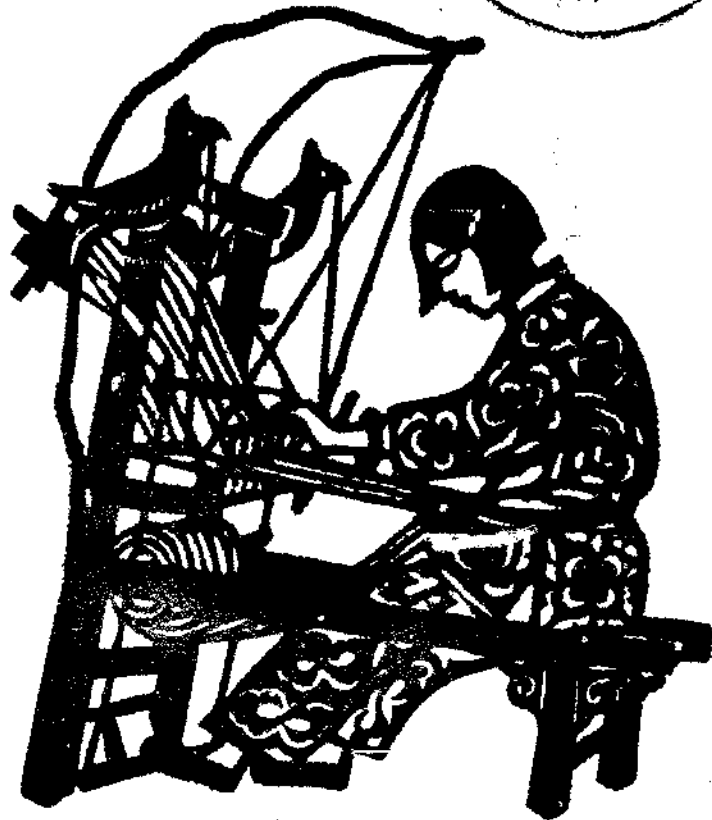


一九五二年
八月號

77



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十四種：

- | | | |
|---------------|--------|--------|
| 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 | 定價二十元 |
| 小 兒 皮 膚 病 | 徐毅醫師著 | 定價二十元 |
| 麻 疹 的 防 治 | 張菊英醫師著 | 定價一十八元 |
| 先 天 性 梅 毒 | 周靜莊醫師著 | 定價二十五元 |
| 小 兒 細 菌 性 痢 疾 | 余鼎新醫師著 | 定價二十元 |
| 小 兒 阿 米 巴 痢 疾 | 周靜莊醫師著 | 定價二十元 |
| 水 痘 | 馬伴吟醫師著 | 定價二十元 |
| 白 喉 的 防 治 | 徐毅醫師著 | 定價二十元 |
| 嬰 兒 的 發 育 | 趙政醫師著 | 定價二十元 |
| 母 兒 健 康 的 關 係 | 趙政醫師著 | 定價二十元 |
| 兒 童 營 養 | 趙政醫師著 | 定價二十元 |

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（經絕期）』，『月經帶製法』等。是一本淺明通俗的婦女衛生常識讀物。定價三千元。

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。

★ 家雜誌 · 第七十七期 · 目錄 ★

粉碎美帝的細菌戰	花新人 (二六)
家庭中的愛國衛生運動	石文 (二七)
預防傳染病的三個要點	劉蜀藩 (二八)
勤勞的家庭婦女在新社會中的地位	天瀾 (二九)
怎樣計算分娩日期?	傅積仁 (三一)
月經與運動	賽男 (三二)
培養健康的用腦習慣	黃嘉音 (三三)
孩子的懼怕	徐曜萱 (三五)
孩子吃多了的病	哥安雪 (三六)
糖與牙齒健康	陳饒 (三七)
准新托兒所去	蕭衍 (三八)
嬰幼保健問答	周靜莊 (三九)
對建立機關托兒所的幾點意見	黃敦詩 (四〇)
兔唇	康玉澤 (四一)
卡介苗常識	周靜莊 (四二)
足趾的衛生	夏康博 (四三)
談談抱孩子	吳靜默 (四四)
食物儲存及防腐法	文鈞 (四四)
反對玩弄小孩	鄭公慈 (四五)
你偏愛你的孩子嗎?	玲子 (四五)
怎樣救治嬰兒意外之災?	王肖英 (四六)
怎樣處理蚊蟲咬傷?	自芳 (四六)
罐頭食品帶菌問答	楊文騏 (四七)
家庭小常識	曹天頤 (四七)
蛔蟲症	潔芳 (四八)
便秘	生定 (四八)
如何鑑別雜糧的雌雄?	劉銀 (四六)

促進母兒福利 ★ 提倡婦幼衛生

上海軍事管理委員會
報載雜誌通訊社臨時登記證 期字第五九號
一九四六年一月創刊

第七十七期
一九五二年
八月號

主編 黃嘉音
編輯 朱嘉綺
發行人 黃嘉音

發行所 家出版社
上海(28)膠州路一八六號
電話 三九五七八

印刷者 大眾文化印刷社
上海柳林路一二二號
電話 八〇三五八

上海經售處 中國圖書發行公司
及各各大書店
各地經售處 中國圖書發行公司
及各各大書店
代訂處 全國各地郵局

刊期：每月出版一冊
定價：人民幣二千五百元
預定：全年三萬五千元
價目：半年一萬五千元

上海(28)膠州路一八六號
電話 三九五七八

粉碎美帝的細菌戰

花新人醫師

美帝國主義在朝鮮和我國的東北無恥地撒佈細菌。他撒下的毒蟲種類很多，有黑蠅、家蠅、大家蠅、黃蠅、高麗豹脚蚊、蝗蟲、跳蟲、蜘蛛等。除了昆蟲之外，還有其他的動物以及雞毛、樹葉、棉花之類。美國強盜早就計劃使用細菌武器。在一九二五年，各大國在日內瓦訂立反對細菌戰公約時，只有美國、日本不肯批准。一九四六年杜魯門就不許美國參議院討論反對細菌戰的日內瓦公約。現在美帝國主義一方面在撒佈細菌毒蟲，一方面又在散佈謠言，企圖抵賴和掩飾他們撒佈毒蟲的罪行。這除了十足暴露出侵略者的卑鄙無恥的面目外，對着這些確鑿的不可辯駁的證據，他們是抵賴不了的。

(一) 怎樣撲滅毒蟲物

品？

美帝國主義既已無恥地使用了細菌戰，我們就應該懂得應付的方法，才能粉碎美帝國主義的陰謀。

美帝國主義的飛機如果拋下毒蟲物品，應就地及時撲滅，現在將撲滅毒蟲物品的方法介紹於後：

(1) 發現敵機丟下蒼蠅、跳蚤、蚊、蚱蜢、蜻蜓等毒蟲和樹葉、棉花、以及其他物品時，應及時利用掃帚、樹枝、竹子、繩拍等工具撲打或堆集起來用火焚燒，或用土深埋，以防病毒分散，傳佈疫病。事後所有臨

時用具也應就地焚燬。

(2) 敵人丟下的東西，要保留一小部份標本，以備檢驗。如蒼蠅、蚊子、蚱蜢等毒蟲打死後，要用樹枝或竹枝子夾着（切不可用手），投入玻璃瓶中，把瓶口封好，送衛生機關檢驗。堆集的樹葉棉花等物品要把一部份保存起來後再用土深埋，然後通知政府和衛生機關取驗。

(3) 執行撲滅毒蟲工作的人員要將袖口褲腳紮緊，穿膠圍起來，口鼻用口罩掩蓋。在工作中或工作完畢未洗手前，不要用手摸口、鼻、眼或抓皮膚、拿東西，工作完後要用肥皂水洗手；所穿衣服如已沾污，應用開水洗煮，並在太陽下晒，這樣就不會傳染疫病了。

(4) 發現敵機丟下毒蟲的地區，必須舉行清潔大掃除。房舍門窗要常開，使光線充足，空氣流動乾燥，使毒蟲不致繁殖。

(5) 如發現死鼠，不要用手去動，須先用開水澆，殺死鼠蛋，然後以樹枝竹子夾着，把老鼠送到集中地點燒掉，或就地深埋五尺以下，以防傳染疾病。

(6) 發生瘟疫的地方，趕快報告當地政府及衛生機關，並由當地政府發動中西醫師進行搶救。

(7) 注意保護井水和水塘（飲水最好挖井，又清潔，又容易保護），並注意防備特務趁機擾亂放毒。

(8) 牛、馬、豬、雞等牲畜，在敵機投毒時，要圍起來，不使亂跑。如發現瘟疫，趕緊隔離起來，請獸醫診治，防止傳染。

(9) 敵人使用細菌戰，不加防備是可以造成一種災害的，切不可大意。但只要學會防禦方法，早作準備，細菌武器是不足怕的。

(二) 怎樣防止細菌戰的威脅？

防止細菌戰的威脅，首先必須做好防疫衛生工作。在衛生和防疫方面準備有效的防禦，應包括有系統的預防工作，在居民中實行防疫、衛生及免疫的措施；此外，要嚴密地保護水源，及時進行飲水消毒，製訂嚴格的飲食管理制度，從衛生方面監督罐頭工廠、食品工廠、食堂、商店、市場等地的清潔衛生工作，保持浴室、洗衣店、理髮室的清潔，宣傳傳染病的預防方法。

(三) 對待細菌要堅壁清野

只要我們注意衛生，做好滅鼠、滅虱、滅蚊、滅蠅工作，清除垃圾，清潔飲水，不食生冷食品，那就是對細菌的藏身之地「擊斃掃穴」。對細菌進攻之路「堅壁清野」。其次是打預防針，使我們的身體即使偶然碰上幾個小敵人，也可以馬上被消滅在體內。這些，沒有細菌戰時應該做，在人人應戰時更應加緊做，家家預防，細菌，而且能減少一般疾病，使人民

身體更加健康。

(四) 防禦細菌戰的具體工作

體工作

防禦美國侵略者的細菌戰，人人要參加愛國的衛生防疫運動。我們應該做好下面幾件事：

(甲) 組織起來，建立衛生防疫機構。各級防疫組織都要選出有能力的領導人，分工負責一定的工作；並選派積極份子去參加防疫訓練班學習。每一個人都要抽一定的時間學習防疫常識，時刻注意監視敵機的活動，並防止反革命分子放毒、造謠。如果發現了敵機投下東西和疫情時，要趕快向上級報告，以便及時處理。

(乙) 保持環境的清潔，人人動手，戶戶動員，做好環境衛生工作。

(1) 住宅衛生——傳染病的發生，和我們居住的環境有直接關係；因為環境的好壞，可以決定我們的身體健康，所以，整理住宅和工作地方的清潔衛生，是非常重要的。因此，我們住的屋子一定要打掃清潔。打掃時，必須徹底，要把能搬動的傢俱全搬到外邊，然後清刷天花板、牆壁上的灰塵、污物，愈隱蔽的地方，愈要掃清，不用的東西都得除去，更要多利用日光和空氣，保持室內乾燥，窗戶要都打開，使房屋內多晒日光，多通風，若能再用一些生石灰洒在牆角，那就更好。如有大水坑、陰溝、樹洞都要填平，以免發生蚊蛆。衣物用具要常洗，最好用水煮，可以除蟲滅菌。老鼠洞更要堵塞，要盡力殺滅老鼠。

家庭中的愛國衛生運動

石文

從今年三月起，我國全國人民在共產黨和人民政府的領導之下，展開了一個愛國衛生運動，在這短短的幾個月中，已有了顯著的成績。

愛國衛生運動是爲了保障人民的身體健康，粉碎美帝國主義的無恥的細菌戰。各種傳染病是由細菌侵入人體所造成的，蒼蠅、蚊子、蚤、虱、老鼠是傳播細菌的媒介，這些害蟲毒物在骯髒的地方才能繁殖。愛國衛生運動就是針對了這些害蟲毒物的特性，作全村、全鎮、全市、以至全國性的動員；一方面撲滅這些害蟲毒物，一方面將一切搜尋得到的骯髒物掃除乾淨，並且經常維持清潔，使這些害蟲毒物失去了隱藏和繁殖的地方，造成傳染病的細菌沒有了傳播的媒介，再加上防疫針的普遍注射，和傳染病人的注意隔離，傳染病也就很難再傳染開來。美帝國主義的細菌戰也將無法來施展它的作用了。

在這全國性的愛國衛生運動中，每一個家庭自然也是無例外地參加到了這個運動中去。在家庭的愛國衛生運動中，希望大家能注意以下幾點：

(一) 要使愛國衛生運動成爲經常化的家庭制度之一——大掃除和捕捉毒蟲的工作如果做了一次，就停止不再繼續；無論那一次做得多少乾淨，不到一星期，必定各處都積上了薄薄的灰塵，一個月以後，必定又是塵埃厚積，蒼蠅、蚊子等毒蟲重新出現了。所以每一個家庭一定要把這運動經常化起來，每日掃地抹桌，每星期掃除一次較隱蔽的地方，每兩星期拆洗一次被褥，一個月再大掃除一次。人力缺少的家庭可以採用輪轉制，把全家需要清潔的地方分成若干部份，每日清潔一個部份，輪轉不息，就能永遠保持家中的清潔。

(二) 家庭衛生要與環境衛生密切結合起來——愛國衛生運動決不能用「各人自掃門前雪」的態度來做好。自己家裏掃除清潔，捕捉了蚊蠅等毒蟲害物以後，必須把里弄、街道、空場、溝道等都掃除清潔，鄰居沒有勞動力的要幫助他們掃除，不重視清潔衛生的要勸告說服。必須要使整個環境一同清潔，才能達到真正的清潔和衛生。

(三) 訂立檢查制度——家庭中的清潔衛生工作如果是由家中各份子分段負責的，就要互相檢查，發揚批評與自我批評的精神，使家庭中的愛國衛生運動愈做愈好。

(四) 環境清潔了，個人更要注意衛生——家庭中的各處都打掃乾淨了，家裏的人也要個個清潔才好。洗澡、洗頭、剪指甲、吃東西前大人小孩都能遵守。尤其是孩子們，更須注意養成他們的清潔衛生習慣。

(五) 把清潔衛生費用訂入家庭的開支預算中去——清潔衛生運動中最需要的是勞動和毅力，但也有些地方是需要一些花費的，如水的消耗增加了，水缸、糞坑等要做蓋，家庭中需要常備肥皂，都是需要錢的，又如全家合用一條毛巾，一支牙刷，這是容易傳染疾病的，也須設法做到每人有一條毛巾，每人有一支牙刷。解放以後，生活穩定了，大家的生活已改善許多，這些最低限度的日常衛生費用，也應該列入家庭的預算之中。小孩買零食的錢，老人用在迷信方面的錢，都應該用說服教育的方法來使他們同意節省下來，來購置這些家庭必需的衛生用品。

(六) 戶外衛生——屋外也要來個大掃除。垃圾、糞便、潑水這些污物，是蚊、蠅、病菌孳生的大本營，所以街道里弄如有堆積的垃圾，必須徹底清除，並須添設有蓋的垃圾箱。污水溝要疏通，污水要倒在陰溝內，不要亂潑亂倒。不要隨地大小便，要保持廁所的清潔，經常撒些漂白粉、生石灰、熱草灰等。有糞桶的，一定要每天清除一次。

(七) 注意個人衛生：(1) 剪短指甲勤洗手——我們一雙手隨時都要做各種工作，不能不接觸各種東西。我們飲水吃飯要用手拿，手拿過的東西，有的很清潔，有的不乾淨，假使我們的手拿過了帶細菌的髒東西，又去拿食物吃，就能將病菌帶到食物上，吃了有病菌的食物，就會染上疾病；因此，我們在做好一件工作以後，和吃飯之前，必須洗手。手指甲最易藏垢納污，必須經常剪短，經常保持清潔。

(八) 勤換勤洗衣服——我們每天勞動，身體上也就經常出汗，出汗對於人的身體是有益的。出汗過多，衣服就容易弄髒，如果不經常洗換，就容易生蟲子。因此要常換洗衣服，常常被褥等，因爲太陽光能殺死病菌。大家還要經常洗澡，注意身體清潔。

(九) 注意飲食衛生——敵人撒佈的細菌，有一些是通過我們喝的水和吃的東西來傳到人身上的；所以，我們每個人要養成喝滾沸過的開水的習慣。儲藏的菜飯不要讓蒼蠅去爬。

(十) 積極注射各種預防針——大家都要響應人民政府的號召，到衛生機關去種痘和打防疫針。

(接排第三二面)

預防傳染病的三個要點

北大醫學院劉蜀藩

一個人得了傳染病，可以傳染給許多人，造成疾病的流行。在解放以前，全國各地每年都有傳染病的流行，成千成萬的人死於霍亂、傷寒、痢疾等流行的疾病。自從中華人民共和國成立以來，人民政府掌握了預防為主、醫療為輔的正確方針，對人民健康為害甚大的傳染病已經基本控制住了，還要達到全部消滅的目的。

使我們得傳染病的是些很小的微生物。有的小得用放大數千倍的顯微鏡還看不見，這種致病的微生物叫作病毒；有的可用普通的顯微鏡看到它的模樣。它們是很小的單細胞生物，呈桿狀、球狀、螺旋狀或弧形。這些致病的微生物使我們得到可怕的傳染病，並不是一件簡單的事情，必須經過三個主要的環節：第一個是傳染的來源；第二個是傳染所經的途徑；第三個是我們身體對於疾病的感受力量。每一種傳染病在這三個環節中可能是不同的，各有它的特點。我們針對着這三個主要的環節，消滅傳染的來源，切斷傳染的途徑，減低人的身體對疾病的感受力，預防傳染病的流行，保護大家的健康。

人絕不會無緣無故就得起病來的。傳染病的傳染來源通常是病人、帶菌的人、有病的獸類。前面講過，傳染病的病原是很小的微生物。這些致病的微生物存在在傳染病人及有病獸類的身上，還有種沒病的人身上帶有致病性的微生物。帶菌的人可能有兩種情形：一種是剛感染上病菌，還沒有發病的病菌，不能引起疾病，這是健康的帶菌者。

對於傳染的來源，舉個例講，如霍亂是夏天急性的腸胃傳染病，病人腸胃道內繁殖了無數的霍亂菌，他的上吐下瀉的排泄物內也含有無數的病菌。這就是傳染菌給別人的發源地。病人的衣服、用具等可能與排泄物接觸，也帶有了病菌。我們要消滅霍亂的傳染來源，必須隔離病人，不與健康人接觸，病人的排泄物、衣服、用具等必須經過嚴密的消毒和處理。霍亂病人經過上面適當的處理，病菌才不會帶給別人，消滅了傳染的來源。

經常與空氣接觸，容易受到空氣中病菌的感染。肺癆嚴重的人，咳嗽、說話時，痰裏面及飛沫裏面含有結核菌，帶有結核菌的飛沫在空氣中，可以被健康的人吸到肺裏去。因之呼吸道是肺病的傳染途徑。由呼吸道傳染途徑引起的疾病還有白喉、百日咳、流行性感冒、流行性耳下腺炎、流行性腮腺炎、肺炎、肺鼠疫等。當這些傳染病流行時，我們最好戴上口罩，少到人口擁擠的地方去。

（二）腸胃傳染：我們有一句俗語：「病從口入」。腸胃傳染病都是飲食不注意清潔，從口腔、消化道傳染進去的。飲水是腸胃病傳染的一個主要途徑。有自來水的城市，飲水的消毒比較完善。如果我們的飲水來自河裏或井裏，這種水源就很容易與大便等污物發生關係。因為有不少的人經常在河邊或井邊洗刷馬桶或衣服，或者廁所與這些水源相距太近，廁所裏的糞水容易流到或從地下滲透到這些水源裏去。含有病菌的大便等物，污染了飲水。還有一個主要的傳染途徑是食物，因為生冷的食物可以帶菌的蒼蠅爬過，或者被不潔的手污染，都可以帶有病菌。切斷腸胃傳染病的傳染途徑，最好不要吃冷食，飲水必須煮沸消毒。由腸胃傳染的疾病有：傷寒、霍亂、副傷寒、痢疾等。

我們通常認為小小的昆蟲，只不過吸一點血，沒有甚麼大的關係，這種想法是極錯誤的。它們能傳染給我們極嚴重的疾病，為害我們的健康和生命。搞好環境衛生，把這些傳染疾病的昆蟲消滅掉，它所傳染的疾病也會絕跡。

（三）昆蟲傳染：大家都知道瘧疾是由蚊子傳染的，沒有蚊子就傳染不上瘧疾。跳蚤傳染鼠疫，蠍子傳染斑疹傷寒，回歸熱，蚊子傳染大腸炎、瘧疾、黃熱病等，白蛉子傳染黑熱病。我們通常認為小小的昆蟲，只不過吸一點血，沒有甚麼大的關係，這種想法是極錯誤的。它們能傳染給我們極嚴重的疾病，為害我們的健康和生命。搞好環境衛生，把這些傳染疾病的昆蟲消滅掉，它所傳染的疾病也會絕跡。

（四）其他接觸傳染：病原從皮膚或粘膜的傷口侵入，引起的疾病有丹毒、破傷風、猩紅熱、鼠疫、麻瘋等。

上面這些傳染的途徑，通常受氣候、環境和生活習慣的影響。譬如天氣寒冷的時候，蒼蠅大半數都凍死了，少數也不活動，由蒼蠅所傳染的急性腸胃病就大為減少；天氣寒冷時候，洗澡和換衣都不及天暖時的次數多，因此蚤子容易在人的內衣上繁殖，它所傳染的斑疹傷寒和回歸熱正在流行的時候。我們要明瞭疾病的傳染途徑，加以切斷，防止它為害人民的健康。

有了傳染的來源，有了適當的傳染途徑，並不是每一個人都會得上傳染病。因為我們每一個人對於疾病的感受力是不同的。對疾病感受力小的，是由於身體的抵抗力強；對疾病感受力大的，是由於身體的抵抗力弱。身體抵抗力強的，不容易受傳染病的侵襲。我們平常注意身體健康，加緊鍛鍊身體，有足够的營養，體格健全，對於疾病的抵抗力也就增強。打預防針也為了增加身體的抵抗力，收到的效果很好。打預防針並不是百病都防，某一種預防針只能預防某一種傳染病。（按排第三五面）

勤勞的家庭婦女在

新社會中的地位 天瀾

新中國的婦女在共產黨和人民政
府的領導下已經從被壓迫的困境徹底
解放出來，翻身做了主人；在政治、
經濟和文化生活上享有充分的權利，
和男子站在平等地位，並肩為建設新
民主主義的社會而共同奮鬥。

所有的工廠、機關、企業、學校
和部隊的大門都為婦女敞開着，使她
們獲得充分就業為祖國獻身的機會。
社會存在決定社會意識，由於這一基
本情況的轉變，在婦女們的思想感情
上也引起了深刻的變化，大家都以從
事生產勞動或參加機關工作為無上的
光榮；對於過去依賴男子、不勞而獲
的生活，認為是腐朽的、墮落的、可
恥的事情。三年來，在共產黨、人民
政府和民主婦聯的大力輔導教育下，
婦女的政治覺悟普遍提高，無數的從
前是「養尊處優」的婦女們，現在都跳
出依賴享樂的小圈子，走向工廠、企
業、機關、部隊，參加了各項工作，並
且在創造性的勞動中湧現了許多傑出
的模範人物和戰鬥英雄，受到全國人
民的尊敬和愛戴。她們在建設新社會
的狂潮中，形成了一股巨大的力量。
這個空前的奇蹟，是人民民主制度具
有世界歷史意義的勝利之一。

識和技術，或者即使有相當的文化程
度，却因為身體不健康或其他原故的
羈絆，暫時不能離開家庭走上工作崗
位，而感到煩惱。越是羨慕那些女
工、女幹部、女戰士們能單獨立生
活，自由來去，越是感到自己的處境
活像籠中鳥似的可憐。再加上某些職
業婦女往往以自己有了工作而驕傲，
認為一個家庭婦女是思想落後，不求
進步的象徵，在言談表情中流露出看
不起家庭婦女的意態，這更助長了那
些家庭婦女（特別是受過中等或大學
教育的婦女更加敏感）的自卑、苦悶
和不安了。

我認識一個女同志，她曾在大學
讀過書，也有一定的工作能力，她的
丈夫在某機關工作，有一個小女兒寄
養在托兒所。她自己因為染有輕度肺
結核，住在醫院裏休養。在同病房裏
就有一位女幹部對家庭婦女抱有狹隘
的成見，因此給她精神上很大的刺
激。她常抱怨地說：「沒有工作就叫
人看不起，可是，這也不能怪我呀，我
很想工作，但因為我有病，不容易找
到工作，有甚麼辦法呢？」這個問題
像一塊烏雲籠罩在她的心頭，使她很
不愉快，以致影響了病情的進步。她
平日讀書很勤，不斷地提高自己，希
望出院後馬上找到工作。現在，她已
經出院了，在家中做飯洗衣服，照顧

小孩子，由於適當的勞動，和遠離那
個不愉快的環境，她的身體和精神都
比在醫院時好多了。但是工作的問題
還未解決，以致她的精神仍很抑鬱。
這不是她一個人的職業問題，
而是帶有普遍性的思想問題和社會問
題，所以我認為有提出來加以討論的
必要，使大家對於家庭婦女在新社會
的地位有一個正確的認識。

首先，我們要指出：那些不分青
紅皂白把所有的家庭婦女當作不勞動
生產，思想落後的寄生蟲的看法，是
犯了形式主義與主觀主義的錯誤，因
而，發生了這種片面和武斷的結論。
對待這個問題，必須從實際出發，全
面地加以分析研究。「家庭婦女」這
個名詞，似嫌含混不清。假如把它單
純地解釋作沒有職業的婦女，是容易
發生誤會的。因為生活在家庭中的婦
女，實際上有一種完全不同的性質：
一種是操持家務的主婦和撫育兒女的
母親，她們一方面熱心地參加社會活
動，一方面不斷地在政治上和技術上
充實自己的能力，準備在條件許可時
直接參加勞動，她們是屬於神聖的勞
動婦女的行列，應該受到崇高的尊敬，
不應該因為她們沒有職業就說她們不
是勞動婦女而加以岐視，那是眼光如
豆、心地偏狹的人的觀點，不足為
訓。另外一種家庭婦女，是不勞動而
確、專靠剝削別人的勞動而生活的
人，她們既不願過問家務，也不參加
社會活動，只是一味地貪圖享樂腐化
的生活，這種人類的寄生蟲，當然是
應該受到批評的；不過，這類婦女在
新中國的教育改造下已經逐漸減少，

不久的將來是會完全消滅的。
本文所談的家庭婦女，是指那些
勤勞的主婦和母親而言。她們對於新
民主主義建設有着一定的貢獻，所以
應該正確的估計她們在新社會中的地
位。假如她有相當的文化程度和工作
能力，應該幫助她解決具體的困難，
爭取她參加適當的工作，使她發揮更
大的力量，那是完全必要的。對於那
些勤勞的家庭婦女，千萬不可無視她
們的特殊困難，硬說她自甘落後，
那會產生極壞的影響的。因為這種
觀點，在她們的心上變成了沉重的
負擔，假如她不顧一切地去參加了工
作，也必然會因為家事和兒女沒有妥
善安置而引起情緒不安，直接影響了
工作效率，那樣，對於家庭和工作都
會蒙受不利的。

這是個嚴重的思想問題，應該從
思想上來解決。首先，我們要認清新
民主主義的社會建設是多方面的，不
能孤立地強調哪種工作重要或哪種不
重要。再者，新社會的家庭和舊社會
的家庭也有着本質的不同，新民主主
義社會中的家庭與國家不是對立的，
也不是隔離的，而是一個有機體中的
小細胞，家庭的形態是完全服從國家
總的政治路線的。在家庭中的主婦和
母親們，執行着與在各種工作崗位上
的勞動婦女同等重要的任務，因而，
她們也應該得到與別的職業婦女同等
的尊敬。

關於這個思想問題的提出，不僅
在我們新民主主義的中國，就是在社
會主義的蘇聯，也會進行同樣問題的
討論。由於中國與蘇聯的社會發展的

道路是一致的，因此，蘇聯對於這個問題的研討與結論，也是符合中國的基本情況的，現在把它介紹在下面，對於我們正確地理解這個問題是很有幫助的。

蘇聯卡明卡·基羅伏格勒省的卡明斯基製糖廠的工人們，在討論關於婦女在共產主義社會建設中所起的作用問題時，產生了兩個分歧的意見。據說第一個意見的人認為：只有在企業、集體農場或機關中服務的婦女，才是參加了共產主義的建設。據說第二個意見的人認為：在日常生活幫助有工作的丈夫管理家務、教育子女並參加各種社會活動的婦女也是參加了共產主義社會建設的。馬格達凡同志代表那些工人寫信給勞動報的編輯，請求解釋哪一個意見是對的。勞動報的編輯在答覆這個問題時，首先敘述了蘇聯婦女積極參加社會主義建設的情況和巨大作用以及蘇聯政府對婦女生活的關懷。接着明確地說到了本題：「不可以說，在日常生活幫助為全家工作的丈夫，教養子女的主婦對全民的事業沒有貢獻嗎！不！這樣說是不正確的。持有這樣意見的人，是沒有看到社會主義社會中的家庭和資本主義社會中的家庭兩者之間的區別。同時，他們沒有注意到教育子女包括家庭中的教育，在社會主義的制度下具有全社會的意義，這是過去的教育所沒有同時也不可能有的。在資本主義之下，家庭是脫離社會的、有其自身利益的經濟細胞。沒有人注意母親撫育子女的勞動，認為這是婦女的私事，沒有任何

社會意義。任何一個資產階級的政府毫不關心那些負擔了生育與培養下一代的艱任的人們，在一切資本主義國家裏，人民的生活不斷地貧困，失業率不斷增加，兒女成了家庭中的重負。近七十年來，每個英國家庭的子女平均數減低了一倍；法國的出生率也遮蓋不住人口的自然減少。……蘇聯的出生率超過其他許多國家。蘇聯社會和國家異常關心家庭的鞏固，在社會主義之下的家庭利益和社會利益之間沒有矛盾，相反，它們的利益是完全一致的。

蘇聯人民正確地教育子女，具有最偉大的社會意義。領導蘇維埃社會向共產主義發展的列寧——斯大林黨始終關心着使新的一代建設者成為健康的、勇敢的、愛好勞動的人們，他們不怕困難，勇敢地正視這些障礙，並且善於克服這些障礙。我們特別注意使我們國家的人口不斷增加，使青年們得到良好的教育，使人們具有高度的思想和廣闊的文化視野。整個共產主義的教育制度的目的，在於養成青年的精神風格，無限地忠於蘇維埃制度，為了蘇維埃祖國毫不吝惜自己的力量和生活。在這方面，家庭，首先是母親所起的作用是最偉大而且是最受人尊敬的。

「母親生育培養子女的勞動，是偉大而高貴的勞動。在社會主義下，具有最重要的社會意義。這個勞動是母親們對共產主義建設的貴重貢獻，還用懷疑嗎？」在蘇聯的「母性」是受尊敬的，全民的光榮。三萬多名生育和培

養過十個或十個以上孩子的婦女榮獲「母親英雄」的金星獎章。有二百八十萬名蘇聯婦女榮獲「母性光榮」和「母性獎章」的勳章。這些獎章表示全體人民承認母性婦女的勞動對於祖國非常有益，她們的勞動有着巨大的社會意義。

我們社會主義國家對於子女衆多的母親，慷慨地給予物質的幫助。僅僅去年（一九四九年）一年中間給予子女衆多的和孤寡母親的津貼就超過三十億盧布。今年最高蘇維埃會議規定支付四十億盧布作為子女衆多和孤寡母親的津貼。我們記得，自一九四四年，蘇聯最高蘇維埃主席團發佈了關於對子女衆多和孤寡母親增加國家幫助的指令的日子起，到一九五〇年一月一日止，共支付了一百六十五億盧布。

成千上萬的婦女由於利用了廣泛的幼稚園和托兒所的設施，順利地參加了城市和鄉村的生產勞動。我們的一切社會機關滿足了母親們的渴望，使她們能夠站在共產主義建設者的最前列。

在蘇聯不從事生產的婦女也參加了社會生活。M. H. 加里寧說過：社會主義建設顯示了所謂家庭婦女的巨大的新運動並將它引入了自己的漩渦。她們在形式上不在工廠或農場裏工作，但是也不能夠留在家裏，脫離社會生活。社會主義建設的吸引力和家庭環境，推動她們到工廠、托兒所和兒童樂園去。許多蘇聯婦女在家庭裏是主婦，同時也是積極的社會事

業家。例如斯大林格勒拖拉機工廠的鐵匠、斯大林獎金獲得者畢洛烏索夫的妻子，就是全城聞名的保護住屋運動的發起人。克拉斯諾達爾斯基邊區、阿赫狄爾斯基村的石油工人們的妻子，現在幾乎成爲建設這個鄉村的主要力量。任何一個企業都認識這些職工們的妻子，她們活躍地參加公共食堂、商店的管理工作，協助設立少年先鋒營和幼稚園。她們一面教育子女，一面把自己的空暇貢獻給社會工作。

我們是沿着蘇聯的道路前進的。中國婦女在共產黨和人民政府的關懷、教育與扶助下，獲得了完全的解放，不論在各項生產戰線上，工作崗位上，或在家庭裏主持家務教養兒女，或者參加一切有益於人民的社會活動，對於新民主主義社會的建設都同樣具有重要的貢獻，不應存有成見，加以絲毫的歧視。

寫到這裏，我想到蘇聯最有名的一部影片「宣誓」，它從始至終表現着一位家庭婦女——母親的偉大的形象，她除了教養好幾個優秀的兒女並在衛國戰爭中貢獻出他們來以外，她自己也一直勇敢地參加了「五年計劃」和「衛國戰爭」的活動，造成不朽的功績。最後，斯大林在克里姆林宮隆重舉行的慶祝勝利大會上特別接見她：親切地握着她的手說：「謝謝你，媽媽！我代表祖國謝謝你！」這一個動人的鏡頭，雄辯地說明了勞動的主婦和母親們是站在偉大而高貴的勞動人民的最前列，應當受到全人民的崇敬和讚美的。

怎樣計算分娩日期？

傅積仁醫師

婦女們懷孕後，到了相當時間，就要做臨產時的各種準備：例如製備小兒的衣服，籌措接生費用，安排分娩假期，以及將來可能發生的各種問題。可是許多人不懂得什麼時候會得生產。過去對分娩日期的推測，只憑

了一種經驗，毫無醫學根據，故不準確。爲了不致於到了分娩當時，未加準備而措手不及起見，我們應該有預早加以測定的必要。在你到醫院裏去做產前檢查的時候，助產士，或是產科醫生一定會詢問你的末次月經是甚

麼時候？這就是作爲預測產期的一種根據。醫學上就稱爲「預產期」。而孕婦們同樣需要計算分娩日期的知識，可以使你有個準備。關於產期的預測，有數種計算法。但因一般女子的生產，都自受孕之日起，約經歷二百八十天而生產的原則，所以產期的預測，亦以二百八十天爲標準。假使以四個星期作爲一個月的計算法，那末當算作十個月

了；也稱爲妊娠月。可是一般女子們對於她那天是末次月經終了？或是那天是受孕？常常不能明確的記得，因此普通都拿末次月經的日期算起。這樣，有時候預產期（即分娩日期）所測出的日子，就非絕對準確了。舉例來說：一個女子末次月經是十月十日，但是否受孕即爲這時期呢？可能在經期後的一個相當時間內並未發生性交；也可能原須在十一月

分娩日期推算表

一月/十一月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
二月/十二月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
三月/一月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
四月/二月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
五月/三月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
六月/四月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
七月/五月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
八月/六月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
九月/七月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
十月/八月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
十一月/九月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
十二月/十月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

月經與運動

賽男

月經是週期性的子宮出血，是婦女的正常生理現象。大約自十三歲或十四歲開始到五十歲左右停止。正常月經的週期平均是一十八天或三十天，每次繼續三天至五天。從外表上看來，月經的主要現象是子宮出血，但在體內的主要變化是卵巢內分泌的突然減少，因此有些人常在經期或經期前有不舒服的感覺，例如腰酸、手腳腫脹、頭暈、嗜眠、口渴或感情衝動等，這些現象一般只是暫時的不舒適，而不是甚麼嚴重的病態，所以極

大多數的婦女在月經期間，仍可以照常工作，照常活動。但有些婦女在每次月經來潮時都要肚子痛，嚴重時甚至於暈絕，或在月經期間發生噁心、嘔吐、腹瀉等現象，因而常有一、二天不能起床，以上這些現象在醫學上統稱為月經困難或痛經，是一種病態。子宮或子宮附件的器官的疾病，固然可以引起痛經，但根據檢查結果，許多青年婦女的嚴重痛經症狀，並非由於任何子宮病所引起。此種患者多半是從事腦力勞動的婦女，在勞動婦

女中都很少見，為甚麼如此呢？原因在於腦力勞動者大多整天伏案工作，很少參加體育活動，因而在經期子宮充血時，血液循環不夠暢快，便容易發生痛經的症狀。適當的體育活動不但可以更好地促進血液循環，還可以促進子宮的發育，因而減少痛經的症狀，可以增進婦女的健康，減輕月經困難的痛苦，和增進婦女的勞動能力。所以婦女們應當積極參加體育活動。因為月經是正常的生理現象，所以應當以自然的態度來對待它；也就是說應當在月經期間照常工作，並應特別注意，不使平日經常的運動，但劇烈的過於勞累的運動，則宜暫時停止。一般學校中，到了女同學的經

期，一概給予「例假」，其實是不必要的，因為此時身體活動能幫助身體血液循環，減輕下肢和骨盆的充血，所以柔軟體操、舞蹈、騎車、散步；等緩和的運動都是有益無害的。廣大的勞動婦女，他們在經期不還是照常洗衣服、掃地、砍柴、挑水嗎？對於身體較弱的同學更應當加強她們的體育活動，使她們逐漸加強她們的體力。經期患有病症的婦女，特別是腦力勞動者，更應當注意平日經常適當的體育活動，逐漸增進健康。到了經期的休息，食物也要比較易於消化，注意大便要通暢，避免坐立不動過久，就能增進身體健康，減少經期疾病。

十日左右再轉經的，而此時却受了孕。更可能有的女子月經原有延遲一月左右再轉經的病狀，雖然她記得末次來經是十月十日，但是一直要到十一月底，或十二月初方轉了經，却在此時方受了孕，因此計算起來，時間便不能十分準確了。所以說預產期的計算是一種猜測，預料，不過作為一個參考而已。

九個月再加七天亦可。譬如某婦的末次月經為六月十五日，從六月推三個月，則為三月份，十五日加七日，為二十二日，所以預測這位婦的產期當為翌年的三月二十二日。又如末次月經為二月二日，則從二月推三個月為十一月九日，二日加七日為九日，產期是同年十一月九日。

為二月二日，則預產期為同年十一月十九日，與第二種計算法相同。

（附分晚日期推算表一張。）

第四種：用初次覺得胎動的月日來預測產期：初妊婦初次感覺，約在妊娠第二十星期；經妊婦因有以往妊娠的經驗，故對於初次胎動的感覺較早，約在妊娠的第十八至十九星期。在她報告的日期中，再加二十至二十二星期，即為分娩的時期。但是初孕婦每易誤會腸動是胎動，而且胎動的遲早感覺，又以妊婦感覺的敏銳與否及胎兒的強弱，羊水的多少而互生關係，所以此法不甚可靠。

其他有以受孕的日子，減去三個月計算法，但上面已經說過，孕婦們很難自己知道是那一天受孕的；除非利用試驗基礎體溫的方法來得知，所以很難測定。

（續自第二十七面）種牛痘能防天花，打防疫針能預防傳染病，我們打了對某種病的防疫針，就能增加我們的身體對某種病菌的抵抗力。種痘或打針後，身體的抵抗力雖加強了，但是並不能絕對免疫；所以，大家種了牛痘，打了防疫針之後，對於衛生清潔和其他有關防疫方面應該注意的事，一點也不能放鬆，不要以為打了針就保了險，因而麻痹大意起來。

俗語說：「有備無患」。我們不要以為掃垃圾、打蒼蠅是小事，不值得注意；其實，在衛生防疫運動中來說，這還是一件極重要的事。只要大家注意這些工作，敵人撒下的細菌是不能發生甚麼作用的。今天我們的科學力量和人民的力量已經結合起來了，在毛澤東旗幟下，我們有信心，一定可以粉碎敵人的細菌戰。

計算分晚日期的方法，可以用下面幾種方法來推測：

第一種：是最普通，最簡便的方法。就是先明瞭那一天是末次月經的日子，從這一天起，加上二百八十天，便是她的預產期。

第二種：是以孕婦的末次月經的第一日作為標準，從這月份倒推三個月，所得月數，作為產期月數；再加七天於日數，作為產期的日數（或加

見，可以根據分晚日期推算表來作參考，查看起來，更覺便利。表上每格分上下兩橫行，上面一行的數字，表示末次月經的日子，下面一行的數字，表示將近分娩的日期。例如第二種計算法上所舉的末次月經為六月十五日，則產期為次年三月廿三日（這二日相差一天，并無多大關係；且本表相差的地方不多）。又如末次月經

為二月二日，則預產期為同年十一月十九日，與第二種計算法相同。

（附分晚日期推算表一張。）

第四種：用初次覺得胎動的月日來預測產期：初妊婦初次感覺，約在妊娠第二十星期；經妊婦因有以往妊娠的經驗，故對於初次胎動的感覺較早，約在妊娠的第十八至十九星期。在她報告的日期中，再加二十至二十二星期，即為分娩的時期。但是初孕婦每易誤會腸動是胎動，而且胎動的遲早感覺，又以妊婦感覺的敏銳與否及胎兒的強弱，羊水的多少而互生關係，所以此法不甚可靠。

（續自第二十七面）種牛痘能防天花，打防疫針能預防傳染病，我們打了對某種病的防疫針，就能增加我們的身體對某種病菌的抵抗力。種痘或打針後，身體的抵抗力雖加強了，但是並不能絕對免疫；所以，大家種了牛痘，打了防疫針之後，對於衛生清潔和其他有關防疫方面應該注意的事，一點也不能放鬆，不要以為打了針就保了險，因而麻痹大意起來。

俗語說：「有備無患」。我們不要以為掃垃圾、打蒼蠅是小事，不值得注意；其實，在衛生防疫運動中來說，這還是一件極重要的事。只要大家注意這些工作，敵人撒下的細菌是不能發生甚麼作用的。今天我們的科學力量和人民的力量已經結合起來了，在毛澤東旗幟下，我們有信心，一定可以粉碎敵人的細菌戰。

培養健康的用腦習慣

黃嘉音

列寧說：「頭腦是思想的器官。」

（註一）

對於這個人類思想的器官——大腦，我們每個人都應該學會怎樣保養它，愛護它，認識它的規律，瞭解它的用法。正像管理機器的工人，應該知道怎樣保管機器，愛護機器，認識機器的特性，學會使用機器一樣。培養健康的用腦習慣，是每一個入所應該認真學習的。

我們要節約腦力，不要浪費腦力。我們要愛護大腦，不要糟塌大腦。

（一）要適度地用腦，不要過度地用腦。

人類的大腦是一部非常靈巧的活的機器。如果運用得當，那就越用越靈。如果運用不當，就可以造成病態。一部機器有一部機器運用的限度，如果超過了一定的限度，機器開得太快，溫度過高，就可能出毛病。我們的大腦如果運用過度，時間用得太長，超過了限度，也是要出毛病的。過度地用腦的人，經常使腦力過度疲勞，長期之後，可能造成頭昏腦

脹，疲乏無力，精神萎靡不振這一類的病態。

一部份神經衰弱症的患者，他們的病態，是由於無節制地、過度地用腦所造成的。經常的腦力過份的勞動，缺乏適當的休息，缺少適當的文娛活動、體力活動和戶外生活的調劑，對營養、飲食和睡眠習慣的忽視，好比一個不知如何愛護機器的工人，把機器開個不停，燃料用完了，機器發熱了，滑潤劑枯竭了，機器必將發生轉動不靈的毛病。這是應該避免的錯誤。

但是這並不是說要避免腦力的勞動。相反的，缺少腦力勞動，和一部停住不動的機器一樣，是要鏽壞的。也不是說要少用腦力。因為腦力運用得當，腦力是不怕你多用的。腦力不但應該而且可以多用。祇要用得適當，用得節制，有調劑，大腦是用不壞的。

關於營養、飲食和睡眠的習慣方面，是應該予以適當的注意的。祇是這和資產階級享樂或耽溺於餐館、山珍海味的浪費是絕不相同的。我們對於營養、飲食和睡眠習慣的注意，是爲了保障健康，以便更好的爲人民服務的。

（二）要鎮定地用腦，不要緊張地用腦。

這裏所說的「緊張」，並不是指工作的繁忙，而是指情緒的緊張。我

們處理事情，可以有兩種絕不相同的態度。一種是鎮定、沉着、平心靜氣地去處理。正像我們在「斯大林格勒大會戰」的影片中看見的，在軍事形勢極端緊急的情況中，斯大林大元帥還是以泰然處之的穩重態度去指揮作戰和處理一切問題一樣。另外一種態度是緊張、焦急、惶惶不可終日，像熱鍋上的螞蟻那樣的走頭無路。

用鎮定的態度去用腦，腦力可以加倍的節約，用腦的效率提高，腦筋始終保持清醒、靈活，思路通順。情緒緊張地用腦，精神和腦力的消耗激增，思路呆滯，腦筋糊塗笨拙，精神勞動的效率低。用緊張的態度去用腦，正像一部沒有加潤滑劑的機器，容易發熱，磨損，機器轉動時磨擦力大，機器很容易損壞。

神經衰弱症的患者，比較少數是用腦過度，大多是用情緒緊張的態度去用腦所致。所以培養鎮定，減少緊張，是保障大腦健康的最好方法。

（三）要冷靜地用腦，不要激動地用腦。

鎮定和冷靜，緊張和激動，可以說是分不開的。能鎮定的人才能冷靜，容易緊張的人一定也容易激動。冷靜地用腦和鎮定地用腦有同樣的好處，激動地用腦和緊張地用腦有同樣的缺點。冷靜的人可以長期保持腦子的清楚明朗，激動的人容易使觀點模糊不清。

每一個人好比是一個駕駛輪船的船長。在駕駛輪船的時候，船長是應該保持鎮定和冷靜的態度的。如果

輪船在海面上遇到了一陣狂風驟浪，船長要把輪船開得更穩更好，使輪船能安然脫離險境，必須表現更高度的鎮定和冷靜的態度，才能保證完成任務。在暴風雨之下，如果船長緊張、激動、慌張起來，那他就不知所措，不能把船開好了。

鎮定和冷靜地用腦，是善於保養大腦者的用腦態度。

（四）要愉快地用腦，不要憂鬱地用腦。

一個人情緒愉快的時候，他的大腦和全身是舒適自然的，堅強有力的。一個人憂鬱悲哀的時候，他的大腦和全身是在極度緊張的，岌岌可危的狀態，好像是要垮台了似的。

「愉快的精神寓於健康的身體。對的，一個人身體健康了，他的精神才是愉快的。但是，同時，根據巴甫洛夫條件反射學說的研究，我們深信愉快的精神，反過來可以增進身體的健康。」

所謂愉快的精神，就是指的大腦的一種健康狀態；同時，愉快的精神也是一種用腦的習慣。如果兩個人的其他條件完全相同的話，那麼我們可以說：一個習慣於愉快地用腦的人，比起一個習慣於憂鬱地用腦的人，他的大腦的健康情況和他的全身的健康情況，一定是比較良好的。因爲大腦是全身活動的總指揮部。總指揮部的組織比較健全，工作比較有效率，對於軍事行動的佈置和支配，一定是比

（註二）「聯共（布）黨史簡明教程」引自列寧全集第十三卷第一二五頁。

較靈活和正確的。
愉快地用腦的人，他的工作效率比較好，他的用腦和工作的時間可以比較長。

(五) 要樂觀地用腦，不要悲觀地用腦。

樂觀的人是積極的，是有前途、有希望、有信心的。悲觀的人是消極的，是前途黯淡、沒有希望、沒有信心的。

樂觀的人的腦神經是始終穩定的，寧靜的，它的活動是堅強有力的。悲觀的人的腦神經是波動不寧的，是萎靡不振的。

樂觀地用腦，可以保證腦力的活躍和精神的煥發。

(六) 要果斷地用腦，不要三心兩意地用腦。

果斷是一個用腦的習慣，同時也是用腦的方法。果斷是從生活中鍛練得來的一種優良品性。

果斷的人腦中的矛盾經常得到了統一，他的精神是寧靜而愉快的。三心兩意猶豫不決的人，他的腦中永遠存在着未曾解決的矛盾，他的情緒是緊張的，他的心境是不安寧的。

果斷地用腦的人，他的腦力是最節約的，是最經濟的。三心兩意猶豫不決的人，浪費了許多精神和腦力。

所以，我們要學習果斷地用腦。

(七) 要現實地用腦，不要空幻地用腦。

大腦是用來創造、思考、計劃、

分析、研究和指揮全身的活動，從事於現實的改造社會和改造自然的生產勞動的。如果有人用大腦來從事於有害無益的空想和幻想，那不但浪費精神腦力和時間，而且造成了空想和幻想的壞習慣，造成腦神經的緊張，對於大腦是一種極大的損害。空想和幻想太多，超過了某種限度時，可以造成精神病態。

好比一部造紙的機器。如果用木漿做原料放到機器裏去，不但紙張會一張一張地從機器裏製造出來，而且機器用得其法，不容易損壞。如果不把造紙的原料放進機器裏，把機器胡亂開動，那這一架造紙機一定很容易損壞的。如果把廢銅爛鐵胡亂塞進造紙機裏去充當造紙的原料，那機器馬上就壞掉了。空想和幻想的時候，不但徒然地開動了我們的思想的器官，而且是用不適當的材料去破壞我們的思想的器官。

能現實地用腦的人，才是善於運用腦力的人。空幻地用腦的人，不但腦力的浪費者，而且是大腦的破壞者。

(八) 要有系統地用腦，不要亂七八糟地用腦。

大腦是一個極微妙精密的活的機器。我們如果有系統、有步驟、有計劃、按部就班地用它，它可以越用越好。我們如果亂七八糟、漫無計劃地用它，把大腦用來胡思亂想，用來作無計劃的聯想，那它是很容易受損傷和被破壞的。和把不適當的原料搬進機器裏

去，然後又不按步驟亂開機器一樣，用大腦來作漫無計劃的胡思亂想和聯想，是會破壞我們的思想的器官的。善於用大腦的人，決計不作漫無計劃的胡思亂想和聯想。我們要有系統有步驟地用它。

(九) 要有根據地用腦，不要無中生有地用腦。

用腦的一個重要條件，是要掌握資料。如果小題大做，甚至於無中生有地焦慮、猜疑、恐懼、神經過敏起來，對於我們的思想的器官，不但是一種浪費，而且有很大的危害。我們的這一個思想器官的重要特點，是它靠着它本身的運用來發展的。如果運用得當，它就更完美更健康；如果運用失當，它就可以形成病態。

無中生有的焦慮、猜疑、恐懼和神經過敏，都是大腦的誤用和濫用。這是應該避免的。愛護大腦的人，要有根據地，掌握資料地來用它，才不至於把它用壞了。

(十) 要客觀地用腦，不要主觀地用腦。

在這裏，「客觀」是指符合於事物發展的規律。「主觀」是指違反事物發展的規律。客觀地運用我們的大腦，一切都可以在順利愉快地進行。主觀地運用我們的大腦，一切都格格不入，事與願違。

客觀地運用我們的大腦，所得到的良好的有利於健康的條件反射。主觀地運用我們的大腦，所得到的不良的有害健康的條件反射。良好的條件反射是大腦和全身強壯劑。不良的條件反射是大腦和全身健康的破壞者。

客觀地用腦，按照事物發展的規律來用腦，按照大腦的發展規律來用腦，這個思想的器官是用不壞的。

(十一) 要全面地用腦，不要片面地用腦。

要用腦來全面地看問題，不要只顧來片面地看問題。這在培養良好的思想方法中是很重要的。在另外一方面，腦子要全面地運用，不要片面地運用。要全部都用，不要祇局部地用。這在培養良好的用腦習慣中，也是很重要的。

生活正常，有適當的調劑，是最好的全面地用腦的方法。要有工作、要有學習、要有文娛活動、要有體力活動、要有社交活動、還要有好聲和適當的休息。過有規律的生活，是全面用腦的不二法門，也是維持健康的最好的方法。

(十二) 要有目標地用腦，不要漫無目標地用腦。

用腦要有目的。沒有目的的用腦，是腦力的濫用和浪費。做人要有目標，用腦才有意義和有效果。

(接排第三十七面)

孩子的懼怕

徐耀萱

在孩子羣中，有些孩子顯得特別勇敢，然而却又有有些顯得特別胆小，他們怕黑暗，怕貓、狗、大的聲音、風暴，或是怕失敗等等，好像他們生來就是甚麼都怕的，我們若單是用同情或是安慰他幾句來解決問題，也許將會對兒童們更不利，最好的方法還是先問「爲甚麼」他有這種行爲？然後「怎樣」可以幫助他？在解決他的懼怕前，先要研究他們害怕的對象和他以往的經驗是否有關係？

有些心理學家認爲孩子生來只有怕突然的大聲或身體突然掉下去失去支持，其他的懼怕都是由學習而得的，兒童在許多情形下會學到懼怕，最普通的是模倣，大多數的兒童的懼怕對象和他們的父母或經常接近的人是相同的，一個朋友告訴我，他在十五歲的時候才知道他的母親最怕風暴，但是爲了孩子的緣故，當大風雨的時候，她也只有鼓起勇氣，抱着孩子到窗口去看，還告訴他們天上的雲彩、雷聲和閃電的成因，其實當時她的內心實在害怕，由於這樣的教訓，這位母親的孩子却是沒有一個怕風暴的。

一位母親告訴托兒所的老師說：「我從來不敢走那條小橋，我只是真明其妙的害怕。」她的幾個孩子也是沒有一個敢走的，雖然他們上學去時得因此而繞遠路。

其他如怕吃菜，怕到陌生的地方去，或怕其他許多東西，都可能直接

從父母的言語或動作模倣而來。

我們很難了解兒童爲了懼怕而得的痛苦，常常有些成人會不加思索的說：「你再這樣不聽話，我就叫醫生來替你打針，或叫警察來捉你。」

「你再不說實話，我就把你一個人關在那間黑屋子裏去。」你們有否看見有些個人用針裝着刺人的樣子，逼着孩子聽話，或是告訴孩子雷響、閃電會打死不聽話的人，或是以鬼、猛獸等來恐嚇孩子就範，這雖然是一個最快的方法使孩子們聽從，但是却會形成他終生害怕這些東西。

孩子有時也會嚇他的同伴，例如一個男孩子對一個穿紅衣服的女孩子說：「警察每天要到每一家去巡查，如果發現那一個孩子穿紅衣服，他就會把他捉去關起來。」這個女孩聽了後便從此不敢再穿這件紅衣服。她的母親很生氣的不知爲甚麼這件又新又好穿的紅衣服孩子不肯穿，然而孩子却不肯說出理由來，怕別人說笑她，每次看見警察便老遠的避開或躲起來。

以上的例子都是比較普通常見的，然而最常見的却是兒童們害怕黑暗。有很多方法可以幫助孩子解除害怕，却千萬不要一味叫他忘記害怕，這樣往往他表面看來可以很安靜，其實內心更害怕。愈是多講，他反而會習慣了。如果他怕黑屋子裏有野獸，可以開了燈給他知道並沒有這回事。

有個孩子很怕野獸，老師可以讓他在多些動物，玩陶土的時候要他做成很多好玩的動物模型。白天托兒所老師講了些不太緊張的動物故事，他晚上會因此做惡夢而嚇醒，母親可以來陪他一下，告訴他大的野獸都在人不容易到的大森林裏或是關在動物園裏，不會跑出來的，如此第二天，就發現他對他的弟弟說：「會傷害人的野獸不會在我們學校或屋子裏。」這樣他的害怕和惡夢就漸漸的減少了。

孩子怕黑暗，成人還可利用捉迷藏的方法幫助他，起先在略暗的屋子裏，漸漸的帶他到黑屋子裏，在興趣濃厚的時候，他就會忘了害怕，而多在黑屋子裏，習慣後他便不會再怕。或者可以讓他在黑屋子裏去拿他最心愛的玩具或糖。

有許多突然發生的事，例如突然發生的大聲響，也會引起孩子的害怕，如果當時成人能很穩定的話，孩子也就不會感覺害怕了，所以成人們的態度及榜樣是很有關係的。

有些害怕是我們不易知道起因的，例如一個女人每次見到了貓便會害怕得臉色都發青。經過研究以後，發現當她小的時候，因爲做錯一件事，被母親關在一間屋子裏面作爲責罰，當時屋子裏面有一只野貓，大叫起來，她就害怕得拼命把門打開逃了出來。這件小事，以後就被遺忘了。然而由於這個很不愉快的經驗，從此以後，她就怕貓。

再如一個小孩，從家中偷跑出去玩，不小心跌在小河裏，他回家後也不敢對父母說，怕挨罵，但是，從此

他看見多些的水便害怕，甚至不喜歡洗澡或不敢游泳。

因此，老師或父母與孩子們之間的關係，應當是很親密，彼此相信及了解，這樣孩子就肯把他們心裏所想的很坦白的說出來，如果他能說出他怕的是甚麼，有了成人們的幫助，事情就不會日趨嚴重，相反的，懼怕會自然的消失了。

一個胆子較小的孩子，做事時往往會怕自己失敗，老師要很同情，了解他的能力，先給他做容易成功的事，同時不要忘了在他成功後稱讚他，在他解決困難的時候不斷的鼓勵他。

以上所談的往往都不難做到，多方面的觀察鼓勵，全面整體的了解孩子，才能使他們生活得更愉快、健康、與豐富。

(續自第二八面)

每個人都應該自動的接受預防注射，保護個人的健康，制止疾病流行。

上面三個環節，對於每一種疾病可能不同。有的疾病在某一個環節內，容易被我們控制，所收到的效果最大。譬如天花，我們只要控制住最後一環，普遍實行牛痘接種，增加身體的抵抗力，減低身體對於天花的感染力，天花就會消滅掉，但是對於病人的隔離也要注意，這就消滅了傳染的來源，不會由接觸或其他傳染的方法傳染給別人。消滅傳染來源，切斷傳染途徑，增加人的抵抗力，我們就有信心消滅傳染病。

孩子吃多了的病

哥安雲

許許多多孩子的毛病中間，有一種最常見的病，病的原因是吃得太多。

老祖父喜愛孩子，做爸爸媽媽的也疼愛着孩子，他們就是不肯輕易放過孩子們不吃完碗裏的飯、不喝完瓶裏的牛奶就讓他們去上學，總是再三的鼓勵：『多吃點！別餓着了！』他們是極其擔心孩子們會挨餓的。碰見初出世的小娃娃，母親一定要嬰兒吃得直倒奶，才發覺吃得太多了，但第二次再帶時又忘記了那次的教訓。

主張孩子多吃的理論家，他們說：『多吃多長肉！』也有說：『小孩沒別的心眼，就想吃點，給他吃了，就會安靜！』還有一種純粹是欣賞派：『看到孩子多吃，我就高興！』然而，多吃的結果怎麼樣呢？結果孩子得了輕重不等的消化不良症。

這是一種相當普遍而又嚴重的病症，是我們的大夫們所注意的，也是蘇聯的大夫們認為應該奮鬥的目標：那就是有把握的治療這種病，減低死亡率。

小孩子身體各部生長最快，需要的養料也是最多，這是事實。可是這些正在緊張工作着的器官，同時也是最薄弱的，它們擔當不了過度的刺激，遇見稍不適合的環境，就會無法應付，這是一；其一，小兒對於疾

病的抗禦力量尚未健全，只要有一點病，就會變得很嚴重，缺乏抵抗的能力。因此，吃多了在成人不會感到甚麼，而在小孩却十分重要，而且愈年幼愈受不了。

消化不良最初是因為食物份量超過了胃腸的消化力，食物堆積在胃腸裏，積到相當程度，容納不下，就一股腦兒從口從肛門趕出來。所以吐和瀉是這種病的主要特點。瀉出來的食物都是消化不良甚至腐敗的，成黃綠色或淡黃色、稀薄、有惡臭，如果是奶孩，還夾雜白色未消化的乳塊；腸子內層的粘膜也有點損傷，在糞便裏像鼻涕一樣的存在着。腸子裏的細菌，這時就乘機搗亂，身體的力量壓制不了它，細菌把食物分解，糞便成了強酸性的東西，把肛門皮膚都損傷了，輕的發紅，重的潰爛。又因為細菌分解食物的結果，大量氣體產生出來。孩子不想吃東西了，吃逆，不安，睡不着，肚疼。一天腹瀉多到十次以上。有的一、二天就好，也有的連着幾天。等這些症狀過去了，才慢慢回復到原來的模樣。

但是有一種嚴重的消化不良，叫做『食餌性中毒』。大量食物堆積在胃腸，不但不消化、腐敗，而且有外面進來的病菌在裏面搗鬼，搗鬼的結果，身體生了毒素。這個病就重要得多了。

患這病的孩子眼窩凹下去了，鼻子突起，臉頰蒼白，口唇發着潮紅；和他說話，他不大能理會；抽風，聲音很低弱；呼吸變了樣，不是急就是特別緩。病人瀉得很厲害，糞便稀薄得像漿水，發臭。他還嘔吐，吐個不停，把所有的食物全嘔出來了，還是吐！吐着水、粘液，有時還有胆汁或者像咖啡顏色的液體，這是孩子的胃已經出血了，把胃都損傷了！

光是吐、瀉，它的危險性在那裏呢！危險就在體內的水份全被吐出瀉出，凡是身體裏面能動用的水全被動用了。植物沒有水份就萎落，人失去了大量水份，體重減輕了，皮膚起皺，肉門陷沒，成了個乾癟的小老頭！他的血液變得很濃，流動得很吃力，把心臟累倒了，病人就可以因此死去。血液流不動，身體內沒有水，一切廢物堆積在細胞裏，廢物是有毒性的，身體的一套正常營養排泄的制

度被打亂了，病人就發高燒，愈燒水愈少，愈少燒愈高，此外病菌乘人之危，把胃腸內的食物起腐敗分解，分解出來的毒素，也使病人發燒，把體內的養料都燒完，病人會衰弱得死去的。劇烈的吐瀉，把血內的鈉、鉀、鈣都排了出去，原來是中性的血液變成了酸性，更加細菌的產物也是酸性的，血裏的酸性更重，病人的抽風、發昏、不省人事，二眼呆瞪，呼吸反常，甚至連他的呼吸和小便中都聞到一股酸臭味，大夫們稱這現象叫『酸毒症』，結果會致孩子的死命。

食餌性中毒，越小的嬰孩越容易犯，據一位蘇聯兒科醫生斯潘蘭斯基

的統計，一歲以下小兒不但容易得病，而且死亡率也最大，三個同病死亡當中，一歲以下小兒必佔據一個。就季節說，夏天最會發生，因為腸胃受炎熱的影響，已經不大健全，夏天腸胃病的細菌又最繁殖，加上傳播細菌的蒼蠅多，小孩一不留神，就出了毛病。所以我們對於一歲以內的嬰兒，特別在夏天，必須好好照顧。毛病發生了，當然得瞧大夫，當然得吃藥，這是大夫們的事，這裏不提。我們要說的是護理上需要注意的地方。

蘇聯的大夫們對這種病孩採用了食餌療法，醫治的結果，很有成績。這方法是：不要給病孩任何東西吃，只給他喝些水份。

祖父們也許會心疼的：『不吃那能行！』但事實上的確用絕食的法子治好了病。

要講理由吧，很簡單：孩子就因為多吃了引起腸胃的不消化，胃腸的機能受到了損傷，現在胃腸裏的東西都出空了，正好借此休息，讓胃腸的機能恢復過來。再給他吃食物，衰弱的胃腸就會垮的！再說餓幾天，決不壞事，待病好了再補足，還是一樣能胖起來的。

那麼這種食餌療法是什麼回事兒呢？

病孩斷食的八至十二小時內，如果是三個月以內的嬰兒，可以給他絡繹的帶點白開水，或者帶些淡甜味的汁，份量一晝夜裏面不超過九百至一千瓦。三個月以上的，就可餵稀米汁，或者糖水（極淡的），再加上一、

二匙的鮮果子汁，像橘子類果的汁水，份量同上或稍增。不要用鹹的，吃鹽多了臉會腫的。

自十二小時到第二天一整天，開始給奶或食物。給奶時，奶要用紗布濾過，量須限制在三百至五百瓦以內，不可超過。吃食物的孩子，也只能吃容易消化的流汁，份量只許用平日的三分之一，或者二分之一，看病情決定，這些食物每天分成七、八次或者至十次去喂。又對於一個月以內的瘦弱或採用人工哺乳的嬰孩，最好用母親的奶，祇有母親的奶是最合適這類嬰孩的。

糖與牙齒健康

北大醫學院陳 僥

相傳有這樣一種規勸孩子的說話：「孩子，你別再吃糖，多吃糖會爛掉你的牙齒。」為甚麼糖會使孩子的牙齒爛掉呢？我想許多人是不太瞭解的。其實你就是把牙齒放在糖中，它也是不會被腐蝕的，假若真個聰明的孩子，反問她媽媽為甚麼原因，我想是做母親的給自已出了一個難題，這裏我來和大家談談這個問題。

糖是供給我們身體能力的重要來源。但是攝食的時間不當，或者過量。不僅無益，反而會損害我們的身體，因為糖在人體內代謝，有它一定繁複的步驟，它的程序是：把吃入的多糖、雙糖、單糖先變成為乳酸，由乳酸再轉變成丙酮酸，丙酮酸經過硫酸素及菸草酸的協力作用（酶作用），最後氧化變成為水、二氧化碳和能

力。然而糖在提製的過程中，把本來所含有的硫酸素，菸草酸都破壞了；所以單獨吃糖，它的代謝過程缺乏了酶作用，必然會產生許多中間產物——丙酮酸，若大量的丙酮酸存在於我們的血內，就會刺激我們的中樞神經，而我們發生疲乏，降低食慾；假使孩子們在飯前吃糖，或吃多量的糖，往往可以使食慾減少，影響他們的發育，和與構成牙齒有關的養料攝入的不够；這樣久而久之，就損害了孩子們的發育和健康。而正在發育的牙齒，在無形中也發生了缺損，這種牙齒長出以後，是易於發生齲齒的。同樣的原因，假若孕婦在飯前多吃糖，她將來出生的孩子也易得齲齒

此後每天的奶量可以另外增加五十到一百瓦之間。年齡較大的小孩，另外增加些綠葉子菜葉，去掉脂肪的肉和魚等，但要逐漸的增加份量，不可一次讓他吃飽，可以一邊吃，一邊觀察有什麼變化，如大便的顏色氣味，腹部舒服不舒服等，作為是否可以吃東西的標準。

食餌性中毒的孩子，斷食給水的時間要延長到二十四小時。而且水的份量要增加，每十分鐘到十五分鐘之間就給他四分之一匙的水。大量的水給予，一方面是補充損失掉的體液，另一方面也可以清洗體內的毒素。二十四小時之後，才很小心的給他吃極少量的母親的奶汁，每二小時給十瓦，這一天的全奶量不超過一百瓦，此外用水或淡糖水餵他；次日奶量可以增加到三百瓦到四百瓦，以後再逐漸增加。年齡較大的病孩，大致情形相同。

腹瀉的小兒，不能給他受涼，但也不能過熱，過涼過熱，反給胃腸刺激，引起再腹瀉，口腔要清潔，恐怕口腔裏的病菌作祟。嘔吐的孩子，應絕對安靜，否則會吐得格外劇烈。一場孩子的大病到這時總算過去了，這場病就是要我們提高警惕，對的病患，所以我們要勸告孕婦和孩子們，在餐前是不宜於吃糖的。我想有些同志可能會問我，我們平常吃的麵粉、米不都是澱粉嗎？澱粉也是屬於多糖類的，為甚麼我們吃了不發生齲齒和其他疾患呢？是的，澱粉的代謝必循雙糖、單糖、乳酸、丙酮酸的複雜道路，但米麵含有豐富的硫酸素（即維生素乙₂），及菸草酸，以完成丙酮酸的氧化，所以不致於有大量中間產物——丙酮酸的發生，因此不會損害我們的身體和牙齒，若我們吃的米太白，把硫酸素的成分去掉，那也是會發生疾病的。糖是供給我們身體能力的來源，但吃得過不當，反而危害健康，所以應該注意吃糖的量和時間，第一要注意吃糖的不要太多，以免影響正餐食慾，第二對於跳跳蹦蹦活動甚多的孩子，是可以多給些糖吃的，但應該注意在飯後給與。

（續自第三四面）

漫無目標地用腦，做人沒有目標，等於一隻小汽船，在大海上無目的地亂兜圈子。也許有人以為在海上的無目的地兜圈子是好玩的事。是的，兜幾個鐘頭也許是好玩的事。但是在漫長的時期中，一生一世無目標地遊蕩，不但是一種浪費，不但不是好玩的，而且將變成一種累贅了。

我們要有目標地用腦，同時要為達到我們的人生目標來用腦。這樣用腦是最有效率的，最有意義的，最有價值的。

人生目標應該是遠大的、廣泛的、永遠做不完的、但是又是很實際和很具體的，是每一個人在他的日常生活中間都可以實踐的。

我們應該遵循馬列主義毛澤東思想的指示，以「為最大多數的人謀最大的永久的福利」做我們的人生目標。然後朝這個目標來運用腦力。

要堅定不移地永遠朝着這個偉大的目標前進，祇有改造我們的資產階級、小資產階級的思想，向無產階級學習。

學習站穩無產階級的立場來開動腦筋，有目標地運用腦力，朝遠大的社會主義、共產主義的前途邁進，是我們運用我們的思想器官的康莊大道。

進新托兒所去

蕭 衍

關於托兒所安定情緒的問題

小鸞兒在全國總工會機關托兒所裏已經住了兩週年。最近因為她媽媽調動了工作，她也得隨着轉移到全國合作總社的托兒所來，這個突然的變動，在她那小小心靈中是否會引起不安呢？這問題一直壓在爸爸媽媽的心頭。然而事實上，她却愉快地走進了新的托兒所，這對於一個才四歲半的孩子，不能不說是一個奇蹟哩。

從小鸞兒會走路的時候起，就一直像個小鳥似地圍繞在媽媽的左右。全國解放後，她隨着父母來到北京，因為媽媽在機關工作，便把她送到歷史悠久的中國第一個托兒所——香山慈幼院嬰兒園去寄養，當時她是跟着小鸞，又哭又鬧地不肯入園，還是阿姨硬拉軟哄的才把她拖了進去。媽媽看着這情景，不禁感到一陣心酸！第二天一下班就跑去看着她。新進園的孩子，照例要隔離兩星期，不許家人去看的。她媽媽實在不放心，偷偷地從窗子去瞧瞧剛離開一晝夜的孩子，只見她和另外三個新入園的孩子，一同呆呆的坐着，媽媽差一點沒有哭出來。後來媽媽再來看她時，她總是抱緊媽媽嚷着要回家，直到過了三個月光景，她才漸漸地習慣了托兒所的生活。

演，所以便不聲不響地抱着她送到全國機關托兒所去。她一看到完全陌生的環境，便再也不肯離開媽媽一步，好容易逼着她去看一個非常漂亮的洋囡囡，才把她的注意力吸引了，媽媽就趁着這個機會溜走了。

又是兩週的隔離期過去了，媽媽再去看看她時，她正在玩着沙土，媽媽叫着她，她却彷彿不認識媽媽，只把兩眼冷淡的瞧瞧，她拉過她來，正想抱抱她，她却像見了一個可怕的怪物似的掙扎着，哇的一聲哭起來，並倒在地上踢踏着，再也不許媽媽靠近她。她顯然是怕媽媽又要把她帶到甚麼可怕的地方去。當時，真把她媽媽弄得不知如何是好。可見小孩子突然地從熟悉的地方轉到另一個完全陌生的環境，在她的幼小心靈上造成了多麼痛苦的烙印啊！一次、兩次的去看小鸞兒，她都是帶着恐懼的表情，不肯接近她媽媽。急得她媽媽連連和阿姨討論改善的辦法。阿姨主張暫時不要來看她，讓她慢慢地忘了，以後再來重新培養感情；但她媽媽却不同意，就心她會忘掉了自己，或永遠仇視自己，必須趕快想辦法解決，所以仍是每星期去看她，每次去總是帶着她最喜歡的糖果和玩具，這樣經過兩三次，小鸞兒才完全恢復了對媽媽的愛情，高興地和媽媽接近了。

這次驚兒轉所，爸爸媽媽都很就心，然而結果却出人意外的順利，這究竟是什麼一回事呢？主要是因為全總托兒所的保育員同志，具有高度的為小孩服務的精神和技巧。阿姨們一聽到王鸞兒要轉所的消息，感到了一種「惘然若失」的離別情緒，因為小鸞兒是那班中最健康、活潑可愛的一個女孩子，她們很惋惜地說：「她走了，我們少了一個小音樂家！」她不但不會唱歌，並且也能指揮，所以阿姨們都特別愛她。她對阿姨也很親熱。為了使她轉所不鬧情緒，她們便向她們進行思想動員，告訴她們為甚麼要轉所，並說明媽媽現在服務的機關也有一個很好的托兒所，那兒的阿姨和小朋友們也非常歡迎她去，鸞兒是個好孩子，一定願意去的。全班的小朋友們並為她舉行歡送會。在這個歡送會上還講了話：「小朋友們要聽阿姨的話，我到那個托兒所，也聽阿姨的話，星期日我就來看你們！」開過歡送會以後，鸞兒倒天天盼着爸爸媽媽來接她轉所，她常常問阿姨：「怎麼還不接我去呢？」在轉所的頭一天，她爸爸接她出來玩了一天，并把新托兒所的大門指給她看，告訴她爸爸媽媽辦公的地方離她很近，她更加高興了。

轉所的那一天，是她爸爸去接她的。小朋友們都排着隊到大門口歡送她，全班的小孩子一個個和她握手告別，幾十隻小手一齊向她伸過來，忙得小鸞兒應接不暇，最初是伸出一隻手，後來就兩隻手都伸出來了。小臉激動得紅紅地，連連地說着：「再見！再見！」就在這種歡樂的氣氛中，她和幾位愛護她的阿姨和一羣小朋友們離開，帶着她的小行李和爸爸一同坐上三輪車，當車子開動時，她還不斷地回頭來，搖着小手，高喊着：「再見！再見！再見！」

來到新托兒所門口，媽媽正等待着，三人一同走進大門。幾座尖頂高大的樓房，矗立在廣場的北端，前面是行列整齊的一片松樹，遮蔽了夏日的陽光，在兒童遊戲場上散佈了一片濃蔭，濃蔭下站着三個穿着白衣裙的保育員，正在照顧着十幾個打扮得像花蝴蝶似的孩子玩耍。這一片新鮮的景色完全把小鸞兒吸引住了。

進了托兒所辦公室，經過媽媽的介紹，這裏的老師和阿姨們又都熱烈的歡迎着她，她也彷彿回到自己家裏一樣。當媽媽正在點交衣物時，忽然發覺小鸞兒不見了，原來她已經跟着阿姨去她的宿舍去了。爸爸媽媽從樓梯上下來，站在階前，歡樂地搖着手，喊道：「爸爸，媽媽，再見！」

這個小故事，充分地表現了毛澤東時代的兒童是多麼幸福。在「三反」運動以後，保育員同志的政治覺悟和思想水平大大地提高了，使轉所的孩子，情緒能够這麼愉快！我介紹這件事的經過，主要是說明運用新民主主義的教育方法，善於啟發孩子們嚮往着新的事物，是安定托兒所時的情緒關鍵。使小孩子不再傷感地依戀着舊的，而是滿懷希望地追求着新的！

嬰幼保健問答

周靜莊醫師

餵養問題

問：幼嬰餵乳是否需要規定時間？最好多少時間哺一次？

答：嬰兒餵乳常規定每三小時或四小時一次，但是媽媽們處理小兒多數不論二、三小時，當孩子醒後啼哭就餵乳，這是不合宜的。正常嬰兒每次飽食後，平均經三、四小時後才能消化，偶有少數消化力強的，可能三兩個鐘點不到就要哭吵，如果不是因為乳汁太少，那麼在目前不需要強制規定哺乳時間，因為這樣能妨礙孩子的情緒與睡眠等等，通常可以每三到四小時左右哺乳一次，以免餵哺過量及養成不良習慣。兩次餵乳的中間可加餵開水或果汁少許。

問：選擇奶媽單憑血液化驗結果，是不是就能決定她是適合哺乳的？

答：目前一般人挑選奶媽都是根據血液化驗報告來決定她是不是合適的，當她的血液是康氏反應可疑或恰為陽性時，就認為她患有梅毒不能給乳。事實上這個觀念是不準確的，因為這種反應素不祇存在於梅毒病人的血清中，也存在於患瘧疾、回歸熱或雅司病等人的血中，但這種反應素在梅毒病人血清中含量較多。最近筆者遇到一個奶水充足，身體很好的奶

媽，但她的血液康氏反應恰為陽性，經過詳細詢問與檢查，知道她自鄉下來，剛患過瘧疾，並無花柳病史。像這種奶媽就可以給以治療後試用，也就是說當奶媽的血液化驗有可疑或陽性梅毒反應的，可請醫師給予覆查，徹底檢驗後再決定其去留。

疾病問題

問：最近小兒流行的腦炎是不是腦膜炎？怎樣會得這種病？

答：最近孩子們中發現的腦炎與普通一般的腦膜炎不同，它又稱流行性乙型腦炎（又名日本乙型腦炎），在夏季流行，也是一種傳染病，是由某種極小的嗜神經性病毒所引起的。

問：患腦炎的孩子有些甚麼症狀？患了這病有沒有危險？幾歲的孩子容易患這病？

答：普通症狀是發熱、嘔吐、腹瀉，較大的兒童能訴頭痛、煩躁、譫妄（說胡話），有的昏睡而至驚風或癱瘓，輕症容易被忽視，數日後能自癒，重症可以在一、二日或三、四日內昏迷死亡。本病不論嬰幼兒及成人均會發生，但在一到九歲以內的兒童患者較多，而以年齡較大的孩子比較危險。

問：普通小孩高熱一、二日不

退，是不是注射配尼西林比較有效？

答：這是一般父母的心理，以為注射針藥效力迅速，能提早將病治癒。我們要知道配尼西林不是萬能藥物，因此不能治癒所有的疾病，尤其是對於一般上呼吸道感染（普通所謂傷風），並無特殊療效。小孩患這病的多數高熱二、三日或四、五日，並不服藥，熱度也能自動下降，不必性急，隨意注射針藥。當需要時可由醫務人員決定施用。

預防疾病

問：流行性乙型腦炎從那裏傳染來的？怎樣預防？

答：多數是由黑蚊及庫蚊（家蚊）所傳播的。預防方法：①做好滅蚊和防蚊工作，可使用滴滴涕及樂樂噴射殺蚊。②注意動物與環境的衛生。③接種疫苗，但因製造疫苗成本較高，產量少，目前在流行區十歲以下兒童可儘先接種預防。

問：滴滴涕和樂樂藥那一種比較好？

答：滴滴涕的擊落效力弱，但效力久，毒性也小，不易與石灰起作用，故粉牆的房間需用滴滴涕，用它殺滅蚊與子效力好。樂樂藥的殺滅力比滴滴涕大二倍，它在泥土及土牆裏留效較久，但氣味較強，如遇到皮膚，可發生紅斑，但一、二天就會消失。施用以上兩種藥物時，小孩要儘可能離開，以免刺激。

發育問題

問：我的小孩三歲，體重十二公斤，是否正當？請告訴我一歲到五歲的中國正常兒童的身長與體重的標準。

答：三歲小孩體重十二公斤，一般說來，可算近於正當。普通兒童發育情況，與家族及地方情形有些關係。一般中國兒童一歲到五歲的平均身長體重，根據諸福棠民統計，可見下表，但不能因為不到這個衡量，而認為孩子的體格不合標準。

年齡	男孩		女孩	
	身長(公分)	體重(公斤)	身長(公分)	體重(公斤)
一歲	74.5	9.6	73.6	9.2
二歲	82.9	11.1	81.8	11.1
三歲	90.2	13.0	89.1	12.4
四歲	98.3	14.7	96.7	11.3
五歲	104.1	16.2	104.1	16.1

對建立機關托兒所的

幾點意見

黃敦詩

爲了建設新民主主義的新中國，廣大的職業婦女和勞動婦女都將積極地參加各項建設工作和勞動生產。由於這種事實的需要，對她們首先要解決的是她們七歲以下的孩子們的安置問題，因此機關托兒所的建立和發展是必然的，也是必要的。

在現階段，爲了進一步鞏固我們的國防，爲了加強我們的生產建設，限於財力、人力還不可能普遍舉辦羣衆性的托兒所，而是有計劃有重點的舉辦機關及工廠托兒所。就這一方面看，更顯示了機關和工廠托兒所的重要性。

由於機關托兒所性質，收托對象，客觀條件，和一般私立托兒所不盡相同，在籌備時期及建立以後應該注意那些事項，可能發生那些問題，如何解決，我們提出幾點不成熟的意見，供今後建立機關托兒所的參考。

建立機關托兒所要

注意的事項

(一) 所舍的選擇和分配——機關托兒所所舍在目前國家財經情況之下，以儘量利用或修整原有房屋爲原則，若必須新建或購買，須

先專案請示上級核准再辦，在選擇和分配房屋時，可注意下面一些條件：
① 房屋要寬敞耐用，空氣流通，光綫充足，要有一較幽靜較大的隔離室，並須有廣闊的空場或草坪。
② 托兒所應單獨成一院落，儘量做到與機關的辦公室、職員宿舍、禮堂隔開。

③ 有全托的托兒所，保教人員的宿舍須在兒童宿舍附近，以便晚間照顧。
④ 房屋分配應掌握的原則——如保樓房，兒童活動室應在下面，餐室要和廚房接近，隔離室要和兒童活動的處所儘量離遠等。

(二) 兒童情況的調查和了解——對於機關幹部子女的調查工作，應力求詳細確實，如女幹部男幹部合於收托年齡的子女有多少，其父母爲供給制的有多少？兒童本身有供給的有多少？其父母是薪給制的有多少？每月多少單位？兒童曾否入過托兒所或幼稚園？現在是否入托兒所或幼稚園？家中是否有其他人可以照顧？希望全托或半托，父母文化程度，服務單位。凡是兒童本身或父母有關的事項，儘可能地調查瞭解，分別統計，以供參考。

這要我們認識對於兒童情況的了解，是一種經常的工作，在托兒所正式收托兒童以後，還要加強家長的聯繫工作。機關托兒所保教人員和兒童父母容易聯繫，這是機關托兒所做的好家長聯繫工作的一個優越條件。我們應好好利用這個條件，搞好「家—所」聯繫工作，隨時拜訪兒童的父母，將兒童在所生活情況告訴他們，半托的，並了解兒童們在家裏的生活情況，提出我們的意見，也徵求他們對所裏的意見，以提高保教工作的效率。對於文化水平較低，不大注意兒童保教問題的 parents，更要利用機會機動地適當地進行母親們的教育工作，告訴她們一些對待孩子應注意的事項，但是進行的方式要靈活掌握，態度要和藹可親，用一種研究、建議、討論、甚至於「龍門陣」的方式都行，總之「家—所」聯繫，要從思想上來重視，要在實際工作中去體驗做得够不够，不拘泥於任何形式。

(三) 運動遊戲器具及傢具的定製——對於運動遊戲器具的定製，先按準備收托兒童人數及場地大小精確設計，通盤籌劃，再按估價等一定手續，早日定製，傢具及用具應定製的定製，應購置的購置，製造期中要隨時檢查，先送樣品，認可後再行製造，假如發現與圖樣尺寸顏色不符，可以及時修改。

可能發生些什麼問題，怎樣解決？

(一) 全托和半托問題——

目前一般女幹部感於每天工作學習及參加其他活動的時間太多，大都要求全托，認爲半托每天需要接送，不能解決問題。雖然有的機關托兒所爲了解決家長們的實際困難，把入所的時間以家長的時間方便，儘量提早及延遲，每日在所和全托一樣吃三餐兩點，僅僅是回去睡覺，但家長們仍然認爲不能解決問題，我們單從家長這方面來看，的確是有些困難的，但是若從兒童方面着想，我們的意見仍以半托爲宜。因爲半托兒童在父母工作時間內，可以受到科學的合理的集體保教，而晚間又可得到母親的愛撫和照顧，這是兒童身心健全發展所必需的條件，對兒童是有利的，其次半托比較節省人力、財力、容易辦，可能運用現有的人力、財力，爲更多的孩子服務。我們希望家長們要站在兒童利益方面，並照顧整個國家財經情況，儘量克服自己的困難，贊助半托，非不得已不送全托，托兒所工作同志，向家長作好動員說服工作，讓家長們自動的送半托，也是必要的。

(二) 收費的多少問題——機關托兒所所收的費用是餐費，全托的收少數保教用品費，兒童的費用完全用在兒童身上，數目自較一般私立托兒所爲少，但兒童本身無供給，和大部份薪給制幹部的家長，仍感無力負擔。關於這個問題，在不妨礙兒童營養及身心發育的原則下，儘量精打細算，精簡節約，擬訂最低收費標準，如牛奶太貴，可改吃豆漿，點心可多吃既營養又便宜的麥蘇餅乾、蒸米糕、山芋等，處處爲家長們

打算節省，個別的機關本身有收入有生產或有福利金的，可根據具體情況，在收入或福利金項下，經過行政上的批准，酌量予以補助，以減輕家長負擔。

(三) 收托先後問題

機關的子女多，而收托名額少時，誰的應該先收，誰的應該後收，就成爲一個值得研究的問題，要解決這個問題，首先要訂定一個收托標準，這個標準可由托兒所負責籌備的同志會同人等部門的負責同志先行商定（先要深入了解情況），再送由領導上批准。茲將重慶市第二托兒所的收托標準介紹如下：(一)供給制女幹部的子女(其中兒童本身有供給者優先收托) (二)供給制男幹部的子女，(三)供給制男幹部(其愛人有工作者)的子女，(四)供給制男幹部(其愛人有工作者)的子女，(五)有特殊情形如軍烈屬等經首長批准者的子女。又如重慶新新紗廠托兒所收托標準是(一)子女多的，(二)經濟困難的，(三)無人照管的，(四)生產積極的。

標準雖然決定，仍須隨時視具體情況靈活掌握，只要做到合情合理，並且根據大家的意見，這個收托先後的問題就不成爲問題了。

(四) 設備標準問題

機關托兒所的設備應本精簡節約的原則，能自製的自製，如布玩具等；能向機關借用者向機關借用，如傢具雜物等。在這一方面，總希望花一個錢要收到一個錢的效果。我們認爲保健方面的設備首先要力求其充實，如必需的藥品，簡易的器械，如溫度表

(肛表)磅秤、天平等等。保育方面的設備以經濟耐用爲原則，如漱口杯可兼作茶杯，土瓷盤不如用錫盤(耐用)，臉盆不一定每人一只，小毛巾却必須一人一條。教具教材方面的設備除必需的風琴(至少一架)、小椅、小桌外，玩具可自製，教材可儘量利用自然界的現成的東西：如講蝌蚪就養真的蝌蚪，講樹葉就摘真的樹葉，既真實又不花錢，又可增進兒童的眼界，這是值得提供大家參考的。至於其他裝飾陳設的物品，如沙發、花瓶等，能省則省，不一定要樣樣具備。

(五) 工作幹部的問題

這一方面的問題比較多，我們想分幾點來談：(一)標準問題——目前關於機關托兒所工作人員，尤其是保教人員的任用有兩種恰相反的情況，一種是專門注重資歷，如認爲保教非幼師畢業的不能勝任；另一種則認爲保育工作不過是帶小孩，祇要是女同志有過帶孩子經驗的，甚麼人都行，個別的把任用保育員當作照顧幹部家屬，或軍烈屬的救濟工作，認爲這是一舉兩得。這兩種情況都是不正確的。在當前受過專業訓練的保教工作人員很少，而社會上的需要又很迫切，因此我們任用的標準不可定得太高，也不可太低。我們認爲保教師有初中畢業，有學前教育實際經驗，能教遊唱的就行(能有幼師畢業的自然更屬理想)。保育員有初中程度，有保育兒童工作興趣或經驗的，可以在工作中一面學習一面工作。所以祇須對保育事業有認識，有信心，能掌握

政策原則，有相當文化水平及行政經驗。保教長直接領導保教業務，須有相當工作經驗及業務水平。此外如政治清白，性情溫和，能吃苦耐勞，熱愛兒童和保育工作，則是一般共同必需的條件了。

(2) 待遇問題

機關托兒所工作人員的待遇，原則上應儘量求其一致。我們認爲照小學待遇標準，視各機關具體經濟情況可酌予提高。

(3) 工作人員帶孩子問題

爲了使機關托兒所的工作同志能全心全意的把工作搞得更好，我們的意見最好不要帶自己的孩子在自己工作的托兒所，這對於自己的工作態度和一般兒童的情緒或多或少是有影響的。我們建議，凡是有七歲以下子女的工作同志，可以送到其他托兒所去，這對於工作是有幫助的。

(4) 編制問題

機關托兒所的人員編制，基本仍須按照規定與兒童人數的比例，即全托一與三至五之比，半托爲一與八至十二之比。但機關托兒所的總務、會計等行政方面的人員與勤雜人員，可儘量由本機關原有編制內調用，所遺出的空額可酌量增用保教人員(至多不超過上面比例的最高標準，如全托的保教工作人員與兒童比例爲一與三之比)。以加強保教工作的效率。

我們相信，隨着建設工作的蓬勃發展，機關托兒所的前途是無限的。我們保育工作者必須加強政治和業務的學習，提高自己，改進工作，來迎接這一個機關托兒所發展的高潮，爲職業和勞動婦女及其子女而服務。

兔唇 康玉澤

有的孩子生來在他的上唇中間有一條縫，甚至硬腭也不完整而和鼻腔相通，在外形看來有點像兔子嘴唇一樣，所以這種就叫做「兔唇」。

兔唇形成的原因是先天性的，就是胎兒在母體內生長過程中造成的畸形。原來口腔的形成是由內胚層和外胚層共同合作而成的。當胎兒在四個星期到八個星期之間，口腔的各部份已經長成，上唇和下唇都是內胚層的臟腑發展而成的，內胚層的幾個臟腑爲額突、鼻突、上頰突和下頰突、腭突等。後來下頰突變爲下唇，左右二個上頰突向中間會合變爲上唇，二突會合處形成了人中，同時中胚層也參加和唇突形成了骨性的唇板，將口腔和鼻腔分開。如果左右兩個上頰突未能會合，那麼上唇中央就留有一條縫了，如果兩個腭突未能會合，那麼口腔和鼻腔就相通了。患有兔唇和不完全整腭的孩子是不正常的，可以算做是怪胎的一種。

如果孩子的嘴唇是兔唇，不僅做父母的不高興，就是孩子本身也是够痛苦的，既不美觀，又不衛生，空氣可以由裂縫藉口腔、喉而到氣管和肺，於是空氣中的塵埃和細菌就毫無阻礙地進入肺中，以致容易感受傳染病；由於上唇、腭板的不完整，說話時因爲走鼻音，吐字難免不清楚。因此如果孩子是兔唇的話，做父母的應該把他送到醫院的外科，用手術縫合。

卡介苗常識

華東衛生部保健醫院周靜莊
小兒科醫師

接種卡介苗可以預防癆病。大家都知道癆病治療很難，是一種嚴重地威脅人類健康的疾病；它的致病菌是結核桿菌。患了這病的人，如果沒有隔離開，可以在日常生活中，將病菌散佈出來，使其他的人也感染到結核病，成爲公共衛生上極嚴重的問題，也影響了整個國家的經濟建設事業。我國的患結核病者較多，兒童期傳染到這病的更爲嚴重。播種卡介苗是目前最進步的防癆保健方法，爲了保障下一代的健康，父母們要儘可能爲孩子們應用這種優良的防癆方法，向結核病作堅強的鬥爭。爲了使一般家長對卡介苗有更進一步的認識，我們再來談談卡介苗的種種。

卡介苗是甚麼？

在一九〇八年法國有卡美德和介爾兩個人，熱心地合作於防癆工作的研究，他們計劃製造防癆菌苗，設法將有毒的牛型結核菌經多次培養減低毒性，經過了十二年的長期研究，在兔、猴及猩猩體上實驗證明這長期培養出來的菌液，不但沒有毒性，還能使動物及人類對癆病發生抵抗力，人們爲了紀念他們的偉大發明，所以叫這種結核菌苗做卡介苗，也就是我們現在用來作爲防癆接種的最有效的菌苗。

接種卡介苗有甚麼好處？

接種卡介苗目的在保護一般尚未感染結核病的人，也就是健康兒童的重要保健工作的一種，卡介苗是一種固定、無毒性的牛結核桿菌苗，接種後能使被接種的人發生結核菌素過敏反應，但和普通發作的結核症不同，不會引起嚴重後果，而能使感染的人獲得相當的免疫力，抵抗外來的結核桿菌，也就是說接種卡介苗可以預防癆病。

接種卡介苗有沒有危險？

卡介苗從一九二一年開始應用到現在，全世界已有一、二千萬人受到接種，並沒有發生過因爲接種卡介苗而患進行性結核病的，在中國亦有多年歷史證明卡介苗接種對於人類絕對沒有危險。

誰需要接種卡介苗？

卡介苗祇能應用於沒有受過結核菌感染的人（結核素反應陰性表示），事實上我國人民中百分之九十以上均在青春前感染過結核症，因此接種卡介苗主要的對象是兒童，首先要注意二歲以下嬰兒，尤其貧苦的小孩，他們的環境比較惡劣，很容易感染結核病，所以需要及早施行預防接種，但小孩在高熱或患麻疹與百日咳等傳染病或營養失調時，因爲那時的結核菌素反應不很可靠，所以暫時不能接種。

接種卡介苗前後該作甚麼準備？

備？

兒童接種卡介苗前後應與結核病患者隔離一個半月到兩個月的時間，以免在卡介苗接種期間有其他影響。但在接種前不能單憑結核素試驗陰性就可以絕對保證這孩子在過去兩個月內未曾染到結核病，這一點作家長的應該明瞭，因此在卡介苗接種前後要儘可能不要與已知道的結核病患者發生接觸，這是十分重要的。

甚麼叫做結核菌素？試驗結果有甚麼意義？

這是德國的一位細菌學家寇赫所發明的，他將結核菌培養在甘油肉湯等物內，放在暖箱中培養了六到八星期，再加熱把結核菌殺死。濾去菌體，將濾液濃縮而成結核菌素，應用結核菌素在試驗的人前臂作皮內注射，在四十八到七十二小時內，根據局部紅腫反應的大小而決定它反應的結果（以陽性，陰性表示）。

如果結核菌素反應結果是陽性，就是表示受試驗的人已有過結核菌的感染，但並不一定表示有活動性結核病，結核菌素反應結果陰性可有下列各種不同意義：（一）表示本身沒有染到結核病；（二）患重症結核及各種傳染病（如麻疹，百日咳，腸熱症）和身體衰弱的人，反應可以變爲陰性；（三）如剛染到結核病三、五個星期中，體內還沒有發生過敏反應，這時反應也呈陰性；（四）有過結核病的兒童，已全癒時，極少數人反應

可由陽性變成陰性。根據以上所說，我們知道當結核菌素反應陰性時，也不能就此確定這個被試驗的人沒有受到過結核感染。

卡介苗接種前後爲甚麼要做結核菌素試驗？

卡介苗是不能隨意給人接種的，祇有健康未感染結核的人才能接種卡介苗，如果隨意加以接種，可能使患初期結核病的人，在接種不久後發生結核病症，這樣很容易引起很多人對卡介苗的懷疑，有的結核病患者或已感染自癒的，如不加試驗，而接種了卡介苗，雖然不會發生甚麼危險，但有一部份人接種一、二天後，接種部份會發生紅腫疼痛現象，這種情形雖然沒有關係，但至少是不好的。

卡介苗接種後八至十星期，每個人應再作結核菌素試驗，來鑑定卡介苗接種的效力，如接種失敗，對結核菌素仍呈陰性反應的，應再給復種，簡括的說，爲了要確立接種者對卡介苗的信心，除了三個月以下的嬰兒在卡介苗接種前不需作結核菌素試驗外，其他都不能例外，接種後一律需要復試，不能爲了怕麻煩而省去一、二步手續，這一點希望家長們多加注意。

現在的卡介苗接種法是怎樣的？

過去接種卡介苗有口服法，皮下接種法，破皮法及皮內注射法。口服法效力尚不能確定，但因使用便利，所以仍有應用的。目前推行的是皮內

注射法，就是將〇·一公撮的菌苗液（每公撮含〇·五至一〇公絲的卡介苗）注射在左臂外上最高部皮內，注射後即起一小水泡，無需按擦或包紮。

接種卡介苗後有甚麼反應？

皮內接種卡介苗後，一時不會有甚麼反應。普通是接種三、四個星期後，在注射的地位，有小紅腫發生，以後小腫漸漸擴大，變成膿疱，可能潰破成一小凹，有的變深而大，達幾星期或幾個月才癒好。多數家長以為種了卡介苗就完事，在左上肩膿疱發作前後還以為是種的牛痘，或不知所

以，也可以說對小孩太不關心了。還有在接種後數星期，多數在腋下發生粒狀腫物（是腋下淋巴腺腫大）甚至化膿穿破，但這種情形不常發生，如果以上各種情形，局部潰破處不過用水每日清洗，蓋上消毒紗布。如淋巴腺腫脹，亦不必恐懼，經二、三星期就能自動消散。如化膿時，可至醫院中將膿抽除，就能慢慢癒好。如腫脹的淋巴腺已自動潰破，可塗上龍胆紫或紅汞，包上消毒紗布，經幾星期能自動癒好，不必着急。

已種卡介苗兒童的管理與看法？

一般人都以為接種了卡介苗就可以不生癆病。事實上接種了卡介苗並不能百分之百地防癆，我們要知道接種過卡介苗的人，也可以發生活動性結核病，但比沒有接種過的人為少，大約在一比二與一比十之間，因此除了接種卡介苗的前後須與可疑的結核病患者隔離一個時候外，平時對兒童的營養、環境，還有健康檢查都是一樣重要，另外每年不要忘記帶孩子們去做一次結核菌素試驗復查，因為接種卡介苗以後的免疫時間，短的大約二至三年，長的可達五、六年至十年，在每次結核菌素復試時，可以

發現這種反應從陽性又轉為陰性，也就是表示卡介苗所引起的免疫力已消失，需要重復接種，正和種牛痘一樣，這一點家長們也得注意，並不是孩子一生祇要接種一次卡介苗。有的家長們知道接種過卡介苗不能絕對保證孩子不患結核病，因此當孩子有多汗及常常咳嗽，還有肺部螢光透視據說有肺門增大現象，就此認為問題嚴重，要求給攝肺部愛克司光片，甚至要用肺病特效藥等等，這種情形也是常見，如有上述各種現象時，可請醫生多加檢查，不必驚懼，最好按醫師的指導，決定處置方針。

足趾的衛生

浙江大學醫學院夏廉博

被疏忽了的足趾衛生——有多少人患有濕氣呢？

據統計：在二歲以下的小孩僅有百分之二，但一進學校後，百分率便驟然提高了，成年患者竟達到百分之八十五。這一事實說明一般人對足趾衛生的疏忽，以致患者便隨着年齡而顯著地增加了起來。

濕氣的優犯——濕氣學名叫做脚癬（一名香港脚或運動家脚），

是由絲狀菌（微菌）侵犯了足趾間的皮膚而引起的。由於足趾間的溫度濕度對它很是適合，所以也最易感受。感受後最先在趾間發生水泡，水泡一破，就有稀薄液體流出，並現出表皮軟化和脫落現象，表皮的角質層增厚。在人與人間可互相傳染。不少寄生在狗貓鼠等動物上的絲狀菌亦可

使人感染。

引起的後果——

一般人中間往往存有一種不科學的觀念，他們認為濕氣是由內部發出來的，腳上發了濕氣可以使濕氣不向上升，所以非但不去注意，甚至較嚴重的也不願就醫，這是毫無科學根據和絕對錯誤的。濕氣所引起的後果雖說不能致命，但也不容輕視，需掌瘋、灰指甲和頭癬都由此而起。因為絲狀菌由皮膚進入淋巴系統，可以使濕氣進一步引起了炎症，如淋巴管炎和淋巴腺炎；或者當皮膚擦破了的時候，由於鏈球菌的感染而引起了丹毒（俗名流火）。在濕氣較嚴重的情形下，僅僅因為癢的緣故，也可以使精神煩躁不安，因而影響了工作和睡眠。

避免足疾的發生——

我們注意足趾的衛生是有必要的，這和刷牙同樣是一種必須具有的良好習慣。這樣才能避免濕氣的發生，和由於濕氣而引起的後果。患有濕氣的人更須注意足趾的衛生，使濕氣可以早日治愈。

足趾的衛生——

在每一個家庭裏，實行足趾的衛生是必要而且可能的，這和我們對於口腔的保護同樣簡單和重要。在下面我們提出了保護足趾的一些常識：

(一) 每天至少洗腳一次。水中放少許醋，可以殺滅絲狀菌。洗後須擦乾。

(二) 最好不穿膠底的鞋子，鞋子務求通氣。

(三) 襪子須每天或隔天換，患者的襪子應該再消毒一下。（可參閱七十五期家雜誌「大家學習滅菌法」）。

(四) 不穿濕氣患者的鞋襪，不和他合用一塊毛巾。

(五) 已患有了濕氣，不該用手在足趾間搔癢。

(六) 常常修剪趾甲，但勿使剪得短過於趾頭肉。

(七) 平時勿故意將腳弄濕，或讓腳汗留在腳趾間。

(八) 每天應該有一個時候將腳暴露在空中，並且運動足趾。

(九) 經常檢查你自己和你孩子的足趾，有病立即請醫師治療。

本刊優待訂戶

本刊訂戶直接向本社續訂本刊及購買本社書籍，可享九折優待（請註明定單號碼）。

談談抱孩子

北大醫學院吳靜默

「抱」是每個孩子最所歡迎的，有些孩子當他媽媽一放下手，他就「哇」的一聲哭起來了。這一點是使做父母最感棘手的。在精神上形成了意外的負擔，在某些情況下還影響了工作。不過，在這些方面，因為睡的時間太久了，他會覺得不舒服。

「抱」是一種生理上正當的要求，因為老是一種睡眠的姿勢，則循環就不佳，消化也有影響，孩子是入一生中生長最速的時期。新陳代謝最為旺盛，必須有大量氧氣的供給，和循環

良好的配合，為了孩子的健康發育，適當的換個姿勢（抱）還是必要的。「抱」對於孩子除了在運動上有些補益，同時在孩子的精神上也有很大的幫助，因為媽媽抱他，孩子能得到一種安慰，同時還能利用抱的機會，見識一些新的事物。為了培養一個天真活潑並且非常結實的孩子，做父母的應當將抱孩子當做一件工作，而不能看做是一件負擔。

根據經驗和科學的看法，在四個月以內的孩子，因為頭部的重量，按

比例說來，要比身體的重量來得大，形成頭重腳輕，因此重心偏高，所以還是仰臥比較適合。但嬰兒本身要求抱的慾望也不高，甚至於沒有抱的要求。倘若做父母的過分溺愛，經常將他抱在懷裏，因此從小就養成一種壞的習慣，這對於孩子未必是有益處的。做父母的也不可用抱的辦法來滿足孩子不合理的請求或要挾。所以抱孩子必須有一個原則，就是對於四個月以內的嬰兒，抱的時間不宜太長和次數太多，應當選擇嬰兒睡得太久和時間，可以適當的抱一下。抱時必須用一隻手斜托住嬰兒的頭部和肩部，另一隻手斜托住嬰兒的臀部和腰部，讓地斜躺在懷裏，切忌把嬰兒的頭抱

得左右搖幌不停，或手足被抱扭着。抱起來時也要小心，不要一抱就起，要先托好頭部，輕輕地抱起來；因為嬰兒的骨質很軟弱，是經不起折騰的。至於對較大的孩子，雖然可以抱得豎立起來，但畢竟孩子的骨骼還不如此大人來得結實，所以還是須要用手支持他的腰部和背部；否則，孩子突然一扭動，可以有折斷或折傷脊椎骨的危險。還有些人，將孩子高高舉起來向空中拋擲，來逗孩子玩，這件事實在太危險了，不但有跌傷和折斷孩子骨骼的可能性，並且還能使孩子受到極度的驚駭和腦部的震動，而損傷了幼嫩的神經系統。所以做父母的不但本身應當切忌，同時還要勸告別人也不要有此舉動。

食物儲存及防腐法 文鈞

夏天到了，細菌更加猖獗，食物很容易腐敗。家庭中要想貯藏一些食物，就很困難，因此我們需要有一些防腐的知識。這種貯存方法的基本原理就是設法防止細菌繁殖。下面就介紹幾種一般的方法及各別幾種食物的貯存法。

菌的營養，但是加熱後如果仍放在普通溫度中，則又容易腐敗，所以這個方法只能作為短期的防腐。

(三) 加鹽(醃)——食鹽能妨礙細菌的繁殖，並且可以使食物中的水份滲透出來，使水份減少，更減低細菌繁殖能力。因此家庭中常用加鹽(俗稱醃)的方法防腐和保存食品。常用的食品是魚類、肉類、雞蛋或某些蔬菜。醃的方法有二：或用食鹽在食品外部塗擦，或將食品浸漬於食鹽水中。然後再將食品放在缸中數日或至數星期。例如醃雞蛋，每個雞蛋約放三錢鹽，用鹽水浸漬。大約四十日即可做成醃雞蛋(鴨蛋則需三十日)。

(一) 冰箱——家庭中如果備有冰箱，放有冰以後，將食物(無論是肉類、蔬菜或飯菜)都可以放在裏面。因為一般細菌在低溫度中不易繁殖，也就不易使食物腐敗。

(二) 加熱——買來的肉類，為防止牠腐敗，可以儘早將牠加熱煮熟，蛋白質經加熱凝固後就不適於細

肉類醃的時候，如果要保存肉肉色，可加硝石到鹽中，硝石佔鹽的百分之一即可，如此可以防止肉中血色褪去。鹽的濃度越大，防腐力也越大，但濃度太大時，會失去食物美味。

(四) 魚——魚在天熱時最容易腐敗。買魚後最好先將魚腹剖開，將內臟、魚鱗等去掉，又將血液洗清，如有冰箱，就可以放在箱中保存，或用上述其他二法也可以。此外如不欲醃，也沒有冰箱，可將魚肉盛在盤中，浮於水面，再用一容量較大，重量較重的容器(如鍋、鉢等)倒蓋在盤上面，壓入水中，以與空氣隔離，這樣防腐的效果可與放在冰箱中者相同。

(五) 蔬菜——備藏大量的蔬菜最好能放在地窖中，家庭中不便掘地

害，可放在乾燥涼爽的地方。青芋之類可放在砂地中。藕可埋藏於陰濕地或淤泥中。

(六) 雞蛋——將雞蛋浸在百分之一的過錳酸鉀溶液(即洗水菓用的紫色藥水，市上很多出售)中一小時取出，待乾後，用紙包起，放在涼爽的地方，可保經久。或將雞蛋浸在澄清的石灰溶液中保存，可以經久不變，但此種溶液能溶解蛋殼，日久則使蛋殼變薄。此外還可將雞蛋放在木屑或稻殼中保存。

(七) 牛乳——最好放在冰箱裏面。如無冰箱，可將買來的新鮮牛乳先煮沸，取出放在冷水裏，這樣即使隔夜再吃，也不致變壞。

(八) 西瓜——將買來的西瓜放在冰箱或冷水中，或者放在鋪有沙子的地上，也可以保存西瓜不壞，鋪的沙越厚越好。

得左右搖幌不停，或手足被抱扭着。抱起來時也要小心，不要一抱就起，要先托好頭部，輕輕地抱起來；因為嬰兒的骨質很軟弱，是經不起折騰的。至於對較大的孩子，雖然可以抱得豎立起來，但畢竟孩子的骨骼還不如此大人來得結實，所以還是須要用手支持他的腰部和背部；否則，孩子突然一扭動，可以有折斷或折傷脊椎骨的危險。還有些人，將孩子高高舉起來向空中拋擲，來逗孩子玩，這件事實在太危險了，不但有跌傷和折斷孩子骨骼的可能性，並且還能使孩子受到極度的驚駭和腦部的震動，而損傷了幼嫩的神經系統。所以做父母的不但本身應當切忌，同時還要勸告別人也不要有此舉動。

你偏愛你的孩子嗎？

玲子

鄰居裴子，結婚四年，現在是兩個孩子的母親，大兒子小裴，長得漂亮，又聰明，今年三歲，進入托兒所快一年了。小兒子又裴，今年兩歲，不久也準備一道和哥哥去托兒所。

對待孩子，裴子一向很重視，她認為自己對待孩子，一向是極端公平的。然而，事實上恰巧相反，在同事朋友中，都可以聽見說她偏愛孩子，甚至最近連她家的祖母及張媽，都在為又裴所得到的待遇不平。

前天下午，我下班回家，剛一進門，便聽見又裴在大哭。後來，我知這是他媽媽，爲了願從哥哥，又一次

從他手裏拿走了玩着的小兔子，因此，他正跳着腳在哭。

夜裏，是晚飯後閑談的時候，我找到了裴子，我和她談起孩子的教育來，我指出他們夫婦都正偏愛着小裴的許多實例來。的確，小裴是她們婚後第一個男孩子，活潑可愛，正是他倆的理想，出生以後，一直受着寵愛，得着優待，甚麼事都是爸爸親自動手，照顧他可以說是無微不至。但不久，裴子又懷孕，這使他們夫婦倆都感到孩子太多的厭倦，快臨生產的前幾天，他們希望生一個妹妹，可以伴小裴玩，可是厭倦換來的仍然是

失望；因此又裴生下來，顯然沒有像哥哥一樣，受到爸媽的重視了。

從記憶裏，我好像老看見又裴穿的，全是哥哥穿舊的衣服和皮鞋，連每天胸前的小手帕，也是哥哥用新的，他用舊的。每當小裴穿上新衣服的時候，他更會興奮的向鄰人誇耀他的美麗。在分食方面，當他媽媽分給餅干或糖菓時，又裴得到的總是小裴挑選剩下的。有時，小裴會認爲自己挑選的不滿意，而又重新在又裴手中換回來，偶然，也會爲了一再的掉換，而使又裴產生反抗的哭泣。唯一使又裴感到受欺侮的事，便是哥哥突然的從他手中搶走他心愛的玩物小貓、小狗。更有趣的事，是每當媽媽攜着小裴往餐室裏走的時候，又裴會悄悄跟在後面，他是在猜測媽媽會給哥哥好

東西吃。

由上面的許多事實，我們可以很明顯的看出；裴子的兩個孩子，由于偏愛的結果，養成了兩種完全不同的個性。在偏愛着的小裴身上，無疑的顯示出驕傲的優越感，處處表現出自私自利，自我中心出發的性情，好面子，好高帽子，佔弟弟便宜，不肯吃虧的情形。而又裴呢？他是被父母歧視的一個，在他小小的心靈上，也表示出不平；在他的情緒上，時常會表現出憤怒的反抗；但是，他知道自已比不上哥哥受寵時，他會養成自卑和猜疑的性情。天真活潑的孩子，如果自小即染上這些不健康的性情，長大以後的影響是很大的，因此，身爲孩子父母的人，應該及早警惕和注意才好。

反對玩弄小孩

浙江大學 鄭公慈

三叔家的安平，今年已經五歲了，是一個聰明活潑而健康的孩子。因此家裏以及鄰人們都喜歡逗着他玩。因爲他不容易哭而且又不太頑皮，每次人們在和他作遊戲的時候，他總是始終保持着他那天真而傾心的微笑。所以他簡直變成了年長的人們的解除疲勞和煩惱劑似的，成爲附近鄰舍們人人所歡迎的賓客了。但最近一件突然的事發生了，自從這件事發生以後，不僅家裏變得陰沉無生氣，而且連鄰舍們也都感到寂寞了。事情的經過是這樣的：一個星期前的一個下午，安平和別的兩孩子們正在

院子裏遊戲，東鄰張大叔是一個身體魁偉的小伙子，從門外進來，冷不防突然大喝了一聲，這時小孩子們都木雞似的呆住了，接着張大叔便急速的跑過去將安平抱了起來，使勁地向天空一丟。安平似乎沒了命似的在空中尖叫了一聲，便落到了張大叔粗壯的手掌上。張大叔朝着他笑。但安平並不能像平日似的微笑了，只是癡呆着，此後他便嗚嗚地哭起來了。事過以後，大家都沒注意。但自此一直到現在六、七天中，一個活潑的安平，便變成了個癡呆的安平了，而且每晚正在深眠中常突然地尖叫數次，顯然

表現得很恐慌的樣子。飲食也大減了，每天不多言語。對於玩耍也不感興趣了，體重也減輕了。如此情況，家人們以爲他害病了，昨天便到醫院去看醫生，經過醫生的詳細檢查以後，找不出任何生理上的毛病。但安平的病象確是事實，因此醫生沉默了一會以後，便問道：「這小孩有沒有受過驚嚇？」年長的人便述說了以上的經過。醫生便問安平幾句，也沒有明顯的反應與效果。醫生開了一張藥方，然後帶着警告的口吻說：「這小孩明顯地是精神上受了創傷而非是生理上有病。類似這種情形在不良的家庭環境中常會發生，而且也很普遍，這是很嚴重的。因爲這種情形，顯然是對一個寶貝的幼小心靈的一種糟塌，大人們必須密切注意，不

可疏忽。現在我給他開一點鎮靜劑，回去吃吃看。恐怕也難以收效，因爲心理的創傷不是一時即可復原的。如果不好，過兩天再來。這病必須及早醫治，否則會遺害終生的。」類似這種情形，據我所見，的確是很普遍而且嚴重的。我常常看見一些年紀較長的人們，在抱着別人的可愛的小寶貝的時候，便習以爲常的與他親嘴，因而感染了傳染病。還有些無知的人，玩弄男孩的生殖器，因而以後引起孩子手淫的惡習以及心理創傷。還有的家長們待孩子們不平等，有愛有惡；甚至有的父母還拿孩子作出氣筒……類此小事情，因爲不注意，便造成了長久的甚或是不可彌補的損失。所有類此玩弄小孩的事情，必須加以反對而且嚴加注意。

怎樣救治嬰兒意外之災？

王育英

(一) 吞入毒物——當你發覺嬰兒吞入了任何毒物以後，除掉即速延請醫生救治外，在醫生尚未到達前，可先以清潔手指，挖入嬰兒喉頭，同時將舌頭拉平，使他發生嘔吐現象，希望能把所吞毒物，一起嘔吐出來；等到嘔吐完畢，或即使沒有嘔吐現象，可將雞蛋白三枚，調入牛奶一小杯，設法灌給嬰兒喝下，以減輕毒性，然後再經醫生適當醫治，以免生命上的危險。

(二) 喉頭哽塞——一般嬰兒最歡喜把任何東西放入嘴裏，邊吃邊玩，一不小心，就會吞嚥下去，有許多光滑的東西，如鈕子，話梅核等，由食道滑了下去，可以通入胃腸，最後由肛門排出體外，所以對於身體並無甚麼傷害，不必為之憂慮，或亂用瀉藥，只須在每次糞便中檢查一番，看是否已經排泄出來。但是有時吞得不巧，竟能哽塞氣管，情勢非常危急，在這種情形之下，母親們或其他任何人，切勿用手指去亂抓亂挖，企圖取出來，必需立即送往醫院救治。在尚未救治之前，可先試行一番家庭急救法：即握住嬰兒二腿，使他的身體倒置，頭部向下，並在他背部上端，輕拍數次，使他發生咳嗽現象，有時候，往往就在咳嗽中，把所哽的東西擠吐出來，若此法無效，只能請醫生施行手術來救治。至於有銳利的尖端或邊緣的東西，不論是吞入食道

或氣管，都必須趕快去醫院診治。

(三) 撞傷或腫塊——凡是嬰兒在皮膚上發生撞傷腫塊而並無出血現象時，對於身體健康不致有所傷害，做母親的不必為之驚慌失措，以致引起嬰兒心理上的駭怕與反常，如果腫塊很大，又很疼痛，使嬰兒極端不安寧，可用軟布一小塊，用清潔冷水浸濕覆蓋在腫塊上，約四、五分鐘左右，如此調換四、五次，使腫塊因受冷而逐漸減小，至少不再繼續腫大起來，至第三天，再換用熱水浸過的軟布來覆蓋，這樣可幫助退腫及恢復正常。

(四) 割破流血——如果嬰兒皮膚上的任何部份發生割破出血時，不管如何輕微，均須立刻加以適當注意及醫治，往往因為一點小疏忽而引起莫大的危險病症如發炎、破傷風等，通常一般割破出血現象，只要能從早注意消毒防腐及合理的包紮，是很容易治好的，沒有什麼特別困難，所以家庭治療，實在是非常重要的，不必一定要去請求醫生，治療的方法很簡單，母親及其他保育工作者須先用肥皂及熱水，把雙手擦洗乾淨，再將藥水棉花一小塊浸入溶有肥皂的涼開水裏，取出來在創口四週圍擦去污漬，立刻用消毒紗布或清潔布塊，壓住傷痕，使停止流血。止血後，再用消毒紗布塗好適當的殺菌防腐藥膏，蓋覆在傷痕上，用綳帶紮好，如此每天洗

換一次，普通輕的傷痕，二、三天即可治癒，重的約四、五天也可治好，但有時傷痕太重，竟有大量污物細菌混入血液，或有玻璃屑等危險物刺入皮膚，則必需迅速送往醫院救治，切勿延誤時刻而致發生意外。

(五) 由高處墜下——當嬰兒由高處如桌子上、牀上、高脚凳、或搖籃中跌到地上，而發生嘔吐、昏迷、號哭不止，或身體上某一部份不能自由移動等情況時，應即延請醫生前來仔細檢查，看有甚麼地方受傷了，以便及早加以適當醫治。

(六) 狗咬——如果嬰兒不幸而被狗咬，第一，須設法捉住該狗，立刻送往獸醫處檢驗是否屬於瘋狗，因為普通狗咬，並無嚴重毒汁，還容易治療，如果是被瘋狗咬了，瘋狗口內有極可怕的毒液，侵入人體後，非常危險，所以檢驗後如證明確是瘋狗的話，應立刻不容緩，立刻請醫生設法注射「抗瘋預防針」，若一時竟無法證明是否屬於瘋狗，則為了安全起見，也需要立刻注射一針，才可放心，至於咬傷之處，可用極少量的硝酸揮發氣來擦洗，再塗敷適當的殺菌防腐藥膏，以消毒紗布蓋上，用綳帶包紮好，此後，每天用福爾馬林溶液清洗一次，換上藥膏和紗布，約四、五天左右，可望痊癒。

(七) 燙傷——燙傷的皮膚，不管是火燙、沸水燙、或日光灼傷，可用涼開水一杯，溶入一茶匙蘇打粉，以海綿浸透了來輕輕擦淨，然後塗敷適當藥膏及蓋上消毒紗布。

怎樣處理蚊蟲咬傷？

自芳

遭到蚊子、壁蝨(臭蟲)、跳蚤等吸血小昆蟲的叮咬之後，皮膚上就起紅腫的塊，覺得很癢，我們就習慣地用手去抓搔，這是很不好的。因為這樣往往會把皮膚搔破，如果指甲裏、手指上、或被叮咬處及其附近皮膚上不潔而帶有細菌的話，細菌就可以在搔癢時侵入皮膚內，引起傳染。尤其是小孩子的皮膚嫩，更易搔破。夏天小孩子常生的「熱癩頭」，往往就是因搔破皮膚，侵入了化膿菌所引起。所以大人應特別注意把孩子的指甲修剪得很短，以免他用銳利的長指甲去搔皮膚。

如果皮膚搔破了，可以擦以紅藥水或碘酒(如無此二者，則火酒或高粱酒亦可)，不過紅藥水或碘酒不能止癢。若是被咬的紅塊較多，奇癢難忍，那麼有一個妥當的辦法可用：把瀉鹽(即硫酸鎂，俗名洋朴硝，藥房有售，五百元就可以買了)一湯匙，以開水沖成一玻璃杯的溶液，將毛巾或布片、棉花浸濕了，包圍在紅腫處，可以殺滅癢感，減少孩子的煩躁不安；並且能使紅腫消失較速。有些人用阿摩尼亞來擦蚊蟲等所咬的紅塊，認為這種強性的藥物可以抵消蚊蟲等所注入皮膚的酸性毒液。事實上因藥力不能深入，不可能有理想的效果。而且如果所用藥液濃度不適當，反可以因阿摩尼亞的強鹼性，使皮膚受損，再經不潔的手抓搔，易另起別的感覺，所以最好勿用。

罐頭食品常識問答

楊文騏

(一) 爲甚麼罐頭食品可以久藏不壞？

答：(1) 因罐頭食品曾經高熱蒸煮，內部細菌已被滅絕；(2) 因罐頭食品是封藏在密不透氣並且是真空的罐頭內，斷絕了外界的感染，所以能够久藏不壞。

(二) 製造罐頭食品要不要使用防腐劑？

答：罐頭食品既經殺菌與罐頭密封，所以并不需要防腐劑。

(三) 罐頭食品能够保藏多少時候？

答：只要製造得法，保藏得宜，罐頭食品是可以長久保藏，不會變壞的。

(四) 開罐以後，還可以將食品留置罐內麼？

答：罐頭食品一經打開，便與普通蒸餾食品所能保藏的時間，完全相同，如果罐頭是用上好馬口鐵製成，而且並沒有生銹的話，那麼在開罐以後，將食品留置罐內，或是把它倒了出來，都沒有什麼分別；不然的話，便有危險，所以爲謹慎起見，還是及早將食品全部倒出爲宜。

(五) 罐頭食品應該儲放在甚麼地方？

答：最好應該儲放在陰涼而乾燥的地方。

(六) 如何鑑別罐頭食品有沒有出毛病？

答：凡罐頭兩底隆起，形狀歪曲，走氣開裂，或用鐵棒敲擊發出空音等等，都可能是內部出毛病的現象。在打開以後，如發現有腐爛的現象，就應當立即丟掉。

(七) 罐頭形狀破壞是否足以說明內部出了毛病？

答：罐頭形狀雖然破壞，只要沒有裂縫與漏孔，那是不足以影響內部食品品質的。

(八) 罐頭表面不乾淨，佈滿灰塵，是不是象內部出了毛病？

答：除非有裂縫與漏孔，使外界的東西能够鑽進去，不然的話，那也是不足以影響內部食品品質的。

(九) 爲甚麼在開罐的時候，會發出一種聲音？

答：通常有兩種情形，一種是品質良好的罐頭食品，因爲內部帶有真空，在開罐時，由於外界空氣急速闖入，便會發出一種聲音，另一種是因爲內部食品起了變化，發生氣體，在開罐的時候，急速衝出，通常也會發出一種聲音的。

(十) 罐頭是用甚麼鐵皮做成的？

答：罐頭是用一種薄質鋼鐵皮

兩面薄薄地鍍上一層純錫，俗稱馬口鐵做成的。

(十一) 罐頭對於內部食品品質，有沒有影響？

答：潔淨并且經過消毒的罐頭，對於內部食品品質不會有任何影響的。

(十二) 爲甚麼罐頭食品有時會帶有一種鐵腥氣味？

答：有些罐頭食品，因爲儲藏過久，受熱太甚，或是因爲食品帶有酸性，與罐頭起化學作用，使內部食品帶有一種鐵腥氣味，這種情形對食品品質和人體健康並沒有甚麼不良的影響。

(十三) 爲甚麼有些罐頭內壁的顏色會發生變化？這種現象會不會影響食品品質？

答：因爲有些食品含有硫質，易使罐頭內壁的顏色發生變化，這種現象對食品品質並沒有影響。

(十四) 爲甚麼有些罐頭內壁塗有一層塗料？

答：有些罐頭內壁，塗有一層塗料，只是爲了要保持某些食品的顏色，如保持水果鮮紅的顏色等。

(十五) 罐頭食品營養價值會不會比通常食品低？

答：與通常經過烹飪的食品，所能保持的營養價值大致相同。

(十六) 罐頭食品與新鮮食品，普通經過烹飪的食品，所含維生素的比較如何？

答：新鮮食品保持維生素最多，經過蒸煮的食品，多少要喪失一

部份維生素乙與丙，但一般說來，罐頭食品維生素喪失的情形比普通經過烹飪的食品爲少。

(十七) 兒童食用罐頭食品有沒有害處？

答：罐頭食品無論男婦老幼食用，都沒有任何害處。

家庭小常識

曹天頤

瘡毒膿血污水：把牛皮膠熬水，浸半天，再用溫水洗；或用生半夏擦洗；或用小便或蘿蔔湯洗；或用阿摩尼亞液浸，再以冷水洗。

漆污衣：可用松節油擦；或先用蠟油擦，再用皂角水洗去油，浸數小時，就可以洗去。

蠅糞污衣：用燈心擦洗。

青苔污衣：細嚼杏仁，塗污衣處，用水洗。

茶褐衣：衣服保藏長久後，會發白花點，可用烏梅煎濃湯，再用潔淨毛筆，塗湯在發點處，就能立刻返還原狀。

黃泥污衣：用薑汁擦洗。

油紙不吸受墨，所以不能寫字在上面；用肥皂水和墨一同研，可以同寫在普通紙上一樣。

用鋼筆寫蠟紙時，假使有了錯誤，不必再換蠟紙重寫，只要預備白蠟一方，隨時塗抹在錯誤的地方，再行寫正，可以痕跡全無。

新購買的鋼筆尖，往往不容易蘸上墨水，蘸上後就會滴去；只要將筆尖在火上稍燒炙一下，就能蘸上墨水。

蛆害症 潔芳

第一附設醫院裏送來了一份尿的標本，上邊註明：「七歲女孩，肺病病人，尿中似有稀有寄生蟲。」是病，正因為是「稀有寄生蟲」，才特地把它送到寄生蟲學科來，否則醫院裏的化驗室已經可以化驗了。

經過我們的詳細檢查，唔，「稀有」嗎？簡直太平常了，每個人在夏天都可以看得到，不過平常所看見的比這大些罷了。原來它就是幼小的蛆蟲（即廁所裏在地上爬的一種肉體的幼蟲，是蒼蠅的一種。）但說它是稀有也可以，因為尿中有蛆，的確是不多見呢！

後來接連送了幾次，每次尿中都有蛆，我們奇怪了，在好奇心的驅使

之下，王先生便到醫院去查看病人，但太巧了，病人已出院，為了對病人負責起見，便按照地址找到了病人的家裏。

經過檢查之後，發現病人的肛門兩旁有兩個漏管，用手一擠，小小的蛆虫便出來了。其實蛆虫並非在膀胱或腎臟裏，而是漏管裏的蛆在小便時隨着出來了，因為將漏管用藥水洗乾淨，以藥膏紗布包好後，尿中便不再有了。

前協和醫學院某醫生曾經報告過許多病例，發現蛆虫鑽進肛門、大腸、尿道、子宮甚至腹腔裏（在女性，輸卵管端的嫩，是開口在腹腔裏的），因而引起了膀胱炎、尿道炎、

子宮炎、以及腹膜炎等嚴重病症，如果蛆虫鑽進創口裏，便可以使創口愈加惡化起來。

究竟這種蛆害症是怎樣來的呢？普通的蒼蠅都是卵生的，但是有一種叫做肉體的，它是胎生的，一生下來就是會爬的蛆虫，當我們在大便時，這種肉體的蛆虫到肛門一帶吃糞便，便隨時將蛆虫生下，因而造成蛆害症。所以在女性特別應當注意。有的人家，因為不注意衛生，吃東西時將蠅卵吃下，到腸中牠也會孵化為蛆虫的。

說來似乎很嚴重，但只要大家注意，便不至為害了。有抽水馬桶的人家自然不必擔心，但是，如果廁所裏蒼蠅很多，尤其小孩子在大小便時，大人總要注意，不可讓小孩在大小便時吃花生米糖果一類食物；還有一些量，不要吃得過飽。吃飯時不要過快，要慢慢的咀嚼，假若可能，要多吃些水果和蔬菜。水果和蔬菜含的纖維素很多，能刺激大腸蠕動，將糞便推送至肛門。

（三）每天有一定的大便時間，並養成每天大便一次的習慣。大便的時間最好在早飯前。每天早晨起來後，空腹飲冷開水一杯。

（四）患有便秘的人，可常用手放在腹部按摩，自右下方向上至右肋的下邊，再向左折，到左肋下，又向下行，這樣不斷的作有規則而有力的按摩，每次幾分鐘。

上面這些方法很簡單，只要我們有恆心，按着實行，一定可以收到相當大的效果。

便秘

便秘是一種最常見的疾病，也是不引起人們注意的疾病，以為隔幾天大便一次，沒有甚麼了不起的。正常的人，食物經口的咀嚼，經胃腸的消化和吸收，剩餘下來的是殘渣，然後由大腸的蠕動，從肛門排出體外。如果我們沒有良好的生活習慣，飲食無序，能影響大腸的蠕動，產生便秘。糞便在大腸內停留的時間過久，就發酵腐敗，產生毒素。毒素經腸子的吸收，進入血液，週遊全身，對於身體的健康能引起一些不正常的現象。

生定

患便秘的人通常有下列的感覺：胃口不好，身體疲倦，精神也不好，假若時間長了，還能引起了精神緊張，而精神緊張又造成便秘，兩者互為因果。

平常養成良好的生活習慣，是預防和治療便秘最好的方法。平常怎樣注意生活習慣呢？

（一）每天實行廣播體操，鍛鍊身體，以促進全身血液循環，增加大腸的蠕動，利於糞便的排出。
（二）飲食要有一定的規則：每天在一定的時間進食，最好有一定的

如何鑑別雞的雌雄？

劉浪

雞在幼小時，雌雄的形體無大差異，若憑肉眼去觀察，是不易識別的。如何才能買到你所需要的雞（公雞或母雞）呢？這兒，介紹你一個極簡便的法子。

用手提起雞的兩隻腿，使其身子朝下，離開地面，這時，雌雞很容易分別了：若頭部向前伸出，翅膀張開，必為雌雞；若頭部向上勾起，翅膀撲動，則定為雄雞，此法經筆者屢次實驗，均證明為正確可靠，故特介紹，供家庭主婦飼養雞者參攷。

人的最不好的習慣，是在大便時看書報，在廁所裏停留時間太久，因為在吃東西或看書報時，注意力集中在吃和看書上，因此有蒼蠅爬到肛門一帶的時候便不覺得，以致造成病患。

夏天到了，正是各種寄生蟲和病菌活動的時候，又因為牠們體積太小，不容易被查覺，所以往往因為一時的忽略，便會造成大病。三年前，我有一個同學的爸爸，平時是很愛清潔的，但有一次經過長途旅行之後，口裏很渴，天氣又熱，便很想買些小販的甜瓜吃，照例是應當好好洗洗再吃的，但這次他想：「一次不洗有啥關係！」但就在這一次染上了傷寒，花費了許多錢不算，而且幾乎喪命，所謂一失足成千古恨者，大概就是這意思吧！因此在現在，無論大小事情，總要注意清潔衛生，為個人為大家，都是不可忽略的。

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

兒童心理病態防治業例

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

黃嘉音 合著

這是精神病科專家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不正確的教育而形成心理病態，由做「自以為是皇后」的白日夢而漸至走路怕暈倒。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。是醫學上的一種新型治療，解決了一部份藥物治療所不能解決的醫療問題。是醫學上了解心理治療工作的重要參攷書。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」，「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

生 育	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
嬰 幼	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
保 健	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
育 嬰	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
母 兒	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
教 育	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
家 庭	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
醫 養	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
精 神	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
生 理	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
醫 學	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
家 合	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目
	本(法)版	著者	譯者	版次	價目

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，本埠照定價七五折優待。
 (三) 訂購書刊，請將書名、數量、郵寄方法、收件人姓名及地址用正楷分別詳細寫明，以利辦理。
 (四) 寄書所需郵費及包裝費概由批購者負擔。
 (五) 書款務請先惠，並請酌加郵包費約二成。如無存款，本社不負責書之費。
 (六) 書款可委託銀行匯下。函附現鈔，如有遺失恕不負責。
 (七) 來款有餘時，當暫為留存，備作下次購書之用，如欲退回亦可。來款不足時，函請補足。
 (八) 書刊寄出後，概不收回。倘遇中途遺失或漏破，除代向郵局查詢外，本社不負責賠償責任。

購 辦 法

(一) 來函請將姓名住址分別用正楷書寫。
 (二) 函購者擬購之書請註明書名、作者、冊數，以省採購時間。
 (三) 書款請照該書定價匯足，並請酌加郵費包裝費約二成。
 (四) 書款請由銀行或郵局劃匯，郵票代洋十元通用。函附現鈔如有遺失恕不負責。
 (五) 書刊寄出，如有遺失或漏破，除代向郵局查詢外，本社不負責賠償責任。

上海市軍事管制委員會
 登記證警字第一一八號
 郵電部上海郵局執照第陸陸陸號

定閱辦法
 全年一萬五千元
 半年一萬五千元
 三個月七千五百元

每冊定價二千五百元

上海(23)膠州路一八六號 電話三九五七八 家出版社發行