



行發社版出家

嬰 幼 保 健 叢 書

余 鼎 新 醫 師 主 編
各 小 兒 科 醫 師 執 筆

「嬰幼保健叢書」的讀者對象是父母、保育工作者、醫務工作者和所有與嬰幼保健工作有關的人。
為了切合實用起見，這叢書的內容，偏重於實際應用的知識，特別是關於嬰幼疾病的鑑別、治療、護理、以及預防的常識。

書中文字力求淺明通俗，使小學高年級和初中程度的讀者，能夠了解。

這一套叢書請中華醫學會小兒科學會上海分會主任委員、華東衛生部保健醫院小兒科主任余鼎新醫師主編。請各小兒科醫師執筆。共有二十餘種，目前業已出版及即將出版的計有下列六種：

預 防 接 種

余鼎新醫師著

定價三十元

嬰 兒 腹 瀉

趙政醫師著

定價二十元

小 兒 傷 寒 症

余鼎新醫師著

定價二十五元

小 兒 傷 風

徐藝芳醫師著

在排印中

小 兒 皮 膚 病

徐毅醫師著

在排印中

先 天 性 梅 毒

周靜莊醫師著

在排印中

孕 婦 保 養 法 (修訂本)

南京人民鼓樓醫院
婦產科主任
劉本立醫師著

這是婦女們應該知道的孕婦時期的保養常識，著者是南京人民鼓樓醫院婦產科主任劉本立醫師，他以通俗的筆調，將他的多年來的臨床經驗，告訴每一位家庭婦女。內容有：孕婦保健的意義，懷孕的象徵，產前檢查，孕婦的日常生活，和懷孕併發症，不利懷孕的疾病等十二章。
定價四十元

月 經 常 識 (通俗本)

劉本立醫師著

本書內容有：「對月經要有正確的認識」，「月經是什麼？」，「月經的生理」，「月經的開始（發身期）」，「月經的血和量」，「月經的週期」，「月經期的衛生」，「月經和排卵的關係」，「月經和懷孕的關係」，「月經期有沒有痛苦？」，「月經不調」，「月經的特殊情形」，「月經為什麼會停止？」，「月經的結束（絕期）」，「月經帶製法」等。是一本淺明通俗的婦女衛生常識讀物。
定價三十元

科 學 接 生 術 (通俗本)

劉本立醫師著

這是一本通俗的「科學助產手冊」，內容分：「科學接生的重要」，「女子生殖器官構造」，「懷孕的診斷」，「胎兒的發育」，「產前檢查」，「孕婦的保養」，「接生的預備」，「接生的方法」，「懷孕和生產的危險和困難」，「新生嬰兒的處理」，「產褥期的處理」，「訓練舊式接生婆提綱」等十二章，附插圖十六幅，是家庭婦女，婦幼衛生工作者，和舊式接生婆訓練班的良好參考書。
定價四十元

★ 錄目 · 期五十七第 · 誌雜家 ★

紀念「六一」國際兒童節	本社 (二四二)
保衛兒童的健康和福利	黃仁慈 (二四二)
保衛兒童——保衛世界和平	黃仁慈 (二四二)
家常話	胡修元 (二四三)
滅鼠除疫	王國志 (二四四)
廢物利用	花新人 (二四五)
為什麼要打防疫針?	鄭公慈 (二四六)
大家學習滅菌法	余鼎新 (二四七)
傷寒症問答	魏宗文 (二四八)
用滴滴涕時應注意的幾件事	杜炎青 (二四九)
霍亂症	蜀藩 (二五〇)
早些動手消滅蒼蠅	心餘 (二五一)
「打針的又來了」	黃嘉音 (二五二)
幼年環境缺陷對健康的影響	周靜莊 (二五五)
嬰幼兒保健問答	卜洛托波波娃 (二五六)
兒童誠實性的培養	史生定 (二五七)
你的腳上有濕氣嗎?	黃敦詩 (二五八)
資產階級思想怎樣侵蝕我們的保育工作	王肖英 (二五九)
嬰兒由消化不良所引起的疾病	文亮 (二六一)
家庭實用救急法	江幼農 (二六二)
科學的烹調法	鄒玉珍 (二六三)
淘米須知	吳靜默 (二六四)
孩子的牙齒	
怎樣和醫生合作?	
家庭	
過份挑剔的孩子	張寶福 (二六四)

促進母親福利 ★ 提倡幼衛生

定價：全年 三萬五千元
半年 一萬七千元

刊期：每月出版一冊

定價：人民幣二千五百元


第七十五期
一九五二年
五月、六月號

印刷者：上海印刷一廠
地址：上海福州路一八六號
電話：八〇三五八

發行所：家出版社
地址：上海福州路一八六號
電話：三九五七八

上海經售處：中國圖書發行公司
各地經售處：中國圖書發行公司及各大書店

代訂處：全國各地書店及全國各地郵局



上海市軍事管制委員會
登記證：警字第五九號
一九四六年一月創刊

紀念「六一」國際兒童節

保衛兒童的健康和福利

「六一」國際兒童節又到了。在全世界兒童自己的歡樂節日，我們新中國的父母、兒童保育工作者、兒童保健工作者、兒童教育工作者，以及一切關心兒童福利的人，都應該虛心檢查過去一年來我們與兒童生活有關的工作，總結我們過去的經驗，找出工作上的優點和缺點，作為今後兒童工作上的借鑑，確定未來努力的方向。

在今年的「六一」國際兒童節，我們應該特別注意下列這幾件與兒童健康和兒童福利有關的工作：

(一) 參加愛國防疫衛生工作——卑鄙無恥的美帝國主義者，侵略朝鮮將近二年，不但一無所獲，而且被朝鮮人民軍和我國志願軍部隊打得落花流水，在國際上大失面子。在一籌莫展狼狽不堪的情況之下，惡毒兇狠的美帝竟悍然不顧全世界和平人民的反對，偷偷摸摸地搞起細菌戰來，在朝鮮和我國的東北和青島投了細菌炸彈。偷竊造謠人羣的科學成果，來危害反對侵略的和平人民的生命，妄想挽回戰敗的厄運。在朝鮮人民軍和中國人民志願部隊的繼續不斷的打擊之下，在全世界和平人民的反對之下，美帝必走上滅亡的道路，這是無庸置疑的。

細菌戰，在這一九五二年的初夏，每一個做父母的人，每一個關心兒童福利的人，都應該熱烈參加愛國防疫衛生工作。特別應該注意的，是做好兒童預防接種，注意環境衛生。

(二) 反對危害兒童身心健康的行為——不科學的和不正確的教養方法，對兒童施行體罰，用打罵的方式去處理兒童問題，無原則的溺愛；偏愛重男輕女，不負兒童教養的責任，隨自己一時的喜怒來對付子女，沒有規律的生活方式，過份的嚴厲和放縱，用過高的標準要求兒童，使兒童身體和精神過份疲勞，養成兒童急躁的性格和不良的生活習慣，這些都是危害兒童身心健康的行為。做父母的人和關心兒童福利的兒童保育、教育工作者，必須避免、反對和制止這一類的行為，大家共同做好培養教育兒童的工作。

(三) 幫助兒童實行「三不要」的自我改造——從今年「六一」國際兒童節起，我們做家長的人，以及兒童教育工作者，應該幫助兒童學習工人階級愛護公共財物與為祖國事業忘我勞動的優秀品質，檢查與實行「三要」：(一)要愛護公共財物，要愛惜時間，要生活樸素；(二)「三不要」：(一)不要損公利己，不要浪費，不要貪小便宜；(二)不要偷竊別人的東西；(三)不要貪小便宜。使兒童們在日常生活中，也能夠實行

毛主席反貪污反浪費的號召，成為新中國將來優秀健康的好主人。

(四) 學習蘇聯的保健、保育和教育的經驗和理論——蘇聯是我們的盟邦，是和平的堡壘，是全世界最進步最優秀的社會主義國家。在兒童福利、兒童保健、保育和教育方面，蘇聯有了三十幾年的新經驗和新理論，值得我們拿來參考、研究和吸收。我們應該虛心地吸取蘇聯在這一方面的經驗，來豐富新民主主義中國的兒童保健、保育和教育工作。

保衛兒童——保衛世界和平

黃仁慈

讀了宋慶齡先生「保衛兒童」這篇文章，使我深深地受了感動。我相信每一個做母親的人都會與我有同樣感想。因為這不是舊統治階級用來欺騙老百姓的口是心非粉飾太平的文章，是解放了的新中國中央人民政府的副主席，用慈母的心懷，沉痛又憤怒地來敘述目前無辜的兒童所遭受戰爭的災害，和駁斥戰爭販子荒唐無稽的謬論，並號召全世界愛好和平的人士，以實際行動來制止戰爭，保衛兒童。在這裏，我們體會到百年來受難深重的中國最優秀的兒女，在那邊大聲疾呼，也代表了全世界母親的控訴與願望。

當母親們從生產的苦難中掙扎出來，驚喜地看見自己所創造的小生命呱呱墜地，我們隨即寄托許多希望在他們身上，憧憬着他們將要創造的遠大前程。日以繼夜，做母親的辛苦勞碌，扶植生命的嫩芽，培養人類的下一代。我們歡欣地看他們漸漸長大，相信這藕一般白嫩肥胖的小手，是要求繼承我們來從事勞動。圓圓的小腦袋，正孕育着無窮的智慧，要寫下人類光輝的史實。多少天才正潛伏在那

些頑皮拖鼻涕的孩子身上。這班惹人厭煩的頑童，有一天會做出驚天動地的事業來。是的，正如宋慶齡先生所說，我們「要活到老，要撫育我們的孩子們，要在和平的環境中工作。」

但是，回想我們這多難的祖國，百年來在帝國主義宰割之下，弄得江山破碎，國弱民窮，特別在日寇侵略中國的十餘年戰爭中，我們善良人民所遭受的是多麼慘痛的教訓。戰爭所及，到處是斷瓦殘垣，一片瓦礫，多少溫暖的家庭，流亡四散。千萬孤兒們無家可歸。在流亡的途中，有數不盡的老弱填溝壑。第二次世界大戰中，法西斯的殘暴行為罄竹難述。今日的美帝將這幕慘劇在朝鮮變本加厲地扮演下去。我們還拿甚麼來形容嗜戰者的瘋狂呢？難道我們做母親的日夜操勞，耗盡心血，為着給戰魔製造屠殺的對象嗎？我們還能繼續忍受此種滅絕人性的暴行嗎？

儘管那些好戰者強調着「戰爭對人類有益處，戰爭可以減少過剩的人口，解決世界的缺糧問題」種種卑鄙無恥的謬論，但在解放後三年來的新

中國，在毛主席英明領導之下，在共產黨的教育之下，完全推翻了戰爭是解決人口過剩的腐臭不堪的理論了。三年來，毛主席如慈母般殷殷撫慰着我們，關懷着我們所受的疾苦，包紮我們的遍體創傷，已看不見流浪街頭的孩子。人民政府為連年遭災的人民修治淮河，無數的兒童快樂地享受良好的學校教育。托兒所裏那些肥胖的小臉，正說明他們生活的幸福，和獲得了應有的利益及保障。他們將無憂無慮地在毛澤東時代長大成人，用他們的手和腦來使整個社會獲得更偉大的進展，創造高度的文化，美滿的生活，將人類從所有人為的災難中解放出來。

無數志士先烈，用他們那堅韌不拔的意志，純潔高尚的品質，拋頭顱，洒熱血，為革命事業建立了不朽的功勳。我們坐享這勝利的果實，行走在這鮮血所鋪成的道路上，緬懷過去，瞻望未來，應該隨時提高警惕，不能滿足於既得的成就。我們的面前還有多少崎嶇的道路，需要我們來克服困難，奮起邁進。但是在艱苦中我們決不悲觀，宋慶齡先生說：「我們比過去是更有理由樂觀了，人類沒有不能克服的困難。」況且全世界和平民主力量正在一天天高漲，全世界勞動人民都在振臂疾呼，這無比的力量已說明了帝國主義的末日來臨了。美俘伊納克和李恩的供詞，也證實了美帝細菌戰罪行的無可抵賴。當人類的叛徒動員一切力量來危害我們所創造的生命時，每一個做母親的人，都有充分的權利，來要求立即停止朝鮮

戰爭，禁止原子武器和細菌武器，爭取我們孩子幸福的前途。

我們完全擁護維也納國際保衛兒童大會的一切決定，保衛兒童的生命、健康和教育，響應大會的號召，讓我們拿出一切的力量，團結在一起，共同努力，為全世界所有的兒童爭取生存、幸福和發展。讓我們在和平的環境中培植起更多的手和腦，讓他們承擔我們來建設一個進步的社會和文化，讓他們來完成保衛世界和平的神聖的任務吧！

家常話

本刊五月號原應在五月一日出版，因為整理內部、總結工作的關係，決定改出五、六月號合刊，於「六一」國際兒童節出版。除已在解放日報刊登廣告，聲明五月號延期出版之外，特在這裏再向讀者道歉。

本期為了響應愛國防疫衛生運動，我們特選出幾篇文章，出了一個小小的特輯，希望對讀者有所幫助，也希望「家」雜誌的讀者也以實際的行動，熱烈參加愛國防疫衛生運動。

為了保衛我國新一代的嬰幼兒的健康，我們特請余鼎新醫師主編一套嬰幼兒保健叢書，請各小兒科醫師和專家執筆，即將於最近陸續出版，全部叢書約二十餘種，希望本月內能出版六種，一九五二年底以前全部出齊。

滅鼠除疫

南京人民鼓樓醫院 保健科主任 胡修元醫師

「老鼠過街，人人喚打。」這短短八個字，就把羣衆仇恨老鼠的心理表白出來了。為什麼大家這樣仇恨老鼠呢？

鼠類不僅消耗糧食，損壞器物，騷擾精神，影響睡眠，降低生產效能，並且傳染鼠疫，傷害人類生命。前項物質消耗雖無明確的統計，單就東北說，每年糧食的消耗至少估計在千萬斤以上，也就是說，老鼠每年偷吃了至少三百四十萬人口的食糧，損壞器物，更難以計算。鼠疫過去多次在東北、雲南等地區流行，最嚴重的一次，霍亂死亡的病人逾十萬，其嚴重性不下於鼠疫。所以消滅老鼠，不但是鼠疫流行區應該進行的工作，在平時也須努力的。

「滅鼠運動」在華東地區，尤其是上海南京，是個比較新鮮的名詞，可是在東北呢，大規模的，普遍的滅鼠運動從一九四八年就開始了。東北九省，一九四九年捕得老鼠一千四百五十九萬只，合二千一百八十噸，可以裝滿七十三個火車皮。一九五〇年，全東北任務預計捕捉三千萬只，結果是超出了預計數字一成多，合六百二十七萬斤，可以裝一〇四節火車皮。在短短兩年內，捕獲的死、活鼠類共可裝一百七十七節火車。如果以一系列火車拖三十節火車皮，要走六十趟方才可以運完。這是一個龐大的數字！鼠疫，危害我國同胞六十年，

犧牲性命數十萬的疫病，基本上在東北地區消滅了！

我們除了養貓制鼠，買幾只鼠夾子，偶或買些毒鼠藥是不可能基本上消滅老鼠的。可是我們不必因此氣餒，東北過去捕鼠的經驗是我們的借鏡。他們努力的成績為我們創造了條件。

(一) 消滅老鼠要研究鼠性

鼠性

(一) 鼠類的特性——胆小；感覺靈敏，嗅覺，聽覺均甚銳利。我們口袋裏的花生米，常常不翼而飛；我們在床側的翻身，也會把牠們嚇走的，目光利害，出洞時東張西望，既出洞來，直線急行，狡猾，當我在醫院的四個庫房內，試放毒餅以後，牠們都知道了，所以在全院各部門普遍放毒餅時，連鼠類出入最多的地方，半塊也不吃。記憶力很強，喜嚙邊沿，衣箱，抽屜被鼠類損壞者，必定是邊沿。打洞最大程度二尺。

(二) 繁殖力——鼠類繁殖力很強。成年鼠懷孕三星期即胎生。一隻母鼠至少生十次，每次生產多則十五只，少則五六只。幼鼠三個月以後即成熟，就可以生第二代。

(三) 食品——饑餓時不擇對象，有許多食物時候，喜擇既香又脆的食品。

(四) 居留場所——①黑暗少人跡的房屋必多鼠，②天花板與屋頂之間，③地板與地面之間，④隔牆縫內，⑤地下室，⑥陰溝，⑦暗溝，⑧貯藏室，⑨廚房，草堆，⑩廁所，⑪倉庫及堆棧。

(二) 防鼠之法：

注意環境衛生是積極滅鼠的方法：

(一) 新建建築物要有防鼠設備，一切管子要做錐形斗，否則的話，鼠類可以沿著自來水管，污水管而登高樓大廈。在底層的水管上用白鐵皮做一個圓錐形斗，就可防止；落水要做鐵紗底；輪廓盡量減少。

(二) 舊的房屋必需在適當的原則上予以補救、修、補、清掃，堆置雜物必需與牆壁離開至少五寸。

(三) 掌握好入室的途徑，鼠類就無機可乘，無孔可鑽：①牆壁上的洞要堵塞，②牆基不能有裂縫，③門縫不能大，④「狗洞」「貓洞」要不得，⑤烟窗，氣窗，通風洞都要注意。

(四) 食物保護，一切食物必需妥為保護。鼠類無食則不來：

①米——最好能放在鐵桶裏(五十二介的汽油桶最好，可盛二担米)，或缸內，罐中，切不可放在麻袋，麵粉袋中，如要放在木箱裏，那末箱底及底的四週要用鐵皮釘起來。

②菜油——離桶五寸，底邊也要釘鐵皮。

③豆油，菜油——放在洋鐵罐中較妥當，油瓶靠不住。

④其他菜蔬——懸掛起來，在鈎子的繩上加一塊比籃子更大的圓鐵板。

(五) 其他：

①水井垃圾箱，便桶，廁所必須蓋好。

②室內器皿，如痰盂，面盆必須倒乾過夜。

③特殊食物及藥物有香味的，貯藏在餅乾筒內最妥當。我院藥房藥架上的「食母生」「寶春膏」等藥素製劑，曾被鼠類打翻在地上，破了瓶子，一次偷吃過四百餘粒之多。

(三) 毒鼠

(一) 各種毒餌

甲、碳酸銨：價廉，與麵粉以一比四倍配製，油煎。普通一只老鼠祇要吃〇·一至〇·二克即可致死。

乙、安妥：毒鼠性大，對人畜較安全，鼠中毒後能在二十四小時內死亡。配法：安妥六克加麵粉二斤，加水調和成五百個小餅，備用。

丙、(D.D.T.) 代醋酸鈉：毒鼠效力最大，五毫厘即可致二市斤重的老鼠以死亡。並且誤食這種毒餅以後，平均在一小時左右必死無疑。這是目前已知鼠毒藥中效力最大，時間最短的一種。配法：(D.D.T.) 五克先溶解在四百公撮冷水中，加麵粉二市斤，花生米碎屑四兩，加水拌和，做成餅一千片，或饅頭一百個，前者每片含毒藥五毫厘，後者可含五十毫厘。

丁、紅海蔥：南方較少，從略。

戊、三氯化二砷(砒，亞砒酸)：這是毒鼠的舊法，對人及家畜危害

太大，不主張用這種藥來毒鼠。

配製毒餌時要注意以下七點：

①配製人員要戴橡皮手套，戴口罩，穿隔離衣。

②製就的毒餌不能用手拿，要用小火鉗或竹篾取放。因為老鼠聞得人氣味以後就不來吃的。

③毒餌要放在鼠道上。

④毒餌要處要做記號，免得收取時的困難。

⑤散放時間以深夜為宜，清晨收取，大貓要關閉。

⑥每天毒餌要換花樣。

⑦放毒時水缸加蓋，痰盂倒置，保護水源。因為鼠類吃過毒藥以後，口乾渴要找水喝的。

碳酸銨，安妥及(D.D.T.) 毒鼠以後，老鼠絕大多數死在洞外，不要担憂老鼠死在洞內腐臭。

(二) 薰鼠法：

適用於倉庫，堆棧及房屋建築比較密閉的地方。住家不太適當。常用者有下列三種方法：

① 磷化鈣：遇潮氣以後，產生氫磷酸氣，毒鼠效力最大，可是施用時有其條件的限制，一方面需要一套噴氣的唧筒，另外又需要佩戴防毒面具，必須在密閉的場所進行，對於人畜毒性很大。

② 硫黃：在空氣中燃燒，產生二氧化硫。效力尚好，可是室內一切有色的花衣服必須移置，因為二氧化硫具有漂白作用。

③ 煤氣(一氧化碳)及二氧化碳亦有效。

(四) 捕鼠

捕鼠的方法很多，約有三十餘種，所常用者有捕鼠夾，鐵夾，捕鼠籠，竹片石壓法，陷阱法，吊桶法，自相殘殺法等。用捕鼠器時必需注意以下事項：

(甲) 必須放在鼠道上。

(乙) 捕鼠器要常常調換。

(丙) 打死或捕得老鼠以後，必須用水煮或火燒，以徹底除去鼠味。

(丁) 死鼠活鼠切勿不要用手拿。

以上提供四類滅鼠的方法，請讀者就條件所及試行一下，以觀其效。徹底的滅鼠運動的成功，有賴於一家家動員，人人動手，打掃室內戶外，務使整齊清潔，保護水源，妥藏食物，開動腦筋，設法捕鼠。在衛生人員及專家領導下除鼠務盡。東北二年內捕鼠一百七十七節火車皮的成績，鼓舞着我們前進！在人民政府和共產黨的領導下，我們羣衆是有力量滅盡鼠類和徹底消滅鼠疫的！

廢物利用

王國志

一、肥皂水——肥皂塗抹衣服，洗出來的肥皂水，因帶鹹性，適於噴各種菜蚜、棉蚜、麥蚜等害虫，能獲得很大效果。

三、糖水——糖浸過的水，也適於噴殺各種蚜虫，如菜蚜、棉蚜等是，尤其是菜蚜，效力更好，不但可殺死害虫，而且能促進植物生長，發育旺盛，所以糖水是很值得利用的。

為什麼要打防疫針？

花新人醫師

問：為什麼要打防疫針？

答：預防傳染病的方法很多，在個人方面說，打防疫針是最經濟有效的一種，因為打防疫針可以使人體自動地增強對傳染病的抵抗力。生過痧子、傷寒、天花病人，以後便不會再發痧子、傷寒、天花病，原因就在於他生病時，侵入體內的細菌，刺激了體內的細胞，使體內產生出抵抗這種病菌的抗體，這種抗體，在它戰勝病菌，使人體恢復健康以後，仍舊存在體內，使同樣的病菌，不能再度侵入人體，這種人，我們稱他為已經「免疫」，科學家根據這種情況，進行預防試驗，用死的，或是毒性較弱的病菌，注射到動物體內，經過數次注射後，再拿活的或是毒性較強的病菌來傳染給牠們，結果發現牠們却安然無事，證明牠們已經獲得「免疫」力，因此發現了預防注射的原理，打防疫針就是為了使人「免疫」。

問：打防疫針為什麼要注射疫苗？

答：打防疫針所用的藥水叫疫苗，就是用細菌，或細菌的產物製成的，各種細菌有不同的個性，所以，製造疫苗的方法也有分別，例如：霍亂、傷寒、百日咳疫苗，就是用死的霍亂菌、傷寒菌、百日咳菌製成的，牛痘疫苗是用活的弱毒的病毒製成的，白喉疫苗，是用白喉菌的毒素製成的，看上去是名目繁多，但總的原則却只有一個，即根據細菌的特性來製

造，藉以獲得預防傳染的功效。

問：疫苗怎樣用法？

答：用注射的方法將疫苗注入人體，可以減少疫苗損失，便於細胞吸收，使能產生強有力的抗體；至於打防疫針的次數和劑量是根據各種疫苗性質而定的。例如：霍亂、傷寒混合疫苗，須要連續注射三次，第一次注射〇·五毫升（西西）第二次，第三次各注射一毫升，每次時間間隔為一星期。白喉沉澱類毒素，須打兩次，每次一公撮，兩次時間間隔為一個月，百日咳疫苗須打四次以上，每次時間間隔為一星期到一個月，減低劑量，次數，都是不好的，有害的，會「差以毫厘，失之千里」。所以，注射疫苗，一定要按照醫師的規定，注射疫苗的方法，行皮內或皮下，也要以疫苗性質而定，現在我們一般通行的都是皮下注射法。

問：打防疫針對人體是否有害？

答：凡衛生當局規定的防疫針，都是有益無害的。因為這些疫苗都是經過醫學上的化驗及鑑定後才決定使用的。所以希望讀者思想上不要有任何顧慮。不過，防疫針並不是萬能針，不能預防百病，打了霍亂預防針，就只能預防霍亂，却不能預防白喉。因為它只促進人體產生預防霍亂的抗體，並不能促進人體產生預防白喉的抗體。此外，疫苗預防傳染病的高低與疫苗品質，人的體質和健康情況

也是直接關係的。打防疫針是沒有害的，除了有心臟病、胃病、肺病、發熱病，及一般健康狀態不良的人和孕婦外，都可以去注射，注射後，局部如有紅腫，或感到身體不舒服，這祇是短期的現象，是不緊要的。

問：打霍亂預防針為什麼有反應呢？

答：因為疫苗是由細菌做成的，細菌中有一種蛋白質進入人體後，就成為外來因素，這種外來因素和身體原有的成份不調和，就成為刺激身體組織的物質，再加上製造霍亂疫苗時，加進了百分之五的石炭酸，防止疫苗變壞，石炭酸是一種比較厲害的化學藥品，注射進入體內，就要使人的組織受到刺激，由於石炭酸的刺激，在我們注射過的手臂上，便發生疼痛，加上細菌蛋白質的刺，不久打針的地方便感到熱腫，可以影響手臂的動作，這情形叫做局部反應。其次，細菌蛋白質侵入人體組織以後，隨血液流到全身，因為它是一種外來的東西，和人體裏原有的成份不同，吸收以後，身體各部都會發生變化，表現在外面的是發熱、頭痛，全身乏力，不想吃飯等症狀，輕一點的還能支持，重的就要臥床三天，這情形叫全身反應，是比較難受，不舒服的。

問：打防疫針後有局部反應好還是全身反應好？

答：不管是那一種反應，都是預防注射後的一種正常現象。因此也就說不上那一種反應好，那一種反應不好，為什麼不同的人打針以後反應又不同呢？這和每個人打針後所感受的

程度，注射疫苗的份量，和身體體質有關係，甚至皮下注射時針頭刺入的深淺都有關係。但這並不是說，針頭刺得淺反應就輕，刺得深反應就重。

問：是不是注射少一點疫苗反應就輕？

答：注射疫苗份量是有一定的，不能自作主張減少。不按照規定的份量注射，就影響我們身體內產生免疫力；因為疫苗的份量，是拿細菌的數量來做標準的，普通所用的單純霍亂疫苗，每公撮含霍亂菌八十萬個，每人每次只要打一公撮就能生效，免疫力的大小和打進去的細菌數目是相同的，是不是多注射疫苗免疫力就可增加呢？也不是這樣，因為人的免疫力增加到某種程度時，再增加也不容易，因此，現在通用的霍亂疫苗，每公撮所含細菌都是八十萬個到一百萬個，假若分兩次注射，第一次注射的疫苗份量比較少，但，第二次一定要在十天內注射，分量也要加多，才能達到防疫的目的。

問：注射了霍亂預防針是不是可以不再顧忌，不遵守衛生公約呢？

答：這種認識是錯誤的，根據過去的經驗，打了霍亂預防針的人還有少數可感染霍亂，這並不是說打防疫針沒有效用，因為打預防針後自體裏所產生的抗體是有限的，在一般情形下，牠可以消滅外界侵入人體內部的霍亂菌，但若侵入的細菌比較多或毒力太強，超過了抗體的力量，就不免要生病，不過病情較輕，因此，就是注射了預防針，我們也不應麻痺大意，還得重視衛生生活。

大家學習滅菌法

浙江大學鄭公慈

自從美國強盜在朝鮮戰場上遭到可恥的慘敗後，它便野蠻地在朝鮮的前後方，祖國的東北以及山東的青島等地，撒下了毒蟲和細菌，企圖挽回其失敗的局。這事引起了全世界以及全國人民的憤怒，但是有一部份人，因為對細菌的性質及撲滅的方法不瞭解，因此便於憤恨之餘感到恐懼，這完全是沒有必要的，以今天的醫學知識以及科學技術，我們完全有信心也有力量可以撲滅它。而主要關鍵，在於發動羣衆，普及滅菌的知識。

天氣漸漸熱起來，正是細菌和寄生蟲繁殖的時候，為了保障健康，家家學習消毒和滅菌的方法，也是十分必要的。

一般致病性細菌的生活條件，都需要有良好的營養溫度與濕度，因此在高溫或化學物質的處理下，細菌便要滅亡，而我們就根據這個原理來滅菌。

飲食以及飲食用具的處理

(一) 飯菜：用乾淨水淘米，將飯燒好後，因溫度已達一百度（皆指攝氏）以上，所以普通致病菌已全部死亡。不過在夏天或者人口少的人家，如果須吃前一餐的剩飯時，要在吃以前用開水煮過或者蒸過，倘若不這樣做，便很危險，因為雖然是在存在紗廚裏邊，細菌仍然是可以進去的。

青菜燒得時間過長，固然要破壞一部份維生素乙和丙，但為保持健康計，還是多燒一會為宜。

魚肉必須多煮多炒一些時間。因為魚和豬肉的肌肉中時常寄生着一些可以使人致病的卵或幼蟲，倘若煮不透，便很易傳染疾病。

(二) 水果：最好連皮吃，因皮裏尚有許多豐富的養料和維生素。不過在吃的時候必須消毒。先用百分之一到三的來蘇爾或高錳酸鉀溶液洗過，再用開水沖洗（必須將藥沖洗乾淨），然後再吃。如藥物不方便時，用好的濃肥皂水洗亦可，因肥皂有鹼性，可以殺死一般細菌。

(三) 糖果類以及點心等：最好是吃新鮮而紙包的，因為這樣細菌不易傳染。

(四) 飲食用具：普通用的瓷碗或竹筷，飯前或飯後可以放在普通鍋裏用滾沸法消毒，最好煮沸一刻鐘左右。玻璃器皿以及容易破壞的飲食用具，可以放在蒸鍋頭的籠裏蒸半小時，到五的石炭酸水擦洗後，再用淨水洗。

(五) 病人吃過的食物：最好棄置，否則必須經過嚴密消毒。要經過長時間的蒸煮後才可以吃。至於病人用過的飲食用具，則必須在百分

之三的石炭酸水裏煮沸二十分鐘方能再用。

日用品的處理

(一) 衣箱與被褥：普通用的衣箱被褥，只要在肥皂水中煮過，然後洗淨即可。最要注意的是保持衣服被褥的乾燥，因此被褥必須常常放在太陽底下晒，因陽光中的紫外光線有殺菌功用。衣服要常換，以免生蟲子，並要保持乾燥衛生。

(二) 傢具：床窗板壁櫥櫃抽屜桌椅等，可用肥皂水洗，石炭酸水擦過即可，夏日時在熱日下晒二十小時亦可達滅菌目的。不過病人用過者則必須用藥品熏過方可。

(三) 痰盂以及馬桶之類：痰盂與痰盂，可用百分之五的石炭酸浸過，再用百分之五的白鹼水洗淨。馬桶亦可如此處理，唯為節省計，可用新鮮石灰汁（新鮮熟石灰新配製之汁，方法詳後）浸兩三小時，即達消毒目的。

(四) 病人用過的用品：必須更嚴格消毒，衣服被褥要浸在百分之三石炭酸水中煮沸二十分鐘。書籍可每間數頁，酒純福爾馬林少許，放在嚴密封固之抽屜內，過些時日，再取出曝曬於日光中。病人用過的傢具及房屋的滅菌詳後。

房屋以及環境衛生

在傳染病流行或傳染病人住過的環境下，房屋及環境的消毒與衛生，是非常重要的而不可忽視的。

(一) 住房：二氯化硫法：燃燒硫磺，即生此氣，有消毒功用。為

要達最大效力，室中需有濕氣。用量每一千立方尺之地位，用硫磺四磅。方法是用一金屬製的盆內盛淨水半盆，將鐵罐一個放在盆內，罐中攪一張紙，置適量硫磺，倒酒精數兩在硫磺上，將紙點火後立刻出房，以免被此氣悶倒，然後將房門緊閉。用此法時須將房中空洞全部塞好勿使漏氣。因二氯化硫對於顏色棉毛織物及金屬均有破壞作用，用時需注意及之。此法歷時十二至二十四小時，可將鼠類臭蟲跳蚤等全部殺死，是一種良好的消毒法。因硫磺價廉而適用，故不再介紹其他房屋消毒法。消毒後再大開門窗一二日，這房屋就可以繼續使用了。

(二) 廚房：可以用常用石灰水刷洗，倘係舊房改用為廚房時，則可用上法熏過再用。唯廚房中之用具，需保持清潔，用過之水需作良好之處理。

(三) 廁所與污水池：須先將傳染物消毒之後，始可傾棄，如已被染，可用石灰水消毒。配法如下：先以一磅新鮮熟石灰與一磅水混合，以免水過多時，發生猛烈之熱化學作用。過十分鐘，另加四磅水，則成適當之消毒劑。污水池也可用漂白粉所配製之十萬分之一之氣消毒。

(四) 環境衛生：室內以及院中，須及時掃地清除垃圾，或用石灰水洒。室內可常以DDT噴酒。室外要消滅可能帶菌之昆蟲如蜘蛛、白蟻、蒼蠅、蚊子等，亦可用六六六消毒劑噴酒。一般可以焚燒之垃圾雜

(接排第二四八面)

傷寒症問答

華東衛生部 余鼎新醫師
保健醫院小兒科主任

最近數月美國侵略者在軍事無辦法的時候，另外想出了完全喪失人性的細菌戰的辦法，企圖大規模屠殺中朝愛好和平的人民。好些人看到報紙上報導美帝國主義自飛機撒下的細菌中，有一種是傷寒病菌，便提出好些有關此病的問題，爰將其綜合答覆如下：

問：傷寒和斑疹傷寒，這兩種都叫做傷寒，到底是怎樣一回事？

答：在一百多年前（十八世紀初葉），傷寒症和斑疹傷寒這兩種毛病是分不清楚的，及至公元一八五五至一八六二年間才弄清了這兩種的症象和病理變化。到了一八八〇年傷寒桿菌被發現，隨後副傷寒甲、乙兩型的桿菌亦相繼被發現，傷寒症的操縱者乃露其真面目。此類疾患的主要病理變化在腸部，所以統稱為腸熱病。而斑疹傷寒的幕後主使者（病原）是一種立克次體（這種病菌在生物學上的地位介於病毒「濾過性毒」與細菌之間），這類病菌廣佈於很多種昆蟲的身體中（如蝨子，臭蟲及跳蚤等），人類若被這些帶有病菌的昆蟲叮咬，便會得病。立克次體進入人體後，便寄生於細胞內。其主要的症狀為發熱及斑狀出血，所以沿稱為斑疹傷寒。

問：傷寒症是怎樣傳染的？

答：一般地說來，小兒是比較不易傳染傷寒病的，但並不是說小兒的抵抗力大，乃是由於小兒接觸的機會較少之故。因為小兒在哺乳期間，除

母乳外，很少有機會進食沾污的食物或飲料。但是，倘若環境衛生不良，如水源（如井水或河水）被沾污，食物被帶菌的蒼蠅叮過時，一旦給予未煮沸的水（或生水），蒼蠅叮過的糕（蛋糕，奶糕）餅（餅乾）及無皮瓜果，或授予未消毒的牛奶，或者侍候過傷寒病人的人不洗手而逕自拿食物給小兒吃，都足以使小兒傳染到傷寒症。

問：傷寒在那一個季節最流行。
答：在解放前傷寒症在我國各地以四季中均可見到，但在溫帶地區以七至九月最盛。但近三年來，由於人民政府進行防疫工作，在重點預防範圍的同時也收到預防傷寒的效果，以前那種流行的規律，今後由於防疫工作的普遍而深入，我們將不能仍舊這樣看了。可是，別麻痺大意。

問：兒童傷寒和成人傷寒症有什麼不同？

答：兒童傷寒症見於二三歲以下的嬰兒者，其症狀與成人症狀的主要不同為：（一）有熱度的時限較短，（二）腹瀉及嘔吐較多見，（三）有

時還伴有驚厥（驚風或抽風）的症狀，（四）脈搏跳動仍很快（不像成人者滯緩），（五）腸出血較少發生。在此年齡以上的兒童，其症狀則與成人沒有多大的差異，惟其危險性稍較成人小些。

問：得了傷寒症有什麼危險？那些需要格外注意？

答：傷寒的病死率以嬰兒及老弱的人較高，但年齡在五歲至十歲的兒童，死亡率較一般為低，約自百分之五至十（作者所觀察的一九五例兒童傷寒中，死亡者為十二例，佔百分之六。二；副傷寒三十四例，死亡者三例，佔百分之八。八。）

在兒童傷寒中最常見的併發症為肺炎，其次為腸出血，再次之為走馬疳（馬口瘡）及中耳炎和膿性腮腺炎。其中尤以前四種疾患宜格外注意。肺炎的主要徵兆為呼吸急促，鼻翼煽動及咳嗽。腸出血的主要徵兆為精神不安，面容蒼白，口渴惡心，呼吸急促，冷汗淋漓，體溫驟降，脈搏細速，血壓低降，大便呈赤褐色。腸穿孔在兒童傷寒中較為罕見，但其發生則極為嚴重，其主要症狀為開始時右下腹突然劇痛，患者神志不清，脈搏細速，呼吸急促，冷汗淋漓，體溫漸降，常有惡心嘔吐，腹部有顯著壓痛；上述症狀持續一、二小時後，繼以數小時的平靜，然後進入腹膜炎的階段，此時的主要症狀為體溫急速上升，氣腹顯著，腹壁堅硬並有壓痛，大便完全秘結，原有腹瀉者亦完全停止，患者表情恐怖，死相畢露。

問：怎樣適當地護理病兒？

答：目前雖有特效藥水氯霉素，但此藥價格昂貴，不能普及試用，而且通常的護理仍為治療的主要辦法，故家長們亦應有此常識，兩相配合，方能獲成功。護理方法的內容如次：

（一）一般護理：①病兒的臥室宜清潔，空氣宜暢通，但應避免病兒直接吹風（如勿睡在靠窗，或者開窗時勿打開門）。②限制親友探望。③注意皮膚清潔及口腔衛生。天氣炎熱時每天至少應為病兒擦澡一次，並將汗濕的衣服換去。每日應用開水或鹽水替病兒洗漱口腔一、二次，每次用膳後，應授給病兒開水喝，這樣可以沖洗去口腔內殘存的食物，以增進口腔內的清潔。④家長們應消除去病兒的恐慌心理（對於年長的兒童）。⑤注意病兒的面容表情，大便顏色，及脈搏和腹部的狀況。⑥如遇腹部劇痛，脈搏細速，體溫突然下降，大便有血或極度氣脹，及呼吸形式急促等現象時，應立即告訴醫師。⑦病兒的大小便宜用來沙爾藥水，或用臭藥水消毒後方能傾倒於馬桶或化糞池中。⑧每天至少應替病兒測量體溫四次。⑨病兒宜盡可能靜息床上。

（二）飲食：俗稱「餓不死的傷寒」，這句話仍為一般病家奉為金科玉律，謹慎過分的家長，常以極稀的米湯餵養病兒，甚而連這一點也不敢給，其結果是患者的體力消耗殆盡，併發其他疾病而夭折；有時雖能倖免死亡，但患者恢復需要的時間亦較長，其身體極度消瘦，其他營養缺乏病徵亦隨之而起。因為禁食有上述這

變嚴重的後果，家長們應該勇敢地面對這一個觀念。傷寒病人不但不能使其饑餓，而且應該吃最富於營養的東西。病人的食糧應符合下面三個條件：①食物應包括碳水化合物（例如麵粉、麥片、米粥、麥糊、菓漿、菓凍、菓汁、飽飽皮、鬆餅乾、糖等物）、蛋白質（例如牛乳、雞蛋、豆油、乳酪等），及足夠的維生素（維他命）和食鹽。食鹽不可缺少，熱天多汗更是需要。②所授之食物應簡單而易於消化，並極少剩餘渣滓者。③食物的式樣以液體，半液體及半固體為主，隨時對個別情形配合之。

水，在熱天尤屬需要，一方面可以補充汗液損失，同時可增進毒素排泄。每日液體進量當視病兒年齡或體重的多少而定，一般地說來至少需要一千毫升（西西，或三、四玻璃杯）。倘若病兒拒絕白開水，可以其他可口飲料代之。每次給水時，不可讓病兒狂飲，以免過分腸胃蠕動。病兒體溫若升達攝氏表三十九度（或華氏表一〇二、二度）時，可用冰袋置於頭上，或枕於頭下，必要時每四小時可換一次。

問：用氯微素治療，體溫要幾天後才能下降至正常？體溫正常時，是否即表示病已好了？

答：根據一般醫家的經驗，用氯微素治療的病人，其體溫約需三至四日（此係指一般而言。）才能降至正常。最短的亦有在二天左右便降至正常，年長者需六、七天。

體溫降至正常並非表示病已痊癒，據最近報告，體溫正常雖已達一星期，腸的病變仍沒有完全癒合（收口），所以病人的休息和飲食仍須繼續注意，以策萬全。

問：如何預防傷寒？

答：祇要大家不麻痺大意，傷寒是可以預防的，我們不用害怕。具體的預防辦法，請參閱本雜誌第七十四期裏的「家庭婦女們起來參加防禦細菌戰」一文。

（續自第二四六面）

物，可以用火燒掉，更為妥當。

個人衛生

（一）飲食前或大便後必須洗手：如曾與污物或傳染病人接觸過，須用消毒棉花球浸百分之七十的酒精擦手。

（二）按時種牛痘、注射防疫針：小兒因抵抗力特別弱，故應特別注意此點。

（三）飲食用具以及手帕等最好分用，不可用公共的。

（四）洗澡洗臉時要注意：用水是否乾淨，因水中甚易傳染疾病。患腸傳染病者如痢疾等沐浴之水，宜加入漂白粉或石灰水少許消毒，二十分鐘後方可傾棄。

（五）小孩要注意：不可將手含在口中，或者在污穢之泥土中亂滾。天氣熱了，小孩吃零食必須嚴加管制，不可買市上小攤上的經常暴露且人人摸過的糖果，以免傳染疾病。

（六）在細菌散佈區域或嚴重傳染病區：需穿長衫、帶帽子、帶口罩，此三物在出去時穿上，回家後脫下放在特殊地方。

（七）大人小兒的皮膚有破傷的地方時：須及時用一定濃度之碘酒或紅汞（即紅藥水）消毒，以免意外。

以上所提議的方法都是普通家庭中很容易辦得到的。所列藥品，亦係極普通而價廉者，市上有出售。為生命的安全與生產計，請勿忽略。

用滴滴涕時應當

注意的幾件事

魏宗文

美帝所撒下來的毒蟲有蒼蠅、蚊子等，要消滅這些毒蟲，滴滴涕是比較好的一種殺蟲劑。

上很厚的口罩，免得吸入了滴滴涕的霧珠，對我們的身體發生不良的影響。

然而這種殺蟲劑，噴過以後，並不能馬上見效，它是先使昆蟲的神經發生麻痺現象，經過一個短時間後，才使它慢慢地死掉的。不過這種殺蟲劑的優點，是效能保持很長，這是任何殺蟲劑所不能比較的。

第二：在噴滴滴涕以前，一定要預先把吃的東西都蓋好了，就是烹煮用的器具也要蓋起來以後再噴，免得噴上滴滴涕。

滴滴涕不但使昆蟲中毒，它的毒力對人來說也是有影響的，因此當我們使用這種殺蟲劑的時候，應該注意幾點：

第三：噴滴滴涕的時候，離火要遠一些，以免引起火災。因為假使有一小點引着了火的話，其餘的也很容易起來，所以這一點也一定要特別當心！

第一：用滴滴涕的時候，應該帶

第四：在我們噴滴滴涕的時候，不要和我們身體的任何一部分接觸，

以免發生局部被麻痺現象。如果因為不小心把滴滴涕噴到了身上的時候，應該立刻用大量肥皂水沖洗乾淨。

第五：如果庭院裏種有花草，陳設養魚池，或者是在室內放有花盆，當我們噴滴滴涕的時候，這些東西，也需蓋蓋好後再噴。

第六：噴完了滴滴涕以後，要把噴霧器擦乾淨。如果噴霧器口上留有許多溶液的話，這些溶液蒸發後，所遺留下的結晶，會堵塞在口上，長此以往，便會損壞了噴霧器。

第七：不要把滴滴涕噴到家畜的飼料上，如牛吃了含有滴滴涕的乾草以後，毒性分泌到牛奶，孩子吃了這樣的牛奶，要發生中毒的。

霍亂症

杜炎青醫師

「霍亂」是一種極危險的傳染病，為形容它傳染之猛烈，死亡率之高，及症狀進行的快速，所以又把它稱作「虎疫」，此外又依據西文譯音叫作「虎列拉」。本病在我國多見於夏末秋初，其病原菌是「霍亂弧菌」，其傳染根源及侵入人體的經路是病人的排泄物（糞便，嘔吐物），以直接或間接的方法。達到健康者的口腔內，經過食道及胃腸，而達到腸內發病的。病變的主要場所是在迴腸的下部。作為霍亂弧菌達到健康者口內的主要媒介有二，一為飲水及洗濯水，一為蠅類。茲分述於下：

(一)飲水及洗濯水——如果供我們飲用或洗濯用的井水，河水，自來水被患者的排出物所污染，我們就可能由下述條件之一而感染上霍亂症。

①飲用上述的生水。

②用上述的水洗濯食具（如碗，筷）或淘洗生食的蔬菜，則霍亂弧菌會附着在上面，達到我們的口內。

③用這些水洗手，也會使霍亂弧菌附着在我們的手指上，在吃飯時再粘染在食品上，一同進入口內。

④用這些水洗滌衣服，桌凳等，亦可因手指的接觸而感染。

⑤用這些水作成的汽水，冰糕亦可傳染。

(二)蠅類——蠅類喜歡聚集在糞便污物上，常將病人排泄物內的霍亂弧菌搬運到食物及用具上。

現在再來談談霍亂症的症狀，使大家認識這種危險的疾病，如果發現了有人患這樣的疾病，便不會像對一般普通的病一樣的看法，應即刻送到傳染病醫院或普通醫院，不要讓它蔓延傳染開來。

本症一般多無前驅症狀，常突然發病，它的主要症狀是：

1 腹瀉——一日大便十次至二十次或更多次，大便初為糞樣，因為排洩次數太多，以後不久便失去了一切糞便的性質，成為灰白色，含有由變性的上皮細胞和粘液混合成的團塊，像米泔汁一樣，並放出一種精液樣的臭氣。瀉時無腹痛，及下墜的感覺。

2 嘔吐——亦異常劇烈，無法制止，其特點為吐時無噁心及乾嘔，吐物初為未消化的食物，以後則為如上述之腸內容。

3 其他特徵——因吐瀉甚劇而很快陷入嚴重的失水狀態，呈高度之衰弱，口渴，眼窩凹陷，皮膚乾燥而起皺紋（尤以手足為劇），鼻樑骨骨尖突，尿減少，甚至沒有，脈細小甚至沒有脈跳，四肢甚至全身發冷，聲音嘶啞甚至失音，手足口唇紫藍，由於肌肉失水而發生痙攣，伴以劇痛，尤其以小腿部為最痛，體溫在腋下側，常見低下，在直腸側則稍高，意識昏迷多明瞭，至後期方變昏迷而死。

現在再談談本病的經過：本病經過通常很短促，平均三至五天，在幾

小時內或多日後均可死亡。病人如能耐過上述的危險經過，則轉入所謂反應期，即下痢減少，嘔吐漸輕，肌肉的有痛性痙攣停止，體溫重升，聲音再現，脈搏出現，尿亦重見，而漸恢復。

此外，又有所謂非定型霍亂症，在診斷上比較不容易認出來，但是在霍亂流行的時候還是容易診斷的。現在我把這些非定型的霍亂症，簡單核要述之於下：

1 單純霍亂下痢——是最輕的霍亂，僅下痢二三日即癒。

2 輕霍亂——亦瀉米泔汁樣的糞便，腸肌痙攣，尿量減少，聲音嘶啞等。但病勢甚輕，經過較短。

3 電擊狀霍亂或乾性霍亂——病勢兇急，數小時內就引起劇烈的中毒徵狀，意識障礙，循環機能停頓，而迅速致死。下痢與嘔吐不及發生，但死後解剖腸管內亦充滿着米泔汁狀的糞便。

本病的診斷比較容易，但需與下列諸症加以鑑別，不要把下列諸症誤認為霍亂。

1 急性胃腸炎——本症有發燒，下痢時有下墜之感，糞便內有粘液及血液，非米泔汁樣，有肚疼，霍亂則沒有。

2 痢疾——有高熱，有下墜，糞便非米泔汁樣，有膿，血，肚疼等，霍亂則沒有。

3 食物中毒——無米泔汁樣糞便，常在赴宴會或食某種食物後數小時發病，同時有許多同食之人亦發生同樣的病狀。

本病常能發生生命的危險，為僅次於鼠疫的惡性傳染病，其死亡率平均是百分之四十至五十，病人的年齡和平時的體健康狀態以及醫藥護理的及時與否均與這病的結果有關，一般的說，老人及小兒不良，平常身體衰弱者不良，如能及時得到充分的治療，其死亡率可低至百分之八。

治療霍亂，現在還沒有特效藥，最主要的是對症療法，其主要目的有二：①補充水份，②補充食鹽。因此須用生理食鹽水等作靜脈注射，同時為防止輸液喪失過多，可注射輸性溶液。

本病因為沒有特效的療法，所以我們要特別注意預防，茲將預防的方法列述於下：

1 病人的管理——病人應密隔離，一切排泄物（糞便，嘔吐物，痰）及污染的衣服，用具，食具等，均宜根本消毒，排泄物的消毒，可用百分之五石炭酸水或百分之五漂白粉水，百分之十福爾馬林水，百分之一煤焦油，石灰水（生石灰一分與水四分混合）與等量的排泄物混合，攪拌均勻，經過一至四小時後，始可傾棄，衣服，用具，食具，便具等，可在密閉的小室中以蒸氣消毒，或煮沸十分鐘至半小時，或浸於百分之五石炭酸水或百分之十福爾馬林水，或百分之一煤焦油碎水或漂白粉水中，經一小時，再用清水洗滌後再用。

病人隔離的期限，應該從發病起，至大便培養不出霍亂弧菌為止，如果不能作細菌檢驗，可自發病起至發病後第十四日為止。

凡接觸病人的人，在護理病人或接觸病人的排泄物容器（便盆、痰盂等）以後，一定要用肥皂刷手二分鐘，洗淨後，在百分之二的來蘇水裏泡五分鐘。

當病人痊癒或死亡後，房屋，用具，雜物也要消毒：①把門窗敞開，使空氣流通，陽光射入；②床鋪，桌椅等，可用肥皂熱水或百分之一的煤焦油磚洗刷；③被，褥，枕，蓆等笨重物件，在強烈的日光下至少曬晒六小時；④牆壁，門窗，地面等，用百分之一的煤焦油磚洗刷或噴酒；已經經過消毒的房屋，須再經過二十四小時以後，才准許別人搬進去。

2 消滅傳染媒介——霍亂傳染的媒介主要為飲用水，洗濯水及蠅類。所以平時應注意水源的清潔衛生，不使有被糞便污染的機會，倘在霍亂流行時，更應普遍檢驗水源，如有霍亂菌，就要用漂白粉消毒。對於蠅類的捕滅，最基本最有效的辦法，就是要改良廁所和適當的處理糞便和垃圾等污物，以剷除蠅的生長繁殖，如果這一步不能作好，便是要積極的去滅蛆，因為滅蛆比捕殺成蠅更容易更有效，滅蛆最簡單而有效的方法，可用開水去燙，或用熱土，熱灰，DDT，666，撒佈到糞面上，捕殺成蠅的方法，就是用蠅拍捕殺或噴酒DDT和666等，此外還要注意防蠅，就是裝設紗窗，紗門，紗罩，紗簾，尤其是在廚房，飯廳，餐館，食品店，更須防止蒼蠅污染了食物。

淋淋等，如果用生水製成，非常危險，所以應普遍檢定各冷飲製造廠出品，此外如街頭販賣的削光荸薺，藕，剖開的西瓜，切斷的甘蔗等，一方面由於噴洒冷水，一方面又容易被蠅類污染，將霍亂菌傳播到生冷水菓上，所以應當禁止。

4 注意個人衛生——不喝未煮沸的飲料和吃食生的蔬菜以及被蠅類所污染的食品瓜果，飯前一定要洗手，不暴飲暴食，因為胃腸炎可為本病傳染的因素。

5 預防注射——在霍亂流行的季節之前，就須注射預防針，平常多將霍亂菌與傷寒桿菌，副傷寒桿菌製成混合疫苗，同時注射。可以一舉數得，其注射方法，如用皮下注射，第一次〇·五毫升，第二、第三次各為一毫升，每隔一星期注射一次。如用皮內注射，則第一次〇·一毫升，第二、第三次各為〇·一至〇·二毫升，每隔一星期注射一次。

（續自第二六〇面）
大概沒有什麼關係，仍可繼續按照原來時間餵乳。萬一嬰兒竟拒絕飲食，就不要去強迫他吃，能減少些乳量也不妨。若一天中竟嘔吐好幾次，或同時發現有其他症狀如發燒，泄瀉等，則應立刻延請醫生加以診治。醫生往往建議母親停止餵乳而以白開水，每小時一、二次白開水，直到三、四小時後不再嘔吐為止。嘔吐既已停止，不妨再讓他安靜地休息二、三小時，才繼續開始餵乳，最初應以少食為原則，牛乳也應去除乳糖。

早些動手消滅蒼蠅

蜀藩

蒼蠅是傳染夏季急性腸胃病的媒介物，是我們健康的敵人。每經過一次嚴寒，許多蒼蠅凍死了，但是，總還有少數的蒼蠅躲在房屋溫暖的地方，渡過了不適宜於它生存的地點。現在氣候漸漸熱起來，蒼蠅又開始大量的繁殖，把致病的細菌帶來帶去。夏秋天最常見的急性腸胃病是霍亂、傷寒和痢疾，這幾種病都很厲害，重的死亡，輕的也會把身體弄壞。

蒼蠅的繁殖力真大，一個雌蠅在一個夏季可傳九代，每代可產卵六次，每次產的卵不少。這樣不斷的繁殖下去，一個雌蠅在一個夏季內所產後代的數目是驚人的。所以遲滅蠅一天，蒼蠅的數目便增加很多，滅蠅的手續也更加麻煩，而收到的效果當然也低。在夏天滅一萬個蒼蠅，不如在春天滅一個雌蠅的功効大，所以應該趁早來消滅它。

滅蠅的方法可分三步：第一步是不供給蒼蠅的食物，使它不能生活，這一步最重要，也是最根本的剷除方法。第二步是設法殺蛆。第三步是消滅成蠅。假若第一步作的完善，第二、三步也用不着了。

置糞便等污物上着手。應注意的幾點是：（一）廚房、廁所及住室應當常保持清潔。（二）廁所應十分乾燥，四週打掃乾淨。（三）廁所、廚房都裝紗門及紗窗。（四）大便後，撒石灰或用木蓋。（五）廚房的污水應當盛在有蓋的水桶裏。（六）垃圾應當放在有蓋的箱裏。（七）廢物須每天掃除一次。（八）不要隨地大便。

殺蛆：蛆生長的地方（如糞坑等），每星期洒一次石灰，或澆開水。

消滅成蠅：這一步是最笨、最費事，而最難收效的辦法。平常用蒼蠅拍子，這是很不妥當的，因為蒼蠅內外都帶有病菌，用拍一打，把蠅打得粉碎，就有很多細菌黏在拍上，說不定拍上的細菌會偶然沾在食物上及碗筷上。有的小孩常把打死的蒼蠅拿來玩耍，那就更加危險。此外有用黏蠅紙的，這比較簡便經濟。黏蠅紙的製法，用麻油二份，松香八份，蜂蠟二份，融化在一塊後，塗在報紙上就行了。如果經濟條件可能，玻璃店可以買到一種捕蒼蠅的特製瓶子。

我們要早點下手來消滅這些為害人民健康的敵人，夏秋季就能減少很多的腸胃傳染病。

「打針的又來了」 心餘

小慰今年才四歲，他是在媽媽和爸爸結婚了十一年才生的。在小慰之前，媽媽會生過三個女孩，最後一個女孩因為媽媽恨她又是一個女的，沒有好好的養育，生下三個多月就夭折了。當小慰在媽媽腹中時，他的祖母對人家說，媳婦這一次決不能再生一個毛丫頭了。小慰的媽媽轉轉到了這話，害得她日夜担着心事，唯恐再生又是一個女孩子。直到十月滿足，孩子呱呱墮地，她親眼看到了是一個男孩，心上壓了八九個月的大石才掉了下來。她當然有說不出的快樂和驕傲，她的婆婆更是眼花着一雙老眼，樂得笑口常開。小慰的爸爸便替孩子取了一個名字叫「慰祖」。

不消說，小慰的爸爸和祖母把他寶貝得了不得，簡直如同金枝玉葉一般。於是過於過分的溺愛和縱容，養成了他驕橫任性的壞脾氣。他愛怎樣就是怎樣，他從沒有服從真理的習慣。他在家庭裏簡直是一個唯我獨尊的小霸王。他的媽媽最怕他哭，祇要他一哭，便事事依順他。

自從解放以後，人民政府大力推行兒童疾病的預防工作。衛生局時常派醫生到各處里弄裏去，給孩子們接種牛痘、卡介苗、注射白喉預防針，非常熱心。當去年春天他們來到小慰住的里弄裏來施種牛痘時，小慰媽媽帶他去接種。可是當他看見醫生拿起針來將刺他胳膊時，他又哭又跳，

把醫生雪白的外衣都嚇露了。醫生再三說不痛也沒有用。他媽央求醫生不要給他種了，她說他在十個月的時候已經種過了。但醫生說不行，那次所種的牛痘，它的免疫力可能消失了，必須再種，才保安全。醫生叫小慰媽媽把小慰緊緊抱住了，才把牛痘種成；可是他好像受了委屈似的，回到家裏後還哭上了一個鐘頭。

去年八月中，衛生局又派醫生到小慰里弄裏來給孩子們打白喉預防針。當小慰遠遠的看到了穿白衣的醫生時，便飛也似的奔回家來。一會兒，里弄中的衛生組長薛大姊到小慰家來找小慰去打針，小慰忙躲進媽媽懷裏，哭着不肯去打。小慰媽最怕他哭，也怕他打針受痛，同時還顧慮他打了針會有反應，因為小慰的大姐姐在學校裏打了白喉預防針發了一天微熱。於是小慰媽就撒了個謊：「小慰昨天腹瀉，發了一夜燒，今天熱剛退，早上還瀉過二次肚子呢。打了針怕會有反應，孩子身體弱，吃不消呢。」薛大姊看看小慰並沒有病容，但他媽既然這樣說，也不便相強，就說下次再打吧，就急急忙忙的到鄰家去傳喚孩子們打針去了。

過了一個多月，醫生又來打第二次白喉預防針了。小慰媽聽到了這個消息，咕噥着說：「打針的又來了！來了一次又一次，真討厭！不打也不見得就會生白喉病呀。小慰，你快些躲

進祖母房裏，別作聲，免得等一會被薛大姊找到了。」過了一會，薛大姊果然來找小慰叫他去打白喉針，小慰媽對薛大姊說：「真不巧，小慰剛跟着祖母到親戚家去了。」薛大姊信以為真，也就匆匆地走了。

二個多月前，小慰的小舅舅在原籍結婚，小慰的一家都到鄉下去吃喜酒。臨行時小慰在弄堂裏蹦蹦跳跳着，向左右鄰舍的小朋友炫耀着他身上穿的嶄新的衣服。他媽告別鄰居時說，在鄉下就擱十天就要回來的，可是十天、二十天，甚至一個月、二個月都過去了，還是不見他們回來。

昨晚薛大姊爲了明天里弄中要舉行大掃除的事，挨戶去通知。她走進小慰家，突然，看到他們回來了，可是發現小慰變了個樣兒了，他面色蒼白而消瘦，精神萎靡，依在媽媽的懷裏，以無神的目光看着薛大姊，薛大姊覺得非常詫異。

「趙師母，你們怎麼到今天才回來啊！小慰怎麼變得這樣瘦了呢！莫非是生了病嗎？」薛大姊問。

「是啊，回鄉後一星期他開始覺得喉痛，並且發燒，請鄉下的「先生」吹了些藥，沒有見效，病勢逐漸厲害起來，後來小慰呼吸困難，喉音發啞，才有人說這是白喉，就急忙把他送到城中醫院裏去，但已經面色青紫，十分危險了。醫生說這是氣管白喉，氣管被假膜阻塞了，除了打白喉血清外，還要立刻動手手術切開氣管，不然的話，就要窒息而死了，因爲白喉血清打了要十二個鐘頭才能見效，而小慰是挨不過這些時間了。我一聽

到要開刀，駭得什麼似的，但不開刀吧，眼見得小慰就要悶死了。終於我和小慰的爸爸答應了醫生開刀。謝天謝地，開過刀小慰果然可以呼吸了。又打了大量的白喉血清和青黴素，病勢才逐漸好轉過來。但打了血清之後，反應很厲害，發燒，發紅疹，還有四肢骨節痛。在醫院裏住了六個星期才准許出院，但醫生說他的心臟還很衰弱，需要十分小心，所以又在他外婆家靜養了半個月，到今天才能帶他回到上海來。」小慰的媽看了看懷中的小慰，嘆了一口氣，接着又說：

「這一番小慰的性命真是撿回來的。他這一場病不但一家人都爲他急得半死，還花費了好幾百萬人民幣！」

「啊，原來如此。小慰能脫出這樣的險境，真是大幸。白喉原是一種兇險的病，所以人民政府要預防它，普遍的替孩子們打白喉預防針；不巧，前二次衛生局來打白喉預防針時，第一次小慰在不舒服，第二次他不在家，都沒有打；如果打了，就不會生這場病了。」

「可不是……」小慰媽心頭湧上了無限的懊悔，再也說不出話來了。

（續自第二六四回）

在吃魚或肉的時候，我們並不因爲魚或肉有骨頭就不吃。告訴他祇要耐心地將食物中不能吃的部份檢出，就可以吃了。同時，大人們必須以身作則，不過份的挑剔。如果能耐心地用這一類的方式去幫助他，我們相信過了相當的時候，他這個習慣是可以在正確的教導下逐漸糾正過來的。

家編輯部

幼年環境缺陷對健康的影響

精神治療工作者 黃嘉音

最近我在精神治療工作中，分析和研究了二百五十八個精神病人的病例，特別注重他們幼年環境的缺陷，以及這些幼年生活的環境對他們的健康所可能發生的影響。

這些病例中有憂鬱症一〇六例，神經衰弱症三十四例，精神分裂症和歇斯底里症各二十一例，強迫觀念強迫行為症二十例，焦慮症十九例，猜疑症十八例，精神緊張症十一例，行為問題八例，共二百五十八例。

五花八門的症象

這些病人的症象各式各樣都有，其中比較顯著的有頭暈、頭脹、頭痛、失眠、多夢、精神不振、胃口不佳、陽萎、早洩、嘔吐、噁心、胃脹、胃痛、幻視、幻聽、眼花、耳鳴、夢囈、夢遊、抽搦、昏厥、心跳、心驚、心慌、恐懼、猜疑、神經過敏、精神失常、偷竊、拒食、口吃、尿床、氣急、身上發麻、發痛、發癢的感覺、全身無力、臉紅、出汗、洗手狂、缺乏自信心、缺乏安全感、被迫害感、注意力不集中、記憶力衰退、工作缺乏效率；等等。

的背景。近因是引起疾病爆發的導火線。我們如果明白了造成精神病態的遠因，對病態的發生，就可以有基本的了解。所謂遠因，就是病人早年的環境及其對病人人格上和精神上所產生的影響。

十八種環境缺陷

爲了研究的方便起見，我把病人早年的環境缺陷分成十八種。這十八種早年的環境缺陷就是：上代有精神病，父母有精神病，父母早逝，幼年離家，獨生子女，長子長女，幼子幼女，溺愛，偏愛，缺少愛，受藐視，教養不當，父母脾氣不好，懼怕父母，家庭不愉快，父母不睦，父有外遇，父母離婚。我又把這十八種早年的環境缺陷中同一性質的，概括成七方面。這七方面是：精神病家世，父母離逝，嬌養和溺愛，缺少父母之愛，教養不當，父母人格缺陷，家庭不愉快和父母不睦。

這些環境的缺陷，在病人的幼年生活中，從許多方面形成了條件反射，對病人的可塑性很大的幼稚的腦皮質，不斷地作了長時期錯綜複雜的刺激，形成了各式各樣的人格缺陷，造成了容易緊張和受不起刺激的精神狀態。使一個人在後來的生活過程中，在受到某些精神上的刺激之後，發展了精神病態，影響了身體的健康。

精神病 258 例 幼年環境缺陷的分析

病名	環境缺陷數	環境缺陷																		
		上代有精神病	父母有精神病	父母早逝	幼年離家	獨生子女	長子長女	幼子幼女	溺愛	偏愛	缺少愛	被藐視	教養不當	父母脾氣不好	懼怕父母	家庭不愉快	父母不睦	父有外遇	父母離婚	
憂鬱症	106例	8	14	48	6	27	12	6	46	8	7	4	22	9	8	9	14	11	1	
神經衰弱症	34例		1	17	2	4	4	2	12	3		2	6	3	4	6	3	1		
精神分裂症	2例	3	2	8	3	8	3	1	8	2		3	7	1	1	2	2	2	1	
歇斯底里症	21例		2	9	2	2	2	3	4	1	2	2				6	5	3		
強迫觀念症	20例		3	8		2	5		7	3	1	1		1	7	1	3	3		
焦慮症	19例		1	6		7	1		11	2		1	4		3	2	2		1	
猜疑症	18例		5	8	2	5	1	1	10	1		1	1		1		2	3		
精神緊張症	11例		1	4	1	4		1	3			2		2			4			
行為問題	8例		2		2	3	2		2	2	1		5	1	1	1		2	1	
合計	258例	11	31	108	18	62	30	14	13	17	11	14	49	15	27	27	35	25	4	
「百分比」		4.26	12	41.86	7	24	11.62	5.42	40	6.6	4.26	5.42	19	6	10.5	1.05	13.56	9.69	1.4	
		16.27		48.83		87.64			9.69			16.3		35.27						

嬌養和溺愛

在二百五十八個病例當中，幼年受父母或其他成人溺愛的有一百零三個，約佔百分之四十。其餘獨生子女有六十二個，長子女和幼子女共有四十四個，受偏愛的有十七個。在所有造成人格缺陷的原因中，嬌養和溺愛可說是佔了第一位，總的「百分比」有八七·六四。(其中有一部份是重複的，如獨生子女往往也是溺愛的對象，長子女或幼子女往往也是溺愛的對象，所以這裏的「百分比」祇能用來比較它的重要性，不能當普通的百分比來看。)

在一般的家庭中，獨生子女往往長時期獨佔了父母之愛，父母也把獨生子女當無原則的溺愛的對象。結果往往容易造成孩子任性、倔強、固執、易怒、性急、暴躁、情緒不穩定、容易激動、自私自利、自高自大、自以為是、個人主義、好勝、主動、不易適應環境、依賴心重、不愛勞動、孤僻這一類不健康的性格，直接間接造成精神緊張的習慣，這些不健康的性格特點，就成爲他精神病爆發的遠因。

父母離逝

在二百五十八個病例中，有一百

零八位病人的父親或(和)母親是在病人十六歲以前去世的。其中約有一半的父母是在病人八歲以前去世的，有一部份病人是遺孀。

爲甚麼父母早逝對病人的精神健康有那麼大的影響呢？那是因爲父母是幼稚時期兒童的保障。不論是在精神方面或是在經濟和日常生活方面，父母都是幼稚的子女的安全堡壘，有父母的愛護和照顧，使子女有安全感。沒有父母的照顧和保護，子女就失去了安全的保障，使孩子產生了茫茫大地無所依歸的感覺。父母早逝的兒童，彷彿是在人生的途中，突然迷失了方向，找不到父母，孤苦無依，造成長時期的惶惶不安和精神緊張。他們看見別的父母愛護的兒童，不但投以羨慕的眼光，而且產生了相形見拙的自卑心理。所以父母早逝是可以造成孩子胆小、恐懼、缺乏安全感、自卑、懦弱、缺少自信心、情緒不穩定、容易激動、脆弱、易受打擊、易感傷、憂鬱、自憐、焦慮、顧慮、猜疑、神經過敏、幻想、孤僻、逃避現實、消極、悲觀這一類的人格缺陷，以致形成習慣性的精神緊張的。

在二百五十八個病人中，幼年離家的有十八個。幼年離家的小孩，在某種情況中等於沒有父母的孤兒，也容易造成與父母早逝所產生的同一類的人格缺陷。

有一位年輕的病人，在中學裏讀書，患了經常性的頭昏腦脹，胡思亂想，多夢，注意力不集中，記憶力薄弱，常出汗這一類的病象。研究他

的自傳，知道在他五歲的時候，七七事變發生。他的三歲的妹妹被日寇奪去。他的父母憤慨萬分，從軍參加抗日救亡工作，把他送進一個孤兒院去。這個孤兒院就失去了與父母的聯繫，跟着孤兒院逃難，從沿海逃到重慶，八年中受盡顛沛流離的痛苦，又經常受孤兒院管理人員和其他孤兒欺侮，因此造成了胆小、懦弱、自卑、易受刺激、消極、悲觀這一類的性格。抗戰勝利後，和父母重行團圓，但是已經像陌路人了。他的病態，是由經常性的精神緊張所造成的。在幫助他從各方面減少緊張，培養鎮定之後，他的病象逐步減輕了。從這一個病例，可見幼年離家或父母早逝，在兒童幼稚的心理上是產生極大的波動，可能影響到他後來的健康的。

家庭不愉快和父母不睦

在二百五十八個病例中，父母不睦的有三十五個病例，家庭不愉快的有二十七個病例，父親有外遇的有二十五個病例，父母離婚的有四個病例。這些病例當中也是有重複的。從百分比來看，是三三·二七，佔第三位。

父母不和睦、家庭不愉快這些因素，在兒童幼年的環境中，可以說像毒素似地危害着兒童的精神健康的。父母原是子女最初所最親近和最崇拜的人。兒童的一言一行，向來以父母

爲模範和指針。如果父母不和睦，時常爭吵，就很容易造成子女精神上的矛盾，不知何所適從，同時也在子女的心理上造成了極度的緊張和混亂。如果父母爭吵的事時常發生，那麼由於條件反射的關係，就足以造成子女習慣性的精神緊張和思想混亂，因而造成了情緒不穩定、容易激動、缺乏安全感、胆小、自卑、憂鬱、顧慮、猜疑、神經過敏、不易適應環境、幻想、孤僻、悲觀、消極這些人格缺陷。經過長時期的環境缺陷的條件反射，因而造成了精神上的習慣性緊張。

家庭不愉快對子女精神健康的惡劣影響，正像是一股濁的空氣對肺部健康的影響一樣。父親有外遇在解放前半封建半殖民地中國，是頗爲常見的。這一點完全表現舊中國是一個封建的不合理的男性中心的社會，同時也暴露了父母之命媒妁之言的舊式婚姻的弱點。父母離婚在子女的精神上形成了極大的矛盾和打擊，它的對子女精神健康上的危害性也是極爲嚴重的。

教養不當

幼年家庭教養的不當，在子女幼稚的腦神經中，造成了不一貫和不一致的矛盾印象，使正確和穩固的條件反射，無法形成，造成了兒童在精神上 and 思想上的矛盾。有的父母對子女要求太高，用成人的標準去要求孩子，造成了子女精神上長時期的緊張和不愉快。有的父母專用打罵的方式去「教育」子女，從來不知運用正確

的鼓勵方式。他們不知道在打罵的方

式之下，子女精神極度緊張，無法吸
收經驗教訓，無從建立健康穩定的行
為上的條件反射。有的父母不鼓勵子
女與其他的小朋友在一起玩，祇許子
女枯坐家中，離羣索居，在這種錯誤
的教養之下，子女當然無從培養合羣
的性格，不能適應集體生活。有的父
母爲了要子女聽話，用荒唐無稽的神
鬼故事來恐嚇小孩，造成了胆小與恐
懼的性格。有的父母怕小孩子哭，怕
小孩子發脾氣，以致造成了子女性急
暴躁的個性。有的父母根本不負起教
養子女的責任，使子女的人格未能
得到正常的發展，沒有機會成熟起
來。

在二百五十八個病例中，有四
十九個病例是可能與幼年父母教養不
當有關的。「百分比」是一九。

父母人格缺陷

在二百五十八個病例中，有二十
七個病人是懼怕父母的。有十五個病
人的父母是脾氣不好的。把這兩類歸
入「父母人格缺陷」中，「百分比」
是一六·三。

父母應該是子女最接近和最知己
的朋友，不應該使子女對父母產生畏
懼的心理。在懼怕父母的情況下，子
女在幼年時期是始終生活在精神緊張
中的。這對於兒童的精神健康是非常
不利的。

父母脾氣不好使子女生活在神經
過敏的情況下，造成了猜疑、顧慮、
敏感、恐懼、胆小這些不健康的人
格。父母應該是子女的模範人物，所

以父母脾氣不好對於子女的精神健康
也有很大的危害性。

精神病家世

在二百五十八個精神病人中，父
母有精神病的有三十位，上代有精
神病的有十一位。當然，這個統計是
很不完全的。因爲有一部份病人不願
意把上代或父母精神不正常這種事實
說出來。有的根本上不知道上代是否
有過精神病。所以這個統計（百分比
是一六·二七）祇能作爲一種參考資
料而已。

關於精神病的遺傳，目前還無法
得到科學上的證明。不過精神特點和
人格傾向可能遺傳，這是許多專家所
承認的。所以精神病家世可能有兩方
面的意義：一方面是某些精神特點和
人格傾向的遺傳，另一方面是有精神
病的父母或祖父母的環境，對於兒童
的教養是不利的，影響是不好的。因
此也影響了兒童的人格健全。

缺少父母之愛

在我們統計的二百五十八個病例
中，在家庭中被歧視的有十四人，缺
少愛的有十一人。「百分比」是九·
六九。

缺少父母之愛，也是造成子女缺
乏安全感、憂鬱、自卑、懦弱、缺少
自信心、情緒不穩定、顧慮、孤僻、
神經過敏、妒忌、不易適應環境、悲
觀、易感傷、易受刺激的重要原因。
這些人格缺陷使子女經不起打擊，精
神經常緊張，成爲後來精神病爆發的
遠因。

結 論

從二百五十八個精神病人病例早
年環境缺陷的分析和研究中，我們可
以明確地認識，幼年時期的環境，對
於一個人的精神健康是有極大的關係
的。因爲精神是人類大腦的一種作
用，大腦是指揮全身活動的總樞紐，
因此精神不正常足以影響身體各部的
健康。

幼年環境以巴甫洛夫所發現的條
件反射的原理，對可塑性最大的兒童
的大腦皮質，產生了錯綜複雜的影
響。環境上的缺陷，造成了兒童人格
的缺陷，形成精神的經常性緊張和不
健全，以致影響全身各部的健康。在
某種重大刺激之下，引致了精神病態
的爆發。

爲了保障下一代的健康，預防精
神病態的發生，做父母的和負擔保育
和教育責任的人，對於兒童幼年時期
的環境缺陷，應該加以特別的注意，
設法加以矯正，對於兒童的人格缺
陷，也應該及早設法加以矯治，來鞏
固他們的精神健康。

從這個統計中，做父母和負擔兒
童保育和教育責任的人，除了應該特
別注意避免和矯正兒童的環境缺陷，
矯治兒童的人格缺陷之外，同時在教
養中，應當特別注意這幾方面：

（一）對兒童不要溺愛和偏愛。
愛小孩要有原則。我們應該以爲國家
培養健康的下一代爲兒童教養的總目
標。在這一方面，應該特別留意獨
生子女或最大或最小的子女的溺愛和
偏愛。

（二）對於父母早逝的兒童，應
該特別注意給他們安全感。最好由親
友、社會團體或國家的機構加以正確
的教養和教育。

（三）在可能的範圍內，不要隨
便讓年幼的子女遠離父母和家庭（換
到祖父母或外祖父母家裏長住）。避
免使他們成爲無家可歸的孤兒。

（四）培養精神健康愉快的兒
童，應該先給他們一個和睦、愉快、
融洽的家庭環境。不要在孩子面前爭
吵。

（五）做父母的人應該學習教養
子女的正確和合理的方法。

（六）有健康人格的父母，才能
够教養出有健康人格的子女。

（七）跟子女做朋友。不要讓子
女怕你。父母子女間不要有隔膜和距
離。

（八）對子女不要有所歧視。應
該給子女他們所需求的健康的愛。

（九）對於上代或父母有精神病
的兒童，在教養和教育上應該設法彌
補他們家世和環境中的缺陷，以健全
他們的人格。

他們如果能够從這些方面去注意
和矯正兒童環境缺陷和人格缺陷，一
定可以鞏固和增進新中國下一代的健
康。

本刊優待訂戶

本刊定戶續訂本刊及購買
本社書籍，可享九折優待。
（請說明定單號碼）

嬰幼保健問答

周靜莊醫師

生理問題

問：正常嬰兒的糞便是怎樣的？

答：初生三四日的嬰兒的正常糞便通常呈綠黑色或棕黑色，略帶粘稠，經四五日後形狀和顏色漸變，成爲正常乳兒的糞便。

關於正常乳兒的糞便，可以分爲三種：

- (一) 進人乳的大便：人乳哺養兒的大便，多呈鵝蛋黃色，質地細而均勻，呈漿狀，略帶酸味，每日約有一到五六次，多達七八次，普通一個月內次數較多，以後漸減；有時微粘，帶綠色，或雜細小柔軟之乳塊少許，多爲生理現象，如生長及一般情形很好，可照常按時給乳。
- (二) 進牛乳的大便：牛乳哺養兒的大便，色淡黃或灰白，水份較少而質硬，不易粘着於尿布上，微臭，每次糞量較多，而每日次數較少，多爲一二次或五六次，平時在糞內還可見到略粗的酪蛋白凝塊。
- (三) 混合哺養兒的大便：普通用人乳再加牛乳或奶粉的嬰兒大便，

疾病問題

問：小兒舌苔發花，延久不癒，如何治療？

答：我們不時遇到許多母親，以焦慮的口吻詢問這個問題，現在在這兒再作解答，這種花舌苔，看上去像地圖一樣，我們稱之爲地圖舌，由於舌的上皮層零星剝落，中部呈紅色，外留有灰白色高出的邊緣，這種情況，時時更改，或近癒好，或再轉劇，時間長的可延數年，實際上並無痛苦，原因不明，亦無需加以治療，平時祇需注意口腔衛生即可。

發育問題

問：正常孩子應該在什麼時候開始出牙及換牙？什麼時候能獨自行走？如果遲緩，有何妨礙？

答：孩子們開始出現乳齒的時間，遲早不一，普通在六到九個月之間先出下面兩門齒，亦有在四五個月或遲至十一、二個月時才發出的，更換恆齒多在六到七歲左右。

正常孩子多在十五個月時能獨自行走，亦有因過度溺愛，不早給訓練獨自站立，而延至二歲餘始能獨走的，這是例外，平時孩子們如有發育遲緩現象，我們該考慮各種原因，有無營養不良或佝僂病等情形，應及時求醫檢查，以便能提早治療。

營養問題

問：許多孩子給了各種營養輔助食物，仍消瘦不長，是什麼緣故？應如何改善？

答：這些問題是我們常常遇到的，根據孩子們家長的報告，知道孩子們每日都有牛乳，雞蛋，魚肝油及一般食物的供給，但經詳細瞭解，多數是二三個孩子合吃半磅牛乳，魚肝油精每天給二三滴，也不知道所含維生素甲丁的成份多少，雞蛋吃膩了，每天吃一些便剩下來，魚肉菜類都沒有好好供給過，因此雖然有各種食物輔助，由於質量的不合，孩子的成長發育是必然要發生障礙的，可能再加重上孩子們的偏愛嗜食一物或有其他疾病存在而造成這種結果，唯一改善方法，就是要家長們和嬰幼保健指導部門多加聯繫，俾獲相當的了解，才能解決孩子們的營養問題。

問：去年接受過牛痘、卡介苗、白喉、百日咳及霍亂等各種預防接種與注射，迄今已一年，是否需要再度給予預防？

答：(一) 如果孩子剛一週歲，出生時種過牛痘，發得很好，今年可復種一次，以後可隔四五年再種，如有流行或接觸可及時加以復種一次。

(二) 去年種過卡介苗，今年可作一次結核菌素試驗，如反應陽性，無需復種，以後每隔兩三年復試一次，以決定是否再需接種。

(三) 如去年已接受白喉預防針

問：正常孩子應該在什麼時候開始出牙及換牙？什麼時候能獨自行走？如果遲緩，有何妨礙？

答：孩子們開始出現乳齒的時間，遲早不一，普通在六到九個月之間先出下面兩門齒，亦有在四五個月或遲至十一、二個月時才發出的，更換恆齒多在六到七歲左右。

正常孩子多在十五個月時能獨自行走，亦有因過度溺愛，不早給訓練獨自站立，而延至二歲餘始能獨走的，這是例外，平時孩子們如有發育遲緩現象，我們該考慮各種原因，有無營養不良或佝僂病等情形，應及時求醫檢查，以便能提早治療。

問：許多孩子給了各種營養輔助食物，仍消瘦不長，是什麼緣故？應如何改善？

答：這些問題是我們常常遇到的，根據孩子們家長的報告，知道孩子們每日都有牛乳，雞蛋，魚肝油及一般食物的供給，但經詳細瞭解，多數是二三個孩子合吃半磅牛乳，魚肝油精每天給二三滴，也不知道所含維生素甲丁的成份多少，雞蛋吃膩了，每天吃一些便剩下來，魚肉菜類都沒有好好供給過，因此雖然有各種食物輔助，由於質量的不合，孩子的成長發育是必然要發生障礙的，可能再加重上孩子們的偏愛嗜食一物或有其他疾病存在而造成這種結果，唯一改善方法，就是要家長們和嬰幼保健指導部門多加聯繫，俾獲相當的了解，才能解決孩子們的營養問題。

兒童誠實性的培養

A·卜洛托波波娃
白帆譯

有些父母常常訴說他們的孩子不誠實，說孩子常常欺騙父母。但是他們在這方面却很少歸咎於自己。

兒童之所以撒謊，主要是想以此來避免處罰。可是父母却屢屢濫用處罰來威嚇子女。『你如果不按時候回家，以後就再不讓你到街上去了』，『假如你下次再弄衣服弄髒了，你最好不要讓我看見』，『下次你還是得個三分，就再也不要穿新衣服了』……父母以為用這些方法，就可以教孩子聽話，使孩子學好。但是事實上，類似這樣對孩子的態度，總不免使孩子產生說謊話的念頭。

一個男孩子如果在外面玩過了時候才回家，便會想法子來騙他。那在生氣的父母，不是說他『在路上被柯利雅欺騙了』，就是說『柯利雅拖住了我』，這樣說了一套之後，最後總說不是他自己的錯。女孩子弄髒了衣服，也總想法子告訴媽媽，說這根本不是她自己弄的，而是『娜塔莎把我推跌了弄髒的』，或者便是『她一雙髒手拖住了我』，而她自己也沒有錯。小學生得了三分之後，也要使父母相信，說他在班裏什麼都答對了，不過是女教師生了他的氣，所以才打了三分。

用撒謊來掩飾自己的。
『那又該怎麼辦呢？不威嚇他們嗎？不處罰嗎？難道處罰都可以不要嗎？』——有些父母一定會這樣反駁的。

當然，不用威嚇也不用處罰的教方法——是最好的教育方法。但是在某種特殊的情況下，非處罰不行時，那麼也就必需堅決地處罰一下，可是用不着去威嚇。因為光用處罰來威嚇孩子，會剝奪兒童對父母的信仰，會剝奪兒童對父母講真話的願望，會使兒童對父母不坦白。而誠實、坦白和信仰父母等這一些東西，却又是培養兒童誠實性最主要的。

我們現在舉一個例子：有一次母親外出時，對她那六歲的兒子和四歲的女兒說：『實實，我有事要出去了。你們在家要好好玩耍，不要去動那些碗碟！你們是最愛我的，也是最聽明的，你們一定不會使你們的媽媽生氣的。』你們看，像這樣的話說得多恰當，在這兒既向孩子說明了好的一面，也表現了對孩子的信任。孩子們聽了這樣的囑咐以後，也就誠心誠意要使媽媽相信他們是會守規矩的。他們的盡量好好地去玩，專心弄自己的玩具。在玩得最起勁的當兒，男孩子突然想起要使他的小馬飲水，於是便爬到碗櫃上去，想要找什麼東西來盛水，但一不小心，把媽媽最心愛的茶杯碰掉到地板上打碎了。這時，孩子們真是駭了一跳，他們失神地站在破杯子前，連他們的玩具也忘了。大家試想一下看，他們在這一時刻精神上是多麼的不安啊！可是他們的這種不安，決不是由於恐怖而起的，而是由於心裏的苦痛而起的。他們想到這樣一來會使自已親愛溫慈的媽媽傷心的，可是他們並沒有為自己的着想。

等媽媽進屋以後，她馬上便知道發生了什麼事情。『啊呀，我多可惜我所喜歡的茶杯啊！』——她憂鬱地這樣說。男孩子一邊哭一邊奔到媽媽懷裏去，說道：『媽媽，是我不小心把你的茶杯打碎了！』——我相信，這是你不小心給打碎的，『媽媽一邊安慰他，一邊又說：『你講講看，這事情是怎樣發生的呢？』男孩子真實地把事情經過都說了。『你現在想一想看，當我出去的時候，是怎樣吩咐過你的？』——媽媽又和藹地問他。『你對我說過，要我什麼東西都不要動。』——男孩子回答。『是不是當你爬到櫃子上去的時候，忘了這個呢？』——媽媽又問道。『忘了……我想去拿自己的小酒盃……小馬要喝水……』——那孩子下次我出去的時候，你又怎麼辦呢？』——媽媽再往下問。『我永遠、永遠也不會忘記了！』——男孩子傷心地回答。『哦，這就好。但是這茶杯總還是非非常可惜的。』——媽媽又一本地強調自己的難過。

男孩子皺起了小額頭，仔細想了想，忽然面帶喜色，喊道：『媽媽，等我長大了，我將來一定要送你一隻世界上最漂亮的茶杯！』媽媽微笑了。而媽媽的這一微笑却解除了孩子心靈上的重負。

我們再舉另外一個例子：雖然是同樣的事，但是却是另外一位母親：這位母親出去的時候對孩子們說：『你們要注意聽我的話！我一出去，恐怕什麼東西都會被你們這些小搗亂扯弄壞的！假如你們隨便亂動了一下什麼東西，我晚上就不帶你們到姑媽那兒去！把你們關在屋裏不讓出去！』並且明天我也不買糖菓給你們了！——現在請大家再深想一下看，孩子們聽了這樣的命令之後，如果打破了茶杯，會體驗些什麼東西呢？這是很顯然的，孩子們這時候的思想情感都不會為媽媽着想，並不會想到媽媽的傷心，而只是為自己傷心；他們祇會想到不帶他們到姑媽那兒去，把他們單獨留在家裏不讓出去，不給他們買糖菓。這時候，防衛自己的一種本能，便會給他們暗示出一條出路。當媽媽走進房來，並且為了打破茶杯的事開始責罵他們的時候，男孩子便首先叫喊起來了，開頭說『自己』打碎的，以後又覺得這不合理，便又馬上改腔，把責任推卸到妹妹的身上：『這不是我……這是她弄破的！』孩子便這樣撒着謊，歪曲着事實，為了替自己辯護來逃避處罰……

★ 對待孩子的這兩種態度，有怎樣的區別，有怎樣的後果啊！
★ 如果父母與子女之間有相互的偏

任，那孩子一定永遠是坦白的，在他的腦子裏決不會產生欺騙的念頭，如果他犯了錯，他一定會非常後悔，並且也一定會改過的決心的。但是，如果父母與子女之間缺乏這種互信，那麼孩子一定會產生撒謊的念頭，他會這樣想：說真話吧，——一定會受處罰，撒謊吧，——事情不就過去了！這樣下去，由於撒謊也還會同時養成一種卑怯性和自私自利的壞性格。

誠實，也像其他許多良好品質一樣，應從幼年時代逐步地培養成功，並且首先要用個人的範例來培養它。

「安靜地坐着，不要胡鬧！」母親吩咐她那三歲的小孩說：「如果你聽話，明天就給你買個大玩具。」孩子聽了之後，真的一晚上都是安靜地坐着，但是到了明天，媽媽却忘記買玩具了。這時，孩子便難免要哭一場。他除了傷心沒有得到玩具之外，他的潛意識中一定還會確定另外一件事：他已被騙了！不管父母這種欺騙是有意識的或是無意識的，但再沒有比這更有害的了。本來對於孩子，就不應當以買這樣那樣來誘惑他。假如你已答應了他什麼，就應當要做到！否則，便不會給孩子起什麼誠實和正直的示範作用的。

一個五歲的女孩子在母親面前撒了謊。在吃午飯的時候，父親便向女兒說了一套，想儘量使她相信說謊怎樣不好，是怎樣羞恥的事情。可是正在講這個的時候，女孩子的哥哥在院子裏喊了：「爸爸，集體農莊有人來叫你去啦！」

這時候父親做了一臉嚴厲，說道：「我還沒有吃完飯怎麼行，你對他講吧，說說我還沒有從田地裏回來呢！」。女孩子聽了之後，狡猾地笑了一下，她想父親真有意思，一方面他口口聲聲教別人要誠實，但是另一方面他自己却又說假話。

可是，撒謊並不僅僅是由害怕受罰而引起的。孩子們常常在一種複雜的情緒底下，也可能引起他撒謊。所以也應當特別注意。有時，孩子們讀了一段或聽了一段冒險的故事、童話或者寓言以後，孩子們也會自己來虛構捏造一段故事，而把自己幻想成爲

這個故事裏面的主角，或者英雄、偵探之類的人物。這時孩子心中便多少產生了一點想誇大自己的心理。孩子們有時不講真話，是為了不使誇耀自己，為了避免嘲笑，為了不使同伴爲難，為了同情別人等等。

可是不論他的撒謊是由何而起，那應當是不許可的，因爲長此以往，便會養成習慣，並且會損毀孩子固有的優良品性。

應當經常地培養兒童的誠實性，每天都要教育他們誠實。不論說話是如此的微小不足道，也得立刻把它揭穿，並且不要達到使孩子講真話，而且要使他自已認識這是過錯。只要

你的腳上有濕氣嗎？

史生定

不少人的腳上有濕氣，有些人認爲是受了濕熱，也有人認爲是長久食用過白的米麵，缺乏維生素乙所引起。上面這兩種說法都不對。濕熱與濕氣沒有什麼直接的關係，所存在的關係也是間接的。至於維生素乙的缺乏所引起腳氣病，與這種濕氣的病況差別很大，不能混爲一談。濕氣是由某種種菌所引起的。菌是極小的微生物，肉眼看不見，放在顯微鏡下才能看到它的模樣。這種菌引起濕氣的微菌，喜歡生活在潮濕而溫暖的地方。腳趾間的皮膚靠得很緊，出的汗不易蒸發，溫度也適宜，因此菌菌就很容易在這裏繁殖生長。

濕氣剛開始時，腳趾間生些小的水泡，非常癢。癢的地方，患者很自

然的手來抓，水泡破裂，如果有化膿的細菌進去，可能接着發炎紅腫，或者發生膿泡。化膿的細菌向上蔓延，腳背和腿都會起紅腫，大腿根的淋巴腺也會接着腫痛起來。平常不太忽略腳部清潔的，這種人如有濕氣，就不怎麼嚴重，但可看到腳趾間的皮膚厚而白，有些濕潤，也有時候可發現數條裂紋。嚴重的濕氣患者，腳趾腫大，淋巴腺發炎，行走非常不便，須經過適當的治療，才能復原。

濕氣不僅在腳趾間才有，還可蔓延至足底和腳的兩側。用手來抓患濕氣的地方止癢，不是一種好的習慣，不僅增加患部再感染的機會，而且微菌可經手的傳染，把濕氣帶到手指間、掌部或身體其他的地方。微菌除能使局部及局部的淋巴腺產生症狀以外，如果它產生的毒素進入血液，也能使全身的皮膚發生反應，起一些小的紅色隆起。

濕氣能夠治癒嗎？有人對治癒濕氣感到很大的懷疑。這是因爲治療的時候，只注意到藥物的功效，沒有注意到鞋襪的消毒。如果你的濕氣治癒好了，但是沒有消毒的鞋襪上還存在着無數的微菌，當然會使你再度濕氣的。單純的濕氣，沒有經化膿菌菌感染的，每天用百分之三的柳酸酒精溶液塗擦兩三次，效果相當好。治癒後，原來穿的鞋襪必須用沸水燙過，如果不能燙的，要用酒精擦過，徹底消毒，以避免再感染。預防濕氣最好的辦法是：保持腳部的清潔，常常洗腳，勤換襪子，注意鞋襪的乾燥及通風。如果得濕氣的地方已經潰爛了，絕不要胡亂塗藥，要到醫院去治療。

有一次不注意他這種欺騙，即使是很細微的欺騙，那麼孩子在下一次來使用欺騙就會更加毫不在乎了。

父母平日對於孩子，必需尊重他，也必需信任他。當他毫無隱諱地把他的一切都對父母坦白講時，更應當嘉勉他。

決不可單單用訓誡、斥責等方法來教訓孩子，使其誠實。有些孩子不論你怎樣教訓他，說撒謊怎樣不好，怎樣可恥，但收效是不大的。

應當從幼小的時候起，便教育一個人能看出和能懂得：祇有誠實，才能在人們間建立起正當的相互關係！

（譯自蘇聯「農婦」雜誌第六期）

資產階級思想怎樣侵蝕

我們的保育工作

黃敦詩

兩年多來，資產階級的思想，侵蝕到我們重慶的保育工作中，嚴重的損害着我們的下一代。從這次各托兒所裏展開的反貪污、反浪費、反官僚主義運動中，已得到充分的證實。

當運動才開始時，一般保育工作者都認為托兒所沒有什麼可「反」的，有的說：「托兒所是娃娃機關，既不管行政，又不掌財經，那有貪污！」有的說：「兒童是純潔的，我們搞保育工作的也是「純潔」的。」說：「說我們有貪污，簡直是對我們的侮辱。」有些人也祇是承認托兒所的官僚主義是難免的，浪費或也有之，貪污絕對沒有。因此在托兒所展開反貪污、反浪費，反官僚主義學習的時候，有的仍然是計劃怎樣閱讀文件，擬發提綱，怎樣討論問題……開起檢查會來，不是說「吃了兒童的點心，就是用了兒童的草紙，儘說些雞毛蒜皮的瑣事，有的所長並拍胸保證：「不但沒有貪污行為，連貪污思想都沒有。」如：私立新華托兒所所長蔣耀初說：「如有五萬元的貪污，敵我的沙羅！」因此在運動開始時，同志們情緒提不高，運動陷於停止狀態。等到重慶市托兒事業協進會節約檢查委員會的工作組，重點下到各私立托兒所大力展開「打虎」運動

後，出人意料的是，鐵一般的貪污事實，偏偏都出在那些「連貪污思想都沒有」的一些人的身上，那些自命為「純潔」「清高」的保育工作者，在今天完全現出了資產階級的醜惡的原始形。

資產階級的思想，侵蝕到保育工作中來，損害着我們的下一代，情況是非常嚴重的。有些私立托兒所所長，打着辦托兒事業的招牌，以培養下一代為藉口，向外大肆募捐，在募捐的款項中，進行貪污。如：私立新華托兒所所長蔣耀初，其募捐冊中有六種不同的樣式，更有時連收據都不給捐款人；或騙錢到手後，又假說換正式收據，而將臨時所出的收據騙回。據其初步坦白貪污捐款已達一千二百三十萬元，佔全部捐款半數以上。他將捐款整數收進，零星支給托兒所，他自己則把貪污的錢大吃大喝，買派克鋼筆，德國打火機，托兒所則常常鬧斷炊，兒童營養經常不足，又兼醫藥缺乏，照顧不周，損害兒童健康，造成去年十二月份四十一名兒童患病者達四十五次的驚人紀錄（有一人患兩種病的）。私立培英托兒所所長李淑雯，將她在董事會領到的錢，不發給托兒所，私人拿到自己所開的油廠去用，致托兒所無米下

鍋，每天在外借米度日。有的托兒所不按规定收費，並巧立名目，增收款項。如私立備英托兒所所長徐湘雲，全托會收三十四單位（較規定多收兩單位，已制止）並加收床費、手巾費、美勞費，替兒童接種卡介苗還收什麼「招待費」；替兒童買雞兩隻，就貪污一隻；每天替兒童買伙食中的肉也要貪污一斤，並且挪用公款買儲蓄券；她用種種方式來對兒童進行貪污、剝削，據初步坦白已達一千萬元以上。有些托兒所把員工伙食和兒童伙食混在一塊，從中來對兒童進行剝削。如私立大眾托兒所每月多算兒童二百斤食米，十五萬元左右的蔬菜（自動初步坦白），因此使兒童得不到應有營養，以致抵抗力薄弱，在去年十二月中旬，兒童患病人數達全所二分之一以上。更無恥的是第一區人民政府托兒所所長周瑞馨（原私立輔文托兒所所長），在五〇年四月原輔文托兒所開辦時，將自己的傢具高價賣給托兒所，在五一年托兒所交第一區人民政府接辦時，又偷回去，總共貪污了開辦費、藥品費，自己兩個小孩在托兒所的保育費及代「育才」學校募捐款項等達五千元以上，貪污兒童雞蛋二千六百多個，自己在所裏偷自來水筆、偷衣服，每逢星期六星期天晚上就拉保育人員去跳舞跳到深夜才回所，她沒有認識到她本身就是資產階級在向工人階級進攻，反恬不知恥的說：「我是被資產階級的糖衣炮彈打中了。」想來蔣耀初、李淑雯、周瑞馨、保教人員吃雞吃魚的伙食享受，還不

肯放棄對兒童的剝削。有的托兒所因為挪用了兒童的保教用品費，使兒童得不到保教上最起碼的必需設備；挪用了兒童的餐點費，使兒童得不到應有的營養，影響了兒童全面的發展，由於資產階級假公濟私，自私自利，損人利己，享樂腐化種種醜惡思想侵蝕到我們保育工作者裏面來，造成了一般托兒所普遍的貪污事實，不但使我們這一代的保育工作者受到腐蝕，更使我們下一代的兒童受到損害，尤其是把資產階級的思想毒素灌輸在孩子的腦子裏，毒害孩子的思想，其所遭受的損害更無法估計，這難道是我們保育工作者所能容忍的嗎？

通過這次運動，一般保育工作者同志的政治覺悟都提高了一步，有的願意在這次偉大運動中來徹底放下自己的包袱，自動的向組織上坦白，如：比樂托兒所所長朱良玉，大眾托兒所所長曾味驥等，都向組織上及報紙上送了或發表了坦白材料（她們的坦白材料是不夠的，還待進一步的深入檢查）。保育工作的同志們：我們要肅清資產階級的醜惡思想，糾正過去「搞娃娃工作的沒有貪污」，「只談自己，不談別人」的錯誤認識，徹底坦白，大胆檢舉，投身在這轟轟烈烈的運動中來，求得自己徹底改造，並通過這次運動，提高自己的政治和業務水平，在工作上發揮我們的主動性、積極性、和創造性，爭取在思想改造和工作改進的雙重戰線上取得更偉大的勝利。

嬰兒由消化失常所引起的

疾病

王肖英

一般嬰兒，由於消化失常而引起的疾病，有泄瀉，便秘，嘔吐及腸疝痛等四種。這些病症，雖然原因很多而又很複雜，但主要還是由於飲食不調，或者是由於身體上其他部份不健康之故。爲了要使每個母親及保育工作者，在日常生活中，瞭解孩子們的消化情況是否健全，是否需要特別注意飲食上的衛生，首先應該幫助她們徹底明瞭：普通一般正常健康嬰兒的糞便狀況及每天應有的大便次數。

一般正常健康的嬰兒，在初生後四十八小時以內所排出來的糞便，總是呈黑色或略帶青黑色，形狀柔軟如藥膏，平滑而無臭味，但是在吮食母乳之後，就漸漸改呈金黃色，漸漸變硬，並含有粒狀，塊狀之物，有不太令人難聞的酸味。這種黃色的糞便，在數分鐘之後，能漸漸變成綠色；如果是吃牛奶的嬰兒，形態就略有所不同，顏色改呈淡棕色或淡黃色，質較硬，而塊狀物也較多，並發出一種很難聞的惡臭。

關於通便次數，對嬰兒的健康也有密切關係。凡是餵母乳的嬰兒，通常每天大便二次到四次的最爲正常，但有時，也可能要隔二、三天才有一次，或一天大便五、六次之多，却仍屬正常現象，不必爲之焦慮，因爲母

乳乳質對嬰兒最爲適合，能幫助產生天然的抵抗力，來增強消化機能，減少感染疾病的機會。若是餵食牛奶的嬰兒，平均每天約有一次到三次，偶爾也有隔二天才大便一次而仍屬正常的，但是牛奶對於嬰兒，究竟不及母乳來得適合，而每次餵乳，尚須加上人工的調配及消毒手續，往往稍加疏忽，就容易引起消化不良，所以一旦發現大便過多或過少現象，均屬不宜，就應特別注意，以免發生疾病。

現在將嬰兒因消化失常所引起的疾病，詳細介紹於下，以供各位母親及保育工作者，在預防及治療上，作爲參考資料：

(一)泄瀉——泄瀉俗稱「瀉肚」，這是因嬰兒的消化機能失常，以致所排出來的糞便，較平時特別稀薄，次數頻多，中間還夾雜了許多如軟膏似的黏液質，氣味惡臭，使嬰兒感到極端不舒服，能引起瀉肚的原因極多，如吃壞以後腸胃發炎，或身體內其他部份有了病態，都能發生瀉肚。尤其是餵牛奶的嬰兒，非但在感染到傷風，喉頭發炎或其他傳染病後，比較餵母乳的嬰兒容易發生瀉肚，就是在日常生活中，也有較多機會，可引起瀉肚，例如吃了不清潔的，發酸了的，或是未曾充份消毒過

的牛奶；或因乳質成份不適合，如乳糖太多，加糖太多等；或因餵乳次數及質量太多，不按照每隔三、四小時餵乳一次的習慣，而一哭就給他吃。瀉瀉是有傳染性的，往往在嬰兒與患有泄瀉的成人接觸後，或用了泄瀉者所用過的器皿，或吃了所摸過的東西之後，就會發生。

餵食母乳的嬰兒，天然抵抗力較強，故不容易發生瀉肚，即使發生了，也不致十分嚴重，比較容易處理。如不幸而患了瀉肚時，一方面固然應立刻延請醫生前來診治，另一方面，做母親的或保育工作者須特別注意嬰兒的飲食，不妨將餵乳時間縮短四、五分鐘左右，使所餵乳的份量稍爲減少（普通嬰兒每次餵乳時間，約爲十五分至廿分鐘）。關於魚肝油，橘子水等，可暫時停止，並設法在嬰兒醒着的時候，儘量多讓開水，至少每小時飲一次或二次，若嬰兒拒絕飲水，則可略加糖份或消毒蜂蜜少許，使滋味好一點。總之，要是能在二餐之間，或餵乳之前，多給給一些溫開水或淡茶之類，對於克服瀉肚是最有助的。

餵牛奶的嬰兒，一般地說來，抵抗力比較薄弱，所以需要更多的注意，一旦有嚴重的瀉肚時，除掉立刻延請醫生加以診治外，應特別當心飲食方面，須停止一切飲食，包括牛奶，魚肝油，橘子水等，而儘量給他多飲開水，開水非但能清洗腸胃，更能幫助排除細菌，所以對於減輕瀉肚有極大功效，至少每小時飲一、二次，等到七、八小時之後，情勢漸漸轉好，

再開始以乳質，這時候的牛奶，應沖淡一半，即用一半水份，一半牛奶調製起來，去掉乳糖，不加糖，時間仍依照平時一樣，隔四小時餵一次，並在二餐之間，儘量多飲開水，至瀉肚痊癒才開始漸漸恢復原來的食譜，增加乳質成份，加入乳糖，糖份。其他東西，如魚肝油，橘子水，可稍等一、二天，大約三天左右，一切可完全恢復正常。如果只是一般通常的輕性瀉肚，則醫生往往認爲沒有重大關係，只要注意飲食，多飲開水，不要亂吃東西，牛奶應煮沸得稍久一些，並去掉乳糖，糖份也可減少一半，如此一、二天後，往往就能恢復。

有時候，泄瀉得非常厲害，同時還嘔吐不止，眼見着嬰兒逐漸消瘦下去，這是一種最可怕的瀉肚現象。在此情況之下，醫生就需要採用緊急處置，就是將流質由靜脈或皮下注射入嬰兒體內，以作補救。此種手續，是非常重要的，因爲嬰兒在繼續不斷的吐瀉之下，消耗體內過多液體，以致迅速地減輕體重，若不立即給予補充，則血液內，及其他身體組織中所含的適量鹽質，因消失過多而失去平衡，就會發生生命危險（酸中毒）。若是年齡稍大的嬰兒（指七個月以上的）患了瀉肚，應即停止一切固體食物及魚肝油，橘子水，對於牛奶，也須去除乳糖及糖份，在二次餵乳之間，給他多飲開水，或淡茶，如果每隔一、二小時，給他吃數茶匙切小的蘋果或香蕉更好，直到瀉肚已停止，才可漸漸恢復原來的食譜；不過也不要太心急，不妨每天試增一種食

物，例如第一天增加橘子水，第二天加魚肝油，第三天加麥片，穀類食物，第四天再加蔬菜，水菓等物，這樣既可漸漸地增強他的消化機能，又能避免瀉肚重復發生。

(一) 便秘——便秘是一般嬰兒最容易發生的普遍現象，有許多母親，常常為此十分焦慮，不知如何處理才好，其實便秘並不是一種嚴重的病症，所以除掉採取鎮靜的態度，來設法預防及治療外，不必過份恐懼。關於處理的方法，因乳上的不同，可分三種來研究：

① 母乳的嬰兒——幼小的嬰兒，可能因為所吸母乳量的不足或每天所飲水份不夠而發生便秘現象，但是若母乳分泌量足夠，或水份亦不缺少，就不致常常發生便秘，因為母乳不會使嬰兒的糞便變得乾燥而堅硬，即使隔幾天才大便一次，也仍舊是柔軟而易排出的。往往有許多母乳的嬰兒要隔二、三天大便一次，在身體上也並無什麼不舒服，做母親的不必化盡力氣，去強迫他作每天大便的努力，隨他去，反而容易就大便了。但若是由於母乳不足而引起便秘，這是有損嬰兒營養與健康的重要原因，必須設法糾正過來，應儘量使母乳增加，並延長每次哺乳時間，務使嬰兒確能得到足夠的乳量為止，萬一母乳無法增多乳汁時，應同時加餵適量的牛乳來補充其不足。

② 餵牛乳的嬰兒——幼小的嬰兒，尚須在牛乳中加上適量的水份及糖份，才可適合他的營養所需，如果這種調配不適當，如水份太少，或糖

份太少，很可能引起便秘來；或者所餵乳量不足時，也能引起便秘，所以對於乳汁成份及所餵數量，應特別注意，如果發現不適當時，應立即加以矯正，務使乳汁與乳量，與嬰兒的年齡及體重完全相當才好。

③ 較大的嬰兒——這是指七個月以上的嬰兒。此種嬰兒或仍繼續母乳，或改餵牛乳，或二種乳汁兼餵。因為他們年齡稍大，需要更多的食物來供給營養，助長發育。如果在平時食譜中經常地缺乏固體食物，水菓，蔬菜等東西，就很容易發生便秘現象。所以每天除掉母乳之外，應該給他吃一些適量的固體食物如麥麵等；水菓如少量的香蕉，橘子，番茄水等。但有時也應特別注意，很多嬰兒的便秘現象，却完全是由於不良習慣之故。因為他們現在已經懂得以拒絕大便，來惹起母親更多的注意，這種嬰兒，不應該去理睬，一旦養成了不良習慣，反而能引起真的便秘來。

如果嬰兒患了十分嚴重的便秘現象而致身體上感到異常不舒服，甚至發生其他病象時，應請醫生加以診治。在醫生指導之下，採用人工通便方法，來減輕嬰兒的痛苦，如溫水灌腸，注射甘油蜜，或肛門內插入肥皂條等。肥皂條是一般家庭中簡便有效的通便方法，只要將普通家用洗衣肥皂切下小小長條，使一端較寬大，另一端較尖小，然後把嬰兒平臥於上，屁股下墊好橡皮布及大尿布，以左手握住他兩足舉高之，以右手拿着肥皂條大的一端，輕輕將另一端插入肛門內約三份之二光景，直到嬰兒開

始掙扎，彷彿即有糞便排出為止，時間不可超過五分鐘。由於肥皂條在肛門內起一種刺激通便的作用，可使積壓於體內的糞便，因受到刺激而立刻排洩出來。但是任何人工通便方法，以越少施用越好，要是常常施用，反而能引起更嚴重的便秘現象，損害消化機能的健全。

對於年齡較大的嬰兒的便秘，醫生往往採用潤腸油來幫助通便，這種藥劑，並無重性的利瀉作用，只是幫助糞便軟化，而便容易排洩出來；但是若非經醫生指示，做母親的，或保育工作者，切勿自己亂用藥石，因為內服利瀉劑，實為克服便秘上最不妥善的方法。最好的方法，應該每天給嬰兒吃充份的白開水，開水是消除便秘，增進健康的重要因素。

(三) 腸痙攣——腸痙攣就是肚腹絞痛的意思。此種病症，通常以三個月以內的嬰兒發生最多。當嬰兒患了腸痙攣時，一定作猛烈的大哭，數小時而不止，兩腿屈向胸前，擰住了氣，亂哭亂叫，表示出一種異常痛苦掙扎狀態，可能亂哭一陣，停止數分鐘後，再繼續地亂叫一陣。關於肚腹絞痛的原因，至今尚未確切明瞭，但主要的，大概是由於飲食過多或過少，或腹中脹氣作祟，一時無法排出體外，也有許多醫生，認為腸痙攣痛多發生於神經質的嬰兒，天生痛楚，往往一碰到什麼驚恐，喧擾就好的。當嬰兒發生肚腹絞痛現象後，應立即延請醫生，加以檢驗及治療。在醫生確定了是否由於飲食過多過少，或是由於身體上其他嚴重病症，再作

適當醫治。做母親的應力求鎮靜，減除緊張情緒，若母親神經緊張了，使嬰兒更會神經質地哭鬧不休。母親須注意房間內的通風，注意燈光不宜太亮，讓小孩子安靜睡覺，不要多抱。為了要解除嬰兒脹氣的痛苦，可將他抱起放在母親肩上，輕輕在他背上拍數分鐘，使吞入的冷空氣由口中驅除出來，然後再用肥皂條，或熱水灌腸法，將積聚於腹中的脹氣通出體外。最後，在嬰兒腹部裹以暖而的絨布，把他合撲俯臥於上，這樣，對於治療嬰兒的腸痙攣，可很有幫助。

(四) 轉奶及嘔吐——轉奶與嘔吐略有不同，轉奶現象較輕，僅在餵乳之後，即刻把一部份乳汁吐流出來，嘔吐則情節較兇，是將胃裏的東西突然地噴吐出來，往往帶有難聞的酸味，所吐出的乳汁多呈凝固狀態。嬰兒發生轉奶現象是很普通的事，如果是由於餵乳過多，或餵乳後顛搖過度，或吮奶過急以致吞入了冷空氣，而引起轉奶時，應即設法加以矯正。餵乳不宜太多，餵乳後，亦不宜作劇烈振盪、顛搖，至於避免吮奶時吞入空氣的方法很簡單，只要在吃奶前及吃奶後，抱起嬰兒，放在母親肩上，輕輕在他背上拍幾下，將空氣驅逐出來即可。嘔吐的原因極多，例如：餵乳過多，或肚子鬧病，或患了嚴重的咳嗽（尤其是百日咳）之後，常常會發生嘔吐。更有許多疾病，如發熱，喉頭炎，扁桃腺炎及各種傳染病等，往往在開始時先作嘔吐現象。如果嘔吐現象尚輕，一天祇一、二次，並無其他病象發生，

(接排第二五〇面)

家庭實用救急法 文亮

家庭中偶而有意外的傷害或急症，我們應該立刻給予急救，如有必要再送去醫院中救治。一經發現傷害或急症立刻就救護是非常重要的，否則只依靠醫院，時間耽誤可能引起更嚴重的問題。因此在日常就有救急的常識及訓練是非常必要的。這裏介紹一些家庭中可以實用的救急法。

一、燙傷 皮膚碰着熱的東西或火爐可使皮膚燙壞，其程度輕重不一，輕者僅使皮膚發紅或起泡，倘不甚嚴重，如傷及皮下或骨髓，那麼非到醫院救治不可。無論如何，燙傷以後立刻用冷水去洗。輕者用凡士林或甘油（或其它皮膚用藥膏）塗在皮膚上面，再用紗布綁好，總之盡量不要使燙壞的皮膚與空氣接觸。如被燙的面積很大而且非常痛時，可將燙傷部份浸在百分之五食鹽水裏，這樣可以減少痛苦。並送醫院救治。

二、破傷 如皮膚破，未傷及皮下，可用酒精洗盡外物，再用二二〇藥水或碘酒抹傷口，用紗布包起即可。如皮膚潰瘍可用硼酸油膏塗敷，並每日換藥。

三、出血 如因先天性或維生素缺乏症所引起的出血，應從醫院根本治療，不在此例。下面所談是常見的幾種出血的救治：

(1)鼻出血 鼻膜出血的原因很多，但臨時見血即應使病人先安臥，頭部高舉，鼻部也要放涼毛巾，

如血流仍不止，可用藥棉堵塞鼻腔，有人用明礬水堵塞，可幫助止血。

(2)吐血 嘔吐出的血多來自胃部。須使病人臥在床上，並用涼水不可喝，然後請醫生救治。

(3)痰中有血 痰中有血多來自肺部，恐為肺結核的現象。臨時救急，可使病人臥在床上，並將頭部高舉，用涼毛巾放在胸部，此時可以喝冷開水。並應到醫院診斷病症。

四、不省人事 如突然不省人事，這種現象的原因不一，如勞動過度，高處跌下或頸部受傷、貧血或腦充血都可以突然昏倒。應使病人脫衣安臥，若是腦充血就要將頭部放在低處，若是腦充血就要將頭部放在低處，若是腦充血就要將頭部放在低處，原因不明可以平臥。再用阿摩尼亞（氨水）放在鼻前使他嗅入，這樣可以使病人容易清醒。

五、骨折與脫臼 如跌跌以後感覺骨節疼痛，此時應使病人臥於床上，用手指沿跌處，慢慢按摩，同時命病人運動，如有骨折，則折斷處在運動時先高起，似乎不能與別的骨節聯在一起，此時可斷定為骨折。此時就不要再使病人動作，並用布帶裹好，同時速請醫生救治。如係脫臼（就是關節脫出）自己不能復原，並非骨折）往往因用力過猛所致，應送醫院救治，為減少病人疼痛，可以用熱水敷痛處。

六、頭痛 頭痛的原因很多，如腸胃病、感冒等都可引起。如一時不知病因，為減免病人痛苦計，可服阿司匹靈或其他普通止痛藥。並使病人安臥，面色紅的應使頭部高舉，面色蒼白的應低下。或使病人用熱水洗足。或使他安眠，同時延醫治療。

七、中暑或中煤氣 如因煤氣中毒或空氣較惡劣而不省人事時，立刻要將門窗全部打開，使室外空氣與室內流通，並扶他出去庭院散步，吸收新鮮空氣，如果病人不能走動時，應施行人工呼吸，並放熱水（阿摩尼亞）於鼻前以使他清醒。如病情嚴重，須延醫救治。

科學的烹調法

華

我們都知道很多的食物，如果烹調的方法不得當，其中的營養素往往要損失不少；特別是維生素。下面介紹諸位一些普通的、科學的烹調方法，在烹調食物時，假若能够經常注意這幾點，食物中的營養素一定能保存得較多，也就是說能更「經濟」，更「合算」。

- (一)一般的：
 - 1.儘可能的不要煮得太久；因為煮過過度，容易損失食物中所含的營養素。
 - 2.食物應在快要煮以前洗，切，不宜在水中泡洗過久，以免損失一部分的無機鹽和維生素。
 - 3.食物應在將食用前煮。煮後如再久放在溫暖的地方，維生素也

八、人工呼吸法 經常應有人工呼吸的訓練以備急用。作法就是將病人翻身於地上（即翻身覆臥）並將衣服鬆解，將頭偏向左或右以便呼吸。施行者應屈膝跨於病人大腿上，同時使病人的手向前伸直。此時施行者用兩手置於病人腰間，同時在病人下肋骨兩側用力緊壓以使胸部因受壓而呼出氣來，然後再放手使自然吸入新鮮空氣，以後再壓再放，如此輪流交替，每分鐘十餘次，一般約須一小時至兩小時不等，可使病人能自然呼吸。

- 要損失不少。
 - 4.儘可能的不要將食物放太多的鹽，調味品也不要放得太濃，切忌在煮食物時加鹹。
 - 5.炒、焙、烤所損失的營養價值比煮、蒸、燉的少，所以應儘量的用炒、焙、烤的烹調方法。
 - (二)煮飯：燉飯比蒸飯好。蒸飯因去了米湯，營養素也就損失了一部份。
 - (三)煮蔬菜：煮蔬菜時，甲種維生素很少受到影響，乙種維生素的損失也不多，而丙種維生素則最易損失，且損失得也最多，有時差不多全部都損失了。酸性的食物（如蕃茄），在煮時，還可能保存一些丙

（接排第二六二面）

淘米須知

江幼農

提起淘米煮飯來，恐怕每一位經管伙食的同志或主婦們都會認為沒啥可談的吧！說實在的，這還有誰不會的呢！然而仔細研究起來，却可發現原來一般常用的方式，竟有很多都是極不合理的，以致對於米中的養份，引起了許多不必要的損失。這裏我們且來談談有關淘米的知識。

平常人淘起米來，大都覺得洗得太過份了。尤其是南方的許多主婦們，更有拚命大搓的壞習慣。因此，淘米時候，總是一面搓揉一面沖洗，不惜許多氣力，但求潔白。真好像米粒外面生有着一層毒質似的，非去個一乾二淨便不能吃。然而我們知道米粒的外層和胚部，含有的養份極多，甚至高過米仁所含，九二米所以比精白米養人，原因就在此。但在炊煮以前，如經大洗，損失便又不可避免了，也就完全失去了粗食粗米的意義。而若吃的本是精白米，再經再三搓洗，養份便更易感到不足了。

所以合理的淘米法，應該是一絕對不搓，只沖一遍。雖然這時米裏好像還有些糠樣的東西，但那却是絕對無妨，而且是對人有益的。不久以前，上海南京等地人民政府頒佈了禁售石粉碾米的命令，便為的是如此。不但米粒的外層等不易磨掉，而且可以淘就炊，保存更多的養份。充分貫徹了政務院決定製用九二米、八一麵的精神。因此煮飯以前，實在只須

把米先在簸箕中簸一簸，再挑一挑砂石，就夠了。

至於淘米引致養份損失的數字，我們且大略來說一下：

先說蛋白質：於達準氏（一九三二）曾報告說：如以無石粉碾米所含純蛋白質為一百，則淘一次為九十七。五，淘兩次為九十六；再以混石粉碾米所含純蛋白質為一百，則淘一次為九十三，淘兩次為八十九。五。可見石粉碾米淘後的損失更為嚴重。此外賽克氏（一九三〇）也報告說：精白米淘洗後，蛋白質將有百分之十五。七的損失。所以這事的確值得重視。其次說到脂肪：於達準氏報告中會說：如以無石粉碾米所含脂肪為一百，則淘一次為九十一。六，淘兩次為八十五。四；再以混石粉碾米所含脂肪為一百，則淘一次為八十三。二，淘兩次為五十九。賽克氏也報告說：精白米淘洗後，脂肪損失量將達百分之四十二。六。由上可見損失脂肪的數量，乃是更多的。

第三說到礦物質：於達準氏會報告說：如以無石粉碾米所含礦物質為一百，則淘一次為九十六。九，淘兩次為八十六。五；再以混石粉碾米所含礦物質為一百，則淘一次為九十五。二，淘兩次為八十四。九。賽克氏也報告說：精白米淘洗後，礦物質損失量將達百分之七十三。可見礦物質的損失，也是極可驚的。

最後我們還要說到維生素乙族的損失。因為我們知道它們本都是水溶性的物質，所以更易流失，而且米仁中是幾不含有的，故此最應注意。凱克氏（一九四五）曾報告說：白米經充份淘洗後，將損失維生素乙1百分之四十三。〇七，維生素乙2百分之二十五。九二，烟酸乙二十三。〇四；如是糙米，則充份淘洗後亦將損失維生素乙1百分之二十一，維生素乙2百分之七，烟酸百分之十七。因為維生素乙1最為重要，茲再舉二例如下：范文氏（一九三三）曾報告說：每市斤糙米原含維生素乙1四百五十到五百國際單位；淘洗後便利了二百五十到三百國際單位；淘後再蒸，就只有二百五十國際單位了。而每市斤粗碾的米（約相當於九二米），大概原含乙1二百五十到四百國際單位；如經淘洗，便只剩一百二十五到二百國際單位了；若是充分淘洗，更會低至遠少於一百國際單位的地步；至於和蒸製的關係，則直接蒸為飯，與原含量同（二五〇到四百），但淘洗後再蒸，就只有七十五到一百二十五國際單位了。再如精白米，則每市斤原含維生素乙1為一百到一百國際單位；如經淘洗，便要減至一百國際單位以下；若是充份淘洗，更要低至原少於一百國際單位的地步；且直接蒸為飯，亦與原含量同，但淘後再蒸，便只有幾十國際單位以下了。此外愛克德氏（一九四〇）也報告說：白米淘後再蒸，維生素乙1將損失百分之四十到五十。

看過以上種種，對於淘米實不應大搓大洗一節，當可完全明白了。

（續自第二六一面）
種維生素等。但白菜蔬菜，在煮食時維生素的損失很大。

1. 煮食前，不要用水泡浸蔬菜，洗淨以後趕快取出來。
2. 蔬菜中凡是能够不去皮的，最好不要去皮，可能的話也不要切得太小太細。
3. 炒綠葉蔬菜時，最好少加水，有洗菜時附着在葉上的水就夠了。
4. 煮蔬菜時，最好等水開了後再把蔬菜放下去，同時要將鍋蓋蓋上，要少攪拌（因為空氣的關係，也可能損失維生素）。煮到熟時即可，時間不要過長。（視蔬菜的性質，和新鮮的程度而定，大約是八分鐘左右。）
5. 要吃菜湯，不要專吃菜而不吃湯。
6. 乾的蔬菜，水菓或豆類，都應該先用水泡脹它，以後再煮，這樣可以減少些燒燉的時間。且最好要用泡過乾果和蔬菜的水煮，可以保存較多的養料。
- （四）牛乳：應用低溫或蒸煮。
- （五）蛋類：蛋要煮熟了吃，在低溫中煮蛋能將蛋煮熟，不只是蛋白質凝結。煎炸的蛋，蛋白變黃了的部份不容易消化。
- （六）肉類：洗時也不要久泡在水裏，只要洗乾淨表面就行了。最好能用低溫煮，以免肉變硬，同時肉類還要燒爛，以免不消化。
- （七）水菓：最好是吃新鮮的，如果必需煮了吃時，要少放些糖，因為甜食容易影響食慾。

孩子的牙齒

金陵大學鄒玉珍

牙齒普通分作兩部份，在牙肉外面，我們叫它作齒冠，埋在牙肉裏面的，我們叫它作齒根，齒冠的最外層有琺瑯質，內面為齒質，中間空的地方叫齒腔，開口在齒根的底下，是生齒髓、血管和神經的地方。

人一生有兩副牙齒，即俗稱的二出齒。初生的叫乳齒，次生的叫永久齒（或稱恆齒）。乳齒中，下顎中央二門齒先生，後臼齒最後生，總數共有廿個乳齒。乳齒也是活的，是有生命的，有牙根，等到孩子七歲左右，便開始脫牙換永久齒，這時，乳齒的根被吸收進去，永久齒將乳齒一個個的頂掉，等到孩子長大成人，便有卅二個永久齒了。但以生廿個乳齒的地位，能容卅二個永久齒，是因為孩子的口腔慢慢地長大了。假使牙肉長得慢，永久齒便會擠得東西歪，使面部的形狀，改變得難看，若牙肉長得快，牙齒生得稀，也是很影響美觀的。最害怕的，是上下齒不能對準，很有礙對食物的咀嚼，因而引起消化不良。所以，要孩子有好的永久齒，必須使孩子有好的乳齒。

何年齡，女孩比男孩生的牙齒多些。最後的四枚智齒，如果要出的話，大約在十七歲到廿五歲之間。

我們知道孩子在七月左右，才開始生牙，其實，當孩子還是胎兒五個月左右的時候，牙齒的生長便已開始，這時，牙齒開始形成顎床，廿個乳齒已安放在牙床內，不過未生出來而已。所以，要孩子有好的乳齒，當孩子在母腹時便得注意，那便是說，一個懷孕的母親，要特別當心的飲食，她必須吃比平常多些的鈣質（如普通成人每日所需的鈣量是〇·六八公分至〇·七公分，而一個孕婦應該吃一公分或二公分的鈣），磷或維生素的攝取，亦需增加，因為這些都是孩子長骨和生牙的好東西，等到孩子生後斷了奶，母親更應精心注意他的食物，是否也包含有這些東西。現在，我們就談談這些東西的價值，與存在的地方吧！

一、鈣：牙齒的大部是由鈣造成的，如孕婦缺乏鈣，自己體中的鈣質便會被胎兒取用，有造成母親骨質軟化病的危險；若孩子缺乏鈣，不但易得軟骨病，牙齒也會不好的。鈣的良好來源為牛奶和乳酪，廉價的黃豆，豆腐，青莧菜，苜蓿，油菜，芹菜及改良豆漿（豆漿中配有合適的磷酸鈣成分者）也可取得鈣質。或以豬骨煮湯，加醋，引出骨中的鈣

質，喝其中的湯，也有用處。但煮湯的時間須長，若讓孩子喝這樣的湯，須小心湯中的碎骨。

二、磷：磷與鈣一樣，對牙的成長關係很密切，膳食中，鈣與磷的比例，依艾氏（Evelham）的主張，一比二為鈣與磷的最好比例。磷存在於蛋黃、肉、魚及蔬菜中，取得很是容易。

三、維生素：（1）丁種維生素：這種維生素可以幫助身體利用鈣與磷，沒有它，鈣與磷對身體是沒有用處的。孩子缺乏丁種維生素，會得可怕的軟骨病。

丁種維生素在魚肝油，肝臟，蛋黃中都有。更有一簡而廉的取得法，便是常曬太陽，因太陽的紫外光線，可使人體中的膽固醇變為丁種維生素。

（2）丙種維生素：缺乏丙種維生素的人，常有得壞血病的危險，血很易從血管內流出，像牙床出血流膿，對牙害處很大，更嚴重的，甚至牙齒脫落。

人體內不能儲藏丙種維生素，須經常吃含有這種東西的物質，像綠葉蔬菜如白菜、青莧菜、苜蓿等。還有那新鮮水果如橘、蕃茄、蘋果、檸檬、柚子、芒果、地瓜、楊梅等，都可供給丙種維生素。

（3）乙種維生素：若兒童缺乏這種維生素，易得舌炎和唇炎，對牙齒很是不利。乙種維生素可在肝臟、酵母、乳類、蛋類、紅棗、紅蘿蔔、菠菜

等中找到。

（4）甲種維生素：它與牙齒的磁質（琺瑯質）有關，若缺少的話，成磁質細胞的組織及功用便反常，磁質是保護牙齒的防線，是很重要的。

富於甲種維生素的食物有肝類、白薯、胡蘿蔔、蕃茄、扁豆、紅薯、茄子、白菜、香蕉、杏、李、葡萄等。

此外尚有氟，亦為牙齒所需要，因牙有Ca₂(PO₄)₂的成分，若缺乏氟，牙齒發育就不結實，但過多的氟，會使牙齒破壞，而成齲齒，或稱斑牙，即平常人所稱的石灰牙。

氟有存在於茶葉中者。當孩子初生牙齒，常感到煩躁不安，好哭，流口水，喜咬人，這是一種生理現象，父母用不着擔憂，這時，可拿一片消過毒的布，讓孩子去咬，清潔的橡皮玩具也可，烤過的乾麵包也可，多給孩子有咀嚼的機會，讓牙齒得到正當的發展。

愛吃手指的兒童，能使牙肉牙齒發展不正常，母親應查明孩子愛吮吸手指的原因，是不是孩子的情緒未得到滿足，或吃奶時吮吸的本能未得到充分的發揮，或還有別的原因，然後盡力矯正他。

吃糖過多，對牙也是不利的，可造成孩子得齲齒的毛病，據侯郭（Hubbell, Koehne）二氏的實驗，孩子所食的糖食，如達到膳食總熱量的百分之十六至十八時，孩子體內氮磷的存留即增加，而鈣的存留便減少，妨害體內的鈣化作用，影響牙齒

的生長。另一方面，飲食多了，嗜酸性乳桿菌很易繁殖，使口內的酸性增加，損害牙齒，因只有酸性的涎腺，是保護牙齒的。

刷牙是保護牙齒的好方法，孩子兩歲半後，即可開始刷牙。漱口水宜用煮沸過的，怕孩子不慣吞下去。牙刷毛不可太寬太硬。有強性化學品及含沙石的牙膏牙粉，有損於牙齒，絕對不要採用。至於刷牙的方法，宜上下刷，輪轉刷，裏外都須刷乾淨，使牙齒保持清潔。

最要緊的，無論孩子的牙有病無病，都應請牙醫檢視，孩子到了三歲，應每半年去看一次牙醫，防治牙病的疾病與發展不正常的現象，藉此可建立小兒與醫生的友誼，遇到患病時，便能與醫生合作。

若不幸孩子染了牙病，如齲齒、齒齦炎、齒根骨膜炎及牙齦膿腫等，一經疏忽，病菌即深入含有神經血管的牙腔中，不但孩子痛得難受，等到日久，牙腔中的血管神經也會被毀，牙便壞得無用了！同時，病菌會進入血中，帶到身體各部，成爲許多疾病的原因，如關節炎，心臟病，胃，十二指腸潰瘍，腎臟炎；等等。這是多麼不可疏忽的事啊！所以，一發現孩子有齲齒，應即趕快請醫生用金屬物填補，以免牙穴擴大，造成不良的結果。

牙齒的好壞，影響面部的形狀，又是咀嚼食物的要器，穀粉初步的消化也在口中，爲了孩子的健康，爲了孩子的美觀，一定要好好注意孩子牙齒的保健。

怎樣和醫生合作？

北大醫學院吳靜默

許多人，生病之後，希望一下子就將自己的病看好，因此往往就犯了急性病，將自己的病狀添油加醋地加重敘述，希望醫生重視他的病；可是往往因此反把自己的病搞糟了。譬如鼠蹊部淋巴結腫大了，本來不痛，而患者爲了將病情講得厲害一些，說是很痛，這樣就糟了。因爲鼠蹊部淋巴結腫大而痛的，多半是梅毒；腫大而不痛的，多半是軟性下疳，兩者的病源並不相同，治療當然也難一樣。

有的病人患了梅毒，淋病，軟性下疳等性病，不好意思說出自己已不名譽的病，更不願意說出有過冶遊的歷史；這樣就給醫生帶來了很大的麻煩。例如這病人明明是神經梅毒的症狀，但化驗又化驗不出，而本人又一口否認有性病歷史，這樣就是很高明有經驗的醫生，也不敢毅然下個斷定說：「這是神經梅毒。」

有些人從一些雜誌上，報紙上或自己學過的一點醫學上，皮毛的知道了一些病狀，於是就先給自己下了個診斷，決定自己是生了什麼病，如果醫生診斷的不與他所想的符合，那麼他就看不起他，在精神上，心理上就受很大的影響。又有些人不肯將病情詳細的告訴大夫，就希望大夫按照他所想的那個病去醫治，或者還有些人，受了走江湖和巫醫的毒害，以爲一見面或一把脈立刻講出患者是什麼病，這樣的大夫是神仙，否則就是沒

有本領，就養成不願意實說病情的習慣，帶有測驗大夫的心情來看病是決不能將病看好的。

有些病人當醫生問話和檢查時，心裏是很緊張的，因此就不敢說或懶得說，如果大夫追問太多，那末就嫌麻煩起來。更不願仔細說清。當作腹部檢查時，將肚皮緊張得很硬，妨礙了檢查結果的正確性，這些也成不了能把病看好的因素。

最後要提到的，是要聽從大夫的吩咐，譬如有些病人因爲發燒而口渴得很難過，而大夫吩咐他決不能吃冷的，他却自作主張地吃些冷水、冰棒、西瓜等等，因而死亡的也不少。有的需要休息，而病人偏偏起來活動，這些都可以妨礙疾病的早日全愈，所以一個病人要想把病看好，一定要與醫生密切地合作，服從醫生的指示。



過份挑剔的小孩

家雜誌編輯同志：

我是二個小孩的

父親，對小孩的生活

上，有一個問題不能

解決。現在提請你們

給我一個解決的辦法。

我五歲的小兒，在

吃飯的時候，米裏有「穀」或「稻」，他

就要將「穀」全部吐掉。

這樣不知浪費

多少米。不准他吐，也

不行。就是四分

之一的稻壳在飯裏，

他也吃不下。這種

現象如何克服呢？請

介紹一個克服的方法，

可免掉一些不必要的

浪費。另外十一個月

的小女，就是整粒的

「穀」或「稻」都吃得

下去，也不吐。以

上情況，請予研究後

給我一個答覆。此致

讀者張寶福

敬禮

寶福先生：

你那五歲的孩子，吃

到一粒穀，就

把整口的飯都吐掉，這

當然是一種不必要的

浪費，而且是一種過

份挑剔的習慣，應

該設法幫助他改掉。

要處理兒童行爲問題，

最好先把他發生

問題的根源先找出來，

然後再設法用適當

的方法去處理。

不知道他這個習慣是

怎樣開始的？

是不是在家庭中父母

或其他成人，

有這一類的習慣，時

常把碗裏的穀挑出來

放在桌子上，或者在

吃飯的時候，對於飯

到一粒穀的時候，就把整口的飯都吐了出來？總而言之，很可能是這孩子看見過大人有過這樣的舉動，於是就學會了的。

對於孩子這樣的舉動，最好不要表現

大驚小怪，也不必加以打罵或責罰。因爲

他這樣做是有他的心理上的原因的，父母

得用鎮定冷靜的態度來處理這一種問題。

暫時在可能的範圍以內最好先把他飯裏的

穀挑出來，然後再給他飯吃，免得浪費。

下一次如果他再把他飯吐了出來，做

父母的也不必表現驚惶失措或怒不可遏。

最好是若無其事地繼續吃飯。你們應該做

的，倒是在平時，時常用中國人民志願軍

怎樣節約每一粒米的故事和少年兒童團員

怎樣節約的故事說給他聽。向他解釋在吃

水果的時候，我們並不要爲它有好就把整

個的水果丟掉。（按排第一五一面）

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治療的實例，把一個丟掉書包的九歲女孩接受精神治療的經過，原原本本地寫了出來。另外附有兩篇與家庭教育有關的文字，可供父母、兒童教育工作者和關心兒童福利者的參攷。定價三千元

打針吃藥治不好的病

這本書介紹四個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攷。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攷，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心理治療工作者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，怎樣為了不良的家庭環境和正確的教育而形成心理病態，由做「自以為是皇后」的白日夢而漸至走踏怕暈倒。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「家雜誌」連載，甚得讀者的歡迎。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。這個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攷。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心理治療工作的一個總結報告。作者提出了解心理治療工作的重要性參攷書。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」，「小兒的餵養」，「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」，「胃腸病」，「胃腸傳染的疾病」，「胃腸紊亂症」，「昆蟲傳染病」，「腸寄生虫病」，「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攷書。定價二千二百元

家出版社圖書目錄

概以款到時本社門市價目為準

上海市軍事管制委員會
 報社雜誌通訊社登記證
 期字第五玖玖號
 郵電部上海郵局登記證
 第一類新聞紙類
 郵電部上海郵局執照第陸陸號



法辦閱定
 三 半 全
 個 年 年
 月 一 萬 三
 七 萬 五 萬
 十 五 千 元
 百 元 元

每册定價二千五百元

生	新法(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	4,000
	衛生(通俗本)	劉本立醫師著	(七版)	4,000
嬰	科學(通俗本)	劉本立醫師著	(六版)	2,000
	學(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	3,000
育	學(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	4,000
	子(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	3,000
保	預(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	2,000
	小(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	2,500
健	小(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	即出
	先(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	即出
康	水(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	即出
	白(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	即出
育	怎(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	2,200
	樣(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	2,500
嬰	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	8,000
	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	3,000
兒	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	4,500
	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	5,500
福	托(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	7,000
	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	2,000
利	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	4,000
	兒(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	3,200
教	育(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	3,000
	育(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	3,000
家	庭(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	3,000
	庭(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	5,200
營	營(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	10,000
	營(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	5,000
養	食(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	4,500
	食(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	3,500
精	神(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	2,000
	神(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	3,500
治	治(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	500
	治(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	3,000
生	理(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	3,000
	理(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	3,000
醫	醫(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	4,500
	醫(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	4,200
學	學(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	3,400
	學(通俗本)	劉本立醫師著	(再版)	4,500
社	社(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	6,000
	社(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	5,000
家	家(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	即出
	家(通俗本)	劉本立醫師著	(四版)	3,000
合	合(通俗本)	劉本立醫師著	(三版)	5,000
	合(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	17,000
打	打(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	20,000
	打(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	15,000
本	本(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	17,000
	本(通俗本)	劉本立醫師著	(初版)	20,000

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，郵寄方法，收件人姓名及地址用正楷分列詳明，請將書名、數量、郵費、包費、由批購者負擔。
 - (三) 訂購書刊，請將書名、數量、郵費、包費、由批購者負擔。
 - (四) 寄書所需郵費及包費約二成。
 - (五) 書款務請先惠，並請酌加郵包費約二成。
 - (六) 書款可委託銀行匯下。
 - (七) 未款有餘時，當暫為留存，備作下次購書之用，如欲退回亦可。
 - (八) 書刊寄出後，函請補足。
- 本社不負責賠償責任。倘遇中途遺失或漲破，除代向郵局查詢外，

郵購辦法

- (一) 函購者請將姓名住址分別用正楷書寫。
- (二) 函購者請將書名、數量、郵費、包費、由批購者負擔。
- (三) 書款務請先惠，並請酌加郵包費約二成。
- (四) 書款請由銀行或郵局劃匯，郵票代洋十元通用。
- (五) 書刊寄出，如有遺失或漲破，除代向郵局查詢外，本社不負責賠償責任。

上海(23)膠州路一八六號 電話三九五七八 家出版社發行