

一九五二年
十二月號

70

購



行發社版出家

本社新書

嬰兒斷乳問題

馬達蓋著

本書根據兒童發展的實際情況，對這件與兒童身心發展有着重大關係的事加以討論，用淺明的文字說明吃奶和斷乳對嬰兒的意義，斷乳的時間和方法，斷乳前後嬰兒的食物和可能引起的問題等。

定價二千五百元

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」，「胃腸紊亂症」，「昆蟲傳染病」，「腸寄生蟲病」，「其他疾病」等。

定價七千元

怎樣養育虛弱兒童

施葆光譯

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

定價二千二百元

培養幼兒健康習慣

顧學箕醫師著

本書內容計有：「幼兒生活常規」，「良好的飲食習慣」，「管制大小便的學習」，「睡眠的習慣」，「學習保持清潔」，「牙齒的保護」，「學習穿衣服」，「遊戲和運動的習慣」，「防止意外的災禍」等九章，根據幼兒的生理和心理的發展情況，來培養與他的健康有密切關係的衛生習慣，是托兒所工作者和父母們的良好參考書。

定價三十元

醫院膳食管理

區慧清著

區慧清先生對於醫院膳食管理，具有宏富的經驗，本書有條不紊的說明管理醫院膳食的方法。內容計分「醫院膳食管理概論」，「醫院膳食簡單介紹」，「營養部的組織」，「食品的消毒」，「食品的選擇與保存」等五大項。

定價五千二百元

心理治療三百例

黃嘉音著

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。作者提出了用辯證法唯物論和歷史唯物論的立場，來進行心理治療的原則。是醫學上的一種新穎治療，解決了一部份藥物治療所不能解決的醫療問題。是研究和了解心理治療工作的重要參考書。

定價三千五百元

兒童心理病態防治案例

黃嘉音著

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

口腔衛生

詹子猶牙醫師著

本書作者是華東軍區醫院牙科主任。他詳述了口腔與牙齒的構造和性能，齲齒和口腔疾病的原因和治療，兼及口腔病的來源和影響，其他傳染病在口腔內的表徵，文字通俗，內容豐富。

定價四千二百元


★ 錄 目 · 期 十 七 第 · 誌 雜 家 ★

論 短	家庭婦女要進行自我改造	琳 芝 (一二二)
	對虐殺婦女的罪行展開鬥爭	編 者 (一二二)
	為娼妓制度的總崩潰而歡呼	編 者 (一二二)
家庭中的打罵子女問題	黃嘉音 (一二三)	
關於麻疹的一些常識	余鼎新 (一二六)	
保育人員訓練中的一些問題	唐自杰 (一二七)	
分娩不痛	柯諾寧柯 (一二九)	
打針吃藥治不好的病	黃嘉音 (一三〇)	
革命大家庭中的小家庭	蕭 衍 (一三二)	
孩子們的穿衣問題	藍 天 (一三三)	
皮膚衛生常識	畢承禧 (一三五)	
護理孩子該注意的七件事	魏宗文 (一三七)	
飲食的衛生	孫 桓 (一三八)	
茶、酒、煙的利與害	楊 珊 (一三九)	
幾種醬菜的製法	季 華 (一三九)	
嬰幼保健問答	趙 政 (一四〇)	
天氣寒冷，當心煤氣中毒	劉蜀藩 (一四一)	
清潔和收藏衣物的方法	張義華 (一四二)	
瘋人院家庭	吳琴珍的姑姑 (一四三)	
被走這一條路	李 柏 (一四三)	
不要作感情的奴隸	蘇 丹 (一四三)	
家第六十五期至第七十期總目錄	(一四四)	

促 進 母 兒 福 利 ★ 提 倡 婦 幼 衛 生

刊期：★每月出版一冊★
定價：人民幣二千五百元
預定：全年三千元
價目：半年一千五百元

上海市軍事管制委員會
報社雜誌通訊社臨時登記證
一九四六年一月創刊



第七十期
一九五一年
十二月號

主 編 黃 嘉 音
編 輯 朱 嘉 音
發行人 黃 嘉 音
發行所 上海(23)福州路一八六號
電話 三九五七八

印刷者 上海印刷廠
電話 八〇三五八

經售處 上海 新華書店華東總
分店期刊發行部
中國圖書發行公司
全國各地郵局

代訂處 全國各地郵局
各地新華書店



家庭婦女要進行自我改造

琳 芝

幾千年來，中國婦女一直被壓迫在封建禮教下。現在在賢明的毛主席與共產黨的領導之下獲得了解放。大多數被壓迫的婦女們，正如被關在籠中的鳥一樣，因為長時期的被關禁，被玩弄、被蒙養，已經習慣於吃人們供給的現成食料，忘記了甚至不再想到飛翔在海闊天空自由覓食的樂趣。一旦放出鳥籠，讓她自由時，她非但不習慣，幾乎連飛行和覓食的技能都消失了。我們在幾千年的封建壓迫中被解放出來的婦女，也正如剛被放出來的籠中鳥一樣，不自然，不習慣，在長期壓迫下，降低了婦女的文化，削弱了婦女的能力，所以目前還有婦女沿襲着舊社會以男人為主的思想，還保留着男人為中心的男尊女卑心理。也就是說，還有着一種不自覺的封建思想意識。

又有一部份婦女，還沒有覺悟到婦女解放的必要，仍舊留戀着過去的享受，以依賴着丈夫的富有生活為歸宿。還有一部份婦女，過份看重小圈子生活，不肯參加社會活動，以便保持她們小圈子的「平靜」。這種情形，現在還繼續存在着。雖然由於解放兩年來一切具體事實的教育，使得有的家庭婦女普遍的提高了認識，有的家庭婦女，已經參加到社會各部門的生產建設，而且有了很多的貢獻，但是，以整個的家庭婦女來說，人數還是不夠多的。在響應毛主席在政協全國委員會第三次會議的號召下，我們家庭婦女，除掉增產節約繼續抗美援朝外，同樣的必須進行思想改造，希望已經參加到社會工作的家庭婦女們，加緊學習毛澤東思想，建立正確的觀點、立場和方法，很好的為人民服務。希望因為孩子多或其他條件暫時不能去參加社會活動的家庭婦女，能夠科學地支配時間，在百忙中擠出時間來參加里弄婦女活動，進行學習，儘可能的充實自己的知識和技能，做好將來為人民服務的準備工作。更希望沉淪於優裕的小圈子生活的婦女們，趕快拋棄個人的享受走向羣衆，因為時代是不斷的在進步發展，如果自己仍舊停留在原有的知識階段上加緊學習爭取進步、改造自己的話，將來是要落伍的。

家庭婦女，因為長時期受封建壓迫的影響，和生活環境的狹隘，有着嚴重的自私自利的個人主義觀點，一定要決心地進行思想改造，提高政治覺悟，從舊思想中解脫出來，學習毛澤東思想，徹底消滅封建意識，做一個新中國的新婦女。

通過過時安局的規定，妓女們在解放以前，是受着極大的壓迫和剝削的。她們在生理上、生活上、政治上、經濟上都受着極大的壓迫和剝削。她們在生理上，受着極大的壓迫和剝削；在生活上，受着極大的壓迫和剝削；在政治上，受着極大的壓迫和剝削；在經濟上，受着極大的壓迫和剝削。她們在生理上，受着極大的壓迫和剝削；在生活上，受着極大的壓迫和剝削；在政治上，受着極大的壓迫和剝削；在經濟上，受着極大的壓迫和剝削。



為娼妓制度的總崩潰而歡呼！

這是一場鬥爭，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識。這是一場鬥爭，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識。

在重男輕女、男尊女卑的封建意識下，婦女們受着極大的壓迫和剝削。她們在生理上、生活上、政治上、經濟上都受着極大的壓迫和剝削。她們在生理上，受着極大的壓迫和剝削；在生活上，受着極大的壓迫和剝削；在政治上，受着極大的壓迫和剝削；在經濟上，受着極大的壓迫和剝削。



對虐殺婦女的罪行展開鬥爭！

這是一場鬥爭，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識。這是一場鬥爭，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識，是每一個人，消滅男尊女卑的封建意識。



家庭中的 打罵子女問題

黃嘉音

解放以後，新中國有許多新的本質上的改變。在兒童教養方面，也是如此。

關於體罰問題，教育界和社會上一般人士的意見，已趨於一致，認為對兒童不應該濫施體罰，認為體罰是違背新民主主義的教育原則的。

在學校中，體罰兒童的事件，也許是已經顯著地減少或基本上消滅了。但是，在家庭中，父母體罰和打罵子女的事，似乎還是司空見慣的事。即使是受過教育的父母，也有時常打罵子女的。

在一九五一年九月二十六日的上海「解放日報」上，有三封「讀者來信」，牽涉到父母打罵子女的問題，可見這種情況還是相當普遍。現在得到解放日報社的同意，先把這三封信轉載在這裏，讓大家都看看這個問題的嚴重性。

編輯同志：

我因為有事住在張華浜有一個多月，發現這裏的大人，尤其是做母親的人，對自己的子女常給以痛打惡罵，尤其是十歲以下的男女兒童，每天都能聽到他們被打罵得哭哭啼啼。如我住處的隔壁一家，每天早上就經常聽到孩子哭聲，母親愈打，孩子愈哭，

孩子愈哭，母親愈打，有時竟哭了一、二個鐘點。後來問了一下原因，原來是這個女孩子（約五歲）不肯再睡了。還有一家，有一次一個四、五歲的孩子領小嬰孩，小嬰孩坐不穩，跌了一交哭了起來，母親看見了，就將小孩打得撞來跌去的，小孩哭了還要打他不哭，愈哭就愈打得兇。再如一次，一個小女孩吃甘蔗，蔗皮刮進眼去大哭了起來，做母親的不但加以教育，反而打了她一頓，別人勸她不要打，她竟說：「瞎了眼睛就打死了！」「不打下次他還要這樣的。」也有時兩家的孩子打起架來了，打輸的哭到家裏去告訴父母，做父母的就又要打一頓，說「給人家打不如自己打。」我問他（她）們何以要這樣做？他們都認為「打」就是「家教」，打，不不出「孝子」。

我認為做父母的對自己子女施以家庭教育是很重要的，要啓發引導他（她）們愛祖國愛勞動，給學校教育打下初步基礎，並與學校教育結合起來，而不應該以痛打惡罵當作「家教」。打罵的效果往往是相反的，非但影響兒童身心健康，也給兒童以惡劣的印象。希望做父母的對國家的小主人好好加以愛護，進行耐心的教育。

讀者宋炎燾

編輯同志：

我看到很多做父母的人，對待自己的子女往往無理打罵，這是很不應該的。最近我在江堤搞防汛工作，有個做父親的人，大約四十多歲，打他自己的女兒（十一、二歲），不知道這個小孩子犯了什麼錯誤，被他拿根棍子跟在後面追趕，大約有半里多路，孩子臉跑的通紅，喘着氣，顯得很吃力。我就把孩子拉住，他父親跑到跟前，要我讓他帶回家去，我認爲不要緊，就讓他帶走了。誰知沒有走幾步路，這個做父親的竟抱起他的孩子往旁邊水裏一拋，望也不望就走了，我問他什麼原因，他也不理。結果還是我把孩子撈了起來。這時這個孩子的母親正站在門口，竟也喊着說：「不要撈啊。」不知道這一對做父母的人，爲什麼要這樣做！

我想，孩子縱使犯了錯，做父母的人也應該耐心教育，而不應該採取打罵的方式，這種惡劣行爲是極不合理的，我們堅決反對！

起初，我認爲這是個別的現象，到了江堤我把這件事告訴民伕們，他們竟說：「這有什麼奇怪？這樣的事情多得呀！」我聽了以後覺得很難過。我認爲這是一種野蠻的管教方式，是必須改正過來的。政府幹部羣衆工作幹部，應隨時隨地進行宣傳教育；對那些不肯接受說服的人，加以適當的處分。

編輯同志：

讀者韓 質

八月廿六日（星期日）傍晚，我經過南市糖坊街的時候，看見五十六號內有一中年男人，手執茶杯粗細的長棍，毒打一個十歲左右的女孩，腮上、臂上、背上，臂上都有着棍棒的痕跡。雖然我不知道他倆是什麼關係，爲什麼痛打這個女孩，但我想：在解放了的今天，祖國每一個角落裏的人民都在關懷着兒童的健康，像糖坊街五十六號內這個男子的行動，是嚴重危害兒童的身心的健康的。

在全國各個的家庭裏，對兒童施以體罰的情形一定很多。試問一個幼小的兒童，經得起粗棍的毒打嗎？孩子是國家的下一代，毒打孩子的惡劣行爲，是我們不能容忍的；再說，縱使孩子犯了過失，也應該耐心地加以教育，無理毒打能達到什麼教育效果呢？頂多不過是「當面學好，背後做壞事」而已。

因此，我建議各位家長們，對兒童們不要施以體罰。
永安電器廠工人鄭 華

打罵子女的思想根源

做父母的人，究竟爲什麼要打罵子女呢？我們如果把這個問題仔細加以分析，可以發現下面這些思想根源：

（一）封建意識——解放前的中國，是一個半封建半殖民地的社會。封建社會在中國有幾千年的歷史，因此封建思想在我國人民的腦中，留下了根深蒂固的痕跡。在封建制度之下的封建家庭中，父親是一家之主，高高在上，執掌着無限的威權。父母是

統治者，子女是被統治者。子女偶有不順從的地方，就是忤逆，就是不孝。於是不分青紅皂白，總是責打辱罵，拳足交加。即使是父母的錯，也不容子女有任何分辯的機會。在這種家庭中，父母是以專橫的暴君的姿態出現，而子女是被壓迫被凌辱的對象。在一般父母經常打罵子女的家庭中，多少都存在着濃厚的封建意識。這種落後、野蠻的思想意識，在新民主主義的中國，是不容許繼續存在的。在新中國，父母子女是同志，是朋友，是幸福家庭和繁榮富強的國家的建設者。父母子女中間，應該存在着和睦友愛，互相幫助，互相批評的民主精神的。打罵子女的事件，在新中國的新家庭中，是不容許其繼續存在的。

(二) 把兒女當私產看待

舊社會是一種自私自利的私有財產制度的社會，也是個人主義的社會。在舊社會中，普遍的觀點是把子女也當私人的財產看待。由於把子女當私產看待的關係，因此也就漠視子女的獨立的人格。所以在封建家庭中，父母可以隨自己的喜怒，把子女亂打亂罵一頓，根本不當一回事。

這一種封建落後的觀點，在新中國是不應該再存在了。我們應該尊重子女獨立的人格，把子女看做社會的一份子，是社會交付父母教養的，而不是父母的私產。如果能有這樣的看法，就自然而然地會把教養子女當一種社會的責任，也就會尊重子女獨立的人格。這樣一來，也就不至於隨便打罵子女了。

(三) 『天下無不是的父母』

在中國封建的社會中，自然而然地發展了封建的家庭關係和理論。『天下無不是的父母』就是這種為統治階級服務的無原則的反動理論之一。因為既然『天下無不是的父母』，那麼封建統治者自稱為『父母官』，豈非也就是『天下無不是的封建統治者』了嗎？

這一種反動的封建理論，鞏固了封建的不合理的家庭關係，使做父母的人可以為所欲為，做子女的人沒有反對或抗議的餘地。在這種情況之下，打罵子女自然而然地就成為無足輕重的家常便飯了。

父母在教養子女上是勞苦功高的，子女應該尊重和孝敬父母，這一點是應該肯定的。但是尊重和孝敬應該是有原則有立場的，對於在教養上有錯誤和偏差的父母，我們還是應該採取說服的方法去處理，而不應該無原則地盲目從當做『尊重』和『孝敬』。我們應該肯定世界上沒有一個十全十美的完人，因此父母也是可能有缺點的。所以『天下無不是的父母』這一句話根本是站不住的。父母打罵子女，就是他們的一種『不是』。

(四) 學樣

有一部份父母在幼年時期時常受到他們的父母的打罵，於是當他們自己做父母的時候，也就很自然地用同樣的方式去處理子女問題了。他們自己小時候吃過『苦頭』，現在也就給子女吃同樣的『苦頭』。他們沒有想到或不明瞭打罵對於子女身心的危害性。這一種父母缺少辨別是非的能力，無原則地學樣，

應該加以糾正。

(五) 出氣

有些做父親的人，在外面的職業生活中或社交生活中受了別人的氣，像舊社會中職工受老闆的無理的氣，沒有地方可以發洩，於是回家以後，就為了小故或無故遷怒於子女身上，打罵孩子出氣。舊社會中也有些做母親的人，受了婆婆或丈夫的壓迫，氣惱無處發洩，於是子女便成為她們現成的出氣筒。生長在這種家庭中的子女是很不幸的，他們經常受了莫名其妙的打罵，好像做子女就有被打挨罵的義務似的。這種家庭中的子女，很容易造成神經過敏和神經緊張的性格，對於他們成人以後的心理健康，是很不利的。

(六) 『棒頭上出孝子』

這是一種錯誤的封建制度下的家庭教育觀點。以為要子女好，非打不可。在打罵之下，孩子就乖了，就聽話了，就『服貼』了。其實這種看法和這種做法是非常錯誤的。打罵既無裨於家庭教育，又適足以危害子女的身心。

(七) 缺少耐心

有一部份的父母，明知道打罵不是正確的教養方法，但是為了缺少應有的耐心，加以脾氣急躁，於是動不動就明知故犯地打罵起子女來。打過罵過以後，深自痛悔；但是下一次又不能自制地打罵起子女來了。這種父母應該從改造自己的人格着手。

打罵子女是最原始最封建落後的教養方法，在今日新民主主義的新中國，是不應該繼續存在下去了。上面所提的幾點，是打罵子女的一般的思想根源。在下面，讓我們來談談打罵子女的危險性。

打罵子女的害處

(一) 打傷子女的身體——做父母的人，在打罵子女的時候，總是情緒非常激動，不能控制自己的。因此，在出手的時候，無法『手下留情』，往往造成了外傷和殘疾，留下一生一世的疤痕。這種傷害子女身體的行為，將來應該用社會的輿論和國家的法律來加以適當的制裁。

(二) 造成子女精神上的創傷——一個人在童年時期，是非常敏感的，他的精神也是比較脆弱的。往往在父母極度情緒激動和猛烈的打罵之下，子女的精神上受到極大的創傷，有的時候甚至終身不能忘記，對於子女的心理健康發生了巨大的惡劣影響。所以打罵子女除了造成身體上的傷害之外，也可以說是一種精神上的虐待。從愛護子女的心理健康上說來，打罵子女也是應該加以制止的。

(三) 損傷子女的自尊心

打罵對於子女的自尊心，是有極大的危害性的。尤其是無緣無故的經常打罵，使子女有動輒得咎，不知何所適從之感。同時使子女發生自慚形穢，自愧不如的感覺。這對於子女的為人處世，社交學習，都可能極深遠的不良影響的。

(四) 使子女懷恨父母

父母子女之間的正常關係，應該是有友愛和睦的精神的。如果父母對子女經常用打罵的高壓手段來處理問題，結

果勢必造成子女懷恨父母的心理。在這樣的家庭中，必定死氣沉沉，沒有和樂的空氣可言。這對於全家的精神生活，都產生了不衛生的影響。

(五)使子女產生報復的心理——在父母不合理的「打罵教育」下的子女，除了懷恨父母之外，也很容易造成一種報復心理。這種報復心理一方面使子女不願從父母的意見，不愛聽父母的話，造成家庭空氣更進一步的惡化；另外一方面，使子女長大之後，與父母冷淡，沒有正常的感情，甚至於可能發生侮辱或打罵父母的事情。這種「以其人之道還治其人之身」的現象，往往是報復心理所造成的結果。

(六)製造奴才——父母打罵下所教養出來的子女，如果有任何「成績」的話，那就是培養了一批唯命是從的奴才。這種人根本沒有判斷的能力，沒有自動的精神，沒有獨創的能力，依賴心很重，像木偶人似的，拉一記才能動一下，而且祇能動一下。這種人在封建制度和資本主義的社會中，可能都是很能「適應環境」的人，因為封建統治者和資本家根本就歡迎這一類的奴才為他們「效犬馬之勞」。但是在新中國，我們不歡迎這一類的人。這一類人在新中國是沒有心理健康可言的。他們應該經過一番政治上、思想上和人格上的改造，才能適應新的環境。

(七)打罵造成人格的缺陷——打罵的方式如果說是一種「教育」的話，那充其量也只是一種「惡劣的消極教育方式」。因為打罵祇告訴子

不許這樣，不許那樣；這樣不對，那樣不對；而往往並不包含積極性的建議，所以這是一種不合理的教育方式。

打罵除了是一種不合理的教育方式之外，而且往往直接造成了子女自卑、恐懼、懦弱、畏縮、固執、倔強、自以為是、虛偽、幻想、消極、悲觀、神經過敏、猜疑、顧慮、緊張、脆弱、自憐、心灰意懶、易受刺激、缺乏自信心、依賴等等不健康的人格缺陷。所以打罵實在是在摧殘子女心理健康的罪惡工具，應該加以澈底肅清的。

(八)子女學做的問題——一般子女在幼年往往是以最初接近的父母作為模範人物看待的。因此，父母的一言一行都有示範的作用。如果父母經常打罵子女，子女自然也就很快地學會了打人罵人，這是一種很壞的示範教育。

不打不罵該怎麼辦？

叫慣常打罵子女的父母不要打罵子女，也許有人會說：「子女也不許打罵，那子女可要造反了，這可怎麼辦呢？」

首先我們應該肯定，無論從那一種角度來看，打罵子女總是一種惡劣的家庭教育方式。打罵不但不能根本地解決子女教育的問題，而且對子女的身心可能有很嚴重的危害性。因此，在家庭兒童教育上，我們應該採取下列的各種方式：

(一)平時多用鼓勵——一般父母所最常犯的錯誤，就是專用責罵

，不用或少用鼓勵。好像祇有責罰才對子女有好處似的。其實責罵的態度，和口氣本身就成問題，而且責罵所產生的是一種消極的反作用，就是使子女不做某一件事，而不是積極地指導子女該怎樣去做。

鼓勵跟責罵不同，是有積極的推動和指導作用的，而且使子女對父母能心悅誠服，不至於發生反感。在平時對子女多用鼓勵的方式，是避免有施用打罵必要的最好辦法。不過鼓勵必須有具體事實和優點做根據。毫無根據的空幻的鼓勵是很難生效果的。

(二)婉言耐心說服教育——

孩子年紀小的時候，有許多事情還不大懂，做父母的人應該有很大的耐心，對子女所犯的錯誤隨時用說服教育，詳細解釋的方式去教導，而不應該用不民主的高壓打罵的手段去對付。

(三)培養子女自覺、自願、自動的精神——做父母的人，從開始就應該用耐心鼓勵和說服教育的方式，來培養子女自覺、自願、自動的精神。有這種精神的孩子，與打罵下所教育出來的奴隸式的孩子是大不相同的。這種孩子在接受了父母的正確教育之後，不但在父母面前依據正確的原則去做，就是在父母不在場的時候，也一定會依據正確的原則去做。因為他已經學會了做人的道理，他不是被迫去做的，他是懂得了道理去做的。這種子女才是最可靠的子女，這種教育才是有長久價值的有基本意義的家庭教育。

(四)教子女講道理——單純用打罵的方式去對待子女的父母，是

完全違反了教育的原則的，因為他們本質上不是在教育子女，而是在用強暴的手段壓迫和虐待子女。在打罵方式處理下的子女，是永遠學不會講道理的。祇有用耐心去教導的子女，才能學會講道理。

(五)要有民主的精神——打罵是嚴重地違反了家庭民主精神的原則的。做父母的人首先應該在家庭中發揚民主的精神，一切使用協商討論的態度，而不用強迫命令的方式。在家庭中培養民主精神，是最優良的教育方法，也是避免打罵子女的正路。

(六)尊重子女人格的獨立——子女不但是家庭中的組成份子，而且也是社會未來成員的一份子。子女雖是父母所生，由父母撫養教育，但是他們是社會的財富的一部份，是由社會委託父母撫養的。因此做父母的人，在教育子女的時候，實在是擔負了一種神聖的社會責任。子女並不是私人的財產，可以由父母任意處置的。如果能把教養子女作為一種社會責任看待，尊重子女的人格獨立和他們的社會地位，一定就可以避免打罵子女的。

(七)實行批評與自我批評的精神——在家庭中實行批評與自我批評，是發揚家庭民主精神的最好方法之一。在這一方面，做父母的人尤其應該以身作則，不能專門批評子女的錯誤，而忽略了自我的自我批評。更不應該因為受了子女正確的批評，就弄得面紅耳赤，老羞成怒，甚至暴跳如雷起來。(接排第一四二面)



關於麻疹的一些常識

華東軍政委員會衛生部
保健醫院小兒科主任 余鼎新

麻疹俗稱「出痧子」，絕大多數的兒童都要得過一次。每年冬天及初春是流行的季節。孩子多的家長們，每年到了這個時候，便担起心來。如果孩子罹患了麻疹，就心慌意亂，不知道如何應付；有些人則墨守成規，自作主張，結果是把孩子弄得奄奄一息，費神傷財還不算，甚而演成了不可挽救的悲劇。現值初冬，又是麻疹流行季節快要開始的時候，謹提出幾個有關麻疹的實際問題，使家長們能更明確的認識，並能及時處理。

(一) 孩子們對於麻疹有沒有免疫力？——在回答這個問題之前，首先要對「免疫力」這一名詞作一簡單的解釋。它的意思是說，人體中存在着一種物質，醫學上稱為「抗體」。這種物質能保護人體免於罹病，這種作用便是免疫力。人體中有各種免疫力，即是說，對於麻疹有麻疹的免疫力，對於傷寒有傷寒的免疫力，各不相關。凡是得過麻疹的母親，她的孩子都有這種免疫力。不過這種免疫力很難持久。通常在出世以後三至六個月後，便不再存在了，平均是五至六個月便消失了。換句話說，即從這個時期起便沒有了免疫力，罹患麻疹的機會就很大。

(二) 在什麼情形下得麻疹

適當和不適當？——既然幾乎每一個人都要得一次麻疹，那麼在什麼年齡和情形下出得最適當呢？凡是年齡在二歲歲以下的，或營養不良及體弱的，都應該避免麻疹發生。因為若在這個時期染到，由於身體抵抗力小，很容易發生其他嚴重疾患，如中耳炎及肺炎等。凡遇有結核症者，更應設法避免。否則，將導致結核症爆發，而促使生命危險；例如引起結核性腦膜炎或粟粒性肺結核等致命疾患。健康的孩子，在三、四歲以後，倘若患了麻疹，除了特殊情形外，危險性便沒有上述情形那樣大了。

(三) 麻疹有沒有預防疫苗？——麻疹疫苗已初步在鵝胎中培養成功。疫苗經多次培養後，毒性逐漸失去，最後注入人體中，能發生輕症麻疹，同時體內產生免疫力，以抗拒麻疹毒菌入侵。這種疫苗的作用和百日咳疫苗的作用不同，因後者注入人體內後，不會發生百日咳，而是能直接刺激身體產生免疫力的。而麻疹疫苗却和種牛痘的效果相近似。有關這種疫苗的應用，目前尚在試驗時期，因其價值尚未確定，還不能大量推行。目前一般預防方法都是採取暫時性的辦法，如用父母的血液或血清，麻疹病人康復後的血清，胎盤浸

液，及丙種球蛋白等。上述這些製劑的效力很難維持達三個月以上，所以必須等到和病人有接觸時，才能用。因此不能作普遍的預防。

(四) 麻疹傳染的時間有多長？——麻疹傳染性最厲害的時期是在疹子出現前的頭四天。及至皮膚有了紅疹出現，其傳染性約減了一半。一般在疹子出現五天以後，便不再傳染了。以往認為脫下的皮膚也很能再傳染，因之，隔離時間延長至皮膚全部復原後才終止。現在已認為沒有這必要了。隔離的時間，前後九天便够了。

(五) 家裏已發現一人患麻疹，其他沒有得過麻疹的孩子要不要隔離？——有些家長抱着發燒二、三天的孩子到醫院或診所去看病，當他或她聽到醫生說「你的孩子已有麻疹的徵候」時，便很焦急地要求把這個病孩隔離在醫院中，以免波及家中其他未曾得過麻疹的孩子。須知這病的傳染性很厲害，不但能經由直接接觸和媒介物傳染，而且也能由空氣傳染。同在一個家庭中，上述三個傳染的因素都具備，加以在皮膚出現前，傳染性格外厲害，其他的孩子早就傳染到了（除非是初生三、四個月大的嬰兒）。所以在這時隔離，將來還是會發生麻疹的。家長們遇到這種情形，最好依着孩子的健康狀況及其年齡請教醫師作適當的預防措施。

普通醫院的兒科病房，因麻疹的傳染性厲害，同時為了保障其他病孩的健康，是不敢而且也不能收容這一類的病人的。

(六) 在家中如何護理？——倘若隔離醫院沒有空床位，而一般的醫院又不能收，病孩住在家裏，這個如何護理的問題便成為每個家長所迫切要知道的了。這裏所談的內容，僅是針對那些為一般人所誤解而執行錯誤了的。茲分別敘述如下：

(甲) 室內光線和新鮮空氣——麻疹病人的眼睛怕光，應加以保護，這是事實，但他所怕的光是指強烈的光，並非指室內普通的光線。有些人常把病孩臥室的門窗關得緊緊的，再掛上黑窗簾，房間是墨漆黑，室內空氣惡劣到極點。結果，病孩反而不適，這是不對的。須知新鮮空氣對於病孩健康的恢復，有很大的裨益。祇要不讓病孩直接吹着風就行了。

(乙) 眼睛，口腔及皮膚的衛生——有些家長墨守成規，不敢給病孩洗臉，更談不到搽身和換衣服。因之，病孩臉上積滿眼眵和鼻子的分泌物，再加上皮膚的顏色，好像舞台上發出的臭味，病孩更加感到不舒適，睡眠反而不安。因忽視眼睛和口腔的衛生，往往有導致失明及口腔潰爛的危險。倘若每日以硼酸水或生理鹽水沖洗眼睛一二次，可避免眼睛的併發症。口腔則用雙氧水洗，每日二、三次，並於每次刷牙後飲溫開水數口，便可達到清潔的目的。

(丙) 營養——好些家長強調「忌油膩」，不給病孩吃東西。每天的食物除了米湯外，別無其他營養食品。病孩在疾病和飢餓下掙扎其性命，（接排第一三八面）



保育人員訓練中的一些問題

唐自杰

解放後，我即參加了學校中保育人員的訓練工作，最近又參加了一些短期的保育人員訓練班的工作。有時畢業學生在別處辦理保育人員訓練的問題。我常常來和我談論有關這方面的問題。我個人的知識和經驗都有限，對於這些問題的看法也難正確，因此想在這裏提出來談談，希望各地從事保育人員訓練的同志們多多給我們指導，以便改進工作。

一、短期的保育人員訓練班在目前是否需要？

現在的培養保育人員，西南師範學院保育系是四年畢業，重慶市女子技術學校保育科有一年和二年兩種，每年畢業的人數都不多。今年上學期我們曾打算和一個機關辦理短期訓練班，為期三月。當時有人認為這樣短的時間，訓練不出好的保育人員，結果就未辦理。最近幾月來，各地都在訓練保育人員，以應工作上的急需，時間有一月、二月或三月的。這些畢業學生的知識能力雖不很高，但分發到各處，也能解決許多問題。照目前的情形看來，這樣的短期保育人員訓練班還會大大的增加，因為有好些已辦和將辦的托兒所，目前都感覺保育工作人員的缺乏。有些托兒所在找

不到工作人員時，便只好找完全沒有訓練過的女子來一邊工作，一邊學習。因此我覺得：長期的正規的保育人員訓練固然需要，因為這可提高保育人員的品質，但這樣的訓練，實在不夠需要，因此目前必須用各式各樣的方式來培養大批的保育人員，以應各方面的需要。而且為了便於師資的調配，節省經費的開支，我覺得在保育人材需要得很多的地方，最好由專門的機關或學校來承擔起這個短期訓練的責任。

二、關於招生的問題

關於招生，我覺得有幾個問題需要提出來談談：第一是招收學生的文化程度問題。我覺得這個問題應該以訓練出來作什麼為轉移。例如要在托兒所中作行政領導工作，要在中等技術學校作保育師資，這需要保育系招收高中畢業學生來訓練，又如托兒所中的幼兒教師，最好招收初中畢業學生來訓練，這都不成問題。我們所感到成問題的是那些照顧兒童衣、食、住、行的保育員，究竟應該招收怎樣的程度來訓練呢？重慶市女子技術學校一年制的保育班，招收的多是初中畢業或修業，有的是高中畢業或修業，還有少數是大學修業的，程度高

低不齊。畢業後，有的被派作保育員，有的被派作教師或行政領導人。結果有些文化程度較高而又被派作保育員的，工作便不很安心。我們到有的托兒所中去參觀時，也有人提出，愈是文化程度較低的保育員，工作愈安心。因此我覺得目前專門訓練保育員時，招收小學畢業生也是可以的。目前的保育工作主要在普及，不必對保育員要求得太高，不知大家的意見如何？

第二是招收學生應該注意些什麼條件？起初我們招收學生時，只是照普通學校的招生一樣，根據她們的投考成績來取捨，而考試科目亦如普通學校一樣是政治常識、國文、數學、常識（史地理化）。結果有的學生考進後，聽說保育工作就是帶娃娃，大鬧情緒，有的學生因為身體或態度不適宜作保育工作而非常苦惱。例如有一個學生畢業後，因身體有一種很輕的但却是難治的傳染病，被迫離開保育工作。有一個學生因為性格較壞，畢業後上級暫時未分配她工作，她很失望。還有一個學生，因為腳有殘疾，走路不正常，因此學習時很自卑。也有一些學生因為自己不會唱歌而苦惱。由於這種種的事實，於是我們在今年春季招生時，就新定了下列幾項辦法：

（一）考試科目中，不考數學，加考音樂。
（二）嚴格檢查身體，特別注意有無肺病、淋病及梅毒三方面。
（三）注重口試：在口試中所注重的有兩點：（甲）對保育工作有無認識：因為保育工作是解放後新興的工作，所以許多投考學生對它沒有認識，這是事實。針對這種情況，我們在上期招考時，先印了若干份對保育工作的介紹書，分發給投考學生，同時各發給一份鑑定表（表中問她們投考的動機，對保育工作的認識等），叫她們填好了交來，同時用大字報、標語及口頭解答等來輔助宣傳。結果使投考學生都對保育工作先有了相當的認識，自己感覺不適宜的就不投考。我們在口試中又反覆的考察她們，因此後來錄取進校的，與前一學期招進的很不相同，很少有鬧情緒的。這是我們工作中的一點小經驗。（乙）身體是否健康？態度是否溫和活潑？口齒是否清晰？能否刻苦耐勞？這些方面我們都密切加以注意，凡是身體有缺陷，如手拐、足跛、態度過於呆板，以及口齒不清的，都不適宜作保育工作，因此也未予錄取。此外，對於考生年齡過大和過小的，也加以限制。

三、如何安定學生的情緒？

據我們所了解，許多人對保育工作都不很安心。有些學生在學習時不安心，也有些學生在工作了很長時間後，仍然想作其他的工作。因此如何安定學生的情緒，使她們願意忠誠的為兒童工作，乃是訓練保育人員的首要問題。如何安定學生的情緒呢？我們覺得以下各種方法都可以適當的採用的：

（一）招生時，先作充分的宣傳，使投考學生了解保育工作的各種情

况，然後自願的投考這個工作。宣傳方式可採用散發介紹書、貼標語、填鑑定表、廣播、口頭宣傳，請有關的機關團體協助，並發動在校學生寫信向親友介紹等。這樣都可使進入學校的學生，事先有所認識而不致鬧情緒。我們附近有一個訓練農村保育人員的訓練班，由各村選送學生去學習。學生去時，村上給她戴花，並且打鑼打鼓的送，這是有鼓勵作用的。

(二) 開保育座談會：去年下期開學後，許多學生對保育工作不安心。針對她們心中所存在的問題，我們擬了下列幾個提綱：①為什麼有人輕視保育工作？為什麼保育工作是新民主主義不可缺少的一環？為什麼保育工作在新中國是極有前途的工作？②為什麼沒有「俯首甘為孺子牛」的勇氣的人，不配作新中國的革命的保育工作人員？③為什麼保育人員不辭勞苦，全心全意的為工農兵服務，是最光榮的事？④為什麼一個革命的保育工作人員，在接受工作時，應該「不計地域，不計報酬，不計職位」，服從組織的分配？在師生座談會中，反覆討論，消除了許多不正確的思想。

(三) 結合愛國主義的教育進行檢討：去年下期，我們的保育科有許多學生對保育工作沒有信心，後來經過抗美援朝的愛國主義教育，特別是在去年冬季的參軍運動中，許多學生都認識了作好保育工作也是愛國，於是大家才安心了。因此愛國主義的培養也是使學生愛好保育工作的原動力，而且是主要的原動力。

(四) 領導人的以身作則：凡是訓練保育工作人員的主持人，必須自己對保育工作保持堅強的信心，毫不動搖，處處關心她們，並且隨時以新中國保育事業的進展和遠大前途來鼓勵她們。就我們的經驗，這種實際的模範，不但能使在校學生安心學習，而且能使畢業在外工作的學生，也能很安心的工作。她們常常會互相勉勵：「我們應該好好的工作，否則我們就對不起某某先生的熱心教導。」

(五) 參觀實習以及慶祝活動等：有許多學生在參觀、實習中，看到兒童的可愛，都增長了自己對於保育工作的興趣。特別是在今年慶祝「六一」兒童節時，許多學生看到兒童上台說話，都感動得要哭，甚至有一班人當場舉手宣誓，今後願意全心全意的為兒童工作。因此我覺得，在適當時間舉行有關兒童保育的各種活動，是有助於學生的學習情緒的。

總之，保育工作是很艱苦的工作，目前有許多人不了解它的重要性，因此在工作人員的訓練中，必須隨時注意學生的思想情緒問題，不但要鼓勵起她們的熱情，還要加以鞏固和提高，我覺得這是保育人員訓練中的首要問題，不知大家以為然否？

四、課程的編排問題

訓練保育人員究竟應該有些什麼課程呢？依我個人的理解，除了政治、文化課以外，業務課主要的是下列三大類：

(一) 行政：即托兒所的組織與管理，其中所包括的建築與設備、調

查與統計等，可另外開設專課。

(二) 保育：包括保育方法、兒童生理、兒童衛生、兒童營養、兒童疾病護理、兒童服裝等。

(三) 教育：包括兒童心理、幼稚教育及特殊兒童教育等，有時可加兒童語文及自然常識等課。至於體育、音樂、美工等技術課程，均須另外設立。

根據以上的分類，再看我們訓練的是那種工作人員，就可把那一方面的課加重一些。例如訓練保育員，就應加重保育方面的課程，其次是教育方面的，行政方面的可以講得很少。如果是訓練托兒所的行政人員，則應加重行政方面的課，保教方面的課可以少上一些。我會見有人在訓練保育員的計劃中，完全不要教的課程，在訓練教師的計劃中，完全不要保的課程，這是不對的，因為學前兒童的課程應該「合一」，只不過各人工作的重點不同罷了。

政治學習對於學習或從事保育工作的人的重要性，已為大家所公認，因此不論訓練時間的長短，政治學習是必須重視的。不過政治課程究竟應該完全集中在開學的前一段時間學習的好呢，還是與業務課相間雜着學習的好？我個人的意思是間雜着學習好。但對於兩、三個月的保訓班，開始最好有一週是入學訓練，穩定大家的學習情緒。

至於文化課究竟應該有多少呢？為了使學生全面發展，那些基本的文化課，如國文、數理化等，是應該注

意的。但文化訓練不是短時間所能學好的，因此除了在正規的技術學校中必須注意外，在一般的短期訓練中就無法照顧了。這只有提醒學生們在以後工作中不要忘記文化的學習。

五、關於教學和實習

目前教學中最大的困難便是沒有適當的教本。我們初辦保育班時，全是自編教材，學生抄筆記，不但進度很慢，教師和學生也很吃力。我們現在覺得，「即使選擇一本並不十分合適的書作教本，也比抄筆記要好得多。」因此我們在學校中已開始逐漸選擇書本來作教材了。至於短期的訓練班，如果仍然用抄黑板的方式，進行更不容易，這時更應該選擇適當的畫本作教材，或者先印好講義，再行講授。而且在講授時，應多利用圖表實物來幫助。我在好幾處講「兒童心理與教育」時，利用新亞書店出版的「兒童心理教育圖」來輔助，許多初學的人都很感興趣，而且印象很深。

每次上課後是否要討論呢？這也是有人間到的問題。我覺得，在正規化的學校中，課程很多，學生的程度相差不遠，用不着也不可能每課後都討論，只有對重要的問題才應該分出時間來討論。但短期訓練班，每天只講一種科目，而且學生的程度高低不齊，如果每次講授後討論一次，不但可以加深印象，而且程度低一點的學生，也可在這時多得一些知識，因此值得採用。

訓練保育人員必須有很好的實習，這是不容否認的，但究竟如何實習才好呢？（接排第一四一面）



分娩

不痛

葉琳娜·柯諾寧柯
白帆譯

分娩不痛，這是千百萬婦女深切企望的，不論那些已經知道了分娩時痛苦是怎麼一回事的婦女，或者是那些剛剛準備當母親的婦女，都會有這樣一個企望。這種企望，雖不一定每一個婦女都會大聲的說出來（總以為這是不可能的），但是每個婦女總會把它深深隱藏在自己的心底。

如果有那麼一些科學家，有那麼一些醫師，能够替婦女在分娩的那一剎刻減輕她的痛苦，那她一定會大大地感謝他們的。

這是不是能够實現呢？蘇聯的科學家是不是在研究這個問題呢？

是的，他們早已就在研究這個問題，並且還相當地成功。

在蘇聯的哈爾可夫市，和哈爾可夫州的兩個區中（克拉斯諾格勒得斯克區和瓦爾可夫斯克區），已經就有好幾百的婦女，在分娩時避免了這些可怕的痛苦。

這好像是說神話。你們讀到這裏的時候，也許會不由自主地叫喊起來：「難道這是真的嗎？」

不錯，這是真的。我們已經和哈爾可夫市幾十個婦女談過，她們都是毫無痛苦就生下了小孩子的。我們也和醫生們談過。我們還和哈爾可夫州

的黨的領導人談過。他們那兒已經用布爾什維克式的堅強性和勇敢性在從事於這種最寶貴最崇高的工作。這種在哈爾可夫被廣泛使用的，分娩時鎮痛的新方法，是怎麼一回事呢？

這並不要用任何一點藥劑，也不需要打針，更不要用催眠手續。這是分娩時心理治療的鎮痛方法。這種方法，是以蘇聯偉大生理學家巴甫洛夫的學說作理論基礎的。巴甫洛夫關於高級神經作用的學說，正就是這種心理治療鎮痛方法的原理。而研究這種方法的，是蘇聯臨床醫師革新者維利沃夫斯基和卜拉托諾夫。

早在一九二三年的時候，共同研究這個問題的維利沃夫斯基和卜拉托諾夫，就在全俄羅斯第二屆神經病學家和精神病醫師代表大會上提出了關於用心理治療法來為分娩鎮痛的可行性問題。並且得了已故的科學院士別赫切列夫的支持。以後他們兩人又一直研究了十幾年。第二次世界大戰爆發後，他們的工作中斷了。戰爭結束後，他們又重新進一步來研究。他們以巴甫洛夫的學說為根據，找到了這樣一個論據：就是當分娩發生痛苦時，大腦皮質是起着很大的作用的。

維利沃夫斯基爲了解決他所研究的這一問題，特別在他的神經病理醫院開辦了一個「婦女準備分娩部」，和一個專門的分娩室。

這種心理治療分娩鎮痛的方法，究竟是一些什麼呢？

那些懷了孕的婦女，必須到「婦女準備分娩部」去上六七次。那兒就會教會她正確分娩的方法。首先是排除她的恐怖心理。尤其是生頭胎的婦女，臨產前一定會引起一種痛苦和恐懼的感覺。這種恐懼的心理，統治着婦女的意識已經幾千年了。當婦女一進入到分娩室，便會想起以往從母親口裏，從祖母口裏聽到的一些關於分娩怎樣危險怎樣痛苦的話，也會想起從一些書本上所看到的，關於這種痛苦的描寫。因此她們也就提心吊胆地來等待這種恐懼和痛苦的來臨。

但是在我們哈爾可夫的分娩房裏，在分娩時是根本不會聽到叫喊和呻吟聲的。

這些恐懼，究竟是怎樣排除掉的呢？

在「婦女準備分娩部」裏，婦女早就和一切「分娩機構」的設備熟悉了的，並且也瞭解了整個分娩的過程；醫生早就把這一切給她解釋清楚了，並且把各種圖樣模型等等介紹給她看了。醫生還證明給她看，胎兒本身如是何恰好適合於母親身體的各機構，因此在正常健康的分娩時，產婦根本不會有任何特別的痛楚，而會起一種愉快的感覺。以後，醫生又教給她一些臨產時的方法，消除她腦子裏那

種痛楚的反射作用，使她能迅速地、正確地分娩。

醫生還要使婦女相信，應當認爲自己是主動的去分娩的人，而不應當等待胎兒自動隨便地生出來。

當分娩的那一段時候，產婦的肌肉和意識，都要一起來工作。

在哈爾可夫分娩房裏分娩過的婦女，對於這種心理治療方法的反映是怎樣的呢？

下面就是一些婦女的反映：

克魯帕特金娜（女教員）：在「婦女準備分娩部」，我對於分娩的恐懼心理逐漸排除了。當我走進分娩房的時候，我根本不感到到了一間使人感到恐懼的屋子，而好像到了一個希望我好，並且在爲我做着一一些有利的事情的友人之家一樣。當分娩的那一剎刻，我正確地照醫生教我的方法去做。當我的孩子哭出第一聲的時候，我好像覺得是從別的房子帶進來一個嬰兒一樣。

吉清娜（大學生）：實際上是沒有痛楚的。我以愉快的微笑聽到了孩子的哭聲。

葉良米娜（女工）：我確實沒有預料到這次分娩過程是這樣的快，並且還毫無痛苦。

柯青柯（女工）：我認爲這種方法是非常好的。謝謝醫生們。

卡碧春（女工程師）：我正確地完成了所有指示，因此在分娩中獲得了很良好的結果。

一九四九年十二月，在哈爾可夫開了一次心理治療分娩鎮痛討論會。

（接排第一三二面）



打針吃藥治不好的病

上海虹橋療養院
精神科黃嘉音
心理治療工作者

——焦慮症心理治療一例

這裏是一位家庭婦女吳太太做心理治療的經過。她所患的是一種輕性精神病。病了七年，由於不明白這種病的本質，不斷地打針吃藥，並未能把病治好。後來發覺是心理方面的疾病，來做心理治療。經過十次（實際時間約五小時）的心理治療談話，病情基本好轉。

爽，說：「你就說吧。」她說她結婚以前是挺快樂的。結婚以後就跟婆婆住在一起，家庭封建，丈夫收入不夠維持，不免受了一些刺激。

在我簡單地把心理治療的原理稍加解釋之後，他們夫婦兩人商量了一下，就說：「好，來試試看吧。」

我請她寫一篇自傳和病史，讓我更明確地解她過去的情況。

吳太太的自傳

一九五〇年十月五日，吳太太由她的丈夫陪着，帶來了她的自傳和病史，內容是這樣的：

「我生長在南方。八歲就跟姊姊寄宿在一個教會學校裏，讀了六年書。十四歲的時候，因為父親調到上海工作，全家遷居上海。當時哥哥開始在上海學醫，姊姊和我仍在一校讀書，弟弟比我小五歲。他們性情都和順。我們兄弟姊妹之間，從來沒有爭吵過，感情相當好。我是母親所鍾愛的女兒，所以脾氣比較強。雙親都非常慈祥。在慈愛的懷抱裏過了

二十餘年快樂的生活，從來不知道憂愁與痛苦是甚麼。我的丈夫和我原是表兄妹，所以相處的時候比較多。經過相當長的時期，我們的感情逐漸濃厚起來了。在他大學畢業後，我們就結了婚。婚後生活並不美滿。他們是大家庭，封建思想較重。他每月的薪俸又微，自己不能維持生活，煩惱由此而生。第二年生了一個女孩子，負擔加重，家中煩言益多，使我感覺非常痛苦。雖然我們兩人的感情始終如一，我也無需物質上的享受，但是因為大家庭的不歡，引起精神上的不快。接着在一九四一年，他的父親客死異鄉，噩耗傳來，舉家哀痛。尤其是他的母親，痛不欲生。當時的情形相當緊張。在封建的舊禮教下，家中舉行了各種禮節。每日三發上供，哭哭鬧鬧，經過數日的時間，好像過着人間地獄的生活。從此以後，家庭經濟上的壓迫更趨嚴重，精神上的打擊更是使人受不了。因此在這時候，我就積極自謀工作，在一家新開的公

司裏當會計員，每日早出晚歸，精神上倒感覺痛快。因為工作太忙，兩個月後，感覺精神不支，無法繼續工作。躺在床上一年多，不能起床。當時厭惡病魔，覺得這病看來去看不好，會引起厭世自殺之念。轉念丈夫對我的情，在我病中對我的安慰，以及雙親遠在故鄉，我不該給他們嚴重的打擊，因此自殺的金頭才消除了。病中哥哥每天給我打針吃藥。到上海將淪陷時，我才回南方故鄉去。在病中多驚嚇和刺激。其間由朋友介紹葉宗華醫師治療數次，病情已有轉機。他叫我要起床。到了去年，我又回故鄉休養了一年，不過頭暈心跳的病還沒有好。因為經濟的關係，我祇要一個孩子。據醫生說，這對病也有關係。結果隔了六年，我又生了一個孩子，但是對於病好像並無補益。七年來生活在病中，感覺到無限的苦痛。從前我愛玩愛活動，現在不論甚麼事，都引不起我的興趣。我尤其怕應酬。走在路上碰到熟人，我也會緊張得頭發暈。稍微做一些事即感疲勞不堪。所以我常常祈望能沒有疾病的痛苦，使我健康幸福。」

吳太太的病史

吳太太這樣描寫她生病和治療的經過：

「一九四三年二月，當時我在工作，精神很好。經過一個多月，每天早上七時起床，即感心跳，坐在電車上好像電車要倒，走過馬路，人搖搖欲墜。即往醫生處打針，不過仍繼續工作。又過一、二星期，心跳更劇。某日早上，我坐在丈夫的自由車後面，已到目的地，忽覺頭暈，不能走動，四肢無力，立即回家。睡在床上，休養月餘。雖較好，但是人仍有飄浮的感覺。我因為已請假月餘，如果不去繼續工作，甚感可惜。於是就繼續工作。結果仍不能維持，又回家休養。這一年六月一日，在哥哥家中吃酒餐，回家後即怕冷，繼之發熱。請哥哥代我打退熱針，針剛打下，即大發驚風，自晚上九時至上午一時，歷四小時。我心中明白，祇感心跳不

一九五〇年十月三日，葉宗華醫師介紹了一位三十五歲的家庭婦女來做心理治療，是由她三十七歲的丈夫陪來的。她的病徵是心跳、頭暈、耳鳴、頭暈眩（坐着像在船上似的）、整座房子在轉動似地暈眩、牙齦發麻、背痛、肌肉跳動、眼睛張不開、精神不好、雙膝好像鬆了筋似的無力走路、會發「驚風」，發的時候全身發抖。她說她最怕應酬，看見人多了，會突然頭暈起來。肚子餓了也要頭暈。受到了一點點的驚嚇（最小的聲音也會使她受驚）就心跳。神經過敏到了極點。這病在一九四三年就開始了，其中會臥床一年半，不知看了多少醫生，打了多少針，吃了多少藥，但是始終沒有功效。

我問她受了甚麼家庭刺激沒有。她把眼睛轉向丈夫，好像是在問「可以說嗎？」似的。她的丈夫倒是挺直

已，好像一顆心快要跳出來了似的。打了幾針強心針，到兩點才睡着。我發驚風的開始是婆婆生氣的時候，我想去勸她，我心中充滿了急怒，結果手腳發抖、心跳，於是就發了驚風。每次我一氣就會發驚風。自第二個小孩出世以後，沒有再發過驚風。因為最近心境較好，相處十餘年，把一切也看為平淡的緣故。病中睡在床上，我最怕吵。最好沒有人講話，也沒有人走路，一點聲音都沒有才感到舒服。最初經驗血報告，說我白血球少了一半，於是就打肝針、葡萄糖針等。後來白血球增加了，不過身體仍感疲乏不堪。有一時期在下午五、六時全身發燒，至天快亮即退，每日如此。後吃奎寧片。繼之患失眠，每夜有惡夢。在床上覺得人忽東忽西，浮動不已。吃過一瓶安眠藥，都無效果。據中醫說是「體虛肝旺」。某西醫說「總是神經有病」，給我吃了不少疊船藥和其他的藥。我感覺胃發熱、胃脹，吃多量的「表飛鳴」片對病都無好處。後來就診於栗宗華醫師，他囑我起床。現在我雖然得到了行動的自由，不過仍常感有頭暈的痛苦，心跳比以前輕一點。最近兩月來夢中感覺頭暈，醒來仍頭暈，而且耳鳴不已，歷五分鐘至十分鐘之久。

★ 在以後幾次的談話中，吳太太補充了這些自傳中的資料：
她小的時候很受父母的寵愛，時常跟母親亂发脾气。她從來沒有離開過母親，到十幾歲的時候還需要母親的陪伴。一直到三年前生了小女孩子

後，才離開母親。
她的母親身體不好。她母親的姊妹，都有過發「急驚風」的現象。小的時候讀書很用功，時常考第一、第二名。
在十六、十七歲的時候，在高中念書，多用腦就容易頭暈，眼睛發黑。學校裏營養不好。
她十五歲時開始有月經，經期不準，總是退後兩、三天至七、八天，每次都感到不舒服，有腰酸背痛，腳無力等現象。

她自己信仰基督教，不願意做佛事供祖宗，但是封建的大家庭中這一類的事却來得特別多。她內心總是反對，對此感覺不快，但是又不敢公開反抗。
她的小孩身體不好，常生病。小孩一病她就睡不好。她對小孩的讀書成績，總是感到不滿意。
她胆子小，怕蟲，怕響實實，怕蘋果裏小蟲。她不敢看死人。她丟不開不愉快的心境。她對可怕的現象特別深刻。

人格上的缺陷

經過幾次的討論之後，她承認她有這些人格上的缺點：性急、好勝、敏感、緊張、任性、個性強、胆小、易受感動、易無原則地對人家表同情、胡思亂想，神經過敏、易鳴不平，依賴心重。

她逐漸明瞭她這些人格缺點的根源，主要的由幼年受父母溺愛的家庭環境所造成的。由於婚前生活的順利，顯著地襯托出了她婚後生活中的

刺激。雖然這些刺激在別人也許認為是無足輕重的，但是在一個任性和好勝的女子，却使她受不了，使她情緒激動，使她精神緊張。而她的這些病徵，正好是長時期累積的情緒激動和精神緊張所造成的。因為經常的精神緊張，是可以影響到交感神經活動的不平衡而產生心跳這一類的病象的。
她婚前生活的順利，正像是一個沒有注射過防疫針的人，對病菌（刺激）缺少抵抗力。當她結婚後遭遇了刺激之後，正像感染了細菌的人似的，就病倒了。

她同意我的意見，我說她幼年就是一個敏感緊張和神經質的女孩。她也承認她的人格中有不少幼稚時期的性格，是需要改造的。她認為我的醫喻是恰當的。我說她的病正像是一個人拿着鐵鎚，輕輕地敲着牆壁。敲了五下，十下，一百下，一千下……當敲九十九下的時候，還看不出牆壁有甚麼變化發生，等到敲第一百下的時候，牆上突然被敲出一個洞來了。牆上這個洞的出現，就是代表病的爆發。鐵鎚不斷的敲擊代表着大大小小的刺激和長時期的精神緊張對身體健康的影響。我告訴她說，祇要她培養鎮定，減少緊張，改造幼稚的人格缺陷，使它們成為成熟的性格脾氣，她的病是可以逐步好轉的。她也同意我這個意見。

在前後為期一個月的十次的心理治療過程中，我勸她不要睡在床上「休養」，因為這種病是「養」不好的。我鼓勵她每天儘可能做一些輕的家務，每天出去散步，開始的時候不

必走得太多，逐步增加距離。
我告訴她說她是有病的人，不過這種病是不需要臥床休息的。正相反，她應該把自己當一個健康的人，儘可能每天增加體力和腦力的活動。不過最重要的是要培養鎮定，減少緊張。少發脾氣，培養耐心，不要對子女期望太高。我叫她不要怕這種病。對於病徵的發作，採取置之不理的鎮定態度。

經過兩個星期的訓練和活動，她的心跳首先好轉。頭昏頭暈眩的情形逐漸減輕。她每天出去散步。到三星期來的時候，她公公的忌辰，許多親友都來了，她能招待親友。牙牀發麻的情形也有了進步，在她做家務的時候不覺得牙牀麻，放下不做就發麻。到第四個星期，她許多年來第一次在星期六晚上去看電影，來回都是走路的。一切情形良好。

一九五〇年十一月三日，吳太太最後一次來做心理治療。她報告說情形良好，已經能够控制病情，睡眠好轉，心跳完全不發，其他症象已經減輕到無足輕重的程度。
一九五一年一月三十一日，離開最後一次心理治療近三個月，她寫了一封信來報告她的情況，信上說：「我的情況很好，雖偶有頭暈，旋即回復，心跳亦少有。我現在已覺得此病無關重要，這種病是留意越有病態。把一切病看得透澈，精神上倒感到快慰。病魔已漸漸地離開我了，我已回到了快樂的生活中。」

★ (接排第一三六面)



革命大家庭中的小家庭

蕭衍

我們的小家庭，是在革命的大家庭中。

工作日，我們一家五口都分散在不同的崗位工作或學習；祇有休假日，我們才歡聚在一起。

我們沒有單獨的住所，我們的小家，就是集體宿舍內一間單房，平常只有我一人作為休息的地方。如果說它小吧，也的確很小，大約是一丈五尺見方，但當天還有許多人沒有住所的時候，當北京的房荒還相當嚴重的時候，而我能夠有這樣一間光線充足，空氣很好的小房，並且還有一桌二椅和一個睡覺的床鋪，我覺得這已是組織上對我格外照顧了。我每晚回到這間小屋裏，能夠得到充分的休息，能夠坐在小桌前，看看心愛的書或寫點什麼東西，我覺得這間小屋，已經夠我滿意了，因為，我知道今天我們住在這樣的小房裏，但不久將來，最新式的洋房，正等待着我們遷入。

休假的日子，愛人和三個孩子都回來了，我們的小家庭是够熱鬧的，我和愛人交換一週來的一些學習心得，互相傳達聽到的報告，也研究一些孩子們的生活問題，要談的是這許多，我們都感到時間實在是太短促，加上三個會唱會跳的孩子，於是，這間

小屋就更顯得生氣勃勃！四合院的北京房子，院內有些花草，孩子們喜歡在房外嬉戲，加上各個房間住的，都是阿姨，阿叔，休假日的時間比較輕鬆，有的願意和孩子們聊天，有的喜歡和孩子一同唱歌，因此，孩子們自由地走來走去，並不覺得自己的家是很狹小，而媽媽的房間孩子們是不會覺得小的。

天氣晴朗的星期天，中山公園、北海、勞動人民文化宮、遠一點的西郊公園、頤和園都是風光旖旎，各有特色，等待着我們自由選擇，但究竟上那裏？每個人都可提出意見，最後根據多數人的意思決定。

公園裏的兒童遊藝場，是孩子們流連不捨的地方，盪鞦韆，爬滑梯，坐搖船，邊唱邊笑，一個一個小圓臉，被太陽照着，就好比盛開的花朵。看到正在成長的後代，是這麼小野馬似的強健，自然地就想到祖國的無窮財富，目前爲了建設強大的國防，爲了發展生產，我們都是低薪或包乾的待遇，但對孩子，無論是學校、幼稚園、托兒所或家庭，都是按照他們身體的需要，給予充分的營養，父母和老師們，阿姨們都一致要把他們養育成最健全的人。

國家爲了他們學習得更好，已公佈從今年改變學制。我們的大女兒，是新學制的一年級新生，七歲的年紀，已經懂得「學習」是她生活中最重要的一課。國慶節休假，回到家裏，早早地起來，便伏在桌上作功課。小一歲的弟弟，也向姐姐學習，我說：「好吧，你也拿張紙去畫畫吧！」姐姐却一邊寫着，一邊說：「你別吵，讓我做完了，和你一塊跟爸爸上天安門看毛主席！」弟弟是幼稚生，還不會正式識字，但姐姐書上簡單的字，他也識得，還會把自己的名字，甚至地寫在紙上，如果問他誰是我們的領袖，他會告訴你：「毛主席，還有斯大林！」每每碰見一個樣子可怕的陌生人，便拉着手問：「媽媽！他不是杜魯門那樣的壞人？」有一次弟弟倆看見了穿着新裝的解放軍，弟弟喊：「你看人民志願軍多精神！」姐姐細細的看了一眼說：「不對，他們也是解放軍，志願軍都在朝鮮打美國鬼子！」

弟弟最愛愛人民的海軍，常常把他的學生帽前後倒過來戴着，挺起胸膛，跨着大步說：「我是中國的海軍！」姐姐笑着嘻嘻地說：「我長大做醫生，專門來照拂軍人。」生長在毛澤東時代的孩子，都是這麼熱愛祖國，懷着遠大的理想。只有小妹妹年歲頂小，今年三歲半，她是寄居在媽媽工作機關的托兒所裏，她長得像一個胖娃娃，國慶節她和兩個同伴一同表演洋娃娃，小小的嘴，唱出清朗的歌聲，同志們看了都齊聲說好。一個小樂隊，九隻小胖子，居然拿着樂器合奏，她們就是這麼幸福地生活在革命的大家庭裏。

我們因爲平常都不住在一起，到休假日才能團聚，自然就格外覺得親熱，但最主要的還是大家在政治上的統一，思想上的統一，我們有一個共同的信念，那就是今天是新民主主義社會的建設，將來是實現共產主義，人類的世界是自由、幸福！我們就爲了這目標而奮鬥。有了這美好而遠大的理想，能生在毛澤東時代的中國，我們覺得是非常的幸福。因此，在小家庭中對某些具體問題，雖有不同的意見，雙方仍是以同志的立場，展開討論，我們服從真理，消滅了無謂的爭執，這是解放以後，小家庭建立在革命大家庭中的最大幸福！我們感謝共產黨！我們感謝毛主席！我們在工作崗位上積極努力。我們時常想念爲我們的安安全全與幸福而在朝鮮作戰的親愛的兄弟，我們也隨時準備着，準備着去前方接替。

（續自第一二九面）
莫斯科、基輔、列寧格勒和其他城市的科學機構代表們，都來參加了這次會議。克拉斯諾格勒得斯克區和瓦爾可夫斯克區，那些在集體農莊的分房中已經採用這種方法的產婦科醫生們，也到這兒來開了會。會議上確定了心理治療分娩痛法的實際價值，大家都表示了意見，認爲哈爾可夫已經採用了一年半的這種方法，是現有助產方法中最適用的。大會並建議各大城市中都要創設一部份這種心理治療分娩痛的助產院。現在，蘇聯已在廣泛地採用這種最科學的助產方法了。（節譯自蘇聯「婦女工作者」一九五一年第八期）



孩子們的穿衣問題

藍天

(一) 舊式衣服的危害：

舊式的兒童衣服，多為長袍馬褂，或是西裝革履，把兒童裝飾成成人眼中認為美的小大人的樣子。今天的科學告訴我們，兒童不是小大人，他的身體的構造和發展與成人不同，由於年齡的不同，因而需要也不一樣。他那幼小的身體，禁不起衣服的重累，那些複雜的式樣，和成人們不斷的警告「別弄髒了！」「別碰破了！」使孩子不能自由的活動，反而變為衣架或衣服的奴隸。在這種情形下，兒童不但覺得衣服穿着不舒服，更不容易學會穿衣服，因此他只有任人擺佈。

(二) 過去母親們對兒童的看法有什麼影響和結果：

學習穿衣是兒童自助的第一件事，過去一般母親們，有的對兒童的能力估計得太低了，以為他們不會做什麼，有的以為是愛護他們，關心他們，因此就為他們做得太多了，如幫助他們穿衣，洗臉等。對一兩歲的孩子說，這種幫助是需要的，因為他們的能力還不夠，不會自己做，然而對一個三四歲的孩子說，却不需要這許多幫忙，因為他的能力，已經可以自己學着穿衣了。有些母親怕麻煩，怕拖延時間，索性就替他們穿了，這也是不對的，因為孩子到了某一個年齡，他願意學習做某些事情，如果不給他機會學習和適當的指導，反而會妨礙他的發展，無形中也使他養成了依賴的習慣，和缺乏自信的心理。這些對他們都是有害的，在新民主主義的社會中，我們要培養兒童自幼就有愛勞動的精神，和健全獨立的人格。

① 要利用兒童對自己穿衣最初發生的興趣（女孩學穿衣較男孩更感興趣，因女孩發育較男孩略早），如他想穿襪子，就先幫他套在腳上，讓他自己拉上去，每一次的成功，對他的學習的習慣就加深一層。

② 當他努力做了一部份後就稱讚他，鼓勵他再做，如穿好了衣服，就對他點頭或笑。三歲時能穿大部分衣服，四歲時除了背後的扣子及鞋帶外，很少需要成人幫助了，五六歲才能繫鞋帶。

③ 因此當兒童想全靠自己時，應給他充分的時間穿衣，不要催促孩子穿衣，指着鐘，可以告訴他幾時間的多少，假如他不願穿時，可以給予幫忙，想出幾件他認為重要的事，讓他去做，如掃地，拿東西。

④ 把要穿的衣服替他們放在固定的床上或椅上，養成他作事有次序的習慣。告訴他「先穿衣服，再穿襪子。」兒童每天對經常的生活能接受，對不規則的生活感覺混亂。

⑤ 當兒童能自己管理衣物時，讓

(三) 怎樣幫助兒童學習穿衣：

他自己管理，養成他的責任心，給他一個抽屜，小櫃子或小箱子，放他自己的衣物。

⑥ 早飯如有一定時間，應早些叫醒他，以便有充分的時間穿衣服，兒童作事比大人慢，費的時間多（對才入學的兒童）。

(四) 什麼樣的衣服能幫助他自助：

當兒童要學着自己穿衣時，要注意衣服的形式，應便於他自己穿。

① 衣服上有口袋的表示前面，穿時容易。

② 鈕扣應大，要手指容易拿的。

鈕扣最好在前面。

③ 女孩的衣袋最好是在前面開縫的，衣袖寬大易穿。襯褲腰部應寬大有鬆緊，以免妨礙腹部。

④ 男孩的褲腿應是可以脫下的，宜寬大。

⑤ 外衣以開縫的為宜。

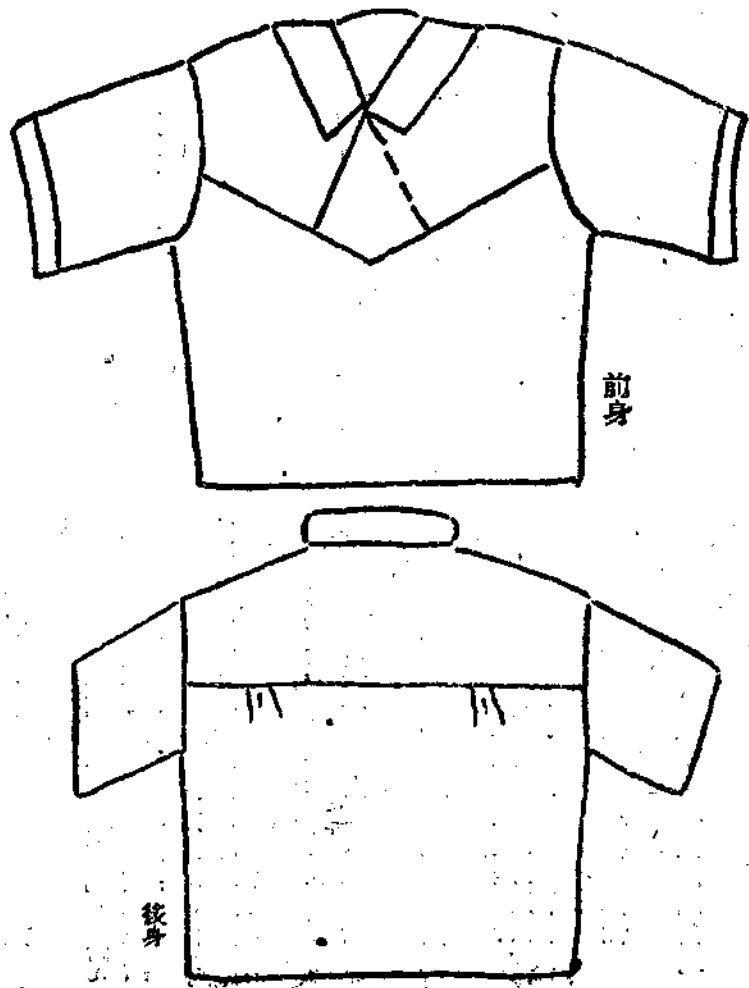
⑥ 衣襟應分開。

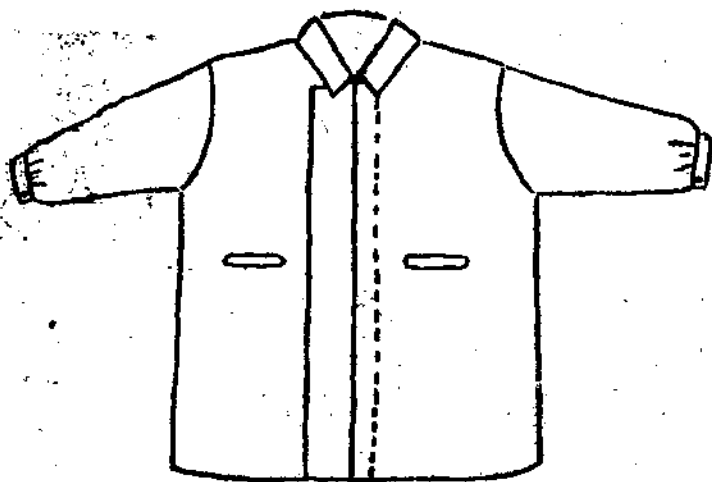
⑦ 套頭的領口應大。

⑧ 鞋應寬大易脫。

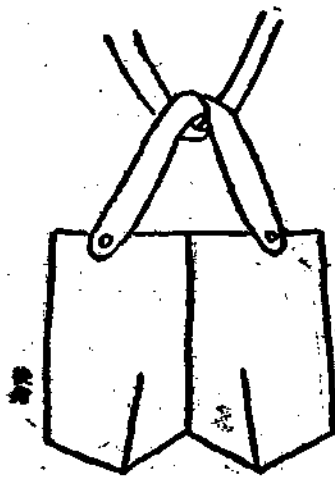
現在介紹幾種簡單的兒童自助服裝，給母親們作參考。

① 襯衫（男女孩均宜）優點：領口寬大易着，無鈕扣。

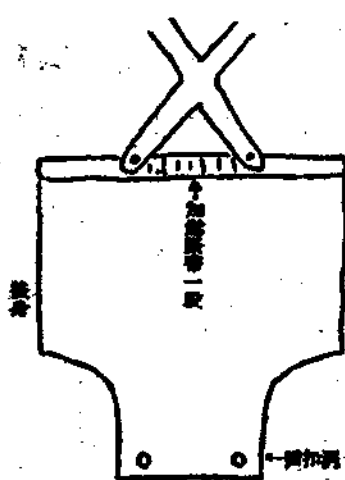
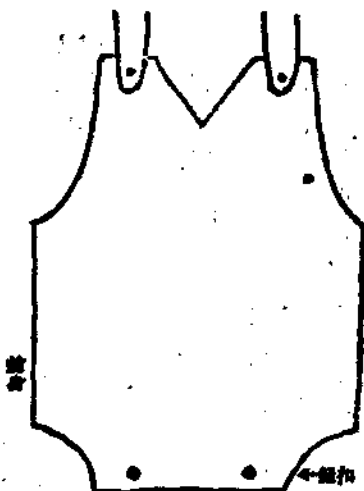




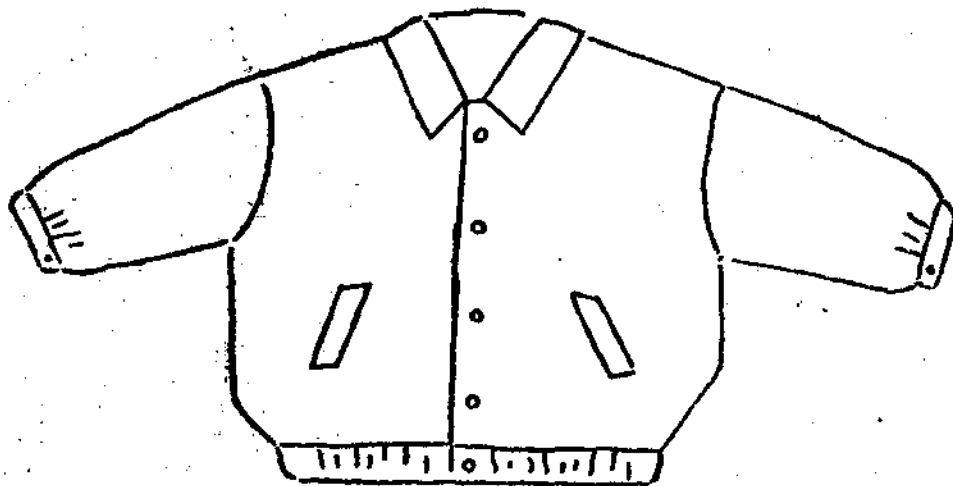
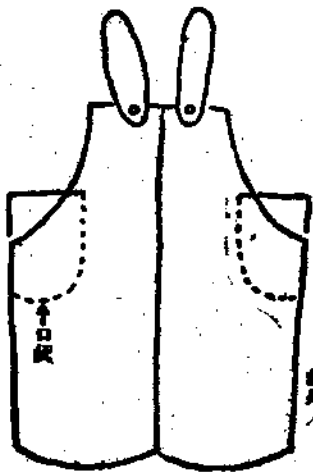
③ 女孩裙衣前面鈕扣，可自助，中扣或偏左身扣。



② 短褲
優點：大便時便於自己解前面一鈕扣，褲子即可拉下。亦可作長腿式，背帶互統於背部，或共套一圍內。



④ 短褲，後身背帶與②同。
優點：比開襠褲好，後襠略長可扣向前襠，可自助。



⑤ 短外衣，單、夾均可。暗扣。

事：

(五) 母親製衣時應注意的事：

- ① 衣服的式樣要便利活動，使兒童不感覺有衣服的負累，樣式應與同龄兒童穿的相似，使有歸宿感。
 - ② 大小要合身，太大或太小和孩子不喜歡的，使他感覺難為情與拘束不安。
 - ③ 應簡單，易穿脫，易洗，輕而暖，堅固，以免兒童因衣服破了無安全感。
 - ④ 襪子的大小使腳趾能自由活動，要保留縮水的長度。
 - ⑤ 做衣服應注意縮水後是否合身，長大後能否放長，應以兒童高低大小為標準。
 - ⑥ 鞋底應堅固，平正稍有彈性，適合足部的自然形式。
 - ⑦ 五六歲的孩子可讓他自己幫助選衣服。
- 討論事項：
- ① 你小時的衣服有些什麼樣式？你喜歡否？為什麼？
 - ② 你是否用同樣的式樣給你的孩子穿？
 - ③ 你的母親怎樣教你穿衣服？你是否以同樣的方式教你的孩子？
 - ④ 當你讀過以上的文字後，你如何計劃給你的孩子作新衣服？
 - ⑤ 收集孩子們衣服樣式，討論並指出優缺點。

節約用水用電，
是每一家的責任。



皮膚衛生常識

畢承禧醫師

除了口唇的粘膜之外，人的身體差不多完全是包裹在皮膚裏面的。換句話說，皮膚是身體的不可分割的一部份，因此，皮膚與身體的關係是非常密切的。那末皮膚究竟是怎麼樣的東西呢？讓我先說一說皮膚的構造：

皮膚是由上皮細胞組成的，大致可以分成三層：最外面的一層（就是直接與外界空氣接觸的一層）叫做表皮層；在表皮層裏面的叫做真皮層；在真皮層裏面的，叫做皮下脂肪層。表皮層和真皮層加起來的厚度，大約有〇·五毫米，頂厚的地方，可以到四毫米（手掌和足底的老繭當然更厚）。在皮膚裏面有汗腺、皮脂腺、耳聾腺（在耳朵裏）、馬氏腺（在眼瞼上）、乳房的乳腺等附屬物，還有毛髮、指甲等變形物。表皮上有毛髮和汗孔。全身除了手掌、足底沒有汗毛之外，其他部份，每一平方厘米的面積內，差不多有二百五十根汗毛。當然，有的部份（例如腋窩、陰部）要多一些。頭部的頭髮，有些人長得密些，有些人長得稀些，平均總數大約有八萬根到九萬根。在表皮裏面沒有血管，也沒有神經，所以，當我們擦破了一些表皮的時候，不覺得痛，也沒有血流出來，就是這個道理。在表皮層與真皮層交界的地方，有一層極薄的褐色素。如果褐色素稀疏，那末皮膚呈白色，如果褐色素濃密，那末皮膚

呈棕褐色。在稀疏與濃密之間，有各種疏密不同的程度，因此皮膚也有各種深淺不同的顏色；紫外光線的照射，可以增加色素的密度。就在這色素層裏，含有不少的胆固醇（這是身體裏的一種有機物質），經過紫外光線的作用，便變成丁種維生素了，由此可知，曬太陽對於身體是有益處的。再說，假使色素沉積在一塊地方，那就變成雀斑或痣了。在真皮層與表皮層接近地方的組織，比較緻密，並且有無數乳頭狀的隆起，名叫真皮乳頭，這就是形成皮膚皺紋的原因（在手指尖的皮膚乳頭，發育很充分，排列很密，形成特殊的指紋）。真皮乳頭有兩種：一種叫做血管乳頭，裏面就是血管的末梢；一種叫做神經乳頭，裏面就是神經的末梢。如果皮膚擦破到真皮層，那便感覺到疼痛和出血了。在真皮層裏面，有毛髮的根、皮脂腺、汗腺體和立毛肌，這些毛髮和腺體，都有管子通到表皮層，開口在表皮層的表面。再下去，在真皮層下的是皮下脂肪層。它的厚度，因人的瘦肥而異，瘦的人薄些，肥的人厚些。這層裏面全是脂肪組織，除了血管和神經之外，沒有別的東西了。上面把皮膚的構造說過了，現在再說皮膚的功用。

第一個功用是保護身體組織。身體在受到外傷的時候，必定先要通過皮膚，這樣一來，皮膚裏面的軟組織便可以受到一層保護，如果外傷輕一點，光是擦破些皮，那末裏面的軟組織就可以沒有一點損傷了。第二個功用是分泌和排泄。皮脂腺分泌油樣的東西，叫做皮脂，它可以使皮膚滑潤，不受潮氣的侵蝕；又可使毛髮柔軟，不致變脆而折斷；還有一點防止細菌侵入身體的作用。皮脂的分泌量，各人不同，有些人分泌很多，有些人分泌很少，大概肥的人分泌多些，瘦的人分泌少些。汗腺是排泄的器官，它分佈在全身的皮膚裏，總數大約有兩三百萬個；手掌、足趾和腋窩部分最多。它排泄身體裏由新陳代謝而產生的廢料——汗。汗的成分是：水份佔百分之九十八到九十九，固體物佔百分之一到二。汗的分泌量是因為溫度的高低、空氣的乾濕、飲食物的性質、運動不運動、腎臟的功能是否健全、神經的功能有沒有改變以及精神的作用等而不同的，大約成年人每人每日平均排出二磅（約一升半）。各人所分泌的皮脂和汗液，都帶有各人所特有的氣息。有些人患狐臭的，這是因為腋窩部分的皮脂腺，分泌一種特別臭氣的油脂的緣故。皮膚的第三個功用是調節體溫。皮下脂肪可以防止體溫的散放，但是最主要的還是汗液的排泄。當皮膚受到冷的時候，立毛肌收縮，毛髮豎立，皮膚上就起雞皮疙瘩，皮膚面積縮小，皮膚血管也收縮，汗腺縮小，分泌停止，體溫就

得防止散放。但當皮膚受到熱的時候，立毛肌鬆弛，皮膚面積擴張，血管也擴大，血液流動快，汗腺大量排出汗液，汗液中的水分大量蒸發，於是體溫隨之而散放。所以，對於體溫的調節，皮膚的功勞是最大的。第四個功用是感覺。皮膚有冷、熱、痛、壓（癢是痛覺與壓覺組合而成的）、觸覺（癢是痛覺與壓覺組合而成的）等四種感覺。這些感覺在手指頂最靈敏，其次是手背，頸和背部最差。第五個功用是吸收陽光裏的紫外光線，製造了維生素。第六個功用是呼吸作用。皮膚也能吸收氧氣和排出二氧化碳氣，不過它的作用是很微弱的吧了。

最後，請點怎樣保持皮膚的健康，或者說，皮膚的衛生應當怎樣？

保持皮膚健康最好的方法：就是清潔——沐浴。因為皮膚的汗腺時時有汗液排泄出來，其中的水分蒸發去了，而固體物質則留在皮膚上，容易使汗孔閉塞，而且表皮因為新陳代謝的緣故，時時老死脫落，再加皮脂常常與灰塵凝結，粘附在皮膚上，所以應當時常洗浴，除去污垢以保皮膚的健康。

洗浴的種類很多，對於清潔皮膚功效頂好的是溫水浴和熱水浴。（淋浴比盆浴好，因為淋浴用的水省，又能充分沖去身上的污垢，並且在洗的時候，身體可以充分活動，女子在經期和產後的後半期也可洗，盆浴就沒有這些好處了。）溫水浴的水溫是和人的體溫相同的，大約在攝氏表三十八度左右。熱水浴的水溫，比人的體溫略為高些，大約在攝氏表四十度到

再說皮膚的功用可以分成下列幾點來

四十五度之間。這兩種浴的優點是，能够溶解油脂和附着在皮膚上的固體物，所以，最好每星期用軟肥皂（洗衣肥皂鹼性太重，刺破皮膚，易損害皮膚）洗滌至少二次，在夏天次數應該加多。但是，在冬天洗熱水浴，應該注意幾件事，以免受冷感冒：一、浴室的溫度宜在攝氏三十五度左右。二、沐浴的時間不宜過長，以五分鐘為度，並且最好在晚上睡眠之前施行。三、浴後，要保護身體溫暖，穿好全部衣服之後方可離浴室。四、假如受了冷，要立即飲一杯濃的茶或生薑茶，能够微微的出汗才好。五、洗浴時候別洗頭髮，否則要等頭髮完全乾了戴上帽子，才可離浴室。

保持皮膚健康的第二個方法是鍛鍊。皮膚與肌肉一樣，愈鍛鍊就愈強壯。鍛鍊的方法有下面幾種：

一、冷水浴。水的溫度在攝氏表十五度以下。用這個方法來鍛鍊皮膚，最好是從夏天開始，每天洗一次，這樣即使到冬天，也可以洗而不會受冷。倘使在現在這樣冷的天氣洗冷水浴，那末應該注意下面幾點：一、浴室的溫度應當在攝氏表三十度以上。二、洗浴的時間以半分鐘為限。三、洗的時候，全身都要活動。四、洗完之後，馬上用乾毛巾擦身體，直到感覺溫暖為止，接着就很快穿上衣服。五、假使用毛巾擦以後仍然不覺得溫暖，那就要飲一杯燙的茶或生薑茶了。

二、冷水摩擦。假使不洗冷水浴，那末用冷水摩擦也可以。不過在冬天行冷水摩擦，應當一部份一部份地

來，就是說，先用冷水摩擦兩個手臂，再擦前胸和後背，上身擦完，穿好衣服，再擦下身和兩條腿，這樣，就不致於受涼了。並且，每天用冷水摩擦兩手和兩足，冬天還可以預防生凍瘡呢。

三、冷空氣浴。不用冷水摩擦，而脫了衣服光是用乾毛巾擦身體，也可以。不過在冬天擦上身的時候，褲子不要脫；擦下身的時候，要穿好衣服。

四、海水浴。住在海邊的人可以洗，不過，冬天以不洗為宜，因為海水的溫度實在太低了，經常在攝氏表零度以下。即使在夏天，浸在海裏的時間，每次也最好不要超過二十分鐘，並且要常常到沙灘上來晒晒太陽。

五、游泳。這是夏季最好的運動，它不但可以鍛鍊肌肉強健，並且也可以鍛鍊皮膚堅強。

六、日光浴。晒太陽可以促進皮膚健康，這是大家知道的。不過，倘使晒得不得法，對於身體反而有害。開始晒太陽的時候，先晒兩只腳和小腿，晒五分鐘够了，第二天再晒，時間加長些，加到十分鐘，然後再把兩只大腿也晒在內，也是從五分鐘開始，慢慢的加到十分鐘。這時候要把兩只手和臂膀加進去晒了，也是從五分鐘開始，慢慢的加到十分鐘。在晒手和臂膀的時候，兩只腿也要同時晒，這樣慢慢的晒到前胸和後背，以及整個身體都暴露在陽光中。到這一地步，晒的時間可以加到二十分鐘或三十分鐘了。在冬天晒太陽要避免風吹；在夏天晒太陽要避免太陽光直晒頭部

（頭上戴頂草帽或包塊布，眼睛要用黑眼鏡保護起來）。

第三個保持皮膚健康的方法是塗油脂。冬天常常在外面的人，皮膚很容易被風吹裂，所以面部和兩手，應該塗些油脂，以免乾燥裂開。還有，手或腳常常浸在水裏的人，也要塗油脂保護皮膚，以免浸腫而使皮膚粗糙。在這裏，附帶講點頭髮和指甲的清潔。

頭髮是每天在長的，一天長一點，十天就長很多了。現在我們是通行短頭髮的，不像三四十年前那樣梳辮子的了。男子的頭髮固然要短，女子的頭髮也應該短，長了不容易保持清潔，並且每天要化費很多時間去梳理頭髮，還有一個害處，就是容易感染蟲子。所以，頭髮應該常常修剪（男子大約二三個星期剪一次，女子幾個月剪一次）。前面已經講過，頭皮上有無數皮脂腺，分泌油脂，滑潤頭髮；並且，頭皮和身體上其他部分的皮膚一樣，它也有汗腺排泄汗液。皮膚常常要洗，頭髮也是常常要洗的，因此，頂好是這樣，每天梳理頭髮幾分鐘，一星期（夏天可以二三天）洗滌一次。女子的頭髮比較長，容易沾染塵埃和污物，所以頂好也是一星期洗一次。洗頭髮的時候要用肥皂，洗過乾燥後應該塗點髮油，目的是滑潤頭髮，使它柔軟，不致於粗糙而折斷。因為乾燥而粗糙的頭髮，不但容易折斷，並且還容易感染髮癬或寄生蟲。

指甲是最容易貯藏污物的地方，所以也是細菌頂多的地方。我們講究衛生，必須要把指甲剪短，剪到與手

指尖相平。如果爲了好看而留長，那是只顧美觀而不顧衛生了。手指要經常保持清潔，指甲也是這樣，長了一點就剪掉。手指甲要剪成彎形，指甲根上的皮膚可以略爲推上一點，這樣可以避免手指上「肉刺」的形成。腳趾甲的修剪要平直，以免趾甲的邊緣刺入肉內，否則引起痛苦或化膿，那才麻煩呢。修剪指甲的時候，別用刀刮磨指甲，倘使把指甲面上的一層角質刮掉，那就容易感染甲癬了（所謂油灰指甲）。還有，有腳癬的人，千萬別用手去捏腳，因爲腳上的癬，也會生在手指上的。

（續自第一三二面）

吳太太所患的這一種病，精神醫學上稱爲「焦慮症」。這就是中醫所謂「肝陽上升」一類的病症。這種病在中國舊式的買賣婚姻制度下和封建的大家庭中，是相當常見的一種毛病。由於這種病是起源於環境的刺激，心境的不愉快和情緒的長期焦慮和緊張，造成神經和生理上的某些變化（這種變化目前科學還找不出），因此用打針吃藥的傳統治療方法，往往是不能奏效的，更不必說斷根了。治療這一類的病，祇有對準它的根源，讓病人明瞭病根之所在，認識自己人格上的缺陷，使病人對這病不存恐懼神秘的心理，幫助她正常起來，培養穩定，改造自己，才是對症治療的方法。

吳太太的病，就是一個打針吃藥醫不好，而用心理治療談話治好的典型病例。



護理孩子

該注意的七件事

北京大學醫學院 魏宗文

孩子長得又白又胖，又活潑又可愛，沒病沒災的，那是多麼令人高興愉快哪？相反的，長的是又瘦又乾巴，天天鬧病，日夜啼哭，那可真够使人心煩的！不過這也不能怪孩子，總是因爲大人對孩子護理的不好，才使孩子愛生病，才使孩子發育的不好，所以對於孩子的護理實在是很重要的，現在就來談一談怎樣護理孩子的問題。

第一、住室：新鮮的空氣和充足的陽光，不但能够減少屋子裏的濕氣，而且還能够消滅屋子裏的細菌，所以住室應該空氣流通，日光充足才好。除了因爲氣候突然的改變以外，窗戶是應當常常開着的。白天很暖和的時候，就是房門也可以開的，不過在晚上應當關好能直接吹到孩子的那幾扇窗戶，以免孩子着涼。至於室溫，維持在攝氏十八度到二十一度也就可以了。

第二、應養成獨睡的習慣：較大的哺乳嬰孩，假如單獨睡在床上，是能够斷去半夜餵奶的這種習慣的，這樣，大人和孩子晚上睡覺都可以安寧。等到孩子長大了以後，養成了這種獨立的習慣，很容易免去尿床，或許還能够防備傳染病的散播。床架應該簡單，被褥應該潔淨，不要弄得

太髒，或者裏頭藏着昆蟲或蟲卵，那是很不好。枕頭並不一定必需的東西，如果用的話，應該做成扁小才好。

第三、睡眠：在四個月以內的孩子，每天應該睡二十個鐘頭（連同日間睡眠在內），所以在孩子吃完了奶以後，就應該把他放下，讓他去睡。在孩子睡的時候，大人不要抱着或攙着孩子睡，應該讓孩子自己睡一個床。也不要一面給他奶吃一面睡，也不要睡搖床。因爲讓他養成這種習慣後，不抱着他或者不給他睡搖床的時候，他是不睡的。

在孩子睡覺的時候，應該避免陽光直射，和防備蒼蠅或蚊子的刺激。時常應注意孩子尿布是不是又濕了，以使他好好去睡。以後年紀漸漸長大，睡覺的時間也可以減少，四個月到六個月的孩子，應該睡十六至二十小時。孩子的活動，應該多多利用下午，免得晚上有容易醒和睡不安的情形。不應該強迫孩子去睡，緊要的是應該訓練他一個良好的睡眠習慣，自然會到時候睡覺的。至於孩子睡覺的姿勢，應該任其自然。不過睡眠偏向一面的話，可以造成扁頭，所以應該常常改換方向，以免造成畸形。

第四、衣服：孩子的衣服，應

該按着天氣的冷熱來加減，因爲有的時候，在一天裏，天氣忽然變化，所以應當隨時留意，不要使孩子受了涼，或受了熱。至於衣服的美觀與否，那倒沒甚麼要緊，主要的是不要使孩子受冷受熱。衣服的材料，應該柔軟，穿起來暖和。製法要簡單，並要寬鬆，使全身各部行動不受甚麼拘束。衣服應該在背上開縫，這樣，脫呀穿哪，也就容易了。孩子白天穿的衣裳，大都弄髒了，因此在晚上應該換上睡衣，要比白天穿的衣服寬大鬆弛。如果孩子晚上睡覺踢被，那麼應該給孩子做長腳褲保持溫暖。因爲小孩子的皮膚很嫩，所以衣裳的材料用細柔一點的最好，否則，粗糙的衣服，或者衣服很硬的話，容易磨擦孩子的皮膚，會使孩子感到很不舒服。

第五、玩具：應該按着孩子的大小，給他選擇玩的東西。因爲孩子的年齡不同，所需要的玩具，也不一樣。同時還應該注意孩子的個性，比如說是一個很輕躁的孩子，就應該給他一些穩重的玩具。相反的，如果是一個沈悶的孩子，就應該給他一些能够變化的玩具，以增加他的好奇心。玩具應當構結構簡單，玩起來以方便爲適合。同時所玩的東西，還不要帶有危險性，七八個月的孩子，很容易把玩具放到嘴裏，對這一點大人是應當特別當心的。所以應當給他一些不帶毛，不容易掉色，和無尖銳的邊緣，不容易嚥下去的最好。

第六、洗澡：最好在每天八九點鐘還沒有吃奶以前洗，如果在這個

時間不方便的話，也可以改在任何一次吃奶以前洗。在洗完了以後，孩子會覺得非常爽快，然後再吃得飽飽的，孩子將會睡一個很舒服的覺。洗的時間不要過長，屋內也要溫暖。至於長大的孩子，每天晚上洗一次就够了。

第七、心理衛生：做父母的注重孩子的體格，而對於養成兒童高尚品格這一方面常常是忽略的。因此想要使孩子養成良好習慣，一定要在日常生活裏多多留心孩子的心理，好好的教導才是。對於孩子應當處處公道，不該隨意示威，隨便責罰。有時候大人自己非常生氣，常常會感情用事，是不應該的。應該在心平氣和以後，用緩和的態度，來糾正孩子的錯誤。在孩子正在玩的很高興的時候，沒心聽大人講話，所以在這個時候，責備孩子，是不會生效的。應該等孩子這陣子高興過了以後，再溫和慈祥的來勸說，才是適當的。在規勸的時候，說的話應當清楚，使孩子明白就夠了。其他所有一切不好的習慣，應該早早的用鼓勵的方法耐下心来預防。比方說，孩子喜歡咬指甲，那麼就可以把孩子的小手洗的乾乾淨淨的，指甲剪的整整齊齊的，孩子自然會有一種羨慕清潔的意思了。

以上所談的幾點，雖然是很平常的幾件事，然而真的能够實行起來，對於孩子的健康不能說是沒有補益的。親愛的讀者們，要想使孩子長得既可愛又健康，那麼就請來注意一下護理孩子的常識吧。



飲食的衛生 孫桓

食物是人每日不可缺少的東西，因為食物是維持生命的要素，它具有營養人體的功能。食物既是如此重要，如不注意進食的衛生，不但對身體沒有益處，反而對身體有害，可以傳染疾病，所以必須注意飲食衛生，應注意下列各點：

(一) 食品的消毒

甲、肉類——我們拿來做食物的種種肉類中，常貯藏有寄生蟲的孢子，偶然不注意而食用了，就會傳染上疾病，體內生蟲子（寄生蟲）。由肉中可傳染的寄生蟲是條蟲。所以肉類必須經過煮沸的手續後，才可食用。亦可把肉類放在溫度極低的冷藏庫中，經過四五日後，寄生蟲就會死的。

乙、蔬菜——蔬菜中亦有寄生蟲卵，如蛔蟲，鞭蟲等。蔬菜由市上買回來後要放在水中充分洗淨，然後再烹調，在盡可能的範圍內將菜煮沸，但時間不可過長，如過長菜中維生素會損失的。涼拌菜也要充分的洗淨，最好在正煮沸的水裏泡一分鐘後再供食用。調製食品的人，在調製食品前一定要充分的用肥皂把雙手洗清潔，所用的盤匙一定要保持清潔。凡是消毒毒的用具最好放在一個櫃內。

丙、水果——水果可分帶皮食及

不帶皮食兩種。帶皮食的水果因為外皮所含的營養成份很多，要先用肥皂水洗，然後再用冷開水沖過後再吃。不帶皮食的水果如柿子、西瓜、桃等，只用冷開水洗過後就可食用。

(二) 次數與時間

普通一般習慣都是一日三餐，在生理上說也是很合適的。有些人早晨是不吃的，空着肚子作一上午的工作，身體是不能支持的；也許有人可以支持，但日久天長，對身體是有害處的。有些人一日只吃兩餐，早餐在上午十時吃，晚餐在下午四時吃，但到了夜間還有一頓夜宵，這與一日三餐沒多大區別，只不過時間上的變更罷了。夜宵對身體有影響，因為吃完夜宵後就睡覺，得不到相當的消化，在睡眠時只有肺，心是照常工作的，而胃腸的工作是停頓的。所以不要有夜宵，也不要早晨不吃早點，最合適而最合衛生的是一日三餐。早晨在七時，中午在十二時，晚上在六時。食物在胃中停留時間大約是五小時，因此兩餐之間最好是隔五小時。早晨與中午的相隔可以稍近一些，因為早點可能有些吃粥，消化得快些。

有些人一日要吃五六餐，上餐所吃的食物，還沒有消化完，胃內還沒

有騰空，食物又進來了，這樣胃永遠得不到空閑和休息，這樣會造成消化不良，日子久了，會生病的。

(三) 吃飯時應注意

的事情

甲、不要吃得太多——如吃得太多，會產生消化不良，由於消化不良，可以產生種種胃病。

乙、吃飯時必須細嚼緩嚥——有人在吃飯時常常是狼吞虎嚥。很大的一塊東西，用牙齒嚼幾下就嚥了。這一頓飯中如果一直這樣嚼下去，那麼胃中儘是些大塊食物，大塊食物不易消化，需要消化的時間長，如果這一頓食物沒有消化，下一頓的食物又添上了，這樣胃永遠沒有空閑，漸漸的會發生胃病。

丙、吃飯時不宜用湯調和——食物的消化，完全靠消化液的作用，食物用湯調和，使消化液變稀而減少了它的消化能力，必定成爲消化不良，還如在飯中加上湯，這樣連湯帶飯吃得很容易，無須乎用牙齒咀嚼，因此就容易忽略了細嚼緩嚥，這也會造成消化不良。

(四) 飯前後應注意

事項

甲、飯前後不要作劇烈運動——飯前後應該休息一小時，因為休息時血液可集中在消化器官內，使消化良好。

乙、飯前後不應喝水。

丙、飯前要洗手漱口——在吃飯

時，要用手拿碗，手是容易沾到細菌和不潔淨的塵埃的。如在吃飯前不洗手則手上的細菌會跑到碗中，隨飯就吃進口裏。口雖然不與東西用具接觸，然而空氣裏的細菌同塵埃也很容易侵入口中，所以飯前要漱口。

丁、飯後要刷牙漱口——飯後牙齒間常留有食物的碎屑，如不將這些碎屑清除，便會腐敗而引起氧化作用，以致損害了齒質，漸漸會成牙病。牙齒是消化上最重要的工具，所以必須要周密的保護。

戊、飯後應有五分鐘的散步——吃完飯後立刻坐定，是最妨礙消化的，長久了便將要引起胃病。吃完飯後要緩緩的散步，這樣才可舒展胃部，又可不妨礙血液的注集。所以每頓飯後不要立刻坐在屋中，要緩緩的散步五分鐘。

(續自第一二六面) 在這雙重迫害下，病孩因缺乏外來給養，而大量地消耗了本身貯存的大量蛋白質和其他養料，因之身體抵抗力急劇下降，其結果，不但延長健康恢復的時日，且有招致其他嚴重疾病同時發生的危險。麻疹本身並不是一種太嚴重的疾病，如照顧得當，絕大多數均能自癒。除了特殊情形外，多數的危險是由於營養缺乏而來的。所以每個家長應該斷然打破那忌口的傳統觀念。孩子有病時更需要蛋白質、維生素和其他營養食品。祇要是容易消化，渣滓少，蛋白質多，富有營養價值的東西，都可以給病孩吃。牛奶、雞蛋、橘子水等都是最理想的食品。



茶、酒、煙的利與害

楊珊

茶——水是組成身體的重要成分，如果我們每天喝之太少，就會大便乾燥，食慾不振，精神不佳，長久下去會成病態，容易感受疾病，所以我們每天必須吸收足量的水分，這就依靠于飲料了。「茶」是我們日常生活上的主要飲料，現在我們來談談它的功用。

茶裏含有「茶素」，是一種興奮品，可以作利尿劑或是強心劑，茶葉的嫩芽裏茶素最多，而茶梗內含的就少了。茶裏也含有少量的甲種維生素，可以使眼目清明，綠茶裏的丙種維生素含量很多，在缺乏新鮮蔬菜的地方，可以茶作為日常生活上的必要飲料，以彌補丙種維生素的缺乏。茶裏含植物性蛋白質——三大營養素（糖、脂肪、蛋白質）之一——很豐富。茶有促進糖分消化的效能，所以茶對於糖尿病患者（因糖分不消化而成病）很有益，可減輕病狀或痊癒。

但是我們也要注意，不可飲用過濃的茶，過濃的茶反而對身體有害，因為茶有利便的功用，所以濃茶便容易刺激腎臟，同時它又能使精神興奮，臨睡前若飲用濃茶，會使睡眠不安。

酒——酒的種類很多，每種酒中

不烈性酒，也含有四、七%。最強烈性的酒中，大約可含五〇%的酒精。酒對人利害的大小全看所含酒精的多少而定。酒精可以使消化器官的負擔減輕，飲用後的酒精，即刻便可被胃腸吸收而血液裏，隨即氧化而變成能力，一公分酒精的熱量能產生七卡路里的熱。

酒的製成普通都是使澱粉以糖化，通過酵母的力量，化成酒精所造成，所以它的營養價值比澱粉等物，產生體脂肪力也比碳水化合物強。

飲酒少量可使精神振作，志氣旺盛，可使味覺同胃感受刺激，而使消化液分泌旺盛，腸的吸收迅速，食慾大增，消化作用亢進，並且可使心臟收縮力增加，使血的循環作用佳良。但是飲用過量的酒，却為害非淺，它能刺激神經，而發生神志昏亂，智力減退，神經過敏等神經衰弱病。長期大量飲酒，會使消化器官發生慢性粘膜炎，消化作用漸漸衰弱，因而影響食慾。過多的酒也能刺激心臟發炎，循環機能日益減退。腎臟受到大量的酒的刺激，會發生慢性腎臟炎、腎萎縮等病。最重要的一點是嗜好大量酒的人容易患中風症，這是因為飲酒以後，會使血管擴張，如果長期

大量飲酒，血管總是擴張，便會漸漸失去彈力，而使血管硬化了，因此血管便容易破裂，而成中風症。以上是舉其大者，此外如大量飲酒能刺激喉部，使聲音嘶啞，使眼網膜血管擴張，視力減弱等，都是多飲酒的弊害。

煙——煙的唯一益處是：少吸時能興奮神經，刺激人的想像力，但害處却是很大的，它能使人發生口腔炎、咽喉結核、胃粘膜炎以至消化不良。婦女長久大量吸煙能使子宮萎縮，形成不妊症（如過去有許多婦女吸食鴉片，多不妊），幼童吸煙能妨礙智力發達，使性情乖戾，容易發生犯罪行為（如偷竊）。煙更能使人頭暈目眩，精力減退，心臟衰弱，使動脈硬化，形成高血壓症。這種種症狀都是因為煙內含有「尼古丁」，這是毒性非常猛烈的油狀體，在空氣裏為褐色，有特濃的香味，普通人一次飲一、二公絲尼古丁，便會頭暈目眩，咽喉不快，三、四公絲時便會吐瀉，六、七公絲時便可使人處於危險狀態，增到四、五十公絲則絕對置人于死地了。普通一枝香煙中約含十六公絲尼古丁，平均能吸入人體二、三公絲，因此長期吸煙就能引起上述種種病症。



幾種醬菜的製法

季華

既經濟、方便而又營養豐富的早點，現在介紹幾種醬菜的製法。

1. 甜醬：將甜麵醬、生薑、蔥、蒜、八角、桂皮、丁香、草果、白芷、砂仁、胡椒、鹽、糖、醋、料酒、香油等，放入鍋中，加水，用大火煮開，轉小火煮一小時，即可。

2. 鹹醬：將甜麵醬、生薑、蔥、蒜、八角、桂皮、丁香、草果、白芷、砂仁、胡椒、鹽、糖、醋、料酒、香油等，放入鍋中，加水，用大火煮開，轉小火煮一小時，即可。

3. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

4. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

5. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

6. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

7. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

8. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

9. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

10. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

11. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

12. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

13. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

14. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

15. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

16. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

17. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

18. 蒜泥：將大蒜去皮，放入石臼中，搗成泥，加入鹽、糖、醋、香油等，即可。

19. 蔥油：將蔥切段，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

20. 薑油：將薑切片，放入鍋中，加油，用大火炒香，即可。

嬰幼保健問答

華東軍政委員會
衛生部保健醫院趙政
小兒科醫師

營養問題

問：母親產後將滿，預備開始工作，奶多，對於嬰兒的哺乳問題如何解決？

答：生後多奶，對於新生兒是極大的幸運，不要輕易讓它乾涸。在產後一月或二月期內，注意嬰兒的哺乳習慣，訓練成每三小時或每四小時一次，這訓練不是硬性的，開始時注意嬰兒的飢餓情形，按需要餵哺，有的孩子很快地自然成規律。母親開始工作後，可照下列餵哺辦法試行，中加鮮牛奶一次。

上午六時——母哺乳
上午九時——鮮牛奶
上午十二時——不能回家的送回上午所擠的奶，煮後用瓶餵哺

下午三時——哺上午所擠的母乳，煮後用瓶餵哺

六時——母哺乳
九時——同上
十二時——同上
每四小時一次

上午六時——母哺乳
上午十時——鮮牛奶
下午二時——送回擠下母乳，煮後用瓶餵哺

發育疑問

問：孩子已十月，尚未出牙，是否缺少鈣，要注射鈣針嗎？

答：出牙遲早，不能完全代表發育情形，如你的孩子一般營養狀況佳良，其他發育正常，他的牙齒不出來不足慮，嬰兒出牙的時期早自四五個月，遲至一週歲，都是正常的，一室內兄弟姊妹，牙齒出遲的都遍，由於天生的發育狀況所致。

預防注射

問：三個月大的孩子，應注射那一種預防針？

答：首先須種牛痘，如已發過，則須接種卡介苗，接着就開始百日咳疫苗的注射。

病患處理

問：發高燒，突起驚厥，臨時如何處理？

答：放冷毛巾在頭上，靜臥床上，不加施任何刺激，驚厥停止後立刻送醫院。

(續自第一四二面)
(三)愛是有條件和有立場的。李×如果「永遠愛着那位已有妻女的男同志」，那她就是沒有立場，繼續糊塗下去，她沒有理智去控制情感。她是在破壞別人的家庭，在做犯法的事。她應該運用理智放棄這位男同志。

不要作感情的奴隸

(四)她應該好好的學習。為甚麼她將來不能另外去找愛人呢？當然能夠！「獨身一世」又是鑽牛角尖的封建意識在作祟。
李×的路是明確的。她應該拿出勇氣和毅力來走，領導上應該給李×和那位男同志深刻的批評和教育！
李柏

關於你替你的親戚李某在「家」雜誌上提出來的問題，我有如下的一些意見：

首先應該明確的是你的親戚這種戀愛是錯誤的，不正確的，而錯誤的根源是產生在不正確的思想。解放後一般的講，對於舊封建社會的認識是提高了的，而你的親戚竟因「感情很好」同一個「已有妻兒」的人相愛，以致「懷孕八個多月」，甚而至於有「想打胎」的企圖，這種信任自己感情的放任的，盲目的戀愛，完全是由於封建的小資產階級意識很深的遺留在思想裏，同時也是因為不理解新的社會裏的戀愛關係與舊關係的緣故。

現在根據以上的原則，以你提的問題來分析，你的親戚既然知道這樣的戀愛是「犯法的」是「上級不能允許結婚的」那就不應「不能捨棄他」，因為這樣的一個「已有妻兒的男同志」再和你的親戚戀愛，而至於使她有孕，這種不負責任的戀愛態度(可說是欺騙玩弄)也就可以證明他這種人是不可以靠的，不足以信任的，親戚女性的人。非但對他不用着「永遠的愛」，即使是給他一些感情也是多餘的，還不如斷絕來往，乾脆分開的好。

那末已經懷孕了怎麼辦呢？打胎嗎？不。這想法是逃避責任，藐視國家法令的錯誤的想法，既然第一步走錯了就應該設法改正錯誤，負起責任來。孩子是沒有錯誤的，應該使他很好的出生長大，這不僅僅是為着「多為新中國養出一個建設人才

也好」的問題，而是為着對自己錯誤負責的問題，當然這位男同志對這孩子的出生和長成也是要負責任的。

至於「獨身一世」，還是「另外去找愛人」呢？我認為這是應該在你的親戚思想認識提高以後，由她自己決定的。但是先要了了解的是新的時代，新的社會裏，對於未婚的母親(舊的說法是失去貞操的，後生子女的女人)不是歧視的，而是平等看待的。你的親戚不要恐懼於「將要做一個孩子的母親了」而覺得「另外去找愛人」的不可能，只要自己進步，思想正確，工作積極，有了被愛的品質，是不會失去愛情的。堅強起來，不要把愛看作僅是男女間的事，要提高來看，要愛工作，愛祖國，愛人類，將愛正確的表現在各方面，這樣就不會被一些私人的情感問題所「苦惱」了。

這裏給你提出幾點建議，在幫助你的親戚解決問題上作參考：
(一)認真的學習，細細的研究新婚姻法。
(二)多閱讀新的書籍，提高自己的認識。
(三)努力工作，建立新的革命的人生觀。
(四)建立自信，不要盲目戀愛，不要作感情的奴隸。

以上雖然寫得不够具體，但希望能夠多給你一些小的幫助，敬祝
教育工作着蘇丹



天氣寒冷， 當心煤氣中毒！

北大醫學院劉蜀藩

天氣冷了，把窗門關得緊緊的，再生起爐子，這時的室內暖和如春天，誰都喜歡這樣一個寒季的工作環境！但我們回想一下往年，不少的人在燒煤爐的室內，沒有重視空氣的流通，不知不覺的被煤氣熏死了。這些不幸的事故是可以避免的，我們應該加強預防的工作，再不要發生類似的危險。

煤氣中毒是怎麼一回事呢？先來瞭解它的原因，預防工作才能作得好。

煤炭燃燒時需要空氣中的氧，如果空氣供給充足，最後產生一種氣體——二氧化碳。這是沒有毒的，吸入不多時，絕不會引起生命的危險。如果煤炭燃燒時空氣供給不足，就產生另外一種氣體，它的名字叫一氧化碳，毒性很大，在空氣中的量不多時，就可致人於死命。天氣寒冷，門窗緊閉，再加上煤爐子的小心，空氣不容易流通，造成了產生一氧化碳的條件。

人靠肺呼吸，心跳動，才能活動。肺吸進外界的空氣，再由心的跳動和血液的循環，把吸進空氣中的氧帶到身體內部每一個角落裏去，供給組織細胞的需要，再把這些地方產生的廢物——二氧化碳帶回肺裏，由氣管

鼻子呼出去。

血液中運輸氧和二氧化碳的工作由紅血球來擔任。紅血球形態橢圓，隨着血液的流動而週遊全身，不斷的來回以完成它的任務，維持我們的生命。

如果空氣中存在有一氧化碳，也一樣的被肺吸進去了。一氧化碳和紅血球的接合力比二氧化碳和紅血球的接合力大二倍到三倍。當一氧化碳與紅血球結合後，就難以分離，破壞了紅血球運輸氧和二氧化碳的工作，影響身體各角落氣與二氧化碳的交換。

空氣中一氧化碳的濃度只要到達百分之零點一的程度，血液中就有一分之五十到六十的紅血球與一氧化碳結合。如果空氣中一氧化碳的成份再高一倍，可能血液全部紅血球與之結合，這時人就要立刻窒息而死亡。

通常由火爐產生的一氧化碳不會太多，所以一般中毒症狀都是發生較慢。剛開始時，頭有點痛，身體不舒適，注意力減退，肌肉運動難以協調。一般煤氣中毒都在晚上熟睡的時候，對於輕度的不適感覺不出來，直到意識到不正常，因為手脚動作的難以支配，已無法起身。慢慢的神志昏迷，呼吸與心跳都不正常，幾小時

後，患者可以死亡。

遇着了煤氣中毒的事情，要趕快實行急救。進患者臥房之前，應先把窗戶打開，再推門進去，迅速將患者移至空氣新鮮的室內，檢查輕重程度，進行治療。

如果患者神志清楚，瞳孔收縮並不遲鈍，口唇不發青紫色，僅呼吸比較慢一些，這中毒的程度較輕，應即刻實行人工呼吸。人工呼吸的方法如下：把患者放平仰臥，救護人將兩腿跨在患者腹部（不可坐在患者身上），用兩手分復輕輕壓迫胸壁，隨着他呼吸一起一落的運動，直到呼吸恢復到正常為止。再讓一些濃茶，四肢用熱毛巾摩擦，幫助血液流通。

如果患者口唇指甲呈紫色，呼吸微弱，神志不清，心跳很慢，瞳孔收縮呈遲鈍或不收縮，這中毒的現象很嚴重，要趕快送到醫院去急救。

前面談過，煤氣中毒差不多都發生在晚上睡覺時，也難被別人早期發現，所以應該加強預防工作。保護大家生命的安全。我們應該注意下面的幾項，嚴防煤氣產生及停留在室內。

- (一) 室內打開一扇小的窗戶，便於空氣流通。
- (二) 火爐一定要裝煙筒，這樣可使產生的煤氣通到室外去。
- (三) 睡覺前，我們通常用碎煤把火蓋好。因為空氣供給不足，容易產生煤氣。我們絕不要忘記了把煙蓋蓋好，同時打開爐子與煙筒中間的一個活門，使產生的煤氣，可經煙筒到外面去，不會留在室內。

(續自第一二八面) 我們初辦保育班時，是在畢業那學期中，每天都派幾個學生到托兒所去實習，其餘的仍然上課。後來教師和學生都覺得這種方式很不好，因為它會使上課和實習都受妨礙。我們現在覺得，最好平時不作教學實習（個別問題的實習除外），應集中在一段時間中實習。在集中實習時，對於行政管理與保教設施方面，都應該有步驟，有計劃的進行，這樣才能使學生獲得全面的、系統的知識。這個工作必須由一個富有經驗，而且對保育工作了解得比較全面的人來領導。

與實習很有關係的便是實習機構的問題。我們覺得，要辦好保育人員訓練工作，必須有一個比較完善的實習托兒所。這不但可以提高教學的效果，而且也可以鼓勵學生的情緒。至於實習托兒所與保育人員訓練機構的關係問題，目前還有看法不一致的現象。我們覺得，為了使實習真能配合教學，實習托兒所必須由主持保育人員訓練機構的人直接領導。這樣，他一方面計劃教學，一方面計劃實習，方能使二者密切扣合，收到很大的教學效果。有的地方把訓練保育人員的科班和實習托兒所分別由兩人領導，以致實習托兒所變質為機關托兒所，很少能發揮實習的效用。這是一個很大的錯誤，不知大家以為然否？

當然，保育人員訓練中的問題還很多，以上只談到了幾個重要的方面，我們竭誠盼望各地從事保育人員訓練工作的同志，多多交換意見。



清潔和收藏衣物的方法

張義華

在原則上，大家都知道要節約，衣着方面自然也不能例外。在當前戰爭的情況下，國家財政還有困難，一般來說國民經濟還未十分好轉，我們要提倡「一個錢當兩個錢用」，在日常生活必需品上也應該如此，我們需要「一件衣裳兩件衣裳」，那麼我們就必需曉得科學的清潔和保存衣物的方法的常識。下面我收集了一些關於清潔和收藏衣物的方法，寫下來以供讀者們參考：

甲、洗衣物的方法：

- (一) 洗藍色或其他深色的衣服（如藍布列寧裝）：每次未用肥皂洗以前，先用冷醋浸一下（每一碗冷水加入一湯匙醋），洗後最好不要放在太陽光下曝曬，在陰處吹乾，便不致褪色。
- (二) 洗印花布衣物：也可加少許醋在水中，或者先把衣服浸在鹽水中，然後再洗它。
- (三) 洗白色衣物：先將衣物浸濕，擦上肥皂，再捲起來，在沸熱的碱水中浸洗二小時（約半小杯碱），再用熱肥皂水洗，最後用清水洗淨它。
- (四) 將白色衣物放在熱肥皂水中煮也可以。

- (五) 洗呢絨衣物：不能用手扭絞，應把濕衣服捲成一捲，用毛巾包好，再用雙手壓在它上面，等水出來後，掛在通風的地方陰乾它。
- (六) 洗絨線：用肥皂水煮。將絨子夾住絨線在水中往來搖動，使水面生白色皂沫，皂沫愈多愈好，然後提出來，再用清水漂洗，洗後串掛起來讓它自己乾，不要用手去絞扭它，以免抽縐不直。
- (七) 洗白色的絲織品：若是在水中加少許檸檬汁，一定能更洗的潔白。
- (八) 乾洗衣物和帆布用具：先用食鹽在爐上烘乾，趁著乾熱時撒在帆布上，用刷子刷洗後，抖去布上的食鹽，帆布就乾淨了。
- (九) 乾洗大衣：將大衣鋪在桌上，再撒上食鹽，用襪的乾布，小心抹擦它，然後再將鹽抖去。
- (十) 洗雨衣：雨衣不可用汽油去洗，以免損傷雨衣上的橡皮。洗時

先將雨衣鋪在桌上，用熱溫的肥皂水抹洗，洗後，用清水沖去肥皂，然後掛在通風的地方陰乾。雨衣穿後，應陰乾收藏起來，切不可重壓它。

(十一) 洗地氈：墊在地上的氈子髒了，可先用鹽水刷洗，再用清水沖洗，就可乾淨如新了。

乙、去衣物上污垢的方法：

- (一) 墨漬：用飯（白米飯）粒搓洗，再用清水漂淨。
- (二) 泥漬：用馬鈴薯水洗。
- (三) 機器油漬：用松節油（西藥房有得賣）塗在油漬上，用力搓揉，再用溫熱水和肥皂去洗它。
- (四) 墨水、藥酒、藥汁等跡：先用牛奶浸在有漬的地方，以後再用清水洗滌。
- (五) 網衣上的油漬：用棉花蘸煤油少許，向漬處揩拭，不但油漬能退去，而且衣物上的原色也絕對不會損壞。
- (六) 桐油漬：如果這塊桐油漬是還未經過風吹日曬的，可以用豆腐渣來洗它，等到陰乾後油漬就會自然退去的。
- (七) 鐵銹：可用酢漿鹽（西藥房有賣，又名四羧酸鉀）溶在水裏洗滌它。
- (八) 蠅糞：可用燈心草薰水洗滌，蠅糞即去。
- (九) 蠟燭油漬：先在桌上鋪一張吸墨紙，把衣服平鋪在紙上，再用吸墨紙一張鋪在衣物上有蠟燭油漬的地方，紙上再撒上石粉或豆粉，然後用熱熨斗燙壓，蠟燭油溶化後即被吸墨紙吸去，衣服也就因此而乾淨了。

(十) 草帽上的污漬：將檸檬鹽（西藥房有賣）溶在熱水中，用小刷子浸着溶液徐徐擦刷污漬，然後用清水漂洗，即可煥然一新。

丙、收藏衣物的方法：

- (一) 不穿的衣物，宜在春夏烈日天氣，取出曝曬，用刷子拭去上面的灰塵，再摺好收貯在箱子裏，箱子則宜放在高燥的地方。
- (二) 胡椒可以除衣蠹：包一小包胡椒，同衣服一起放在箱子裏，可以免蛀蟲侵蝕，與樟腦同一功效。
- (三) 呢料防蟲蛀，收縮：在未裁製以前，把胡椒煮水噴呢料的反面，再用熨斗燙乾，以後縫製成衣服，可以不被蟲蛀，不致收縮。

（續自第一二五面）每一個人都是有弱點的，我們應該虛心地接受批評，坦白地承認自己的弱點和錯誤，採取「有則改之，無則加勉」的態度加以糾正，實行自我改造。

(八) 把教養子女的問題提高到政治的高度來認識——對於教養子女，做父母的人應該採取嚴肅的而不是輕率的態度、慎重的而不是粗暴的態度來處理。我們應該把教養子女的問題，提高到政治的高度來認識。因為在新中國，教養子女就是在為未來的社會主義和共產主義的中國培養人才。用打罵的方式來教養子女，是與新中國前進路向相背離的。

最後，教養子女是應該從嬰兒出世的時候就開始的。如果能夠從最早的時候就用正確的觀點和態度去對待子女，就不至於誤用打罵的方式來造成摧殘子女身心的慘痛事實了。



★歡迎讀者投函發表意見

瘋人院家庭

編輯同志：

我見到你們「苦悶的媳婦」一函的登載，使我高興非常，又有一個好的機會，叫我說出我的心事。希望貴刊能幫助我分析解決，是所至感！我有一個姓吳的媳婦，今年廿八歲了。她結婚五年，而且又生了兩個孩子。可是他們夫婦之間，常常生氣。我那個姓吳苦惱萬分。要不是孩子掛着，也許她早已不在人世了。因此鬧的她的父親也得了精神病。我是終日愁眉不展，可是也想不到好的辦法。他們是勝利的那年結婚的。他們的結合是由家庭的介紹，而後通信，經過半年之久。他們回到一塊，因此見了面。他比她大八歲。當時我姓吳不大滿意，可是又一想大幾歲沒關係，只要可靠，家中真沒有太太就行了。同時他又是大學畢業生，我姓吳是高中畢業，所以也很合適。當時家庭會詳細的打聽，可是沒得到可靠的消息。後來男方要到別處去，要求趕快結婚，那時雖不太了解，可是我姓吳就答應了他。因此二人就很快快的結了婚。可是一月後，發現他的脾氣很怪，專好挑眼，撥刺，動火，發脾氣，甚至到橫、罵人，一點也不顧及別人。當時我姓吳好流淚，精神消沉的很。只是說：「我要生病死了，爸爸媽媽能好好的活下去嗎？」誰問她，她從來不說真話，苦悶在她心裏。曾經有幾天精神失常，哭了幾天，光閉着眼睛說：「一失足成千古恨！……」誰也不知道是怎的，以為她是說胡話。誰知我可憐的孩子是為丈夫所苦惱着。解放後，我姓吳才肯向父母說明白。原來

他的父親脾氣也很壞，一連死了六個太太，都是在封建時代，不能離婚，又不能活下去，都愁苦病死了。還死了幾個年輕的姑娘和兒媳，都是因為她們的脾氣怪所致。平均每年要死兩口人。後來他這個瘋人院的家庭分家了，這才好一些。他因為受他父親的遺傳，所以很怪。他曾經結過婚，那個舊式的太太就在絕對服從下斷送了自己的青春，幾度自殺未成，而後愁死了。他與我姓吳結婚後，前一月感情很好，後來也很好，只是他常鬧脾氣。我姓吳耐着（而他自已不覺），若他發的太厲害了，和他分辯幾句，哎呀，這就更了不得啦，這就揮東西，罵打，並且拿刀叫我姓吳殺了他吧。他還說受氣怕太太。他那天也得鬧脾氣，渴了急，餓了也急，有病更能發，給他水喝，叫他好好休息，着着他打起來；「這是你照顧我，還是命令我，強制我。」剛倒上水不喝，涼了說不用心不中用，要叫他的病更厲害！孩子有了病，他光出去喝酒，他不但無法治療，反而發脾氣。因為他很愛孩子。可是愛的不得當。我姓吳有了病也是這樣。總之，他的脾氣壞，好說難聽的話，出口傷人。可是他自已不能容人一句話，好怒，好神經過敏。人家不知那裏事哩，他就挑眼了。經不起考驗，牛點刺激也受不了。遇到困難不知發脾氣，不能想法克服或解決。家中一切事務及孩子，完全由我姓吳來照管，可是他還要說風涼話。「覺着還怪能幹了！有什麼了不起，不過光向我示

威逼了。」因此常常打架，影響身體和工作。所以我姓吳回到家去工作，和他分開，他又疑心要和他離婚，先下手為強，所以他先向我們提出來離婚。可是他扣留下一個孩子，說：「死也不再叫她看見。」後來經過別人的勸解，我姓吳捨不了孩子，懷他放不下心，所以就沒離。因為我姓吳失掉那個孩子，如同沒了命，精神受很大損失。現在孩子都跟我姓吳。他全家老少及他的生活費都由我姓吳來負擔。他高興就管，不高興就不管。可是他自已還受不了罪，需要吃點好的。解放後好些了，不過脾氣是改不掉的。有人勸他，他的火就更大。若等他生氣時，向他談談，他馬上又瞪起眼來：「看着我這會痛快點了，又要找麻煩。」任性要強，自以為是。有時他發脾氣推着我姓吳去跳河去上吊！這的她沒法了，也怪惱的就把事料理一下，真的要自殺了！可是他馬上攔住她，眼內也流着淚。他好以前妻來衡量我姓吳，他覺得不夠，我還覺得我姓吳做的有點過，因為兩人同樣上班，誰能伺候誰呢？那能像家庭婦女呢？况且還有孩子。他不但不得得管她分担家庭責任，他反而恨我姓吳而同情他亡妻，覺得他自己能做事，是知識婦女，而那一個是無知的。他說我姓吳離了男人行，所以可恨。那一個忠心靠男人，所以能好好的服伺他。光片面的比這一點，同時他不願姓吳比他拜

的錢多，有生活能力。他說不如那個太太時痛快，完全靠他，生活苦也餓不死人。以上是他的缺點。可是也有他的優點：對工作認真負責，有口才，有能力，待人接物，也不失為一個好人，口硬心軟，是「事裏不虧，話裏辣」的一個人。很關心大人，孩子，（在不鬧脾氣時），對政治上的認識深刻，思想也進步，道理說的很明白。只是一鬧脾氣就什麼也不顧了。就好像另換了一個人。他脾氣雖壞，但從不壓迫人欺侮人或虐待人。他在不鬧脾氣的時候，仁至義盡，怎麼的也行。若動了火，怎麼的也不行了。他和珍從外表看來是很好的一對，都有能力，都長的不錯，可就是他的脾氣怪，喜怒無常，難以揣測。在此情形下，請你告訴我離婚好嗎？還是為了孩子委屈求全好呢？我嚮嚮叨叨說的漫無層次，請原諒。望你可憐我的姓吳，多提供些意見！不脫離就發生性的關係再生孩子，更給珍添麻煩。同時小孩都像他，性子暴燥而難纏，所以珍對孩子也很失望。若離婚呢？他一定要一個孩子，而我姓吳放心不下，所以問題很難解決。不知如何是好。自共產黨毛主席領導的人民政府婚姻法頒佈以後，曾引起我們多次的思想鬥爭。珍兒只嘆命苦，若早有我姓吳的婚約法的公佈，不就好了嗎？這也感謝政府，不然連說也不敢說。祝
文安
吳翠珍的姑母敬書

該走這一條路

編輯同志：
讀了「家」六十九期劍松同志「該走那一條路」的信以後，我有如下的感想：
（一）李×所以不能解決她自己的問題，那是因為她始終抱着一種小資產階級的不成熟的糊塗思想。
（二）李×和那位已經結婚的男同志

，兩人都犯了原則性的錯誤，因為他們不該相愛而相愛了，應該深自反省，接受革命人艱苦的教育，提高自己的認識，改造思想，繼續追求進步。雙方對於胎兒應該負責保護，並担負胎兒出世後的教養責任。
（接排第一四〇面）

產鉗接生術

南京鼓樓醫院
婦產科主任
劉本立醫師著

「產鉗接生術」是我國產婦科名家劉本立醫師積十餘年豐富經驗的結晶。書中追溯產鉗接生的起源和歷史，並介紹各種產鉗的選擇和應用方法。文字通俗，敘述簡明。附插圖二十五幅。是每一位產婦科專家和助產士的良好參考書。

(定價四十五百元)

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。

(定價四千元)

孕婦保養法

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。

(定價四千元)

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(絕經期)」，「月經帶製法」等。是一本淺明通俗的婦女衛生常識讀物。

(定價三千元)

本社
已出
新書

培養幼兒健康習慣

顧學箕醫師著

三千元

兒童教育新談

黃嘉音等著

三千二百元

醫院膳食管理

區慧清著

五千二百元

托兒所營養與傳染病管理

秦振庭醫師著

怎樣養育虛弱兒童

施葆光譯

嬰兒斷乳問題

馬達莖著

