

保
健
淺
說

特刊

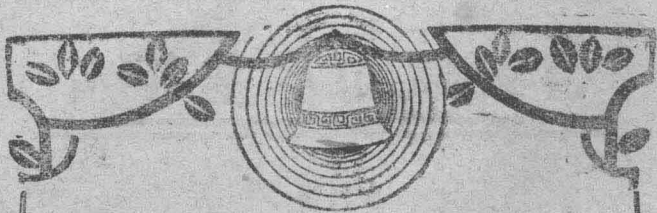
特教叢刊

第一七種

張查理編著

保健淺說

正中書局印行



版權所有
翻印必究

中華民國三十年三月初版
中華民國三十五年二月滬一版

保健淺說

全一冊 定價國幣七角

(外埠酌加運費匯費)

主編者 教育部特種教育委員會

編著者 張查理

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

(1296)

目次

第一章	引言	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第二章	環境衛生	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第一節	空氣日光的重要	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第二節	住宅的注意	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第三節	給水的問題	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第四節	糞便的處理	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第五節	蠅蚊的滅除	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第三章	膳食的衛生	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第一節	營養的成分	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第二節	食物的選擇	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第三節	食物的數量	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第四節	吃飯的方法	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第四章	個人衛生	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
第一節	刷牙和洗澡	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：

第二節	洗臉和取耳	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	一四
第三節	衣服和被褥	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	一五
第四節	運動和休息	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	一六
第五節	惡習與人生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	一七
第六節	體態的關係	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	一八
第七節	心理的衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二〇
第五章	公共衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二〇
第一節	公共衛生的重要	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二〇
第二節	鄉村衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二一
第三節	城鎮衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二一
第六章	學校衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二二
第一節	學校的建築	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二二
第二節	保健的注意	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二三
第三節	缺點的矯正	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二四
第七章	婦嬰衛生	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二五
第一節	孕婦產前的保健	：：：：：：：：：：：：：：：：：：	二五

第二節	孕婦產時的保健	二八
第三節	孕婦產後的保健	二九
第四節	嬰兒的膳食	三〇
第五節	嬰兒的發育	三五
第六節	嬰兒保健的常識	三六
第七節	嬰兒疾病的預防	三七
第八節	嬰兒普通疾病의 看護	三八
第八章	傳染病的預防	三八
第一節	什麼是傳染病	三八
第二節	預防的總論	三九
第三節	傷寒	四〇
第四節	斑疹傷寒	四一
第五節	天花	四二
第六節	麻疹	四二
第七節	猩紅熱	四三
第八節	流行性腦膜炎	四三

第九節 白喉 四四

第十節 霍亂 四四

第十一節 赤痢 四五

第十二節 鼠疫 四五

第十三節 瘧疾 四六

第十四節 肺癆 四六

第十五節 麻瘋 四七

第十六節 鉤蟲病 四八

第一章 引言

保健就是保護個人身體和社會國家健康的意思。國家是由個人集合而成，若是全國的民衆多數都不健康，那個國就是個病國，就是個弱國。所以要打，就叫國家強盛，必得從個人衛生和公共衛生入手。健康的人纔是完全的國民，纔是抗戰的中堅分子。一個健康人有左列的五大特點：

(1) 健康的人纔能抗戰：在抗戰期中，健康的領袖能每天辦十幾小時的公事，精神還很暢旺；健康的官兵，一晝夜不睡不吃，還能繼續打仗；健康的民衆，纔能加班工作，增加生產支持戰局。因爲健康的人能吃能睡，能忍飢，能耐勞，他的胃口好，消化力強，覺得什麼都好吃。夜間睡的很穩，不作惡夢，天亮醒來精神十分充足。整天的工作也不覺得疲乏。不健康的人精神萎靡不振，稍微走點路，出點力，便喘吁吁的，上氣不接下氣。這種人自然談不到抗戰。

(2) 健康的人纔能必勝：身體不健康的人，一遇着難辦的事，就膽怯悲觀起來。身體健康的人，不論遇見什麼難處，他決不灰心，認定前途有莫大的希望。抱着百折不撓的心理，去苦幹，硬幹，實幹，打仗一定必勝，建國一定必成。

(3) 健康的人纔能抵抗疾病：在傳染病流行的時候，身體健康的人就不容易受傳染，雖然受

了傳染也容易醫得好，因為他身體的抵抗力比虛弱的人強。

(4) 健康的人讀書纔有用處；在讀書的時候不知講求衛生，注意運動，把身體弄壞了，畢業以後成爲一個病夫，僥倖不死，也是個廢人，不能把他所學的實用出來。對於家庭是個損失，對於社會毫無貢獻。

(5) 健康的人事業纔能發達；種田的人身體健康纔能種得好，作工的人身體健康纔能作得好，經營商業的人身體健康纔能經營得好。換句話說，不健康的人什麼事都不能作得好。若想事業發達，經濟充裕，非講求衛生不可。況且就是有了很多的錢，身體不好，天天鬧病，也不能享着什麼幸福。

初生的小孩，除了他的父母有病，先天不足，身體都是健康的，所以慢慢軟弱起來的緣故，就是因爲沒有保護好小孩的胃口，祇喜歡吃天然的食物，像母乳、牛奶、雞蛋、藥品一類清淡的東西。成年的人偏要吃油膩和酸辣的東西，甚至有人專愛吃臭鴨蛋、糟豆腐等腐敗的東西。還有煙酒及其他含有毒質的東西，不但不能充飢止渴，而且對於人的身體有很大的害處。若把這些東西給小孩子，他一定不會要的小孩子總是喜歡到外邊空氣新鮮的地方跑跑跳跳的玩耍，成人一天到晚總是喜歡在屋子裏，懶得出去運動。小孩子喜歡穿寬大的衣服鞋子，成人偏要去穿瘦的小的，以爲好看。小孩天黑了就睡，天亮了就起來，成人往往有半夜不睡，天明不起的壞習慣。小孩遇着不遂心的事就放聲一哭，轉眼就笑，成人却不能明心見性，所以我們若是想恢復健康，最好儘量設法回到小孩

時代的生活，雖不能稍不如意就放聲大哭，但也要把話說開，不要放在心裏叫精神總不愉快。

保護身體健康的方法很是簡單。一個是幫助身體吸取和運用對於身體有益的東西，一個是幫助身體排出和阻止對於身體有害的東西。在幫助吸取一方面，就像呼吸須要選擇新鮮的空氣，飲食須要選擇有滋養的食物，時常運動，使血液流通，增加氧化的作用，增強消化的力量，使身體生肌長肉。在幫助排出一方面，就是應當多喝開水，通利小便，把血裏不潔淨的物質排出；多吃青菜、水果，通利大便，不叫腐敗的食物在腸子裏停留；多運動，多出汗，也能把身體一部分的毒質排洩出去，常洗澡，把毛孔弄得乾乾淨淨的，汗就容易出來。身體裏沒有一點廢物停留，身體自然健康，精神自然充足。

第二章 環境衛生

第一節 空氣日光的重要

我們幾天不吃飯，不至於餓死，但是幾分鐘不吸空氣就要悶死。空氣對於人的生命比食物還要重要得多。空氣的用處就是清血。潔淨的紅色血，流行全身以後，就成了污血，變為紫色。我們手背上藍紫色的長條就是蓮血回心的靜脈管。污血由心流到肺臟，和空氣接觸就變成紅色潔淨的血，再流回心來，運行到全身。

生活在新鮮空氣裏的鄉下人身體，總比住在污濁空氣裏的城市人強健得多。鄉下人很少得肺癆病的。空氣污濁是傳染肺癆病最大的原因。日光能殺病菌，免潮濕，也能叫空氣流動，所以空氣和日光，是保護健康的兩種寶貝。有人以為講衛生是必需用錢的，請問關係健康最重要的空氣，日光不是不費我們一文錢嗎？

空氣污濁的原因：(1)呼吸 呼吸的時候是把氧氣吸入，碳酸氣排出。在一個空氣不很流通的屋裏，人數若多，很短的時間，空氣就充滿了碳酸氣，人們便覺着頭暈。(2)煙氣 在屋裏燒火，生爐子，點油燈，所出的煙都是碳酸氣，碳酸氣多了，空氣自然污濁。(3)灰塵 灰塵裏有很多致病的微生物，所以在灰塵太大的空氣裏，呼吸是容易得病的。(4)分解的東西 就像糞、尿、髒水和壞了的食物發生臭味，都能叫空氣污濁。

空氣衛生的要點

(1)呼吸的時候應當閉着口，只用鼻子呼吸。因為鼻孔裏的鼻毛，在吸氣的時候能把空氣中的灰塵擋住，免得進入肺裏。鼻腔裏的粘膜血管很多，冬天的冷空氣經過鼻腔的粘膜，就變溫暖，所以用鼻子呼吸益處很大。

(2)若是可能的話，就當在戶外空氣新鮮的地方工作、讀書、遊戲。

(3)在星期日或是其他休假的日子，都當到野外旅行，登山、泅水、運動身體。

(4)睡的時候都當開窗，叫屋裏的空氣新鮮。若是一夜關着窗，屋裏的空氣就要十分污濁。

然在屋裏的人自己不甚覺得，但是如果清晨起來到外邊走走，再回到屋裏就會覺出這不好的氣味。

(5) 睡的時候沒有蚊子千萬不要掛帳子。在有蚊子的時候要掛紗帳，決不可掛厚布做的帳子。冬天睡覺不可用被蒙頭。若是怕冷可以作一個睡帽。蒙頭睡覺是妨礙健康的一種壞習慣。

(6) 應當早睡早起。晚間屋裏的空氣污濁，早晨戶外的空氣新鮮，所以晚睡晚起是不合乎衛生的。

(7) 決不可用雞毛帚揮灰塵。掃地必先噴水，因為用雞毛帚揮灰塵和不噴水掃地都能叫灰塵飛揚起來，使空氣污濁。

第二節 住宅的注意

住宅和人的健康關係很大，應當注意下列幾點：

(1) 造房子應當選擇高燥的地方，潮氣少而空氣清。在窪地池塘旁邊居住很容易得風濕、瘧疾、肺癆等症。

(2) 房屋的方向應當略偏東南或西南，因為屋裏可以多得日光。日光能叫空氣流通，而且能去地面和屋裏的濕氣。所以通常不應當住暗濕的地窖。

(3) 房子應當多開窗。不但有前窗，最好也有後窗，叫空氣得以流通。屋裏多進日光，叫濁氣容

易宜散。地下的濕氣，很妨礙健康，倘或沒有地板，更常常開窗把地吹乾。若能再用石灰、乾沙撒上，那更好了。

(4) 屋裏的光線須充足。若是光線不足，日久眼睛就變成近視。不過光線直接射在眼上也有害處。日光或是燈光，都以由左側射來的好。

(5) 住宅周圍應當栽種樹木，因為植物能清潔土質，但也不可過多，以免擋住太陽光線的射入。

第三節 給水的問題

水比食物還要緊得多，不吃食物只喝水，能活二十幾天，若是連水也喝不着，五天就要死了。水在人的身體裏，正像長江大河，有灌溉滋潤的效用。但是水裏有毒或是微生物，吃下去也會生病。所吃的水最好是經過沙濾和消毒的自來水，但是在設備上需要很多的錢，不容易辦到，祇得用井水、河水、塘水。這三種比較起來，以井水為最好，河水次之，塘水最壞。吃不潔淨的水能得霍亂、傷寒、痢疾等症。

井水 (1) 打井的地點應該離開廁所或臭水溝十五丈。(2) 最好是打俗名叫機器井的。機器井沒有井口，灰塵不能落到井裏，污水也不能直接流到井裏。地下的水有兩層，第一層水離地面太近，污水還是容易滲進去，所以最好是把井打的很深，打到了第二層水。(3) 若是打不起機器井，

也應當把井臺子築的高出地面一尺，以防不潔的水流入。(4)井口必得加蓋。(5)在井的旁邊不准洗衣服，洗菜蔬，和洗脚。(6)每年夏天應當淘一次井，把井底不潔的東西淘出去。

河水 住在江河的附近多半是吃江河的水，但大家都不應當在江河裏洗衣服，洗菜蔬，洗馬桶纔好，免得傳染疾病。

塘水 塘水是死水，所以最不好。在不得已必須吃塘水的時候，大家必須絕對的不在吃水塘裏洗衣服，洗菜蔬，洗馬桶，保持大家的健康。

潔淨水的方法 除了很好的自來水以外，一切井水，河水，塘水必須消毒纔可入口。把水煮沸幾分鐘就能殺死一切的細菌。洗碗碟，筷子最好也用開水。在霍亂，傷寒，和痢疾流行的時候更不當喝沒煮沸的水，和用沒煮沸的水洗碗筷，以免傳染混濁的河水，塘水。當用明礬澄清。在霍亂流行的時候，當用漂白粉或高錳酸鉀消毒，或是用沙濾器濾水，但是限於經濟，不易作到。

第四節 糞便的處理

(1)廁所 廁所最好是單修一個小房，加上紗門紗窗。廁所裏放上一小堆沙子，灰土，和一個小鏟子，大便以後用小鏟子撒上一層灰土。公共廁所，就當每一個格子放上一堆沙土。在不能修廁所，和雖有房間而做不起紗門紗窗的時候，放一堆砂土在糞坑的旁邊是必得辦的一件事。糞坑裏外應當打掃潔淨。

(2) 糞缸 用作肥田的糞缸，應當放在離住宅稍遠的地方。缸上應當加蓋。

(3) 糞窖 應當離住宅遠些，鑿得很深，口小底大。糞的水平面常要保持在地面下二三尺。最好能用板子全蓋上，就是蓋上一半也很好，因為蠅子不喜歡到又深又黑的地方去。

(4) 乾糞堆 應用灰土蓋上，或是用稀泥封嚴，免得蠅子產卵，就是產卵成蛆也能悶死。

第五節 蠅蚊的滅除

一、滅蠅

蠅子能傳染痢疾霍亂，致人於死命。蠅的發育先從卵起，卵一天就變成蛆，蛆九天變成蛹，蛹五天變成蠅。雌蠅生後九天就能產卵，每次產卵七十五到一百粒。一對蠅子從四月起到八月，它們的子孫若是都能生存，當要有一九一、〇一〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇、〇〇〇。這個數目簡直是數不過來，所以滅蠅應當從春天入手，春天殺死一個雌蠅，秋天就能減少千千萬萬的蠅子蠅孫。

蠅是傳染病的媒介，它的腳上有很多的細毛，若是它在患痢疾霍亂的糞便上，或是在患霍亂的人所吐的東西上跑過一次，那傳染疾病的微生物就很容易粘在它的腳的細毛上。等到它飛在我們的飯、菜、碗、碟、匙、筷上，微生物就落在飯、菜、碗、碟、匙、筷上。我們吃飯吃菜的時候，就把這種微生物吃到肚裏，就受了傳染，所以預防痢疾、霍亂必先滅蠅。預防蠅蛆發生和殺蠅蛆，是要把糞便、污水、垃

圾好好地處理。糞便的處理已詳上節，污水、垃圾的處理詳於第五章第二節城鎮衛生。

防蠅和殺蠅的方法

(1) 夏天都應當有紗門紗窗，沒有鐵紗就用本地織的大孔稀布紗門太貴，竹簾也有相當的
用處。

(2) 用蠅拍打蠅拍可以用鐵紗做，可以用竹子做。竹拍的做法就是把口徑一寸多、長一尺多的竹筒留出一個把子來，把其餘的劈成細篾子，分散開像一把扇子，用幾根橫徑篾子紮住，便可使用了。或是用一小塊牛皮打上一些像黃豆大小的孔，安上一個把子也可做打蠅拍。

(3) 買點皮絲煙和一點水和燒酒，平鋪在竹片上，把竹片放在水盆上，蠅子吃了就能醉死而跌倒在盆裏。

(4) 黏蠅紙、捕蠅籠、捕蠅罩等都很有用，不過要多用錢，或是有錢也買不到。

二、滅蚊

蚊子種類很多，作瘧疾傳染媒介的叫「瘧蚊族」。瘧蚊族停立的時候它的身體和停立的平面成一個直角，旁的蚊族的身體和停立的平面幾成平行。雌蚊是在水裏產卵，一兩天以後卵就變成子子，在水裏游行，一星期以內，子子就成蛹，再過三兩天蛹就變成蚊子。防蚊的方法分爲防蚊子滋生和防蚊子刺咬，第二個法子比較容易辦一點。

防蚊子滋生的方法

(1) 院內的水缸和井都應當加盖，房屋四周若有淤水，就當用溝引出去，或是用土填平，叫蚊子沒有產卵和孵化的地方。

(2) 池塘大的不能填平，可以養魚，魚能吃蚊子的子子和蛹，但是池子邊上不要種花草，免得它們躲在裏面。

(3) 在池塘水面上噴煤油，能把子子和蛹死把巴黎綠撒在池塘裏也能殺死子子，但是這兩種法子都很費錢，難以作到。

防蚊子刺咬的方法

(1) 和防蠅一樣，夏天都當有紗門紗窗，沒有鐵紗可以用本地織的大孔稀布。稀布門易破，竹簾也有相當的用處。

(2) 蚊帳，應當用大孔的帳紗或是稀布做成，不可用厚布做。在旅行的時候可以帶一個頭罩子（頭部的小蚊帳），若是沒有，可以帶一塊紗布臨時用竹棍子等搭一個架子，遮上紗布，把頭放在裏邊，身體手足全都用單被蓋嚴。在蚊子多的地方蚊帳還要做一個底，或是長一點把四邊壓好。

(3) 蚊香，蚊香好的可以把蚊子薰暈，薰死，在鄉下買不起蚊香，就得在天將黑的時候屋裏點着艾蒿或他種蒿草，把窗門大開，一方面能把屋裏的蚊子驅出去，一方面能防止屋外的蚊子跑進來。

第三章 膳食的衛生

第一節 營養的成分

食物的營養成分，按照化學來講，可分為蛋白質、脂肪、碳水化合物、無機鹽類、維生素和水。

(1) 蛋白質 如雞蛋、魚肉等所含有的動物蛋白質，和豆類等所含有的植物蛋白質，是構造人體血肉等不可缺的物質。

(2) 脂肪 如豬油、牛油等所含有的動物油，和菜油、花生油、香油等植物油，能發生體溫和增長能力。

(3) 碳水化合物 如米、麵、糖、山藥豆（洋芋）、紅薯等類的東西含有最多，也能發生體溫增長能力。

(4) 無機鹽類 包含食鹽和鐵、鈣、磷等質。能構造骨骼，調節生理。

(5) 維生素 能幫助人的生長，和防止營養不良的病症，分為若干種類。甲種維生素能預防乾眼病和增加身體的抗病力。乙種維生素能預防腳氣病。丙種維生素能預防皮下和牙齦流血。壞血病。丁種維生素能預防骨頭彎曲的佝僂病。鮮菜和鮮果裏頭含的維生素最多，所以若是可能的話，就應當多吃新鮮的菜蔬水果。

第二節 食物的選擇

(1) 粗米和粗麵比較白米白麵所含的乙種維生素、蛋白質、和無機鹽類多。

(2) 中國普通食物裏的蛋白質多是從米麥得來，打算從雞蛋、牛奶、肉類得蛋白質是做不到的。但是米麥的蛋白質不多，應當加上豆類補其不足。若是能用豆量替代米麵量到四分之一就更好了。

牛奶雞蛋是正在發育的幼年兒童所必需的東西，若是吃不起牛奶，每天最好能吃一兩個雞蛋。

(3) 應當多吃菜蔬豆腐，若是買不到青菜的時候應當多吃黃豆芽綠豆芽等。不應當用木耳、金針、粉絲、粉皮等作主要的菜蔬。新鮮菜含很多的維生素，鹹菜就差的多。鄉間的園邊、溝緣上應當多種菜蔬，多吃菜蔬就可增加人的健康。

(4) 不可吃生的菜蔬，因為生菜上有微生物和寄生蟲的卵，吃了有傳染病症的危險。煮的時候不可太久，太久維生素就要毀壞。炒菜是比較好些，若是燉菜，應當把湯先燒開了，再把菜放進去，煮五分到十分鐘，細菌既死，維生素也可保全。

(5) 不可吃生爛的水果，和街上有蠅子光顧過的東西。不新鮮的魚肉和有壞味的陳菜都不可入口。病死的雞鴨豬羊牛馬的肉更不可吃。

第三節 食物的數量

平常人以爲多吃食物身體一定健壯，其實身體得益的多少，全靠消化力的強弱。若是吃的太多，消化不了，不但無益，而且有損，因爲沒消化的食物存在肚子裏是有毒的，好像火爐一樣。若是加炭太多，不但火不能旺，而且生出有毒的烟氣來。所以吃東西以能消化得了爲最適宜。

第四節 吃飯的方法

(1) 吃飯不可狼吞虎嚥，必得細細嚼碎，纔能消化。穀類的食物當用牙齒先把它磨碎，加上口涎（唾沫），然後纔好消化，不然囫圇吃下去，在胃腸裏就叫人感覺不舒服。

(2) 吃飯的時候快快樂樂的，胃裏纔能多生消化液，憂慮和思想都能少生胃液，叫人消化不良。

(3) 吃東西要有一定的時候，每日三餐，是最好的習慣。吃的次數太多，胃腸總不得休息，一定要得消化不良的病。

(4) 應當分食。大家同在一個菜碗裏吃菜喝湯，很容易傳染肺癆病。最好能各人有各人的碗筷，各人洗各人的碗筷，也不在一起放着。用公用的筷子和匙子取在自己碟裏或是碗裏再吃學校裏或是家裏有患癆病的，更當用分食的方法。

第四章 個人衛生

第一節 刷牙和洗澡

一、刷牙

牙齒不潔淨，能妨礙人的健康。最好是每飯後都刷一次。若是作不到三次，就應當在睡覺以前刷牙。這比早晨刷牙重要的多，因為晚上刷牙能免得牙上粘的東西，夜間在口裏腐敗。清晨起來，若是沒有工夫，祇要漱漱口就行了。牙膏、牙粉太貴的時候，食鹽和肥皂也好用。用肥皂第一兩次雖然覺得不很好，習慣了就不覺得怎樣。

二、洗澡

不洗澡的人，皮上的毛孔都被灰垢堵住，就不能自由排洩身上的毒質，人的身體慢慢就會軟弱起來。洗澡的習慣應當從小養成的時候養成。夏天應當每天洗一次，冬天至少每星期洗一次。沒有大洗澡盆，大洗衣盆就行。夏天用冷水洗，冬天燒兩壺開水，攪些冷水也就行了。鄉村根本沒有澡堂，城市的澡堂，池子太髒，盆子太貴，在家裏洗洗又潔淨又省錢。手脚容易污穢，飯前應當洗手，睡前應當洗腳。在江邊住的，夏天應當天天洗澡。海水浴對於身體更有益處。

第二節 洗臉和取耳

一、洗臉

臉盆和面巾必得各人有各人的，不然一個人有砂眼，全家的人都要得砂眼。砂眼是眼睛百病之源，也是瞎眼最重要的原因。實在是令人可怕。公共場所的帕子（手巾把）萬不可用。用時也千萬不要擦眼睛。手不乾淨也不要擦眼，因為指上常有細菌，容易傳染到眼睛上。

二、取耳

叫理髮匠取耳是一件頂危險的事。因為耳勺子能傳染疾病。中耳得了病，輕則流膿出水，耳聾發聾，重則傳到腦子裏就要致命。

第二節 衣服和被褥

一、衣服

衣服主要的目的是遮蔽身體，取暖防寒。所以衣服不當過於瘦小，專求時髦，應當輕煖合體，衣料堅固，價錢便宜。衣服寬大舒適，身體可以發育無礙，血液可以暢流無阻。領子千萬不可太小，妨礙呼吸。吾國有錢的人自幼就穿的太多，運動既不靈活，體質就不健壯，能抗冷的習慣，是要從小孩的時候養成。貼身的襪衣襯褲，應當常洗。若是髒了，布上通氣的空隙就要堵住，空氣不能流通，很與健康有礙。

鞋襪也要合腳，不可過於瘦小。女人的鞋根高過一寸，她的腳就要受屈，將來在行路上一定不

能得力。

二、被褥

被褥和枕頭不當過硬，以免妨礙血的運行。被單被褥應當常洗，被枕也應當常曬，叫它乾燥，把已經吸收的敗氣放出去，再換上一些於人身有益的良好空氣。

第四節 運動和休息

一、運動

運動也是叫人身體潔淨的一個方法。人在運動的時候呼吸比平常加快，能使肺呼出大量的碳酸氣來，同時血液流暢，出汗也多，大小便也通順，身體裏的廢物就能排洩乾淨。運動也能叫胃口好，飯量大，消化力強，食物裏的滋養料得以完全吸收，肌肉自然發達，身體自然健壯。在戶外運動可以多吸新鮮空氣，益處更大。運動要有節制，要有規律。每天一兩次，不可間斷。運動不可過於猛烈，氣短心弱的人更當謹慎。球類是很好的運動，散步也是一種很和平的運動。沒有事情可以到外邊散步，不當終日坐在茶館裏閑談。

二、休息

適當的休息和適當的運動是一樣的重要。因為疲乏的肌肉和腦子，惟有休息纔能恢復它的能力。睡眠是最重要的休息。

十歲以下的小孩每晝夜至少當睡十小時，二十歲以下的少年每晝夜當睡九小時，三十歲以下每晝夜當睡八小時，三十歲以上七小時便可以。半小時至一小時的午睡是有益處的。飯前飯後都應當休息十分或二十分鐘。每逢星期日應當休息一天，冬天夏天也應當休息幾個星期。勞力的人休息的時候可以看書寫字，用腦力的人休息的時候可以種樹栽花。更換工作，改變環境，是於人有益的。

整天不休息繼續工作，人的精神體力都受不住。有充分的休息，精神充足，工作時間雖少，效率却大的多。

第五節 惡習與人生

一、喝酒

酒是一種興奮劑，在快樂的時候少喝一點可以助興，但是喝的太多到了醉的地步就與人的品德身體都有妨礙。若是天天喝酒，量數雖小，也能得慢性中毒。肝臟受害全身胖腫，神經系受害，四肢癱瘓這種習慣一旦養成就不易改，所以最好是根本不喝。

二、吸煙

菸草裏都含菸鹼，能阻礙少年人的營養和發育，所以少年人千萬不可吸煙。成人吸煙有節制沒有什麼大害。若是吸的太多也能中毒，叫記憶力減少，得神經麻痺的病，或有害視力，竟至瞎眼。

三、鴉片

鴉片的毒力比烟酒大的多，嗎啡、白面，都是鴉片的精，吸食鴉片、白面，注射嗎啡，身體瘦弱，精神頹喪，品德卑陋，不易戒除。入癮的原因大都是用它消遣，或是用它止痛。正常的消遣方法很多，千萬不要吸鴉片作消遣，止痛的藥材也很多，千萬不要吸鴉片止痛。

四、嫖賭

嫖賭除了傾家蕩產，敗壞品德之外，也是最不講衛生的惡習。賭博坐在空氣沉悶的屋子裏，整天整夜也不休息，也不運動，輸了錢精神上又受很大的刺激，贏了錢不是吃鴉片，就是逛嫖窩，子更是不合衛生。不但是自己得了花柳病，爛鼻子，瞎眼睛，發瘋狂，而且能傳染妻室以及子孫後代，叫他們也爛鼻子，瞎眼睛，得精神病。自作自受，罪有應得，但是怎能對得起妻室子孫呢？

第六節 體態的關係

體態都當以軍人為標準，胸向前，肩向後，身體挺直。體態不正常的原因很多，害處很大，必須設法矯正。

體態不端正的原因

- (1) 營養不足
- (2) 缺少運動

(3) 過於疲勞。

(4) 教育上的缺點。守舊的人以為挺胸擡頭為狂傲，以彎腰駝背為謙恭，這真是不懂衛生的道理。

體態不端正的害處

(1) 體態不端正足以妨礙呼吸。在彎腰駝背的時候，胸腔減小，肺不能盡量擴張，所以不能多吸入含氧氣的新鮮空氣，妨礙健康。

(2) 體態不端正能阻止血液流通。全身回心的血都經過胸腹的大靜脈，在彎腰駝背的時候，這種靜脈管子便受壓迫，血就不容易回心。血脈不靈活，身體自然吃虧。

(3) 體態不端正很不雅觀。垂頭聳肩，彎腰駝背，不但是個病夫和老者的樣子，日久一定成了一個真正的病夫和少年的老者。年輕的人應當身體挺直，顯出一種英雄有為的氣概。

體態不端正的矯正方法

(1) 幼年發育的時期必須注重營養的充足。除了多吃青菜水菓和豆類之外，應當喝牛奶，吃雞蛋，實在買不起牛奶，每天也當吃一兩個雞蛋。

(2) 注意戶外的運動。

(3) 應當有充分的休息。除非在軍事緊張期中，努力的人每天作事不好過八小時，勞心的人每天作事不好過六小時。

第七節 心理的衛生

心理衛生是個人衛生最重要的一項。若是精神上不愉快，吃也吃不下，睡也睡不着，身體自然不能健康。心理衛生簡略的分作左列三項：

(1) 不悲觀 一切的事都要抱着樂觀的態度，往前邁進。在發生意外事件的時候，就要退一步想。比方說家裏死了一條牛，固然是不幸，但是你要想，總比兩條牛，連兩頭豬，四隻羊，十隻鷄一齊都死好的多了。

(2) 不畏難 遇到困難的事，應當鼓着勇氣，繼續努力，自信終有成功的一天。千萬不可一見難事，飯也不吃，睡也不睡，以致憂鬱成病。

(3) 講道德 人若以忠孝仁愛信義和平為標準，就沒有什麼嫉妬怨恨。精神暢快，身體自然強壯。

第五章 公共衛生

第一節 公共衛生的重要

個人衛生之外又要講求公共衛生。因為一個人要講衛生，他的同村同城的人都不講衛生，發

便、污水、蚊蠅到處都有，他一個人也沒有辦法。街上的糞廠或是其他妨礙公共衛生的營業，專靠個人的力量也沒有法子去干涉，所以必得組織公共衛生機關，辦理公共衛生事業，去宣傳、教育、取締，建設纔能完全達到健康的目的。

第二節 鄉村衛生

- (1) 飲水的衛生參考第三章第一節。
- (2) 住宅前後不可積存污水，應當用土填平，或是掘溝洩出。
- (3) 豬牛等動物應當另有豬圈、牛棚，不可同住一屋。
- (4) 院裏和街上的牛馬糞必得時常掃淨。
- (5) 糞坑糞缸應當放在田裏，不可放在院裏，或是街上。
- (6) 棺材應當埋在四五尺以至一丈以下，決不可放在地面上，僅僅用草蓋住，或是用磚砌上。
- (7) 小孩生後一兩個星期就當種痘，第二年種一次，六歲再種一次。

第二節 城鎮衛生

有市政府的大城市，一切公共衛生自有專家主持，本節所說的是指小城和集鎮而言。

- (1) 廁所 應當設立公共廁所（參考第二章第四節），招商承辦，按時運出肥田。

(2) 陰溝 城鎮應修有蓋的陰溝，以洩廚房穢水，洗衣水，和雨水。陰溝開口的地方應當遠離住宅，而且在城鎮的下流，不加蓋的陽溝，是蠅蛆聚集的地方，實在有礙衛生。

(3) 垃圾箱 廚房的殘渣，菜市的餘屑，不宜隨便拋棄，應當倒在垃圾箱裏，由人包辦運去喂豬灰渣碎物，可用以墊平低窪的地方。

(4) 粉房、豆腐房、造皮廠、屠宰場都應當規定在城鎮的一角，使污水就近由陰溝流到郊外，免得臭氣薰人，蚊蠅滋生。

(5) 牛奶房的清潔應當特別注意，免得傳染疾病。

(6) 在郊外應當設立公墓，死人的棺材不准停在廟裏，提倡死後就成殮下葬，不要在家裏停留多日。

(7) 最好各縣都立一個縣立醫院，平時對於貧人免費醫治，有傳染病的時候主持防疫的工作。

第六章 學校衛生

第一節 學校的建築

(1) 課堂宿舍的地基應當很高，最好能有地板，以免潮濕。

- (2) 校舍應當光線充足，不要有廊簷，把屋子遮的暗黑。
- (3) 應當多修窗，常開窗，叫空氣流通。
- (4) 校舍在可能的範圍內都當高大散開，不可擁擠在一處。
- (5) 廁所不當接近廚房、飯廳。

第二節 保健的注意

- (1) 學校都當有校醫，由醫生擔任，不能天天到校，也應當一個星期到校幾次。
- (2) 時常由校醫本人或請旁人作衛生講演。
- (3) 學生每學年至少檢查體格一次。
- (4) 學校應當設一個小規模的醫藥室。
- (5) 上課鐘點不可過多，叫學生太疲乏了。每天正課六小時，自習兩小時就滿夠用。不應當給學生太多的習字、算題、日記等工作，必得叫他有運動和休息的時間，以免有傷他的腦力和體力。
- (6) 應當有一個大運動場，和多種運動的器具。小學生應當每天在運動場作兩小時以上的遊戲和體操。
- (7) 在天氣好的時候，應當在日光底下或是樹林裏頭上課。
- (8) 校舍都當放痰盂，不准隨地吐痰。

(9) 在課堂坐着必得正直，不可屈背歪肩。

(10) 小學校的桌椅不可太高，或是太低，以保持學生的體態。

(11) 晚間自習燈光要亮，免得傷眼睛。

(12) 學生時代必得養成早睡早起的習慣。

(13) 飯後必先散步休息，然後讀書。吃了飯就伏在桌子上讀書寫字，長久以後一定會得消化不良的病。

(14) 學生用功當在平日，千萬不好等到考的時候顧不得吃，顧不得睡，埋頭強記，以致身體腦力同時受傷。

(15) 小學生每年或每隔一年種痘一次。

(16) 患麻疹猩紅熱的學生必得等到皮膚完全脫淨，天花的痂子完全脫掉以後，纔准上學，以免傳染。

第二節 缺點的矯正

(1) 近視應當配近視眼鏡。中國人對於戴近視鏡有兩個錯的觀點，一個是以爲戴近視鏡會越帶越深，一個是戴眼鏡見人沒有禮貌。殊不知患近視的越看不清楚，眼睛越得用力去看，越用力，近視越易變深。戴上合式的近視眼鏡，把缺點矯正過來，近視的程度不但不會變深，有的時候反能

完全停止，就是變深也比較慢的多。戴眼鏡見人沒有禮貌這是一種見解，應當把它打破。

(2) 砂眼 患砂眼的學生應當請校醫或是護士天天上藥，並且絕對不許和人家公用面盆面巾。

(3) 耳鼻有病，扁桃體肥大，都當治療。

(4) 淋巴腺和脾臟變大應當請教醫生。

(5) 牙有壞的應請牙醫診治。

(6) 有疝氣的應當到醫院施行手術。

(7) 皮膚有病應當上藥。

(8) 心臟有病不可作劇烈的運動。

(9) 有肺癆病應當退學療養。

第七章 婦嬰衛生

第一節 孕婦產前的保健

一月經 結婚的婦女，月經正常，遇期不見，就有懷孕的可能，若是附近有醫院，就當求醫生檢查，看看是不是受孕，不知道受孕，忽略了孕期的衛生，常有得病的可能。

二、初次檢查 若是已經受孕，就當檢查全身，看看有沒有疾病，能不能讓她繼續懷孕，因為肺癆、心病和花柳病對於孕婦和胎兒都有害處，心病重的必須考慮是否應引小產，以保全孕婦的性命。花柳病須及早治愈，免得生下不健全的嬰兒。

三、妊期 妊期一共大約二百八十天。從末一次月經來的日子起，往後推算三個月，再加上七至十天，就是預定的臨盆期，（陽曆推算加七天，陰曆加十天）。例如末次月經是廿七年十二月五日來的，向後推算三個月是九月五日，再加上十天，是九月十五日，她的預定的臨盆期就是廿八年九月十五日。不知道預定的臨盆期就不能準備一切，臨時慌慌忙忙，很有發生危險的可能。

四、骨盆的測量 在第一次檢查的時候就當測量骨盆，特別是初產婦，看看是不是正常。骨盆狹窄的，應當聽醫生的指導，或是引早產，或是用剖腹產術以救母子。因為骨盆狹窄，胎兒下不來，於母子的性命都有危險。

五、孕期中間的檢查 孕期中若是可能的話，應當按期請醫生檢查。從第二個月到第六個月應當每月檢查一次，七八兩個月每兩個星期檢查一次。末後一個月每星期一次。不然孕期中發生了疾病，不能趕早治療，對於孕婦和胎兒都有莫大的關係。

六、胎的方位 胎的方位有正常的和異常的，當請醫生檢查，加以矯正。若是沒有矯正發生難產，勢必損害孕婦和胎兒之性命。

七、孕期衛生

飲食 可以隨便吃飯，但是不要多吃肉類，應當常吃蔬菜、水果，多喝水。煙、酒、濃茶和勞的有刺激性東西都當禁忌。多吃肉類是有害於腎臟的。

睡眠 每天除夜間睡八小時，午間也應當睡一兩小時，到孕期末月更當多睡，充分休息。

運動 每天清晨到戶外作柔軟體操，或是散步半小時，不可作劇烈運動。孕期末月更忌勞苦運動過度能致流產和小產。

洗澡 在妊期的前六個月，若是可能的話，應當隔一天洗一次澡。末後的三個月只當用水擦身，不當洗盆湯。妊期不可洗陰道，末後一個月洗澡或洗陰道，都有墮胎的危險。

乳房 在妊期中的乳房最容易傳染，所以應當保持清潔，常換繡衣，常用溫水洗，用油類（以甘油為最好）塗擦，以免破裂和傳染。

操作 在妊期中除了最後一個月以外都可作日常的家事，但是妊期不可舉重東西，或是攀高，若是可能的話最好不作洗衣服等用大氣力的工作。末後一個月更當謹慎，以免墮胎。

排便 大便應當每天一次小便也得通暢。若是附近有醫院，應當檢查小便，以防腎病孕婦有腎病能引起胎毒、抽風、浮腫和墮胎。

陰戶 妊期中陰戶必得清潔，常用溫水洗。若有白帶應當請醫生檢查，千萬不可自己洗陰道，用坐藥，或是叫舊式產婆的手探入陰道，以免發生墮胎或致命的產後發燒。

房事 在妊期中應當節制房事，頭三個月和後三個月都當禁絕，以免墮胎，或產後發燒。

病症 遇有厲害的嘔吐、眼花、頭暈、小便減少、腿腫的時候，應當立刻請醫生檢查，以免發生致命的胎毒。

第二節 孕婦產時的保健

一、末次檢查 在預定的臨盆期的前幾天應當請醫生檢查一次，斷定胎的方位、胎的大小和骨盆的比率、孕婦的體力，以免臨盆時發生危險胎的方位異常、胎兒過大、骨盆狹窄，都要難產，關係母子的性命，必得先期有所準備。

二、請醫生或助產士 在預定臨盆期的左右發現肚子痛，應當請醫生或是助產士檢查，準備在家裏生產，或是到醫院生產，千萬不可請舊式產婆或未受過產科訓練的親朋接產，以免嬰兒或是產婦發生性命的危險。舊式產婆一點消毒和產科學識都沒有，遇着「常產」也每易叫孕婦染病，遇到「難產」就有殘殺嬰兒和產婦的可能。

三、消毒 臨盆時最注意的是消毒，陰戶和「接生的」兩手都得用藥水消毒。墊布最好是用乾蒸器蒸過，沒有乾蒸器，用蒸籠或是在鍋的簾子上蒸了，烤乾也行。剪臍帶的剪刀應當用水煮，或是用酒精泡過。包臍帶的布最好是蒸的紗布。若是臨時沒有時間蒸，用一塊白布浸在燒酒內取出，用也很好。孕婦產後發燒，嬰兒抽七日風，都是消毒沒辦到好處的緣故。

四、臨盆 羊水沒流出以前，孕婦可以隨意行動。羊水流出來以後，孕婦應當躺臥床上，到痛疼

加重的時候應當使勁往下逼胎，不可急躁，沒到實在忍不住痛的時候，不可使勁，以免疲乏，發生難產。嬰兒生下來以後，應當注意流血，因為血流的太多，即有性命的危險。

五、不要探陰道。除了醫生或是助產士以外，不准舊式產婆或是普通的老太太探陰道，以免傳染，發生產後發燒的重症。

六、縫補陰戶。在生產的時候，陰戶破裂，應當立時縫上，裂口不縫，容易染病，或是陰戶變形。

七、陰戶墊子。嬰兒下來以後，應當用消毒的紗布抵壓陰戶，以免染毒。

八、滴眼藥。嬰兒產出以後，就當用百分之一硝酸銀水，每眼滴上一滴，以免孕婦有淋症，嬰兒過產道的時候，傳到眼睛裏，幾天之內就要害瞎眼病了。

九、秤體重。嬰兒下生以後，就當秤體重。健康的嬰兒大概是三公斤（合六市斤，七英磅）。

第二節 孕婦產後的保健

一、休息。產後休息是產婦最要緊的一件事。最低的限度應當在床上睡十天，休養二十到三十天後纔能工作。產後缺乏休息，將來身體一定虛弱多病。

二、營養。在米飯菜蔬以外，產婦若無腎臟病，應當加吃雞蛋、肝子、腰子、肉類，以補充損失的血，並且增加奶量。營養不足，身體就要軟弱下去，奶也不夠孩子吃的。

三、惡露。產後由陰戶流出之血，謂之惡露。十天應當停止，十天以後只能少流一些清水，若流

血不止，或有臭味的液體，就當請醫生檢查，以免發生產後熱的重症。

四、吮奶 產後第二天不論有奶沒有奶，都當叫嬰兒吮奶頭，引起乳質的分泌，並且使子宮收

縮。

五、產後檢查 產後六到八星期裏頭應當請醫生檢查，看看子宮已否復位，有沒有染病的危險，並且指導嬰兒營養的方法。

六、末次檢查 產後一年應當帶着嬰兒到醫院檢查一次，看看母親和嬰兒的營養和健康是怎麼樣。

第四節 嬰兒的膳食

一、母親的奶 嬰兒的膳食，以母親的奶為最好，十至十二個月的時候就當斷奶，再若不斷，母親的養料既然不夠嬰兒發育的用，而且也於母親的健康有害。

嬰兒膳食表 一公斤合二市斤

年 齡	體 重
一 月	三公斤半
二 月	四公斤半
三至六月	六公斤半
七至十一月	七公斤半
十二 月	九公斤半
一歲到一歲半	十一公斤
一歲半到二歲	十二公斤

食	膳
數次日每	品物
六次 午前 二點，六點 午後 二點，六點 十點	母乳，十 母乳吃，十 每分鐘 五分 少給點 水給開
五次 午前 六點，十點 午後 二點，六點 十點	母乳，十 魚肝油，十 滴到二點 滴給點 白菜湯 橘子汁
五次 全	母乳，十三 魚肝油，六 一滴多給 一滴白 湯和 和橘子
五次 全	母乳，餅 乾，稀飯 牛奶，魚 油，十，肝 白菜，滴 茄汁，雞 蛋，番 茄，個 外天，一 子加豆， 子加腐
五次 全	一切肉類 另加胡 波菜泥 蘿蔔水 汁
五次 全	除停給母乳以外，一切 同上，另加豬肝，魚肉， 雞肉，和少量的牛羊肉。
四次 午前 八點，十二點 午後 四點，八點	

二、鮮牛奶 母親沒有奶的時候，若是正遇着有健康的奶媽，而且她的孩子和自己孩子的年齡同大，可以請她代奶。倘若奶媽有病，孩子一定能受她傳染。而且奶汁是按照孩子的月數改變。奶媽的孩子已經大了，她的奶對於自己的孩子是不合適的。所以母親沒有奶最好是按照科學方法餵牛奶。

鮮牛奶配合及餵哺表（英兩和市兩相差不多）

年 齡

牛 奶 量

涼 開 水 量

餵 哺 次 數

每 次 量 數

一 星 期

一 份

三 份

六 次

一 兩

二 至 八 星 期

一 份

二 份

六 次

一 兩 半 到 二 兩 半

三 至 四 月

一 份

一 份

五 次

三 兩 到 三 兩 半

五 至 六 月

二 份

一 份

五 次

五 兩 到 五 兩 半

七 至 十 一 月

純 奶

五 次

六 兩 半

十 二 月

純 奶

五 次

八 兩

嬰兒吃牛奶必得加水，不然一定是要消化不到好處。除了加水之外也要加糖，糖以乳糖為最好，沒有乳糖就得用潔淨的砂糖。市上買的白糖太不潔淨，應當用開水攪起來，等到沉澱以後，把面上不潔淨的東西取出去，加糖的量數就是每一百分牛奶加潔白砂糖四分。在消化不良，吐奶塊的時候，應當在奶裏頭多加一點水，並且加上一些石灰水。石灰水的簡單作法是用乾刷子把乾石灰塊刷潔淨了，每磅石灰加上兩三磅涼開水，攪起來，等到石灰渣質沉下去，就用面上的石灰清水每八兩奶裏頭，加上兩湯匙這樣的石灰水。至於魚肝油、雞蛋、豆腐、橘子汁等都按嬰兒膳食表的數量加上。

鮮牛奶消毒法

分為直接煮沸和用水燉鍋的辦法。以第二個方法為最好，但是手續複雜一些。

(1) 直接煮沸法 把鮮牛奶按照前表配和出一天的數量裝在小鍋裏煮開兩三分鐘，放在涼的地方，蓋密備用。

(2) 水燉法 預備一個深鐵罐子，做一個可架起五六個奶瓶的架子。把牛奶按前表配好，把每次的數量裝在一個瓶裏，用消毒棉花鬆鬆塞住，擱在架上。然後將架子放在罐裏，再向罐裏倒上涼水，至和牛奶的平面同高爲止。把罐子放在火上煮之，水沸以後，夏天再煮五分鐘，冬天再煮三分鐘，取下放在涼的地方備用。

牛奶瓶子最好是用兩頭都有口的瓶子，因爲容易洗得潔淨，那種瓶子玻璃很好，也能受煮。橡皮奶嘴也應用水煮了消毒。普通買的一個口的瓶子不能洗淨，玻璃質也不好，受不住煮，孩子容易生病。

三代乳粉 有的地方沒有鮮牛奶，或呈鮮牛奶的成分不好，可以吃代乳粉。加水的多少和量數，奶粉盒子上都寫得很清楚，應當遵照辦理。

四、豆漿 若是沒有鮮牛奶和代乳粉可吃，豆漿就算最好的嬰兒膳食了。但是初生數月內的嬰兒是不相宜的。若是要用，須有醫師的指導。

豆漿的做法

- (1) 泡豆 把黃豆泡在清水裏，過八小時，把豆皮和水倒出去，再加上清水。水量爲豆的八倍。
- (2) 磨豆 把泡的豆子倒在磨眼裏，下邊用大盆接住，盆上放一個銅絲細篩，篩子上放一層

白布豆漿經過白布和篩子流到盆裏，就成豆漿。

(3) 配和 豆漿裏頭應加鹽糖等物。配和的時候先把鹽糖等用少量的豆漿調好，然後再把全量倒入混和起來。

豆漿配合表

豆漿	一〇〇〇公撮
食鹽	一公分
砂糖	六〇公分
澱粉(玉蜀黍粉或豌豆粉)	二〇公分
乳酸鈣	三公分

(4) 消毒 把調和好的豆漿倒在砂鍋裏煮，開了以後再煮半小時，煮的時候應當時常攪動，以免鍋底沉澱涼了以後，倒在瓶裏，放在涼的地方。

(5) 增加滋養品 以外仍要按着嬰兒膳食表增加魚肝油、橘子汁等滋養品。

量數 每天吃豆漿的量數得按照小兒的年齡和體重所需要的「生熱量」去推算。一百公撮(克)豆漿的生熱量為三八·六，每百分糖的生熱量為四，每百分澱粉的生熱量為二·四。不足一月的小兒體重每公斤需要八十至一百生熱量，一月到五歲的小兒體重每公斤需要一百二十生熱量。算法複雜，不很容易明瞭。下列的表是按着普通體重算的。小兒體重大的酌量增加，體重小的

酌量減少。

(豆漿每日量數表(次數和牛奶餵哺相同))

年齡	一月	二月	三月至六月	七至十二月	一歲至一歲半	一歲半至二歲
體重	三公斤半	四公斤半	六公斤半	八公斤半	十一公斤	十二公斤
豆漿公撮數	五〇〇	六〇〇	九〇〇	一五〇〇	二〇〇〇	二二〇〇
豆漿市秤數	一斤	一斤三兩	一斤十二兩	三斤	四斤	四斤五兩

第五節 嬰兒的發育

一、前囟門 在十八個月左右應當完全縫合。若是還沒縫合應當請醫生檢查，看看有什麼病。

二、坐立和行走 在六個月到八個月之間應當能坐着，十一個月到十四個月之間應當能站立。十四個月到十八個月之間應當能行走。若是到了能坐、能站、能走的時候還不能坐、站、走，就是身體不健康，應當請醫生檢查，看看有什麼病。

三、出牙 在六個月到九個月之間無病的嬰兒就出奶牙。十二個月有十二個牙，十八個月有十六個牙，二十四個月奶牙出齊，一共二十個牙。

四、說話 嬰兒十四個月到十八個月應當能說話。

第六節 嬰兒保健的常識

一、空氣 嬰兒住的房子應當寬大，光線充足，空氣流通。當開窗，但是不可叫風直接吹到嬰兒頭上。生後兩三星期每天應當抱在戶外幾分鐘，以後逐漸增加。最好能在院裏睡覺。

二、睡覺 初生嬰兒的睡覺應當充足。嬰兒在六個月以前每天應睡十八小時，十二個月的時候應當睡十五小時。不應當和母親同床睡覺，以免養成時要吃奶的習慣。睡的床不要太軟。絕不可用高枕頭以免駝背，不可用硬枕頭以免睡成扁頭，影響腦子的發達。墊褥應用布做袋，裏頭裝上稻草，尿濕之後，可以洗曬。

三、飲水 每天在兩次喂奶之間應當給嬰兒點開水。夏天和有病的時候更當多給開水。

四、大便 嬰兒每天應當有一次至四次大便。若是大便次數太多，太稀，帶粘液或是糞帶綠色，都當請醫生診視並且減少食量。

五、洗澡 嬰兒應當每天洗澡一次。冬天在帳子裏洗澡，洗完立刻用毛巾擦乾。雖然沒有爐火，也不至於受涼。很軟弱的嬰兒不當放在盆裏洗澡，只可用濕毛巾擦身。洗澡、擦澡，都以越快越好。

六、衣服和尿布 衣服應當寬大舒適，不可過厚，叫小兒出汗，不可過薄，叫小兒受涼。有的地方有用布把嬰兒的手足緊裹的習慣，很能妨礙嬰兒的發育，必得廢止。疝間必得墊上尿布，常換常洗，免得把皮膚泡壞了。小兒不當穿以前那種開檔褲子。不但不好看，也不衛生。因為小兒能行走以後，

常是要坐在地下，肛門和生殖器就和泥土接觸，很是污穢。所以應穿滿檔褲子，裏邊給他（她）墊上尿布。

第七節 嬰兒疾病的預防

一、飲食必須有節制，有一定的時候，不當吃的時候，不給零嘴吃。千萬不可孩子一哭就給奶吃。應當知道啼哭是嬰兒的一種運動，決不致因為啼哭而生病。

二、每在吃奶以前，應當用消毒的棉花蘸着白開水或是百分之二硼酸水洗洗奶頭。

三、每月定期在家裏或是在醫院測一次體重。和第四節嬰兒膳食表對照，體重過輕就應當請醫生診視。

四、僱奶媽子的時候，先請醫生給她檢查有沒有花柳病、肺癆病、砂眼。若有這三種病千萬不可僱她。

五、不叫嬰兒和有肺癆病，或有咳嗽病的人接觸。也不叫有皮膚病的人戲弄嬰兒，免得傳染。

六、不叫嬰兒把手指和玩具放在口裏。

七、不抱嬰兒到人多擁擠的地方去。

八、不叫嬰兒和正患急性傳染症的嬰兒接近，也不要和患急性傳染症剛好的嬰兒玩耍。一個嬰兒有病，必得隔離開來，免得傳染旁的嬰兒。

九、嬰兒生後越早種牛痘越好（生後一兩個星期）初次不出應當補種一次。

第八節 嬰兒普通疾病的看護

一、發燒 嬰兒最容易得急性傳染症，像是天花、麻疹、猩紅熱、白喉等症，這些病症都要發燒，所以在傳染症流行的時候，嬰兒發燒就應當請醫生檢查。在沒有傳染症流行的時候，嬰兒發燒大概是因為受涼或是吃的太多，無論如何，嬰兒發燒都當減少飲食，多喝開水。發燒過重的時候，用溫水擦身，能叫體溫降低。

二、嘔吐 嬰兒吃飯以後或是吃多了的時候，抱着顫動，都能嘔吐，必得注意。

三、呃逆 這是由於吃的太急，或是吃的太多，給他熱水喝，有的時候可以止住。

四、便秘 嬰兒大便乾燥的時候，應當使他養成按時大便的習慣，大便不太乾燥，不要給他藥

吃。

五、瀉肚 乃是因為吃的太多，或是喂牛奶的器具不潔淨。

第八章 傳染病的預防

第一節 什麼是傳染病

傳染病就像霍亂症，在一個城裏若是發現了這種病，同時就有很多的人得着這種病，又如天花麻疹等，一鄉裏有一個小孩出天花，生麻疹，全鄉裏的小孩就都有出天花，生麻疹的可能。病爲什麼能傳染呢？就是因爲有種類不同的微生物（細菌）寄生蟲和「濾過性病毒」的播散。牠們的性質和生長的地方都不相同。叫人得傷寒的微生物喜歡長在腸子裏，叫人發瘧子的寄生蟲喜歡長在血裏，至於疥癩病和花柳病的微生物到處都能生長。這和草木禽獸一樣，有的只生在北方，有的只生在南方，有的在南方北方都能生長。

血液的組織裏有一種抵抗疾病的質素名叫「抗體」。微生物進入人的身體，抗體和血裏的白血球就起來和微生物打仗。若是微生物打勝了，人就受了傳染，害起病來。若是抗體和白血球能將微生物一進來的時候就打敗了牠，人就不覺得有什麼病。若是經過相當的時間纔把牠打敗了，人就先害起病來，以後慢慢的好了。若是始終不能把微生物打敗，人就死了。

第二節 預防的總論

一、報告 自己家裏或是隣居家裏發生了傳染病都當報告給衛生機關或是區署，設法預防，免得大衆都受傳染，在發生鼠疫、霍亂的時候，尤不可隱瞞，必得立刻報告。

二、隔離 一切患傳染病的都當隔離。規模小的隔離，就是不用病人所用的碗筷，把病人單獨放在一間屋子裏，不叫旁的人和他接觸。規模大的隔離是要由公家舉辦。像是在霍亂、鼠疫流行的

時候，設立隔離所，把得傳染病的人都送到那裏面去。

三、消毒 目的在撲滅傳染病的微生物或是病毒，方法有用藥品的，有用火熱的，有藉日光空氣力的，火熱的方法最可靠，藥力次之，日光空氣對於重的毒消除很慢，對於輕的毒是最便利的，霍亂症和鼠疫的微生物受了日光的照射就很容易死滅，衣被的微生物用乾蒸法或是水煮法都能消毒，一切的器具上的毒則以水煮法為最好，患鼠疫人的衣服若是不能乾蒸，最好是燒了。藥品如百分之二的石炭酸，百分之一的來蘇，或酒精等都能消毒。

病人的痰液、鼻涕、糞尿若是不能用藥水消毒，就當在離開水井幾十丈遠的地方深深的埋起來，千萬不可隨便倒在外邊或是江裏塘裏。

四、打預防針 有幾種病可以打預防針，便能免受傳染，最有效力的就是種痘和打預防傷寒、白喉、等病的預防針。

五、不吃不潔淨的食物 水須煮沸，菜須煮熟，纔可入口，飯菜不吃的時候，用紗罩蓋好，吃飯以前要洗手。

六、滅除蠅蚊。

七、有瘋狗快把牠打死。

第三節 傷寒

病原是傷寒桿菌，含在糞裏。傳染是因為吃了微生物沾染的食物，或是喝了微生物沾染的飲料。潛伏期是一到四星期（潛伏期是從受了傳染到發現病狀的時期）。病狀先是頭痛、虛弱、腰痛、咳嗽、流鼻涕，肚子右側的下部壓着痛，身上發燒，發燒一天比一天重，但是下午燒就減輕。第二個星期燒就升到最高的度數。那個時候胸前、腹部、腰部就發現小紅點，或是丘疹，開始瀉肚，以後就漸漸好了。有的時候大便帶血，腸子穿破而死。

預防 (1) 每隔一年打一回傷寒病預防針（傷寒病疫苗）。在傷寒病流行的時候，最好是都打預防針。(2) 因為傳染由於糞便，所以必須注意廁所和給水的問題（第二章第三、四節）。(3) 病人的糞便必須在離井遠的地方深埋。(4) 用種種方法滅蠅，不使蠅子接近食物（第二章第五節）。(6) 不吃生菜，不喝生水。

治療 應當請醫生治療，並沒有特效藥。多喝水，只吃少量牛奶、豆腐、稀飯，千萬不可吃肉類、菜蔬，叫腸子生炎加重，以致穿破致命，所以忌口是治傷寒最要緊的一件事。發燒太重的時候，可以用溫水擦身。

第四節 斑疹傷寒

病原大概是一種微生物，虱子為傳染的媒介。潛伏期一天到兩個星期，病狀是先頭痛、發冷、肌肉痛、皮色發暗，身上發燒，熱到頂高的時候，各種病狀都加重，身體十分虛弱，舌苔發黑發乾，牙和唇

上都有堆積的垢物。呼吸有壞味。囁語。第四五天身上發現略微凸起的玫瑰色小疹。

預防 病人的衣服被褥的虱子和虱卵必得設法完全滅淨，以絕傳染最簡單的法子是利用家常的爐灶，竹條編一個格子放在鍋上（免得衣服落在鍋裏）取一個大木桶，倒蓋在鍋上，在桶底釘幾個鈎子，把衣服掛在上面，隔水蒸半點鐘就行了。

治療 吃清淡的東西，多喝水，發燒過重，可用溫水擦身。

第五節 天花

病原是一種濾過性病毒。傳染是因與病人直接或間接接觸。潛伏期一至三星期。病狀是發燒、嘔吐、腰痛。第三四天發疹，先是在頭的前面，臉上，手腕發現小紅點，以後周身就都有了。第二步變為小泡，第三步變為膿泡，最終結痂，痂脫成爲癍痕。

預防 小孩生後越早種牛痘越好（生後一兩個星期），一次不出，應當再種一次。有出天花的小孩就應當隔離，到完全落痂爲止。家中的小孩和鄰居的小孩都當種一次痘。在病中和病好了以後都應當注意消毒。

治療 勸他不要用指搔掉痂子，以免結成大的癍痕。眼睛出花用弱蛋白銀液點眼，免得瞎。

第六節 麻疹

病原是因爲一種濕過性病毒傳染。大概是因與病人直接或間接的接觸。潛伏期是兩個星期。病狀先發燒發冷，眼發紅，流鼻涕，咳嗽，頭痛。第四天先在頭前頰，頸後發疹，然後蔓延到全身。是暗紅色小點，集成半月形的小羣。兩三天以後疹子就退了，一兩個星期之後皮就脫掉。

預防 注意隔離和消毒。不與出麻疹的病人接近。

治療 發熱期應當靜臥，屋內空氣流通，但是不可叫風直接吹到頭上。預防肺炎，中耳炎，和肺癆病。多喝水，吃輕瀉藥。

第七節 猩紅熱

病原是一種溶血性鍊球菌。傳染是因和病人接觸或是病人唾沫所沾染的器具接觸。潛伏期平常是三四天。病狀來的很快，發冷發熱，嘔吐，咽喉痛。二十四小時就發疹。疹是小紅點，先見於頸胸兩部。第二天擴及全身。兩三日漸退，七八天就退淨。嘴的周圍沒有疹子，皮也不發紅。這是猩紅熱的一種特點。

預防 隔離病人，注意消毒。打預防猩紅熱血清。

治療 吃清淡的東西，多喝水。打抗鍊球菌血清。不要叫風直接吹着，不要受涼，免得腎炎。耳痛，小便不利時，快請醫生治療。

第八節 流行性腦膜炎

病原是腦膜炎雙球菌。傳染是與病人或是病人吐沫鼻涕所沾染的器具接觸。潛伏期六天到十天。流行的時候還短一點。病狀是發冷發熱、頭痛嘔吐、頸部發硬、嚙話、全身抽筋、頭向後背腰彎起來。

預防 隔離和消毒。預防針的效力不甚可靠。

治療 是打抗腦膜炎血清。

第九節 白喉

病原是白喉桿菌。傳染是由於和病人接觸或是和他沾染的器具接觸，或是吃有白喉桿菌的牛奶。潛伏期兩天到五天。病狀身上發冷發熱、四肢酸痛、咽喉痛、嚙東西的時候更痛。扁桃腺（在咽喉和口通連處的兩側）和咽喉有白膜，所以叫作白喉。頭部腫、呼吸困難。

預防 打預防針（白喉抗毒素）、隔離和消毒。

治療 打白喉抗毒素。呼吸太困難的時候應當請醫生把氣管切開，免得悶死。

第十節 霍亂

霍亂也叫虎列拉。病原是霍亂桿菌。傳染是由於染污的食物和器具，直接與病人接觸或由蠅媒介。潛伏期普通是三天。病狀上吐下瀉，大便像米湯，腿上抽筋，尿少。

預防 打預防針（霍亂疫苗）。滅蠅，不吃蠅子落過的東西和生的東西。病人吃剩的東西，穿的衣服和屍體最好是用火燒了。注意隔離和消毒。

治療 最有效的方法是請醫生往靜脈裏注射食鹽水。

第十一節 赤痢

痢疾有兩種，病原是阿米巴的叫阿米巴痢疾，病原是桿菌的叫桿菌痢疾。傳染是由於食物或是水裏有這種東西。蠅子是最要緊的媒介。潛伏期都是五、六天。症狀肚子痛、瀉肚、糞裏帶血、帶膿。這兩種痢疾得用顯微鏡檢查纔能分別出來。

預防 不吃生冷，撲滅蠅子，糞便消毒打預防針（桿菌赤痢疫苗）。

治法 阿米巴性赤痢，注射厄米汀及服藥特靈，和用藥灌腸等法。桿菌赤痢服百分之二十五的硫酸鈉液，三四小時一次，每次六到十公撮。

第十二節 鼠疫

鼠疫是傳染病中最可怕的，也叫黑死病。病原是鼠疫桿菌。由鼠類傳染，分爲兩類。一類是腺鼠疫，受傳染的大腿根的淋巴腺腫大，俗名疔疽癰。一類是肺鼠疫，發燒咳嗽痰帶血，二三天就死。潛伏期腺鼠疫三天到十天，肺鼠疫一天到三天。

預防 竭力撲滅老鼠，由公家設立隔離所，嚴格隔離病人。有鼠疫流行的時候，各人都要帶口罩，打鼠疫血清或是疫苗。嚴重消毒，病人的東西都要燒了。屍體最好是火葬，否則也得深埋。

治療 腺鼠疫早期注射抗鼠疫血清或有效肺鼠疫沒有治癒的可能。

第十三節 瘧疾

瘧疾在北方叫打皮汗，南方叫打擺子，雲南貴州的瘧氣病就是瘧疾。病原是一種寄生蟲名曰瘧原蟲。藉着蚊子傳播，蚊子咬有瘧疾的人，把他血裏的寄生蟲粘在嘴上，然後再咬第二個人，就把嘴上的寄生蟲送到第二個人的血裏，他就受了傳染。病狀是起先發冷，然後發燒，出大汗。瘧疾分爲三種，平常都是隔一天一發，有的一天一發，有的三天一發。

預防 防蚊和滅蚊（第二章第五節）。若是在旅行的時候，既不能滅蚊，又不能防蚊，就得每天吃二三厘金雞納霜。

治療 在發冷以前三四小時吃十厘金雞納霜，以後每天三次，每次五厘，連吃十天。若是片子藥，就看它是每片含多少藥，每片有含二厘半的，有含五厘的，可以照算。

第十四節 肺癆（肺結核）

病原是結核桿菌，潛伏期沒有一定。若是有肺癆病的人把痰吐在地下，痰乾了以後，微生物就

同塵土一同飛起來，旁人吸到肺裏就能得肺癆病，這是空氣傳染。此外蠅子落在他的痰上，再飛到食物上也能叫人受了傳染。用病人所用的碗筷也能有傳染的危險。強壯的人吸進幾個細菌身體的組織多半是能把牠包圍起來不致爲害，虛弱的人就要發作。病狀是咳嗽吐血，晚上發燒，出盜汗，不愛吃飯，身體變瘦。

預防 預防的方法就是講求衛生：(1)屋子要不潮濕，常開窗，多進日光。(2)吃有滋養的東西。(3)不和有癆病的人同住同食。(4)不和有癆病的人結婚。(5)不可過累，多作戶外的運動。(6)不可憂鬱，要常常快樂。

治療 千萬不要以爲得了癆病，就不能好，新得的時候在空氣新鮮的地方，寬懷靜養，大概都能養得好，早期不請教醫生和好好療養，到了晚期自然是沒有辦法。現在還沒有特效藥，不可枉費金錢受人的欺騙吃魚肝油，雞蛋牛奶是有益處的。

第十五節 麻瘋

病原是麻瘋桿菌。傳染是由於和患麻瘋的人接觸，蠅子也是媒介。潛伏期能長到二三十年。患麻瘋的人他的臉多半像獅子，皮上沒有知覺潰爛。

預防 嚴格隔離，把病人送到麻瘋院去。

治療 注射大楓子油。

第十六節 鉤蟲病

病原是長在小腸上端裏的鉤蟲，傳染是糞裏的鉤蟲卵，七八天就成小蟲，能由人的毛孔鑽入體內。病狀是極度貧血，臉上沒有血色，身上浮腫。

預防 病人的糞便必得在離水井、江河遠的地方深埋。不要赤腳。
治療 是吃荊芥油。