

平民小叢書第三種

(衛生類)

衛生淺說(下)

商務印書館發行

平民小叢書

# 衛生淺說

下冊

(兒童的衛生)

## 目錄

### 緒論

第一章	睡眠
第二章	飲食
第三章	衣服
第四章	沐浴
第五章	運動
第六章	空氣
第七章	光線

平民小  
叢書

# 衛生淺說

下冊（兒童的衛生）

## 緒論

大人的衛生我們已在本書的上冊說過了，現在來講講兒童的衛生。兒童的衛生和大人的一樣的重要，有時比大人的或者還更重要些。怎麼說呢？因為大人的體格比較堅強一點，對於外界的抵抗力要強得多，而且智識也多一點，各事自知留心，兒童的知識淺薄，他們自己是不知道什麼叫做衛生的，百事全仗我們大人作主，我們就應當樣樣都用一種正當的方法，來看護養成他們一種好習慣，以後他們自己才知道依着正道做下去，那麼，長大了就不會再染壞的習慣了；這豈不是比成人的衛生



面：還更重要些麼？現在將養育兒童應該用心的一些方法，寫在下面：

## 第一章 睡眠

兒童的身體，是還沒有完全發達的，日裏讀書和遊戲等等，已經耗費精神不少，故在夜間必須有十足的休息，使精神完全恢復，第二天才能支持十足的活動，故兒童的睡眠，務必要十分充足。

兒童睡眠的地方，首先要穩靜，使他可以安睡長久。倘若睡在鬧熱的地方，人聲雜亂，弄得兒童不能安睡，腦子便會受傷。久而久之，精神固然不能振作，到後來長大，思想還會遲鈍哩。

臥室穩靜以後，其次重要的，就是清潔和有好的空氣。因為不

清潔和不通氣的地方，必定會發生出一種臭惡的氣味，一下吸進鼻裏，再送到肺去，那肺就漸漸壞起來，有時還連到身體別的部分都要受害。故若想要兒童有強健的身體，快活的精神，敏捷的思想，那末對於他們睡眠的地方，非十分注意不可。

兒童睡眠應用的東西，如被褥、枕、帳、枕等，也要講求合宜，才能教兒童自然安睡。被褥、枕頭、帳子的顏色，都應該用白的，才容易看出齷齪來而勤加洗換。至於做被褥、枕頭的材料，以細軟的棉布爲最相宜。枕頭宜低薄，使不致妨害呼吸，頭部也安穩。帳子是可用可不用的，但當夏季的時候，平常的地方，都有蚊子、蒼蠅等類的害蟲發生，還是要用帳子才行。只是有些人常用密布做帳子，這是很不對的，因爲人當呼吸時，常發出一種有毒的氣體，睡在

密布做的帳子裏面，那種不潔的氣體就不能放散到外面，同時外面的新鮮空氣，也不能進去；所以兒童雖是睡了，等到醒後精神還是不能暢快的。

兒童所睡的床，自然是不可過硬，但過軟也不相宜，因兒童的骨骼，還沒有堅實，形狀可以常常改變的，倘睡的床過軟，脊骨必至隆起，姿勢就不容易端正了。

有時兒童睡的地方也安靜，被褥等也適宜，但他們還是睡得不安，關於這種情形，大約是因爲有下面說的三個緣故：（一）由於吃的東西或是太多了或是太少了。（二）由於精神太受刺激了。這種事情都是母親引起來的惡習慣。譬如幼兒初醒，即刻就燃燈；或是想他們快睡，而用種種不合宜的方法；或是臨睡之前，

歡笑太甚，或是看了可怕的圖畫，或聽了可驚的故事等等，是都能够侵害精神，使他們不得安睡，倘幼兒是聰明一點的，就更加利害。(三)由於體溫的不得宜，或者太冷，或者太熱。此外還有因疾病而睡眠不安的，這是人人都知道的了。

至於兒童睡覺的時間，我們也應當留神，當知道他們是和我們大人不同的。他們的精神還沒有長成完足，所以睡覺的時間，也特別要得多。通常計算，大人每夜只睡七八點鐘就夠了的，在兒童就不僅夜裏睡覺的時間要比大人久，即在日裏有時還要睡。大約在一歲以內的幼兒，日裏要睡三四點鐘，夜裏要睡十二三點鐘；兩三歲的幼童，日裏睡兩三點，夜裏睡十點至十二點鐘；五六歲的幼童，日裏可以不睡，夜裏要睡十點或十一點；八歲前

後睡九點鐘至十點鐘。這些鐘點，都是合着年歲一定要的，少了不行；但睡得過多，也不相宜。多睡必至精神怠惰，思想遲鈍。不過有時兒童有腦病的，也常會多睡，這不可不格外注意。倘發現這樣的情形，便要快快去請醫生來看，莫使長久繼續下去。

## 第二章 飲食

飲食可以助身體發育，精神旺暢；不得飲食，生命且不能保。雖然是這樣，但有時因飲食而損害身體的也不少；而且兒童的胃，非常薄弱，因之動作遲慢，所吃的東西，不容易消化。倘我們要想兒童所吃了的東西，能够達到營養的目的，不致有害康健，那就不可不注意下面說的一些事情。

一歲以內的幼兒，大概都是吃人乳的。因爲人乳的質料，含有



油質、糖質、蛋白質和鹽質，還有許多水分。這幾種質料，對於幼兒極其相宜；且能隨幼兒的增長，其中的成分，多少也有不同。

幼兒吃乳的時候，和分量的多少，都要有一定的，當初生至六個月左右，日裏要吃四五次，夜裏可吃兩次；到長到四五個月的時候，日裏吃三四次，夜裏只吃一次，到七八個月的時候，夜裏可以完全不吃，日裏只吃一兩次，再吃牛奶一兩次；自此以後，牛奶漸漸加多，人乳漸漸減少，到生後一年左右就可以完全不吃人乳，只是吃牛奶就夠了。

有些人以為幼兒啼哭，便是一種求吃的意思，這也許是有的，但當第一次吃完，還沒等到二次應吃的時候便哭起來，這一定不是肚餓，不過是幼兒一種的舉動，練習發音罷了；或者是衣服

不合宜，身體不舒服。故保育幼兒的人，切不可幼兒一哭，便給他們食物，必注意到旁的事，才好。

幼兒吸乳的分量，很難知道，最好只有用時間來限定。大概吸乳一次的時間，最長不能過二十分鐘，倘時間長了，乳汁必吸得過多，胃裏來不及消化，因之發生嘔吐等事；但吸乳的時間過短，乳汁必不够充飢，因而不到三四點鐘的時間又吃，久了就弄成一種不好的習慣了。

有時因母親的身體虛弱，或者生了小孩後就生了疾病，這時節幼兒便沒有乳吃，可以用牛奶替代，因為牛奶和人乳的質料差不多，也能養活幼兒的，不過選擇牛乳一事，是最要緊的。第一要牛奶新鮮清潔而出自沒有疾病的牛身上。倘牛奶已擠出而

沒到吃的時候，即須將牛奶放在冷的地方，若能放在冰箱內更好；因為牛奶擠出十幾點鐘以後，裏面就生出微生物來，幼兒吃了，最是危險的，所以該把他放在冷的地方，使受寒冷，微生物自然不容易發生，吃了就不會發生危險了。當吃的時候，須依幼兒年月的大小，先將適當的水，加在牛奶裏面。大約兩三個月的幼兒，應加比牛奶多四五倍的水，使牛奶的質料變淡，而易於消化；若在七八個月的幼兒，加水可稍少，也可加些糖，因牛奶裏面，很缺少糖質，而幼兒很需要糖質。水加過以後，即將牛奶煮開，然後放在用開水洗過的清潔玻璃乳瓶裏，等溫煖後，就可以給小孩們吃；吃過以後，把乳瓶等用開水洗淨，放在清潔而沒有蚊蠅等蟲類的地方。

幼兒生後七八個月就生牙，這是咀嚼食物的預備；但不可因此就給他們種種的食物，致傷害腸胃。大約幼兒生後一年左右，牙齒漸堅固，身體也漸發達，這時候不妨減少牛奶的分量，而稍吃旁的食物，但仍須依照一定的時間，質量也不宜多。所吃的食物，總以易於消化的，如稀飯、烤麵包、麥粉之類，都可以吃；其他如牛肉汁、軟煮鷄蛋白、鷄湯等等，一星期可吃兩三次。又生果中如橘、桃、杏、楊梅等的汁水，對於兒童很有益處，故一星期中應吃兩三次。到年歲稍大，牛奶仍是重要的食物，不過一天可以吃一兩次飯，代麥粉等食物罷了。

除了上面講究食物以外，吃的時候，還有幾件事應該要注意的：

(一)兒童不可和大人同桌飲食。這是爲什麼呢？因爲兒童不知謹慎，眼前所見的東西都是想吃的，倘他們要而不給，必至啼哭，想止他們的啼哭，那就不能吃的東西，也得要給他。這對於他們的身體，是有害的；且易養成爭吃的惡習慣。故兒童切不可和大人同桌飲食。

(二)兒童吃東西的時候，應令他們細嚼。兒童的腸胃薄弱，倘有大塊的東西在裏面，必定很難消化，結果必至生病。故須令兒童將食物細嚼，然後吞下，使易於消化。

(三)不可用茶、湯或菜汁等淘飯。用茶湯等來淘飯，那飯就不用細嚼，便可吞下，落到腸胃裏面，必定要腸胃用一番苦工，纔能把飯消化完了。這樣，腸胃就很要受害；且能養成一種非淘湯

水不能把飯吞下的惡習慣，故吃飯必須乾嚼。

(四)不可嚼爛食物給小孩吃。平常養育幼兒的人，都喜歡將食物先嚼碎，然後送到幼兒的口裏；他們的意思，以為這樣就可以令食物在幼兒的胃裏容易消化，却不知大人口裏的毒氣，都混在那些碎食物裏，落在幼兒薄弱的腸胃裏去，那害處是再大沒有的了。

## 第三章 衣服

睡眠和飲食之外，要當心的便是衣服。衣服可以調節體溫，防禦塵土，這是在本書的上冊中講過了的，幼童不知寒暑，不避塵污，故他們的衣服，更是要留神。

兒童的身體，正當發育的時候，所穿的衣服，應該稍為寬大，使

他們可以自由運動。若是太狹小了，便緊貼皮膚，血液不能暢流，呼吸也有阻礙，久而久之，身體便不能充分發達。但衣服也不可過於太寬或太長。這不特無益，反而使他們舉動不自由，失掉活潑的氣象。

做兒童衣服的材料，以輕軟溫暖的爲最相宜。因爲幼兒的身體很薄弱，倘保護一不週到，就比大人還要容易生病。至於衣服的顏色，就無論冬夏季，都應用淺色的。因爲幼童不避泥污，隨處都是他們行走、坐、立的地方，倘穿了深色的衣服，雖有泥污，也不容易看出來，以爲還沒有髒，就往往因此弄出疾病來。故幼童所穿的衣服，必須要顏色淡的，使容易看出污處，好趕快的更換洗潔。

幼童所穿的衣服，務須整齊。一來可以使身體安適，二來旁人  
和他們自己的精神都覺得快樂；三來可以養成兒童一種愛好  
的習慣。

平常的人總以為兒童穿衣越多越好，不曉得平日衣服穿多  
了，皮膚的抵抗力漸漸減少，一遇着冷空氣，皮膚不能抵抗。立刻  
就會傷風，身體也慢慢的虛弱。故宜使兒童少穿衣而住溫暖的  
房間；倘要到外面的時候，再加上一兩件衣服，就不會受寒了。

#### 第四章 沐浴

小兒常常洗浴，最是有益。除有特別的事故外，應每天洗澡。洗  
澡的時間，以自五分鐘至十五分鐘為限，因時候太短，身體還沒  
有洗得清潔；時候長了，又容易受寒。



洗澡的水，倘是污濁或有塵土的，都不可用，以清潔的爲合宜。水的冷熱也要量爲增減，因兒童初洗時，很是驚怕，再加以冷熱不適當的水，他們必至啼哭，久之，他們一定當洗澡是一件可怕的事了。故兒童洗澡的水，以微溫的爲最適宜。

洗澡的時候，在早上或下午最好，在冬季不妨在日中溫暖的時候。

他們洗澡時，身體上也很有留心的。洗時可將全身放在水裏，僅餘頭部在外，然後用軟布洗擦身體各部；但耳、目、口、鼻，不可讓水進去，可另用清水洗之。身體洗完以後，用乾而軟的長毛巾，包裹全體，再將水擦去，然後穿清潔的衣服。每天洗澡以外，於每晚臨睡時，用微溫的手巾，拭擦孩童的全體，功效很大；小孩稍長，可

用冷手巾拭擦，有強健皮膚的功用。

## 第五章 運動

幼童運動的重要，和大人一樣，都是使身體健康，抵抗疾病的衛生方法。但幼童的筋骨，還沒充分發達，故運動一事，應聽其自然，不可以大人能做的事，而勉強要他們做。這不特無益，反爲有害。倘稍大的兒童，就不妨教他一點輕易而有興味的動作，使他們循着正道去練習。若當孩兒有疾病的時候，就應使他們儘管休息，不可勞動。

當飲食之後，不可使他們去運動。因這時候運動，血液便都流到四肢裏，不能夠注入腸胃，幫助活動，一面身體要覺着疲勞，一面食物也難於消化，胃便要因積食而起病了。

## 第六章 空氣

空氣是人所不能一刻離開的。呼吸時就把空氣吸入肺裏，收了空氣中的養氣，和血中穢物化合變成炭氣呼出來。有了這種動作，人類纔可以生活。但養氣多含在新鮮的空氣中，故常常在新鮮的空氣中呼吸。倘若空氣不清潔，養氣少，而炭氣多，吸到身體內，即生疾病。故我們如想吸入多量的養氣，住在家裏時，不可將窗戶緊閉，宜使空氣不斷的流通。有些人家喜歡一家人團聚在一個地方，睡時又燃洋燈，以致煤煙滿室，這是很有害的；小孩身體比大人薄弱，更加要隨時開窗戶，使空氣流通，令小孩常常吸收充足的養氣。這實在是一件很重要的事情。

## 第七章 光線

光線這樣東西，無論老幼，都是很需要的。爲甚麼呢？因爲人的血液裏面，有一種「赤血球」，形狀平圓而小，倘人常常被太陽曬着，顏色就淡紅而有光澤；如若常在陰暗裏面，顏色就會變白，身體也慢慢的弱將起來，故應使兒童常接觸溫暖的太陽光綫，或在太陽底下洗澡。但曝在猛烈的太陽底下那是大大有害的，我們不可不知道。

上面七條把幼兒衛生的大要都講過了。若果我們能够照這樣做下去，我相信一定能够得着健康的兒童。

# 怎樣保持兒童的健康？

兒童的身體，不比大人強，稍不小心，就容易感着毛病，不可不慎！我們備有下列各書，對於小兒病的預防和治法，記述很詳，有護持兒童之責，都不可不看。

幼 兒 保 育 法 一 冊 一 角  
 育 兒 法 一 冊 一 角  
 兒 童 之 衛 生 一 冊 一 角  
 小 兒 病 指 南 一 冊 一 角  
 痘 及 種 痘 一 冊 一 角  
 麻 疹 風 疹 及 水 痘 一 冊 一 角  
 遺 尿 及 遺 精 一 冊 一 角

商務印書館出版

## 一個活潑的小兒

活潑就是健康的表示。聰明的父母，在兒童很小的時候，就買

玩具給他們頑；養成他們活潑的精神，就是培植

他們健康的軀體。你怎樣待你的兒童？什麼溜冰車

咧、銅鼓咧、喇叭咧、積木咧……都是你的兒童需要

的玩具。商務印書館精製的玩具，有三百多種，你應該選

買幾種給你的兒童。





41

341437