

儿童健康之路

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佳良的午餐（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，這實在是大可欣喜的事情。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U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人，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『發奮而去做學校醫的多年的實驗爲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爲『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

思；後卷的三長篇除最後一篇算是九分譯外，其前兩篇可以說是六分乃至七分譯。刪除的，都是我認為的不必要或繁複的部分。

一碧一九三一，四，六日，在上海。

目次

前卷

兒童保健篇……………一

第一篇 健康之基礎……………一

一 衣服……………一

二 食物……………五

三 住居……………一六

四 睡眠……………二〇

五 空氣……………二一

六 日光……………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……………一二一〇

引言……………一二二〇

第一章 新生兒之衛生……………一二三一

第二章	哺乳兒之衛生	二二三
第三章	幼兒之衛生	二三六
第四章	學童之衛生	二三七
第五章	春機發動期——成熟期——之衛生	二四三
第六章	兒童所嗜好的飲食物	二五〇
兒童之榮養		二六四
本論		二六四
食物之任務		二六四
養素		二七〇
榮養生理之要領		二七一
各論		二八四
第一	乳兒期之榮養	二八四