

一之書叢友朋小
生衛友朋小
著吹伯陳

海 上
行 印 局 書 新 北
1 9 3 1

一之書叢友朋小
生衛友朋小
著 吹伯陳

海 上
行 印 局 書 新 北
1931



一九三二年六月再版 三〇〇一—六〇〇〇

小朋友衛生(上) 實價一角五分

著 者 陳 伯 吹

發 行 人 李 志 雲

印 行 者 北 新 書 局

印 刷 局 宏 文 印 刷 所

總 發 行 所 上 海 北 新 書 局

分 發 行 所 北 平 南京開封
廣州重慶 北 新 書 局

給——愛乾淨的小朋友

目次

五件好事情·····	一
五件壞事情·····	二三
四個姿勢·····	四七
一個歌兒·····	五二
一頁傳單·····	五九
兩張告示·····	六二
一課新書·····	六五
一封信·····	七一

五件好事

一 二 三 四 五

早睡 早起 開窗 刷牙 沐浴

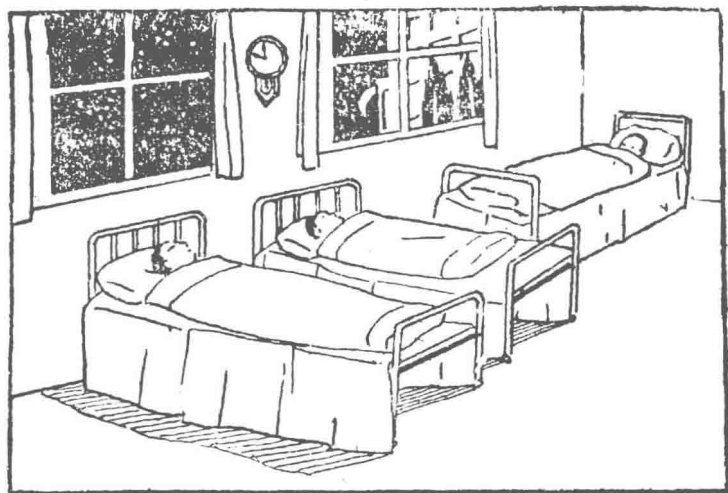
一 早睡

白天工作多辛勞，
黑夜應該早睡覺。
莫要大家來吵鬧，
忍住疲倦開玩笑。
弄得明天起不早，
耽誤工作心頭惱。
即使明天起早了，
沒精打彩也無聊。

天夜了，墨藍色的天上，只有閃爍着點點的繁星。望遠鏡必跑得疲倦了，早早去睡覺，但是她不放心人間的孩子們，怕他們還沒有個安睡好，因此招呼她的星孩子，散佈在天上，像哨兵一個樣子，來向人間窺探。多亮呀，多凶呀，這一隻隻的眼睛，數也數不清。

的確，辰光已經不很早，九點鐘敲過了好多時候，學校裏的睡覺鈴也跟着九點鐘的鐘聲同時響過了。

在那一片曠漠的場上，聳立着一所高大的樓房，像一隻巨大的箱子。樓下的燈光都已熄滅了，樓上除開靠左的一間外，也都已暗着了。這原是學校裏的一所宿舍。一點鐘以前，此地是燈火熒熒，大家全在樓上樓下自修功課；現在呢？孩子們都已闖入夢鄉，找他們的安慰去！找他們的歡樂去！有的臥在媽媽的背上，有的拉着姊姊的手；



有的撲在爸爸的懷裏，有的騎在哥哥的大腿上。哦，他們多高興哪，不看見他們的臉上都露出了夢裏的微笑嗎？

但是，不，這樓上靠左的一間房裏，有四個孩子還未睡覺。他們的眼皮也已沈重了，精神也疲乏了，而他們還是硬挺，東拉西扯的講，絮絮地講個不休，無非都是笑話而已。

仁慈的月亮真不放心，此刻也就悄悄地從遠處樹林後奔出來看看了。

忽然其中的一個孩子首先望見了月

亮，便指着月亮喊起來：『月！月！』

『月？』一個接上去說：『下弦月移向天心，時候可真不早了。』

『睡吧，怕明天起不來床？』

『起遲些不打緊，只是功課怕要耽誤了。』

『可不是？早一點睡吧！』

『早一點睡吧，早睡早起來。』

一剎時，靠左的一間樓房裏的燈光也黑下去，大地黑黝黝的，一切的一切入於睡眠的狀態。

二 早起

昨夜早睡今早起，
今日一天歡歡喜。
不僅工作有精神，
而且周身都適意。
早起一工當三工，
早完工作早休息。
如果天天能早起，
賽過人參補身體。

『喂，啓瑞，你早，起得真早！』

『那里，你早，早上好哇，智臣！』沈啓瑞伏在樓窗上，遙望着太陽從柳林後慢慢騰騰地升起，半天的紅光，耀得多美麗，他看得呆了。猛然聽得吳智臣這麼招呼他，就轉過身來招呼。

『看出太陽吧？』吳智臣也靠到窗口頭去。

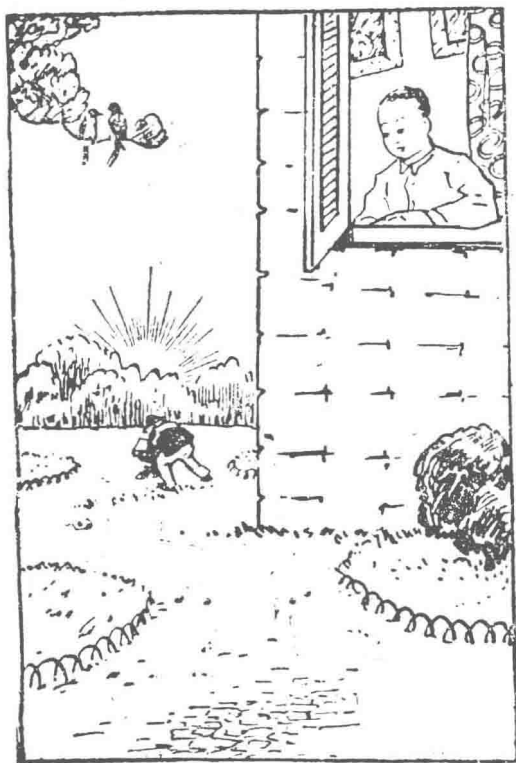
沈啓瑞點點頭。『正是。你看！這不是一幅絕妙的圖畫嗎？誰能把顏色塗得如此好看呢？啊，好一張日出圖。』

『但是那般怠惰者一輩子也看不到這種天然的好景緻；連做夢也沒有做到過。這正是「有福不會享」了。讓我們來多鑑賞一會吧。』

『豈僅如此而已。早上的空氣，清潔新鮮，可以增進身體的健康。那些怠惰遲起的人們，他們一輩子吸不到一口清晨新鮮的空氣，

這纔冤枉呢。讓我們來多吸幾口吧。』

『不過也真奇怪，他們這般怠惰者爲什麼老是不肯早起床呢？』



『最大的原因，是爲了遲睡的緣故。他們常常在夜裏遊玩，一直到了深夜，甚至於到了天明。所以他們白天倦得爬不起。於是懶了，身體也漸漸的壞了，真可惜！』

『你說得不錯。其

實，早睡早起並不是一件困難的事，只要習慣養成了，便自然而然到

什麼時候會睡，會起，好像排定了的功課。』

『哈哈！真是給你說着了，我到了晚上九點鐘老是困倦欲睡；一到天明五點半鐘，（有時候六點鐘）不要有什麼响動，自己便會醒了。這不是和你所說的一個樣子嗎？』

『那麼，你已經養成了早睡早起的好習慣了，恭喜！恭喜！』

『還不是一樣的嗎？你天天同我一個時候睡，起，如此我也要向你祝賀呢。』

『哈哈！好，好，大家下樓到校園中去散散步吧。身體一好，頭腦清鮮，作事有精神，心上常常覺得快樂。早起真有無量的幸福，光明得像早晨的陽光。』

『走吧！』沈啓瑞就携着吳智臣的手下樓走了。

三 開窗

窗內空氣實在髒，
窗外真正好風光。
三步併走兩步忙，
急上前去開門窗。
和風微微吹入房，
送進陣陣百花香。
空氣新鮮日光暢，
一年四季長健康，

孩子從床上爬了起來，披了衣服，跳下床來。

他的媽媽比他早一個鐘點就起來了，她下樓去把臉水，早餐，等等都預備好了。此刻她恰好提了一桶臉水上樓來。

『啊啲，媽媽，房裏面氣悶得很，好像透不過氣來的樣子！』孩子一壁扣着衣鈕，一壁說。

『真的，你爲什麼不把窗子開開？剛纔因爲你睡着，怕你着了冷，所以我沒有去開。現在正該大開窗戶了。快去開吧！』

一間不大不小的臥房裏，六扇窗子開直了，頓時覺到有一種說不出的清新，而且百花的香味，也送了進來。這麼一來，孩子快活了，笑了。

『媽媽！』孩子又叫起來：『現在我明白了！真的明白了！』



他的媽媽聽了他這幾句話，摸不着頭腦，不曉得他在說些什麼。就問道：『什麼？你明白了什麼？你這話真有點蹊蹺，叫人難懂。』

『哈哈！』孩子笑了。『媽媽別性急，讓我慢慢的說個明白。——起初，我以爲，工人在不論那所房子上開着許多的窗洞，爲的是可以叫人望望野眼，看看好景緻；或者是放點光進來，白天可以不必點燈。現在我知道不，以前我的解釋是不很對的。窗子最大的用處是