

兒童之衛生

醫學小叢書

眼	胃腸病普通療法	藥物要義二冊	痘及種痘	遺尿及遺精	病人看護法	寄生蟲病	花柳病二冊	傳染病	微生物	肺病預防及療養法二冊	小兒病指南	胎產病防護法	育兒法	胎產須知
---	---------	--------	------	-------	-------	------	-------	-----	-----	------------	-------	--------	-----	------

Medical Series

The Health of the Child

Commercial Press, Limited

All rights reserved

中華民國十三年三月初版

（醫學叢書）
（小叢書）
（兒童之衛生一冊）

（每冊定價大洋壹角）
（外埠酌加運費匯費）

編譯者 張任華

校訂者 顧壽白

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 各省商務印書分館

※此書有著作權翻印必究※

兒童之衛生目錄

第一章	緒論	一
第二章	兒童強壯體格之標準	二
第三章	衣食住之注意	八
第四章	有益於兒童之健康增進法	九
第五章	父母對於養育兒童之義務及其注意	一六
第六章	神經質之兒童與其矯正之方法	一九
第七章	學校頭痛及其豫防與治療	二三
第八章	脊柱彎曲及其豫防法	二五
第九章	○脚與X脚及其豫防	二八

第十章	佝僂病與其豫防及療治	三一
第十一章	近視眼之豫防法	三三
第十二章	腺增殖症及其治療法	三六

兒童之衛生

張任華譯

第一章 緒論

人生分三期。即小兒期、成人期、老人期是也。小兒期又分爲數小期。自生後至滿一年爲乳兒期。自離乳期至二三歲者爲嬰兒期。由四五歲至春期發動期爲兒童期。但普通所謂兒童期乃指自學齡期至十三四歲之謂。本書所論者即此兒童期中之健康增進法也。吾人之體格發育至成年期而止。此時期即所謂體格固定期。逾此而欲養成強壯之體格。殆不可

能。其後雖亦稍能肥滿發育。而基礎則大概於成年時定之。故吾人欲體格強壯偉大。少年時不可不勵行體育法及各種運動。蓋少年時代之體格養成。恰如順風舉帆。不覺痛苦。成年以後。雖亦能保持健康。增進體格。然而養成固有之體格。實於少年時代建基礎。因體格足以造人之體質。而少年時代之體育。尤足以支配吾人之全生也。少年時代。欲養成偉大體格。固須注重體育。然亦不得不由其年齡而加以區別也。在兒童期須保護發育。即行鍛練。亦非含有保護發育之意味。不可。少年時代則宜以鍛練爲主。拳術擊劍等技擊家之意見。謂此等技藝由兒童期習之爲妙。夫欲求技擊之精造。固須如此。而在造成體格方面言

之則未免過早。要之兒童期爲保護發育時代。少年期爲鍛練時代。壯年期爲持續少年期之時代。老年則仍爲保護時代也。本書中所論者即保護發育時之健康增進法。同時對於學齡時代所多患之疾病。尤對於引致體格異常之疾病及其預防矯正法亦論述之。

第二章 兒童強壯體格之標準

論兒童健康增進法。必須先知強壯兒童之體格如何。詳言之。即應知體長身重等事。並須定時計測之。比較檢查其前後之狀況。觀其是否平順發育。然後再定相應之計畫。茲先示此等計測法並身長增加之比例及各年齡健康兒童之標準體

格如下。至計測需用之器具。爲秤臺及皮製之捲尺二者。或用無伸縮性之紐帶以代捲尺。亦無不可。

第一 身長計測法及身長增加之比例

計量身長。用身長計。乃正當之方法。但家庭中爲簡便起見。選一直立之柱。而計量之。亦可。檢查之際。命受驗者直立不欹。使其左右兩足。蹠。臀部。後頭部。密接於柱。取鉛直之位置。然後以尺橫接頭頂與柱成直角。由該點以達柱之下端。其所測得之數。即身長是也。計測身長之時。身體如稍伸縮。其結果即大差異。對於此點。計量身長者。宜深加注意焉。如欲確實計測。則測四五次。而取其平均數。亦佳。云。如遇未能起立步行之小兒。則取臥位

計量之。其法令小兒仰臥於平坦之棹上。勿令身體彎曲如弓。頭上平接三角定規。足蹠橫一木板。然後計測此二者之距離。即知小兒之身長矣。身長逐漸增高。至達一定年齡為止。而其延長亦有一定之標準焉。（後有數字表之。）又因左記之事項而生差異者。計量之際。當三致意焉。

（一）朝夕之差。通常朝較夕爲長。大人差一糲。乃至二糲。肌肉薄弱之人。其差尤著。

（二）長時間之直立及步行。能使身長略形短縮。

（三）長時間之臥病及欠伸之時。略見延長。

（四）氣候與地理。住山國之人。較居平地者爲小。歐洲人民。漸近南方。則較北方者漸見短小。

（五）此外因年齡。男女兩性而有長短。自不必論。

即生活法、職業榮養之如何、亦有來身長之差異者。例如母體營養佳良者之兒女。較榮養不良者之兒女。其軀幹爲長。故生活豐富之家庭。其兒童比貧弱者爲大。又勞動過劇者。及營衆人羣居之生活者。其身長常小。

（六）遺傳及疾病。母之軀幹大。而且其父之身體亦巨者。其小兒之身長乃愈大。身軀短小者。其小兒亦隨之而小。

日本產兒之平均身長。男爲四十九糲。女爲四十八糲。均較歐洲人爲小。但至十二三歲時止。彼此尙無甚差異。至二十歲以上。即生大差。日本人大抵早熟。其發育至二十四五歲已達極點。據三輪博士之計測。謂身長之發育。至二十九歲爲極點。

其長平均百五十九乃至百六十厘米云。（按目下我國尚無小兒身長發育之統計調查故不得不借鏡歐洲人與日本人之統計而資比較）

小兒身長發育表（歐洲人）

朗葛 Lenge 氏理想的身長（以厘米為單位

計測之）

年齡	男性	各年增加	女性	各年增加
〇	四九、五	〇	四九、五	〇
一	七三、〇	二三、五	七三、〇	二三、五
二	八三、二	一〇、一	八三、一	一〇、一
三	九一、五	八、四	九一、三	八、二
四	九九、〇	七、五	九八、七	七、四
五	一〇五、四	六、四	一〇五、〇	六、三
六	一一一、二	五、八	一一一、二	五、七
七	一二六、五	五、三	一二六、〇	五、三
八	一二一、五	五、〇	一二〇、九	五、〇
九	一二六、二	四、七	一二五、六	四、七
十	一三〇、七	四、五	一三〇、〇	四、四
十一	一三五、〇	四、三	一三四、六	四、六
十二	一三九、二	四、二	一四〇、三	五、七
十三	一四三、八	四、六	一四七、六	七、三
十四	一四九、七	五、九	一五三、八	六、二
十五	一五六、七	五、九	一五七、三	三、五
十六	一六三、五	六、八	一五九、〇	一、七
十七	一六七、六	四、二	一五九、七	〇、七
十八	一六九、四	一、八	一五九、九	〇、二

十九 一六九、九〇、五 一六〇、〇 〇、一
二十 一七〇、〇 〇、一

日本學齡兒童身長之調查表

年齡 男子 女子

六歲至七歲	三尺五寸六分	三尺五寸三分
七歲至八歲	三尺七寸六分	三尺七寸
八歲至九歲	三尺八寸九分	三尺八寸二分
九歲至十歲	四尺〇五分	三尺九寸六分
十歲至十一歲	四尺一寸九分	四尺一寸五分
十一歲至十二歲	四尺三寸二分	四尺三寸六分
十二歲至十三歲	四尺四寸六分	四尺五寸九分
十三歲至十四歲	四尺六寸九分	四尺七寸二分
十四歲至十五歲	四尺八寸二分	四尺七寸八分

十五歲至十六歲 五尺〇八分 四尺八寸八分
第二 體重測計法與體重增加之比例

測定體重須有正確之秤器。令被檢者裸體而秤之。然或因氣候及其他之關係。不能裸體者。則連衣服秤之。再減去衣服之重量亦可。或能特製一種計測用之衣服更佳。據歐洲人之計測法。謂冬期所着衣服之概算量。在五乃至八歲之男子。為體量之六。五。一。七。五。成。在同上年齡之女子。則幾與體重同量。十三歲至十五歲之男子。為七。八。至。八。四。成。同上年齡之女子。為五。八。至。七。三。成。又據日本三輪博士所計測之結果。則謂七歲至十三歲之日本兒童。其對於體量之衣服量。為四乃至七成云。

體量亦因種種之關係而生差異。日本之初生兒。平均體量。男子爲二千九百克。女子爲二千八百克。歐洲人則達三千克以上。此乃人種的關係。此外母體營業佳良。軀幹長大。則產體重較大小兒。經產婦所產之小兒亦比初產婦所產者爲重。但妊娠時勞働過度及患結核病者。其產兒體重概輕。此等關係對父親方面亦然。於此須注意者。卽分娩後經過數日。其小兒體重較分娩直後稍減輕。其後再經若干日則漸次增加體量焉。

茲將與體重有關係之事項述之如左。

(一)氣候與體重之關係。體重在冬季較夏季爲大。據某氏就十四五歲男子數名之調查觀之。冬季增加十二尅。夏季增加七尅。其比例蓋如此。

云。

(二)朝夕之差。朝較夕爲輕。男子有百二十克。女子有百十克之平均差。若一日之中其差達五百瓦以上。則不得不視爲疾病矣。

(三)飲食之關係。食後體重驟加。自十五分時至二十分時以後。卽漸次減少。至四五小時尙見減少。據三輪氏之調查。謂食冷乾飯後。體重增加三百乃六百克。十五分時以後減少百克至二百克云。此外排糞放尿後亦有一時的減少。

(四)都野之關係。都市之大人較鄉野者體輕。兒童則反是。

此外體重與人種亦有關係。身高者其體重概大。西人身體發育達於極點時。其體重約達初生兒

體重之二十倍。日本人則不能過十七倍焉。對於體重吾人應特加注意者。即平常由產生之時至發育極點止。體重應逐漸增加（有二三例外）若兒童之體重漸次減少。則恐係可懼之肺結核前兆。或英吉利病之初期。不可不深加注意也。此外體重之減少。亦有因生活狀態或工作等所致者。雖未必盡為病態。亦總以注意為妥也。

體重增加之比例據學者之調查概如左

一月	二五克	二月	二三克
三月	二二克	四月	二〇克
五月	一八克	六月	一七克
七月	一五克	八月	一三克
九月	一二克	十月	一〇克

十一月 八克 十二月 六克

第三 胸圍測定法及強壯體格之標準

體格檢查中最緊要者。即胸廓周圍之狀況。量胸廓之際。能用卷尺最佳。否則即用紐帶量之。再量帶之長短。亦可計測之。部位。背部則在肩胛骨之下隅。前面為左右乳頭直下部。令被檢者直立。兩手依胸側垂下。於呼吸安靜時計測之。因平常吸氣時。胸廓擴張。呼氣時即縮少故也。胸圍達身長一半以上者。稱為健康體。一半以下者。多屬虛弱。此種虛弱之兒童。固不得不設法謀其胸廓之發育（如呼吸運動、發聲運動、游泳等）身長體重、胸圍能循左式而發育者。極為順當。

呼吸與吸氣

240

呼吸

呼氣與吸氣間差異愈多者。其肺量愈強。（大人約在八厘）小學兒童不易計測。中學時代檢查胸圍極爲緊要。其方法先令深吸氣。再令深呼氣。觀其間差異多少。中學二三年學生。其差異爲五厘者。可稱爲健康體。三厘以下者。當注意肺病焉。

第三章 衣食住之注意

衣食住三者。影響於吾人之健康甚大。其衛生上之注意。大人與兒童無異。但對於兒童發育上。不能不特加注意者。卽衣食住是也。衣服過於狹小。則有礙呼吸。且妨身體之運動。並不利於安睡。而

爲發育上之障礙。夫衣服所以禦寒暑。能因氣候而更換。使身體保不寒不熱之度。方爲有益。吾國人習慣。不關氣候年齡如何。惟恐感冒。多加衣服。亦有學時髦者。大小不定。致妨身體自由運動。害及發育。並妨害水分之蒸發。反令皮膚薄弱。而爲感冒之素因。故多穿衣服之習。允宜避之。但過於少穿。亦足引起感冒。故對於衣服之調節。不可不注意也。至如衣服之洗滌清潔等事。則爲人所共知。固不待贅述矣。

食物之注意。兒童已達學齡。須與以相當之食物。俾得助其發育。因其消耗量甚大。且給與之物。以富有石灰質者爲佳。因足以助骨骼之長成也。（如鳥獸骨湯）再給以鳥肉雞卵等物。以助其腦

與筋肉之發育。但刺戟與興奮者。當禁止之。雜食之注意。雜食有礙衛生。勿給爲最妙。遇飢餓時。亦只可略給少許。因雜食無益於營養也。住居之注意。住居方面之注意點。與大人無異。當擇光線明亮。空氣流通處居之。能另闢一兒童室。以供自修者更佳。

第四章 有益於兒童之健康增進法

日本慶應義塾之幼稚園長森常樹氏。曾經多年之實驗。始發明一種腹肌練習法。若兒童能依法運動。可以增進健康。較諸無意味之體操。優勝數倍。今將該氏之說明及練習法。介紹於左。

第一 腹肌練習法之實習

人身之構造極其巧妙。四肢百骨及內臟諸機關之連絡。頗形密切。微妙而銳敏。故一舉手一投足之間。其影響即波及於各部。不知不覺之間。遂起運動作用。兒童天真爛漫。往往手舞足蹈。東奔西走。此天然之運動法。以發達其體力。然一達相當之年齡。則不可任其全恃天然之運動法。致釀成不規則之暴動。故學校中。特設體操一科。以期增進其身體之健康。但學校體操一科。不滿人意之處。約有數端。

- (一) 不顧兒童年齡之大小。教以一律之運動法。
- (二) 輕視生理之原則。濫施不合理之體育。
- (三) 偏於團體運動。不注意個人之體質與體力。

(四)偏於機械的他動的。而缺自覺的能動的。精神。

以上列舉數條。謂非體操科不利於兒童體育之最大原因乎。然所謂體操者。類多以四肢之練習運動爲主。對於人體最爲樞紐之內臟練習。未免反視爲等閑。此實體育界之遺憾也。森常樹氏特於身體練習法。詳加種種研究。於是發明一種方法。名曰腹肌練習法。曾在校中選出腸胃薄弱而患腹痛者一人。顏色蒼白而患貧血症者一人。性好僻靜而帶幽鬱性者一人。身體虛弱而精神不振者一人。每日放課後令此四人實行腹肌之練習。不旬日而其效大著。貧血者血漸充。幽鬱性者心漸舒。腹痛者痛亦止。虛弱者精神亦足。此數人

自實行此種練習法後。未嘗一日缺席。且兒童自身亦知效驗甚速。勉自練習。甚至每日在家庭中亦復力行不怠。由是觀之。可見天下無論何事。由他人之壓迫而勉強從事者。其結果必無成績之可言。體育一科亦猶是也。假令徒從教師之命令而爲機械的他動的手足各部之運動。則所期之效果必難實見。此蓋理有當然者也。如上所述。則體育一道。務使兒童自覺而實行其自動的且永續的練習。乃爲切要之圖。但關於鍛練體格之方法中。其需各種之器械。長久之時間。多數之伴侶。而後可以施行者。究難持久。故不得不採一種無需器械。不費時間。而隨地可以練習之簡法。以補體育之缺憾。余所實驗之腹肌練習法。極爲簡單。

無論何地。俱可自由實行。茲將方法。列述於左。

第一節 姿勢

(一) 右手持棒直立。(第一圖)

第一圖

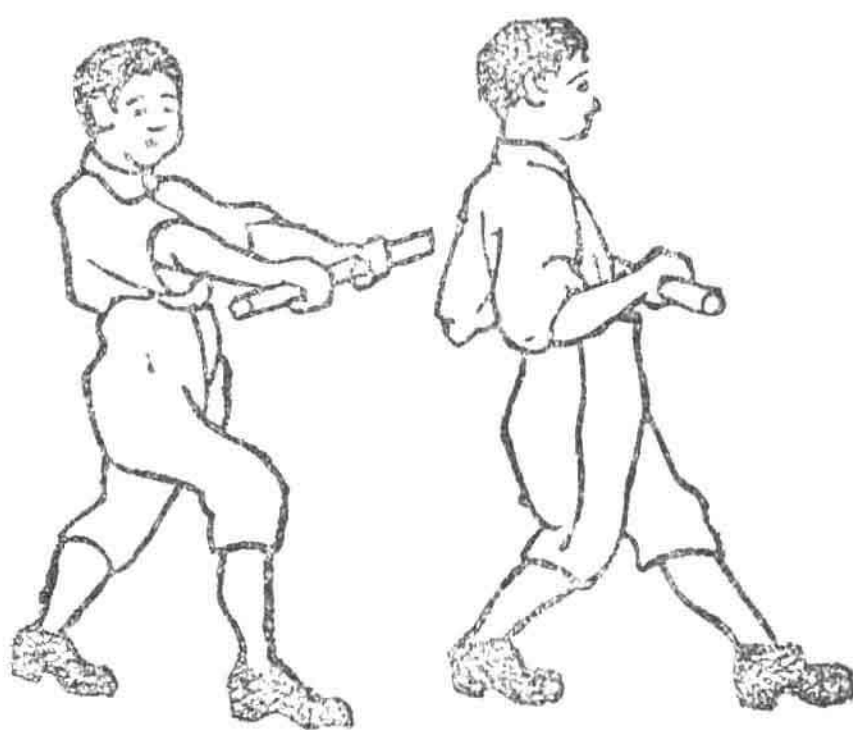


(二) 左脚向前方踏出。兩腳距離約足長之二倍半。(第二圖)

(三) 將上半身引向後方。同時充分吸氣。此時徐伸左脚之膝關節。而徐屈右脚之膝關節。(第三圖)

第二圖

第三圖



(四) 上半身向前方挺出。此時須十分用力於直腹肌。徐徐壓出空氣。而行所謂腹式深呼吸氣焉。

第二節 練習

(一) 取第一節第二項之姿勢時。指導者須先檢查練習者之下腹部。已否十分用力。

(二) 指導者須糾正練習者之姿勢。說明吸氣呼氣之方法。使之領悟。然後令甲乙二人練習一星期。(第四圖)

(三) 練習一星期以後。再令各行個人之練習。指導者加以巡視。時使注意。

(四) 俟腹肌練習終結以後。再用雙手。其執一棒。伸至頭上。使上半身向前後左右屈曲而行軀幹之運動。

第四圖



(五) 兩脚稍離開。兩手執棒向前方伸出。又將上半身向左右捻轉。

(六) 頸向前後屈曲。又向左右捻轉。此時宜閉兩

眼

(七)先測定百米突之距離。先走便步。繼走跑步。終則復取便步之步調。

(八)最後挺身直立。兩手任其自然下垂。將兩脚稍離開而行深呼吸。但空氣污濁之時。不可行深呼吸。

第三節 練習量

(一)腹肌練習。在初行之時。左脚動五次。右脚動五次。俟習熟後。逐漸增加其次數。

(二)軀幹之運動。將半身向前後運動五次。向左右運動五次。俟習熟後。逐漸增加其次數。

(三)跑步之練習。初走便步一次。繼走跑步二次。終仍走便步一次。漸習熟後即可逐日增加次數。

(四)深呼吸約行三次。

(注意)無論何種運動。急起急停皆屬有害。須漸起漸停。以圖身體各部之調和。

第二、腹肌練習法及於內臟器官之影響

腹肌練習法。有如何之影響及於內臟器官乎。請述之如左。

第一、腹肌之伸縮。與膈之上下運動。能予器械的刺戟於消化機能。而促進胃腸之蠕動。故可使一般之消化力。因而強大。

第二、血夜最易鬱滯之處為腹部。行腹肌之練習。有時可使直腹肌伸展至最大限度。有時可使直腹肌收縮至最小限度。而使腹腔之容積種種變化。故能促進腹內靜脈血之還流。而有解散鬱

血之作用。

第三、行腹肌之練習。同時兼行呼吸器之練習。彼此相輔而行。則血液之循環。與呼吸之作用。皆爲旺盛。今將功用詳述於左。

(甲)在腹肌緊張時(練習法之一)行深呼吸氣法。以排出全肺之空氣(並非呼出)。

(乙)在腹肌弛緩時(練習法之二)行深呼吸氣。吸入充分之空氣。於全肺中將膈壓下。故能使肺擴至最大限度。

(丙)此種練習能強內外肋間肌。及膈。且得使其機能完全。

(丁)能增肺及胸廓之彈性。且能助其完成。

(戊)能舉上胸骨。擴張胸廓。且能增大其運動領

域。因能自除病的素質。予良好影響於全部之體格。

第四、行腹肌練習之時。勢必惹起膈之上下運動。夫膈與肝臟有密切之關係。若膈之作用增進。則頗能促進肝內之血行。而使其新陳代謝得以活潑。又可促進膽汁之分泌。而增強其消化。足爲預防膽石病之方法。云。平時肝臟中雖含有全血量四分之一以上。然肝內血行。則頗屬緩慢。其能鞭策之而增其速度者。卽膈之作用也。

第五、腹肌練習法。第二節第六項之跑步。其目的在於鍛練心臟。爰述其作用於左。

(甲)欲使心肌強韌。并增高其機能。須行急速運動。跑步卽最簡便最有效之方法也。健康兒童所