

大眾衛生

北平市衛生局第一衛生區事務所



第二卷第四期

中華民國二十五年四月十五日出版

大眾衛生第二卷第四期目錄

- | | | |
|---|--------------|-----|
| 1 | 健康考核的標準 | 編者 |
| 2 | 倫敦露天教育的設施 | 吳驥伯 |
| 3 | 兒童健康上的保障 | 季白 |
| 4 | 廣播講演 | |
| | 一，怎樣管教小孩子 | 江尊群 |
| | 二，心理和生理衛生的重要 | 黎嘉德 |
| | 三，嬰兒飲食的問題 | 謝文梅 |

徵求訂戶

大眾衛生，編輯的方法，極有系統。材料亦新穎而充實，為我國最低廉最合實用的一種衛生刊物。衛生家，教育家，醫師，護士以及各個階級的民衆，都不可不讀。牠可以為個人衛生上的導師，亦可以供公共衛生行政上的參考，未曾訂閱諸君，請趕快訂吧！

定閱：全年四角
每期五分
郵資在內

健康考核的標準

編者

健康的意義很廣，健康的意義也很重要，一個人倘若沒有一副健康的身體，無論有多麼大的志願，多麼大的本領，多麼大的事業，終究是要失敗的。世界上的人類，在生理上面來說，並無有什麼差別，為什麼有的人能活到六七十歲，有的人中年就夭折了，又為什麼有的人容易受病，有的人就很不易得病呢？這些這些都是在健康與不健康的條件之下，這個道理我想大家都一定很明白的。不過怎樣纔能算健康，健康有什麼標準，在這層的確是很難以評斷。普通我們所謂的健康，全都以為身體沒有疾病，就是健康，其實健康的真意義，並不僅是在沒有疾病，最重要必須要他生理心理以及他的工作效率，種種方面都沒有缺點，如是方可稱得為健康。美國哥倫比亞大學教授湯姆士吳德(Thomas D. Wood)說：健康的標準，有三個重大的意思，第一種即所謂理想的健康。理想的健康，是多數人不能完全達到的，不過這種理想的目標，個個人應該具有，我們若是愈近這種目標，則其健康的前途愈有隱固的保障。第二種即所謂事實的健康。事實的健康，意思就是說，祇要我們肯去作就可以得着。這一種健康的標準收效幾何，就是要完全看我們是不是依着方法去做。第三種即所謂人人都能獲得的健康，健康並不是個人的私產，祇要注意，就可以獲得。我們應該有這一種的常識，我們應該有這一種的信心，健康是公衆的，都可以享受這種的利益。我們要怎樣可以知道自己健康程度，達到什麼樣的標準和所收到的利益幾何，那末就請參觀下列湯姆士吳德(Thomas D. Wood)所定的健康考核的標準表。

主觀的

應得的分數

1. 於工作運動均感覺有興趣與精力 二分
2. 清晨精神愉快，於睡眠之時不覺過於疲倦 二分
3. 態度活潑，富有信心，沒有持久的憂慮和悲傷 二分
4. 口味良，食量佳， 二分

客觀的

- 5. 身體沒有疾病，並不感覺有何痛疼及不舒服狀態 二分
- 6. 工作及運動應付裕然，並得充分愉快，效力圓滿，平均每日七小時，工作每星期五日半或六日（即四十小時至四十五小時）工作 二分

甲·衛生上的程序

一、飲食

- 1. 每日最少應飲三杯牛奶 二分
- 2. 每星期應進多量蔬菜三次 二分
- 3. 每日應吃新鮮水菓 一分
- 4. 每日應吃青菜 二分
- 5. 每餐應進必須咀嚼的食物 一分
- 6. 飯食以外不吃零食 二分
- 7. 甜的食物祇於飯後食之 二分
- 8. 每日於正餐時，或正餐之間最少應飲五杯至六杯開水 二分
- 9. 每日飯食不過三餐 一分
- 二、每次飯前必洗手 二分
- 三、每日應有半小時至一小時戶外急烈運動，（最少每星期五小時）運動時須應用深呼吸法為急烈 三分
- 四、每日洗澡並摩擦皮膚 二分
- 五、每日最少應刷牙二次刷的方法必須合宜 二分
- 六、每日按時大便一次 三分
- 七、每日須睡足九至十小時 三分
- 八、每日應休息一小時作正當之消遣 三分
- 九、每星期除日常工作外應有一整日之休息 三分

十· 每星期應有一晚或一下午為研究音樂或其他藝術
十一· 衣履必適於衛生

(一) 衣要隨氣候寒暑以增減，而求適宜之體溫

(二) 鞋樣務要適宜，後部須要略高

十二· 體重記錄，每星期必須量體重一次以上，使其不致減少
乙· 身體無有下列各項之缺點

1. 心臟病

2. 甲狀腺病

3. 肺病

4. 身體姿勢不正

5. 牙病

6. 眼病

7. 聽力及耳病

8. 扁桃腺病

9. 營養不良

10. 皮膚病

11. 腳骨無力

12. 肌肉發達不全

丙· 防禦傳染病舉行預防接種：如天花，白喉等

丁· 經醫師檢查之缺點，業已矯正

總計

一〇〇分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

三分

二分

二分

三分

三分

這個考核表，是湯氏根據他們國內人民生活習慣來作的，多半注重學齡兒童，我們用作考核時，自不無相當的出入，我把他寫在這裏的緣故，亦不過是供我們一個參考而已。

倫敦露天教育的設施

吳曠伯

一、緒言

教育的功效，不僅使個個養成爲有用的人，並且要使無用殘廢的人也能變成爲有用，像啞吧能够說話，瞎子能以讀書，這都是一種特殊教育的效果。於這種目標之下，我們就會想起現在各國之所謂露天教育的設施，其對於一般天資缺乏和體力瘦弱的兒童，所得的利益，真是不淺。

在一九〇七年的夏季，就是二十九年以前，英國倫敦城一般衛生教育家，就鑒及到露天教育對於兒童健康的利益，所以他們就首先在倫敦開會聚議，創立了一個露天學校，不到二年，人們覺得成績很好，以後像 Halifax, Bradford, Norwich and Sheffield 這些地方也都逐漸設立了。設立這種學校的宗旨，一方面使體格有缺點的兒童，得能與普通的兒童受着同等的教育，一方面於兒童健康上，則有以莫大的保障，入學的兒童，須經醫師檢查証明，然後方許收入，每班授課的人數甚少，因爲人少，對於兒童身體上的健康，即可以容易照護。每班上課的時間也短

，上課時間短也就可以免去兒童精神上的困倦和刺激。此外並依各兒童個性所近，給以種種的勞作，以陶冶兒童的心身。在普通學校放假的時候，學校裏對於兒童學業和健康的條件，很難以管理，但在露天學校裏適得其反，因爲他們須要隨時的加意維護。

這種露天教育的設施，在英國是已經有了廿九年的歷史了，成績當然可觀，據一九三五年三月卅一日的統計，英國共有九十四個白天走讀的露天學校和五十二個住宿的露天學校專爲體質孱弱的兒童而設。一共收有一萬四千七百零五個兒童，又有三十七個像癆病療養院的露天學校，專爲肺癆的兒童而設，是年統計共收有二，三，八二個兒童。此外尚有專爲患癆病及跛足兒童而設的露天學校六十六處。這樣的設施計劃，可以使無數疾病的兒童得到適宜的療養，另方面使兒童亦不致因病而失學，這真是一舉兩得的福利事業！

二、學校種類的區別

露天教育的方法，自發軔以來，由極小的開端，現在已波及到各國了，功效是早已大彰，刻更愈研究愈精，而學校的分類，更愈分愈詳細，依英國倫敦一市設施情形來講，這種露天教育的學校，差不多就可以分別下列八大類：

第一類是專收貧血病，營養不良或患急性病症將要痊愈時的兒童。

第二類是專收患非活動性的肺結核病而需要休養的兒童。

第三類是專收體格瘦弱，殘廢及患可以矯正的精神病的兒童。

第四類名露天教育班，就是每個普通學校，經校醫檢查認為體格瘦弱的一般兒童，使其到遊戲場或公園內去上課。

第五類為住宿的露天學校，兒童即寄宿於校內，這種學校，係由地方政府或公共機關所設立的，以專收所有不健康或缺點的兒童使其在學業及健康上都受保障。

第六類為露天療養院，是專收療養肺結核病的兒童。

第七類為露天醫院，是專收患殘廢病的兒童。

第八類為露天健康營，這種健康營是專收普通健康的兒童，每年於夏季在海濱高山或曠野之處由各教師舉行之，使兒童在野外露宿，意思是要鍛練兒童有耐勞任苦的精神。

二、學校地點與位置

露天學校可以說是一種特殊的衛生工作，其地點如何，自然與兒童健康很關重要。最理想的所在，就是郊外，曠野，或高山近海邊的地方，因為這些地方，人烟少，空氣新，沒有種種擾亂兒童精神或傷害兒童身體的因子。最好應擇風多流行的地方。校址應向南位於北四圍築一短垣，東南兩面，多植花草樹木，交通宜求其方便。於城市之中選擇公園樹木最多之處為宜，每一百至一百二十兒童之學校，校址地面應至少佔英畝二畝，方可足用，此外最應注意者即陰雨之遊戲場或運動場，必須預有準備，以備陰天下雨時為兒童上課或運動之用。

四，兒童入學的選擇

露天學校的兒童，入學的選擇，最緊要的，須要經過醫師或校醫的檢定，亦有由於開業醫師，醫院，學校護士，衛生人員之介紹者。有些學校特有一種規定，即所有入學的兒童，並須要經過肺癆科醫師的檢查證明而沒有傳染的疾病，然後方准入校，這一種規定，自然是很重要，因為經過醫師檢查後，學校負管理或教育或護理的人，於每個兒童健康的情形，就有了相當的認識，如是對於兒童調養，護理和教育上也就有了一定的方針。下列的幾種兒童應該入露天學校，或利用露天教育的方法，來教育保護他們。

1. 營養缺乏，營養不良，貧血及軟骨病的兒童。
2. 身體瘦弱而與肺結核病人同居的兒童。
3. 患癩癧的兒童。
4. 患各種疾病將愈時而需要休養的兒童，如患肺炎，癩疹，百日咳病等。
5. 經割治將愈時而需要休養的兒童，如割治增殖腺，扁桃腺，頸淋巴腺腫大等。

6. 患險綠炎及其他非傳染的慢性疾病而需要以飲食調養的兒童。

7. 患神經病與殘廢病而需要休養的兒童。

8. 因近視眼及其他眼睛缺點而患視力不完全的兒童。

9. 言語不清即說話結巴的兒童。

10. 自療醫院療養出院尚不能入普通學校的兒童。

但有些校醫查明，有二種的兒童——即患雙麻質斯病（*Rheumatic fever*）和舞蹈病（行動不自如）*Chorea* 這一種的兒童——他們不應該入露天學校，因為這二種的病，不應跋涉行走，過於勞動，而於狂風暴雨的天氣之下，更非所宜。故有雙麻質斯病或患舞蹈病的兒童，就應該拒絕入校。

五，牙齒矯治的工作

露天學校的兒童，於疾病的檢查，齒病應當視為第一等的重要，因為營養不良，貧血，神經係病等等都是與牙病有密切的關係，注意兒童牙病，即對於各種疾病矯正工作，易收療治之效。故露天學校的兒童，除去由醫師檢查體格外，尤特別注意兒童齒病的檢查，各露天學校，大

都有這種的規定，兒童入學的時候，除去由醫師診查外，並須由牙醫師檢查牙病，檢查如有缺點，隨時應由牙科醫師予以矯正。

六、倫敦露天教育的情形

這上面所講的各節，差不多為英國各露天學校設施的大綱，也可以說是露天學校一種簡要的標準。這下面所述的就僅談到倫敦一個城市裏露天教育的情形。

據一九三四年孟賀氏 Frederick Menzies 的報告，在倫敦現在共有九個走讀學校共收有一千四百六十個兒童，六個為不活動性肺結核病兒童露天學校，共收有六百一十八個患初期肺病的兒童。此外尚有郊外或海邊宿營學校七個，共收有四千四百三十二個兒童。宿營學校就是說兒童所居的地方都是利用帳棚，和軍隊中在野外露宿的生活不差上下，在是年並於公園公共運動場，這些地方舉行露天教育班共計二二〇次，參加的兒童總共計有六千人。這是一九三四年報告的統計，在近二年，自然是更益促進進步。根據這種報告，再分開把他說一說：

(甲) 癆病的兒童露天學校

顧名思義，我們也就可以知道，這是專為患肺病的兒童來設的，是無疑的了。上面曾經說過，在倫敦關於這一類的學校共有六個。學校內的管理，多半係由癆病專科的醫師負責担任，兒童療治的情形，每星期由專科醫師診視一次。入學或返家須經過醫師的檢查和証明。在這一種學校並有一種特別的規定，即每個兒童每年給以假期兩星期，使其旅行他地，離開倫敦，換一換空氣和生活的方式。癆病的兒童露天學校，對於癆病管理和療養上其利益良非淺鮮。下列幾項是應認為管理或治療上最重要之點：

- (一) 體格瘦弱與肺癆病人接觸的兒童。
 - (二) 初期肺病，尚無傳染可能性的兒童。
 - (三) 於療養院出院尚未能入普通學校的兒童。
 - (四) 養成兒童衛生習慣，為防止疾病傳染。
 - (五) 藉以訓練對於癆症管理之有興趣工作人員。
- (乙) 露天教育班

露天教育班就是使兒童在露天之下上課的意思，這並不需要什麼建築和設備，公園，運動場，郊外都可作他們的課室。兒童於這種的環境，不僅在健康上使其多有補助

就是在學業上亦發生很濃厚的興趣。這種教育班一九三四年在倫敦各校裏共舉行有二三〇次，參加的兒童約六千餘人。其中有九十七次係由醫師監察指導，其餘各次，即由各校主管教員負責舉行。孟質氏 (Menzie) 報告說：在倫敦體格瘦弱的兒童，其原因可以分為兩種，第一種即因為患枝氣管炎的，另一種即為患蕁麻疹病的兒童，患枝氣管炎的兒童飲食，衣服適宜，則於露天教育之下，裨益不少，而患蕁麻疹病之兒童，則不宜於露天教育也。

丙·宿營學校

宿營學校在倫敦城據一九三四年的報告一共有七個，是專為兒童的，是年參加的兒童一共有四千四百三十二人，最重要的一個，要算 King's Canadian School 地點在 Bushy Park 這種的學校與兒童的健康輔助更是不小。據有入於兒童入學及出學時舉行血色素試驗，每個兒童，出學時血色素試驗的標準比入學的時平均都要增加至百分之八·七這就是一個證明。

七、露天學校學生的生活應注意的幾點

露天學校在衛生上在教育上真是一種特殊的設施，關於兒童生活的情形，應該注意的幾點，這也要附帶聲明的：

甲，飲食

飲食在露天學校裏，可以說是一件最重要的事務。飲食的時間和食物選擇都要由管理的醫師去規定，學校的主管人更應嚴密的監察，有許多的兒童因為營養缺乏或生活過低，故形成許多的病症。在倫敦露天學校的規則平常上學的時候，有一餐早飯，回去的時候有一次茶點，除早餐茶點之外，再加有一次最合宜午餐。食物的種類，應按兒童之需要，每日特別規定若干肉類蛋白質，多少脂肪，多少礦質，以及多少生活素，均有等量，每個學生每日應飲一磅牛奶，及足量的魚與肉。水菓每星期給以三次，青菜可以多吃，瘦的兒童並按時給以少許魚肝油。

乙，衣服

露天學校兒童的衣服，絨線衫褲要認為最合宜而沒有的了，因其能保持溫暖，又甚輕便。在冬季的時候，每個兒童應備一件外大衣，以禦寒冷。對於製造衣服，露天學校女生要視為一種正式功課，天陰的時候，每兒童應備雨

衣雨帽，兒童所用的衣服，被單，床毯，牙刷，面具，毛巾，都應書寫號數，以免錯用，橡皮的雨衣，更爲不可缺少之用品，尤其是在陰雨的天氣，更爲需要。

丙，安息

睡午覺以安息，差不多是露天學校應有的一種課程，孔子所謂「宰予晝寢，朽木不可雕也」的話，在露天學校裏要認爲不合理的。安息的用具，可以用一種帆布床或灣曲的睡椅，除去陰天之外，都應該安息於露天之下，午覺安息一小時至一小時半。安息的時候，管理的護士並應隨時在旁監督護理，不然這一班天真爛漫的小天使，恐怕不能那樣的聽命，有許多的兒童營養不良，有許多的兒童功課不好，多半也就是因爲安息和睡眠不足的緣故，所以睡午覺以安息也就應該列入在露天學校的功課時間表內。

丁，日光浴

日光浴治療法在露天學校開始舉行的時候，遠在一九二三年就有了，意思就是將兒童衣服脫去，使兒童身體各部暴露於日光之下。其方法先漸漸的將兒童長襪捲下至踝節的地方，脫下大衣，捲起衣袖，卸去外衣和內衣，祇看

短褲，以上每項之間隔須二三日，視其反應如何，隨時予以護理，如有不良反應，應即設法避免。有些兒童很不愛舉行日光浴，因常有頭痛，神經紊亂，或皮膚晒成小疱種種的不好現像，如有這種情形，則應停止舉行，皮膚粗黑的兒童，所得日光浴的利益，較皮膚淺白一晒即發紅的皮膚兒童爲多。日光浴後，即可加衣，最佳每兒童應備一外套，女孩舉行日光浴時每兒童應着內衣，頭部戴上防日光帽，眼睛應戴有顏色眼鏡，於日光之下書寫時，應用灰藍色的紙筆。日光浴於兒童身體健康及治療疾病，補助力甚大，但應避免日光光線直接放射。

戊，衛生用具

露天學校的兒童，在衛生教育上尤要注意其習慣，學校各種用具器械，亦就要合乎這種標準。淋浴器俱是最需要的設備，因爲淋浴有種種的利益，水質常潔，容易去垢，溫度可以隨意平均，且一次可以同浴數兒童，也無防清潔，故淋浴是露天學校應備有的一種設備。每個兒童每星期最少須沐浴一次。此外每兒童應備自用的面盆，手巾，牙刷，梳篦等件。兒童於入學之時，即給以號數，每兒童

各項用具皆書號數，以防各兒童彼此借用，以養成種種良好習慣。

八，結論

露天教育，重要的目的簡言之，就是在健康教育方面。對於這層，究竟有什麼效果：據醫學家夏布氏 Dr. Sharpe 研究一百個露天學校兒童的生活結果，他得到了一種很完備的報告：所研究的這一百個兒童並不是特別選定的，即由全部兒童之中隨意劃出一百個以作考查研究。在這一百個兒童於出校之時，均經檢查認為無再入或留學露天學校的必要，平均他們在露天學校的時間，約計有一年零九個月，其中二十九個兒童年齡係在十四歲，出校後即任工作，其餘七十一個兒童都轉入其他學校。在七八年以後，他們健康的情形分析如下：

健康者	八一人
尚健者	一六人
死亡者	二人
病重者(肺癆)	一人

由以上的分析看來，就可以知道露天學校對於健康的

效果。在七八年以前，都是很瘦弱的兒童，現在他們都是很快樂的生活着，平均差不多在百分之九〇的兒童，身體都是健康無恙，這真是一件極有價值的設施，夏布氏並云，在露天學校出校的兒童，其於學業及工作與普通學校所教育的兒童，成績上的競爭，並無二樣。

又醫學家偉可克氏 Dr. Willcock 的報告：他把露天學校的兒童，分為下列四類：

(一)患斐麻質斯病：這一類的兒童，最好是在病將起或心臟位置查覺有一種極輕的徵狀時候，就應該入校療養。身體上已經發現了極重的症狀，或心臟位置聽診能查出病症，這就不宜入露天學校了。患斐麻質斯病，在初起的時候，在露天學校來療治，是最有效果的，尤其是在體重上，他們比任何的兒童，都增加的快。

(二)患肺結核病的：在初起或已停止擴大性的時候，兒童入露天學校身體很有進步，而對於淋巴腺腫大，功效尤著。

(三)營養不良的：患各種急性病症將愈的兒童，進步特佳。每季有許多營養不良的兒童入學，多來自極貧的人

家，兒童的身體發育不全，其父母的身體亦多欠佳，但自入學後則其功課及體力均見進步，僅於體重一項，仍屬失望。

(四)患枝氣管炎或屬於枝氣管一類病的：入學以後於局部炎症和全體健康情形，則均見增進。有些兒童吐痰過多，每晨有適應姿勢的咳嗽二十分鐘，普通病狀皆多進步，然於病徵上並無很顯著的進步。根據以上各種報告，露天學校對於體格瘦弱和疾病的兒童的利益，由此可知，尤

兒童健康上的保障

季白

是做父母的人，差不多沒有一個人不希望他的子女養的好，長的胖，身體沒有疾病，長年到頭的健康。但是健康並不是自然就可以得到的，我們必須要小心心的保養，謹慎的維護，在這種條件之下，然後纔可以得着的。一個健康的兒童，倘若是不小心的去保養，或好好的去保護，無疑的這個兒童，終久不是身體瘦弱，百病纏繞，否則就是精神透衰，萎靡不振，再厲害一點的，就會因此夭亡，摧殘了性命。我們知道有許多的兒童身體不强，有許多許多

其是對於營養不良這一類的兒童，收效更大。這種學校不僅成爲教育個人衛生一種重要的設施，並且爲健康生活上一種的需要，效果實在普通學校以上。課室內所授的課程，都可以舉行於露天教室之下。近年上海南京等市亦有兒童健康營之設，這種設施，與露天學校的宗旨大相彷彿，甚願國人竭力提倡，以上所述各種情形，係譯自一九三四年英國倫敦教育會學校衛生報告，其於現在的狀況，自不無出入，尙希讀者隨時指正之是幸！

的兒童營養不良，有許多許多的兒童，週身是病，像這種種的情形，都可以說是沒有健康的保障所致。所以說要想有健康的身體，就必須要有健康的保障。這也就是我今天提出來和大家要討論的一個問題希望大家多予注意。

健康的保障，問題很大，內容也很複雜，要仔仔細細去講，恐怕幾天幾夜也說不完，講不盡，現在我不過把兒童健康上幾個重要的時期保障，簡要的說一說。

講到兒童健康保障的部份，在這裏我們把他分開爲四

個時期：第一個時期就是由婦女受孕以後到生產時期以前。爲父母的要想自己的孩子，將來身體健康，聰明智慧，在這個時期，就得要樹立一個健康的基礎。這個時候基礎打的不堅固，將來生下來的子女，種下了一種不健康的病根，許多的疾病，也就可以由此發生，如嬰兒軟骨症，發育不全，小產，死產——等；這就是在這個時期我們沒有好好的去保障的緣故。我們都知道，婦女在孕期的時候，身體上有很大的改變，這種改變，有的是自然的，沒有多大關係，這是生理上應有的一種改變，有的是很不平常的，很不平常的徵狀，就是疾病。像心臟衰弱，血壓過高，腎臟炎產前流血等等都是孕婦常有的一種病，這種病若不治好，小就可以影響到母子的健康，大就可以危及到母子的性命。在我國因爲產前沒有好好的保障，而致嬰兒孕婦死亡的，也就不知其數。所以兒童健康的基礎，在母親體內的時候，我們就應該給予一種的保障。這種保障，最重要的莫如產前檢查這一種的工作。產前檢查的工作，就是說懷孕的婦女，她們應該按時就醫師檢查身體的意思。檢查如有疾病或有碍健康的情形，人們就可以隨時的矯治。

同時骨盆是否有畸形的狀態或胎兒是否有不正常的位置亦可於產前檢查時發現。這種的檢查，可以防免生產上許多的痛苦，和產褥期間種種的病症，對於兒童健康上，真可以說是無上的保障。同時孕婦在生活上亦可以得到種種衛生的指導。在本所就有這種的工作，住在我們第一衛生區的孕婦，個個人都能夠得到這一種的保障，在本所診療所每個星期一和星期四下午，就有這一科的門診，專爲孕婦舉行產前檢查而設的，這是第一個時期在兒童的健康上應有的一種保障。

第二個時期就是自兒童出生，以至二週歲的時候，在這個時候，有二件事，我們要特別的注意，第一個就是嬰兒出生時收生的方法，第二個就是嬰兒出生後營養的問題。有許多的兒童生下來不到幾天就死了的，許多產婦得了產褥病而把性命送掉了的，這都是因爲收生的時候，方法不合，所以我們應該留意。像舊式的收生姥姥，他們不懂得生理，不懂得病理，更不知道什麼是消毒往來的誤事，冤枉的把產婦或嬰兒弄死，這是很平常的事，所以對於收生的方法如何，最好是不照舊式收生姥姥，免得把性

命送掉。其次最大的問題就是關於嬰兒營養上面，尤其是在第一週年以內的時候，更是不容易。出生後第一年較第二年爲要，第一週歲內以第一月爲最要。許多的兒童都是因爲營養不良把他的終身幸福葬送了。在這個問題上有幾件應該注意的：一，應該用自己的奶去哺喂嬰兒，惟一無上的嬰兒養料，也就是自己母親的奶。許多人家把嬰兒送給別人養，這是很不好的。二，哺奶的時候，應該有規定。三，到了十個月的時候，就應該斷奶，四，不應給嬰兒亂吃別的不易消化的東西。除此之外，還得要按時請醫師檢查兒童的身體，實行預防注射。在本所對於嬰兒營養問題，特設有健康嬰兒檢查科，每個星期，開診三次，就是每個星期一三五三天的上午，有這一科專門爲檢查健康的兒童，隨時指導爲父母的種種的營養兒童的方法，在我們這一區的兒童，都可以得到這種利益，這是兒童健康上第二個時期應該注意的保障。

第三個時期就是由二歲至六歲，普通我們叫作學齡前的時候。這個時候，兒童知識漸開，思想增進，我們須要注意的，就是不要兒童沾染種種有碍健康的習慣，如吃零

食，不愛清潔等等，在這個時候，兒童模倣心最重，爲父母的應該作一種良好的模範，像賭博，喝酒，種種不正當的行爲，都應絕對避免，不然兒童，就很容易習染，習染成性，就漸漸不易改除，故良好的習慣，勢必要在兒童年幼的時候養成，不然年齡愈大，則不好的習慣和行爲就愈不易改除了。此外如缺點矯正，牙齒衛生，傳染病預防，種種的預防疾病的工作，在爲父母的，應該隨時的注意，因爲兒童在這個時期，身體免疫力最弱，易於傳染各種疾病。這是兒童健康上第三件應該注意的保障。

第四個時期就是自六歲至十二歲，也就是我們所說的學齡兒童的時期。兒童於這個時期是脫離家庭，近入學校，這是兒童近入一個新社會，也是人生一個最大的轉變時期，在這個時候，兒童的身心健康，必須要學校和家庭間雙方的負責教養，在學校裏面，自然不僅教兒童認識幾個字，就算責任已了，同時必須也要顧到兒童身心發育和健康。在家庭方面自然也不能以爲學生已入學校，把保養教養的責任，就完全的推給在學校方面，這也是不好的。故必須要互相輔助，互相負責，然後始可收相當的效果。在

這個時候對於兒童健康上最重要的事件，就是兒童不良的習慣上，應當特別注意。學校方面，應該有一種學校衛生的設備。這是兒童第四個時期應有的保障。

這上面所說的四個時期保障，簡單的說：就是兒童四個階段，在第一個時期，我們應該注意到產前衛生，第二

個時期，我們應該注意生產衛生和營養法，第三個時期，我們應該注意學齡前兒童衛生，第四個時期我們應該注意學校衛生。我們對於這四個時期衛生，都注意到了，我可以說每個人的子女，都可以養得好，長得胖，將來都成國家有用的人才，這是可以斷言的，諸君不信，不妨一試。

廣播講演

怎樣管教小孩

江尊群

人物：1 護士，2 一個小孩的父母

地點：家庭中

時間：上午十時

護士：張太太在家嗎？

父母：李護士您好啊，今天那有工夫上我們這裏來呢？

護士：我本來早就想來和您談談，總是被許多別的事纏住了，現在三三怎樣啦？我老是惦记着他！

母：是啊，真謝謝您，三三上幼稚園去了，想起三三來真把人急壞了！頭一樣就是老不肯好好的吃飯，您

不是說他瘦，要吃牛奶，鷄子這些東西嗎？起頭他還吃一點，後來也不知怎樣一看見就繃眉搖頭的，不肯吃；總要我和他的爸爸哄他，勸他，又答應買玩意兒，他才吃，現在一到吃飯時就如此，簡直是沒有法子。

護士：是啊，有許多的小孩子都是這樣；不過也有好多的孩子不這樣，本來一個小孩子不會挑選什麼好東西吃，什麼東西不好吃，這種挑選都是由大人無心的時候暗示給他的。

父：可不是嗎？他媽媽就不愛吃鷄子和牛奶，那個孩子就跟她媽一個模樣，您這一提，我真覺得對！

護士：所以無論什麼時候，就是大人不愛吃，千萬別在孩子子面前說，或是做出一種不愛吃的樣子；因為小孩子最會學大人的，小孩子不吃的時候也不要使勁哄他，因為有的時候他故意不吃，誠心叫大人來哄，他心裏就覺得得意，這樣一次兩次漸漸就成了習慣，要是先答應給他東西然後他才肯吃，這更不好，這樣做便如同賄賂他一樣，以後如果他想要什麼東西，他便故意不吃，讓你們好答應他所要的東西。

父：那麼李護士，三三已經如此，我們用什麼方法才能叫他改過來呢？

護士：現在三三還小，很可以改過來的，只要你和張先生心狠一點，從今天起三三吃飯的時候，先把他的手洗乾淨，安置在棹邊，把他應當吃的東西擺在他面前，好好告訴他說：「三三這是媽媽給你預備的飯，快吃吧，」說完了你們便不要理他，讓他自己吃，若是他叫你說他不吃或是發脾氣，你就好好

的問他說「這些東西都是你應當吃的，你若是不吃，就沒有別的東西吃了，」你把食物放在他面前二十分鐘的時候，他如仍不肯吃或有摔東西的行為，馬上將食物拿開，替他拭淨嘴和手抱他下來，就當他是吃完了一樣，如果他哭鬧，一定不可理他，或哄他，或罵他，等他哭累了，自然會停止的。到下午也許他會覺得餓，如果他問你要東西吃，你應當好好和他講明他的行為的不對，然後再將以前他不吃的東西溫熱再給他吃，這樣一兩次他的脾氣自然會改過來的，只是要你肯作，因為大凡父母是捨不得兒女哭和餓的，其實這一兩次哭和餓能叫他得着很大的益處也省却以後許多的麻煩。

母：別說了，我到是成，只怕他爸爸捨不得。

護士：這種教導兒女，必須兩個人一致，否則孩子吃了苦，脾氣還沒有管過來，白費事。

父：李護士，您別信他的話，只要是為孩子好，我那有捨不得的道理。

母：李護士，還有一件事情問您，三三兩歲的時候，

倒不尿床，現在差不多夜夜尿床，我氣不過就打他，但是越打越利害，譬如以前一星期裏有三四回濕床，現在倒要天天濕床，您說他是不是有病？

護士：這也難說，最好是帶他到醫院去檢查，如果是有病，便好好的治；不過小孩子這樣大的時候，常常因為玩心重，夜晚老是想玩不肯睡覺如果在晚上玩得太利害，或是白天裏五官受的刺激太多，夜晚他就作夢，夢得糊糊塗塗就會尿床，這是頂普通的現象，慢慢的就有了尿床的習慣，所以小孩子不應當當去公共場所或人多的地方，在未睡前兩種鐘頭應當叫他停止跑跳，給他聽聽悠揚的音樂或是聽聽和愛的小故事，叫他的小腦子漸漸的安靜下來，然後睡覺，這樣他必睡得平安，也不致尿床了。

父：那麼他尿了床怎麼越打越糟，我常叫他的媽別打他，但是也氣人，被單墊子都濕了，又要洗，又要晒，真麻煩。

護士：打和罵都是消極的，因為打是最省事的刑罰，同時又出出自己的氣，如果要好好的教導小孩子打是不

好的，打了孩子，孩子害怕，爲了尿床挨打；所以一到睡覺的時候，就胆戰心驚，到了夜晚不免又要尿床；所以是越打越糟。

母：那樣有什麼辦法？

護士：照我的意思第一是不要再打孩子，第二是帶孩子去醫院檢查，如果有病，便按大夫的話去作；如果沒有病就可以照我這個方法去試，譬如三三是七點半鐘睡覺，五點半鐘以後便不要給他多量的水喝，用溫和的言語很簡單的告訴他尿床的壞處，告訴他在小的時候都未曾尿過床，如果現在稍加注意，也一定不會濕的，這樣增加他的自信力，自然睡覺以前不要和他瘋鬧，如同我以前所說的一樣，讓他腦中安靜，如果頭幾天他仍尿床，不可罵他，也不要灰心，還照以前那樣做，若有一天他沒有尿床，他一定清早就會跑來告訴你的，你當時便當贊揚他並且替他告訴家中其他的人，使他覺得光榮，以後更加小心了，這樣漸漸的他就不會尿床了。

父：李護士您真能幹，您所說的管教小孩子的話真是有

情有理，我只是贊成打，可又想不出別的方法來管教，所以就不知如何是好。

護士：管教小孩實在是件不容易的事，最要緊的便是要明白小孩子的心理，然後施以積極的扶助，管教小孩子有幾件要記住。

1. 對孩子總要說做什麼；不要說你「不許」這個「不許」那個，你如果常說「不許」弄得小孩子不知道作什麼是好，結果還是作錯了。

2. 大人的態度必定要劃一的，不可以今天不讓他作的事明天自己高起興來了又讓他作，因人的態度隨便，他的行為也跟着隨便了。

3. 當你管教小孩子時要趁孩子安靜的時候；因為在安靜的時候他容易聽你的話，不可在他玩得正高興的時候，因為那時他的心都在玩上，你所說的他都聽不見更不可在他發脾氣的時候，因為發脾氣的時候最不講理。

4. 當你管教小孩子以後不可自己給他試探，譬如你不許他吃花生，但是不把花生放在他的面前，這

樣便是故意惹他不受你的管教。

5. 最要緊的便是自己作好模範與小孩子說話時當有充分的理由，叫他明白然後他甘心服從。

母：教養孩子真不容易，一方面要顧及他的身體健康，發育健全，一方面還要教導他成人有志氣，唉！孩子長大了，翅膀長好了，父母的心血也都忘了，想起來真無意思！

護士：張太太，你不要這樣想，人在世上都是這樣的，一代管一代，不是我說笑，你的父母不也是這樣辛辛苦苦的養大了您嗎，現在您有您自己的孩子，自己的家，也就不能像從前一樣的孝敬你的父母，所以我們應當教養兒女，使他們將來成有用的人，能盡量的服務社會人羣是我們天然的本分，我們不應當盼望將來的酬報，我坐了這許久，我就此告辭吧。

父：李護士，我很以為你說的對，只可惜知道這種知識的人太少，希望您有工夫常來指教指教。

李護士：謝謝您，有工夫一定再來拜訪。

心理和生理衛生的重要

黎嘉德

人物：學校護士張女士

小六年級生陳保華

地點：學校衛生部

時間，下午三點四十分

張護士：馬嘜，放學喇？

陳保華：還未啊，今天考算術，我考完了，家裏的洋車還未來接我。張護士，我問您一個問題，是不是聰明的人，身體比較懦弱一點，身體粗壯的人，腦筋就笨一點，這話對嗎？

張護士：誰跟你說的啊！

陳保華：上禮拜六我到姑姑家裏處，姑姑表哥表姐他們天天打牌，打到晚上三四點鐘，然後睡覺，第二天到十二點還未起來，我對表哥說這個習慣很不好，身體都壞了，表哥說：有聰明的文人才子，沒有幾個是鐵打成的，只有那些目不識丁的粗漢，就能像牛馬一樣的勤勞不倦，在外國也是一樣，文豪司第芬生（Robert bonis Stevenson）和波荷的音樂大家邱品（Chopin）等不是一生被瘡病所侵嗎？只要有聰明就能有好名譽，身體健康

與否，是不成問題的，這是表哥說的。

張護士：哈哈！你表哥說的倒是好聽，不過你知道司第芬生和邱品二人都活不到四十五歲便死了，他們既然有這樣的天才，若能多活十年二十年，他們的供獻，豈不更大嗎，還有你要知道，他們二人最成功的作品，多數都是在他們較健康時所寫的。我問你，你聽過大生物學家達爾文（Darwin）和他的表弟甘東（Francis Galton）沒有？這兩位科學家比誰都聰明智力測驗分數為二百（100）對世界供獻也很多，他們都好好的活到八十多歲，難道有聰明的，身體就要弱嗎？據最確實的調查，班裏孩子們身體健康的比身體懦弱的小孩聰明的多了，你表哥沒有思想就告訴你那些，你相信他的話嗎？

陳保華：我不信。張護士，我又問您，您說中國人講衛生不？

張護士：普通的中國人，多數都是散漫，隨便，對於健康問題的態度，也是隨隨便便馬馬虎虎，現在政府漸漸覺

候，知道衛生實施問題是不可忽略的了，現在工作還很幼稚，等我們去做的事，還多得很呢！

陳保華：您說政府現在漸漸覺悟有衛生設施的必要，我以為中國人素來都很講究注意健康的，我們清早看見人，第一句不是說『您好啊！』嗎？這句話就是問人家身體好不好，不好的意思，我們說慣了，就不留心，其實中國人頂有禮貌，頂注意身體好，不過有時不知道其法吧，對嗎？

張護士：很對，我給你一百分！現在這季新起始，你有什麼新的志願沒有？

陳保華：我嗎，我願意大了做一個飛機師，做中國的林頓伯(Lindbergh)為我們國家在世界上開新紀錄，發揚國光，等人家知道我們也有活潑有作為的英勇少年。

張護士：不錯，不過你要記住林頓伯的成功是從小苦心預備得來的，而不是一時的幸運，他知守衛生習慣，所以他的身體很結實，他的思想很敏捷，他也曾試驗過，三十五個鐘頭不睡覺一點也不覺得累，然後他才敢飛渡大西洋，做飛機師若沒有健康的身體和敏捷的頭腦，是永不能成功的，所以我們身和心的健康要同時注意，日常

大衆衛生

生活要有紀律化，閒暇的時候，要拿來作有益身心的事情。

陳保華：張護士，身和心的健康，有什麼關係或影響呢？

張護士：生理（就是講身體的功用）心理講精神感情方面的，這兩樣是互相影響的，最普通我們常見的便是當你疲勞的時候，就容易生氣，或者當你不快樂，不高興的時候，便食不下飯，因為快樂的情緒，對身體各部份的供給好像奮興劑一樣，反過來，憂悶的情緒，就減低身體各部份的效力了。

陳保華：張護士：我從前聽見大哥說，有一種人能用催眠術的方法來治病這就是心和身影響的關係嗎？

張護士：不錯，有很多病從表面看來，似乎是屬生理的，其實都是心理的響影所致，這種病，大可以用催眠術的方法來治愈，不過那病人對施術的人，必定要有信心，我的朋友陳太太很相信這種把戲，有一天她帶我去看催眠術，那位施術者把陳太太請到台上，用同一樣熱度的火燒她的兩個胳膊，當他燒陳太太第一個胳膊時，他告訴陳太太說，這個是不會痛的，燒第二個時他說：這個

是噲頂痛，其實火的熱度是一樣，而燒的時間也是一樣長，不過因爲陳太太相信他，所以陳太太的感覺也和他的示意一樣，第一個胳膊不獨不痛，而且好得快多了，你說奇怪嗎，心理和生理就是這樣有密切關係的。

陳保華：對身體健康的注意，就是要天天養成良好衛生習慣，每年應當請大夫查查身體，有病時要早早醫治，假如能打預防針先事預防的，例如白喉，猩紅熱，天花，和傷寒等，都應當先打預防針，這些我都早已注意到了，但對於心理衛生，我應注意的是什麼呢？

張護士：這個問題很大，各方面都應當同時注意，我也不知道從何說起好，不過我第一你要明白自己，承認自己，而後按着你的長處去發展自己，實際努力去幹，不要夢想天開，按着你自己的力量去努力，沒有不成功的，同時也要明白你的短處，加緊的改良，好些人遇到失意事時，便變作很悲觀，或者竟要自殺，就是因爲他們沒有偉大的服務精神和目的，也是因爲他不明白他自己。一個人做事不成功，總有一個原因，所以凡當失敗的時候，我們不應當灰心，難過，應當趕緊去找出我們失敗

的原因，然後再往前去做，您不是常聽人說，失敗是成功之母嗎，這句話就是這個意思，如果遇見了失意的事就怨天尤人的，自己不振作而去說別人不好或是說命不好，這種人永遠不能得着真快樂，不過一個人容易看出別人的錯而看不出自己的錯，譬如養球的時候，球員在場子裏拼命的打球，旁邊總有一個人在那兒觀察他們的短處在什麼地方，休息的時候便趕緊的告訴他們叫他們改，所以要真正明白自己而又會實地的去利用自己的長處，改革自己短處，實在是不容易，所以一個人精神康健便是他有強的自制和反省的能力，百折不回的勇氣，喜樂慷慨的情感。現在已經晚了，你要回家了，不過你要記住：我們要整個生命的健康，而不是要一部份的健康，所以身和心的衛生要同時注意，這個問題很大，我們可以用一生的工夫去研究也研究不完，好，我們下次再談吧！

1. 好，謝謝您，再見！
2. 再見！

嬰兒飲食的問題

謝文梅

人物：(一)李護士 (二)王太太

地點：家庭中

李護士叩門而入

李護士：王太太，你這個胡同真不好找，洋車夫費了好久時間才找着，我是衛生事務所的李護士，本來不知道你，因為你的一個街坊說，你生了小孩有八個月了，但還沒有到事務所來，所以來看看你和孩子。

王太太：李先生，你們的工作太認真了，這麼大冷的天，

你還老遠的跑來，坐下吧，喝一杯茶吧。

李護士：不喝茶啦，我要看看小孩子吧。

王太太：大寶倒養的不錯，現在睡着呢。

李護士：能讓我進去看一看嗎？親眼看了我才能知道大寶的身體強壯不強壯。

王太太：好極了，李先生請到裏面房來罷，(剛說到這兒忽然聽見哭聲)噢，大寶醒啦，李先生，你坐一

會我到裏面去抱他出來給你看罷。

李護士：好，你快去抱他來罷。

王太太：李先生，你看看我的大寶這一個月好象瘦了一點了，他就愛吃我們大人吃的東西，可是我的奶還是不少，他還吃不完呢？你說是什麼原因呀？

李護士：大寶現在快要八個月了他除了吃你的奶以外還吃些什麼東西呢？

王太太：什麼東西也不敢給他吃，怕他吃多了，現在他就僅是吃我的奶。

李護士：現在請你細細的聽我講罷，小兒在初生以後一二個月的時候給他吃母親的奶，再給他喝點白開水，那就够了，可是母親的奶質，是最養小孩的，爲嬰孩最上的食品。母親自己必須多吃青菜鷄子一類東西，飲食也應當比普通的一般人多加一倍才好，這樣母親的身體，纔可以發生充足的奶。

王太太：對了，吃的不好，奶就不够，我的表嫂生了孩子

以後，胃口就不頂好，也不想吃飯，他的奶就一天比一天少，後來奶子一點兒都沒有了，因為養的不好，孩子活了兩個月，也就因為這種原因死了。

李護士；再說；等孩子到了三個月大，就應當每天給小兒喝兩次白菜水，每一次一小茶杯，你知道白菜水怎麼做嗎？

王太太；是不是就是我們大人吃的白菜水呢？那倒很容易。

李護士；不對，小孩不能吃大人吃的白菜水，你應當另外拿一點白菜，洗乾淨了，放在清水裏面煮十分鐘後，就拿水濾下來給小孩吃就好了，這個白菜水給小孩喝了能使他身體強壯。

王太太；怪不得大寶現在瘦了，他從來也沒有吃過白菜水，也沒有人教我這樣做，我現在起始給他吃好麼？

李護士；現在大寶已經八個月了，不必再吃白菜水，小孩過六月後他的飲食又不一樣了，這時候除母親的

奶以外應當加些別的東西，如白菜泥，或是菠菜泥，這種菜泥每天應當吃兩次，每一次吃兩大調羹，你知道怎麼做白菜泥和菠菜泥嗎？

王太太；我那兒懂得這個呀，我拿點白菜給您，你能做點給我看麼？

李護士；好，您拿一點白菜來吧。

王太太；好，我去拿一點白菜來，請您費心做一做。

李護士；這白菜用清水洗過了沒有？

王太太；洗過了，你還沒有來以前我剛洗的！並且還用熱水沖過了。

李護士；你拿一個小鍋子來把白菜放在裏面，加一點水讓牠燒一會兒再說，現在讓我看看大寶長了幾個牙了？

王太太；唉，大寶總也不長牙，我們間壁張大媽的孩子六個月就長了兩個牙，我也不知道這爲什麼原因？

李護士；您問我這個爲什麼原因，讓我來告訴您，嬰兒在六個月大的時候起就應該長前面的兩個門牙，到週歲的時候，應當有了六個牙，現在大寶的牙出

來晚的原因第一就是大寶在你肚子裏的時候，你沒有你自己的飲食裏多加小心，所以他的營養不足，到現在還沒有出牙。你能告訴我你在懷他的時候都是吃些什麼東西麼？

王太太：那時我吃的東西還不是和現在的差不多，就吃白米飯，麵條，烙餅和白菜湯，有的時候就買一點羊肉包餃子吃吃！！

李護士：你爲甚麼不想法子買點鷄子或牛奶吃呢？

王太太：李先生，那兒能談到吃鷄子兒呀！他爸爸每月賺了十五塊錢；房租三元去了，餘下的我們二口大人三口小孩吃的穿的還是不夠呢，唉，我那兒有錢想吃這種有錢人吃的東西呢！！

李護士：這個你想錯了，平常人都以爲牛奶鷄子是貴東西，吃不起的，其實每天祇要省出一個鷄子的錢，每天吃一個就夠了，牛奶雖貴，但是可以吃豆漿。

王太太：可是吃豆漿也得花錢啦！

李護士：花錢自然是要花錢，但是比牛奶的價錢就便宜多了，我們不能這樣的來打算。吃的好，可以叫小孩子也養得好，小孩子養得好，可以不生疾病，生了病，是多們受罪，也還是要花錢請醫呀！

王太太：您說的倒是，以後我就知道了。

李護士：吃豆漿和牛奶是差不多的。我們事務所出賣的，價錢很賤，每天一磅一個月只要一元錢。若有真

窮的，還可以減費，你看這是多麼好呀！

王太太：好！事務所的工作，真是樣樣都好，我們早就知道了。

李護士：我剛纔要說的，就是說，凡是母親懷孕的時候和喂奶的時候，都應當想法子多吃鷄子牛奶，或豆漿之類的東西，因爲這類食物裏面，有特別多的養料能使小孩的骨頭和肌肉強壯的。小孩不長牙第二個原因，就是因爲小孩到應當加其他食品的時候，作母親的，不知道，仍是給他吃奶而不加別的食物，那時小孩身體發育得快，需要的養料也多，光靠奶的一些養料是不合適的，食物缺乏了長骨頭與長牙的滋養料，你想大寶還會長牙嗎？現在大寶已經八個月了，若是你能在他的飲食裏趕快補救，恐怕還不晚！今天我來得很巧，可以來教你怎麼做白菜泥，和吃鷄蛋的重要，希望你聽了非但你自己能依我的話給大寶吃，還要在遇見別人的時候也勸勸別人，好罷，現在白菜已經煮了廿分鐘，你快拿出來罷。

王太太：就這樣給大寶吃嗎！不是這樣，要是這樣這就叫作煮白菜了，怎樣能叫白菜泥呢？

李護士：你要把水都倒出來，拿白菜放在一個砂漏子上，然後就用一個匙子在砂漏上面用力壓漏到盤子裏的爛白菜，這叫做白菜泥，就可以給大寶吃，菠菜泥也是一樣作的。

王太太：每天吃多少呢？

李護士：每天吃二次，早晨十點一次，下午四點一次每次給他吃二大匙子就夠了，但是頭一次吃的時候，先給他大一匙子。以後慢慢的加多，到一週歲的時候，可以不必再給他吃白菜泥了，吃煮熟的白菜也就行了。

王太太：好吧從今天起我就依然教我的法子做白菜泥，給他吃吧，這倒也不難也不多花錢，我一定做。

李護士：就給他吃白菜泥還是不夠，你應當每天給大寶吃一個雞蛋黃。

王太太：怎麼做呢，給他煮老的呢？還是給他窩嫩的呢？

李護士：最好把雞蛋放在鍋裏，加上涼水，等水煮開後再煮十分鐘就好了，然後再拿雞蛋黃弄碎了，放在小米粥裏給他吃。

王太太：（很急著說）大寶那能會吃粥呀，他嚙不下去！！

李護士：不要緊，你剛給他吃的時候恐怕他不愛吃，所以先給他一點兒，慢慢的加多，他就愛吃了，你知道對待兒子必須耐心，凡是對於小孩有好處的

事情，都應當耐心去作，不要因為小孩子一次不願意吃，或是不會吃，就不給他吃了，那怎麼行呢？

王太太：我現在明白了，大寶所以不長牙的原因都是因為我不知道應該給小孩吃甚麼合宜的東西，以為他有了我的奶，我也不高興去弄別的東西給他吃了。

李護士：是的，您說對了，王太太現在你都明白了，是嗎？還有一件事我要囑咐你的，就是每個月你得帶大寶到衛生事務所去查一查身體看看他有沒有毛病，還可以注射預防針和種牛痘，現在外面白喉猩紅熱很盛行呀！去注射了預防針，就不會得這類的病，你下星期五一定帶他去吧。

王太太：對了，以前我倒是常常想帶他去事務所保嬰會去但是近來天冷了，家中事情又多，我以為大寶身體也沒有病，也就不想去了；想不到這一個月來倒瘦了一點，亦不見他長大，我昨天正想同他爸爸說抱他到事務所去看一看，他爸爸也不大上緊，星期五我一定帶他去，我家裏被破亂亂也不敢請李先生在這兒吃飯，李先生，連一碗熱茶也沒喝，真對不起。

李護士：再見吧！星期五我在事務所等着你呀！

王太太：再見，我星期五一定去！

◀ 商 華 ▶

三 和 科 學 商 行

敝行經售歐美
 名廠科學醫藥
 及工業用品化
 學藥料玻璃製
 品外科器械物
 理儀器並X光
 器顯微鏡太陽
 燈各種電氣材
 料如蒙
 賜顧無任歡迎

天津法租界二局三三三號電話八四三八
 陝西西安新履公司總經理處
 北京東四大街一八二號電話二四一五

天 佑 煤 棧

專售各種紅煤，烟煤，
 爐塊，高末，元煤，貨
 高價廉，零整批發，均
 甚歡迎！

朝陽門外車站迤南 東三三四七
 地點 崇文門內溝沿頭 電話 東二八五四
 和平門外西城根 南一九六一

本藥房精選純正原料。按照各國藥典及著名醫家所訂定之
 良方。用最新式電機製成各種糖衣藥片，藥水，藥酒，藥
 膏。成分準確。久存不變。故對於醫藥兩界實甚便利。加
 斯加拉膏藥片乃最馳名之潤腸劑。外包糖衣。吞服甚易。
 此藥經本藥房苦心研究。卒能大量生產。成本減低。每年
 行銷滬漢平津及內地各處以千萬計。實開國內製藥之新紀
 元。醫藥兩界如有良方囑本藥房代製者。請開明詳細處方
 。一切詳情函訊即覆。

北京 東四南大街路西
 今 代 大 藥 房 謹 啓
 電話東局四二八九

新豐汽車行

各 種 車 輛 均 為 一 九 三 六 年 近 六 三
 所 出 產 行 駛 敏 捷 舒 暢 用 汽 車 者 派
 三 三 七 九 九 一 局 東 電 請 往
 不 駛 誤 毫 往

地 點 米 市 大 街 三 零 八 號

請 採 用 國 產 的 醫 用 衛 生 材 料

商 標 星 牌

精 製 脫 脂

消 毒 水 軟 白 潔 備 極 之 特 長

紗 藥 縲 康 健
 Gauze Cotton Bandage
 SAN-COTT
 (用 期 經 女 婦)

貨 品 種 類 繁 多 歡 迎 批 評 指 導
 備 有 精 緻 樣 本 如 蒙 函 索 即 寄

廠 址：北 平 國 子 監 甲 四 十 四 號
 建 國 衛 生 材 料 廠 謹 啓
 電 話：北 平 電 話 東 局 四 四 九 八 號

CHIEN KUO SANITARY SUPPLY CO.
 (INCORPORATED BY P. U. M. C. STAFF)
 44A KUO TZE CHIEN,
 Telephone: E. O. 4498 PEIPING, CHINA.

北方印刷所

The Northern Printing & Co.

崇內蘇州胡同一百零三號

本所承印中西文件裝釘中西書籍精製橡皮圖章發售文具儀器以及各國紙張價廉物美定期不誤倘蒙光顧無任歡迎

電話東局三千零二十五號

設開西平在野本
野印刷京燕

號九十三機分大燕話電號一屯甲掛宛西

華洋印刷局

本局承印鉛石五彩印刷各種週刊雜誌書報股票收據支票各種西式賬簿，裝訂美觀，交貨迅速定期不悞，如蒙賜顧，無任歡迎！
地點：崇內蘇州胡同東口
電話：東局三九五五號

婦產科女醫師楊葆俊

門診時間：每日上午九時至十二時
出診：隨請隨到
收生：手術安全
診療所：王府大街六十二號
電話：東局二四四二

牙醫王潔泉

Clement C. Wang D.D.S.

時二十至九午上 日每：間時
時五至二午下

號二十六口市燈：點地

號二三三二局東話電

麟泰洋行

號一十三牌門沿河西平北

九七一二局南話電

本行自運歐美各名廠牙科用品材料機器等件無美不備無貨不精無價不廉較任何方面格外克己備有詳細價目表函索即寄倘蒙由郵匯欸購貨更歡迎之至！
本市牙科醫師購貨電知本行即送
麟泰洋行謹啟

慎豐南紙文具莊

本莊自辦中外名廠各項紙料綾綿畫絹赤金泥金冷金潔白瑩垂淳化玉版淨宣各種虎皮珊瑚色酒蠟箋裱蘇各種對聯壽屏古今名人字畫冊頁手捲刊刻秦漢圖章蘇杭雅扇雪白湖棉端歛良硯湖筆徽墨松煙墨汁學校應用文具一概俱全

北平東四北四條西口外
電話東局四一七號

EUROPEAN & AMERICAN DRUG STORE

Tung Yueh Tang

42 Teng Shih Kou, East City Peiping.

Tel. No. 4235 E. O.
Druggists and Chemists.
S. C. Chuan M.D. Mgr. & Prop.
Miss J. C. Sun, Sub-Mgr.

東耀大堂藥房

自運歐美各國良藥兼售中外化粧用品禮聘專門藥劑師配製各大醫師處方
細心審慎 收費最廉
地址：北平燈市口四十二號
電話：東局四二三五號

▲本刊徵稿簡約

- 一，本刊宗旨在推進大衆衛生知識，研討衛生設施，凡關於衛生上之短評，論文，專載，照片，譯述，以及各地衛生設施及工作情形等稿件，均甚歡迎。
- 二，投寄稿件，不論文言白話，務請繕寫清楚，並加新式標點符號。
- 三，翻譯之稿，請將原文題目原著者姓名及出版日期地點詳爲開列。
- 四，外國人名地名及專門學語，均請附註原文。
- 五，稿末請註明姓名地址，以便通信，署名與否聽作者自便。
- 六，投寄之稿，揭載與否，概不寄還。
- 七，投寄之稿，本刊有酌量刪改之權，但投稿人不願增刪者，應於投稿時預先聲明。
- 八，所投稿件，請於每月十日前寄交本刊編輯委員會收。

編輯者……北平市第一衛生區事務所大衆衛生編輯委員會
 發行者……北平市第一衛生區事務所
 承印者……北平崇文門內蘇州胡同北方印刷所

▲編輯人員

總編輯 容啟榮
 編輯 徐誦諸 高君哲 張人俊 伍長庚 裘祖源 李克鴻
 吳繼文 馬家驥 葉恭紹 沈有泉 吳驥伯

▲本刊廣告章程

- 一，凡擬在本刊登載廣告者，須合本刊宗旨。
- 二，凡醫藥廣告須根據醫藥之學理。不得過事宣傳。
- 三，廣告內容，本刊如有認爲不合規定者，概不登載。
- 四，廣告概以白紙黑字爲原則，如用影印，每加一色，照廣告費全數加四分之一，並須刊登全頁。
- 五，如用銅版，可由本刊代辦，製版費另收。
- 六，廣告刊費須一次付足，如訂立長期合同，亦可分月交付。
- 七，本刊每月出版一次，廣告底稿至遲須於每月十日以前，送到北平市衛生局第一衛生區事務所庶務室。
- 八，廣告文字，中西文均可，惟底稿須用楷書繕寫，以免錯誤。
- 九，凡在登載廣告期內贈本刊一份。
- 十，廣告費按左列規定收費：

廣告篇幅	全年		半年		數月	
	收	費	收	費	收	費
全頁	四十元	二十元	五元	三元	二元	一元
半頁	三十五元	十五元	三元	二元	一元	五角
四分之一頁	十五元	八元	一元	五角	二角	一角

一九三六年式的

壽字牌牙刷

係按我們齒齡的大小，發育的

程序，齒數的排列而製訂的，並經專家鑑定，式樣玲瓏，

計分下列三種

學齡前兒童用

每百支 五元

六歲至十二歲

定價 每百支 六元

成人用

每百支 八元

中國衛生牙刷工廠啓

廠址：北平西花籃式號

此種牙刷係按我們齒齡的大小，發育的程序，齒數的排列而製訂的，並經專家鑑定，式樣玲瓏，尤為經濟！