

大眾衛生

北平衛生局第一衛生區事務所



話

第一卷第六期

中華民國三十四年四月五日

大眾衛生第六期目錄

- 1 夏日可畏，疾病應如何的預防
- 2 談寒暑和疾病
- 3 勤洗澡與多喝水的意義
- 4 傳染病在家中如何護理
- 5 公共衛生護士應具備的幾個條件
- 6 普及衛生教育宜多利用「衛生談話」
- 7 僱用乳娘者應行注意之事件
- 8 怎樣保護指甲
- 9 一個細菌的自述
- 10 公共衛生之利益

編者

吳驥伯

章銘鴻

王淑玉

鄧宗禹

王翰臣

印志傑

徐鶴諸

驚鴻

張慧貞

本刊啟事

一，本刊創立宗旨在推進大眾衛生知識，研討我國衛生設施，並廣為宣傳各地衛生工作實況，俾供彼此參考，以為工作改進之借鏡。

二，本刊編輯人員都身兼他職，原有工作，已屬忙甚，刊內文字皆為諸同仁忙裏偷閒撰述，深知錯謬之處，在在難免，尤盼海內鴻達，時予指正，是幸！

三，本刊為定期刊物，每於月之十五日出版，凡外界熱心衛生同志，如賜鴻文，祈於每月十五日前寄交北平市第一衛生區事務所大眾衛生編輯委員會收可也。

四，本志在推進大眾衛生知識，各界定閱無任歡迎，全年僅收印刷紙費大洋肆角，每份大洋五分，外埠以郵票代價實足核算。

夏日可畏，注意疾病應如何的預防！

編者

時光如白駒過隙，春是匆匆的過去，夏是偷偷的來了，年年這樣的驟過去，年年又這樣的驟回來，一往一來，循環不已。現在又到了初夏的時節，人們的生活，和氣候的變遷，已與那春日融融的態度是有些不相同了。

夏在一年四季的當中，於人們的健康，要算是一個最不適宜的季節。這不僅說是夏日炎炎，暑氣逼人，使人們的生活，如衣，食，住，行，都改變了方式；並且有許多的疾病，許多疾病的媒介，都在這個時候，加緊的繁殖，肆意的傳播，人們稍有不慎，生命上就發生了莫大的危險，時時都有傳染疾病的機會，時時都有得病的可能。尤其是霍亂，傷寒，痢疾，這幾種的腸胃傳染病，因為種種的關係，在夏季是特別的容易傳播，每年因此而死亡的人，也就不可數計。所以有人說：「春天如溫和可愛的孩子，夏日好似一個獍面怒目的兇人，處處都令人生長可怕，」這是一點也不錯的。

我們回想到二年前霍亂在各地那樣猛烈的流行，我們再查一查在北平每年患痢疾病的人數這樣繁多，據本所的統計在本區患痢疾而死亡的人，差不多佔死亡的人數百分之五，這就是說在本區每二十個死亡的人，其中就有一個人是患痢疾死亡的，像這樣的情形，當然不僅是北平一隅，由此推計，恐怕各地都是如此。霍亂，痢疾，流行的時候，大都在夏季為盛，死亡的人，成千累萬，據此更可證明，夏日誠然有可畏之處。

疾病在夏天的時候，為什麼這樣容易傳播，這有二種原因；一方面係因為人們生活上不加小心，如喜吃冷食，貪涼等等，一方面就是因為有許多疾病傳染的媒介物，如蒼蠅，蚊蟲，白蛉，臭虫，蚤虱等等，都在這個時候滋生最多，因此給予疾病有侵襲蔓延的機會。所以吾人為保持身體健康起見，我們在盛夏尚未來的時候，應該如何設法應付這種不良的環境，這是我們應該加以研究的。

夏天的環境是這樣可怕，但是我們若事先預防，處理得當，生活上略加注意，對於衛生方面稍事小心，不讓疾病有侵襲的機會，這樣也就有恃無恐，夏日雖可畏，其於吾人之健康，也就無能加以殘害了。

講道夏日衛生的方法，種類當然甚多，不過有幾個簡要的路徑，我把牠記在下面，希望人人都能做到，這雖不能說是保持健康的要道，然而也要算是夏令預防疾病一種簡要的法門。

1. 要注意飲食，生冷不潔的食物，絕對不要吃。
2. 不要多吃豪飲，擾亂胃腸的消化，減低身體的抵抗力。
3. 吾人所居之環境，必須打掃清潔，免致滋生蒼蠅，蚊蟲。
4. 撲滅蒼蠅，蚊蟲種種的疾病媒介物。
5. 有病宜即速就醫診治，不可濫用藥及十滴水等，以免自誤。
6. 注射預防針，利用人工來增加身體免疫力。

談寒暑和疾病

吳驥伯

寒暑即冷熱之謂，冷與熱是各不相容的。其與各種科學，如天文，地理，物理，化學，動物，植物，生理，病理等等都很有相關的連索。換句話來說：就是地球上的一切物質和生物沒有一件不是與冷熱有關係的。最常見的：

植物到春天暖的時候，就欣欣向榮，發芽生枝，開花結實。到了秋天，氣候寒冷的時候，就漸漸蕭瑟，枝枯葉落。再看昆蟲和其他下等生物，無一種不是在寒冷的時候，就蟄伏隱匿，到了暖的時候，又復蘇生起來。世界上萬物生靈，可以因之而生，也可以因之而死。氣候之所以有春，夏，秋，冬四季，地球之所以區別為寒，溫，熱三帶，這都是由於冷熱作用的關係。沒有冷熱，在氣候上就沒有四季，在地球上也就沒有寒溫熱帶之區別，由此看來這冷與熱的力量和其意義實在的是偉大的很。不僅如是，而且與吾人生活上時時相守，晝夜相處，一時一刻不可須臾離的，倘吾人於冷熱不加注意，致於失調，即為種種疾病之誘因，其有礙於吾人之健康，更非淺鮮。故吾人於四

季氣候變遷之時，值此盛夏嚴熱之際，對於這寒冷暑熱與吾人的健康有若何的關係，宜若何的處理，勢不得不加以研討。

(一) 氣溫體溫和疾病

氣候的冷熱，我們叫作氣溫；身體的冷熱，我們叫作體溫。氣溫是由空氣吸收太陽的熱，並撮取地面上的熱，所組成的溫度，即名為氣溫。體溫就是由於吾人所食之食物與肺部呼吸空氣起一種氧化作用而來，以成為體溫。人體生理的機能，原有調節體溫，抵禦氣溫的功用，如天氣過熱時，身體就出汗，以排洩身體內的熱力，天氣冷時，身體就發抖戰慄，以激發身體生熱，免致體溫散失，而保持其正常狀態。惟若氣溫過高或過低，人身調節體溫機能喪失效力的時候，人們就有發生種種疾病或致身死的可能。氣溫有四季不同之別，亦因地帶而異。體溫除身體原有之調節功能外，並可利用「衣食住」種種衛生方法以保持之。成人體溫，應當保持在華氏表九十七度五至九十八度四

之間，小兒較成人略高，逾此或過低，則生理上即發生障礙，遂為疾病的來源。吾人每屆冬夏二季的時候，因為氣候過冷或過熱的緣故，身體常覺得有一種不愉快的感覺，死亡率和疾病率也較春秋季為高，尤其是在氣候炎熱的季節或地帶，各種病菌和傳染病的媒介最適於繁殖。夏天多疾病，熱帶時有霍亂，瘧疾，痢疾等病的流行，主要的原由，就是因為氣候或地帶過熱的緣故。此外因為熱所發生的病，如中暑，和日射病等等則是常見的事。故氣溫過高，對於人的健康，實所不宜。但是氣溫若是過低，與健康亦有妨害，最常見的如凍傷，感冒，氣管炎，鼻內膜炎，肋膜炎，肺炎種種的病症，這些病症都可由於身體冷熱調節不均所起，甚者體溫被空氣所奪，致不能恢復常態時，遂成凍死。

冷熱和疾病關係既這樣重要，我們在氣溫冷的時候，或者在氣溫熱的時候，應當怎樣去處理和保護體溫在常態之下，這是不可忽略的一樁事，所以我們應該研究這冷熱

的調節方法。

(二) 冷熱調節的方法

氣候的冷熱，我們無法使其不冷不熱，地帶的冷熱，我們更無法可以使寒帶變為溫帶，如此我們祇能想出一種應付環境的辦法，這種辦法，即所謂調節冷熱的方法是。冷熱調節的方法，就是要注意到體溫，和氣溫兩方面，現在我將牠分開為衣食住三項來說。

甲，衣的冷熱調節——人的身體溫度是有一定的，但是氣候的溫度，是隨時而變化的。我們為着應付這種的環境，為着保持身體的溫度，所以就不得不借用衣服為調節體溫的利器。着衣服原來的意義，也就是要保護身體調節體溫的。在冬季嚴寒氣溫低的時候，就得穿毛織物與棉織物類所製成的衣服，因其傳導熱力弱而保溫力強。在夏季炎熱氣溫高升的時候，就得少着衣服，或者絲織及麻織物類的衣服，因其保溫力小而傳散熱力大。故衣服所着之厚薄，即為調節身體溫度最應注意之事項，衣服之顏

色，亦與吸收和傳導熱力有關，夏季人們多着白色衣服，就是減少吸收熱力的緣故。

乙，食的冷熱調節——食爲生活的要素，亦爲身體熱力之來源，吾人身體所發生之體溫，係完全由於食物和吸收空氣化學作用而起。冬季寒冷的時候，我們就喜歡多食燥和的食物，在夏季炎熱的時候，就多喜歡吃清涼的食物，這就是利用飲食而調節體溫的意思。所以在冬季對於食物應多食脂肪類及蛋白質類的食物，以助身體熱力，在夏季宜多食蔬菜水菓，並增加體內的水份，以減少身體之熱。

丙，住的冷熱調節——住於氣溫和體溫的調節更有莫大的關係。冬季寒冷的時候，宜保持室內的溫度，所以生火以助其溫，夏季氣候炎熱的時候，則多開窗戶，使室內空氣流通，熱氣易於散放。室溫過冷固爲不適，室溫過熱，亦所不宜，且易使人發生頭痛暈眩困倦種種現象。故室溫之調節，係爲免受過冷或過熱之至要方法。尤其是冬季或寒冷的地帶更應注意室溫調節這一層。其最應注

意之事約有三端：

1. 居屋的方向——居屋的方向，和氣溫高低，至爲重要，因爲太陽的熱力，以直射者其溫度爲強，南向之壁其熱力較之東南西三面爲弱，因太陽直射角度較之東南西三面爲小，故居屋以向南之房爲最佳。

2. 牆壁的厚薄和顏色——牆壁的厚薄和顏色，與溫度的傳導亦有關係，厚的牆壁傳導熱力就弱，薄的牆壁傳導熱力就強，白色之壁反射光線之力最強，其吸收溫度之力也最弱。所以要調節室內的溫度，而於牆壁厚薄顏色也應有相當注意。

3. 屋的大小和高低——房屋的高大矮小與氣溫的調節亦屬至要。房屋高大的，屋低與地面之距離遠則宜於散放熱力，氣溫就低。矮小之屋，屋頂距地面過近的，空氣不易於流通，熱氣不易於散放，氣溫就必高。所以屋的大小高低與溫度的調節，也就發生了關係。

總之氣候的冷熱，和疾病的發生，是很密切的。我們要避免這種疾病的誘因，我們於氣溫和體溫調節的方法，就應隨時隨地的注意，這在衛生上並不算什麼難行的事。

勤洗澡與多喝水的意義

章銘鴻

洗澡是人人所需要的，可是一班人們洗澡多由習慣上養成，知道因洗澡可以得到不少的舒適及快樂，像餓了便去吃飯，不管什麼是食物與營養的關係，這是同一樣的心理。在中國的社會，因為家庭浴室的設備缺少，多數人都任在公眾浴所或澡堂去洗澡，有時三五成羣去消磨半日光陰，有的拿洗澡當作一種消遣，有的拿洗澡當作一種應酬，對於洗澡本題不能得到深切的了解，能夠知道洗澡同個人的健康有密切關係的很少，除了知道皮膚是個護身的外衣，更知道皮膚是個調理體溫的工具。

凡人在健康期內，不論是寒冬炎夏或赤身著衣的時候，體溫是不增不減總是一樣的。皮膚上的毛孔有毛細管及神經的組織，用以應付環境上的冷熱，而保持身體正常的溫度。譬如人在疾走速行時或立於暖日之下，覺得體內生熱，神經受了熱的感覺後，就使毛細管漲大，它裏面水液流出，就在皮膚上面漸漸的蒸發，而使皮膚表面的熱度下

降，體溫仍歸正常。若是人靜坐在一間冷室之中，他的體溫，受周圍涼空氣吸收，要是皮膚無調理溫度的作用，體溫必致降低，但是不然，皮膚受了冷的感覺，就使毛細管縮小，皮膚表面上的血液受冷的部分較小，同時神經因受冷的刺激，而使肌肉震顫或戰慄，就是要身體裏多生出點熱度來，以避免溫度下降。要是將人的毛孔全都堵塞，皮膚就失却了維持體溫的作用，必有性命之憂。所以我們出汗不是形式上所謂汗流如漿那樣的，因為有時沒到成漿的時候就被蒸發了。要知道出汗是保持體溫一個步驟，絕不單是一種排洩。

所以我們洗澡有三個要旨：（一）洗去汗液的殘渣，（二）保持毛孔通暢，（三）造成環境上最舒適的溫度。熱水浴是加熱於身體，冷水浴是減低體溫。在熱水浴後，就覺得非常的舒暢及疲倦；冷水浴能使潮熱的病人得到安適睡眠。我們還要知道身體越小的人而他溫度發散面積較大，

所以我們對於嬰兒不應令其住在很冷的屋子裏，或是有涼風的地方，更不可在比體溫較低的溫度地方去給嬰兒洗澡。小兒洗澡所用之水最適宜的要在華氏表一〇五度至一百十五度，過涼，過熱，亦沒有十分關係，普通多隨個人習慣所好。身體懦弱的人，則多不喜歡冷水浴，惟有運動家要使他體溫速即降低的緣故，都願洗冷水浴。總之洗澡是沒有一定規律的，祇要避去汗臭，最好每日將全身皮膚擦洗一遍就將洗澡的目的達到了。

第二我們要談談喝水的問題。我國是個產茶國，平時人民都講究喝茶。這個喝水問題是容易解決的。如若你到朋友家裏去，坐下沒一分鐘的時候，一杯香茶就放在你的跟前了，沒等你喝完了給你滿上了，人們把喝茶竟也當作一種消遣品，所以民衆消遣的地方有茶樓茶社及茶園等名詞，都是以茶爲題的。人們只知道喝水飲茶，對於水與人的身體有什麼作用，是茫然不曉。要知道人身組織一大半是水，水是人身體一個主要份子，約占全身百分之六十五

。我們喝水經過食道入在胃裏，由胃而流入腸內，被腸膜吸收，進了血流循環中，流通全身，當血液經過腎臟的時候，就同其他廢物排泄成尿，而入腎盂，再經輸尿管流入膀胱，經過尿道就排泄出來了。如其要血液潔淨，則必需要多喝水。不愛多喝水的人們，因爲血液不潔淨的原故，往往百病叢生，例如頭痛，口臭，便秘，皮膚病等，並且還能引起其他的病症。尤其人在病期中或潮熱的時候，更應當多喝水，去沖洗血液，減輕毒質，又可使熱度降低，足見喝水的功用是很大的。

總而言之，我們勤洗澡是保護皮膚的健全，多喝水是維持血液潔淨，也可說洗澡是外浴，喝水是內浴，這兩項都是衛生習慣上同樣重要的問題呢！

至於澡堂衛生設備，澡堂內對於傳染病的顧客應如何管理，以及喝生水等等不良的習慣，這都是於洗澡喝水上應注意之事項。容候有暇，當再詳爲論及，以向讀者。

傳染病在家中如何護理

王淑玉

每一人都知道傳染病是應當送到醫院去，為社會可以有完全隔離，病人亦能得着合適的治療。然而有幾種傳染病，在家中也有痊愈的可能，但只要護理的人或其他負責

管家務的人，都確實明白，護理得當，怎樣不要因一病人再傳染第二人，如此可使病人漸漸痊愈。尤其是作母親的要明白，家中若發現了一個小兒子有傳染病，就要預防別的小兒不致被染，這是很重要的一點。切記傳染病的最初幾日，傳染最易，故應該在病的初起的時候，特別的注意。

倘若某一家庭，有一小孩發生病症，在初起病之時，全要當作是一種傳染病，就要把有病的孩子與其他的人或兄弟姐妹分開，最好安置在一個單間的屋，使他獨居休息，與他人隔離。隔離的目的，就是預防這病再傳染給家人

鄰居，親戚朋友等。如病者經確定為非傳染病，那末隔離便可終止。但是若能給病者有靜養的機會，不管他患何病，隔離是能助病者迅速復原的。

家庭隔離法與醫院同，使病人住的屋子，通空氣透日光屋中東西要簡單，把無用的器具都當預先拿去，只剩下病人應用之物，除病人應用之外，當預備一盆「來蘇水1%」為洗手用，每日更換一次，鉛鐵盆一，為煮衣服用，長大衣一件以能完全遮蓋母親的衣服為最好，教家人，作口布以掩口鼻。紙袋大小各一，冷熱開水要充足，以上所說多數的家庭都能預備，而且是容易置備，診斷之前或已確定為傳染病之後，各種東西都已全備，護理的手續，就極簡單不過是要嚴厲的實行。

母親或護士進病房時，將袖口捲到肘節以上，穿上長

大衣以保護衣服，不被病人沾污。戴上口布，以免病人咳嗽時有涎沫傳染之危險。也是使母親注意在未洗淨手之先，不當用手摸臉，護理病人清潔整完畢，將盛碎棉花小紙袋焚燒，把病者所穿過換下來的沾污衣服，不亂放在地上，放在鉛鐵盆內，等有火時，加水煮，或用合適的消毒藥水浸廿四小時以後，可與別的衣服同洗，並沒有什麼危險。將手浸入「來蘇」刷洗三分鐘將衣服脫下，衣面向內摺好，口布面也向內，都放在大紙袋內，以備再入病室時用。病人用的盤碟，筷子茶杯等物用水煮開十分鐘然後再洗，並且要放在另一地方以備下次再用。沒有爐子時，也可以拿到廚房去煮，應專用一鍋去煮，使母親和護理病者，一到廚房就可以立刻放在鍋內，因為在沒刷手之前不能作別的事，也不能摸別的東西。

大便的處理，限於腸胃傳染病，每於大便後，令家人

放石灰於盆中一小時後再倒入廁所坑中，再加石灰一層，如此可以防蒼蠅傳送病毒。

若是一家有一人得了傳染病，就應該檢查其全家的人，並為之試體溫表，如果只護理病人，而對於父母姐妹不管，仍使他們與別人接觸，這一種隔離是沒有用處的，若是猩紅熱白喉病人就給家人和鄰居作狄克氏，錫克氏試驗針，如有懷疑時，取喉液送試驗室檢查。

病者痊愈之後，除去隔離之前，用肥皂水洗澡，洗頭，換潔淨衣服屋內器具用來蘇水擦窗戶及門完全開啟，暫時不能住人，等過兩星期之後方可住人。

以上僅論及傳染病隔離上應注意各點，其他如病者之飲食，病者之睡眠安息以及病者之居室通氣日光等等，均為護理上至要之件，護理疾病的人，都應該一一的加以注意。

公共衛生護士應具備的幾個條件

鄧宗禹

公共衛生爲中國今日新興事業之一，公共衛生護士亦應運而生。將來的公共衛生事業能收效幾何，好多的事情，得視這些衛生護士的努力程度而定。因此在中國的公共衛生護士，除了原有的工作之外，更要負上一個促進公共衛生事業發達的責任。這種責任，是何等的重大！斷非隨便任何人所能擔負得起。在我個人看來，一個健全的衛生護士，至少應當具備下列的幾個條件：

一 充分的知識：知是行的基礎，不知斷不能行，也不行。即使勉強去行，也只好走上失敗的路。在衛生事業尤其如此，除了普通的常識以外，尤其需要專門的衛生知識，衛生教育爲護士最重要的一種工作，假使自己沒有充分的知識，又怎能去教育他人！所以公共衛生護士，必須有充分的知識。

二 精熟的技術：衛生護士不但要有衛生的知識並且要有精熟的技術。因爲在不良的家庭環境之中要根據科學原理來作種種護病技術，是一件不容易的事，而且

這種表演式的教導方法，使人容易明瞭，易於學習。衛生護士大部份的工作是做；是行；而不僅是口講指授。技術不精，斷不能做得恰到好處。

三 健全的身體：我記得有句諺語說：「健全的精神，寓於健全的身體之中」。衛生護士的工作，如家庭訪視，是一件最辛苦的職務，不論天氣的寒暖，路途的遠近，一樣的要奔波跋涉。假使沒有健全的身體，怎麼能擔任這繁重的職務？！

四 堅忍的精神：在文化落後的中國社會裏，因一般人民知識的低下，對於一切的新事業，大多數是抱着懷疑或仇視的態度。到家庭去訪視，總免不了遭拒絕，碰釘子，甚至惡語相侵，所以衛生護士，必須有堅忍的精神，能繼續不斷的努力，和聲悅色的忍性，然後才有最後成功的希望。

五 清晰的頭腦：衛生護士無論在學校，工廠或地段服務，全負有保健的責任，其責任至爲重要，其工

作至爲繁複。假若有急症臨時，難題在前的當兒，沒有清晰的頭腦，怎能當機立斷，又怎能應付裕如呢？

六 適應環境的能力：人與人之間，惟有能互相諒解，才能竭誠合作。見人見事，當見勢而轉以誠相待，處世爲生，以環境而異，甘苦俱能。如此，在無論如何困苦之環境之下，仍可運用手腕，力求工作之進展，見機行事，可獲圓美效果。

普及衛生教育宜多利用「衛生談話」

王翰臣

近來我國公共衛生事業建設正在積極發展，諸同志均能努力工作，一切設施，確已較前差強人意，惟其前途仍有困難，如人才之缺乏，財政之不裕，且人民限於常識之薄淺，而對於衛生事業不能得真切了解，殊爲至大之障礙，關於前二者固因環境所制，權限之分，不能立即設法改善，欲期望完整衛生建設之實現，尚賴將來進展之程度而定，惟關於灌輸人民衛生常識之工作，即所謂普及衛生教育者，實爲衛生工作之基礎，但目前衛生宣傳之設施，除在學校應用衛生教學，向民衆舉行衛生講演，放映電影，

七 樂業的心理：衛生護士的職務是非常辛苦的，苦口婆心，躬親服務，逐日奔走，辛苦勞憊，故必須有樂業的心理，犧牲的精神，以服務社會爲前題。貢獻人類幸福，努力衛生事業之前進。

以上這幾點，我認爲是一個公共衛生護士必須具備的條件。惟有能適合這幾個條件，才能勝任這重大的職務，促進中國的公共衛生事業。望吾同道共勉！

印發定期刊物、小冊傳單及組織衛生展覽會等工作外，吾人則尤宜利用工作之機會，注意事實之宣傳，即所謂個人衛生談話是也，既無籌備之繁瑣，且有隨時隨地舉行之便宜，誠爲最需要之宣傳方法，惟於此項宣傳方法須注意下列之原則方能收效。

一，吾儕宣傳衛生工作時，當廣集事實以爲引證之資料，使民衆易于深解，不得專事崇尚理論，陷於枯燥，否則縱使議論宏深，其於知識界固津津樂聞，趣味橫生，然對於非知識界者似若無聞，味同嚼蠟，真不啻方孔圓柄格

格不入矣。竊以本事務所而論，門診病案，盈千累萬，其中不少有趣味之事實，擇其顯著者表列之而傳示同人，即作宣傳之材料，家庭訪視工作，所遇之事實，更千差萬別，其中可資鑑戒者，豈在少數。錄而傳示，亦足爲外勤工作勸導之舉例，即死亡調查，如因傳染病而死，一家數口，並且波及鄰居戚友，若此者即可採而錄之，宣傳於衆，俾使民衆知其利害而免蹈復轍，例如因食不潔之菜品，致患痢疾傷寒等，其原因皆緣於不知生食處理之手續及方法，借此可爲之詳談食物調理之原則，如赴公眾場所而染猩紅熱白喉天花等類之傳染病，皆因社會不知傳染管理方法，不知隔離及預防，勢有疾病蔓延之危險，此亦足證傳染病之預防及管理之重要，凡此種種實事宣傳民間，街談巷議，互相傳述，在無形中即獲得衛生教育之益不淺。

二、應悉對方之心理，得以隨機應變，善爲解說，所

謂摧其腐舊之壁壘而輸以正確之理解，方能生效。即如宣傳種痘，不但當爲申說種痘之必要，更須知人民不願種痘，所持之誤謬之成見，探知其源而破除之，方能使其怡然樂從也。

三、不可作偏僻之論，以期收效於一時，而失信於後日，凡言過其實，不合事實之真情，且失科學之原則，若以利誘威嚇用事，此乃誤人而自誤也，如云種痘可以去毒免生皮膚病之說，以及處處拿免費爲號召，此種方法是所不取，宜戒之。

總之，衛生談話，爲衛生教育方法之一，亦有重要之價值，惟應用時，須得主持正義，負領導之責，引用科學之原則，敘述平淺之事實，納人民於軌範，是爲最終之目的也。

僱用乳娘者應行注意之事件

印志傑

養育嬰兒，在各方面來講，都是以母乳爲最佳，可是

有的，因爲母體不健，或因母乳不足，或因爲母者有職業

不能兼顧種種的原因。所以有僱用乳娘養育嬰兒者，僱用

乳娘，養育嬰兒固未嘗不可，但下列的幾件事項是不可不

加注意，以免移禍於嬰兒，而影響於嬰兒的健康。

(一)乳娘乳液的質量：母親的乳與嬰兒的身體，有很密切的關係。在嬰兒初生的時候，母親的乳水是很稀薄，

漸漸嬰兒長大，乳水也變濃厚。母乳之由稀薄而濃厚，正

如嬰兒之身體由弱而漸壯，所需食量由少而變多是一樣的

。乳娘的乳呢，却是不然，平常至少是生產後三四個星期

的乳了，以質言之，初生嬰兒食之則太濃厚，以量言之則

太多。所以僱用乳娘的，應當注意到她生產嬰兒的時期，

與自己嬰兒時期是否相隔太遠，以免乳量與乳質，有過與

不及之弊。

(二)乳娘的健康問題：乳娘的出產地多半來自鄉間，

以北平論大都來於三河縣境，她們的衛生常識根本不懂得

，就是自己身上帶着疾病，也不感覺是病。更是由於經濟

關係，爲生活所迫，自身營養，多是不足。有的甚且染有

種種的傳染病如同砂眼，疥瘡，和梅毒等症。這些疾病都

是可以由乳娘而傳染給嬰兒。所以每在僱用之先，應當先

去醫院檢查她的體格，有無疾病在身。

(三)乳娘的知識：乳娘因未受過普通教育，一切衛生

常識，更談不到了。於授乳的方法，小兒衣服的合宜與否

，祇知根據傳統的經驗，至若日光，空氣，溫度，濕度，

飲食營養，預防疾病，等等問題，更是茫然不解。只知小

兒哭泣即喂，甚至自己大小便後不知洗手，早晨起牀，不

知漱口，衣不常換，身不常洗，指甲不剪短，含物哺兒。

兒健康危害實大。

在上之人，只求嬰兒不哭，此等細微之事，即不加干涉。

(四)乳娘和嬰兒的感情：母親之愛子女為一種天性。

不知自己之愛兒，隱受其害，而不自知，或則每日抱在街

乳娘雖具有十分之熱心，然亦不如親母之關切。此中只可

悉遊玩，令其抓土，或與鄰居病兒接觸，於不知不覺中，

會意，不可言傳，在吾人良心之直覺中，無不承認者。乳

受害非淺。即使受過教育之家庭盡心指導，因在鄉間婦女

母與嬰兒，既非己出，自然不及親母之感情，所以在照顧

之心理中，以為事事苛責，反積蓄怨。如此不是陽奉陰違

方面，當不甚留意，此為自然之理，加以有時乳娘因怕負

，即暗地反抗。此種情形雖不能謂其盡然。若在乳娘之中

責任，嬰兒如有疾病，隱瞞不說者有之，偷閒不看顧嬰兒

，求其有育兒之智識者，實如鳳毛麟角。況城市與鄉間習

者有之。嬰兒有如植物嫩芽，時時保護、尙虞損折，況照

慣更是不同，用鄉間的習慣，養育城市的嬰兒，自不合宜

顧不到，更益有損嬰兒之健全也。

。嬰兒之喜怒哀樂各情感之抑揚，習慣態度之養成，以及

總之僱用乳娘，即有種種的弊害，那末因乳量不足而

智能之增長，均與乳娘智識之程度與管理之方法有密切之

僱用乳娘的，可以改用人工喂養，因現在科學發達，人工

關係。倘用愚蠢之婦，只取其體健乳足，而不管其言語動

喂養的方法甚佳。其餘必不得已而用乳娘者，亦應多加選

作之如何，將來嬰兒長大，必蒙不良之影響。故凡僱用乳

擇。因乳娘關係嬰兒幸福，實非小事也。望各僱用乳娘之

娘於乳娘衛生常識的方面，亦應隨時設法灌輸，否則與嬰

家庭，多予留意焉。

怎樣保護指甲？

徐謨諸

指甲在人身上是極微小的一部份，所以很少有人注意到牠。其實牠對於我們的功用很大。在日常的生活中，如吃飯，寫字，取物，縫衣等等，凡是用手動作的事情都是要用手指頭的，而手指頭又不得不靠指甲來保護。不然，就很容易受傷，所以我們對於指甲，也應該加以相當的保護，使牠可以保存牠的功用。反過來說，若是我們把牠保護不當，牠就可以危害我們的健康，最大的危害，就是牠爲各種傳染病的媒介，尤以皮膚病傳播最烈。指甲有了這二種相反的情形，我們對於牠，也不得不有二種不同的態度：一方面要保護牠適當，一方面要提防着牠來傳染疾病，現在且把保護牠及提防牠的方法，分別討論一下：

(甲) 防備指甲危害的方法：第一步就是應當把指甲剪短，有一些人，把指甲留得很長，以爲這是一種美觀，豈不知長的指甲，有種種的害處，最明顯的，就是：(一)可以妨礙工作(二)可以傷害身體皮膚(三)可以積

藏污垢，傳染各種疾病，以上三項，以末項爲害最大，因爲指甲既然能夠積藏污垢，則污垢內勢必寄生着各種病菌或蟲卵，這是在所難免的事。這種污垢，很容易的可以進入到我們的身體裡面去，吃東西的時候，牠隨着食物由口內進去，搔癢摸痛的時候，牠可以由皮膚的破口裡傳入，這樣，就可以傳染各種的疾病，尤其是皮膚病，如癬，疥，瘡等等，這種情形，往往因爲自己的疏忽，把病從別人處傳染了來，由身體的一部份傳播到其他部份，然後又傳染給別人，彼此傳染，互相交換，沒有清楚的日子。若是我們能夠把指甲修短，可以少藏些污垢，那末傳染的原料也就減少了大半。第二步工作就是應當常時的洗滌，指甲剪短，雖然可以少積污垢，然而因爲牠的構造如此，使用牠的機會多，所以仍是容易積藏污垢，我們每次洗臉或是洗手的時候，應該留心指甲，把污垢除去，洗滌干淨，這樣可以免除不少傳染疾病的機會！

(乙)保護指甲的方法——保護指甲的方法可以分成兩部份，一種是修理指甲的方法，一種是保護指甲根的方法，修理指甲的目的當然是剪短指甲，在這步「剪短」的工作中我們應當注意幾件事，這也就算爲修理指甲正當的方法了。

在未剪指甲以前，應將雙手在溫水中洗淨，除去指甲內的污垢，再在水內浸數分鐘，等指甲浸軟，然後擦乾用剪子將長餘的指甲一律剪去，剪的時候，應將指甲的兩邊剪短着肉，中間稍長，如此可以保護指甲，不易感受損傷。指甲放在水內浸透，不僅是使指甲變軟，免於修剪時致缺出不齊，且可以減少振動刺激不使指甲變硬變厚或有破裂的危險。

一個細菌的自述

呵！猶如巨雷一聲響的噴嚏，把我從一個櫃台高臺一座鼻子的孔裏打落在地上，雖然是得見了天日，可是我永遠離開我那出身地，再不能同我那親愛的同胞相見了。可惡的凶猛日光又晒得我頭暈目眩，又因環境乾燥，眼見

指甲根保護的方法：指甲係由指甲根往外生長，緣着指甲根的皮肉，往往根緊的貼着指甲以致緣邊皮肉，參差不齊，並且時常發生肉刺，所以應當常常用熱水浸手，使皮肉軟化，然後用濕毛巾，包着指頭，把指甲根緊貼的皮肉，輕輕的往下推動，使指甲根的地方露着較白色的半月形，如以可以使緣邊皮肉整齊又可以免生肉刺。若是皮肉變乾或變硬的時候，可以於每晚臨睡的時候，塗上脂油少許，以資滋潤。如有生長肉刺的時候，應該隨時的把牠剪去，敷上滅菌藥，再行包裹，以免受毒。

以上所說的保護指甲的方法，雖是極細小的事，但是若不小心，恐有碍於身體，若是處理得當，則可防禦疾病的傳染，又可保持手指的整潔，何樂而不爲呢？！

驚 鴻

得我要到絕命的時候。不料一位美貌女郎嫵媚而來，真是平步登雲，我就立刻藏在她的鞋底下，好像坐汽車駕駛機似的就把我帶進她的府上了。當她脫去繡鞋的時候，我就因而親近她那隻白嫩的玉手，立刻就使我精神百倍，飲

不盡的香汗，吃不完的脂肪，我很希望把這裏當作永久的安樂宮。還沒有享受片刻的清福，却又把我請到毛鬆鬆地方去了。噢！摸不清這又是什麼所在，少不得我也應用素日所研究的地質學，細心考察了一番，纔發覺了是耳旁一束頭髮。雖然是芳香撲鼻，油潤非常，但；這並不是我的久居之地。

轉瞬間我又到一個光面平地上，聽見了喝水的聲音，細嚼的響聲，方才辨明白是張紅嘴唇。此後好像騰雲駕霧一般，來往於碗邊箸頭之間，同時我也沾光着飽嘗了燕翅佳肴，酸辣五味，實在口福不淺！

在這人間玩弄戀愛這個把戲的時候，我跟同僚們也共同參加實際場的生活，要知道接吻及握手是我們唯一的航線及軌道，我們也不知寄宿過多少人們的唇口及手指，聽見了多少甘甜親愛的蜜語，跟着也聽了不少的惡言相對的暴詞，世上人心我們到也領悟了不少。

不久一位用手沾吐沫將我送到一張五彩燦爛的大地氈上，花紋奇巧，燦爛無比原來是一張鈔票。同時我遇見許

多異族的朋友們，真是使我應酬不及，談起個個行旅所經歷的事跡，五花八門，無奇不有，誠令我聽來喜不自禁，以後我每日出沒於千萬人們的衣囊之中，也不知道一天要搬幾次家，我也無可奈何，只可聽其自然而已。

有一回我正在衣袋內濃睡之際，忽然一陣喧嘩，圍了一群小學生，聽見他們講的是什麼衛生學，說爲什麼要講衛生，怎樣去掃滅細菌。我立刻就氣的怒衝千丈，可是又使我暗地裏好笑，我們是來無影去無踪的，任憑你們怎樣設法抵制，我們的勢力絕不能掃盡的，任憑你怎樣去宣傳，我們也不會受什麼影響的。

最後我拿小孩子玩具當作臨時棲身之所，不幸我因爲吃飯問題又攀上他那手指上去了，這個孩子真不得了，也不知聽了那個的話，什麼飯前便後都要洗手，用熱水及胰皂給我洗了個滾燙熱水澡，真不好受，又把我沖進又黑又悶的陰溝裏，從此我與世上的關係告一段落，祇得過我那困圍的生活了！

公共衛生之利益

貝滿中學 張慧貞
高中一年級

上古之世，茹毛飲血，架木爲巢，各自爲生，無各人間之交際，無家庭，社會，國家之團結，故亦無所謂衛生，然自近世以來，科學倡明，社會進步，人間交際日繁，而家庭，社會，國家，組織亦日益嚴密，醫術則更較前精進，於是謀人羣幸福，造社會安寧，必賴衛生，此衛生之道不可稍緩者也。

夫衛生者，公共衛生尙焉，蓋吾人之生命，維繫於社會；羣策羣力以謀發展，夫超然獨處與人間斷絕往來者，吾未嘗聞也。故凡事以利我爲度，而他人則何涉於我，此實不通之論。推之於衛生，亦然，只顧私人衛生，乃失却衛生之效也。吾國以前，對公共衛生頗罕注意；然近來國民個人，政府當局亦力謀提倡，自民國十七年北伐告成後，公共衛生稍有進步焉。

苟吾人自己休息之所，而力求清潔，使其合於衛生，

衣服不求其美而舒適即可，食不求其珍而有滋養即可，住不求其華而空氣流通，日光充足即可，對自己之衛生，未曾稍有遺漏，誠可謂盡衛生之道也，誤矣！蓋吾人生於社會，就能脫離公共團體，故吾居於學校，則應注意學校衛生，吾入劇場，電影院，則應注意劇場電影院之衛生，其他公共場所，不勝枚舉，總之，皆須以公共衛生爲前提，如此久之，不懂衛生，推之其他各事，亦可由此習慣而引起其注意公共，公德心遂與之俱生，公共衛生，能引起公德心，此其利一也。

吾人所以能致疾病者，雖因自己之不衛生，食物不謹慎，起居不調節，冷熱不均勻；然亦有由傳染而得者，夫傳染病之速；甚矣！如霍亂，傷寒，赤痢等病，皆急性之傳染病，而肺病，砂眼等病則爲慢性傳染病，無論其爲慢性或急性，然其均行殘害吾人身體有碍健康，此不可諱言

者也，時疫盛行，有朝染病而夕死者，急者甚至數小時即可斃命，可不懼哉！但究其來源傳染病之所以能傳染者，以人多公共場所爲最易，故公共場所，應以公共衛生爲重，使空氣暢流，雖一紙亦不得拋棄於地，不要隨地吐痰，不用公共手巾，如是疾病亦無從傳染矣！然吾國劇場，電影院以及公共場所等，皆不注意公共衛生，衆人擁擠，空氣窒塞，污穢之物隨時擲於地，污穢之水隨時傾於街頭，此致病之由也。一旦傳染疾病，小則自身痛苦，大則性命之憂，錢財受損作事無能，有害前途有礙健康，故公共衛生，可杜絕傳染病，此其利二也。

不注意公共衛生，而傳染病易於蔓延，社會之內，將陷於紛擾狀態，社會乃衆人聚集而成，衆人皆伸吟於病榻，社會必多爲病夫，而社會將停頓，人羣無進展，此不注重公共衛生之害也，吾人既賴社會以生存，必先謀公共衛生而後始能使社會健康，安寧，而後始能謀其他事業進步

，則社會日臻佳境，人羣幸福日昭，故公共衛生能使社會健康，安寧，此其利三也。

社會健康，而後民族始能自強；觀夫現勢，國際之間，弱肉強食，強者勝而弱者敗，吾國屢受外侮，四圍敵國環繞，民族不健康，亦爲一種原因，故有東亞病夫之稱；苟注意公共衛生，社會自可健康，民族自可強盛，洗刷病夫之恥辱，恢復國際間之地位，強敵來而拒之，此有備而無患也。其可得而侵乎？不可侵者，健康之精神也，故公共衛生能使民族強健，國家興旺，此其利四也。

綜上四端，公共衛生之利益，誠非淺鮮，然吾國雖已逐漸注意，只不過少數城市而已，鄉間則仍如未聞，當局雖設法謀其普遍，但尙未見大效，希政府與人民；復繼續努力合作，勉之勿怠，應使公共衛生得能普遍，則吾國前途幸甚！

▲本刊徵稿簡約

- 一、本刊宗旨在推進大衆衛生知識，研討衛生設施，凡關於衛生上之短評，論文，專載，照片，譯述，以及各地衛生設施及工作情形等稿件，均甚歡迎。
- 二、投寄稿件，不論文言白話，務請繕寫清楚，並加新式標點符號。
- 三、翻譯之稿，請將原文題目原著者姓名及出版日期地點詳爲開列。
- 四、外國人名地名及專門學語，均請附註原文。
- 五、稿末請註明姓名地址，以便通信，署名與否聽作者自便。
- 六、投寄之稿，如不掲載，投稿人預先聲明者，當照原址寄還。
- 七、刊載之稿均以本刊爲酬。
- 八、投寄之稿，本刊有酌量刪改之權，但投稿人不願增刪者，應於投稿時預先聲明。
- 九、所投稿件，請於每月十日前寄交本刊編輯委員會收。

編輯者……北平市第一衛生區事務所大衆衛生編輯委員會
 發行者……北平市第一衛生區事務所
 承印者……北平崇文門內蘇州胡同北方印刷所

▲編輯人員

總編輯 容啟榮
 編輯 徐壽諸 高君哲 謝家澤 蔡方進 王琇瑛
 魏文貞 張人俊 伍長庚 吳驥伯

▲本刊廣告章程

- 一、凡擬在本刊登載廣告者，須合本刊宗旨。
- 二、凡醫藥廣告須根據醫藥之學理。不得過事宣傳。
- 三、廣告內容，本刊如有認爲不合規定者，概不登載。
- 四、廣告概以白紙黑字爲原則，如用彩印，每加一色，照廣告費全數加四分之一，並須刊登全頁。
- 五、如用銅版，可由本刊代辦，製版費另收。
- 六、廣告刊費須一次付足，如訂立長期合同，亦可分月交付。
- 七、本刊每月出版一次，廣告底稿至遲須於每月十日以前，送到北平市衛生局第一衛生區事務所庶務室。
- 八、廣告文字，中西文均可，惟底稿須用楷書繕寫，以免錯誤。
- 九、凡在登載廣告期內贈本刊一份。
- 十、廣告費按左列規定收費：

廣告篇幅	全年		半年		每日
	收	費	收	費	
全頁	四十元	二十元	二十元	五元	元
半頁	三十五元	十五元	十五元	三元	元
四分之一頁	十五元	八元	二元	二元	元

衛生家，教育家，衛生教育家！

當您們與人家講演口腔衛生的時候，您是否顧及到或研究過刷牙到底以何種牙刷；何種式樣的牙刷為最合適。我們知道牙齒發生疾病，這牙刷不合宜不能將牙齒刷潔，以及刷牙的方法不合，就是一種很重要的原因。**壽字牌牙刷**就可以免除以上所說的缺點，給您十二分的滿意，不但是為衛生上日用的必需品，而且是教育兒童，輔助衛生教育良好的工具。

◆牠的優點有六：

- 一，精選上品材料，盤工製造，料固工精，定價低廉。
- 二，根據科學原理，經過衛生專家研究。
- 三，刷之弧形，曲度，大小，適合吾人之牙縫，及牙之天然排列。
- 四，刷毛軟硬，參差，合度，用之無損傷牙釉之虞。
- 五，刷柄刷毛完全藥水消毒，無傳染疾病之危險。
- 六，漂製淨白，裝置美觀，以之為贈送友人，誠為良善之禮品。

定價

成人用每百支大洋拾肆元
兒童用每百支大洋捌元

外埠寄費在內——多購特別價廉

中國衛生牙刷工廠謹啓

廠址：北平東城西花廳式號