

少年武士團

少年武士團

忒 曼 著

張 采 真 譯

商務印書館發行

少年武士團

此書有著作權翻印必究

中華民國十七年八月初版

每冊定價大洋叁角

外埠酌加運費匯費

原著者	忒	曼
譯述者	張	真
校訂者	計	中
發行兼印	上海商務印書館	路
發行所	上海商務印書館	埠

THE KNIGHTHOOD OF YOUTH

By

E. L. TERMAN

Translated by

CHANG TSAI CHEN

Edited by

CHI CHIH CHUNG

1st ed., Aug., 1928

Price: \$0.30, postage extra

THE COMMERCIAL PRESS, LTD., SHANGHAI

All Rights Reserved

譯者序言

本書是國際兒童幸福協進會的一種程序，無論應用在那個國度裏，他的目的自然是要增進那國兒童之幸福的。

今日我們中國的病症太多了！政治呢，看不得，財政呢，想不得；教育呢，說不得……；一身都是病，應該從那裏治起？

有人立志改革政治，整理財政，提倡教育，振興實業，……都要緊，讓他們對症下藥去罷。

但是事情是死的，人是活的；人不好，什麼事也幹不好。然則到底那一類人是比較的要緊呢？

多謝天！老人會死的。無論他們多麼糟；青年人會老的，無論他們多麼壞。最潔白無疵的，只有兒童，他們眼看着就長成了大人了——但是現在誰去理會他們？

俗語說：從小看大，三歲至老。真是一點也不錯，兒童的一切習慣便是他們自己的命運。

讓我們一齊注意我們富有希望的兒童。

本書正能應付兒童教育的種種需要。

應用這本書的教員及一切閱者，萬不要誤會，以為這是「洋貨」，是不適用的。

在文化上雖有中西之說，然而兩者的精神是互相補助，不是互相侵佔的。這幾年來，西醫在中國已經奏了不可思議的功效，這個誰能拒絕，又誰能否認？

兒童的衛生教育，生理，等等方面，中國人向來毫不講究。打算發達兒童的健全的人格，不借助外來的方法，成麼？

本書是根據美國通行的提倡兒童幸福的出版物編著的。編者予譯者以改譯之全權，因為他恐怕國人有「張冠李戴」的誤會。譯者覺得書中所舉種種訓練兒童的方法，都是人人應有的常識，沒有什麼可改譯的，

書中有些名詞，譯來頗費思索。如各種的稱號 (Titler)，可以說完全由他個人「杜譯」的。這個不過是一種擬議，實行這種程序的，當然可以另擬比較適當的名詞。

說起來甚是慚愧，譯者對於這一行簡直是門外漢，書中錯誤之處自知是在所不免。閱者若肯直率的指出，俟再版時訂正——如果能夠再版——，他是非常感激的。

一九二六年六月二十八日

譯者序於燕京大學

弁 言

國際兒童幸福協進會是十年前在紐約城發起的。有能幹的職員們，如會長芬諾 (John H. Finney)，總幹事包林森 (C. C. Powlinson)，執行幹事富爾斯德 (A. M. Forest)，都很爲這個會出力，因而牠這種程序的價值，傳播得非常之廣，有如童子軍一般地普遍，毫無國家的界限；在最近幾年內，已經實行到世界上許多國中，所以這是影響於國際間的一種運動了。現代健康運動之程序 (The Modern Health Crusade Program) 是美國全國肺病抵禦協會所擬定的。牠與上述的協進會所定的發展德性及智力之程序，有相互的關係。現在中國已經有人提倡起來，算是發展兒童人格很廣博的程序。著者將這整個的程序做新學制小學內社會化的設計學程中之主要部分。(即第一年至第六年，或以年歲論，即六歲至十二歲) 他也將這種程序列入他的教師訓練學科「參觀參與及實習的設計」之內，該科講義將爲全國教育聯合會師範學校叢書中之一。國際兒童幸福協進會中國支部之計畫是：除了將這種程序做現在要當教師的一種職業預備之外，更要使牠實行於中國所有大城內的各小學校中。打

算達到這種目的，需要一種全國大規模的組織，在每個大城中，得有一位協作的執行幹事執行會務。這種組織現時將及完成，所擬程序即定於下學年內（民國十五年至十六年）秋季開學時起首在各大城中實行。程序中一切詳情，縷述於後。

少年武士團

目 錄

譯者序言

弁言

甲編 健康組 1

(一) 營養科(爲營養不足之兒童設的) 1

(二) 初級科(爲幼稚園及小學第一二年之兒童設的) 18

(三) 普通科(爲小學第三四五年學生設的) 26

(四) 高級科(爲初級中學學生設的) 42

乙編 品性組 53

丙編 三育組 65

附錄 72

少年武士團

甲編 健康組

一 營養科

(爲營養不足之兒童設的)

團員的信條

我相信我的國家，和良好的國民。

我相信，要維持我的國家，我必須有健康的身體，有力量，有光榮。

我愛國旗，國旗的五色，除了代表五族之外，在我看來，那紅色還代表鮮紅的血，那意思就是精力同能力，愉快同希望仁慈同生活的幸福。黃色代表高貴的性格，那意思就是做人應該自拔於流俗。藍色代表蔚藍的天，日光，新鮮的空氣，遊戲，同操練。白色代表清潔的身體，那裏藏着潔白的心思。

黑色代表健壯同充實。

我爲中國人，我就立志在兒童的和平軍裏做一個軍人，這和平軍便是做「近代健康運動」的工人。

導言

在過去的數年內，研究兒童健康問題的人曾述及，我們有許多上學的兒童都是特別營養不足的。還有研究世界各處兒童的人，所研究的結果是：有很大的成分，是在普通體格標準之下。確實的百分數，因各國家而有不同。並且與測量兒童的標準也很有關係。就按最低的百分數說，兒童的身體狀況，在常態之下的是太多了。這些柔弱的兒童，抵抗疾病的能力少。在遇到疾病的時候，這些營養不足的兒童不如那營養已足的支持力大。所以他們將來身體健康的希望，顯然是減少了。

體重爲營養缺乏之標準

普通分別那一個兒童是營養不足的，都是按他在某一歲，多麼高的時候的體重而定。如果那個兒童的體重是在平均數目之下，我們便可以說他的營養不足，或者說他的營養

不佳。

調查表中所列每年的體重，不過是一個平均數，如果一個兒童與此數相差幾磅，他仍舊不失為常態。但是他的體重如果比表中數目少百分之七或是少得更多的時候，他顯然十有八九是營養不足的，如果少至百分之十以上，那準是如此了。這意思是說，一個兒童少三至四磅的，他的體重應是四十磅。少五磅半至八磅的，他的體重應是八十磅。

僅僅量幾個兒童的體重與高度，便可以看出這件事實來：那些高度不差而體重較低的兒童，他們的外貌彼此相差得很多。有些體輕至百分之七以至百分之十的兒童，看着好像很肥胖的，尤其是在臉上；而有些兒童看着很像瘦弱的，但體重卻差得不甚多。這個緣故是：一個兒童的體重有幾個原素，主要的是脂肪，肌肉，骨骼。有些兒童有很多的脂肪，但是有極少的肌肉。旁的兒童看着很瘦，有很少的脂肪，但他有很充實的肌肉同沉重的骨骼，所以他的體重比平均的數目少得有限。骨骼的重量固然有所出入，但是在許多情形中，這並不是體輕的適當的緣故。我們敢這樣說：無論什麼兒童，祇要他在多麼高的時候的體重比平均數少百分之七以上時，必得有一位有經驗的醫生詳細地考查他一番，並

且研究他有生以來的歷史，以便定奪他的健康是否可以增進。

一個兒童的體重與平均數相差幾磅時，他仍可以算是營養良好的。不過得有幾個條件：他須有充實的肌肉，足量的脂肪。挺直的與長得好的骨骼。他還應當有潔淨的皮膚，紅潤的嘴唇。皮膚的顏色不一定就可以做為斷定血液狀況的標準，因為有些血液很好的兒童，竟沒有玫瑰色的面頰。他的身體的姿勢，無論行走坐立都應當好。他不應有身體上任何重要的缺陷。他的外表大概由於臉的表情而定的，那個也應當顯示出他的心態是普通的，是健康的。這樣的兒童，我們纔可以說他是營養良好的了。

營養不良之種類

營養不良的兒童，大概可以分為兩類。第一類是瘦弱蒼白，脂肪與肌肉缺乏，圓肩，沒有生氣，容易疲倦，第二類是神經容易受刺激，好動，不安，有細長的肌肉。有很少的脂肪這類的兒童該特別注意之，但平常都忽略了。我們可以說這兩類的兒童都是營養不足，或是營養不良。

營養的界說

營養這個名詞有兩種意義，而且時常分不清楚，因為牠對於各種人有各種意義，兒童的營養在醫生看來，就是他普通的身體狀況，脂肪與肌肉的分量，以及上邊所說的那些東西。對於飲食衛生家，營養就是食物的科學，食物的價值，普通的食品及其他相關聯的東西。所以兒童的營養，在這種意義中，就是關於他所吃的東西。這是很不幸的，因為這個名詞，老早就固定了這兩種意義。用這個名詞最大的危險，便是牠容易暗示給人說，營養不良，完全因為不合用的食物所致。自然，在許多情形中，這是一個很重要的原因，但是旁的原因也不應當忽略過去。我們要清清楚楚地明白，營養不良是一種徵候而非是一種疾病，並且大概是兒童瘦弱的一種指證。兒童在生活上，主要的事務是生長與加增體重。如果他未曾發達了好的肌肉，養成了足量的脂肪。大概我們就可以斷定他的身體狀況，有時總有些不好，不是從前，便是現在。

營養不良之原因

營養不良的原因很多，大部分營養不足的兒童並非由

於一個原因。有時在兒童生活中，有許多事物足以致成疾病的身體與不良的營養，使我們不能說定那幾個原因是頂重要的。這些原因可以分爲五種：

第一：遺傳與生而有的原因

成熟過早，生時體小，餵養艱難，嬰兒期內助消化之食物亂用。

身體短小的父母，容易有身體瘦小的嬰兒，但這不足爲營養不良的一種藉口。

第二：從前的病症

如厲害的腸熱症，外科手術，許多種急性病（尤其是傳染病），或是常犯的小病，如受風，喉門欄炎。

第三：現在的病症與缺陷

肺病與其他老病絕不可忽視。

缺陷如壞牙齒，病的喉門核，腺炎，耳症，目力不佳，脊骨的殘疾，平足，腦筋的缺陷。

第四：不講衛生，食物不佳

睡眠，休息，清鮮空氣，及日光均不足。不潔淨。大便無定時。不好的吃東西的習慣，不好的口味。

（這種原因無論貧富均有之。都因爲沒有好的訓練。）

食物不足，或不適宜。

第五：家庭社會與經濟的緣故

窮困或豪富，姑息，無訓練，家庭中之爭吵，家庭佈置不佳，人多擁擠。

此外還有許多原因，但這些已足表明，打算定奪某個兒童體輕之故，並非是一個簡單的問題。

身體的查驗

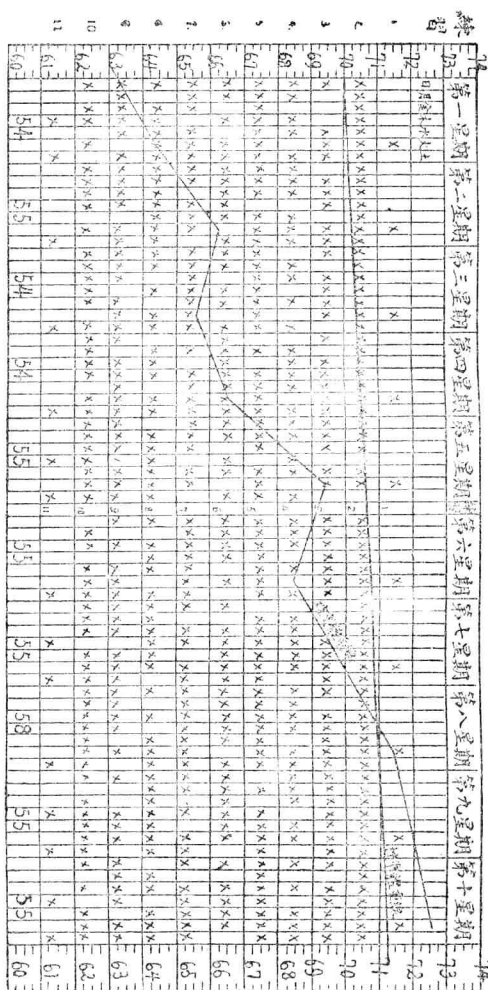
如果一個兒童的體重與外貌表明他是營養不足，他應當立刻請醫生詳細地查驗和診斷，這醫生不論是學校的，家庭的，或醫院的，但必須是有經驗的，在未送這個兒童去見醫生之前，最好將他的習慣同食物記錄下來帶給醫生。這種記錄應當記載：

(一) 在四十八小時之內他所吃的東西；他喫東西的習慣；每餐約費多少時。

(二) 每日生活表。幾點起牀，幾點睡覺，睡眠的情形；他是否睡小覺或休息；大便時間；體操多少；他的身心是否容易疲倦；在戶內戶外的時間；他的普通行動及其他。

張兒 衛生練習的記錄與體重線的圖表

年歲 (九歲) 體高 (五十四吋) 日期 (民國十一年二月十二日至四月二十二日)



體重線的說明

在上邊的營養記錄表內，張兒的體重在二月十二日或以前，是六十三磅。這個在表內甲行中六十三那條線上用點標明。他在每禮拜五量一次。在表內每個禮拜五的行中都點上一個點，然後用線連接起來，這條線便是張兒的「確實體重線」。

在張兒九歲這麼大的年紀，五十四吋這麼高的時候，按着「標準體重線」說，他應當是七十磅。平均每個九歲的兒童在十個禮拜之內可以長一磅半，那就是說，到第十禮拜的時候，他應是七十一磅半。（比較確切的增加數目，詳見第十八十九頁）自甲行畫至乙行的直線，就是「標準體重線」。

醫生對於兒童已往的歷史，應做一個詳細的研究，對於現在的習慣也應明瞭，對於他的全身應做一番完全的身體查驗。

父母在查驗兒童身體時。如能在旁是最好不過的。

在校兒童，每年應有一次澈底的身體查驗。

療治法

將兒童某種情況的大概緣故，做了一番詳細的診斷後，