



McGill



Osler  
Library  
Montreal

衛生歌

大豪傑多出吠。敵魚鹽板築中志不爲形役。心常與道通忙。  
裏偷閒聊遣興苦中作樂自慰情是則今日歐美新學說所謂『  
心靈之衛生』

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

十一四

#42813242

1900a

1-19

二 榴樹陰濃夏日長。西疇多事老農忙。薄暮牽牛飲池畔。席地而坐樂徜徉。

三 西風砭骨氣蕭疏。道上行人汗如珠。曛暮息肩荒店裏。盤飧杯水勝醡酬。

四 寒梅坐對兩三枝。畫閣女郎有所思。久坐不知雙袖冷。敲冰煮茗賦新詩。

### 十五 心靈衛生

水秀兮山青。柳暗兮花明。偕同人三五兮策杖登臨。吸空氣之新鮮兮作精神。覩風景之清佳兮淪性靈。猿鶴不避客。花鳥自親人。宇宙任昂首。滄浪頻濯纓。汲西江兮浣腸胃。浮東海兮避塵氣。人生行樂貴及時。憂患困苦曷足論。君不見古往今來。

十四動與靜

人身百體。五官四肢。不用則鈍。久用則疲。相傳西方有僧常兀坐。久之四肢麻木。運轉不相隨。

故曰戶樞不蠹。流水不腐。人身筋骨。以動爲主。然而儀秦之舌。久用則忘。孟獲之力。久鬪則疲。過慮者神恍惚。久視者目迷離。

然則過逸固未妥。過勞亦非宜。

是以動靜貴適中。作息須有時。一日精神既疲怠。須賴通夜酣眠恢復之。

一春三二月風景好。兒童園中踏芳草。忽聽講堂鐘已鳴。集隊唱名歸校早。

(二) 蠅伴食。蚊噉膚。蟹蟲逐逐虱。蠕蠕皆能傳險症。害性命。  
所以居家須謹慎。

(三) 窗上網紗拒蚊蠅。床頭撒藥滅臭蟲。常換衣。勤洗澡。蟣虱自斷根。或有流行傳染症。萬勿往來稠人廣衆中。

### 十二刷牙

(一) 邇來醫士診病先驗齒。往往齒修病自止。可見齒毀足爲百病源。一切怪症起於此。

(二) 只因牙中濃菌嚼入血液中。週身上下遍流通。一切雜症任醞釀。故能遺害於無窮。

(三) 齒貴潔白忌汙黑。務須早晚勤洗刷。微有毀傷立修補。毋待痛極無治倩醫拔。

(二)願少年。習姿勢。正衣冠。尊瞻視。展開眼孔放平心。立定脚跟豎起脊。

(二)坐欲端。立欲直。走欲勁。臥欲曲。肩欲平。胸欲凸。精神活潑體健康。最忌龐腫與麻木。

(三)吐氣揚眉固矜驕。鞠躬俯首尤賤骨。幾無榮亦無辱。要當不抗亦不卑。庶

(四)申申如。夭夭如。古人態度足倣摹。闔闔如。侃侃如。一言一語皆楷模。所願今人學孔子。幸亦於此加意乎。

十二避毒

(一)茶尙不可多飲。飯且不可過飽。何況酒毒血。烟傷腦。逞色性。斬喪早。嗟爾少年人。以身上之楊梅。種墓前之宿草。逞

茲列通便方。

不必服藥餌。

只須改舊習。

食物毋取太精細。

每日便溺有定時。

或覺積糞太乾便時肛門重受累。

最宜早晚空腹飲開水。

加以起居適。

體態端呼吸深。

保爾疾病不相侵。

願君努力行。

就醫生。

矯前行。

三餐之後必登廁。

欲便卽便毋延遲。

## 十一姿勢

勞逸均。

處處總自珍。

費萬錢笑何曾。

三、牙齒多偷一分閑。 胃腸多受一分累。不出液汁盡效能。  
化機關日以萎。

四、英國首相葛蘭登。 飲食素以細嚼聞。 生平功業震寰宇。  
近期頤猶精神。

十祕結

幾人食物太精細。

幾人日久不如廁。

幾人大解無定時。

幾人欲便故忍之。

四者皆足致祕結。

不改前行禍且烈。

口氣臭。 汗管腥。

頭痛作。 感冒頻。

一切疾病多以祕結爲主因。

壽

## 八粗糲品

(二) 餅之殼。飯之痴。熟菜根。生果瓜。  
以及一切脆硬生冷粗糲品。并足激唾液。礪齒牙。  
多食並爲佳。

(二) 瓜果生物有細菌。并原蟲。食時浸入藥水中。

淨水九十五。硼強酸五分。二者融合後。瓜果浸入四分鐘。  
取食最衛生。

## 九細嚼

一、細咀嚼。多忍耐。咀嚼不精有數害。齒牙不得磨礪功。易  
受蛀蝕致腐敗。唾涎所生或無多。尤與消化有妨礙。  
二、囫圠吞下殊匆匆。不及傳報味神經。嘉肴美味享不着。食

衛生歌

六

(五)一呼一吸廿秒時練習既久遞增之約以一分廿秒爲常度。  
深緩徐平四訣務須知。

六飲食

中年以前瘦非宜。

按之人壽保險公司所經歷。

是故肥人飲食宜粗糲。

二者如此調劑之。

中年以後肥所忌。

斯兩種人多死去。

瘦人飲食宜精細。

庶享健康慶期頤。

七蛋白質

蛋白質莫多食。多食肝腎交受累。適宜成分取什一。糖漿。  
什之六。脂肪什之三。三者比例應如此。肉類切切莫多貪。  
多貪化尿酸。

池畔蛙沉鼓

心娛快

酣睡息筋力

牆根蛩起吟

志清明

早起倍精神

### 五深呼吸

(一) 心躁多氣促 情鬱每長吁 足見人生一呼吸 幷隨心境悲  
樂爲轉移 東方道家善練氣 修養之道賴於斯

(二) 深呼吸 深呼吸 朝夕偷閒試爲之 能愈腦病除肺疾  
(三) 肝脾血液多凝滯 呼吸深長能化去 激濁揚清功用鉅

促急切是所忌 短

(四) 用中指 捻一鼻 緩緩平平徐練習 左右鼻孔迭相更  
意是否有聲息 留

輕暖雅潔與舒暢。

晨昏裸袒習拳術。  
勉而行之習爲常。

三者具備乃衛生。

室中冷氣砭人骨。  
最健肌膚強筋肉。

### 三戶外生活

(一)朝噉在樹。移案於庭。

(二)夕陽在山。散步於野。

(三)相彼農夫。荷鋤於田。

(四)春秋佳日。月夕花晨。

展卷諷誦。

折柳攀花。

出作入息。

籬邊設宴。

性情陶寫。

體軀健全。

樂我同人。

### 四露宿

露宿樂。樂何窮。

仰見一天星斗撼。

俯視滿庭草木深。

(四) 動靜衛生歌

晝操作。夜偃臥。覺過勞。兮便休息。覺過逸。兮起遊戲。四者。  
日日須爲之。尤當無過無不及。一切憂患盡掃除。心君泰然。  
自樂逸。否則心靈衛生不講求。雖起居以時。作息有度。奚  
裨益。

二 居室

居室高爽兮戶洞開。

清氣流通兮日光透。

一 衣服

窗明几淨兮絕點埃。

花影搖窗兮境幽哉。

短襟窄袖自便利。

峨冠博帶尤雍容。

二者衡以衛生理。

莫如執兩而用中。

(一) 空氣衛生歌

居室兮塈爽通風。衣服兮鬆軟玲瓏。晝操作於戶外兮夜宿於庭。練深長之呼吸兮徐緩平。

(二) 飲食衛生歌

毋多肉食兮免體胖。體過胖兮害健康。惟粗硬生冷之食品兮爲能礪齒。翳細嚼與緩咽兮消化乃良。

(三) 免毒衛生歌

防祕結。端體態。女色遠。烟酒戒。齒受蛀。膚生癩。身積垢。汙不勤浴。并與健康有妨礙。一切蠅蚊蚤虱皆驅除。否則。難免傳染害。

衛生歌序

衛生歌非杜撰也。計共十有六首。總歌一分。歌十有五。悉本攝生論所述。衛生規則十五條。演繹而成。用韻言者。爲便於記憶也。十五條規則。皆經衛生家百數十年之研求。探討學說淺而義理精。踐行易而利用溥綴成韻語。期盡人能口誦心唯躬行力踐耳。若必以詩境律之。吾固知其市謠牧唱之不若也。惟望大雅君子。進而教之。著者識。

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘰病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十九 文理

# 衛 生 歌

上海昆山花園五號

由華學會醫博會及華基督教青年組合會而成

婚姻哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

之最妙。

(己) 治牙室。某貧兒院育兒三百人。當治牙室未設以前。四年之間。兒童患喉癰、腮腺炎、紅癰、熱病、肺炎、疹熱、哮喘、門櫈炎、水痘、啼嗽等傳染病者。平均計之。每年八十人。迨治牙室既設以後。三年之間。平均每年患以上諸病者三人而已。牙齒衛生。其效果有如此者。顧可忽乎哉。

著作兼發行者 中華教育衛生聯合會

(丁) 拔牙與補牙。鑲牙補牙。自多傳染之危險。謂牙齒不拔害及全身。與其顧全牙齒以危性命。毋寧保性命而去齒牙。固然如不至必不可留之時。仍當設法挽救。不必遽行拔去也。顧吾又非謂拔牙補齒爲不可。特有須注意者二事。蛀牙腐齒必察其可留者而後補之。尤須特別潔淨以防傳染。一也。設其人身體已現他種病徵。則當用電機照徹齒際。是否已有傳染。有則病源在此。則當拔不當補矣。二也。

(戊) 兒童牙患之預防。兒童初生齒。便當延醫察其發育之適當與否。若錯綜不相對。既礙咀嚼。亦易受傷。當即於此時倩醫修正之。兒童乳牙亦有因腐壞脫落者。此事不妥。家人當設法預防。若牙已有洞。當即修補。苟不致傳染。務必保護到底。迨後來所生之齒。頂而去。

米汀者治癆奇效藥「伊必格」精也。同時復用外科治牙法。牙患防免法。內外兼治爲佳。牙窩濃炎初起時。以厄米汀二滴合水半杯。漱口良。阿米巴傳染症。(即牙窩濃炎症)近人每多患之。以厄米汀漱口。毫無損害。不妨試用也。

(丙)石灰鹼水酸果之功用。牙粉中含鹼性。製造不精。則不如石灰水爲妥。鹼水之力甚微。但水果中酸汁。泗素沈澱。而鹼水則能洗去之。并可滌牙垢。去舌苔。淨口內膜。以免種種之傳染。食物含酸汁。如葡萄。蘋果。柑汁。酸醋之類。食之亦能淨齒。惟每晚臥時。務當刷牙。因留垢入夜。最能毀齒。故牙患既發。應否用酸鹼洗刷。尙以詳詢醫士爲妥。每年或每月。當請牙醫驗齒。垢汙毀壞。則洗刷修補之。如此行之。有常庶幾。百病不侵。除修刷牙齒外。無庸更納醫藥之費矣。

某名醫云。將來飲食改良。則牙刷舌刮之屬。可以不用。惟今日則猶未耳。早晚及每次飯後。皆當刷牙。最要者。上下勤刷。愈速愈佳。如是足以促血液之流行。增齒牙之抵抗。而齒與齦交界之處。所蓄牙穢。尙未及成硬質。猶易掃除云。

(甲) 牙刷與牙粉。牙刷以鬃製爲佳。取其硬也。毛則須長短交錯者。庶能刷及齒縫。如初刷覺齒齦微痛。則取較軟者用之。日後再易硬刷亦可。舌上苔垢。亦須以刷掃之。惟須留意。免觸上頸致嘔也。牙粉牙膏。皆可用。但不盡可恃。多用則易薄齒膜。日用一次足矣。有淨牙絲線。可穿入二齒之間。宜慎用之。莫壓牙齦乃可。

(乙) 齒窩膿炎治法。據調查家報告。謂凡患齒窩濃炎者。實因口中。有寄生之物。名阿米巴者。爲致害之主。因以厄米汀治之最效。(厄

一區傳染之學說雖已成立然亦不可拘泥文字謂百病咸由於此然  
防免細菌傳入身體是爲至要各種疾病未必盡由口傳染然遇有無  
名之症便當詳驗口齒之間有無傳染爲厲之階此事最關緊要雖集  
會結社演說登報俾衆週知不爲過也

牙根傳染不盡因人漫不經意所致然淨齒の方人多未甚了了凡肉  
膾缺少抵抗力者當卽延醫驗視加意於上下內外牙齒之潔淨嘗見  
人滿口鑲牙其牙套中多藏細菌積垢恐鑲牙者未獲其益先覺其害  
耳免除牙患之方多至不可勝用首當注意於全體衛生以爲口中傳  
染之抵抗蓋身健則百病不侵此實事匪理想也飯時摘食酥焦脆硬  
之物出力咀嚼以爲礪齒之需亦免牙患之一道

## 第六節 防治法

食物不化爲普通一切疾病之源自無待論。但按輓近研究所得。腸滯一病能使細菌穿入肉膾傳染他種疾病。誠以一部分之毒竟能傳至全身或他種機關故。

第四節 注重全體衛生以抵抗一區之傳染

風濕骨炎、貧血、頸瘤、心悸、腎傷、糖尿、胃腸癰。并其他多年不愈之病。昔人多莫測其致病之由。亦無治法。乃今知其皆由一部分之毒所傳染也。自此理發明。醫界中頓覺大放光彩。誠屬幸事。善於衛生或身體抵抗力堅強者。雖有一區之傳染。未足爲害。否則傳染雖在一隅。貽害實徧全身。而微菌寄生物乘之。其患益鉅。人能免此種傳染。固佳。否則務當注意於全體之衛生。庶能謀與該處傳染症一決勝負也。

第五節 怪症須先驗齒

## 第二節 自毒與「一部分傳染」之區別

昔人以爲牙膿或其他凡有膿毒之處。多由本處傳毒入於血中。今知不然。細菌能從血管外達肉膿。如骨節諸病。皆因細菌杜塞小血管。爲骨節調和之障。由是骨內膜或腫大或變常而種種之患作矣。如骨節炎。筋骨痛。以及他種炎症。莫不皆然。凡此諸症。病源甚遠。時人稱爲自毒誤也。與其稱爲自毒。毋寧謂爲「一部分之傳染」庶較妥也。

蓋自毒者。乃由筋肉或細胞本體偶失常態。排其毒質雜入血管。遂爲身體之害。換言之。身體各部之分泌。如腎腺之類。或勞逸失其常經。或多或少逾其定量。則生種種害人之效果。乃得謂之自毒也。毒由食物不化。或腸部腐爛而來者。當名腸毒。或血毒。皆較自毒二字爲當。以其本由外界傳染所致也。

蛀牙 *Caries.* 由泗素成乾薄片貼齒上而微菌及漿質（食物）遂爲泗片所掩蔽久之漿質又化爲乳酸并將牙中石灰質漸次融化。牙齒固石灰與有機質二者所成石灰既融所餘有機質亦同時爲細菌所腐爛。牙齒由是成洞。細菌遂得而踞之甚或由牙根小孔傳達全身或吞入胃腸以爲消化之累皆甚險也。

### 第二節 齒窩膿炎

齒窩膿炎乃由牙齦或齒床而傳染始在受傷牙齦之下或沙石積蓄之所更進而剝蝕包皮包皮上連牙臼下及齒根又繞根作袋形而牙由是漸自開鬆久之遂脫大凡齒落多原於此而蛀牙剝脫落者爲不多也此不僅爲一種病症而已且常輸毒質口中食時牙齒上下咀嚼細菌逼入血管流運全身按其性之所適擇地而盤據焉。

# 牙齒衛生（文理）

## 緒論

口中之毒。每能傳遍全身。如源泉然。亦幾於人人而然矣。是不可以不論。自其效率觀之。今人之口殊不適於當今之世。反之。則當今之時。亦大不利於今人之口也。何則。人之中。常有多數細菌。繁衍其中。而唾津與口之內膜。似皆不足以自衛。身體他部內膜。或野畜體中之內膜。皆具一種自衛之力。乃人反失之人與家畜。多有牙落齒蛀之患。是較野獸不如遠矣。齒患約分二種。一曰蛀齒。由於化學作用傷及齒之本體者。二曰牙窩濃炎。乃由牙齦肉網受濃菌或阿米巴所傳染而致。人能永保牙齒潔淨。則二患自免。

## 第一節 蛀牙

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘡病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘡疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十八 文理

# 牙齒衛生

上海昆山花園五號

成而組合會年青教督基華中及會醫博會學醫華中由

是此二事亦謂出  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承  
御書局舊藏，前承

CHINESE EDITION OF MEDICINE

23

CHINESE EDITION OF MEDICINE

婚姻

# 哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

## HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY  
CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE  
JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION  
*5 Quinsan Gardens, Shanghai*

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

奈何播然首出庶物之人類兮。顧囚首而垢面。夜與蚊蚋同夢兮。  
晝與青蠅共饍。牀榻之蟹蟲盈掬兮。渾身之蟣虱殆遍。身不  
浴兮汙滿衣。几不拭兮塵積案。室不張火月爲燈。庭不修除風  
掃院。兒溺臭兮心欲嘔。濁氣鬱兮頭爲眩。可以人而不如物乎。  
何乃自躋於卑賤。

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

所公認也。是故病人所用一切器皿。無論在家庭中或旅舍中。皆應劃分界限。不可擅用。以杜傳染。中國戲園飯店輪船火車。以及一切公共遊戲之場。多有通用毛巾。是乃傳染眼症之媒。最危險。決不可用。以拭目也。尤要者。毋與病者同居。覺眼有疾。則及早醫治。毋遺後患。餘如實行個人衛生。則與眼睛亦大有裨益。蓋受傳染者。多爲貧窮衰弱穢濁不潔之人也。茲本會著有憎穢歌。附錄於下。

#### 第四節 憎穢歌

日星之麗於天者。朗然其皎也。魚鳥之遊於地者。悠然其好也。  
荷水凝珠兮。且瑩然其潔也。泉流成澗兮。亦冷然其澈也。  
面庭槐與堤柳兮。并飄然其綽約也。玩春華與秋菊兮。復郁然其芳烈也。

### 第三節 眚粒炎及其預防之法

眚粒炎。華人多有患者。往年遣派華工或資送諸生留學。其因此不得出洋者。不知凡幾。（出洋者須先驗身。必毫無疾病乃可。）此症不易治。治亦甚痛。平時作事少。成績初患。覺眼微癢。不時流淚。早起眼糊粘着。不可驟啓。眼內皮沙粒纍纍然。始而硬且透明。未幾遂破。生膿水。尤畏光。迨結成疤。上臉重而下垂。疤痕。瞼皮捲而內向。睫毛刺破。明衣細菌乘之。則後害不堪設想矣。有時肉質變厚。且大。每生血管。朦蔽瞳人。其猶苦者。內皮潰爛。粘連。眼球痛楚。不可言喻。誠不可不思所以防範之也。

防範法。眼病傳染物。究爲動物植物。至今議論紛紜。尙難確定。然病人之眼淚眼矢。以及書籍衣巾。等皆足以傳病於他人。實皆醫士。

美國盲童學校諸生。因此症而致盲者。約十之二三。此因兒出母胎。經過陰道。自觸細菌。遂以致疾。若其母患白濁症。則尤然矣。發症之期。不出一月。輕重不等。始炎眼內皮。繼炎眼外衣。再後炎及睛珠內部。三日竟能致盲。幸有預防法。人人可用。嬰時落地後。以棉蘸溫硼酸水洗眼。一棉只洗一眼。毋同用。其後用百分一銀水滴入。此一八八年德醫士所發明也。先是嬰兒生後。不出一月。便發眼症者。千之百。既用此法。發眼症者。千之十七人。是每千人中減少八十三人也。

或謂銀水所以治白濁菌者。用此是疑兒母有白濁也。殊不合。曰非也。不論患白濁與否。產門總有細菌。用之有利而無害。或又曰。銀水點眼。往往目發赤。恐不妥。曰。目赤數日即愈。無害。不點銀水。則恐疾發而成盲矣。

也。或問不能備明燈奈何。曰。不然。一燈能用數年。所費固無幾。何處不可節省。而必謂無力購置耶。且光暗則目傷。目傷則作事成效少。賺錢無多。其損失較備明燈爲倍蓰。若目受病。則恐醫藥之資。視此爲猶鉅矣。故家中不置明燈者。非果財力不足也。特愚且嬾耳。燈罩每日須擦潔淨。其下通風。否則油烟縷縷。匪惟傷目。亦復傷肺。

(乙) 母看小字書。看小字書。眼最受累。如必須看者。十數分鐘。便一休息。譬力弱攜重物。必須數步一憩也。望遠最能養目。不妨時一爲之。(丙) 配眼鏡。有人頭痛目眩。不知病根安在一。日配得合光眼鏡。頓覺胸襟爲快。天地皆寬。無論讀書作事。皆極便利。有力者。每二年驗光一次。如鏡不合。則更換之。此亦要事也。

第二節 嬰兒眸炎症

過勞則傷目。過勞則耗。嘗見人黃昏讀書。不張燈火。女子刺繡亦有暗中摸索者。如此最足傷眼。蓋昏暗光中辨認毫芒。正如使小兒負重物。必不能勝任也。

昔者美國有山洞。幽冥無光。洞中有水魚棲其中。歷千百世。遂皆無眼。有地鼠居地下。常不見光。目遂昏。且眼亦甚小。云人在暗光中作事。雖不遽至瞽目。久之亦恐近視散光。諸患作矣。最妙早臥早起。多用日光。少用燈光。開窗坐於窗右。使光線從左上方射下。如此則光不奪目。直射書上而反映於眼簾。最可取用洋燈者。置案左側。每日拭罩使明。罩上另有燈撲可購用。否則剪硬紙以代。亦能反光。如更用黑紙戴額上。令光不致直射於眼爲妥。西人室中備電燈者。恐光射目。常於燈下懸半透明磁盤。故使燈光上射天花板而後反照於下。法不同而用意一

且又不僅於妍媸關係也。患眼疾者較百病尤爲痛苦。若夫荒職業耗光陰亦不較他疾爲輕。且自己不能作事。反需他人之服事。一日不愈。卽一日不能爲社會有用之人。亦可慨已。眼睛如此緊要。自應加意保護。奈何不知提防。反加躉踐。以致釀成風眼。火眼。爛眼。近視。眼散。光眼。以自貽伊戚耶。甚或年未老而眼已花。身猶強而目忽瞽。誰之咎耶。雖然此亦未必有意爲之。特不知眼睛衛生之道耳。故述眼睛衛生法。

### 第一節 防近視

近視有得之遺傳。非保護所能免者。然此要屬例外。大凡近視者。以讀書人爲多。而農夫樵子則最少。以眼之勞逸不同也。防范之法。約有三事。

(甲) 光線。光太弱則目力爲損。猶之物太重則精力不勝也。故曰身

# 眼睛衛生

(文理)

## 緒論

眼爲求學利器。諺云：百聞不如一見。可知眼之價值矣。宗教之理，非不高且深也。然人卒遲疑不肯遽信者，正以不能目覩耳。且眼不僅爲學識上之所必需也。卽謀生者亦不可少。是以盲瞽之人往往流爲乞丐。然則眼不衛生，卽足以啓貧病之漸，不亦大可畏耶？且眼又不僅爲謀生所必需也。仰觀俯察，極瞻視之娛。一旦失明，聞聲而不相見，悵悵不知所之。其鬱悶爲何如也？然則人生樂事多半在於眼睛矣。然眼睛明眊，又不獨關於人生苦樂也。詩云：巧笑倩兮，美目盼兮。少年男女容貌美醜，以眼爲中心點。雖有絕代佳人，若爛眼沾濡，蠅蟲飛繞，望之不掩鼻而過去者，幾希矣！然則眼睛不衛生，則雖有美貌，亦復變爲醜容矣。

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘰病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘟疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十七 文理

# 眼晴衛生

上海昆山花園五號

成而組合會年青教督基華中及會醫博會學醫華中由

天安命無論境遇順逆。皆應鎮靜處之。未來之事。無論成功或失敗。不必過爲憂思。憂思與事毫無補。徒足傷身耗神。促人壽數而已。結論。綜上五章十有五節。如肯一一按日實行。必能增健康。享高壽。人人如此。則強種強國。抑又何難。然而知而不行。爲國人通病。所望讀者。皆能躬行實踐。以期保身衛家。推之強種強國也。

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

知病根實伏於毀齒也。早晚及三餐之後。每次刷牙能防牙患。

(十四) 動靜 每日作事當立程序單。分爲四段。卽以三餐爲休息。消遣之機可也。薄暮須體操散步。每日不可過勞。過勞每能生病。與其病後請假。固不如從容休息之爲愈。心之收縮兩跳之間。必有一息。他如肺之展舒。腸之蠕動。莫不然。此所以能歷人生七八十年而未嘗覺有。一時之勞疲也。音樂詩文。武技美術之類。皆高尚之消遣。可嘗爲之。文人用腦過度。可以栽花種菜爲消遣法。否則至少日須走路三數里。以代體操亦可。

(十五) 心靈衛生 此節尤要。人總當卽時行樂。不可遇事太自苦。大凡宅心善者。胸襟瀟洒度宇深沉。自有君子坦蕩蕩之概。若在小人。作惡愈多。心靈之苦惱亦愈甚。然則心靈衛生。首當去惡就善。其次則樂。

(十二)體態 體態不端。則血脉阻滯。甚至脅骨內壓。致使肝肺諸臟。因而縮小。而胃腸各部所蘊血液。遂不能盡達肺臟。以排餘毒。他如曲背駝腰八字脚之類。皆甚有害。改良之法。在勤力體操。使一切舊習慣漸次改除。總之無論行走起立。皆以正直端平爲要。

(十三)外毒 蚊蠅。膾膿。膚蠅。共飯。鼠傳瘟疫。皆屬外毒。窗上網鐵紗。以拒蚊蠅。家中備貓以捕鼠。皆爲要事。他如烟酒女色。以及一切不正當之嗜好。皆應勉力戒除。妓女皆有花柳病。偶得傳染。則妻子兒女。皆受其害。少年尤宜戒也。平時冷暖飢飽。亦應各自留心。以免感冒。而防傳染。(十四)牙齒 齒毀。便當修補。否則不獨不雅觀。抑且帶毒於血。至害全體。至甚牙膿入胃。傷害消化。釀成貧血諸症。又或牙膿入骨。致患骨節諸症。英人某。患骨節痛。百醫不效。其後拔去毀牙。骨痛立止。至是乃

囫圠吞下。雖有美味。不及細嘗。如此。則胃中不能多生汁液。以爲消化。之用三也。有此三弊。殊礙健康。故食時務當從容。最要者。初食三數口。特別注意。久之習慣成自然。自無強吞急咽之患矣。

### 第三節 免毒

免毒亦有數要。姑述如下。

(十) 通便。講求衛生者。每日大便三次。常人至少日須一次。蓋糞原無用之物。若久積腸中。吸於體內。爲害實甚。一切頭痛感冒。多原於此。通便之方。(一)早晚空腹飲開水。(二)按時大便。(三)欲便即便。萬勿故意強忍。強忍則腸中刺激之力不靈。而大便愈難矣。(四)便盡方可。起去不可太忙。(五)多食蔬菜。凡此皆衛生要道。不可以其淺而忽之也。

五歲而後者。稍瘦爲宜。中年以後。身體過胖。每致短壽。此人壽保險公司之閱歷然也。常人不可食太多。文人尤忌。惟虛弱者。自應多進易消化而有養料之食品。

(七) 肉食 食品約分三種。曰油類。曰糖漿。曰蛋白質。乾果肥肉。皆屬油類。水果五穀。皆屬糖漿。雞鴨魚蛋瘦肉之類。皆屬蛋白質。最妙食油類十之三。糖漿十之六。肉類只可十之一。多則有害。

(八) 粗硬生冷之食物 飯痴餅皮。生果粗菜。如蘿蔔竹筍之類。皆有磨礪牙齒。疏通大便之功。不妨多食。如恐食物不潔。用冷開水多洗幾遍。最妥。若在夏日。毋令蒼蠅集落食物之上。因蠅足帶菌。最能傳病也。

(九) 細嚼 食物不可太急。總當細嚼慢咽。不然爲害甚大。牙齒省一分力。則胃腸受一分累。一也。咀嚼不多。牙齒不常磨切。易於朽腐。二也。

思體力皆較常兒爲優。歐美人士喜郊居亦以此故。誠吾人所當則效者。

(四) 露宿 人有因職業不便之故。未能操作於戶外者。則何妨露宿以補濟之。於夜間乎。春夏秋三季皆可露宿。畏風雨則起草亭或設棚幕焉。再不然臥於窗前。效亦與前等。

(五) 深呼吸 尋常呼吸僅能換肺中空氣十之一。深呼吸功用最鉅。肝腹中所蓄停滯之血。皆能因深呼吸而疏通之。於腦病身弱者爲尤宜。惟有四要。徐緩靜平。太速則無益有害。

### 第二節 飲食

(六) 食量 食量多寡不在分量重輕。體積大小乃在食品所含養料之多少也。多則使人肥。少則使人瘦。三十五歲以前者稍胖爲宜。三十

熱或面上生斑點最忌。(四)滋潤者不燥不濕之謂氣濕能使人倦或致風濕各症。亢燥則喉鼻作乾身不舒適。大概南方空氣濕北方天氣亢是以南人多濕症而北人亦不免受天氣亢旱之苦。吾人欲得適宜之空氣總當擇高爽幽雅之地居之。

(二)衣服 衣服亦應透風。因皮膚需用空氣亦與肺臟等每日早晚盥櫛不妨裸袒爲之。此之謂空氣沐浴良有益。衣服亦有四要。曰通風。曰舒適。曰輕緩。曰雅潔。雖襯裏之衣亦應輕鬆玲瓏。羊裘只可作外衣。蓋近肌膚沾汗不易乾。如此則與衛生有礙也。冠履腰帶皆應寬鬆過小能阻血液循環大不妥。

(三)戶外生活 村夫牧豎體最健康。因享清佳空氣之故前文已屢言之。吾人工作如能於戶外爲之。●效與前等。查露天學校諸生其心

患癆症。皆顯例也。

(一) 居室。居室衛生。不在彫梁畫棟。只須透日光。通空氣。高爽雅潔。足矣。空氣有四要件。(一)流動。居室無論晝夜。有人無人。皆應開窗。最妙前後各一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩櫺。使能上下相推移。庶空氣得以流通。而不致鬱滯窒塞也。(二)清新。清新空氣。最足增快感。振精神。然若雜有烟塵。便屬不潔。故掃地先洒水。拭几用油布。或濕巾。則塵土不致飛揚於空中。致吸入肺。此雞毛帚。所以爲講求衛生者所不取也。如有患癆病人。亦當遠避之。因癆人口吐水珠。內多病菌。善能傳病於人。故也。廚房須離居室較遠。室中禁人吸烟。則空氣自潔。(三)涼爽。涼爽者。不冷不熱之謂。冷固難忍。熱亦不妥。雖冬日室中生爐火。亦不可使之過暖。過暖則身倦神疲。作事無精力。甚至皮膚紅

功震寰區。要皆講求體育。實行衛生之效也。吾謂中國衰弱。原於民種之不強。而非兵力之不足。所願國人。其於個人衛生。加諸意乎。

個人衛生法

個人衛生。括飲食衣服起居動靜。一切之事而言。大意謂凡入體者。皆須有益。若無益者。雖在體中。亦須排而出之也。分論之。約有十五條。茲爲國人便於遵行計。特攝其大要如左。

第一節 空氣

數日無飲食。猶可生存。片刻無空氣。便足殞命。可見空氣之重要矣。空氣能變濁血爲清血。化食物爲養料。所以享受清佳空氣之人。體多健康。如船戶農人漁夫樵子。以及棲遲森林曠野之蠻族。皆是也。反之。世家閨秀。伏案諸生。以及凡百常居室中。不出門戶者。則往往面色青白。

個人衛生

(文理)

緒論

個人衛生。非細事也。以一人言之。足以免疾病。獲健康。耐勤勞。享高壽。以一國言之。足以強種族。固邦本。振國民。尙武之精神。而一洗文弱萎靡之習。庶不爲外人所輕侮。昔羅馬民族文弱竟滅於北方之野人。今日中國文弱亦不爲外人所重。推原其故。則以國人不重體育。閑嬾性成。所以百業不興。百廢不舉。且使一國之人大都奄奄待斃。致外人稱之爲病夫。亦可羞已。試觀古今來英雄豪傑。所以能成大功立大業者。大都身體健康。精神強壯。所以有勇毅果敢之心。百折不撓之氣。中國古聖。自堯舜以迄孔孟。外國偉人。如華盛頓、林肯、亞力山大、葛蘭斯登之流。莫不如是。所以能爲常人所不能爲。任常人所不能任。名垂宇宙。

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘰病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox"                         | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十六 文理

# 個人衛生

上海昆山花園五號

由華中學醫博會及華中督教基華組合會年成而

THE CHINESE IN THE HISTORY OF MEDICINE

28

CHINESE METHODS OF TREATMENT

ANALYSIS OF THE

CHINESE CONCEPT OF DISEASE AND TREATMENT

PLATE 20 OPPOSITE

THE CHINESE CONCEPT OF DISEASE AND TREATMENT

ANALYSIS OF THE CHINESE METHODS OF TREATMENT

PLATE 20 OPPOSITE

婚姻

# 哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

## HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

瘧

疾

八

瘧者百之二十八。後此者百之五人耳。且此五人中多爲早經染瘧未  
癒者。吾願華人仿此而行可也。

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

皆須養魚。有水草則掠去之。免爲蚊蠣避難之所。

(丁) 溝澗蓄死水處疏濬之。無用罐頭一并除去。免積雨水爲蚊蟲落卵。蓋蚊雖有不傳瘧者。亦以除滅爲宜也。

(戊) 教導人民極力滅蚊。集合鄰里鄉黨照上述滅蚊法。協力辦理。蚊滅而瘧自除。

(三) 預服金雞納霜。如滅蚊之舉。實辦不到。則逐日服金雞納霜少許。據醫家所述。其法不一。有每七日服十六釐者。有每四日服八釐者。亦有謂須服十六釐者。最妙。每月一日起。服一釐半至七釐。分量重輕。按情形而酌定之。每四日服一次。十歲以下兒減半。此意大利人慣用法。成效絕佳。先是每年死瘧者一萬四千四十八人。自國人按服金雞納霜之後。九年之間。死者不過三千八百五十三人。意國軍人前此患

瘧者務當遠避之。病人所居之室無論在家或在醫院所有門窗皆應網以鐵紗以免蚊入啜吮藉此以傳病於他人。

(二)避蚊。(甲)蚊多生於卑溼有水草處故居家擇高炕之地通風氣透光熱則蚊自少。

(乙)窗門張鐵網否則床榻設蚊帳惟布不可厚免阻空氣不通也。帳破須卽補綴旅館中所懸帳幔多太狹兩幅不相接顧何能障蚊哉。

(丙)滅蚊利用蚊蟲天然仇敵蚊落卵水中孵成蚊蠋魚蝦蝌蚪之類皆喜食之傳瘧皆花蚊爲之而西印度巴巴多境獨無花蚊以此亦無瘧疾而臨近海島則皆有之蓋其地有一種小魚繁衍甚盛善食蚊蠋據醫者調查凡有魚處皆無蚊蟲他種蚊蟲能孵育於渟蹄鋼水之中花蚊非池塘行潦不育故他蚊無恙而花蚊獨絕種也所以鄉中池塘。

爲尤切也。大約先寒後熱。頭劇痛。全身不舒。冷後大渴思飲。其最輕者。  
爲時至暫。苟不留意。亦不覺有甚痛苦。但重者或痛苦六七小時。或三  
數小時不等。大概自病愈以至復發時間。距離愈近者愈輕。愈遠者愈  
重。如隔日瘧。當重於一日瘧。然亦不能斷也。病既退外。貌如常人。犯病  
日期長短不一。則因瘧蟲之種類而殊。吾國人每年死於瘧者甚多。誠  
不可不加意防範也。

### 瘧疾之預防

預防瘧疾之法有四。

(一) 避病人。天氣燠熱之區。人民血中多有瘧蟲。然各具抵抗力。故  
不爲患。惟外來之人。則受害大矣。或本地人遷居他處。亦復如是。因各  
蚊蟲種類。隨在各有不同也。常人且能傳染如此。而况病者乎。故有患

瘧

疾

四

化。迨第四十八時。佔紅球三分二。至第六十時。完全佔據一蟲佔據一血球者爲多。亦有數蟲佔踞一血球者。及第六十九時。則血球破裂。瘧蟲散於血液。黑點中心之細胞繁殖。狀類小菊。然此人發冷之始也。未幾新生之蟲。又鑽入血球中。則人變冷爲熱。遂發汗矣。秋瘧之蟲。每一代歷時在二十四至四十八鐘之間。餘亦大同小異耳。所謂有雌雄性者。雄者略瘦。狀如彎月。雌者略肥。狀類東瓜。雄雌二者必入蚊體而後乃能相交。以顯生育之作用。是瘧蟲（專指有雌雄性者）之於蚊蟲。猶花木種子之於土壤。雞卵之於母雞。非此則雖具雌雄性質。不顯生育作用也。且瘧症只蚊傳之。他蟲則否。抑又奇矣。

### 病狀

病狀。諒盡人知之。若曾患瘧者。則覩嘗其中滋味。且較旁觀者之所見。

流入於人血管中而醞釀瘧疾矣。此類蚊蟲翅上有斑點故名花蚊。晝伏夜出飛鳴轟轟音甚重濁。集落時後兩爪高起頗易辨識。雄者其首有毛絨絨若纓穗然數日輒死。吸飲草木漿汁爲食不咬人故亦不復傳瘧。爲幼蟲時常浮於水面吸氣身首略平不似他種頭下尾高作斜線形也。

### 瘧蟲

瘧蟲分三種生育之期久暫不一。有歷四十八時者。有七十二時者。又有二十時至四十八時者殊不等。此外更有繁昌於秋季者。有生於血中無雌雄性者。有具雌雄性必從蚊體經過而後入於人身遂顯出雌雄性之作用者。雖種類不一而生育之理略同。大約於第一日十二時內居血球中。驗之無色略透光漸漸生黑點。此殆因紅血球中鐵質所

瘧

疾

二

之中有透光物。其形如環。中多黑點。復召一患瘧兵士。取其血驗之。亦然。惟常人則否。以是知爲瘧病之源。遂據報法國醫界。醫士頗爲注意。反復試驗。果不謬。遂名之爲瘧蟲云。

### 瘧蟲之媒介

二千年前巴羅與哥倫兩氏。曾倡蚊蟲傳瘧之說。後有英美名醫數輩。亦如是云。然尙無確據也。及一八九七年。駐印度英醫名陸斯者。始證明之初。陸氏聞蚊蟲傳瘧之說。心頗異之。欲一驗其然否。乃搜集蚊蟲數十類。令皆吸吮瘧病人之血。然後取顯微鏡。一一破而驗之。終日不倦。往往汗流浹背。頭目爲眩。不捨也。如是者二年。一日驗剖一花蚊。見胃中有圓形細胞。計之得十有二。蓋即瘧蟲之入於蚊胃者也。自後反復試驗。見蟲散佈於蚊腔中。上達唾腺。當是時。蚊復吮人蟲。即隨蚊唾。

瘧疾

(文理)

瘧疾亦名寒熱症。又曰瘴熱。流行甚廣。溫寒熱帶。莫不有之。而以濕熱之地爲尤甚。英人陸斯云。瘧疾不獨害人性命。且足以阻進化。如斐洲土地肥美。物產豐盛。然歐美文化。未能灌輸。則以其地瘧疾昌熾。外人不敢入也。

中國亦然。閩、浙、蘇、皖、湘、鄂、直、魯諸省。瘧疾頗盛。或謂中國貧弱。由於瘧疾使然。殆非無因。

病源

昔人以爲瘧疾。皆由卑溼之地。草木叢生。一旦朽爛。化爲瘴氣。吸入肺腑。遂有以釀成之。當時以爲不刊之論。及一八八〇年。有法國軍醫勒發蘭者。曾在非洲北岸村落中。取瘧病人之血。用顯微鏡窺之。見血球

## List of Bulletins

### 衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6 per 1000.  
中國城市衛生論 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6 per 1000.  
疾病傳染防禦論 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.  
瘧病 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
嬰孩衛生 每千冊六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ \$ 6 per 1000.  
一失足成千古恨 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.  
家庭衛生 每千冊六元
7. "Prevention of Colds" @ \$ 6 per 1000.  
傷風防禦法 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.  
霍亂 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.  
烟草利害論 每千冊六元
10. "Hookworm" @ \$ 6 per 1000.  
貧民弱國之鉤蟲病 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000.  
滅蠅 每千冊六元
12. "Smallpox" @ \$ 6 per 1000.  
天花 每千冊六元
13. "Venereal Diseases" @ \$ 6 per 1000.  
花柳病 每千冊六元
14. "Plague" @ \$ 6 per 1000.  
瘟疫 每千冊六元
15. "Malaria" @ \$ 6 per 1000.  
瘧疾 每千冊六元
16. "Personal Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
個人衛生 每千冊六元
17. "Care of the Eyes" @ \$ 6 per 1000.  
眼睛衛生 每千冊六元
18. "Care of the Teeth" @ \$ 6 per 1000.  
牙齒衛生 每千冊六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十五

文  
理  
疾  
症

上海崑山花園五號

成而組合會年青教督基華中及會醫博會學醫華中由

瘟

肆 結論

疫

十

世界愈文明交通愈便利而傳染病之播散也亦愈速是故一病播傳既廣往往交通爲之斷絕實業因而凋零學校諸生由是遣散家人父子以此離居其因病夭殤累及一家之人無以生活者且不待論是傳染病爲害至鉅要當平日注重衛生不時爲之防範也

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

口鼻上。以中二帶互繫於顱頂之上。二帶繫顱後。下二帶繫頸後。所以防疫菌之入肺也。肺疫盛行時。常人出門。皆宜戴之。

(三) 斷交通。曩年滿洲肺瘧傳染最速。因工人回家度年。藉火車以爲郵遞故也。去年蒙古肺瘧傳入山西。較爲濡滯。則因行旅之人多藉車馬。故不若火車之速。是時太原城門四面皆閉。城內有病者。錮之醫院。誠杜傳染之一道。去歲滻寧火車亦停止數日。而上海遂免。此皆斷絕交通之效也。

(四) 報告。家人有患傳染病者。速卽報告衛生機關。俾得杜漸防微。襄助一切。則將來所全者。不止千萬人性命也。

(五) 消毒。病者衣衾及一切服用之物。皆須經消毒水浸洗。其不甚值錢者。燒之。

歷三數日死者誠險症也。

### 乙 肺瘧之傳染

患者肺中充滿細菌故名之肺瘧。咳時口噴水珠彌漫空氣中他人吸之遂受傳染。病菌由眼內皮侵入淋巴腺曲折而達於肺臟者亦間有之。凡侍病者同居者或羣衆會聚之所皆易傳染。曩年滿洲發生肺疫時值歲闌臘盡旅人爭欲回家度年一時車舟爲滿故傳病亦愈衆也。

### 丙 防備

(一) 隔離病者 此病由空氣傳染故禁與病者相接爲上策最妙送入隔離醫院否則使病人獨處一室雖親友探訪者婉言謝絕可也。醫士與侍病之人皆須戴面具。

(二) 面具 製面具法取布疊折兩重左右翦開成六帶中裹棉絮戴

則尤便耳。據印度日本呂宋諸醫所經驗者言之。因種毒而免疫者。較不種毒者多三倍。其罹疫而得復痊者。又三倍焉。是以鼠疫盛行之區。皆應種毒以爲預防之計。若家有疫鼠或家中有患鼠疫之人。則尤應人人種毒庶免未來之危險。

### 肺瘧

比年以來。肺瘧屢起於蒙古滿洲及北方數省。去歲遂達金陵。幾蔓延於上海。來年能否幸免。尙未敢決。茲特略述傳染之理。以爲臨時預防之備。

#### 甲 肺瘧之病狀

肺瘧病勢甚猛。患者始怕冷。肌肉戰慄。繼以發熱。頭痛。大嘔。氣促。面作青紫色。全身不舒。委頓特甚。痰中帶血。并起泡沫。有歷四五時死者。有

滅乎。又非也。鼠死尸冷。則蚤舍鼠而就人。又烏可不滅。法用消毒水。洗地板牆有孔隙。以灰硝實之。然後刷以石灰水。既免毒。亦淨潔也。地板隙縫。滿撒衲他連粉。Naphthalene。所有室中器具。亦應移出。一一洗淨。而後遷入。西國有閉門塞牖。燒硫黃以薰之者。如是。蚤虱亦盡死。惟其法較繁難耳。昔美國某試驗室。蚤甚多。室中人苦之。乃用粘蠅紙。反繫股際。緩行室中。往復數十遍。蚤跳上腿。皆粘死云。

寅 種毒

鼠疫既愈。鮮有重患者。蓋菌既入身。實能激出體中抗病之力。足以殺滅將來侵入之病菌也。種毒即是利用此理。先注死菌於人身。以預激其抗菌之力。而爲將來備效。與種痘同。法用死菌射膚下。越七日。復注一次。惟菌須加多耳。約以三次爲度。內地西醫。皆當能之。若居上海。

(四) 捕鼠 今日各國衛生家之防疫也。咸以捕鼠爲首務。菲利濱小呂宋諸島素患鼠死於疫者甚夥。後有美國衛生家海刹者提倡捕鼠法。如見某處有疫鼠。則東西南北各劃界限。由外及內。四面兜剿。僱用數十人爲一組。每人給捕鼠架百具。使掌管之。以麵包爲餌。置暗陬多穴處。捕鼠既盡。將穴盡行杜塞。如是數年。鼠疫遂絕。日本之治臺灣亦如此。今吾國廈門亦有鼠疫。年死數十人。前年由官廳諭令人民有捕鼠以獻者。每頭銅元二枚。於是小民爭捕鼠。是年死疫者四人而已。捕鼠者以錫罐盛煤油。捕得鼠輒浸油中。免鼠蚤跳上人體也。此舉不必官廳倡辦。民家置鼠架。自非難事耳。

丑 滅蚤

疫非由鼠而傳。蚤爲之也。所以不滅蚤而滅鼠者。取其易耳。然蚤不必

人有畜貓者。患疫較少。畜貓愈多。患疫亦愈少。是貓之與疫固適成一反比例也。由是醫士遂以畜貓爲防疫之良方云。惟欲使貓捕鼠。晚食不可令過飽耳。

(二)絕鼠糧。鼠之繁衍。惟糧是賴。糧多則鼠多。糧少則鼠少。家中食物或閉廚中。或貯瓶內。卽餒魚敗肉。以及犬豕鷄鴨所食之物。皆應收妥。不可。室隅牆角。任意傾倒。以爲鼠糧之接濟也。如是。鼠子雖多。亦將爲餓莩矣。且鼠畏光。室中光明皎潔。則鼠自遠。

(三)實鼠穴。鼠棲穴中。所以避陽光。遠勁敵。而繁種類也。如室中不留孔穴。則鼠自無藏身之所。故美國之防鼠疫也。務使屋基鞏固。深十有八寸。地板之下。實以石灰。以免鼠子鑽穴。而於販市食物之店爲尤。然此誠絕鼠之善策也。

鼠疫之發原於細菌。細菌繁衍於病鼠之血液中。蚤吮其血復以啜人。則病傳矣。按某醫士所調查。蚤吮疫鼠胃中便充滿疫菌。有時過飽。更將胃中疫菌吐入於被噬者之血管中。則疫症以起。不啻惟是。蚤腸短且直。吮時常遺矢毛膚間。被咬者覺奇癢。睡夢中用指爬搔。遂將跳蚤所排出疫菌。搓入所咬傷痕中。亦傳染之一道也。常時蚤不啜人。病鼠既死。尸且冷。乃舍而去之。已而飢渴不可復耐。不得已跳上人身。吮其血液。聊以充飢解渴云。

### 丙 鼠疫之預防

預防之道。首在滅鼠。滅鼠之法。約有三端。

#### 子 滅鼠

(一) 畜貓 英政府遣醫士詣印度防疫。醫士抵其處。遍歷各村。查土

海際此交通便利舟車輻輳之秋。有此險症。伏於國中。暗長潛滋。若星火之隱於郊原。難保不釀燎原之禍也。吾國所有瘟疫。不外三種。曰鼠疫。曰肺瘧。曰血敗瘧。鼠疫由鼠傳染。南方頗盛。而尤以福建廣東廣西雲南諸省爲最多。肺瘧則盛行於北方。血敗瘧不多覩。姑付闕如。

## 貳 鼠疫

### 甲 鼠疫之病狀

凡患鼠疫之處。常於白晝見有碩鼠。逡巡室中行數武。仆地遂斃。三數日後。家人忽感頭痛。目眩。發熱。欲嘔。既而有核腫起於項腋或兩腳間。大痛欲絕。數日潰爛成瘡。味臭惡。往往皮下凝血。大約不出五日便死云。

### 乙 鼠疫之傳染

# 瘟疫

(文理)

## 壹 總論

瘟疫一症。自古有之。紀元前五百四十二年。疫暴起於歐洲。死人五千萬。歷時五十年。白骨成山。廬宇爲墓。爲禍亦云慘矣。中古時代。疫症復發死者。居人口總數四之一。居民惶惶。不知所措。或乘舟遠逃於他鄉。或焚香長禱於古寺。亦有因死在目前。故縱情放欲。以取樂一時者。而死尸狼藉。不及掩埋。遂鑿巨坑。以爲會葬之所。自生民以來。災未有甚於此者也。

印度自一八九八年。至一九一二年間。人民罹疫而死者。計八百萬。華人死於疫者。雖不如印度之多。歐洲之慘。然東南各省。年年有之。比來蒙古滿洲。以及北直諸省。時有肺疫發生。去歲傳入金陵。幾蔓延於上

## List of Bulletins

### 衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6 per 1000.  
中國城市衛生論 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6 per 1000.  
疾病傳染防禦論 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.  
痨病 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
嬰孩衛生 每千冊六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ \$ 6 per 1000.  
一失足成千古恨 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.  
家庭衛生 每千冊六元
7. "Prevention of Colds" @ \$ 6 per 1000.  
傷風防禦法 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.  
霍亂 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.  
烟草利害論 每千冊六元
10. "Hookworm" @ \$ 6 per 1000.  
貧民弱國之鉤蟲病 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000.  
滅蠅 每千冊六元
12. "Smallpox" @ \$ 6 per 1000.  
天花 每千冊六元
13. "Venereal Diseases" @ \$ 6 per 1000.  
花柳病 每千冊六元
14. "Plague" @ \$ 6 per 1000.  
瘟疫 每千冊六元
15. "Malaria" @ \$ 6 per 1000.  
瘧疾 每千冊六元
16. "Personal Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
個人衛生 每千冊六元
17. "Care of the Eyes" @ \$ 6 per 1000.  
眼睛衛生 每千冊六元
18. "Care of the Teeth" @ \$ 6 per 1000.  
牙齒衛生 每千冊六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十四

# 痘疫理文

上海崑山花園五號

由中華學會醫博會及華基督教青年組合而成

苦不得已向倡寮妓館中求樂趣是以當今急務非從普及教育提倡高尙之男女社交不可

(五)勸戒 爲父母師長者當以男女婚姻之道花柳惡症之險誥誠子弟免其求教於市井少年

(六)絕引誘 倡樓妓館以及一切暗娼不正當之營業概須嚴行禁止否則務當訓誨子弟守身如玉萬母爲無恥蕩婦所惑總之凡我少年未犯者謹防失足已犯者及早回頭如已染惡症則迅速延醫萬不可忽略自誤性命英將軍某爲人光明磊落勇略邁常人或叩其所操何術而英武若此將軍作歌曰

余戟銳兮余氣平 所刺準兮余神凝

余勇克十人之敵兮 原心地光明

防範法。邇來有一種花柳病預防法。爲漁利惡醫所利用者。是爲助紂爲虐。本論不取也。茲述正當防法如下。

(二) 飲食。飲食清淡。色慾自少。故少年男女宜減肉食。免血氣剛而色慾盛也。

(二) 操作或運動。文人刻志攻苦。商賈經營生意時。色慾甚淡。惟愈閒嬾者。爲邪情愈多。是以少年當務正業。勤操作。以防一切試誘也。

(三) 正當之消遣。登山涉水。閱報讀書。最能淘淪性情。發抒志氣。亦祛邪之一道。故操作之外。覓正當之消遣。良有益。

(四) 教育。根本解決。是惟教育。蓋使少年習詩書。守禮義。秉性堅剛。居心正直。志氣清高。習尚良善。則一切邪情惡念。自遠。中國男女各相避。面自是古聖賢良善制度。然而男女社交。因之隔絕。則愈覺情況清

使後世子孫受其遺傳惡性也。

嘗聞少年人語云楊梅白濁不過略費水銀耳又何害乃有三家村學究故爲是驚人駭俗之談敗人興會若因花柳症而廢男女之合歡是何異因彈傷而廢畋獵因傾仆而廢乘馬也豈不大謬哉實則不然大凡稍具醫學與生理知識者決不敢向倡寮妓館中求快趣以其關係重大足以遺終身之憂爲兒孫數世之累豈真水銀所能爲力耶或又謂患白濁楊梅者皆由縱慾太過而致曰又不然一度春風便足致死而有餘一少年初畢業興高采烈欲藉冶遊以自賀不料白濁楊梅一夜而兩得之私求診於醫學生數日病勢漸退久之以爲亦已全愈也三年後忽轉癟風歷五月遂死以如此秀貌清才前途正遠之少年竟以一夕之歡娛斷送畢生之性命豈不悲哉

(四)害家庭。一女子嫁某少年。傳染楊梅。初不敢言。後病既劇。乃就女醫診治。則徧體皆瘡。呻吟枕席。不及一月。遂瘦弱以死。此外尙有因楊梅夫婦離婚者。有不能操作致妻子凍餓以死者。種種慘狀。屈指難數。查婦人楊梅除妓女外。多數由夫婿傳染而來。

(五)害兒女。兒女除盲聾癱瘻不計外。更有死胎中者。綜計每年不下千萬兒。一日。余與數醫士絮語。甲云。余爲患楊梅婦人接生共四胎。皆死母腹中。乙云。余接六胎亦然。丙云。接九胎亦然。丁云。接十一胎亦然。故凡婦女每孕墮胎者。是必其身患楊梅也。

(六)害血統。父母身染楊梅。產子縱能生存。然壑脣駝背聾盲喑啞。以及瘋癲者。癡呆者。足圓如蹄者。頭大如斗者。種種怪狀畸形。不一而足。并查娼盜乞丐。以及一切作奸犯科之徒。多由其先人身患楊梅致

余生平所治患楊梅者。共計四千七百人。瘡生皮膚者。千五百十八人。瘡生肌肉者。二百二十人生於下體者。二百八十五人生於舌上者。二百七十七人生口內上顎者。二百十八人生於咽喉者。百有十人生上唇者。四十五人生於扁桃體者。Tonsils。十有二人生鼻孔者。十人生於骨骼者。五百三十六人生於鼻樑顎骨之間者。二百四十一人生於骨節者。二十有二人生於四肢者。二十三人生於胃腸者。二十二人生於氣管者。三十六人生於肺臟者。二十三人生於心臟者。十二人生於大動脈者。十四人生於肝臟者。十六人生於腎臟者。三十九人生於睞丸者。二百五十有五人生於眼內者。百十六人生於動靜脈管者。十有七人生於神經各部者。二千有九人。其他各部二十二人。綜計較上所言之數爲多。蓋有一人而兼患數症者。故不適符也。

中期卽第二期。約在受傳染後四五十日。全身散見紅點。而口中跨下爲尤甚。迨紅點俱變成瘡。則首部股際以及各處骨節。并皆同時受病。但此時耐心醫治。尙不難愈。惟最易傳染他人耳。故諺云。楊梅第二期。危在他人不在己。

終期又云第三期。殺人最多。較前更甚。一以梅毒所攻。大都要害之區。如神經、血管、五臟六腑。是二則楊梅一入此期。便多夾雜之症。如肛門破裂。瘡變癰疽。以及旁生骨疣等。皆是三。因患者於此期中。多成殘廢。如鼻骨塌。舌頭爛。腿骨壞。上顎穿之類。皆是。此外尙有毒攻大腦而致瘋癲者。有毒攻脊髓而致癱瘓者。有耳聾者。有目盲者。有步履洶洶者。有舌生瘻疽而死者。有血管破裂而亡者。要皆發現於此期焉。

(三)害本身 茲將余所目覩之事述之如下。

要。乃。不。轉。瞬。而。雜。症。紛。起。妻。子。兒。女。亦。相。率。墮。入。於。苦。境。矣。諺。云。知。白。濁。之。所。起。而。不。知。其。所。止。悲。夫。

(二) 楊梅

楊梅更險。昔人稱爲癩瘋。又名二十世紀之大疫。既害本身。復害家族。復害後嗣。復害人羣。巴黎城中人患楊梅者居百分之十三至十六。不等云。

(二) 痘源 痘源亦在細菌。狀如螺旋。一入人身。便散佈於全體。五官六腑四肢百骸無微不入。

(二) 痘期 痘期分三段。始期卽第一期。外皮生瘡。旣易察見。亦復不難醫愈。但亦間有受傳染之後。經十年二十年甚至六十餘年而始發者。是謂隱伏期。

妹遭遇若此。其悲悼惱恨爲何如。豈猶可認爲兒戲耶。

(三)兒女。嘗聞人言。某家兒出世。便患眼疾。數日遂盲。此事不奇。亦白濁之結果也。婦人受其夫傳染。產時兒經陰道。致毒入眼。遂以成盲。抱恨終身。果誰之咎哉。

(四)絕後。白濁爲患。且不僅兒女受其遺害已也。并能使男子精道不通。精蟲爲塞。婦女受傳染者。卵管空心。亦爲白濁黏實。因之。明珠不復相通。遂致絕後。然僂薄兒尙不自責。反詈其妻之不生育。致使無辜婦人含冤莫白。及其老也。膝下無人。一種門庭淒涼之景況。尤爲令人難堪也。

總之。白濁一症。無處蔑有。結果最險。每釀成不治之疾。卽治亦覺痛苦異常。此因初患時甚輕。凡精心求治者。總可全愈。故人遂視爲無關重

之症。如風濕腿酸膀胱炎、眼球炎、脊髓炎、心臟炎、腦體炎、內腎炎、卵子炎等皆是。而脊髓炎久則成癱。眼球炎久則成瞽。余親見患脊髓炎者十一人。死者八人。性命攸關可謂爲無甚要緊耶。後患則因白濁所受一切未來之痛苦。茲分述如下。

(一) 本身 白濁糾纏久不愈。一種痛苦。幾與凌遲死等。甚至骨節發炎。使指腕肩胛小腿等處亦都爲毒所攻。或腫大或縮小。其因此癱瘓終身者亦常有事。嘗見一琴師。一劍客。皆擅絕技。聲名震一時。其後狎娼染白濁。琴師則手不能伸。劍客則肩不能舉。一生榮譽。至此掃地。後竟困苦終身云。

(二) 妻室 嘗見少年美女。體質健康。嫁後忽染白濁。昇入醫院備受刀圭。亦有因是殞命者。此皆由其放浪之夫婿傳染而來。倘我輩有姊

# 花柳病

(文理)

發行者

中華教育衛生聯合會

花柳病有二。一曰白濁。一曰楊梅。白濁原於細菌爲祟。遂使尿管發炎。膿水滲滲然作青黃色。輕薄少年多患之。常人總以爲無甚緊要。不過行動不便耳。實則不然。幸而及早求醫。此外更無他種夾雜之症。尙可望不久見痊。否則稍一不慎。遺害至於無窮。故有百醫罔效。殘廢終身者。有臥病纏綿。終歲不愈者。有荒時廢業。一事無成者。有時愈時發。久不收口者。總之病勢雖能減輕。病根萬難遽斷。常見患白濁者。膿血交流。衣衾汙染。臭惡之氣不可近人。動步總須扶杖。溺時較婦人產子爲尤難。試思此種情況。何等苦惱。顧可謂爲無關緊要耶。

## 白濁惡結果

白濁惡結果有兩種。曰兼患者。曰後患。兼患者。因白濁而致染他種夾雜

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘰病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十三 文理

# 花柳病

上海昆山花園五號

由華中醫學會博醫會華中基督教會組成而



婚姻哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折銀可也

---

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY  
CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE  
JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION  
*5 Quinsan Gardens, Shanghai*

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

者僅居六百七十五萬之一也。種痘之成效有如此。

(八) 愿愛國之士咸注意

種痘十餘日卽痊可保七年之久不染天花險症事未有便宜于此者也。况通都大邑皆有施種牛痘者無所費用卽不然所費亦復無幾較之旣懼天花延醫服藥且不能必性命于生全者相去不啻霄壤矣乃吾國之人于兒女種痘一事尙多裹足何耶語云知之非艱行之維艱。今中國各省患天花者時有所聞而內地尤甚是實行種痘於今爲尤亟仁人君子皆可提倡不必待醫士苦口饒舌也提倡之道約有三端一或用演說或刊小書使人民咸知天花之危種痘之利二兒童非經種痘不許入幼稚園及小學校三國內各處醫院概行施種務使舉國兒童人人種痘則德國之成績不難復見于中國固可賀也。

保七年。再種一次。足保終身。如全國人人種痘。則天花一症。永遠消除。  
若國人或種或不種。雖兩者各半。仍難保人民之不患天花也。蓋旣種者。雖不能由本身傳病于人。而猶能受他人之傳染也。顧雖受傳染。爲症必輕。是仍以種痘爲最宜。至其輕重相差之度。則視距種痘時期之長短。爲反比例。蓋愈近。則愈輕。愈遠。則愈重。并以所出之痘愈飽滿者。效果爲愈佳也。

### (七) 德國種痘之成績

一八七四年四月八日。德政府通令人民。皆須種痘。分兩期。第一期。在嬰兒一歲以內。第二期。在十二歲。兒童入校之時。人民奉行惟謹。天花由是遂絕。雖間有由外國帶來者。顧亦不多。如一八九七年間。德民死于天花者。合全國計之。八人而已。按德國人口總數。五千四百萬。是死

隣里中有患天花者。雖成人亦應迅往種痘也。乙、種痘法。袒其左臂。用清水洋皂洗淨。嗣以棉花浸火酒擦之。候乾。取針在外臂上。劃二痕。相距五分。至一寸之間。深分許。以見有黃水滲出爲度。不必見血也。旣畢。出痘漿輕擦之。候乾如着潔衣。雖不包裹可也。至釀漿時。取帚製小盒。鑿底成孔。覆創上旁。以橡皮膏粘繫于臂。得免摩擦尤佳。舊法劃臂時。縱橫數道。大不妥。因黃水滲出既多。風吹令乾。如薄痂能阻痘漿不出。

(三)發痘狀。種痘三日無所見。第四日傷痕中見有紅粒發出。覺微腫。五日至八日成水泡。九日至十二日釀膿。十二日至十八日結痂。再後痂脫而疤見。是爲已全愈矣。發痘之初。有覺發熱者。甚輕。不關緊要。

### (六)種痘之成效

種痘最大效果。在能永免天花。然亦須得法耳。平均計之。每種一次。足

(一) 取漿法。搏犢而施刀圭。雖大力者。恐難用命。西法甚巧。設製搏犢案。豎起案面。近犢身。繫腿于案而翻轉之。殆案面向上。則犢仰臥案上矣。于是將犢腹部及兩股閒毛。輕輕薙去。更取胰皂洗淨。未復用冷開水沖之。而後取刀輕劃數痕。卽以痘苗抹入。胸部用帶纏繞。上端懸于高處。俾不能偃臥地面。庶免腹部觸物破損也。約五日。復平紮于案上。法如前。此時痘出漿生。凡刀痕處。漿飽滿如貫珠。卽取茶匙收之。如刮醬糊然。如穫粟然。置淨器中。加甘油(洋蜜)四分。一數日後。漿益成熟。或貯于小瓶。或藏于玻管。以備臨時取用。如藏玻管。一端套橡皮囊。又一端封錫。用時上端啓封。下端捏囊。倒口向下。而漿自滴出。尤便利也。

(二) 痘法、甲種痘期。第一期。在嬰兒一歲內。第二期。在十二歲。如

後漸傳漸廣。民間翕然從之。後有冉納氏。亦英國人。業醫村鎮間。見村中女子多俊美。不似城內婦女之多癩也。心甚異之。後有病女來求診。冉納氏疑其天花。女曰。我曾患牛痘。豈復患天花乎。冉問所以。女曰。日前手爲老棘所刺。時牛患痘。余取其乳痘漿染指。遂亦患痘焉。冉聞之默自揣曰。然則染牛痘者。便能免於天花乎。不然何爲出此言也。且村中牧牛女。鮮有患天花者。其必因曾患牛痘也。必矣。夫牛痘微恙耳。曷一試之。以驗其然否。于是多方研究。似頗有把握者。然後乃取村女臂上痘漿。種入一牧兒之左臂。數日後。痘發如圓珠。未幾尋愈。乃更取天上痘漿。種入一牧兒之右臂。數日後。痘發如圓珠。未幾尋愈。乃更取天花毒。種其兩臂。卒無恙。後雖與患天花者同居處。終無沾染。又屢試他人。罔不如是。由是遂用種痘法。遠近則效。而牛痘之風益廣矣。

(五)種痘之手續

遲瘡上。其後舍此之他。落于常兒肌膚。亦能傳病。故病室之門戶窗牖。皆應網以鐵紗。或小兒臥處。設帳幔焉。務使蠅蚊等物。不得近體爲妙。卽衣帽手巾。盃盤玩物之類。凡爲病兒所接觸者。統應消毒。或焚或煮。或浸潤于消毒水內。

#### (四) 種痘之歷史

種痘早已實行於中國。法取患者瘡中痘漿。令乾擦入小兒鼻孔。能保不復更染天花。然亦不能無弊。一則因如此種痘。恐轉傳天花于他兒。二則瘡生鼻孔。恐鼻竅轉爲之塞。三則因此種法。或罹重疾而亡。故甚不妥也。

此法不獨中國有之。卽土耳其亦早實行于中古時代。一七二一年。有駐土英國公使孟德氏者。其夫人始用此法。提倡于英國。初不甚行。其

(二) 天花之病狀

初患天花者。始畏冷。繼畏熱。一時呼吸促。首背痛。幾乎不可暫忍。少之。大嘔吐。四日後。紅斑見于額際。由額及頰。由頰及頸。未幾徧于週身。覺奇癢。若爲蚊蚋蚤虱所噉吮者。然更歷一二日。則前之紅點斑斑者。隆起如珠。圓且硬。及第七日。盎然有水生其中。逐一變而成泡。及第九日。水變濁。作淡黃色。狀若膿。臭惡不可嚮邇。癢益劇。及第十二日。瘡漸枯。痴結遂愈。然而死者。亦復不少也。

(三) 天花之傳染

天花有毒。寓于瘡中。亦寄生之物。醫家名之曰「天花散」。觸之即受傳染。固不待千瘡百孔。一齊潰發。而後然也。紅斑初發。便能傳染。故小兒甫病。卽應隔室而居。以防其傳染于他兒。蒼蠅本逐臭之物。最喜棲

天花

著者 中華教育衛生聯合會

(一) 天花之普偏

語云。生子只算生一半。迨經天花方完全。足見天花固險症也。據算學家波氏之調查。謂十八世紀。歐人死于天花者。不下六萬萬。後有西班牙商人。帶天花于美洲。土人染症而死者。又六百萬。查土人總數。不過千二百萬。是所死者。居二之一也。其慘酷如此。而英國亦然。當時城市中人。幾無一戶不染天花者。時人戲語曰。英國無美人。遮莫向村中牧牛家物色之耳。蓋牛嘗患痘。在牛曰痘疹。在人曰天花。其實一也。村間女子。朝夕于牛腹下。取乳。有時皮膚受微傷。無意中觸漿入膚。數日而腫。而潰。而癟。既愈。遂不復患天花矣。以此得免癟面。故許其爲美人也。

## List of Bulletins

### 衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6 per 1000.  
中國城市衛生論 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6 per 1000.  
疾病傳染防禦論 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.  
痨病 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
嬰孩衛生 每千冊六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ \$ 6 per 1000.  
一失足成千古恨 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.  
家庭衛生 每千冊六元
7. "Prevention of Colds" @ \$ 6 per 1000.  
傷風防禦法 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.  
霍亂 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.  
烟草利害論 每千冊六元
10. "Hookworm" @ \$ 6 per 1000.  
貧民弱國之鉤蟲病 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000.  
滅蠅 每千冊六元
12. "Smallpox" @ \$ 6 per 1000.  
天花 每千冊六元
13. "Venereal Diseases" @ \$ 6 per 1000.  
花柳病 每千冊六元
14. "Plague" @ \$ 6 per 1000.  
瘟疫 每千冊六元
15. "Malaria" @ \$ 6 per 1000.  
瘧疾 每千冊六元
16. "Personal Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
個人衛生 每千冊六元
17. "Care of the Eyes" @ \$ 6 per 1000.  
眼睛衛生 每千冊六元
18. "Care of the Teeth" @ \$ 6 per 1000.  
牙齒衛生 每千冊六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十二

大文化文理

上海崑山花園五號

由中華學醫博會及華基督教青年組合會而成

滅

蠅

十

著作兼  
發行者 中華教育衛生聯合會

設鐵網使蠅不能飛入糞桶置活蓋如大便後忘却蓋覆而蓋子自能  
覆下如此則蠅不能集落糞上可以免帶細菌最妙室中窗門都設鐵  
網食物亦用蓋蓋妥蠅便不能落於食物之上亦衛生之一道也

### 第九節 總論

蒼蠅不獨可惡且能傳病於人故必須設法除滅之滅蠅之法共有十  
端一推廣教育使社會人民都知蠅蟲最能作害於人并告以滅蠅之  
法二母爲蠅蟲留生育之餘地三一切穢物全須蓋覆四冬日格外留  
意遇蠅便滅因冬日一蠅到夏日足以生育萬萬蠅也五一切溷池廁  
所使蠅不能進入六家中窗門都用鐵網七廣用蒼蠅籠八獎勵學校  
諸生使之滅蠅九邀集左鄰右舍家家戶戶同心協力從事滅蠅十年  
年如此辦理切毋中道而廢

一方。紵毛水兩羹匙。融淨水一盃。可以毒死蠅蟲。蓋蠅每早必大渴思飲。預儲此藥水以待。必能毒死無疑。惟藥水毒蠅。亦能毒人。務當謹慎。毋教小兒誤食耳。最妙將毒藥放在瓶中。然後將瓶倒掛。容藥水由塞內小孔滴於盤中。懸之高處。使小兒仰攀不及。卽或攀着。而盤中之水甚少。誤飲亦無大害。否則用蒼蠅籠亦佳。籠價甚廉。家中可以自製。大籠懸於門口。高約一丈。否則懸於後門。近廚房處。一籠能於三個月內捕蠅四十萬頭。餌用香蕉皮、或糖醋餅塊之類。所捕蒼蠅。或傾以開水。或投於火爐。否則用紙將蠅蓋覆。然後用硫黃薰之。亦得。總之。捕蠅之事。社會公益機關。如學校、衛生會、童子軍等。皆當盡力相助。學生滅蠅。亦多有卓著成效者。小兒自製蒼蠅籠。法甚容易。雖五六歲兒。亦能製之。此外有黏蠅紙。大可用。設立衛生廁所。廁中門窗。以及通風之處。徧

由蟲而繭。由繭而蛾。正同。又十四日。卽又能生卵。如此循還。更無止境矣。或問蒼蠅生育如此。其繁誠如君言。一蠅於五個月之內。所生子蠅。足繞地球八百八十周。一蠅且至如此。綜而計之。詎不六合八荒。彌漫普偏。直將掩沒全球耶。曰然。但蠅蟲非能盡活者。冬日一臨。百僅存一。況尙有其他天然仇敵。如蜘蛛。蜻蜓。蒼蠅。虎之類。舉足以滅其族類耶。且蠅亦能生病。蓋其爲寄生物所害。如人受害於細菌。水果受害於霉濕者。同惟滅蠅之法專賴此種天然仇敵。固未爲足。雖蠅蟲天然仇敵無處不有。但其生育繁昌。非用特別方法。以除滅之。固不可也。滅蠅之法。莫妙於滅蛆。蓋蛆不能飛。故較蠅爲易滅耳。

### 第八節 滅蛆法

滅蛆方。硫養鐵鹽兩磅。化水一葛蘭。(約四升) 澱於糞堆上。蛆遇輒死。

滅

蠅

蠅體極輕。二千八百八十頭蠅蟲重僅一英兩。但一母蠅生子。子又生孫。共計能於四十日內生蠅蟲達一千六百二十磅。(每磅十六英兩)縱令死去其半。生存其半。尙應有八百十磅之多也。其繁昌如此。

### 第七節 蠅之生育

一蠅能於五個月之內。生出子蠅無量數。譬如四月十五日一母蠅生卵百二十。至五月一日。則所有蠅卵皆已孵成大蠅。每蠅又生卵百二十。又兩週間。則又皆孵成大蠅。又生卵百二十。由此類推。直至九月十日。計共生五萬五千九百八十七萬二千萬頭。設其全數皆活。一頭尾相銜。按次排列足繞地球八百八十周。自生卵期以至成蠅期。中間經過情形。頗類蠶繭。此蠅蟲生育之大較也。蠅生卵長大成蛆。尋常糞堆所見。蓋卽此也。狀略與蠶同。生五日成繭。又五日成蠅。此與蠶之

諸症。癆病之痰。眼病之淚。以及各種傳染病之血液濃汁。爛肉癰疽。獸疔等。都能由蠅帶菌傳病。是故蠅多而症亦多。此自然之理也。

### 第六節 滅蠅之效

大概蒼蠅最多時。在陽歷七月至十月之間。而傷寒亦於此數月爲最多。又如八月之內。(即陰歷六七月間)死於傷寒者。有一百七十六人之多。較正月初至四月底四個月間所死人數。尤爲過之。足見蠅多而傷寒之症亦多。反而言之。蠅少則傷寒亦自減少也。按紐約有二街所居人民。數目與程度大約相等。左街曾經衛生局出力滅蠅。右街未經衛生局滅蠅。及其結果。右街多蠅處。患瀉症者。達六十人。左街滅蠅處。患瀉症者。僅二十人。可見蠅減而病亦減也。然卒有二十人生病者。則因蠅蟲無法滅盡之故耳。平均而論。一母蠅每十日能生卵。達百二十。

其中危險之處。尙不在菌之多寡也。蠅蟲所食種類甚多。姑舉其要述之。  
一、糞堆。二、痰盂。三、屎桶。四、廁所。五、膿瘍。六、禿頭。七、爛眼。八、一切腥羶穢濁之物。九、一切食品。十、小兒嘴臉。十一、廚房用器。十二、醫院病室。十三、其他。蠅蟲每能於一二時內。歷歷游徧以上諸地。因此所帶細菌。到處皆是。故其遺害亦甚普徧也。

### 第五節 蠅蟲帶菌法

蠅爪之上。生毛甚多。爪下各有軟肉質。黏如膠水。常見蠅能倒行於天花板上者。卽以此故。蠅本天下極汙之物。蓋癆病之痰。麻風之瘡。以及一切死畜之身。腐敗之物。蠅蟲無不涉跡。且使其僅遊行於汙濁之物。猶可言也。乃復徧集於食物之上。食物爲病菌所染。則入咽必致受病。無疑矣。蠅蟲由傷寒霍亂痢疾瀉症腸癆諸排洩物而來者。便能傳此。

患癆症者。肺臟盡爛。所吐之痰。或肺內腐物。其中約含有細菌數百萬。若蠅飛落其上。吸而食之。雖二十餘日之久。尙能蠕蠕然生活自如。試思此二十餘日之中。能保蠅蟲不飛。各種食物之上。到處遺矢耶。

兒童飲食。蠅蟲輒來相伴。兒謂蠅云。汝與我同食。直至幾時乎。蠅云。或終爾之身。或終我之身。試思蠅之害人。何其纏綿而耐久也。昔人取蠅一頭。翦去其翅。置肉凍盃中。任其游行。少頃取出。將盃掩蓋。越日而視之。則見斑點粲然。蓋卽蠅足所帶之細菌也。一法取蠅足。置淨水中洗之。然後將水搖震。傾入已融肉凍中。卽又搖之。令復成凍。則細菌凝結不復動。明日查有白點許。幾則知菌數爲幾多也。按糞土箱上之蠅。平均而言。每蠅六爪之上。帶細菌六百六十萬。棲於豬圈者。帶細菌九十二萬三千。尋常人家蠅蟲帶菌八十八萬。牛房蠅蟲帶菌四十二萬。顧

額角之上。故能顧盼自如。雖背後有大敵猝至。亦具先見之明。而預爲之防備也。更奇者。食量最多。益爲駭人聽聞。每頓所食。約等于身體重量之半。人體平均重量約一百二十磅。人類食量與體重之比。若能與蒼蠅等。則每餐所食。當進六十磅之多也。

### 第三節 蠅之飲食與消化

蠅蟲一飲一食。有證記焉。是曰濕跡。蓋食時必吐唾於食物之上。查有濕跡如干。便知其已食幾次。一科學家捉蠅一頭。置於食物匣中。越日而視之。見有濕跡五十處。便知蠅已食五十餐云。惟蠅消化力有限。胃小而腸短。所以食之無饜者。緣其隨食隨瀉。食時所吞細菌。盈萬累千。瀉時亦如其數。且糞中細菌。固猶生存而無恙也。

### 第四節 蠅之食品

# 滅蠅

## 第一節 緒論

蠅爲逐臭之物。本甚可憎。顧自常人視之。則以爲未必有害也。執途人而語之曰。蠅能傳病。致人於死亡。則鮮有不笑其妄者。且以爲吾祖之時。有蠅蟲。吾父之時。有蠅蟲。至吾之身。又有蠅蟲。然皆高年豐饒。克享遐齡。固未嘗因之而短壽也。實則不然。戰場士卒。亦有能生還者。豈得因是而謂礮彈之果不傷人耶。

## 第二節 蠅體之構造

蠅能傳病一事。久由科學家所證明。茲依序說明於下。姑以蠅體之構造論之。常見人於蠅之後。悄然以手捉之。手未至而蠅已颶。此曷故耶。蓋蠅眼體質既大。位置又高。不似人眼嵌於深洞之中。乃生於左右。

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘡病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘟瘦       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十一

誠 蝶 文 理

上海崑山花園五號

由華中學醫博會及華中基督教青年會組成

貧民弱種之鉤蟲症

十

其中危害。故亦忽於防範耳。現有美國人士。設慈善機關於中國。意欲  
襄助國人。防免鉤蟲之症。所望吾華人。亦應起而自助。此本中國人事。  
毋盡仰賴於外人。如是。則不獨鉤蟲一症。可望絕跡於境內。即一切蟲  
患。亦可從此掃除淨盡矣。謂非國家人民二者之幸福耶。

著作兼發行者 中華教育衛生聯合會

治亦仁術也。顧療治雖佳。總不若防范無病之爲美。設幼時患鈎蟲。及長。成爲矮人。則無術更使其身體魁梧矣。又或幼時因患鈎蟲。以致輟學。則長不成材。而老大徒傷矣。故防免較醫治爲尤要。防法前已言之。一、着鞋蓋鈎蟲能穿入人皮而不能噉入牛皮鞋底也。二、設立衛生廁。所以免糞土四散糞中鈎蟲經六閱月方死。故糞田者須用陳糞。如不能待。當用化學製糞法。使鈎蟲盡死方可。築衛生廁所時。上留四洞。下留六洞。右設四方烟突。三者皆設鐵網。蓋洞所以通空氣。免臭味。蓄於室中。網所以拒蒼蠅。免鈎蟲被帶於各處也。桶蓋後面置小方木。用時啟蓋。只能傾斜人去而蓋自落下。留一門以便出糞時啓用。

### 總論

鈎蟲一症。原甚普遍。而南方尤多。是爲弱國貧民原因之一。特人不知貧民弱種之鈎蟲症。

貧民弱種之鈎蟲症

八

患鈎蟲者可於晚間取瀉鹽融水一大杯服下所以洗腸中積食也次早六時服塞母耳一劑八時又一劑十時仍服瀉鹽惟分量須較前畧輕雜牛乳糖汁服之尤妙此欲腹中已經受毒鈎蟲盡下且免腸部吸收塞母耳太多也但服藥後側右身臥半時許則藥力易達小腸足令鈎蟲醉倒此藥殊靈效兩劑除病者十人中有五人焉四劑者什人中有九人焉但分量輕重因人年齡體質各有不同此須詢明醫士至要至要平均而言每劑廿釐至卅釐五歲兒每次服五釐兩劑十釐十歲兒倍之最要者服藥後數日忌茶酒牛奶以及含有油質之物以凡此諸物皆能融藥入血故也惟市上所售製成之劑不可購服切切西國有鈎蟲醫院專治此症不索資吾國人患鈎蟲者最好就診於醫院如無醫院之處或由慈善團體組織旅行醫車徧處遊行使患者得以療

水癢實則皆非病源也。防法着鞋即得而尤要者設立衛生廁所毋容  
鉤蟲入土中最妥。鉤蟲入膚輒見生瘡。有時由足至股。則股亦生瘡。由  
股至臂。則臂亦生瘡。一醫士取土塊一方。內藏鉤蟲無數。用以敷人腕  
上。歷時八分許。其人覺敷土處奇癢。又時許癢益劇。若發炎然。明日大  
腫而癢不已。五日後。(八日前)發熱。喉作痛。迨十有二日。炎益甚。又三  
星期。覺胃不舒。又四星期。大便時。糞中已見鉤蟲之卵矣。醫士乃調藥  
令服。下蟲千三百四十有八頭云。然其他未孵出者。猶不在此數也。鉤  
蟲入腸路徑甚是曲折。蟲首尾極銳。始入毛孔。繼達血管。隨血潮湧入  
心房。由心入肺。由肺上達氣管。轉折入喉。經食管。入胃。而後直達於腸。  
此理甚趣。蓋皆科學家所證明。毫無疑議者也。

## 第六節 鉤蟲病治法

貧民弱種之鈎蟲症

六

將來之用。同時又復退皮。略與蟬退殼同。皮凡再脫。嗣後卽居一種皮袋中。必須更得機緣。噉入人體。蓋必待重行退皮之後。方可覓食也。惟體中所蓄之糧。足以保全生命於五閱月之久。過此更無機緣。得入人體。便卽餓死。惟冷風烈日。沴寒天氣。皆足以致鈎蟲之死命。雖被雨水所衝流散各處。因之雞鴨貓犬。攜至遠方。依然生活。苟天雨土潤。則尤形活潑。往往遊行於樹根菜葉之間。人食水果生菜。亦能吞鈎蟲於腹中。然猶未若由皮膚噉入者之多也。

第五節 鈎蟲入體

鈎蟲體極細微。非以顯微鏡窺之。萬不可覩。視皮膚毛孔猶小。故人跣足行地上。鈎蟲必由足部毛孔噉入矣。噉時。皮膚頗受刺激。人初未知其故。遂稱爲脚癢。又以土地濕處。多患此症。遂又稱之曰溼癢。亦曰露

者面色青白。血液薄弱。夫一日所耗。固屬無幾。然旬儲歲積。加以鈎蟲千百頭。晝夜於腸中吮血。則所耗固甚多也。健康人且不可耐。況在虛弱者乎。此鈎蟲病人之血。所以淡而不紅也。血中有物。其形圓。名紅血輪。血液發紅。卽以此故。尋常血液一滴。其中紅輪幾千萬。惟貧血者。其數銳減。蓋被鈎蟲毒汁毀滅故也。人體之生長發育。惟賴紅血輪代養氣。以消化食物耳。所以紅輪爲人生所不可少。患貧血者。不能得充足養氣。則身體日以虧。而紅血輪爲鈎蟲所吞。遂化成蟲卵。由肛門排出矣。

#### 第四節 鈎蟲發育之狀

蟲卵屬單細胞。由一而二。二而四。四而八。八而十六。能於八小時內。化成小鈎蟲云。小鈎蟲之方出卵也。便能覓食。約歷八日。蓄滿食糧。以備

貧民弱種之鈎蟲症

四

機關。生殖器發達特甚。故一雌蟲能下蛋千萬。蟲旣長成。體長約半寸餘。肥如縫針大。平時作白色。吸血旣飽。遂成棕色。望之如小蚯蚓然。鈎蟲頭甚大。以顯微鏡窺之。可以直見其口中有上下牙牀。歷歷悉辨。牙有孔。與毒蛇牙略相似。顧鈎蟲究於何處作害。如何作害。將如毒蛇咬人乎。將如蜂蟲螫人乎。抑如蚊蟲吮人乎。又皆非也。人類小腸中。嘗有鈎蟲鑽入。如爲雄蟲。可於扁尾上察出之。鈎蟲之嘴甚巧。能喰腸肉不放。又有毒牙毒囊。并能注射毒汁。入人血液。傷及紅血輪。鈎蟲并以血輪爲食糧。故其消耗人之滋養料也。亦甚鉅。若腸肉爲所咬破。（并非咬穿）則時見血流。傷痕不久發炎。形如潰爛。有時百千鈎蟲。團聚於人腸中。據此可見鈎蟲與毒蛇惡蚊等亦有相同之點。蓋三者皆能於吮血時。注毒汁入血。故也。鈎蟲噙腸。口中含有腸膜。日日耗人精血。患

亦身患鈎蟲之徵也。且鈎蟲又不僅使人性嬾體虧。身矮心拙已也。尙有一惡結果在。曰是惟貧窮。其尤甚者。則爲乞丐。乞丐原因不外三種。曰病。曰嬾。曰愚。惟患鈎蟲之人。則三者并而有之矣。中國人窮。印度人窮。美國患鈎蟲處所居之人民亦窮。美人號之曰窮白人。蓋其爲白種中之最窮者。故名。據司醫士稱。美國南方因鈎蟲一症。所失金錢。年達二十五萬萬至五十萬萬金元之多。中國人之患鈎蟲者。較美國不知幾倍。而所喪金錢。尤不知凡幾。不僅於此。鈎蟲症爲國家退化原因之一。如印度、埃及、暹羅、安南、南洋羣島、西印度等國。其人民多患鈎蟲症。而國亦傾衰。今中國猶之碩果僅存。顧亦去滅亡不遠也。

### 第三節 鈎蟲之構造

鈎蟲有雄有雌。體甚完全。有身腦。有腸胃。有生殖器。以及其他種種各  
貧民弱種之鈎蟲症

貧民弱種之鈎蟲症

二

兒也。或謂南方人所以較矮於北方者。是卽鈎蟲病較多之故。美國患鈎蟲處所住居民。其體幹亦較他處人爲矮。鈎蟲非能使高者下肥者瘦。特使幼兒身體不能發展至於完滿耳。

第二節 鈎蟲爲貧弱之原因

凡患鈎蟲者。性極嬾。語言思想。并皆濡滯。作事無氣力。卽與人談話。亦復奄奄若睡。其心中猶以爲如何便能致富。如何便能起家實則一事無成。徒存幻想而已。總之。此種人有奇嬾。故又名之嬾病。且又不僅體衰性嬾已也。而神經不敏。心靈尤拙。司迨爾醫士自言。與人問答。便能定其人已染鈎蟲與否矣。蓋醫士曾詢一少年云。汝年幾何。少年曰。何哉。醫曰。問汝年幾何耳。少年曰。汝欲知我年齡耶。醫士笑曰。然。少年又沉吟久之。曰。年十六歲矣。此本尋常一句話。然竟久之不能致答者。則

## 貧民弱種之鉤蟲症

### 第一節 鉤蟲症之普偏

鉤蟲爲人類疾病之一。普偏全世。地無論歐亞奧美。人無論黃白棕黑。皆有染受鉤蟲之症者。羅生饒醫士云。中國南部（居全國幅員三分之二）人民。患鉤蟲者。居百之七十有五焉。其在印度。則患者百人中有七八十不等。而美國南部統計。至少有二百萬人。常有老少男女一家之人。皆患之。然猶未爲甚劇也。

一兒年五歲。體重與週歲半之嬰兒等。肩胛畢露。骨瘦於柴。是謂重鉤蟲症。夫鉤蟲能吸人之精華。如此。則患者長大成人。其猶能爲強有力之國民耶。鉤蟲不僅吸食人類所應得之養料而已。且足使患者身體發育不完。漸成一種矮族。如以同歲兒相較。則患鉤蟲者必矮小於常。

### 貧民弱種之鉤蟲症

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘡病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之十

文理

# 貧民弱種之鈎蟲疕症

上海昆山花園五號

由華學會醫博會及華中基督教青年會組成而

烟草利害論

二十

十。有。惡。紙。烟。而。詈。罵。者。有。愛。紙。烟。而。歌。頌。者。罵。者。固。失。之。太。激。頌。者。亦。  
益。見。其。甘。爲。嗜。慾。之。奴。隸。而。已。衡。量。言。之。彼。勝。於。此。  
十一。今。之。吸。烟。者。務。當。延。醫。以。驗。其。心。臟。血。管。有。無。疾。病。每。年。至。少。兩。  
次。庶。能。察。出。血。液。循。還。上。各。種。影。響。爲。何。如。

(此冊由本會出版攝生論下卷中摘出)

原著者 美國斐克司

譯意者 龍溪胡宣明

屬文者 定遠杭海

九、英國近年以來患烟症者（由吸烟而得之症）漸減。則以紙烟銷數較曩昔減少三分之一。故一八八〇年間平均一年之中每人銷用紙烟約五磅許。迨一九一四年平均一年之中每人所銷用者約七磅許。英國每年每人約銷兩磅。近年無甚增加云。

近來烟捲一宗格外銷暢。較五年前已達兩倍有奇。而雪茄烟之銷路雖較前爲增。究不多也。烟草有吸者。有嚼者。有嗅者。今各就其銷售之數。列表如左。

美國每年所銷各種紙烟之數

每一週年	雪	茄	一切	烟捲	嚼吸各種烟	鼻	烟
1910	8213356504	7884748515	436608898	31969111			
1911	8474962786	9254351722	380794673	28146833			
1912	8350119103	11239536803	393785146	30079482			
1913	8732815703	14294895471	804362620	33209468			
1914	8707625230	16427086016	412505213	32766741			
總 數	42478879326	59100618527	20280556550	156171635			

四紙烟亦與雅片旨酒等。其始吸也以爲逢場作戲不成癮者自無傷耳久之則引人入勝矣。然其中所含麻醉之毒幸較鴉片旨酒爲少故其害人之道德亦較輕而戒除之也亦較易。有人吸紙烟四十年一旦戒除未嘗感受身體上之痛苦云。

五就人所共知者言之吸烟於人身血液循環上頗多惡果則嗜慾之代價固可思也。

六或謂少壯之人天稟素厚血氣方剛吸烟苟有節制毋使過度未必有害此言雖善究無人敢認爲確定耳。

七就近來死亡統計觀之國人因吸烟致得心症血症而死者已日見其多。

八蓋以近年以來紙烟之銷路亦愈暢故也。

總論

據醫學研究所得紙烟害人之處。證據甚多茲特舉其數事如左。

一、紙烟含有麻醉之強毒。

二、無論何人不能證明紙烟於人究有益處。雖謂吸烟足以平氣凝神。而烟草一物卒未見列於美國藥目表中以爲療病之劑。烟草果爲有用之藥品則必有其適當之用法與一定之分量可知今也不然足徵。烟草於人無益徒爲一種嗜慾品而已。

三、吸烟與嚼烟其感觸神經大約相類而吸烟人所嗜者卽此烟中所含能感激其神經之藥質耳。如餘競習時尙摹仿他人皆於習慣成癮爲次要。如法奧兩國政府所製紙烟皆無尼嘎丁。然卒不爲吸者所樂購所歡迎。其明證也。

刺激腎上之腺。而多生汁液。以壓縮血管。並使血壓暫增。以致血管漸有變易。此一例也。

吸烟太多能使人夜不成寐。

吸烟有傷目部神經。以致發炎。漸成昏花者。是謂烟瞽。烟瞽非罕遇之疾。常見數人居室中。各含紙烟一捲。吐霧吞霞。彌漫一室。相顧若瑩然欲泣也者。是則室中之烟侵害眼睛所致也。

喉耳鼻孔亦各受烟毒之影響。而胃中酸汁過多。不消化。尤爲嗜烟者之通病。烟草中頗多致人於死之毒劑。人鮮知之。尼嘎丁一滴落兔皮上。則免死。兩滴落犬舌上。則犬亦死。誤食尼嘎丁。或外用尼嘎丁水。過多。則足以殺人。據海溫氏近來報告。謂某家置紙烟於牛乳瓶中。一童子未加細察。誤注牛乳飲之。遂以毒死。其害有如此者。亦可畏已。

醉之毒。按前述巴克醫者之實驗。則一切不健康之果效。尤足使吾人歸罪於紙烟矣。

燒烟草令動物吸之。或從烟草中取出尼嘎丁而注射之。則見其血管變硬。而吸烟之人與此正復同病。此世界著名之醫士與試驗家所同認也。

血壓不平。心跳增速。呼吸短促。心暴動。覺痛楚。皆吸烟者之顯例。又有所謂烟心病者。此症由吸烟而來。戒烟輒愈。故人多輕忽不以爲意。雖然。此症足以致人於死。而以操勞過度或患傷寒肺炎諸急症時爲尤甚。亦不可不知也。外科醫士嘗謂嗜烟之人苟患外症受刀圭後往往難於復原。蓋治病之際不便如常吸烟故也。飲酒者亦然。故醫院中治病對於嗜飲者。不復禁酒以減其身體之痛苦云。邴加氏云。尼嘎丁能

保險公司死率比較表

不食者	偶食者	少食者	食無太過者
烟 $\frac{59}{106}$	71 100	84 100	93 100
酒 $\frac{57}{100}$	72 100	84 100	527 100
(說人)	(明因)	(表保)	(中險)
			無公過司
			嗜不納
			烟酒故之也

表中所稱死率百分五十有九者。意謂公司按利息表計之。當死百人而以投保者不嘗嗜烟之故。僅死五十有九也。按公司所擬定之死率表觀之。揆以實際。已屬有不及而無過額。然於不會吸烟之人。則其死率爲尤低。故其獲利也亦甚鉅。而於生平絕其嗜好者。所以益表歡迎也。

據獨愛德醫生之調查。死率最低者。是在絕無烟酒嗜好之人。推原其故。以此類人富有保守性質。決不放恣。也惟此種查驗。未將烟酒分別言。然就吾人所知。烟酒二物各有麻。

燒烟草以驗尼嘎丁。本屬難事故。日試驗者易於錯誤。意謂烟草燃燒時無尼嘎丁所含者。不過化分之物而已。皮銳丁於烟草燃燒時。雖較尼嘎丁之毒爲少。然其爲一種可見之毒質。自是無疑。且嚼烟者與吸烟者。其身體上所受之害。二者相同。足爲烟紙燒時。具有尼嘎丁之一證。雖化學上之試驗。謂尼嘎丁一經燃燒。便歸烏有。然此種學說。吾人究未敢冒然承認也。(餘見攝生論下卷)

吸烟最足荒時。蓋口含烟草。則心易馳放。况吸者。癮愈深。則所吸益愈夥。往往一莖未盡。一莖又燃。無論勞力勞心。當其深思勤作之時。因吸烟而中輟。其所事者。亦往往然也。某保險公司調查。六十年來。十八萬投保人中。吸烟與不吸烟者。詳列死率表。如下。

跳增速。二、凡人當被試時。血壓必高。少頃便降。而吸烟者。則終不復低落云。三、吸烟者心跳速而血壓益高。四、吸烟者偃臥則血壓高。直立則降。足見管理血管之腦筋受擾撓實甚。此事試之於不慣吸烟者爲尤然。五、於吸烟時。使之注意讀書。每不能凝神。壹志云。

布宿氏曾選十有五人。於其吸畢紙烟之後。驗以各種勞心之事。其所得效果如下。

一、失腦力百分之十五。二、失想像力百分之二十三。想像力觀察力與意念之聯合力。三者最低。四、紙烟害神經。使人喪失能力。較水烟雪茄等爲更甚。

布宿氏云。凡此皆皮銳丁所使然。且謂此種試驗。不能於烟草燃燒時。驗出尼嘎丁之存在。藉曰有之。亦甚少耳。

巴克氏對於紙烟之結論如下

- 一 按足球隊之試驗。吸烟者較不吸烟者其成功適得其半。
- 二 吸烟則肺之容量頓減。較健壯人所容納者不過十之九。
- 三 吸烟者讀書不得良效。

嗜烟人中間亦有博學深思之士。然爲例外。以上所論皆查驗平均人而然必不能因是而有疑議。必也。

或謂就運動家之吸烟與不吸烟者而查驗之。必其心靈體力無乎不同。而後可否。則強弱相去不僅關吸烟與否矣。但巴克氏所查驗者。除吸烟外。二者略無區別。而心靈體力所以此遜於彼者。則烟毒有以致之耳。

費俠與拜銳二氏亦曾於此精心試驗。其結論數條如下。一吸烟者心

十二處學校諸生試驗比較表列如下

	人數	最優者	最劣者
吸烟者	81	4	12
不吸烟者	101	11	6

此表假定一樣人數以比較之表

人數		最優者	最劣者
101	不吸烟者	11	6
101	吸烟者	5	15

此表就落第或須補考者比較之

	人數	落第及須補考者	平均不及第之人數
吸烟者	82	70	$\frac{853}{1000}$
不吸烟者	98	43	$\frac{439}{1000}$

十二處學校諸生文學試驗分數比較表

學校	吸 烟 者	不吸烟者	學校	吸 烟 者	不吸烟者
甲校	65.2	69.8	庚校	74.0	75.0
乙校	64.7	74.6	辛校	75.2	79.4
丙校	78.8	81.1	壬校	81.6	88.4
丁校	75.8	77.6	癸校	78.5	81.3
戊校	84.6	84.8	子校	74.0	84.6
己校	69.6	71.3	丑校	77.3	77.6

某學校諸生文學考試分數比較表列如下

	人 數	總 分 數	平均每人之分數
吸烟者	81	6034	74.5
不吸烟者	101	8021	79.4

六處學校足球試驗比較表

六處學校	考試之人數	錄取之人數	平均錄取者之百分數
甲 校			
吸烟者	11	2	18
不吸烟者	19	11	58
乙 校			
吸烟者	10	4	40
不吸烟者	25	17	68
丙 校			
吸烟者	28	7	25
不吸烟者	17	14	82
丁 校			
吸烟者	28	11	39
不吸烟者	15	10	69
戊 校			
吸烟者	10	7	70
不吸烟者	15	12	80
己 校			
吸烟者	6	0	0
不吸烟者	26	15	58

不能平順也。總之查身心俱壯之人多不吸烟。若謂心思體力吸烟者果優於不吸烟者。無論何人未能證實其事也。且就學校諸生之試驗言之。其效亦與此恰相反。

巴克氏曾就六處學校諸生足球隊之試驗。按其吸烟與否。比較其與選之人數。列表如左。

六時至八時不等。於是。有毒及心臟神經。不逾月而卽死者。有漸成習慣。如吸烟成癮之人。不覺其害者。延及五閱月。殺而驗之。則見血管變硬體質衰頽。其效正與注射尼嘎丁者同。總而言之。無論人畜燒紙烟而吸食之。則不難生出尼嘎丁之效。驗固彰彰也。

受尼嘎丁毒者。初則腦體脊髓受暫時之刺戟。繼則精神頽喪隨之矣。初則唾津口涎有片刻之岔湧。繼則口乾舌燥隨之矣。用之較重。不及流涎。便已枯燥。始也心跳徐緩。繼則血壓增高。而又雜之以吐瀉作嘔。及其終也。血液循環之力弛。心之跳動速。而血壓亦低。在慣吸烟者。初起時諸種刺激。每不復現。是刺激之性。爲時甚短。而紙烟效果。祇是麻醉。多吸足以致死。實不得謂爲刺戟劑也。或疑吸烟時。思潮敏捷。實則未有之事。凡有嗜好者。苟非在所用嗜好品效力時間之內。其思想必

又一九一二年倫敦蘭塞特新聞報調查烟草燃燒所含尼嘎丁百分  
之成分如下。烟捲燃燒時所含尼嘎丁百分之數 3.75至84

雪茄

31至63

烟袋中所用之烟草

77至92

烟袋中所用各種烟草當紙烟吸食者

79

據美國農部查驗。謂未經炮製之烟草。燃燒時中含尼嘎丁。約居百分之三十。今人以爲哈煩拿(西印度城名)牌紙烟。所含尼嘎丁。較一切廉價之品爲少。意謂佳美之品。窮人無力購吸。未免爲大多數人之不幸。實則品低價廉者。所含尼嘎丁之成分爲更多。此眞貧苦人之大害也。

俄國查驗家某君。曾縛兔數十頭。用精巧器機。燃燒紙烟。強令吸食。日

烟草利害論

四

內所含尼嘎丁之量。假使盡行吸入肺中。傳之血液。足以殺害兩人之性命。故尼嘎丁雖經燃燒。而謂肺臟咽喉鼻孔諸部必稍有所吸攝。以爲身體害固不奇也。如謂烟草燃燒尼嘎丁便歸烏有。則常人無癮者偶爾吸烟。何以便感不舒。如精力衰頽。皮色青白。作嘔盜汗。吐瀉四肢無力。頭暈目眩。血壓高低不一等患。乃正與嚼烟草者所生種種惡果相類乎。

烟草燃燒時尼嘎丁化分他質。自是不誤。特在受熱化烟之際。尙未分解之前。已多寡爲人吸入體中耳。

一九〇八年有來曼 Lehmann 者。查驗烟草燃燒時所含尼嘎丁之成分如下。

烟捲燃燒時所含尼嘎丁百分數

82

法國農部謂尼嘎丁居烟草中..... 22至10.5

法國農業試驗所謂尼嘎丁居烟草中..... 2.89

美國農部謂尼嘎丁居烟草中..... 94至.5

尼嘎丁而外。尙有他種類此之質。（名目繁多略不復譯）然究以何者爲最毒。論者亦復聚訟紛紜。惟如尼嘎丁者。實爲毒質。雖分量至微極輕。服之亦受劇害。無可疑也。

或謂烟草一經燃燒。其中尼嘎丁便失效力。所能爲患者。特燃燒時所化生之一種毒質。名『皮銳丁』 Pyridin 者耳。雖然。吾人燒白菜。亦能化生皮銳丁。捲菜葉仿烟而吸之。不能起人嗜好之心。亦難生出咀嚼烟草之惡果。何也。夫皮銳丁爲烟草要素之一。固已。但邇來實驗家詳細查覈。知烟草雖已燃燒成烟。其中仍有尼嘎丁存焉。且尋常雪茄烟

烟草利害論

二

烟草本屬植物種類甚多皆含強毒服之能致人於死取其藥焙之以供嗜者或吸或嗅或咀嚼。

十六世紀中葉祇美洲土人嗜之其後傳種於西班牙西班牙人種之如荷花然不過悅耳目供玩賞耳又其後法國駐西班牙公使蔣尼哥始帶入法國皇宮以供鼻烟之用由此漸傳漸廣浸成風俗雖經各國政府嚴禁如十七世紀時代俄政府頒令凡嗜烟者處劓刑然卒不能禁其蔓延於全球也。

烟草含有強毒名尼嘎丁善麻醉用過量足以殺人。

烟草含尼嘎丁成分多寡視其種類與栽種之法而異茲據查驗家所得尼嘎丁 Nicotin 之成分列之如左。

倫敦蘭塞特新聞報謂尼嘎丁居烟草中……64至5.3

## 烟草利害論

烟草關於人身之利害結果。已由科學家之實驗得之。本章特採之以貢獻於吸烟諸君之前。俾知人之身體心靈所貢賦嗜慾上之代價。其確數究爲幾許也。昔人詠烟草詩云。

「美哉烟嘴兮。掃愁帚。臥椅之侶兮。吾狎友烟娘。娘而上騰兮。如晚祭。頌造物之神明兮。與諸般之恩賜。」此讚之也。

而英王雅各第一則曰

「誰造汝兮。烟草害人肺兮。傷人腦鼻觸之而生憎兮。目擊之而懊惱。烟冥暗而臭惡兮。宛起於無底之深坑地獄之陰道。」此貶之也。綜觀二詩一褒一貶。各趨極端。可以見世人對於紙烟之感情。有深愛之者。亦有深惡之者。固不能一概論也。

## List of Bulletins and their Prices.

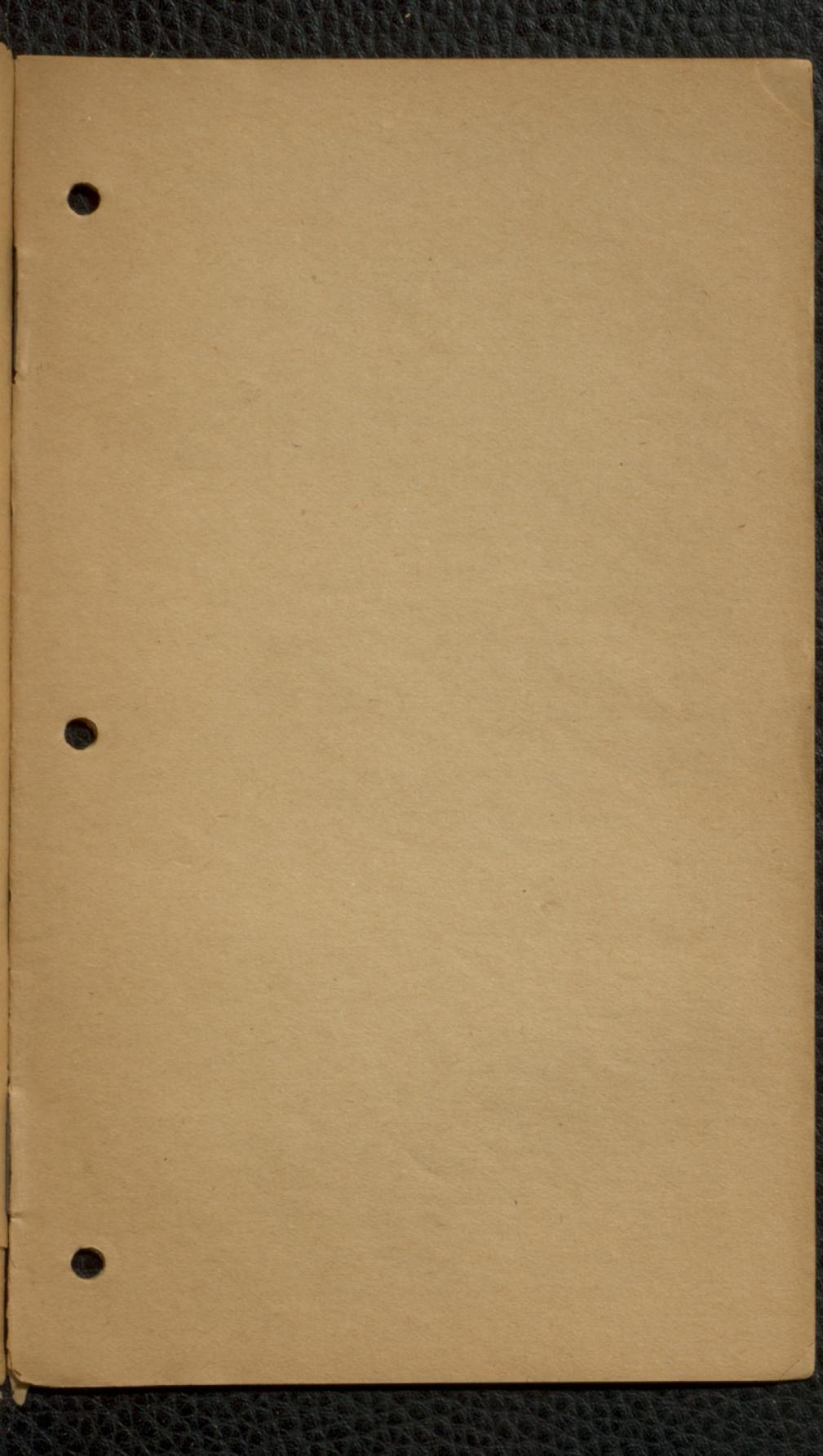
1. 中國城市衛生論(改印小冊) 每千冊六元
1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$6 per 1000.
2. 疾病傳染防禦法(改印小冊) 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$6 per 1000.
3. 瘡病 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$6 per 1000.
4. 嬰孩衛生 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$6 per 1000.
5. 一失足成千古恨 每千冊六元
5. "Sexual Advice for Young Men" @ \$6 per 1000.
6. 家庭衛生 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$6 per 1000.
7. 傷風防禦法 每千冊六元
7. "Prevention of Cold" @ \$6 per 1000.
8. 霍亂 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$6 per 1000.

中華教育衛生聯合會小叢書之九

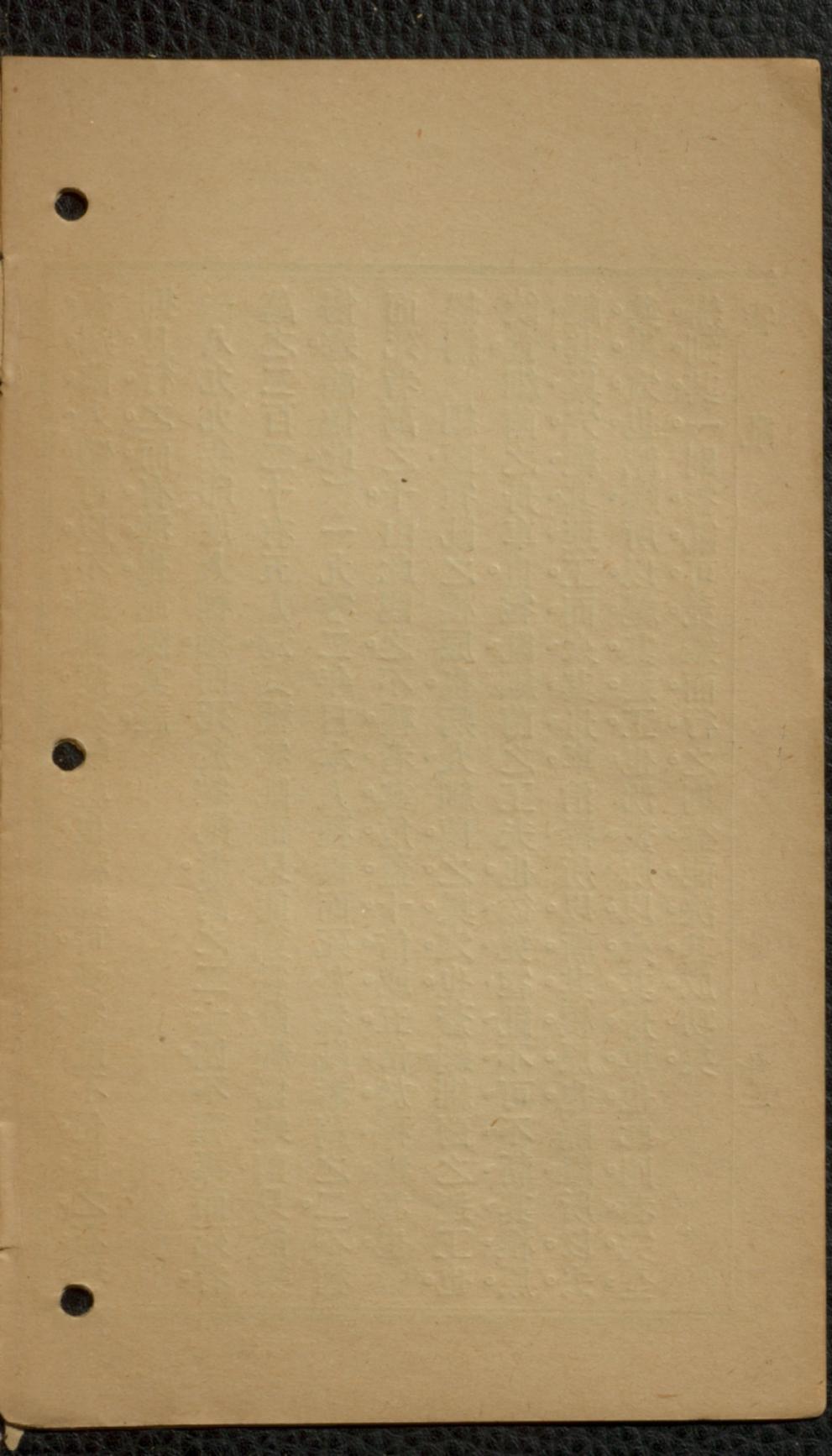
# 煙草利害論

上海昆山花園五號

由華中學會醫博會及華中基督教會年會組合而成







有病菌入體可以不病卽病亦較輕也。種毒可免霍亂不但言之有理。抑且行之而有濟也。請陳其證。

一八九九年印度人種毒而死於霍亂者萬之二十四。不種毒而死者萬之二百二十有五人焉。（種霍亂毒只能禦霍亂。種傷寒菌只能禦傷寒餘倣此。）一九零二年日本人種毒而死於霍亂者萬之二。不種而死者萬之十。由此觀之不種者其危蓋十倍或五倍於種毒者也。提綱細菌霍亂之根原也。病人細菌之巢穴也。蒼蠅細菌之運工也。飲食細菌之舟車也。霍亂細菌之工夫也。欲免霍亂不可不斬其根原離其巢穴。絕其運工而火其舟車。消毒所以斬其根原也。隔離所以去其巢穴也。滅蠅所以絕其運工也。沸煮所以火其舟車也。此四者完全辦到其一則霍亂可免兼而行之則益能決其成功矣。

(三) 慎飲食 語云物必先朽焉而後蟲生之余於傳染亦云大抵胃腸健全者罕罹霍亂消化不強者則多患之蓋胃腸健全則其消化汁足以殺菌消化不強則抵抗之力無以自保是以家人因憂傷慟哭而礙消化者往往染霍亂而死焉故於霍亂盛行之時飲食務當衛生衛生謂何按時節制潔淨熟煮細嚼緩咽是也。

(四) 種毒 種毒者所以習練拒毒也。比如煙毒物也。雖初吸者頭暈肢癱口滑欲嘔。及其久也則日吸一兩而不以爲過。酒毒物也。雖初飲者一杯而醉。及其久也罄數瓶而不以爲多。鴉片毒物也。常人驟吞一錢則死。而吸之成癮者雖吞數錢而反覺暢快。種毒之理正與此同。夫病菌亦毒物也。偶爾吞之則病而死。然若先以少數細菌(死菌弱菌或菌毒)逐暫注入血液則適足以激出抵抗疾病之力。故經種者雖

洗手洗後復用清水皮皂淨之然後方可出病房侍病者最好不理廚事衣裳有污自當立換不待言也（已）病人無論生死事過之日當將病房竭力洗擦之并開窗門令風吹之日照之使細菌乾燥以斃然後居者可保無恙也

（二）熟煮飲食 杜交通驗旅客隔病人滅蒼蠅行消毒皆防禦霍亂之要件也然究非常人所能盡行者也且一國之中郵病者多能一一而驗之乎藉曰能之又豈能保天下之食物絲毫不染病菌乎故欲免霍亂莫若熟煮食物之易行而且有效也惟常人往往於煮熟之後而復令手指或蠅足汚之則何異先除其根復播之種有何益哉所謂熟煮者非指魚肉稻梁而言乃謂素常不煮而食之物也人能完全遵守此法雖處霍亂盛行之地可保無患敢斷言也

一切吐瀉之物。洗淨污濁之處。并建衛生廁所。此四者皆所以拒蠅之近病菌也。(乙)一切食物或貯厨內或入瓶中或用蓋塞。此三者所以拒蠅之近食物也。(丙)捉蠅籠黏蠅紙打蠅扇毒蠅藥。此四者所以滅繩也。

### 滅病菌之種

(乙)消毒 消毒者所以殺細菌而絕傳染也。略述數事以明其用。(甲)消毒水品類甚多。用法不同。用於便溺者莫善於生石灰水。以其廉價易得而有效也。(乙)病人所吐瀉一切之物。俱浸之石灰水中。最少一二時後方可倒去之。(丙)所用一切器具。爲吐瀉所污者。概用紙擦之。然後復用藥洗拭之。拭後令自乾。(丁)病人所用一切杯盤碗蓋衣服巾帕。具用滾水煮之。(戊)侍病者以及凡與病人相接者。當用消毒水。

出東西四散徧傳細菌於國中。若縱猛獸於人叢。當是時也。細菌四出。如鳥離籠。如虎脫禁。雖欲殺之。其可得乎。或曰。誠如所言。則患險症者。將爲父母妻子所捐棄。兄弟朋友所絕離。人之無良。有甚於是者哉。曰。不然。夫百年同居。情之所好。暫時分離。勢有不免。人爲求升斗之祿。且跋涉江湖。久違鄉井。將謂緣救生之故。而不可以暫離乎。且隔離。并非棄病人也。乃絕有損無益之交通耳。病者尙有醫生及看護女照應之。奉事之何苦之有。故余深願讀者念同胞之安危。制個人之私情。惟義之從。惟理是聽。如是則萬病可絕。豈惟霍亂也哉。

(四)免蠅之然染免蠅之傳染其法甚多。而最要者不出三端。(甲)使蠅不得近病人。以及一切含病菌之排洩物。(乙)使蠅不得近食物。(丙)滅蠅。三者并行。則蠅患免。茲分論之。(甲)張鐵網或竹簾於窗戶。埋蓋

商務可通。疫癘可止。一舉兩得。善法也。我國徒求交通之便利。不講衛生。以防瘴疫。余恐大患之不遠也。可不慎哉。

(三) 隔離病人 霍亂細菌猛於虎狼。其殺人也。或逾百萬。若縱之而不禁。則將蔓延國中。而不知其止底也。止之之法。莫善於隔離。何則。夫細菌毒矣。然欲翔無翼。欲進無足。非效鳥集烏飛。兔興馬逝。可灑然止於人前者。其所以能徧傳於天下者。賴有人物爲之媒介耳。隔離病人。如能實行。則細菌不得出病房。其能傳病於外人乎。不寧惟是。人欲消毒之有濟。不可不助之以隔離。何則。斗室之內。易察細菌之所在。蓋排洩物之所在。卽細菌之所在也。凡染細菌之物。或焚。或煮。或置之消毒水中。皆任我爲之。如是。則細菌惟有待斃而已。不此之務。而任遠親近鄰。出入病房。父母妻子。坐臥身側。甚至無知小子。亦參雜其中。及其既

通便捷。則文化昌明。利路亨通。交通閉塞。則風俗鄙陋。百姓貧窮。雖然凡事有利。卽有弊。其弊爲何。曰傳染疫癥。是也。蓋交通便利。則傳疫亦速。是以滿洲肺疫。其於鐵路輪船所達之地。雖遠若金陵。猶傳及之。其於舟車鮮通之區。雖近在目前。亦不傳焉。此其明證也。去年我國政府暫停津浦鐵路。無他。將以禦疫之傳染也。

(二)查驗旅客 杜絕交通。固能止疾病之傳染。然天下商務。惟交通是賴。交通一斷。貿易立止。商業凋零。民食不給矣。幸有善法在焉。利用之。則交通不斷。而傳染可絕。斯何法。曰查驗旅客。以視其有無病菌在身而已。凡無病而有病菌者(西名曰郵病者)。旣受傳染。而尙未發者。(所謂尙在隱期者)。以及病痊之後。而尙含病菌者。皆禁錮於隔離院中。待細菌滅跡。然後復其自由。不含病菌者。則聽其所之可也。如是。則

居德時傾糞河中。城人飲其水。遂得霍亂焉。厥後醫者屢驗常人大便。每得病菌始知無病而含病菌者往往有之。此由不病之人而傳者四也。總之霍亂能傳霍亂。猶荆棘之能生荆棘也。必有種子入土而後荆棘生焉。必有細菌入腹而後霍亂作焉。

霍亂防禦法

細菌出自肛門。入於人口。此實驗之事實也。故欲絕其傳染。不外兩法。  
(甲)杜傳染之路。使既出之菌不得復入他人之口也。(乙)殺病菌。使之雖入而不得爲害也。杜交通。驗旅客。隔離拒蠅。四者所以杜傳染之路也。消毒吐瀉之物。熟煮食物。謹慎飲食。利用種毒。四者所以殺細菌也。茲分論之。

(甲)杜傳染之路。一。杜交通。交通者。所以輸文化。通利源者。也是故交。

無數床褥衣服。往往爲之沾染。侍病者扶持照護。不離左右。十指常染。便溺而不之知。且未嘗淨手。未經消毒。遂以汚指。取食。印菌於食物。而吞之。細菌入腸。衍繁。綦速。大抵不出三日。而疾作矣。此由直接而傳染者。二也。不惟指能帶菌入腹。蠅亦能之。蓋蠅爲逐臭之物。貪食務多。腥臭不厭。一日之間。不走於便溺之上。則止於飲食之中。走於便溺之上者。則六足染菌。不下幾百萬。止於飲食之中者。其所遺毒菌。常逾數千。一蠅如此。一羣可知。可惜常人不知其危。不憎其污。怡然與蠅共食。連矢帶菌。而吞之所吞者。果爲常人之便溺。猶不致病。若爲患霍亂者。之便溺。眞有生命之虞。此由蠅而傳染者。三也。一八九二年德國韓柏城。霍亂暴起。死者達一萬人。病者且倍之。推原其故。蓋有俄人來自霍亂盛行之地。僑居韓城。其人外容雖似十分健康。內體却含無數細菌。

所不至。然卒無絲毫之驗也。有雪醫士者才思過人。自謂如霍亂果降自天。以罰惡人。則強暴淫亂者當盡死之。而溫和廉節者可保無害也。奈何善男信女踵繼以亡。而暴夫惡少反無恙耶。是必有故。於是往報告處。(按英律人民生死必報政府。違者罰)盡驗死者住址。始知亡者皆飲某井之水。惟井傍酒廠內工人二百。從未染霍亂。蓋廠中另有私井故也。又有一媼向居井傍。日飲井水而甘之。後移居。仍令其子日送井水一瓶。以供之。亦死焉。雪醫生至此。深疑井水有以致霍亂也。然猶以爲無徵。而不敢斷。遂請於有司察驗井傍各戶。方知近處有廁。傾頽污穢。發之則與井通。而便溺尚滴滴入井中也。時廁主人家中有患霍亂者二人。遺矢於漏廁。其中億兆細菌。盡入於井。百姓不知而飲其水。是以不免於傳染。此水能傳霍亂之明證者一也。患霍亂者日瀉細菌。

霍亂

龍溪胡宣明著

霍亂傳染與傷寒痢疾勾蟲諸症殆無少異。蓋病有異症而同傳染者猶物之有異類而同運載也。本編名雖爲霍亂實則一切腸症如傷寒痢疾勾蟲諸患莫不包括在內。舉一反三是在閱者。

百病凶猛莫過於霍亂。其攻人也烈如迅雷暴若狂風急切駭人莫此爲甚。人罹斯疾瀉吐如懸河倒水不及一日便已形骸枯槁皮膚無色鼻縮目深聲啞氣促筋肉如刀割腑臟似火焚三日內氣奄脈微憔悴以亡誠可畏也。

霍亂之傳染昔人未明霍亂之傳染故亦不知防禦之方。十九世紀霍亂四次流行於天下。醫者束手時倫敦霍亂暴起死者甚衆。民皆以爲人心不良觸犯神怒故上帝縱此疫癘以懲罪民於是祈禱醮禳無

### List of Bulletins and their Prices

1. 中國城市衛生論(改印小冊) 每千冊六元  
1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6 per 1000.
2. 疾病傳染防禦法(改印小冊) 每千冊六元  
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6 per 1000.
3. 瘡病 每千冊六元  
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.
4. 嬰孩衛生 每千冊六元  
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.
5. 一失足成千古恨 每千冊六元  
5. "Sexual Advice for Young Men" @ \$ 6 per 1000.
6. 家庭衛生 每千冊六元  
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.
7. 傷風防禦法 每千冊六元  
7. "Prevention of Cold" @ \$ 6 per 1000.
8. 霍亂 每千冊六元  
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.
9. 香烟利害論  
9. Tobacco
10. 貧民弱國之鉤蟲病  
10. Hookworm
11. 滅蠅  
11. Kill the Fly

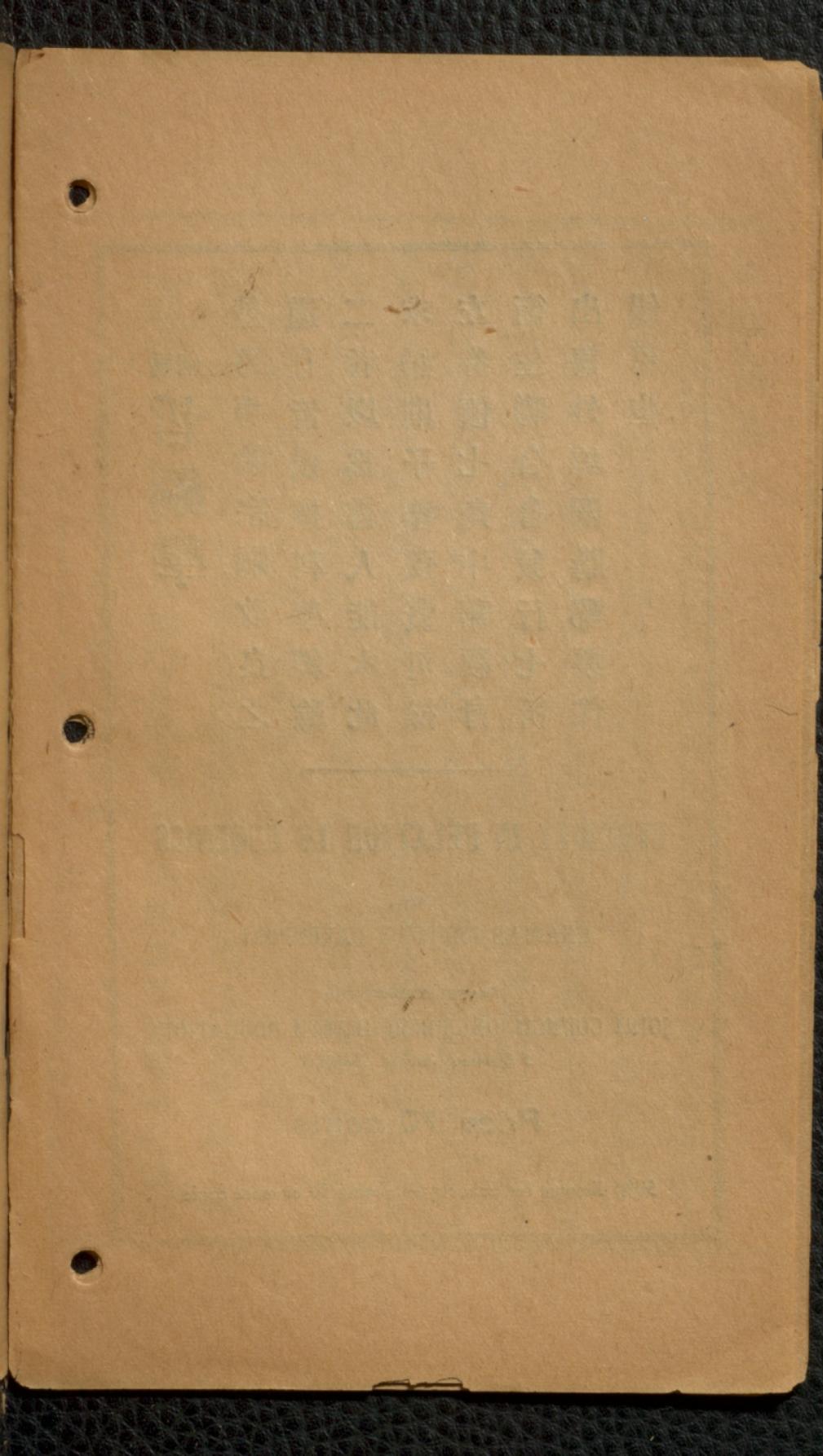
中華教育衛生聯合會小叢書之八

霍

乳

上海昆山花園五號

由中華學醫會及華中督教青年組合而成



婚姻

# 哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

## HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

*5 Quinsan Gardens, Shanghai*

Price 70 cents

50% discount for Schools purchasing 10 or more copies

當冬日天氣亢燥時尤當如是。蓋過亢過濕皆於傷風時直接受病之內皮爲不利。然如煖日和風不致受冷。則遊行室外亦足療愈傷風。飲食能間斷一兩餐不食最佳。否則飲水食海帶或蔬菜水果一切粗糲之品含有少量補落丁者。稍食無害。常人謂「飽傷風餓熱病」。此言謬也。推原其意。決非命令語。意謂「如傷風而飽食。則熱病當餓死耳」。更有言者。感冒飲燒酒。或服重劑金雞納霜。皆顯然有害者也。宜忌。凡藥房所售感冒傷風藥。與夫奸商漁利之劑。皆不可用。傷風固有治法。如上所述。乃有百利而無一害。盍試用之。

就著者所知言之人。有生平未嘗因感冒傷風休業一日者。至於十數年錮疾。臥床不起等事。更無待論。此無他。不過飲食起居處處自慎。而於生死禍福。關頭能實用其普通知識耳。

日不起可也。

患傷風者久而不愈。每致兼患他症而爲病者所不自知。卽早延醫診治。足能殺減病勢。縮短病期。而免兼患他症之害。

家用有效之方。如飲熱茶。(麻子茶)通大便。熱水浴足。樟腦油。摩擦頸胸各部。最良。熱水浴足。須耐心細洗。歷時約二十分鐘。許身裹絨氈或着棉衣。浴後卽速登床。勿稍動。以免前功盡棄也。

溫水澡身。須在九十五與百度之間。則肌膚與神經兩皆得其休息。緣其熱度與體溫略等。肌膚神經概不受何等刺激。故相安也。浴者居澡盆中。縱歷多時。亦無所害。惟浴畢。務卽入一暖室。速卽着衣。毋稍延緩。否則恐再受寒。病益加劇。故此時最宜注意云。

不臥亦當燕居。室內爲妥。惟不可再受冷風。室中空氣須清潔。須滋潤。

輕輕噴洗之可保無害。

指甲搔鼻孔。足爲傳染之媒。最宜禁忌。拭鼻涕時尤當留意。可以食指緊壓一鼻孔。而自他鼻孔吹之。毋過用力。如此可免傳染波及於耳道。或顱骨相通之骨孔。致生種種危害也。患傷風者。毋以手帕拭鼻。當以紗布代之。用後付火燒去。噴嚏時。可以紗布承之。免四圍空氣受傳染也。

愈傷風法。與前文所述防傷風法。正反。如冒風。如操練肌膚。如溫涼不定之氣候。在在皆當禁免。此理雖奇。殊不難解。如平時體操。足以健軀體。而禦疾病。然及其已病也。則當休息。而禁勞動矣。平時冒風。足以健肌膚。防感冒。然及其已病也。則當燕居。而禁受風矣。故已受感冒者。務當帶煖。兩足尤甚。最妙於初病時。卽臥床休養。畢竟

多藏新鮮之空氣。誠防免傷風之良方也。軍人常謂露宿風餐。從無感冒偶居室內。輒感傷風。亦奇已。

深長呼吸。緩而平。每日十起。每起十次。良有益。  
便結易致傷風。此種習慣。務當加意改良。粗飲食。勤體操。更留意於大腸排洩之功用。

食過量。鼻腔每感不暢。食時宜細嚼。而肉類蛋白。以及富於補落丁之物。少食爲宜。

防免傷風。當節勞。毋過倦。

常洗鼻孔。殊屬不安。蓋鼻內膜與流質。頗不相能。且「鼻塞不通」。與「頭顱骨孔之傳染」。實能由時常洗鼻或噴射得之。如不得已而必洗者。須惟醫者之言是聽。鼻孔有烟塵阻塞時。以淡鹽溫水向鼻孔前部。

五十度可也。否則以恰能得其健康之反應者爲最宜。例如用冷水四十五度恰能回溫。再降至四十四度便覺不勝其冷。則以四十五度爲終點最妙。

空氣沐浴。意謂不着衣履。體操於室內涼氣中。至於衣服。則取其輕鬆有孔者。是皆強健肌膚之良方也。冬日騎馬或乘汽車。務罩外衣。否則披裘裳。厚薄適中之裏衣可常着。不離身。外衣則隨氣候爲轉移可也。邇來各機關多置爐火或暖氣管。雖在冬際而室之溫度甚高。與暮春時等。如裏衣過厚。則有傷皮膚。及其抵抗疾病之能力必也。

室中不可過煖。溫度須在六十五度以下。尋常私室或公所。溫度須在六十八度以下。尤當窗牖大開。以通空氣至要。

能於戶外操作最佳。否則務當露宿。既能練皮膚於健康。亦可使肺部

受感冒與否。視其平日之衛生爲何如。

着涼最易傷風。此盡人而知之矣。然亦有兩種原因。一則神經中樞所以司理皮膚上血液循環者。如過暴露。則反應之感覺太敏。頗有觸機即發之勢。遂生血液循環上之擾擾。二則鼻腔軟骨。(亦一緊要部分)所以規定身體適當之熱度者。亦因之而失常也。可見操練皮膚之健康。以抗拒感冒爲首務。

強健皮膚之方。約有數種。一慣於冒風。二涼水沐浴。如此足以堅固肌膚。而生健康之反應。三冷浴。患腎病者不宜於冷浴。如體弱之人。冷浴不得良好之反應。可以由漸而然。其法如下。

立熱水中。深尺許。毛巾擦身。須迅速。其熱約八十度。逐日漸低。減至五十度爲止。或以大瓶注水噴洒全身。尤佳。如此冷浴。始於九十度。終於

易傷風者。或因喉鼻間構造異於常人。而鼻腔梗塞。呼吸不通者。尤爲慣見。鼻之構造多不完全。亦如眼之有近視遠視。散光諸患同。而鼻塞則因幼時鼻腔中有一種腺網。致礙正當之發育。久之遂成痼疾。又如幼兒初生。牙齒有傾斜者。有屈曲者。皆因任其自然。輕忽不經意所致。鼻腔梗塞者。亦復如是。凡此皆由上牙骨與鼻部之發育停止而然。及早延醫。修正庶免他日刀圭之苦。此不獨易致傷風。且能累及他部。致釀成種種險症。如鼻孔相通之顱骨。耳部相連之顱骨。以及中耳各部。皆易傳染。所以喉鼻之間。苟現此種病徵。當卽延醫診視。如患鼻塞。尤當早日改正爲宜。有患傷風屢愈屢犯者。每屆冬令。尤應加意預防。最要。

如嚴守個人衛生規則。保護鼻部健康。則傷風一患。完全可免。總之易

食。(三)疏通大便。(四)勤事體操。(五)毋過勞動。(六)講究衣服。(衣  
服務當適體輕鬆乾潔者佳。晨昏之時風雨之日務必加衣無春夏秋冬莫不然)(七)毋當風口。(八)毋着濕衣。(九)勿令體濕。(十)練習皮膚能致意於此十事則體溫常有餘而傷風之患庶免矣。

左文摘錄攝生論下卷傷風篇爲美國斐俠斐士克二君原著。二君爲當代著名衛生學家久爲各國所推重所著攝生論已由本會譯竟交由商務印書館刊行讀者可購閱也。

傷風多由於細菌之傳染。有全體傳染者如頭痛發熱身體不舒居然顯出病情者。是有一區傳染者集數種細菌作害於身體之一處者是常人鼻涕中多棲有危險細菌然身體所具有抵抗疾病之力無論一區或全體苟非較平時低減者則細菌亦不能爲害可斷言也。

求涼冷則求煖。此人情然也。納涼有道。或沐於溪水。或坐向風口。或褫其衣冠。裸其體膚。譬諸熱物而欲求其速冷也。必浸之涼水之中。或置於當風之處。貯器中者。拔其蓋塞。而使暴露於外焉。夫然後減其熱力。而得適宜之溫度。此物理然也。禦寒者反是。故隆冬之際。則綢繆牖戶。以避冷風。烘衣裳以除濕氣。厚被褥以免暴露。三者所以禁體溫之渙散也。顧尤有要者。禦寒不獨保體溫於不失已也。尤當有以增益之。是以免飢餒。吸清氣。以加體溫。慎飲食。細咀嚼。以助消化。勤運腹部。常食菓蔬。以通其大便。多運動。勤體操。以暢其血液。譬之火爐。欲其生熱。必也。加煤炭。而清其灰燼。通空氣。而引其熱力。然後一室溫度。燠如也。不然。煤炭缺乏。灰燼滿爐。空氣弗通。熱力不暢。又焉能保一室之溫煖乎。由此觀之。欲免傷風。當注意於下列十事。(一)多吸清氣。(二)慎擇飲。

## 傷風防禦法

人多以傷風爲無甚緊要。實則百病害人未有甚於傷風者也。其故有二。(一)傷風爲最普通之症。肺疫霍亂險矣。然患之者寡。若傷風則無地無之。無人無之。近日時症盛行於天下。死者達六百萬人。病者更不知其幾千萬人。因是所耗金錢更不知兆億。流毒天下。其害何窮。此一證也。(二)傷風者重大疾病之媒介也。疾病之最厲害最普遍者莫病病肺炎。若而傷風則恆爲二者之厲階。蓋肺炎之菌常盤踞於喉鼻之間。癆病細菌更無往而不有。所以不能爲害者。賴有此抵抗之力耳。傷風一起。體質遂弱。而細菌之猖獗益甚。此近來死於傷風者之所以多也。

人身皆有一定之體溫(九十八度零四分)。增之則熱。減之則冷。熱則

## List of Bulletins and their Prices

1. 中國城市衛生論(改印小冊) 每千冊六元
1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$6 per 1000.
2. 疾病傳染防禦法(改印小冊) 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$6 per 1000.
3. 瘡病 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$6 per 1000.
4. 嬰孩衛生 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$6 per 1000.
5. 一失足成千古恨 每千冊六元
5. "Sexual Advice for Young Men" @ \$6 per 1000.
6. 家庭衛生 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$6 per 1000.
7. 傷風防禦法 每千冊六元
7. "Prevention of Cold" @ \$6 per 1000.
8. 霍亂 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$6 per 1000.

中華教育衛生聯合會小叢書之七

# 傷風防禦法

上海昆山花園五號

成而組合會年青教督基華中及會醫博會學醫華中由

(丙) 磨擦四肢由下而上以助血潮易於歸心(丁) 用亞摩尼亞近鼻  
令臭以增心力醒時可用熱咖啡飲之勿令速起(五) 小兒驚風消化  
不順每致小兒驚風芥末調水飲之(六) 救急用品孟子云工欲善其  
事必先利其器旨哉言也救急亦然邇來各藥房出售救急藥箱內貯  
家庭必需藥品數種可購用也(本會編家庭救急法不日出版)語云  
識淺危深此語自是不謬以上所言不過臨時救急之方切不可因一  
知半解遂儼然以醫者自命致誤事機一有危急當一面催醫一面自  
救庶免貽誤性命也

夫一國之人貧富不同賢愚迥異今鄙人所論家庭衛生識者恐笑其  
淺膚愚者或苦其艱深富者或鄙其卑陋貧者或以爲煩難欠當之處  
所不敢諱惟願讀者善取擇焉

皮膚無處非細菌叢集之所。而所以不受其害者。賴有皮膚爲之保障耳。倘皮膚破裂。則細菌乘勢入體。是故傷無大小。務以藥水洗之。而後裹以潔布爲宜。有赤足者。誤踐鐵釘或破磁之類。雖已受傷。猶跣足蹀躞於污穢之土。若無所事也者。皆最危險。蓋土中有毒。專侵傷痕隱處。善毒神經。及其發也。雖有華陀扁鵲。不能救已。(三)誤食毒物。毒物入腹。若能從速嘔出。猶可免害。迨其入血。則惟有待死而已。中毒者之欲嘔。猶執熱者之欲濯也。出於良知。不待敦勉。然近人所用引嘔之方。大都未妥。倒懸者有之。灌糞者有之。此大不必。取鹽或芥末化水飲之。足矣。(四)發暈。人發暈時。面色青白。不省人事。此無他。血離頭腦。心弱氣促。故也。救法有四。(甲)當令暈者。臥斜板上。首低足高。使心血向上。身倒流。(乙)緩衣鈕。啟窗牖。四周毋圍。多人庶病者。得暢吸戶外之清氣。

肺疫初發時用斯二者以絕傳染譬如星火初燃杯水可滅其不致釀成燎原之大患可斷言也不然則是縱無數猛獸於人叢之中而能禁其不傷人哉隔離譬錮猛獸於匣中消毒譬投毒蛇於沸鼎二者並用則細菌無遺類矣豈尙得傳疾病哉

伍救急 危急之事家家有之常因昧於急救故以致臨危彷徨不知所措待醫者既至不及救矣若於常時略加研究豈致有臨渴掘井之難哉救急之法專書甚多可購閱也本篇不能細述略舉數端以爲提綱挈要可耳  
(一)止血流身體偶有損傷流血甚驟當一面搘醫一面止血重者用潔布數重按傷處而後以手帕短桿纏結絞之若血色清紅流出甚踴卽知血由心出當壓傷痕之上(近心一端)若血黑紅其流甚滯必是迴血可壓傷點之下(遠心一端)  
(二)避血毒吾人周身

發出微菌。由口鼻出者。傷風肺炎喉癰癆瘍紅熱諸症。是由肛門出者。霍亂傷寒痢疾鈎蟲諸症。是由皮膚出者。天花瘟疫瘡疥麻瘋楊梅諸症。是由眼出者。眼科諸症。是大概肺喉各症。由口鼻出大小腸症。由肛門出皮膚眼症。由原受病處出總之微菌。常偕排洩物尋其最近之出路。以達於身外也。故病者所排出一切之物。當立卽浸之消毒水中。或雜破布木屑而燒之亦可。病人所用衣裳杯盤碗箸。必經滾水洗後。他人乃可用。侍者與病人相接近。當用皮皂淨手。既已復用火酒擦之。然後乃可取食或授食於他人。不然必將因此傳病於人。（餘閱疾病傳染防禦論）（二）隔離語云。疫癟猛於虎。虎且不可近。况染疫癟之病人乎。故患傳染病者。務令隔室而居。除父母妻子醫士外。他人不得擅近小兒尤然。近來肺疫盛行。徧於中國。此不知隔離消毒之過也。若於

病每贈鮮花以却煩惱而慰情懷足可效法。

(二)減痛苦。若病者年老難望其愈。或久罹痼疾。醫者束手亦當善事之。使少受痛苦也。病者往往因身不舒易怒而難悅。家人當曲承其意。切不可視若常人與之計較。久病者日夜臥床酸痛難堪。鬱悶不思食。頗生自憐之意。故床褥欲其溫軟飲食欲其新鮮而愛敬之心尤不可不誠於內而形於外。若於其在生之日事不盡心。及其死也然後衣衾棺槨靡費金資又何益乎。

(三)防傳染。熱病十九能傳於人。不知防避者往往全家相繼而亡。誠可畏也。預防傳染病要件有二。(一)消毒。微菌多來自病者之身。病人排洩物如洩便痰涎之類皆微菌叢集之所。例如癆者之痰痢者之便。霍亂者所吐嘔白濁者所淋溺皆是也。他如耳目口鼻皮膚肛門咸能

過飽。况藥乎。若醫者藥劑皆非也。則將不勝其害矣。又使其中損益各半也。則將功補罪適如故常而已。又何益而况孰是孰非固無由以證明而從事於取舍也哉。然則欲病速愈。豈可不擇一良醫而終用之乎。此其二也。(丙)英國最著名內科醫生歐氏。嘗言治病之道。七分在養。三分在藥。與中國俗語正同。惟此言初出。人多未以爲然。醫界尤甚。至今二十餘年人。乃知其言之不謬。而深信之。夫天下之藥多矣。其真能愈病者寥寥無幾。此足見醫藥之不足恃也。華人習慣。家有病人。汲汲焉。惟關窗閉戶。是急致令室中空氣臭惡。暗若陰府。常人入之。且不堪其鬱悶。而况病者乎。是故家有病人。便當潔其床褥。淨其椅棹。通空氣。透日光。侍病者尤不可戚戚。現憂容。免令病人苦中加憂也。所進食物。取精美者。以引起其食興。爲看護者。皆當注意於此。此其三也。西人訪

子將於罪惡中求娛樂。婦女亦寂寂無生人趣矣。是以西人家庭常有同樂之舉。或奏琴或歌舞或田臘或登山或游泳相與笑語共敍幽情。吾國人可效法也。

肆侍疾。侍疾範圍不出三端。一求病者之速愈。二使病者少受痛楚。三防疾病之傳染。

(一)求速愈。(甲)人若於微病時立請良醫專心休養大抵不出三日可愈。若病勢已危方欲求治則鮮有能愈者。故欲病之速愈不可不卽早求治此其一也。(乙)西國有所謂家庭醫士者。凡家人有病皆請其醫。因家人身格體質皆爲醫者所深知且交接既久感情亦深故所得之效果尤爲美滿。中國則不然。一醫未往一醫又來前藥未服後藥又至此大不妥。縱使醫者藥劑皆是。然所服亦未免太多。夫飯且不可。

爲要。

參起居。起居者括操作嬉遊休息三者而言之也最要者勞逸合度用力用心不可偏廢文人當略事體操有花園則以栽花種樹代之世家閨秀亦宜稍任井臼之事以壯筋力夫終日伏案與夫時時縫紉者而以勞力之事爲恥則其體必弱城市中人所以弱於農夫野老者徒以此耳大抵貧者過勞富者過逸過勞者飲食無時睡眠不足往往因勞成疾壽數以減過逸者則終日無事鬱悶無聊究之恣縱淫慾失德敗名害生命而背衛生未有甚於閑逸者也故曰勞逸貴乎合度蓋勞逸合度家庭衛生之要素也嬉遊之事爲父兄者多鄙視之豈知嬉遊乃出於人之至情而不可廢乎故孔子言志獨取曾晳文王築囿以娛其民孟子引好遊以陳王政良有以也故家中無高尙之嬉遊則男

水菓者。猩猱是也。有葷素兼食者。人類是也。中國富人多肉食。貧人則一年之中所食不過稀飯鹹菜而已。是皆偏於一方。不得飲食之道。故此兩種人罕有得高等之健康體質者也。大抵每日所食穀居十之五六。菜居其二三。水菓魚肉各居十之一。如是雖不中不遠矣。酒醴異味。有害於體不可進也。(四)適時宜。孔子不時不食。可謂知飲食衛生之道者。所謂適時宜者。約有四端。一。物之成熟各有定時。不可奪時而食也。二。胃之動靜亦有定時。不可違時而食也。三。飲食太速。有礙腸胃。不可促時而食也。四。物久則敗。且生毒質。不可逾時而食也。(五)分食公共杯盤。每能傳染疾病。歐美早有分食之風。吾人當效法也。分食之法甚易。先用潔箸淨匙。取入私碗而後食之。其法甚多。各用己意可耳。小兒抵抗疾病之力少。更當令其自。家人有患傳染病者。以另用杯盤。

中國人之所長而於飲食爲尤然。常見廚房臨近廁所或猪圈惡臭不可嚮。牆壁污黑。椅棹傾頽。釜內之油煙重重。櫈中之塵埃累累。蒼蠅逼人。老鼠日出頽敗之狀不可勝言。不但污濁可憎。抑亦疾病之媒介也。改良之方在多用清水。勤加洗濯。抹布及庖人衣服以白色者爲佳。免藏納污垢而不知也。廚房門戶窗牖皆張鐵網或懸竹簾以拒蒼蠅。一切食物盡收櫈中。無使暴露。以免沾染污濁。聘用厨丁。先取其潔。次取其巧。(二)新鮮。一切食品新鮮則甘美而養生。腐敗則臭惡而傷胃。故每日所購食物務求其新鮮者用之。肉必求其出釜尙溫者。魚則取其入水猶活者。果蔬則取其燁然鮮明者。除善藏之物不可多購。能供一日之用足矣。購來卽煮。煮熟卽食。(三)適體質。動物胃腸之構造不同。故所需之糧食亦異。有草食者牛羊是也。有肉食者虎狼是也。有食

家庭衛生

二

鐵網或竹器以拒蠅蟲入廁而免霍亂傷寒痢疾勾蟲之傳染。四設浴室以便家人沐浴。五張鐵網於門戶以拒蚊蠅。六置痰罐於室中以防肺癆。以上六事爲家庭所不可少者。餘如椅桌務求其適體。蚊帳務求其玲瓏。齋舍務求其潔淨。溝渠務求其疏通。庭中隙地不可有積水。以免臭味致生蚊蚋。一切穢物放置桶中用蓋蓋之。按時移去臭蟲。蚤虱既屬可憎。又善傳病。務當掃除淨盡。茲略述其防法如左。一患白虱者。男子薙頭。女子用煤油浸髮。衣服用沸水浸之。滅盡乃止。患臭蟲者。可日用沸水灌床壁隙縫。待盡滅而後止。蚤多由鼠身而來。故滅蚤之法。莫若養貓以滅鼠。蓋鼠滅則蚤自除。總之家人潔淨。則屋中蚤虱自除。有之不可不滅。滅之則又不可不盡也。

貳飲食。飲食衛生所當注意。約有五端。茲略述之。(一)清潔。清潔非

家庭衛生

龍溪胡宣明著

家庭衛生要項有五。曰居室。曰飲食。曰起居。曰侍疾。曰救急。茲分論之。  
一、居室。居室衛生首在擇地。如氣候溫和。風景清佳。空氣潔淨。地勢高爽。風俗敦厚。交通便利。六者不可缺一。氣候溫和。則傷風肺病諸患免。風景清佳。則娛目快心。精神暢適。而百病除。空氣潔淨。則肺得其養。血液以清。體質因之日以健。地勢高爽。則無濕氣而瘧疾絕。風俗敦厚。則易於爲善。而酒色之病以減。交通便利。則文明之幸福得以享受。而衛生之規則亦易於實行也。近來歐美人士多喜郊居。卽此意也。

地位既定。當求構造之適宜。茲略舉數事。以備留意。衛生者採擇焉。一、多設窗牖。既足透光。又善通氣。二、鞏固地基。杜塞孔隙。以免鼠類蚤虱穴居其中。致傳鼠疫。三、設衛生廁所。衛生廁所者。起煙突以出臭氣。設

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘡病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘡疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之六

# 家庭衛生

上海昆山花園五號

印務商館代印 上海

一失足成千古恨

願少年體諒其家族

少年寄跡異鄉。家人尤多繫念。倘使身染醜疾。困臥病房。其呻吟痛楚。自作自受。不待言矣。而事聞於父母兄弟。伯姊諸姑。將不勝其憐愛惱喪。恨惡慚怍之情矣。况隣里相傳。說謂某家子弟罹醜疾於異地。呻吟床席。落拓不能歸。試思此語。寧不令人愧死耶。即使幸而獲痊。他年故里歸來。尙何面目以見鄉黨長者乎。寄語少年。慎之慎之。

是書爲美國 Illinois Vigilance Association 警醒會（此會由牧師所組織）原著。特函本會。囑爲譯成華文。以餉吾國人士。並蒙允助。刊費藉廣。流傳熱誠。高誼欽佩。難名附誌。數言聊鳴謝悃。

原著者

美國警醒會

譯述者

龍溪胡定遠杭宣明海

發行者

中華教育衛生聯合會

之爲害。小之失健康。大之喪性命。視折股斷肱爲尤險。獨奈何反忽之耶。故必以及早求良醫診治爲妥。如或家道不豐。客囊羞澀。則往濟貧醫院求治亦可。誠以此種惡症。往往表面見瘡。而內毒未盡。雖數年之後。猶能反復。苟非名醫。決不能正本清源。斷除淨盡。一日娶妻。其不罹以上所言之害者。鮮也。

美國大總統威爾遜致訓詞於軍中士卒云。汝曹出言行事。不獨爲鄉黨戚友所顧瞻。舉國之人。莫不見之。全球之人。莫不仰之。誠以汝曹非恆人。乃爭自由幸福之軍人也。

故當志趣清高。令見者不獨噴嘖歎其爲精兵。抑且稱之爲良民體質。務求健康心地。務求純潔。凡事皆當如此。汝曹爲我所信任。願上帝納福焉。

一失足成千古恨

八

之人雖病愈數年欲保壽險公司猶拒不納如必欲之則須特別立約所享權利不能與常人等此非道德問題因公司依據其已往之經驗料彼必不能久於人世不願受此賠累耳

父母患花柳病必傳染其兒女此盡人所知矣分而言之尚有四種嬰兒未及墮胎已死腹中一也幸而生存亦罹夭折二也再不然及年既長體育發達遠遜於人三也疾病痛苦懦弱無能四也兒女何辜遭此慘劫爲父母者可不慎諸

八、求醫 凡染花柳病者一誤不可再誤務將金錢時日一用之於正當之途訪求妥實良醫及早圖治廣告中所標榜者大都庸醫不可恃卽如藥房所售藥劑親朋所傳單方皆不可用人或折股斷肱必急急求救於名醫其不擅用藥房已成之劑親朋傳述之方必也夫花柳病

病悲慘之境。甚至備受刀圭苦不可忍。蓋不如是則性命難保也。一旦受胎成孕。嬰兒兩眼爲毒所攻。遂終其身以成盲瞽。查今世醫人。原於父母患花柳病者居四之一云。

七、楊梅 楊梅亦一險症。嘗能傳毒血中。達於身體各部。雖數月之後。猶能藉病人所用茶杯烟管毛巾等傳病於人。接吻則尤甚。其效與同眠等苟及早圖治。或無性命之虞。惟爲防傳染計。三年之內不可令締婚也。

楊梅與白濁同病。愈數年猶能發生種種險症。如癱瘓瘋癲腦血管破裂。脊神經受傷。皆是當此之時。大約病者已受室家生有兒女。而一旦竟成殘廢。則嗷嗷者誰爲代養思之。不亦大可痛耶。

據著名人壽保險公司調查所得。謂患楊梅者。大都夭壽。故曾染楊梅

一失足成千古恨

一失足成千古恨

六

好令狎客放心耳。且詳診細驗之功。醫者未必肯施之於妓女。藉曰不然。婦女隱疾。又豈俄頃所能驗出乎。或又曰。非注有消毒藥水耶。曰。注消毒水。未足以防惡症。非消毒水之不足以殺菌也。惟菌體至微。而遊行。又至速。膈膜內外。可以任意穿行。消毒水未至。而菌已穿皮而入矣。水固不能相從。穿皮而殺之也。又何益。

六、白濁 患白濁者。既愈之後。貌雖健康。而其結果。往往有出人意料之外者。如尿管窄。生育絕。房事不舉。小便痛苦。精神恍惚。心鬱氣悶之類。皆是始也不過患白濁耳。繼則傳染全身。百病交作。荒時耗財。後患益鉅。勢不至衰弱死亡不止。或又曰。白濁不過傷風感冒之類耳。未必遽成痼疾。此所謂聾者不畏雷。亦可悲已。白濁雖愈。往往有餘毒焉。藏於身體深處。雖歲換星移。猶能傳染於其妻。彼婦何辜。亦被曳入於疾。

卽有束身自好。不樂與淫朋邪友伍者。則必被笑爲婦人女子態。而自好者。至是亦覺誚讓難堪。於是亦隨波逐流。競以酒色相徵逐。嗚乎。此酒瘋花柳諸病最大原因之一。茫茫苦海。誰棹慈航而拯濟之也哉。迨年旣長。智識漸增。迺知嗜酒者非體力雄健血氣奮勇者之所爲。特精神萎靡。欲藉杯中物以振作之耳。然則非健壯而懦弱明矣。查近五十年來。酗酒之風較前銳減。亦幸事也。

輓近教育倡明。後之少年當曉然於宿妓狎倡者之爲害鉅。就各學校調查所得。凡體質壯。血氣勇。而又最善運動競走者。必其人了無烟酒女色之戕伐者也。

五、狎妓。妓女無論公私。人人有花柳病。狎妓者。不啻以己身爲孤注之一擲也。或曰。不有醫士查驗乎。庸何傷。曰。查驗有益於妓女者。無他。

一失足成千古恨

四

三、葆真。邇來有一種學說。盛行於無賴之口。謂兒童生殖器。亦如身體肌肉。然勤用則發達。不用則衰弱云云。眞奇談也。誠如其言。則令一兒自十歲起。至二十歲止。隔數日放縱一次。及其長也。宜其生殖機能非常人所能及矣。然其結果。適得其反。此世人共認。不待辨也。夫人終身不哭。而淚腺不枯。終年不汗。而汗管不塞。睪丸之爲用。亦猶是耳。豈有戒淫遠色。固本葆元。而反失其生殖之能力者哉。曰能失之。惟手淫。不戒房事。過頻及患一切花柳病。則然耳。

四、束身。<sup>◎</sup> 束身自好。非婦人女子。態迺真大丈夫也。少年之士。初皆心地光明。血氣盛壯。精神充足。勇敢有爲。惟閱歷淺智識低。以爲天下事無不知。驕氣凌人。憚然自大。一旦遇事。猝受折磨。迺恍然覺悟。嚮者所爲。之大謬也。而手淫一事。則謬之謬矣。其尤甚者。以酒色爲男兒本色。

關中。毒不便剖解。再則言之不愼。恐未足以戒慾。而反引起其色心也。  
彼漁利之家。深知少年男子。鮮有不犯手淫夢洩者。而又羞澀不敢以  
告父母。於是利用其廣告手段。遍登各報。大書特書曰。包治遺精。夢洩。  
陽萎不舉。小便腫赤諸症云云。而一般無知少年。鮮不墮其羅網矣。耗  
金錢。喪志氣。失榮譽。其害可勝言哉。

廣告又謂遺精夢洩。其症最險。苟不速治。則癱瘓癡呆瘋癲諸症。踵繼  
以起。於是一班少年。惶惶然不敢安處。而又赧顏結舌。不敢直白父兄。  
此受欺者之所以多也。而以吾美國爲尤夥。

大凡牧師醫士律師之有身價者。從不藉廣告以自標榜。所以少年兒  
童不當爲廣告所欺。應常晤其『家用醫生』。彼必進穩健之忠告。雖片  
言隻字之微。足以挽救少年之金錢才力。與暗中之驚駭。不少。

一失足成千古恨

二

者卽早回頭。

二、夢遺。夜間遺精。殆少年體壯者常有事。如十數日一次。不致過屢者。固不得謂爲生殖器虛弱之徵。迺今之奸商。每欲藉此漁利。往往遍登廣告。大言欺人。以悚無知少年之聞聽。而誘其出重價。以求醫治。實則無甚緊要。大可不必也。

夢遺多因慾念太熾。房事過度使然。否則食過量。缺體操。飲酒無節。亦足以致之。凡此皆於身心有害。而有傷于生殖器者爲更甚。若節飲食。勤體操。屏嗜好。通大便。寡慾。清心。讀書養志。則遺精之患自免。毋庸妄服藥餌爲也。

男女愛情之事。固少年應具之常識也。而父母師長。多諱不言。夫父母之教子也。無所不用其極。而獨於此。則諱之惟恐不深者。何哉。一以事

一失足成千古恨

男女愛情。少年慕之。而不知其中之利害。尤可惜者。此種知識。不能得之於父母。師長之教訓。而得之於市井無賴之諧談。淫朋比友之昵語。與自己暗中之經驗而已。因是守身不慎。放肆自恣。耗金錢。失健康。毀自尊之志氣。敗事業之成功者。蓋不知凡幾也。

本書願將近來醫界公認之理。提要說明。以爲少年男女之棒喝。以解脫其身心種種不應受而受之痛楚焉。

一手淫 男子之所以尊貴。兒童之所以養成大丈夫者。恃有此陽氣耳。若血氣未定。放縱自恣。致損害此生殖器之機能。則體質既虧。心靈亦玷。將不能成爲完人矣。少年又何苦以片刻之歡娛。遺畢生無窮之後悔乎。若未及過傷。便已中止。尤幸事耳。所願未犯者。謹防失足已犯。

## List of Bulletins and Their Prices

1. 中國城市衛生論(改印小冊) 每千冊六元
1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6 per 1000.
2. 疾病傳染防禦法(改印小冊) 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6 per 1000.
3. 瘡病 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.
4. 嬰孩衛生 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.
5. 一失足成千古恨 每千冊六元
5. "Sexual Advice for Young Men" @ \$ 6 per 1000.
6. 家庭衛生 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.
7. 傷風防禦法 每千冊六元
7. "Prevention of Cold" @ \$ 6 per 1000.
8. 霍亂 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.
9. 烟草 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.
10. 鈎蟲 每千冊六元
10. "Hook Worm" @ \$ 6 per 1000.
11. 減蠅 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000

中華教育衛生聯合會小叢書之五

一失足成千古恨

上海崑山花園五號

印務商館代印 上海

六、瘧疾。蚊爲瘧疾之媒。故嬰孩之小床。務用羅帳蓋之。常見人家蚊帳破穿殆遍。婦人懶於補綴。致嬰孩被噬。終夜啼哭。天明視之。滿面紅點。噫可恨哉。

七、痢疾。夏季嬰孩易染痢疾。死者甚多。防備之法有三：（一）用蚊帳拒蠅。以絕病媒。（二）遵守餵乳衛生。以壯腸胃。（三）不幸而有痢疾。當用滾水洗尿布。以殺細菌。而杜傳染。

### 結論

孔子云。後生可畏。焉知今日之嬰孩。非他日之大偉人乎。父母之希望。專賴今日之嬰孩。中國之希望。亦賴今日之嬰孩。今日之嬰孩健康。他日之中國富強。今日之嬰孩病弱。他日之中國衰敗。不見歐洲精兵壯士乎。此三十年來賢母之功也。

死於天花者十居其五也。幸而天花之危可以種痘解之。嬰孩滿月當請醫爲之種痘。十二歲復種一次。若家中或隣居有病天花者務必立刻種痘。庶免其危。

四、癆病。癆病一症多於幼時得之。世之殘廢者如駝背、凸胸、跛足等症大底爲癆病細菌入骨所使然。卽日後之肺癆亦常爲昔日所得之傳染復發而致也。嬰孩旣無抵抗之力易受傳染故不可不格外小心。切勿令其匍匐在地。徧染癆疾。務使多吸新鮮空氣。勿令生人與之親嘴。久嗽之人勿使相近。如是則癆病可免。

五、傷風。嬰孩易於感冒而得肺炎。故不可令當風口。然更不得封閉窗牖。覺寒則爲之加衣。有風則爲之遮蔽。天朗氣清可令出遊。日冷風淒便禁勿出。凡事中庸隨機應變。區區數頁不能盡也。

其天性而保護之。則自然有美好之結果。此積極之保護也。  
嬰孩之危。甚於兵卒。而其壽數。促於老人。敵多故也。茲略述嬰孩之危險數事。並及其預防之方法。

一、七日風 中國產婆。污穢不堪。昧於生理。拙於手術。所用刀布。極其污濁。往往帶垢入血。因致七日風。故婦人臨盆時。務請西醫或看護婦接生。所用刀布。皆經沸水煮之。又用消毒水。洗其下體。殺盡細菌。如此。則七日風之患可免。且西醫接生。即遇難產。亦有救法。若待危急時。而後覓醫施救。是爲臨渴掘井。不亦晚乎。

二、瞎眼。 往往母有白濁。嬰孩出世。目染其毒。每致失明。永作廢人。若於生後。請醫立滴銀水於兩目。則此患可免。爲父母者。勿忘斯言。

三、天花。 中國俗語說。生子只算生一半。迨經天花方完全。意謂子女

曰愛之。然往往實以害之。俗稱溺愛。其此之謂歟。

保嬰之法。約有兩種。曰積極保護。曰消極保護。

凡有益於嬰孩者。兼收並蓄。而利用之。是謂積極保護。凡有害於赤子者。掃除淨盡。遠而止之。是謂消極保護。比如花木。樹之園中。風以蕩之。日以暄之。雨露以潤之。應有盡有。此積極之栽培也。鋤其蔓枝。以養其大體。翦其殘葉。灌漑其本根。殺其蟲賊。此消極之栽培也。養花如此。保嬰亦然。

嬰孩當令常吸新鮮空氣。天氣溫和。可引之至花園。或戶外使沐于光天化日之下。每日飲食睡眠。具按次序。清早用溫水浴之。然後用毛巾擦乾衣服。可效孔子之寢衣。長一身又半。以保體溫。且免提抱時。暴露腹部。而感冷風。餒食易衣之外。令自睡於搖床。總之育嬰如種樹。務順

當換乳母。或用牛奶代之。平常小孩哺乳十月。便當斷奶。食之太久。不利於嬰孩。中國人以爲小孩食乳越久越好。其實不然。因十月以後。乳漸變質。不可吃了。小孩斷奶。不可太驟。因日食於母懷。旣成習慣。忽然斷之。未免太苦。而且所食驟改。不易消化。大概於兩月之中。(十月至週年)漸次斷奶。可以無害。夏季小孩易病。最好不必斷乳。

六餒食 嬰孩斷奶後。胃腸仍然柔弱。飲食不可不慎。週年後。每日可食四次。六點。十點。二點。六點。每天可食牛奶四杯。(每杯約半碗)數湯匙稀飯。淡薄雞湯。或牛肉湯。水菓汁。亦甚有益。嬰孩之胃。甚柔嫩。故所食硬物。當先煮爛。或搗碎之。方不致傷胃。除每日四餐。與開水之外。不可再食他物。不可哺食。以免傳染。

(參)保嬰○經云。如保赤子。夫人誰不愛其子。而未必知保護之方。雖

(二)住在南方城市中人。欲得新鮮乾淨牛奶。甚不容易。兼以天氣常熱。牛奶易於變酸。且生細菌。故欲用鮮牛奶。頗覺煩難。并有危險。莫如用罐牛頭奶。或用近來化學家所製的嬰孩食品。必至食時。方用開水冲之。既甚便利。亦無損害。惟所當加水糖之成分。須遵公司所定之規則。

總之無論用新鮮牛奶。罐頭牛奶。或是別種食品。最要者潔淨新鮮。多寡得中。按時餵食。奶瓶每次用後。洗淨。滿貯開水。及下次要用。方倒出之。橡皮奶頭。亦當洗淨。然後浸入硼強酸。將用時。復用開水洗去藥水。餵奶時。一如前法。嬰孩常食罐頭牛奶。往往骨節微痛。因而不時啼哭。此無他。養料有所不足。略加柑汁於奶中食之。數日可愈。

五斷乳 乳母或有病。或有孕。不可復哺。嬰孩蓋乳既變質。食之不妥。

牛奶既與人乳異質。故當加三物以改正之。三物者。開水。蔗糖。石灰水是也。蓋牛奶所含之蛋白質太多。不易消化。故添開水以減之。蛋白質適中。牛乳中糖質反不足了。故又須加糖以補之。石灰水者。所以助骨之發育也。所加成分如下。

分成置配奶牛之食所孩嬰

說明	每日次數	嬰孩年紀					
		三日	七日	一月	二月	三月	四月
	7	3	.1	.2	2	1	2
	7	4	.3	.4	3	3	4
	7	6	.5	.4	4	5	5
	7	8	.5	.4	5	7	8
	7	10	.5	.8	5	7	8
	6	12	.5	.8	5	8	9
	6	13	.5	.8	5	9	11
	6	14	.5	.8	5	11	12
	5	15	5	.8	5	12	13
	5	16	.5	.8	5	13	
	5	17	.5	.8	5		

可化若用初羹月並加之意奶月按上表逐  
加不嬰二匙底並不是一羹漸一羹加牛逐  
增強孩羹忽下用是羹漸月匙牛逐  
不消匙然月一說匙漸月匙牛逐

白溫涼合度。善養體。易消化。不用鼎竈。無需杯筩。何等便利。何等衛生。牛乳本爲小牛而備。不合乎嬰孩之胃。且用法非常煩難。苟非萬不得已。切勿用之。惟是聘用乳母。非無危險。因乳母常有癆病。或花柳病。而常人不之知。若不請醫細驗。恐將傳其醜疾。於小孩爲父母者。不可不慎。

(丙)倘若無力聘請奶母。可用以下兩個辦法。

(二)居鄉者得牛奶非常便利。可選強壯之牛。而買其奶。每天早晨日中下午。得新牛乳三次。裝在淨瓶。便放在鍋裏冷水中。用火燒滾。然後將鍋揭開。讓牛奶湯二十分鐘。然後將瓶在冷水裏速冷之。以上所述。乃法國大科學家巴司德之煮法。可以殺細菌。而存養料。育嬰者不可以其煩而忽之也。

便嬰孩吸飲

(四)爲患無乳者忠告。婦人生子常患無乳。因此育嬰之事異常困難。嬰孩因母親無乳而死者不可勝數。但是近來西醫於育嬰一事頗有講究。因此得救之嬰孩纍千盈萬矣。

茲攝其要點。以爲吾國女同胞告請留意焉。

(甲)初患無乳者。當按時令小孩試哺。以激乳泉。往往可以恢復乳汁。蓋凡事用卽得之。捨則失之。鄉人常用其力。是以有力。文人不用其力。是以無力。反而言之。文人常用心思。故腦力強。鄉人無所用心。故腦力弱。心身如此。惟乳亦然。故患無乳者。當恆心試之。不可自畫也。

(乙)倘若盡忠不得報。恆心未見效。試哺既久。乳泉仍枯。卽以聘用乳母爲上策。因人乳乃造物主爲嬰孩而設。旣無細菌。亦不變酸。清淨潔

乳母偶不消化。小孩立受影響。是飲食不可不慎。

(三)餒乳之次序 成人飲食無常時。尚且生病。何況柔弱嬰孩呢。餒乳有時不但嬰孩可得平安。父母亦甚省事。美國著名育嬰醫院餒乳皆有定時。所得效果非常美滿。其時表約略如下。

初生三個月。每日哺六次。夜一次。第一次清早七時。第二次十時。第三次下午一時。第四次四時。第五次七時。第六次晚上十時。第七次夜二時半。四月首至六月底時間同上。但夜間不食。七月首到九月底。每四點哺一次。第一次早六時。第二次十時。第三次下午二時。第四次六時。第五次晚上十時。夜間不食。餒乳每次不可過二十分鐘。兩乳并用。當食乳時。而嬰孩仍睡。即喚醒之。待成習慣。及時可以自醒。不當吃乳時。嬰孩啼哭。可用冷開水飲之。(水裝在玻璃瓶中。瓶口接橡皮奶頭。以

乳母常食腐敗不化之物。致乳汁變質。傷礙嬰孩之胃。(三) 嬰孩食乳毫無定時。但見其哭而卽飼之一。哭一飼十。哭十飼育。嬰之法如此。亦已奇矣。(四) 用牛奶代母乳。每不知先加糖水以助消化。(五) 聘請乳母。不先請醫細驗其有無花柳病毒。或瘡癩等症。致小孩亦得其傳染。(六) 小孩斷乳往往太驟。食物與大人同。最傷腸胃。(七) 吐哺餵食。皆有危害。往往由此傳染瘡病。花柳喉痧等症。以上七端。皆當極力改良。改良之法。略陳於下。

(一) 預備餵乳。婦人有孕時。應將奶頭日日洗淨。然後用香油或發土。芥油擦之。如是可免乳痛之患。

(二) 乳母飲食衛生。乳母食物。務擇新鮮易於消化適口而不過煩者。如新魚鮮肉。牛奶雞蛋。五穀果實。皆可。惟煎炒烹飪之物。不可多食。

醫診視。查驗小便不可延遲。自誤性命切切。如能將一晝夜二十四小時所洩溺者。封在瓶內。按月送醫試驗。則尤妙矣。

(四) 休息。孕婦既任二人之勞。故休息亦當加增。方為合宜。一切粗重之功。切不可作。登上山樓。亦宜禁忌。以免小產。每日宜睡八點至十點鐘。臨產前一月。若能完全休息最好。按西醫閱歷。過勞之孕婦。所生子女。往往細弱。得完全休息者。所生子女。較為壯大。此休息所以不可少也。俗語云。君子慎始。先天衛生。兒女健康之始也。為父母者。其可忽乎。

(貳) 育嬰。○ 嬰孩夭亡。最大原因。是胃腸之病。胃腸之病。所以多者。乃為育嬰不得其道。中國婦人。多不知育嬰之理。往往觸犯衛生規則。其最要者。約有七事。(一) 不知從早保護乳頭。每致乳痛。不能飼嬰。(二)

步戶外更妙。

(二) 飲食 胎兒生長甚速。所需養料亦多。是以孕婦之飲食務求其善養體而易消化者。每日可食鮮魚肉類一次。牛乳兩杯。雞蛋兩個。青菜水果多食。有益食量較常時略多。以供胎兒之用。惟亦不可過度。恐礙消化而害身體。食時當細嚼緩咽。不可強吞大食方合衛生。

(三) 洩毒 體中毒質有由大小便出者。有由皮膚出者。有由肺出者。孕婦一身既有二人之毒。故不可不格外留意於此三者。每日當用溫水洗澡。洗後用乾布擦身。直至皮膚發紅。然後換潔淨寬鬆衣服。於皮膚必有益。又當多飲開水。常吃果蔬。以疏通大小便。助排體中之毒質。爲宜。多吸清氣。以出毒氣。常有孕婦因起居飲食不慎。或心腎向來有疾。以致嘔吐不止。頭痛目昏。手面癰。此皆體中積毒之記號。宜請西

嬰孩衛生

龍溪胡宣明著

嬰孩夭亡者多其主因不出三端。曰先天不足。曰養育失道。曰保護無方。爲人父母若能於此三者盡力改良。則嬰孩前途幸甚。國家之前途幸甚。

(一)先天○嬰孩未生。名爲胎兒。胎兒生活。盡靠母親代之。比如所需空氣。賴母親爲之呼吸。所用糧食。賴母親爲之消化。所有毒質。賴母親爲之排除。是以爲母親者。不可不格外注意於衛生。今將孕婦最要之衛生規則四條略陳於下。

(二)空氣 人無空氣。片刻不能生存。胎兒亦然。若所吸空氣皆涼爽滋潤。而又新鮮。則母子必交受其益。不然。二人將并受其害。故無論春夏秋冬。連日帶夜。皆當洞開窗門。令戶外空氣流通其中。如能不時開

## List of Bulletins

### 衛生小叢書目錄

1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$ 6  
per 1000.  
中國城市衛生論 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$ 6  
per 1000.  
疾病傳染防禦論 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$ 6 per 1000.  
痨病 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
嬰孩衛生 每千冊六元
5. "Sexual Hygiene for Young Men" @ \$ 6  
per 1000.  
一失足成千古恨 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$ 6 per 1000.  
家庭衛生 每千冊六元
7. "Prevention of Colds" @ \$ 6 per 1000.  
傷風防禦法 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$ 6 per 1000.  
霍亂 每千冊六元
9. "Tobacco" @ \$ 6 per 1000.  
烟草利害論 每千冊六元
10. "Hookworm" @ \$ 6 per 1000.  
貧民弱國之鉤蟲病 每千冊六元
11. "Kill the Fly" @ \$ 6 per 1000.  
滅蠅 每千冊六元
12. "Smallpox" @ \$ 6 per 1000.  
天花 每千冊六元
13. "Venereal Diseases" @ \$ 6 per 1000.  
花柳病 每千冊六元
14. "Plague" @ \$ 6 per 1000.  
瘟疫 每千冊六元
15. "Malaria" @ \$ 6 per 1000.  
瘧疾 每千冊六元
16. "Personal Hygiene" @ \$ 6 per 1000.  
個人衛生 每千冊六元
17. "Care of the Eyes" @ \$ 6 per 1000.  
眼睛衛生 每千冊六元
18. "Care of the Teeth" @ \$ 6 per 1000.  
牙齒衛生 每千冊六元

中華教育衛生聯合會小叢書之四

# 嬰孩衛生

上海崑山花園五號

上 海 商 务 印 書 館 代 印

婚姻哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY  
CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE  
JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION  
*5 Quinsan Gardens, Shanghai*

Price 70 cents

50% discount for Schools perching 10 or more copies

二避傳染。肺癆之痰爲傳染之主。所以病人咳嗽時務必用手巾遮口鼻以免散佈水珠於空中令人吸入毒菌於肺內遂得同等的病症。家中應備痰罐內盛消毒水以免痰涎徧汚室中如病人不能起床可用錫匣長寬高各三寸上有蓋連柄以便開合旁黏小錫環以便取攜。內裏墊厚洋紙或裝半匣木屑每數點鐘倒入火鑪燒去不可讓蒼蠅近痰涎以免帶細菌於食物病人所用杯盤碗箸手巾皆當用開水洗掃地板先開窗門噴水於地板上然後輕輕掃之如能用西式吸塵器就更好了擦桌椅最好用油布不可與病人同床共食處處潔淨事事小心則癆病之患自能永免。

龍溪胡宣明箸

識不可拘泥一端。吃着覺得身體安舒就常吃。覺得不舒就莫吃。以上三種治法乃治癆最妙的良方。凡有肺癆的都當常用。餘如樂觀忍耐醫藥雖有幫助不過次要而已。

### 六、如何能免癆病的傳染。

治癆病的法子無論如何精巧總不如無癆病的好。這是最淺明的不用多說。防免癆病的妙法可分爲兩種。

一、求健康。健康爲人莫大的保障。因爲體質強壯足以殺癆病的細菌。求健康的道理以自然與中庸爲本。當節制飲食不可貪吃好飲。當節制工作不可過勞失度。當多吸清氣不可盡閉窗牖。當常行郊野不可終日伏案。當處處快樂不可時時憂愁。總之起居要自然。飲食要節制。操作要適。中心神要暢快。這樣就可以健康了。

外太陽空氣一入室中細菌便不能生活此二者所以爲不可少。  
(三)飲食人患瘧病。血肉日減。若不好好的調養補救。必不能久存。舊時庸醫常告訴病人說。這樣不可吃。那樣也不可吃。所可吃的只有醬瓜稀飯。這種庸醫真是殺人不用刀了。有的醫生說。要多吃牛乳雞蛋。越多越好。這話也未免太偏。因爲病人所得的益處不在乎吃的多少。設如吃的很多。若是一點不能消化。也是毫無益處。美國名醫格禮曾驗過瘧病人的大便。常常將所吃的照原物排出。病人不但不得利益。腸胃反而受累。所以食物要求其適口養身。而又容易消化的。不愛吃不必勉強。牛乳雞蛋五穀蔬菜水果都可吃。每餐可吃數樣。煮法亦當常換。以免病人生厭。食時更當細嚼緩咽。掃除憂慮。這樣消化必強。惟是人的性質不同。所吃的有益於甲。未必有益於乙。所以務當自用。常

也當安心休息以求速愈切不可妄想別人的快樂生出種種不知足之心致病症轉而加重。

(二)無論春夏秋冬熱地冷處要時時睡在通風的地方或者屋頂上支一個小幕或者空曠處搭一間小棚或廊簷下安設床榻或居室裏開放窗門隨機應變因時制宜要在多得清潔的空氣若怕冷氣尖風可用布簾遮頭多設被褥睡時穿呢衣帶風帽着軟鞋斷無不緩的道路萬莫爲些須不便之故拒絕寶貴的空氣因空氣的功用很大流通體中可以化濁血爲清血變食物爲血肉又能醫已爛的肺部增加抗病的能力細菌最喜污穢潮濕黑暗的地方室中污穢細菌可以得食室中潮濕細菌可以得飲室中黑暗細菌可以安居太陽能變黑暗爲光明使潮濕成乾燥空氣能化細菌的食品爲廢物蕩腐臭之味於戶

(二)當病人吐血發熱時。切不可離床。須有完全的休息。若不休息。雖吃藥也無效。驗。休息之所以不可少者。有三個原故。

(甲)癆病的人形骸日漸消瘦。如再動手動腳。勞力勞心。體質的消耗必更速。就如西語所說。臘燭兩頭點。必不能長久了。

(乙)病人肺中傷痕毒跡很多。若再運動。肺的漲縮必大。血的循還必速。細菌的遺毒入血也必多。將必有發冷發熱盜汗等患。無疑。

(丙)人休息時。血的壓力輕。起立行走時。血的壓力重。壓力過重。肺中已傷的血管必破。於是非吐血不可。

完全休息。有兩個難處。一是床椅粗硬。致病人渾身酸痛。二是鬱悶無聊。使病人久臥生厭。第一件難處。可用柔軟的床褥。適體的躺椅。改良之。第二件難處。用小說音樂。以及種種有趣的遊戲。慰解之。但是病人

的一種病徵。

以上六事乃初起痨病的病狀。發現未必同時。輕重亦各異致。六者有一便當請醫細驗。不然恐怕後悔不及了。

四、早治之必要。

無論何種疾病。都是從小而大。由淺入深。小的淺的易施治。大的深的無救藥。俗語說。涓涓不塞。將成江河。凡事如此。痨病何獨不然。泰西名醫分痨病爲三期。第一期就醫的。總可全愈。第三期方纔醫治能全愈的。就少極了。有痨病者切記切記。

五、肺痨的治法。

肺痨治法很多。最要緊的有三事。(一)完全的休息。(二)清潔的空氣。

(三)合宜的調養。

強吃一點便不消化。清晨早起。舌苔厚。眼矢多。口氣臭惡。腹中不舒。飲食無論如何小心。仍不能消化。常人莫知其由。醫者總疑爲是肺癆的。起點了。

(四) 胸部疼痛。始患癆病的人。常常覺胸際很痛。嗽時更覺難忍。用手按摩痛可稍止。附耳於痛處細聽。藉藉如足踏雪聲。此無他。肺膜發炎黏於胸裏。呼吸時兩肺縮漲不能自由。故有此種聲音。

(五) 發熱。癆病初發時。熱度如常。數月之後。病人常於下午怕冷。冷後轉熱。兩頰微紅。瞳人放大。目灼灼如秋波。文人所謂弱態生嬌。未必不是初得癆病的女子。

(六) 盜汗。常人出汗。或因作工出力。或因天氣燥熱。患癆病的却不然。睡前惟恐被褥不煖。醒後反恨冷汗沾衣。西醫稱爲夜汗也。算肺癆。

有六件。

(一) 瘦弱。向來健壯青年人往往不知何故時覺四肢無力精神疲敝未作事已先疲乏就是終日休息仍然困倦異常清早起來便無精神親戚朋友看他越來越瘦照鏡自視果然憔悴不堪這恐是癆病的記號當請醫生看看爲妥。

(二) 咳嗽。癆病常由咳嗽起咳嗽之聲促而高揚病人因欲嗽每至早醒故西醫稱爲晨嗽患晨嗽的多以爲是平常感冒不甚經意起初病雖很輕若嗽經一月不止這便可疑應當早請醫生查驗如嗽時有痰痰中又帶血絲那就是癆病無疑了當立請醫生診視萬萬不可遲延自誤生命。

(三) 胃滯。染癆病的人起初總覺得胃口不好一點也不想吃若勉

失眠廢食憂慮驚惶。因此身體漸弱沒有抵抗疾病的能力。病人又咳嗽不歇如山風。散野種於濕地沒有不發長的道理了。還有別的傳染法就是病人隨處吐痰小孩匍匐地上兩手遍染痰涎然後放在口裏。吞下無數的病菌請問這樣的小孩還能免癆病麼。地上的痰漸漸乾了爲衆足所踐踏漸成塵埃。掃地時塵埃飛揚家人吸之既有灰塵傷肺。又受細菌侵身日積月累便成癆病。

以上三種爲癆病傳染要項。但無論如何傳染苟非身體衰弱或年紀幼稚到底如散種子於磐石終無癆病之可患。

### 三、肺癆的病狀。

往往有人身得癆病自己還不曉得等他知道病已深沈不可救藥了。所以要防大患避大難總須知道癆病最早的病徵病徵很多最要者。

石沙礫之上。不得傳種。有的落在禾田菜園之中。雖能生根萌芽。却被農人看見。盡行拔去。有的落在黑暗污濕的地方。隨時發長。竟成了一個新棘林。內有許多獸洞蛇穴。人不敢近了。以上所說的荆棘可比癆病種子。可比細菌。山風可比病人的咳嗽。岩石沙礫可比健壯的身體。禾田菜園可比有癆早治的人。農人樵夫可比衛生專門家。獸洞蛇穴可比病人肺中的爛孔。黑暗污濕的山谷可比關窗閉戶污濕昏暗的臥室。新棘林可比新受傳染的癆病。

人常住在暗濕的房子。天氣冷時。窗門盡閉。太陽不得照入。濁氣不得流出。又有癆病人居於其中。日夜大嗽。由爛肺中噴出無數的水珠。內含億兆的細菌。親戚朋友早晚侍奉左右。直接吸入的細菌。不可勝數。又不是十天半月的同居。乃是三、兩載的沾染。而且服事的人往往

人處艱難的境遇。如有健壯的身體。却還算好。可惜患癆病的人。往往將自己的病傳於家人。等他死後。家人食不甘味。寢不安枕。兼之千憂萬慮。哀怨悲傷。不到一兩個月。病症發現。不能起床了。照這樣看來。癆病害人。豈不是至廣且深麼。我們應當樹衛生的旗鼓。與癆病相戰。不滅盡了。決不罷休。

## 二、人何以得癆病

癆病能傳於人。已經說過。傳染的原因。乃是細菌。細菌爲物極微。很不容易說明。類屬植物可用草木爲比。在山谷中。常見有低濕黑暗的地方。藏垢納污的藪澤。太陽不能照入。空氣不得流通。農人不得耕種。樵夫不敢採樵。久而久之。草木叢生。荆棘縱橫。野獸成羣。毒蛇滿徑。春夏之季。野花盛開。枝葉搖動。山風一起。種子飛揚。四散墜地。有的落在岩

要求健康。免疾病。避夭亡。不可不先知疾病的大原因。世人所患的病症很多。但是最普遍最厲害而可怕的。就是癆病。所以本書專論癆病一症。

### 一、癆病害人之深。

癆病害人至廣且深。比水災荒旱盜賊刀兵。還更厲害。外國名醫說。中國每年死於癆病的人。不下一百萬。病而未死的。最少也有一千萬人。這一千一百萬人。終年臥床。不能謀生。不但不能幫助家庭。反要連累親戚朋友。不但不能生財致富。反要耗費很多的銀錢。銀錢還是小事。中國人爲癆病不曉得流了多少眼淚呢。大凡死於癆病的。多半是少年壯丁。因此父母哭其子。寡婦哀其夫。孤兒無所倚。老人無所恃。一家數口的生活。盡靠一人。不幸一旦夭亡。父母妻子也就不能過日子了。

## 癆病

## 利用科學以免疾病死亡

現在學術倡明。文化日進。科學家發明種種新奇的理。爲世界造極大的幸福。凡能利用這科學的都可以成就轟轟烈烈的大事業。即如利用機器。可以舉萬鈞。利用遠鏡。可以窺千里。利用飛機。雲漢之上。可以任逍遙。利用電話。天涯之客。可以接談笑。利用火車。一日能行數千里。利用輪船。每艘足載百萬鈞。利用醫學。則起死回生。雖險症也有救法。培元固本。縱痼疾也能斷根。利用衛生。則慎起居而節飲食。弱者能強。以防傳染。而益健康。夭者能壽。照這樣看來。那科學於人。豈不是益處。甚大麼。人欲求健康。免疾病。避夭亡。而不用衛生。就好比要舉重。而不用機器。要窺遠。而不用遠鏡。要飛昇。而不用飛機。要走快。而不乘火車。豈不是很糊塗麼。

## List of Bulletins and Their Prices.

### 本會出版小叢書目錄

- |  |              |
|--|--------------|
| 1. "Sanitation of a Chinese City."     | 1. 中國城市衛生論   |
| 2. "Mode of Infection and Prevention." | 2. 疾病傳染防禦論   |
| 3. "Tuberculosis."                     | 3. 瘰病        |
| 4. "Infant Hygiene."                   | 4. 嬰孩衛生      |
| 5. "Sexual Advice for Young Men."      | 5. 一失足成千古恨   |
| 6. "Home Sanitation."                  | 6. 家庭衛生      |
| 7. "Prevention of Cold."               | 7. 傷風防禦法     |
| 8. "Cholera."                          | 8. 霍亂        |
| 9. "Tobacco."                          | 9. 烟草利害論     |
| 10. "Hookworm."                        | 10. 貧民弱國之鉤蟲症 |
| 11. "Kill the Fly."                    | 11. 滅蠅       |
| 12. "Smallpox."                        | 12. 天花       |
| 13. "Venereal Diseases."               | 13. 花柳病      |
| 14. "Plague."                          | 14. 瘟疫       |
| 15. "Malaria."                         | 15. 瘧疾       |
| 16. "Personal Hygiene."                | 16. 個人衛生     |
| 17. "Care of Eyes."                    | 17. 眼睛衛生     |
| 18. "Care of Teeth."                   | 18. 牙齒衛生     |

All the above mentioned Bulletins are  
sold at \$6 per 1,000.

以上各種叢書每千冊洋六元

中華教育衛生聯合會小叢書之三

# 痨病

上海崑山花園五號

印代館務印書商上海

的旗鼓以便與他相抵抗四是自衛養雞怕爲鷹所食最好把雞閉在籠子裏因籠雞容易而捉鷹則難了又如兵臨城下閉門也可以自守所以瘧疾盛行的地方睡時掛帳幕以防蚊蟲也是自衛之一道五是自強比如敵軍已到只好與他力戰了白血輪流行血中最能殺菌又有安第報敵 Antibody 也具有抵抗之力這兩件正如洋海之有戰船平日用種毒法(如種牛痘)時常訓練一旦大敵當前就不難從容却退了種毒是稍微取點死的病菌或其毒射入血中以引起人身抵抗的能力等到真受傳染時就可保無虞以上五事善用一端足保健若能全有那就好的很了

主人都是如此。後經衛生局驗他的大便。有無數病菌。因吃飯時忘了洗手。污了食物。就使吃的人生病了。其後趕去黑婆。其害纔止。防法。凡與不潔的人往來。務須特別注意。莫受他的玷染就夠了。

### 結論

預防傳染。有當小心的五件事。一是斷病根。比如猛獸吃人。人不能逃。就當設法打死他。病菌殺人。人不能免。就當設法滅了他。屋內常透光。熱或灑消毒水。都是滅菌的好法子。二是殺病勢。猛獸吃人。若殺不了他。就當把他鎖閉在籠子裏。以免猖狂。細菌由病人而來。若將病人隔離。在一個屋子內。也是防傳染之一道。三是杜病媒。比如敵軍將到。勢不能支。就挖鐵路。斷他的交通。病疫盛行。撲滅不及。就殺昆蟲。免他的傳染。因為病菌。是我們人的仇敵。昆蟲。是爲傳染的媒介。總當樹衛生。

爲害甚大。避蠅法也有數件。一便壺糞桶與病人所用之物放在消毒水裏。二食物務須蓋好。不然就用網罩起來。居家用捉蠅籠或黏蠅紙。三蠅是蛆所變化的。滅蠅先當滅蛆。四滅蛆法用藥水灑在毛廁中。不然用蓋蓋起以免蒼蠅落卵。

蚊蟲蚤虱咬了病人。雖已吃飽。仍然要咬別人。往往吐出病人血液。送到被咬的人血管裏。因此就能傳染了。或遺屎於毛膚間。搔癢時誤搓入咬處。也能入血致病。因菌入身。生長極速。所以爲害更甚。而防備更爲要緊了。

#### 第四節 人之傳染與預備

人有自身不病却能帶無數細菌傳病於別人的。外國叫他爲傳病者。Carrier 從前紐約有一黑婆替人做飯。吃的人常常生病。換了多少

免蚊入。四瘡疾盛行的地方預服雞納以爲預防。有此四件。諸疾就不盡除也必大大減少了。

乙跳蚤 跳蚤多聚於鼠身。能傳疫癘。滅蚤難。滅鼠易。舍難就易。首當滅鼠。滅鼠最妙之法。就是喂貓尋常人家。都能辦到。只是晚間不可讓他過飽。滅鼠也有四法。一養貓以撲滅之。二絕鼠糧。以餓死之。卽一切食物蓋覆毋爲鼠竊。三填實牆壁。以杜其窩。四設備鼠架。以待其來。

丙爬虱 爬虱最能傳染瘟熱病。凡污首垢面衣服不潔的人。更多。美國醫學博士史多瑞除虱方說。男子薙頭。女子用煤油浸頭髮洗澡時。褂衣服於蒸氣室中。醫院病室全用硫黃薰之。當時瘟熱盛行。史博士試用此法。不數月虱盡滅。而病也就除了。

丁蒼蠅 蒼蠅因爪上多毛。往往從糞池痰涎裏帶細菌落在食物上。

田間便能鑽入皮膚。由血管直通心房。由心入肺。由肺入氣管。至咽喉轉入食道。經過胃部。而後盤踞在小腸之內。就成了鉤蟲銬疾。又有一種細菌。生於泥土中。常因傷痕深處。鑽入人體。專害神經。患這病的人。牙管緊閉。不省人事。三數日便死。小兒七天風。也是土中細菌作害。大概由於穩婆所用翦刀布塊多帶細菌。碰入血中。就得不治之症。生產時。當請女醫收生。不然。就將翦刀布塊用開水煮後。用之中國婦人生子。多放在地上。這正是七天風的來由。務當切忌。

### 第三節 昆蟲傳染與預防

甲蚊蟲 蚊蟲能傳瘧疾。腫腿黃熱等症。防法約分數件。一。蚊蟲下卵水中。然後生育。所以凡有積水處。皆當疏通之。不然。亦當填實。二。池塘中蚊蠅最多。或養魚以食之。或注煤油以殺之。三。設鐵絲網於窗門。以

甲空氣。癆病人咳嗽噴水珠在空中。內含無數細菌。常人遇着吸入肺中。就得傳染。當令病人咳嗽時。以手巾掩口鼻。否則吐痰於痰盂。然後雜木屑燒去。

乙生水。瀉痢霍亂傷寒等病菌。每能因水傳染。當以飲開水爲宜。生水果及青菜亦當用開水或沙漏水洗淨而後食爲妥。

丙食物。從前美國某街。傷寒盛行。後經衛生局調查。通街居民。都食某店牛乳。有一店夥。患傷寒。製乳不潔。所以吃的人。多受了傳染。其後醫好病夥。其患乃止。又如病商賣水果。任意亂摩。或父母看護病兒。飲食不潔。都能致病。最好無論何種食物。煮熟再吃。每人一碗。不可同吃。水果須先洗淨剖皮腐爛的莫吃。

丁泥土。鈎蟲的卵。多隨病人大便而出。往往雜在泥土中。村人赤足。疾。病傳染防禦論

了。

## 第二章 傳染情狀

細菌由病人傳於無病的人。所經過的情形。約分四種。就是直接的傳染。間接的傳染。昆蟲的傳染。人的傳染。末兩條似當包於間接傳染之中。但西國醫生多別爲四種傳染之名。本書不便改了。

### 第一節 直接傳染與預防

直接傳染甚多。現將要緊的數端說明於下。一與肺癆喉痙及類此的病人接吻就傳染。二與癩瘋瘡疥及種種有皮膚病的人拉手或同睡。三喂飯。四共用毛巾煙袋等物。五服事病人。除服事病人須特別注意。或按法消毒外。以上四端。若都能禁絕。那就不致直接傳染了。

### 第二節 間接傳染與預防

生育既多。然後針入人身。或動物體中。便染同類的病症。更由此人或此畜血中。取出細菌。射入別人。或別的動物體中。亦是如此。所以證據很爲的確了。

### 第一章 傳染原因

細菌多來於病者之身。病人排洩物。如尿溺痰涎之類。其中都有細菌。例如癆病人的痰。痢疾人的大便。霍亂者所吐嘔。白濁者所淋溺之物。都是。又如耳目口鼻皮膚肛門。都能發出細菌。由口鼻出者。是傷風肺炎喉痙癆瘍紅熱等症。由肚門出者。是霍亂傷寒痢疾鈎蟲等症。由皮膚出者。是天花瘟疫瘡疥癩癰楊梅等症。由眼出者。是眼科等症。大概肺喉各症。由口鼻出。大小腸症。由肛門出。皮膚眼症。由原受病處出。總而言之。細菌常同排洩物。找他最近的出路。達於病人身體之外。就是

如癆病菌長不過英寸萬之一。寬十萬之一。其形有球狀的。有柱狀的。有螺旋狀的。又有橫行斜上。如蛇繞柱似的。生育之理甚奇。或橫斷。或豎裂。大都一變二。二變四。四變八。八變十六。一斷一裂。都成了加倍的數目。

植物有宜於熱帶的。有宜於寒帶的。有宜於高原的。有宜於低隰的。種類不同。所居之處也各有別。細菌正是這樣。有賴空氣而生的。有遇空氣就死的。有生在水中的。有生在土中的。有生於人身體中的。生人身體中能生病的。就叫病菌。

有人問某種病菌生某種疾病怎樣曉得呢。我說這不難。解癆菌生癆病。疥蟲生疥瘡。都因醫生用顯微鏡察出來的。每次都是如此。百不失一。所以就據爲定例了。醫生嘗就病人血中。取出細菌。養在瓶中。等他

# 疾病傳染防禦論

## 緒論

疾病能傳染的叫做傳染病。如天花瘧疾癲癇霍亂瘡疥楊梅之類都能傳染。這是人所知道的。但問他何以傳染。(傳染的緣故)如何傳染。(傳染的情狀)又怎樣纔能不傳染。(傳染的防備)這是人少有知道的了。這三件事。我現在要仔細的論。常見人到醫生家裏。問他種種病症。甲說我何故頭痛。乙說我何故腰酸。這樣問來。却是很好可惜。太遲了。若在未得病以前。曾一研究得病的緣故。那就好了。但是傳染的緣故。在那裏呢。往往少年人竟得了死症。無知的人不明其理。就說是前世孽因。今生惡報。或遭着惡運。或得罪神靈。種種迷信的話都出來了。豈知傳染疾病之物。乃是各種的細菌。細菌是最小的植物。例

## List of Bulletins and their Prices

1. 中國城市衛生論(改印小冊) 每千冊六元
1. "Sanitation of a Chinese City" @ \$6 per 1000.
2. 疾病傳染防禦法(改印小冊) 每千冊六元
2. "Mode of Infection & Prevention" @ \$6 per 1000.
3. 瘰病 每千冊六元
3. "Tuberculosis" @ \$6 per 1000.
4. 嬰孩衛生 每千冊六元
4. "Infant Hygiene" @ \$6 per 1000.
5. 一失足成千古恨 每千冊六元
5. "Sexual Advice for Young Men" @ \$6 per 1000.
6. 家庭衛生 每千冊六元
6. "Home Sanitation" @ \$6 per 1000.
7. 傷風防禦法 每千冊六元
7. "Prevention of Cold" @ \$6 per 1000.
8. 霍亂 每千冊六元
8. "Cholera" @ \$6 per 1000.

Public Health Bulletins

中華教育衛生聯合會小叢書之二

# 疾病傳染防禦論

上海昆山花園五號

由華中醫學會博醫會及華基督教青年組合而成

衛生是賴矣。顧非深知衛生之價值，則協助無人。非有衛生之機關，則改良無自欲。人民咸知衛生之價值，則教育尙矣。欲地方有衛生之機關，則組織尙矣。

著作者

定龍遠溪胡宣海明

衛生事業則多退縮不前矣。此無他，彼徒知金錢才力之重要，而不知衛生爲尤貴也。此種弊病，當以教育醫之。如幻燈電影、模範家庭、模範學校、模範商店之類，皆能令人有所觀感，迨人民咸知衛生之真價值，而後舉辦，則一倡百和，事易爲矣。

公共衛生非一人之事，須集衆思，廣衆益，各出金錢才力，以相維持。此公責也。有特別問題發生，則舉出一人，以專司其事，成敗利鈍，萬目具瞻。此一人者，豈敢不勉此專責也？組織之方，要不外是兩種矣。

反而言之，不有組織，則無人負社會之責。卽遇意外之事，而亦無人可責也。卽如掃街除穢，創辦自來水，已非一人一家之力所能，况其他乎？苟無團體，人民雖有公德之心，亦不免孤掌難鳴之歎。

然則健康人體，整頓地方，保種強民，促文明進步，而與歐美同驅，胥於

語云良藥苦口利於病忠言逆耳利於行余爲此言非以瑕疵國人之短而所以不辭懲直者冀國人之猛省耳况事實昭然吾卽緘默不言已爲外人所洞灼又何必掩飾爲哉雖然凡此類事吾國人皆自知之未嘗不欲改良無如人民程度太低非稍事輔助便可以收大效者而政府諸公又未暇及此雖在熱心社會者亦惟有徒呼負負耳

然則衛生事業其於吾國爲無望乎今西人用我國土地我國人力我國金錢開闢口岸燦然可觀我不自謀而外人代爲之謀此豈聰明才智遜於人耶而所以能被動不能主動者殆有兩缺點焉一曰無衛生上之知識一曰無衛生上之組織也

人必具有真知識而後肯出真代價肯出真代價而後能得真幸福國人聞衛生演說未嘗不怦然心動及退而求其稍出金資才力以贊助

何難爲力。特恐衆人互相推諉，各不負責耳。

## 第二節 疏濬溝渠

通暗溝於地下，則蚊蟲滅而瘧疾除矣。

## 第三節 擴充街衢

街衢展寬，難遽辦到。然有傾塌重建者，卽當讓出數尺之地。蓋城市多逐次蔓延，街道自當隨之。特須政府頒有定律，俾人民知所遵循耳。歐洲有毀室重建者，我國恐難仿效。

## 第四節 囚人築路

此不獨爲省費起見。囚人出獄工作，筋絡皆舒，且得吸清新空氣，亦自適也。

## 結論

街道太狹。行人摩肩。傳染最易。如患肺癆者。順風大嗽。則迎面之人能受傳染。據西醫調查所得。人煙愈密。傳染之病亦愈多。且街道所以利交通。太狹。則車馬互衝。行人不便。因是而起鬪毆者。往往然矣。夫日光最能殺菌。而街道狹窄者。日光必少。日光少。則病菌集。誠非衛生之善法也。

改良之方。亦有數項。

### 第一節 清潔道路

庭除堂奧。皆知掃除。至於公共之街衢。何遂置不復問。或謂街市甚多。掃除亦難徧及。實則不然。西國街市。較中國爲倍蓰。無不整潔可觀。卽如上海租界。較之內地。已判天淵。實則中國金錢。中國人力。不過。由西人一指導耳。况地方愈潔。租值愈昂。而卜居者。愈競往焉。雖大城巨市。

諭人民俾共遵守。違者既妨公共之衛生。亦失國家之榮譽。當薄加懲罰。以儆效尤。

或慮此類之事。究難實行。其實不然。吾人沐浴。每畏人見。於溲溺則恬不知羞。此皆由習慣使然。非不能改。要當竭力矯正耳。惟公廁相距不可太遠。以便行人爲宜。

#### 第四章 街道衛生

中國街道甚汚。空氣亦惡。西人初入中國內地。多屏氣不敢息。留學生歸國。亦多覺之。惟我輩安之若素。不復察覺耳。溝渠不通。雨時積水。尤多不便。余在京師應試。一夜大雨。次日途中積水成潦。不可復進。此一證也。蚊蟲落卵水中。水多則蚊盛。蚊爲瘡症之媒。故積水不除。適足以養瘡而已。

除穢。非徒飾觀已也。昔美國與西班牙戰。英國與布阿戰。皆因蠅蟲帶便溺污物落於飲食之上。遂致軍中大疫。死傷數萬餘人。今中國廁所或近井。或近市。敗壁頽垣。路人皆見。倘有西友欲如廁。吾輩能領之入耶。

西醫謂華人多有蟲患。傳染之法。大都由肛而出。由口而入。皆極應注意者也。改良廁所之方。約有數項。置門以免蠅入。一也。通風。二也。起煙突。以升濁氣。三也。勤洗濯。四也。出糞時。盛器置蓋。以免臭氣外洩。五也。糞田。融以藥水。否則。稍延時日。迨病菌死盡。而後用之。六也。倘歸官辦。則售糞金錢可充製糞經費矣。

街頭市口。任意溲溺。最不雅觀。無怪外人譏我爲半開化也。其實受譏與否。尚是細事。要在吾人改良耳。改良之方。自設公廁始。公廁初設。曉

嘗見鄉間溪河。行人任意洩溺。而村嫗瀘米洗菜者自若也。河旁藩溷糞池隨在。而有大雨傾注。流溢河中。居民飲之。烏得不病。幸我國人專飲沸水。否則中華民數未必有二萬萬耳。

最妙之法。城中用自來水。蓋自來水皆經濾滴。無復污泥。優者更澄以消毒之劑。雖糜費多。而獲利亦厚。美國開辦自來水公司。資本達一萬萬金元。可借鏡也。如急切不能辦到。當從速整理井政。凡井漏者彌以石灰。井旁溷池污溝。皆當遠徙。汲水用轆轤。非徒事半功倍。亦衛生之一助也。嘗見用繩汲水者。繩溼而手汚。往往帶垢入井。非法。至於除渴。則沸水較冷水安矣。

### 第三章 涵廁衛生

便溺穢物中多毒菌。人誤食之。菌蔓延腹中。遂遘重疾。其害人如此。故

德國韓薄城。有俄人傾糞土河中。居民食河水死者八千餘人。又瑞士鄉人患傷寒如廁。廁臨小河。大雨穢水汎河中。河通某城。城中七百八十人。因是而染傷寒者百三十四人。且不必旁徵遠引。卽中國南省某村。夙以人煙稠密聞於世。近數十年來。死亡相踵繼。及覈其故。則因井旁時有患熱症者。洗衣其處。致污水洩入井中也。

我國古時水政較鄰國爲獨善。今與歐美相較。瞠乎其後矣。夫城市距河遠者多仰給於井。井泉多漏。又近溝渠上下四方。更無庇蔽。積潦淫雨。溝澗橫流。容垢納汚。惟井是屬。而鄰近居民。或以幹病衣。或以滌尿器。病蟲毒菌累萬盈千。豈猶能供人飲食乎。

某處有井。嘗漏溺流其中。味漸鹹。屠戶用以灌豚肉。旣增重量。又不敗味。其同業者多樂用之。夫屠戶自爲計。誠得矣。其如他人生命数何。

遂以消磨關係亦至鉅也。

此當由官吏或鄉紳設立模範商店。以爲鋪戶倡品物清潔。陳列整齊。俾各鋪戶皆知仿效。一切食物由政府派員檢查。糕餅之屬當貯入玻璃瓶。以免塵封蠅集。若拭以巾帕。非善法也。倘能準此實行。則公共衛生自多進步。亦國體上之光榮矣。

## 第二章 食水衛生

食水衛生較市場爲尤要。蓋水爲日用所必需。受污易而傳染速。雖豺狼鎗彈猶有預防抵禦之方。惟水一染汚菌。則遺禍無窮。此其事實史冊相望。姑舉其最著者論之。

昔倫敦城霍亂盛行。一時死者達七百人。後查其故。皆由飲井水。而然。蓋井旁有廁所。始患霍亂者。遺矢其中。由地下流入井泉。遂以致此。又

之患花柳癆病者。大多起居如常人。非留意不辨。倘主顧者誤購其物。不惟傳染病狀。或尤過之。傳染之理甚奇。有先病傳染者。有後病傳染者。有不病傳染者。先病傳染自己。尙未察覺。亦已傳染於他人。是也。後病傳染。病愈數日。或十數日。依服器用。未經消毒。猶能傳病於人。是也。不病傳染。如由甲介紹乙病於丙。而甲終不受病之類是也。

總之中國市場。當急改良。騰笑外人。其事小。遺禍同胞。其事大。余每與搢紳談及於此。咸以商人程度太低。未易辦到爲言。其實不然。法德和蘭。百年前。亦猶是耳。何以遽有今日。况地方衛生。關於衆人之生命。孰不贊助。惟惜倡導無人耳。改良之方。首重教育。俾人人知污濁之可憎。則凡不宜於衛生之物。自不購食矣。且污濁之物。最易惹人生厭。身心品格。莫不因是而退化。久之則精喪神頽。漸成習慣。而審美向上之心。

## 第一章 市場衛生

據衛生家羅斯氏云。致病之由什九。由於口入。西國市場。概受衛生局所監督。死畜不得入市。病人不得行商。一觀於中國市場。死畜縱橫。蠅蟲齧集。積塵厚錢許。雖花柳病者。麻瘋病者。亦公然設肆市塵。官吏不過問。人民不知懼。吾人偶偕西友。道經其處。目覩此類情事。不禁爲之慚汗也。此不僅國體榮辱關係。直人民生命關係。至險且危。有不能不爲同胞告者。

死畜之肉無益於人。不待言矣。而蠅蟲則爲逐臭之物。於麻瘋花柳霍亂痢症諸病者之溷池廁所。尤喜齧集。故最易帶病菌於食物之上。人誤食之。立得傳染。至於塵埃。則多由痰涎洩便而來。

食物上積塵愈厚。微菌亦愈多。嘗見商人羅列食物。任意摩挲。而商人

生之不可不講矣。

處境有善有不善。周身一切之物。如氣候、服食、親眷、朋友。并凡與健康有關者。皆屬處境範圍內事。其於健康有益者。謂之善境。否者。謂之惡境。而富貧貴賤不與焉。

昆蟲鳥獸。生息棲遲。咸得其所。如蠶織繭。峰建房。獅掘洞。蟻穿穴之類。皆擇最適健康之所。儼然具有衛生知識者也。且有此處境。則生無此處境。則死壽命短長。專繫於處境之善惡。人類聰明。首出庶物。移華岱爲平原。拓沙漠爲沃壤。他動物所不能者。而人類優爲之。奈何。於衛生之理。反昆蟲鳥獸之不若耶。

人有集合團體以求上文所謂之善處境。而謀健康之幸福。方衛生茲分論之。

# 中國城市衛生論

## 緒論

人生如舟行巨海。有未登彼岸，遽遭傾覆者。推原其故，厥有一、枯窳機器朽腐。一也。船主失慎管理無方。二也。大霧颶風誤觸。研石不三也。人有生而羸弱者，力衰血薄，消化不強，與生俱來，非關人力。此質料枯窳之類也。有原於斲喪者，起居不時，飲食無度，內乘外襲，百病叢生。此管理無方之類也。幼生貧寒之家，長操卑賤之業，污濁之氣彌漫天空。病菌微蟲充斥腸腹，益以天災盛行，預防無術，一受傳染，遂蹈死亡。此由處境使然。狂風駭浪，誤觸礁石之類也。第一屬先天責在父母。第二屬後天責在己身。第三屬處境，關於地方社會，責在衆人。孟子云：居移氣，養移體，甚矣。居之足以移人也。又諺云：疫癘猛於虎。然則公衆衛