

學 習 衛 生 法

中 華 兒 童 教 育 社 編
兒 童 衛 生 教 育 叢 書

主 編 者 馬 德 程
編 著 者 馬 德 程
談 客 一

中 華 書 局 印 行

中華民國三十六年七月

程德一編著

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書

學

習

衛

生

法

中華書局印行

民國三十六年二月初版

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書
習衛生法 (全一冊)

◎ 定價 國幣 八角

(郵運匯費另加)



主編者
校訂者
編著者
發行人
印刷者
發行處

胡馬李陳沈

叔客清鶴

程

德

中華書局股份有限公司代表

顧

樹

森

上海澳門路四六九號

中華書局永寧印刷廠

各埠中華書局

(一三三〇四) (滬印)

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書
學習衛生法 目次

- 一、一顆小小的讀書種子 一
- 二、這纔是一本可看的書 四
- 三、不要在動蕩中看書 八
- 四、先用日光消毒一下 一二
- 五、飯後須要靜息 一七
- 六、看書的姿勢要求正確 二一
- 七、和緩的運動是很好的休息 二七
- 八、囊螢映雪的時代已經過去了 三一
- 九、孩子，好好的睡吧 三五
- 十、一篇動人的演說 三九—四二

中華兒童教育社
兒童衛生教育叢書
學習衛生法

一、一顆小小的讀書種子

克敏的父親吳先生，是一位受人崇敬的中學教師；他指導學生，不僅注意知識的傳授，更能注意習慣的養成和理想的培育。學生受了他的指導，真像春風化雨中的小草一樣，在蓬蓬勃勃的生長。可是教育者的春風，有時候竟吹不到自己的子女，他因為要到離家一百廿里的一所省立師範去教書，就不得不把他的愛子克敏，留在家鄉一個小學校裏，受那不頂完善的教育。

不知是由於遺傳，還是由於環境，克敏從小就很聰明，喜愛讀書，如今雖僅十歲，已是五年級的高材生了。他的讀書能力很強，讀書興趣也很濃；除了教科書外，他還讀各種課外讀物。許多新文藝的書：像冰心著的寄小讀者，夏丏尊譯的愛的教育等……他

早就讀過；最近他又把興趣轉移到水滸紅樓夢這些舊小說上面來了。

每天散學回家，他就拿出書來，津津有味地看着，始而是趕着夕陽的殘照，在天井裏看，繼而就借着油燈的微光，在房間裏看。爲了看書他不去運動、不去遊戲，甚至不和別人談話。除了因爲書裏的情節，引起他時而微笑，時而蹙眉，時而發怒，時而流淚的種種表情的變化而外，他真和木頭人一樣。眼看花了，揉揉又看，頭看昏了，敲敲又看，背看酸了，搥搥又看，腿看麻了，搖搖又看；要不是母親在旁催促着，他真會忘記了吃飯，忘記了睡覺。可是他就是在吃飯的時候，還一面吃着，一面看着書，睡覺的時候，也把書帶到床上，等母親走了之後，又偷偷的挑起燈來，讀到半夜。他母親爲了這一顆小小的讀書種子，看書看得這樣入魔，真是又喜歡，又焦急。

好容易等到春假，吳先生趁着這一星期的假期，回家來探視一下。當他到家的那天，克敏和他的母親，都很興奮很愉快的，向他報告家中一切情形，又詢問他在學校的一切。談了一會兒以後，克敏一聲不響的又去繼續看他那心愛的書籍了，母親就趁機敘述

克敏近來的讀書情況，吳先生聽了這番陳述，先是把頭微微的搖搖，後來又把頭輕輕的點點，最後帶着肯定的口氣說：「這孩子需要學習衛生方面的指導，否則將來書雖然讀好了，而人却殘廢了。」

吳先生說完這話，揚起嗓子，叫了一聲克敏，克敏在書房裏很快的答應了一聲，可是遲遲的才走了出來。當他走到父親面前時，他的視線，還留戀在他手裏拿着的那本書上。

父親問：「你看的什麼書？」克敏說：「是水滸。」

父親問：「你看過紅樓夢沒有？」克敏說：「才看了不久。」

父親接着又問道：「你說關於人物的描寫，水滸和紅樓夢這兩部書裏，有什麼不同的地方？」這一個耐人尋味的問題，才把克敏從書本裏釋放了出來。他嘴裏唔了一聲。腦海裏便開始波動起來。

「你暫且把書放下，我和你出門散步去，讓我們一面走，一面談這個問題吧。」吳

先生說完了這話，立起來攙了克敏，又順手把克敏的書拿了過來，交給他的母親，對他說：「請你把這本書替他收好，我們出去走一走，再回來吃飯。」

他們一面談着，一面向公園走去。在走路的時候，吳先生挺起胸膛，豎起脊梁，眼光不時的眺望那遠處的樹，遠處的山，遠處的雲霞；引起了克敏有意和無意的模仿。在這曠遠的自然和慈祥的照護裏，克敏身心兩方面，都感受到一種從未感受到過的愉快和舒適。

二、這纔是一本可看的書

吃過晚飯，克敏就從母親那裏，把水許取來，想在燈光之下，繼續去看。他的父親忙對他說：「先拿來給我看一看。」克敏只好送了過去。

那是本戰時出版的書籍，字體很小，排列很密，印刷得很不清楚，薄薄的土紙，讓反面的字跡，完全透露了出來，因此格外顯得模糊。大概是因為經過好多人翻閱，所

以有不少的張數，已經捲起角來，上面的字跡，被手指摸得更模糊不清。從暗淡的燈光下看去，真是異常吃力。吳先生把這本書輕輕的擱在桌上。仰起頭來嘆了一口氣說：「這樣的書，如何可看？唉！戰時的印刷，不知傷害了多少兒童青年！」

吳先生這種緊張的神情，引起了克敏嚴重的注意。他的兩隻微微凸出的眼球，從書本轉向他父親的面部，入神的聽他父親的解釋。

「『開卷有益』這句格言的意義，只是鼓勵人們讀書而已，並非真理。其實讀了不良的書籍，反而有許多害處。內容不好的書，讀了會傷害我們的理智；形式不好的書，讀了會傷害我們的健康。所以讀書的人，先要審慎的選擇書籍。」克敏聽了這一番話，才明白他父親神情緊張的原因。接着他父親又滔滔不絕的說明選擇圖書的幾種標準。

他說：「首先，我們讀的書籍，要求內容精美。例如要能引起讀者的興趣啊，要能適合讀者的程度啊，要能啓發讀者的想像啊，要能供給讀者的問題啊！這都選擇圖書內容方面的標準，現在暫且不去細說。」

「其次，我們讀的書籍，要求紙質整潔。紙質的優劣，不獨影響讀者的學習效率，並且有關於讀者的生理。所以圖書的紙質，第一要潔白，潔白的紙，才能養成讀者愛美的觀念，增加讀者學習的興趣。第二要堅韌，堅韌的紙，才不容易損壞。第三要平滑無光，有光紙印成的圖書，是會損壞讀者的目力的。」

「第三我們讀的書籍，要求印刷鮮明。西洋各國的教科用書，對於印刷一項，十分注意。所以兒童將一本新書拿到手裏，內心方面，已經發生了不少的感情，學習的時候自然容易注意。你看，像這樣印刷模糊的書籍，看起來，豈不吃力？豈不傷目力？」

「第四我們讀的書籍，要求字體端正。端正秀麗的字體，能使讀者發生快感。現在的許多學校，各種教材，往往自編，用油印散發，這些油印品，字體既不能十分端正，甚至潦草不堪，印刷又極模糊，紙章又不好，不易保存，實在不適合於讀者的閱讀。」

「第五我們讀的書籍，要求排列合宜。字體的大小和排列的疏密，不僅關係誦讀的難易，且與讀者的目力有關，也值得注意。日本文部省規定，教科書的本文，都用四號

鉛字印刷，註釋都用五號鉛字印刷；並且年級愈低，字體應該愈大。至於行間距離，一年級最近四·五耗，二三年級最近四耗，四年級最近三·六耗，五年級以上最近二·五耗。這種標準，雖然出諸敵人，然而我們也應該加以重視。」

「第六我們讀的書籍，要求插圖美麗。書籍裏的插圖，既能引起興味，又能幫助直觀，價值很大。歐美各國的教科用書，所有的插圖，無不鮮豔奪目，印刷精緻，讀者看了，真會發生濃厚的感情，更能幫助文字方面的了解和記憶。」

「這六項標準！內容精美，紙質整潔，印刷鮮明，字體端正，排列合宜，插圖美麗；這都是我們選擇圖書的時候所須注意的。雖說選擇圖書是教師、家長、和政府的責任，但你們能夠知道，也是很有益處的。」說到這裏，克敏的父親，才把他的談鋒停頓了一下。

克敏望望桌上的書，拿起重又放下，然後對他的父親說：「用您所說的六項標準，來衡量這本書籍，它簡直不能再給人家讀下去了。」

克敏的父親點了點頭說道：「是的，水滸傳的內容雖不算壞，它的人物描寫，還值得我們學習，不過這本水滸的其他方面，都和標準相去太遠，所以不能再看。明天我帶你到書舖裏去，另外挑選一本好的，讓你去閱讀。」

當晚吳先生從書箱裏檢出幾本印刷精良的書籍，其中也有外國出版的，給他翻閱。克敏一面看着插圖，一面聽父親說明故事的內容，不知不覺的快有一個鐘頭了。後來還是母親說：「不早了，該讓你父親休息了。」——纔使他們停止談話，分別就寢。

第二天，父子兩個走了好幾家書店，都沒有選着一本適當的書，最後還是在一家舊書店裏，發現了一本戰前印刷的水滸，紙質、印刷、字體、排列、插圖，都很不差，且有新式標點。克敏的父親，鄭重的對克敏說：「這才是一本可看的書！」當即付了書價，把它買了過來，克敏心裏真是高興。

三、不要在動蕩中看書

吳先生帶了克敏，從舊書店出來，又到別的書店裏買了一些文具，和日常用品。買好之後，準備回家。城裏距他們所住的地方，約有十餘里路，吳先生爲要節省時間和勞力，決定坐馬車回去。一匹壯健的馬，拉着一輛紅色的轎車，蹄聲得得的在依着青山綠水的公路中，一上一下的走去，真是別有風味。

上車不久，克敏從書包裏抽出新買的水滸，準備閱讀，吳先生一眼瞥見，連忙向他搖手，克敏不明白他的意義，正要發問，吳先生向他提出這樣一個問題：「你還記得眼球的構造嗎？」

克敏略加思索，就回答說：「眼球是一架玲瓏的照相機，前面的角膜，收集光線，好比鏡頭。虹膜和瞳孔，能自由的伸縮，適應光線的強弱，好比透光環。脈絡膜的作用，在使眼球內部黑暗，正像暗箱。水晶體有如透鏡，它讓光線透過，在網膜上印出倒影來，網膜上又滿佈着感覺細胞，正和塗滿了感光藥的乾片一樣。網膜上的印象，經過視神經，傳達到視覺中樞，我們就發生視覺了。」

「對的，完全對的。自然和衛生這兩樣學科，你學得一定都很好」。吳先生眉開眼笑的贊許着克敏。「不過眼球還有一點比照相機更見巧妙的地方。普通鏡箱式的照相機，透鏡凸度，都是固定不變的，只有一定距離上的物體，才能把它反射出來的光線，恰好集聚在底片之上，映出一個清清楚楚的倒像。如果物體距離過近，光線的焦點，便會落在底片的後面。相反的呢，如果物體距離過遠，光線的焦點，便會落在底片的前面。底片上都不能映出清晰的像來。所以我們用鏡箱照相，距離必須固定，過遠過近的地方，都不能照，就是這個道理。但是我們眼球裏的水晶體，却能在相當的範圍以內，自動調節，有時可以變得凸起，有時可以變得扁平；我們眺望遠處的景物時，水晶體就變得稍扁平，讓本來會聚在網膜前面的倒像，恰巧映上網膜。我們凝視近處景物時，水晶體就稍稍凸起，讓本來會聚在網膜後面的倒像，也恰巧映在上網膜。我們的眼球，如果沒有喪失掉調節水晶體的能力，不論遠近，我們都能看得清楚，就是這個緣故。」吳先生一面說着，一面用手指在長衫上畫着略圖——畫一個圓圈，表示眼球，畫兩根直線，表

示物體反射的光線，圓圈前部，兩條相交的小弧線，算是水晶體。——是用來幫助說明。

克敏一面聽，一面看，一面跟着思索；他很能理會他父親的話稍作停頓時，忙插問道：「老年人只能望遠，近處的東西，却瞧不清楚，是不是因為他們已經喪失了這種調節的能力？」

「正是。」吳先生回答說。「人到老年的時候，控制水晶體的肌肉，漸漸失去調節能力，凝視近物時，扁平的水晶體，不能適度的凸起，以至物像總是落在網膜後面，所以看起來總不免模糊不清。」

接着吳先生又說道：「我們如果坐在顛簸不定的車子上看書，書本和眼球中間的距離，時時變動，爲了要使書上的字跡的印象，清晰的落上網膜，水晶體的凸度，不得不時時調節。這樣一來，眼球內肌肉，就會感覺過分的疲勞，以致不易恢復。所以在車上呀，船上呀，這些動蕩不定的環境裏，我們都不應該看書。」

克敏聽了父親的這段話，才明白剛才父親制止他看書的道理，連忙把書本重新包好。隣坐的一位老者，原來架着老光眼鏡，看着報紙，聽他們談到這裏，也把報紙摺起，除下眼鏡，閉起兩眼來恢復他的疲勞。

「時間固然可貴，健康尤其可貴，我們讀書，不必利用這樣的時間。求知識的方法很多，在行路的時候，同車同船的客人，來自各方，見聞各異，我們利用這樣的時間，彼此談談話，交換知識，豈不是比看書還要親切有味。」

克敏細想父親的話，真是不錯，他就把前次參加學校遠足的經過，告訴父親，並且提出幾個早就懸在心上的疑問，請父親解答。吳先生很高興的聽他講述，爲他解釋。隣座的那位老者，也張開眼睛，親切的參加他們的談話。

談話還未結束，馬車已經到了克敏父子應該下車的地方，他們連忙向老者告別，那位老年人還依依不捨的詢問他們的住址，準備以後再見哩。

四、先用日光消毒一下

他們走到家門，正是十一點鐘，日光晒滿了天井，這是霧季將去的象徵。吳先生把買回來的各種日用品，一一交給克敏的母親，同時教克敏在天井裏，擺了兩條凳子，把買回來的幾本舊書，放在太陽光下面去晒。他說：「太陽光裏面的紫外線，殺菌的能力最強，現在先把這幾本舊書，好好消毒一下。」克敏知道父親的話裏，一定又包含許多道理，馬上就照着去做，只好暫時把看書的念頭丟開。

吳先生休息一下以後，走到克敏面前，向他說：「一般學校裏，有兩種最普遍的傳染病，一種是肺癆，一種是砂眼；這兩種疾病，不知損害了多少青年的健康，妨礙了少青年的進步。」

克敏突然記起前次學校裏舉行健康檢查以後，校長所做的報告。他說：「我們同學中，患砂眼的竟有百分之八十之多，患肺癆的雖然只有幾個人，但在中學部裏，却不少哩。校長也說，這兩種疾病，都是由於傳染而來，所以要我特別注意，不要用公共手巾和公共茶杯。」