

高等医药院校试用教材

儿童少年卫生学

叶恭绍 主编

人民卫生出版社

高等医药院校試用教材
供卫生专业用

儿童、少年卫生学

叶恭紹 主編

王錦江 叶恭紹 甘卉芳
朱文思 李效基 徐芬恩 編寫
歐陽壬官 唐錫麟

人民衛生出版社

一九六〇年·北京

儿童少年卫生学

开本：850×1168/32 印张：6 1/2 字数：178千字

叶恭绍 主编

人民卫生出版社出版

(北京书刊出版业营业许可證出字第〇四六號)

·北京崇文區綉子胡同三十六號·

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店科技发行所发行·各地新华书店經售

统一书号：14048·2399

1960年9月第1版—第1次印刷

定 价：0.75元

(北京版)印数：1—8,500

序

由我国儿童少年卫生工作者自己編写的“儿童少年卫生学”，正在我們偉大祖国持續跃进的六十年代的头一年出版了。这确是一件值得欢欣鼓舞的事！解放前，根本談不到儿童少年卫生工作，因而也不可能有儿童少年卫生学。建国初期，由于党的关怀和重視，在全国範圍內有計劃、有步驟地发展了儿童少年卫生工作，同时在医学院校的卫生系設立了学校卫生学教研組（即現在的儿童少年卫生学教研組）。1955年初，苏联医学院校采用的“学校卫生学”（莫尔科夫教授著）一书被譯成中文，提供了学习苏联先进經驗的条件。特别是自1958年党提出了建設社会主义总路綫和“教育为无产阶级的政治服务、教育与生产劳动結合”的教育工作方針以后，方向更加明确了。我国儿童少年卫生工作者坚决听党的話，沿着党所指引的道路前进，因而在短短的时间內，在我国儿童少年卫生的实际工作和科学研究工作方面，都获得了很大的成就。这就使我們有可能在今天来編写我們中国的儿童少年卫生学。

本书反映了我国儿童少年卫生的具体情况，提出了呈現在我們眼前的新形势、新問題。本书具有以下的特点：

首先，本书闡述了在党的社会主义建設总路綫、大跃进和人民公社三面紅旗的光輝照耀下儿童少年卫生学的飞跃发展；全书中貫徹了党的教育工作方針和卫生工作方針，強調了卫生工作必須大搞群众运动；貫徹了中西医結合、土洋并举和城乡并重的原則；提出了有积极指导意义的理論、方法和措施。

其次，在具体內容方面，緒論章中突出地指出了这門学科在我国的发展是在毛澤东思想指导下进行的，同时明确指出它是为貫徹党的教育工作方針服务的。发展史章尽可能用历史唯物主义和阶级分析的观点，闡述了在不同历史时期、不同社会制度下儿童少年卫生学的发展过程，并着重介紹了我国建国十年来儿童少年卫生学的发展。形态生理特点一章为了紧密結合教育教养过程中卫

生工作的需要，除按不同年齡階段來闡述兒童的形態生理特點外，並闡述了兒童心理特點部分。教學衛生章扭轉了以前錯誤地強調“疲勞”、“負擔”和所謂“量力性”的資產階級消極觀點，並着重結合教學革命積極地研究了如何高度發揮兒童少年的主觀能動性來提高學習能力。為了更好地貫徹黨的教育工作方針、保證生產勞動的正確執行，本書擴充了兒童少年勞動衛生的內容，將其列為獨立的一章。在建築、設備章中不僅有了我國自己的各項標準，而且指出了在我國遼闊廣大的南北各地區中氣候不同的影響及城鄉的特點；既指出高標準，又照顧到因地制宜和勤儉辦學的原則。傳染病章突出了我國大面積消滅疾病的特点和群眾愛國衛生運動在移風易俗、改造世界中的偉大和深遠的意義。

本書是在衛生部醫學教育司的直接領導下，發動了全國六個兄弟教研組的同志進行編寫和審查的。初稿寫成後，由這幾個兄弟教研組的代表集中對全部初稿進行集體審查和修改；在最後審查修改中會根據領導同志的指示進行了多次的務虛，並在某些關鍵問題上進行過辯論。在整個編寫過程中我們深深地体会到黨的絕對領導的必要性，同時也深深体会到群眾力量的偉大。我們深刻地体会到只有在黨的領導下，青老結合，展開全國範圍的大協作來進行教科書的編寫，才是正確的方法。

本書中一定會存在不少謬誤和不妥之處，我們衷心地期待讀者給予及時的批評和指正。

編者

1960年6月10日

目 录

第一章 緒論	1
第一节 儿童少年卫生学的目的和任务	1
第二节 儿童少年卫生学的理論基础	3
第三节 儿童少年卫生学的科学内容及与其他科学的关联性 ..	4
第四节 儿童少年卫生学的科学研究方法	6
第二章 儿童少年卫生學发展簡史	8
第一节 古代及封建社会时代的儿童少年卫生	8
第二节 資本主义制度下的学校卫生学	9
第三节 社会主义制度下的儿童少年卫生学	10
一、苏联儿童少年卫生学的发展	10
二、新中国儿童少年卫生学的发展	12
第三章 儿童少年健康狀況和身体发育	16
第一节 儿童少年健康狀況	16
一、儿童少年在人口構成中的比重	16
二、死亡率	17
三、患病率	20
四、儿童少年的身体发育狀況	23
第二节 生长发育的基本規律	24
一、生長发育是由量变到质变的复雜过程	24
二、生長发育是同化与異化矛盾的統一	25
三、身体各部的发育是不均衡的	25
四、生長发育是在外界因素相互联系和相互制約的过程中进行的 ..	28
第三节 生长发育的調查研究和评价方法	31
一、調查的范围和标志	31
二、生長发育調查的方法及应注意的問題	33
三、生長发育评价的方法	36
第四章 儿童的形态、生理和心理特点及卫生	44
第一节 学前期	44
一、婴儿期(从出生到1周岁)	44
二、从1岁到2,3岁时期	48
三、从2,3岁到6,7岁时期	49

第二节	学龄初期(从 6、7 岁到 11、12 岁)	52
第三节	青春发育期(从 11、12 岁到 16、17 岁)	55
第四节	青年期(从 16、17 岁到 23—25 岁)	59
第五章	儿童少年机体内作息制度卫生	60
第一节	作息制度卫生的理论基础	61
第二节	儿童少年作息制度的合理安排	64
一、	托幼年龄儿童的一日生活制度的卫生	64
二、	学校作息制度的卫生	66
第三节	虚弱儿童生活制度的特点	75
第六章	教养、教学工作卫生	76
第一节	托幼机构的教养、教学工作卫生	77
第二节	教学工作卫生	78
一、	授课卫生	79
二、	阅读卫生	81
三、	写字绘画卫生	84
四、	唱歌卫生	85
五、	考试卫生	86
六、	课外、校外及假期活动卫生	86
第三节	特殊儿童教学卫生	89
第七章	儿童少年生产劳动卫生	91
第一节	工种的选择	92
第二节	劳动与休息时间的安排	94
第三节	姿势体位和劳动设备	96
第四节	劳动场所的卫生要求	101
第五节	个人防护	101
第八章	儿童少年的体育卫生和身体锻炼	103
第一节	体育锻炼对儿童少年的发育和健康的作用	104
第二节	体育锻炼的卫生要求	106
第三节	儿童少年利用自然因素的身体锻炼	116
一、	锻炼的理论及效果	116
二、	锻炼的实施方法	118
第九章	儿童少年营养卫生	126
第一节	儿童少年营养特点	126
第二节	托幼年龄儿童的营养	130
第三节	学生的营养	131

第四节	膳食卫生管理	135
第十章	儿童少年机构的建筑卫生	136
第一节	居民区规划中儿童少年机构的建筑设计	137
第二节	儿童少年机构的地段	138
一、	地段的选线	138
二、	地段的面积和布置	139
第三节	儿童少年机构的建筑物	141
一、	托儿所和幼儿园	141
二、	小学和中学	144
三、	儿童少年夏令营	152
四、	其他儿童机构	153
第四节	儿童少年机构建筑的卫生技术设备	153
一、	通风和采暖	153
二、	人工照明的卫生要求	159
第五节	儿童少年机构的环境卫生管理	163
一、	儿童少年机构建筑物、场地的清洁方法和管理制度	163
二、	儿童少年机构给水和污物的清除	165
第十一章	儿童少年机构中的设备卫生	167
第一节	玩具卫生	167
一、	玩具的卫生意义和卫生要求	167
二、	玩具的卫生管理	169
第二节	教具卫生	170
一、	书籍	170
二、	直观教具及儿童文具	173
三、	黑板	174
第三节	桌椅卫生	175
一、	桌椅的卫生意义及卫生学根据	175
二、	各号桌椅的大小标准及桌椅的式样	179
三、	学校桌椅的卫生管理	182
四、	托幼儿园桌椅的特点	183
五、	实验台及其他桌椅	185
第四节	一般家具卫生	185
第十二章	控制和消灭儿童少年机构中的传染病	187
第一节	急性传染病的控制和消灭	188
第二节	大面积防治和消灭儿童少年的一般常见疾病	191
第十三章	儿童少年的卫生教育	193

第一节	卫生习惯的培养	193
第二节	卫生知识的宣传	196
第三节	课外卫生活动	197
第四节	医务人员、保育教育人员及家长的作用	199
第十四章	儿童少年卫生事业的组织	199
第一节	我国儿童少年卫生事业的特点	199
第二节	儿童少年机构的卫生组织	200
第三节	教育部门与卫生部门的协作	203

第一章 緒 論

第一節 兒童少年衛生學的目的和任務

在黨的社會主義建設總路綫、大躍進、人民公社的偉大旗幟下，我國的兒童少年教養教育機構正在把千千萬萬個兒童少年培養成為有社會主義覺悟的、有文化的、體魄健全的共產主義新人。在黨和政府的領導和關懷下，正在普遍地開展着旨在促進兒童少年身體健康和增強體質的各項衛生工作。

兒童少年衛生學是衛生學的一個分科。它研究正在成長發育一代的機體與教養、教育的生活環境之間的相互關係，提出衛生要求，組織衛生措施，利用、改造、創建外界條件達到保護健康、增強體質，為培養兒童少年成為德育、智育、體育全面發展的社會主義、共產主義建設者和保衛者服務，為貫徹黨的教育工作方針服務。

黨的教育工作方針是教育為無產階級的政治服務，教育與生產勞動結合。我們要實現全民教育的普及和提高，實現全國人民共產主義覺悟和道德品質的極大提高，以達到消滅腦力勞動和體力勞動之間的差別。人民公社化後，托兒所、幼兒園的蓬勃發展使兒童從嬰幼兒時期即受到集體主義的教養。資產階級的教育是為資產階級服務的。資產階級所標榜的“義務教育”，是用強迫命令的辦法要勞動人民去受教育，但只讓他們受低級教育，不讓他們受到高等教育；資本主義國家的高等教育，則是為了培養一批資產階級知識分子來統治勞動人民的。

不同的教育體系對兒童少年衛生學提出的任務和要求是截然不同的。在資本主義國家里只有學校衛生學，它只研究有關學齡兒童在學校內部的疾病治療和缺點矯治問題，而目的是為了將廣大勞動人民的子女培養成為被剝削的對象和符合兵役要求的壯丁。它們的學校衛生學研究的年齡範圍和工作內容都非常狹小。我國的兒童少年衛生學的服務對象包括正在迅速成長發育中的整個年

輕一代，从出生一直到发育成熟为止。研究的内容包括校內、校外（家庭、社会）有关教养、教育的全部卫生問題，使儿童少年卫生工作成为共产主义教育的重要組成部分，是全面貫徹教育方針的重要环节。被研究的机构包括托儿所、幼儿园、小学、中学、中等技术学校、农业中学以至高等学校。此外，如发育不全、盲、聾、哑及伤残儿童少年的卫生，則是儿童少年卫生学的特殊部分。校外文化設施及医疗預防机构，如夏令营、儿童体育館、儿童图书馆、儿童电影院、儿童列車以及儿童疗养所、儿童保健所、儿童医院等的一切卫生問題，也都属于儿童少年卫生学的范围以內。

因此，我国儿童少年卫生学的对象是一个占人口比重40%以上的儿童少年一代。在城乡人民公社的迅速发展过程中，儿童文化福利、教养教育机构也在飞跃发展，儿童少年的生活即将全部走向集体化，所以研究如何进一步作好集体儿童的卫生，保証我国儿童少年的健康、学习和劳动，是儿童少年卫生学的光荣而艰巨的任务。

在这持續大跃进的六十年代，党中央于1960年3月18日及时提出了繼續大力开展以除四害、讲卫生、消灭主要疾病为中心的爱国卫生运动的全面卫生建設新綱領，并号召在二、三年內作出更显著的成績。爱国卫生运动是具有着“移风易俗、改造世界”偉大意义的一件有利于生产、有利于工作、有利于学习、有利于社会主义建設大跃进的重要工作。无产阶级的偉大历史使命，就是改造世界，卫生工作就是人类改造世界、征服自然的偉大斗争中的一条重要的战綫。儿童少年卫生工作必須在党的领导下，以不断革命的精神，充分調动群众的智慧和力量，大張旗鼓，大造声势，大事宣傳，大搞爱国卫生运动，以讲卫生为光荣，以不讲卫生为耻辱，彻底改变不卫生的习惯和风俗，使儿童从小养成讲卫生爱清洁的习惯，并积极开展各年龄儿童的体育活动，培养出朝气蓬勃的下一代，达到根本改造我国几千年来低弱的体质。在儿童机构內，使教育保育人員和儿童少年人人动作起来，掀起赶稷山、超稷山，赶佛山、超佛山的卫生运动高潮。在党的领导下儿童少年卫生事业的蓬勃发展又极大地丰富了儿童少年卫生学的科学内容，带动学科向前发

展，使儿童少年卫生学更好地为贯彻党的教育工作方针、卫生工作方针服务。

第二節 儿童少年卫生学的理論基础

我国儿童少年卫生学是在马克思列宁主义、毛澤东思想指导下，以巴甫洛夫生理学說、米丘林生物学說为基础，結合祖国医学遗产，沿着社会主义道路前进的。

毛主席历来都把卫生問題看作是“一个大的政治問題”，十分关怀和重視，并有一套完整的指导思想和明确的指示。建国初期，根据毛主席的思想制訂了卫生工作的四項原則，即：面向工农兵，預防为主，团結中西医，卫生工作和群众运动相結合。儿童少年卫生工作，也遵循着这些原則，面向着全国整个年輕的一代，开展以預防为主的全面卫生工作，以祖国医学遗产更有力地加强了儿童少年卫生学，把儿童少年卫生知識教給群众，使儿童少年卫生的面貌起根本的改变。在毛主席的思想指导下，明确了卫生工作必須从生产出发，紧密地配合生产，为生产服务的方针，因此，儿童少年卫生学就必须从巩固和发展人民公社出发，从教育革命的发展出发，解决儿童少年教养教育过程中一系列的卫生問題，为保証工农业生产大发展，为贯彻党的教育方针服务。

我国的儿童少年卫生学是在学习苏联先进經驗的前提下，基本上以巴甫洛夫的生理学說为理論基础的。

巴甫洛夫的条件反射学說証明了机体与外界环境是相互依賴和相互作用的。机体对一切变化着的外界环境，都由大脑皮质的調节使机体与外界环境达到平衡。儿童时期，外界因素对机体的影响更加深远，因此，儿童少年卫生学必須研究如何創造有利的条件和消除不利的条件；使教养教育过程成为促进儿童少年身心发育和健康的因素。

关于神經类型，巴甫洛夫提出：“人类行为的方式，不仅决定于神經系統先天的本性，而且也决定于当有机体生存时經常加于机体的影响，也就是經常教育和訓練的影响。”这就为儿童少年卫生工作者培养儿童健康的神經类型打下理論基础。

米丘林生物学說用辯証唯物主义的观点和方法将达尔文学說提高到了創造性的新阶段，闡明了生物体后天获得性可以遺傳給后代。巴甫洛夫也提出新形成的条件反射，經過連續几代，在相同的生理条件下可能轉变成成为固定的反射。因此，儿童少年卫生学在研究如何改造环境条件来改善儿童的体质时，对改造下一代的体质上也有一定的作用，这就更增加了儿童少年卫生工作的重要意义。

巴甫洛夫的生理学說和米丘林的生物学說彻底地摧毁了资产阶级生物学家魏斯曼、孟德尔、摩尔根等关于不受外界环境影响的遺傳因子的反动学說。

祖国医学遺產，是我国人民长时期以来与疾病作斗争的經驗总结，是一个偉大的医学宝库，有它独特的理論系統和丰富內容。儿童少年卫生学必須用現代最新科学成果結合祖国医学理論和实践来进行科学研究，为創造我国新医学派开辟道路。

第三節 儿童少年卫生学的 科学內容及与其他科学的关联性

儿童少年卫生学既然是一門保护儿童健康、增进儿童体质、培养儿童成为全面发展的共产主义建設者的科学，它的研究內容就必须是从儿童健康的实际出发，解决儿童健康的实际問題，总结提高到理論，又指导实践向前发展。具体內容包括以下各方面。

儿童少年卫生学重要內容之一是，經常系統地观察和研究儿童少年的生长发育規律、形态、生理和心理特点以及身体健康的动态，并研究外界环境对机体健康的影响。儿童少年卫生学的目的，在于提高儿童发育健康水平，而发育健康水平又可以作为檢查儿童卫生工作质量的指标。

儿童少年从小到大，既經歷着一个发育过程，也經歷着一个教育过程。这两个过程是密切地相互联系着的。儿童少年卫生学就是要在教育革命、贯彻党的教育方針中积极研究各項教养教育措施，包括儿童少年日常生活的安排（即学习、劳动、体育、营养、睡眠的

安排)的卫生問題,并根据高級神經活动規律,研究学习、劳动与发育和健康的关系,研究提高学习效率的方法。

体育鍛煉是培养德、智、体全面发展的一代新人的重要手段之一,是使我国人民变体弱为强健、变落后为先进的偉大文化革命的一个重要方面。毛主席早在建国初期即已明确指示我們,要发展体育运动,增强人民体质。因此,儿童少年卫生学的另一个重要課題是研究不同性別、年齡儿童的体育鍛煉的内容和方法。

儿童少年卫生学还要根据儿童生长发育的需要,研究不同年齡儿童的营养特点和需要,保証儿童从食物中获得发育所必需的营养物质。研究如何巩固人民公社中托儿所、幼儿园、小学、中学的集体食堂及其管理工作,是儿童少年卫生学的重要科学内容之一。

根据“1956年到1967年全国农业发展綱要”第28条关于“努力消灭危害人民最严重的疾病”的規定,并根据国家在各个阶段里提出消灭主要疾病的任务,以及配合各地区整个居民总的灭病规划,儿童少年卫生学必須有計劃地在儿童少年集体中积极研究控制和消灭危害儿童最严重的疾病的規律及有效的綜合措施,做到在儿童少年机构中彻底消灭这些疾病。

儿童少年卫生学还要根据机体与环境統一的原則研究各級学校和儿童少年机构在設計、建筑和設備上的卫生要求。这些机构的建筑和設備构成和儿童少年最經常最密切接触的外界因素。因此,积极研究如何利用、改造、創建这些因素来保証提供良好的微小气候和日光,以及学习、劳动、居住、生活各方面的条件,来促进儿童少年的健康和学习,是儿童少年卫生学的重要任务之一。

根据卫生工作与群众运动相結合的原則,儿童少年卫生学要研究如何发动全体教师和学生投入到儿童机构中的除四害、讲卫生、消灭主要疾病的偉大运动中去;研究如何把有关儿童、少年的卫生知識教給广大的教师、教养員、保育人員,使他們成为儿童少年卫生工作战线中的“基干民兵”;研究如何把卫生知識教給儿童少年,使他們成为卫生运动中最活跃的突击力量,成为当地卫生运动中的急先鋒;研究如何把卫生知識教給儿童的家长,使他們紧密

配合学校及儿童机构中的一切卫生措施和卫生要求。

研究成套的适合中国具体情况的各級儿童少年卫生保健組織机构及其工作內容和工作方法，亦是目前迫切需要解决的重要問題。

从儿童少年卫生学的研究項目上来看，它是一門具有丰富內容的綜合性科学，它与其他科学的联系也是相当广泛的。

在基础科学方面，儿童少年卫生学与生物学中的米丘林学說和生理学中的巴甫洛夫学說的关系特別密切。在临床科学中，它与儿科学、傳染病学、眼科学最有关系。在卫生科学中，它与环境卫生学、劳动卫生学、营养卫生学、流行病学、保健組織学等都有关系。此外，还与教育学、心理学、体育教育学、建筑学有关。

儿童少年卫生学与其他科学的联系如此广泛，說明儿童少年卫生学的独特的科学內容和它的科学地位。儿童少年卫生学及儿童少年卫生事业的发展必須发动广大群众，并且必須与其他有关学科进行广泛的协作。因此，儿童少年卫生工作者除了掌握本門科学知識外，必須适当地掌握有关方面科学的知識，作一个多面手的儿童少年卫生工作者。另一方面，与儿童少年卫生工作有密切关系的各科工作者——儿科医师和护士、教育保育工作者（保育員、教養員、小学和中学的教师等）、建筑工程工作者、体育工作者——必須以儿童少年卫生学的知識来武装自己。只有这样，才能更好地組成儿童少年卫生工作的协作網来全面地推动工作。

第四節 儿童少年衛生学的科学研究方法

象其他科学一样，儿童少年卫生学广泛地运用各种有关科学的最新理論和方法来解决儿童少年卫生工作中的实际問題，从而发展本門科学。具体应用的研究方法有以下几方面：

調查統計方法 通过詢問登記、测量和調查收集原始資料，如有关儿童少年发育情况（人体测量）、发病情况（登記調查）、学习和生活安排（詢問調查）、环境卫生情况（調查及用仪器测量面积、容积、光綫等）。將所获得的資料加以整理，并用統計方法加以分析，得出結論。例如，用回归系数方法对身体测量資料找出身体发育

各項指标的相互关系。

实验分析方法 在現場收集实物标本(如书籍、玩具、食物、分泌物以及空气、土壤、水等),利用物理、化学、生物化学、細菌学等方法对标本作实验室的檢查分析,求得結果。

生理学測驗观察方法 利用各种仪器对儿童少年的生理机能及对外界条件的反应,进行測驗和观察。例如,利用各种条件反射方法来研究儿童少年高級神經活动的状态,用皮肤溫度計观察体温調节机能,等等。

此外,并应吸收祖国医学的气功、經絡学說等丰富遗产来对儿童少年身体鍛煉及发育水平进行观察和研究。結合技术革新和技术革命的新成就利用无綫电遙控及其他新技术开展多方面的科学研究。

儿童少年卫生学是为无产阶级政治服务的科学。为要在最短的时間內改变我国一穷二白的面貌,把我国建設成为一个具有现代工业、现代农业和现代科学文化的社会主义强国,提前完成十二年科学发展规划,提前实现“1956年到1967年农业发展纲要”,就要求高速度地发展卫生科学,也要求高速度地发展儿童少年卫生学。儿童少年卫生工作者必須在党的领导下,認真贯彻执行“普及与提高相結合”和“百花齐放、百家爭鳴”的方針,繼續破除迷信,解放思想,中西医結合,土洋并举,大力开展群众性的技术革新和技术革命运动。儿童少年卫生科学研究工作必須在国家統一领导下,全面规划,大搞协作,既要抓重点、抓尖端、完成国家计划,又要結合当时当地的具体問題,进行研究。在工作中必須貫徹在党的领导下干部、医师、群众三結合及科研、教学、实际工作三結合的方針。儿童少年卫生工作者必須树雄心、立大志,以大跃进的姿态、不断革命的精神,高速度地完成持續大跃进中提出的各項任务,才能使我国儿童少年卫生学赶上和超过世界先进水平,攀登科学高峰。

(叶恭紹)

第二章 儿童少年卫生学发展簡史

第一節 古代及封建社会时代的 儿童少年衛生

儿童少年卫生学是一門在近代发展起来的卫生科学。但是早在人类历史的初期，人們已对儿童少年的生理卫生有了一定的認識。自古以来，我們的祖先就很重視对下一代的教养。唐千金方中說：“夫生民之道，莫不以养小为大，若无于小，卒不成大。”說明古人对保育婴幼儿是非常重視的。

关于儿童少年生长发育，春秋穀梁傳內提到：“男八岁毀齿，女七岁毀齿。”黄帝內經素問里說：“女子七岁，腎气盛，齿更髮长。二七而天癸至。……丈夫八岁，腎气实，髮长齿更。二八腎气盛，天癸至。”这說明古代医学对男女发育規律已有研究，并指出性机能的发育主要取决于腎气的盛衰。在小儿卫生总微論方中提到五气与发育的关系，如：“心气盛者，則伶俐，早言笑，形神清而多髮。肝气盛者，則驕健而早行立。脾气盛者，肌肉厚而色紫，耐壯而乳多。肺气盛者，皮肤瑩白滑膩，髮細黑淺。腎气盛者，囟小而合早，牙齿早生。”这說明了形态与生理的变化在发育过程中的密切联系。

关于小儿的养育，許多书籍都有記載，如幼科發揮、幼科准繩、医宗金鑑、育嬰家秘等对断脐、拭口、洗浴、穿衣、哺乳、啼哭等問題都指出注意办法，特別在小儿卫生总微論方中慎护論一节提得比較詳細。古人已經認識到嬰幼体小质脆，气血未定，保育偶或疏忽，即能成病。因此，必須做好保健工作，也就包含着預防的意义在內。

关于小儿体格鍛煉，千金方里說：“凡天和暖无风之时，令母将儿于日中嬉戏，数見风日，則血凝气剛，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。”这个原則和我們今天提倡体育鍛煉的精神是一致的。

关于訓練儿童爱好清洁和注意礼貌的习惯，古书记載很多。