

國民教育叢書

# 健康教育

文化供應社  
發行



## 編輯大意

- 一 本叢書係根據教育部最近頒佈：「國民教育實施綱領」內容需要編輯，專供國民學校教師、基層幹部人員之參考閱讀。
- 二 本叢書以普及國民教育各部門基礎知識，引起讀者研究興趣及協助國基教師、基幹人員解決實際問題為主。
- 三 本叢書係根據國民學校一切活動，分配題材，定為十二冊，每冊約四萬字。
- 四 本叢書取材新穎，精當，普遍，深入，以求適合全國之國民學校所需要。
- 五 本叢書係根據新縣制的實施內容而編纂，用以促進新縣制的樹立及進展。
- 六 本叢書係在「國民基礎教育」發源地的廣西編輯，故取材更為切實；但其對象仍以全國國民學校為主。
- 七 本叢書編輯同人均屬對於國民基礎教育素有研究及富有經驗之國民教育工作者，故其取材認真而內容豐富。

本叢書係第一輯，凡國民教育一切實施上應有之題材，尙未包容，容後續編第二、三等輯。

健  
康  
教  
育

# 目次

第一章 緒論.....一

第一節 健康教育的意義.....八

第二節 健康教育的目標.....二

第三節 健康教育的原則.....四

第二章 健康和疾病.....七

第一節 健康的意義.....七

第二節 健康和生活.....八

第三節 疾病的意義.....〇

第三章 疾病的來源和預防.....三

第二節	疾病的原因	一三
第二節	幾種常見的急性傳染病	二二
第三節	一般疾病的預防	四〇
第四章	學校健康教育的實施	四四
第二節	環境衛生常識	四四
第二節	健康教育的方法	四八
第三節	國民學校的健康教育	六一
第五章	學校體育課程	八七
第一節	學校體育課程標準	八七
第二節	國民學校體育設備	九七
第六章	國民體育活動	一〇一
第一節	國民體育法	一〇一

第二節 國民體育實施方針 ..... 一〇二

第三節 提倡國民正當娛樂 ..... 一〇四

第四節 避免選手式的運動 ..... 一〇七

第七章 心理衛生 ..... 一一〇

第一節 心理衛生的意義 ..... 一一〇

第二節 心理健康的標準 ..... 一一一

第三節 養成心理衛生的要點 ..... 一一四

第八章 當前國民健康上的實際問題 ..... 一二一

第一節 國民健康的檢討 ..... 一二一

第二節 國民營養問題 ..... 一二二

第三節 國民營養的改進 ..... 一二〇

第四節 國民保健專業的設施 ..... 一三二

# 第一章 緒論

## 第一節 健康教育的意義

健康教育，可算是近代的新名詞。古代，歐洲有一個國家，叫做斯巴達。他們的國民都很講求尚武精神，全國學生都要受嚴格的體育訓練。但這種做法，只着重體格的鍛鍊，和現在所說的健康教育的意義，相差還很遠。直到拿破崙時代，法國政府最先頒佈命令：學校當局，對於校舍的清潔，兒童的健康，應負責任。這才是健康教育的開端。以後世界各國，都繼續仿效推行，健康教育，遂成爲重要的因素。

我們曉得：教育的功能是在發展人類的稟賦，養成其良好的習慣，培養其良好的態度和理想，授與生活上所必需的知能。國民教育，是每一國民必須接受的教育。所以國民學校辦理得好不好，直接影響到國家的盛衰。但好的學校不但是功課完備，管理周到，最主要的還是在保持兒童健康，增進兒童生活上的幸福。近代教育家和衛生家，因



此認為教育和衛生是不容分割的，教育的意義，首重健康。關於學生的精神體力，大家都主張積極的鍛鍊，但對於疾病却講求預防。簡單說來，健康教育是運用各種和衛生有關的科學知識和方法，來培養個人和社會的健康習慣、態度和知識。

## 第二節 健康教育的目標

我們已經明白了健康教育的意義，現在我們應該進一步談談健康教育的目標。健康教育的目標可分為五類：

(一) 養成健康習慣。習慣成自然，這是我國的古話，是很有道理的。例如：許多吸煙的人，本來是沒有這種習慣。最先為他們把吸煙當做一種玩意，後來慢慢染上這個習慣，不容易改除，於是隨時隨地，都會吸起煙來；這就是習慣成自然的道理。

健康教育主要的目標，是在養成良好的健康習慣。比方說：飯前便後一定洗手；不隨地吐痰等等。這些習慣可以使人具有豐富的生活力，充分的快樂，增加工作和學習的效能，作為社會服務的基礎。

(二) 灌輸健康知識。健康教育，在適當的時期和場所，對於兒童和民衆，我們應

該設法灌輸他們一些健康知識。比方說：他們願意接受預防注射各種牛痘，免費收衛生教育電影等等；使他們能夠明白怎樣保護身體。但這種知識，也不能過於艱深，應該通俗普遍，能夠在日常實際生活上加以應用。這樣，才容易生效力，並且他們永遠不會忘記。

(三) 改良家庭及民族 家庭裏有了一個受過健康教育的人，便可以把他所得來的衛生知識，轉告給池全家的家人，使整個家庭都明白健康教育的重要，能自動改良壞習慣和態度。這種傳遞的方法，最好是採用陶行知先生所提倡的「小先生制」。小先生制的主要原則，是「一人傳十，十人傳百」這樣推下去，兒童可以教父母，教兄弟姊妹，師得來的知識，回家便可以告訴他的哥哥、弟弟、妹妹以及一切家裏所有的人。如果每一個家庭都是這樣：父母受了健康教育，使知道怎樣保持和促進自己的健康，自己有了強壯的身體，然後能產生健康的子女，這才真正是種家庭中求自然發達而獲益的健康訓練。一代便會勝一代。一家這樣，兩家這樣，那末，結果怎樣，豈民族不是會成了健康的嗎？一個國家如此，也一定會強盛起來的。所以改良家庭是民族健康的要訣。

(四) 促進公共衛生 個人健康，固然要依賴教育的力量，才能灌輸衛生知識，養

成良好的習慣和態度。同時，公共衛生，仍然要靠著各人的共同維護和贊助，才能夠有效力。公共衛生的重要，可舉一例說明：甲乙兩家，同住一村，平日兩家都很清潔，可是他們只顧到各人家裏的衛生，村子的四週，大家都不去管理，污水和垃圾隨地亂倒。夏天到了，兩家兒童便染上了疾病，因為不清潔的垃圾和污水便是疾病的根源。

### 第二節 健康教育的原則

實施健康教育，要根據成人和兒童的心理，更要顧及受教育人的教育程度。其原則如左：

- (一) 正面教育 健康教育應該從正面設施，竭力避免向兒童和民衆說「不要」；最好說「應當怎樣」。衛生圖畫也以正面教育為最好。
- (二) 自動教育 學生的學習，要依據自己的需要。實行健康教育，也應該由學生實際需要入手，才能表現積極努力的活動，收到良好的效果。
- (三) 漸及身心發展 幼稚園時代，健康教育應以養成衛生習慣為主；小學時代，漸漸教學科學的健康知識和概念；到了成人，才注重健康的抽象原理原則。

(四) 鼓勵少責罰 爲了增進學生學習的效能，教師批評兒童時，應當獎勵他們的成功，不可指責他們的失敗。每個兒童，大都在某一方面，有所成功。做教師的人，應當設法獲得獎勵每個兒童的機會。獎勵得當，教師對兒童的希望也容易達到。但和兒童沒有關係的各種事情的改良，不要歸功到他們，以免養成兒童驕傲的習氣。

(五) 以身作則 兒童時期，是最愛模仿大人的動作，父母做什麼，他也跟着做什麼，如果他們看見了父親在造房子，他們一定要弄一些木片，和弟妹們堆起小房子來。所以教師的以身作則，也是一種很好的教育辦法。

(六) 多予練習的機會 不管那一種訓練和學習，都應該常常複習，才不會忘記。健康訓練，也必須重複施行。年齡較大的兒童，教師應該保持他們的學習興趣，使他們對於某種訓練不發生厭惡心理。

(七) 着重生活教育 健康教育是要在生活實踐上實行。如果脫離了日常生活，不能和生活打成一片，二者分了家，而把健康教育認爲是一門功課，學生一定會發生厭惡，對於健康訓練便失去興趣。

(八) 注意家庭聯絡 健康教育不應於校內訓練，應該聯絡家庭，使家庭教育

校教育打成一片。學校舉行健康檢查，也應該邀請家長來校，不但可以避免隔膜，並可以給家長明白兒童健康情形，引起父母對於兒童保育的注意。

### 練習題

1. 爲什麼要推行健康教育？
2. 什麼是健康教育的目標？
3. 什麼是健康教育的原則？

### 參考書

- (一) 賴崇岩編：公共衛生概要（中華）
- (二) 方萬邦編著：健康教育（商務）

## 第二章 健康和疾病

### 第一節 健康的意義

普通人以為健康就是沒有疾病。這種解釋，不免過於消極。我們要知道健康這兩個字，實在含有積極性的。他的目標，在使個人有豐富的生命，及有最大的貢獻。分析來說，健康有下列兩種意義：

(甲)生理上的健康 一個人在他的生活中，處處都覺得安適，飲食正常，胃口沒有變化，筋骨堅強，肌肉發達，體內一切器官，例如：胃、肺、心、腸……等等，都能發揮各部門的功能，沒有一毫缺點。

(乙)心理上的健康 一個人的思想靈敏，手腕靈捷，工作良好，能作一切建設事業，對於社會國家有裨益；而且他的人生觀，也很正確和有興趣（詳見第七章）。

這從看來，個人健康，是整體的，不是局部的；是有進步而沒有止境的；是極活潑

而不呆板的，是包括日常生活，和一切行動、思想的。其範圍比較「沒有病」三個字，要廣泛得多了。

## 第二節 健康和生括

人人都歡喜得着健康。健康的人所享的幸福，和他一生所成就的事業是很可羨慕的。我現在且把一個健康人的生活，說給大家聽聽：

(一) 健康的人能耐勞。大家都知道發明家艾迪生，他每天工作十八小時到二十小時，也不覺得疲倦。從事革命工作的偉人，在各種被迫害的環境裏，仍然能夠從事革命活動，健康的身體，也是一個重要的因素。

(二) 健康的人是勇敢的。凡是身體健康的人，他們的心理也比別人來得勇敢些。平常的人，一遇着為難的事，便胆怯起來。但健康的人，不論處在什麼為難的地位，總覺得前途還有莫大的希望；他是決不灰心的，抱着勇敢的精神向前努力。

(三) 健康的人是活潑的。健康的人，手脚靈敏，舉動輕快，走起路來，好像飛的一般，大有飄然若仙的樣子，他上山，也不覺得氣喘。走了一百里路，也顯不出疲倦來。

可是那些不健康的人，稍微出點力，便喘吁吁的，上氣不接下氣，要想多走一點路，便吃不消了，更談不上做什麼工作，像這些現象，是健康人所沒有的。

(四) 健康的人胃口好。健康的人，雖然天天吃的是素菜粗糧，也覺得很有滋味。因為他的消化力強，所以覺得食物是有味的。不健康的人，就是給山珍海錯他吃，也一樣沒有好的味道，因為他的消化器官有了阻礙。

(五) 健康的人得着酣睡。健康的人，在夜間是很能酣睡的，也不做惡夢，一覺睡到天亮，醒後，白天覺得精神格外充足，工作也特別有效能，因此生活是有樂趣的，沒有痛苦。

(六) 健康的人能抵抗疾病。每當瘟疫流行時，身體虛弱的人，容易傳染疾病。健康的人，卻不容易受傳染。虛弱的人，一經傳染，便不容易醫治，往往死去；健康的人，縱然染了病，醫治起來，也覺得容易見效，因為他身體內所擁有的抵抗疾病力量，比別人來得大。

總之，一個健康的人，他的生活是愉快的，他不知道人間有疾病的痛苦，他的生命力可以得到最高的發揚。



### 第三節 疾病的意義

疾病這兩個字，正和健康二字的意義相反。每個人聽到疾病這兩個字都覺得討厭，害怕，大家都要設法避免它，究竟怎樣才算是疾病呢？廣義來說，人們身體組織及機能的失常，都可以叫做疾病，嚴格來說，疾病就是危害身體或精神的一種有定則的程序。它的起因、現象及結果，都是有一定型的。例如：生傷寒病（腸熱病）的人，他的病變必要經過四個時期（詳見第三章）。我們身體的任何部分，沒有一時不在替其機能；這種機能，大概說來，常依正軌而不改變。但是人們時時會受到外界事物如空氣、日光、氣候、土壤、飲食等的支配，同時有害的生物好像細菌的攻擊，身體各部的組織及機能便時時受其影響。假如外界的影響不大，那末，天賦給我們的調節機能足以應付，可以不會損害健康。如果外來的影響太大，而調節機能的妙用不足以應付時，則健康生活狀態即起變化，便成了疾病。所以簡單來說，疾病就是調節機能失了效用時發現的異常生活現象。

我們從上面明白了疾病的意義，進一步我們應該曉得疾病對於我們生活的影響是甚

麼，現在舉出重要的幾點說給大家聽聽：

(一) 病人的生活是痛苦的。凡是生過病的人，都嚐過疾病的苦頭；精神尤其是痛苦，眼見着他人愉快的生活着，自己不敢動，想到的事情不能做，想吃的東西不能吃，好玩的地方不能玩！整天睡在病床上，寂寞，苦悶，你說疾病是多麼的害人啊！

(二) 病人要求他人幫助。生病的人，不能活動，什麼事情也不能做，處處要求他人幫助。病重的人，吃呀，喝呀……等小動作都要人來助他，如果長久下去，那幫忙的人，也不耐煩了，於是便對你發生厭惡心理。這樣，更使你精神上難過，病勢加重，埋怨自己，成天着急，痛苦一天天加深！

(三) 病人在事業上是會遭到失敗的。你有了好的學問，本可以做出很偉大的事業，社會也可以給你重要工作担任。如果你生了病，對於這些事情便無法去實行，終於不能把你的能力表現出來。等你病好了，也許好的機會也過去了！這在你事業上便算失敗了！

總而言之，疾病對於人們害處是太可怕了，小則影響個人生命，大則可以使一個民族健康受影響，所以我們應該設法避免疾病的侵襲。不要與病原接觸，是最好的方子。

## 練習題

1. 簡單說明健康和疾病的意義。  
2. 健康的人和生病的人在生活上有什麼不同？

## 參考書

- (一) 胡宣明編：健康法（商務）
- (二) 賴斗岩編：公共衛生概要（中華）

## 第三章 疾病的來源和預防

### 第一節 疾病的原因

一個好好的人，為什麼會發生疾病呢？這當然有原因。疾病的來源不一定是細菌、塵蟲、毒物。就是生活上必需的條件（好比衣食住），稍不合理時，都可以發生疾病。塵蟲和細菌，不過占病原的重要部分吧了。

病原的由外面來的，叫做外因；例如：因飲水不清潔，水內有某種細菌在其中，（霍亂菌便是在不清潔的水中）使人生病時，便是外因；潛伏在體內的，叫內因。換句話說，這就是我們體內原來有引起疾病的因子。內外兩種因子，互相關係，單有外因，不一定就會生起病來；當傳染病流行時，一村或一家族內的人，有死，有病，有不死的，這就是各人體內所有的抵抗疾病因素不同，不死的人，他的抵抗力強，死去的人，抵抗力弱。一個人遇到外因便易生病時，這叫做有感受性。（例如：甲乙二人，在

一同場所，在同一時間，兩個人都弄進某一種細菌到口裏，不久，甲便生起病來，乙則正常，這時，我們可以說甲對於某一種細菌有感受性，乙則沒有感受性，所以不會生病。）這種感受性，各人是不同的。沒有感受性的人，換一句話說，就是他有免疫性。（在人或動物的體內，假設原來具有一種特殊抵抗力，雖然有病原微生物傳入，也不致發生疾病，這種人或動物，便有了免疫性。）還有，我們叫做有特異性。（一種人當他吃了蝦子或者蟹子的時候，全身會生起紅斑點，重則發燒，頭痛，這種人他對於蝦同蟹是有了特異性。）上面種種性質，都是和遺傳、體質、人種、性別、年齡有密切的關係。

病原的種類，我們可以分生活條件的變常和細菌及原蟲兩方面來談。關於生活條件者：

（一）養氣 養氣為維持生活的要素，比吃飯，飲水還重要，倘若體內輸進的養氣不足量，碳酸增多，便發生呼吸困難，漸呈假死狀態，甚至可以窒息死去。

平常空氣中含養氣為百分二十點八（20.8%），對於我們的生活最適宜。越到高空，養氣便越少。在五千米突高度的空中，養氣含量只有百分十一（11%），所以人在陟

山登高時，每每發生呼吸困難症狀。因爲一方面身體勞動，耗費大量養氣；另一方面高空養氣減少，不夠呼吸。所以發生呼吸困難。

(二) 碳酸氣 戶外空氣中所含的碳酸氣量爲小數點三(0.3%)，或小數點四(0.4%)。房子裏面較多，但事實上室內碳酸氣雖然增加到一(1%)，還沒有大害處。好比礦穴內的工人，在碳酸含量很多的空氣中工作，也不見得如何危險。但是碳酸氣含量增到百分之二時(2%)，便可以死人。在人多的集會場所，雖然空氣只含碳酸百分之一(1%)，也可以使人頭痛眩暈嘔吐的。因除了碳酸氣外，同時還有其他各種有機性代謝產物夾在裏面。

(三) 飲水 水爲身體構成的主要成分，人體中水份約占百分六十五(65%)，血中有百分七十八(78%)，體內便依靠水來運送代謝產物，(例如：小便、汗。)並且調節體溫。所以水是生活上不可少的東西。倘若水分不足，便生渴的感覺，完全斷水，體重減輕。雖然給富有養料的食物，也不能維持體力，結果還是死亡。

(四) 食物 食物爲生活上不可缺少的東西，人人都知道。但食物不可過多或不足；倘若吃得太多，結果可使胃腸障礙；如果吃得不足，可引起營養不良的病狀。(瘦弱

，無力，精神不振作，面黃無血色。）如果完全斷食，可在一定時間內，只好從自己體內組織分解，來維持生活，到了人體組織分解完了，人也死去。關於餓死日期的長短，因人的體質，年齡同飲食物的斷絕方法有關，在成人飲食同時斷絕後，大約可活七日到十四日。倘若不禁水份，可活三四十天。

(五)日光 日光的紫外光線，對於人體可以引起病理的變化。如果這種紫外線射到皮膚上，經過一定時間，那受射的部份便發紅腫脹，表皮細胞萎謝，終至脫落。

因受日光照射在頭部而發生的疾病，叫做日射病。病輕時，發生頭昏、頭痛等症；重時，馬上可以死亡。日光照射在皮膚上引起的充血現象，叫做日射性紅斑。如果皮膚上預先塗黑色，雖受強烈的日光，也不會生危險。因黑色有遮蔽紫色線的能力。另外紅色亦可以遮斷紫色線。

(六)溫熱 地球上一切生活體，對於周圍溫熱的抵抗力，各不相同，這完全看該生活體本身的體溫而不同。人類體溫是不隨周圍溫度而起變化的，因為人類有調節體溫的機能。但此種調節機能，也有一定界限，倘外來溫度過高，則失其作用。如熱至攝氏五十五度或六十度，則發汗的調節機能，已失其能力，倘熱度再高，那更要發生毛刺

了。

我們身體遇到高的溫度，每每要引起呼吸困難，脈孔散大，脈搏細小，全身痠軟等症狀。這時我們叫它做中熱症。若體溫上升到攝氏四十二度，則有虛脫的危險。（呼吸淺表，人事不省，知覺消失，血壓下降，脈搏細小等症狀叫做虛脫。）這種疾病在夏天行軍時，尤其常見。其原因不止一端：一因體溫過高，二因身體過勞，三因衣服太緊，四因隊伍聚集時，妨礙其皮膚的蒸發。因此種種，身體放溫的調節機能，失去作用，以致體溫蓄積上升，這時肌肉中所含的肌素凝固，心臟的肌肉及呼吸肌肉麻痺，肺臟內養氣交換不良，所以死時也不外是一種窒息死亡。

上面所談，只是生活條件變化的一部，另外還有寒冷、氣壓、電氣均可使人體發生病理變化，這裏不再詳述了。

關於細菌方面者：細菌是一種單細胞的下等植物。體很細小，眼睛不能見。我們要想看它的形態，非用顯微鏡不可。但細菌雖小，可是它存在的地方很廣大：空氣、泥土、水中、物品、皮膚、口腔、腸道都是它生存蕃殖的地方。細菌用分裂法生殖，就是由一分爲二，二爲四，四爲八；如此遞增，而達到無量數。



一切傳染病，大半是由於細菌的作用引起的，這裏簡單的把細菌介紹給大家認識：

(一)細菌的分類 就細菌的自然系統，只能分爲分裂菌，絲狀菌，及發芽菌三類，近來爲便利起見，更加入分歧菌一類。但分裂菌又分爲三種：

(1)分裂菌

A 球菌 形狀像球，大小不等。因球數的多少以及聚合的狀態，可別爲單球菌、雙球菌、四聯球菌、八聯球菌、連鎖球菌、葡萄狀球菌等等。

B 桿菌 爲圓柱狀小桿，大小長短，種種不同。

C 螺旋狀菌 因它形狀得名，但它的捻轉，次數的多少，並不一定。

(2)絲狀菌 形狀有種種的不同。或是單一而成菌絲，或是錯綜而成菌網。皮膚病中的黃癬就是絲狀菌引起的。

(3)發芽菌 就是釀母菌，有發酵作用，是沒有害的腐敗菌。做酒、醬、醋都依賴它的作用。

(4)分歧菌 它的位置在分裂菌和絲狀菌的中間，或者是分裂菌的絲，或在菌絲上附有芽胞。放線狀菌就是這一種。

(二) 細菌侵入的門戶：細菌侵入的門戶很多，或由表皮及粘膜的受傷處侵進體內，或由健康的表皮脂腺、汗腺等排泄管侵入，或由飲食物侵入，或由吸氣侵入，或由兩性交接而侵入。

(三) 細菌的蕃殖和它在人體內蔓延狀況：細菌侵入體內，便蕃殖蔓延。它的蕃殖法很簡單：先是菌延長，中間部漸次狹小，遂分裂成爲二個。每次分裂的時間，大約要二十分或三十分鐘。它的蔓延狀況，可分做四種：

A 病變只限於一部份，如葡萄狀球菌所引起的癰腫，連鎖狀球菌所引起的膿瘍便是一類。

B 從一部分蔓延到他部，如連鎖狀球菌所引起的丹毒，在皮下擴大蔓延便是一類。

C 初發病部位的病原菌，跟着血液流轉到另一部分，如心臟瓣膜的化膿性炎症，常從他處轉移而來的。

D 有幾種病原菌，在血液中蕃殖，隨血行而蔓延，例如：鼠疫及傷寒病等菌是。

(四) 光線和溫熱的殺菌作用：強的光線有殺菌的作用。有些病菌（如使人生肺癆

病的肺結核菌)通過光線，毒力便減弱。若在日光下，經過二十四到三十小時便死亡，所以光線有殺菌的作用。

攝氏三十七度或三十八度的氣溫，最適宜於細菌的發育。但是鼠疫菌在零下五度，也能生活。有許多好熱菌，在攝氏五十度到七十度之高，還可以發育，因此可分為好冷菌，好熱溫，好溫菌三種。如果就一般情形而論，病原菌，在體溫相當的溫度中發育；不是病原菌，在室溫相當的溫度，發育最好。

一切的細菌，遇到沸湯沒有不死的。在乾燥空氣中一百四十度的溫度，細菌經三四小時才能死滅。若在沸湯中，二分鐘就可以死滅。所以煮沸消毒法，為最簡單切實的方法。

關於原蟲方面者：原蟲與細菌不同，而是一種動物性寄生體，細菌是植物性寄生體。動物性寄生體寄生於人體者，可分為三類。即原始動物、內臟蟲、及節蟲動物。其種類甚多，這裏只一般所應知道的，簡單的把它們名字介紹給讀者：

#### 一、原始動物

1. 赤痢變形蟲 為圓形單體細胞的寄生物，它侵入人體腸子裏以後，可使人生赤痢

，這種赤痢叫做原蟲性或阿米巴性赤痢。

2. 住血孢子蟲 住血孢子蟲寄生於人體血球內，其中最重要的一種，就是大家最討厭的瘧疾的病原體，這種病原體由蚊子傳到健康人的血液內，發育繁殖。於是，人們便生起瘧疾來了。

3. 睡眠病病原體 此種病原體，也寄生在人的血液內，細長作柳葉狀，有一鞭毛。它由螫蠅作媒介，而傳染到人體。它侵入人體後，約經過數年之久，然後才發病。脾臟及各部淋巴腺漸漸腫脹，其固有症狀為睡眠，所以得此名。

## 二、內臟蟲

1. 十二指腸蟲 它長九至十五耗，有雌雄之分，它多寄生於人們的十二指腸及小腸上部，吸取人血為生活，所以有此蟲的人，往往貧血。

2. 施毛蟲 此蟲有二種：一曰腸施毛蟲，一曰肌施毛蟲。腸施毛蟲寄生於腸內，為毛髮細長樣白色小蟲。肌施毛蟲為彎曲作螺旋狀，外面有束包。這些蟲由於豬貓犬鼠等體內傳染到人體內，同時食不熟的豚肉可為媒介。

3. 蛔蟲 形同蚯蚓，色赤褐，兩端尖銳，此蟲以小兒體內最易寄生。多因吃了不潔

潔的食物，或水傳入體內，寄生於小腸中部。

4. 蟯蟲 蟯蟲為類白色的小蟲，有雌雄之分，多寄生於小兒的小腸下部，其雌蟲常自肛門爬出，它出來的目的是產卵，多在小兒熟睡時，產完卵後，又回到體內。

5. 鞭蟲 鞭蟲寄生於盲腸、蚓突及結腸內，雄蟲長四十至五十耗，雌蟲長四十五到五十耗，形狀好似馬鞭，所以得名。如果人體內此蟲太多，往往成貧血狀態。

### 三、節足動物類

此類中以疥疥蟲最為重要，所以這裏只講此種，其他均從略。疥疥蟲可分雄雌二體，呈黃白色，全體與烏龜相似，有許多小棘刺。疥疥蟲接觸皮膚時，遂向內穿進，深達真皮，構成枝狀之隧道，它便棲息在其中。這樣，便使人們皮膚上生起疥疥來了。

## 第一節 幾種常見的急性傳染病

我們常見的重要傳染病，有左列數種：

(一) 傷寒(腸熱病) 傷寒是一種流行性的腸寒傳染病。它的病原是一種短而較肥的桿狀細菌，叫做傷寒菌。這種傷寒菌能破壞人體的腸管的消化作用，使人死亡。這

種病多流行於夏秋兩季。傷寒菌多存在人的糞便裏面。河水、井水裏面也有由糞便帶來的傷寒菌。如果我們吃了這含有傷寒菌的生水，或是吃了這水洗過的水菓，那我們就要生傷寒病了。

傷寒的症狀 傷寒症在初起的時候，就有頭痛，食慾不振，四肢痛，便秘，全身無力等現象。普通把傷寒整個的症狀分作四期，每一期的時間約為一星期。

第一星期：這一星期，病初起。除了剛才提過的症狀外，還有惡寒戰慄的現象，並且發燒的程度一天比一天厲害，舌上有厚苔。在這個時候，病人多半睡在床上，再也沒有力量起來走動了。

第二星期：在這一星期中，病勢已經十分沉重。腹部和胸部發生一些小的薺薇疹子。這時病人大多數都是昏迷，說夢話，面上潮紅，鼻子不通氣，嘴唇和舌頭都變成紫色，覺得十分口渴，但不想吃東西，肚子多是鼓脹的。

第三星期：這一星期是比較危險的時期，早晚發燒的程度，相差很遠，舌苔和小薺薇疹子都漸消退。但腸子常在這一期間發生潰爛，而變成腸出血的險症。

第四星期：在第四星期，病勢多減輕，發燒也漸漸減退。比較的要想吃東西。如果

休養得好，可以漸漸復原。但是在吃東西方面稍不留神，就會把病勢拖延很久才能復原。

傷寒的看護法 生了傷寒病以後，除了趕緊請醫生診治外，還要注意看護的週到和營養的適當，才可以幫助病人早些恢復健康。如果病人不能進醫院，那麼病人住的地方要離城市遠些才好。病室要空氣新鮮，有日光透進，這是最重要的條件。其次病人臥床太久，應該時常洗澡和洗頭髮，但洗的時候，須關閉門窗。病人吃的東西，是容易消化而且富於營養的流動食物，如牛奶、雞蛋、豆腐漿、肉汁等。病人口渴的時候，可以給些溫開水或果子汁。

傷寒的預防法 預防傷寒的方法，詳細說起很多。不過注意到下面主要的幾條，也就可以了。

- 一、不吃生水，或用生水洗過的水菓。
- 二、不吃蒼蠅停留過的食物。
- 三、飯前便後洗手。
- 四、注射預防針。這是一種增加身體抵抗傷寒菌最好的方法。

(三) 霍亂(瀉痢) 霍亂是一種極危險的腸胃傳染病，每年在夏季流行，而且死亡的人很多。霍亂菌是一種弧形細菌，由口傳入腸內，因而發病。這種細菌常存在病人的糞便裏或嘔吐物內，通常把這種細菌叫做霍亂弧菌。霍亂傳染的方式和傷寒一樣，都是從飲生水或吃了生水洗過的菓子而起，今將主要傳染的媒介分別說來：

(甲) 水 如果池塘、河裏有了霍亂病人的糞便或嘔吐物，那麼這水裏就有了霍亂弧菌。倘若吃了這含有霍亂弧菌的生水，或者吃了這種生水所洗過的水菓，霍亂菌也就隨着到了肚子裏，不久就會生霍亂。

(乙) 蒼蠅 蒼蠅是又穢又討厭的東西，它生長在糞坑裏，它所吃的東西，不是痰就是已經臭爛了的東西。總之凡是穢的地方，蒼蠅都能去，不過有好食物的地方，蒼蠅也很快的就來了。所以遇到蒼蠅剛在霍亂病人的糞便上沾了一下，馬上又在我們將要吃的東西上停一回，那蒼蠅腿上沾有的霍亂弧菌，就會很快的隨着食物，滲到肚子裏，跟着就要發病了。所以看到蒼蠅爬過的食物，最好是不吃。

(丙) 手 我們的手是很穢的，什麼地方都摸，事後又沒有洗手的習慣。所以在吃東西的時候，如果用手拿着吃，那就很危險了。因為我們的手，萬一碰到霍亂病的東西



，手上不就粘着那些細菌了嗎？既然手上粘着有霍亂細菌，我們就用手拿東西吃，那手上的細菌不也就跟着食物到了肚子裏了嗎？這時我們就要生霍亂病了。

霍亂的症狀 生了霍亂的人，在最初往往起一種不厲害的下痢，普通是沒有肚子痛的感覺，也沒有裏急後重的情形。以後不久真正的霍亂症狀就出現了；這時肚瀉的次數增多，一天常有二三十次，嘔吐也很激烈，有時簡直不停止。至於大便，最初還有黃色；不久就變成無色，因為大便中有霍亂弧菌存在，所以看起來十分混濁，極像米泔汁。• 肚子裏常因腸子的蠕動而發生水流的聲音，但是並沒有肚痛的感覺。有的時候，因為病人吐瀉的次數太多，身體裏面水分也就減少了很多，所以皮膚顯得特別乾燥並且消瘦，眼窩也凹陷了，額骨和鼻梁尖突的很過分。脈搏也漸漸變弱，手脚也變涼了，小便也比較平常減少了很多。病人變成十分的煩燥，口渴，聲音變啞，但是神智在普通情形下還是清醒的。以上症狀，若是延長一兩天，病勢還是未減退的話，那麼脈搏將會停止，這時皮膚變為灰白色，並且有寒冷的感覺。手脚及口唇都變成了紫色，病人的樣子像是昏睡。在這種情形下，大概不到三四點鐘就會死亡，但是在第一次霍亂發作了以後，如果嘔吐和肚瀉都漸漸減輕，小便的排泄也和正常一樣，脈搏和健康的人漸漸相似的時候

、就是本病恢復健康的現象。

霍亂的看護法 霍亂病人的病勢無論輕重，都必須靜臥在床上。如果病人有點發燒的時候，可用溫熱水浸過的毛巾遍擦全身。倘若病人嘔吐很厲害，可以給一些冰片或冰水與病人喝。在重症的病人可以吃些流質的食物，但是在嘔氣或嘔吐時，不能吃牛奶、肉汁、雞蛋等，否則會使病勢更加嚴重。

霍亂的預防法 霍亂是一種最危險的疾病，所以在消毒和預防上，都要比其他的傳染病來得嚴格一些。現在把預防霍亂和霍亂消毒應注意的幾點，寫在下面：

一、個人預防：不要吃生水和蒼蠅停過的食物，吃飯前及大便後都要洗手。並且每年要注射一次霍亂的預防針，因為這是增加身體的抵抗力的最好方法。

二、發現病人立刻報告：無論在什麼時間，什麼地方，若發現了生霍亂的病人，應該馬上到附近的衛生防疫機關去報告，或者立刻請醫生來診治。

三、隔離：家中或學校任何團體裏，若有了霍亂病人，應該馬上與病人的飲食起居分開，以防傳染。

四、消毒：病人糞便和嘔吐物，要用生石灰消毒，並且打掃乾淨。病人用過的東西

，也必須在病房裏用開水或者是用酒精等洗過，才可以搬移到別的地方。至於病人遺留下來的東西，應該用火燒去。

(三) 赤痢 赤痢是流行於秋夏兩季的一種傳染病。在學校、軍隊、監獄、工廠等人多的地方，最容易發生。赤痢是沒有免疫性的，所以生了赤痢以後，還是可以再生赤痢的。赤痢也是一種赤痢細菌寄生在腸子裏所引起的。生赤痢的人，每天大便要有二十次到六十次，並且有裏急後重的感覺。有時在大便裏面夾雜些血液而成紅色，這就叫做紅痢。大便的顏色要是白漿狀的，那是因為裏面而混有膿的關係，這就叫做白痢。

赤痢病傳染的途徑，主要的是由飲水和食物。因為赤痢病人的大便裏含有很多的細菌，倘若這病人的大便流在河水裏，我們喝了這種生的河水，或是吃到用這種河水洗過的東西，那我們就會被傳染而生赤痢了。

赤痢的症狀 生赤痢的人在初起病的時候，就覺到全身有點不舒服，並且肚子有些輕微的痛覺，幾點鐘後就會有稀薄的下痢。以後下痢加重，並有裏急後重的感覺，大便次數有一天會到三四十次，大便的顏色有時是白色，有時是紅色。普通並沒有發燒的現象。因為大便的次數多，肚子痛，結果病人變成很虛弱。臉色蒼白，容貌消瘦，舌上有

厚苔，兩眼閉陷。此時病人雖然口渴，但是不敢多喝水，因喝多了水以後，肚子痛的更厲害。大便的次數也更增多，如果不好好醫治，是很容易死亡的。有的時候，在發病三四天以後，大便的次數減少，病症也漸漸減輕，過了三四個星期以後，不用醫治，可以自己痊癒，但是這種的情形比較少，並且飲食上稍不留神，馬上就有再發病的可能。

**赤痢的看護法** 在發病以後，就要讓病人安睡在床上，除非有大小便的時候才能起來。病人口渴的時候可以給他一些鹽水漱口。肚子痛的時候，可以用熱水毛巾貼在肚皮上，並且要趕快請醫生來診治。至於病人吃的東西，在健康沒有恢復以前，還是粥品這一類容易消化而且流質的食物比較好些。在病人嘔吐的時候，千萬不要給病人吃牛奶、雞蛋、肉汁等食物。而且吃喝的東西，不可過熱過冷。

**赤痢的預防法** 既然赤痢細菌是存在病人的大便裏，那我們首先就要注意大便的消毒，其次就是在飲食方面留心。現在把預防的方法，分條寫在下面：

- (甲) 大便消毒：將病人的糞便上，撒些石灰或石灰水。
- (乙) 喝開水：吃煮熟了的東西；吃水果的時候要洗淨後削了皮再吃。
- (丙) 不吃蒼蠅爬過的食物。

(丁)在飯前便後，一定要洗手。

(四)白喉 白喉是咽喉氣管上面長了一層灰白色的假膜而成，所以叫做白喉。這是十歲以下的小兒所常犯的一種急性傳染病。普通在冬春兩季最流行。白喉傳染的方式有直接間接兩種。直接的傳染，就是在白喉病人咳嗽時，所飛出來的泡沫裏面含有白喉桿菌，飄到健康人的嘴裏，這健康人多半要生白喉的。

間接的傳染，就是病人用過的東西或者附有白喉桿菌，如果健康的人用手摸過這些東西之後，就拿東西吃，或是用手在嘴邊搔癢，這就傳染上白喉了。

白喉的症狀 在初起病的時候，病人全身都覺得不舒服、嘔吐，在小兒往往還有肚子痛的感覺。皮膚的顏色稍為蒼白一點，但發燒並不厲害。在以上的病勢下，咽喉方面只覺得稍微有些不舒服。如果病人把嘴吧張開，可以在咽喉的兩邊，見到紅腫而且有線狀或膜狀的灰白色假膜。第二天，這假膜漸漸長大成一小團狀。這時候病人要往下嚥東西就沒有平常那樣容易了，並且頸下也會變腫，脈搏也比平常加快了。如果這時候還醫治不好，假膜更是一天的長大，使病人的聲音變啞。呼吸的時候，像是有吹笛子或小狗叫的響聲。臉的顏色也變成紫青。在這種嚴重的情況下，有的病人因為咳嗽或是嘔吐的

關係，可以將那層假膜吐出來，但是這種現象比較少見。普通多半要請外科醫生開刀，把假膜割掉才能救得了命。

白喉病的看護法 生了白喉的人，自始到終都要靜臥在床上，決不能輕易下床。其次就是要時常含清水嗽口（有醫生給的嗽口藥更好）。頭痛的時候可以把枕頭墊高一點，並且在臉上貼一塊冷小毛巾。此外在食物方面是要吃稀飯、雞蛋、肉汁、牛奶等流動而易消化的食物。

白喉病的預防法 生了白喉的小兒應該立刻送到醫院，和那些沒有病的小兒隔開。並且在白喉流行時，應該常用含嗽藥水來嗽口。此外身體不健康的小兒，和住房不乾淨的處所都容易染上白喉的；這點，在白喉流行時，是要特別注意，才可以避免得了。

（五）鼠疫 鼠疫的傳染是由於鼠疫桿菌，從皮膚和粘膜破傷處侵入。但是鼠疫桿菌又存在什麼地方呢？鼠疫桿菌普通多在鼠疫病人和病鼠的身上可以找到，因為鼠疫病人於排泄物中，含有鼠疫桿菌在裏面，直接和間接都可以把這種病毒傳染給他人。傳染的途徑都是由鼠蚤作媒介再傳到人體上。

鼠疫的症狀 鼠疫桿菌侵入人體內的門戶如皮膚及粘膜，大抵先經淋巴管而到達附

近的淋巴腺內，遂起腺鼠疫。如果由呼吸管而入者，引起肺炎，叫做肺鼠疫。鼠疫侵入人體後，大約一星期即發病。初起時有頭痛，眩暈，全體疲勞，四肢疼痛，但不久便有惡寒戰慄，體溫上升到攝氏表三十九度或四十度，胸中苦悶，舌苔很厚，眼結膜充血，皮膚乾燥，脈搏細小。如果是腺鼠疫，那發病的淋巴腺腫大，尤其是股部和鼠蹊部腺為最利害，其次是腋窩腺和頸部淋巴腺。如果是肺鼠疫，便有咳嗽，呼吸困難，痰裏有血，經過二三日或四五天後，大多死亡。此病非常利害，犯病的人二百人中要死七十到九十人。

**鼠疫的看護法** 發現有鼠疫病人的時候，應該很快送到醫院去，或者搬到一個偏僻的地方去住。在十天之內應當有人嚴格的看守病人，以防意外。病人的住室要清潔幽雅，空氣流通，日光透射。病人衣服被褥，應時常換洗，病人口渴時可給以冰片或涼開水。吃的東西需要疏動的，如牛奶，汁湯等。病將好的時候，可以吃半熟的雞蛋和豆腐漿等。看護的人要注意注射鼠疫預防針，並且身上不可有創傷。

**鼠疫的預防法** 鼠疫多由創傷而入四肢，所以身體有創傷時，立刻治療。又因鼠疫桿菌喜歡在黑暗不潔的地方，一見日光就容易死亡，因此住的地方要空氣流通，日光充足，衣服常在陽光下晒，以防蚊蚤等作傳染媒介。此外最主要的就是捕鼠，倘若發見有

死鼠，立刻把它燒去。

(六) 天花 天花是各種傳染病中最危險的一種急性發疹傳染病。流行季節多在春天。這種病除了預先種牛痘來預防外，沒有別的法子，可以用來避免傳染的。不過病人生了一次天花以後，可以終身免疫。至於天花的病毒，現在還沒有人知道清楚。天花的病毒常在病人的鼻涕、痰和唾液裏面。所以在病人打噴嚏，或咳嗽時，病人的飛沫就可以直接傳染給健康的人。此外病人用過的東西，和來往的書信等，也可以間接傳染。



天花的症狀，可分三個時期，共約三個星期才能復原：  
 (甲) 前驅期 在初起病的時候，全身發生惡寒戰慄，並且發燒嘔吐，四肢發痛等症。全身症狀。第二天在下腿的外面，大腿的裏面及胸部、腹部、腋窩、上膊等處，發生紅疹。不過這紅疹，在一天內，就會退去。

(乙) 發疹期 在發疹期的紅疹消退了以後，第二次的紅疹又出現了。這最先生在頭部，成一個小點，這小點很快的便變成小結節，並且向身體及手足等地方蔓延。這種小結節在臉上和手背上特別多。在發病後第六天，這種小結節就變成了小水泡，中間有點凹陷，這就可以做痘疔。



從發病後第九天起，這痘瘡就變成了膿疱。這種膿疱像豌豆那樣大，周圍稍有點紅暈，並且有燒痛的感覺。在這種情形下，上下眼皮腫，說話的聲音也變啞了。因為膿疱太多，聯合起來，成爲一大片膿疱。

(丙)乾燥期 自發病後第十二天起，膿疱裏面的膿就開始乾燥，漸漸結成痂皮。痂皮的程度，和全身症狀，也漸漸減輕了，不過在這個時候，生膿疱的地方覺得特別癢。這時痂皮徐徐脫落，普通經過幾月以後就完全消退。不過大的膿疱痂皮脫落以後，將永久留有疤痕，就是俗稱的麻子。

天花的看護法 生了天花的人，要是不送到醫院裏去，在家裏休養時，病房要大，並且光線要暗一點，病人須靜睡在床，時常用硼酸水來嗽口，自初起病到脫痂止，不可會客，也不可起床。同時，在生紅疹時，發生痛或癢，千萬不要用手去抓它，只要用冷水手巾，輕輕的貼在痛或癢的地方就行了。至於吃的東西，在發燒的時候，是要用容易消化的流動物品，發燒退了以後，可以吃些硬的食品。

天花的預防 要想預防天花，只有每年按期種痘。

(七)猩紅熱(紅痧) 是小孩容易生的一種急性發疹傳染病。此病是由於猩紅熱



鏈鎖狀球菌引起的。

猩紅熱的症狀 最初全身突然發燒，並有嘔吐，此時，病人多半不能起立行動，不得不睡在床上。過了幾點鐘以後，口腔裏面，口蓋的部份，變成緋紅色；以至喉東西的時候，有些疼痛。在發病的當晚，或者是第二天，病人全身就起紅疹子，這些紅疹子，最初是生在脖子上，後來就蔓延到臉和身體四肢。但是口的周圍，不但沒有紅疹子，反而變成蒼白色，又在病人的舌頭上，最初是稍微有些白苔，後來變成紅腫，這是此病的特點。倘若醫治得當，二個星期可以好，否則很危險。

猩紅熱的看護法 生病人，必須送入醫院，或者找一個新清的地方，去靜養休養。養病處，要空氣新鮮，但不可使病人傷風。病人口渴的時候，可以給些涼開水喝，頭痛時，可以用冷水毛巾貼在額上。喉嚨痛時，可用硼酸水或明礬水來嗽口。如果病人不能安睡，在頭部和胸部貼以冷水毛巾就可以了。吃的東西，最好是雞蛋，牛奶，豆漿以及其他容易消化的食品。

猩紅熱的預防法 將病者立刻送往醫院或是遠而清靜的地方去，以便減除傳染他人的機會。其次在此病流行時，家庭中小兒，最好送到遠些地方去躲避一下，如果在學校

裏讀書，在六個星期以內，可不必去上學。

(八) 麻疹(瘡子) 是小兒最易染上的病。假若不留心醫治，是容易死亡的。此病傳染力很強，差不多沒有一人在小時不生過的，但也有免疫性，生過一次後，將來多半不會再生的。麻疹是突然發生的，它的病毒現在還不清楚，也是一種濾過性的病毒，顯微鏡不能檢視出者。存在病人鼻子的粘膜裏面，所以當病人打噴嚏或咳嗽時，也就是麻疹傳染給別人的時候。但是這種小的細菌，只要離開病人身體以後，不久就會死去，因此很少是由其他的媒介來作間接傳染的，這也是和猩紅熱的傳染不同處。

麻疹的症狀 在初起的時候，很像普通傷風，病人也流清鼻涕，並且精神很疲倦。過了三四天以後，在頭上臉上都生一種紅色的疹子。頭部生了疹子的第二天，全身也就生起紅色的疹子了。在這時，臉上有些浮腫，並且發紅。再過一、二天疹子就都退了。在疹子退的時候，最好是淡淡的在身上擦一層油(茶油，花生油)把皮膚潤滑一下。在出疹時，最容易引起下痢和肺炎，所以飲食起居各方面應多注意，才不會有危險。

麻疹的預防和看護法 麻疹因為最容易傳染，所以沒有方法來預防。不過，居住的地方應該高朝清潔，這點對於防預麻疹多少有點好處。看護方面，把病兒一個住在一間

不太熱的房子裏，然後請醫生來診治。病人口渴時，可以少給一點涼開水喝。疹子癢時，給他塗上一點油。吃的東西也是容易消化的才好。在休養中，不可使病人傷涼。這樣，經過三四個星期就可以完全好了。

(九) 流行性腦脊髓膜炎(腦膜炎) 此病原因，是由於腦膜炎雙球菌作怪。這種細菌常在病人的鼻腔和咽喉，所以當咳嗽打噴嚏時，泡沫飛散，很容易把這種疾病傳染開來。

腦膜炎的症狀 健康的人，被傳染到這種病，普通要五六天以後才發覺病痛。初起時，病勢或緩或急，並不一定。患這個病的人，就有發熱，胃口不開，全身不適，頭痛，嘔吐，便秘等症狀。

這種病人的神經症狀，常比較其他病為顯著，有的是沉沉昏睡，有的是舉止不安，有的上下鬪牙，重聽，說胡話等，隨各人而不同。但此病有一特別症狀，就是頸項強直。我們若將病人的頸項屈曲移動，一定不能彎曲，與平常人能隨便活動的情形大不相同。

腦膜炎的看護法 如果一時請不到醫生，我們應該立刻把病人移到一個比較安靜而且空氣流通的房子裏，把冰或者冷水放在床下，頭部和背脊部份都要以冰或冷水濕了的

毛巾來敷貼，在病人精神昏眩時，應該使他大小便排洩通暢。食物須吃些易消化而且流質的東西。

**腦膜炎的預防法** 此病傳染方式，多半由病人的直接傳染，所以在流行時，要注意以下諸點：

一、分雖 凡居住或工作的地方，人數過於擁擠，腦膜炎就很容易流行，所以學校、工廠、軍營以及個人住宅，坐次及床鋪，皆不可過於接近。最好須隔三尺以上，以減少傳染機會。

二、通氣 辦公室，及臥室的門窗，應該常打開，使空氣流暢，透進日光，可以防備細菌的生殖。

三、避免感冒及過勞 因為過勞與感冒，可減輕身體的抵抗力。在腦膜炎流行時，除了注意身體的寒暖以外，更應該避免過於繁重的工作。

四、帶口罩 此病菌多由口鼻吸入，帶口罩時，可以免除咳嗽與打噴嚏時的飛沫傳染。

五、少入公共場所 如電影院，戲院等處，以防有病人在其中參入，如此可以減

少傳染機會。

附：甲狀腺腫（大頸病）和日本住血吸蟲病。

、甲狀腺腫 俗名大頸病，我這裏所說的大頸病，只是普通所謂地方性的甲狀腺腫。因為它好在某一個地方人多生此病，例如我國的北部很少此病，在南方如雲南、貴州、廣西便很多，女子比男子多。它的原因，現在還不大明白，不過，根據一般的研究，這種地方性大頸病，多因飲水中缺少了碘質或碘化物。

大頸病的好生部位：普通係在喉部以下，有時在胸骨下。

大頸病的形狀及大小 普通可為馬蹄形，其大小可由任何大小而到患者自己的頭同大，這種腫脹多垂在胸骨上。

大頸病的預防 居民平日飲水可加少許碘或碘化物，同時可多吃一些關於含碘的菜類，如海藻、海菜、菲菜之類。如果已經生起很大時，可請外科醫生診治。

二、日本住血吸蟲病 生這種病的人，是由於日本住血吸蟲寄生在體內所致。因為此蟲最初在日本病人體內與箱體內發見，同時此蟲多愛寄生在肝臟血管和腸靜脈內，所以叫日本住血吸蟲。此蟲多由水之媒介侵入人體。多見於壯年的男子和貧民。在廣西賓陽

一帶患此病的人很多。

日本住血吸蟲病的症狀 這種病常為慢性，初發時食慾不振，有下痢。亦偶然有發長期弛張熱的，後來則肝臟與脾臟肥大漸漸顯著。此外還有胃腸出血腹水等症狀，又有結膜出血者，結果很危險。此病經過一二年不治就會死亡。

日本住血吸蟲病的預防 此病預防十分重要！今舉要於左：

- (甲) 溝渠及池沼水，有含本蟲可疑者，不能用；不得已時，濾過煮沸後才用。
- (乙) 禁止吃病原流行地方的食物如魚貝蔬菜（水芹、蕪等）。
- (丙) 可能時，常常請醫生檢查大便，看便內有無本蟲之卵，如果發現有了這種蟲卵，應該去請醫生醫治。

## 第二節 一般疾病的預防

近代醫學的新趨勢，在防止疾病，增進健康，醫學最大的用處，也就在這一點。注意預防，是最聰明的辦法，等到有了疾病再求醫生，是不得已的下策。疾病的預防，是輕而易舉的事，疾病的治療，不但困難而且效力不一定可靠，

的生成，大抵是因身體調節機能不足以應付外來的打擊，前面已經提到了。所以預防疾病的基本原則，是在培補身體的實力，及消除外來的侵害。其方法如左：

一、鍛鍊體格 運動能使肌肉發達，筋骨強固，體內細胞活潑，抗病力量增加。

二、勞作有定時 過勞能使組織細胞疲弱，細胞萎縮。勞力勞心，都不可以過於疲勞，應有限度，每日必有八小時的安適睡眠，恢復日間操作的勞頓。

三、注意營養 沒有適當的營養，我們體內細胞一定疲弱，無法抵抗外來的打擊，病原也容易侵入到體內，生病的機會便多了！人體的構造，如同一架機器，當你用宅的時候，也得時時加油，要不然，這個機器的關節一定會損壞的，於是整個機器便失了功用，所以營養是保持健康的主要條件，（請參考第八章第二、三節）

四、排泄應通暢 排泄是一件重要的事，如果一個人停了一天不大小便，便會有毛病的危險，所以每天應該有大便一次。大便的時間應該在清早起床後，能養成這個習慣，這是最合乎衛生的；小便與出汗也應該正常，在夏天不出汗的人，他的排泄便不正常，容易生病。

五、戒除不良的嗜好 煙、酒、鴉片，都是傷害身體的壞東西，講求衛生的人，對於



這些東西都是不願意接近的。愛吸煙的人，口裏總有一種煙味，同他人談話時，便使對方生厭；愛飲酒的人同樣有一種酒味。這些還算不了什麼，最主要的是煙內含有一種毒素，叫做尼可丁，有害身體，酒內含有酒精（乙醇），也是一種毒素，太多了使人神經受害。

六、定期檢查體格 檢查體格是一件很重要的事，學校辦得好的話，他一定注意到這一點，每年都會請醫生替學生檢查身體。這樣，若發見有病，便可以早日治療同預防，兒童那一部份有缺點，便可早日設法矯正。

### 練習題：

1. 何謂病原？
2. 有那些原因可以引起疾病？
3. 夏天最流行的是那一種疾病？
4. 一般的疾病怎樣預防？

參考書

- (一) 賴斗岩編：公共衛生摘要(中華)
- (二) 洪式鮑鑾編：醫學常識(商務)
- (三) 程瀚章編：生理衛生學(商務)

## 第四章 學校健康教育的實施

### 第一節 環境衛生

學校是講求學問的地方，同時是鍛鍊身體的地方。不僅因為教師和學生居住的人數很多，並且因為學生都是年輕，身體正在發育的時期，所以一切衛生的設施，不得不十分加以注意。學校環境的衛生情形，不能不有周到的考慮；在奠定校舍的基石以前，校舍的坐落問題，先應該切實注意。

選擇校舍應注意到左列各條件：

1. 學校應建築在空曠的地方，遠離於工業區和商業區；但仍有交通上的便利。
2. 學校坐落的地方，地基應高燥，鄰近沒有污池和不清潔的水滯，以避免臭氣和孳子（蚊子的幼蟲）的發生。
3. 學校的附近，要有清潔的水源，以謀飲料水的衛生和便利洗用。
4. 學校最好設於山明水秀的地方，使學生能得到自然的陶冶，養成學生對自然的愛

好，這樣，對於健康也有很大的好處。

校舍建築和學校的衛生設施，很有關係。在建築的時候，應有詳細正確的計劃。各房屋的採光，換氣應依衛生的原則。教室，是校舍中最主要的部分，以南向最好，光線須從左側入。廚房，應該裝置紗窗紗門和污物排除的設備。廁所，應遠離廚房，也有裝置紗門的必要。休息室，要有充分日光和空氣。運動場和學校園的大小，應依校基大小而定，按全校面積比例分配。又診療室和病室，也得設法在校舍中劃出，便於學生有換氣時調養。此外，校舍建築時所用的材料，要有耐久和耐火的性質；同時校中應有消火的設備，以保安全。牆壁以白色為原則；但教室和自修室等牆壁，淡綠色也可。

環境管理 學校環境，無論室內室外，應該每日掃除。在掃除以前，應先用水噴洒，以免灰塵飛揚。揩拭黑板，注意粉屑吸入鼻口內，最好用濕布揩拭。最重要的，是宿舍、廚房、飯堂、廁所的清潔。痰盂中應放入石灰水；吐痰必須入盂，每日須換一次水。痰盂內不許把紙屑果皮拋入；這些廢物，應注意放入垃圾箱中。垃圾箱應有蓋，並且有一定時間清除，不可堆積。學生的床鋪，每日自行整理一次，應洗的要洗，應晒的要晒。天花板上，不應有塵垢；地板上至少隔三四天拖洗一次。床下不可堆積雜物。（例

如：破鞋、臭襪子……等。）廚房更要注意清潔：廚伙身體要清潔和沒有疾病。尤其是  
 要注意，廚房中所用的鍋、灶、刀和一切應用物件，不許稍有污穢；這些事情，廚夫往  
 往忽略，學生自治會，或學校負責管理事務人員，應該注意監督。廚房中所用的污物桶  
 ，須時常倒換。菜櫃要又每日整理揩拭。食具在使用前，都要用開水消毒，尤其在夏天  
 。飯堂中桌椅的放置，要有秩序，宜時常揩拭。廁所中使其必須加蓋；廁所中每日要傾  
 注石灰水。總之，學校中無論何人，都要注意公德，師生合作，努力清潔。不但衛生上  
 可以得到很多利益，而且外觀也優美。學校除了定期掃除之外，每學期舉行大掃除一次  
 或二次。但日常的小動作，事實上不能完全責罵工友；無論教師或學生，都應該自  
 己隨時留意。

#### 附：環境衛生最低原則：

##### 甲、衛生上的注意：

(一) 不潔地方，時時有化合物的分解作用，因是有毒氣體容易發生，流入室內或氣外  
 ，易使空氣不潔。

(二) 不潔地方易有病原菌，因之為流行病之原因。

(三) 土地不潔，則地低處水亦不潔，用爲飲料，即受害。

(四) 土地濕潤，有害康健。

乙、預防法：

- (一) 已污物不可堆積地上；應以火焚燒之。
- (二) 常掘開土地，使養氣增多。
- (三) 植樹木使不潔物作肥料。
- (四) 土地濕潤，遺屋宜高。如不得已時，則用吸水管引水，土地自可乾燥，並須注意

下水道。

- (五) 廁所應每天打掃一次，夏天常灑以石灰。
- (六) 井水在夏天應常下漂白粉，以殺病菌。
- (七) 禁止隨地吐痰與亂拋食物片渣。
- (八) 應常清除水溝，不可使污水在池沼裏，免致虫發育。
- (九) 多設公共廁所，禁止隨處大小便。
- (十) 學校或家庭中，應每星期舉行大掃除。

(十一) 個人要注意床鋪的清潔，不可妨礙他人衛生。

(十二) 廚房與廁所要距離很遠。

(十三) 垃圾應該放在垃圾箱內。

## 第一節 健康教育的方法

教育的方法是在實現教育理想和目的活動良好的教師能夠運用最有效的方法，以達到教學所預定的目的。健康教育應該注意的，便是：怎樣發展和保持兒童健康的行爲，怎樣鼓勵他們正常態度的養成；並怎樣供給他們日常生活所必需的健康知識。教育方法可分爲四項：(一) 課室教學，(二) 特別活動，(三) 連鎖教學，(四) 大單元設計。但是學生應該注意健康教育並沒有固定的軌道；同一個方法，甲教師用的有效，乙教師用的不一定有效，做教師的人必須運用自己的才智，以求方法能夠適應着不同的環境，使自己的技能與人格有幫助於教學的進展，才能有成功的希望。

、課室教學 實施健康教育，對於課室的教學，自應加以注意。在最低的三年級中，課室的教學時間可不必固定。因爲在三年級中，健康教育都不是採用純粹的課室教

學，也不依賴教科書。除了每天早晨檢查兒童清潔外，教師可利用教授其他科目的時間，以達到同樣目的，但從第四年級起，健康教育便佔課程的一部份，教材和時間，都應該有相當的準備和規定。但這裏應該注意的，這時的健康教育在集中教學精神，聯絡各科的活動，和考察衛生行為的結果，並不是在專門講授衛生知識。室內教學，為健康訓練中不可疏忽的部份，我們不只是可以表達知識，並且可以常常用來聯絡各種健康活動和共同溫習檢討的機會。例如：每到月終，可抽出一小時作為稱量體重時間，使兒童對於自己體重在每個月中的增減，得一深切的了解。

健康教育和其他科目一樣，教師可以決定它所用的方法。教師應該熱心從事於各種設計，決定研究問題，選擇教科書並且指定課外參考資料。各種測驗，也可以作為課室教學之用。改錯填字和選擇是非等方法，都可以得兒童的歡迎。在低級班次中，討論測驗的結果，往往比測驗本身還重要。在高級中，學生預備各種測驗題目時，需要較多的衛生知識，教師可以在這時候充分供給他。

二、特別活動 在健康訓練中，「活動」是佔主要地位。這些活動，便是學習健康行為的方法。但是「健康」是一個抽象名詞，不是兒童所能了解和渴望的。「生長」是



健康的一端，又是兒童所明白的；因此我們可用兒童對於生長的愛好，來鼓舞他們獲得健康的動機。

健康生活的結果，是不容易測量的，所以在發展健康行為的過程中，常常要用種種活動來達到目的。因為活動的成功是可以測量的。同時，我們勸勉兒童却不要忘記了應用鼓勵。健康習慣的獎勵，除了把成績好的兒童委派特種職務，和揭示姓名外，還可以用獎章，獎狀等名譽獎賞。但是，我們要注意的，不要使兒童誤會以為養成良好習慣的目的，就是爲着獎品。

競賽如果不引起兒童的嫉妒、失望及其他不幸的心理反應，那末，競賽是可以增加他們活動興趣的。但競賽應該遵守下列各原則：（一）競賽的目的在使兒童努力求進步。最好的方法就是比較個人過去的健康記錄。（二）不要使兒童從事在他們能力所不能做到的上面競爭。（三）競賽的結果應該有確實的測量。（四）團體競賽勝於個人競爭。在健康訓練中，教師要特別注意兒童的正常態度，就是他們對於獎品應看作一種鼓勵，不是一種目的。

現在我把鼓勵兒童發展健康行為的具體活動，介紹於左：

(一) 一二年級

(1) 團體記錄 為增進兒童健康習慣的努力和興趣，各班可定一記錄本，記載本班健康生活情況。例如：各班中按時上課的人數，按時睡眠的人數，早晨刷牙的人數等。這種記錄最好是採用圖表的形式，一見便明白。

(2) 個人記錄 每個兒童可預備一小冊子，上面寫明各種應當養成的習慣，然後每日記載，可使教師考核。

(3) 手帕袋 用硬紙做成盒子樣的口袋，掛在一定的地方，每個兒童指定一口袋，上面寫好姓名。兒童有手帕乾淨的，可把手帕放在袋中，如果沒有那口袋便空手，教師每日檢查一次，可以鼓勵兒童天天攜帶乾淨手帕。

(4) 牙刷袋 牙刷袋的做法和前面一樣；叫兒童各把紙剪一牙刷樣，凡是每早晨刷牙的兒童，得把他的牙刷放在袋裏。

(5) 圖畫 關於重要的習慣，可以用圖畫表示它，或者畫在黑板上。

(6) 鐘面圖 把硬紙畫鐘一面，時針指定兒童睡眠時間，上面寫着：「我每天要早睡！」於是把每天按時睡眠的兒童，天天記載。

(7) 果蔬圖樣 把紙做成盛果子盤或菜盤，並做各種果子蔬菜圖樣，使兒童每日把所製的果蔬圖樣粘在盤上，表示每日所吃的蔬菜和果類。

(二) 四五年級

(1) 個人體重記錄 可表示每月重量增減的狀況。

(2) 團體體重記錄 把有顏色線表示各班兒童的體重。

(3) 圓周記錄 可以表示兒童二十四小時生活的分配，以一圓周分為若干部分，代表全日作息時間，如睡眠、早餐、上課、休息、遊戲等各項時間，以鼓勵兒童有秩序生活，並多用時間睡眠。

(4) 溫度記錄 可用一條綫表明每日課室內溫度的變化。

(5) 姿勢比賽 分全班兒童為數組，舉行各種姿勢比賽，把各組姿勢好壞的數目，決定勝負。

(6) 姿勢訓練 在日常生活中，如坐、臥、立、行都應養成良好的姿勢，各種遊戲也有幫助姿勢的訓練。

(7) 安全會 學生可組織安全會，防備異外危險，它的效果如何，全看會裏作

救險工作次數和成績多少而定。

三、連鎖教學 連鎖教學的目的，是在打破各科教學的分離破碎。健康教育利用這個方法便可以在其他各科中發生健康教育的效能。茲舉出連鎖教學實例，以便參考。

甲、一、二、三年級

(一)算術學科連鎖 在兒童生活環境中，有許多關於健康的計算問題，要能解答。例如：生長記錄，選配食物，計算食物價值等都可和算術發生聯繫。兒童常見的事情，含有數學意義的，也可以用連鎖教學法進行。例如：洗手次數的多少，豆漿瓶數量的計算，可以練習加法的能力。昨天學生帶牙刷的三人，今天二人，今天比昨天少幾人？男生上月體重為四十八磅，這一個月為四十六磅，那末，他的體重減輕了多少？可以練習減法的能力。又如一杯牛奶或豆漿為三分之一小瓶，或四分之一大瓶；上月體重增加半磅，本月增加半磅。可以養成分數觀念。餘如度量衡的運用，在這裏也非常方便的。

乙、四、五、六年級

1. 重量的增加 一月內，暑假內，半年內，一年內重要的增加，載男女生及全班在一定時間的平均增加數目。

2. 雞蛋的用量 一日或一星期內，全班兒童所消耗的雞蛋量同它的價值，都是計算的好問題。

3. 時間問題 例如：王生晚上八時一刻睡眠，睡眠十時半，問王生何時起床？

4. 百分數問題 一班重量增加人數的成分，早晨清潔檢查結果的分析（以個人為單位，以各行或全班為單位均可）。

（二）藝術科的連鎖 藝術科教學衛生的機會很多，剪紙手工、石膏手工，以及各種圖畫均可應用。但連鎖教學時，必須兼顧到藝術和衛生本身價值，藝術所代表的健康意義必須真確；同時作品中必須具有教育的價值。兒童可在家庭雜誌中，裁剪他所愛的圖畫，不適合的也須設法容納，以免使兒童灰心。年齡稍大的兒童，可使他繪做各種圖表，以表明衛生事實，或供給衛生宣傳。

二三年級的學生，我們可運用左列藝術活動達到健康教育的目的。

1. 食物畫 利用水果、蔬菜、豆漿的圖畫，以提倡兒童營養衛生。

2. 剪紙 紙上對於各種營養食物，清潔用品以及運動器具都可以剪製。在低年級教授顏色時，可用色紙剪製各種水果，如蘋果代紅，橘子代綠，香蕉代黃，梨子代青

，葡萄代紫。衣服式樣，也可以歸到這一項。

3. 組筆畫 各種健康的活動，可把組筆畫表現它，有時疏疏幾筆，正是孩子們所了解所愛好的美麗圖畫。

4. 洋娃娃的衣飾 使兒童知道衣飾對於氣候和身體的關係。

5. 紙茶杯 以紙疊摺自己用的清潔茶杯。

6. 印畫着色 兒童在印成的圖畫上着色時，常會感到濃厚的興趣。這種圖畫的選擇應以各種健康的活動做題材。

四五年級方面，我們也可以舉行左列各項活動：

1. 壁報 各種壁報可作為衛生規則的說明，也可以同兒童衛生工作同時進行，如用來表明他們牙齒缺陷的糾正情形，重量增加或姿勢改良的情形，學生自己畫的圖，比在雜誌中剪來的價值大。他們因為常常欣賞自己的作品而得到更深的印象。

2. 封面圖樣 衛生小叢書或雜誌，衛生習慣記錄，晨間檢查記錄，衛生故事或詩歌等的封面，均可由學生設計，以作含有健康意義的圖畫。

3. 表格 學生可以自己製作各種表格。

4. 印刷 衛生標語及飯菜單都可以印刷。

5. 水彩畫 水果蔬菜，都可作為水彩畫練習的材料。

6. 裝飾 課室內的佈置或書冊的裝飾應以健康題材為中心。

(三) 語言科的連鎖 衛生活動可用練習語言及文章的材料。教師和學生可用衛生事實做成各種歌謠詩句。學生可以與衛生機關通訊。年齡較大的兒童並可參考衛生書籍，創辦衛生雜誌，製作廣告，以及創寫各種衛生劇本和故事，或和低年級兒童作衛生的談話。

一三三年級的學生，語言的運用，可用左列各法：

1. 描寫衛生圖畫。
2. 寫作衛生詩歌（師生合作）。
3. 創作衛生故事和標語。
4. 舉行衛生談話。
5. 討論衛生問題。
6. 報告日常衛生習慣。

7. 報告家庭衛生狀況。
8. 增加衛生字彙和名詞。

在四五年級方面：

1. 作文 各種衛生的活動和圖畫，都可以作為作文題目。
2. 創造和表演衛生故事。
3. 衛生戲劇 學生合作演出。

(四) 地理科的連鎖 地理和衛生有關係的事實，也可酌量運用，如各地產物的比較。各地特別衛生問題，各民族風俗習慣的實例，產生重要食物的國家或省分等，都是極好的材料。

(五) 歷史科的連鎖 歷史材料，與衛生有關者，如：

1. 希臘人的生活 斯巴達的士兵訓練，希臘人民的衣服，都是有研究的價值。
2. 羅馬人的生活 羅馬的運動場，士兵的訓練和英雄崇拜，都應加以研究。
3. 歷史人民生活 如初民的生活和衣食住的發明及改進都是研究的題材。
4. 歷史上偉人生活 研究本國或外國歷史上著名人物的生活，如華盛頓、林肯、



孫中山等。

(六)音樂科的連鎖 音樂對於精神和身體的健康，均有很大的貢獻。在精神方面，音樂的聲調和諧悅耳可以鼓舞人的精神，發達人的美感。至於快樂的音樂，更可以使人手舞足蹈，樂而忘憂！在身體方面，音樂常注意身體姿勢的改良和自然呼吸的練習。

(七)自然科的連鎖 自然科和衛生科的連鎖，不像一般學科那麼容易，它的困難問題不在理論，而是在實際方面。自然科本身就是最難教學的一種科目，它所關連的科目很多，教師非有科學根底，不能勝任。並且各科動植物生理關係，非常複雜，能真實比較的地方不多，能夠比較的需要好多年的研究，才能教授，這並不是一般教員可以擔任的。所以自然科和衛生科連鎖的效果很小，故一般少用。

(八)習字連鎖 抄寫衛生規則，記錄衛生行為，日常衛生通信，都可以作練習寫字的材料，但用的太多，可使兒童發生厭惡之感。

(九)體育科的連鎖 體育對健康的貢獻很多，而為一般人所公認的。這兩科的活動本來就有密切的關係，下章再為詳述。

四、大單元設計 大單元設計，比較平常的課室教學更為接近於人生實際的情況。

大單元設計是一種有系統的，有目的的，自動的教學方法。每一個設計都含有「目標」、「動機」、「步驟」和「結果」四部分，這種方法能使學生獲得更大的學習效果。這裏舉出一例，供讀者作參考之用。

題目——編印健康雜誌

年級——五年級

時間——一學期

目標——（1）發展健康的標準和態度。

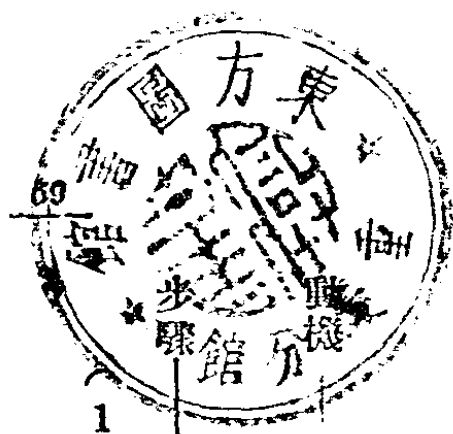
（2）促進家長對健康的認識。

（3）謀家庭和學校在健康工作方面的合作。

某次，在五年級教室裏，教師帶來了幾冊雜誌，兒童們都討論着這種雜誌的目的和價值，並且決定每日刊印一冊給家庭。

（1）教師和學生共同決定問題。

1. 怎樣可以得到一價值最便易的健康雜誌？



2. 怎樣使家長對於兒童健康發生興趣？
  3. 怎樣能促進學校的健康標準？
  4. 怎樣幫助他人得到更好的健康？
- (2) 問題解決的方法；

1. 兒童：(甲) 選定健康雜誌的名稱。(乙) 決定刊行次數。(丙) 決定負責職員名額和責任。(丁) 選舉職員。

2. 兒童試答下列各問題：(甲) 怎樣寫印雜誌？(乙) 每學期發行若干次？

(丙) 是否凡屬五年級同學都應負投稿責任？(丁) 怎樣督促全級同學投稿？

3. 兒童閱讀健康方面的書報，以求得所需要的知識。

4. 創作健康故事和詩歌。

5. 製作衛生歌曲並配合音樂

6. 製作衛生標語。

7. 改良伙食。

8. 設計雜誌封面。

結果——(1)父母對於學校衛生工作興趣增加。

(2)健康兒童數目增加。

### 第二節 國民學校的健康教育

現在衛生教育家都認為衛生習慣的養成，時間越早越好。兒童時代是實行健康教育的重要階段，所以本書對於學校的健康教育實施一章，特別注重，內容和方法的敘述，不厭其詳細，力求切於實用，以便教師們推行國民健康教育時，獲得參考。健康教育，也和其他的科目一樣，必須適合各級兒童程度；同時要採用有興趣的方法，來表達教材的功能，養成健康生活習慣。

嬰兒時代的生活，完全操在父母手中。衛生習慣的養成應該在這個時候開始。但事實上，學校無法收容嬰兒。學校教育必須從幼稚園和初級第一年入手。按級計劃，每級注意點不同。使各年級應該養成的習慣，都能有適當的分配。對於兒童所不能做的事情，我們不應該期望他們有什麼成功。這點足以指示我們在支配各級的健康習慣時，須依照他們的能力。我們可以漸漸的增加教材的內容，使能力加强的兒童，養成更多的好

習慣。雖然這許多習慣中，有些早已養成；但因為許多習慣單單保持在一個年級中是不夠的，所以還要特別留意多供給兒童們以反覆訓練的機會。

現在把教育部頒佈的小學衛生訓練標準，摘錄於後，以供參考：

### 一 目標

- (一) 培養兒童實行新生活的習慣，使之愛好整潔的衛生環境，以增進其身心健康。
- (二) 啓發兒童增進衛生的知識，使之具有「健康爲榮」的信心，並了解個人健康與

民族健康的關係。

- (三) 指導兒童實踐有規律的生活，以養成其勤勞有恆的美德。

### 二 大綱

- (一) 口的衛生
- (二) 眼的衛生
- (三) 耳的衛生
- (四) 鼻的衛生
- (五) 頭髮的衛生

- (六) 皮膚的衛生
- (七) 手的衛生
- (八) 足的衛生
- (九) 姿勢和體格的檢查
- (十) 飲食的衛生
- (十一) 排泄的衛生
- (十二) 衣服的衛生
- (十三) 環境衛生
- (十四) 空氣和日光
- (十五) 睡眠和休息
- (十六) 遊戲和運動
- (十七) 傳染病的預防
- (十八) 危險的避免

三 信條

甲、綱要

- (一) 每星期須有一次以上的洗澡
- (二) 每日至少須刷牙一次
- (三) 充分睡眠，並睡時開窗，頭露被外
- (四) 多喝開水，不可喝咖啡和茶
- (五) 每日須吃青菜同水果
- (六) 每日須作戶外遊戲和運動
- (七) 每晨大便一次

乙、細目

口	類別
<p>的</p> <p>1. 我每天早晚及飯後一定刷牙。</p> <p>2. 我用自己的合宜的牙刷刷牙。</p> <p>3. 我不多吃糖。</p>	<p>實 施 細 目</p>
<p>低 低 低</p>	<p>適用 年級</p>

眼 的 衛 生	衛 生
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不直視陽光及其他強光。</li> <li>2. 我不在適當的光線下看書做事。</li> <li>3. 我看書寫字時保持書物與眼成適當的距離。</li> <li>4. 我不直視陽光及其他強光。</li> <li>5. 我不在行動的舟車上動搖的燭光下看書寫字。</li> <li>6. 我感覺眼睛疲勞時就閉着休息或望遠處。</li> <li>7. 我防止灰塵飛入眼內。</li> <li>8. 我的眼光不正常時必需戴光度適當的眼鏡。</li> <li>9. 我有限病時就請眼科醫師診治。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不用手指擦眼睛。</li> <li>2. 我不用別人的或公共的手巾擦眼睛。</li> <li>3. 我在適當的光線下看書做事。</li> <li>4. 我不吃過冷過熱的食物。</li> <li>5. 我不把鉛筆或其他的東西放入口內。</li> <li>6. 我不吃刺激強烈的食物。</li> <li>7. 我每年請牙科醫師檢查牙齒一次。</li> </ol>
<p>高 高 高 高 中 中 低 低 低</p>	<p>高 中 低 低</p>



髮 頭	生 衛 的 鼻	生 衛 的 耳
<p>1. 我常常梳洗頭髮。</p> <p>2. 我用自己的梳子並保持清潔。</p>	<p>1. 我用鼻孔呼吸不張開口呼吸。</p> <p>2. 我用手帕擦鼻涕。</p> <p>3. 我咳嗽或噴嚏時用手帕遮掩口鼻。</p> <p>4. 我不擤鼻孔。</p> <p>5. 我不把任何東西塞入鼻內。</p>	<p>1. 我不讓水入耳內。</p> <p>2. 我不塞任何東西到耳管裏去。</p> <p>3. 我不挖耳。</p> <p>4. 我聽到大雷或其他大聲時張開口部。</p> <p>5. 我游泳時注意保護兩耳。</p> <p>6. 我感覺耳部不舒適時就請醫師診治。</p>
<p>低 低</p>	<p>低 低 低 低 低</p>	<p>高 高 中 低 低 低</p>

的手	皮膚的衛生	的衛生
<p>1. 我飯前飯後一定洗手。</p> <p>2. 我大小便以後一定洗手。</p> <p>3. 我常常修剪指甲。</p>	<p>1. 我每天洗臉並洗耳部和頸部。</p> <p>2. 我規定日期洗澡。</p> <p>3. 我出汗後常擦乾皮膚。</p> <p>4. 我用自己的手巾浴布並保持清潔。</p> <p>5. 我愛用溫水洗澡。</p> <p>6. 我注意預防皮膚病的傳染。</p> <p>7. 我不用品有害皮膚的化妝品。</p>	<p>3. 我至多隔兩星期洗髮一次。</p> <p>4. 我每三星期剪髮一次。</p> <p>5. 我在剪髮以後一定用溫水和肥皂洗髮。</p>
<p>低 低</p>	<p>高 中 中 低 低 低 低</p>	<p>中 中 低</p>

飲	姿 勢 和 體 格 的 檢 查	足 的 衛 生	衛 生
<p>1. 我喜歡吃豆漿牛乳蔬菜粗麵和糙米。</p>	<p>1. 我坐立行走，注意正常姿勢。                      2. 我每年檢查身體一次。                      3. 我按期量身長體重一次。                      4. 我聽從優良醫師和護士的話。                      5. 我剛盡力矯正身體上的缺點。</p>	<p>1. 我穿適合的鞋襪並保持清潔。                      2. 我在雨雪時穿雨鞋進室內即脫換。                      3. 我常常修剪趾甲但不使過短。                      4. 我時常洗足。                      5. 我不捏腳。</p>	<p>4. 我不咬指甲。                      5. 我不用手摸不潔的東西。</p>
<p>低</p>	<p>中 中 低 低 低</p>	<p>高 中 低 低 低</p>	<p>低 低</p>

食 的 衛 生

2. 我口渴時必定喝開水。
3. 我常吃水果。
4. 我不吃零食。
5. 我吃飯時細嚼慢嚥。
6. 我用自己的飲食用具並保持清潔。
7. 我不吃腐爛食物。
8. 我不吃蒼蠅停過的食物。
9. 我不吃落在地上的食物。
10. 我不吃不易消化的食物。
11. 我吃飯時姿勢坐正。
12. 我吃飯時不躁急不生氣不緊縛腹部。
13. 我不吃生水浸過的瓜果。
14. 我不飲市上出賣的冰涼飲料。
15. 我不吸煙不飲酒。

低 低 低 低 低 低 低 中 中 中 中 高

境 環	生 衛 的 服 衣	生 衛 的 泄 排
<p>1. 我不隨地拋棄紙屑及果殼。</p> <p>2. 我不隨地吐痰和大小便。</p> <p>3. 我不塗抹牆壁。</p>	<p>1. 我常常保持衣服整齊清潔。</p> <p>2. 我穿寬鬆合度的衣服。</p> <p>3. 我不緊束腰帶和襪帶。</p> <p>4. 我睡眠時把白天穿的衣服散開掛好或摺好。</p> <p>5. 我依照天氣的冷熱加減衣服。</p> <p>6. 我的衣服鞋襪潮濕時立即更換。</p> <p>7. 我常常更換襯衣和褲子。</p> <p>8. 我常常洗晒被褥和枕頭。</p>	<p>1. 我每天按時大便一次。</p> <p>2. 我每天運動幫助皮膚排泄。</p>
<p>低 低 低</p>	<p>中 中 中 低 低 低 低 低</p>	<p>中 低</p>

空氣和日光	的衛生
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我常在戶外遊玩。</li> <li>2. 我常使皮膚受日光的照射。</li> <li>3. 我留心開關門窗調換空氣。</li> <li>4. 我少到人羣擠擁或空氣不流通的地方去。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. 我保持學校地面及園地的清潔。</li> <li>5. 我保持家庭地面及院落的清潔。</li> <li>6. 我當值日生時打掃教室清潔。</li> <li>7. 我掃地時先洒水。</li> <li>8. 我倒了痰盂一定洗手。</li> <li>9. 我在指定的地點傾倒垃圾。</li> <li>10. 我注意保持廁所的清潔。</li> <li>11. 我保持公共場所和道路的清潔。</li> <li>12. 我保持廚房及臥室的整潔。</li> <li>13. 我盡力撲滅蚊蠅蚤蠹及捕殺老鼠。</li> </ol>
高 低 低 低	高 高 高 中 中 中 中 中 低 低

遊 戲	睡 眠 和 休 息
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我喜歡遊戲。</li> <li>2. 我遊戲時快樂活潑。</li> <li>3. 我不過度運動。</li> <li>4. 我運動失敗時不喪氣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我每天按時睡眠按時起身。</li> <li>2. 我喜歡寢室內空氣流通。</li> <li>3. 我睡眠時用高度適當的枕頭。</li> <li>4. 我睡眠時蓋厚薄適當的被。</li> <li>5. 我睡眠時把頭露在被外。</li> <li>6. 我睡眠時喜歡熄燈火。</li> <li>7. 我每天至少睡足八小時至十小時。</li> <li>8. 我在睡眠前不躁急不生氣。</li> <li>9. 我起身後先搨開被然後疊好。</li> <li>10. 我每天午飯後至少休息半小時。</li> </ol>
<p>中 中 低 低</p>	<p>中 中 中 中 低 低 低 低 低 低</p>

險 危	病 染 傳	動 運 和
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我小心上下樓梯。</li> <li>2. 我走路時靠左邊走。</li> <li>3. 我過橋時走在中間。</li> <li>4. 我不到靠近水深的地方去玩。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不和有傳染病的人在一起。</li> <li>2. 我感覺身體不舒服的時候就告訴父母或老師。</li> <li>3. 我每年種牛痘一次。</li> <li>4. 我願意接受必要的預防注射。</li> <li>5. 我不用人用過的東西。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 我運動勝利時不驕傲。</li> <li>6. 我運動時能保護身體不受寒涼或潮濕。</li> <li>7. 我喜歡玩遊戲器械。</li> <li>8. 我在食前食後不做劇烈運動。</li> <li>9. 我喜歡參加各種運動。</li> </ol>
低 低 低 低	高 中 低 低 低	中 中 中 中





六 衛生訓練

。衛生訓練兒童養成衛生習慣，是學校教職員負責，課內尤須注意衛生態度的培養。

六 和衛生知能的充分發展。

4. 各種衛生活動，應儘量設法以兒童為主體。

(正丁) 健康教育之低級教材

。編製，不但要適合一種程度的學生，更須要注意合於各種學生的興趣和

。現在教科書，並不注意事實的編排，而更要顧慮到兒童的生活和活動。

最低的三級兒童，多有健康方面的知識，那末之所教授的知識當然要隨着兒童逐

年發展的好奇心和了解力而增加。從四年級起，每一年級可給一個新的中心，而同時供

給兒童豐富的教材。有時一編健康知識的傳授，不是一個中心或一種設計所能滿足的。

在計劃時我們可以留意左列的提示。

在二、三年級中，兒童對於一切健康的工作都有新鮮的意味。所以訓練時不必要正式

的課程，只要在各種設計中帶着，而加以無形的陶冶便夠了。

歌謠式的教材是最合於低級兒童之用。現在略舉數例如左：

一、吃飯前洗手。小娃娃，聽教訓，就護手上有微菌，微菌小，看不到，吃下肚去會打攪。肚皮痛，頭發燥，這個罪兒受不了。淋病的事兒誰都怕，飯前快將手洗好。

二、指甲、耳、頸、頭、臉天天洗。小微菌，是積寶，時時刻刻想鬧禍，任你到東又到西，緊緊跟隨不放過。小微菌，不怕你，我的指甲、頸、耳、頭臉天天洗。

三、洗澡。滿盆水，清又清，小娃娃，脫得光精精。拿起肥皂適身擦，擦得皮膚亮晶晶。

四。

四、不乾淨的東西不放在嘴邊。小小孩，真可愛，畫圖作文字并狀，留神嘴邊放不得，害人的微菌會作怪。小小手指真可愛，遊戲作工材料快，留神嘴邊放不得，害人的微菌會作怪。

五、一杯水。乾乾淨淨一杯水，吃飯以前喝一嘴，還有一半留着吧，留待睡覺再喝它。

六、刷牙。小白齒，雪難賽，向人微笑惹人愛。日日刷牙牙似雪，不怕蟲兒來損壞。缺牙齒，誰也不愛，大家說他是醜怪。

七、閉窗睡足十小時。睡覺睡覺快睡覺，十個鐘頭是正道，窗打開，頭露出，新鮮

空氣做養料。

八、坐。好學生，人人愛，坐時坐得多氣派。肩部要聳背不歪，胸口還要大張開。三年級兒童，訓練的課程可以具有整個基本知識的雛形了。此時可以應用一些讀物，以引起兒童對於健康習慣發生自動的愛好，同時供給材料，以養成他們自動學習的基礎。

四年級兒童是比較長成了。他們對於健康的行爲，也能比較地自己負責了。雖然此時也將對於健康行爲的事實也相當要多量的加增，但注意點却該安置在「怎樣」取得健康這一問題上面。

五年級的健康訓練，應該留意着「爲何」這種的問題了。這種「爲何」問題的解決，最好利用兒童們自己熟悉的經驗去解說和比較，而不該從他們不熟悉的解剖和生理方面去解釋。

在六年級中，兒童對於健康行爲已能更負責任。課程方面，除繼續以前的內容外，更可從生物立場以解釋清潔、污穢、塵埃、微生物等的性質。這些研究都是兒童們新鮮有味的好材料。同時使他們了解個人清潔和家庭清潔的關係。

本節以上所談的都是兒童健康教育一方面，現在介紹一點關於婦女衛生一方面的常識，以供婦女班健康教材之用。

一、幼女時之衛生

女子在幼年時代與男子沒有多大差別，惟到了六七歲時，她的生殖器官如子宮，卵巢等，逐漸發育。到月經來潮時，其發育更明顯。在幼女時代，宜注意適當的運動。若運動不足，則身體發育必受障礙。女子在生殖期內，有不能生產的，多由於幼女時代運動的不足，或者曾經生過疾病所致。運動的方法，如散步，柔軟體操及遊戲，跳舞等。但劇烈運動則應該禁止。

發育不良的幼女，對於飲食起居睡眠等，須有一定的規則，運動求其適當，食物取易於消化而富有滋養分者。秘便的女子，多吃成熟菓實和糖，或以柔軟蔬菜供作食用，或每日用乾或溫的牛奶全身摩擦，使全體血液循環旺盛，新陳代謝無障，也就是強身的一良方。

八、三、其經時之衛生

女子成年以後，即有月經，月經為一種流動性帶血的液體，來自子宮，每隔四星期

來潮一次。每次持續二三日或七八日不等。每次分量約有六七食匙或十餘匙，在經期中，體溫與脈搏較平常略略高快。另外或者有腹痛，腰痛，半頭痛，尿意頻數等感覺，這些都是生理範圍，並不是疾病，無庸顧慮，但宜注意下列諸條件：

(一) 清潔 月經來潮時，陰部必附有經血。此即細菌的良好發育地，容易感染，而蔓延於內部，發生種種危險的病症，所以月經中第一節宜注意清潔。清潔方法很簡單，只在每日用微溫水洗滌外陰部數次，洗淨其所附着之經血，然後再用二寸闊三寸長消毒綿紗敷之，外部用了字形帶圍定它，即可。如綿紗已染污，即宜更換。月經中清潔固甚重要，但洗澡則不相宜。一因洗澡時血行加快，出血必多；二因外界異物易侵入陰道內；三因易感風寒。

(二) 性情 月經中不僅肉體方面覺得有異常，就是性情也容易變動，不是沈悶不樂，便是過敏易怒。沈鬱的女子，此時轉變為發揚爽快，發揚爽快的女子，則變為沈悶。有腦筋簡單的人甚或發生種種犯罪行為，故行經內要安靜。

(三) 運動 月經中過勞的動作，如負重，登高，乘車，騎馬，旅行，跳舞等，均宜一律避免。風雨中尤其不應外出。坐臥以外，只能輕輕散步或做輕易工作。

(四) 眠食 睡眠時間須較平日加長，食物宜擇清淡而容易消化的。

(五) 便通 月經中之便秘與婦人病有密切的關係。有習慣性便秘者，每天早飯前臨睡時喝鹽水一杯，可以見效；否則宜服緩下劑。

(六) 房事 月經中，子宮精膜出血，病毒或異物進入，易發炎症（即紅、腫、痛、痛等症狀），而為以後不懷孕的原因。故宜禁止房事。

### 三、妊娠期之衛生

婦人懷孕以後，其身體和精神漸有一定之變化，若不注意衛生，母子均有莫大的損害，故妊娠期之衛生方法，不得不格外講求。

(一) 選擇食物 胎兒的發育與母體營養有直接關係，故食物選擇，甚為重要，凡易消化而富有滋養的，如牛肉、豬肉、豆漿、蔬菜，最好。葱、韭、大蒜、辛辣及濃厚的茶與咖啡等均應禁止飲食。

(二) 安快精神 凡精神過勞及強度刺激，都要避免。音樂，圖畫可以愉耳悅目；戶外運動，庭園散步，都可增加母體的精神安樂，故應注意。

(三) 選擇居室 以夏涼冬暖而向易受陽光為最適宜。

(四) 清潔身體。髮宜常理，每兩數日洗滌一次，但每次不宜過二十至五分鐘以上。  
(三) 則易為腸食血毒。陰部用微溫水洗滌。

(五) 注意通便。在妊娠期中每易患便秘症。最好每日空肚子時飲鹽水一杯，每日於一  
(二) 定時不論有無便意，登廁解糞，養成習慣，大便自然通順。

(六) 睡眠時規定。妊娠精神每易感動，故睡眠宜充足。

(七) 禁止劇烈運動。妊娠中荷重，且登高，遠行，乘車，升階，及頭取物，或俯身，均宜禁止。因為種種劇烈動作，可使胎兒變位，至將有難產或流產的危險。

(八) 保護乳房。乳腺為分娩後養育小兒的最主要器官。在懷孕期內，即宜加保護。凡乳頭周圍皮膚平者，常用火酒擦抹乳頭，并時加揉捏，促其發育。

(九) 衣服之注意。妊娠衣服要寬大，且圍腰帶不可緊縛。衣服要保持清潔。

(十) 預防浮腫。妊娠末期，往往兩腿浮腫，此時宜多臥，少坐，少立，臥時將兩腿抬高。

(十一) 禁止房事。在妊娠中若行房事，往往因此發生流產或早產。至產後行房事，



也須經過相當時日，否則易起疾病。

#### 四、分娩中之衛生

普通懷孕期為二百八十天，胎兒於期滿後，即須離開母體，此即謂之分娩。

(一) 分娩之順序 分娩前二三天或七八天，腹部有時覺得有牽拉樣痛，此名前陣痛。如陣痛每三鐘三發生時，此名真陣痛。從真陣痛起至分娩完畢，可分為三期：第一期為子宮開口期。此期以羊水流為特存現象。所費時間在初產婦（即第一次生產者）約需十小時，經產婦（多次生產者）約需五小時。第二為驅逐期。即於開口期後，胎兒完全離開母體。則需二小時。第三為胎盤脫落期，約半小時。統計自分娩持續之平均時間，在初產婦約十二小時至十六小時，經產婦約五小時至八小時。

(二) 分娩用具 棉紗，棉花，臍帶，臍帶結紮絲，油紙，膠布，丁字形帶，臉盆，肥皂，刷子，剪子，消毒藥等均應先準備。

(三) 分娩前之清潔 當真陣痛發作時，即宜預備產房。產房須寬大，清潔，安靜，透光，通氣。室中一切無用器具，均宜搬去。產床應放在房子中間，以便醫

臍之種種動作。床上被褥硬軟須得宜，發褥上先鋪以油紙，以防羊水等流出

(三) 清潔之注意

(四) 產婦之注意 當其陣痛開始時，不必就臥床上，如痛加緊，再就褥仰臥或作半臥位。就床前要注意的，須將小便排洩，入林後將陰部清潔。此時產婦精神務須安謐。在開口期，不可亂用腹壓，否則羊水流出過早，於分娩經過上有大障礙。

(五) 小兒之處置 小兒產出後，宜注意其口、鼻、耳、目等，有無異物，過了數分鐘

後剪斷臍帶。在剪斷之先，於離開小兒肚皮一寸半部分，作兩重結紮。在其中間，用消菌藥子剪斷它，即將小兒放在攝氏三十六度溫水中洗淨乾拭，裹以柔軟衣服，然後再將臍帶結紮妥當，安放小兒於臥床中。

(六) 分娩後之注意 胎盤宜待其自然落下，否則如用機械或手使其落下者，危險很大。胎盤既落，即宜更換被褥，將陰部消毒。除用多量消毒棉紗外，加丁字形

帶，腹部用腹帶結紮，俾產婦安眠。分娩到此，遂告一結束，惟此時宜注意有無出血。倘若出血過多，應立刻請醫生診視。

## 五、產褥中之衛生

產婦自分娩終結後，她的身體疲倦及生殖器的負創傷，當然很利害，如要想完全恢復，非六七個星期不可。此六七個星期即謂之產褥期。此期中注意事項於左：

(一) 產褥熱 此為產褥期中極危險的疾病，大抵因分娩中或產褥中，消毒不完全，細菌自創口進入內部而起。凡產婦體溫升至三十八度以上，即可疑為本病，宜趕快請產科醫師診視。但產後第二三天，因乳汁分泌，身體亦有發熱症狀，不可不知。

(二) 後陣痛與惡露 產後第一日下腹部時覺疼痛，此名後陣痛，不久自然消滅，無庸着急。惡露為產後生殖器中所排出的產物，在產褥的第一二日內，其中含有血甚多，呈紫紅色；經三四日後因血液減少，呈淡白色。至產褥第八九日，血量更減少，全為白色之粘液，流出量也漸漸減少。約到第十二三日，即完全停止，然身體過勞，恢復緩慢者，則惡露排出的時間也延長。

(三) 各部之清潔 產褥中易發汗，拭乾後宜換清潔乾燥的衣服，更要預防感冒。各部也要保持清潔。

(四)產褥婦之坐位 產褥婦在二星期內，不可起床，且須絕對安靜。大小便時可把便器放入褥中，飲食，授乳等亦不能隨意起床，雖牀時間約在四星期後。若覺牀過早，第一易起子宮變位，而為將來種種子宮病及不妊之原因；第二有出血之危險；第三恐露延期或再發。故產後二三日內，宜取仰臥，二三日後無他變化者，可取側臥位。但須時時左右交換，否則易起子宮側方轉位症。

六、經絕期之衛生

婦人到一定年齡，而月經停止者，叫做經絕期。通常婦人至四十歲前後，月經即漸漸減少，終到完全停止。婦女於經絕期後，往往於全身或局部，兩方面發生種種變化。前者如精神之劇烈變化，肥胖病，故當經絕期後亦須加以適當之注意。至於適當之運動，雖在老年，亦不可缺少。後者如子宮生疾病，因經期後，每易發生子宮癰腫及老年性子宮內膜炎，常因此大出血，而起危險重症。歐美婦女每在經絕期後，請求醫生檢查其生殖器，有無疾病，為預防計，為早醫治計，這種檢查，實有利無弊。至老年人之飲食起居，也必求適當而有規則，食物以易消化多養料者為好。但不可吃脂肪過多之食物，以防脂肪過多症之發生。其他酸、辛、苦、辣及濃茶，咖啡，酒類也應避免食用。

### 練習題

- 1. 環境衛生應注意那幾點？
- 2. 健康教育方法有幾種？
- 3. 衛生訓練大綱有幾種？各舉一例。
- 4. 怎樣使低級兒童養成衛生習慣？
- 5. 月經期之衛生，其注意點有幾種？
- 6. 分娩中之衛生，其注意事項如何？

### 參考書

- (一) 程滄章編著：生理衛生學（商務）
- (二) 程滄章著：小學校衛生科教學法（商務）
- (三) 程滄章譯：衛生習慣養成法（商務）

## 第五章 學校體育課程

### 第一節 學校體育課程標準

體育課科爲國民學校實施積極健康訓練的依據。此次教育部修訂課程標準時，特加重視，列在各科課程之前，茲分條列舉如左：

#### (甲) 目標

- 一、促進兒童各部份體能的平衡發育，鍛鍊成健美的體格。
- 二、增進兒童對於身體健康知識，並養成他們手足勤勞的習慣與興趣。
- 三、順應兒童好動愛羣的天性，訓練他們成爲有規律的生活，並遵守團體生活的道德。

#### (乙) 教材大綱及教材要目

A 初級各學年教材大綱和要目

與	隊	類
一、整隊	一、整隊	教材大綱
2. 便步	1. 單雙橫隊 2. 立正 3. 稍息 4. 向左(右) 5. 報數(齊) 6. 報數(左)(右)轉	第一學年
1. 年繼續前學	1. 年繼續前學 2. 單雙橫隊 3. 隊形 4. 隊形 5. 向前看 6. 雙行分 7. 向左(右) 8. 隊形 9. 隊形 10. 隊形 11. 隊形 12. 隊形 13. 隊形 14. 隊形 15. 隊形 16. 隊形 17. 隊形 18. 隊形 19. 隊形 20. 隊形 21. 隊形 22. 隊形 23. 隊形 24. 隊形 25. 隊形 26. 隊形 27. 隊形 28. 隊形 29. 隊形 30. 隊形 31. 隊形 32. 隊形 33. 隊形 34. 隊形 35. 隊形 36. 隊形 37. 隊形 38. 隊形 39. 隊形 40. 隊形 41. 隊形 42. 隊形 43. 隊形 44. 隊形 45. 隊形 46. 隊形 47. 隊形 48. 隊形 49. 隊形 50. 隊形 51. 隊形 52. 隊形 53. 隊形 54. 隊形 55. 隊形 56. 隊形 57. 隊形 58. 隊形 59. 隊形 60. 隊形 61. 隊形 62. 隊形 63. 隊形 64. 隊形 65. 隊形 66. 隊形 67. 隊形 68. 隊形 69. 隊形 70. 隊形 71. 隊形 72. 隊形 73. 隊形 74. 隊形 75. 隊形 76. 隊形 77. 隊形 78. 隊形 79. 隊形 80. 隊形 81. 隊形 82. 隊形 83. 隊形 84. 隊形 85. 隊形 86. 隊形 87. 隊形 88. 隊形 89. 隊形 90. 隊形 91. 隊形 92. 隊形 93. 隊形 94. 隊形 95. 隊形 96. 隊形 97. 隊形 98. 隊形 99. 隊形 100. 隊形	第二學年
1. 年繼續前學	1. 年繼續前學 2. 隊形 3. 隊形 4. 隊形 5. 隊形 6. 隊形 7. 隊形 8. 隊形 9. 隊形 10. 隊形 11. 隊形 12. 隊形 13. 隊形 14. 隊形 15. 隊形 16. 隊形 17. 隊形 18. 隊形 19. 隊形 20. 隊形 21. 隊形 22. 隊形 23. 隊形 24. 隊形 25. 隊形 26. 隊形 27. 隊形 28. 隊形 29. 隊形 30. 隊形 31. 隊形 32. 隊形 33. 隊形 34. 隊形 35. 隊形 36. 隊形 37. 隊形 38. 隊形 39. 隊形 40. 隊形 41. 隊形 42. 隊形 43. 隊形 44. 隊形 45. 隊形 46. 隊形 47. 隊形 48. 隊形 49. 隊形 50. 隊形 51. 隊形 52. 隊形 53. 隊形 54. 隊形 55. 隊形 56. 隊形 57. 隊形 58. 隊形 59. 隊形 60. 隊形 61. 隊形 62. 隊形 63. 隊形 64. 隊形 65. 隊形 66. 隊形 67. 隊形 68. 隊形 69. 隊形 70. 隊形 71. 隊形 72. 隊形 73. 隊形 74. 隊形 75. 隊形 76. 隊形 77. 隊形 78. 隊形 79. 隊形 80. 隊形 81. 隊形 82. 隊形 83. 隊形 84. 隊形 85. 隊形 86. 隊形 87. 隊形 88. 隊形 89. 隊形 90. 隊形 91. 隊形 92. 隊形 93. 隊形 94. 隊形 95. 隊形 96. 隊形 97. 隊形 98. 隊形 99. 隊形 100. 隊形	第三學年
1. 年繼續前學	1. 年繼續前學 2. 隊形 3. 隊形 4. 隊形 5. 隊形 6. 隊形 7. 隊形 8. 隊形 9. 隊形 10. 隊形 11. 隊形 12. 隊形 13. 隊形 14. 隊形 15. 隊形 16. 隊形 17. 隊形 18. 隊形 19. 隊形 20. 隊形 21. 隊形 22. 隊形 23. 隊形 24. 隊形 25. 隊形 26. 隊形 27. 隊形 28. 隊形 29. 隊形 30. 隊形 31. 隊形 32. 隊形 33. 隊形 34. 隊形 35. 隊形 36. 隊形 37. 隊形 38. 隊形 39. 隊形 40. 隊形 41. 隊形 42. 隊形 43. 隊形 44. 隊形 45. 隊形 46. 隊形 47. 隊形 48. 隊形 49. 隊形 50. 隊形 51. 隊形 52. 隊形 53. 隊形 54. 隊形 55. 隊形 56. 隊形 57. 隊形 58. 隊形 59. 隊形 60. 隊形 61. 隊形 62. 隊形 63. 隊形 64. 隊形 65. 隊形 66. 隊形 67. 隊形 68. 隊形 69. 隊形 70. 隊形 71. 隊形 72. 隊形 73. 隊形 74. 隊形 75. 隊形 76. 隊形 77. 隊形 78. 隊形 79. 隊形 80. 隊形 81. 隊形 82. 隊形 83. 隊形 84. 隊形 85. 隊形 86. 隊形 87. 隊形 88. 隊形 89. 隊形 90. 隊形 91. 隊形 92. 隊形 93. 隊形 94. 隊形 95. 隊形 96. 隊形 97. 隊形 98. 隊形 99. 隊形 100. 隊形	第四學年

要

目

動活律調	操體	步	走
二、基本步 踏伐與舞	一、聽琴動作	徒手操	
3. 21 跑跑步 馬步	種聽琴動作六	模仿操四種	7. 換腳走 6. 轉左走 5. 左立 4. 立定 3. 跑步 2. 正步
3. 2. 1. 踵趾步 點步	種聽琴動作六	模仿操四種	5. 成二路走 4. 向橫左走 3. 向橫左走 2. 向後轉走 1. 轉左走 材(右)
5. 4. 3. 2. 1. 舞踏四種 交換步 踏跳步 通步 派克步		六種 簡易徒手操	5. 走右轉 4. 各二種走 3. 左轉成二 2. 左立 1. 轉左 材(右)
5. 4. 3. 2. 1. 舞踏四種 後底士步 莎底士步 華士跳步		六種 簡易徒手操	5. 練習步 4. 各四種走 3. 右轉成四 2. 左立 1. 轉左 材(右)



遊 戲 與 運 動		
一、遊 戲	二、簡 易 上 運 動	三、技 術 運 動
1. 故 事 遊 戲 2. 八 種 追 逃 遊 戲 3. 四 種 鏡 子 遊 戲	1. 單 腳 跳 2. 雙 腳 跳 3. 單 體 跳 4. 雙 體 跳 5. 分 膝 全 腳	②
1. 故 事 遊 戲 2. 八 種 追 逃 遊 戲 3. 四 種 鏡 子 遊 戲	1. 繼 續 前 年 各 項 教 材 2. 連 續 單 跳 3. 兩 手 一 腳 行 走 4. 膝 立 行 走 5. 對 立 互 推 6. 側 滾 翻	
1. 追 逃 遊 戲 2. 六 種 鏡 子 遊 戲	1. 繼 續 前 年 各 項 教 材 2. 跳 起 空 中 3. 擊 地 起 立 4. 坐 屈 伸 腿 5. 對 換 屈 伸 6. 虎 跳 地 向 7. 手 滾 翻 撲	1. 三 十 公 尺 賽 跑 2. 立 定 跳 遠 3. 立 定 球 擲 遠
1. 追 逃 遊 戲 2. 六 種 鏡 子 遊 戲	12. 繼 續 前 年 各 項 教 材 2. 向 前 滾 翻 3. 抱 腿 起 立 4. 仰 臥 起 坐 5. 倚 臥 體 坐 6. 衡 立 向 前 7. 滾 翻 向 前 8. 向 後 滾 翻 9. 蛇 脫 殼	1. 五 十 公 尺 賽 跑 2. 跳 高 3. 跳 遠 4. 球 擲 遠 及 球 擲 遠

B 高級各學年教材大綱和要目

律韻	操體	步 走 與 隊 整	別 類	
踏舞 基本步伐與	徒手操	走步	教材大綱	
1. 基本步伐練習	徒手操六種	1. 繼續前學年各項教學材料 2. 左右轉彎 3. 向左右成橫排 4. 各項基本走法聯合練習	第五學年 (男生)	要
1. 基本步伐練習	徒手操六種	同男生	第五學年 (女生)	
1. 基本步伐練習	徒手操六種	1. 繼續前學年各項教學材料 2. 單四左轉彎 3. 左四右轉彎 4. 各種基本走法聯合練習	第六學年 (男生)	
1. 基本步伐練習	徒手操六種	同男生	第六學年 (女生)	目

與	戲	遊	活動
三、疊羅漢	二、墊上運	一、遊戲	
疊羅漢兩種	1. 年繼續前學 2. 仰臥起立 3. 蛙式跳越 4. 分腿騰越 5. 過背俯臥 6. 交換手擊 7. 仰臥起立 8. 足尖擊地 9. 直體倒翻 10. 背續向後翻	1. 追逃遊戲 2. 六種遊戲	2. 舞蹈二種
疊羅漢兩種	1. 年繼續前學 2. 踏車 3. 踏車 4. 雙腿下蹲 5. 坐地起立 6. 仰臥起立 7. 跳起擊地 8. 足尖擊地 9. 手翻身	1. 追逃遊戲 2. 六種遊戲	2. 舞蹈八種
疊羅漢兩種	1. 年繼續前學 2. 對魚躍 3. 倒立 4. 牆立 5. 單手倒立 6. 雙手前立 7. 連續向前 8. 後滾翻 9. 提手翻 10. 提手翻	1. 追逃遊戲 2. 六種遊戲	2. 舞蹈二種
疊羅漢兩種	1. 年繼續前學 2. 躡魚躍 3. 單足繞轉 4. 單足跳畫 5. 地立握踝 6. 互撞握椅 7. 雙腿搖椅 8. 魚躍越 9. 分腿騰越 10. 過背騰越	1. 追逃遊戲 2. 六種遊戲	2. 舞蹈六種

國術	運動	運動
國術及簡易國術	五、球類運動	四、競技運動
國術基本動作練習	1. 籃球基本 2. 排球 3. 小排球 4. 足球 5. 網球	1. 複習第三年各 2. 籃球 3. 排球 4. 足球 5. 網球
	1. 籃球基本 2. 排球 3. 小排球 4. 足球 5. 網球	1. 複習第三、四、五 2. 籃球
簡易國術一	1. 籃球 2. 排球 3. 小足球 4. 足球 5. 網球	1. 複習第三、四、五 2. 鉛球 3. 推鉛球 4. 撐竿跳高 5. 撐竿跳遠
	1. 籃球 2. 排球 3. 小足球 4. 足球 5. 網球	1. 複習第三、四、五 2. 推鉛球 3. 撐竿跳遠

附註

- (一) 以上各種教材，必須在規定學年內，全部教學完畢。
- (二) 各校除照上列教學外，得酌量授補充教材，並講解體育和衛生常識。

(三) 各校如果設備完全，環境許可，高級兒童得酌量學習游泳一項，但須嚴格管理。

(四) 每週教學時間：第一、二、三學年各一百二十分鐘，第四學年一百五十分鐘，第五、六學年各一百八十分鐘。

### (丙) 教學方法

#### (一) 體育課程

1. 應根據規定的各學年教材要目，訂定教材進度表，編製教案，依照實施，並把教學心得，記錄保持，以便研究。施教時，應注的左列各項：

甲、應用體操、韻律活動、遊戲活動和機巧運動等教材，使全班學生作普遍一般的大肌肉活動，幫助體格發育。

乙、應用競技等教材，使兒童能按照合理方法學得基本運動的方法和技能。

丙、應用各種遊戲運動的組織規約，培養兒童負責任、守紀律、誠實、公正、團結、合作、勇敢奮鬥等精神，以發展兒童良好的美德。

丁、各種運動和其他學科之關係，隨時指示兒童，使能發生聯絡，好養成衛生習慣，獲得社會常識等。

2. 高中級兒童最好按性別和年齡，分組教學。女生組織教材分量和支配，應多韻律運動。

3. 分組教學時，對於各組教材，須妥當支配；如甲組複習時，乙組便教新的教材；使全班兒童，能同時活動，可免教學的浪費。

4. 一切運動的教學，應把全部教學法，和分析教學法，參合應用，並依學習定律，酌量施行。

5. 注意各班程序的管理，和活動機會的平均等；一切活動，必求靈活敏捷，並隨時利用機會，啓發兒童守法和自治的精神。

6. 教員應隨時保持表現和需可親的態度，不可當衆人面前斥責兒童，以免兒童反感和害怕的心理，以致影響教學效能。

7. 每次新教材的說明和活動後的批評，應力求簡單扼要，示範動作，應力求準確，以利兒童模仿。

(二) 早操或課間操

1. 早操可在早晨升旗後舉行，課間操可在上午第二節課後舉行。

2. 舉行早操或課間操時，全體教師應同時參加，表現以身作則的精神；級任教師應該負監督和指正的責任。

3. 早操或課間操教材，以活潑自然為主，模仿動作，容易引起兒童興趣時，應儘量採用。

4. 早操或課間操教材，不宜時常更換，但得依照季節變化，酌量變更。

### (三) 課外活動

1. 課外活動的目的，是使在正課中教學的運動得有充分練習的機會。

2. 實施課外活動時，組織務求合理，管理必須嚴格，一切組織辦法，須在學期開始時決定公佈。

3. 低年級課外活動，可任兒童自由參加，惟須級任隨時監督，以保安全。

4. 設法鼓勵兒童，指導兒童自行組織管理各種運動集團，藉以養成自治與服務精神。

5. 時常利用競賽和其他方法，以增加運動興趣。

6. 記錄各種運動成績，列表公佈，使成績低劣的兒童加以努力。

7. 一切兒童遊戲機械，應多方設置，並隨時檢查，如有損壞，立刻修理，以避免危險發生。

8. 課外運動項目，除規定各項外，對於本地方固有的體育活動，可設法選擇列入。

#### (四) 課間活動

1. 課間活動的目的，在調和疲勞和興奮精神，應在休息時間施行。

2. 在每節下課外，應由擔任該學科的教師，督促兒童立即離開教室作適當的活動。

3. 課間活動，應由學校指定教員輪流監護，保持安全。

4. 課間活動項目：(1) 跳繩，(2) 造房子，(3) 抽陀螺，(4) 拍皮球，(5) 投環，(6) 滾鐵環，(7) 擲靶，(8) 扯鈴，(9) 踢毽子，(10) 其他。當

地固有的體育活動，可設法選擇列入。

### 第二節 國民學校體育設備

#### (一) 體育場

體育場地的設備，以能容納全校兒童同時活動為原則，下列各項，係最低限度的標



準，各校應根據需要，酌量增加。

- 一、遊戲運動場（面積至少二千四百平方公尺以草地為宜）。
- 二、籃球場和籃球架及排球立柱（兼作排球場用）。
- 三、小足球場和球門（兼作壘球場用）。
- 四、沙坑和起跳板（跳高跳遠用）。
- 五、遊戲器械場（分低、中、高年級三個區域，宜加圍籬笆）。

（二）體育設備

- 一、滑板（板長與架高為三與一之比）
- 二、浪橋
- 三、秋千
- 四、跳台（二、三、四、應分級，每級相差約八寸）
- 五、蹺蹺（長十二尺寬八寸）
- 六、風琴
- 七、皮尺

- 八、毽子
- 九、鐵環
- 十、棋子
- 十一、木球
- 十二、跳繩
- 十三、陀螺
- 十四、吊橋
- 十五、橫梯
- 十六、跳高架

(三) 體育用品 凡教學上所需的運動用具，應全部購置（請參考教育部頒佈的學校體育課程標準）。

(四) 各學校應該有簡單的沐浴設備。

(五) 各學校在可能範圍內應製備左列的體格檢查設備和用品：

(1) 體重秤（不能購買正式磅秤的，可向附近衛生機關借用，或以中國公斤秤代替。）

- (2) 計身尺
- (3) 量體闊用卡尺
- (4) 量胸圍用小皮尺
- (5) 水盒肺量計
- (6) 聽筒
- (7) 急救藥箱(裏面主要藥品：紗布，綳帶，火酒，碘酒，紅藥水，膠布……等。)
- (8) 姿勢掛圖一套。

### 練習題

1. 體育活動除以上所舉出外，你能舉出幾種本地固有的體育活動嗎？
2. 請想一想體育活動與健康有什麼關係？

### 參考書

- (一) 教育部：小學體育課程標準
- (二) 王少峯編著：小學體育設備法(商務)
- (三) 操震球編：鄉村教育講授綱要

## 第六章 國民體育活動

### 第一節 國民體育法

國民體育法係民國三十年國民政府修正頒佈，全文如左：

一、國民體育之實施應依據中華民國教育宗旨，及其實施方針，以鑄鍊國民健強體格，培養民族正氣，達到全國民具有自衛之能力為目的。

二、中華民國國民不分性別年齡，應根據體育體格檢查結果，一律受適當之體育訓練，於家庭學校及機關團體中分別實施，由父母教師及主持人負領導督促之責，以謀國民體育之均衡發展與迅速普及。

三、教育部主管全國體育行政，關於全國國民體育設計指導及考查事項，會同有關機關辦理。

四、中央及地方各級教育行政機關，應各設專管體育之人員辦理及考查體育之責。

五、國民體育之實施方案，由教育部會同有關機關擬訂，呈請行政院核定之。

六、各級體育行政人員，體育教師及體育指導員之訓練辦法，由教育部及各地方教育行政機關規定之，前項人員之訓練，由各級師訓資練機關體育學校及適宜於是項訓練工作之大學負責辦理，其課程科目及教材綱要，由教育部定之。

七、體育教師及體育指導員之進修辦法及專業保障辦法，由教育部擬訂，呈請行政院核定之。

八、國民體育實施的津貼，應列入各級政府預算。

九、依法成立之民衆體育社團或體育會，受教育行政機關之指導與考核，其辦理著有成績者，將予以獎勵或補助。

十、教育部爲檢討國民體格進步狀況，應訂定國民體格檢查辦法。

十一、本法自公布日施行。

## 第二節 國民體育實施方針

國民體育實施方針係民國三十年教育部頒佈，全文如左：

一、爲達到充實人民生活之目的，應使國民普遍養成有益生活之運動習慣，從各種體育活動中，產生活潑愉快之情緒，摒除一切不正常娛樂。

二、爲達到扶植社會生存之目的，應積極鼓勵民衆體育團體之組織，担任各種團體運動，使人人能從體育訓練中，體會羣體生活之意義與精神，發揚個人與社會之道德。

三、爲達到國民生計之目的，應研究適宜之方法訓練手腦並用之能力，使肌肉與神經之感應，極度靈敏堅強，運用自如，藉增工作與生產之效力。

四、爲達到延續民族生命之目的，應強迫全民接受嚴格之體育訓練，與講求清潔衛生，一方面使國民機體發育完盛，疾病減少，從個人健康進而求民族健康，一方面使國民具有自衛之能力與技藝，以保障民族之獨立與生存。

五、國民體育之實施應根據人材供求情形，廣設專業訓練機關，培養合格青年之幹部人才，由中央依各地需要，統籌分發，使體育訓練從學生青年軍警公務人員以逐漸普及於全民。

六、國民體育之實施應根據事業計劃，確定經常費用，逐漸完成獨立預算，並以最經濟之使用，達到最宏大的效果。

七、國民體育之實施應注意身心發育之程序按期施以適當之訓練，並應遵照國民體育政策，國家需要，分別緩急，擬具具體計劃，逐步實施。

八、國民體育之實施應顧及地方特殊環境之要求，使各能充分發揮與利用。

九、國民體育之實施應有整個之行政系統，嚴密管理認真監督，並應列為重要施政綱要之一，使每一事業，能收切實效果。

十、國民體育之實施，應有充分之場地建設，及訓練工具。

### 第三節 提倡國民正當娛樂

我國古代，民間早有許多娛樂的方法，在這些娛樂中，有一些方法，是很有體育活動的價值，例如：國術（拳術）便是民衆很愛好的一種鍛鍊體格的活動，編者從北方走到南方，在各省鄉間都時時看見民衆練習這種健身運動，尤其在桂林的民衆對於玩這類武藝的更有興趣，在新年的時候，他們除了耍獅子燈以外，還有專門玩武藝的，如耍大刀呀，單刀，雙刀等，技術都是很精巧的。在北方有所謂「紅槍會」，也就是一種國術團體，他們不僅是當做保安的用，並且是一種娛樂的活動。國術活動的優點，約有左列

各點：

一、可以培養民衆尚武精神。  
二、推行這種健身運動是容易得到良好的效果，因為可以適合民衆的心理和興趣。  
三、不需要大量設備，合乎經濟原則。  
四、不需要理論的教學，凡是一班民衆都可以學習。  
但是，當我們提倡民衆正當娛樂時，爲糾正他們以往的錯誤和意外事情的發生，不得不注意左列幾點：

一、正當娛樂要以鍛鍊體格，培養國民尚武精神爲目的。  
二、要使民衆明白體育活動對於健康的重要。  
三、要使民衆把他們固有的武藝用在健身和娛樂方法上，不要藉武藝作鬪爭的武器。

四、精練習武藝增進民衆團結精神，不要養成關愛的心理。  
五、要適合民衆興趣，並儘量採納他們的意見。  
六、以教育力量去感化他們，不要以政治力量去壓迫他們，避免民衆反抗的心理。



七、以民衆自動起見組織各種正當娛樂活動，施教的人，只站在指導地位。

推行國術的方法，可按左列各點進行。

一、每村組織一個國術會（或其他正當娛樂集團）。由該村村長任會長，甲長負招集事務等責任，選出會員中特長武藝者充任教練隊長（凡一村內青年男女均可爲會員）。國民學校教師可輪流爲該會指導員。

二、村長應督率該會進行一切正當活動，除平日抽空練習外，可在閑暇時或節日舉行各種武藝（或各種娛樂）競賽，但應以團體競賽爲主，（例如：甲村同乙村作友誼比賽）優勝者可由當地行政或教育機關發以獎品，以資鼓勵。

三、國民學校體育教師如不會武藝者，可設法聘請民衆中國術最好的份子來校作五六年級體育副指導，使學校教育和民衆教育打成一片。

四、國民學校和民衆團體可每月開一次聯合大會，這時使民衆儘量表演他們的娛樂，學生亦表演出種種教育話劇，使民衆藉以接受一班普通知識。（最低限度要在秋收後與舊曆新年時開一次民衆學生聯合大會）

五、當地教育機關應儘量提倡民衆正當娛樂，設法取消一切不良的娛樂和習慣。

#### 第四節 避免選手式的運動

學校當局，爲了想推廣運動起見，往往在春秋兩季舉行運動會。在一個學校裏有運動會，在縣有全縣聯合運動會，在省有省聯合運動會，在國有全國聯合運動會；國際上還有遠東運動會和世界運動會等。各級學校推舉選手參加運動會，優勝者奪得錦標，算是無上光榮。這不僅算作運動員本身的光榮，同時就是他代表的學校、縣、省都算有光榮。但這種方法所得的惡果，有技能的運動員平時在學校裏可以不上課，不參加考試，而同樣能升級得畢業，這情形和募兵制時的養兵千日，用在一朝很相像。當運動員在運動場上表演的時候，可以說全場的觀衆都來注意他的行動，報章和雜誌上排入他的大名和像片。在這樣情形下，運動員往往趨於嬌傲和虛榮，對於他的前途發展受到極大的影響。除此以外，一般的運動員，只曉得運動高於一切，往往不顧到生理的限制和運動的限度，比喻百米賽跑，男子最高記錄爲十秒鐘，這是達到生理最高限度，不能再打破這記錄了，如果再努力，反而對身體有害，可是一些青年運動員都不注意這點，因運動過度而送命的，也不是沒有。

這種選手式的運動，僅限於最少數的選手，對於國民體格的鍛鍊是沒有益處的。我們的學校，應該糾正這種缺點，每一個兒童和青年（有肺病的除外），都能參加運動記錄他們的成績，逐次比較他們的進步成績。進步最快的，就可以得錦標。如果採取這種方法來推行運動，那末，每一學生都能站在本位上努力鍛鍊體格，運動的利益，才可以普及到全體國民，學校體育是推行國民體育的原動力，在學校裏的學生能夠培養成運動興趣和習慣，同時要看清楚運動對於個人的關係，和衣食住一樣的重要。在學校時天天運動，出了校門，也能夠天天運動，這樣，運動的真正價值可以說是達到了，對於整個民族的健康，可以有貢獻了。

### 練習題

1. 爲什麼要提倡國民正當娛樂？
2. 你能舉出民衆所愛好的幾種娛樂活動嗎？你認爲那幾種是正常的，那幾種是不正常的，請說出理由。
3. 選手式的運動有什麼弊病？

### 參考書

- (一) 教育部：國民體育法與實施方針
- (二) 國民教育指導月刊（體育衛生教育特輯）

## 第七章 心理衛生

### 第一節 心理衛生的意義

一、生理衛生和心理衛生 以上各章所講的衛生知識大部分是根據生理的研究而來的。但人們除掉肉體生活之外，還有精神生活。這種精神生活健康與否，可以影響到肉體健康。而且肉體和精神，又有許多不可分割的關係。所謂精神生活，不外乎感覺、情緒和慾望等現象；這許多現象，也應該使它有正規的趨向，才能使精神健康。要不然感覺錯誤，情緒乖張，慾望異常；精神界便起變化，康健上當然大受影響。所以講求衛生，同時又非講求心理衛生不可。

二、心理衛生的重要 西哲有人說過：「生活非苟存之謂；活潑愉快之精神，勝於身體之強壯。」從前衛生家多提倡肉體衛生和環境衛生，對於心理方面，很少有人注意到。現代科學家從多方面的實驗，證明心理衛生和生理健康有密切不可分離的關係。例

如：拿一只狗，把它的肚子弄一個小孔，再把橡皮管子接起來，平常餵給它肉塊時，便可見它的胃液分泌頗多，如果突然把肉轉給貓吃，這狗心裏馬上發怒，縱然再給它食物，它的胃液流出，便減少了。人們的生理作用，每每受精神的影響。凡是在心境愉快時，吃起食物來，有無窮的滋味，而且消化很快。萬一受了某種刺激或重大驚嚇，使精神不振，愁眉苦臉，就是吃山珍海錯，也同嚼白蠟一樣無味。因此，消化系統最先受阻礙，其次是精神系統、循環系統和呼吸系統等，漸漸呈不良現象。久之，身體日日衰弱，而百病都來找你，這樣看來，可知心理衛生的重要了。

三、精神生活和神經系統 精神本是一個抽象的名詞。其實，只是一種情緒和理智的生活。至於各人精神生活的活潑或呆板，都看各人聰明程度高低而不同。全身各系統中最貴重的，要算神經系統；這神經系統，握着操縱整個生活的大權，而大腦是神經系統的總樞，精神便寄宿在它裏面，所以一切理智情緒等作用，都由大腦所指揮，所以神經系統的衛生，是心理衛生最重要的部門。

## 第二節 心理衛生的標準

假定你到醫院裏去檢查體格，你的體重和身長相稱，目力、耳力都很好，沒有痧眼，也沒有蛀牙，扁桃腺正常，心肺都健康，皮膚清淨，營養充足，消化力也強，大便每日一次，其中並沒有寄生蟲，體溫在攝氏表三十七度，脈博每分鐘七十二次，全身姿勢良好。於是：醫生說：「你的身體是健康的。」因為這些都是身體健康的標準。同樣一個人的心理是不是健康，也有他的標準可以測量。心理的標準雖然不及身體健康標準的具體與客觀。但我們也可以從左列各點判斷出來。

(六一)和別人一樣 同類的生物都是相像的，但不是絕對相同。我們決不能找出絕對相同的兩頭豬或兩個人。一個常態的人，總願意和別人一致，不願獨異。只有六指或單眼的人，往往自己慚愧，覺得難看，時時不安。臉上有紅斑或有他種缺點的，自己也常常認為是一種醜事。所以和別人一致，是心理健康的第一個標準。

(二)和年齡相符 所謂和別人一致，還有一個附帶的條件，就是要和自己年齡相仿的人一致。人的行為總是隨着身心發育而逐漸改變的；所以年齡不同的人，他們的興趣，態度和能力，都是不相同的。成人有成人的嗜好，兒童有兒童的嗜好。少年人最喜歡競爭遊戲，在老年人看來，也許完全沒有意義。反過來少年人有老年人的行為也是一

樣。所以一個人的行爲，一定要和他的年齡相符，才能被認爲健康。有許多小孩的行爲像老頭子，也有許多老頭子的行爲像小孩子，這些都是變態的。

(三) 能適應他人 交際能力，也是心理健康一個重要的標準。同時，常和朋友在一塊，尤其是常和年齡能力相仿的人來往；這不但能維持心理健康，並且是獲得心理健康的一種方法，如在監牢中過了十多年的慘淡孤獨生活的犯人，和湮沒在窮鄉僻壤的隱士以及與塵世隔離的和尙，他們與別人接觸機會少，所以性情也是乖僻的！

(四) 快樂 常常有人把快樂與苦惱來斷定一個人的有無疾病，這是很確當的；因爲快樂和身體健康或心理健康都有關係，快樂表示身心活動很和諧，很滿意；苦惱表示你至少有些地方不適應，不滿意。快樂表示心理健康正和體格強壯表示身體健康一樣。

(五) 統一的行爲 心理健全的人，他的行爲是一致的。反過來說，心理不健康的人底行爲是分裂的，矛盾的，互相衝突的。這好似一個國家，內部各黨派意見完全一致，協力對付外侮，自然是一個強盛的國家；否則，這個國家便危險了。

(六) 適度的反應 心理健康的另一種表示，就是適度的反應。一個人開始變態不能適應的時候，反應的強度上，常先起了變化或者容易興奮，或者異常淡漠。固然，人



的個性差別很大，有的反應慢，但是這些差別也有限制的。如果超過限度就是心理不健康的表現。

(七) 把握現實 心理健康的人，常常能對現實的環境有一個明確的認識，而求其適應。不健康的人，却往往因為不能適應的原因，而逃避現實，而不滿意現實的環境。

(八) 相當尊重他人的意見 心理健康的人，對於他人的意見或主張，必能相當尊重，虛心容納，而同時自己仍有主見，並不是一味盲從。

### 第三節 養成心理衛生的要點

以上各節，我們對於心理衛生的意義，心理健康標準都略略提到了。現在我們來討論怎樣獲得心理健康的問題。心理衛生的實踐，是陶冶精神必需的要件。現在把其中緊要的事項，分述如次：

(一) 養成堅毅果敢的精神 不問那一件事情，如果我們對客觀條件認識清楚，是沒有做不成功的。但有時，因為主觀上不努力，以致「半途而廢」也是有的。所以我們精神生活上，我們要養成堅毅果敢的精神，不畏難，一直往前做去；如果做得不對的，

一發覺便應該立刻就改正它；遇到障礙在前面，便忍耐着想方法來奮鬥。做國民教師的人，對於這一點應該儘量訓練學生，使他們能在很早養成這種習慣，將來一定有好的成就。就是我們做教師的人，也大都是青年時代，更應該在純潔的心理上養成這種良好的習慣。習慣之後，得了許多事物的經驗，那末以後做任何事件，更可比以前減少困難了。養成這種堅毅果敢的精神之後，做事可以感到相當的滿足，精神上自然十分愉快。

(二)養成注意的能力 古人說過：「處處留心皆學問。」這句話實在不錯；世界上許多科學家就是這樣成功的。牛頓見蘋果落地，便發明了地心引力，瓦特見水蒸氣把壺蓋衝開，便發明了蒸氣機，這些都是留心研究出來的驚人學問。人類原是不能離開社會而獨立生活的，社會有許多事情，當初是不知道的，我們應該一一的注意它；倘若不加注意，那末所有不知道的事情，無論是好是壞，終究是不知道的。若肯隨時注意，又應該辨別這事是好是壞，是應該去做的，還是應該避免的。倘然所注意到的是一件壞事，也可以獲得一種知識，從此不去做這種壞事。譬如，隨地吐痰一件很小事情，在書本上已經告訴過我們不可隨地吐痰，那末我們觀念上便把它聯合起來，知道隨地吐痰是一件壞事，我們便要在行為上表現出來，一方面自己不隨地吐痰，一方面還要告訴大家不

要這樣做。如果注意到的是一件好事，我們就可以得到一種好榜樣，以後就應該照樣去做；比方見別人早起早睡，身體非常健康，做起事來精神也十分振作，生活也愉快，那末我們便應該自己表現出來，照樣早起早睡。這種注意能力的養成，也是心理衛生上一件重要的事情。國民教師自己應該注意這一點，使兒童養成這種習慣，做教師的本身更應該做出好的榜樣來。

(三)養成敏捷活潑的身手 我們不問做那一種工作，一方面固然要精細，但另一方面還要敏捷活潑，才能增加工作的效率，可以減少勞力和時間。這種敏捷和活潑的身手，一定要自幼年便使它養成，使成爲習慣。人們的頭腦越用越靈敏，如果不肯用它，好像一架機械老是停着不用，久之，便會生鏽，再想用時，一定生出毛病。人類各種技巧，大都從敏捷活潑中得來，當最初練習的時候，當然覺得困難，但像前面所說的，要有堅毅果敢的精神，沈着工作，久之，自然會熟能生巧，會敏捷活潑起來。等到習慣被養成以後，不論遇着任何困難的工作和其他問題，自然會用敏捷活潑的方法去解決它。事情如果能從速解決，精神當然沒有一些苦悶，因此身體健康上受着很多的好處。反過來說，身手不敏捷活潑，工作效率減退，物質上和精神上的報酬，也當然跟着減少。

(四) 養成社會觀念 人是不能離開羣衆而去獨立生活的，全靠着大家分工合作，才能生活。社會固然離不了我們，我們也不能離開社會；因此要自幼年便養成社會觀念，愛羣的習慣。一切的利益，不能單顧着自己個人一身，同時一定要兼顧到社會，這就是公德心的表現。因為個人貪圖目前小利，然而與社會有害，結果我自身仍是受害的。再用吐痰一事為例：隨地吐痰，算是我自己得到便利，可是當着別人痰中有病菌的時候，也照樣吐在地上，那末痰乾之後，飛散在空中，不但可以傳染給社會羣衆，自己也難免不受感染的。就使沒有病菌，你既然可以隨地吐痰，他人當然也可以這樣做，這樣結果，豈不是你自己又要受到害處嗎？所以公共衛生的觀念，是從社會觀念脫胎出來的。此外人類有互助的天職，任何事情，應該把自己的力量推動社會的進展，隨時隨地，扶助他人，對於公共利益和衛生事業，應該有一分的力量，就盡一分責任。北方組織捕蠅隊，鼓勵民衆捕鼠，都是一件對社會有利的事情；又像施診所，託兒所等設立，只要財力所及，就應該大家去做。這種社會觀念，要在少小的時候養成的。

(五) 養成愉快的精神 各種事情，又應該積極去處理。上面說過，不怕難，肯注意，當然不會不成功的。可是意志薄弱的人，又往往因偶然的挫折和不幸，就消極悲觀

；不僅因爲心灰意懶而做不成功任何事情，並且常抱悲觀，往往會成神經衰弱的疾病。到這個時候，精神漸見不振作，不論用腦用力的事，都沒有情緒去做；就使勉強工作，也沒有較好的成績。我們要知道，字典中固然沒有「難」字，但是事情是這麼多，總有一兩件不滿意的；我們爲了將來的工作，爲未來的幸福，仍舊應該快樂地用果敢的精神處理，一定可以打破難關。就是事情已成定局，也只有抱着樂觀，再圖新的發展。總之，悲觀是有害無利的。惟有處處愉快精神才有益於衛生。整天愁眉苦臉的人，他們的身體，總是不健康的，這豈不是一個反證麼？求學的人，在學習環境中，雖是很幸苦，可是能夠得到許多有益的知識，可以供給畢業後的應用，真是非常愉快的事。越感愉快，越肯學習，且越容易記憶，這是一定的道理。

（六）養成疲勞後卽行休息的習慣 社會有許多人，非常勤勞；他們因爲生活的要求，終日工作，雖也覺得疲勞，但不肯休息。最初自然不覺得什麼，但後來終究是支持不了，因此生病的，死亡的也很多。這是多麼痛心的事啊！努力的工作，靠着肌肉的運動，肌肉運動之後，會發生一種分解產物。這種分解產物，能叫我們身體疲勞。引起疲勞的物質，是碳酸、乳酸和疲勞毒素。所以人們工作中覺得有肌肉酸痛等疲勞症狀時，

應該馬上休息。休息之後，疲勞素就會排泄到體外，健康就會恢復。倘是繼續工作，但工作上毫無成績，有時竟會使肌肉廢用。用腦的工作，過勞的時候，就有頭痛、頭重等現象，更應該立刻休息。要不然，必引起神經衰弱和其他各種苦痛的精神症狀。普通規定工作八小時，休息八小時，睡眠八小時。而在一個工作的連續中，也應該有幾分鐘的小休息。在休息的時候，完全不能用腦或肌肉。否則，仍然是等於不休息。睡眠是一個完全休息的機會；所以睡眠是一件最重要的事情！人們應該有疲倦後立刻休息的習慣。同時應有早睡早起的好習慣。這樣健康上所得的利益，是很大的。

### 練習題

1. 心理衛生，爲什麼也很重要？
2. 記述你所注意到的並且已經自己表現的有益事件。
3. 悲觀有什麼害處？
4. 爲什麼一感到疲勞便要休息？

### 參考書

- (一) 章厥著：心理衛生概論（商務）
- (二) 程瀚章著：生理衛生學（商務）
- (三) 賴斗岩編：公共衛生概要（中華）

## 第八章 當前國民健康上的實際問題

### 第一節 國民健康的檢討

要有健全的國民，才有健全的國家，這是事實，也是真理。原始時代祇有強力的人才能生存，現代是機械昌明的時代，體力作用好像是不被人所重視了；但是體格的好壞，仍是生存競爭決定勝負的因素。譬喻，這一次歐戰發動後，德國所用的祕密武器陸續出現，把鬪爭工具又推到一個新的階段；但無論演進到若何程度，最後還是操縱在人力，同時操縱這種機械也決不是一個病弱的人所能勝任的。世界大軍事家克勞希維基，他在推崇現代利器的威力之餘，最後還是肯定說：「決定戰爭最後勝利的還是人力。」從這些例子看來，一個民族的強盛，國民之體格的健康，總不失為一重要因素。

提起我國國民健康情形，實在有點胆寒。從前外國人譏諷我們是「東亞病夫」這雖是惡意的宣傳；但我們的國家，由於帝國主義的侵略，人民生活困苦，健康不佳，也



是一件事實。民國卅一年航空學校在各大學招收航空人員，檢查體格及格的，只有百分之六，換句話說，我們大學生一百人之中，僅有六個人體格是健康的，其中就有九十四個人是身體不健康的，所以能夠駕駛飛機去殺敵的人，實在是鳳毛麟角，那九十四個人都是有志抗敵的壯士，而身體不許可他這樣做，這是多麼可惜的事！民國十八年到二十七年全國各大城市中小學校學生體格檢查結果，一百個中學生中，完全沒有缺點的，不滿十人。我國人就一般來說，到了四十歲便覺得衰老了，工作能力大減，時時有身體上的痛苦，不是頭痛，便是牙齒痛，眼睛不良，患痧眼的有百分之九十以上，兒童生寄生蟲病的差不多有百分之八十以上，尤其是鄉村兒童多於城市，蛔蟲最多。這些都是一班衛生知識的缺乏，飲食起住不注意清潔染上的。這樣看來，健康教育的實施實在是當前的重要工作。

## 第二節 國民營養問題

國民健康的重要問題，首推國民營養。現在我想把營養的知識簡單的介紹一下：

一、營養素 古語說得好「民以食爲天」，食物所以爲人所必需的物品，它的功

用是在能發生熱力。比方在冬天空着肚皮覺得更冷，如果你吃了飯，馬上便暖和起來了，這個就是食物能發生熱力的證據。食物還可以供給我們物質，和調節體內生理作用。這三種功用和健康是有很大的關係，倘若一不適當，每每是生病的原因。各食物所含的營養素，大約有六種：（1）蛋白質，（2）脂肪，（3）炭水化物，（4）無機鹽類（例如：我們每天吃的食鹽），（5）維生素（維他命），（6）水。蛋白質、脂肪、與炭水化物（糖類），在人體內，都可以發生氧化作用，產生出熱力，但蛋白質的特殊功用，是在供給構造人體細胞之材料。無機鹽的功用，在於保持細胞的特性，也有供給構造器官的用處；如磷、鈣構成骨骼，鐵構成血，維生素是在維持生理作用。水的功用，在第三章中已經談到，這裏不再舉出了。

維生素的種類很多，現在已經發明的，有左列五種：

- （1）維他命A（又稱抗眼病素）食物中，果缺少了這種維生素，暫時雖沒有害，時間久了，必至生病，如眼角膜發炎，眼皮粘合等。如不早治，眼睛便會瞎了。食
  - （2）維他命B 牛奶的油和魚肝油 豬肝、牛肝、鷄肝、白菜、青菜等
  - （3）維他命C 魚肝油
  - （4）維他命D 魚肝油
  - （5）維他命E 魚肝油
- 。患乾眼病的人，可用魚肝油治理。

(二) 乙種維生素，(又叫做抗腳氣病維生素) 食物中缺少了它，胃口便不良，消化力減退。容易患乾性或濕性腳氣病，這就是普通叫做腳氣病。這種維生素在糙米裏最多，所以我們應該吃略糙的米，不應該吃太熟的白米。

(三) 丙種維生素，(又叫做抗壞血病維生素) 食物中缺少了它，便生壞血病，腸胃生瘍，皮下出血，牙根不固定，容易脫落，便是壞血病的症狀。這種東西在番茄、柑橘、檸檬內最多，多吃這些果實便不生壞血病。

(四) 丁種維生素，(又叫做抗佝僂病維生素) 這種維生素幫助骨骼的發達，食物中如含鈣和磷不甚充足，同時這種維生素又缺乏，日子久了便生佝僂病，骨頭軟而不正，利害的，駝背彎脚，不能站起。治療這種病，就是增加病人食物中的磷和鈣，多吃雞蛋、魚肝油等。

(五) 戊種維生素，(又叫做抗不生育維生素) 食物中缺少了它，男子的睪丸，女子的卵巢，均不能發達，很少有生產機能。食物中以小麥和蔬菜中含量最多。

鈣和磷缺乏，便生佝僂病。鐵缺(乏鐵在豬血和牛血內，肝內最多) 便生貧血病。碘缺乏，便生甲狀腺腫大症(俗名大頸病或鵝喉，氣頸) 這種病在廣西、雲南、貴州最

多，北方少見，大都因為水中缺少碘質。（在海藻，粗鹽內，菲菜內含有碘質。）乳質內含有很多鈣、磷、青葉，肝類也含有鐵。

二、乳 乳為最重要的食品，也是單獨食品中的最好的。它所含的養料，比任何食物都多。所以美國營養專家麥高倫教授說過：「世界上民族之專恃植物食物為食料者，其軀幹矮小，壽命較短，嬰孩死亡率高，並少進取能力；而多用乳為食品之人民，則其狀況，適與相反。」

乳之營養價值，固然是被我們所公認，但它的弊端，也不能完全沒有。有許多疾病，如結核、傷寒、白喉、猩紅熱……等常為乳所傳播的。它的原因有下面幾種：（1）易生細菌、因乳內富於滋養料，最容易培養細菌，所以偶一受染，就有染上疾病之毛病。（2）難保清潔。乳為食品中最難保持它的清潔新鮮的原狀的。（3）容易腐解。乳含蛋白質過多，最易腐敗。（4）生食。普通人民對於乳類，每每喜歡生食，故易生病。

牛乳的消毒法，有左列各種方法：

（一）速製法 將牛乳加熱到華氏一七八度（攝氏八十一度）、經過片刻很快冷下來，這種方法很快，合於經濟，但結果好壞不定，衛生家多不贊成。

(二) 保留法 把牛奶熱到華氏一四五度和一五零度之間；時間要三十分鐘之久，然後把這牛乳冷到華氏四十五度以下。牛乳內須裝一自記溫度表，以便檢查。

製造衛生牛乳應注意左列各點：

(一) 牛要健康，不患傳染病，熱病或乳頭炎。並要經過獸醫檢查，證明牛有沒有肺結核病，或將來會不會生肺病。

(二) 和牛乳或牛乳器具接觸的人，要無傳染病，或不帶細菌。

(三) 擠乳時，當先將乳頭和擠乳人的手洗淨擦乾，並且要在潔淨房子裏。

(四) 乳必需把潔淨無細菌及口小的塗銻鐵桶盛起，又盛乳器具，須用開水和蘇打早晚各洗一次。

(五) 牛乳擠出後，須立刻冷却到華氏五十度；並加保護使不受蒼蠅和灰塵沾染。

(六) 運乳進城時，也應該用冰使冷，溫度不能超過華氏五十度。

三、豆腐漿 豆腐漿富有蛋白質、炭水化物和脂肪等營養料。(請看第一表)，其中所含的脂肪雖較牛乳差一點，但是價值便宜，故在經濟方面着想，宜多採用，何況大豆是我國大量出品，取用不慮缺乏。製法在這裏介紹給大家：

(一) 泡豆 先把黃豆浸在水中，經八小時後，把豆皮漂去，再把泡豆的水倒去，更換新水，水量為豆之八倍；即一斤豆子，要有八斤水。

(二) 磨豆 把水和豆一同自磨子的中間孔放入磨中，以手持磨柄轉磨。

(三) 篩漿 磨既轉動了，便有豆漿流到磨中，從磨盤一邊的溝中流出，可接轉以較大的盆，盆上置絲篩，篩上隔以白布，從磨中流出來的漿，瀉在布上，通過篩子流到盆中。

(四) 煮漿 把盆裏的漿倒入沙鍋中煮，自煮沸後，須要沸滾半小時。煮時要常常攪，恐怕豆漿沉鍋底，而生焦枯。

(五) 調漿 一種豆漿，適合幼童的，叫做調合豆漿。每升豆漿，應加藥品及糖之數量為：(1) 殿粉二十克，(2) 乳酸鈣三克，(3) 食鹽一克，(4) 糖

六十克。

第一表

	牛乳 (百分數)	人乳 (百分數)	豆 (百分數)	麥 (百分數)
蛋白質	3.2	1.5	4.4	
澱粉	4.9	7.0	1.5	
脂肪	0.12	0.2	0.08	
磷質	0.23	0.2	0.06	
脂肪	3.9	4.0	1.8	

我國國民營養問題實在不是本書短短的篇幅所能盡言的，這裏只能把個人所親歷到的摘要寫出，以供讀者參考。

(一) 南北兩地人民食物的不同：我國，南方人吃米，北方人吃麥，從科學立場來說，米和麥子所含的養料却不同。例如：蛋白質在麥內含有百分之十二點零四，在米內只有百分之八點四五。這一點可見麥子比米強了；北方除了麥子以外，還有許多雜糧，如大豆、高粱、玉蜀黍等，南方人很少吃麥子，不但不吃麥子，並且還愛吃白米，不

願意吃糙米。一班看來，北方人多高大，南方人多矮小，這對於食糧不同不能說沒有關係。

(二) 南方人民蔬菜的缺乏：蔬菜的營養價值很大，它裏面含有的維生素很多。西南的一般鄉村人民，很少吃蔬菜；編者在湖南西部，常常與農民在一塊，他們自家很少種白菜一類蔬菜，最主要的一碗菜便是辣椒，尤其在冬天，很少機會從城市帶回一點蔬菜，其餘的也都是些醃菜，好比芋頭的莖或葉子，或者是晒乾的留到冬天來做菜。當我初來桂林的時候，是居在離城十多里地的一個村子裏，在這裏住了兩個月，觀察到廣西這一部分農家生活情形與湘西農民差不多，這些鄉民的面孔，多半沒有光彩，只是發黃；其實這些人民並不是不愛吃蔬菜，而是他們不知道自家栽種這些蔬菜類，從城裏購買不但不方便，並且經濟條件不許可。當我們住在這個村子裏，看見他們村子的四圍空地很多，沒有一個不用來種菜，於是我們就向他們借一塊地種起菜來，不久，我們的菜生長得很大，很好看，天天有菜吃，他們見了，很奇怪，很羨慕，許多農民都來向我們要種子。因此我們知道，農民要有人去指導他，幫助他，蔬菜問題並不是不能解決的。希望從事國民教育的同志，多多注意這一點。



(三)飲食習慣的不良：有許多地方人的習慣平時僅管可以不吃一點肉類、油類，每到了什麼節日便來大吃一頓（這當然指比較富有點的家庭）。不管肚皮的担負，只要吃得下，儘管硬吃下去，愛飲酒的人也有這種不良習慣，還有一班人，吃飯的速度太決了，這不是吃飯，硬是吞飯，這樣，食物不能在口裏磨碎，到了胃裏那就沒有牙齒再來咀嚼了。何況穀類的食物，更須要牙齒先磨成細粉，加以口涎，使它化成糖漿，然後才能消化，做身體上的養料；若不嚼碎，不但不能消化，並且積在腸胃中反易發生毒害，正是無益而有損。我國人做父母的常常催迫小孩，「快吃！快吃！」其實小孩並不是吃得慢，只因他貪玩不吃，所以才耽誤時間。做大人的叫他吃飯不要玩耍；不當催快吃，使孩子不能得有飲食的樂趣。平均說來，每一口飯，應當嚼三十次。

(四)物價的高漲：物價高漲，為抗戰時期中營養不良之主要的原因，一班貧苦的國民，就是在抗戰以前也難得到富於營養的食物。戰時更會釀成不良的狀態。

### 第二節 國民營養的改進

改進國民的營養，應從下列各點着手。

(一) 多種蔬菜，補充甲種維生素和無機鹽。我國人膳食中，既然缺少牛奶，更應多吃蔬菜，西紅柿（蕃茄）內很多甲、乙、丙三種維生素，可以補充蔬菜的不足。

(二) 多吃水果，補充維生素和鹽類。

(三) 吃芋類，來代替飯與麥。馬荅薯內所含的維生素很多，同時生產量大，土質無限制，不受季候阻礙。

(四) 多吃紅蘿蔔，因其內含甲、乙、丙三種維生素很多。

(五) 多吃黃豆。黃豆同它的製造品所含的蛋白質很多；豆腐豆漿更適於小兒的食用，穀類食品可以酌量減少，宜以黃豆同它的製造品代替。

(六) 南方人應多吃雜糧，北方人應吃一點米。

(七) 吃糙米飯。穀類的皮和胚，富於乙種維生素和無機鹽。我們愛食白米與白麥，以糠和麥麩來餵家畜，實在可惜。為營養計，最好能用整米和整麥；否則也應該用粗米和黑麵。

(八) 多養山羊。乳類是食物中最好的，小孩子最合宜。我國牛乳缺乏，價格太高，普通人能力不能辦到。山羊乳的營養性質，不亞於牛乳；而比養牛容易。所以中等的

家有草地，可多養山羊。

(九)多養母雞。雞蛋的營養價值，除乳類以外，沒有東西可以比它再好了。我國牛奶既然缺乏，那麼，養雞這件事應該努力推行。養雞並不是難事，中等的家庭，各養母雞數隻，則小孩營養便可解決了。

(十)改良烹調。蔬菜內所含的維生素和無機鹽多半可以溶化在水中，在華北各地，烹調的習慣，將菠菜、芹菜之類，先浸在開水中，然後取出來，而去其水，維生素和無機鹽也隨着失去，實在可惜！蔬菜應以冷水洗，烹調以後，應該與菜湯同時吃下。又華南各地，煮飯多先用開水，煮米拋棄米湯，而拿來洗衣，養豬。此種不僅維生素與無機鹽因此消失，就是蛋白質與碳水化合物，也損失不少。所以應該改良。

#### 第四節 國民保健事業的設施

保健事業，約有左列數種：

(甲)防疫。傳染病不僅是個人受着痛苦；在流行時，社會也發生極大的恐怖，影響到國計民生不小。所以政府在衛生行政上，對於防疫，也早已注意到了，例如：中央

政府設有中央防疫處，努力於預防和撲滅傳染病的研究和實施，並頒行傳染病管理的法規。各大城市設有中央衛生處防疫大隊，專門負責當地人民防疫責任；調查疾病的來源，實行病人的隔離，病房的消毒。抗戰以前在上海、廈門、塘沽、秦皇島、天津和漢口各處，都設有海港檢疫所，實行檢疫。無論中央政府或地方政府，對於防疫要政，都應該用全力推行。我國地方太大，目前醫藥人材不夠分配，同時還有許多人民因為缺少衛生知識，對於政府防疫的真意不能明白，使工作人時時感覺有困難地方。比方說，每當舉行各種防疫注射時，許多人民不願意接受，結果只有用強迫手段才行。因為這些原因，結果成績不好，每年總是還有傳染病發生，就桂林市來說，近兩年的夏天都有霍亂發生，實在是可怕的事。

(乙)醫藥的監督 醫藥能左右人的生命，所以不能任人隨便行醫和隨便賣藥。凡開業的醫師、藥師、助產士、護士，必須有相當學校畢業經過國家考試及格的，才得開業。沒有資格的人，或雖有資格而沒有領證書的，或雖領有證書而沒有在開業地主管機關登記的，都不准開業。就是合乎開業條件的醫藥人員，在業務上有時須要受官署的監督；倘有不合的地方，仍然要受官廳取締；這並不是官廳的來作難開業的，實在是爲了

大眾健康着想，不得不這樣做。

(丙)都市衛生建設 衛生建設，目的在謀市民的安全和市民的保健。都市人口衆多，工商雲集，如果沒有萬全的計劃，對於市民健康上的保障，必定會發生缺點。所以爲了民衆保健計，行政當局，應有種種努力於都市安全的設計，注意衛生建設。像行政區、商業區、工業區、學校區、風景等，都應該把它劃分出來，以便管理清潔。另外像自來水、電燈、屠宰場、菜市、公園，或由公家辦理，或由人民自辦受官署的指示和監督。

都市衛生建設，最應注意者：

(一)自來水和電燈之供給，(二)消滅傳染病的恐怖。(三)減少火災的發生并易於救熄。(四)造林植樹以防旱災。(五)道路清潔。(六)有適宜的下水道。(七)有高尙的娛樂場所。

關於都市的建築亦應注意到：

(一)建築一定要堅固，以避免傾倒傷人。(二)建築材料要選不易着火的。(三)屋房層數，要有限制，不可過高。(四)屋中須有多數的樓梯和太平門。(五)要有

通暢的下水道。(六)要有清潔和消毒的設備；對於屠宰場、菜市、飲食店，尤要格外注意。(七)要有消防設備。

(丁)婦孺保健 小孩是民族的承繼者；女子是小孩的母親，所以婦孺保健要特別注意。我國民間缺乏衛生智識，婦孺保健方法，很多不合理地方。最危險的是婦女生產的時候，把生命交給無智識的穩婆（俗名接生婆），她們不懂生理解剖，不知道消毒，更不知道有病原細菌；所以從前的婦女，因生產而死亡的很多。女子懷胎的時候，相傳雖有許多保胎的方法，但因缺乏科學觀念，所以一切方法，不合衛生的原理。孕婦的身體，以不健康的居多數。胎兒也受了母體的影響，隨有先天的衰弱。撫養嬰兒的方法，又多偏於舊的成見，沒有科學的知識，所以小兒死亡率很大；更有許多在母親體內便死去了的。因為這樣，政府已有了種種保健的設備，如巡迴護士的設置，聘用有知識的護士，到各住戶訪問妊婦和小孩，指示她們各種衛生智識和養育方法。像平民產院的設立，助產學校的設立，此外如優待產婦，使她們產前產後得到休息，都是現實的婦孺保健的例證。

(戊)勞工衛生 勞工是社會的生產者；他們的健康狀況，和國計民生關係很大，

在衛生上看作一件很重要的事。他們的死亡率比較任何職業的人都大。因為他們購買力小，不能得到較好的營養，並且因工作關係，常常會遭到外傷或不測的危險，以及灰塵氣體等吸入肺內，疲倦得太利害，所以抵抗力弱等種種原因；勞工最容易生各種疾病。尤其是童工和女工更利害！勞工衛生，應該注意這幾點設；設施方法雖多，但總不外乎下面幾個原則：

(1) 工作時間的規定：每天至多工作八小時。

(2) 休息的規定：每星期必有一天休息。

(3) 童工的保護：十二歲以下的童子，不許雇為童工；工作時間，應比普通工人少，並且不能使之從事於多用勞力和多遭遇危險的工作，絕對禁止夜工。

(4) 女工的保護：工作時間的減少和夜工的禁止，和童工相同，此外不許使女工從事於危險性、爆炸性的工作、高熱性的工作，產前產後，給她們四十日以上的休息，給假期間照樣給工資，並為之特約產科醫師，代訂優待接產條件。

(己) 醫療救濟 這是一種消極的設施，像救濟院、施診所、治療醫院等，在使貧苦病人有醫療的機會。我國現在也在努力推行着。

這些設施，一面要靠政府努力推行，一面要用教育力量，引起大眾來努力協助，才有成功的希望。

### 練習題

1. 維生素有那幾種？它的功用如何？
2. 豆漿是怎樣製造的？
3. 怎樣改進我國膳食？（簡單敘述）
4. 防疫有什麼意義？
5. 爲什麼要監督營養？
6. 檢討你自己的飲食習慣和健康情形。

### 參考書

- (一) 吳憲博士：營養概要第一版（商務）
- (二) 胡寅明：健康法（商務）



東方圖書館重慶分館



分類號數.....613.....

5613

登錄號數.....60636.....

# 健 康 教 育

有 著 者 提 案 不 准 翻 印

民國卅三年五月出版

實價國幣

(外埠酌加郵運費)

編 著 人 操 震 宇

發 行 人 萬 民 一

印 刷 者 建 設 印 刷 廠

桂 林 百 岩 山

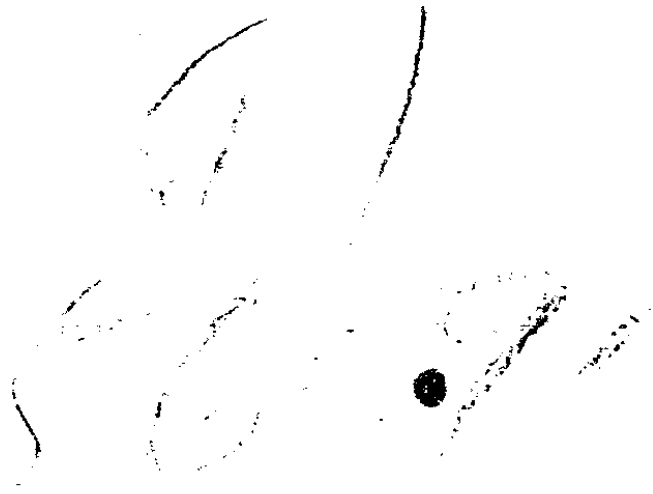
發 行 所 文 化 供 應 社

總公司桂林臨君路  
總發行所桂林桂西路  
重慶分銷處 民權路新生市場44號

文410(73)甲第P

440F(C)標

廣西省圖書雜誌審查處審查証書字第一二二三三號



實價國幣