

書 叢 庭 一 家

路 之 康 健 童 兒

譯 編 碧 一 任



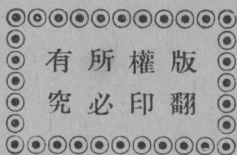
行 發 館 書 印 務 商

中華民國二十八年十二月四初版

家庭叢書
兒童健康之路 一冊

(67021)

每冊實價國幣玖角
外埠酌加運費匯費



編譯者 任一碧

發行人 王雲五
長沙南正路

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館
各埠

本書實價加五成
另加運滙費五成

卷頭插話

兒童保健事業，在方今的歐美已成了公共事業；而關於此類書物的傳播，據本書的前卷岡田博士原書自序所說，也是『像生了翅膀會飛的樣子』。日本對於種種的新事業，都是持着勇猛精進，不甘後人的態度，所以它的兒童保健事業，也有旭日初昇之勢；單就此類書物看來，粗略估計，恐怕也不下百數十種——包括小兒科醫書。在中國除外國的教會外，絕少有從事兒童保健者，更談不到『公共事業』；最近雖有人倡辦『嬰兒保健會』，但其對象僅限於嬰兒；至於新的書物，不過有幾種薄薄的小冊子而已。

又在中國的學校，講究點學校衛生——僅僅是外表的衛生——的，也只限於外人所辦的以宣傳宗教爲目的之教會學校；而且也都是貴族本位，——這是當然的事情；——單就飯食一項說，窮學生是吃不到上等的食物的。至於國人自辦的學校，又大都是在『剋扣』或『揩油』或『侵吞』主義之下，硬逼學生吃極粗惡的『包飯』。一般學生——尤其是中小學生

——因為肚裏需要東西，只好零買路食；看一看學校門前食物小販受放課後的包圍情形，那是何等可怕的情形啊！寫到這裏，我不能不想到二十年前我在上海某體育學校所吃的惡劣的『包飯』乃至所得的利害的胃病了！我更不能再追想到我的童年時代——十五歲以前——所受的不良的教養了！

再說衣服：最近的報告：據東京市教育局的統計，日本小學生的體格，三十年來，大見進步；其原因是生活狀況改變及改着西裝等。而中國呢？直到最近，才看見教育當局限定穿制服的命令；而且這命令專注重中等學生，對於小學生，仍允通融辦理；總而言之，仍是顧大不顧小的主義——我每在上海的北四川路行走，遇着日本的小學生時，雖然就他們腰際所掛的飯——『辨當』——盒子說，暗嘆他們如今還沒有享受校中實費或免費供給榮養優良的午餐（見頁一七一）的幸福，可是看見他們那種雄糾糾的精神，也夠令我羨慕了；同時看見穿大長袍或窄旗袍的中國的男女小學生——尤其是在這兩種類的小學生偶然走到一塊的時候——真要使我既驚又羞，既羞又怕，生出種種說不上來的苦痛的感念！在北四川路上我

所受的精神的刺激，除了帝國主義者的鐵甲砲車之外，要算以這爲最大了！

對於學校兒童最重要的衣食問題，我們尙且是這樣地不注意，別的問題，更是不足道了；因之所謂『學校病』者——尤其是砂眼一類的病——幾乎成了一般中小學校的通病。幼時沒有築好健康的基礎，長大當然不會成健康的人；沒有健全的身體，當然沒有健全的精神。構成社會的分子，若是大半成了病夫，試想那種社會還能夠成健全的社會嗎？

正在拿住筆發上述的牢騷時，忽然看見一張『中央日報』的『衛生副刊』，上頭竟有『南京女中實小施行健康教育之過去與將來』及『振奮學校衛生教育應有的衛生週』兩篇新奇的——在中國的報紙上的確是新奇的——文字。『健康教育』或『衛生教育』這種名辭，能夠現於我們的報紙上，能夠成了我們的教育者的注視點，這實在是大大可喜的事情。若是全國的小學校都能夠照這樣去做，『老大』乃至『病夫』的徽號，必有根本取消之一日，可以斷言。不過所謂健康教育、衛生教育，這都是要靠專家指導的。這種專家在現代中國，不消說是極缺乏的。那麼這種專家之養成，便成了我們當前重要的問題；同時這種書物之

出版更是不容刻緩的要圖。

關於我們的學校兒童，不要多說了，再說我們的家庭兒童吧。——搬到K里才只好幾天，朋友M君的第二個幼子便夭傷了；他得病好幾個月了。M君同他的夫人到我這裏一說到兒子的夭傷，便互相推諉那個養育的責任；究其實就我的確切的觀察，得病乃至夭傷的原因，是與一般家庭的兒童的得病乃至夭傷同樣——可以『不衛生』三字了之。這個不衛生的原因，在一般家庭，誠然有限於經濟的地方，但在M君家，未必盡然，要而言之，缺乏養育兒童的正當知識罷了。——我又曾聽說有個西洋人說中國現存的大人差不多都具有強健的體軀；因為他們幼時抵抗得住那些數不盡的病菌；因為體軀不強健的，在幼時都已死去。這話是含有真理的成分的。日本的兒童死亡率，據統計在歐美各國之上，中國的兒童死亡率，現在還沒有正確的統計，至少我相信它必在日本之上。——完全的兒童養育，確實不是一般家庭的事業；尤其是在現代，欲求這問題之相當的解決，實在不能不注目到社會政策上；矢野雄博士所說的『這不是任何婦人們的問題，乃是國家及社會的一切問題之總根基』（見頁二九二）

之話的係至言。不過在現代社會，爲補救家庭能力之不備起見，小學校的健康教育是特別必要而且是能夠辦得到的；只要那個辦教育的人不持『尅扣』、『揩油』或『侵吞』的主義！

——舉個顯著的例子：牙壞是兒童的通病；但在現今的社會，找醫診治，一個壞牙的醫費——當然是高明牙醫的代價——至少也須十金；壞一個牙若是因循不治，過了些時，定要連帶傳染其他各牙，那就非得百數十金——差不多要小學生一個年的學膳費——不可。這個負擔，不是大多數的家庭難以吃得起的嗎？假使教育的當局者，肯以公費請專門牙科醫，設立『學校齒科治療所』（見頁一六七）那不是輕而易舉的有益於大眾的事情？

以上所說，都是關於身體方面的衛生。講到兒童的精神方面的衛生，在我們的教育界及出版界，更少有人注意到；就我個人所知，只有最近在上海以『二十二團體歡宴』的代價換到的華虛朋博士的『家庭兒童訓練問題』及『兒童心理上的衛生問題』兩篇講演而已。我們的兒童養育乃至教育界、出版界的現狀是多麼貧弱，多麼空虛啊！

去年秋天因事到教育雜誌社訪周予同先生，他說及要出『兒童研究專號』的事情，問

我有沒有這類材料，我答應他去尋找。——我最初見着周先生是六七年前在李石岑先生的家中；那時他不過是一個青年書生，如今他竟成四個孩子的父親了。——周先生又對我表示他的關於兒童的重要的主張，就是『完全的兒童教養，是專家的責任，不是私人的事情；』他這話我是十二分地贊同的。周先生似乎是感覺兒童養育的困難了；他所以要出『兒童研究專號』，必然要包括他的四個孩子的教養問題。

拉扯了一大篇話，還沒有說到本題上；雖然，這一大篇話也可以說是我弄出這本書的主要的動因吧。

話要歸到本題——即這書的本身——上前卷是日本岡田道一博士新著的『兒童之保健與衛生』之八分譯。岡田博士是日本有名的學校醫，是一個夏季林間學校的創辦者，是十多種學校醫乃至兒童衛生書的著者；他這本書據他的自序所說，是『發奮而以做學校醫的多年的實驗為根基而述說兒童之保健與衛生的。』但全書的十分之九是對準學校兒童——從學齡到十五——說的，所以這書的標題頭一字是應該改為『學』字的；因此，我把它

作爲單獨的一卷——『前卷』——了。另以『後卷』收容大體算是屬於家庭方面的文字——『乳兒、幼兒、學童之家庭體操』是從日本的雜誌上選出的。這一篇的量是最少的，但它的質，一點也不少於其他的各篇；因爲這是與身體榮養乃至精神衛生一樣要緊的事情——『兒童之身體衛生』的著者，是日本的小兒科專門醫家兼著作家；他的『愛兒之育法與疾病手術』一書，早已風行全日——現在賣到五十版；他的醫術可以不用介紹了——『兒童之榮養』的著者，是大阪『回生病院』小兒科科長，資格也算最老的了——『兒童之精神衛生』的著者，是日本有數的精神醫科專家兼著作家；著有『小精神病學』等書，都已經而再而三四地重了版；單講他這篇『兒童之精神衛生』的內容，至少總比『二十二團體歡宴』所換得的那篇講演豐富一點吧。又，以上三篇都是從『兒童研究講座』第一第二兩卷中選出的。

這本書的內容概要以及它的特質和價值，差不多說完了。再少爲說一說編譯的方法：編法是綜合式的；這一層無須多說。譯法：前卷已經說過是八分譯，就是刪除約有十分之二的意

目次

前卷

兒童保健篇

第一篇 健康之基礎

一 衣服

二 食物

三 住居

四 睡眠

五 空氣

六 日光

..... 一
..... 一
..... 五
..... 一六
..... 二〇
..... 二一
..... 二五

七 水與洗浴……………二八

第二篇 兒童之身體……………三七

一 兒童之身體發育……………三七

二 兒童之體重……………四〇

三 兒童之胸圍……………四三

四 兒童之頭圍……………四五

五 兒童之脊柱……………四七

六 兒童之握力……………四九

七 兒童之肺活量……………五一

第三篇 兒童之衛生……………五二

一 腦之衛生……………五二

二 眼之衛生……………五五

三	鼻之衛生·····	五七
四	口腔之衛生·····	六〇
五	耳之衛生·····	六三
六	胃腸之衛生·····	六六
七	呼吸器之衛生·····	七三
八	心臟之衛生·····	七六
九	皮膚之衛生·····	七九
十	音聲之衛生·····	八一
十一	足之衛生與扁平足·····	八二
第四篇	兒童心身之發達與健康·····	八五
一	疲勞·····	八五
二	精神之感動·····	八八

三	精神之健康法·····	八九
四	兒童身體障礙與職業選擇·····	九〇
五	劣等兒童的教育與身體之顧慮·····	九〇
第五篇	兒童之運動與健康·····	九六
一	體育運動之意義·····	九六
二	遊戲之意義·····	九七
三	以體育爲目的之運動·····	九八
四	運動會與遠足·····	一〇〇
五	以娛樂爲目的之運動·····	一〇二
六	以矯正爲目的之運動·····	一〇二
七	筋肉充實法·····	一二四
八	運動與榮養·····	一二六

第六篇 都市學校之兒童保健法……………一二八

一 林間學校……………一二八

二 兒童早起會……………一三四

三 水泳團體……………一三七

四 郊外運動與遊園地……………一三八

第七篇 學校衛生與應急手術……………一四〇

一 兒童之鞋……………一四〇

二 教室掃除之方法……………一四〇

三 便所之處置……………一四一

四 教室之塗油……………一四一

五 學校傳染病……………一四一

六 學校中的應急手術……………一五八

第八篇 在一般學校的幾種保健法……………一六五

一 蛔蟲之驅除……………一六五

二 口腔清掃……………一六六

三 兒童健康商議所……………一六九

四 開放教室……………一七〇

五 日光浴室……………一七一

六 學校實費給食……………一七一

七 學校浴……………一七二

第九篇 在家庭的兒童保健法……………一七二

一 深呼吸……………一七二

二 冷水摩擦……………一七四

三 空氣浴……………一七六

四	酒類對於保健之障害·····	一七八
五	煙草對於保健之障害·····	一七九
六	在家庭的救急處置·····	一八一

後 卷

乳兒·幼兒·學童之家庭體操·····	一八五
--------------------	-----

乳兒之家庭體操（第一——一六圖）·····	一八六
幼兒之家庭體操（第一——二六圖）·····	一九五
學童之家庭體操（第一——二一圖）·····	二〇八
兒童之身體衛生·····	二二〇

引言·····	二二〇
---------	-----

第一章 新生兒之衛生·····	二二一
-----------------	-----

第二章	哺乳兒之衛生	一二三
第三章	幼兒之衛生	一三六
第四章	學童之衛生	一三七
第五章	春機發動期——成熟期——之衛生	一四三
第六章	兒童所嗜好的飲食物	一五〇
兒童之榮養		一六四
本論		一六四
食物之任務		一六四
養素		一七〇
榮養生理之要領		一七一
各論		一八四
第一	乳兒期之榮養	一八四