

通俗教育叢書

旅行衛生

商務印書館發行

旅行之衛生

目次

第一章 旅行時期與衛生

概說

春季旅行之衛生

夏季旅行之衛生

秋季旅行之衛生

冬季旅行之衛生

第二章 汽車旅行之衛生

汽車出發前之注意

衣服之注意

食物之注意

車中之空氣

第三章 海上旅行之衛生

海洋中之人體及其影響

海上旅行之豫備

衣服之衛生

海上旅行及氣候之變化

飲食物之注意

飲料水

運動及眠睡

暈船之原因

暈船之症狀

暈船之豫防法

暈船之治療法

第四章 徒步旅行之衛生

旅行之衣服

行裝之注意

履材之選擇

徒步旅行法

疲倦時之徒步法

一日內之徒步與衛生

徒步旅行與休息

風雨中之旅行

雪中旅行

第五章 旅行中飲食物之衛生

旅舍及飲食店之注意

飲食之鑑別

美味食物與不美味食物

飲食上之注意

有毒有害食物之注意

飲料水之注意

食物消化時間之比較

第六章 旅館與衛生

旅館之選擇

旅館食物之衛生

沐浴之注意

燈火之注意

臥具之注意

便所

露宿

第七章 暑天旅行之衛生

旅裝之注意

飲食物

冰水之害

冰忌廉之害

汽水之害

用具之注意

製造清涼飲料

暑天之徒步旅行

休息之注意

暑天旅行與患病

第八章 寒地旅行與衛生

旅裝之注意

雪中旅行之注意

寒地旅行與酒之關係

受凍時之情狀

受凍人之救護法

雪地旅行與眼之關係

雪融時之注意

寒地旅行與食物之關係

旅舍中之注意

第九章 深林中之旅行衛生

旅裝之注意

旅行中之注意

蛇犬毒蟲之害及其療法

第十章 乾燥地及卑溼地之旅行衛生

第十一章 旅行與冒寒

冒寒之原因

冒寒之療法

第十二章 旅行與傳染病

蠅與傳染病

蚊與傳染病

蚤與傳染病

旅行中肺結核之豫防

傳染病流行地之注意

第十三章 失氣及假死

失氣及假死之原因

假死與真死之區別

假死及失氣者之救治法

第十四章 人工呼吸法

第十五章 外傷

第十六章 中毒及其他應急救治法

旅行之衛生

第一章 旅行時期與衛生

概說

古無旅行之說。其原因爲何。則交通不便之故。長江天險。蜀道難行。古語相傳如是。今果何如矣。陸有汽車。水有汽船。雖千里若戶庭。於是小而個人。大而團體。莫不旅行是尙。顧旅行有春季旅行。夏季旅行。秋季旅行。冬季旅行之別。更宜因氣候之不同。而注意於衛生。今分述如左。

春季旅行之衛生

空氣清新。山巔積雪未融。梅花滿樹。此爲旅行之最好時期也。延至二三月。日



暖風迴。學生常以餘暇舉行遠足會。然當時天氣猶帶薄寒。旅裝中宜多攜防寒之具。晨七八時頃。即起步行。晝間稍息。而不可就寢。以免冒寒。夜則早睡。

夏季旅行之衛生

夏日多傳染病。食物易於腐敗。故此時旅行。尤宜注意於衛生。學校假期。以夏日爲最多。學生之夏季旅行。亦自最盛。苟昧於衛生之旨。則其害大矣。茲分期詳述如左。

(一) 夏初之旅行 當是時。新綠滿目。繁花盛開。日色綺豔。空氣濕潤。旅行於此日。尤優於春期。雖然。風溫氣重。食少頭暈。實大減旅行之興趣。故出發之前。必攜帶相當之藥品。如痧藥。如睡眠劑。凡所以醫腦病諸物。皆宜畢具。

(二) 夏中之旅行 梅雨時期。空氣多濕。黴菌滋生。人亦殊無興趣。此時所宜

注意者。首在飲食。而身體尤須清潔。衣服應取其能保體溫而乾燥者。外如勃蘭地。威士忌等類之興奮劑。少飲些須亦佳。

(三) 夏末之旅行 此節於後章之熱地旅行并述之。

秋季旅行之衛生

(一) 新秋 西風颯颯。桐葉漸黃。或朝或暮。均覺秋氣逼人。而晝間之炎熱。且駕夏季而上之。故俗有秋虎之說。然此時氣候。變化無常。旅行中所宜慎者。食不可過飽。飲不宜過多。體溫不可不保。日中宜休息。而奔走於朝暮。非然者。寒疾腸胃病。皆乘之以起矣。

(二) 八九月間 八九月間之旅行。最饒興趣。蓋秋高氣爽。人亦體健而神清。於斯腸胃中消化綦速。食欲大增。苟不加限制。又有害於健康矣。學生之修業

旅行常在此時。其衛生更詳於後。

冬季旅行之衛生

冬季旅行。遊樂之旅行也。旅客在學生方面則甚少。

(一) 初冬時期 此時期之旅行衛生。以地點爲準則。北方多寒。南方溫暖。故一切旅行法及旅裝等。皆異其趣。其說後詳。

(二) 極寒時期 極寒時期之旅行衛生。詳寒國旅行章。

第二章 汽車旅行之衛生

汽車出發前之注意

(一) 動身不可過遲。買票須早。登車後不可慌亂。

(二) 隨身攜帶各物件數愈少愈妙。頓放宜取適當之地。以目能見及近於身

旁者爲佳。

(三)不宜常行探首車窗之外。恐煤屑入目。致生眼病。車票錢袋。宜深藏懷中。插票帽緣。尤宜深戒。

(四)無益之書籍。以少帶爲宜。

衣服之注意

汽車旅行。寒暖不定。故衣服宜隨時更易。無論夏冬。宜隨身帶毛巾一條。睡時可以裹身。庶無受寒之虞。

食物之注意

各站兜售諸食物。原料決不新鮮。調製決不完全。以不食爲宜。夏季尤當注意。惟果物或可無患。第須買其連皮者。此外宜食己所攜帶之物品。

車中之空氣

機關車內之煤屑煤煙。常乘風以入車室。故車中之空氣。殊不清潔。致有害於旅客之呼吸。日本人雨宮敬二郎身體素稱強健。卒因吸受汽車中之不潔空氣。患肺結核以死。夫汽車旅行不過數日者。固無慮此。第不可不爲預防之計。而呼吸器薄弱之人。尤宜注意也。茲述其方法如下。

(一) 汽車旅行。必攜含嗽劑。在車中時行含嗽之。

(二) 呼吸必以鼻孔。

(三) 汽車過隧道時。宜嚴閉車窗。以巾掩口。然隧道過長。則直開車窗。探首窗外。行深呼吸數十次。

(四) 寒國之汽車室中。常焚火爐。故空氣乾燥。致發生炭酸氣以妨害呼吸。是

宜時行探首窗外。以行深呼吸。

汽車旅行之衛生。已盡如前述。既至目的地。或入旅館。或至親友處時。宜先淨口洗手。少進食物。稍息。卽入浴。浴後不可勞動。隔宿始能作事。

第三章 海上旅行之衛生

海洋中之人體及其影響

欲知海上旅行之衛生。不可不知海上之狀態。

(一) 海上之空氣 海上之空氣。含有多量之酸素。而濕氣鹽氣。亦復不少。離陸地愈遠。則空氣愈清潔。大地上之新鮮空氣。實無逾於海上也。故航海爲養生法之一種。

(二) 海水之關係 海水含有鹽分。夫人知之。其含有量多寡不同。以黑潮（

海水之黑者。自熱帶地所來之暖流也。中之鹽分爲最富。常化爲細霧。吹入船中。銅鐵遇之輒生銹。故乘客不宜戴鐵絲邊眼鏡也。海水又有溫度。空氣之溫度。在華氏表八十度。則海水溫度在八十二度。其時船中必覺甚熱。故即在冬季。乘客亦不知寒。船過黑潮時。氣候無不溫暖也。

(二)波浪之關係 海水搖動。則成波浪。蓋海水有三種之分子振動。一爲豎直運動。二爲地平運動。三爲混合上述兩類之複雜運動。海水具有此三運動。遂起波浪。以感動於人目。使海水亦平穩如鏡。則乘客必生厭倦之心。雖然。狂風怒號。浪高如山。船行其中。或陡然壁立。或一落千丈。甚且壞檣折桅。演成惶恐慘愴之景象。此時乘客之心理。又何如者。然而風平浪靜。雲霞掩映。夜則皓月當空。晨則朝日融融。丁此之時。又覺胸懷暢適。飄飄乎羽化登仙矣。由是以

言船員之悲歡苦樂。波浪實爲其一大原因。

(四)船舶之搖動。船體固受波浪而搖動。其大別有四。一爲船之衝入浪中者。一爲船之顛簸於浪上者。一爲浪從四面打入船中者。一爲船因浪擊而失航路線者。茲述前二種。後二種從略。船衝入浪中。則物體類多傾倒。不便於行動飲食。若顛簸於浪上。則頭腦沈悶。易於暈船。若居船之中央。則稍覺安適。惟衝入浪中。則無中央偏側之分。船中一切什物。無不移動也。要言之。海上旅行。宜居船之中部。

海上旅行之豫備

長途海上旅行。須有種種之豫備。(一)出發前一日。須服掃清腸胃之藥劑。(二)出發前一日。宜完全休息。(上二項皆與下暈船節參看)。(三)攜帶品中。

冬夏衣服皆備。洋傘。黑色或青色眼鏡。扇。手巾。(手中所攜者)。茶葉。茶壺。手提皮包。錶。牙刷。牙粉。(或青鹽)。刷牙鏡。梳篦。鉛筆。日記本。藥品等。皆不可缺。

衣服之衛生

長途航海。衣服宜加注意。熱時則服體溫之易於外散者。寒時則反之。衣服之材質。宜取流通空氣而不易沾染垢污之毛質類。常行入浴。以保清潔。

海上旅行及氣候之變化

自熱地入寒地。或自寒地入熱地。極熱忽變極寒。極溫潤之空氣。忽易極乾燥之空氣。凡當此時。皆須注意。不然。則起熱性下痢諸病。而身體衰弱。或素嬰宿疾者。影響尤大。

飲食物之注意

(一)寒冷之時 多食富於脂肪質之動物肉類。飲料則用熱咖啡茶及椰子酒。當爲劇烈之筋肉運動。或受寒之時。則飲酒一杯。或飲沸水均可。

(二)炎熱之時 多食易於消化之植物肉類。取其新鮮者。醃肉等則不可多食。飲料須多以沸而冷者爲宜。而不宜飲酒。

由此觀之。所用之食物。實視氣候之寒暖爲標準。若一任己之所嗜。無論何時。皆取同樣之食物。則缺乏植物質而消化不良。遂成攪血症矣。豫防之物。以檸檬汁爲最佳。總之氣候變化。食物亦宜更換。斷不能一成而不變也。

飲料水

海上旅行。飲水不虞缺乏。然海水含有鹽分。不宜爲飲料。故必取水於陸。貯鐵製水槽內。置於船中。藉資應用。然來自熱病流行地者。使用前必煮而沸之。煮

沸二字。實飲水上極安全之法也。

運動及睡眠

今之汽船。凡可以娛樂人心之具。組織日見完全。食品亦多改良。沐浴運動之處。尤爲整潔。蓋航海中必爲適當之運動。而船頭散步。更爲預防暈船之妙法。至於睡眠。亦不可不足。睡眠不足。足以引起暈船之事。

暈船之原因

暈船何爲而起乎。其說種種。殊不一致。一、五官受不慣的印象。其神經遂生異樣之感。作說。二、神經中樞受振動而發揚說。三、身體中之一部份。貧血與充血交換說。四、於腦之身體平均變化。及消化器之異狀刺戟說。五、運動方向起急劇之變化。腦分子內部之強烈振動及刺戟說。六、內耳之三半規管。及存於前

庭之平均神。其外圍之激動連綿刺戟說。七、身體搖動血壓之異狀變化說。八、延髓貧血說。九、交換神經異常說。十、小腦疾患說。十一、吸入含有海水之空氣說。十二、炭酸中毒說。十三、尿素中毒說。十四、腦震盪說。十五、交感神經不全說。十六、腦貧血說。十七、腦貧血兼腦質之頭蓋壁衝突說。十八、腦貧血充血交發說。十九、脊髓充血說。二十、視覺之平均障害說。二十一、恐怖說。二十二、身體動學的障害說。二十三、精神說。以上諸說。學者各偏己見。莫衷一是。茲因其與普通入無必要之關係。說明從略。

暈船之症狀

暈船之症狀。大抵不外惡心。嘔吐。步履蹣跚。加之尿量減少。便秘。出汗。覺冷。瞳孔縮小等。言其輕者。則精神身體皆異於常時。動作不活潑。頻作呵欠。覺熱。頭

痛。頭重。惡心。人如酒醉。不能行步。稍有汗液。食慾全無。強食即覺欲嘔。微陽似烈日。微嚮如礮聲。喉覺銳敏。而心胸沈悶。厭談話。懶讀書。記憶力。思想力皆大減。言其重者。則汗出如雨。嘔吐不止。初爲宿食。繼爲膽汁。終混血液。顏色蒼白。眼目無光。四肢乏力。動作斗顫。失其自由。雖然。症狀無論輕重。皆無關於生命。船一近岸。即諸病若失矣。

暈船之豫防法

交通機關發達。留學外國者。日益增加。古之行海。畏暴風。畏暗礁。暈船不及言。今已不虞風礁。遂以暈船爲行海者第一可畏之事。我國門戶大開。外國之交涉頻繁。東至美。西至歐。類不能不越重洋以前赴。則暈船之豫防法。不可不研究也。

(一)乘大船。居船之中央。

(二)當船開行時。不可卽行入室休息。在一小時中。宜在甲板上。然不可爲過劇之運動。其後則將所居室中之窗戶。盡行開放。以通空氣。

(三)乘船前一日。宜多服通便之藥劑。蓋上船後。大抵患便秘之症。此所以補助腹部之固定力。以與船體之搖動相抵抗也。是雖不合於生理。然人之素患便秘症者。非如此不能肅清腸胃間之污穢物。

(四)乘船前暴飲暴食。或房事過度者。上船後。易於暈船。其次或因送餞者多。連日醉飽。休息睡眠反常。身體疲乏者。亦爲暈船之一原因。故行海之人。於乘船前一日。必須完全休息。

(五)飲食物必取平素所慣適者。然在船中。不可得也。則先行少食。俟口胃間

已無阻礙。而後多食。

(六) 居於船中。不可過飢。亦不可過飽。宜將食物分作數次而食之。食後十五分鐘內。必須休息。

(七) 葡萄酒。麥酒。茶。咖啡。湯水等。不可多飲。

(八) 運動於甲板上。或步行於船內。皆不可與船體之搖動相抗拒。宜隨其搖動之方向。以爲轉移。

(九) 船中食物。若以肉食爲主。則晝餐後。宜服消化藥劑。此在豫防暈船上。大有功效也。

(十) 橙。醋。等物。不宜多食。蓋酸味足以引起惡心嘔泛也。然有含酸性之果物。具消化蛋白質之功用者。肉食後食之。誠佳。

(十一) 寢前飲炭酸水一杯。則翌日必覺爽快。然不問晝夜。屢加飲用。如西人之樣者。殊非所宜。

(十二) 堅束腹帶。以固定腹中之臟器。亦豫防暈船之要道也。

(十三) 碁歌。讀專心一意。使忘己之居於船上。是法亦甚有效。他如下船則吸。上船則呼。又一法也。

(十四) 大便通暢者佳。

(十五) 宜多備豫防暈船之藥劑。

暈船之治療法

重碳酸

三〇克羅姆 一克
〇二
〇六 中

克羅福姆精 (有麻醉性)

三〇克羅姆 八兩

蒸溜水

一〇〇〇〇克羅姆

上列三項所配製之藥劑。當暈船初起時。分三次服用。嘔吐時緊縛腹部。則覺爽適。嘔吐後多飲冷水。必將續吐。吐後再飲。屢飲屢吐。終至不吐而止。可以洗腸胃。可免苦悶。可無吐出膽汁血液之虞。而平日消化不良者。反足增進食欲。且爲慢性腸胃病之治療良法也。

欲使身體安靜。則宜仰臥。然有宜於伏臥者。是無定例。惟視其所適而已。

第四章 徒步旅行之衛生

旅行之衣服

旅行之衣服。不必美豔也。以能保守體溫與寒暖相應爲主。今示其選擇法如下。

(一)質宜堅韌而柔軟。脆則易破。硬則難於摺疊。

(二)色宜黑而不易知其染汗者。惟夏季宜用白色。

(三)西服便。中服不便。然西服不如中服之爽利。第學生類着短衣。固不必長衫馬褂耳。

旅行時易於出汗。易染塵埃。故貼身衣服。尤宜潔淨。衫、褲、襪等。應不時洗濯。不時更換。隨身帶小手巾一方。手套亦不可少。帽則夏宜草帽。冬宜便帽。蓋一則輕爽。一則便利也。外此攜帶品中。洋傘皮包皆不可省。皮包以能懸於肩上者爲佳。包內什物。不可過多。多則重。重則行路有礙。其必不可少者。更換之衫褲襪。及牙粉牙刷肥皂小刀信紙信封日記帳簿等是。

行裝之注意

徒步旅行。以行裝爲最要。行裝置備不合法。或過多。或過重。皆爲徒步之大害。要之徒步旅行之行裝。以不妨身體上之行動自由爲主。

履材之選擇

徒步旅行。履爲最要。履底履旁。皆宜用布。履底當足跟處宜加厚。取其健步也。日常所用之牛皮底。皆不相宜。因其光滑易傾跌。且生足繭也。如爲堅固或防雨水起見。則穿皮鞋。惟其皮愈柔軟者愈佳。

徒步旅行法

徒步旅行中。不可矜意氣。村夫野叟。莫非我之好友也。班荆合座。共話桑麻。徒步旅行之深趣存焉矣。

旅中以攝生爲最要。遠適異國。舉目無親。忽災逢二豎。其苦况有不堪稱述者。

故切宜注意之點

(一)不可爲急激之遠足。平日安步規行。一旦忽爲急足。其害甚大也。故宜持之以漸。始有利而無弊。

(二)午前後之里數。每日宜有參差。第一日行三十里。則午前行十八里。午後十二里。第二日行四十里。則午前二十四里。午後十六里。蓋午前多氣銳。午後常力竭。且以早抵宿處爲宜也。

(三)體力不可過於消費。無論如何。宜存有餘力。若已覺疲勞。而猶繼續運動。最非所宜。蓋疲勞卽所以表體力之竭盡也。當此之時。急宜休憩。而行於炎日之下。於此點不加注意。則日射病等起矣。

(四)徒步旅行初出發時之注意。徒步旅行。初出發。卽勇氣勃勃。向前急走。

曾未幾時。疲乏不堪矣。此未能習慣於徒步旅行者也。識此中三昧者。則他人疲乏之時。正奮勇前進之時矣。

(五) 徒步旅行之秘訣 徒步旅行。若斤斤以兩足之疲乏爲慮。則必早覺其疲乏。善於徒步旅行者。必以『我有最堅強之足。雖登高山。過大澤。亦無所畏憚。』爲心。且也。舉步之時。下足不使過重。卽當深夜。向前疾走。而道旁臥犬。可以不驚也。

(六) 山坡之徒步法 旅行中如遇山坡。不可仰望。宜注目足尖。徐徐上行。不爲闊步。則自不困乏。下行亦然。惟舉步稍速。若盡力走下。則頭腦必致震盪。不可不戒也。

其他尚有種種事件。以其無關於衛生。特從略。

疲倦時之徒步法

徒步旅行。未有不疲倦者。而學生尤甚。縐眉蹙額。舉足時重若泰山。往往延至明日。猶頹然不能行步。當此之時。宜突然睜目。握拳奮躍二三次。以二倍之速度。向前直進。以達目的地而止。如是不特一時忘疲。且明日之精神。亦不少衰。至下宿時。久居熱水之浴槽中。尤爲藥疲倦之良法。

一日內之徒步與衛生

- 一、早晨 一日之中。早晨爲最好之旅行時也。早起爲冷水浴。或用冷水摩擦。然後收拾旅裝。徐徐出行。舉步雖緩。所行之路。仍不可少。非然者。必致疲倦。
- 二、晝間 晝間最易疲倦。宜急足進行。以驅惰氣。
- 三、傍晚 旅行之程途。大抵以午前所走者爲多。飯後則充足其休息之度。再

鼓勇以竟其餘。然有時不能早抵宿所。而傍晚猶在途中。則宜優游自在。且行且娛。暮色以達之。不得性急也。

四、夜間 夜間旅行。最有害於衛生。既失休息回復之時間。又呼吸有害之空氣。然當月色明朗。萬里如洗之時。則偶自傍晚延至九時。亦無妨也。他如中途起意外之障礙。或因探訪名蹟。蒐集研究之材料。以致耗費時間。不得已而旅行於夜間。則舉步宜輕。履地宜着實。心志宜鎮定。或慮不及宿處。及矣。而門已上栓。則雇輿馬以代步可耳。輿馬不可得。與其奔走不遑。以妨身體。無寧稍緩須臾。以叩宿處之門爲愈也。其不求棲止而爲通夜旅行者。必須注意於飲食。品。休息者屢。飲食亦宜屢。終以所受之霜露不害衛生爲貴。

徒步旅行與休息

勞身體。用精神。必繼以休息。休息所以恢復身體精神之疲乏也。休息之大部。分爲睡眠。睡眠充足。則無論如何疲乏。亦必復活潑之舊觀。旅行中或因事睡遲。又泥於「早晨爲一日中旅行最好之時」之說。午前一二時就寢。至四五時即起。是則大非所宜也。雖延至七八時起身。九時出發。亦無不可。寧使睡眠充足。不必爲早晨之旅行。

風雨中之旅行

風雨中之旅行。不宜於衛生。然有不得不冒風雨以爲之者。則遇雨之時。急至就近宿處。解濕衣以乾之。不可入浴。設法使身體溫暖。即行就寢。遇風之時。則行於林中。宜防木落。行於山下。宜防石落。行於簷下。宜防各物之飛落。而河岸橋頭。尤須注意。行時不可直迎風向。所以防塵埃之入目也。

雪中旅行

雪中旅行。午後行數里即止。至宿處後。須急將着雪之衣服烘乾。復圍爐取暖。而窗戶不可嚴閉。若欲飲酒。尤宜注意。蓋往往因飲酒而反增疲乏也。

第五章 旅行中飲食物之衛生

旅舍及飲食店之注意

食物上之衛生。旅行中尤不可不注意也。夏日疾疫之發生。類與飲食物有大關係。旅舍及飲食店。更不可忽。第一須檢查其原料。是否良好。是否新鮮。第二須究察其調製。是否清潔。是否忠實。

食物之鑑別

旅行中當飲食之時。必須鑑別其原料。然不能一一剖解之檢查之也。若者精

良。若者粗惡。若者新鮮。若者腐敗。若者眞。若者僞。物未入口。已能歷舉而摘示之。是在平日之經驗有素。非可猝致者也。而調製得宜與否。死蟲蠅之有無。亦宜深加注意。若原料精良。調製合法。雖非美味。亦屬無害。原料不良。而調製合法。或原料良好。而調製不合法者。自非萬不得已。斷不可以服用也。若二者皆無所取。其必須屏棄。自不待言。於此。則以生雞卵代之可耳。

美味食物與不美味食物

旅行中之食物。其味大抵不佳。然多安全而無害。若喜食美味者。則其結果之比例。適相反矣。今試別爲四級。(甲)美味而安全者。(乙)不美味而安全者。(丙)味美而不安全者。(丁)味不美而不安全者。屬於丙項丁項者最多。甲項最少。乙項則不多不少。旅行中取美味之食物。是未明旅行之旨趣也。僕僕道

路。風霜飽受。所以果腹入口者。第問其原料之良否。調製之潔否而已。又何論夫味之美惡。若爲研究其風俗人情起見。則無論其食物之美味不美味。皆當羅致而嘗試之。然亦非圖口腹之欲也。宜審察其美不美之原因。或我所謂美者。彼以爲惡。我所謂惡者。彼反以爲美。是其故則何在。

飲食上之注意

旅行中斷不宜飽食。蓋運動所以平均體力。若胃部過勞。則全體力不能平均而生疲乏矣。

刺戟性之飲食物。平時本宜有節。如咖啡、茶、胡椒等類是也。旅行者之心身。已屬興奮。若於此復不注意。則腦充血之症起矣。

旅行中一時不取多量之食物。寧時時進食。而取其易於消化。且富於滋養分

者食時不可過急。不然易致梗喉、碎舌、胸腹滯痛諸患。

有毒有害食物之注意

旅行中以食有毒有害物品爲最險。或死於俄頃。或淹留牀蓐。其苦痛爲何如。今先述有毒有害食物之區別。(甲)有毒物含固有之毒素。足以損害人體者。(乙)有害物不含固有之毒素。惟能使身體呈異樣之狀態者。(如不易消化者。強於刺戟性者。強於發酵性者皆屬之)。今略舉屬於甲乙二項之例。

- 一、毒蕈
- 二、毒芹
- 三、河豚
- 四、鱉

五、蟹

六、不良之罐頭食物

總之食物愈鮮美者。必不易消化。而毒即蘊於其中。設不幸有此救急之法。亟飲鹽水一碗。以手指伸入喉際。使食物吐出爲佳。若猶無效。或胃腸苦痛。或唇色斑紫。則惟有急行延醫診治而已。

飲料水之注意

飲料水爲吾人至要之物。一日不可或缺者也。夏季旅行中。尤不啻爲旅行者之生命。而注意之點。即在乎是。蓋水中常含礦物質。其胰皂之不易溶解者。所含之礦物質多。是名硬水。其易於溶解者。所含之礦物質少。是名軟水。此即普通之飲料水也。

池塘湖沼。類爲止水。河泉類爲流水。飲料水以用流水爲宜。萬不得已而用止水。必先蒸溜之。煮沸之。務使汙穢去盡。或未盡而無害。然後可用。赤痢、虎列刺等傳染症。皆用水不慎所致也。

食物消化時間之比較

食物中消化之時間。各有不同。今列略表如下。以便審擇。

品名

消化時間

- | | |
|-------|---------|
| 一、米飯 | 一小時 |
| 二、魚 | 一小時三十分 |
| 三、萍果 | 一小時三十分 |
| 四、野獸肉 | 一小時三十五分 |

- | | | |
|-----|---------|--------|
| 五、 | 生蛋 | 二小時 |
| 六、 | 煮熟大麥及蠶豆 | 二小時 |
| 七、 | 牛乳 | 二小時十五分 |
| 八、 | 火雞 | 二小時三十分 |
| 九、 | 雞肉 | 二小時三十分 |
| 十、 | 牛肉 | 三小時 |
| 十一、 | 煮蛋 | 三小時 |
| 十二、 | 雞麵 | 三小時 |
| 十三、 | 馬鈴薯 | 三小時 |
| 十四、 | 葫蘿蔔 | 三小時三十分 |

十五、麵包

三小時三十分

十六、蛤

三小時三十分

十七、燕菁

三小時三十分

十八、生玉蜀黍及蠶豆

三小時三十五分

十九、鹽魚

三小時

二十、鹽牛肉

四小時十五分

廿一、甘薯(芋之一種)

四小時二十分

廿二、豚肉

四小時三十分

第六章 旅館與衛生

多識禽獸草木之名。廣識風物山川之異。此旅行之樂也。不特此也。苟得適當

之旅館。又可慰旅情而藥疲勞焉。雖然。何地得適當之旅館者。家庭之中。食物不精。吾安之。器具不美。吾安之。獨至旅館。食物器具雖精美。吾猶不能無戒心也。前人已往。後人始至。不知吾今日所居之屋舍。昨日所居者爲何人。更不知其人之身體清潔與否也。而吾今日固居於是矣。嘗見夫平素善於養攝者。因旅行而抱病以歸焉。是其故。旅館之設備不完全。實爲一大原因。然則旅行者安可不注意於旅館之衛生。

旅館之選擇

(一) 居室之空氣宜清純。宜有適當之溫度。宜乾燥。居室不宜。則有害於全身之發育。居之愈久。爲害愈大。故不可不慎。

(二) 光綫與生物。有絕大之關係。旅館之居室。宜取其向南方者。光綫不足之

屋斷不可居也。

(三)旅館先擇外觀。次察內容。地方合矣。房屋軒廠矣。而館主人之待遇不誠篤。飲食上之設備不周。是仍不可居也。

(四)地方不合。一時無適宜之處所。則豫詢其本地人民以何處爲最善。而擇其數人稱善者居之。惟既入其館。對於起居飲食上。尤宜注意。

(五)旅館之臨海岸者不可居。必不得已。以二層樓三層樓爲佳。至海風能直接吹到之處。呼吸器不良者。尤不宜居。

(六)湖畔多瘴毒之氣。且空氣常帶溼。凡旅館之在此類地方者。其器物多霉潮。食物多腐敗。且多蚊蚤毒蟲之屬。不可居也。必不得已而居此。或遇蚊蚤毒蟲之害。須以阿母尼亞水或酒精敷之。

旅館食物之衛生

食物乃直接入於人體。以與食器相接觸。故最宜注意。旅館中之食物。洗滌多不清淨。食器中之黴菌。亦多未去盡。故常易致病。若其地正在發生傳染症時。則尤爲危險。旅行者當未食之前。必備大盤。盛熱水。置食桌上。將食器自行洗滌。又宜自備乾巾一方。以便拭口及拭器之用。食後則以溫水漱口。吐於痰盂。若遇所到之地。其食物以精美著名者。則照上述各節。仍須注意。不妨索其地所產之名物。及其擅長之烹調法以食之。若所到之地。食物本以粗惡著者。則除照例注意外。更宜特別留心。大抵食其生雞卵、梅乾、醬汁等物。可以無害。如旅客在二人以上。則索雞以佐膳可耳。酒類最當嚴戒。飲水則擇其清冽者。

沐浴之注意

旅客身體之清潔。尤較常人爲緊要。體內有汗液發出。體外復積塵垢。不加沐浴。無以去之。浴水宜取溫暖者。因垢膩易於膨脹而剝落也。浴時用胰皂。則剝落尤易。雖然。溫浴之功用。不特去垢而已。蓋旅行於日中。血液常聚肉筋之內。溫浴能誘致於皮膚之下。而使不復疲勞也。至饑餓時。則不宜入浴。卽在食後。亦須俟腹氣暖和。然後行之。

燈火之注意

煤油燈及瓦斯燈。皆是汗濁室中之空氣。及妨害人之呼吸器。故未熄之時。宜設法使空氣流通。睡時必須熄滅。以防火災。而熄時又必有多量之臭氣發出。務宜避去之。

臥具之注意

臥具者。睡時之衣服也。須備有保温、透氣、吸溼、諸要素。較之真正之衣服。尤當注意。旅行之人。終日奔走。所恃回復其疲勞者。厥惟睡眠。故睡眠不可不足。然不注意於臥具。則無安眠之望。睡眠之時。按諸生理的現象。腦中之血液。常輸送於他部。腦血之量愈少。則精神愈振。於是而睡眠之中。必使皮膚溫暖。血管擴大矣。惟睡眠中之一切動作機關。皆減其度。體溫之發生也少。故吾人必藉臥具以保體溫。使不外散而後可。臥具必較日間所著之衣服。尤爲溫厚。否則必覺寒冷。而不能安眠。不能安眠。卽不能回復身體精神之疲勞。而大有妨於翌日登程之事矣。至於臥具。不必華美。不問綢布。以清潔爲主。能隨身攜帶。不取給於館中者最佳。

便所

清潔二字。莫要於便所。而旅館中多忽之。白壁上筆畫縱橫。或作鬼形。或爲褻語。光怪陸離。不可究詰。猶其次也。甚至便溺淋漓。洩遺滿地。距離雖遠。已有掩鼻而不能嚮邇之勢。是則旅客所最畏之處。而不可不亟事改良者也。

露宿

露宿之原因有二。(一)人煙歇寂。宿店全無。(二)囊空如洗。不名一錢。當此之時。背橋欄而坐。抱膝打盹。最爲上著。其次則覓乾燥之平地。與草叢相遠者臥之。除冬日外。不可臥於細草之上。大木之下。亦不可停留。夏日尤宜注意。菴觀寺宇。以不入爲佳。眠時須注意犬吠。若爲一犬所見。則躡足速去之。尤須壯其膽力。須存「天地雖大無處不是我家」之念。

第七章 暑天旅行之衛生

學生旅行。以暑天爲多。而暑天旅行。又最宜注意之時期也。如赤痢。如虎列刺。如腸窒扶斯等傳染病。莫不發生於此時期中。而食物之腐敗。飲水之不潔。蠅蚊蚤諸蟲。實皆爲傳染諸病之媒介。故學生暑天旅行。宜守下述之衛生法。

旅裝之注意

帽 炎天旅行。保護頭腦。最爲要着。以堅固而可以摺疊之麥稈質爲佳。織工細密。又易反射日光。其餘各種。非價昂。卽不適用。

衣服 衣服以白色爲宜。質以麻葛爲佳。切膚者莫如網衫。而衣之多寡。不得過兩層。以其易於解脫而拭汗也。學生制服。亦宜尙白。若用黑色。則吸光愈甚。其熱度視白色者。有增無減。

傘 以白布所製者爲宜。張時可蔽陽光。收束時可當桿棒之用。

皮包 愈小愈佳。包內之物愈少愈妙。

飲食物（與前章參看）

煮而久置之物。未煮之物。有餹之物。皆不可食。出鍋未久。且溫暖而新鮮者。不妨食之。若一時無適當之食物。則以生雞卵代之。或以生雞卵拌溫暖之飯粒而食之。如其地之名產。審其鮮潔者。亦可食之。路傍井水。山間之水。川谷之水。皆不可飲。雖至濁。亦須擇水之曾經煮沸而封閉者。或經砂溜者而飲之。然不可過多。必不得已。仍宜驗其是否清潔。加以蘇打、酒酸而後飲之。然亦不可過多。

冰水之害

暑天旅行。亟欲止渴。苟得冰水。必鯨吞無已。甚至冰片亦佳。涼粉亦佳。茶棚內

之冷茶亦佳。是固人情皆然。無足怪異。雖然。吾人腸胃間。自早至晚。消化食物。絕無間斷。突受冰冷之戟刺。其害可以冷水澆紅炭譬之。於是周圍受其影響。而疾病以生。其甚者。冰水涼粉冷茶中。或混有毒菌。則且發生重大之傳染病。至於傷腦傷齒。猶其小者也。而涼粉冷茶之害。更甚於冰水。

冰忌廉之害

冰忌廉之害。莫大於用腐敗之雞卵。及變味之牛乳。食者若不注意。亦足以發生病症。

汽水（即荷蘭水）之害

汽水有檸檬汽水。薑汁汽水。香蕉汽水。玫瑰汽水諸種。然無論何種。皆以不飲爲妙。何則。當其製造汽水時。常用硫酸以起炭酸氣。而硫酸之中。實含有多量

之毒藥砒素焉。雖製造者未必皆用硫酸。然用硫酸者。十居七八也。

用具之注意

售賣清涼水（如冰水、汽水、冰忌廉等）諸地。每日入內趨飲者。不知幾何人。其中不能無患肺病、梅毒、癩病等症者。若杯匙之類。肆人往往不加洗滌。卽洗滌矣。其水之置換又不勤。揩拭之巾亦不多備。終不能免傳染之患也。況如飲用冰忌廉之匙類。非上等品而含有本來之毒質者。是諸用具亦不可不加注意焉。終日奔走烈日之中。偶遇清涼之飲食物。於其用具常不措意。危道也。

製造清涼飲料

夏日不用清涼飲料固難。而暑天旅行尤不能不用。惟諸飲料皆可自製。與其購諸市間不能安心。不若自製之爲愈也。雖然。旅行地點朝更暮改。恐無暇及

此。而製用品又未必完備。無已。則隨身攜帶空瓶。內貯砂溜水。或曾經煮沸而封固者。不時取飲之可耳。

暑天之徒步旅行

暑天內徒步旅行。其程途宜豫爲籌畫。例如一日中擬行三十六里。則朝日未出。卽須登程。約盡二十四里。然後午餐。午餐既畢。卽宜休息。或晝寢。或記帳。或寫信。或閱書報。或記日記。俟炎陽稍過。涼風已生。再行出發。速行盡所餘之十二里。早抵宿處爲佳。蓋午前炎熱不盛。且早間空氣清新。精神抖擻。故必須行程途三分之二。不然。則必呈身體疲勞。頭暈口乾。下痢腹痛諸現象。

休息之注意

暑天旅行。每週約休息兩日。其旅程中或覺疲乏。遇樹陰山隈。旅客常投身其

間始而坐。繼而打盹。終而鼾睡。是則大非所宜也。夏日多毒蟲。古樹茂林。山涯水澗。雖覺清涼。必非久息之所。且溼氣綦重。尤易致病。

暑天旅行與患病

炎天熱地。最可懼者。莫如傳染病。已如前述矣。其他頭痛頭暈。身體各關節有所痛苦時。則服安知必林。足痛則以蓼葉汁塗之。若於帽笠之下。置生桃葉。則常不受暑氣。

第八章 寒地旅行之衛生

學生時代。冬季旅行。最有趣味。或獵兔於深林。或釣魚於冰水。其樂無極也。然不注意於衛生。必犯風邪。或受凍傷矣。旅行諸君。務須實行下述各節。

旅裝之注意

衣服以西裝爲便。狐裘羔褂。一則太重。一則不適於行路。苟不取西服。以絲棉爲最佳。因其輕暖也。此外如手套如襪。皆宜遴選。亦以輕暖爲主。西人出行。常攜杖。吾等旅行於寒地。亦宜學之。以大雪沒徑之時。可藉探道路也。

雪中旅行之注意

寒地降雪。不必冬季始有之。其雪常如砂狀。而不凝着於地面。苟遇大風。則空中之雪。及地上之雪。皆四處紛飛。茫茫無涯。斯時路徑莫辨。苟有不慎。常陷落於低凹之處。或溝田之中。終至冷不可耐。身體失其自由。遂以殞其生命者。比比然也。而竹杖尙矣。

寒地族行。冒犯風雪。與冷氣相抵搏。腹中愈易饑餓。而風雪連天之日。飲食店亦不見開張。故必隨身攜帶乾糧。不然。則空腹衝寒。必致心神昏亂。步履踉蹌。

而倒地矣。至於代步之具。則以雪車爲宜。

寒地旅行與酒之關係

風雪載途。旅行諸君。常以酒爲禦寒之具。其事甚善也。雖然。飲酒過量。乘醉上道。必致仆地而凍斃。故以酒禦寒者。宜適可而止。不可多飲也。

受凍時之情形

身體受凍。則全體蒼白。手足與鼻。皆變成紫色。呼吸停止。脈息俱無。感覺全然泯滅。其初假死。終乃陷於真死。當此之時。宜施行下列各救療法。

受凍人之救護法

受凍人真死之前。必爲假死。故當時必須施行種種救治之法。以冀其蘇醒。而遽加溫熱。則爲大戒。

輕移受凍人於無火氣之室中。或無風之樹下。脫其衣服。用冷溼之布。徐徐摩擦其全身。或使其全身沒於冷水。用布片輕輕摩擦之。此時受凍人之四肢僵冷。易於折斷。宜加注意。

受凍人皮膚之蒼白色漸去。體溫漸復。則移令臥於不暖之牀上。以行人工呼吸法。用羽毛或燈草攪其鼻孔。

受凍人呼吸。既已回復。四肢漸能屈伸。則被以薄衣。移諸稍暖之室內。用乾布摩擦其手足。顯象愈佳。則室內之溫度。亦可逐漸增加。至能嚙食物之時。則令稍飲微溫之開水。其後則稍飲葡萄酒或勃蘭地等。

以上諸法。均已照行。而尚有部分失其知覺。則以溼冷之布。勤加摩擦。一面速延醫生。或手足仍無感覺。且腫脹而生水泡。發現紫色之時。則必縛以綳帶。或

敷凍傷液。

受凍之輕者。如手足不靈捷。氣分不適等。則就近生火取溫。或以溫水浴其手足。顏面等處。若覺焦痛。則亦敷以凍傷液。

雪地旅行與眼之關係

積雪未融。旅客受日光之反射。遂起種種之眼病。故宜豫戴有色之眼鏡。（藍者最佳。）若在降雪之時。鏡面雪花凝結。常有妨於視察。然雪後則殊爲玄妙。是實最能護眼者也。眼鏡之邊。以紙或布片捲之。恐其凍附皮膚。而起凍傷之症也。如不用眼鏡。進行時飽受日光之反射。則既達地點。宜以冷水洗眼十分鐘。亦足以豫防眼疾。

雪融時之注意

山巔積雪。常在春暖之時。始漸融化。其融也。必與地面相接之處。先行離動。其山勢傾斜者。轟然一聲。周圍數里間之積雪。盡皆脫落。是謂雪崩。若此時適有人馬經行其地。必被埋沒而失生命。故遇穿行山路。見山之斜面。其積雪稍呈異狀者。急須走過。毋徘徊其下。致遭不測。

寒地旅行食物之關係

寒地之飲食物。腐敗者少。無傳染病之憂。惟喉症不能免。旅客遇患喉症者。以不與相近爲宜。

寒地之食物。宜取滋養品。如鳥肉獸肉雞卵牛乳等。皆能使身體溫暖。血液繁殖者也。酒以不貪爲佳。

旅舍中之注意

夜入旅舍就宿。被褥宜溫軟。以不虞寒冷爲主。不然。則寒日之皮膚。最爲柔弱。最易冒寒。寒地若受感冒。必發生種種危險之病。不可不注意也。

第九章 深林中之旅行衛生

旅行於深林之中。須注意如下。

旅裝之注意

深林之中。大暑不熱。不問晝夜。皆有冷氣襲人。其他時期。更無論矣。其上空氣常溼潤。最有害於身體。故旅裝上宜十分注意。

旅行中之注意

旅行中須攜勃蘭地威士克諸興奮劑。以防陰溼瘴毒。若遇濛氣。或氣分鬱塞之時。可取服少許。如已中冷峭陰溼之氣。而氣分不適時。則聚集枯葉。焚燒以

取暖。

蛇犬毒蟲之害及其療法

深林中多毒蛇猛犬及諸蟲豸。故大宜注意。如蒙其害者。則用右列治療法。

一、蛇傷 緊縛傷口上下。使其毒不至蔓延。一面則速招醫生診治之。不得則以口吮創口之血液而吐出之。（如口中有傷。或患蛀齒者。不可吮。）或以刀縱橫劃開創口。使毒血盡行流出。亦爲一法。

二、犬傷 與前述蛇傷之療法相同。

三、蜂 不特深林中有蜂。即普通之山間。亦常有蜂。若遇蜂刺。則敷阿母尼亞水或酒精。

四、蚊 夏季之蚊。無地無之。如在深林中。爲毒蚊所刺。則癢而腫。可以阿母尼亞

亞水或取菊葉搗汁敷之。

湖沼山路等處亦多有毒蟲。其療法大抵以上述各節。最爲普通。

第十章 乾燥地及卑溼地之旅行衛生

地勢高聳。與水相遠。或砂多水少者。其地必皆乾燥。雖降雨不旋踵。而紅日當空。無點滴水氣矣。如旅行遇此地時。首宜防咽喉之乾渴。攜帶富於水分之果物。或已沸之水。次防足痛。於襪底置鹽。若在夏季。此層尤當注意。卑溼地之旅行衛生。可參看深林旅行章而注意之。

第十一章 旅行與冒寒

冒寒之原因

旅客之病。冒寒最多。有時或與他病一同發生。最當注意。茲揭其豫防之法。

冒寒之病。各種疾病之媒介也。有冒寒病而諸病皆至。不特此也。既有冒寒病。如腸窒扶斯肺結核諸症。尤易傳染。

人之衣服。因氣候之寒暖而異。選其品質。選其厚薄。無論矣。而尤宜保其體溫。使平均不變。是謂體溫調節機能。暑天則人之血液。充塞於身體之外表。易於蒸發。寒季則血管收縮。血液充塞於身體之內部。蒸發之度低。體溫亦不易放散。吾人覺冷。則穿衣多。覺熱。則穿衣少。應氣候以調節之。而後可以保其健康。一旦調節機能失其常。於是血液生冷。諸臟器亦生冷。而冒寒之疾作矣。今略述冒寒諸原因。

(一) 勞動出汗後。爲寒風所吹。

(二) 疲勞後之假睡。

(三) 雖覺寒冷。而猶不添衣。

(四) 不應氣候之變化。以勤換衣服。

(五) 門窗戶隙。寒風吹入。

(六) 浴後裸體。一時不著衣服。

(七) 兩日旅行。不急易溼衣。

要言之。冒寒之起。起於體溫之失常。吾人能不誤其調節機能。則自無此疾矣。

冒寒之療法

冷水摩擦。豫防冒寒。最爲有效。旅行出發之前數日。行冷水摩擦法。可使皮膚堅強。足以防風邪之侵入。不幸猶不能免。則煎服廣東產之午時茶。或神麩一盃。加生薑兩三片。服後就寢。出汗即愈。如無此藥。則以砂糖泡湯。亦加薑片。或

以熱雞卵佐酒飲之而寢亦佳。若仍無效。卽延醫診之。

冒寒鼻塞。可取薄荷油四五滴入小皿中。近鼻端而強呼吸之。一日二三次。每次呼吸四五分時。奇效。

第十二章 旅行與傳染病

赤痢、腸窒、扶斯、虎列刺、肺結核等傳染病。以前已屢言之。要之傳染之原因。無非不知旅行衛生之故。今試言其傳染之徑路。

蠅與傳染病

五六月間。溫度漸高。蒼蠅紛飛。間接以傳病於人。蠅之翅力殊強。自朝至暮。翔集空中。能不稍休息。專聚泥溝、便所、及食物腐敗之處。其口其足其翅。皆附着病菌。不問人之頭面身體。一飛卽至。菜飯置於桌上。蠅常先人而嗅之。苟有患

傳染病者其排洩之物不加消毒。則蠅必爲傳染其病之媒介矣。

蚊與傳染病

汗水有蟲名孑孓。所以化蚊也。其中有名亞諾非勒斯者。能傳染瘧疾。雨中旅行宜注意。

蚤與傳染病

俾斯篤爲傳染病中之可恐者。蚤卽傳染俾斯篤者也。鼠患俾斯篤。蚤吸其血。鼠死。蚤遂移集人身矣。

旅行中肺結核之豫防

肺結核菌所以入人肺之系路。(一)在病室、汽車、汽車站、旅館、劇院等地。吸收含有結核菌之灰塵。(二)裙緣衣裾附著含有結核菌之痰唾。(三)與患肺結

核者接吻。當其咳嗽時。又不走避。(四)居患肺結核者之室。又使用患者所用之飲食器具服飾等。不加消毒。(一)之說明。大抵患肺結核者之痰吐出後。乾燥成末。混入灰塵。由人之呼吸以入者。(二)之說明。婦人長裙拖地。黏帶肺結核菌。終入人肺者。(三)之說明。類因夫婦愛情濃厚所致者。(四)之說明。或家庭中。有患肺結核者。或新遷之屋。夙有結核菌者。或所居旅館中房屋。前人曾患肺結核者。此四種原因。傳染肺結核症者。必居其一焉。

傳染病流行地之注意

傳染病之危險。夫人知之矣。故旅行之地。或適值傳染病流行。必須中止而不往。不得已。則宜注意於腸胃。若腸胃間稍呈異狀。亟當服健胃劑。以保護其健康。其他尚宜注意者如下。

一、食物之注意 經行流行傳染病區域時。除隨身所帶之麪包果物外。本土之食物。以不食爲宜。然當傳染病流行區域。須一日或數日始能走盡者。勢不能不食本土之食物。於是而旅舍及飲食店。必須加意選擇。杯盤盃箸。必須消毒而用之。食物取其煮沸者。生冷或燒煮而已經冷置者。決不可食。

二、旅館之注意 經行流行傳染病區域。以不借宿舍爲最佳。必不得已。則不用旅館之被褥。不用旅館之手巾。隨在皆須用己所攜帶者。

第十三章 失氣及假死

失氣及假死之原因

顛跌、撲擊、皆能使腦中震盪。腦貧血、腦充血、皆能使人眩暈。溺、縊、絞、咽喉塞物、皆能阻礙呼吸。以及癲癇、卒倒、空氣中毒等。均失氣及假死之所由來也。凡遇

失氣或假死之時。必呈不省人事、脈息微弱、顏色蒼白、皮膚厥冷、諸狀態。

假死與真死之區別

區別假死真死之法。(一)以鏡置患者鼻孔之前。視其有無汽翳。所以檢其呼吸。是否尚存。(二)患者瞳孔大張。則以手自其眼臉之上摩擦之。或使與強烈之光綫相接近。視其瞳孔是否收閉。(三)檢其體溫。是否在三十三度五分以上。以上諸法。皆已施驗。若猶無生氣。則再驗其血液循環。是否停滯。呼吸機能。是否歇絕。若猶無生氣。則可知其爲真死矣。然尚有出於常例之外。竟能甦醒者。故不可不注意也。

真死之特徵。面色亦蒼白。捺其膚體。所捺之部分。必隨手扁平。死後歷八時至十二時。血液全行沈下。而生死斑。斑以身體之下部爲多。歷六時至十二時。則

全體冰冷。四時至十二時則僵直難屈曲。至於屍體之腐敗與否。以外圍之氣溫爲標準。

假死及失氣者之救治法

凡遇假死及失氣。勿問其原因何在。先移置於光綫足空氣足地方清淨之處。然後從假死失氣之原因。以施適當之救治法。

腦震盪 電擊 先解其衣服。頭部與冰囊相接。取熱布巾擇軀幹下股等處摩擦之。投以通便之藥劑。至看護之法。以保持安靜爲第一義。

縊 絞 解其頸上之繩帶。脫其衣服。於絞縊之處。用力撫摩之。以行人工呼吸法。氣息稍復。則以冷水灌其面部。以紙捻或燈草鳥羽等攪其咽喉。鼻孔。務使作嘔。以毛巾浸燒酒。或酒精摩擦胸部。足踵及其他等處。若失氣未臻極度。

可以含有薄荷樟腦等藥劑投之。餘則準前方以施救治之法。若不及脫衣服時。則卽行人工呼吸法。以清水注其顏面胸部而摩擦之。

大失血。受創過重。血流不止。終乃成爲腦貧血而不省人事。宜先檢其受傷之處。行止血之法。頭部令低。使仰面而臥。投有薄荷樟腦等興奮劑。飲以勃蘭地燒酒鹽湯珈琲茶。其醫法。如樟腦油之皮下注射。如身體輸血法。如鹽液灌注法等。皆醫生之事。茲姑從略。

溺。先脫溼衣。令俯臥。腹部墊枕。頭部稍低。摩其背腹。使咽水排出。切白葱塞入其鼻孔。令嗅葱臭。又以紙捻鳥羽之類。攪其鼻孔咽喉。或吸煙吹入其鼻孔。諸法皆施。猶不能促其呼吸。則行人工呼吸法。用乾燥之熱布巾摩擦其全身。待其漸知人事。則稍飲勃蘭地燒酒等興奮劑。令起生氣。移入清靜乾燥之室。

以湯婆等溫之。再以毛布等摩擦其全身。夏日當摩擦後。須以乾燥之衣裹其身體。冬日則用乾燥而溫暖之毛巾衣服包之。而溺者入浴。必有大害。決不可行。

精神感動 令仰臥。不可囂譁。飲以興奮劑及清涼之品。徐徐摩擦其胸部及四肢。以回復其生氣。

中毒 行解毒法。令其興奮。以復神氣。

凍 參看凍傷部。

咽喉塞物 魚刺等輕小之物。阻塞咽喉。通常之例。以飯塊嚥之。即足。或伸指喉際。令其作嘔。亦無不可。如有堅硬之物。橫梗胸部。則以手掌擊背部。其重者。常呈氣閉之象。則須切開氣管部。而不得不藉醫生之手腕矣。再者。阻塞之物。

可以取出者。必須盡力取出之。不可下嚥也。

日射病 炎日下所受之病。先以冷水灌頭部。以冷布巾摩擦皮膚。飲以興奮劑及清涼飲料。其冷水灌腸諸醫法。茲不述。

氣塞 古井深窟所發之瘴氣。火氣及炭酸氣。土塊懸崖崩壞而被埋壓者。皆能使人氣塞。救治之法。先檢其負傷與否。口鼻中有無塞物。然後移患者於新鮮空氣之處。以行人工呼吸法。一面以冷水吹注其顏面及胸部。同時用毛巾之類。細細摩擦其胸部及四肢。胸部及心窩。須不時灌注冷水。又以紙捻羽毛等。攪其鼻孔咽喉。待其呼吸回後。生氣已起。則和冷水於興奮劑中飲之。繼續摩擦其全身。若患者倦而思睡。決不可聽之。恐其昏沈不醒。終至不省人事也。

第十四章 人工呼吸法

刺戟喚氣法。喚起其呼吸。或用刺戟之法。亦無不可。令患者嗅阿母尼亞氣。醋酸氣等。一法也。插葱韭類於患者之鼻孔。使嗅其臭味。二法也。以草莖羽毛等攪擾患者之氣道。三法也。以冷溼之布片。用力摩擦其胸部及顏面。或輕輕拍擊之。四法也。敷芥子泥（芥子之末所製者。用時不可過久。逾十餘分鐘。即須去之。）或芥子精於皮膚。五法也。凡此皆爲喚起患者呼吸之法。

溺者之人工呼吸法。先脫溺者之衣帶。使之伏臥。即捲其衣服。置諸胃部與地面之中間。胃部使高。口部使低。術者以兩手壓患者之胸背。每三秒時行一次。反覆至兩三次。則患者所吞飲之水。當由口鼻間排出。復使仰臥。插枕類於其脊下。高其胸部。而低其肩部。術者跨其身上。以兩手用力。徐壓其胸。反復循環。約一分間壓至十五次。如是已逾一時。而患者猶不蘇醒。則無效矣。

馬削兒氏之人工呼吸法 先脫假死者之衣帶。使之伏臥。即捲其衣帶。置諸肩胛下部及地面或牀面之間。術者以手當患者之胸側及背部平均壓迫之。約二秒時。令患者側臥。又施術二秒時。再復其原位置。如是約十五次。更令臥作反對之方向。(例如先向左臥者。此時向右) 自後仍取反對之方向。屢行轉換。以施術。行是法時。如遇其上肢及胸背部有大傷者。不可不避。

極兒威斯脫氏之人工呼吸法 插枕類於假死者之頸部。令頭胸兩部均高起。患者則仰臥。術者立其頭旁。強掣患者之上肢。直送至其頭部之側。二秒時後。又壓至其胸側。如是一上一下。約一時間。如遇其上肢有大傷時。此法亦不可行。

空氣吹送法 令假死者仰臥。術者伏身其上。以一手當其胸。一手塞其鼻孔。

口與口相對。以吹送空氣。吹送時。當胸之手。壓力稍弛。術者吸氣不吹送時。則壓力加重。如是施術一時間。約一分時。吹送十五次。是爲空氣吹送法。

行人工呼吸法之要件。人工呼吸法。其術甚多。不能一致。當施行呼吸法時。能有二人同時施術。則可兼行摩擦法。而亦不覺疲勞。施術之際。最要者。須以布片繫患者之舌。不令退縮。尤宜沈靜。不可輕躁。

第十五章 外傷

外傷之種類甚多。略行分述如下。

撲打傷 此傷爲身體之軟部。因外物之撲打。或身體與外物相衝突而起。其初先覺痛楚。皮下血溢。膚色暗紫。治法以清水洗傷處。貼以清潔之布片及棉花等。或以油紙包冰塊貼之亦可。

閃挫傷 此傷多因顛蹶而起。傷部常腫脹而痛楚。治法不可行動。亦以清潔之布片及棉花等溼冷水貼之。

脫節 此傷爲骨節相連之處。忽行脫離而起。治法握其一節。順勢力引。即可還接如故。若不效。則受傷者務須安靜。一面用冷水浸布片貼之。一面速延醫生診治。

骨折 此症由硬部（如骨節等）受外傷而起。痛楚殊甚。如他人偶觸其傷部。卽更覺苦痛。治法先移置傷者於安適之處。移置時。必須注意。勿稍搖動。亦貼以冷水或冰水所浸之布片。而一面延醫。

創傷 有砍創刺創擊創之別。砍創者。皮膚筋肉爲刀刃所直接砍破也。治法先以布片浸冷水。洗淨創口之周圍。出血甚者。必使其創緣互相接著。以棉布

依創口之大小纏縛之。而平置或稍高舉其傷部。刺創者。尖銳之器所直接刺入者也。其創如深入人膚。傷及臟腑。則甚爲危險。治法先以布片蘸冷水貼之。若出血不止。則並用一二寸闊之棉布長條緊縛之。以壓迫傷部。擊創者。爲棍棒等物所直接擊打者也。治法與前二法相同。

火傷 以布片蘸冷水或冰水包傷部。或以冷水屢次灌注該部。或磨碎芋薯敷之。不甚痛楚者。塗以麻油。貼以棉花。若傷部不堪冷水。則以該部浸於微溫之水內。

咬傷 分普通傷、毒傷二種。前種爲人、獸、蟲、豸所咬。而無毒性者。治法與普通之創傷無大差別。後種爲瘋犬、猛獸、毒蛇、蜈蚣、蜂、蝎等所傷。宜卽以消毒之利刃剝去受傷處之肉塊。苟稍延時刻。則其毒蔓延各處。施治殊難矣。其他尙有

敷法。或緊縛傷部之四周。使其毒不能蔓延。而用力嚙創面。吸出其毒液。然後加以洗滌。施以消毒。(蟲類所傷者。貼阿母尼亞水所浸之溼布)。再延醫診之。如缺少藥品。則以尿洗之。(有淋病及其他生殖器病者。所遺不可用)。以布片浸醋貼之。亦無不可。受毒傷者。宜投以興奮劑。而施治宜敏捷。不可遲延。

第十六章 中毒及其他應急救治法

食物不慎則中毒。普通之治法。飲多量之水。或以手指插入喉際。令作嘔吐。如是二三次。即愈。然中毒之種類不一。略述如下。

河豚中毒 治法先令嘔吐。投以興奮劑。若有不省人事。知覺不靈諸狀。則用人工呼吸法。

蔬菜中毒 其甚者。皮膚麻木。肢體失其感覺。宜投以興奮劑。行人工呼吸法。

煤油中毒 以油一合。調雞卵五個飲之。

煙類中毒 其急性者。飲溫水令嘔。再溶砂糖於水。加醋飲之。并投興奮劑。

炭氣中毒 速移患者於空氣流通之處。投以清涼飲料及興奮劑。兼以冷水灌注之。若患者失其知覺。則一面摩擦。一面行人工呼吸法。

以上爲中毒諸症。以下爲雜症。

鼻孔出血 仰臥。頭額使冷。注冰水於鼻腔。插以紙塞。若有昏倒之狀。則投以清涼飲料。

腦出血 又名卒中症。先解患者之衣帶。頭部使冷。胸部貼芥子泥。輕輕摩擦其身體。

吐血 由胃內發病而起者。其色暗赤。多含食物之渣滓。宜緩其衣帶。令仰臥。

於平穩之處。胃部使冷。若有失神之狀。則以冷水灌注顏面。以勃蘭地燒酒等敷擦其身體。

咯血 胸腔內有溫燥之液汁。咳嗽而出。因病症之不同。其色或爲鮮紅。或爲暗黑。治法與吐血等。

尿道出血 多由外部之撲打而起。冷其患處。塞其外部。速延醫診治。

眼病 血膜、紅腫、羞明、流淚、刺痛、諸眼病。皆不可等閒視之。救護之法。務去其熱氣。若遇砂塵睫毛等物入眼時。以冷水徐徐洗濯之。（或注以油。使自然流出。亦可。）其時患者須仰臥而稍側。或以毛筆蘸油或水洗去之。否則以指頭輕輕撫擦之。均無不可。其能傳染之眼病。則不可與共用同一之衣巾器具。他物入耳 適有物竄入耳中。能使耳聾耳鳴。故必須去之。其法使耳向上。射

以微溫之水。則其物自出。若其物爲見水膨脹者。（如豆類）則用微溫之油類。如爲小蟲。注以油。尤易浮出。耳挖小鉤等。萬不可用。（不特耳中之物。益將深入而不出。且恐有損鼓膜也。）

齒痛 蛀齒爲人之天然病。然亦齒之衛生不慎所致。齒牙不清潔。卽不蛀蝕。久之亦足令齒根搖動。而有妨咀嚼矣。齒痛發時。敷芥子泥（芥子末一分。醋十滴。調以溫水）於頰部。或耳後。用微溫之水。含漱口中。患蛀齒者。尤宜使其蛀孔清潔。以棉塞之。

下痢及腹痛 一面下痢。同時兼患腹痛是也。腹痛有二別。一、胃部（卽心窩）。劇痛。往往嘔逆。致心神昏迷。二、發於腸部。多在下部。其勢稍輕。前一說之原因。由於體熱之時。食生冷不良。及不消化之飲食物所致。治法以芥子泥敷患處。

蓋輕軟之衾。以保腹部之溫度。再設法使患處溫暖。至下痢之治法。則投大麥煎汁。或葛湯等粘滑劑。靜臥待其出汗。又須保持其溫度。最可恐者。服止痢之藥品。

癩癘 卒然顛仆。身體諸部。屈伸均劇烈。精神知覺。全然廢絕。眼珠上竄。口唇緊閉。嚼舌切齒。面色青赤。呼吸短促。口流白沫。十指緊握不可開。凡呈此諸象者。謂之癩癘。治法先令病者頭部及上身高臥。解去其緊迫之衣服。拘攣甚者。急壓其體。務使鎮靜。面部注以冷水。移時即愈。愈後仍宜休息。不可即行勞動。頭痛 頭痛之因時發熱（熱性病）而起。或屬胃加答兒之一症者。另有醫治之法。無須多贅。其因腦之充血及貧血而起者。可得而言之。顏色潮紅。眼珠亦赤。耳鳴發熱。是爲腦充血。治法令患者安臥。灌冷水於頭部。溫裹其四肢。若皮

膚蒼白。冷暈耳鳴。眼中出火者。爲貧血。治法低其頭部。解寬其衣服。注冷水於胸首。再投以酒類。

嘔吐 原因種種。治法不一。先溫其臥具。令睡。再設法溫其手足腹部。貼芥子泥。然後延醫診視。辨明其致病之由以治之。

診脈 診脈者。醫生之事。旁人類不諳習。然能略知一二。亦殊有益。今約列人體健康中一分鐘脈躍次數如下。

- | | |
|-------|---------|
| 初生兒 | 一一〇—一三〇 |
| 一歲至五歲 | 一〇〇 |
| 五歲至十歲 | 九〇 |
| 成人 | 六〇—八〇 |

成人之脈躍次數。一分間若在八十至百十內。則其人身體。已不健康。如罹熱性病。可臻至百五十。其微弱至不能計數者。是已爲頻死之象。或數不出六十以外者。亦殊危險也。

旅行之衛生終

商 務 印 書 館 發 行

有 備 無 患



一 冊 三 角 五 分



一 冊 一 角 五 分

此書所述。皆救急要法。平日
熟讀一過。苟遇急病。倉猝之
間。即可按法施救。為一身計。
為一家計。為社會計。皆不可
不讀。

本書分述中毒之原因。食品
良否之鑑別法。毒物之檢查
法。以及各種中毒之證候。療
法等。簡明賅要。尤為衛生必
要之書。

商 務 印 書 館 出 版

(衛) (生) (用) (書)

冷水浴	衛生學要義	衛生新論	因是子靜坐法	人生二百年	廢止朝食論	樂天却病法	康人心能力論	身心強健祕訣	靜坐三二年	長生不老法	岡田式靜坐法	衛生初步	精神衛生論	精神與身體合一	通俗教書	通俗教書	藤田式身心調和法	江間式身心鍛鍊法	萬病自然療法	衛生治療新書	天然生活法	
二角半	六角	二角	三角	八角	六角	每册五角	二角	六角	八角	五角	三角	五角	五角	一角	二角	二角	二角半	二角半	五角	一元	六角	三角

旅 行 必 備

經商遊客
到處人地
生疎每苦
無人指導
本館有鑒
於斯特編
下列各書
以便行旅
商務印書
館出版



密碼電報一角	珍袖旅行日記一角六分	旅行衛生二角	交通必攜一角五分	版十上海指南五角	西湖遊覽指南四角	版六中國旅行指南七角
--------	------------	--------	----------	----------	----------	------------

商 務 印 書 館 發 行

唯 一 之 美 術 品



珂羅版印
每冊一元

- | | | | | |
|----------|---------|----------|----------|----------|
| (一) 黃山 | (二) 廬山 | (三) 普陀山 | (四) 西湖 | (五) 避暑山莊 |
| (六) 泰山 | (七) 衡山 | (八) 孔山 | (九) 虞山 | (十) 雁蕩山 |
| (十一) 天台山 | (十二) 恆台 | (十三) 五台山 | (十四) 西盤山 | (十五) 盤山 |

上列中國名勝寫真十五種。均係黃炎培袁希濤張元濟蔣維喬莊俞諸先生旅行時特別攝影。用珂羅版精印。名山勝水。維妙維肖。置之案頭。可供玩賞。懸之鏡中。可為裝飾品。

(通) (俗) (教) (育) (叢) (書)

常識修養法

二角

是書以科學的眼光。述常識之修養。至為詳備。學者閱之。祇須用片時之腦力。已能詳悉各種社會之情狀。

人格修養法
獨立自尊合冊

一角二分

是書於人格之意義。發展價值。尊嚴修養。以及與理想品性之關係。均闡發詳明。後附獨立自尊三章。閱之可以養成高尚之人格。

精神與身體
健全法合冊

一角

是書分兩篇。前篇述精神與身體之關係。後篇述神經健全法。均為康健身心極切要之書。

意志修養法

一角五分

人之精神作用。意志為主。是書分七章。詳論心意作用之種種理法。種種現象。種種利益。讀之可以知修養意志之法則。

商 務 印 書 館 發 行

東方雜誌

月出二册 每册二角

詳載政治實業及百科之學說

教育雜誌

月出一册 每册角半

注重實用主義為教育界必備

學生雜誌

月出一册 每册角半

學生界之機關讀此可增學識

少年雜誌

月出一册 每册一角

材料適宜為少年界必讀之書

婦女雜誌

月出一册 每册三角

注重家庭實用為女界所必讀

英文雜誌

月出一册 每册二角

文學文法繙譯會話應有盡有

英語週刊

全年五册 每册五分

小說月報

月出一册 每册三角

有讀本會話作文等註釋詳明

北京大學月刊

全年九册 每册三角

為大學生徒研究學術之機關

學藝雜誌

全年十册 每册二角

研究科學及藝術之公開機關

太平洋雜誌

全年十册 每册二角

述政治經濟社會文學諸問題

農學雜誌

全年四册 每册三角

改良本國農業為實業家必備

留美學生季報

全年四册 每册三角

灌輸國人世界知識材料極精

商務印書館發行

增訂
十二版

西湖遊覽指南

附觀潮指南

洋裝一冊
三角五分

本書出版以來。極承社會歡迎。現第十一版大加增訂。且改印袖珍本。以便遊客身畔之攜帶。而材料轉較前爲多。如遊客行程中之十日遊程地名。卽爲十版所無。至於內容。分孤山、北山、南山、江干、城中、西溪、北墅、東皋等八路。舉凡各處名勝之距離。遊覽之路徑。及遊客須知。遊客行程。無不詳載。並將食宿交通一切應知之事。以及蘇浙舟車價目章程。悉爲登錄。又附西湖全景圖。及各景插圖三十三幅。卽遊客費用時刻。亦均一一說明。以免耗款糜時之累。末附觀潮指南。凡欲至杭州海甯兩處觀潮者。不可不備。

▲中國名勝西湖一冊
第四種 一元

▲西湖風景畫一冊
四角

▲西湖明信片共八種
每種六張 一角八分

各種社會應用新尺牘

欲寫信進步者
注意

普通應用尺牘教本	普通書信範本	新撰學生尺牘	商業文件舉隅	新撰商業尺牘	新撰普通尺牘	酬世文柬指南	通俗新尺牘
二册	二册	二册	一册	二册	附詳解 三册	一册	一册
四角	三角	二角	三角	三角	五角	四角	八角

廣增尺牘句解	增寫信必讀	釋尺牘入門	釋尺牘進階	通普女子最新尺牘	新撰女子尺牘	釋女子尺牘
四册	四册	二册	三册	二册	二册	二册
二角	二角	一角	三角	四角	二角	三角

商務印書館發行

商 務 印 書 館 發 行

(通) (俗) (教) (育) (叢) (書)

<p>二角五分 食 物 論</p>	<p>二角 衣 服 論</p>
<p>論食物之重要。消化營養性質。烹調並及獸穀蔬菜。嗜品等。</p>	<p>論衣服之功用。材料保溫通氣。吸收染色污穢。病毒洗濯形狀。着法以及衣服之附屬品等。</p>
<p>一角二分 交 際 術</p>	<p>交 際 術</p>
<p>願發為準情酌理之言論。讀之於處世接物之道。自能收往咸宜。</p>	<p>人不能離社會而獨立。自存。交際得其術。則能與社會生活相適應。是書本推己及物之宏願。</p>
<p>讀 書 法 一角</p> <p>人羣進化。書籍日繁。不知讀書之方法。每苦於博而穿要。勞而鮮功。本書於應讀之書及選擇之法均備。</p>	<p>居 住 論 三角五分</p> <p>論居住之功用。家屋。土地。飲用水。新造房屋。灑掃換氣。溫暖採光諸法。均極詳備而切實用。</p>

新又(1910)

中華民國九年七月初版

此書有著作權 翻印必究

(通俗教育叢書) 旅行衛生一冊

(每冊定價大洋貳角) (外埠酌加運費匯費)

編纂者 發行所 印刷所 總發行所 分售處

武進莊書館 上海北河南路北首袁山路

商務印書館 上海棋盤街中

商務印書館 北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南

商務印書館 東昌太原開封洛陽西安漢口武昌長沙

商務印書館 吳興安慶蕪湖南昌九江漢口武昌長沙

商務印書館 貴州常德衡州成都重慶瀘縣福州廈門

廣州潮州汕頭香港桂林梧州雲南 貴陽 石家莊 哈爾濱 新加坡

二二六一號

