

# 耳 鼻 喉 保 健 法

中 華 兒 童 教 育 社 編  
兒 童 衛 生 教 育 叢 書

主 編 者 馬 客 談 等  
編 者 喬 一 乾

中 華 書 局 印 行

喬一乾編

中華兒童教育社  
兒童衛生教育叢書

耳  
鼻  
喉  
保  
健  
法

中華書局印行

民國三十四年二月發行  
民國三十五年八月再版

中華兒童教育社  
兒童衛生教育叢書  
鼻喉保健法 (全一冊)

◎ 定價 國幣 九角

(郵運匯費另加)



主編者	胡馬李	胡客清	叔	異談
校訂者	陳沈	鶴子	琴善	
編著者	喬一	乾		
發行人	姚戟	楣		
印刷者	上海澳門路四六九號	中華書局永寧印刷廠		
發行處	中華書局有限公司代表	各埠中華書局		

(一三三三八) (滬印)

兒童衛生  
教育叢書

# 耳鼻喉保健法

## 目次

一、當心鼓膜震破	一
二、這是塞耳用的	五
三、耳朵不可亂挖	九
四、耳朵怎麼會聾？	一二
五、鼻毛怎麼會斷呢？	一六
六、我不再用玉挖鼻孔了	一九
七、戴起口罩來	二三
八、鼻子撞出血來了	二六

- 九、喉咽也要注意清潔..... 三〇
- 十、最好把扁桃腺割去..... 三四
- 十一、細細的嚼慢慢的嚥..... 三八
- 十二、聲帶怎樣保護呢？..... 四一——四六

兒童衛生  
教育叢書

## 耳 鼻 喉 保 健 法

### 一 當 心 鼓 膜 震 破

太陽從東方漸漸的升起，照遍了沉寂的大地，鳥雀離開它們的窩巢，在天空中往來飛翔，守時的雄雞，在籠裏「喔！喔！喔！」啼個不停，似告訴人們：「長夜已去，又是青天白日了。」

這天早晨，宗健生和弟弟康生、妹妹新生起身以後，梳洗完畢，吃了早飯，背着書包，向他們的爸爸媽媽告辭，很快樂的上學去——他們都在自強鎮中心國民學校讀書。他們出門不一會兒，又很匆忙的回到家裏，媽媽見了，便問：

「你們怎麼又回來呢？又是什麼東西忘記帶去啦？」

「媽媽！不是！」新生搶著說，「我們在街上看見掛了『預行警報』的紅旗子，恐

怕今天上午又不能上課了。」

「好的，停一會兒再去吧！」媽媽很和氣的說。

「嗚——嗚——」空襲警報的信號發出了，他們的爸爸也從辦公的地方回來了，各人拿了些應用的東西，把屋子的門鎖起，一同到附近的一個防空洞裏去躲避。

「嗚——嗚——嗚——」緊急警報的信號又發出了，這時躲避在防空洞裏的人們十分安靜，各人心裏都在猜想：「今天會不會有敵機從這兒經過呢？」「經過的時候，會不會投彈？」

「轟轟轟……」敵人的轟炸機遠遠的飛來了，越飛越近，聲音越來越大，人們都怕它投下彈來。

「不好！怕的今天要投彈了！」新生很驚慌的說。

「不要怕，孩子！我們在裏面不要緊的！」爸爸握着她的小手說。

「砰！砰！砰！」敵機果然投下炸彈了，而且是重磅炸彈，聲音很大，地面震動得

很利害，坐在洞裏的人，一個個都被震動得東倒西歪的，有些小孩子們，因為突然聽到了這很大的聲音，嚇得哭起來；有些胆小的成人，也嚇得索索的抖，或用兩手蒙着臉，或用布塊蒙着頭，這時新生嚇得躲到媽媽的懷裏，康生伏在爸爸的腿上，健生却張着嘴很鎮靜的坐在他爸爸媽媽的中間，不慌張，也不害怕！他相信坐在洞子裏是很安全的！

「聽！這批轟炸機還沒有離開，好像又有一批來了！」洞內一個中年人說。

「諸位！現在飛來的是我們的驅逐機，諸位不要怕！今天一定有一場惡戰，敵機怕不容易逃脫呢！」一個防護團的團員告訴大家。

「拍拍拍！」這是空戰時機關槍的聲音。「砰砰砰砰……」這是敵機亂投炸彈的聲音。他們為要減輕重量好逃走，所以不擇目標，胡亂投彈，洞前洞後都落了炸彈，躲在洞裏的人們，接連聽到這許多強烈的聲音，受了很大的震動，人人都很恐懼的。健生見了這樣情形便站起來對洞裏的人高聲說道：

「諸位！請不要怕！我們這洞子很好，我們在裏面很安全，決不會有危險的！不過



我們要當心我們的耳朵裏面的鼓膜被震破！因為強烈的聲音，會震破鼓膜的。請諸位掩閉兩耳，使它減少震動；或是把嘴張開，使得內外氣壓平均，這樣，鼓膜就不會被震破了！

洞裏人聽了健生的話，都覺得很有道理，頓時胆子壯起來，並且都照著他的話做了。

空戰了幾分鐘，敵機被打落三架，打傷兩架，其餘都拼命逃走，我機仍在後緊緊追擊，不一會，空中什麼聲音都沒有了。

新生吐了一口氣，說道：「嚇殺我了！」

「可惡的鬼子，它祇得炸壞了我們的房產和田地，他却炸不了我們老百姓啊！」坐在新生旁邊的一個年老婦人說。

隔了一會，警報解除，人們一個個順次走出防空洞，健生，康生，新生也拿着帶來的東西，隨着爸爸媽媽回家了。

## 二 這是塞耳用的

春到了人間，帶給人們無限的歡欣！風和日暖，花開草長，大地上一切的一切，都呈現著生氣勃勃的樣子。

宗健生因為學校放春假了，所以沒有上學。這天下午，大約是四點鐘的時光，他得了媽媽的允許，帶了游泳衣及用具，並約了許志高，杜少雄，徐家傑三位同學，一同到溫泉去游泳。

許志高見健生的袋子裏除了游泳衣及乾手巾以外，還有一大團棉花，很奇怪的問：

「噢！你帶了這許多棉花幹什麼？」

「你還不知道嗎？」健生反問，他又接著說：「我們游泳的時候，必須把兩耳塞住，免得水浸到裏面去，這棉花是塞耳用的！」

「雖用棉花塞住，水還是會浸到裏面去啊！」杜少雄說。

「那究竟好多了！」徐家傑說。

「我們游泳以後，還須用棉條把水分吸出的。」健生又說。

「哦！是的！」志高，少雄，家傑三人同時說。

「我今天要學蛙式游法了！」少雄說。

「我要學仰面游的方法了！」志高說。

「我上次已學會跳水了！」家傑說。

「媽媽昨天替我買了些布，預備給我做游泳時用的帽子和褲子，下次游泳，我就有新帽子和新褲子用了。」志高說。

「……」

他們四人一路走着，閒談着。

到了游泳池，各人先在更衣室內換上游泳衣，健生分散棉花給各人塞住兩耳，然後入池游泳。

池裏游泳的人很多，游泳的方式也不一：有俯伏游的，有仰面游的，有蛙式游的，還有側着身子游的，也還有練習跳水的。

健生最喜游泳，因為他游得很好，人都稱他「小游龍」。各種游泳的方式他都會，並且，都游得很快。他在水裏游來游去，活潑玲瓏，真如同小魚一般。他能在水裏面行走，他又能到水底摸取物件。他游泳的時候，博得很多人的稱贊。

志高，少雄，家傑三人都是新近學會的，他們又受了健生的指點，皆有很大的進步。

他們四人游泳了一會，便出了游泳池。到更衣室，先用帶來的乾手巾把身體抹乾，換了衣服，然後取出耳內的濕棉花，再用乾棉條吸出耳內的水分，各人把帶來的用具整理好，很快樂的離開游泳池了。

「仰面游的方法我已會了！」志高說。

「我跳水又進步些了！」家傑說。

說。

「我已學會蛙式了！」少雄說。

「明天下午我們再來練習，好不好？」健生問。

「好的！好的！」三人同時回答。

「明天各人都要帶點棉花來呀！」健生提醒他們。

「我決不會忘記的！」家楚搶著說。

「我一定要帶來！」少雄說，志高也同時說。

「我自從學游泳以後，我的身體好多了，又不像以前常常傷風了！」少雄很高興的

「是啊！游泳是一種極好的運動啊！」健生說。

「……………」

他們走着，談着，不一會，彼此分手，各人回到自己的家裏，那時已夕陽西下了。

### 三 耳朵不可亂挖

學校放學了，宗健生帶着弟弟康生、妹妹新生一同返家。

他們回到家裏，把書包放下，又一同到花園裏散步。微風拂面，花香撲鼻，兄妹們都覺得心曠神怡。

園裏樹木叢叢，花草茂盛，有假山，有池塘，景緻十分幽雅！

健生坐在池塘邊看水裏的游魚，康生爬上假山遠眺，新生却在花間撲蝴蝶玩。

忽然有一個小蟲飛入新生的耳內，她連忙用手指進去挖，挖了一會，挖不出來，又在地上揀了一根草梗進去掏，又掏不出，她急得「哇」的一聲哭起來了！

健生、康生聽了，連忙跑來問她：

「小妹妹！你爲什麼哭啊？」

「哥哥！不好了！」新生哭著說，「不知道是一個什麼東西飛到我耳朵裏面去了，

拿手挖，也挖不出來；拿東西掏，又掏不出來；怎麼辦呢？」

「好妹妹！不要哭！這沒有什麼關係的，請大哥替你想辦法好了！」康生先勸慰新生，接著又向健生說道：

「大哥！你可有辦法取出來嗎？」

「妹妹！你不要哭！回到屋裏去，我有法子把它取出來。」健生說着，一手牽着妹妹，一手牽着弟弟，一齊回到房間裏，這時新生已經把眼淚抹乾，不再哭了。

健生拿了幾根火柴棒，用藥棉裹好，又叫康生取些油來，他先滴了些油到新生的耳內，然後用棉花棒在她的耳內輕輕的絞了幾下，後將棉花棒取出，康生抬頭一看，那棉花棒上有耳垢，有灰沙，還有一個已經死了的小蟲，他拍着新生的兩肩，笑着說道：

「妹妹！我說沒有關係吧！大哥已經把蟲子取出來了！」他接着又舉起一個拳頭，翹起大拇指對健生說道：

「大哥！你真是好本事啊！」

健生又換了一根棉花棒，再輕輕的絞來絞去，一連換了幾根，把新生耳內的垢和油都清除了。

「大哥！謝謝你！左耳我已覺得很清爽，右耳裏面，恐怕也有些髒東西，再請你替我絞一絞，可以嗎？」新生一面感謝，一面請求。

「可以的！」健生點頭應允，遂又替新生清除右耳裏面的耳垢。

「大哥！停一會兒，我也要請你把我的兩耳絞一絞！」康生請求說。

「好的！」健生允許他的請求。

健生把弟妹們的耳垢清除以後，對他們說道：

「弟弟！妹妹！耳垢積聚過多，會引起重聽及耳鳴，必須常常清除，但不可用手指或硬棒等東西亂挖，免得損傷聽管，記好啊！」

「記得了！」康生同時回答。

「我們有個同學患耳漏，那是什麼原因啊？」康生問健生。



「那多半是因爲有了不清潔的東西或水毒浸到裏面去了。——我希望你們平常要注意耳朵的清潔啊！」健生解答並告誡。

「是的！」康生新生同時答。

「孩子們！來吃晚飯吧！」他們的媽媽在叫喚。

他們兄妹三人聽到媽媽的叫喚，趕快把東西整理好，便去吃飯了。

#### 四 耳朵怎麼會聾呢？

一天下午，自強鎮中心國民學校還沒有上課，各級小朋友有的在課室裏看書，有的在小公園裏玩耍，也有還在運動場上遊戲的。

三下級小朋友楊士元因爲感覺右耳裏面微癢，坐在草地上，右手拿了一枝鉛筆，在磨擦耳內癢的地方。同級小朋友王子才滾著鐵環跑來，一不小心碰了士元的右手。

「啊唷！誰呀！」楊士元大叫。

「對不起！我大意了！」王子才道歉。

「不行，假如耳朵戳破了怎麼辦呢？」楊士元很氣的說。

「我實在是大意啊！」王子才很誠懇的說。

宗新生見了，走來勸解道：

「大家都是好朋友，不要吵吧！他（指王子才）的確是大意，你應該原諒他啊！」

「不行！我一定要報告先生！」楊士元不聽勸解。

「鐘！鐘！鐘！」上課鈴響了。三下第一節課是國常，是級任張先生教。張先生進了課室，小朋友們先對張先生行禮，然後坐下。楊士元舉起小手要說話，張先生見了問道：

「楊士元！你有什麼話要說啊？」

「張先生！剛才我用鉛筆掏耳朵，王子才跑來一撞，幾乎把耳朵戳破了！」楊士元起立報告。

「我是滾鐵環的，大意碰了他。」王子才說。

「你以後遊戲的時候，要當心些，莫要衝撞了別人；遇到低年級的小朋友，更要留心！」張先生對王子才說，接著又問士元：

「楊士元！你爲什麼用鉛筆掏耳朵呢？」

「因爲耳朵裏面有點癢。」楊士元答。

「耳朵癢能不能用鉛筆掏啊？」張先生問大家。

「不能！我們在二年級的時候，姜先生對我們說過：不能用硬的東西挖耳朵。」陸桂芳起立說。

「對了！不能用硬的東西挖耳朵。假如耳朵癢了，可以用消過毒的棉花棒輕輕的磨擦止癢。王子才既然是大意，你就不必怪他了！」張先生對楊士元說。

「爲什麼不能用硬的東西挖耳朵呢？」張先生又問大家。

「容易把聽管弄傷。」宗新生說。

「容易把鼓膜弄破。」周士貴說。

「兩位小朋友說的話都對！」張先生點頭說。

「耳朵怎麼會聾呢？」黃小石問。張先生隨手把這個問題寫在黑板上，叫大家發表意見。

「耳鼓破了，耳朵就聾了！」陸桂芳說。

「耳朵生了病也會聾的。」鄭開泰說。

「一個人變成聾子，什麼聲音都聽不到，那才難過呢！」陳小美說著，兩手掩耳，作聾子狀。

「我的表弟本來不聾，因為生了一次病，後來就聾了。」鄭和民說。

「我們隔壁有個聾子，別人和他說話，都是做手勢。」劉大衛說。

「小朋友！一般人對於耳聾有兩種說法：『完全聽不見聲音的叫聾；聽力比較差些也叫聾。』普通耳聾的原因是：（1）在母體內，耳朵發育不完全，出世後耳朵就聾。

(2) 外耳道充滿了分泌物，也會失去聽力。(3) 患猩紅熱，麻症，中耳炎，腦膜炎等病，病後有時耳朵會聾。(4) 鼓膜略有破壞，聽力就要差；如果損傷得利害，聽力就會失去。剛才鄒開泰說：『耳朵生了病也會聾』，這話嫌籠統了，因為，耳科的疾病很多，有的不容易醫治，有的却很容易醫治。如果耳內發生疾病，必須請醫師治療，不可大意！』張先生總結各人的意見並補充。

「鼓膜壞了，可有辦法想嗎？」陳小美起立問。

「有辦法的，可以用人工鼓膜代替。」張先生說。

這個問題結束以後，他們又討論別的問題了。

## 五 鼻毛怎麼能剪呢？

一個和暖的早晨，街市上寂靜無聲，馬路上行人稀少，所看見的，只有三三兩兩挑着担子的勞工，和幾家煙例裏所冒出的縷縷的青煙，這時還有好多人沒有起身呢！

康健生和弟弟、妹妹睡在一個小小的臥室裏，陽光從窗中射進，照得滿室明亮而溫暖，他們都合着兩眼，側著身子在被窩裏，還在很沉熟的做他們甜蜜的好夢哩！

外面台上的時鐘，「鐺！鐺！鐺！」敲了六下，健生剛剛醒了，連忙起身，又把弟弟康生妹妹新生叫醒，他們梳洗完畢，吃了一點開水，一同到花園裏做早操，藉此吸取園中新鮮的空氣。

這天是一個星期日，所以他們沒有進學校，都在一個書室裏溫習功課。

新生才做了幾個算術題，便拿着鉛筆在牆壁上寫字玩。

康生讀了幾篇國語，拿了一把小剪子在剪鼻毛玩。

健生見了，先對新生說道：

「妹妹！牆壁上要注意保持清潔，不可亂塗，趕快擦掉！」

新生聽了，連忙用刀子刮去了。

「弟弟！你用剪子在剪什麼啊？」健生問康生。

「我在剪鼻毛玩。」康生笑著說，手裏還拿着剪子。

「鼻毛怎麼能剪呢？」健生說。

「鼻毛是沒有用的東西，剪去有什麼關係呢？」康生反問。

「對了！不但沒有用，而且怪討厭的！」新生指着鼻孔說。

「怎麼討厭呢？」健生問。

「假如沒有鼻毛，鼻涕就不會停留在鼻孔裏面了。」新生說。

「弟弟！妹妹！你們都不知道啊！空氣中有許多塵埃，鼻毛能阻擋塵埃，不讓它吸到肺裏去。如果把毛鼻剪了，這是很不好的啊！鼻孔裏有鼻涕，用手帕揩掉，鼻毛有什麼討厭呢？」健生解說。

「哦！我還不知道哩！以後我決不剪了。」康生說著，把剪子放在抽屜裏。

「我也不討厭鼻毛了。」新生搖着頭說。

康生癡神一想，又問：

「大哥！我在理髮店裏，常常看到理髮師替人剪過頭髮，又用剪子替人剪鼻毛，鼻毛既不能剪去，人們爲什麼又讓他剪呢？」

「好多人不知道鼻毛的用處，所以讓他剪了。不過如果鼻毛長得太長，有時露出鼻孔的外面，略微剪去一點也可以的。」健生解答。

「大哥！我的鼻毛又短又少，怎麼辦呢？」新生問。

「不要緊！以後會漸漸長起來，漸漸多起來的。」健生答。

他們談話完結，各人又去溫習功課。

做了一個多鐘點的功課，各人都覺得有點疲倦了，便一同到草地上去遊戲。

## 六 我不再用手挖鼻孔了

池中荷花爭豔，樹上知了競鳴，人們都害怕這火一般的太陽，無不盼望那可愛的涼風來臨。



一天下午，約莫有五點多鐘的光景，炎熱的太陽，已快落山；怡人的涼風，陣陣吹來，宗健生帶着弟妹們到離家不遠的一個民衆體育場去遊玩。

體育場的面積很廣大，設備也很完全，四週種植了許多花木，不但風景十分幽雅，空氣亦十分新鮮。

健生兄妹們進了體育場，看見已經有好多小朋友在裏面遊戲，一個個都很快樂的！場內西北角上，有一個浪橋，這是健生的弟弟康生最喜歡玩的；他走到浪橋旁邊，不慌不忙地跨上，一會兒走去，一會兒走來，身子隨着浪橋上下，他的動作很靈敏，姿勢很活潑。

浪橋的南邊，有一個秋千架，王兒盪了一會兒，從踏板上跳下，健生的妹妹新生接着跳上踏板了。

健生見四年級同學洪文義拍球以後，正坐在樹蔭底下休息，兩道鼻涕一直流到嘴唇，便對他說道：

「洪文義！你的鼻涕快要流進嘴了，還不趕快抹去，難道想拿它當麵吃嗎？」

「我這兩天傷風，所以時常流鼻涕，你何必拿我開玩笑呢？」文義一面揩鼻涕，一面說，他接着又問：

「我請問你：夏天怎麼會傷風的呢？」

「這大概是因為夜裏沒有留心，受了風寒，鼻黏膜充血，所以分泌增加。既經傷風宜常出汗，常用溫水洗澡，平常如注意避免冒風冒雨，就不會發生感冒了。」健生解答。

「不錯！前天夜裏又刮風又下雨，我夜裏睡覺，沒有蓋被，所以傷風了。」文義沉思了一會說。

健生走到一間屋內，見有好多同學在裏面打乒乓球，他站在旁邊，等着機會參加。他們打了幾十分鐘的乒乓球，越打越高興，忽然「鐺！鐺！鐺！鐺！」一陣鈴聲，這是

告訴人們：「停止運動」了，健生便去找弟妹們一同回家。

康生一面走路，一面用手指挖鼻孔，小妹見了，說道。

「二哥！鼻孔裏的灰沙，回去拿手巾洗，不要用手指挖，髒得很！」

「不是挖灰沙，剛才有個小蟲飛進鼻孔，我想把它掏出來。」康生說。

「你趕快用手指按住另一個鼻孔，用力哼氣，就可把蟲子吹出來的。」健生告訴康

生。

康生照着哥哥的話做，果然把小蟲吹出了！

「哥哥！這個方法真好！謝謝你告訴我！」康生很感激的說。

「哦！這個法子真好！二哥！你再挖也挖不出來啊！」新生說。

「弟弟！你以後不要再挖鼻孔啊！因為挖鼻孔容易損傷黏膜。」新生告誡康生。

「黏膜有什麼用處呢？」康生問。

「你不知道嗎？」健生反問，接着告訴他：「黏膜的用處很大，他能調和吸入的空氣，寒冷的使它溫暖，乾燥的使它濕潤；它又能分泌黏液，這種黏液，既能阻擋塵埃，

又能把空氣瀟清，如果損傷黏膜，就會得種種疾病的啊！」

「我以後不再用手挖鼻孔了！」康生說。

「我也決不挖鼻孔了！」新生堅決的說。

「……………」

他們走着談着，不一會就到家了。

## 七 戴起口罩來

一個星期六的下午，時鐘上的針指着四點，自強鎮中心國民學校中高級都下課了；各級小朋友多半已經回家，只有少數的值日生，還在課室裏做掃除的工作。

三下級的課室最整潔，常常得到整潔比賽的獎旗，因為這級小朋友做事很努力，清潔幹事宗新生服務十分熱心。每天同學掃除的時候，新生先分配工作，她把比較繁重的工作，分配給年歲較大的同學做；比較輕易的工作，分配給年歲較小的同學做。在同學

掃除的時候，她認真督促，從不鬆懈。

這天，她把各人的工作分配如下：

擦黑板，整理用具——馮大成。

擦桌椅，排桌椅——楊士元。

擦門窗——王子才，黃小石。

拾字紙，倒字紙——陳小美。

洒水，掃地——陸桂芳，吳愛珍。

小朋友們都照着新生的支配，開始工作了。

馮大成一手掩着鼻孔，一手在抹黑板，新生見了，說道：

「馮大成！戴起口罩來！灰塵飛到鼻孔裏，很不衛生的！你看，別人不是都戴着嗎？」

「我嫌太麻煩了，用過了還要去洗。」大成說。

「這不能怕麻煩的呀！」新生說。

「好的！我去拿吧！」大成說着，隨時去拿口罩戴起。他把黑板擦清潔了，又去整

理用具。

王子才打了一盆水，用抹布抹門窗。黃小石拿了些廢紙擦窗上的玻璃，他們二人做事都很細心的。

陳小美把地面上和各人抽屜裏的紙屑一齊拾起，放在字紙簍裏，然後倒在字紙爐裏燒了。

楊士元把桌椅抹乾淨了，正要來把各行桌椅排齊。

「楊士元！等一會兒，等他們掃過地再排！」新生阻止說。

陸桂芳洒水很得法，水點洒得很均勻，洒水以後，她和吳愛珍一同掃地，她們掃得很輕，並沒有灰沙揚起。

門窗擦乾淨了，地面也掃得很清潔了，最後楊士元來排桌椅，馮大成，王子才也來幫助他排列。

不一會，各行桌椅都排列得整整齊齊，新生又在課室裏仔細的巡視了一遍，然後叫

同學們把窗子關起，把清潔用具收好。

「清潔幹事！我們掃除得清潔嗎？」黃小石拍着胸口說。

「這個星期的整潔比賽，一定又是我們得第一！」陳小美一手拍着胸口，一手翹起大拇指說。

新生搖頭微笑，說道：「恐怕不見得吧！」

掃除工作完結了，各人取下口罩，用清水洗淨，掛在牆壁上，預備第二天再拿出去曬乾。

口罩洗好，各人拿了書包及用具，一齊走出課室，新生把門鎖上，彼此點頭分別，各自回家了。

## 八 鼻子撞出血來了

天高氣爽，涼風拂面，紅蓮凋謝，丹桂飄香，這已經是秋天了。

一天早晨，自強鎮中心國民學校的運動場上，掃除得很清潔，四週又插了許多三角形的小紅旗，球場上，跑道上，都畫了很整齊的白色粉綫，原來這天他們要舉行全校的秋季運動會。

一陣鈴聲，各級小朋友整隊至運動場上集合，先舉行升旗禮，後舉行開會儀式，再後各級分散，各人坐在指定的地方。

先是低年級的表情操，小朋友們一個個穿得紅紅綠綠，都是笑嘻嘻的，活潑潑的，有的模仿「兵士打仗」，有的模仿「飛機飛行」，有的模仿「農人種田」，有的模仿「工人工作」，也還有的學「蟲爬」，學「鳥飛」，……做得非常有趣！

田徑賽也同時開始了，乙組一百公尺賽跑，宗健生獲得第一。他跑時身子向前，兩足飛奔，同學們又叫他「飛毛腿」。

丙組跳高，許志高得了第一，他跳的時候，身體很靈巧，姿勢很優美，博得觀衆不少的喝采聲。



「宗康生！擲鉛球你得到分數沒有？」吳立立問。

「失敗了！沒有得到分數！」康生很失意的說。

「失敗是成功之母，不必灰心！停一會兒跳遠的時候，你再努力吧！」立立安慰他同時又鼓勵他。

女生丁組得分最多的是宗新生，同學們都來慶賀她！

各項田徑賽完畢，上午告一段落。

下午完全是球類級際比賽，從一時半開始。

第一場是五上級和六上級小足球初賽：警笛一鳴，兩隊球員一齊入場；開賽後，兩邊競爭很劇烈，各人的技術都很好。六上級球員徐家傑，見同隊隊員把球傳來，很迅速的一脚踢入球門，首開紀錄。這時鼓掌聲，歡呼聲，打破了沉寂的空氣。

這一場的結果是三比二，六上級勝。

籃球決賽是五下級對六下級，比賽時各人球藝都不錯，傳遞迅速，投籃準確，所以

精彩鼻出。

五下級杜少雄很勇猛的跑來搶球，把宗健生撞了一交，腿皮擦破了，鼻子也撞出血來了！

「對不起！宗健生！我太粗魯了！」少雄一面道歉，一面和同學們把健生扶出球場。

六下級又換了一人上場繼續比賽。

健生仰臥在草地上，護士用消毒止血的棉花，捲成兩個長條，塞到他鼻腔裏，又用冷手巾覆在他額上和鼻根部分。再把腿上的創口用硼酸水洗淨塗些紅汞水，蓋上藥棉，最後用紗布紮好。

「哥哥！你鼻腔裏出了好多血，痛得很吧？」康生走來問，隨時又到了一杯開水給他吃。

「還好！謝謝你！」健生喝了一口開水說。

新生聽說大哥的鼻子撞出血來了，連忙跑來，問道：

「大哥！不要緊吧？」

「不要緊！妹妹！」健生回答。

「大哥頭上爲什麼要用冷手巾蓋着呢？」新生問護士。

「冷手巾能使血管收縮是止血的一種方法。」護士告訴新生。

「血遇熱會凝結，爲什麼不用熱手巾呢？」裘生問。

「對的！但是熱又能使血管放大，所以不能用。」護士解答。

籃球決賽的結果，是五下級獲得冠軍，比數爲「二八」與「二四」。  
各項都已賽畢，他們的運動會閉幕了。

## 九 咽喉也要注意清潔

一個星期六的早晨，宗新生和兩個哥哥吃了早飯，準備進學校。

新生的皮書包裹，所裝的不是書籍和字本，却是麵包和水果，還有鉛筆和拍紙簿等物，原來他們全級小朋友，今天要到郊外去玩。

新生到校不一會，同學們都已先後到齊，級任張先生叫新生拿着三角形的小校旗在前面領隊，張先生在最後面隨著同行。

他們都靠着人行道的左邊走，身體正直，步伐整齊，一個個精神抖擻，好像一隊小兵丁一般。

走了許多路，經過幾個村莊，沿路風景，非常美麗！到了一個山脚下的大路邊，張先生對大家說：

「我知道你們都餓了，各人就在這裏吃點東西，藉此休息一會兒，吃飽以後，再去爬山！」

這時三人一堆，五人一團的坐在地上，吃他們帶來的食品。

楊士元把乾糧袋打開，拿出麵包，大口小一口的吃，吃得很快，新生見了，對他

說：

「你慢慢的吃，時間還早，慌什麼呢？」

周士貴吃了餅乾，拿刀子在削水果吃。

黃小石一手拿着餅子，一手端着一杯開水，恰巧鄒開泰從這裏跑過，把他的杯子撞翻了，潑了他滿身的水。

「對不起！對不起！燙了吧？」開泰很驚慌的道歉。

「不要緊！水已經不很熱了，這是你無意，我不怪你啊！」小石若無其事的回答。

張先生見王子才把食品放在地上，一手正從地上拈取東西吃，便對他說：

「食物不可弄髒了，髒東西吃到嘴裏，經過咽喉，喉腔，又到胃裏，很容易發生各種疾病的！」

王子才聽了，隨時把地上的食品拿來，放到袋子裏去。

「張先生！不潔的東西，吃到胃裏，容易生病，經過咽喉的時候，沒有關係吧？」

楊士元問。

「怎麼沒有關係呢？細菌停留在咽喉或喉腔裏，也容易生病啊！」張先生說。

「那麼，咽喉也要注意清潔了！」士元領悟說。

「是啊！不清潔的食物不要吃，生水不要喝，如果，咽喉或喉頭感覺得痒或痛的時  
候，要用鹽開水或硼酸水含嗽，假如不見好，還要請醫生診治。」張先生又說。

大家都吃過了，把地上的紙屑和果皮拾起，又整隊爬山。

這座山雖然很高，可是他們走一會，歇一會，並不覺得費力，大家登了山巔，都放  
開眼簾，一會兒仰首瞭望，一會兒低頭俯視，一個個都很快樂的！他們欣賞了好久，各  
自拿出鉛筆和拍紙簿，畫了許多風景畫。

鄭和民畫了兩張畫，把筆和簿子收起，站在最高處張着嘴做呼吸運動。

「鄭和民！把嘴閉起用鼻子呼吸。空氣中有灰塵，有細菌，吸到口腔裏，咽喉裏，  
肺部裏，都不好啊！以前姜先生對我們說過，你忘記了嗎？」新生走來對和民說。

「謝謝你！我知道了！」和民道謝後，閉起嘴唇，用鼻子呼吸。

有些小朋友在山上唱歌，有些小朋友在山上做遊戲，還有些小朋友們往各處採折奇異的花草，提取不常見的昆蟲，預備帶回去做標本。

不一會，日落西山，衆鳥還巢，他們見天色已晚，遂整隊返校，新生到家時，已經是暮色蒼茫，萬家燈火了！

## 十 最好把扁桃腺割去

自強鎮中心國民學校的衛生室裏，牆壁上掛了許多圖表，圖表下面陳列許多模型。藥櫥裏安放著大大小小的藥瓶和藥罐，櫥子中層的抽屜裏，還有好多的醫藥用具。左邊牆角上斜放著一張病床，上面鋪著一幅潔白的毯子，右邊牆角上有一個磅秤，還有一個測量身長坐高的用具。臨近窗口的牆壁上，釘了一張測量目力的掛表。室內有兩張辦公桌，桌上除應用的文具外，還有體溫計，病歷紙和各種記錄表等物。

一天下午，校醫李醫師爲六下級小朋友們檢查體格，小朋友們體格都很好，不過完全無缺點的人却不到三分之一。

宗健生是最後一個受檢查，檢查完畢，他問校醫：

「李醫師！我沒有什麼缺點吧？」

「沒有！不過扁桃腺肥大些！」李醫師答。

「怎麼醫治呢？」健生問。

「最好把扁桃腺割去！」李醫師說。

「割掉沒有關係嗎？」健生又問。

「沒有關係的！扁桃腺是淋巴腺系的大腺，在生理上一點作用沒有。不但沒有用，而且是病菌的入口。感冒的時候，往往腫起疼痛，咽下困難，叫扁桃腺炎，有時還會引起別的疾病哩！」李醫師解答。

「那麼請您替我割去吧！」健生請求說。



「可以的！你明天到民衆醫院去，我替你割！」李醫師應允。

「割了以後，要幾天才能好呢？」健生問。

「一星期就可好了！」李醫師說。

「好的！明天我到醫院裏去，請您替我割！再見！」健生說着，向李醫師告別。

第二天上午，健生的媽媽帶着健生到民衆醫院去割扁桃腺。進了醫院，先行掛號，然後到候診室等候醫生。

一陣陣的叫喊聲，呻吟聲，從各個病房中傳出，健生聽了，感覺得很難受，心中默想：

「一個人在健康的時候，並不覺得幸福，等到生病的時候，就羨慕那健康人的幸福了！人們對於身體的健康，的確不可不注意啊！」

不一會，李醫師來了，把健生領到手術室裏，叫他坐在一張椅子上，脊背靠着椅背，李醫師叫護士們將針，剪，刀，及其他等用具煮沸過，又叫她們把藥品及零星用具

預備齊全。他把兩手洗乾淨，打算就來施行手術。在未動手術之前，先打了一針局部麻醉針，然後叫護士們準備各種用具。他叫健生把嘴張開，用剪，刀，銅絲等器具，很快的把健生左右兩邊的扁桃腺割去；割了以後，又塗了些消毒的藥品。

在李醫師施行手術的時候，雖說有點苦痛，但健生爲了身體的健康，極願忍受。手術完畢，健生的媽媽幫同護士照應健生到病房裏睡下，她就回去了。

健生割去扁桃腺以後，很聽醫師的話，整天睡在病床上休息，吃些流體的東西，凡是醫師所吩咐的話，他都聽從。

割了以後的頭幾天，他還覺得有點疼痛，後來就不感覺得什麼痛苦了。

一星期後，果然完全好了，他媽媽又來接他出院。健生臨行的時候，李醫師握着他的兩手，對他說道：

「現在你的身體什麼缺點都沒有了，可算得是個健全的小朋友啦！」

「李醫師！這要謝謝您！」健生的媽媽感謝說。

健生聽了李醫師的話，中心愉快，滿面笑容，這是爲了自身的健康而感覺欣慰啊！

## 十一 細細的嚼慢慢的嚥

一間小小的餐室，中間是一張方桌，四面共有五張椅子，都安放得很端正。北邊角上，有一個碗櫥，裏面放着許多碗筷，皆很清潔，碗櫥旁邊，有一張小長方桌，是專爲放飯桶和其他食具用的。

宗健生的爸爸坐在方桌的北邊，他媽媽坐在對面，左邊是健生和妹妹新生，右邊是他的弟弟康生，一家人在吃午飯。

健生每吃一口飯或是一口菜，都是嚼細了，才慢慢的嚥下去，他吃飯的時候，很少和人說話。

康生吃飯最快，菜又吃得最多。新生吃飯的時候，常常和別人說話。

「康生！你應該取你面前這部份菜，爲什麼取媽媽那邊的菜呢？」爸爸對康生說。

「我面前的菜沒有了。」康生用筷子指着菜碟說。

「孩子！你飯吃得太快，菜又吃得太多了！吃東西的時候，應該細細的嚼，慢慢的嚥，這樣食物才容易消化，食管又不會塞得難受。」媽媽停着筷子對康生說。

「媽媽！我知道了！」康生點頭說。

「媽媽！今天上午我們考算術，先生說我考得最好，我快活……」新生活話還沒有說完，忽然咳嗽起來，接着又打了一個噴嚏，噴出好多飯和菜在桌上，引得大家都好笑！

康生嚥下嘴裏的飯菜，對新生說道：

「妹妹！先生不是對你們說過的嗎？吃東西的時候不要說話；如果要說話，一定先要把食物嚥下去。假如吃着說着，食物就會進到氣管裏面去，不但咳嗽的難受，氣管又容易受傷。咳嗽或打噴嚏，應該用手帕掩着口和鼻，還要把面孔轉向旁邊去，免得妨礙人家！」

「大哥對你說的話，你記得嗎？以後吃東西的時候，可別多說話了！」媽媽笑着對

新生說，

「記得了！我以後吃東西的時候，決不說話了。」新生點頭說，她隨即拿了一塊抹布抹去剛才噴出的飯菜。

康生吃魚，沒有留心，有一根魚骨刺着喉嚨了，他連忙用飯團嚥，嚥不下去，又用手去拈，又拈不出來，他急得滿頭是汗。

「怎麼啦？康生！你被魚骨刺了嗎？不要急，讓我瞧瞧看！」他爸爸說着，把他攙到窗口。

他爸爸拿了一個消過毒的壓舌板，壓着康生的舌頭，仔細一瞧，喉部果然有一根細小的魚骨，又用一個消過毒的長鑷子，輕輕的把魚骨取出。

「啊呀！好難受啊！」康生抽了一口氣說。

他爸爸又拿了一根棉花棒，蘸了一點消毒的藥水，塗在創口部份。

「孩子！等一等再吃飯讓喉部休息一會兒吧！」爸爸囑咐康生。

「爸爸！我不吃了，已經飽了。」康生搖頭答。

午飯吃過了，大家把碗筷收拾起，洗臉漱口，媽媽又拿出些水果給兄妹們吃，他們吃完了，一同去上學。

## 十二 聲帶怎樣保護呢

朔風凜冽，大雪紛飛，這正是隆冬時候。

這天早晨，宗健生和弟弟康生妹妹新生，各人撐着傘，背着書包，一同進學校。

「這雪下得很大啊！」新生說。

「雪景多美麗啊！看！山頂上，樹頭上，屋頂上，好像都戴了一頂潔白的帽子；地面上，又好像鋪了一層棉花一樣。」康生贊美說。

「我們今天好堆雪人，打雪仗了。」新生很高興的說。

「地面很滑，走路當心些，莫要跌交！」健生警告弟妹。

「……………」  
兄妹三人，一邊走路，一邊閒談，不一會，已到學校了。

五上級課室，整潔美麗，這級共有四十五位小朋友，他們都端坐著，很安靜，很留心的聽魏先生講課。康生坐在第二排第一個座位，兩手安放在腿上，目不轉睛的瞧着課桌上的國語書。

他們所研究的是一篇詩歌，題目是「擁護領袖」。

「什麼叫做領袖？——趙學成答！」「魏先生問。

「領袖就是衆人的首領。」「學成很敏捷的答。

「我們應該怎樣擁護領袖呢？——宗康生答！」「魏先生又問。

「我們應該尊敬他，愛戴他，遵奉他的意旨，服從他的命令。」「康生答。

「不錯！你的話很對！」「魏先生誇獎他，接着又對大家說。

「小朋友！現在請你們用字典把這裏面的生字和新詞查考出來！」

全體小朋友，一面查字典，一面做筆記，魏先生在桌間巡視，不時的指導他們。

「鐺！鐺！鐺！」下課鈴響了，魏先生又對大家說：

「小朋友！你們的筆記做好以後，交給甲長，甲長再交給保長，保長收齊以後，送給我看。」

五上級第二節課是自然，胡先生教這次所研究的一個問題是「呼吸器」。

「那些是呼吸器呀？」王自成得了胡先生的許可起立問。

「鼻，咽喉，氣管，支氣管和肺臟都是呼吸器，對不對？」姜士傑說。

「對的！」胡先生點頭說，「我們今天先討論關於咽喉方面的問題吧？」

「怎樣會發出聲音呢？」康生問，

「誰能答復這個問題？」胡先生問。

「沒有人知道嗎？讓我告訴大家：喉頭有兩根彈性的韌帶，叫做聲帶，中間有孔，



叫做聲門，聲音就是由呼氣出聲門，觸動聲帶，就發出聲音了。胡先生一面指着喉頭及聲帶的掛圖一面說。

「男人的聲音和女人的聲音不同，大人的聲音和我們小朋友的聲音不同，這是什麼原因呢？」健生又問。

胡先生拿一根細絲線，叫兩個小朋友把兩端拉緊，他用手指在中間部份連彈幾下，發出一種尖細的聲音；然後又叫兩個小朋友把兩端放長並且略鬆，又用手指連彈幾下，發出一種較啞的聲音；接着對大家說：

「聲音的大小，高低，和聲帶的長短及緊張的程度有關係。聲帶短小而強度緊張的時候，音調又尖細又高。婦人和小孩子的聲帶，比較成年的男子短小，所以音調尖細。男孩子到十三、四歲，女孩子到十一、二歲的時候，因為喉頭發育，聲帶延長，所以聲音改變，在變聲期的時候，要注意保護聲帶，不然，聲帶要發生變化的。」

「聲帶怎樣保護呢？」潘又新起立問。

「最要緊的是：不要高聲大叫，高聲大哭。讀書，說話，都要小聲；唱歌的時候可輕唱，不可勉強唱出較高的音，能注意到這幾點，聲帶就不會發生變化，聲音也不會變成嘶啞了！」胡先生解說。

「變聲期要經過好多時間呢？」毛定安問。

「這沒有一定的，最短的不過幾個月，最長的要一、二年哩！」胡先生答。

「有些賣報的小朋友，聲音嘶啞，是不是在變聲期中沒有注意聲帶的保護呢？」康生又問。

「是的！他們到了變聲期，還是終日叫喊賣報，所以就變成嘶啞了。」胡先生說。

「嘶啞以後，就不能復原了嗎？」顧振清問。

「不能復原了！所以在變聲時期要特別注意啊！」胡先生答。

「……………」

他們接着又討論了幾個問題，直到下課，問題還沒討論完。

(忠圖字第六五五號

三三，五，十一)

雜誌審查處審查證忠圖字第六五五號



(13138)