

清潔之標準目次

緒言·····	一
清潔之要·····	二
清潔與衛生·····	三
清潔之研究·····	四
感覺的不潔·····	四
科學的清潔·····	五
化學的不潔·····	五
生物學的不潔·····	六
清潔與環境·····	七
個人清潔·····	八

皮膚·····	八
肺·····	一〇
口與胃腸·····	一一
眼、耳、鼻·····	一二
衣住食之清潔·····	一四
衣服·····	一五
居室·····	一六
食物·····	一八
塵芥與廢水·····	二〇
大小便之處置·····	二二
結論·····	二四

清潔之標準

新生活叢書之一

丁壽康編纂

緒言

清潔不但可使生活愉快，並為健康之基礎。然若無正確之清潔智識為之標準，則清潔不得其道，或舍本逐末，或清潔之感覺錯誤，或僅成為潔癖。本編從科學上研究清潔，指導正確之清潔智識，可為今日各處提倡新生活運動之一助，不但可增加人生愉快，並可保障健康。

國人向以不講清潔，為世界各國所詬病，如能知清潔與健康關係之重大，有正確之清潔智識，則造成國民之健康基礎，亦即增進國力之一道。願我國人，弗泥於腐敗之種種習慣，而忽視此編也。

清潔之要

一切不必要之物，以不要爲佳，設其物既礙觀瞻而又有害，則尤宜除去。例如吾人皮膚上之污垢，實不必留存，不但有礙觀瞻，而且害及皮膚機能，故皮膚之污垢，宜從速滌去，使之清潔。

人性本來好潔，污垢之衣服，服之不快，見者亦不快，何以清潔則愉快，不潔則不快，此係人之本能，感到不潔之害故。即犬與貓，亦頗知舐淨其毛。至於人，清潔之感覺，尤爲銳敏。然人之中，對於清潔之感覺，有銳者，亦有鈍者。大抵對於清潔感覺敏者，其人亦概高尚，感覺鈍者，亦概卑劣。且文明愈進步，生活愈向上，人類之生活，亦愈趨向清潔。

清潔又爲美觀要素之一，明鏡不潔，則失其光，美人不潔，則失其豔，人之身體，衣食住居，若欲保持其美，必須注意清潔。

保持皮膚之清潔，則皮膚善能發揮其機能，保持齒牙之清潔，則可免生蛀齒，保持飲食

物之清潔，可免沾染腸窒扶斯，赤痢，寄生虫病等病症，保持居住清潔，可使肺結核（瘵病）大為減少，社會全體清潔，則所謂社會病自漸絕跡，清潔顯可忽乎哉。

清潔與衛生

清潔可得健康，不潔可致疾病，乃由吾人長期間之經驗所證實，近代醫學衛生學進步，從科學上分析不潔，而明瞭不潔害及健康之理。學理上之研究，姑置不論，其能實行清潔國民之衛生狀態，事實上已大改善。世界中衛生設施之發達最早者為英國，倫敦人士，以陰溝之空氣，為發生虎列刺原因，而計劃溝渠工程，又以貧民部落住宅，較豬圈為穢惡，以為百斯篇即從此等處發生，而計劃改良其住宅。常識最發達之英國人，視傳染病之原因為由於不潔，因而勵行清潔，結果病人死人，果然大減，稱為世界第一衛生國，由實行清潔，而增進國民健康，故亦稱為衛生革命。巴斯資爾氏古霍氏之細菌學，傳染病學，尚係成於後年，在法德雖有此等大學者出，壓倒英國，然英國國民之常識，視不潔為不健康之原因，在未有衛生學以前，

已獲有實際效果。今日科學進步，清潔為健康之基礎，仍為不可動搖之法則。

清潔之研究

人之生活，本來與不潔極有緣，直言之，人體即為出產不潔之機器。人之呼吸，能使空氣污濁，身上之污垢，能使衣服污穢。無論如何清高之生活，終於無法禁止其日日之便溺。花枝招展之美人，仍然鼻有鼻垢，耳有耳垢，口有齒垢。人雖厭惡豚之生活為污穢，其實人之生活，亦正不相上下，一樣弄污其所住之地土而度其生活，所異者為能設法去其不潔，是為人之長處，設若對於不潔，置不介意者，則與豚亦正相近。人所產生之穢物，對於人體毫無用處，不但無用，更使人感到穢惡不快而且有害。故吾人必須盡力除去不潔，使人生愉快美化，實行正當之清潔法。

感覺的不潔 肺病患者之痰，或狀如貓糞之食物，見之者覺其似乎不潔，然此非食品不潔，乃見者觀念之錯誤而已。吾人飲茶時，偶於其中見有飯粒，則覺其不潔，然實亦未必直

接有害。世間尙有一種具有潔癖之人，其清潔感覺極其銳敏，超出必要以上，有人非洗手三次，不能進食，有人日須沐浴數次，又有人須脫去衣服而後如廁。潔癖之害，固較不潔癖之害爲少，然而求必要以上之清潔，反而忽視切要之清潔，實屬不可，單恃吾人之官覺，判斷其潔或不潔，每致錯誤，於此有加以研究之必要。

科學的清潔 假如清潔祇係欲使人得到清淨感覺而已者，則毫無困難，祇須從吾人之感覺講求清潔方法即可。倘欲以清潔作健康之基礎者，則非充分具備有學術上之理由不可。單恃風俗習慣或常識以求清潔，每易錯誤。今日醫學進步，凡有害及健康之原因，逐漸明瞭，須以除去其害因爲目的而講求清潔，應將清潔置於病原學之基礎之上，以豫防疾病爲目標而講求之，除所能感覺的清潔以外，應更爲科學的清潔。從衛生學見地研究不潔，可分爲化學的不潔，及生物學的不潔。

化學的不潔 因敷粉而中鉛毒，此粉卽化學的不潔。因飲含鉛之水而中毒，其水亦屬化學的不潔。食河豚中毒，卽由食物之化學的不潔。腐敗之食物，或含有有害防腐劑之飲料，

亦皆爲化學的不潔。空氣中含有一氧化碳（俗呼煤氣）等有害氣體，亦爲化學的不潔之一種。衣服色素含有有害顏料，亦爲化學的不潔。一切可致中毒之物質，皆爲化學的不潔。

生物學的不潔 有絛蟲（腸帶虫）幼虫寄生之魚肉等，食之使人患寄生虫病，故爲不潔物。外觀似乎清潔之菜蔬，其葉每附有蛔虫卵，窒扶斯菌等，故亦爲不潔物。井水爲人飲料，如經檢查見其中含有安母尼亞等時，則不宜飲。蓋非以安母尼亞爲毒物，乃以安母尼亞，多係廁所等所發生。水中含有此物，深恐有廁所之糞便漏入，尤慮糞便中或含有窒扶斯菌赤痢菌等，以致傳染此等病症，故爲危險。此種危險，乃生物學的危險也。然如是不潔之井水，祇須煮沸消毒，亦即變爲安全。因此水一經煮沸，即能使其安母尼亞消滅故也。

總之，生物學的不潔者，皆有病原性細菌，寄生虫卵等混在其中，故可發生疾病，其理甚明。例如肺病患者之痰，含有結核菌，故而危險，至於健康人之痰，則未含有此物，故無所謂危險，不潔則有之耳。

故講求清潔，當從科學的見地講求。科學的清潔要諦，對於化學的不潔，可將其稀釋，對

於生物學的不潔，可將其消毒。無論如何毒物，祇須用水釋至極薄。即不爲害，無論如何危險之百斯篤菌，虎列刺菌，祇須用熱力或藥品將其消滅，即無何危險。吾人須能利用此等科學的智識，講求澈底之清潔，最爲切要。

清潔與環境

清晨洗面，無論誰人皆爲之，此爲第一步之清潔，似乎無研究之餘地。實則不然。假如以他人所用過之污水洗面，以他人所用過之不潔淨毛巾洗面，則不但不能清潔，反而增加不潔，如砂眼等病，即由此而傳染。故吾人洗面，必須用清潔之水及清潔之毛巾，不可以爲無關係而忽之也。

顏面爲最顯露之部分，當然非使清潔不可。人之清潔觀念，即係從此推廣。不但顏面須整潔，其他隱蔽部分，亦須清潔。潔面之外，其次即爲潔身，故必須入浴，又須洗滌衣服，滌除其污垢。身體既清潔，繼即須使居室清潔，更進則須謀都會村落之清潔。推而廣之，尙須謀及社

會全體之清潔。故清潔一事，應從切身之周圍漸次推廣，至於間接之遠處。言其大者，如勿使國土不潔，勿使大氣不潔，保持地上之水之清潔等設施，亦須實際加以講求。

個人清潔

吾人之身體，被包圍在污穢之中，而身體之健康，又需要清潔，故吾人起居坐臥，必須致意身體之清潔。

皮膚 皮膚爲身體之外表，故易污垢。皮膚表面之細胞，由老廢而漸次剝落，皮膚之腺，分泌脂肪，汗腺分泌汗液，內外污物廢物，互相集合而造成皮膚之污垢。此污垢如不滌除，則不但不潔，而且害及皮膚之機能。本來皮膚除能防寒暑之害外，並能調節體溫，又有排泄身體不要成分機能。在火傷等時，皮膚之全面積之三分之一以上，停止其機能，生命即發生危險。又皮膚虛弱，則全身亦隨之虛弱。如能使皮膚行適度之日光浴，可增進身體之活氣，如肺結核等之惡性病，且可因此治愈。皮膚除保持其清潔外，並須加以鍛鍊，可實行冷水摩擦，

礦泉浴，空氣浴，日光浴等。

欲使皮膚清潔，以入浴爲最佳。祇須將身體浸於有適宜溫度之水中，洗去其污垢已可。用肥皂洗身，固極能去垢，但若時常入浴，不用肥皂亦可。數人共一浴湯，當然不及單人浴湯之清潔。且在公衆浴湯時，有患病之人，竊入混浴，尤須注意。

浴湯之溫度，高低不等，普通大約爲四十二三度。倘浴室之設備佳者，用與身體同等溫度，（三十六七度）或較低之溫度亦可。在少遮蔽之浴室，則浴湯非較熱不可。浴湯過冷，則易患感冒。且浴之不快，入浴除清潔皮膚外，並爲一種適度之運動，及一種之慰安。所操職業不甚勞動身體之人，入浴時之裸體動作，實爲極佳運動。又奮力勞動之人，則可由入浴恢復其疲勞，愉快其精神。如有便利之設備者，最佳每日入浴一次。

在氣溫高時，如夏季等，行冷水浴亦佳。亦無須浴盆，用水冲身即可。赴海岸河岸洗浴亦佳。寒季能慣於浴冷水者，仍可浴冷水。用熱湯或冷水揩拭全身，亦爲一種簡便清潔法。

除全身浴外，尙可行小部分浴。洗面亦爲小部分浴之一種。最易污穢之股間及臀部之

局部浴，西人亦常行之。手足亦爲易污穢部分，宜常洗滌。其中以手指最爲不潔，指尖常附有大腸菌。大腸菌係居於糞便中之細菌，輾轉附於人指，帶有窠扶斯菌者之糞中，有窠扶斯菌，輾轉附於指上，再由指上移至食物，而傳染窠扶斯症，不少其例。一切病人手指，皆附有病毒危險，對於此危險手指，宜常洗滌清潔。食前洗手，實最佳之清潔習慣。便溺後亦宜洗手。且置盆水洗手，不及用龍頭流水洗手之清潔。

足在睡前，以一洗爲佳。

頭髮及爪，亦宜注意清潔，頭髮污垢，常落屑滿頭滿肩，有時並可引發皮膚病，以污垢之爪搔爬，每可發生丹毒。爪宜剪短，勿使積垢。

爲保持皮膚之清潔及健康，最佳每日有一次勞動，先使皮膚流汗，而後用溫湯或冷水將其洗滌潔淨。又在夏季，宜多行戶外裸體運動。至於游泳，尤能使皮膚清潔，可稱爲最合衛生之運動法。

肺 肺之爲物，恆與空氣接觸，放散體溫及水氣，又能排出碳酸氣，肺因時時刻刻，吞吐

巨量之空氣，故空氣不潔，則肺亦污穢。例如煤炭坑夫，工作於炭灰滾滾之中，肺中吸入無數炭粉，使肺色爲之變黑。又如石匠之肺，吸入無數石粉，則使肺色變作石色。吸入毒瓦斯者，則肺因吸收而起中毒，最危險者，爲吸入猛烈之病菌，爲吸入肺結核菌，則患肺癆病，吸入肺百斯篤菌，則患肺百斯篤，而急性肺炎，亦由吸入肺炎菌而發。如欲保持肺之清潔，必須空氣清潔，應注意於呼吸化學上清淨，不使含有毒之成分，生物學上亦須清淨，不使含有病菌。而後空氣乃良。吸入此種新鮮空氣，即無異一洗肺臟積垢。故朝間早起，宜出戶外，作深呼吸，對於健康極其有益，且人之呼吸，時時刻刻能使周圍之空氣污穢，人所閉居之室中，空氣當然不潔，若有戶外之空氣陸續流入，亦自可變爲清淨，故講求衛生者，室中必須有換氣窗，以流通空氣，不僅憑多出戶外，以呼吸新鮮空氣而已也。

口與胃腸 古來稱口爲禍之門，惟古人之所謂禍者，係指出言不謹而召禍。今之衛生學者，則發見種種病症從口而入，稱爲口禍。虎列刺，室扶斯，赤痢，以及其他各種寄生蟲，皆從口入而危害身體。食物腐敗，爲一種不潔，附有病菌，更爲不潔中含有危險者，然吾人注意食

物之清潔，同時亦不可忘却口之清潔，口齒任其污穢，除發生齲齒外，並可發生種種齒病。齒牙不佳，則飲食不能十分咀嚼，影響及食物消化，便害及全身健康。夫口之清潔，即口腔之衛生，食後宜清除齒列間之食物殘片，最爲切要。而清掃口腔，祇須備有適宜牙刷及牙粉牙膏，毫無問題。惟今人之刷牙，概在朝間，在寢前刷牙者則甚少。殊不知夜間時間既長，口腔又靜止不動，齒牙間食物之分解，較晝間爲尤甚，齲齒多由此發生。故睡前之刷牙，尤爲重要。

胃與腸，爲口腔之連續，胃腸之清潔法，以避免食物積滯，最爲切要。胃之積滯食物，或由於食物不佳，或由於飲食過量，或由於胃有疾病。至於腸中積滯食物渣滓，則爲便秘。必須注意使之以時排泄，不可任其秘結不通。又腸中如寄生有縲虫，蛔虫，十二指腸虫等寄生虫時，必須速予驅逐，以使清潔。

眼，耳，鼻，眼病之中，爲害最甚者，是爲沙眼。沙眼之與不潔生活，有如形影相隨，乃顯然之事實。或因天寒，或因缺水，或因習於不潔，一家之中，共用一盆水，共用一毛巾洗面，如其中有一人患有沙眼，立可傳染全家。故洗面必用清水，即獨用一毛巾，仍須時時置熱湯中洗滌，

置日光中晒乾，最爲切要。如用手巾拭鼻涕痰唾等後，必須洗滌清潔，而後再用。誠能注意於水與手巾之清潔，而眼病庶可減少。且眼病之中，尚有一種可怖之病，曰膿漏眼，係由淋毒入眼而起之眼病。凡患白濁（淋病）者，其尿道流出之膿，中有淋菌，如不注意清潔，沾附於手指手巾，輾轉入眼，卽發極危險之膿漏眼；如不早治，每因此而盲目。由父母之淋毒，不知清潔，而致幼兒盲目者不少其例。自己身體帶有淋毒，如又忽視手指手巾毛巾褲子之清潔，每致引起意外危險。總宜將所用之手巾，浸於熱湯中洗滌清潔，方可消滅病毒。而絕後患。

眼病之所以傳染他人者，乃由於眼脂沾入他人之眼而起。然眼與眼之直接相觸接，實際絕少，故祇須注意手與手巾毛巾之清潔，卽不致傳染。

耳雖無特別傳染病，若縱任其不潔，則耳垢堆積，有由所謂耳膜閉塞，而致耳聾者。又耳垢堆積，再有水入耳，細菌繁殖，引起分解，發生刺戟，有發外聽道炎者，游泳後之耳中流膿卽此，但爬耳時，過於粗暴，亦屬不可。而剷除耳孔之毛，亦至危險。

鼻每流出鼻涕，使人極感不潔。兒童之流鼻涕，與其教育及文化程度作反比例。鼻涕下

垂，自然妨害鼻之呼吸，而變爲用口呼吸。至於任鼻涕下垂，不知拭去，對於清潔，未免過於鈍感。爲清潔感覺之向上計，當然不可任鼻涕下垂。惟若鼻咽腔有病，流下鼻涕時，則須先行治療。

言及鼻涕，應並將吾人隨地吐痰之陋習，亦一言及。兒童之垂鼻涕，與成人之隨地吐痰，實同等醜惡不潔。大凡健康之人，本無多痰，若時常吐痰，不免多少有病。對於所吐之痰，當然須善爲處置。夫隨地吐痰，較隨地小便，同爲不潔，且不但不潔而已，且危險莫甚於此。何以言之，傳染最廣之肺結核病菌，卽由其痰乾燥之後，飛散而散播故也。

衣住食之清潔

除注意身體之清潔外，對於身體周圍之清潔，亦應致意。與身體最接近者，首爲衣服，其中貼身之襯衣，可稱爲第二皮膚。次於衣服者爲居室。衣服所以保護皮膚之機能，與以扶助。而居室則尤爲保護吾人生活之大本營。於此二者，不能充分清潔，則不能有安全之生活。

衣服 衣服之第一目的爲保溫，故吾人必須穿着相當衣服。其中貼身衣服，因吸收皮膚之分泌物，故極易污垢。時常更易貼身衣服，亦卽皮膚之間接清潔法。襯衣，褻衣，小馬甲，襪子之類，皆宜時時更換。因此凡貼身衣着，皆須擇便於洗滌而又經洗之布料爲之。此外又須其污垢易於觸目者爲佳。如毛織物之吸收污垢，驟見雖似清潔，實則藏垢納污，故不適於製貼身衣服。如用綿布、麻紗等白色布料，一有污垢，易於觸目，自然而知更易，最爲合宜。

次於貼身衣服，與清潔關係最深者，是爲寢具。寢具雖爲不露臉於社會之衣着，然人生約有三分之一之時間，係在床上經過，故自衛生上言，實至重要。睡時宜易睡衣，睡衣與罩於被上之白布單，及床上之白布單，宜常常洗滌。

衣類不潔之害，害及皮膚之清潔。而不潔之衣類，尤易生虱。夫虱之爲物，不但爲可厭之食客，而且能傳染發疹、瘰癧、疥癬等，故實可怖。此外臭虫能傳染回歸熱，跳蚤能傳染百斯篤等，多由於衣服居室不潔之所致。衣服寢具之類，祇個人專用，危害尙少，若投宿旅館，臥於他人所睡過之寢具，或購着舊衣，或向他人借着，尤須特別注意。例如肺結核患者所着過之衣類，

每有結核菌並未死滅，附於其上，未經消毒，即取而穿着，極有傳染癆病之危險。他種病症，亦有如此傳染者。故旅館之枕衾臥褥，所置之白布單，必須洗滌清潔，方可供第二人使用。凡舊衣服，非經消毒，不可穿着。如係可洗滌者，可先浸於熱湯中，後用肥皂洗滌，即得十分清潔。不能入水洗滌者，可行蒸汽消毒，或密閉於福爾麻林蒸氣中亦佳。不得已時，可曬於強烈直射之日光中多日，亦可大體消毒。

衣服之內部，由身體之污垢而污垢，同時又由外界之塵埃而污垢，故工作衣服，宜特別置備。

居室 居室所以補助衣服，以保人體之溫暖，又藉以禦風雨霜雪。人欲得安適之生活，必須室中有合適之溫度，又必須有相當光線，與充分之空氣。否則感覺不安，身體亦隨之而多病矣。

居室本來祇可居人，然實際不免有老鼠，跳蚤，臭虫，蚊子，蒼蠅及其他種種生物，同聚於一室之中，每至被其騷擾不堪，如能將此等不潔醜類，一一擯除，是亦一清潔法。

古人不知有空氣一物，今人不知空氣與衛生有密切關係者，仍不乏其人，故對於室中空氣之清潔，一向置之腦後。夫居室非使空氣有適宜之更換，則空氣不潔，於健康上，極其有害。在寒季，固宜防受惡空氣之害，然使將窗戶密閉，而又於室中盛燃煤爐，一方因少氧氣（吾人之呼吸即爲吸取空氣中之氧氣），一方因中煤氣（一氧化炭及炭酸等），每將室中人悶斃，有時父母子女同歸於盡，最爲慘痛。本來室中密不通風，既斷絕戶外空氣，而室中之空氣，因人之呼吸，氧氣又極缺乏，再加以爐火盛燃，盡量加速消耗氧氣，（火非有氧氣不能燃，試用物罩火則火滅，蓋由氧氣已燒盡故熄滅也，人亦非有氧氣不能生，斷絕呼吸，即斷絕氧氣也）而代以有毒之煤氣，安得而不悶斃，至死尚不明何故被判死罪，真世間之糊塗虫也。夫有人扼吾人之喉，欲斷吾人之呼吸，則必抗拒，而自己却關閉窗戶，以斷絕流通之空氣，其愚豈不可笑。況肺不健康之人，對於室中空氣之清潔，尤須注意。此種衛生智識，誠宜灌輸於無識之同胞。

此外則與居室之清潔有礙而極切要者，尚有廚房之廢物及馬桶間之污穢，尤不可不

勤加掃除。

食物 對於胃腸之清潔，前亦已略言及。其害胃腸發生種種病症，多因於飲食物之不潔。設飲食物完全清潔，則消化之障礙亦少，不致患傳染病及寄生虫病。蓋清潔之飲食物，在衛生上最爲切要。

腐敗之飲食物，當然不潔，有食物稍腐敗，未經十分注意而食下，直至胃腸，乃發生障害者。食物之腐敗，乃由食物中有腐敗菌蕃殖而起，故氣候溫暖時，對於食物之保存，必須注意。罐頭食物，製法不佳者，其內部亦多有腐敗。

不潔中之最有危險者，爲食物上附有少許病菌。例如有少許腸窒扶斯菌，沾附在食物上，眼固不能見，即味與香，亦不稍變，無論誰人，殊難察覺。但若將此物食下，其連同食下之窒扶斯菌，如在腸蕃殖，則發腸窒扶斯病。假性窒扶斯，赤痢，疫痢，虎列刺等，亦係同樣發生。故對於食物之沾附有此種病菌，必須十分注意。種種寄生虫之傳染，亦由同樣而來。

病菌如何能沾附於食物上，其道不一。例如手指不潔，沾有病菌，以指取食物，最爲危險。

宜改用筷子夾取，或用餅夾夾取。又如肴饌陳列案上，每有蠅飛集，蠅最不潔，拉圾桶，毛坑，痰盂，無所不集，故蠅足常沾附有種種穢物及病菌，一飛至食品之上，其足上之病菌，即轉移至食物。餅食之任蠅飛集者，亦同樣危險。夏季因食蠅所叮過之西瓜，而致患虎列刺，尤其彰明顯著者也。又有食品之原料，自始即附有病菌者。例如蔬菜每附有寄生虫卵，亦常附有窒扶斯菌。此等菜蔬如經熱湯燙過，當然可使病菌及寄生虫卵死滅。若祇用鹽漬置數日，則病菌及寄生虫卵，仍不死滅。連同菜蔬食下至腸中，即蕃殖而發病。

幸而現今食生物者甚少，一切食品，大都經過火熱烹調，無異經過一番火熱消毒，故食之亦安全。惟對於未經火熱，而食之食品，必須慎重注意。不能經火熱之食品，宜注意其原料，有無不潔嫌疑。例如供生食之菜蔬，勿用人糞肥料，改用肥田粉。或多用清水洗淨，方可供食。應與食物同樣注意者，為飲料水。水之自地下湧出者，或絕人跡之河川湖沼之水，全然清淨，可以生飲。但與人類生活接觸之水，則不潔而危險。水之所以不潔，蓋為人所污，水之所以危險，蓋由於含有人所排泄之病菌，寄生虫卵故耳。

判斷飲料水良否標準，為水中少含有機物，不含安母尼亞及亞硝酸，少含氫等，從此等條件，可以推斷飲料水中，不致含有病菌寄生虫卵等病毒。水之最可懼者，為媒介傳染病，欲使飲料水安全，惟有煮沸，或用漂白粉消毒，或用沙濾等，目的皆在消除病毒。

水之不潔之來源，蓋來自人體排泄物中之病毒，故注意水之不潔，宜先注意廁所。

總之，人所生息之地上之水，應視為不潔，欲以此種水直接用作飲料水，或用以洗滌食品食器，固不可不審慎。對於與飲食無直接關係之洗滌之水，亦宜如飲料水注意清潔安全。構造完全之井水與自來水，用之最為安全，能有安全之水供用，可使人之生活清潔。

塵芥與廢物

廚房之廢物塵芥等，易於腐敗，發出惡臭，招引蒼蠅，並培養蒼蠅，如將此等不潔廢物，堆積於廚房附近，則蠅自亦易接近飯菜。甚者尚有自毛坑飛出之蒼蠅，亦飛入廚房，故極危險。廚房之拉圾，宜從速清除，置於遠處。

圾垃圾桶非置於廚房附近，或者不便，但桶蓋必須蓋好，勿使蒼蠅嘯集。又宜有完善構造，勿使有臭氣及污汁洩出。最佳逐日將桶中垃圾出清一次，勿使發生腐敗，發生蒼蠅。

城市之垃圾，以迅速運至市外燒燬，最爲安全。如有完善之焚化爐，能使垃圾迅速完全燃燒，並利用其熱力，可稱一舉兩得。惟燒燬垃圾，應以使垃圾化成清淨爲要，而利用次之。

鄉間對於廚房垃圾及其他塵芥，普通係堆積以作肥料。但若開放堆置，在其腐敗分解之間，不免嘯聚蒼蠅，而且發出惡臭。仍以密蓋爲宜。若堆置於離房屋較遠之處，亦可減少弊害。

垃圾與蒼蠅，本有不解緣，若能將垃圾善爲處置，自可預防蒼蠅發生。與其捕蠅，不如致意處置垃圾。又廚房之污水，若任其瀦積，必腐敗發出惡臭，生出子孓，發生蚊蟲。住宅附近，瀦積污水，卽爲不潔，可爲不講衛生之證。污水瀦積，溝渠如不完全，則污水浸潤土地，使土地不潔。城市之污水，宜有溝渠，使之迅速流去。最佳爲用暗溝，使之流至遠處，將其聚集淨化後，乃放入河海。在農家不能如此時，宜於住宅較遠之處，築一不透水之污水池，用蓋蓋密。如欲以

此污水用作肥料，尤須注意勿使污及周圍土壤。

垃圾及污水，欲將其消毒，亦正非易事，但吾人祇須從速將其清除，即不爲害。故欲用藥品制止其腐敗，或防止其發生蒼蠅，大可不必。祇須注意將其從速清除即可。

大小便之處置

人類之不潔物中，其量最多，而又最危險最難處置者，是爲大小便，但大小便之排泄自健康人者，毫無危險。其危險者，指含有病菌者而言。例如虎列刺，窒扶斯，假性窒扶斯，赤痢等，患者糞中，含有此等病菌，故極危險。其間時常有危險之病菌，排泄於普通之毛坑或馬桶中。又間有外觀健康而糞中含有窒扶斯菌者，醫學上呼此類人爲帶菌者。以社會之廣，如將毛坑全部加以檢查，其有窒扶斯菌，赤痢菌，疫痢菌者，必然不少。出入毛坑中之蒼蠅，其吻，其翼，其足，常沾附有此類危險病菌，再飛入近處人家，自必於食品之上，散播病毒。又糞便用作菜園肥料，時常其中有窒扶斯菌等病菌，附於菜蔬，尤爲消化器系統傳染病之傳染途徑。

又糞坑之構造不良，則糞滲入地中，污及附近之飲料水。任其開放，則昆蟲鼠類出入，散播病毒。或汲糞後，將所用器具在水中洗滌，亦可散播病毒。

吾國內地之人，凡洗滌馬桶及病人之衣褲，與淘米洗菜等皆同在河旁之碼頭上，故一有傳染病，散播病毒最易，此種惡習，在新生活運動中，首宜改革。

排泄於糞中之寄生虫卵，在糞坑中，仍不即死滅。糞被用作肥料，蛔虫等虫卵，即附於菜蔬，如洗菜後，將洗菜之水檢查，時常可發見蛔虫類之卵。實際城市人腹中蛔虫之多，並不少於鄉下人，足見菜蔬將蛔虫卵帶入人體，確乎不少。十二指腸虫之卵，在園圃中，化成幼虫，潛伏於土壤中，跣足步行於不潔土中，即被侵入。鄉下人多十二指腸虫，而城市人則甚少，蓋由於此。總之，其來源皆來自人糞。以人糞作肥料，欲免寄生虫卵及病菌傳播危險，宜將人糞貯於一糞池，經過二三個月，使其腐敗成爲熟糞，則其中之病菌及寄生虫，亦由糞之腐敗作用，自然死滅，乃可用作肥料。

日本近來有所謂改良糞坑，其構造係用三合土築成糞池，隔成五坑，第一坑供人大解，

落於第一坑之糞，漸次液化流入第二坑，以至第三坑，第四坑，而留於其間之病菌寄生虫卵，由自然之腐敗作用，漸歸死滅。流至第五坑之熟糞，已成爲安全肥料。汲糞由第五坑汲取。

糞坑之不潔，不在其臭氣或穢物之顏色，乃在其中所含之病菌，及寄生虫卵，然而實際問題對於防臭，防蠅，亦極切要。

對於防臭法，如大解後，撒沙土於其上，以吸收其臭氣。或用樟腦丸等亂其臭氣。有種種方法，爲人所採用。最佳爲西式之抽水馬桶，用水沖洗，絕無臭氣。又有俄國式之火化毛坑，將糞溺在毛坑中燒燬，其發生臭氣，從高烟窗中飛散。

結 論

在不潔之中生活，不但不快，而且危險。昔人以修身齊家爲治國平天下之始，今日當以潔其身，潔其家，爲衛生之始。集清潔之人羣，乃成清潔之社會，集清潔之宅舍，乃成清潔之都市村落，是爲養成健康國民之基礎。故公共之清潔，應與個人之清潔相協調。若祇顧己家清

潔，而將垃圾傾棄於鄰家之後門口，殊非清潔之道。

清潔除使人之生活高尚愉快外，並使人之生活趨向安全，因清潔為康健之根本故也。故文明人應視清潔為第一要事。



健康生活叢書

丁福保編

一冊

八角

是書係編者以其最近對於衛生新方法及提倡健康食物等有裨人生健康之著述，寫為一編，故名健康生活叢書。內容計有四種，一，衛生學大綱自個人之飲食起居運動修養以至公眾之保護預防等衛生，無不提綱挈領而詳述之，可作全社會健康生活之規律。二，最正確之健康食物，以活食物與死食物作營養價值之比較，臚舉種種精確之實驗，而指示何者為健康食物，為人生營養所必需。三，肉食與菜食之優劣，內有對於肉食有益之錯覺二十條，以及米勒耳伍廷芳博士等提倡菜食之言論。四，醫藥碎金，有四季之衛生，冬季易患之疾病，凍瘃之預防及治療，以及急救自療法等數十種。各界欲享健康生活之幸福者，皆宜手此一編也。

老人延年術合編

丁福保編

一冊

五角

本書上編於老人延年術，敘述甚詳。夫吾人年過六十，已如日薄將墜，餘光無幾，又如臨風殘燭，灑淚將盡，若能著破塵世，放下一切，能手此一編而實踐之，則塵靈駐蹕，紅霞尚能滿天，密室藏燈，殘焰久留四壁，何憂乎老之將至也。下編為老人性尿閉症，關係老人尿閉之原因，療法，言之甚晰，蓋老人患小便頻數及放尿困難者甚多，亦有因尿閉而膀胱漲滿，致尿以逆行性滯留於輸尿管及腎盂，以障害腎臟機能，而起尿毒症而死者，皆曰老人性攝護腺肥大症，而曰老人性尿閉症者，求其通俗也。未附攝護腺惡性腫瘤，使患者知攝護腺肥大症外，又有癌腫及肉腫之別也。吾國向無此種書籍，今是書之出，實為老年界之福音也。

上海醫學書局出版

人人必備之要書

民衆新醫學叢書

出版

精裝一冊實價貳圓郵費一角六分

全書要目

- 肺病易愈法 深呼吸與心身之改造 生命一夕談 胎生學一夕談
胎產衛生一夕談 兒科一夕談 胃腸病一夕談 齒科衛生一夕談
談 性病一夕談 花柳病新智識 日光浴一夕談 結核病一夕談
寄生蟲一夕談 沙眼一夕談 瘡疾一夕談 符氏衛生新法 細
菌及寄生蟲 早老之預防法 近視之預防法 醫話叢存等

吳稚暉先生說：

我和丁仲祐先生相共了五十年，從前看他身體虛弱，往往吃驚……到了六十歲，身體倒反強健起來，然聽見他不大輕易服藥，止是心平氣和，很少火冒，也很少急躁，我所以了解他真懂得自然療法，常稱他爲聖賢養病法，乃目前把他種種空氣日光飲食運動等自然療法擇要的一一介紹出來，才知他原有這種本領，這真是人人應當懷一本的要書呀！

上海梅白格路二〇四號醫學書局發行

快樂的源泉

生命之花出版

丁惠康編

實價一元二角五分

郵費一角三分

四大特色

- 一、取材精密
- 二、內容豐富
- 三、紙張優美
- 四、裝訂精良

諸君覺着生活上乾燥而乏味嗎？諸君欲除種種的煩惱，疾病，痛苦嗎？欲求真實之快樂和幸福，不可不讀此書！全書用上等信箋紙精印，微作蔚藍色，幽雅麗麗，兼而有之，讀時毫不傷目，堪稱色色皆上，文情雙絕。封面用摩洛哥皮質，上等銀粉精印，四週較內頁稍廣，尤覺美觀，閱之愛不忍釋。作為禮品尤為堂皇富麗。

全書要目

人壽夭折之由來
 上篇
 柔弱之教育
 放逸之淫樂
 腦力使用之過度
 疾病殘酷之死亡
 自殺
 不潔之空氣
 飲食之過度
 摧害人壽之氣質
 及情慾
 死之恐怖不活潑
 與怠慢
 誇大之想像力
 自然的及接觸的
 病毒
 年齡與早老

長壽之原理
 下篇
 合理的身體教育
 活潑的青年軟弱與姑息
 慎伉儷以外之肉慾
 幸福夫婦之關係
 睡眠運動
 新鮮之空氣
 田園生活
 清潔之食品
 精神之平和
 精神之感覺及性節制
 快適之感及刺激
 疾病之預防及治療
 變死之救
 老年者之衛生
 精神與身體之修養
 詳細目錄及備載

肺癆實驗新療法

日本小田部莊三郎原著

精裝一冊

丁惠康校閱

實價八角

此書以著者前在英國堅特州國家療養院服務時之實驗治療為基礎，非空泛之理論可比，對於世之所謂不徹底之安靜療法，揭其謬誤，而別倡階梯的運動（非競技游技之運動）療法，持之有故，言之成理，在此沈滯之肺病治療中，實可謂別開生面，並敘述種種之簡易療法，如自宅療法，精神修養，食餌療法，性慾問題等，亦皆切於實用，此外於深呼吸之療法及原理，敘述尤詳，讀之可以恍然大悟醫法之謬誤矣。

臨內分泌病學

晉陵下工譯述 精裝一冊
實洋二元 郵費一角六分

內分泌者，即由甲狀腺腦下垂體胸腺副腎等所分泌一種特殊物質，（活爾蒙 Hormon）流入組織或血液中，由化學的作用，影響及神經中樞與遠隔器官，而支配其一定之機能，所以別於外分泌也，人體之內分泌，苟失其平衡，則必發生疾病，醫學上名之為內分泌病，此種新學說，在歐美及日本諸國，已研究甚盛，我國則向無專書，殊屬缺憾，此書博大精深，網羅各國學說，頗為詳備，茲特譯成國文，刊印行世，在我國內科書中，當為第一部新書也，凡臨床家研究醫學及內分泌學者，均不可不備，以供參考，惟刊印無多，欲購從速，以免向隅。

上海醫學書局出版

上海醫學書局出版

丁惠康編纂

美容

衛生法

精裝一冊

實價七角

肺病指南

丁福保編

精裝本四角

普通本二角

是書將各種治肺癆病之注射藥及內服藥，皆說明其不能治愈肺病之理由，又將治肺病之根本要義，反覆辯論，特別加以說明，使患者及家族人人可以實行，且不必轉地療養，不必入醫院療養，即在家中實行此法後，患者即有退熱，止咳，止血，安眠，食慾增加，身體肥胖，血色紅活等效，久之即可將結核菌撲滅，既可節省經費，又可免受許多特效藥之欺騙，此即所謂指南也，即近世肺病中最正確之治法也，倘以此書編入國民讀本，使全國民衆，皆有此種正確之智識，及預防之智識，吾知一國之死亡率，必可銳減無疑也。

世之言美容法者衆矣，然大抵皆偏於皮毛。注重粉飾，殊未知此等技巧，無論如何完善，若其基礎之肉體，有貧血結核或全身虛弱等缺憾時，則僅賴化妝，終難顯其真美，蓋非有健康之身體，與之相副不可，此所以言美容者必求之於基礎之衛生法也，此書注重於基礎之美容法，自嬰兒以至成人，凡姿勢步行顏貌衣服以及髮眼鼻口唇皮膚肌肉之美容術，無不一一詳述，又凡天生之缺憾，如斜視兔唇腋臭等，皆有詳細之補救法，此外與美容有密切之關係者，如顏面按摩沐浴與水治法等，亦皆詳述於末，如能照此實行，不特於美容有益，其全體亦必健美而長壽矣。

醫 學 書 目

醫 學 通 義

醫學指南	價九角
醫學新名詞解釋	價八角
醫學綱要	價一元二角
德國醫學叢書	價三角
醫學開業術	價八角
新醫學六種	價五角
普通醫學新知識	價四角
家庭新醫學講本	價四角
公民醫學必讀	價二角
南洋醫科考試問題答案	價二角
丁氏一家言	價八角
解剖生理衛生學	價八角
新解剖學講義	價九角
人體解剖實習法	價六角
生理學講義	價一元四角
新內經	價一元五角
人類的生殖	價一元五角
生癩譚	價一元二角五分
生命之花	價三角
實驗却病法	價六角
食物新本草	價五角
生理學中外名圖對照表	價一元二角
實驗衛生學講本	價一元二角

丁譯生理衛生教科書	價五角
衛生學問答	價五角
無藥療病法	價四角
普通衛生急救治療法	價三角
學校健康之保護	價五角
組織學	價一元三角
組織學總論	價一元三角
細菌學	價三角
病原細菌學	價三角
病理學	價二元四角
臨床病理學	價二元四角
病理學一夕談	價三角
新撰病理學講義	價四角
藥物學 處方學	價二元五角
增訂藥物學綱要	價二元五角
藥物學大成	價四角
普通藥物學教科書	價一元六角
簡明調劑學	價四角
藥物學一夕談	價六角
中外藥名對照表	價四角
醫科大學病院經驗其方	價一元二角
新萬國藥方	價三角
診斷學	價四角
診斷學大成	價四角
初等診斷學教科書	價七角

診斷學實地練習法	價一元
應用診斷學	價四角
診斷學一夕談	價四角
內科學	價四角
近世內科全書	價四角
臨床內分泌病學	價二元
漢譯臨床醫典	價二元二角
內科學綱要	價二元五角
喜氏頸病及胸病	價二元
施氏喉頭病學合編	價二元
薩麻質斯彙編	價六角
神經衰弱之大研究	價三角
倍氏神經系病學合編	價二角
馬氏精神病學合編	價二角
精神病學一夕談	價一角五分
中外病名對照表	價五角
身之肥瘦法	價六角
人體寄生蟲病編	價七角
傳染病學	價五角
預防傳染病之大研究	價五角
傳染病之警告	價四角
瘧疾新論合編	價二角
霍亂新論	價四角
赤痢新論	價四角
赤痢實驗談	價四角
新傷寒論	價五角

醫 學 書 目

喉痧新論.....二	肺癆病學.....二	肺結核近世療法.....一元五角	肺病指南 <small>精裝</small>四角	肺病實驗新療法.....八角	肺結核之人工氣胸療法.....一元	肺癆病學.....一元	肺癆病救護法.....六角	新撰虛癆講義.....七角	肺癆病學一夕談.....三角	肺癆病預防法.....五角	癆蟲戰爭記.....四角	癆病之天然療法.....五角	煤油癆肺實驗集.....五角	肺病用煤油治愈之實驗記.....二角	兒科學.....一元二角	新集兒科學.....一元二角	育兒之模範.....八角	育兒談.....四角	婦人科學.....四角	近世婦人科全書.....五角	胎生學.....五角	胎生學.....五角	產科學.....一元			
產科學初步.....七角	妊娠生理篇.....七角	分娩生理篇.....八角	產褥生理篇合編.....八角	妊娠診察法.....三角	竹氏產婆學.....六角	胎產必讀.....四角	子之有無法.....三角	外科總論.....五角	簡明外科學.....一元	外科學一夕談.....三角	花柳病學.....五角	花柳病救護法.....五角	花柳病療法.....七角	伍氏泌尿器病學合編.....四角	諾氏花柳病學.....四角	人類的性病.....二角	淋病一夕話.....一角二分	美容術.....四角	美容衛生法.....七角	美容法.....四角	家庭新本草.....四角	化學實驗新本草.....一元四角	中醫書及中西會通書.....四角			
新本草綱目.....八角	新本草教本.....七角	新中藥.....一元二角	漢藥神效方.....二元	中國經驗良方.....二元	漢法醫典.....一元	中西醫方會通.....二元	醫界之鐵椎.....八角	太醫局程文.....一元	醫學史.....八角	中國醫學史.....一元六角	西洋醫學史.....五角	法醫學.....一元八角	近世法醫學.....一元八角	看護學.....一元八角	家庭侍疾法.....八角	看醫學.....七角	特殊的療法.....七角	近世催眠術.....五角	心理療法.....三角	西洋按摩法.....一角	不服藥之自然療法.....四角	民衆醫學.....四角	萬衆新醫學叢書.....二元	健康生活叢書.....二元	老人延年衛生法合編.....二元	老人性尿閉症.....五角

民國二十三年十二月出版

版權所有

自然療法
德國式自然健康法
清潔之標準

合編——一册八角

編纂者

無錫丁福保

印刷者

人文印書館

總發行所

醫學書局

本埠經售處

福州路 作者書社
北京路 廣學書局
北京路二六六號 五定公司
膠州路 佛學書局

外埠經售處

重慶楊家什字天主堂街 華化書局
桂林學院大街六六號 唐文南書局
太原橋頭街 晉新書社
天津大胡同 南天書局
遼寧古樓北路東 章福記書局

上海山海關路瑞龍里
電話 三四七八七號

上海梅白格路二〇四號

#41

102032

102032