

光緒二十年新鐫

幼童衛生編

每本價洋四角正

上海格致書室發售

英國傅蘭雅譯



TEMPERANCE PHYSIOLOGY SERIES.

No. 2.

幼 童 衛 生 編

Lessons in Hygiene,

For Intermediate Grades.

Indorsed by Mrs. MARY H. HUNT,

National and International Superintendent,
Department of Scientific Instruction of the Women's Christian
Temperance Union.

*Translated and adapted for use in Chinese schools, with additions
on Opium-smoking and Foot-binding,*

BY JOHN FRYER, LL.D.

Price 40 cents per copy.

Published by the CHINESE SCIENTIFIC BOOK DEPÔT,
407 Hankow Road, Shanghai.

PRINTED AT THE AMERICAN PRESBYTERIAN MISSION PRESS.

1894.



幼童衛生編序

泰西各國於幼童讀書一事漸知講求故於入館之初無論擬習何業均必以次第爲緊要以文法相勸勉未始非訓蒙之道也然試問孩童之身體應若何養育孩童之精神應若何保護則往往謝曰不知似此舍本求末徒令幼童因循坐誤駒隙虛拋待至成人始思悔改不亦晚乎近來美國公議院中秉大權者議設公律使本國各邦所立公學堂皆有教習幼童衛生之法猶慮有益有害之事未易指明於是選派著名董事數人擇取合用多書凡飲食衣服等事有益於幼童者切實指明詳細講解遇菸酒鴉片等物有害於幼童者更反復辨論嚴切戒除久之卽以擇取各書傳之各邦公學堂內俾教習之師得將此書口講指畫受教之童得就此書由淺入深將見固靈性壯筋骨永生命者無難相繼而起



也。蓋人在未冠以前，天性純篤，易於造就，能早得有用之書，服膺勿失，習慣自然。既成人後，凡屬有益之事，自能毅然奉行，爽然不誤。迨人不一人，咸知衛生為首務，年復一年，益見此書之風行，其造是律行此法者，有功於幼童，豈淺鮮哉。蒙以養正，吾於是書信之矣。



凡例

一是書原爲幼童而設，並非成人所讀全備之書，故各章各節，循序漸進，從首至尾，皆係貫連，有若鐵鏈，所有衛生理法，詳見書中所論各體職司，與各具情形，使幼童能詳細尋繹，自知衛生所藉之事，實有互相倚賴之勢，且語意淺近，義理簡明，深微之議論不載，格致之精奧靡全，知識稍開，詎難通曉。

一是書論各體與各體之職，皆有相關，排列次第，能令衛生之理，自爲顯明，取而自讀，幾無待於指提，因其事其理，皆幼童意思所能到也，凡課幼童者，照此法教授，幼童當無不喜爲聽受，一若有所不敢不從，不得不從者然，但如幼童，徒熟讀書中言語，而不能默會言中義理，恐所有各益，旋得旋失。

一是書共分十二章，每章首有綱領，便於檢察本章大旨，章末有

與衛生相關之理，及習查各問，問中事理，已見於本章者，不妨申而明之。若未見於本章，則亦應廣察博訪，觸類旁通，思索而出，自必寬假時刻，使幼童操練腦髓之機靈，若竟不能答對，教習者，始可講明原意，以發其機。

一是書所論酒菸鴉片等害，原與國家新設律法，相輔而行，因民間能除酒菸鴉片等害，則各惡事可更少也。間有閱是書者，或以爲立言痛切，礙難聽從，或以爲立意繁苛，倍滋疑惑，抑思此書皆本格致之法，指明各種毒質之害，確有實據，並非空談，所以淺見之人，雖易被人煽惑，而天性未漓之幼童，將此書中意義，時留胸中，不但他人莫之能誘，彼反足勸戒他人，勿用酒菸鴉片，致受過大之害，故此書不啻於幼童身外，加一重鐵甲，以護衛之也。

一 是書原爲訓誡幼童，保全生命而著，故飲食衣服睡臥等事，皆須有一定之時刻，冷熱通風通光等事，皆宜有不易之界限，如徒令幼童熟讀此書，而不使見諸實事，是有書與無書同。教幼童之館師，如口內常有酒菸等臭，是衛生之理法，師已知而不行，安能期諸學徒習而行之耶？論語云：其身不正，雖令不從，此之謂也。惟正己以正人，將衛生各事，身先施行，然後傳示後學，自有益於己，亦有益於人，不違上天生人之至意。或曰：酒可入藥，似非全無益於人身，殊不知酒雖入藥，然而醫生從無准人亂用之者，故醫書雖詳言酒，此書則不必與之附和。

一 是書原爲兩位極著名之人所著，一名約翰怒，一名布登，惟原書中所有意義，間有不合於各國學堂之用，後由戒酒會中女監督恨得氏，逐層刪改，並添入新得各益意，遂成善本，可爲各

國公用之書

幼童衛生編目錄

序

凡例

第一章

論身體

第二章

論飲食

第三章

論酒醇

第四章

論酒與菸

第五章

論消化之法

第六章

論血如何提淨

第七章

論血如何運行

第八章

論身體如何行動

第九章

論身體如何直立

第十章

論身體如何蒙蔽

第十一章

論身體如何主理

第十二章

論意念如何顯明

附錄學堂要言

附錄全身骨數



幼童衛生編

第一章 論身體

綱領

一曰考究全體、一首頸中身四肢、爲目所能見、二內體爲目所不能見、三外體、慎勿受傷、四內體、慎勿受害、五須保護精神、六須面貌美觀、七人須大有用於世、○二曰考究分體、一臂、二腿、三各體有節、如杵白節、鉸鏈節、繁節、四體多雙備、五動物各體、六人有要體、七須用見識保護身體。

考究全體

人應考究全體之緣故、皆因人身、原爲若干分體、相合而成、分體之中、各有特設之名目、合用之益處、必須詳細考驗、乃各知其名目、謹慎愛護、乃各得其益處、否則有多緊要之事、及多趣益之理、雖畢生習見、未易知也。

試問人當直立時、有一最高之體、厥名爲何、則人皆曰首是也、首之外、又有別體之名目、亦常人所共知者、卽令描畫形容、亦無不



可

如首以下則謂之頸，人亦均知其為頸，至承頸而下者為中身，中

身上端有相連之兩體，曰左臂，右

臂，中身下端有相連之兩體，曰左

腿，右腿，人亦無不知之。

若中身以內所有各物件，常人未

經目覩，殊難如首與頸等，一一確

指其名，更何能言明其用處，抑思

百體各有職司，顯見之體，固備人

動作之需，深藏之體，實養人生命

之具，人苟詳為考求，隱為衛護，必能大得其益。

如有人皮膚被蜂螫刺，或手指被火燃傷，則必立知其致痛之根

醫 生 診 視 病 童

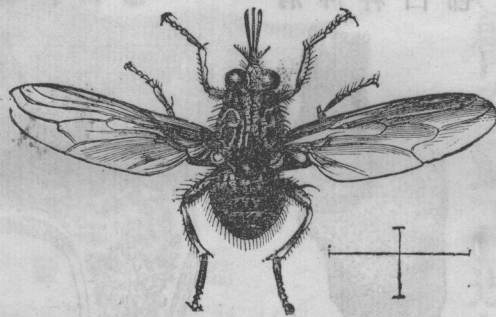


源，而思所以慎防於後，至於耳痛或腹痛，則病在內不在外，未易洞悉其微，必將耳內腹內所不能見之各件，深究其理與其用處，

乃可藉衛生之法，以免數種病痛，

又如見人遇危險之事，因而折斷其牙，或擊傷其目，則必轉自謹慎，冀免不測之禍，然此猶有形之危險也，至若無形之危險，則在自恃其牙堅或目明，嚼所不應嚼，視所不該視，迨至牙壞不能嚼，目傷不能視，則悔已晚矣，此與遇危險之事何異，

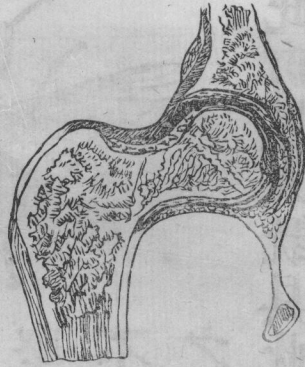
螫人之蜂



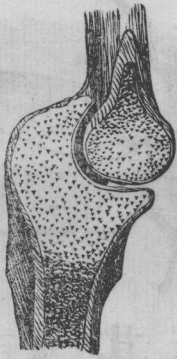
從此可見人既具此全體，不但須知其名目曉其功用，即何事能令體強，何事能使體弱，亦應一律學知，蓋人必能明此理，始能保護全體之精神，以行所當然之職分，而不至有錯誤矣，

人之面貌，務以美觀為要，如我見他人面貌，整齊俊美，則必心生愛慕，乃定理也。易地以思，如我之面貌，略有疵瑕，自覺可憎，亦宜

大 腿 杵 臼 節



肩 胛 杵 臼 節



用法改變，庶他人見之，不以為可憎，而以為可喜，用法為何，第一要事，在令全體無病，設或有病，則面色黯淡而無華，眼光昏暗而難見，甚至起居動作，率多勉強，而失自然，適令他人見之，徒覺可憐耳。

總之，人能本衛生之理，以保護精神，其則身體必極強健，可以却病延年，心地必極光明，可以隨機應變，雖曰世間各事，本極繁難，但恃此無菑無害之身，以辦理分所應為之事，不必借朋友之扶助，不必資親戚之扶持，自覺攸往咸宜也，彼戕賊全體，不知自愛者，

會亦思衛生有至樂歟

考究分體

臂○臂在頸下，連於中身，分左右，為兩臂，如將兩臂向上伸出，則

方向相對而相反，兩臂之

端有兩手，手端有指，指端

有甲，一若互為保護者然

腿○腿連中身下端，亦分

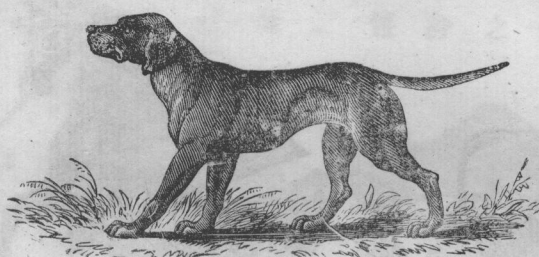
列左右，成為兩腿，兩腿之

端有兩脚，如將兩腿向下

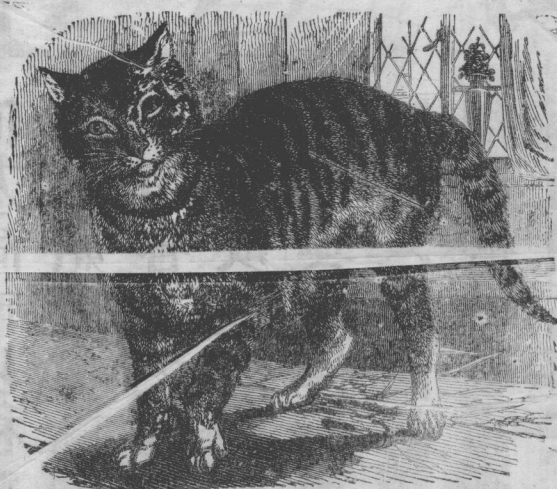
伸出，則與兩脚各成正角

形，脚後有踵，前有趾，趾有

狗之身體



貓之身體



甲，與手指同

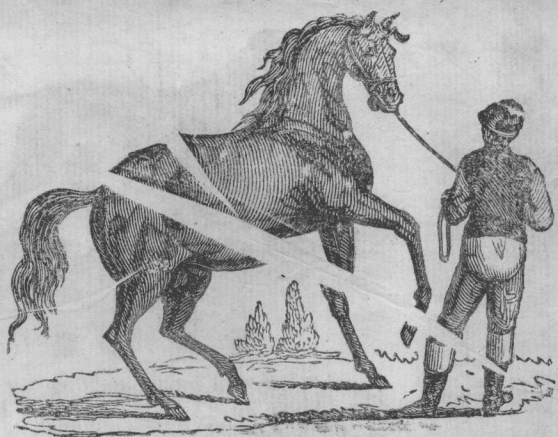
幼童衛生編

第一章論身體

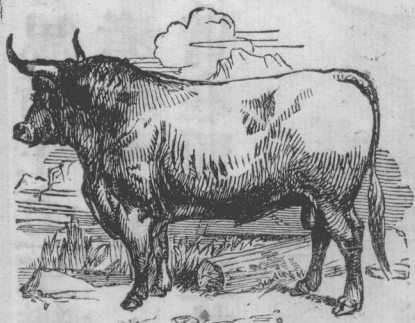
三



馬之身體



牛之身體



四肢各節○兩臂兩腿謂之四肢，其周圍任何方向，可以移動者，因相連之處，有能轉運之節，姑就禽獸類證之，如查雞腿羊腿豬腿，所有各骨之端，皆具凸凹形，凸與凹配，若杵臼然，故謂之杵臼節，兩肩與兩胯所有之節，即臂與腿連於中身之節，亦謂之杵臼節，惟兩肩之節凹，較淺於兩胯之節凹，所以兩臂周圍彎轉，較兩腿為尤靈便。

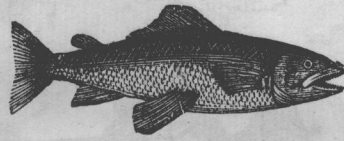
兩肘與兩膝，亦有相連之節，似乎門之有鉸鏈，何以見之，凹鉸鏈轉動，祇有開闔兩方向，兩肘兩膝轉動，亦祇有前後方向，所以兩肘與兩膝之節，謂之鉸鏈節，又名屈伸節。

腕與踝亦有節，係小圓骨，數塊合成，因其繞動之法甚多，故謂之繁節，亦名流滑節，他如手指節、腳趾節，亦為鉸鏈節，祇能屈伸與

肘膝無異，

臂與腿之下端，各有長骨兩條，彼此能互相圍繞，所以手則任其上下翻覆，腳則任其內外轉動，初無箝制之虞，

魚之身體



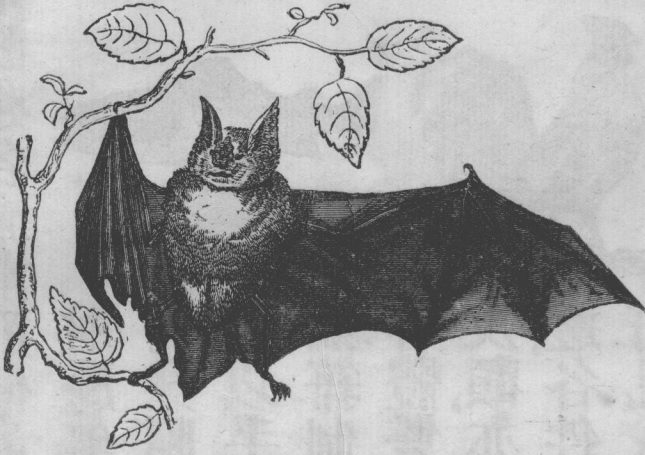
雞之身體



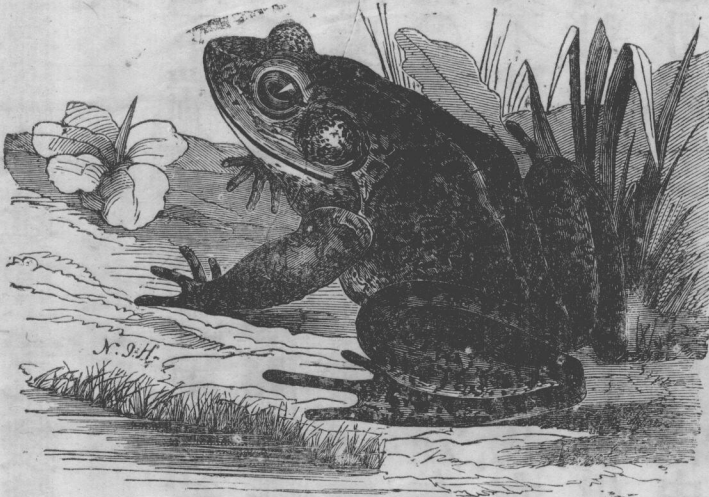
各體雙備○兩臂兩腿，排列左右，固係成雙，耳目及顴，亦莫不然，更有鼻分兩孔，左右相並，口內兩邊，各件相對，猶皆無獨而有偶，俱非寡二而少雙，可見人之分體，如摹繪成圖，從中額作線，劃分左右兩半，必皆雙雙完備，惟方向則相反耳，

動物各體○凡百動物，其各體排列各法，大半與人相似，所以數

蝙蝠之身體



蛙之身體



目與方位及功用亦多與人相類如狗貓雖形狀與人迥殊實皆具有四肢惟合四肢為四腿則臂減而腿增故無手而代以足無

指而生以爪

馬牛亦有四腿

作為四肢馬蹏

渾一牛蹏分雙

均可代手指足

趾之用若雞則

兩臂雖無兩翅

不啻兩臂也魚

雖四肢不顯各

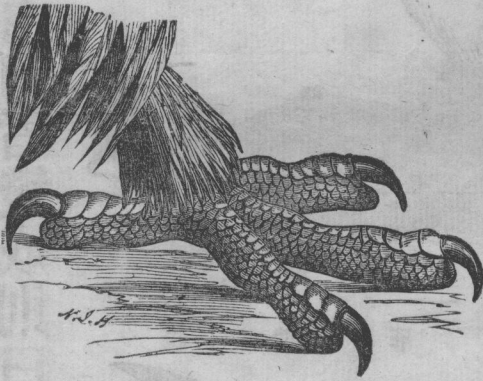
翅不啻四肢也他如蛙之為物四肢亦甚顯然特後足之間更有

薄皮，所以便於游水也。蝙蝠爲物，四肢亦係全備，特當中另生薄皮成翅，所以便於高飛也。總之，凡有脊骨之動物，無不具有四肢。

貓足剖視形



鷹爪形式



此殆上天造化萬物之公法歟。人有要體。○凡人身要體，以能思想爲最能思想者，無過腦髓，則腦髓卽人身最要之體也。腦髓高居頭顱之內，外有頭殼爲城，以資保護，運思作想，實極靈焉。

人苟思想過甚，則有損於腦髓之微分，必須卽刻補之，補腦髓之料，得自血內，欲得血者，貴有成血之器具，與成血之妙法。成血之具，多容於中身以內，所以人之中身，爲最寬大，成血之法，仍恃成血之具有以助之，所以中身以內，凡各器具，皆

