

通俗教育叢書

健  
康  
法

商務印書館發行

通 俗 教 育 叢 書

健

胡宣明編

康

商  
務  
印  
書  
館  
發  
行

法

# 目次

小引

第一編 個人處理身體的衛生法

甲 空氣

乙 食物衛生

丙 飲料

丁 衣服

戊 習慣清潔

己 運動

目次

一

九

九

一二

一七

一九

二〇

二三

庚 休息·····二四

辛 體態·····二五

第二編 疾病傳染的禦防·····三三

第三編 公共衛生之重要·····四一

# 健康法

## 小引

人人都歡喜得着健康。健康的人所享的幸福，與他一生所成就的事業，卻是與衆人不同。我現在且把一個健康人的生活，說給大家聽聽：

一 健康的人能耐勞：國家出了大事，正在爲難的時候，那末身體健康的領袖，每天能作二十點鐘的事情，也不疲倦。平時也有這樣的人，就像那位發明家艾迪生，他每日作十八點鐘，直到二十點鐘的事情，也還與他的身體，無甚妨害。

二 健康的人抱樂觀：凡是身體健康的人，他的心理也比別人來得強壯些；尋常的人，一遇着爲難的事，便膽怯起來，但健康的人，不論處在甚麼爲難的地位，總覺得前途還有莫大的希望；他是決不灰心的。

三 健康的人是活潑的：健康的人，手脚靈敏，舉動輕快，走起路來，好像飛的一般，大有飄然若仙的樣子。他上山，也不覺得氣促；走了一百里路，也顯不出疲乏來。那些不健康的人，稍微出點力，便喘吁吁的，上氣不接下氣。這種現象，是健康的人所沒有的。

四 健康的人胃口好：健康的人，雖天天吃素菜粗糧，也覺得很有滋味；因爲他的消化力強，所以覺得凡是食物都好吃的。

五 健康的人得着酣睡：健康的人，在夜間是很能酣睡的，也不做惡夢；天亮

醒來覺得精神格外充足。

六 健康的人很能抵抗疾病：每當大疫流行的時候，身體虛弱的人，容易傳染疫病，健康的人，却不容易受傳染；虛弱的人，一經傳染，便不容易醫治，往往喪命；健康的人，縱然傳染了，醫治起來，也覺得容易見功，因為他的身體裏面所具有的抵抗力，比別人加倍強壯。

總看起來，一個健康的人體態端直，顏色鮮明，眼睛沒眼矢，鼻子沒鼻涕，牙齒完整，舉動活潑，言語響亮，心情快樂，他且不知道人間有疾病痛苦的事。但是世人能達到這種健康地位的，却是不多，因為世人不知道保護身體的方法。其實人初生時，所有的五臟六腑，四肢五官，原來個個都是健全的；但出世之後，因為保護的不周到，就由強壯變成衰弱，由健全便成殘缺了；這豈不大可

痛惜嗎？

健康不健康，本不關於運氣好不好，全在乎保護的周到不周到。所以健康法也並不是有學問的人另外創造的，祇是保存人類原有的健康，幫助身體行那天然要行的機能罷了。

小孩有小孩的天然機能，決不可仿效成年人的榜樣，因為成年的人，有許多不自然的惡習慣，是小孩所不當效法的。小孩的胃口，祇喜歡吃天然的食物，就像牛奶，果品，鮮肉，清水等等，都是小孩所要吃的。但是成年的人，偏要吃酸，辣，腥，羶的食物；甚至糟豆腐，臭鴨蛋等等，氣味都不好聞，人偏愛吃。更有紙煙，燒酒，鴉片等的嗜好品，更不能算為食物，而且是有害無益的，但是吸食的人，也不少。若把這些東西給小孩子，勉強他去吃，他必不能忍受，反都要吐出來。



了。這便是天然機能的作用。所以我們講求衛生，要恢復天然的機能，還當拿小孩當做老師呢。小孩又喜歡在花園曠野等地方玩耍；此事於衛生很有益。但成人不然！男子一天到晚，爬在書桌子上；女子一年到頭，困在閨房中。睡時用厚被，將頭蒙得四面不透風；這些事情，都是大背衛生的惡習慣。

再論運動一件事，小孩一縱二跳，身體活潑；成年的人懶惰不肯運動，天天靜坐，如同石像一般。他還以為是端莊嚴重，可以使人恭敬，使人懼怕呢；小孩身體端直，吐氣揚眉的樣子，既合衛生，也極好看。成人却以彎腰曲背為謙恭。

小孩喜歡穿寬大的衣服，可以行動自由；更喜歡穿寬暢的鞋子，免得擠腳受疼。但成人或是束腰，或是纏足，反使身體受些不當受的痛苦。

論睡覺，小孩天黑便睡，天明便醒；成人返或到深更半夜，妄耗精神，弄得第二

天早上起不來。

小孩吃飯細嚼慢吃；成人是強吞急咽的。小兒胃口不好時便不吃；成人雖覺得自己消化不強，却反強喝硬吃，酒肉都在所不忌。

小孩遇着憂愁的事情，放聲一哭，轉臉便忘；成人不然，未來的事要思慮，過去的事難拋開；真不如小孩遇事樂觀的舒適。由此可見小孩一舉一動，都是健康人的模範；除父母有病，受「先天不足」的遺傳外，沒有初生的小孩，是虛弱不健康的，也沒有一個孩子，不具有天然的良知良能，來保護他們身體的衛生。這也並無別的，不過是順着人類本來的良知良能，去保護他原有的健康罷了。有人以為講求衛生，未免太費事；其實不費事，能够不失原有保護的能力就得了。保守自體的健康，這個道理甚簡單，祇要幫助身體，一面吸取并

運用有益於身體的物件；又一面幫助他排出，或杜絕一切於身體無用而有害的物件；祇這兩句話，就夠了。例如空氣須選那清潔新鮮的吸到肺臟；食物須選那潔淨而有滋養的吃到肚裏；然後再加上體操，或種種的運動，幫助血液有暢旺的流行，并加添養氣的化合；如此那消化力就強起來了。更用休息與睡覺兩件，來幫助身體生肌長肉。至於身體裏面的廢物，如炭氣等等，也可藉體操運動，由鼻孔和汗管把他排洩出來。汗裏還有別樣的毒質，也是不可不排洩的。我們要汗出得爽快，可常洗澡，將毛孔弄得潔潔淨淨的；這樣，汗便容易出來。此外，多喝開水，也可以通利小便，把血內的汙穢排出；多吃蔬菜水菓，可以通利大便，不使腐敗的食物，久居在腸子裏。這樣就可以把體中有害的廢物，全行排除了。

此外還有許多的病菌，病蟲，或能看見，或不能看見，或散在空氣裏，或雜在食物裏，也得謹慎，不要使他進到身體裏。暗室中的炭氣，市上所賣的烟、酒、鴉片、嗎啡，并一切專利的藥品，都是於身體有害的，總得小心，不要試嘗纔好。能照以上所說，一切於身體有益的，都吸取入體；凡有害的，都排洩出去，或拒絕，不許他進到身體裏來。這樣，那就沒有不健康的了。現在要分三段，詳細討論：第一段論個人處理身體的衛生法。第二段論避免疾病，和傳染的預防法。第三段論公共衛生之重要。

# 第一編 個人處理身體的衛生法

## (甲)空氣

一 空氣的用處：空氣能清血液。血液流行全身以後，便受了汗穢，變成紫色，我們在手背上看見一條一條的，就是這紫色的迴血管。等到這紫血流入肺臟，與空氣相接，便立刻變成紅血了。

二 空氣裏的養氣，可以養化食物。我們所吃的食物，能變成骨肉。這變成骨肉的功用，第一是要靠著養氣的助力。

三 人受熱出汗時，空氣能將皮膚上的汗水，化爲蒸氣，使人覺得涼爽。

常吸新鮮空氣的人，大半都是身體健康的。就像山中的樵夫，野外的農夫，水上的舟子，總比閨中的少婦，伏案的書生，健康得多了。中古時代，美洲的紅色土人，一天到晚，在露天打獵；他們的身體，非常健康，每天能行走幾百里路，並不覺得疲倦。後來到了美國的城市，久在屋子裏作工，身體漸漸退化起來，患癆病的，一年多似一年，現在幾乎要絕種了。從斐洲來到美國的黑色的土人，也是這樣。

空氣既然這樣的可貴，究竟我們怎樣纔能得著最好的空氣？現在要提出幾條來：

一、是有機會時，務必在戶外作工，或遊戲；因作工遊戲的時候，所吸的空氣，比平時更多，所以得益也最大。

二是睡時無論冬夏必須開窗每夜睡八小時這八小時所吸的空氣好與不好，專看他肯不肯把窗推開。開窗不化錢，不耗時，不費事，所得的好處又極大；天下便宜事，沒有能勝過於開窗的了。

三、若有機會，又須多在野外旅行，或登山，或泅水，或騎馬，或走路，或到山林裏研究生物學；都是極好的事。

四、睡時無蚊蟲，不必掛帳子；有蚊蟲，便掛紗帳，決不可用厚布的帳子。冬夜睡覺，也決不可蒙頭。蒙頭的緣故，多半是怕冷；若真怕冷，可以預備一頂軟帽子，帶著睡眠。

五、呼吸時，祇可用鼻子，不可用口，因街上的空氣汙穢，鼻子裏有毛，又有粘膜，可把空氣中的灰塵汙物擋住，使他不得到肺臟裏。冬天的空氣是很冷的，用

鼻子呼吸，可以藉鼻子裏的血管，使空氣溫暖。用鼻子呼吸，却有如此的妙用。六、掃地必先噴水；雞毛帚決不可用；如此，可免灰塵飛颺到空氣裏，被人吸入肺臟，妨礙健康。

以上六件事，都是空氣衛生的要點，若能一一照行，自然得益不少。

### (乙) 食物衛生

食物對於人的用處，本是很顯然的。現在指出三個要點來，一、是保體溫：冬天很冷，吃粥便覺溫暖，可見食物能生體溫；二、是供給體力：工人大餓的時候，不能作事，稍微吃些點心，便覺力氣增加，可見食物能增體力；三、是補消耗：三天不吃飯，便見消瘦起來；每遇荒年，人民無飯吃，大都骨瘦如柴，後來得著飯吃，不到幾天，也就復原了；可見食物可以補充消耗。



飯食調和的人，大半是健康的；有奶吃的小兒，身體健壯，面貌也肥美可愛；若是吃奶不夠的孩子，便黃瘦不堪了。但我們中國人，總以不多吃魚肉葷菜，便難得着健康，其實錯了。富人吃葷菜太多，反不如吃五穀素菜的鄉人身體強壯呢。現將飲食衛生法，略說如下：

一、食物的選擇 五穀如米、麥、豆類，不妨多吃；可使他佔食物全體十分之七，因穀類實有供給體力，增長體溫，充補消耗的三種大用處；而且價錢又極便宜，雖食物學尚未發明的時候，全世界的人類，早已不知不覺的認定五穀爲食品之大宗了。其次，如蔬菜、水菓，可以供給身體裏所需要的鹽鐵等礦質。這礦質原是生命的要素，不可少的。並且菓蔬還能疏通大便，所以他實佔食品中次要的地位。價也並不貴，窮人也可以買些吃。可惜我們中國人不明此理，

以爲吃素菜乃是窮人的不幸，其實錯了。富人吃魚肉，未必比窮人吃菓蔬的得益更多，因爲菓蔬裏含有鑛糖等質，是健康上頂有價值的。肉類若是新鮮的，可以吃些；但不宜多吃，至多不得過總額十分之一。

二、食物的性質 食物必須具有以下的兩種性質，纔可以吃。一須新鮮，二須潔淨。新鮮是取其中的養料，不致於變質；潔淨是取其中並沒有傳染物的攙雜。

三、食物的量數 常人以爲多吃食物，身體必定強壯，其實錯了。身體得益的多少，全靠消化力的強弱；若吃的太多，消化不盡，不但無益，而且有害了；因爲半消化的食物，存在肚子裏，是有毒的；正如火爐一般，加煤太多，不但火不旺，反而使他生出一種毒氣來了。並且消化不盡的東西，仍然須胃腸腑臟大大

出力將他排洩出來如此，豈不是白白費力嗎？

四、煮熟 食物必須先煮熟，而後可吃，因為食物裏面，常帶有微生物，或蟲、卵，等等，若煮的不透，把微生物吃下去，每易鬧出病來。蟲卵也能孵化成蟲，為身體上的大害。

五、吃法 吃法該注意下列的幾項：

一、細嚼 食物必須咀嚼成粉，然後纔能消化；若不先在口中把他磨碎，到了胃裏，那就沒有牙齒再來咀嚼了。況且穀類的食物，更須用牙齒先磨成細粉，加以口涎，使他化成糖漿，然後纔能消化，做身體上的養料；若不嚼碎，非但不易消化，並且積在腸胃中，反易發生毒害，正是無益而有損。我們中國人為父母的常催促小孩，『快吃！快吃！』其實小孩並不是吃得太慢，祇因他貪玩不

吃，所以纔耽誤時候。做大人的，當叫他吃飯時不要玩耍；不當催他強吞急咽，使孩子不能得着飲食的樂趣，平均說來，每一口飯，應當嚼三十次。

二、吃飯時，必須無憂無慮，心地快快樂樂。英國有一位名醫，捉了小貓一頭，從胃臟造成胃痿，驗他的消化機能。當小貓要吃東西的時候，胃裏有許多胃液滴下來，就知道消化機關的進行，異常活潑；後來一隻小狗跑來，貓見了心中懼怕，那消化力的進行，立刻停止，胃液就不大滴下來了。

三、吃東西要有一定的時候。每飯須有一定的時候；若吃的次數過多，未免使胃腸勞碌太過；祇有按時而吃，可以使消化機關得着正當的休息。

四、分食。分食最爲要緊；（一）與病人同吃，容易受傳染、癆病、白喉、等症，更是如此。（二）學校中學生同吃，每每爭先恐後，吃的太急，大不合衛生。

總說起來飲食衛生：一、不可食腐敗的東西；二、不可吃暴露於灰塵、蒼蠅的東西；三、不可吃得太多；四、三頓飯之外，不可雜吃；五、細嚼；六、吃飯時，心裏要快樂；七、不可共食；八、不想吃時，不可勉強吃；九、一切烟、酒、嗜好品，都不可吃；十、騙人錢的一切補品，不可吃。

人能按照以上所說的遵行，也就可以算是得着食物衛生之道了。

### (丙) 飲料

一、水的功用 水的功用很多：在人的身體中，正如長江大河，有灌溉滋潤的效用，因為他（一）能周行全身，滋潤全體的細胞；（二）能轉運滋養料，送入身體內的各部；（三）能輸送廢物，達於身體的外面；（四）能散佈體溫；（五）能沖洗體內的汙穢。有此五種用處，所以水是人體上一時所不可少的。但水也有

危險，因其中常含有毒質，喝到肚裏，也能害人。從前英國國王到法國去，忽然患了肚痛的病症，所有跟着他的大臣，也同時患了這病。當時查出法國所用的自來水管，是鉛造的，因此水內含了鉛毒，所以能使飲水的人，弄出病來。這是水含無機質毒物，第一次的顯例。像這樣的事情，後來更是不少。水裏又含有微生物。這微生物，也能傳染疾病。從前倫敦地方，有人患霍亂症，他往廁所裏去瀉，這廁所與一個漏井相通，後來鄰近的居人，因為飲這井水，得霍亂症的，約有一千多人，死的有八百多人。查歐美各國，因食水內含有病菌，人民得傷寒霍亂的，更不知有多少次了。

二、汗水 此外又有一種汗水。汗水裏，雖無病菌，卻含一種無生機的死物；雖然沒甚大毒，卻也是很汗穢的，能使飲這水的，消化不良，按美國一位水政工

工程師的報告說人民因飲水不潔患病而死的傷寒居三分之一別種雜症居三分之二。足見汗水之害，不但傳染傷寒、霍亂、胃腸等症，也并傳染別項雜症了。

總論水的衛生，也是很簡單的，要則不過幾條：一、是喝的水必須煮沸，如此，雖有微生蟲，也就死了；二、用澄清池，或沙濾器，將水濾過，如此，雖有汙穢之物，也被濾去；三、多喝沸水，好使大小便流利，并能幫助出汗。四、時常洗澡，以便保護身體清潔，皮膚健康。

#### (丁) 衣服

飲食能保體溫，上文已經論過，但體溫散得很快，所以我們還要穿衣服，纔能免去受冷呢。但是那些好修飾的人，他們所穿的衣服，不是太大，便是太小，甚

至有束腰的，有縛胸的，有纏足的；祇求時髦，雖殘害身體，也所不管。如此，未免失去穿衣服的原意了。我盼望今日青年的男女，不必隨着這種惡風陋俗，被成衣匠等所愚弄；祇要按照我們的常識，所穿的衣服，祇求輕煖合體，質料堅固透風，顏色相稱，價錢便宜，就夠了。輕，是免得累體；煖，是保護體溫；合體，是要雅觀，同時也可使身體舒暢，免得束縛太甚，如此，身體既可發育無礙，血液也可暢流無阻了；透風，是要他能流通空氣，能發散皮膚上的濕汗水汽等等；至於顏色，夏日用白的，取其能返光退熱；冬日用黑的，取其能收光加煖；質料堅固，便不易於毀壞；價錢便宜，更有益於窮人，這更不必說了。但衣服也須常經日曬水洗，免得受汗生霉，也是很要緊的。

(戊) 習慣清潔



清潔是文明的現象，也是衛生的基礎。清潔也有兩種：一爲體內的清潔，一爲體外的清潔。外界的汙穢，不使他入於體中，體中的廢物，更日夜不停的排泄到外面去；如此，體內便算清潔了。吸清氣，吐濁氣，通大便，利小便，發污汗，吃清潔的飲食，絕細菌的傳染，這都是使體內清潔的法子。勤運動，便能吐濁氣，發污汗；多食菓蔬，多飲開水，便能通大便，利小便；常常露宿，多遊山水，便能多吸清氣；保護皮膚，謹慎飲食，便能杜絕傳染；這又是體內清潔的要法，也就是保護健康的要則了。

體外的清潔，是指身體的外表，與身體以外的清潔而言。例如刷牙，洗臉，洗手，沐浴，掃地，洗衣服，拭桌子，清除垃圾，疏通陰溝，處理糞土，并干涉一切烟灰塵埃或發生臭味毒的一切製造廠等等，都是屬於這體外清潔範圍以內的事。

體外清潔的要法。不潔的弊病是很多的，擇要說來，也祇有三種。一、是觸犯美感，有傷文明；二、是滋生細菌、原蟲、昆蟲等等，為疾病的媒介物；三、是汙穢之物，早晚必雜入飲食中，間接傳染疾病。

清潔又分生理上的清潔，與物理上的清潔兩種。反過來說，就是汙穢也有生理上的汙穢，與物理上的汙穢兩種。含有生物，如細菌、原蟲，能傳染疾病的，叫做生理上的汙穢。祇含有無生命的穢物，如泥土、烟灰、腐草、爛尸等等，叫做物理上的汙穢。生理上的汙穢，進入人體，能滋生千萬倍，醞釀疫症。物理上的汙穢，苟非為數過多，雖然入體，也未必妨害健康。前者可用水洗，因為活物一煮便死；後者可用水洗，因為汙物一洗便除。人能善用水火，也就算盡清潔的能事了。

## (己) 運動

運動也是幫助身體清潔的一個好法子，因為人一運動，便從肺中吐出多量的炭氣來。同時出汗也多，血流也暢，大小便也通，體中的廢物，因此就排洩乾淨了。並且運動不但能助廢物的排出，也還能助身體的營養。人多運動，他的胃口必好，飯量也大，消化機關既強，凡食物中的滋養料，自必吸收無餘；血流既暢，那養料的輸運，自必敏捷，全身的細胞，都能得着充分的滋養了。運動既能排除廢物，又能使全身得着營養，豈不是效果極大嗎？

現在且把運動的方法，略提一點如下：

- 一 須在戶外運動，因運動時，可以多吸清氣，得益更多。
- 二 運動時所穿衣服，務必寬鬆，免得束縛身體，並阻礙血液的循環。

三 運動須有樂趣，可以增添人的快感，免除人的煩惱。

四 運動之中，還須含有教育的性質，譬如栽花、種樹、泅水、騎馬、擊劍、射箭等事，不但有益身體，並且同時可以得着學問。

五 運動須每天一二次，不可間斷。我們每日必喫飯，每夜必睡覺，這兩件事，天天不可間斷，間斷了便要生病，運動也當如此看待。

六 運動時，不可過於猛烈，免得受傷。若在氣短心弱的人，更要謹慎。

七 運動出汗，即時洗澡，更有益處。

### (庚) 休息

人有時應當運動，有時應當休息；運動的功用，是助血液的循環；休息的功用，是助細胞的生長。睡眠是最重要的休息。嬰兒多睡，他的生長也最快；老人少

睡他的消耗也最多。

十歲以下的小孩，每晝夜至少當睡十小時，十八歲以下的少年，每晝夜至少當睡九小時。午睡是有益處的。飯前飯後當休息一二刻鐘。每逢星期日，必須休息。休息的期不必長，但休息的次數不可少。心臟的跳動，兩盪之間，便有一個休息，因此他能跳動幾十年，都不疲倦。所以休息要常，不必要久，就是這個道理。

更換工作，或更換境地，也可以得着休息的效果；如工人休息時，可以看書寫字；文人休息時，可以種樹栽花，便是一個顯例。

### (辛) 體態

體態當以兒童或軍人爲標準。肩應向後，胸向前，頭端正，兩腳趾向前，使左右

脚放在地上，作平行線。

### 體態不端的害處

一、是容易疲倦。體態不端，使四肢用的不得法，是很容易疲倦的，而且耗廢精力，太不值得。就像八字脚的人走路，一樣的路程，卻要比平常人，多費一半的力。譬如行船，風從側面而來，船雖前進，也祇能得風力之半。患八字脚的人，面向南行，他的左脚向東南，右脚向西南，行時向正南，所用的力，卻有四分之一偏東，四分之一偏西，那向正南，祇剩四分之二了。所以說體態不端的人，常常出力多，收效少，便是這個緣故。

二、是不雅觀。行走、坐、立時，身體挺直，自然好看；垂頭聳肩，彎腰駝背，便不成樣子。小孩與老人，英雄與乞丐，兩兩相比，一望便知，那個體態好看，那個體態不

好看了

三、體態不正，能阻血液的流通，因為血液從全身流回心房，必須經過肝臟。肝臟是位在肋骨的裏面，若人彎腰駝背，肋骨向內彎，那肝臟也就縮小起來，所以血液流行，也因此受阻了。譬如一塊海綿，用手鬆鬆握住，放在玻璃瓶口，從上面澆水，水能穿過海綿，直流到瓶裏去；若把海綿握緊些，水流也就比前慢些；若是握得太緊，那水便不能流通了；肝臟濾血，也是如此。

四、妨礙臟腑的作用。例如肋骨既向內壓，肺的容量，必定縮小。又如腹部向外凸出，其中的腸子澎漲，工作也就不良了。

體態不端的原因，一、因身體軟弱，凡身體軟弱的人，體態總多不好；如兵丁武士身體強壯的人，體態總都不壞。二、是教育上的缺點。有人以為彎腰駝

背爲謙恭，以挺胸昂首爲狂傲，又以婦女兩肩下落的爲好看，甚至把他叫做美人肩，都是教育上的錯誤了。三、心境的關係。人當快樂的時候，精神充足，體態自然好看。若人心灰、志喪、膽怯的時候，體態也就自然萎縮起來。四、四肢的肌肉運動不均。若甲部的肌肉運動多，乙部的肌肉運動少，那末乙部的肢體，必定比甲部無力；譬如兩人對拉，那無力的人，必定被有力的人拉出原位了。

矯正體態法 矯正體態，卻有幾個法子：

一 是重滋養。按科學家的考究，體態不端的人，多因滋養不足；滋養不足，身體自然無力了。所以美國福蘭克林說：『空布袋是站不起來的。』

二 須多休息。人當早晨的時候，體態總比晚間端直些，因有一夜的安睡，所



以體態就好些。按西人最重休息勞心的人，每日作事不過六點鐘，勞力的人每日作事，不過八點鐘。每週休息一天，每年夏天放假一二月。華人也當如此。

三、用教育上的矯正。先把舊日教育上的錯誤，完全打破，使小孩不論行走、坐立，都要挺直端正；大人須當做出好榜樣來。大凡小孩體態，本來都是好的，祇因看見大人的樣子，反學壞了。當把希臘石像，或運動大家的像片，多多的給他看，也可引起他們的仰慕，而在不知不覺之中，仿效這種模範的體態。

四、注重運動。運動有兩個要點：一、要均勻；二、不可忽略脊背的運動，如泅水、挽弓，最爲合式。

五、改良椅桌。小學校椅桌，或太高，或太低，皆能毀壞小兒的體態，當注意改良。

心理衛生 個人衛生中最要緊的一條，乃是心理衛生。西人有俗話說：『憂慮能殺死九條性命的貓，何況人類性命祇一條。』華人也常說：『憂能傷人。』因為憂愁在心的，人喫不能下咽，睡不能安枕，雖有美衣美食，并華美的居住，也都無益。所以佛教也有『三界惟心』的致訓，意思說：心樂，境遇便良；心不樂，境遇也就變壞了。心理衛生的題目本大，撮要說來，可分三項：

一 須樂觀。凡事利弊各半，我們當從好的方面看去。有悲觀派，見玫瑰花，他說：『花雖好，可惜長了許多的刺。』如此便是自尋苦惱。卻不如學樂觀派，說：『若沒有刺，決不能保存這樣好看的玫瑰花來。』又有人落了一個牙齒，他便惱喪的了不得，這也是悲觀太過。從前有一老婦人，全口的牙齒，落得祇剩兩個；這兩個牙齒，倒是上下相對，他以為還可以咀嚼一點，便快樂得了不得。

我們應當遇事樂觀以這位老太太為模範

二 是勇敢。有勇敢，便有信仰；雖是境遇不順，卻自己覺得有希望。如此，一鼓作氣的做去，或者真能成功。若是事情本不煩難，自己卻是畏首畏尾，天天廢寢忘食的，如同杞人憂天一般，不但前途事業難成，於身體上更有大大的害處。

三 是仁愛。古人說：『愛人者，人恆愛之。』如此，自然無恨，無怒，無妒，無忌，覺天下人人都可愛。這便是應驗古人『為善最樂』的一句話，自然心廣體胖，并能享受高年了。

總上以觀，可以說個人衛生的道理，已是包括盡了。所望讀者自己勉力實行，便可得着個人衛生的效驗了。



## 第一編 疾病傳染的禦防

傳染病是甚麼？凡病能傳染他人的都叫做傳染病。譬如有一人患疥瘡，後來和他同居的人也患疥瘡，這便是傳染病。又如一人患癆病，後來家裏的人也患癆病，這也是傳染病。此事人都知道。但病何以能傳染，怎樣傳法，又怎樣防禦，這三件事，恐怕有人還不知道呢。如要知道這三件事，必須先明白傳染病的來由。傳染病是一種細菌，或小蟲，或大蟲，或是蟲卵，被人帶入體中，就鬧出一種病症來。這種菌、蟲，又名微生物。他們的性情，各有不同，有的喜歡生長在眼裏，於是鬧出眼症來；有的喜歡生長在咽喉裏，於是鬧出白喉症來；有的生

在肺臟，就成肺病；有的生在腸裏，就成傷寒、痢疾等病；有的生在血中，就成瘧疾、絲蟲等症；更有人體到處都可生成的，如花柳症、癆病等是。譬如草木，有的生在地上，有的生在水邊，有的生在南方，有的生在北地，也有如同蔓草，到處可以生長的。

這種菌或蟲，一得了機會，生長起來，是很快的；不到幾天，能繁衍到無量數，受傳染的人，便發熱生病，這就是受了菌毒的現象。所幸，在人體中也還有一種機能，可以使這菌毒排洩出來的。如肚痛時，不吐便瀉；有肺病時，便不住的咳嗽；有眼病時，便不止的流淚；又如患瘡時，流膿出血；這都是天然排洩菌毒的機能。菌既離開病人，或直接或間接，又輾轉傳到健康人的身體。這健康的人，受病菌入體後，便算又受了傳染。那時體中所具有的抗病力，忽然活動，與傳

病的微生物大相撕殺起來如微生物得勝那人便要害病再勝人便要死若人的抗病力，如白血輪等，早早把微生物打敗，那人便不覺得有何病症了。但排洩物，如眼病人的眼矢，霍亂病人的糞，癆病人的痰，都是污穢不堪，怎樣能傳到別人的體中呢？所經過的途徑，可以略述如左：

一、是直接傳染 此類屬於皮膚病，例如我們與患疥瘡的人握手，那疥蟲由病人傳到我們皮膚上，穿入毛孔，不幾日，便能發生疥瘡了。這類病的預防法，祇要不與病人接觸，就夠了。

二、是器具傳染 手巾、薙刀、以及烟袋、茶杯、銀錢、書籍，為衆人所公用的物件，凡受病人排洩物所污染的，都能傳病。預防方法，祇要自備手巾、茶杯、等物，萬勿和他人公用。又飯前洗手，手指不可搓眼，這兩件也是預防器具傳染的要

法。

三、空氣傳染 我們常常看見屋瓦上，長出草來。這是草種由風從別處吹到瓦上，一旦天陰，下點小雨，雜些泥土在種子周圍，這草便長起來了。患癆病的人，咳嗽時也常將癆病菌散在空中。或吐痰在地，痰乾成灰，仍能被風吹到空氣裏；一日被人吸入肺中，釀成癆病，也正如草種落在瓦上，就生根發芽長起來了。防禦法，不與病人接近；病人咳時，自己用手巾掩口鼻；家中常開窗門，使風吹日曬，癆菌自然就會殺除了。

四、水的傳染 病人的糞，倒在河中，或流入漏井之內，居人汲飲，或將此水洗水菓菜蔬，生喫，便能傳病。防禦之法，將水煮沸，生水及生水所洗的菓蔬，決不可喫。



五、食物傳染 食物也常能帶病菌。原因不外四端：一、被汚手所摸；二、被蒼蠅所接觸；三、被灰塵所汚；四、食物之中，原來帶有寄生物。四者皆不可喫。防禦法，一切食物煮熟而後喫，腐物不喫，腐爛水菓不可喫，尋常食物，如必待冷而後喫，必須用罩蓋好，免爲蒼蠅所接觸。

六、泥土傳染 泥土中嘗有微生物，與病人的糞痰相雜。有時人的手足皮膚受傷，黏着泥土中的病菌，病菌便由傷口入體。破傷風，小兒七日風等症，都是由泥土中的病菌入血而受傳染的。又泥中鉤蟲，由赤腳人的毛孔中，穿入體內，也屬危險。預防方法，除萬不得已時，不可赤腳走路。如果受傷後，要用碘酒，或硼酸水消毒，再用潔淨的布包好，切勿受汚。

七、昆蟲傳染 昆蟲所傳染的，多是血分病，因血管本不與外面相通，祇有蚊

蟲、虱子、跳蚤等，常能咬了病人，將他血中的病菌，或病毒，帶到嘴上，然後再咬第二人，便將病菌輸入第二人的血中，因此，就鬧出傳染病來了。防禦法，用透空的帳子，可避蚊蟲；常換衣服，可免虱子；多洗地板，可除跳蚤；總之，處處潔淨，一切害蟲，自然就少了。

八、病畜傳染 瘋貓、瘋狗、患獸疔或患癆病的牛等，都能傳病於人。防禦法，不與貓、狗、相接觸，遇着可疑的狗，趕快打死。病牛的乳和皮，應當先煮熟，或消毒，而後可用。

### 預防總論

(一) 傳染的源頭，不是病人，就是病畜；最好將這兩種病根隔開，不與別人相接觸，這就叫做隔離。

(二) 又如病人的排洩物，如痰、涎、糞、溺、鼻涕等，或用灰埋，或用水煮，或用火燒，或令風吹日曬；或用藥品，把其中的菌蟲殺死，務使不再有傳染的能力，這就叫做消毒。

(三) 食物煮熟，食水煮沸，不喫時，用蓋蓋好，飯前洗手，不淨之物不喫等，這叫做習潔。

(四) 傳病的昆蟲、瘋畜等，如能除去更好；不然，也須遠為躲避，以免傳染，這叫做杜病媒。

(五) 平時講求衛生，使身體強健，不容易受傳染，有疫癘發生，先行注射，如種痘可防天花，注射血清，可防白喉，這叫做增加抗病力。有此五種方法，雖不能使百病消除，永無傳染，卻也可以保險不少。



## 第二編 公共衛生之重要

以上所說，一、是保護自己的身體，二、是防禦外來的病毒。這兩件事多半是靠着自己一個人的能力去做；但一個人的力量，決不能完全達到健康的目的。一、因為個人的知識有限，不能盡明衛生之理。衛生之理，就極淺的說，如餓了要喫，渴了要喝，冷了要穿衣，倦了要睡覺，熱了要洗澡，悶了就要跑到曠場中去吸新鮮空氣，這都時容易懂的，雖小孩子，也能知能行。但若論到深奧的，如大疫流行，死人滿目的時候，這傳染病的原因，究是甚麼病的起點，究在何處？怎樣可以查出？怎樣可以制止？如病根在水裏，怎樣纔使全境的人，得着清潔

的食水？又如病根在食物裏，怎樣纔能使全境的人得着較爲穩妥的食物來養生？又如對於食物，怎樣取締？或病原由昆蟲而來，如蒼蠅、蚊蟲、虱子、跳蚤等類，怎樣纔能使這傳病蟲滅絕，或減少呢？二是以上問題雖能曉得，也未必辦得到，因爲個人的財力有限。如一人很講衛生，但同村或同城的人，不講衛生；糞土、淤水，以及有病的乞丐，傳病的昆蟲，處處都有，決不是一個人所能矯正的。三、無力取締。衛生與人事，常有衝突之處。甲要衛生，乙要謀生。如門外有糞廠，或他種妨礙公共衛生的營業，專靠個人的力量，決無法來干涉他。所以要完全達到健康目的，勢必須集合多數的人，組織公立或私立的衛生機關，一面教育衆人，使他們知道衛生的重要；一面聘請專門人材辦理實行衛生上煩難的問題；又一方面，集合衆人的財力，來辦理公共的衛生事業，或責成

行止。機關代表衆人的意見取締一切妨礙公共衛生的障礙物。總之要有公共衛生團體，人人都出來相助，各人稍微出一點金錢，便可幫助公益的事業進行了。人在世上，正如船在海中，有風雨波浪種種的危險。如或遇着患難，必須共同救濟，決非船中一兩個人所能爲力的。所以人人當有同舟共濟之心纔好。若同舟的人，已經受害，他自己也決不能安然無事的。所以人類是合羣的動物，世界一切公益事業，都要羣策羣力的，力謀進行。衛生是公益事業最要的一件，所以也必須大眾一心，纔能辦得好呢。

