

兒童的衛生

王雲五應和主編
 小學衛生文庫第一集
 (37020•2)

兒童的衛生
 The Child's Book of Health
 版權所有翻印必究

中華民國二十三年十月再版

※一冊定價大洋叁角
 外埠酌加運費

Blaisdell

原	譯	校	發	印	發
著	述	訂	行	刷	行
者	者	者	人	所	所
張	周	徐	王	商	商
誠	建	應	雲	務	務
人	人	人	雲	上海	上海
昶	昶	昶	雲	及	及
			五	各	各
			路	埠	埠
			館	書	書
			館	館	館

(本書校對者楊伯屏)

四八〇四上

譯者的話

本書是根據 Blaisdell 氏所著 *The Child's Book of Health* 一書逐譯而成，原書是一種課本，目的在使兒童獲得關於衛生方面的常識，每章後附有習題多則。譯者因求此書符合兒童課外讀物的條件，對於內容認為有增刪之必要的，皆酌量增刪，並將習題完全刪去；文字方面，力求顯淺，避免逐句呆譯的弊病。兒童看完此書，對於人體的構造，重要器官的功能，飲食及衣服的選擇，以及重要的衛生條件，皆可得一概念，以為實行的基礎。

兒童的衛生

目次

第一章	我們爲甚麼要維持康健	一
第二章	身體的構造	四
第三章	我們的骨(一)	七
第四章	我們的骨(二)	一〇
第五章	我們的骨(三)	一四
第六章	怎樣保護骨	一八
第七章	肌肉和牠的作用	二二
第八章	運動和怎樣的運動	二七

第九章	酒精對於肌肉的影響·····	三〇
第十章	爲甚麼我們需要食物·····	三二
第十一章	製造肌肉的食物·····	三四
第十二章	供給熱的食物·····	三六
第十三章	含各種鹽質的食物·····	三八
第十四章	我們飲的水·····	四〇
第十五章	不良的飲料·····	四二
第十六章	食物怎樣消化·····	四五
第十七章	爲甚麼要吃滋養的食物·····	四八
第十八章	適宜的食物·····	五〇
第十九章	吃的祕訣·····	五三

第二十章	含酒精的飲料能礙消化·····	五六
第二十一章	血·····	五八
第二十二章	心臟——一個很忙的唧筒·····	六三
第二十三章	運動能助血液循環·····	六六
第二十四章	酒精對於血管和心臟的影響·····	六九
第二十五章	爲什麼要呼吸和怎樣的呼吸·····	七一
第二十六章	呼吸能交換空氣·····	七五
第二十七章	不良的空氣怎會使我們生病·····	七七
第二十八章	怎樣能得到清潔的空氣·····	七九
第二十九章	吸清潔空氣的方法·····	八二
第三十章	爲甚麼煙酒能傷氣管·····	八六

第三十一章	皮膚·····	八八
第三十二章	爲甚麼要洗澡·····	九一
第三十三章	洗澡的方法·····	九四
第三十四章	怎樣穿衣服·····	九六
第三十五章	酒精和體溫·····	九九
第三十六章	保護牙齒·····	一〇一
第三十七章	怎樣保護你的視力·····	一〇四
第三十八章	病房裏的事情·····	一〇七
第三十九章	關於康健的幾條簡單規則·····	一一一
第四十章	身體各部分的共同工作·····	一一六

兒童的衛生

第一章 我們爲甚麼要維持康健

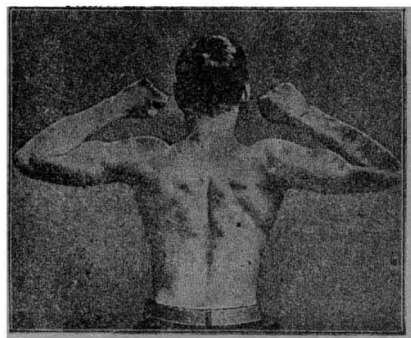
你的爸爸和媽媽給過你一個錶麼？如果他們給你一個錶，你就得學許多方法去保護牠了。他們教你在甚麼時候開發條和怎樣的開法。也許，你還要把錶殼揭開來，看錶裏面的齒輪和發條。如果你能夠好好的保護牠，這個錶一定能夠許久不壞的。

你自己的身體，有許多地方正和一個錶一樣，牠的裏裏外外，都要你極力的保護牠。牠的好壞，完全在乎你能不能保護牠。

你應該知道用錶的方法；如果你能夠按時開發條，不使牠積着灰塵，牠一定是很準確的。所以，你也應該知道自己身體上各部分（例如胃，肺，心，皮膚）的用處，隨時保護牠們。

如果你能够在年少的時候把自己的身體研究一下，你就可以得着康健。假使我們能够注意我們的康健，我們就能够預防許多疾病的發生。

現在，我把一個男孩子的照片給你看，他是時常注意他的健康的。你看，他是多麼強壯！你說他能够做費力的工作嗎？他當然能够的，而且不怕疲倦哩。



年少的健康很個一

你們在小孩子的時代，也很容易學到許多簡單而重要的方法來維持你們的康健。當然，你們日後長大了，還可以學到許多維持康健的智識哩。

第二章 身體的構造

譬如你要買一座房子，在你不曾走到屋裏以前，你必須先把屋的外面細細地看一遍。你或者要看牠是不是一所三層樓的房子，或者要看牠的牆壁是粉刷甚麼顏色的，或者要看牠的屋背是蓋瓦的，或者是蓋洋鐵皮的和其他等等。

研究我們的身體，也是這樣；如果你要學怎樣去保護牠，你就應該知道這個身體構造的大概。

你可以把你自己的身體看一看，或者看一看你朋友的身體。你可以看見身體中間的一段——這一段，我們叫做「幹」。在「幹」的上面有一個

圓的部分，叫做頭。四肢（兩隻手和兩隻腳）是連在「幹」部上端的兩旁和「幹」部下端的兩旁。

你的身體外面，是緊緊的蒙住一層東西。你試把這一層蒙在你手上的東西拉起來，可以覺得牠是有彈性的。這就是「皮膚」。如果你能夠看到皮膚的底下，就可以看見鮮紅的肉，（有時候，你的皮膚擦破了，是可以看得見的。）這肉和在市場裏所見的牛肉，豬肉是一樣的。我們叫牠做「肌肉」。

試把你的手指緊緊地握住你的手臂或膝蓋，你就覺得肌肉底下有一



的性彈有而軟柔是膚皮

些硬的東西。這些硬的東西是「骨。」這些骨，構成我們身體的架子。

身體最重要的部分，是包含在「幹」部裏。假使身體的前面是能够揭開來看的，你就可以看到裏面去。你看見甚麼東西呢？你可以看見一塊薄薄的肌肉，形狀好像是一個穹門似的，把「幹」部的內部分隔做兩部分，好像是一座兩層的房子。在上面的一部分叫做「胸」，包藏了「心」和「肺」；在下面的一部分叫做「腹」，包藏了「胃」，「腸」，「肝」和別的重要部分。

第三章 我們的骨（一）

木匠在造房屋的時候，他先用堅固的木板和木柱搭成一個屋架，這個屋架就是這間屋的輪郭了。但是這個屋架一定要堅固，一定要能够承受磚瓦、窗戶和別的東西的重量，方纔可以用。動物也和房屋一樣，也要有一種架子來構成牠們身體的形狀。

動物身體裏的架子，大都是一種硬的物質稱爲「骨」的做成。有些動物，例如蚌，牠的架子是生在外面的；又有些動物，例如魚，牠的架子卻生在裏面。龜的身體，外邊有一個堅硬的殼，裏邊還有骨頭！

我們人類身體的架子，是許多的「骨」做成的。肌肉和皮膚遮住牠，正

如磚瓦和泥灰遮住一所房屋的架子。

這些骨頭是單爲了做身體架子用的嗎？不，牠們還有許多的用處。牠們幫助身體保持天然的樣子，並且支撐着那些柔軟的部分。牠們又能够保護那些重要的器官。是甚麼東西保護我們的心和肺使牠們不被壓傷呢？那是一個籠也似的肋骨罩住了牠們。如果柔弱的腦，沒有骨做的頭殼裝住牠，腦一定很容易受傷的。

骨還有甚麼用處呢？讓我們想一想吧。我們就要講到「肌肉」的，這些肌肉給我們運動的能力。肌肉就附着在這些骨的上面，有些連繫住骨的旁邊，有些連繫住骨的表面，有些連繫住骨的兩頭。

骨的當中還有些小槽和小洞。在這些小槽和小洞裏頭，包涵着小血管和柔弱的小神經——這些神經就是身體裏的電報線。總而言之，我們可以

把骨頭當做一種基礎，我們的身體是建築在牠的上面。

第四章 我們的骨(二)

你試猜一猜，我們整個的身體，一共有多少塊骨頭呢？讓我告訴你：一共有二百多塊，大小不一，形狀不同。牠們共佔去全體重量的七分之一。當這些骨在安排得好並且位置整齊的時候，稱為骨骼，你們看後面的那個圖，就知道骨骼是甚麼樣兒的了。

你現在也不必破費工夫去研究那些骨頭的名稱。你日後長大，如果要研究牠們，可以從專門書上去研究。現在，我只把牠們大略的講一講。



從正面看腦殼