

日期：六月十五日至六月三十日  
會址：上海西門文廟公園

勸

延年益壽  
衛生局  
勸業

THE 15TH HEALTH CAMPAIGN  
SHANGHAI  
JUNE 15TH-30TH 1936



# 有益衛生之兩大妙品

其一為

燕醫生

大補丸。

功能清補潤腸。養血

健胃。因其能以溫文安全之

作用。解除大便祕結之患。令體內精粕逐日清除。

俾血液鮮潔有力。於是體系澄清。精神振作。

而健康在其中矣。

燕醫生大補丸。主治大便祕結，倦憊無力，肝陽

太旺，消化不良，膽汁過多，頭痛發熱，皮膚晦

色，血液混濁，心緒惡劣，以及婦科諸症。凡將

上列「燕」字試服券剪下，持

至本局衛生運動會場燕醫生藥

品陳列處當即奉送燕醫生

大補丸一小包，及家用眼簿衛

生寶鑑各壹冊。



燕醫生大補丸  
試服券

其二為林文烟花露香水。芬芳出眾，較之

次等代用品。不啻霄壤之別。因其係用天然鮮花

露製成。含有天然油質及膠質。確能治皮膚上之

汗腺炎以及痛癢諸患。風行中華。已有七十餘年

矣。

林文烟花露香水，分大中小瓶三種。各大公司藥

房及洋貨店，均有出售。購時請認明「林文煙」

三字為記。冒充偽品，製自仿造油質。雖用無益

。切勿上當。凡將下列「林」字優待券剪下持向

本局衛生運動會場林文烟花露香水陳列處憑券購

買小瓶者。祇收國幣四分。



優待券

林

中國總經理老晉隆洋行有限公司

上海博物院路一六一號

# 健康之道

## 紫外線太陽燈

# 太陽燈——紫外線



治療絕症  
保持康健

各種結核病 肺病 佝僂病 貧血虛弱症  
 各種衰弱 癩 疥 疥瘡 丹毒 百日咳 背段腰痛  
 各種斑疹 癬 骨皮關節炎 不生青 背段腰痛  
 家庭中購置太陽燈一具可保全家康健  
 費銀洋三百三十元購一小太陽燈可省全年醫藥費  
 每日照射數分鐘可抵海濱數星期之曝曬



特設出租部  
 本公司備有家庭用小型太陽燈自出租以來  
 每日由十餘架增至五六十架可以想見其效  
 驗每月租賃祇收洋二十元期滿欲購者租  
 價可抵貨價

上海

上海總行

靜安寺路

一五四三

號（赫德

路東）

天津分行

法租界四

號路一四

四號

惟用「來沙而」

最爲

可靠

每日與傳染病奮鬥之專家皆知一滴

「來沙而」消毒藥水之藥力。確能在十五秒鐘內殺死傷寒病菌二萬萬枚之多。故凡傷口、破皮、燙傷與蟲咬。照醫院方法用

「來沙而」洗滌。則必容易痊愈。

家庭之中亦應用「來沙而」消毒。一如醫院方法。例如清除地板門窗木器電話以及一切用具之與小孩接觸者。皆宜用之。以期保護全家之康健。再爲防免脚癬。用

「來沙而」洗脚。最爲有效。

購時務必認明琥珀色瓶黃色貼頭上印英文來沙而字樣。○因祇有真正來沙而。可以殺菌消毒。防免傳染。一如外科醫藥所要求者。

中國總經理

德商咪哋洋行

上海 漢口

水藥毒消



而沙來





# RHODINE

## 立止各項疼痛

頭痛，牙痛，風濕痛，月經痛。

感冒風寒，發冷發熱。

洛定二片，溶水吞服，立解痛苦!!!

歡迎索試.....

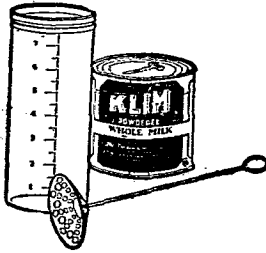
請至上海市衛生展覽會內  
法商立興洋行經理各種名藥陳列處

憑卷取樣.....

**KLIM IS PURE FRESH MILK**

*The Perfect Summer Milk*

Mix it in **ICED WATER**



**Delicious for Drinking**

Use this handy Mixer and an ordinary drinking glass.

A Great Convenience for Holiday Trips and Traveling. Office Workers and Students.

Use 4 tablespoons KLIM to 8 ounces of water. Put KLIM on top of water.

A delicious, refreshing and nourishing Summer drink for the whole family. Drink it cold.

克甯乳粉即是純淨鮮乳

假中出遊 旅行作客

工作之餘 散課之後

用此新式調機

以冰水調製克甯乳粉

實為至妙

對於閩府實為怡美滋補之暑天飲品

每八兩水用克甯乳粉四匙羹放乳

粉在水之上而調之

冷飲至妙

為暑天之完美牛奶

辟瘟驅疫起死回生

衛生丹



得之即生

家居旅行

必備要藥

生丹功能開胃消化香口清腦解穢辟瘟一切時  
行邪症疫厲霍亂吐瀉頭暈腹痛山嵐瘴氣驟時  
昏厥舟車旅行懷中常備有起死回生之效力

大號二角 中號一角 小號五分  
各大藥房及烟紙洋廣雜貨號均售

上海白克路二百五十號九福製藥公司發行

兒科專藥

鷓鴣菜

每包內含鷓鴣菜〇、三

衛生署許可證成字第二三〇號

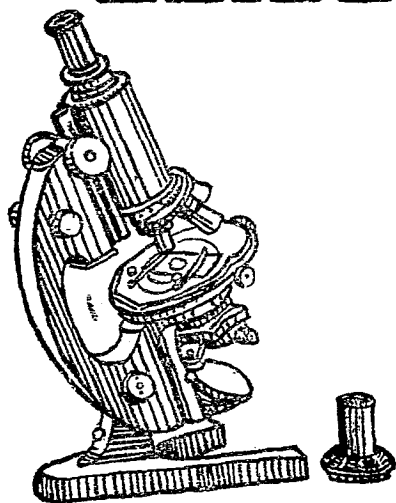
滬粵港 宏興藥房

滬行南京路七四三號

電話 九五四〇四

蔡司顯微鏡，質料優良，顯像明晰，構造精緻  
 定價公允，各國科學家，公認為惟一之上品

**ZEISS**



General Agents  
**CARLOWITZ & CO.**  
 Optical Dept.  
 220/22, Szechuen Rd.  
 SHANGHAI.

上圖係蔡司光學儀器廠出品之一

駐華總經理禮和洋行光學部  
 上海四川路六七〇號  
 電話第一一〇三〇號



强健之兒童亦需要此種維他命食物

麥精魚肝油

商標  
解百勒



TRADE MARK

'KEPLER'

商標

COD LIVER OIL WITH MALT EXTRACT

不論如何强健之兒童亦能獲益於解百勒麥精魚肝油每日一匙即能使骨齒堅固四肢壯健包裝用衛生方法封口之種玻璃裝大小二

本品貼有華文瓶蓋各藥房或百貨商店均有發售

BURROUGHS WELLCOME & CO.

(PROPRIETORS: THE WELLCOME FOUNDATION LTD., LONDON, ENGLAND)  
LONDON AND SHANGHAI



Sb. 341-c

英倫國英 敦倫國英  
寶威大藥行  
(司公限有金基氏威國英)

附此券剪下並  
至本行當贈  
解百勒麥精魚  
肝油份書

# 上海市第十五屆衛生運動展覽大會特刊目錄

止哭的兩種方法.....	慧蘭
睡眠與嬰兒.....	一佛
怎樣對付小兒的遺尿.....	阿明
不足月及孱弱嬰兒之看護法.....	民
嬰兒飲食	
幼兒飲食	
衣服衛生與兒童健康的關係.....	沈起鳳
兒童的健康常識.....	吳寅元
兒童健康的六要則	
兒童期的性教育.....	俞煥文
婦女孕期的衛生.....	怡盧
孕婦飲食	
孕婦保健表	
嬰兒保健表	



3 1760 8534 2

MB  
R193.3  
2



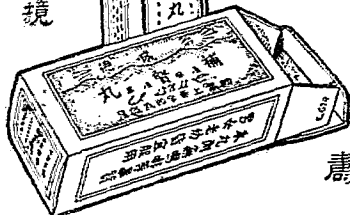
腰疼

背痛



第威德補腎丸

尊愛之狀虧再  
房亦有第威德補腎丸  
售速購服以達康健之鏡



患腰疼背痛之人時或日夜呻吟而且達  
 節必發其病源因左腎君知之乎  
 君之腎部健康自能將廢料即大部為尿  
 素由血內濾出若腎部弱則不能行使  
 此職於是尿管強酸質積聚血內停留於  
 肌肉骨節間而引起腰痛背痛風濕骨痛  
 及腎虧致其他痛苦病症而  
 第威德補腎丸為馳名之補  
 腎靈藥以其藥力能直達腎部而  
 施醫治於以上各症特具靈效  
 服後廿小時內得見藥力確達  
 腎部之明証並已起滋補腎臟  
 及助其排除體內廢料之功勿  
 再忍受腎虧之痛苦

壽益年延毒消尿清

## 止哭的兩種方法



嬰兒最初的眼淚和啼哭，是請願的一種表示；他覺得需要不能滿足的時候，他就呱呱的哭開了嘴，他在飢餓，口渴，或者太冷，太熱，要活動，要休息，要睡覺而受到騷擾的時候……他都以哭來表示，希望有人來解除他的不快和苦痛。

可是這種請願。我們若稍不小心，立刻很容易地就會變作命令了，這原是起因於大人的愛護，但一方面也就成了使得嬰兒啼哭不止的動因。

不過，要想防止不住地啼哭，倒不是沒有方法的；自然，時而撫愛，慰藉，時而威嚇。敲打……這類的處罰，不單不聽達企圖平靜的初衷，也許更進一步只有使嬰兒以後格外哭得凶些，長久些！

這裏有兩個方法：

▲雖哭當作不聞▼大凡人人都不喜歡無盡的消耗自己的精力，兒童亦是如此：雖然也有極其執拗的，但你們的精神如果健康，平日是善於利用自己的擅長的，那麼你們不妨試幾次，以你們的溫柔與耐性，堅持一下，聽憑你們的孩子多哭一息：這樣一來，兒童經過幾次的教訓，他知道哭是無效，而自然節用他們的眼淚了。

止哭的兩種方法

▲轉變嬰兒的目標▼前面已經說過，兒童的哭，一定有他的不舒服，不滿足，他哭的目標就在求解脫和滿足，所以除了盡力尋求兒童要求的所在，給以適意與安逸外，最好把他的目標轉變一下，例如給他看新異珍奇的事物，或令他聽清幽雅馴的音樂……使他忘記了哭。

以上二法，有許多母親和保姆採用着，她們處理得宜的時候，實在是極其有益而且有效的。

(錄五月一日新實報)

## 睡眠與嬰兒

一 佛

科學家說：『睡眠是一種生物學上的節拍，因地球的運行，而印在機體裏的』。所以睡眠是天然的定期的一件事，是人類機體所不能少的一件事。

睡眠雖是一種天然的定期的生物節拍 (Rhythm)，但是睡眠的時間很容易變做習慣，所以嬰兒的睡眠從小就要使他們養成有一定時刻的好習慣。

據霍爾特醫生 (D<sup>r</sup>. Hoer) 對於嬰兒應該睡眠多少時的一個問題，有很細心的研究。他說：

嬰兒(凡健康的)在初生的幾個星期內二十四小時中應有二十至二十二小時的睡眠。

嬰兒在初生的六個月內，每天應有十六至十八小時的睡眠。

嬰兒在週歲內每天應有十四至十五小時的睡眠。——夜間應有十一或十二小時，日間應有二小時

或三小時的睡眠。

嬰兒滿二週歲，每天應有十三至十四小時的睡眠——夜間十一或十二小時，日間一，二小時。四歲的時候，每天應有十一至十二小時的睡眠。

六歲至十歲，每天應有十至十一小時的睡眠。

上述是霍爾特醫士研究所得的結果，有嬰兒的母親都應該記着。

至於嬰兒睡眠的地方，應該用通風法。使得室內空氣流通，牀榻應當安適，不可太硬；睡室四面的環境，應安淨，無噪聲煩擾其安眠。但是有很多的嬰兒，夜間不能安眠。究其主因，不外是學校功課煩忙哪，夜裏神經不能安甯；或因日在路上遇着危險或可怕的事，到了夜間就愈想愈怕，以致一時不能入眠，也因是日裏吃的太多，或大便閉結哪，這些都不會有舒適的睡覺，換句話說，不能得到睡眠的真益處。

是問你的嬰孩是這樣麼？

## 怎樣對付小兒的遺尿

阿明

遺尿的治療實在可說是貧乏得很，它的病源和本質現在還不十分清楚，所以與其用藥物來醫治，倒不如想法使父母和遺尿的小孩兩方面都不感受痛苦。

怎樣對付小兒的遺尿

遺尿爲一種病症，理由也是很勉強的，實際上也不過尚未發育的生理現象而已，譬如說小孩子跑路沒有成人那樣穩健，我們也決不能說跑路時容易跌交是一種病象，遺尿的形成祇是一種現在尚未明瞭尚未健全的尿分泌反射作用。

父母或領小孩子的人方面所感受的痛苦有二種：第一是怕把床舖弄髒，第二是要提心吊膽的半夜裏把兒童喚醒，因爲這二種痛苦對於遺尿的小孩發生嫌惡的歧視的心理，實際上如果怕床舖弄髒，可用海綿或其他能吸收水份而可洗滌的東西裝在一個布袋裏，布袋的底下最放一層橡皮布，這樣小孩就不致睡在尿裏，床舖也不致弄髒了。

半夜裏要喚醒小孩便溺，事實上也確乎麻煩，有許多母親每三小時要喚醒孩子一次，鬧得自己和小孩都不能充分睡眠，我可以說這種喚醒的方法，是要不得的，歐洲有一處育兒所把遺尿的小孩都放在一間屋子裏，特別用了一個夜班看護，在指定的時間內，把小孩叫醒小便，結果大大失敗，因爲顧此失彼，一轉身間，床上已經醒了，我們試把入眠的小孩來檢查，用打針的方法檢查他們膀胱裏的尿量，我們便會獲得出乎意料之外的結果：小孩在遺尿短時間以前膀胱是空的！所以遺尿的經過，由腎臟排泄以至於放出體外，反射既非常靈捷，時間也非常短促，但是小孩在遺尿以前往往轉軛反側呈不安靜的現象，在那個時間裏，如果小孩把你驚醒，你就該喚他小便，若是指定時期喚醒他們往往無效。

小孩方面的痛苦也有二方面：第一受成人許多責罰，第二到了晚上雖然嘴裏很渴不能痛痛快快

的喝水。

關於責罰，無論如何得避免的，遺尿不是什麼罪惡，反之「恐懼心」最會促成遺尿，你看，有許多小孩，在家裏已經不常遺尿了，但是偶至親戚家裏或旅館裏，自己想要小心才對，偏偏要鬧笑話！所以我們不應該對小孩說：「不許你再遺尿！」而該和氣的說：「你不遺尿當然頂好，如果以偶爾把床舖弄濕，也不要怕，並不是要緊的事情呢！」實際上，如果這樣對付他，他的遺尿也會慢慢改好的。

晚上不許湯水的禁忌，也是不足為訓的，我們知道正常的腎臟，排洩小便有一定的時間，許多所稱為乾的食物也有一部份用經過小便分泌，限制飲水或可減少尿量，但是不能影響遺尿的時間，小孩在睡前三四小時，不妨喝多量的茶水，因為正常腎臟能把飲下的水在二二小時分泌排出，反之晚上飯菜或牛乳用的太多，排尿的時間便要延遲到半夜或天明時，那時候小孩雖未喝水而仍要遺尿了，這樣說來，遺尿的小孩睡前三四小時不妨喝茶水（牛乳除外），反之晚飯却不可過飽。

小孩白晝裏不可任其玩得太疲倦，因為疲倦也是遺尿的大原因。（錄五月十二日大晚報）





強國強種 必先強身

如欲強健身體請飲滋養豐富味美可口之華福麥乳精華福麥乳精係以精煉之麥精濃潔之牛乳及新生之雞蛋嚴密合製而成厚加可成分味極豐腴而補力偉大可以增進食慾振作精神培補體力強健骨格並使睡眠酣適婦女胎前產後飲之不特可使身體強健且可增多乳汁使嬰兒強壯活潑請今日即購一聽

中國總經理

瑞商新瑞康洋行

上海圓明園路一三三號

華福麥乳精沖調極易入水即化無須製漿隨時隨地可以沖飲



華福麥乳精

售經有均等司公店酒洋大各

# 不足月及孱弱嬰兒之看護法

民

試考察一般嬰兒的死亡記錄，可知一週歲以內死亡的，多半為不及一月的嬰兒，大多數屬於早產，此輩嬰兒之能否養活，與其懷孕期間之長久有關，懷孕八個月上的，生存決無問題，僅及七月者，若能以適當看護法處理之，亦可望其生長自如。

不足月之胎兒，在生產時期所遇到的危險，以腦出血為常見原因。經此難關後，其命脈恆繫於：(一) 哺育之方法，(二) 傳染之避免，(三) 體溫之護衛，(四) 休息時間之久暫，茲分述如次：

(一) 哺育 哺育為嬰兒生存之首要問題，嬰兒命脈，全視母乳之供給是否適當，蓋此的嬰兒之吸吮力，尙未臻完全發達，或雖具有此種本能，亦微弱不堪，結果乳汁之分泌，不能感受充分刺激，甚至使乳量逐漸減少，嬰兒屢經困餓，不得不不停停輟母乳，而代以人工哺育，對於此點，毋須設法以保存母乳為原則。哺乳量適宜與否，可藉體溫測驗，及糞便檢查，以察知之，缺乳之嬰兒，體溫必高，大便頻微，並呈綠色，間或伴以嘔吐，哺育過量者，糞內含乳凝質，設乳量之多寡適宜，即無上述弊病，飼量既經規定，設乳汁豐富，嬰兒不能盡量吸時，可將存於乳房內之殘餘乳汁，用力擠在碗中，以羹匙或乳管飼之，如是可使嬰兒得着充分營養，母乳亦不至逐漸減量，哺乳婦人均應習於揉捏乳房令多產乳汁，若無母乳，即應設法另覓乳媪，不論其乳量多寡，總勝於無也，不足月之嬰兒，較之一般嬰兒，需熱較多，體重每磅，可需至六七十熱力單位最低亦不過五十熱力單位

不足月及孱弱嬰兒之看護法

六

，即以體重四磅之嬰兒計，每日需乳由十至十四嘔，哺乳次數，不宜過頻，以免嬰兒過受搔擾，設每次只能喂膏一嘔，可分作十次喂給，由早六時起，每隔兩小時一次，至午十二時完畢，如每次能喂給二嘔，即可減少次數，由早六時起每隔三小時喂給一次，約六七次即足。

在必需用人工飼育法時，必定要先教小兒科醫師，得其許可，並遵循其指導，萬勿輕忽從事爲要。

(二) 避免傳染 不足月嬰兒之抵抗力，極端薄弱，偶有感染，便發生極嚴重之生死問題，其死亡原因，以肺炎居多，故無論成人及小孩，均不應與之接觸，在育兒機關中，對於此種嬰兒，均設有特別隔離室，不令外人擅入。

(三) 保持體溫 早產嬰兒之神經中樞，尙未發達，仍不具備有調節體溫之作用，故其居所，必須格外加溫，以室內溫度以法倫表七十五至八十度最相宜，身體周圍，須多置熱水口袋，並用毛毯護衛，洗澡及清潔次數，愈少愈妙，就浴必以熱水，首次沐浴者，可用橄欖油。

(四) 避免困乏 嬰兒之衣着，須以簡單爲要，必要時只用棉布包裹即足，其標準設計有如下列：

一、法蘭絨外衣一件。

二、法蘭絨無袖襖一件(在腦前護掩)

三、毛絨或法蘭絨馬甲一件。

四、一窄條細法蘭絨，用以敷裹臍處。

五、三角摺尿布一。

以上衣着，廉而易製，約可應用六至八週，嬰兒應避免成人之持抱，及喂哺過頻。

不足月嬰兒最易患貧血及佝僂病有時雖盡力照料，經數月以上，仍不能恢復至與足月嬰兒同樣健壯，如欲減低嬰兒死亡率，對於此等嬰兒，必須格外設法，早產原因甚多，常見者如母親患梅毒，孕期遭遇不測，毒血症等，無論屬於何原因，必須於產前，盡力須防，方可避免。

對於已足月之軟弱嬰兒，其照料法與上法相同。

(錄中央日報醫學週刊)

### 嬰兒(一歲以內)飲食

一、嬰兒滋養品(用腎物，模型或圖畫均可)

(1) 母乳(母親抱嬰兒喂奶的模型或圖畫)

(2) 橙子汁(或西紅柿汁)

(3) 魚肝油

(4) 六個月後之補充食物——青菜汁(或牛肉汁)，蘇打餅乾。

二、嬰兒飲食要則(用楷書寫於紙片上陳列)

(1) 母乳為嬰兒時期最適宜的天然食品，倘非由醫師許可，萬勿隨意願用奶媽，或代以其他食物。

嬰兒飲食

## 嬰兒飲食

(2) 哺乳須有定時，以每四小時飼養一次為最宜。

(3) 鮮菓汁(如桔子汁)與魚肝油為嬰兒無上補品，自生後一個月則須每日各給一次，由數滴漸次增加至一茶匙。(鮮菓汁可用冷開水沖淡再加糖少許。)

(4) 嬰兒至六個月以後，則須每日補給牛肉汁或青菜汁一茶匙，七個足月時可給米湯或煮透之麥屑，麥片每日一次，逐漸增加分量與濃度，同時可給數次蘇打餅乾，以助牙齒的生長。至十個足月以後，牛奶，魚肉，過濾之青菜與蛋黃，均須一一加入於食品中；惟每次僅可增加一種。

(5) 嬰兒斷奶以一週歲為最宜，但在不能供給牛奶者則以一歲半為是。斷奶之法要在其漸，則每隔五六天調換一頓，約三星期始可完全斷絕，母奶而改用其他配製食物。夏季天氣炎熱，不宜斷奶。

## 幼兒(一歲至五歲)飲食

一、幼兒滋養品(以實物，模型或圖畫均可)

(1) 豆漿(或牛奶)

(2) 青菜湯(過濾之煮透青菜)

(3) 魚肉(或搗碎去筋之其他肉類)

(4) 雞蛋

(5) 豆腐或其他豆製食品

(6) 糞過之水菓

(7) 魚肝油(或畫幼兒之戶外生活——以日光替代魚肝油)

二、五歲以前幼兒的飲食要則(以楷書寫於紙片上)

(1) 幼兒時期身體發育迅速，應注意適宜而均勻分配的食物——即每天均須設法給與兒童以充分牛奶，雞蛋，穀類食物，青菜(兩歲以前應將煮熟青先菜行過濾製成青菜泥)，菓類，豆製食物與相當分量的肉類(兩歲以前之肉類供給，除魚肉外，均須先行去筋並加以搗碎)

(2) 兩歲以後之兒童，其飲食可與一般成人同，每日三餐，惟午後四時，可多給一次點心——餅乾與豆漿(或牛奶)

(3) 每餐食量可聽其自然，但不可給予太多，尚須注意避免其挑選食物之任性。至糖果一類食物，僅限於飯後一次，三餐以外不給任何種之零食。

(4) 凡常有刺激性的食物，如茶，咖啡及各種香料以及鹹肉與煎炒食物均在戒避之列。

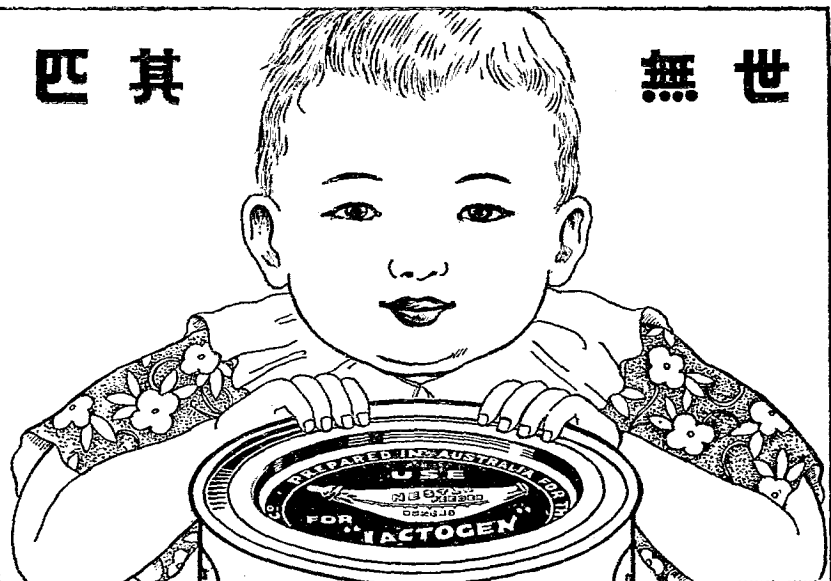
(5) 注意訓練幼兒多喫蔬菜，多飲開水，按時就餐，與從容進食的良好習慣。

(6) 訓練兒童戶外生活的習慣，俾可盡量享受日光中的紫外線，以替代魚肝油的助長骨骼作用。

幼兒飲食

匹其

無世



此粉之營養料，適為嬰孩健全發育所  
 需，勿會便宜而購買次等奶粉，蓋次等  
 奶粉，於嬰孩無益，實非真正之便宜也。



勒吐精代乳粉係純潔鮮牛乳用科學  
 方法製成，所含各種滋養成分與母乳  
 無異，且易於消化，實非普通奶粉可比。

勒吐精代乳粉

# 衣服衛生與兒童健康的關係

沈起鳳

衣，食，住，行，是生活必需的條件，而且『衣』尤其是首要；飲食是可以充飢的，衣服是可以禦寒的，我相信這是誰都承認的。但是在事實上仔細分析起來，衣服的用途，不單是禦寒冷，並且還有很多利益，現在先把『衣服』的功用作一個分析的檢討，以促進深切的認識：

1. 調節體溫：使身體能適應生活的環境與自然的氣溫，換句話說；衣服不僅能保護體溫的失散，並且可以抵禦寒冷，同時也能夠反射猛烈的陽光，不至被高熱度侵害皮膚。說到保護體溫一方面，衣服本身並沒有熱度其給我們的，但是衣服能夠不使我們體內所生的熱力，隨着寒冷的氣溫失散。在夏季的氣溫很高，大都在90度左右，同我們裸體的溫度相仿，所以赤着身子並不覺得寒冷，假使入了秋天，氣溫較低，不穿衣服以護體溫，就容易生感冒，在事實上，這是一個鐵證。另一方面在夏令，猛烈的陽光，可以灼痛肌膚，同時我們在日光下行走，對於日光高熱度的照射，感覺到不好受，但是只要戴上一頂白色的草帽，穿一身百色或淺色的衣服，就可以忍耐得過，這是因為什麼原故？很明顯的，就是衣服給我們把那猛烈的熱度遮去了一大半，這是衣服的抗熱作用。

2. 防禦塵土的染污保護肌膚的清潔 吾人身體內所產生之體溫，好像電機所磨出來的電

衣服衛生與兒童健康的關係



力一樣，這種體內的熱力，常常從表皮舒散到外面，同時分泌汗液來潤澤皮膚的乾燥，所以有油脂滑膩，因此塵埃飛灰容易粘在上面，倘使沒有衣服來蔽體，豈不積垢更多？而毛孔亦被阻塞麼？

3. 防備意外的創傷，及避免細菌的侵犯：鋒利的刀刃，針樣的荆棘，固然可以傷肌損膚，但是蟻螻蜂虻，也可以加害於我們的身體；還有許多患病的細菌及寄生蟲類，都是可以從我們外皮侵入的？如果穿了衣服鞋襪，就可以避免這許多不幸的遭遇了。

4. 代表文明的程度，促進禮儀的外觀：上古時代，雖然是裸體相處，男女不分，牝牡混雜；到底是醜態畢露，和禽獸無上下，所以經一二個時代，就從以樹葉遮蔽生殖器起，一直進化到現在，並且用科學方法與理論來證實衣服之用途，豈僅乎此？我們還要進一步研究什麼質料，什麼顏色，什麼式樣，是合衛生，是對於身體健康有裨益的……

如上所述，衣服的功用，實在廣大，諸君可以置信。然而衣服的質料不良，或式樣不合衛生，也是缺點，如歐美女子從前多喜把腰部，用布帶緊束，以求其細小，如楊柳腰肢目為美麗，不知腰部衣帶緊束，使內臟受他的壓迫就要發生各種弊害直接應響於胃部，如引起胃病，陷於消化不良之症，間接，則阻礙呼吸伸展的動作，容易害肺病。其他如肝臟之變形，腎臟易位，都是起源於衣服裝束不良，就是不合衛生的衣服式樣所引起的禍患。又如我國女子喜歡束胸，把小馬夾穿在上身，將兩個乳房全部壓平！乳咀陷落。至發生直接與間接的各種疾病，直接者，如乳腺萎縮，對於嬰兒

也受其影響。其他則妨害呼吸，心肺受壓迫，最易罹肺結核！故衣服的式樣最要注意，至說到衣料與顏色，可按照時令氣候及個人的審美力去分別。總之這些附帶的條件是容易解決的，只要我門留心去體味，去選擇，處處能夠從衛生方面着想。

對於兒童方面更應當注意，並且這個責任要做父母的來負擔，衣服對於兒童健康的關係，比較成人更加重要，因為兒童是方才出世，什麼都不懂，不知寒冷與清潔，怎能講求衛生？所以為父母者要格外注意一點了！下面所述，就是關於兒童衣服的衛生，應當注意的幾點：

一、衣服之式樣：衣服的大小與式樣，不能單單顧到美觀的一方面，應當適宜個人的身材，宜稍寬鬆，不宜過於緊窄，因為衣服過於窄小，則肌膚受它的壓迫，血行也受障礙，不能暢流，易生疾病，最顯著的是有害呼吸的舒展，妨害四肢連動，而不利於安適的睡眠，因此小孩身體的發育就受到不良的應響。小孩的衣鈕不宜太多，倘使過多不但更衣麻煩，平時穿脫也費時間了。衣領亦不可太高或過緊，以便小孩頭頸自由轉動，俾使頸部血管不受壓迫，過於寬大的衣服也不一定完全無害處，一則過於寬大或太長的衣服穿在小孩身上會減少活潑的精神，二則行走時容易拌倒，所以小孩的衣服服宜於寬窄適當，長短合度，就好的。嬰兒的襁衣，以在後背開縫的為佳，穿脫時可以便利不少，衣袖宜略長，藉以保護小孩的手臂，總之衣服的式樣，要以構造簡單化，求其適體，而合乎衛生的條件，務以經濟為原則，要盡量採購國貨。

衣服衛生與兒童健康的關係

二、衣服の色調：衣服的顏色，與美觀很有關係，但是小孩子不一定要穿得大花綠綠，只要適合季節，如冬天宜用較深的顏色，夏季宜用白色或淺色。關於衣布各種染料中，常用含有各種毒質染料所染成的，但普通之染料，所含毒質較少，但有，含砒素，鉛，銅等質，倘被皮膚吸收，就有害處，所以衣服的顏色，選擇時宜留意一點。小兒的襯衫內衣，最好用純粹的白色，一則可以避免上述的危險，二則可以易於認清污染的地方，以便勤於更換清潔的衣服，凡過於複雜的染色布料，兒童是不宜穿的。

三、衣服的質料：衣服質料的種類是非常繁雜的，但是細辯他的原料，大概可分「毛」，「棉」，「麻」，「絲」，等四種為最普通，因其原料纖維的不同，紡成衣料後功用也各異，大概材料之厚者，不容易通過空氣，物質量重者，其保溫的力量也必然較強，不過不能概論的。但是我們以那種衣料為最佳呢？諸君可以依着天氣的變化，與氣候的轉移來決定，在夏季與秋季，則以麻質和棉質的為佳，春冬兩季，則以毛質料及絲織品為上品，但是小孩子的衣料，宜用輕鬆而柔軟的，若用粗硬老布，則易擦傷小孩的肌膚，質料要以細結堅實的為佳，因為小孩的衣服穿在身上，最易弄污，為求經久耐洗，不易破壞起見，不得不選用質地堅韌佳良棉布。對於內衣，亦以輕性的棉織品為佳，取其輕暖耐用而經濟省費，冬季以毛織品或棉毛混合織料，毛質衣可以耐用而保護體溫功效很富強，現在國貨的毛絨線，及棉毛布疋很夠採用，且比帕來者尤佳價值又便宜，製法務必合乎衛生舒潔的原則。

長命牌

# 維他賜保命



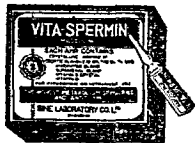
鶴立雞羣

信誼化學製藥廠監製

本廠監製之維他賜保命，在一概補劑中獨之鶴羣獨鶴，更無堪與比肩者蓋相形之下，本品為顯然之權威，已為不可掩之事實，其能獲得此種地位者，亦由本品所含之維他命與荷爾蒙等養生素，發生天然治療之實效，有以造成之，凡神經系各種衰弱症，用之收效尤鉅，且有病用為治病，無病用以強身，有不可思議之神益，并可戒除鴉片毒丸，斷癮迅速穩妥。

上海馬斯南路廿號

藥房均售



補針  
補丸

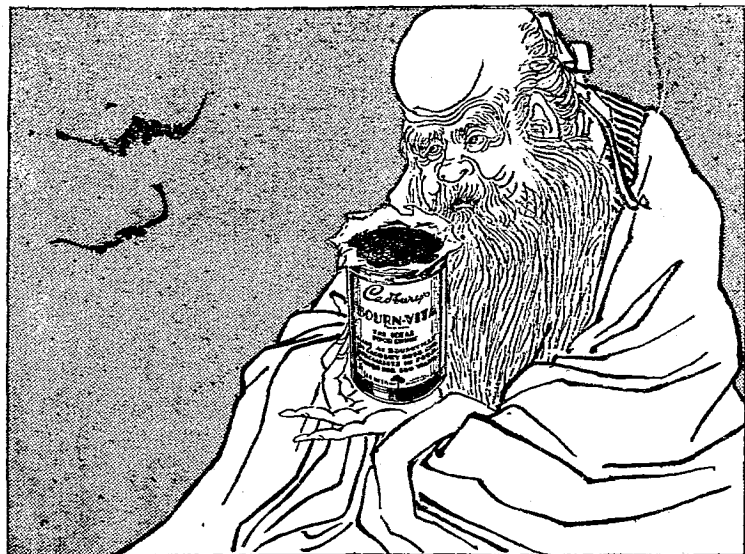
四、衣服之調理：上面已將衣服的功用敘述頗詳，就是禦寒避暑為主要，只要我們因勢善導，跟着氣候而更換，使身體保持平均的溫度，對於健康纔能夠增加。事實告訴我們，吾國許多舊式家庭的父母往往不問氣候的變化，寒暑的更移，不論年齡的大小與身體的強弱，尤其對於小孩子，惟恐其感冒，則命他多穿衣服，甚至連手足多被衣服包滿，呆而不動，且認為是再妥當沒有了！其實小兒的感冒，正因為多穿衣服的原故而得來的！為甚麼呢？因為穿衣過多則發生的汗液也必然增加，（上面已經詳細說明排洩體溫的作用）此多量的汗液，因被厚厚的衣服所阻擋，不能蒸發，只要偶然遇到一點寒氣，就要生感冒，故多穿衣服的習慣，我們要避免，對於兒童的穿衣宜從小養成薄衣的習慣，以增強他皮膚的抗寒力，但衣服亦不可過分穿少，過少亦足以引起『傷風』感冒，切宜注意。

末了還要當心兒童的衣服清潔，務必常常更換，這是人人都知道的，不贅多述。

## 兒童的健康常識

吳寅亢

健康與太陽——歐美現在各國小學校，爲了兒童的健康，都使他們常洗日光浴；把身體曝曬在太陽光下，從日光中吸收了紫外光線，以補充體內的生活素；一則可以預防疾病，二則可以改良體質；如果不能受到充分的日光，兒童的身體會漸漸虛弱，青皮枯血，常有疾病發生，倘若用日浴方



# 保安惟他

功效能使身體健康，

延年益壽，

蓋其中含有極濃厚之滋

養料，於服後數小時，即化

為新精力，而神氣倍增，時

感愉快，

且甘美可口，沖服簡便，確

為補品中泰斗也，

英國可得補力公司出品  
總經理 英商怡和洋行

Cadbury's  
**BOURN-VITA**

法，就可以變爲健康的。在曝曬以前，須把全身揩拭淨，頭部包裹手巾，兩眼戴上墨色眼鏡，纔後把四肢仰臥，向日光曝曬五分鐘；再翻身俯臥，曝曬五分鐘；側臥曝曬五分鐘，以後逐日增加時間；如二三歲的小兒，應當穿很薄的衣服，依照氣候的寒暑，加減衣服；夏季裸體曝曬，到了寒天，預防風寒，但夏季不宜在強烈的日光下曝曬。這樣的洗日光浴，假使按時不斷的話，那末，一可以增進食慾，二則可以增進疾病的抵抗力，三則可以消滅皮膚中的黴菌；現今醫生所用的人工太陽燈療病法，也是根據這個原理，所以太陽與健康有很密切的關係。

健康與運動——我們在學校裏練習體操，就是爲強健身體的第一要件；尤其是心臟弱衰的兒童，經過了運動，能夠使心臟漸次旺盛，並且使身體內的各种器官養分，亦很活潑。第一，在體內無用的東西，因血液的循環心臟，可以排出體外；第二，當運動時，呼吸亦比平常爲急促，吸進了空氣，到了肺臟之中，使污濁的血液變爲清潔。第三，全身的肌肉經過運動後，伸縮亦很自由；我們終日在教室內埋頭上課，毫無運動的時間，那肌肉與內臟機關，就要發生障礙，所以應當有適宜的運動；柔軟體操，能使胸膈擴張，腕脊背肚腹等各部肌肉，非常活動，以增進體力與能率使全身內臟各器官活潑，促進新陳代謝的機能；我們從學校回來，如有閒暇，散步公園，也是保持健康的好方法。（錄五月廿四日大晚報）

敏兒  
六個月  
了

敏兒  
三個月  
了

敏兒  
滿月  
了



愛蘭百利代乳粉之優點  
在於根據可靠之嬰孩生  
理學原則而製造能適合  
於初生以至能食固體  
食物各期嬰孩不同之  
消化能力及營養上之  
需要決非市  
上普通奶  
粉所能及  
故功效  
與健康  
之母乳  
相等請  
即購用

敏兒的易長易大唯一的關鍵在於  
選用愛蘭百利代乳粉按期哺育耳

# 關 鍵



三號六個月以上



二號三個月至六個月



一號初生至三個月

愛蘭百利代乳粉  
中國歷史最久  
原料最優

# 愛蘭百利代乳粉

贈送  
育嬰  
寶鑑



茲附郵票二  
分請寄中文  
育嬰寶鑑一  
份為荷此致

上海郵政信  
箱八一三號

愛蘭百利  
公司

姓名  
住址



## 兒童健康的六要則

1. 智慧的父母：  
做父母的應注意以身作則，並應當細察兒女的需要，熟諳教養兒女的方法，盡力為兒女謀健康的增進。
2. 衛生的環境：  
父母應時刻注意住所和附近的整潔，尤以廁所廚房為要。房屋要多開窗戶以透光通氣，同時還要注意室內的空氣溫度和濕度適宜，兒女們一同玩耍的友伴，做父母的應切實加以指導和選擇。
3. 適宜的營養：  
兒童的食物，要能均勻分配，每天應設法給予充分的豆漿或牛奶，鷄蛋穀類（如米麥等）青菜，水果，和相當分量的肉類。糖果和其他零食以少吃為宜。
4. 良好的習慣：  
養成衛生習慣，如食物有定時和定量，飯前便後洗手，睡眠要充足，並能單獨的睡，每天早晨必大便，和每天必在外遊玩二小時，父母應時刻指導實行。

# 內服萬克醒片



要防

霍亂 傷寒 痢疾 請速預服 德國 薩克

製之 內服萬克醒片 上海美狄根 洋行總經理

各大藥房均有出售

5. 定期的檢查：

兒童在一歲以內，應每天檢查身體一次，以後每年檢查身體一次，但有了不適的感覺，應隨時就醫診視，此外還要養成兒童喜歡接近醫師的態度和習慣。

6. 疾病的預防

兒童除應養成良好的衛生習慣和定期就醫檢查身體外，仍應注意聽從醫師的指導，接受醫藥的預防，如種牛痘，預防注射，以及避免接近病人或到人的公共場所去。

## 兒童期的性教育

俞煥文

(如何教？何時教？教什麼？)

陶知行先生說：『生活即教育；教育的根本意義是生活的變化，生活無時不變，即生活無時不含有教育的意義』。日常生活中有不少事物都是兒童所亟要受教的，不少新奇的發現需要解釋的。『我怎麼來的，媽媽？』『您如何知道我是一個男孩？』『爲什麼有的雞蛋不能孵出小雞？』這一類的疑問兒童常常向父母提出，可是答案往往是含糊的，或撕到別處去。爲何成人不能像教導兒童『加，減，乘，除，』和『每天要刷牙，每天要大便』的一樣地將這些關於性的問題告訴兒童們？兒童時期有好奇心，有最大吸收新事物的能力，更有深刻的初次印象；如果能趁他提出這類疑問時，替他解



# 美女牌

壹圓冰結漣

現在祇售

## 七角五分

味分六種

- ：太
- ：黑
- ：楊
- ：巧
- ：三
- ：香
- ：妃
- ：白
- ：梅
- ：力
- ：色
- ：草

欲購買冰結漣請打  
**34555** 電話則鄰近  
 尊府之美女牌冰結  
 漣經售店傢即能立  
 時將貨送到



製行所  
 上海江西路三六八號  
 電話一九四四〇號

製造廠  
 上海匯山路四二〇號  
 電話五〇四八六號



樂可口可子橘 蕉香元沙檸檬

賜顧焉 愛國同胞幸 生極清潔之飲品 等手續製造極衛 汽水用冷氣裝瓶 如紫電殺菌蒸化 料採用新式製法 機器選辦上等原 廠屋添置自動新 臣氏商號建設新 年由華商承買屈 廠公司自民國八

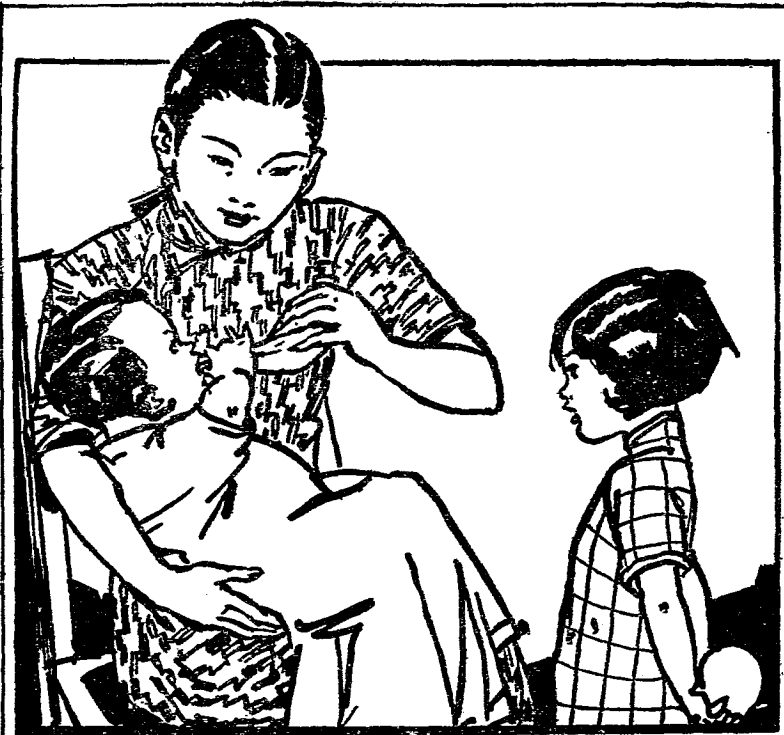


製法優點

釋，可以幫助他明瞭身心環境，準備他應付青年，將複雜的男女問題；早期將理智成分滲入混沌的情感作用內；並且保持兒童對於父母的信心。從消極方面說：可以減少個人的性的變態——自淫，同性愛；可以減少社會的不甯——如離婚，姦淫，娼妓問題等等。

快將分娩的母親說：「如果我告訴老大：我們家裏快添一個小弟弟或小妹妹，他一定要尋根翻底的問：太麻煩了，我還是乾脆不向他提起」。真的，每一個解釋會引領出另一個新疑問來，這不僅性教育如此。現在新得到的智識，就是將來智識的基礎，這是兒童學習的方法。在一兩個星期內要蓋好一座高衝雲霄的大樓，是人力所辦不到的；然而每有父母以為在短時間內，將青年所需要的性智識全盤介紹給他們以後，即可担保他們將來能管束青年期內性的衝動，並可解決青年男女間一切糾紛。如果父母能在兒童期灌輸這階段應有的性智識，解釋所有的疑問，以後繼續的施教，那在青年期可減去無數無謂的愁悶。兒童期的性教育不僅是可滿足兒童們的好奇心，還可樹立他們將來成年時期健全生活的基礎。

性教育之第二目的是維護兒童對於父母之信任心。小孩想知道新東西得到新學問時，自然到爸爸媽媽面前去問。如果父母不能完滿的回答他（性的問題或其他）那他必向別人去問，這樣難免使子女們失去對於父母的信任心。稍大的兒童於是就去看不正當的性書（性史之類），或向朋友去尋求不正確的性智識，也許就學到不良的性習慣。水火都是於人類有益的，但是用之不當，反而為害。明瞭「性」是人的本能，性衝動是生理常態，早早及時在兒童期引導性的啓示到正軌上，這是現代父



圖中嬰孩，乃由其母親用菊花牌淡乳所哺育長成。  
 菊花牌淡乳 膾美悅口，補力倍於鮮乳，成人兒童，無不相宜。

各食品店均有出售



母應該採取的態度。這時期性教育的影響還可以鞏固父母子女間的密切關係。

「應在何時澆灌輪性教育？」這還是未解決的難題。教育家生理學家的意見尙未一與。有人說應當目四歲到七歲時給兒童們這類教育，有人說應當等待兒童自動發問後，再於答覆時指導之。如果等到問而後教，則性教育每可在四歲前即開始。到四五歲時，如兒童尙不發問，則父母即須導其思路。由植物及動物生活，引到性教育上去。或可由父母發出一種需要解釋之問句：如「豌豆花的花粉有什麼用處？」一類的啓發問題。

性教育的施給，須由簡而繁逐步增多；依兒童的需要而分段施教。初起一次不可太多，假如一個三歲兒童問到「嬰兒來自何處？」祇告以嬰兒是從母親腹內生長的已起，無須細講子宮卵巢等高深名詞。等到兒童長大至七八歲時，需要多知一點性智識——如嬰兒如何進入母親腹內，如何從母親腹內生出來，那時可略為多釋。由植物的花粉花蕊講到父體的精子，從鵝卵之孵化講到卵子精蟲之結合及生長。待到兒童問到精蟲如何走到子宮裏去，遂後可以用簡單圖畫表明胆兒是生長在母體子宮內，胆兒的形成是由於精蟲卵子的交合，他們之能交合是因爲父體的精蟲自生殖管射到母體的生殖管再遇到母體的卵子。施教的時候，父母們保持着坦白的態度，純潔的思想，無需覺得害羞或不自然。教授時有數點足注意者：(一)所講的要真實(二)講的簡單明白(三)要記着兒童們聽到性的問題時並不害羞(四)要隨時隨地準備兒童發問(如母親殺魚時兒童見到魚肚內的魚子魚膠，或家中黃狗生了一窩小狗時)

# 牛欄牌肥兒代乳粉

## 嬰兒與大片競賽

牛欄牌肥兒代乳粉。取英國最佳之西鄉牛乳。按照母乳之成分。參酌嬰兒之消化力量及營養需要。用科學方法嚴密製成。富含維他命及鐵質。可以助長發育。強健骨格。今年適逢兒童年。特發起嬰兒照片大競賽。其參加辦法如下：

(一) 請將下列贈券連同牛欄牌代乳粉聽內所附藍色說明書與同嬰兒(二歲以下為

限)於七月十五日前至南京路三二一號英明照相館可以免費拍照

(二) 照片一張送贈參加人，一張由怡德洋行保存參加競賽，第一名獎金百元第二名

五十元第三名廿五元並各贈銀

盃一隻第四名五十個各贈刻有嬰

兒姓名之噴銀小匙一隻，評判結

果准七月卅一日在申新報發表



贈券

請將此券剪

下連同牛欄

牌肥兒代乳

粉聽中所附

之藍色說明

書可至南京

路三二一號

英明照相館

免費攝影



性問題不光是「智識的獲得」，牠常常與情感相接連。然而關係兒童最切要的是鞏固一個智識的基礎。如果這類智識能坦白簡明的灌輸給兒童，則與教他們「鷄生蛋」「牛生乳」的智識一樣（上述二例亦即性的機能）。得到這智識後，兒童在踏進成年時期時，即能易於懂得情感方面的性問題——戀愛，婚姻，優生等等。不僅這樣，父母且能保護兒童們的信任心，則日後如遇到問題，請求指導可以開誠討論，父子母女間毫無隔膜，這是美滿家庭的要素。所以性教育不僅是生活教育中重要部分之×一片段，其影響於個人健康，家庭幸福，社會安甯尤大！

實施兒童期性教育的材料，以英國K. de Schweinitz著的小書How a Baby's Born (Howe 書局出版)為最佳，該書已由徐錫齡氏以流利的本國文譯出並附圖畫二十餘幅，書「名我怎麼來的」中華書局出版售銀二角五分。關於性教育整個問題之討論(包括責任，時間，材料，與環境諸問題)，可參閱朱季青氏著健康教育中的兩個基本問題(載公共衛生月刊第一卷第二期)

濕癢難熬



療膚樂

殺菌	止癢	去濕	治癬
滴滴見效	皮膚發癢	無名腫毒	酒濕疹斑
		疥瘡陰癬	腳趾濕癢

上海中英藥房發行

# 大難臨頭應如何準備



時屆夏令癘疫叢生或由飲食之不慎或由空氣之呼吸或因蚊蠅之傳帶在在有染得時疫之可能其來也猝然重者頃刻不救無論居城居鄉同有此項危險如備置良藥方可高枕無憂

## 至聖水

以最高貴藥料配成專治霍亂吐瀉絞腸抽筋冷熱癘螺以及各種急痧藥到病除百試百驗行銷二十年救活同胞以百萬計旅行居家均宜購備既得便已且可利人各大慈善家以此藥施贈財不虛糜功德無量

每打一元 批發從廉

## 總發行所

四川路青年會南  
三和里二十三號

## 震寰藥廠

## 婦女孕期的衛生

怡 盧

——不可忽略的幾件事——

懷孕，這在婦女們本來是一件很平常的事，但是初次懷孕的婦女們。對於懷孕，因為沒有經驗。每視爲一件恐懼的事。再加之俗諺有「行船走馬三分命，養孩子在棺材邊上走一遭」的話，更使初懷孕的婦女們加上一層恐懼的心情。其實這種心理，對於生育的前途是很有關係的。所以作丈夫的，對於初次懷孕的妻子，要給伊們以相當的解釋和安慰。因為在懷孕期內的婦女，的確是很容易生病，如果確定了已經受孕以後，最好能到產科醫院裏去作全身檢查，有沒有病狀？能不能安然生育？對於孕婦及胎兒，有沒有危險？如果有的話，應該趕快治療，因為根據醫院的原理，凡是肺癆；心病；花柳病等，與孕婦和胎兒都有關係的。至於嘔吐等，雖然是孕期中應有的現象，然而如果嘔吐過度，面色發黃的話，也要請醫生看看，以防疾病的侵襲。

關於孕期內的衛生，也是很重要的。飲食方面：肉類不宜多吃，蔬菜水果是很有益的。至於烟酒等項有刺激性的食物，那是要絕對禁止的。衣服方面：不宜太緊，太緊了血脈循環就不暢了！所以衣服要寬大，溫度也要適宜，不能穿的太多或是太少。睡眠的時間，每天最少要在八小時以上，午後，如果能夠小睡一兩個鐘頭，那也很好的。在快要生產的前一兩個月，更宜多睡，如果睡眠不足，對於孕婦的精神，和胎兒的生長，都有關係的。操作方面，除了孕期的末一兩個月，不宜操

作外，其餘的時候，依然可以操作的。但是不宜注視，不宜舉重！不宜攀高；以免發生墮胎（俗謂小產）的危險。此外孕婦不宜過哀，以免觸動胎氣，更不能受到意外的驚恐，如果能夠休養得宜，那在生產的時候，是不會發生危險的。不過孕婦們切忌有恐懼的心理；這一點，是希望懷孕的婦女們，和伊的家屬加以注意的。

### 孕婦飲食

一、孕婦滋養品（實物陳列，製就模型或圖畫均可）

(1) 豆漿（或牛奶）一磅（裝瓶中） (2) 雞蛋 (3) 肉類，少許（一至二兩）

(4) 豆腐，豆芽。 (5) 白菜，菠菜（或新鮮水菓）

二、孕婦飲食要則（用楷字寫於圖上，或卡片上，放置於陳列桌上）

(1) 孕婦每日飲食，應注意將各種食物均勻分配，與常人絕無區別，並不必額外多吃。

(2) 在妊娠前期，倘有惡心作嘔，則宜增加餐數而減其每餐分量——由三餐增至五六餐。

每日於未起床前，先細嚼一小塊蘇打餅，早餐限於餅乾及豆漿（或牛奶）一杯，注意從容進食；午餐及晚餐先進些許橙子汁或檸檬汁，很有裨益。

(3) 各種動物肉類及蛋類，每日以三兩為限，至孕期最後三個月更須酌減。

(4) 油脂類，甜性澱粉及糖果類，以少吃為宜。

(5) 豆製食品，牛奶，綠色蔬菜及水菓宜多吃。

(6) 在冬季或陰雨時節，不能盡量享受戶外日光，則須補以魚肝油（每日一匙，以代替日

孕婦飲食



前

衛 期		孕		產 式	孕 期 中 診 視	
排 泄	操 作	乳 囊	沐 浴			運 動
大便至少須每日一次，小便亦須通暢，並須按時赴第一助產學校附設產院或其他醫院檢查小便，以防腎病。	娠期中除末月外可作日常輕使家務，不宜洗衣，舉重及攀高，在末月尤須謹慎，不宜多操作。	須謹慎保護，務使清潔，時用溫水洗濯，及純潔甘油塗擦乳頭，以免破裂或染病。	在娠期之前六個月，隔日用溫水沐浴一次，末三月只宜擦身，不宜用盆湯，切勿在娠期內濯洗陰道。	亦須謹慎。每日清晨在戶外作柔軟體操，或散步半小時，不宜操作用力之運動，及騎車游泗等。在娠期末月，雖柔軟體操亦須謹慎。	每日至少須睡八小時，宜在午後小眠一二小時，至孕期末月尤須多睡臥，以資休息。	飲水。茶，烟，酒，及其他刺激性之食物，須禁絕。多
腎病能引胎毒，抽風，浮腫及院墮等症。	有墮胎之危險。	娠期中之乳囊，極易染濃毒病。	末月沐浴，及濯洗陰道，有墮胎危險。	運動過度。能結流產或小產。	睡眠或休息不足，有害孕婦之身體，及胎兒之生長。	多食肉類有害腎臟。
					產式有正當與反常，亦須早經醫生診斷，如有反常產式，即須受相當之注意，或矯正，以免臨盆時有不測之患。	。 。
					孕期中須時常就醫診視，以防不測，至為重要，切勿忽視。自第一至第六個月，須每月就診一次，七八兩月，每兩星期就診一次，末月須每星期一次。	
					反常產式，如不矯正，臨盆難產，而無相當準備，勢必殘殺孕婦，或嬰兒。	
					不然，孕期中雜症發生，無從防禦，傷害孕婦及嬰兒之生命。	

孕婦保健表

中		產				生		
勿探陰道	臨盆	消毒	延醫	末次檢驗	雜症	房事	陰戶	
除產科專家外，切勿使別人或舊式接生婆（娼姥）用手探入陰道。	臨盆時，意行動，出時，孕婦宜臥床上，至痛劇時，用勁下送，3. 嬰兒出胎後至胎盤落地，注意流血。	當藥水消毒，墊布須蒸過，剪臍帶之剪刀，包臍帶之布件，均須消毒後取用。	產院接生，以免殘殺嬰兒及孕婦之危險。	在預定臨盆期左右，發現腹痛，必須延請第一助產學校附設產院，或請醫院產科專家診視，準備在家，或在產院接生，切勿請舊式產婆（即接生娼姥）或親屬接生。	在預定臨盆期之前數日，須專經家醫生檢驗一次，斷定胎位，產式，嬰兒大小，與盆骨口之比例及孕婦之身體，以免臨盆發生危險。	遇過分嘔吐，眼花，頭暈，小便減少，腿腫時立刻就醫，切勿遲緩。	在娠期中須節制。在前三月及末三月中絕宜禁止。	娠期中，陰戶務須清潔，時用溫水洗濯，切禁藥物及舊式產婆之手深入陰戶，遇白帶過多亦須就醫於產科專家。
而得產褥熱。	急燥，痛不可忍時，切勿疲乏而致難產。	未到產褥熱，切勿有抽穢（即嬰兒破傷風）之危險。	孕婦有得產褥熱，嬰兒有得抽穢（即嬰兒破傷風）之危險。	舊式產婆毫無學識，易產能致孕婦染病，難產可殘殺嬰兒及孕婦。	胎位或產式反常，嬰兒過大不能出胎，均為難產，危及嬰兒及孕婦性命。	能致墮胎，及致命之產褥熱。	不然，能得墮胎及致命之產褥熱。	

後		產	
縫補陰戶	陰戶因產兒破裂時，即宜用線縫補。	包塞陰戶	胎盤下地後，即須用消毒紗布包塞陰戶。
嬰兒眼藥	嬰兒臍帶剪去包好後，即用百分之一硝酸銀在每眼中點一滴。	休息	產後休息為：婦唯一要素，至少睡臥十日始能起牀，二十或三十日始能工作。
營養	此時除平常之米飯及蔬菜外，應多食肉，肝，腰，雞蛋等類，以補損失之血，並增乳量。	惡露	產後陰戶出血至第十日應完全停止，只流少許清水。如血流不止而發臭味，應即就醫。
吮乳	產後第二日不論有無乳水，即可令嬰兒吮吸乳頭，以促子宮收縮。	產後檢驗	產後六至八星期之間，行第一助產學校附設產院，或專科醫院就診，可知子宮已否復位，有無染病危險。並指導嬰兒營養法。
末次檢驗	一年後攜帶嬰兒行第一助產學校附設產院，或其母醫院就診，視察母親與嬰兒之營養與健康。	產後失調，營養失宜或不足。	子宮不復位易染病。
		產後失調，營養失宜或不足。	子宮緩收縮易染病。
		產後失調，營養失宜或不足。	產褥熱。
		產後失調，營養失宜或不足。	營養不足而致病。
		產後失調，營養失宜或不足。	身體弱落，瘦病。
		產後失調，營養失宜或不足。	淋病，瞎眼。
		產後失調，營養失宜或不足。	流血或染毒。
		產後失調，營養失宜或不足。	裂口不縫，易染病，或致陰戶變形。



# 嬰兒保健表

年齡	一月	二月	三至六月	七至十一月	十二月	十八月	二歲
體重	3.86公斤 53.3公分	4.54公斤 57.4公分	5.67-7.26公斤 61.0-66.0公分	7.71-9.07公斤 67.3-72.4公分	9.53公斤 73.7公分	11.11公斤 78.7公分	12.25公斤 85.1公分
食物性質	母乳 (每天應十五分 鐘左右) 下	母乳 魚肝油10至 21滴 白糖 果汁	母乳 魚肝油30至60滴 白糖 果汁	母乳 魚肝油80滴 白糖 雞蛋一個 雞蛋每日一 磅	母乳 魚肝油80滴 魚肝油80滴 烤硬頭乾	茶 雞蛋每日 肉 豆	類 雞蛋一個 蒸 糜
每日次數	六 午 2-6 午 後 2-6-10時	六 午 6-10 午 後 2-6-10時	五 次 (全 左)	五 次 (全 左)	五 次 (全 左)	五 次 (全 左)	四 午 8-12時 後 4-8時
如以牛乳，牛乳粉代乳，則其數量須先請醫師酌定之。							
前腦門	在十八個月左右應該完全縫合。						
坐	在六至八個月之間應能坐。						
立	在十一至十四個月之間應能立。						
走	在十四至十八個月之間應能走。						
牙齒	在六至九個月間始生乳牙。周歲有6齒，一歲半有12齒，二歲有16齒，兩歲半共出20齒。						
講話	十四至十八月間能語。						
空氣	嬰兒居室須寬大，每日多換新鮮空氣。						
睡眠	嬰兒在半歲以前，每日須睡十八小時，一歲可減至十五小時。初生兒之睡眠，尤須充足。不可與母同床，以免養成時時索乳之習慣。						
飲水	宜每日在膳食之間多喂開水，夏日及病時尤須多飲開水。						
大便	尋常每日一至四次。遇早綠色，次數增加，稀薄，或帶粘液時，應即就醫，並須減少食量。						
洗澡	至少每三日洗一次。在柔身之嬰兒，當稍稍擦澡，惟時間不宜過久。						
衣服	以舒適為當，不可過緊，不宜過暖；內衣宜時時換洗。						

衛生常識

## 防 免 疾 病 法

飲食按上法須有節制，有定時，禁絕閒食或市售糖果。切忌每達啼哭即行哺乳，須知啼哭爲嬰兒之運動，決不致因此而生病。

每哺乳前，必須用百分之四硼酸水，或白開水洗濯乳頭。

每月定期在家或往醫院量體重一次，與上表對照，體重過輕應即就醫。（無公斤秤者可用十六兩秤

推算約二十六兩半爲一公斤）

小兒應獨睡一床，一以避免傳染，再則可免除夜間多次哺乳之弊。勿使受涼或過熱（室內溫度最好在華氏六十至七十度之間）初生兒尤須常令溫暖。

勿纏用有花柳，肺癆及沙眼之奶媽。

勿令有皮膚病者抱弄嬰兒，嬰兒患皮膚病時，須用絨布套罩其兩手，以免病勢蔓延。

勿使與流涎或淌鼻涕之嬰孩接近。

勿與患肺癆及其他咳嗽者相接近。

勿令其手指及玩具投入嘴內。

勿攜嬰孩入人衆擁擠之場院。（如電影場及戲院等）

生後一月即須種牛痘。勿陰春日。

嬰兒有病，即須與其他兒童隔離（即分居），切勿雜居一處，以免傳染。

遇嬰兒發燒，嘔吐，多哭，傷風，傷風，咳嗽，驚厥，皮膚發現紅斑等症，速須就醫，切勿亂投藥品，以

危生命。

▲此項重量及身長均按照歐美嬰兒之標準而定，我國嬰孩稍較輕而短，但因目前尚無我國

嬰孩體重及身長之標準，故暫用此。

此表爲民國十八年之季青初稿業經諸福業及富文雲二兒科專家修訂。並會由中華慈幼協濟會

及北平第一助產學校翻印特此申明

朱季青附誌

皮膚病用

加播泐藥皂

功能殺虫止  
癢去腐生肌  
專治瘡毒癬  
疥等症誠家  
庭中必需之  
要品也



上海科發大藥房監製

南京路二百二十六號

風行全國七十年

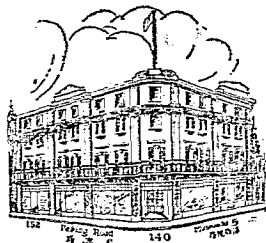
科發老牌痧藥水

專治：各種時疫  
病如霍亂吐瀉癘  
螺抽筋肚痛絞腸  
等症



上海科發大藥房監製

南京路二百二十六號



總發行所

廣協書局

上海北京路一〇四至一五二號及博物院路五號

敝書局發行經售及代辦中西醫學護病衛生圖書已有二十餘載茲為增進服務力謀顧客便利起見特編行全國漢文新醫出版物總目錄並另闢一室於博物院路五號專為陳列發售各類醫學護病書籍及衛生圖表之用其原有之英文書籍部仍在北京路一百四十二號宗教靈修書籍部遷至北京路一百五十二號(即英之部西隔壁)如蒙賜顧毋任歡迎

英國紅十字會

應急療法

李克超 全譯

是書中除救護敷裹等事有敏捷處置之記載外，對於平時所可發生之各種意外，如骨折，脫臼，出血，燒傷，中毒等等，靡不分類臚列，瞭若指掌。全書共有一百七十九種，使讀者易於明瞭。凡現役護士，救護隊員，有志學生，及心存惻隱而願救死扶傷者，皆不可不人手一編也。

紙張潔白 印刷精良 裝訂美麗 式如袖珍

定價洋 每冊一元二角正

下列各種目錄函索即寄

全國漢文新醫出版物總目錄

醫學護病衛生圖書目錄

英國牛津大學及美國哥倫比亞大圖書公司目錄

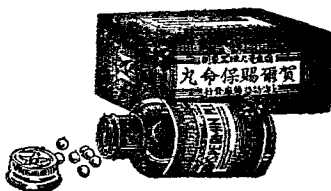
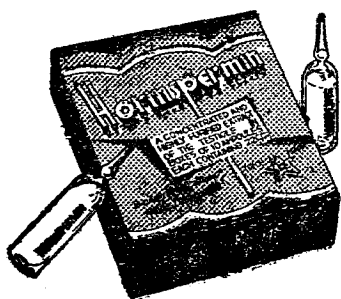
上海廣協書局總發行所謹啓

# 賀爾蒙保命 Hormospermin

畢丸賀爾蒙製劑

吾人精神不振神經衰弱。體力虧薄。目眩健忘諸症。每因內分泌之畢丸賀爾蒙減少所致者。比比皆是。若用賀爾蒙賜保命注射或內服。便可救濟上述之各種衰弱現象。迅速恢復健康。本品亦為戒烟時及戒烟後體質衰弱者之絕妙補助劑。丸劑內並含有蛋黃素。滋補身體。功效尤為強大。

注射液每盒五支十支五十支丸劑每瓶一百粒五百粒



↑ 劑丸服內  
← 液藥射注

號五十九零千一路開新海上  
造製廠藥亞新

FISSAN

飛生大藥廠監製

德國柏林



上海商華嘉洋行

中國總經理

圓明園路九七號

飛生保膚品



飛生乳酪膏 FISSAN PASTE

本品係第一流乳蛋白質滋膚劑全球醫師  
多用以治療癬疥潰瘍面斑凍瘡以及水火  
燙傷并可代普通雪花膏用功能速治一切

皮膚及去除毛孔污物効驗如神

衛

生

舒

飛生家庭粉 FISSAN TOILET POWDER

分純淨與含香味二種遠勝普通爽身粉功能防止腫痛  
治療皮膚為保護柔嫩肌膚之聖品修面後用之尤覺舒  
適異常

適



▲各大公司藥房均售▲

上海衛生局出版

# 衛生月刊

本刊出版以來業已六載以提倡民衆健康灌輸衛生教育爲宗旨內容非常充實議論頗切實際並揭載衛生行政醫藥管理等細則誠爲醫師學校家庭必備之讀物全年十二冊報費一元定閱處上海山東路二五五號衛生月刊發行處

東南交通周覽會編輯

# 東南攬勝

供旅行家嚮導

便家起居臥遊

有詩有畫有照片  
有遊記均爲名家  
寫生之作精妙絕  
論名貴無比用銅  
版紙精印一巨冊  
華麗古雅兼而有  
之備此一冊不啻  
周遊五省原價八  
元優待對折存書  
無多欲購從速

上海聯合  
報館廣告  
處售經  
壁隔司公



# 福爾賜彼命

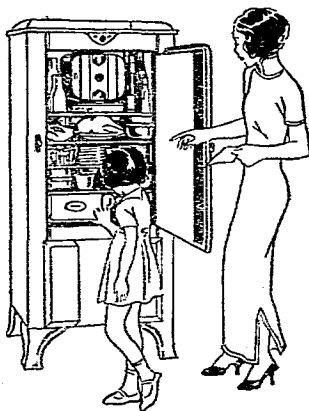


政府決心禁毒法令日嚴染此癖者有朝不保暮之危勢非早自戒絕不保其現市上本應品雖多惜無顯著效用惟全速出世以來無不藥到除安配製極出人意外因其含量確配製極嚴且無麻醉習慣故久服注射均無微害更兼富有滋養成分能促新陳代謝提高抵抗力補體益氣返老還童之功不論毒丸鴉片新癮老癮皆能根除一永復發其效之偉大非一般藥品所能企及也

## 烟丸不除禍迫眉急



請購北極電氣冰箱  
衛生，便利，經濟



全球銷路較別種冰  
箱多一百萬餘只

衛生：凡食物易於腐敗  
皆由細菌及微生物滋生  
溫度越過華氏表五十度  
繁殖更速如採用北極冰  
箱則可防止食品腐敗久  
保新鮮清潔極合衛生  
便利：購用北極電氣冰  
箱既可省每日購冰之手  
續且冰箱機器一切自動  
啟閉無容用戶費心便利  
之至

經濟：採用北極冰箱所  
有費用極為微小不但節  
省冰費且可於物價低落  
時購辦大批食品並減省  
一切食物腐敗之損失

北極公司

總公司·靜安寺

路慕爾鳴路口



Frigidaire

貨品最好



服務週到

各種電療用機

熱光與紫光燈

超短波透熱機

治療斷用之

各式X光機器

樣本函索即寄

SIEMENS CHINA CO.

Shanghai, 218 Kiangse Road.

廿六年四月七日

第 一 〇 〇 號

德商

興

盛

公

司

總

中國各科學家及醫師  
均知

上海南京路沙遜大廈

代理

德國領袖之科學儀器及

醫療器械製造廠家

SCHMIDT & CO.

Scientific & Medical Supplies

BC

93.3