以便尋找該蟲之頭部（按此蟲之頭若不使之排出，則此患不絕）。猪肉帶蟲之頭部，較其長成之身節為小，圓細如別針之頭，約祇十分之一英寸，並有四黑點，為其吸口，及數枚小鈎。至於牛肉帶蟲，則頭部作方形，亦有四吸口，但無鈎。倘服藥後，其頭部未經排出，則三個月後仍須再服此藥。

人類之糞便，須有正當之處置，以免沾染家畜之飼料或飲水，而致為患。

旋毛蟲病（蟠蟲） 此病乃係人體內之肌肉，被一種細小之旋毛蟲侵入所致。其原因為食未經透煮之猪肉所致。

當人食有此種蟲病之猪肉時，或不顯病狀。但至二三期後，因該蟲已發育成熟而散佈於全身時，即常顯發冷發熱頭疼虛脫等狀。但此種病狀，須視該蟲在體內所侵居之器官而異。若侵居於肌內，則該肌肉每覺痛而僵硬。若累及胃腸，即致嘔吐腹瀉。若侵入眼球內，則眼球轉動時即覺疼痛，而且妨碍視力。又若侵及皮膚時，即發疹而水腫。他如肺部亦常受擾而致咳嗽。甚或腦部受患，致



猪肉帶蟲（甲）帶之節能長逾廿尺（乙）猪肉中所含之該蟲包囊（丙）該蟲之頭部放大後，可見其鈎。此鈎即固附於人體腸內之粘膜。

發生各種神經病狀。患者大抵其肌肉之疼痛，能持續至數年之久。

此症之治法，因其蟲散佈於體內組織中殆遍，故難使人滿意。無論何種之胃腸受擾，若係因食豬肉而起者，即應頻服硫酸鎂（即瀉鹽），以瀉清其胃腸。

最好之治法，即為預防，務須勿食未經煮熟爛透之豬肉為要。但各種肉類既多此種疾病，故莫若勿食肉類，而一律禁絕之。

日本血吸蟲 此症多患於男性，係被一種長約半英寸之小蟲傳染所致。其蟲卵常寄生於螺蛤之體內而發育，蓋蟲卵可由患者之大便而排出。如遇水中有螺蛤之屬，即能發育而成蛆矣。成蛆後，每散佈於水中，如有人在稻田或河流中涉水，該蛆即侵入皮膚，繼循血運而散佈全身，致發病狀。或因飲此種生水，以致該蟲由消化道而侵入，此後即在體內盤居發育，約待三閱月後，即產卵甚多，以致積聚沉着，故有時能阻塞肝腸、膀胱或其他被蟲侵入部分內之循環。受患後，腸壁即變厚異常。

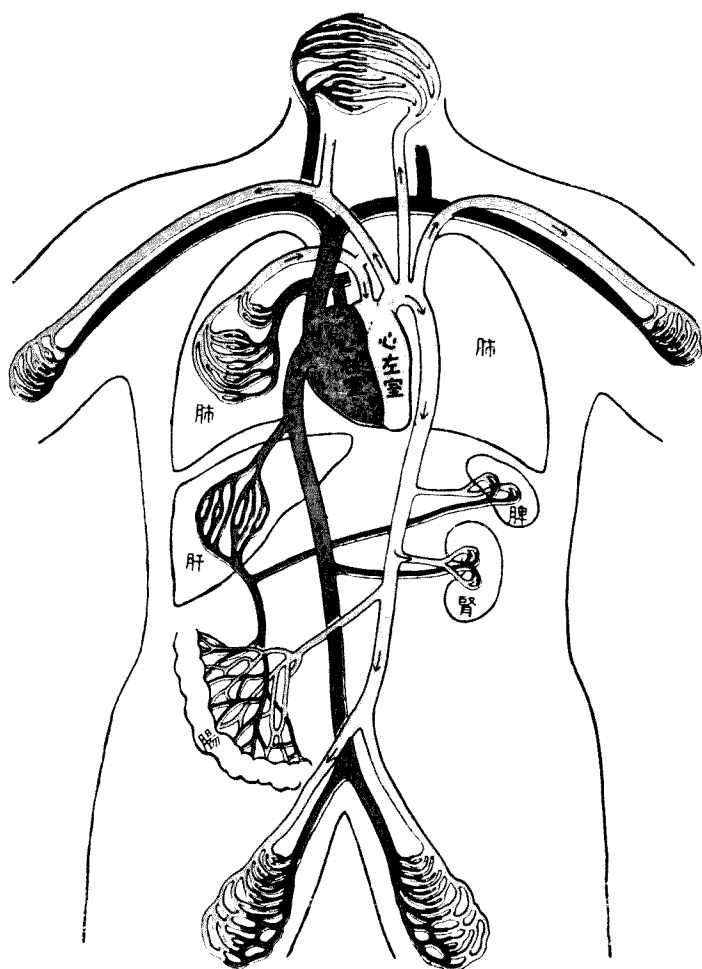
此症發時，先有熱度腹瀉，而頻下粘液與血。於是腹部逐漸膨大，此乃因腸內積氣之故也。肝脾之變大不甚顯著。腹內積水，係屬常事，甚或全身水腫。倘膀胱亦被侵及，則排尿疼痛，或有時尿中含血。此症可歷數年之久，其間倘能暫時稍愈，但後必復發。

治法 新斯錫波酸對於此症功效極著，但須由醫師用之。靜脈或肌肉注射均可。

絲蟲病 通常之絲蟲（即班克羅夫氏絲蟲）細而長，狀如絲線，長約三英寸，常寄生於患者之淋巴管內。此蟲能產幼蟲甚多而入血。但此蟲有某種僅能於夜間在血中覓見，乃由蚊蟲傳染，其幼蟲先被庫列蚊（即通常之蚊）吸入，而在蚊體內發育，約歷十二日之久，於是該蚊當吮人時，遂將此種體內之幼蟲，放入人體之血中，而在淋巴管內，繼續發育，以致成熟。此症在中國南方沿海諸省及長江下游，較爲常見。至其所致之病狀，各有不同，須依其所侵入之部分而異。

淋巴管發炎 寒戰發熱，腿足腫而紅，且兼該處之淋巴腺發炎，以致腫大而甚痛。待發作停止後，該肢仍稍腫大，以後每發一次，即腫大一次，漸至腫大異常，而且皮膚粗糙，終則其蟲在組織中，自行死滅，其受患之肢體，已被損害，決難恢復原狀矣。此即所謂橡皮症是也（俗名大腳風）。此症有時能致膿腫，其所排出之物，含有膿液與其大蟲之節。又有一種其腹股溝（即腠腿處）之淋巴腺亦被腫大，內含乳狀之流質。他如陽囊之受患者，亦甚常見，漸必變大而柔軟。

預防此症，即在避免蚊子之吮咬。對於此種腫大，實無藥可治也。腫大之陽囊，及身體其他數處之可以除去者，則可用外科手術割除之。



圖示左右心室與門靜脈之血循環，紅色者係指自左心室所噴出之動脈血，帶氧氣與養料至體內各組織。藍色者係靜脈血之由各組織迴流而被右心室逼入肺內，俾吸收氧氣而放出炭氣（即二氧化碳）。血液之由腸、脾、而來者，必先經門靜脈而入肝，然後始至右心室。



第二十一章 血液

人體內各種細胞，皆需生活於液體之中。血液遍流全身，而以淋巴液浸潤於各種器官及組織內之每個細胞。其總量之比例，約佔全身體重十五分之一。在血液中含有各種之榮養成份，如燃料與氮氣，為供肌肉活動之用。食物（大都為蛋白質）為組織生長之用。鹽類，為構成骨組織之用是也。血液之反應為微鹼性，其中約百分之八十為水分，以溶含各種原質及組織內所剩剩之廢料等。如二氯化炭氣，由其循環運至肺部呼出。而自組織內所剩餘之一切化學廢料，則轉入腎內排出。

血內有無數之紅血球，以輸送氮氣，及千萬之白血球，以抵禦細菌。此二種血球，皆自骨髓與脾臟所產生。不過紅血球因含有血色素，故為紅色。若血色素之含量適當及血球之數目正常，則血液與皮色皆甚紅潤。大抵正常者，每立方耗中約含紅血球五百萬（每立方耗合中國一寸之三十分之一）。如患惡性貧血症者，其血球數目必大為減少，或甚

有減至二十萬者。若再減少，則其人之生命即難以保全矣。至白血球則較少，每立方耗中，正常者僅有八千枚而已。然當患某種疾病時，其數能激增至數倍以抗禦疾病。凡被病菌侵入之皮破處，所以往往生膿者，即為白血球與病菌劇戰後敗死之結果也。吾人檢驗紅血球每立方耗之數目，即可知貧血之程度。而白血球之檢驗，亦所以助吾人知其所患者為何症也。例如肺炎及脾症之白血球增多，傷寒與瘧疾之白血球則減少是也。

試驗血液，可使吾人認明許多之疾病，如黑熱病（痞疾或大脾病）、傷寒、瘧疾、象皮症、貧血、肺炎、回歸熱症、糖尿病、腎炎、潮熱、發疹，以及其疾病之程度如何，或婦人之懷孕與否等等。其中有數種如瘧疾、回歸熱等症，其致病之原蟲或細菌，可在其血內用顯微鏡或培養法見之。此外，又可用血液之化學試驗法，以證明之，如梅毒、傷寒等症是也。

吾人若有創傷，全賴血液以使之愈合。蓋血液輸送各種營養料，以修補被損之組織，且排除已壞之細胞，而增加白血球於創傷處，以抵抗病菌之侵犯。至血液之何以能抵禦及制勝各種傳染熱症，則吾人尚未明瞭，或以為乃因血液中含有化學性之物質，在發熱時始發生其作用，故不久即能中和此特種熱病之毒素也。有時此種化學質，經一度之發生後，遂即永久存留於血液中，而保護此人終身不再患此症。如人患紅熱症後，即不致再受第二次之傳染，此即所謂免疫性是也（參看第十二章）。至於其他諸種疾病之特別化

學質（即免疫性）亦能常在血內存留，不過有者爲時或較暫耳。

各種腺之分泌物，如甲狀腺，甲狀旁腺，蝶鞍腺，腎上腺，生殖腺等，皆循環於血中，以調節身體之發育平均，與神經之活動，消化之作用，血壓之高低，以及男女之特性等。且血液亦有凝結之能力，故凡組織創傷處之流血，皆能自凝成塊，以阻其流出。

健康之身體，與夫正常之組織，其溫度常在法倫表九十八度零四，而不致有所增減，此因全身之血液循環不息，以維持之也。故不論天時之改變，氣候之冷暖，身體之任何部分，俱可不受影響。是以吾人常謂『血即生命』，蓋身體之任何部分，若無血液流通，則數小時內，即變壞死矣。

血中所含之營養料，皆由吾人之飲食消化後而得。吾人固知良好之血液，甚爲重要，然血之所以能良好者，初非偶然而能僥倖得之，多半須視吾人所進之飲食爲轉移。若食物佳美，且其所含之各種營養成分適宜者，則血液自能良好。至日夜呼吸清鮮之空氣，亦甚緊要，蓋氧氣乃體內各種細胞之所必需之物。他如運動，體操，因有助於血之循環，以使組織內之毒質得由各種排泄器官排出，故均爲使血液良好之不二法門也。多飲開水，亦爲清理血液之又一妙法。

吾人之良好血液，不可因放縱食慾，而使其負載過多之食料。此種情形，極爲常見，其

弊害實與食物不合相若，而每能致肝臟及其他器官之疾患。且良好之血液，亦不可含有外來之毒質，如煙草、醇酒、藥物等，以其能速致知覺麻木，而毒害組織及器官中之細胞也。吾人血內之血球，亦如其他組織細胞之能新陳代謝，而時常更換。其生命歷時之久暫，約僅數星期而已。故對於日常生活之衛生，以及飲食之適宜與否，若能加以注意，則其血液之狀況，必常健全也。

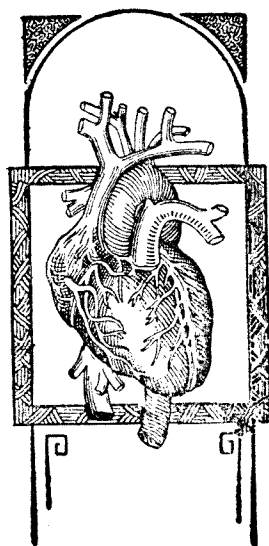
正常之血液，其反應必為微鹼性，而此適度微鹼性之血液，亦即為康健身體之必要條件也。過食某種之食物，如蛋白質、肉類、米穀等，皆能使其鹼性減少，而易患傷風等之疾病。反之，多食青菜、菓蔬，則恆可維持血液之一定鹼度。

吾人全身之血液，常常使其暢流無阻。腰帶、襪帶，不可束之太緊，胸、背諸部，勿宜彎曲過久，以致阻血循環之流通。終日慣坐，以及煙酒無度，皆能使血運呆滯。挺直之體態，深長之呼吸，合宜之體操，均為使血運健暖之良法。凡血運不均之疾病，如肺炎之肺內積血，及傷風之四肢不暖、頭部充血等，苟欲使其循環暢行無阻，可用熱水療之。如熱水浸足等法，最為有效。蓋以血液之流通，為生命之泉源，如血液之工作有阻，此種方法，常可助其活動。血液之異狀，在某數種疾病中，甚為顯著，如虧血症，為其最顯之例。患之者，其紅血球大為減少。至此症之原因，則為失血過多，或因血被病毒壞變所致。失血之故，或為一次之

大流血，如創傷及分娩是也。或爲經久漸續流血，此則如腸內之貧血鈎蟲症是也。對於創傷之流血，須立即止之，其法可參看第四十九章內之急救法。至分娩時流血過多，亦當速爲設法，請參閱懷孕章。若流血至數磅之多，每能致命。即流出較少，雖無生命之虞，但其結果必成貧血。有時或其難使之復原，且血既虧薄，人亦衰弱，往往易罹他症而亡。

俟流血止後，亟應使其多飲開水。或用千分之七之生理食鹽水注射於皮下或靜脈內，以補其所失之血液。蓋此種生理鹽水，與血液中所含之鹽類濃度相等也。此法亦常用於衰弱之熱病，或其他之疾患，以收興奮之效。他如葡萄糖，乃爲一種炭水化合物已經改變之糖質，亦可作爲此用，俾直接供給體內急切之需要。至流血過多，或貧血甚劇者，可用輸血法。其法，即自康健人之靜脈中取出血液多量，而以之注射於患者之靜脈內。然用此法前，須先小心查驗該施血之人有否梅毒，及該人之血球，對於患者之血是否相宜，而不致有害。凡經一度之失血後，須多進富於營養之食物，如蔬菜，水菓等，皆含礦鹽類甚富，可以補其虧損。

在患各種之傳染病時，其血液必滿載有毒之廢料及細菌，故應多喝開水，以助其排除此種毒質。瘧疾，傷寒，梅毒，及其他諸種之傳染病，皆能致血球之變壞與減少，故應及早治療。癒後亦當調理飲食，以補益其血液，或有時可服鐵劑補之。



第二十二章 心臟病

心臟乃完全爲肌肉所組成之器官，居於胸膛內，而在肺之左右二部之間。當人尙未出世時，心臟卽已開始其工作，日夜跳動，彌久不息，直至死而始已。通常吾人之心臟，約每分鐘跳動七十二次，每次跳動時，血卽自心室噴出，至動脈管以遍流全身，而再由靜脈回流至心。其跳動之聲音，可於左胸部之近乳處聞見，而其跳動浪，則在各動脈上可以捫得。如在手腕關節處之搏動，吾人常稱之曰脈搏是也。故欲知心之動作是否正常，或心臟之有否疾病，可就左脅下聽其心聲，或數其脈搏，便可分曉。

正常之心臟跳動時，人每不覺，蓋其動作不能隨人之意志，而乃出於自然也。人當休息時，心跳遲緩，而在運動時，則因肌肉內需血較多，故心力必倍增，而跳動亦變速矣。吾人體內之別種器官，多須休息，如胃腸消化完畢，卽停止其工作，肌內神經，久用則疲，必需睡眠休息，以使恢復。惟此心臟，則無須輟息，且心臟之健全者，有時竟能持續工作至百餘年。

之久。即雖被細菌損壞，或受傳染病毒而致心臟肥大者，亦能維持工作多年。故其活動力之奇妙耐久，誠屬不可思議也。

心臟可分爲左右二部，在左者收納自肺而來之清鮮血液，噴至動脈，以週行全身。在右者則爲收納自全身靜脈而來之血液，而擠入肺動脈，至肺內以轉入左部之心臟。心室中（即心腔內之下房）之出入口，皆有門扇，以司啓閉，故當心跳時，能自動開關，以助血液之噴出。至於心臟之跳動，則係受心肌內外之神經所節制。

幼年時，心跳較速，嬰孩之脈搏，每分鐘約達百餘次，俟後長大，則速度漸減，至成年時，約僅七十二次而已。雖然，心跳之速度，亦隨情形而定，如在發熱時，或軟弱貧血時，則增速。服數種藥物，能使其變緩。他如運動，體操時，心力加健，脈搏增速。或心臟有病時，跳動不勻。若心臟衰弱，則脈速而無力。

佳良之食物，清鮮之空氣，以及起居之衛生，皆能使身體之各部健全而保護心臟。且心臟既完全爲肌肉所組成，故亦如其他部分之肌肉，必需練習運動，以使其強而有力。心臟病之原因，醇酒，煙草，以及咖啡精，嗎啡等等之毒物，皆有害於心臟。凡嗜飲啤酒者，其心肌每甚壞變，而且舒張異常。各種煙草，能使心臟極爲衰弱，而致心肌損害，心跳不勻，心絞痛等疾患。

由慢性扁桃腺炎及齶齒所染入之細菌，或其他發熱傳染等病疾，皆於心臟極為有妨害。此外，如白喉，猩紅熱，傷寒，瘧疾，斯熱（係一種急性風濕骨節痛病），腸熱病（即傷寒），敗血病（即血內染有細菌）之結果，常能使細菌生長於心門扇及心之內膜，而致心門扇變厚歪曲，與心肌之發炎。且心門扇一經破損，則弊端百出，如心門漏，心臟脹大，或心肌過長，以補償其血液迴流之意外工作。或竟不堪重任，而致心力猝衰。至如扁桃腺炎，牙根膿炎，以及膽囊炎，闌尾炎等症，皆陸續送其毒素至血循環，以危害心肌或心臟之外膜。

梅毒，痛風，腳氣（軟腳病），以及惡性貧血等之慢行疾病，亦能使心臟之肌肉與其門扇壞變。凡能使動脈管硬化及因腎臟有病而致血中含有毒素者，亦能使心臟受損而致血壓亢進，及其工作加重。至於內分泌之過度刺激心臟，如甲狀腺之機能亢進，為時既久，亦能致心臟病變而不可收拾。但亦有數種心病，係屬先天性者。他如學校中年青學子，於運動比賽時，劇烈奮鬥，疲勞過度，則心臟亦常受損。

心門扇損壞時，若其心肌過長，足以補償其缺陷者，或不致有何病狀發顯。如其不能負擔此額外之工作，則當步行稍速，扶梯登高時，略為用力，即顯氣急，或同時覺胸間作痛。且血循環既不能如正常時之暢行，故肺部每致充血而起咳嗽。其下肢亦因血流阻滯，而致浮腫。不過若在症之初期，則患者在夜間睡眠後，浮腫即可消失。此外，如食後覺悶漲不

舒，而時常噁氣，亦爲此症初起之病狀。待後，因病勢進行，卽覺心悸，頭暈，眼花，氣弱，以及口唇，外耳，手指，之發青紫，有時或併有哮喘咳嗽，及粘痰內帶血絲。迨症之晚期，浮腫增劇，腹內及胸腔水腫。他如肝腎諸器官，亦因充血而受損。

凡外觀無心臟病之人，偶或亦有因心力猝衰，而致暴卒者。此種患者，平時其心臟雖有病，但因其能行代償之功能，故無病狀發顯。一旦用力過度，其心之跳動，卽突然停止。

防止心臟病

(一) 戒除煙酒，及用麻醉劑之習慣。

(二) 凡齶齒，或蛀牙根，皆須拔除。

(三) 凡變大，或有病之扁桃腺，應卽割去。膽囊病，闌尾炎，以及心跳快速之甲狀腺腫，皆須醫治。

(四) 猩紅熱，白喉，傷寒，以及急性僂麻質斯關節炎（卽骨節痛病）等之傳染病，待熱度退後，仍須臥床休息，至數日之久。凡患此種熱病，而脉搏快速者，多爲心臟受累之徵，但在白喉病之心臟受損者，則脉搏反緩。如有此種病狀，均宜用冰囊，或冷濕布敷於心口。如心力不濟，可用強心劑。

凡心臟病之不甚劇者，輕緩之體操，仍可試行，但切弗過度，而致疲勞。且亦不宜放縱。

食慾，飲食太多，致起消化不良，而障得心臟與血運。如患者身體肥胖，宜使其體重減輕，以節省心臟之工作。其法係限制飲食，多食菜蔬，而少用脂肪及澱粉，以使體重漸次減輕。

心力衰弱之治法，須令患者臥床休息，食物宜擇易於消化者。如有心悸，疼痛，宜用冰囊或冷濕布敷之。倘症勢尚輕，則如此數日後，必甚見效。以後如一有心力衰弱之病狀發顯，應立即繼續休息。患者切勿故意用力，以試其心力如何，因此種試驗，每能使心臟受損，而不能補救也。但心臟經休息後，即能復原。此所以輕柔之體操，有益於血之循環，因心臟有賴乎身體各部肌肉之運動，以助其暢流全身，故凡肌肉發育健全者，其心臟亦必強健也。在症期深者，須絕對休息。如呼吸困難，患者可在床上扶起頭部。飲食宜少進，僅可略飲流質之食物而已。鹽類瀉劑可服，以減除體內之水腫。毛地黃雖為強心之妙藥，但須由醫師開方服用。腹部如過漲，可用套針刺入放水。如此症係由梅毒而來，則宜用治梅毒之藥物，但用時宜慎。

血管 血管與心臟相連，以成體內之一大系統。動脈內之血，係由心臟流入全身各部之組織，而靜脈則歸納之，以使其回入心臟。動脈因其中之血流有壓力，故較靜脈為堅厚。但動脈雖堅厚，然堅而不硬，以其有彈力性而能舒縮也。在年老者，或患某種疾病者，因其動脈之彈力性減少，不能舒縮如常，致心臟必倍出逼力，以使血液流通全身。故西人

常謂『人之年輕，與其動脈相若』，意即其人之動脈若能維持其如年青時之有強力性，而能舒縮自如，則其循環系統（除細菌之傳染外）可以不致負擔過重。反之，若其日常生活不合衛生，或因疾病而致動脈速變硬化，則其所賴以維持生命之血循環系統，必如老年人之日暮途窮，勢將不起矣。

腎炎，痛風，梅毒等慢性疾病，為致動脈硬化之通常原因。煙酒及放縱食慾，亦能致此。有數種情形能使血壓過高，而不致動脈硬化，如嗜好煙酒，用腦過度，及食物太多，而少運動，此則尤以身體肥胖者，為最常見。其心臟因需倍出逼力，以致血壓增高，為時既久，心臟必漸衰弱。故其所顯之病狀，多由心臟而來。如用力後，呼吸短促，心口不適。其他亦有訴述易覺疲乏，胃腸擾亂，頭部鈍痛，暈眩眼花者。此種患者，常有腦內血管破裂之危險，而致偏癱或中風暴卒。

血壓過高，及其他因食物太多，煙酒無度等不良習慣所致之疾病，近世已日見增多。此種疾病之預防法，須在凡事上有節制，而勿恣意放縱，且亦不宜勞心過度，用腦太久。至於操終日慣坐之職業者，尤不宜飲食過量。凡油膩厚味，以及蛋白質食鹽過多之食物，皆應戒除。其日常之飲食，須清淡而易消化，菜蔬水菓，不妨多食。大便須每日一次，中年以後，若勞心過度，亟宜休養，務使解脫煩惱，毫無掛慮，則心曠神怡，可以祛病延年。



第二十三章 皮膚與腎臟

吾人之所以舉皮膚與腎臟相提並論者，蓋以其同為排泄器官，而有相互之密切關係也。茲先言皮膚：

皮膚之於身體，有數種極大之功用：

(一) 皮膚與黏膜，為作遮蓋全身之用，以保護深層組織之受損害，而阻細菌及寄生蟲等害物之侵入。

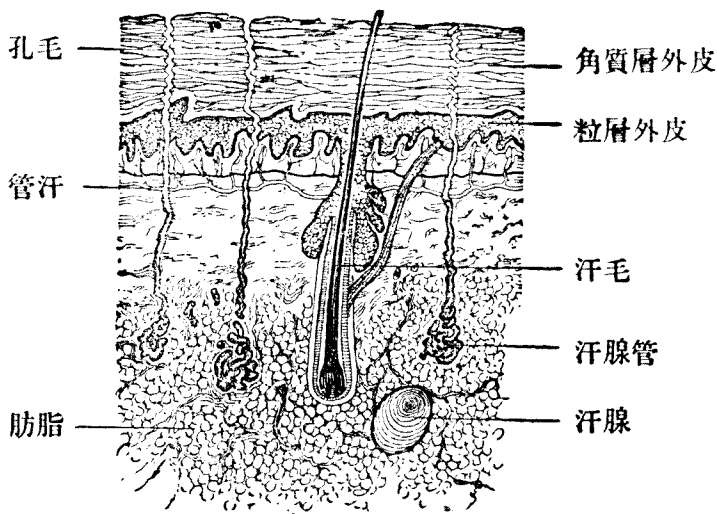
(二) 皮膚及其附屬物，能使人之外表美觀。

(三) 能調節身體之溫熱。如溫度過高，則由皮膚放洩之。若外界寒冷，則能緊縮汗腺，以免血液之溫度下降。

(四) 為一重要之特別觸覺器。如吾人之所以能分別溫度，輕重大小，形式，以及受傷時覺痛，皆由皮膚之功也。

皮膚分爲內外二層，外層僅作保護之用，而內層則作爲其餘諸種之功用。外層係層疊之細胞所成，其最外一層之細胞爲扁平形，狀如魚鱗，而其最深一層之細胞，則爲立方形。吾人之外層皮膚，必時常脫落。至於皮之色素，乃係皮膚外層之最深一層細胞所成。皮膚之內層組織，有所不同，其中有末梢神經與出汗排脂之腺，以及汗毛之根。如創傷僅在外皮，癒合後可不致有疤，若損及內皮，則不免成疤。手掌足底之皮疇（即微紋），即爲甚多之毛細血管所成（血管叢），而內皮中又有腦經末梢，以使皮膚之觸覺與痛覺異常靈敏也。

毛髮與頭皮 毛髮爲外皮細胞所成，其露出於外皮者，曰毛幹，其藏於內皮者，曰毛根，此根藏於毛囊內，該處附近有血管，以供其榮養。若在頭皮，則此種毛囊插入甚深。毛髮之生長，係由此種細胞增殖，以推伸毛幹向外，猶



(倍百數大放) 面剖縱之膚皮

如穀粒之在田中發芽然。毛髮之生命，係在毛根。其在皮外之毛幹，則與指甲相似，蓋為無生機之物也。故苟非損及毛根，其在皮外者，無論如何處置，均不致影響於其生機。此所以用顏料染髮，或燙髮使捲後，若不損及頭皮，則頭髮依然能生長無阻。不過有數種染髮顏料，含有鉛質或汞質，如被吸入頭皮，能致中毒，且使頭髮脫落。反之，頭髮之生長，既全賴乎血液之榮養，故若時常洗擦及按摩頭皮，以激血之循環，則頗有助於頭髮之生長也。

頭皮屑 此為頭皮之外層細胞脫落所致，其原因乃係脂腺之功用紊亂，不能供給足量之脂，以滋潤其髮。此種疾患，似因互用梳刷等物而致傳染。故吾人應弗用公共之毛刷，櫛梳，以防傳染。患者如能常洗頭髮，並用油抹之，則頗有助於其乾枯之頭髮，以使其滋潤。但其所患者若甚頑固，則當然須就醫診治，不然，倘累及髮根，必致禿髮。至於所用之油劑，則以軟石蠟或葶藶油為最佳。

頭髮 亦能由頭蝨傳帶他人所患之疾病，此種頭蝨，常居於近頭皮之處，以吸取其所需之榮養以生活，而產卵於頭髮之上。欲除此患，若僅梳髮，不能有效，必須將頭髮剪至極短，然後用火油治之。俟過一夜，可用溫水洗擦潔淨，而再用化淡之醋，殺其所產之卵。至於陰蝨（又名三角蝨，見第一〇八面之圖），多患於耻骨上之毛（陰毛），及生殖器附近，亦由傳染而得。其治法，先將陰毛剃光，後用汞油膏擦於其上。如年幼或皮膚之感覺靈

敏者，則可改用較淡之火油（即火油加水化淡），或以尋常所用之汞油膏加凡士林一半和淡，用後洗擦該處，其卵亦須按上法治之。

禿髮 此雖亦有因先天之遺傳，或老年時而得，然患梅毒或其他慢性疾病者，其頭髮往往脫落甚早。此病無甚治法，市上所售之生髮水等，不可妄用，因其中多含有化學毒質，有害無益也。如患劇烈之傳染病後，宜將頭髮剃光或剪短。

皮色 吾人之皮膚，因有血液榮養，故常帶紅潤。然皮色亦視外皮之深層細胞所含色素之多寡而異。尋常所用之去除雀斑，及用以褪曬黑皮膚之膏霜等，雖能暫時使皮膚變白，但過後則往往恢復原狀，而反增劇。且敷用日久，每使皮膚發炎，而致粗糙。故欲皮膚細膩，容色美麗，最好每日用熱濕布敷壓，後再施按摩術，以促血液之榮養皮膚。有數種胭脂，含有鉛汞及其他礦鹽類之成分，常能損害皮膚，或有時竟致發顯全身病狀。

至於潤膚霜，雖能潤柔皮膚，而增進其榮養，但此種功效，並非因其含有榮養料而由此被吸入皮膚，乃係其有柔潤皮膚之功。故能使血循環促進也。蓋藥物或能由皮吸收，但榮養料則不能如此耳。

正常之皮膚，其所需之榮養與滋潤，皆得自內皮下所密佈之血管。

如何護衛皮膚 每根微細之毛髮，皆有一小脂腺與之相連，該腺常溢出其分泌物

於皮膚上，以使皮膚軟韌，而不致乾燥，以適應一切之環境改變。但在天氣乾寒時，則宜抹油少許，以免皮膚之乾燥皸裂。若常用手套，亦為防止皸裂之一助。至其所用之油劑，則石臘油，或潤膚霜，甚為合宜。若用水與油之調合品，能助擦去外皮之外層死細胞。不過嬰孩之皮膚，最好僅用橄欖油，或其他種之植物油抹之，而勿用水沐浴，因其或能致皮膚發疹也。此種弊害，尤以用肥皂沐浴時最為常見。但對於大人，則當然以水與肥皂為最佳。至尋常之皮膚，若能間時用油抹而柔擦之，亦甚有益。

出汗 當身體過熱時，即能使血液流至皮下，以涼却之。其所以能使涼却之故，乃因皮面較體內為冷，且汗腺能流出一種分泌物於皮面，當蒸發時，即能冷卻血液，此乃出汗之主要功用也。雖尚有其他之功用，例如少許之污物，因出汗而排洩於皮外，但此種自血中濾出廢料，以排洩體外之主要器官，乃為腎臟。如腎臟之功能佳良，則發汗不多。若出汗甚多，則腎臟所排出之尿量，自必減少。雖然，由腎臟所排出廢料之多寡與尿之多少，無甚關係。至於汗液之來源，乃由汗管（見第一八三面之圖）收集血中之水氣，而排洩至皮面。倘在暑天時出汗甚多，或患肺癆者之盜汗淋漓，常能使外皮最外層之角質細胞，因衣衫之浸透而腫漲，以致汗腺孔閉塞。於是汗滴乃積集於外皮下，而覺刺痛。初起時，小小紅點，散佈皮上，因其皮下之神經末梢被壓，故覺刺痛發癢，此即吾人所通稱之痱熱是也。對於

此種情形，最妙係使皮面乾燥，以免外層之細胞腫漲。至其所穿之衣服，則細麻及輕薄者，較絨厚者爲合宜，以其不致與皮膚黏貼過久也。爽身粉如能常用，最爲有效。

皮脂腺 脂腺之疾患較多，蓋因其腺管口較大，而與毛髮相接也。外皮之鱗屑（即係角質細胞所分裂之薄片），及脂與塵垢之堆集於皮面，常能使該腺閉塞，而尤以該腺之功能遲滯時，爲最常見（此種阻塞脂腺之垢膩，常爲黑色，故常名之爲黑頭刺）。苟欲使該腺有出路，必須時常摩擦之，以逼出其阻塞於腺口之垢膩。有時此被阻塞之腺，竟致化膿，而成小瘡或癬，故清潔沐浴，用皂擦油，乃爲最有益之防免法。吾人之面與背，爲此症最常患之處，此即所謂尋常之瘡瘡是也。

此症多以爲係因過食油膩肉類所致，其實無論何種情形，若使血中抵抗病菌之能力薄弱時，皆有重大之影響。故其治法，乃使全身之抵抗力增加，並常按摩皮膚，以促進其血循環。他如熱濕布敷壓，及常用和柔而無刺戟性之肥皂洗擦，亦頗有效。如膿已成熟，宜用消毒過之針頭或刀尖刺破之。

皮膚之傳染病 就嚴格而言，熱癩，瘡瘡，或甚至頭皮屑，皆爲皮膚之傳染病，不過僅限於外皮而已。其最單純之內皮傳染症，即爲瘡癬。

瘡癬 此係一種頗有毒性之細菌與污物同時進入脂腺，而旋即穿過脂腺管之壁，

以侵入深層之組織。其膿常生於毛囊之四圍，故鄰近之組織，多被毀損。待後，其膿與毛髮，皆盡由癬頭處破出，其所剩之空穴，必漸漸由正常之組織填補之，而在皮上遺一小小痕跡。有時因其病毒散佈，致其他之毛囊亦被傳染，如此，則癬多成羣，或在局部之原發處，或散佈於全身。熱敷布能減輕其痛苦，如常用熱濕布壓之，則似有助於癬之成熟。或在患處劃破其皮，往往能速其癒，而減其痛。

癰 癰多起於癬，而在皮下蔓延，故毛囊多被其累及，以致範圍擴大。此種傳染，似頗兇劇，常能致其上所蓋之皮膚壞死，而阻其所迅速化成之膿，無從流出。是以必須請醫，將其割開甚大。有時或須將其完全割去，而以消毒紗布塞於其傷口，以待其漸漸長成肉芽。約需數星期之久，方能完全癒合。此症甚痛，宜及早治之。

膿胞病 乃一種外皮之接觸傳染病，平常多患於兒童及嬰孩，但有時大人亦能患之。此症之接觸染性頗大，兒童每致輾轉相染，或自身體之一部染至他部，蔓延甚速。初起時，僅覺微癢，繼則發紅，起胞，終致化膿。其患處雖甚兇劇，而且廣大，然若症勢斂止後，則復原亦速。至其治法，首宜將病兒隔離，其所結之痂，宜常用肥皂與水或二氯化氫液濕之。他如用百分之二之弗拉芬水溶液，或百分之五之鈣化汞油膏，敷於患處，最為有效。此病不出數日，即可痊癒，且患之者，多係因環境不合衛生之故。

錢癬 錢癬大都可由小心清潔，而得預防之。此症係一種微細如線之癬菌，生長於外皮之細胞間所致。其初起時，最通常所患之處，乃在足指間之潮濕處，然後再由手指而傳佈於身體之其他部分。如此症患於別處之皮面，則成爲一闊而不規則形。且紅而高起之損害區，其中間之皮膚，則顯然並未累及。其在足指間者，顯白色浸漬之狀，而患於皮膚時，則顯淺紅色，且其邊緣高起，界限明顯。此種寄生性之癬菌，極爲頑固，而不易治癒。故常需時頗久。至其恆久之病狀，卽爲發癢。下列之油膏，每晚臨睡時敷於患處，頗爲有效：

柳酸

二分

安息香酸

四分

軟石蠟

三十分

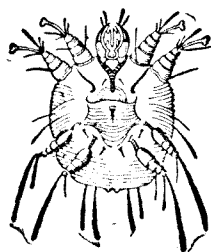
俟用過數夜後，須停止若干日，因恐其對於皮膚刺激過甚也。若夜間用百分之三之碘酒擦之，亦甚有效，不過祇宜擦一次，以待其反應過後，再用。足部之患此者，常有惡臭，多因穿靴與出汗過多之故。吾人應時時查驗足指間有否變白痛癢之處，須知足部腫痛者，類皆係此種寄生菌，因汗氣過多，乘機作祟所致。若能注意清潔，勤於洗足，換襪，卽可無患。患者所穿之鞋，亦須講究，最好常穿草拖鞋或芒鞋，以通空氣。然若足部保守清潔，則尋常之鞋亦可。

疥蟲 疥蟲乃係一種寄生動物，形與極小之蜘蛛相似，有雌雄之別，雌蟲穿行於皮

內，而匿於其間，致奇癢不堪。其所穴居之處，多在皮膚鬆軟之處，如指叉，手背，或肘腋附近，但有時則遍體均能患之。預防此症，首宜清潔，但若一經與其接觸，則無論何人，皆可受染。至於殺滅此蟲，頗為易易，可先用肥皂與水刷擦患處，而後以百分之十五硫磺軟膏擦之。

衣蝨 衣蝨在中國甚為常見，多匿於衣服之縫摺內，但在身上者則甚罕。若衣服有蝨被咬後，每致奇癢。故此種衣服，應棄置不用。否則，須在沸水中煮之，或在消毒鍋內蒸過，以絕其患。並當週身沐浴，則必能使患者舒適不少。

蟲咬 對於能致疾病之各種蟲類，本書當於別章內述之，蓋大都病菌，有者因蟲咬後，而得乘機侵入體內，而為害也。吾人之正常皮膚，多能抵抗病菌之侵犯，故細菌之能為害致病，自必須先由機械的損害，如打擊，割傷，齧咬等等，而後始得侵入內皮。至於蟲類體內之細菌，多因吮啄患病者之血液時而得。此種細菌，在蟲體內仍能生活，故當其再吮咬他人時，即致染人。如衣蝨能傳染斑疹傷寒，鼠蚤能傳佈腺鼠疫，在非洲之某種蠅，人被咬後，能致昏睡症。室蠅（即尋常之蒼蠅）雖不咬人，但亦能傳帶疾病。至於蚊蟲，則為害更甚。如瘧疾，黃熱病，登革熱病等，皆由各種不同之蚊所傳播。故對於此種傳染病之預防，首當除滅害蟲，室中宜用鐵紗窗門，以隔絕之。



穴居於皮膚中之疥蟲，在顯微鏡下放大之狀。

由皮膚而侵入體內之其他疾病，梅毒，破傷風，瘰癧病，（即被瘋狗所咬之病，又名狂犬病）及炭疽病（即一種極劇之疔毒），皆由皮膚之創傷，或被咬而侵入體內。破傷風與瘰癧咬病之病毒，俱能侵害哺乳動物，及人類之神經組織。瘰癧咬病，大都多由犬染人，倘犬患此症，則該犬必瘋狂，橫衝直撞，兇猛暴戾，終至搗搗而死。且其咽喉之肌肉僵硬，而不能下嚥，嚥時極爲疼痛，若令其飲水，則必逃跑，故此症有『恐水病』之名。此種狂犬，遇物即咬，是以最安全之方法，即爲防免被狗所噬。凡家犬皆須強迫用口套套之，則不致傳染此症，因此種細菌，皆由其口涎而傳染也（瘋狗，見第四十九章）。

破傷風桿菌，常居於泥土中，而自創傷處侵入體內，其所產之毒素，能致人之死命。

炭疽菌 此症尋常多患於羊羣，及剪羊毛者，或工作於製革廠之人。凡被染之處，初顯一胞，繼即形成一大塊紅腫之處，而變黑腐脫，其被腐脫之組織，或甚廣大，同時並有發熱，虛脫等全身之病狀發顯。至其預防法，乃在督察各處製獸皮之工廠。有時此菌之芽胞，亦能由羊毛而吸入肺部，極爲危殆。此症大都由獸類染人，至於人類互相傳染者則罕。

甲 指甲及趾甲之週圍染毒，非不常見，吾人之甲下，常有極危險之細菌潛匿，故宜時常剔除積垢，但剔垢時或修甲時須謹慎，弗損及其鄰近之皮膚。指甲當修剪平直，而勿作圓形，以免其掘入肉內，而致染毒。倘一經被染，則甚難痊癒，蓋因其在甲下，不易施治也。

甲溝炎 趾甲亦宜時常修剪，宜使略長。因有時其甲所染之毒，能深入至指趾之小骨，而致該骨壞死。如此，則必需醫師施用手術，以引流其所積聚之膿，且常須割除其壞死之骨。但指甲染毒，當初起時，切勿用刀割之，最好用飽和硫酸鎂溶液之濕布敷壓之，或用浸於洋金縷梅之紗布包之，俟過數日後，膿已成熟，始可割開。如此，則不致散佈菌毒，故無危險。不然，常致毒勢瀰漫，甚或須截去一肢，以保生命。

若甲被壓擊，往往能使甲下積瘀血，或終致該甲壞死。且待後其新生之甲，多必畸形。故當積瘀血時，可用刀在指上割一小孔，以使瘀血流出，以保全其甲。但所用之刀，須先在沸水中消毒，割處宜先以碘酒擦之。

指甲弗宜過長，蓄甲之習慣最不衛生，切宜戒除。

鞋子過緊，能妨碍皮內之血循環，以致皮下之血液不足，而生雞眼。如欲修剪雞眼，不可割入過深，而致流血，蓋恐染毒也。百分之十至百分之二十之柳酸膏治雞眼頗為有效，但須改寬其所穿之鞋（見第五十章）。

擦破挫傷 無論何時，若皮面被擦去，應即用消毒過之凡士林塗於紗布上敷之，以免染毒。今所常用而且最安全之方法，係用百分之二之汞色質，或蘸碘酒少許抹之。如僅外皮被擦，則癒合頗速，倘有流血，最好用消毒過之紗布，在創面上輕壓約數分鐘之久。當

更換敷料時，應小心勿將其新生之皮膚揭去，故莫妙先用油膏敷於紗布上，以免此患。如被挫傷，則其皮下組織即變色，但其實皮上並無破損。其皮之所以變成黑紫，乃因毛細管破裂，致血流積於皮下也。此種瘀血，大抵數日內即被吸收消散。或有被擊過甚，其較大之血管，亦被破裂，致流血甚多，而聚集成塊者。此種情形，在頭上尤為常見，往往一受打擊，即頭角崢嶸，如暴栗般之墳起高凸，但捫之則柔軟，蓋即血液聚集之故也。治法，可用冷熱之壓布敷壓數日，則體內之細胞，即能將瘀血遣散，而復原狀。

此外尚有一種皮膚之損害，即為化學的灼傷。倘不幸偶被化學藥物所灼，宜速即多用清潔之水洗去其藥性，與被毀之組織，並用化學的解毒藥以中和之。如酸性之毒藥，可用蘇打中和之，而鹼性者，須用醋酸解之。至其腐蝕之皮面，應亦如皮被擦破之治法治之。又有數種化學品，雖不致毀壞組織，但能使皮膚發炎（通稱皮炎），如碘酒及福馬林之較濃者，或因其人之皮膚過敏易惹，往往能致皮膚發炎，及灼傷起皸。此種皮炎，若妥為保護，則大抵三數日後，即可消失，或用油膏抹之，如硼酸油膏等，以減其炎勢。

燙傷，凍瘡，及植物類毒所致之皮炎，已於本書內他章述及。

蕁麻疹（俗名風疹塊） 蕁麻疹多患於某種皮膚感覺過敏之人。初起時，皮膚有白色之高起，繼變紅塊而發奇癢。此疹大小不一，小者甚小，大者或如手掌。

有一般人患此症，乃因食用某種食物之故，如魚類，雞蛋，罐頭肉，楊梅等物。然亦有因飲食不時，夜間失眠而致者。或因與某種植物接觸所致。

治法 患此症者，應避免一切激惹之原因。不過此種病原，有時不易察覺耳。用蘇打水（一茶匙之小蘇打化水二磅，或異極石粉，加石炭酸約千分之五至百分之一之濃淡）之洗劑，可以止癢。有時或須用蘇打水沐浴全身。大約一尋常木浴桶之溫水，可用蘇打半磅。冷水浴較熱水浴為佳，衣服宜鬆軟而不刺戟皮膚。

瘙癢病 皮膚之瘙癢，有時極為煩惱。如瘙癢遍及全身，而非蟲咬或不潔之故者，則大抵係由內病而來。例如腸內消化不良，腎病，糖尿病，肝之功用紊亂而兼顯黃疽等，皆是也。若瘙癢僅在肛門周圍，則恐係蟻蟲（又名線蟲）或痔瘡之故。

若果係蟻蟲等局部之原因而致者，自應及早治療（請參看第二十章內）即或因內病而致，則亦未始不可就醫。患者之飲食，務宜清淡，並須禁絕煙酒。鹼性藥水之洗劑（一如以上蕁麻疹內之所述者），或千分之五之石炭酸水，均有止癢之效。

濕疹 濕疹為最常見之慢性皮膚病，其特狀為患處之皮膚變厚，脫屑，並慢性之灼痛發癢，其皮面時常出水，滲液，而結痂。有時常因抓破擦傷，致有細菌侵入痂下，而成潰瘍。此症尋常多患於下肢，但面部，頭皮，亦有患之。

濕疹之治法 此症之原因，多由於煙、酒、肉類，及其他香料奮興之食物所致，亦有面部因抹用化粧品而起。患者須改良其飲食，務宜飲食清淡，而合乎衛生，多喝開水，多食水菓，常使大便通順，患處勿用肥皂及其他之刺戟品，並應妥爲蓋護，以免風沙之侵惹。止癢可用紗布或棉花浸蘇打水抹之。如有痂，須用氯化鋅油膏敷而包之，俟後稍久，可用刺激療法，以冷熱水輪替爲用，使促進其皮膚變厚處之血循環，更時用油膏按摩患處，以助其粗厚之皮膚恢復原狀。

潰瘍 在東方所最爲常見之外科病，卽爲體外所生之潰瘍，而尤以患於小腿者爲更多。此種潰瘍，多係因靜脈有病，致下肢充血滯阻而誘起。故該處之皮膚甚易破損，而成潰瘍。若果爲此種原因而起者，則非使患者之下肢休息不可，或非施用手術以割除此種漲曲之靜脈不爲功。不然，無論如何設法，均難奏效。俟將其病原去除後，則該處必能如其他種潰瘍之迅速癒合。至於因梅毒而致之頑固潰瘍，或自雅司（乃爲一種皮膚類之接觸傳染病）而得者，必先需特別之療法，以清淨其血液，然後方能痊癒。或有種潰瘍，初以爲尋常瘡毒漫不措意，實則乃爲癌腫，若不及早施治，必致蔓延日甚。不過大都之潰瘍，多因缺乏清潔衛生所致，往往因疎忽不卽醫治之故，以致愈長愈大。

慢性潰瘍之治法 先用過錳酸鉀溶液沖洗瘍面，以清除其膿液，再以紗布一塊，抹

消毒過之氟化鋅油膏，敷於瘍面，而包裹之，以使與空氣塵灰隔絕。如瘡合甚慢，則可先在甚熱之水（以能忍受爲度）中泡五分鐘，繼再改在冷水中浸一分鐘，如此冷熱交換，更替爲用，約至少需半小時之久，每日二次，行之勿輟。至其所用之熱水，一面盆和來蘇錢許更佳。倘如此而其瘍面仍不速癒者，則每須將該過多之腐壞組織刮去，或有時因其瘍面過於廣大，則醫師常須取他處之新皮移植之，以助其癒合（按此卽皮移植術）。

吾人已於本書他章內，述及皮癌，與某數種瘡，疥，黑痣之關係重要。倘有新生過長之組織發顯，如覺可疑，當立即就醫一診。瘰，疣，雖或甚爲觸目，且不雅觀，但少有危險。常可用強酸，熱烙，或凍凝諸法，以除去之。至於黑痣，頗爲常見，能致危害者亦極罕。不過有一種甚黑之痣，須注意其成毒瘤（癌）。

有許多種皮膚損害，皆需皮膚科專門家治之。本書因限於篇幅，未能一一枚舉詳盡。至於各種熱症所發之皮疹，及天花等等所顯之皮膚疾患，均各於其專章論之。

腎 臟

腎臟形如橢圓豆，左右相對，長約四寸，寬約二寸，厚約一寸二分，位於腰部之脊柱兩旁。其在右者，適居肝之下，而在左者，則與脾相接。其功用，係專司排洩，故其構造乃由許多小管所集成，以俾將血內之水分與廢料由此濾出。此種小管，皆通至腎臟中間之一較大

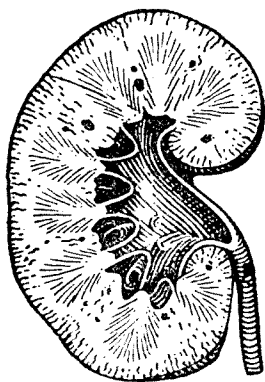
空竇處，狀如漏斗，其尖端有一如麥梗大小之細管相連，長約一尺二至一尺四寸，以通入膀胱（名曰輸尿管）。

正常之腎臟，在二十四小時中，約可排出二至三量磅之草黃色尿。大抵冬天之尿量較夏天為多，但亦須視其飲水之多寡而異。

正常之尿內，常有甚多之礦鹽類，與他種之有機廢料。此種物質，皆係由組織中而來。若腎臟有病，則尿內更含有糖質，蛋白質，膿，血，以及由腎內小管而脫落之圓柱，故尿內若有此種物質，即可知其腎臟有病。不過尿內含糖質，則多因胰腺（又名膝臟）有病之故。

在腎臟之上端，有兩個小腺，名曰腎上腺。其

功用乃係分泌一種物質入血，以維持血壓（即血之壓力），且能使血管收縮。職是之故，現常將動物之腎上腺提出，作為藥用，以止出血，與阻組織內之血循環，或作強心劑之用。腎臟工作之健全，對於吾人之生命極有關係。故吾人對於此種重要之器官，最應小心保護，勿可多食肉類或蛋白質，以致腎臟之工作過勞，因肉類皆含有甚多之廢料也。此外，食鹽亦不可多用。須知腎臟若一經病變，即甚難恢復原狀也。



腎臟之縱剖面。由血液收集而來之廢料，自腎盂經輸尿管以入膀胱。

腎炎 急性腎炎，為一種常見之腎患，其病狀為尿量異常短少，並尿內含有蛋白質，圓柱，及血。此症之原因，多係飲食過度，飲酒過多，或因服用猛烈之藥劑，以及食用醃鹹之食物太多，或因身體受凍寒之故，以致腎臟腫漲異常，充血殊甚，而阻碍其正常之功能，不能將尿液由腎排出，於是遂瀦積於體內之組織中。不久，其手足，髀，腿等處，即起浮腫，馴至體內凡能積液之組織，均被浸漬殆盡。甚且肺部亦被浸及，滿含液質，以致空氣無從吸入。此時其全身已無異沉溺於水中，漸必昏迷而死矣。此症若青年患之，尤為兇險，每多致命。

治法 若一經發覺足部或眼瞼有水腫，即應驗尿，以查明腎臟之是否有病，並須暫時減少其所飲之流質。對於食鹽及滋養料，亦須禁絕，但給以少量之淡羹與牛乳而已。患者可用熱水浸腿，及用熱敷襖於腎部，並須絕對休息，或將其床上之頭部墊高，以使仰坐。按此症在中國中上之家，甚為常見，其最通常之原因，即因食用肉類及醃鹹之食物過多故也。

腎炎之預防較治療為易。此症甚為常見。故對於個人食物之選擇，極堪注意。凡年老者之患此症，大抵多屬慢性。其初起之病狀，即為頭疼，與體重之減輕，並覺身體軟弱，呼吸淺短，以及視力被擾。有時其尿量雖排出甚多，但甚稀淡，有如清水，比重甚低。故凡二十四小時內其尿量超逾四量磅者，即應化驗其尿，以防下列之二種疾病：

(一) 糖尿病 (即尿內含有糖質) (二) 慢性腎炎

若爲慢性沉重之腎炎，其人常有一種尿之特異臭味，且其舌苔，亦必厚積，或有時此症所顯之第一種徵象，即爲血壓超高。且患此症者，常易發生驚厥，而致昏迷不醒。此種病狀，名曰中尿毒，蓋因體內之毒質，無從排出，致使患者中毒故也。

治法 慢性腎炎之結果，多難逆料。其唯一之治法，厥爲慎理飲食，與夫適當之運動休息而已。患者存活之久暫，須視乎其身體之如何保護，以及能否避免過度之飲食與勞傷而定。至於飲食，開水務須多喝，而滋養食物則宜少進，且須小心選擇，最好以穀類，水菓爲主。大便須使其通順。無論何種藥物，對於此症不能收根治之效。

腎盂炎 此即腎之盂內發炎，以致其中盈膿，而流入膀胱，於是膀胱亦被累及，而發炎。故其初顯病狀，即爲尿意頻數，背內疼痛，與體溫略升。此症雖甚少致命，但須就一專門科之醫師治之，普通治法，除休息，儘量喝水，以及使身體常保溫暖外，不能有何特效。至於此症之原因，多係因牙槽生膿，扁桃體炎，或體內之他種傳染所致。他如花柳症及性慾過度，亦能致之。故如有以上之病症發生，即當就醫診治，以俾腎盂炎之易於痊癒。

腎石 此症在東方爲最常見諸症中之一，對於此症之原因，現尙不甚詳悉，不過其起因，想必係腎內受一種傳染發炎，及因常飲富含礦物質之水之故，致使其中所富含之

礦物質，在腎內沉積成石。是以此症之在中國，幾各地皆有也。

病狀 患此症者，有時其腎內之石，雖已積成甚大，而竟毫無所覺，往往非用愛克司光照驗，不能發見。此種腎石，有時或竟大如腎臟，但亦有分成多少不一之小石者。若其石甚小，常能隨尿經輸尿管而入膀胱。不過當其排出時，極爲慘痛耳。大抵患此症者，常有劇痛，下映至背部以迄生殖器官。有時其尿內常含膿帶血。

治法 須用愛克司光以明其石之所在。暫時治法可用熱敷祇敷於背之兩側，或用熱水坐浴亦可，但根本治法則舍用外科術將石去除外，別無良法。割除後須飲軟水（卽含礦物質甚少之水，如雨水，河水）。

此外，如腎結核，腎生瘤，腎囊腫等症，亦皆須用外科手術施治。倘其一側之腎已甚壞變，亦可將其完全割去之，祇須其所剩之一腎健全無病，則決不致有何影響也。不過以上諸症，非如常石之常見耳。

膀胱之病

有多種腎病，其所顯之病狀，多與膀胱有關。故在檢查膀胱之是否正常時，並須將腎臟細爲查驗。

膀胱之發炎，多係因由腎內而來之傳染物或積石所激惹之故。至於原發性之膀胱

炎，則大抵爲膀胱内生瘤，或生石，或因患花柳病，及導尿時被他種病毒所染入之結果。其實，凡能阻碍膀胱排尿之疾患，如尿道有病，腫痛，或前列腺（在膀胱之底）變大，以致尿液滯留者，皆足以使膀胱發炎也。

病狀 膀胱發炎之主要病狀，卽爲背疼，膀胱內及尿道內灼痛，以及尿意頻數，極爲困難難受。或於排尿時因被石阻塞，致突然中止排出。患者若爲孩童，則常兼有脫肛。

治法 局部可用熱罨法，並用熱硼酸水灌洗膀胱。患者須絕對休息，飲食以軟水及柔和之食物爲宜。

膀胱石 此症亦如腎石之甚爲常見，或且較多。有時其石，亦能積至極大，多由飲用硬水之故。往往在幼年時，卽已患之，漸積漸大，或竟與膀胱相埒。

病狀及治法 患者之膀胱，常受激惹，尿時極痛，或有時帶血。倘其石甚小，有時亦能由膀胱內排出，但酸痛異常。至其治法，惟有用外科術將石剖出，但最好先用愛克司光照相。膀胱内生癌，或瘤，及膀胱結核，亦甚常見。此種病症，可由富有經驗之醫士，用一種特製之膀胱鏡，自尿道插入膀胱，以察視膀胱內之情況，而定確實之診斷。

總之，凡生殖器內之激惹，並在膀胱處覺有射痛，尿意頻數，而且尿內兼有膿血者，皆須及早注意。其是否爲以上所述諸種之腎病，或膀胱疾患。



第二十四章 傷風及流行性感冒

(舊名痒症)

傷風 傷風雖極爲尋常，幾於盡人患之，但其覺困苦。鼻腔發炎，黏膜紅腫，泗液交流，寒顫不適，頭漲，打嚏，以及體溫微升等，皆爲吾人所習知之病狀也。當初起時，鼻及咽喉每覺乾燥，旋即排出一種頗有惹性之泗液，而致鼻竅發炎。俟後，此種泗液，即變爲黏性之膿樣分泌物。約一至二星期後，可以復原。但復原後，無免疫力，仍易復發。

此種病狀，雖多以爲由於一種呼吸道之細菌傳染，然迄今尙未確實查出其特種之細菌。不過由患傷風者鼻腔內所排出之分泌物中，往往有各種之細菌甚多。

吾人欲慎防傷風，其法固多，但各種藥物，均鮮特效。惟有起居適宜，食物佳良，空氣新鮮，與夫健身運動，以培養吾人體內之抵抗能力，乃爲確實可靠之防免法耳。

如欲防免鼻腔，或肺部之一切呼吸道疾病，必須日夜常吸新鮮之空氣。若在人煙稠密處，應注意體姿，多行深呼吸，以免塵灰及污濁空氣之侵積體內。須知室內之空氣，若不

時常更換流通，必甚臭濁。譬諸一面盆之水，闔家之人盡洗之，當然惡臭混濁，不堪再用矣。故吾人所必需之空氣，苟一再吸入呼出，則其污濁自不待言。是以凡為靜坐工作者，其板櫬生活，終日埋頭於辦公室，或店舖內，而少運動，且往往煙霧繚繞，空氣污雜，其肺部之易受病，可無疑義。若能每日作輕捷之散步，體操，或工作於田園之中，以使呼吸與血循環興奮，則新潔之空氣得盡量吸入肺內，而血液亦因以清鮮暢流，於是抵抗力增強，疾病自少矣。他如勤於沐浴，晨起冷水淋身，及多飲開水等，亦為健身祛病之妙法。至若疲憊受冷，在抵抗力不足時，則最易感受傷風。

飲食適宜與否，於身體之強弱及

傷風甚有關係。每日多食水菓，或多飲橘子檸檬等之菓汁，以及菜蔬，能使血液之鹹性增加，而有助於抵抗疾病之能力。倘大魚大肉，飽食終日，而又煙酒無度，不稍運動之人，其血中之鹹度減少，則其抵抗能力亦自薄。

如何可以防免傷風

- (一) 多食水菓，多飲開水。
- (二) 每日須有定例之體操，或運動。
- (三) 實行冷水浴，或冷水灌注浴，以使抵抗力強健。
- (四) 室內之空氣宜常流通，勿在人多擁擠之處。
- (五) 須知傷風乃一種傳染病。
- (六) 勿用公共之面巾，或他人之手帕。
- (七) 勿用未經煮過之公共茶杯。
- (八) 舉凡玩具，鉛筆，以及其他等等什物，皆不可與口接觸。
- (九) 勿與患傷風之人接近。
- (十) 不論患傷風與否，其雙手均須清潔。

弱矣。雖欲不病，其可得乎。至於大便之調理，亦關緊要。最好能注意飲食，勿使秘結，否則，可酌用潤腸藥，以祛體內所存積之毒質。

如已受傷風，初起之一二天內，最好禁食，或少進飲食，多飲開水，臥床休養，熱水浸腳，及飲熱檸檬汁，或橘子水，能助發汗祛毒，甚為有益。如大便秘結，可用輕瀉藥。至於熱水浴後，再以冷濕布用力擦抹全身，乃為絕好之奮興劑，頗有相當之價值。

鼻孔流泗，甚覺厭煩，可用鹼性之藥水洗之，以食鹽或蘇打一茶匙，化水一大碗即可。洗後可再用薄荷油（薄荷三厘，化軟石蠟油一兩）噴入鼻內，或用薄荷薰氣法，亦甚有效。有時因其人之鼻隔不正，或骨竇內有病，或因腺樣體（在鼻後處）及扁桃體（在口內咽旁兩側）之增殖，致有易患傷風之傾向，亟須設法醫治，或將其割除之。

流行性感胃（舊名瘁症）

流行性感胃，或為散發，或為盛行，在數百年前，早已認識。當一千九百十八年間，曾大流行一次，各國人民之因而死亡者，不可數計。

流行性感胃，乃為一特種之細菌所致，或並有一種濾過性之毒素，亦未可知。在患者之鼻腔或枝氣管內所排出之分泌物內，含有此菌極多。故咳嗽打嚏時，此種分泌物散佈於空氣，可以傳染於他人，蓋此症乃由呼吸道而傳染也。且此症之傳染，不拘年齡。在流行

期內，壯健者與老弱者，皆無分彼此，同易受染。雖患此症後，可得一時之安全，但往往易於復發。

流行性感冒初起，每甚驟突，在病菌入體後，祇一至三日內，即覺微有寒熱，頭及眼球、腰背四肢均痛。同時呼吸道之黏膜發炎，噴嚏時作，咳嗽困難，而痰不易出。病者之虛脫衰弱，極為顯著，鼻常流血，面唇及耳指等之皮色青紫。或有惡心、嘔吐，及輕微之譫語。熱度連續而不規則，在第四五天後下降甚速，而病亦旋即痊可。不過病後衰弱殊甚，約需數星期之久，方能恢復健康。

亦有所顯之胃腸病狀，極為昭著者，如腹痛、惡心、嘔吐、腹瀉等等。其嘔吐有時甚劇，而所顯之腸病狀，有如下痢。

此外更有顯而昭著之腦系統病狀者，如沉重之虛脫，而發熱不高，失眠，譫語，神經呆滯，頭疼，關節痛，及有時末梢神經之發炎，是也。

輕症之流行性感冒，每易誤認為傷風。

此症之併發病甚多，其中尤以肺炎為最常見，且每為患此症者致死之原因。若原有結核性病竈者，則常因患此症而增劇。有時或致變成胸膜炎，及膿胸（即腦內積膿）。心臟每受障礙。鼻之副竇發炎，或中耳炎，亦為此症常有之結果。至於痊癒後，有至三數日復

發者，亦非罕見。且病者之虛脫病狀，往往纏綿甚久，故患此症者，多因併發病而致命。

對於此症之預防，患者必須盡行隔離，其所吐之痰，應收拾而焚毀之。咳嗽時，宜用巾掩口。此巾用後，即須消毒。或用紙代巾，以便焚毀。凡看護此病者，當戴面罩，及穿厚布所製之長袖外衣。如此症在流行時，一切公眾之會集，均須禁止。

個人之預防，宜多作戶外之運動，以增進體力。室內之空氣，亦當日夜流通，睡眠須按時，飲食務求佳良，菓汁如橘子汁檸檬汁及開水等，最宜多飲。一切過度及不合衛生之生活，如喝酒等等，均能致抵抗力低弱，而易染此種疾病。

藥物對此症無益，惟水療法最為有效。病者得此症後，宜立即臥床，作充分之休養，切不可有

所勞動，此節極關緊要。同時可用熱水浸腳，並每四小時用熱敷襪貼胸。大便須用灌腸法使其通順。飲食此時宜少，而以柔軟及液體之食物為上。開水及菓汁等應多飲。以安息香雜酒一至二量錢，和水二磅，置於水壺上令沸，而吸其蒸發之氣，可減輕刺激與咳嗽。患者須俟一切病狀消退後一星期，方可漸漸起床，如起床過早，每易復發，或致併發肺炎，極為危殆。





第二十五章 肺部之疾病

氣喘 氣喘可由胸內之呼呼作聲而聞得，兼有咳嗽，並咳出多量之泡沫樣黏液，且咳時頗劇而費力，故有時或致嘔吐。患者之呼吸，每甚短促。凡神經之刺激及勞力運動後，常能使此症復發，而致患者覺數日之軟弱。故此種刺激，必須避免，即在悶熱之天氣，亦能使其呼吸困難。

在症發時，應洞開窗戶，以使患者多得清鮮空氣。熱水泡腳，甚為有益。鎮靜劑或須應用。發病時，將氣喘散燃着而吸其烟氣，亦常有效。他如內服之腎上腺精，或麻黃素均為此症之良藥。

此症有時乃因慢性心臟病所致。果爾，則必須休息並施用強心劑。但此種治法，須由醫師指導為要。

枝氣管炎 枝氣管炎，亦可謂係胸部之受寒，其呼吸道發炎，下延至氣管，而終達於

肺內之枝氣管。此症各地均極常見，而尤以氣候寒濕之處，更爲流行。凡患佝僂病之兒童，或患扁桃腺腫大者，皆極易感染。倘老年或嬰孩患之，則頗危險。在中國患此者甚衆。衣履單薄，席地而睡，疲倦勞乏，皆爲其致病之通常原因。他如室內之空氣污濁，不常流通，及煙火煤氣，或燃木炭時之炭氣（一氯化炭），與街市塵沙飛揚等等，亦皆爲致咳嗽增多之一原因。辣椒，大蒜，能使食管與氣管附近積血，而致慢性咳嗽。凡此種種，必須避免，以資預防。咳嗽爲此症之持久病狀，兼有發熱以及肌肉酸痛。初起數日，咳痰不多，繼則變成泗膿樣而增多。於是咳嗽乃不甚困難矣。至於復原，大都約需一至三星期之久。但老幼或身體因病後虛弱者，則或較重。此症若一再復發，或變成慢性枝氣管炎者，每有轉成肺癆之危險。

治法 患者須臥床休息，對於年老身體虛弱者，尤應如此。用熱水浸足，及多飲熱開水，在此症之初期常有效。咽喉及胸部，可先用熱敷，而後用冷水擦之。他如以冷濕之薄布敷壓咽喉，再用絨布製成之闊帶包裹，至次日晨而後去之。當除去此絨布時，須再以冷水擦之，此法頗爲有益。患者如大便秘結，當服輕瀉藥。飲食宜少，但菓子汁可多用。對於煙酒，則須禁絕。藥物中以氫化鏷及衣必格糖漿爲最有效，因能使咳嗽鬆減也。室內宜備一水壺，內加安息香酒於水內（約每二十四兩水中加藥一錢即可），令其蒸沸，以使其室

內之空氣潮潤適度，以減輕其咽喉之刺激。若孩童患此，則含有樟腦、薄荷、桉葉油之油膏，或白陶土所製之硬膏劑，（卽市售之安替弗羅基斯汀）擦於胸部，殊有相當價值。

胸膜炎 胸膜炎，或亦爲受寒之結果，然現已確悉其大都約百分之六十乃因原有結核病所致。按此症之病理，乃卽肺之包膜發炎，有時或因胸部被擊後，致該處之抵抗力減弱而起。但此症尋常肺炎，結核病均能致之。且亦能爲敗血病、風濕病、傷寒、流行性感冒、猩紅熱等症之併發病。

此症之病狀，爲胸內刺痛，尋常多在一側，兼有多少之咳嗽，且呼吸淺而困苦，蓋因發炎之胸膜，在胸內互相磨擦故也。此症每略有熱度，如孩童患此，則痛或顯於腹內，致疑爲腹內有病。未幾，因胸內積液，使痛減輕，但呼吸仍淺促。有時患此症者，痛不甚顯。其熱度約持續一星期或十日之久，若延長過久，則似爲結核性矣。

治法 胸部宜用橡皮膏條（卽絆創膏）黏之，以制止其呼吸動作（見第四十九章），或用繃帶繫之亦可。並須每日用熱敷襖貼胸二三次，以止其痛。患者應臥床休息，飲食須榮養，空氣宜鮮潔。

倘發熱頗高，患者並有呼吸困難等狀，則爲胸內化膿之指徵，應速入醫院診治爲要。
肺炎 肺炎，乃係一特種之細菌所致，卽所謂肺炎球菌是也。此症在冬春二季最爲

盛行。初起時，突發寒顫，胸內刺痛，熱度速升，在第一天內或竟達法倫表一百零四度。咳嗽短而痛，痰內染血色，呼吸短速，面頰發紅，舌苔厚積，或夜間併有輕微之譫語。

此症之病狀，約持續七至十日之久。若能復原，則屆時一切痛苦之病狀即迅速消失，熱度亦下降。病者於汗出如瀋後即覺舒適，而能酣然安睡矣。然此症頗危，其死亡例約佔百分之二十至四十之多，而尤以年老之患者以及因有不良之嗜好，如飲酒等，而致身體軟弱之人，更爲危殆。

預防及治法 肺炎球菌，隨處皆有，即在健康人之口內，亦所不免。吾人對此症之防禦法，即爲使身體健康，睡眠於空氣流通之室內。冬天衣著宜暖，並須注意營養。如有傷風咳嗽，應避免勞疲受寒。且此症亦能傳染，故若抵抗力薄弱之人，切勿與患者接觸爲要。病者復原時，應常用藥水漱口，以滅除其咽喉中所有之病菌。

肺炎不能用藥醫治。初起時，患者須臥床，用熱水浸足，並每日二三次用熱敷襪貼於胸部，後應再用冷水擦之。（按亦可用百分之五十之火酒，即純火酒和水一半擦之。）患者必須溫暖，多蓋被褥，絨毯，但新鮮之冷空氣，則不可或缺。至於患者所需之營養飲食，以牛乳、嫩雞蛋、薄粥、軟飯，及多量之菓子汁，爲最相宜。而臥床休息，須直待完全復原後爲止。在數種傳染病，如麻疹、白喉病等，須慎防其併發肺炎（多爲枝氣管肺炎）其治法

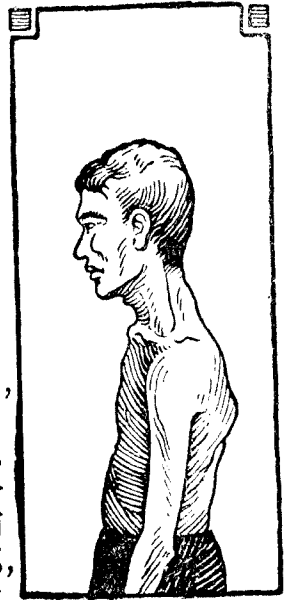
亦如上述。且孩童與成人治法相同，芥子泥罨劑敷於胸部，亦甚有效（其製法詳後）。但須小心，勿使皮膚起皰。患此症後，每能致肺部軟弱，而有易患肺癆之危險。故患者病後，應注意飲食，休養，務使其體力增加，以防止復發，或其他之併發病。並須謹防受寒爲要。

芥子泥罨劑之製法爲：

芥末一大湯匙（約合四錢） 麵粉一茶杯（約八兩） 小蘇打一小茶匙（約一錢）

先將芥末在溫水內化利，另將麵粉用開水調勻，待冷後即加入已製成之芥末水，而後用小蘇打在熱水內化之，一併調和即可。用時，將其塗於絨布，而敷於患處之皮外。





第二十六章 結核病

(又名癆病)

結核病乃一種傳染病，多患於肺部，故又名肺結核，即俗稱之肺癆是也。此症傳佈頗廣，各國皆有，統計全世界各症之死亡率，此症佔六分之一。

結核病之症狀，常不如他症之劇，故患者每多不甚重視，然此症極爲兇險，僅就中國一國而論，患此症而死者，平均每半分鐘必有一人。而對於家庭社會之直接間接在時間經濟上之損失耗費，更不可數計。

患結核者，多在二十歲至四十歲之間。此症雖極兇險，然若療治得宜，多能阻其病勢之進行。但經一次之傳染後，每易復發。是以對於個人之唯一妙法，即所以避免此症，而勿被傳染及也。至其預防之法，吾人皆應熟知而奉行之。

結核病，爲一特種之細菌所致，多生長於肺部，淋巴腺，或其他受染之部分，在患此症者之痰內，常能尋見此菌。病人咳嗽時，即隨痰沫而廣播傳染。故茶杯，碗，筷，以及手帕等等，

舉凡患者之口涎，或痰沫所接觸之物，不論其在地上或手上，均有染性。直接之日光，雖可以殺滅此種病菌，然在光線不能達到之處，或痰在塵土中乾燥後，此種病菌，仍能潛匿隱藏，經久不死。俟後，若蒼蠅與此種乾痰塵土接觸，即將其病毒傳帶於吾人之食物，食器，而致傳染。此外，如食物被患此症者之手接觸，或被含有此菌之塵灰吹入後，亦皆有傳染之危險。

結核病，牛類亦能患之，故未經煮過之牛乳及不透熟之肉類，有時亦為傳染之途徑。

結核病之侵入體內，多由所食之物，經消化道而入，或所吸之痰沫塵土，經呼吸道而入。至於皮膚之創傷，亦為此菌入體之一門徑。

身體之任何部份，皆能染此症。往往因血管與淋巴內

有此病菌，而致骨與關節受染。小孩頸上之腺腫，癩癧，多由其口內之扁桃腺，或由齶齒而侵入。此外，腹內之腺結核，或腹膜，腸內之結核病，亦皆由此而得。至於通常所知之腦膜炎，亦有為此種結核菌所致者。但患此種結核病者，大多數其肺部早晚必被染及。

病狀 對於此症之初起病狀，亟應及早認識，蓋因此病在初期時，療治最易也。凡身

若汝之體重減輕，
若汝患咳已一月以上，而食慾
不佳，消化不良，
若汝在下午發熱，而在夜間出
冷汗，脈搏逾一百跳以上，或咯
出微量之鮮血，
則須立即請醫檢驗汝之身體，
以明是否患癆。

體消瘦，體重不足，而胸部扁平，兩肩聳起之人，最易患此症。初起時，常見皮色蒼白，雖或下午面色紅潤，似為健康之表徵，實則乃因患者發熱之故，非佳象也。蓋患此病者，多在下午溫度升高，此為結核症最重要之病狀。倘每日下午無熱度，即可知其非為活動性之結核症。且夜間常有盜汗，咳嗽有時或甚微，但連綿之傷風，與久長之咳嗽，至一月以上者，應視為有此症之可疑。此外，如痰內帶血，胸部作痛，體重與體力減少，萎頓疲乏，食慾毫無等等，亦皆為此症之初期病狀。且有時患者精神不寧，性情暴躁。至於肺部流血，每為患此症之嚴重表示。然有時延至病之晚期，方始發顯。凡咳出而非嘔出之血，大都皆為肺結核所致。後因病勢增劇，各種之症狀，亦隨之俱增。於是痰內之結核菌，亦易察見矣。

如何防避結核病（附兒童對於此症之預防法）

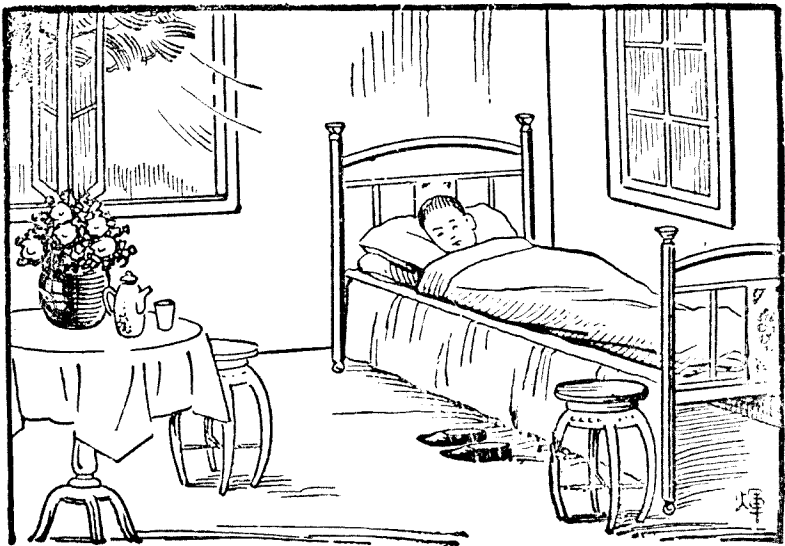
吾人大多數皆被結核菌侵入體內，不過在身體軟弱之時，病菌乃得逞兇活動，而始有病狀發顯耳。

故欲防免此症，須飲食適宜，睡眠充足，鍛鍊身體，矯正姿態，以使體力強健，抵抗力增加。居室應通氣，夜間宜開窗而睡，蓋新鮮之空氣，為肺部健全之必要品。此種方法，足以減少傷風，或輕微之不適，以使身體抵抗力增強，而能防禦病菌。此外，受冷，疲勞，房事過度，以及煙，酒，鴉片等等，凡足以減損體內之抵抗力者，皆應竭力避免。至於空氣不足，人數太多

之室，或煤煙污濁之處，皆非所宜。故房屋之四圍環境，須合衛生。公共所用之茶杯，筷，匙，手巾，被褥等等，亦當禁止。他如在煙草廠，或碾米廠中工作之人，因塵灰滿飛，毒質瀰漫（如由煙葉中而來之毒質），彎腰曲背，久處其中，必致有碍身體之健康，而易受此症之傳染也。

倘家中或同伴中，有患結核症者，若共用食器，共寢一帳，借用被褥，手巾等等，最爲危險。一方面患者，應自慎防，咳時用巾掩口，手宜常洗，以免授受物件時，輾轉染人。

至於小孩，更宜謹慎預防。常見幼小孩童，被患結核症之老年人撫養後，往往亦患此症。世上有不少嬰孩，兒童，因其祖若父，或家中之女僕等，有患此症，而致傳染。故凡有



不論冬夏，應開臥室之窗，而睡，則空氣可鮮，肺部可健，以凡患癆病或無病人，皆宜遵行。

慢性咳嗽病者，切不可使其與小孩有所接近也。

結核病之治法 此症之唯一治法，在乎榮養佳良，空氣充足，安靜休息，善自調攝，以培養其自身之抵抗病菌能力。至於藥物，對此症毫無價值。患者如其迷信藥石而妄投之，遠不如安天樂命，擯絕愁慮，惟聽命於富有經驗之醫師，在休養上下功夫也。

患者如能在療養院中居住數月，最爲有益，蓋不獨因更換環境而得佳效，且能使患者得知此症調養之法，俟回家後，仍可在院時之休養合法也不過在家休養，亦不可無醫師之指導。至於患者之居室，最宜另闢一室，勿與家人共處。如有陽臺，俾病人能在戶外休息更佳。

患者所用之被褥，宜每日曝曬，其所用之食器，盥具，亦應分別清楚，用後，勿在一處洗滌爲要。

痰盂或痰盒，不可或缺，以備患者咳嗽吐痰時之用。最好吐後用蓋蓋之，以免蒼蠅飛入，否則，吐入紙內，而用火焚去亦可。但切勿隨地亂吐，致使他人受其傳染。不寧唯是，對於小孩兒童，亦不可任意撫摩，接吻。即他人之食物，亦不宜用手接觸也。

戶外生活爲此症最有效之治法。故患者宜終日在戶外休養，務使休息充分，並在可能之範圍內，自抑其咳嗽之次數爲要。雖有時患者對此或有難色。然日久自能成慣。若天

氣寒冷，可多蓋絨氈，或多穿衣服。夜間睡眠，可在室內，但窗戶必須洞開。患者之身體，內外必須清潔，宜勤刷牙齒，多飲開水，每星期可沐浴二三次。日光浴亦爲有益，可每日行之，但初行宜慎，每日僅數分鐘已足。俟後逐漸增加，以患者能容受爲度。若患者行此法後，覺有不適或發熱，則宜立即停止。

食物須擇富有滋養者，如雞蛋，牛奶，水菓，菜蔬，以及煮透之糙米等。戶外之空氣，每能使食慾振作，消化增強。至於魚肝油之滋補價值，盡人皆知，固無疑義，但通常每日服用三至五羹匙已足。病人之大便，亦宜注意，如有閉結，可服輕瀉劑。倘夜出盜汗，須即抹乾，並將睡衣被單等更換。最要者，病人宜常處於愉快之環境中，而信賴上帝之有醫治權能。苟病者決心求治，勇敢自信，則無形中，能使體內之抵抗力增益。

病人之運動，須在熱度退淨後數星期，方可試行。郊外散步，爲最適宜之運動，應漸漸試之。倘散步後覺疲乏，或有熱度，則須停止。

防止癆病之傳佈

患癆之人，當咳嗽時，須用手帕掩蓋口鼻。凡經癆病人所用過之布帕，皆須煮過，切勿與他種衣服同洗。切勿隨地吐痰。患肺癆者之手，務須清潔，其所用之食器，亦應洗淨，而與他人所用之食器更須分別清楚。勿僱患慢性咳嗽者爲廚子，以防食物染污。對於小兒，須特別當心，慎防癆病，切勿將汝之嬰孩交與患慢性咳嗽之人。若患癆之人能小心於清潔，咳嗽，吐痰諸端，則其同伴可不必畏其傳染。

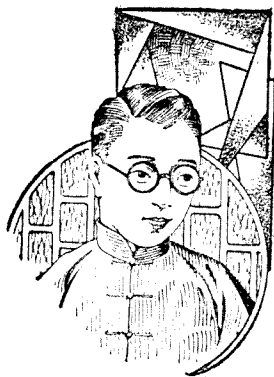
病者復原後，應避免一切過度之疲勞，以及劇烈之刺激對於一切呼吸道之傳染，如傷風，咳嗽等，每能致此症之復發。

凡體力虛弱，而有此症之婦女，對於懷孕生產，甚為危險。產後，亟應加意調攝，不宜哺乳。蓋免虧其體力也。佳良之食物，清鮮之空氣，及適當之休養，凡平日之所習慣者，皆於病體有益。患者宜慎守之，以免舊疾復發之虞。

外科治法，在某數種之結核病，亦有相當功效。如僅一側之肺受患，而對側之肺無病者，可用針以空氣注入於有病一側之胸腔內，以使其肺部塌陷萎縮，而不能再呼吸動作，至數月之久於必要時，可一連注射數次，俾病肺藉資休息。有一般患者，往往受術後，病狀大為減輕，熱度消退，盜汗立止。雖然如此，空氣，營養，休息等之衛生療法，仍不可稍間也。

倘有咯血，患者宜安臥靜養。其胸部可用冰袋敷之。並須告其本人與家屬，切弗驚惶失措。蓋此症之咯血，雖覺可怖，但除極少數之晚期流血者外，決無性命之虞。

至於骨與關節之結核病，亦當依上述休息，營養，以及新鮮空氣等之療法。不過日光對此，更為有效。故患此種症者，尤應常在直接之日光下曝曬。初曬時宜短，日久漸增，至皮膚微黑時，則可多晒。於是病者獲益愈多。對於病肢，宜使其處於適當之位置中，而用夾板持穩勿動，俾資休息。果能遵此實行，則其結果，必甚圓滿也。



第二十七章 眼疾與衛生

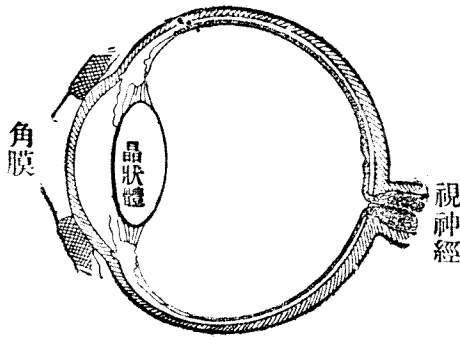
眼爲甚精細而重要之器官，雙目居於眶凹，周轉靈活，隨意流覽，上有眉毛遮蓋，以避日光之閃射，且有雙瞼保護，以免風沙之侵入，又有淚液以潤滑眼球，故閉眼睡眠時，不致乾燥。眼瞼上下更有睫毛相護，以防蟲類之侵犯，其中並有脂腺，以出脂性之分泌物於眼瞼之兩緣，蓋所以使眶內之淚液平常不致外溢也。

眼球之外面有筋肉與之黏連，以使隨意轉動。在眼球前面正中處爲角膜，能透入外來之光線，而集其焦點於眼內最後一層之視膜上，以成倒像。但此種成像之視覺，並非由於眼球之內膜而來，乃係經該處傳達至腦後，感應於其腦細胞所得也。如角膜模糊，則光線之感入必受影響，而致視物不清。若眼球內之肌肉不能集合外來之光線，使適成焦點於視膜上，如老年人之不能看近，乃因其所集之焦點超過視膜，以致腦所受之感應不全故也。

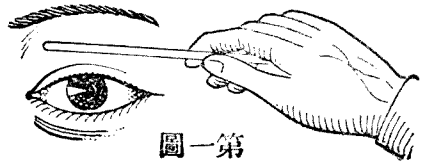
吾人之學識，大都由眼而得，故眼為人生最重要之器官。自呱呱墜地後，即應加意保護之。彼生而瞽者，或早年失明者，實為人間最痛苦之可憐蟲也。

外物入目 眼之許多疾患，皆因眼之外部角膜受塵沙、煤灰，或其他之鐵片、碎屑等之侵入，存留於瞼內或角膜中而起。當有物入目時，人每用手指揉擦，而殊不知此法毫無效果，乃徒致眼目紅痛流淚。或有時因其所用之巾不潔，擦淚時，致細菌染入眼內，而生甚多之黏分泌液，使晨起時眼瞼黏住，不易睜開。

去除外物法，可先用手指將上瞼之眼睫毛牽引向下，蓋至下瞼。如此，約持一分鐘之久，以待眼淚之在瞼內充盈，然後釋手，使復原狀，則此時其中之外物，當可被淚液浸洗而去。如此法無效，最好用清潔之溫開水，加食鹽少許，以之洗眼。或用最常用之硼酸洗眼水則更佳。大抵侵入之外物，非在瞼內，即在眼球上。若在眼球上，宜將瞼分開，以消毒棉花少許，捲在火柴梗之一端，或



眼球之剖面右側為其神經進入處而分佈於眼之內部深層。其中之卵圓形物，即為晶狀體。左側為眼前面之角膜，光線係由角膜透入，被晶狀體集中其焦點後，即經視網膜而映入神經，再自神經傳達其所受之印象至腦部。



第一圖

用極清潔之細軟手巾，輕輕擦去之。如外物在眼內，可先將上眼翻起。翻時，用手指握睫毛，向上揭起，而同時以火柴梗或鉛筆在眼外向下壓之，而後如上述之法輕輕擦去。擦去後，宜用清潔之開水或硼酸水洗眼為要（見第一第二圖）。

眼痛

眼內之小囊腫，常為該處之脂腺阻塞所致。無論大小，一經發覺，亟應就可靠之眼科醫士治之。眼緣生癬（俗名偷針眼）

或小瘡，甚為常見。其原因為接觸不潔之物，或眼之屈光不正，以致眼力疲勞之故。防免之法，最好配戴眼鏡，以矯正其視力。且須注意清潔，以保眼之衛生。至眼癬之治法，可用熱濕布敷

之，一日三次，每次須半小時至一小時之久。待該處已變黃色而化膿，即宜割開，使膿流出。此後，再每日用硼酸水洗眼，則瘡合甚速。待眼緣有痂結成，宜先用硼酸熱溼布敷之，或二氯化氫液浸濕，然後用清潔之紗布輕輕擦除之。再用黃汞氫油膏，或已消毒之凡士林塗上，每日早晚各一次，以迄痊癒。至眼瞼之畸形，或外翻者，多因沙眼而起，當於以後述之。



第二圖

眼之意外創傷 在中國，高麗，日本，以及菲列濱諸地之人民，患目盲者，多因不小心，或無知疏忽之故。其中四分之三，固皆可以完全防免者也。且自幼失明者，如結合膜膿炎，及初生兒眼炎及疏忽等，幾佔三分之一。此種疾患，實可謂爲無妄之災，均因不潔之故，而致傳染。

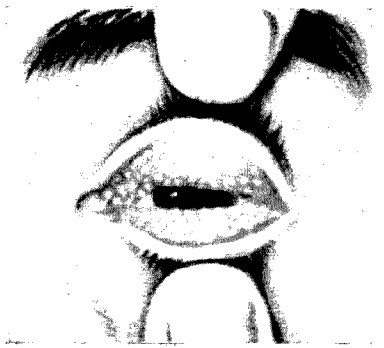
孩童手中，不可任其玩弄刀剪等尖利之危險物，以防其偶或不慎，而致戳傷其自己或其他小孩之眼球。亦不應使其注視日光，或其他耀目之光線，如紫外光線等是也。

對於雪與白壁上之反射光，吾人宜戴有顏色之眼鏡，以資遮護。小字及細物，不可凝視過久。倘需目力精細之工作者，如鐘表匠等，須配適宜之眼鏡。看書時，須有充足之光線。亦不宜在偃臥時，或在乘坐火車，公共汽車時看書。他如爆竹，或石灰，以及酸鹼性類物質之誤入眼內，或鞭梢，針尖，洋刀，氣鎗，與其他種種玩具之意外傷害，皆爲許多致盲之原因。故對於年幼之小孩，必須慎爲監護，以免危險。亦有因一時疏忽，未視清瓶上所簽之藥名，致誤用眼藥而失明者。至於操耗傷目力之職業，而工作於光線不足之處，又無適當之眼鏡以矯正者，或鋸木者之木屑飛揚入眼，或從事於化學工業者，均當在未發生危險前，妥籌安全之方法。如用眼罩，障護物，以及使光線充足等事，俱屬必要。

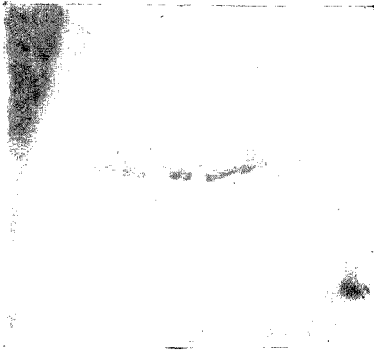
無論何人，若須用目過甚，統宜先就合格之眼科醫士檢驗之。如有傷風，發熱時，應禁



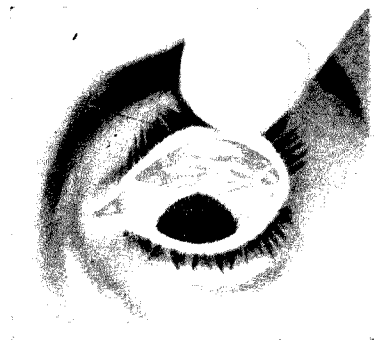
1



3



2



4

1 急性結合膜炎

2 初生兒眼膜炎此者雙臉腫閉，其間有膿流出，此症極爲危險，往往能致盲目

3 在急性期內之沙眼，其上下兩臉可見有許多沙粒

4 爲時已久之老沙眼（又名癩性沙眼，即沙眼之第三期）臉內之沙粒均已變成癩痕，此種結癩組織收縮時，能使睫毛倒入眼內，以致睫毛與癩硬組織，時常激惹角膜（如圖），而續發許多加雜病，若不速治，結果終必失明。

讀書看字。卽健康無病者，用眼亦須有節制而常休息。此外，吾人亦當知眼之疾患，與身體之強弱有關。若能使身體康健，則視力亦能進步。眼膜發炎，常爲身體衰弱，別部有病之徵候。如吸煙者或煙酒無度者之視力障礙，或甚至有因此而致失明者。他如糖尿病，腎炎，亦能致視力暫失，或從此目光大差，或竟永久成盲。苟欲治其眼患，必先治其全身之康健。至於風溼病，血壓過高，梅毒，癩症，天花諸症，亦皆有致眼疾之趨向。時常之頭疼，尤其在近晚時頭疼更甚者，多因目力過勞所致，故宜不時試驗其視力。總之，凡能致眼疾之原因，必應先行去除。如室內之煙氣須更換，空氣須流通，門窗須用鐵紗，以絕蟲類。勿用公共之面盆，手巾，泥污之手指，香煙之殘灰等等，勿令進入眼內，以嚴保清潔。此皆大有裨助於眼疾之預防，而能使盲人減少也。

單純性結合膜炎（通稱紅眼） 此爲眼內甚輕微之發炎症，患者畏光溢淚，眼內紅腫灼痛，覺如有砂粒然。此病之初起，多因傷風，受寒，或風沙，塵埃，用目過久，或強度之光線刺激，而被細菌乘機在眼膜上生長所致。倘有以上病狀，宜戴有色之眼鏡，或用布包遮之，以使其眼休息。並須常用硼酸水洗眼。若能如此及早調理，則不致轉劇，僅三數日，卽可告癒。眼內苟有膿樣排泄物，宜用阿久羅百分之二十之溶液，每日早晚各一次，滴入眼內，若用熱溼布敷眼，能使患者覺爽，更爲有益。

初生兒之眼炎 此為一種急性之膿性結合膜炎，多患於初生之嬰孩，大抵生後數日即顯。其症狀為眼內排泄甚多之蒸乳樣稠膿，雙瞼紅腫頗甚。但有時則不拘年齡，成人亦能患。此症為各國人民致盲之一大原因。

此症多係淋病雙球菌所致。故凡患有淋病之母親，其胎兒自產道經過時，其眼每致受染。或因接生婆，或看護者之手不潔之故。是以有數國法律規定，凡醫師或助產士，在接產後，必須用硝酸銀溶液百分之一，滴入嬰孩之兩眼內，以資預防。或以後若眼內有分泌物（即眼屎）排出，及眼紅等狀，則宜更用阿久羅百分之二十五溶液，早晚各滴一次。倘此種淋病性之結合膜炎，在其他時期發生，亦不難認識，若其排泄物不如通常之增多，或其眼瞼並無紅腫異常等病狀，則可取其膿樣之分泌物，塗於玻片，而在顯微鏡下窺之，即能確定其是否為此症。



滴眼法，可用一指，將上瞼提起（如圖），然後以滴管滴入眼藥，其所用之滴管，若與患處或眼屎接觸，則用後必須在水中煮過。

對於此症之治法如下：一經發覺，即須日夜每小時用百分之四之硼酸溶液洗眼。此外，再每六小時用百分之二之汞色質，或百分之二十五阿久羅滴眼。患者宜居暗室避光，如此數日後，其排泄物當可減少，而眼之紅腫亦能漸退。不過其危險，乃在於癒後角膜上遺留白斑，以致障礙視力。或角膜因潰瘍而致穿孔，則眼珠外凸，不可收拾矣。有時勢非將其全眼球摘出不可。患者之飲食，亦宜小心調理。

沙眼 沙眼在東方及中國甚為廣佈，而且重要。凡患眼視力缺損及盲目者，多半皆因沙眼所致。此症甚有染性，其傳染之途徑，多由於因手指污穢，毛巾，手帕，面布等物之不潔，以及用公共之洗浴盆，或數人合洗一盆面水，或因為母者（或乳媪）乳房不潔，哺乳時疏忽，致嬰孩受染。處於人煙稠密，生活困難之不良環境中，吾人常見閤家患之。甚有數處地方，患此者竟佔百分之七十。於此可知其傳佈之廣。但此症之病原，現在尙未查明。

病狀 此症之病狀，初起時，覺癢而灼痛，有如沙粒在內，此種如沙之顆粒，必漸次增多，以迄滿佈於上下兩瞼（通常多患於上瞼內），以致瞼內正常之組織，被其侵壞。於是光滑平潤之瞼內膜，即變為粗糙不均。甚至瞼內發生潰瘍結疤，或睫毛倒入，刺戟眼球，而致發炎。猶諸以沙紙擦眼，則眼球自必紅腫疼痛，而形成潰瘍於角膜。迨至潰瘍癒合後，遂遺留白斑，而妨碍視力。或往往因細菌自潰瘍面侵入眼球內，而致全眼球被毀。總之，此雖

爲一種慢性之眼症，但其症勢必逐漸進行不息，故須及早治之。俟至此症之末期，上下眼瞼被黏而剩微隙，不能睜開，非僅視力大受阻碍，且亦損及外觀也。

治法 治療此症，患者須具絕大之堅持忍耐，以達完全治癒之目的。痊癒後，仍宜時常留心查驗，若覺微有異狀，即須再求醫治。此症在初期內，可用硫酸銅製成筆形（各大藥房均有出售）擦之。擦法，係每日一次用此筆擦於患有沙粒之兩瞼，再用硼酸水洗眼。如症期已晚，沙粒過多或過甚，則宜施用外科手術，將沙粒除去。至於倒入之睫毛，亦宜施術治之。患者須絕對小心，以免傳染於人。其所用之手巾、面布，以及什物等等，統應另備而分別隔離之。吾人須知，一經染得此症，不知其何時方能根本治愈。且往往又能使視力障礙，而致終身爲患。是故對於此症之治療與預防，可不慎哉。

綠內障（又名青光眼） 此症多於老年人患之。且亦爲一致盲之普通原因。此症之病理，乃因眼球內之液體滯積，故眼之內壓力增加，而致眼球腫硬。此種內壓力，能致眼內膜及視神經損壞而成盲。當內壓力增加時，常有劇烈之頭疼及視力昏暗，或銳減等病狀。此時若用手指捫眼，可覺其硬度逾常。故亟宜及早認識，而從速治療。初起時，可用縮瞳藥以促其眼球內之液體流泄。如此藥無效，則須用手術治之。不過此乃嚴重之眼症，宜擇一高明之眼科醫師治之，庶不致有所失誤。

斜視眼 眼之向內斜視，爲此症中之常見者。此症之原因，恆爲目光有差之故。若幼時卽爲患者配鏡矯正，可不致有此患。否則，若不卽矯正其缺陷，眼球必變成永久之畸形，而甚不雅觀。更有一種斜視眼，其眼珠係向外斜視者，通常名爲斜白眼（又稱魚目）。患者之二目，各向外斜視，中間全成眼白。此種斜視，若無法配鏡矯正，而其畸形愈益昭著者，則宜用外科手術治之。有時初生之嬰孩，亦常往復轉動，致爲父母者擔憂其恐成此患。然此可勿慮，大抵不致有何不良之結果。

白內障 吾人之眼內，有一形如玻珠之晶狀體，功能縮小放大，以調節光線射入之焦點。例如視近時，此體卽縮小變厚。若視遠，則能放大變薄。在人年老時，該體每漸失其彈性，而不能如前之縮放靈活，故必配戴眼鏡，以補其缺。或常有人，當其眼內之該體變硬時，往往漸變白色，而失其原來之光澈透明。如此，則該體不復能透光，以致光線射入受阻，於是其人之視力，卽完全喪失矣。所幸現在醫學進步，已能將此變白之晶狀體摘除，而使患者得重見光明。不過藥品對於此症，絕對無效，患者切宜小心，不可輕於嘗試，而致其眼受無辜之損害。要知白內障，惟有外科手術可以治之。常見有因角膜白斑致失明，而求助於外科醫士者，此實無能爲力。然若該白斑係在眼內，而爲整圓形者，且係年老時，漸漸而起，眼內未嘗有紅痛，流淚之急性病狀者，則多爲老年性之白內障，儘可醫治。倘白斑係在

角膜之上，而由急性眼炎而得者，必非內障，故無可設法。不過白內障亦有因幼年時眼部受擊而起者。被擊後，往往視力喪失，此謂之受傷性白內障，亦無從醫治。雖然，亦無甚危險，蓋不致損及其彼側之眼也。

老年內障初起時，常先患於一側，俟其完全成熟時，雖其彼側之眼，視力甚爲完好，亦宜施術摘出。因內障多能雙目患之，倘初患之一側不卽施治，則爲時過久，其固有之視力必受影響，或竟完全喪失。此時雖將內障摘除，亦難復原矣。

眼鏡 眼鏡之爲用，不獨可以保護眼部，以免飛蟲塵屑之侵入，亦所以矯正屈光，而補助目力也。吾人有四種眼之缺損，必須配鏡矯正：

(一)遠視 眼球之前後直徑過短者，卽吾人所謂之遠視眼是也。當其視遠時，甚爲清晰，而不覺疲勞。迨注視近處之物，則易覺緊張乏力。如用之過久，必致頭疼，眼花，而流淚，或致常患瞼腺炎（卽俗稱之偷針眼）而顯紅腫。或有時因過度之勞傷，致眼肌收縮，而成斜視。如不矯正之，則該眼卽停止工作，而僅餘彼側之一眼以分其勞。結果，該眼因不常用，而致視力減退。其補救之法，可配中心較四圍更厚之眼鏡。不論看書，視物，均宜終日戴之。

(二)近視 眼之第二種缺損，爲眼球之前後直徑過長，故其視物時愈近則愈爲明晰。吾人常見有人視物時，其眼與物之距離，相差祇有二寸。若距離至數尺以外，則無論何

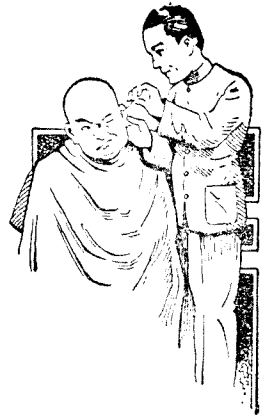
物，即不易辨清。故患近視者，每必趨近人身，以辨認其人爲誰。若相距較遠，則往往不交一言，蓋因彼未能辨清其人之面目也。凡有此種缺陷者，必須終日戴鏡。若近視之程度過深，則看書時亦當戴鏡。其所應配之眼鏡，爲邊厚而中心極薄者。在幼年時甚易矯正，且其缺陷亦極易看出。倘孩童視物時距離過近，如注視畫片，玩具等物，則即應驗光矯正。

(三) 散光眼 此乃因眼之角膜面，失其平圓，致上下垂直之弧線，與其左右之水平弧線有差，故光線之焦點，不能正常集合。患者無論視遠視近，皆覺模糊。視物不清。矯正之法，係配鏡加增其凹入之子午線，或減少其外凸之子午線，以使全部平均無差，則焦點可以集合正常。視物自能清楚矣。此種眼鏡，必須終日戴之。

(四) 斜眼 此種缺損，係因眼部之肌過於將眼球牽向內側或外側。其法，可配楔形之眼鏡矯正之。其所配之眼鏡，亦宜終日戴之。

配眼鏡時，須極小心，否則，能致視力更弱，不獨無益，反致有害。此外尚有許多種之眼病，因非常見，故不在本書範圍之內。總之，無論何種眼疾，皆應及早就合格之眼科醫士診治也。





第二十八章 耳疾與衛生

較視覺次要者爲聽覺。不過耳之地位，不如眼之顯露，而易受危害。聽器之構造，極爲周密，其最重要之部分，則深居於外耳一英寸之內。耳之外部，甚便於收取聲音，而集中之，以增其勢，再進至一如鉛筆大小約有一英寸深之耳孔內，該處有鼓膜，位於內外耳之間，作成間隔，功能受聲浪之顫動而應之，以使耳內之細小聽骨隨其顫動之速度而激盪耳管內之液體，轉由聽神經而傳入至大腦內之聽中樞，於是，人乃始得聞聲音之大小高低，以及音調之悅耳與否也。有時因大腦之視聽中樞有病，能致視聽之知覺喪失，不過甚爲罕見。通常致聾之最大原因，乃係有保護功用且能顫動之耳膜被阻，或損壞所致。果爾，則其所患之病變，每易侵入更深一部之耳聽官內。

耳之外部疾患甚少，然偶亦有因梅毒，癩瘋，及癌等症，致起病變。或因凍，擊，瘡，割，諸傷，而受損害。但外耳雖被傷害，於聽覺無甚關係，蓋外耳之功用，不過僅使聲音加重而已。

耳內之鼓膜，最易受損，其致損之原因，多由於過巨之聲音刺激所致，如槍礮聲，或耳部被猛然一擱，以致鼓膜被激破。或外物之侵入，如小蟲，扁豆，黃豆，彈丸，或挖耳匙，探針等，所釀成之損傷，以致耳內發炎。

耳內發炎，最爲常見，其原因分內外二種。外因已如上述，能致鼓膜穿孔，而內因亦往往能毀壞鼓膜，或甚且致耳內其他之重要組織腐脫。至內因之由來，則多係由耳咽管之傳入，該管自咽通至耳，耳內如有液體，必須由此流出。凡孩童之有腺樣增殖體時，或小孩大人之扁桃腺有病時，此管每發炎紅腫而被阻塞，於是耳內之液體化膿，以致鼓膜破裂，而膿始得自外耳流出，此即吾人所常見之耳溢膿（俗名灌耳底）。如不即治療，則耳內之傳聲器官，必盡被損壞，終至成聾。甚或因其膿不能由外耳流出，故轉入內耳之骨部，以致腦膜發生劇烈之炎症，而往往致命。

聾（耳屎） 聾有時因聚積耳管內過多，致鼓膜前之耳管被塞而失聽覺。其治法應先用溫熱之二氯化錫液滴入耳內，以使變軟，或用一茶匙小蘇打水一大杯（約六兩）亦可。待後再以橡皮水唧用溫水或小蘇打水向上注入耳管內。有時須如此灌注多次，或每日行之，直至聾完全洗出爲止。若用金屬所製尖銳物挖耳，頗爲危險，常能損害耳鼓膜，而致染毒發炎。

耳溢膿之治法 最好先用二氯化氫液數滴，滴入耳內，然後以消毒過之紗布條塞入耳孔，以引出其中之膿液，並須每數小時更換一次，此則可視其膿液之多否而定。俟數

日後，宜用溫熱之硼酸水灌洗之。但無論何種之冷溶液，切不可用以灌耳。灌時用力須漸，且水流之方向，宜令向上或向下，但勿直入為要，以免流入耳孔時壓力過大。灌畢，須即用棉花捲入耳內，小心抹乾，且弗插入過深。然後，再以一小紗布條漸漸送入。但無論何



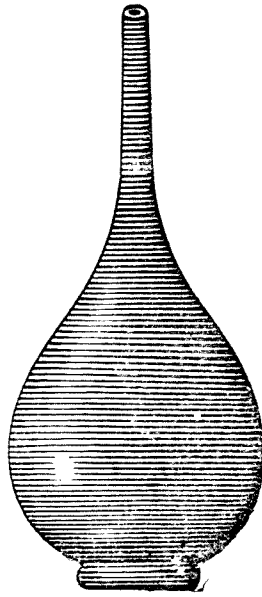
灌洗耳道時，應使其水向上流入而勿直接注入。或灌洗耳道時，應將水唧之端略為向上，使其水間接流入，但切勿用力直沖，致傷耳內之鼓膜。

時，決不宜用探針將耳外之物插入耳之深底為要。至於此種灌洗法，須繼續施用，以至痊癒。待痊癒後，最好能將其腺樣增殖體及扁桃體切除。倘若耳內深部之組織亦被侵及，或

耳內之骨部受染，則亟宜請外科醫師或耳鼻喉科專門家，從速診療，切勿延誤。
飲酒，吸煙，及梅毒，猩紅熱，腦膜炎等傳染病，均能毀損聽神經，而致失聰，此則無可醫治。至若外物入耳，則宜用灌洗法以洗出之。探針，鑷子等尖利之傢具，均非所宜。

耳之衛生規則

(一) 切勿擱耳，以致鼓膜破裂。



灌耳用之橡皮水
唧。此物亦可作為
洗瘡之用。但用後
被膿沾污，應在水
中煮過。

(二) 避免一切爆裂之巨聲，如無法避免時，宜張口站立，因張口，能使耳之內外氣壓平均。

(三) 勿用尖銳之物挖耳。

(四) 如蟲類或其他外物入耳，宜用油或溫開水洗之，吾人須切記，聆之在深處者，乃為保護之用，如不過多，不宜挖除。

(五) 如耳內疼痛，勿用膏藥，或諸種不潔之藥品，如碾碎之菸葉等物敷於耳內。最佳之治法，係用熱敷法，及百分之一之石炭酸甘油滴入耳內。

(六) 如耳內溢膿，可知其鼓膜中必有一破孔，故最好用一細紗布條置於耳內，以引

流膿水。在耳鼓腫漲時，倘能刺破之，以使其膿流出，而減少其中之壓力，則疼痛即可減輕。但切勿因疼痛已減，而遂不繼續治療。蓋若能及早設法止膿，膿既止，則其疾患已癒矣。

(七) 凡患耳溢膿或半聰者，其鼻喉必須小心檢驗，如見有扁桃腺腺樣增殖體，或鼻生瘰肉等，均應割除之。

(八) 睡眠時須常睡於有耳患之一側，以使其膿易於流出。

(九) 因鼓膜卡他性發炎（即黏膜發炎），或鼓膜前曾有其他疾患所致之慢性耳聾，而治療不甚見效者，可用耳聽筒（即現今市上所售之一種耳聾器），以助聽覺。

(十) 各種耳聾，當初起時，不僅耳、鼻、咽喉，均宜查驗，且全身之各部分，亦當檢察。蓋全身之健康與聽覺甚有關係也。他如服金雞納霜過多，或別數種藥物，以及煙草、醇酒，或食物中香料過多等等，皆能損及聽覺，而為通常之致聾原因。故有時除金雞納霜之必須服用者外，均宜摒棄勿用。即或僅有一耳失聰者，亦宜及早治療，以使痊癒。須知吾人之聽覺喪失後，往往不易復原也。

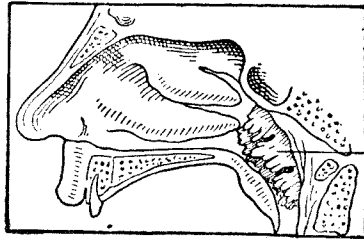




第二十九章

鼻與咽喉之疾病及其衛生

鼻 鼻有二大功用：（一）所以使呼吸時，空氣進入鼻腔，得以溫暖。且鼻內有毛，能濾淨空氣，以阻塵灰細菌等之侵入。（二）作爲特別器官之用，以司嗅覺。此外，又有數小管通入鼻腔，如眼之小管，可使淚液流入鼻內，以免外溢。其餘之數小管，自頭部各腔通入，以使鼻內黏膜，得常保潤溼，不致被呼吸出入之燥空氣所攝乾，以致黏膜之細胞因乾燥而壞死。鼻端有兩孔，其孔雖似向上，但其實乃係向後，深入至咽，其中間有鼻隔，亦深達於咽。有時因鼻隔歪斜不正，致鼻之兩孔大小不齊，故其被壓小之鼻孔，幾難通氣呼吸，或有時因鼻內之黏膜變厚，以致鼻孔縮小。凡此種種，皆須用手術將其割除，或矯正之，以使空氣得自兩側鼻孔內盡量流通。且若鼻內之空氣阻塞，則其嗅覺亦隨之而失，因氣味皆由空氣而傳達，此所以吾人聞花香或他種香味時，必用鼻迅速吸氣，以傳至司嗅細胞，而覺芬芳馥郁也。



腺樣增殖體

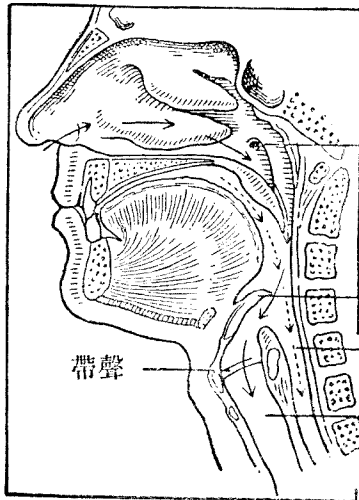
蓋因此物不獨妨碍呼吸，而使空氣不能溫暖
 濾淨，且亦阻塞其由外通入鼻內之小管，結果，
 則往往發炎，生膿。

腺樣增殖病（又名咽鼻部淋巴增殖病）
 腺樣增殖體乃係一塊不正常之組織，生長於

腺樣體
 在鼻咽
 處增殖
 之狀。該
 處之耳
 咽管已
 一部分
 被阻塞
 而發炎，
 以致聽
 覺不全。

故吾人常可知凡嗅覺損失者，其人之鼻內必有疾病，或
 被阻塞。吾人在睡眠時，應閉口而由鼻腔呼吸。睡時若張口，殊
 非衛生之道，能致舌苔厚積，喉間乾燥而音澀，且易致氣管及
 肺部之疾病。

鼻內所生之小肉瘤，即為鼻瘻肉，多生於鼻頂而向下長
 大，迨長至甚大時，
 則必如腺樣增殖
 體之在咽項鼻後
 孔處，而致鼻孔阻
 塞，故必須割除之。



耳咽管口

會厭

食管

總氣管

帶聲

頭部
 之縱
 剖面，
 以示
 氣管
 與食
 管之
 所在。

口內之鼻咽部，有時與扁桃腺一併長大。其病原大抵係孩童將玩具或手指含入口內，而致病毒侵入。此腺往往能阻塞鼻腔之呼吸，以致患此症之孩童，祇得張口呼吸。如此日久，則顯一種特殊之面狀，且常阻滯發育。表情呆鈍，鼻狹而上門齒外突，故其容貌頗為不雅。

治法 應及早用簡單之外科術割除之，蓋若遲延日久，則此種特殊之面相及張口呼吸之惡習，恐終其身而不能去矣。且及早割除，可使呼吸暢通，而助胸肺發育完全，並能加增其抵抗疾病之能力。

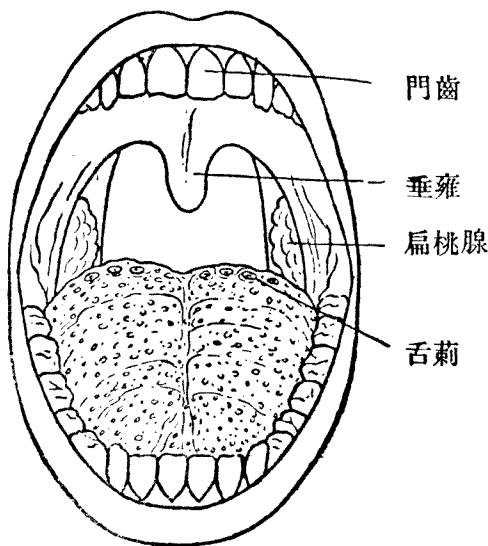
鼻之衛生規則

(一) 去鼻涕時，弗用力過度，因每能在傷風時，使細菌傳染至耳內，或至其所通之各腔內，而發生劇烈之病症。(二) 鼻內如有障礙，須割除之，俾空氣出入暢通，而免除張口呼吸之惡習，又能助嗅覺之靈敏。因用口呼吸，能致肺病，且於語聲有損。(三) 勿吸鼻煙，或其他含有刺激性之物品，以其每能致鼻膜發炎受損也。(四) 常習深呼吸，由鼻出入，以使鼻內之孔穴無阻，而助肺部暢舒。(五) 須知有多種因鼻腔有病所致之呼吸不良，可設法醫治其鼻內之缺損，以矯正之。

咽喉 吾人尋常皆以口與咽喉，不過為咀嚼吞嚥之用，而不知其尚有其他功用也。蓋食物苟非急於下嚥，則必在口內實行其第一步之消化作用（即食物被口涎消化），且

口與咽亦為發音之助。口之兩邊有牙齒，而咽之腔內出舌頭，其兩旁之深處，有二扁桃腺，而頂上則有懸雍垂（俗名小舌頭）。在孩童時，咽之頂上有一種過長之組織，狀如扁桃腺，名曰腺樣增殖體（舊名咽扁桃腺）。如長至過大，則能致呼吸障礙，必須割除。

扁桃腺，可謂咽內最重要之組織。當幼年時，此腺之功用，原為保障健康，毀滅細菌，以免其侵入腺內，或深入肺部。然其此種功用，往往被細菌克制，而致其自身飽含細菌，發炎紅腫。且細菌能由此侵入頸部之淋巴腺，而使該處炎腫。如檢驗時查出此種病變，亟應從速割除，以免全身之健康受其影響。因其不僅能易致耳疾，或甚至耳聾，且亦危害肺臟也。此外，細菌亦能往往自扁桃腺而侵入血中，隨血運轉移，至體內各部，而生病痛，或阻碍呼吸及語音之清晰，或其毒素由咽部隨食物下嚥，至消化器官，而致闌尾炎，腸炎，以及其他種種之腹臟器病。至於呼吸惡臭，亦常因此而致。故患者一經割除後，其全身之健康，必大有進步。現割除扁桃腺，為極安全之手術（割時可注射



口 腔 之 圖

可注射

麻藥，毫無痛苦，）割後，亦不過數小時，或至多數日之不適而已。

咽喉之下部，在前爲氣管，而在氣管之後則有食管。咽喉之主要功用，係吞嚥食物，以使下降至胃。如患喉痛，最好服輕瀉藥，及常用食鹽一錢與小蘇打一錢，溶於一碗開水內，漱喉，同時並須禁食，多喝開水。如喉痛頗劇，則宜用百分之十五之阿久羅溶液，塗抹喉頭，每日數次。至於白喉，雖亦爲喉症之一，然已於他章內述及。

人聲 吾人常謂『言爲心聲』，可知發聲器官爲吾人體內最有用器官之一，舉凡一切之思想，意念，胥賴言語以表達之。然吾人對於此重要之工具，曾有一般人加以重視而練習之。往往有人語言時含糊不清，令人聞之莫知所云。

如欲語言清晰，應先深長吸氣，然後漸漸使其由鼻孔呼出，且宜多多練習咬字正確。唱歌亦爲一良好之口部練習法。要之，不論言語歌唱，其口須練習張大。蓋聲音之佳妙，語言之清晰，除喉以外，更賴口，舌，牙，齒，以及喉嚨之運用得宜也。

嚔子位於頸部之上端，其中有二聲帶，兩相並行，中有一間隙，其下卽爲氣管，以透送空氣至聲帶，而激之使顫。至胸部之肌肉，能如風箱然之壓迫胸膛，以調節空氣之壓力，而隨意發出高低不同，整齊有調之聲音。如聲帶有病，則吾人僅能嘶嘶作聲。或該處之神經有病時，亦有同樣之結果。設使喉部已因病變壞，則難期其恢復佳美之聲音。而白喉症亦

能壞人之嗓，他如煙酒之害力亦然。

發聲之衛生

(一)勿高聲狂叫，致使聲帶疲勞。有時人因發怒咆哮，爲時過久，往往能致失音，或竟因此而不易復原。(二)如患傷風，或氣管發炎時，而致音粗者，宜禁止談話作聲。(三)戒除煙酒，與食物中富含刺激性之香料，以免使聲帶積血，而致失音。(四)練習深呼吸，而使口發聲時張大，勿使聲帶過於出力，而易於疲勞。(五)患傷風或氣管炎時，用油劑，或蒸氣吸入法，對於聲帶頗有安撫之效。但吸氣法，非欲使人張口呼吸，須俟其空氣溫熱蒸發後，而任其自然吸入聲帶，則沙塵，灰煙，及乾燥之空氣，卽不致侵入，而刺激聲帶致病。夜間睡眠時，勿蒙頭而臥。寢室內當開窗戶，以使空氣流通。蓋多吸氧氣，能使肺部強健，極爲有益也。

嘶嘎(沙聲) 此常係聲帶發炎之故，如因患傷風，喉痛，氣管炎，或肺結核病而伴起。他如高聲之談話，或持久之咳嗽等，凡足以使聲帶久用過度者，皆能致此。

治法 須使聲帶絕對休息。在聲帶之炎勢未退淨前，應戒絕一切談話。喉部可用熱敷，與冷敷，更替爲用。夜間可用發熱濕布(其法詳見第三十章之療法內)。他如用鹽水漱口(卽食鹽一茶匙化水一磅)亦頗有益。

扁桃腺炎 如有喉痛，應卽察視其扁桃腺之是否發炎腫大。該腺有時頗爲紅腫，並



右圖詳示發炎之變大扁桃腺。



左圖係白喉症，其中之色黏膜，乃此症之持狀。

有淡黃色之分泌物，自腺內小窩中排出。此症每有熱度，吞嚥困難，且頷角後之頸內，淋巴腺亦常腫大。

按體內之病菌，常係由病變之垂桃腺而侵入，以致關節心瓣或神經發炎，及其他功用之紊亂。是故該腺，如有病，或常發炎，即應將其割除。按尋常在年幼時過八至十歲後，該腺雖往往自能縮小，但若有病，則最好割除之。此外扁桃腺發炎，務須與白喉病區別。

治法 若為急性扁桃腺炎，可用熱鹽水或熱蘇打水（蘇打一茶匙化水一磅）漱喉，一日多次，並應在喉部用冷熱更替敷壓法。在晚間末後一次，則可將發熱濕布留置於喉部過夜。熱水浸足，亦甚有益，並須用棉花桿蘸百分之十五之阿久羅抹於該腺之上，或用碘酒甘油各一分和勻後抹之亦佳。但抹時宜將舌下壓至底。尋常多需服瀉劑，如瀉鹽一兩或半兩。飲食宜用流質，並多量之菓汁。

咽喉膿腫 此即咽喉內生膿，聚積於扁桃腺之周圍。此症常祇患於一側，若腫脹異常，則吞嚥為難，甚或不能張口。病期約在一星期與十日之間，亦能自破而流出甚多之膿。**治法** 喉部應用冷熱更替之敷壓法。若膿已積聚，即當割破之，待其許多之膿流出後，則患者必能立覺爽快。割後並須用消毒藥水（如鹽水或朵貝耳氏溶液，見藥方章內）漱喉。痊癒後，該致病之扁桃腺，即應割除，以絕後患。



第三十章 療法

吾人雖詳究疾病之性質，或致病之原因，而得以熟悉病人所患之病症，然其最緊要者，莫如療法，蓋療法乃所以使病痊癒者也。本書中有數處嘗一再述及按摩術，光療法，電療法，及用水治病（即水療法）諸法之功驗確著，故特於此章內，略述數種較爲常用之療法，與其中最有用價值者之方法。

欲求療法之收效美滿，應使病人樂意享受，則較諸視爲畏途而出於勉強者，其功效相差遠甚，蓋凡足以驚擾病人，而使之憂懼叢生，且能致其感覺刺激與不適之療法，每多無益也。

沐浴 無論何種沐浴，當皮膚暴露於空氣中時，窗戶皆須緊閉，以免冷風之吹入。卽室內之空氣，亦應暖熱。在未入浴或用他種療法之前，須先查看毛巾，被單，肥皂，手巾，與水

之溫度適當與否，及其他一切所應用之器皿什物等是否齊備。若將病人入浴未半，而因找尋一種需用之物以致病人坐待者，實足延誤，而使之易於受寒。且沐浴之良好功效，亦必減損矣。按本書中所述之療法，以在床上所施用者，或可在家中行之者為限。

凡病人除非係骨折或因疾病過於沉重之故，而不能動彈者外，皆須每日沐浴。

用肥皂擦洗法 此為病人最常用之沐浴法，僅需肥皂一塊，熱水二盆，祇較體溫（體溫度為法倫表九十八度四）略高即可，並手巾，浴巾，被單，各一條而已。被單係用以蓋於病人身上，若室內寒冷，應再用絨氈一條蓋上。

先將上身之衣服脫下，露出胸及兩臂。胸部應蓋以大毛巾一條，然後握住其一臂，即以浸透於熱水中而有肥皂抹上之手巾，向臂之上下及手掌手指用力擦之。其腋下之有毛處，亦須擦洗。擦後將該手巾在第二盆之清水中洗清之，而再如前法向臂之上下及手指等處抹擦，以洗去前所擦上之肥皂水。洗後，即以蓋於身上之乾毛巾，用力擦乾皮面，再用施浴者之手，在其臂上向上下乾擦數次，以確使其皮面之完全乾燥。如此再將左臂及胸腹依次裸露，而一如前法之先以肥皂與水擦抹，繼以手巾濡清水洗淨，然後用乾毛巾用力擦乾，而更以施浴者之手擦之。擦洗時，最好自頭項擦起，而及肩膊，再前胸及其兩側，以至兩大腿之前面，然後循序而至肩膊，前胸，胸之兩旁，及腹部。但在施行此浴時，若用熱

水一盆，將病人之雙足浸於其中，常可助病人感覺舒適（見第二五五頁之圖），故若病人之腳浸入熱水中，則此時須將熱水盆移去，而抹乾其足，然後方可。擦洗其小腿之法，重擦手臂無異，即自足部擦起，將足指及全足用手巾抹肥皂甚多，而細心擦之。擦畢，可使小腿屈曲而漸向上，擦洗小腿膝蓋及大腿等處，終則用清水抹淨，而以乾毛巾擦之，使乾，繼擦彼側之腿，可一如前法。擦畢，令病人反身伏臥，再用肥皂熱水以擦洗其背臀，待完全擦洗後，則全身均告清潔矣。當擦洗手臂及其他各部分時，均須用毛巾或被單一塊鋪於其下，以免施浴時之將被褥沾濕。

待背臀擦畢後，即可令其反轉仰臥。病人如若軟弱，則看護者或施浴者須助其翻身，事後病人可在床上略為撐起，並飲以熱開水或冷開水一玻璃杯。

大抵此時最好再用熱水一盆，為病人盥洗，並為之梳刷頭髮。病人之被褥須足夠，以保溫暖。必要時，可用熱磚一方或熱水袋一隻置於足下。

用粉按摩法 用肥皂擦洗後，若再略施以按摩術，往往可使病人頗覺舒適。此法可如肥皂洗擦法之先將病人裸露，繼則散粉於其右臂，或散於施術者之手上亦可，遂即將粉速為分佈於全臂（自肩至手指），而用雙手向其全臂上下急速擦摩，至三四次或四次以上，左臂亦一一照樣行之。施畢，令病人反身伏臥，俾摩擦其背臀等處。

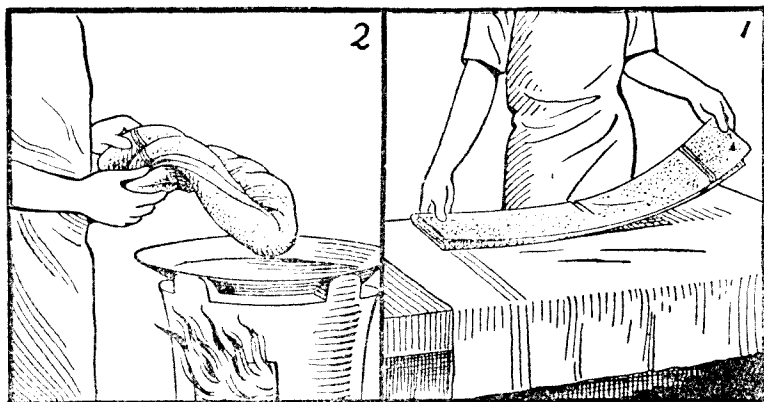
當每次施用療法後，病人之床鋪必須整理。凡不用之器物，均須由其室內搬出。此種療法，最好在飯前行之，蓋能振作病人之胃口也。

用醇按摩法 醇酒對於皮面，頗有涼爽之功，若用之於肥皂擦洗法之後，更能由其皮面以興奮血液之暢流，於是神經緊張之病人，得以鬆弛，而疲乏之肌肉，與久臥於床之肩背肘髀等處，亦得藉此安撫矣。如恐用皂擦洗後，再施以醇按摩法，未免歷時過久，則此法可隨時施用之，而無須用肥皂擦洗法，蓋醇酒之本身，原亦為能使皮膚清潔之物也。當熱天時，若用油劑按摩皮面，似覺不便，故此時醇酒更為適用，但其所用之醇酒，須用水一半化淡（即百分之五十之火酒）。

病人之臂裸露後，即將火酒自瓶中傾於手掌少許，而以之敷於該手臂。但敷時須小心，勿潑於病人眼內，因火酒之刺激性頗大也。敷後再以雙手向上下為之擦摩，直至該手臂上之火酒完全飛散後，皮膚乾燥而顯紅潤為度。如此照樣行之於彼臂，而胸腹及左右腿，然後令病人反身，而再照樣施之於背臀大腿等處。但在敷擦時，亦宜如用肥皂擦洗法之鋪以毛巾一塊，以免火酒沾濕被褥。

用油按摩法 如在冷天，於肥皂擦洗後，或在晚間時欲施按摩術，以使疲憊不堪或精神不寧之病人，得以安撫鎮靜，並其肌肉得以鬆弛者，則用油按摩法頗為適宜。此法或

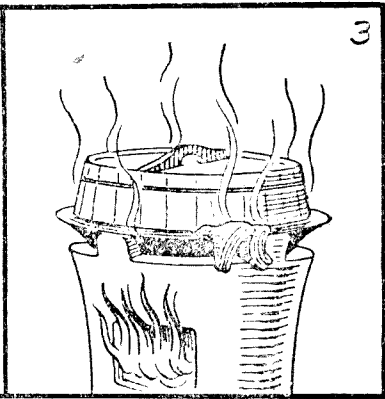
不必先用肥皂擦洗。其施用之久暫，亦可隨病人之情形與體力之反應而定。至於所用之油劑，則橄欖油或向藥房購買製成之油霜（即按摩霜）均可。此種油劑之功用，乃所以使施術者之手，在按摩全身時可以潤滑不燥，且抹油後，能在皮面形成一層薄膜，以資保護身體。浴罷用之，更爲有益。故施術時，可用手指抹油少許於手掌上，病人之身體可一如用皂擦洗法之次第裸露，先自手部起，用手擦抹其每一手指，而周圍搓之。然後擦其手掌之前後面，而再由腕至肘向上推摩數次後，再由肘至肩推摩三至六次，末即兩手自手至肩，作一次深長之擦摩。此法可先施於左臂，而後再照樣行之於右臂。待右臂完畢後，手掌上再用油劑或油膏少許，遍抹於胸腹全部，以使完全潤滑。於是再以雙手用力擦摩，先向中心擦之，繼則向一側擦之，再則橫越擦之，更再在



施用熱敷祇之方法：1 先將一塊三尺見方之布摺成五六寸闊（如圖）2 持其兩端而扭曲一二轉，然後放入沸水鍋中（如圖）

胸之彼側上下擦之，而終則在腹部循環擦摩之。此後再抹油於右腿，俾照樣擦摩左腿亦如之。迄兩腿擦畢後，即令病人反身以擦摩背部，一如前法。但在擦摩背臀時，常應較擦摩胸腹等處稍為用力。且擦摩後，可再加以用手掌拍打及急速推摩法，以增其效力。

盆浴 在浴缸中洗浴，現已極為普通，盡人皆知，固無庸再為贅述也。但在尋常之家中，若欲購置一大浴桶，無論其為可以平臥之洋磁大盆，或僅足容身之蘇州浴缸，有時亦未免困難。且每次必須煮一大缸之熱水，更覺費事而不經濟。故凡能起坐行走而自能沐浴之病人，若有一淺盆之水，亦可沐浴。其水之溫度，須較體溫略高，而在將近浴畢之時，可略加冷水，以使浴水涼至法倫表七十五度或八十度。

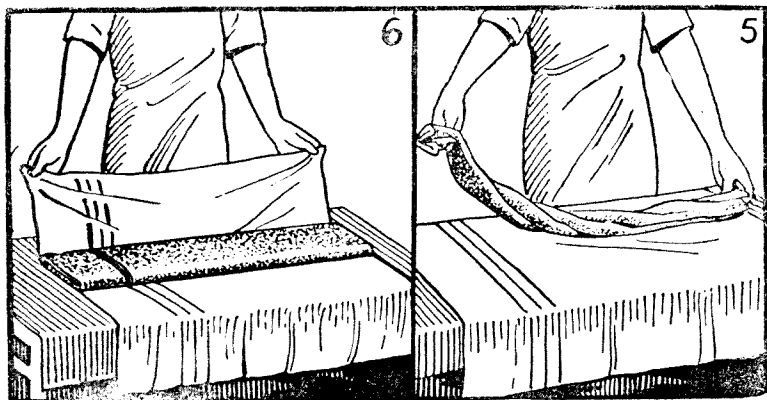


施用熱敷
襪之方法：
3 於是將
鍋蓋蓋上
而將布之
兩端稍為
露出（如
圖）
4 俟布完
全熱透後，
即可速為
絞起，末將
兩端各向
一方用力
拉直，以使
儘量絞乾。

如欲使之出汗，則所用水，可熱至法倫表一百十度至一百十二度。但浴時病人之前額須用冷敷。且若病人感覺軟弱或不適時，應即勿再令其在浴缸中久留。肥皂擦洗法亦可在浴缸中行之，其法即將身體之每一部分，依次由水中拖出，而用肥皂洗擦之，一如病人在床之洗擦法。

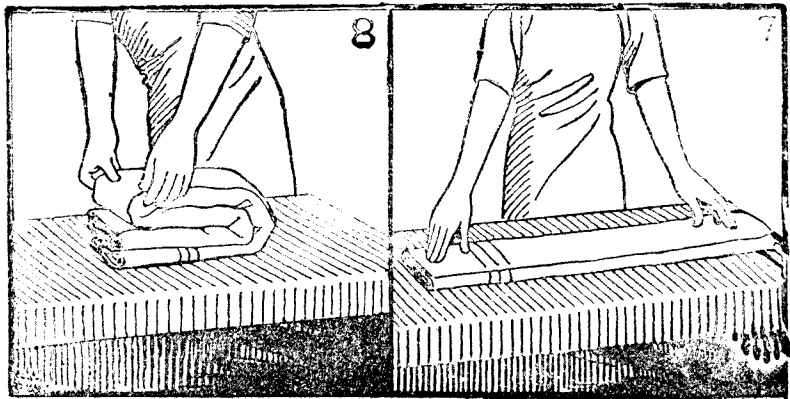
熱敷襪（又名熱器法或湯法）在各種療法中，當推熱敷襪之功效為最顯著，蓋其不僅能影響於身體之表面組織，而又能透達至其深層之組織也。且若用之於身體有疼痛之處，則其止痛之功效，尤為偉大。並能由組織中吸引血液，以增加該處之血循環，及擴大小血管與毛細血管，而常使身體他部分之積血處，得以減除。

欲施熱敷襪，其法甚簡，僅需一鍋，一盆，或一壺之沸水，而用絨布一塊，浸入正在沸滾之水中。



施用熱敷襪之方法：5 用一塊乾布預先鋪在桌上，俟熱布絞乾後，速放鬆之，而置於乾布之上（如圖）。6 待將熱布整理妥貼後，即可將乾布裹上一切手續，務當迅速，以免熱氣洩散。

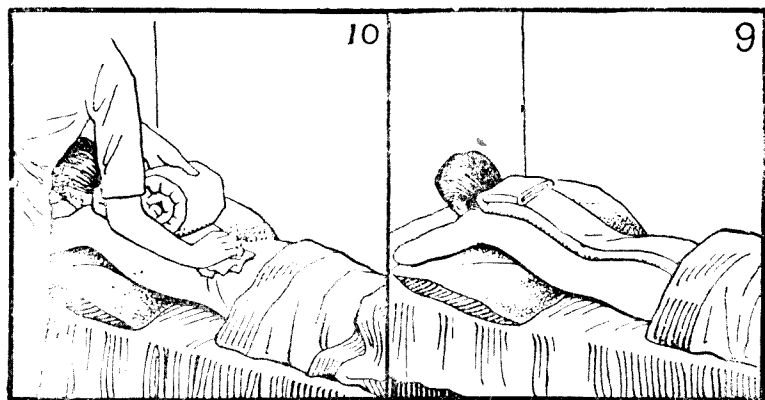
此種絨布，最好由一半羊毛一半綿紗所製成之絨毯剪下，長闊各三尺見方。如此約五六塊已足身體各部之需用。但須分作乾濕二種。用途一種係用以浸入沸水中者，另一種則為乾燥者，以備包摺上項濕布之用。此種絨布，用時可依其所欲敷面積之大小而隨意摺疊之。例如欲敷於面部，可以方摺或闊摺之，若欲敷於脊柱，或用以圍繞於腫痛之關節，或頸項等處，則可摺成長狹形。倘欲敷湯胃部，可先將其絨布摺成約九英寸闊，而後以一手持其兩端，浸入於沸水中，待浸透後，即將兩端各向一方力絞，使絞成如繩束然。絞緊後，可自水中舉起之，同時各向一端拉之使直，則該布即可絞乾矣。但拉時須小心，以免熱水之滴於鍋外。絞畢可釋放其一端，以使該布自行鬆展，然後平攤於另一塊乾絨布之上，而急速包上摺妥，如此則熱濕布與其被敷之該處皮面，



施用熱敷之方法：
 7 圖示 乾布將熱濕布包摺後之狀。
 8 速將熱敷布摺疊，以備送至病人處應用。

僅相隔一層而已。若該布過熱，可再用乾毛巾一條暫時置於其下，至熱敷襪稍涼後即移去，或看護者之手置於其下，輕輕拍之亦可，使病人易於忍受，而防免皮膚之被灸傷。但此種熱敷襪，欲其功效佳良，必須使之與皮膚緊貼至約三四分鐘之久，待病人覺舒適時，即當重新更換之。如是，可相繼更換至四次，事畢再用冷水或醇酒敷擦皮膚而拭乾之。若其所患者為慢性炎症，則當每次更換熱敷襪時，常可用冷濕布或冰塊在患處急速擦之，甚為有益。

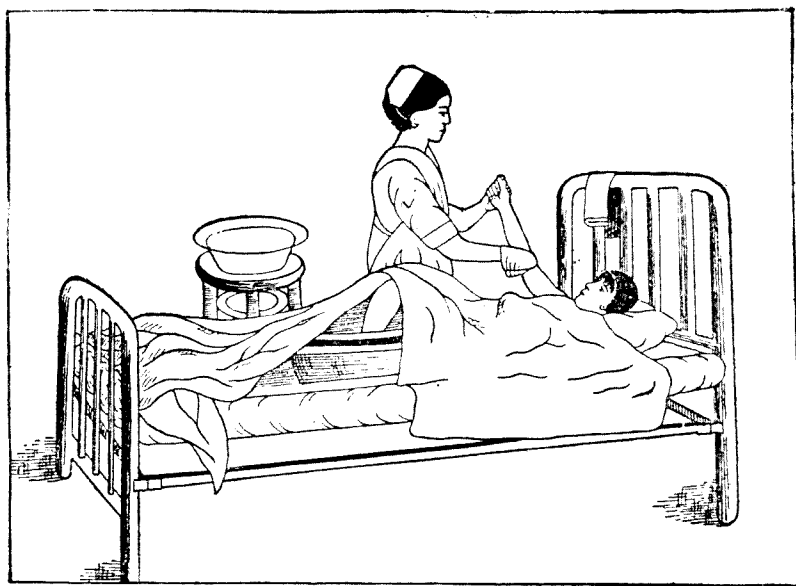
倘無此種絨布以作熱敷襪之用，則可用薄手巾一條，在冷水中絞起後，敷於患處，而再用熱水袋一只，置於其上。此法之功效，可與熱敷襪相埒。又當施熱敷襪於胸頸腹諸部時，若同時再用熱水浸足，每能使其易於出汗，待熱



施用熱敷襪之方法：

9 圖示熱敷襪之敷於脊柱，敷上後即須將被蓋上。

10 敷畢時，用一小手巾濡濕於冷水中，或備冰一塊亦可，於是一手取去熱敷襪而另一手用冷手巾速即擦抹其變紅之皮膚，然後用乾毛巾擦之使乾，而將被蓋上，以防受寒。



圖示在床沐浴與用熱水浸足之方

敷襖完畢後，則浸足之熱水盆亦可移去。事後，病人即應用被妥爲蓋好，終則再用肥皂擦洗法或醇酒按摩法亦可。

熱水浸足法 如有頭疼失眠咽喉積血等患，用熱水浸足，常頗有效。又若傷風感冒而欲使之出汗，則可用下列之法：以半煤油桶之熱水，將足浸入其中，而再以熱水頻頻加入，以使水之熱度逐漸增高，直至足能忍受爲度。病人全身須用絨毯裹蓋，其頭額可用手巾一條在冰水中絞起後敷之，且須時時更換，俾不致有頭痛或頭暈之虞。俟病人出汗甚多後，雙足即可自水中舉起，而以冷水澆之。澆畢，即當抹乾（見本章前段所示之圖）。

若病人須在床上浸足，則需足盆一隻，

盛熱水半盆，其溫度約以使手易於忍受為度。然後將足所蓋之被毯，揭開而捲起至足之上處，於是將其雙足抬起，而墊以油布一方，並用厚毛巾一塊鋪於油布上，繼即置熱水盆於其上，而使雙足浸入。於是再將捲起之被單放下，以遮蓋其足與盆。此後須時時用熱水少許加入，至其加入之頻數，可視其能否忍受而定。如此可歷十五分鐘，或待其已出汗或已見效為止。迨病人已出汗或覺舒適時，其足可自熱水中舉起，而速以冷水澆之，然後即用毛巾拭乾，一如上述。

熱水坐浴法 此法對於臀部，直腸，或男女之生殖器發炎，極為有效。其法坐於一淺盆之熱水中，雙足在外，或另用一小桶熱水浸之。水之熱度，以能忍受為度，並須隨時加以



手臂之用冷熱輪替法，其詳細用法可參閱書中。至若施於足部，其法相同，僅將木桶置於地上，可也。桶中之水，務須甚熱，而另一桶內之水，則須極冷，如能加以冰塊更佳。

熱水，以維持其熱度。如此約二十分鐘之久，即可起身，而速以冷水傾澆於其臀部或生殖器。

冷熱輪流法 若有一肢患瘡瘍或染毒時，可將該肢浸於冷熱水中以治之。如患處在手臂，僅須淺桶二隻。然若患在小腿，則須用煤油桶或高木桶二隻，一隻盛熱水，而以另



頸部所用之發熱濕布，其所敷用之冷濕布，務須甚薄，而用以包裹於外面之布，則須厚而輕鬆，其詳細方法已在本頁述及。

一隻盛冷水或冰水，愈冷愈妙。病肢可先浸入熱水桶中，將其靜置數分鐘之久，而勿移動，並須隨時加以熱水，以使其中之水，常保持至能忍受之熱度，於是將該肢自熱水中取出，而急浸入冷水桶中，數秒鐘，然後再浸於熱水。如是冷熱輪替為用，約至二十分鐘之久，待末次浸入冷水中後，即可完畢，而將該肢擦乾之。倘該

肢有瘡瘍破皮之處，則可用來蘇一茶匙和入冷熱水中各少許，以資消毒。此法對於四肢之瘡毒等患，功效極著，但須注意者，其所用之熱水，必須極熱，幾於能致灼痛為佳。

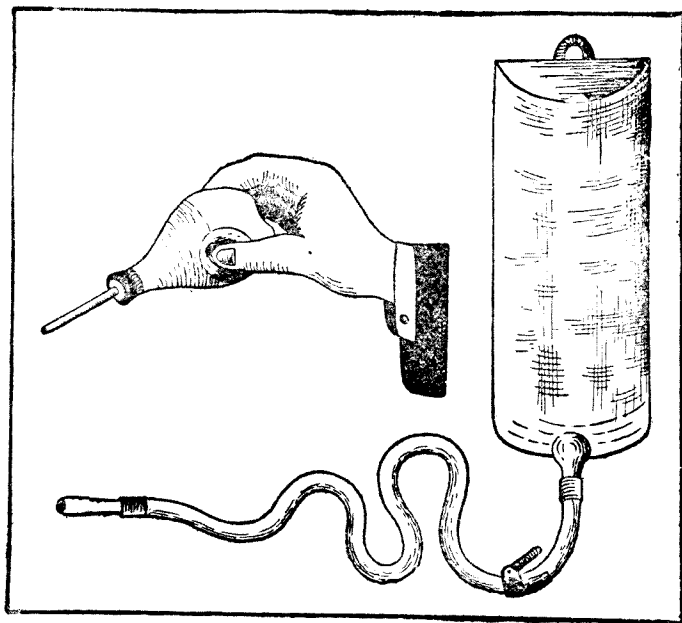
發熱濕布 此法可用以治喉痛。先用一塊如手帕之薄布，將其摺成帶形，闊約三四英寸，在冷水中浸濕，擰起後，即可敷裹於頸項，其上面須再圍以厚絨布一塊，或用長統羊

毛襪一隻亦可，而以別針或帶在該處固定之。此種冷濕布，敷後旋即變熱，可任其過夜，至翌晨除去時，須用手蘸冷水在喉部用力擦之。擦畢，再用乾手巾拭乾。但該項乾絨布，則仍可在日間圍裹之。此法用於發炎疼痛之關節，亦頗有效。

灌腸法 灌腸法即係用流質注入大腸下段之謂。施用此法，須有灌腸漏筒，或橡皮灌腸水唧，並接以四英尺長之橡皮管，俾導器內之水流出，而在橡皮管之末端，再接以硬橡皮所製之直腸管一支，長約三英寸，其尖端有一小孔，以插入直腸內。用時該器內可盛與體溫相等之溫開水一二量磅。

如欲使其奏效較速，則可用肥皂

灌腸法。法以上等白肥皂少許，溶化於水中即可。或欲使其腸道清潔，則用鹽水灌腸法，即



灌腸器及其所連接之皮管與此圖左角係橡皮水唧，為小兒灌腸時所用。

以食鹽一茶匙，加入水中，在未灌洗之前，應將病人妥爲蓋好。灌時，病人可仰臥或向左側臥下，看護者即以直腸管抹油少許，插入肛內，插內後亦可令病人自行持定該管，俾勿滑出，於是水即源源流入大腸矣。其所用之灌腸器，不可過二尺或二尺半之高度，以免水之流入過急，致使病人感覺不適。若病人於水流入不多時，忽覺腹內痙痛，可即將橡皮管捏緊，待痙痛過後，則再使水漸漸流入。灌畢，應令病人隱忍移時，勿即任其泄出過早。

灌腸法尋常多爲大便秘結之用，較諸服藥使瀉爲佳。雖然，此法亦可作爲其他用途，如醫治大腸之疾患等。在急性腹瀉症，若用法倫表一百十度之熱水灌洗大腸，以使其一切腐壞之物質清除殆盡，每獲奇效，蓋其功用不僅能安撫腸壁，亦且因清除刺激腸管之糞質，而使之解厄也。

如病人失血過多，或因施用外科手術後，病人不能由口飲水，則可用緩滴灌腸法，以供體內所需之流質。施用此法，約須半小時至三刻鐘之久，以使其水由器內緩滴入腸，在腸內存流而被吸收。

日光 日光頗能補助皮膚之強健與組織之一般抵抗力。利用日光之法，可裸露胸背於日光下。在冷天時，雖亦可在室內隔玻璃窗而曝曬之，但因日光內之有益光線（請參看第六章之日光一段），大抵不易透過玻璃，故日光應直接照射於皮膚上，方能奏效佳。

良。故凡常在日光下照晒之人，多無受寒傷風與內臟積血等患。總之，吾人之皮膚最好常習慣於日光之下。但在夏天則須十分小心。頭部與背脊切勿被其強烈之日光所照射，以防發生中暑（見第五十一章）。

以上所述，均爲最有效之治療方法，對於醫治家中之病人裨助良多。此外尚有用作電療光療之其他種種器具，可與水療法按摩術合用。但該種方法，因諸多不便，故皆僅能用於住院之病人。現在有許多水療電療及按摩術之改良方法，俱已在療養院中施用。此種療養院，吾人在世界各大城市均有設立。故凡財力之能及者，吾人願介紹其進入此種療病最佳之處，以俾痛苦速即解除，與康健可得早日恢復也。





第三十一章 家庭護病法及檢疫法

如家庭有人患病，而不克送入醫院者，則其家屬或朋友中，必須有人爲之看護服侍。雖此種看護者不能如正式護士之有效力，然亦可以從事研究而實習之，則其收效亦甚可觀也。凡在家中服侍病人之人，應時常和顏悅色，無論所作何事，皆須輕快敏捷。

病人之安適，無論其自己感覺與否，皆有賴乎環境之清潔佳美，與其身體之乾淨舒服，而能供應其一切之所需要。故第一步欲使病人安適，必先擇一合宜之房間，俾其一人獨居。其房間須向陽而寬大，並宜與尋常之居室隔離。若其所患者爲傳染病，則尤當遠隔病房內須清潔，凡一切不需用之器具，及懸掛之物，皆當移去，而置鮮花盆草，或雅美之照相畫圖等於室內，以使其令人愉快入勝。

通氣 新鮮之空氣，不論對於有病無病，皆爲益莫大，故室中之窗戶宜常開，以使病人多得此種上帝所賜與之妙藥，蓋若將病人妥爲蓋暖，則決不致有受寒之虞。

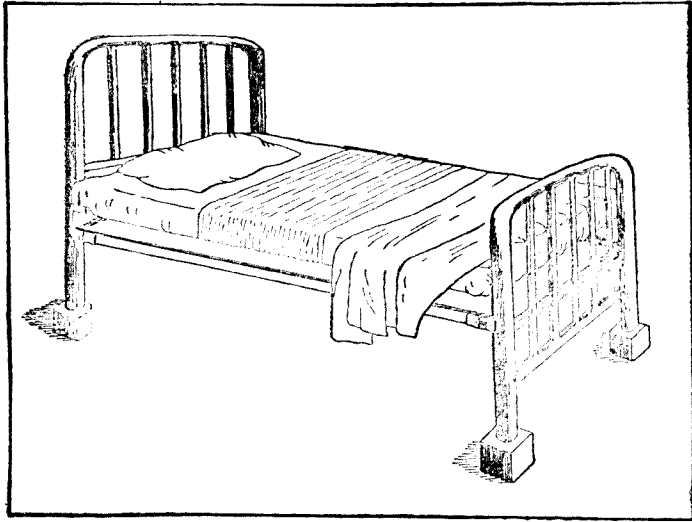
避免冷風之直吹 欲免病人被冷風直吹，有一簡便之法，即用絨毯一條，或大衣服一件，掛在椅背上，而置之於床邊之靠窗一面，以阻冷風之直接由窗吹來，或用屏風一具，置於窗口亦可。

病床以二十六英寸高，三尺或三尺半闊為最合宜，若床過低，可用磚塊等物，將床墊至適當之高度，但須注意其所墊之物是否牢固，以免病人輾轉反身時，床被震動，而有脫墮之虞。病床之位置，須依光線而定，勿可令病人臥於光線能對面直接照射之處。最好能使光線由病人之左肩而來，或自背後而來，以俾病人在復原時，可以看書消遣。然亦不可靠近牆角，而宜居中，以俾看護者易於照料。雙人床雖因過闊，而不易照料，但可使病人便於轉側。例如日間臥於此側，而夜間則可轉睡於彼側矣。

床架最好係金屬所製，因較木床為易於保守清潔也。床上之彈簧，或棕榻，須緊張，以免病人臥時之陷墜。其中床褥用棉製，草製，或毛製皆可，但亦應堅而平坦，並宜用墊墊之，以便污後易於洗滌。

鋪床 鋪床時，須用白洋布所製之被單三條，其大小以能四圍塞入褥下者為佳。此外並需枕頭二隻，用枕套套上，及橡皮被單，遮床布（或用白被單一條鋪上亦可）絨毯，或棉被各一條。

床褥上，先置薄墊，後以被單鋪於其上，而將四周塞入褥下，其四角須妥為摺入如包



圖示已鋪就之病床，其床脚均已墊高，以俾看護者易於服侍。在底下一層被單上，另有一條抽單橫鋪於其上，以備玷污後易於更換。

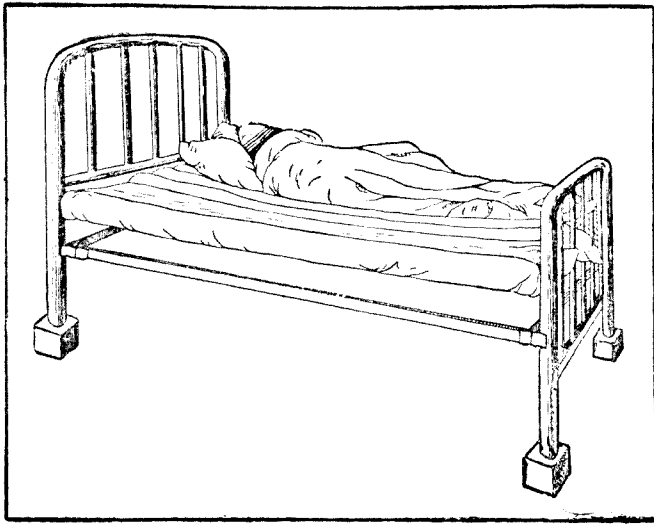
物然。被單鋪上後，應緊貼於褥而且平整。如若病人不能自主，則第一條被單鋪上後，最好再鋪以襯單一條，法即用大被單一條對折之，而鋪於床之中間，其兩端可塞入褥下，以防底下一層之被單易於沾污，又可將其兩端拉起，以助病人由床之此側，移至彼側時，便利不少。此後再鋪以被單一條，將足處妥為塞緊，後漸次再向上塞之，於是即將絨毯，或棉被鋪上，而另以遮床布或白被單罩之。此時上層之被單近頭處，可以將其反摺於絨毯或棉被之上，而平展之，以防絨毯之被污。

如恐病人之大小便不能自主或因

失血而致被褥沾污者，可用橡皮單，或油布一方，或用報紙所摺成之紙墊亦可，置於其襯

單之下，以防免之。

換床 如鋪床時，病人不能起床，可使其轉移於床側之一邊，而將襯單，橡皮單，及床上之被單，縱直捲起，與病人之身體作平行，



更換被單而不必令病人起床，其法可參閱書中此圖。係示病人轉至一側時，彼側之床業已鋪就。

開展平而塞入褥下。其四角之摺入法，可一如前法。至於上層被單（即鋪於絨毯下者）之

而塞入於病人之身下，愈深入愈佳，於是即以清潔之被單，在床之此側塞入床褥下，而再將對側之一半捲入病人之身下，與以前所捲起之舊被單相挨，同時另以橡皮單一塊，鋪於其上，而亦將其此側之邊塞入褥下，然後再用乾淨之襯單鋪上，而一併捲入於病人之身下。事畢，看護者即可至床之彼側，漸漸將污舊之襯單拉起，則病人即自該被單上，轉向對側之清潔被單上，於是此種污被單及襯單，乃容易取出，而換上之新被單等，亦即可自病人之身下拉出，而將該側捲

更換法，則亦與鋪空床時無異，但大抵上層之被單，不如下層被單（即鋪於床上者）之易被污，故用後可再作爲襯單之用。如於不得已時，則下層之被單，亦可摺之以作此用，或若被單一時不敷應用，則鋪於絨毯上之被單（或遮床布），亦可暫作爲下層被單之用。

床上沐浴 吾人之皮膚中有腺甚多，此種腺亦爲體內排泄系統之一部分，蓋皮膚上時有水氣，由該腺中排出也。此種水氣內，含有由血而來之廢質，若皮膚不保守清潔，則毛孔即易被阻塞，而廢質因無從排出，遂屯積於體內矣。是故欲使皮膚常保清潔，必須時常沐浴（床上沐浴法請看第三十章）。

病人之內衣，雖不必每日洗滌，但須每日更換一次。大抵穿用一日後，可脫下而懸於透風之處，然後摺好置之，如此可與其他內衣互相更換至二三次，則病人每次穿上後，必覺較爽快而清潔也。此外另有一善法，即備一件爲日間穿用，而另備一件爲夜間之用。

轉換體勢 除爲情勢所不許者外（如骨折等），病人在床上最好時常轉換體勢，即雖稍舉其足，而以枕墊之，亦可予病人以不少之安適。或將其底下之襯單輕輕拖起，以使病人略爲轉向一側，而以一小枕墊於腰後亦可。若病人不常轉動，而久臥於背，每易發生臥瘡而甚費事。

以上所述之數種方法，原不過爲補助病人所原有之復原能力。如令病人時常移動，

以使血循環流通，常開窗戶，以使多得新鮮之空氣，而助血液清鮮，以及使環境愉快悅意等，皆所以欲促病人之早日復原也。

晨間盥洗 晨間應爲病人照常盥洗，如洗面，濯手，刷牙，梳頭等，均須一一爲之。其手指亦須清潔。

於是乃理其被褥，整其房間。如病人能在床上坐起，則墊起之，此時病人即可進食早餐矣。

病房之收拾 地板須用熱水或消毒藥水，如二百分之一之昇汞水等，每日抹洗之。如須掃地，則可待抹洗後，趁地板未乾時掃之，以免塵埃之飛揚而致攪擾病人。然後再用濕抹布，或油抹布，抹拭家具。室內一切務須清潔，而且井井有條，卽花瓶中之水，亦應時常更換，或另插以鮮花一束。

休息 病時休息，殊爲必要。倘有充分之休息，則疾病之復原必能較速而完全。然休息初不僅爲身體上之休息，而亦須精神上之休息，故人在患病時，應使其卸除責任，而摒絕愁慮。病人又當多多睡覺。日間可令其小睡二次，一次約在上午浴後，房內收拾完畢之時，第二次則可在午餐之後。病人在夜間睡眠，如無須時常看顧，最好將燈熄滅，因病人在黑暗處易於酣睡也。

在家中看護病人，其中之一最大難題，即應付凡來探望視疾之人。如任其隨時來訪，不限時間，則病人勢不能得以安然休息，而致困憊。然若病人所患者爲一種傳染病，則務須一律謝絕，以免病菌之被其傳帶，而致廣播蔓延。

倘蒙醫師允許，於一定時間內，例如下午二時至四時，可任三數親友前來探視，則須婉勸其僅可略坐片刻，切勿久談，以使病人疲乏。且其所談者，須爲快樂之事，免觸悲懷。在病房中吸煙，能致空氣污濁，殊於病人有害，故宜禁止。

飲食 病人之飲食，與健康時無異，乃爲一件極重要之事。有數種疾病，係由飲食失當所致。故疾病可因飲食適當而得醫治，或至少亦能獲益良多。

病人進食，須有定時，且僅可食用清淡而易於消化之食物。如發熱頗高，應只用流質。在兩餐之間，宜多飲開水，以助體內之毒素易於排出，而熱度得以減低。

病人往往不免厭食，如此則看護者必須設法，以使其食慾振作。譬如精製少量可愛之食物，常能收效甚大。不過服侍此種病人，頗爲麻煩，看護者須以仁慈爲懷，細心竭誠而爲之。照例家中之看護者，必能知病人之食性，孰者爲其所好，孰者爲其所惡，故不必問其喜食與否，可擇其所最嗜食之佳良食物一二種，精細調製之，而盛之於一雅潔之碗內，則病人或願食之。

如病人能自進飲食，可任其自食，不然，或因疾病沉重，不能自食，則須由看護者喂之。喂時，大抵最好勿令病人見其所食者爲何物，先用潔白之手巾一條，圍於其頸下，而略與語數言，以使愉快，或略告以有趣味之故事與新聞等，後即開始喂之，蓋有許多不欲進食之病人，若使其思想分離，不注意於食物上，則往往可以引其多進食物也。

若病人能坐起，須使其身體之位置舒適。有一簡易之法，可用椅子一把，倒置於床上，並墊以枕頭，俾病人之背部可以倚靠，再用枕頭一隻，置於其膝下，另以二三隻墊於足下，則病人定覺穩妥舒適。

倘病人雖不能起坐，而可以轉側，則應將其轉向左側而臥，俾其右手得以自己喂食，並用枕將其頭部墊高，先塞一隻於肩下，而另以一二隻置於頭頸下，於是再用枕頭二隻，在其背下緊塞妥貼，然後鋪以手巾一條，將其一角塞入病人之面頰下，而食物盤即可置於手巾之上。

對於病人最合宜之食物，卽爲牛乳、粥湯、雞蛋之類。如若調製適當，則賴以維持病人體力之榮養料，儘可足夠。

牛乳 牛乳須新鮮，每日送來後，應卽置於鍋中，在爐火上沸至二三分鐘之久。沸畢，置於冷處，待涼卽可飲用。在熱天時，牛奶送來後，若不藏於冷處，應卽煮沸飲用，以免壞變。

粥 可用大米，小麥，玉蜀黍，大麥，或小米等製成。此種穀類食物，對於病人甚為有益，但用小麥或玉蜀黍煮粥時，則應以玉蜀黍粉，或麥粉為之，且用各種穀類煮粥時，必須透煮為要。

羹湯 凡菜類之羹湯，含有重要之礦物質甚多，故應列入病人之飲食中，其最佳良之製法如下：用切碎之紅蘿蔔，萊菔，馬鈴薯，芹菜，番茄，菠菜，各一大杯，及洋蔥頭半隻，與一夸脫半（即二十四英兩）之水。先以冷水加入此種切碎之蔬菜中，置於爐上，徐徐煮之，至二、三小時之久，然後將湯濾出，略加以鹽，即可飲用。

雞蛋 雞蛋與牛乳相同，含有完備之蛋白質，及維他命，礦物質等，對於某數種疾病，尤為有益，但須擇其新鮮者，若用文火煮之（約法倫表一百八十五度），則較為容易消化。

蛋湯 牛乳四英兩 蛋黃一枚

製法 煮牛乳令沸，並攪蛋黃使勻，後即將沸滾之牛乳沖入而拌和之。

蛋白水 用大雞蛋一枚，或小雞蛋二枚之蛋白，妥為輕攪，然後用潔布一塊濾之，加沸過之溫水六英兩即成，或另以食鹽，白糖，橘子，或檸檬汁少許加入，以增其味。

蛋黃乳 雞蛋一枚 牛乳一杯

糖少許及鹽一撮 梵尼蘭（香草）數滴

攪蛋使勻，加以糖鹽，妥爲混和後，卽加入牛乳及梵尼蘭。

菓子汁 菓子汁爲病人飲食以外之恩物，而在發熱時爲尤然。絞出之橘子汁，最爲合宜，他如葡萄汁，檸檬水，及煮熟之水菓露等均佳。

病人所宜禁食之物 凡含有甚多纖維素之水菓與蔬菜，以及油煎並厚味，香料，酸醋等食物，皆於病人不宜。糖果等甜物，亦當禁止。

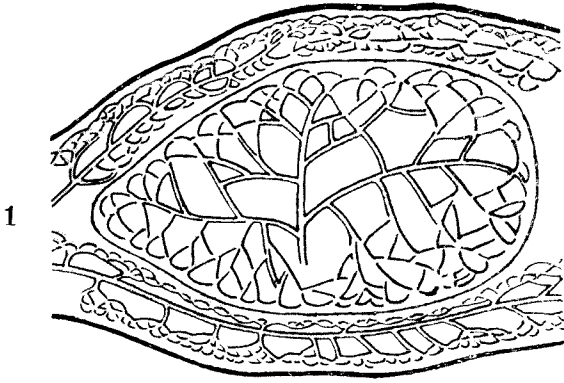
臥瘡 臥瘡係因壓力，潮濕，與不潔所致。故保守清潔，爲此症之最好預防法。看護者對於易患臥瘡之處，須時常注意其清潔，而勿使其被壓過久。至於出汗，及外來之潮濕，亦當留心。總之，務須使其血循環暢通，皮膚堅韌爲要。

凡肩胛，背脊，臀部，肘節，膝，踵等處，均須每日用肥皂與水擦洗，並再以醇酒擦之。皮膚出汗，可用硬脂酸鋅粉敷之。其實凡能吸收汗氣之物，皆能收效。例如洗衣粉，玉蜀黍粉，滑石粉（按市售之爽身粉多含之），或硼酸粉，均無不可。每於用醇酒擦後，卽可敷用。倘皮膚有微紅之處，此法卽應每日施用多次。

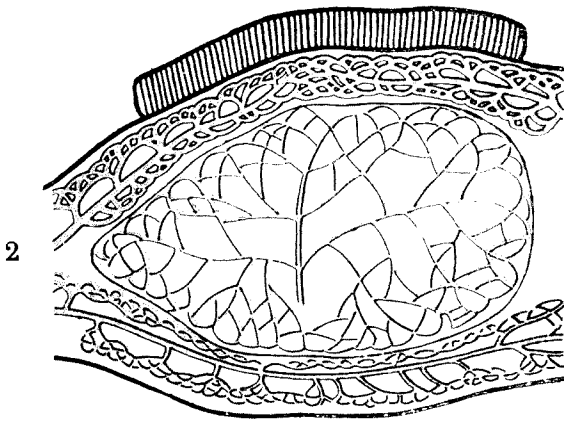
當敷用醇酒或粉末時，病人之血循環亦可藉以促進，蓋醇酒原有刺激之效，且敷擦時，病人必須轉動，於是該處之壓力，乃得減輕。若該處已經起紅塊，則在其周圍廻轉擦摩之，甚爲有益。

圖示胸內之血循環因水療法而起之應效。

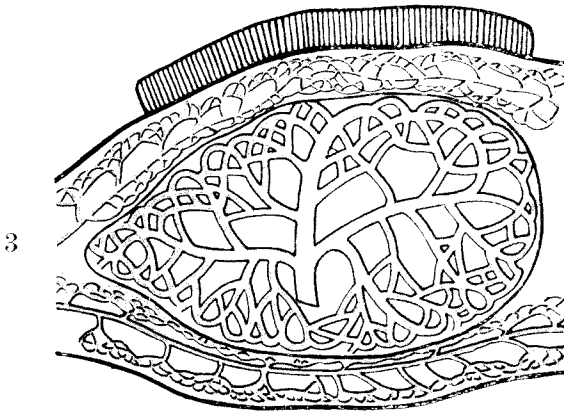
1 爲胸壁與肺內所顯之正常血循環。



2 胸部施用熱敷法之應效。該處皮面之血管擴大同時因神經之作用而致肺內之血管縮小。



3 若如此以冷熱敷法更替爲用，則肺內之血運當然增加矣。施用此法於身體各處皆可得同樣之效果。





世上一千七
百五十兆民
衆中，患病者
佔七十兆，每
年死亡達三
十五兆，足證
人類仍進行
於死亡之途
中。上岡爲上
海療養衛生
院總院之風
景。

苟病人能轉側，則轉換體勢，即可減免壓力。或用一橡皮氣圈（或因陋就簡，用棉花繞成一圓環，而以綳帶周圍紮之亦可）墊於其下（按臥瘡多患於臀部，故大抵墊於臀下），以使該被壓過甚之部分，位於該圈之中心空處，而其較重之壓力，則着於該部分之四圍。雖然，此法究不如轉換體勢爲佳，蓋因其四圍仍受壓力也。

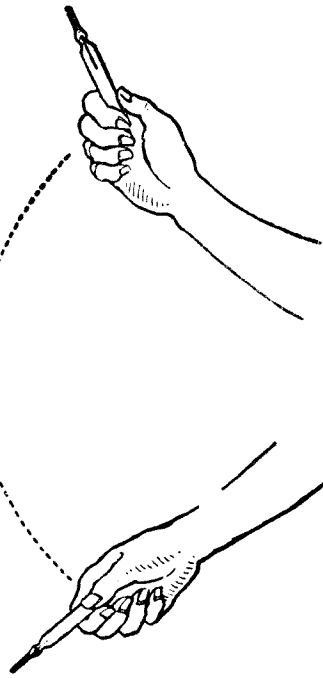
臥瘡之發生，可謂大抵係因看護者疏忽所致，但有時似亦難以預防。例如年老或癱瘓之病人，大小便失禁，此固防不勝防也。

臥瘡之治法 用上述之橡皮氣圈，以減免壓力。每日用溫開水，或硼酸水洗淨之。再用棉花敷以百分之五或百分之十之硼酸油膏，或用百分之十之養化鋅油膏亦可。

體溫 欲驗體溫，可在口中，腋下，或肛門內測之。除小兒外，大抵多在口中測驗。然若病人譫語，昏迷，或因其他原因，致其口不能合閉，至數分鐘之久者，則應在腋下測驗之。

口中測溫法 先將寒暑表用消毒藥水抹洗，而後再在冷開水中洗清（按尋常測體溫之寒暑表，僅有法倫表一百十度，故切勿用熱水洗之，以免爆裂）。震落其中之水，銀至九十五度，然後置於病人之口內舌下，而囑病人將其唇閉合，但切勿用牙咬之爲要。如是至三分鐘之久，即可取出視之，並記其度數，於是再將寒暑表用消毒藥水，或肥皂與水洗淨。然在未測體溫前，至少十五分鐘內，一切冷熱之食物或茶水，均須禁止。

腋下測溫法 先將腋下之皮膚擦乾，並震落表中之水銀，然後置寒暑表之尖端於腋下，而令其臂緊貼於胸旁。如是五分鐘，即可取出視之，並記其度數。消毒洗淨，一如前法。但自腋下所驗得之溫度，每較口中之溫度低半度至一度，故必須說明其為腋下之體溫。

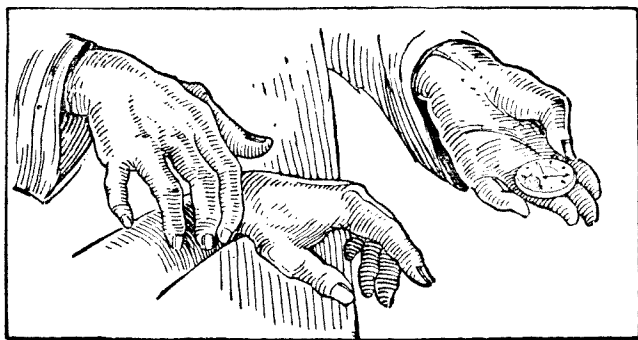


寒暑表(又名溫度計)表中所列之度數，僅自九十四度起以至一百十度，每度之中又分五格，每格即為一度之十分之二。常人之體溫為九十八度六，即在九十八度以上之第三格處。用時先握於手中而向下振搖之(如圖)，以使表中之水銀降下至九十四度以下，然後將其尖端送入舌下而緊閉其唇，歷一二分鐘之久。

肛內測溫法 用此法測溫，須另備一支寒暑表，先振落其中之水銀，並抹油少許於其尖端，然後插入肛門，約一英寸半至二英寸之深。但未插入前，須先查明其直腸內有否大便存在(如有大便，應先令其出恭)。插入後，須小心持之，切勿放任。此節對於小兒或昏迷之病人，尤當留意，以免病人突然移動而致將寒暑表折斷，而有斷入肛內之危險。迨

三分鐘後，即可取出視之。但肛門之溫度，常較口中所測驗者高一度左右，故亦須註明。

脈搏 脈搏可在手腕處驗之，法用二手指（勿可用大拇指）按於病人拇側之手



腕，一手持時計數之。尋常成人之脈搏，每分鐘約七十二跳，而嬰孩之脈搏，則每分鐘約自一百三十至一百五十跳。待孩童長大時，脈搏亦即隨之減少。

用指按腕脈搏，以數脈搏，應數一分鐘為若干次或數半分鐘而倍其數。凡運動身體，轉換體勢，情感衝動，飲食熱浴，以及多種疾病，某種藥物等等，皆能增加脈搏。然若休息，倚臥，禁食，飢餓，或心口用冷敷法，及某數種藥物等，則致脈搏遲緩。

呼吸 成人之正常呼吸，每分鐘十八次，但在嬰孩兒童，則有差異，大抵至七歲時，呼吸平均數，每分鐘為二十五至三十五次，過後則與成人相若。依常例而論，凡足以影響於脈搏者，亦必影響於呼吸，蓋呼吸與脈搏，固有密切之關係也。

令病人注意。蓋恐其於不知不覺間，或致自抑其呼吸也。故數呼吸時，看護者可按指於其一呼一吸，即為呼吸一次，惟計數病人之呼吸時，勿可

手腕之動脈上，假作按脈之狀，而一面默數其胸部之一起一落，則病人必不疑有他也。

看護者之記錄 看護者若能記錄病人一日間之體溫，脈搏，呼吸，各二三次，與所用之藥物，榮養料，睡眠之時間，大便之形狀，次數，以及醫師所欲知之各種有關病人之事物等等，則於醫師裨助不少。

傳染病人之看護法 若病人所患者為傳染病，則須立即隔離之。最好令該病人居於最高房屋之一層，房間宜寬大，向陽而透空氣，在其房間之隔壁，如能有一小間，則當作爲待應室之用，可以便利不少。病人所居之室內，除醫師與看護者外，一概不准進入，且其室中之一切物件，非待完全消毒後，亦不可取出。至於蒼蠅以及貓犬等小動物，亦須設法使其絕對隔離。

病人所用之碗筷，每次用後須洗淨，並在沸水中煮過，而仍置於病房中，不可携出。

凡病人之排泄物，必先完全消毒，然後方可棄置。病人之痰沫，涕泗，可用紙張或軟布盛之，用後即納入一紙袋中，該紙袋應用別針固定於床之一邊，以俾易於放入，並須每日更換一隻，或待置滿後，即須更換而焚燬之。

小便消毒法，可加入等量之百分之五之石炭酸溶液於其中，歷二小時後方可棄之。大便亦應用百分之五之石炭酸三倍加入，妥爲混和，而靜置至一小時之久。

他如用百分之五之漂白粉溶液，以消毒大便，亦佳。其法可用該溶液二倍於大便中，或置成塊之石灰於糞缸內亦可，但該缸須時常蓋好。

病床上所用之被單等，應浸於百分之五之石炭酸溶液中，至二三小時之久，或用百分之二之來蘇溶液亦可。

看護者在病房時，須穿白套衫一件。當離病房時，須將雙手洗淨，故在門首附近處，最好置消毒藥水（用來蘇百分之一）一盆，以備此用。雙手在消毒水中洗畢後，可用潤膚藥少許（按即用甘油和水一半再加以玫瑰水數滴所製成），抹於手上，以免手上之皮膚皸裂。

病房之地板及家具等，宜如上述之每日用消毒藥水抹洗。

迨醫師允許病人可以不必再行隔離時，須儘量用肥皂與水，為病人洗浴，其頭髮亦當善為洗滌，然後令其進入另一室內，穿上不在病室內所取出之清潔衣服。

病房消毒法：可將窗戶洞啓，以使空氣儘量透入，並用洗衣肥皂（即硬肥皂）與水，以擦洗一切木器家具，以及地板等。倘床褥不能拆開，以將其中之草棉焚去，則可置於光下曝曬數日。

待一切消毒完竣後，看護者亦宜沐浴，而換上清潔之衣服。



第三十二章 生殖

聖經中記載人類原始之故事曰，創造者用地上之泥土造成世上之第一人亞當，並將其生命之氣吹入亞當鼻中，而亞當即由此成爲有生氣之人。該經在此記載中又云，女人係由男子而造成，於是此世界始有一對最早之男女。上帝並謂之曰，生育衆多，遍滿於地。（見創世記第一章第二十八節）吾人已於本書內述及人體之如何由無數萬細胞所構成，而每個細胞中，即含有此種生命之能力。但人類生殖之道，則必須由於男女之交合，即植物與動物之蕃殖，亦莫不皆然。

各類動物，皆係由細胞所長成。此種細胞，謂之生殖細胞。換言之，生殖細胞，實即各類動植物之原始，一經交合後，即依其原來之特性而增殖。人類之生殖細胞，乃由男子之睪丸與女子之卵巢所產生。但此種細胞，非如人體內其他種細胞之完整，而能自行分裂爲二個同樣之細胞。苟不能與其異性之生殖細胞相遇合，則必死滅（仍爲一單純細胞）。

男子之生殖細胞，謂之精子。在交媾時，或夢遺時，即有無數萬之精子射出。女子之生

殖細胞，名曰卵，

當每月一次行

經時，僅有一枚

或最多二枚由

卵巢排出，經一

小管（即輸卵

管）而入子宮。

待交媾後不久，

此卵即在子宮

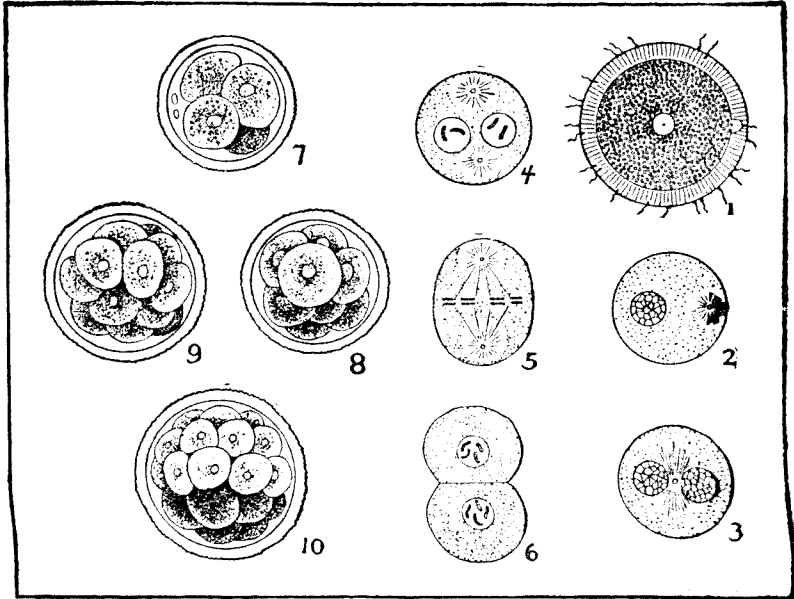
內與男子之精

子相遇，而遂合

而為一，於是其

每個細胞內之

一種物質，名曰



兩性細胞之結合，與新生命之初細胞開始分裂滋生之圖。

1 許多精子（有尾）在卵之周圍環繞，其在右角之一枚已進入卵內。

2 在卵中之左邊可見卵核，而在其右側之黑點，即為已進入卵內之精子。3 其中在右側者為精子之頭，已變大與卵核之大小相若。

4 男性核（即精子）與女性核（即卵核）在卵中變化之狀。

5 兩性核之一部分被上下吸引以開始分裂為二個細胞。

6 業已分裂完成之兩個細胞。

7 8 9 10 該二細胞遂由二分為四，由四再分為八，八分為十六，十六分為三十二，依此類推，以至於無窮數之細胞而成為完備之人體。

之細胞而成為完備之人體。

染色質者，即互相併合，而成爲一完整之細胞矣。由此即開始增殖，而變成各種不同之細胞，如骨細胞，腺細胞，肌細胞，血細胞（即血球），以構成各種不同之組織。不過其所變成之每個細胞中，皆含有其父母先天之特異質。故凡其所生子女之容貌，品性，以及特性等，均能畢肖其父或母也。

至於卵之排出，通常約在經期之前後。每於輸卵管或子宮之上部，與男子之精子相遇，後即在子宮內之已備妥處而寄居焉。蓋子宮之內膜，在經期中充血殊甚，故有多量之血液，可以供給，以運送榮養料與已成孕之卵。於是該卵乃得漸次分裂，由一分二，由二分四，以至於變成各種無窮數之細胞，而即成爲人形。如此，在母體之子宮內經二百八十七日之久，即已生長成熟，而呱呱墮地矣。此後遂成爲一完全之個體，其所需之榮養物，已能由其自身之器官輸入，且能自吸空氣，並排泄其自身之廢料。

發身期（即春機發動期） 上文所述之原始細胞（即已交合之生殖細胞）因增殖之故，漸必增重長大。蓋此種細胞，已與原來之生殖細胞不同，能自己分裂成爲兩個相同之細胞，且係生生不息，直待其人年老時，其組織細胞始漸漸縮小，而不常分裂，至是世人即逐漸衰亡矣。不過男女當十二至十四歲之間，在其體內某種之組織，必開始發育，蓋即女子卵巢之產卵，及男子睪丸之生精是也。此外，男子除睪丸之發育外，尙有其他種種之

改變，如生鬚，嗓子變音，以及生殖器官之充分發育等。而在女子，則更爲明顯。此時其乳房卽行漲大，月經卽開始來潮，每月一次，每次約有四至八兩之血，直至受孕後，始暫時停止。至於受孕之時機，約必恰在行經之前後數日。但男女必須俟至二十五歲，方能發育完全，故結婚當以此時爲最適宜。

少年在未至發身期以前，卽應施以正當之教育，以免養成種種有害於身心之惡習。吾人可以植物之生殖作喻，以教訓青年，因其在此時期中，情竇初開，故當鄭重示以兩性衛生之道，且對於其環境及交友，亦須三加注意，以免年齡較長者將其誘入迷途，而教以不良之習慣也。至於男子之遺精，時或有之，此乃正常之現象，無所用其驚惶，更不必購服秘方假藥，而致自貽伊戚。

手淫 不論男女，皆易犯之。通常皆因其缺乏性的常識，不瞭然於生殖器官之自然功用之故，以致任情縱肆，不知利害。結果往往道德墮落，而其身體與靈智之發育，亦必蒙受絕大之影響。故對於犯此惡習之人，務須詳爲教導之。要知兩性器官之功用，乃爲傳延種嗣，至爲神聖，豈可輕易妄用，任意摧殘，以遂淫邪之慾哉。

性慾之衝動，往往係因閱讀淫瑣之小說，以及猥褻之戲劇，電影等所引起。他如食用刺激之物品，如肉類，香料，啤酒，醪醇，以及雪茄紙煙等，亦皆能使道德上之自制力失其效。

用，而誘起不中節之性慾。即臨睡前之晚膳，亦不可多進。日間須有一定之工作與職業，而尤以用體力之職工爲最佳，以使其天然疲乏，而得酣睡。不過待其一覺醒來後，即須令其早起。須知此種惡習，若一經養成，往往終身不易去除，蓋有許多禁居於瘋人病院之人，若細查其神經錯亂之原因，皆莫不係受此種殘害之習慣所賜也。此外吾人對於生殖器官，應時常用水洗淨，因該處常有分泌物自甚多之小腺內排出，以致惡臭而激惹發癢。

凡男孩摸弄陽物之習慣，多係因包皮過長之故，亟應及早割去包皮，以絕後患。大抵男孩在一週歲內，即宜將包皮割除。此種手術，甚爲簡易，且僅用局部麻醉法即可，癒合亦速，並無若何之痛苦不便。

至於女孩之健康，在月經期內，更應注意。若偶受風寒，或疲勞過度，均能使其感受異常之不舒適，而致月經延期，甚或經閉，頭痛，背痛，以及種種極嚴重之全身病狀。

現今之世界，已充滿一種衰竭之生靈，此實爲父母者荒淫濫交之結果，以致其所生之子女，因先天關係，類皆未能完善。蓋若性慾過度，則其子嗣所賴以生長之精液，自必耗損過甚，於是其所生之子女，雖能長成，但無元氣矣。他若妊娠期內之交媾，亦甚危險，因每能使其子女受遺傳之影響，而致身體孱弱，道德墮落也。至於不正當之交媾，其危害已於花柳病章內詳述之。此種淫亂之男女，其所獲得之結果，自必遺恨千古也。



第三十三章 妊娠與分娩

胎嬰在子宮內之發育，自男女交媾兩性之生殖細胞結合後，胎嬰即在子宮內生長，蓋女性之生殖細胞（即卵），係由女性體內卵腺中所產出，經一小肉管（即輸卵管），而至子宮內與男性之生殖細胞（即精子）相遇合後，遂受孕而立即開始生長。該卵初極小，其直徑僅一英寸之一百二十五分之一，而在十日內，即長大如桑椹。再四星期，可與鵝蛋相若，待至第二個月末，則大如雞蛋，而始略具人形。其附着處，係在子宮之內膜，下有血管相通，以俾供給由母體而來之榮養料。

人體之骨骼及其他各部分之組織，竟能在孕婦之體內生長完成，實乃一種至為奇妙之事。觀於此種要據，吾人即可明瞭人類乃係超乎萬物之全能上帝所造成也。故聖經中大衛王寫詩篇時嘗曰：『我必稱謝爾，因我受造奧妙可駭，爾之經綸奇異，我心深知兮，我受造於暗中，被精製於地之深處，我之形骸，無隱於爾兮。』又云：『我之臟腑，爾所締造，

我在母胎，爾所組織兮。』(詩一百三十九篇三十四十五節)

胎嬰在其母之子宮內，漸長漸速，俟第四個月杪，已長至四英寸，而至第六個月，則重約二磅半。若在第六個月末產出，不數日即死，以其生活力尙未充足故也。然自第六個月以後以迄二百八十日之正常分娩期爲止，則愈久愈易生存。胎嬰至第九個月時，重約四至六磅，長約十四寸(約十八英寸)。在將近二百八十日時，華人之嬰孩大抵平均長約四寸，重約六磅以上(即四斤半)，而且男孩每較女孩爲重。

孕期推算法(用國歷) 法以末次行經之第一日算起，加上七天，則九個月後即爲妊娠滿期。例如上次行經之第一日爲三月十日，則加上七天爲三月十七日，再加上九個月即爲十二月十七日矣。倘對於國歷不甚熟悉，則另有一法可自上次月經來時之第一日起，用廢曆數至二百八十日(即四十星期)即得。此種算法固不可恃爲絕對準確，有時未免前後相差數日，然若逾期至一星期以上，即宜留意而當就醫診之。

受孕之徵 大抵在行經期前之一星期內，或月經後之十日內交媾，似乎最易受孕。受孕後，孕婦之身體上有顯著之改變。

(一)月經停止 凡已嫁之婦人，其月經以前頗爲準確者，若一旦停止，即應視爲受孕之可能。雖然另有數種緣故，亦足以使月經停止，例如患各種消瘦病，而其中尤以肺癆

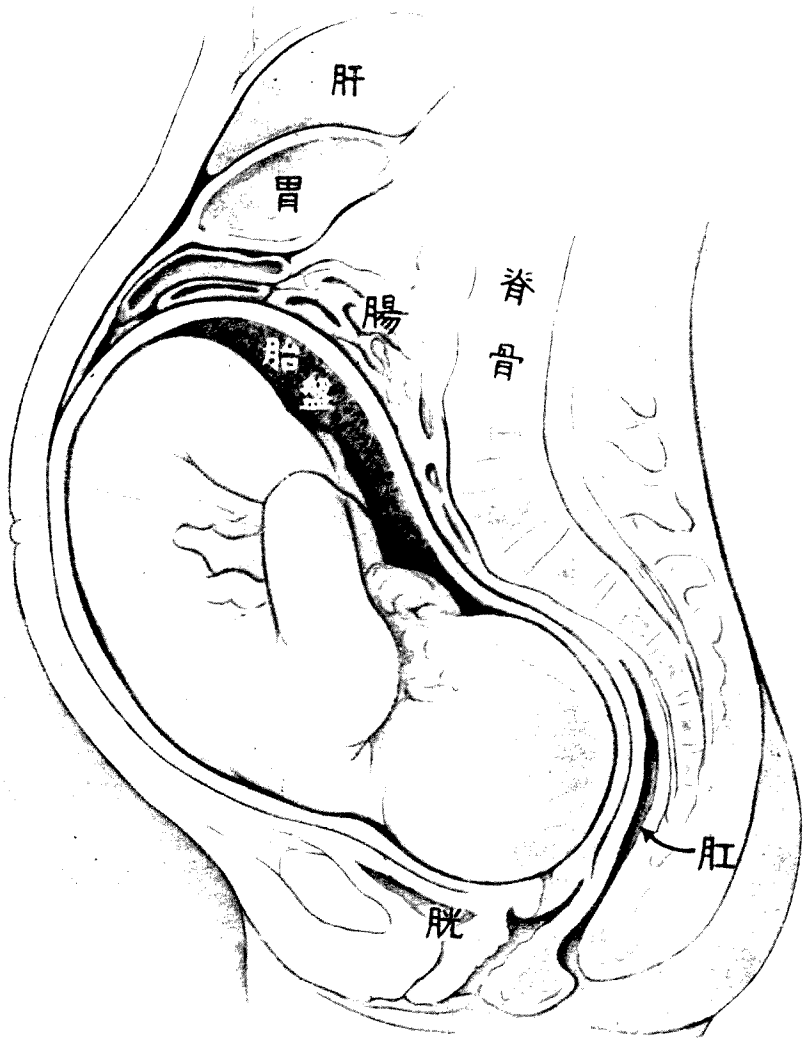


圖 10 人體內臟器官之位置

分 娩 日 期 推 定 表

如一月一日係末次月經之日、則十月八日即為產婦生產之期。

九	十	八	十	七	十	六	十	五	十	八	十	四	十	三	十	二	十	一	十	四	十	三	十	二	十	一
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
7	1	8	1	8	1	8	1	8	1	7	1	8	1	5	1	6	1	6	1	8	1	8	1	8	1	1
8	2	9	2	9	2	9	2	9	2	8	2	9	2	6	2	7	2	7	2	9	2	9	2	9	2	2
9	3	10	3	10	3	10	3	10	3	9	3	10	3	7	3	8	3	8	3	10	3	10	3	10	3	3
10	4	11	4	11	4	11	4	11	4	10	4	11	4	8	4	9	4	9	4	11	4	11	4	11	4	4
11	5	12	5	12	5	12	5	12	5	11	5	12	5	9	5	10	5	10	5	12	5	12	5	12	5	5
12	6	13	6	13	6	13	6	13	6	12	6	13	6	10	6	11	6	11	6	13	6	13	6	13	6	6
13	7	14	7	14	7	14	7	14	7	13	7	14	7	11	7	12	7	12	7	14	7	14	7	14	7	7
14	8	15	8	15	8	15	8	15	8	14	8	15	8	12	8	13	8	13	8	15	8	15	8	15	8	8
15	9	16	9	16	9	16	9	16	9	15	9	16	9	13	9	14	9	14	9	16	9	16	9	16	9	9
16	10	17	10	17	10	17	10	17	10	16	10	17	10	14	10	15	10	15	10	17	10	17	10	17	10	10
17	11	18	11	18	11	18	11	18	11	17	11	18	11	15	11	16	11	16	11	18	11	18	11	18	11	11
18	12	19	12	19	12	19	12	19	12	18	12	19	12	16	12	17	12	17	12	19	12	19	12	19	12	12
19	13	20	13	20	13	20	13	20	13	19	13	20	13	17	13	18	13	18	13	20	13	20	13	20	13	13
20	14	21	14	21	14	21	14	21	14	20	14	21	14	18	14	19	14	19	14	21	14	21	14	21	14	14
21	15	22	15	22	15	22	15	22	15	21	15	22	15	19	15	20	15	20	15	22	15	22	15	22	15	15
22	16	23	16	23	16	23	16	23	16	22	16	23	16	20	16	21	16	21	16	23	16	23	16	23	16	16
23	17	24	17	24	17	24	17	24	17	23	17	24	17	21	17	22	17	22	17	24	17	24	17	24	17	17
24	18	25	18	25	18	25	18	25	18	24	18	25	18	22	18	23	18	23	18	25	18	25	18	25	18	18
25	19	26	19	26	19	26	19	26	19	25	19	26	19	23	19	24	19	24	19	26	19	26	19	26	19	19
26	20	27	20	27	20	27	20	27	20	26	20	27	20	24	20	25	20	25	20	27	20	27	20	27	20	20
27	21	28	21	28	21	28	21	28	21	27	21	28	21	25	21	26	21	26	21	28	21	28	21	28	21	21
28	22	29	22	29	22	29	22	29	22	28	22	29	22	26	22	27	22	27	22	29	22	29	22	29	22	22
29	23	30	23	30	23	30	23	30	23	29	23	30	23	27	23	28	23	28	23	30	23	30	23	30	23	23
30	24	31	24	31	24	31	24	31	24	30	24	31	24	28	24	29	24	29	24	31	24	31	24	31	24	24
1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	1	25	30	25	30	25	2	25	1	25	1	25	
2	26	2	26	2	26	2	26	2	26	2	26	2	26	2	26	31	26	31	26	3	26	2	26	2	26	
3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	3	27	1	27	1	27	4	27	3	27	3	27	
4	28	4	28	4	28	4	28	4	28	4	28	4	28	4	28	2	28	2	28	5	28	4	28	4	28	
5	29	5	29	5	29	5	29	5	29	5	29	5	29	5	29	3	29	3	29	6	29	5	29	5	29	
6	30	6	30	6	30	6	30	6	30	6	30	6	30	6	30	4	30	4	30	7	30	6	30	6	30	
7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	7	31	5	31	5	31	8	31	7	31	7	31	
十	九	八	七	六	五	四	三	二	一	十	九	八	七	六	五	四	三	二	一	十	九	八	七	六	五	四
月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月

每行右面之月日係末次月經之日期。左面之月日即為生產日期。左右對照可無錯誤。

症在中國最爲常見（按此種病狀卽俗所稱之乾血癆）婦人受孕後，有時仍能有一二次短少之月經，但此種現象，初非正常，其所排出之血液顏色較淡，而爲量亦較少。

（二）惡心與嘔吐 孕期內之嘔吐，常名之曰晨吐，大抵在受孕後六星期卽發顯，但有時或發顯較早，且亦有纏綿較正常爲久者。蓋此種現象，每大有差異，有者胃部竟不顯病狀，有者或僅於晨間略有惡心，三數日內，卽行消失。然若病人於每日晨間起身時，卽覺惡心嘔吐，而且如是持續至數星期之久者，則常爲妊娠之一重要而可靠之指徵。

（三）腹部之大小與其形式之改變 此種改變，大抵須俟三閱月後，方可覺察。彼時腹部卽開始漸漸膨大，隨孕期而進行。

（四）乳房與生殖器之血運增加，以致感覺脹滿而如針刺。

（五）尿意頻數 此常爲早期之要徵。

（六）乳房之表徵 在孕期之第二三個月，乳房卽開始變大而堅實，其乳頭之周圍，顯較爲黑色之暈，且往往在其原有之黑暈外，另有一圈顏色較淡，名曰副暈。

（七）胎動初覺 大約在受孕四個半月之後，孕婦始覺胎嬰在其子宮內移動，初僅微覺震搖，或略覺震顫而已。日後則踢跳轉動，漸如胎嬰。但此種移動，在初期發顯時，不可遽爲懷孕之確證，蓋有一般婦人，每因思想而致腹內似覺胎動，卽雖曾經生產者，亦往往

不免誤認。然待孕期稍久後，此種胎動自易辨別也。

(八)面部之雀斑 孕婦之面部，常顯色素沉着之斑點，大小不一，而尤以在額前兩頰爲最多，且有時極爲顯著。

(九)自臍至恥骨之間，常有一黑線。腹部之皮膚上，且有條紋發顯，光滑而作銀白色，或珠白色，或爲紫色之闊紋。此種條紋，常亦顯於乳部。

(十)子宮之移位 在第四個月時，子宮卽上升與恥骨相齊，而第五個月則高及臍之一半，第六個月高與臍平，第七個月較臍高二指寬，迨第九個月，則幾與胸骨相接，然至第十個月又略下降矣。

此外尙有數種表徵，醫師常用之作爲參考。其中最緊要者，厥爲以聽診器探聽胎嬰之心跳。若能聞得此種胎聲，卽可確知其爲懷孕無疑。按胎嬰之心跳，每分鐘約爲一百二十至一百六十跳。

有時因子宮內患瘤，或竟能發生數種可疑之妊娠現象。反之，在懷孕時，亦或能與患瘤相似。故吾人對於此種情形，必須異常小心，以俾診斷確實。

孕婦之衛生

檢查 妊娠之早期，最好在第三個月之前即應就醫師檢查全身一次。此後在最初

之六個月內，當每四星期作一次報告，以請醫師指導。嗣則每三星期報告一次，而至孕期之末一個月，則須每星期報告一次。此事極關重要，蓋孕婦之是否有何異狀，而足使分娩困難，亟須及早查出也。且其中有數種疾病，若能及時察出，即可早為補救。此外又當測量孕婦骨盆之大小，以俾查悉將來分娩時胎嬰之能否自然產出，而無意外困難。總之，孕婦無論有何種異狀發覺，即應速告其前所延請之醫師。

下列之數事，皆應報告醫師。如有惡心嘔吐，持久之頭疼，足部或眼臉水腫，體內任何部分之出血，排出之尿量異常減少，大便秘結，以及一切凡孕婦覺為不正常之現象，即初次感覺胎動，亦應記之，以俾報告其所延請之醫師。

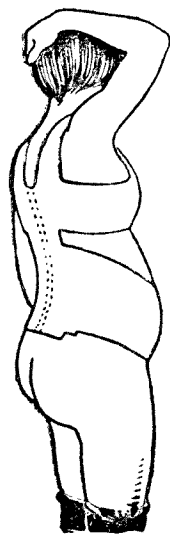
驗尿 每次就醫診察時，即應按上述之規定，照例驗尿一次。須知此亦為一極關緊要之事，蓋能使醫師及早查悉其正在發生之疾患也。不然，此種疾患若不查出，則於母子為害極大。驗尿須將其二十四小時所排出之尿量總數，儲於一二隻大瓶中，自第一日晨餐後起，歷一日一夜，其間每次之小便，皆須儲於瓶中，直至翌晨早餐後為止。於是用量器量之，並就中取三兩之尿，盛於玻璃瓶中，以備醫師之化驗。

衣服 孕婦之衣服，亦當加以注意，務宜寬舒而由肩掛下，並須溫暖合體。腰間不可再用緊束之褲帶，最好用闊帶掛於肩背（式如西裝之背帶）。

如穿皮鞋，須穿低跟，且須使其足部舒適為要。

緊張之吊襪帶，頗足妨碍下肢血液之流通，甚為有害，故須設法改良，或用別針固定之於襯褲上亦可。

緊身襪（或稱胸衣） 在孕期之末數月，腹部若用物托附之，頗能使其舒適，即其乳房亦往往脹重下墜，而需用物附托。最佳之附托物，可用寬帶為之，一如本頁圖中之所示者。腹部之托帶，自下向上，以使腹部推上。若其壓力係由上而下，則必致腹內之臟器移位——其胃腹因而被逼向上，其子宮則被逼向下，與恥骨相觸。



孕婦所用之
緊身襪，以托
扶胸腹。

運動 孕婦之運動亦關緊要。輕便之工作，與戶外之運動，皆頗有益。最好每日能在戶外至少二小時之久。散步亦為一種最佳之運動。但一切費力之運動，如奔跑、跳躍、及球戲，或煩重之工作等，皆須避免，而在孕期之末數月，尤為危險。又對於用足力踏動之機器，如縫衣機等，亦非所宜，在孕期之末數月，更當禁止。孕婦之睡眠，亦須較常人為多。睡時並須時常多開窗戶，以使多得清新之空氣。故湫溢而空氣不足之房屋，不可居住。

旅行 在孕期末三個月與分娩後之六星期內，最好勿出外作長途之旅行。如若道

途平坦，則在孕期末數月內，欲乘坐人力車或汽車作短距離之旅行，或可無碍。但擁擠之電車或公共汽車，則不可嘗試，以免危險。

大便 孕婦必須每日大便。倘有閉結，即應設法治之。但葶麻油等之峻瀉劑，則不可用，須改服一種輕緩之潤腸藥，如軟石蠟油（即礦油）一羹匙，每日二三次，最爲合宜。他如飲食中多用新鮮或煮熟之水菓，亦甚有效。至若食用糙米飯以代尋常之白米，則於身體之健康，爲益良多。

腹部與乳房之保護法 妊娠至第四個月時，最好每日用橄欖油或椰子油（或花生油豆油均可）輕擦其腹部與乳房。且肚臍與乳房，均須保守絕對清潔。乳頭上所排出之分泌物，當用肥皂與熱水洗淨之。待至第六個月後，每日可輕輕將乳頭拉出，但不可將乳房亂捏爲要。

沐浴 熱水沐浴，至少須每星期一次，以使皮膚清潔。如能每日沐浴，自更有益。但在孕期末一個月，則身體之下部，應絕對不可浸入浴缸中，以免浴水侵入陰道，而致染毒。故此時可改用蓮雨浴（又名灌水浴）或用手巾抹身亦可。

孕婦之外生殖器，亦須每日洗淨。陰道內無論何種灌洗法，除由醫師囑咐者外，均須絕對禁止。懷孕時，陰道內之排泄物，自然增加，但其色白而量不甚多。如變別種顏色（以

黃色爲多) 或其排泄物過多時, 則應報告醫師。

夫婦之關係 孕期內不宜舉行房事, 尤以在初孕之三個月內最易引致流產。至於孕期末三個月時, 每有傳染病毒之危險, 或且致早產死胎之患。

飲食 飲食宜簡單而清淡。凡厚味油煎等食物, 皆應戒除, 他如肉類, 咖啡, 茶酒等, 亦須禁止。而穀類, 水菓, 與菜蔬等, 則當多用。其中如水菓, 青菜, 能助大便之通利, 故尤應儘量食用之。至於蛋白類之食物, 如蛋, 豆, 扁豆等, 亦以少用爲宜。不過牛乳如若喜飲, 則可不加限制。此外對於吸用煙草, 自當禁止。即咀食檳榔子, 亦非所宜。總之, 孕婦對於此種種, 爲其將來之子女計, 必須善自節制。凡一切不宜食用之物, 統宜在其腦經中摒絕之。

如患心痛 (即胃氣痛) 而吐酸水, 可用乳化鎂半茶匙, 或蘇打片, 每十五分鐘服一片, 直至見效爲止。惟此後對於油膩之食物, 則應加以限制。孕婦又當每日多飲開水至三四量磅之多, 大抵最宜於兩餐之間飲之。

牙齒 牙齒須時常刷洗, 最好每次飯後即宜刷洗一次。欲求價廉物美之牙粉, 則以尋常之食鹽爲最佳, 或和以乳化鎂一半亦可。他如精細之牙粉或漱口藥, 亦可應用。

在妊娠期中, 或分娩之後, 牙齒最易變壞, 故在孕期之初, 即宜就牙醫診療之, 以保牙齒之健康完整。如此後能每二個月請牙醫檢察一次, 則更佳。在孕期中, 如有牙患而必須

及早醫治者，則不妨鑲補或拔除之。常人每謂孕婦醫治牙患，於胎兒有害，且有危險云云，實屬不確。

精神的衛生 凡孕婦不宜有精神上之勞傷或刺激。最好能處於安靜之環境中，閱讀關於心靈上有益之書籍，甚為合宜。對於其處境與其將來之分娩，切不可擔憂。倘有多事，饒舌之鄰居，喜以分娩之困難與危險相告者，可以置之不聞，亦不宜穿鑿附會於醫書中所述之難產，而一切在孕期中所能發生之意外危險等為慮。蓋孕婦當愉快歡樂，以俾胎兒之腦筋中受其母之同樣特性，而得良好之遺傳印象。

有許多為母者，往往以為驚嚇與恐怖，足以影響於其胎兒。今乃知若驚恐過甚，或能引致小產，倘在哺嬰期內，則能影響其乳汁，而致使嬰兒喂食後，腹瀉下痢，甚或發生驚厥。但無論如何，在孕期中如有精神上之感觸，決不致影響於胎兒身體之發育，或生長之畸形（如怪胎等）。

惡心與嘔吐 如有惡心與嘔吐，最好預備硬餅乾或炕過之硬麵包少許，與盛有熱水之熱水瓶一隻，置於床頭。當夜間無論何時醒來後，可取食二三片，並飲以熱水少許，或飲熱牛乳亦可。至晨間清醒時，亦當照樣食之，食後須靜臥移時，勿即起床，待起床後，應速照常進食早餐。若又起惡心，可再食炕過之硬麵包少許，或每二小時與熱牛乳同食亦佳。

如若此法試行數日，而不見效，則應報告醫師，請其診治。

小產 苟有出血與產痛發生，應立即臥床休息，其所流出之血與血塊，統宜用手巾保存，一面延醫來診。

有數種事，每易引致小產，例如乘坐汽車或他種車輛作長途之旅行，尤以在高低不平之路上為更危險。故除不得已外，在孕期內最好勿擅出家門。此外如一切突然勞傷之事，亦能致之。至於前曾有過一次小產之孕婦，則最初之七個月中，在其尋常之月經期內，最好臥床數日。吾人應重為申述，在孕期內切不可放縱肉慾，良以其弊害甚大，不僅引致小產，且尚能有其他不良之結果也。

分娩之準備 最好能進入設備完美之醫院中分娩，以防萬一有何意外之困難，可以隨機應付，殊覺妥便。然若必須在家中坐褥者，則應延請一高明之醫師，或西法助產士擔任之。並須及早請其診查，而詢以在家坐褥時之應需各種物件，以便預備。

當產期臨近之時，應將預備坐褥所用之房間，打掃清潔，一切器物及所懸掛於壁間者，俱宜移諸室外，隨將牆壁用石灰粉刷。地板亦須擦抹乾淨。如係泥土之地，尤當妥為掃除，然後將石灰散置室中各隅，以及器具之下。室中除臥床桌案以外，一切物件均宜移出置於他處。如產婦之家僅此一室，則可於床前懸一清潔之席，俾與室中餘地隔開。

生產時所需備之應用物品計開於左

(一) 脫脂棉(即藥房所售之吸水棉花)一磅,用以吸收產兒時之血。產後並用以貼於產婦之陰門。

(二) 新浴巾二三條,以備產後綑紮產婦之腹部。

(三) 舊布數方,均須洗過,並須在沸水中煮過,以備墊置產婦身下,以吸收產血及其他排泄物。

(四) 法蘭絨或他種柔軟之布一方。此絨或布亦須用沸水煮過,洗滌潔淨,用以包圍產出之嬰兒。

(五) 四寸闊二尺長之布兩條,亦須在沸水中煮過,以備綑紮嬰兒腹部之用。

(六) 胰皂一塊,小毛刷一柄,以備洗刷看護婦或接生者之雙手。

(七) 來蘇數兩,用半調羹來蘇,和入十二兩水中,以備洗濯收生者之雙手。

(八) 用硼酸粉一錢,或二錢,將其散置於割斷之臍帶頭

(九) 備已在沸水中煮過之乾淨布數小塊,每塊約三寸長,三寸闊,中剪一空洞,其大小以足敷穿過臍帶頭為度。

(十) 四兩或六兩重之百分之四之硼酸水一瓶,可用以洗嬰兒雙目及產婦之乳頭。

(十一) 百分之一之硝酸銀溶液，用以滴入嬰兒之雙目。

(十二) 凡士林數兩，俟嬰兒產出後，用以清除其身上之污垢，或用軟石蠟油，則較其他諸種油爲佳。但家常所用之豆油花生油等，亦可作爲此用。

(十三) 安全針（卽別針）若干枚，以備固定產婦及嬰兒腹部綳帶之用。

(十四) 備潔淨之布若干塊，用作嬰兒之尿布（所謂潔淨之布，必須先用熱水肥皂洗濯後，煮過曬乾，然後妥爲藏放，切勿用汚手接觸之爲要）。

(十五) 備五寸長之棉紗帶兩條，此帶可用棉紗線十條或十二條緊編而成，用以繫縛嬰兒之臍帶。並新剪刀一把，以備剪斷臍帶之用（按所用之剪刀，必須妥爲消毒，故當用沸水煮過十五分鐘方可應用）。

上開之各項物件，亟宜及早製備。一切布塊，均須在沸水中煮過，待煮過後，卽應用清潔之布包之。此種物件，若未先將手洗淨，不可取動。產婦及嬰兒所製備之衣服，以及床上被單，均須清潔，備齊後，須妥爲安藏，勿被塵埃所汚爲要。

一切物件，務當清潔，此乃最關緊要之事。無數嬰兒，出世後未滿兩星期，卽已夭亡，其原因大都，在其產出時，對於清潔之道，未加注意所致。且有許多產婦患病，及產後久患寒熱等情，原亦因其分娩時未將一應事物，整理清潔之故。

孕婦既知將近分娩，自應即將床鋪預備被褥上須鋪油紙數層，以免受濕，然後再鋪以被單。切忌用不潔之布單鋪於床上，以作吸收產血之用。

備清水兩桶，用清潔之器皿，煮之使沸，一半傾於清潔之盆內或大瓶中，其上遮以乾淨之布，以俟其冷。尚餘一半，須保存其熱度。室中應備小桌一隻，可將各種需用物件，置諸桌上。並備面盆一二隻，須先用熱水及胰皂妥為洗過，方可應用。

分娩 分娩係胎兒在子宮內生長至一適當之時期後，由母體逼出之謂。當胎兒產出時，子宮與腹肌皆收縮而產道則擴大。茲為便利起見，可將分娩分為三個時期。第一期係自首次產痛起，至子宮頸完全擴大，胞水破裂時為止。第二期為自此時以後，至胎兒產出。而第三期則須自胎盤逼出以至子宮收縮至常度時為止。

分娩初起時之指徵 分娩之初期預示，常為陰道內突洩一些黏液或有血色之黏水。此時兼有腹痛，與往常月經來時相彷彿。且當每次陣痛時，腹部即硬縮。此種陣痛初起時，約相隔十五至三十分鐘一次。待後即漸漸緊湊而較頻，其痛係在腰背而映射至前面。倘產婦擬入醫院分娩，則一待痛起，即當立即送院，切勿等候，蓋恐延誤以致迫不及待而在半途中生產也。一面速即通知醫院準備，並隨帶嬰兒之衣服與一星期之住院費，以備預繳。

若不能延得一位高明之醫師，則請一曾習產科之護士亦佳。否則二者皆無從延請，而必須在家坐褥者，應須注意下列之規則：

不可令親友來賓進入產室，除接生者外，室中至多不得逾二人。產婦應用熱水浴身，其生殖器之四周，應用熱水胰皂洗濯清潔。分娩時，小便須至少每四小時一次，且每當分娩開始時，最好應用熱水灌洗大腸一次，以俾清除腸內之積穢。

當其產痛開始時，產婦或坐或臥，可悉聽其便。迨其作痛劇烈，則應臥於床上，並將兩腿縮起。習俗在此時間，每使產婦或坐起或立起，實屬有損無益之舉，且亦不能使產出之嬰兒清潔也。接生者所最須小心之事，即爲其手臂須洗濯清潔，其兩臂應裸露至肘節，並將指甲修齊，所有指甲內之穢垢，皆宜剔除盡淨。且其雙手若僅用熱水胰皂洗過，尙爲未足，更當用一小刷細加擦刷，至少須十分鐘之久。身上應著清潔之白衣服。如再用潔白之布一大塊以作圍身尤妙。

分娩時，常人每欲用藥，以爲可助生產，其實一切藥物，皆可不必給予產婦服用，蓋瓜熟蒂落，自有天然之機能也。若用一繩索緊緊纏於腹部之四周，以冀迫其產出者，實屬有害。雖然，倘用闊布一條，繞於腹部，務須妥貼安適，待至胎兒之頭部顯露時，即行解除，則每甚有益。且接生者，亦切不可用手指探入產道，因此事非常危險，能致產後傳染病菌，結果

往往發產後熱症。

胞水破裂後，痛即增劇。每當陣痛時，產婦即應用力以助逼出。茲有一良法，可用被單一條，摺成如繩索，將其兩端緊緊繫於床脚，以俾產婦在陣痛時，可以用手緊拉。此法頗能助其用力。於是嬰兒之頭，大抵即可見其由陰道口產出。如嬰兒產出之方位係屬正常者，其面部當朝下（即面向產婦之背，但其頭頂則先顯露）。然若嬰兒之頭產出過速，則產婦之陰道每致裂開。是故一俟見其頭部顯露後，當產婦每次陣痛時，接生者即應用手指將嬰兒之頭向上抬之，並同時將其略推向後，以使嬰兒之頭部易於產出。且此法似亦能使其頭部逼出稍緩，而予產道有漸次擴張之機會。產婦於產痛間歇時，其全身之肌肉即當鬆弛，以資節省氣力。但此時其嬰兒之頭部，應任其顯露為要。若能按照上述之方法行之，則可減少陰道口裂開之虞。

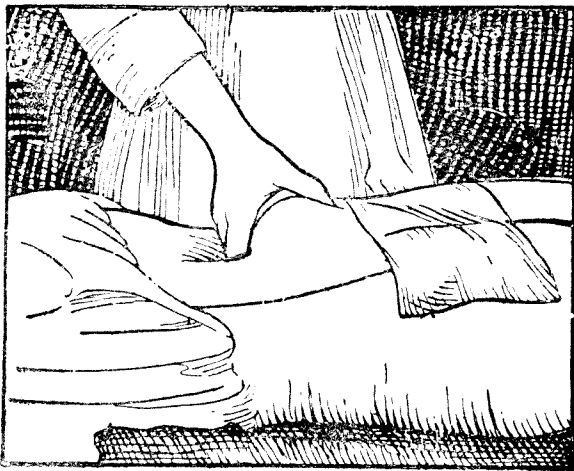
平常當嬰兒之頭已露出後，其身軀必少停移時而始產出。故俟其頭部露出後，即應用手指在嬰兒之頭頸處探摸一週，以視臍帶之繞於四圍否。若然，則須設法將其自頭上套出。然若臍帶繞在頸項而不覺跳動者，則應立即使其從速產出為要（如用產科鉗將其拉出，以免嬰兒窒息過久，不能復活）。不然，如臍帶並無此患，則接生者此時可趁機用脫脂棉（即藥房所售之吸水棉花）或潔白之軟布一方，揩抹嬰兒之雙目，並將其嘴張

開，口內亦如法抹之。

迨嬰兒產出後，即包裹於法蘭絨或柔軟之布袱內，勿任其面部泥於血泊中。接生者應速用百分之一之硝酸銀溶液，點於嬰兒之兩目。要知多數嬰兒之所以成盲，即因其產出後未曾以此種藥水滴入目中之故。

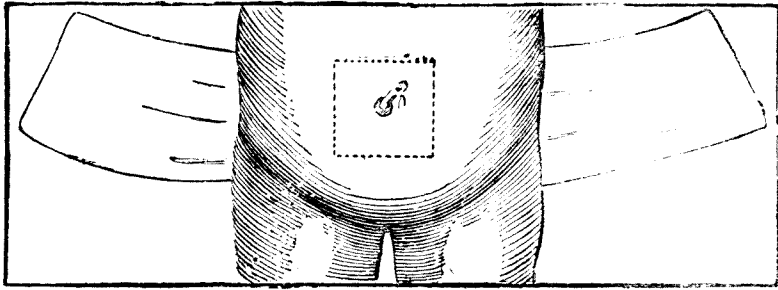
嬰兒一經產出後，在側輔助接生者之人，應即將其手置於產婦之腹部，緊握子宮。維時當覺腹部之裏層，有如一硬塊之物，助手可緊實榨壓而勿須臾放鬆。此榨壓之作用，即所以使子宮收縮而停止流血也。

一俟臍內之血管停止跳動後，應以預備此用之棉紗帶二條，將臍帶緊繫，隨即割斷之。但其所用之棉紗帶及剪刀，均須先置於一小盆中，用沸水煮數分鐘之久，煮畢仍置盆中，待臨用時取出。吾人須當切記用棉紗帶繫臍帶時，應收至極緊，而萬勿取用未經臨時用沸水煮過數分鐘之器物，以剪斷臍帶，亦不可用一切



圖示 嬰兒產出後，看護者用手握壓子宮，以促子宮緊縮而停止流血。

未經臨時以沸水煮過之線帶，以繫縛臍帶，蓋若用未煮過之器物以剪斷或繫縛臍帶，則



圖示裹紮嬰兒臍帶之法預備一有孔而曾經消毒之雙層小方布，將臍帶自孔內穿出，撒以硼酸粉，於是將該方布之另一面摺上，以遮蓋臍帶之斷端，後再以綳帶裹好。

往往有極兇危之毒菌，由此侵入身體，以致初生之嬰兒，染患可怖之破傷風症，一發而不可救藥。此所以常見有無數小兒，出世後七至十日即行夭亡也（故俗有臍帶風，七日風，及牙關風之名）。此症之病狀，乃嬰兒於產出後七八日，忽患抽搐，牙關緊閉，頸項強直等。

臍帶剪斷後，應用硼酸粉散置於臍帶頭上，隨將臍帶放於一方布上，此布乃預先備作此用，並已在沸水中煮過數分鐘者。其臍帶頭須在布中央所剪成之小洞中穿過，然後將布摺疊，隨用綳帶一條，圍於嬰兒腰身之四周，俾將疊臍帶頭之布，圍護在內，以免擦傷。於是可置嬰兒於一暖熱而乾燥之處，並當使其向右側而臥，以待將產婦料理安畢。嬰兒既已產出，少頃胞衣自能落下，切不可在臍帶頭處拖拉，或縛結物件於臍帶上。有人謂胞衣有縮入母體之危險，故必從速拉之，否則對於產婦極有

損害云云，此誠謬妄之談，惟在持壓子宮之人，若接連榨壓而不釋手，則胞衣自易排出，特不必用力過猛耳。蓋此法可防免出血過多，並能助胞衣之排落較易，實最有效也。一俟產婦之胞衣落下，應用厚綳帶一條，闊約十五英寸，纏縛於產婦腹部，並須妥貼而略為緊張帶之二端，可用安全別針拴之，或用線縫之亦妥。如此頗似闊帶一條，以使腹部受壓而覺緊貼。

嬰兒一經洗濯潔淨，並穿好衣服後，照例應將其置諸產婦之胸懷，蓋產婦一經嬰兒開始啜乳後，則其子宮當可收縮變小而堅實，是亦阻止子宮流血之一法也。在紮縛腹部綳帶之前，一切不潔之衣服被單等物，概須移置他處。所有產婦身軀各部分曾被血污之處，當用溫水洗濯，並揩抹使乾，然後用吸水棉花製成之填布一方，或用數層厚之布，填置於陰門之外部，用以收受污水（此布須經沸水煮過），並取長二尺寬二寸之棉布一條，將墊布裹上。此棉布之兩端，一端可拴於前面之腹綳帶上，一端則拴於後面之腹綳帶上。



產婦宜靜臥於床，無論如何，應在床上休養數日之久。墊置陰門外之墊布，必須隨時更換，而其陰門外面尤當隨時多洗。

產婦於產後六七小時內，例應小解一次。如於此時間內不能小解，則可用大毛巾一方，疊成數層，在熱水中浸濕，敷貼於陰門以及恥骨上一帶。此舉常能助產婦之小便通洩。且產婦於分娩後之次日，亦應大便一次。若無便意，可服瀉藥一劑，例如草薢油或瀉鹽等均可。

產婦既產之後，即可食用尋常食物。惟於此一二日中，最好不食冷物，不飲冷水。產婦宜食煮法完善而富有滋養之食物，如米飯，雞蛋，牛乳，麵包，山芋及熟水果等物。

產出之嬰孩不即呼吸應如何料理。嬰孩一經產出後，照例即行啼哭而開始呼吸。若並不啼哭與開始呼吸而惟偃臥絕無動靜，或僅微微喘息者，則必當設法使其呼吸。一切手續，務須敏速。其法用一食指，包以清潔之薄布一塊，先將嬰兒之口及喉揩抹乾淨，再將大指及食指用薄布包沒，將嬰兒之舌夾之，輕輕拉放。如此約每分鐘行十次，而於施行此法時，須另有一人以手持布一方，向嬰兒之臀上拍打之，或將布用冷水浸濕拍打其胸膛之外皮，或用濕手拍打亦可。此種方法，恆能使嬰兒開始呼吸。迨其一經呼吸後，應將預先烘熱之絨布，將孩包裹於內。

上述之方法，若施行至一二分鐘而嬰兒仍不呼吸者，則應速將臍帶割斷繫好，隨用人工呼吸法。本章附有插圖，以示施用人工呼吸之方法。但施此法時，勿可使其呼吸太速，

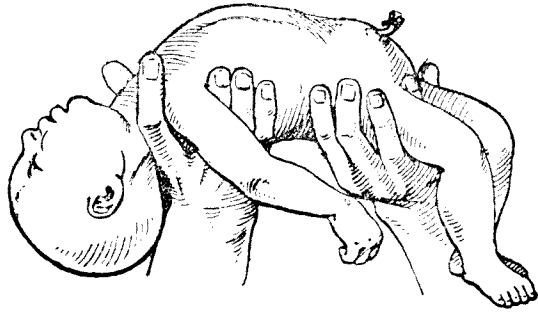
每分鐘最多不得逾十至十二次。此外莫妙再用熱水一盆（盆之大小以足容嬰孩之全身爲宜），其水之熱度至少須法倫表一百零五度。當施行此法時，可將嬰孩之全身浸入於熱水中，且亦不宜失望太早。如見稍有生機，應繼續施用人工呼吸法至半小時以上。

產後流血（又名產後血痢） 產婦每當產兒及胞衣排出時，自必流血，故此種流血，倘不多不久，則爲自然之現象。然若流出過多，必致軀體發冷，面色轉白，而備覺疲倦。

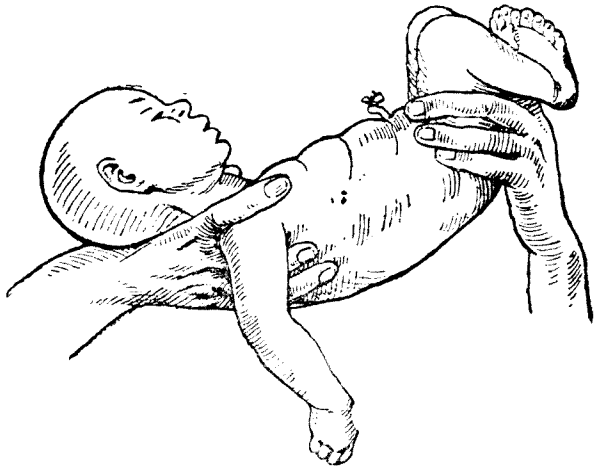
治法 取捲成之被褥一床，置於產婦之臀下，將其臀部墊起，以使臀高於頭。然後由腹部緊握其子宮，使之收縮，不可弛放，以至血止爲度。又可用濕布一方，以在極冷之水中浸濕者爲佳，用以數貼於陰道外部，及恥骨之上。此布必須時用冷水浸濕。輪流貼敷，其功用蓋在使血管受冷收縮而停止流血也。或在腹部用冷水由二三尺之高度澆下亦可。並宜將嬰兒安置於產婦胸部，俾其啜乳，良以產婦一經開始哺兒，其子宮遂受刺激而收縮。如有麥角膏（須先小心視清該瓶上之表簽），可服一小調羹，隔三小時後再服一次。產婦流血過多後，必須令其靜臥三兩日。無論如何，切勿令其坐起或離床。

產後熱症 產婦於生產後最初數日內，每有微熱（但不宜高過法倫表九十九度至一百度）。此種微熱，無關緊要，且大抵亦罕有逾三四日之久者。惟於產後之第三四日，突發寒熱，則殊危險。當其發熱時，脈搏極快（尋常脈搏每分鐘七十二次）。且病起時，常

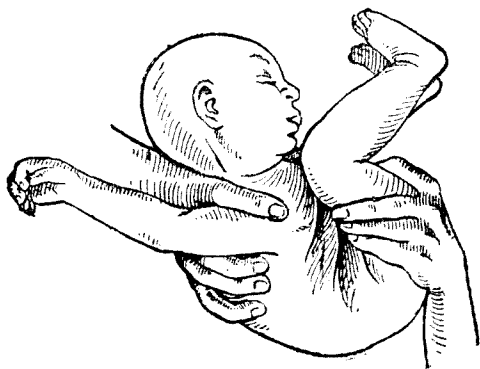
第一圖



第二圖



第三圖



此三圖乃示嬰兒初生，不能呼吸，應如何使之呼吸法。照本章所講之法，將臍帶迅速割去，用兩手照第一圖式，將小兒托起，再照第二圖式，使小兒身向前屈，再照第三圖式，將其全身緊屈，以使肺內之氣逼出，隨即再如第一圖行之，如此施行，每分鐘十六次，（因平常呼吸每分鐘有十六次，可以此為標準。）

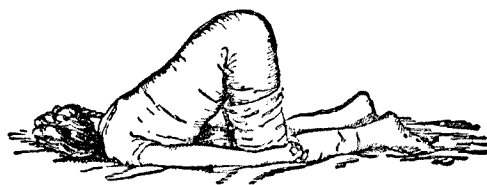
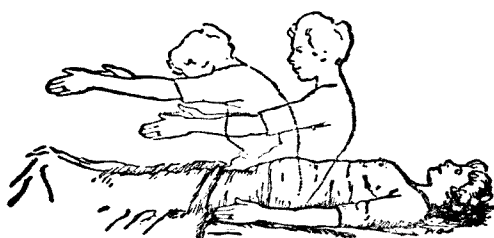
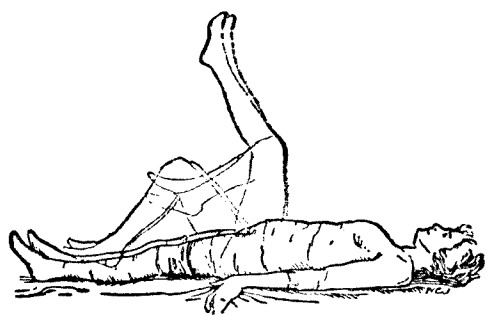
發寒戰，而其腹之下部，每有疼痛。用手壓之，則其痛尤為銳利。此時並有頭痛。大概當此種寒熱發作時，在一二日內，其由子宮而經陰道所排出之污液，必致減少。

治法 若於分娩時，對於一切事物均能注意清潔，則可免此種熱症之侵染，蓋此種熱症之病原，係因接生者手指不潔，以致病菌（俗曰毒或曰風）染入子宮之故。或因污穢之布，置墊於產婦陰門下，用以盛受其所排洩之產血及穢物所致，蓋若接生者用手或器物放入產婦之陰道中，即為病菌侵入子宮之媒介，其結果遂致產婦有產後熱症之患焉。此症之療治，首宜服以瀉藥，如硫酸鎂等，最為合宜，而於腹部可每三小時用熱敷一次。如有高明醫師，無論如何，應即請其診治。該產婦如能送入醫院，則切勿遲延。

分娩之後 分娩後六星期，應請醫師檢察一次，以俾確知盆骨內諸器官（如子宮等）之情形是否正常。

體操 下述之體操方法，若能按例行之，頗有裨助於腹部之情形，並能減少大便秘結之患，即於下次懷孕時，亦可使孕婦獲益不少。

其法如下 仰臥於背，勿用枕頭。先舉其右腿五次，一如圖中所示之方式。然後左腿亦照樣行之。於是將頭部自行舉起，愈高愈好，但勿可用臂力以助之。此後再將雙腿並舉（見第一圖），終則勿用手臂而自行坐起（見第二圖）。上述之每樣動作，在最初數日內，可



圖中之第一二種體操法，可於產後行之，以使腹部之肌肉強而有力量。第三圖為膝胸臥式，能助產後之子宮回復原狀。

連行五次，日後則漸增至每樣連行十五次至二十次。此種體操，最好行之於每日清晨尚未起身之時，及晚間就寢

以前。如是可舉行至少六個月之久。另有一法，可每日行膝胸臥式十分鐘（見第三圖）此法頗有助於子宮之回復原位。俟產後三星期，最好能出外略為行走，且亦不妨由扶梯上下。

飲食 產後之飲食，仍宜清淡而簡單，故以水菓菜蔬及穀類為最佳。凡加味調製之菜餚，油膩之糕餅，油煎之食物，蝦蟹或他種有殼之魚類，以及煙酒與過量之糖果等等，均須禁止。而在哺嬰期內，尤當多飲開水，即雖每小時飲一大杯，亦非過多。至於茶與咖啡等，

不如開水之易能增乳，最好以勿用爲妙。

大便 應注意大便，須每日一次。若能遵依以上所述之體操與飲食，實最合宜。如有便秘，則可給服礦油一二匙，間或用灌腸法亦可。

乳房之料理 如能用消毒紗布更好，否則以布一方，在沸水中煮之亦可，以資消毒。於是在每次哺乳之前後，即蘸以百分之二之硼酸水，用以洗抹乳頭及嬰兒之口部（抹洗嬰兒之口內，用消毒棉花捲於桿上，較爲便利）。洗畢後，其乳頭可用一塊消毒棉花或紗布蓋上。

皮鞋與緊身裙 亦應如前述，不可穿高跟鞋，腰間之褲帶，亦不可過緊。倘腹壁鬆弛，可用孕期時所穿有彈力性之緊身裙。

一般之注意 非待分娩後六星期受醫師檢察後，不可洗濯衣服，或操作其他笨重用力之工作。並須待陰道內排泄物完全停止後一星期，方可在浴缸內沐浴。至於舉行房事，可在八星期以後。產後月經未來，亦能受孕。然亦有分娩未久，雖在哺乳亦能開始行經者。不過大抵總在嬰兒斷乳後四至六星期，方始來潮。

若有頭痛，足腫，或陰道內出血甚多，以及寒熱交作，乳房或乳頭覺痛等，自應告知醫師。總之，無論有何異狀發顯，當立即報告醫師爲安。



第三十四章 婦女之疾病

所謂女性之生殖器官，係包括外生殖器（即女陰），陰道，子宮，卵巢，及輸卵管而言。本章之所述者，即為該器官之一切疾病。

外生殖器 在女陰與女陰相毗連處之最常有之疾患，即為瘙癢，其原因可因陰虱或其他寄生蟲等而致（此節已詳述於皮膚病章）。此外尚有能致奇癢之他種寄生蟲病之傳染，如圓癬蟻蟲等等皆是也。但大抵其所以致癢之原因，多係因該處皮膚不清潔之故。是以婦女之外生殖器，應每日用熱水肥皂洗淨，蓋該處之腺，常有分泌物排出於女陰之皮面故也。

治法 須先沐浴，後用殺寄生蟲藥，如次亞磷酸鈉一英錢化於一英兩之水中，每日早晚各敷用一次，或用亞化汞油膏（又名白降汞油膏）搽於女陰之縐摺處，以止其癢。

女陰炎 此即女陰發炎，或為急性，或為慢性。急性者最多患於肥胖之婦女，因其出

汗甚多，以致該處之皮面時相磨擦所致。患此者每覺奇癢，而且灼痛難堪。其治法須常沐浴，以使清潔，並用百分之二之阿克法拉芬溶液，於浴罷後搽抹之。但此藥之用法，最好以絨布一塊，浸透於百分之二之阿克法拉芬溶液中，卽以之敷於患處，至數分鐘之久。他如『異極石粉』之洗劑，浸透於紗布上而敷之，亦頗有止癢之功。至於油膏劑如白凡士林所製成之百分之五或百分之十之硼酸抹膏，亦可試用。

丘疹瘡癬 女陰部之腺管，常有丘疹或瘡癬發生，須按醫治身體他部分所患之此症之方法治之。

其實女陰部所最常見之疾患，多係因手淫，房事過度，及花柳病所致（按花柳病已於第四十八章內詳述）。陰部所患之濕癢，惡臭討厭，概係花柳病之結果。

陰道 陰道位於膀胱之後，直腸之前，爲一腔道，由女陰向後而上，直通子宮之頸口。子宮之頸，係由上向下，伸入於陰道內。陰道常可因分娩而受傷，以致傳染病毒。或因其患有花柳病（常指白濁而言），則產後花柳病毒可隨由子宮或輸卵管而流下之排泄物，經過陰道黏膜刺激之，以致陰道內膜發炎。此症常甚困惱，且或能致潰瘍。

陰道之損傷 最常有之損害，卽爲在分娩時嬰兒被逼出過速，以致母體之組織，不能有適當擴張之機會，或因嬰孩之頭過大，產道過小，以致大小懸殊，陰道被裂。此種破裂，

不僅皮膚與黏膜而已，即其內層之肌肉，亦被撕開，故陰道之壁，必因受傷而軟弱，以致其前壁因受膀胱之壓力而向下墜出，結果其陰道內，即有一塊臃凸之處。若陰道之後壁破裂，則被直腸壓逼向前，尤於大便時爲然。或有時甚至其子宮有向外凸出之虞。此種損害，非獨有碍膀胱與大便之功能（被裂向後者，則大便秘結，而裂向前者，則小便失禁），且能產生異常之困苦與不便，而往往引致生殖器官之發炎紅腫等患。大凡此種疾患，幾皆可以用外科手術治之。但須及早醫治，因恐爲時既久，則施術困難，或致須將該項器官割除，方能收效也。且所謂此種之手術，並非繁重，而對於其個人將來之幸福，則大有關係。試思若因子宮下墜而致小便失禁，終日涓涓流淌，則其困苦與不便，孰有甚於此哉。此外陰道口又有因向後撕裂過甚，竟致與肛門相通者。總之，凡此種種，統須立即用手術縫補之爲要。

白帶 此乃一種由陰道所排出之物，常作白色，其結果即爲軟弱，背疼，與腹下部之不舒適等病狀。此時其陰道之內膜，往往紅痛而癢。至其致病之原因則甚多。故若可能，最好請醫診之爲妥。此症大抵可因疲乏或操勞過度，榮養不良而致。或年老將近絕經時，亦能如此。但症之較重者，則多係手淫，房事過度，白濁，或子宮卵巢及輸卵管有病之故。其所排出之物，多少不定，有時甚少，然時或極多，以致陰道內膜發生潰瘍，痛苦殊甚。

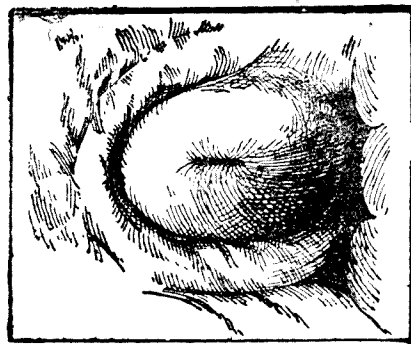
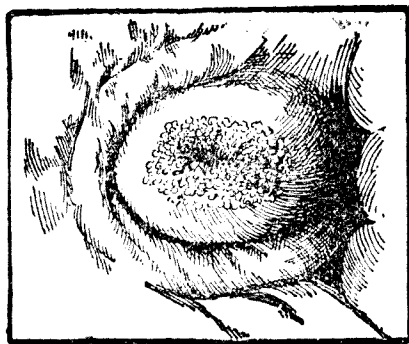
治法 第一，如若可能，須查出其致病之原因而除去之。每日宜用熱小蘇打水或熱鹽水灌洗陰道。其製法即用食鹽或小蘇打一茶匙，化熱水一夸脫（即二量磅），待涼至法倫表一百二十度後，或待至可以忍受時，即可用灌洗管灌洗之。然若排出物甚多，而且刺激疼痛殊甚者，則可改用過錳酸鉀一茶匙，加於八夸脫之熱水中（即十六量磅），繼續灌洗，至少廿分鐘之久。但當溶化此藥時，須將其完全溶化方可應用，否則未經完全溶化之藥品若被沖入陰道內，必致疼痛。倘如此灌洗施治而不奏效，則須就醫一診，蓋恐其深處有糜爛或潰瘍，而需用甚濃之阿久羅，或阿克法拉芬溶液以擦抹該處。又若腹下部一側或兩側覺痛，而且捫之亦痛者，則其病原恐係在輸卵管，或直接係由子宮而來，亦未可知。如此必須另行設法以解決之，蓋灌洗陰道對於子宮內之一切疾病，僅為使病狀暫時減輕而已，苟非將其病原除去，決難痊愈。

子宮之疾患 子宮之主要功用，即為容納已交孕之卵而榮養之，以至妊娠滿期。當發身期開始後，子宮之內膜，於每月月經來時，必蛻脫一次。大抵月經之開始來潮，約在十四歲左右。正常之子宮，約長如中指，然在懷孕時，則當然增大。迨妊娠滿期，則重約一磅半。子宮內最易受患之處，即為子宮之頸（即伸入陰道之部分）。此處當分娩時亦能被裂，以致日後其邊緣不整齊而結癥。此種破裂，往往為子宮頸疾患之起點，漸即變成潰瘍，而其

所排出之物，每甚惡臭。且子宮頸亦為子宮之最易受病菌侵襲之部分，故被病菌（其中尤以白濁球菌為最傳染後，該處即紅腫而變成小潰瘍（見圖）在年老時，子宮頸亦為最易患癌之處。故此時如有排泄物自陰道內流出，即當留意。倘其所排出之物，含有血色，則尤須小心。有數種子宮頸病，雖可用藥物療治，但大抵多須施用手術。要之，此種疾病，非常重要，一有可疑，即當請醫診視。如若確為子宮頸癌，則務須及早用手術割除之。

月經 正常之月經，必照例每月來潮一次。來時初為鮮紅之血液，終則漸變棕紅色，大抵三四日內，即可完畢。除略有背酸與痠攣外，並無疼痛不適，且有種婦女，當月經來時，亦有毫無異狀者。但如行經時與上述之情況大有差異者，則恐係該項器官有病之故，亟應診治。

經閉（月經停止） 倘女子已屆十六七歲而月經尚未開始者，則必有其原因，即須查明。然若為一身體發育良



右圖為正常子宮頸，左圖為發炎而有糜爛之子宮頸。

好之女子，則雖屆期不來，未必係因有病之故，蓋有種女子，其月經須待十八歲或廿歲時方始來潮也。不過凡因患貧血、結核或其他種慢性疾病，而致面色蒼白、發熱、瘦弱之女子，其月經往往閉止。對於此種疾病，皆須施行全身療法，以使其恢復健康，則月經自來，不然，若僅局部治療，決無絲毫功效。此外亦有因其陰道被處女膜閉塞，以致每月雖有腹痛，而不見月經流出者，此則施治甚易，僅須將該膜割開而已。

若子宮過小而未發育，則亦為經閉之一原因。且亦有一種女子，其第一次月經來後，須待至一年或半載之久。方來第二次，然依大概而論，月經不調者較諸月經全閉者為常見。有時改換水土，亦能致月經錯亂。至於經水過少，亦非罕見，不過以肥胖之女子為多，迨其體重減少後，月經即能復原。

在患傷寒、猩紅熱或其他一切發熱傳染病時，月經閉止，尤屬常事。間或患此種疾病後二三個月內，仍無月經，亦未可知。至於已嫁婦女之月經閉止，其最通常之原因，即為受孕。他如傷風、受驚，或因足部潮濕而致受寒等，亦能影響月經之來潮。

治法 此症必先除其病原，則不治自愈。然對於受孕後之月經閉止，當然除外。如有疑其為懷孕者，則迨二三月後，即易斷定，可以不成問題。

患者之榮養，必須注意培植，並須使其體操運動，多在戶外，而且睡眠適當。倘疑其常

犯手淫，應教以自制。若有便秘，當設法通利。如欲引致月經，可用坐浴法十分鐘，甚為有效。用此法時，需否熱水沐浴，可以隨便。他如熱水灌腸法與熱水灌洗陰道法，亦頗有益。

月經過多 此症幾皆為子宮有病所致。往往於小產之後，月經不僅為量過多，而且時常連綿不絕。而在接產不慎，以致陰道口裂開者，結果亦能使月經不調而且過多。且若子宮有病，或被裂開後，則月經來時，每亦過多而痛。他如子宮內患瘰癧肉或生小瘤，而由子宮之內膜墜下者，或輸卵管積血，及卵巢輸卵管之其他疾病等，常亦能致月經過多。至所謂月經過多者，乃即廿四小時內，其所用之布巾被浸透三條以上也。若為期逾四日以上者，亦非正常。

治法 月經過多，既常為子宮內患瘰癧發炎或其他疾病所致，故最好以請醫診視為妙。如一時無從覓醫，則用甚熱之水約法倫表一百廿五度灌洗陰道，或有止血之效。若在緊急之時，可用清潔之紗布，在沸水中煮過，或熱爐中焙過後，以之塞入於陰道內，而待醫師之來到。其實若能臥床保守絕對之安靜，亦為止血之一良法也。

痛經（月經困難） 倘月經來時，疼痛非常，而兼有痙攣者，即為子宮內或其鄰近之器官有病之明證。此種疼痛，有時能映射至背或臀部，多屬鈍痛，但時或銳利而如痙痛。且往往覺其膀胱被壓，而易致尿意頻數。凡子宮生瘤，輸卵管有病，及子宮口收縮閉塞，以致

月經無從流出，或子宮頸口之過於緊閉等，皆爲此症之最通常原因。有時子宮亦能向前屈曲，或向後傾倒，此種移位，亦爲致痛經之一原因。

治法 此症亦須請醫診察，蓋若非將其病原查出，則一切治法，均鮮功效，不過暫時見輕而已。例如熱水皮袋之敷於腹之下部，或熱水坐浴與熱水浸足等法，皆可收止痛之效於一時。然若常服阿斯匹林（醋柳酸）或其他種之止痛藥物，則殊有害。多喝熱開水，亦能有效。但對於子宮口闊窄或子宮移位之患者，若能施用手術，將其子宮擴大，或使之復原位，則功效頗爲確著。

輸卵管之疾患 輸卵管中之最通常疾病，卽爲傳染由陰道而來之白濁，且其所致之疼痛與盆骨內之不適，以及不能生育等病狀，亦較其他各種原因所致者爲甚。此節已於白濁（卽淋症）章內述及。

輸卵管之被結核病所侵害者，亦非罕見。而當卵巢有病，或卵巢與子宮患瘤時，此管亦必多少受累。此外亦偶有因卵在輸卵管內交孕後，卽存留於該處，以致胎兒在管內發育者，此謂之輸卵管妊娠。往往迨胎兒長大時，該處之包膜卽被破裂，以致胎兒被逼入腹腔，對於生命極爲危險。此種情形，以及卵管之其他疾患，皆惟有賴外科手術可以治癒。

卵巢之疾患 卵巢係在腹下部之子宮兩側，位於輸卵管之後，因其能分泌一種重

要分泌物，以入血運，故於身體之健康，極有關係，且又能產生女性之生殖細胞（即吾人所知之卵），與男性之精子交孕後，即能成胎。

卵腺常易患病，有時或致生極大之囊腫與瘤。此種囊腫，往往自數磅起能漸增至幾與其人之體重相等，大抵可分二種，一種爲無毒性者，常長至極大，另一種爲堅實之硬瘤（即惡性瘤），其性極毒。故凡有病之卵腺，必須割除之。然若係無毒之瘤，則醫師當割除時，應至少保存其最健全之組織少許，以使其於身體健康極有關係之重要分泌物，仍能產出。

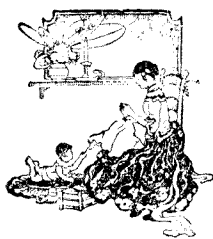
無生殖能（不育） 不育之原因，多係幼年時其生殖器官發育不全，或因以後患病之故，且往往有因其丈夫從前或婚後曾患有傳染病所致者。故夫婦二人，均須檢察，以俾斷定其病原之所在。

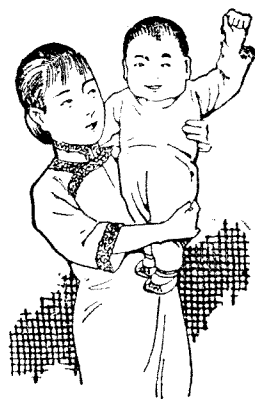
婦女不育之最通常原因，即爲曾受白濁或梅毒之傳染。雖然，亦有因幼年時榮養不良，或身體軟弱，以致自幼患此者，此乃因其生殖器官不能發育完全之故。是以吾人在察驗成年之婦女時，常可發見其盆骨內之器官，異常幼稚。惟當檢察不育之婦女時，應確定其輸卵管之是否展開。其試驗法，可用氮氣逼入之，便可分曉。然若兩側之輸卵管俱已損壞，或其兩側之任何部分，因疾病而致阻塞，則決難受孕。此外如花柳病，結核病，子宮變位，

患瘤，或慢性發炎，以及因手術而受之損害等等，亦能致之。不過婦女在哺乳期內之不能受孕，則爲理所當然。

有一般不育者，可用外科手術治之。對於分娩後之不再受孕者，則施用手術，更爲適宜。如係因房事過度，而至不育，則應加以節制，每月祇可舉行一二次，且最好係在月經前後之數日內行之，則受孕較易。然若因精子在陰道內被子宮內所排出之富有刺激性之排泄物所殺滅，則每日可用硼酸水灌洗陰道，甚爲有益。但用時其水之熱度，應以能容受爲度。總之，不論男女對於其身體之健康，必須注意，務使起居合宜，飲食滋補，而且睡眠充足爲要。至若一切有害身體之事，如吸煙，飲酒等等，常爲許多人不育之原因，尤須戒除。

（按吾國婦女，對於生殖器官之疾病，往往諱莫如深，不肯及早就醫診治，以致延誤時機，鑄成大錯，待至病勢已深，則挽救莫及矣。夫疾病原爲人生最不幸之事，病而求醫，理所當然，四肢五官，俱屬一體，則同是患病，何分軒輊。）





第三十五章 育嬰法

小兒在一週歲內，爲最危險之時期。據一般之估計，中國小兒之在一週歲內死亡者，竟佔百分之五十。若能小心護育，而使其食物、衣服、環境及榮養適宜，則至少可減低其死亡率至百分之五。其中所較爲常見之致死原因爲：

(一) 花柳病 此症之結果，能致僵胎，或其所生之嬰孩，生機極少，不能久活。

(二) 缺少清潔 其次卽爲食物之不清潔，與榮養之供給不足。蓋食物常因被蒼蠅或其他蟲類所沾污，以致痢疾病菌，得以侵入消化道內，而發生劇烈之腹瀉與寒熱，結果往往夭亡。故若食物未經蓋妥，而被蒼蠅等所接觸者，必須先用沸水煮燙之，然後方可用以飼喂嬰兒。要之，凡小兒之食物，皆須保守清潔，勿被蟲類沾污。且一切食物，亦須新鮮，而在天氣熱時，尤當注意。蓋夏令腹瀉，極爲危險，在美國一週歲以內之嬰兒死亡數，其中因夏令腹瀉而死者，佔二分之一。此症之病原，乃係細菌之毒素所致。

(二)更改食物 小兒之另一嚴重時期，即在斷乳後改飼他種食物之際。有時其所飼用之他種食物，常於其幼弱之消化器官不相合宜，致使有許多為母者，以為小兒斷乳，非常危險，故往往雖又已懷孕，而仍繼續哺乳，此實對於其母體，負擔太重，結果每致嬰孩之榮養不足，或其腹內之胎兒發育不全，蓋其母體之榮養料有限，非此即彼，勢難平均分配而能兼籌並顧也。照例為母者之哺乳於嬰孩，不宜逾八九個月之久，以後即應以其所小心製備之食物飼之，以代母乳（該項食物見本章內小兒之食物一段）。

(四)喂哺無定時 每當嬰兒啼哭時，即行喂哺，亦極有害（按此乃我國婦人之通病，亟宜戒除，蓋小兒啼哭，原係一種天然之運動，以使其肺部擴張，而補助消化，哭而強制之，毋乃不仁）。小兒之喂哺，宜有定時，若隨意亂哺，必致嬰孩之消化受擾，而惹起許多疾病。至於嬰兒喂哺之適當時間，當於本章小兒之食物內述之。

幼稚時代之小心撫育，不僅能使嬰兒不致夭亡，且其身體之發育，亦可較為佳良。故小兒之正當撫育法，既有如是美滿之效果，則此種問題，人人皆應研究而學習之。但其第一步，必當先知小兒正常發育之狀態，與其真正患病之指徵。

正常之小兒 正常之嬰孩，產出後其體重應不下五磅，然尋常亦罕有逾八磅半或九磅者，故平均大抵約在六七磅之間，在生後之第一星期內，嬰兒之體重不致增加，或有

時竟反減少半磅，但其所減少之重量，俟第二星期之杪，即可補足，而大抵在將近滿月時，正常小兒之體重，必較出世時增加一磅。

嬰兒在第六個月末之體重，應較其出世時之體重增加一倍，至一週歲時，即應三倍於出世之時，而迨二週歲，則應增加至四倍。

正常之小兒，未及週歲，即能起立行動。但在十個月以前，則不應任其起立爲要。

嬰兒出世後之第六個月末，即能出牙，最先出者爲下顎之二顆門齒，稍待一二個月，上顎有四門齒產出。至於二十枚暫齒（即乳齒）之完全出齊，則須待二週歲之末，或至遲須在二週歲半。

嬰孩在三個月時，即能注意其手，且能聽聞些微之聲音。

至四個月時，能試舉其首，而口作『咕咕』之聲。

至六個月時，若置一枕於其背後，即能倚坐，倘離開其母，即知哭鬧。

至九個月時，能獨自坐地學玩，而叫『媽媽』。

至一週歲，能呼『爸爸』、『媽媽』。

若小兒至十八個月時，尚不能行走，則須請醫診視。

至二週歲，能咿啞學語。

嬰兒當初生時，其頭上有二處甚軟，一在頭頂之前部，尋常須俟一週歲時方始閉合，另一處係在頭頂之後，則僅約需二個月之久。若此種骨孔逾時不閉，即可據為榮養不足，或礦物質缺乏之指徵。

啼哭 有許多母親對於小兒之啼哭，殊覺驚恐，其實小兒之啼哭，在不能言語以前，係其表達心意之方法。是故小兒之啼哭，非僅不應視為不正常之現象，而且反之，吾人對於靜默不哭之小兒，理應更為驚恐，蓋靜寂無聲，常係因其身體發育不正，或小兒有病之故也。況小兒當啼哭時，吸氣較多，故能使其面部及全身之皮膚變紅，甚為有益。總之，小兒之啼哭，並非為不健康，或有害之現象，凡撫育嬰兒之人，不可因其啼哭而驚恐，或常以食物為使其止哭之唯一妙法。

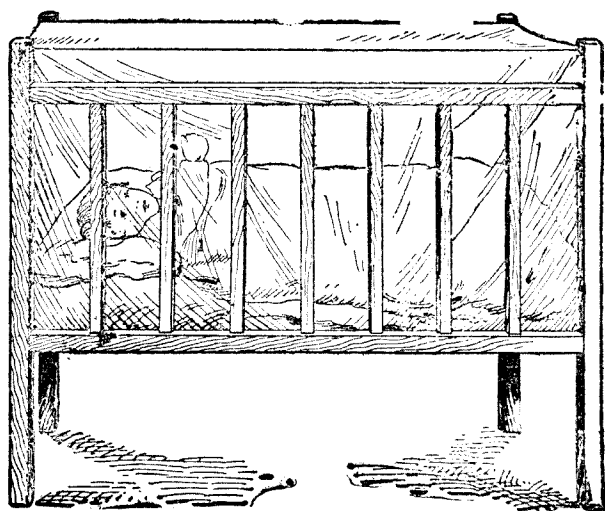
通常嬰孩雖時常啼哭，亦當勿過於驚擾，且亦不宜隨便授以橡皮乳頭或各種玩物，以作安慰，因此種玩物，常易被蒼蠅停於其上而沾有病毒，若任嬰孩撫摸玩弄，而置於口內，甚為危險。小兒亦不可任其養成含指之惡習，蓋此種習慣，每可使其受病菌之傳染，而常為致腺樣增殖體之原因，且能影響於其將來牙齒之整齊。

種痘 嬰兒在出世後一個月內，即須接種牛痘。此事應與嬰兒初生時之用藥點眼，以防目盲者，同其重要，而當視為定例。凡屬小兒，均須照例接種，良以天花對於小兒極為

危殆（見第四十五章）若接種牛痘，則完全可以防免也。

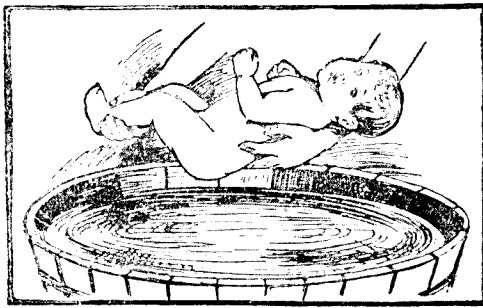
睡眠 初生之嬰孩，大概終日入睡，即健康之嬰孩，在一週歲內，亦應使其多多睡覺。通常嬰孩，在六個月時，二十四小時內，應有十六小時之睡眠。待至二週歲時，則夜間應睡眠十小時，而於下午再使其小睡一次。且小兒務宜在日間清醒。有一般小兒，養成日間睡眠之習慣，致在夜間則清醒異常，此實不宜而殊為麻煩。小兒睡眠時，亦不可將其頭部完全蓋沒，因小兒亦如大人之需清鮮空氣，故應留一空處，以俾清氣之進入。並須將其置於空氣流通之室內，或廊下，或其他庇蔭之處亦可。小兒周圍所用之布單等物，亦當清潔。對於週歲內之嬰孩，當以搖籃為最便利，但須用蚊帳罩上，以防蚊蠅等害蟲之侵犯。

小兒之頭部，應將其時常更換位置，以免久臥一邊，致使其頭顱因受壓而變畸形。



小兒亦可在此種圍檻內睡眠，祇須用一蚊帳罩上，以防蚊蠅等害蟲之侵襲。

清潔 小兒務須保守清潔。有許多人，常為其小兒實行每日沐浴之習慣，此固頗為有益，但必須在溫暖之室內行之，以免受寒。若其身體之某部分，被糞尿沾污時，則尤應勤為沐浴。浴時，應注意擦洗其身體上有摺痕之部分，如腋下，與腹股之間，或女孩之陰唇等處。浴後，對於此種縐摺之部分，須用軟布或毛巾，善為抹乾，



為嬰兒沐浴時，須用一手將其肩背扶托（如圖）

並以潤膚霜，或白凡士荅敷搽之，以防皮膚之受激惹。至於植物類油，如麻油，花生油等等，亦可作為此用。

若任小兒坐臥於地，實甚危險，故須鋪以乾淨之蓆子一條，以保清潔。

若小兒已七八閱月，能自匍匐，則須製一小欄圈於蓆之四周，以使其不越範圍，而免面手之沾污。

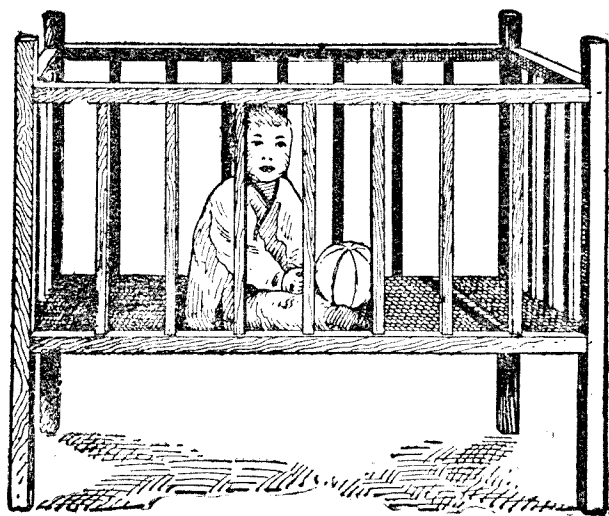
男孩之莖包皮，常須使其捲起，並將陽物頭時常洗淨。如其包皮不能捲起，則應請良醫為之割治，以使其能以伸

出。女孩陰戶之兩面陰唇，亦須時時洗濯之。

小兒之尿布，不宜笨重粗厚。其所穿之衣服，應將臀部及生殖器官妥為遮蓋。凡文明國家，對於小兒赤身裸體，或使其臀部及生殖器暴露之習俗，皆在禁止之列，良以此種習

俗，不僅能致小兒時患傷風，且亦足以使道德墮落也。按此種習俗之所以不加改革者，乃因小兒若穿裹密之下衣（滿襠袴），每易被糞溺所污之故。然其實儘可不必如此，蓋雖三個月之嬰孩，亦可製備一小凳，中鑿一孔，或用水箱一隻，在其蓋上鑿一圓孔，而於其下置一盛器。每當晨間第一次喂乳畢後，即置小兒於該凳上，以令便溺，入晚可使其再行一次，如此不久，小兒一坐凳上，即自知便溺。此種習慣，若一經養成，則其大小便每日自有定時，嗣後當不再有此患矣。

小兒之食物 母乳為初生兒之最佳食物，換言之，亦為嬰孩之天然食物，故在可能之範圍內，應當盡量採用。且母乳係直接自母體吮入，不致沾污，而尋常之牛乳，貯藏於盛器內，每易滋病菌。然欲為小兒產生良好之乳汁，則其母必須多食富於榮養而易於消化之食物。除飯菜水菓以外，應再每日飲用牛乳二磅，並當多喝開水，以供流質於體內。但香料與



小兒可在簡單之園檻內嬉戲，則無危害，而不致沾污地塵埃。

刺激性之物品，如辣椒，咖啡，茶，酒等類，則於母子俱屬有害，而均須戒除。爲母者，亦應獲得充足之睡眠，並當使其精神安靜，避免一切憂慮，刺激。且其母或乳媪在哺嬰期內，切不可食用能致消化不良，或腹瀉，痠痛之食物，如生硬不熟之菓子以及醃肉，鹹魚等等。在出汗，過熱之時哺嬰，亦非所宜。

每次哺乳之時間，不宜逾二十分鐘之久。而在兩相間隔之時間內，除開水橘子汁外，其他食物均不可喂。嬰孩至二個月後，若其體重增加適當，則上午二時（夜間）之一次哺乳，可以停止。至於初生時體重不及六磅之嬰孩，則其每日哺乳之時間，應規定如下：

上午六時， 九時， 十二時。

上午三時， 六時， 十時。

上午二時（夜間）。

尋常之小兒，至六個月時，可佐以薄粥喂之，如大米粥，粗麥粉粥，燕麥粥等類均佳。其製法，應在雙重之煮器內，至少煮二小時之久。器中之水，務須足夠，以使稀薄而膠黏，並可再加以牛乳少許。煮後，倘其中有未完全溶化之凝片團塊，宜用紗布或篩子濾去之。此種薄粥，初用時，可每日二次，每次一茶匙，其時間以上午十時，及下午六時，哺乳完畢後喂之，最爲適宜。至於用量，則可逐漸增加，以至七個月時，可以喂用三四茶匙。此外，亦應每日一

次，以橘子汁和水一半喂之，每次約一茶匙已足。

當小兒七個月時，其飲食中，可加以蔬菜之湯汁，例如菠菜，或胡蘿蔔。切細後，在少許適量之水中蒸熟之，至十五分或二十分鐘之久，然後再在精細之濾器中濾過。此種菜汁，可在每日下午二時喂以一茶匙。此時其所用之橘子汁，亦應增至每日二羹匙，並再和水一半喂之。

至八個月時，烘透之麵包片，或烤餅片，亦可給食。迨九個月時，則其每日下午十時之哺乳，可以停止。且其下午二時一次之乳，亦當以菜汁，搗爛之番薯，及少許透煮之蘋果醬代之。此時其所常用之粥內，亦可多加牛乳矣。

小兒之斷乳，應自十個月起。此時可用牛乳八至十英兩喂之，以代母乳。但其所用之牛乳，須先在雙重之煮器內煮沸三分鐘，煮畢，當立即使涼。最好能將全日所需用之牛乳，一次備妥，而盛於一清潔之器內，將蓋蓋好，而藏置於冰箱內。俟每次哺喂前，可自器內傾出其所應需之量數，而溫熱之，以使略高於體溫度。此外，亦可以雞蛋一枚，在沸水中煮至二小時，然後將其蛋黃取出搗爛，而加入於其食物中。

小兒在一週歲後之餵食法：

晨間六時 牛乳一杯（約八英兩）及烤麵包片（即將麵包徐烤至乾透，全體均

成深黃色)或全麥所製之硬餅乾若干。

上午九時 一只橘子之汁。

上午十時 牛乳和粥，與烘過之麵包，蘋果醬。

下午二時 烘番薯，及濾過之蔬菜。

下午六時 粥一碗。

下午十時 牛乳一杯。

小兒不可食肉。凡粗糲之菜蔬，如椰菜（捲心菜），芹菜，生紅蘿蔔，或栗子，花生，胡桃等，及其他生硬之食物，非待小兒長大，而能咀嚼勻細，決不可食。且此種幼小之孩童，亦不可給以糖菓等物，須知小兒之慢性腹瀉症（即腸內消化不良）其原因常係幼時之喂哺疏忽所致也。

俟小兒一週歲後，其喂食之次數，應即減至每日三次，其食物當以細軟或搗爛之蔬菜，及煮熟之水菓，米粥，麵包，雞蛋等為最佳。此外，每日須飲牛乳二量磅，但不可給以油煎之食物為要。

母親哺嬰之禁忌 若其母患有癆病，即不應哺乳，以免嬰孩有傳染之危險，且對於其病體，亦覺過於勞損。他如一切嚴重之全身病，而能致母體衰弱者，例如糖尿病，腎炎，心

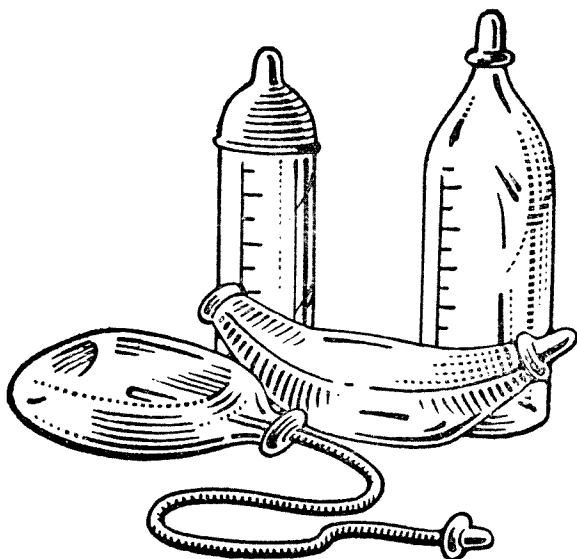
臟官能病，突眼，甲状腺腫，羊癩病，精神病等等，皆當禁止哺乳。

乳媪 倘處於上述之情況，其母因患病而不能自己哺嬰，則可僱一乳媪。然當擇覓

乳媪時，必須注意其是否患有花柳病，或其他能致傳染之疾病。故每次僱用前，必須先請醫檢查其身體，並須驗其血液，以確定其有否梅毒。苟檢驗之結果滿意，即可令其試哺。然若小兒經其哺乳後，身體之發育不甚佳良，則須另覓一較為適當者。

人工哺養法 若不能覓得一良好之乳媪，或因財力不濟，未能僱用時，則其母既不能自己哺嬰，自必採用人工哺養法矣。

當採用人工哺養法時，有數條基本之原則，務須牢記。第一，小兒之食物，須與母乳有同樣之成分，即蛋白質，脂肪，炭水化合物，礦鹽類，與水是也。且此種成分所分配之比例，亦須



各種哺乳瓶，其中乳頭最大之一種，容易洗淨，故為最佳。而用橡皮管者，因不易使之潔淨，故絕不可用，且每次哺喂時，必須將瓶與乳頭妥為煮過。

與良好之母乳相若，不僅其化學之組成須與母乳類同，即其在消化液中之作用，亦應符合。職是之故，吾人常用牛乳以代母乳，蓋因牛乳含有母乳中一切所有之主要成分也。不過牛乳中之此種成分，其比數與嬰孩所需要者，不能盡同。故若欲使其與母乳之比數相符，則必須設法改正之，按照年齡，以配合其各種成分之多寡。

人乳與牛乳之成分，按百分率比較如左：

人乳	蛋白質	百分之一·五	牛乳	百分之四
----	-----	--------	----	------

脂肪	百分之四	百分之三·五至四
----	------	----------

炭水化物	百分之七	百分之四·五
------	------	--------

礦鹽類	百分之〇·二	百分之〇·七
-----	--------	--------

水	百分之八七·三	百分之八七·三
---	---------	---------

改正牛乳時之所當最注意者，即爲須先將牛乳煮過。其法，可盛於一煮器中，煮五分鐘，煮時，並須時時攪之，或在雙重煮器中煮之亦可，但其時間宜稍久。

若將牛乳化淡，以使其中之蛋白質至少可與人乳中之所含者相若，則其中之脂肪，自亦被化淡矣。然在實際上，此節可以無關緊要。至於牛乳中之糖質含量，約僅佔人乳中所含者三分之二，故若將牛乳化淡，其糖質自更減少，苟非將此種化淡之牛乳加以糖質，

則嬰孩之體重難以加增

每次喂食時，小兒之食量大有差異。大抵在十個月內，其每次所喂之兩數，可按其月數加二以估計之。例如，若為四個月之小兒，則每次即應喂以六英兩。然若所用之牛乳，已經化淡，而其加路里（即熱力之單位）之價值，亦低下者，則用量自應較上述之算法為多，以俾充足其體內之需要。反之，倘其所用之牛乳甚濃，則用量亦當酌減。

按小兒之月數，以化牛乳之濃淡，其定則可簡述如下：

自初生以至二閱月 每次用牛乳化水一半，再加糖一英錢。

二至四閱月 每次用牛乳三分之二，化水三分之一，加糖一二英錢。

四至六閱月 每次用牛乳四分之三，化水四分之一，加糖一二英錢。

至七閱月時，則可用純牛乳，而將糖漸次減除。

化牛乳之水，必須沸過。其所用之糖，亦須極為清潔。若購自店舖，而恐其被蒼蠅等所沾污者，則非先經煮過後，切不可用。煮後，即成糖漿，將其妥為蓋好，隨時可用。

較為濃稠之食物，（指純牛乳或略為化淡之牛乳）可使其用量較少，而加路里較多，故對於體重不足，而消化力甚弱之嬰孩，或患嘔吐之小兒，甚為合宜。蓋因榮養不良之嬰孩，雖其消化力不能較同齡之尋常小兒為大，但其所需之加路里（熱力之單位）則較

多，故此種小兒之食物，務當設法使其爲量較少，消化較易而加路里較多也。

大抵正常之嬰孩，將牛乳略爲改正後喂之，甚易容受。他如市售之罐頭蒸乳，亦可用
水一半化和之，以使成爲尋常之純乳（按蒸乳即罐頭中之淡牛乳製時，已將其中所含
之水分蒸去，致其濃度較尋常之牛乳高一倍，故須將其化水一半，以成適當之濃淡）後
再按以上所述之方法化淡之，以喂嬰兒。在新鮮牛乳無從購得之處，此種蒸乳亦頗適用。
在用人工哺養法時，必須每日飼以橘子汁，以供其體內所需之維他命（又名維生
素）。此外，魚肝油亦極有效。

豆乳（豆腐漿）若略加以其他成分，亦可爲嬰兒之良好食物。但用豆乳喂養小兒
時，亦須給服魚肝油，以供其所需之維他命。

豆乳之製法如下：

隔宵用黃豆若干，加水八倍浸之。

翌晨，去其皮殼，而在乾淨之磨中研磨之。

然後，將其煮五分鐘，而用器濾淨之。

大抵二磅（即二十四兩）之豆乳內，可加以大米湯一英兩，糖二英兩，乳化鈣半英錢，
及食鹽少許。此乳須每日新鮮製成，而置於冷處，勿被蒼蠅接觸爲要。



第三十六章 小兒之疾病

小兒能患成年所患之一切疾病，但因其身體各部分之組織發育尙未完全，故其所發生之反應，不能與成年盡同。且小兒所常易患之某數種疾病，若在老年，則不易受患。小兒所常見之疾病，均當於本章內述之。此外，亦可參閱傳染病章，與腸內寄生蟲病章。

口炎（俗名爛嘴請參閱第十六章）此症常係口內積垢不潔所致，多患於榮養不良之小兒。其種類甚多，可依其口內之損害而區別之。

- (一) 卡他性口炎（即口內黏膜炎）此乃口內黏膜之紅腫，發炎，口涎增多，倘不被嚥下入胃，即致垂流於外。患此症之小兒，每因疼痛而不欲進食，並覺煩燥不寧，而有熱度。
- (二) 鵝口瘡性口炎 此種口炎，在舌尖，唇內，頰裏等處，每有小圓形皰發顯，該皰破後，即成小淺瘍，瘍之周圍，則有紅暈。此外，尙有口炎之其他病狀，如口痛，流涎，發熱等等。
- (三) 潰瘍性口炎 除上述之一般症狀外，其頰內之黏膜，常有潰爛之處，兼以頷下

之淋巴腺腫大。症之重者，或致牙骨壞死，而牙齒相繼鬆脫。

(四)寄生性口炎(或鵝口瘡) 亦顯口炎之一般症狀，並有略凸之乳白色小點甚夥。若將其除去後，則該處之表面，即被擦破。此症之原因，係一種白醇菌，由不潔之乳頭侵入小兒之口內所致。(按此症多患於用人工喂養法之小兒，故其所用之奶瓶，及橡皮乳頭，務須每次煮過。症之頑固者，有時須僱乳媪，以代瓶哺。)

口炎之治法 最要者，務使口內清潔，應常用棉花，蘸百分之四之硼酸水，擦洗口內。在每次喂乳前，並須注意擦洗其母之乳頭。小兒當患傳染病，或其他疾病時，尤應保守口內清潔。

患口炎之小兒應用冷牛乳喂之，以減輕其口內之灼痛。若為較大之孩童，須常給以水菓，菜蔬等，以免榮養不良。

嘔吐 嘔吐雖非疾病，而僅係許多疾病中之一種病狀，但因小兒每多患之，故特述其原因與種類如下：

(一)因胃內過飽而致之嘔吐 此在哺嬰時，最為常見。往往除嘔吐外，別無病狀。此種嘔吐，大抵在哺乳後數分鐘即顯，其所吐出之物，仍為純粹之乳汁，幾於毫無改變。但有時亦能因小兒被移動，或因其腹部偶被按壓而惹起嘔吐。至其治法，則僅須將其食物減

少而已。此外，亦有因胃內氣脹而致者，其空氣多係哺乳時所嚥下，故常爲喂哺後啼哭之一原因。補救之法，可使嬰兒之體勢正直，或將其俯於肩胛上，使其腹部受壓，胃內之空氣得以嚙出，則脹痛自減。

(二)消化不良 因消化不良而致之嘔吐，每發生於喂哺後之數小時，其所吐出之物，含有胃內之雜質黏液甚多，或有膽汁與血。

(三)阻塞性嘔吐 在急性之腸塞症，嘔吐頗爲持續。至於腸套疊及胃之幽門狹窄，則食物一經嚥下後，立即嘔吐。此種嘔吐，頗爲劇重，爲時稍久，其吐出物或即變爲糞質。

(四)急性傳染病 小兒之患猩紅熱、肺炎、瘧疾、腦膜炎等急性熱病，嘔吐每爲其初起時所最常顯之病狀。

(五)毒性嘔吐 血中所積聚之各種毒質，常能惹起嘔吐，如尿毒症即其例也。他如食用不適當或已壞變之食物，亦能發生嘔吐。

腹瀉 腹瀉亦如嘔吐之係一種病狀，而非病症。然因其甚關緊要，故有重述其原因與特性之必要。良以此乃幼年時代之最常見，而又最劇重之病狀。至嬰孩所以極易患此之原因，亦有數種。第一消化器官在幼年時代，因須供給其身體發育所需之一切養料，故其工作之負擔殊重。且嬰孩胃腸內之黏膜，其組織頗爲嬌嫩，即雖健康之小兒，亦極易受

損，故在軟弱，嬌嫩，或患任何種消化擾亂者，其受損之機會，自然更多。

總之，凡足以使其全身之生活力減低者，即易患腹瀉之疾病。例如慢性消化不良，營養不良，消瘦，以及骨軟病（佝僂病）等，皆為其重要之原因。他若不清潔與不衛生，亦頗與之有關。

急性腹瀉（夏令腹瀉症） 腹瀉在夏令，較一年中其他時季為多，此乃因熱氣與細菌，在嬰兒食物中所起之作用所致。例如細菌之染入牛乳，即為致夏令瀉症如是其多之原因，蓋以腹瀉之患於用人工喂養者，實較多於以母乳哺育之小兒也。

急性腹瀉，係因食物在胃腸內腐敗，而唻入其毒質所致。發作時，每甚驟突，往往熱高，脈速，而顯嘔吐，俟數小時後，再繼以腹瀉。患此之小兒，異常不寧，並發出尖銳刺耳之哭聲，舌苔厚積而乾燥，足部則冷而青紫，其瀉出之糞質，稀薄而作黃色，或綠棕，諸色，或亦有互相混雜者，氣味極臭，而有泡沫，並常放屁甚多，大抵自第一日後，能於二十四小時內，排出五次至二十五次之稀糞，且每次為量往往不少。若能調治適當，則俟二三日後，即可見效。然苟疏忽延誤，則必虛脫殊甚，熱度高而不退，面容呆鈍，昏迷，腹瀉終必致命。

治法 應注意衛生之方法，以防小兒之患此症。凡嬰孩之食物，務須處置適當，清潔新鮮，而勿被蒼蠅所污。在夏季時，小兒所穿用之衣服及圍口布，須常更換，以免不潔，並須

有清鮮之空氣，適當之日光，與時常之沐浴。且小兒在可能範圍內，務當以母乳哺之。至於斷乳，應勿在夏季。喂食過多，亦非所宜。如必須採用人工哺養法，則應將牛乳改製適當（見育嬰法章內之小兒喂食法）。

若有腹瀉，應立即停止其一切食物，以俾胃內得以完全休息，並當給服草麻油一劑，及熱水灌腸法，以清除其腸道。俟嘔吐停止後，可飲以大量之開水。至於小兒所應服之草麻油量劑列下：

三至六個月服一茶匙

六至九個月服一茶匙半

九至十二個月服二茶匙

一至二週歲服一湯匙（即四茶匙）

灌洗大腸，可用溫開水一量磅，加以食鹽一茶匙。

俟二十四小時後，小兒可喂以米湯，大麥湯，或蛋白水。至於固體之食物，非待大便止常後數日，決不可食。倘大便不即恢復原狀，可服以炭酸鈹，大抵一週歲之小兒，可服五至十厘，或用量較少，每二小時服之，以迄數次。此外，若用稀薄之澱粉水（或米湯）灌腸，亦極有效。此法可一日灌洗二次，但其所用之米湯，務須久煮為要。

（按大麥湯之製法如下，用大麥或大麥粉均可。）

用大麥二平湯匙（約一兩），先在冷水中洗淨，移時，即加水二量磅，在鍋中徐徐熬

煮，以迄熬至一磅爲度，於是用紗布濾淨，務須稀薄而微溫。

若用大麥粉，則以一平湯匙之大麥粉（約半兩）加水一量磅，煮十五分鐘，煮時須妥爲攪和，然後濾淨，而加足其中所煮去之水量。此法製時較速，而且較爲便利，但大麥湯甚易變酸，故須每日鮮製，而藏放於冰箱內。

慢性腹瀉 有種急性腹瀉，常能變爲慢性，但慢性腹瀉，亦有漸漸而起者，大抵係因小兒之食物不宜，爲時已久之故。

其病狀爲軟弱與大便之次數較多，每日約三至六次，且常含有黏液，及未經消化之食物，氣味甚臭，腹部膨脹積氣，舌有苔，全身之情況不佳，甚爲消瘦而衰虛。此種病狀，間能暫時減輕，但旋即復發，其病期頗長，常有生命之危險。

預防法 此症須慎爲預防。凡係三週歲以內之小兒，不可以成人之同樣食物飼之，例如粗糲之菜蔬，糖果，硬殼果，肉類，香料，以及生硬未熟之水菓等等，皆須禁止，蓋因此種食物，小兒不能咀嚼勻細，且頗能刺激其嬌嫩之胃腸也。

此種疾病，一經釀成，以後喂食，必須格外小心。一切粗糲之食物，均須停止給與，但各種易於消化之食物，則可試用，如透煮之薄粥，重焙之麵包，牛乳，稀羹，以及嫩熟之雞蛋白等，皆甚佳良。至於藥物，並無若何效驗，最好就醫診視，請其指教。

休息於空氣鮮美，陽光充足之處，爲使回復健康之必要條件。此外澱粉水之灌洗腸道，亦可每隔數日用一次。

腸內痠痛與消化不良，幼小之孩童，常因消化不良，而致急性腸內痠痛，其最大之原因，係因食用不適當之食物之故。

其病狀爲腹內胃部與臍處之痠痛，兼有氣脹，腹瀉。腹瀉之開始，多在症起後之一二小時，一日之間，約泄瀉四次至十二次。此時嬰孩之大便常作綠黃色，其中並含有未經消化之食物，而且發熱，脈速，面容蒼白而消瘦。

治法 給服草麻油一劑，而限制其飲食。若爲哺乳之嬰孩，則在二十四小時以內，可喂以大麥湯，或煮透之米湯，過後方可哺乳。但哺乳時，亦須加以限制，祇可每六小時喂一次，每次不得逾五分鐘，而在兩次之間，可再喂以大麥湯。對於較長之孩童，在急性期內，亦應如此。此後則稀羹，米湯，牛乳，烘麵包片等，不妨試用。至於水菓，蔬菜，穀類等，須稍待數日後，始可以漸次食用。

驚厥 小兒因其神經系統，尙未穩定，故極易驚厥。此種病狀，常爲小兒患病發作之先驅，或在患急性傳染病時，因毒素之產生而起。他如消化不良，腸內患寄生蟲，亦能致之。當驚厥發作時，必先面容蒼白，而面手之肌肉，遂突然顫搖，眼球向上固定，頭向後仰，雙手

緊握，兩腿痙縮，如是約僅數秒鐘即止，間或爲時較久。

治法 置小兒於熱水浴中五分鐘，其水之溫度，須法倫表一百十度，並須立即用溫熱之開水灌腸。牙間應用物填入，以防其舌被嚙傷。熱水浴可以反覆用之，且當延醫診視，以俾查出其病原。

遺尿 小兒遺尿，對於其健康甚有妨碍，且予撫育者以不少之麻煩。其原因，或係生殖器官之被激惹，如因包皮過長，或黏連之故，則應割治之。或因食過於厚味而有刺激性之食物，以致其尿激惹膀胱，亦有因神經衰弱，常作惡夢，而致遺尿者。他如晚間飲流質太多，亦爲其一種原因。

治法 飲食須合乎衛生，食物宜清淡，而勿含有刺激性。宜常用菜蔬，多食水菓，且應多多休息，充足睡眠，以使身體健康。進餐須有定時，一日除三餐以外，不可隨意進食。茶與咖啡，或加味調製及香料等食物，皆當禁用。日間宜多飲開水，但下午四時以後，則不可再飲流質。晚膳宜早進，且不可食用酸性之水菓與流質。

倘孩童之神經衰弱，則宜暫時停止入學，中午可使其小睡，至晚須令其及早就寢，寢前應先排尿一次，而於每夜十一句鐘，及黎明四句鐘，再使之起床小便。其所睡之床舖，與所用之被褥，亦頗有關，床不宜軟而深墜，其褥須堅實，蓋被不可太多，致使孩童過暖，務當

輕鬆安適爲要。且與其使之過於暖熱，不如蓋被稍少之爲愈，至於藥物於此症無益。

消瘦 體重之逐漸減輕，或慢性之消瘦，爲嬰孩許多疾病中之一種病狀。此種病狀，在結核、梅毒，及因胃腸受擾之結果，皆有之。但有時則僅爲營養不良，或體內之同化作用有缺之故，並無全身的，或局部的器官病。且亦有因消化不良，食物不宜，環境不合衛生，或體質孱弱所致。

此症之最恆久病狀，卽爲體重之持續減輕，終致耗竭異常。此種嬰孩，皮膚皺摺，狀如老人，且其四肢之皮膚，尤爲鬆弛，腹部凸出，而太陽穴與囟門則凹入，體溫較低於常。病期之進行，大抵慢性，而愈趨愈下，然若染患急性疾病，則甚速致命。

治法 預防此症，最爲緊要，若屬可能，務當以母乳哺之。如必須用人工哺養法，則須採用適當之牛乳，並須製備合宜爲要。若係四個月以內之嬰兒，則最好覓一乳媪哺之，待小兒至六個月以上，則用人工哺養法，若能施用適當，常可收效佳良。至於幼弱之小兒，其體溫度每較低於常者，則應遍體用油抹之，而裹於棉套內，再以熱水袋，置於四周，以維持其體內之溫熱，且其室內，亦須溫暖爲要。

腦積水 此乃顱內積水過多，以致其頭大逾尋常。此症或由先天而得，或係生後發顯無定，但均爲腦內或腦膜有病之故，或有時係因遺傳梅毒所致。

最主要之病狀，即爲頭顱之畸形，圓大逾常，其凶門及顱骨之縫，亦甚變大。此症大抵初生時，並無異狀，不過其頭略較尋常爲大而已。俟過二三個月後，即見其頭漸次增大，異乎尋常，以致病孩不能將頭舉起。此時每多昏睡不醒，一切知覺，甚爲遲鈍。症重者，則雙眼微突，而向下轉動，且其四肢之肌肉，每顯強直，而在腿部，尤爲顯著，但有時亦或顯於兩臂，以致雙手緊握。

此症若發生甚早，而進行頗速，則大抵在一週歲以前，或往往六個月內，即已致命。其致死之原因，爲消瘦，驚厥，與各種之間發病。但因頭顱過大而致破裂者，則罕見。

治法 如疑爲梅毒，則應施以驅毒療治，腰脊刺法，能導出其過多之脊髓液。若反覆用之，有時亦可有效。

壞血病 小兒壞血病，係因長時間食用缺少一種重要維他命之食物所致。該種維他命，在含有枸橼酸之菓汁中，爲量極多，例如橘子，檸檬，及新鮮或用文火煮過之番茄等皆是也。他如各種蔬菜中，幾亦應有盡有，而尤以青菜中所含爲最多。但五穀或粉類之食物，則無之。在新鮮之牛乳中，亦有少許，不過煮時往往易被熱氣所毀損。至其毀損之程度，則須以煮時之久暫，與其熱度之高低爲定。大抵蔬菜中之維他命，則多因乾枯而毀損。

小兒所用之各類食物，其最能致患壞血病者，厥爲肆間所製之代乳品，煉乳，與煮過

或經巴氏殺菌法之牛乳。至於小兒之用此類食物，須經若干時日，方能發生此症，則似當視其個體之易受性，與其環境是否合宜，及所用之牛乳煮時之久暫與熱度之高低而異。準上所述，吾人切不可誤以為小兒所用之牛乳，不應煮沸。但所當注意者，即為在探用人工哺養法時，務須同時喂以能防止壞血病之食物，如橘子汁，或其他菓汁，及蔬菜中如菠菜等之湯汁，皆為絕好之預防藥也。

病狀 患者之口內與關節中，俱有變化，其牙齦鬆軟腫脹，而作深紫色，一受些微之激惹，即易流血，或有時能自然流出。其腿與關節，每覺酸疼，而尤以膝踝二處之關節為甚。該處之周圍，常顯腫脹，而有血液外滲於皮下。全身之皮膚，甚易覺痛，以致病兒極為煩躁，易怒，不能安睡，面色蒼白，胃口不佳，體重減輕。

治法 最便而又最妙之治法，即為喂以橘子汁。若為較長之孩童，則檸檬汁，梅子汁與罐頭番茄，亦可應用。至於番薯，及新鮮之菜蔬，亦可給與二週歲以上之小兒。

凡患壞血病之小兒，最好勿撫摩之，並須格外小心，勿使受寒。

小兒骨軟症（佝僂病） 此乃一種關於小兒榮養之疾病。其主要之病狀，即為骨之結構不全，常發生於一二週歲之間。凡用人工哺養法，而又日光不足，與環境不合衛生，人煙過於稠密等，皆為此症之病原。蓋用人工哺養法而致患此症之小兒，多係因其食物中

缺少脂肪與蛋白質之故，而其中所含之炭水化物則過多。

骨軟症之初起病狀，爲頭上出汗，夜間非常不寧，微有發熱，身上多處覺痛，捫之亦痛，腹部膨凸，面色蒼白，出牙甚遲，或所出之牙，頗爲畸形。此種小兒，且常兼患枝氣管炎，而致頻頻咳嗽。待病勢已深，則骨變畸形，且頭大而略作方形。囟門之閉合，較常爲遲，換言之，即須待一週歲以後，始能閉合完全。胸部扁平，而胸骨凸出，脊柱常彎曲，長骨幹亦彎曲，但其兩端則凸出，以致腕踝等處，粗大逾常。

治法 嬰兒自幼即應使其多得新鮮之空氣與日光。大抵在生後數日，以至一週歲內，應每日將其衣服除去大半，或完全除去之，而照以日光。初照時，僅可數分鐘，以免灼傷皮膚。然俟小兒之皮膚習慣於日光後，則時間可以延長。此法不僅可以預防骨軟病，且亦能治療此症。不過在夏季最熱之時，則此法不可試用，以防中暑。此外，魚肝油之於此症，不論預防，治療，功效極著。服法，可於初生後之數日，開始給服，每日三次，每次數滴，而至數星期內，可加至一茶匙，一日三次。凡一週歲以內之小兒，皆可服之，以預防此症，甚爲有益也。

飲食 飲食須選用最佳之牛乳，並須每日以橘子汁喂之。待小兒較長時，則煮熟之水菜，與新鮮之菜蔬，皆可食用。

患此症之小兒，務當使其坐臥之位置，正直勿曲，以免養成畸形，且非待其骨生長堅

固，不可任其行走。

嬰兒癱瘓症（又名嬰癱）此係一種急性疾病，幾為小兒所獨有（成人患之極罕）其特性為腦內與脊髓內之神經細胞被毀壞。

此症之特殊病狀，即為驟突之癱瘓。往往小兒就寢時，尚無異狀，而至翌晨，則其腿或臂，已不能移動矣。但有時在未顯癱瘓之前一二日，小兒或覺不適，而有發熱，俟癱瘓後，則上肢或下肢之某部分肌肉，亦必累及，但以下肢之肌肉受累為較多。此種癱瘓，初起時雖頗為廣佈，然日後能漸自趨癒，以迄一定地點，即停止而不再進行。至其被毀損之肌肉，每致萎縮，而病肢之所以仍能恢復其功用者，乃因該肢之其他肌肉，發育異常，故能在相當之範圍內，以代損壞肌肉之功用也。

治法 最要者，當此症發作時，務須使其絕對休息，並須將病肢置於適當之地位，安定勿動，以防肌肉之收縮，而致畸形。俟急性病狀消退後，則熱敷、按摩、以及電療法，等均可施用，以使其肌肉之營養，與血循環增進，如此則癱瘓之肌肉，多能漸次恢復其功能。

肌跳症 此乃一種神經疾患，在小兒時代，最為常見，其特狀為不規則之動作，在受刺激時，症狀較重，而於睡眠時則消失。此症初起時，往往動作呆笨，而且躁動不寧。俟症勢進行已深，則其身體之各部，每顯奇特之急扯與不隨意之動作。此種動作，有時頗為顯著，

以致病兒不能用其手臂進食。行走時顛蹶堪虞。又因面部之肌肉被累，致其面容頗為特別，他如口吃，打噎，與吞嚥為難，皆因咽喉之肌肉受患所致。若令病兒注意其動作，則症狀必愈為劇重，病期大約六至十星期。

治法 使其休息，與避免一切激惹，為此症治療中之最重要者。故凡患此症之兒童，當令其輟學，而臥床安靜休息，直至復原後數星期，方可起床。其飲食務宜易於消化，並應常用熱水沐浴。如有來訪者，須加以限制，而防免一切興奮與激惹。

傷風與枝氣管炎 傷風或感冒，為一種鼻內黏膜之急性充血。此種充血，能致黏膜腫脹，而使鼻孔阻塞，患者不能由鼻呼吸。初起時，鼻內並無分泌物，待二十四小時後，其所排出之黏液極多，而旋即變成泗膿，大抵略有發熱。若不注意調治，則此種炎勢，每能下延至枝氣管，而致枝氣管發炎，於是病兒必愈為煩躁，而熱度增高，呼吸亦加速。咳嗽，初發時乾而緊艱，但旋即鬆易，倘即善為療治，則一二星期可愈。

預防 易患傷風之故，多因其生活之習慣不良所致。例如兒童被緊閉於不通空氣之室內，而著衣過多，以致偶一運動，即易出汗，如此欲不傷風，其可得乎。防免之法，即為開窗而睡，其所著之衣服，務當冷暖適度。若有變大之扁桃體，與腺樣增殖體，即須割除之。

治法 臥床休息，多飲熱開水，並服以輕瀉劑，如葶麻油等。若因枝氣管發炎，而致咳

嗽，則夜間可用『維克斯』(Vicks)抹於胸前與頸喉，而以絨布一塊裹蓋之。至翌晨沐浴後，可再抹用一次。他如第二十五章所述之蒸氣法，亦可應用。患者宜少進食物，而多飲橘子汁，或多食其他水菓。

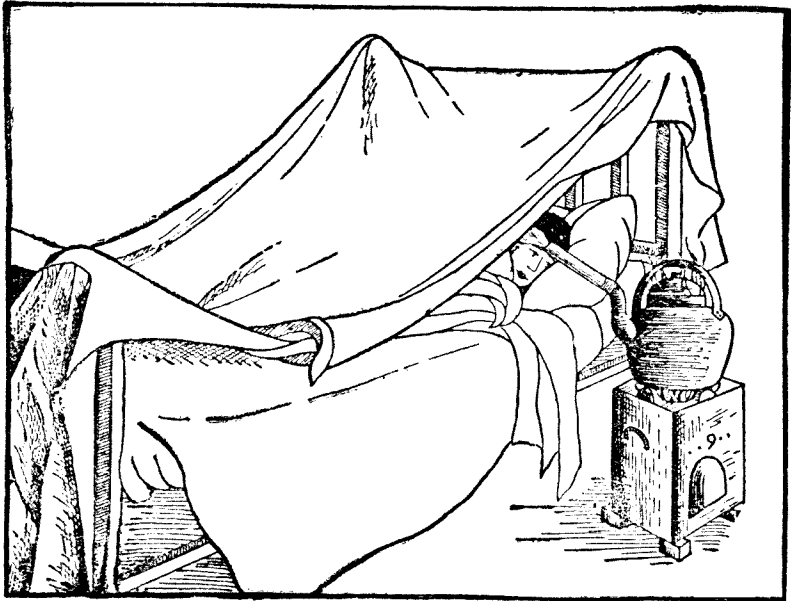
肺炎 兒童極易感染肺炎，且多屬枝氣管性（即枝氣管肺炎）。在二週歲以下之小兒，患此者常係原發性，但至二歲以後，則往往為傷風、白喉、百日咳、流行性感胃等症所致。此症頗為危險，死亡率約為百分之四十，其病狀與枝氣管炎所顯之發熱、咳嗽相彷彿，不過較彼甚為劇重而已。其所發之熱度頗高，呼吸艱苦而短促，脈搏亦速而亂，且虛脫異常。症之重者，因心力過於衰弱，血循環不良，以致皮膚與口唇青紫。

治法 孩童之肺炎既常係繼呼吸道之輕微疾患，或因急性傳染病而得，故對於此種原發之疾病，務須處置適當。至於此症之治法，可每三四小時用熱敷於胸部，並以冷濕布更替為用，以使肺內之充血減輕。然患者若為嬰孩，則須小心，勿可過熱，以免皮膚之被燙傷（見第三十章療法）。他如安替弗羅基斯汀膏（各大藥房均有出售）或其他類似之消炎藥膏，對於小兒之患者亦頗有效，不過此種藥膏價值稍覺昂貴。敷時，應先將其溫熱，但以勿灼傷皮膚為度。病孩之室內，務當溫暖而通空氣，並宜服以輕瀉劑，以使大便通利。此外，須多飲開水，以消體內之病毒，而使熱度減低。然若熱度過高，則可每三小時

用冷水灌腸一次。

痲孿性格魯布 此症在幼年時代，自六個月起，以至五歲以內，最為常見，大抵係因喉內之黏膜發炎，而致聲帶痲孿之故。其最通常之原因，即為受寒，潮濕，與大便之秘結。

病狀 初起時，日間先覺聲音微沙，至夜則咳嗽甚苦，聲如犬吠，俟病兒入睡數小時後，即突被劇烈之陣咳與呼吸困難所驚覺，以致吸氣時，鼻翼煽動，面容憂慮，汗珠涔涔，其口唇與指端，均略變紫，如此約歷一小時半至三小時後，其咳嗽始漸平息，呼吸亦漸容



格魯布幕之布置法：床頭覆以被單一條，蒸氣壺之嘴，宜向幕內，以俾蒸氣之騰入其中，所用之被單，亦可拉下稍低，以使病人完全被圍，蓋因潮潤之空氣，能減少其喉內之激惹也。或蒸氣中如欲加以藥物亦可。

易，而病孩乃得安睡矣。但有時或睡後不久，卽又復發，待至次日，則除聲音微沙外，並無異狀，然迨次日夜間，則又復發如前，如此常每夜一連復發。

治法與預防 此症既係因喉內發炎而被惹起，故凡喉內患有易致引起發炎之疾病，務須設法醫治，例如腺樣增殖體，與腫大之扁桃，皆宜割除之，以絕此患。患此症之小兒，應多得新鮮之空氣，並須注意勿使大便秘結，與消化不良。至於發作之際，可將病孩浸於熱水浴中，或用蒸氣法亦可（其法見第二十五章枝氣管炎內）。

先天性心臟病 有種小兒生後，其心臟因發育有缺，以致心力軟弱異常，然其發育所以有缺之原因，則尙未詳悉。

病狀 嬰兒產下不久，皮膚卽顯青紫，雖有種小兒，僅手指，足指，與口唇，面頰變紫，或於每次啼哭用力時顯之，然亦有全身顯紫者。俟小兒較長後，則或見輕，而祇顯於用力之後症之重者，手指與足指之尖端，均變大，有時其皮下之靜脈，亦顯脹大，而且呼吸短促。迨症之晚期，則四肢及腹部水腫。

治法 此種小兒，須小心保護，勿使受寒，且切不可用力。至於飲食亦須注意，務以易於消化之食物爲宜。患者大抵多於早歲夭亡，但有時亦能活至少壯之年，不過須時時慎防一切間發之疾病，與過度之用力。



第三十七章 老年衛生法

如何能享高年？

世人皆希望能得長壽，而真能達到此所期望之目的者，爲數極少。蓋人生雖有活至七十或八十歲以上者，然終寥寥無幾，其大多數則年未四十，卽已逝世，而幼年之夭亡者，尤難數計。故吾人之壽命，平均計算，其實祇不過二十至廿五歲而已。此所以本書之要旨，及『個人衛生』章內之所述者，皆爲示人以如何防免疾病與保持體力之道，蓋如此方足以使人克享高年也。

人之長壽，雖有一部分似因遺傳而得，例如有種家屬，皆甚長命，然個人之習慣與健康規例之注意，實與此最有關係。蓋吾人之生機與精力，猶如存於銀行之錢財，如若保存之而作正當之用途，自能漸次增加，否則若任意揮霍，必致減損。準是以觀，則可知能克享高年者，初非僅限於強壯之人，要須視其能否節制體力而定。良以人之身體，與一完備之

機器無異，苟能小心保護，自必經久耐用也。

有許多人對於健康之保守，每不措意，直待四五十歲或因疾病纏身時，而始覺悟。然其早年之健康，雖已被輕忽，若能從速選擇正當合宜之生活，則恢復健康，益延壽年，仍屬可能。所謂亡羊補牢，未為晚也。不過倘自幼年起即能遵守適當之生活，則其結果自然更佳。

則：
欲享高壽，可依左列之十五條規

- (一) 室內之空氣須常流通。
- (二) 須有戶外之工作與娛樂。
- (三) 應開窗睡眠。



暮年若能身體健康則足怡娛晚景

- (四) 行深呼吸。
- (五) 飲食勿宜過度。
- (六) 少用肉類與香料。
- (七) 細嚼緩嚥。
- (八) 勿用麻醉劑。
- (九) 須每日大便。
- (十) 不論坐立行走，體勢務須挺直勿曲。
- (十一) 牙，齦，口，舌，皆須保守清潔。
- (十二) 防免致病之細菌（見傳染病章與接觸傳染病章）。
- (十三) 勿使身體疲憊不堪，或操勞過度。
- (十四) 睡眠八小時。
- (十五) 戒憤怒，除憂慮。

老年之衛生及其應有之習慣

或問老年之應如何保養自處。則曰，惟節制與中和之道而已。其飲食當富有榮養，但須簡單而勿過量，蓋其身體之活動力已減，生長力已止，而且消化力亦已弱，故無須如前

之需若許食物也。常見慣用體力之人，在年青時勞力工作，迨年老休息後，其體重往往增加不少，此乃大抵因勞力工作時，食量甚大，故若一旦工作大為減少，則體重自必立即增加矣。且吾人雖在壯年時代，若身體過於肥胖，亦屬非福，有害而無益，蓋此種胖子，大抵易染疾病而死，多難長壽。故凡克享遐齡之人，其身體類皆精幹堅實，而不甚肥胖。

大抵年老之人，一日二餐即已足夠。如用晚膳，則宜少食，而以多食水菓為佳，蓋多食水菓，可助大便通利，甚為重要。開水亦宜多飲。至於飲食，當以蔬食為最合宜，且不含肉類中所含之毒質，故不致使排泄器官加重負擔也。

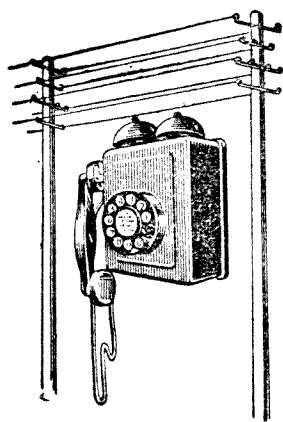
其日常之起居，應有定例，而須多多休息。睡眠與起身，宜有定時。此外，亦當稍為運動，以維持其體力。散步為最好之運動，但在鄉野空氣清新之地為佳，較諸城市擁擠之處，遠勝多多。如體內之廢料，易於積累，則運動身體，更為重要，以使其體內之細胞健全活動。衣服宜暖，勿使受寒，但其質料應輕鬆而勿過於厚重。最好以羊毛絨線之類為佳，蓋老年人之衣服，必須較暖也。時常沐浴，亦甚緊要，至少一星期二次。浴時室內須溫暖，以免受冷。

老年之牙齒，或蛀或鬆，每多損壞，故須小心保護之。若已鬆動，即宜拔除。即一切舊有之斷缺牙根，雖不覺痛，亦應拔去。此節在牙齒衛生章內業已詳述。

年事既高，其能力自不免減損。若欲服藥改正，實屬錯誤。例如安眠頭疼等藥，皆甚有害，統應摒絕勿用。必要時，可用水療法治之，頗有價值。每晚睡眠前，宜用熱水浸足，或置熱水皮袋於足部，以使體內之血液平均流通，而易入睡。如有便秘，可用灌腸法。或於每晚服軟石蠟油（礦油）一英兩亦佳。

無論身體何處，倘有瘤腫，或出血疼痛，即當請醫診察。老年目力減損，看字閱書，多需配戴眼鏡，但須先請眼科專家驗光爲妥。年老時，有數種特別病症，如肺炎，血壓過高，以及心臟病等，皆須小心防免。其實若能保重身體，注意溫暖，並實行一切衛生之規例，則此種病症，即可消除於無形。

晚年暮景，雖宜心曠神怡，但亦絕不可放浪形骸。且年邁之人，未必皆當告老息影，若仍能從事於其有興味之事業，或讀書研究，以增長知識，固未嘗不可也。不見乎有許多自幼好學之人，孜孜不倦，以迄高年，其道德學問，洵足欽佩。故中國人之尊敬老年，誠爲應有之美德。上帝之誡命曰：『當孝敬爾之父母。』並附其應許曰：『可於耶和華爾上帝所賜之地而享遐齡。』（見出埃及記第二十章）反之，年老之人，亦當潔身自修，以引起人之尊敬，切勿老氣橫秋，躁急易怒，務宜和悅慈祥，以使其家庭及個人，平安快樂，則雍雍穆穆，一團和氣，其樂爲何如耶。



第三十八章 神經之疾患

人體賦有一極奇妙之神經系統，以使體內之各部分與各器官，得以時常與腦中樞相觸接。舉凡健康與疾病之狀況，以及各部分之活動、休息、疼痛、舒適，或由特別感覺器而覺察之外界情形，皆為一種時常流動之腦興奮，由神經而傳達至腦中樞，一如電報機上之電流，係由電線而傳達者也。

吾人用指端所觸覺者，實係在腦內感覺之。即吾人眼所見之物，耳所聞之聲，與鼻舌所嗅嘗之氣味等，亦莫不係在腦中樞內所感覺，而非在該項之特別器官中。反之，由腦而來之興奮，則能使身體各部開始活動，並輔以各種肌肉之合作，以助其成。故此種奇妙之腦中樞，憑有十二對之特別感覺神經（即顱神經），與脊髓及其分支，即可管理全身之各種功用，甚至如內臟器官之機能，雖吾人不知不覺，亦係彼所節制。

腦內為良知之所在，亦即為道德與智能之所從出。吾人用腦以思想，於是乃有仁愛，

同情，或仇恨之心。且人之知識，聰明，與判斷力，亦係腦所掌管，而成爲意志之根據。故吾人與他人之接觸，亦用腦力以計劃之。卽上帝之感化與罪惡之迷途，亦皆爲吾人之意志所自擇。

此精細奇妙之腦，其榮養與體內各器官同，係由血運而得。凡健全之腦筋，輒與健全之身體相連帶，若身體有病，則腦亦軟弱。其能患病，亦與其他器官同。倘血中有毒質，如煙酒，鴉片等，腦卽易受損害。蓋妄用此種毒物，能致良知蒙蔽，故其道德上之覺悟，亦被阻抑矣。他如狎邪淫亂之疾病，於腦亦頗有損。至於腦之活動，可於面上之表情顯之，而腦之強弱，則能使體內之各種機能加速或遲緩。

腦爲思想之所在，猶諸眼之功用爲視，耳之功用爲聽，故腦之特別功用，卽爲思想。然眼若有病，則視力減損，由是可知身體與腦，若被惡劣之習慣所任意毀損，則其思想，聰明，與道德上之能力，亦必減損。當上帝創造人類時，其所以使吾人之才智高於一切動物者，蓋欲吾人在正當之用途中，發展此種能力也。故思想之不正常，與思想中充滿一切爲非作歹之事物，其結果必使心勞日拙，或完全損壞，以致變成癡狂。

上帝之所以賦人以思想，乃欲使人成爲一獨立之個體，而勿受制於他人之心意，並欲其服從上帝之旨意，以冀達到最高尙之發展。各種邪道，如催眠術等，凡足以控制一人

之思想，而欲爲所欲爲者，皆係犯罪之行爲，而使施術者，與受術者之思想，俱被邪惡之勢力所支配。反之，若吾人能服從上帝之旨意而行，則可獲真正之自由，而無絲毫之桎梏，且吾人之智能與德性，亦得以充分發展。

吾人日常所作之事物，大都係因習慣而成自然。吾人之習慣，乃早年之教育與訓練所養成。幼年時代，其思想與行爲之習慣，極易養成，而又甚易忘却。然待成年後，則此種習慣，卽漸次牢固，以致不知不覺間，有一定之思想，牢不可破，而不以新思想與新計劃，以求解決新生之問題。此事可於駕駛汽車或乘坐自由車時證明之。蓋初學時，雖頗覺費力用勁，俟後則熟能生巧，不知不覺間，卽能運用自如。

然則幼年時代之正當訓練，果何其重要耶。幼年時之身體上習慣，如食物之合宜，運動之適當，與勤勞有益之習慣，食慾與情慾之節制，以及日常生活之有秩序，飲食睡眠之有定時等，皆極關緊要。他如對於孩童之智能上與道德上之習慣，亦何獨不然。服從父母之教導，與自制之習慣，以及對於他人之愛慕，同情，與意念等，均須處處留心學習。有許多兒童，因幼時父母之驕生慣養，以致長大後，自私專橫，對人苛求，終則牽強附會，腦筋怪僻，而爲其自身之慾望作奴隸，於己於人，俱蒙不利。

精神之影響於肉體也極大。常見任性乖戾，或其思想行爲，未經鍛鍊之人，雖祇有些

微之疼痛不適，乃因幻想過度，以致變本加厲，日益增劇，終則完全成爲病弱之人，此無他，蓋幻想爲之厲階也。此所以懷愛倫夫人有言曰：『有許多人，常幻想些微之不適，即能致病，往往因此種錯誤之心理，而致真得其所思念之惡症。』

故有各種疾病之原因，乃爲精神沮喪，憂愁，悔恨之結果，蓋此種情形，皆能使生命之能力減損，而引致疾病也。

吾人之意志，對於健康之恢復，有絕大能力。當吾人患病時，務應堅心決意，以求復原，而勿過慮於人人所不免感患之病痛。不觀乎有許多人，雖身體甚爲軟弱，但其心靈却異常堅定，故其一生，頗多成就。須知吾人若預期困難之臨到，而總總過慮，每能使困難較其原來者爲甚。蓋因此種思慮，能阻抑神經之功能，而有害於健康也。

欲求身心之進益，莫妙於常存感恩讚美之心（感天父賞賜一切之恩，讚上帝慈悲愛護之美）。他如行善樂施，亦爲雙倍之福氣。凡有病之人，應勿憂慮其自身之患難，而當時常表同情於他人。苟能以同情心及幫助，分與他人，則其自身亦必獲得能力與生氣，蓋幫助他人之快樂，其功效勝如妙藥也。

神經痛 神經之激惹，能致疼痛。若爲面部之神經痛，則尤爲困苦。此症之發作，每爲陣發性，其原因爲第五對顱神經有病之故。在成年時，頗爲常見。貧血，醇中毒，以及諸種慢

性疾病，皆易引發此症。但有時亦為齶齒及鼻內之副竇發炎所致。

治法 倘有壞齒，或竇內有病，應先治愈之。並須注意於食物之適當，與新鮮之空氣，衛生之生活等，以使患者之健康得以增進。在此症發作時，可用熱敷法，如熱水袋，或熱敷襪，均可。此種疼痛，不宜服藥，因甚易養成習慣故也。

神經炎 此乃某種神經之發炎，或變壞，在該種神經所分佈之區域內，發顯疼痛，為此症之主要病狀。若用手按於該處，亦起按痛。例如分佈於手臂或小腿之神經發炎，則該處之肌力，即顯減損。此症之原因，多係因受損傷所致，如被挫傷，創傷等，或因患瘤，致該處神經被壓之故。他若受寒，有時亦能致之，如面部神經之發炎是也。當面部神經患此時，則其受患之一側，雖不覺痛，但必顯徧癱，以致口歪，眼斜，而閉合不全。此外，神經炎亦可發生於患白喉，梅毒，傷寒等傳染病症，或鉛中毒等之慢性中毒症之時。至於因常用某一種肌肉，而致神經發炎者，在感覺過敏之人，亦非罕見。

治法 此症之經過，或頗久長。倘因兼患慢性或傳染性疾病，則待此種疾病治愈後，大抵可望漸次復原。至於其所受患之處，務須使之絕對休息，安靜勿動，並應用熱敷襪敷之。他如含有樟腦，巔茄，或柳酸烷等之局部敷用藥，若症狀不甚劇重，頗有止痛之效。

神經炎亦可因醇酒，鉛，汞劑，或因常服索弗拿，台俄那等止痛安眠藥而起。其病狀

爲手或足之肌肉，軟弱或癱瘓，以致其手下垂，或其足之前部不能舉起。

久服此種藥物，既能致此，故若於此症發顯未久，速即將該種藥物完全停止勿服，則該肢之動作與肌力，多能漸次復原。此外，又當用電療器，按摩術，及前臂與小腿之用冷熱敷法，以助其恢復。

多數神經炎 此症亦可因飲食中缺乏某種維他命所致，如脚氣病（又名軟脚病）即其一類也。按脚氣病，可分爲二種，一爲乾性，一爲濕性（有水腫），在中國頗爲常見。其致病之原因，爲因常食精碾之白米之故，蓋以大米之外皮，含有礦物質與維他命，爲體內正當營養之要素，若缺乏此種要素，即能致神經變壞，肌肉軟弱而癱瘓，其治法，可多食黃糙米，以代白米，用全麥麪粉，以代白麪粉。他如煮過之牛乳，雞蛋，酵母，豆醬等，均頗有益。臥床休息，亦至緊要。若有癱瘓，則宜如他種周圍神經炎之用電氣刺激法，與按摩術。此症雖頗危險，因而致命者甚多，但若多食以上所述之食物，則可完全防止。在窮苦人家之以米飯爲大宗之食料者，若食用白米，尤爲危險。至若常用多種食物之人家，則此症或不致發生。

脊髓或腦內之變壞或被損，多係因梅毒，外傷，及該處生瘤被壓所致。脊髓變壞後，其腿部之肌肉，即顯痙攣，致兩腿不能展開。至於結核性之脊髓病，其脊髓若被變壞之脊骨所壓，則患處之下亦顯痙攣與疼痛。或若脊髓變壞過甚，則患處以下，即成癱瘓。此種疾病，

倘能及早在醫院中小心治療，常可治愈。

癱瘓中之所常見者，厥爲偏癱（又名半身不遂）。此乃因腦內之血管爆裂，以致血液流入腦質，於是腦內之某區，因受所流出之血之壓力，而被毀損，結果因腦細胞之被毀損，致其所管轄之肌肉，即顯癱瘓。此症多爲老年人所患，然若患於壯年，則常係梅毒所致。有種患者，往往即時斃命（即中風），但有者則能漸次就癒。不過大抵皆不能完全復原。其身體之半側，不免遺有多少痲痺僵硬之殘疾。此症發生後，因患者臥床不能動彈，故須注意其被褥之清潔，及有否食物之碎屑，或其他粗硬之異物，以免皮膚被惹，而致臀部易患潰瘍。該處之皮膚，應每日洗淨，而用醇酒擦之，以使乾燥堅韌。

輕癱 此症係因腦內數處，患有梅毒性之壞變，以致腦功逐漸減損。至於因脊髓之變壞，而致運動性共濟失調者，亦爲梅毒之故。（按運動性共濟失調，乃一種下肢軟弱，及其調濟動作之能力消失之疾病。）驅除梅毒之療法，對於此症，略能有效。患者應休息，食易用於消化之食物，勿使受寒。按摩術亦頗有助，但欲希望此症之完全復原，似不可能。

震顫痲痺 乃一種徐漸發顯之神經疾患，其症狀爲肌肉僵硬，動作緩慢，而顯震顫。常患於腿臂二處，以致行走時，現一種特異之形態。蓋患者當離座起立行走時，必先緩緩站起，然後踉蹌數步，於是乃屈身向前，狀頗匆遽。至其面狀，猶如假面具，毫無表情。此症之

原因未詳，而亦無法醫治。

神經衰弱 此症所顯之症狀，為各種精神上及肉體上之軟弱與易覺疲乏。患者偶一用力，即致疲勞。或有種患者，幾於無時無刻不覺疲倦。其精神上所顯之症狀亦然，往往不能集精會神於一種頗需思想之事物過久。且常易躁怒，失眠。頭痛亦頗常有，其痛點多在腦後。有時因看書過久，亦能致眼花撩亂，或因眼畏光，而須戴黑色之眼鏡。此外，有種病人，或訴述其脊髓按之覺痛。至於顯胃腸病狀者，亦多有之，如食慾之時佳時劣，食後之感覺不適，及噯氣，放屁等。又有心悸，與性的功能軟弱者（如陽萎不舉）。患者喜怒無常，時或頗為快樂，時或深為失望。

神經衰弱，有時或因久病之後，以致體力與精力大傷。他如因遭遇重大不測，或因事業而思慮過度，以及因時常多憂多愁於細瑣之事物，或工作過勞等，亦皆為其致病之通常原因。至於放蕩作樂，飲食失當，睡眠不足，性慾過度等，凡足以減損元氣者，均易致之。甚且家務之煩擾，良心之受責等，亦可為此症之起因。若因父母之遺傳，而致精力不足之人，則對於上述之種種原因，尤易感患。

治法 須有長期之養息，並改換環境。若能在療養院中調養，則更為適宜。飲食宜少進，多食水菓與菜蔬之類。熱敷襪之用於脊柱，及冷布擦身法（按冷布最好製成手套形，

則用時頗覺便利。與電療法等，皆甚有益。凡患神經衰弱之人，均須戶外運動，俾得多與自然界相接觸。並須設法使其思想完全改換，務應瞻望前途之光明，而勿念及既往之事物。且患此症者，對於其所覺之些微病狀，往往過分愁慮。症之重者，常自以爲其所患之病，不可救藥，以致愁城日坐，一籌莫展。其實若將其身體詳爲察驗，則並無真實之疾病。故對於此種患者，應切實告以其所患之疾病，雖百人中有一人畏死，但絕無一人因患此而致命。此外，亦宜隔絕對患者無謂之畏懼妄表同情之人，而使其思想歸依上帝，常覺快樂。於患者極爲有益。若能決心照行，而不念過去之煩惱與失敗，則心靈安慰，復原必速。總之，凡患神經衰弱之人，皆當摒絕愁慮，勿內省過咎，勿回憶既往，更勿時刻過慮於其所患之些微病狀，務宜勇敢樂觀，而勿爲自身憂慮。

希司忒利阿（舊名癡症）此症在腦內或神經組織內，並無確實之損害，不過因神經之作用錯亂，以致患者神經過敏，缺乏自制之能力，對於外界之倡導，或內心之暗示，極易感受。凡此種種，皆爲此症之特殊性狀。患者以婦女爲多，往往先在發身期內發顯。雖男子及男孩，亦能患之，但大抵係因幼年時之教育不良，任性所欲，不知克己所養成。他如早歲之用功過度，以及戀愛，憂傷，疾病等等，亦爲其重要之原因。

病狀 病狀甚爲複雜，通常所顯者，爲希司忒利阿之發作，與暴躁易怒，哭笑無常，與

奮鼓舞，而常傾跌於鬆軟之處，身體僵直，時或驚厥，揮手麻木，或其身體之某部失去痛覺，甚或某肌，某肢，發顯癱瘓，味覺亦錯亂，吞嚥困難，或在某區內之視力損失，耳不能聞，又或某處之關節甚痛，按之亦痛，甚且管理該處之肌肉，亦起痙攣，此症有時尚能佯擬許多其他疾病。

患者之神經，對於他人之倡導或暗示，頗為過敏，故常致狂笑，號泣。至其所顯之麻木，疼痛，拘攣等病狀，亦可因外來的感應而改變之。不過此種患者，性好欺瞞，殊不可靠，往往言過其實，捏造許多自擬之病狀，以博他人之同情。且常想盡各種方法，以使醫師診察其假裝之疾病。

其中有數種病狀，自當詳加察驗，以與確實有病者相區別。但此症所兼顯之神經狀態，常可資為診斷之助。

此症發生之根源，係因任性自私，故其治法須指導其克己復禮，捨己從人，以使思想健全，養成關懷他人之心，而常樂於助人。幼年時代之教育，亦須如本章首端之所述者。並須在發怒之時，學習忍耐。患者之腦筋，應常使其作有益之思想，與有用之活動，而切勿使之注意於其身體之狀況。最好能入療養院中休養，而與常對其妄表同情之親友隔絕。若希司忒利阿發作時，可潑冷水少許於其面上，常能停止其所發之驚厥，然後嚴厲處置之。

而勿過表同情則往往可以使其病狀減輕

智力薄弱與精神錯亂（癲狂） 有種人，生而癡呆，其智力亦異常薄弱。至於精神錯亂，則有多種，有者發顯於壯年之時，有者則僅心靈不清而已，然亦有行爲強暴者。世間癲狂之人，已漸次增多，其原因皆爲醇中毒，惡劣之遺傳，梅毒，愁慮過度，以及因近代生活中之神經勞傷所致。

對於此種患者，須勿忘其因神經之有病，致顯此種困苦之病狀。若因其行爲不良，而向其發怒，實與向患傷寒，或瘧疾之人發怒，同樣無理。蓋其神經既已患病，則其所作所爲，當然不能負責。常人對於此種不幸之人，往往嘲笑，恫嚇，甚或毆打，虐待之，實有未合。且此種方法，不僅未能使其就瘳，抑且因時常激惹其神經之故，以致病勢有加無已。故對於患此症者，應以仁慈爲懷，務使食物適當，禁止一切醇酒，或其他刺激性之食物。倘患者並無強暴行爲（俗名文痴），亦可在家中調養。至於強暴之癲狂（俗名武痴），則凡地方上之慈善機關，或政府公家，應設備瘋人院，以看管之，而由醫師善爲調理。凡看護癲狂之人，必須身體壯健，而受過適當之訓練，勿用暴力，或苛虐之方法，以處置此種神經有病之人。苟能看護適當，調養合宜，則有時未始不能恢復原狀，而爲有用之人才也。



第三十九章 甲狀腺腫（舊名癭）

此症乃因甲狀腺之過長，及其功用擾亂所致。該腺之正常者，位於頸前，而適居總氣管之正面外側。其平常之大小，約如橄欖形，分列於氣管之左右，而另有一條微細之組織，以使彼此相連。此腺就其大小之比例而言，可謂為體內諸器官中之血管最多者，故其功用之關係全身，自亦重大。凡體內各部組織之活動力，皆由此腺操縱之，如心跳之速度，神經之傳率（自腦中樞傳達興奮至各器官之速率），思想之活潑，知覺之敏捷等，皆莫不與之有關，而能影響於個人之智能，及其身體之發育生長。且體內許多重要器官之正常功能，亦必因此腺異常，而受影響。

孩童之天生無此腺者，或該腺發育不全者，其身體之發育必甚遲慢，而且雙眼遲鈍，終日沒精打采，興趣毫無，言語應對，行動記憶，均極呆笨，脈搏緩慢，皮膚陰冷，體態臃腫，狀

殊不雅。但此種孩童，若以由動物體內所取得之一部分甲狀腺如藥服之，則即漸見進步而能回復正常之思想與體態。不過此腺之功能不全症，成人亦能患之，其原因乃爲該腺病變，如腺內生瘤，細菌傳染，而致該腺之組織毀損，不能行其正常之功能，於是其人亦呆滯，脈搏遲緩，體溫減低，形狀笨鈍，毫無精神矣。一俟其人能得正常之該腺分泌物後（即服用獸類中所提出之甲狀腺），即可增加體力，回復健康。至其回復健康之久暫，須視所得該腺之分泌物而定。若停止給與，則患者必又如前之轉入懵懂狀態矣。通常之患此腺不全者，無論童年或成丁，皆難長壽，蓋以其抵抗力似甚薄弱，而易受各種病症之傳染也。

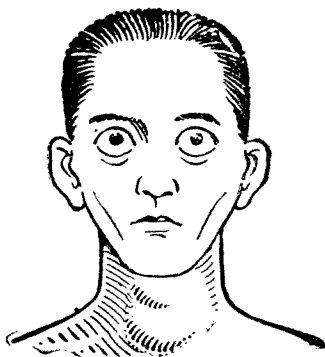
此腺之最普通疾患，即爲該處之血液過多，而致其功能亢進也。此種情況，或係因其組織之過長（生瘤），或其中之細胞改變，致其工作增加，則其在血中所產出之分泌物，不獨加多，且已變其特性，故致極度刺激神經組織，及體內其他之腺組織，於是患者之神經極爲過敏，而又極易被惹，知覺靈捷，動作急速，舉凡體內一切之作用，俱皆被激而亢進。其所進之食物，雖較常增多，然其體重則反減少，而馴至消瘦不堪。其體溫超過常度，心跳極速，有時每分鐘竟達一百八十至二百次，呼吸亦短促，因其必需多量之氧氣，以供其體內之燃燒，而維持此異常之活動力也。如是，若不速爲改正，則患者之眼，即行外凸，凝視看人，不能全閉，坐時顫動不定。但此腺之亢進功能，當然決難持久，而身體易於損壞，其結果

必致心力耗竭，腎臟失常，而胃則因須消化逾量之食物以應體內組織之消耗，故亦工作過勞，疲弱無能矣。此時患者之足漸起浮腫，脈搏快速而微弱，終則昏睡而死。

此種亢進病狀之治法，須令患者極端安靜，臥床休養，因此能使甲狀腺之亢進功能減少也。此外，醫家已曾試用多種藥物，以冀使該腺之功能減低，如內服藥品，外用藥膏，及愛克司光之照射，以使破壞該腺之一部分組織。但此光線之破壞工作，對於此腺極為微小，而該腺活動力之增加，反較此光線之所能破壞者為速，是以功不補患。其他之一切治法，終亦同歸無效。不過惟有外科手術，今已確實證明為此症之唯一治法耳。

患者之臥床休養，可以保存其體力，或有時其體重得因而略有增加。至於內服碘劑，雖亦可暫時收效，但俟後若再復發時，則必變本加厲，較前更劇。故今日唯一可靠之治法，即為用外科手術將該腺之一大部分切除。此種手術，現可安全施行，而無危險。著者在中國已經割治患此症者二百餘人，其中並無一人因手術而致死。且施此手術後完全復原者，逾百分之九十，其餘百分之十，亦能因此而獲相當之效果。由是可知此症之外科治法，其結果幾較任何外科病症之所得者為佳良。然患此症者，每皆極畏刀割，此實因其所患之神經過敏所致。加以此症並無痛楚，患者不過略覺不適而已，故往往遷延時日，不即醫治，直待心腎神經之傷害已深，患者自覺其身體已將不支，然後患者及其家人始急欲求

治，而惟以其體力勝任此手術之經過，與否為慮。雖此時其症勢已不免過晚，然舍此實亦別無治法。如患者若能及早施用手術，則體內之重要器官，不致受損。且此種手術，若就此症之專門家施之，絕無危險之可言。蓋苟非將該腺之大部分切除，患者實無其他之希望也。故對於此症之初起者，切須十分注意，而必使其速急治之，且切勿妄投藥物，致誤治機也。



圖示二種之甲狀腺腫。

右圖為突眼性甲狀腺腫，其頸間之瘤雖不甚腫大，但全身所顯之病狀頗為昭著，一如書中之所述者。



左圖係屬「結節性」其腺雖腫大如贅疣，然全身之病狀則大抵輕微。

此症之種類不一，如突眼性甲狀腺腫，已於上文述及。其腺有時未必腫大，或僅略微腫大而已，因患之者其眼突出，故有此名。其他亦有甲狀腺腫至極大者。有時初生之嬰孩即已發顯，或其母因生產後而獲得。此外更有屬於遺傳性者，其母及祖母皆患此

症，而致頸項變粗。至於有因劇烈之傳染病而起者，則以山居之人民患之較多，因其常用

雪水以充飲料，其中之礦物質甚微，而碘質之含量亦少，此乃爲致甲狀腺腫之通常原因，即所謂地方性甲狀腺腫是也。其防免之法，當以服用碘劑爲最合宜。在四川之西部，及雲南甘肅諸省，患此類之甲狀腺腫者頗多。如每日食以碘鹽少許，即可預防，而尤於孩童爲最有效。

結節性之甲狀腺腫，亦分數種。女子至青春發動時，常顯該腺之相對性腫大。而致頸前膨凸，極爲明顯。但俟女子至二十歲時，每能自行消失，其有持續不消者，爲數甚少。如同時並顯神經過敏，脈搏快速等病狀，則過二十歲後，即須用外科手術以治之。或在二十歲前其症狀劇烈者，亦可施術。不過在未施手術以前，可先試服碘劑，每日用碘化鈉三至五厘，如無成效，可即改用外科治法。

另有一類之甲狀腺腫，常偏於一側，而較彼側爲甚，有時長至極大，幾與其人之頭相若，或甚至因其重量過大，而致懸墜於胸前。亦有此種之腺腫初起時，即向下長，展至胸內，而致壓阻肺部之呼吸，與夫心臟之血運，而尤以頭部與腦之循環受其影響爲最甚。此種甲狀腺腫大之原因，多爲該腺生瘤之故，而必須割除者也。其中有者堅硬，而有者柔軟，飽藏流質。至於割除此瘤時，除非偶或創傷其他重要組織，如氣管及聲帶之神經被割，或肺之外膜被扯等外，別無危險。然此種意外之危險，在此症之外科專家手中，固極罕見也。

有數種之甲狀腺瘤腫，其唯一之爲害，乃係使體內之重要器官被壓，而致呼吸障礙，心臟受阻，故常發生一種激刺於該腺之組織，而致其功能亢進，於是各種之突眼性甲狀腺症狀，遂由此發生矣。此種症狀，每極危殆，而必須立即用手術切除之。

吾人亦當知此種巨大之甲狀腺腫，極易去除，而毫無危險，雖有患此已十年或竟至五十年者亦無妨碍，且須牢記各種之甲狀腺腫，皆能減短壽命，切不可爲無關緊要，或甚以爲有益於人體而愛護備至，蓋以此症之大多數俟發大至一定之時期後，必能危及生命也。且此種甲狀腺腫症，必致逐日耗損體內之生活力，換言之，即損壞其他重要之器官而減低其人之生活機能也。况醫治愈早，則獲益亦愈大，此乃無論何種疾病之定例。若任其延誤過久，雖手術之經過良好，奈因心臟神經消化器之受損過甚，其結果必難十分滿意也。

患此症者，婦女較男子爲多，大約爲三與一之比。中國西南部分，此症極多。菲列賓全島之居民，患此者約佔百分之十。但該處腸內寄生蟲病頗盛，故亦有人以爲此症之原因，乃係腸蟲吸去人體內之碘質所致。是以患此症者須檢其大便，如有寄生蟲卵發見，即應治療之。



第四十章 瘤與癌 (又名毒瘤)

(按尋常「瘤」字之意義甚泛，凡身體各處之腫大，有時皆名之曰瘤。本章所述者，乃指一塊能生長，或生長不息之新組織而言。)

吾人身上所生二種不同之新組織，即瘤與癌是也。換言之，即一種有毒者謂之癌，一種無毒者謂之瘤。不過通常皆以瘤混稱之耳。所謂有毒者，因其侵入正常之組織後，生長於其間，同時產出一種毒素，入體內能以溶壞血液，致其人患貧血，面色黃白。且此種癌不易割淨，割後常有復發之傾向。其復發之處，不僅限於原發之區，往往其(癌)細胞由淋巴液或血運轉遷移至體內之別部分，而又同樣生長發大，故極難除根。但無毒之瘤，平常皆有膜包圍之，可以完全割除。其在組織中剝離時，猶如剝豆殼然。一經整個去除後，不論在原處或他處，即可無再發之慮。且亦不致對於全身之任何器官有所影響也。

癌在今日仍為一種可怕之疾病，在西方諸國皆有詳細之死亡統計表。據其報告，凡

年逾四十者，每八人中必有一人因患癌而死。至於在東方雖無確實之統計可以根據，然患之者當不在此數之下，則可斷言也。癌之原因，現尙未悉，雖經歷年之詳細研究，但其直接致病之原因，及其所以在健全之組織中突然發顯者，仍未十分明瞭。不過大都已信其與不清潔及刺激有關。如凡多吸雪茄煙者，吾人知其易於口唇舌喉患癌。而嗜食辣椒，胡椒，香料，或嗜酒者，則多在胃內患之。至若平時不常沐浴者，及常有煤灰污及皮膚者，似亦能致皮膚患此。且凡身體有某器官患癌者，其他器官，每無可倖免。例如患乳癌者，往往亦能在其肺內發見之。在大腸內患癌者，則極易致其肝臟受累也。

準上所述，有人乃以爲癌有一定之細胞，能遷徙至他處之組織中。且其原發之處，必有如播種散子然，故能致他處有同樣之子癌發生。更有人謂，癌係一種細菌所致之疾病，故能由血液淋巴而轉移至各部之器官。聚訟紛紜，莫衷一是。要之，癌在初期中，若任其生長而不加以損害（如刀割針刺等），則不易播徙。直俟症勢已晚，侵入其鄰近之組織時，始排出一種細胞或細菌，如植物之種子然，擇一土地適宜之處，而又蕃殖矣。故吾人既知癌爲一種毒瘤，而常患於年老身體衰弱之時，則欲防免此症，似應從事於維持身體之康健，以使抵抗能力之增強。且此症有遺傳性，已爲一般人所公認。如其父若母因患癌而死，則其子女多有此症之傾向也。

癌大都皆生於肉芽組織與皮膚及神經中，雖有時亦能在骨或其他之組織中患之，然不甚多。其最易患癌之處，乃為婦人之乳房與子宮，及男子之陽莖。至於肝、胃、與頸、頷等處之腺，亦為常患之處。不過癌初起時，常無痛苦，故患者往往不甚注意，而致坐誤時機。一待病狀發顯，則已長大蔓延，不易治療矣。例如婦人之患子宮癌者，其初顯之病狀或為流血。或有患胃癌者，其首次所令人注意之病狀，乃為食物不能經胃而入腸，以致嘔吐，並含有棕黃色之物質，即胃內久積之瘀血是也。由是癌病之治療，既全賴乎及早之覺察，則每年就可靠之醫師檢驗全身一次，殊為必要。愛克司光之照驗，對於內臟初起之癌，極有診斷之價值。此外身體內部如有疼痛不適時，亟應請醫診察端詳。蓋今日癌症之治療，結果所以往往不良者，乃因覺察已遲，求治過晚也。

癌症為各種疾病中之最痛苦者，患者自知其所患者乃為不治之症，而同時其所挨受之痛楚又日甚一日，欲求速死而不可得，人生至此，慘痛曷極。且癌長大至某種程度後，即行破潰而成潰瘍，膿水惡臭，不可嚮邇。如口、唇、頸、頷、乳房、子宮、陽莖等處之癌，每常流膿淪血，污臭不堪。

治法 此症之在今日，已有三種治法，即外科、鐳錠、及愛克司光是也。如吾人確知其所患之癌尚未轉遷至別處，而能整個去除者，則以外科治法為最妙。不然，若不能確定其

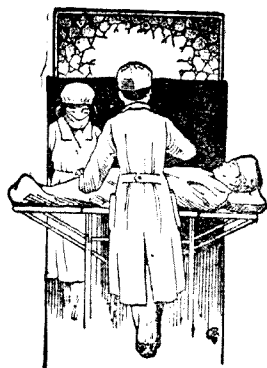
是否已經徙移，或別處已發見有明顯之徵象者，或其局部已蔓延過甚，而不能完全去除者，則外科手術不可輕易嘗試。蓋以一經外科手術後，必能使其易於散佈至體內各部，而致症勢轉劇，尚不如未施手術之爲愈也。如瘤小而患於易能接近之處，如子宮頸等處，則鐳錠在症之初期中，收效甚大。此外，鐳錠對於不能割治之癌症，亦有試用之價值。雖不可謂能治愈，但頗有減輕痛苦阻其生長之功也。至於愛克司光對於體外之癌症，如皮膚癌及耳、鼻等癌，亦極有裨益。然患者切弗妄信膏藥、血清，或打針、服藥等法。市上所售之秘方靈丹，無非皆爲一般市儉狡商，故弄玄虛，藉以斂財。蓋若輩深知患者之心理，但求速愈，不惜以種種之藥物相嘗試也。此種大言不慚之廣告，其最大之害處，乃在此症尙可用外科術，或鐳錠醫治時，患者因畏外科術之痛楚，或鑒於鐳錠之價昂，遂致輕信此種欺人之藥物，而坐誤其治療之良機。迨症勢已深，噬臍莫及，雖欲求治，無能爲力矣。

無毒瘤（卽平常之順性瘤） 此瘤在吾人身體各處俱能患之，不過常見者，爲皮上之癩痣。皮中之油囊腫，有時長至甚大，或存於皮下。凡瘤之生於頭上、頸旁、額前者，大都爲此種之皮脂腺囊腫。當其初起時，亟應割除之，蓋因不獨有毀形容，且往往易染菌毒，致釀成惡瘡，而其難愈合也。至於皮上之癩痣，如不甚多，亦應除去。且有種黑癩，俟至年老時，能變成極毒之癌，不可不慎。但瘤之生於皮下者，大半爲小脂瘤。不過有時亦能長至甚大，有

如人頭。此種巨瘤，著者嘗於病人之頸背上割治一次。此外，尚有一種堅硬之纖維瘤，或有時遍體皆是，但除不雅觀外，並無危害於人體，故通常不必割治之也。

瘤之最大者，多患於腹內，蓋以腹內空虛，足可盡量容留。且腹壁鬆軟，瘤若長大，腹即外凸，故瘤愈長大，則腹亦愈外凸，或甚至其瘤之重量，竟與身體之重量相等，俟割除後，其人遂失去其全身重量之一半。此種巨瘤，多為囊腫瘤，而尤以婦人之卵巢囊腫為最常見。（按患此種大囊腫之婦人，初起時多有誤為懷孕者，但究與懷孕之徵象有別，如有疑慮，應速請醫一診。）至於子宮內所生之硬瘤，往往亦甚巨大，其重量有重至二十至三十磅者。但此種硬瘤，在腹內甚為危險，因能壓迫腸臟，而致腸管阻塞。然若及早割治，則可毫無危險。此外，尚有頭腦內生瘤者，致視神經被壓而失明。或有惡心、嘔吐、耳聾、癱瘓等病狀，皆視其患處在腦部之地位而異。此種腦瘤，亦能割治，結果往往極佳。總之，無論身體之任何部分，若有新組織或瘤發顯，應速即就高明之醫師診斷，而及早用外科術割除之，以免順性之瘤，變成惡性之癌，或體內重要之器官及組織，因被壓阻而致受傷害。





第四十一章 外科術

常人多以為外科治法甚為危險，而且痛楚，故每視為畏途，雖患有瘡癰或器官病，以及危險之毒瘤，累贅之囊腫等症，寧願日挨痛楚，不即就醫。要知此種病症之在今日，若就手術高妙之外科家治之，皆能手到病除，痛苦立去也。

吾人對於疾病之治療，已有下列諸法：

第一除去其惹因。如不適宜之食物經改正後，不致生胃瘍。保護頸部，勿被熱烈之日光照射，以防中暑。次則計劃安全之方法，以免意外之危險，如檢疫法，防火警，牌示危險，以及注意環境之衛生等等皆是也。其次為天然之治療法，如多喝開水，多在戶外空氣鮮潔之處，選擇營養豐富之食物，以及沐浴，運動，體操，按摩術，光線之照射等。再次即為外科治法，能將疾病之惹因立即去除，每年之藉此得慶更生者，不下千萬。至於藥品，其最有價值者，乃為能殺滅體內之細菌及寄生蟲，而不甚有害於人體者，如金鷄納霜之於瘧疾，血清

及乏克辛(菌苗)之使人感受反應以預防數種傳染病等是也。

最後如愛克司光與鐳錠之治毒瘤。

由此可知今日之外科術，在各種治療法中，實居高尙之地位也。

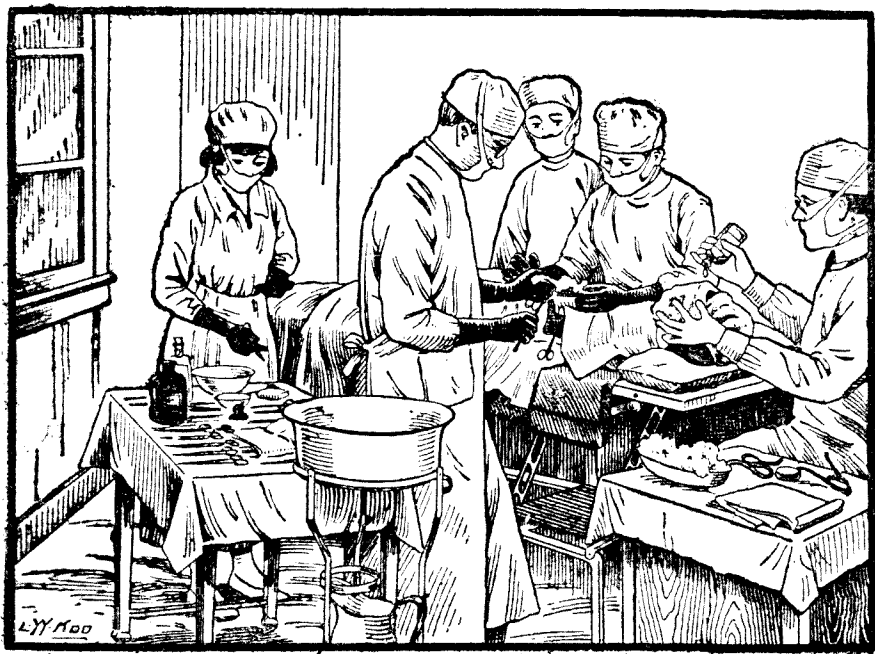
外科術進步之速，恐爲任何種科學所不及。良以今日吾人已能割治一切病症，而不致有何危險與痛苦也。溯自一千八百四十二年發明伊打(一種迷蒙藥)後，能使病者於手術時，不知不覺昏昏入睡，而無所痛苦。於是乃得減少病者對於外科之恐怖。俟後又有數種迷蒙藥發明，而益臻完美。如氣質迷蒙劑之一氮化氫(笑氣)及安替林等皆是也。他如大腸麻醉，靜脈注射等法，病者於受術後數分鐘，卽在其病室內酣然安眠。俟一覺醒來，則室內依然，尙不知其曾否進入手術室中，而對於一切手術之經過，則更屬茫無頭緒。卽外科術所用之傢具等，亦未嘗寓目一見也。至於有畏入睡後，不能復甦者(按亦有因恐被迷蒙後，能致神經遲鈍者，但此種心理，均非事實)則可施用局部麻醉法。以麻藥注射於其所欲施手術之器官或組織中後，該處卽失其痛覺，病者於剖割時，可與醫士隨意談笑，而毫無痛楚。

對於外科之第二重大貢獻，卽爲發明消毒法以防止細菌之生長。蓋因有碘劑，昇汞，與石炭酸之發明後，於是手術後乃得不致化膿，紅腫，而能迅速癒合。更有用沸水蒸煮數

料及其他用品，以資消毒殺菌者。

第三件之發明物，對於外科術便利不少，此物爲何，卽縫線是也。此種縫線，係羊腸所製，可用以縫合各種傷口，待傷口癒合後，該線亦卽自行消失矣。

故在今日，外科之器具既如此精良，而外科之技術又極爲完美，外科醫士儘能確實預斷某數種疾病，經手術後百不失一，皆可痊癒。卽若疾病較劇，手術較重者，在高明之外科醫士手中，亦可



在新式手術室內之施用外科手術。

近世因醫家研究之結果，已得闡明人體之解剖學，與各種器官之生理學，及患病時之病理變化。再加以消毒，防腐等種種新發明之精細方法，故外科之在今日可謂盡善盡美。人類之因此而獲再生者，無慮千萬

無慮有失。雖或有手術後，不能完全復原者，但爲數固極少也。且疾病無論在身體之任何部分，均能以外科法治之。即吾人身體中最重要之頭腦，亦能剖開視之，而將其中所患之腫瘤去除，病人遂得因而痊癒。其有耳管阻塞者，可以另開一孔，以司聽覺。其有鼻凹，或面部別處之缺損者，皆可用外科手術以使活組織移植而彌補之。他如美妙之眼睛，可割開以摘取白內障，於是瞽者乃得重見天日。頭部與頸部之各處，凡有疾患，皆可開刀。胸內之瘤，亦可以割除。甚至外科手術，可以施於心臟，如心肌之創傷，能用線縫合之是也。

至於骨折，因須將其斷端接合，故常用鐵絲繫其兩端。但有時必先斷骨處剖開其肌肉，始能除去碎骨，而緊繫之，然後各部之組織，皆依其原位，層層縫合。於是骨即與骨長合，而肌與肌，皮與皮，亦各仍其舊，彼此癒合。故待痊癒時，除皮上遺留一細狹之白疤紋外，毫無其他異狀。此外，如神經被割斷後，致該神經所分佈之區，麻木癱瘓者，亦可用線縫合之，而使其復原。

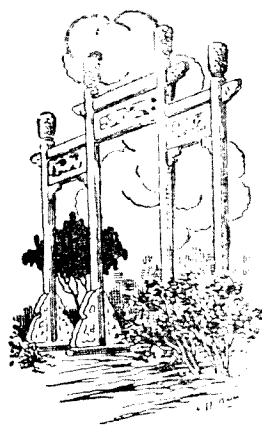
巨大之瘤，有時幾與體重相等，經割除後，患者依然可以健全多年。胃內之瘤，有時幾已蔓延全胃，經割治後，胃部僅存四分之一，而患者仍得恢復健康。甚至腎之一側全去，而彼側亦去其半者，竟可以平安無恙。至於大腸之一大部分，或甚完全割去，其人雖極衰弱，然亦能復原如初。此外，如年老孱弱之人，有時因血液不足以榮養全身，而致下肢之兩足

壞死者，或有時此種壞死之組織，竟蔓延至膝關節，若將其腿鋸去，則健康可期。或有時將一人之血液抽出，而注射於勢已危殆之人，以救其生命。凡此種種皆須用外科技術施之。疾病皆由小而大，初起時若不速行遏止，必至蔓延別處，以致全身均受其累，而不可收拾。苟能及早割除之，則雖將身體之某器官或其一部分犧牲，然藉此可以保全生命矣。常有人問及，設彼若割去一腎，或一膽囊，鬩尾，或其他之器官後，是否仍能存活。對於此種問題，吾人須知，當外科醫士在將任何器官割除以前，必先確切認明該器官已無保全之可能，或該器官已壞變過甚，而毫無功能之可言，然後乃始割而除之，以絕後患。試問若膽囊內含石，是否有益於人體，該器官早已失去其原有之功能，倘不及早割除，則不僅常發劇痛，且亦危及生命。故每種器官，必待完全失其效用後，而始割除之也。由是可知外科術之於病者，除消滅其痛苦不適，及生命之危險外，更有何其他之損失耶。

手術後，病人之體重因而增加二十至四十磅者，不為罕見。如胃癌，結核大腸之類膿癰，瘤腫之屬，皆足消耗毀損體內之榮養，而使身體瘦弱。故一經割除後，體力自易恢復矣。且吾人須知，凡疾病之需用外科醫治者，有其一定之範圍，而決不能以他種治法替代之。常見病人之需用外科手術者，往往對醫士謂，寧願以藥物治療之。其實此乃人之常情，一劑之藥物，當然較一次之手術便利多多，但苟藥物萬能，而可以治一切之病症，則外

科術又何爲發明哉。我儕爲醫者，非無人心，雅不願以刀割加諸人身，然其疾病既必須賴刀割以治之，則又何爲乎乞靈於藥石，以致延誤時機，徒使病勢增劇。馴至病入膏肓，即施刀割，亦難奏效矣。每見有許多病人，因冀倖免刀割之苦，故必遍嘗藥石，想盡方法，迨至病期已晚，症勢沉重，乃始灰心喪膽，不得已而就外科術以作孤注之一擲，此實愚不可及。蓋有種病症，惟用外科手術可以治之，其他方法，斷乎不能爲力。病者若能愈早就治，則愈無危險，且醫士亦愈省力，而病人之自身亦愈受其益。一切痛苦，皆可立即消失。例如器官之破裂，祇有外科術能以治之，藥物絕對無用。綑布束帶，不過爲暫時敷衍之法。若不速即施用外科手術，則破裂之組織，必逐漸蔓延。且其組織因被布帶緊壓，必致受損。於是手術之結果，必難使人滿意矣。

施用外科術，可以不限年齡，即初生之嬰孩，或年逾古稀之老人亦無不可。著者曾屢次施手術於初生之畸形嬰孩，及年已九十二歲之老翁，結果皆甚良好。由是可知外科之功績已與年俱增。甚願將來中國之完備醫院，逐漸增多，則此種外科之治法，必能更得人民之信仰，而以救無數之生靈也。不過外科手術後，必須在醫院中小心調理。且施術時，亦宜在最適當之環境中行之。普通人之家室內，甚屬不妥。故必需有設備完美之醫院，方能結果良好。按照中國現在之情況，此種醫院實甚缺乏，而極需增添者也。



第四十一章 傳染病

天哮哈（又名百日咳）此症染性極大，乃係一特種之細菌所致。患者之呼吸道，先有黏膜炎，繼則發生劇烈之陣咳，而每當咳終時，必長吸而作一奇特之啼聲。（故我國又有驚驚咳之名）。此症多患於小兒，但經一次之感染後，即有免疫力。

病狀 初起數日，常有寒顫，打嚏，乾咳，熱度略高與否，無定。待後咳嗽增劇，而終則發顯此症之正型性陣咳。此種咳嗽，頗劇烈而急促，以致不能吸氣。故每當陣咳時，其面色發紫，頸部之靜脈暴漲，一若即將氣塞者然。於是始噉然一聲深吸，而得驟然復原。且有時亦能因咳嗽過劇，而致大小便失禁。

此症之復原期，約需三至四星期，但亦能延長至數月之久。此則對於軟弱之小兒，或在冬季時為尤然。

此症之併發病，每甚危重。如為嬰孩常併發枝氣管肺炎，且多致命。他如肺部塌陷，脫

肛，生疔，亦或常有。在幼小之孩童，有時嘔吐甚劇，以致衰竭，消瘦。至於痙攣性之動作，亦可爲此症之結果。且其肺部經此蹂躪後，軟弱異常，每易爲將來患肺癆之終南捷徑。

凡兒童之患此症者，應令其輟學，而隔離至六星期之久。對於其所咳出或嘔吐之物，均須妥爲毀滅。卽其所穿之衣服，亦當消毒，或用沸水煮之。若嘔吐頻屢，可於每次陣咳後，飼以少量之流質食物。此外，以安息香酒一杯和水一磅，蒸氣吸之，亦可試用。二歲之兒童，可服碘化鈉或碘化鉀五厘，每日三次。或安替比林二至三厘，每三四小時一次，常甚有效。自腋下至耻骨，若用闊帶緊縛之，能使陣咳時，胸腹部之肌肉，不致勞損過甚，頗爲有益。至若歷久不愈者，最好移居氣候較暖之地，以促其迅速復原。但注射乏克辛，無甚功效。

水痘 水痘爲一種輕微之病症，患者恆係兒童，發熱不高，但其所出之疹，頗似天花。病狀 雖略有寒顫，食慾不振，以及疲乏欠爽，但尋常多以出疹爲其最早顯之指徵。初起時，顯玫瑰紅色之丘疹，在背部，及軀幹四肢較多，而面部則少。如與天花辨別，則天花之疹，顯於面部者多，而身軀之其他部分則較少。至於手掌處，水痘不如天花之常被累及。此種丘疹發顯後，閱數小時，卽變成皰，內含清液，繼則化膿。俟後乾結成痂，痂脫後，大概無癢。不過此疹係分批發現，故丘疹，皰，膿皰，痂，皆可以同時並見。若在天花，則其所出之疹點，均爲一律，此亦爲辨別此症之一助。

此症尋常無須特別治法。雖宜與其他孩童分離約三星期之久，但亦不必如天花之強使隔離。患者當多喝開水，並常用硼酸水洗眼。其膿胞勿可抓搔，以免抓破染毒。

傷寒（即腸熱病） 傷寒乃一種急性傳染病，在中國以及世界各國均極廣佈。其致病之細菌，為傷寒桿菌，可在血液中的覓得，能致腸內生潰瘍，且使脾臟與其他淋巴組織腫大。患者持續發熱，其病期約需三星期之久。

此症之傳染，多由於食物，或飲水中含有此種病菌所致。患者糞便，往往能沾污水源，或因在菜園內，用作肥料，而致蔓延。故凡飲未經沸過之水，或食未經煮熟之菜蔬，以及被蟲類塵灰所染污之食物，皆為致此症之原因。此外，蒼蠅亦為傳帶之媒介。往往在廁所內，停於糞便上，沾染此種病菌後，而又飛至未經罩蓋之食物上，於是該食物亦即染有此菌矣。且此種病菌，在各種食物中，一經侵入，極易滋生。人若食之，難免傳染。

此症經二星期之潛伏期後，即漸漸發作，初顯頭疼，體軟，背痛，腹脹，以及體溫漸升等狀。繼則舌苔厚積，食慾不振，腹內氣脹，而且覺痛，大便常秘結，又或稀薄。

在第二星期內，發熱較高。此時腹部或有小紅點發現，但受按則色退。此期內或致腸內流血，而頗沈重，患者常顯昏迷譫語。至於流血之原因，乃因腸內之潰瘍，蝕破血管之故。待至第三星期，則熱度漸退。但在此期內，往往有腸穿破，或大流血之危險。而心力衰

竭者，亦或有之。至於能痊愈者，此時其熱度必日逐下降至常度。不過復原需時，蓋患者之體力恢復甚漸也。

預防與治法 傷寒既係由染有病毒之食物，飲水，或其他不潔之物入口所致。其預防之法，自當注意於飲食，以及一切什物之與口接觸。

(一) 非開水勿飲。

(二) 切弗用未經沸過之水，刷牙，漱口。

(三) 牛乳均須煮過。

(四) 切勿食生蘿蔔，甜菜，以及一切未經煮過之各種菜蔬，或生牡蠣（蠔），蛤蜊等物。

(五) 水菓須先用沸水泡之，然後去皮。

(六) 各種食物，皆須妥為罩蓋，以免蒼蠅停留。凡糖果點心之被蒼蠅及顧客之手所

染污者，切勿可食。

(七) 凡碗，筷，杯，碟，皆須先在沸水內煮過或泡過，然後方可應用。

(八) 勿常在公共之浴室沐浴。

(九) 勿與病人共食。

(十) 養成飲食小心，以及運動，休息，沐浴等之良好習慣，以使身體之抵抗力強健。

(十一)用預防接種法 經用此種乏克辛(菌液)接種後，可以預防傷寒病至二三年之久。且此法甚為可靠，故待其效力終止時(即接種後二年)宜再用之。

患傷寒者，須臥床休息，而勿坐起。每日宜用灌腸法，以使大便通利。但便時，須用便盆在床上行之。對於熱度，可用涼水每日抹身一二次。他如每日用熱敷襪，敷於腹部，亦甚有益。然若熱度甚高，則腹部宜用冷敷法。患者之口內，每必乾而污濁，當以硼酸水洗漱之。至其飲食，必須規定合宜之食料，然亦不宜將其飲食過於減少，因必須維持其體力也。如牛乳，透煮之稀飯，麵條，馬鈴薯，以及嫩熟之雞蛋，烤乾之麵包，菓汁，與各種不含粗纖維之羹湯等，皆可酌用。但如腹部氣漲，或泄瀉，則飲食自當減少。至於藥物，以勿用為佳，因其能阻病體之復原，害多而益少也。

凡看護此種病人，須當謹慎勿被染及。其手宜時常洗淨，最好在病室附近置一盆來蘇水，以便洗手。至於病人之碗，筷，食器，皆須用沸水煮過。其排泄物(糞尿)亦應傾以石炭酸，以資消毒(其法可用石炭酸一茶匙，加水一大碗，以之傾於糞便內，約三十分鐘之久。石炭酸為一種猛烈之毒藥，用時須小心)。

若患者腸內流血，即應停止食物，並使其安靜勿動。如腸被穿破，則腹內必突然銳痛如針刺，果爾，則非立即送入醫院開刀不可。

登革熱 登革熱係一種急性發熱症，有時亦能流行，但似僅限於產某種蚊類之熱帶諸國。雖症起殊為驟突，然必待其人被染有登革毒之蚊咬後之第六日，方始發作。屆時，寒顫，頭痛，背與四肢以及眼眶之後部亦疼。其眼紅而多液。熱度約達法倫表一百零三度至一百零五度。並有惡心，嘔吐，胃口不開。若在孩童，則或顯驚厥，譫語。此種熱度，常持續至三日後，即間歇半日以至兩日不定。繼則熱度又復高升二三日。於此第二次熱陣期內，即發顯其特殊之皮疹。該疹為紅色，多先顯於拇指之背面，而上延至手腕。在肘，膝，足，踝，等處，亦甚常見。大抵數日內，即行消退而脫屑。

登革熱之死亡率甚少，故此症在熱帶有平安病或如意病之稱。然又因其痛之劇烈，故英文亦有『折骨熱症』之名。且其發熱期亦甚短，不過虛脫殊甚，復原約需一月之久。預防及治法 此症既為由蚊子啄咬所致，故居處須裝置鐵紗窗門，以免一切蚊蠅之飛入。

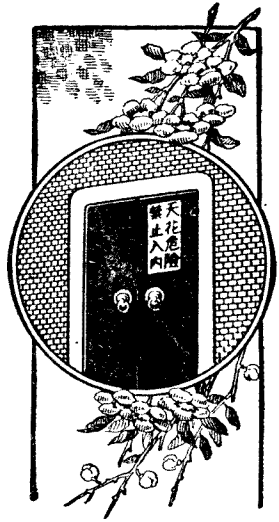
患者應臥床休息，並須用蚊帳妥為罩上，以防被蚊啄咬，輾轉染人。至於飲食，宜用流質。菓子汁常為病人所歡迎。在熱陣間歇期內，患者仍宜安臥。調理大便，可用葶麻油。頭疼，可用冷敷布敷額。背痛或四肢痛，可用熱敷襪。病人須待完全復原後，方可照常工作。

黑熱病（又名痞疾或大脾症） 凡孩童之腹部膨大，而左邊有脾塊可以捫得，兼有

不規則之熱度者，即當細爲察驗，其是否患黑熱病。

此症不論成年或孩童，皆能患之。其病原係一種由臭蟲所傳帶之病原體，自皮外侵入血內所致。常可在脾髓或肝液內覓得之。且此種病原體，亦能致某種瘡瘍，名爲熱帶瘡。此症約於被染後十日即起，起時常有怕冷、嘔吐，以及不規則之熱度。此種熱度，時高時低，頗爲弛張，約纏綿數星期，脾與肝俱即腫大，不過脾臟較肝爲尤甚耳。待後熱度即低而不規則。患者極爲消瘦，而其腹部則膨大，往往於三個月內，脾即腫大至腹中線。如肝臟損害殊甚，則每有腹水（即俗所稱之水膨）。此時患者貧血頗甚，鼻衄及牙齦出血，甚爲常見。而在症之晚期，則有腹瀉，且腿部水腫。若能於肝臟或脾臟之液內，查見此種病原體，即可確定其爲此症。此外尙有一種血液試驗法，頗爲簡便而可恃。

此症之病程，約自六個月以至二年不定。其死亡數，佔四分之一三有奇。至其致死之原因，多因衰竭之故，或係併發其他疾病所致，如肺炎、大腸炎，或口頰壞疽（即走馬牙疳）等。對於此症之預防，須注意床鋪之清潔，以免臭蟲之吮咬。至其治法，現有一種新藥名爲『新斯錫波山』，效驗極爲滿意，允可稱爲此症之特效藥。但必須由醫師施用之，而於症勢深重者，尤須小心。大概經八至十次之注射後，其腫大之脾塊，即能漸次恢復原狀，而患者亦於是痊癒矣。



第四十三章 接觸傳染病

白喉病 白喉在中國為一種甚兇劇之病症。患者咽喉鼻腔內之黏膜，皆染有此種白喉桿菌，而成一層灰白色之假膜，罩於其上。其所發之熱度或不甚高，約在一百零二度與一百零三度之間。但其脈搏則甚速，蓋以心臟受此菌之毒素侵害，而易致心力猝衰也。在病勢重者，往往致吞嚥之肌麻痺，而其所生之假膜亦愈大，故有時因阻塞總氣管，而致窒息。氣管枝肺炎，可為此症之併發病，且常為此症致死之原因。患者癒後，並無免疫性，不過有數種人，則具有天然之免疫能力，而永不受染。若有不能確定其是否為此症者，可用白喉毒素試驗之。

病狀 此病對於年齡甚有關係，患者以二歲以上十歲以下之孩童為最多，約佔百分之九十。孩童受染後二三日，即有喉痛，發熱，並訴述吞嚥為難，以及語聲嘶嘎。此時即應檢查其咽喉。若見該處之兩旁及腭頂上有灰白色之斑，即為此症。其頸部之腺每腫大，並

略有發熱，但痛或甚微。如鼻腔內被累及，常致鼻血。至通常此症之病期，約為二三星期。此症亦能廣播流行，蓋因其染性極大，甚易染人也。或有時由兒童之玩具，或家畜而傳帶。故孩童最好常在家中，以免與外界接觸，而致傳染。

治法 白喉抗毒素，功效極著，但須及早用之，病孩之咽喉，當用百分之四之硼酸溶液噴之，或用棉花捲於桿上，蘸食鹽水（每量磅水內加食鹽一茶匙）抹之亦可。病孩之榮養，以流質或半流質之食物為宜。患者須隔離之，即其看護之人，亦勿可與其家人接近。直至其喉內之假膜已消失，及熱度已完全退淨後，仍須繼續隔離數日。故患此症者，最好送入隔離病院（即專治傳染病之醫院）醫治。且若有危殆之併發病發顯時，亦可及早救治。例如白喉若下延至氣管，每致氣管閉塞，須立即用外科手術，將氣管在頸前切開，使其通氣呼吸。或用一空管塞入氣管內，以免患者窒息。

凡孩童偶與患此症者接近，應即注射預防此症之抗毒素。

猩紅熱（俗名紅痧） 此症為甚危劇之急性傳染病，多能致命，不論成人孩童，均能受染。其特性狀，為喉炎，高熱，與全身之皮出紅疹。但患此症後，大概即有免疫力，不致再患。此症之傳佈，多由患者鼻喉內之排泄物因咳嗽時噴出，或衣服，什物，手指，以及皮膚所脫之屑等，均染有此種分泌物，故亦有染性。

此症之發作，約在受染後二至四日。初起時，寒顫，嘔吐，且因熱度升騰，或兼有驚厥等病狀。待至第二日，熱度常達法倫表一百零三至一百零四度。同時脈搏快速，約每分鐘一百三十至一百四十跳。

其咽喉發炎，在症之初期即顯，兼有紅腫。其舌則速變鮮紅色，而舌荊亦腫。

此症之正常皮疹，發顯甚早，其色鮮紅，或朱紅，大抵多先顯於頸項之兩旁，繼則蔓延至胸部，而漸及週身。此疹在第一星期內，若有脫皮，即行退色，而熱度亦同時下降。不過脫皮之時期頗久，往往須數星期後始已。

此症通常之併發病，為膿性中耳炎，結果或致失聰。他如急性腎炎，以及心臟受累等患，亦為常見。至此症之死亡例，約自百分之五至百分之二十，須視每次之流行而異。

倘有患此症者，須立即隔離之。且凡曾與其接近之人，亦須在家勿出（如為孩童，尤勿可令其赴學）。患者須即臥床休養，多飲開水，以助其病毒之由腎臟排除。大便亦須順利，否則須服草麻油，或用熱水灌洗大腸。若熱度太高，超逾法倫表一百零三度時，可用冷水抹身，或冷濕布敷於額上，以減其熱。

待熱度退後，每日用肥皂沐浴，甚為有益。

至患者之食物，宜多用流質，如湯，漿，薄粥，以及多量之橘子汁，熱檸檬露，與開水等，而

固體食物，則以少用爲妙。患者臥床休息，至少須三星期之久，卽症勢較輕者亦然。若有關節發炎，須用棉絨包裹之。如發熱不高，患處可用熱敷法。至於藥物，對於此症並無特效，不過此症之特製血清，或有相當功效。

麻疹 麻疹爲一種普通之接觸傳染病，傳染極易。其主要之病狀，爲呼吸道充血，兼有傷風、咳嗽、眼鼻流洩、發熱不高，以及全身發顯定型性之疹。患者多爲兒童。若在幼年時未曾感染者，則待成年後，每易患之。不過經一次之感染後，大抵可獲免疫性，不致重染。此症之病毒，常因患者咳嗽、噴嚏時之飛沫而傳染。但由衣服而傳染者，則罕見。至於此症之病原菌，現尙未確實查出。

病狀 被染後約一至二星期，始顯鼻炎、噴嚏、咳嗽等病狀。同時頰唇內之黏膜上，發現藍白色之斑點。待症起後之第四天卽出疹，如耳後、頸項、面部、軀幹，以及四肢，所在皆有。其疹乃係暗紅色之丘疹所集成，若數增多，則連合成羣，而作不規則之半月形斑，以與無疹之皮膚相間隔。此時熱度最高，待數日後，疹卽漸退而脫屑，平常約十日至二星期，乃始痊癒。

氣枝管肺炎，中耳炎等，每爲此症之併發病。

治法 患者應臥床十日，室內須空氣暢通，但宜溫暖，切弗受寒。其眼宜遮蔽，並須用

硼酸水洗之。口內亦應用此水洗滌，以保清潔。每日用熱水沐浴，能使病人舒適不少。如皮膚搔癢，可於浴後用油擦之。患者當隔離，食物宜少進，而開水則須多飲。

腮腺炎（俗名疔腮） 此係一種急性傳染病，極易傳染。其特性為涎腺（尋常多為腮腺）發炎，或有時在頷下之腺，亦能累及。此症對於生命並無危險，但常有一種併發病，能使男子之睪丸發炎，往往甚重。凡經一次之感染後，即獲免疫性。

腮腺炎初起時，常發微熱，其耳前及耳下部，遂即腫大，致吞嚥時覺痛，而尤以食酸菓或其他酸物時為更甚。此症每先患於一側，尋常必待一二日後，彼側始亦被累。且此種炎症，大抵不致化膿，約一星期內，炎腫即消，該腺多能完全復原。而患者於十日或二星期後，亦可以告痊矣。

治法 臥床休息，而與他人隔離，並宜常用嗽喉水，水中加食鹽或蘇打均可，約每一磅水內加鹽一茶匙。飲食須細軟，或用流質，以及溫和易嚥之物，免致腺內疼痛。至於開水，更當多喝。熱敷法每能止痛，可以常用。而熱油劑亦可抹於炎腫處之皮外，以使舒適。若睪丸被累，應以一小枕墊起之，或用綑帶在大腿間兜之，以免下墜之苦，而減疼痛。此外，亦可試用百分之二十之魚石滿油膏。至於此症之特種血清，或乏克辛，則尙未發明。

霍亂（又名虎列拉） 此症甚兇危，在亞洲全部，極為常見。其特狀為水瀉，抽筋，與

虛脫。

霍亂之病原，乃爲一種螺旋菌，由食物，飲水而入體。待侵入後，僅數小時，或二三日內，卽發作。初起時，腹內痠痛，並泄瀉，俟後泄瀉增劇，而且不止，其所瀉之糞，因甚稀薄，並含有白色之物質，故名米泔水糞。至於發熱，或不甚高，但過後則其體溫卽低於常度。患者此時，舌苔厚積，衰弱異常。又因頻頻嘔吐，口渴殊甚，以致虛脫力竭。同時其臂，腿，腰，背等處，發生痠痛。如此，不數小時，則眼球陷入，眼圈作黑色，頰凹皮焦，血循環極弱，而致口唇發紫，且全身出冷汗，聲沙而微，尿幾全閉。但此症有時或較輕，患者並不臥床，而仍能往來行走，如此，則此症每必隨其足跡所至，而廣播傳染焉。

預防及治法 預防霍亂之方法有十：

- (一) 凡所飲之水，必應確知其爲已經煮沸者。
- (二) 僅食煮過之食物（當此症流行時，更宜小心，最好祇用新鮮煮過之熱飲食）。
- (三) 勿食甜瓜，黃瓜，以及一切生冷之瓜果。
- (四) 勿購買街上煮熟之食物。
- (五) 凡病人所用各種之物，皆須完全消毒，或在沸水內滾過。
- (六) 注意蒼蠅，螞蟻，及蟑螂之能傳染病菌，故一切食物，皆須妥爲罩蓋，勿被此種害

蟲侵入爲要。

(七) 雙手須於未進飲食前，用肥皂小心洗淨。

(八) 勿與患此症之家屬往來接觸。

(九) 旅行時，須自帶茶杯，手巾，及面盆，蓋用旅舍中之杯，碗，面盆，不免有傳染之危險也。

(十) 井水或其他之水源，如有傳播此症之危險時，可用過錳酸鉀將井水染紅，以阻霍亂螺菌之生長。

倘有此症發生，應立即報告衛生行政官吏，而速就醫，以俾及早施救。患者必須盡量多飲開水，並須停止一切食物。如嘔吐頗劇，尤當如此。每日宜用熱敷襖，貼腹二次，靜脈內可用千分之七之鹽溶液注射至數磅之多。他如鹽水灌腸法，亦可每日用二三次，又因患者之體溫往往低於常度，故須設法使其身體溫暖。此外，尙有一治法，頗爲有效，即用白陶土一磅半，加水二磅調和。初起時，可每半小時給服三兩，待後如吐瀉見輕，則可酌減其次數。

俟腹瀉斂止時，可略進米湯，繼則薄羹，嫩雞蛋，稀飯等，亦可試食。但此時鹽水灌腸法（即用食鹽一茶匙化水一磅）仍宜繼續勿輟。且當多飲流質，以興奮其腎臟之工作。

預防霍亂之接種法，現頗通行。如有此症發生之處，務須每人種之。至於治療此症，則切勿妄用市售之『專賣』藥爲要。

在看護此種病人時，須注意左列數事：

(一) 病人必須隔離。

(二) 凡其所排泄之物，統應用石炭酸或來蘇消毒之。

(三) 切勿將病人之大便，隨意亂傾於地上，或其他之桶內。要知些微之糞質，若不小心處置，往往能使閤家之人受其傳染。故此種糞便，必須用土妥爲掩埋。

(四) 凡病人所用之什物，皆須煮過或消毒。

(五) 俟病人癒後，其所居之室內，均當完全消毒。一切家具，木器等等，統宜用昇汞或來蘇等消毒溶液揩抹之。

(六) 起居須合衛生，以保自身之壯健。

(七) 凡生冷之食物，切勿入口。

斑疹傷寒 此乃一種急性傳染病，其死亡率頗高，而常屬流行性。在環境不合衛生之處，每易發生，而尤以戰時及窮乏之時（如水災及饑荒之際）更爲常見。此症又有牢獄熱，船艦熱等等之名稱，蓋以其環境不合衛生，而常易發生此症故也。是以此種情況

之下，若飲食缺乏，榮養不良，以致身體軟弱之人，自易患之。不過此症之傳佈，幾全由頭蝨或衣蝨之嚙咬所致。而臭蟲亦有傳佈之可能。

此症在被咬後，十至十二日即發作。起時甚驟，初顯寒顫，怕冷，而體溫旋即升騰，達一百零三度或一百零五度，且兼有虛脫，及譫語，面容憂愁，眼充血，舌有苔，或有時鼻內流血。待至第三或第四日，其軀幹或其他部分，即有皮疹發出，或為粒疹，或為不規則之斑疹無定。但在孩童，則或無疹。

此症之熱度，始終甚高，而在症勢危重者，或竟達一百零七度至一百零八度。然凡能痊癒者，則約至第十四日後，即顯大汗淋漓，於是熱度遂於二三日內降退。

枝氣管肺炎，為此症常有之併發病。他如中耳炎，靜脈炎，臥瘍，膿瘡等，亦非罕見。至於症之輕微者，則頗似腸熱病（傷寒）。

斑疹傷寒之預防，在乎房屋及衣服之清潔，以除滅蚤，蝨，害蟲。凡寢具，被褥，均須自備，不可有蟲患。至於看護此種病人，應用火油抹於手臂，以防病人身上之蟲蝨。病者之臥具，亦須清潔而無蟲患，以免傳染於人。其所穿之衣服，統須在沸水內煮過消毒，以殺滅蟲類。欲除絕頭虱或衣虱，可用火油和橄欖油或其他種之植物油一半擦之。

治法 使患者臥床，多給柔軟或液體之榮養料。開水亦當多喝。熱水沐浴，甚為有益。

其大便宜用灌腸法，以使通順。至於冷水抹身，則以勿用爲佳，因病人體弱，不能忍受也。總之，此症之治法，多與腸熱病之治法相同，蓋即賴乎飲食，休養，以使病人之氣力增加耳。一切藥石，均不可靠。

腺鼠疫 此種惡疫，如若發生，必致死亡枕藉，極爲可怖。其病原乃係一種確定之細菌所致。此症原爲鼠類所患，而能傳染於人。至其傳染之途徑，乃爲鼠類身上之跳蚤，由此鼠染彼鼠，而致輾轉染人。

此症被染後，發作甚速，（約僅需二至五日）在潛伏期內，僅顯怕冷，惡心，頭痛而已。俟至發作時，即突起寒顫，高熱，達一百零五度或一百零七度，頭痛極爲劇烈，且兼背痛，嘔吐，腹瀉，眼充血而畏光，面容憂懼而焦慮。

此症之特殊病狀，即爲腹股溝，腋下，頸項等處之淋巴腺腫大而炎痛。或有時因外皮變死而顯黑斑。且熱度甚高，往往二日內即行致命。

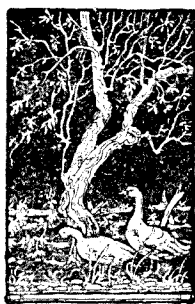
另有一種鼠疫，係患於肺部。初起時，頗似肺炎，其痰內含有膿塊與血。患此者大抵不救，三四日內即死，並無可靠之治法。

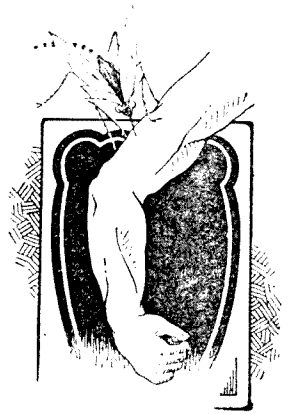
每遇此症，須立即報告於衛生當局。患者應休息，飲食宜少進。如熱度過高，可用冷水抹身，或冷水灌腸法。柳酸困十厘，裝於膠囊內，每四小時服一次，有時能將其死亡率減至

百分之三十。至於血清治療之價值，尙未能確定。

預防鼠疫蔓延法 患者須嚴密隔離。凡發生此疫之房屋，如能查出，即須消毒或焚燬。該處並須施行檢疫法，禁絕交通，以免行人身上或其行李箱篋等之傳帶病蚤。凡所穿之衣服，皆須蒸煮，以資消毒。對於老鼠、松鼠及其跳蚤，均當殺滅。如用捕鼠機及毒鼠藥，俱屬有效。或將一切食物移置於鼠類無從進入之器內，以絕其糧食亦佳。患者及看護者，均須戴用面罩，以免接觸後發生肺炎性鼠疫。且襪宜長統，以使跳蚤不易吮咬。個人之清潔衛生，亦當注意。屋內地板、牆腳板等，可用火油或柴油（即粗質之火油）遍澆，以除蚤患。

現有一種預防鼠疫之接種法，據云在印度地方實行之，結果頗能減少此症之發生。其法即以已經殺死之鼠疫桿菌注射於人體內。





第四十四章 瘧疾

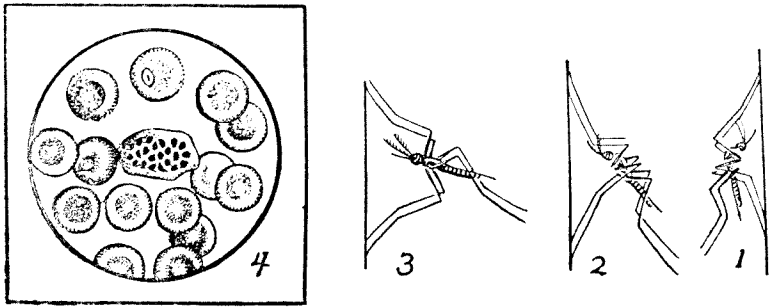
瘧疾在中國及熱帶諸地，甚為廣佈，其病原乃為一種微小之寄生蟲（即瘧疾原蟲）所致。當人被某種蚊咬時，此原蟲即由蚊體侵入其人之血液中。按此病在中國有數種名稱，如打擺子，脾寒，買柴病，放牛病等。

患此病者，不拘年齡，性別，幼少，老弱，以及成年，壯丁，均能患之。每年之死於是症者，及因此而致終身衰弱者，不可數計。所幸吾人已闡明此病之原因，而能易於防範也。

在患此病者之血球中，可覓得此種能定時發育生長之原蟲。此蟲有三種，故此病亦可依此分為三類。第一種原蟲，自侵入紅血球後，四十八小時內發育成熟，將該血球分裂破壞，而顯陣發之寒顫，高熱，出汗等病狀，是謂隔日瘧。第二種原蟲，須七十二小時方能發育成熟，故待第四日（或三整日）始發作，是謂隔二日瘧。第三種原蟲較上述二種尤為惡烈，成熟於二十四至四十八小時之間，即吾人所稱之惡性瘧是也。

原蟲在血球內發育成熟時，血球即被破壞分裂，俟後即又侵入其他之血球內，而照樣發育分裂之。故每經一次之分裂，即發一次之瘧陣，每發一次之瘧陣，即毀無數之血球。雖有時人體或暫能制勝此症之多數病原體而有自癒之趨向，然大都俟抵抗力薄弱時，每易復發。

此症侵入人體之唯一途徑，即為蚊咬，此種蚊名安俄斐雷蚊，乃為傳染瘧疾之媒介，他種蚊蟲不足為此患（見下列第一、二、三圖）。蟲吸入當其吮患瘧者之血液時，即將該患者血中之瘧蚊體內，而增殖之，待後再咬健康無病者時，遂以之染入於其人之血中。如該被咬者之身體壯健，或可無害。然若被咬多次，則亦不免待瘧蟲在其體內增殖成熟後，此病即發作矣。是故吾人若欲防免瘧疾，必先防免蚊咬，此固彰彰明也。



1 2 3 乃三種不同之蚊子。

1 庫列蚊，不能傳佈瘧疾。圖中所示者為其在壁上停息之形狀，其體與壁作平行線。

2 3 即為安俄斐雷蚊，能傳佈瘧疾，其身體當停息於壁上時，每與壁作斜角形。

4 係人體內之紅血球，其中亦有正常者不含病菌，但其他之有各式黑點者乃即瘧疾之原蟲。

此症之病狀若何 寒顫突發（以上午發者爲多）全身震顫，雖體溫升騰，而病者陣陣覺冷，頭疼，惡心，及嘔吐同時併作，如此約二十分鐘至一小時之久，即變爲大熱。此時病人每將寒顫時所蓋之被褥揭除，而熱度仍繼續升高不已，有時或竟達至法倫表一百零六七度，面色變紅，脈搏飽滿，惡心，嘔吐，或始終不減，或併顯昏迷，譫語，舌苔厚積，及腹部痛，或捫痛。其脈搏在寒顫時微而速者，至此則變爲強有力。此發熱期，約歷四至六小時之久。

此後，病人即大汗淋漓，皮膚潤柔，體溫下降至常度，患者自覺舒適，而能酣睡矣。通常自發作時起，以迄止歇，約需八至十二小時。然惡性瘧疾，則須二十至三十六小時之久。至瘧陣發後，病者在下次未再發以前，多無不適。

脾臟在瘧陣發作時每增大，待過後即復原。然於慢性久長之瘧疾，則脾臟必變大數倍，不易復原矣。

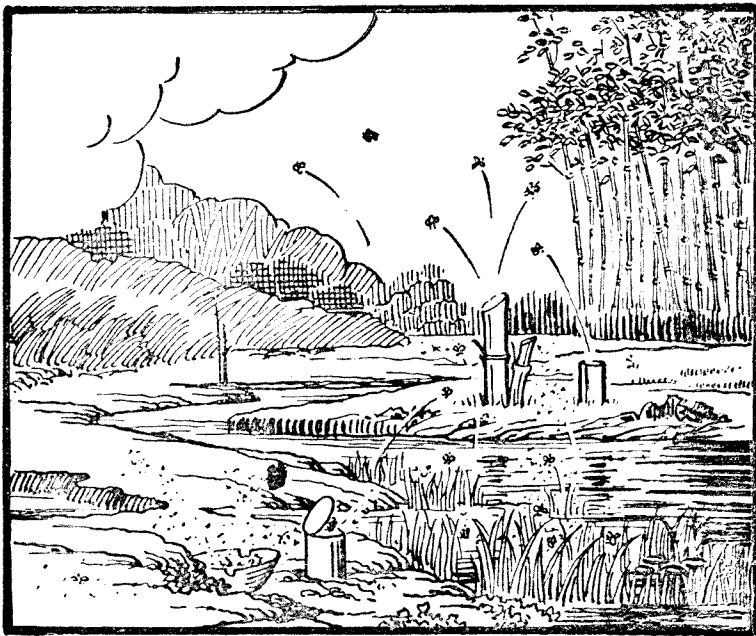
在數種不規則之瘧疾，或竟無寒顫，出汗等病狀。有數種輕微之患者，或僅顯間時之頭疼，神經痛，及嘔吐而已。

慢性瘧疾，每致貧血，及體質衰憊，或有時能損害神經，致體力與腦功均受影響。至於症勢惡烈者，因血球被毀過多，其壞剩之碎屑，聚積於體內各部之毛細血管內，

致在腦部者，顯昏迷，譫語，人事不省。在胃腸毛細血管者，顯腹痛，嘔吐，泄瀉不止。

瘧疾之預防 蚊之發育，乃由於水中之蚊卵。在種稻之區，積水甚多，蚊子滋生極易，似難將其滅絕殲盡，以斷瘧疾傳染之媒介。但吾人現已明瞭此種安俄斐雷蚊之習性，故在家宅鄉村之四圍，儘可以設法滅除之也。

安俄斐雷雷既不能高飛遠翔，亦不致被風吹送至遠處，故凡鄰近鄉村之土地，宜宣洩乾燥，積水污濁之小潭，宜用土填平，沿河之植物，宜完全斬除，以免水流滯阻，



凡溪邊之亂草，以及破罐殘器，或竹竿之斷屑等等，皆足以容積死水，而為蚊蚋所產生之地，務宜掃除清潔，以絕蚊患。

易滋蚊卵。至於池沼稻田，可養魚以除孑孓。此外，破碗、舊桶，以及一切殘廢棄置之罐頭、竹梢等等，凡足以瀦留積水之什物，無論大小，皆有滋生蚊蟲傳染疾病之危險，必當設法毀除，或用石灰填塞之（按竹竿中空，能積雨水，日久亦致生蚊，宜截至竹節，或用石灰塞之）。倘需用器盛水，則至少須於一星期內更換一次，如此則蚊之幼蟲，尙未成形，即被殲滅矣。若家中有供玩賞之魚池，如有魚在，則可無患，不然，宜將其水排除盡淨。

苟池沼或其他積水之不能設法排除者，可澆油於水面，以絕蚊患。此則煤油或價值較賤之柴油（粗煤油）頗爲適用。大約每十五立方尺之水面，用油一量兩，即足以防止孑孓之生長。但每一星期須澆一次。其他如混土之巴黎綠，或硫酸銅粉，撒於積水之上，亦甚有效。以上所述之數種除蚊法，在各城市鄉村之已實行者，對於瘧疾之防制，頗著成效。

個人對於瘧疾之預防法 夜間睡時，須用蚊帳，以防蚊咬。即已患瘧疾者，亦應用帳，以免被蚊咬後傳染他人。裸體而睡，予蚊蟲多吮咬之機會，染已染人，均非所宜。至於所用之帳料，宜用薄而多孔者，以使空氣易於透入流通。倘有患肺癆者，切勿與他人共用一帳，以防癆病菌之傳染。

瘧疾之治法，金鷄納霜爲唯一之良藥，以其能阻止瘧原蟲在血中之生長也。服法一日三次，每次服金鷄納雙氫氫鹽（又名二鹽酸奎寧）十厘。如此繼續服用至十五日後，則

每日僅服一次（十厘）足矣。待至一月後，可每隔一日服一次（十厘）。至於一歲之小孩，每日二至三厘已足。倘在瘧疾盛行之區，每星期一次服十厘，以資預防，甚為有效。（按金鷄納霜如服之過多，能致無可救藥之耳聾，並足以使血內之白血球失其活動力，故須慎用為要。）

患者務宜大便通利，飲食滋養，如此，不僅可以助抵抗力之不足，亦且所以補養在服此藥時所消損之體力也。

在瘧陣發作時，亦可設法使病狀減輕，而予病人以相當之舒適。如當寒顫時，可給病人喝熱水，及以熱水袋或熱敷袱置於背脊、胸腹等處，皆甚有效。

倘發熱過高時，用冰塊或冷水敷於頭額，或心胸，以及週身用冷水擦抹，或給以橘子水、檸檬汁等之冷飲，可使病者舒適不少。

若大汗淋漓，須用乾巾將其抹乾。症之重者，瘧陣過後，仍須臥床休息若干時日。其飲食宜特別滋養，多食水菓青菜，以補血之虧損。





第四十五章 種痘 防免天花

距今一百多年前（一千七百九十六年），哲納耳氏在歐洲發明用牛痘之毒，接種於人身之方法，以防免天花之傳染。蓋因見有與病牛身上之痘瘡接觸者，患牛痘後，即不感染天花也。

故接種牛痘，即所以使人感受牛身所患之痘症，因該痘症於人類毫無危險，且極輕微，一經感染後，即可不致受染危險之天花，此種防免法，自從哲納耳氏發明以來，即已廣行全球，成效之顯著，自無待言。有許多國家，皆已確實承認其為絕對有效之安全方法。在德國因實行強迫種痘，故該國境內痘症幾已絕跡。日本在一千八百八十五年以前，天花殊為猖獗，經採用強迫種痘後，現已消除殆盡。當哲氏未發明種痘法以前，幾於盡人皆麻，面部完好者，不易多觀。今則歐西諸國，面上有麻已甚罕見矣。至於因此而得保全生命者，真可謂無可數計。

種痘之方法，凡信用可靠之製造者所出售之自牛身上痘疹所取得之純潔淋巴液（即痘苗）可以盡量施用。但接種時，須極端清潔，以免他種有害之細菌，乘機侵入。

在預備接種之手臂上，應小心用

肥皂清水洗之，然後再以脫脂棉蘸醇酒擦之使淨，俟火酒完全乾燥後，始可點上痘苗。當開用痘苗時，應先用醇酒在其玻璃管外抹之，以保持清潔。種時，可用痘苗一滴，點於已消毒之手臂上，此時須防蒼蠅之飛停於該已消毒之手臂，或盛苗之玻璃管上，以免傳帶病毒。於是，用針一枚（針頭須在火焰中經過數次，以資消毒），在該手臂上已點痘苗處，刺入皮內八至十次，但勿刺入過深，



接種牛痘之方法：

將手臂潔淨後，點一滴牛痘苗於其上，再以已經消毒之針一枚，在該處戳刺八至十次，但不應刺入過深，以致流血。移時，即可以消毒棉花將痘苗擦去。

以免出血為要。通常只種一顆，儘已足夠。（按吾國人每好多種，甚有雙臂種至五六顆之多者，以為種愈多則毒亦愈發，結果，往往因皮膚不淨，而致融合成潰瘍，誠有害而無益也。

種後，移時即可用消毒棉花少許，將皮上剩餘未乾之痘苗吸去，再以消毒棉花蓋上，而用繃帶包妥，最好包妥後，更用絆創膏（即橡皮膏）一條貼之，以使固定，而免移動。

種後，五六日即變為皰，嗣後漸化膿而成膿皰，終則乾燥而遂結痂。不過當發皰時，常覺有微熱不適。

其所包蓋之棉花，繃布，須待種後第六日方可解開，用醇酒在其四圍拭之（按種痘後，其四圍之皮膚往往覺癢，醇酒不但可以去污，亦能止癢）而仍另用一塊新鮮之消毒棉花蓋上包妥。如是至第十二日後，可再更換棉花一次。此時將脫痂收疤，故以後可不必再換矣。

接種牛痘，可謂絕無危險，無論何人，均宜種之。即初生之嬰孩三數日後，亦可種之。蓋嬰孩之死於天花者，如其多，故以早種為妙。（按至遲不宜在滿月以後始種。尋常在生後四五日或一星期內，為最妥當。）

牛痘苗與人痘苗之比較，不可同日而語。在中國尚有數處，仍習用由真痘所取得之痘漿，以之接種於嬰孩，危險殊甚。雖有時用此法接種後，尚無不良之結果，但往往能發生極劇烈之真痘，因而雙目失明，或一命嗚呼者，比比皆是。反之，用牛痘苗接種，絕不致變成真痘，如種時及種後，注意清潔消毒，則決無意外之危險。

常人往往有此種差誤之思想，以為種痘後有膿胞發出，此乃體內之毒質得以盡量排出之明證，種後必能祛火排毒，清血強身，一切瘡癤疥疹等等，皆可以無形消滅，不致再發，此實大謬，蓋接種牛痘僅能防免天花，此外無能為力。如牛痘種後發出，可每三年復種一次。若種而不發，則俟一年後須再接種。雖然，亦有僅在幼時接種一次後，即終身無患者。痘症為極有染性而最可怕之一種傳染病，其特殊之病狀，為發熱甚高，頭與背痛，及顯著之皮疹，且死亡率頗高。此症普遍各國，幾於盡人皆知，不過其在中國更為常見，故致命者，當然較多。患者痊癒後，點點麻斑，甚覺醜陋，或竟雙目被毀失明。

痘症約為一種細菌（微生物）所致，但其究屬何種，現尚未悉，不過知其極易染人而已。

凡受染後，十二至十五日，病狀遂顯，初起寒顫，頭疼，背痛，時或嘔吐，體溫升騰甚速，約達法倫表一百零三至一百零四度。同時或顯驚厥，昏譫。其特殊之皮疹（即痘疹）發於症起後之第三日。先顯於前額，手腕，狀如紅斑，用手摸之，甚覺堅硬。嗣在胸腹各部，都可發見，但以面部為最多。俟至第六日，堅硬之紅斑，即變成胞，胞頂中凹，旋即化膿，而成膿胞。故此時患者，頗有惡臭。且其面上之皮紅腫，鼻喉內之黏膜，亦常有痘疹發出。如是至第十一日，膿胞始漸變乾脫落，而遺紅棕色之斑點，一時不易退去。最後，則膿胞深處，結成癍痕，即

所謂麻子是也。此症在病極期內，有昭著之虛脫，昏譫，肌肉抽搐，舌苔棕黃而乾燥，及大小便失禁等症狀。

此症有一種名為融合痘者，其痘疹多融合相連，組織腫起甚著。且咽喉受累，致吞嚥及呼吸時疼痛困難。虛脫往往沉重，腹瀉亦為常見，而甚麻煩。患此者大都十二日內致命。此外尚有一種痘症（即流血痘，俗稱黑痘），更為兇險危殆。其面隆腫，皮或盡紫，蓋其皮下及黏膜下流血故也。

有時或成膿腫，或變壞疽，眼之角膜（即黑眼球）上生潰瘍，而致失明。肝腎等之內臟器官，亦往往受累。

痘症與其他發疹病之區別，極為重要。水痘之疹，排列成簇，且係絡續發顯，非如痘症之皆在一日內同時發生者也。至於水痘之丘疹，皰疹，及膿皰，雖與痘症所發者極為相似，但水痘各級之疹，可以同時並見，而痘症則否。且水痘多發於身體常被遮蓋之處，如胸，腹，臂，腿諸區，而面手等處，則少見。反之，痘症常有在手掌足底者，而在水痘則極罕。此外水痘之皰疹，捫之覺軟，而痘症之皰疹，則甚堅硬。

痘症之治法 痘症並無藥物可治，不過吾人能致力於小心之看護及榮養，以助其渡過難關，打倒此危重之病症耳。凡看護此病者，皆須接種牛痘，以防此症之傳染。病室內

空氣宜流通，且應有鐵紗窗門，以隔絕蟲蠅之飛入。患者應多喝開水，或和以橘子汁及檸檬汁。吞嚥有時為難，但半熟之流黃蛋，牛乳，以及透煮稀軟之米，麥，瓊脂（洋菜），藕粉等，均可飼食。

若病初起時之熱度甚高，宜用冷水抹身，及冰帽戴頭（即特製之橡皮袋內，裝入碎冰）。如背部酸痛，可以熱水皮袋敷之。

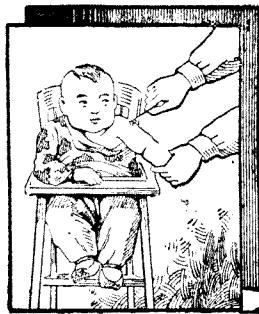
凡痘症在面部手上者，須以百分之二之冷硼酸水，用布濡濕敷之。至於成皰後，亦應料理清潔。

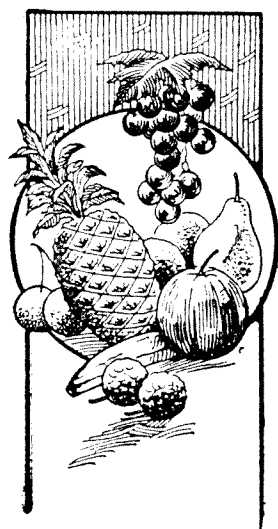
患者之眼，須常用百分之二之溫熱硼酸水洗之。倘眼有微紅之發炎徵象，可用阿久羅百分之二十溶液，點入眼內。

至其鼻喉，亦當務使清潔。百分之二之硼酸水，或朵倍耳氏溶液（見本書末章之藥方），可常用以漱口，或噴入口內，或用棉花蘸抹之亦可。如無大便，須用灌腸法。

若患者昏譫，須小心監護，以防其自傷身體。或用被單一條，摺之如帶，將病人縛於床上，以制其坐起亂動。

當痘疹乾時，可用熱鹹水浴（熱水內加小蘇打），浴罷，再以橄欖油或別種油劑抹其全身，以止身上之癢，而不致亂搔。





第四十六章 回歸熱病

此乃一種急性傳染症，係血中之螺旋體所致。其特狀爲突然之發熱，頭疼，背痛，持續至數日之久，即歸平息。待數日後，又再復發。此症在數處地方，所顯之病勢甚輕，然有數處則所發者極爲嚴重，死亡甚多。

查此種病原體之能侵入血中者，乃由於蝨，臭蟲等之吮咬所致。蓋此種螺旋體，多含於此種蟲類之排泄物中，人被咬後，發癢抓破，致其病原體遂自該處乘機侵入矣。

被咬後三至十日，病即突發，頭疼，背痛，以及週身皆痛，體溫上升至法倫表一百零二度至一百零五度不等。此種熱度，約纏綿至七日之久，每日雖有升降，但相差無幾，最後則汗出如瀼，而熱度始退。再過三至八日，病又依樣復發，越數日熱復退，又逾數日病又第三次復發，不過第二三次之復發，常較第一次所發者爲輕。亦有經二三次之復發後，病遂自

癒者。有者胸腹大腿等處，或顯紅疹，或有困苦之咳嗽，嘔吐，腹瀉，鼻衄等等之併發病。

但有數處地方，此病之發生較上述者為劇烈。經五六日之高熱後，雙目及週身之皮膚即顯深重之黃疸，脈跳快速，呼吸短促，病者昏迷，多致不救。

病人患此症後，仍能重染，故此病無免疫性。

如何防免傳染 此症既為由蟲臭蟲等所傳佈，故個人之清潔衛生，極關重要。衣服

被褥，均應時常更換洗滌，以絕此種害蟲。倘出外旅行，在此症

流行之區域內，寄寓旅館客棧時，尤應小心，勿被蟲咬而致受

染。故旅舍內之一切臥具，床鋪，均須察看其有無蟲患，以資預

防，或用油布被單墊於被褥之下，另用帳子罩上，亦為預防之

一法。若在旅行中自帶鋪蓋，亦宜時常查看，以防蟲蚤之潛匿

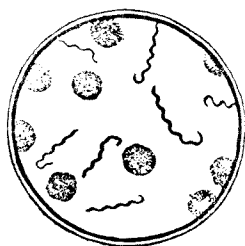
其中。如不幸被咬，則切弗用力抓之，以免皮膚破後，受其所遺之毒素，而致被染。

對於已患此症者所用之臥具，衣服，切宜除滅蟲蝨，蓋蟲蝨咬後，即能輾轉染人，而致

此症蔓延也。

治法 在此症盛行之處，如有突然發熱，頭疼，背痛者，亟應用顯微鏡查驗其人之血

液。如血液中見有螺旋體，即可證明其為此症無疑。背痛，可用熱敷襖貼於脊骨，以減其痛。



圖示回歸熱症之螺旋體，係由患此症者之血中所驗得。

高熱，可用冷水抹身，以減其熱。如大便秘結，可用灌腸法，或輕瀉劑。若有中毒之病狀，可試用熱絨毯（即絨毯在熱水中扭乾者）包裹全身，另用冷濕布巾敷於心口，最爲有效。在有重症發生之處，病人若能於未發顯黃疸以前，注射『新洒爾佛散』（即新六〇六或九一四）〇·四五一劑，實爲唯一之救治法，往往一經注射，或再用熱敷襖貼於腹背等處，二十四小時內，即可復原矣。





第四十七章 癩瘋 (又名癩)

癩瘋爲數千年來各國所視爲一種可怖之慘酷疾病。患此症者，神經毀損，四肢殘斷，呻吟多年，痛苦備嘗，終而至於生趣毫無，死而後已。

此病爲一種特種之細菌在皮肉內滋生所致。此菌之進入人體，恐由於皮膚上或黏膜上有輕微之破傷，故得乘機侵入。但身體健康者，該菌無從滋生，不致受染。若其人病後虛弱，飲食不良，或過飢過飽，維他命缺乏，或習慣惡劣，日光不足，人煙稠密，污濁不堪，舉凡種種不適衛生之生活情形，而致抵抗力薄弱者，皆爲適於傳佈此症之情形也。至此症傳染之原因，乃因與患此症者接觸之故。凡家屬中之有患此症者，則傳染頗易。

往往受染後，不知不覺，通常待二年半至五年後，方始發顯，或竟隱患多年，而無異狀。但此症無遺傳性，患者所生之子女，若能立即隔離之，使在良好而合衛生之環境中發育長大後，可免此患。反之，如吾人有清潔之習慣，良好之飲食，而能保健衛生，則此症實不足

畏也。

癩瘋之病菌，雖祇一種，然其病狀，則有二類，一爲結節性癩瘋，其面部軀幹，以及四肢之皮內，發生如疣形之結節，或有增厚之區，尤以面部爲最甚，致失其本來面目。同時麻木不仁，痛覺消失。至於口鼻內之黏膜等，亦能患之。若累及眼，則有損視力。

其他一類，爲神經性癩瘋。患者之手，臂，腿，足，及其他各部分之神經，皆被病菌毀損。初時，該處之神經覺疼，繼則失其功能，而致該神經麻木。嗣後，因無痛覺，其皮膚易於受創，而致成瘍，手掌足底等處，每因神經損毀，榮養受累，而有深劇之瘡瘍發生。日久，手指，足指，遂漸漸繼之受患而縮短，甚且脫落殆盡。四肢之數種肌肉，亦常癱瘓，致手掌如鷹爪之畸形。且患者多半面部光澤可鑑，而微起結節，眉毛盡脫，極易識別。其內臟亦多受累，此症既屬慢性，熱度少有，或竟全無，故每能苟延至數年，或竟至四十年之久。然往往患者因加雜肺癆，腎炎等間發病而致速死。

應如何防免癩瘋 凡有患癩瘋病之地，必須厲行清潔衛生，蓋以清潔衛生之處，病菌無從生長也。對於患此病者，爲其家人之利益計，應自動與家人隔離，另處一室，以免傳染於人，卽出外旅行時，亦不宜乘坐公共之車輛。

患者身上之瘡瘍，及其口鼻內所排泄之黏液膿毒物，皆含有病菌，故其所用之敷料

等，應一律焚燬。至其所穿之衣服，在洗滌之前，須用沸水煮之，或浸於濃強之消毒藥水內，半小時。一切食器用具，亦應分別清楚，以防傳染。

倘有與此種病人接觸者，其手應小心洗淨。

下列之五大要點，不論對於未患者之預防，或已患者之治療上，均有裨益。

(一) 勿患其他疾病 凡疾病皆能致身體軟弱，而減少其抵抗之能力。故如有其他疾病，亟應從速調治，以使其體內原有之抵抗力充足。

(二) 大便宜通順。

(三) 體操，作工，耕耘等，皆能鍛鍊身體，甚為有益。惟在癩瘋病人療養之處，其所種植或出產之物，最好仍供患者自用。

(四) 應戒除不良之習慣與嗜好。煙，酒，咖啡，茶葉，以及別種有害身體之物，皆在禁忌之列。

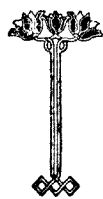


此乃一患癩瘋病之高麗人，因用最近新發明之療法而獲極顯著之效驗。右圖為其未施治療前所患之結節性癩瘋。左圖為其經用此法醫治後之面狀。

(五)食物宜新鮮，如新鮮之蔬菜、菓子，如能生食最佳。此外，如新鮮牛奶與奶油、扁豆、綠豆、豆芽等等，極爲有益，皆宜多食。不過煮時，切勿過熟爲要。至於醃鹽腐熟，久藏失味之食物，或有香料刺激，不易消化者，均屬有碍衛生，不可食用。卽上等碾白之米，亦非所宜。因其中有價值之成分，已被碾去也。且食時須細嚼緩嚥，亦不宜過食太飽，致使消化受累。

此外，藥物治療，亦須兼施。大楓子油之皮下注射，極爲有效。近年有不少患者，經注射此油數月後，卽能恢復健康，工作如初。不過愈後，其攝生之習慣，仍須遵守，以防體內之抵抗力薄弱，而致復發。如能每數月就醫查驗一次，更佳。

上述之治法，能使患者自願入院求治，較諸昔日所採用之強迫手段，以使隔離者，遠勝多多。蓋以強迫隔離，每使患者疑懼驚恐，而致諱莫如深，不敢及早就醫也。按此症初起時，最有染性，且患者於此時，如不早就醫，不但不利於己，且亦不利於人。其不利於人，卽與人往來，易於傳染，其不利於己者，日久病勢增劇，以致治療不易。自來此症皆嘆爲不治之症，邇者，新藥發明，奏效奇著，凡設有治療之處，患者紛至沓來，爭前恐後，是誠此症之一大福音也。





第四十八章 花柳病

梅毒淋症，爲最普通之花柳病。雖此種疾病有時亦能自身體之其他部分傳入，但爲數極少，大都皆由生殖器官而得，故通常均視爲淫亂所致。

此種傳染，尤以梅毒爲最甚，接吻，手指傳帶，或杯，碗，手巾，便壺，廁所，在在皆有傳染之可能，不過爲數不多而已。至於不潔之交媾，恆爲此症最普通之傳染原因也。

梅毒淋病之患者，極爲衆多，傳佈之廣，又爲各種傳染病所望塵莫及，其流毒之爲害人羣，不堪盡述，良以此種疾病，能遺傳子嗣，貽禍無窮，且個人之道德墮落，身體毀損，影響於家庭，實非淺鮮。

預防 梅毒淋症，既多由不潔之交媾直接接觸而傳染，故其防免之法，實較其他之傳染症爲易也。其要有二：

(一) 防免無病者，與其接觸。

(二) 制止有病者，有染人之機會。
以上所述，可用下列諸法以收厥效。

(一) 教育 科學教育，甚關緊要。如對於患此症者之終身痛苦，半身不遂，或雙目失明，瘡毒滿身，以及其所生之子女多病夭折等等，皆可使入觸目怵心。但道德上之教育，尤應注意。對於少年之道德品行，須為重視，務使其有自制自重之美德，而在人生之責職上，有正當之觀念。苟若蕩檢逾閑，放縱情慾，則失足成恨，必致身敗名裂也。

(二) 醫師如遇有患此症者，似應報告於衛生行政人員，蓋以此種疾病之危險，實不亞於白喉，紅熱等病，務宜隔而絕之，以資撲滅。至於意志未堅，正當春機之青年，尤須格外慎防，勿縱一時之肉慾，致遺終身之禍患。少女年方及笄，情竇初開，易受誘惑，亦應在習俗與法律之下，嚴為監視之。

梅毒 是症乃係一種如螺旋形之病菌所致。此菌之生長，幾盡在人體，而尤以皮膚，黏膜，腎臟，血液等處最為合宜。一經染入，則病菌所到之處，皆顯病狀，如皮疹，脫髮，喉痛，尿含蛋白，發熱，頭疼等等是也。此症可分為三期：

(一) 初期 凡經不潔之接觸後約一月，顯有一小顆粒，而毫無痛苦，此即所謂下疳（或楊梅初瘡）是也。其所發顯之處，大都男在陽莖，女在陰唇。

(二)次期(又稱發熱期) 自下疳發生後約六星期,即顯發熱,喉痛,頭疼,血虧,淋巴腺腫大,以及關節常有酸痛等等之病狀。至其所發之皮疹,色如古銅,初顯於胸部,俟後蔓延全身,有時成環形,或半環形。毛髮脫落甚易,且尿中常含蛋白質。

(三)三期 此期約在受染後一至三年以內。斯時其全身之組織,盡被病毒摧殘破壞。即神經皮膚,以及堅硬之骨,亦能累及。正常有用之組織,多變為不活動之結締組織。而血管,血液,受害獨多,血球因被壞變,而致貧血,血管因被增厚,而致循環障礙。因而體內之各緊要器官,如腦,及心臟等,均受其影響,而顯瘋狂,癲癩,中風,壞疽,以及心門扇漏,心力猝衰等等之病症。此外,口,鼻,眼,瞼,手指,足指,以及頭皮,骨髓等,皆有腐蝕潰爛之處。骨幹往往變厚增粗,尤以在膝關節處為最明顯。

梅毒之遺傳於子嗣,較其他疾病為甚。不論男女,若有一人曾患此症,即能染其子女。或於懷孕時,其母忽被傳染,亦能累及胎兒。但尋常之有此症者,往往不易生育,或致小產,僵胎,即或足月產出,亦難久活。大抵產後數小時或數日內,即致夭亡。否則,多病畸形,終屬殘廢。嘗見統計所得,謂有一千零一人之有梅毒歷史者,懷孕後,僅二百九十人生產正常,而其餘之七百十一人皆患如上之所述者。可知梅毒所致之流產,僵胎,或產後即死,發育畸形,靈智欠缺等等,竟佔全數百分之七十五,誠屬可驚。且此種有遺傳之子女,幸而存活

者，其骨變形，其脾增大，眼瞎，鼻陷，頭大，面峭，牙如鋸齒，狀若癡呆，甚或四肢癱瘓，半身不遂，徒爲廢物而已。

梅毒之治法 此症之治療，近年因發明一種特效之藥，故大有進步，此卽『新洒爾佛散』是也（俗名新六〇六或九一四）。按梅毒之病毒，對於人體之細胞摧毀極烈，常致終身缺陷，不可補救。故此症亟應及早認識，從速療治。且晚期之梅毒及神經性之梅毒，現仍不能根本剷除，僅能使其症勢停止，不再進行，並勿使染及他人而已。至於通常之症，亦需多次之治療，方能完全絕根。且其日常之生活，必宜節制煙酒，或房事過度，皆應切戒，否則有碍治療，甚易復發。

按此症之詳細治法，須由醫士規定施行。本書所述，僅欲使讀者知其預防之法，以及初起時治療之緊要而已。

對於患此症後，『是否仍可結婚』之問題，常爲有此症之男女所亟欲知者。吾人覺此問題，患者不論男女，皆有應明白告知其對方之義務，並當受各種相當之血清及細菌試驗，以證明其已完全治癒，毫無其他疾病。如是，至少須經二年以上之觀察與治療，俟屢次試驗無毒後，方可結婚。

至於婦女之曾患是症者，雖其血清之試驗已證明無毒，然在懷孕時，仍宜再經一度

之治療，以確保其胎嬰之健康。倘有患此日久，致神經中樞已被累及，或治療未半，病毒仍在者，則萬勿結婚。

淋病（又名白濁） 此症雖頗爲常人所輕視，然其結果，則往往極爲纏綿，損壞身體，而且極其嚴重。

奈瑟氏爲淋病雙球菌之發明者，嘗謂各種傳染病中，除麻疹病外，當推此症之傳染爲最廣。凡青年婦女之下體疾患，百分之六十皆爲此症傳染所致。其原因，乃由其丈夫患有此症，未嘗診治，或雖曾治療，而未盡除絕之故。且婦女之不生有，此症實爲其最大之原因也。

淋病球菌，形如腎，兩兩相對，在顯微鏡下極易認識。男子之尿道，及女子之陰道，其所排泄之分泌物內，若有此菌，即可確知其患此症。偶然之傳染，極爲罕見。不過初生之嬰兒，若其母患有此症，則當經過產道時，其雙目常被染及，而致失明。至此症之傳染於生殖器官者，則幾完全皆由不潔之交合而得也。

病狀 受染後經一至七天，即顯病狀，初起時，尿管作癢，紅腫，而有白色之分泌物，可由尿道擠出，繼則尿時覺灼痛，其尿色混如泥，排出困難，或兼以微熱頭痛等之不適。此時亟須及早療治，則奏效必速。不然，急性之炎狀過後，即成慢性而極難根治。且其人因經年

不癒，必致輾轉染人也。

婦女患此症者，其初顯之症狀，常較男子爲輕，且不覺有病痛。然其病毒若蔓延至子宮內，則其盆腔所顯之病狀，頗爲劇烈。往往症勢兇猛，以致疑爲腹內闌尾發炎。患者且每有背痛，腹漲，以及胃口不良，痛苦異常等等之訴述。若病毒染入輸卵管內，該處即發炎腫漲，以包圍病毒，此蓋爲人體之天然抵抗作用，所以防止其侵入腹腔，而致危及生命也。然往往因此種作用後，輸卵管被其閉塞，以致不育，或兼有月經困難，腹內陣痛，背痛等症狀，而使終身虛弱。

至於男子患此，常能累及精索，睪丸，而致發炎，疼痛，癒後恐亦不能有子嗣。其甚者，尿道變狹，排尿困難，必需屢屢用擴張器擴張之，終其身而不能去除此患。且患此症後，常有風濕，心臟病，眼球膿炎，以及神經錯亂等之繼發病。

治法 此症之治法，在使殺滅病菌，故常須用消毒藥水灌洗之，如千分之一之過錳酸鉀溶液，百分之一之硝酸銀溶液，或百分之一之汞色質，及阿克弗拉芬，或用百分之十之阿久羅，較爲和平。在急性期內，患者須臥床休養，通理大便，對其所施之治療，切宜忍耐繼續，勿可中輟，以使完全除根。雖此症極爲頑固，潛匿甚久，不易確定其爲已否治癒，然下列之數種試驗，可爲鑑別之一助。不過在此種病狀未完全消失，而仍在醫治之時期內，患

者宜避聲色肉慾。凡患淋症者，須俟下列之數種察驗法實行，而確證其無病後，方可婚嫁。
(一)各種因此症而得之病狀痛苦，皆已完全消失，如尿色清澈，尿管或陰道內之排泄物已無，且生殖器官外觀健全者。

(二)勞力操作後，尿色仍清，毫無排泄物者。

(三)注射一百兆倍之淋病血清，而無局部反應者。

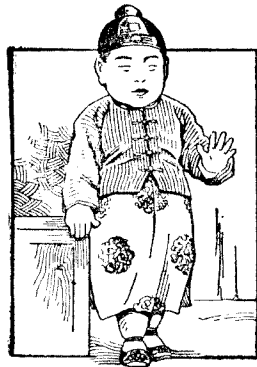
(四)月經前後，屢將陰道內之排泄物塗於玻片上在顯微鏡下察驗，而無此菌發現者。

(五)子宮及其附近之處，經詳細之檢查後，捫之無痛，亦無其他異常狀況者。

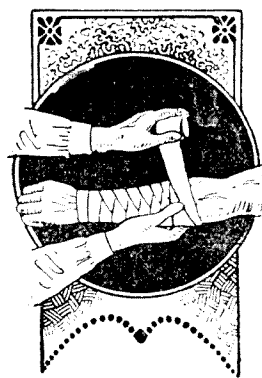
上述之五種試驗，須每一月或三月或六月舉行一次，經數次之試驗後，而毫無病狀發顯者，方得謂為治愈也。

孩童之淋病 此症不拘年齡，即幼小之孩童，亦能受染。凡生殖器之搔癢，而有排泄物，致衣褲染污者，皆應用玻片塗抹其排泄物，而在顯微鏡下窺之，以確定其是否為此症。常見患此多年，漫不經意，而致染入其眼內。

至淋病所致之眼炎，可參閱本書第二十七章『眼疾與衛生』



圖示一因其父母所患之淋症而致雙目被染失明之孩童，其一生之幸福已被剝奪殆盡。



第四十九章 意外傷害之急救法

風雲不測，禍福無常，設一旦不幸，橫禍飛來，猝遭傷害，若張惶失措，束手無策，每致延誤人命。故吾人皆當熟知應變救急之道，以俾在醫師尙未來到之前，能將受害之人，處置適當，藉以減少其危險，此實人人所應有之常識也。

若不幸有人突然受傷，或發生急症時，應立即延請醫師，或設法將病人送入醫院，愈速愈妙。但臨時救急之法，務當施用合宜，須知病人雖不致因處置適當，立即喪失性命，然亦足以使患者多受痛苦，多廢時日。例如將煙葉，蛛網，以及他種尋常不潔之外用藥，敷入創口，以止出血，而不將其動脈按壓，或在其創口之上段，將該肢束緊，則創口必致受不潔之傳染，而較處置正當者，多需數星期之治療。

設有意外之禍患發生，則凡稍有醫藥常識之人，即應立即自告奮勇，擔任其事，但首宜力持鎮靜，切勿驚惶囂喊。吩咐指揮，務當低聲輕語，勿使患者受擾。對於醫集之羣衆，必

當設法驅散，以俾有工作之餘地，而予患者得吸新鮮空氣，極爲緊要。

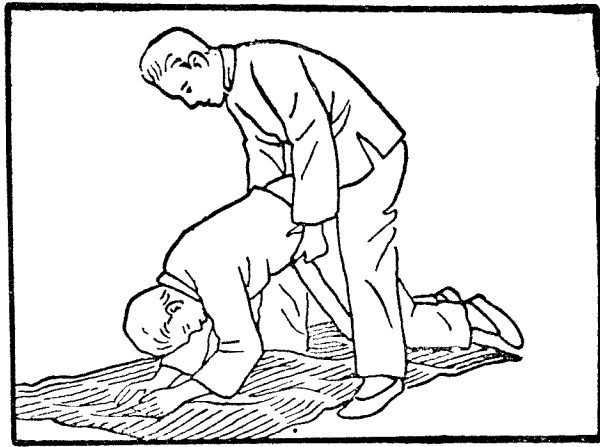
維時須細察其傷勢若何，並當注意其神志是否清醒，面色是否蒼白，呼吸是否困難，脈搏是否良好。且在未將病人移動之前，應先查明其創傷之所在，及其傷處之大小，以免移動時，疏忽失當，致使傷勢愈益增重。更當視察病人之頭皮，面部，是否有破皮挫傷之處。揭其眼瞼，以視眼球是否顫動，瞳孔是否展大，或其兩眼之瞳孔，是否大小平均，以明大腦之有否受傷。（按兩側之瞳孔大小不均，可爲大腦一側受傷之指徵。）並耳孔之有否出血，以恐顱骨之被裂。他若身體各處之有否骨折，創傷，破皮，以及頭，頸，鎖骨，肩，髀，手，臂，軀幹，腿，足等處，均須一一詳爲查察。設有創傷骨折之處，即當小心將衣服解開，或必要時，可用剪刀將衣服剪開，以使顯露傷處之所在。

若傷害頗重，則須移病人於一適宜之處，以便施治。但當移動時，務須十分小心。倘有骨折，尤當愈少動，移愈佳。尋常可移病人於一門板上，而昇移之。如能獲一熟練之助手，或一醫師，則應速即延招之。若有出血，則須查明其係由何處流出，而速設法制止之。其法見本章創傷一段。此節極關緊要，蓋若失血過多，則復原之轉機，必致大爲減少也。且當等候醫師來到時，若病人覺冷，應用被毯蓋上，以使溫暖舒適，並宜飲以溫熱之開水爲要。

窒息 窒息可因溺水，懸縊，扼喉，寒氣，或煤氣之吸入而致。原因雖屬不一，但均係窒

氣不能進入肺內之故，故其治法亦復相同。

若為懸樑自縊，速將懸束割斷，或設法將病人放下。如係煤氣窒息，或因房屋失慎，其



(第一圖)

人被煙火所熏倒，則須立即移病人於空氣新鮮之處。並於必要時，施以人工呼吸。此種呼吸法，不論溺水，塞氣，凡足以致呼吸停止者，均可施用，以使呼吸復原。其法如下：

人工呼吸法 先將其衣服解鬆，以俾頸間寬暢，然後使病人翻身覆臥，並將其舌牽出。如係急救溺斃之人，則可跨立於病人身上，雙手合在其胃腹處，將病人用力抱起，使其頭低垂，如是約半分鐘之久，以俾其肺內所吸入之水，得以流出。然後將其放平，俯臥如前，一臂可在身旁，而另一臂，則應置於頭下，其頭

鮮之處。並於必要時，施以人工呼吸。此種呼吸法，不論溺水，塞氣，凡足以致呼吸停止者，均可施用，以使呼吸復原。其法如下：

人工呼吸法 先將其衣服解鬆，以俾頸間寬暢，然後使病人翻身覆臥，並將其舌牽出。如係急救溺斃之人，則可跨立於病人身上，雙手合在其胃腹處，將病人用力抱起，使其頭低垂，如是約半分鐘之久，以俾其肺內所吸入之水，得以流出。然後將其放平，俯臥如前，一臂可在身旁，而另一臂，則應置於頭下，其頭

鮮之處。並於必要時，施以人工呼吸。此種呼吸法，不論溺水，塞氣，凡足以致呼吸停止者，均可施用，以使呼吸復原。其法如下：

人工呼吸法 先將其衣服解鬆，以俾頸間寬暢，然後使病人翻身覆臥，並將其舌牽出。如係急救溺斃之人，則可跨立於病人身上，雙手合在其胃腹處，將病人用力抱起，使其頭低垂，如是約半分鐘之久，以俾其肺內所吸入之水，得以流出。然後將其放平，俯臥如前，一臂可在身旁，而另一臂，則應置於頭下，其頭

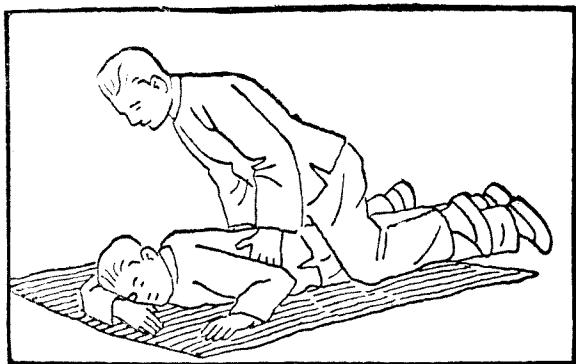
鮮之處。並於必要時，施以人工呼吸。此種呼吸法，不論溺水，塞氣，凡足以致呼吸停止者，均可施用，以使呼吸復原。其法如下：

人工呼吸法 先將其衣服解鬆，以俾頸間寬暢，然後使病人翻身覆臥，並將其舌牽出。如係急救溺斃之人，則可跨立於病人身上，雙手合在其胃腹處，將病人用力抱起，使其頭低垂，如是約半分鐘之久，以俾其肺內所吸入之水，得以流出。然後將其放平，俯臥如前，一臂可在身旁，而另一臂，則應置於頭下，其頭

鮮之處。並於必要時，施以人工呼吸。此種呼吸法，不論溺水，塞氣，凡足以致呼吸停止者，均可施用，以使呼吸復原。其法如下：

宜轉向一側。於是將其胸部，一壓一放，以使空氣得在肺內一進一出，一如正常之呼吸。

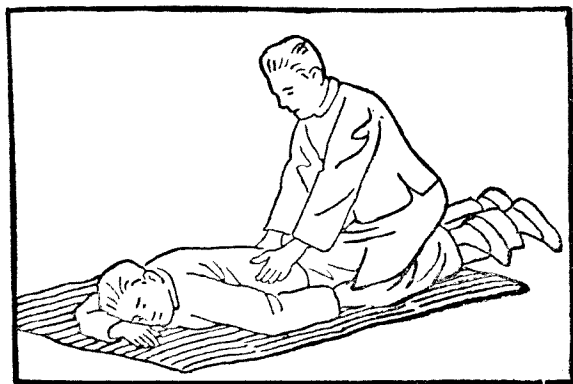
故此時施術者，應屈膝跨於病人之大腿上，而置雙手於其肋腰間，手指宜平展於其



(第二圖) 人工呼吸法：於是使其俯臥於地，其面部需轉向一側（如圖）。用雙手在其胸背處，以全身之重量壓下，使逼出其肺內之空氣。

下肋骨之兩側，乃用力向前緊壓病人之背，以使胸部因受壓而逼出肺內之氣，然後驟即放手，俾胸部之彈力，自然膨脹，而得吸入新鮮空氣。如此緩壓驟放，交替行之，約可每分鐘十五次。但施行此法時，常易犯過速之弊，故宜以時計校對之，並須連續施用，至

一小時之久，或待病人呼吸回復原狀時，方可停止。若尚未復活，切勿歇手，直至其確已毫無生望，始可罷休。此法甚為簡單，僅須一人為之，且無論何種窒息，均可施用（見第一、二、三圖）。



(第三圖)

人工呼吸法：然後速即放手，以使胸部自然膨脹，而得吸入新鮮之空氣。如此一壓一放，輪流行之，每分鐘約可行十五次。必要時，須持續施行至一小時以上，但施用此法愈早愈妙，切勿延誤為要。

在施行人工呼吸法時，應將病人用被毯蓋妥，以保溫暖其四肢可另以一人用力擦之，以助血之循環。至於熱水皮袋或其他熱敷法，亦可應用於四肢，但亦須由另一人爲之，以免人工呼吸法之中輟。總之，施用此法，務當愈早愈妙，萬勿遲延。倘出事地點，不宜於施行此法，則可將病人昇至附近便利之處，但不可過遠，以免耽誤時機。否則，當逕在原處行之可也。

死之證象 心跳或呼吸之停止，卽爲死之證象。所謂心跳停止者，卽心跳與脈搏之不顯是也。倘附耳於其左乳下，卽可聞知其心跳之有否停止。但大抵呼吸必較心跳先停，此所以人工呼吸法之有如此功效，蓋在心跳尙未完全停止之前，能使呼吸恢復原狀也。若已確無生望，則其瞳孔必展大，以手觸之，毫無反應，身體各處之其他一切觸摸之反應亦均消失，漸則全身變冷。

創傷 創傷或爲刀傷，而出血甚多，或爲碰傷，壓傷，以致其周圍之組織，均被損傷，若創傷劇重，則全身軟弱，而發生休克（卽腦力猝衰，俗名暈厥），以致影響於其身體之生活力。

至其處置之方法，首須設法止其出血。其法可將傷處之兩側緊壓至五分鐘，以待血之凝結。此外亦可用煮過之棉花或紗布，敷於傷處，而以繃帶緊纏於其上。另有一法，可將

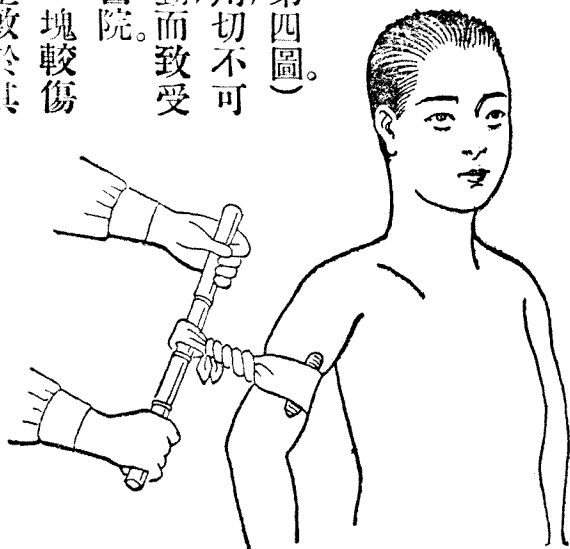
一塊棉布或棉花，在極熱之水中浸透，然後以之敷入傷口，而用手指用力按壓之。倘用上諸法仍歸無效，則恐係因動脈已被損之故。如傷口有血噴注而出，則更足為動脈受傷之明徵。

若動脈已被損傷，須速將其傷口之上處，即近心臟之一端緊壓。如傷在四肢，則可用一繃帶，或用一布條或手帕亦可，纏在傷口之上處，而以一木棒插入繃帶扭絞之，以資緊壓動脈（見第四圖）。

但此種止血法，僅可作為暫時救急之用，切不可緊扭過久，以免該肢因血液之不能流動，而致受損。故一面仍應從速延請醫師，或送入醫院。

若傷在頭皮蓋，而出血甚多，可用一塊較傷口稍大之棉花墊（務須清潔），直接壓敷於其上，如是約數分鐘之久，以使出血得以凝結。

口唇出血，可用洗淨之手指按壓之。面部之危重出血，可按壓頸項之兩側，其法有如



（第四圖）

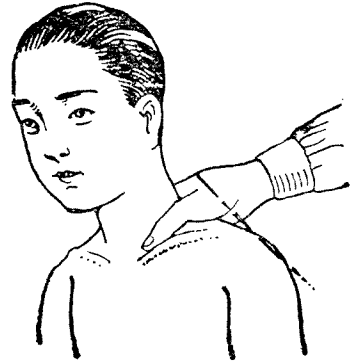
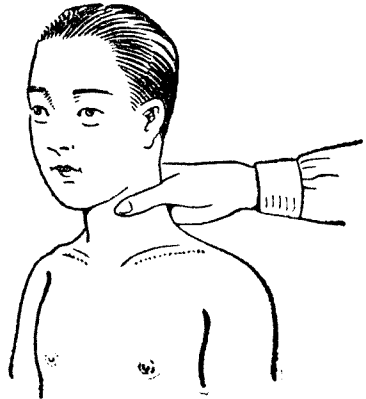
用止血帶，以止手臂出血之法。該臂之血管上，可用一木片，或其他硬物，夾入扭緊，以增該處之壓力，此法亦可用於下肢。

扼喉，蓋所以壓止其供血於頭部之動脈也（見第五圖）。

至於阻止肩髀或腋下之出血，則可深壓鎖骨後所經過之動脈，因該動脈係供血入臂者也。其法可用拇指，沿鎖骨內側之三分之一處（即近胸骨之處），深壓之，使阻出血過多，以待醫師之來到。

若為健康之人，則銳利之傷口，大抵可以愈合甚速，不致染毒生膿，因傷口之出血，能將所有之病毒及污垢移除，且其鄰近之組織，亦未受損也。至於挫傷，則染毒較易，蓋其污垢，均被壓入組織，而其周圍之皮肉，亦因被擊而致受傷也。

有許多傷口之染毒，乃因處置失當所致。故吾人須切忌用煙葉，破布，蜘蛛網，灰土，等等不潔之物，敷入傷處，以止出血。當知此種污物，適足傳帶



（第五圖）
用手按壓血管以止出血。（右）示用指深壓鎖骨後之大動脈，以止該側手臂之出血，因該處之血，係由該動脈而來也。（左）為按壓頸間之動脈，以止該側危重之出血，因頭部該側所有之血，均係該動脈管所供給也。

病毒，以致創傷處染毒生膿，不易收口。此所以僅可用開水洗滌傷處，或以煮過之棉花布塊，敷壓創口，且必須先將雙手洗淨，並用醇酒擦之，而後方可着手料理也。他如下述之藥水，亦可應用。

凡屬創傷，均可用百分之三·五之碘酒搽抹之，又可以百分之二之汞色素溶液搽之，則不致如碘酒之疼痛。其出血之動脈，可用動脈鉗拮住，然後以絲線結紮之。若為靜脈出血，其血係消涓流出，不能如動脈之噴出，僅需將傷口深處縫合，大抵即可不再流出。但傷口必先洗滌清潔，其所用之鉗與絲線等，亦須先經煮過。一切手續，均應按照下述之方法行之，以資消毒。

傷口之縫合 傷口周圍之皮膚，須先用清水胰皂洗淨。如在頭皮蓋，則其四周之頭髮，均須剃去。傷口之內面，宜用煮過之消毒棉花，或煮過之布塊，及沸過之清水，將其洗滌清潔。倘有塵污外物進入其中，應小心除去之。凡所用之刀剪，皆須煮過，或在醇酒內浸洗移時，方可應用。若傷口之邊緣，有細碎未脫之壞組織，可用剪刀剪除之。至於消毒之藥水，則百分之一或百分之二之來蘇溶液（尋常半杯水中可加來蘇二十滴），千分之一之過錳酸鉀，百分之四之硼酸溶液，均可用以洗滌創口。最後可用醇酒，或百分之一（或百分之二）之汞色素，或百分之三·五之碘酒搽抹之，一面用縫針數枚，以絲線穿上，置於

鍋中沸煮，煮至五分鐘後，即可應用，其法可由傷口邊緣之三分（華尺）處刺入，經深層之組織，而小心自對側之皮面穿出，則傷口之深處，得以牽合適當。如是照樣縫之，每針相隔之距離，約可三分，俟一一縫畢後，始可縛結，但縛結時，勿可過緊。此外，可用一煮過清潔之細橡皮管，插入傷口之深處一二日，以俾其中如有不潔之分泌物，得以流出。於是即以消毒過之紗布或棉花，將創口蓋妥，而用繃帶纏定之。凡係清潔而正在癒合之創口，則大抵過數小時後，即不致疼痛。

傷口之敷料 傷口之敷料，大抵多須每日更換。更換時，應將敷料小心揭除。如敷料被傷口黏住，可用沸過之清水，或硼酸水濡濕之，以俾易於揭去。傷口應愈少用手接觸愈妙。倘於第一次更換敷料時，不見有分泌物排出，則二三日內，可以不必再換。因清潔之傷口，若時常更換其敷料，徒增染毒之危險，實無補益。然若分泌物或膿液甚多，則自當更換較勤。其周圍之皮面，常不免被此種排泄物所污，故當每次更換時，宜用開水或醇酒洗擦之，並搽以百分之二之汞色質，然後再用方經烘過或煮過之棉花紗布，蓋上包妥。

深傷 如被尖利之器物所刺，或被槍彈所擊等皆是也。此種創傷，常能穿破體內之重要器官，如肺、腸、胃、腎等，故須立即請醫診治，或速送醫院。

微傷 無論何種輕微之創傷，均須先用肥皂與水，或硼酸水，將其洗淨，然後敷以醇

酒，或百分之三・五之碘酒，或百分之二之汞色質，以使不致染毒，易於愈合。

倘被釘尖戳傷，或因踏在地上尖利之物上，而致足底受傷甚深者，尤須速將其小心洗淨，另以清潔之棉花，捲於火柴梗上，蘸以火酒，或碘酒，以擦洗傷口之深處。如被刺入過深，有時或須用利刀，將傷口割大，以俾藥水得以敷入。

瘡疔（又名挫傷） 此乃組織因被打擊而致之一種損傷，該處之皮膚，破否無定，但必墳腫，按之覺痛，而且變色，先紅後紫，漸即變青。若該處之血管破裂，則有血流入組織，致形成一塊如墳起之瘤，名曰血腫。此種瘀積之血，常易染毒，而變化成膿。

治法 倘皮膚亦被擦傷，則用開水洗淨之，並搽以百分之二之汞色質，或淡碘酒，及醇酒亦可（按如無醇酒，則高粱酒亦可）。該處可用冷敷法，以減其腫勢。如在四肢，則可將患肢擱起，而使之安靜勿動。待後可以冷熱敷法，更替爲用，頗有促其痊癒之功。倘該處血腫甚大，莫如將其割開。但割時務須注意清潔與消毒，其所用之刀，須先在醇酒內洗淨爲要。割後，須以清潔之紗布蓋好，並用繃帶包緊，以阻血之再流。

瘵咬症（俗名瘋狗咬） 被狗咬傷，須立即將傷處小心洗淨，再以碘酒，或醇酒，或石炭酸，蘸在棉花桿上，搽入傷口之深處。若該犬有瘋狂之可疑，則用繃帶速將傷處之上端繫緊，先用開水，或醇酒洗淨，然後以百分之七之濃碘酒，或發煙之純硝酸，蘸在棉花桿上，

搽入傷口。(按硝酸印硝錘水，極爲猛烈，故用時須小心。)搽畢，始可將緊縛之繩帶漸次鬆解。但該犬最好設法捕獲，將其牢閉一處，而勿立即斃之，以察其是否爲狂犬。倘該犬在十日內，並無瘋狂之現象發顯，則被咬之人，即可放心無憂。然若該犬果變瘋狂，則須速赴設備完美之大醫院，受預防此症之注射。(按上海公共租界工部局衛生處及北平之中央防疫處等，均有專門設備。)此種藥液，係用特別方法製自患此症而死者之兔子脊髓，患者須每日受注射一次。直至十日以上，方能注射完畢。此法在此症尙未發作之前，用以預防，甚爲可恃，但待其人之病狀已經發顯後，則無治療之功效。不過此症之發生，僅係因被狂犬所咬傷而致，若未確實咬傷，則不致有此危險。有人以爲一被狂犬接近，或僅在其衣袴處接觸後，即能患之，此實絕對不確。

螫傷咬傷 被蜂蟻所螫傷後，雖頗疼痛，但大抵可以無碍，甚少危險。不過在易受感覺之人，該處或致頗爲墳腫耳。然若被某種毒蜘蛛及蠍子咬後，則有時頗爲劇重，甚或致命。其所有之嚴重病狀，一經被咬，旋即發顯，而致虛脫，嘔吐，或有時譫語，發熱。他如被毒蛇咬傷後，其所致之病狀，亦復相似，往往在一二日內，即可致命。

治法 被螫後，如覺疼痛非常，可用阿摩尼阿敷之，或用鹼類，如白鹼(碳酸鈉)小蘇打(重碳酸鈉)等亦可，因此種鹼性之物，能中和(即解毒)其毒素也。若被蜂螫，則蜂

刺或仍留在皮中，應小心將其拔出。

被蜈蚣咬傷，可用針在傷處，深挑數次，然後以過錳酸鉀晶敷之。

若係被蛇蠍毒蜘蛛所咬，則速將該肢之傷處上端緊紮。其法可用一帶，打結而緊扭之，以阻其毒素之蔓延全身。如是可紮至半小時之久。一面須用利刀在傷處切開數口，以使傷處開闊，而在其四圍擠壓之，俾擠出其中之血，然後敷以過錳酸鉀晶，雖敷後不免疼痛，但此藥頗有解毒之效，倘有虛脫及全身軟弱，可用熱水浸足，臥床休息，並給以興奮劑，如芳香酒、精、半茶匙，化水一杯，或熱咖啡之類。

火傷與燙傷 此種損傷，輕重不一，有時僅致皮膚變紅，或皮面起皰，重則皮下之組織，均被毀損。

若身上有衣服遮蔽之處，偶被沸水潑着，則應速用冷水澆之，因熱氣能在衣服中存留，而致該處被傷更甚也。如衣服着火，則速令其臥下，並用絨毯，或棉被一條，將其捲入，以使火焰壓滅，倘或一時無物可捲，則可臥地，迅速打滾（見第六圖）。

若皮膚僅變紅而略起小皰，可用棉花蘸百分之一之正克酸（又名黃染酸）搽之，大抵即能止痛。但此藥祇可用一日，待至次日，則應敷以油膏，如百分之十之坦寧酸油膏，或硼酸油膏等。皮上之小皰，可以不必挑破，以免染毒。若皰甚大，或甚痛，則須先小心消毒，然

後剪破之，於是以硼酸水洗淨，而用剪將皸之碎皮剪去，終則敷以油膏，一如上述。

苟傷處之皸已破，或其組織已被毀損，則應按照治

瘡瘍之法治之。蓋燙傷之處，雖已被熱氣消毒，然若不嚴保清潔，則該處甚易染毒。其壞死之組織，務當先用消毒手續，而後將其剪除，並以開水、硼酸水，或淡過錳酸鉀水（千分之

一者）洗淨之，於是再搽以百分之二之汞色質，末用硼酸油膏，或坦寧酸油膏，以清潔之棉花敷上。如是每日更換一次，若

該處生膿，則按染毒之傷口治之，其法可用硼酸水之濕敷料敷之，每日更換一次。



（第六圖）

倘孩童之衣服偶被着火，應如何緊急處置。
1 速先使其臥倒，以免火焰向上衣傷面部（此節頗為重要，因火焰必向上穿發也）。
2 速用厚毯或就便可以取得之其他布類，將其捲入。

如被燙傷之面積甚大，而且疼痛非常者，則最妙之治法，莫如將患處浸入百分之三至百分之五之尋常食鹽水中。此法能減少患者不少痛苦。患者無論老幼，皆可坐臥於一桶中，以使其患處浸入此水中，每日二三小時，或為時較久亦可。不過所用之鹽水，務須常保清潔，必要時，可以更換之。倘傷處較小，亦可以消毒之棉花或紗布，用此水浸濕後，敷於患處，並不時用此水濕之，以使其敷料不致乾燥。此法能助壞死之組織脫去較易，故數日後，傷處即可清潔，癒合甚速。

若燙傷處係近關節，則當漸次癒合時，務須小心使患肢或該指伸直，而時常活動之，以免關節攣縮。如燙傷之面積甚大，則待傷處清潔無膿時，可施皮移植術（即補皮法），以使癒合較速，並可防免患處攣縮之弊。然苟燙傷之面積過大，則往往致命，蓋因被毀損之組織，能產生一種化學毒質，而被吸入體內故也。（按若燙傷處超過全身面積三分之一，即有生命之危險。）

燙傷之預防 尋常之燙傷，多見於家中之孩童，故應及早告以熱水與火之危險。為父母者，亦須時刻小心，勿置熱水壺，或熱湯，熱粥等於兒手能達之處。冬天所用之炭盆，若擱在凳上，對於小兒頗為危險，務須置在穩妥之高處為要。此外，化學用品，如鹼水，強酸等，亦能灼傷皮膚，故均須妥為藏放於小兒不能取得之處。

因觸電而致之灼傷與休克 若被電線所觸，能致皮肉灼傷。倘電流甚高，則甚或致命。有時人觸電後，雖因休克（腦力猝衰）而似已失去生命，但或仍可救活，故速先用一乾燥之木棒撥之（切勿用金屬，或濕潮之物，亦不可用手直接拉之），以使其與電線分離，然後即在原處，立即施用人工呼吸法（其法詳見第四二九頁）。如是連續施用至三十分鐘之久，除非病人已經復原，切勿中輟。其被灼傷之處，待患者復原後，可依上段所述之法施治。

凍傷 過冷之能損害組織，一如過熱之被燙傷，蓋凍傷亦能致皮膚與深組織之壞死，甚或失去該肢也。

治法 可用冷水擦之，切不可用熱水，或在爐旁暖之，因能致組織受損更甚也。待凍肢被冷水擦至漸覺溫暖時，方可漸加溫水於桶中而浸之，以迄該肢完全暖熱爲止。如該處業已潰爛，則用消毒藥水，按尋常之傷口治之。若患肢完全壞死，即當截除之。

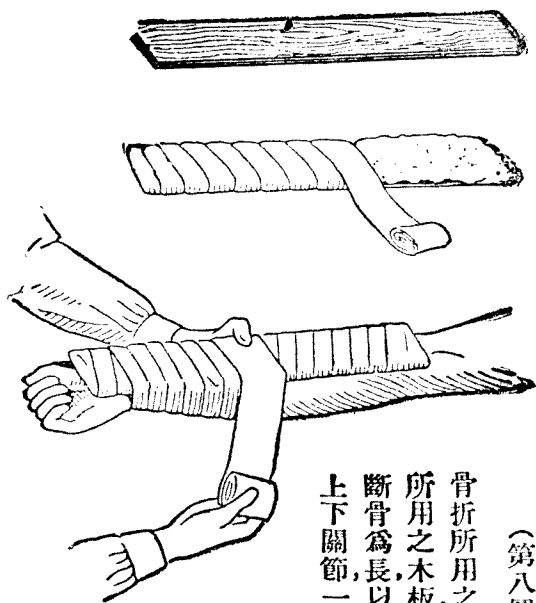
骨折 骨折可分二類，（一）爲單純骨折（又名無創骨折），其骨並未穿破皮膚，故外面之空氣或病毒，不致侵入。（二）穿皮骨折，此則皮被穿破，雖僅些微之破傷，病毒亦能侵入。

骨折之病狀，爲傷處疼痛，按之亦痛，苟移動之，則痛尤甚。設持其斷骨之兩端，而彼此

輕動之，即有擦聲。斷骨端之出血，常瘀積於皮下，致成紫黑色之瘀斑。斷肢之畸形，或頗顯著，而且常較其對側完好之肢為短。如係顛骨折裂，則往往有血自耳鼻孔內流出，兼顯昏迷，休克等狀。

骨折之治法 最好就高明

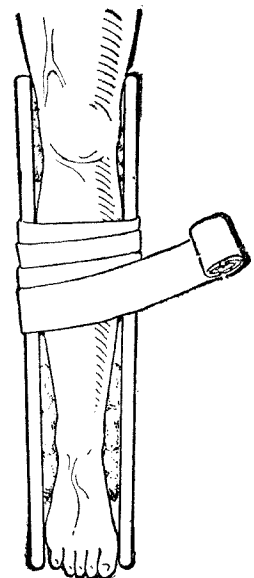
之醫師治之。倘須將患者移動，則骨折處，務須小心托扶之，或於未將患者移動之前，先用一臨時製成之夾板固定之。此種夾板，可以木板或竹片為之，但須較斷肢為長，以俾扶托穩固，例如膝節下之骨折，其所用之夾板長度，須自足起，以至大腿之一半為止。若為大腿骨折，則夾板之長度，須自足至腋下。而前臂骨折，則須自肘節以至手指。且當處置骨折之患者時，若偶不小心，常能使其斷骨之尖端，穿破皮膚，以致骨端傳染病毒，而使治療困難，甚或須將患肢截去，方可救其



(第八圖)

骨折所用之夾板(上)為所用之木板，其長度須較斷骨為長，以俾將斷骨之上下關節，一併夾入(中)

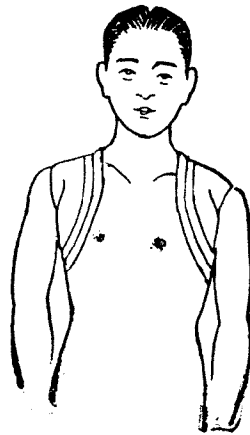
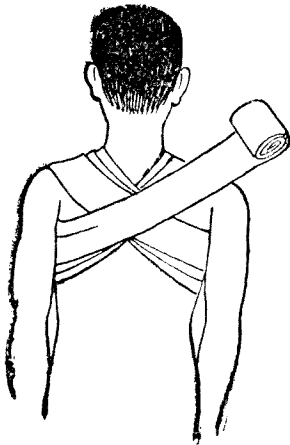
將該板舖以棉花，後用繃帶纏妥(下)纏夾板於斷臂。



(第九圖)

腿斷或踝折時所用之夾板。法用長板兩條，其膝踝二處之關節，應多用棉花墊入，若骨之斷處較高，則所用之夾板，亦須較膝節為高。

端，成一正直線，而置於一用棉花墊平之木板上，然後以長闊之繃帶纏繞之。纏時須牢緊，以使固定，但亦不可過緊，以免血液不易流通，而致該肢之下端水腫。斷處之上下關節，亦須一併夾入纏妥，以防傷處之被移動。俟四五日後，其所纏夾之繃帶與夾板，常易鬆弛，故可去除之而重新包妥。不過更換時，須十分小心，勿使移動為要。如是三四星期中，若能安靜勿動，則斷骨即可完全癒合。惟在此期中，其鄰近之關節，務應時常稍為活動，以免日久關節僵硬。



(第十圖)

鎖骨折斷時所用之雙環綁法，施用此法，可使肩胛向後固定，不致移動，如此須待二十日之久，方可除去。

生命或雖移動斷骨時，皮膚未被穿破，往往亦能致神經受傷。故當處置單純骨折時，務須小心握其兩

鎖骨折 可用雙環繃法交叉纏之（見第十圖）其斷側之手臂，最好用一懸帶扶之。另有一較佳之法，可用一丁字形之夾板，其橫片須與兩側之肩胛相齊，而直片則至腰背為度，以之緊纏於背，頗為固定。

穿皮骨折 若為穿皮骨折，應將斷肢小心扶直，暫時可用夾板，以繃帶纏緊之，以待醫師之來到。如若出血頗多，則須速將其斷處之上端緊握，或用繃帶緊緊紮之。其斷處之傷口，可用開水，或消毒藥水，如醇酒或百分之三・五之碘酒洗淨。總之，傷處務須保守清潔，一切敷料用具，均須煮過或消毒，並須勿使斷骨移動為要。

斷骨之癒合，並非由於病人內服之藥物，乃係因夾板保持其適當之位置，而得使之長期安息也。故斷處必須安靜休息，至少半個月之久，而後始可漸將夾板鬆除，而用輕微之按摩術，以使稍稍活動。其鄰近之關節，亦須時常活動，不過以勿損及斷處為限。此外，亦可用冷熱敷法，以激血運。大抵斷骨須閱三四星期之久，方可用力。如為下肢，則須四星期以上。待四星期後開始行走時，可用拐杖助之。至於老年人之骨折，更須特別小心，切勿使斷肢用力過早。

脫骹（脫臼） 此乃因骨之一端，被猛力所逼，以致脫離其關節之原位。同時其關節周圍之組織，亦多被撕。脫骹後其痛持續不間，非如骨折之痛，常祇在移動時始顯也。且脫

處每顯畸形，該骨之頭，常可在關節之外摸得。若以對側之肢比較之，即可知脫骺之肢較短。動作被阻，並顯腫脹，與肌肉僵硬之狀。

治法 應赴醫院診治。有時須施全身麻醉法，以使肌肉鬆弛，俾該骨可復原位。但此症務須立即就醫，以免其韌帶與組織之被振轉過久，而致不易回復原位。如在鄉間，一時無從覓醫，則可小心試將該骨脫出之端，由組織中被撕之處牽入，不過須注意下列之四點：

(一) 牽引其患肢，同時須用力壓逼該骨之頭，使向原處滑入。

(二) 須先令其肌肉鬆弛。

(三) 切勿用力過猛，或妄扭亂搖，以免關節周圍之組織受傷益甚。

(四) 復位後須使該肢休息，例如手臂之脫骺，復位後可用吊帶懸之（見圖中之三角繃帶）。

傷力與振傷（俗名傷筋） 凡意外之驟突動作，例如下樓時之偶一失足，常能致該肢銳痛，此乃因肌肉或肌腱用力過度，而致傷力之故。繼則該處常顯痠腫，然該肌或腱，若被撕裂，則斷處必顯凹陷。

關節周圍之韌帶，亦往往能因此種驟突之動作而被撕裂。此則謂之振傷，每頗疼痛。

而且該處之關節，亦必腫脹，按之極痛，不能動彈。此種損害，多在踝，膝，肘，腕諸處，但其骨之位置，仍在原位，可以不必慮其脫臼。

治法 先將該肢略爲墊高，而使之絕對休息。傷處應用冷敷法。如若可能，最好於短期中用冰敷之，移時再用繃帶纏緊。待數小時後，則可用冷熱敷法，以促被傷之組織復原。至第二三日後，可助其稍爲活動，並施以輕微之按摩術。如是經數日之休息後，該肢即應復原。否則恐係該處之骨已被折裂之故，亟須用愛克司光照驗。

外物入體之急救法

外物入耳 凡蟲類，或豆穀等外物，往往能進入耳內。倘係蟲類，或金屬物，則可用水唧沖洗，甚易除去。然苟爲豆穀之類，則遇水發脹，必致更難去除，故應改用油劑，不可用水，且亦萬不可用尖利之器物挖之，蓋外物在耳中，常易因此反被送入深處也。故與其在家設法，不如即赴醫院求治，以免弄巧成拙，反致不妙。

外物入喉 倘有外物誤塞咽喉，或氣管內，則往往發生劇烈之咳嗽，有時或能因此而吐出。若外物留在咽喉，可以張大其口，而用平扁之物，壓下其舌，大抵即能看見。壓舌時，如患者打噁欲嘔，可以無碍，不過須眼快手捷，當咽喉張大時，速視清該外物之所在，若不能看見，則可用手指探入喉內，或能摸着該物，而取出之。或有時用手拍其背部，亦可有效。

然苟該物阻碍呼吸，則須從速設法，一面速請醫師診察，或送醫院施術爲要。（按如係小兒，可速將其兩足提起，使之倒懸，並拍打其胸背，常能因而吐出。）

吞入外物 凡圓小平滑之外物，如銅元金戒之類，吞入後常可無碍，蓋能經胃腸而由大便中排出也。然若尖利之物，則當然有害。急救之法，可令其吞食大量有渣滓之食物，如搗爛之馬鈴薯，山芋，菠菜，饅首，或其他之蔬菜等，則往往可助其由腸內排出。

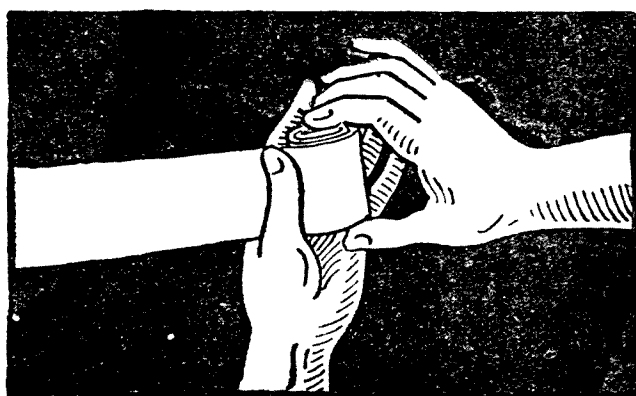
外物入鼻 可用手指，按住其對側之鼻孔，然後用力出氣，常能將其所塞入之外物逼出。或用細軟之物，輕觸鼻內之黏膜，使其發癢打嚏，亦可因而逼出。如或外物深入鼻腔之後部，則按住對側之鼻孔，而用力吸氣，每可使外物落入口內而吐出。

外物入眼（其治法請閱第二十七章。）

昇移傷人 凡受傷或患重症之人，不論回家或送院診治，昇移時，務當使其身體平臥。或自屋中脫下一扇門板，亦可作爲此用。但在移動傷肢時，必須輕緩小心，而勿使之向外展垂，或擺搖不定。如係骨折，則應按照骨折一段內所述，須先用臨時夾板固定之。

搬運病人時所用之擡牀，亦可臨時用二件衣服爲之，其法如下。先用二件上衣，將其袖子翻出，再用一竹竿自此衣之一袖，穿至彼衣之一袖，另一根竹竿，亦照樣在對側穿過，以使衣袖兩兩相對，則二件衣服在兩根竹竿中間，卽成一床。

欲在地上卑起傷人，務應數人站立傷者一邊（勿站在二邊），然後用手插入傷者身下，以扶托其頭、軀、臀、腿諸部，如是則放至床上時，昇者可以不轉身。然若傷勢較輕，則自



（第十圖）

捲繃帶之手法。捲時須緊而平整，則纏用時可以便利不少。

然可用轎子或人力車。

繃帶法 繃帶之用途頗廣，例如固定敷料，藥品，纏包斷骨之夾板，緊紮患肢之出血，或如靜脈曲张，與乳房過脹，腹壁過鬆，以及扶托體內之器官，使發炎之關節，或肋膜炎之肺部休息等等，皆須需用繃帶也。

繃帶可用任何種布類為之。如欲纏包腿腹等處，則尋常之土布亦可。然若用於手指、頭部，則以薄如紗布者為佳。至於繃帶之闊狹，可視其所用之部位而定。例如用於手指者，闊可一英寸。用於臂腿者，闊可二英寸，以至二英寸半。製備時，須將其捲緊，以

定。保清潔，而且纏用時，亦可便利不少。當繃帶開始纏繞時，須先將其首端，繞匝數周，以資固

繃法之要點：

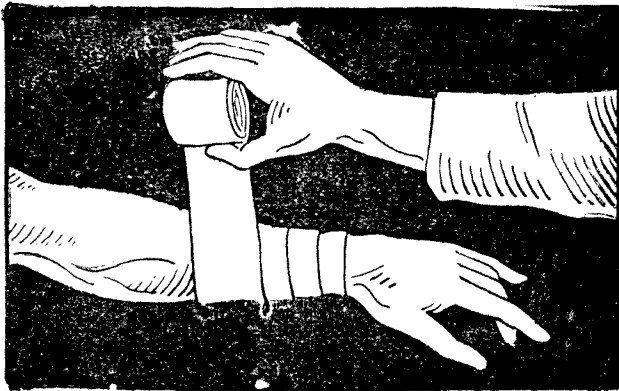
- (一) 繃帶務須纏繞緊貼，以免鬆脫。
- (二) 繃時大抵須自下往上。
- (三) 纏包四肢，或施用夾板時，如若可能，最好使手指或足指露出，以便倘有水腫發顯，或血運受阻時，可以易於察覺。

(四) 勿在骨節凸出處打結。

(五) 凡在皮面互相接觸之處，如手臂之與軀幹相貼，應用棉花或布墊入之。

(六) 繃帶之末端，可用安全針固定之，或用線縫之亦可。又或用絆創膏（即橡皮膏）少許黏之，此外，亦可將其末端撕開二三英寸，然後繞過對側而縛之。

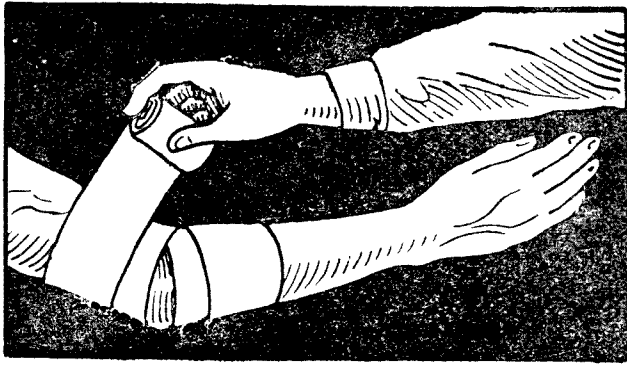
繃帶之纏法 將繃帶展開五六英寸，置其首端於其所欲繃之處之下而纏繞二三匝，以使固定。然後漸次向上纏繞該肢，每繞一匝，必稍疊於其前一匝之上，此即一種簡單



(第十圖) 螺旋繃法：先纏繞二三匝，以使繃帶之首端固定，然後漸次向上斜繞。(如圖)

之環形繃法也。

在纏繞前臂，或小腿時，因該肢上大下小，故簡單之環形繃法，不能緊貼平整，而須改用螺旋回反繃法。其法，先作環形，繞紮數週，以使



(第十三圖)

肘膝關節之用雙環繃法。圖示先用繃帶纏於肘關節上端，然後斜經該關節之內面，而向下纏於下臂，於是再折回，向上纏繞於上臂，如是可往復數次。

用螺旋回反繃法。其法，先作環形，繞紮數週，以使首端固定，然後當每次繞時，用左手握該肢，而以拇指按住繃帶，將其回反，以使繃帶之內面，向外反摺而纏繞之。待第二次繞過該肢時，則再回反如前（見本章題上之圖）。

雙環繃法（又名8字式繃法） 雙環繃法，

前一匝之上，但在關節內面之交叉處，則完全層疊（見第十三圖）。

至若腕節及拇指（或其他手指）亦可如此法纏之。先繞紮腕節一二週，而後經手

背，繞紮拇指數週，以迄拇指之末端。於是在拇腕之間，交相纏繞。其繃帶每次纏時，必稍覆蓋於其前一匝之上。至於繃帶之交叉點，則在拇背，如是直至漸將拇指完全纏沒為度。最後再在腕節繞紮二週（見第十五圖）。

雙環繃法，亦可施之於手。其法先在腕處繞紮二週，然後橫過手背與手掌，而再繞至手背，以迄腕節。如此輪替在

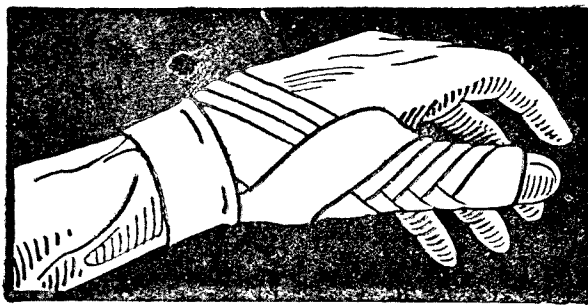


(第十四圖)

以繃帶包紮肩髀之法。先由前向後，在臂上纏繞數匝，然後圍胸部一周，而在彼側之腋下經過，由此自胸前，經臂之外側，而至腋下。於是再繞胸部一周如前，且當每次繞匝時，應將繃帶層疊半英寸許。

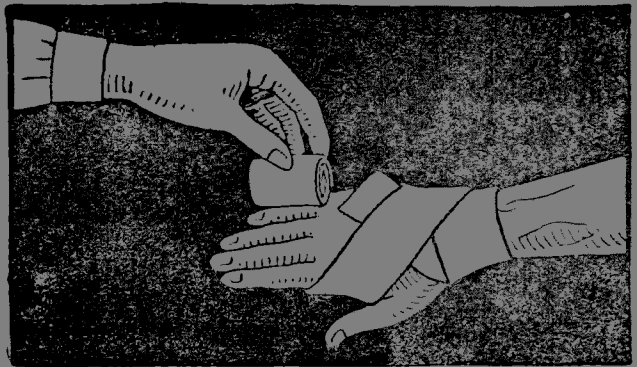
手掌與腕節纏繞數匝，而在手背交叉終。則在腕處繞紮二週（見第十六圖甲乙）。

一目纏包法 欲包右目，則自右向左，先在頭部之四圍繞紮二週，然後橫過左耳之上，向下斜至腦後，經右耳之下，而向上斜過右口，以至頭額之左側。於是可再循第一匝，而



(第十五圖)

雙環繃法之施於拇指及手腕，此法亦可用於任何手指，其法已在本頁詳述。

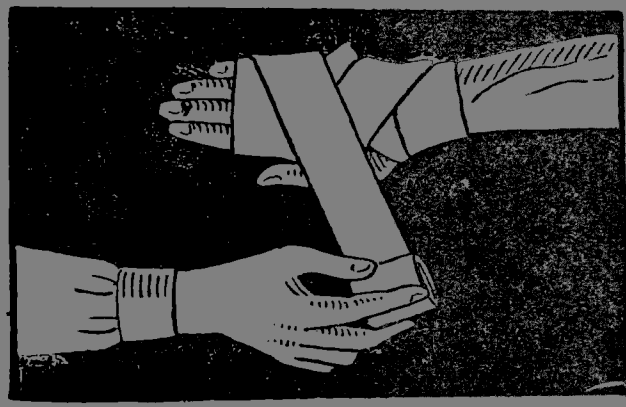


（第 十六 圖）甲 雙環 繃法 之施 於手 掌（ 詳法 已在 前頁 述及）

經右耳之下，不過第二匝纏時，須略高於第一匝，俟由右耳下向上斜過至頭額時，則在頭部之左側處，須較其第一匝為低，如是斜轉二三匝，每匝經右耳時略高，迨至頭額左側處，則應較低。最後再繞繫頭部二週，而用別針，或絆創膏固定其帶之末端。至於纏包雙目，

不過纏時之方向，須相反耳。例如包右目時，係自右向左，則包左目時，應自左向右（見第十七圖）。

頭部之回反繃法 備二英寸闊，十五英尺長之



（第 十六 圖）乙 雙環 繃法 之施 於手 掌（ 請參 閱前 頁文 字）

繃帶一卷。先橫繞頭部二匝，俟第二次繞至前額時，即用指按住於該處，而反摺之，以使向後，直過



(第十七圖) 是請一助手按住頭頂，而半覆於之，再反摺向前，直

過頭頂，而半覆於其前一行之

上，然後再在前額處按住，

而回反向後，如此

一前一後，先在此

側，繼至彼側（一

左一右）回環纏

繞，至將頭部完全包沒為止。終則再橫繞頭部二

三週，以俾前後反摺之處，均被包入（見下圖）。



(第十八圖)

以繃帶包頭法。

(右) 先在頭部

之周圍纏繞二

三匝。(中) 用一

指在前按住繃

帶，俾將其反摺

而向後由頭頂

經過，待纏至頭

後，則須另一人

用指按住之，以

使摺回至頭之

前面，如是往返

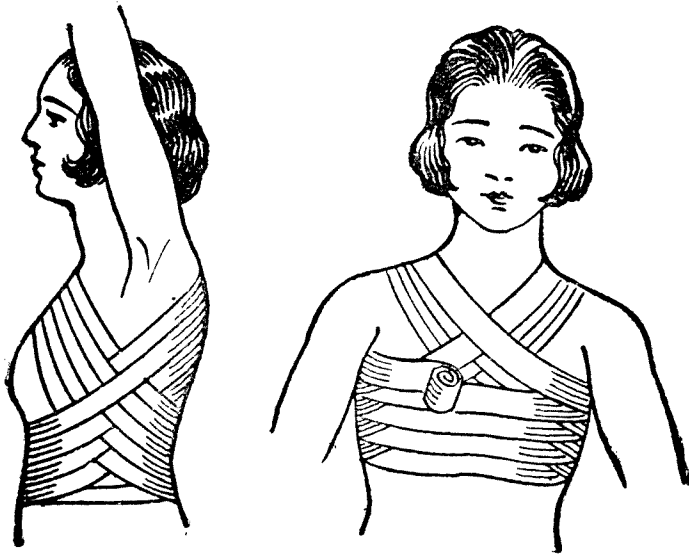
數次，至將頭頂

完全覆蓋。(左)

然後再將頭之

乳部之懸帶 備二英寸半闊，十八英尺長之繃帶一卷。如欲懸托左乳，則可先自左向右，繞胸部二週，以使首端固定。於是至左乳之下，橫過左乳之下部，以至對側之肩胛。然後經背後，而復轉向左乳下。至此，再環繞身體一週，待至左乳下時，復橫過該乳如前，以迄右肩。如是，每繞身體一次，即繼以橫過右肩一次。但每次纏於乳部時，務須略高，至其肩胛上所纏之繃帶，則每次須較在乳下橫過者，更爲多疊（見第十九圖）。

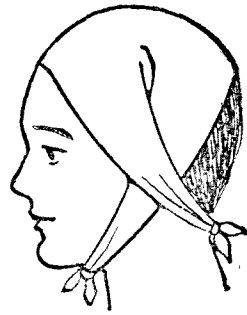
分頭繃帶 分頭繃帶，可用於許多不同之處，例如用於頭部（用於頭部者又名四頭繃帶），則取八英寸闊，二十五或三十英寸之長布一條，將其兩端在居中處，各相對撕開三分之一，如是即成爲四頭一體（即中間未撕開之部分）。用



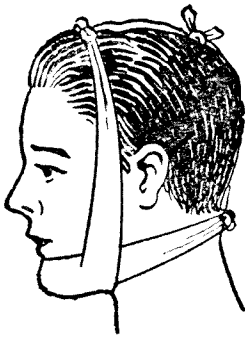
側面法 纏帶懸乳部 正面法

(圖九十第)

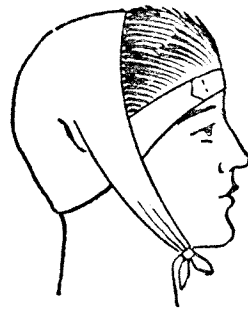
時，置該帶之體於頭頂，其四頭則分繫於頭部之前後，蓋其在前之二頭，可向後繫於腦後，而在後之二頭，則向前繫於頰下（見第二十圖）。



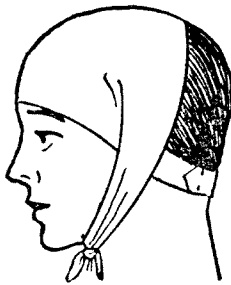
用於頭頂者又名四頭帶



包裹頰下法



包裹頭部之後法



包裹前額法

分頭帶之用法

（第十二圖）

多頭繃帶 最

宜作纏腹帶之用。其製法，可取四英寸闊，四英尺長之繃帶六至八條，互相重疊，每條必覆蓋其下一條三分之二。如是其中段，即可疊成七八英寸之闊，而用針線縫妥（橫縫直縫均可），以使中段連成一體。

一條牽拉妥貼，橫過腹部。如是一左一右，依次交向對側間摺，而成交叉式於中間。其最末

之二條，應用別針扣於中間，則全帶均可固定。

此外，若有一條闊大之手帕，亦可用以作數種包法。例如用以包頭，可將其對角摺之，以成三角形。於是置闊處（即三角之底邊）

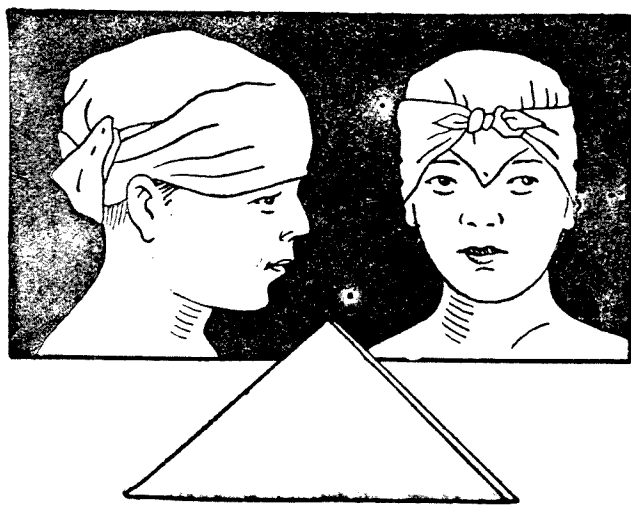
於前額，而使其尖頭覆垂於腦後，其餘兩端，則相對打結於腦後，適在尖頭之上（見下圖）。

否則，亦可將其三角之底邊，置於腦後，而以尖頭覆額垂於前面。其餘兩端，則打結於額前。（按此法之方向恰與前法相反）。

臂懸帶 簡單之臂懸帶，可用一條長闊之繃帶，圍掛於項間，而將前臂套入，以資懸托。

三角吊臂懸帶 先使手臂在肘節處屈曲，然後用一方闊大之布，對角折之，以成三角形，即以其三角之底邊（即闊處）置於腕節之下。布之一端，須在胸前，而另一端，則應在背後

經過，而彼此相遇於對側之肩胛上打結。結成後，宜將其稍移向前。於是將位於肘節後之



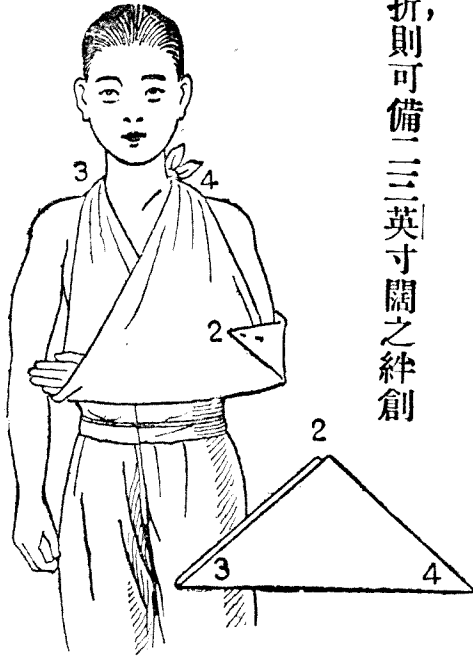
（第廿一圖）頭部所用之三角帶，其用法請讀本頁正文。

尖頭，摺向前面，而用別針固定之（見第廿二圖）。

絆創膏條（俗名橡皮膏或膠布）絆創膏使用極便。如欲固定敷料，夾板，或用以托扶，保護身體之某處，皆可以此爲之。其闊狹與長短，可以按其用途，隨意撕成。如在火上烘之，則更爲膠黏。

倘胸間作痛，或肋骨被折，則可備二三英寸闊之絆創

膏四五條，其長度約須胸圍之一半。未貼之前，如胸部有毛，應先剃去。於是令患者呼出肺內之氣，直待將膏條貼妥後，方可吸氣。故貼時務須迅速，先將一端自胸骨貼起，然後持其另一端，緊牽向後，橫過患處，而貼於背後。如是一一貼上，稍爲層疊。貼畢，可置手其上，而撫摩之，約數秒鐘之久，以資溫暖膏條，而使之平貼黏着。此外，若再以闊布帶一條，包圍胸部，則更能使其附着牢固。此種膏條貼上後，可經數日之久，而於必要時再更換之（見第廿三圖）。



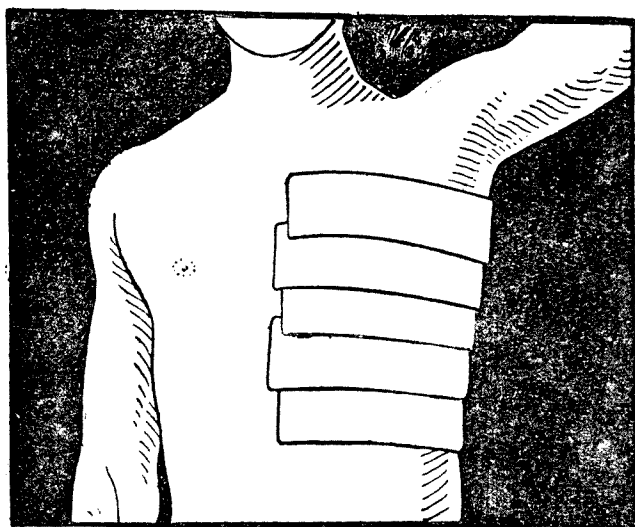
（第廿二圖）
用一塊方布所製成之臂懸帶。先將該布摺成三角形，然後照圖中所示之方法，包上布之二端，可在頸後繫結，其旁一端，則在肘節處摺入，以別針固定之。

（第廿三圖）

至於振傷之關節，如踝節等，膏條亦頗合用。其法，可備一英寸闊，十五英寸長之絆創膏數條，先使其足與腿作正角形。如係內踝之韌帶被振傷，則應自足背貼起，而向外側牽引之，經足之外側，以至足底內側，而再向上轉回踝節之前，止於小腿之外側。如是可黏貼數條。惟貼時，務須牽向內側，以使其足向內屈曲。每條應各疊上半英寸許。

然若外踝之韌帶被振傷而覺痛，則可按上述相反之方向貼之。即先自足背貼起，向內側牽引，經足弓以至足之外側，而再向內橫過踝節之前，止於小腿之內側。如是連貼數條，每條相疊半英寸。

若在嬌嫩之皮膚上去除寬闊之絆創膏條，可用歐斯林（即汽油）數滴，敷於其上，即易脫去。



（第廿三圖）

肋骨被折或因胸膜發炎致呼吸疼痛時所用之絆創膏條貼時先令患者呼出肺內之空氣，於是將膏條之一端貼在胸前，而持另一端用力向後牽引，以使緊貼於背。如是一一依法貼之。



第五十章 急症與雜症

昏迷（不省人事）

倘見有人不省人事，應即察驗其週身，並查究其當初事前之狀況，以俾明悉原委。至欲知其生命之是否存在，可驗其呼吸，與左胸乳下之心跳。大抵昏迷之原因，各有不同，茲擇要略述數端如下：

中風 發時頗為驟突。患者多為中年，或中年以上之人。其原因乃為腦內之血管爆裂所致。往往突然跌倒，人事不省，或於早晨視之，已不能清醒。面容多顯紫紅，兩眼之瞳孔，大小不勻，呼吸軒響而緩。倘試舉其四肢，則必有一側（左側或右側）之手足，弛緩無力，即其面部之一側，若與對側相較，亦顯鬆弛，以致患側之面頰，每當呼氣時，必向外鼓起。

治法 將頭與肩，略為墊高，而使患者平臥舒適。身體須溫暖，頭部則宜用冷敷法，並以灌腸法清除腸道。如是，常或漸能清醒，不過其一手與一足，每必僵硬。然若神志不能在

數小時內恢復，則恐離死期不遠矣。此症有時係因梅毒所致，而以年青之患者爲尤然，故如有梅毒之可疑，應卽施以驅毒療法。

腦之受震 頭顱之被擊傷，或跌傷，亦能致人昏迷，甚或顯手足癱瘓，及兩側之瞳孔不齊，此卽所謂『腦受震』，而僅屬暫時。然若患者在初受傷時，神志仍覺清醒，而漸則轉入昏迷狀態，此乃係因腦內之血管受傷破裂，以致出血壓積於腦之故。此種患者，常僅顯身體之一側癱瘓，且亦無法使之驚醒。

治法 使患者仰天平臥，頭宜略高，並用冷敷於頭部，熱敷於四肢。如大腦因血塊被壓，或被碎骨所傷，則應就高明之外科家施用手術，或能收效。

暈倒 此僅暫時失去知覺，其原因爲心力突然軟弱，以致大腦缺血之故。常發生於突然受驚，或體力衰竭之時。

治法 可任患者臥下，使其頭低身高，以助血之回復至腦，面部可用冷水敷之，並以冷濕布，用力擦其口唇，患者之周圍，須有餘地，故不可人多擁擠，以俾多得清潔之空氣。倘需興奮劑，則服以芳香酒、酒精、茶匙、化水半茶匙。如係因受傷而致暈倒者，務須小心察驗之，以防身體之內部出血。

尿毒症 因尿毒而致之昏迷，頗爲嚴重。其原因乃係腎臟有病，以致不能將血中所

積聚之廢質排出。患者往往先覺暈眩，頭疼，眼花，甚或驚厥，繼以昏迷不省。察其病體則舌苔厚，瞳孔小，呼吸帶尿臭，而面臉及足踝皆顯水腫。

治法 此症必須請內科家治之。凡能使其出汗之治法，如熱敷襖，熱布裹身法，或飲熱開水等，均可試用。他如灌腸法與瀉劑，亦頗合宜。

至於由中暑，中熱衰竭，及服毒而致之昏迷，可參閱第五十一與五十二章。

驚厥（俗名驚風）

驚厥為小兒急性傳染病，及消化不良時所常顯之先驅病狀。他如腸內患寄生蟲病，亦能致此。發作時，兩拳緊握，眼球轉動，全身僵直，繼以暫時之昏迷，而即安睡。

治法 此種病狀，頗為嚴重，應即延醫診治。一面可用熱水，將全身浸浴，頭部則須用冷濕布敷之，並當時常更換為要。此外，可飲以溫鹽水使吐（用鹽一羹匙，化溫水一量磅）。移時，再給服蓖麻油一劑使瀉，常可有效。

癩癇（又名羊癩病） 此症發時，即突失知覺而跌倒，並起劇重之抽搐。當此症將發作時，患者或有一種感覺，故能自知其將發作，而即坐下，或臥倒，以防傾跌受傷。但有時則無先兆，患者不能預防。症起時，身體先有數秒鐘之痙攣，雙手緊握，然後即繼以全身四肢及牙關之抽搐，且常咬傷其伸出之舌，口吐白沫，或有時致大便失禁。待抽搐過後，或仍不

省人事，至數分鐘或數小時之久。倘查究其病歷，則以前每曾發過此種病狀。

治法 速將患者扶住，免其傾跌受傷，鬆其衣鈕。如若可能，宜置一軟木塞或木片於牙間，以防其舌之被咬傷。患者在昏迷不醒時，可任其休息，但須用被覆之，以保溫暖。

全身之治法，即爲飲食與大便之特別注意。苟能如此，則發作之次數，可以大減。患者絕不可飲酒吸煙。飲食須易於消化，並有節制。蔬菜、水菓及開水，務宜多用。大便須每日通順，否則可服瀉藥。運動亦宜有定規，且不可獨赴遠處，或趨近危險之地，以防此症之突然發作，而致發生慘劇。

出 血

出血可由皮外之創傷，或內部之損害而來（總稱外出血）。若爲肺部有病而出血，則常係咳出，而含有泡沫。如係嘔出，並雜以血塊與食物雜屑者，則可認爲胃部之出血。至於血之由腸管上段而來者，則必隨大便排出，而作黑色。然若自腸管下段之直腸而來，則有血塊及鮮紅而尙未凝結之血漿。他如腎臟或尿道之出血，常可於尿中發見之。

亦有所謂內出血者，係血流入胸腹諸腔，而不顯於外。其原因常係某種器官或血管破裂之故。又或因傾跌，被擊所致。倘出血過多，患者必致漸覺軟弱，面色蒼白，口渴異常，愁容嘆息，輾轉不寧。此時脉搏微弱，而逐漸增速，衰竭，虛脫，皮膚出汗，冷濕而黏。

外出血之處理法，已於第四十九章內述及。

至若內部器官之出血，例如肺內之咯血，須使患者臥下，略將其頭肩墊高，並宜使之安靜而溫暖，多吸清鮮之空氣。胸部可用冰囊或冷濕布敷壓之。又可飲以冷開水。如失血過多，應施溫鹽水灌腸法，灌時須漸漸滴入，以便能在腸內存留，而被吸入，不致即行流出。倘係胃內出血，則一切食物，統須絕對禁止，即飲水亦非所宜。胃部宜用冰囊敷之，或敷以冷濕布，而時常更換之。待出血止後，數日以內，仍不可食用固體之食物。溫鹽水灌腸法，可以常用，以俾供給其體內所需之流質。他如葡萄糖液等之榮養料，亦可用灌腸法送入體內，以代由口食下，因此時胃部不能容納食物也。大抵肺內或胃內之出血，甚少致命，故可不必驚惶，而反增患者之憂慮。如血流入腹腔，務須立即施用外科手術，則生命或可挽回。

鼻衄 若將頭部前俯，而血僅由鼻孔流出者，即可知其非自口內或肺部而來。其處置法可用拇食二指，緊捻鼻之兩翼，並以冰囊敷於頸後及鼻上，或用冷濕布而時常更換之亦可。此外，可用濃鹽水灌洗鼻孔，其製法為食鹽一匙，化水一杯。倘出血仍復不止，則須用清潔之棉花條，緊塞鼻內。

若拔牙後出血過多，可用清潔之棉花一塊，浸入醋中，然後以之塞入牙穴，而將牙關

咬緊。他如以明礬粉少許，散於棉花球上塞之，亦頗有效，但或須塞至數小時之久。

休克（又名腦力猝衰）

受傷過重之結果，往往能致休克。此乃因劇烈之疼痛，以致神經極度衰竭，故心臟及其他重要器官，蒙其影響，而亦異常軟弱，於是患者乃入於精神遲鈍之狀態，而昏迷不省。此時呼吸淺緩，脈搏弱而速，皮膚冷濕，血壓低下。至其與身體內部出血之區別，則爲內出血時常兼輾轉不寧，愁容嘆息，不如休克之遲鈍而毫無感覺。

患此者須使之休息，愈少移動愈妙。並當保其溫暖，飲以濃咖啡。溫鹽水之注射皮下，亦頗有益。但以休息與溫暖二事最關緊要。

惡心 惡心常係某處消化道內被激惹所致。其故或因腹內之某器官發炎，或係胃腸內之食物發酵，以致產生毒素。此外，若腎臟之機能不全，則可因廢質之積聚於血中，而引起惡心。至於妊娠之早期，亦常有之。

惡心之治法，大抵可用灌腸法或瀉藥，以清除其腸道。並須多喝開水（冷熱均可），或全以水菓當飯，均可有效。然若惡心係因腹內臟腑發炎之故，則須臥床完全休息。

嘔吐 亦可因急性傳染病之發作而起。他如毒物之進入胃內，亦爲其一種原因。其所嘔出之物，須小心查察之，以視其中是否含血，或有其他特異之氣味，藉知其究否有毒。

若爲食物不宜所致，則嘔吐能排除有害之物質，而使之復原。然苟嘔吐係因他症而起，例如胃內患癌，或腸被阻塞（見本章腸塞症）等，則頗易耗損體力。尋常嘔吐之治法，應使患者臥養於安靜之室中，胃部可敷以冰囊，或施熱敷於背，及足部敷熱等法（如熱水袋熱水泡足等）。但有種嘔吐，胃部亦可施用熱敷，以予患者舒適。（按倘嘔吐係因胃癌而起，則胃部不可施用熱敷。）至於灌腸法，能清除腸道，亦頗有益。

腹部痠痛

腹內痠痛之原因頗多，例如急性胃炎，闌尾炎，腹膜炎，鉛中毒，食物中毒，蛔蟲，痢疾，以及胃潰瘍之穿破，膽石或腎石之逼出，腸之扭結或糾搭阻塞等，皆能致之。他如婦人之子宮外孕，當輸卵管破裂時，亦必起劇烈之痠痛。

凡此種腹內劇烈之痠痛，若兼有嘔吐，微熱，脈搏增速，腹壁緊張等病狀，則爲嚴重之指徵，而須從速請醫診治。但切勿可給服瀉藥，以免危險。於必要時，僅可施以灌腸法。至於熱敷等，如係膽石痠，或腎石痠，則可用以止痛。然若腹內有發炎之可疑，如闌尾炎，腹膜炎等，則須改用冰囊，或冷濕布敷之，以阻炎勢之蔓延。

腸塞症 凡腸管之因病而狹窄，或因發炎黏連而致腸被糾搭，皆能致腸道阻塞。當症初起時，先有大便秘結，繼則糞質完全梗塞於腸道，於是乃突發痠痛，此蓋因腸管加倍

用力，欲將積聚之糞塊，由其所阻塞之處逼出也。移時，即顯嘔吐。其所嘔吐者，初為胃內之物，繼則為由腸內而來之雜質，故或略含糞臭。但肛內並無一物排出，雖用灌腸法，其所灌入之水，亦不能迴流。

治法 用肥皂水，反覆灌腸，或能溶化糞塊。輕徐之按摩法，亦或能推動糞塊，而得使之排出。但瀉藥則不可服用。

此外，腸之阻塞，亦有係因腹內生瘤之故，而須及早施用手術。他如腸曲之凸入疝囊，亦能致之。

赫尼亞（又名疝氣） 所謂赫尼亞者，乃一段腸管，自腹壁之一小孔中凸出，以致腸曲顯現於皮下也。其發生之原因，常係過度用力，致將腸管自腹壁軟弱之處逼出。男子患此之最常見者，為腹股溝赫尼亞，多屬先天性，而往往向下墜入陰囊。若為婦女，則常患於距腹股溝下一寸半許之處，名曰股赫尼亞，其原因為懷孕時腹壁用力過度之故。此外，腸管亦能在腹壁之中央，自臍下處向外凸出，因臍處之周圍，亦係腹壁之弱點，故此症小兒亦能患之。但不拘何種赫尼亞，苟其腸管中滿塞糞塊，往往易被勒住，而成絞窄性赫尼亞，若不迅速設法，使其回復腹內，則結果其被勒住之部分，每致壞死，並顯腸塞症之一般症狀，以及該處之作痛，極為危險。

孩童之腹股溝或臍處之赫尼亞，可用一塊形如銅元之圓木片，置於該處，而以絆創膏固定之，以阻其凸出，則該處之小孔，有時即能自行癒合。（按藥房中皆有疝氣帶出售，使用頗爲便利，價亦便宜。）倘此法不能收效，俟至七八歲時，可用外科手術治之。對於成年之患者，亦以外科治法爲最佳，以免腸有被勒之危險。如萬一赫尼亞突起變化，該處應先用熱敷法，以使其肌肉鬆弛，然後用輕巧之手法，小心將腸曲推過被勒之處，而使之回復腹內。但若手法不能奏效，則須立即施用割術，切勿延誤。

闌尾炎 闌尾爲一管狀之小器官，長約二至五英寸，直徑爲一英寸之三分之一，其構造與小腸無異，位於小腸與大腸銜接之處。換言之，即在腹下部之右側。至其功用，恐係供給一種分泌物於腸中所含之物質，以阻腐菌之生長。

闌尾常能因腸內發酵與大便秘結之故，致其細小之管口，被糞質所閉塞而發炎。良以其管內之分泌物，因阻塞後，存積過多，以致脹滿作痛。同時其中之細菌乃得乘機孳生，遂使闌尾發炎，化膿，甚或壞死，穿破，終則患者因腹膜發炎而喪命。此症可由以下之病狀區別之。

腹之右側作痛。惡心，嘔吐。其右側之大腿，每屈起，以減闌尾發炎處之腹壁張力。脉搏微而速，體溫略高。若由醫師驗其血中白血球之多寡，亦頗有助於診斷。

治法 此症往往有患一次或數次者。然苟不及早割除之，則早晚必致因此喪命。症發時，宜用冰囊敷於患處。但當此症初起時，或可用熱敷法，以使復原。患者如大便秘結，應施以灌腸法，切不可服用瀉藥爲要。待至此症之急性状完全消退後，始可服輕緩之瀉藥，以調理其大便。不過此症往往能突然發作，而致人於死命，是故凡遇腹內痠痛，應須立即請醫診視。

腹膜炎 此卽腹腔之裏膜，及覆蓋腹內臟器之包膜發炎。其炎勢之範圍，或僅限於局部。例如在闌尾炎之周圍，腸之某段病區，以及腹下部（卽盆腔）內生殖器官之患處附近等，皆能使腹膜發炎。此外，腹膜炎亦可由結核病，傷寒，痢疾，或腸之穿破而致。至若鎗彈刀刺等等創傷之結果，往往亦能致之。

病狀 主要之病狀，爲腹肌僵硬，全腹覺放射痛，膝節屈起，嘔吐，腹瀉，口渴異常，脉搏增速，體溫略高，愁容滿面，虛脫殊甚。如是約二三日內，卽行致命。然凡能存活至第五日者，若治療適當，常可復原。

治法 患者須絕對安靜休息，並禁止一切飲食，以使腸臟亦得休息。局部可敷用冰囊，或冷濕布，而時常更換之。至於熱敷法與瀉藥，則斷不可用。患者之體內此時需水頗甚，故宜用緩滴灌腸法以供給之。此外，又當使患者身體溫暖，避免一切之吵擾。

呼吸短促

呼吸短促，每患於身體肥胖之人，蓋因脂肪過多，而積聚於心臟及其他內臟器官之周圍也。他如胸內作痛，神經炎痛，胸膜發炎，或癆麻質斯等症，雖或亦能致之，但其主要原因，乃為心臟或肺有病之故，如肺炎，氣喘，肺結核（癆）等症是也（請參閱各該章）。

呼吸短促，有時頗為嚴重，故應請醫診察之。如心臟有病，則須多多休養，不可運動，以免危險。並須常保溫暖，多吸清氣。若係因患胸膜炎，而兼胸膜內積液者，則當導放其液。在家調養之法，即臥床休息，空氣新鮮，摒除憂慮，勿可勞力。

心悸

此症有時頗為痛苦，發時先覺心口劇痛，面色蒼白，心跳增速。患者自覺心臟在胸內跳動，甚或驚恐異常，以為即將斃命。此症有時可因精神之被激惹，情感憂鬱，或其他慢性心臟病而致。至若消化不良，胃內氣脹，亦能壓逼心臟，而致心悸。他如嗜用茶與咖啡，醇酒，煙草之人，患此者亦甚常見，因此種害物，皆能影響其心臟之神經也。

治法 患者須絕對休息於空氣充足之室內，衣服宜放鬆。心口應用時常更換之濕布或冰囊敷之。足部宜暖，可用熱水浸之。病發時，可飲以熱湯，或熱開水，或芳香酒精神半茶匙，化水一杯飲之，當可見效。對於患者之恐懼，宜善為安慰之，因憂愁恐懼，皆足以使此

症增劇也。欲預防以後復發，應戒除一切麻醉藥品，及興奮劑，並當調理大便，勿使秘結，改正飲食，以免消化不良。

寒 顫

寒顫乃全身各部分之肌肉收縮，爲時約自數分鐘以至一小時許。其故爲因身體欲使體溫升騰，是以常發顯於身體受寒，或患傳染病初起之時。蓋寒顫時，因肌肉收縮之結果，即能產熱，於是體溫乃升高矣。如係患病，則體溫必超過於常度，雖患者自覺寒冷，且其手足亦甚陰冷，但其體內之溫度，則升騰頗高。在患瘧疾之人，寒顫後即繼以出汗，蓋所以使體溫降至常度。

凡傳染病初起時，每先寒顫，而寒顫之發作，則常先覺疲倦，欠身，打呵，頭略鈍痛，以及微有寒冷之感覺。當此之時，若即用熱水浸浴，熱水浸足，或用熱布裹身，往往可使其減輕，或中止之。患者並當臥床休息，多蓋被毯，或另用熱水袋（或熱磚）置於足下，及飲以多量之熱湯熱水等，以使溫暖，而助體內廢質之排除。

發 熱

發熱係因體內產生毒素之故。所謂毒素，多由細菌而來。故凡係傳染病，每必發熱，不過熱度之高低各有不同耳。大抵約以法倫表九十九度至一百零一度半爲低熱，自一百

零一度半至一百零三度爲中等之熱度，至於一百零三度以上，則爲高熱。當人發熱時，其脈搏與呼吸，亦必增加，而且面發紅，眼有光，兼覺頭痛，惡心，但其手足，則覺陰冷。

治法 發熱之治療，須先臥床休息，避免一切動作，雖僅發熱不高，亦不應出外工作，或遊玩消遣，以免熱度增高，病勢轉劇。並須給服瀉藥，或施以灌腸法，以通利其大便。多飲開水，少進食物。如患者不思飲食，亦可禁食一餐。然若熱度持續日久，則務須每日酌進飲食，以俾維持其體力。有種病人，當發熱時，往往不願進食，但長期之飢餓，實於身體有損也。抑制熱度過高，當以水療法爲最佳。其中尤以溫水撈身，冷水洗抹，醇酒擦法，以及冷濕布敷壓，冷水或涼水之灌腸，或冷水沐浴等，功效最顯（見第二十章療法）。且發熱過高，極爲危險，故若熱度高至一百零四度以上，病勢即覺嚴重，而亟須設法使之降下，此所以對於上述種種有直接功效之冷水療法，吾人允宜樂用之，而不必畏懼也。

發 炎

所謂發炎，即爲身體某部紅，腫，熱，痛，而失其功用是也。紅腫之故，乃因該處之血管脹大，血運增加，並有無數之白血球由血流而穿過至組織也。

身體之任何部分，皆能發炎。患在皮膚者，謂之皮炎，患在胸之包膜者，謂之胸膜炎，而在肺之基質，則爲肺炎，在腹壁內膜，或腸之懸膜，則爲腹膜炎。他如骨或關節，以及其他種

種之組織，亦莫不均能發炎。

發炎之結果，或即消退，或則組織被毀，而致化膿。化膿後，往往成一瘡瘍，而須逐漸由新生之組織彌補之。其甚者，或致組織完全壞死，而成壞疽。此則須用外科手術截除之，以與健全之組織分離，而使痊癒。但此種壞死之患肢，有時亦能自脫，例如被凍死之足指，日久往往能自行脫落也。

發炎之治法 初起時，可用冰囊，或時常更換之冷濕布，敷於患處。其目的乃欲使發炎之病原菌，不再蔓延，而阻其生長也。俟炎勢就範後，該處可改用冷熱敷法（見第三十章），以助腫脹之組織，回復原狀。如若炎勢不止，組織被毀而變化成膿，則須開刀放出其膿。

膿 腫

此即皮下積膿，原因為由病菌所致，常繼創傷或劇烈之瘡傷而起。皮下與肌肉間之組織，甚為鬆軟，故該處最易積膿。但有時其積膿之處，距離較遠，不在發炎區內。例如腰大肌之膿腫，往往發顯於大腿，蓋其膿係由脊骨被結核菌所壞變之處而流下也。此種膿腫，謂之『無熱膿腫』（俗名陰瘡），因其起時，該處並無發炎，或一定之疼痛。且膿腫無論在體內何處，皆能患之，如骨衣，牙根之發炎，以及胸內因胸膜發炎，腹內因闌尾破裂等等，皆

能化膿，而成膿腫。

治法 應將其割開，放出其膿，並以一細狹而已經消毒之紗布條（不宜用棉花條）塞入瘡口，以資引流膿液，並可用千分之一之過錳酸鉀或過氧化氫液和水一半灌洗瘡口。汞色質（常用者為百分之一或百分之二）亦可用於瘡口之內面。此外，若更以熱敷，敷於患處之敷料上，則功效尤著。

時常流膿之慢性膿腫（俗名漏管），常係骨有病，或因其患在肌肉之深處，或腔內之故（如胸腹等腔），又或因傷處有異物，深居於組織內所致，此種膿腫，除非將其病原除去，決難痊癒。換言之，即倘其中有碎骨，壞骨，或彈丸，鐵片等物，則務須刮除去淨，始能收口癒合。但異物去除後，導膿敷藥，亦須一一由醫師小心為之，蓋若不處置適當，則往往遷延日久，流膿不止。

頭 痛

頭痛乃一種最普通之病狀。其痛或為間歇，或係持續無定。凡有病或外觀健全之人，皆能患之。吾人對於頭痛，務應查究其病原之所在，不宜亟思服藥，以麻木其痛覺，因有時或係因全身病所致，故必先治其病原，而於間歇性之頭痛，尤應如此。

頭痛，亦能因勞傷疲乏而致。如用眼過度，消化不良，神經衰弱，或因胃之急性消化不

良，與腸之慢性消化不良，而產生毒素於體內，以及因腎臟有病，以致不能將血中之廢質，盡量排除，凡此皆可為頭痛之原因。此外，當傳染病初起時，亦每有頭痛。

治法 須先查出其病原而治之。休息與睡眠，可使其減輕。他如用繃帶緊紮頭部，或頭部敷以冷濕布，或冰水敷壓等，亦能止痛。又或服以吐劑使吐，亦可即見功效。瀉藥如硫酸鎂等，及多飲開水，能使腸內與腎臟所有之毒素，排除盡淨，而止頭痛。至若熱水浸足，脊柱用熱敷襖等，亦能減輕頭部之充血，頗為有效。

患者不應常服頭痛藥片（如阿斯匹林，凡拉蒙等），務當休息養神，而使起居合乎衛生，並當請醫診察，以明其原因之所在，而施以適當之治療。

耳痛（請參閱第二十八章）

治法 尋常之耳痛，可用溫熱之油劑數滴（最好用石炭酸一份，化於橄欖油九十九分中），滴入耳內，常可收效。或用熱敷法，敷於患處，亦能止痛。然若疼痛頗劇，則須就醫診視。倘係耳鼓膜內生膿，即應割開。其他治法，詳見第二十八章耳之疾患。

打嚏 此乃因鼻內之黏膜被激惹，如吸入鼻煙，胡椒，以及植物之花粉等，皆可為致此之原因。而鼻隔不正，常致鼻內之黏膜充血者，更易患之。至於傷風初起時，因鼻黏膜之被菌毒刺激，故致鼻膜紅腫，鼻涕增多，而亦時常打嚏。

治法 如係鼻隔不正之故，則應設法矯正之。若被某種花粉之刺激所致，則當避免之，或遷地爲良。又或用鹽水洗鼻，亦可暫時減輕其由花粉而來之激惹。

呃逆（又名打噎）

呃逆之故，乃因吸氣時，突被喉口閉塞所致。雖康健之人，有時於飽餐後亦能患之，但大抵係因血循環不良，以致肺內充血，或由於胃之功用受擾而起。如若持續不止，則應視爲一種嚴重之病狀。

治法 倘呃逆係因飽餐之故，則尋常旋即自止。或屏氣移時，即可收效。又或將其舌頭用力向外牽引之，及有時飲以甚熱之流質一杯，亦能有效。此外，則須改正其呼吸，或壓迫其膈肌，及用灌腸法，以清除其腸道。（按膈肌係在胸腹之間，即肺之下，胃之上，其法可將兩膝屈起至胸前，而以雙手用力合抱之，則該處即被壓迫矣。）他如敲背，或用冷手巾罩面，以擾亂其呃逆之韻律，有時亦頗有一試之價值。但症狀重者，則須用鎮靜劑。

若爲消化不良而起，則熱敷襖之施於腹部，常可見效。（按亦可用洗胃術，有時立見功效。）

足部之疾患（請參閱第二十三章）

鷄眼 因皮面時常被壓與激惹之結果，該處往往變厚而成鷄眼。此患多發生於足

指等處，堅硬厚韌，其邊緣或兼顯紅色之炎狀。患此之最通常原因，即為鞋子過緊，以致足指被擠壓一處，而互相磨擦。

治法 務當穿適合之鞋，勿使足趾被壓，蓋若鞋子不肯改良，實無法治療也。其足應久浸於熱水中，以使鷄眼之上層（角質層）變軟，而可以撕去。然後再用棉花蘸油少許，敷於該處，使其繼續變軟。又或可用氈，或棉花製一小墊，中剪一孔，置於鷄眼之上，並以絆創膏固定之，以使患處不致受壓，而減除其痛。此外，下列之一種糊劑，亦可試用，即印度大麻十英厘，與柳酸十五英厘，化於半英兩之火棉膠（科羅第恩）中。此藥亦能使鷄眼變軟，而可以易於去除。

跖囊炎腫 係跖趾根之第一節變大。原因為所穿之鞋，不適合足形，致將跖指擠向足之中線，而因此種激惹之結果，常能使該處之軟骨與結締組織增長，而成畸形，有時頗為疼痛。

治法 晚間用冷熱水交替浸足，可收止痛之效。患者有時須穿特製之鞋，俾適合其畸形（跖向外偏）之足，以免被壓而起疼痛。但最好係用外科法治之，因手術不難，而功效極為確著也。

趾甲嵌入 若鞋頭過緊，而趾甲修剪過短，則其甲往往能漸向下生長，嵌入肉內，如

是該處之皮膚，每易受傷，而染病毒，結果則生膿劇痛。

治法 趾甲應修成方形，而勿作半圓形，且亦勿可剪至過短，致與皮膚相接過近，若被病毒傳染，宜用碘酒，每日一次搽之。並小心纏以繃帶，勿使再被鞋子緊壓。如無碘酒，則可改用冷熱水浸足法，即以冷熱水各一大盆，並各加入來蘇半茶匙，輪替浸之，如是可每日二次，每次約半小時之久。

瘰癧 瘰乃皮膚上微小之疣，常患於孩童之手上。黑痣亦為皮膚之小生長物，但多屬先天性，且有甚多之血液供養之。尋常不致有何變化，然俟年老時，或能變大。有數種瘰竟能變成極毒之瘤腫。不過瘰疣，則決無此種危險。

治法 去除瘰疣，尋常可用濃硝酸，或三氫醋酸腐蝕之。若欲收效迅速，則宜用刀割除之，割後，可用線將其縫合。至於黑痣，亦應去除，而對於正在變大之痣，尤須及早割除，以免變成毒瘤。

背痛與關節痛

慢性之關節痛，常係受他種疾病之傳染所致。往往細菌先由變壞之牙根，或有病之扁桃腺，侵入體內，然後隨血運而至關節，於是乃發生輕度之炎症，雖不致化膿，但能使該處疼痛，僵硬。

背痛之原因亦或相似此種疼痛，有時雖能較輕，然苟非施以適當之治療，必致漸次增劇。

治法 牙齒若按之覺痛，則雖並無蛀孔，恐其牙根亦已受患，故此種牙齒，以及鬆搖壞死，或舊有之斷缺牙根等，統須拔除盡淨。如有疑惑，可用愛克斯光照驗牙根，便可分曉。總之，此種關節之疼痛，若為時不甚久長，則俟將壞齒完全清除後，大概可以收效。如扁桃腺有病，亦須一併去除之。

止痛之方法，可用熱敷，熱水袋，或發熱濕布，敷於患處。所謂發熱濕布者，即係一塊單層薄布，在冷布中絞濕，敷裹於關節之周圍，並再用一塊厚絨布，裹於其上，如是約歷一晝，或一夜之久。此外，亦可用熱敷，敷於脊柱。患者不可飲酒食肉，其飲食以水菓與蔬菜為最宜。

漆中毒（俗名漆疔）

漆在中國，頗為常用，有種人對於此物，極易感患，以致其皮膚被接觸之處，發炎，癢癢，甚或紅腫。

對於易受此患之人，若偶被漆接觸，即應速用油劑（如青油等），或醇酒洗淨之，則可防免皮疹之發生。然若炎狀已經發顯，則此法無效。如癢癢難堪，可用小蘇打水（小蘇

打一茶匙，化水一大碗，敷之。切勿用手搔之，以免搔破染毒。至於油漆匠等，因日久成慣，其易受性已漸次消失，故能不顯此患。

他如野葛等類之植物，亦能激惹皮膚，其所顯之病狀，頗與漆中毒相似，而治法亦復相同。

凍 瘡

常人在冬天或氣候寒冷之時，易患凍瘡，痛苦殊甚。但以終日慣坐，血運不甚流通之人，患之較多。其病狀為紅腫、瘙癢，甚則潰爛成瘍。尋常多患於足趾等處。若患於足之外側，或脚跟處，則潰爛較易。

預防此患，須使身體多多活動，以興奮血循環之暢通，而勿久坐於爐旁。其足應每日二次，用冷水一盆，浸至數分鐘之久，然後用力擦之。此法殊有助於血液之流通，無論已患未患，均可採用。如已潰爛成瘍，則可如尋常之瘡瘍治之，即使患處清潔，並敷以硼酸油膏等防腐藥品。





第五十一章 中熱衰竭與中暑

中熱衰竭 此症係因感受高熱過久所致。不論在日光下，火爐旁，或熱水浴，以及熱天時之在沙漠或沙灘中。總之，凡在極熱之空氣中工作之人，以致身體過度受熱者，皆能患之，而覺眩暈衰弱。不過亦未能一律，因有種人能在高熱中工作，較其他種人爲耐久也。大抵凡患瘧疾，癆病等慢性疾病之人，最不能抵抗高熱。

中熱衰竭，有時亦能因居處之氣溫過高所致。或係其自身所發之熱過多，如在急性發熱時，或由其他各種發熱傳染而起。至於嗜酒之人，則更易中熱。

中熱衰竭，最常見於婦女，往往在暑期中，因至田間幫同收穫，而致暈倒。他如船上之火夫，亦多患之。至在悶不通風之熱室內，或擁擠不堪之處，或因其所穿之衣服過緊過熱之故，皆易致此。但以身體肥胖，而不常運動之人，則更易患之耳。

病狀 中熱後，其人即覺眩暈，搖搖欲跌，而終致暈倒。患者此時，面部青白，瞳孔放大

呼吸淺短，脈搏弱而速，皮膚冷濕，而且體溫低於常度。或竟暫時昏厥，不省人事，但不久即能清醒。過後覺疲憊異常，頭疼頗劇，毫無血色。然若處置得當，甚少致命。

治法 速移患者至一陰涼之處，用冷濕布一塊敷於其前額，同時將其身上之衣服解鬆，而用力擦其手足。其足部最好用熱水浸之，並飲以熱茶。然後可使其俯於背上，而將其背回家中。如患者之大便不甚順利，須用灌腸法。但冷水浴，或冷布敷身法，則切不可用。至於藥物，無甚用處。最要者，須令患者安靜休息，多進滋養物，且以後須特別小心，因此症往往易於復發也。

中暑（又名日射病） 中暑與中熱不同，蓋中暑係因體內之細胞，及腦部，深組織等，

受日光之光線直接照射，以致被灼傷或被激惹之故。結果，則引起發炎，而致驚厥昏迷。

中暑不如中熱之多患於衰弱之人，無論其身體如何壯健，均易感受。不過黑種人，與習慣於烈日下，致其皮膚晒成褐色之人，則較能勝忍耳。吾人知日光中有某數種光線，其透射力極大，故能引起腦膜發炎腫漲。於是顱內之壓力增加，其中精緻細軟之腦組織，每因受壓力之影響，以致腦中樞被癱矣。

病狀 在日光下照射過久後，常先覺頭疼，或頭內覺壓漲，繼即驚厥，不省人事，小便失禁，面部先紅而微腫，呼吸艱而深，舌苔厚積，形容殊為呆滯，口內或有泡沫，體溫甚高，在

口內測之，約常達一百零七度。

中暑之死亡率較高。結局佳者，亦常須數星期之久，方能復原。在此數星期內，患者每覺頭痛，以及全身軟弱，但有時因其腦內受損，或致變成輕度之神經病或癲癇。至於最嚴重之病狀，有時須待中暑後，一二日方始發顯。

治法 凡居住於亞洲之人民，在夏天時，須妥爲保護其頭部，及脊柱，以避太陽光線之照射。若須在烈日下行走，最好用太陽盔（又名太陽帽）或闊邊之草帽，或雙層之厚傘撐戴。卽在山巔遊行時，雖熱氣不易感覺，往往亦能被日光中之紫光線灼傷甚劇，以致腦經及腦膜遭受永久之損害，倘在途中偶遇有人中暑跌倒，須立即將其昇移至屋內，或醫院中，而解鬆其衣服，且須飲以冷開水，並用冷水撈抹全身，其頭部亦當用冷濕布敷壓。此外，可施灌腸法，約用鹽水一量磅，由肛門灌入，以增體內之流質。但藥物須禁用，因極爲危險也。

患者以後在日光下，須格外小心，因其甚易感受第二次之中暑也。

中暑極爲危殆，故切勿冒險嘗試。其最妙之預防法，卽爲時常遮護頭部，以免烈日之曝曬。



第五十二章 毒藥與急性中毒

定義 所謂毒藥者，乃指一種物質，雖為量極少，亦必有害於身體，或能致人死命之謂也。

分類 毒藥可依其在體內之作用而分類，故施救時，必先認明其所服者為何種毒藥，而後方可按法治之。

毒藥約可分為三大類。

- (一) 潰蝕藥 如各種濃強酸，苛性鹼，以及礦鹽類等。
- (二) 激惹藥 如砒，銅，氫，碘，磷，以及細菌類之毒素等。
- (三) 影響於神經官能之藥 如各種麻醉藥，阻藥，及痙攣藥等，例如鴉片，科卡印，齙茄之類。

凡毒藥多係由口內服下，而起作用，但亦有數種物質，若由口內服下，則不致有害。反

之，倘直接注射於血管或組織內，即成爲極激烈之毒藥，例如蛇毒，與其他種之蛋白質（蛇毒亦爲蛋白質）或細菌所產之毒素是也。

預防 中毒原分二種，即急性中毒，與慢性中毒是也。慢性中毒，患者每不自覺，因限於篇幅，未能併述。至於急性中毒（服毒），雖多係遽萌短見自殺之故，但亦有因一時疏忽誤服所致。故爲謹慎起見，對於毒藥之處置，應有下列之注意：

- (一) 切勿將毒藥與尋常之藥物置於一處。
- (二) 切勿將毒藥置於孩童所能取得之處。
- (三) 毒藥須易於區別，雖在黑夜間，暗中摸索，亦不致有誤取之虞。其瓶上須常有清晰之標籤，用紅筆註明『毒藥』二字。最好凡盛毒藥之瓶，其式樣須特別，與衆不同，以免誤認。否則可用別針數枚，相對插於瓶塞上，則在未去除瓶塞以前，必能令人注意，不致誤用也。

(四) 切勿在黑暗中摸取藥物。

(五) 必須先認清瓶外之藥名，而後取藥。

(六) 凡久藏之藥物，其瓶外所黏之名簽已失去者，或其藥名已模糊不能認清者，皆須傾棄勿用，切不可估猜其爲某種藥物。若冒昧用之，危險殊甚。

(七)總之，凡家備之藥，若經一年之久者，即應摒棄勿用，蓋其藥性已變，不宜再用也。其實家備之藥，以少爲貴，多則易於混雜。

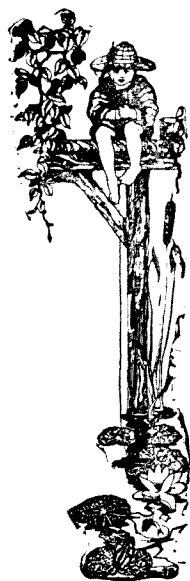
中毒之治法 對於中毒之治法，一經發覺，須立即施救，愈速愈妙，遲恐不及，並須一面趕急延醫，以免延誤爲要。但附近若有醫院則最妙立即送院救治，因派人延醫，往返周折，往往費時甚久也。大抵中毒之治法，不外乎左列之三種：

(一)設法空其胃腸，而化淡其毒質（如用橡皮洗胃筒，服吐藥，瀉藥，以及灌洗大腸等）。

(二)中和其毒性（如酸性毒藥，用鹼性物解之。鹼性類毒藥，用酸性物解之，及特殊之化學解毒藥等）。

(三)按病狀而施治（如呼吸障礙，則施人工呼吸。脈弱，可用強心劑。寒顫，虛脫，可用人工施熱法，如熱敷布，熱絨氈裹身，熱水袋，或熱磚等）。

在我國內地，往往求醫不易，且若在深夜，更覺爲難，倉皇間束手無策，寧非坐誤。茲爲便利起見，特將各種常見之中毒，與其病狀及簡易之急救法，分表列後，以備萬一。



服 毒 之 急 救

毒藥名

所顯之病狀

急救治法

氫氰酸

硝酸水

草酸

硫磺酸

石炭酸

1 口內疼痛。 2 喉，舌，食道，胃，腸之內膜被腐蝕。 3 口渴異常。 4 吞嚥言語，為難。 5 尿滯留，大便結。 6 甚或昏迷，腦力脫失。 7 皮面蒼白，眼陷，瞳散脈速，呼吸淺，體溫較低於常。

1 切勿勉強使嘔，以防內臟潰裂。 2 速用蘇類藥以中和之，如：(甲)白粉。(乙)白堊。(丙)石灰。(丁)小蘇打。(戊)炭化鉀，用水多量送下。(己)炭化鎂半兩至一兩，用水調和。(庚)肥皂水。 3 末後給以下列諸物：(一)牛乳或生鷄蛋白，(二)橄欖油半磅和水一磅，(三)粥羹之類。

1 顯上述諸病狀。 2 口中有石炭臭味。 3 口唇被該藥灼傷，變白色而硬縮。 4 尿變綠色而留滯。 5 肌肉弛鬆，而不顯反應，神經呆木。 6 胃疼極甚。 7 腹肌硬縮。 8 嘔吐。 9 有時病狀減輕後數小時，突然心力脫失而死。

1 速飲以醇酒少許，以解其毒。 2 小心用胃筒洗胃，或硫酸鋅半錢化水一磅服下，使吐。 3 硫酸鈉或硫酸鎂半兩和水一磅服下，使瀉。 4 給以牛乳，生鷄蛋白，橄欖油等，以滋潤腐蝕處。 5 必要時可用人工呼吸法從速延醫。

苛性鹼
如阿摩尼
阿苛性鉀
苛性鈉等。

1 疼痛增劇頗速。 2 嘔吐。 3 吐出物帶血如泥。其反應必為鹼性。若用紅試紙試之，即變藍色。 4 待後，如毒藥進入腸內，即起腹瀉。 5 口及喉均被腐蝕，但被腐蝕之組織甚柔軟，不如被強酸腐蝕者之凝固。 6 腦力猝衰，衰竭。

1 切勿用吐藥或用洗胃筒，以防被腐蝕之處破裂。 2 多服植物酸，如家常所用之醋（用醋一份和水四份），或檸檬汁，橘子汁均可，直至其所吐出之物變為酸性為度。 3 用油劑亦佳，如荳蔴油，橄欖油，家常所用之煮菜油，牛奶油等（此種油劑與鹼化合即成肥皂，但以植物油為較佳）。 4 多喝開水，以助嘔吐。 5 如腹瀉頗劇，可用熱水（約法倫表一百零二度）灌腸。 6 必要時施人工呼吸。

磷
如火柴，毒
鼠藥內含
之。

病期可分三級

1 服後數小時口有蒜味，胃腸受惹，疼痛，煩渴，腹脹，嘔綠黑色之血。吐時有大蒜味，其嘔吐之物移於暗處視之，則有磷光。尿少而含蛋白質，或有血尿。 2 若不於第一級期內斃命，則三數日內病狀暫止，僅覺不適而已。 3 迨至第三級期，則遍體起黃疸，肝變大，腹膨脹，終致虛脫，脈弱，昏迷而亡。

1 洗胃或服嘔吐劑。 2 以硫酸銅三厘，化水四兩，每五分鐘或三十分鐘一次，直至嘔吐為度，或嘔吐後再每十五分鐘至半小時一次與服，因硫酸銅不僅為嘔吐劑，且亦為磷毒的化學解毒藥也。 3 硫酸鋅二十厘，和水四兩，亦可作為嘔吐劑。 4 服瀉鹽半兩，使瀉。 5 切勿用油類潤藥，因磷遇油則溶化而中毒矣。

砒

(信石)

- 1 口渴異常。
 - 2 煩躁。
 - 3 惡心。
 - 4 嘔吐帶血之黏液。
 - 5 大便帶血。
 - 6 暈眩。
 - 7 沮喪。
 - 8 發冷。
 - 9 四肢覺麻。
 - 10 心悸。
 - 11 眼紅。
 - 12 抽搐。
 - 13 癱瘓。
 - 14 寒顫。
 - 15 昏迷。
 - 16 尿閉。
 - 17 虛脫。
- 以及腹內或他處劇痛，或顯各種之神經病狀。

1 氟化鎂之煨末，為一種甚佳之解毒藥。2 氫氟化高鐵亦甚有效，服法每十五分鐘服一羹匙，以至見效為度。不過此藥須鮮製，其製法乃用阿摩尼亞水加於氫化高鐵油（或用其濃溶液亦可），使其完全沈澱或凝塊，然後再在一方紗布內扭乾，即成爲棕色如泥之凝塊，以俾應用。但最好再用清水漂去其所剩餘之阿摩尼亞爲要（見註）。3 蓖麻油一劑使瀉，並立即用生雞蛋白打於牛乳內令服。4 此外，可按其病狀而施治。如服油劑以使內膜潤滑，強心劑以使興奮，熱毒法如熱敷，熱水袋，貼腹，腰，背，足等處。若尿閉，須使其出汗，腰部用熱毒法，並多喝開水。

（註）砒毒之發作，比較稍緩，故儘可細心將此藥調製合宜，不必慌急。且此種化學敵藥，乃係使可溶解之砒素成爲一種不易溶解之化合物，以使其暫時在體內不致爲害過甚。但若任其在胃內存留太久，則或有被胃液再行溶化之危險，故此藥服後，移時必須設法使其吐出。

水 昇 輕
銀 汞 粉

- 1 有金屬味。
- 2 口內灼燒。
- 3 胃內痛。
- 4 嘔吐。
- 5 常腹瀉。
- 6 口內膜而紅有縐紋。
- 7 後則激惹腎臟，約一星期或十日內斃命。

1 最要者爲生雞蛋白，但亦不必過多，大抵每四厘之汞可用雞蛋白一枚打於一茶杯水內服下。2 如嘔吐不劇，須速設法以空其胃。3 用大量之瀉鹽一劑（即硫酸鎂）和水數大杯服下，以減腎臟之受惹。4 多飲牛乳或其他種之油劑。

<p>氫 如漂白粉， 氫化物，台 金氏溶液 等。</p>	<p>1 覺澀辣之味 2 有特異之臭</p>	<p>1 生雞蛋白為最佳之解毒藥。 2 石灰水，阿摩尼亞水，氯化鎂，小蘇打均可。 3 用洗胃筒或吐藥，以空其胃。 4 多喝熱開水。 5 潤藥（如油劑）。 6 強心劑</p>
<p>碘、 如碘酒，及 盧戈氏色 液。</p>	<p>1 口內有金屬臭味。 2 流涎。 3 口渴異常。 4 喉及胃內痛。 5 吐瀉黃藍色或黑色之物質。 6 眩暈，昏倒。 7 搯搯。 8 虛脫。</p>	<p>1 解毒藥為澱粉，如新鮮之麪包，或麵粉在一杯熱水內調和，速服數次，並多喝開水以使嘔吐。 2 設法空其胃內所有之物，直至吐出物不帶藍色為度。 3 激心藥。 4 潤藥。 5 熱罨法。</p>
<p>硫酸銅 (藍礬)</p>	<p>色。 1 口內有金屬味。 2 吐出物帶綠色。 3 泄瀉。 4 肛內覺劇烈之裏急，後重。 5 或有時顯黃疸，搯搯，以及局部癱瘓。</p>	<p>1 服氯化鎂。 2 設法空其胃腸（用吐藥或洗胃）。 3 飲以大量開水。</p>
<p>吞 金</p>	<p>有時腹內覺痛。 (按金戒金鈕之類，原無特種之毒性，但常人每以為有毒故併列之)</p>	<p>1 服草蓆油一劑，使其瀉出。 2 服橄欖油或軟石蠟油。 3 灌腸法。 4 如所吞服者為圓形或鈍頭之物，可不必掛慮，二三日內，即可瀉出。</p>

水化氫

酹

(綠洋冰)

市售之安

眠藥水內

多含之。

鴉片

如哥羅頓

可第印海

洛因嗎啡

鴉片酒代

俄密朶佛

氏散等類。

1 肌肉鬆弛 2 反應不顯 3 沉

睡。 4 昏迷。 5 呼吸微而慢。 6 脈不

規則，速而微。 7 面蒼白，或青黑。 8 體

溫低。 9 呼吸之氣味如香蕉，或梨。 10

虛脫甚速，而且昭著。 11 瞳孔當沉重時，

縮小，但醒時則展大。

自初期之大腦刺激狀顯後

1 皮膚搔癢。 2 頭疼，疲倦，昏睡。

3 知覺減退，或全失。 4 瞳縮小如針頭，

而不顯反應。 5 面變蒼白，或青紫，皮冷。

6 肌肉鬆弛。 7 呼吸緩而不規則，鼾

聲如雷。 8 脈微，昏迷。

1 病者須平臥而頭低。 2 給服嘔吐藥，或用洗胃

筒以空其胃。 3 多喝水，並服瀉藥。 4 給飲大量之黑

咖啡。 5 吸氫。 6 奮興劑。 7 熱罨法。 8 人工呼吸。

1 用過錳酸鉀八厘至十厘化水一大碗，以洗胃筒

灌入。如不嘔吐，須再用多量之淡過錳酸鉀溶液灌之，以

至嘔吐為度。每半小時照上法施行一次，待三數次後，嘔

盡毒質為止。 2 飲以濃茶或熱咖啡。 3 設法使病者

甦醒，或冰水澆面，或用鞭抽腿，使覺疼痛。 4 阿刀便為

嗎啡化學上之敵藥，故須用一厘之三分之一，注射皮

下，或必要時用至一厘之四分之一亦可。 5 四肢須煖。

6 用人工呼吸法。 7 士的年一厘之三分之一，有

激呼吸之功，咖啡精亦有強心功效。

科卡印

常作麻藥之用，亦有久用此藥而如鴉片之成癮者。

- 1 脉細而速，且有間歇。
- 2 呼吸淺。
- 3 胸部緊悶。
- 4 言語斷續。
- 5 幻覺。
- 6 譫妄。
- 7 搐搦。
- 8 昏迷。
- 9 腫展。
- 10 皮膚濕冷。

1 使在露天平臥而頭低。

2 坦寧酸（濃茶內多含之）或以碘一厘及碘化鉀十厘，溶於一小玻璃杯之水內，乃為最佳之解毒藥。

3 若毒物係由口服下，則須設法空其胃腸。最好先服吐藥與多量之開水，然後再服瀉藥。

4 芳香醃酒精一茶匙，用水和淡，每十五分鐘服一次。

5 其他之強心劑亦可。

6 熱卷法。

7 吸氧。

8 必要時人工呼吸。

巔茄

阿托品，何馬托品，西洋曼陀羅，開羊花。

- 1 口渴。
- 2 惡心，嘔吐。
- 3 步態蹣跚。
- 4 瞳展，眼瞤。
- 5 面紅。
- 6 呼吸與脉搏速。
- 7 皮膚熱而乾。
- 8 喉燥。
- 9 吞嚥為難。
- 10 尿閉而痛。
- 11 譫妄，多因虛脫而死。

1 解毒藥為坦寧酸（濃茶）或碘劑一厘，碘化鉀十厘，化於一玻璃杯之水內。

2 用洗胃筒或服吐藥，以使胃空。

3 放尿（可用導尿管）。

4 熱卷法。

5 興奮劑。

6 必要時人工呼吸。

士的年 馬錢子 番木鱉 百路新

- 1 口苦，胃疼。
- 2 搔癢。
- 3 肌肉搐搦，手足急扯。
- 4 背與頸緊，張痙攣，身後仰如彎弓。
- 5 呼吸困難。
- 6 出汗。
- 7 面發青黑。
- 8 眼睛凸。
- 9 不自然之切齒，苦笑。
- 10 脉微而速。
- 11 知覺銳敏，至死靈清。病者一受極輕微之刺激，即起痙攣。痙攣時，或致窒息。

1 坦甯酸（濃茶內富含之）及動物炭末，乃為最可靠之化學敵藥。如痙攣尚未發作，可用多量之水，以洗空其胃，並須設法空其膀胱。

2 溴化物，或鴉片。

3 痙攣時吸哥羅芳，或伊打。

4 室內須絕對安靜而黑暗。

5 冰囊敷於脊骨。

6 必要時行人工呼吸。

蕈 菌 蕈 毒 素

食後一至數小時內即：
1 嘔吐。2 痠痛。3 腹瀉。4 脉弱。5 瞳初縮後展，終則全身之肌肉軟弱，虛脫而死。

1 空其胃腸，強令多喝開水。2 葶蘇油一二兩。3 熱罨法，如熱敷襪，或熱水袋敷於腹部及四肢。4 強心劑。

細菌毒素 死體毒素 安美毒

常係食物在體內分解時所產之毒素。通常最易變壞之食物，為牛乳，乾牛酪，冰淇淋，魚類，肉類，罐頭食品，及冷藏之食物等。此種食物，有時雖敗變，而其味與氣不改。

1 食後一至數小時即顯惡心，嘔吐，腹內絞痛，腹瀉。2 晨起時軟弱異常。3 虛脫，甚或不久即死。凡與其同桌共食之人，亦多同時發作。

1 當惡心時，即應設法空其胃腸。2 多喝開水。3 並服瀉藥，最好用葶蘇油。4 如腹瀉甚劇，可用熱水灌腸，此法能空除大腸，又可止瀉。5 服潤藥。6 人工施熱法。7 強心劑。

若未能查出其所服者為何種毒藥，則可用下列之方，並無害處：

氯化鎂鍛末
動物炭末
氮氯化高鐵

各等量

此方可用大量，與多量之開水同服。

中煤氣毒

如氮化炭，二氮化炭，石炭輕強洽，煤氣。

1 眩暈，耳鳴。2 身體或面部多顯縐摺。3 失肌力。4 瞳散大而無反應。5 心臟與呼吸起劇變。6 抽搐，昏迷或窒息。

1 速移至清新空氣之處。2 施人工呼吸法。3 摩擦全身。4 使吸氮氣，用阿摩尼亞嗅鼻。5 周身使暖，並用激藥。6 或用冷水澆淋頭部及胸。



第五十三章 勿求庸醫 勿服秘方

本書之首要目的，即爲在使讀者及其家人對於衛生之知識，得藉此而知其梗概，以俾保守身體之健康，並所以使讀者熟悉擇醫之道，以免延誤。

疾病時之醫師選擇 除宇宙間之大醫師（指基督）能予病人以極大之安慰而外，其復能切實有助於病人者，厥惟信奉基督之高明醫師。病者苟能以全權託付於學有根基，忠於服務，而且專以病人之利益爲職志之醫師，實能獲益匪淺。吾人常可見有許多此種醫師，終生專心於其職務，而不以金錢爲轉移，或以其專業爲營業性質。

醫師之生活，實爲最大犧牲之一種，不僅因其時常與最危險之傳染病毒相接觸，且須不限時間，日夜應召，以致不能得定時之休息或安睡，及進食與娛樂。且信奉基督之醫師，必因其所學之科學知識，而能利用天然之公例，以與萬物之主宰，即真實之治療者合作。蓋此種醫師，承認吾人腦筋之正常活動，以及體內各部機能之健全，皆係受天然之公

例所支配也。

待選得一位良好之醫師後，第二步必須及早求治。最好一有病狀發顯，即當立即就醫，則此時其所給與之勸告，收效最大，且又可節省金錢，少受痛苦，而早得醫治。不然，若坐視延誤，則往往致有生命之虞。世上亦有不少之自命為醫者，大登廣告，言其能醫百病，其實此種庸醫，祇江湖之流，對於病症及其原因，茫然不知，而竟膽大妄為，往往對於其所治之症，雖毫無頭緒，亦敢擔保醫治。天下決無將一部極貴重之機器，交付於毫無經驗學識之人。又如人渡洋海，必須擇一駕駛有方，在航海術上最有經驗之船主所駕之船，不然，決無人敢冒險嘗試。然則吾人精細奇妙之身體，在疾病時，必應如何慎重仔細，以研究之耶。是以吾人之所當信仰而願求教者，自必須有良好之成績，以及深博之學問之合格醫師也。

對於醫師，亦不可期望過奢。即雖真正富有經驗而信奉基督之醫師，亦不能有求必應。須知醫者亦人也，非神也，焉能為其所不能為者。蓋其所能者，亦有所能之範圍。雖近世因醫學之發達，醫術之精嫻，已能使獲救者逐年增多，但人類終不免有死亡之一日。故凡自稱能治百病之醫生，或介紹『奇驗良藥』之藥商，均不可靠。其有置信於此種誇大之言者，必常係無可設法，沉痾難起之人，而為最高明醫師所認為無可救治者。吾人亦常

見有因患某種疾病，而得此種庸醫治癒之人，將其經驗引證於報端，又或詳述該某某包治醫生之擅長何術，其本人既蒙着手回春，而其戚友某某之患同樣疾病者，亦竟藥到病除云云。其實此種醫生，對於診斷學識，異常缺乏，又何能將二種類似之病症區別清楚例如有患乳癌而來求治者，該庸醫竟亦按昔日治其朋友皮膚上所患無關緊要之荊癩之治法，而以膏藥敷之。如此則毒瘤與荊癩經同樣之治療後，其結果必迥然不同。故以上所述之忠告，讀者若能注意及之，則病人之生命，庶可不致延誤矣。

吾人亦切不可迷信藥物，蓋吾人今日已知藥物之能醫治疾病者，實屬寥寥無幾，祇不過有幾種特出之藥物，尚能殺滅某種疾病之病菌或寄生蟲，而可使病痊癒。其實真正之醫治，乃在乎使身體之環境，與衛生及醫治之條件相符合而已。由是可知服用朋友所介紹之藥物，或自病人處所假得者，以及由尋常街上之藥舖所購得，與妄用他人所患與其類似之病症之治法等，均極危險。蓋有許多病症，其病狀極為類似，或有時其情勢頗為酷肖，而試一究其實，則又截然不同。例如癩瘋病之皮上損害，在無經驗之人視之，初與其所患之皮膚病無異。又如輕微之天花，或竟誤認為水痘。此種病症，其防免法與治法，大有天壤之別，故必須就一高明之醫師診視為要。

現今一般療法中之所最受人信用者，即為注射法，（按西醫之注射法，俗稱打針，係

用藥水在空針內注入人體，與舊醫之針灸法，僅以鐵針亂刺，用艾燒灸者，大有異同。良以此種注射，大抵係由醫師施用，以致常人信爲其所注射之藥水，必較口服者或其他種方法，遠勝多多。究之，其中固有數種藥劑直接注射於靜脈後，可以收效較大，但畢竟此種注射藥，即雖有效，亦爲數極少。且其中裝置於小瓶內者，有者乃動物體內所提出之膏劑，有者係血清，或精製之藥物，故其所用者類多無效，固無待言，而其中更且有爲毒藥者，則尤以不用爲妙。總之，此種注射藥，其最大之弊害，乃在使人忘其所應守之天然公例，而誤信藥物爲萬能，以致漫不注意於其生活，以爲倘有頭痛，不適，或偶患疾病，則醫師能給以注射，痛苦可以立除也。

他如市上所售之許多器械用具，如電帶，電槽，發光機器等，亦往往信口亂吹，致使一般人目光轉移於此，而忘其所應守之衛生規則。要之，此種機件，大都毫無功效之可言，而其售價則奇昂。是故吾人若受其欺騙而購備之，則真所謂廢時耗財矣。其實就吾人之所知者，則多半疾病，皆有自趨痊癒之傾向，僅有少數疾患，則有需乎特種抗毒藥，一經注射後，常可終止其疾病之活動性，而使之復原。但亦有某數種病症，與其藥石亂投，反不如聽其自然之爲愈。例如瘡，瘍，痛處之敷用膏藥，或在某數種疾病之用油膏洗劑，甚或外科手術，愛克斯光等，往往非獨無益於患者，抑且刺激疾病之進行，而致增加其痛楚與不適。

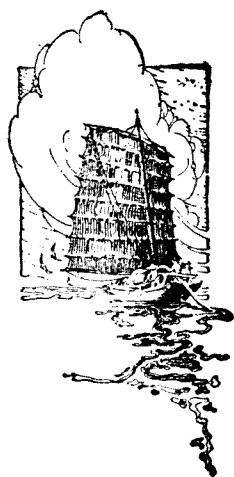
是故醫師既致全力於研究疾病之原因，以及人類所患各種疾患之性質與進行，則病者如欲得最良之治法，自以求教於醫師為最宜。但既已求教於有資格之醫師，即應勿再嘗試在街上自命為醫生之妙藥。

又有一種所謂速成科畢業之醫生，亦自稱係用天然之方法治病，例如施術於脊柱，或改正各種動作等等，然若一究其實，則其所言者，皆毫無理由。雖其治療不用藥物，但其為害則一。蓋吾人由經驗所得，已知疾病之原因，必須仔細研究，而除去之。故若未能覓得其疾病之來源，則無論何種治法，均可有害。况吾人所患之同樣疾病，其徵狀或有不同，是以為醫者，必須博學多能，一經用科學方法，小心將其病原查出後，即應知如何用法療治。又吾人須牢記，大抵家醫（按所謂家醫者，係西人之家庭，常延聘醫師一人，如常年之法，律顧問然，偶有疾病，即先請其診醫。換言之，即訂有合同之普通醫師也）或普通醫生，對於一切病症之處置，多能與專科醫師不相上下。近今之一般傾向，漸多直接就專科醫師診治，此種辦法，殊覺太不經濟，蓋因赴專科醫師處求治，彼必以其所擅長者，以為診查，其他則無暇及之，如此豈非較諸普通醫師，常須多費光陰與金錢乎。故最好之辦法，係請普通醫師與專科醫師合作。換言之，即先請普通醫師診治，如有疑難，而後再就專家之為愈也。

大登廣告之醫生，每有驚人之治績報告，以冀動人聽聞，而使本無若何疾病之人，致疑其所患之某種疾病，如何危殆，而來就治。俟其痊癒後，則又捏造證據，以作治癒肺癆，毒瘤，或其他種種疑難雜症之憑證。

故吾人之所不可不知者，凡係正當之高明醫師，不在報端登載廣告，亦決不掛「免費診察」及「包治百病」之招牌。蓋此等行爲，皆爲欺詐狡騙之技倆，無非欲使一般易於入彀之人，受其愚弄而已。

吾人亦當承認有一種人，其疾病大半係在腦筋。若有人能示以希望，鼓其勇氣，而確實告知其所患者並無大碍，則有時或能收意想不到之功效。至於施用曼氏傳氣術，及催眠術等法，效驗甚鮮，且雖盡力鼓勵其勇氣與希望，亦大抵多墜入於沮喪抑鬱之苦境。





第五十四章 藥劑與處方

(附衡量比較表)

此章內所列之各種藥品與處方，皆係本書各章中之所述者。今並將其中英文之名詞，一併列入，以便閱者參攷。至於通常外用各種藥液之濃淡，及各種內服藥之常用劑量（即一次所服之藥量），亦皆一一詳載。不過對於溶液之濃淡與劑量，有向讀者申述一言之必要，即有人或以爲用藥愈重愈妙，例如若百分之一之某種藥液可以見效，則苟用其百分之二者，或百分之五者，自必愈益有效。此種理想實屬錯誤，蓋若藥液過濃，常能引起激惹，以致其治病之功效，反而不顯。故讀者無論何時，如欲用藥於一種指定之病症，務當注意書中各章內所述之濃淡，切勿擅自妄用爲要。

他如內服藥之劑量，亦莫不皆然，應須按照書中各章所述之劑量服之。例如某種疾病，應服多少劑量，庶不致誤，萬勿服用過多，或將若干劑量，同時併服，以免危險。

外用藥及消毒劑

(藥名按筆畫排列)

▲四 畫

巴黎綠粉末 (Paris Green Powder) —— 和土一半以滅子。 (四〇五頁)

牙粉 —— 澱堊 (Precipitated Chalk) 與食鹽各半合成，即為最省費之牙粉。 (一一二頁)

▲五 畫

甘油 (Glycerine) —— (見各章)

石炭酸 (Carbolic Acid) —— 百分之五，或有時用其純濃者，作消毒用 (見各章)。

他如以石炭酸一份，化於軟石蠟油 (Mineral Oil) 或其他油劑九十九份，亦可應用。

(四七五頁)

弗拉芬水 (Aqua Flavine) —— 百分之二。 (一八八頁)

正克酸 (Picric Acid) —— 百分之一。 (四三八頁)

▲六 畫

次亞硫酸鈉 (Sodium hyposulphite) —— 用此藥一英錢，化水一英兩；或用其百分之一之

溶液。 (二三及三〇九頁)

安息香雜酒 (Compound Tincture of Benzoin) —— 用一二英錢於二量磅之水中，沸時吸

其蒸氣。(二〇六,二〇八及三八四頁)

朵貝耳氏溶液 (Dobell's Solution) —— (二四五及四一二頁) 製法如下

硼砂 (Sodium Borate)

一瓦半或二十四英厘

重碳酸鈉 (即小蘇打 Sodium Bicarbonate)

一瓦半或二十四英厘

純石炭酸 (Carbolic Acid)

一瓦之十分之三或五英厘

甘油 (Glycerine)

三瓦半或一英錢

開水加至一百西西或二十五量隔

用時再化水一二分,即可漱洗。

▲七 畫

汞色質 (Mercurchrome) —— 通用消毒藥,可用其百分之一至百分之二之溶液。(五四,一

九二,二二七,四三四至四七四等頁)

▲八 畫

來蘇 (Lysol) —— 百分之一,或百分之二,常作消毒之用。(見各章)

昇汞 (Bichloride of Mercury) —— 極毒,可用其千分之一,或二千分之一,以資消毒。(三七八頁)

明礬粉 (Alum, powdered) —— 可作為止血劑,或收斂劑之用。

阿久羅 (Argyrol) —— 百分之十,百分之十五,或百分之二十五。(一四六,二二五,二二七,三三七,

二四五,三一二,四一二及四二五等頁)

阿克法拉芬 (Aeriflavine) —— 千分之一，百分之一，或百分之二。(一一五，三二〇，三二二及四二二
五等頁)

▲▲ 九 畫

柴油 (Crude Petroleum) —— 即粗煤油，用以滅蚊。(四〇五頁)

洋金縷梅 (Witch Hazel, Water of Hamamelis) —— 即哈馬美利水。(一九二頁)

食鹽及小蘇打各一英錢，化於二量磅之熱水中，漱口。(二一七頁)

▲▲ 十一 畫

粗石炭酸 (Carbolic Acid Crude) —— 僅可作為消毒之用。

▲▲ 十二 畫

異極石洗劑 (Calamine Lotion) —— (一九四及三二〇頁) 製法如下：

異極石粉 (Calamine Powder) 十二瓦 氯化鋅 (Zinc Oxide) 二十四瓦

純石炭酸 (Phenol) 四西西 (勿用亦可) 水 四百西西

薄荷 (Menthol) 四瓦

又方：

異極石粉 一英兩半 甘油及純石炭酸各十五滴

石灰水 六兩

硫酸銅桿 (Copper Sulphate Stick) ——用以擦沙眼。(二二八頁)

硝酸銀 (Silver Nitrate) ——可用百分之一、百分之五、或百分之十之溶液，但須視其所用之部分而異。若用以滴入眼內，則祇可用其百分之一者。(八四，一一五，一九，一五七，三〇〇及四二五等頁)

硬脂酸鋅粉 (Stearate of Zinc Powder) ——(二七〇頁)

▲ 十二畫

滑石粉 (Talcum Powder) ——即爽身粉。

硼砂粉 (Borax Powder)

硼酸晶 (Boric Acid Crystals) 或硼酸粉 (Boric Acid Powder) ——可用其飽和溶液，或百分之四者。(一一八，二二〇，三一八，三三四，三九一，四一二，四三三，四三四，四三五，四三九，及四八〇等頁)

碘酒 (Tincture Iodine) ——甚毒，常用者為百分之三·五。(三七八，四三四，四三六，四四五，及四七八等頁)

碘酒與甘油各半，可擦用於喉內。(二四五頁)

過錳酸鉀晶 (Potassium Permanganate Crystals) ——可用其千分之一之溶液。(二二，一九五，三一二，四二五，四三四，四三八，四三九，及四七四等頁)

過氧化氫溶液 (Hydrogen Peroxide) —— 甚易變壞，用時可化水一半，或加水三分之二。

(二一九，一八八，二二二，二三三，及二三四等頁)

▲十五畫

撒粉劑 (Dusting Powder) 之製法 —— 澱粉 (Starch)，硼酸粉 (Boric Acid Powder)，氯化鋅

粉 (Zinc Oxide Powder) 各一份合成。

氯化石灰 (Chloride of Lime) —— 即漂白粉，可製成百分之五溶液，以作消毒劑。

氯化鉀 (Potassium Chlorate) —— 可用百分之一，或百分之二之溶液。(二一八頁)

潤手水 (Hand Lotion) 之製法 —— 甘油與玫瑰水 (Rose Water) 各一半。(二七七頁)

▲十七畫

濃硝酸，有煙 (Fuming Nitric Acid) —— 極烈。(二一九，四三六，及四七八頁)



藥膏

▲三畫

凡士林 (Vaseline) —— (各章)

▲五 畫

石炭酸凡士林 (Carbolized Vaseline) —— 常用者含石炭酸百分之一至百分之三。(一五

七及一六二頁)

▲六 畫

安替弗羅基斯汀 (Antiphlogistine) 或其他同類之消炎膏。(二〇八及三四七頁)

▲七 畫

汞油膏 (Mercury Ointment) —— 百分之三十三, 或百分之五十。(一五七及一八四頁)

▲八 畫

坦寧酸 (又名鞣酸) 油膏 (Tannic Acid Ointment) —— 百分之二十, 或百分之十。(四三八

及四三九頁)

芥末膏 (Mustard Plaster)

▲九 畫

柳酸糊劑 (Salicylic Acid Paste) —— 百分之十。(一九二頁)

▲十 畫

魚肝油膏 (Ternyol Ointment) —— 百分之二十。(三九四頁)

▲ 十二畫

硫磺油膏 (Sulphur Ointment) —— 百分之十五。(一九〇頁)

黃汞氮油膏 (Yellow Oxide of Mercury Ointment) —— 用於眼內者爲百分之二。(二二二頁)

▲ 十三畫

氯化鋅油膏 (Zinc Oxide Ointment) —— 百分之二十。(一九五、一九六及二七三頁)

硼酸油膏 (Boric Acid Ointment) —— 百分之十。(一七三、四三八及四三九等頁)

▲ 十四畫

維克斯膏 (Vicks Ointment) —— 藥房有售。或用樟腦百分之十，化在植物油或礦油內以代之。(三四七頁)

▲ 十五畫

潤膚霜 (Cold Cream) —— 又名冷霜，可在藥房購買。

▲ 十六畫

噴霧之油劑 (Oil Spray) —— 用薄荷 (Menthol) 二英厘，和軟石蠟油 (Liquida Petrolatum) 一英兩。(二〇四頁)

銨化汞油膏 (Ammoniated Mercury Ointment) —— 百分之十或百分之五。(一八八及三〇九頁)

錢癬油膏 (弗得菲而油膏 Ointment Whitfields) —— (一八九頁) 製法如下:

柳酸 (Salicylic Acid) 二份

安息香酸 (Benzoic Acid) 四份

凡士林三十份

▲▲ 十八畫

雞眼藥之製法如下:

印度大麻 (Cannabis Indica) 及柳酸 (Salicylic Acid) 各一半, 化在火棉膠內, 其濃淡為百分之四。(四七七頁)

內 用 藥

▲▲ 三 畫

大風子油 (Chaulmoogra Oil) 及其製劑, 皆為醫治癩瘋病之良藥。(四一九頁)

山道寧 (Santonin) —— 治腸內蛔蟲病, 劑量為一至三英厘, 繼以葶麻油一劑。(一六一頁)

▲▲ 四 畫

厄美汀 (即吐根素 Emetin Hydrochloride) —— 治阿米巴痢藥, 可用一英厘之三分之一至

半英厘，注射皮下。(一三四及一四八頁)

毛地黃浸酒 (Digitalis Tincture) —— 強心劑，劑量爲五至十滴。(九二及一八〇頁)

水化氫醑 (可拉 Chloral Hydrate) —— 鎮靜劑，劑量爲七英厘半。(八八頁)

▲五 畫

卡司卡拉 (Cascara Sagrada) —— 輕瀉藥，劑量爲五至十五英厘。(一五五頁)

四氫化炭 (Carbon Tetrachloride) —— 治鈞蟲病。(一六四頁)

瓜沙片 (苦木 Quassia Chips) —— 非內服藥，用一英兩在二量磅熱水中浸透，用作洗劑，以

治肛內之蟲患。(一六二頁)

白陶土 (Kaolin) —— 治霍亂。以一半磅加水二磅調和，病初起時每半小時給服三英兩，

待後如吐瀉見輕，則可酌減其次數。(三九六頁)

▲六 畫

安替比林 (Antipyrin) —— 劑量爲二至三英厘。(三八四頁)

次炭酸銻 (Bismuth Subcarbonate) 或次硝酸銻 (Bismuth Subnitrate) —— 劑量爲十五至

三十英厘。(八八、一一二、一一四及一二六頁)

衣必格糖漿 (Syrup of Ipecac) 又名吐根糖漿 —— 止咳，劑量爲十五滴。(一一〇八頁)

▲七 畫

辛克氏丸 (Hinkles Pills 内含卡司卡拉) —— 輕瀉藥，可服一或二粒。(一五五頁)

那弗安 (Beta Naphthol 乙駢因醇) —— 治腸內吸蟲病。可用三十英厘，分三次服用，於

二、三小時後，再服硫酸鎂 (Magnesium Sulphate) 半英兩至一英兩。(一六二頁)

▲八 畫

乳化鎂 (Milk of Magnesia) —— 劑量為半至二英錢。(一二四頁)

芳香銜酒精 (Aromatic Spirits of Ammonia) —— 興奮劑，劑量為半英錢。(四三八及四七〇頁)

▲九 畫

柳酸困 (Salol) —— 治腺鼠疫。劑量十英厘，裝膠囊內，每四小時服一次。(三九九頁)

洋貫衆 (即非利瑪 Oleoresin Male Fern) —— 治腸內帶蟲病。以一英錢半，作六次服用，再服

瀉藥。(一六五頁)

碳酸鉀 (Potassium Carbonate) ——

碳酸鎂 (Magnesium Carbonate) ——

碳酸銨 (Ammonium Carbonate) ——

美洲藜油 (Oil Chenopodium, in Capsules) —— 治腸內蛔蟲病。五滴至十五滴，裝於膠囊內，

再服硫酸鎂 (Magnesium Sulphate) 一劑。(一六一頁)

迦路米 (即甘汞 Calomel) —— 治腹瀉。劑量為一英厘之十分之一，至一或二英厘。(一三八頁)

重碳酸鈉 (小蘇打 Sodium Bicarbonate) —— 劑量為十至十五英厘。

用作洗劑 用一茶匙化水二量磅。

用以漱喉 小蘇打與食鹽各半英錢，化水一大玻璃杯(見各章)。

▲ 十畫

氣喘粉 (Asthma Powder) —— 用此粉一二錢，焚火以吸其煙氣。(二〇七頁)

酒石酸鉀鈉 (Rochelle Salts) —— 戒煙時所用之排毒劑，一次可服二英錢。(八四頁)

▲ 十一畫

副醛 (Paraldehyde 三疊醋醛) —— 鎮靜劑，劑量為二十滴。(九二頁)

氫氧化高鐵 (Ferric Hydroxide, Fresh) —— 須鮮製，劑量為一量錢，可連服數次。

淡氫氫酸 (Hydrochloric Acid) —— 助消化藥，劑量十滴，加水少許。(八〇頁)

痔瘡肛彈藥 (Suppository for Hemorrhoid) —— 藥房有售。(一五八頁)

軟石蠟油 (Mineral Oil) —— 潤滑腸道之油質。劑量為一或二湯匙。(一五五、一五八、及二九一

等頁)

魚肝油 (Cod Liver Oil) —— 補藥，劑量每日自數滴起以至數湯匙，飯後服之。對於患肺癆者，甚有幫助。(二一七頁)

麥角膏 (Fluid Extract Ergot) —— 用以制止產後流血。劑量三十滴。(二〇四頁)

▲▲ 十二畫

替莫兒 (麝香草腦 Thymol) —— 治腸內鈎蟲病，劑量見一六四頁。

蓖麻油 (Castor oil) —— 瀉藥，劑量如下：

三至六個月之嬰孩 可服一茶匙 六至九個月 一茶匙半

九個月至二週歲 二茶匙 二歲以上半量嘔 成人 半量嘔至一量嘔

硫酸金雞納 (Quinine Sulphate) 或鹽酸金雞納 (Quinine Bihydrochloride) —— 治瘧疾。

劑量為二至十英厘。用以灌洗者，為五分之一至二分之一之溶液。(四〇五頁)

硫酸鈉 (Sodium Sulphate) —— 助治痢疾，劑量為二十英厘。(一四六頁)

硫酸鋅 (Zinc Sulphate) —— 吐劑，劑量為十五英厘。(九二及一二三頁)

硫酸鎂 (Magnesium Sulphate) —— 瀉鹽。劑量為二英錢，半英兩至一英兩。(八四，一五五，一六

二，二六七，三〇六，及四七五等頁)

▲▲ 十二畫

新洒爾沸散 (Neosalvarsan 卽新六〇六或九一四) —— 治梅毒, 用以注射靜脈內。(四一五及四二三頁)

新斯錫波山 (Neostibosan) —— 用以治黑熱病或日本血吸蟲病, 注射靜脈或肌內均可, 須請醫生用之。

溴化鉀 (Potassium Bromide) —— 鎮靜藥。劑量五至十英厘。(八八頁)

溴化鈉 (Sodium Bromide) —— 鎮靜藥。劑量五至十英厘。(九二頁)

碘化鈉 (Sodium Iodide) —— 助治甲狀腺腫及百日咳。劑量二至五英厘。(三七〇及三八四頁)

碘化鉀 (Potassium Iodide) —— 助治百日咳。劑量五至十五英厘。(三八四頁)

▲ 十四畫

輕氯化鎂 (Magnesium Oxide Light) —— 治胃十二指腸潰瘍。劑量爲十五英厘。(二二四頁)

▲ 十五畫

氫化高鐵浸酒 (Tincture Ferric Chloride) —— 用以製成氫氯化高鐵之溶液。

氫化銨 (Ammonium Chloride) —— 止咳藥, 劑量爲七英厘半。(二〇八頁)

▲ 二十畫

蘇打片 (Soda Mint Tablets) —— 消化劑, 可服一二片。

抗毒素與血清

- 白喉抗毒素 (Diphtheria Antitoxin) —— 二九一頁
- 抗痢疾血清 (Anti Dysenteric Serum) —— 一四五頁
- 抗猩紅熱血清 (Anti Scarlet Fever Serum) —— 三九三頁
- 預防傷寒菌液 (Anti Typhoid Fever Vaccine) —— 三八七頁
- 預防霍亂菌液 (Anti Cholera Vaccine) —— 二九七頁
- 淋症乏克辛 (Gonococcus Vaccine) —— 四二六頁

衡量比較表

本書正文所用之厘，錢，兩，除特別註明者外，皆為英厘，英錢，英兩。

英衡

六十英厘為一英錢 60 Grains = 1 dram

八英錢為一英兩(兩) 8 drams = 1 ounce

四百八十英厘爲一英兩(噸) 430 grains = 1 ounce
十六英兩(噸)爲一磅 16 ounces = 1 pound (lb.)

▲中英衡量之比較

一錢 約合一英錢 1 dram Chinese = 1 dram English (approx.)

一兩 約合一英兩(噸)又三分之一 1 oz. Chinese = 1 1/3 oz. Eng.

一英兩(噸) 約合一兩之四分之三 1 oz. Eng. = 3/4 oz. Chinese

十二兩 約合十六英兩(噸)卽一磅 12 oz. Chinese = 16 oz. Eng. (1 lb.)

▲中英法衡量之比較

一英兩 合三十一瓦 1 Eng. oz. = 31 grams

一兩 合四十一瓦 1 Chinese oz. = 41 grams

一西西(流質) 合一瓦 1 cc. (water) = 1 gram

▲中英尺寸之比較

一寸 合一英寸又三分之一 1 inch Chinese = 1 1/3 inch Eng.

一英寸 合中國一寸之十分之八 1 inch English = 8/10 inch Chinese

一尺 合十三英吋又四分之一 1 foot Chinese = 13 1/4 inch Eng.

一英尺 約合中國九寸 1 foot English = 9 inches Chinese (approx.)

詞 彙

▲巴氏殺菌法 卽病菌學鼻祖法人巴士徒氏所發明之高熱殺菌法。

▲比重 物體在空氣中稱得之重量，以與同體積攝氏四度蒸餾水之重量相比，其比得之重量，謂之比重，英文 Specific Gravity。

▲考羅銳 測物體熱量之單位。

▲血清 由凝結之血液中析出之澄清液也。

▲血清療法 療治流行病疫之方法也。取疫病之病菌，培養之，注射於動物體中，則動物染病，其體內自產生抗毒質而愈，乃再注射之，直至不病爲止，卽其體內抗毒質逐漸增多，已能任受病毒。然後取其血液製成血清，以之注射常人，卽足抵抗此病之毒菌。

▲肛彈藥 又稱坐藥，係指插入肛門或陰道之藥，以其形狀似彈故也。

▲消毒 卽殺滅病菌之謂。現所常用之消毒方法有二：（一）卽以藥殺菌，如來蘇，昇汞等等之消毒藥水皆是也。（二）用熱殺菌，如在水中煮沸，火中燒過，或利用消毒鍋中之蒸氣壓力等，效力最大。

▲病極 卽疾病最危險之級期，迨經過此期後，卽漸趨痊癒。

▲▲淋巴液 一稱明汁，形如水，味略鹹，含有無數之淋巴小珠，循流於淋巴管中。

▲▲淋巴管 略如血管，分布全體，內含淋巴液，爲行血之補助器。管中處處有淋巴腺。

▲▲淋巴腺 散布於淋巴管中之核形小體，爲淋巴液之濾器。

▲▲細胞 構成生物體之原器曰細胞，爲極小之囊狀體，藉顯微鏡之力始得見之。下等生

物僅由一細胞而成，高等動物則由多數細胞集合而成。

▲▲組織 動物體中各細胞集合一處，保一定之秩序而聯爲一體者，謂之組織。

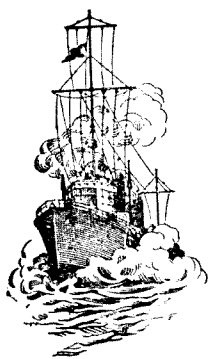
▲▲瘰癧 體中大部分筋肉牽引，舉止不隨之病。

▲▲硬變 器官之體質縮小，而其組織加密且變爲纖維狀，稱爲硬變，英文曰 *Cirrhosis*。

▲▲傷力 卽用力過猛或過驟之謂也。

▲▲腺 讀如線，動物體肉中能分泌液汁之處。

▲▲酵素 爲誘起物體發酵之質素。



普通索引

▲二畫

人工呼吸法 429
 人工哺乳法 329
 人乳(見母乳)

▲三畫

口炎
 小兒 333 急性 118
 壞疽性 119
 土拉倫斯菌病 103
 大便 81
 消毒法 276
 大便閉結 149, 69, 95
 治法 151
 大脚風(見象皮症)
 大脾症(見黑熱病)
 大腸 80, 81, 380
 女陰炎 309
 女陰瘙癢 309

子宮之疾患 312

小兒之疾病 333

口炎 333 白喉 390

先天性心臟病 349 百日咳 383

肌跳症 345 枝氣管炎 346

肺炎 347 消瘦 341

骨軟病 341 淋病 426

痲痺性格魯布 348

傷風 346 痲疹 393

腦積水 341 腸痛 339

腹瀉 335, 336, 338 嘔吐 334

遺尿 340 壞血病 342

驚厥 339 癱瘓病 345, 102

小便消毒法 276

小腸 80, 81

工廠 44

不育 317

中風 460, 69, 89, 181

中毒(見五十一章)

中暑 482

中熱衰竭 481

丹毒 101, 102

井水 22

公共游泳池 16, 23

分娩 297

準備 294 應用物品 295

化粧品 51

天花 410, 101, 102

與水痘之分別 411

天哮嗆(見百日咳)

巴司徒 94

心力衰弱 180

心悸病 470

心臟病 177, 56, 71, 115

小兒先天性 349

戶外生活 3, 15, 129, 216

手淫 281

日本血吸蟲 167
日光 259, 10

月經 313	過多 315
痛經 215	止血 431
口唇 432	肩胛 433
面部 432	動脈 434
腋下 433	靜脈 434
毛髮 183	
水	
供給 40	清潔 19
飲料 23, 26, 59, 64, 78	
水痘 384, 101, 102	
與天花之分別 411	
水療法 (見熱敷, 熱水浸足, 冷熱更替法, 冷濕布, 冰囊, 冷浴, 熱浴, 冷水淋身抹身等)	
火傷 438	
牙	
牙砂 114	牙粉 112
出血 464	孕婦 112
老年 353	刷洗 112, 113

牙(續)	
疾病 114	假牙托 116
組成 112	補牙 116
與飲食 111	檢察 116
嬰兒 321	壞牙 114, 359
牙根膿腫 115, 178	
牙痛 115, 479	
牙齦 115	
發炎 114	
牛乳 50, 68	
與人乳之比較 330	
▲▲五畫	
出汗 168	
出血 463, 431	
半身不遂 361	
古加英 88	
外物入目 220	
外物入耳 447	
外物入喉 447	
外物入腹 448	

外物入鼻 417	
外科手術 317	
治不育 318	治甲狀腺腫 368
治疝氣 468	治卵腺之疾患 317
治食管炎 120	治膀胱石症 201
治腎生瘤 200	治腎石症 200
治腎結核 200	治腎囊腫 200
治腺樣增殖病 239	
治輸卵管之疾患 316	
治癌 374	治癆病 218
治膽石痙痛 132	治膽囊炎 131
除去腫大陽囊 168	
失眠 18	
孕婦 288	
大便 291	小產 294
心口痛 292	牙齒 292
外生殖器 291	衣服 289
沐浴 291	房事 292
旅行 290	胸衣 290
惡心與嘔吐 293	

孕婦(續)

腹部與乳房 291

運動 299 飲食 292

鞋 290

檢察 288 驗尿 289

孕期推算法 284

尼古丁 82

弗雷克氏 144

打噎(見呃逆)

打嚏 475

母之食物 325

母乳 60, 325

與牛乳之比較 330

母親哺嬰之禁忌 328

瓜仁蟲(見吸蟲)

生殖細胞 278

生熱法 38

甲狀腺 366

甲狀腺腫 366, 179

甲溝炎 192

白內障 229

白血球 171

白帶 311

白喉 390, 43, 55, 102, 105, 178, 179

白濁(見淋症)

皮疹 71

皮膚

化學之灼傷 193

發炎 193

擦破挫傷 192

皮膚病 16, 31

皮膚膿腫 473

冰囊

止鼻出血 464 治心悸病 465

治心臟病 179 治吐血 129

治發炎 473 治腹膜炎 469

治頭痛 475 治闌尾炎 469

吐血 129

回歸熱病 413, 107, 108

安俄斐雷蚊 106, 402

死之證象 431

百日咳 383, 55, 56, 102, 119

羊癩病(見癩病)

耳 292

流膿 16, 284 耳屎 233

耳痛 475

發炎 233 耳聾 233

肉食與蔬食之比較 67-74

肌肉 12

舌炎 118, 119

血液與飲食 173

血腫 436

▲▲六畫

伊打 378

休息 16, 76

光線 39, 44, 45

冰(人造) 22, 50

冰塊 22

健 康 生 活

血管 180
血壓過高 180, 69
衣服 52, 433
衣蝨 190

▲七畫

佝僂病(見骨軟病)
免疫性 99

冷手巾抹身法 27, 362

制發熱 472 治中暑 483

冷水浴 26

制發熱 472

冷水淋身 28, 27, 55

冷水擦身 27

治肺炎 210

冷熱更替法

治扁桃腺炎 245 治胃炎 123

治胃之慢性擴張 129

治挫傷 436

治趾甲嵌入肉內 478

冷熱更替法(續)

治喉腫 245

治發熱 473

治蹠囊炎腫 477

治嘶嘎 242

冷濕布

止鼻出血 464 治中暑 483

治心悸病 470

治心臟病 179, 180

治回歸熱病 415

治肺炎 347 治挫傷 436

治發熱 472 治傷寒 387

治腹膜炎 469 治頭痛 475

治闌尾炎 461

卵腺之疾患 316

吸蟲 162

呃逆 476

尿毒症 199, 461

希司忒利阿 363, 120

志賀氏 143

戒紙煙 84

戒酒 93

戒鴉片 87

秉質 117

汽水 25

沐浴 26, 324

沙蚤 109

沙眼 227, 102

禿髮 185

肛門瘻(見痔瘻)

肛門黏膜之裂隙 157

肝患 71

肝癌 134

肝臟硬變 132

肝臟膿腫 133, 148

良好之居室 30

豆乳 332

豆腐漿(見豆乳)

走馬牙疳(見壞疽性口炎)

防免細菌 98

▲八畫

- 乳房之料理 308
- 乳媪 329
- 受孕之徵象 284
- 呼吸 275
- 呼吸短促 470
- 咖啡 25, 58, 85
- 垃圾 42
- 奈瑟氏 424
- 放脚 53
- 枝氣管炎 207, 39, 346
- 毒物 5, 10
- 毒瘤 1, 69
- 注射法 496
- 疝氣(見赫尼亞)
- 盲腸炎(見闌尾炎)
- 空氣 31, 261, 10
- 肺炎 209, 205, 347
- 肺癆(見結核病)
- 臥室 43

臥瘡 270

- 花柳病 420, 49
- 虎列拉(見霍亂)

近視眼 230

- 阿米巴痢疾 146, 156

青光眼(見綠內障)

▲九畫

- 咯血 218
- 咽喉 239
- 咽喉膿腫 245
- 扁桃腺 240, 56, 179
- 扁桃腺炎 242, 178, 199
- 指甲及趾甲 191
- 嵌入肉內 478
- 按摩術
- 用油 249 用粉 248
- 用醇酒 249, 472
- 使皮色美麗 185
- 助治便秘 158
- 助治胃之慢性擴張 129

按摩術(續)

- 助除雀斑面痣 51

洗衣 44

- 流行性感胃 204, 56

炭水化合物 61-63

炭疽病 191

疥蟲 189

紅血球 171

紅眼 225

紅痧(見猩紅熱)

胃 120

胃十二指腸潰瘍 115, 123

胃之慢性擴張 127

胃炎 120, 122, 89

胃弱症 126

胃液過酸 125

胃瘍 73

胃癌 125, 73, 380

背痛 478

面痣 51

健 康 生 活

風疹塊(見蕁麻疹)
 食物之目的 57
 食管 79
 食管炎 119
 香港足 23
 ▲十畫
 凍瘡 430
 凍傷 441
 哲納爾氏 407
 哺乳 323, 320
 人工哺乳法 320
 害蟲 43, 44
 家庭 45
 庫列蚊 106
 挫傷(見瘡痍)
 旅行 51, 55
 氣喘 207
 海洛英 88
 消化不良 69, 78
 消化系統 77, 79

消化液 79, 80
 消化程序 79—81
 消毒法 378, 277
 消瘦 341
 疾病傳染性 101
 疾病潛伏期 101
 疝腮(見腮腺炎)
 病人
 內衣 265
 休息 266
 沐浴 247, 235
 盆浴 251
 搬運 448
 飲食 267-270
 盥洗 266
 親友探視 267
 避冷風法 262
 病房之收拾 266
 病房之消毒 277
 病牀 262, 264
 病原 1
 病菌 96
 瘡痍 436
 破傷風 191

神經反常 4
 神經炎 359
 神經衰弱 362
 神經痛 358
 神經錯亂 365, 69
 紙煙 82, 88
 胭脂 51, 185
 胸膜炎 209, 205
 脂肪類食物 61, 62, 73
 脂腺 187
 脈搏 275, 177
 臭氣 37
 臭蟲 108
 茶 24
 草場 15
 蚊 105, 168, 402, 405
 蚤 108
 酒 58
 骨折 441, 380, 445
 骨軟病 343, 63, 31

骨癆 218

▲十一畫

偷針眼(見眼癰)

動物 37

啤酒 24, 89

寄生蟲 71, 105

帶蟲 164, 71

振傷 446

接生者 298

敗血病 178

斜視眼 229

旋毛蟲病 166

梅毒 421, 423, 56, 114, 119, 156, 157, 178, 191, 317, 360, 361

條蟲(見帶蟲)

桿菌痢疾 143

淋巴管發炎 168

淋症 424, 56, 316, 317

清潔 49

烹調 76

產婦

大小便 303, 308 用力 299

乳房 308 房事 308

姿勢 298 產後流血 304

產後熱症 304 產後檢察 306

飲食 303, 307 體操 306

痔瘡 150

痔瘻 157

眼 219, 222, 300

眼炎 225, 105, 226

眼痛 221

眼癰 221

眼鏡 236

窒息 428

細胞 6

細菌 94, 96

絆創膏條 458

脫肛 158

脫髓 445

腳氣病 63, 178, 360

蛋白質食物 61—63, 73, 74

貧血症 171, 174

貧血鈎蟲(見鈎蟲)

趾甲及指甲 191

嵌入肉內 478

陪拉加拉 63

陰道 310

陰蝨 184

雀斑藥水 51

魚肝油 344

▲十一畫

創傷 431

火傷 438

挫傷 436

深傷 435

燙傷 438

喉痛 241

寒顫 471

強心劑 3

惡心 465

凍傷 441

振傷 446

微傷 435

擦傷 437

健 康 生 活

散光眼 231
 斑疹傷寒 397, 102, 107, 108
 斯潑盧 138, 63
 智力薄弱 365
 渣滓 64
 游泳 15
 猩紅熱 391, 43, 55, 101, 102, 105
 178, 179
 痘症 (見天花)
 痛風 178, 180
 痢疾 49, 56, 105
 桿菌痢疾 143
 阿米巴痢疾 146
 瘰癧 187
 登革熱 388, 105, 106
 發身期 280
 發炎 472
 發熱 471
 發熱濕布 479
 硬水 19

結核病 212—216, 43, 55, 156
 結婚 46, 423
 絲蟲病 168
 腎生瘤 200
 腎石症 199
 腎炎 198, 69, 71, 116, 181
 腎盂炎 199
 腎結核 200
 腎囊腫 200
 腎臟 196
 蛔蟲 160
 象皮症 168
 跖囊炎腫 477, 53
 鈎蟲病 162
 陽莖之包皮 282, 324
 黃疸 130
 黃熱症 102, 105
 黑熱病 388, 108, 119
 ▲十三畫
 儲僕 43

傳染病 49
 看護法 276 看護者 277, 387
 病牀與被單 277
 傷力 446
 傷口 433—435
 傷風 202, 31, 39, 55, 346
 傷寒 385, 16, 43, 49, 55, 56, 101,
 102, 105, 178, 179
 傷筋 (見振傷)
 嗎啡 85, 93
 嗓子 241
 圓癱 102
 愛克司光 374
 暈倒 461
 氯氣 32, 39
 溺水 428
 麻疹 393, 55, 101, 102, 105
 癩瘋 416, 102, 107
 睡眠 17, 18, 55, 323
 腦 355

腦力猝衰 (見休克)

腦之受震 461

腦膜炎 49, 102

腦積水 341

腸寒症 466

腹部放水 180

腹部痠痛 466

腹膜炎 469

腹瀉 136, 50, 105, 335

腺樣增殖病 238

腺鼠疫 399, 102, 108

腮腺炎 394, 56, 101

葡萄酒 24, 89

運動 11, 76, 152

鄉居 30

預防疾病 56

飲食 75

老年 353

無定時 50, 76

與血液 173

飲食表 65

▲▲十四畫

嘔吐 465

塵埃 35, 44

慣坐之生活 13

榮養 3, 59, 77

漆疔 479

瘰癧症 436, 191

瘋狗咬 (見瘰癧咬症)

癩瘡 478

種痘 408

精神與肉體 357

綠内障 223

維他命 61-64, 70, 77

蒼蠅 43, 103

滅蠅 105

膀胱炎 200

赫尼亞 467

遠視眼 230

開什氏 94

鼻 237, 239

鼻衄 464

鼻瘻肉 238

▲▲十五畫

嘶嘎 242

廚房 42

撲面粉 51

潤膚霜 185

熱水坐浴 256

助治腎石症 200

熱水浴 29

助戒酒 93 制寒顫 471

治傷風 204

排除體內煙毒 84

運動後 16

熱水浸足 255

制寒顫 471

助治中熱衰竭 482

助治心悸病 470

健 康 生 活

熱水浸足(續)

- 助治肺炎 210
- 助治扁桃腺炎 245
- 助治枝氣管炎 208
- 助治流行性感官 206
- 助治氣喘 207
- 助治腎炎 198
- 助治傷風 204
- 助治嘔吐 466
- 助治頭痛 475
- 助治螫傷 438
- 熱毯法(即熱敷祇)
- 熱敷祇 252
- 助戒酒
- 助治皮膚膿腫 474
- 助治回歸熱病 414
- 助治耳痛 475
- 助治尿毒症 462
- 助治枝氣管炎 208
- 助治肺炎 210, 347

熱敷祇(續)

- 助治流行性感官 206
- 助治胃炎 121
- 助治背痛 479, 388
- 助治神經炎 359
- 助治神經衰弱 362
- 助治神經痛 359
- 助治產後發熱 306
- 助治腎石症 200
- 助治腎炎 198
- 助治傷寒 387
- 助治腰腿酸痛 87
- 助治腹痛 138
- 助治腮腺炎 394
- 助治嘔吐 466
- 助治膀胱炎 201
- 助治瘧疾 406
- 助治霍亂 396
- 助治頭痛 475
- 助治膽石痙攣 132

熱敷祇(續)

- 助治膽管炎 130
- 助治膽囊炎 131
- 助治癱痛 188
- 助治關節痛 479
- 使人安睡 18
- 排出酒毒 92
- 熱濕布 257
- 助治紅眼 225
- 助治喉痛 257
- 助治嘔噁 242
- 助癩成熟 188, 221
- 使皮色美麗 185
- 疔 375, 380
- 瘡疾 401, 102, 105
- 線蟲(見蠕蟲)
- 蝨 107
- 醇中毒 92
- 醇酒 88, 92, 24, 85
- 震顫癱瘓 361

鞋 52

鴉片 85—88, 93

▲▲十六畫

橡皮膏條(見絆創膏條)

燙傷 438

糖尿症 134

蕁麻疹 193

輸卵管之疾患 316

遺傳 3

遺精 281

霍亂 394, 22, 49, 56, 102, 105

頭皮屑 184

頭皮創傷 432

頭痛 474

頭蝨 184

頭髮 184

▲▲十七畫

嬰兒 319

嬰兒(續)

出牙 321

尿布 324

豆乳 332

清潔 324

啼哭 322

開襠褲 325 陽莖包皮 282, 324

睡眠 323

種痘 322 飲食 325

橡皮乳頭 322 橘子汁 332

斷乳 320 頭部 323

體重 320

嬰癱 345

檢驗身體 56

濕疹 194

療治之定例 10

療養院 260

癆病(見結核病)

癌 372, 69, 84, 156

糞便 41, 96

縫線 379

繃帶 449

一目纏包法 452

三角吊臂懸帶 457

分頭繃帶 455 多頭繃帶 456

乳部之懸帶 455 治頭痛 475

頭部之回反包法 453

臂懸帶 457 雙環繃法 451

纏法 450

膽石 132

膽石痙痛 132

膽管之黏膜炎 130

膽囊炎 131, 115, 178, 179

膿炮病 188

膿胸 205

蓋片蟲(見吸蟲)

瘡傷 437

蟑螂 109

闌尾炎 468, 95, 178, 179

▲十八畫

- 氫氫酸 73
- 濾水法 21
- 瀉藥 155
- 瘧症(見希司忒利阿)
- 臍帶 299
- 臍帶風 301
- 蟠蟲病(見旋毛蟲病)
- 蟻蟲 161, 194
- 蟲咬 190
- 雞眼 476, 53, 192

▲十九畫

- 壞血病 343
- 壞疽性口炎 119
- 藥物 496
- 關節痛 478, 115

▲二十畫

- 懸絲 428

癩 187

礦鹽類食物 61—63, 70

觸電 441

▲二十一畫

灌腸法 258, 154

制發熱 472 治中暑 483

治桿菌痢疾 146 治惡心 465

治腹瀉 137 治嘔吐 466

除蟻蟲 162

爛腳杈(見香港足)

鑄錠 374

▲二十二畫

癬 189

癭(見甲狀腺腫)

▲二十三畫

癰 188

驗血 172

驚風(見驚厥)

驚厥 462, 339

體溫 5

體溫測驗法 273

▲二十四畫

癱瘓 360, 361

癲狂 365

癲痢 462

鹼性食物 64

鹽 79

齲齒 56, 115, 178, 179

病狀索引

(注意 急性中毒之病狀，已詳第五章)

十二章，茲不重列於後。

三畫

- 口内生瘡——斯潑盧病 138
- 口內苦而無味——胃炎 121——黃疸 130
——膽管炎 130
- 口內腫而起皰，有時潰爛——口炎 333, 118
- 口涎流溢——口炎或舌炎 333, 118
- 口渴異常——胃之慢性擴張 127——腹膜炎 469
——糖尿症 134
- 口腫痛——口炎或舌炎 333, 118
- 大便作灰白色——黃疸病 130——斯潑盧病 138
- 大便含酒帶血——阿米巴痢疾 146——桿菌痢疾 143
- 大便含黑色瘀血——胃十二指腸潰瘍 123
——胃癌 125
- 大便閉結——胃之慢性擴張 127——食肉過多 73
——黃疸 130——(與腹瀉相問)阿米巴痢疾 146

- 女陰癢而灼痛——女陰炎 309
 - 小便多而有甜味——糖尿症 134
 - 小便含白色分泌物——淋病 424
 - 小便含血——膀胱內有血吸蟲 167
 - 小便含血帶膿——腎石症 199
 - 小便時疼痛——膀胱石症 201——淋病 424
——膀胱有血吸蟲 167
 - 小便異常短少，並含蛋白質，圓柱，及血——腎炎 198
 - 小便發黃——黃疸病 130
- ## 四畫
- 不省人事——中風 460——昏暈 482——中熱衰竭 481
——尿毒症 461——腦震盪 461——暈倒 461
——(並起劇重之抽搐)羊癇病 462
 - 心口劇痛——心悸病 470
 - 心跳極速——甲狀腺腫 366
 - 心臟似在胸內跳動——心悸病 470
 - 手足之肌肉軟癱——神經炎 359
 - 手指發青紫——心臟病 178
 - 手臂癱瘓——飲酒過多 90

月經來時疼痛非常——子宮有病 315

月經停止——受孕徵象之一 284

牙蛙——有細菌 96

牙齦鬆軟腫脹而易出血(小兒)——壞血病 342

▲五畫

出牙甚遲(小兒)——骨軟症 343

四肢及腰背均酸痛——流行性感冒 204

四肢與背及眼眶之後部疼痛——登革熱 388

失眠——牙根病菌入血 116——神經衰弱 362

皮色蒼白——癆病 212

皮膚水腫——旋毛蟲侵入皮膚 166

皮膚出水滲液而結痂——濕疹 194

皮膚青紫(小兒)——先天性心臟病 349

皮膚甚易覺痛(小兒)——壞血病 342

皮膚起疹作古銅色,初顯於胸部,繼及全身——梅毒 491

皮膚起紅疹,先顯於拇指背面,繼延至手腕,肘膝足踝等

處——登革熱 388

皮膚起紅疹多先顯於頸項兩旁,繼則蔓延胸部而及全

身——猩紅熱 391

皮膚起紅塊而發癢——蕁麻疹 193

皮膚起斑疹而體溫上升——斑疹傷寒 397

皮膚起痘疹,先顯於前額,手腕,繼在胸腹,但以面部為最

多,後變成皰,旋即化膿,惡臭異常——天花 410

皮膚起暗紅色之丘疹,連合成羣,作不規則之半月形——

一 痲疹 393

皮膚發黃——黃疸病 130

皮膚變厚脫屑發癢——濕疹 194

皮膚顯玫瑰色之丘疹,在背部及軀幹四肢較多,數小時

後變皰,內含清液,繼則化膿——水痘 384

皮膚(全身)顯深重之黃疸——回歸熱病 413

▲六畫

吐出半消化物而有酸性——胃弱 126

吐清水或酸水——胃炎 121——膽管炎 130

吐酸水——胃之慢性擴張 127——胃癌 125

吐黏液(清晨)——慢性胃炎 122

耳前及耳下部腫大——腮腺炎 394

肌肉痛而僵硬——旋毛蟲入肌 166

肌肉僵硬,動作遲慢,而顯震顫——震顫痲痺 361

舌上發現黃白色小爛點——舌炎 118

病狀索引 六畫至九畫

舌苔有鮮紅斑點而極痛——斯潑盧症 188
 舌苔厚積——便秘 149——胃炎 122
 ——桿菌痢疾 143——腎炎 198
 血壓超高——腎炎 198
 行時氣急——心臟病 178

▲七畫

吞嚥時極痛——扁桃腺炎 242——食管炎 119
 困倦欲睡——糖尿症 134
 尿道作痛——淋病 424——膀胱發炎 200
 尿意頻數——受孕之徵象 287——腎盂炎 199
 ——膀胱發炎 210
 肛門奇癢——蟻蟲病 161
 肝部偶覺硬痛——肝臟硬變 133
 肝處覺痛——肝臟腫脹 133
 肝臟捫覺有硬塊，痛而硬縮——肝癌 134
 足部浮腫——心臟病 178——腎炎 198
 足腫而紅——象皮症 168
 身體各部顯奇特之急扯與不隨意之動作——肌跳症

▲八畫

呼吸惡臭——牙患 114——便秘 149——扁桃腺炎 240——胃炎 122——食肉過多 73
 呼吸短促——甲狀腺腫 366——肺炎 209, 347
 ——腎炎 198——癆病 212——(而困苦)
 胸膜炎 209

▲九畫

呼吸帶尿臭——尿毒症 461
 咳嗽——枝氣管炎 207, 346——胸膜炎 209
 ——旋毛蟲擾肺 166
 咳嗽甚苦，聲如犬吠(小兒)——痙攣性格魯布 348
 咳嗽短而痛——肺炎 209, 347
 咳嗽劇烈，似將氣塞，而面色發紫——百日咳 388
 胃內出血——肝臟硬變 132
 胃內疼痛——便秘 149——胃炎 120——膽管炎 130
 胃內悶滿膨脹——胃之慢性擴張 127——胃弱 126
 胃部一帶痠痛——膽石痠痛 132
 背內疼痛——(婦女)淋病 425——腎盂炎 199
 ——膀胱發炎 200

背及全身皆痛，體溫上升——回歸熱病 413

背部劇痛，下映至生殖器官——腎石症 199

背腰及四肢均痛——流行性感冒 204

背與四肢及眼腫之後部疼痛——登革熱 388

面色紅潤，體溫上升(下午)——瘧病徵象之一 212

食慾不良——便秘 119——胃炎 110——胃癌 125

——黃疸病 130——膽管炎 130

▲十畫

哭笑無常——希司忒利阿 363

唇發青紫——心臟病 178

唇頰上發現黑點——壞疽性口炎 119

消化不良——牙根病菌入血 116——肝臟硬變 132

——肝臟膿腫 133——蛔蟲病 160

——斯潑盧病 138

胸內刺痛——肺炎 209——胸膜炎 209

胸間作痛——心臟病 178——瘧病 212

胸腔水腫——心臟病 178

▲十一畫

眼白發黃——黃疸病 130

眼紅多液，眼腫後部疼痛——登革熱 388

眼球外凸——甲狀腺腫 366

眼球堅硬逾常——綠內障 228

眼球轉動時疼痛——旋毛蟲侵入眼球 166

眼癢而灼痛，似有沙粒在內——沙眼 227

軟弱(全身)——牙根病菌入血 116——肝臟膿腫 133——糖尿病 134——腎炎 198

▲十二畫

乾嘔——胃炎 121——膽管炎 130

喉痛，兩旁及顎頂上有灰白色之斑點——白喉病 390

喉痛腫——扁桃腺炎 242——猩紅熱 391

喜怒無常——神經衰弱 362

寒顫——肝臟膿腫 133——旋毛蟲病 166——象皮症 168

寒顫怕冷，體溫上升——肺炎 209, 317——登革熱 388

——斑疹傷寒 397——瘧疾 401

惡心——肝臟膿腫 133——阿米巴痢疾 146——(帶嘔吐)

受孕之徵 387——胃炎 121——膽管炎 130

發育滯阻(小兒)——鉤蟲病 162

發熱——日本血吸蟲病 167——肺炎 209, 317

發熱(續)

- 流行性感胃204——旋毛蟲病 166
- 象皮症 168——黑熱病388——傷寒385
- (下午)瘧病的徵 212
- 腋下腫大——腺鼠疫 399
- 陽莖生瘡——梅毒 421
- 陽囊腫大——淋巴管發炎 168
- 黃疸——肝癌 134——膽石痙痛 132

▲▲十三畫

- 痰內帶血——心臟病 178——肺炎 209——瘧病 212
- 睡時齧牙——蛔蟲病 160
- 腰背及四肢均痛——流行性感胃 204
- 腹上部之右脇骨下覺痛——膽囊炎 131
- 腹之上部疼痛——胃十二指腸潰瘍123——胃癌125
- 腹之上部覺有硬塊——胃癌 125
- 腹之右側痙痛——闌尾炎 468
- 腹內水腫——心臟病 178
- 腹內氣脹——便秘 149——斯潑盧病63, 138
- 傷寒 385——(婦女)淋病 425

腹內痙痛——疝氣 467——阿米巴痢疾 146

- 急性胃炎 120——胃癌 125
- 帶蟲病 164——桿菌痢疾 143
- 腎石症 199——蛔蟲病 160
- 腸寒症 466——腹膜炎 469
- 霍亂 394——膽石痙痛 132
- (右側)闌尾炎168——(小兒)胸膜炎209
- (婦女)淋病 425

腹股溝腫大——腺鼠疫 399

腹部有小紅點——傷寒 385

腹部膨凸——日本血吸蟲病 167——吸蟲

- (小兒)骨軟症 344
- (左邊右脾塊可以捫得)黑熱症 388
- 腹瀉——日本血吸蟲病 167——肝臟膿腫 133
- 胃炎120——桿菌痢疾143
- 斯潑盧症 64, 138——蛔蟲病 160
- 腹膜炎 469——霍亂 395——膽管炎 130
- (與便閉相間)阿米巴痢疾 146

▲▲十四畫

嘔吐——肝臟膿腫 133——急性胃炎 121

蛔蟲病 160——腹膜炎 469——霍亂 394

——(有時含血)胃十二指腸潰瘍 123

——(含棕黃色物質,有時兼含血膿)胃癌 125, 374

——(帶惡心)受孕之徵象 287

精神沮喪——牙根病菌入血 116——便秘 149

——胃之慢性擴張 127——鈎蟲病 162

——癆病 212

鼻腔發炎紅腫——傷風 202

▲十六畫

噁氣——便秘 149——胃之慢性擴張 127

——胃炎 121——胃弱 126——膽管炎 130

頭痛——目力過勞 225——便秘 149

——流行性感冒 204——胃之慢性擴張 127

——胃炎 121——食肉過多 73——神經衰弱 362

——旋毛蟲病 166——腎炎 198——膽管炎 130

頭顱圓大逾常——(小兒)腦積水症 341

頸前膨凸——(女子)甲狀腺腫 370

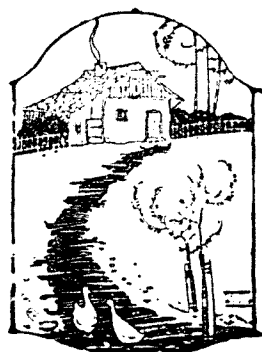
病狀索引 十四畫至廿三畫

頸項等處腫大——腺以疫 309

▲二十三畫

體溫常於下午增高,面色紅暈,夜有盜汗——癆病 212

體溫常超過常度——甲狀腺腫 367



勘 誤 表

勘 誤 表

五三六

本書因時間迫促，忽遽付梓，謬誤之處，在所不免。茲特將有關係之訛字，立表如左，以資勘對。至於文句之修改，一時無從着手，容當於再版時，再行更正，幸希讀者原諒。——譯者

頁	行	誤	正	頁	行	誤	正
一九	一〇	腕石	腕石	一八六	一五	痲熱	熱痲
五五	一〇	致	至	一九三	六	遺散	消散
六三	三	紫	碘	一九四	八	黃疽	黃疸
六三	七	侵潤	浸潤	二〇〇	五	生殖器管	生殖器官
八四	一五	硫酸美	硫酸鎂	二〇〇	一一	常石	腎石
八八	一	鉍下碲強酸	次炭酸鉍	二〇五	一四	腦內	胸內
一一九	二	硝酸銀	硝酸銀	二四五	三	垂桃體	扁桃體
一二〇	一〇	希司忒利河	希司忒利阿	三〇九	一〇	次亞磷酸鈉	次亞硫酸鈉
一三六	一	痢疾	腹瀉				
一三六	六	飲物	食物				
一四六	二	百分之一	百分之十				
一七八	七	慢行	慢性				

