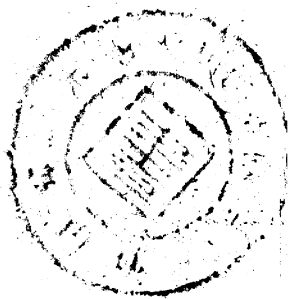


胡定安編著

民族健康之醫學基礎



正中書局印行

# 民健康之醫學基礎

胡安定編著



正中書局印行

## 自敘

現值強國比肩作戰重建世界的今日，勝利在望，百年恥辱的不平等條約，幸因我  
略獲稍戰而悉取消了。無疑的，國家已列於世界上第一等地位，國民也應隨之而為世  
最秀健全的民族，當然，智力與體力，都要健強優越，條件具備，才能當之無愧！

總裁說：「我們要自保保國，雪恥圖強，必要個國民先能自強，第一就是要鍛鍊  
的體魄，尤其一般青年學生格外要鍛鍊體魄，……因為體魄不健全，當然沒有健全  
精神，既沒有健全的精神，當然做不出任何健全事業」。一現在我們中國，不但一般國  
格日益衰弱，就是一般青年的體格，也同樣的不好，這實在是民族前途莫大的危機。  
在舉例以觀，據兵役署的統計，去年徵募一千二百萬壯丁，其中有二百萬體弱不足以  
役。又如在各大學徵募空軍人選，亦因體格標準不夠而甄選較少，均是眼前實證。  
若祖國的復興，要發揮民族偉大的生活力，一面要擔當堅苦拚命的抗戰責任，一面  
跟緊繁重的建國使命，方固挽救目前民族的危機。首先要注重民族健康，才可奠定  
復興的基礎。最近中國衛生教育社理事長陳果夫先生有感於此，熱心倡導民族健康



經中央九中全會提案通過，並得 總裁嘉許，正在督導推進中。

筆者於民族健康，可說是崗位上工作，責無旁貸，故參加發起這個運動，並負實際籌畫責任，今年九月間民族健康運動委員會議決，由中央主管機關電全國各省市教育、衛生、及社會行政機關，推行此運動以從事籌備，其綱目計有十二項（見本書附錄二）。此後繼續喚起國人注意，積極的以增進健康改造體格堅強種族為最後鵠的。完全為民族前途務其大者遠者，達到恢復優美健全民族的地位，然後復興的基礎，隨着能夠永恆鞏固起來了。

我們從健康的關係方面來說，也許並不簡單，這是要從多方面來觀察的，如種族的關係，歷史的背景，社會的風尚，生活的方式，政治的影響，固有的文化，教育的程度，更有科學的障礙……等等，非一旦介紹了新醫學知識與新衛生方法，就可立刻順利推行，獲取效果，檢討過去，補救現在，必須隨着時代的前進有所期望於最近的將來，為立國的要件作一個根本的打算，惟有提高健康水準，改造民族素質，而後獨立生存，始有實力。這和國防、政治、經濟……等同樣重要，都要均等發展，但是尚須首先由民族堅強方足以建立現代化國家，才能和世界其他強健民族可以平等攜手。

抗戰中在書荒的後方，迫於時間，限於書籍，本書倉卒草成，僅藉以響應此民族健康運動，在醫學基礎方面加以闡明，使各地推行此運動時有所學理上的依據。至於難說多不



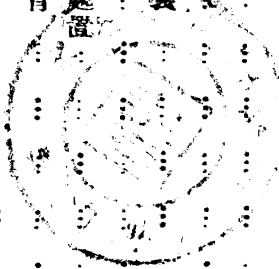
精，內容難免舛誤，尙望讀者原諒和指正。應附帶道及的，此稿幸賴同學趙慰先君爲我費筆參考材料並擔任繕寫工作，盡了極大的助力，這里特別特出深誌感忱！

最後，筆者極願民族健康運動推進中，國人都能徹底接受科學上的一切指示，來作改進的張本。那末，從醫學的基礎來認識民族健康的重要性及警覺性，與國際相爭衡，迎頭趕上，使中華民族之體魄，堅強振奮，日進無疆，更爲我所願馨香禱祝。

民國三十一年國慶日胡定安識於國立江蘇醫學院院長室

# 目次

引言	.....	二
第一章 民族健康運動	.....	四
第二章 種族衛生	.....	四
第一節 種族衛生的意義	.....	四
第二節 關於優生	.....	四
第三節 劣質遺傳及其處置	.....	七
第四節 結婚和獎勵生育	.....	一
第三章 婦嬰護養	.....	一四
第一節 少女時期的攝生	.....	一四
第二節 妊娠、分娩和產褥的注意點	.....	一六
第三節 嬰兒保健	.....	三三
第四章 兒童培育	.....	二七



第一節	體格檢查	二八
第二節	我國兒童體格缺點	二六
第三節	兒童福利設施	三八
第四節	衛生習慣養成	四〇
第五章	體格鍛鍊	四三
第一節	運動的意義和種類	四三
第二節	運動與年齡和性別	四三
第三節	運動的倡導	四四
第六章	心理衛生	四六
第一節	心理衛生的意義和內容	四六
第二節	心理衛生的社會意義	四七
第三節	人生觀的確立和心理異常的預防	四七
第七章	環境改善	五一
第一節	日光、空氣、塵埃	五一
第二節	廢棄物排除	五四
第三節	飲水及處理方法	五五

第四節 毒害昆蟲和鼠的撲滅

第八章 合理營養

第一節 營養原理

第二節 營養素及其作用

第三節 營養素的需要量

第四節 飲食注意

第五節 與飲其關聯嗜好品的害處

第九章 疾病防禦

第一節 傳染與免疫

第二節 細菌概略

第三節 法定傳染病的要點及預防

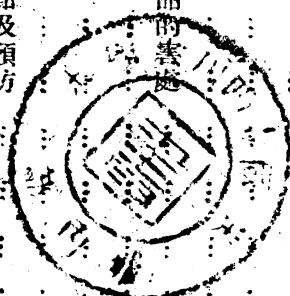
第四節 中國流行的幾種熱帶病及其他

第十章 可怕的性病

第一節 性病概略

第二節 關於娼妓

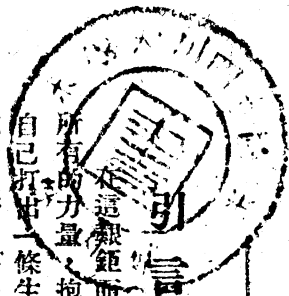
第三節 性病防禦



五六  
六一  
六一  
六一  
六八  
六八  
六七  
七七  
八〇  
八〇  
八二  
八二  
八四  
九二  
一〇〇  
一〇〇  
一〇三  
一〇四



民族健康是抗戰建國的基石



在這艱鉅而偉大的時代裏，爲着爭取自由平等和光明，凡有血性的人沒有一個不拿出所有的力量，抱着決心與殘暴和黑暗奮鬥。中華民族抵禦外侮已有四年多的堅苦奮鬥，爲自己打出了一條生路奠定了勝利基礎。在這史詩式的奮鬥過程中，戰士們拚着性命，勞工們流着血汗，科學家用盡心思，文學家絞着腦汁……熱血在沸騰，身體上每一細胞都在加緊工作，宵旰勤勞，茹苦含辛，血和汗，腦和力，交織成亙古未有的一頁！我們正負着劃時代的責任，要民族生命綿延不絕，國家前途自由光明，這全靠着壯健的體魄，和堅強的意志！誰都知道飛機大炮軍艦坦克車在戰爭中占着極重要的地位，可是沒有飛機師砲手海軍戰士坦克駕駛員，畢竟不能發揮它們的威力，即便有了這批人才，還得他們都是銅筋鐵骨的好漢，這樣才能充分利用武器，建立戰功。丟開軍事方面講，其他部門那一處不是需要體力充實意志堅決的人們？我們不能否認人力是一切事業的推動機，國家需要的國民，該是一個先天和後天都健康的標準人。也正如工廠裏需要效能完美的機器一樣；眼前橫着的

深淵激調，地世界捲入烽火，地球塗上血腥的敵人——軸心國家，他們不全是憑藉腦力和體力麼？中國衛生行政工作，歷史較短，政府最近才深切注意，民間更囿於習俗，以致人民體格還不夠標準，一切衛生習慣都沒有養成；疾病的普遍，死亡的增加，這正警惕我們，應當及時地注意民族健康，而且不容猶豫，要積極的幹。現在是民族新生的轉捩點，中華民族的前途，確應當乘這時期洗滌一下；一切積習都得及時革新，排除萬難來正本清源，在根本繁縟的條件下，求民族整個的健康，產生蓬勃堅實的新生命，建立起偉大剛強的新中國！我們榮幸地生存在這空間和時間的交界點，便應當負起責任，為國家奠立萬世不拔之基，不單眼注一切癥結，為民族前途留下陰影。

## 第一章 民族健康運動

人民是民族整體裏的細胞，社會便可比喻臟器，整體的健康，胥賴於各臟器緊密而有效的工作，也即是需要每一單位的細胞，在它的生活過程中，能健全而發揮威力。我們所主張的民族健康運動，其根據這個基點，喚起大家注意，集中羣衆力量，向共同的目标前進，使得每一個人有身心健康的人生，國家有健全的人民，民族有壯偉的靈魂。

民族健康運動是以人民為對象，以每個人為單位，從人生的縱和橫方面着眼，促進個

體的健全和避免病害的侵襲。當雄性性細胞（精蟲和卵子）未結合前，須講求優生，至少雙親沒有遺傳性疾；既結合（受精）後，要讓胎兒在母體內好好發育；胎兒出生後，便是人生的幼年時代，需要謹慎的撫養；接着跨過幼童階段，踏入學校，更須實施兒童福利，使有合理的教育，才配合得上他們內心和外形的變化；等到投入廣漠無邊的社會裏，便當隨時隨地覺醒他們，事業的資本全在堅強的體魄。人生也如花一樣的含苞怒放，終至於凋謝，老年的救濟和護養，也須注意。總之，民族健康的目的，是使得每個人有健全的身心，了解人生的真義，充分地發揮潛能，做一些福利人羣、裨益國家民族的事業。

推廣民族健康運動的對象，凡是和羣衆最接近的人，最適宜推行這種運動，以中國現有的衛生、教育、社會等行政系統而言，縣衛生院、國民學校、社會服務處等是推行基層衛生工作的中心，民族健康運動，固不需另設機構，但祇要加強社會現有的力量，主要的幹部補充（訓練實地工作人員）和經濟開闢（中央專款，地方款和經募款）；工作方面要實事求是地做，抱着百折不回的精神，深入民間，腳踏實地，切不可敷衍朦朧，並犯着有始無終的毛病，要發動各級的合作力量共同協進，才生效力。現時倒不十分需要多貼標語，喊口號，而是要深刻、普遍；像口頭宣傳、集會、電影、戲劇、集體運動、健康比賽、免費醫療、義務諮詢、家庭訪問等。同時更須注意怎樣打破民間的迷信觀念，我們倒



不要摧毀廟宇，而要努力啓發人民的智慧，使他們自己覺悟，不再迷醉於求神拜佛可以卻病的頑風，養成有病求合理治療和預防的正常心理，凡是有關的機關，都要竭力輔助，政治力量是絕不可少的！

## 第二章 種族衛生

### 第一節 種族衛生的定義

種族衛生 (Rassenhygiene) 這個字，是廿八九五年勃斐滋 (Boiss) 氏所創的，它是根據人類學、人種學、遺傳學、生物學、醫學、社會學以及其他社會科學的知識，從先天方面着手，以謀種族之量的增加與質的改進的學科。它的內容包含優生 (Eugenik) 和種族養護 (Rassenpflege)。這是站在純科學的立場上，求種族特性的維持，使得優良的持續繁殖，惡劣的中止生育。

### 第二節 關於優生

在古代希臘斯巴達人 (Sparta) 對於種族品質問題已深刻注意，在胎兒出生後便立刻用赤葡萄酒洗浴，這是斯巴達人的風俗，這樣一來凡是體質衰弱的胎兒，便會死去，所留下

的，該部強健的，同時斯巴達人對於不健康的人不許結婚，甚至屠殺。在羅馬也有母親把產兒投入德克斯深谷的事情。這和很普通的習俗，卻含有培植優良種族的意義。直至英國的哥爾通氏 (Galton 1822—1911) 才對改善種族品質的學問起了名字叫「優生學」(Eugenics, Eugenik)，他對它所下的定義是：「優生學是為改善未來人類的精神與身體的學問」哥氏在他的名著「遺傳的能才與天才」(1869) 中指出除了身體與遺傳有直接的聯繫外，後代的精神狀態與兩親具有密切關係。這種學說，從下面所舉的幾個家系調查，便可格外證實，並且知道優者恆優，劣者恆劣的道理。

(一) 周克 (Juke) 的家世：據狄格台爾 (Dugdale) 氏報告：紐約之周克家族，由一二七〇年生之懶惰而放縱的漁夫馬克斯周克 (Max Juke) 起，自其五女經過五代，除約二百人係由外嫁來的，有總數一二〇〇人的子孫。其中五四〇人履歷甚明。五〇〇人履歷稍明。在這一二〇〇人中，三〇〇人夭折，其餘九〇〇人中，三一〇人營放浪生活。四四〇人為病弱者。婦人之半數為娼。一三〇人犯重罪。六〇人常為盜賊。七人為殺人犯。在一二〇〇人中沒有一人修完普通教育。美國政府對這家族已用去二百五十萬圓美金。今後猶不可勝計！

(二) 凱里卡克 (Kellikak) 的家世：馬丁凱里卡克 (Martin Kellikak) 具有中等智慧，將成年時父母俱故，遂投入革命軍隊。軍隊生活不規則，他在一家兵士常光顧的旅舍裏和

一個低能女子苟合，生了一個孩子，便叫他父親的名字馬丁凱里卡克，他就把凱里卡克的姓傳給世代子孫，其天資正和他母親一樣。但是老馬丁離開了軍隊以後，娶了一位良家淑女爲妻，由這個結合產生另一支後裔，品質和其他一支根本不同。所以由老馬丁凱里卡克起，計有兩支後裔；一支是和一個低能女子苟合來的，其智慧是低能的；一支是和一個尋常女子結婚的，其後代智慧至少維持中等。從這家世裏卻充分說明遺傳素質的重要。

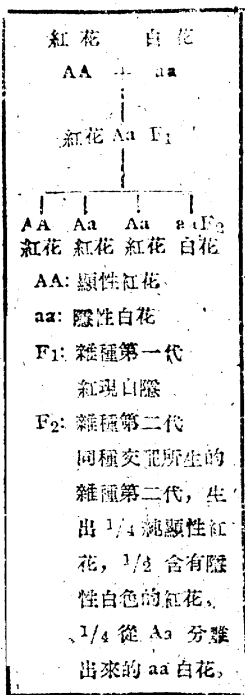
(二)愛德華家世：據打溫卜特(Davenport)研究：利查愛德華(Richard Edward)是美國康奈克州哈特佛城的名律師，在一六六七年與一個聰明幹練美麗的英藉女子伊麗沙杜透(Elizabeth Tuttle)結婚，所生世代子孫，多係極名貴的人。自一九〇四年追溯至一七〇三年共得後裔一三九四人，內有大學或專門學校校長十二人，教授六十五人，醫士六十人，技師一百人，律師一百人，法官三十人，著名作家七十五人，海陸軍官七十五人，高級文官八十人，其餘著名銀行家、事業家、發明家不可勝計。這家世充分說明優能遺傳的情形。

社會在矛盾鬭爭中進步，人類的成績一天天聚積起來，劣者也可以藉着人爲的力量突破適者生存的界線；健康的素質卻往往被淘汰，造成反淘汰現象。這樣在種族的遺傳系統中，劣質因子不但持續存在，並且可以擾害其他優良家系，增加社會負擔，甚至將來危及整個民族。所以要謀民族生命綿延不絕，國勢昌隆，便當去劣培養，提倡優生！

## 第二節 劣質遺傳及其處置

遺傳乃兩親的形質傳於子孫，而再現於子孫之代。遺傳形質係含於兩性的生殖細胞，特別有關的，是它們的核絲。兩性細胞在未成熟前，必經減數分裂，即原有核絲減半，以後才算成熟。經受精後，兩性細胞的核絲相合，復如親體原有的數目，所以子體裏任何一個細胞都含有父母各半的遺傳形質。至於性別的決定，完全靠精子內Y核絲的有無，有Y核絲的是男性，沒有的是女性。關於遺傳的系統說明，這須感謝奧人孟德爾氏一八六六年所發表的遺傳律。孟氏主張遺傳物質儘管離合聚散，它的性質是不變的；但有時在同一體內，互相匹敵的單位性質會合時，某一單位遺傳形質可一時被另一單位遺傳形質所蔽，而其性質不現，現方稱做優性（顯性），不現方稱做劣性（隱性）。不過劣性雖然隱伏，

表 一



種 族 衛 生

可是本性未變，碰到一定機會，便可從隱性分離出現，孟氏法則舉紅花白花之交配為例，說明如前表（表一）：

動植物的遺傳，大都依照孟氏法則，人類之體質和精神的遺傳，也近於這個法則。由於純健康之遺傳形質結合所產生的後代，不僅外表的形象型健康，遺傳形質裏也絕不含有的遺傳因子，——遺傳型也是健全的。反之病的遺傳因子，卻有顯隱之別，便所謂顯性病和隱性病了。無論為顯性病或隱性病，它的遺傳方式，總不出下面這幾種婚配（表二）。

表 二

(按孟氏定律)	
$DD \times DD = DD$	
$DD \times DR = DD + DR$	
$DD \times RR = DR$	
$DR \times DR = DD + 2DR + RR$	
$DR \times RR = DR + RR$	
$RR \times RR = RR$	
DD: 代表健康	
RR: 代表病的遺傳因子	
DR: 代表顯或隱的疾	
	病

因為顯性病是顯於外的，所以不難受自然或人為的淘汰，隱性病是潛伏的，便須特別注意。若是雙親都隱有劣性遺傳因子，那便是  $DR \times DR$ ，而有現病象的  $DR$  後代出生了。因為這類因子隱伏在近親中較多，所以從家族的既往史中，對於近親結婚便當注意。

此外許多後代的精神病和體質異常，與X光，鐳的過度照射，鉛、磷、尼古丁，酒精

表 三  
疾病和畸形的遺傳

劣 性	優 性
無 關 性 別 之 疾 病 (1)	
神經及精神病： 癲癇，意思分裂性癡呆	內科疾病： 痛風，糖尿病，尿崩症， 肥胖病，無力性體質， 高血壓傾向。
感覺器病： 全色盲，先天性聾	神經及精神病： 進行性肌萎縮，脊髓性， 運動失調，舞蹈病，低能， 躁鬱狂，歇斯特里，精神 病，口吃。
	感覺器病： 先天性近視及遠視，斜視 眼，亂視，先天性白內障， 夜盲，重瞳，綠內障。
	皮膚病： 白皮症，雀斑，魚皮，惡瘡 等傾向，汗手，汗足，
	畸形： 多指症，缺指症，指之 癒着，短指症，陰莖腸裂， 兔唇，口蓋裂，假性侏 儒(上下肢特短)
有 關 性 別 之 劣 性 病 (2)	
	網膜萎縮 紅綠色盲 血友病

人類的遺傳性疾病很多，表三裏所記的，是比較重要而研究透徹的病。

等中毒，以及梅毒、淋病、結核病等都有間接或直接的關係。因為這些素因皆可使生殖細胞變質，而引起後代之或種病變。

為求民族血統健康，避免經濟消耗，促進文化進步，必須對具有劣質遺傳的人，加以處置。德國在一九三三年公布預防劣質遺傳的法律，凡是患左列各病之一的人：

- 一、先天性低能
- 二、意思分裂性早期癡呆
- 三、回歸性精神病
- 四、遺傳性癲癇
- 五、遺傳性舞蹈病
- 六、遺傳性失明

- 七、遺傳性聾啞
- 八、重症遺傳性身體畸形

均須申請斷絕生育機能，或是由醫師代為申請，經管理遺傳衛生的法庭確定後，由公家醫師和另一個專門醫師，憑着官廳監視人，施手術。這種手術和去勢是不同的，它可以保持手術後精神和身體的健康，並且照常可以性交，生殖器官的感覺毫無異常，祇是斷絕生育機能而已。通用的手術是輸精管或輸卵管的結紮。德國規定年在三十八歲以上的婦人，可用X光線照射卵巢，不過在年輕的，假如醫師認可，也可應用。倘若不願行手術，那便須用隔離的方法。除去這些方法外，仍有主張用安死法（Euthanasia）即用麻醉藥致死，嫌太激烈殘酷，禁婚法（不易辦到），生育節制法，社會監督法等。此外對於足以使遺傳因子變質的原因，均須設法防止。衛生機關也應負起宣傳和接受諮詢的責任。

以上說明德國厲行種族衛生，有那些情形。它是根據種族政策而如此實施的。

#### 第四節 結婚和獎勵生育

結婚是兩性到青春期後生理上所需要的一件事，也是促進社會文明，人類進化的動力。所以婚姻是關係個人、家庭、民族的大事。我國民間習俗，往往憑媒妁之言，藉一己的幻想，便和素不相識的人結婚；彼此間相互的認識，尙且諱莫如深，那既談不到對方是否健康，更說不上家系如何了。這樣，婚姻給我們的印象，像是玩物，是社會的交際品。它給個人帶來痛苦，爲社會增加負擔，爲國家減少力量。

我們知道兩性結合是基於純「愛」觀念。造成力的團結和心的共鳴，從自身幸福的創立，進而對社會和民族負起更大責任。它的先決條件，必須雙方都具有健康的體魄和正常的心理，這樣才能有健康的後代，對事業可發揮力量，對國家有偉大貢獻。反之，如果結婚的雙方或一方有身體或心理的缺陷，這不僅個人幸福，付諸東流，並且減少社會力量，增加政府負擔，特別在民族方面，可因爲他們的後代不健全，而影響全民的身心健康。所以婚姻這件事，須在政府的指導和監督下，准許身心健康的人自由結合。德國在一九三五年十月十八日頒布婚姻健康法律，在第一條裏便規定，凡是屬於下列範圍的人，便不許結婚：

(1) 凡一方患傳染性疾患，可危害對方或其後代者。



(2) 若訂婚之一方為禁治產者（註：指精神病患者、低能、狂飲、流浪者等）或為一時性的禁治產者（Vortäufliger Vormundschaft）。

(3) 不屬禁治產範圍，但有精神障礙者。

(4) 一方患有屬於預防劣質遺傳法律所規定之遺傳性疾患者。

第二條規定結婚的雙方，必須先得到結婚合格證明書，證明沒有第一條所規定的疾患。此外並規定違犯本律的人，應受三月以上的有期徒刑，負責檢查的人應科罰金。關於第一條第一節所規定的傳染性疾患，倒不是完全指急性的，着重的還是那些慢性的。這裏所指的慢性病，主要的是性病（包括梅毒、淋病、軟性下疳）和結核。因為這些病不僅侵犯雙方健康，並且其中有的可影響後代孱弱和種族變劣。所以這類病人在沒有完全治愈以前，便不應當結婚。國家制訂這種法律的意義，是為個人的一身幸福，為種族的優生着想。在中國現社會的情況下，性病和結核的流布，雖無精確統計可接，不過由於生活的失調，知識的簡陋，衛生事業不發達，以及娼妓管理不善；可以推想到性病和結核的感染率一定很高。已經結婚的大婦，要是雙方或一方，罹患這類病，常常可以有不孕、流產、結核家庭，以及精神低能的後代。這樣整個家庭沉淪在苦痛之中，更遑論「幸福」二字。所以「婚前擇配」，倒不要斤斤於財富，着重的要看看對方的身體和心理。換句話，就是健康重於一切，我們懇切地希望，政府必須注意民族健康，便應當先對國民的婚姻問題加以指

導和監督。在結婚前雙方必須呈繳官方醫師檢驗後負責所簽署的健康證明書。這可由當地衛生機關辦理，否則可由主管機關宣布婚約無效。同時多設婚姻諮詢處，以解決許多青年男女的內心和健康上各問題。政府這種處置，並不是不尊重個人自由，而是為青年羣衆開闢未來的自由幸福之路。

再談到獎勵生育，這並不是一般的，而是獎勵那些身體和心理健康的夫婦提高生育。歷史告訴我們，當古希臘、羅馬文化爛熟的時候，這些民族中的優秀階級的生產率便非常之低。在希臘捨棄小孩的風習，已成爲家長自由的權利，而爲法律所公認。從近代荷蘭調查各階級生產率的記載，更可證實這種現象。

平民

五·四 小康之家 四·三

高級政府官員及將軍

四·〇 大學教授 三·六

藝術家及一等學者

二·六

在眼前中國社會裏，許多家庭爲了經濟壓迫，不得不竭力避孕，可是也有一部分婦女們，卻是站在自由利己的立場上，逃避這偉大的責任。知識階級的生產率一般減低，其他階級的生產率相對增加，這是一個可能的事實，也是比較危險的象徵。我們並不是說知識階級是「天之驕子」，而是人類的遺傳並不是「一磨瓦便成玉」的，何況瓦是瓦，玉畢竟是玉呢？我們不能否認目前的事實，要希望未來一代的優秀，補償戰爭的損失，便必須獎

圖身心健康的青年男女結婚，使他們多生子女，政府可設置結婚貸款，子女贍養津貼（八中全會已通過子女超過三人以上，教育費由政府供給，這是賢明的措置望早實行），另一方面要防止避孕（指健全的配偶）。生育是女子對人類所負的神聖責任，也是偉大的貢獻，身體絕對健康的女子，是足可勝任的。

## 第三章 婦嬰護養

女子負着偉大神聖的生育責任，既如前述，同時還須哺養剛離母體抵抗力薄弱的嬰兒，她們所負的使命比男子來得重大。爲了女子生理上特點，嬰兒體力的脆弱，所以他們需要密切地護養，更因爲母子之間，具有不可分的聯繫，這就是母愛爲人類中特別發達的一種本能，是各種愛的根本，我們希望由母愛而爲國家護育優秀的嬰兒，從幼年就注意到身心發育的如何培養，所以婦嬰要同時注重衛生，其聯繫更有相互的利益。茲就個別重要之點，分別舉述。

### 第一節 少女時期的攝生

女子未達到青春前期以前，除了生殖器官第一性徵和男子不同外，其他都沒有什麼

分別。等到卵巢在腦下垂體內分泌素內策動下成熟後，它便分泌卵巢荷爾蒙（Hormon）而顯出第二性徵；便是卵子成熟，月經來臨，骨盤寬廣，乳房飽滿，陰毛腋毛出現，以及精神上的變化。這個時期通稱爲「青春期」。在這裏須注意的是給予充分的營養，使得卵巢發育佳良，因而子宮和骨盤都得正常發育，這樣可預防子宮幼小和骨盤狹窄（因爲卵巢內分泌素關係所起的）。凡是對卵巢有害的因子，像磷、汞、鉛、二硫化碳（橡皮廠），又光、鑽，以及最近有人主張的咖啡豆、煙草，都應當避免。在這時期更須注意體力的鍛鍊，要訓練出良好的腹壓，這是分娩時必需的力量。此外需要注意的，便是月經來臨時的攝生。

月經是子宮生理的周期性出血現象。我國女子初潮通在十二——十四歲，也有遲到十七歲的。歐洲大多在十三——十五歲。它的閉止期約在四十五歲左右。初潮來臨的早遲，與氣候（熱帶早）、環境（都市早）、和種族都有關係。普通每四星期一次，稍有前後，也不算爲病的現象。月經剛來的前兩年，大多不甚規則，以後便可漸入常軌。月經來臨是女性健康的表示，所以在自覺方面，沒有什麼痛苦，有時微覺腰痠腹痛（因爲腹部充血），在精神方面往往有點改變（易怒、不安、憂鬱、頭痛、食慾不振），這也許是血內卵巢荷爾蒙量的激動所致。普通月經持續四五日，頂多七日，前二日出血較多，總共出血量大約一百一十五〇克，血不凝固，紫紅色。月經過多，過少，間隔過長，過短，都是病的現

象。卵子多在末次月經後第十四天離開卵巢，有人說這也是最容易受孕的時期。當月經來的時候，子宮體成一個腔狀剖面，同時身體抵抗力也比較減低。所以每一個女子都應當具有這方面攝生的知識。

(1) 月經是健康現象。

(2) 月經來的第一天，最好靜臥或休息，假如每次月經來後，自覺身體疲倦，這總是不健康的現象。

(3) 月經來臨時，腰腹痠痛，這每每是子宮位置異常，或卵巢機能不全的現象。

(4) 月經來臨時，不吃生冷食品，不受涼，不過勞，不運動！絕對禁止性交。

(5) 因為子宮內壁成爲廣大的剖面，同時輸卵管和腹腔相通，所以必須注意局部清潔，免得細菌侵入。

(A) 外陰部須用清潔柔軟物質，溫水洗滌（不用海綿），免凝血附着。

(B) 須佩塞有消毒棉花縫以紗布，十厘米以上的月經帶。

(C) 禁止沐浴（月經期間）。

有規則無痛苦的月經才配得上說是健康，要是月經有異常現象，應立刻找醫師。

## 第二節 妊娠、分娩、和產褥的注意點

妊娠是生理現象，在發育健全的女子都可勝任，應是毫無困難的。我國對於助產一事，還沒有充分地提倡，產婦的死亡率在百分之十五左右，幾乎近於日本的兩倍，這對民族是一種很大的損失。我們必須在這方面多多努力，使得大家能夠了解有關妊娠的知識，自動地注意，合力地謀補救方法，信仰新法接生。

妊娠的最早現象是月經停止，接着有初期的不快感覺；像嘔吐、惡心、嗜酸食等神經症狀，在這時候除了內診（檢查子宮體是否柔軟）或是將小便注入免體檢查外，沒有其他方法決定，至第三月子宮便出骨盤上口，在恥骨聯合上二三指橫徑，以後漸漸增大，第九月達劍狀突起下二三指橫徑，自覺呼吸困難，到十月便又回到第八月的高度（劍狀與臍間），妊婦呼吸又覺輕快，這是快到分娩的現象。在妊娠的經過中，產婦自覺症狀，主要的是腹圍增大，胎動，和後期的壓迫症狀。當這時期，我們必須檢查產婦有無器質性的病變（心臟病、腎臟病、糖尿病、結核等），骨盤是否狹窄，胎位是否正常（普通頭位最多，佔胎兒位置的百分之九十六，它算是正常的胎位），母體有無梅毒（如有梅毒須在妊娠第五個月前行驅梅毒療法，否則不能挽救螺旋體侵入胎兒的危險），有無妊娠中毒症狀（尿內有蛋白，血壓高便有子癰的危險），以及妊婦的年齡大小（第一胎最適的年齡是在二十四歲以下，年齡愈大，對妊婦和胎兒的害處均隨之增加），職業的狀況（祇有站立工作不適宜），能夠事先考慮這類事實，施行產前檢查，妊婦和胎兒因分娩所發生的危險自會減

少。這卻反映出現時接生工作的迫切，民間也渴望着灌輸有關生育的科學知識。在妊娠後期往往出現經度蛋白尿和腳腫，這多是循環不良的關係，並不要緊。到了分娩時期，因為胎位異常而致命的，當然是少數，而所須注意的，是接生時的處置清潔與否，這對產婦和嬰兒都有直接的影響。產褥期內須讓產婦好好休息，防止子宮內及產道部分，外陰部發生傳染，以避免可怕的產褥熱和骨盤結締組織的慢性炎症。基於現在中國的情況，必須多灌輸有關生育的知識，訓練正式助產士和民間穩婆，添設諮詢機關和產院，補助平民生育津貼，切實保護女工，尤其重要的是設法矯正農民的心理。明瞭妊娠分娩攝生的必要與隨便接生的危險，這樣，才能有健康的母體，才有強壯的嬰兒。關於妊娠，分娩和產褥的攝生和注意點，擇要述敘如下：

(一) 妊娠期攝生

(1) 一切生活仍依常態。站立工作不宜，能夠引起流產的工作，如在鉛、煙草、橡皮、磷、工廠工作的應避免。

(2) 不可激烈運動，過度利用腹壓，胃腸障礙、旅行、跳舞、長時跌坐、熱水腳浴、舉高等均須避免。戶外散步，呼吸新鮮空氣，則甚合宜。

(3) 營養可照平常，以易消化滋養為原則；妊娠後半期須蔬食，以防腎臟負擔過重，出現子癩。忌刺激性食品。

(4) 衣服須輕鬆保溫。

(5) 大小便須通暢。

(6) 不宜坐浴（尤以經產婦）以防流產，外陰部可用溫水洗滌。

(7) 乳房可用冷開水或酒精清拭；乳頭發育不良或陷沒，可用清潔指頭常常提擠。

(8) 精神宜安靜，情緒應和諧，思想應高尚。

(9) 妊娠期間房事須限制，在妊娠最前及最後二月須絕對禁止。

(10) 產前必須到產院，助產士或產科醫師處檢查身體及胎位。

(11) 在妊娠經過中（尤以前二三月），如有腹部絞痛，無端出血，應即就醫。

注意左述各點：在特殊情形時不能由產科醫師或助產士接生，至少在分娩的時候，應

(1) 分娩本屬生理現象，祇要胎位正常，子宮發育佳良，腹壓良好，應當毫無危險。

(2) 分娩前一月，預備臍帶線二根（不是絲線，粗的布線），臍帶布三塊（最好用紗布，必須透氣），用布包好連蒸三次（或煮沸二次），然後曬乾備用，另外預備剪刀一把，肥皂一塊，草紙二刀，酒精一瓶（或百分七十五之酒精半磅），純酒精十克，清潔被單一條，嬰孩衣服，尿布。

(3) 腹痛發作，平臥床上，起初絕不要用腹壓，等到破水後（羊膜破穿，羊水外流），



在陣痛的時候用腹壓。

(4) 大小便一次後，外陰部用肥皂水洗滌。

(5) 接生的人要拉上衣袖到肘部，用肥皂洗擦手及下臂三次（水須適溫之沸水），再用百分之七十酒精或燒酒摩擦一次，洗好了手，不再拿不潔的東西。

(6) 不要性急，不要用手到陰道內探摸。

(7) 剪臍帶的剪刀，必須浸在酒精或燒酒裏半小時，最好是煮沸備用。髒的剪刀或碎磁片絕不可用，否則容易傳染臍風（初生兒破傷風）。

(8) 臍帶在離胎兒臍部一掌寬處用線紮緊，離此二三厘米處用另線再紮一次，然後在結紮處間，用剪剪斷。用沒有酒精的紗布（純酒精）將胎兒臍帶抹拭，而後覆以紗布，用清潔透氣的布包紮。通常七日左右脫落。

(9) 胎兒娩出後，胞衣自會下來，最多在下腹部略加按摩，要是超過三小時還不下，便須找醫師。

(10) 胎兒娩出後，可將其鼻和口內的羊水吸出，要是不哭，可以倒提起來撲撲背，或擦在床上，打幾下屁股，或放在熱水裏等到大哭為止。

(11) 胎兒的眼睛要滴百分之〇·五——一的硝酸銀，或百分之五的蛋白銀，以防淋菌性的膿漏眼（母親有淋病時）。

(12) 胞衣排出後，外陰部用潔淨紗布蓋上，輕揉下腹部使子宮收縮佳良，以防止出血。

### (三) 產褥發生

(1) 產褥期產婦精神、身體必須安靜。這時期有惡露流出，通常七—十日便乾淨。

(2) 起初一星期須仰臥（最後二三日可半坐），以利惡露暢流。

(3) 大小便通常都不十分通暢，起初可應迫或溫器膀胱，並給緩下劑。最好令其仰臥大小便，不宜蹲立。

(4) 食物須以流動而富營養價者為宜。

(5) 衣服床褥須潔淨。

(6) 外陰部因惡露外流，須用冷開水清拭後，覆以紗布。

(7) 母親應當自己哺乳，這不僅對嬰兒有益，且可對子宮恢復加快。

(8) 兩乳脹痛，可將乳吸出，或用繃帶壓迫及溫卷法。

(9) 在產褥期須注意體溫，脈搏，及惡露性狀（是否延長或有惡味）。

(10) 產婦過早起床，常常引起後胎疾患（子宮下垂，位置異常，腹肌弛緩等）而影響以後的生育。所以我們覺得平民分娩應得到政府的津貼，她們也可以組織合作互助的團體，便是當自己分娩時，工作可由其他的人代替，這樣可安心靜養。至於女工的保護，那需要政府切實地執行法令。

## 第三節 嬰兒保健

嬰兒係指出產後至一歲以內的哺乳期而言。這時期是人體身心發育最快的階段。無論在營養和護理方面，總須特別注意，尤其做母親的不能不具有育兒常識，否則嬰兒易於死亡。按中國嬰兒死亡率大約在百分之二百—三百（二十八年衛生署調查）這是多麼驚人的數字！同年美國為百分之五七，英國為百分之五九，在日本亦只為千分之一一七，我們願意提供幾個要點，希望大家切實注意。

### （一）營養

嬰兒的營養品，當然以母乳為唯一最適宜不過的了。其次是人乳，再次才是牛乳，用牛乳哺養嬰兒，並不見得能夠有把握的維持他們的生存。我們從下面表四裏便可證實這些話的重要性。

牛乳內蛋白質所含的乾酪素（Kasein）和黏性蛋白（Albumin）之比是五比一，而人乳的則為一比一，乾酪素是不容易消化的。人乳裏含高級脂肪酸多，牛乳裏含揮發性脂肪酸多。糖分兩者都為乳糖，不過人乳含量較多。人乳內含有消化脂肪和糖類的酵素，牛乳沒有。除了這些外，人乳內還含有許多免疫體，可以預防疾病，並且它在胃內停留時間短，不含細菌，牛乳便沒有這些優點。特別要緊的，便是牛常常有患結核的可慮，每每因為飲

表四

營養素含量 100c.c.

乳 別	蛋白質	脂肪	糖份	鹽分	熱量
牛 乳	3.0	3.4	4.5	7.0	65
羊 乳	8.5	3.9	4.4	8.0	69
馬 乳	2.3	1.7	6.0	5.9	48
人 乳	2.4	1.2	5.7	4.0	42
人 乳	1.02	3.5	7.0	2.0	70

用不潔的牛乳，嬰兒罹患腸結核病變。就是據一般調查統計，飲用牛乳的兒童發育不見得佳良，並且罹病率和死亡率也都高。根據人乳的優良性質，為着兒童體格的健康和節省經濟，當然育兒以母乳為第一！不過在母親有肺結核、腳氣病、梅毒、和急性傳染病的時候，便不能自己哺乳，因為這倒對母子都有害處。

哺乳應有定時，生後二—三週，每二—三小時一次，以後日間每四小時一次，晚間每八小時一次，務必按時，切不可要嬰兒一哭，便將乳頭塞在嘴裏，這不僅養成嬰兒要挾的心理，並且對他的消化道不利。哺乳位置以抱着嬰兒為佳，吸乳時，間十五—二十分鐘，哺乳後，放嬰兒側臥。哺乳前後乳頭均宜用冷開水清拭。嬰兒到第四月，可每日飲水菓汁（如

橘柑等)一至二茶匙(將水菓搗汁後再和開水)，以補充他的需要。第五月後，可吃煮爛磨碎和以糖或鹽的蔬菜，如食後大便次數不增，以後可增加蔬菜的分量，到第六月可達一百至一五〇克，這也可說是斷乳的準備。斷乳最好在第八月，但是到第十月，十二月也不算遲，再遲嬰兒便可現營養不足的現象。人們都以為母乳吃少了，會身體不好，殊不知嬰兒滿了週歲以後，單靠母乳來營養，已不能彌補他的需要了。

如母乳缺乏，不得已時用鮮牛乳或罐頭牛乳或煉乳或奶粉等哺育嬰兒，必須嬰兒體格健康才行。這就是所謂人工營養。不加水的牛乳叫全乳，水乳各半稱半乳，乳二分水一分合成三分之二乳。依嬰孩年齡，用乳的種類也不同，約如下表：

一至二月：半乳

三至六月：三分之二乳

七月以上：全乳

因為嬰兒需要熱量較多(表五)，所以牛乳內還須加糖，最好用滋養糖，其次麥芽糖，糊精，要是腸健康，也可用普通白糖。牛乳飲用前必須消毒，以防其中有病原菌存在。即使煮沸後，每每兩種維生素大部消失，所以我們主張用時間長溫度較低的消毒法，通常加熱到攝氏六十三—六十五度，三十一—五十分鐘便可。吃牛乳時同時也需要給以水菓汁。其他還有用代乳粉煉乳等，實際上不易消化，而且營養價也差，只有在旅行中便利應用一二

表 五

年 齡	體重每公斤 所需熱量
1—3月	100 大卡
4—5月	90
7—9月	80
10—12月	70
2—14歲	60—35
成 人	30

次未始不可。

在中國現況下，許多婦女們，自己卻不願哺乳，而以僱奶娘，吃牛奶為時髦，這不僅逃避母親的神聖責任，並且愚不可及。有許多婦女們，因迫於工作和經濟，委實哺養不起或沒有時間哺育嬰兒。政府對於勞工有了嬰兒的，可在法律上為她們制定哺乳時間，經濟方面也酌量地給予哺乳津貼，並且多設育嬰機關，託兒所，收容那些家庭無力贍養的嬰兒，為國家多保存一分民族力量。

(二) 生活習慣及發育標準

(一) 睡眠：新生兒每日二十小時以上，六個月二十小時，一歲白晝四小時晚十二小時。房間不宜黑暗，應光線充足，空氣流通。

(2) 衣着：輕鬆柔軟，常洗換。

(3) 每日大便次數可一—五次，過此即不算正常，尿布應常換。

(4) 啼哭可以擴張肺量，不要一哭便哺乳。

(5) 乳齒在第五—八月先現二個下顎內門齒，在第八—十二月現四個上顎門齒，以後現下顎外門齒。第一白齒，犬齒，第二白齒，應在兩歲前出全。乳齒出現過遲是發育不良的現象（往往是丁種維生素缺乏）。

(6) 嬰兒的體重每天都在增加，依着月齡而不同。

表 六

月 齡	每月增加體重數(克)	克
1—3月	30—35	克
3—6月	25—30	克
6—9月	10—15	克
9—12月	15—20	克

(7) 嬰兒講話通常在第十四月—十八月，坐第六—八月，立第十一—十四月，走第十四—十八月，大囟門第十八月左右閉合。

許多嬰兒生活在不合理狀況下，為的是他們的母親不知道合理的育兒方法。衛生機關

可設法宣傳，務使深入，如舉辦母親會，嬰兒保健會等。

## 第四章 兒童培育

兒童是國家未來的主人翁，要希望他們能成爲優秀分子，將來發揮龐大力量，必得在現時對於他們的體魄和心理加以一番培植，而盡周密教育的功能。在醫學上講，凡是未達青春期的兩性，都是兒童。在這時期，他們的體力和心理，隨着年齡的增加，不斷地成長，個體對外界的適應力和抵抗力，也漸漸地增強；所以在幼童時期，我們應當給予他們適量而完備的營養，並不在乎使嬰兒發胖，而要對他們所需要的各種營養素充分配給，這在傳染病的預防上，尤其對肺結核具有重大意義。兒童日日在成長中，對於各營養素的需要量，也較成人爲多。其次便須預防兒童期最易感染的傳染病（如麻疹、猩紅熱、百日咳、白喉、天花，肺結核等）。至於正常心理的培植，最要緊的是在兒童時期（參閱下列心理衛生章）。我們不主張讓兒童深居簡出，或是經常生活在都市裏，必須常常地帶他們到野外或公園去，使他們和自然界接近，擴大他們的眼界，舒展他們的胸懷，要在日常的生活申，養成他們愛國圖強服從進取的觀念，德國人民以往並不十分愛國，可是經過威廉二世和腓列特大帝變更了教育政策後，他們的民族性便大有改變，我們相信，最重要的教育



並不在學府裏，而是在幼稚園、初小、高小。在兒童的生活過程中，最好少用強迫的方法，而須諄諄誘導，一切教學標準，總須依照他們神經系統的發育為轉移，讓他們自然地建立起正當的心理基礎。我們在這裏祇提到綱要，下面就把幾個重要問題，加以敘述。

### 第一節 體格檢查

兒童期身心變化最大，隨着年齡增加，體格漸漸趨向成熟。在這經過中，必須時常觀察，他們是不是合乎標準地發育，有沒有阻礙發育的病變或是有缺陷存在，因為這時身體的抵抗力不強，往往容易受外界因素的襲擊。體格檢查便是客觀的觀察方法，一年至少行一次，最好行二次，遇有缺點必須矯正。關於體格檢查重要之點有如附表（表七）。

第七例  
表舉 字第號

國立江蘇醫學院	
健康檢查表	
姓名	_____
性別	_____
年齡	_____
籍貫	_____
職業	_____
檢查醫師	_____
年 月 日	_____

# 普通檢查之部

體重

身長

營養狀態

精神狀態

血壓

最大

最小

皮膚

肌肉

淋巴線

外表所見

畸形  
禿髮  
疤痕

頭

眼

視力  
色盲  
砂眼  
其他

左

右

聽力

音叉試驗 (Rinne氏)

(Weber氏)

耳

耳道  
鼓膜  
乳突  
其他

部

鼻

鼻介甲及鼻中隔

副鼻腔

其他

咽口腔

齒及齒齦  
咽喉扁桃腺  
其他

兒童堵育

二九

甲狀腺

胸 形狀  
胸圍 呼吸 盈虛差  
肺及肋膜

部 肺活量  
心及心包膜

腹 其他  
形狀  
肝臟  
脾臟  
壓痛  
脫腸  
痔及痔瘻  
其他

泌尿生殖器

脊柱

運動器 四肢及關節畸形  
關節強直  
坐立及簡單運動  
握力 左 右

反應及反射 Romberg氏現象  
Fabiniski氏現象  
膝腱跟腱反射  
提睾現象  
瞳孔反應  
其他

# 特殊檢查之部

血液  
赤血球數  
白血球數  
血色素  
血像  
血液沉降速度  
比重  
反應  
尿  
糖  
蛋白  
沉澱之顯微鏡所見

糞便  
潛出血  
寄生蟲卵及原蟲

特殊試驗  
梅毒血清試驗  
Tuberculin 試驗  
Shick氏試驗  
Dick氏試驗

X  
光  
像

### 符 號 說 明

N	表示正常無缺陷
⊖	輕度缺陷須矯治者
⊕	缺陷較甚須矯治者
+	有
-	無

全身營養狀態以甲乙丙丁表示之，必要時於各該項下另加說明。

我們主張從幼年起，每年體格檢查一次，詳細記載結果，作為健康證明文件，由政府每年制定一個時限，舉行各地體格檢查，各人持過去健康證明書，往衛生機關投驗。再掉換新的健康證明書，政府也須規定，無論服務入學以及戶口調查時，均須呈驗，這樣在調查統計方面，可收直接簡便之利，並且對生活習慣及缺點也可隨時指導和治療。

體格檢查裏，身長和體重具有很重要的意義，它可以當做發育的指標。除去在五—六歲和青春期時身長著明增加外，其他時候身長和體重的比例應不出一定範圍，通常成人身長減去一百等於體重數，這種算法在我國並不甚適合。

我國兒童身長和體重的關係，還沒有精確統計，不過從下表裏，也可窺出一斑。

表八(甲)

上海市男學童各年齡身長體重對照表

身長 (公分)	年												13	14	15	
	5	6	7	8	9	10	11	12								
97	15.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
99	15.5	16.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
101	16.0	16.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
103	16.5	16.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
105	17.0	17.0	17.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
107	17.5	17.5	17.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
109	18.0	18.0	18.0	18.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
111	18.5	18.5	18.5	18.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
113	19.0	19.0	19.0	19.0	19.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
115	19.5	19.5	19.5	19.5	20.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
117	—	20.0	20.0	21.0	21.0	21.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
119	—	20.5	20.5	21.5	21.5	22.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
121	—	21.0	21.0	22.0	22.5	22.5	22.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
123	—	—	22.5	23.0	23.0	23.5	23.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
125	—	—	23.0	23.5	24.0	24.0	24.0	24.0	—	—	—	—	—	—	—	—
127	—	—	—	24.0	24.5	25.0	25.0	25.0	—	—	—	—	—	—	—	—
129	—	—	—	25.0	25.5	25.5	26.0	26.0	—	—	—	—	—	—	—	—
131	—	—	—	25.5	26.0	26.5	27.0	27.0	27.0	—	—	—	—	—	—	—
133	—	—	—	—	27.0	27.0	27.5	28.0	28.0	—	—	—	—	—	—	—
135	—	—	—	—	27.5	28.0	28.5	29.0	29.0	29.0	—	—	—	—	—	—
137	—	—	—	—	28.0	28.5	29.0	30.0	30.0	30.0	—	—	—	—	—	—
139	—	—	—	—	—	29.5	30.0	31.0	31.0	31.0	—	—	—	—	—	—
141	—	—	—	—	—	—	30.0	31.0	32.0	32.0	32.0	—	—	—	—	—
143	—	—	—	—	—	—	—	31.5	32.5	33.0	33.0	34.0	—	—	—	—
145	—	—	—	—	—	—	—	—	32.5	33.5	34.0	34.0	35.5	—	—	—
147	—	—	—	—	—	—	—	—	—	34.5	35.5	35.5	36.5	—	—	—
149	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	35.5	37.0	37.0	38.0	—	—
151	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	36.5	38.0	38.0	39.0	—
153	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37.5	39.0	39.0	40.0
155	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40.0	40.0	41.5
157	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	41.5	42.5
159	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	43.5	43.5
161	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	44.0
163	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	45.0
165	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	45.5
167	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46.0
169	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46.5
171	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	47.5
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	48.5
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	50.0
	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	51.0

表九(乙)

上海市女學童各年齡身長體重對照表

兒 童 培 育	身長 (公分)	年 齡										
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
95	14.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
97	15.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
99	15.5	15.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
101	16.0	16.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
103	16.5	16.5	16.5	—	—	—	—	—	—	—	—	—
105	17.0	17.0	17.0	—	—	—	—	—	—	—	—	—
107	17.5	17.5	17.5	17.5	—	—	—	—	—	—	—	—
109	18.0	18.0	18.0	18.0	—	—	—	—	—	—	—	—
111	18.5	18.5	18.5	19.0	—	—	—	—	—	—	—	—
113	19.0	19.0	19.0	19.5	19.5	—	—	—	—	—	—	—
115	19.5	19.5	19.5	20.0	20.0	—	—	—	—	—	—	—
117	—	20.0	20.0	20.5	21.0	21.5	—	—	—	—	—	—
119	—	20.5	21.0	21.0	21.5	22.5	—	—	—	—	—	—
121	—	—	22.0	22.0	22.5	23.0	23.0	—	—	—	—	—
123	—	—	23.0	22.5	23.0	23.5	23.5	—	—	—	—	—
125	—	—	—	23.0	23.5	24.5	24.5	—	—	—	—	—
127	—	—	—	23.5	24.0	25.0	25.0	25.0	—	—	—	—
129	—	—	—	24.0	25.0	25.5	26.0	26.0	—	—	—	—
131	—	—	—	25.0	25.5	26.5	27.0	27.0	27.0	—	—	—
133	—	—	—	—	26.5	27.0	27.5	28.0	28.0	—	—	—
135	—	—	—	—	27.0	28.5	28.5	29.0	29.0	29.0	—	—
137	—	—	—	—	27.5	28.5	29.5	30.0	30.0	30.0	—	—
139	—	—	—	—	—	29.0	30.0	31.0	31.0	31.5	31.5	31.5
141	—	—	—	—	—	29.5	31.0	32.5	33.0	33.0	33.0	33.0
143	—	—	—	—	—	—	32.0	33.5	34.0	34.0	34.0	34.0
145	—	—	—	—	—	—	—	32.5	34.5	35.5	35.5	35.5
147	—	—	—	—	—	—	—	—	33.5	35.5	36.5	36.5
149	—	—	—	—	—	—	—	—	—	37.0	38.0	38.0
151	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	38.0	39.0
153	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	39.0
155	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	40.5
157	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	41.5
159	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	43.0
161	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	44.0
163	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	46.0
												47.0

說明：身長以公分為單位，體重以公斤為單位，年齡係實足年齡。



## 第二節 我國兒童體格缺點

我國兒童體格缺點，缺乏大規模的統計，不過從中國八大城市中中小學校學生體格缺點統計表裏，也可窺其梗概。

表 十  
中國八大城市中中小學校學生體格缺點統計表  
(民國十八年至二十三年)

缺點種類	檢查人數	有缺點人數	缺點百分比
砂 眼	126,283	65,824	52.1
齒 病	124,253	51,707	41.2
扁桃腺腫大	126,283	31,679	25.1
淋巴腺腫大	45,243	8,330	18.4
營養不良	123,283	17,982	14.2
視力障礙	96,251	13,225	13.7
皮膚疾患	99,51	9,080	9.1
包 莖	41,453	3,644	8.5
聽力障礙	61,300	4,554	6.9
其他耳病	95,113	6,403	6.7
貧 血	34,592	1,740	5.0
鼻 病	43,734	1,552	3.5
其他眼病	45,243	1,326	2.9
其他疾患	89,309	1,888	2.1
疝 氣	33,073	939	1.7
脾 病	41,107	535	1.4
肺 病	129,283	1,667	1.3
心 病	126,283	1,242	1.0
辨色力失常	5,214	34	0.7
整形外科病	40,834	261	0.6
甲狀腺腫大	39,462	185	0.5

根據南京，上海，北平，青島，威海衛，杭州，蘇州，吳興各處學生體格檢查報告編製。

在所記的各種缺點裏，以砂眼爲最多，齒病次之，扁桃腺及淋巴腺疾患又次之。我們姑就這幾項稍加論列。

(1) 砂眼：它的病原是一種顯微鏡下見不到的微子，能引起結膜慢性疾患，傳染力很強，儘管進行不快，不過感染後很難治癒，結果可因爲角膜合併病變，而致失明。患了砂眼後應當就醫治療，預防的方法是公用毛巾，公用洗盆，和接觸這些病人的手帕，同時注意各項接觸傳染。

(2) 齒病：最多是齲齒，多由口腔不潔，好食糖類，或丁種維生素缺乏所致。它可引起消化不良，營養不足，發育障礙等現象。在發現後應就醫治療，平時應注重口腔清潔。

(3) 扁桃腺腫大：看起來很簡單，事實上它的害處着實不小。這雖是一種局部傳染，可是由此所產生的毒物，甚至細菌，卻可侵入血流，引起關節風溼痛、心臟病、腎臟病；並且患者容易感冒，減低呼吸道的抵抗力，間接地影響發育。所以扁桃腺時常發炎，乃至腫大的，應當割治，日常生活裏，須防受涼感冒。

(4) 淋巴腺疾患：由於局部傳染（如癩，溼疹，齲齒）往往引起所屬部分的淋巴腺發炎。某種體質特殊的兒童，淋巴系統的反應比較銳敏，比較有營養的頸部部的淋巴腺腫脹，有時是由鎖骨窩蔓延而來，通常都視這種現象與肺結核有關。有這類缺點的兒童，可用愛克司光檢查肺部，在生活護理方面尤須注意。

其他的缺點像營養不良、貧血、心、肺病，眼耳病等，總須推究根源，即施治療。今後免費治療的機關，須多多設立，這樣才能補救現實的需要。

上表所列的兒童缺點，還是限於大城市，並且年分也很久，在當時鄉村裏的情形，當然不同。生活在不安定的現況下，兒童缺點的增多，自是意料中事。

### 第三節 兒童福利設施

凡兒童應有合理的健全生活及保健設施，自胎兒、嬰兒、幼兒以至兒童各階段，有關福利設施，教育與衛生應該並重，所以一切設施，應有下列標準：如（一）切合實際生活，（二）遵守教育原則，（三）注意衛生條件，（四）創設藝術環境。積極的培養其身心之健全發展，消極的免除其各項有礙健康的疾病侵襲。如兒童樂園，有關康樂遊戲培育心靈之活動均屬之。保健室應該側重在衛生教育與婦嬰保健，其他營養指導、前見治療也屬於此範圍。託兒所、幼稚園、父母顧問處等設施，均與教導保育，息息相關，都屬於兒童培育事業中，須由國家將兒童福利政策，予以切實的保障。

徹底的從根本上實施培育，保護孕婦及產婦健康，就是使胎兒得到合理的養護，到了嬰兒幼兒，應有周密的保健方法，已述於前婦嬰護養篇，但對兒童指末滿十四歲而言，應加重監護人的監護責任，取締有礙身心發育的工作體罰及不良嗜好（吸煙、飲酒、賭博），

保健而外，必使有享受教育的機會，因之衛生教育也在同時可以灌輸，俾養成良好衛生習慣而有正確的健康觀念。

此外對於身心缺陷的兒童，應予以特殊的教養達到培育的目的，殘疾、癲癇、低能等兒童，一方面實施消極的救濟，一方面仍謀教養護育的方法，且予以慈愛的同情，使有人生的意義。其因社會問題或家庭問題而發生的那些不幸兒童如失依、棄養、流浪、非婚生、解組家庭，被拐、奴婢、養媳、雛妓，以及不良兒童等所謂「特殊兒童」，在國家立場，均須有特殊教養設施，保持國家生命元氣，尤其在戰時及戰後社會不安定，生活不解決的情況下，特殊兒童更易增多，我們為謀兒童的福利，更須積極努力與辦各項福利事業，使得到具體的解決。已成立的保育院及教養院，我們希望在兒童的生活習慣和營養方面，密切注意，而適合于保育的目的。

此外體格虛弱的兒童（貧血、痰內無結核菌的閉鎖性肺結核，神經質，心臟病等），他們不能同時間和正常兒童受相同的教育，在營養方面，也和普通兒童不同。對於這些兒童，我們應特設學校，像林間學校，地點以在海濱日光充足空氣新鮮之處為宜，教材以近乎自然為原則，上課每日約三小時，教室可在草坪或樹林，每天必須午睡，多給營養豐富的食品。

這裏，只能把一般兒童與特殊兒童的培育原則略敘一下，至各項不同的設施，有待於

教育機關酌視情形時擬定詳細計畫好了。

#### 第四節 衛生習慣養成

一種優良習慣的養成，必須假以相當時間。兒童時期張從性較高，容易訓練。一切衛生習慣，可在這時候養成始基，免得將來費力，方法以誘導為主，不尚強迫。茲列舉幾種重要的衛生習慣。

- (1) 每日三餐，須有定時，食前後須洗手。不吃雜食，多喝開水。
- (2) 每日必須大便一次，以免腸內毒物蓄積。
- (3) 睡眠須充分。五—六歲最少十二小時，十三—十四歲十一小時，十五—十六歲十小時，成人八小時。臥室周圍宜淨，臥時窗戶不可完全關緊，須稍通風。
- (4) 每星期至少洗澡一次。夏天每日一次。皮膚溫度約當華氏九十度。低於這溫度的沐浴叫冷水浴，溫水浴，高於這溫度的叫熱水浴，高溫水浴。因為溫度不同，對身體所發生的影響也各異，如下表（表十一）（熱水浴最宜）
- (5) 不隨地吐痰，便溺。
- (6) 髮須常修，指甲常剪，不挖耳。
- (7) 不用公共手巾擦眼，要在光線佳良的地方工作。

沐浴種類	溫度	作用
冷水浴	65°F以下	對於體人刺激皮膚， 熱度產生增加機能的實質， 輕度刺激及清潔。
溫水浴	65°—90°F	
熱水浴	90°—98°F	清潔與實質，幫助恢復疲勞。
高溫水浴	98°F以上	刺激，清潔，血管擴張，發汗。

(8) 呼吸用鼻不用口。咳嗽或噴嚏時，須用手帕蓋口鼻。

(9) 每天早晨和食後嗽口！

(10) 姿勢須端正，兒童幼年時代，因為姿勢不正，最易發生脊柱畸形，所以小學生的桌椅，應依一定標準。

(11) 衣服須寬適。(註) 女子內衣過緊，可使胸部受壓迫，影響內臟，呼吸不良，腹腔及骨盤臟器轉位，肌肉發育障礙。男子用腹帶亦可引起同樣不良結果。冬月衣服顏色宜深(以吸熱)，夏日最好無色。

(12) 鞋面宜寬大。(註) 免發生足趾畸形，引起行走不便(雞眼)。女鞋後跟不可過高，免致過度前傾，足趾彎曲，行走困難。

## 第五章 體格鍛練

### 第一節 運動的意義和種類

運動使血流增速，氧氣均分到各組織裏，同時組織裏的廢物容易排入血流，物質代謝促進，熱量生成加多。腹腔臟器因運動所受的按摩，可使食物吸收和利用改良，大便通暢，一切腸內細菌產物不致停滯，因此可增強身體的抵抗力；腦內很快地流着含氧甚多的血液，神志也輕鬆明晰；肺部因深呼吸結果，血流暢通，氣體交換和水分蒸發都得充分，皮膚亦復如此；心臟在適當的練習下增強力量；運動器官也表現充實、活潑、靈敏。總之，運動的利益，可以養成調和健美的體格，促進輸入和排洩，以及鍛練肌肉，血管神經系統，為吾人日常生活中不可缺少的一項目。

運動的種類因為依據點不同，所以有許多分法：

(1) 依運動方式：像遊戲，競賽，體操。

(2) 依運動動力：

(a) 被動運動：不需身體動作，像乘帆船，乘飛機。

(b) 自動運動：自身肌肉動作所起的運動。

(c) 半自動運動：像騎馬。

(3) 依運動性質：

(a) 力運動：肌肉用至最大限度的運動，分爲一般的和局部的。

(b) 調律運動：具有一定節拍反復出現的動作，像賽跑，腳踏車旅行。

(c) 敏捷運動：反復不劇烈的肌肉動作和敏捷的神經反應所合成的運動。像擊劍、賽球。

(d) 注意運動：需要注意力的運動，像足球守門者。

(e) 自由運動：姿態優美動作準確的平衡運動，像跳舞。

## 第二節 運動與年齡和性別

因爲年齡和性別不同，身體構造和發育便有差異，運動的能力也有分別。在某一年齡，需要或適宜某種運動，現在已有具體的認識。

(1) 五歲以下：隨意遊戲。

(2) 六歲—八歲：遊戲，極輕度體操，競走，短距離跑步。劇烈和注意運動不宜。

(3) 九歲—十三歲：各種輕度運動，但注意和持久運動不宜，十一—十二歲可練習游泳。

(4) 十四歲—二十歲：祇不宜持久運動。



(5) 二十一歲至四十歲：一切運動均宜。

(6) 四十歲以上：宜於使用神經系統和維持久運動，其他均應漸次減輕。

至於性別不同，對於運動的選擇也須注意：

(1) 依照身體形狀，男子宜跳躍，跑步，攀登。女子宜迴旋及較穩定的運動。

(2) 因為女子赤血球數和肺活量低小，所以運動的程度也比男子為輕。

(3) 女子皮下脂肪沉着較多，適宜於寒冷環境中運動（滑冰，游泳）。

(4) 在月經來臨時應避免運動。

### 第三節 運動的倡導

都市的建設，反映出人類進化的成績，卻改換了優美的自然環境。不論用力或用腦的人，每天總須抽出閒暇，讓身心舒展一下，吸點新鮮空氣，伸展伸展肢體。這樣疲勞素迅速排洩，精神和體力容易恢復。日光空氣和水都可使身體強壯，胃口增進，對冷空氣的抵抗力增加。儘管是普通散步，對身體卻有無限的益處。所以我們必須使得每個人有機會運動，——才有活力，在不妨礙工作和正常的指導下，鍛造體格，至少要到廣場上，公園裏，郊外散散步，做做極普通的輕鬆運動。個人體力壯健後，工作效能，信心和勇氣都會隨之加強。而且對事業前途，也會樂觀起來，鼓勵整個民族蓬勃而有生氣，積極而富進。

取，堅決而能奮鬥，倡導全國普遍注意運動，實為目前最迫切的要圖。

體格鍛練達到有所收穫，絕非短時間的事，可也不難，卻也不是隨心所欲毫無關係的。德國有運動醫，專門負責指導諮詢的責任，按着各人體格情形，指示你某種運動對你是否相宜，以免弄巧成拙，無益有害。依中國情形，應當在各體育學校和師範學校裏加入運動衛生一科，同時調訓現任體育人員，這樣才免得掉流弊，達到提倡的目標。

一般國民體育，不在劇烈運動的競賽，而在達到個個參加認為生活中應有項目似的實踐力行，亦不在講究運動器具，無力購備，反礙運動的推行，其要旨在鍛練體魄，從運動中獲取實際的功効。

在個人方面，運動時須注意左列幾點：

- (1) 先檢查體格是否健全(有沒有心臟病)。
- (2) 不作超過體力，所能忍受的運動。
- (3) 覺得疲勞，立即休息。
- (4) 游泳時，不宜浸在水內過久。
- (5) 吃飯前後，睡前，不作劇烈運動。
- (6) 空氣不新鮮，光線不充足的地方，不宜運動。
- (7) 運動的人不宜飲酒吸煙，免增加心臟負擔。

(8) 每天至少運動兩次，每次一或半小時，早晨和午後。

至於運動場所的地點，務求適中，視人口多寡，可在城區中心，東南西北四角，各闢一場，這可用勞動服務方法，動員人力開闢。也是普遍推進的經濟辦法，值得提倡的。

提倡運動的方法可採取集體運動制，必須設法喚起羣衆的興趣，自動地參加。所以廣設運動場所，普遍組織運動團體，傳習適合各人身體的運動方法，均蒙政府積極倡導，尚武精神，衛國能力，惟我中華健兒都具有此信念，提高警覺，十年生聚，十年教訓，實不可忽略運動。

## 第六章 心理衛生

### 第一節 心理衛生的意義和內容

心理衛生或名精神衛生 (Mental Hygiene, Psychohygiene) 是防止心理失常和促進精神健康的一種科學和藝術。它已有三十餘年的歷史，在中國還沒有被注意，不過在典籍中關於這方面的格言卻有記載。人類一切舉動，都是心理的表徵。每一個人因為適應環境和滿足自身的要求，便須具有維持這種平衡的適應力，要是沒有健全的適應力，在精神方面便可引起不平衡現象，所謂「心理失常」。社會上常見的志憤鬱鬱，誇大自誇，胸襟偏狹，

利己損人等現象，一般人嘆爲「世風日下」「人慾橫流」，那知這些都是病的心理狀態。這類精神異常的現象，如不及時預防和改善，便可以造成嚴重的精神病，它可以擾亂社會秩序，國家安寧，甚至損害民族。當前中國社會上的奇形怪狀，正暗示着一部人們的心理異常。

心理衛生的工作分爲消極和積極。前者係防止心理失常的現象出現，後者是使得個人對於個人，個人對於社會，社會對於個人，社會對於社會，各方面皆感覺有最順利、最和諧、最圓滿的關係。每人都有健全的適應力，不感覺生命空虛，對於人生發生興趣，同時對於人家，對於社會，感覺滿足。總之：心理衛生不啻是一種生活藝術，這樣才能造成樂觀的人生和融洽的社會。

## 第二節 心理衛生的社會意義

社會裏羣衆的心理，真是千頭萬緒萬花筒似的。在他們裏面要是心理健全的人來得多，那麼社會裏必充滿進取的精神，和洽的空氣。反之心理不健全的人佔多數，社會的秩序便不會安寧，成績也低劣，政府對他們的負擔也加重。從統計所得的結果，這批人不僅是社會的疣物，且可墮落民族道德，損耗社會經濟，減低民族智力，終致阻礙文化進步。茲僅就低能方面所得的材料，擇要列舉，已夠證實這四點的確切。

(一) 墮落民族智力 這裏可分為墮落時的和未來的民族智力。前者可從現在低能人口的統計觀察，後者可從低能人口繁衍的趨勢推斷。美國全國心理衛生委員會最近調查世界各國低能、精神病、與癲癇病的人數，根據各國在醫院的精神病人數作一統計，僅關於低能一項，如左表所示。

表 十 二

國 別	年 代	在醫院 精神病人數	每十萬人中 精神病人數
加拿大	一九二六	二四一	二五·〇
德 克	一九二六	一二五〇	八·七
英 國	一九二八	二四二〇七	六一·八
法 國	一九二五	一九八·九	三一·八
意 大 利	一九二八	二三三一	五·七
瑞 典	一九二七	一八一四	二九·七
南 非	一九二六	一七四四	一〇四·〇
美 國	一九二九	六一五八七	五〇·六

右列報告僅就醫院的低能人數推測，可是考爾門氏 (Kuhlmann) 根據美國情形，推測在院的低能人數，僅佔普通人口中低能人實數百分之四·五。要是從這種比例推測，低能人數之巨，誠屬可觀。此外低能人的生育率要比平常人高。這大概因為低能人早婚不節慾和意志薄弱所致。據英國特萊恩爾德 (T. E. Noller) 報告，低能人平均生產八、四子女，而

普通人平均財產四·六子女。低能人數不斷地增加，它危害民族的程度，也可想而知了。

(二) 墮落民族遺德 據燕爾(G.H.)博士估計郵荷感化院裏有百分之五十屬於低能。又溫特(Winter)博士羅亞里斯布萊國家戒酒院中百分之十五屬於高級心理缺乏，假如低能採取廣義，包括各級心理缺乏者，那裏至少該院中人屬於低能的有百分之七十。據華林氏估計娼寮與化務所女子屬於低能的至少佔百分之八十五，多則佔百分之百。關於低能者犯罪的數字，約在百分之三十一——四十。同時低能人是很易傾向於犯罪的。低能人因不善適合環境和獨立謀生，所以大多陷於貧窮或流浪，這在調查統計上已經得到證明。

(三) 損耗社會經濟 因為低能人不能從事正常工作，每年損耗社會經濟為數甚鉅。英國特萊果爾德氏報告一個低能婦人，自四歲起由公家養育，至八十九歲病故，一生約費公幣一六〇〇金鎊，又美國周克家世，自一七四二——一九一五年近二百年中，其損耗公幣約二百五十一萬六千八百六十五元美金，此外如美國蘭謨家世(Lanham)損耗政府公幣約一百四十一萬餘元美金，德國之亞德吐克家世(Ada Tinkler)損耗普魯士政府公幣之數約合一百二十五萬美元，僅乎一家損耗公幣如此之鉅，要是統計一國裏全體低能人損耗公幣之數，那就更可觀了。

因為民族智力和道德墮落，社會經濟浪費，便可影響文化進步，增加健康人的負擔。這種危害民族的現象，並非祇限於一代，要是不加以處理，它會綿延不絕地日見增長。我

關於這方面的統計很少，我們不能說在中國社會裏精神失常的人特別多，祇要注意眼前的事實，可以推測現在社會裏精神正常的人也不見得過多。所以社會應急起控制嚴重的心理失常患者，同時要促進精神健康，使得每個人有正確的人生觀，走人所應走的路，做人所應做的事，這樣才能消滅民族生命的陰影。

### 第三節 人生觀的確立和心理異常的豫防

我們不要憧憬着宿命和因果。從現時科學的依據，人的出生和死滅是一種自然現象。在短促而複雜的人生過程中，生活在自然界裏的一羣，常常站立在十字街頭，咀嚼着人生的意味，目不暇給地看着周圍，他（她）們希望選擇一條正確的路，不自白地虛度一生。雖然有人說：「人生是一剎那，是夢，是機會」；誠然，這是透徹而警覺的語句。不過我們是不是應該因此而悲觀厭世，縱慾享樂，殘暴凶酷，自私自利呢？假如存了這種心思，那便是逃避現實，做物質奴隸，遺忘本性了！這才做了人類的蝨賊，社會的蠹蟲，自己空過了一生，祇不過為自然界多添一副形骸而已！事實上，做一個人必須認清自然界的廣漠無邊、人類的綿延不絕，自身生命的短促，便須切切實實地把握現實，抱着進取和創造的精神，站在互助立場上，開發自然，治理社會，犧牲小我，福利人羣。抱着這種革命的人生觀，切實力行所謂「以有涯之生，隨無涯之知」。這樣才不愧為「一人」，不辜負自己

所把握着的機會。

每個人有了正確的人生觀，然後在生命道路上才有目的，才有希望。可是人們的心理往往受先天和後天的影響。所以在防止心理失常上，除了控制那些由於先天遺傳所致的心理失常外（像斷種法，低能學校，精神病院等），還須注意那些輕症的神經質和重症神經衰弱者。這種預防工作須從幼年開始，在這時期，人們的神經系統還沒有發育健全，容易受刺激，卻也容易被引上正軌。有些體質性的神經質兒童，每每須乘此時謀補救的方法。所以幼年被當作心理衛生的黃金時代。對兒童不應太姑息或放任，必須養成合羣禮讓的習慣。尤其對於問題兒童須特別注意（所謂問題兒童是他的行為在某一方面離開常模或標準的）。等到踏進學校門，教師便負起重責，要諄諄不倦地誘導他們，化愚頑，培正氣，使得他們隨着年齡和知識的增加，逐步地了解人生，明瞭本身和環境的關係，從而確定自己所應循的途徑。如果在家庭裏能夠減少「問題兒童」，學校裏便會減少「問題學生」，當然社會上也沒有那麼多的「問題人」，人們也不會常提起「世道淪喪，人心萎靡」了。對於心理失常的成人，因為癥態較深，同時主觀也濃厚，僅靠勸導，是難於收效的。除非用根本的方法，使他們失去活動能力。

## 第七章 環境改善



## 第一節 日光 空氣 塵埃

太陽的白色係由紅橙黃綠青藍紫七色組成。它包括着可視光線（熱線）（波長 $4000$ — $7000$ ）與不可視的紫外線和紅外線，紫外線是波長 $3131$ — $3129000$ 的短波光線，紅外線乃 $7600$ — $24000000$ 的長波光線。這類光線經過地面，吸收，放射出溫熱。不過日光照射到地面的分量，與照射角的大小，氣候晴陰，塵埃多少有關，尤以紫外線以及藍與紫的光線。

太陽光線對人體最有意義的是紫外線，它照射到人體皮膚上，經過黑色素的吸收，將它轉變為「能」。它可以促進新陳代謝，充進造血機能，使身體抵抗力加強，皮下的愛爾果司維林（Erbotin）經它作用後變成丁維維生素，此外仍有殺滅細菌的能力。要是生活在光線不足的環境裏，便可引起體力衰弱現象，尤其兒童容易發生佝僂病。

空氣籠罩着地球，約有三百仟米高，離地面愈遠便愈稀薄。它含有百分之七八·〇三的氧氣，百分之二一的氧氣，百分之〇·〇三的碳酸氣，百分之〇·九四·〇的氫、氮、氦、水蒸氣以及其他不潔的氣體（氨、亞硝酸、硝酸、亞硫酸、硫酸、一氧化碳等）。生命是種燃燒機轉，所以氧氣是不可或缺的生命之源。血液裏氧分充足，新陳代謝充進，體力也隨之強壯。普通空氣裏碳酸氣含量超過千分之一，便是空氣不新鮮的表示，新鮮空氣多

帶有芳香油類的氣味，不良的空氣，卻帶些臭味，這可使呼吸淺表，造成肺內血流不暢，體內氧氣缺乏，往往發生昏厥，頭暈、惡心。

空氣裏的塵埃分爲有機、無機、和有生命的三種。依照它的運動性又別爲沉降塵與浮塵。它在含氧的空氣裏可以爆發。人體可因吸入塵埃過多，而患塵埃；着肺，尤以吸入砂屑的，每每續發肺結核。此外職業的塵埃中毒，像鉛中毒，磷中毒。在疾病傳播方面，細菌以塵埃狀態存在的，祇有脾臟疽菌的芽胞，結核菌，天花毒素。比較有意義而且重要的，乃是病人因談話或噴嚏所發出的小滴，它的上面往往帶有細菌（像天花，猩紅熱，麻疹，結核，白喉，腦膜炎，流行性感胃等），常爲傳染的媒介。

上面祇簡括地提到日光，空氣，和塵埃與身體健康的關係。現在純空觀地就現實檢討一下。我國城市的建築，大多犯了空氣不足，光線不良的弊病，尤其在經濟不良的環境裏。在鄉村裏雖然日光和空氣都較城市好，人們往往不會利用，臥室還是幽暗，兼之家畜糞糞處所接近，甚至人畜同居，這可因臭穢氣味，使呼吸不常深暢。這些顯見的事實，影響健康至鉅。我們希望在環境方面，至少須顧及下列幾點：

(1) 街道的寬度，至少須超過建築物的高度，兩旁須多栽樹木。

(2) 街道須常洗滌。

(3) 住室至少開一窗戶，或有通風設備，窗的面積應爲房間面積的八分之一至十分之一。

(4) 圈廐須離住宅遠，禁止人畜同居。

(5) 在塵埃多的地方須常灑水。

(6) 不與從塵埃中可以傳染的病人多接近。

## 第二節 廢棄物排除

廢棄物分為下水(人和動物的大小便，住宅下水，工廠下水)，垃圾和動物屍體。每人每年所產生的廢棄物量，約為糞便四六公斤，尿四百升，垃圾一一〇公斤，廚房及其他用水三六〇〇升。在廢棄物裏含有有機物，無機物，非病原菌和病原菌(霍亂弧菌，傷寒桿菌，赤痢桿菌，赤痢變形蟲)下水的排出和垃圾的清除是城市衛生工作最要的一種，前者係利用水道，後者係按時收集，這都屬於廣泛的。我們怎樣處置家庭下水，如後所述。

(一) 廁所 須空氣流通，光線充足。防止糞便滲入土地，或流出坑外，糞坑須用磚鋪砌，而塗水門汀。預防蒼蠅侵入，糞坑必須加蓋。若糞池所藏糞便每六—八星期清除一次，可免強度腐敗。

(二) 溝渠 在有水道系統設備的都市，一切下水，均須經過頭管，歸入大水管。倘使城市裏沒有這種設備，每戶下水，均須經由溝渠導入深在地內的陰溝，溝渠內不能有積水，免得蚊蟲孳生繁殖。

### 第三節 飲水及處理方法

水是生活上不可或缺的營養素，每人對於飲水的需要量不同，並且隨氣節而異。一日夜間，向外排洩水分如呼氣、尿、痰、汗等約六磅，因之需要等量的補充，普通每日需一—一·五升，飲水以外用水，其量更多，水質純良，裨益身體生活舒適，如因為飲水不潔，常常引起水疫，一八九二年德國漢堡的霍亂大流行，便是有力的證明。我們通常所得飲水的來源，如天落水，地而水，地下水等居多，除少數城市為自來水供給，飲水較為安全，但大都取用江水湖水井水甚至田中積水，不夠清潔，所以對於飲水，必須注意左列幾點：

- (1) 水須無色，澄清而透明。

- (2) 水須新鮮（質不過硬，不可含鈣鎂太多，免傷消化器官）。

- (3) 不含毒質（神、鉛）和病原菌（傷寒、霍亂、痢疾等）。

- (4) 無不快之氣味，水中含氧或二氧化碳者味甜，含有有機物或混有水藻者味腥，多泥土者味澀，多鹽分者味鹹。

- (5) 無遊離浮懸之有機物！

依着水的來源，地下水比較潔淨。我國多掘井取水，對於掘井，也須適合衛生學上的要求：

- (1) 井深須超過五公尺，直徑在〇·八—一·五尺間。
- (2) 井壁不可透水。
- (3) 井欄應高出地面至少二十一—三十厘米。
- (4) 井的周圍地面不應遺水，井欄周圍須有導水裝置。
- (5) 井與廁所、垃圾堆、廚房等至少距離十公尺。
- (6) 井蓋應嚴密。

因水源合乎上述標準的，甚不易得，使之合乎衛生原則，必須加以處理方法，即淨化與消毒為最要，或因設備繁複，或因費用過昂，不合日常應用，今舉效具確實手續較而且所費較廉，可選用下列各法(一)沉澱法(二)凝結法(三)軟水法(四)消毒法(五)沙濾法(六)煮沸法(七)蒸餾法。其中(四)法合乎從事公業人員如旅行測量者甚為便利，其他家庭間均可選用；為注重健康計，清潔的飲水，應該合乎衛生標準，處理供給至為緊要的。

#### 第四節 毒害昆蟲和鼠的撲滅

許多傳染病，是由昆蟲媒介而散布到各處。像蚤與斑疹傷寒，蚊與瘧疾，鼠蚤與鼠疫，蠅與霍亂、傷寒、痢疾，都是已知的事實。所以為了生活的安寧和傳染病的防禦，必須撲滅毒害昆蟲。我國民間缺乏衛生知識，對於蟲、鼠、蚤等毫不知其為害，同時到處有

老鼠特別在西南各省(貴、雲、川)。這裏祇能扼要地提供幾個撲滅方法。

(一) 滅蟲

滅蟲有三種，即陰毛蟲、和陰毛蟲三種。蟲卵的抵抗力比較已經孵化的還大。關於撲滅方法，也因種類而異。

(1) 滅陰毛蟲

(A) 剃除毛髮(女性可戴備藥液之帽)

(B) 藥液可用煤油、醋(可使蟲卵附着毛髮之物，易於溶解脫落)。若已發生溼疹，可用橄欖油和煤油搽用。陰毛蟲用礦石油，或 Chlorox。

(2) 衣箱：撲滅衣箱內附有蟲時衣服須更換消毒外，其他室內用具也須施行適當處理。通常造兩層有門相通的房間，帶蟲者入第一間時須將衣着脫盡，剃去所有毛髮，然後進第二間洗澡，更換清潔的衣服。

(A) 普通衣服的滅蟲可用蒸氣，熱空氣(攝氏八十度二十小時)消毒，或用煮沸，製藥法。

(B) 羊毛衣服浸在百分之三的克來沙兒(Kresol)皂液裏一夜。

(C) 皮革物浸在百分之二十百分之五的來沙兒(Lysol)液裏。

(D) 裘類：用石腦油(Benzin)，硫黃蒸氣，氰酸(危險)滅蟲。

(E) 住室消毒：用硫黃燻烟法（每一百立方公尺用五公斤），或用氫酸蒸氣，非由專門人員施行不可，否則有中毒的危險。

(二) 臭蟲與蚤的驅除

臭蟲喜歡藏在床架、帷幕、住室傢具裏。普通可用煤油，百分之五 *Nitro* 皂液，除蟲菊粉，沸水便可殺死。亦是範圍廣大可用硫黃燻烟法。

蚤多寄居在地板隙內，鼠及其他動物身上。對於中國鼠疫傳布具有重要意義的是印度鼠蚤。所以在鼠疫預防上，滅蚤是一項重要工作。

(A) 室內保持清潔，廢用衣物，不可堆積。

(B) 殺蚤藥最有效的是那夫塔林 (*Naphthalene*)，俗名洋樟腦，可加於肥皂水或煤油裏，或用肥皂和苯的乳劑，將它灑布在地上，或傾入鼠穴。

(C) 蚤卵及幼蟲可用熱肥皂水，或百分之五的福馬林液 (*Formalin*)，或千分之一氧化高汞液或肥皂水和石油的乳液殺滅。

(D) 捕蚤器：碟內盛肥皂水，上放水一杯，水面上置油一二寸厚，油面浮一軟木，中間插一燈心，晚上燃着，蚤便被吸集，跳入肥皂水裏。

(三) 滅蠅與驅蚊

蒼蠅接觸病人排泄物後，可將病菌帶到其他人物或用具上，人們如不幸接觸這些東

兩，因而將病菌攝入身體，便可發病，像霍亂，傷寒，痢疾。蚊蟲種類甚多，以翅有黑斑紋，休止在牆上作角形的玉叉蚊，能傳播瘧疾。所以在這些病的防止上，滅蠅驅蚊同屬重要工作。

#### (一) 滅蠅：

(A) 清除垃圾，糞便，廚房下水。

(B) 殺蛆用氰酸鉀或石灰乳，漂白粉水等。

(C) 防止蠅飛入室內，可用紗窗。

(D) 一切食物加蓋，捕蠅用蒼蠅拍，捕蠅膠（精製樹膠一分，蓖麻油三分，蜜一分，混和加熱）糖水內加一匙福馬林等。

#### (二) 驅蚊：

蚊蟲在冬日多藏在幽暗的地方，像地窖，溝裏，圍廄等，可用硫黃燻烟法殺滅。池塘旁的野草，可在冬日燒去。到夏天，沼澤，污水，溼樹葉，草裏，都是蚊蟲孳生的所在。我們必須儘可能地清除積水。同時用細灰，或者火油，巴黎綠散布水面，以閉塞子孓的呼吸孔，使它死滅。或在河內多養魚。此外燒水草，蓄水池加蓋，罩蚊帳等，都是有效的處置。

#### (四) 殺鼠



對於鼠疫，便須滅鼠，但是老鼠不易滅絕，因為他的繁殖力非常強大，一對健康老鼠一年中可以繁殖到一百零八頭，撲殺的數目往往趕不上繁殖數目的大，所以永不絕種。同時鼠能偷食食物，擾人睡眠，噬損衣履，建築物，此外還能傳染鼠咬病。所以為了經濟、安寧、防病、撲滅老鼠確有深刻的意義。我們不使牠有豐富的食物可啣，有適宜的環境可住，一方面限制牠生育繁殖，一方面實行撲殺，比較可以收效。

(1) 建築物的牆壁，務求堅固。可不用天花板、地板、複壁，使鼠類無法容身。

(2) 保持清潔，破舊衣物，垃圾須清除。

(3) 食糧和食品須儲在特製的防鼠器物裏(包有洋鉛皮)，毋使食物供給鼠糧，食物店舖尤須善藏。

(4) 捕殺用捕鼠籠或捕鼠夾。

(5) 毒殺：可用碳酸銀二—三厘包於麥糰內，再浸入石蠟裏，或用油煎。將這些含有藥物的糰子同時散放，以便在同一時間內撲殺。在鼠疫流行時不可用，免得鼠死後鼠蚤離鼠咬人。

(6) 養貓捕鼠。

(7) 鼠穴灌水。

(8) 德國捕鼠。

(9) 燻蒸法：須用氫酸，要有經驗的人才能使用。硫磺沒有效驗。

## 第八章 合理營養

### 第一節 營養原理

人體成自許多器官，器官由無數細胞所組合，每個細胞卻都成自有機物和無機物。當細胞工作時，胞體的成分一部被消耗，變成殘餘廢物，排出細胞體外，同時從周圍攝取適當的補給物質，這種現象便所謂物質代謝。另有一種現象，能力代謝，便是細胞體內的一部物質經過氧化，把化學的潛能變做物理的動能，生出熱和工作。「此外細胞的分裂也需要某些特別物質的存在，據會在酵母菌殼裏的分子」。所以爲了補充細胞成分，增加動力，維持熱量，每個人每天必須得到適當而充足的營養。飲食與空氣（已詳前）確是生命之源啊！

### 營養及其作用

，水，礦物質和生活上必需的

碳水化合物一部分也供作

↓熱量計算，有如左表：  
其功用和碳水化合物化合物，蛋白質也有這種作用。這三種

表 十 三

名 稱	單 位	相當熱量
蛋白質	一 克	四·一大卡
脂 肪	一 克	九·三大卡
含水炭素	一 克	四·一大卡

●大卡指每一升水升高攝氏一度所需的熱量

(三)調整生活機轉 維生素，無機鹽，水分屬之。

關於各種營養素的個別知識，簡括地列表說明如下：

(一)蛋白質 它成自許多氨基酸，是供給人體氮元素的源泉。主在補充細胞蛋白質的消耗，和作為新細胞成長的原料。剩餘的也可儲藏，作為燃燒之用。在血內維持一定含量，且與身體防禦力有很大關係。從前 $\leq 0.2$ 氏主張人們每日應攝取多量蛋白質，可是人體

的消化和經濟力量，卻勝不了這種負擔。近年來大多主張攝取身體每斤所必需的分量，所謂生理的蛋白質最小量，便是體重一公斤需要蛋白質一克，在兒童因為身體發育需分量較多（如表十四），依照生物學價值，動物性蛋白質比較植物性的容易利用。蛋白質在食品裏的含量，以大豆、肉類為最多，其次為米、麥、苜、麵粉。現在肉類價格很貴，那末代以吃血、骨髓都具有相似的意義，要是連這些都沒有，那僅吃蔬菜（多吃大豆的製品如豆腐）至少也可以補給人體對於蛋白質的需要。

表十四

年齡 (歲)	公斤 體重 所需量 (克)
1—3	3.5
4—5	3.5
6—12	3.0
11—15	2.0
16—17	2.5
17—21	2.0
21以上	1.5

(二) 脂肪 它成自脂肪酸和三分甘油。通常動物性脂肪熔、低，多含有飽和脂肪酸，所以易被利用，而植物性脂肪卻相反，在致用方面便稍遜一籌。脂肪所發生的熱量在營養素裏算是最高，對於需要熱量較多的重工作者，特別適宜。雖然礦水化合物也可供作燃燒，不過總須顧及消化道的容納問題。反之在輕工作或是用腦的人，脂肪對他們工作時所需的熱

藏，並不具重大意義。

(三) 碳水化合物 它廣存於植物界中，是營養品裏的主幹部分。在熱量供給的意義上，可以代替脂肪和蛋白質。在體內甚速被燃燒，剩餘的合成爲肝糖，儲藏在肝和肌肉內。有時能變爲脂肪。通常一百克脂肪的熱量相當二二七克碳水化合物的熱量，在碳水化合物攝取過多時，乙種維生素的攝取量便須隨之增加，這對它的新陳代謝具有重要意義。

(四) 水 它是各細胞的主要成分，體內的運輸工具，脂肪和含碳水化合物的終末產物之一。人體每天小便、大便、肺及皮膚排出的水分有二升之多，所以必須補充，才能維持各細胞的生命，體溫的正常，鹽類的溶解，和營養素的搬運。因此水分要是補給不足，甚或缺乏，它所招致的危險，出現得較早而且嚴重。

(五) 無機鹽類 它是生活上必需的物质。各細胞基質裏都含有一定量的鹽分。牠們對於骨骼構成，體內滲透壓的平衡，血液凝結，神經興奮性，以及觸媒作用都具重大的意義。主要的鹽類有：

(1) 食鹽：是胃液及鹽酸的原料。它在動物體內含存甚多，植物裏則甚少，所以蔬食的人，應當在菜內多加點食鹽，同時它也是調味品。

(2) 鐵：存於乳及蔬菜內。它是血色素和呼吸酵素的重要成分，有觸媒作用。

(3) 碘：存於海藻類。在碘缺乏及甲狀腺素有極微量存在。甲狀腺荷爾蒙素 (Thyroxin) 含

有誤。它對於新陳代謝有重大關係，所以碘的補充是必需的。高山居住的人有時甲狀腺腫大，這是甲狀腺變性的現象，給予微量碘後可治療且可預防。

(4) 磷：主存於乳及卵內，是骨骼和齒珐瑯質的成分。

(5) 鈣鹽及鎂鹽：存於乳及蔬菜內，是骨骼及齒的主要成分。鎂鹽亦有觸媒作用。

(6) 磷：是腦髓的主要成分，牙齒和骨內也含有少量。廣存於動植物界。

(六) 副營養素 某種微量的營養素，主要作用於物質代謝，並不產生熱能，我們稱它爲副營養素。特別重要的是維生素。

維生素(Vitamin)是一種有機物質。對高溫、乾燥及長久儲藏均甚敏感。它的主要作用是用管理(或是調節)細胞生活和繁殖，細胞對於營養素的攝取，各種營養素的中間代謝，以及營養素的膨脹機轉和細胞或是細胞核的膠質現象。不過關於維生素的研究還不斷在進步，它的作用，有些還沒有十分明瞭。現時已經研究透徹的維生素有脂溶性的甲、丁、戊、和水溶性的乙、丙。

屬於脂溶性的：

(1) 甲種維生素：它大量存於魚肝油、牛乳、乳酪。廣在於植物界裏的一種黃紅色色素物質——羅廷(Narharinone C<sub>2</sub>H<sub>4</sub>)便是它的前身。在肝臟內二分子的加羅廷合成一分子的甲種維生素。它的主要作用是保護上皮，促進發育。倘使缺乏，便會發生夜盲結膜

乾燥症、角膜軟化症，抗力減低和發育遲緩。在當前艱難局勢下，吃得起牛乳、魚肝油的有幾個，莫如多吃點胡蘿蔔、番茄等那些東西，也足夠供給身體對甲種維生素的需要。

(3) 丁種維生素：含於牛乳、乳酪、魚肝油、蔬菜。在人體皮下存在的愛爾曼司推林 (Ergosterin) 是它的前身，經過紫外線 (300 mμ) 照射後，便成為丁種維生素。它的作用是維持磷鈣商數，促進發育。倘使缺乏，便現佝僂病、骨軟化病。補救丁種維生素缺乏的唯一方法是多曬日光。

(4) 戊種維生素：存於穀芽，新鮮蔬菜、乳酪、卵黃。它的作用與生殖有關。動物如若缺乏它，雄性現罕丸變性，雌性現流產。現時有用它治習慣性流產的。

屬於水溶性的：

(1) 乙種維生素羣：這裏包括不止一種物質，所以被稱做羣。這些東西含於酵母、糠皮、蕓菜、冰菓、乳汁、卵、肝、腎、及肌肉內。在這羣裏含有五種不同的物質，現時比較明白的有乙和乙<sub>2</sub>，它含有維生素和拉克特弗拉文 (Lactoflavin)，其他也有分獨立。乙與碳水化合物代謝有關，倘使缺乏，便可發生碳水化合物中間產物的中毒症——腳氣病、多發性神經炎——。庚種維生素是抗癩皮病的。拉克特弗拉文 (Lactoflavin) 係促進身體發育和碳水化合物中間代謝。爲了得到充分的乙種維生素羣，食米須較粗糙。吃蒸飯的人，必須喝米湯，否則便放棄了許多乙種維生素，這樣看來，吃烟

飯卻相當省事又佔便宜。至於麵粉的磨研程度也不可太細。過粗對於麥內脂肪蛋白質的利用也會減低。

(5) 丙種維生素：主存於植物內，特別在橘子、檸檬、番茄、番蕉裏。此外在多種蔬菜、乳、肌肉也有。它現在最爲人注意，在體內各分泌腺裏含藏亦多。它的作用可歸納爲：促進凝血，幫助蛋白質分解酵素的作用，以及抵抗傳染。從前航海的人常患壞血病，便是因爲它的缺乏。小兒飲煮沸的牛乳而患米勒巴洛和氏 (Mellor-Barlow) 氏病

表十五 各種維生素性質

維生素	維生素甲	維生素乙 <sub>1</sub> , 乙 <sub>2</sub>	維生素丙	維生素丁	維生素戊
含之維生素的主要食品	肝油、牛奶、鱈魚肝油、魚肝油、黃油、菜油、青葉	米糠、安米、豆類、果實、麵粉、菜類、蔬菜	葡萄、番椒、檸檬、蘋果、梨、櫻桃、果實、酸類	肝油、魚肝油、母油、魚肝油、母油	小麥胚芽、麥芽、啤酒、茶類
物理性質	埃氏 1.0 度尚安定，不溶於水，密於油類及酒精	埃氏 12 度尚安定，密於水	熱之抵抗弱，溶於水	熱之抵抗比水強，不溶於水及酒精	埃氏 1.0 度尚安定，不溶於水及酒精
化學特性	遇鹼性極易於氧化，抵抗強酸	於稀酸強於鹼，易於氧化	於稀酸強，不為鹼性之影響，易於氧化	於鹼性強	在常溫下極穩定，遇鹼性極易於氧化
因缺乏而發生的疾病	夜盲症、眼乾、皮膚發育不全	脚氣、乳兒脚氣、發育停止	壞血病、小兒病	佝僂病、骨軟化	小兒脚氣、消化不良



(黏膜出血等)也是因維生素C因致破壞的結果。所以新鮮蔬菜水果是應該吃的。

此外尚有庚種維生素，它的功用是於血液的，存在肌肉、牛肉、羊肉、牛乳、豌豆、菠菜裏，在粗米、黑麵、黃豆裏則含少量。

關於各種維生素的性質，如表十五所列。

### 第三節 營養素的需要量

人體對於營養素的需要量，並不完全一致。因為體格的魁梧矮小，年齡的老幼，身體的動靜，健康狀態以及氣溫的高低而異。關於蛋白質的需要量，前已提及。至於熱量的需要量，卻也有一定標準。在身體和精神絕對安靜，處於飢餓的狀態下，對於熱量的需要，成人體重一公斤，每小時需一大卡，這便是基礎的需要。所以體重七十公斤的成人，每日基礎代謝所需的熱量為一千七百大卡（中國人的平均體重不及七十公斤，通常城市的居民體重比較農村的輕，大約五十五公斤至六十五公斤）。可是人們總需要動作的，在普通狀態之下，每人每日至少需要熱量二千四百大卡。若事勞作，因為工作代謝所增加消耗的能

量，又因工作種類不同而異：

(1) 肌肉工作：輕工作每小時七十五大卡 中等工作每小時七十五大卡 一五〇大卡 重工作每小時一五〇大卡 三〇〇大卡

(2) 精神工作：因此所增加的消耗，每人每日不過數十大卡，這些消耗量，應當充分補給。

營養素被攝取後，它所經過的同化（消化，吸收）異化（分解，燃燒）作用，也須消耗熱量，這便所謂特種動力作用。根據研究的結果，吾人每日（指體重七十公斤）所需各種營養素量如左表（表十六）：

表 十六  
體重七十公斤成人  
每日營養素需要量表

名 稱	需 要 量
蛋白質	70 克
脂 肪	56—30 克
碳水化合物	100 克
水	1—1.5 升
磷	1 克
硫	0.8 克
鈣	0.9 克
鎂	2.5 克
鉀	2 克
鈉	0.7 克
鐵	0.1 毫克
甲種維生素	1 毫克
乙種維生素	1 毫克
乙 <sub>1</sub>	1 毫克
Laktolavin	2—3 毫克
丙種維生素	30—50 毫克
丁種維生素	0.01 毫克

至於供給熱量的各營養素，也須有適當的分配，舉如左表（表十七）。

表 十 七

	總熱量	蛋白質	脂 肪	碳水化合物
體壯重工作者	4100	120	120	600
中等體格工作者	2900	90	50	300
弱體格工作者	2600	80	50	450
弱體格者休息時	2100	70	40	350
老年婦女休息時	1500	60	30	200
婦女哺乳時	3300	130	100	450

表十八  
經濟膳食成分表  
(成人每日用量)

每日用量	所含重要成分及營養量				
	(克)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	熱能 (卡)	鈣質 (克)
1. 五穀類 穀米 (小麥, 玉米, 高粱等品)	450	92.28	4.05	1647.0	0.1850
2. 豆類 *大黃豆 (或豆腐, 干張, 豆腐乾, 豆 油, 豆浆, 其他大豆食品) (蠶豆, 豌豆, 其他)	60	24.00	12.32	264.0	0.1140
3. 根莖類 甘藷 (或洋芋, 芋頭, 白蘿蔔, 胡 蘿蔔)	600	4.80	0.76	376.0	
4. 青菜類 *大白菜 (或*小白菜, 油菜, 青菜, 油 菜, 黃芽菜, 牛皮菜, *苜蓿)	100	5.00	0.60	60.0	0.5000
5. 油類 菜油 (或其他)	10		19.09	95.0	
6. 調味品 食鹽	鹽				
7. 雜物類 鹽菜 總計	140	77.70	27.63	2446.0	0.7190

附註: 一 上列數字係指實際下咽食物所需營養量特增加一或(10%)以備烹調食用時之消耗

二 每市斤合 500 克

三 括弧內食品可以相當之份量代用

茲將附普通食品營養素含量表(表十九)及採自新食譜中經濟膳食成分表(表十八)普通膳食成分表(表二十)及特種膳食成分表(表二十一)，參閱各表，如何支配膳食以求得到合理的營養，那就比較有約略的標準了。

營養素含量表

機 體			維 生 素			庚	己	庚
鈣 (克)	磷 (克)	鐵 (克)	甲	乙	丙			
0.01	0.186	0.008	±	±	○		±	±
0.001	0.205	0.008	±	±	±		±	±
0.009	0.067	0.023	±		±		±	±
0.01	0.321	0.032	±				±	±
0.01	0.117	0.027			±		±	±
0.150	0.013	0.0002	±	±	±	±	±	±
0.025	0.045	0.025	±				±	±
0.018	0.130	0.0012	○		○	±	±	±
0.032	0.310	0.018	±	±	○	±	±	±
0.020	0.092	0.010	○	±	○	±	±	±
0.030	0.350	0.027	±	±	○	±	±	±
0.022	0.310	0.024	±	±	○	±	±	±
0.285	0.670	0.037	±	±	○	±	±	±
0.190	0.100	0.025	±		±	±	±	±
0.081	0.403	0.027	±	±	±	±	±	±
0.012	0.337	0.013					±	±
0.045	0.218	0.009	±	±	±		±	±
0.045	0.248	0.009	±		±		±	±
0.026	0.042	0.035	±	±	±	±	±	±
0.032	0.052	0.022	±		±		±	±
0.019	0.045	0.009	±	±			±	±
0.019	0.067	0.004			±		±	±

表十九 普通食品

合 理 配 餐		蛋白質	脂 肪	碳水化合物	熱 量	無 總 量 (克)
		(克)	(克)	(克)	(卡)	
	豬 肉	17.4	52.5		158	3.4
	牛 肉	19.6	19.1		28	0.1
	羊 肉	15.5	36.2		155	0.8
	雞 肉	21.5	2.5		109	1.1
	鴨 皮	18.8	1.9		211	1.3
	牛 乳	3.3	4.6	5.0	40	0.7
	豆 乳	3.7	1.1	2.0	34	0.4
	豬 油		100.0		900	
	白 米	2.5	0.2	79.3	359	0.4
	糙 米	7.3	0.4	74.7	345	1.1
	白 麵	10.3	1.1	79.6	352	0.5
	黃 麵	2.0	9.5	70.4	337	1.5
	綠 豆	5.1	1.1	74.0	314	1.8
	黃 豆	29.2	17.1	21.1	405	5.0
	綠 豆	9.1	1.3	1.5	10	1.5
	黃 豆	8.4	8.6	1.3	60	0.9
	綠 豆	24.0	1.0	57.5	27	2.9
	綠 豆	1.2	0.1	19.7	45	0.2
	綠 豆	1.5		2.5	10	0.8
	綠 豆	2.1	0.	1.2	11	1.1
	綠 豆	1.0	0.2	1.8	11	0.5
	綠 豆	0.7	0.1	0.3	7	0.3
	綠 豆	1.3	0.1	0.3	11	0.5
	綠 豆	0.7	0.1	0.7	17	1.1

表 二十  
普通膳食成分表  
(成人每日用量)

每日用量	所含重要成分及所發熱量				
	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	熱量 (卡)	鈣質 (克)	
1. 五穀類 * 米 (或小麥, 玉米, 高粱等品)	450	42.48	4.05	1647.0	0.1850
2. 豆類 * 大豆 (或豆腐, 豆腐干, 豆腐皮, 豆 油, 豆漿, 干豇, 其他大豆製品) (或豌豆, 綠豆, 及其他豆類)	60	24.41	3.12	234.0	0.1040
3. 根莖類 * 甘 薯 (或洋芋, 芋頭, 白蘿蔔, * 胡蘿蔔)	120	1.40	0.25	120.0	
4. 青菜類 * 大白菜 (或小白菜, 菠菜, 青菜, 黃芽 白菜, * 牛皮菜, * 苜蓿, 芥蘭 菜, 黃豆芽, 大蒜, 蔥, * 雪菜, 紅, 苤其他)	500	60.03	9.06	600.0	6.0510
5. 動物性食料 * 牛 肉 (或腸 胃, 豬頭, (耳鼻鬃) * 肝, 蛋, 心, 或血與骨)	10	10.06	12.50	167.0	0.0040
6. 油類 * 菜 油 (菜油, 花生油, 豆油, 其他)	20		20.00	180.0	
7. 調味品 食 鹽 (醬油, 糖, 酒, 醋, 辣椒)	隨意				
8. 雜物類 總 計	1220	85.36	49.22	2446	0.682

表 三十一  
特種膳食成分表  
(成人每日用量)

合 理 營 養	每日用量					
		蛋白質 (克)	脂肪 (克)	熱量 (卡)	鈣質 (克)	
1	五穀類 精米 (或小麥, 玉米, 高粱等類)	225	31.00	2.90	1189.5	0.433
2	豆類 *大豆 (或豆腐, 豆腐干, 千張, 豆腐皮, 豆漿, 或蠶豆, 豌豆)	30	18.20	6.00	138.0	0.057
3	青菜類 *大白菜 (或小青菜, *燒白菜, *苜蓿, *牛皮 菜, 黃芽菜, 黃豆芽, 芥蘭菜, 漚 菜, 蒜, 葱, 韭菜, 空心菜, 蕃茄, 筍, 芹菜, 茼蒿, 雪裏紅等)	500	6.00	0.50	80.0	0.510
4	瓜類 甜瓜, 西瓜, 南瓜, 絲瓜, 冬瓜等	隨意				
5	乾果類 花生, 栗子, 紅棗等					
6	水果類 橘子, 西瓜, 柚子, 地瓜等	隨意				
7	肉類 豬肉 (牛肉, 羊肉, 鷄, 鴨, 腰, 肝, 肚等)	100	9.50	5.98	532.0	0.009
8	蛋類 蛋 (及其他蛋類)	80	9.50	12.05	155.2	0.047
9	魚類 魚 (魚及其他魚類)	70	11.00	0.51	40.7	0.033
	油類 (菜油, *豆油等)	20		30.00	247.0	
	酒類 (啤酒等)	適量				
		1135	79.70	112.96	464.4	0.781



我們多是混食，並將在熱量補給上可以夠，不過

起「偏性營養」。在量的方面，也無需攝取過多，此不僅無益，且至引起新陳代謝異常的疾患，像糖尿病，肥胖病，高風濕。反之，便所謂飢餓，經過相當時間後，因為體內重要器官組織破壞，終至引起攝取的分量不足，身體日見瘦削，精神薄弱，抵抗力退，工作效率更減低，罹患疾病，這是戰爭時期難免的普遍現象。所以對於偏性營養，尤應注意營養，兒童營養，士兵營養，須特別注意，便可維持健康，並加消耗力及健康病，這實賴食糧業肉類價格問題也都有聯帶關係。

#### 第四節 飲食注意

爲了適合營養原則，(1)我們必須選擇營養豐富而容易消化容易吸收的食品以應需求。通常動物性營養品較植物性的容易被利用，這是因為動物性飼料含有蛋白質，在消化道內卻沒有消化它的酵素，所以極難變到細胞內容納利用。(2)一切營養品均應，如磨碎、煮軟、並且充分地咀嚼，經消化道健康，這都有助於消化力的增加。(3)關於食物烹調的目的，是在增進食物美味，增加營養價，並使食物消化。但如烹調不得法，便使減少或破壞食品裏的營養素。但硬硬食物比硬硬花不易消化，蔬菜過度炒熟，或長久浸漬在

鹽水裏，都是以破壞它所含的維生素。(4)又如食米的分量，應有規定，吃過多的人，營養上並無益處而反易致患胃擴張，這關於健康上應該糾正那些不合理的飲食。此外，飲食前並須注意左列各點：

(1) 水是否煮沸，到處沒有純潔的飲水時，以不飲生冷水為宜。

(2) 肉是否新鮮(有無寄生蟲)。

(3) 牛乳內有無結核菌。

(4) 蔬菜須洗淨，以防有寄生蟲卵。

(5) 不要暴飲暴食。

至於政府方面，也須切實地管理食品以及檢驗食物，這樣才可對民族健康添一層保障，並且要負起大眾營養設計的責任，實行糧食和營養品統制與均等的合理分配。我們還希望對人民所必需的飲食物，加以調節和平價，使得每個人能夠得到最低限度的要求，加強抗戰力量。

## 第五節 與飲食關聯嗜好品的害處

吸煙(淡巴菴，一名煙草)和飲酒固是人類的兩大嗜好。因為牠們都有短時興奮神經，振作精神的作用，所以人們大多習染。近代以來，在醫藥衛生方面，漸漸地發現了牠們的

正處，各國政府應注意這問題，定出了禁酒的法律以及戒煙的勸告。在中國爲了節約才提倡禁酒，禁煙或限鴉片和其他麻醉品，至於吸紙煙並許還被認作實際上必需品。有許多人被後者必須吸紙煙的習慣，關於中國吸煙和飲酒的經濟損失，現在還沒有精確數字。我們願意就醫學立場，一說飲酒和吸煙的害處。在健康上發生極大的影響，轉以喚起大家注意。

因爲酒類不同，它所含酒精濃度亦異，酒精也具有營養作用，一克相當七·〇七大卡，如喝少量麥酒，可以幫加消化之例，但在害處方面，它的影響可分作對身體的、後代的、社會的。

(I) 對身體的：

(A) 臟器的脂肪變性和脂肪蓄積。

(B) 引起消化器的慢性炎症，胃癌或食道癌，肝病（肝硬化）。

(C) 引起動脈硬化，心臟衰弱。

(D) 血中酒精濃度超過千分之〇·八，便現沉醉。尤其負責交通事業的人員（像汽車司機）容易肇禍，慢性的酒精中毒係傷害神經，引起各種神經症狀。

(2) 對後代的：可以發生早產、流產、零丸變性、哺乳不能，以及後代精神異常（低能、癩癩等）。

(3) 對社會的：許多犯罪事件，以及性病的傳播，常在酒後發生，因為情不自禁的緣故。

煙草裏含的物質很多，對人體有害而作用最著的要算尼古丁(Nicotine)，其次是一氧化碳和吡啶(Pyridine)，(前者能結合血色素，後者可溶血)。尼古丁對成人的致死量大約為〇・〇八——〇・一六克，也有說〇・〇三，——〇・〇六克。在香煙的煙內僅有百分之〇・〇四的尼古丁，而吸入口腔的僅這裏的百分之〇・〇〇七。香煙剛吸時，尼古丁入於口腔的很少，甚至沒有，吸到最後，便漸漸增加。通常吸久後，便成習慣性，而香煙所現的害處，大多在一年後才出現。茲舉述尼古丁對身體所能引起的疾患。

(1) 可引發唇癌，口腔癌。普通常見的是喉頭，咽頭炎。

(2) 胃炎，腸胃癌。

(3) 腸蠕動加劇。

(4) 肺癌，氣管支炎。

(5) 血壓增高，狹心症。

(6) 生殖機能缺乏，神經衰弱，視力障礙。

從上述看來，無論吸煙和飲酒，都有它的害處，只好偶一為之，但絕不可習以為常。有這些癖好的人，為了顧及自己健康子女健全和節省經濟，卻應當發憤戒絕，沒有染上

的，最好少學時髦，寧把消費作為正用。在政府方面對於酒內酒精含量，也須規定，刺激性相合尼古丁較多的煙葉，宜予禁止，更從宣傳勸導着手，使人們明瞭利害。這種方法，總較明禁暗售為佳。

## 第九章 疾病防禦

### 第一節 傳染與免疫

傳染係指病原體侵入人體後，因為繁殖及毒素所成的結果，引起病狀。病原體侵入身體的門戶，並不一致，因為種類而不同。有的侵入尿道發病（淋菌病），有的侵入小腸後才發病（霍亂），有的破傷風桿菌（破傷風菌），有的寄生殖器黏膜的（傷寒菌）。還有有的侵入呼吸器官的（肺結核）。病原體侵入身體後，必須戰勝身體的防禦力量，才能發病。因此所必需的時期，稱為潛伏期。它的長短隨着病原病原的毒性和量，以及人體的感染性而定。人體對於某種傳染的接受性，稱做素因。它可由於環境不良，飢餓、營養不足、受涼、過勞、嗜酒以及身體損傷等原因而增高。我們知道在健康人體的黏膜膜上，常有某些細菌或球菌，可是不會引起肺炎，每每在受涼以後，身體的抵抗力減低，存在黏膜膜上的細菌因而肺炎球菌，便可繁殖起來，甚至引起肺炎。總之身體抵抗力減低，便有利於潛存體內病菌的

或可經由血液侵襲而發育。像癩疾的復發，石灰化肺結核病狀的復發，肺與體內滅菌有關係。

病菌侵入身體後，或被撲滅，或經潛伏期後蔓延。它在體內的蔓延，並不具備一定的法則，卻因環境及其毒性而異。

(1) 在侵入部周圍繁殖，引起局部病狀(毒、膿、膿瘍)。

(2) 僅在侵入部周圍繁殖，但毒素泛入血流(像破傷風，白喉)。

(3) 病菌不存於侵入部分，但經血周圍蔓延，造成病狀。

(4) 病菌入於血流，在血內甚速繁殖，侵入各臟器，造成敗血症。

要是兩種病菌同時侵入身體，同時發育，便成為混合傳染，譬如不是同時而侵入，便稱做繼發傳染。

人體對於某種傳染不感染，我們稱之為先天免疫。免疫質分先天及後天。先天免疫是指對某種病菌不感染，不過外界環境變更，也可能發病。某人對於霍亂菌感染率很低，不過他們到了結核流行的地方，有時會患很嚴重的結核病。所以先天免疫並不是絕對的。後天免疫分為自動和被動兩種。自動的是指一次患過某種傳染病，以後不再或很少感染該病，這表示體內已有抵抗該種病菌或菌毒的物質，所謂常免疫，像天花、麻疹傳染、霍亂、鼠疫、猩紅熱、麻疹、百日咳、流行性耳下腺炎和傷寒等，患過一次後，幾乎終身

不再患。可是患過流行性感冒以及球菌傳染疾患所得到的免疫性低而且短(如丹毒、癰)。爲了預防傳染病，我們對幾種病採用預防接種的方法，便是將經過處理對身體無害的病原菌，接種或注射到健康人體，使他們發生一次極輕微的感染，而在體內產生抵抗這種病原菌的抗體。雖然這種免疫力維持的時間不長，可是已夠預防之用，像現今風行的種痘、霍亂、傷寒、鼠疫等預防注射，便是這個道理。被動免疫是將對於某種病菌有作用的免疫體，輸入人體，這可立時發生功效，不過時間維持很短，普通多用於治療以及短時期間有效的預防。像白喉血清，破傷風血清，腦膜炎球菌血清等。

## 第二節 細菌概略

細菌是植物界最下級生物的一種，形體非常微小，必須用顯微鏡才能窺及。它的增殖係利用分裂，所以又稱分裂菌。依着牠們的形狀可分爲：

- (1) 球菌
  - (a) 鏈球菌
  - (b) 葡萄狀球菌
  - (c) 雙球菌
  - (d) 四聯及八聯球菌
- (2) 桿菌
  - (a) 有芽胞桿菌
  - (b) 無芽胞桿菌
- (3) 螺旋菌

(a) 弧菌 (b) 螺旋狀菌

在自然界裏有大部無害且對自然界有很大貢獻的寄生菌，和極小部有害的病原菌。細菌須要水、鹽分、氮、碳水化合物和氧氣（也有不帶氧氣而呼吸者）。牠們的營養是各種類而不同，概舉如下：

(1) 產光或色素。

(2) 酵素作用。

(a) 蛋白質分解酵素。

(b) 發酵：酒精，乳酸，酪酸，醋酸，黏液，纖維素，及脂肪發酵。

(3) 腐敗作用：將蛋白質分解變為植物的營養料

(4) 生酸及生鹼作用

(5) 氧化及還原作用。

(6) 毒素生成：這是細菌尤其是病原菌最重要的特徵。它可分為二類，一種是化學性質已知的物質，像硫化氫  $H_2S$ 、亞硝酸  $HNO_2$ 、一氧化碳  $CO$ 、酒精，吡嗪 (Prid) 及尸毒。這類物質不能發生免疫體；另外一種是成分未明可以在人體內發生免疫體的，它又分為外毒素和內毒素，前者是可溶於水的細菌新陳代謝產物，後者是含存細菌體內的，必待菌體壞破後，才發生作用。



病原微生物除了上舉的分裂菌外，還有現代顯微鏡不能察見的微生。這些微生寄生蟲方面有最低級的動物（或蟲如蟎、毛蟲、蠅、蛆、蟲、條蟲，十二指腸蟲等）。

### 第二節 法定傳染病的特點及預防

某種病原體由甲傳乙，由乙傳丙，由丙傳丁，使多數人同時發生一樣的疾病，便叫做傳染病。這種疾病可因氣節而不同，所以又稱時疫。歐美各國關於傳染病早有規定，我國近年也規定了九種法定傳染病。醫師對於這類病都有向當地衛生機關報告的義務（天花、白喉、傷寒、猩紅熱、霍亂、斑疹傷寒、流行性腦膜炎、鼠疫、及痢疾）。查探要敘述各病，並提預防方法。

#### （一）天花

病原 天花微子。

潛伏期 九—十三日。

傳染方法及路徑 接觸——空氣小滴；病人用具傳染。病原體侵入上部呼吸道，經鼻侵入血流。

重要症狀 本病多見於兒童。突然惡寒發熱，有頭痛、肢體及關節疼痛、惡心、次日出現猩紅熱或麻疹樣的初期疹，多在腿部外側、手背內面、胸腹部、頸部、頸部、在

二十四小時內此疹便退盡，三五日後熱下降，身覺輕鬆，但現天花固有的疹子，開始是紅斑，後成丘疹，現水泡，大多在第九天完全化膿。這時熱度又上升，也是最危險的時期，到第十二天，便呈乾燥期，要是沒有奇毒症，三十四星期時痂皮便完全脫落，色素斑可退淨，可是因為化膿所遺留的癍痕，將永遠存在。

#### 預防方法：

(A) 隔離病人，病人排洩物消毒。

(B) 種痘，一七九八年英人琴納發明牛痘，用於天花的預防，頗著奇效。歐美各國對於種痘均有法律規定。嬰孩在出生三月以後，便須種牛痘，而且一定要種。英國規定嬰孩出生六個月又七天後，若尚未種痘，便由官廳發出警告，如再不理，將罰金二十先令。在二一四歲最好每年種一次，以可隔五十七年種一次。我國有用人苗（鼻苗）的，這不但有傳染梅毒的危險，並且往往因毒性過強，蔓延全身。患眼病、耳內流膿、溼疹、痲痺及皮膚病的兒童，應暫停種痘。

#### (二) 白喉

病源，白喉桿菌。

潛伏期 二—五日。

傳染方法及路徑 小滴傳染，接觸病人所用的器具，或塵埃物傳染。健康人，咽喉有

的附有白喉菌，白喉患者病愈後，咽喉裏的白喉菌仍未盡滅，和他們接觸都有傳染危險。白喉菌侵入局部後，毒素移入血中。

症狀 最多見的是咽頭白喉，先感周身不適，膈扁桃腺紅腫，附有灰白色膜，不易剝脫，它可甚速向周圍蔓延，下延喉頭，入於氣管，發生窒息。因為毒素的關係，可現心臟衰弱，血管運動神經麻痺，病愈後，還可有心臟突然麻痺，及某部肌肉運動不動的危險。

預防方法 本病多犯二—四歲的兒童，錫克氏創出一種反應，試驗兒童對白喉菌的感應是否敏感。白喉患者至少隔離二—三星期，有時需八星期，周圍的兒童，有時也須隔離。白喉菌苗現在還沒有盡一的製品，德國有 *Neolon* 和 *T. A. F.* 二種報告有效，有時注射五百—一千單位血清作為短時預防（用牛血清，以備將來萬一患白喉時用為血清治療）。病人排液物（痰液）消毒。

### (三) 猩紅熱

病原 多認為係溶血性鏈球菌。

潛伏期 三—六日。

傳染方法及路徑 小滴、傢具、食品傳染，侵入喉腔而引起全身發疹。多發六—九歲的兒童。

症狀 惡寒、發熱、嘔吐，次日自頸部先現猩紅色疹（如塗紅墨水於皮膚），以後延及全身，獨口腔周圍及頸部三角形部無發疹。併現急性腭扁桃體炎。

預防方法 患者隔離至少六星期，以後仍須觀察二星期，最好勿使與健康兒童接觸。被動免疫用猩紅熱血清（五—十克）或痊愈者血清（二—三十克），可維持二至四星期。自動免疫有用狄克氏（Dick）法，是否有效未定。

#### （四）腸傷寒

病原 傷寒桿菌。

潛伏期 一—三星期。

傳染方法及路徑 攝取附有傷寒桿菌的不潔食物或飲水，接觸傳染亦可。傷寒菌入小腸後經淋巴道入血。

症狀 初期熱度呈階梯樣上升，此時周身不適，頭痛疲倦，至第二星期，熱度稽留於三十九度—四十度間，脾腫大，胸腹部發疹（甚微疹），大便作豌豆粥樣，有時嘔吐。第三星期後半期，熱度早晨下降，晚間復升，惟有降退趨勢，此時最易發生腸出血及腸穿孔，第四星期熱度漸退，結果恢復正常。

預防方法：

（A）隔離患者

(B) 患者排洩物及器具消毒，可用石灰乳或百分之五的 Formalin 液。

(C) 不飲生水，不食不潔食物。

(D) 管理廁所，滅蠅。

(E) 預防注射，俾發生自動免疫，便不致發病，第一次注射傷寒菌苗 0.5 克，一星期後注射一克，再隔一星期注射一克，共注射三次。

(五) 斑疹傷寒

病原 *Rickettsia prowazekii*

潛伏期 九—十一天。

傳染方法 由於帶病原體的衣蟲，經咬後傳染，衣蟲離取病原體後，須經過五—七天才有傳染性。

病狀 本病多在冬季流行，患者大多是貧民或不清潔的人，發病係突現惡寒、戰慄、高熱、周身疼痛，在第四—六日便發疹，除面部外，手掌足臍都有（與腸傷寒不同），第二星期往往心臟衰弱，多在第十二日熱度下降，在病期中，神經症狀若明（囁語、手顫、昏睡），有在熱退後，還持續若干時日。

預防方法

(A) 滅蟲：病人須確實滅蟲後，才能和健康人接觸，因為既有病人之血液，才是傳

染的源泉。

(B) 近時有用含有病原體的糞腸，製造疫苗作為預防注射。

(六) 霍亂

病原 霍亂弧菌

潛伏期 十二—四十八小時，或一—四天。

傳染方法及路徑 飲食、接觸傳染，病原菌經口，在胃內遇酸性（如0.1%鹽酸）即不能生存，必須到鹼性的腸道內才能發病。

症狀 開始現輕度下痢，而後現劇烈下痢，起初尚含糞便成分，以後便成米泔（淘米水樣），周身即水分缺乏現象，螺紋窩陷，喉曬，心臟衰弱，可在數小時或一、二天內死亡。

預防方法：

(A) 飲食衛生——時不能飲用大量水分，以免把胃中酸度減低。

(B) 病人隔離，大便、便器、衣袋、被褥，均須消毒。

(C) 注射霍亂疫苗，與傷寒同。

(D) 滅蠅。

(七) 細菌性痢疾

病原 痢疾桿菌。

潛伏期 二—七天。

傳染方法 飲食，接觸傳染。

症狀 本病多流行於夏秋間，開始現輕微下痢，而後伴有腹痛，裏急後重，大便混血或膿液，三—四日後達極點，五日後可漸復正常，這是一種比較正常的經過。由志賀氏型痢菌所起的痢疾，可現中毒症狀（昏迷、虛脫、失禁、心臟衰弱）。

預防方法：

(A) 隔離患者，病人排洩物，用具消毒。

(B) 飲食衛生。

(C) 管理廁所。

(D) 滅蠅。

(附)阿米巴痢是蟲性赤痢 係由阿米巴原蟲寄生於大腸引起

(八) 鼠疫

病原 鼠疫桿菌。

潛伏期 二—五日。

傳染方法 被帶有鼠疫菌的鼠蚤，蚤刺咬。小滴傳染。

症狀 鼠疫全鼠疫、肺鼠疫、皮膚鼠疫、鼠疫敗血症。最常見的是腺鼠疫（百分之九十），鼠疫菌從表皮微小創口侵入，引起所屬部淋巴腺炎（最多鼠蹠部），此時全身症狀著明，寒戰，高熱，皮下出血，通在短期內死亡，但也有破潰治癒的。肺鼠疫較少見（百分之十）症狀像肺炎，早期現呼吸困難，皮膚紫藍色和血痰，死亡率百分之九十九。鼠疫治療用鼠疫血清，近時有用 Sulfanilamide 一類的製劑奏效的。

預防方法：

- (A) 滅鼠。
- (B) 滅蚤。
- (C) 隔離病人(至少十日)及可疑者。
- (D) 排泄物用具消毒。
- (E) 預防注射鼠疫疫苗。
- (F) 醫院工作者須穿防蚤衣，戴口罩。
- (九) 流行性腦脊髓膜炎

病原 腦膜炎雙球菌。

潛伏期 一—四天

傳染方法 小滴傳染，經血行人於腦脊髓膜。



症狀 發熱、惡寒、嘔吐、神志不清、項強直、腹陷、皮膚腐感、昏睡或不安、死亡率百分之二十—七十。

預防方法：

(A) 隔離患者。

(B) 消毒病人所用的手帕等。

(C) 不接觸患者，不宜受涼。

(D) 預防注射腦膜炎疫苗。

除去上面所述的方法傳染病外，小兒期常患的傳染病，像百日咳、麻疹，都是容易因此致命的疾患。現時還沒有特效的預防方法，祇有注意兒童的護養。及使他們不和這類患者接近。

#### 第四節 中國流行的幾種熱帶病及其他

我國幅員廣大，氣候近於亞熱帶及溫帶，所以熱帶病，尤其是蠕蟲病，甚為流行，許多人以為無足重視的病症，如霍亂瘧疾，發作幾次，並不算什麼一回事，甚至迷信邪說玄理，並不知此種疾病之影響國民健康，甚至影響及於工作能力而有耗國民經濟，這裏祇能敘述幾種比較常流行而常見的重要的病，希望這種常識能使民衆普遍明瞭，知其病害。

## (一) 瘧疾

**病原** 瘧疾原蟲，分爲間日瘧原蟲、四日瘧原蟲、惡性瘧原蟲。

**傳染媒介及症狀** 祇有雌的瘧蚊可傳播瘧疾，它的特徵是翅上有黑斑紋，靜止時與鱗蝶作四十五度角度，觸鬚長，作刷形，幼蟲係與水面平行，非如普通蚊幼蟲懸掛水下。瘧蚊吸取瘧疾病人的血，瘧疾原蟲在生殖體，便在它的胃內受精，行有性生殖，變爲許多鎌狀瘧蟲，從淋巴道移入蚊的唾液腺，當這種蚊刺吮健康人的時候，鎌狀瘧蟲便可乘機侵入血流，經過相當的潛伏期，侵入赤血球行無性生殖，有的需要四十八小時，也有七十二小時，亦有二十四—四十八小時才成熟，赤血球破裂後，許多環狀瘧原蟲散入血流，再侵入其他健康的赤血球，這時患者自覺惡寒戰慄，發高熱，經過幾小時後出汗，如此可經相當時間(間日、間二日、每日、不定)週而復始，赤血球不斷地被破壞，引起貧血現象。惡性瘧疾原蟲的毒作用，較其他瘧蟲爲厲，症狀很複雜，並且多在內臟血管內繁殖，常常可以閉塞毛細血管，患者有在短時間死亡的。

**預防方法：**

(A) 滅蚊。

(B) 排除沼澤積水。

(C) 掛蚊帳。

(D)藥物預防：可間隔地服用大量奎寧，例如擇定每星期中的兩天，每天服用奎寧一克，持續三星期後，隔相當時間再服。

(二)鉤蟲病(十二指腸蟲病)(流行於沿海和西南各省)

病原 十二指腸蟲，美洲鉤蟲。

傳染徑路及病狀 鉤蟲卵在糞便內，處在佳良的環境裏(潮溼，陰蔽)，經過二十四小時便發育成幼蟲，破殼而出，再經蛻化後，便成為傳染性的幼蟲，在適當環境裏，可生活數日至數星期，它接觸人的皮膚，便可侵入汗腺或皮脂腺的排洩管隨後入淋巴管至靜脈血流，再經右心到肺臟，可入氣管枝，上行到喉頭，再經咽頭由食道下行入胃，到十二指腸，空腸，便寄生在那裏，此外由於攝取附有蟲卵的飲食物也可感染。它用鉤刺入腸粘膜吸取血液，入腸六—八星期後便能排卵，在腸內能生活六—十年，身體因為持續失血，久之便現貧血症狀。蟲的頭部有毒腺，它的分泌物也可制止血液凝結，甚至有溶血作用。病人除了貧血、浮腫、腹水外，也有發生神經異常症狀的。我國農民患病較多，這對農村經濟是一個莫大的威脅。

預防方法：

(A)不赤足，不隨地大便。

(B)廁所地面用三合土打緊，防幼蟲侵入。或每日灑注濃厚鹽水(每一平方公尺用

一磅鹽溶在二·五公升水裏)

(C) 耕田時，可穿油布高套襪子。

(D) 飲食衛生

(E) 糞便用作肥料，必須儲藏一月後才可應用(夏天要二月)，這樣蟲卵和幼蟲，都可死亡。農家可掘兩個坑，上加蓋，交換應用。這種辦法既經濟，又有效。

(三) 日本住血吸蟲病(流行於長江流域)

病原 日本住血吸蟲。

傳染徑路及病狀 含有蟲卵的大便，入於水流，卵內的毛幼蟲，便脫殼而出，跑到螺絲(釘螺)裏，變成孳幼蟲，經三—四星期後成尾幼蟲，離螺絲體，游行水內，可乘機鑽入人的皮膚，經淋巴或血流入門脈，經過七十一—一百天後，成爲雌雄異體的成蟲。雌蟲有抱雌管，雌雄始終擁抱便可排卵，本蟲主寄生在門脈系統，所以在胃、小腸、大腸和胰腺裏都可以有，特別歡喜寄生在直腸裏。它的病狀可分爲急性和慢性，急性的可有瘡疾、傷寒、痢疾、大腸炎、闌尾炎、腎炎等型，慢性的主要是肝腫大、貧血、腹水。通常二—三年內便可致命，倘若沒有再感染，有在二—三年內自然痊癒的。

預防方法

(A) 不在不潔的河裏游泳。

(B) 用不潔的河水，灌溉田地，必須瀝放田內一晝夜後，然後再下田耕。

(C) 撲滅尾幼蟲可用石灰水。

(D) 撲滅螺絲，可用火燒、石灰、熱水等法。

(E) 撲滅蟲卵，須治癩患者，禁止野糞，屠殺病獸。

(四) 薑片蟲病（我國浙江蕭山患者最多）

病原 薑片蟲，形扁橢圓，故名。

傳染徑路及症狀 蟲卵排出後經一—四週，卵內便發生毛幼蟲，它破卵後，游於水中，侵入平卷貝，五天後在其內形成囊幼蟲，第七天變為裂幼蟲，第三十五天成爲尾幼蟲，到第四十九天，尾幼蟲成熟，便脫離平卷貝入水，運動活潑，遇到水草、荸薺、水紅菱或菱白上形成囊胞，人們吃了附有囊胞的荸薺等，便可感染。成蟲係寄生在小腸裏，蟲數少便無甚病害，多時可引起腸炎，它也分泌毒素，可引起貧血、水腫。

預防方法：

(A) 禁止生食、冷食。

(B) 撲滅平卷貝：如前日本作血蟲病所述，在菱田裏待收成後可用乾燥法殺貝

(C) 撲滅蟲卵——蕭山中間宿主（殺貝）。

(五) 銅蟲病

## 病原 蛔蟲寄生。

傳染途徑及症狀 蛔蟲卵往往附着在蔬菜上(用含有蟲卵的糞便做肥料)或混在水裏，被人們攝取後，到小腸裏經過一、二五小時孵化成仔蟲，它穿過腸壁，隨血流經右心入肺，這時發生咳嗽，仔蟲沿着氣管枝經氣管上達喉頭，由此再入食道經胃達小腸寄生，它所以要經過肺臟，大概因為需要氧氣和養成對消化液抗力的緣故。因為仔蟲通過許多臟器(像肝、心、肺、腎、腦等)，往往因它的器械作用，引起小出血或炎症。在腸內的成蟲藉血液做養料，所以人體會發生貧血，此外成蟲還有器械作用和毒作用。患蛔蟲的人往往有嘔吐、惡心、腹部和胃部疼痛、痙攣、癩癩發作、記憶力減退、皮膚搔痒和貧血的症狀。

### 預防方法：

- (A) 飲水衛生。
- (B) 水果須用冷開水洗滌數次，或用百分之七十酒精塗擦後食之。
- (C) 手不接觸污水。
- (D) 蔬菜須洗淨。
- (E) 糞便用作肥料，須依前法處置(見前)。
- (六) 蟯蟲病

## 病原 條蟲

傳染徑路及症狀 條蟲寄生在直腸裏，產卵時自肛門遊出，在外陰、肛圍等處產卵，畢後又回至直腸，它的感染分做外界感染和自家感染，前者係接觸附有條蟲卵的食物或器具，而將蟲卵誤食，後者係患者當條蟲游出，肛門發癢，用手搔摸，而將蟲卵附於手指，以後又將蟲卵誤食。條蟲所現的症狀，主要的是肛門搔癢，該部發生溫疹，在女子有時條蟲遊入陰道，也有沿輸卵管侵入腹膜腔的。

### 預防方法：

(A) 注意清潔。

(B) 飲食衛生。

(七) 條蟲病(我國南方有鉤條蟲較多，北方無鉤條蟲較多)

病原 有條鉤蟲，無鉤條蟲，其他條蟲寄生人體內的較少。

傳染徑路及症狀 有鉤條蟲的中间宿主是豬和山羊等，它在這類動物的肌肉裏，發育成囊尾蟲(纖維囊尾蟲)，無鉤條蟲的中间宿主是牛，它在牛的肌肉裏，形成牛囊尾蟲。人們要是吃了含有囊尾蟲的生豬肉，羊肉或牛肉，便易感染。假如煮沸相當時間後囊尾蟲即可死滅。這二種條蟲都寄生在小腸裏。有鉤條蟲可引起惡心、嘔吐、頭痛、眩暈及神經症狀，無鉤條蟲可誘發腸炎、便秘和下痢交換出現。

### 預防方法：

(A) 不吃生的或不煮熟的豬肉，羊肉或牛肉。

(B) 肉類檢查。

(八) 黑熱病（痞塊病）（流行於長江下游、蘇北、山東、河南等省，近在西南各省，亦有發見。）

### 病原 (Leishmania donovani)

傳染媒介及症狀 白蛉子、臭蟲、蠱係本病的傳染媒介。本病為慢性熱性病，初期症狀漸漸出現或係突來，熱度弛張，有時惡寒、下痢、嘔吐、肝脾腫大，二—六星期後熱度下降，不久又現發熱及惡寒，但不如以前高，肝脾逐漸增大，至第二期則為持續不高的發熱，並伴貧血，脾腫大更厲，終可因惡液質死亡。

### 預防方法：

(A) 住宅通氣，光線充足。

(B) 除去人畜糞溺，屋內地面及周圍地面鋪洋灰。

(C) 撲殺有病動物（犬）。

(D) 掛小孔蚊帳。

(E) 燒毀藏有白蛉子的住宅，在三百公尺外另建新屋。



(九) 麻瘋 (西南各省)

病原 麻瘋桿菌。

傳染方法及症狀 潛伏期甚長，可及十二年，由小滴，接觸傳染。分爲結節型（皮膚癩），斑紋知覺麻痺型（神經癩），和混合型。結節癩有定型的獅面，神經癩便是末梢神經肥大和知覺麻痺，結果因爲全身和內臟被侵，陷於貧血和惡液質死亡。

預防方法 患者絕對隔離治療。

(十) 砂眼 (它是經常流行的，在前面第四章第二節已經說過了。從略)。

前面所舉的幾個病，尤其在農村裏最常見；除此而外，像蛔蟲，也是中國人體寄生蟲裏很多的一種。我們必須深入農村，切實地做調查、檢查和治療工作，並宣傳預防方法，減少農民疾病，保障健康，這才有益於國計民生。

## 第十章 可怕的性病

### 第一節 性病概略

性病裏包括梅毒、淋病、軟性下疳、和鼠蹊淋巴腺肉芽瘤四個病，牠們都由不潔的性

交爲主要傳染的路徑，傳染的源泉，大多來自娼妓。這類病現在中國城市和農村均長流行（西南各省苗人亦甚多）。患者感染後，雖不致即時有性命之憂，可是對整個民族，子孫貽害至鉅，就中尤以梅毒和淋病爲害最大。茲就各病要點，分別敘述。

### （一）梅毒

梅毒的病原體是梅毒螺旋體。侵入人體後（大多在外生殖器官），經過三星期的潛伏期，便在侵入部發生初期硬結（硬性下疳），到第七星期開始，血內便可檢查出陽性梅毒血清反應，這時全身淋巴腺腫脹，尤以鼠蹊淋巴腺腫脹（橫痃）爲甚，但不痛，三個月後可全身發疹（第二期），數多對側性，經過短時間，可自然消退，但不久又發，疹形有蕈薇疹、丘疹，苔癬疹、扁平溼疣膿泡疹等，感染三年後，大多便跨入第三期，這時梅毒螺旋體深入內臟，可在各部發生橡皮腫，要是生在皮膚上，起初便是硬而作銅紅色的結節，不是對側性發生，孤立，結果可破潰；以後到第四期，主要的是神經系統被侵犯，發生麻性癱瘓和脊髓癱。梅毒疹裏有傳染危險的是硬性下疳、溼性丘疹、黏膜疹等。患有梅毒的母親，梅毒螺旋體可經過胎盤傳染到胎兒，有時引起流產，即或不流產，有時生後死亡，或有耳聾眼瞎的現象，也有到年齡較大後，才發病的。梅毒病源體也可以作用於遺傳素質，引起種族退化。梅毒的治療必須耐心，徹底！

### （二）淋病（俗稱白濁）

可怕的性病

淋病病原體是淋病鏈球菌，感染後經過幾天潛伏期，尿道即痒感，有黏液洩出，外尿道口潮紅，以後症狀漸加劇，流膿，到第十—十四日達最盛期，排尿疼痛，夜不安眠，經三四星期後，症狀漸減輕，每因發生不當，就治太遲，竟延至後尿道，由此便可引起攝護腺炎、副睪丸炎，甚至妨礙以後的生殖機能，此外也能引起膀胱炎，關節炎、心臟內膜炎。女子感染淋病後，淋菌往往都潛藏在頸管或外尿道的黏膜皺襞或腺窩裏。治療也比較困難，同時需要長的時間（在男子淋病也是一樣），如若侵入子宮，可引起子宮內膜炎，如卵囊後侵犯則產卵受影響，如若輸卵管被侵犯，便可障礙卵子的排出，妨礙受孕，通常所見的不妊症，大多與此有關。淋病很容易傳染，必須耐心治療，才會斷根，淋菌也能引起生殖細胞的變質。

### (三) 軟性下疳

本病病原是杜克來氏 (Ducrey) 的鏈狀桿菌，感染二—三日後，可在外生殖器部（龜頭、冠狀溝、大小陰唇、後連合）現一紅色丘疹，後遂化成膿潰瘍，捏之不硬（與梅毒的不同，故名軟性下疳），邊緣凹凸不平，容易出血，可成個潰瘍互相融合，經過二十三週或七—八週後，始可痊癒，遺留瘢痕，不過也有重症的（壞疽性型），可有生命危險。

### (四) 鼠蹊淋巴肉芽瘤（第四性病）

本病病原大體與微子，在感染後，鼠蹊淋巴腺腫脹，漸融合軟化，疼痛不著，時有微

熱，不過經過很慢，有時可侵犯腸骨窩淋巴腺，也有侵犯直腸會陰部分的。

## 第二節 關於娼妓

所謂「娼妓」，便是時常變更性交對象的女子，她們所以被淪落為娼，以此為職業，過着達達的生活，被男子以為玩具對象，站在為大眾藐視的地位，且受非人道的待遇，其情至為可憫，有的是因為先天關係（賣淫的素質），重要的還是受經濟壓迫的原因，迫而為此，工業發達的國家，女工多流為娼妓，工業不發達的農業國家，因為農村經濟不景氣，為着生活逼迫走上這條路的也不少。此外因為意志薄弱，被物質誘惑，婚姻數字減低，鄉村城市化等都是輔助的因素。女子一陷為娼妓後，便成傳播性病的源泉，在許多社會問題沒有得到圓滿解決以前，完全廢娼是一件不可能的事。即或表面上做到沒有娼妓存在，事實上私娼卻增加，性病的蔓延更厲，法國從前純用法律管理，絕對禁娼，可是在這次世界大戰以前，已有改革的傾向。假如完全放任，尊重個人自由，這樣所致的流弊，更無法統計，尤其在科學比較發達的中國，更不應當採取這種辦法。如能解決婦女職業，使能獨立生活，更施以人格教育及衛生常識，也可幫助減少娼妓的產生。

我們明瞭了性病的為害和娼妓肅清的不易，便須謀解決途徑，務使現存的娼妓，儘可能不是性病的傳播者，同時不要再增加新的娼妓，更須普及衛生教育，使得每個男子養成

負責任，明道德的正常心理，能了解性病的爲害，進而幫助解決娼妓問題。

政府應當實行公娼管理，所有娼妓均行就地登記，隔一定期間由當地衛生機關檢查，如發現性病，應立即治療，並追詢傳染來源，同時衛生機關還要負着教育和監護的責任，換句話說，娼妓應受衛生機關的監視。有將娼妓指定集居一街或畫定區域，移動時亦須得衛生機關的許可。必須經嚴格的檢查，發給健康證明書。

關於私娼必須嚴格取締，旅舍酒肆常常是她們混跡的所在，德國規定女子入旅舍必須徵驗健康證明書，設有衛生稽查專門偵探她們的行動，要是形跡可疑，可祕密地向她提出警告，要是不聽，警察局便可傳訊。

除上述的消極辦法外，我們還得求治本之法，就是解決婦女職業和社會經濟問題，像婦女救濟所，職業介紹所的設立等。同時應使未成年的女子少接近甚至遠離這種惡劣環境，以免誘惑墮落，有效的預防，還有賴於教育的力量。

## 第二節 性病防禦

戰爭使人們生活變動，軍民的遷移，對性病傳播，卻給予最好的機會。性病的爲害，絕不僅限於個人，它對於國家民族的影響太大，無論在民族的量與質方面，都是一個陰影，尤其在中國這些病已是根深蒂固了！我們不應當再忽視它的嚴重性，必須作有效的防

(1) 國家應制定撲滅性病之法規，凡是傳染性病給其他的人，應受處罰，感染性病的人，可免費治療，但必須追究出傳染源泉（參閱附錄一）。

(2) 普及性病知識，灌輸性慾教育。

(3) 獨身者節制性慾，對健康無害，所以最好不宿娼，萬一抑制不住，也必須注意對象是否有病，或事先預防，否則一失足成千古恨（參閱附錄二）！

(4) 獎勵或補助健康男女結婚。

(5) 治療機關普遍設立。

(9) 提倡正當社交。

(7) 性病諮詢處的設立。

### 〔附錄一〕 德國撲滅性病法規

(1) 本法規所指之花柳病為梅毒、白濁、軟性下疳，不論發生於身體任何部位，均屬之。

(2) 若自知患有傳染性之性病或只認為有病時，應向德國領事開業執照之醫師請為治療，父母有為其子女，監護人有為其被保護者，求醫治療之義務。貧困之病人無力求醫，或受保險條例所限，不能負擔醫費時，醫藥費概由國家負擔。

可怕的性病

(3) 因實施此法規所產生之衛生工作，應由各衛生局任之。衛生局應與性病諮詢處及看護所及其他社會保健機關密切合作，治安警察及公益警察在實施此條例時，無論在衛生及保健方面，尤以對於未成年人之保護問題應切實扶持。

(4) 衛生局遇有嫌疑之病人或認為其有傳染之可能時，得將其拘留，令其出示健康證明書，此證明書須由衛生局指定之醫師填具之，或有由此醫師檢查之必要時，該病人須應經檢查。性病若認為有傳染性時，須受治療，必要時得將病人送至醫院。重要性病之匿名函件概不受理，如告發者出具真實姓名時，須先令其口頭陳述，如認為證據充足可即時始受理之，在實施此條例一切方法均不生效時，得以強迫手段行之，醫師施行手術，其有關病人生命健康者，須得病人同意後行之，此等手術之種類，由政府規定之。

(5) 性病患者明知或認為其病有傳染性而竟與人性交時，則認為有意傷害他人健康，如刑律無特別規定，則處三年以下徒刑。此處分只在控訴時執行之，若被告為原告之家屬時，其控訴得撤回之，如六個月內不控告，刑事部分即不生效。

(6) 若病人自知有傳染性之性病而竟與人結婚，在婚姻成立前，亦未將其病通知對方時，得處以三年徒刑，此處分只在控訴時行之，此控訴得隨時撤銷，若六個月內不控訴，即不生效。

(7) 性病之治療只有德國領有醫師證書之醫師行之，(未經施行診查即應行治療(如通信治療)，或以講演小冊圖畫種種方式，以便病人自行治療者皆禁止之。

(8) 醫師檢查與治療性病時，須向病人說明此病之傳染危險及第五六兩條所載之刑律，並授以政府允准之小冊內載病人應注意事項。

(9) 若病人意圖規避醫師之注意力或治療，又或病人之職業與行為能危害他人時，主治醫師須呈報衛生機關。

(10) 衛生局或諮詢處之公務員，若將病人之疾病，病源及其個人情形，其因公務關係得悉其詳情，而又非法洩

臨時，須受罰金或三年以下徒刑，其處分在控訴時行之，其控訴衛生機關不受理之。若衛生局及諮詢處醫師，其他機關時即認為合法。

(11) 若以治療或減輕性病之藥品器械與方法，用文字圖畫表演，或以不顯明方式以圖售賣，而將此種物品陳列於外者，處以三月以下徒刑及罰金，或二者之一。如不與其他地方法律或國家法律抵觸時，上項物品得由醫師或藥劑師宣傳或兜售或登載於專門之雜誌(醫學)。

(12) 預防性病之藥品或器具，政府依據化驗結果如認為不通用時得禁止出售，業經允准售出之物品亦應列廢止以及宣傳方式，均由政府制定條例以限制之。

(13) 指定市區或房屋以營淫業者禁止之。

### 〔附錄二〕 華沙娼妓防毒須知

欲避免性病，須備下列物品：

(1) 小浴盆(帶坐板) (2) 灌注器帶橡皮帶及變形子宮管 (3) 橡皮注射器 (4) 海綿 (5) 過錳酸鉀 (6) 百分之五蛋白銀液 (7) 橡皮套 (8) 潤管 (9) 凡士林

(用法)

性交前：

(1) 詳察男子生殖器外部有否皮膚變化，摩擦時有否膿液自尿道流出。

(2) 將生殖器各部用凡士林塗過。

(3) 給男子一樣皮套。

可怕的性病



性交後：

- (1) 最好立即小便。
  - (2) 用海綿浸過鉍酸鉀液洗滌陰部。
  - (3) 用灌水器盛過鉍酸鉀洗陰道。
  - (4) 用橡皮注射器將蛋白銀液注入尿道內。
  - (5) 指示狎妓者
  - (a) 將包皮拉上後用過鉍酸鉀將陰部洗淨。
  - (b) 最好立即小便。
  - (c) 用滴管將蛋白銀液兩滴滴入尿道。
- 若性交後妓女不將過鉍酸鉀液及蛋白銀給男子用時，須受嚴重處分。在受醫檢查時須將三個橡皮套、凡士林、鉍酸鉀液、蛋白銀液、滴管呈驗。此防禦用具，在風化警察部按原價出售。

## 第十一章 結核症的嚴重性

### 第一節 結核症簡述

從前結核乃三大流疫之一（梅毒、癩、結核），現時仍是人類健康的大威脅。它的病原體是結核桿菌，分有人型、牛型、冷血型和飛禽型，對酸類抵抗力甚強，菌體外被有蠟樣物

實，對外界抵抗力也很大。人體的感染多由於小滴傳染或腸道傳染以及接觸傳染。對人體可以引起病變的是人型和牛型，後者係由飲用結核牛的牛乳所致，尤其是兒童（據G.H. Hens氏統計百分之五）往往因此引起腸道感染。結核菌侵犯人體的臟器可分二大類，即肺結核與其他臟器結核（腸結核、結核性腦膜炎等），兒童大多患粟粒結核（彌蔓各臟器的結核病）和結核性腦膜炎，成人多患肺結核（亦稱肺癆）。通常五歲以下患者頗多，五十五歲罹患者甚少，十五—三十歲漸次增多，終于達到頂點，三十歲後又漸漸下降。結核的死亡率在英國佔全死亡率的全百分之六·五。一八五一—一八六〇年英國死于結核疾患的有六五八八七人，到一九三二年則為三三六五八八人，並且這時人口較前增多。美國的結核死亡率是萬分之八·三。在北歐的幾個國家，因為衛生事業進步，所以結核病的死亡率也低，挪威萬分之十五，丹麥萬分之六·三。依着人種的不同，結核症的死亡率也有差別，白人萬分之七·二，黑人萬分之三·三。中國關於結核症死亡率還無精確統計數字，不過照現在一般的生活情況看來，它一定相當驚人。尤其肺結核的發現，年來更加猖獗。

結核菌侵入人體後，先在局部發生結節，而後沿淋巴管侵入所屬的淋巴腺，形成初期病竈，在這時期，很易治癒，在病理學上，郎開氏（Langhans）稱它為第一期；等到有個機會（身體抵抗力減低，病狀進行性變化等），結核菌侵入血流，或是被侵犯的淋巴腺破潰，這時結核菌便可隨着血流，散佈到全身各部，這便所謂擴散期（第二期），全身現過敏症

狀；以後病變便祇限局於臟器蔓延（肺、腎、腸），所謂第三期。雖然病理方面，有這種分法，不過還沒有完全確定，因為它的分限並不如梅毒那樣清楚。

## 第二節 結核的社會原因

許多社會原因可以影響結核的罹病率和死亡率。現在擇要一述：

(1) 經濟狀況 貧窮的人，過着憂愁生活，限於經濟能力，營養不足，因此增高對結核病感染的素因，既感染後，又無力治療，和得到適宜的靜養，死亡率自隨之增高。

(2) 職業關係 因職業不同對結核的感染也有差異：

(A) 第一類：結核罹病與死亡率最大的職業：如流浪勞工、負販者、旅館招待、礦工，石工等。

(B) 第二類：中等的如裁縫、木工、小木工、釘書匠、印刷工人、鞋匠、書記、海員、麵包師、交通人員、店員等。

(C) 第三類：農人、講師、牧師、泥水匠、磨工等。

(3) 住居 密集居住的，往往容易感染結核症，在英國愛丁堡一九一〇—一九一二年曾就結核症死亡率和住居關係加以統計(表二十二)：

(4) 戰爭 因為戰爭時期生活條件的不良，結核的罹病率和死亡率往往增高，德國在第一次世界大戰前，結核症的死亡率是千分之一·三，當戰爭的時候增到千分之二·三。

(5) 工人的結核罹病率和死亡率常大於農人，這與生活環境有關，所以工業化國家，要是沒有預防結核的設施，結核的罹病和死亡率便會增高。

### 第三節 結核症的預防

結核症，特別是肺結核，是現時中國社會上所常見的病，誰都知道它的厲害，是一個沒有特效藥治療的病。人們罹患了這種病後，即使有充裕的經濟，良好的環境，也未見得能根本全愈。在當前艱難困苦的環境下，我們可以想到它卻在漸漸地蔓延開來，這不僅對眼前的民族健康是一個莫大的威脅，並且對於後代的體格也有不良的影響。它的害處該較

姓 名	死 亡 率
一區四室	千分之〇·五六
一區三室	千分之一·一一
一區二室	千分之一·四六
一區一室	千分之二·二五

梅毒嚴重而積極，因為一個患有開放性（在痰內可證明到結核菌的）肺結核的病人，也隨時隨地可將結核桿菌，可趁咳嗽或講話時小滴散放的機會，傳染給周圍的人，所以往往一個家庭裏很多的人同患了肺結核，核因為不知隔離預防的緣故，這在我國也是常見的事。雖然根據一般統計，成人百分之九十在體內潛藏有結核病狀（主要的是肺內），可是它們卻因為人體的抗力，在體內祇是潛伏而不發病。所以我們必須維持身體的抗力和儘可能地避免新的感染，這兩點表面上看來很簡單，不過在中國卻是一件相當費力的事，主要的還是一般衛生知識太差。我們要有亡羊補牢的精神，急起直追地努力從事結核預防切實工作，當然結核症在歐美各國，並沒有絕跡，祇不過比較減少而已。在戰爭中也同樣蔓延與增多。

（一）防禦傳染 現時對結核症既沒有特效的藥劑，也沒有像預防傷寒霍亂那樣有效的菌苗，在健康人方面祇有儘可能地避免傳染機會。

（1）不和結核患者接近（在二公尺以內，和患者談話便有傳染的危險）。

（2）有乳房結核的牛，不應供給牛乳（由衛生機關厲行牛乳檢查而鑑定許可出售）。

（3）牛乳飲前應消毒。

（4）不與結核患者同居。

（5）患者檢舉。

（6）患者住宅用具排洩物的消毒（直射陽光、石灰乳）。

(7) 小滴傳染預防(小學教員、售票員、店員、招待以及其他容易和兒童或大眾接觸的人，如患有肺結核，應停止工作，否則便是結核菌的傳染源泉。從此看來，健康證明書確有推行的必要)。

(8) 公共用具消毒(電話筒、茶館的公共茶杯等)。

(9) 年紀比較大的人，如患有慢性的肺結核，他們往往是家庭裏結核菌的源泉，因為疼愛兒孫，往往和那些幼小者接觸，許多家庭裏的兒童，表面上是受着恩愛，事實上卻已蒙了莫大的禍害。所以一個兒童不宜生活在這種環境裏，有時出生後便須離開，否則也不能和那些常常咳嗽的老人接近，要是母親患有肺結核，她和她的子女應當隔離，這才是真正的愛護子女，也是愛護民族後代。

(二) 防止發病 在身體抵抗力強的時候，體內的結核病狀，往往潛伏可不現病狀而安然生活，要防止這種病狀的復燃，那就必須維持正常體力，有規律生活，像營養和運動的相當注意，避免過勞(身體和精神的)，以及不和結核病人接近。在細菌學也有一種結核菌苗，所謂 B. C. G. 這是法國卡爾美推及格林 Calmette-Guérin 二氏經過長期培養所得之毒性很弱的牛結核菌，他們結十五萬兒童經口服用，結果很好，不過有的地方也試行過，發現不良的經過，所以現時還沒有廣被應用，主要的是因為它的作用和無害性，還沒有十分確定。對於身體虛弱的兒童，應當特別養護。

(三)病者的護養與治療 我們知道現時對結核的治療還是間接的使患者體力增強，病勢不致擴展，所謂期待自然力量，以療養為主要處置。療養的原理是希望身體的抵抗力增強，換句話說，病人要有很好的環境。療養時的要點如

(1)適宜的空氣；

(2)適當的日光浴；

(3)豐富營養；

(4)生活安靜等。

事實上，並不是每個結核患者都有良好的環境，都能適合這條條件，許多人是死在貧病交集的情況下。有的即使經濟環境許可，可惜的是不找正當醫師，希望求神拜佛吃吃草藥就可得治的。要使得每個結核患者都能有力量治病，不迷信於那些不科學的方法，我們必須提倡失業保險，疾病保險，和灌輸有關結核的醫學衛生的知識。政府對於結核患者（特別肺結核），應當加以控制，這才是清理根源的辦法，社會能減少一個開放性肺結核病人的自由活動，健康人便可減少許多傳染的危險，同時病人也可得到合理的治療和護理。所以設立大規模的療養院，收容開放性和閉鎖性（二者須分開）肺結核病人也是值得考慮的問題。在病人方面應明瞭結核並非不治之症，祇要自己耐心修養不難痊癒。越是燥急悲觀，對病的本身有害無利。所以關於肺結核的療養原則如何指示，以及政府如何協助這些病人

獲得療養機會，恢復他們的健康，也就是恢復他們的工作，國家也可免去許多損失。

德國肺病療養院的設置，大規模的終在一百以上，而且多在風景優美的地方。蘇聯公共衛生機關在從事防止肺結核方面，已獲得偉大的進展，自政府積極預防以來，肺結核已減少百分之八十三，因肺結核而死亡的亦較革命前減少一半以上，尤其特別注意的是致力於防止兒童的肺結核（兒童患結核的，有屬外科者，在各國均有，亦應注意），因此，不但設立了兒童肺結核療養院，而預防肺結核的專門學校，兒童營，和養病區，也很普遍地建立起來了。就是對於防止有肺結核傾向的人及治療肺結核病人的施藥局也在一千以上。凡是患肺結核的都有收容他們受療養的設備完善醫院，這些對於結核的預防上，可以收到很大的效果。

其次預防結核的守則，最重要的如不可隨地吐痰，結核病人用過的器具、衣服、書籍等均須消毒，均須要靠衛生教育的宣傳力量來喚起民衆明瞭傳染的原因，病狀的厲害。並且應該列入國民教育中不可缺少的知識，如一般公共衛生事業發展與衛生教育普及相配合，使結核症減少。

## 第十一章 從職業衛生談到社會保險



## 第一節 職業衛生的意義

每一個人的精神體力，並不是對任何工作都適宜，即使適宜，也必須有良好的工作環境，同時還須注意到工作對身體所可能引起的影響，職業衛生重在討論這些問題，進而求解決的途徑，它的對象是工作的羣衆，主要的工作在判斷某人對某項工作是否適宜，工作環境的改善和預防一切職業病。

在廣漠的社會裏，我們除了負着職業指導的責任外，主要的還是注意勞工羣衆的生活。中國雖不是工業發達的國家，不過近年來勞工的人數也在增加。在比較大的工廠裏，關於工人的待遇以及有關他們福利的事業，都粗具規模；而生活清苦的則是那些小規模的工廠和礦工、鹽工等類。依着時代的趨勢，立國的需要，中國會漸漸走向工業化的道路上去，我們爲着現實和未來，確應當在職業衛生方面多所努力。政府應實施工廠檢查制度，調整工人生活，注重工人福利，充實安全設備，和普及醫藥救濟，要使得他們能安心工作，不受資方的剝削，得到合理的待遇。爲顧全他們經濟能力的薄弱，應實行保險制度，這樣對他們未來的生活，加上一層保障。在女工和童工方面，因爲體力和生理現象的不同，他（她）們的工作應有特別規定，並且在現在託兒所沒有普遍成立以前，對女工育兒哺乳的時間也須用法律訂定以符護育婦嬰的本旨，吾國雖早已訂有勞工法規，着重的還是要切實

地執行法令，才能保障農工的健康。

因各項職業而起之職業病，茲從略，這里僅討論到職業衛生應該積極尋求促成早日實施就是了。

## 第二節 農村衛生的重要

中國是以農立國，從而積言，鄉村佔百分之九十以上，從人口言，農民佔百分之八十五以上，他們生活在窮鄉僻壤間，終日在青山下黃土上工作，與自然界接觸，爲着他們和城市接觸的機會較少，同時辦衛生工作的人又難得熱心下鄉作農村訪問，所以他們的生活習慣還襲着古舊的的風氣，他們的生命是握在一些江湖郎中和佛婆手裏；固然他們歡喜守舊，事實上新穎而合理的科學知識，也沒機會滲到農村裏去。空氣雖新鮮，日光雖透射，居住和飲食卻不講究，污物處置不懂方法，所以在農村裏常有傳染病的出現，寄生蟲病的流行，砂眼疥癬到處可見，性病結核亦多蔓延，主要的是沒有衛生習慣和合理而清潔的人爲環境。他們生活固在美滿的自然環境，應該足以增進健康，但在罹患疾病後，爲了廝守舊習或經濟力量不足和衛生醫療機關的集中城市（這特別在貧農、佃農），往往得不到合理治療和預防，所以疾病率和死亡率都高，特別是嬰兒和產婦（不是新法助產）的死亡率。這所擺在眼前的事實，卻在警覺我們要集中目光，拿出力量，不避勞苦，必須要實際的深入

民間從事農村的衛生工作，農民在抗戰中站在最主要的地位，他們不分晝夜在烈日中風雨下泥足垢面從事生產，供給前方戰士和後方人民的食糧，增強抗戰實力，我們對他們的健康應當負起保護的責任，因為他們的健康關係於抗戰力量太大了。今後衛生工作不應集中在某一區域，須就中國實際情況，切實推行到農村去，使農村每一角落都可在周密的衛生行政網之下得到確切的健康保障，一方面要訓練幹部，深入農村同時推廣衛生教育和醫藥救濟。許多貧苦的佃農，他們處在不良的環境下，生活都成問題，那還有力氣負擔醫藥費用，今後政府固須多辦免費醫療機關，同時在徵收地主的田賦時可酌量增收，作為他們佃農的醫療補助費用，這也類似資方替工人繳納保險金一樣。這樣多的勞農羣衆在期待，在仰望，我們該把衛生設施集中都市的目光急切地轉移到農村，先從宣傳調查入手，而後治療與預防並進，使他們對於如何講究衛生有了認識，有病應到那里求醫，有了途徑，知識漸漸增進，迷信也可破除，他們的生活狀況關於住居和飲食，也自會改善而合衛生原則了。農夫所患的寄生蟲病（如鉤蟲病）及瘧疾，非常流行，損害他們的健康，不能到田間工作，影響農業經濟甚大，我們必須積極地推進農村衛生，從事撲滅工作，把一切必需的衛生設施一一興辦起來，這是為大多數農民保障健康的根本要關，這里，也不容細細的詳述了。

### 第三節 社會保險

社會保險制度是德國俾斯麥所創始，因為當時德國社會民主黨勢力很大，俾氏想利用此法緩和空氣，在一八八三年頒布疾病保險，一八八四年殘廢保險，以後更有礦工、公務員及失業保險。隨後各國頒布社會保險的法令，現今它不僅是解決社會問題的一種方法，也是醫藥社會化的橋梁。

社會保險的意義，在使一般收入較低的人們，以及殘廢、老弱、鰥寡能得到現實生活的安定，和未來生活的保障，這種精神和物質的安慰，尤其在醫藥救濟方面，容易收獲效果。這樣人們不會在患了疾病後，因為得不到治療，而坐以待斃，他們的健康會因此得了保障。在中國現在社會上人們負不起醫療費用，已是極普通的事實，尤其薪給階級一部工人和佃農深深體會到這種困苦，就是在戰前，也未嘗沒有這種現象，即使到抗戰勝利以後，這類情形也不會從社會上消逝，此外失業和貧老人們的生活問題，工人的保險養老，這都是亟須打算的事。茲姑將有關社會保險的知識，撮舉其一二，希望能引起當局的注意。

保險費的負擔祇有在蘇聯完全取之於資方，或由國家預算的基金供給，其他國家多是出之於勞資兩方。關於保險的種類很多，現在提幾種重要的談談。

(一)疾病保險(健康保險) 保險費用勞方三分之二，資方三分之一，在德國由疾病金庫管理，英國資方繳納這種保險費係購特別的郵票。這種保險的目的，是保障健康，預防及治療疾病，它的利益有：

(1) 疾病救濟：包括疾病津貼（英國：男子一星期十五先令，未婚女子十二先令，已婚女子十先令，自不能工作之第四日起，最多領二十六星期）。（在特別疾病可領到較多的津貼。）

(2) 疾病療治，可向指定的保險醫師就治。

(3) 疾病養護。

(1) 醫藥救濟。

(2) 產婦救濟：包括助產工作，醫藥援助，產褥津貼（英國：已保險的女子或保險者之妻在產褥時可得二金鎊。德國分一次的及經常的二種。）和哺乳津貼。

(3) 死亡撫恤。

(4) 被保險者的家屬救濟（產婦也包括在內）。

照着我國社會情況，健康保險卻是急不容緩的事，雖然現時衛生當局在竭力提倡醫療普及，不過完全靠政府的負擔，還不夠深入和普及吧。

(二) 災禍保險 由工會管理，保險費完全由資方負擔，凡是工人、公務員、學徒等都有被保險的義務，它的利益有：

(1) 疾病療治（災禍及各種職業病）。

(2) 疾病津貼，家屬津貼。

(3) 死亡撫恤。

(4) 家屬撫恤。

(5) 職業的保護。

(三) 礦工保險 在德國由中央礦工會管理，凡礦工及礦裏的職員均被保險。保險費各方負三分之二，勞方三分之一，它的利益有：

(1) 礦工及礦員的疾病保險。

(2) 礦工的養老金及殘廢保險。

(3) 礦員的養老金。

(四) 失業保險 在德國由中央職業介紹及失業保險局管理，這是補救失業的一種辦法。保險費資勞各半。它的利益包括事業津貼和職業介紹。

(五) 公務員保險 在德國由中央公務員保險局管理，保險費資勞各半負擔。它的利益有：

(1) 六十五歲以上者可得養老金。

(2) 無工作能力者可得養老金。

(3) 家屬撫恤。

(4) 治療救濟。

(六) 殘疾保險 在德國由地方保險局管理，保險費勞資各半，它包括：

(1) 殘廢撫恤。

(2) 六十五歲以上者可得養老金

(3) 寡婦與鰥夫的撫恤

(4) 孤兒撫恤。

(5) 治療救濟。

## 附錄一 各國出生率、死亡率、壽命預測比較表

(一) 出生率 出生率係指每年每千人中出生嬰兒的總數而言，如某城人口三萬，每年出生嬰兒九百名，那麼這個城的出生率等於三十。這可從左列公式計算：

$$\text{出生率} = \frac{\text{一年內生產嬰數}}{\text{人口總數}} \times 1000$$

表二十四  
各國死亡率  
比較表

國別	死亡率
中國	30.0
印度	24.8
日本	17.7
西班牙	16.3
俄國	15.2
法國	15.8
意大利	14.6
英國	13.3
瑞典	11.9
美國	10.9
德國	10.8
奧國	8.6
新西蘭	8.0

總死亡率 =  $\frac{\text{一年內死亡人數}}{\text{人口總數}} \times 1000$

(一) 死亡率 它指每年每千人中死亡的人數而言。  
(二) 死亡率 不分性別年齡，它可由下式計算：

表二十三  
各國出生率比較表

國別	1931	1932
中國	32.0(估計)	38.0(估計)
印度	32.4	34.31
日本	22.2	32.9
俄國	29.4	30.1
西班牙	27.4	28.1
意大利	24.9	23.8
美國	17.8	17.4
法國	17.4	17.3
奧國	15.9	16.9
英國	15.6	15.8
德國	16.0	16.1
瑞典	14.8	14.5



計算：

(2) 嬰兒死亡率：係指每年每千出生活嬰中一歲以下的嬰兒死亡數而言，它可用左式

$$\text{嬰兒死亡率} = \frac{\text{一年內一歲以下之嬰兒死亡數}}{\text{一年出生活嬰數}} \times 1000$$

表二十五  
各國嬰兒

死亡率比較表

國別	嬰兒死亡率
中國	200(估計)
印度	181
俄國	173
日本	118
意國	113
西班牙	111
德國	79
法國	78
英國	68
美國	59
瑞典	51
新西蘭	31

公式計算：

(3) 產婦死亡率：係指每年每千出生嬰兒中，產婦因生產死亡之數而言。它可從左列

$$\text{產婦死亡率} = \frac{\text{產婦因生產死亡數}}{\text{一年內出生嬰兒數}} \times 1000$$

表二十六  
各國產婦

死亡率比較表

國別	產婦死亡率
中國	15.00
日本	8.59
美國	6.06
比利時	5.82
英國	4.16
德國	3.73
瑞典	3.31
丹麥	3.09
挪威	2.97
法國	2.78
芬蘭	2.70

(三)壽命預測 根據各年齡不同的死亡率以推測平均壽命的長短。

表二十七

各國壽命預測比較表

國別	年	代	男性	女性
西德	1930		63.0	67.5
美國	1950		59.3	62.8
加拿大	1930		58.9	64.1
日本	1921—1925		42.1	43.1
中國	—		31.0	30.0 (估計)

上面所摘錄的幾種統計表，雖然年限較舊，除了近幾年受了戰爭影響會有變動外，還不失為一種參考資料，也可提醒大家對整個社會事業和民族健康多多注意！

## 附錄二 民族健康運動方案

(民國三十年第二次社員大會通過中國衛生教育社擬訂)

民族健康為國家強弱之基本條件。我國民族素稱病弱，致疾病死亡均較他國為衆，此種現象於戰時為尤甚。戰時生活之變常，營養之不良，均足使國民健康愈形低落。如不亟

謀注意促進，則不但對於抗戰建國影響極鉅，且於民族前途亦殊堪深慮。本社有鑒及此，擬發起民族健康運動，藉以促進社會人士深切之注意。茲擬具實施方案於后：

甲、組織 由本社聯絡有關各機關團體組織民族健康運動委員會主持之。

民族健康運動委員會須設置研究部門，聯絡有關之學術機關或團體分配擔任關於民族健康問題之研究工作，俾各充分發揮其效能。

## 乙、工作

一、原則 各項工作之推行，取下列各原則：

1 視各種工作之性質，如能由有關機關團體負責辦理者，則本會處協助之地位辦理之。

2 如不能由有關機關團體主持辦理時，則由本會與之聯絡舉辦之。

3 如事業尚屬創舉，無機關團體之足資聯絡者，則由本會單獨舉辦之。

## 二、綱目

### 1 提倡健康運動

(1) 廣設運動場所

(2) 傳習適合各人身體之運動方法

(3) 普編組織運動團體

(4) 鼓勵各項運動競賽

## 2 注重合理營養

(1) 宣傳營養常識

(2) 製定經濟營養食譜

(3) 傳習調配食品之方法

(4) 介紹廉價營養品

(5) 倡設合理的營養食堂

## 3 改善生活環境：

(1) 指導改良水井建設

(2) 倡導池水或河水旁沙濾水井以獲得人工地下水

(3) 促進上下水道之建設

(4) 倡導飲水消毒

(5) 宣傳房屋建築之改善

(6) 提倡合理的污物處理

(7) 糾正有礙健康之不良習慣

(8) 勸導改善擾亂心神之不良習慣

(9) 發起毒害昆蟲及鼠類撲滅運動

4 擴充衛生設備

(1) 改善都市村鎮衛生二種

(2) 請政府貸款人民改善衛生設備

(3) 請政府設立衛生器材廠廉價供應各種衛生用品並提倡衛生材料之自給

5 保護產婦嬰兒

(1) 提倡新法助產

(2) 提倡婦嬰保健

(3) 喚起女工保護

(4) 組織母親會育嬰保健會以從事社會的婦嬰衛生教育

6 維護兒童體格

(1) 檢查兒童體格

(2) 矯正兒童缺點

(3) 擴大兒童健康比賽運動

(4) 實施預防兒童體格缺陷之教育

7 獎勵優種增殖

(1) 建議政府成立婚姻主管機關以主持獎勵婚姻事宜

(2) 建議政府設立婚姻諮詢處

(3) 建議政府頒布獎勵優種增殖之各種法規

(4) 以各種方法從事獎勵生育之宣傳

(5) 建議政府應於法律規定結婚雙方需交換健康證明書

(6) 從事於人種學種族學遺族學優生學方面之調查與研究

(7) 從事於防止身心劣質遺傳之研究

#### 8 講求心理衛生

(1) 建議政府成立心理衛生諮詢處

(2) 調查心理失常之原因並設法矯正

(3) 利用各種方法啓發樂觀人生

#### 9 倡導正當娛樂

(1) 從事各種正當娛樂之指導與宣傳

(2) 建議政府籌設各種正當娛樂場所

(3) 倡導各種正當娛樂競賽

#### 10 戒除有害嗜好

(1) 促進禁毒運動

(2) 發起節飲運動

(3) 舉行戒除不良嗜好之比賽

(4) 勸戒其他有礙健康之惡劣嗜好

### 11 防禦傳染疾病

(1) 發起防疫運動

(2) 提蘭種痘及預防注射

(3) 發起結核防禦運動

(4) 發起地方病預防運動

### 12 防止性病蔓延

(1) 擴大性病防治之宣傳

(2) 建議政府設立娼妓檢驗機關

(3) 調查統計娼妓人數爲娼原因並設法改善其生活

## 三、方法

1 調查 調查民族健康之現況及各種有關本運動推行必須之資料

2 研究及設計

(1) 委託各學校機關團體研究民族健康各項問題

(2) 研究及設計本運動推行之方法

(3) 考核本運動之成效

3 宣傳 分圖畫口頭文字電影及展覽等五種

(一) 編印畫報 (二) 連環畫 (三) 壁畫

(2) 文字宣傳

(一) 出版定期刊物 (二) 發行特刊

(三) 編印各種宣傳小冊傳單標語等

(3) 口頭宣傳

(一) 舉辦學術及通俗講座

(二) 播音

(三) 舉辦講習會

(四) 表演

(五) 家庭訪問

(4) 電影宣傳 攝製及放映有關民族健康之教育電影及幻燈片作為宣傳工具

(5) 展覽 模型及圖表另設專館或專室展覽



4 訓練 協助訓練各項有關本運動實施時必需之人材

5 比賽 舉辦各種有關健康之比賽

丙、經費 呈請中央撥定專款及籌募捐款爲民族健康運動委員會之用

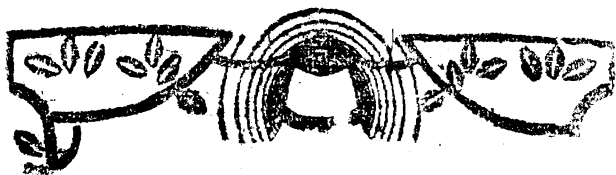
丁、附則 本方案各項工作綱目得隨時組織專門委員會擬定詳細實施辦法

## 參考書目

- 1 中國衛生教育社：民族健康運動方案（民國三十年）
- 2 胡步蟾譯：生命論
- 3 任白濤輯譯：優生學與遺傳及其他
- 4 Die Verhütung erbkranken Nachwuchses, Berlin, 1936.
- 5 Dr. Gerhard Friese: Das Ehegesundheitsgesetz, 2, 1938, Berlin.
- 6 Dr. Gutt: Das Eheauglichkeitszeugnis Daröffentl. Gesundheitsdienst, heft 15, 1935.
- 7 Max. Eugling: Grundzuge der Hygiene, 1934.
- 8 G.A. Wagner: Grundlagen der Mutterschaftsfürsorge Der öfftl. Gesundheits dienst, 1935
- 9 Tolkendorf: Plansmäßige Schwangerenfürsorge auf dem Lande, 同本, 1935
- 10 Bessau: Die Grundlagen der Kinderfürsorge, 同本, 1935
- 11 Degwitz: Lehrwchd der Kinderheilkunde
- 12 張方慶譯：產科學

- 13 Jameson and Parkinson: *Synopsis of Hygiene*, 1936
- 14 衛生署：衛生統計(二十七年九月)
- 15 日本文部省編纂：精神衛生(日昭和四年九月)
- 16 吳南軒著：社會控制低能的衛生和方法(單行本)  
心理衛生與遺傳(單行本)  
心理健康與身體健康之關係(單行本)  
心理衛生的意義範圍與重要性(單行本)
- 17 伯力士著：鼠疫防治實施辦法(三十年)
- 18 Flugge: *Grundriss der Hygiene*, 1929
- 19 Ernst Müller: *Was bedeutet die moderne Ernährungslehre für den beamteten Arzt? Der öfftl. Gesundheitsdienst*, 1937
- 20 Max Fischer: *Die Alkoholgefahr*, 1935
- 21 Ernst Gabriel: *Die Erscheinungsformen des Tabak misbrauchs und die einschlägigen Versuchsergebnisse*, 1937
- 22 Ruge Muhlenz: *Die Hygiene und Krankheiten der wärmen Ländern*, 1938
- 23 鑿先器譯：皮膚性病學

- 24 同濟醫學季刊八卷一期(三十年九月)  
25 Spielhof, B. Stellungnahme zur Prostitutionstrage, Der Diftl Gesundheitsdienst, 1937  
26 湖南省衛生處：衛生概要  
27 閩政月刊八卷三期



有必印翻

中華民國三十三年五月初版

民族健康之醫學基礎

全一册

正中編定價國幣一元八角  
造紙本

(外埠酌加運費匯費)

編著者 胡定安

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

(1675)

