

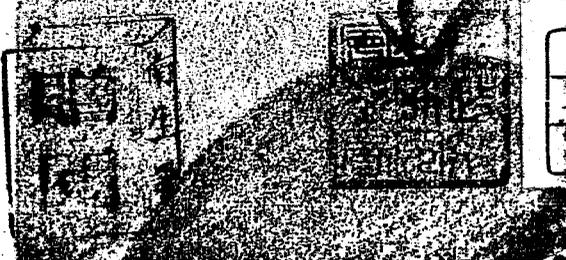
衛生常識演講集

第一集

中央廣播無線
電台播音演講

衛生署
編印

中華民國三十四年九月九日出版



1398

765
✓ W324

衛生常識演講集目錄

- 1 快種牛痘以防天花
- 2 個人衛生之要則
- 3 扁桃腺腫大
- 4 良好的衛生習慣
- 5 產婦衛生常識
- 6 育嬰衛生常識
- 7 母親會之使命
- 8 衛生運動的真價值
- 9 戰地救護與防毒
- 10 治病與防病
- 11 兒童健康問題
- 12 生命統計之重要
- 13 傳染病院
- 14 夏季傳染病人處置法
- 15 滅蠅除疫
- 16 食物與健康
- 17 水
- 18 夏季衛生
- 19 庸醫與病人
- 20 痔瘡之治療與預防
- 21 縣立醫院
- 22 助產事業

衛生常識演講集目次

衛生常識演講集目次

- 23 快打防疫針
- 24 環境衛生
- 25 爲什麼作健康檢查
- 26 砂眼及其預防法
- 27 蛔虫是什麼
- 28 介紹自製醫藥用品
- 29 健康與經濟(上)
- 30 健康與經濟(下)
- 31 抗瘡工作
- 32 怎樣防止腦膜炎
- 33 開窗運動
- 34 工廠衛生
- 35 請勿隨地吐痰
- 36 傷寒的故事
- 37 鄉村衛生
- 38 流行性感胃
- 39 呼吸器官的病
- 40 海港檢疫
- 41 牙齒的衛生
- 42 預防煤氣中毒
- 43 凍瘡的預防
- 44 回歸熱
- 45 交通衛生
- 46 家庭小藥箱
- 47 醫學進化史(上)
- 48 醫學進化史(下)

快種牛痘以防天花

可怕的天花，現在南京市又流行起來了。諸君還記得嗎？當去年夏天霍亂流行的時候，

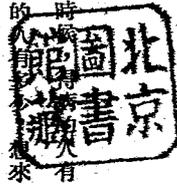
多少，死亡的人有多少？國歷去年年底，白喉病流行的時候，得病的人有多少，死亡的人有多少？

諸君或許已經忘記！我想借這個天花流行的機會，特再舊事重提的報告各位一下。霍亂病人總數一五五八人，死亡三八六八，佔千分之二百四十八。白喉病人總數一八九人，死亡一二人，佔千分之六·三五。看了最近這兩種傳染病的統計，我們可聯想到這次天花流行的大概情形是怎樣？

據最近南京市衛生事務所的消息，天花流行的時間還未久，據報告患者已有九十餘人。這九十餘人中，竟死亡八十餘人之多，倘不急謀預防的方法，恐怕要到夏季霍亂的地步，或者更要厲害。現在除衛生事務所竭力佈種牛痘，以謀預防外，並已商安市內各公私立醫院診所，全體一律的担任預防種痘的工作。希望南京市市民，應速前往各醫院診所種痘，以保安全！不過南京市內既然發現天花流行，天花既是一種急性傳染病，我想各省市縣不免也有受天花毒害的，現在特地把天花的病原病狀，以及種痘的道理和方法，簡單的介紹給各位。

〔病原〕天花的病原是什麼！是由於病毒傳染而來，這是已經世界的專門學者公認的了。因為天花的痘

快種牛痘以防天花



(南)

快種牛痘以防天花

二

水痘漿及痲屑，都富於傳染性，我們就可以證明牠裏面一定有病毒存在。感染了天花的人，在痘泡未發以前，就可以傳染他人，因天花微生物早已潛伏在病人身體內的緣故。在發病的初期，一直到發疹癩癩落痲各期，傳染性最烈。

〔傳染〕傳染的途徑，(一)天花的微生物，不怕乾燥，往往附着痲屑飛散在空氣中，所以天花病人的房裏，也有傳染性，經過天花病室的人，沾染了室內塵土，不但自己能得病，還能傳染他人，因為他所沾染的塵土裏面，也有天花的病毒。(二)病人的衣服被褥食品，以及室中傢具玩物書籍，甚至於病人的殘湯剩飯等，都能作傳染天花的媒介。總而言之，凡經病人接觸過的物件，都沾染有天花的病毒，藉以蔓延天花。(三)凡曾經患過天花幸而不死的人，以及曾經種過牛痘的人，他們若與天花的病人接觸，自己或不得天花，但是却可以作傳染天花的媒介。

〔病狀〕(一)潛伏期——凡被傳染的人，病毒先潛伏在身體內，這個期間叫做潛伏期，大概是十二天，十二天以後，病就發現了。(二)前驅病狀——病初發的時候，多半由於惡寒腰痛起始，繼則發熱、頭痛、氣促，頭痛，暈眩，發譫語，發癡擊，不安眠，不思食，精神恍惚，嘔吐，眼紅，喉腫，大便凝結或腹瀉等狀。前驅病發現的時候，腰痛最烈，在婦女則經期倒行，在妊娠並有發生小產的危險。(三)發疹期——

前驅病狀發現後三四日，身上即出痘疹，痘疹先見于前額，次及軀幹四肢，最後現于下肢，出疹時，皮膚紅腫，痘斑漸大，凸出如蕾。二三日後，變成水疱，水疱增大，而中凹如臍，同時口喉間現白色斑點，嚥物覺痛，語言失音等。(四)灌漿期——到了第八九天，疱水混濁成漿，在這個時候，痘疱大如豌豆，繞以赤暈，病人非常痛苦，面部和手足，更覺得緊張疼痛，同時體溫增高，病人發生危險多在此時。(五)落痂期——病人經過灌漿時期，如果萬幸不死，四五日後，痘疱漸漸乾燥，結成痘痂，在這個時候，病人全身奇癢，必須特別注意，不可用指搔抓，致成麻厥，經過十五天以後，種種病象頓減，痘痂也逐漸脫落，病始告痊，病痊之後，不是面麻暈醜終身，就是眼瞎耳聾，變成殘廢。往小處說，不能享受人生應享之幸福，到處受人譏笑。往大處說，不能做一個健全的國民，去為社會國家效力，這是何等可憐的事啊！

天花不是很危險的傳染病嗎？不過因科學的進步，已經研究出很可靠的預防方法了，這個預防方法，就是種牛痘。

〔種痘〕種牛痘的道理和種痘的歷史，很是久遠了，茲不詳贅。但是種痘的方法，舊法種痘，所謂人痘，危險非常，惟有新法合於科學種牛痘，最有效力，並且沒有危險。因為牛痘沒有天花的毒利害，所以

快種牛痘以防天花

快種牛痘以防天花

四

種在皮膚上，只是種的部位發生點點紅腫，却不致命。至於種痘以後偶有發熱發冷頭痛等，是由于體內對於天花沒有抵抗力，種痘以後，才生抵抗力的原故。抵抗力既生，既遇天花，也不至於生病了。可是這種抵抗力，普通只可保持五年，至多也不過七年，七年以後，這抵抗力就逐漸低弱，遇着天花，仍然可以傳染，所以每隔五年或七年，也須種痘一次，若在天花流行的時候，就是未到五年或七年，也須再種一次，種痘好比一國的國防軍，預防敵人來侵的時候去作戰。可是種痘，只能抵抗天花的病毒，人們往往以為種了牛痘可以預防百病，那就錯誤了。

〔種牛痘的方法〕道理知道了以後，最好人人去種牛痘，至於種牛痘的方法，很是簡單，種痘人在未種痘以前，必須剪短指甲，用胰子洗手，洗過之後，必須用毛刷刷淨指甲縫，然後用酒精遍擦兩手，再把種痘器具消毒待用。被種痘的人，先將種痘部位用棉花蘸酒精拭擦待酒精乾後，即可施種，若是酒精沒有乾，即行施種，難能收效。種的部位四肢上都可以種，不過種痘以後，應切實保護種痘的部位不使着水或受傷。還有種痘必須去到醫院或診所或醫師處來種比較妥當。種痘時期，社會上有一般人，已經知道種痘的好處，可是習慣上總喜歡在春天種痘，這也是個大毛病，要知道天花流行起來，牠不論是在春天不是春天，像現在雖是隆冬天氣而南京市內天花流行的很兇，所以不論是春夏秋冬隨時都可以種痘的。至於種痘次數，我們既知道種痘不一定拘於春天，所以小孩子出生六個月內，無論什麼時季必須種痘一次，到了七八歲時，再種一次，如果每隔七年種痘一次，如此種過三次，可保一生不會再染天花了，不過在天花流行的時候，不必拘定七年，隨時再種一次，自然更可保障安全。諸君，現在天花在南京市內已經流行了，你怕天花的傳染嗎？如果怕的話，那麼趕快去種牛痘，同時還希望你勸告你的親戚朋友和鄰居，趕快去種痘，以保大家的安全。

個人衛生之要則

俗語說：「無病即是福」。這句話，就是說有病是人生最痛苦的一件事。至於能否先期避免疾病發生，這並不是難的問題，只要具備了衛生常識和智識，即可預防疾病的感染。說到衛生的範圍，因為社會上的組織不同而異，簡單的說，除了個人的衛生，便是公共的衛生。公共的衛生內容，今暫不談，現將個人衛生是什麼，及應注意的事項，介紹給各位。

個人衛生

並不是高深的理論，乃是日常生活上必須具備的一種條件，假使各個人都能夠做得到，個人的健康，一定可以保持的。茲將個人日常生活的條件，列舉在左面：

(一) 保護身體各器官：(一) 皮膚：皮膚的生理作用，簡言之，是：(甲) 皮膚為內部筋肉的保護機關，(乙) 皮膚有調和體溫的能力，(丙) 皮膚有能襄助人身排泄的機能，(丁) 皮膚有感覺的先知。(此項能力最為高妙，於人生性命幸福，均有切要關係)。還有皮膚的神經，皮膚的美觀，都和身體健康，有密切的關係。所以必須盡力保護，不使損壞分毫。(二) 耳，鼻，咽喉：耳司聽覺，鼻司嗅覺及呼吸，咽喉是食管和氣管的總機關。這幾部分的組織，倘護理不得法，最易發生疾病。(三) 牙和眼，口腔及牙齒，是消化器的第一關，不獨是疾病和健康源泉，又為談話器，以調節語言，也是裝飾器，以增美容

姿；牙齒既有關於食物消化，同時也能因齲齒而能為全身疾病之導線。說到眼是人的視覺機關，倘目力失常，一切工作都隨之受影響，這是人人知道的。以上列舉的身體各器官，在個人衛生範圍裏佔重要的地位。現在所有耳，鼻，咽喉，牙，和眼，各科差不多都成了專門的科學，所以要講個人衛生，第一先須盡力保護上述的各部器官。

(二) 飲食的衛生

(一) 食物應清潔新鮮，並富於營養的成分。(二) 每日須多飲開水，不可飲生水。(三) 生吃蔬菜水果時，須用溫開水充分洗淨，食菓品最好去皮，以防腸胃病之傳染。(四) 吃飯應按時間次序，每日三餐外，可加點心，勿吃零食。(五) 食物宜細嚼，尤以含澱粉質的食物，必經初步咀嚼，將食物切磨細碎，與唾液拌勻，因唾液能消化澱粉成糖分，然后再到胃中，方易消化。(六) 吃飯時最忌以水送下，或用湯泡飯，因為未經咀嚼，不易消化。(七) 飯後休息十分鐘至半小時，能助食物之消化。(八) 與人同食時，宜另用公共匙箸。

(三) 穿衣的衛生

(一) 衣服清潔樸實，並常洗濯。(二) 寬舒適體。(三) 不可穿著緊小內衣，或尖頭鞋，因為有害於身體的發育和姿勢。(四) 睡眠時宜穿寬鬆衣服，最好換寬大睡衣。(五) 衣服被褥，宜勤洗勤晒。

(四) 日常生活要養成衛生習慣——(一)早起早睡，午時休息半小時，成人每日必須睡足八小時，兒童每日要睡足十小時。睡時宜開窗。(二)早晚兩飯後必刷牙，睡前刷牙更屬必要，以免食物變成酸質而腐蝕牙齒。每年至少經牙醫檢查一次。(三)每日應在一定時間，大便一次，最好在晨間，可免頭痛，口臭，困倦，不消化等病。(四)每日必有相當之運動，如體操，家務，工作，行路等。(五)坐，立，行身體要正直，以養成健美的姿勢。(六)不可隨地吐痰，打噴嚏或咳嗽時，必用手帕掩口鼻，以免傳染病之傳播。(七)要常洗澡，夏日每星期至少三次，冬日一次。(八)不用公共手巾及茶杯，以防花柳病，瘡病，砂眼等之傳染。(九)在飯前便後一定要洗手。(十)精神之休養，心平氣和，常以音樂美術，陶冶性情，用腦用力要調節，以驅除煩悶，尤其是青年期之憂慮和悲觀。

(五) 婦女經期之衛生——(尤以青春期中衛生為重要) (甲) 月經：(一)月經大約始於十四五歲，其早遲因氣候而不同，大約在四十五歲左右停止。(二)每二十八日或三十日一次，每次三日至七日，量數約四兩至六兩。(三)所含有血粘液與皮，臭味特別。月經期所經過的各種情形，都是生理上的常態；但多數的婦女，均因不善於護理，而致有腰酸或腹痛腰痛等症狀。(乙) 經期衛生：(一)母親在女兒將近經期以前，應講明女性生理上之變態，和經期中應有之症狀，及衛生方法。其症狀為流血，急燥，心

煩，便結，困乏，腹漲等。(二)經期中身體最易困乏，應有充分休息，和睡眠，最忌遲睡。(三)避免激烈運動，及過勞操作。(四)保護身體溫暖，尤以足部及腿部爲要。(五)飲食生活有定律，每日必須通便一次。(六)精神上的休養，少閱富於刺激性的文字和書畫，以免刺激，仍須忍耐，制止感情的興奮。(七)因此期最易受刺激，并喜怒哀樂無常。(七)身體的清潔，不宜盆浴，但可用溫開水洗擦局部和外部。

扁桃腺腫大

人體上不論那一部分失去常態，就叫做疾病，有了疾病不論輕重或大小，精神和身體總要感覺不舒服的。我今天要講一講人們口腔內的一點兒小病，就是「扁桃腺腫大」。

咽喉

咽喉合作起來，這個部位雖然小，可是他們的作用却很多，如攝取食物，吞嚥，呼吸，以及構成語言等，所以有人形容地勢之重要則用咽喉二字來代表。可見咽喉在人體的重要性了。

咽喉始終與食物和空氣發生密切關係，所以感染疾病的機會也非常多。說到咽部的疾病，有急性咽喉炎，這種病多隨鼻粘膜炎而起，除此而外，要算扁桃腺炎，也是咽部的疾病之一種。

扁桃腺

說起扁桃腺，這是人人有的一種生理的組織，生在咽喉兩側，就是食道和氣管上端，口和鼻後端的地方，由淋巴叢所組成的兩塊小血球，牠表面上有許多小窩，窩內存着許多細菌和毒素，無病時，牠分泌淋巴細胞和白血球，將窩內細菌和毒素包圍，消滅或和勻，使不為害，但有病時，這腺便失掉它的功用，窩內的細菌和毒素就直接或藉血運散佈到全身，能使耳，鼻，喉，腸，胃，心，腎，關節等處發生許多毛病，並最容易感受傷風病。在發現上述病狀時，普通人只注意治療所發生的病狀，而

不知這些病狀却是從扁桃腺腫大得來的。如扁桃腺不去掉，病根必然存在，病狀縱然不見，不久也要再發。

特點

扁桃腺在兒童時期多半略為腫大，以後逐年的縮小，到了十三四歲縮得幾不能看見。若在此年齡的時，扁桃腺如果不變小反而更見腫大，這就叫做「扁桃腺腫大」。在南京市辦理學校衛生的健康教育委員會，據各處小學兒童健康檢查的統計結果，兒童患有扁桃腺腫大的，占受檢查人數百分之廿左右。不但如此，凡是有扁桃腺腫大的兒童家庭，往往一個家庭數口，都有這同一的毛病。

病狀

在張口說「啊」時能看見舌根兩旁有兩塊高凹不平的肉球，大者如核桃，小的也似杏仁。在病的初起，有頭痛，倦怠，發熱，小兒則起惡寒戰慄等現象，在腫得最厲害的時候，便容易阻礙呼吸，反射的咳嗽並影響聽力。若扁桃腺窩內細菌及毒素侵害周圍的組織，能使鄰近的器官，耳，鼻，喉也發生毛病。若細菌及毒素到了血液循環內，就使人骨節痛，胃痛，消化不良，營養欠佳，精神萎靡等。若心臟或腎臟受擾，便使人有腿腫，面腫，心悸的症狀，如有其他合併症發生，也可以致人于死亡。

治療

扁桃腺腫大唯一的治法，是將扁桃腺完全割除，割除的手術，應該在醫院內施行。這種手術很簡單，也沒有危險。在施用手術以前，先注棉麻醉藥，割射時毫無痛苦。恢復時間也很短促，大概

在三日至七天之間即可完全復原。

患扁桃腺腫大的，多屬於童年時代，可是兒童本身對於割除及住院問題，大概沒有自主能力的，主持者多屬學生之家長，但家長方面，對於衛生知識不一定都能了解，因之患病者雖多，而實際願意割除者却占極少數。於此特鄭重向各位學生家長說明一句，就是學生的身體上既然發生了缺點，就應從速矯治，否則，苟全一時等到病勢轉移不能矯治的時候，實係自誤。當此寒假期間，正好利用時間，住院割除。現在南京市健康教育委員會，對於割治扁桃腺腫大這一項缺點，特訂有臨時辦法，託請中央醫院代為割治，住院費及手術費特別減免。如各位家長現在願意割治子女扁桃腺腫大者，可速向健康教育委員會或衛生署學校衛生室接洽，仍可享受特別優待之利益。

效果

割扁桃腺，是外科上確實可靠而且有把握的完全除根的手術。絕對沒有危險，至於說到效果，可以有二點：一、從前因為扁桃腺腫大所生的一切毛病，此後當不再發見。二、扁桃腺割去後，不容易感染傳染疾病。

(二四，一，二八，講)

良好的衛生習慣

約而言之，可分十條：

兒童的日常生活，如睡眠，呼吸，飲食，作息，用具，姿勢，以及個人身體上各部器官的保護，可以說在在與衛生有密切的關係。這幾種生活上的衛生方法和條件，究竟怎樣才能實現呢？概括的說；只有把他養成一種習慣，所謂衛生的習慣，自然可以享受人生的一切安樂幸福。兒童衛生的習慣內容，歸納起來，計有下列的十條：

- 一、我在飯前便後一定要洗手。
- 二、我必用我自己的茶杯碗筷和手巾。
- 三、我每天必吃青菜雞蛋或豆腐，最好加牛奶或水菓。
- 四、我每天在一定的時間大便一次。
- 五、我坐立行身體要正直。
- 六、我咳嗽或噴嚏時，必用手拍蒙口鼻。

七、我每天必在戶外遊玩二小時。

八、我每星期至少洗澡一次。

九、我每天早晚必刷牙。

十、我每夜必開窗睡足十小時。

衛生署爲提倡這種衛生的習慣，並會繪製此項衛生習慣圖發行。發行的對象，大部份是全國各中小學校，因爲中小學校的學生，正在受國民初級教育的時候，他們的習慣，還沒有養成，所謂染於蒼則蒼，染於黃則黃，假使在這個兒童時期，給他們這種衛生習慣的訓練，將來一定可以收得相當效果的。茲特將衛生習慣的內容，分條說一說他的意義。希望各界民衆，尤其是一般小朋友，注意實行才好。

(一)我在飯前便後一定要洗手：手是人體上最有用的一件寶物，你只要想做什麼，必定手先做起，所以手接觸的東西最多。嘗看到有許多傳染病，由於手作媒介物的真不少，甚至於蠅蟲也有由手粘附着蠅蟲卵而傳送到口內，以至到胃腸裏去。不過手雖易粘附着病菌和虫卵，可是我們要在吃飯以前和大便以後養成洗手的習慣，那末；手既清潔，傳染病自然可以防止了。

(二)我必用我自己的茶杯碗筷和手巾：一般傳染病的病人，他所用的茶杯，碗筷，固

然是不能同他們共用；就是家庭裏面往往有一種慢性疾病，如肺癆等症，都可以借着茶杯碗筷上不知不覺的就傳染了。所以這些東西，最好用自己的。至於公共的手巾，是沙眼和皮膚病的媒介，也是用自己的比較安全的多，公共場所，如戲園，酒館共用的手巾，都在禁止使用之例。

(三)我每天必吃青菜雞蛋或豆腐，最好加牛奶或水菓：兒童的身體生長和發育，在在與飲食品有關係。什麼物品最富於營養料，經研究化驗的結果，一般的青菜；雞蛋，豆腐，營養料最多，尤其是牛奶，和水菓，倘日常生活多用些這種飲食品，身體的生長和發育，自然可以得到正當的進步。

(四)我每天在一定的時間大便一次：大便不通，精神嘗感不快，有時還能發生痔瘡等病，假設飲食起居有定時，那末，每天大便也能按時一次，因為人體的構造，如同鐘表機器，只要每天上絛一次，就可週而復始的運行。所以在兒童時期，最好能養成每天在一定時間大便一次的習慣，就是康健的源泉。

(五)我坐立行身體要正直：人體的姿勢，不但可以表現他的健壯的美，同時內臟和骨骼，生理上也不致引起其他的損傷，尤其是兒童時期，更要養成坐立行正直的姿勢。藉以保持內臟的安全。

，及骨骼的堅直。

(六)我咳嗽或噴嚏時，必用手帕蒙口鼻：我們知道傷風，肺癆這一類的病，傳染很快，傳染的途徑，多半在病人咳嗽或噴嚏時，由病人口鼻噴出一種帶有病菌的小水泡，飛到你的臉上，就可以直接傳染。倘平時人人能養成在咳嗽或噴嚏時，用手帕把口鼻蒙起來的習慣，那末：傷風，肺癆這一類的病，就減少了傳染的機會。

(七)我每天必在戶外遊玩二小時：戶外運動對於健康有很密切的關係，因為身體活動，可以增加血液的循環，輔助體內新陳代謝的機能，精神就因之煥發。這種功效，是全靠着養化的作用。戶外空氣所含氧氣成分較室內為多，所以戶外遊玩，也很有益於身體的；並且戶外陽光有殺菌的力量，能殺滅許多種的病菌，現代醫學界常利用陽光來治療疾病，最重要最普通的例子，就是結核病。（各種癆病）其他如感冒病菌也是怕陽光的。所以假使我們每天都有一二小時在戶外遊玩，無形中可以防禦許多病魔的侵擾。

(八)我每星期至少洗澡一次：為什麼要常洗澡，因為身體上的皮膚，不但保護我們肌肉筋骨，同時還可以排泄一部分廢物。當體內廢物隨汗排出的時候，牠就在皮膚表面乾涸，造成皮膚表面

的一層垢膩，這一層垢膩不除去，不但容易生疥瘡及種種可厭的皮膚病，而且對於皮膚的排泄及身體新陳代謝的功用，都有障礙，所以不洗澡，常常容易生病。

(九)我每天早晚必刷牙：食物的第一步消化機關，便是口腔。口腔中要算牙齒最關重要，當每次進食以後，牙縫中管遺留許多的細屑和牙面上留存一種薄層，這是引誘生物的筵宴，倘不隨時把牠刷去，微生物便能藏匿生活，腐化齒質，不但有齲齒或齒脫落的毛病，同時亦能引起骨關節炎，心臟炎，腎炎，扁桃腺炎等病。保護牙齒最經濟的方法，就是要養成每天刷牙的習慣。

(十)我每夜必開窗睡足十小時：睡眠是健康上必備的條件。當睡眠中，正是身體進行補益的工作。倘人們缺乏了充分的睡眠，第二天馬上覺得不舒服，或有病了。不過睡眠的時候，倘能把窗開放，使空氣流通，那是更好。冬日因為天冷，室內生有火爐，或炭盆，更應開放窗戶。合於衛生的睡眠習慣，睡時最好開窗。至於時間，也因各種年齡而不同，十二歲以內的兒童，必須有十小時以上的睡眠；成人每天也須有七八小時的睡眠，身體康健才能有所補益。

總而言之：衛生習慣的養成，一定要從兒童時代做起，同時還須恆久的去實行，然後個人的健康，才能樹立了基礎。講這篇稿的動機，不過給一般的小朋友們，一個健康的標準，不但希望小朋友自己去實行，還希望有小朋友的家長，去監督指導他們去實行。

產婦衛生常識

一、總說

沒有受過教育的婦女，對於衛生常識，向來是不講求的。尤其是於懷孕和生產的期間，常常迷信舊說，又因舊式接生婆，既不知道生理自然的變化，又不明瞭新式助產的科學接生法。所以產婦的死亡，約占千分之三十五；初生嬰兒的死亡，竟占四分之一。假設產婦能夠注意衛生常識，並且能實行，家庭方面能了解接受合於科學的新式助產方法。那末：這一筆冤枉的死亡，大部分可以避免的。

二、產前衛生

A 懷孕 已婚的青年女子受孕，是一種自然的現象，並不是疾病。這一點意思，婦女界應特別的了解，不要誤會。中國一般婦女，不知孕期的衛生常識，所以常常誤食藥物，反致發生很多的病狀。但也有許多疾病，是可以預防或治療的。(甲)懷孕與婦女身體的影響——懷孕後的婦女，身體各部增加工作。如母體與胎兒之營養，排洩等，所以母親須有充分的營養和休息。(乙)懷孕的期限：⊙平均二百八十天或九個月零七天。⊙計算預產期：按末次經期來的日子起，加上九個月，然後再加七天。如末次月經是

：二十一年九月二十二日，加上九個月零七天，就是二十二年六月二十九日左右。(丙)受孕之徵兆：(一)月經停止——青年結婚女子，月經素日正常，一旦停止，即有懷孕之可疑，應即就醫診斷，是否受孕。(二)朝嘔——孕至二三個月時，有微暈嘔吐之狀。故早晨可光食少許食物，緩緩起床，以防暈吐。(三)乳房變化——初婚懷孕在三四個月後，乳房漸漸漲大而硬，同時乳頭變黑紫色，並能擠出淺黃色的稀薄乳汁。(四)小便次數增多——懷孕在三四個月後，因為子宮漲大，膀胱受壓的緣故，所以小便次數增多。孕至六個月時。子宮漸升入腹腔，膀胱所受之壓力減輕，至臨產期，因胎兒下降，膀胱復受壓，而小便又勤了。(五)局部的變化——(甲)乳頭變成黑紫色。(乙)腹皮有裂痕，并變褐色裂紋。(丙)女陰變成深黑紫色。(六)腹部漸次漲大和胎動——自三個月後，腹部漸漸增大，並於五個月時，覺腹部有胎動。(七)醫師診斷——五個月以後的胎兒，能聽出胎心，及捫得胎兒的方位。

B 孕期的衛生 (甲)……飲食應擇易於消化及營養充分的食物——(一)植物：米麵蔬菜，如白菜，菠菜，胡蘿蔔，豆類，西紅柿。(二)動物：鷄，鴨，魚，肉類等，每日一次，不可過多，以防胃的工作過勞，易得孕期中毒。(三)果品：棗子，蘋果，橘子，梨，桃等，均有益於身體。(四)水：多喝白開水，每天宜飲數大杯。(五)忌食：富於刺激性的飲食，如烟，酒，濃茶，咖啡，辣椒等。孕婦不宜常服藥。(乙)

衣服——衣服宜寬大輕鬆，重力懸在肩上。胸腰二部，不宜束緊，可用圍腰以托腹。(丙)孕婦身體——應注意①牙：孕期內的牙，最易生病，所以當預防產後脫牙與出血和牙酸痛等。其法只多食含石灰質的食物，如玉米，豆類，雞蛋，牛奶等，以及早晚及飯後必刷牙等好的習慣。必要時請牙醫攷查一下更好。②乳部的保護：內凹的乳頭，不便哺乳嬰兒，且授乳時容易破裂，所以在孕期應常用手向外拔，並用肥皂水洗乳頭，以便軟硬適宜。③陰部：女陰外部，應常洗濯，以保清潔。(丁)日常生活——①要有新鮮空氣和日光，可在戶外有相宜的工作。②睡眠要充足：每日至少八小時，午後要休息一二小時，睡時開窗，並寬解衣帶。③操作和運動不宜劇烈，至於輕便家事，可藉以活動身體。④沐浴：孕後六個月，可以沐浴。產前三個月，只宜淋浴或擦身，不可浸坐於浴盆中，以防胎大難產，⑤大小便通暢：以免毒質散入血中。可多喝開水，多食蔬菜，菓品，和適當運動。⑥房事：在前三個月和後三個月，須有相當的節制，前防小產，後防染毒。(戊)精神的衛生——懷孕和生產，都是生理上自然的現象，不要發生產的困難，凡事應絕對樂觀。

○孕期的疾病……應早期診斷和預防，以免發生危險。(甲)胎毒的症狀：①嘔吐：三個月以後，繼續的嘔吐，須加以相當的注意，可少食肉類，多食青菜菓品，多飲開水，及休息。②頭痛是胎毒症

狀之一，有時因便秘或眼病，而致頭痛，均須多加注意。③水腫脚，和外陰戶有水腫現象的，當先延醫診視，以防胎毒，並且高抬脚部及鬆解帶子，以防血管被壓。④尿含蛋白質，是胎毒之現象，須節制肉食。⑤抽瘋：產前後的抽瘋，危險頗大，須延醫診治。

(乙)花柳病——梅毒病能致小產，早產，或死產，母子均受其害，孕時早期診查，可預防先天性梅毒的傳染。①白濁，(淋病)：對於母子之害甚大，若能早期治療，可以預防後患。

(丙)其他病症——①痔瘡：胎兒壓力和便秘，均能增痛。②心燒：消化不良所致，所以食物應有定時。③失眠：因精神感覺煩惱和憂愁所致，須避免刺激，可閱書報以引睡。④氣促：胎兒長大壓至胸部所致。⑤流液：如有紅色含有血質之液體流出時，須防小產，宜速靜臥，並速延醫。(乙)棕色之液：係胎兒已死的徵兆。

(丁)盆骨縮小：孕婦骨軟，可多晒太陽，和食富於石灰質之食物，以補救之。

D 產前檢查 ①一般婦女懷孕，總是想避免使他人知道。殊不知產前檢查，有很多的益處，如：可以明瞭孕史和月經情形，及生理變化。②可以查知牙齒，心，肺，腹部，四肢，陰部，血壓，等有無疾病發生和在生產時有無危險。③測量骨盤之大小，以防難產。④早期診斷是否受孕，以防小產。⑤按

期檢查，以診查胎兒的狀況，矯正不正當的方位，以防臨產發生意外。④檢尿：檢查尿內是否含過量的蛋白質，以免胎毒或抽瘋。家庭中驗尿法：盛尿在六寸長半寸口徑之玻璃管內至半滿，加醋酸三滴於尿內，然後在燈上燒熱，如現白霧狀，即斷定尿內含有蛋白質。⑤末次檢查：末次的產前檢查，在預算臨盆期的前幾天，須經產科醫師再檢查一次，藉以確定生產日期及：(甲)胎位正常與否，及產式方位。(乙)嬰兒之大小。(丙)孕婦身體各部臨時有無疾病發生。⑥決定生產地點：若投醫院生產，可免一切的準備。若在家生產應即準備一切的設備。此項設備，詳於下章。

三、產時衛生

①延醫：孕婦在預臨盆期左右，如發現腹痛，必須延請產科醫師或助產士診察接生。②消毒：臨盆時孕婦之陰戶，和接生者之兩手，必須用藥水消毒，一切用具物品，如墊布臍部及剪刀，也須消毒，方能使用。否則：產婦易得產褥熱症，嬰兒則有抽瘋的危險。③臨盆共分三期：

(甲)自腹部陣痛起，至子宮口開全，這是第一期。

(乙)自子宮口開全，孕婦即應躺臥床上，兒童漸出子宮口，至嬰兒全體產出，這是第二期。

(丙)自嬰兒產出後，至胎盤流出止，這是第三期。④腹痛發作後，切勿急燥，或使亂動，以免疲困

難產。④陰道：孕婦之陰道，除產科醫師外，不使舊式接生婆，或其他不懂醫學的人，用手探入，以免染毒，發生產褥熱病。⑤會陰：(甲)兒童初出時，可用手輕按兒頭，勿使急出，而撐破會陰。(乙)會陰如撐破時，須立刻用線將破裂處縫補。否則：容易染病和失去盤底托力，致有子宮下墜等現象。(丙)胎盤產後，出血正常，即用消毒棉花或紙墊蓋護起來。⑥流血：產後流血過多，須用手揉子宮，使之收縮，墊高臀部，並請醫師止血。

臨產的諸種設備——孕婦在第七個月以前，應預備臨產時種種物件。作未雨綢繆之計。七個月後，則孕婦身體日漸笨重，不宜操勞過度。倘遇產期不準確，則臨時匆忙易於失序。設備——如：①房間：產時最好在一個獨立房間，房內的空氣，光線，床之位置，均須適宜。②產婦用之衣物：(甲)睡衣及哺乳衣兩件。(乙)襪子兩雙。(丙)被單兩條，(丁)紙墊六個。以粗紙置於布套內，用後即拆洗布套。(戊)油布一塊，為保護褥墊之用。(己)丁字帶兩三個。(庚)洗面盆大小各一塊。(辛)大毛巾一塊。(壬)便盆或瓦盆一只，(癸)消毒紗布棉花及來蘇水，墊子先行蒸過，或用熱熨斗熨過亦可。(子)冷熱開水各一壺，作洗手之用。(丑)床上鋪放油布及紙墊。(寅)佈置嬰兒的床，及桌子一張。(卯)預備洗面盆，便桶，髒水桶，及小孩應用衣服。③飲食：產婦在臨盆以前可隨意飲些開水吃些易消化的食物，如牛奶稀飯等，使

得粗飽。

四、產後衛生

A 產後休養的重要 ①產婦產後子宮，必須經過六個星期，才能恢復原狀。產後若沒有充分休息或下床過早，則子宮位置及恢復情形，往往錯亂。②當生產時，用力過大，所以產後應當充分休養，給予身體復原的機會，俾得撫育嬰兒。③在產後一小時內，產婦不可伏睡，以免空氣入子宮，使其不易收縮，或感覺不舒適，甚至發生危險。（平睡側睡為宜）

B 產婦應注意清潔（甲）擦身以保護皮膚的清涼，並可助血活動。（乙）勤換衣服。（丙）每天要刷牙二次。（丁）要有適宜的光線和新鮮空氣。

C 母乳的調養 ①產婦哺乳時，為求自身的舒適起見，可臥床哺乳。三日後可坐起哺乳。②不宜使乳量過多。③奶瘡有後列的五種預防法：甲、每次哺乳前後，須用硼酸水或白開水洗乳頭。乙、遇乳量過多時，產乳宜少飲流質的養料。丙、用圍腰幫助，可免乳量過多。丁、如乳頭破裂，應即報告醫師，並格外注意清潔。戊、乳漲時可用冰袋或熱敷用以鬆退。

D 陰部的護理 ①產婦每逢大小便後，應用來蘇水沖洗陰部。②宜時膏更換壞過或蒸過之布墊。

①產後第十天，惡露應完全停止，僅有少許無色液質。如仍流血而發臭味，應即就醫診治。

E 產後的食物

①補充失血和水分。②預防大便閉結。③使分泌乳汁。④宜食容易消化和富於營養的食品。其種類，大略如下：(甲)產後第一天，宜食流質，如牛乳，稀飯，豆漿，雞湯，肉湯，嫩鴨湯，掛麵等。(乙)產後第二天，可加饅首，或烤麵包，雞蛋羹等。(丙)產後第三天起，可食家常便飯。

(丁)飯食必須按時最妥。

F 增加乳量的方法

①多喝開水，或其他流質。②按時進食上述之食品。③哺乳前半小時，宜喝牛乳，豆漿，或水一碗。④應按時哺乳，每三小時或四小時一次，但時間長短，應按嬰兒的體重作標準。⑤產母食後應休息。⑥每晚按時睡眠至少八小時。⑦在哺乳前三十分鐘，宜按摩乳，自腋下至乳頭至少十次。

G 產後檢查

藉以知子宮是否復原，及有無感染疾病。檢查的時間，第一次在產後六星期至八星期。第二次在產後半年。第三次在產後一年。如產後不檢查，則有子宮失位或墜下，及其他病狀。或有生長毒瘤及其他婦科病的危險。

育嬰衛生常識

凡是小兒，由初生到兩歲的時候，都算是嬰兒時期。再長到六歲就算幼童時期。在這個時期的嬰兒和幼童，若調護不週，最容易生病和死亡。吾國這一筆冤枉的死亡數目，實在是驚人。

各國的嬰兒

死亡率比較，每年每一千初生嬰兒之死亡率

紐西蘭	四〇
奧國	五六
英國	七二
美國	七四
坎拿大	九八
德國	二五
日本	二五
育嬰衛生常識	

中國

二四二

印度

六三〇

我國嬰兒的死亡率，係根據幾個大城市的統計。城市中衛生和醫藥機關林立，尙且如此，按全國人口約有五分之四住在鄉村，鄉村的衛生設備，幾乎沒有；甚至還有許多假郎中和舊式接生婆騙錢害人。若合全國統計起來，恐怕比印度的嬰兒的死亡率還要高。

死亡原因

推究嬰兒死亡的原因，不外下列二種：

(一)社會的——(甲)教育設施不普及。我國文盲總數，約在全人口百分之八十以上。教育既不能普及，人民當然缺少衛生常識，以致對於嬰兒的護理。常不得法，甚至迷信鬼神，因之死亡累累。(乙)教育的內容不充實。現代教育的內容，教材複雜，沒有中心，尤其關於衛生方面的，幾乎微乎其微，所幸今年教育部召集修訂中小學課程標準委員會，已把健康開為一科。但是以前受過教育的人，仍然不解衛生範圍是些什麼。(丙)社會經濟困苦。一般人民的生活程度太低，鄉村中每人每月生活費平均約為二元半，城市中亦不過五元左右。人民生活程度這樣低微，所以對於衛生設備，不能注意講求。(丁)缺少

衛生設施。環境衛生不良，房屋窄小道路不潔，飲水和廁所缺少合宜的設備，垃圾和穢水沒有妥善處置方法，以至傳染病隨時隨地流行着。

(二) 疾病的——(甲) 傳染病如天花，麻疹，白喉，猩紅熱等。或因哺育不當，或因接觸病人，和不知道預防方法，每易致死。(乙) 破傷風——我國的初生嬰兒百分之八十的生產，操於不學無術的舊式接生婆的手裏。因舊式接生婆不曉得消毒方法，所以在接生斷臍的時候，容易感染破傷風菌，常有發現嬰兒抽瘋。以致不救。(丙) 其他——如着涼，中暑，早產，或先天不足；苟非護理合宜，這都是嬰兒死亡的原因，嬰兒的死亡率這樣高，死亡的原因這麼多，究竟怎樣補救呢？只有注意實行嬰兒方面衛生的條件。

衛生條件

A 嬰兒和幼童的健康標準：

(甲) 初生嬰兒：

(一) 生理方面——(1) 身長，長五〇公分。(2) 體重，重三·二公斤左右，至第二三日，因失去大小便，體重稍減，以後體重漸增。(3) 腦門前後均未閉。(4) 頭比胸部大，腿短背軟，身體易於屈折。(5) 嬰兒能

哭但無淚。Ⓔ皮光澤，稍發紅色，Ⓕ臍帶在生後第八日至第十日脫落。

(二)日常生活。Ⓖ除哺乳外大約終日睡眠。Ⓗ大便初生時即有黑色臍屎，約三四日後，變為淡黃色；於一個月內，每日二三次。Ⓖ小便，生後數小時即有，每日約十餘次。Ⓖ吸乳，初生即有吸乳的本能，但無嘔吐狀。

(乙)一月後至兩歲小兒之發育程序：

(一)知識和身體並進。

(二)生理方面：Ⓖ身長，六個月六五公分，一年七〇公分，二年八二·五公分。Ⓖ體重，六個月六·三五公斤，一年九·五三公斤，二年十二·七公斤。Ⓖ腦門——前腦門在十五六個月閉牢，後腦門在二個月後，即應長合。Ⓖ牙——在六七個月的時候，第一個牙生在下脛中央，一年後生六個，二年後生二十個，六歲時才生日牙。Ⓖ肌肉——三個月時，頭能立起；五六個月時，身體能直立；七個月能坐直，并手持玩物；七八個月能爬行；十一個月腿能支撐全身重量站直；十三四個月能沿物行走；十八個月至兩歲能獨行。

(三)智力方面——Ⓖ一個月即能視物。Ⓖ二個月能辨聲之由來。Ⓖ三個月能集中視線。Ⓖ四個月腿

能轉動，且能嚙笑。④一歲能說清切字音，或模仿語音。⑤兩歲能說簡單名詞及言語。

B 嬰兒的營養：

(甲) 母乳之重要——①母乳成分適合，不易得腸胃病。②母乳有抵抗傳染病之能力。③母乳的溫度適宜。④母乳節省時間及經濟。⑤母乳和牛乳，乳粉，羊乳，豆漿的成分比較：

成分乳類	人乳	牛乳	乳粉	羊乳	豆漿
澱粉	七，五	四，五	三，〇	四，三	三，二
蛋 白	三，五	三，五	三，〇	四，六	四，二
脂 肪	三，五	四，〇	五，〇	四，〇	〇，八

牛羊乳及乳粉豆漿，因缺少澱粉，食時須加糖。

(二) 哺乳時應注意之點——①哺乳時乳母和嬰兒均須有舒適狀態。②產後之嬰兒，在八小時至十二小時，應哺第一次乳。③乳母宜用中食二指捏乳頭。免礙嬰兒呼吸。同時略為緊壓，以免乳汁流出過速。④如嬰兒至哺乳時仍睡覺，應令之醒，以便養成按時進食的習慣。⑤食前食後宜置嬰兒於肩，用手拍背，以便排出胃中的空氣，而防返流。⑥哺乳後宜放嬰兒向右躺臥，以免胃受壓迫而嘔吐。

(丙) 哺乳時間與食量——① 哺乳宜每四小時一次，使嬰兒的胃，能按時消化而休息。嬰兒漸長，可將哺乳次數減縮一二次，若嬰兒體重不足或過弱者，可以每三小時哺乳一次。② 每次哺乳時間，至多二十分鐘，每乳約十分鐘。過多則妄費嬰兒的氣力。③ 嬰兒的食量，如用人工哺乳，最好按照下列的分量。

第一星期 一兩半至二兩半。

第二星期至第三星期 二兩至四兩。

第四星期至第九星期 三兩至四兩半。

第十星期至五個月 三兩半至五兩。

第五個月至七個月 四兩半至六兩半。

第七個月至十二月 六兩半至九兩。

(丁) 雇用乳母應注意之點——① 乳母身體檢查須強健無花柳病，癆病，皮膚病，及傳染病。② 乳母的乳質，須經醫師檢查合宜乳量須充足。③ 乳母的年齡，須在三十五歲以內，並且乳母的小孩生日，和自已的小孩生日相彷彿才好。④ 乳母的飲食和習慣，須保持清潔。⑤ 乳母性情須和平，行爲要

端正。

(戊)人工哺乳法——母乳是嬰兒最上的食品，如無特別原因，決不可用人工哺乳。倘母乳不足時，可加用人工哺乳。(甲)人工哺乳應注意之點：①選擇食品，其養料須使嬰兒易消化和吸收。②器具須預備清潔。③食物須清潔新鮮，置於陰冷處保存。④喂乳時的溫度速度均須適宜。⑤不要撫玩乳頭，以免傳染疾病和腹漲。(乙)哺乳的時間和分量，與母乳哺育相同。(丙)人工哺乳的食品：①牛乳鮮牛乳，須煮熱經二十分鐘，可殺細菌而不變本質。②羊乳預備時，要注意清潔。③各種乳粉成分不一，最好由醫師檢查後再購用。④罐頭牛乳開罐後，置於清潔器皿內，并須藏於陰冷處，⑤豆漿不宜多預備，須保持清潔和新鮮。(因)其他一切不消化的刺激品及糖菓雜食，最好不吃。(丁)乳汁以外的食物：如橘子汁，西紅柿汁，麥片，稀飯，魚肝油，菜泥，掛麵，雞蛋等，可以斟酌嬰兒的健康狀況，隨時進食。

(己)斷乳法——嬰兒出生十個月後，即應斷乳，斷乳的時季，最好在春秋二季。其他如母親有孕，或染病，均須隨時斷乳，而代以人工哺乳，有時嬰兒不能離母乳，可用苦水少許，塗於乳頭，嬰兒口觸苦味，馬上即可推開母乳了。

衛生習慣

育嬰衛生常識

日常生活，最好要養成良好的衛生習慣。如：

(甲)沐浴——初生嬰兒的清潔與否於發育上有很大的關係，所以應該每天替他沐浴。(但在初生八日內，不可入浴，只須清拭全身。初生嬰兒的皮膚胎脂，可用橄欖油或白油擦去。在臍帶沒有脫落以前，不要牽動他，候臍脫落後，放在浴盆中，用水洗去，洗畢最好用極軟的毛巾，把小孩包起來，水分完全拭乾。凡頸部，腋窩，大腿內面，耳後等處，凡皮膚互相接觸的地方，尤要注意擦乾，擦乾後可以用嬰兒粉撒上。嬰兒身體如發現有紅色的部分，在浴後可用凡士林或油類塗抹。不宜太長。浴後衣服，不宜太薄，以免傷風。

(乙)衣服——嬰兒的衣服，不必講求美麗，只要輕軟適體和大小便方便，不宜過小而多穿，也不宜太大而少穿。內衣宜用絨布，或次等國貨軟布；顏色不可太深，因為深色和質料不軟的布，最易刺激嬰兒的皮膚，發生小疹子，或擦破皮膚。衣服宜每天更換，換下來的衣服，要用熱水煮，尿布也要常換，並應用熱水洗淨，在陽光中晒晒再用。

(丙)睡眠——睡眠是嬰兒生活中很重要的部分，宜有充足的睡眠時間，初生兒一天到晚，除了吸乳以外，便是睡覺。月份較大的嬰兒，睡眠時間也很多。過歲嬰兒，除睡眠十小時外，上下午仍應各睡

一小時。健康的嬰兒睡眠，大概很安靜，若是身體有病或是神經過敏的小孩，睡眠就不安穩，時常要醒；一方面也可以說小兒的睡眠時間不足，會漸漸變神經過敏的。前面講過，哺乳要有一定的時間，但是到了應該吃的鐘點，假使小孩仍在酣睡，也必須喚醒哺乳。其次要養成小孩單獨睡眠的習慣。因為和大人同睡，不但空氣不潔，有時竟能發生不幸的致命危險。

(丁)大小便——初生兒和吃人乳的嬰兒，每天小便的次數，大約是十次左右，吃牛乳或其他代乳物的小兒，大約較多一些。通常日間的次數很多，夜間次數較少。而且大部分在醒覺時候排泄的很少，最多是在哺乳之後和睡覺醒來的時候。所以在這個時候，能使小孩排泄，可以省去許多尿布。日久以後成了習慣，小便差不多可以有一定的時間。只要夜間備些尿布就夠了。大便每天要有定時，也要養成按時大便的習慣。養成習慣的方法，是每天在一定的時間使他大便。待成了習慣，以後就能按時大便了。大便的次數，哺人乳的嬰兒，每日二三次。漸長至斷乳後，每天大概是一次。還有嬰兒大便後，家長應常常檢查大便的顏色，和有無雜質，倘若大便不按時候，或顏色異常，和有雜質，這都消化不良的表示。應隨即延醫診療指導。

(戊)啼哭——初生嬰兒的啼哭，大部是一種自然的呼吸運動。有的母親，聽得嬰兒哭聲，便馬上

哺乳，這是一種最壞的習慣。嬰兒漸長，啼哭原因，總不免下列三點：①身濕，因遺尿將褲潤濕，或衣褲鬆緊不合適。②飢餓，前次食物消化已了，將索再食。③有病，因飲食不宜，或過多，及空氣入腹，致腹痛，或有其他疾病。母親應特別細心體查嬰兒啼哭的原因，而有以撫慰才好。

健康檢查

健康檢查和疾病的防護很有關係。當嬰兒在一歲以內，發育最快，變化亦最多，家長要使嬰兒得到正常的發育，必須按期到衛生機關請求實施健康檢查。檢查的重要意義有四：(甲)檢查身體的發育狀況。(乙)檢查身體的缺點，並隨時予以矯正。(丙)早期預防各種疾病，勝於病後的治療百倍。(丁)養成保護身體及預防疾病的觀念。

預防傳染病

嬰兒的初生，對於外來的疾病抵抗力很小，只有注意實行預防方法，即可避免疾病的傳染。防免傳染病的方法有四：①種痘：嬰兒出生後，一個月就可以種痘，不必候到春季。如遇到天花流行，雖出生十天後，就可以接種，以免傳染。②不要雇用有沙眼及皮膚梅毒或肺癆的奶媽。③不要接近患傳染病的嬰兒。④不要攜帶嬰兒，到各遊戲場所及其人多的地方去玩要。

護病常識

嬰兒常有的疾病是發熱，消化不良，腹瀉，和各種呼吸系的病。如嬰兒已發現有上述的病症，家長千萬不要着急，和亂請醫生。只要：①多給以開水，減少飲食次數，使他休息。並且和其他的小兒隔離，還須注意大便是否表示消化不良，同時住室要空氣流通，光線充足。②應延醫診治，遵照醫師的規定，使用藥品等。

母親會的使命

諸位：南京市衛生事務所，已有母親會的組織。現在把母親會的使命，和他的內容，向各位報告一下。什麼叫做母親會？母親會是使一般婦女明瞭做母親的職責的一種組織。不但現在做兒童母親的；可以入會，就是未婚的婦女，也可以加入的。講到母親的職責，在我國已經有很多婦女明瞭了，並且很能處理家政，養育兒女；但是還缺乏一點衛生常識。中國家庭裏，有許多事務，是和衛生原則相反的；譬如一個家庭裏，往往大人和小孩，共用一條毛巾去洗臉，大人有沙眼，因之就能傳染給小孩。所以我們組織這個母親會，就是使一般婦女，明瞭母職對於養育兒童，及治理家政，皆適合於衛生的條件。換句話說：要實行衛生的母職，才能使家政有條不紊，兒童發育健全，家樂國強，這就是母親會主要的使命。母親會既然負了這樣的重大使命，究竟怎樣去實行，歸納起來，大概有下列八點：

(一) 講習個人衛生——衛生常識，是生活的要素。我們知道污水不要喝，我們也知道冷食不可以吃，這就是衛生常識。所以衛生常識是各個人都應當知道的，也是各個人生活所必需的。在母親會裏，對於個人衛生，有相當時間，詳細講習的。

(二) 研究家庭衛生——家庭是人們生活時間最久的地方，尤其是婦女，一生大部分光陰，都在家庭裏。所以家庭衛生與否，影響一家人口的健康很大。家庭內房屋，飲食，衣服，以及環境衛生，究竟怎樣才適合於衛生的條件，這是值得我們要研究的。

(三) 家庭救護——人生免不了有意外的猝遭疾病，對於這種遭遇，若不知道適當的處理方法，小則影響個人健康，大則危及個人生命，尤其是兒童天性好動，往往割破手指，或將異物誤入耳鼻，倘無救急常識，常使手足無措，貽誤治療機會。

(四) 疾病預防——「治病不如防病」，這是一句格言。要知道許多疾病，都可以從早預防的。譬如天花，只要種牛痘，即可防免。我國舊習，不知道種痘的利益，有的直到年歲長大方才種痘，其實種痘愈早愈好。因有母親本身無免疫力的，所以在嬰兒出生後，就可以種痘。不種痘和不及早種痘的人，就可發生天花，以致麻面，瞎眼，甚至於死亡。在兒童時期，也容易發生，如白喉，麻疹，等只要從早預防，才能保障兒童的健康。關於這些預防的方法，母親會裏，也有研究和說明的機會。

(五) 孕期攝生及護理方法——作兒童母親的，總免不了生產這一個過程。至於說到產前，產時，產後的攝生和護理，對於婦女健康，有很大的關係。在產前除注意起居，飲食，工作，休息，逆

母親會的使命

勤等事項外，應受產前檢查。就是在產前嬰兒發育怎樣，產道是否正常等狀況。在產後對於產婦的休息，清潔，陰部期，還得要產後檢查。總之關於產前，產貢獻。

(六) 育嬰技術——嬰兒是國家的繁榮。我國一般人，對於育嬰方法，向在生後第一年內死亡的。嬰兒的營當充分知道的。母親會對此問題，有很多方面。還有家庭和社會與教育，也都有貢獻給各位婦女。

(八) 參觀及野外旅行——母親

衛生機關，教育機關，醫院，學校，以及育嬰院等，並且在相隔一定的時間，可以聯合到名勝地點，風景幽雅的場所，與大自然界去接觸，開擴胸襟，陶冶情感，對於身心，非常有益的。

總括的說：母親會的使命，已如上述。所有指導人員，除衛生事務所的職員以外，同時并聘請本市各專門人才，如公共衛生專家，兒科，產科，婦科專家，社會學者，教育專家，以及對於家政有經驗的婦女，都編定日期，到會指導。務使所講的材料，能切合實用。

其他各埠，有公共衛生機關的，也可以仿照南京市的辦法仿辦。就是教育機關也可提倡導行，以期社會大多數的母親，能了解自己的責任所在，那末，家庭的康樂，社會的前途，都能賴以增進很多。

衛生運動的真價值

什麼是衛生運動，爲什麼要舉行衛生運動？這是很值得研究的一個問題。我們知道個人衛生的條件比較容易做得到，因爲任何一個人，只要知道些衛生常識，便能保持個人的健康。可是在事實上，有人只顧講求狹意的個人衛生，把自己家裏的塵屑污泥穢水糞溺等一類的髒東西，任意傾倒在街門巷口，而妨害他人的衛生，在所不顧。殊不知妨害他人的衛生，與自己仍是有害而無利的，因爲這些污物，就是傳染病發生的源泉，傳染病一經發現蔓延，是非常之快，一個人生病，左右的鄰居，都有被傳染的危險。像去年夏季，全國各處都有霍亂病的流行，霍亂病爲什麼傳播的這樣廣大，就是因爲各地方大部分都沒有注意到環境衛生這一件事，污物到處堆置，隨地大小便溺，飲水又不清潔，人民仍缺乏衛生常識，以致疫病成災，死亡不計其數！可見平時家家對於環境的清潔不講求，損失真是不堪設想啊！所以政府方面訂定每年要舉行兩次的衛生運動，一次就是五月十五日，一次就是十二月十五日，在這個日子，全國各個地方同時都要舉行的。

衛生運動的內容，就是要大家從這一天起，開始作環境衛生的工作，如掃除街道和庭院的污物，清

潔廁所，廚房，撲滅蚊蠅，飲水消毒等。這並不是說祇在這兩天要注意講求環境衛生，更不是把一年的污穢留到這兩天來清除，大掃除的眞價值，是在借這一次的衛生運動，能普遍的引起民衆，對於衛生兩個字加以深刻的注意並以促成平時養成衛生的行爲，以期保障民衆大家的安全，而減少因疾病死亡的一筆大損失。不過衛生工作，不是民衆片面的，也不能專恃政府去作，必須政府和人民，同力合作，然後個人健康以及全社會的幸福，才能日進佳境，當此全國將要舉行衛生運動之始，特將政府和人民兩方面應作的事項，分別的講一講：

甲、政府應有的設施——○改良公共廁所：廁所最易發生臭氣，且爲蒼蠅生育的場所，所以必須有合於衛生條件的建築，然後才能防止蠅蛆發生。同時應一面建設新的公共廁所，一面應取締露天舊廁所，並嚴厲取締隨地大小便溺。○清潔飲水：飲水的來源，如井水塘水等往往雜有各種的病菌，爲腸胃病的導源，欲使飲水清潔，最好與辦自來水，因爲自來水係經過化學的沙濾，詳細檢驗過，如有不能與辦自來水的地方，最好多鑿深井，並改良舊井，一面應嚴禁井旁及塘河中洗滌污物及馬桶。○管理傳染病：急性傳染病如：霍亂，傷寒，赤痢，天花，猩紅熱，白喉，鼠疫，以及流行性腦膜炎，都是死亡率很高的，所以政府對於這幾種法定傳染病，應有適當的管理法，事前多做些預防的工作，如按

時佈種牛痘，普遍的實施預防注射，和隨時掃除污物，撲滅蚊蠅，飲水消毒，取締不潔的飲食物等。設地方不幸，發現傳染病的時候，應速設法管理制止，以防蔓延。除了上述政府應有的設施以外，就是人民方面應做的事項：

乙、人民應有的工作——

- 協助政府設施：政府用了不少的金錢，辦理民衆日常生活所必

須的衛生建設，如建築公共廁所，興辦自來水工程，設立醫院診所等，民衆應一面對於已成的各種建設，竭力保護。○維持環境清潔：個人清潔，人人都可以做得到，可是街門巷口以及公共場所的清潔，人人都有維持牠清潔的責任，希望自此次衛生運動後，人人都拿出一點公德心，來維持公共地方的清潔。

- 養成衛生習慣：有許多不正當的嗜好和行爲，大半都是平時養成的，也希望自這一次運動過後，把壞的習慣，慢慢養成好的習慣。好的習慣是什麼？就是時常打掃庭院使之清潔，並且不隨地吐痰便溺和隨便棄置污物穢水等。個人如能這樣的協助政府來維護環境的衛生，同時政府也能努力的建設衛生事業。那末：傳染病既無由發生，民衆健康也就有了保障。其實講求環境衛生，並不費錢，若一旦因傳染病行而死亡，人口和金錢的損失，尙且不可思議的。這就早舉行衛生運動的意義，也就是衛生運動的眞價值。

戰地救護與防毒

國難一天比一天嚴重，暴日又來攻佔我們的熱河省了，現在站在共赴國難的立場上說一說，醫藥衛生界的同仁和有志參加戰地救護工作的同胞，究竟怎樣來準備動員以期共赴目前嚴重的國難。

救護工作

救護的工作，是在戰地上救起受傷或有猝遭疾病的官兵，並保護他們到比較安全的地帶，再給他們以治療的機會。所以救護的範圍，可以分做兩種：一種是在前方戰地裏担任救護的人，把那在前線受傷的官兵，設法先施以急救的處治，然後再接着輸送到後方傷兵收容所或野戰醫院去救治。担任這一項工作的人，不必一定是懂得醫學的，只要受有相當訓練的人，知道消毒和止血的方法，就可以充任的。不過軍隊是組織極嚴密的一種集團，所以關於救護的工作，也應有相當的組織，如担架隊，繃帶所，傷兵收容所，傷兵輸送隊等，以期活動敏捷，不致妨礙其他軍事的行動。一種是在後方比較安全地帶担任救護的人，關於這一項救護的工作，當然是醫療手術，必須要有經驗，而富於學術的醫師，同時也要注意到組織中的完善設備的充實，以期在最短期間，減除傷病的官兵痛苦，有以補充抗敵的戰鬥力。

救護人員

至於說到救護的人員，担任在前方急救和輸送到後方醫院的一段救護工作人員，凡

有志參加戰地救護工作的愛國同胞，只要受過簡單的訓練，組織起來，就可以開始工作。一般既不能担鎗架炮跑到前線上去殺敵的愛國同胞，何妨前來担任救護的工作。至於在後方担任醫療手術的醫藥衛生界的同仁，當此國家危急存亡的時侯，理應自動的犧牲目前的一切，而向前方的軍事衛生機關方面去投効。

救護方法 救護人員必須要受簡單的訓練，就是要他們知道救急方法，救急方法形似簡單，而關係非常重要，急救不得當，受傷的人就有因傷而死的，就是不死，到了後方去治療，也要發生困難。所以急救的內容，如消毒法，止血法，各種傷後的處理法，人工呼吸法，傷病人的搬運法等，担任急救的人，都應當知道的。各位要想知道詳細，請附郵票五分函向南京衛生署，取戰時救急法，一讀便知。

各種毒氣之分析 近代戰爭，已由機械戰而蛻進為化學戰，所以軍隊中，對於衛生的設施，實有不能再行漠視的趨勢。關於衛生的設施，除對以飲食服裝環境衛生傳染病預防等項工作外，大概就是化學戰這一部分，也應有所準備，以免臨時無所措手。國際方面，雖屢有禁用毒氣的議決案，但是日寇橫暴，殊難逆料他不使用毒氣來殺害我們，不過我們站在防禦線上，這一方面來講，毒氣並沒有十分可怕的理由。因為日寇是侵略性質的進攻他總是夢想前進的，一旦他放射了毒氣，反而障礙他們自己進

攻的機會。其次根據毒氣本身的效力講來，毒氣雖有幾種，其中最易多量製造的，莫如氯氣，這種氣體化學性質，極為活動，易被他物所中和，所以防禦他的方法也較易，祇用簡單面具，即可防免，其他如催淚性毒氣，刺激性雖強，但毒力不猛，發覺亦易，遭遇這一類毒氣的時候，不過兩目暫時流淚，和略感不適而已，對於生命，並沒有危險。至於噴嚏性毒氣，停留空氣中的時間極短，所以殺傷的威力也不足重視，此外如一氧化碳氣比重過小，彌散也易，在實際上，也沒有什麼效力，再其次就是肺刺激性皮膚發泡性毒氣，比較猛烈，可是施放的時候，必須天氣和風力風向晴雨以及地勢時間等項，都得適宜，然後才能射放。

不過毒氣本身的效力施放時的環境選擇，我們固然不必可怕，但我們對於毒氣的防禦法，決不可忽略而毫無準備，所謂有備無患，才能防免臨時的紛擾。

防毒方法

甲、個人方面

A 消極的防護

如敵人施放毒氣的時候，最好應當人人有防毒的面具，防毒面具具有兩種，

種是特種面具，專為防禦某種毒氣，內含化合物質，可溶解或消滅毒氣，不過這種面具，比較專門一些，且難能普遍設備。另一種是防禦一般毒氣的面具，也可叫做普通面具，茲特將此項普通面具的製法和用法，略述如後。

一、普通面具

預備西藥房出售之碳酸鈉一兩，及次亞硫酸鈉四兩，甘油一兩，溶解於一面盆熱水中，臨時用紗布裹棉花一塊浸漬溶液，稍搗乾以掩覆於口鼻，務使嚴密使吸入的空氣，經過藥液棉花毒氣，就被中和了。欲防芥毒，應適用防毒的衣靴，防催淚性毒氣，須帶嚴密風鏡，除了面具以外，還有

一一、躲避

毒氣，必賴風向，成線狀襲來，最好選擇高曠處及上風躲避一下，或與毒氣成直角的方向橫走，即可避開；不過森林中稻田裏山谷和低窪地都是毒氣凝聚的場所，千萬不要在這些地方躲避。

二、另一簡法

如時間匆迫，就是取布片兩三層，內填土壤，澆以人尿使溼，然後用此布片包於口鼻部分，或用鹼水浸透數層毛巾，包於口鼻，每小時換一次，這都是防毒的救急方法，為防毒氣侵害皮膚，可將身體的腋窩會陰頸頂腹部等處撒重碳酸鈉或滑石粉。

四、鎮靜

個人的防毒方法，已如上述，此外仍有一件要緊的事，就是不論在前方或是在後方，當敵人施放毒氣的時候，一定要鎮靜，因為心神鎮靜，呼吸自然平勻，毒氣因之吸入很少，同時身體裏的養氣，也不致虛耗。所以在敵人施放毒氣時，不論軍隊或民衆，在毒氣的範圍，（約二十二哩以內）除佩帶面具外，或工作，或躲避，一概要避口不談話，及狂奔急走呼喊等。

B 積極的工作

個人消極防護毒氣的方法，已經前面講過，在積極方面，應協助軍隊方面進行，摧毀敵人施放毒氣的設備，乃是最上的妙計。

乙、團體方面

一、要有不透毒氣的防避所 專門築造一嚴密不透空氣的房屋，雖毒氣來侵，使不能由門窗透入，在防避所的進口地方，可散佈漂白粉，以毀滅行人鞋上帶來的毒氣。

二、防毒教育 關於毒氣的來源及製造與使用和防禦的方法，在團體中應有短期的講習，使人人都知道毒氣的內容，然後用毒與防毒才能收有相當的效果。

三、摧毀敵人施放毒氣之所在 上述的防毒，必先由種種方面測知敵人放毒的所在。消極方面，固應有防毒的準備。在積極方面，由已測知敵人施放毒氣的情報後，我方應速派有力的部隊，

向敵人放毒的所在猛烈的衝擊，當可出其不意而摧毀敵人施放毒氣的設備，所謂「揚湯止沸，不如釜底抽薪」，民衆方面，倘能與軍隊合作，共起摧毀敵人施放毒氣的工作，那末，敵人雖再殘忍，也等於一個黔驢，無所施其伎倆了。

治病與防病

疾病是我們人生最痛苦的一件事，所以要想健康的人，最好平時講求衛生，不使病魔侵入，但有時疾病已經發生，在這個時候，假設知道一些醫藥常識，也是很有幫助的，現在特將醫院或醫師對於治病的診斷和治療法，以及防病的重要性，向各位介紹一下：

治病

一、病人心理

病人以為疾病到身，總希望着把病魔趕快的驅逐出境，吃藥的時候，也是想一二方劑便好，假設吃甲醫師的藥劑一次沒有好，他便對甲醫師不信任，於是又請乙大夫。因此常常把病程耽誤，且有死亡的。要知道疾病有輕重難易的分別，治療的經過也不同，像傷寒的病程，是四個星期，在此四星期內，無論用什麼方法，決難驟愈的。倘不知道這種道理，亂投藥劑，以圖速效，那是非常的危險。

二、醫病的手續

病人把生命在危險時期，付託給醫師，醫者是以救人為職業的，所以對於病人很審慎的處治，醫治的初步，必先診斷。

甲、診斷 診斷還有四個步驟：①是病史的診斷，將病人的主要病痛，病前後的經過情形，以及家庭生活的狀況，都是要詳細記載下來的。②學理的診斷，從病史裏可以推測到幾種可疑的病症，然後再用精細的觀察，經驗，技術，檢查病人全身各部有無病態，及反常的地方，先檢查耳鼻喉喉有無病象，再診察肺部及心臟有無變態，和檢查腹部四肢皮膚筋骨各部神經的反應，以及生殖器有無反常。③實驗的診斷，經學理的診斷後，就可以知道病的大概，若再經過實驗的診斷，如取病人的血痰大小便等，用顯微鏡及化學的化驗法，檢查證實有無病菌，及反常的變態。④最後的臨床診斷，將病史學理及實驗的診斷所得的各項病徵及症狀，連貫起來，推演出一種病理，病因，這就是最後的臨床診斷，經過最後的臨床診斷，醫師對於病者，然後就可以下一個判斷，而繼以相當的治療。

乙、治療法 醫者對於病人的診斷，不厭求詳，既知病人所患的病名，遂憑其經驗技術以應用他的治法。治療的方法，歸納出有下列的六類：一、外科療法，如一切的體外的割症，就是內科病症，如盲腸炎，也須在二十四小時內施行外科療法，把發炎的盲腸割去。二、藥物療法，用藥的方法，也不止口服的一種，往往有既用這一種即不必再用另一種的方法，如阿米巴痢疾，已施行注射，就不必再服藥物。普通用藥的方法，分①敷擦於皮膚或粘膜。②口服。③肛門注射。④皮下注射及皮內注射，⑤肌肉注

射。④靜脈注射。⑤吸入及水療法，各種熱症，若多飲開水，以利其尿，毒質便可容易排泄，腸熱症就是一個很好的一個例，用冷水抹身，也是退熱的一個方法。四、生物學療法，如注射血清一類的療法。五、食物療法，食物與疾病有很大的關係，如營養不良，貧血，腳氣病，糖尿病，這一類的病，可專用食物療法治愈。六、物理療法，如用X光線和電日光一類的療法。

醫學的設施，就是替人類除病的一個方法。近世科學的猛進，醫學的效能，也隨之進步，從前我們跌斷了一隻腿，只能隨他過獨腿的生活，現在醫學的進步，便可以把那隻斷腿接好，倘若那隻腿爛去，也可以裝上一隻皮的或木頭的假腿，走起路來，同平常一樣。還有許多的疾病，在從前沒有方法治療的，現在有的都可以治了，因此人類的幸福，也隨着醫學的進步而增進很多。治療醫學不過是疾病發生以後一種救治的方法，但是他們所收的效果，實在有點得不償失，與其病了求醫，不如不要生病的好。究竟怎樣可以不生病，那只有實行預防醫學的工作。預防醫學，簡單的說，就是防病。

防病

防病可以分做兩段來講，第一就是「個人衛生」個人衛生方法在去年九月十五日曾講過一次，茲不多贅。除了個人衛生，便是公共衛生設施。公共衛生的意義，除了防止疾病發生以外，同時還能促進民

衆健康的程度，及增進社會公有的幸福與經濟。至於公共衛生的內容，說起來很多，今天不便詳細的講，現在扼要的說一說。

甲、衛生行政

近年來公共衛生，在各文明進化的國，都是爲國家的重要行政一部分，如英美及捷克斯拉夫等國，都是多方設計規劃，儘力設施，所以說衛生行政是推進公共衛生的總樞紐。

乙、改進環境衛生

人的生活環境，如住屋行路飲水，以至害虫等，處處影響人們的生活上的健康，所以社會上如學校工廠軍隊以及公共場所團體商店旅館機關，必須隨時把環境的不良狀況，力求改進，以謀大家的安全，這一層容俟專題來講吧。

丙、管理傳染病

傳染病如鼠疫霍亂等，一經發生，便有蔓延的可能，所以必須有相當的管理機關，才能設法防止，如海港檢疫的組織，及各處永久或臨時的防疫機關，這都是爲管理傳染病的必要組織，以組織完善與嚴密與否而定工作範圍的大小，至於管理傳染病的方法，如隔離患者消毒及預防接種等。

丁、醫療救濟事業

醫療救濟，也是一種社會事業，爲普遍社會大多數人需要起見所以各地方上應斟酌各別的情形，分別設立醫院和診療所。

戊、推廣衛生教育

教育的力量，感人最深，關於衛生的常識與知識若能運用教育的力量來推行，必能收到無限量的效果，尤其是防疫問題，只要人人都知道了個人衛生的要則，和對於衛生事業有了相當的信心，那末在今日中國的政治經濟和社會上的環境，推廣衛生教育，實在是公共衛生一條重要的捷徑。

關於防病的話，說了不少的總論，至於說到各別防病的方法，因爲以前演過許多次了，以後仍須分別的詳細來講，在這篇稿子裏，不過介紹給各位一般治病的經過和防疫的重要罷了。

兒童之健康問題

兒童是國家未來的主人翁，這是人人都知道的。國民政府爲提高兒童的地位，曾頒佈明令，規定四月四日爲「兒童節」，人民方面，也有組織兒童團體與兒童教育團體的，這可以表示在社會各方面都在重視着兒童，但重視兒童與提高兒童地位，不是說空話可以了事的，必須有事實表現出來。

現在拿一點兒童的實際情形來講一講，就是兒童健康的程度，據南京市健康教育委員會公布，京市學校兒童的健康檢查結果，在一萬〇五百八十人當中，完全健康者，僅六百三十一人，而其餘九千餘人，每人均有一種缺點，或一種以上的缺點不等，各種缺點的總數，竟達二萬一千〇二十六例，兒童的健康程度，這樣低微，如何能談到提高兒童的地位呢？所以要提高兒童在社會的地位，必先要從增進兒童健康程度入手，要增進兒童的健康程度，又非先推進兒童健康教育不可。兒童的健康教育目標有四。

四個目標

一、灌輸衛生知識

兒童的生活情形，什麼是合於衛生，衛生的內容是什麼？假設遇機灌輸他一些有系統的知識，那末兒童一生，都能享受健康的幸福。

一，養成衛生習慣。除了知識以外，仍須根據知識上的方法和條件，如睡眠，呼吸，飲食，作息，用具，姿勢，以及個人身體上各器官的保護，進而訓練兒童養成衛生的習慣，然後兒童的健康，才能樹立了基礎。

二，預防疾病。有幾種傳染病，如天花，白喉，麻疹等，在兒童時期，最容易感染的，所以要保持兒童的健康，消極方面，對於這幾種傳染病，也應有人負責代為預防管理。

四，培養維護公共衛生的道德觀念。近代醫學的發明進步，知道有許多疾病，是能傳染的，可是有人只顧求狹意的個人衛生，而妨害他人的衛生，這是極大的錯誤，殊不知傳染病如霍亂等，一經蔓延起來，若只講狹意的個人衛生，仍是不能保險的，所以培養這種道德觀念，一定要從兒童教育時期做起，才能成效。

如何實現

這四個目標，究竟怎樣才能實現呢，於此不得不提出責任問題來。兒童本身，因為種種的關係，絕沒有自動的解決本身地位的智能，這是大家公認的，所以有學者倡導於前，政令保障於後，同時還須有人負起實行的責任。這個重大的責任，究竟誰來擔負，我以為應由三方面合作，共同來擔負。

一、教育方面

關於有系統知識的灌輸，衛生習慣的養成，以及培養維護公共衛生的道德觀念，一定要用教育的力量，方能達到目的。這當然要由教育機關負責，力求充實內容，關於預防疾病聯帶發生的環境衛生視察，以及健康檢查，和矯治缺點等項工作，這當然要由健康教育機關負責。同時上述的四個目標，要想到圓滿的效果，那末惟有在學校中舉辦「學校衛生」，學校衛生的內容，已在去年九月間講過一次，茲不多贅。

二、家庭方面

兒童因年齡的大小不同，又分爲由初生到兩歲算是嬰兒，由三歲到五歲算是未滿學齡的兒童，也可叫做幼童；六歲以上才算是學齡兒童，簡稱爲兒童，兒童自入小學教育，他們的健康問題，當然要由學校負其大半責任。一般尙未入學的嬰兒，和幼童的健康問題，這是家長應負一大部分的責任，於此不得不說一說母親的職責，在一個家庭裏，兒童的母親，除對於一切家政負相當責任以外，對於子女的教育，尤其是健康的教育，如穿衣，飲食，作息等，應負起最大的責任來，母親既不能脫除這個大責任，所以母親的本身，應人人具備有衛生知識和常識。

三、衛生機關

公共衛生，簡單的說，就是保障公眾的安全和促進公共的健康。衛生機關，就是推行公共衛生的樞紐。所以關於增進兒童的健康，以及母親的訓練，衛生機關是不能辭其責的，尤

其是嬰兒及未達學齡的幼童，衛生機關更應設計促進他們的健康，總結說一句，兒童的地位不難提高，要在從實際上一點一滴的做起。兒童的健康問題，可以說是提高兒童地位的工作開始，盼望各地的教育機關，衛生機關，以及兒童的家長，共同向着提高兒童地位的大道上努力前進吧。

最後報告南京市的聽衆一句話南京市衛生事務所已組織了一個母親會一個兒童會，每逢星期五下午開會一次，本着上述的目標和願望，願作各位的一個健康顧問，希望各個兒童的母親和各位小朋友，要常前去顧問，此外當四月四日（星期二）兒童節的下午二點鐘，在衛生事務所開擴大兒童會，在幾種灌輸衛生知識的遊戲之外，並備有茶點，和各位小朋友共圖一日之快樂，小朋友，是日請踴躍的前去參加。

生命統計之重要

生命統計和其他統計，稍有不同，生命統計，是專門分析和計算

人生與社會的關係，如出生，死亡，疾病，婚姻，以及戶口調查等。關於這一種的工作，在辦理衛生行政完善的國家，成績都是斐然可觀，可是我們中國，因為衛生行政舉辦的時間不久，對於生命統計的工作，實在幼稚的很。在大的都市，雖有舉辦過生命統計，但實際遺漏的地方很多；提到地方上，如各偏僻的省縣，簡直的說，就沒有所謂生命統計的一說。因此中國的人口究竟有多少，有的說是五萬萬，有的說是四萬萬，有的說是三萬萬有零，到現在還是衆說紛紜，只有估計的數目，沒有見到正確的統計。推究這個原因，在政府則因人才經濟兩缺，以及其他種種的困難；而在人民方面，則一般的通病，大概都是以爲這件事無關輕重，同時還有一部分人充滿了迷信的腦子，假設遇到有人調查他家人口的時候，他就抱着十二分

懷疑的態度來對待調查者，使調查者不得要領而歸。再提到關於出生死亡的報告，城市中比較還好一些，鄉村中幾全不了解生死報告是怎樣一回事，這根本是因爲民衆自身太缺乏常識的緣故。今天

特把生命統計之重要意義，向各位父老兄弟姊妹介紹一回。

衛生行政一定要根據社會實際的需要來設施，然後才不致有閉門造車的弊病。所以政府推行衛生行政，一面推進各項民衆需要的衛生事業，一面仍得詳細調查社會的實況，如戶口的調查，以及出生和死亡，疾病與婚姻的登記或報告，而整理出一個有系統的簡明圖表來，以爲推行衛生行政的參考，這就是。

生命統計上的主要使命，譬如經商要計算他們營業的得失，一定要立有各種的賬簿，貨物有進出貨的分類賬，款項有出納款的總賬，同時按月按年還要停業來結賬。這無非是分析和計算營業的贏餘與虧本，並計劃將來營業的目標。這也是商業統計的目的。政府的設施行政，在人事方面要計算贏虧的話，那末只有舉辦生命統計了，由每年出生和死亡的數量，就可以知道國家人事的盛衰，在世界不論是哪一個國家，對於生命統計，都是很認真的進行，每年化了許多的錢，來辦理這一件事，同時人民也都了解他的重要，很忠實的去報告地方政府，一點也不欺騙和隱瞞，至於說辦理生命統計的步驟可以分做三部來講：一，調查，像南京市的人口，在十六年國民政府建都以前，全市的人口，不過二三十萬，由十七年以後，每年陸續的增加，到了最近，據警察廳的調查報告，已有六十餘萬，不過五年的時間，人

口竟增加一二倍之多，假設沒有人去調查，有誰能知道南京市有多少人口呢？再進一步說由人口的增加，連帶着就有住屋問題，糧食問題，交通問題，以及地方繁榮種種問題，都隨之發生。話又說回來了，這些問題，就因為有人口調查的結果，也就能隨時的把問題解決。地方沒有一切問題發生，秩序也就隨之安定。根據調查結果，然後按序呈報上級機關，上級機關彙集各處的檢查報告，於是統計工作便開始。二，是

報告及登記在下級機關對上級機關的送達調查材料的手續叫做報告，在人民方面送達關於人事的材料，如報出生，死亡疾病婚姻等，也叫做報告，這是人民對於官廳應盡的義務；而官廳對於此項事實，則加以登記，以便查考及統計，下級機關的送達調查報告，以迅速確實為主要的條件。人民的報告生死和疾病等，以真實為主。在這裏舉一個例，譬如某家有一個小孩患急性傳染病而死，因為他的家長，沒有報告官廳，所以地方的公共衛生機關（南京市如同衛生事務所）無從知道當地已有傳染病發生，而着手種種預防的工作，等到疫病流行起來，死了許多人，甚至自己家裏人也染病而死，這是常有的事實。推原這種禍因，只是民衆不了解生死和疾病報告的重要，而忽略報告或隱瞞不報的錯誤，希望各位聽衆了解這一件事的重要，以後如遇有

出生或死亡以及疾病的時候，務必履行報告的手續才好。關於報告的手續，非常簡單，例如住在南京市的市民，祇須化費兩個銅板，到一般的小店去買一張出生報告表，或死亡報告表，照式填寫，送到警察分駐所即可。自己不能寫字，拿了空白的表，到警察分駐所，他們也可以替你填寫的。各個地方的情形和手續大同小異差不多，只希望各位同胞去履行報告的義務。三、統計，上級機關收到了各處的調查或報告的材料，然後分析整理，製出圖表來。不但衛生行政推行的時候有了根據，就是其他國家行政，也有了參考材料了。政府爲

辦理這件事特定了幾條法規來，以助進行便利，於此也給各位介紹一下：

一、出生小兒限於五日內填表報告。

二、死亡限於三日內填表報告。

三、出生小兒落地就死的叫做死產，應該報告，但懷孕不足六個月，則爲流產，可不必報告。

四、出生小兒落地是活的，過了一會才死，應該同時報告出生和死亡，不要因嬰兒生活的時間不久，以爲可以隱瞞不報。

五、若是有了生死不報，一經警察查出，要處十元以下之罰金，或十日以下的拘禁。

傳染病院

——是民衆的急救機關——

傳染病就是霍亂赤痢傷寒天花猩紅熱……這一類的病，因為飲料及蒼蠅都可傳布他的細菌，所以蔓延得很快，并且疾病中死亡率最大的，也就是傳染病，因此國家欲謀國民之健康，必須要設立許多特別處置這種疾病的機關，這種機關，就是傳染病院。在歐美各國，凡城市之一萬居民者，即有傳染病院之設置，凡是患了傳染病的人，立刻就送傳染病院，可是在中國社會上的情形，許多人固執己見，認為傳染病院是一個鬼門關，一進去是准死不能活，並且還有許多不正確的見證，如某人的朋友，是被他們打針死去的？諸如此類，毫無醫學常識的評證很多很多。在傳染病院裏死亡的人數很多是對的，在任何國家傳染病院的死亡人數，總是多的，但是所以致死的原因，其過并不在於病院。今就傳染病院死亡率率高以及患者所以要入傳染病院之必要，略說幾句：

傳染病院裏所收容的病人，全是急性的傳染病，如霍亂，猩紅熱，白喉，痘瘡等，這種急性傳染病，來勢很凶，且病勢進行很快，有的在發病後幾小時或至幾天的工夫就會死的，倘若病人到了快要死的

時候，才送到傳染病院來，那時候真是束手無策，就是把神醫請下來，也是一定活不了，所以他的死亡率很高。要免除這個毛病，最要緊的是早期入院，凡是傳染病一經診斷後，就立刻入院，不但對於病人自己免去多少的危險，就是對於社會上也少傳染許多人，在道德上也有很大的關係。

傳染病院是公共衛生最高的醫事機關，他的設備是很完善的，所用的人才都是傳染病的專家，絕不是濫竽充數並無一些研究的。在傳染病院治療傳染病，一則有適當的設備可以預防病人發生其他的合併症，一則有專門人才可以診斷，確實是最好不過，絕對沒有弊端和危險的，所以說傳染病院是傳染病患者的一個唯一適當的療養所。還有一層，就是傳染病除特效療法外，尚須有對症的療法，所以傳染病在看護方面，他是很重要的，可以說適當的看護，也是傳染病的一種療法，患了傳染病，若仍舊在這毫無醫事設備的家庭中調養，並且看護的人，也沒有一些醫學常識，豈不更是危險和不妥當嗎？在傳染病院裏看護，都是有經驗的，就是傳染病院設備的有點不周全，管理方面有些不妥善，也總比毫無醫學常識和設備的家庭中調養，強得多了。

急性傳染病的傳染力很大，一個人患了傳染病，若不嚴重的預防，小則可以傳染一家，大則可以傳染一鄉，所以患傳染病的人，若是不隔離治療，還住在自己家裏，在這家庭中消毒和預防上，不但不便

當，並且這種常識，也很缺乏，一定容易傳染他人。就是在普通的醫院，因為恐怕防禦的不周到也不敢收留這種病人，何況是一個平常的家庭呢！至於傳染病院裏對這種病的設備和處置，都是很周到很嚴密的，絕不至使他再蔓延到他處，如此看起來，就是在公德上着想，在自己家庭上着想，患了傳染病，也是非進傳染病院去療養不可的。

按上面所說的話看起來，大概總可以明瞭這傳染病院對於患者個人是有利無害的，對於社會上尤其有很大的功德，也是社會上不可少的一種醫事機關，凡是經醫師指定所患的是急性傳染病，有入院之必要時，為一身計，為一家計，為社會計，都須要入傳染病院。

現在把首都預防霍亂聯合辦事處所辦的傳染病院實況，再說一些，南京市自發生霍亂後，流行頗烈，因設備欠周的各醫院，不敢收留這類病人，爰有設立傳染病院之舉，自從傳染病院成立以後，不滿一個月，收容霍亂患者一百六十一人，平均每日住院最高數計有四十六人之多，平均每日出院最高數計十七人，於此可以證明傳染病院設立後，對於患者和社會上無不利益兼收，但一般民衆因缺乏衛生常識之故，嘗有情願死於家庭裏而不入傳染病院的，這實在是霍亂傳播的一個最大原因，要知道傳染病院之設，是為民衆救急造福的機關，希望各界民衆深切了解，接受此衛生設施的利益，那末民衆健康，才能日漸進步發展。

夏季傳染病人處理法

人生的健康，疾病的傳染，和天氣有極大的關係，每到夏天，腸胃傳染病就盛行，現在霍亂猖獗，幾乎染遍了全中國，就是傷寒和痢疾在中國也很多，不過並不像霍亂那樣厲害罷了，現在先說霍亂，這種病是由於弧形細菌所傳播，他到了夏天，環境好和溫度適宜的時候，發育很快，而且生存又最長久，有了順便的媒介，就能傳染霍亂。再說傷寒，是由傷寒桿菌所傳播，痢疾是由痢疾桿菌所傳染，只要有媒介，便馬上可以蔓延起來，夏天的病菌，既然這樣容易繁殖，媒介又是很方便，所以在夏天傳染病最易流行，這幾種病流行起來，病人的死亡，真是駭人聽聞，大概霍亂病人的死亡，約在百分之五十左右，傷寒和痢疾的死亡，也約在百分之二十左右。這幾種傳染病預防方法，前幾次已都講過，現在不必多講，至於患了這幾種病，應該怎樣處置，我現在倒想說一說：

與病人隔離 病人的身體上衣服上及一切的用具上，（如衣被茶杯碗筷）差不多都附着有這幾種病菌，（霍亂病人有霍亂菌，傷寒病人有傷寒菌，痢疾病人有痢疾菌。）假設健康之人接觸了病人，或接觸病人的用具，便有染患疾病的危險，所以家庭中若是有了病人發生，應當早送到醫院裏去治療，一

方面可以得到適當的診治，一方面全家中可以免掉傳染的危險，就是不能送到醫院去治療，也應在家中把病人隔離起來，不使與健康之人接觸，然後再請醫師診治和調養。

消毒的方法 上面說過病人的一切用具，差不多附着有各種病菌，尤其是病人的排泄物，更是可靠的，一定有病菌，為防免傳染他人起見，必須妥慎的把牠消毒，消毒的方法很多，茲就簡而易舉的兩種方法，介紹給諸君。

一、日光消毒法——病人用的衣被雜件，最好利用日光消毒，若用開水洗過，再用日光曝曬，設沒有時間洗滌，就是直接在日光下曝曬亦可，各種病菌最怕日光下之高熱度，經過數小時後，即可殺滅。

二、蒸煮消毒法——病人用具，如碗筷杯等雜件，可以利用蒸煮消毒法，用水鍋將碗筷茶杯煮沸一次後，再檢出應用，凡病人用過一次，即煮沸一次，附着於病人用具之病菌，再沒有傳染之可能了。

處置排泄物 若利用日光曝曬殺菌，理論固然講得通，但在曝曬的時候，蒼蠅便馬上飛到來沾抱，毒還沒有消淨，反被蒼蠅給傳播了，這實在是有點不妥，最好的方法，是把病人的排泄物埋在地下，或用火焚燒為妥。

病人之調養 無論那一種傳染病，病人的發熱頭痛，都是因為身體裏面的病菌作怪，最好病人應

當多喝開水，不要限定在一日三餐時，飲水愈多愈好，開水是最妙的一種輕瀉劑，並且能把病菌和毒素洗出去，可以減輕病勢。至於食品，只要檢容易消化，沒有渣滓的都可以吃，米湯或很爛的稀飯杏仁茶藕粉牛羊奶豆腐漿等，算是最好，煮爛的掛麩，煮的很嫩的鷄蛋也可以吃，病已漸好熱退以後十日至兩星期的時候，可以略加烤黃的麵包或饅頭片，以及豆腐和菜湯鷄湯或肉汁等，都可以隨便選用，至於詳細辦法，還要請教醫師。健康之人，只要具備衛生常識，注意預防疾病的方法，夏令傳染病雖多而可怕，仍可保持健康之身而享受人生之幸福，病人只要有妥善的治療和合於衛生的調養，那末也自易恢復健康了。

醫學衛生專家是人們日常生活上的導師，
醫學衛生常識是人們日常生活上的寶筏。

滅 蠅 除 疫

—夏令已至急速準備！

蒼蠅雖是一個小生物，但是他的害處，確是很大，本年南京市政府，已定於四月十日實行滅蠅，因略述關於蒼蠅的智識。

蒼蠅的形態 蒼蠅分爲頭胸腹三部，頭部有兩只眼睛，二條觸角，一個嘴狀突起，眼睛大，扁圓形，觸角短，分爲三節，第三節上，有一根粗毛，毛上又排着許多細毛，嘴狀突起，能吸收液汁，（螿蠅還能刺破動物的皮膚），有透明的翅膀一對，保持身體平衡和飛翔的小棍兩個，有腳三對，上面細毛很多，腳末節就有二個爪和吸盤，因此能在一個平面倒掛起來，及在光滑的玻璃上停留或行走，蒼蠅的顏色，家蠅和螿蠅常呈黑或灰色，青蠅和金蠅，現青色或綠色。

蒼蠅的繁殖 蒼蠅發育分爲四個時期，一卵，二幼虫（蛆），三蛹，四成虫，由卵經過三天，就孵化成幼虫（蛆），幼虫無足，由大小不同的節組成，前端第一節很尖，下面有開口部，後端較大，最大一節，有二個呼吸孔，爬行用身體下面的吸盤，在適宜的環境，經過三四天，就便成蛹，蛹經過三四天，

就成蒼蠅。在適宜的環境下面，由卵變成蒼蠅，不過八九天，而新生的蒼蠅，隔了幾天，又能生卵，一個蒼蠅每次生卵，至少有七八十個，自五月一日到九月底止，總可生育三四千兆個。

蒼蠅的生活

馬糞和人糞，都是蒼蠅攝取食物和產生卵子的地方，此外腐敗物垃圾堆及髒水溝，蒼蠅也常常光臨，蒼蠅貪食，而排泄也快，往往一方面吃一方面就排泄，凡是蒼蠅吃過的東西，都是不潔淨的，蒼蠅是日間動物，到了夜間，牠就休息了。蒼蠅也怕冷，天氣寒涼，往往只能在地上爬，而不能再飛，所以天氣愈熱，蒼蠅愈多，天氣涼快，蒼蠅就減少了，到了冬天即死滅，但有抵抗力強大的蒼蠅，也能隱伏在暖屋內，延長生命到來春。

蒼蠅的害處

蒼蠅的害處，是傳佈疾病，當牠找尋食物和產生卵子的時候，偶然飛到糞坑身上及室內，就帶了糞內的病菌，後來再飛到食物上面，就把所帶的病菌，留在食物上，人吃了這種食物就會生病，夏季流行的霍亂，赤痢，傷寒等病，都是因蒼蠅做媒介，茲分述如下。

霍亂

俗稱吊腳痧，又叫瀉螺痧，或絞腸痧，夏季發生最多，病人上吐下瀉，腹痛甚劇，本病病源，是一種寄生在人消化器裏的細菌，叫霍亂菌，因病人吐瀉物裏，都有存在，蒼蠅接觸過此種吐瀉物，再飛到別處去，就把霍亂菌到處傳播。

赤痢 病原有兩種，一種是細菌，一種是原虫，江南一帶，以原虫爲多，患者時刻思瀉，裏急後重腹痛，糞便帶紅色，這種糞，蒼蠅吃了之後，再飛到別處，就把許多病體傳播到別處去。

傷寒 病原是一種桿菌，傷寒病人的大小便裏面，都有存在，蒼蠅碰到傷寒病人的糞便可把牠傳播開去。此外蒼蠅吃了肺癆病人的痰，可把肺癆桿菌傳播開去，又能使健康的人發生癩症，以及各種化膿性疾患，如瘡癤等病。

滅蠅的方法 撲殺蒼蠅的方法很多，大別爲三種，一：是殺撲幼虫(蛆)，二、滅成虫，三、防止蒼蠅的發生。

(甲)殺蛆 撲殺蒼蠅最好撲殺蒼蛆，方法有六：(一)洒開水，祇要將開水傾入糞坑，蛆就立即死滅，因糞坑裏的蛆，通常碰到攝氏五十度的溫度，三分鐘即死滅，碰到攝氏六十五度只能延五秒鐘的生命。(二)澆矽化鈉，矽化鈉是一種有毒藥品，殺蛆力極大，且對於糞的肥田作用，並無損害，通常用矽化鈉一分半，化水百分，每星期澆洒一次，收效很大，不過用矽化鈉澆過的糞，必須等幾天始適肥田。(三)石灰，石灰也有殺蛆的效力，二尺直徑的糞坑用石灰一斤有效。(四)漂白粉，將漂白粉鋪於糞面上，約四分之一或半寸厚，其毒也可以殺蛆，不過不適於肥田之用。(五)將馬糞堆積緊壓，使牠很結實，

經發酵後，熱度可以升到攝氏七十至九十度，所有卵蛆及蛹，都要縮纏，在二十四小時之內，即可死亡。

(六) 將人糞收藏於深坑內，用蓋子遮上，使牠自行腐爛成爲液體，蛆將因此溺斃。

(乙) 殺成虫 是一種治標的辦法，方法有三：(一) 拍殺，用蒼蠅拍，拍殺蒼蠅，切勿用手直接去拍。

(二) 毒殺，用化學藥品毒殺，殺蠅的藥品，應當放在戶外，以免反而招致蒼蠅入室。一、草麻子油內加入白糖少許，置平底盆子裏面，蒼蠅吃了不久就死。二、取蟻醛十五份，白糖二十份，水六十份，做成的液體中，放飯粒少許，蒼蠅必來爭食，蟻醛毒發，蠅墜地而死。三、取水煙或皮絲煙少許，平鋪蠶底，成一薄層，加入燒酒白糖及水各少許，蒼蠅聞到氣味，飛來大吃，飽腹以後，大半醉死。四、用糖液將亞化酸鈉化爲百分之一濃度，蒼蠅吃了，不久就死。五、噴壺內裝置火油或煤溜油醇溶液百分之點二至點三，用時又將牠噴出殺蠅。(三) 誘捕，用捕蒼蠅器蒼蠅籠，誘引蒼蠅進入之後，使不能再外來，此外用捕蠅紙誘捕蒼蠅，就是蒼蠅黏住不能脫逃，以致於死，此紙可用松香八份，麻油蜂蜜各二份，入鍋溶化，再平均塗在紙上製之。

(丙) 防止蒼蠅產生 上面已經說過，蒼蠅常到糞坑和其他髒的地方去覓取食物和散佈卵子，所以防止蒼蠅的產生，只要將糞坑廁所糞桶垃圾箱，都要做蓋子，陰溝要修理使通，動物的糞，都要晒乾，居屋要清潔，都是防止蒼蠅產生最好的方法，除了撲殺蒼蠅的方法以外，我們還要想治標的方法，來避免和蒼蠅接觸，即室內的窗戶，都要裝上紗窗，使室外的蒼蠅不能飛進來，如此事不能家家實行，則我們的食品，務必用鉄紗罩起來，露天的飲食物，一概不可吃。

食物與健康

人們能夠日常生活，全靠每天由食物中攝取牠的營養料，經過消化作用後，便變化組織，來供給身體各部器官的生長和發育，以及修補活動，而維持人體的健康，食物中含的營養料是什麼？簡單的說，大概是分做六種，就是蛋白質，脂肪，碳水化合物，礦鹽質，維生素，水，這六種營養料，都有牠不同的功用，蛋白質除供給構造細胞的材料外，牠和脂肪碳水化合物，都是作人體的燃料，以產生動作和熱力，礦鹽質如鈉鈣磷鐵食鹽，主要的功用，係保存細胞的特性，而兼助滋養液的吸收和修補組織上的改變，以及幫助生長和發育，若體內流質中，在鹽類濃度適當的時候，身體必能健康舒適，尤其是骨節和神經，對於礦鹽類的需要更切，維生素幫助生理發育，補充身體消耗部份和維持健康常態，在近十年來，研究維生素與人的健康上，關係十分密切，常見有幾種疾病，如陪拉格拉病，（這是一種新陳代謝病，分急性慢性二類，牠的特異病狀，是腸胃受擾，皮膚損害，及腦系統變異等，）腳氣病嬰兒骨軟病壞血病等，還有比較輕一些的病狀，如神經過敏，或毛髮容易脫落，或眼臉光血等，這都是因為食物中缺少了維生素的毛病，這幾種病象，不必用其他藥品治療，只要飲食中維生素充足的時候，就能恢復健康如

常。水是人體細胞的主要成分，也是血和淋巴的主要原素，牠對於人體的功用，除直接運送食物之外，還有排泄體內廢物的功勞，其他如呼吸動作以及血液循環，都有直接的幫助，至於說什麼食物中含有那幾種營養料最富呢，普通食物，如大豆，豆腐，及豆乳，麥麩，雞蛋，筋肉，（瘦肉）含蛋白質最多，硬殼果，油（如花生油）豆油，麻油，肉類中的脂肪，含脂肪最多，大米，馬鈴薯（番薯），麥粉，澱粉，各類糖質，含碳水化合物最多，蔬菜蛋等，含磷鹽質最多，水果葉穀類的外皮（如大米之細皮及麥麩）豆芽等含維生素最多，水除由飲水直接供給外，各種食物中，都含有相當的水分。再說到食物的營養料，怎樣去供給人體的功用呢，在這裏不得不說一說人體的消化作用，因為常聽說有人的飲食品，都是合於營養的，可是也患飲食病的，或因飲食的時間不規則，或因吃得太快等，在在都影響到消化作用。

消化作用 人體有五個消化機關，就是口，胃，小腸，肝臟，和大腸，各機關對於食物，各有牠特殊的工作。

口的消化 就是用牙齒把食物咀嚼細爛，同時味覺分辨食物的好歹，而誘起消化系統的興奮和動作，分泌相當的消化液，而得混合下嚥，這種消化液，能使一部分澱粉化為糖質，所以口腔是消化食物的第一關。

胃的消化 口腔磨碎的食物，經食管而到胃，胃的消化液內，含氫氯酸和酵酶，專門消化蛋白質的食物，胃的消化，不能算為完全，不過是小腸裏精細消化的一種工作，預備食物在胃裏存留，自數分鐘至三四小時不等，一待消化完竣，即漸漸送入小腸中。

小腸的消化 小腸是主要的消化機關，也可以說是身體裏的食堂，小腸裏有很多絨毛和黏膜，來吸收已經消化的營養液，由腸壁經血管而入血，於是隨血循環流行到身體的各部分，以供給細胞和組織的需要。

在胃和小腸銜接處，有胆管流入胆汁，還有胰腺流入的胰汁，混合流到小腸裏來，共同消化，由胃臟流入未消化完的物質。

肝臟的消化 肝臟對於食物，除間接的輔助其他消化機關消化未完食物外，更能消毀由食物傳來的毒質。

大腸 對於食物雖沒有參加直接的消化作用，但消化剩餘的渣滓係由小腸送來屯積，以待排出。

消化的時間 食物入腹，大概有四五小時，消化作用和吸收作用已經完畢，渣滓遂漸進入大腸，這種廢物，應在二十小時以內排出的，有時竟需五十小時或更多的時間，這種停滯，對於身體健康是有害

的，所以講衛生習慣的人，最好每天要大便一次。

飲食的規則

一個人健康與不健康，由於飲食的關係很大，所以有幾件關係飲食上的應該注意的事，希望健康的人，一定要逐件實行，最好要養成慣習。

一、進食前要休息，我們人的身體極疲乏的時候，消化機關也不能有良好的結果，尤其是在激烈運動以後，應該休息半小時再進食。

二、選擇含營養料的食物，前面已講過那幾種食物，含營養料最多，每天進食，就要選擇那幾種品類，也不必多，最好每天要分別換着選用。

三、食物要有定時，因為消化機關是機械式的，所以供給消化的食物進食，要有一定的時間，人們若不留心每天在不同的時間進食，不久的將來，一定要發生疾病的。

四、食物要細細咀嚼，第一步的消化機關要是不良，最容易引出消化不良和停食的壞毛病，消化不良，供給身體各部分的營養料，就難能充足攝取，以致引起身體發育不完全，甚至患得各種疾病。

五、不吃零食，腸胃的消化，有時也須使他休息，若果濫用無度，最易食慾喪失，如胃痛，嘔吐，頭痛等，節制胃的消化作用，最好不吃零食。

六、食單要規定，每天的食單，最好把含營養分的食物酌量估定，而有一種平均的支配，這種支配，是百分之十是蛋白質，百分之三十是脂肪質，百分之六十是澱粉質。

七、食物應有相當的烹飪，烹飪的用意，一，可以借熱力，以殺滅食物原帶的病菌，二，可以增加食物的味調，但烹飪的時間不宜久，以免消滅維生素質。

八、飲食器具應當清潔，用具如碗筷等，在用時以前，必須用開水洗過再用。

品出紹介

本署自製有衛生模型多種，現更研究製造各種生理模本，已與中央醫院，軍醫學校等機關合作。凡遇有解剖屍體時，即進行分類製造，以供全國學術界之應用。另有目錄，函索即寄。

水

水這件東西，牠的用途與作用，廣泛極了，牠和世界上一切物事，幾乎都發生了密切關係，尤其是對於人類，更是一件不可缺少的東西，如灌溉農田，培養人類的食品，洗滌污物，保持人類清潔，原動發電，節省人類的力量，推送舟船，便利交通，防止火災等，都是水的最顯著的功用，此外對於個人身體直接的關係，尤其重要，也就是我們今天要研究的一個問題。

水與營養 水是我們人的一種重要的營養成分，不但飲料需要水，同時身體的消化和排泄作用等，也是需要水分來運輸，說到水對於人體的關係，可以說水是人體細胞主要的成分，也是血和淋巴主要的原素，所以嘗見患霍亂或腹瀉的人，在數小時內，突然消瘦，以致眼球凹入，皮現皺摺，體重減輕，這就是因為身體的水分，都被排泄出來的原故，身體內的水分缺乏，便失却了生活能力。所以飲料的供給，實在與我們人的健康上有莫大的關係。

水的來源 至於水的供給，一定要注意水的來源，水源可分為天落水，如雨等等，據查江南的民衆，多飲用這種天落水。其次是地面水，如池沼江河湖海等。再其次是地下水，地下水就是井水，這

幾種水源供給我們的飲料，歷史很久，我想把牠分析一下，俾各界民衆知所取舍了。

▲天落水 按理想上天落水似與蒸溜水差不多，應該十分潔淨，但經化驗的結果看起來，裏面細菌仍是不少，這是因爲空氣間飛揚的細菌和塵土上，附着的細菌，在雨點經過的時候，黏着污染了，而且普通收集雨水的方法，多自房上流下來的，一則因房上的磚瓦不清潔，再則盛水器具上早有細菌寄生着，那更不能保持清潔了。

▲地面水 江河一類流動的水：俗名曰活水，池塘不能流動的水，俗名叫做死水。一般人承認活水可作爲飲料，死水則不可作飲料，其實這種水也有問題，要知道水既能常流動，混濁污物，都不能沉澱，所以河水上流沖下來的污物及病菌，隨即向下直流，而且受日光曝曬的機會也很少，因之細菌寄生的時日也較長，倘下流的居民用這種水做飲料，便有傳染腸胃病的危險。再說池塘湖澤等處不流動的水，污物雖容易下沉，受日光的機會多，可是近池湖的居民，常在水內洗浴滌穢，所以實際上也是有細菌的。

▲地下水 井水的來源，除有一部份和江湖海的水源相通外，其餘的井水，多半是從地面濾下去的，從地面經過土細砂粗砂及石子，然後到井裏，好像經過一具天然砂濾器一樣，細菌和污物被濾住了大

半，但是井若太淺，或井旁有大量細菌的來源，如廁所等，這種井水，也是不潔的。

▲自來水 以上三種水源，統名之爲天然水，因其中多有細菌存在，若不煮開，即行飲用，很容易發生危險，大多數胃腸性的傳染病，如霍亂，傷寒，赤痢等，都是由於飲水不潔所致。若把水先用人工澄清，過濾，消毒等手續之後，再用管子輸送到各處應用，這就是自來水。這自來水因爲已經過許多手續，牠的質料，若經細菌和理化的檢驗，認爲非常的純潔，雖然不經煮沸，飲用也是無妨。這些話都是經過科學的實驗而說的，諸君若不信，現將最近南京市自來水化驗報告給諸君介紹一下，南京市飲料水的來源，不外是秦淮河，東關頭，中山橋等處的河水，中正街的井水，還有自來水，這幾種水質怎樣，據本署化驗的結果如下：

「秦淮河水，水質污穢不堪，有機體很多，每百萬分中含鐵一千分，每公撮中有細菌二萬一千五百個，且含有大腸菌，絕對不能作飲料。東關頭護城河之水，水質不潔，每百萬分中含鐵一萬二千五百分，每公撮中有細菌一萬八千個，內多大腸菌及病原菌。中山橋江水，水內雜質很多，有多量沙泥，每百萬分中，含有鐵八千分，每公撮中有細菌一百一十個，並有大腸菌及病原菌很多，不適飲用。自來水，水質清潔，每百萬分含鐵五百分，大腸菌及病原菌，均沒有，最適飲用。」

水

看了這段化驗結果報告，我們可以深信自來水最適合作飲料，其他水源，除混有很多的雜質以外，並有大腸菌及病原菌也不少。所以在地方上腸胃病多的原故，大半由於飲料水不潔的關係，尤其是夏季，飢不擇食的，見水就喝，這實在是一件最危險的事。飲用頂好的自來水，不但免去了許許多多危險，保持個人的健康，並且可以省去燒煮的火力，擔運的人工，對於經濟上，也着實儉省不少。

水與疾病 關於由飲水而致疾病流行的掌故很多，尤其是腸胃病，如霍亂，傷寒，赤痢一類的病，大部份是因喝生水而得。南京市在去年因自來水工程尚未竣工，市民多飲各處的河水，以致霍亂流行的很兇。今年自來水已經出水了，倘市民的飲料，都改用自來水，那末；我敢担保霍亂病自然可以減免了。

飲水消毒 我們知道了自來水比一切的天然水都好，可是自來水尚未普遍，補救的方法，最好是飲水消毒，在我國民衆的習慣，雖然大多數飲水煮開，但是仍有喝生水的，並且每天用以嗽口洗滌食具和菜蔬用開水的很少，所以飲用的水，都要經過消毒手續，才可以減少危險，至於消毒的方法：一般民衆不論是用河水或井水，都是先將水汲取回家，蓄存在水缸中，那末只有在水缸中略放一些藥液罷了。其法先求得水缸之容量若干，然後再加以漂粉精溶液，這種標準法則，是四公升（一加侖）水中加漂粉

精百分之一的溶液一公撮，（一西西等於三十滴）多則遞加。」加入溶液後，用木棍或竹竿攪拌三分鐘，經過三十分鐘後，此水即可飲用。

說明，普通一洋油桶的容量是五加侖，等於二十公升，水缸中蓄水，最好利用洋油桶汲取，計算水量及消毒起來，非常便利。至於井水消毒方法較繁，各位要想知道詳細，請寫信到南京衛生署來，當即寄贈此項說明書一份。

民族健全與否？

要看民衆個人健康程度以爲斷。

個人健康之動力，

要全在個人有無衛生知識。

足下健康程度如何？

足下願否充一健康之人民？如以爲然，

請努力進修——衛生方面的知識。

夏季衛生

衛生是保持健康的唯一方法，這是諸位都一致承認的了，但是中國現在狀況之下，一切施行衛生的方法，還不能普及，所以健康的保障，不能充分發展，傳染病的流行，也是時有所聞，現在將屆夏令，傳染病最易流行，特把夏季衛生，簡單的和諸位談談。

講究衛生

一、爲什麼要講究夏季衛生，夏季氣溫增高，傳染病流行的機會，較任何一季爲多，因爲：①多種傳染病的病原菌，因爲溫度的適宜，易於繁殖；②天氣酷熱，人多喜食生冷，以致病原菌，容易侵入人體；③蠅蚋滋生運輸傳播的媒介增加；④天氣乾燥塵土飛揚，露置販賣飲食，常常鋪滿了雜着病菌的灰塵。諸如此類的機會還很多。夏季傳染機會，既然這樣多，那麼夏季衛生的重要，是值得注意的了。

流行疾病

二、夏季流行傳染病是什麼，夏季最易流行的傳染病，差不多都是傳染性腸胃病，如霍亂，傷寒，赤痢等。

(甲)霍亂 霍亂吐瀉四個字，大概諸位已有相當的認識。上吐下瀉，確是霍亂病很顯著的病狀，此

外霍亂的症狀還很多，如劇烈腹痛，從前認作絞腸痧，下肢痙攣，從前叫做吊腳痧的，也是霍亂的一種症狀，吐瀉症狀發現之後，因為全身水分排出太多，漸漸目陷膚裂，從前叫做蠟螺痧，此後即昏迷不省人事，數小時即能喪命，所以又叫子午痧，大概是子時得病，午時即死的意思，此病是因為一種弧桿菌侵入腸的原故。

(乙)傷寒和副型傷寒 傷寒這名稱，我國由來已久，不過從前對於發熱的病，差不多都混稱作傷寒，現在所稱的傷寒，是專指由傷寒桿菌所發的腸熱病，和由副傷寒菌發生的副型傷寒而論，這兩種病，都很利害，醫治得法的，也需要三星期至六星期的時間，才能漸漸恢復健康，偶一不慎，就常能致命。

(丙)赤痢 赤痢有兩種：一種叫原蟲痢，一種叫細菌痢，這兩種痢疾的病狀，普通人看來，都差不多，就是排洩白色和紅色的糞，厲害的每天排洩五六十次，輕的一二十次，雖然不十分難治，也常有喪失生命的危險。

以上三種傳染病，在夏季很常流行，去年的霍亂，諸位大概還能記得，單南京一市，就死了不少人，推緣其故，就是不講究夏季衛生的原故，患這三種病的人，排洩出來的東西都含着許多的病菌，這種病菌流到河裏，滲到井裏，或由蒼蠅的運輸，由塵土的飛揚，都有傳送到健康人的口裏的機會，入口之

後，就能發生同樣的疾病。

避病方法

三、避免方法，我們既然知道夏季傳染病多屬於腸胃的，正應了「病從口入」這句老話，所以要避免傳染，非先對於飲食食品特別注意不可。夏天飲食食品很多，我不能件件介紹給諸位，今祇把幾件很危險而普通的簡單說說：

(甲)生水 喝生水的習慣，在中國並不普遍，但是生水入口的機會，仍然很多。不潔的生水，一滴之中，就能含有許多致病的細菌。假使你早晨用這種水漱口或洗碗洗筷洗水果等，而未曾拭乾，那就有很大危險，所以夏季所有與口腔接觸的水，都應當煮沸，才能免去危險，現在本京自來水，已經出水，是經過澄清和滅菌手續的，就是不煮開，也能減少危險，在美國密西根地方，一九〇八年以前，每年患傷寒病而死的，至少有二百人，但自一九〇九年，自來水廠成立之後，立刻減到六十人以下，這足以證明飲用水和傳染病的關係了。

(乙)水果 水果在食品中占着很重要的位置，講究衛生的必多吃水果，但在夏季常因吃水果染着了腸胃病，這是什麼道理呢？第一，就是去皮或切開之後，露置出售，先經過蒼蠅的大嚼，把病菌留在上面，如切片西瓜等是；第二，是去皮或切開之後，為美於觀瞻起見，洒上生水，如去皮荸薺山芋等是；

第三，軋成汁水後，爲謀利益起見，私滲生水，或器具不潔，如甘蔗水等是，要避免傳染性腸胃病，必須刻刻注意水菓，必須用開過的水或自來水洗淨拭乾，然後去皮或切開，並須立刻就吃，不可露置。

(丙)冷食 冷食之中，如冰淇淋汽水刨冰等，並非都有危險，不過商人和製造人，常有缺乏學識和道德的，用生水和天然冰製造，那就危險極了，奉告製造冷食諸君，若要營業發達，必須得到主顧的信任，信用是拿真實貨物換來的，務必注意這一點。

(丁)蒼蠅 蒼蠅逐臭乃是本性，牠吃過患傳染病人的排泄物之後，身上和腳上，就帶了許多的病菌，再飛到食物上，就把病菌留下，人若吃下去，就傳染了這樣疾病，所以蒼蠅可說是人類的仇敵，現滅蠅運動已在實行，不過本市地面廣闊，難免不周，希望諸君大家起來協助才好。

醫藥預防

四、醫藥預防，對於霍亂，傷寒，都有預防疫苗，每人注射三次之後，可以增加抵抗這兩種病的力量，效力很好。但是上述關於飲食品的清潔，還須同樣的注意，千萬不要以爲打過針，就有了充分保障。注射這種疫苗的地方，如衛生事務所，各市立診療所，下關傳染病醫院，都是免費，分文不取，諸君要避免可怕的霍亂傷寒，請於下月起，隨時請往接受注射。

庸醫與病人

得病亂投醫

雖是一句俗話，實際上這種現象，也真不少，就是知識階級，也常免不了。至於愚夫愚婦，對於處治病人，更根本不懂，談到衛生，他們更聞所未聞了。所以他們一遇有病人發生，必先求神，問卜，試偏方，或到藥店藥房問病買藥，親戚說甲種的藥有效，就吃點甲種藥，鄰居說乙種藥好，就又吃些乙種藥，像這樣處治病人，病那能會好呢？等到第三步才去求醫，但是求醫又不去請正當的醫師，專好去找那些近於神怪的江湖騙子，不但病沒有治好，反耽誤了治療的時間，金錢損失，還是另一個問題，等到覺悟了之後，再送入醫院，可是已經病入膏肓，大半已難醫治有效了。因為這種衛生常識缺乏而致死亡的，實不在少數。又因亂投醫的結果，受社會上江湖醫生的詐騙，也是常有所聞，尤其是熱鬧的都市，真是無奇不有，最近南京市發現一段舊聞新演，容我把

這一段舊聞

說出來，然後再下一個批評，前幾天南京中央飯店，住着一位醫生，他的大名叫傅幼卿，他專門給人們治療痔瘡，他治痔瘡的方法，是拔去痔管，在拔痔管的前一天，先服紅九四顆，經過二十四小時，再去鉗拔痔管，所用的器械，據調查所得，也沒有經過消毒的手續，並且用預先製

備的紙袋，遮蔽於剪破流血的地方。割痔的時間，只用一二分鐘即可竣事。拔出的痔管，均似珊瑚狀，又像小動物的氣管。據查他所收的費用，每人需費百元。南京市醫師公會，聽得這個消息，已上呈市政當局，要求取締，聽說這位江湖醫生，已聞風逃遁。這個消息傳來，當即詳加調查研究，這位江湖醫生所說的痔管，經醫師公會覓到一小部分，送請衛生署暨衛生事務所檢驗按照組織學檢驗方法，一步一步的檢查，結果在顯微鏡下，看見由這痔管製成的薄片，呈現多數鳥氣管的細胞組織。於此可以證明，這位傅幼卿預先割取的小鳥氣管，藏在紙袋中，將痔瘡剪破，趁流血的時候，即將袋中預藏的鳥氣管拋出來，用以欺騙病人。

這種的庸醫

實在可惡，他不但妨害病人正當的治療時間，而又詐騙人們的金錢，這一類的事，政府方面，固早已嚴加取締，人民方面，對於衛生及醫藥的常識，於此可見極有努力補充的必要，其實像南京最近發現這種假醫行騙的故事，在報紙上是常有的舊聞，關於痔瘡的治療及其預防，容在第二期專門介紹一篇稿子，茲不多講，現在我對於一般

疾病的治療

究竟應怎樣去處理，特來貢獻一點意見。

甲、病人對於疾病應有的態度

病人既因平時忽略衛生方法而患病，病後應持鎮靜的態

度，以選醫就診，萬不可急躁，不可受漫無衛生常識的人胡說亂道，尤其是問卜求神試偏方一類的愚夫愚婦的謬說，更不可聽。最妥當的方法，就是要就正當的醫師處或選投可靠的醫院去治療。要知道所謂正當的醫師，他的學術經驗，都是比較可靠，且經政府審查後許可的。再說可靠的醫院，因為這種設備，是完全為病人而設的，醫院裏的環境，各種專門的醫師都有，並且有曾受專門訓練的護士護理，甚至飲食有準則，用具消毒等種種方面，都和病人有利益的。不要等病人入膏肓，然後再送入醫院，那就遲了。這才是病人對於疾病應有的態度。

乙、病人對於擇醫的研究 醫學的進步，真是日新月異，昨天認為不可救治的疾病，現代醫學，也有能救治的了，前面所說病人要擇醫，擇醫的方法，說來也很簡單，第一只要看他曾經政府許可他行醫沒有，和有無醫師證書。第二再詳細調查他對於治病的經驗有多少年，然後再去就醫。除此之外，所謂有大人先生介紹的廣告，或自稱為包醫和萬能的醫生，最好不要去請教他，那末不但不致受騙，並且可以得到正當的治療，而早日恢復個人的健康。

丙、醫師的責任 一個病人，他在性命危險的時候，來找醫師，他的唯一希望，就是要把疾病醫好，醫師既受病者這樣的屬望，當然要替病者詳細的診斷和治療，萬一自知診斷不明，千萬不要敷衍塞責，最好謝絕醫治或介紹其他醫師診治，以免誤人性命。醫病是學醫的人一種義務，至於金錢的報酬，要以病人的經濟狀況不同，稍有分別。但醫師方面，應抱有替社會服務和指導人民得到健康生活的精神才對。所謂江湖醫生，專以騙錢為目的庸醫，政府固應加以取締，而人民也應隨時體查辨別，而知有所取舍更好。

痔瘡及其預防與治療

一、痔瘡是什麼 痔瘡是肛門附近的靜脈瘤腫，因為部位的不同，又有所謂內痔，外痔的分別，但患痔瘡的人，是常兩種兼有的。痔瘡雖是一種小毛病，常與家庭和社會發生很大的影響，有許多人正在年富力強，因為得了這個小毛病，便一生減少了健康的幸福，同時在社會上患痔瘡的人又很多，俗語有「十個男子九個痔，一生痔瘡苦到死」的兩句話。究竟痔瘡是怎樣發生的，容分別在下講述。

二、病因 肛門附近的靜脈，充滿了血液，暢流不息，本來可以上行到軀幹的總脈，倘在肛門的頂部遇着阻力，血液便淤滯鬱積，使靜脈逐漸向空洞之肛門口膨脹，虛張到極點，便發生瘤腫，瘤腫了多時，血液便凝固，血液凝固後，靜脈便失去功用；於是黑瘤黑腫，破裂流血，以至潰爛等現象，連環而生；有時候肛門附近的靜脈已經腫大，若沒有特別原因，並不發作，患痔的人也不覺察，一遇勞碌過度，大便祕結，或瀉腹，立刻就發作起來。此外還有幾種原因，如操勞過度，年高力虧，強性腸痢，以及其他有損體力的環境，也都可以使痔瘡消而復發。靜脈上端的阻力究竟是什麼，最普通的，就是便結，便結的時候，糞塊壓住四周的靜脈，不利於肛部靜脈內血液的迴流，婦女的孕妊，也是極明顯的

一例。此外如長期行路，長時間的站立，都不利於血液的向上迴流，這可以算是間接的阻力。

二、症狀

(外痔)外痔發生在肛門的邊緣，在環狀肌肉的上層，皮膚的下面，每個痔包，是一條龐大的靜脈，四週有許多皮下纖維組織包圍着，皮膚褶皺，現出暗褐色，症狀在平常的時候，患痔瘡的人，除了覺得有些發癢和大便前後有漲滿之外，並沒有什麼異覺，但稍受磨擦骯髒的刺激，就會腫漲作痛，行坐都感覺不方便，如果治療合宜，幾天之後，就可以消退，但發作一次以後，更容易再發，屢發之後，常有肛門膿腫或竟成痔瘻病的危險。

(內痔)內痔發生在肛門的內部腫大的靜脈，圍裹在結締組織裏面，腸粘膜覆蓋着，這部分的粘膜紫紅色，並且較厚，大便的時候，有下墜的趨勢。內痔的形狀不一，有光滑腫大如紫葡萄的，有垂墜粗糙似楊梅果的，有時單生一個，有時也有纍纍多生的症狀，平時往往不能窺見；有時覺得肛門壓重或漲滿，在大便前後，微覺疼痛。內痔腫大的時候，常會墜到外面來，於是發生疼痛和種種不便，不過患這種病的人，可用手指將痔包緩緩的托回肛內，也有因肛門四週組織發生變異，托不回去。內痔的出血，是一種最可厭而免不了的症狀，起初不過在便後發現數滴，嗣後就漸漸增加，以至潰淋漓血，因流血過多，而致貧血，此時必須就醫診治，以免痛苦的增加，而損失健康應享的幸福。

四、治法 痔瘡雖是局部的小毛病，但是治牠的方法，不是一言兩語可以說明的，總要按病狀的深淺，和部位的明暗，而對症施術，在肛門邊緣的，大多數可用簡單的手術，把牠割去。在肛門裏面的，有的只需用藥品沿鬆張的粘膜注射，使纖維組織受了相當刺激，而生長週密，以抽緊粘膜；有時則需要精工的手術，這都是醫師專門技術上的工作，應請教專門醫師診視判定。

五、預防方法 治療法係醫學專門的範圍，必須請教醫師的，至於預防方法，各個人都可以做得到的，茲特分條敘述如下：

一、通大便 痔瘡發作的的原因，既大半是因大便祕結，第一步必先要通大便，以減輕局部的壓力，瀉藥中最好是礦泉水，番瀉草，草麻油等潤腸劑，但須注意強性的瀉藥應當避免。如健康之人，兩三天沒有大便，應當多喝些開水和菜湯，及多吃些水果，最好養成每天大便一次的習慣。

二、飲食須勻調 飲食有關於營養問題，容待專述，不過每天飲食的量和質，最好要勻調，同時要養成按時進食的習慣。

三、大便後勿用粗糙紙類擦拭。

四、每天應該有相當的運動，有常坐職業的人，更應注意運動。

五、酒類有展張小脈管的作用，往往能促成痔瘡復發，總是避免為妥。

六、工作和休息要平均 溫暖也要注意，以防體力虧損，肌絡鬆懈，為痔瘡製造復發的機會。

縣立醫院

縣政府應負責籌辦

第二次全國內政會議，關於衛生方面的有一個議題，就是「促進地方衛生機關設施案」，經決議合併其他的十九個議案，分制六大項目，第三項是「依照各地方經濟情形設立縣衛生醫藥機關，以爲辦理醫藥救濟及縣衛生事業之中心案」，關於縣的衛生醫藥機關所辦之事項，一種是醫藥救濟，一種是衛生事業，這兩種工作究竟在過去是怎樣情形呢？想來各位一定想要知道的，現在忠實的向各位報告一句話，關於縣的醫藥救濟，以及衛生事業，我國可以說是完全沒有的，去年全國各處霍亂流行，各省市縣有報告的共有三十三省市，三百十三縣，病人總數是十三萬五千二百九十五人，死亡數是四萬九千六百五十三人，這些報告，多是教會醫院和醫師個人，還有許多報告，都沒有的。至於說除霍亂病流行以外，所謂九種法定傳染病，如天花，鼠疫，傷寒，赤痢，白喉，斑疹傷寒，猩紅熱，流行性腦膜炎等，也是到處流行，沒有人管理防止，因此死亡率真是可怕極了。救濟的方法，非從縣政方面着手不可，換句話說，縣的衛生行政，是人民迫切的需要，也是人民健康的保障。縣的衛生，行政方面，歷次頒發的各項

衛生法規，先後舉行五省衛生行政會議，市衛生行政會議，第一次全國內政會議，都有相當的決議案，可是實際情形，殊少成績的表現。這次第二次全國內政會議，特將關於設立縣立醫院，或設置衛生事務所具體的辦法，完全通過，內容分組織與經費，工作計劃大綱，工作實施之程序，暫擬預算標準等項，茲將這幾項內容對各位介紹一下。

組織與經費 每縣依照各地方經濟的情形，設立縣立的衛生醫藥機關，以爲辦理醫藥救濟及衛生事業的中心，至於經費，應由縣政府負責籌劃，列入經常預算，必要的時候，可以組織分區診療所，暨巡迴診療團等，都由縣立醫院負責籌辦管理。

工作計劃大綱 (甲)普及治療工作，分爲住院治療，分區治療，巡迴治療，農村救急四種，當疾病的初起，較易診治，所以在每村設置救急處，治療輕性疾病，重病可轉送於分區診療所，特重的可逕送入縣立醫院。(乙)普及預防工作，應辦⊖衛生調查及生命統計。⊙防止傳染及預防注射。⊙婦嬰衛生事項。⊙改良環境衛生，⊙推廣衛生教育。(丙)訓練初級衛生人員，如一、助產婆。二、學校教員。三、種痘員。四、衛生稽查。

工作實施之程序 第一年，一、開辦縣立醫院(二十五床)。二、辦理嬰婦衛生事項及訓練助產

婆。三、辦理學校衛生及學校教員衛生教育的訓練。四、訓練衛生稽查員，辦理生命統計。五、預防注射及訓練種痘員。六、普通衛生宣傳。第二年，一、繼續第一年工作加以擴充。二、開辦分區診療所。三、設立巡迴診療團。四、辦理改良環境衛生。第三年，一、繼續以前工作加以擴充。二、添設農村救急員。第四五年，一、舉辦公共娛樂及遊戲場。二、補充以前工作，完成五年計劃。

五年工作完成 每縣應有下列的設施結果：(甲)每村或附近數村，應有⊖受訓練的產婆，他的職責是接生與報告生死。⊕農村救急員，他的職責是急救，種牛痘，運用規定之藥品，治療輕性疾病，報告生死，宣傳衛生常識。(乙)分區診療所由護士負責管理：他的職責，是治療輕性疾病，促進婦嬰衛生，訓練產婆接生，預防注射，辦理衛生宣傳，監督及協助農村救急員暨助產婆之工作，搜集所管區內各村的生死報告。(丙)巡迴診療團：由醫師負責管理，他的職責，是照規定時間巡視指導各區診療所工作，及在鄉村執行醫療事務，兼作檢查學校兒童體格，及孕婦嬰兒體格，診查其他疾病。(丁)不端醫院由院長負責經營，設有內外婦產各科病房，治療疾病，並指導推廣全縣衛生工作。

預算標準(甲) 縣立醫院開辦費：所有修繕藥品器械病人用具辦公雜支合計需洋三千元，經常費分甲乙兩種，甲種月需一千四百餘元。乙種月需五百餘元。(乙)分區診療所開辦費約需八百元，經常費

月需二百五十元。

衛生事業是生利的事業，前面所講縣立醫院的組織和工作計劃大綱，以及實施的程序，我們很覺得這種工作的重要，不但能夠促進我們一縣民衆的健康，也就是促進整個中華民族的健康基礎；至於經費預算，若以縣的財政作比例，有的固然很困難，有的也有能擔任的，要知道這種衛生事業的創設，是間接生利的事業，譬如江蘇句容一縣，有人口二十五萬六千多人，按中國千分之三十的死亡率來計算，其中有千分之十五是不該死而死的超格死亡，每年要死去三千八百四十人，試問這三千多人的死亡，對於社會的損失是多大，現假定他們死亡年齡平均是十歲，這十年當中，社會維持他們的生活，每人每年消耗五十元，十歲就消耗五百元，他們死亡之後，社會就得不到他們服務或生產的報酬，這五百元完全是社會的損失，全縣每年合計死亡三千多人，全縣損失就要一百四十二萬元了，若是創設縣立醫院，推廣醫療救濟，和舉辦全縣的衛生事業，以能救濟十分之一計算，每年就可省却十九萬餘元的損失。再以舉辦縣立醫院一所，分區診療所十處，計全年經費並加入開辦費，最高額不過一萬五千元左右，簡單的每年不過六七千元，何況醫院方面仍有收入，只要事業的發展，五年以後，就是政府不劃撥經費，依樣的可以照舊維持下去，這是多麼經濟有利的事業啊！

協力促成

大家既認定了衛生事業是促進民族健康的根本工作，同時也是極經濟的一種生利事業。總括的說一句話，這事業究竟怎樣來完成他，要全靠各縣的先知先覺的，各界名流領袖來提倡，地方政府樂予贊助促成，然後這種事業才有成功的希望。

助產事業

我國人口的死亡率，是百分之三十，這樣高的死亡率，可以說是世界上首屈一指的。推究這種死亡率高的原因，不外下列的兩種：一是各種傳染病的死亡，一是初生嬰兒的死亡，這兩種死因，本來都可藉推進公共衛生事業而減少的，可是中國的公共衛生尚很幼稚，所以因這兩種原因而死的很多，實在是我們中華民族的不幸。

傳染病的死亡 這個問題，在中國乃是一個最嚴重的問題，因為根據各衛生機關的死因報告，因傳染病而死的，佔百分之四三，這就是說我國人每一百個死亡中，有四十二個人是由於傳染病而死的。

初生嬰兒的死亡 這個問題，也頗值得研究，我國這種死亡人數，實在驚人，世界各文明國家的嬰兒死亡率，都不過一百，但是我國的嬰兒死亡率，為二百四十二，這就是說，每一千初生嬰兒，在第一年內，要死去二百四十二人，這還是根據幾個大都市的統計，城市中衛生醫藥機關林立，尚且如此，鄉村的衛生設備幾乎沒有，若合全國統計起來，這項死亡率，真是可怕的極了，要挽救這一種民族的弱點，所以今天特把責任問題提出來講一講，尤其是女性同胞們，對於這一部分的責任問題，更是要請

注意的。

婦嬰衛生

是公共衛生的一部分，婦嬰衛生的範圍中，有一個問題，就是助產問題，在今日的中國社會，實在有注意的價值，因為新的助產事業，正在萌芽時期，而舊法接生的老娘（也叫穩婆），在社會仍有很大的勢力；老娘對於接生，墨守舊法，既沒生理衛生的常識，又不懂消毒接生的手續，所以孕婦和嬰兒，被他們害死的很多，如孕婦的產褥熱及嬰兒的破傷風，這都是因接生時不消毒而染得的，上述超格的嬰兒死亡率，可以說就是這種舊法接生的結果。

安全助產

是推進婦嬰衛生的第一步，也就是孕婦和嬰兒健康上的保障，安全助產的內容，可以說處處根據科學，不但對於婦女孕期衛生及臨產時有充分的幫助和指導，同時對於初生嬰兒，還有相當的保健方法，至於助產的人，都是受過基本教育和助產專門學識的訓練，所學的課目，凡與產科學有關的醫學和公共衛生學，都是很有研究的，就是各科實習經驗，也是很豐富的，所以新法接生，是最安全的方法，並且沒有危險。

助產事業之現況

關於安全助產的利益，社會已有多數人信仰和接受，這種新興的業事，因受社會人士的歡迎，所以事業的發展很快，因之人才大有供不應求之勢，政府對於這種現象，非常注意，

爰有提倡推廣助產教育的計劃。

助產教育 在民國十七年國民政府衛生部成立，次年一月，即由衛生部會同教育部設立中央助產教育委員會，聘請專家設計進行推廣，十八年十月遂在辦理助產事業成效最著的北平市，舉辦第一助產學校，嗣後提議倡辦助產機關的有幾處，去年並協助江蘇浙江兩省省立醫院，籌辦助產學校，近並計劃擬在最近二年以內，在南京漢口等處，增設國立助產學校數所，並擬次第在各省倡辦或協助創立助產學校一所，現在南京籌辦就緒的中央助產學校，已開始招考新生，將來此校畢業生，當派赴各省市縣服務，藉以推廣助產事業。

助產事業的將來 由助產教育以推進助產事業，將來的發展，自在意料之中，預計中國社會需要助產的程度，至少有十萬人才數分配，就是每四千人區域，應有助產士一人，不過助產士本身應俱有高深的衛生知識，然後才能引起社會人士的信仰，同時受過中等以上教育的女士，若能以助產為終身的職業，那末助產事業在社會上的基礎，才能鞏固，現在還要附帶着再說一說女子的職業。

女子職業 這一個問題，在各個講求衛生先進的國家，受過高等教育的女性，都爭先恐後的在衛生機關服務，我們中國的女同胞，可以說對於自己的職業，尙未注意到這一層；所以特別的誠懇的向各位女同胞進一言，我們中華民族的衰弱原因固然很多，而女性，尤其受過中等以上教育的女性，不肯向挽救民族衰弱的這一條路來走，實在是個大缺點；關於助產事業，就是女性重要職業之一種，同時也就是促進民族健康的一條捷徑，希望各位女同胞能担負起這一個重大責任，踴躍的加入助產事業的隊伍裏，而共同推進婦嬰衛生，以達全民族健康的目的。

快打防疫針

夏天到了，這炎熱而可怕的夏令，是各種微生物繁殖活躍的時期，同時也是我們人的災難季節，倘我們人沒有強健的身體和預防疾病的方法，那是危險極了。夏季最容易發生的疾病，莫過於亂霍，傷寒，赤痢，這都是我們人類健康的仇敵；至於防霍的方法，除了注意飲食以外，便是醫藥方面的預防注射，今天特將預防注射提出來講一講。

預防注射 就是注射疫苗預防某一種病的意思，俗語叫做打防疫針，在醫學上叫做預防接種，這是因為傳染病大部分都是由於病原菌作祟，只要有人預先注射防疫針，以後那就可以有抵抗疾病的力量了，不過防疫針有幾種，注射霍亂防疫針，只能預防霍亂，注射傷寒防疫針，只能預防傷寒，現在還有一種霍亂傷寒混合疫苗，那當然可以預防霍亂和傷寒了，爲什麼注射防疫針以後，就可以預防疾病呢？注射之防疫針，叫做疫苗，這種疫苗，就是已死的病原菌，他的毒力，適爲人體所能抵抗，而不致病。且能刺激人體，使對這種病原菌而發生抗體，這就是免疫道理的大概，現在特把免疫的道理，再向各位詳細的說一說。

免疫方法

我們人身體裏，偶有病原菌或毒素侵入，仍能抵抗，而不發生疾病，這種情形，就叫做「免疫」，免疫又有先天與後天的分別，先天免疫就是人身對於某種疾病具有自然抵抗力，後天免疫就是對於某種疾病或因種種環境或因曾患過某種疾病而發生抵抗力，以後便不會再染某種疾病了，說到後天免疫，又分天然免疫與人工免疫兩種，關於預防注射，就是人工免疫的一種方法。

人工產生的免疫法，就是用細菌或毒素注射入動物體中，這個動物，就漸漸對於這種細菌或毒素發生一種抗體，這就是抵抗力，若用細菌注射而產生抗體，這種情形便叫做抗毒免疫，是動物或人自己所產生，以保護自己的，所以又叫做「自動免疫」，病後而得抵抗力，成爲免疫，也是自動免疫的一種。

他動免疫

動物或人，所以能自動免疫的原因，是由於他們身體中因細菌或毒素的刺激，產生一些抗體，這些抗體，都存在於血中，凡含有抗體的血清，就叫做「免疫血清」若將這免疫動物的血清取出，注射入未免疫的動物體中，那末沒有免疫性的動物體中，也就有了抗體，於是他們對於這些細菌或毒素，也有抵抗力了，這種是藉了甲動物所產生的抗體，而移植於乙動物的身上，以抵抗細菌或毒素，這又叫做「他動免疫」。

他動免疫的見效，比自動免疫要快些，因爲他動免疫法，是將甲動物所已產生的抗體，而移法乙動

體中，注射以後，即刻可以發生作用，所以他的見效很快。至於自動免疫法，是需要自己產生抗體，產生抗體，必須相當的時間，所以見效較遲，可是他動免疫的功効，比自動免疫要短些，因他動免疫是用別種動物的抗體，這些抗體有限，用完之後，就沒有免疫性了，所以功効短，至於自動免疫是要靠自己產生抗體，這些抗體產量較多，所以免疫的時間很長。

人工免疫

人工免疫法在醫學中，實用很廣，最普通的如牛痘接種法，霍亂傷寒菌接種法等，都是用自動免疫的原理，以預防疾病的，其他如白喉血清療法，破傷風血清療法，這都是利用自動免疫的原理以治療疾病的。

關於免疫的話說了很多，各位大概都知道注射防疫針的道理了，現在夏季已至，霍亂等病，即待預防，於此奉勸各位，務必實行注射防疫針，以保自己的安全。不過注射以後，在打針的部位，稍有發紅發腫或仍有些微痛，也許偶有覺得發熱頭痛等現象，但這種現象，過了二十四小時，就自然會好了，這是一種發生抵抗力的象徵，對於身體一點害處也沒有，決不要害怕。我們如果能夠受這一點點的不舒服，就可以預防由疾病而死亡的危險了。諸君要保持自己的健康嗎？最好到醫院或醫師處快打防疫針去
吧！

環境衛生

人們的生活，能否得到康樂，環境衛生，是一件很要緊的事，今天特把環境衛生的內容，向各位講一講。

環境衛生 是公共衛生的一部分；在一般的社會裏，常見到洒水掃除等，這不過是社會環境衛生的一種，其他在家庭，學校，工廠，軍隊中，也應注意舉辦環境衛生；所謂環境衛生，包括人們的住屋，行路，飲水，害蟲，以及污物的處置等，現在將這幾項內容，應該講求的地方，分別介紹於後：

住屋問題 住是我們人生活的一件要素，不論是在學校，工廠，差不多都要在室內作種種的活動或工作，假設室的建築和環境不合衛生，那與我們人的健康，影響很大。關於住屋問題，詳細的講，範圍太廣，現在只拿與環境衛生有關係的提出來說說；就是透光，通氣，和室內外的潔清三件事，我們都知道要是沒有日光，一切生物都不能生活了，可是有日光而不能享受的地方，却又常被污物病菌所污染，說到住屋，若不透光，便有上述的危險，所以住屋環境，第一要透日光，窗戶房門，應該時常打開；其次再說通氣，人人都知道空氣是我們生活不可分離的一件寶物，室內如果空氣不潔，最易感受氣悶，

甚至頭痛等，所以住屋環境，第二要通空氣，第三還要有常使室內，室外，保持清潔，這清潔二字，想來各位印象一定很好，現不多講。

行路問題

行路與環境衛生發生關係的一點，可以分做兩步來講：（一）行的問題，只有安全，尤其是在都市中車馬輻輳，交通便利，常有不幸事件發生，這一層應由市政當局要隨時佈置有安全的環境，如火車通行的街道上，應有警告牌示和門欄，十字街中應有交通警察指揮等，以期減少種種的危險；（二）路的問題，便是路的建造和街道的清潔，交通繁鬧的街道，應將道路分開，行車的路，當然行車，此外必須建有人行道，然後人們的行路，才能有安全的保障；至於偏僻的鄉村，交通雖不便利，但為人行路的安適起見，也應逐漸改進；同時道路的清潔，除由管理機關負責清除污物外，人人都有維持清潔的責任。

飲水問題

飲料水不潔，最易發生腸胃系傳染病，這在歷次的講題中，都有了相當的敘述，今天所要講的，是食水的供給和消毒的重要，在十萬人口以上的都市最好有自來水的設備，沒有或不能設備自來水的地方，那一定要有其他比較安全的水的供給設備，如濾水廠，沙濾缸等，倘這幾種設備都沒有，那只有用食水消毒的方法。開水是最安全的飲水，如果吾人能吃未曾煮開的水，就可以預防由水傳

染來的病。

害虫問題

害虫包括蒼蠅，蚊蟲，老鼠，蚤，虱，臭蟲等，這幾種小生物，與我們人的生活環境關係很大，蒼蠅能傳染霍亂傷寒赤痢等病，蚊蟲能傳染瘧疾，黑熱症等病，鼠蚤能傳染鼠疫，虱能傳染斑疹傷寒，和回歸熱，臭蟲叮人不得安息。這些害虫，都應有相當撲滅牠們的計劃和防禦方法，家庭裏對於食物裝置紗罩，窗門裝置紗窗，床設蚊帳，這不過都是防禦害虫方法的一部分，至於撲滅牠們的計劃，有許多人還沒有注意到，此節容俟專題來講吧！在此附帶的要講幾句話，就是害虫固然要我們人去殺牠，防牠，而在生物中，有專對這些害虫進攻的，如雞，魚，鷹，蛤蟆，捕蠅虎，最喜吃蒼蠅，如田雞，蜻蜓，蝙蝠，蜘蛛，小魚，石龍等，最喜吃蚊蟲和子叉，這都是與人們間接有益的生物，簡稱可以叫做「益蟲」，我們應對於這些益蟲，加以保護；嘗見有兒童手持長竿，竿頭繫以圓圈，到處尋覓蜘蛛網，以圓圈而裹蜘蛛網，這是不應該的。因此奉勸各位家長，如見有捕捉益蟲的人，務必設法勸導制止；保護益蟲，同時就是捕殺害虫，一舉兩得，公德無量了。

污物處置

污物包括塵屑，污泥，穢水，糞便四種，塵屑和污泥，只有隨時掃除，掃除以後，便發生處置問題；這一種污物，最好利用牠填平死水塘或低窪地面，或屯積偏僻場所，屯製肥料，但最忌

屯積與人們住室較近的地方，而發生穢氣及蠅類；穢水，和環境關係最密切，穢水能夠處置得當，清潔環境就容易保持了；穢水處置法，最好在住屋建築的時候，裝設陰溝，市街修建時，更應建築下水道；就是鄉村中對於穢水也應設置距人住屋較遠的地方去爲宜；至於糞便處置，則較難一些，因爲在中國仍利用糞便作農田的肥料，同時糞缸和廁所的管理，都與處置糞便有關，現在總括的講幾句話吧！就是糞便的堆置，不論是城市或鄉村，也不論是糞缸或廁所，應距住人較遠的地方；再說管理方面，只有三個字的要訣，就是「勤掃除」嘗見有裝置紗窗紗門的廁所，因爲不勤掃除，臭氣固然四面流佈，而蠅蛆的產生，也是很多的，所以不論是公廁或私廁，要避免臭氣和蠅的產生，只有勤洒掃除糞便，是一件最要緊的事。

結論 人們能夠把幾種有關環境衛生的問題，或用政府的力量，或人民自動來辦，都能得到相當的解決方法；有了衛生的環境，那末人們的健康，便得到了最大的保障了。

健康與經濟

一、超格死亡率

「生老病死」四個字，足以說明人生的四個時期，凡人有生必有老，有老必有死，這生老死三個時期，差不多是天然的定律，是沒有方法可以避免的，但是人生在世，天然而老，天然而死的，實在很少，許多的人，都是因為一個「病」字作祟，在幼年少年時代，就走近那荒涼的墓地，還有許多人，在壯年時期中，就走進了棺槨，的確確到了年老而後死的人，委實是鳳毛麟角。這類的夭折，十之七八是由於不衛生，凡是講求衛生的人，決不至於如此容易夭折的。

▼什麼叫做死亡率 某國在一年內，每一千人口中，死亡若干人，這個死亡的比例數，就叫做某國的「死亡率」。死亡率並不是亘古不變的，是可以由人力而減低的，人民死亡率低的國家，不但可以表示那國優美的公共衛生，而且足能顯出那民族進化程度，人民死亡率高的國家，不但足以證明那國公共衛生的廢弛，而且也是民族退化的一種表示。現在把一九二八年的世界各國人口死亡率的比較，列表如下：

澳大利國

人口死亡

千分之九，四五

英國	人口死亡	千分之十一，七〇
德國	人口死亡	千分之十二，〇〇
美國	人口死亡	千分之十二，一〇
法國	人口死亡	千分之十六，五〇
日國	人口死亡	千分之十九，八〇
中國	人口死亡	千分之三〇，〇〇

▼我國超格的死亡率 從上表看來，澳英德國的死亡率，都極低，法日兩國略高，只有中國是超格的死亡，每年每一千人口，竟死去三十人，平均各國的死亡率，最高不過千分之十五，比較起來，中國每一千人中，就有十五人的超格死亡，這種超格的死亡，也就是冤枉的死亡，每年中每一千人口中，冤枉死十五人，每萬人口中，就冤死一百五十人，我國四萬萬人口中，每年就有六百萬的冤死鬼。

根據現代治療及預防醫藥的學識，及世界各國近五十年來公共衛生進展的經過，我們可以知道有許多病是可以預防的，有許多不幸的死亡，是可以免除的，我們現今固然不希望立刻就能達到英美公共衛生先進國家的死亡率，但是我國能夠稍微利用現代醫學的學識，實現公共衛生的初步設施，則每年每千

人中，死亡不應該超過十五人，換句話說，我國如果利用現代醫學的學識，發展公共衛生，這每年六百萬的冤枉死亡，都是能避免的。

二、社會上因超格死亡所受的經濟損失

▼我國社會每年損失三十萬萬元 我國每年冤枉死的人有這許多，進一步講，再說一說因人口的超格死亡，關於金錢方面的損失，這些冤枉死的人，有幼年死的，有少年死的，有壯年死的，我們現在假定他們死亡的時候，平均年齡是十歲，在他們這十年之中，假定社會每年為維持他們的生活每人消耗五十元，（還是貧富平均計算的，每人每月消耗四元一角餘實在是最低的數目），十歲就消耗五百元，他們死亡之後，社會就不得不他們服務或生產的報酬，這五百元完全擲諸消耗，每枉死一人，社會所受的最低的經濟損失是五百元，現在每年枉死六百萬人，社會每年所受的最低的經濟損失，就有三十萬萬元了。

▼建設成績 平常偶然死亡一兩個人，社會以為不算一回事，若將社會所受的經濟損失統計起來，積少成多，這個數目就很是驚心怵目。我國不是缺少各種物質建設嗎？如果拿這每年因超格死亡所受的經濟損失三十萬萬元，來做各種建設事業，可以建築鐵路三萬里，或可以創辦大工廠八百所，舉辦大學

一千所，辦小學十萬所，辦醫院五千所，舉辦城市自來水六百處，或可以開闢柏油馬路十萬里。

三、平均人壽

人生在世，到底能夠希望活到多少歲數呢？若想答復這個問題，就須知道「平均人壽」，人有幼年死的，有少年死的，有壯年死的，有老年死的，各人享壽的年齡不同，若將各人享壽的年齡，平均下來所得的數目，就叫做「平均人壽」，也就是我們所希望得到的壽命。

▼我國平均人壽的短促 平均人壽，各國不同，有高的有低的，公共衛生事業，一方面能減少死亡，一方面又能增加人壽。所以公共衛生事業發達的國家，平均人壽都高，公共衛生事業不發達的國家，平均人壽都低，現在把世界各國平均人壽的比較，（一九一〇年的統計）列表如下：

澳大利國人	五十五，二〇
美國人	四十九，三二
英國人	四十八，五三
法國人	四十五，七四
德國人	四十四，八二

日本人 四十三，九三

中國人 三十，〇〇

據上面這個表看來，澳國的平均人壽是五十五歲，可算是世界上最高的，這就是說，每一澳國人，自生下之日起，社會對他所希望的享壽年齡是五十五歲，我國的平均人壽是三十歲，這就是說，我國人自生下之日起算，每人所能希望的壽命只有三十歲。

▼我國人民平均的服務年限 無論何人自生下之日起，家庭社會以養以教。至少需要十五年，方能替社會服務，為社會生產，若將各國的平均人壽，減去這十五年的教養年限，所餘的年齡，就是在社會服務的年限，澳國人民平均人壽是五十五歲，他們替社會服務的年限就有四十年，這就是說每一澳國人，可以替社會服務四十年，至於我們中國人呢，平均人壽只有三十歲，為社會服務的年限，亦只有十五歲，這就是說，我們中國人，平均計算，每人只能替社會服務十五年。

▼我國人壽短促社會所受損失 我國人服務的年限，既較外國人特短，我國人的工作效能，又未見得較他國人特長。幼年時代死的暫且不說，尤其是這些少年時代壯年時代而死的，他們好容易生長成人，剛剛可以替社會服務，不幸一旦夭折，這個損失，最是不可計量。因此之故，我國的各種事業，處處

不如他國，外國已進步到了二十世紀，我國還是在十七八世紀，我國進步的遲緩，這平均人壽的短促，實在是一個最大的原因。我國的平均人壽何以特別短促呢？這話又說回來了，就是因為公共衛生不發達的原故。

四、人壽短促和枉死的原因——傳染病

我們中華民族與世界各民族同，處於廿世紀的時代，均有共同享受人類應享的幸福權利，爲什麼我們人壽要比世界各國的民族都短促，爲什麼我們有如此超格的死亡率，到底這每年六百萬的民衆是爲什麼緣故而冤死的？負責爲人類謀幸福的責任者，應該分析這人壽短促和枉死的主要原因，負着促進中華民族強盛的使命者，更應當研究我國人壽短促和超格死亡的原因，而有以補救之。

根據世界各國的生命統計，我們知道在五十年前，歐美各國死亡率率，同我國現在的差不多，而其致死的主要原因，是傳染病，但是現在歐美各國有許多傳染病，自採用預防醫學及公共衛生的學識，實用預防或撲滅後，今日已不復爲致死的主要原因，並且死亡率亦因之而減少一半，現在我們回頭考察我國的主要原因，看到底是一些什麼病，若從各地衛生機關的報告推算我國人口死亡的主要原因，實在是幾種可以預防的傳染病。

現將各國每年死亡總數，中因幾種主要傳染病（如天花霍亂傷寒赤痢白喉肺癆腥紅熱瘧疾麻疹等）死的百分數，美國是百分之九，這就是說：美國每一百個死亡，有九個人是由於傳染病而死的，日本是百分之十，德國是百分之十一，英國是百分之十一，法國是百分之十四，我國死因的統計尚不確實，但是根據各處衛生機關的報告推算起來，因傳染病而死的，佔百分之七十二。這就是說我國每年每一百個死亡中，有七十二人是由傳染病而死的。

在今日預防醫學發達的時代，大多數的傳染病，都是可以預防的，世界各國都能利用預防醫學發展衛生，關於幾種可以預防的傳染病，尤極力設法致意預防。就是他們人民，現因傳染病而死的很少，他們的國家，還是將全國公共衛生經費的百分之八十，化費在預防傳染病上，因為這是公共衛生最易收效的一條途徑。我國如果能充分的衛生事業經費，合格的衛生技術人員，盡量設法預防傳染病，不久就可以將死亡率減少，人壽就得因之而增加，這是目前公共衛生的主要步驟。也是保障民族健康應有的政策。

五、預防醫學及公共衛生之利益

從前的時候，醫學知識尚未十分進步，不知道預防疾病的法子，也不知道公共衛生的設施，直到近

幾十年，醫學逐漸進步，一天天走進光明之路，預防醫學及公共衛生，都卓然獨立成科，我們只要將實施預防疾病的方法，及推行公共衛生以後各國疾病的情形，與從前的情形一為比較，就可以明瞭從前疾病，是如何的猖獗，現在是如何的逐漸消滅，由此可以明瞭預防醫學及公共衛生，對於世界人類的利益是如何的偉大了。

▼減低死亡率 美國是世界上進步很快的國家，現在我們舉美國做例，美國在六十年以前，他的死亡率是每千人中死亡三十九人，這個數目是很可駭人的，但是以後一天天的進步，努力預防醫學及公共衛生的設施。到了三十年前，他的死亡率，就減到每千人中死亡二十三人。隨後更加努力及到現在他的死亡率，已經減到每千人中死亡十二人了。在六十年之中，由三十九減到十二，這就是說六十年前每一千人中要冤枉死二十七人，現在就可以不死了，我國現在的死亡率，尚比美國六十年前低，如果我國從今日起，努力以促進民衆健康為職責，盡量發展公共衛生事業，焉知不到六十年，我國的死亡率不可以減少到現在的一半呢？

▼增加人壽 預防醫學及公共衛生的設施，非但可以減低死亡率，而且可以增加平均人壽，在十六世紀時代，平均人壽是二十一歲，到了十八世紀，平均人壽就增到了三十四歲，到了一千九百年，平均

人壽增加了四十九歲，到了一九二二，（民國十年）更增加到了五十八歲，若照這樣增加下去，不出五十年，平均人壽必可望增加到一百歲，到了那時，個個人都可以希望自然而老自然而死，不必怕這個「病」字在中間作祟了。

西歷一千八百七十一年時候，美國人的平均人壽，不過三十歲左右，當美國公共衛生會成立的時候，該會的會員，就預定衛生工作的目標，要想增進衛生狀況，使美國人的平均人壽，在五十年以後，可以增加六十歲。當時一般人都以為是一種夢想，是決不能達到目的，但是在該會五十年年會的時候，果然美國的平均人壽已達到五十八歲。當時該會會員因現代醫學發達很快，公共衛生的發展，亦很孟晉，所以又預定一個目標，希望在八十年後，美國的平均人壽，可以增加八十二歲。現在我們覺得這好像是一句大話，但證諸已往的成績和人力戰勝疾病的可能性，誰敢說將來不能達到這個目的呢。

▼減少傳染病 傳染病的種類很多，我們現在只舉最容易預防的五種傳染病做例，就是天花，霍亂，傷寒，白喉，瘧疾，這五種病，本是極利害的傳染病，在沒有發明預防方法以前，他們不知如何的猖獗，每年因此五種疾病而死的，不知有幾千百萬人，自發明預防方法以後，他們就消聲匿跡，變成爲極容易避免的疾病了。普通一班人，對於預防醫學及公共衛生一般的效果，因爲他見效較遠，所以不容易

看出，惟有對於預防傳染病的效果，既快速而偉大，沒有不拍案驚奇的

(一)天花 天花本是一個極可怕的傳染病，從前死於天花的人一年不知多少，自從發明牛痘接種法，可以預防天花以後，天花就一天天的減少，德荷各國政府，自從強迫種痘以後，天花的死亡率，就更加一落千丈，但是沒有施行強迫種痘的國家，天花仍舊是流行甚盛，舉一個例子來說，德國荷蘭他們在沒有強迫種痘以前，每十萬人口中，每年患天花而死亡的有九十個人，自從政府實行強迫種痘以後，每十萬人口每年患天花而死的，就只有幾個人了，不過一年前後的光景，天花死亡的人數，由九十個降到幾個人，這個效果，是如何快速而偉大啊！

(二)傷寒 傷寒這個病，也很普通而利害的，漢朝張仲景，特地爲這個病，著了一部書，叫做「傷寒論」，這個病在我國流行之早，也就可想而知，這個病的傳染，多半由於飲水的不潔，若能都用消毒過的自來水，這個病是很容易避免的。現在舉美國特棧吞城做例，在一九〇〇至一九一二年之間，特棧吞城的人民所飲的，都是不潔淨的河水或井水，那時每十萬人口中，患傷寒而死的，每年有四五十人上下。一九〇七年，每十萬人口中，竟死到八十五人。該城自一九一二年起，所有飲水，都消過毒，於是傷寒的死亡率，當時由四十人降到十七人。自一九一四年起，該城始有自來水的設備，所有飲水，都先

遞過再用，於是傷寒的死亡率，更由十七人降到六七人左右。

(三) 霍亂 霍亂的傳染，也與傷寒一樣，都是由於飲水不潔所致，如西歷一八五四年，英國倫敦寬街，和一八九二年德國漢堡城的霍亂流行病，都曾明確證實是由水傳播的。自從霍亂傳播的方法，確實明瞭以後，歐美各國，就盡量利用預防醫學及公共醫生的學識，以消滅霍亂，一方面處置糞便，以絕霍亂病菌的來源，一方面建設自來水，以斷霍亂傳播的機會。結果不數十年，霍亂就完全滅跡於歐美各國，這是霍亂可以預防的明證。

(四) 白喉 白喉也是一種極利害的傳染病，自從白喉治毒素發明以後，就變成了一種容易避免的病了。

(五) 瘧疾 講到預防瘧疾，有一個極重要的故事，從前由大西洋到太平洋，或是由太平洋到大西洋，必須由南美洲繞一個大圈，旅行者極感不便。許多人都想由南北美洲之間交接處，開闢一條運河，以連接太平大西兩洋的航路。十九世紀末葉，法國人開始在巴拿馬土腰，開闢運河。巴拿馬這個地方，正在熱帶，瘧疾極為盛行，因此開闢運河的工人，患瘧疾者極多，先後九年之中，死於瘧疾的，總在一萬數千人以上，河工受了這種重大的打擊，工作效率大減，巴拿馬運河在法國人手裏，終於沒有開闢成

功及一九〇四年，美國人接辦開闢運河，知道法國人所以失敗的原因，首先注重預防醫學及公共衛生的設施，努力進行，不到幾年，瘧疾大減而特減，河工進行順利，於是巴拿馬運河遂告成功。若不是美國人接管之後，改變方針，到現在由太平洋往大西洋，恐怕還要繞南美洲一個大圈子呢。

六、世界各國享受此種利益之原因

預防醫學及公共衛生，現在既已這樣的發達，這些極可怕的傳染病都已經有了極可靠的預防方法，那末全世界的人，都已經走到了光明之路，應該全世界各處死亡率，都已減低，平均人壽，都已增加，但是事實却不是如此，預防醫學及公共衛生，雖然發達，然而能享受他們利益的，只有歐美各國，至於我國中國，仍舊未能享受，這是什麼道理呢？

我國只要詳細一研究，就曉得歐美各國之能享受此種利益，實非偶然之事，他們對於這種預防醫學及公共衛生的事業，是如何注重的，他們對於這種事業所花的錢是多少，只要把這幾種事與我們中國一比，我們就知道並非預防醫學及公共衛生對於他國及我國有厚薄之分，完全是我們自暴自棄，不肯注意，不肯花錢，雖有大利當前，仍舊漠然無睹，這又能怪誰呢？

世界各國對於公共衛生的如何注重，我們只要看他們衛生機關的組織是如何的偉大就知道了，英國

法國，都有獨立衛生部，與其他各部平行，（法國現暫與勞工部合辦）美國的衛生機關，雖因歷史關係，隸財政總長之下，但是他的組織與附屬機關，却也和一個獨立的部差不多。其他如法俄日等國，也都設有規模很宏大的中央衛生行政機關。

至於各國對於預防醫學及公共衛生，每年所用的錢，那就更可駭人了。現在只拿英法美日各國中央政府的衛生經費來說，折合我國的國幣計算，在一九二八年度，英國是四萬萬元，日本是七千五百餘萬元，美國是四千五百餘萬元，法國一九二六年度是二千餘萬元，這並且是中央政府的衛生經費，各地方的衛生經費，尚不在內，倘若合併計算，那就更加鉅大了。回看我國中央政府的衛生經費，民國十七年並所有各附屬機關合併計算，只有三十九萬餘元，與他們各國相比，就是尾數都趕不到，能不令人慚愧嗎？

七、我國目前衛生行政之切要問題

上面所說的這一大篇話，句句都是根據確實可靠的材料而說的，歸納起來，可以得一個結論。就是「我國人口死亡率的增高，平均人壽的短促，多半都是因為傳染病盛行所致，而發展公共衛生事業為預防傳染病的唯一辦法，各國對於預防傳染病，都已行有成效，我國若是自甘暴棄，任聽天然淘汰，種族漸滅，那就沒有話說，倘或尙想與他國抗衡，入生存競爭之場，定將來勝負之數，則非由今日起努力抑

制傳染病不可。抑制傳染病，並不是一句空話，其行不難，其效易見，這就是我國目前公共衛生的唯一「切要問題」。

上面已經說過，世界各國之能享受公共衛生之利益，並不是一回偶然的事，我們應該以他們做模範，我們既已定了「抑制傳染病」做目前衛生行政的目標，若是實行抑制工作，就少不了兩件事：第一就是要有充裕的衛生經費，第二就是要有合宜的衛生行政組織。我國今日的衛生經費太少，應該儘力增加。至於組織是工作的樞紐，中央衛生行政機關，應該宏大，人才應該充實，以求工作效率之增進。各省市縣的衛生機關，也應早日成立，以期推行公共衛生之普遍。

至於抑制傳染病的方法，却不是一句話講得完的，現在最要緊的，分條列舉如下：一、促進衛生教育。二、切實執行衛生法規。三、強迫種痘（預防天花）。四、勵行預防注射及接種。（預防霍亂傷寒白喉等傳染病）。五、撲滅蚊蠅。六、速行建設城市自來水井工程。七、改良一切衛生環境。八、勵行助產新法。只要努力實行這些方法，多數的傳染病，是可以完全撲滅的。實行這些方法，雖要許多金錢，然而若與因超格死亡率所受的經濟損失一比，那就微乎其微，實在不算一回什麼事。我們只要消費有限的金錢，每年至少可以救活六百萬人的性命，可以節省三十萬萬的金錢，人生享樂，民族健康，都在這個裏面了。

抗瘧工作

——必須滅蚊與防蚊——

日本來侵略我們，我們當然要抵抗他，國土才得賴以保全。人間有一種小生物，倘來擾害我們人的生活，試問我們應該怎樣對付牠呢？這當然也是需要抵抗牠，我們的生活，才能獲得美滿。這種小生物，就是「蚊蟲」一類的東西，單說起蚊蟲，也真奇怪，牠好和我們人爲難，因爲牠們生活有賴於人們的血液，所以人和蚊，立於對峙的地位。蚊能傳染「瘧疾」和黃熱病，諸君或早已知道了，可是關於瘧疾的研究，在中國還是沒有見，衛生署在成立之後，創立寄生蟲室，對於這種學理的研究，方從實際着手

瘧疾研究 二十年夏季，長江沿岸各地，發生水災，以後瘧疾傳佈的情形，非常可怕，隨後河南全省惡性瘧流行，死亡之速，民衆竟視爲鼠疫，經衛生署派員調查，及原蟲檢驗後，始悉爲惡性瘧，嗣後又派員到蕪湖，安慶，九江，南昌，漢口，武昌，高河埠，樞陽鎮，小池口，沙河，湖口，蘇州，杭州，武康，等實地調查，計檢查一萬四千零十五人，其中有脾腫，（所謂脾腫，就是因紅血球被瘧原蟲吃破的殘餘，漸次積存於脾臟，脾臟遂因之而充血，並增加結締組織及多量色素顆粒的沉着而腫大，

所以久患瘧疾病的人，多有脾腫現象，四百三十六人，經檢查血液，七百一十一人當中，有瘧原蟲者一百六十六人，調查所到的地方，幾乎都有瘧疾病流行，二十一年五月更求精密的調查研究起見，特在南京選取四個實驗區，（一）金陵女子大學區，（二）中山門區，（三）孝陵衛區，（四）湯山區，四區共計檢查八千九百九十人，檢驗血片者，計有八千九百零五人，查有瘧原蟲者一千〇二十二二人，就中以「間日瘧」爲最多，佔百分之五〇、八「惡性瘧」較少，佔百分之三七、二「三日瘧」佔百分之一〇、九，混合型瘧佔百分之一、一，若以二十一年份之瘧疾種類計算，南京市以間日瘧最多，再以瘧疾種類和天氣的關係說，五月至七月間，以間日瘧最多，八月間惡性瘧最多。嗣後漸漸減少，十月起，三日瘧漸增加，四區中瘧疾散佈之程度，以孝陵衛區爲最烈，脾腫率竟達百分之三六、二七，湯山區最少，脾腫率亦有百分之二三、一一，還有瘧蚊的消長和時季溫度雨量的關係，以及調查瘧蚊產地和實施人工感染瘧疾的狀況，及檢查蚊胃中所含血液之來源等，刻都在進行研究中，以後容有機會，再來詳細的講吧。

治療方法

根據研究的結果，不但對於抗瘧方法稍獲門徑，以外就是治療方法，也得到一點成績，現在把他介紹各位，並希望諸君廣爲介紹宣傳才好。

金雞納霜服法

凡瘧疾患者治療期間，定爲六個星期，第一個星期連服七日，第二個星期完全

停服，第三個星期至第六個星期，在這四個星期當中，每星期連服三日，停服四日，成人每日服量爲一公分，分三次服，兒童則照年齡酌減，假定瘧疾患者照這個方法吃藥，不但可以治好瘧疾，並且不會再有復發的毛病。在此仍擬介紹一點關於採購藥品的條件，金鷄納霜丸，當然也是藥品的一種，這種藥的成分，有許多不合規定的，前幾個星期衛生署化驗金鷄納霜丸，有香港天乙盧大藥房製造的，竟一點金鷄納的成分也不含，他如何能治愈瘧疾呢？所以購藥的時候，必須要認明商標，並且要經政府化驗給證的，才比較妥當些。

抗瘧方法 傳染瘧疾的蚊蟲，與一般的蚊蟲完全不同，瘧蚊在停落的時候，尾部比頭部高，後兩足是懸空，一般常見的蚊蟲，則頭尾是平的，六足同時停落，所以我們談到「抗瘧」，一般常蚊尚可姑息，對於蚊瘧，則應立刻把牠撲滅。

滅蚊 滅蚊是預防瘧疾最重要的一部分工作，可是蚊蟲到處都是很多，究竟怎樣才能把牠完全撲滅呢，唯一的方法，只有設法防止蚊的幼蟲產生，如家中不儲積水缸盆桶一類的東西，同時蓄飲水的缸，必須加蓋；附帶的還有清理溝渠，剷除池塘的雜草，利用火油殺滅孑孓或在池塘裏多養些小魚，可以捕食蚊的幼蟲等，除了滅蚊手段外，防蚊也是抗瘧必要的工作。

防蚊 防蚊的方法，比較簡單的多，只要把門窗裝置鐵紗或棉紗布，床上再裝置蚊帳，即可避免蚊蟲侵進我們的身體了。其次還有燃蚊香驅蚊的法子，用藥品焚蚊的法子，此外仍有預服金雞納霜的一個法子，不過這個方法，適於偶爾有瘧疾病的區域旅行可用，平時或多數人抗瘧，就不能採用這個方法了。

總而言之滅除社會瘧疾病的流行，是大家的責任，假設人人都有了抗瘧的智識，人人都做一點滅蚊和防蚊的工作，那末社會沒有瘧病流行，大家的健康才能多一層保障。

贈 書

本署爲增進民衆醫藥衛生常識起見，
印有衛生常識小叢書十種。請將姓名
住址寄來，卽照贈一套。

怎樣防止腦膜炎

總說 凡是人身上有一處發紅，或發熱，或發腫，或發痛，這種病，就叫做發炎，肺裏面紅熱腫痛，就叫做肺炎，腎臟裏面紅熱腫痛，就叫做腎臟炎，腸子裏面紅熱腫痛，就叫做腸炎，腹膜上紅熱腫痛，就叫做腹膜炎。

我們人的腦子外面同脊髓外面，都有一層薄膜包着，這一層膜，就叫做腦脊膜，若是這個腦脊髓膜，紅熱腫痛，這種病就叫做腦脊髓膜炎，簡單的說，就是腦膜炎。

病因 腦脊髓膜怎樣會發生紅熱腫痛呢？這都是因為微生物浸入腦脊髓膜裏去的原故，能發生腦膜炎的微生物很多如鏈球菌，肺炎菌，雙球菌，感冒桿菌，以及結核桿菌，這許多細菌，如侵入人的腦脊髓膜，都可以發生腦膜炎，不過這一種腦膜炎，並不致傳染他人。

流行性腦膜炎 另外有一種腦膜炎，他的病，原是一種腦膜炎雙球菌作祟，非常厲害，傳染力也很大，這種病叫做流行性腦脊髓膜炎，簡稱流行性腦膜炎。

流行性腦膜炎，在寒冷的時候，最易發生，在冬春兩季這種傳染病最多，還有 這個病的人，以兒

童和青年較多，凡居住在房屋擁擠，及勞動過度，更易染此病，因為住房擁擠，極易發生接觸傳染，勞動過度，極易減低自己對於疾病的抵抗力，患這個病的人，死亡率很高，從前患者，每百人中要死七十五個人，自從採用血清療法以後，患者每百人中平均死亡二十五個人。

症狀 腦膜炎雙球菌侵入人體後，經過一定的時間，然後才發現症狀，這個時間，叫做潛伏期，有的是兩天，有的十天，普通大半是六七天。

病的初起，來勢或緩或急，並不一定，但發熱是一般普通的現象，除了發熱之外，還有胃口不開，全身不舒，頭痛嘔吐便秘等症，這種病人的神經症狀，嘗較其他疾病顯著，有的是神經呆滯，有的是沉沉昏睡，有的是舉止不甯，有的狂亂譫妄，隨各人而不同。

腦膜炎有一個特別症狀就是頸項強直，我們若將病人的頸項屈曲移動，一定非常強直，不能彎曲，與平常活動的大不相同，如果前後屈曲移動不已，必會愈動愈直。

傳染路徑 腦膜炎的雙球菌，是從什麼地方侵入我們身體呢，這種微生物，都是從口鼻腔的粘膜侵入體中的，細菌由口鼻粘膜侵入之後，漸由血液或淋巴液運往腦脊髓膜，於是就在那裏發生疾病。

凡是患這個病的人，口鼻的分泌物裏，都含有腦膜炎雙球菌，若是健康的人與病人接觸，或與之對

面談話，或由手指衣服等，沾染了這種分泌物，不幸侵入口鼻粘膜，就會傳染這種疾病。

還有一種人與病人時常接觸，他自己並不發生症狀，但是他口鼻的分泌物裏，實含有這種細菌，這種人，他自己雖不至患病，但能將細菌傳染給人，我們叫這種人是帶菌者，若是健康的人，接觸了帶菌者，也和接觸了病人差不多，一樣會傳染疾病的。

腦膜炎的變球菌，抵抗力極弱，凡病人及帶菌者所用的各種器物，如衣服被褥杯盤碗筷手巾等，只要用開水沖洗，就能把上面沾染的細菌殺滅，這種細菌，離開人體以後，就是不消毒，也不能生活許久，就是病人用的器物，如果棄置數星期之後，也沒有傳播疾病的能力了。

總而言之，腦脊髓膜炎流行的時候，都是由於病人和帶菌者的直接傳播較多，由於器物的間接傳播較少。

預防方法 我們知道了腦膜炎的病因及傳染的路徑，現在預防他的方法，也是很容易的。

隔離 一遇有腦膜炎的病人發現，必須趕緊將病人隔離，然後檢查他的口鼻分泌物，經培養確定是腦膜炎後，再予以相當有效的治療，就是檢查發現有帶菌者，也須將他隔離，以防傳染，經過第一次檢查之後，若口鼻分泌物中無病菌者，即可不必隔離，若仍有病菌者，即可施以防腐治療法，繼續治療

六日，停止一日，再取口鼻分泌物培養檢查一次，視有無病菌存在，若經兩次檢查，均無病菌，隔離即可終止，若仍有病菌存在的，即應移入醫院作為慢性患者，而予以持續的治療。

衛生習慣

除了對於病人及帶菌者隔離之外，還有個人應注意實行的事項，有（一）健康的人，千萬不可與病人接近，以免傳染，（二）居住的房間，必須立氣流通，日光充足，（三）在疾病流行的時候，天天用食鹽水或硼酸水漱口，也不要去人多熱鬧的場所，（四）遇有病人發現，必須立刻送往醫院隔離治療，不可住在家中，（五）其他如房舍的清潔，必須時常掃除，吐痰咳嗽噴嚏的時候，要養成用手巾掩口鼻的習慣。

醫學衛生專家是人們日常生活中的導師，
醫學衛生常識是人們日常生活中的寶筏。

開窗運動

我們天天住的房屋，和我們人的生活關係最密切。住屋是不合衛生的條件，精神上的痛苦是不言而喻的，同時也最易影響我們的健康。

住屋的條件 第一就是要堅固，這個問題全在建造時經費充足與否，錢多的當然可以建築堅固

的房屋。茲不多講。第二個條件便是要多開窗戶。門戶是人的出入孔道，造房當然要有的。惟開窗則一般人尙多不了解，甚至仍有誤解。尤其是鄉村的住戶，造房只留剛能走人的門戶，四面都是牆壁。如有人問他爲什麼不開窗，他不是說爲防盜，便是怕破風水，裝滿了迷信的腦子，如何能享受大自然的利益呢？第三個條件，是住屋環境的清潔。堅固和清潔，不是今天我要說的，現在打算把開窗這個問題想多幾句話。

窗的功用 窗的主要功用，一是透光。二是通氣。我們都知道日光是衛生上所必須的寶物，因

日光有殺菌力，在不透日光的住屋中，各種病原菌，以至於各種有害於人的小生物最易生長，所以開窗即是利用日光來殺滅住屋中的幾種有害的小生物。其次再說通氣，我們也都曉得新鮮空氣和我們人生的

關係。當我們遊山玩水的時候，人人都感覺非常愉快，這個原因，第一便是享受新鮮空氣的賜予。可是進入沒有開窗的房屋，就馬上感覺悶，甚至頭痛，惟原其故，只因室內空氣不流通的結果。我們要使室內空氣夠用，唯有建造房屋時要多開窗戶，有了窗平時也要常常開着，以便空氣流通。那末人住在室內，才不至影響到健康的生活。

窗的面積 窗的功用既是爲透光和通氣，究竟多少窗戶可以達到這個目的呢？簡單的說，窗的面積至少要全壁面積的八分之一，最好能有四分之一，才夠應用。

開窗運動 房屋要開窗，開窗要夠用。前面已經講過。至於怎樣才能達到這個目的呢？新式的建築凡有工程師設計的，自不待論，而一般民衆自己設計的建築，尤其是大多數鄉村中的住屋建築，必須要達到開窗的目的，這件事要由他們自己辦，恐怕幾百年以後也不能成功。如「滅蠅」這一件事，現在社會上已有了相當的功效。滅蠅收效的主因，就是因爲有人提倡造成一種運動。社會上多舉行一次滅蠅運動，民衆便多一次觀感。所以到現在滅蠅的事已成爲社會公認的義舉。關於開窗，最好能有人提倡仿照滅蠅的例促成一種運動，引起一般民衆的自覺和實行。這一點責任，我看仍須請教育界的先知先覺來擔任吧，分別在各地方每年春季舉行一次「開窗運動」集中目標來宣傳一次，我想住屋若能達到有窗

的目的，住屋的衛生條件，可以說達到了一半。

運動的步驟

社會上能造成一種新的運動，全賴各地方的教育機關或各界領袖來提倡，假設有人覺得住屋有開窗的必要，同時也感覺非促成一種運動難能收效的話，那末：這種運動必須要有計劃和步驟。

計劃就是每年春季舉行一次「開窗宣傳週」，將建築房屋工程應開窗之重要，及開窗的功用和方法，編印宣傳小冊，然後按日普遍散發，並舉行巡迴講演，和其他的實際工作，以期喚起民衆注意，「造屋必開窗」的動機。其次在城市方面，凡是新造屋請領動工執照時，當地政府應負指導或強迫開窗若干地位的責任。在鄉村方面建造房屋比較自由些，這件事應由地方教育機關，各縣教育局或民衆教育館負責宣傳，地方行政機關或自治團體負責勸導。自能收事半功倍之效。

結論

上述的開窗，除對於新建的房屋，應促成多開窗戶，但早經建築成功的房屋，我們也主張，補開若干面積的窗。同時有窗的房屋，我們主張，除非有特別怪風大雨的時候，絕不把窗門關閉。不過時季稍有不同，當嚴寒的冬天，終日開放窗門也是不對，最好能每天開放窗門十數次，室內溫度以能保持人的身體不感覺冷爲適宜。倘能裝設換氣的風斗，那末室內的空氣，便可以永久保持新鮮了。

工廠衛生

現在實業部設置工廠檢查處，這個檢查處的組織內容，有一部分是關於衛生的。原來我國工廠的設備，因陋就簡，幾乎等於沒有衛生設備一樣。我中央政府有鑒及此，爰有工廠檢查處的設立，藉以爲改進工廠衛生的初步設施。

工業與衛生的關係，可以說十二分的密切。所以講求工廠衛生的結果，不但能使工作效率增加，而且還可以使出品優良和工業發展，今天特將工廠衛生的內容，向各位簡單的介紹一下：

歷史 在二百年以前，本無所謂工業衛生之說，到西歷一千七百年，因工業方面常發現種種疾病，如「鉛中毒」一類的病，這種病普通都叫他是職業病；後來到一九〇六年工人中發生癆病的漸多，於是開始給工人作身體健康檢查。到了一九一四年美國的公共衛生學會，提出工業衛生重要論文後，一九一六年醫生乃有自動組織工業衛生研究會的，一九一八年哈佛大學也成立工業衛生研究班，嗣後各國都相繼注意研究和實施，工業衛生問題，遂有今日的擴展。

宗旨 工廠衛生的宗旨，簡單點說，就是爲防止工人因工作而受的損害和疾病，以免間接影響工

作效率及妨礙工業之發展。說起工業衛生的內容，則較為繁複。

內容

⊖設備——不論工廠的大小，對於衛生上的設備，應具有最低限量的設施。如：廠屋的建築，必須要有充足的光線和流通的空氣，同時牆壁和燈光必須有較亮的顏色；其次如廚房廁所等都應建造在適當的地方。⊙醫藥衛生管理——工人的身體，雖多健壯但因環境的關係，或創傷或中毒，這是最常見的事，其他還有傳染病流行的季節，工人因係羣居，也最容易染病；所以工廠中對於醫藥衛生的管理，實是一件頂要緊的事。如平時的疾病診療，和按時實施預防注射，以及隨時促進環境的改善等。⊙研究——工業上出險事件的發生，和職業病的來源，都是積漸使然，這兩種都能減低生產效能。但考察工廠中的出險和職業病的發生，無非是工廠的環境惡劣或設備不周罷了。所以廠方應隨時考察研究，保障工人的健康，也就是獎進工作效能。其次毒物學和工人死亡的原因，也應隨時加以研究，藉以促進改善。⊙實施——衛生教育可以說是推進個人衛生和設施公共衛生的先鋒，凡是一個團體中，所有的衛生工作，必先運用教育的力量，然後才能收圓滿的効果，如灌輸個人健康知識，使知保護身體和預防疾病的重要，然後他才肯接受公共衛生的實施。其次還有急救，在工廠中創傷，燙傷，流血，氣悶，這幾件事也是常發生的，假設工人自己受有急救的訓練，遇有流血的人，絕可救止因流血過多而死亡的危險。

因此衛生教育在工廠衛生中，也佔有很重要的地位。再其次就是健康檢查了。工人入場做工，身體是否有暗疾，以及體質強弱，視力，聽力，智力，膂力，能否勝任各種工作？如小腸疝氣，或痔瘡等，只有實行健康檢查才能發現，（所以必須在入廠的時候施以健康檢查，然後分別訂定規約，如絕對不收，勉強任事，絕對相宜，等分派工作，以各用其所長，那末：工作效能自然可以提高了。）規定工作時間——工作時間也和工作效率有關，因人們的肌肉動作全靠原動力，原動力又靠空氣中的氧及血的營養成分。心的工作每分鐘跳七十二次，但任何勞動如超過原有動力則容易疲乏。所以時間越長。工作效率反而減少，如運動賽跑，跑過以後便寸步難行，這正是收縮肌肉和休息疲勞的表示。現在各國都很注意，減少工作時間，經實驗的結果，每天工作八小時工作效率反而增加，廠工雙方，都沾利益。④休息——除每天工作時間外，每天必須要有相當的休息時間，每年也要規定休息的期限，工人方面因有規定的休息時間和期限，他們個人固能得到精神上的休養，同時自己的私事也有時間來解決。反過來講，工人因有其時間來休息和處理私事，於是在工作時間，一定努力工作，而不會時常請假或怠工。

勞工保險 勞工的健康保險，近來世界各國因工業的不景氣，都沒有做到強迫的步驟。在中國更是屬於理想的了，本來工業就不發達，工廠也不多，就現有的小工廠，關於衛生的設備，尙慮不健全。

健康保險的話，更是談不到了。不過嚴格的講，要想促進工業的發達，工廠衛生便不得不講，勞工的健康保險，就是工廠衛生的一部分工作，至於勞工健康保險，詳細的講，要佔時間很長，容待專題來講吧。

最后再說幾句結束的話，就是中國工業雖然不發達，但是較小的工廠，也應有工廠衛生設備和實施。現政府既有檢查工廠衛生的組織，想將來定有工業衛生化的一天，那時中國工業雖落後，而工廠的內容却無容他人批評置喙了、

介紹出品

本署自製有衛生模型多種，現更研究製造各種生理模本，已與中央醫院，軍醫學校等機關合作。凡遇有解剖屍體時，即進行分類製造，以供全國學術界之應用。另有目錄，函索即寄。

請勿隨地吐痰

諸位知道嗎？中國的肺癆病人有多少？每年死亡的數目有多少？因為我國辦理生命統計剛開始，所以尙沒有精確的統計。但就北平第一衛生區歷年調查所得，在十萬人口中，每年因患肺癆病而死的，平均達三百另三人，占各種死亡原因的第一位。以此推算，全中國人民每年死於肺癆病者，至少有一百二十萬人。

肺癆 肺癆病也可以叫做「肺結核」，因在百年以前，歐洲的科學尙未十分發達，醫學也在幼稚時代；診病的時候，沒有相當的器械。那時顯微鏡不像現在這樣的靈巧。致病的毒菌，尙有許多固執守舊的醫師，不承認爲致病的病原。只有等到病人死后解剖，方知肺中有物，大如胡桃，小的像豆，顏色或黃或藍，性質較肺堅實，用手指夾擠，有時出膿，有時有黃粉出來。若是肺癆病很久的人，其死后肺中就有空洞，因為這東西形狀像果核，因起叫做「核」，這種病叫做「結核病」。

肺癆的起因 茲以便於一般記憶起見，仍用肺癆病三字繼續講下去。肺癆病原很簡單，只因接觸了肺癆病桿菌，凡是有肺癆病之人所吐的痰裏，都有這種肺癆病桿菌的。若是肺癆病人吐了一口痰在

請勿隨地吐痰

地上，人人便有傳染肺癆病的危險。這是因為痰裏面的肺癆菌，隨着風和塵灰到處飛揚，或隨着牲畜及蠅類傳佈到食物上，如我們人遇着這有菌的空氣或水，及食物因而染得。

肺癆的流佈 肺癆病是普遍全人類的一種疾病，世界各國對於這種病可以說流佈的非常厲害，死亡率也很高，嗣後各國政府努力提高人民的衛生知識以後，肺癆病也因之減少很多。我國則因教育不普及，人民的衛生知識低落，所以關於種種的衛生習慣沒有養成，尤其是吐痰的習慣，真是隨便極了，隨時隨地可以看見痰痕。因此足以證明中國的肺癆病人是很多的。各位如果不信，請到各處可以遇到許多年老的人，咳嗽吐痰等，在這種人的家裏，至少可以找一肺癆病人。

年齡的關係 肺癆的傳染，並不是母親胎內帶來的，可以說都是在不知不覺的時候，由於接了癆病人或他的痰得來的。這個原因，我想介紹一位美國醫師對於肺癆研究的統計，同時也可以看出這病的傳染隨年齡漸大而漸多。

年 歲	考查人數	受癆病菌傳染的百分數	因病死的人數
一歲 以內	四三人	九·三%	四
一歲至二歲	一六八	六·二%	一

二歲至五歲	一四人	四二・八%	三
五歲至十歲	一一人	四五・五%	二
十歲至十八歲	九人	六六・七%	一
十八歲至三十歲	六人	一〇〇%	一
三十歲至五十歲	二三人	一〇〇%	一
五十歲至七十歲	一五人	一〇〇%	一
七十歲以上	六人	一〇〇%	〇

看了這個表，年齡愈小，受傳染的人愈少。在一歲以內的小兒，曾有百分之九・三受染。年齡愈高，受傳染的人愈多，在十八歲以上的人，百分之百，都會受過傳染。但因身體抵抗力較強，所以發病和致死的較少；年齡愈小，得了肺癆便很危險，因自身抵抗力弱的關係。所以一歲以內的小兒，有四個染了肺癆，這四個人便都死了。至於七十以上的人，沒有一個因肺癆而死的。由此可以知道癆病和年齡的關係。

吐痰入盂

從前經過許多學者見到肺癆的危險，從事提倡「吐痰入盂」。這句話的意思，就是

請勿隨地吐痰

爲防免癆病的傳播，如有痰必須吐入痰盂裏。可是在室內家家戶戶都設有痰盂了，而戶外則仍隨地亂吐，這根本是沒有吐痰的習慣，同時也因爲不知隨地吐痰的危害。所以我特此補充一句話，就是：

請勿隨地吐痰

我們知道隨地吐痰，便是隨地散播肺癆種子，雖有一部分人能有吐痰入盂的

習慣這大半都是受有相當教育的人。可是社會一般民衆，隨地吐痰的習慣，似乎也已成。於此特致意各界同胞，尤其是有肺癆病的人，務必將這種壞的習慣改善一下，千萬不要隨地吐痰。補救這一種習慣的方法，唯有「吐痰入盂」，沒有痰盂的地方，那末：最好隨身攜帶一些廢紙，先把痰吐入廢紙中，然後再想法消滅這個有痰的廢紙。

歸納起來說，在中國因爲一般人缺少衛生的習慣，隨地吐痰，因而肺癆病流佈的很兇。要防免肺癆病的傳播，最重要的方法，只有不要隨地吐痰。寄生痰中的肺癆病桿菌，便無由傳播癆病了。特此再三致意於同胞之前「請勿隨地吐痰」。

傷寒的故事

傷寒也叫做腸熱症，這種病是一種急性傳染病。現在社會間流行得很厲害，所以我想借這個機會，把傷寒病略講一講。傷寒病和我們人類的關係和歷史，可以說悠久極了。今擬先給各位介紹一段很短的故事，然後再說關於傷寒的病理，及預防他的方法。

故事 從前在美國離紐約不遠，有一個地方，住着有一個人，他的大名叫馬麗，他在一家當了三年的廚子。在一九〇一年他忽然患起傷寒病來，有一次有人到他家拜訪，因而也傳染了傷寒，一個月以後，這個家庭裏的洗衣婦，也被傳染了。到一九〇二年，馬麗病好了，又去一個新的地方，到了一家，仍然是當廚子；兩個星期以後，這家中的洗衣婦，便首先患了傷寒，不到一個星期，又有一個人染了傷寒，相繼更有七個傷寒病人發生。一九〇四年，馬麗又走到另一個人家雇工，全家共有七個人，自八月二十七日起，到九月三日，一星期之間，竟有六個人都染了傷寒。於是人都懷疑馬麗。馬麗遂憤而離去這家，但到了另一家不久，自九月二十一日到十月五日之間，又把洗衣婦染了傷寒，馬麗本人也是莫明其妙。他在一九〇七年，特去紐約爲人雇工。到了某家兩個月以後，相繼又發生兩個病人，一個病勢

非常沉重。當此五年之中，馬麗共傳染了二十六個傷寒病人。在一九〇七年五月十九日，衛生局發覺了馬麗是一個傷寒病的帶菌人。於是把他誘進醫院裏，查出他的大便裏有傷寒菌很多，一連給他治了三年，隨時檢查他的大便，有時有傷寒桿菌，有時也沒有；衛生局總是不放他出院。馬麗以為自己本沒有病，住了三年的醫院，非常感覺煩悶，於是他就想法逃走了。

馬麗

自逃去後六年中，沒有見他的蹤影，到了一九一四年的十月，他就化名又到了個產科醫院裏，又做起他的廚子來。第二年一月到二月間，這個醫院裏，陸續發生了傷寒病人，所有醫院的院長，醫師，護士，患者共有二十五個之多。大家都猜疑是馬麗的關係。醫院中人遂決定限一小時驅逐他出院，並警告他不要再做廚子。當時的人遂給他起了一個綽號，叫他「傷寒馬麗」。

後來許多人評論，當紐約城在一九〇三年的傷寒大流行，患傷寒的總數有一千三百多人，人都推測是馬麗做的禍首。因為事實上由馬麗傳染的病人不少，因在馬麗住的附近，井水確曾發現了傷寒桿菌。這一段故事，確是一段事實，並且人人能知道的。像馬麗這一類人，在醫學界叫他為「帶菌人」他雖帶着病菌，但他本人因種種的關係，却不發現病狀。可是專能傳染他人。

現在我已把故事講完，特再將傷寒的病理，及預防他的方法介紹給各位：

傷寒的病原 傷寒的病原，是一種桿狀細菌作祟。這種病菌多自口中傳入腸內，在小腸中生殖的很快，等他分泌毒素，以致小腸充血，發炎，潰爛，因而發病。這種病還有一個特點，就是最易傳染給體壯力強的青年，尤以十五歲到三十歲的人頂多，老年人和兒童患者最少。

傳染的途徑 傷寒的病菌，在人體消化器官內，繁殖得最多。所以在大便中含傷寒病菌也最多，倘因病人的糞便處置不得當，隨時傾倒或被沖入河水或井內，這河水或井水裏，就含有傷寒病菌了，如果有人生吃這種河水或井水，或曾用這水洗浸過的水果，就將病菌吞入肚內，因而染病。還有蒼蠅和帶菌人也是傳染傷寒的媒介。帶菌人傳播傷寒的情形，上面講的故事已說得很多了，茲不多講。至於蒼蠅，大家都已承認他是能傳染病的媒介，前幾次曾講過一次「滅蠅除疫」把蒼蠅傳病的經過，說得也很詳細，今天也從略了。其次仍有人們嘗忽略的一件東西，就是「手」人手接觸的東西最多，如果接觸了病人的用具及排泄物等，再用手取食物或遞送食物，那便有傳播傷寒的可能。

傷寒的病狀 患傷寒病的人，最初並沒有什麼厲害的症狀，不過是覺得疲乏，頭痛，鼻流血，或胃口不良等，有的也有腹瀉的。過了三四天，熱度逐漸增加可到四十度左右，此時熱度增高不垂，而脈搏並不甚快，神經也漸昏亂，嘗嘗說糊話，這是傷寒病最危險的時期，也就是在染病的第二個星期左

右；病人如能渡過這危險時期，同時還要看護適宜，慢慢的就能復原了。反過來講，如果醫治不好，往往可以發生各種雜症，其中最危險的，就是腸出血，及腸穿孔，釀成普遍性的腹膜炎而致命。

治療與調養 關於傷寒病的治療，現今尚沒有特効的療法，傷寒疫苗只有預防的功用，並沒有治療的功用。所以談到傷寒，雖沒有特効療法，但是可有相當的看護和調養方法；病人第一件重要的事情，就是要躺在床上，完全休息，因為傷寒病理是在小腸，腸潰爛後，如果再經磨擦或翻動，很容易穿破，躺臥休息能使腸部鎮靜，減少翻動或磨擦的機會，同時可以使全身各部有充分的休息，得以增加抵抗這病毒的能力。第二件是食物，應該十二分的注意，在發病後的頭兩星期內，絕對應該吃流質的食物，如同牛乳，藕粉，米湯等容易消化的食物，但營養成分應當十分充足；這類流質食品最好用甜的，每二小時吃一次，以便增足應得營養的分量，等到病勢減輕，食物更應注意，必須從流質以到半流質，梗質，再進到普通的菜飯。病人在初愈的時候，往往胃口很好，很要吃東西，這是最當注意的時候。食物的質和量，都要慢慢的增加，往往有許多病人，病將好了，因為多吃一碗粥，或吃一個饅頭，就使病情轉劇，以致小腸出血，或腸瘡穿破而死。倘能好好的調養，經過兩三個星期，病勢就可逐漸減輕，四個星期以後，便可漸漸痊愈了。

預防的方法

飲用水要注意，我們已經知道生水是傷寒桿菌的寄宿舍，那只有不吃生水和不用生水做的飲食品，如瓜果汽水冰淇淋等，即可杜絕傷寒的傳染了。其次還有糞便，最好能有相當的處置，不使蒼蠅到處傳播傷寒病菌，如廁所廚房，飯廳，加紗窗，糞便不要隨便暴露在地面上。如果我們能辦到這幾件事，那末：傷寒就不會傳到我們身上了。此外還有注射傷寒防疫針，這是為增強自身抵抗傷寒菌的力量，也就是預防傷寒的一個方法。

品出紹介

本署自製有衛生模型多種，現更研究製造各種生理模本，已與中央醫院，軍醫學校等機關合作。凡遇有解剖屍體時，即進行分類製造，以供全國學術界之應用。另有目錄，函索即寄。

鄉村衛生

我們中國，都說是以農立國，除了上海，北平，廣州等幾個大城市以外，可以說都是鄉村；所以又有人說，我國人民有百分之八十五以上是農民。近年來的中國，因為天災和人禍的影響，農村都喊着經濟破產，于是有的人主張要打算復興農村，必先提倡生產，更有的主張，必須提倡生計教育，或普及教育等，在實際上，中國的農村的確是需要這許多事業，但是號稱東方病夫的中華民族，各個人充分表現着身體不健全，精神不振作，又誰能担負這個復興農村的實際工作呢？

鄉村實況

我國鄉村的實際情況，凡是走過若干鄉村的人，或許有人能知道他的大概，現在用歸納的方法，把鄉村實際狀況，寫幾點出來：①鄉民教育程度低落——不要說衛生知識是缺乏，就是一般的生活常識，也是欠缺的，因之迷信鬼神，沒有正當的娛樂，不思進取等惡根性隨處可見。②鄉村人口死亡率過高——，因鄉民缺乏衛生常識，致傳染病，每易發生流行，死亡載道，平時對於孕婦，也缺少保健手續，致育嬰不得法，生命受無辜之戕害。更有許多地方，各有特殊的地方病，如南京郊外的黃熱病，徐州一帶的黑熱病，浙江開化的住血虫病，蕭山一帶的薑片虫等，這不過舉出一部分的例來，因

之人口死亡率，非常之高。①鄉村環境惡劣，鄉村環境，和城市完全不同，好處則在田野及自然之風景，但在有人聚集的地方，則飲水不潔，蚊蠅充斥，住屋不開窗等，更兼鄉民不知衛生爲何物，及缺少衛生設備，因之污穢叢生，百病流行。②鄉村中缺少衛生組織及設備，鄉村中多屬於自然的組織，形式上的組織，除已辦自治的地方外，幾乎任何組織也沒有，談到醫療衛生設備，更是絕無僅有了。

推進方法

根據鄉村現在的實況，我們得到一種信念，就是復興農村，是我國目前的一個最大行政目標，復興工作裏，提倡農村生產，固屬一件重大的事，而挽救鄉村人口的死亡，促進農民的健康，實在是刻不容緩的企圖。至於推進鄉村衛生的方法，我們根據實驗研究的結果，覺得第一步，必須促成地方有辦理衛生工作的組織，然後鄉村衛生才能推進。今年第二次全國內政會議，衛生署曾提議關於促進地方衛生設施的議案，同時各省市代表，也有提議關於推進鄉村衛生的議案，經決議合併其他十九個議案，分制六大項目，第三項是「依照各地方經濟情形設立縣衛生醫藥機關，以爲辦理醫藥救濟，及縣衛生事業之中心案」有了負責的組織，才能推進工作。

工作模範

茲將鄉村衛生中，所急須辦的幾項工作，略述如下：①醫療。鄉村中，既成立了醫藥衛生機關，所以治療工作，即可開始免費診治農民的疾病，爲救濟鄉村全部的疾病起見，並可選擇適

當的鄉村，成立診療所或分診所，及定期巡迴診療。㉑防疫：在區內，如有傳染病發生時，則衛生機關立派醫員前往患者住所，指導處理病人隔離消毒等，關於預防天花，白喉，傷寒，霍亂等，則常備各種疫苗，以備應用。其他傳染病，如瘧疾及寄生蟲病，則設法防治，以期撲滅一切地方的疫病。㉒婦嬰衛生，目下我國鄉村中的助產事業，幾等于零，就是舊式接生婆，亦屬罕見，關於孕婦及嬰兒的健康保障，幾乎完全沒有，衛生機關對於此項工作，須聘有助產士，專為孕婦檢查身體，助產，指導育嬰方法，同時並舉行家庭訪視，嬰兒健康比賽，母親會等，藉以促進鄉村的家庭衛生。㉓學校衛生，就縣境區域內的學校在可能範圍裏，舉辦學校衛生，如學校數目較多時，可先擇數校小規模試辦，然後再謀推廣全縣，藉以促進在學兒童之健康。㉔環境衛生，凡是農民聚集的區域中，不論是鄉村鎮間指導農民，必須在指定地點，傾倒垃圾污物，妥善處置糞便肥料，飲水用井水，用水用塘水，建築公共廁所，建屋要開窗等，以期促進整個的鄉村清潔衛生化。㉕衛生教育，要求個人的衛生常識，乃是一種基本要素，灌輸個人衛生常識的方法，一定要運用教育的力量，才能達到目的，衛生機關，則兼負有衛生教育的責任，如按期舉行衛生運動，公開演講，展覽游藝表演等，以期灌輸衛生常識，而引起農民注意，講求衛生的興趣。㉖生命統計，中國人口的出生率和死亡率，向來沒有統計過的，這或因搜集材料困難的原故，所

以新成立的地方衛生機關，一面工作，同時搜集關於生命統計材料，以便將來得有確實的統計數目，爲以後推行衛生行政的參考。

普遍計劃 看了鄉村衛生的工作範圍，就可以知重鄉村衛生的重要了，我們主辦的鄉村衛生，現在不過是將開始，希望中很願一般的鄉村，都能先有了衛生機關，然後再推行衛生工作，但是這個重大的責任，政府的經濟能力有限，各地方的先知先覺者以及各界名流領袖，也應負責來提倡促成鄉村衛生。倘能普遍化，農村經濟，固然可以復興，就是整個的民族，也可以健全起來了。

贈 書

本署爲增進民衆醫藥衛生常識起見，
印有衛生常識小叢書十種。請將姓名
住址寄來，卽照贈一套。

流行性感冒

現在秋天來了，在秋冬之間，很容易發生或流行的有一種疾病，非常可怕；凡是在一個團體中，只要有一個患這病的人，大家便都有傳染的危險。諸位試猜一猜是什麼病。我來告訴各位吧，就是流行性感冒。有的人說是傷風。其實傷風有輕重之別，重傷風即所謂流行性感冒。不過輕傷風雖不能算是流行性感冒，但與之相近。所以我想把傷風也略說一說他的大概。

傷風 這種病在夏天發生的，俗稱爲『熱傷風』，在秋冬發生的，便是一般人所說的傷風。這個病幾乎人人都染患過；得病後頭漲，打嚏，鼻液交流，因之鼻腔發炎，黏膜紅腫，精神感覺煩悶等，約一二星期後，漸復原狀。這種病多由于各種細菌傳染。患者最好在病的初起一兩天當中，少進飲食，多飲開水，提前睡覺，在睡前熱水浸腳，及飲熱檸檬汁或橘子水，能助發汗祛毒，如大便祕結，那一定要用些輕瀉藥，至于鼻孔流液，非常討厭，可用鹼性之藥水常常洗洗。就是用食鹽一茶匙，化水一大碗，用以浸洗鼻腔；洗後再用薄荷油（藥房中可購得。用薄荷三厘化軟石蠟油一兩）。噴入鼻腔，或用薄荷薰氣法也很有效。防免的方法，只注意改善日常生活的習慣，如起居有定時，食物合營養，與有新鮮空氣

和健身運動等，自可防患傷風于未然了。

流行性感胃 這個病雖不能得病就死，但是最怕發生合併症，如氣管枝炎，肺炎等。此病在世界上曾有過四次的大流行，最後一次是一九一八年，這一年全世界各國人口的死亡率，都因為流行性感胃的流行關係而增高。最奇怪的本病本在秋冬最易流行，可是因大流行的結果，有幾個國家都在夏季流行起來。由此可見其傳染力非常強大。

病類 流行性感胃所顯之病狀，非常複雜。在病的初起多係忽然體溫增高，鼻涕交流。至于此項病菌侵擾的部位不同，所以發生的病狀也隨之不同。茲特分別的來講：

呼吸系統的病狀 感冒桿菌侵入呼吸器官後，病菌多寄生在鼻黏膜以至于肺氣管枝氣管及肺氣泡。病輕者初起，只時嘗鼻涕，隨之身體疲倦或因顫相繼而起。病重者，有體溫增高，譫妄，疲弱等現象。呼吸系統之危重情況，係氣管枝炎，肺炎。關於因感冒而發生氣管枝炎有一個特點，就是所吐出的痰，是黃綠色，此外更有咳出暗紅色痰的。為氣管枝炎加重，累及細氣管枝炎的，患者皮現青紫色，甚至于有氣閉的現象。

因感冒而發生肺炎，乃係在一九一八年大流行病的一種特別情形，因此而死亡的很多。其次流行感

胃性肋膜炎發生較少。倘病者若舊有肺癆病，而再染流行性感冒，那肺癆必因之加重了。

神經系統的病狀

初患流行性感冒，只覺頭痛，背痛及關節痛，或感覺極度之虛弱。至于併發病，間有腦膜炎，腦炎，或仍有引起偏癱或單癱病的。更有因此而有蠱蟻性下身癱瘓的。也有因染感冒而發各種神經炎的。如運動及感覺功用受擾。總括的說一句話：以流行性感冒的歷史來看，不論那一系統的疾病，似乎都有由流行性感冒引起的可能。至于重要的後患，就是精神不振，憂鬱癡愚等。

胃腸系的病狀

病起時或發熱，或惡心及嘔吐，也有病起時，復部痛，大瀉及腦力虛脫的。有時或顯黃疸脾也增大，這一點和發熱有連帶關係。至于發熱，很不一樣，有時除發熱外或竟無其他病狀。有時發熱屬間滅性，且兼有寒戰。互有恆久發熱數星期而與傷寒病相似的。有時發熱類似二日瘧。

併發症

心包炎，心內膜炎，心肌炎，都可因流行性感冒桿菌傳染而得，更有心悸，心動徐緩或急速等，這些都足以致人于死命。

診斷

當流行性感冒流行的時候，診斷比較容易，因病狀和其他的病狀不同的地方很多。如患流行性感冒的人，病人的身體虛弱和病勢，多屬輕重不相符合，即：看病人的病態，不像那樣的虛弱，換句話講，即虛弱重而病輕，這是流行性感冒病狀的特點。至於最後的決定診斷，那必須檢查痰中的細菌

，才能斷定。

治法 病人應隔離。自病起即須用飲食療法，食品務宜合于營養，仍須注意看護，腸道宜用甘汞一劑或其他瀉劑通便，夜間可服鴉片表散十厘。病的初起熱水浴，或能減四肢和背痛，然必須十分注意，切不可受涼，浴後上床時，被褥必先設法溫暖，上床後再飲熱開水一大杯，如當夜發汗，以後當對於飲食更應格外小心，一兩個星期才能復原。但已發沉重之氣管枝炎及肺炎或其他合併症等，必須請醫對病治療。

預防 傷風的預防法——①要有良好的衛生習慣，如：保持兩手的清潔，多飲開水多吃水菓，每天要有定例的運動或體操，不用公共面盆和手巾等。②要有流通的空氣，如住室或工作處所，必須要嘗保持有新鮮和流通的空氣等。③不要和病人接近等。④室內與戶外溫度不可相差懸殊如室內太暖驟到寒冷的戶外去極易傷風。⑤常傷風的人不可多吃鹹鹽鹹菜。⑥注意個人衛生常常保持個人之抵抗力則病菌不易侵入。⑦注意天氣冷熱變遷。如天氣冷所著的衣被等物，必須適足以保持自己的體溫。這就是預防傷風的不二法門。其次關於預防流行性感昌，除適用傷風的預防方法外，最好在睡前能用熱水洗足幾分鐘，注意與病人隔離。病人的鼻液和痰涕，必須仔細消毒。那末：討厭的傷風和流行性感昌便不會傳染到我們身上了。

呼吸器官的病

人們的生活，短時間內不進飲食，還可以度日，倘在幾分鐘內不得呼吸空氣，那便有生命的危險。呼吸工作，是生活的惟一要素，人體每個細胞的工作全由呼吸器官來經管。呼吸器官包括有鼻，口，氣管，肺，四部分，怎樣來保護這四部器官，不使生病，這是個人衛生的必須具備的常識。

呼吸器官的病

先說鼻部。鼻部常見的疾病有花粉熱，因常停留于幾種特殊花草旁或樹下，吸入花粉所致。鼻卡他因個人抵抗力減低天氣冷熱無常所致，病狀就是終年傷風。重者也有常感覺頭痛，沉悶不舒症狀等；患者以中少年的婦女較多。預防的方法，不外個人衛生。使身體抵抗力加增，室內溫度不可太高，以致室內戶外溫度懸殊。治療的方法，宜用安定神經的藥品，如阿斯匹林，怕拉米同，杜佛氏散及麻黃素等。其次說到口腔，除不關呼吸的牙齒，已另題演講，茲不多贅。咽喉及扁桃腺是呼吸的重要器官。白喉是咽喉部常見的病，關於白喉的病理以及預防牠的方法，業經專題演述過。其他仍有急性扁桃腺炎慢性扁桃腺炎急性喉炎，慢性喉炎，水腫性喉炎，梅毒性喉炎，鼠擊性喉炎，結核性喉炎。這幾種病的原因，多由肺炎球菌奮森氏菌，梅毒羅旋體以及結核桿菌或因過用喉嚨，或吸入各種

刺激性的氣體或其他傳染病如腥紅熱，麻疹及傷寒而起。病狀總不外呼吸困難寒熱，失音，咽喉痛癢等，如有人發生這一類的疾病，最好速去找耳鼻喉科的專科醫師治療。

枝氣管炎

咽喉以下至肺，這一節叫做氣管，但因肺臟分列在左右，所以在氣管下節接近肺部便分爲二枝，復分多數小枝因此叫做枝氣管。急性枝氣管炎極常見，在中年壯健的人患枝氣管炎，危險遠少，惟老幼危險頗大，因最易兼患肺炎的原故。至於病因，此病大多數係一種傳染病，其發端不過是一單純之鼻粘膜炎或鼻下他由於一種卡他球菌漸蔓延至氣管，其傳染能力很強，有時或爲流行病，同時患者很多。有時此病隨流行性感冒而起，流行大約在春初秋末，天氣寒暖不均之際。此病常與受寒有關係。有許多人只因初患感冒便隨之發生枝氣管炎。此病每與他種傳染病如麻疹及腸熱伴發患氣喘及百日咳者亦每兼患枝氣管炎。塵埃之吸入，係一常見的協助病原。各種氣體具刺激性者，如歐洲大戰發見若干劇烈的枝氣管炎，即因戰時所用的各種毒氣所致。至於

症狀

在病之初起，常有尋常傷風之病狀，精神抑鬱而疲倦，四肢及背腰酸痛。輕者體溫不至上升，重者則體溫升至三十八至三十九、五度。咳嗽初作粗聲而帶鈴聲，較重時，胸骨下及隔膜處極痛。始則乾咳，痰少而膠粘，越數日痰變粘膿性。

治法

醫者應竭全力防止此病之傳染。病人應獨居一室，痰宜吐在一有蓋之痰盂內，隨即燒化或行消毒法，室內須陽光充足而空氣仍須流暢。輕者當用熱水浸足或用熱浴飲薑湯或熱茶，病重者宜臥床休息療養，並多飲開水，同時並請醫師指導調攝，以期早日全愈。

慢性枝氣管炎，多因屢患急性枝氣管炎而起，但隨慢性肺病，心病，等而起者亦多。病狀與急性的稍有不同，病人或僅早晨作嗽，或僅在夜間作嗽，痰極不一定，此病與天氣有關係，患者在夏季常癒不咳，而在冬季則復作。本病的治法，最好遷居暖地，改換水土，全愈易收實效。

肺病

肺病的種類很多，有的因肺之血液循環失調，如充血，水腫，出血，這幾種病恐不是短時間內所能講得完的，容俟專題來講吧。今天略說一說關於肺部的傳染病。

肺炎

肺炎的病原，多由肺炎雙球菌傳染。患者與性別年齡有特殊的關係，就是男多於女，中年較多。年齡越高，危險越大。在人的口腔內，在咽與鼻之間，常有肺炎球菌寄生着，但其菌之毒力時有增減，與四時之天氣有密切的關係。我們人的免疫力與菌之毒力常在吾人身體內爭戰，倘有人暴露受寒，或發生枝氣管炎，或嗜酒等均能減少身體自然之抗病力量，於是寄生口鼻腔之肺炎菌，便有可乘之機。病之初起，體溫驟然上升至卅八度以上，頭與全身皆痛，經過數小時，則胸部刺痛或呼吸艱若，咳短

而乾，或略帶粘稠痰液，色深柑色後變鐵銹色，繼則呼吸促速。體溫升至四十度以上。如不發生合併症，經過八九天後，熱度驟退，病勢漸減。本病有兩個特點，要提出來說一說的，就是：

○溫度升起很快，在十二小時內體溫驟升至四十度以上，以至病極，也無甚加減。○極期，病人發熱約五天或九天十天乃驟退，此時大汗如雨一切病狀均逐漸消失。此即所謂肺炎之極期，但也有返復一二次者。關於肺炎仍有小兒肺炎，老年肺炎，酗酒者之肺炎，終期肺炎，繼發性肺炎，流行性肺炎等，各種肺炎都有不同的病狀。診斷起來，要詳細看病人的徵狀並將他的痰拿來作細菌檢查後，很容易診斷確定，但在小兒和老年，酗酒者及其他急性病或慢性病之併發病，或終期傳染者，容易誤認為其他疾病，這是醫師的責任，希望病者對於醫師不要隱瞞，那末；診斷與治療方面，比較就容易一點的。對於普通調攝的方法。

調攝法 這是人人應該知道的，第一就是使病人安舒節省氣力。房屋應透光通氣，切不可多人同室。倘天氣和暢，使病人多多晒太阳。最好每天用溫水洗擦身體及兩腳，睡時並用熱水袋溫腳，口鼻應該潔淨，痰盂內應加消毒藥品。

預防法 ○隔離患者，在居室可能範圍內，最好能把病人與健康人分室居住如不能分室居住，最低限度也要分床而睡。○清潔口鼻，常用溫開水漱口，兒童如有鼻涕，應用手帕隨時擦去。○不去探望病人，不論是親戚或朋友，如你患傳染病，最好不去探望他去，以免傳染。○肺結核自然係一種最常見的肺病，容待專題再講。

海港檢疫

海港檢疫工作是國家的衛生行政一部分。提起他的歷史來很是久遠了。在歐洲可以說海港檢疫是公共衛生的開端。後來醫學伴着其他科學進展，海港檢疫才有今日光明的境界。論到我們中國的海港檢疫工作，至今才有六十年的歷史，初于上海，廈門兩處實施檢疫工作。不過檢疫人員，多吏屬於海關稅務司之下。殆至民國十九年國民政府衛生部成立以後，即首先準備收回海港檢疫管理權。二十年七月，因收回上海的海港檢疫權，遂組織海港檢疫管理處，同時並成立上海海港檢疫所，簡派專家以司其事。隨後公佈海港檢疫章程，及設計並準備收回其他各海口的檢疫權，于去年一月間收回廈門，以後陸續收回有汕頭，牛莊，安東，秦皇島，天津的大沽，塘沽等處的海港檢疫所，並在漢口添設海港檢疫所，于是凡屬中國重要海口的檢疫權，都能順利的次第由政府衛生機關接收管理了。

海港檢疫之重要

海港檢疫的目的，為防止因船隻進出海口而傳播種種疫病。如鼠疫，霍亂，天花，斑疹傷寒，黃熱病等。這幾種病人如在進口的時候經過檢查發覺，即予以隔離治療。如當地發生疫病流行，而有帶病狀者以及與病人接觸者，也應阻止他上船。這是因為傳染病雖不幸在一個地方發

生，絕不能借交通的便利讓他傳播蔓延于各地。我們都知道：鼠疫，霍亂，天花，一類的傳染病，傳播的非常快，死亡率也很高。地方上固應有防疫機關從事預防工作，而人民臨疫發生後躲避一下，確是預防的一種方法，但是一般人缺乏社會道德，躲避疫病常連同病人一同出走，結果，疫勢反倒因之擴大。所以海港檢疫機關，遇有這種情形，即將病人扣留隔離，並代設法治療。

海港檢疫之內容

檢疫的重要，已如上述。至于內容則分防疫，熏船，醫務，三種。第一種防疫事務，凡所有自外國海港開進港口之船隻，以及自外埠有疫區域進口的船隻，或在船上發生傳染病的船隻，都應受檢疫機關的衛術檢驗。經檢驗後如發現病人或帶菌人，即予診斷而施行隔離。第二種消毒事務，檢疫醫官如發現病人確係法定的疫病，那末對於病人用過的被褥及衣物等件，于必要時必須實行消毒，船內的全部或一部，必要時也得實行消毒。第三種醫療事務，檢疫機關應有完備醫療設備及應用的器械，經檢查發現的病人，即送入醫院中代為隔離治療，以輔助完成海港檢疫的任務。

與國際貿易關係

海港檢疫頗含有國際性質。今略談一談檢疫和國際貿易上的關係。上海以商務關係，在國內固屬首屈一指的海港，在國際間原為一等海港，但因上海每年皆有霍亂病流行，所以竟降為三等海港。因降等的關係，影響于商務發展前途很大，現舉一個例來說明她。我們中國出產的牛

羊皮毛以及水菓等，從前都是大宗出口貨，可以國際間以上海係三等海港，所以到達的口岸，海港檢疫的手續非常繁多，甚至把全船的貨物，皆須薰蒸消毒，以至牛羊皮毛以及水菓等，在未上岸推銷以前，都已腐爛不堪了，不但利益得不到，甚至連本錢都要虧損了。即或貨物不至腐爛，而因拘留留船的時日，也就把本錢虧折，經商既不能獲利，試問誰還肯冒險呢？所以對於國際貿易，地方的衛生設施也是一件重要的條件。

· **與地方衛生設施關係** 中國在國際間的地位，可以說是落伍的。國際貿易的情形既如前述，聯帶着便是地方上的衛生設施問題。我們若想在國際市場上佔一席之地，整個的生產問題，除要設法振興實業提倡機器生產以外，必須仍要注意提高自己商港的衛生地位。像上海原屬于一等商港，自管有蠶亂流行後一降而為三等，國際貿易馬上即被天演淘汰。要想恢復並不算得一件難事。只有把地方上的衛生設施，努力設法推進，如增加衛生行政經費，添用衛生技術人員，普遍建設衛生事業，同時並注意整理海港檢疫工作，那末社會，國家，才有日漸向上的希望。

牙齒的衛生

人們的日常生活，總是需要飲食來營養的。營養料的來源，就是飲食品，消化作用乃是攝取營養料的一種工作。消化作用的第一部工作便在口腔。口腔對於消化作用，可以說有三種貢獻。牙齒磨碎的工夫，舌管輸送和嗜味而誘起胃的消化準備，唾液管一部份消化的工作。

口腔消化作用 食物若是液體，單由吸嚥嚥下而送入胃腸中，但肉體的食物，便先須用牙齒咬斷和磨碎，然後再由舌與上脰均動作，而與唾液混合以便容易嚥下。同時更有化學的作用，即將澱粉性質變化為容易消化的蔗糖。平常我們所攝取的食物雖有多種，但重要的營養質，則只有澱粉及糖（所謂碳水化合物），蛋白質，脂肪，水，鹽類等，其中以碳水化合物佔最多量，尤以在我國穀類（即澱粉質）為日常飲食，胃液消化澱粉質力量頗小，故唾液的消化力最關重要。

口腔消化不良的影響 口中消化食物，唾液固然是一件重要的物質，而牙齒的磨碎工夫，則與胃液的消化有很大的關係。因為食物在口腔未經牙齒磨碎的部分送到胃中以後，大約在一點鐘內，胃裏的鹽酸還不能和送來的食物發生作用，食物中的澱粉質未消化，而胃液有多量分泌時，則兩液混雜，

至起其他消化不良的種種症候。所以咀嚼磨碎的工夫不完全，可以引起澱粉性的消化不良，以致由於消化不完全而生之有毒物質吸收在腸內，使身體陷於一般的營養不良，皮膚色澤呈灰白而帶暗色，腦的運用欠活潑，身體易疲勞，生活力減弱，容易受病魔侵擾。消化不良不僅對於肉體上有影響，對於精神上的影響也很大，如缺乏勇氣，就輕苟安，或思想薄弱等。若在兒童時代消化或營養不良，身體的發育便馬上可以發生不良的影響。

牙病矯治 牙齒既有關於消化作用，食物未能完全磨碎，則可影響於整個的消化及營養，若是牙齒有病，不能將食物嚼細，不但消化因此不良，日久全身之抵抗力也要因之減低。牙齒生病，是因為有細菌在牙齒上面和牙縫間孳生繁殖，並生毒素的原故，這種細菌，會常常散佈着，到血液循環裏，使眼，耳，喉，鼻，腸胃，心臟，關節及淋巴腺等器官，都受到侵害，而引起種種的毛病來？！

一、牙齒的種類——牙齒分乳牙和恆牙兩種，乳牙共二十個，恆牙共三十二個。各牙長出來的時間不同，例如第一乳牙應該在一歲至一歲半的時候長出，十歲的時候脫落。若有病則脫落較早。因此使恆牙長的不整齊，同時若乳牙到應該落的時候還不脫落，則恆牙便不容易長出來，兒童常常覺着非常痛苦。

二、牙病的種類——牙病的種類很多，最重要而多見的就是齲齒——俗名蛀齒——輕的齲齒在牙齒上生小穴，較重者在牙齒上生大洞，更重者便牙齒碎爛或僅在牙床內留一部分的牙根，牙根上常生膿包，異常痛苦。

三、齲齒的原因——齲齒的原因可分為素因及惹因兩種：

○素因 就是直接致病的原因。因為母親在懷孕及哺乳的時期，所吃的食物成分配合不適當，以致影響到兒童的牙齒。按食物中與牙齒最有關係的成分，厥為鈣磷及甲丁二種生活素，若缺乏這種成分或鈣磷質的比例不適當，牙齒便容易蛀。

○惹因 惹因乃間接致病的原因，食飯後沒有仔細刷牙，以致食物的碎屑積存在齒縫內發酵，產生乳酸，乳酸及口中的細菌侵入牙小管內，便將牙蛀，這種壞牙名叫齲齒。

四、齲齒的矯治——牙齒既然蛀壞，應該趕快矯治，以免遺害全身別的器官，或鑲或補或拔去或挖去牙根，都看牙齒壞到什麼程度而定矯治的方法，這種矯治的規定，完全要聽從專門牙科醫師的支配。

五、齲齒的預防——從現代衛生立場看來防病較治病尤其要緊，防止齲齒的方法不外左列兩點：

○營養的注意 母親懷孕的時候，就應當多吃含有鈣磷及甲丁二種生活素的食物——如魚肝油，牛乳

，豆漿，雞蛋及新鮮菜蔬等。

◎口腔衛生的注意 口腔衛生最重要者便是刷牙，不過普通一般人的刷牙方法不適當，所以名雖是刷牙，其實和不刷牙一樣。現在把刷牙的方法，約略的寫在後面。

(甲)牙刷的選擇——買牙刷的時候應當買(一)毛硬軟適當的(二)毛束排列較稀的(三)前端的幾束毛略長些(四)消過毒的牙刷。

(乙)刷牙的時間——在早起睡前及飯後都應該刷牙。在時間不許可時最少一天也須刷兩次，就是早起一次，臨睡一次。

(丙)牙膏和牙粉——刷牙時用牙粉或牙膏都可以的，不過須用質料細的貨品。

(丁)刷牙的方法——不可橫刷，免得牙齦受傷或個牙頸擦壞，刷牙的方向，是從牙根起向牙尖刷去，換句話講：就是用牙刷上下的刷。每一牙和牙縫，無論是裏面外面或上面，都要刷到，常常將牙刷的毛束斜置在牙根的地方，將毛束用力壓彎然後鬆手，照這樣一壓一鬆的作去，可以促進牙齦(牙床)的健康，並且能將牙齒洗得很乾淨。

(戊)牙刷的保存——每次刷牙以後，應該把牙刷洗潔淨甩乾，然後放在有日光及通風的地方，這樣

能把牙刷上附黏着的細菌殺死。

刷牙可以替代吸煙

刷牙不但保護牙齒不致生病，假設能養成刷牙的習慣，同時可以救治吸煙的惡習。我們都知道，吸煙的害處，不但可以毒害神經系統，年久則有手顫的現象。同時還能刺激呼吸系統，在口部牙齒易生齒垢，舌部則舌苔麻痺不易辨味，唇部則因吸煙年久而生毒瘤。煙氣入氣管則易受刺激而生痰。社會一般吸煙的人，以習慣已成，殊難戒除，以致烟癮日深。但考察吸煙的動機，大部分是初以口中積有邪味，打算用煙來避免味氣。殊不知牙縫中留有食物的殘餘，總不免有味的，欲想用煙避免，而烟餘之味更覺難過，於是一根一根的繼續，口中味氣未除而煙癮反逐日增加，遂無法戒除了。現在我介紹各位一種戒煙的方法，只有在飯後刷牙，行之日久養成習慣，對於個人牙齒固可以保持長期健康，而間接對於個人的身體和精神的健康也有裨益非淺了。

預防煤氣中毒

冬天到了，冬天雖沒有夏日那樣的可畏，可是因為居室溫度，不能維持自身的體溫便想出種種方法來取暖，有

資產 的人家，居室有用蒸氣管的或用電火爐的，次一點兒的，多用洋火爐，一般平民的居室，在嚴冬的時候，大部分都是用煤火爐或炭火盆的，至於蒸氣管電火爐和洋火爐，這幾種的衛生設備，雖沒有中煤氣毒的危險，但不能普遍應用，姑且不去講牠，現在把一般人通用的煤火爐和炭火盆，在冬天的時候幾點應注意的地方，報告各位一點兒。

一般 人只顧燃燒煤炭取暖，常常不注意到燃燒的化學作用，以致中毒的人很多，甚至於中毒而斃命的也所在多有，其實中毒的原因，並不複雜，預防起來，也不很難，就是中毒以後，除非時間過久，祇要救治得宜，大都可以保全性命的，現在把關於預防煤氣中毒的一些常識，特來介紹給各位。

原因 (一) 煤毒發生的原因，煤炭燃燒，是由於蒸氣的中氫氣，和煤炭中炭氣輕氣，發生化學作用才生出熱度，結果是成了水汽和二氧化碳氣，在煤炭燃燒不完全的時候，還有一種一氧化炭氣體，常見

火燃後的淡青色火焰，就是二氧化碳燃燒的現象，二氧化碳重燃的結果就成一氧化碳，這種一氧化碳氣體，最毒，所謂煤氣中毒，就是吸入這種有毒的氣體所致，爲什麼這種氣體這樣劇毒呢？因爲平常人體的生活，純賴吸入空氣中的氧氣，和血中的紅血色素結合，而循環於心肺內臟之間，以營養各種重要器官，可是一氧化碳和紅血素的結合，要比氧氣和紅血色素結合力高出二百倍以上，並且結合之後，不如氧氣那樣容易分解，若是空氣含了許多的一氧化碳，吸入之後，即儘先和紅血色素結合，於是這種含有一氧化碳的紅血色素，不能再吸收氧氣，故紅血色素輸送氧氣到體內的工作，因之

停止 於是全身發生窒息現象，據專家研究所得，紅血色素百分之三十，被一氧化碳化合時，氧者就漸失知覺，到了百分之五十以上的時候，就要有性命的危險，居室空氣中祇要有百分之一的一氧化碳氣，在

十五分鐘內，就能失去知覺了，尤其是嬰兒和勞動工人因呼吸較速更易中毒，加之這種氣體無色無嗅，雖充滿全室，也不能察覺，所以中毒是很容易的。

經過 (二)中毒的經過，煤氣中毒，大多是發生在夜間，中毒的人，都是想抗禦寒冷，將窗戶緊閉，臨睡的時候，特別的添生煤炭很多，睡了以後，一氧化碳毒氣漸漸襲來，由淺而深，在不知不覺中將

煤氣盡量吸入，所以煤氣中毒的人，自己已失

覺察 的能力，差不多全是第二天早晨，被他人察出，設中毒的時間太久或太深，那便無法挽救了

，這是在報紙上看見過的新聞。

症狀 (三) 症狀，凡是中毒很輕，或幸而被發覺早的人，他的症狀，大多數是頭痛，嘔吐，呼吸不

均，重的失去知覺，中毒之後，皮膚唇舌，都是鮮紅色，這是因為紅血素和一氧化炭氣的化合物比一氧氣的化合物，還要紅，煤氣中毒，是一種窒息現象，上面已經說過了，我們知道窒息時，受害最深的是**神經** 中樞，若施救稍緩，中毒的人縱然能脫了一氧化炭的毒，神經已是受傷，很難有復原的希望，重者死亡，輕者也容易成了殘廢。

診斷 (四) 診斷，凡是室中有舊式火爐，而有人呈昏迷窒息狀態時，十之九是煤氣中毒，倘若病人的面色鮮紅，或再有嘔吐食物在旁，那末可以斷定是煤氣中毒了。

急救 (五) 急救，診斷患者果係煤氣中毒，唯一解毒的方法，便是排除毒氣，而供給氧氣，所以急救法的第一步，就是快把門窗打開，流通空氣，第二步，應把患者移至別的室中，再把衣服鬆開，免得妨礙呼吸，第三步，若是患者還能呼吸，應趕快請醫師來或送入醫院去治療，第四步，若患者呼吸已停

，一面請醫，一面應趕快行

人工呼吸法，使患者背向上，腹向下，面向側再將一臂向上伸直，一臂屈肘枕於額下，施術者或跪或騎在患者腹部，兩手伸直，以手掌置於患者的末一肋骨上，身體先向前俯，漸漸將自身之體重壓於病人之背上，這樣時，患者漸漸能呼吸，經過二三秒鐘，施術者身體向後，二手鬆起，這樣時患者肺部擴張，空氣漸漸流入，如此反覆運動，以待患者能自己呼吸時為止，這種操作不可

太急 每分鐘依常人呼吸次數行十五次爲宜，倘在短時間內不能喚起患者自然呼吸，不可以爲絕望，應繼續操作，以待醫師趕到施救，另有一法係患者仰臥，解除內衣露出上半身，背下墊以枕頭或被褥，使胸部高起，頭略向下，兩腿伸直再設法開患者之口，以布

裹舌 牽出口外，而命他人保持，然後施術，施術者跪在患者頭側，以兩手握住患者之兩臂引於頭之兩旁，此時患者胸部擴張，空氣由外界流入，這時吸氣，經過二三秒鐘，再曲屈患者的兩臂，送到胸側將兩臂曲屈左右，強壓胸臂，空氣外出，這時呼氣，如此

反復運動，以待患者能自己呼吸時爲止。不過這種方法，因需二人始能施術，同時施術者常覺疲勞，所以現在多採用患者俯臥的一法。

預防 (一)預防方法，一、火爐在室內，最好裝設煙筒，以通戶外，二、臨睡前將火爐或炭盆移出室外或熄滅。

凍瘡的預防

冬天的時候，人人都容易發生凍瘡，尤其是兒童時代，嘗看見許多的小朋友，凍手凍腳，實在是可憐。爲什麼發生凍瘡？被凍以後怎樣來調治他？以及怎樣預防不凍？容在下面介紹一些關於凍瘡常識。

被凍的原因 人們身體的生活，有幾部分重要的活動，如呼吸，排泄，生殖，神經，以及血液循環等。血液循環的作用，我先說一說血液循環的輪道，由心臟說起，因爲心的按時跳動，所以由食物吸收的營養料，由淋巴管輸入血管轉入心臟以後，於是由左心室出發，經大動脈，動脈，毛細血管，而轉入靜脈，大靜脈，以歸入於心之右心室入右心耳，再由肺轉一個灣，仍照他固定路線循環不已。血液循環的作用，一方面是輸送營養料和養氣到全身，一方面是排泄血液中的廢物，如尿酸，炭氣等。說到本題，爲什麼人們的手腳和耳朵容易被凍呢？就是因爲天氣在忽然變冷的時候，我們人的身體，凡是血液循環到了離心臟較遠的部分，血液流動就漸漸的慢下來，因爲血液動的慢，自身的體溫被外界的寒氣侵來，於是被寒氣侵入的部分毛細血管收縮，因之在那塊地方，血內的液體由血管壁滲出來，所以有紅腫痛等等的表現。

病狀 受凍以後的初期現象是灼熱，痛癢與紅腫。和一般發炎的象徵一樣。如果在這個時候用心保護與調治，很容易恢復原狀。但受凍過久，或凍了再繼續受凍，到最厲害的時候，那便可以使被凍的局部，稍輕的有時起皸，皸裏滿了黃水或血色的液體。重的則潰爛成瘡或局部組織凝結壞死。還有被凍的部份很涼，顏色蒼白或帶藍色，並喪失知覺和動作的能力。全身症狀的輕重，按個人的景況和受凍的部位大小而定。最初的病狀是衰弱，疲乏，再後則不能動作，言語困難，精神錯亂，不省人事，終於於死，曾在報紙上載着，某處有凍死若干人的消息。不過被凍而死的原因，不單是因爲天氣冷的關係，而自身的體力衰弱，營養不良，甚至於不喜動作的人及患病的人，再遇有奇冷的天氣，那便有凍死的危險。

治療的方法 已竟有凍瘡的人，除了努力保持自身其他未受凍的部分溫暖以外，更須用心療治，如果瘡勢不重，可用冷水與熱水輪流浸洗，每日浸洗數次，先後用手摩擦，使皮膚發熱爲止。這是爲刺激被凍的局部，使之增強血液的循環。以便多由血中輸來營養料，早日恢復被凍局部的健康。瘡較重的，如皮膚已經變色，應當注意局部的清潔，以免染毒。此時也可稍用些藥品，如松節油，樟腦擦藥或石灰酸油都可用以塗抹在瘡上，此外仍有很多的藥品，不過確實有效的很少，多日頑強不愈的凍瘡，有時利用電流治療，才能收效，或用乾熱療法也好。還有潰爛的凍瘡，可以照一般的創傷來治療。

對於厲害的凍傷，治療的要件，是努力保存被凍的肢體，受凍之後，第一步療法，是在一個冷屋子裏用冷水或雪摩擦被凍的地方，切忌忽然挪到暖和的房間裏去。會聽得有人到蒙古經商的時候，因為在房外大便去，頭上忘記了帶帽子，回來只覺得耳部發癢，於是用手抓耳，耳即隨手而落地上。這就是被凍受傷以後忽進暖 and 房間的情形。所以受凍以後，第一步必須進冷的屋子而漸漸使屋中空氣變暖。經過冷水浸洗摩擦以後，應將被凍的肢體鬆鬆的裹上棉花，切忌裹緊，以免有礙血液的運行。如有水炮應由醫師用消毒的手術刺開後再用消毒的紗布包裹，以免生膿。

預防的方法

凍瘡的預防，應當在天氣剛冷的時候實行，最低限度也得在初覺受凍的時候實行。

因為在天氣忽然變冷的時候，最容易使人被凍。預防的方法，凡是體力衰弱的人，或者是兒童，當天氣漸冷的時候，只要自己覺得冷了，第一要注意保護腳部，鞋襪隨着天氣冷暖而換。天冷時穿較厚的，絨的或絨的自然比棉的好。鞋底要厚不可太薄。這樣穿暖了，自然不怕冷空氣的侵襲了。去年冬季受過凍傷的人，大概今年仍是容易被凍，尤其是小孩和老年人更容易被凍。這些人必須從事預防，提前穿上較厚的鞋襪。凡是年年冬季凍腳的人，腳部血脈一定不好，應該每天晚上用熱水洗腳，洗過以後，用手摩擦，使皮膚發熱為止。要養成這種洗腳的習慣再加上有規則的適當運動。這樣就可以漸漸增進腳部血液循環功能。第二要保護手部，當外出的冷天，必須帶起手套，切不可忽帶忽不帶，在房內可以不帶。還有在冷天千萬不要用手烤火，因常烤火手部需要高溫漸成習慣，一旦沒有火烤，手就馬上感覺很冷，因此也就被凍。第三要保護耳部，在天氣很冷的時候外出，最好能將帽子把耳部掩護。倘人人都能將手，脚，耳三部分在冷天保護週密，自然可以防免被凍了。

回 歸 熱

回歸熱是一種急性傳染病，現在這種病在南京流行得很厲害，想來各位聽衆很願意知道牠的詳細吧，我現把這種病的病原，和預防牠的方法，給各位介紹一下：

回歸熱 在南京，當三年前中央醫院剛成立時已經發現過，彼時前後住院治療者共有十幾個人，詳細的情形，因為沒有調查和整理，所以不能知道清楚。今年市立傳染病院成立，由六月一日起至七月底止，共收容回歸熱病人有十九人。這些人，有來自南城，也有來自東城，城中，大多數則來自北城下關一帶；但尚有未經醫師診視，或診視而未能送入醫院及證實者，想來人數當不在少數。

病原 是一種螺旋體，這種螺旋體在血液中很容易找到，若從病人的耳垂上，取下一滴血來，將血滴塗在玻璃片上，用一種色素染色，這種病原螺旋體的形態，可以在顯微鏡下看得很清楚。這種螺旋體由虱子間接傳染到人身，便有發生回歸熱的危險。說到虱子傳染回歸熱，並不像蒼蠅傳播霍亂似的，當虱子叮人的時候，牠體腔裏的螺旋體就順着虱嘴乘機而出，侵入人體，於是螺旋體就進入血管，在血管裏，漸漸繁殖，人們就由此得了病。

新媒介之探討 回歸熱的傳染，是由於虱子的媒介，已經實驗上證明是確實的。可是這一次在南京流行的回歸熱，病人身上並不會覺得虱子，同時在病人身上發現似被蚊子叮咬的斑點很多，再查病人的住址是東一個西一個，不是集中在一處；有了這幾點可疑的地方，所以處理傳染病的幾位醫師，就疑心到蚊子是不是也可以作回歸熱的媒介！關於這一個問題，現在正由衛生署原虫室研究，如果確實查出來，南京的回歸熱是由蚊子傳染的，那末：對於現代科學醫學又多一份貢獻了。

病狀 由媒介傳播螺旋體入血以後，潛伏期最短的是十二小時即發生病狀，普通在五六天左右。當起病之初，均覺全身疲頓，四肢無力，隨即體溫驟高，脈搏也快，頭痛腰酸，眼白轉黃，不能起床，也間有腹瀉嘔吐的好像急性腸痢，霍亂似的，熱度高時，或有譫妄脾腫等現象。熱到五六天即成極期，數小時內，體溫減低如常，病似痊愈，唯覺體力薄弱。但過七八天，舊症復發，寒顫發熱，三四日後，仍是極期。這樣返復三次至四五次不等所以叫他為回歸熱。返復次數越多的，危險越大。最好在第一次發病以後立即把他治好，否則：返復續發，或再感染其他疾病的時候，痊愈就非常困難了！

治療 除在發病時立刻躺臥，休息調養和節制飲食外，即注射新六〇六，因新六〇六能把螺旋體殺滅，殺滅淨盡，病即告愈。不過注射的分量，必須由醫師規定。所以染回歸熱的病人，最好從速送入醫

院或醫師處去治療。

預防法

我們知道了回歸熱的病原，是由於虱子所傳染，要預防不生這病，那只有設法滅虱了，同時也要免蚊子的咬，因為牠對於本病的媒介或者也有可能。如果將來研究的結果，證明也能由蚊子傳染的話，那末：就當注意具體的防蚊和滅蚊的方法。這種方法，在前次講「抗瘧工作」講題中，已略述大概，茲不多講，現只把滅虱的方法，向各位說一說：

滅虱的必要

虱不但能傳播回歸熱，還能傳播斑疹傷寒。凡是不管換衣服的人，如軍人在軍隊服務，常因種種環境的關係，不能常常換穿內衣，以致生虱染病，而減少戰鬥力及工作效率，這是當然的事實。所以要想預防回歸熱，滅虱乃是一種必要的工作。

滅虱的方法

關於一兩個人的滅虱方法是很容易的。就是把換下來的衣服被褥等物浸在開水裏幾小時，然后再去洗他。病人的頭髮最好剃去，並且用火油洗擦全身毛髮（如腋毛，陰毛等）如病者係婦女不便剃髮，亦當用充量的火油洗擦毛髮，以便殺滅虱及虱卵。若是大規模的滅虱方法，如在軍隊，工廠，那必須要有滅虱的設備。當歐戰的時候，德國設有滅虱所，每日可滅有虱的衣被等物一萬二千人，聯盟國如土耳其及巴爾幹之各軍隊中，也仿照德國建大滅虱所數處，每日也可滅有虱的衣被等物三千份

至五千份，並曾頒佈實行滅虱的命令。每日怎能將這樣多的衣被等物滅虱。就是利用蒸氣，將有虱的衣被等物，放置於製就的水龍布袋中，另加蒸氣鍋，用管將熱氣引入布袋中，約三十分鐘，然後取出來，再按尋常方法洗滌。衣服等物，沒有虱子寄生，那末：傳染回歸熱的病原消滅，回歸熱便無由發生了。此外還有不與患回歸熱的病人接觸，不與生虱的人接近，常常換穿內衣。個人如此預防，團體如軍隊，警察，工廠等，必要時也應有滅虱的設備。

贈 書

本署爲增進民衆醫藥衛生常識起見，
印有衛生常識小叢書十種。請將姓名
住址寄來，即照贈一套。

家庭小藥箱

家庭是一個小社會，各個家庭若都能夠有衛生的環境和健康的生活，社會自然可以走向衛生的正道了。所以要設施公共衛生，必先從家庭方面着手，容易收效得多。提到家庭應辦的衛生事項，如環境的清潔，產母的攝生，育嬰的技術，飲食和烹調，住屋和佈置，以及隨時預防疾病等，講起這許多問題來，真非短時間所能講得完的。今天特提出與家庭衛生有關係的一點小問題來和諸君談一談。

我要說的這一個小問題，就是：家庭常備藥品。本來家庭裏日常生活偶遇有輕小疾患，原無須請教于醫師，只應用幾種特效和消毒的藥品，即可恢復健康，不過自己覺得病狀特別或認識不明的疾患，那還得請教醫師或到醫院去就正當的治療較妥。現在木署已會同中央醫院，擬製成一種家庭常用藥品小藥箱，簡稱爲「家庭小藥箱」供給各民家取用，但收回藥的成本。不日即可發行。現把這幾種常用的藥品，分別說一說他的用法：

1. 硫磺軟膏——這種藥膏，是由百分之十的硫磺粉與凡士林油合成一種膏，專門治療疥瘡，所以又叫做「疥膏」。這種藥膏的用法，如下：

家庭小藥箱

(1) 在晚上沐浴一次，用肥皂將瘡皮完全洗去後，要用此藥膏在有瘡處塗擦約五分鐘最好，擦入皮膚裏，然後換穿一套新衣服。(2) 第二天和第三天都照第一天工作。(3) 第四天仍照以前的辦法進行，並且要將用的衣被在蒸鍋中蒸煮十五分鐘，然後再洗縫應用。這是殺滅疥虫和虫卵的必要手續。如不照辦，擦藥也是無用的。因為不治好就會再傳染上的。假設家中有一人患疥，必須嚴密檢查並隔離，以防傳染。

藥品用法

2. 柳酸軟膏——這種藥膏是由柳酸或小楊酸，安息香酸，羊毛脂及黃凡士林配成，專治濕氣(腳癢)，天天塗擦，一二個星期即可痊癒。塗時最好擦五六分鐘。塗藥後必須換襪子，不過在塗此藥膏以前，最好先用過猛酸鉀水一比二千的濃度浸洗十五分鐘。

3. 汞色素水——俗稱二百二十號藥水用百分之二的汞色素，和百分之九十八的蒸溜水配合而成，這是最好的消毒殺菌藥水。我們皮膚是保護身體內部最好的一種組織。如有毀傷或流血，細菌最易傳入而化膿生毒，如在皮膚破裂時，即時塗此藥水，可預防病菌傳入。這種藥水的功用同碘酒差不多，比碘酒的刺激性較小。故塗擦時不覺疼痛。

4. 鉍香酒——由碳酸鉍溶液，枸橼油，薰衣草油，肉豆蔻油，醇，蒸溜水等配製而成。當頭暈的時

候，可以服二公撮至五公撮，並也可開，比十滴水效力要大十倍而沒有像十滴水的害處。

5. 漱口水——由硼砂，重碳酸鈉，石炭酸，甘油，伊紅及水，配合而成。這種水是咽喉消毒的藥水在腦膜炎，猩紅熱和白喉流行的季節或在自覺咽喉疼痛時，都可用此水每日含漱幾次，自可防止染病。惟此項藥水最好放于冷暗處所，以防日光及熱將藥水分解而失效力。

6. 魚肝油——魚肝油分兩種，一是純淨的，一是乳白的，用作補劑，效用都是一樣，乳白的稍加些糖漿和香料服食稍覺適口而已。牠們的效力都是滋補身體的養分。這種養分就是維生素，如乾眼病結核病，或身體虛弱的人，應時常服用，自能補助身體的發育，而期促進個人的健康。

7. 過猛酸鉀粉——這是消毒藥的一種。用法將熱水一盆投入此粉二三粒，乃變成紫紅色，後將患部（腫爛）浸入水中，約十五分鐘，然後再用硼酸軟膏塗在破爛化膿的地方，用紗布棉花包裝，每天換一次，輕者數日即可全癒。

8. 硼酸軟膏——是用百分之十硼酸粉與凡士林配合而成，也是殺菌消毒藥。用法敷於火傷或凍瘡患處。

9. 維乙素流浸液——這種流浸液是用麥皮做原料，用稀薄酒精吸收其中的乙種維生素而製成。專治

脚氣病（即多發生性神經炎）一無病者服之，可以助消化開胃口，並預防脚氣病。服法係每飯前服一羹匙。

10 燙傷油——係由石灰水橄欖油各半與氫化鋅粉調和而成。配合而成，凡由開水，火，蒸氣燙傷之後，即用此藥油塗傷處既可止疼，又可預防化膿及潰爛。

家庭管備的藥品，不只這幾種，今天不過舉其大要吧了，其次還有應用的器具，及消毒的手續。

用具消毒 在用藥的時候，管管連帶着用許多的器具，如寒暑表，刀子，鉗子，鑷子，繃帶，

紗布，棉花，以及橡皮膏等，必須要注意消毒和保存的方法。現在再分別說一說：

寒暑表 試驗體溫的寒暑表，也是家庭應具備的，在用前必須要消毒，消毒的方法，就是用消

毒的棉花浸酒精少許往返擦擦，然後用手甩使中心之水銀走過三十五度以下，分別應用，用過之後，仍須消毒一次。若沒有用寒暑表的必要最好不用為妙。

刀剪鑷 刀子，剪子，鑷子，這三種東西，凡是與醫藥發生關係的時候，一定要注意實施消毒

，消毒的方法，就是用水煮，水開以後再煮五分鐘提出應用。

繃帶等 裹傷用的，紗布，和棉花，在藥房買的，大半都消過毒，可是保存必須包嚴，不使接

觸空氣，用紗布時須用鑷子鉗取，用完隨即包好以免由紗布這一類東西染毒。外層纏裹的繃帶，不用消毒。

橡皮膏 橡皮膏並不是治傷的藥膏，嘗看見有許多人皮膚稍有創傷，竟貼以橡皮膏最易使傷處

化膿，這實在是一件大錯誤，這種膏是用牠富黏連紗布用的，希望各位以後不要再誤用吧。

交 通 衛 生

科學倡明，首先實用於人類的，便是交通的利器。如蒸器機發明以後，隨之輪船，火車等相繼發明。現在人們往來於世界各國間如咫尺，於是因交通的便利，發生許多新的問題，好的方面如文化的溝通，物產的交換等，均賴交通便利而發揚；壞的方面，則交通愈便利，而傳染病的傳播也愈普遍。霍亂一病，本來在亞洲本部發生的疾病，後來有人帶到歐洲，遂有人給他起了一個名號，叫牠為亞洲虎烈拉 Cholera Asiatic。這都是因交通便利的影響。

交通衛生 近代有許多的醫學衛生學家，鑒於交通便利而發生的傳染病，影響於人類的健康，遂羣起研究預防，若以歷史的眼光看，交通衛生第一步的設施，要算是「海港檢疫」。

1. 海港檢疫的用意 就是；如果輪船若從有疫區域開船進口，檢疫的機關，必須詳密檢查旅行和行李客，如沒有發現病人，當然放行通過，如查有病人發生或帶菌人的嫌疑，那末，必須經過消毒的手續，甚至把船停留數十天，這是常有的事。這種事實並不是故意與旅客和商家為難，實為保障當地人民的健康，免受疫區病人傳播疫病。海港檢疫的詳情，容俟專題來講吧。

2. 鐵道衛生 記得從前東三省的鼠疫流行，都是因鐵道當了媒介。當一個地方發生鼠疫的時候，居民相繼乘車遷避，於是疫勢愈擴愈大，死亡累累。民國二十年陝西保德榆林等縣發生鼠疫的時候，疫勢所以沒有蔓延的原因，就是因彼處交通不便，假使劉守中先生提議的甯濟鐵道修築成功，那末，彼時的鼠疫也一定可以蔓延到山西，河北，山東來了。這不是反對交通建設的言論，不過略提到交通和衛生的關係罷了。論到鐵道衛生的目前一切設施，其設施對象不過只有旅客和員工方面。至於進行項目，則與一般公共衛生的設施，沒有多少分別。如治療與預防，環境衛生，衛生教育等。鐵道部現有關於衛生的組織和工作，茲擬從略敘述。

3. 公路衛生 全國公路的建設，真有一日千里的進步。現在修築的期間，全路之長，約有二萬二千公里，工人無慮數十萬。工人工作的地方，毫無醫藥衛生的設備，堆土運石，致力修築，跌傷破損，在所常有。加以飲食之不潔，睡眠之不定，兼因衛生常識的缺乏，露宿日薰，疾病的媒介隨處皆有，所以常常因輕微之傷而成重大之患，也有可治之疾竟成不治之病；甚至以一二人的病，蔓延流行死亡數十萬人。就是路成以後，而旅客往返，疾病自易傳播，因此公路衛生設施，也隨着公路的建築而發生。在築路時期，對於工人的醫療工作，疫防工作，環境衛生的改善，都是刻不容緩的。路成以後，如車輛

的清潔，廁所的改良，及車站上不潔飲食品的取締，沿路急性傳染病的救濟，以至病人的轉運等，尤須有較完善的設備。簡單的說：公路衛生也是交通衛生的一種，並且是新興的組織，我想借今天的機會，向各位介紹一下：

設施

(甲)對於築路員工衛生設施——(一)目的：係辦理各公路興工時，築路員工的衛生醫療防疫等事，藉以保障工人健康爲目的。(二)工作範圍：A醫療事項——設置診療所——此項設置，或在固定地點，或用巡迴方式，務期予築路員工相當之便利。B凡有傳染病發生，則設置臨時醫院。C各工段設置救急的設備。如救急藥箱。D凡築路員工司發生特別重症時，即轉送附近之醫院治療。E衛生與防疫事項——施行各種預防接種。F防治瘧疾。G促進飲用開水，並施行水的消毒。H取締不潔及腐敗之菜蔬果品和魚肉等。I防止斑疹傷寒及回歸熱，使用蒸薰法以滅蟲類。J時常舉行衛生宣傳如談話，講演，展覽圖畫，以灌輸衛生常識。

(乙)對於員工及旅客的衛生設施——(一)目的：係辦理如公路已完成後服務各公路員工及旅客等之衛生醫療防疫事項，藉以保障公共汽車中的旅客安全，及促進公路員工的健康。(二)工作範圍：A醫療事項——各公共汽車站及車內應有救急的設備，並訓練路站服務人員，使有應用救急法之常識，B遇有路人

或旅客因汽車受傷及患急病時，應有規定程序設法轉送附近之醫院或家中。③對於公路員工按期施行身體健康檢查，俾有疾病者可得早期治療，並施行預防接種，如預防天花傷寒霍亂，腦膜炎等。④對於員工罹病受傷者，應有類於疾病傷害等保險之辦法。B.旅客安全事項：①在公共汽車上及車站路旁相當地點，均置易於注意之標幟。②車內設置防火及意外之設備及救急藥箱。③規定關於急性傳染病者乘車的辦法，及在車內發生急性傳染病時之隔離及輸送。C.環境衛生事項：①：取締車站售賣不潔之飲食品，並應設法供給安全之茶水。②每一公共汽車站，應設置男女廁所，並取締公路兩旁污穢之廁所及糞坑。③站內候車室及車內不准隨地吐痰，及拋棄殘渣穢物，公共汽車內應不准吸煙，以免危險。④規定並制定公共汽車內乘客之人數。D.衛生宣傳事項：分期編印分發各種衛生常識稿，並在車站及路旁，常貼圖畫標語，以資喚起旅客注意講求衛生。

4. 一般安全衛生 都會愈大，交通愈便利。可是人們的行路，也隨着交通便利而增加危險。凡是到過上海的人，或者能知道行路的危險。所以人們行路的問題，安全兩個字，實有注意的必要。安全設備，如在十字路口設置有交通警察和紅綠電燈，這是民衆應該知道和遵守的。民衆只要服從交通警察的指揮，同時在經過的路口順序行走，自然可以保障自己的安全了。諸位知道紅綠色的燈旗作用嗎？紅色的燈旗是危險的代表色，綠色的燈旗是安全的代表色。尚希各位留意好了。

醫學進化史

醫學與我們人類的關係，比任何職業都要密切。人類中的社會和國家，以及其他各種組織，其目的無非爲人類互謀幸福，發展人類的才智，維護人類的化育。如農，工，商，政治，教育等，都是間接的謀人類之幸福，替人類製造完美的環境，使吾人可以享受一種極便利，極安適，而極有意識的生活。醫與其他職業不同的地方，就是因他是直接爲人類謀幸福的；醫藥衛生差不多今日已經混而爲一，他的設施，都是關於整個人類的健康問題，生死問題。所以說醫藥與人類的關係是十分密切的。

醫的創始 在古時，當人們有疾苦時候，嘗嘗想法以拯救他所謂人人具有的人類天賦的惻隱之心，于此才表現出來。可是後來漸爲宗教家利用，逐漸進而爲玄渺神祕式的，一般僧道教士都當了醫生，當時並無所謂醫學，都是假借神的方式來以療疾病。後來才有幾位哲學家以爲靠祈禱而療疾是靠不住的，他們才盡力去研究醫學。

醫學的發端 幾位哲學家出來，對於醫理全靠推測，他們以爲人體內的重要成分是土，火，水，和空氣造成的。這四種原質在人體內有一定的成分，如果其中有一項過多或缺少，疾病即能發生。醫

學的發生，不論是中西，都是經過這一個階級。可是西方的醫學因接受科學的洗禮，進化很快，說到我們中國的醫學，真可憐，幾千年來都在墨守舊論，不肯接近科學，所以進化很遲，也可以說沒有進化。

當西歷紀元前四百六十年，希臘出了一位醫界的大人物，希帕克拉的司 Hippocrates，他也是一位祖傳的醫生，他見到醫學的重要，決不能任一輩無學識的僧道和教士們隨便行使，應該使醫學成一個獨立專門的學問，而且研究醫學的人們應該有相當的人格。他盡力掃除醫學上種種謬見，細心專一的研究疾病的道理，不久就將散蔓的醫學造成一個有系統，獨立專門的學問。「精細觀察」是他一生成功的秘訣。他著有許多疾病的專論，雖然因缺乏解剖學和生理學的智識，在病理多有謬見，但是他那一種科學整理法，和他那精細的觀察力，確是現代醫學進展的起點。

醫學的進展 希氏整理出來的醫學，在西歷紀元前一四六年由希臘傳入羅馬，當時在羅馬行醫

的有一位科學頭腦的人，名叫革倫 Galen 的，他不滿意希氏那種推測和理想的醫理，實行解剖各種動物，觀察身體各部的結構。可惜當時羅馬政府禁止解剖人體，所以革氏對於人體解剖學上沒有什麼貢獻，所著的幾部關於解剖的書，也多有謬誤的地方，但是他這種實驗的精神，却引起後輩用「科學方法」研究醫學的入門，在現代醫學史上，革氏也占有很重要的地位。革倫死後，一般醫生都很滿足他的著述，

並不想再求進展。從西歷第五世紀至十四世紀，醫學又完全落在一輩教士手中，作基督教的一部分慈善事業。所以這一千四百年內的醫學，不但不能保存，而且因信種種玄渺無稽之學說，竟又漸形退化，這是醫學史上的一段慘境。

醫學的演進

十六世紀醫學又漸漸由黑暗而進至光明精確的地步，醫學界也都公認是現代醫學開始的時期。這時代在醫學界最偉大的人物是佛色拉司 Arelees Ucaius (1514-1564) 他是德國人，有很尊崇的實驗精神，他自幼時就好解剖學，盡心專攻，不久就把革倫謬誤的地方指明糾正，他在廿九歲就將他研究所得著述成書。他關於醫理的學說和見解都很新奇，不疑古說，因此一時名振全歐。當時一般自命哲學家的智識界，打着「尊古」的名義竭力攻擊佛氏。罵他學淺年輕，擅非古說，大逆不道。一般佛氏同行也嫉妬他的聲譽，百般的誣蔑他，但是附和他和贊成他的，也有不少。雙方因此由爭辯學理，進而實地研究解剖學，結果：大家都在解剖學上發現許多重要的器官。這是因為佛氏能有充分的研究和毅力的申辯，及一般醫學專家不專事虛浮和意氣的攻擊，而肯實地研究然後申辯的功效。佛氏非但在解剖學上有偉大的貢獻，在生理學上也有重要的發明。從前許多醫學家因沒有親眼看過動物心或人心的內容和牠的功用，所以就測着說，「那血管裏藏的是氣，心房的隔膜上有許多小孔，氣就在這些小孔

裏自由穿過等等說法。後來經佛氏把心剖開研究過，才知道隔膜上並沒有許多小孔，只有幾個心瓣。後來又經科命布 H. R. Coombs 發現肺靜脈裏的血液。這兩種新發明聯合起來，就把古時「氣化流行」說，完全推翻。因為當時真真有科學思想的研究很少，而且又缺乏種種實驗的機會和工具，所以不能將循環系的全部發明出來，不過生理學的萌芽，就此漸漸的伸展了。

十七世紀一輩專門醫學家的悉心研究，並有顯微鏡的發明，醫學遂更有了幫助。在這個時代有個最可紀念的英國偉人是威廉哈肥 William Harvey 1578-1657 他本是位很有研究的解剖學家，後來他研究循環器官，做了一篇很精細的「血液循環論」就成了生理學家的鼻祖。他用了合于科學的推想，精確的實驗，證明血液在人血管裏，循環不息的流行，並且證明心的唯一功用是送血，為循環器內的一個主動機關。從這血液循環論發現後，生理學就認定了適當的途徑，臻臻日上的進展了。在西歷一千六百廿一年利文何克 Leuwenhoek 發明顯微鏡，從前一些肉眼所不能見的物質，現在都能看得清清楚楚。對於人體的構造，從前只能知道肉眼所能辨別的器官，幾條大血管，現在可是每種器官內的微細組織和毛細血管，都能用顯微鏡來細細的研究了，因此所有從前種種不能解決的難題，現在都可迎刃而解。所以顯微鏡實可為現代醫學進展的一個重要工具。自從顯微鏡出世後解剖學與生理學都有很多的發明，在十八世紀

期內，差不多已把解剖學治理得十分完善，但是當時尚有一輩執迷不悟的頑固派，倡說種種無稽的邪說，如催眠學和致疾醫學等故意和科學醫學相反抗，雖然當時崇拜此說的人不多，但是于醫學的演進，不無挫折。

細菌學發明 上一次已講到十八世紀，醫學的演進，因受社會無稽的學說稍有挫折。可是在十九世紀中現代醫學已到了倡明時代。解剖學，生理學，細菌學，病理學及臨床診斷學各方面均極有進展。在這時期中最偉大而最可敬佩的是巴司脫 Louis Pasteur 1822-1895。巴氏是法國人，他雖然不是醫學士，也未曾在醫學校讀過書，但是只憑他一些物理和化學的智識，在醫學上發生了許多有價值的學說和藥料，這也是醫學和其他科學有連帶關係的一個實證。巴氏是微菌學的鼻祖。他首先在顯微鏡下，看見桿狀的細菌，並且也證明微菌是致病的一個原因，他並且相信生物都有原始，都是由他們的祖先產生出來，決不能從中生有，所以把幾十年相傳的「無原學說」完全推翻，當時一般自命為老科學家 and 醫學家都深信生物可從一堆碎舊布或垃圾中產出，小蟲可從一塊乾淨的肉裏發生，他們聽見巴氏的「有原學說」，都以爲他如此年青學淺，竟敢駁拆古人的學說，罪大惡極，因此就極力設法節制巴氏「有原說」的倡行。但巴氏秉着他一點勇氣和毅力，用科學方法證明「無原說」之荒謬。

有一次他放一塊乾淨的肉在玻璃盒內，這盒子四面都封着不讓通氣，只剩進出兩個小通氣孔，每個孔口又按着一條很長而多曲折的細玻璃管，管的裏面擦着粘厚的油，管口又塞上棉花，以防止空氣內的細菌傳入；空氣經過一層棉花，和許多粘面的曲折處，所有生物種子和塵土都被棉花或油所粘住，所以入玻璃盒的可算是純潔的空氣。在這種情形中，那肉片無論過多少日子都不生虫，這就是證明生物絕不能無中生有的，如此三番幾次的實驗，對科學會同人演講，駁斥無原說。

諸位老科學家因為想要反駁巴氏的有原說，也都實地研究起來，並且重做巴氏的實驗，結果，卒將數千年相傳的「無原說」打破，巴氏的「有原說」也就因此漸漸的傳遍全歐了。巴氏又發明製造血清和菌苗，他的霍亂的研究，免疫性的發明，和瘋狗咬的治療法牲畜疫病治療，及霍亂的病原和預防，都是現代醫學史上最具有價值的貢獻。與巴斯脫同時的還有一位德國的醫學博士柯何 Kock，他相信巴氏的微菌致病說，並且專心研究各種微菌分類培植法，又訂下列三條定律，以為各種微菌致病的實證：

1. 每種微菌必須經純粹的培養法挑選得單純而不雜的種類。
2. 將這種純粹的微菌，注射到一個身體健壯的動物，如（貓，狗，兔，鼠之類）身上，必能生一種特殊的病。

3. 在受菌而病的動物身內，必須能培養出同樣的純粹的微菌。

這三條叫做柯氏定律，現在研究細菌學的人，必須憑着這三條定律，作他們研究事業。從柯氏起微菌學就成了一种獨立的專門科學。從此許多疾病，也就有了相當病理的解釋，以前所有荒謬無稽之談，也就漸漸的消滅了。

自從微菌學發明以後，病理學也就漸漸發明，再經羅克當司開 Kari Bakhtanaky 用戶體檢驗法，研究各項器官病後的變態與致病的緣故，病理學就此成了一個有系統的研究，而羅氏也被現代醫學界公認為病的創造者。

臨床診斷自從李納克 Rene Laennec 發明聽診器後用聽診器詳細診察心肺各部的病狀，再經一般臨床醫學家用精密的問，視，摺，敲，聽各項診察法研究各種病史與病情，再將生前的病情和死後尸體檢驗相對照，把病理學和診斷學連貫起來，所以各種病狀都能有很精密的解釋。

生理學在這時期也漸漸的發達起來，法國的白納得 Bernart 和墨養狄都是當代著名的生理學家，他們都用實驗的方法在各種動物身體上研究各器官的功用。雖然當時也有一輩反對「殺生的實驗主義」但政府很能明瞭實驗醫學的價值，竭力贊助醫學家的研究，闕除種種無謂的迷信，所以生理學就有今日進

展的情形。

在十九世紀的末葉，因為生理學的倡明，所以又產生一種生物化學，專研究生物身上正常與病態的化學作用。這門科學的成立是美國幾位化學家的功勞最大，近年就成了現代醫學最重要的一門科學，欲研究醫學的人，非熟悉這一門科學不可。若希望將來醫學的進展，尤當注重生物化學。

預防醫學及公共衛生，在十九世紀也成功了有系統的獨立專門科學。因有學理的發明，又關社會公眾的利益，各國遂先後成立了執掌公共衛生的組織。這一般說起來很長了，容待專題敘述吧。於此我想把醫學的進化史，暫做一個結論。

結論 自有醫的創始，繼有醫學的發端，以至因新科學的發明，醫學漸漸的演進，如解剖學和生理學的確立，細菌學和病理學的發生，生物化學的發生等，因在學理上都有一定的論據，於是預防醫學及公共衛生，更隨着世界潮流而日進於光明開展之途。再提到關於醫學上的創始者，發明者，我們中國人真是慚愧極，對於醫學上的貢獻，固然是沒有，但是仍有冬烘先生開着倒車來反對科學的醫學，這實在是中國人的弱點，也就是我們國家和民族的危機，特在此附帶的鄭重的要向各位國醫界勸告幾句話，我們看了醫學的進化史，只有我們中國人對於科學醫學絲毫沒有貢獻，今後應絕對屏除一切義氣之爭，而從事醫學學理的探討，焉知中國人對於醫學不能發明呢！不過話又說回來，二十世紀的科學世界，一切研究一定都要有科學的根據，然後所發明的學理才站得住，希望海內國醫界同胞三致意焉。

民國廿四年六月初版五千冊

每冊定價一角五分

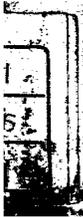
著 者 衛 生 署

發 行 者 衛 生 署 衛 生 教 育 組

南京黃埔路一號

312226

(10)



51