

川藥校健康讀物



61  
404

新中國書局出版

中央政治學校  
附設

普通學校圖書館



分類號 616

登錄號 1412



小學補充用書

健康科

兒童與疾病

李蘭編

新中國書局印行

# 目錄

## 一 總論

## 二 消化器病

口是百禍之根……多吃有什麼不好……有毒的食物……從食物發生的傳染病  
……李大毛家裏的故事……林七妹家裏的故事……王小二家裏的故事……虎  
列拉菌的一段故事……腸裏的寄生蟲……怎樣會下痢的

## 三 呼吸器病

深呼吸……怎樣會感冒的……肋膜炎和肺結核……麻疹……(附種痘)……猩紅  
熱……白喉症

## 四 腺病質

## 五 循環器病

## 六 其他的病症

生來的心臟病……排水筒的破損……心臟的考

小學校健康  
補充用書

## 兒童與疾病

### 一 總論

小朋友們！你們所以每日能夠精神活潑地用功，精神活潑地遊戲，兩頰發紅，手足肥胖，並且每日都在發育，這都是因為你們身體健康的緣故。

你們的身體健康，無論作什麼事，都是愉快的。讀書覺得愉快，遊戲也覺得愉快，喫食物、沐浴，以及作其他一切的事，都感覺很愉快。

要是身體不健康的話，那麼無論作什麼事，都是沒有趣味的。你們一不健康，就不喜歡遊戲。因為遊戲運動得少，就覺得食物沒有味，不想喫，因此身體的發育就要遲緩。所以不健康的兒童，總是身體消瘦，臉色



(南)

發青，無論什麼時候，都是呆呆鈍鈍，總像要哭泣的樣子。因此爲父母的就非常耽心。小朋友們！你們如要身體健康，使父母心中爽快，那就請你們好好的讀這本書罷。

我們生存着，雖然無論怎樣當心身體，但總有時候要生病。因此，我在此處就將兒童所容易患的疾病，一一講述清楚，使你們知道怎樣的做法，纔可以不染這些疾病。

## 二 消化器病

口是百  
禍之根

小朋友們！想你們都知道「口是百禍之根」這句諺語。但這句諺語的用意，就是指人們開口亂講話，講出的話來肇了禍，所以有這句諺語，警戒人講話要小心。

但是這句諺語，即或不用在言語上，依然也是真實的。因爲如若我

們不當心，由口中亂喫許多食物進去，在不知不覺之間，我們就要得病了。

因為小朋友們每天遊戲得多，並且與大人們不同，每天又要發育生長，所以小朋友們的腹肚就很容易飢餓。因為餓了就隨便亂喫，兒童們喫不得的東西也要喫，有時又喫得過於多了。

傳染病之中，有許多引起病症的細菌，都是粘附在食物上的。人將這種食物喫進體內去了就得病。還有寄生在我們腸內的許多蟲，也是由我們口內進去的。所以小朋友們要記得，食物可以使你們的身體強壯發育，但是胡亂喫着，也能使你們得病。

多喫有  
什  
麼不好

小朋友們！多半的時候你們的肚腹有病，大概都是由於喫多了的緣故。因為你們的胃腸，都要比大人們弱些。肚腹一餓，你

們儘量地喫得太多，於是肚腹就要有病。因此，你們喫食物的時候，務必

4  
只喫八分飽才好。

食物愈喫得多，食物通過腸內便愈快。腸這種東西，食物來了時，它不但只將食物消化吸收，並且還要作一層功夫，就是要將食物向下運送。食物愈來得多，腸便要愈快地運動起來將食物向下輸送。說一句骯髒的話，就是喫得多，屎也多。太喫多了，食物並沒有消化，就成了大便排洩出來，這對於身體上是毫無益處的。

不但如此，而且你們的腸胃，工作都有一定的限度。腸胃過於勞動，就要疲乏，既疲乏了，就要得病。所以喫多了是有害的。

單只在喫飯的時候飯喫多了，這還不十分緊要。如若完全不讓腸胃休息，一天到晚不停地喫東喫西，那就最壞了。我們應當時時讓腸胃有點休息。小朋友們在學校中上課，每隔半小時或一小時，總有幾分鐘的休息，我們的腸胃，更應當時常有休息纔是。望各位小朋友切不可

太喫多了，更不可一天到晚喫零食，喫得不休息。

有毒的食物

凡是不能容易消化的東西，都算有毒的食物。我們所說的消化，並不是指用牙齒將食物嚼碎等事，乃是指食物到腸內去了

的消化情形。米粉做的湯團糕餅等，是很難消化的。我們將飯細細地咀嚼了喫下去，唾液與腸液等很能與此嚼碎了的飯相混和，而使它們消化，但湯團糕餅等，雖然外皮容易消化，但內面的質料，因為唾液與腸液都難滲透過去，因此就不容易消化。

腐臭了的東西，大概有毒。特別是肉與魚等，它們腐臭了，就成爲與人體有毒的東西。我們如將它們喫了下去，肚腹就會瀉。或者會嘔吐。夏天食物最容易腐臭，所以我們喫隔宿的肉或魚時，總要特別留心。

從食物發生的傳染病

小朋友們想你們都聽見過腸窒扶斯、赤痢、虎列拉等病症的。這些非常厲害的病症，都是由喫食物不小心才發生出來的。

啊。

患赤痢人的大便中，就有許多赤痢的菌。這菌是一些極生的小物，只有用顯微鏡纔可以看得見。大便中的這些菌，都是先由口中喫了進去，纔會在腸裏繁殖。

我說這一句語，想小朋友們心中定會非難我。你們定要說「那有人將大便喫進口內去的呢？」

李大毛  
家裏  
的故事

實在的，人決沒會將大便喫進口中去的。但像下面這一回事，時常總有發生的。譬如李大毛家中有一個燒飯的伙夫。此伙夫有一個姓王的朋友。有一天，這個姓王的朋友，額上束一條藍布頭巾，口中呻吟不絕，沒精打彩地跑到大毛家的廚房中，來尋大毛家的伙夫。那個姓王的朋友，一走進廚房望見了伙夫，好像要跌倒似的，馬上拉着一把椅子坐下，兩手就扶在前面的廚房檯子上去了。這個姓王的朋友，

原來患赤痢症，此時他剛從路旁的公共廁所入了廁出來，所以他的手上，粘有些赤痢的病菌。這些菌當他將兩手扶在檯子上時，已經又粘附了一些到檯子上去了。姓王的朋友這一次來，是找大毛家的伙夫領他去看病的。

當那個姓王的朋友與伙夫一同去後，正是大毛腹肚飢餓起來的時候，於是大毛就向他母親要點心吃。他母親喚喚伙夫，無人答應，她就親自到廚房中來，做油煎餅給大毛吃，同時大毛也隨着他母親一同跑到廚房中來看做煎餅。此時大毛就在先一刻那個姓王的朋友所坐的椅子上跪下，兩隻手便扶在面前的廚房檯子上，却巧他所扶的地方，正是患赤痢的姓王的朋友先一刻所扶過的。那個人所遺下來的赤痢菌，現在還是活着的。於是這些菌就都粘附在大毛手上去了。等大毛的母親將油煎餅做好遞給大毛，大毛用手托着吃時，那些赤痢菌就都一同

喫下大毛腹內去了。到第二天，大毛就發熱，肚腹一痛，馬上又開始瀉，赤痢已成功了。

林七妹  
家裏  
的故事

還有一個例子也是常有的。譬如林七妹隔壁的一家中，有一個人患赤痢。這人的大便中，含有非常多的赤痢菌。當他入廁時，有一個蒼蠅飛來歇在他的大便上。以後，這蒼蠅飛到林七妹家中，而又歇在他們的飯上。這個蒼蠅腳上原粘有的一些赤痢菌，現在就都粘附在飯上去。七妹喫了這飯，也便要染赤痢症。

王小二  
家裏  
的故事

王小二的那條街上，有幾個人害腸窒扶斯症。害這病的人的大小便中，都含有非常多的腸窒扶斯菌。適值這時天氣不好，一連下了五六天大雨，各處的水都漲高起來，連外面的廁所中，也都滿漲了水。於是廁所內的腸窒扶斯菌，就隨同水一路向前流，甚至王小二家的井傍也都流到了。那帶有腸窒扶斯菌的水，漸漸浸入小二家的井

中去了。

王小二的父親時常警戒他家的人說：

『你們切切不可飲生水，切切不可飲生水！』

因此小二家中的人，將井水汲出後，必定要煮沸過才作飲料。所以現在小二雖然每天飲這含有腸窒扶斯菌的水，但他的身體依然無恙，因為這些菌都已煮死了。

有一天，小二家中的伙夫，因為由外面趕路回來，口渴的很，他又懶得走進屋內去取煮沸了的水喝，只在井中汲了點生水起來喝了。過了一星期以後，那個伙夫身體就發熱。經過醫生的檢查，馬上證明了，他所患的是腸窒扶斯症。

小朋友們！病症的傳染，並不止於此就完了，還要向前傳染許多人。王小二的家，是在街上城市中。他家附近的那個有腸窒扶斯菌的

廁所，每月兩次有鄉下人來將其中的糞擔往鄉下去。於是輕巧地，腸窒扶斯便傳染到鄉下，許多鄉下的農人，就要生出這種病症了。

將這些糞盛着載往糞車上去的糞桶，擔糞桶的人們將糞傾完了，就將桶拿到小河裏去洗。這糞桶中早已附有腸窒扶斯的菌。這一洗時，這些病菌就順着水向下流。恰巧此時在小河的下方，有一個農夫也在河中洗蘿蔔菜，腸窒扶斯的菌就又粘附到蘿蔔上去了。傍晚天黑時農夫將蘿蔔菜洗完後，就將蘿蔔菜都堆在車上運往城中去。到夜間兩三點鐘的時候，此農夫已經將蘿蔔菜賣給城市的菜場中，他自己又回鄉下去了。

次日清晨，這兩大擔蘿蔔菜，都已堆在菜場中的菜攤子上。到七八點鐘的時候，這菜場附近某家中的一個十四歲的姑娘，來到這菜攤前買了一個大蘿蔔菜走了。小朋友們！你們看這不幸的姑娘，好高興出來

買蘿蔔菜，却連腸窒扶斯的菌都買回去了。

這個姑娘將菜買回去了，就在後門口洗。洗好後，便放入鍋內炒。當她加了一些水在鍋內使菜煮着的時候，她又跑到碗櫥內拿了一個冷饅頭喫了。蘿蔔菜上的腸窒扶斯菌早已粘附到她手上，這時又由手上附到冷饅頭上，而一路被她喫下腹中去了。

蘿蔔菜煮好後，母親喫了，什麼事也沒有，但她的女兒却得了腸窒扶斯症。

小朋友們！你們看病菌的傳播是多麼危險可怕呀。雖然如此，但有時將赤痢與腸窒扶斯等病菌由口中喫了下去，也未必一定會得赤痢與腸窒扶斯症。

虎列拉  
菌的一  
段故事

下面的一段故事，是當還沒有決定虎列拉究竟是否由虎列拉的病菌而發生的病症之時，所發生的一件事。

有一個德國學者，他從患虎列拉人的大便中，尋出了一些病菌，於是他就下斷語說：這種病菌是虎列拉病菌，人如果將這種病菌喫下去，就會得虎列拉症。

另外有一個學者聽了這幾句話，他便反對說：

『決不會有這種事。那種病菌是不會發生虎列拉的。』

前一個學者又說道：

『你既如此說，那末你將這種病菌吞喫了來試試看。』

第二個學者答復道：

『我便將它們吞喫下去。』

兩位學者既如此爭論起來了，於是執反對論的那個學者，老實將這種所謂虎列拉病菌喫下去了。當時這學者有兩個弟子親眼看着這回事，於是他們也皆奮勇說道：

「既然先生喫，我們也要喫。」

小朋友們！你們想想，喫了虎列拉病菌的那位學者與他的兩個弟子怎樣了呢？

那位學者與有一個弟子，過了好幾天之後，他們的身體依然無恙。但其他的一個弟子，喫後不到兩天，就真個患起虎列拉來了。

小朋友們！這件事真有些希奇吧，既然三個人吞喫了同樣的病菌，爲什麼兩個人無恙，而只有一個人患起虎列拉來了呢？這其中還另有原因的。

這是因爲得了虎列拉的那個弟子，在吞喫病菌的前一晚，飲過很多的皮酒，使胃壞了的原故。那位學者與其他一個弟子，所以沒患虎列拉，是因爲他們具有健康的腸胃。

各位親愛的小朋友！現在想你們都已明白了。要是善於養生，身體

強壯，就是將病菌喫了下去，也決不會得赤痢，窒扶斯，或虎列拉等症。所以望你們拿出精神來遊戲，不要喫得過多，務使腸胃健全。如若你們的腸胃健全，雖是虎列拉那種險惡病症，也並不可怕。

腸裏的  
寄生蟲

李大毛最近面色發青，一點也不想喫飯，並且時常愛發脾氣。他的母親每日都很耽心地詢問他說：

「大毛！你這幾天爲什麼不想喫飯呢？」

大毛答道：

「飯一點都不好喫。」

大毛依然是每餐拿起飯碗來喫飯時，沒喫兩三口便放下了。但他卻時常要喫零食。

有一天晚上，大毛竟嚎啕大哭起來了。他母親問他爲什麼原故，他很痛楚地答道：

『我肚腹痛得很，肚腹痛得很哪……』

大毛的父親馬上去請了一位醫生。醫生看了大毛的舌頭，撫摸了他的肚腹之後，便說道：

『呀，這個孩子肚腹內有蟲，是蛔蟲在內作怪。』

醫生這樣說後，就替大毛洗腸，也稍稍出了一點大便，於是大毛的腹痛就好多了。醫生又給大毛喫了點打蟲的瀉藥。

次日清晨大毛瀉了大便，他的大便之中，有像蚯蚓那樣的蟲五六個。瀉了之後，大毛就想喫飯，臉上的顏色逐漸變好，精神也有了。

小朋友們！這些蟲是什麼時候盤据到大毛腹內去了的呢？這個疑問，想你們都很願意知道吧。

蛔蟲一進到人的腹內，它就要產卵。這些蛔蟲卵與大便一同瀉出體外來。農人們將這些大便擔回鄉下去澆在蔬菜上時，這些帶糞的水

慢慢地就流一些到小河內去。蛔蟲卵一到了稍溫暖的水中，卵就變爲幼蟲，但依然是有殼包着的。這種蛔蟲卵的形體極小，不用顯微鏡是絕對看不出來的。

農人們將剛由田裏掘起來的青菜，拿到這有成了幼蟲而尚在殼內藏着的蛔蟲卵的水內洗滌時，這有殼的幼蟲就又攀附到青菜上去了。如若人將這青菜買回去不煮熟，就喫進腹內去，這些幼蟲在胃內就破殼而出，穿破胃壁，到肺中去，形體便逐漸長大，終久由氣管而到咽喉，又通過食道，而再由胃進到腸中去。在腸內便更長大而產卵。

有的人腹內蛔蟲多的，竟有五六十條。它們在人的腸內，不但只喫食物，並且還由它們自己體內，發出毒來，因此，有蛔蟲寄生着的人，臉色就要發黃或青，又覺得食物不好喫。

小朋友們！想你們在鄉下，曾看見過，有的鄉下人面色青得令人害

怕並且只走上幾步坡子，就要喘不過氣來。這種人是因為他們腹內有十二指腸蟲的原故。十二指腸蟲是一種像木棉絲那樣粗的蟲。這種蟲佔到了人的腸內，就吸人的血，又從它自己的體內發生毒來。人因它的這種毒，便致血液不足，臉色發青。

落在廁所內的十二指腸蟲的卵，都被人與糞一同汲出去肥田。到了春天氣候溫暖的時候，卵便孵化成爲幼蟲，幼蟲在田溝的水中到處游泳。因爲這些幼蟲都是目不可見的那般小，所以農人在田中插秧的時候，這小小的十二指腸蟲的幼蟲，就吃破農人的手脚上的皮膚而進入他體內，以後又進到他肺中。在肺中長得相當大了，就到咽喉處。農人的咽喉處，常有幾百個小蟲在那兒環着爬，因此喉頭非常癢。這些小蟲由喉頭穿過食道，再由胃進入腸中，而成爲產卵的母十二指腸蟲。

十二指腸蟲，比蛔蟲還更作祟得厲害些。所以腹內有這種蟲的人，

就非進醫院去診治不可。

小朋友們！有時你們剛上床睡覺，你們的臀部就有些麻麻地作癢。這就是蟻蟲在內面作怪。這種蟻蟲比木棉絲稍粗一點，是一種很頑皮的蟲。它在肛門稍進內不遠的地方築巢，到了夜間，它從肛門出來散散步，就在肛門四周環着爬，因此使人癢得睡也睡不着。這種蟲也是一種麻煩的蟲。

住在腸內各種寄生蟲中的大將，要算絛蟲了。絛蟲身長一兩丈。它吸人的血，又從它自己身上發出毒質來。絛蟲共有三種。一種是在魚肉中，如把這種魚肉作成生魚片，不煮熟就吃下去，於是這種蟲進到人的腸中，就成爲裂頭絛蟲。一種是在牛肉中進到人的腸中，就成爲無鈎絛蟲，一種是在豬肉中，進到人的腸中，就成爲有鈎絛蟲。

小朋友們！你們聽了上面這許多話，可以知道這些蟲，是令人多麼

討厭的蟲呀。它們在人腹中漸漸長大了之後，身子就自然地斷為幾段，而從肛門瀉出來。但它們的頭依然存在，並且仍要繼續再長大。

絲蟲是很難連頭一起都排出體外的。所以一有了絲蟲寄生腹內，要想驅除他，那就是很困難的事了。驅除的法子，先要吃藥，使絲蟲醉而沉睡，到了這時再吃瀉藥，連它的頭一起打出來纔行。因此，這是非進醫院去治療不可的。

怎樣會  
下痢的

王小二一直玩到晚上都很有精神，有一天，他上床去睡，睡了一回，他就醒了，突然大呼起來：

『媽媽呀！我的肚腹痛，我的肚腹痛得很咧……』

他的母親由夢中驚醒起來，很就憂地抱着小二問道：

『你肚腹痛得很厲害嗎？』

『痛得很厲害，』小二說。

母親皺起眉頭說道

『我說你今天衣服穿少了嗎，你偏執拗不肯加衣服，就跑到大毛家裏去玩，一定是肚腹受了涼啊，我想起了，你在大毛家中吃過什麼沒有？』

『吃過的。我吃了四個煎的糯米包子。』

『吃了四個嗎？』

『是。』李家伯母給我吃的。』

『媽媽不是時常對你講過，如若別人給什麼東西你喫，叫你定要拿回家來的嗎？』喫了四個糯米包子，當然會肚痛。』

沒過一會，小二就想大便。入廁時瀉得很不少，於是小二完全疲倦了，臉色也發青。他母親見此情形說道：

『既是肚腹在瀉，那就非吃點草薺油不可。』

小二說：

「已經在瀉，還要吃葷麻油嗎？」

他母親解釋道：

「雖然在瀉，但你的肚腹內現在還有壞東西。如若不早些喫點葷麻油，就會轉疫痢，那時纔危險咧。現在乘它瀉時，服點葷麻油，將內面的壞東西全都瀉出來纔好。」

小二的母親終於將葷麻油給小二服了。那天夜晚一直到天亮，小二又瀉了三次，但到第二日，小二就完全好起來了。

小朋友們！你們肚腹壞了，患上痢的時候，頂好是趕早就服葷麻油，使腹內的壞東西都瀉出來。如若服止瀉的藥，反會使病症轉壞。

次日大毛精神雖好。但是肚腹饑餓得難受，於是他母親給他牛乳、米湯喫，至晚上纔給他喫幾小片麵包。到第三天大毛就能喫粥了。

### 三 呼吸器具

我們自從母親腹中生下來起，直到離開這世死去時止，當然在醒起的時間內不必論，就是熟睡的時候，我們都仍是繼續不斷的呼吸，我們每呼吸一次，就有空氣進到我們肺中去。我在上冊中已經講過了，空氣中是混有許多小塵埃的。如若能夠的話，我們都盼望在無塵埃的清新空氣中生活。

小朋友們！我們所呼吸的空氣，不但是含有塵埃，並且在夏天的時候，空氣是熱的，在冬天的時候，空氣又是冷的。我們人身上的體溫，無論在夏天或冬天，都是在三十六度五分至三十七度的樣兒。因此，我們的體溫與空氣，兩者的溫度時常都有差異。由此溫度之差異的原故，我們的喉頭與氣管時常就很苦悶。

因爲有這種種的關係，所以我們都盼望能夠呼吸塵埃全無溫度適中的空氣。

我們爲除掉空氣中的塵埃，爲使空氣的溫度適中，已經想出了種種的設備。例如人的嘴上帶上口套，塵埃就可減少許多，而且可使空氣溫暖。但在其他一方面，因爲時常罩有口套的原故，從口中出來的水蒸氣，不久就使口套濕潤，致空氣不容易流通。因此，口套之中自然就有炭氣多的空氣，而罩口套的人，也就要呼吸這種多含炭氣的空氣。

我們選擇空氣清鮮的地方居住，並且天寒時移居到溫暖的地帶，天熱時移居到涼爽的地帶，這確是很好。但是像這樣奢侈的生活，有幾個人能夠做得到呢。縱使能夠辦得到這種轉地居住的事，但有時因爲時機的不同，在冬天亦非往寒帶居住不可。這麼一來，因爲改變了平常的生活習慣，身體適應不來，於是人便容易得病。

居住在塵埃多的地方，雖然是很不好的事，但縱然吸了點含有塵埃的空氣，也不要緊。因為人的身體能夠使塵埃不進到肺中去。但總要避開塵埃過多的地方纔好。至於空氣的寒熱，因為呼吸的通道，是先經過鼻內與喉頭，空氣進入肺中時，它的溫度也大概差不多了。有時即或稍吸了些冷空氣，但只要呼吸器健全，也沒有什麼大害。並且平常時對於寒熱空氣習慣了，也能夠使呼吸器強壯，身體不容易得病。小朋友們！你們平常務使你們的呼吸器有好鍛鍊，這纔是第一要緊的事。



李家的大毛、二毛兩弟兄，大毛只長得二毛一歲。大毛的生活很有規則，他每日起臥皆有定時。但二毛每晨醒來後，却睜起

兩眼在床上滾來滾去，有時又發出小聲來唱歌。大毛每晨一醒就起床，臉洗畢後，就跑到朝日所照射的庭園中，將胸部擴展開來好好地行呼吸運動。晨間的清鮮空氣，充滿了大毛的胸部，使他感覺舒快極了。

道：

嗎？

有一天，他們的母親看見這種情形，就對尙在床上唱歌的二毛說

『二毛你怎樣了？學校裏的先生不是說過，一醒就要馬上起床的

嗎？』  
『但我冷得很哩。』二毛說。

『你起來試試看，一定不冷。』大毛已經在庭園中行深呼吸了。

二毛聽了這幾句話，就把棉被推開，一氣跳下床來，依然穿着睡覺的衣服，跑到廊簷下來看。

此時大毛的兩頰發紅，很有精神地在那兒繼續深呼吸。

『呀！你在行深呼吸，好高傲的樣子呀！』二毛開口說。

『啊！你纔起來嗎，你真睡得久哩！』大毛說。

『說那兒話，我現在正來行深呼吸的。』二毛如此說着，便依然穿

着那睡覺的短衣服跳到庭園中去了。

「呀！你穿着睡衣出來，恐怕會傷風咧。」大毛就心地說。

「會傷風嗎？我的身體強壯得很。」二毛反駁說。

於是二毛站在庭園中，張起一張大嘴，「哈」「哈」地在那兒呼吸起來了。等他還沒呼上三口氣，他馬上就有些咳嗽。

大毛看見弟弟張起一張大嘴在那兒呼吸，他便且笑且說地喊道：

「二毛行深呼吸豈是用口呼吸的嗎？」

「用鼻子呼吸時，鼻子痛得很。哥哥是用鼻子呼吸吧？你看你的鼻子通紅了。」

「我是依照先生所吩咐做的。」大毛說。

雖然他哥哥如此說，但二毛依然張起一張大嘴在那兒「哈」「哈」地呼吸。

到了喫早飯的時候，大毛精神活潑地照常例喫了三碗飯。二毛則鼻子塞塞的又咳嗽，飯也喫不下。他們的母親就憂不過地說道：

「呀！二毛你傷了風吧？」

「嗯。」二毛回答時，「嗚」的一聲打了一個大噴嚏。

「你這真是傷了風。」他母親說。

此時大毛也忍不住地開口講起來了。

「媽媽！今天早上，二毛穿着睡覺的短衣服，跑到庭園裏去行深呼吸。無論我怎樣說，他依然張起一張大嘴，在那兒「哈」「哈」地呼吸，所以就傷了風。」

二毛聽見他哥哥在母親面前如此說他的不是，他很氣憤憤地說：

「大毛你……」

二毛一句話還沒說出口，又是一個大噴嚏打出來了。這一次他口

中的飯菜，噴得滿桌都是。

他母親看見二毛臉色發青，並且身子也有幾分寒戰戰的樣子，便問道：

『二毛你身上冷麼？』

『有些冷。』二毛此時不得不如此承認了。

『你是傷了風。』母親說，『那有在這樣寒冷的清晨，穿着睡覺的衣服跑到庭園中去的道理呢？並且行深呼吸不用鼻子而用口，那你的喉頭馬上就會受影響。你今天在家裏休息，請大毛到學校代你請一天假。』

二毛此時只得又爬上床去睡起來。

各位小朋友們！你們每日清晨，務要起來到庭園中去行深呼吸。而且要用鼻子呼吸。還要記着，在寒冷的時候進庭園中去，務要多穿點衣

服。你們若有太陽照射着的地方行深呼吸，那就更使你們精神百倍。

怎樣會  
感冒的

氣候寒冷的時候，用鼻子吸這寒冷的空氣，鼻子就痛。如若我們藉口說，因鼻去呼吸時鼻子痛，而用口來吸氣，於是寒冷的空氣，便直接地由氣管進到肺中，因此我們的喉頭就會痛。還有在氣候寒冷的時候，穿很薄的衣服，或者是在天冷的時候，於沐浴後穿很薄的衣服，像這樣都很容易傷風的。

傷風為萬病之源。我們平時所說的傷風，就是呼吸器近傍的那幾部發生了毛病。要是鼻子發生了毛病，便是鼻傷風，於是清鼻涕不住地向外流。小嬰孩有時鼻傷風，竟至會發熱，但像小朋友們這大的兒童，單只鼻傷風，還很少發熱的。

如若是在口內的喉部發生了毛病，我們的喉就痛，就會咳嗽。這就是感冒的開始。如若毛病發生於更內部的地方，那就會成支氣管炎，咳嗽

得更厲害，而且還會發熱。假使毛病發生於比較這個要更進一層的地方時，那就成了肺炎，是非常危險的病症了。

小朋友們！你們如要防止不傷風，頂好是在寒冷的清晨上學的時候，口上罩上口套。

我們人的身體，如若呼吸器一壞，腸胃也都要出毛病，因而食物也覺得沒有滋味了。

各位親愛的小朋友！你們平時務要多作深呼吸，使呼吸器強壯起來。並且還要使皮膚多接觸日光，要多沐浴，使皮膚也強壯起來，如此你們就很可能不容易傷風了。

肋膜炎  
和  
肺結核

小朋友們，你們的身體都是很強壯的，但無論怎樣強壯，因為你們尚是兒童，所以你們的呼吸器，總沒有大人的那樣強壯。各位小朋友，現在都已知道空氣中有很多的塵埃。此塵埃之中，雜

有各種各樣的細菌。特別是有些患肺結核，就是患肺癆的人，當他們咳嗽的時候，他們口中就有肺病的細菌飛出來，散在四周都是。還有患肺結核的人的痰中，含有很多肺病的細菌。患者吐出來的痰乾了之後，就與空氣中的塵埃一路到處飛揚。肺結核的細菌就是乾後，也是不容易死。

小朋友們！想你們聽了空氣中有肺結核的細菌到處飛揚，你們一定感覺很驚異的。但這實在是真實情形，尤其是在都會城市中更是如此。

想你們聽了我這幾句話，心中一定有些不服。你們必要說：『既是空氣中到處都有肺結核的細菌飛揚，那末人人都吸有這些細菌，爲什麼不每個人都得肺癆病呢？』這種道理，我在下面慢慢地講給你們聽罷。

肺結核的細菌雜在空氣之中，人將這種空氣吸進去了，此細菌的大部份首先就與塵埃一路落在你們的鼻毛與鼻孔中。我們在拭鼻子的時候，就將它與鼻涕一路拭出外面來了。至於更進到內面一些，落在喉部與粗氣管等處的細菌，就與痰混在一路，被咳嗽時吐出來了。因為我們人的氣管與粗的支氣管之上，都有許多長毛的細胞。這些毛時時都在動，能把粘在毛上的東西，向着口這方送。因為這毛有這種運動，進到內部去的結核菌，就都被向着口那方送，而與痰一同咳出來了。

但有時，結核菌進入肺的深處去了也有的。如遇着時機不好，這人此時正傷了風，那末結核菌在那兒就要繁殖起來，而任意作祟了。然而大半的時候，結核菌在此地方並不作祟，只默然地通過肺，進到人體空隙間的那些好似淋沬血管的管子內，而在其中流着，以達到在兩邊的肺之間的淋沬腺那兒。淋沬腺，就是與小朋友們的喉部深處兩傍的

扁桃腺相似的東西，淋泄腺這種東西，就像看門的警察居的警察棚一樣。凡與人體有害的東西，都在此警察棚內被阻止住了。

在兩邊的肺與肺之間的淋泄腺名爲肺門。腺結核菌到了這守門警察棚的肺門腺內時，在此處就要開仗了。數不清的好多萬守名警察，都要飛奔而出，圍攻這些細菌。小朋友們！請你們注意，我現在所說的看門警察，是指的血液中的白血球。

白血球勇氣百倍地向細菌進攻，大概弱的細菌，在此就要被殺掉，強的細菌，則在此看門的警察棚內，還要活許多年。

如若這個人生來身體就是很弱的，或者雖是身體強壯，但現在傷了風，而又不當心這次的傷風，於是結核菌就要開始進攻。結核菌如若盤据在肺最上端的肺尖上，那就要發生肺尖加答兒，盤据在肋膜上，便成爲肋膜炎，到了腹膜上，便爲腹膜炎了。

人生活在此世上，特別是居住在都會中的人，從做小孩子的時候起，就要吸許多的結核菌到體內去，所以如若我們不將身體鍛鍊強壯，一旦與結核菌開起仗來，我們就會戰敗。

各位親愛的小朋友！你們務要將身體鍛鍊強壯。雖然有些人，在作兒童的時代看來是很強壯的身體，但由十七八歲到二十三歲的時，候，得肋膜炎與肺結核的人却不少。這些人，並不是因為他們到了這大年紀而吸了結核菌的原故，乃是因為他們尚在作孩童的時代，都已吸有結核菌。如若身體強壯，就是吸了結核菌，也決不會得結核病。我們要

是終日就憂怕吸了結核菌，那反不如將身體鍛鍊強壯，使我們的身體能夠吸了結核菌，馬上就可將它們征服纔更好。

麻 疹

多半的人在作孩童的時代，就已得過麻疹了。無論何人一生

中患兩次麻疹的，並不多見，但一生一次麻疹也不患的，却也

很少。

麻疹可以說，好像是由呼吸器所傳染而來的病症。麻疹的細菌，到現在人還不曾發見出來。

每年當春秋兩季的時候，麻疹就要流行。如若一個地方有了一個小孩子患麻疹，這左鄰右舍的兒童就要受傳染。麻疹傳染得最厲害的地方，要算幼稚園與學校了。

患麻疹的人，最初就是發熱，慢慢地纔由臉上手腳與身體上，有赤色的斑點發出來。身體強壯的兒童，五六天之內熱就會退，皮膚上則有很多像米粉那樣的細末脫落下來，有人說，在此脫落下來的皮膚細末之中，就含有傳染麻疹的東西。但身體弱的兒童，在患麻疹的時候，很容易發生肺炎等症，有時連性命都喪失了。所以身體的強壯，是非常緊要的。

曾經一次患過麻疹的人，很少二次再患的。因為一次染了麻疹，此人的身體就不會再染第二次了。有人說，曾經染過一次麻疹的人的身體之中，因此就有了一種能殺麻疹細菌的東西。

（附種痘）

小朋友們！想你們每個人都已經種過牛痘的。種牛痘的時候，醫生先用火酒，將你們腕臂上要種牛痘的地方拭淨。拭淨後，就用小針將那塊皮膚劃開，劃後再滴上一點牛痘的種。如此行後，一兩日內，你們腕臂上種了痘的地方，便有些作癢。其後，就有帶膿的瘡疤生出來。再過一星期後，此瘡疤乾了，瘡疤脫落，便剩有像肚臍那樣的痕跡。

小朋友們！我們爲什麼要種痘呢？你們長這大，想你們總看見過了，有的人臉上手上都有許多麻點點。這乃是他們患天花後所得的。當患的時候，他們臉上以及全身上，都起了像你們出種牛痘時所發的，那種

帶膿的瘡疱。等到痊愈後，這些瘡疱的痕跡依然都存在的。

約在一百多年以前，英國的一位名叫勤納的醫生，纔想出了種痘的方法。就是將患天花的人的瘡疱中的那種膿，取一點來，像種痘一樣地滴在另一個人的身上。這被滴上膿的地方，就生出像天花一樣的東西來，但只此處而已，全身並沒有。此人如此行後，就是後來當天花流行時，也不易於染天花了。

小朋友們！但我們現在種痘所用的牛痘種，並不是依這種方法取來的。我們是用像抓子一樣的切物件的東西，將小牛的腹部割一塊傷處。在此傷處上，塗上天花的種。等到牛腹上這塊傷處長出了瘡疱時，我們便將此瘡疱拔下來研碎。與兒童種痘時，就是將此研碎的東西，放在兒童腕臂上所割開的傷處。只要此傷處生出了瘡疱，兒童就不會染天花了。小朋友們！這種方法，真想得高妙吧？

但種過一次痘的，却也沒有永久的效能。所以每年當天花流行的時候，必要再種纔行。

天花的細菌，到現在還沒有發見出來。我們只可說，它是由呼吸器所傳染來的病症。

**猩紅熱** 猩紅熱是與麻疹有些相似的病症。它的細菌現在尙未發見出來，我們可以說它是由呼吸器所傳染來的病症。這種病症，

兒童們最易於患了。染了此病症時，臉上與全身上，都成了像赤色墨水塗過了的那一樣紅。這種病症很容易傳染，而且是非常危險的。

**白喉症** 由呼吸器傳染而來的，還有一種病症，這就是使喉嚨出毛病的白喉症。患這種病症的人的喉頭上，有白喉的細菌。換句話

說，白喉症的細菌飛進喉頭去了，人就要得這種病症。此病症，兒童們最容易染得。一旦染了此病，如若不趕早醫治，性命就會送掉。

患白喉症的病狀，發熱，咳嗽。咳時是「鏗」地咳，所以喉都要咳痛。

假使明白了是患的這種病症，那就非趕早到醫生處注射不可。一染了此病症，在喉部的細菌就要造毒出來，它並又將此毒循環於全身，而使心臟出毛病，而且還要將病症向肺部推進，使人連呼吸都不可能了。

得了此病症，如若趕早去注射，那是定可得痊癒的。此處所說的注射，就是指打白喉清血針。

小朋友們！究竟白喉清血針是怎樣做的，爲什麼它能治癒那危險的白喉症呢？關於此問題，想小朋友們定很願意知道，我現在就來與你們談談罷。

首先我們就將從白喉細菌上所取來的毒，注射到馬身上去。最初

注射極少的分量，以後逐漸加多。如此在馬的血液，中就造出了能消白喉症的毒的東西來。我們再將這匹馬的血絞出來，製成白喉清血針。將此白喉清血針注射到患白喉症的人的身上，當然就能治愈白喉症。想出了這種方法的學者，真不知救活了幾多億兆的兒童。

小朋友們！我所講過的麻疹、猩紅熱、白喉症等病症，我們如要防止不染的話，那末唯一的方法，只有分外當心，不接近患這等病症的人。假使自己萬一染了這種病症，那就務要使不致傳染別人，趕早與人分開，單另住一間房子，或者是入醫院纔好。特別是患白喉症與猩紅熱，那是絕對非進醫院不可的。

#### 四 腺病質

小朋友們，想你們在同學之中，總看見過了，有些兒童時常臉上都

帶著青色，又容易傷風，而且手上等處，時常看見有青筋顯露着的，像這些兒童，他們的頭項四周，都有許多體內的血氣因病而凝結的地方。這些兒童，大概他們口的頂內面的兩傍的扁桃腺，也都很大，喉孔也現着很小。鼻子的頂內面，又有淋巴腺膨脹着，他們不能夠用鼻子呼吸，只能單用口呼吸而已。像這種兒童，我們稱他們為有腺病質的兒童。

有腺病質的兒童，身體很弱，容易患病，而且學校裏的功課，也做得不十分好。

各位親愛的小朋友！假使你們之中有這種腺病質的人，那末，他們務要趕早到耳鼻喉科醫生處，將他們的扁桃腺與鼻裏面的淋巴腺受手術。此外要多食有滋養料的食物，使血液充富起來，並且還應當居住在日光充足的室內。

每年當學校舉行體格檢驗的時候，如若醫生對你們說明了，你們

有腺病質，那末你們應當回家去快快與父母說明，好好商量這回事。

## 五 循環器病

小朋友們！我們的心臟要是不跳動了，那時我們的生命就完了。我們的心臟並不是在出了母腹以後纔開始跳動，還在母親腹中的時候，老早就已經在跳動了。

心臟乃是使血液循環於全身的本源，所以是身體中最緊要的器官。因此，我們平時就非常心使心臟強壯不可。

要使心臟強壯，最好的方法就是運動。人一運動起來，便使心臟動作。心臟愈動作，身體就能強壯。但是，我們單只爲好玩起見，而無節制地亂運動，則反會使心臟變弱。

小朋友們！當你們運動的時候，心臟若太激烈地跳動起來了，你們

就要休息一會。休息好後，再來運動。要是心臟強壯，就是染了重病，也定可得痊癒。因為心臟乃是性命的中心。

生來的  
心臟病

王玉珠每當體操的時候，她就跑去坐在草場上，看着其他的同學體操。到了開運動會的時候，也是如此。因為王玉珠既不能體操，因此賽跑跳遠，她就更不能參加了。

有一天林七妹好奇不過，於是詢問王玉珠說：

「玉珠你為什麼總不上體操課？」

玉珠悲慘地答道：

「我因為心臟不好，每一體操，我的心臟就跳動得非常苦悶。因此，校醫就吩咐我不上體操課好些。」

「呀，是這種原故嗎！那末，你的心臟不好是從什麼時候起的呢？」  
七妹又問。

『我生來就是這樣。』玉珠說。

『呀，那真是苦得很。假使你沒有這種毛病，這回開運動會，我與你一路去參加三脚競走是多麼好呀！』七妹說。

『真的哩，我也非常想去參加運動會。但身體有病，沒有辦法，實在是苦極了。』玉珠說時，她的眼淚好像斷了線的珠子一樣，不住地往下滴。林七妹看着這種情形，心中也難過起來，於是她趕忙挽起玉珠的手說：

『玉珠！你不要難過，我與你作很好的朋友。我們現在去下棋玩玩罷。』七妹與玉珠兩人便手挽手地，向兒童俱樂部那方走去了。

各位小朋友！像王玉珠這樣生來心臟就不好的人，有時也有的。這種人的身體，稍稍多動一下，他們的胸部就跳得不停，連氣都喘不過來了。

我們人無論是誰，一運動起來，胸部也要跳動得喘不過氣來，但身體強壯的人，這種現象只一會兒就好了，而且愈運動，心臟就愈加活動，愈加活動，心臟就更長得大，長得強，並且慢慢地再當運動之時，胸部也不跳動得那麼激烈了。然而生來心臟不好的人就不然，他們一運動，胸部就苦極了，並且眼睛又發花。

生來心臟不好的人，無論如何都是說不好的，但只要儘量少行運動，平常也沒有什麼旁的障礙。只是染了病的時候，比心臟健全的人要更危險一些。

抽水筒  
的破損

大毛放了暑假時，他父親就買了一個抽水筒給他玩。於是大毛每日傍晚時，將抽水筒拿到金魚池畔去抽水，水落在池中，金魚滿池逃竄，大毛便覺得有趣極了。

還沒玩到十天的工夫，抽水筒就有些出毛病了。無論大毛用多大

的氣力，但水總抽不出去。他父親也將抽水筒接過手去檢察了一回，但依然是抽不出水來，終久他父親說道：

『不行了，這內面的瓣壞了。這非拿到製抽水筒的店中去修理不行。』

大毛聽了這句話，很不明白。他便詢問他父親說：

『父親瓣是什麼東西？』

父親解釋道：

『瓣是抽水筒內一樣重要的東西，好像可以能開閉的小門。有了這個瓣，就可以將水關着，我們再把水從射出去的那方送。』

雖然經過父親這樣的一番解釋，大毛依然不大明白瓣是什麼東西。因此，父親就將大毛領到房門外，將房門推開說道：

『你看。我們由外面向內推，這個門便向室內打開了，於是我們就

可以走進去了。但是，現在我們將這個門關上，而從內面向外推，却是推不開的。抽水筒內的瓣，也就是像門這樣的一個東西。水由下面進來後，就不能再由下面出去了。我們再在這筒內的水上加以壓力時，水因不能再由下面出去，於是便向着管子那方走，而射到很遠的地方。」

大毛此時完全明白了。過了幾天，那個修理好了的抽水筒，又能好好地抽得水了。父親看見大毛玩得那般高興的樣子，就特地走近大毛身邊向他講道：

『大毛我想你現在還不知道，人的心臟中，也有幾個像抽水筒中這樣的瓣。如若人得了毛病，以至心臟中的這種瓣壞了之時，血就要向後面逆流起來，而不能好好地循環於體內。患風濕症的人，他們心臟中的瓣很容易壞。你不記得，病在鄉裏的你的外祖母嗎？她就是心臟瓣壞了，所以她躺在床上那樣苦。』

句說：

大毛突然聽了他父親的這幾句話，他就把抽水筒放下，又追問一

「父親！鄉裏外祖母的心臟瓣醫好了沒有呢？」

「哦！」他父親答道，「像你玩的抽水筒壞了，可以拿到製抽水筒的店子中去修理。但人的心臟內，却是不能夠伸手進去修理，所以那種病，一生都治不好的。」

大毛聽了這話，不覺想起了，病臥在床一生也不得好的外祖母，而感覺悲愁起來了。

心 臟  
的 力

小朋友們！我們的心臟中雖然貯有百分之百的力，但平常時只拿出百分之五十的力，就可以過了。餘剩的百分之五十的力，便貯藏起來。那些賽跑的人，他們跑起來的時候，如若心臟拿出百分之五十的力，那就不夠用，必要拿出百分之八十的力來，於是只剩下百

分之二十的力貯藏着。

兒童們尚幼小的時候，因為這種剩餘的力，心臟中還不很多，所以稍有一些什麼事，心臟便容易弱。像你們這些小朋友們，所以必須要時常運動而使心臟強壯起來的，爲的就是要多預備一點這種剩餘之力。因爲有了充分的運動，心臟就能肥胖起來。雖然平常時，只要百分之五十的力就夠用了，但我們總要使心臟中含有百分之百的力纔好。人到了上年紀的時候，也就要非拿出百分之八十的力大不可，而所剩下的貯藏力，只有百分之二十而已。因此，年紀大了的人得了病，心臟就很容易衰弱。

我們每日有了相當的運動，使心臟勞動後，必定要稍稍休息。心臟時常有點休息，它就能漸漸地強壯起來。

一個人的心臟逐漸衰弱，那就是因為這種剩餘力減少了的原故。

我們的身體，如若平常運動得好，身體強壯，就是到了有什麼事時，要多勞動起來，我們的身體也支持得住。心臟也是與這個同樣的道理。所以小朋友們應當充分地鍛鍊你們的心臟。這與你們是非常重要的。

## 六 其他的病症

此外尚有許多各種各類的病症，但我在此不必詳細多講了。因為那與各位健康的小朋友，是沒多大用場的。

各位親愛的小朋友！我在前面已經說過好幾次了，我們如求怎樣醫治一種病症，總不如我們將身體鍛鍊強壯，不至於患病，即或萬一染了什麼病症，也能使身體馬上克服那種病的爲好。

我們人的身體，並不是一天的工夫就能夠使它強壯起來，所主要的，是在我們的日常生活上。關係日常生活的一切，在兒童與日常生活

中，都講得很詳細。盼望小朋友們讀此書時，一方面將它作爲智識叢書來讀，另一方面也將它作爲小朋友們的健康指南，使你們讀此書時，智識與健康可同時並進。

中華民國二十一年八月初版

版權所有

不許翻印

▲小學健康  
補充用書

兒童與疾病

▼

實價大洋一角半

(外埠酌加郵匯費)

編譯者 李 蘭

發行者 新中國書局

印刷者 新中國書局

發行所

上海愛而近路  
均益里廿七號

新中國書局

代售處

本外埠各大書局

404044

(2)



127  
1211