

孩童衛生編

447  
622.

Am looking  
man who has  
fat cat the domineer  
has out who tany  
Men in is at the  
gabell to submissives  
Am to submissives  
the cat fat man of  
bars is to B A H H  
H o



光緒十九年新鐫

每本價洋二角半

# 孩童衛生編

上海格致書室發售

英國傅蘭雅譯





TEMPERANCE PHYSIOLOGY SERIES.

No. 1.

編 生 衛 童 孩  
*Health for Little Folks.*

*For Primary 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 25 cents per copy.*

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

PRINTED AT THE AMERICAN PRESBYTERIAN MISSION PRESS.

1893.



# 孩童衛生編序

嘗思天道好生惡殺，人之所以愛其生者，正合乎天之心也。惟人多知愛生，而鮮知所以衛生，此衛生之學所急宜講求者也。近來中西各國考求衛生之道，已視前人更詳，前者衛生之理多載深奧醫書，醫者外人鮮通其義，今則推廣其理，由淺而深，童蒙入塾，輒使誦習，從此念茲在茲，習慣卽成自然，及長而壯，身體強健，心性善良，自成有用之材，衛生之學，繫人豈淺尠哉。西國近出衛生之書，不一而足，凡大小學塾，習讀者多，有國家設律，教民必讀者，有書院課徒，與他學並重者，茲擇甚合宜者一書，急譯成本，稍爲變通，使合於華童誦讀，意取簡明，理尙淺近，惟期辭達，不求文華，名曰孩童衛生編，意在斯也。仍其原稿，列十二章，凡二十四課，每課先明道理，末附習問，便於教者逐層考問，以驗學者明悉與否。



或學者既讀之後，按問自思，能默記前讀之理否，又可爲考試學徒之題目，於此書讀熟之後，不難由淺入深，再讀詳細之書，以獲大益也。夫衛生之學，一在保養身體，康健以延年，一在審察風俗，祛弊而遠害。攷西國之害，飲酒爲最，中華之害，鴉片爲烈。西國之俗，女尚紮腰，中華之俗，女尚裹足，皆非衛生之道。大違上天生人之心，何則，蓋酒與鴉片，天生毒物，害人實深，如中外各國，能忽滅絕其種，則生民苦患，可十去八九矣。故衛生學內，不可不指陳其弊，痛言其惡，諄諄勸戒，不妨言之復言，凡屬國家，應嚴加禁除，以免其累。凡屬父母，應訓戒子女，以遠其毒。至於紮腰裹足，爲害雖輕，然傷殘身體，人易病弱，國難強盛，日久害深，大非蒼生之福。今中華學塾，尙未教授此種衛生之學，甚覺可惜，故特譯此書，以爲養蒙之先導，果能仿行教讀，將來獲益正有未艾也。傅蘭雅序

孩童衛生編目錄

第一章 論人爲何必食物

一課 食物之故

第二章 論食物之類

二課 常食之物 三課 備食之法

第三章 論人身需水與灰與鹽

四課 需飲之水 五課 需灰與鹽

第四章 論含醇飲物

六課 穀類酒 七課 葡萄酒 八課 蘋果酒 九課 燒酒

第五章 論食物變血之法

十課 嚼食以牙 十一課 消食以胃

第六章 論血之作用





十二課養體以血 十三課運血以管 十四課發血以心

第七章 論清血之法

十五課 清血以肺 十六課 呼吸以氣

第八章 論骨為全身之架

十七課 架身以骨

第九章 論肌肉功用

十八課 運力以肌 十九課 肌賴慎養

第十章 論腦髓腦筋

二十課 運思以腦 二十一課 腦賴慎養

第十一章 論五官職司

二十二課 五官妙用

第十二章 論皮膚功用

二十三課 皮膚形性  
二十四課 毛髮指甲



# 孩童衛生編

## 第一章 論人爲何必食物

### 一課 食物之故

凡人每日三餐，果何故耶，兒童戲玩院中，一聞呼食之聲，即跑至飯堂，近桌而坐，又何故耶，皆因腹中飢餓耳，然所玩耍之物，不餓，而人獨餓何耶，或曰，人有生機，有活命，是以餓耳，然有生機活命能餓，而何以必須食物耶，此其故不可不考求也，常有孩童，每到生日，立於門框之旁，請父母量其頂高之處，劃一記痕，則見今年劃者，比上年更高，因過一年之久，已長若干長也，又每年更換新鞋，比上

孩童拋球玩耍





年者，須加其長，所作之衣，亦必加大，父母偶一舉抱，亦覺較前更重，所以能此者，果何故耶？豈非由於日日飯食乎？每食一餐，即令兒體增大，直至長足，而後始已，所以知兒童食物之故，實欲令身體長大也。總之，食物猶作料也，欲建造身體，非食物不可，此人必食物之第一故也。

兒童之父母，每飯亦到桌同食，然父母身體已經長足，日食飯饌者，並非欲身體長大也，所以然者，另有他故，今亦欲考求之，試觀所穿衣服，過若干時，易舊而壞，因漸揉擦銷磨也，須加修補，始能耐久，人之身體，凡走路，或奔跑，或玩耍，或思想，皆費身體材料，即或睡或醒，一呼一吸，亦莫不耗費身體內料，所以必加修補，始能如常，然修補身體，與修補衣服，其事不同，何則？蓋衣服縫開隙裂，可以針線修整，襪褸破碎，可以大布補訂，然修補身體，則不能用

此法，而全賴乎飲食之物，此人必食物之第二故也。

人久不食，則身體耗費之料日多，無飯修補，體料即缺，古有禁食四十晝夜者，身體安然無恙，然常人不能如此，若數日不食，則必死矣。

人應食物之時，何以能知之耶，因腹中覺飢餓也，是用此法，提醒人應食物矣。

從上各說，可知食物之第二故，爲補身體所費之料也，費料之事，日夜不停，所以不能不以食物修補所缺，然不獨此也，尙有他故，存於其間，當新春乍轉之際，氣候尙寒，試看小羊一羣，其體瘦者，凜凜寒戰，似比肥羊，更覺怕冷，其故何耶，因食物不飽，體不耐寒也，人之身體，亦若是焉，如食物不足，則覺身冷，甚於飽食之人，所以然者，因食物能補身之暖也，此人必食物之第三故焉。





總之、人必食物、令身體增長、使身體修補、俾身體溫暖、皆要義也、

### 習問

孩童之衣每年必加大何耶

更換新鞋每年必加長何耶

孩童身體因何長大而增重

孩童為何必食物耶

人之身體與衣服有何事相同

衣服穿久能全壞身體何以久不壞

修補身體應用何物

飢羊覺冷甚於飽羊何耶

身體需食物何以知之

人必食物有

何三故

## 第二章 論食物之類

### 二課 常食之物

前課言明人必食物之故、所食之物、大都買自市中、市中之食物、種類不一、有肉、有菜、有水果、五穀、皆可揀買、其最合用者、惟須視時候冷熱而異、熱天冷天、各有相宜之食物、可以買取、北地嚴寒、小兒最喜食油、如有油燭一支、冰糖一塊、使其兒揀取喜食某種、則必揀取油燭、其故何耶、因冷地兒童、喜身體得暖、令身體最得



北 方 冰 面 捉 魚



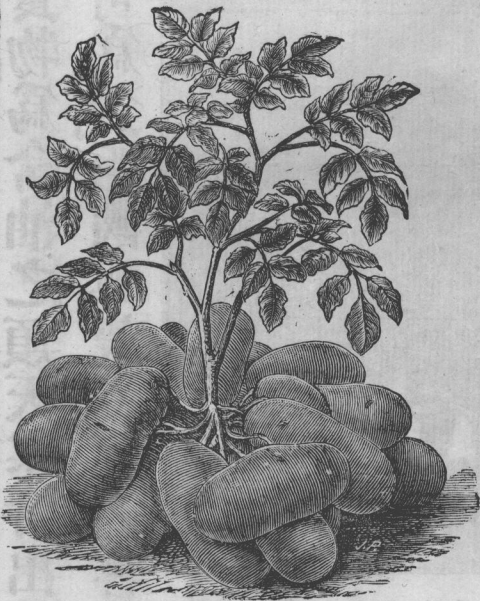
暖之食物，為含油之類，天寒時出買食物，有羊牛猪等肉，含油最多，甚可為食，西國與蒙古等人，喜食牛乳，與乳油，乳餅等物，中國

多喜食豆油，麻油，菜油等類，皆為多油之食物，而核桃，栗子，花生，杏仁等，亦皆含油，多寡不等，核桃，栗子，飯時合食，炒之，煮之，愈於生食，然不可食於不飯之間，人食以上各料，即能得身體所需之油質。

常人多喜食糖，因其味甜，能令身體暖也，糖類不一，壓取蔗汁熬成者，為蔗糖，味最甜，又有一種胡蘿蔔，取其汁，亦可造糖，謂之蘿蔔糖，味亦甜，樹木內有一種，春時於樹身鑿孔，則流出甜汁，亦可

杏 核 杏 仁

番 薯



熬糖，謂之楓樹糖，試將麥數粒，入口久嚼，亦覺甜味，其故何耶？因麥內含小粉，入口嚼之，則小粉漸變為糖，乾饅頭久嚼之，亦覺味甜者，其故同也。

凡食物內，須含小粉，因小粉亦能令身體暖也，含小粉之食物，其類甚多，如番薯、山芋、荸薺等物，多含小粉，烘食、煮食，比油煎者，更為有益。米與麥、大麥、粗麥、蕎麥等，亦多含



小粉而眞珠米

兒即米包

含小粉之外，尚含油質，亦屬可食。

凡食含小粉之物，在口中與體內，皆變為糖，水果，如蘋果，梨，桃，橘，柿，

葡萄等，成熟時，亦皆含糖，有人以

為其糖不足適口，魚製時，乃另加

蔗糖等，使更適口，點心或麥餬，即麥屑成

之米粥，亦加糖料，使其甘美。

兒童最喜食糖，然常有食之過限

者，因而有害於身體，市售之糖貨，

常加色料等，有害於人身，間有帶

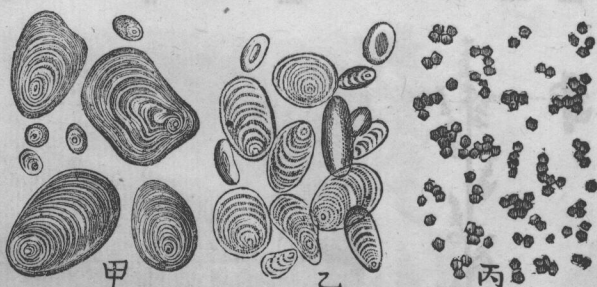
毒性者，更足害人，所以兒童食糖

貨，最好為家製者，比外買者，更覺

收 割 甘 蔗 胡 蘿 蔔



小粉顆粒放大之形



甲為山芋小粉粒 乙為蕉果小粉粒 丙為米之小粉粒

穩妥，然過食甜脆，或肥膩之物，而不喜食正經  
 飯食者，亦有害於身體，因祇顧補身體之溫暖，  
 而不顧補身之健壯，是不合理也。可見多含油  
 與小粉及糖之物，雖能補身暖熱，亦不可專賴  
 以為食，故入市上，備辦一日之食，於上各物外，  
 必另買補身體健壯之料也。

習問

北方冷地，孩童必喜食油何耶？ 含油食物之外，尚有何物能令身體

得暖

五穀內因何能得糖

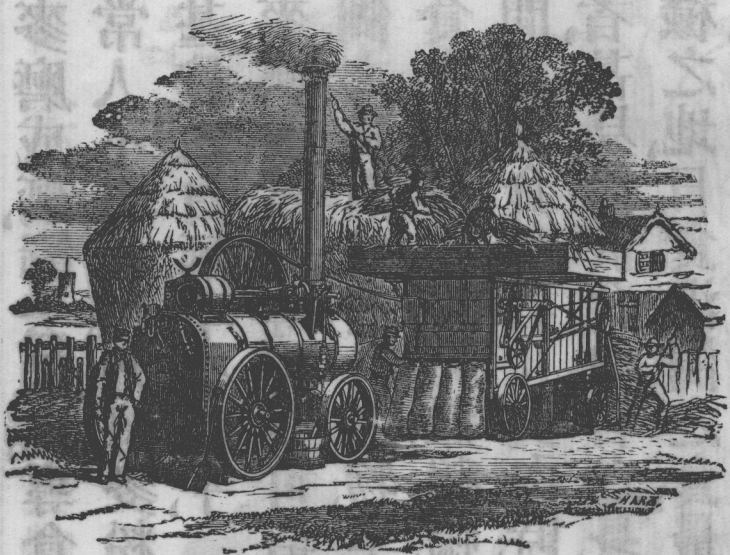
含小粉而有益於身之食物常用者為何種

三課 備食之法

欲小兒身體長大而堅壯，並補其所缺之料，應買何物以為食耶？  
 凡嬰兒數月以內，全賴母乳哺之，始能長大健壯，何則？因乳內含

油與糖等必需之質也，及出牙以後，能咬能嚼，則漸可習食他物，西國多養牛，大人小兒，皆喜牛乳，以為食物，但必慎其牛，須無病症，因病牛之乳，易令人生病也。

機 器 打 麥



人身體內必需之質，不但乳內能得之，另有他物，亦足為養身之用，如五穀，為人所不可少之食糧，或用穀米燒煮成飯粥，或用麥麩蒸烤成饅頭，或成炊餅乾餅，或成麩條麥餬，皆可養人，西人多賴饅頭為要緊食物，俗名為手杖，因癩人老人，以杖為不可少也，故日食三餐，以饅頭或米為食物大宗，雖常食之，亦不生厭。





凡麥磨成麩，篩去麩皮，專食白麩，則養身功用，比不去麩皮者更  
小，常人不明此理，乃將麥粉內有大益之麩皮，飼養六畜，而自食  
無甚益之白麩，不亦慎乎？

大麥、粗麥、蕎麥等糧，亦可造作饅頭，然不及麥麩者好，人食各種  
麥餬，亦爲有益於身之物，早飯食之，身體能長大而健壯。

常食之肉，有羊、牛、豬、雞、鵝、鴨，與野味等，西國常食者，爲牛肉，或羊  
肉，間有多食魚者，凡買肉時，必慎察其獸畜，有無病症，因禽獸有  
病者，甚易染於食肉者之身，最可疑者，爲豬肉，因豬爲髒物，常居  
污穢之地，日食混濁之食，最易有病，有數處，因食有病豬肉，人死  
不少，惟燒煮極熟，則害可更少，間有多食蛋者，亦有大益，因人身  
所需之料，幾乎全在蛋內，蛋在水內煮之，稍久，則其黃與白變硬，  
難於消化，最妥之法，將蛋置大碗內，傾滾水其上，蓋以碗，待數分