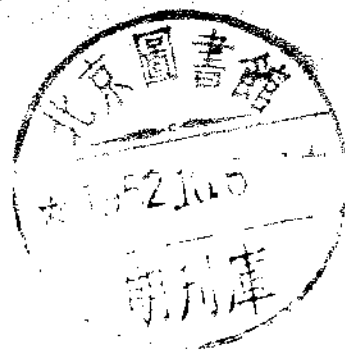


十月號

79



家出版社發行

★ 婦 產 科 叢 書 ★

三版出書
無痛分娩法通俗講話
 黃 霽
 劉本立醫師合編
 邢淑潔

本書用明白通俗的文字，根據醫學文獻，解釋無痛分娩法的原理和方法，可以供孕婦們作參考。一般產科醫生、助產士、護士以及家庭婦女，也可以用這本通俗講話的材料，來幫助產婦們解除顧慮。
 (定價一千五百元)

即將出版
生育與不育
 劉本立醫師著

本書用明白通俗的文字，科學的態度，說明生育的生理，男女不育的原因，生育的各種正常與不正常的情況。是孕婦與不育者的優良參考書。
 (定價三千五百元)

已出四版
月經常識 (通俗本)
 劉本立醫師著

本書說明月經的生理，經期的衛生和疾病，月經和懷孕的關係，月經結束期的生理等。用淺明通俗的文字，幫助讀者對月經有正確的認識，是一本極好的婦女衛生常識通俗讀物。
 (定價三千元)

科學接生術 (通俗本)
 劉本立醫師著

本書用淺近的文字，清楚而詳細地告訴人怎樣用科學的方法接生，並說明了生育的生理，產前檢查和孕婦的保養法，新生嬰兒和產婦的處理法，附有插圖十六幅，是舊式接生婆訓練班、婦幼衛生工作者、和家庭婦女的良好參考書。(定價四千元)

孕婦保養法 (修訂本)
 劉本立醫師著

這是一本孕婦最好的參考書，讀了這本書以後，可以明瞭懷孕的生理、孕婦的保健、和懷孕時應注意的疾病等。內容詳細周到，對保障母親和胎兒的健康有很大的幫助。
 (定價四千元)

產鉗接生術
 劉本立醫師著

本書介紹各種產鉗的選擇和應用方法，文字明白通俗，敘述簡單扼要，並附插圖二十五幅，是婦產科醫師和助產士的良好參考書。
 (定價四千五百元)

孕婦衛生 (通俗本)
 黃嘉音·朱綺編寫

本書用極淺近通俗的文字，說明懷孕的生理和疾病，為甚麼要做產前檢查，懷孕的診斷和預測產期的方法，及孕婦日常生活應該注意的地方。是一本很好的婦女衛生常識讀物。
 (定價二千元)

嬰 幼 保 健 叢 書

余鼎新醫師主編
 各小兒科醫師執筆
 共有二十餘種，目前業已出版及即將出版的計有：


- 預防接種 余鼎新醫師著 3,000元
- 嬰兒腹瀉 趙政醫師著 2,000元
- 小兒傷寒症 余鼎新醫師著 2,500元
- 小兒傷風 徐藝芳醫師著 2,000元
- 小兒皮膚病 徐毅醫師著 2,000元
- 麻疹的防治 張菊英醫師著 1,800元
- 先天性梅毒 周靜莊醫師著 2,500元
- 小兒細菌性痢疾 余鼎新醫師著 2,000元
- 小兒阿米巴痢疾 周靜莊醫師著 2,000元
- 水痘 馬伴吟醫師著 1,500元
- 白喉的防治 徐毅醫師著 2,000元
- 嬰兒的發育 趙政醫師著 2,000元
- 兒童營養 趙政醫師著 2,000元
- 母兒健康的關係 趙政醫師著 2,000元

★家雜誌·第七十九期·目錄★

慶祝國慶.....	編者 (七四)
活躍在愛國衛生運動前線上的家庭婦女.....	天瀾 (七四)
不要講思想內容不正確的故事給孩子聽.....	蔡者霄 (七五)
產後應該注意些甚麼?.....	方明 (七六)
學校裏要做好那些預防接種工作?.....	傅積仁 (七八)
當心鈔票.....	唐漢堡 (七九)
小兒麻疹症.....	趙政 (八〇)
食鹽二十二種小用途.....	賽男 (八一)
巴甫洛夫高級神經活動理論在.....	黃嘉音 (八二)
歇斯底里症精神治療中的應用.....	徐萬傑 (八五)
榨菜加工法.....	淑敏 (八六)
母親們應該從「卓婭和舒拉的故事」中.....	周靜莊 (八七)
學習甚麼?.....	黃敦詩 (八八)
嬰幼保健問答.....	鄭仁偉 (八九)
怎樣推進托兒所的愛國衛生工作.....	徐曜萱 (九〇)
小大人.....	江幼農 (九一)
吃粗麵的好處.....	嚴文淑 (九二)
兒童的偷竊行為.....	黃嘉音 (九三)
兒童的反抗性行為.....	曹天頤 (九三)
廢物利用.....	康 (九三)
去銅綠鎊法.....	烏愛菊 (九四)
趕快保護六歲白牙.....	鴻基 (九四)
大掃除經驗談.....	諸葛天龍 (九五)
從口臭發現毛病.....	賽男 (九五)
掉下了下巴怎麼辦?.....	戴力仁 (九六)
營養問答.....	嚴康忠 (九六)
如何區別白糖的好壞?.....	

衛生幼婦提倡 ★ 福利兒母促進

上海市軍事管制委員會 期字第五九號
報紙雜誌通訊社臨時登記證
一九四六年一月創刊



第七十九期
一九五二年
十月號

主編	黃嘉音
編輯	朱綺音
發行人	黃嘉音
發行所	上海(23)膠州路一八六號 家出版社 電話三九五七八
印刷	中國科學公司 上海延安中路五三七號 電話六四五四五
經售處	中國圖書發行公司 及各大書店
代訂處	全國各地書店

刊期：每月出版一冊

定價：人民幣二千五百元

預定價目：
全年三萬元
半年一萬五千元

慶祝國慶

編者

可愛的五星紅旗，在我們這錦繡河山上面飄揚，已經有三年了。

偉大的中華人民共和國，在毛澤東主席光輝燦爛的正確領導之下，走上了歷史的程途，也已經有三年了。

對於全國的人民，這是新生的三年，是光明的三年，也是幸福的三年。這三年帶給四億七千五百萬人以新的希望和新的前途，也給全亞洲和全世界人民帶來了新的遠景。

這幸福的歲月並不是輕易得來的，是千千萬萬革命烈士用鮮血換來的。我們今日能夠過和平繁榮的生活，也是千千萬萬英雄的志願軍健兒，在鴨綠江以南抗美援朝保家衛國的結果。所以我們在慶祝國慶的時候，我們應該紀念革命而捨身成仁的烈士，也不要忘記遠離祖國英勇抗敵的志願軍健兒。

新中國的三年不是平靜無事的三年，這是轟轟烈烈的三年，是東方的巨人以英勇無比的姿態挺立起來了的三年。在這三年中，我們對內在全國範圍內勝利地進行了土地改革、鎮壓反革命、思想改造、「三反」、「五反」、民主改革、愛國衛生這些運動，對外我們發動了震驚世界的抗美援朝運動，訂立了國際舞台上舉足輕重的中蘇友好同盟互助條約。同時，我們的財經、教育、水利、交通等方面的建設事業，正在以空前未

有的速度，向前邁進。

在第三屆國慶節的前夕，有三件大事值得一提的。第一，值得慶賀的蘇聯兩國談判的結果公佈了。蘇聯政府決定於一九五二年底以前，將中國長春鐵路全部財產無償移交我國政府，同時接受我國政府的提議，共同使用旅順口海軍根據地，以防止日本軍國主義和帝國主義的侵略，這使東方的和平與安全，有了強有力的保障。第二，國際科學委員會發表了調查在朝鮮和中國的細菌戰事實的報告書，進一步向全世界揭露了美帝進行細菌戰的犯罪事實，使細菌戰犯們在正義輿論的面前發抖。第三，亞洲及太平洋區域和平會議在北京開幕了，這一個會議，將進一步地鞏固東方的和平陣營的團結力量。

新中國的三年，是有偉大的成就的三年。讓我們以歡欣鼓舞的熱烈心情，來慶祝國慶！

★全國婦女們！打破封建思想束縛，努力學習政治和文化，積極參加經濟的、政治的和文化的建設事業，為徹底實現婦女在政治、經濟、文化教育和社會生活各方面與男子平等的權利而奮鬥！（錄政協慶祝第三屆國慶節口號）

活躍在愛國衛生運動前線的

上的家庭婦女

天瀾

衛生工作對於增進人民健康和加強國家建設的力量，具有頭等重要意義。中央人民政府從宣告成立之日起，就非常重視人民大眾的保健衛生工作。三年來，在各級政府有關部門的領導下，採取了「普及與預防為主」的方針，在全國各地建立了衛生機構，在疫病的預防與治療上，發揮了巨大的作用。此外，在衛生工程方面，也有很多建設，例如：清理和修建下水道，填平污水池，疏通溝渠，改良水源等等，使公共衛生的狀況得到了空前的改進，大大地提高了人民健康的水平。廣大人民羣衆對於政府的這種熱情關懷與具體措施，莫不表示衷心的感謝。

自從美國侵略者滅絕人性地在朝鮮和我國東北地區進行細菌戰以後，馬上激起了全國人民的怒潮，這怒潮在政府的領導下很快地形成了轟轟烈烈的愛國衛生運動。單以北京市的情況而論，成千成萬的市民、學生、工人、機關工作人員和醫務工作者踴躍地投入了這一偉大運動。北京市民主婦女聯合會更發動了大批的家庭婦女，積極從事捕殺老鼠、消滅蒼蠅和蚊蟲的競賽，獲得了驚人的成就，以致今年夏天出現了空前的奇蹟：蒼蠅和蚊蟲大大地減少了，好多人根本沒

有蚊帳就渡過了暑期，經營蚊帳的商店生意也很冷落。往年蒼蠅最多的菜市場，在吳哈副市長去檢查的時候，也沒有發現一個蒼蠅。這個奇蹟是怎樣產生的呢？

讓我先說一個有趣的故事吧。這故事是北京市公共衛生局長嚴鏡清同志講的。他說：在抗日戰爭以前的北京，有一位叫周大文的市長，他因為市內蒼蠅太多了，擾亂了他的安寧，他就找了幾位衛生專家來商量滅蠅的辦法，那些專家都是些教條主義者，就根據公共衛生的一般原理大發議論了，他們主張：打算消滅蒼蠅、蚊蟲，必須具備高度工業化的條件，就是要建設近代化的下水道，每一家人家都必須裝置抽水馬桶，和充分的藥械以及其它衛生設備等等。這些脫離實際的誇大條件，把那位市長老爺嚇得目瞪口呆，從此不再作消滅蠅、蚊之想了。在過去認為不可能的夢想，可是在新民主主義的時代，却變成了具體的現實。人民的首都以前更加美麗和清潔了！臭水溝已經改為暗溝，上面修成平坦的馬路；葦塘窪已經改為活水湖，變成供人遊息的公園。有共產黨的正確領導和廣大羣衆全力支持，任何困難都是可以克服的。

羣衆的力量是偉大的！在這次愛

國衛生運動的前線上，家庭婦女們更以英勇的姿態，參加了戰鬥，創造了巨大的成績。北京市人民政府吳哈副市長在八月十一日舉行的第四屆第一次各界人民代表會議上所作關於開展愛國衛生運動的報告中，特別強調地指出：『從四個月來的工作中，我們取得的最根本的一條經驗是：要做好衛生工作，必須發動羣衆，這是決定一切的關鍵。唯有在羣衆自覺地努力下，才可能使衛生工作更加普遍深入。尤其是廣大的家庭婦女，對於家庭的環境衛生，起着決定性的作用。』這個結論是完全正確的。

在這次愛國衛生運動中，有許多街道和居民組，獲得了「模範」和「無繩組」、「無疫里」的光榮稱號。這些光榮稱號是與家庭婦女的齊心努力分不開的。北京市關才胡同一乙號大雜院，是千百萬個新面貌中的一個。一九五〇年以來，這個大雜院裏的四十六戶人家，在模範衛生組長宋大媽領導下，經常保持了飲食、傢具、人身和戶內外的清潔衛生。今年夏天，宋大媽以身作則，聯系羣衆，影響和推動了附近居民參加愛國衛生運動，大家紛紛訂立了愛國衛生公約。五區的衛生委員姚大娘，發動羣衆修整了一條胡同的土路。四區的積極分子楊瑾，帶頭領導羣衆修建了三十八座污水池，當水挖到一丈多深時，別人不敢下去了，她親自下去挖。南京市的家庭婦女也同樣走上愛國衛生運動的前哨，例如五區在清除垃圾時，她們提出了：『不怕髒，不怕晒，不怕苦』三不怕的口號。六十

九歲的薛老太帶頭下塘挖泥，推動了全段居民投入愛國衛生運動。婦女們在愛國衛生運動中，不僅採取積極行動，並且開動腦筋，想出許多捕鼠、滅蚊的好辦法，例如北京市三區的杜太太，每晚將黑色長褲浸濕，（用棍撐開褲腰，紮住褲腳），倒懸在屋簷下。黎明時，蚊子便紛紛鑽進褲內；天亮時，先把褲腰紮住，然後取下水一澆，就可以把那裏面的幾百隻蚊子殺死了。無錫市的方慧琴小組，用翻底網法，一夜就捕捉了一千四百一十五隻老鼠。

居民組的衛生工作能否搞得更好，家庭的主婦是起着決定性作用的。有些婦女不講求衛生，可能存在着兩種思想情況：第一種是對衛生的好處沒有足夠的認識，甚至還抱着『不乾不淨，吃了沒病』的舊觀點，針對着這種情況，必須進行愛國衛生的宣傳教育工作，提高她們的認識，例如浙江臨安縣的一位農家婦女許金花在明白了愛國衛生運動的意義以後說：『做好衛生工作就是三大勝利：一是強身保國的勝利；二是增產豐收的勝利；三是抗美援朝的勝利。』有了這樣的認識，自然便會積極行動起來了。第二種是強調客觀的困難，她們常常這樣說：『我們也知道衛生的好處，就是太忙啦！帶着一大堆孩子、燒飯、做衣、洗洗縫縫……整天忙得喘不過氣來，哪有工夫講衛生呢？』這固然是些實際上的困難，但不是不可克服的困難。讓我給你們講一些模範的事例吧。

生運動中，被光榮地選為居民模範衛生組。那一組裏有兩位多子女的家庭主婦；一位叫唐淑芬，她有七個孩子，丈夫每月工資是二百五十分；另一位叫楊萃英，她有六個孩子和一個小妹妹，丈夫每月工資是二百廿八分。她們兩家，都是九個人，全家的事情，也都是靠她一個人幹，應該是够忙的了，但是她們的家，却成爲太陽里最清潔、最講衛生的家庭之一。你要問她們：這是怎麼搞的呢？她們會告訴你說：『我們雖然不能拿槍上朝鮮前線打美國鬼子，但是我們有力影響政府的號召，參加愛國衛生運動，粉碎敵人的細菌戰！』她們又說：『正因為家庭人口多，我們更應該講衛生。如果不講衛生，就容易生病，那麼就會更忙了，並且錢也不夠用了。』她們把家庭收拾得很清潔舒適，孩子也養得健康活潑。人口多而又搞得很衛生，這究竟是怎樣搞的呢？她們沒有甚麼秘訣，只有一個辦法，就是勤勞！她們從早忙到晚，除了晚飯後讀報一小時外，整天整理家務。正如太陽里的一個衛生委員郭玉珍老大娘所說：『我們成爲衛生模範，是全組的姊妹們用勞動力換來的！』過去有些輕視勞動的婦女，通過這次愛國衛生運動，也都樹立了勞動觀點。

家庭婦女們都應當向上述的那些衛生模範學習！把這次衛生運動的成績鞏固起來，並在現有的基礎上更求普及深入。千萬不要把衛生工作當作臨時任務，認爲『浪頭一過，萬事大吉』的思想是錯誤的。應當把衛生工作經常化，變爲我們日常生活中的組成部分。爲了孩子的生命，爲了成人的健康，爲了幸福的生活，爲了生產的發展，爲了祖國的富強，讓我們把衛生工作搞得更好吧！

不要講思想內容不正確的
故事給孩子聽

蔡素霄

傍晚，在弄堂裏乘風涼，坐在我旁邊的是一位老先生，他正在講「故事」，他的周圍有着七、八個小聽衆。這七、八個孩子都拋棄了自己的玩具，來聽故事。這位老先生正興高采烈地講着，七、八個孩子也很靜靜地聽着，我也注意聽着這位老先生講的是甚麼，大概這位老先生講的是生活過得太長了吧，所以他講的無非是些『皇帝』、『大官』、『將軍』、『奴才』之類以及什麼『大忠臣爲了諫勸壞皇帝而不惜自殺』和『大將軍打勝仗後怎樣升官發財』。故事講得很多，但總逃不出這幾點。孩子們在求知慾增長時，講些故事或日常知識給他們聽是很重要的也是必須的，我們應該趁這機會充分講些新社會中的新事物或思想內容正確的童話、寓言之類給孩子聽，使得孩子們得到了思想教育。但是像這位老先生所講的『故事』，對孩子們起了什麼後果呢？它使孩子們腦子裏充滿了崇拜統治階級、忠心的爲統治階級服務的思想以及要怎樣的想各種機會來達到升官發財目的的資產階級思想。孩子的思想是純潔的，他如果腦子裏有了上述的思想後，對他的前途是有損害的。因此這種『故事』也絕不能作故事材料。

瀋陽市的太陽里，在這次愛國衛生

產後應該注意些甚麼？ 方明

生了孩子以後，產婦們要注意以下幾方面：

(一) 清潔

(1) 生殖器官的清潔——生了孩子以後，子宮裏會排出一種叫做「惡露」的分泌物來。這種惡露最初是血色的，八、九天以後漸漸變成淡黃色，大約三星期左右可以逐漸沒有。在有惡露時，所用的月經墊不能隨便用些骯髒的草紙或破布，必須用清潔消毒的，並且要勤換。產婦的外陰部，在每次換月經墊時，要用千分之一微溫的昇水沖洗。

(2) 乳房的清潔——產後三、四天，乳房會膨脹起來。在開始的兩三天中，乳汁出來得很少，膨脹却很厲害。有時腋下的乳腺會膨脹起來結成小塊，這時產婦會感到脹痛難受。但這是不緊要的，再過最多兩天，乳房就會變軟，乳汁也會多起來。要緊的是乳頭要注意保持清潔，以免發生乳腺炎。餵乳期中的母親要勤洗澡，勤換洗襯衣，在哺乳前後應該用煮沸過的溫水或百分之四的硼酸水洗拭乳頭。給孩子哺乳時不能讓他儘吸空乳頭，因為吸吮太久了，乳頭的皮膚變軟，就容易破裂。乳頭破裂以後，如果有細菌進去，就會造成乳腺炎，弄得孩子吃不到奶，母親也痛苦不堪。所以如果遇到乳頭破裂，應該用一個

奶罩哺乳，以免孩子的嘴直接吸吮到破裂的乳頭，使破裂加劇。如果奶多的話，可以一次祇給孩子吸一邊乳房的奶，讓破裂的乳頭有充分休息的時間。

(3) 皮膚的清潔——剛生了孩子，產婦會流很多的汗，這時可以用溫暖的毛巾搽身，並常換襯衣，但在搽拭身體時，動作要快，不要讓產婦受涼。在產婦能穩定地站立的時候，可以洗淋浴。生產三星期以後可以坐在盆裏洗澡。不論是洗淋浴或盆浴，都要迅速，避免受寒。

(4) 內臟的清潔——產後六至八小時，如果還沒有小便，可以用溫水沖洗外陰或用熱毛巾敷小腹，如果再不小便，可以試着坐起來小便。慢慢的自然能小便了。如果用了各種方法還不能小便，而膀胱又很脹滿時，就須用橡皮管導尿了。這手術很容易引起膀胱炎，必須嚴密消毒。產後又容易便秘，如果兩三天沒有大便，就要用灌腸法來通大便。同時要多吃蔬菜和水果，並每日做腹部肌肉運動，使鬆弛的腹部肌肉和腸的動作恢復健全，才能自然通便。

(二) 休息

(1) 運動和工作——生產以後是應當睡在床上休息的，但是却不是一動不動地睡上一個月。產婦在休

息時期中就應該注意運動，使身體各部份的器官能早日恢復健康，使休息期滿後身體能更健康，能更好地工作。

產婦的運動可分以下幾方面來進行：

(甲) 膝胸姿勢——膝胸姿勢的做法是俯臥在床上，臀部提高，膝部和胸部都支在床上，兩腿稍稍分開。這是保持子宮位置正常的一種很重要的運動。子宮位置在產後很容易變成後傾，所以在產後每日應有一小時俯臥。產後第四天就要開始做「膝胸姿勢」，一共須做六個星期。開始時每天做二次，每次二分鐘。以後漸漸延長時間，到產後第九天或第十天時每次可以做十分鐘。

(乙) 腹部肌肉運動——要使腹部肌肉恢復得好，產後第三天就要開始腹部肌肉運動，並且要有恆心地做九個月。較簡單的腹部肌肉運動有以下幾種：

(1) 平臥床上，雙手放在頭下，由睡平而慢慢坐起，不可用手撐床幫助。坐起後再慢慢睡平。反覆做幾次。
(2) 平臥床上，兩腿高舉至九十度，再放下。反覆做幾次。
(3) 平臥床上，彎膝，略抬起臀部，反覆分合雙膝。

以上這些運動的次數要由少逐步增多，到了產後十天，如果子宮已收縮到小腹上已

摸不到的程度，可以試行廣播體操，但次數也必須由少逐漸加多。

(丙) 起床訓練——產婦如果在床上睡了一個月，以後突然起床，身體各部的肌肉都鬆弛了，反將感到分外的疲乏。所以生了孩子以後，應該在休息的訓練。但須注意起床的時間和活動都須逐漸增加，產婦決不能無限制的起床勞動。產婦起床訓練的步驟如下：

(1) 產後二十四小時左右，產婦可以由人扶着，在床邊站立一分鐘，並且可以在床上隨意翻身。
(2) 第二日可以在床邊的椅子上坐五分鐘。

(3) 第三日可以把椅子移到離床稍遠的地方，自己走到椅子旁去坐。每日做二次，每次在床和椅子中間走五分鐘。並開始在床上作腹部運動。
(4) 第四日除作腹部運動以外，開始行膝胸姿勢，每日二次，每次二分鐘。早晨當別人替她舖床時，可以在椅子上坐半小時。如果不感疲乏，早餐時可以坐在餐桌前進餐。

(5) 第五日可以起床二次，每次三十分鐘，可以走到廁所去大小便。
(6) 第六日可以起床三次，每次一小時。
(7) 第七日可以淋浴一

次，並可下床隨意走走半日，每餐可以在餐桌前進餐。

(8) 第八日可以在風不太大的戶外散步，如果經過良好，可以出院回家。

(9) 以後除每日上午各睡一次外，可以小心地逐日增加活動，但須在三星期後方能逐漸恢復日常工作。

(2) 同房——生產六星期到兩個月以後方可以同房。

(三) 飲食

產婦因為一方面要哺乳，一方面又要恢復身體的健康，所以她的飲食和孕婦同樣重要，產婦必須吃素的那種舊習俗是最不合理的。

產後最初一、二天內，產婦的食慾不大好，食物應該選擇容易消化而又富於營養的，如牛乳、小米粥、掛麵、燕窩蛋、蔬菜湯、水果等。以後就可以逐漸恢復平時的食物。

產婦的食物應該包含有充份的水份，牛乳、肉湯、魚湯等都可以供給大量水份，又富於營養，對增加乳汁很有幫助。

產婦的食物應該包含有各種營養的必需品，這樣嬰兒的營養才不致缺乏。每日的膳食中最好包含有牛乳或豆漿、雞蛋、糙米和糙麥、蔬菜、水果、肝類或肉類。

產婦應該少吃煙、酒、濃的茶或咖啡，和過於辛辣的刺激性食品。

(四) 哺乳

產後二、三天，乳房開始膨脹，

但分泌的乳汁是很少很淡的「初乳」，這種乳汁正是初生嬰兒生理上所需要的，應該讓他按時來吸吮，不必請生產已有幾個月乳母來給初生兒吃「開口奶」。嬰兒吸吮初乳又可以刺激乳汁的分泌和加速產婦子宮的收縮，實在是一舉三得。

要使乳汁充足，除了乳母應飲食充分的水份和維生素外，按時完全將乳汁吸空是最好的辦法。如果嬰兒初生時吸乳量不多，要每次把多餘的乳汁擠去。否則如果讓多餘的奶積在乳房裏，乳腺受了壓迫，就會減少分泌。

健康的嬰兒可以每隔四小時哺乳一次。早產或瘦弱的嬰兒可以每隔三小時哺乳一次。哺乳時間的規定不必硬性得五分鐘都不能差，如果嬰兒表示很飢餓，時間可以提早些，如果嬰兒睡得很正香，可以略遲些，慢慢的嬰兒自己會定出一個他所需要的時間距離來。但是也不能讓嬰兒一哭就給他吃奶，完全不受時間的限制；這樣會使嬰兒不消化。

嬰兒每次哺乳時間大約二十至三十分鐘。不能太長，太長會讓嬰兒吸下許多空氣去，造成吐乳。也不能太短，太短使嬰兒吃得過急，又不能滿足嬰兒的吮吸的慾望。

嬰兒吸完了一半的乳時，要將他直抱起來靠在母親的肩上，輕輕拍他的背部，讓他胃中吸入的空氣得以逸出。吃完後要再做一次，可以避免嬰兒吐乳。

(五) 疾病

生了孩子以後，容易發生的疾病

有以下幾種：

(1) 乳腺炎——多數是由於乳頭的破裂處感染了化膿性細菌所造成。乳腺發炎後，乳房紅腫疼痛，引起發冷發熱，如果四十八小時後還不能消腫，可能會化膿。患了乳腺炎後，不能讓嬰兒再吃發炎一側乳房的乳汁，要用吸奶器將奶吸出。局部用熱敷或冷敷，同時用磺胺劑或青黴素來治療。如果已經化膿，應該開刀排膿。所以乳腺炎患者應該及早請醫師診治。

(2) 產褥熱——生產時如果消毒不夠嚴密，可以引起生殖器官的發炎。這種熱度多在產後第三天或第四天突然發生。小腹按上去感覺痛，惡露含膿。這病是很危險的，可以用磺胺劑或青黴素治療，但是治療要早要快。

(3) 膀胱炎和腎盂炎——產後如果不能自行小便而用導尿管導尿，如果消毒不嚴密的話，容易引起膀胱炎，如果不加治療，又可以造成腎盂炎。有時由於不注意清潔或便秘，也可以造成腎盂炎。患這病的，小便疼痛，發高熱，非常痛苦。須用磺胺劑和鏈黴素治療。

(4) 乙種維生素缺乏症——產婦的食物中如果缺乏乙種維生素，就會發生容易疲乏、胃口不開、嚴重的有水腫、手足麻木等現象，乳汁的分泌也會減少。嬰兒吃了患這種病的母親的奶，也會跟着患腳氣病，嚴重時可以突然死亡。所以產婦應該吃糙米、糙麥，來預防這病。

(5) 貧血——懷孕時胎兒要從母體裏吸取鐵質，貯藏在他的身體裏，生產時多少要流些血，生產以後

又要哺乳，所以產婦容易患貧血症。平時要多吃些肝類和其他富於鐵質的食品。

(6) 子宮位置異常——生產以後，子宮迅速縮小，在懷孕時拉長的韌帶，來不及那樣快就縮短，子宮的支持就暫時鬆弛了，這時候很容易造成子宮位置異常如後傾等。預防的辦法是施行膝胸姿勢。

(六) 心理衛生

產婦的精神平靜快樂，就可以使乳汁分泌增加，身體也可以更迅速地恢復健康，這是大家所公認的事。自從巴甫洛夫研究了大腦皮質的活動，說了這句話：「大腦皮質運用條件反射的機能，可以使致病因子不發生致病作用，又可以使非致病因子發生致病作用。」這種現象就獲得了理論的根據。在舊社會中，產婦往往因為家庭經濟困難，以多子為苦；或是受了重男輕女思想的影響，因為生了一個女兒而哭泣不快。在解放後的新中國裏，人民的經濟情形將日漸向着好的路上走，政府關懷着嬰孩和母親的健康，一切保障嬰孩和母親的設施正在日漸擴展。而男女在新中國裏是真正平等的，所以產婦們應該以生產了一個嬰兒，也就是替新中國增加了一份無價的財富，為光榮、高尚與地負起做母親的責任來，好好地學習怎樣才能把嬰兒管理得更好。

(七) 產後檢查

產後六星期，如果條件許可的話，產婦應該去產婦科醫院或醫師那裏去作一次檢查。產後檢查可以從早發現由生產所造成的缺點與疾病，設法加以矯正與治療。所以產婦們不要忽視產後檢查，以保障你身體的健康。

學校裏要做好那些

預防接種工作？ 傅積仁醫師

學齡兒童的抵抗力比較差，而且在過着集體生活時，容易遭受傳染病所侵襲，例如麻疹、風疹、百日咳、水痘、流行性腮腺炎，以及白喉、猩紅熱等，都容易在學校中成爲流行性，所以學校中的預防接種工作，主要的目的在預防兒童期常見的急性傳染病。在預防工作中，除了注意學校環境衛生的改善，通過晨間整潔檢查以及日常的觀察，藉爲發現早期傳染病例，以便早期實施隔離醫藥，進行接觸者的處理等期傳染病管理措施之外，還應該經常的實施防病教育，積極的促進學童的健康，預防身體缺點的發生。如學生身體已有的缺點，一經發現，即應加以矯治，並定期進行複查。尤其重要的，就是要按期推行預防接種工作，以保持學生身體的健康。

總的方面，學校預防工作中以缺點矯治，傳染病管理及預防接種三項爲首要。關於缺點怎樣矯治，已在本刊第七十六期上刊載過，這裏不再談。傳染病管理，因爲篇幅關係，擬另文詳述。現在只談預防接種問題。

學校裏的預防接種，包括免疫測驗及免疫接種二種：

免疫測驗

(一) 錫克氏測驗：

爲甚麼要舉行這種測驗呢？就是要知道學齡兒童對於白喉的敏感性，也就是要測驗出某一個兒童體內對於白喉有沒有免疫力，再決定是否要注射白喉預防針。這種測驗，在北京一七一六兒童中，陽性者佔百分之六三·一四。因爲注射白喉預防針，對於六個月以上、八歲以下的小兒所發生的反應很輕微，或竟沒有反應，可是對於年齡漸長的兒童，尤其是成人，它的反應却相當嚴重，因此做這種測驗是有其必要的。

測驗的方法：用一種結核菌素注射器（含量爲一毫升）及皮內注射用的細針頭，吸取試驗用液體○·一毫升（含有五十分之一最小致死量的白喉毒素生理食鹽水稀釋液）注射於左前臂屈面上部皮內，再在間隔相當距離的皮內注射對照液○·一毫升作爲對照試驗（有的書籍中主張將兩種液體注射在左右兩臂皮內）。在注射後的七十二小時（即第三天，或第四天）檢查反應的結果如何。如注射部位兩處都沒有反應，或在注射處略有紅點不超過半公分者，就稱爲「陰性反應」，表示這個兒童體內已有免疫力，不必注射白喉預防針。如在注射後數小時內，注射試液和對照液的部位都發生相同程度的瀰漫性紅腫，至

第三天即行消失，這種反應係由於試液和對照液中所含蛋白質而起的過敏性反應，稱爲陰性假反應。如在注射三十六小時至四十八小時後，局部皮膚潮紅直徑達一至二公分，而且延至九十六小時仍明顯的，至第五天或第六天，反應逐漸消散，而遺留一褐色斑，及有落屑現象至數星期後始完全消失。同時在注射對照液的部位，不起任何變化，這種反應，稱爲「陽性反應」，就是表示對於白喉沒有免疫力，必須注射白喉預防針。

(二) 狄克氏測驗：

這種試驗的原理，和錫克氏試驗是一樣的道理。它的目的就是要測知學生體內是否對於猩紅熱有抵抗力，免疫力。因爲兒童時期患猩紅熱的很多，所以須用這種測驗來決定是否要打預防針。在北京一七一六兒童中，做這種試驗而有陽性反應的，佔百分之四八·四七之多。

測驗的方法：測驗的部位與技術等等，和錫克氏測驗相同，而所用的藥劑劑量是○·一毫升的猩紅熱溶血性鏈球菌的標準稀釋液。因爲這種測驗的假性反應很少，所以無須作對照測驗。在注射後十八至二十四小時內應檢查反應的結果。如注射局部無變化，就是陰性反應，表示體內已有免疫力。如果注射部位在六至十二小時後漸呈紅色，直徑約一公分以上，在十八至廿四小時內反應達最高度，以後便逐漸消散，這種情況，稱爲陽性反應，表示體內對於猩紅熱沒有免疫力，便需要注射預防針。

(三) 結核菌素測驗：

爲了要測驗一個學生（尤其是年齡較小的學生，或是在家庭裏的小兒，同樣有此必要）自他出生之後，是否已受過結核桿菌的感染，換句話說，就是否有發生過癆病，或者是否已產生了結核病的免疫力，然後再決定要不要施行卡介苗的接種以預防結核病，所以中央人民政府衛生部已於一九五〇年發出關於全國各大城市十五歲以下的兒童都需要接種卡介苗的指示。現在上海市各公私立學校的學生及在家的兒童做過這種試驗及接種了卡介苗的人數已相當多了，對於我們下一代的健康是有進一步的保障了。

測驗的方法：應用的器材與上述二法相同。將一毫升中含有一公絲結核菌素的生理食鹽水○·一毫升（等於十個結核菌素單位）注射於左前臂中部皮內，過七十二至九十六小時後（普通爲第四天），觀察反應結果。如注射局部毫無變化，或僅有針眼大的紅點，或僅略爲發紅而無浸潤的現象，即稱爲陰性反應；表示他的體內未受過結核菌的感染，或無結核病的免疫力，必須注射卡介苗以預防結核病的感染。如注射局部有腫節，直徑在一公分以上者，或注射局部有強烈的反應，如發生水泡，淋巴管炎或潰瘍，就是陽性反應，表示已感染過結核菌，便無須接種卡介苗了。

免疫接種，又稱爲打預防針，就

是利用人工自動的免疫方法，採用各種疫苗，接種到人體，使體內組織自動產生對於各該病原體的免疫力，以增加人體抵抗傳染病的能力。這種預防工作，應該由幼小時做起，一直至成人，可以經常地繼續保持身體的健康。

(一) 種牛痘——可以預防天花。現在政府規定，初生兒在六個月內可以開始種第一次痘。而一般醫院中在初生兒臍帶脫後就給他種痘了。以後每隔兩年，接種一次。在六歲入學時，及十二歲時，都應該種痘一次。如果天花流行的時候，那末必須每年接種，以防傳染。在種痘時，須注意所用牛痘苗是否過了有效期，有沒損壞。種痘的技術方面，更有許多多注意點，不然的話，就可能造成種痘「不發」的原因。學校衛生工作人員必須掌握這些知識與技術，尤其要對種痘不發的學生，加以重種，一直到「發」為止。因為不發，就不會產生免疫力。

(二) 霍亂預防注射——可以預防霍亂。現在全國範圍內已很普遍的，不論男女老少都做了這種預防注射工作，所以解放三年多來還未發現過一個病例。學校兒童注射的劑量是根據年齡而定，成人一般為一次一毫，十歲以內的兒童減半用量。如能作二次注射，效果較佳。間隔期是一星期。注射後可能發生局部反應或全身反應。一、二日後，最多三、四日即可消失與消退，對健康並無妨礙。

(三) 傷寒副傷寒混合疫苗注射——可以預防傷寒及副傷寒。注射劑量，每人注射二次，每次間隔七至十日，成人第一次注射半毫，第二次一毫，十歲以內的兒童減半。今年上海（全華東）市愛國衛生運動最初所作的霍亂傷寒副傷寒甲、乙（又名四聯疫苗）混合疫苗的預防注射，及後來改用霍亂傷寒二種混合疫苗（又名二聯疫苗）的預防注射，其注射方法及劑量等與傷寒副傷寒混合疫苗相同。

(四) 白喉預防注射——可以預防白喉。用的是明礬沉澱白喉類毒素。注射方法是二次注射法，相隔為一個月。第一次注射〇·五毫，第二次一毫。注射部位以左臂外側三角肌為宜，但亦可注射於臀部肌肉中。學齡兒童中的年齡較大的，須先行錫克氏試驗，然後再予注射。其理由已如上述。

(五) 卡介苗接種——可以預防結核病。接種卡介苗的方法有好幾種：如皮下注射法，口服法，劃痕法，皮內注射法等，現在政府統一規定，一律用皮內注射法；即以〇·一毫的菌苗液體（每毫升含〇·五或一〇公絲卡介苗的菌液）注射在上臂外側近三角肌部位的皮內。關於接種卡介苗的注意點很多，此地不詳細敘述了。

(六) 注射百日咳疫苗——可以預防百日咳。現在上海百日咳正在流行，因此托兒所幼兒園或初級小學的學生，有注射的必要。注射方法是四次，每次間隔一星期，第一次用量半毫，第二、三、四次都是一毫。年齡較大的兒童可以不必注射。

當心鈔票

唐漢堡

我們和鈔票的關係似乎是很親密的；每天都在接觸它。常常我們把它帶在身邊，常常去撫摸它。可是大家都沒有注意到一件可怕的事，鈔票上的「病菌」。

剛從印製廠出來的一張新鈔票，等握到了你的手裏時，它所經過的一段歷史可以說是複雜的。一個開放性肺結核患者帶有結核菌的唾液，可以污染在鈔票上，一個砂眼患者、淋病患者甚至更嚴重的傳染病患者，都可以把他們的病原體留在鈔票上。你當心鈔票上的危險嗎？

提起了這事，一定會使你驚奇起來。在我們有一次檢查中，在十二張一千元鈔票上所發現的致病菌，竟有八種之多。這裏面包括了引起各種炎症的葡萄球菌、大腸桿菌、綠膿桿菌，還有引起較嚴重淋病的淋球菌、白喉桿菌等等。雖然在這十二張鈔票裏沒有發現結核菌和其他的病菌，但是這個可能是可以肯定的。從這裏我們也可以想到一些比細菌更小的病毒體，致起皮膚病的黴菌，寄生蟲的蟲卵和疥蟲，同樣可以存在在一張鈔票上。但是却很少有人會想到疥瘡、砂眼和其他更嚴重的傳染病，正是從你的鈔票上傳染給你的。

這些都是我親眼看到的：一些常常經手鈔票的工作者，像某些合作社的工作人員、店員、小販等，他們都很歡喜用手指蘸了唾液去點鈔票。

還有家庭主婦們上街手裏捏着一把鈔票，一會兒，很可能同一的手裏換來了食物。也有人把鈔票和手帕塞在一個口袋裏，有人歡喜用手帕包鈔票，而這塊手帕呢？還不是被用作再去擦眼睛和抹鼻涕。更有一些小孩子拿了鈔票玩。從僅僅十二張鈔票中發現的病菌，讀者一定可以自己想像它的危害性了。

下面是給大家一個很好的建議，為着防止來自鈔票上的侵襲。在展開清潔衛生運動的今日，每人更須做到：

第一個原則：是把鈔票和其他東西隔離；這個目的是希望免除鈔票上的細菌再去污染別的東西，而因此擴大了傳染機會。使用皮夾子是一種合乎衛生和最方便的方法。假使用一個錢袋，或者專門的一個口袋，甚至信封去放鈔票，也都是個很好的方法。

第二個原則是應該記着：鈔票上是有許多致病菌的，想法子不讓這些病菌來侵犯你的健康，培養你的良好衛生習慣；摸過鈔票的手不要去擦眼睛，也不要用來取食物，應該先把手洗乾淨。無論如何把手蘸唾液點鈔票的壞習慣去掉。給孩子玩弄鈔票是一件危險的事，我相信你也不會願意讓你的孩子從鈔票上得到傳染病的。鈔票是可以帶給你疾病的，讓我再重複一句：「當心鈔票」。

小兒麻痺症

趙政醫師

每當夏秋時節，有些孩子會發生一種病。患了這種病的孩子，發了幾天熱之後，突然發現一隻或二隻腳軟弱得不能走路了，或是手臂也不能動作如常了，四肢發生了癱瘓的現象。這個不幸的孩子，如不經適當和及時的治療，就可能從此成了殘廢，貽害終生。這一種有嚴重後患的病，俗名叫作「小兒麻痺症」。這種病是由於一種比細菌還小的濾過性病毒造成的。這一種濾過性病毒專侵犯體內的神經系統，尤其是脊髓前側的灰白質。這一區域的神經組織能控制四肢的肌肉動作，一旦受病毒損害了，四肢就會失去動作的能力，成了癱瘓。因此小兒麻痺症在醫學上稱作「脊髓前灰白質炎」。

傳染性最大，他的鼻涕和痰唾中帶有病毒，如果和他接近了，由於直接的接觸，或是飛沫的傳染，病毒會經鼻咽侵入腦部再轉到脊髓去。所以患小兒麻痺症的人，在發病後必須隔離三星期，以免傳染給別人。

病人的糞便也含有病毒，平常如飲食不慎，吃了帶有病毒的食物，可以由消化道傳染到小兒麻痺症。不在流行期中所發生的小兒麻痺症，多是由於飲食傳染的，在夏天蒼蠅可以作為這病以媒介，尤其是在在流行區，在那些地方會發現蒼蠅身上帶有小兒麻痺症的病毒，除了由於直接接觸和飲食傳染外，也可以經由皮膚的創傷口傳染到這個病。這個病可以藉着病人的鼻咽的分泌物或腸部的分泌物間接的或直接的傳播開去。

傳染的方法

這種引起小兒麻痺症的病毒是一種極小的病毒，只有二十五微微米大，對消毒劑有相當的抵抗力，在低溫下能生活得很久。在流行時期大量的病毒存在糞坑中。當一個人患小兒麻痺症的時候，病毒生存在他的脊髓、腦部、和鼻黏膜、扁桃體、淋巴腺等地方；病毒藉着他的上呼吸道分泌物或糞便傳播開去。小兒麻痺症流行的時候，人們常常是由於直接的接觸，經過呼吸道傳染到這個病的。患病的人在潛伏期的末期和發病的初

流行的情形

小兒麻痺症在我國發生地帶很廣，有十五省之多，如江蘇、浙江、山東、福建、河北、河南、湖北、湖南、安徽、山西、江西、遼東、遼西、廣東、雲南等處都有發生，但沒有流行。在上海近幾年來，每逢夏秋之際似有小流行發生。每年在五月開始，六、七月中最多，到九月後方始少見。患病的以五歲以下的兒童最多，尤其在一歲與二歲之間，最容易得這個病。六個月以下的嬰兒。患這

病的比較少見。因為在這時期的嬰兒與外界接觸少，傳染的機會少。又因為他本身有從母體帶來的免疫力，不容易得病。成人為甚麼不容易患這個病呢？原因是成人與病毒的接觸機會多，經屢次微量的病毒接觸後，體內漸漸獲得對這病的抵抗力，因此不容易發病。凡已患小兒麻痺症的人，體內已有免疫力，以後就不會再發了。

發病的經過

不幸的孩子接觸了小兒麻痺症的病毒後，病毒由鼻咽，或是胃腸，侵入體內，先留在鼻咽或胃腸等處的局部淋巴腺中，然後沿着這一區的末梢神經向着中樞神經系統（腦、脊髓）進攻。如果那一部份的神經組織抵抗力強，病毒的進攻就失敗，不能繼續前進，否則病毒就一直侵襲腦部和脊髓。由於神經組織的損害程度和地區，病情的嚴重性，以及各種症狀的發現也不同。上面已經講過了，最易受這種病毒損害的是脊髓前側的灰白質。這一部份神經的重要工作就是控制各種運動肌的張度，一旦這部份的神經受害，它所轄管的肌肉就會癱瘓。有時這種病毒損害了延髓，這一部份的腦神經支配着呼吸等重要的生理作用，一旦受損，呼吸不能進行，生命就發生了危險。由於這些原因，小兒麻痺症病情的嚴重程度是各不相同的。

各種症狀

從傳染到小兒麻痺症的病毒以後，到各種症狀發生，需要一段時

期。這一段時期稱作這病的「潛伏期」。潛伏期最短的五天，最久是三十天，平均大約二星期左右。經過這一段潛伏期後，就開始發出各種起病的症狀。最常見的是發熱，可能發生高燒，但多數熱度並不高，熱度持續三、四天或四、五天，大多數在一星期內退盡。除了發熱外多數病兒還伴有上呼吸道感染的症狀，顯出傷風的樣子——流鼻涕、喉痛、咳嗽等等。多數病兒在起病時常常嘔吐並有腹痛，大便常秘結。少數的病兒大便泄瀉。一般的食慾減退，進食少，有的病兒思睡，極少數的顯出昏迷或是有驚厥等神經徵狀。這些症狀在熱退盡後也漸漸的消失了。這個時期稱作先驅期。在這個時期沒有一種症狀可作為本病的特徵，因此診斷是相當困難的，不在流行的時候，是難以確定為小兒麻痺症的。

在先驅期後三、四日，可能熱度又起，病兒常嘔吐、咽痛，全身肌肉也感覺痛。頸和背變成強直，不能動，彎曲的時候就痛。四肢某部的肌肉張度漸漸減低，出現癱瘓的狀態，除四肢癱瘓外，面部的肌肉，助呼吸的肋間肌，橫隔膜，和控制小便的膀胱肌等也會發生癱瘓，因此發生呼吸急促，小便不由自主等情形。病情嚴重的，病兒失去知覺，呼吸中樞受損，呼吸困難，生命極危險。這種病情輕重的差別是很大的，全視那一區腦組織被病毒損害而定。這個時期稱作癱瘓期。癱瘓最常見的是兩側下肢，或是單側下肢。四肢都癱瘓是極少數的，其他如面部肌肉，肋間肌等

癱瘓就更少。也有的病例，由於體內抵抗力強，病毒不能肆意進攻，終於沒有癱瘓的情形發生。

怎樣診斷和治療

小兒麻痺症的特殊病理是由於專事侵犯神經組織的濾過性病毒損害了腦和脊髓。一個最顯著的常見的症狀就是四肢癱瘓。因為有這種四肢癱瘓現象的出現，診斷這病就容易，根據這病狀可以確定初步的診斷。

在剛起病的時候，診斷這病就極感困難。上面所講的先驅期中的一切症狀，都是一般傳染病所通有的，不能幫助診斷，因此這種病人必須住在醫院裏，讓醫生逐日觀察，並作各方面的檢查，最主要的是腦脊液體的檢驗。這種病人須在腰椎區作一個穿刺，取出十公撮腦脊液來檢驗。在先驅期的後期中就會顯出腦脊液體的壓力增加，所含的白血球和蛋白質均增多，由於腦脊液體的這種異常的變化，在這個病的流行時期，可能確立初步的診斷。

如經醫生診斷為小兒麻痺症後，不論病情是怎樣輕，在發熱期中的兒必須住在醫院裏，在醫院裏有醫生隨時觀察病情，能施以適當的護理。小兒麻痺症在現在還沒有特效藥治療，一般的支持性的設施是極重要的。起病的初二星期，不論病情如何，必須臥床休息。在急症期中休息是極端重要的，休息能防止病的蔓延，防止病情的繼續惡化。在後二個月中，有癱瘓的四肢部份，要避免過分的活動，因為正在

病變中的肌肉，過分的勞動會增加損害。但在二個月後，病理的進行已停止。癱瘓的肌肉必須積極訓練，以恢復應有的功能，一方面用電療，一方面同時給癱瘓的肌肉增加負擔（例如穿特製的鞋子），爭取在最初的四個月內使癱瘓的肌肉開始恢復各種動作，因為時間久了，肌肉萎縮，萎縮的肌肉是很難矯治的了。

怎樣預防

目前還沒有專治小兒麻痺症的特效藥，因此治療上還難控制病情。嚴重的病例的死亡率在百分之六至二十左右，因此對付這種疾病的最妥當的辦法，就在防止這種病的發生。為要達到這一點，病家必須與醫務工作者通力合作，來預防小兒麻痺症。在預防方面要注意下列幾點：

- (一) 病兒須住醫院隔離三星期。因為病兒在起病開始的三星期內，他的鼻咽部和糞便中有很多小兒麻痺症的病毒，因此他須與外界隔離，他的衣物和糞便都須經過適當的處理，不使病原傳播開去。
- (二) 做好家庭清潔工作和周圍的環境衛生，撲滅蚊蠅，因為它們可以成為小兒麻痺症的媒介。
- (三) 適當的處置糞坑。在流行期中糞坑內會生存着大量的小兒麻痺症的病毒。
- (四) 不飲生水，不食沒有經煮沸的蔬菜等食物。
- (五) 流行期間給孩子注射大量的（二十至三十公撮）康復期血清或成人的血清，作被動免疫。

食鹽二十二種小用途

賽男

食鹽是我們每天不可缺少的調味品，但是除了調味以外，還有着以下的用途：

- (一) 食鹽能防止褪色。容易褪色的物品，可先浸在溶有食鹽的微溫水中，等到水冷後再取出洗滌，就不容易褪色。
- (二) 以食鹽混入少許檸檬汁，用來擦除金屬的銹，極為有效。
- (三) 家庭中日用的盤、匙、杯、碗，積着污物而不能以清水洗去時，可用濃鹽湯洗，或用食鹽混一些醋來擦，也可以去垢。
- (四) 衣服上沾有油污，可用食鹽溶於碱水內來洗。
- (五) 藤竹器具，用食鹽水洗後，可以較耐耐用。
- (六) 用久了的木器，由於積垢而變黑，如先用食鹽水擦拭，再以熱水洗滌乾淨，可以恢復本色。
- (七) 燃點臘燭時，如在燭芯四週撒放食鹽少許，能增加光亮。
- (八) 炭上撒些食鹽水，乾燥後，燃燒時可以耐久。
- (九) 炭火上撒些食鹽可耐久，但不可過多，否則容易熄滅。
- (十) 燒毀後有惡臭的東西，如撒一些食鹽，可以除去臭氣。
- (十一) 冰上撒些食鹽，可使溫度降得更低。
- (十二) 容易變味的食物，塗上食鹽便可以久藏不壞。
- (十三) 在木箱中開幾個孔，鋪入厚紙一張，放入充分乾燥的食鹽，將雞蛋埋到裏面去，便可保藏較長久而不會壞。
- (十四) 牛乳中加食鹽少許，能藏至數日而保持色味不變。
- (十五) 精神頹唐時，在熱鹽水湯中洗浴，可以重振精神。
- (十六) 每日晨起飲鹽湯一杯，有強身通便之功。
- (十七) 歌唱之前，飲食鹽水少許，可免喉乾喉啞。
- (十八) 用食鹽擦洗牙齒或漱口，則牙白而堅，口潔而淨，且可預防喉疾，但注意不可多用。
- (十九) 在刷牙刷使用前，如將它放在溶有食鹽的熱湯中浸到湯冷後取出，既收消毒之效，又可使用耐久。
- (二十) 如熱水滾沸不止，加鹽立止，而且可以增加溫度。
- (二十一) 在快用完了的電池中（不可完全沒有電）加食鹽和水少許，能使電池復亮，不過不能持久。
- (二十二) 在食鹽中插一銅片和鋅片（舊電池殼），便能發生電流。

巴甫洛夫高級神經活動理論在

歇斯底里症精神治療中的應用

精神治療工作者黃嘉音

一個暈倒兩次的女病人

一九五一年九月五日，有一位三十歲的身材瘦長、臉色萎黃的婦人前來就診。她名叫唐淑吉（這名字是假的），在某婦女團體中擔任工作。

她訴說她的病情：「在一九五〇年八月的一天晚上十一點的時候，我正在為小孩洗尿布，突然支持不住，跌倒在地板上，爬了起來，又跌倒了，當時神志清楚，但是爬不起來。後來我的丈夫把我抱了起來。我頭暈着，混身冰冷，腫孔放散。我丈夫的哥哥是醫生，他替我打了七種針無效。後來請了一位醫生來，診斷我是歇斯底里症患者。這一次發病暈倒的時候，呼吸困難，前後六小時才醒。第二天就跟平時一樣了。」

一九五一年八月二十五日上午七時許，我又暈倒了一次。當時我在聽電話，覺得頭不舒服，腳站不穩。我拿面盆，又跌倒在地板上。丈夫把我抱了起來。我到上午十一點鐘身體才會動，不過身體還是挺硬着。

我問她說，這兩次發病以前，是不是有甚麼不愉快的事發生。她說都有，是家庭糾紛。

我告訴她這是歇斯底里症。我勸她不要驚慌。我希望她寫一篇自傳，以便幫助她作深入的研究和分析。她要她儘可能過正常的生活，同時採取耐心、鎮定、冷靜、客觀的態度來對付一切事物。

唐淑吉的自傳

一九五一年九月十二日，唐淑吉帶來了她的自傳。自傳的內容是這樣的：

「我生於一九二一年，十足年齡已經三十歲了。從出世到十歲時，我住在南京。當時家裏有一個患肺病的姊姊，長期住在醫院裏，父親對她非常寵愛。父親年紀比母親大二十歲。母親是填房，生了哥哥，姊姊和我三個小孩。哥哥在上海讀大學，在我很小的時候就生肺病死了。前母生有兩個哥哥和一個姊姊。他們的歲數和我的母親的差不多。」

母親每天都出去打牌。從我出世以後，母親就將我交給奶媽。從小父母親對我都毫不關心。記得在我七歲的時候，母親得了瘋癲病，住到醫院裏去。母親在醫院裏，有時候失聲大哭，有時候放聲大笑。我看見她怕得很。

當時我在一個教會小學讀書。我在學校裏功課還好，就是頑皮得很。後來姊姊肺病加重了，搬回家裏來，沒有幾天就死了。這時母親也從醫院裏搬回家來。母親對於姊姊的死，一點也不悲傷。不過父親很傷心，每天早晨在院子裏徘徊着流淚。

姊姊死了之後，我成了他們的獨生女兒。我在家庭中的地位立刻就提高了。我也不再和奶媽睡在一起了。我十歲的時候，我們一家人都搬到上海來。那時母親還不大會走路。我們到上海以後，我繼續上學，但是很不用功，祇求及格，而對於課外的運動，門門精通。我出席演講比賽，為學校爭得不少獎品，又是運動健將，所以老師和同學都很愛我。這養成了我自高自大的性格。我有不少的朋友。我很愛面子，我喜歡在同學面前表示我家裏有錢，有汽車（其實這汽車是前母所生的二哥的，輪不到我們坐）。我討厭父親，因為同學們的父母都是年紀很輕的，而我的父親却很老。有的時候同學到我家裏來，看見我的父親，我時常告訴她們這是我祖父。

在家裏，父親非常愛我。有時飯菜不合我的口味，我就發脾氣。這時母親的瘋癲病經過一位中醫的醫治，已經好了，祇是胆子很小。在初中三時，我認識了一位運動員。他長得很漂亮。我們時常在一起打球。漸漸地我們相愛了。這就是我的初戀。

這位男朋友幼年死了父親，靠叔叔過日子。父親因為他家庭窮困，說他沒有出息，不希望我跟他在一起。我因此更討厭父親了。我高中畢業，考入大學，這位男朋友在高中二就因為經濟關係而失學了。我雖然在大學裏讀書，但是對於求學很少興趣，醉心在戀愛生活中，每天祇想能和男朋友在一起。他總是在校門口等我，我下課以後，他就送我回去，我真的愛他，我向他說我願意為愛情而犧牲一切。我常常騙父親學校裏需要錢買書，把錢拿來和男朋友去看電影和跳舞。

我在大學裏讀了兩年書。有一天，父親告訴我說，二哥和我們要搬到廣州去住了。他用種種的方法說服我。第二天，我把這件事告訴我的男朋友。他哭了。他對我說：「你放心去好了，過幾天我就會去找你的。」我們搬到廣州去以後兩星期，他真的來找我了。我偷偷地把衣服和衣服賣了讓他住旅館。我向父母提出要結婚的要求。我說如果父母不答應我結婚，我就尋死。父親無可奈何，就答應了。父親把多年來的積蓄給了我，讓我們結了婚。這時我才二十歲。

我結婚以後，二哥又把父母搬回上海去。這時我離開了父母，才發覺父母的可愛。我們在廣州住着，過着愉快的生活。但是我們毫無收入，祇靠父親給我的錢來維持。這時我也逐漸學會處理家務，洗衣服、燒飯我都學會了。經濟雖然緊了一點，但是精神上很愉快。丈夫很愛惜我。一年以

來，沒有幾天就死了。這時母親也從醫院裏搬回家來。母親對於姊姊的死，一點也不悲傷。不過父親很傷心，每天早晨在院子裏徘徊着流淚。姊姊死了之後，我成了他們的獨生女兒。我在家庭中的地位立刻就提高了。我也不再和奶媽睡在一起了。我十歲的時候，我們一家人都搬到上海來。那時母親還不大會走路。我們到上海以後，我繼續上學，但是很不用功，祇求及格，而對於課外的運動，門門精通。我出席演講比賽，為學校爭得不少獎品，又是運動健將，所以老師和同學都很愛我。這養成了我自高自大的性格。我有不少的朋友。我很愛面子，我喜歡在同學面前表示我家裏有錢，有汽車（其實這汽車是前母所生的二哥的，輪不到我們坐）。我討厭父親，因為同學們的父母都是年紀很輕的，而我的父親却很老。有的時候同學到我家裏來，看見我的父親，我時常告訴她們這是我祖父。

後，我生了一個女孩，後來錢用光了，祇得搬回上海去找父親，求他請二哥爲丈夫找一份職業。二哥把他介紹到保險公司做傭客。因爲爲保險公司拉生意是需要實際的，我就把最後的一點現款爲他訂製了幾套西裝，好讓他到外面去交際。想不到這樣一來，我的不幸就開始了。

保險公司是沒有薪金的，祇有佣金。他自從進了保險公司以後，整天在外面交際，從來沒有交給我一分錢，把一家大小的負擔，全壓在我一個人身上。我靠變賣衣飾過日子。漸漸地我的一切都賣完了，後來連吃飯也成問題了。我們把傢具一切能賣的都變賣光了。一間屋子空空的一點東西也沒有。飯菜也沒有錢去買，時常一家大小挨餓。

我的家庭環境雖很困難，但是我從來沒有在父母面前吐露出一句話。這時候父親身體不好，不大出門。母親不贊成我們的婚姻，當然也不來看我們。

我們以爲丈夫總是在外面設法多拉點保險生意。那裏想到他的心完全變了。爲了要交際，他整天到跳舞場裏去鬼混。我永遠不能忘記一個冬天的晚上，小女兒叫着肚子餓，婆婆拉着她的手在屋子裏走來走去。過了一會兒，我的小女孩說：「奶奶，我肚子餓！」奶奶說：「好孩子，再等一會兒就有東西吃了。」後來孩子疲倦了，在一隻小木箱上睡着了。十二點多鐘，孩子的爸爸酩酊大醉地回家來了。他神志不大清楚。當我替他脫皮

鞋的時候，他對我說：「莉！我今天不回去啦，我要和你睡在一起！」這時我才明白他整天在外面忙的是些甚麼。我聽見這一句話，精神上受了極大的打擊。

第二天，我到保險司去查問，才知道他已經欠了公司二萬多元的保險費。我氣極了，決心回到母親處去住。臨走的時候，我留下一張字條說：「我不會原諒你的。不要來找我。我們的一切都完了。」他來找我許多次，我始終沒有見他。可是不幸這時我又有了五個月的身孕。那時父親正在生病，我覺得很對不起父母。我恨我的丈夫。那時我真不知道應該怎樣處理自己才好。

在父母親的地方住了兩個月，父親病死了。這對我又是一個重大的打擊。在父親死後的第五天，我出去買了毒藥，服毒自殺。想不到被家裏的人發覺了，把我送到醫院去。母親將父親留給她的一些錢和衣飾，做我的醫藥費。醫生終於把我從死神的手裏拉了回來。

丈夫知道我住在醫院裏，帶着孩子來看我。我恨極了，但是我可憐我的孩子。他和孩子當了許多人的面前跪在地上求我，叫我養好了病跟他回家去。我被他感動了。病好以後，我真的回去了。母親一氣到廣州去，住在大哥家裏。

誰知我病好以後，保險公司向他要討還保險費。他在四個月以前已經和一個名叫莉莉的舞女同居了。（那時他在晚上才回家來住。）那位舞女竟找到我家裏來向我交涉，質問我爲甚麼走了又回來。我真恨透了。不過這時他已經變好了不少，保險生意也不錯，一面還欠費，一面維持家庭生活。就是那個舞女不肯放鬆他。

我忍受了三個月，又生下了一個男孩子。在孩子三個月大的時候，我忍心拋下孩子們走了。我到廣州去找母親。這時候我才二十四歲。

在母親那裏，因爲寄人籬下，常常受氣。我經朋友的介紹到一家人家去做家庭教師。後來我爲了維持母親的生活，到一個銀行裏去做事。這個時候生活很困難。我爲了報答母親的恩情，養活母親，免得受寄人籬下的氣，終於決定嫁給一個肯扶養我母親的六十二歲老頭子。

這老頭子並不把我當妻子看待，祇叫我給他看管他前妻所生的兩個孩子。當時我感情麻木得很，我恨透了每一個人，我把世界上的一切都看得非常的平淡。朋友們看見我那麼消極，都爲我着急起來。她們都勸我還是爲自己找一條出路，不能一生一世爲這行將就木的老頭子看管子。我在老頭子的地方住了一年半，我向他提出，希望他爲了照顧我的前途，讓我離去。想不到他竟答應了。於是我就與他脫離關係，到一個工廠的辦事處去做事情。

到辦事處去做事以後，我一切抱着「無所謂」的態度。母親到一個親戚家裏去住了。這時候朋友爲我介紹了一位男同事，我們時常在一起。在還一個時期中，我一切都缺乏主意，沒有耐心。我心裏不安得很。我懷念着我的孩子，內心痛苦得很，同時又

很需要安慰。想想過去的一段事，真是像做了一場惡夢。這位男同事知道我過去的一切遭遇，他還能同情我。不知道爲甚麼，我答應和他結婚了。結婚以後，我待他還好。我自信也是愛他的。我會經向他說過：「我是一個受過打擊的人，凡事容易灰心。」我們生了一個男孩以後，就住到他的大家庭裏去。我生做了一年半的事情以後，因爲家務沒有人照管，就停止工作。大家庭裏人口很多，情形複雜。丈夫收入不多，祇能維持自己，大家庭靠他的哥哥維持。在這種環境之下，我採取息事寧人的態度，凡事退讓。所以大家都認爲我是一個脾氣很好的人。我對丈夫能體惜。我順從他，待他好。他呢？他是一個有脾氣的人，個性很強，又因爲經濟不能獨立，有好些事使他不開心。婆婆有時候待我還不錯，可是喜歡在兒子面前搬弄是非，說我不好。近兩年來，丈夫凡事不願意就向我發洩。我看見一家人都怕起來了。丈夫有好些事對我不滿意，時常罵我，向我發脾氣。最近我發覺自己是一個一事無成的人。腦子裏整天空空洞洞地，胡思亂想。心裏亂成一團麻，自己也不能分析。我常常心懷恐懼。我常常感覺痛苦。有時在丈夫發脾氣時，我真想離開他。但是我已經有兩個孩子了，一年半以前又添了一個女孩，我走了，孩子又該怎麼辦呢？目前丈夫雖然待我少許好了一點，但是我想我們總有一天會離婚的，因爲他對我不滿意呀！我對於我的丈夫，也不能完全信任。想到過去和現在的不幸遭遇，

我

我真覺得人生乏味。我消極。我厭世。我想自殺。我不知道應該怎樣處置自己才好。我恨自己。我笨得很。我記憶力一點也沒有。

解放以後，我參加了一個婦女團體工作。在工作上，我也時常鬧情緒。主要的是因為工作不能解決我的經濟問題。雖然同志們待我很好，時常鼓勵我，使我精神上比較愉快一些。可是我發覺自己心灰意懶，一無所能，我祇想退讓。

病案的分析

看見這位年輕的太太，真想不到她有這樣一段曲折悲慘的歷史。根據她的自傳來分析，我們對於這位暈倒兩次的歇斯底里症病人，可以有如下的認識：

(一) 遺傳方面——很明顯的，病人的母親是一個歇斯底里症的患者。在遺傳方面，病人很可能從她的母親遺傳了一副不很健康的腦神經，形成在惡劣環境的刺激下容易致病的傾向。

(二) 幼年的環境和教養——病人的母親是填房，父親比母親大二十幾歲，家庭關係是不協調不和睦，可想而知。病人出世以後，病人的父母就不關心她，把她交給奶媽管，造成了教養上的缺少原則。病人的父親喜歡病人的姊姊，一直到病人的姊姊病死以後，才把她當獨生女兒來寶貝。病人的母親天天打罵將，不負責教養子女的責任。這些因素，都能造成病人高級神經活動的容易波動和太容易緊張。

(三) 人格缺陷的研究——在為病人進行精神治療期間，病人承認她有下面這一些性格習氣和思想意識上的缺陷：

- (1) 任性、主觀、自以為是、固執、自信心太強、偏強、脾氣僵。
- (2) 胆小、懦弱、退讓、畏縮、逃避現實。
- (3) 脆弱、易受刺激。
- (4) 性急、暴躁、易生氣、情緒不穩定、易激動、不冷靜、不鎮定。
- (5) 猜疑、神經過敏。
- (6) 自高自大、虛榮心、愛面子、愛出風頭、個人英雄主義。
- (7) 好勝、妒忌、好比較、不肯吃虧。
- (8) 希望太大、理想太高、十全十美主義、幻想。

這一些人格上的缺陷，表現了她的高級神經活動的型式和特點，是造成她在受了一連串的重大刺激後發展歇斯底里症病態的基本原因。

(四) 生活上和環境上的刺激——唐淑吉所受的生活上和環境上的刺激，是特別嚴重和繁多的。首先，她的初次的戀愛和婚姻，受到封建和虛榮的父母的反對，使她在精神上受到很大的波動和刺激。第二，在初戀時期，她選擇配偶的標準是不恰當的，她是一個小資產階級的爱情至上主義者。這使她在婚姻生活中遭遇了重大的挫折。第三，經濟上的窘迫，使她長時期受到精神上的折磨。第四，為了擇偶不慎，為了愛情至上主義，第一位丈夫的有外遇，不照顧家庭生活，使她精神上受了嚴重的打擊。第五，父親的死，緊接着丈夫的不忠實，造成她的服毒自殺。第六，丈夫未回心轉意，她忍心拋下兩個孩子出走，造成了她一生所忘不了遺憾。第七，第二次的婚姻，以一個二十四歲的青年女子，嫁給一位六十二歲的老頭子做有名無實的妻子，也是一個重大的刺激。第八，第三次的婚姻，仍舊不十分美滿，在大家庭中，時常受氣。這些環境上和生活中的折磨，使她的高級神經經常處在極度緊張之中。大腦皮質在極度緊張(興奮)之後，形成了抑制狀態，就成為歇斯底里症爆發的原因。

治療的方針和步驟

對於這個暈倒兩次的病人，在研究了她的自傳和病史以後，很明顯地可以斷定，這是由於她遺傳了不健康的腦神經系統，再加上幼年環境和教養的不恰當，所形成的不良條件反射，以及後來生活上的多次重大刺激，使她的大腦皮質不能發揮正常健康的功能，由極度的興奮變為抑制，以致知覺突然喪失，造成病態的發作，成爲一個歇斯底里症的患者。

要治療這樣的一個病人，首先必須幫助她解決主要的矛盾，也就是她本人內在的矛盾，同時幫助她解決次要的矛盾，也就是外界環境對她的刺激。(註一)

這位病人的內在的矛盾，就是她的高級神經活動的不正常，也就是生活環境(包括社會和家庭環境)對她

大腦皮質所形成的長時期的錯綜複雜的條件反射，以及由這些條件反射所造成的性格缺陷。爲了糾正她的人格缺陷，我就用討論、研究、說服、教育、批評和自我批評的方式，幫助她改造她的人格缺陷，同時幫助她建立正確的人生觀。

此外，讓她認識這種精神病態的特點，也是很重要的。讓她知道少激動，少生氣，用鎮定、冷靜、耐心、客觀的態度來過日常的生活，來處理生活中的大小問題，同時幫助她培養這些成熟的性格，也是這個治療中的主要部份。

其次，她所住的封建複雜的大家庭，是造成病態爆發的導火線。因此，如果能夠離開人口衆多的大家庭，和她的丈夫另外組織小家庭，也是一個幫助她病態早日痊癒的條件。

至於她的丈夫對她的態度，丈夫和她之間的感情，也是一個重要的問題。如果夫妻間的感情能够增進，也可以防止病態的再發。

在進行了八次治療之後，唐淑吉的家庭又發生了一次巨大的風波。她的婆婆和丈夫，又在背後對她大肆批評和埋怨。她聽見了，忍無可忍，推門進去跟婆婆和丈夫頂嘴，結果被婆婆

(註一)毛主席「矛盾論」第四面說：「事物發展的根本原因，不在事物的外部而是在事物的內部，在於事物內部的矛盾性。任何事物內部都有這種矛盾性，因此引起了事物的運動和發展。事物內部的這種矛盾性是事物發展的根本原因，一事物和他事物的互相聯繫和互相影響則是事物發展的第二位原因。」

婆和丈夫痛罵了一頓。當天晚上，她在自怨自艾之餘，寫好了絕命書，準備跳樓自殺。這是一九五一年九月三十日晚上。當她正在準備跳樓的時候，她那五歲的孩子，突然拉拉她的衣服，問道：「媽媽！你怎麼還沒有睡？」就是這樣偶然的一拉，才把她拉醒了。她終於沒有跳樓自殺。

當她在一九五一年十月三日來繼續精神治療的時候，她一面擦着眼淚，一面激動地訴說她幾乎跳樓自殺的經過。

一九五一年十月八日，我請唐淑吉的丈夫來談話。我把唐淑吉致病的根源和病的性質仔細地解釋給他聽。我告訴他說：「你的妻子幾乎跳樓自殺了。」他聽了覺得非常出乎意外和震驚。我告訴他唐淑吉的病需要環境的密切合作才能好轉，才能不再發。我懇切地請他合作，請他改變他對妻子的態度。這位倔強的丈夫，終於被說服，答應好好地合作了。

唐淑吉的精神治療在一九五一年十月十二日結束，前後做了十一次治療。

很湊巧，在精神治療快結束的時候，唐淑吉的大家庭決定搬家，分成小家庭了。她們決定在一個月之內遷居。這對於唐淑吉病情的好轉，是大有幫助的。

唐淑吉不再暈倒

一年以後，我寫信請唐淑吉來參加精神治療病人的座談會。接到她丈夫的覆信，內容是這樣的：

「內子因上星期生產一女，身體

尚未完全復原，故不克前來參加座談會，深覺遺憾。內子自從先生施行精神治療後，身心愉快，舊病從未復發，並有信心以後不致再發。足見精神治療法確具宏效。特此奉告，並致謝意！」

巴甫洛夫根據高級神經活動理論的研究，「肯定歇斯底里是關係於神經中樞的高級部位，特別是大腦兩半球的疾病。他認為歇斯底里是神經系統的構成較弱及一時消耗的結果。」

(註二)

巴甫洛夫又認為：「歇斯底里的患者，祇給與稍強的刺激，就會引起皮質細胞的極度興奮，甚至超過極限。發生這種現象的原因，是因為皮質細胞脆弱及其機能的資源非常少的關係。歇斯底里患者的腦細胞，一引起興奮，接着即迅速移行為制止狀態，即不活動狀態；這好像訓練不足的飛行士，一飛到天空，即感覺已達到自己的上升高度；正常的飛行士，達到其上升極度是不能這樣快的。正常腦細胞不能這樣快的超過極限而現制止；但是，這種危險在歇斯底里患者，是經常負擔着的。

假若這種超限制一旦在歇斯底里患者大腦皮質中發生了，那麼，它就立刻擴散到皮質全體，把所有活動阻止住。」(註三)

巴甫洛夫所提出的這個歇斯底里症的理論，對於唐淑吉的病，是描寫得很符合的。

對於歇斯底里症的治疗，巴甫洛夫也有如下的見解：「根據生理學的解釋，對歇斯底里進行有效的治療是

完全可能的，如對有障礙的神經系統施以正確教育及給與神經細胞以完全的休息等方法，會得到很大的光明前途。」(註四) (「施」字是本文作者所加的。)

巴甫洛夫所指的「給與神經細胞以完全的休息」，很可能是指睡眠療法。我們在精神治療中所用的，是利用人類所特有的第二信號系統的語言，「對有障礙的神經系統施以正確的教育」。結果，在唐淑吉病案的治疗中，不但她的歇斯底里症基本好轉，而且病人自信不會再發病，如果是這樣的話，那就等於是根治了。

像唐淑吉這種歇斯底里症量厥，如果讓它發展，是可能逐漸增加次數，每次擴大條件反射的條件範圍，

以至於極微小極普通的刺激，或與發病時偶然相聯繫的中性條件，也成為量厥的原因。最後可能發展為習慣性的發作。唐淑吉這個病例，由於治療較早，病人主觀的努力，以及環境的合作，終於得到了良好的治療效果。

巴甫洛夫認為人類的高級神經活動是可以教育和改造的。在唐淑吉精神治療的實際應用中，巴甫洛夫高級神經活動的理論，又在實踐上得到了一次勝利。

(註二) 劉民英編譯：「巴甫洛夫高級神經活動學說」一書第二九三—四四(中華書局)。

(註三) 同上第二九四—四四。

(註四) 同上第二九五—五。

榨菜加工法

徐萬傑

(一) 原料處理與醃製——先將新鮮榨菜去根、葉和表皮層的青皮。大塊剖成二塊，小塊不剖，然後洗淨，放在篾筐中。天晴時放在陽光下晒，兩天放室內陰乾。一星期後，每百斤鮮榨菜只剩了三十斤左右的重置，用手捏上去覺得很柔軟就可以停止晒，開始醃製了。醃製共二次，第一次拌入鹽百分之五左右，層層踏實，在最後一層上多放些食鹽，壓上重石，等一星期就有鹽滲出，淹沒石塊，大約再過四、五天，取出，再醃製一次，方法與上同，此時鹽量可用百分之三。

(二) 精製——第二次醃製後，取出，放在榨床中壓去水分，榨後就要做剔筋工作，將榨菜中的一切筋剔

出，然後用辣椒醬拌好，每一百斤用五斤辣椒醬或二斤辣椒粉，另加食鹽二斤，五香粉二兩，香椒適量，胡椒適量，燒酒一斤或老酒三斤(上面的配量按各人口味而有異)。在拌製時，先將燒酒少許倒入預備放榨菜的容器中(如缸、罐)，藉以消毒，然後將以上原料及榨菜互相攪拌，然後裝入容器中，踏實。上面蓋上菜筋，菜筋上蓋以菜皮。菜皮上再蓋菜葉，再撒上少量食鹽，壓實，封口即可。如現在欲吃的話，拌好後就可吃，但如要美味可口，則須經過一個月之後。

製榨菜的方法，大概如此，不過要把榨菜加工得很好，最主要的有三：(1) 在醃製時必須要有鹽滲出，淹沒石塊。(2) 在榨床中擠時，必須儘量榨去水份，否則將來會有酸味，不好吃。(3) 在封口時必須用泥密封，防止細菌侵入腐爛。

母親們應該從『卓婭和舒拉的』 故事』中學習甚麼？

淑敏

向母親們推薦一本好書

『卓婭和舒拉的故事』是一本內容豐富的卓越傳記。從這個故事中，不僅青年們可以獲得很大的教育，成為鼓舞前進的力量；教育工作者獲得經驗，從而端正教學態度，改進教學方法；做母親的也可以從這本書中獲得很多有益的東西。

卓婭和舒拉的成长，是和社會的孕育分不開的；是和學校、共產黨、青年團、少先隊的教育分不開的。在他們的幼年少年時代，家庭教育更給他們很大的影響。他們的父母從『每一件瑣碎事情上，每一動作上，每一眼色上，每一句話上』來教育他們，『用自己的作風，自己對待工作的態度，用自己的整個風度來教育他們。』

卓婭的母親留芭夫·柯斯莫捷米揚斯卡婭很愛孩子們，但是從不溺愛孩子，或對孩子『嬌生慣養』。卓婭還在很小的時候，就讓她經常露着臉在院子裏睡覺，雖然在較冷的接近冬季的天氣裏也仍是這樣，『免得把孩子寵壞了』。所以卓婭在夜裏總是睡得很甜，『不要人搖她或抱她，她長大了也安靜。』舒拉有時愛哭，但是在沒有人理會他的時候，在他『通過手

指縫用一隻眼睛偷看』不到人在『同情他的眼淚』的時候，『他的撒嬌，哭號，就完全停止了』。

這一點在許多母親中間是不容易做到的。有很多的母親常常與此相反，特別溺愛孩子，不注意在幼小的時候，就鍛鍊孩子們的身體，以致他們長大了常常變為羸弱不健康的人。她們又一味地縱容孩子，不管孩子爲甚麼哭，就抱起來，或者給他吃東西……在幼時這樣遷就、順從孩子的結果，往往在孩子的性格上造成不良的影響。

留芭夫從來不打罵孩子，因爲打罵並不是一種好的教育方法，正如卓婭所說：『罵人，自己不能更聰明，也不能使別人更聰明。』長久打罵的結果，在孩子的心理上更會引起反抗作用。循循善誘，要比打罵來得更有效。教育意義，因爲『誇獎和喜愛的話』，則使他們特別愉快。『不打罵孩子並不等於驕縱孩子，而是以正直的勸告、善良的態度去教育孩子。舒拉有一次向他的爸爸『告狀』說：『小卓婭子盡找毛病』，阿那托利·彼得羅維奇不是用斤斤的的態度而是在談話時很『順便地』指出：『你說話的態度

不禮貌，舒拉。』小卓婭子盡找毛病，這是甚麼話呀，我聽不慣這樣說話。』阿那托利更善於通過故事形象化地教育孩子，指出孩子的錯誤。阿那托利常常習慣地說：『你們看我想起來一個像這樣的故事。』……在這些故事講完後，孩子們常會說：『你講的是我呀？』

卓婭的父母從來沒有『對孩子們長篇大論地說教，或是用很長的話證實他們』，而是從日常生活中一切細小的地方教育孩子。卓婭的父母不但是慈愛的父母，同時也是『很好的教育家』。

母親的責任不單是在扶養孩子，更重要的就是在教育孩子，在孩子幼小的時候，就培養他們愛祖國、愛勞動、愛人民、愛真理、友愛、團結、正直、勇敢、集體主義的美德。卓婭和舒拉還在很小的時候，母親就給他們講故事，帶他們旅行，帶他們去參觀博物館、畫館、地下鐵道……讓他們『看看人去，見識見識世界去』。西伯利亞茂密的迷人的森林，積雪的高山、原野，古老的松樹，謝羅夫的畫……都會使孩子們着迷過，在他們幼小的心靈上，就深深地感到祖國是如何遼闊廣大，俄羅斯的歷史文化是怎樣悠久。卓婭和舒拉之所以成爲蘇聯英雄，和這些點滴累積的愛國主義教育是分不開的，正如卓婭在入團時區委書記對她說的：『生活裏一切大的和好的東西，全是由小的不顯眼的東西累積起來的。』

雖然她的工作很忙，並且卓婭所說的『一個人工作……很困難』，但是她還常常抽空跑到學校裏去拜訪教師，看卓婭和舒拉在學校裏是怎樣生活的，『是否卓婭對於別人要求過嚴，是否她在全班裏孤立起來了』。當教員羅基亞·尼柯萊夫娜告訴她『卓婭是很耿直、很公正的女孩子……同學們全喜歡她……尊敬她』的時候，她才完全放心。有時她也在『藍色的夜晚』，到卓婭和舒拉的少年先鋒隊夏令營去，參加他們的營火晚會；到學校裏去看慶祝畢業生畢業的晚會……她是儘可能參加孩子們的活動，和孩子們生活在一起的。

戰爭帶給人們無比的災難，戰爭犧牲了卓婭家庭的幸福，卓婭在戰爭中犧牲了，給母親的心靈上帶來了很大的創傷，後來舒拉又走了，但是母親沒有因爲女兒已經犧牲了而阻止兒子。『既然那會兒我沒有找到可以攔住卓婭的話，現在我又怎能找到甚麼話攔阻舒拉呢？』正因爲母親熱愛孩子，所以才讓他們走向與法西斯敵人戰鬥的最前線。她的兒女犧牲了，但是世界上有更多的人愛她的兒女。留芭夫每天收到從世界上每一個角落裏寄來的充滿無比的熱愛的信件，作者在巴黎世界保衛和平大會上聽到印度婦女在喃喃地唸着卓婭的名字，世界上所有一切愛好和平的人民是更緊密地團結在一起了。

我們偉大祖國的母親們像蘇聯偉大的母親們一樣，爲祖國培養出許多優秀的兒女，人民的英雄，許多母親榮獲着『光榮媽媽』的稱號，但是我

嬰幼保健問答

周靜莊醫師

營養問題

問：嬰兒常常吐乳，對營養有沒
有妨礙？怎樣才能減少他嘔吐的次
數？

答：嬰兒常常吐乳，而經過檢查
以後並沒有疾病，這多數是由於給乳
的方式不好，吮乳時吸入了多量空氣
所造成的。所以平時在嬰兒哺乳五分
鐘以後，要讓他依在母親的肩上。在
他的背上輕輕拍幾下，使他的胃裏面
的空氣向上逸出，以後再繼續讓他吮
乳，吃好以後再依法施行一次再緩緩
放他到床上去睡。平時不要讓他吮假
乳頭或吮指。這樣可以減少吐乳的次
數。

如果投乳量過多，或給乳時間相
隔太近，或吃得太急，都可以使胃壁
過度膨脹而引起吐乳。如果沒有以上
情形，每次偶有少量「回奶」，與嬰
兒整個營養並無多大妨礙。一般應須
研究出吐乳的原因，加以改善就行。

疾病問題

問：新生嬰兒產後數日，全身皮
膚變黃，是患的甚麼病？應該如何治
療？

答：嬰兒出世後數日，皮膚和眼
白。（眼結膜）上現出輕重不等的黃
色，如果沒有別的病狀，多數是常見

的生理變化，醫學上叫做「新生兒生
理黃疸」，輕症經二、三日或五、六
日以後，就能自動消退，較久的大約
十日左右，偶有延及一個月的。普通
都能自愈，無需醫藥，如果有其他特
殊病引起了新生兒的黃疸，那就需
要加以檢查，分別治療。

問：多服寶塔糖會引起甚麼中毒
現象？用甚麼方法可以解毒？

答：因為寶塔糖中含有驅蛔蟲的
山道年藥物，如果隨意給小孩進食過
量，可以引起頭痛、暈眩、惡心、嘔
吐或腹痛腹瀉，發生皮疹，亦有引起
視物黃色，視力減弱，尿色變黃，置
久變紅，嚴重的可以引起血尿、驚厥
和昏迷，輕症可以多給水喝另服硫酸
鎂導瀉，嚴重的須送醫院急救。

問：小孩多吃白果，是不是會引
起中毒？中毒現象怎樣？

答：白果不論炒熟或煮食，吃得
太多，都可以誘發中毒現象。中毒比
較輕的，可以使孩子精神呆滯，胃口
不好，經一、二日以後才好，嚴重的
中毒現象是上吐下瀉，可以引起發
熱、驚厥，甚至昏迷死亡，所以最好
不給幼兒白果吃，以防止這種意外的
中毒。

問：小兒在測量體溫時，不小心
將口腔體溫表咬碎，吞下去少許水
銀，有沒有危險？

答：孩子咽入體溫表中的少量水

銀，不要引起嚴重中毒現象，所以不
必恐懼。為妥善起見，可以給孩子喝
些牛乳、蛋白、藕粉或米糊、米湯
等，或用導瀉劑。

為避免意外起見，小兒一列應用
肛門測量法。如果沒有肛門表，可以
用口腔表放在腋下測量體溫。

問：初生兒陰囊腫大，如何治
療？

答：初生兒陰囊腫大，多數由於
丸膜鞘積水所引起，是普通嬰兒和初
生兒常有的現象。可請醫師檢查一
下，如果沒有特殊病象，是不需要加
以治療的，裏面的積水能慢慢吸收自
癒。

問：嬰兒常常便秘，如何矯正？

答：矯正嬰兒便秘，須先尋出它
的原因，普通便秘的原因多數與食物
有關，如所吃的食物量太少或水份太
少，或食物的成分中含蛋白質太多，
用牛乳餵養的嬰兒的糞便常較用人乳
哺養的嬰兒大便乾燥，除以上情形
外，如果嬰兒有病或生理上缺陷，像
先天性巨結腸和肛門裂等，也可以引
起便秘。

矯正的方法是：用人乳餵養的嬰
兒，如果乳量已經足夠了，可以加吃
糖水、果子水，較大的孩子可以加吃
菜湯、菜泥和水果等。用牛乳餵養的
嬰兒可以加糖半匙的，可加成大半匙或一
匙，同時還可以加吃果子汁、菜湯等。
三、四個月以上的嬰兒可以訓練
他按時大便的習慣。
平時要儘量不用瀉藥或常常灌瀉
腸，以免刺激，若是嬰兒三、四日還

們廣大的母親們還要更好地教育孩
子，培養他們成為具有高貴品質的青
年。我們讀了「卓姬和舒拉的故事」，
在這方面會得到很多具體的幫助。蘇
聯偉大的母親留芭夫·柯斯莫捷米揚
斯卡姆給我們提供了教育孩子的最好
的榜樣，使我們更加意識到我們每一
個做母親的人的責任。願母親們都讀
一讀這本書。

沒有大便，糞便不十分乾硬的可用無
刺激性的肥皂，切成細小條狀，削
圓，外面擦以凡士林或油類，輕輕插
入嬰兒的肛門，可以通便。
或可試用鎂乳內服或以甘油、鹽
水灌腸，但這些方法都不宜多用，對
患慢性便秘的孩子更忌用灌腸法。最
好的辦法是將膳食調整。如有病或生
理缺陷而引起了便秘，應該請醫師檢
查，澈底治療。

發育問題

問：一歲內小兒每日平均應該睡
多少時間？二、三歲的小孩不願睡午
覺，對發育有沒有妨礙？

答：嬰兒初生每日大約需要睡二
十小時左右。二個月至半歲的嬰兒每
日大約需要睡十六至二十小時。一週
歲左右，每日亦需要十二至十四小時
睡眠。普通二、三歲的小孩，好動頑
皮，但每日睡眠時間最好能保持十二
小時左右，如果休息時間較少而活動
過度，對發育雖然沒有特殊妨礙，但
多少有些影響，最好的辦法是訓練他
養成午睡習慣，但不可加以恐嚇強
迫，以免引起反感。

怎樣推進托兒所的

愛國衛生工作 黃敦詩

在「三反」、「五反」運動獲得了偉大的勝利以後，全國又展開了愛國衛生運動。目前這個運動已在全國範圍內取得了顯著的成績，使各地甚至普遍到偏僻小鎮裏的環境衛生，都驟然改觀。爲甚麼今年的愛國衛生運動能夠收到這樣偉大的效果呢？誰都知道因爲這個工作已經發動了廣大的羣衆，成了一個廣泛的羣衆性的運動，人人都知道愛國衛生運動不祇是單純從衛生觀點出發的技術工作，而是一種抗議和粉碎美帝國主義細菌戰的實際行動，是一種愛國的具體表現，是保障人民身體健康，提高一切生產建設工作效率的政治任務。

托兒所是對幼兒（主要是對三歲以前的幼兒）實施科學的合理的保育，保障他們的身心全面健全發展，使他們的母親得以安心參加生產或學習的一種機構。托兒所的工作基本上就是一種保健工作，在「預防爲主」的原則與毛主席所指示的「健康第一」的號召下，托兒所應該把愛國衛生運動和具體的保健工作結合起來。因爲健康和衛生工作是分不開的，從兒童幼小的時候，加強衛生教育，注重清潔衛生，對兒童具體的發育和今後衛生習慣的培養，都可收到打好基礎創造條件的效果。

目前一般保育工作者和托兒機構中對愛國衛生運動都逐漸有了正確的認識，慢慢重視起來。但有少數或個別同志及托兒所的重視還是不夠的，有的反映，「托兒所又不是衛生所，托兒所只管教育保育，管不到衛生，」有的認爲「衛生工作祇是醫師和護士的事，保育人員沒學過醫，不懂衛生，怎樣去搞」，有的認爲「打掃清潔，滅蠅滅蚊是小事，割雞焉用牛刀，我們保教員或保育員做這些工作，工友做甚麼」？還有的認爲「衛生運動祇是夏天才注意，冬天就沒事了。衛生運動更是一陣風，吹過就完了」。有的私立托兒所更強調「人少工作忙，替孩子洗澡搽屁股都來不及，還有空來搞清潔」？和「私立托兒所經費困難，沒有錢，衛生工作怎能搞」？自然上面這些認識是不夠正確，甚至於錯誤的。首先我們不能把衛生工作和保育或保教工作分開來，或把衛生工作孤立起來看。要知道衛生工作和托兒所的任何一種工作都是分不開的。譬如：養成兒童衛生習慣，如定時大便、飯前便後洗手、不隨地便溺和吐痰等，就是保育工作的具體內容。灌輸兒童衛生常識，如講蒼蠅的害處，爲甚麼不能吃生冷東西等，就是教育兒童的實際教材。環境

生做得好，如垃圾的處理、雜草的剪除、兒童疾病自然會減少。其次我們要知道衛生工作是托兒所裏每個工作人員的責任，不是一兩個醫師護士的事，要配合起來搞才行，不能各搞各的。譬如打蒼蠅，不能我只打我的兒童寢室，你只打你的兒童飯堂，或者你打我不打；要知道蒼蠅是不會分你的我的，只要沒有打完，它就會到處飛。因此搞好愛國衛生工作，對我們也是一種集體主義和整體觀念、合作互助的教育。當然，行政上要重視這個工作，醫護人員要帶頭搞和指導這個工作的推行，也是必要的。

怎樣具體的推進托兒所愛國衛生工作呢？筆者提出下面幾點不成熟的意見，以供參考。

- (一) 要切實做到「三清」
 - (1) 兒童身體清潔——如夏天多洗澡、勤擦汗、洗手臉、勤剪指甲、足趾、勤理髮等。
 - (2) 兒童衣物清潔——兒童衣服手帕圍涎要勤換洗，被套褥單要勤洗，冬天棉絮被褥要勤晒，夏天涼席要每天洗抹。總之，兒童用的衣物，要經常保持整潔。
 - (3) 飲食清潔——食物要新鮮（尤其是肉類、蛋類、乳類）。水源要潔淨，飲水要隨用隨開放（不能用積存的水），不喝未沸的水，不吃涼拌菜食，不吃剖開或未消毒的瓜果，碗筷用過要煮沸消毒等。
- (二) 要切實保持「六淨」
 - (1) 廁所淨——隨時沖洗，不留糞便在外面，如果是糞坑，每日要挑清，多灑石灰。

- (2) 廚房淨——要有防蠅設備，碗櫃案板要每天洗刷，飲用的水要清潔，洗菜洗米的水要每天清除，水池不積水過夜，蠅孃的水要常換，肉皮菜根不亂丟，竈門開出牆外，炊事員的衣服雙手要清潔，要用圍裙，戴帽子。
- (3) 飯堂淨——要有防蠅設備，放置碗筷的紗櫥、紗罩設備，不留飯粒在地上等。
- (4) 寢室淨——要有紗窗紗門，除床外不放雜物，每日噴洒滴滴涕，衣櫥隨時整理，泥鞋、襪襪不放在床下或掃墊下面。
- (5) 活動（遊戲）場淨——運動遊戲器具要常洗刷，雜草要常剪除。
- (6) 保管（儲藏）室淨——要常打掃整理，不要的東西要放好，破爛的東西要清除。

- (三) 具體工作要做好
 - 由滅蠅、防蚊、滅蚊、滅臭蟲、捕老鼠、疏通溝渠、清除垃圾着手，定期舉行大掃除，不定期的舉行突擊檢查。
 - (四) 要做好宣傳工作
 - 用黑板報、大字報、隨時展開報導、表揚及批評，鼓舞大家的熱情。
 - (五) 定好競賽辦法
 - 用紅旗、黑旗的競賽方法，或由各工作人員（如保育員、炊事員、洗衣員等）結合自己的實際工作，定出個人或各部門（如廚房、寢室、活動室）的愛國衛生公約，互相挑戰，互相檢查，都可收到一定效果。
- 對七歲以下的幼兒，主要的是養

怎樣教孩子玩泥工

鄭仁偉

泥土是較經濟較方便的作玩具的材料，也是很容易取得的。用泥可以製成各種形狀的玩具，兒童可以憑自己的智力隨意創造，發展他的創造性與想像能力。兒童照着具體的東西塑捏，可以訓練他的模仿性。兒童也可以憑記憶力塑捏出他們會見過的東西，訓練他的記憶力。在作泥工時，兒童的兩只小手是不停的搓、拍、打，手指也要捏呀、插呀地工作，因此幫助了他的大肌肉和小肌肉的運動與發展。在泥工的作業中，又和勞動是相聯系的。因為泥工正如勞動一樣，需要工作和思想的努力。例如要捏成一隻小狗，先要將泥搓揉柔軟，再想想要用多少泥作為身子，這一團泥做頭，這一團泥做腿和尾巴。計劃好了，就動手捏起來。捏不好重捏，不像再改。經過思想與努力，小狗做成了，於是兒童體驗到了創造和成功的快樂，又培養了審美觀念。這樣就培養了兒童的勞動興趣和工作能力，同時也給予他們愉快和滿足。泥工可以適合不同年齡的兒童。年幼的可以做簡單容易的泥工；六至七歲的兒童可以做得精巧細緻些；做好後又可以用文火烤透，變成堅硬的玩具，比較耐久經用；又可以當作給兒童講故事時的教具，用以表現故事內容，增加興趣。

在指導兒童作泥工時，應該注意

以下幾點（這是比較適合幼兒園用的，家庭可以斟酌情形作為參考）：

（一）選擇泥土的方法——要選有黏性的泥土，因為富黏性的泥容易捏成立體形狀。蘇州出產的一種「香灰」很適於作泥工，但較不經濟。

（二）使用前的準備——先將泥土裏的小玻璃片、沙子和煤渣子等東西揀清，再將泥加少量的水攪勻，至不太濕不太黏手，放在鍋裏煮，鍋底加微量的水以免黏住鍋底，邊煮邊攪，煮熟透後即可。

（三）和泥的方法——泥煮好後，取出揉均。揉泥要先用木棍槌泥，使泥內的空氣出來，再用手揉，繼續重複，直至軟韌適度為止。泥要柔軟，使兒童易於塑捏。軟、硬、乾、濕都要適度，以不黏手又不乾裂為宜。過分濕軟容易黏手，不容易塑成立體形狀。過分乾硬易裂縫，也不易塑捏成形。

（四）量及儲藏法——每次給兒童像他自己的拳頭一般大的一個泥團。太多容易糟蹋，太少也不够作玩具。自然，必要時也可以再加上少許。玩完泥工後，將泥放在鉛或鐵的罐子裏，用濕布蓋好（不要蓋鐵蓋），使泥土裏的水份不容易乾，下次還可以用再用。濕布要經常保持濕度。

（五）作泥工時的設備——

若是條件可能的話，桌子上要鋪油布或漆布，或給每人一塊木板，這樣可以保持桌子清潔。如果條件不可能，則可在石頭地上作泥工，因為石頭便於沖洗乾淨。為了使兒童不弄髒衣服，可以帶上圍裙。作泥工時，桌子面積要相當大，以免使兒童活動受了限制，妨礙動作。桌子及椅子不能太高，否則容易疲倦而影響興趣。

作泥工時，教養員或父母如能適當的正確的領導和啟發兒童，就更能引起他們的興趣和信心。例如提醒兒童回憶參觀菜園時所見的東西，使大家有了塑捏的目標。有時還可以收集一些樹枝、樹葉、紙片等材料，以豐富泥工的內容。例如做一隻小鴨時，用泥做鴨身，用一片小樹葉做尾巴。用泥做鴨頭，馬頭不易逼真，可以用硬紙剪成馬頭，另用樹枝剪成短棒作四條腿，用較軟的紙剪細條作尾巴，這樣便成了有頭有尾的小馬了。利用各種小東西豐富泥工的內容，不但增加興趣，同時也能培養兒童的美育觀念。有時我們也要做一些模型讓兒童們觀察，引起他們塑捏的動機和興趣，而在觀察塑捏的過程中，能幫助他們明瞭塑捏這個玩具的方法，來啟發兒童的創造。我們也要注意根據兒童的年齡能力的不同，分別給以指導。如兒童年齡較大，能力較強，會自己想辦法，也不用別人幫助的，可以讓他們自己創作，不過也要隨時教給他們技巧，幫助他們糾正錯誤，使他們對事物有明確的認識和概念，把塑成的東西應與實際的較量一下，例如貓的身體應比狗的身體小。有些兒

成衛生習慣，進行衛生教育，最好不讓他們作滅蠅、掃地等實際工作。因為要孩子打蒼蠅，容易用手拈，掃地時灰塵飛揚，害多，作用少，對兒童健康是有不好的影響的。

希望各托兒所在現有的基礎上，把愛國衛生工作從思想上更重視起來，使它經常化、制度化，為爭取孩子們的健康而努力。

兒童只能模仿着做的，一方面鼓勵他幫助他在技巧上的學習。但在幫助他自己試着創作、模仿的時候，必須不至於抑制他的主動性。成人完全代替兒童作成東西，是錯誤的，因為這樣使兒童養成了依賴心和不信任自己的心理。年齡較幼，能力較差的兒童，我們也必須領導他們克服困難，來完成一件物品。堅持完成自己的作品，培養克服困難的勇敢精神，也是很重要的。雖然兒童會感到困難，雖然所塑成的東西可能不十分美觀，但他所作的一切是出於自己的努力，他體驗着達到自己的目的而得到快樂和滿足。泥工完畢後，將可陳列的玩具留着，讓兒童自己互相指出優點與缺點，大家欣賞。把其餘的泥放在罐子裏，用濕布蓋好，桌椅有弄髒的，讓孩子們自己抹擦乾淨，養成他們愛整潔愛勞動的習慣。

孩子們無目的的嬉戲，如果在可能範圍內引導他們成為有組織有目的的活動，對他們就可以更有幫助和有教育意義。泥工也和別的有教育意義的作業一樣，由簡單的新進到複雜的，漸漸再轉到有題目的作業，以達到教育的目的，培養兒童的全面發展。

小大人

徐曜萱

在一般的成人眼中，馨兒的確是個有趣的人物，才滿五週歲的年紀，已經是毫無孩子氣了。她既不頑皮，又不好玩，與一般孩子很不同。對成人們的一切事物，却又似乎顯得那麼熟悉。成人們談話中，如有馨兒在場，那她是一定要似懂非懂的夾上幾句，使人聽了啼笑皆非。她的服裝和打扮也幾乎與成人無異，燙髮塗口紅，四季紅、白、黑皮鞋，出門時還要提着小皮包，據帶領她的陳媽說：『太太偏就喜歡這樣打扮她，每次出門，一定要她換上漂亮衣服，作客要保持禮貌，不准弄髒衣服等等……』，在家中却養成她固執、嬌縱，成人們吃的不適宜於小孩子消化力的食物，她也一定要吃。太太、先生不休息，她也就不肯先睡。有時他們很晚回家，她也非等到十一、二點鐘不可……

因為是鄰居的原故，馨兒的家庭我是比較清楚的。她的父母都是知識份子，父親是××工廠的工程師，月入頗豐。母親是家庭婦女，家務一切交給傭人照顧。解放後除偶然作些里弄羣衆工作外，其他時間化在看電影、蕩馬路與串門等幾件事上，在家的時間則在穿吃上轉圈子，而打扮女兒似乎就成了她天經地義的事。加上他們夫婦結婚六、七年，只有這麼個孩子，父母除了寵愛外，都不期然的希望馨兒能快些長大。尤其是母親，更是希望一天能當一年長。馨兒長大後，無論如何對自己總是個幫手，是個心腹，同時也是個遊伴。目前馨兒雖是個孩子，也應該打扮得像個樣子，如洋囡囡般的漂亮，是母親心中的理想。由於上面的這種思想，在服裝方面，馨兒的確是奇裝豔服，奪目超羣。因為她到底是個孩子，甚麼事都善於模仿，看見母親或街上別的成人們的裝束，回家便開始作種種無聲的要求，諸如口紅哪、燙髮、手提包的類，而馨兒的母親却是爲了好玩，爲了使女兒高興，總是百般依順，不加批判的接受她的任何要求；因此便造成了馨兒每天早晨穿衣服或出門時的百般選擇與苛求，爲了衣服化上一、二小時是常事，往往使帶領她的陳媽感覺頭大如斗，不暇應付。

馨兒因爲是個獨生女，在家中接觸的都是成人，思想行動受了很大的影響而日趨大人化，加上小姐架子十足，和小朋友們玩不到半小時，別人便遠而避之。馨兒的父母爲了接受別人的勸告，總算將馨兒送入了托兒所；但經不起馨兒在所中二天的哭泣與早晨堅決不肯起床上課的行爲，做母親的便姑息地對陳媽說：『算了，小姐年紀還太小，過二天上學不遲，何必哭哭啼啼的找苦吃？』就這樣輕易地作了二天爭鬥，馨兒終於獲得勝利——今後不再上托兒所。

馨兒在兒童羣中，只不過是一個小大人氣味十足的典型。在學校，親戚朋友家中或街道上，也往往能發現不少類似馨兒的人物。這是一個嚴重的兒童教育問題，作父母的是不應該忽視的。像馨兒父母的教育方法，它包含着下列多方面的錯誤性：

(一) 兒童不是成人的縮影，對待孩子應該尊重他，像一個獨立的個人一樣。但我們首先要明白，兒童的感情、思想、性格和意識的最初基礎及其形式，是在家庭裏產生的，因此，每一個父母都應該將怎樣教育孩子成爲未來最好的毛澤東時代的公民當作家庭教育的目標。假如父母只單純地希望兒童本身一切能够自生自長，處理得當，沒有明確的目的及具體的計劃，那麼結果就不要驚奇爲甚麼別人的孩子會比你的孩子好了。因此每個作父母的都應該正地對待教育自己的子女的任務，爲培養未來社會主義與共產主義的建設者，真正的人而努力。在家庭中要保證兒童能得着教育，勞動和休息的最珍貴的權利。

(二) 由於父母的過份關心和嬌寵，兒童很容易形成了家庭的中心，習慣於自己的特殊地位後，便成了家庭中真正無人能管束的霸道者了。馨兒就是一個很好的例子。

(三) 兒童絕不是成人的玩物，爲了滿足自己的慾望或藉此自豪的過份打扮裝飾兒童，不但限制了兒童遊玩活動的自由，而且在兒童羣中使她感覺自己超然突出，別的孩子看了也感覺與她格格不入，而馨兒則不得不日趨孤獨離羣，終日與成人爲伴，更顯得老氣橫秋。

(四) 父母在家庭中的地位是集體中負有責任的長者，兒童在家庭的集體生活中獲得相互接觸的經驗，愛與友誼。在最早的時期即開始培養兒童的集體生活是教育兒童的基本環節之一。馨兒的地位是獨生女的地位，家庭中沒有兄弟姊妹，也沒有其他同年的玩伴，爲了彌補這個缺點，作父母的就應及時的將馨兒送進托兒所。因爲在兒童中間，是有着一個兒童所不能夠單獨經歷的很多重要關係，如互助、互敬、互愛、集體的英雄主義，以及隨時能犧牲個人服從整體的等等美德。

(五) 關於馨兒的拒絕上托兒所，並用哭泣來作反抗的武器，最後馨兒母親終於讓步的處理是很不妥當的。到了入所年齡的孩子，最好能送進托兒所，就如學齡兒童入學校一樣。當然，送兒童至一個與家庭氣氛不是完全相同而又比較陌生的地方，事前是應該給孩子作好心理準備的。而這種心理準備應自兒童最早能接受的時候即開始，其中最重要的是不要使兒童感覺上學是處罰，而是一種無限的光榮及值得爭取的權利。

(六) 培養兒童的勞動觀點，是新民主主義時代的兒童教育中不可缺少的一項。這點馨兒的父母可說是完全沒有做到，因此馨兒在家中只知道受、依賴與發號施令。父母們應正確的認識到勞動已經不是剝削的對象，而成了崇高、光榮、果敢、帶有創造性與高度責任感的英勇事業。兒童參加家庭生活的勞動，也應該開始得很

吃粗麵的好處 江幼農

吃粗米、粗麵比吃精白米、精白麵對健康有好處，這個說法，被營養學者發現的年代，已經是很久的了。不過由於可惡的習慣在作祟，却很少有人能夠實行。自從一九五〇年政務院頒佈了糧食加工標準的命令，通知各廠一律製造「八一麵」、「九二米」，才使大家開始有了實踐的機會，說來的確值得雀躍！

麵粉是北方人的主食，但是南方人吃麵製食品的機會也不少。這裏且來比較詳細的解釋一下粗麵的營養價值，以供大家參考。

(一) 蛋白質的含量——蛋白質是修補、建造身體細胞所不可缺少的材料。因為穀類中含蛋白質較多，所以粗麵也就含有較高的蛋白質。吳憲氏(一九二八)報告說：白麵含蛋白質百分之一〇·八；粗麵中含一二·〇。倪章祺氏(一九四九)曾估計說：如全國一律改製「八五麵」，那麼每年我們即將多獲蛋白質六億市斤，合豬肉約三十多億市斤。數字之大，實足驚人！

(二) 蛋白質的性質——所謂蛋白質，本來包括了許多性質相似的物质，由於組成各種蛋白質的氨基酸的數量、種類各不相同，所以各種蛋白質對於動物的貢獻也就並不一樣。根據專家的研究，穀類中所含的蛋白質的性質，又是優於麥仁等所含

的。早在一九一九年烏斯伯潤和門得爾二氏就曾報告說：小麥胚所含的蛋白質生理價是七十五(即有百分之七十五可被動物保留利用)，而優於麥胚所含的蛋白質。摩爾菲和蔣尼斯二氏(一九二六)更報告說：小麥胚所含蛋白質，每公分可以增加動物體重一·八三分；白麵所含蛋白質，則每公分只可增加〇·八八公分。但麵層所含蛋白質可能富於生長的因子，而麥仁所含蛋白質可能富於生存的因子。

(三) 脂肪的含量——由於胚部含脂肪較多，而粗麵胚部被磨去的部份較少，所以脂肪含量亦較高。林公際氏報告說：白麵含脂肪百分之一·一三；粗麵含一·五九。

(四) 礦物質的總含量——礦物質含在麥殼中的份量是較多的，所以粗麵在此點說來，又比白麵為優。吳憲氏報告說：白麵含礦物質百分之〇·五；粗麵含一·五，高過三倍。現在我們再舉三種重要的礦物質含量如下：

(五) 鐵的含量——吳憲氏報告說：白麵含鐵百分之一〇·〇〇一；粗麵含〇·〇〇三七。相差三倍多。

(六) 磷的含量——吳憲氏報告說：白麵含磷百分之一〇·〇九

二；粗麵含〇·三六〇。亦相差三倍多。

(七) 鈣的含量——吳憲氏報告說：白麵含鈣百分之一〇·〇二；粗麵含〇·九〇。所差更為驚人。

(八) 維生素乙₁的含量——這也是一個極值得重視的問題。賈克德斯氏報告說：每百公分頭等麵含維生素乙₁〇·〇〇八公絲；二等麵含〇·三三公絲；三等麵含一·二二七公絲；四等麵含二·九六六公絲。先後相差三百多倍。阿達姆和斯密斯二氏(一九四四)亦報告說：全麥粉每百公分含一百國際單位(一公絲維生素乙₁等於三百三十三國際單位)；而頭等麵只有十五國際單位。倪章祺氏曾估計說：如全國一律製造「八五麵」，則每年我們可以多得維生素乙₁數十萬億國際單位；能供一億(以上)人民全年所需。數字之大，實在驚人。

(九) 維生素乙₂的含量——賈克德斯氏報告說：每百公分頭等麵含維生素乙₂〇·〇三四公絲；二等麵含〇·〇六二公絲；三等麵含〇·一八五公絲；四等麵含〇·三八〇公絲。先後能有十倍相差。倪章祺氏曾估計說：如全國一律製造「八五麵」，每年我們可以多獲維生素乙₂約百億公絲。大約可供一千多萬人民全年所需，所以也很可觀。

(十) 菸鹼酸的含量——賈克德斯氏報告說：頭等麵每百公分含菸鹼酸一·二公絲；二等麵含二·六公絲；三等麵含八·三三公絲；四等麵含一二·〇公絲。先後亦有約十倍的

早。勞動教育是俯拾皆是的。例如在遊戲中，應當給兒童明白指出，兒童對玩具的完整、清潔、放置的地點和玩耍地點的秩序，是應當完全負責的……等等。

(七) 像嬰兒在「溫室」中生長，在孤獨中生活的兒童，將來是不可能很好地適應生活的。要培養訓練兒童有適應環境的能力，必須鼓勵他們結交各種朋友，同時又要經常注意指導他使他有正確的判斷是非的能力。

(八) 正確合理和適合標準地教育兒童，比作再教育工作容易得多。再教育和再改造不僅是困難的工作，而且是最痛苦的工作，而對被教育的兒童本身及國家而言，又是一種無可補償的損失。假如他自出生後即有機會受到良好、合理、正確的家庭教育的話，那麼她對社會的建設，人類的貢獻，無疑地是必定會更大的！

相差。倪章祺氏曾估計說：如全國一律製造「八五麵」，每年我們可以多獲菸鹼酸約百億公絲，可供一百八十萬人民全年所需。

(十一) 其他——粗麵中含有的本多酸和維生素乙₆等，亦比白麵為多。此外因為穀類中含有粗纖維較多，有利大便的作用，亦該認為優點之一。

總之：吃粗麵(尤其是吃全麥麵)不論從公、私那一方面說來，都是最合理、最合算的一種舉動。精白米、精白麵則只不過是精華盡去後所餘的糟粕吧了。

兒童的偷竊行為

嚴文淑

偷竊行為在兒童中雖說不是很普遍，但個別的仍舊常會遇到。最近我碰到幾個在做小學教師的朋友，他們都反映在學校裏是存在着這種現象的。有的偷別人的新書籍，有的拿人家的玩具，也有的拿了同學的鉛筆削短一點說是自己的，甚至有的乘人不注意時將別人的餅乾糖果放進自己的嘴裏……爲甚麼這些孩子們會發生這種不誠實的行為呢？父母們！不要儘管着眉頭埋怨說：『我的孩子進學校後竟學會了偷東西。』在學校的孩子羣中，發生像你的孩子這種行為的兒童，到底還是很少數，那麼，你說這是學校教育不良所造成的嗎？你們發現這類問題的時候，有沒有冷靜的沉思一下？平日你們對於孩子情緒上的照顧，生活方面的要求，滿足及教育得不够？

對於幼小的兒童們來說，隨手拿人家東西，這類情形是比較普遍和常有的，因爲在他們的意識觀念上，還分不清甚麼是『你的』和『我的』，他們只憑着自己的願望與好奇，用動作來滿足自己。所以他們可以當着你的面，毫不在乎的走過來將你的東西拿走，這種，我們不能稱它是『偷竊』。但是對年齡大一點的兒童，他們已經了解了某種行為的不正當，他們乘人不備，乘人不備的時候，將東西悄悄帶走，並且事後不出聲，不承認，像這類情形，我們就可以肯定的說它是一種『偷竊行為』。

造成兒童偷竊的原因，有着種種個別的不同，主要的有以下幾點：

(一) 從小家中沒有養成物各有主及尊重他人物品的觀念；(二) 以偷竊作爲一種報復；(三) 以偷竊來引起成人們的注意；(四) 喜歡某種東西但不能獲得；(五) 父母不注意兒童的生活情況，不供給正當的零用錢；(六) 家中有人有偷竊的行為。

有些家庭一向不尊重孩子，或由於孩子太多，經濟困難等原因，不能單獨爲兒童預備一套必需用具，所以他們從小就沒有養成物各有主的觀念，隨便拿了別人的東西，還不知道是偷竊。譬如鄰居小明，他沒有裝筆的盒子，鉛筆天天是寄放在哥哥的盒子裏。他沒有石板，要寫字就打開姐姐的書包拿，他甚至沒一塊小洗臉手巾，每天都是媽媽洗好了捧一把給他，結果小明傳染到嚴重的砂眼，也造成他在學校裏時常亂翻同學們書包的習慣。這習慣一旦達到外界環境不允許的時候，就很容易發展成爲真正的偷竊。所以，聰明賢淑的母親們！爲着你孩子身體的健康，學習得安心，生活能更幸福，你有重新打開帳本來審劃一下的必要，儘可能的去節省家中他項開支，來購置一些兒童的必需品。

平平在家裏處於一種不平等的地位，爸爸和媽媽都偏愛姐姐和弟弟，她在感情上得不到滿足，妒嫉便很自然的發生了。她偷了弟弟的小馬，丟在廁所裏，她偷了姐姐的書，並且撕碎了它，藉此來發洩她心中的憤恨。但是這種行為使她更失去了成人們的愛寵。她在家在校都像被遺忘的小東西，她漸漸自卑起來，感到自己甚麼都不如人。但希求注意是每一個孩子的天性，這種強烈的渴望使她反常的心理更形發展起來，她的偷竊範圍也擴大到學校小朋友中間，父母老師們的斥責並不能改變她的偷竊行為。

小英喜歡幼兒園裏新買的那個會叫的小橡皮娃娃，回到家裏，還是欠掛着它。第二天，她便乘人不注意的時候，將它放進大衣口袋裏帶回來了。美子有一天到公園裏去玩，看到一朵非常漂亮的紅花，她就想折回去插在自己的小瓶子裏。雖然美子已經八歲，能够看得懂花旁木牌上的字『請勿攀折』，但強烈的佔有慾竟使她乘守園人走遠後，迅速的將它折了下來。這二個例子裏，小英和美子的偷竊行為都是由於一種好奇和喜愛，這時若家中人對這問題漠視過去的，話，就等於對他們這種不恰當行為作了鼓勵，更會加重了他們個人自私的思想。但是我看到的父母却是非常正確的處理着問題，小英的媽媽用一種很嚴肅而柔和的聲調對她說：『這個橡皮娃娃，小朋友們都喜歡它，你將它拿回來了，明天別的小朋友不都要找它嗎？橡皮娃娃剛剛結交許多朋友，一旦失去，它會不高興的哩！你

快點將它抱回去吧！』當美子的爸爸追問出那朵紅花的來源後，他單獨懇切地和美子談了一次話，不到半點鐘，美子非常愉快的帶着折下來的花，返回公園去，找到守園人，坦白地承認了錯誤，並願將自己心愛的花瓶捐給公園，讓它可以插着這枝美麗的花，放在園中供所有的遊園者欣賞，她不再想獨自佔有了。

再如毛弟丟了鉛筆，回家不敢對媽媽說，因爲媽媽每次聽到他掉東西，總不問情由就罵一頓。他要寫字怎麼辦呢？剛好同座的小朋友有二枝鉛筆，有一枝並且和毛弟的差不多，於是他就用偷的手段了。

健健有幾天起床晚了，來不及吃早飯就上學，媽媽沒有給他買早點，餓餓使他偷了別人的餅乾吃。還有小青學校裏集體組織去看電影，她向媽媽要錢買票。媽媽不給，結果她就偷了姐姐的錢。像這三個例子中，激起兒童們發生不良行為的責任該誰負呢？是那些高高在上，不關心、不明瞭兒童生活實情的父母們。

即使兒童的偷竊行為已經發生，現在讓我們來看看應該怎樣去補救和防止。

第一，我們先要了解他們行竊的動機與目的，然後才能對症下藥，使他們的物質慾得到一定的滿足，供給他們正當的零用錢，但要養成儉約的習慣，並要引導他們的情緒有一個合理的出路，避免有心理上的衝突。第二，從小要養成兒童物各有主及尊重他人物品的觀念。前面已經談過，幼小的兒童隨意取人物件，並不知道是

一種不正當的行為，但這時父母們就應該用他們聽得懂的話與簡單的比方來教育他們，不能用「反正還小，大了自會好」的心理來原諒，來掩延錯誤的糾正。應該知道兒童教育是從初生的那一天就得開始的。第三，兒童發生了偷竊行為後，父母應向失主坦白承認，不要袒護他們，故意隱諱，因為這樣足以鼓勵兒童下次更大胆的行竊，而且會養成兒童另一個說謊的壞習慣。第四，兒童行竊來的贓物，我們要教育他們自動的去歸還物主。若是物品已經損壞，可以和兒童商量訂立一個賠償計劃，分期扣除他們的零用錢（但要以不影響他們正當必需用途為條件），使他們感到偷竊的結果是不利於本身的。第五，對兒童的偷竊行為，我們除了教育時要注意保護他的自尊心以外，態度方面不要表示對他失望，要表現信任，只要他肯上進，一定是可以改去這種對己不利，對人不公的行為。第六，兒童們的模仿性極大，家中人一定須絕無偷竊的行為。

親愛的父母們：忠誠與老實是社會每一個人員應有的確定不移的特點，我們應當全心全意的來培植與發展兒童們這種優良的品質。

廢物利用

牙膏用完了，把牙膏壳子剪成長方形，然後摺成四、五分長像香烟一樣，插入破面盆洞中，在面盆底下用硬東西墊起，用錫頭把牙膏壳子捲的兩面敲平，就補好了面盆。

兒童教養問答

黃嘉音主答

兒童的反抗性行為

母親問：我那兩歲的女孩，本來是很乖，很聽話的。不知道為甚麼，近來却變了樣了。

答：變成甚麼樣了？

母親：變成不聽話，不講道理，跟我作對，常鬧脾氣。

答：她從前不是這樣的嗎？

母親：從前完全不是這樣的。

答：她變了多久了？

母親：最近幾個月才變壞的。

答：為甚麼她會這樣變的？

母親：我就是不明白。

答：她是第幾個孩子？

母親：她是最大的孩子。還有一個弟弟，才六個月。

答：你們都很喜歡她嗎？

母親：我跟我爸爸都挺喜歡她的。

答：她的弟弟出世以後，你們還是一樣喜歡她嗎？

母親：我們還是一樣的喜歡她的。

答：她的弟弟出世以後，你照顧她的時間大概少了一些吧？

母親：那是當然的，她已經大了。她的弟弟每天得餵奶、換尿布、洗澡，佔去了我的大部份時間。

答：最近幾個月來，你對她是不是比較疏忽了一些？

母親：是的，我對她的確是比以前疏忽了一些。

答：你說她變了，你說她變得不好聽話，不講道理，跟你作對，常鬧脾氣，原因也許就在這裏。

母親：那是為甚麼呢？

答：因為她原來是家中唯一的孩子，受到父母全心全意的愛護，儼然是家裏的一個小公主。現在弟弟出世了，她的地位突然被弟弟搶掉了，父母對她的關懷比以前少了，這使她的內心發生反抗的情緒。她人還小，無法表達她內心的意思，她的不聽話、不講道理、跟你作對、常鬧脾氣，很可能就代表這種反抗的情緒。

母親：唔，她人還那麼小，難道已經懂得妒忌她弟弟了嗎？

答：我們可以這麼說，至少她已經會有這種妒忌的傾向了。這種妒忌情緒的產生，有時候是一些大人在無意中所造成的。譬如有一些自以為有趣的親友，常常喜歡跟這樣的小孩開玩笑，說：「媽媽喜歡小弟弟了，不喜歡你了！」有的甚至說：「媽媽要小弟弟，不要你了！」像這樣毫無意義的無心的玩笑，對於小孩子脆弱的腦神經，往往是一種巨大的打擊。兩歲的小孩子已經很懂事了，她聽了這樣的話，心裏一定是很不好受的。再看見媽媽整天在照顧小弟弟，對她比較疏忽，她當然認為那些親戚所說的話

是真的了。於是，就逐漸發展了她的反抗性行為。

母親：那倒是真的。有好幾個女的親戚在小弟弟還沒有出世以前，就跟她開過這樣的玩笑。小弟弟出世以後，也有人說過這一類的話。我們還以為是好玩的事呢！真糟糕！你看現在我們該怎麼辦呢？

答：你們以後應該多化一些時間在她身上。在照顧小弟弟以外的時候，要常陪她在一起玩，有機會的時候，應該向她說明你們還是一樣愛她的。同時，應該讓她知道，小弟弟也是屬於她的。在平常，還可以鼓勵她為小弟弟做一些小事情。譬如在替小弟弟洗澡的時候，叫她替小弟弟拿一塊肥皂，拿一條小毛巾，使她覺得對於小弟弟她也有份。這樣一來，不但可以幫助她培養服務和勞動的習慣，而且使她覺得是家庭中有用的一份子，是一個小姊姊了。如果能這樣做，同時對她的服務和勞動加以表揚和鼓勵，那她的這種反抗性行為，很快就會轉變過來的。

去銅綠銹法

曹天頤

銅類器具，用途很多，但是日期使用過多後，稍不注意，就會生銅綠，因而發銹；天氣熱時，手汗更多，接觸後更容易生銹；要去除它，可以用瓦研成灰，將它來代替去污粉，撒播布上，竭力擦之，可無遺痕。

趕快保護六歲白牙

烏愛菊

六歲白牙就是第一恒白牙，它平均的出牙時期是六歲，所以俗稱六歲白牙。從牙齒的正中線向左右數過去，第六顆牙就是。乳牙每邊只有五顆，所以它位於末顆乳牙的後面。它的地位不須要乳牙把地位讓出來，它出牙的時期比第一顆乳牙掉落的時期平均早一年，同時出牙的時候並沒有甚麼痛苦，所以做父母的很少留意它，甚至當它有嚴重的病變時還不關心，以為它是乳牙，遲早就要換掉的。由於習慣性的疏忽，使它遭了很大的損失。往往一個八、九歲的孩子，恒牙還沒有出齊，而六歲白牙已有了齲蝕，而且非拔除不可了。根據統計，這顆牙患齲蝕的要佔百分之十左右，這個比例是很大的。

六歲白牙的功用是所有牙齒中最大的，現在把它分開幾點來談：

(一) 咀嚼作用——白牙的表面有較大的凹凸不平面積。當咀嚼時，上牙的凸面正對下牙的凹面，下牙的凸面正對上牙的凹面，它們彼此相摩擦，發揮了最大的作用。食物的磨碎主要是靠白牙來完成的。白牙中又算六歲白牙的功用最大，因為它出牙最早，工作的時期最長，尤其是當乳牙的白牙已經脫落，恒牙的雙尖牙和其他白牙還沒有長出的時候，咀嚼作用完全是它來完成的。

(二) 使上下頷骨在換牙時

期有正常的關係——下頷骨有很大的活動範圍，閉嘴的時候，如果不是有上下牙齒擋住它的運動的話，它還可以再往上移動的。我們只要看一看掉完了牙的老年人和剛出世的嬰兒，他們的上下牙床是互相碰到的。孩子從七歲到十二歲左右，正是換牙的時期，這時乳牙已經掉落，下面的恒牙還沒有長到彼此適合的地位，上下頷骨在閉嘴時的一定關係是靠六歲白牙來保持的。

(三) 協助臉部下半部的發育——在換牙的時期，臉的下半部自眼眶以下有顯著的增長，同時整個臉部也有前後方向的增長。根據統計，凡是六歲白牙早期脫落的人，臉部的發育就多少受了影響，所以說六歲白牙可以刺激臉部的發育。

說了六歲白牙的許多功用後，就應該想到如果它在早期就損失了，不但咀嚼困難，影響消化，還可以影響臉部的發育和外貌；此外整個牙齒的排列也受到影響。任何一顆牙掉落後，都可以使它兩側和對側的牙往空隙方向移動，間接影響了咀嚼作用。

六歲白牙既然這樣重要，所以特別提出來以引起大家的注意。它的保護法說起來很簡單：

(一) 注意營養及小孩的體康，使牙齒發育完善——六歲白牙的胚胎在母體裏已大部形成，出世後，開始鈣化，鈣化愈完善，牙齒愈堅固。牙冠部份在三歲已完全鈣化；牙根部份最遲到十二歲也完成。如果小孩在三歲前曾患嚴重疾病或營養不良，那末六歲白牙的鈣化就受影響，這種牙易患齲蝕，也常因受不起咀嚼的力量而一塊塊落下來。營養和健康對其他的牙也同樣重要。含鈣的食物和甲種、丁種維生素對牙齒的發育功用最大，應該儘量多吃。

(二) 定期檢查——從六歲

大掃除經驗談

鴻基

愛國衛生運動是一種經常性的工作，因此不論機關、團體、學校、家庭都應該經常地、定期地舉行大掃除。但是有時因為大掃除的方法不好，往往化了很多的力氣而沒有收到預期的效果，在這裏，我願提出一些零碎的經驗，供大家參考。

(一) 要有計劃性——在大掃除之前，必須先作一個計劃，那些東西要搬到屋外去，那些東西不要動，那些是可以丟掉的。如果沒有這樣一個看來很簡單的計劃，做起來就會感到手忙腳亂，好像東西雜亂得很。結果，匆匆忙忙地把所有的東西索亂的堆在一起，等到掃除完畢要搬回屋內時，就會這樣找不到，那樣尋不着，感到頭痛得很。

(二) 衣服用具等的消毒——在大掃除時，我們常須把衣服用具等搬到室外去，因此我們便可以趁此把久藏在箱子裏的衣服用具等拿出

來，每隔半年要帶孩子去牙科醫師處檢查一次，如果發現有初期齲蝕牙，就可以設法預防或治療。

(三) 刷牙——刷牙可以除去食物在口腔中所堆積的滓渣，既可預防齲蝕牙，又可預防牙周組織發炎。六歲白牙有堅強的牙根固定在牙槽骨內，如果能够好好的保護它，它的壽命是很長的，希望大家留意，別使它遭到不必要的損失。

(四) 要分工合作——一起掃除的人，必須精細分工，密切合作，這樣才能使大掃除進行得有條不紊，達到事半功倍的效果。

(五) 噴灑地氈或六六六——如果經濟條件許可的話，那麼在大掃除完畢後噴灑一下滴滴涕或六六六等，可以得到非常好的效果。因為如果在大掃除前噴灑的話，那麼滴滴涕或六六六的細小顆粒，立刻會和灰塵混合起來，被灰塵遮蓋掉而失去了應有的效力。

愛國衛生運動是一種經常性的工作，因此不論機關、團體、學校、家庭都應該經常地、定期地舉行大掃除。但是有時因為大掃除的方法不好，往往化了很多的力氣而沒有收到預期的效果，在這裏，我願提出一些零碎的經驗，供大家參考。

(一) 要有計劃性——在大掃除之前，必須先作一個計劃，那些東西要搬到屋外去，那些東西不要動，那些是可以丟掉的。如果沒有這樣一個看來很簡單的計劃，做起來就會感到手忙腳亂，好像東西雜亂得很。結果，匆匆忙忙地把所有的東西索亂的堆在一起，等到掃除完畢要搬回屋內時，就會這樣找不到，那樣尋不着，感到頭痛得很。

(二) 衣服用具等的消毒——在大掃除時，我們常須把衣服用具等搬到室外去，因此我們便可以趁此把久藏在箱子裏的衣服用具等拿出

從口臭發現毛病

諸葛天龍

口臭發臭，通常人都有一點。一張嘴，臭味就出來，自己聞不着，却給別人很為難。

這倒並不是甚麼病，不過是其他病症存在的表示而已。口臭的原因很多，大致不外乎口腔本身的問題、消化道、呼吸道以及其他病症的緣故。因此，口臭如果發臭，就應該引起我們的注意，檢查檢查自己的健康有沒有甚麼問題存在。

(一) 口腔內的問題——嘴巴裏有不少細菌。因為食物天天要在這裏咀嚼，不免有許多殘屑存留，這些細菌就把食屑加以改造，成了腐敗物的東西，這就使我們的口腔裏發生了臭氣。

還有有蛀牙的人，因為蛀牙的大孔洞，是填食屑的好場所，雖然天天刷牙，也刷不完全，細菌正好在其中「大展鴻圖」了，於是就更容易發生口臭了。

此外，如口內齒槽流膿，口腔發炎，下巴骨骨髓有炎症，都有些膿汁流出來，而且張不了嘴，刷不了牙，腐敗物格外多，臭氣就發生了。

(二) 消化道的問題——最普通的就是喫了生臭的食物如韭菜、蒜苗、洋葱一類，或者喫了有特別臭味的藥如副醛等，或者吸煙的人，口內總有些氣味噴出來。不過，原因一去掉，口臭也隨着消失了。

可是，另外有一類，是由於消化不良的。食物在胃腸裏邊長氣，或者留在肚內拉不出，患了便秘，腸子裏的細菌可多啦，就搗亂起來，發酵腐敗，幹出種種勾當。胃腸道又和口相連，臭氣就如烟囪冒烟一樣的源源不絕。這樣的人，多半還常犯胸腹飽脹或者便秘等病症。

(三) 呼吸道的問題——我們的嘴通三個器官，一個是胃腸，一個是鼻腔，一個是肺。要是肺裏發生變化，生出臭味，那麼氣味就會取道口腔而散出。同樣，在鼻子有病時，它的臭味也會在口內聞着。

鼻子生臭的毛病，就是鼎鼎有名的「臭鼻症」，醫學上叫它「萎縮性鼻炎」，是相當麻煩的一種病症。它的臭味特別難聞，拿「奇臭無比」四個字形容，非常恰當，不但別人受不了，連本人也覺得難受。

小孩子的鼻子被別的東西如花生米、飯粒等等堵住了，不能出來，東西在裏面起變化，而鼻部也發炎，也可以發生臭氣。

副鼻竇炎，是鼻腔內的炎症，鼻流臭鼻涕，口內也可聞見這類臭味。如果遇見這類情況時，自己就要注意，找大夫去診一診。

肺部的有些病，能够發生臭痰。有臭痰就得警惕是否肺部有腐爛，像肺壞疽、膿胸、肺膿瘍，以及氣管的

病變如腐敗性枝氣管炎，枝氣管擴張症等等。

有肺病而有空洞形成的，肺內的空洞裏有不少痰液存貯着，要是有些細菌進入到了空洞，這些討厭的細菌，竟連空洞裏的痰液也當作食料，大肆活動，結果弄成了臭痰。這時，口中也免不了有臭氣了。

口臭除了以上的原因以外。有些病，特別是腸傷寒、產褥熱、腸梗塞、瀰漫性腹膜炎等，病人的口內也可以生臭。這些病相當嚴重，病人的抵抗力低，口腔必須經常洗刷，用藥水漱口，保護口腔和消化道，避免病上加病。

掉了下巴怎麼辦？

袁 男

有了口臭，討厭得很，要醫治，是下巴是怎樣會掉下來的呢？主要是因為嘴張得過份大而脫下來的，如過份張嘴大笑、打哈欠、或者嘔吐的時候，很可能發生掉下巴的事，掉下巴所以發生的原因，大多是由於下頷骨向前移動，而因外翼肌痙攣牽扯的關係，使下頷骨小頭跑到觀骨窩內而發生的，還有因為頸部受了打擊，也可能發生掉下巴的事。

下巴掉下後患者不能閉嘴，亦不能嚼東西，下巴歪向健康的一邊。如果兩邊都掉下來了，亦同樣閉不上嘴，不能嚼東西，但並不偏向一側，而是向前突出。下頷骨的齒列向前突出，如果你用手摸一摸，在耳朵的前下方可以摸到一個凹陷的地方，再向前摸，可以摸到一個骨隆起，這就是

必須找出病根。是那一類的病，再用那一類的藥，就能把口臭根本去除了。口腔衛生最重要，其中刷牙就是衛生的要事。尤其在睡前的刷牙，斷不可少，不使食屑留下，細菌就作不了惡。

至於能够去掉口臭的藥品，現在還沒有。

總之，「口臭」有時是一種病症的表記，患了口臭的，可以找一找原因，也許可以發現出一些自己不覺得的疾病來的。

不過有着口臭的朋友們看了本文，也不要突然神經緊張，疑神疑鬼起來。如果有疑問的話，可以請醫生檢查一下身體。相信科學是最可靠的。

是下頷骨脫臼(下巴掉下)的現象。

如果你遇到了掉了下巴的現象，不必慌張，祇要你的兩個大姆指放在患者的兩側大白齒的地方，其餘的手指放在嘴外握住下頷骨，然後兩個大姆指向下方後方用力，下巴就可以復整了。但當你做這種治療的時候，兩只大姆指必須用紗布包好，否則會被患者咬破，一方面也可以避免將你手上骯髒帶進口腔裏去。另外一個方法就是用軟木放在上下白齒之間，而用力推下頷骨，這樣藉槓桿的作用，亦可以使下巴復整。上面是在患者的下巴剛掉下時，馬上做的辦法，如果時間長了，必須要麻醉，待復整後再用細帶固定十天到十四天的時間。上面講的是一種急救的辦法，當你用急救復整後，應該將病人再送醫院加以徹底治療。

營養問答

浙大醫學院戴力仁

問：聽人家說：營養對人體的健康有很大的關係，特別是對正在發育的小孩更是重要。但是住在我家隔壁的一個小弟弟，天天吃雞吃鴨，並且還吃甚麼補品，照說他的身體應該很強壯了，但是事實剛剛相反，他不祇身體瘦弱，而且常常害病，這樣說來，不是很矛盾嗎？

答：是的，要使身體強壯，合理的營養的供給，的確是一個比較重要的因素，但是除此以外，還有其他的因素，例如心理衛生、環境、教養、和衛生習慣等等，彼此都是密切相關的。況且祇是每天吃雞吃鴨也不是頂合理的營養，因此你的話並不矛盾。

問：照你這樣說來，合理的營養的供給，對人體的健康還是很重要的。但是要講營養，就得化錢，自從解放以後，我們的經濟情況雖然好了許多，但是要每天大吃大喝來講求甚麼營養，也是不行的。

答：合理的營養並不是一定要化很多的錢才能得到的，昂貴的山珍海味，它的營養價值並不比普通的肉類好些。祇要菜食調配合適的話，用較低的代價也同樣可以得到非常合理的營養。

問：那麼請問怎樣才算合理的營養呢？

答：合理的營養必須包括醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、和

纖維素等，醣類和脂肪用來供給熱量，蛋白質用來供應體內細胞的製造和修補，各種維生素和礦物質，用來維持人體的正常機能和新陳代謝的作用。至於纖維素可以幫助和促進腸胃的正常運動。此外必須再有健康的腸胃來把這些營養品消化、吸收、和排泄，這便是很好很合理的營養了。

問：你說了許多話，但是究竟吃些甚麼食物才最合理呢？

答：根據上面的原則，我們可以分開來討論：
第一：在醣類的食物中，最普通的是米飯、麵食和雜糧了。到底吃那一樣好，倒沒有甚麼大關係，最重要的是要吃比較粗糧的米麵，這倒不是因為粗米麵價錢比較便宜的緣故。而是因為裏面含有豐富的乙種維生素。所以九二米和八一粉的提升和推廣實在是非常必要的。

第二：在脂肪類中，白脫油很好，但是價錢比較貴些，那麼我們就用花生油、菜油或荳油吧。它們的營養價值也是很高的，而且很容易被人體消化和吸收；至於豬油雖然價格貴些，但成分並不比植物油來得高明。

第三：在蛋白質類中，各種肉類、魚類、蛋類和豆類等都是很好的食物。

第四：各種水果，例如橘子、蕃茄、香蕉、蘋果等，和各種蔬菜如白

菜、捲心菜、菠菜、綠花椰等，都含有許多纖維素和維生素。特別是維生素丙最多。至於各種礦物質和它的各種維生素等，也都不等地分佈在上面各種食物中。

另外需要特別提出的，就是牛奶的營養價值是非常理想的，它裏面不論醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、和維生素等都有。當然，它的價錢比較貴些，那麼我們就用豆漿來代替吧，因為豆漿的成分的確有資格來和牛乳相比美的，祇是鈣質少些，好在我們可以在其它的食物中補足的。至於其它的豆製品，如豆腐、豆腐乾豆腐衣、千張等，它們的營養價值也是一樣的。

末了，還要告訴你一件事，合理的烹調是很重要的。例如淘米時不要過分用力搓，含有維生素丙的蔬菜、蕃茄等不應煮得太久；不論煮那一樣菜時，最好不要放鹹，因為這樣會把寶貴的維生素破壞的。還有蛋類也應煮熟了吃，因為生蛋是不容易消化的，當然，口味的調配也是非常必要的。

問：那麼請問一個人每天要吃多少才最好呢？

答：我想這應該隨各人的胃口而定的，吃得下多少，就吃多少。當然不必吃得大飽，最重要的是各種肉類和蔬菜必須夾雜吃，不要偏食。

問：這些問題我都懂了，最後還有一個問題要請教你，就是市上的可口可樂、鮮橘水和中藥店中的補品如銀耳、阿膠等，一定是很好的營養品嗎？

答：要回答這個問題先要瞭解這些食物中含些甚麼成份。像可口可樂和鮮橘水一類的東西中，除了含有一些糖精、果酸、小蘇打、和一些蔗糖外，並不含有蛋白質、脂肪、和維生素。銀耳、阿膠等一類「補品」中，也不過含些品質並不頂好的蛋白質。因此，這些食物的營養價值是並不高的。祇有價格比較便宜的水果、肉類、蛋類、豆類等才是最好的營養品。

問：謝謝你告訴我這些寶貴的常識。請問還有甚麼值得注意的呢？

答：剛才已經說過，不要偏食，要雜食。就是不論五穀、肉類、蔬菜樣樣都要吃些，不要專吃一樣。另外，在一個月中的膳食費，必須分配得平均些，不要平時吃得辛苦，到了某一節日，就大吃一頓。因為這樣非但沒的好處，反而可能造成意外的腸胃道疾病。

如何鑑別白糖的好壞？

嚴康忠

在商店購買白糖時，往往不能鑑別出白糖的好壞。這裏，介紹一種鑑別白糖好壞的簡單方法。

白糖中如不含炭質，顏色是純白色的，份量又較輕，這便是優良的好貨。如白糖裏有炭質，顏色比純白次一等，而份量又較重，就不是好貨了。其次是把白糖放在口裏，必須容易溶解，也容易用手指把它捻成細屑，才是品質優良的好糖。

精神治療叢書

黃嘉音著

兒童行為反常精神治療實例

這本書介紹了一個兒童行為反常精神治療的實例，另外附有兩篇家庭教養有關的文字，可供父母、兒童教育工作者和關心兒童福利者的參考。定價 三千元

打針吃藥治不好的病

這本書介紹四種輕性精神病病人做精神治療的經過。其中有頭痛，噁心的神經衰弱患者。失眠的憂鬱症患者，胃痛和頭暈，心跳，耳鳴，背痛，肌肉跳動的焦慮症患者。作者所用的是人格改造的新方法。值得關心精神健康的讀者，醫務人員，神經精神科專家，心理學者和要求自我改造的小資產階級知識份子的參考。定價 三千五百元

兒童心理病態防治案例

本書內容包含曾經作者治愈的兩個性質不同的兒童心理病態的病例，並附「用正確態度對待子女」一文，給父母們作教導子女的參考，以減少兒童行為問題和心理病態的發生。定價 二千二百元

自以為是皇后的女孩

——變態心理治療一例

這是精神病科專家葉宗華醫師和精神治療工作黃嘉音先生合作治療的一個病例記錄。內容敘述封建家庭中一個女孩子，怎樣爲了不良的家庭環境和正確的教育而形成心理病態。書中把治療的過程和病案的分析作了深入的檢討。全文曾在雜誌連載，甚得讀者歡迎。定價 四千元

人格缺陷檢查表

「人格缺陷檢查表」是作者在兩年多的精神治療工作中，調查和研究了七百多個輕性和重性精神病病人的人格缺陷所總結出來的。這量表可說是集現階段中國小資產階級性格脾氣和思想意識缺點的大成，可作精神病防治和思想改造的參考。每份五百元

心理治療三百例

這是作者過去一年半中從事於精神治療工作的一個總結報告。作者提出了用辯證法唯物論和歷史唯物論的立場，來進行精神治療的原則。是醫學上的一種新型治療，解決了一部份藥物治療所不能解決的醫療問題。是研究和了解精神治療工作的重要參考書。定價 三千五百元

托兒所營養與

傳染病管理

秦振庭醫師著

作者秦振庭是北大醫院小兒科醫師，就她任小兒科醫師及托兒所醫藥顧問多年的經驗，寫成了這本書，內容計有：「小兒的生長和發育」，「小兒的營養需要」，「小兒的營養」，「托兒歷史、體格、和生活記錄」，「營養缺乏症」，「新生嬰兒疾病」，「傳染病的預防」，「空氣傳染的疾病」，「胃腸傳染的疾病」，「胃腸紊亂症」，「昆蟲傳染病」，「腸寄生蟲病」，「其他疾病」等。定價 七千元

怎樣養育虛弱兒童

施葆光譯

本書說明虛弱小兒的徵象，成因，改善和鍛鍊的方法，兼及早產兒的養育法，切實詳盡，文字通俗，方法簡易，是父母和兒童福利工作者的良好參考書。定價 二千二百元

家 出 版 社 圖 書 目 錄

無痛分娩法	通俗講	話育	劉劉	本本	立立	警警	師師	著著	(三版)	1,500
分與衛生	通俗本	法(法)	劉劉	本本	立立	警警	師師	著著	(初版)	3,500
科學接生	通俗本	法(法)	劉劉	本本	立立	警警	師師	著著	(三版)	4,000
孕婦衛生	通俗本	法(法)	劉劉	本本	立立	警警	師師	著著	(七版)	4,000
孕婦指南	通俗本	法(法)	劉劉	本本	立立	警警	師師	著著	(六版)	2,000
胎兒保健	通俗本	法(法)	劉劉	本本	立立	警警 </td <td>師師</td> <td>著著</td> <td>(再版)</td> <td>3,000</td>	師師	著著	(再版)	3,000
預防兒傷	種瀉症	風病治	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	3,000
小兒皮膚	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	2,000
小兒麻疹	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	2,500
小兒細阿	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	2,000
小兒喉嚨	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	2,000
小兒白喉	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	1,800
小兒嬰母	傷寒傷	皮膚病	余鼎	新鼎	警新	師新	著新	著新	(初版)	2,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	2,200
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	2,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	8,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	4,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	5,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	7,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	2,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	4,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,200
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	5,200
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	10,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	5,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	4,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	3,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	2,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	3,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	3,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	3,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	4,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	2,200
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	4,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	4,200
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	3,400
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(再版)	4,500
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(三版)	6,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	5,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	5,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	即出
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(四版)	3,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	17,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	20,000
兒童(通俗本)	種瀉症	風病治	施馬	葆嘉	光宣	譯著	譯著	譯著	(初版)	15,000

批 發 簡 章

- (一) 歡迎國內外各地同業及讀者直接向本社批發。
- (二) 同業批發外埠照定價七折，本埠照定價七五折優待。
- (三) 訂購書刊，請將書名、數量、郵寄方法、收件人姓名及地址用正楷分別詳細寫明，以利辦理。
- (四) 寄書所需郵費及包裝費概由批購者負擔。
- (五) 書款務請先惠，並請酌加郵包費約二成。如無存款，本社不負停止發書之責。
- (六) 書款可委託銀行匯下。函附現鈔，如有遺失恕不負責。
- (七) 來款有餘時，當暫為留存，備作下次購書之用，如欲退回亦可。來款不足時，函請補足。
- (八) 書刊寄出後，概不收退。倘遇中途遺失或濕破，代向郵局查詢外，本社不負賠償責任。

郵 購 辦 法

- (一) 來函請將姓名住址分別用正楷書寫。
- (二) 函購者疑購之書籍請註明書名、作者、冊數，以省採購時間。
- (三) 書款請照該書定價匯足，並酌請匯郵費包裝費約二成。
- (四) 書款請由銀行或郵局劃匯，郵票代洋十足通用。函附現鈔如有遺失恕不負責。
- (五) 書刊寄出，如有遺失或濕破，除代向郵局查詢外，本社不負賠償責任。

營養
精神治療叢書
生理
醫學
家合訂