

中華民國十八年二月

衛生要覽

衛生部編印

本部刊物之
冊籍類第六種

衛生要覽目錄

1 卷頭語

2 個人衛生十二要

3 家庭衛生十二要

4 社會衛生十二要

5 學校衛生十二要

6 監獄衛生十二要

7 工廠衛生十二要

8 礦廠衛生十二要

9 飯館衛生十二要

10 理髮館衛生十二要

11 澡堂衛生十二要

12 旅館衛生十二要

13 戲園衛生十二要

14 茶館衛生十二要

15 衛生警察十二要

附錄

- 1 各種衛生十二要推行辦法
- 2 中山衛生語錄
- 3 新舊衛生標語摘錄
- 4 衛生的生活
- 5 衛生唱歌
- 6 滅蚊方法
- 7 滅蠅方法

個人良好習慣

- 一，要衣服整潔。
- 二，要態度和藹。
- 三，要恪盡責任，努力工作。
- 四，要尊重紀律，嚴守時間。
- 五，要愛護公家物品。
- 六，要輕聲說話。輕步走路。
- 七，要輕啓并輕閉門戶。
- 八，勿使用他人茶杯手巾。
- 九，勿隨地吐痰便溺或洗鼻涕。
- 十，勿塗抹牆壁門窗。
- 十一，勿隨地亂棄紙張雜物。
- 十二，勿浪費光陰及金錢。

注 意

本書爲公共財產，請加意愛護，不要污損，不要用唾液翻書或折角，不要在書上圈點、劃道、註字，不要裝入衣袋裡，最好請包上書皮。

閱後請立即返還，便利他人閱讀。

卷頭語

國民的體格，是否健康，與國家的強弱爲正比例。人民能否得到健康，尤其是要看他們能否講求衛生。國家爲社會所集成，社會乃家庭的集合體，家庭又爲個人之集合體。就吾國現狀言，如果一切的個人和家庭都能夠實行衛生。那末，被外人譏笑爲四萬萬東亞病夫的同胞，馬上就可以洗滌奇恥，同登健康的美域。我們國家的地位，也就可以脫離了次殖民地的牢獄，進入世界強國之列。

但是社會上的情形，甚爲複雜。衛生上應當注意的事項，又甚繁賾。在現下污濁不堪的中國社會上，對於積習衰弱的國民，要想講求衛生，痛除舊染，究竟初入手的時候，應該先從那一個地方，那一件事情講起呢？我以爲國爲人之福。我們現在要講求衛生，就人的方面說，當從然各個的個人講起。就地方說，要先從各處的團體和公共場所講起。就衛生事項說，要先從普通切於日用，人人一看就能辦的事項講起。方覺得話不空說，容易喚起羣衆的注意。也不至於因爲措詞高深，惹人厭憎。或多費金錢，轉與現在國民經濟的狀態相違背。

基於上述種種的理由。所以我於就職之初，除去關於衛生行政綱領和施行政程序，另有詳細的整個規定外。因爲要先廣大宣傳的範圍，改革民衆的心理，特分別印編各種衛生要語單頁，分散各處，以供全民衆的分別閱覽和實行。並且彙集爲此冊，分送各地方行政機關，俾便推廣。

此冊內容，係集合各個單頁彙訂而成。先從個人衛生上講起，依次推到家庭與社會。再就社

會中分出學校工廠鑛廠監獄茶館飯館澡堂戲園理髮館等處所，都一一選擇些衛生要語，列爲十二條。力避繁瑣，並加以說明。除由本部分別散發外。兼將此冊彙寄各地方行政官署，使各官署均能依照其地方情形，一律分別仿印單頁，分散給各個公共場所或團體，或城鄉民衆的家庭。一面仍督促切實照辦。我想將來對於衛生行政上的裨益，一定是很大的。

至於衛生行政的執行，無一處不有賴於警察。而

總理留給我們的衛生遺訓，尤不可不熟讀。所以於本冊中，特編衛生警察十二要，恭錄總理遺訓，並附錄新舊衛生標語，力求完備，以引起民衆之注意與信仰。更圖發達警察的衛生常識，以輔助衛生行政之進行。

本冊內容及用意，既如上述。但是彙輯倉卒，闕漏之處，在所不免。凡閱此冊的人，如能時時給以指正，使之逐漸改良，尤所歡迎。至於關於保健防疫及其他醫政和技術上的理論與法規，各有各的專書。現爲免去深晦繁瑣的毛病，並力求適合一般民衆常識計，均不贅列。當當另有編輯以餉閱者。

薛篤弼

個人衛生十二要

一、要早睡早起

夜間睡眠，既容易恢復疲勞，且比白天睡眠酣暢得多。清晨的空氣新鮮，對於身體有很大的利益。所以應當要養成早睡早起的習慣。

二、要衣履舒適

衣履不可過於狹小，有礙呼吸運動及血鈔循環。女子束胸裹腳穿高跟鞋，更是妨害身體，應當戒絕的。衣服的颜色質料，在夏季以白色透汗者爲宜，冬季以深色輕暖者爲宜。

三、要洗灑衣被

襯衣被單，使用日久，必粘着汗液及污穢。不但氣味難聞，而且容易潛藏病菌，惹起各種皮膚病。所以應當常常洗換。夏天天熱汗多，洗換更屬必要。棉絮及皮棉衣服等，應當常曬，以殺死粘着的病菌。

四、要飲食清潔

不潔的飲食，常爲寄生蟲病或傳染病之媒介，非常危險。故飲食品須求清潔。凡屬熱食品，務必煮熱再吃。水務必煮沸再喝。蒼蠅因常在糞便等污物上棲止的緣故，腳上常帶着病菌或蟲卵。務須防止他在飲食品上停留。

五、要飲食均勻

飲食均勻，有三方面的意義：（一）時間：要有規定，不可或早或遲。每日三餐爲合適。就寢前不宜進食，食前後不宜運動。（二）食量：按身體年齡之大小，工作之勞逸，酌量增減。但總不可過飽。一般人每日所需之營養成分，約計蛋白質二兩，脂肪二兩，澱粉十二兩。（三）雞鴨魚蛋瘦肉之類，多含蛋白質。油肥

肉乾菜之類，多含脂肪。五穀，水菓，多含澱粉。(三)品質：每日食品，須蛋白質脂肪澱粉兼備，不可或缺。並須按照上述比例，不可偏多偏少。此外食鹽及生活素，亦屬必須品。

六，要漱口刷牙

口腔不潔。易致龋齒(俗稱蟲牙)，齒齦炎等病。致常發牙疼，有礙咀嚼，妨害消化，影響身體健康。故須漱口刷牙。每日臨起臨睡各一次。(如能每飯後刷一次更好)。牙刷以軟毛無宜。如無牙膏牙粉，即用水加少許食鹽亦可。水須用煮沸過的，不可用生水。水的溫度須合適，不可太冷。以溫開水爲宜。

七，要整理大便

每日早起，通便一次。可以免除因便秘而生的一切病症。整理方法：(一)不可久坐。(二)注意運動。(三)早晚飲開水或鹽湯一杯。(四)多食蔬菜水菓。(五)按時大便。(六)起便意時不要故意忍住，使排便機能遲鈍。(七)便盡方起。

八，要時常沐浴

沐浴可使皮膚清潔，血液流通，增加皮膚的抵抗力及排泄的機能。所以應養成常浴的習慣。夏季每日一次。冬季每週一次。冷水浴，溫水浴，熱水浴，溫泉浴，都各有長處。並宜時常修剪指甲，以免藏污納垢。

九，要鍛鍊身體

常常運動，可以流通血液，強健筋骨，增加抗病能力。凡國術，球技，體操，遠足，游泳，均甚有益。宜於每日清晨及傍晚行半小時。地點須在戶外，以便同時可得新鮮空氣。

十、要防傳染病

在公共衛生不發達的地方，個人預防疾病的方法，不可不講求。須注意按期種痘，並接種各項疫苗，以免發生天花，傷寒，赤痢，霍亂等病。又當注意防護方法。如遠離傳染病人，不用公共手巾茶杯等，均要認真實行。

十一、要戒除嗜好

飲酒對於身體之害有六：（一）使腦受傷，易致精神病。（二）傷肝，易致肝病。（三）傷胃，妨害消化，易致胃病。（四）使心臟工作過勞，易致心臟病。（五）抗病力減退。（六）筋肉功能減退。吸煙之害有四：（一）傷肺。（二）傷腦。（三）傷心。（四）傷胃。鴉片更是厲害。至於嫖賭等勞神傷身有害之嗜好，也應該嚴戒的。

十二、要陶冶性情

陶冶性情，古人叫作涵養，現在叫作心靈衛生。喜怒哀樂，或無常，或過度，都是可以傷身的。至於長期的憂鬱，尤足為精神病，肺癆病等之誘因，不可不注意。如研究音樂圖畫等藝術，各種正當娛樂，或俯仰花園之中，旅行林野之間，使個人生活隨時藝術化，科學化，那就自然發生興趣不少，身體也就可以康強了。

家庭衛生十二要

一，要房屋適宜。房屋的建築，首在擇地。其要點如下：（一）氣候溫和。（二）風景清佳。（三）空氣潔淨。（四）地勢高爽。（五）風俗敦厚。（六）交通便利、地址擇定後，便要注意構造。其要點如下：（一）方向朝南，則夏季不致過熱，冬季不致過冷，且都有需要的日光射入室內，可殺死病菌。（二）多設窗牖，則光線充足，空氣流通。（三）闢置花園或院子，則可得新鮮空氣，且可爲運動休息之所。更使孩童嬉戲。（四）設置浴室或浴盆，以便沐浴。（五）寢室鋪設地板，以避潮溼。（六）鞏固地基，杜塞孔穴壁縫，以免鼠虫蚤虱藏匿。（七）裝置紗窗，以免蚊蠅飛入。廚房飯廳寢室廁所更須注意。（八）改良廁所，防蒼蠅飛入，蠅蛆發生，並避臭氣。

二，要灑掃清潔。塵屑污泥穢水糞溺等污物，不勤加掃除，妥爲處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，而成爲傳染病的發源地。所以地要常灑掃。（先灑水後掃地免灰塵飛揚）牆壁房頂要常拂拭。窗戶桌椅，要常洗濯。污泥穢水糞溺，要當運除。

三，要飲食清潔。不潔的飲食，常爲寄生虫病或傳染病的媒介，非常危險。故飲食品須求清潔。凡屬熟食品務必煮熟。飲水務必煮沸。蒼蠅因常在糞便等污物上棲止的緣故，脚上常帶着病菌或虫卵。須防他在飲食物上停留。除廚房飯廳，可裝置紗窗

防蠅飛入外，須製備紗廚或紗罩，以貯藏或罩蓋食物。一切飲食器具，須用沸水沖洗拭淨。不用的時候，並要放到紗廚內，或用紗罩罩住，以避蒼蠅。用水最好是自來水。沒有自來水的地方，應製備沙濾缸，將河水井水內的虫卵病菌和雜質，濾去大部份。用白礬打水的方法，雖不如沙濾好，也可採用。深水井的水質比普通井水好，沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。

四，要分用食具

肺癆病等，可藉食具的媒介，傳染他人。但是肺癆病的初期，沒有什麼症狀表現出來。所以雖是一家，也不能一定說沒一個有肺癆病的。所以平常家人共食，也有危險。若是留朋友吃飯，他是外客，有沒有肺癆，更不容易曉得，那種危險更不用說了。所以家中平常吃飯和請客都要分用食具。通用的方法：就是給每人預備兩雙筷子，兩個匙子，一個碟子。拿就中的一雙筷子，作為公筷，夾取菜餚放至碟子內，然後用另一雙筷子取食。一個匙子作為公匙，取湯倒至另一匙子內，然後送咽。公筷公匙，都不入口。湯菜就不致弄骯了，也就不致因吃飯而傳染癆病了。

五，要分用手巾

公用手巾，可以傳染砂眼等病，所以雖是一家人，也要分用手巾。如果經醫師檢出那一個有砂眼，他用的手巾，別個人萬不要取用。

六、要設置痰盂

隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病，例如肺癆病人的痰吐在地上，乾燥之後，內中包含的病菌，隨灰塵飛揚于空際，有使人吸入而發生肺癆病的危險。所以要設置痰盂，以便吐痰，免致吐到地上。痰盂內並要加臭藥水或石灰水以殺菌，並應隨時傾倒洗淨。

七、要撲滅蚊蠅

蚊虫因種類的不同，可以傳染瘧疾，象腿病，黃熱病等。蒼蠅可以傳染傷寒，赤痢，霍亂，癆病等。都是人類的惡敵，要盡力撲滅。

八、要捕殺鼠類

老鼠常發疫病。他的疫病可由他身上的鼠蚤，傳播到人類，使人類發生一種頂危險頂可怕名為鼠疫的疫病。預防這種疫病，除滅蚤之外，要把鼠蚤的宿主——鼠——盡力捕滅。滅鼠方法有四：（一）畜貓以撲滅之。（二）設捕鼠機鼠籠以捕殺之。（三）絕鼠糧以餓死之，即一切食物蓋好，使不得食。（四）填塞牆板間土地內的洞穴，使無處藏匿生聚。

九、要禁止纏足

纏足不但使足骨折損，行走不便，且因運動不良，血行障礙，而使身體衰弱。所以要禁止。已纏者，要充分解放，未纏者，不可再纏。要讓他自然發育，不可加以絲毫的束縛。

十、要按期種痘

天花是一種急性傳染病，幸而不死，也要麻臉瞎眼。預防方法，惟有種痘。要遵照部頒種痘條例施行。種痘分二期：第一期，在出生滿三個月後至一歲以內

第二期，在六歲至七歲。以後每隔五年，即宜再種。如遇天花流行，雖在定期以外，也要臨時接種。

十一，要隔離病人

家中有病人，最好是送往醫院診治。如若就在家中請醫診治，他寢室內除侍疾者外，不可有多人同住。如果患的是天花，猩紅熱，白喉，傷寒，赤痢，霍亂等病，除別人要預防接種或注射外，務要將病人送往醫院療治。家中別人不但不可與他同住，並不可與他接近。他吃過的飲食物，別人不可吃。他住過的房間，穿過的衣服，用過的器具都要請衛生機關或醫師來消毒。這都是預防傳染的要點，千萬要注意。

十二，要急救常識

醫病救急，是要請醫師的。不過急症經過很速，在醫師未至以前，這很短的時間內，也得要有相當的處置，然後待醫師來施行充分的救治。否則不但臨時手足忙亂，且要動輒得咎了。所以急救常識是家庭不可不了解的。茲簡述如下：（一）卒倒：（即暈倒）多因驚怖劇痛使腦貧血而起。顏色蒼白，身體厥冷，不省人事。可將其仰面平臥。頭部畧取低位。寬解衣襟。掌蹠用毛刷摩擦以刺戟之。（二）卒中：（即中風）因腦內血管破裂而起。突然跌倒。不省人事。顏面潮紅。脈搏減少。可將其衣服弛解。聽其安臥。但頭部要畧取高位。頭部貼置冰囊。或用冷水罨包。同時速請醫師。（三）中熱症：失神暈倒。

潮紅頗甚。皮膚灼熱。脉速小。呼吸始深大。繼淺促。可將其移臥涼爽處。除去全身衣服。飲以冷水或冷茶。頭部用冷水罨包或冰囊。胸部灑冷水。(四)藥物食物中毒：急灌以多量溫開水。用烏毛或手指探其咽喉，促其嘔吐。同時急請醫師。(五)煤氣中毒：(即煤暈)多由閉室燃燒煤炭而起。可速移至新鮮空氣中。同時施行人工呼吸法。但入室施救時，須先將門窗大開，以免中毒。又煤氣充積時，不可將燈火置近，以免着火。多人羣集密室中，因吸入呼氣內之炭酸氣而中毒者，處置同。(六)中電：移至潮溼土地上。寬衣赤腳。用人工呼吸法。但拖救時須用乾手巾裹手，以免中電。(七)縊死：速解其扼。不可急切割斷繩索，致因墜落而發震盪，拖放至地上後，用人工呼吸法。

社會衛生十二要

一，要莫亂吐痰

隨地吐痰，是我國人一種最壞的惡習。不但有礙清潔，並可傳染疾病。例如肺癆病人的痰吐在地上，他裏面的病菌是不容易死滅的，痰成乾痂後，因走路或掃地以及車馬行駛，隨灰塵飛揚，行人經過，就可吸入而發生肺癆病，所以隨地吐痰，是妨害社會衛生的。此種惡習要切實矯正。有痰盂設備的地方，要吐到痰盂內。道路上和一切沒有痰盂設備的地方，要吐到手帕內，帶回家去洗濯。

二，要莫亂便溺

隨地便溺，不但有礙清潔，發生穢氣；並可傳染疾病。例如腎癆、傷寒等病，小便內有病菌、腸癆、傷寒、霍亂、赤痢，腸寄生蟲等病，大便內有病菌或虫卵，都可因蒼蠅在上面停留而傳播疾病。或藉雨水而沖至井內河內。或滲入土地而達井內河內。污染飲水，使人服之而傳染疾病。所以隨地便溺，是妨害社會衛生的。此種惡習，要切實矯正。

三，要掃除污物

塵屑污泥穢水糞溺等污物，不妥為處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，而成為傳染病的發源，害在本身，危及社會。必須要注意掃除。尤其是城市及經地方長官指定之區村地方，要遵照部頒污物掃除條例辦理：凡土地房屋之所有者使用者或占有者，於其地域內，要負掃除污物保持清潔之義務。掃除之污物，應集置

於官廳指定之地點或容器內，不得任意棄置。每年五月十五日及十二月十五日，舉行大掃除的時候，要踴躍參加。此外并要履行污物掃除條例施行細則內所規定各事：（一）備適當容器，以容塵屑污泥。（二）備適當溝渠，以通穢水。（三）備適當便所，以容糞溺。

四，要保障飲水

河水井水，往往混有虫卵或病菌，爲各種疾病的媒介。這是因爲有污物滲漏在水內的緣故。污物滲漏在水內的途徑約有四：（一）河內井旁洗濯衣服。（如洗濯霍亂傷寒赤痢等病人的衣服便器，洗濯腸寄生蟲患者的衣服便器及蔬菜。）（二）河內傾倒或注入塵屑污泥穢水。（三）河旁井旁設有廁所糞窖。（四）井旁設有溝渠。我們要保障飲水，使水質佳良無害。除河水現在事實上無法保障外，惟有注意井水。井旁要切實禁止洗濯衣服器具蔬菜。鑿井要遵照部頒管理飲水井規則辦理。應注意各點如下：（一）井壁須以堅密不透水的物質建築，以防穢水滲入井內。（二）井深度至少應達營造尺三十尺以上。深井應達二百尺以上。（三）井口須加蓋，以防污物入井。（四）井欄須高出地面二尺以上，以防地面穢水入井。（五）井的地點應離開廁所溝渠在營造尺一百五十尺以外。

五，要撲滅蚊蠅

蚊蟲可以傳播瘧疾及象腿病，黃熱病等。蒼蠅可以傳播傷寒赤痢霍亂癆病等。都是人類的惡敵。但是蚊蠅發生的原因很多。繁殖的數目又極盛。而且飛來飛去

，無一定的棲止，無一定的界限。所以要大家通力合作，查照捕滅蚊蠅的各種辦法，來把他撲滅。

六、要捕殺野犬

瘋狗咬人，可發生狂犬病。但究竟是不是瘋狗，不能夠一看見就曉得。所以無從躲避。官廳有捕殺野犬的法令，登記家犬的辦法。這種事固然是官廳應辦的事。但野犬到處都有，全靠官廳的力量，難免有顧不到的地方。而且鄉下地方，官廳的力量，更有時難達到。所以也要大家來担任捕殺野犬的責任。隨時遇到野犬，就把他捕殺。

七、要注意種痘

天花是一種急性傳染病，但是種痘可以預防的。如若不種痘，一人生病，可以傳給許多人，一人發生危險。可以使許多人發生危險。所以就個人衛生講，固然是要種痘。就社會衛生講，也要種痘。種痘可分二期：第一期在出生滿三個月後至一歲以內，第二期在六歲至七歲。以後每隔五年，即宜再種。如遇天花流行，雖在定期以外，也要臨時接種。至於地方官廳，更要設立種痘局，以便人民。一切遵照部頒種痘條例辦理。

八、要預防注射

霍亂，傷寒，白喉等幾種急性傳染病，可用注射疫苗或血清的方法來預防的。如遇此等病流行的時候，或在流行時期以前，要請醫師施行預防注射。不但講個人衛生應該如此，講社會衛生也應該如此。官廳方面，屆時要預備施行注射的處

所，以便人民。

九，要報告疫病

疫病即急性傳染病。部頒法定傳染病有九種。（傷寒或類傷寒，斑疹傷寒，赤痢，天花，鼠疫，霍亂，白喉，流行性腦脊髓膜炎，猩紅熱，）他們的傳染力都是很大的。一遇發生，就得要施行早期的處置，（例如隔離）以免擴大。但是要施行早期的處置，就得要有早期的察覺。就得要有各方面的報告。所以報告疫病，是很重要的事。應遵照部頒傳染病預防條例之規定辦理。要點如下：（甲）醫師診斷傳染病人或檢查其屍體後，須於十二小時內報告病者或死者所在地之管轄官署。（乙）患傳染病及疑似傳染病或因此等病症致死者之家宅及其他處所，須於二十四小時內報告於其所在地之管轄官署。其報告義務人如下：（

一）病者或死者之家屬。無家屬時，其同居人。（二）旅舍店肆舟車主人或管理人。（三）學校寺院工場公司及一切公共處所之監督人或管理人。（四）感化院救濟院監獄及與此相類處所之監督人或管理人。

十，要隔離疫病

一人一家患疫病，可傳染給許多人許多家。甚至傳染給別縣別省。所以要注重隔離。家人患疫，即速送往傳染病院或隔離病舍。如遇官廳派檢疫官吏執行舟車檢疫時，乘客及執役人等須服從檢疫官吏的命令。其認為須扣留若干時日或須送往傳染病院隔離病舍者，不得自由行動，或有反抗行為。又官廳認為有傳

染病預防上之必要，須隔絕市街村落全部或一部之交通者，也要絕對服從。並幫助官廳實施隔絕交通之工作。

十一，要依法殮葬

國人迷信忌尅風水，往往數日始殮，數年始葬。卽葬亦不顧慮墓穴深度和水道河塘的距離。設爲傳染病屍體，其害真不堪設想了。所以要破除迷信，依法殮葬。屍體不可久置不殮。除有特殊情形者外，不可久厝不葬。至於殮葬傳染病屍體，更要遵守下列五點：（一）傳染病屍體消毒後，須於二十四小時內殮葬。（二）埋葬須於距離城市及人口稠密處三里以外之地方行之。（三）墓穴須深至七尺以上。（四）埋葬後非經過三年不得改葬。（五）屍體受毒較重，經該管官署認爲預防上有執行火葬之必要者，要執行火葬。

十二，要生死報告

衛生行政，是謀民衆直接利益的。但須先明瞭社會現狀，才能切合社會需要。所以要定行政方針，便須先有統計。而衛生行政，更需要生死統計。我國地大人多，關於生死事項，全靠官廳調查，每多遺漏。難得準確。所以民衆要負報告的義務。出生時，嬰孩的父母或撫養人，須於出生後五日以內，報告該管警區。死亡時，其同居之親屬或居隣或村里長，須於三日內帶同醫師或中醫師所給死亡診斷書，報告該管警區。初生的嬰孩，於尙未報告出生以前卽死亡者，要同時行生死報告。

學校衛生十二要

一、要校址適宜

小學校的學生，普通都不寄宿的。學生又年幼力弱，不善行走。所以小學的校址，應當適中，使學生往返方便，免受長途跋涉的勞苦。就是中學校，亦不應偏處一隅。惟獨大學校址，應當擇離熱鬧街市較遠的地方。一方面要交通便利，一方面還要清靜遼闊，方為合宜。

二、要建築合宜

學校的建築，不但要潔淨，有藝術化的美觀，而且要處處合乎衛生的原則：

(一)要光線充足：主要光線，要來自學生坐位的左邊。平均窗戶的面積，須佔地板面積的四分之一。(二)牆壁用淺青灰色。天花板用白色。(三)要空氣流通：每學生每點鐘要有五十一立方公尺(即一八〇〇立方英尺)新鮮空氣的容積。平時都要大開窗戶。夏季天熱，並要裝設風扇。就是冬季寒冷，也要常開氣窗，交換空氣。(四)要教室廣大：每學生至少須佔一·三九平方公尺(即十五方英尺)的地位及五·六六立方公尺(即二百立方英尺)的空間。(五)要室溫適宜：以攝氏表二十度左右為最合宜。夏季室溫過高，要搭蓋涼篷，設備冰箱。冬季要用汽管火爐。但亦不可太熱太燥。(六)空曠地方，要多植花木，使空氣新鮮，可以怡情養性。各校並應設學校園。(七)廁所廚房要設在距教室較遠地方，並應裝置紗窗，注重清潔，使蒼蠅無從生聚。(八)有肺病趨勢的學生，應

當露天教授。

三，要桌椅合度

教室的桌椅，如果高度不合衛生的原則，不但傷目力，且可使脊柱前灣側灣，以致姿勢變態，並誘發肺癆。所以桌椅應仿照波士頓學校的式樣。使之能高低，以便適合各學生的身材。否則可製就甲乙丙三等高低不同的桌椅，在學期之始，由管理員爲之配合。總之，椅的高度，要使坐下時，大腿和小腿成一直角。桌的高度，要使坐下時，兩臂放在桌上感覺舒服。而寫字的時候，腰不前曲。又棹面應向裏傾斜十五度。棹的裏邊距離椅背，約三公寸至三公寸半。（即一英呎至一呎二英吋）。

四，要調節課程

課程要按學生年齡教授。小學校學生，腦髓體格尙未發育完全。若不調節課程，學課過深，或支配不得法，或時間過長，則易傷腦髓，減少聰明，並妨礙身體的發育。就是中學以上學校，也要注意課程的調節。除學課深淺關係較少外。要注意時間及支配。每日上課鐘點，要在八小時以下。繁難功課，要與簡易功課相間；要與不太用腦的功課如音樂圖畫手工體操等相間。

五，要保護目力

（甲）預防近視：（一）須改良桌椅，眼與書面距離，須在三公寸半（即一呎二三吋）左右。（二）須充分光線，並要自左上方射下。（三）書本字體不可過小。久用目力後宜遠眺。（五）視力異常，即請專家驗配眼鏡。（乙）預防砂眼：（一）勿

六、要注重體育

公用手巾面盆等。(二)每年檢查一次。發現砂眼時，即速醫治。

高深的學問，寓於健全的精神；健全的精神，寓於健全的體格。所以講究智育，就要講究體育。而且體格強健，可以却病延年。學校務須有完備體育場的設備。除課程內規定的體操外。要注意課外運動。同時並要講究運動衛生，以杜弊害。

七、要預防疫病

學校人多，疫病最易流行。預防方法，除注意飲料食品，清潔廚房宿舍，改良廁所外。尚有應須注意者：(一)隔離有疫病嫌疑的人。(二)檢查帶菌人，並施以適當處置。(三)預防接種。(如種痘及注射他項血清是。小學校種痘更要緊。)(四)撲滅蚊蠅虱蚤鼠類。

八、要灑掃清潔

塵屑污泥穢水糞溺等污物，不勤加掃除，妥爲處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，而成爲傳染病的發源地。所以地要常灑掃，(先灑水後掃地免灰塵飛揚)牆壁房頂要常拂拭。窗戶桌椅，要常洗濯。污泥穢水糞溺要常運除。教室宿舍各處設備痰盂，以便吐痰。

九、要注意飲食

學生攻讀，最傷腦筋體格。尤以小學生身體發育未全時爲甚。故須供給充分的營養。此外並須注意飲食的清潔。因不潔的飲食，常爲寄生蟲病傳染病的媒介也。凡屬熱食品，務必煮熟。飲水務必煮沸。蠅蒼因常在便糞等污物上棲止的

十，要檢查體格

緣故，腳上常帶着病菌或蟲卵，須防他在食品上停留。廚房飯廳應裝置紗窗，防蠅飛入；並製備紗櫥或紗罩，以貯藏或罩蓋食物。一切飲食器具，須用沸水沖洗拭淨。不用的時候，放到紗櫥內，或用紗罩罩住，以避蒼蠅。用水最好是自來水，沒有自來水的地方，應製備紗濾缸，將河水井水內的蟲卵病菌和雜質濾去大部份。用白礬打水的方法，雖不如沙濾的好，也可採用。深水井的水質比普通井水好。沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水。再行沙濾。除入學時，學生要經過詳細的體格檢查外。平時也常要施行檢查，以便矯正。小學校更屬重要。每年至少檢查一次。其檢查上應注意之點有六：（一）智育體育發達之狀況。（二）營養狀況。（三）牙齒發育之狀況及牙齒疾患。（四）目力及有無砂眼等眼病。（五）聽力及有無耳病。（六）心肺有無疾病。（七）有無腸寄生蟲及其種類。（八）有無不正常姿勢。（九）從前種痘的情形，有無再種之必要。學校是要三育並重的。除智育體育外，還要講究德育。煙酒嫖賭，不特傷及德育，並且影響智育體育。必須要嚴厲禁止。隨地吐痰，隨地便溺，亦屬妨礙公共衛生的惡習。也要矯正。

十一，要矯正惡習

十二，要講演衛生

學校內有的有衛生課程的，但往往不甚注意。還有連衛生課程都沒有的。原有衛生課程的，要注意延聘衛生家醫學家認真教授。原來沒有衛生課程的，

項好是添加。但是在課程以外，都要常請衛生家醫學家作衛生講演。平常並要指導監督學生講究個人衛生。

監獄衛生十二要

一，要改良建築（一）適宜的獄址：監獄應當離開人烟繁盛的街市，建築在空曠地方，以便近旁可以附設工廠農場學校，備囚犯之工讀；且與居民隔離，容易防範。所以歐美國家有把監獄建築在湖島或海島上的。（二）防火的設備：囚犯閉禁在監房，或帶有戒具。遇火災的時候，不能逃脫。故建築要用磚石鋼鐵水泥，並須設備防火裝置，如救火機救火藥水等。

二，要空氣流通新鮮空氣。是人類所必需的，但我國舊式監獄，往往窗戶太小或竟沒有窗戶，囚犯又有時甚多，以致空氣污濁，易生疾病。所以監房必須要開兩個以上的窗戶。窗戶總面積須在該室總面積的十分之一以上，空氣才可以流通。若注意防範，儘可於窗戶上加鐵條。

三，要光線充足光線也是人類所必需的。但舊式監獄，窗戶過小過少，往往異常黑暗，極易生病。所以要多開窗戶。並以開向南方為宜。

四，要灑掃清潔塵屑污泥穢水糞溺等污物，不動加掃除，妥為處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，而成為傳染病的發源地。所以地要常灑掃，（先灑水後掃地免灰塵飛揚）牆壁房頂要常常拂拭。窗戶桌椅，要常常洗濯。污物穢水糞溺，要常常運除。

五，要治療病因囚犯因精神的感動，生活的變更，最易生病。故監獄應聘請醫師，規劃監獄衛

生並治療病囚。須注意之點：(一)定期於囚犯施行健康診斷。(二)傳染病發生的時候，趕快隔離。(三)急病立刻診治。(四)重病移送病監或公私醫院診治。

(五)囚犯因精神的感動，常發精神病，故有所謂「監獄精神病」之稱。平常須安慰之，並使其習藝，以移轉其憂鬱。起精神病時，應送至精神病院。並施療治感化。(六)肺癆病監獄中亦甚多，必須講究衛生，方能減少。

六，要預防疫病

監獄中囚犯密集，常有霍亂，傷寒，斑疹傷寒，赤痢，白喉，天花等傳染病流行。尤其是斑疹傷寒最多，所以有「監獄熱病」的名稱。其傳染的媒介，是身上的虱子。而虱子都是寄生在毛髮衣被間。所以要預防此病，須令囚犯時時沐浴，厲害的更要剃去毛髮，衣被應常常洗晒，最好用水煮沸。至於霍亂赤痢傷寒等的預防，除注意飲料食品 and 清潔監房廚房廁所外，更須注意一般預防的方法。其要點有五：(一)隔離有傳染嫌疑的囚犯。(二)檢查帶菌人，並施以適當處置。(三)預防接種。(四)撲滅蚊蠅虱蚤鼠類。

七，要注意運動

舊式監獄，禁止囚犯的一切自由，絕不使有鍛鍊身體的機會。故入獄不久，即面黃肌瘦，如患大病。故監獄對於囚犯的體育須注意。每日至少要使運動半小時。或練國術，競走，或擊球。

八，要時常沐浴

沐浴可使皮膚清潔，並增加排泄的功用。既可減少皮膚病的發生，且可使身體

健康。所以監獄應設備浴室，使囚犯時常沐浴。冬春至少七日一次。夏秋至少三日一次。

九、要限制工作

執行法律，以感化爲主義。故囚犯應當限制工作，並施以適當的教育。各人工作應按體格的強弱，擇其性質相近的妥爲分配。對於身體衰弱的，不可強迫他們做很繁重的工作。工作的時間，不得過八小時。至於教育方面，應當教授公民常識衛生常識及各種藝術如音樂手工之類。以長進其知識，增加其技能，陶冶其性情。

十、要檢查飲食

檢查囚犯的飲食，應當注意的有四點：（一）要有充分的量，以免營養不足。（二）要有身體必需的原料，如蛋白質，脂肪澱粉，無機鹽類，生活素等，以免起敗血症，腳氣等病。（三）要嚴禁看守人剋扣囚犯家裏所送的飲食。（四）要細密檢查從外邊送進的飲食，以防中毒。（有的是故意服毒，有的是仇人冒充囚犯的親屬，藉此謀害，故要預防。）

十一、要改良廁所

廁所易發臭氣，且爲蒼蠅的生聚地。而蒼蠅是可以傳染各種疾病的。故監獄廁所，要建築在監房較遠的地方。便桶加蓋。窗戶裝置嚴密的鐵紗，以防蒼蠅飛入產卵。發生糞蛆的時候，用百分之一的青化鉀水噴射，或撒布石灰噴灌臭藥水洋油以殺滅之。我國舊式監獄，廁所向不注意，往往尿桶就放到監

房內。看守的人，又有時藉此漁利。不出錢的，就把尿桶放到他身旁，或不許他大小便。此種惡弊，更要剷除。

十二，要矯正惡習

飲酒賭博吸食鴉片吞紅白丸打嗎啡針以及其他一切浪蕩生活，或是直接犯罪，或是因爲家產蕩盡，至於道德墮落，觸了法網。譬如飲酒的人，常常因爲興奮昏亂，犯了謀財罪傷害罪等。所以此等惡習，都是犯罪的原因，至于傷害腦筋影響健康，更不用說了。管理監獄的人，應注意矯正才是。又看守的人。從前往往往向囚犯勒索，不遂則施以慘酷的私刑。既有害囚犯的健康，復爲法律所不許，這是更應該禁止的了。

工廠衛生十二要

一，要廠址適宜

工廠若設在城市附近或城市內，由烟囱排出之煤塵，使空氣不潔。由溝排出之穢水，復有污染市民飲水之虞。對於公衆衛生，大有妨害。故宜擇離城市較遠，交通便利之曠闊場所建築。

二，要空氣流通

多數工人，在一處工作，空氣最易污濁。可使工人暈眩疲勞。既妨害健康，且減少工作的効率。所以工廠應注意空氣之流通。多開窗戶，裝設換氣孔筒，或用風扇。總之每工人每小時應有一千八百立方尺新鮮空氣之供給，方爲合宜。

三，要光線充足

光線充足，則因操作便利，可保護目力。因精神舒暢。可增加効率。故工廠須注意光線。大約透明玻璃窗之面積，須佔有地板面積四分之一至六分之一。

四，要室溫適宜

多人聚處，本易使室溫增高。而工廠以火爐汽鍋的關係，更易使過熱，致工人暈眩疲勞。甚或中暑。故溫度務須注意。平常室溫。以華氏表六十八度至七十度（攝氏表二十度）左右爲宜。火爐間機器間如實際上不能使溫度降至適宜之點，也須盡力用換氣方法，使空氣流通，以調節之。至於冬季寒冷處所，亦須裝設汽管煤爐，以增加室溫。

五，要保安設備

工人常因機械的牽引軋輥，化學藥品的爆發，及火災的發生，而危害生命。或成殘廢。應設備保安裝置，以防危險。下列四點，尤須注意。（一）馬達調帶的

周圍，須置護欄或鉄絲網。(二)特種有害健康的工業，須發給工人以手套，口鼻掩護器，眼鏡等。(三)宜多備救火器具。房屋建築材料，宜以鋼鉄水泥火磚爲主。適當場所，多闢太平門。禁止工人吸煙。(四)授工人以保安上必要的常識。

六、要調節工作

不調節工作，則易致疲勞。不但使出產效率減少，且容易發生危險。故應注意下列四點：(一)縮短工作時間，每天不得過八點鐘。(二)長期工作中間，必須有一小時休息，下午更須注意。(三)一年中應有相當的假期，并星期季節的假日。(四)特種工業之工作時間難以縮短者，須輪流換班工作。

七、要限制童工

未成年的男女青年，身體正在發育。對於工廠的工作，不甚適合。應按照工廠法的規定，並斟酌情形，注意下列四點：(一)童工年齡：十四歲以上廿歲以下統稱爲童工，以十四歲爲最低限度。(二)童工之工作時間，應較成年爲短，身體能否勝任職務，須經醫師之鑑定。(三)工作之有危險性者，如製造水銀及鉛的工業，容易中毒。馬達動力等裝置之管理，易招傷害。此等工作，均不宜使童工担任。其他過度及重的工作，亦應禁止。(四)夜間工作於身體發育有害。且幼年血氣未定，判斷力弱，有淪喪道德的危險，故不應使任夜班工作。

八、要優待女工

婦女體力，比男子弱。且有特殊的生理關係。所以工廠對於女工，當特別優待

。須注意之點有六：（一）女工應分配較輕的工作。（二）不使担負危險性的工作和夜工。（三）工作時間，應當較短。（四）月經期內，應當休息或量力減工。（五）產前產後兩個月左右應當休息。（六）工廠應設乳兒所，聘請看護士，照料女工的嬰兒，並准女工按時哺乳。

九，要健康保險
健康保險，是預備工人將來疾病殘廢衰老死亡，不能工作時，可得經濟上補助的善法。在我國保險事業，尙屬幼稚，法令尙未頒布。凡資本較巨，規模較大的工廠。應先試行健康保險。

十，要防治疾病
大工廠宜設立醫院，延聘醫師。計劃一般工廠衛生，防治傳染病，普通病，及因機械，中毒等而起之職業病。應注意點有八：（一）施行定期健康診斷。鑑定工作能力的分配。（二）隔離有傳染病嫌疑的工人。（三）檢查帶菌人。並施以適當之處置。（四）預防接種或注射。（如種痘、霍亂、傷寒、白喉等之預防注射是。）（五）撲滅蚊蠅鼠類，注意飲料食品廚房廁所之清潔。（六）設沐浴室，備工作後之洗濯。（七）備眼鏡護面具，以防特種工業中毒。（八）應有救急的設備。

十一，要注意飲食
營養同身體的強弱，工作的效力，有很大關係。所以工廠對於工人的飲食物，應當注意。（一）給較優的工資，使得購備必須的飲食物。（二）廠內備膳時

，須將蛋白質脂肪澱粉質三種調配適宜。並供給充分的生活素，免發生腳氣病，軟骨病，壞血病。(三)由工廠組織消費合作社，將飲食照原批發價售給工人。

十二，要灑掃清潔

塵屑污泥穢水等，容易生聚蚊蠅。爲傳染疾病之媒介。宜勤加灑掃，集置於一定場所或容器內。廚房廁所，更宜特別清潔。一方面授工人以衛生常識，並養成工人清潔的習慣。

鑛場衛生十二要

一，要妥設坑道

凡鑛山必設有坑道，就是爲鑛工出入交通及運搬的便利。如果坑道發生危險或崩潰，必害及鑛工生命。故坑道的構造，不可不加十分的注意。計其要點有八：（一）每坑道至少須設兩個坑口。坑內極深處，須與此兩坑口連絡。（二）凡豎坑和四十度以上的斜坑，其坑口及與坑道交叉處，須有遮欄等設備。（三）廢鑛的坑口，須封閉或填塞。（四）坑內車行道的傍邊，須設人行道和避險處。（五）交通和搬運的坑道，至少須寬三尺高五尺。（六）豎坑內除乘人的升降車籠外。於必要處，須另設梯道。梯道的傾斜，不得逾八十度。每三十尺，須設踏腳板。（七）坑道內須用堅實木料支持，以防倒塌。（八）坑內如有廢坑或他種可以蓄水的空穴，須預先打孔，探查，設法疏洩，以防水患。

二，要注意通風

坑內空氣多含炭酸水素。且坑內氣溫高於坑外。不但有害鑛工的健康，而且更可發生其他的危險。煤鑛尤甚。故建設鑛場，要注意到通風的方法。其要點有八：（一）鑛場須有氣壓表，測風器，寒暑表的設備。（二）入氣坑的通風量，以每班入坑最多人數爲標準。每人須給以每分鐘一百立方尺的空氣。牲口倍之。（三）通風速度每分鐘不得超過千五百尺。在豎坑及通風專用坑道之內，不得超過二千尺。（四）須將氣流的通路方向，通風的裝置，並通風觀測點的位置等，

詳載於坑內實測圖或另裝通風圖。(五)主要風橋及主要擋風壁或風門等的構造，務須堅固，且不易於燃燒。(六)交通繁盛的坑道內。所設的風門，須有相當的距離。至少設立二重。若非自動開閉，應派工看守。(七)煤層中掘進坑道時，其隔風壁及此類裝置之長，不得超過三百尺。(八)凡坑內工作場所，預知將遇激射之毒氣或煤氣時，應令停止工作。打孔排氣後，始准鑛工入內工作。

三，要預防煤塵

煤鑛比其他鑛場更爲危險。其原因是由於所發生煤塵較多，容易誘起劇烈的爆發。故經營煤鑛者。更應注意預防煤氣煤塵。其要點如下：(一)有乾燥煤塵之處，應洒水或撒布石粉。(二)坑內禁止使用帶有旁門的煤車。(三)已裝煤的車，應於適當地點以水溼潤之。(四)選煤場不得接近入氣坑口。(五)出氣坑之空氣中如含有煤氣不得超過千分之五。

四，要慎用火藥

鑛工在坑內採掘。有時必需要利用火藥。所以鑛場對火藥的用處很多。如果用之不慎，就可發生不測的災變。故應用火藥，不得不注意下列各點：(一)火藥庫須設在安全地點。(二)應有專員負責管理火藥的授受和稽查等事。(三)鑛工領用火藥，須按日預算，不得逾額。用後如有餘剩。須隨時繳還。(四)鑛工用火藥的時候。不得用鐵棍裝填，或用可燃的物質填塞藥孔。燃而未發的火藥，在十五分鐘內不得趨赴其裝埋地。(五)凡煤鑛坑內，空氣中含有煤氣百分之一

五，要備安全燈

時，該處應即禁止燃放火藥。又乾燥煤塵之處，非用電氣引火，不得在同一處所內，同時燃放二發以上的火藥。(六)新工作坑所非輸入新鮮空氣後，亦不得燃放火藥。(七)鑛場須明定火藥使用規則，呈報備案，并令鑛工遵守之。

煤鑛的坑內，容有多量煤氣，遇火即行爆發，結果發生巨大的災變。鑛場及鑛工都要受巨大損害。故須置備安全燈，不得使用其他燈火。如果無煤氣的坑內，使用他種燈火，亦不得用揮發性的燈油。但各種鑛坑因安全上起見，亦多用安全燈。使用安全燈的方法，應當注意的有六點：(一)凡有煤氣的鑛坑內，須使用安全燈。并須有專門管理人員，隨時檢查之。設安全燈室貯存之。(二)未經檢查的安全燈，不得交與鑛工。(三)鑛工入有煤氣的坑內，不宜私開安全燈，或伸大火燄，或懸掛於高處。(四)須明定安全燈使用規則，令鑛工遵守。(五)安全燈的鎖鑰須完備。接合部分須緊接。使空氣不得透入。(六)燈的金屬製紗罩，須有兩重。其所用的鐵紗，每長一英寸，至少須有二十八孔。

六，要住屋適宜

鑛場的地點，大抵都在鄉僻的地方。離城市必定很遠。鑛工勢難每日往返。所以鑛場附近。應建築鑛工住屋，以供居住。且可使鑛工習於衛生和有紀律的生活。至於建設方面，應注意下列七點：(一)屋宇地點須高燥。(二)屋之四圍宜植樹。(三)日光須充足。(四)窗孔宜至少占全屋面積十二分之一。(五)注意保

溫（室溫）。夏不宜太熱，冬不宜太寒。牆及屋頂，皆須加厚。（六）各戶宜設有水管公井（自流井）及電燈等裝置。（七）宜訂定居住規則。使鑛工及其家庭注重衛生遵守紀律。

七，要設備清潔

鑛場當爲鑛工建造浴場，更衣室，廁所，食堂，廚房。更須時常洒掃清潔。不但使鑛工健康，并可增進工作能力。所以須注意下列五點：（一）浴場須明爽。勿使空隙中，有冷風侵入。浴後的污水，須隨時排除。（二）食堂尤須清潔。勿使揚塵。門窗皆宜有簾紗以避蚊蠅。更須有適宜的光線，相當的空氣。（三）廁所的門戶上三分之一，無須張板，可以改用紗窗。四壁容易着污。故壁的下段約一·五密達地方，應塗以瀝青。空氣光線，亦宜充足。（四）更衣室的四壁。須乾燥緊密。爲防工作衣上的泥塵飛揚，故不可接近食堂。（五）廚房之門窗，均須張紗。炊夫的手須時時洗滌清潔。食具以用沸水煮沸爲妥。

八，要注意飲料

鑛場的飲料水，務須清潔。且能多量的供給。（一）大規模的鑛場。大都敷設有自來水。應責鑛場醫師定時檢查之。沒有自來水的地方，多用井水泉水或河水爲飲料。更非充分檢查不可。（二）泉水含有細菌及其他有機物者，或含石炭或鐵成分的硬水皆須充分濾過。或煮沸蒸溜，然後再用。（三）河水中所含雜質更多，不用爲妥。不得已時務須濾過再用。但河中水質時有變更，決不能一度檢

查以後。就可安心使用。務使常常檢查。但是溶有硫酸石灰及鎂的永久性硬水，即沸煮之後，亦不能除去。宜屏棄不用。至於濾水的方法，可用細砂粗砂大小石子木炭等，疊層製成濾池或濾缸。以濾清水。且須時常整理清除之。（四）井水則須穿地透過第二膠石層以下之水，方爲可用。自平地鑿深。深入四十五六丈乃至百丈。其味甘美，取用不竭。因地內水壓關係，設置長管，便能流湧。故名之曰自流井。井欄及近地面二三丈深處，宜用洋灰封密。則地上污水穢物，方不至流入井內。其次在疎鬆地面，以定型鐵管掘管子井。其上不露口，最能阻外來污穢。入地不過二丈四五尺深，即可得水。其餘開掘洋井上井者皆不甚佳。

九，要防治傷病

有鑛工一百人以上的鑛場，應設收容鑛工的病室。有一千人以上的鑛場，須設相當的醫院和隔離所。鑛場中最多的病就是十二指腸虫病。一名鈎虫病。其原因是因爲泥土中的鈎虫。從鑛工的皮膚感染而起。所以須設鈎虫檢查所，隨時檢查泥土及鑛工的糞便。

在傳染病流行的時候，須設法先事預防。要注意下列三點：（一）檢查帶菌人並施適當處置。（二）行預防接種。（如霍亂天花傷寒等。）（三）撲滅蚊蠅鼠類。注意飲食物住室等清潔。

又鑛場常常發生爆發等種的災變，須有充分的救急設備。要注意下列四點：

（一）應組織救護隊。（二）須備多量綑帶材料和担架。（三）須備救急藥品及器械。（四）須在各鑛坑附近安全地點，設臨時救急處。以便施行急救。

十，要調節工作

工作效力的減少，危險的發生，大半起於疲勞。而疲勞的原因，由於工作時間過久。所以須注意調節工作時間。其要點如下：（一）成年工人的工作，每天應以八小時為原則。（二）長時間工作中間，須有一長時休息時間。（三）一年間應有相當的休假和例假，以資休息。（四）十九歲以下的男工和二十歲以下的女工。每日工作不得超過八小時。（五）坑內氣溫在攝氏三十度以上時，工作時間不得過六小時。

十一，要優待鑛工

坑內工作的危險，比較什麼作業都利害。凡婦女和幼年者，絕對不能入坑。各國政府均有嚴格的限制。我國各地鑛場亦須注意下列三點：（一）未及十四歲的男女不得充鑛工。被雇婦女和十四歲以上十九歲以下的童工，不得入坑。祇能從事坑外輕便和不害健康的工作。（二）須備置部定程式的鑛工名簿。（三）鑛工如醉酒和患病者不應入坑。

十二，要健康保險

鑛工在坑內工作。常常因為有毒的氣體，爆發的灰塵，過度的室溫，過高的氣壓，是冒絕大的危險。所以應實行健康保險。使鑛工在疾病殘廢衰老死亡

不能工作的時候，得受經濟的補助和撫卹。歐美各國無不極力提倡，且有政府強迫性質的。在我國政府未經明令規定以前，各地鑛場應當斟酌一般經濟狀況，先行試辦。不過沒有實行保險制度以前，還是要注意下列三點：（一）鑛工因公受傷時，鑛業權者應負擔醫藥費用。（二）因公受傷致成殘廢者，須給予相當撫卹金。（三）因公死亡者除給遺族以相當撫卹金外，應給予喪葬費。

飯館衛生十二要

一、要廚房清潔

傷寒赤痢霍亂腸痧等傳染病和許多寄生蟲病，大多數是由飲食而來。所以廚房要格外清潔。其要點：（一）地點須遠隔廁所。（二）門窗裝設鐵紗防蒼蠅飛入。

（三）食物加蓋紗罩，防蒼蠅在上面停留。（四）廚棄須先放置于有蓋的缸桶中，每日攜出傾置適當處所，勿隨地拋棄。（五）須有陰溝通至適當處所，以去污水。（六）水缸加蓋。（七）勤加灑掃。

二、要廚伙清潔

廚伙堂倌，常和食物或食具接觸，務要格外清潔，以免傳染疾病。其應遵守之點：（一）手指要洗刷潔淨。（二）便溺擤鼻或抓癢後務要洗手。（三）指甲要常修剪，以免藏垢。（四）圍巾衣服要常洗換。（五）不要對着食物或食具咳嗽談話。（六）不要用手拿飯菜。（七）患傳染病如癆病傷寒赤痢等時，應暫停服役。

三、要用水清潔

河水井水，往往混有虫卵病菌和雜質，爲許多疾病的媒介。所以最好要用自來水。沒有自來水的地方，應備沙濾缸，將水中虫卵病菌和雜物，濾去大部份，再拿來用。自鑿打水的方法，雖不如沙濾的好，也可採用。深水井的水質，比普通井水好。沒有自來水面有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。飯後嗽口，要拿煮沸過的溫水，不可拿生水。

四、要淨洗食具

公用食具，最易傳染癆病等傳染病。用生水洗濯，既不能將粘着的病菌殺死，

反可以加上水內蟲卵或病菌。所以每人用後，必需要用沸水沖洗拭淨，方可再給別人用。

五，要分用食具

共食可因食具的媒介，而傳染癆病等。所以要分用食具。適當的方法，就是給每人預備兩雙筷子，兩個匙子，一個碟子，一個小碗，拿就中的一雙筷子，作爲公筷，夾取菜餚放至碟內。然後用另一雙筷子取食。一個匙子作爲公匙，取湯倒至小碗內，用一匙子送咽。公筷公匙，都不入口。湯菜就不致弄骯了。也就不至因吃飯而傳染癆病了。

六，要罩蓋食物

蒼蠅能攜帶霍亂，傷寒，赤痢，癆病等病菌到食物上面。所以食物，必須用紗罩或玻璃罩罩蓋，或放在櫥內，以免蒼蠅停留。且可免鼠虫竊食灰塵落下。生水 and 糞便內，往往含有病菌或虫卵。蔬菜常用糞便作肥料。摘取後，又多有用生水洗濯。故蔬菜上往往有病菌或虫卵附着。又牛羊猪魚等肉類，往往含有各種寄生虫或病菌。故菜肉都要十分煮熟，以殺死附着的病菌虫卵。切不可未熟或半熟的菜肉供人食，致人患病。

八，要食物新鮮

霉爛食物，含有病菌和毒質。食之易發胃腸病。甚或因中毒而死。所以一切菜餚，務求新鮮。夏季天熱，食物易腐爛，可備冰箱儲藏。

九，要撲殺蠅鼠

蠅鼠是人類的惡敵，而飯館又是蠅鼠最好的生聚地。所以飯館對於蠅鼠，要特

別注意，盡力撲殺。撲蠅的工具，有蠅籠，蠅罩，蠅壺，蠅拍，蠅紙，蠅繩。捕鼠的工具，有捕鼠機，鼠籠等，畜貓也是一個方法。

十，要禁止手巾

公用手巾，可以傳染砂眼，膿漏眼，及皮膚病。而以傳染砂眼爲最習見。所以要禁止不用。如果顧客定要索取，必須將手巾煮沸消毒。方可給他。

十一，要設置痰盂

隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病。例如肺癆病的痰，吐在地上。乾燥之後，他內中包含的病菌，隨灰塵飛揚于空氣。有使人吸入而發生肺癆病的危險。公共場所更甚。所以要設置痰盂，以便吐痰，免致吐到地上。痰盂內加臭約水或石灰水以殺菌，並要常常傾洗。

十二，要改良廁所

廁所是蒼蠅最好的發源地，而飯館又是最忌蒼蠅的。所以對於廁所要注意改良。要建築在距離廚房食堂較遠的地方。便桶加蓋，窗戶裝置嚴密的鐵紗，以防蒼蠅飛入產卵。發生蠅蛆的時候，用百分之一的青化鉀噴射。或撒布石灰。噴灌臭約水洋油。務使一只蒼蠅都不能飛入。一只蒼蠅都不產生。糞尿勤運除。便池常沖洗。

理髮館衛生十二要

一，要器具消毒

理髮所用的刀剪梳刷等器具，因為公用的緣故，可以傳染黃癬，白癬，頭虱等病。而剃刀上面平時附着的化膿菌，並且容易由輕微的表皮創傷侵入，而發生癰腫，丹毒等皮膚病。所以理髮器具，尤其是剃刀，每用之先，務須用火酒擦拭，以達消毒目的。剃刀每次用刀布刮過之後，也要用火酒擦拭。如果替黃癬白癬頭虱等患者理髮時，那用過的一切器具，更要嚴重消毒。除火酒擦拭外，最好用水煮沸五分鐘（無火酒時，可用頂好白干酒，均須注意，勿滴入眼內。）披在理髮者身上的圍布同纏在理髮者頸上的圍巾，雖是沒有多大的關係。但若是骯髒不堪，使人披在身上纏在頸上，精神上必定感受一種很大的刺戟，發生不舒服的感覺。而且此種骯髒布片，也是傳播病菌的東西。所以圍布要時常洗換，務求清潔。

三，要手巾消毒

公用手巾，可傳染許多疾病。最著的，是因為洗臉而傳染砂眼。遺留終身痛苦，或致失明。所以手巾，每人用過之後，務要用煮沸消毒的方法，用水煮沸五分鐘，方可再給他人使用。

四，要面盆潔淨

面盆不潔淨，不但不雅觀，並可為傳染砂眼等病的媒介。所以每人用過後，要用沸水鹹皂洗拭，或用火酒擦拭。

五，要禁止打眼

理髮匠常用一種特製器具（細銅條）打眼。考其害處有三：（一）器具未經嚴密的消毒，極易傳染砂眼等疾患。（二）眼部易受創傷。（三）患眼可加劇，所以打眼是要禁止的。

六，要禁止挖耳

理髮匠挖耳，有三種害處：（一）用刀刮耳毛，易發生耳癬。（二）器具往往誤傷鼓膜，發生鼓膜穿孔及中耳化膿症，致聽力障礙。（三）耳聾同鼓膜癒着堅固時，因用力之挖取，易使鼓膜破裂。所以挖耳也要禁止的。

七，要停止刮鼻

空氣中多含灰塵和水珠，並往往帶病菌，吸入肺內，易生疾病。鼻毛有濾過灰塵和水珠的作用。若是刮鼻，把鼻毛刮去。則失却此種天然的自衛能力，易致感冒及其他呼吸器病。所以刮鼻要禁止。

八，要髮匠清潔

髮匠與理髮者和理髮器具相接觸，所以要有關於業務上衛生的知識。最要遵守的，有下列五點：（一）操作時務必帶上口罩，以防咳嗽談話時傳播病菌的危險，並避口臭。（二）操作前須潔洗手指。（三）操作中如有便溺搔癢擤鼻情事，須再洗手。（四）指爪常修剪，務以不藏垢爲止。（五）穿着潔淨白色外衣。

九，要光線充足

光線充足，則操作便利，不致傷害理髮者的頭面。且光線有殺菌能力，爲生活上不可少的東西，所以要注意。理髮室玻璃窗的面積，須佔有地板面積四分之一以上。

十，要室溫適宜

平常室溫，以華氏表六十八度至七十度（即攝氏表二十度）左右爲宜，須注意調節。夏季要多開窗戶，用風扇。冬季要用汽爐或火爐。

十一，要灑掃清潔

塵屑，污泥，穢水，糞便等污物，不勤加掃除，妥爲安置。則生聚蚊蠅。保存病菌，而成爲傳染病的發源地。所以地要常灑掃。（先灑水，後掃地，免灰塵飛揚。）牆壁房頂，要常拂拭。窗戶桌椅，要常洗濯。污泥穢水糞溺等，要常運除。

十二，要裝置紗窗

蚊蠅擾人操作，傳播疾病，固要設法撲滅。但繼續飛進，防不勝防，撲不勝撲。所以要裝置紗窗，使他們不得進屋。

澡堂衛生十二要

一，要室溫適宜 夏季天熱，而澡堂以水汽蒸騰的關係，更易使室溫過高，致人頭目暈眩，呼吸促迫，甚或中暑而暈倒不省人事。要設備冰箱以冷卻之。並多開窗戶，設換氣筒。或用風扇，使空氣流通以調節之。冬季寒冷，要用汽管或火爐加溫。以赤身而不覺涼爲準。由休息室達浴室的過道，也要有相同的高溫，免出入經過的時候，發生效冒。休息處和沐浴處，牆壁要嚴密無隙縫，免冷風吹到身上，發生效冒。

二，要空氣流通 多人聚處，易使空氣污濁，吸入污濁空氣，可發生頭重暈眩呼吸促迫等炭酸中毒現象。所以除夏季要多開窗戶裝設換氣筒或風扇外。冬季也要常有定時開放氣窗，交換空氣後，再行關閉。

三，要用水清潔 河水井水，往往混有虫卵病菌和雜質，爲許多疾病的媒介。所以最好要用自來水。沒有自來水的地方，應備沙濾池，將水中虫卵病菌和雜質，濾去大部份，再拿來用。自鑿打水的方法，雖不如沙濾的好，也可採用。深水井的水質，比普通井水好，沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。

四，要浴具消毒 澡堂公用的手巾絲瓜絡，極易傳染皮膚病花柳病等。而用手巾洗臉，並可傳染砂眼。所以手巾絲瓜絡經每人用過後，須煮沸五分鐘，方可再給他人用。

五，要勤換圍巾

圍巾浴衣，要勤洗換，力求清潔。如果客人有皮膚病花柳病可疑者，他用過後務要用沸水泡過洗淨，以免傳染他人。如能每人用過後，都洗濯一次更好。

六，要浴盆清潔

浴盆不清潔，不但不雅觀，並可傳染皮膚病花柳病等。所以每人用過後，要用沸水鹹皂洗拭潔淨。

七，要禁止刮腳

刮腳可發生溼疹，或使溼疹加劇。並可傳染其他皮膚病。放血毫無意義，且可因器具而傳染疾病，都應禁止。

八，要伙役清潔

伙役常和浴具等接觸，務要格外清潔，以免傳染病。應遵守之點：（一）手指要洗刷乾淨。（二）便溺鼻擤或抓癢後，務要洗手。（三）指甲要常修剪，以免藏垢。（四）圍巾衣服要常洗換。（五）患傳染病（如疥瘡膿疱瘡等皮膚病，傷寒赤痢等腸病，花柳病，肺癆等），應暫停服務。

九，要飲水煮沸

未濾過的水，固往往混有虫卵或病菌，就是濾過的水，也不免有少許虫卵病菌在內。所以要用高熱殺滅他，未輕煮沸五分鐘以上的水，萬不可拿來烹茶。

十，要茶杯清潔

公用茶杯，最易傳染癆病等傳染病。用生水洗濯，既不能將粘着的病菌殺死，反可以加上生水內的虫卵或病菌。所以每人用後，必須要用沸水沖洗拭淨，方可再給別人用。

十一、要設置痰盂

隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病。例如肺癆病人的痰吐在地上，乾燥之後，他內中包含的病菌，隨灰塵飛揚于空際，有使人吸入而發生肺癆病的危險。公共場所更甚。所以要設置痰盂，以便吐痰，免致吐到地上，痰盂內加臭藥水或石灰水以殺菌，並要常常傾洗。

十二、要裝置紗窗

蚊蠅傳播疾病，固要設法撲滅。但繼續飛進，防不勝防，撲不勝撲。所以要裝置紗窗，使他們不得進屋內。

旅館衛生十二要

一，要灑掃清潔 塵屑污泥穢水糞溺等污物，不勤加掃除，妥爲處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，

而成爲傳染病的發源。所以地要常灑掃。（先灑水後掃地免灰塵飛揚）牆壁房頂，要常拭。窗戶桌椅，要常洗濯。污泥穢水糞溺，要常運除。

二，要空氣流通 空氣不流通，則易污濁。吸入則發生頭重暈眩，呼吸促迫等炭酸氣中毒現象。所以要多開窗戶，裝設換氣筒或風扇。

三，要光線充足 充足光線的益處：（一）殺菌。（二）使蚊蟲無處藏匿。（三）保護目力。（四）舒暢精神。故旅館建築，須有大天井，多裝玻璃窗。

四，要洗晒寢具 公用被褥枕席，可因粘着的痰沫汗液落屑等，而傳染疾病。故每人用後，必須用沸水泡洗乾淨並曝晒，以殺死病菌，除去污物，方可再給他人使用。如旅客有花柳病，皮膚病，肺病，赤痢，傷寒，霍亂等可疑者，更須嚴重煮沸消毒。臭虫不但擾人睡眠，且爲黑熱病，回歸熱等傳染病的媒介。旅館因人雜和不清

潔的緣故，最易滋生，須注意清潔撲滅。撲滅方法：（一）充填牆壁地板床鋪的隙縫，使無處藏匿。（二）用開水煤油灌入隙縫內，以殺死之。（三）閉室燃燒硫磺，或青化物，苛克椅爾（Creolin）等毒死之。（四）冬季大開窗戶五六日，使室溫在零度下，以冷死之。（五）夏季室內燒炭火使室溫達百二十度左右，同時煮

六、要撲滅蚊蠅

水成氣，數分鐘後，可把臭虫熱死。

蚊虫因種類的不同，可以傳染瘧疾、象腿病、霍熱病等。蒼蠅可以傳染傷寒，赤痢，霍亂，癆病等。都是人類的惡敵，要盡力撲滅。

七、要捕殺鼠類

老鼠常發疫病，他的疫病可由他身上的鼠蚤，傳播到人類，使人類發生一種頂危險頂可怕名為鼠疫的疫病。預防這種疫病，除滅蚤之外。要把鼠蚤的宿主——鼠——盡力捕滅，滅鼠方法有四：（一）畜貓以撲滅之。（二）設捕鼠機鼠籠以捕殺之。（三）絕鼠糧以餓死之。即將一切食物蓋好，使不得食。（四）填塞牆板間土地內的洞穴，使無處藏匿生聚。

八、要手巾消毒

公用手巾，可傳染傳多疾病，最著的是因為洗臉而傳染砂眼。遺留終身痛苦，或致失明。所以手巾，每人用過之後，務要用滾沸消毒的方法，用水煮沸五分鐘，方可再給他人使用。

九、要廚房清潔

癆病霍亂傷寒赤痢等傳染病和許多寄生虫病，大多數是由飲食而來，所以廚房要格外清潔。其要點：（一）地點須遠隔廁所。（二）門窗裝設鐵紗，防蒼蠅飛入。（三）食物加蓋紗罩，防蒼蠅在上面停留。（四）廚棄須先放置於有蓋的缸桶中，每日攜出置適當處所，勿隨地拋棄。（五）須有陰溝通至適當處所，以去污水。（六）水缸加蓋。（七）勤加灑掃。

十，要飲食清潔

不潔的飲食，常爲寄生蟲病或傳染病的媒介，非常危險。故飲食品須求清潔，凡屬熱食品務必煮熟，飲水務必煮沸。蒼蠅因常在糞便等污物上棲止的緣故，腳上常帶着病菌或虫卵，須防他在食物上停留，除廚房飯廳，可裝置紗窗防蠅飛入外，須製紗櫥或紗罩，以貯藏或罩蓋食物。一切飲食器具，須用沸水沖洗拭淨。不用的時候，並要放到紗櫥內或用紗罩罩住，以避蒼蠅。用水最好是自來水。沒有自來水的地方，應製備沙濾缸，將河水井水的蟲卵病菌或雜質濾去大部份。用白礬打水的方法，雖不如沙濾好，也可採用。深水井的水質比普通井水好，沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。

十一，要設置痰盂

隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病。例如肺癆病的痰，吐在地上，乾燥之後，他內中包含的病菌，隨灰塵飛揚于空際，有使人吸入而發生肺癆病的危險。公共場所更甚。所以要設置痰盂，以便吐痰，免致吐到地上。痰盂內加臭藥水或石灰水以殺菌。並要常常傾洗。

十二，要改良廁所

廁所是蒼蠅最好的發源地，且易發臭氣，所以對於廁所要注意改良，要建築在距離廚房食堂住室較遠的地方。便桶加蓋。門裝彈簧以便啓閉。窗牖裝置嚴密的鐵紗，以防蒼蠅飛入產卵。發生蠅蛆的時候，用百分之一的青化鉀水噴射。或撒布石灰。噴灌臭葯水洋油。務使一隻蒼蠅都不能飛入，一隻蒼蠅

都不能產生。糞尿勤運除。便池常沖洗。

戲園衛生十二要

一，要空氣流通 多人聚處，易使空氣污濁。此污濁空氣吸入，則發生頭重，暈眩，呼吸促迫等炭酸氣中毒現象。所以要多開窗戶，裝設換氣筒或風扇，使空氣流通。

二，要室溫適宜 以華氏六十六度至七十度（即攝氏二十度）左右爲宜。夏季多人聚處，易使室溫過高，使人暈眩疲勞，甚或中暑。須用冰箱以冷卻之。並多開窗戶，裝設換氣筒，或用風扇，使空氣流通以調節之。冬季宜用汽管或火爐加溫。

三，要光線適宜 充足光線的益處：（一）保護目力。（二）舒暢精神。（三）殺菌。（四）蚊虫無處藏匿。故戲園要多裝玻璃窗。但人工光線如電燈煤氣燈的光線，也不可太强，致傷目力。燈四周要用綠紙圍繞，以免刺目。又電影長時間映演，甚耗目力。宜每小時休息數分鐘以調節之。休息時間，光線不可太强。

四，要改良坐椅 久坐可使身體疲勞。久視可使眼睛疲勞。如坐椅的構造或位置不適合，則不但容易疲勞。而疲勞的程度，一定更加厲害。所以要注意坐椅坐位。坐椅要有靠背，前列低，後列漸高。前列不可距戲台太近。坐位前不可有柱子障礙。

五，要飲水清潔 河水井水，往往混有虫卵病菌和雜質，爲許多疾病的媒介。所以最好要用自來水。沒有自來水的地方，應倒沙濾缸，將水中虫卵病菌和雜質濾去大部份，

再拿來烹茶。用白礬打水的方法，雖不如沙濾的好，也可採用。深水井的水質比普通井水好。沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。未濾過的水，固往往混有虫卵或病菌。就是濾過的水，也不免有少許虫卵或病菌在內。所以要用高熱殺滅他，未經煮沸五分鐘以上的水，萬不可拿來烹茶。

七，要茶杯清潔
公用茶杯，最易傳染癆病等傳染病。用生水洗濯，既不能將粘着的病菌殺死，

反可以加上生水內的虫卵或病菌。所以每人用後，必須要由沸水沖洗拭淨，方可再給別人。

八，要食物清潔
瓜子花生糖果茶點等一切食物，要放在清潔器皿內，切不可與灰塵污物接觸。

水菓如藕青菜等，並不可用生水洗滌。一切食物要用清潔的叉杓或筷子去拿。並要用玻璃罩或紗罩罩住。更不可對着食物喊叫說話。

九，要禁止手巾
公用手巾，可以傳染砂眼膿漏眼皮皮膚病，而以傳染砂眼爲最習見。所以要禁止不用。

十，要多備痰盂
隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病，例如肺癆病人的痰吐在地上，乾燥之後，他內中包含的病菌，隨灰塵飛揚於空際，有使人吸入而發生肺癆病的危險。公共場所更甚。所以要多備痰盂，以便吐痰，免致吐到地上。痰盂內加臭藥水或石灰水以殺菌，並要常常傾洗。

十一，要改良廁所

廁所是蒼蠅最好的發源地，且易發臭氣。所以對於廁所要注意改良，要建築在距離戲廂較遠的地方。便桶加蓋。門裝彈簧，以便啓閉。窗牖裝置嚴密的鐵紗，以防蒼蠅飛入產卵。發生蠅蛆的時候，用百分之一的青化鉀水噴射。或撒布石灰。噴灌臭藥水洋油。務使一隻蒼蠅都不能飛入，一隻蒼蠅都不能產生。糞尿勤運除，便池常沖洗。

十二，要灑掃清潔

塵屑污泥穢水糞溺等污物，不勤加掃除，妥爲處置，則生聚蚊蠅，保存病菌，而成爲傳染病的發源地。所以地要常灑掃。（先灑水後掃地免灰塵飛揚）牆壁房頂 要常拂拭。窗戶桌椅 要常洗濯。污泥穢水糞溺 要常運除。

茶館衛生十二要

一，要飲水清潔 河水井水，往往混有蟲卵病菌和雜質，爲許多疾病的媒介。所以最好要用自來水。沒有自來水的地方，應備沙濾缸。將水中蟲卵病菌和雜質，濾去大部份，再拿來烹茶。用自鑿打水的方法，雖不如沙濾的好，也可採用。深水井的水質比普通井好。沒有自來水而有深水井的地方，要用深水井的水，再行沙濾。

二，要水缸清潔 水缸內常堆積污泥，或墜入鼠蟲。所以要勤加洗刷，並隨時加蓋。

三，要飲水煮沸

未濾過的水，固往往混有蟲卵或病菌。就是濾過的水，也不免有少許虫卵或病菌在內。所以要用高熱殺滅他。未經煮沸五分鐘以上的水，萬不可拿來烹茶。

四，要茶杯清潔 公用茶杯，最易傳染癆病等傳染病。用生水洗濯，既不能將粘着的病菌殺死，反可以加上生水內的虫卵或病菌。所以每人用後，必須要用沸水沖洗拭淨，方可再給別人用。

五，要食物清潔

瓜子，花生，糖果，茶乾，等一切食物，要放在清潔器皿內。切不可與灰塵污物接觸。水菜如藕，青菜等，並不可用生水洗滌。一切食物要用清潔的叉杓或筷子去拿。拿出來放在桌上的時候，要用紗罩罩住，防避蒼蠅在上面停留。館內遇有蒼蠅，就要把他打死。

六，要水壺清潔

水壺要時常洗濯潔淨。鉛質有毒，以純鉛或含鉛至百分之十以上的合金所製造

七，要茶役清潔

的水壺，不得購用。如用銅壺，須注意銅綠。一遇發生，即須剷除淨盡。

茶役常和茶具或食物接觸，務要格外清潔，以免傳染疾病。應遵守之點：（一）手指要洗刷乾淨。（二）便溺擤鼻或抓癢後，務要洗手。（三）指甲要常修剪，以免藏垢。（四）圍巾衣服，要常洗換。（五）不要對着茶杯或食物咳嗽談話。（六）不要用手拿食物。（七）患傳染病如癆病傷寒赤痢等時，應暫停服役。

八，要禁止手巾

公用手巾，可以傳染砂眼，膿漏眼，皮膚病。而以傳染砂眼爲最習見。所以要禁止不用。如果顧客定要索取，必須先將手巾煮沸消毒。

九，要改良便池

便池容易發生臭氣，引誘蒼蠅。所以要改良。其要點：（一）改良建築，使臭氣不外溢。（二）裝置紗窗，防蒼蠅飛入。（三）常糞除，勤沖洗。（四）常撒臭藥水。

十，要灑掃清潔

塵屑，污泥，穢水，糞便，等污物，不勤加掃除，妥爲處置。則生聚蚊蠅，保存病菌，而成爲傳染病的發源地。地所以地要常灑掃（先灑水，後掃地，免灰塵飛揚。）牆壁房頂要常拂拭。窗戶桌椅要常洗濯。污泥穢水糞溺要常運除。

十一，要設置痰盂

隨地吐痰，不但有礙觀瞻，且可傳染疾病。例如肺癆病人的痰吐在地上。乾燥之後。他內中包含的病菌，隨灰塵飛揚于空際。有使人吸入而發生肺癆病的危險。公共場所更甚。所以要設置痰盂，以便吐痰，免致吐到地上。痰盂

內加臭藥水或石灰水以殺菌。並要常常傾洗。

十二、要空氣流通

多人聚處，易使空氣污濁。此污濁空氣吸入，則發生頭重，暈眩，呼吸促迫，等炭酸氣中毒現象。所以要多開窗戶，裝設換氣筒，或風扇，使空氣流通。

衛生警察十二要

一，要衛生常識。衛生警察，是秉承長官命令，執行衛生事項之調查及取締的。是直接民衆的。應該自己先有衛生常識，方可得到民衆的信仰。所以衛生警察，除須經過相當之訓練外。還要有一般的衛生常識。並且要切實講究個人的衛生，才可相當業務。

二，要宣傳衛生。國人對於衛生常識太覺缺乏。一舉一動，多與衛生原理相違背。衛生警察，直接民衆。應隨時隨地指導他們，使人人得到衛生常識。衛生行政，方可收效。所以衛生警察，除執行業務外，應負衛生宣傳的責任。

三，要注意清潔。衛生以清潔爲第一要義。尤其是公衆衛生，更非先從清潔着手不可。一切塵屑污泥穢水糞溺等污物，應按照部頒污物掃除條例，隨時督促民衆，妥爲處置，毋使任意傾倒。當街便溺。更要切實取締。此外還有監督清道夫役之工作，也是要緊。

四，要注意防疫。防疫爲衛生行政重要工作之一。國人多不明疫病的原因及傳染途徑。病前不知預防。病後不知處置。輾轉傳染，爲害無窮。衛生警察，見疫病發生時，當速報告長官。一方面秉承長官命令，按照部頒傳染病預防條例，爲適當的處置。並督促幫助病人家屬，實行隔離清潔消毒各方法。調查疫病之來源，報告長官。

，以便處置。平時保障飲水，撲滅蚊蠅，捕殺野犬等，爲預防疫病的重要工作，要切實奉行。

五、要調查生死

衛生行政的設施，須按合社會狀況。社會狀況的表現，端賴人事統計。故調查生死疾病婚嫁，爲衛生警察重要職務，當切實奉行。按統計的價值，在徵集材料的精確。欲徵求精確的材料，須不憚煩勞，和顏悅色的詳細詢問，方能達到目的。

六、要勸告種痘

天花是一種很厲害的急性傳染病。小兒患了天花。幸而不死，不是麻臉，就是瞎眼。須按照部頒種痘條例，勸告並督促按期種痘，以杜傳染。

七、要檢查飲食

飲食物品不潔淨，可使人患病。所以對於飲水之保障管理，市售各種飲食物之取締，均須秉承長官命令，按照部頒各種飲食物取締規則，切實辦理。須注意之點：（一）飲水之管理。如取締井旁洗濯衣服是。（二）食物的新鮮腐敗。（三）食物罩蓋設備的有無。（四）食物之摻假冒充。（如牛乳摻水，麵摻白土，酒摻酒精）（五）食物的保存方法。（如防腐劑的使用）（六）食物的製造方法。（有毒色素或其他藥料之使用）

八、要調查醫藥業

江湖醫生之流，視由巫覡之輩，直接間接均可殺人，均應嚴行取締。不領照行醫的，或業務上有打胎等不正當行爲的，都是法律所禁。務須秉承長官命令，

按照部頒條例，切實調查，嚴加取締。

九，要嚴查藥商

藥品摻雜毒物或其他雜質，或服之而中毒，或服之而無効，爲害非淺。須秉承長官命令，按照管理藥商法規，嚴密查禁。未經官廳化驗證明者，一律禁止行銷。鴉片，嗎啡，海洛音等，更應嚴密查禁。至於配藥之藥師，未領照者，必須禁止其執行業務。

十，要注意殮葬

我國風俗，迷信風水。或數日始殮，或多年始葬。而埋葬深淺及與環境之關係，又漫不注意。設遇死者所患爲傳染病，則其傳染疾病之危險，更不堪設想。應秉承長官命令，加以勸告或取締。對於傳染病屍體，更須注意消毒及埋葬地址深淺。對於公墓，須極力宣傳其利益，打破舊時觀念。

十一，要查禁娼妓

花柳病有梅毒白濁軟疳三種。其中最厲害的是梅毒，可以傳染子孫。其次就是白濁。此等病不但貽害終身，並爲人口增殖的大障礙。其傳染媒介，厥爲娼妓。所以欲斷絕花柳病，非禁止娼妓不可。已實行禁娼的地方，應秉承長官命令，切實查禁。私娼更要注意。

十二，要輔助病人

救濟疾病，亦是公共衛生的事業。故衛生警察，對於倒臥街上，或無力醫治之窮苦病人，應當協助。或施以救急治療，或送入醫院，務使病人早得醫治。對於有傳染病可疑之患者，更要趕速送入傳染病院或隔離所。同時報告長

衛生要覽
官。

附錄

各種衛生十二要推行辦法

(一)照印：衛生行政人員，應將各種十二要，分別照印成幅，以橫二尺餘縱尺餘爲度。不可太小，亦不宜過大，俾便粘貼牆壁之上。更須確實統計，多用者多印，少用者少印。

(二)分送：照印之後，即飭由衛生警察分送，應求普及。如家庭衛生十二要，應每家一張。個人衛生十二要，應每人一張。其餘準此類推，宜多不宜少。並切囑粘於壁間可避風雨之處。每張酌收紙費，亦無不可。

(三)講解：不識字之同胞甚多。語雖淺近，不爲之講說，仍恐不能明瞭。衛生行政人員，應負爲人民講解之責。惟家喻戶曉，自稍困難。宜擇公共場所，隨時集合人民，逐條講說，喚起注意。至於鄉間人民，知識較差，尤應詳爲解釋。而解釋之要，則須注重於不合衛生之種種危險，俾其有所警懼，自能遵道而行矣。

(四)考察：衛生警察，隨時隨地，均應攷察。凡不合者，勸之戒之。明白指示之。態度必須和平，俾其樂於聽受。惟是茶館飯館戲園理髮店等，性質屬於營利。倘有不合之處，自可依法取締，不能稍加姑息也。

中山衛生語錄

(一)我們現在把世界人口的增加率，拿來比較一比較。近百年之內。在美國增加十倍，英國增加三倍，日本也是三倍，俄國是四倍，德國是兩倍半，法國是四分之一。這百年之內人口增加許多的原故。是由科學昌明，醫學發達，衛生的設備，一年比一年完全。所以減少死亡，增加生育。

(二)我們的人口，到今日究竟有多少呢？增加的人數，雖然不及英國日本。但自乾隆時算起，至少也應該有五萬萬，從前有一位美國公使叫做「樂克耳耳」。到中國各處調查。說中國的人最多不過三萬萬。我們的人口，到底有多少呢？在乾隆的時候，已經有四萬萬。若照美國公使的調查，則已減少四分之一。就說是現在還是四萬萬。以此類推，則百年之後，恐怕仍是四萬萬。

(三)一百年之後，全世界人口，一定要增加好幾倍。像德國法國因為經過此次大戰之後，死亡太多。想恢復戰前狀態，獎勵人口生育，一定要增加兩三倍。就現在全世界的土地與人口比較，已經有了人滿之患。像這次歐洲大戰，便有人說「打太陽」的地位。因為歐洲列強，多半近於寒帶。所以起戰爭的原故，都是由於互爭赤道和溫帶的土地。可以說是爭太陽之光。中國是全世界氣候最溫和的地方，物產頂豐富的地方。各國人所以一時不能來吞併的原因，是由他們的人口和中國的人口比較，還是太少。到一百年以後。如果我們的人口不增加，他們

的人口增加到很多。他們便用多數來征服少數，一定要併吞中國。到了那個時候。中國不但失去主權要亡國，中國人并且要被他們民族所消化，還要滅種。像從前蒙古滿洲征服中國是用少數征服多數。想利用多數的中國人，做他們的奴隸。如果列強將來征服中國，是用多數征服少數，他們便不要我們做奴隸。我們中國人到那個時候，連奴隸也做不成了。（民族主義第一講）

譬如中國人初到美國的時候，美國人本來是平等看待，沒有甚麼中美人的分別。後來美國大旅館都不准中國人住，大的酒店都不許中國人去吃飯，這就是由於中國人沒有自修的功夫。我有一次，在船上和一個美國船主談話。他說有一位中國公使，前一次也坐這個船，在船上到處嘔涕吐痰。就在這個貴重的地氈上吐痰，真是可厭。爲甚麼外國的大酒店都不許中國人去呢？有人說有一次一個外國大酒店，當會食的時候，男男女女，非常熱鬧，非常文雅，擠一堂，各樂其樂。忽然有一個中國人放起屁來。於是同堂的外國人，譁然圍散。因此店裏便把那位中國人逐出店外。從此以後，外國大酒店就不許中國人去吃飯了。此外中國人每受留長甲，長到一寸有多，都不剪去。常以爲要這樣便是很文雅。法國人也有留指甲的習慣。不過法國人留長指甲，只長到一两分。他們以爲這樣便可以表示自己是不做粗工的人。中國人留長指甲，也許有這個意思。如果人人都不想做粗工，便和我們國民黨尊重勞工的原理相違背了。再者中國人牙齒，是常常很黃黑的，總不去洗刷乾淨，也是自修上的一個大缺點。

。像吐痰，放屁，留長指甲，不洗齒。都是修身上尋常的王夫，中國人都不檢點。所以我們雖然有修身齊家治國平天下的大智識，外國人一遇見了，便以爲很野蠻。（民族主義第六講）

（六）要用政府的力量，改良工人的教育，保護工人的衛生。

（七）多徵資本家的所得稅和遺產稅增加國家的財富。更用這種財富，來把運輸和交通，收歸國有。以及改良工人的教育衛生和工廠的設備，來增加社會上的生產力。（民生主義第一講）

（八）其實我們每天所靠來養生活的糧食，分類說起來，最重要的有四種：第一種，是吃空氣。淺而言之，就是吃風。我講到吃風，大家以爲是笑話。俗語說你去吃風，是一句輕薄人的話。殊不知吃風比咬吃飯還要重要得多。第二種，是吃水。第三種，是吃動物，就是吃肉。第四種是吃植物，就是吃五穀菜蔬。這個風水動植四種東西，就是人類的四種重要糧食。現在分開來講。第一種吃風，大家不可以爲是笑話。如果大家不相信吃風是一件最重要的事。大家不妨把鼻孔口腔都閉起來，一分鐘不吃風。試問要受甚麼樣的感覺呢？可不可以忍受呢？我們吃風每分鐘十六次，就是每分鐘要吃十六餐。每天吃飯最多不過是三餐。像廣東人吃飯連消夜算來，也不過每天吃四餐。至於一般窮人吃飯大概都是兩餐。沒有飯吃的人，就是一餐，也可以度生活。至於吃風每日就要吃三萬三千零四十餐。少了一餐，便覺得不舒服。如果數分鐘不吃，必定要死。可見風是人類養生第一種重要的物質。第二種是吃水。我們單獨靠吃飯不吃水，是不能夠養生。一個人沒有吃飯，還可以支持到五六天，不至於死。但是

沒有水吃，便不能支持過五天。一個人有五天不吃水，便要死。第三種是吃植物。植物是人類養生之最要緊的糧食。人類謀生的方法很進步之後，才知道吃植物，中國是文化很老的國家，所以中國人多是吃植物。至於野蠻人，多是吃動物。所以動物也是人類的一種糧食。風水動植這四種物質，都是人類養生的材料。（民生主義第三講）

（九）後來科學家發明生物學。把一切生物留心考察。不但是眼所能看得見的生物。要詳細考究。就是眼看不見要用幾千倍顯微鏡才能看見的生物，也要過細去考究。由於這樣考究，法國有一位科學家，叫做拍斯多，便得了一個新發明。這個發明，就是一切動物的病，無論是人的病或是蠶的病，都是由於一種生物而起。生了這種微生物，如果不能夠除去。受病的動物便要死。

（十）至今文明雖然是進步，而穿衣作用，還是以彰身為重。至於禦寒保體作用，反多忽略了。近代窮奢鬥侈，不獨在材料方面，時時要花樣翻新。就是衣裳的款式，也是年年有寬狹不同。故講到今日民衆需要之衣服之完全作用，必要能護體，能美觀，又能方便，不礙於作工。那才是完美的衣服。（民生主義第四講）

（十一）中國四萬萬人中，仍居茅屋陋室。北方有居土穴者。而中國上等社會之屋室，乃有類於廟宇。除通商口岸有少數居室依西式外，中國一切居室，皆可謂為廟宇式。中國人建築居室，所以為死者計，過於為生者計。屋主先謀祖先祖龕之所，是以安置於居室中央，其他一切部

分皆不及。於是重要居室非以圖安逸，而以合於所謂紅白事。紅事者，即家族中任何人嫁娶，及其他喜慶之事。白事者，即喪葬之事。除祖先神龕之外，尙須安置許多家神之龕位。凡此一切神事，皆較人事爲更重要，須先謀及之。故舊中國之居室，殆無一爲人類之安適及方便計者。今於國際發展計畫中，爲居室工業計畫，必須謀及全中國之居室。或謂爲四萬萬人建屋，乃不可能。吾亦認此事過巨。但中國若棄其最近三千年愚蒙之古說，及無用之習慣，而適用近世文明如予國際發展計畫之所引導。則改建一切居室，以合於近世安適方便之式，乃勢所必至。

(十二)許多大城市所食水爲河水，而污水皆流至河中。故中國大都市中所食水，皆不合衛生。今須於一切大城市設供給自來水之工場以應急需。(建國方略之二，實業計畫，第五計畫)

(十三)食物之用，分爲兩種：一爲燃料，素食爲多。一爲材料，肉食爲多。材料過多，可變爲燃料之用。而燃料過多，材料欠缺，則燃料不能變爲材料之用。是故材料不能欠缺。倘有欠缺，必立損元氣。材料又不可過多。倘過多，則有傷臟腑。世之人倘能知此理。則養生益壽之道，思過半矣。

(十四)人間之疾病，多半從飲食不節而來。所有動物。皆順其自然之性，即純聽生元之節制。故於飲食之量，一足其度，則斷不多食。而上古之人，與今之野蠻人種，文化未開，天性未漓，飲食亦多順其自然，故少受飲食過量之病。今日進化之人，文明程度愈高，則去自然亦愈

遠，而自作之孽亦多。如酒也，烟也，鴉片也。鴿肩也，種種戕生之物，日出日繁。而人之嗜好邪僻，亦以文明進化而增加。則近代文明人類受飲食之患者，實不可勝量也。

(十五)夫肉食之度，老少當有不同。青年待長之人，肉食可以稍多。壯年生長已定之人，肉食宜減。老年之人，則更宜大減。夫素食爲延年益壽之妙術，已爲今日科學家，衛生家，生理學家，醫學家，所共認矣。而中國人之素食，尤爲適宜。惟豆腐一物，當與肉食同視，不宜過於身體所需材料之量。則於衛生之道，其庶幾矣。

(總理學說第一章)

新舊衛生標語摘錄

民族衛生

數量：增加生產 減少死亡

形質：強健體格 改良種族

環境衛生

保健：食物清潔 房屋適宜

防疫：隔離消毒 打預防針

勞工衛生

保護：婦女青年 限制工作

保險：預防疾病 加入保險

學校衛生

健身：光線適宜 獎勵體育

防病：檢查體格 矯治疾病

婦嬰衛生

清潔：時常沐浴 注意保溫

飲食：按時而食 勿令傷胃

家庭衛生

房屋：光線充分 空氣流通

飲食：清潔食物 改良飲水

先賢衛生格言

飲食有常，起居有節，不妄作勞。故能與神俱而盡終其天年。

食饒而餲不食。魚餒而肉敗不食。色惡不食。臭惡不食。失飪不食。不時不食。

飲食資身，過則生患。衣服稱德，侈則生慢。唯過與侈，心必隨之。氣與心流，疾乃伺之。

善養生者。謹起居，節飲食。

精神不用則愚。血脈不運則病。

勿使悲歡極。當令飲食均。

外國衛生格言

健全之精神，寓於健全之身體。

早寢及早起，人能因之健康。且令人賢明。

欲身體之健康，就寢前不可食物。

健康與聰明，爲人生之二大幸福。

節省嗜慾，即長生之術。

最好之食物，爲易消化而富滋養。

衛生的生活

早起

每日起床，當在黎明之時，夏季約爲五點，冬季約爲六點半，春秋二季，以六點左右起床爲最宜。起床後須登廁一次，以養成通便習慣。大小便後，務必洗手，以養成清潔習慣。

修養

起床後卽行盥沐，刷牙。次到室外舉行徒手運動，或散步作深呼吸數分鐘。（有肺病者勿作）然後飲開水一杯，讀書約三四十分鐘，以資修養。

早餐

七時至八時早餐。食前必用清水肥皂洗手。食時最好將食物分爲每人一份，或每人預備羹匙筷子各兩份。一份用取湯菜，放於自己碗盤中，然後用其他一份，送入口中。食時並宜細嚼徐嚥。食物因人因地而異，總以富於滋養而易於消化者爲宜。食後要漱口。並稍事休息，以助消化。

工作

八時至十二時，爲工作時間，所事不論用腦用力，每逾一小時，均宜休息數分鐘，以資調節。

午餐……十二時至一時午餐。說明與早餐同。

工作……一時至五時又爲工作時間。說明與午前同。

晚餐……五時至六時晚餐。說明與早餐同。

修養

六時至九時修養，散步，閒談，或閱書報，或寫私人函件，了日間未了之事，籌次日應辦之事。

就寢

十時左右就寢，睡前務必刷牙，切勿過用腦力，或想不快之事。並宜用溫水浴或洗腳，然後上床，自可安睡。（每週至少要沐浴一次）

（一）若一日兩餐者則早餐十時晚餐四時爲宜，工作時間亦應略予變通。例如早餐前工作二小時，早餐後工作二小時，然後休息數十分鐘，再繼續工作。工作畢，始晚餐，仍適合於衛生。如有緊急未了事件，晚餐後爲時尚早，仍可了之也。

（二）星期日之工作，除迴顧上星期已辦事件，計畫下星期應辦事項外。以登山遊水，屋外運動爲宜。在家打牌等惡慣，不但爲法律所禁止，且有礙衛生，切宜戒除。

（三）要養成健全精神的習慣；如自信，（大無畏）樂觀，謙讓，公正，忠誠，寡慾，諸美德，應極力發揚；並檢點自己如有惱怒，急躁，憂慮，嫉妒，等毛病，亟應戒除，至於烟酒放蕩等有害於生理之嗜好，更應戒絕。

（四）按生理衛生之原則，用腦者之工作，當比用力者之工作時間較短；俾得有適當之運動，以發達其體育。至於農人，則夏秋最忙，工作不能只限於八小時；冬春無事，則可多事修養。

附記

衛生唱歌

注重個人衛生歌

同胞們 保重身體 最要是衛生
衣食住行均清潔 百病祛無形
每天早晚勤運動 血脈自流通
保家保國要保種 關係真匪輕

注重公共衛生歌

都市中 居民聚集 病疫易流行
街道每天要打掃 污穢礙衛生
便溺噓唾勿任意 灰屑莫亂傾
到處乾淨空氣好 人人得延齡

注重早起歌

同胞們 都要早起 清晨空氣新
趁此時光勤運動 工作有精神
日上三竿還未起 志氣必銷沉
公事私事都耽誤 空負好光陰

練習體力歌

同胞們 奮起救國 體力要健強
練習操作勤運動 精神能發揚
我國早有病夫號 被笑於列邦
願我同胞齊尙武 爲國爭榮光

戒飲酒歌

同胞們 酒能醉人 多飲損精神
傷腦傷肝兼傷胃 實是百病根
招厭惹怨闖大禍 敗名又辱親
勸我同胞須戒酒 莫誤有用身

戒鴉片歌

鴉片烟 流毒我國 害盡我同胞
浪費金錢誤正業 壯志竟全消
身體衰弱減子嗣 良朋亦絕交
破家蕩產沒結果 凍餒定難逃

又

同胞們 煙癮戒斷 如登極樂天 飲食增加容顏好 精力日健全 爹娘望見心歡喜 朋友另眼看
一斷永遠不再吸 立志必須堅

戒紙煙歌

請看那 鄉村城市 到處是紙煙 無論男女和老幼 人人口中銜 傷肺傷心兼傷腦 疾病定纏綿
奉勸大家早戒吸 保持我健全

戒纏足歌

最可憐 女子纏足 疼痛實難堪 損壞筋骨傷血脉 行步真艱難 禁止纏足有明令 立法最森嚴
勸我諸姑和姊妹 再莫把腳纏

附衛生唱歌歌譜

C調 注重個人衛生歌 4/4

5.5	5.5	5.5	1.1	2.1	2.3	2	1.1	2.2	6.6	5.5
——										
1	同胞們	保重	身體	最要	是衛生	衣食住行	均	清潔		
3.3	3.3	2	——	3.5	3.5	6.6	6.5	3.5	3.5	6
——										
百病	祛無形	每天	早晚	勤	運動	血脈	自流通			
1.1	2.2	3.3	1.1	6.6	2.2	5	——			
——										
保家	保國	要	保種	關係	真匪輕					

滅蚊方法

甲，治本的方法：即殺滅幼虫法：蚊之幼虫是孑孓，產生在積水內。(一)殺孑孓法，有四：(一)水面上噴撒火油石灰。(二)撒布鋸屑穀殼，使空氣隔絕而窒死。(三)池內蓄魚蛙，以食孑孓。(四)用網撈殺。(二)防孑孓發生法，有三：(一)勿貯積水。(二)清理溝穴。(三)剷除池溝周圍雜草，使雌蚊難潛伏產卵。

乙，治標的方法：即殺滅成蚊法：(一)剷除庭前屋旁雜草，使蚊日間無處藏身，飛翔空間，而爲蜻蜓蝙蝠所食。(二)使室內整潔，光線充足，使蚊不能藏身。(三)窗戶裝鐵紗，使不得侵入。(四)用蚊蠅拍或塵拂撲殺。或用蚊香薰逐。或用蚊燈捕殺。(五)用松香和栗炭末捲於粗紙中，於日暮蚊聚集成陣時燃燒。

滅蠅方法

- 甲，治本的方法：即殺滅幼虫法：蠅之幼虫是糞蛆，產生在糞內。(一)殺糞蛆法。有三：(一)用青化鉀(用百分之一的水溶液)或石灰(四尺正方糞缸約用石灰一斤)或火油或臭藥水噴灌。(二)用沸水噴灌。(直徑二尺糞缸約用沸水一斤)(三)用塵灰撒布，使空氣隔絕而窒死。(二)防糞蛆發生法。有五：(一)改良廁所建築，門窗裝鐵紗，防蠅飛入產卵。(二)保持廁所清潔，勤除糞，並用水沖洗。(三)糞缸用密蓋，防蠅飛入產卵。(四)改良糞窖建築，糞窖要大而深，口小底闊，並用密蓋。(五)掃除污物，焚燬塵屑，除去穢水污泥，晒乾馬糞牛糞家禽糞。
- 乙，治標的方法：即殺滅成蠅法：(一)用蠅籠蠅罩蠅壺蠅拍蠅紙蠅繩捕殺。(二)窗戶裝鐵紗，使不得侵入。



南 京 美 吉 印 刷 社 承 印

