

兒童科學叢書

主編 陳鶴琴 丁中



兒童衛生

(一)

胡宣明編

陶行知校



1933

兒童科學叢書之一

衛生

生(二)

康健兒怎樣得到健康？

(一) 卷頭語

小朋友，你年紀雖是小，想也見過許多人了。所見的人，有高的，有矮的；有胖的，有瘦的；有氣力大的，有氣力小的；有一生不病的，有常常生病的；有活到八九十歲的，有出世就死的。你所見的，是不是這樣？但是你可

曾自己問一問，「爲什麼有人高，有人矮；有人胖，有人瘦；有人康健，有人多病；有人長壽，有人短命？」試想一想。想得出麼？若是想不出，請你用心研究這本小書。就可以知道怎樣可以得到好的身體，長成一個康健長壽的國民了。

(二) 一個康健的小國民

康健兩個字，我們已經見過好幾次了。什麼叫做康健？究竟什麼樣的人，才能算是康健

的人？要明白這個意思，請會一位康健的小國民，他姓康小名叫作健兒。今年八歲。看他亮



第一圖 健康的小國民

晶晶的眼，粉紅的頰，朱紅的嘴唇，雪白的牙齒，光潤的頭髮；這是何等可愛啊！他立起來，直挺挺的，好像一個小軍官；跑起來，輕飄

飄的，好比一匹千里駒。他一天到晚，笑容滿面；終日運動，毫無倦態。他不但是是一個很康健的小孩，也是個最聰明的小學生。他的耳朵最靈，眼睛最明，記性也是極好。因此，無論親戚，朋友，教員，學生，都很喜歡他。許多人說，「健兒的運氣真好！生的又康健，又聰明，令人羨慕不已！」小朋友，健兒的康健和聰明，不是靠一種看不見，摸不着，知不得，管不了的運氣；乃是靠一種看得清，說得出，做得到的方法。你不要空羨慕他的健康，應當

想法子來得到同他一樣的健康才好。要達到這個目的，第一步要知道他爲什麼康健。

(三)康健兒爲什麼康健？

一個人身體康健不康健，一半是靠父母的遺傳，一半是靠自己的習慣。大概父母身體很康健的，所生的子女也是康健；父母身體很軟弱的，所生的子女也是軟弱。但是身體生成康健的，若是起居飲食的習慣不好，也會變爲軟弱的。身體生成軟弱的，若是習慣很好，也可

以變爲強壯的。所以我說，一個人身體康健不康健，一半是靠父母的遺傳，一半是靠自己的習慣。健兒的康健，一半是因爲他的父母十分康健，一半是因爲他的習慣非常之好。現在我把這兩宗事，分開來說。

甲 健康的遺傳

健兒的父親康壽世先生，是一位醫學博士，身體十分強壯。當他作學生的時候，算是一位有名的運動家，無論賽跑，踢球，游泳，打拳，都是很好。健兒的母親，也是一位康健美

麗有學問的女人。當她懷妊的時候，對於她本身的起居，飲食，格外注意。每天清早，必到花園裏散步，飽吸新鮮空氣。喫過中飯以後，必定休息兩個鐘頭。每天喝三杯牛奶，四杯開水，並且遵照醫生的吩咐，喫很多的水菓，青菜。一切飲食，睡眠，休息，運動，沐浴，大便，統統照一定的時候。讀好書，聽好音樂，想好的思想，看好的風景圖畫。到健兒將近出世的時候，先入醫院去住兩個星期；一切起居飲食，比平時還要小心。生健兒的時候，

有專門的醫士接生，有很好的護士照應。所以健兒一出世，身體十分康健，沒有一點兒毛病。這就是健兒身體康健的頭一個原因。

乙 衛生的習慣

什麼叫做衛生習慣？一個小孩，對於喫飯，睡覺，運動，刷牙，洗澡，大便，統統照最有益於身體的方法，天天做去，直到做的時候，一點不免強，不費力，這就是衛生習慣。衛生習慣的大意，已經明白了，現在再看健兒究竟有什麼衛生習慣。

(一) 飲食的衛生習慣：

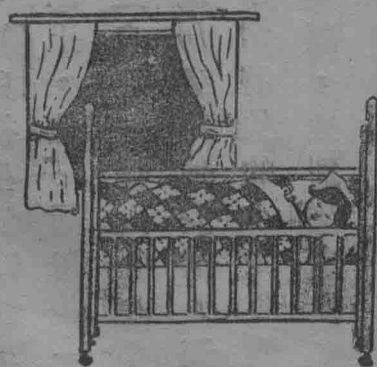
健兒出世的第一天，不喫什麼東西，不過喝點清水而已。從第二天起，每四個鐘頭喫奶一次，一天共喫六次。三個月以後，每天喫五次；晚上十點到第二天早上六點不喫。一歲到兩歲的時候，每天喫四次。三歲以後，每天只喫三次。



健兒喫飯 圖二第

，都是照一定的時候。他喫的東西，和大人喫的不同，因為他年紀很小，大人喫的東西，他不能消化，所以要預備頂容易消化的食物給他喫。他所喫的，最多是牛奶；（沒有牛奶的地方，可用豆腐漿代替）每天喝四大玻璃杯。其次就是稀飯，每頓喫一小碗。除了這兩樣以外，還喫點青菜，水菓，牛肉湯，和一點魚或肉。每日清早喝一大杯開水。喫中飯晚飯以前，又各喝一杯水。健兒看見他的爸爸媽媽喫飯，總想要嘗一嘗，所以不許他同大人在一起喫。

晚上六點鐘，就給他喫飯。吃過飯，玩一會兒，就去睡了。因爲健兒所喫的東西，都是很補，很乾淨，很容易消化，所以他身體很胖，精神很活潑，不曉得什麼叫做肚子痛。



健兒睡眠圖 第三圖

(二) 睡眠的衛生習慣

一個小孩初生的時候，除掉喫奶，洗澡之

外，一天睡到晚，一晚睡到天亮；睡的越多，長的越快。所以小孩第一年，可以從七磅長到二十磅，或二十一二磅。健兒初生的時候，一天足足睡了二十個鐘頭以上。他不同母親一起睡；從出世到現在，都是自己一個人睡在小床裏。小床放在一間很靜的房裏讓他安睡。天氣暖和的時候，他的母親常常將他的小床移到洋台上，或是將他抱入睡車裏，推到花園裏去睡。同時晒晒太陽，吸吸新鮮空氣。後來健兒漸漸大起來，就睡得少些；但是無論如何，每天

很早就睡。喫過中飯，也要睡一睡；一天足足睡了十幾個鐘頭。因爲他睡的很多，所以長的很快，醒的時候，非常的活潑有精神。

(三) 穿衣的衛生習慣

你若看見健兒所穿的衣服和鞋，就知道他很舒服。因爲他的衣服很輕，很暖，很乾淨，又很合身體；所以覺得很舒服。他的內衣，不是棉織的汗衫，就是法蘭絨作的，很會收汗，所以他雖然出汗，也不覺得潮濕難過。他每天晚上要睡的時候，先換上睡衣，將日裏穿的內

衣披起來，吹吹風。內衣熱天每日換一次，冷天每星期換兩次。夏天外套穿白的冬天穿黑的；因爲白色能却熱，黑色能收熱。天氣最冷的時候，也不多穿衣服，最多不過穿四件。出門的時候，再穿一件外套。他着的鞋，都是定做的，穿起來，不大不小剛剛合腳。夏天穿皮帶鞋，玲瓏通風，涼快得很。

(四) 戶外遊戲的衛生習慣

健兒家裏有一個花園，園中有一塊草地。天氣好的時候，不論春夏秋冬，總是在園中玩。

耍；看看花草，樹木，蜜蜂，蝴蝶。有時隣家的小朋友來陪他玩。後來他的妹妹貞媛，漸漸大起來，就常常同他一起玩。星期日，他的父親母親常常領他同妹妹到公園裏去玩。同時帶點心到園中去喫。在這個時候，他更是高興的



不得了。

(五) 刷牙的衛生習慣

健兒三歲的時候，他的母親就買一根小小的牙刷，教他刷牙，每天早上一起身，就去洗臉刷牙。喫過飯，

也是要刷的。晚上臨睡的時候，都要刷。每次刷牙，先

放一點兒牙粉在牙刷的上面，再將牙齒的前，後，上，下，左，右，各面，統統刷一刷；刷



第五圖 健兒刷牙