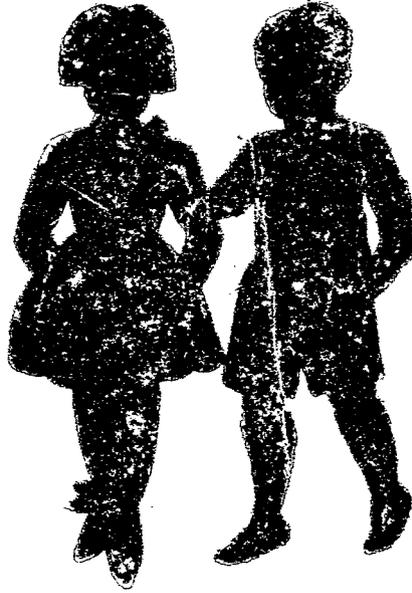


生衛友朋儿



一之書叢友朋小
生衛友朋小
著吹伯陳

海 上
行 印 局 書 新 北
1 9 8 1



3 0535 3157 4



給——愛乾淨的小朋友

11002

目次

五件好事情.....一

五件壞事情.....一三三

四個姿勢.....四七

一個歌兒.....五二

一百傳單.....五九

兩張告示.....六二

一課新書.....六五

一封信.....七一

五件好事

一 早睡
二 早起
三 開窗
四 刷牙
五 沐浴

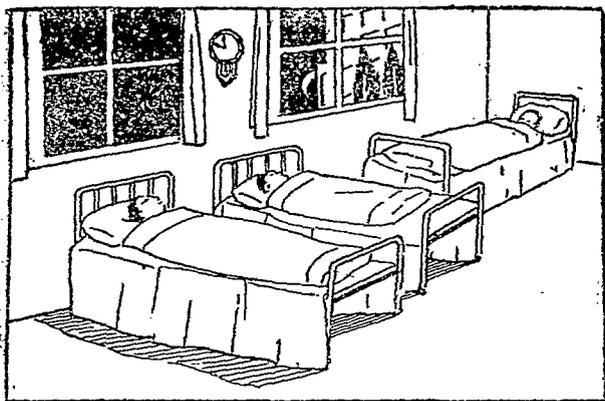
一 早睡

白天工作多辛勞，
黑夜應該早睡覺。
莫要大家來吵鬧，
忍住疲倦開玩笑。
弄得明天起不早，
耽誤工作心頭惱。
即使明天起早了，
沒精打彩也無聊。

天夜了，墨藍色的天上，只有閃爍着點點的繁星。月亮想必跑得疲倦了，早早去睡覺，但是她不放心人間的孩子們，怕他們還沒有個個安睡好，因此招呼她的星孩子，散佈在天上，像哨兵一個樣子，來向人間窺探。多亮呀，多凶呀，這一隻隻的眼睛，數也數不清。

的確，辰光已經不很早，九點鐘敲過了好多時候，學校裏的睡覺鈴也跟着九點鐘的鐘聲同時響過了。

在那一片曠漠的場上，聳立着一所高大的樓房，像一隻巨大的箱子。樓下的燈光都已熄滅了，樓上除開靠左的一間外，也都已暗着了。這原是學校裏的一所宿舍。一點鐘以前，此地是燈火熒熒，大家全在樓上樓下自修功課；現在呢？孩子們都已闖入夢鄉，找他們的安慰去！找他們的歡樂去！有的馱在媽媽的背上，有的拉着姊姊的手；



有的撲在爸爸的懷裏，有的騎在哥哥的大腿上。哦，他們多高興哪，不看見他們的臉上都露出了夢裏的微笑嗎？

但是，不，這樓上靠左的一間房裏，有四個孩子還未睡覺。他們的眼皮也已沈重了，精神也疲乏了，而他們還是硬挺，東拉西扯的講，絮絮地講個不休，無非都是笑話而已。

仁慈的月亮真不放心，此刻也就悄悄地從遠處樹林後奔出來看看了。

忽然其中的一個孩子首先望見了月

亮，便指着月亮喊起來：『月！月！』

『月？』二個接上去說：『下弦月移向天心，時候可真不早了。』

『睡吧，怕明天起不來床？』

『起遲些不打緊，只是功課怕要耽誤了。』

『可不是？早一點睡吧！』

『早一點睡吧，早睡早起來。』

一剎時，靠左的一間樓房裏的燈光也黑下去，大地黑黝黝的，一切的一切入於睡眠的狀態。

二 早起

昨夜早睡今早起，
今日一天歡歡喜。
不僅工作有精神，
而且周身都適意。
早起一工當三工，
早完工作早休息。
如果天天能早起，
賽過人參補身體。

『喂，啓瑞，你早，起得真早！』

『那里，你早，早上好哇，智臣！』沈啓瑞伏在樓窗上，遙望着太陽從柳林後慢騰騰地升起，半天的紅光，耀得多美麗，他看得呆了。猛然聽得吳智臣這麼招呼他，就轉過身來招呼。

『看出太陽吧？』吳智臣也靠到窗口頭去。

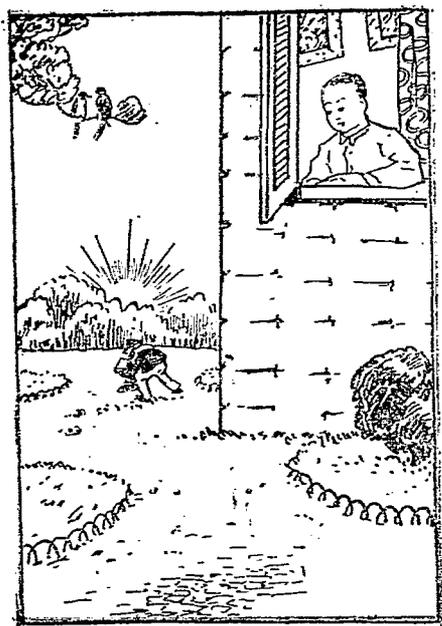
沈啓瑞點點頭。『正是。你看！這不是一幅絕妙的圖畫嗎？誰能把顏色塗得如此好看呢？啊，好一張日出圖。』

『但是那般怠惰者一輩子也看不到這種天然的好景緻；連做夢也沒有做到過。這正是「有福不會享」了。讓我們來多鑑賞一會吧。』

『豈僅如此而已。早上的空氣，清潔新鮮，可以增進身體的健康。那些怠惰遲起的人們，他們一輩子吸不到一口清晨新鮮的空氣，

這纔冤枉呢。讓我們來多吸幾口吧。」

『不過也真奇怪，他們這般怠惰者爲什麼老是不肯早起床呢？』



『最大的原因，是爲了遲睡的緣故。他們常常在夜裏遊玩，一直到了深夜，甚至於到了天明。所以他們白天倦得爬不起。於是懶了，身體也漸漸的壞了，真可惜！』

『你說得不錯。其

實，早睡早起並不是一件困難的事，只要習慣養成了，便自然而然到

什麼時候會睡，會起，好像排定了的功課。」

『哈哈！真是給你說着了，我到了晚上九點鐘老是困倦欲睡；一到天明五點半鐘，（有時候六點鐘）不要有什麼响動，自己便會醒了。這不是和你所說的一個樣子嗎？』

『那麼，你已經養成了早睡早起的好習慣了，恭喜！恭喜！』

『還不是一樣的嗎？你天天同我一個時候睡，起，如此我也要向你祝賀呢。』

『哈哈！好，好，大家下樓到校園中去散散步吧。身體一好，頭腦清鮮，作事有精神，心上常常覺得快樂。早起真有無量的幸福，光明得像早晨的陽光。』

『走吧！』沈啓瑞就携着吳智臣的手下樓走了。

三 開窗

窗內空氣實在髒，
窗外真正好風光。
三步併走兩步忙，
急上前去開門窗。
和風微微吹入房，
送進陣陣百花香。
空氣新鮮日光暢，
一年四季長健康。

孩子從床上爬了起來，披了衣服，跳下床來。

他的媽媽比他早一個鐘點就起來了，她下樓去把臉水，早餐，等等都預備好了。此刻她恰好提了一桶臉水上樓來。

『啊喲，媽媽，房裏面氣悶得很，好像透不過氣來的樣子！』孩子一壁扣着衣鈕，一壁說。

『真的，你爲什麼不把窗子開開？剛纔因爲你睡着，怕你着了冷，所以我沒有去開。現在正該大開窗戶了。快去開吧！』

一間不大不小的臥房裏，六扇窗子開直了，頓時覺到有一種說不出的清新，而且百花的香味，也送了進來。這麼一來，孩子快活了，笑了。

『媽媽！』孩子又叫起來：『現在我明白了！真的明白了！』



他的媽媽聽了他這幾句話，摸不着頭腦，不曉得他在說些什麼。就問道：『什麼？你明白了什麼？你這話真有點蹊蹺，叫人難懂。』

『哈哈！』孩子笑了。『媽媽別性急，讓我慢慢的說個明白。——起初，我以爲，工人在不論那所房子上開着許多的窗洞，爲的是可以叫人望望野眼，看看好景緻；或者是放點光進來，白天可以不必點燈。現在我知道不，以前我的解釋是不很對的。窗子最大的用處是

流通空氣，其次是採取光線，末了一個用處纔是眺望景緻。媽媽，你說，我這許多話對不對？」

『哦，原來如此，你明白的就是這。對，說得不錯，乖的。』

『不過，媽媽，我這樣聰明，你給什麼東西做我的賞品呢？』

『健康囉，健康便是你的最好的賞品。你既然懂得窗子的用處，自然會怎樣去利用窗子，使你永遠的健康。除開這個以外，我想沒有更好的賞品可以給你了。』

孩子點點頭。『媽媽的話也說得很對，讓健康做我的賞品，永遠佩在身上。』

『現在你來洗了臉，漱了口，喫了早餐上學吧——』

『噢——』

四 刷牙

打起花鼓敲起鑼，
要唱衛生刷牙歌。
早飯午飯晚飯後，
日刷三次不爲多。
白齒潔似山中玉，
紅唇香如六月荷。
倘若牙齒蠟樣黃，
叫人厭惡心難過。

程逸芳是一個小學生，同時也是一個歡喜清潔的小女郎。

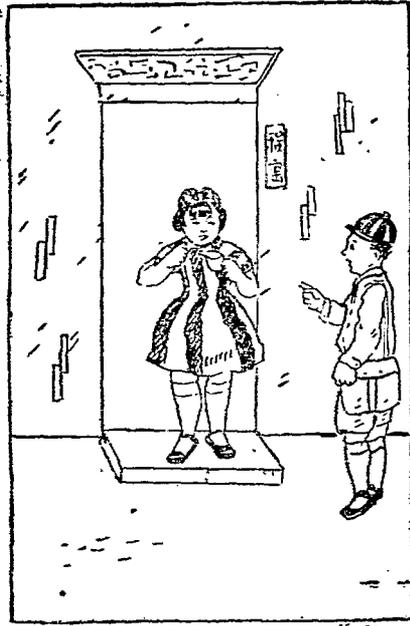
一件事，她最不能忘記的，就是每天刷三回牙齒，早飯午飯晚飯之後。

她的同學范迪文，住在她家隔壁，常常看見她刷牙齒，心裏又奇怪，又好笑，想：「這是什麼的一個玩藝兒？把牙齒像玩把戲似的一天到晚的玩！」因為他是從來沒有刷過一次牙齒，或者漱過一次口。

一天，剛喫過午飯之後，他偶而踱出門外，也許他是上學去。又看見她在那裏刷牙齒了。他再也不能忍耐了，便上前去問道：

『逸芳，請問：這算什麼？整天的弄着牙齒！』

她也驚奇起來，她以爲他總也像她那樣刷牙齒的，而且也是每天刷三次。這一問，分明是他故意開玩笑，所以她就這樣回答他：



「這有什麼可以問的呢？這是刷牙齒呀！」

「哦，刷牙齒。但是這有什麼用呢？還不是費錢費時嗎？」

「啊，你不知道爲什麼要刷牙齒嗎？我來告訴你聽。一個人，喫了東西之後，總有殘餘的屑粒留存在牙縫中間，如不刷掉牠們，時候一久，便會腐敗，變成乳酸。非但黃黃的附着在牙齒上不雅觀，而且臭味難聞，而且蛀壞牙齒。所以……」

『哦，哦，所以我常常要牙齒痛，大概是牙齒蛀壞了的緣故。』

『你不刷牙齒的吧？』她怔怔的望着他。

『是。但是我從今天起也要刷牙齒，不過我想一次已經足夠了。』

『不！』她搖搖她的手。『有些人的確每天只刷一次；但是不行的呀，我勸你刷三次吧。假設牙齒腐敗了，試問喫下肚去的東西還能夠保持乾淨嗎？食物不能保持清潔，要影響到全身的健康。因此，刷牙齒實在是一件重要的衛生工作。』

『謝你！這樣明白的告訴我，我決意把你的好話接受，每天刷三次牙齒吧。』

『那，我可以保證你以後不會再牙齒痛了。』

五 沐浴

毫毛千千万萬根，
却是根根有路徑。
路徑淤塞路不通，
體內廢物排不盡。
排洩不盡要生病，
生了疾病要喪命。
倘欲體內常清淨，
每天一浴不能停。

天氣已經非常涼快了。樹梢上蟬兒的呼喊早就靜寂了；只有晚來的蟲聲，倒叫得非常熱鬧、好像在開音樂會似的。

單衣服有些嫌冷了，差不多全校學生都穿上了夾衣服。只有梧桐樹是獸子，反把牠自己的衣服脫得乾乾淨淨；也許牠是爲要表示大無畏的精神，和西北風奮鬥一場。等柔和的春風姐姐歸來了，牠再穿起綠綠的新衣服來接迎。

應成彪右手挾着一包衣服，左手拿了肥皂、毛巾等東西，匆匆地跑出宿舍，望浴室裏走去。這時候正是午後五點鐘，他於散課後打罷了籃球回來。

『喂！成彪！那裏走？』金光庭一眼瞥見他，便在後喊着。

『浴室裏去呢。』應成彪只回答了這麼一句，要緊走了。



『浴室裏去幹嗎？』金光庭很覺得奇怪，真要疑心這位同學有神經病了。

『虧你問得出，浴室裏去自然是洗澡呀。不然還有什麼呢？難道去上課嗎？』

『洗澡嗎？』金光庭格外要詫異，接下去又說：『天已這麼涼，可再用不到洗澡了。』

『哼！這是那裏話！難道洗澡只限於夏天的吧？夏天固然要天天洗澡，可是秋天，冬天，春天，也不能停止的。

呀。否則，皮膚不潔，體內的汗液，排洩不盡，藏在內體，鬱積得爆發起來，毀壞了健康，疾病加到你身上來，這纔真不幸呢！」

『給你這麼一說，我如夢初醒。我爲保障我自己的健康起見，就自今日始，同你一塊兒洗去吧！』

『歡迎你一同去！』

於是金光庭返身到宿舍裏，也拿了衣服、肥皂、毛巾等東西，和應成彪一同走到浴室裏去，做着身體的清潔運動。洗好了身子後，更用毛巾把全身筋肉擦得通紅，纔穿好了衣服出來。

『哦，舒服極了，我今天纔知道洗澡是一件最愉快的事。』金光庭覺得渾身輕鬆得很，身上又暖烘烘的，走起路來格外輕快，精神陡然添長了百倍，頭腦也異常的清楚。』

人家說我是「小蠻牛」。真的，我的身體的強健，全是洗澡所賞賜的。我希望你不久也是一隻小蠻牛。」二人說說笑笑的跑進了宿舍。

情事壞件五

五 四 三 二 一
喝 吸 濫 吐 骯
酒 煙 喫 痰 髒

一
骯髒

花草雖從泥中生，
清潔鮮明無埃塵。

這倒多嘴要請問：

既然做了一個人，

何以牙齒黃且臭？

何以臉上有污痕？

請從今起講清潔，

人人歡迎又歡欣。

這一星期同學對他的態度太不行了，使得徐聲消感覺到乏味。

他也想不出什麼緣故來，何以大家要如此冰冷地對待他？因為他自己是一個溫和的人，從來沒有得罪過人家一次。

但是一羣同學看見他走來便散開去。像許多的羊看見狼來一樣。

在上課的時候，雙人桌上只有他一個人孤零零地坐着。除他以外，都是成雙地並坐。先生有難問題發問時，他們就可以彼此商量。他呢，只有默默地。



一個星期來竟沒有人同他講過一句話，他的寂寞充滿了他的心。至於什麼遊戲和集會，他也沒有勇氣去參加，人家也不理會他。

睡在床上，竟老是睡不着。他便仔仔細細的想想自己有沒有缺點？有沒有虧待人家之處？但是，他可以相信自己，他決不會有絲毫得罪人家的地方。而人家這麼虐待他，他也莫名其妙，只有暗地裏嘆息。

有一晚，他一人在操場四周踱着，嘆氣。

他從前的一位好友李元龍，匆匆地跑過來，兩人各不留心，碰了一個照面。於是：

『對不起！可曾碰痛？』徐聲涓很小心地賠罪。

李元龍也趕忙說：『不，這是我的不是，走得太快太鹵莽了。』

『好友！問你：這究竟是什麼一回事？大家忽然地冷待我起來！』

『啊，說了，恐怕你要生氣。假使……』

『決不，決不，你說，說了出來我好改過。』

『那麼，恕我爽直，對你說吧。你做人很溫和，還有誰會同你嘔氣呢？所以不來理睬你的緣故，只是你的身上太骯髒些，衣服也太污穢了些，你吃了飯後往往不洗臉，不刷牙，就因爲這，大家便不願意接近你，好像你是一根滿是污泥的蘿蔔，給大家遺棄在路上的情景。但是你如果能講究清潔，同學間的感情是容易恢復的。』

『謝謝你，如今我纔恍然大悟了。不然，我在暗中摸索，到底摸不出什麼來。好，今夜我就到浴室裏去洗澡，以後我便注意我的個人的衛生，以及大眾的衛生。』

『你說得真好！』李元龍便很親切的握握徐聲涓的手。

二 吐痰

痰是不能隨地吐，
隨地吐痰惹人怒。
何不對準痰盂吐？
不過上前兩三步。
偏要隨意四處吐，
吐了自己安心不？
不想想癆病可佈，
不想想癆病多苦。

『喂，你不是想害死人嗎？』

『啊？這是什麼話？』

『什麼話？害死人！你是想害死人！』

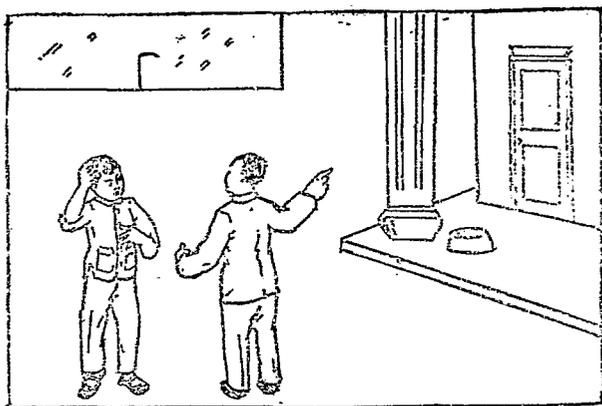
『噢！這倒奇了，我手裏又沒有一柄刀，身上也不會藏什麼凶器，怎能害死人？』

『哈，你有比刀更厲害的東西，藏在你的肺裏，殺害起人來最容易。』

『不懂，你的話我看不懂，除非你說明白些。』

『用不到我說明，你也該自己知道。我問你：剛纔你走過門口的走廊下時做過些什麼事？』

『呀，沒有。——要有，就是吐下了一口痰在地上。』



「够啦，只要這一口痰，就可以算你要害死人的充分的證據。」

「哦，那裏有這一回事？真是太欺人的話了！」

「實告你：我却沒有說得過分，只是你自己沒有仔細想過罷了。」

「想過的，那裏一口痰吐在地上便會害死了人？世界上決不會有這麼一回事！」

「那，你錯了，這少不得要我來向你說明一下子。」

『好，你說，說得有理，我便服你，以後就聽你的話得啦！』

『聽：痰裏有許多的微生蟲，痰乾了，便四處飛揚，送入人家的口裏，再從喉管裏跑到肺裏，癆病的種子就此種下了。但是，癆病，是一種極可怕的病，常常會把人病死，而且死得很可憐。那麼，你想，你吐痰在地上不是想害死人嗎？』

『說話是不錯；不過，依你這般說，痰就只能藏着在肺裏，不好吐出來了嗎？』

『不，那也是不行的。痰是儘管可以吐出，只要吐在痰盂裏。就可以免得痰裏的微生蟲到處飛揚，好在痰盂是倒掉的，消毒過的。』

『是了，從今以後，痰是吐在痰盂裏，決不吐在地上。而且我也要去轉勸他人，以重公共衛生。』

『真的，這樣是好極了，總算不白費我們剛纔一番口舌。至於我剛纔的話、不免說得過火些，千萬不要生氣纔好。』

『謝你指教！』

三 濫喫

閒時偶覺腹中飢，
隨時隨地喫東西。
等到正當喫飯時，
飯菜雖好胃口低。
如此濫喫無節制，
消化自然不容易。
所以零星糖菓餅
還是不喫最相宜。

『姐姐！我要喫糖糕呀！』

門外正在叫賣糖糕，劉登甲聽見了，要姐姐去買，其實他剛喫過早飯，還不到十分鐘。只是他早飯喫得不多，因為他在喫早飯之前，曾經吞下了兩塊大餅呢。

姐姐給他吵不過，只好買了四塊糖糕給他。

他喫完之後，便跑出門去玩，看見賣紅菱的，又不免心動，也就買了十幾隻喫。在喫午飯之前一刻鐘，他又喫了糖炒栗子及花生米。

午飯端整好了，大家坐上去喫，他却呆坐着，不動筷子，飯菜並不壞，他不想咽一口飯了。他的腸胃早已給零星的雜物裝滿了，再沒有裝正當午飯的空餘了。

『喂！喫吧，飯快冷了。』他的母親催促着他。

『不，我已經够飽了。』說着，他立起身來走開了。

『大概他又喫了不少旁的東西了？』他的姐姐對他的媽媽這樣說。但是，等到他母親收拾好桌子，洗乾淨了碗碟，他却似乎覺到餓



了。恰巧門外的賣點心的又喊起來：『火腿粽子！熱的火腿粽子！』於是，他說：

『媽媽！我要喫火腿粽子呀！』

他吵得很厲害；媽媽沒法，兩隻火腿粽子又爲

了他買了進來，自然，只有他獨享的權利，一口氣似狼似虎的吞了下去。

自從喫了火腿粽子以後到喫晚飯以前，在這五個鐘點中，他曾喫了些什麼呢？哦，真不少，月餅三個，蛋糕四方，蘋菓一大隻，黑棗一包，橘子兩隻，青豆兩小袋，啊喲，他這樣喫，這樣濫喫，那裏再能喫晚飯呢？自然唯有在晚飯桌傍呆坐的一法了。望望飯，望望菜，望望桌上的燈光，望望母親和姐姐的臉，看她們喫。

他不能聽媽媽和姐姐的好話，天天這樣濫喫一下。身體便不好起來，臉孔也就逐漸逐漸瘦削起來，跑路像老人樣地慢騰騰，一點精神都沒有了。

據說：他現在病了。醫生說他胃裏堆積着的東西不消化。

四 吸煙

莫說小小一枝煙，
一枝煙比一柄劍，
劍能殺人血四濺，
煙亦殺人血不見，
煙中含有尼古丁，
其毒無比如赤練，
尼古丁是一隻釘，
釘穿肚腸到黃泉。

客人是走了進來；剛纔的一陣門响，的確有客人在外面。

這位客人，是時常來的，他的面貌很熟悉，而且容易記認，因為他的鼻子是塌平的，鬚兒留成八字式。照例的，爸爸導引他到客堂裏坐下。

因為客人是吸煙的，所以爸爸自己雖然不吸煙，却也備着捲煙請客。往常，爸爸從罐頭裏取出一枝捲煙探給他時，他老是笑嘻嘻的伸手接受着；當爸爸爲他燃起煙來時，他便一壁吸，一壁說着客氣的話：『不敢當！不敢當！』

然而，今天却不然，當爸爸取出一枝煙來時，他急忙搖着手，連說：『不吸！不吸！』

『怎麼？真的不吸了嗎？』爸爸詫異起來。『吸一枝無妨。』

『不，實在真的不吸了！這，還是一星期前自己決心戒絕了的。我覺得我從前沒有吸煙的時候，精神抖擻、身體強壯；自從吸了煙以後，不上半年，身體與精神大不如前。因此我覺悟吸煙之害，再不願意吸半枝煙了。』



爸爸便把一枝煙放在桌上，嘴裏說：『可敬！可敬！』

遂後他們談到旁的事情上去了。半個鐘頭之後客人要告辭走了。爸爸留他喫午飯，他不肯，爸爸

就送他出去。

昆弟奔過來，把捲煙含在嘴裏，擦亮了火柴，燃在煙頭上，居然吸起煙來，白煙從他的嘴巴裏、鼻孔裏，繚繞送出，正如煙囪裏的炊煙。但是，昆弟剛吸了一口，趕忙丟掉，連連的咳嗆着，鼻涕和眼淚，一齊掛了出來，弄得狼狽不堪。

『啊，啊，上當！上當！辣得很，難過得很，以後再不敢吸煙了。吸煙真是一無滋味，並不是一回快樂的事。啊！啊！』昆弟搖頭嚷着。

正在這個時候，爸爸回進來了。看見昆弟那個樣子，料想必是那件事情。

『好的，讓你試一試，不然，你不會知道吸煙是一件自討苦喫的

事。有了癮的人，他們實在是啞口喫黃蓮，有苦說不出，毒害中深了除不下來。」

崑弟揩去了涕淚，睜大了眼睛說：『我永遠再不敢吸煙了！』

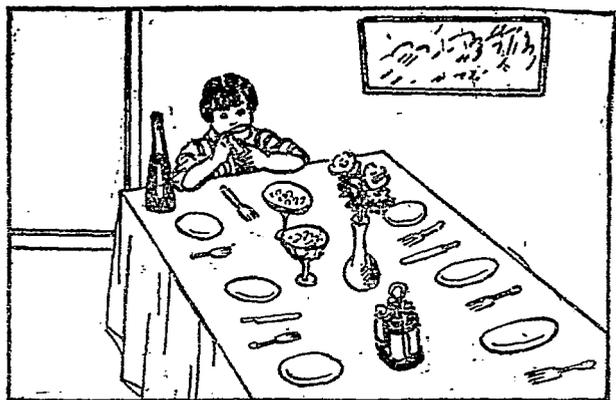
五 喝酒

一杯一杯復一杯，
三杯四杯五杯醉。
醉後不知尋路歸，
一任那雨打風吹。
醉後糊塗惹是非，
闖了禍淚血雙垂。
更有火酒攙水酒，
多喝傷身大可悲。

今天的客堂裏，顯露出一種異樣的狀態：

長方形的桌子橫在正中，一條潔白如雪的氈毯，覆合在桌子上面，這是牠的新裝。紅花是躲在花瓶裏，只露出了牠的臉，美麗得像一個小女郎。瓶是放在桌子的當中，好像牠伸長了頭頸，在驕傲地四望，看再有比牠美麗的沒有？另外，在花瓶的四周，有許多的盆子，盛着各式的糖菓和糕餅，這種種，環列在花瓶的左右前後，倒是一個絕妙的譬喻，好像是許多的鴨子，跟着一隻高大美麗的鵝到池塘裏洩水去。但是，還有，站立得遠遠的，幾乎在桌子的角落裏，好像一隻雄雞，在眺望着牠們，氣得漲紅了臉。——你們猜猜看是什麼？那是一瓶葡萄酒呢。

張華英從學校裏放學歸來，一腳踏進客堂，看見什麼都兩樣了，



起先是驚奇，後來是歡喜，因為這是牠熟悉的，今夜裏爸爸又要請客了。

『哦！有葡萄酒呢！』隨後她望見了一瓶葡萄酒，嘴裏喊出來。

「葡萄酒是怪甜的呢。」忽然她想了起來。立刻，她飛也似的進去，放下了書包，重新又回到客堂裏來。恰好此刻客堂裏沒有一個人；大概爸爸是出去邀客了，媽媽在廚房裏正忙碌。她便大模大樣的坐上去，儼然像個小客人的樣子。嗅着可可糖，嗅着香蕉，……

「客人一定要喝幾杯酒的。」她心裏又這麼想着了。於是她拿起酒瓶來，弄了許久，纔算拔出了軟木塞，可是酒已潑掉了不少，而且幾乎潑在衣裳上。她滿滿的自己替自己斟了一杯，喝着，嚼着糖菓，她把糖菓就算酒菜呢。自然，她得意極了，一杯再一杯的連連喝着，不知不覺間已經喝下了四五杯，雖則杯子很小，終究喝醉了她，

她昏昏沈沈地伏在桌子上，後來腦裏不好過，想去睡覺，可是手腳已經沒有氣力了，只好就在椅子上躺一躺，什麼事情都不知道了，真所謂爛醉如泥了。

她那平時美麗的蘋果紅的臉孔，此刻蒼白得多可怕呀！她那平時柔和的微微的笑容，此刻呆板得多難看呀！直等到她的母親發見了她喝醉了，纔抱了她到床裏去睡，她是一些都不知道。

翌晨，她醒了過來，身體還很疲倦，好像昨天負了重東西似的。
『哦，酒這壞東西，再不要喝牠的了。』

四
個
勢 姿

四 三 二 一
睡 行 坐 立

立如松，
挺直腰背挺起胸。

○

胸挺起，
好呼吸；
新鮮空氣，
充滿肺裏，
有益身體，
大家牢記。



坐如鐘，

端端正正坐穩重。

○

好好坐，

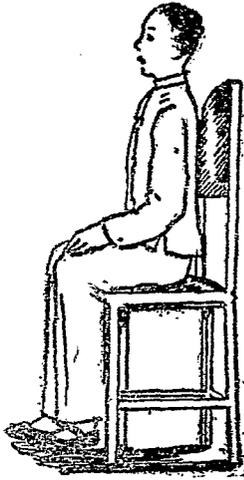
功課做；

把書念着，

把字寫着，

做完功課，

再來唱歌。



行如風，
快快慢慢輕走動。

○

路上走，

快快走着莫逗留。

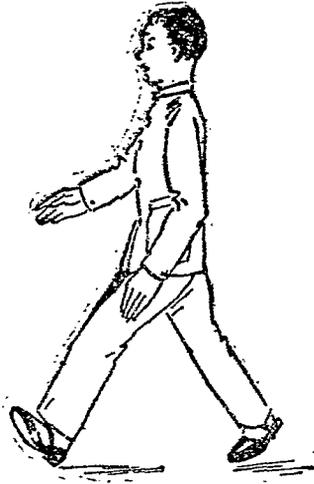
室中走

慢慢走着莫開口。

野外走，

不快不慢走着看水

流，看飛鷗。



睡如弓，
安靜不會做惡夢。

○

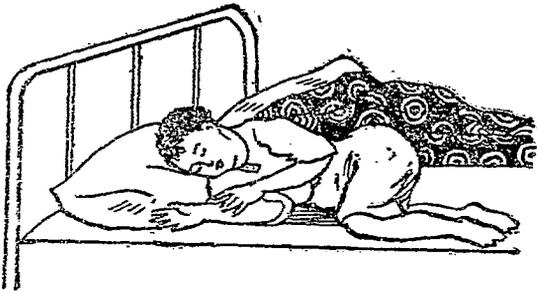
惡夢到，
心驚跳。

只因爲，手把胸脯壓
得牢，

自己睡着不知道。

偷能夠，向右側身去
睡覺，

便會夢裏含着笑。



一 個 歌 兒

十個數目十樁事：

十樁事情都真實。

○ ○ ○

十個問題十句話：

句句話語有回答。

- 一，一，一，起早呼吸最有益。
- 二，二，二，理髮時候不挖耳。
- 三，三，三，時常運動不貪懶。
- 四，四，四，飯罷之後不想思。
- 五，五，五，衣裳洗洗莫要污。
- 六，六，六，多喫蔬菜少喫肉。
- 七，七，七，撲滅蠅蚊要努力。
- 八，八，八，千萬忽穿小馬甲。
- 九，九，九，戒絕煙來戒絕酒。
- 十，十，十，生的冷水不能試。

一，爲什麼要起早呼吸？

因爲早上空氣好，吸了新鮮空氣，可以增進肺的健康，增加肺的容量，肺的好壞，對於全身的健康，有重大關係。肺弱的人，更要起早呼吸，肺會漸漸的加强了。

二，爲什麼要理髮時候勿挖耳。

挖耳是很危險的事；沒有經驗的理髮師，往往會得把鼓膜挖破了，這樣，有時竟把耳朵挖聾了。一生的幸福，就此有了缺憾，并且，耳垢放在耳朵裏，沒有多大壞處；多了，牠們自然會跌出來。再有理髮師常把耳殼上的細毛剃去，這也是一件不好的事，因爲細毛能阻住塵灰，小蟲飛入耳中去的呀。

三，爲什麼要時常運動？

運動爲強身之根本，可以鍛鍊筋肉，增速血液的循環，出汗來排洩體內渣滓，使得人精神健旺，力氣增大，做事勇敢。

四，爲什麼要飯罷之後勿想思？

思想是要用腦筋，一用了腦筋，血立刻升到頭腦中去。但是，飯喫到胃裏，要血來共同幫助消化的，現在提去了血，就是助礙消化。所以，喫了飯，不能立刻就做功課，總要休息一下子。或者緩緩的散步，也可以幫忙消化。

五，爲什麼要衣裳莫要污？

衣裳是保護體溫的，緊貼在皮膚外面，若是衣裳骯髒，皮膚也傳染不潔，至使皮膚失去了排洩的功用。並且污穢的衣

服，穿在身上亦不暖和的。

六，爲什麼要多喫蔬菜少喫肉？

蔬菜多含鐵質，能補血，且易消化，所以多喫蔬菜，於身體有益。肉類雖多脂肪，却不容易消化；而且肉類的東西，容易腐敗，微生物容易繁殖，若不煮沸，喫了就要生病。在夏天，尤其要少喫肉類，多喫點蔬菜，纔合衛生。到冬季可以稍微多喫些肉。

七，爲什麼要撲滅蠅蚊？

蒼蠅是蛆的化生，又髒又毒，一飛到飯菜上，就要撒子，真是可惡。牠的子毒得像砒霜一般，人們喫了下去，真是萬分的危險呀。蚊子是和蒼蠅一樣的壞東西，（牠們却是好朋友）

盯了死貓死狗，或者病人，再來盯着健康的人，於是毒汁一傳染，也變成病人了。所以：我們而努力驅除牠們。

八，爲什麼要勿穿小馬甲？

上面已經講過呼吸的重要，小馬甲是妨礙胸部的發育，同時也就妨礙了呼吸，所以小馬甲穿不得。

九，爲什麼要戒絕煙來戒絕酒？

這有三種理由：第一，煙中含有尼古丁毒質，可以麻醉神經，多吸了煙以後，神經就麻木不靈了。第二，喝酒的人，不單是常會誤事，而且還要闖禍。酒裏有一種火酒（酒精），能毀壞臟腑的。第三，吸煙喝酒，浪費金錢。

十，爲什麼生的冷水不能試？

在夏天，很有許多孩子們，跟着大人學樣，喝着生的冷水。其實，生的冷水內，有無數的微生物在裏面游泳着，只是眼睛瞧不出罷了。若要是用顯微鏡照一照，就駭得不敢喝了。要曉得，無數的微生物，到了肚子裏面，就會作怪的呀。如果以為冷水可以喝得涼快些，那麼，不妨喝冷開水呀，比較安全得多。

單傳頁一

馨兒上學，
在途中，
接得一張傳單，
他一壁走着一壁念着。

一個警告

春天來啦，春天是可愛的。小孩子，小孩子也是最可愛的。可愛春天裏，有無數可愛的小孩子玩耍着，是一個何等可愛的情景呀！好比一個可愛的花園中開着無數可愛的花兒。但是，諸君想想，請想想：春天裏有一個惡魔，名叫「天花」，常常抓住了可愛的小孩子弄死，或者把孩子的臉孔弄麻，真是可惡，也真危險。諸君都愛着小孩子的，應該替他們設法設法，怎麼樣把這個惡魔打退了？——要打退「天花」，除非種着「牛痘」；種了「牛痘」，「天花」就沒法作惡了，小孩子也就安全了。

漢口中華路

第四八號

民生醫院施種牛痘

時間：

上午九時至十一時，
下午一時至四時半。

掛號：

只取銅元十枚

診費：

窮苦的人，分文不取。

不種牛痘出天花，
出了天花滿面麻。
莫嫌麻，莫嫌麻，
保住性命已不差。

兩張告示

吳大塗上學，

在市政府門前經過，

看見兩張觸目驚人的告示：
不由得他不上前去瞧瞧。

這是蚊蟲！

現在全市害着瘧疾的人非常之多，都是這位蚊蟲先生的惡作劇！牠是傳染瘧疾的大王！市民們，爲保障我們的健康，一致起來打倒牠！

一，把污穢的水排洩去。

二，把煤油灌在有子叉的池溝裏。

廣州市公安局告示

中華民國十九年六月十日

蒼蠅爲害	大家知道	現當夏令	飛出不少
四處撒子	四處飛跑	傳染霍亂	凶如虎豹
上吐下瀉	性命難保	奉勸市民	大家分曉
這種毒物	應該除掉	垃圾箱蓋	要請關好
魚腥肉類	少喫點好	東西隔夜	腐敗發酵
不能可惜	拿牠喫飽	廚房飲水	清潔爲要
特此出示	諄諄勸告	凡我市民	遵守記牢

上海市衛生局

中華民國十九年六月十五日

一 課 新 書

阿德今年升了級，
第一天上學，
先生給他一本新書，
他就翻開來看着一課新書，
題目是衛生工作。
阿德歡喜地讀着，
他說：『好，以後我早晨起早也要這般做！』
因為這課新書新鮮有趣，
所以讀了一遍，
再讀一遍，
讀了一遍，
再讀………

桌上一口檯鐘响叮咚，

辰光已經六點鐘，

太陽出現東山東，照得窗上紅通通，

起來吧，不要再睡着朦朧。

盆裏熱水盛滿滿，

拿起肥皂來擦面，

拿起毛巾來揩臉，

拿起牙粉牙刷來刷牙，

拿起木梳梳頭髮。

盥洗已經完畢啦，

遂後輕步把樓下。

走到田野裏，田野清新又美麗：

田野清新舉行深呼吸；

田野美麗散步走幾里，

沐浴着新鮮的空氣，

回來時身心都適意。

現在要，現在要灑掃，

拿起噴筒來把清水處處都噴到，

拿起掃帚來把垃圾一起都掃掉，

拿起畚箕來把垃圾裝往垃圾箱裏倒。

地掃好，怎麼辦？

且慢，

拖地板。

拿起拖帚拖來往，

一趟一趟又一趟，

拖得地板滑光光，

拖得地板亮晃晃。

地板光亮桌椅髒，灰塵落滿細砂樣，

這個情理怎麼講？

不打緊，拿起抹布用力揩，

揩着椅，揩着檯，

揩得她們發光彩；

要記得，俗話說得好，

「掃地掃壁角，

揩檯揩四角。」

還有，還有，拿起雞毛帚，

讓牠壁上走，

輕輕拂拭，埃塵消失：

白白臉兒，大家賞識。

等到事情完了，已經忙了一早，

來把早飯喫飽；拿起鏡子照照，

照照乾淨的面貌，照照端正的衣袍，

再拿起刷子把衣服上下都刷到，

遂後揹着書包，去上學校。

——哦？衛生工作，
真正快樂！

一 封 信

在暑假中，
榮旭的同學勝初，
邀他到鄉間去避暑，
他在他那邊住了一個星期。
回來的時候，
他寫封信去謝謝他，
並討論到好幾個衛生問題。

勝初好朋友：

一星期的鄉居，真可算得愉快的生活。

直到現在，我還恍惚在鄉村中，一閉起眼，情景更是真切，山哪，河哪，樹林哪，田野哪，古寺哪，石牌樓哪……終於我微笑地張開眼來了。但是，一切都改變了，什麼都沒有，我已歸來了，歸來在家中。

承你殷勤招待，留住了這麼多的日子，真是使我感激不盡的。「謝謝！」雖然寫上了這兩個字，實在是毫無用處的，可是不能使我不這樣寫呀。

這里，說是家在城市，交通便利；然而空氣的交通，那里及得上鄉村呀，鄉村的人，得有流通的新鮮空氣，真是絕大的寶藏。不是城

市裏的人所豔羨得到的。

不過，鄉村裏，尚有許多沒有注意到衛生的，這是大大的缺點，如果能够改良一下，便是世界上天然的醫院了。現在據我所看到的，想到的，拉雜寫在下面：

第一：鄉村裏的家庭間，多半是塵灰滿壁，尤其是樑上，及天花板上，滿是蜘蛛網，骯髒得很。如果在下面喫東西，真有點不大放心。你說對嗎？我以為一個家庭裏，最好一星期要大掃除一次，至少半個月要舉行一次，這樣屋子裏，就乾淨了。這不僅是鄉村的家庭要如此，就是城市的家庭也該這麼辦呀。（我家就是每星期大掃除一次的）

第二：鄉村的四周盡是農田，瓜菓等東西，當然豐富。我曾看見

鄉村裏的許多小朋友，愛喫瓜菓，竟無限制的喫着，而且也不洗過，也不削皮。所以我又曾聽得有幾位小朋友因了喫瓜過多而喫痛了肚子的，並且哇哇的哭叫着。這個，小朋友們自己應該節制自己。瓜菓喫得適當，原是有益。這種普通的衛生常識，又是小朋友應該有的。

第三，鄉村地方空曠，自然是很好的，可惜垃圾堆太多了些。成羣的蒼蠅，在那上面大開宴會。等有人經過，便一哄而散。臭味四溢，使人不得不掩着了鼻子走。但是，鄉村裏的小朋友們，往往把家裏的垃圾隨意的倒在門外各處，日久，便積成一個個垃圾堆，像一隻隻的大笠帽排在地上，關於此層，小朋友們應該把垃圾倒在圾拉桶裏的呀。

第四：你家的院子裏，放着許多水缸，裏面盛滿了水，因為沒有

缸蓋的緣故，便露天置着，缸水裏便產生了無數的子孳，這樣大量的製造蚊子，真是可驚，難道鄉村裏的大人們，鄉村裏的小朋友們都怕被蚊子咬嗎？而且此種缸水，已不能喝，但是我明明看見他們舀了去煮茶的呀。其實呢，弄一個缸蓋也不費事的呀。

第五：我又看見過好幾次，出去買東西的時候，有不少的小朋友，他們把銅元放在碗裏搖擲，玲瓏叮噹，好聽得很。但是，這又不合衛生了。每一枚銅元，牠曾經幾千百個人的手握過的，在那上面，附着了很多的骯髒，現在放在碗裏搖擲，豈不弄糟了碗，怎能放東西進去喫呢？然而回來的時候，東西滿滿的盛在其中，大家還喫得很有滋味呢。這雖是一件極小的事情，也應該革除的呀。

第六：因為鄉下是泥路，久不下雨之後，一陣風吹起，灰塵飛滿

空中。但是，小朋友們常有用嘴去呼吸的，這是大錯。鼻子是用來呼吸的，有小黑的毛阻住塵灰的飛進，及其他細小的髒東西。假如呼吸而不用鼻子，鼻子是失掉了牠的地位，人類又何必多生一個鼻子呢？這或者是幾個不懂事的小朋友纔會如此，我既然遇到過，也就這樣說。

其他還有許多，如：露天糞坑的改良，污穢小溝的填塞，家庭浴室的添置，公共街道的掃除等等，雖然這不是我們小學生的能力所能做到的，但是也應該鼓吹，宣傳，多少總有點力量的。譬如一兩塊小磚頭，投擲在大湖當中，縱使填塞不了湖，浪花總能起幾朵的呀。

我一口氣寫下了這許多話，你看了以後覺到怎樣？

中國的小朋友，天天在進步中，非常的可喜，對於衛生方面，也

要有極大的努力，長足的進步，纔能算完全的，圓滿的小朋友！爲此，我們又叫喊：

中國小朋友衛生萬歲！

中國小朋友健康萬歲！

話說得不少了，再談吧。祝你安好。

你的學友朱榮旭。

小朋友叢書 北新出版

【目書列另細詳】

- | | |
|----------|---------------|
| 小朋友日記 | 徐學文著
實價三角半 |
| 小朋友詩歌 | 陳伯吹著
實價二角半 |
| 小朋友寓言(上) | 周羣玉著
實價二角 |
| 小朋友寓言(下) | 陳伯吹著
實價二角 |
| 小朋友故事(上) | 陳伯吹著
實價三角 |
| 小朋友故事(下) | 陳伯吹著
實價二角半 |
| 小朋友歌曲 | 錢君匋著
實價二角 |
| 小朋友歌舞 | 趙景深著
實價二角半 |
| 小朋友童話 | 趙景深著
實價一角二 |
| 小朋友謠曲 | 陳伯吹著
實價二角 |
| 小朋友書信 | 張匡編
實價三角半 |
| 小朋友戲劇(上) | 徐學文著
實價二角半 |
| 小朋友戲劇(下) | 陳伯吹著
實價二角半 |
| 小朋友演說 | 張匡編
實價三角 |
| 小朋友通訊 | 陳伯吹著
實價四角 |
| 小朋友朋友 | 陳伯吹著
實價三角 |
| 小朋友傳說 | 周羣玉著
實價二角半 |
| 小朋友讀書 | 徐學文著
實價一角半 |
| 小朋友遊記(上) | 徐學文著
實價二角半 |
| 小朋友創作 | 陳汝敏著
實價二角半 |
| 小朋友小說 | 陳伯吹著
實價二角 |
| 小朋友神話 | 周閱風著
實價二角 |

一九三一年六月再版 三〇〇一—六〇〇〇

小朋友衛生(上) 實價一角五分

著者 陳伯吹

發行人 李志雲

印行者 北新書局

印刷局 宏文印刷所

總發行所 上海北新書局

分發行所 北平

南京開封
廣州重慶

北新書局



9.39

