

一九五二年
七月號



76



北京師範大學圖書館

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六種：

預 防 接 種

余鼎新醫師著

定價三千元

嬰 兒 腹 瀉

趙政醫師著

定價二千元

小 兒 傷 寒 症

余鼎新醫師著

定價二千五百元

小 兒 傷 風

徐藝芳醫師著

在排印中

小 兒 皮 膚 病

徐毅醫師著

在排印中

先 天 性 梅 毒

周靜莊醫師著

在排印中

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（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 · 第七十六期 · 目錄 ★


保衛兒童，加強保健工作！	趙政 (二)
家庭小常識	家 鶴 (三)
蘇聯的『精神預防性』無痛生產法	劉本立 (三)
收音機的保護法	蔡素霄 (四)
分娩一定要疼痛嗎？	張愛雲 (五)
撲滅新五毒	花新人 (六)
捕鼠滅蚤	司馬逢 (八)
強迫觀念症的防治	黃嘉音 (九)
蘇聯婦女的偉大形象和高貴品質	天 瀾 (一二)
吐痰危險	鄭公慈 (一四)
桿菌痢疾問答	余鼎新 (一五)
嬰幼保健問答	周靜莊 (一六)
要重視托兒工作	朱茂琴 (一七)
怎樣矯治兒童身體缺點？	朱霞仙 (一八)
教養孩子是一系列的鬥爭	顏 融 (一九)
主婦們每天在丟棄大量的維生素	殷 翊 (一九)
幾種家常應用的防腐消毒藥	杜炎青 (二一)
健兒真不乖	周淑芬 (二二)
介紹改良荳漿	戴力仁 (二三)
家庭小常識	家 鶴 (二三)
哺乳兒的腹瀉問題	魏宗文 (二四)

促 進 母 兒 福 利 ★ 提 倡 婦 幼 衛 生

刊期：每月出版一冊

定價：人民幣二千五百元

預定：全年三萬五千元
半年一萬五千元



第七十六期
一九五二年
七月號

發行所：上海(28)膠州路一八六號
電話：三九五七八

印刷者：上海柳林路一二二號
電話：八〇三五八

主編：黃 嘉

編輯：朱 嘉

發行人：黃 嘉

上海經售處：中國圖書發行公司

各地經售處：中國圖書發行公司及各大書店

代訂處：全國各地書店及全國各地郵局

上海(28)膠州路一八六號

電話：三九五七八

印刷：上海柳林路一二二號

電話：八〇三五八

保衛兒童，加強保健工作！

華東軍政委員會衛生部 保健醫院小兒科主治醫師 趙政醫師

在目前愛國防疫衛生運動正在轟轟烈烈的展開中，我們隨時都要注意到兒童的保健工作。我們要保證每個兒童的發育和健康不受美帝侵略者撒佈細菌的影響。我們知道只要我們做好防疫衛生工作，敵人撒佈下來的細菌就不能加害我們。我們是完全有這個信心的。所以我們相信，兒童的健康不但會受到細菌戰的影響，反而由於防疫衛生工作的推進，加強了兒童的保健工作。正像防疫衛生工作一樣，兒童的保健工作不僅是醫務工作者的工作，而是每個成人的責任。每個成人就像父母、保姆、學校裏的老師們都須學習，了解兒童的保健。兒童的保健工作才能勝利的完成。

怎樣做好兒童的保健工作呢？最重要的就是不要讓小孩子生病。要預防疾病，不生疾病，孩子的身體自然能維持健康，這是很明白的事。第二重要的就是要使孩子有良好的營養，特別是一、二歲的嬰兒。營養狀況好，身體抵抗力強，病就不容易發生，身體自然就好。如果每個孩子不生疾病，又有好的營養，那末他就能充分的生長和發育了，他的體格也自然是壯健的了。要達到這個目的並不困難，只要我們能做到的下面三點：第一，預防疾病。第二，促進營養。第三，按期作體格檢查。

預防疾病——我們先要了解從

嬰兒時期開始，兒童最容易發生的是那些疾病。平常最常見的疾病第一是傷風感冒，傷風感冒是一種過激性病，因此傳染的機會就很多，幾個月大的嬰兒若染上感冒，可能發生嚴重的病情，必須注意避免。第二種常發生的病是腹瀉，特別是幼小的嬰兒，嘔吐不適當，大便就泄瀉。尤其在夏秋時節，天氣炎熱，蒼蠅多，會將細菌帶到食物上去。如果兒童飲食不慎，就會招致胃腸感染而腹瀉。腹瀉對健康的打擊很大，必須防止發生，其他急性傳染病如百日咳、白喉、麻疹、傷寒、霍亂、痢疾、大腸炎等都是兒童時期所常發生的。都有一定的預防方法可以避免。我們為防止這些疾病的發生，必須做到下面幾點：

(一) 注意隔離——幼小的孩子須有相當的隔離。凡是三歲以下的孩子，不能帶到人多去的地方。像辦公室、戲院、或其他公共場所等等地方都不能去；因為人羣中難免有人患感冒、結核病等。這些病是容易傳染給嬰兒的。凡是稍有不舒服的孩子，都應該在家休息，不應到外面去；因為有些傳染病在起病的時候，診斷往往不能明確，如一個患麻疹的孩子，正在起病的時候，燒熱還未昇高，疹子還沒有出來，還是在外面玩，或被父母帶到朋友家去，那末這個孩子

就將麻疹的病毒隨時隨地傳染給他所接近的兒童，這個流行病就將傳得更廣了。所以凡是三歲以下的嬰兒，和患病的兒童，都須有相當隔離。

(二) 注意兒童的個人清潔——大的孩子須教育他養成清潔衛生的習慣；要保持身體清潔，頭髮和衣服內不能生蟲；要注意飲食衛生，吃東西以前一定要洗手；沒有洗乾淨的，沒有去皮的水菓不能吃；不能吃沒有煮開的自來水。痢疾、傷寒、霍亂這些疾病都是因為飲食不慎而引起。幼小的嬰兒必須保持周圍清潔，皮膚清潔。

(三) 注意環境衛生——家裏多蒼蠅，多蚊子的必須盡力撲滅；不要將垃圾堆起來。蒼蠅、蚊子這些飛蟲都是霍亂、傷寒、痢疾、瘧疾、大腸炎這些病的媒介。

(四) 實行預防接種——上面所講的幾點：注意隔離，注意個人和環境的清潔等，目的是防止病原侵入人體，另一種重要的措施——預防接種——是將疫苗注射到身體裏去，使身體產生免疫力，加強對傳染病的抵抗力。

新生兒在產後第二星期就可以種牛痘，八天後就能產生免疫力。第一次接種牛痘的反應很大，種牛痘的地方局部發腫化膿，平常稱作「發」。如一次種了沒有發，就必須繼續再種，必須反應以後才能算接種成功，這種免疫力能維持三年以至五年，所以二年後就須再種，過團體生活的兒童必須每年接種一次。

卡介苗。種了卡介苗，體內對結核病的抵抗力就增加了。我們知道患結核病的人多，傳染的機會多；兒童生了「癆病」的情形是很嚴重的。所以必須在兒童沒有受到結核病感染之前種了卡介苗，加強體內的抵抗力。一方面再注意隔離，對於結核病的防止就比較安全些。

嬰兒在第三個月的時候就可以開始百日咳疫苗注射，每月一次，繼續三次，使幼兒有對百日咳的抵抗力。

第六個月的嬰兒，直到八歲以下的兒童，都須注射白喉預防針。用白喉類毒素每月注射一次，繼續二次，可以防止白喉的傳染。

嬰兒到了第二年，所吃的食物比較複雜了，就須跟着大孩子和成人注射傷寒和霍亂預防針。

三歲以上的兒童就須注射鼠疫預防針。

促進營養

兒童的營養是很重要的，營養好，一般的抵抗力就強，患病就少，發育也正常。兒童最需要注重的是生後二年中的嬰兒時期。開始二年中的營養是兒童營養的基礎。要保證每個孩子有正常的營養，父母和保姆們須注意下面幾點：

(一) 六個月以下的嬰兒必須有奶哺。生母的奶是最妥當的了，沒有母乳，可哺牛奶，或豆漿。奶糕是不能代替牛奶的，因為奶糕中僅含有澱粉質，很少蛋白質含量。

(二) 奶不能完全解決嬰兒的營養，必須外加魚肝油，橘子水，雞蛋等食物來輔助營養，嬰兒從第一個月

開始就須加魚肝油，以後慢慢加上別的。父母必須與醫生聯系，知道怎樣去餵養。

(三) 嬰兒到八、九個月就可以斷奶。有的孩子因母親奶多，一直讓奶到二歲，結果越養越瘦，營養發生了問題。

(四) 大孩子的食量問題——孩子到一、二歲，能走路，活動增加，就會厭食。在這種情況下，父母不能焦急，強迫他進食，須與醫生商量，幫助糾正這種飲食習慣。

按期作體格檢查——兒童必須按期作體格檢查。檢查發育是否正當，體格是否健全？有沒有缺點存在？有了缺點應該及時矯治。二歲以內的孩子需要三個月檢查一次，二歲以上的半年檢查一次。二歲以內的孩子特別要注意他的生長和發育。因為從生長發育的情況中，可以知道這個嬰兒的營養是不是有問題？健康是不是正常？如果營養好，疾病也少，那末孩子的生長和發育一定是正常的。不然就可能特殊的病理存在。例如八個月的嬰兒有多少重？是否標準？能不能起坐？出了牙齒沒有？如果他的發育是遲的，那末原因在那裏？是不是因為常常生病的關係？為什麼這個嬰兒會傳染疾病？他的父母或保母的照顧怎樣？他四周的環境怎樣？他沒有接受過各種預防注射？

較大一點的孩子就須檢查體格上的各種缺點，並及時做好矯治工作。例如眼睛有沒有近視？牙齒有沒有蛀牙？扁桃體是不是腫大？大便中有沒有寄生蟲？X光檢查肺部是不是正

常？如經X光檢查後發現肺門擴大，就須請醫生繼續查明，是否有結核病。如診斷明確，就須及早治療。

總結上面所講的，要做好兒童的保健工作，就須預防疾病，促進營養，按期檢查體格，隨時矯治缺點，要完成這三方面的工作，只要我們在日常生活中為兒童做到下面幾點：

(一) 做好家庭環境衛生，消滅傳染疾病的媒介——蒼蠅、蚊子。
(二) 做好個人清潔，常洗澡、洗手。養成衛生習慣，不吃髒東西，不飲生水。

(三) 按時注射預防針，不要忘了給孩子種牛痘。

(四) 幼小的嬰兒要注意隔離，不要帶到人的地方去。有了病的孩子必須在家隔離，不要與別的兒童接近。

現在我們正在展開新民主主義的各項建設工作。新中國的前途是光輝燦爛的，新中國的兒童也一定可以得到幸福的生活。我們熱愛祖國，我們也一定熱愛祖國未來的生產主力。所以在愛國防疫衛生工作中，我們要加強兒童的保健工作。

家庭小常識

家鶴

熱水瓶塞，用久了極易爛碎，若新買來時將它用一小塊布包好並繫一條細繩，不但可以延長壽命，同時如果一旦塞得太緊了，也不難拉出來。用剩的肥皂，等積多了，就用鐵鍋溶於豬油中，加上少許食鹽，倒在模型中即成塊，仍可作肥皂用，以免扔了浪費。

蘇聯的「精神預防性」無痛

生產法

南京市立人民鼓樓醫院 產科 主任 劉本立醫師

從年紀不大的孩子到產科醫生，都認為生孩子的疼痛很大。孩子們從小就知道生孩子的時候會經大喊大叫。媽媽在生孩子的時候會經大聲叫。他們也聽到大人談話的時候說到生孩子的腹痛。許多產科醫生因為看到許多產婦在生產的時候有腹痛，所以就認為腹痛是生產的一個必然現象，沒有考慮其他的因素。這樣的世代相傳，男子相信生產有疼痛，女子說生產確實有疼痛，醫生也承認生產有疼痛，當然生產的疼痛就變為肯定的事實了。

生產到底有沒有疼痛呢？如果我說生產沒有疼痛，許多人一定不會同意，至少一般產婦們會說我是個男醫生，不能體會產婦所經受的痛苦。的確，我一向認為生產是劇烈腹痛的，可是我没有去想這種疼痛究竟是生理的必然變化？還是後天一些因素所造成的？在這些年的產科工作中，我多次看到願慮少的產婦常能很迅速，很順利，又無痛的完成了生產；同時我也看到對生產有恐懼的女子，她們的疼痛常勝過一般人，生產也進展得極慢。這個現象一定有很多人看到過，但是為什麼會有這樣的現象呢？過去我們沒有很好的理論來解釋它。

波羅琪柴爾和舒高姆等根據蘇聯偉大的生理學專家巴甫洛夫的「條件反射」學說，說明正常的生產不應有疼痛，今日產婦有疼痛是由於後天人為的病理現象。

要說明後天怎樣人為的使產婦發生疼痛，就必須先說明什麼是「條件反射」。巴甫洛夫應用狗作試驗，他在餵狗吃飯之前先搖鈴，經過一些時候的訓練，每逢搖鈴，狗就知道可以吃飯，因此涎液增加。以後每逢搖鈴，雖然沒有飯給狗吃，但是它的涎液仍舊增加，這個就叫做「條件反射」。巴甫洛夫說：大腦皮質運用條件反射的機能，可以使致病的因子不發生致病作用，又可以使非致病的因子發生致病作用。

應用「條件反射」的學說可以說明生產疼痛的來源。古代女子生產常由自己處理，根本沒有科學知識，因此常有不正常的情形發生。在不正常的情形下，生產是會有疼痛的，甚至會發生危險。這樣的事實世代的相傳，就使女子根深蒂固的相信生產必定有痛。因為大腦在其中起了主導作用，以致將不痛的事變為疼痛的事。正常的生產本來是一件沒有疼痛的生理作用，好像肛門排出大便，膀胱排出小便一樣的沒有疼痛。可是一

般女子因為聽了別人的談論，或讀了一些書報，對生產疼痛自幼就種下不可移動的偏見。當她們自己生產的時候，就發生恐懼心理，怕疼痛，怕生產會發生問題，怕孩子生不出來，以致精神十分緊張。這樣提高了大腦對生殖器官所發來的衝動的敏感性，使一些小的不適變為劇烈的疼痛。

我們知道了正常生產是無痛的，我們又知道了生產的疼痛是因為不正確的教育所引起的緊張情緒所致，要消滅生產的疼痛，就必須從鬆弛精神着手，這就是蘇聯專家所創造的「精神預防性」無痛生產法。

「精神預防性」無痛生產法不需要任何藥品，也不需要施行任何手術，而是用上課的方法來進行正確的科學教育，使孕婦們對於懷孕與生產都有正確認識，使她們在思想上不存在任何顧慮和恐懼，同時醫生要解釋生產疼痛發生的原因，並且應用機警圓滑的手段，堅決的證明顧慮和恐懼的無稽性，這樣就祛除了孕婦不安的心理。在上課的時候，醫生還要說明生育是女子的一個光榮任務，儘量揭示母性的美觀和偉大。

孕婦的功課可在懷孕的第三十五個星期開始，須上六次課，六次功課內容可簡單的分列於下：

第一課——為孕婦進行一般體格檢查和產科專門檢查，並且詢問孕婦過去生過那些疾病。進行消除孕婦對生育的恐懼和顧慮。
第二課——敘述正常足月懷孕的情形，講解生產主要階段的特点

徵，並且駁斥關於生產疼痛不可避免的世俗見解。
第三課——說明懷孕前中期的特徵。
第四課——同上。

第五課——說明懷孕後半期的特徵。說明入院的準備，在這一課中應向孕婦介紹醫院的情況，說明醫生可能要實施的一些方法。並提示對於飲食及生活日程方面的注意。

第六課——說明懷孕後半期的特徵。說明入院的準備，在這一課中應向孕婦介紹醫院的情況，說明醫生可能要實施的一些方法。並提示對於飲食及生活日程方面的注意。

產前的功課當然是「精神預防法」最重要的工作，但是還不是惟一的工作，這個方法的成功，還要依靠產科工作者的繼續努力。工作人員對這個方法的了解程度，他們對孕婦入院時的態度和關心，都能影響它的結果。孕婦入院時，工作者應特別注意她的情緒和吸收教育的程度，並且用熱烈關懷的態度來歡迎她來院生產，使她明白全體工作人員仍在繼續執行無顧慮無恐懼的進行生產。

生產開始的前一個階段，即子宮口還沒有完全張開的階段，產婦應當在子宮收縮的時候，安靜的作深呼吸。等到子宮開全了以後，生產就進入了所謂進氣期，即子宮收縮時，產婦應當進氣用力向下掙，大約每一次進氣要下掙兩三次。
協助消除疼痛有四種手法：①在子宮收縮時作規則的深呼吸；②按摩下腹部；③壓迫痛點；④短促斷續的按摩腰部。在子宮口未完全開放時，實行規則的深呼吸即可。子宮口快完全開放時，可以加用第二個手法，即

按摩下腹部。等到子宮陣縮逐漸頻數和加強時，可以將第二手法和第三手法交替應用。在必要時候，可由助產士或本人按摩腰部。

「精神預防性」無痛生產法比之其他無痛生產法有下列優點：①產婦在精神飽滿的狀態下進行生產；②產婦事先理解到整個生產的過程和機構；③產婦主動的合作能加速生產；④可以廣泛應用，可以在家庭生產時應用；⑤除了精神病患者以外，所有的產婦都可以採用這個方法；⑥對產婦和胎兒雙方都很安全。

在蘇聯，這個方法已經廣泛的推行應用了，在莫斯科、哈爾科夫、列寧格勒、基輔等處已有七千人以上試用過這個方法，產婦在生產時不感到疼痛的有百分之八十五到九十，結果

滿意的有百分之十到二十，無效的只有百分之二到三。

在我國，採用這個方法的醫院尚不多，上海軍醫大學醫院產科經過仔細的研究蘇聯的文獻，認為這個方法可以在我國推廣應用。自從本年三月起，已經有三十四個產婦試用了這個方法，結果極良好的有百分之二十三。四，情況良好的有百分之五十二。九，情況尚好的有百分之二十。八，無效的有百分之二。九。

「精神預防性」無痛生產法是完全建立在科學基礎上的，又由蘇聯專家實際的良好結果證明了它的優越性，這個新方法將把無痛生產的福音帶給廣大的婦女，只要工作者努力，孕婦有信心，成功是肯定的。

收音機的保護法

蔡壽霄

收音機有三個敵人：熱、濕、灰塵。氣候的冷熱，對收音機的影響並不大，現在所說的是各種零件所發生的熱，像方棚、真空管都是容易發熱的，同時遇到熱也是最容易損壞的，最有效的防止辦法是不要把收音機用得太久，兩小時是最高的限度。第二個大敵是濕，這濕不是說淋水的濕，是氣候的潮濕，在黃昏天氣，收音機的確最容易壞；但防止的方法很容易，祇要每天短時間的開一、二次，使收音機本身所發的熱把潮濕烘乾就可以。第三個敵人是灰塵，也是收音機最大的

敵人，機身在使用時，如果一會兒冷，一會兒熱，髒空氣也跟著一會兒膨脹出來，一會兒收縮進去，這是最容易收集灰塵的情況；又不能把收音機密封起來，妨礙了機身的散熱，惟有對灰塵常常加以清除，在措擦不到的地方，可用一枝舊的，洗淨、曬乾，而筆頭蓬鬆的大楷筆來掃。據我的經驗，這樣做不但能減少損壞，往往還能使偶然收音不清楚的情況有所改善。此外不妨在收音機背後張一塊四面綳緊的紗布，紗布極稀，不會妨礙散熱，但確能減少許多灰塵的侵入。

分娩一定要疼痛嗎？

張愛雲

正常的分娩一定要疼痛，這在以前是不用懷疑的事，現在蘇聯的醫學家，已經發明了一種方法，不用任何麻醉藥，可以使產婦在分娩時絲毫不感覺痛苦。

蘇聯的學者發現正常分娩不應該疼痛，只有不正常的分娩才會發生疼痛。但是為什麼多數正常分娩都疼痛呢？偉大的生理學家巴甫洛夫氏的學說幫助我們回答了這個問題，根據巴甫洛夫氏的學說，這種疼痛是一種條件反射。因為婦女們在她們生活的環境中，早就養成了一種心理，認為分娩一定疼痛，這種心理使她們在分娩時特別感覺不舒服，同時也使她們更敏感，以致一點小小的不舒服就感覺着非常疼痛。所以要使分娩時不疼痛，只要除去這種不正常的心理作用，使所謂「正常的分娩」真正「正常」就可以了。

怎樣除去恐懼心理呢？這就要靠教育說服。由一個醫生從婦女懷孕初期起就照料她的健康，給她講分娩不痛的方法，在分娩時又替她接生，使孕婦非常安心，對於分娩的經過非常了解，對於免除疼痛有足夠的信心，在這種情形下，恐懼心理已經幾乎全部消滅，疼痛也就不會發生了。

說來似乎有些玄妙，很難令人相信，在蘇聯最初也有很多人不相信，認為這樣簡單的方法不會有這樣大的效果，但是不久，大家就都擁護這種

新方法，因為這種方法不但有很好的理論根據，並且經過確切的事實證明了。現在我把「蘇聯婦女」一九五一年三、四月號上一篇報告中的例子，摘譯於下，使我們對這個先進的方法了解得更清楚。

卡琳娜·密海伊洛芙娜要分娩了，她既害怕，又高興，又着急，她很想快些見她自己的小寶寶，很想早些把自己的小寶寶抱在懷裏，從他的臉蛋上來查看愛人的輪廓。但是在等待分娩和作母親的幸福來臨時，她總要想到會有一個不可避免的、可怕的过程，離分娩的時間越近，她就越發要想到以前自己在書上看到，或從別人人口裏聽到的分娩的痛苦。

產前休假開始了，再沒有什麼能够轉移這位年輕婦女的恐懼情緒。這種恐懼情緒簡直把卡琳娜·密海伊洛芙娜搞苦了，甚至當她到產科諮詢處去的時候，醫生竟大吃一驚的問道：「妳怎麼了？有病嗎？」

她把自己越來越怕的心情告訴了醫生。醫生聽完之後就誠懇真摯的笑起來，使得卡琳娜·密海伊洛芙娜蒼白而略帶浮腫的面頰，也不由地流露出了微笑。

醫生說道：「我們現在使用了一種新的預防疼痛的方法，妳放心吧，保證妳不會覺得疼痛；不過妳要對我們孕婦教育室來聽幾次講。」於是卡琳娜·密海伊洛芙娜就和

別的孕婦一起，到一個安靜舒適的房間裏去聽講。醫生在講話開始時，就解釋了一個非常合理而且使人安心的道理，他說：「分娩是婦女生理上的一種自然現象，既是正常的現象就不應該使人疼痛。」

後來他又向孕婦們簡單的說明了分娩的過程，並且告訴孕婦們分娩有幾個什麼階段，為什麼發生陣痛，怎樣用手按摩腹部，用指頭壓住腰神經纖維以及調節呼吸等辦法，來防止疼痛。反復講解，直到孕婦們能牢記他所說的話為止。

以前，卡琳娜·密海伊洛芙娜總覺得分娩是一種不可避免的、殘酷的和不合理的痛苦，那知聽完幾次講以後，她對分娩的態度完全改變了，她覺得這是新生命降生的過程，在這個過程中，一切現象都是能瞭解的，自然的，合於人情的。

到這孕婦教育室聽過講的其他孕婦，也和卡琳娜·密海伊洛芙娜一樣，由聽講中得到極大的信心，相信分娩是不會痛苦的，恐懼不安的情緒消失了。

未來的母親安心的走進生產院，在寬大光亮的產房內，她們所看到的，還是那些在產科諮詢處遇見過的老醫生，她們所聽到的，還是那些很熟悉的安慰話：「一切會平安無事！擔保妳絲毫不會感覺痛苦。」真的，一切都順利極了，甚至在開始聽到嬰兒呱呱啼哭時，卡琳娜·密海伊洛芙娜還沒了解到：事情已經過去了。

被紗布面罩遮了半個臉的醫生，偏過頭來向她問道：「妳身體怎麼

樣！」
「很好，謝謝您！」她回答說：「要是我相信神祕的話，我真可以說這是神祕的奇蹟！」

莫斯科第三十二號生產院是和產科諮詢處結合在一起的，因此有很好的條件來採用這種新方法，在這生產院裏有一本厚意見簿，差不多每一個產婦都在那簿子上寫下自己的印象，雖然是很短的幾句話，但是語句都很興奮，表示出各人對科學家們的感謝。

莫斯科電話站的一位調度員斯米爾諾娃在意見簿上寫道：「我國政府真是注意我們，關心我們！它不僅建立了許多像三十二號生產院這樣優美的生產院，不僅使我們享受各種免費的醫療幫助，並且關心到母親們在分娩時的痛苦，施行這樣好的方法來預防疼痛，不讓疼痛來打擾母親們的快樂，在這樣的國家裏作一個母親，真是幸福。」

分娩前的心理防痛法，現在在蘇聯已在廣泛應用。這種方法比其他任何方法好的地方，就在它很簡單而易於普遍的使用；蘇聯的科學最注意簡單和普遍。現時，無論在大都市診療院裏，或鄉村醫院和集體農莊生產院裏，都在使用着這種方法，效果很好。蘇聯醫學的成就，是每個母親都能享受到的。

我們偉大的祖國，在毛主席英明的領導下，正在多方面向蘇聯學習，相信在不久的將來，蘇聯這種簡易有效的無痛分娩法，也將在中國普遍推行，為母親們解除分娩時的痛苦。

撲滅新五毒 花新人醫師

(一) 昆蟲怎樣傳播細菌？

美帝國主義撒佈細菌的方法，是培養了大批的細菌，用昆蟲傳播，先用兩種方法把細菌傳播到昆蟲身上：一種是讓昆蟲、蒼蠅等物，與帶菌的物體接觸，蒼蠅遍身都佈着很細的纖毛，很容易就粘上了細菌和各種寄生蟲卵。另外一種是讓跳蚤、虱子、蚊子、小蜘蛛等，去咬已經染病的動物，這樣就把細菌吸到身體內，這些細菌在昆蟲身體裏面就大量地繁殖，如果這些昆蟲咬了健康的人，就會將病菌送入人體內，使人生病。

(二) 毒蟲能傳播甚麼疾病？

蒼蠅傳染的疾病有霍亂、傷寒、痢疾、肺病、蛔蟲病等。由於蒼蠅到處亂飛亂鬧，所以就到處散佈疾病，可以說它是毒蟲中最討厭的一種。蚊子可以傳染的疾病有瘧疾、血絲虫病、大腸炎等。虱子可傳染回腸熱、斑疹傷寒等疾病。跳蚤可傳染鼠疫，又名黑死病，是很可怕的一種病，死亡率很高。蜘蛛可能是類似蜘蛛形狀的恙蟲，這種毒蟲咬了人，能叫人得恙虫病、壁虱可以傳染落磯山斑疹熱、流行性出血熱，回歸熱及春季腦炎等病，白蛉子主要傳染的病是黑熱病，這種病不僅是人容易得，狗也容易得上。

(三) 蒼蠅是怎樣傳染疾病的？

蒼蠅的出生地是糞坑、垃圾以及最髒的地方，這些地方也是蒼蠅最愛活動的處所。我們知道蒼蠅全身都長有細毛，身上經常帶着各種細菌；若果牠吃了糞、傷寒和痢疾病人拉出的和嘔吐出來的東西，牠就帶着這些病菌，如果牠再飛到我們吃的食物上面，病菌也就帶到這些東西上面。蒼蠅在吃東西的時候，會把口水吐出來，潤濕食物，口水中含有很多病菌，所以，蒼蠅在吃東西時是一邊拉，一邊吃，我們吃了蒼蠅叮過的食物，也就容易得霍亂、傷寒、痢疾等病。

(四) 蚊子是怎樣把病傳染給人的？

蚊子咬了有病的人以後，如果再去咬健康的人，就會把病傳染給健康的人。例如生瘧疾的病人，他的血內就有許多瘧原蟲，蚊子叮人吸血時，就把瘧原蟲的瘧原蟲也吸進去，蚊子在叮人吸血時，先吐口水，在牠的口水中就含有瘧原蟲。蚊子叮人時為什麼要吐口水呢？目的是防止血在牠的血管裏凝結起來，因此，牠一吐口水就把瘧原蟲的瘧原蟲吐到健康人的血裏，健康人也就感染上了病，蚊子傳染瘧疾的方法是這樣，傳染大腸炎和血絲虫病的情形也相同。

(五) 虱子從那兒來的？

虱子是從人的身上傳來的，如果我們和有虱子的人接觸，或睡了他的床鋪，蓋了他的被子，穿了他的衣服，戴了他的帽子，都能把虱子傳過來。虱子傳來以後，牠就在我們身體內繁殖，虱子不但吸我們的血，還能傳染回歸熱和斑疹傷寒病。

(六) 跳蚤是怎樣傳播疾病的？

跳蚤的種類很多，最常見的有人蚤、鼠蚤、貓蚤和狗蚤。這幾種跳蚤都能叮咬人，由於牠對宿主不愛選擇，隨時轉移陣地，因此，牠就成了傳染疾病的主要媒介。跳蚤傳播疾病的方法有下面幾種：第一、牠吮吸受感染人的血液後，再叮咬另一健康人時，便將血液隨細菌直接帶入健康人的皮膚內。

第二、病菌在蚤腸內繁殖，隨糞排泄在另一健康人的傷口內或傷口附近，藉搔癢而傳染。

第三、病菌在跳蚤胃內繁殖過多時，牠的砂囊就會閉塞，使蚤無法吸入血液，但到另一個人身上時，牠仍會試行螫刺，這樣，就可以使吸入的血液倒流到我們皮膚傷口內，這倒流的血液內含有許多細菌，當然，被叮的健康人也就得病了。

(七) 臭蟲能傳染甚麼病？

臭蟲不喜歡光，多在熄燈後活動。人的血液是牠最喜愛吸的，其他動物的血，如貓狗的血也吸；牠不吸流出體外的血液。在飢餓與寒冷的情況下，臭蟲的活動力減低到最低限度。臭蟲不僅吸人血，並且還能傳染回歸熱，根據試驗證明，臭蟲還是傷寒的媒介之一。

(八) 怎樣撲滅五毒？

據目前所知道的，蒼蠅能傳播的疾病有三十多種。牠的繁殖力很強，一個雌蠅在短短的一個夏天中可以繁殖六、七代，子孫可以達若干萬萬個的驚人數目。防止蒼蠅的發生，首先必須殺滅它的卵，使它沒「下種」的機會。下面介紹幾個方法：

(甲) 重視環境清潔，街道、溝渠要清掃，菜皮、腐肉、腥臭的魚腸不要隨地亂拋。

(乙) 垃圾箱要嚴密加蓋，馬牛糞和畜肥要經常出清。

(丙) 露天毛坑要改良，毛坑旁邊可以預備些石灰或爐灰，柴灰和乾土，以便在大便後隨時掩蓋。

(丁) 保護飲食和用具，廚房、廁所、小菜場……等要經常打掃。

徹底滅蛆，也是消滅成蠅的方式，消滅蛆的方法有：

(甲) 用開水澆殺：這個方法既經濟又簡便，在城市和鄉間都很適用，不必用特殊設備和藥品，祇要看見糞缸裏有蛆，用一壺沸開水往上澆去，就可以全部滅滅。

(乙) 撒生石灰：每週撒一次。

(丙) 用硼砂水噴澆：硼砂一磅

溶解於一担水中，即可用。
(丁)用綠礬(硫酸鐵)一份，水九份調配，撒佈在廁所、毛坑內，既可殺死幼虫，又能防臭。

消滅成蠅，就是消滅已經能飛的蒼蠅，方法如下：
(甲)用蒼蠅拍撲殺，用後拍子須用肥皂水洗滌。

(乙)粘蠅紙，用蓖麻油五分，松香八分，再加糖少許，塗於光滑的紙上或粗的繩索上，蠅落在上面即被粘住。

(丙)藥劑噴殺，經常用的殺蠅藥是百分之二的除虫菊和石油溶液，或用百分之五十的滴滴涕乳劑，每平方公尺噴酒四十公撮，在一定時間內可以保持殺虫效能。

(2) 滅蚊子的方法
蚊子喜歡生長在水中或潮濕的地方。孳蚊多生長在池塘、水溝和稻田中，伊蚊(黑斑蚊)喜歡生長在紅罐、樹穴等積水中，庫蚊(赤蚊)則生長在污水溝和污水坑中。因此，我們防蚊最好在蚊虫還沒有成虫時就開始消滅它，具體的做法是：
(甲)家裏的盆、罐等裝着無用的水要倒掉。

(乙)低窪的地方，如土坑、泥潭，易積水，要填平，積水的明溝暗溝要修理疏通，破缸、瓦罐要倒放不使積水。

(丙)堵塞樹洞和石洞，不便積水，太平水桶要加蓋，經常換水。

(丁)除草，池塘水溝中間和四面的水草要一律除去，在大的溝塘內養魚，可以吃蚊子的幼虫，每週撈除

孑孓一次，不使幼虫生長。

(戊)噴射藥劑，可以將廚房內帶有油質的污水，傾倒在有幼虫的池塘和水溝中，油膜可隔絕空氣和滲進幼虫的呼吸管，使幼虫窒息而死。至於成蚊，我們可以用蚊香、艾草，或稻麥草的烟熏法來驅除，還可以用蚊帳來防治蚊叮咬，經濟條件許可時，可以裝紗窗、紗門，防止蚊虫進入室內，每天在日出前，日落後，禁止赤膊，要穿長衣長褲，防蚊叮咬。

(3) 怎樣滅虱子?

虱子種類很多，一般可分三種：頭虱寄生在頭髮上，衣虱寄生在穿的衣服上，陰虱寄生在陰毛上。虱子孳生在衣服夾縫中，不僅能傳染疾病，同時還令人全身瘙癢。滅虱的頂好方法就是常換衣，多洗澡，勤洗被褥，做好環境衛生工作。若果發現頭上有虱子，最徹底的辦法是將頭髮全部剃光，再用熱水、肥皂洗頭，若婦女不便剃髮，可用百部草(中藥)用酒泡浸，再將毛巾浸濕這種藥酒包頭過一夜，這樣做幾次就能收效。撲滅衣虱，只要把衣服用水煮沸十分鐘，虱子即被殺死。(毛織品及皮革類不能用此法)其次，可用百分之一至五的滴滴涕水溶液浸泡有虱的衣物，或用百分之一的滴滴涕粉噴撒在衣被縫裏，每十天一次，連撒兩次，虱子即可消滅。撲滅陰虱，只須剃去陰毛，再以熱水肥皂洗澡，勤換內衣褲，用百分之二十的百部草酒來洗滌陰毛，很有效。

(4) 怎樣撲滅跳蚤?
跳蚤種類很多，常見的有人蚤、

鼠蚤、貓蚤和狗蚤等，沒有長成的幼虫，喜歡呆在牆角、櫃子背面和陰暗潮濕的土裏。所以滅蚤首先要注意屋內清潔，經常打掃，多開窗戶流通空氣，晒進日光，讓屋內保持乾燥，常在地上撒些熱灰，或用碎的乾草撒在地上和床上、炕上，點上火燒一下，就可以把幼虫和跳蚤所產的子燒死，衣服要常晒，能夠噴酒殺虫藥，如滴滴涕，六六六當然更好，用除虫菊粉撒在床下也有效果，狗和貓睡的地方跳蚤最多，更要注意。

(5) 用什麼方法撲殺臭虫?

撲殺臭虫有效的方法，可分下面六種：
(1)噴射百分之五的滴滴涕煤油溶液效力很大，室內牆壁，天花板和床椅棕綫縫內徹底噴射後，效力可以保持三至六個月。
(2)用百分之〇·五的六六六火油劑噴酒，或用六六六與可燃燒的物質混合加熱，用烟燻一至二小時，臭虫就可以殺死百分之九十六以上。
(3)用一斤火油和四兩除虫菊混合後，在床、椅、棕綫縫內或藏有臭虫的地方噴射，每週一次，只須三次便可全部肅清。

(4)用開水或溶有花椒、辣椒的開水，浸漬床椅板縫，若衣物上有臭虫，可放在水中煮沸數分鐘，成虫及卵都可消滅。

(5)把銀珠放入爐子裏燃着的炭基上，將爐子移放在床下或床板上，緊閉帳門或門，使銀珠燒成的氣體不散，臭虫就可燻死。虫卵也會被

爆裂，銀珠氣味不好，燻時，最好人走開。

(6)用碗盛茴香油(八角油)放在床下，臭虫受油的氣味刺激，即向外跑，另以油灰、石灰三分，桐油一分混合)抹閉床、椅、天花板的空隙，可防止臭虫寄生。

(7)臭虫怕熱，我們可把藏有臭虫的東西放在強烈日光下曝曬，等臭虫爬出來後再撲滅它。

(6) 撲滅老鼠(見本刊七十五期，不另述)

(九) 六六六有甚麼效用?

六六六是一種最有效的殺虫劑，效力比滴滴涕大，除了當時即可殺滅昆虫外，牠的效力還可保持很長久，對人畜毒力很少，牠是目前殺害虫最好的國產藥，物美價廉。六六六有粉劑油劑，粉劑是用滑石粉加百分之五的六六六配置的，油劑用百分之五的六六六加煤油製成，粉劑可以放在衣物內殺虫；油劑可以殺蚊、蠅、臭虫。用噴霧法噴射在窗及牆壁上，可以保持很多時日不失效，昆虫觸上即會死去。

(十) 生石灰有什麼消毒作用?

生石灰含有相當強烈的鹼性，一些昆虫和細菌在鹼性中不易繁殖生存，所以可以當作消毒劑。我們用石灰鋪牆根和屋角潮濕地方，不但可以防止跳蚤生長，還有收潮去濕之效。(接排第八面)

捕鼠滅蛋

北京大學醫學院司馬達

老鼠的脾氣有幾點特殊的地方：首先是牠好搬家，家裏的老鼠會跑到野外去換換空氣，野外的老鼠會到住家來玩玩，牠們跑來跑去，最終的目的，都是爲了找喫食，所以無論田裏的莊稼和家裏的貯糧，都要遭受損失，而且老鼠之間的鼠疫也就這樣傳染不絕。其次，老鼠喜歡打架，不同種類的老鼠打起來特別凶，一打架，有了死傷，鼠疫就格外容易傳染。其三，老鼠喜歡結羣，這對傳染疾病也有關係。其四，老鼠築洞的本領特別大，有的一個洞有三、四個口，彎彎曲曲如迷宮。築洞不但損害了我們的房屋堤防等等，又使我們捕捉牠時特別麻煩；最後一個特點，老鼠的生殖力極強，一年之中一隻老鼠可以繁殖一百隻。這個繁殖力是可怕的，給我們不少損失！

對付老鼠，要根據牠的特點。譬如老鼠好搬家，根據東北的防疫經驗，就在村子周圍挖深溝，每天定時巡邏，不過這辦法祇適用在鼠疫區，一般鄉村不必如此。住家的捕鼠只要利用牠的偷食特點，用器械或者毒藥引誘捕捉。

器械捕鼠要注意：千萬不要把捕住的老鼠逗着玩，也不可用手去接近牠，以免鼠蛋跳到我們的身上。把老鼠摔死後丟在街心，也不妥當。殺老鼠最好先用火油澆在老鼠身上引火燒着牠，不然就把它全身泡在滾水裏面，把蛋和鼠一起消滅。放在捕鼠器

上的食餌要常常換，放置捕鼠器的位置，也要天天變換，因爲老鼠很刁滑多疑，被牠一識破，第二次就很難捉得住牠。有一種打鼠器能把老鼠當場打死，不過要小心心的地方就是老鼠一死，鼠體變涼，身上的鼠蛋立刻會跳走，說不定會散佈四處，弄到自己的身上，所以能够活捉還是用捉鼠籠爲宜。

用藥捕鼠，東北的辦法是用亞砒酸調和麵粉做成小丸子，每個鼠洞放二粒（大洞可以多放），等丸子被吃之後，用泥土磚瓦把洞塞死。如果洞中老鼠沒有被藥死或者還有餘留的，牠一定會再另開新洞，那時要再放毒丸，再堵塞。但用藥的時候，必須當心不要讓貓、狗、雞、鴨等家畜或小孩誤食毒丸。其次，塞鼠洞時要封得很嚴密，因爲死老鼠在洞內腐爛，散放的臭氣和細菌是不利我們人類的，鼠洞在我們家內，和我們關係密切，所以封得嚴謹是重要的。

因爲老鼠是洞居，索性把洞封鎖，來一個交通斷絕和禁閉，活活把老鼠餓死悶死，這辦法比用毒藥要安全。但老鼠的築洞本領大，常常一邊封一邊開，我們要不斷的追蹤着封，到後來，老鼠終究會無洞可築的。說到這裏，不得不聯想到我們的房屋在建築時，一定不要用有縫的石牆或者鬆泥地。即使是泥牆泥地，也要抹光不留縫，要打實不虛鬆。那末老鼠雖有本領也難施展了。

爲了不給老鼠做隱蔽，靠牆的櫃子、架子和箱子等等一定要貼牆異常緊，或者離牆遠一點，使牠不能逗留，院子裏的破磚瓦堆要弄整齊，野草要拔除，因爲野地搬來的老鼠，一時還不熟悉門路，往往就在這裏做窩當旅館，這種地方非得留心不可。

說到最後，最可靠的辦法還是斷糧政策。把一切生的熟的可吃的東西，或者吃剩的丟掉的殘食，以及穀倉等等，都要密密貯存，不留一飯、一菜在外邊，魚骨、菓皮等垃圾要用有蓋的箱子盛裝，糞糊、爛爛和油類都要用鐵箱子裝起。老鼠沒有了吃的，就無法生活繁殖了。

老鼠的生育能力強，一年之中一鼠可變百鼠，夏秋的時候牠生育最盛的季節，因此我們要在春季勤加捕捉，春季捉掉一隻老鼠等於捉掉一百隻，比在秋後要省力得多。當然，這並不是說春季之後就不必捉，捕鼠是經常的「家務」之一，不過在春季格外要勤一點就是了。

說完了捕鼠，要談滅蛋。

蛋的特性喜歡陰暗多塵的地方。越是低地，越陰濕；越是不清潔，就越是蛋的生育的好環境，牠的卵就下在具有以上這些條件的牆縫、床縫和櫃子裂隙、地板縫等等處所。在這種環境中，牠的卵很濕潤，溫度也因灰塵裹着它很合適。卵變成虫只須三、四個星期，每個蛋的壽命長的可活到一年以上，雞蛋一生平均可以產卵八百個，如果給它在一年中的生殖數目計算一下，令人吃驚！

滅蛋的原則就是「乾燥清潔」。

在潮濕的地上常常鋪些灰，或者石灰粉，除去潮氣。有縫的牆要抹光，塵埃要掃除乾淨。此外，狗和貓的清潔以及老鼠的去除，更斷了蛋的來源。

殺蛋的藥，市面上賣的DDT和樂樂藥很有效，藥粉可以撒在床上或者家畜的身上，溶液可以噴酒牆脚及床架等。「煤油肥皂乳劑」是最經濟又有效的滅蛋藥；它的製法是：肥皂三份，溶在十五份的熱水中，漸漸加入煤油，隨加隨攪，直到成一百份爲止，應用的時候，只消取一份這種溶液和上十九份的水搖勻，拿來噴洒各處，不但殺蛋，連帶幼虫都能除盡。家畜身上以及鼠洞等處都可噴射，對人沒有毒害！

鼠和蛋的爲害性是大，我們應該消除牠們！

（續自第七面）因爲生石灰吸水力很強，不過要用得多，用少了效力就不大。用生石灰處理糞便可殺死其中的寄生卵和傳染病菌（如霍亂、傷寒菌等）。處理病人的糞便，最好先用一份石灰加四份水，配成石灰乳，加入和糞便相等的量，攪拌均勻，才能達到消毒的目的，所以不能把生石灰撒在糞的表面上。用石灰撒在糞坑裏可以防止生蛆。在愛國防疫運動中應首先把各處統統打掃清潔，然後在必要的地方鋪墊石灰。

防疫工作並不是打掃一次，消毒一次就完事大吉，必須經常保持清潔衛生，注意消毒殺菌，才能預防疾病的發生，上面介紹的一些簡單方法，可供讀者們參考。

強迫觀念症的防治

精神治療工作者 黃嘉音

強迫觀念強迫行為症是輕性精神病中一種很特殊的病症。病人被一種不可抗拒的力量所控制和逼迫着，不得不去想某些不相干的意念，重複做着一些無關緊要和無意義的動作（如用腳擦地板），絞盡腦汁去想一些他所無法解答也不需要解決的問題（如「你怎麼會認識書上的字？」），對某些極少可能發生的危險（如怕馬路上招牌掉在自己頭上），不斷地提心吊膽着。有的病人不相信自己所做的日常事務是靠得住的（如怕批錯課卷，怕記錯賬）。有些病人的腦子，彷彿是一架照像機似的，眼睛看到一件東西，印入腦中，印象久久不去（如招牌上的字）。有些病人腦中充滿着一個可怕的印象（如電影中的恐怖鏡頭）或意念（如怕發瘋），許多時候（好幾個月）不能丟掉。有的病人偶然聽見人家的一句話，會不知其所以然地想個不停。有的病人被迫要想出昨晚所做的夢，想某種東西的形狀，某個朋友的動作表情，路上三輪車工友的相貌。不想不可以。想不出就很難過。想出來才算滿意，但是又有一個新的題目需要想。有的病人怕自己會拿刀殺人。有的病人有殺丈夫和殺子女的強烈衝動。雖然她明知她不會這樣做，但是這種強迫性的念頭，使她痛苦非凡。

在所有輕性精神病的病狀中，這種強迫觀念強迫行為的症狀，可說是

最難處理和最使病人痛苦的了。病人彷彿是受一種不可抗拒的力量所控制，得不到思想上和行動上的自由。病人好像是強迫觀念強迫行為症的奴隸，被驅使着，被奴役着，渴望自由，但是被沉重的枷鎖所束縛着，得不到解放。病人日夜夜不斷地在與病魔鬥爭着，在極力掙扎着，但是很多時候像一個兩腳陷在泥潭中的人一樣，越陷越深，無以自拔。也像一隻被蜘蛛網所絆住的蒼蠅一樣，越是掙扎，越是受一層層的蜘蛛網所束縛着。多數的時候是越掙扎病症越進展越嚴重的。

強迫觀念和強迫行為兩種症狀，有時一同存在，有時祇有強迫觀念而沒有強迫行為。強迫觀念強迫行為往往也不是單獨存在的。有許多這一類的病人，同時有神經衰弱症，焦慮症，輕憂鬱症，恐怖症，歇斯底里症和其他的症狀一同存在着的。因此有的病人同時也有頭痛、頭暈、頭暈、失眠、心跳、噁心、翻胃等等和其他現象。

人格缺陷造成矛盾

強迫觀念強迫行為患者的人格，是有其特殊的矛盾性的。根據我所得到的材料，一個典型的強迫觀念強迫行為病人，他的人格特點如下：

(一) 胆小、懦弱、畏縮、自

卑、怕羞、孤僻。
(二) 偏強、固執、任性、主觀、好勝、驕傲、愛面子、自尊心太強。

(三) 性急、暴躁、易怒。

(四) 過份精細、太認真、太負責、太仔細、太苛求、十全十美主義。

(五) 脆弱、易受刺激。

(六) 猜疑、顧慮、神經過敏、缺乏安全感、不放心、想不開、無中生有、小題大做。

(七) 幻想、胡思亂想、鑽牛角尖。

(八) 缺少自信心、缺乏判斷力、猶豫不決、依賴心重、不獨立、缺乏勞動習慣。

(九) 狹隘、小氣、妒忌、不肯吃虧、不能受委屈、報復心理。

(十) 無原則無立場的講良心和道德。

(十一) 迷信。

(十二) 注意力不集中、記憶力差、思想開小差、心神不定。

(十三) 不易適應環境。

以上所指出的這些，可說是強迫觀念強迫行為症患者的典型人格缺陷。當然，每一個強迫觀念強迫行為症患者，都有他們各不相同的人格缺陷的重點，不能一概而論。但是根據我在診所中所接觸到的病人來看，以上這些性格特點是比較普遍的。

這些人格缺陷在多方面造成並加強了強迫觀念強迫行為患者內在的、思想上、人事上、工作上和個人對環境和社會的矛盾。譬如胆小、懦

弱等性格，和偏強、任性等形成了強烈的內在矛盾。胆小、畏縮和性急、暴躁又形成了強烈的衝突。過份精細和十全十美主義本身就是人事上和工作上的矛盾。因為精細是沒有限度的，所以為精細而精細是自尋煩惱和勞而無功的。這個世界本來是一個充滿着缺陷的世界，天真地要求十全十美是註定要失望的。我們祇能把十全十美當一個永遠在面前的目標，不斷地向它前進。脆弱、易受刺激、缺乏自信心，缺少判斷力也是造成內在矛盾的重要原因。幻想，胡思亂想、鑽牛角尖是思想上的壞習慣，直接造成了注意力不集中，記憶力差。狹隘和小氣是造成人事關係緊張的因素。無原則無立場的講良心和道德，以及迷信思想，使強迫觀念強迫行為症患者產生了無法消除的內在矛盾。不易適應環境的特點使病人無法與人融洽共處。

強迫觀念強迫行為症患者的人格缺陷，很明顯地是由他們的幼年環境缺陷和不正確的教養得來的。有些病人是獨子或獨女。有的父母早故。有的受了父母的溺愛。有的上代有精神病。有許多病人很怕父親。這一類幼年的環境缺陷形成了他們得強迫觀念強迫行為症的遠因，也可說是造成他們人格缺陷的基礎。強迫觀念強迫行為症患者，有許多在幼年或少年時期就有種種幼稚的迷信思想。譬如有一位病人小時候看見棺材就要吐口水或發眼，以避邪運。有一個病人認為跳三跳和吐痰成雙數是吉利的。

強迫觀念的成因

造成強迫觀念強迫行為爆發的原因，除了幼年環境缺陷和人格缺陷之外，時常也有一些突發的成因。一個十三歲的中學生，在被流氓剝削皮襪衣和被瘋狗所咬的恐怖事件以後，發展了強迫觀念強迫行為。這個病使他的腦中不斷地有「好」和「壞」兩個思想在鬥爭着。當他想到「好」的時候，一切都可以順利地進行下去。當他想到「壞」的時候，就得從頭做起。在作文的時候，當他想到「壞」時，就把所寫的字塗抹掉，重新寫起。在到學校去的路上，當他想到「壞」的時候，就得跑回家中，重新出發。因此時常遲到。晚上脫衣上床，可以費上半小時一小時的時間。早上穿鞋結鞋帶，也可以費二十分鐘。

一個四十歲的機關工作者，從十四歲的時候開始，因為家庭問題和姊妹病重，發展了重複跨門檻、重複放筷子、重複寫信的強迫觀念強迫行為。

一個十八歲的中學生，因為和同學發生衝突，被同學打了一個耳光，懷恨在心，想要報復而沒有機會，因為那位同學已經轉學了，因此發展了聽見一句話就想個不停，看見一樣東西以後，事後一定要把它的形狀憑空想出，才能滿意的強迫觀念。

一個二十一歲的大學生，因為考試憂急，發展了自言自語和動作與思想相違反的強迫觀念強迫行為。譬如在寫字的時候，明知用力撇筆尖，

會把筆擡壞，但是硬是要撇筆尖才心裏舒服。又如明知用力扳字典，會把字典扳壞，但是却非扳不可。

一個三十八歲的家庭主婦，因為八年前租米收不到和丈夫吐血的刺激，發展了怕髒、怕火、怕傳染病的強迫觀念。

一個四十六歲的商人，因為生病和生意做得不順利，發展了怕刀、怕自己會搶掉警察的手槍，怕自己會打碎商店的玻璃櫥窗的強迫觀念。

一個二十八歲的小學女教員，因為婚姻和戀愛問題的刺激，發展了怕教錯書，(如五乘五是不是等於二十五?)怕批錯課卷(如這本卷子批「上」，或「中」是不是正確的?會不會批錯了。在批完卷子以後，又懷疑前面的卷子是否已批過了?)的強迫觀念強迫行為。

不過強迫觀念強迫行為，也不是每一次都從突發的刺激造成的。有一個三十歲的職員，對工作中的數字總是不放心，非重數不可。對數字中的「2」字特別不放心。關門要關兩三次，不然不放心。保管箱中如果有重要的東西就不放心。但是有別人共同保管就可以放心了。研究他的歷史，並找不出甚麼突發的成因來。他的病可以說是從遠因逐漸累積發展而來的。因為他在一歲多的時候父親就去世了，十歲的時候母親又去世了。他是獨生子，受母親特別的寵愛。母

親死後，他就靠姑母過活，住在大家庭中。依人籬下，因此很想爭氣，事無不細，對自己要求過高，長時期下來，就發展了凡事不放心和考慮過頭的強迫觀念強迫行為了。

強迫觀念強迫行為的現象，往往是隨環境的轉移而改變的。有一位二十三歲的革命幹部，在十六歲在中學讀書的時候，因為父親討小老婆，家庭不愉快，考試成績不好而焦急，結果發展了怕髒和愛整齊的強迫觀念強迫行為。在坐到椅子上去以前，要把椅子揩上幾十次以至於幾百次，才敢坐上去。桌上的玻璃板和椅子，如果略有不端正，就不舒服。放學的時候整理好書包，要看抽屜，看椅子下有沒有甚麼東西丟落。早上穿鞋子要費半小時，穿褲子要費一刻鐘。解放以後他參加革命，到農村搞土改工作，因為當地有土匪，於是他逐漸發展了怕死，在鄉村怕匪特，在城裏怕觸電的強迫觀念。後來又由怕觸電而發展為對電線的好奇的剝電線的強迫行為。結果因為無法做好工作，祇好請求上級許可來治病了。

有時候強迫觀念強迫行為在中年斷了一個時期以後，碰到某些刺激，又會死灰復燃起來。一位有三十年的五十一歲產業工人，在十三、四歲的時候，有過洗手狂的強迫觀念強迫行為。後來到了五十歲，因為工作繁重，而人手太少，一方面怕工作做不好受批評，另一方面又不敢向上級反映情況，因此情緒緊張而焦急地工作着，經過一年多以後，發展了怕火的強迫觀念強迫行為，時常疑心

強迫觀念強迫行為的治療

強迫觀念強迫行為的治療，一般說來，是一種比較繁雜和費時間的工作。但是如果病人合作得好，能夠掌握一些基本的原則，那麼這種奇怪的毛病，也可以在短時期內得到相當好的治療效果。強迫觀念強迫行為的治療效果的快慢，與病期的長短，病人的合作，病人的年齡，都有相當的關係。病期越短，病人的合作越好，病人年齡越輕，療效越快。

強迫觀念強迫行為患者，精神上雖很痛苦，受了很多折磨，但是這種病一般說來究竟屬於輕性精神病，病人仍舊可以繼續過正常的生活，而且最好能維持正常的生活。學生最好能一面繼續讀書，一面治療。有工作的人最好能照常過職業生活。如果閒居在家，也應該做些家務或找其他的事情做。因為在治療期間，如果讓病人停止工作或停學，可能對治療是不利的。不過有一部份的病人，為了精神上所受的痛苦太大了，也有不得已暫時請假停止工作的。但是在可能的範圍之內，應該越早恢復工作越好。

有一位二十四歲的大學畢業生，在某機關工作。他在十六、七歲的時候，開始有洗手狂，每天要洗手三、四十次，同時有不合情理沒有原則的強迫性的感恩觀念和道德觀念。這種強迫觀念和洗手的強迫行為，使他不

能專心工作。在工作了幾個月以後，他實在不能支持了。祇好告長假回家治病。經過了三個月的精神治療後，病情大有進步，他又恢復工作了。在恢復工作以後，對於治療大有幫助。因為如果病人太空閒，胡思亂想的機會太多，強迫觀念也就更容易猖獗起來了。

革命的羣衆性工作，對於強迫觀念強迫行爲的治療，有時候有很大的幫助。有一位二十二歲的大學生，在十五、六歲的時候，半夜裏起來用功讀書，怕椅、桌、床下有甚麼人或物，心裏害怕，就低下頭去看，後來發展爲徹床的強迫行爲。後來強迫觀念強迫行爲逐漸發展爲怕自己半夜裏在夢中會爬起來罵父親或打父親，以致形成了嚴重的失眠症。他不敢到學校去住讀，因為怕自己半夜裏會爬起來罵同學。其實他明知這種顧慮是可笑的，但是却始終丟不開這個念頭。在經過了兩度共三個月的精神治療以後，他的強迫觀念逐漸減輕，失眠症也恢復了接近正常，每晚能睡六、七小時了。我鼓勵他到學校去住讀，但是他始終不敢。後來學校裏全體同學要下鄉去參加土地改革工作了。他平常很少離家，怕強迫觀念症復起，又怕自己的失眠症要死灰復燃，顧慮重重地來徵求我的意見。我勸他丟開一切顧慮，應該去參加土地改革，因為這是過集體生活的大好機會，也是他接受精神治療以後的一個考驗。在離開上海將近一個月的時候，他來信說：「首先我向你報告，我這次的參加土地改革工作，已基本上得

到了勝利，我的病不知到甚麼地方去了。到今天我才真正地意味到我要在緊張的工作中消滅我的病！」原來在土地改革的火熱的鬥爭中，不但失眠症不再出現，連那糾纏了他將近八年的強迫觀念強迫行爲也，也根本上得到了解決。現在他已經回學校去住宿了。

強迫觀念強迫行爲的治療，應該包括下面幾方面：

- (一) 使病人瞭解致病的根源和這種病的規律。
- (二) 幫助病人認識自己人格上的缺陷，並進行人格改造。
- (三) 教病人用正確的態度去對付強迫觀念，消除胡思亂想的習慣。
- (四) 針對病人的缺點，幫助他改造他的思想方法。

怎樣對付強迫觀念

這裏所介紹的十八則對付強迫觀念的原則，是我從許多病例的治療中所總結出來的一些經驗。經過了一部份病人在實踐上的運用，效果相當的好。這些初步的總結，目的祇是在幫助病人限制強迫觀念的發展，全部的治療過程，還需要運用其他的多方面策略。(這些原則也可以用來幫助消除胡思亂想、幻覺、和強迫性的焦慮和恐怖。)

- (1) 要保持鎮定。
- (2) 不要怕它，因為它不會傷害你。如果你過去把它看做一隻老虎的話，那你現在應該把它看做一隻紙老虎。最多你祇能把它看做一隻被關在動物園中鐵欄後的老虎。不要怕它。

你可以正視它。

(3) 不要怕它來。因為怕它來就會常常想起它，想起它就來了。

(4) 不要叫它來。因為如果你請它來，它就會却之不恭地來了。

(5) 但是也不要叫它不要來。你叫它不要來，它却偏偏會來。因為當你叫它不要來的時候，你又想起它了。

(6) 當它來了的時候，不要去抵抗它。因為如果你抵抗它，它的力量就會會來得更大，它的來勢會變得兇猛。

譬如一個十五歲的大孩子在欺負一個十歲的小孩子。如果那個小孩子不加抵抗，那個小孩子也許祇出十斤力氣。如果那個小孩子拚命抵抗，那個小孩子就會使出二十斤或三十斤力氣來欺負他。

但是這並不是叫人不要去跟惡勢力搏鬥。我們是應該跟惡勢力搏鬥的。祇是強迫觀念或胡思亂想這種惡勢力，是由習慣所產生的。它的勢力是靠着一一次一次的在你腦中的矛盾和搏鬥而增加起來的。因此如果你跟它抵抗，正好是培植它的勢力，使它在你腦中更猖獗起來。所以，最好不要抵抗它。減少一次壞習慣的培植，它就可以消除得更快一些。

(7) 不要想趕掉它。因為它產生在你的腦中。要驅逐它是不可能。

- (8) 不要去推動它。不要做它的奴隸。不要跟它去想。不要沉迷在強迫觀念裏。
- (9) 不要理它。對於你的腦

中的這種不合理的念頭，最好置之不理。

(10) 採取不抵抗主義是對付強迫觀念的最好辦法。讓它自來自去，它就會自生自滅。

(11) 如果是在白天，要儘可能過你正常的生活。要做事。要使自己忙着。用建設性的實際行動來轉移你的注意，解除你思想上的不良的病態習慣。

(12) 如果晚間睡在床上，要學習專心睡覺。要培養良好的睡眠習慣。

(13) 強迫觀念患者常有把想像和事實混淆不清的現象。應該學會把自己的想像和事實分清。

(14) 把別人的話語和自己的事實分清。

(15) 把別人的事情和自己的事情分清。

(16) 空幻的念頭沒有現實的根據。空幻的念頭不會成爲事實。不要怕空幻的強迫觀念成爲事實。

(17) 有一部份強迫觀念患者有強迫性的恐懼。怕自己會從高樓上跳下來。怕自己會拿刀殺人。怕自己用尖銳的剪刀刺人。要記得，你既然懂得怕，你就不會去做。所以不要怕這種不合理的念頭。

(18) 最後，對於強迫觀念要採取處之泰然，置之不理的態度。耐心地長時期把這些規則實行下去，強迫觀念就會逐漸失勢，終歸消滅的。

強迫觀念症的預防

強迫觀念強迫行爲是可以預防的。

(接排第二四面)

視這種光榮——從人民方面獲得對自已勞動的崇高評價，但她並不因此而驕傲自滿，當她被選為最高蘇維埃代表的時候，她所領導的第一個女子拖拉機隊全體隊員寄給她一封委託書——這是簡短而使人發笑的四句詩：

「若想生活容易，
又和人民在一起——
心腸就要好，
架子就要低。」

她嚴格地執行着這個「委託書」，因為它包含着一種美妙的思想和對每一個被人民所頌揚的人所提出的巨大要求。須知獲得光榮是要付出頑強的、奮不顧身的勞動的，但你是停止勞動或驕傲自滿，那光榮就會煙消雲散了。在蘇聯工業生產戰線上，曾經出現了無數的斯達漢諾夫式的勞動英雄，他們不僅保持那種光榮的稱號，而且還要不斷前進，去探求新的東西，不然，就會落在突飛猛進的現實後面。

蘇聯人民的幸福生活，優美事物和對未來的信心，是和偉大的領袖斯大林密切聯系着的。安格林娜曾經和斯大林談過幾次，每一次會晤，都給她增加了新生的力量。她生動地記述着：「一九三五年三月間，我來到了克里姆林宮的壯麗大廳。全蘇聯第二次集體農民突擊隊員代表大會在那裏開會。斯大林同志也親自參加了大會的工作。」

請我回頭一個女子拖拉機隊的隊長芭莎·安格林娜講話！——大會主席忽然這樣宣佈說。
我走上講壇時，心裏發慌得要

命。我的喉嚨急得發啞了，一句話也說不出來。我默不作聲，老是望着斯大林……

他却立刻瞭解了我很發急，於是只使我一個人聽見地小聲說道：

「芭莎，大膽些，大膽些！」

這句話成了我後來生活中的指南。當我一發生困難或者開始作某種帶點冒險的新事情時，我總是回想起斯大林的這句話：「芭莎，大膽些，大膽些！」——結果我總覺得自己更有把握，因而我就不顧一切地動起手來。

……

那個代表大會又把地選進了擬訂新「農業勞動組合章程」的委員會。主席是斯大林，在一個小會議廳裏，聚集了許多國務活動家、學者、黨務工作者和普通集體農民。她當時很年青，不敢發表任何意見，遠遠地坐在會議廳角落裏，靜心聽取那些委員們的講話。忽然有人問她：關於院旁園地面積的意見。她根據本村莊的情形和同鄉們的需求，說出了一個她認為很適當的數目字。這時，有一位學者起來發言，他帶着高傲的口氣說：「安格林娜同志未免太寬宏大度了。」把地蓋得無地自容，後悔自己不該多嘴。忽然間，斯大林站起來，他提議的正是她所說的那個數目字。領袖的支持，使她和委員會的所有集體農民委員們都有了勇氣。

形。在談話快結束時，她鼓起勇氣說：「斯大林同志，真的，我担保要用本隊每輛拖拉機耕作出一千二百公頃田地！」

當時通行的只是農業人民委員部批准的定額，即每輛十五匹馬力的拖拉機應耕作三百公頃，而她却承担了二千二百公頃。這樣高的工作額，在當時是驚人的。她抱定決心：「不答應便罷，答應了就要做到！」她回家後，就立即和全隊的八個活潑的女隊員投身到緊張地工作競賽的高潮之中了。她們不只靠着一天工作二十小時的苦幹勁兒，並且開動腦筋，改善工作技術，提高了工作質量。

正在興高彩烈地為完成計劃而努力的時候，敵人的暴行，突然降臨到她的頭上！有一天，她騎着腳踏車到田地裏去，忽然聽到背後有輛馬車駛來的響聲。她躲到路的左邊，馬車便向左邊衝來；她躲到路的右邊，馬車又向右面衝來。最後，兩匹大馬把她衝倒，那輛沉重的馬車就碾過她的身體飛馳而去了。她在被踐踏的莊稼地上，血淋淋地躺了好幾個鐘頭，當別人把她送往病院時，她還完全不省人事。

馬車上的人，事後被抓住了。據審訊查明：原來是三個富農子弟，專心來謀害她的。她在病院療養的時候，接到她的同伴們寫給她的一張字條：「為了回答那謀害我們芭莎的階級敵人所作的卑賤行為起見，我們女子拖拉機隊，宣佈要用每輛拖拉機耕作一千二百三十公頃田地，以超過我們所繼承的任務。」

她們所繼承的任務。」等她們傷愈出院，馬上乘車跑到拖拉機隊的工作地點，女隊員們擁抱着她，親吻着她，並告訴她計劃的完成。她立刻坐上馬車飛馳到農村消費合作社，買了一些香腸、密餅、紅酒來，就在田地裏舉行了宴會，來慶祝她們第一次的勝利。

那年十二月間，她們女子拖拉機隊全體隊員，都赴莫斯科參加全蘇聯農業先進工作者大會，安格林娜在大會上向斯大林報告了她們的成就，同時，又承擔了新的任務：要達到每輛拖拉機耕作一千六百公頃田地。這時，斯大林說道：

——芭莎，幹部呢？要培養幹部！

這句話向她提出了一個新的任務，使她認識到：她們不僅要自己達到高度的工作額，並且要教會許多人來這樣做。她們從莫斯科回到故鄉後，立即在本區內成立了十個女子拖拉機隊。從前的安格林娜拖拉機隊的每個隊員都分任了各隊的隊長，訓練着新組織起來的拖拉機手。在她們培養幹部的過程中，並未放棄過已經佔領的陣地，而且爭取了更高的成績。每一輛拖拉機的平均工作額：一九三六年度為一千六百一十二公頃，一九三七年度為一千六百一十八公頃，一九三八年度為一千六百零四公頃，一九三九年度為二千公頃。

一九三七年十二月間，同鄉們把她選為最高蘇維埃代表，她對選民們寄來的每一封信都親自處理，有時把問題提到中央或各個有關部門，在沒有得到結果以前，她總是不肯放鬆

的。她密切聯繫羣衆，全心全意地爲人民服務，深得選民們的愛戴，因此，她又被選爲第二屆最高蘇維埃代表。

在衛國戰爭中，她們撤退到西卡查赫斯堪省鐵勒克達區的布將尼集體農莊，那裏的土地不好，天氣又壞，所以收成的最高限度：每公頃土地只收五公担糧，但她們在艱苦的情況下努力奮鬥，終於提高到每公頃平均收穫十一公担糧。並且把他們分得的糧食全部捐獻，支援前線。斯大林因爲她們關懷蘇聯紅軍，給她們打來了謝電。須知糧食在戰爭中也是武器哩！所以同她們通信的近衛軍砲旅的軍人們，把她們的良好收穫稱爲「大捷」，並授給了她們的拖拉機隊以「近衛隊」的光榮稱號；安格林娜也得到了一枚「近衛隊員」章。

在一個戰時的深夜裏，郵差騎馬給她送了一封電報來：
「中央政府急電，茲定於本月十八日召開最高蘇維埃大會，請立即來莫。加里寧。」

近來因爲怕她傷風竟不讓她多走一步的老母親，這時也毫不猶豫地說：「要去，這是戰時啊！」於是給她穿上一件羊皮大襖，坐着汽車到了車站，搭上開往莫斯科的火車。
這是在嚴酷時期舉行的一次大會，但大家都充滿着對未來、對勝利、對生活的信心。她就帶着這種信心踏上歸途。她在德機空襲下的火車裏生了一個女孩，她給她取了一個名字叫斯大林娜，她把自己對未來的全部信心都寄托在這個名字上。

偉大的衛國戰爭勝利結束後，她們又在那被德寇破壞的廢墟上，重建她們的集體農莊和快樂的家園。但是，美帝國主義者又在製造着新的戰爭，威脅着全世界人民的和平生活。

安格林娜在這本小書的末尾說：「據我看來，這些戰爭挑撥者之所以發狂，是因爲他們感覺到那從我國發出的真理和光明的力量。……我國人民熱烈希望世界和平。……但是任何原子彈，——這是我這有三個孩子的母親所說的話，——也不能迫使我們離開我們認爲公正的生活法軌，決不能迫使我们放棄我們的蘇維埃制度。……我這五歲的女兒斯大林娜，此刻就在我的身邊玩耍。她是在苦難的一九四二年間，在薩拉托夫火車站遭受空襲時生下來的。……是斯大林把我女兒和蘇聯其他千百萬孩子——而且不只蘇聯的孩子，請記着，連美國孩子也在內，——從人類死敵的危險下救全了出來。……最後她以堅定的確信宣稱：「我們定能建成我們的幸福未來，必要時，我們也能捍衛住我們的未來。」

(續自第一八面) 如扁桃腺的摘除，疝氣的手術，包皮的割除，寄生蟲的驅除等。另有一種專科矯治站或巡迴矯治隊，這項辦法，在本市尚未實行。根據本市已實行的上面兩種辦法，家長們應該督促自己的子女按照學校的規定去進行缺點矯治工作，尤其是學校裏不能矯治而必須轉診的兒童，更需要家長們的合作，重視這一工作的重大意義，方能收到缺點矯治的功効。

吐痰危險

浙江大學鄭公慈

在上海的電桿牆角等處，到處都可以看見「吐痰害人，禁止吐痰」的廣告。自從解放以來，由於人民政府對人民健康的關懷與大力宣傳，一般對吐痰的壞習慣的確漸漸都沒有了，這是很好的，是人人必須養成的。

爲啥不可以吐痰呢？一般人都知道痰裏是有細菌的，特別是肺病人的痰，要是吐在地上的陰暗處，待乾後會跟塵土飛起來在空中飄揚，而在別人呼吸時將菌吸入而傳染肺病。其實痰中除了結核桿菌外，尚可能有許多別種細菌與寄生幼蟲，因此隨地吐痰在公共衛生上確實是極危險的事，必須嚴加禁止。

痰是怎樣形成的？空氣裏經常有許多塵埃和微生物，隨人呼吸時進到我們的呼吸道，這些東西便可以刺激上皮粘膜組織分泌一些粘液物，藉絨毛的活動以及咳嗽而達咽喉部。在傷風感冒時，鼻涕和粘痰便更多了。

痰裏可能有些甚麼？痰除了呼吸道的分泌液及上皮粘膜組織外，還可能有各種細菌以及寄生幼蟲和卵。因爲正常人的鼻咽喉部經常可能寄生各種致病性或不致病的細菌；如百分之四十至六十的健康人都有肺炎球菌寄生。除此又可能有腦膜炎球菌、葡萄球菌、鏈球菌、桿菌等等。這一切在我們醫學院上細菌學時同學們的試驗證明了：每個人的鼻咽喉部

都寄生數種細菌，是毫無疑問的。還有在身上有寄生蟲的人還可能在痰中找到寄生幼蟲，如蛔蟲和鉤蟲便是。空氣的塵埃以及飛沫又可傳佈寄生蟲卵，如蟻蟲的卵等。

痰不吐出而嚥下去的危險：

在人體健康或抵抗力強時，寄生在人體上的細菌不致發病，但在傷風或抵抗力減低時便很危險，因此倘若若有痰便不可嚥下。雖然一個十分強壯的人也是不宜將痰嚥下的。試以寄生人體百分率很高的蛔蟲生活史爲例：感染性蟲卵隨食物吞下，幼蟲脫殼後即鑽過腸壁至小血管或淋巴管至下腔靜脈或胸管至右心再到肺，在此脫兩次皮後進入支氣管，至氣管，至會喉，或咽喉部，再經食道至胃達小腸，經脫皮而變爲成蟲。而此蟲可能引起的疾病有：腹痛、腸阻塞、闌尾炎等，幼蟲可引起肺炎、肝膿腫等。由此可知倘若若有痰，是不可以嚥下去的。

痰的處理：

因不可嚥痰害自己，更不能隨地吐痰害別人；因此在家庭學校機關裏時，必須吐痰入盂；痰盂可置少量石炭酸或石灰都可以。如旅行在外，可以多帶一塊手帕，將痰吐入手帕，回家後把手帕在肥皂水裏浸三十分鐘，再用開水泡，則所有細菌寄生蟲都會殺死。或者將痰吐入身帶的紙頭裏，然後放置在垃圾箱裏或火中燒掉都可以。

桿菌痢疾問答

華東衛生部保健醫院
小兒科 主任 余鼎新

(一)問：甚麼叫做桿菌痢疾？病的症狀怎樣？

答：桿菌痢疾，或稱為細菌痢疾。這病是由一種桿狀的細菌所發生的。在細菌學上，這類桿菌又可以分為好幾種，它們在臨床上所呈現的症狀除了程度的輕重上稍有不同外，大致是相同的。主要的症狀是發熱和下痢。兇險的還有中毒極深的病象。大多數患者有高熱一日或二、三日，以後即降至正常。也有繼續高熱至一、二星期之久，才逐漸下退的。嬰兒患者的發熱時間較年齡大的兒童稍久。下痢的次數，少者每日二、三次，多至每日二、三十次。大便在開始時是水瀉，不久逐漸帶粘液及血絲，最後幾乎成爲膿和血，糞便的成份很少，甚而沒有。下痢時，病兒可以有嘔吐、腹痛及裏急後重等各種症狀，若不經治療，雖然倏倏逃脫了生命的危險，還是須數星期之後方能痊癒。病兒常因中毒過深而神志昏迷，或因失水過多（由於多次腹瀉和停進飲食）而兩眼下陷，及皮膚鬆弛，沒有彈性。

(二)問：細菌痢疾是怎樣得來的？

答：細菌痢疾的發生，是由於飲食不潔的東西而得來的。如未煮過的冷水，蒼蠅爬過的無皮瓜果及糕餅，與腐爛的肉，都是傳染痢疾的主要媒介物。

(三)問：細菌痢疾在甚麼季節最流行？

答：細菌痢疾常流行於夏秋之交，春季亦有小流行，其流行的狀況常與蠅類生產率的消長平行。

(四)問：痢疾病人能不能吃東西？會不會吃壞？

答：從前醫治痢疾病人，除了補充水份及電解質外，在開始一、二天是不給病人吃東西的，主要的理由是讓腸子休息，並因此可以減少大便的次數。但近來醫學家的研究，認爲病人在病期中消耗很大，除因開始時嘔吐而不能由口進食，必須注射外，若病人已能進食，便可以讓東西給病人吃，雖則病人吃了東西後，每天大便的次數會增多了些，但仍有一大部的營養被腸子吸收至體內，而補充了病期中的消耗，並減少了自身的損失。所以病人不但可以吃東西，而且更需要吃東西。不過，所給予的食

物應以富於營養，易消化及無渣滓者爲原則。

(五)問：目前對於細菌痢疾有那些特效藥物？

答：目前治療細菌痢疾的特效藥物有磺胺類藥物及抗生素兩大類。前者包括磺胺嘧啶、磺胺噻唑、磺胺里啉、磺胺噻吩及磺胺嘧啶（地亞淨）等五種，其中以前三種比較好，而以第三種功效最大，因爲它在腸中吸收較少，而排泄迅速，所以血中不致達到中毒的濃度；在腸內則能保持有效濃度而發揮其療效。後者包括鏈黴素、金黴素、氯黴素及地黴素四種，其中以三種比較適當。但這些抗生素因限於產量和價值昂貴，不能普遍應用，而且它們的功效與磺胺類藥物不相上下，所以先試用磺胺類藥物爲宜。抗生素類可以保留至個別病人發生抗磺胺藥性時用之，這樣可以節省了不少的藥物。

(六)問：得過一次痢疾，會不會再患這個毛病？

答：生過痢疾的人，如果飲食仍舊不當心，還是可以再傳染到這毛病的。有關本症的免疫力，現在還不大清楚。病者在患病期間，他的血液裏雖有抗體（抵抗疾病的物質）出現，但是，患者仍可再發或再度感染的發生。有人認爲：痢疾的主要病理變化是在腸壁上的粘膜炎，平常血液中的抗體很難在局部的表面發揮其威力，所以復發和再度感染依然可以發生。

(七)問：有沒有痢疾預防針？它的功效如何？

答：晚近曾有人試製細菌痢疾的預防疫苗，這種疫苗是已被殺死的痢疾細菌，將此類疫苗注射於人體或動物身體後，可使被注射者發生抗體。在動物的實驗中，它是有保護的功效，但在人類中其功效極微，而且這種疫苗的毒性很大，目前還不能適用。所以最經濟而可靠的預防方法是當心飲食和做好防蠅及滅蠅的工作。

(八)問：細菌痢疾是不是屬於法定的傳染病？應該如何處理病人？

答：細菌痢疾是法定傳染病之一，病者一經確定後應該報告區政府衛生科或當地的防疫單位。病人應該送到醫院去醫治。這樣，一方面可以使病人獲得適當的治療而早日痊癒，另一方面將病人隔離起來，使防疫機構得以控制疫情，不致使疾病傳播而危害他人的健康。所以切勿將病人留在家裏治療。病人住院後，宜等大便培養沒有病菌生長後，才可以出院（嚴格地說，應該有連續三次的陰性培養，才可出院），否則，這位病人自己雖已痊癒，但他的大便仍含有病菌，這種人稱爲帶菌者，從流行病學及公共衛生方面來說，這種人最是危險；因爲他不斷地向社會散佈病菌，同時又不易引起人家注意，所以如果在不得已時須在大便培養陰性之前離院，則病人的大便宜予以控制，通常可以用百分之一的石炭酸溶液浸上半小時，便可以將大便消毒。

嬰幼保健問答

周靜莊醫師

營養問題

問：嬰幼營養用人乳好還是用牛乳好？

答：最好是用人乳，母乳尤其是嬰孩最適宜的天然營養物。人乳比牛乳容易消化，營養又方便而衛生。

問：如由乳兒的母親乳哺嬰兒，對母親和嬰兒本身有什麼好處？

答：母親自己哺乳能幫助子宮早期收縮，使她能早日恢復健康。對於嬰兒除母乳的乳汁成份適宜外，又能獲得母親的關切與照料。

問：在甚麼情形之下，母親不宜哺乳？

答：如果母親患了結核病、心臟病、腎臟病或生產時流血過多，身體虛弱者，都不宜哺乳；母親如患乳房炎，可以按時擠去乳汁，病癒後仍舊可以繼續她的嬰兒。

問：怎樣為嬰兒選擇良好乳母？

答：乳母的年齡最好在二十歲至三十五歲之間，身體健康，檢查身體沒有結核、梅毒、與淋病，在產後一至六個月的經產婦，乳汁比較多的，才能合格。

發育問題

問：小兒的齒門在什麼時候關閉？齒門晚閉有甚麼妨礙？

答：小兒的後齒門在初生至二到四個月時閉合，前面的齒門在十二到十八個月左右閉合。齒門過度晚閉多見於生長發育過速的嬰兒或有病所致，如腦積水或佝僂病等引起，因此齒門晚閉或過大，需早加注意，及時檢查。

疾病問題

問：許多孩子常易腹瀉，這是什麼緣故？

答：腹瀉的原因很多，普通可以分三方面來講：(1)由非腸胃性疾病引起的(如中耳炎、肺炎、高熱時容易引起腹瀉)。(2)平時飲食不合宜，給食過多或質料不合，影響營養，使消化機能發生障礙，以致消化力薄弱，常常發生腹瀉。(3)氣候不好與體質虛弱的小孩，亦常常容易腹瀉。

問：常常腹瀉的小孩應該如何處理？

答：嚴重的腹瀉可以送醫院治療，輕度腹瀉而且時間較久的，可以根據患病的原因處理，主要是平時注意飲食衛生，腹瀉時減少進食量，停止

輔助食物，多給水分，減少脂肪與糖類，並請醫生檢查，及時治療。

問：孩子們面黃食食，是不是由於腹內有虫？可不可以用寶塔糖內服？能不能連續服用？

答：孩子有沒有腸寄生虫或其他疾病，需檢查後才能確定。腸寄生虫有蛔虫、蟯虫、鉤虫、鞭虫和條虫等等，普通用寶塔糖可以驅蛔虫，如果經大便檢驗後，找到了蛔虫卵，或小孩會排出過蛔虫，最好請醫生診治後再給他藥吃，因為寶塔糖中含有山道年，所含藥量不明，因此不能連續給小兒服用，以免服藥過量，引起中毒危險。

問：夏季小孩常患瘡癤，應該如何處理？

答：小孩瘡癤，多數生在頭皮上，可以將頭髮剃掉，局部用滅菌劑，如火酒、汞黃質等塗抹，一日三、四次，在癢熱時切開排膿，一方面另用消炎藥物或疫苗，但不能自己隨意處理，以免意外，主要是平時要常常保持清潔。

問：女孩患頭癬，如何清除？

答：頭癬的卵極小，扁圓白色，緊貼在髮上不容易梳下來，女孩因美觀關係，不願將頭髮剃去的，可以用滴滴涕粉末一份與滑石粉九份混和，散佈在髮內(注意不可進入口及眼)，將布緊裹頭部三日，然後清洗，梳掉這些死癬。也有用火油或熱醋擦頭髮，或將火油或熱醋用布浸濕包裹頭部二晝夜，也可以清除頭癬，如需要時，隔十日後可以重複施用前法。

問：新生兒乳房腫脹或分泌乳汁，是什麼原因？如何治療？

答：新生兒乳房腫脹或分泌乳汁，是一種生理現象，由於胎兒自胎盤接受母體內分泌的影響所致，不論男女嬰兒都有患本症的，多數父母發現這種情形，會驚慌地帶孩子來醫院求治，實際上這是無需加以治療的，半個月或一、二個月以後，這種現象，多數能自動消退。但是如有由於擠乳而引起新生兒的乳房紅腫，發熱，則宜早加醫療。

預防接種問題

問：嬰兒最好在什麼時候種第一次牛痘？

答：最好在臍帶脫落後，立即接種。最遲在出生後二到六個月之間。

問：種痘後會引起些什麼併發病？

答：普通種痘經過很好，偶有由於種痘處搔癢，將痘破，痘漿延及其他皮膚，引起其他處的皮疹和膿胞，這稱為「移植性牛痘」。又有在患濕疹時接種牛痘，發作時引起嚴重的濕疹，稱為「濕疹型牛痘」，所以患有濕疹或皮膚病的小孩，暫時不可種痘，此外有「普遍性牛痘」，就是除種痘處局部發生痘疹外，在附近或其他皮膚處也發現稀疏的小丘疹及膿疹，多數經一、二星期能自愈。還有種痘後引起腦炎，病發時的症狀是高熱、昏迷、驚厥等，但所見極少，不必顧慮。

要重視托兒工作

朱茂琴

舉辦托兒所的目的，一方面是爲了解放婦女，幫助解決育兒問題，使能安心從事於工作，另一方面是要培養健康的下一代，在集體生活中受到社會主義的基本教育。

解放以後，新社會的教育已大大地提高了婦女們的政治覺悟，她們都急切地渴望着要踏進社會參加生產，參加勞動，要求做一個人格獨立與男子一樣的社會上的自由人。可是，不容否認地，現在做一個家庭婦女要出來參加工作是多麼不容易，舊社會已慣例地將一切家務包袱都背到了女子身上，當她們費盡心機找到一個參加學習或者工作的機會，追隨上來的問題就是：「我去工作，孩子交給誰管呢？」「找一個合適的保姆可真不容易，」「送托兒所吧，有幾個托兒所是可靠的呢？即使找到了合適的托兒所，是否報得上名？而且保育費又這麼貴，根本上也負擔不起。」

這些問題就這麼嚴重地，束縛並阻止了她們的進步，所以目前我們一定需要大量開設可信任的各種各式的托兒所，例如里弄托兒站，日託或者全託托兒所，來解決各種環境的職業婦女育兒問題。

再從培養兒童本身的健康與教育問題上來看，今天的兒童是代表了新中國的未來，將來世界和平的保衛與國家偉大的建設工程就是靠着他們來支持，來鞏固。兒童的地位是這樣

的重要，所以我們要培養兒童不但具有健康的體格，還必需具有愛國主義及國際主義的精神，使他們長大成爲推進世界迅速前進的有力幹部，要配合這個要求，我們一定得重視托兒所工作人員的培育與訓練。做一個托兒所的工作人員或醫務工作者，不但要有豐富的保教常識，同時還必需具有優秀的品質，樹立全心全意爲人民服務的正確觀點，這樣才能達到真正辦托兒所的目的。

我們知道托兒事業在中國是一個新興的事業，對於集體照顧學齡前兒童的各種方法與策劃，都正在研究與摸索中，由經驗中來求得改良與進步，因此我們要創造一些有利的條件來推進這個事業的發展。可是這兒我們將提出一些目前推進這個事業的具體困難，要求大家幫助克服。

(一) 托兒所工作人員，尤其是私營的，缺乏思想上的領導：本來在托兒所開展學習比較困難。例如全託托兒所兒童廿四小時都在所中，日夜都需要工作人員輪流上班照顧兒童，各工作人員的作息時間不相同，難以組織大家取得共同時間來學習，遇有任何重要的動員報告，也無法使大家脫離工作崗位一道去聽講。例如前些年許多機關都暫時停頓業務，熱烈地展開三反或五反運動。可是我們就做不到，加以私營托兒所缺乏上級有組織，有計劃地領導政治

學習的幹部人才，因爲工作人員學習不夠，政治覺悟不高，就難以樹立正確的服務觀點。

(二) 社會人士對托兒所缺乏認識：很多人以爲做一個保育員還不容易，帶帶孩子，吃吃，玩玩，睡睡，要不就是換換尿布，把把尿；以致使保育工作者常懷疑自身職務的重大，造成她們嚴重的僱傭觀點，等有機會找到其他工作即溜之大吉，以免受人輕視。而事實上學齡前兒童因年幼缺乏自助能力，活動力強，所以保教人員在工作時間不能容許有一分鐘的閒息，一有疏忽，在兒童活動時間就可能造成頭破血流的危險，在兒童安眠時間，冷熱稍不當心，或者在製備飲食時調配略有不合適，馬上就能引起疾病。若是工作人員在言詞或舉止表現一有不得當，就可能在兒童純潔的思想染上不可磨滅的污點。所以我們必需重視保育工作，使她們安於工作的崗位。

(三) 經費不足：尤其是私營全託托兒所。因爲兒童集體生活最怕是疾病流行，托兒所中的醫務與隔離設備一定要完善，其次因爲托兒所中兒童年幼缺乏自助能力，一個工作人員能照顧孩子的人數，隨兒童年齡大小是有限的，所以必需有足夠的工作人員數目，還有托兒所的意外開支也較大，例如所中流行疾病就得停止招生，這樣保育費收入就得受損失。還有托兒所工作者都是婦女，生育時間必需有產期的照顧，如此薪金支出又得超出預算，因此托兒所要做到自給自足很不容易，否則家長的負擔太

重，就無力送兒童入所了。

由於上述的種種困難，我希望：

第一：加強托兒所工作人員的思想領導。托兒所上級機構一定要有計劃，有步驟地分區領導各托兒所的政治學習，必需經常召開托兒所負責人聯席會議，瞭解大家的困難，來幫助設法克服。

第二：社會人士應該重視保育工作，使她們安心於工作，悉心在工作中創造集體照顧兒童生活的新經驗與新理論，來提高工作的標準。

第三：政府對托兒所的經費應給予適當的照顧。常常察察並瞭解托兒所工作的實際情況，給予各種的便利，例如減免房租或經常費補貼等，使托兒所生存下去，使家長可以減輕些負擔。

第四：我們本身爲托兒所工作人員的，一定要重視本身的工作，經常展開批評與自我批評，發揮工作的積極性，改良缺點。在開支方面一定要盡量節約，避免形式上的鋪張浪費，來減低經常費的預算，以達到真正爲解放婦女出來工作及培育兒童的目的。遇有困難應該採取積極的態度來解決，而不要消極退縮。同時我們應該多多介紹托兒所中兒童的生活與工作情况，使大家瞭解托兒所的工作。

上面所述都是憑我在工作經驗中的主觀看法，可能有偏差，有錯誤，不過爲了希望托兒事業的積極順利發展，我願意將切身體味的經驗介紹出來，希望托兒工作者多多發表意見，互相交流經驗，來搞好我們的托兒事業。

怎樣矯治兒童身體缺點

朱霞仙

家長們，你的孩子在學校裏讀書，一定已經過了健康檢查的手續了，可能會有某種身體缺點被醫生發現，由學校通知了你。在這裏，我將缺點矯治的意思，缺點的種類，爲甚麼要矯治等告訴你，希望你與學校合作，共同幫助你的孩子們去矯治缺點，方才不致影響了他的學習與健康。

(一)甚麼是缺點？

要明白什麼是缺點矯治，就先要解釋何謂「缺點」。所謂身體缺點，就是指這個兒童身體上一切可以危害健康的生理變態而言。兒童在學校裏，經過了健康檢查之後，發現了一種或數種的缺點，由學校中的衛生指導員，學校衛生護士，學校衛生醫師，或是其他醫師，設法將這些缺點減輕，使它不致危害兒童的身體健康，因而影響了兒童的學習，這種對於兒童所有身體上缺點的矯治工作，就稱爲「缺點矯治」。

(二)兒童有那些身體缺點？它的原因

是甚麼？

兒童常見的身體缺點是很多的，普通有下面這許多種：

(1) 身高不增加：兒童的身高通常在四個月內是應當增加的；如果發現不在增高，它的原因可能是

結核病，營養不良，心臟病及其他疾病，和長期的睡眠不足等。

(2) 體重減輕：兒童時期的體重應逐月增加，普通在夏季增加較少，冬季增加較多。倘在三個月中連續不增加或突然減輕在一公斤以上

的時候，那便認爲是病態了，應該予以詳細的體格檢查，找出他所以減輕的原因，以便及早地給予適當的治療。凡體重一次減輕在半公斤以內者，可以正常論；惟按月連續減輕在三次以上或不增加者，(雖每次減輕不過半公斤)亦應以缺點論。它的原因有：結核病(最常見的是肺結核病)，營養不良，心臟病及其他疾病，和時常睡眠不足等。

(3) 視力障礙：(包括遠視，近視，散光等)：視力障礙的原因：常在光線太強或太弱的室內工作學習，看書距離不適當，字過小，紙質或印刷不良，字跡不清。(因屈光不正，易使頭暈或致斜視。)

(4) 耳聾及其他耳病：原因是中耳炎，耳鼓膜破裂，耳咽管閉塞，腦視神經病，受傷或遺傳等。

(5) 沙眼：原因是一種濾過性病毒的傳染。

(6) 其他眼病：凡眼睛一切疾患，如急性性結合膜炎，角膜炎，角膜炎，角膜炎，斜視等都是，其中以斜視及急性性結合膜炎較多。

(7) 牙病：可以包括齲齒：原因是母親在孕期及哺乳時的食物成分不適宜，牙齒不清潔，食物內缺少鈣質、磷質及丁種維生素。齒齦炎：原因是發生牙垢致齒齦受損而染菌。

(8) 扁桃腺病：急性扁桃腺炎：原因是感染了細菌。慢性扁桃腺肥大：原因是常患急性扁桃腺炎。

(9) 淋巴腺腫：原因是由於局部的細菌傳染侵入淋巴腺而發炎，如扁桃腺炎，牙病，中耳炎，結核，梅毒，淋病等所造成。

(10) 營養不良：原因是因爲食物的份量不足，食物品質不適宜，飲食習慣不規則；或胃腸的消化力及吸收力不佳。

(11) 皮膚病：疥瘡：原因是疥蟲的傳染。膿皰瘡：原因是膿球菌。癬：有黃癬，錢癬等種類甚多。原因是微菌。

(12) 鼻病：贅生物——最常見的是鼻瘤和鼻息肉，原因不明。鼻中隔偏歪，原因不明。竇炎：原因是細菌的傳染。

(13) 甲狀腺腫：原因是食物中缺乏碘質。

(14) 脾腫大：原因很多，最普通的是患過了慢性傳染病，尤其是在患黑熱病與瘧疾之後。

(15) 疝氣：原因是腹壁肌肉鬆弛及先天腹股溝管閉合不全等。

(16) 包蟲：原因是先天性的；但有的僅係包皮過長。

(17) 腸寄生蟲病：如蛔

虫、蟯虫等，原因是虫卵的寄生。

(三)爲甚麼要矯治？

學齡兒童身體比較弱，抵抗力不强，而且又過着集體的生活，患病的機會比較多，所以在學校裏要做好各項預防工作，尤其要經常的實施防病教育，積極的促進學童健康，預防身體缺點的發生。至於兒童身體已有的缺點，經過健康檢查查出之後，就應加以矯治，而且還要定期加以複查，否則的話，便失去了兒童健康檢查的意義。况且有些缺點，如齲齒，扁桃腺腫，中耳炎等，除了經常的產生微量毒素，影響兒童的營養發育與健康之外，更有隨時誘生其他嚴重疾病的危險。所以缺點矯治的注意，即在剷除傳染病灶，預防由這病灶而可能發生的各項疾病，同時亦可藉以灌輸兒童各項可以預防的疾病常識，養成各項有關的衛生習慣。所以學校衛生工作中，這種缺點矯治也佔預防工作重要的一項。

(四)怎樣進行矯治？

對於兒童所有的缺點，可以分爲幾種矯治方式：有學校衛生室的可在衛生室內矯治；定出一定的時間，按時進行。如無衛生室，亦可在教室內舉行；如滴沙眼藥水，擦沙眼，洗耳朵等。如學校裏不能解決的缺點，可用轉診方法：如本市各衛生科均與各大醫院或私人開業醫師訂立合同，對各校兒童患有缺點而又不能在校內矯治者，即轉醫院或醫師那裏去矯治，給予相當優待；(接排第一四面)

教養孩子是一系列的鬥爭

顏融

教養孩子並不是容易的事，它需要父母有堅強的毅力和耐性，專制和溺愛都是不正確的。這個道理，我很快就知道了的，而且多次向別人談起過。可是體會比較深刻一些，還是最近幾天的事。

這幾天，我很興奮的讀完了「怎樣做母親」(蘇聯馬霍娃著，龔人翻譯，人民教育出版社出版)。它所敘述的許多生動的實例，使我深深的體會到教養孩子實在是一系列的劇烈的鬥爭，沒有堅強的鬥爭性的人，是不能作好教養孩子的工作的。

例如她因為要使初生的兒子養成按時睡眠和吃奶的習慣，有一次，兒子未到規定的時間就哭了，她不給他吃，兒子因此哭得很厲害。她的丈夫也因此氣得皺起眉頭，並且責罵她道：「葛拉娃，從來沒想到，你是這樣的狠心，你不應該有小孩的。」後來她的丈夫甚至因為氣得太厲害，披上大衣，把門砰然關上走出去了。她爲了憐惜兒子，爲了不使丈夫傷心和苦惱，自己也流出淚來。然而她沒有屈服，她堅持着自己的主張，結果終於養成了按時吃奶的習慣。又如她因爲鍛鍊孩子，鄰居們背地裏都不滿意她，稱她是「繼母」，

並且氣忿地說：「這難道是母親！」把自己的兒子放在通風窗下。也常常有隣居和朋友對她說，你過分的鍛鍊孩子，你的孩子是活不成的，以致她自己也懷疑她的兒子會不會忽然生病而死掉了。她聽了一位教授的幫助，叫她不要聽任何隣居的話，叫她儘量利用空氣、水和陽光來鍛鍊孩子，而且祝福她的兒子道：「這蘇維埃小公民，將來長得結實實實的，讓敵人見了他發抖。」她消散了疑慮，照着教授的指示，結果把孩子鍛鍊得很健康。

你看，這是一系列多麼尖銳的鬥爭啊！她要和不應有的習慣鬥爭，她和丈夫及朋友們的錯誤的勸告和批評鬥爭，她還要隨時和她自己內心的難過和懷疑鬥爭。就因爲她有耐心和勇氣，才克服了一切困難，把她的孩子都教養成斯大林時代的好兒女。如果她對不合理的教養方法讓步，向不合理的教養方法投降，她就很難把孩子教好了。

愈不能令人滿意了。仔細檢討，那就是由於我對教養兒童的鬥爭性太弱了。有時我明知孩子有些行爲不對，應該糾正，但當他一哭一鬧的時候，我就屈服了。有時我也覺得左隣右舍的人的許多教養方法是錯誤的，但沒有向他們指正，有時我自己也懷疑起自己的教養方法來了。尤其嚴重的，是我自己思想上的許多問題。例如我明知待孩子應該愛，應該好好說服，應該細心教育，但我總沒有這樣做，

主婦們每天在丟棄

大量的維生素

殷翊

許多人，都以爲營養不足是指缺乏那些價值昂貴的肉類和其他貴族化的鮮果，其實不然。我可以在這裏武斷地說一句，絕大多數的母親。每天都沒有留意到許多多廉價的新鮮蔬菜

纖維中，在不經意地丟棄了孩子們所需要的維生素。維生素雖然不像澱粉、糖類和蛋白質那樣直接有助於身體的生長和健康，但是身體真像一部機器，不僅需要電力、蒸汽、汽油、煤和其他的原動力，並且在它轉動時，也必需有潤滑油料，而維生素之對於人體也有潤滑油料對於機器一樣重要，否則，會陷於停頓。人體內過于缺乏維生素，便會發生維生素缺乏症。不過維生素缺乏還不至使病症馬上就顯露，但它間接能使身體羸弱多病，尤其是孩子們，因爲孩子身體內部貯藏

往往推諉於沒有時間，沒有精力。我從沒有對自己這些不合理的思想作堅決的鬥爭，以致教養的效果愈來愈不好。如再不警惕，那結果將是多麼可怕啊！

對孩子來說，我們是父母，同時也應該是教師，因此我們應該好好的鍛鍊自己，改造自己，向一切不合理的兒童教養方法鬥爭。這樣我們才能擔負起培養下一代的光榮任務，才能培養出毛澤東時代的好兒女！

維生素量比成人爲少。所以我們應該特別提醒母親們，多多注意自己的孩子。

缺乏維生素，會使身體內部減少吸收有價值的營養素，或者不能把維生素的前身，轉化爲能使器官所吸收的維生素，因此而使身體不健全，抗病力減弱，使身體永遠被各種病魔所糾纏。所以我們應該大聲疾呼地喚醒一般主婦們，別再毫無吝惜地大量拋棄孩子們所需要的東西。

這裏，我們且來談談主婦們粗心大意所丟棄的大量寶貴的維生素：

正當政府竭力提倡九二米八粉的時候，還有許多主婦正在拿三機白米來做食糧，其實，在穀粒剝去外殼以後的糙米表面，即糠殼裏，有着一層含有最富於乙種維生素的物質，但糙米經過三機以後，剩留在白米表面

(一) 維生素在自然界的分佈 (註)

動物性						植物性											食物種類						
淡水魚	蝦	蛋黃	牡蠣	羊肝	豬肝	牛肝	瘦牛肉	蒿苳	豆類	菜豆	毛豆	小白菜	青根	青莧	紫苜蓿	蕪菁	馬鈴薯	蕃茄	大蒜	鮮豌豆	齊菜	捲心菜	
卅	十	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅
卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅
卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅
卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅	卅

的乙種維生素含量已是極少了，再經過淘洗以後，僅留存的一點也完全被拋棄，以致許多大城市裏的居民，很多患有輕度的脚氣病。尤其是大工廠和軍隊及學校團體裏，在大鍋子煮飯時，炊事員把大量煮沸了的飯漿搗去，任意拋棄，其實，米裏所含有的乙種維生素大部份都溶解在這飯漿裏，所餘在鍋子裏的，已是一些僅含澱粉的渣滓了。

又如北方人吃麥粉做的餅和麵食，他們往往在鍋頭中加入大量的礆汁以中和發麵中的酸性，這樣麥粉裏含有的乙種維生素是極容易被礆所破壞的，尤其是在沸水中，簡直毀滅無遺。

再說植物性的菜蔬，如含有甲種維生素的菠菜、蕪菁、芥菜、青莧、紫苜蓿(草子)和鮮豌豆等。(其實祇要有葉綠素的地方，都有胡蘿蔔素存在，而胡蘿蔔素是甲種維生素的前身)。在煎炒的時候，被脂肪(油類)所溶解而積垢於鍋底，當菜蔬盛去以後，把鍋子清洗時，大部份甲種維生素也拋棄了。除此以外，如乾燥蔬菜會使甲種維生素失去更多。又如含乙二種維生素極豐富的雞毛菜(蘿蔔菜秧)、甘藍、菠菜和馬鈴薯等，更會很快地將乙二種維生素溶解在沸水裏，主婦們則常常習慣地把上述蔬菜在沸水中煮一下，然後撈起，倒去菜汁，這實在是最愚蠢的事。

(二) 維生素的特性及缺乏時的疾病

維生素種類	特性		缺乏時的疾病
	溶解性	抵抗力	
維生素甲	水	極強	眼結膜乾燥症、夜盲症
維生素乙 ₁	脂肪	極強	脚氣病
維生素乙 ₂	脂肪	極強	粗皮症、赤眼
維生素丙	水	極強	壞血病
維生素丁	水	極強	軟骨病、佝僂病
維生素戊	水	極強	流產

大部份青菜中，都或多或少含有丙種維生素，尤其是青莧、菠菜、蕃茄、蘿蔔菜及青椒和紅柿椒為最。不過這些大量的丙種維生素，都被主婦們用沸水把油和菜湯一起拋棄了，尤其是在一般巧婦的手裏，為要保持青菜鮮豔奪目的顏色，竟揭開了鍋蓋，讓菜蔬裏所有的丙種維生素，在水裏氧化而大量的損失了(完全歸於盡)，這實在是太可惜了。丙種維生素也要在乾燥後毀滅一部份，所以最好能吃得新鮮。此外，如含有丙種維生素的食物，經過發酵、烘焙、醋浸鹽漬，也會毀滅去大部份的。

再其次，在動物性的食品中，如豬肝、牛肝、羊肝和淡水魚類等，都含有豐富的甲種維生素。甲種維生素雖較其他維生素容易保存，可是它極容易溶解在脂肪裏，然後被拋棄一部份。其他如含有乙種維生素和乙二種維生素的羊肉，含有戊種維生素的牛肉和豬肉，在紅燒的時候，主婦們為促使其早熟和煮爛，加入一些鹼類，則上述維生素，又要被毀滅殆盡。

其他如動物性的脂肪中含有的各種維生素，往往還不如一部份植物性有色油類為多，所以我們儘可能採取菜子油、花生油來替代豬油，真是價廉物美，又何樂不為。

(註)：空格，或為不含維生素，或維生素尚未發現。

卅 維生素含量很少。
卅 維生素含量不多。
卅 維生素含量較多。
卅 維生素含量最多。

幾種家常應用的防腐消毒藥

杜炎青醫師

防腐消毒藥是指應用後使細菌發育障礙或將其立即殺死的藥物。前者可以叫制菌藥，也就是一般所稱的防腐藥。後者可以叫殺菌藥，也就是一般所稱的消毒藥。在醫藥上防腐消毒藥的應用，有內服、注射、局部外用和對無生物（如房屋、用具、醫療器械、病人排泄物等）的應用。現在我只介紹幾種日常家庭中可以常備而且在使用上不發生困難的，局部外用和對無生物應用的防腐消毒藥。

(一) 石炭酸

是無色細長的針狀結晶，或白色的結晶塊。露置於濕潤的空氣中易潮解，且徐徐變為玫瑰紅色，臭味特異。市售品有叫液狀或流動石炭酸者，乃由本品九分混以水一分而成，是無色或淡紅色的澄明液體，臭味特異。本品稀濃度者可防礙細菌發育。濃者可以撲滅之，對於皮膚及粘膜有腐蝕性，所以用時應小心不要滴於手上。因其應用過久，可惹起組織的壞死，所以現在已少應用作外科的消毒藥。可用其百分之五的水溶液於無生物物的消毒。如消毒一切具有傳染性的排泄物（痰、糞便、嘔吐物等）及一切用具物品等。市面上販賣的粗石炭酸，是黃褐色煤焦油樣的液體（此液體的名稱顯不適宜，因其中所含的石炭酸甚少，大部分是甲酚以及其他煤乾餾時的許多產物），可取其一分與

石灰二十分混合即成石灰酸石灰，用為廁所等的撒布粉。

(二) 來蘇(或稱臭水)

本品是甲酚(或稱煤油酚)百分之五十的肥皂溶液，呈棕色，可用以消毒病人排泄物及用具，製成百分之二的水溶液，可供洗手之用。

(三) 酒精

本品乙醇的含量為百分之九十二。三(重量)或百分之九十四。九(容量)，是無色澄明，易流動及易揮發的液體，臭特異，味灼烈，易燃燒，本品對粘膜或破損皮膚有強烈刺激性。於百分之七十(重量)的濃度時殺菌效力最大，較低或較高的濃度均減少其效力，普通用於皮膚及器械的消毒。

(四) 蟻醛溶液(或稱福爾馬林)

本品是含百分之三至八蟻醛的水溶液，係無色的澄明液。臭銳利，能刺激鼻喉與眼，常用為無生物物的消毒，如房屋及器械的消毒。其用法：器械消毒用百分之一至五水溶液，房屋消毒每立方公尺可用本品八毫升，其刺激性帶酸的臭氣極易用鉅除去。

(五) 硼酸

本品是透明無色微帶珍珠光的鱗片，或六角三斜柱的結晶，亦有為輕鬆白色的粉末者，為微弱的防腐劑，其優點即無刺激性，所以常用為敏感

的粘膜和創面的洗滌。平常用百分之二至五水溶液於洗眼，洗創面及漱口等，百分之十的軟膏用於皮膚潰瘍，百分之三十一的甘油溶液用於口唇潰爛。硼酸粉可用於耳鼻喉疾病吹入。

(六) 碘酒

有碘酒與稀碘酒之分。前者是碘十分，碘化鉀六分，水十分加酒精使為一百分而成。用於皮膚的消毒。塗後宜用酒精擦去，否則刺激皮膚而發泡。後者係碘二·五分，碘化鉀二·五分，水二·五分加酒精成爲一百分而成，刺激性較輕，可供普通皮膚消毒之用。

(七) 複方碘溶液(或稱魯葛爾氏液)

本品係由碘五分，碘化鉀十分及蒸餾水八十五分而成，是深棕色的透明液體，臭似碘。外用於粘膜塗佈，如咽喉等處。

(八) 漂白粉(或稱含氯石灰)

本品是白色或灰白色顆粒性的粉末，有臭，露置於空氣中，即吸收水分而分解。主要用於房屋、排泄物及飲水的消毒。用法：飲水消毒每百分水中加本品〇·三至一·五分。房屋消毒每立方公尺用本品〇·二五公升加鹽酸〇·三五公升。則游離氯而呈殺菌作用。病人排泄物的消毒用本品五百克加於八公升水而成的水溶液，與排泄物等份混和放置數小時再傾棄。

(九) 氯胺

本品是白色或淡黃色的結晶或結晶性的粉末，有微弱的臭氣，露置於空氣中即徐徐分解而失去氯，應置於密塞器內，貯於暗處，平常製成百分之一至二的水溶液洗滌創口，百分之〇·二五至〇·五的水溶液洗滌白帶。

(十) 過氧化氫液(或稱雙氧水)

本品是百分之三過氧化氫的水溶液，是無色澄明，無臭或微臭。遇酸等有機物質接觸立即放出游離的氧原子，而呈殺菌作用，並形成大量泡沫藉機械的作用而清潔局部，鬆動創內稠膿及壞死組織，平常加水一至二倍稀釋後用以清潔污創或漱口。

(十一) 過錳酸鉀(或稱灰錳氧)

本品是黑紫色細長的單斜系結晶，無臭，易溶於水，本品有危險的爆發性，遇有機性或易氧化的物質或其溶液，易致爆炸。其作用機構如過氧化氫，遇有機物易放出游離氧，故具去臭及消毒作用。平常用其百分之〇·一水溶液洗滌創面及粘膜。

(十二) 紅汞

是紅褐色帶青閃光的鱗狀結晶，溶於水及酒精時呈暗紅色，即一般所稱的紅藥水或二〇。其配製方法有二種。一為水溶液，外用消毒傷口及皮膚，粘膜的濃度是百分之一至五，但其效力不可靠，另一種叫紅汞酞或

紅汞外科溶液。係紅汞二分、酒精五十五分、醋爾十分、水三十五分配成。此溶液效力較強，可作皮膚的消毒，但不如碘酒好。

(十三) 硝酸銀

本品是無色透明板狀的斜方系結晶，無臭，易溶于水，露置於日光下，如與有機物並存，即變為灰色或黑色。所以必須以有色瓶貯之。眼部消毒用百分之二水溶液。每次一滴（滴後以生理鹽水沖洗）。治療結膜炎則用百分之〇·二五水溶液，百分之五至十的水溶液可輕點口內傳染瘡等。

(十四) 強蛋白銀

本品是淡黃色或淡棕色的粉末，無臭，露置於空氣中，微有引濕性，易溶於水，應置深棕色的玻璃瓶內避光貯。本品的水溶液，須於臨用時新裝，因陳舊者可減少銀游離，而效力減弱，應用於粘膜炎的傳染，如點眼，及鼻、喉之塗擦。通常用其百分之〇·五至十的水溶液。

(十五) 弱蛋白銀

本品是暗棕黃或類黑色有光輝的鱗片或顆粒。無臭，露置於空氣中有引濕性。易溶於水，其貯藏法及應用同上，惟通常用其百分之五至五十的水溶液。

(十六) 龍胆紫

平常用其百分之〇·一至〇·二的水溶液，即一般所稱的紫藥水，用於皮膚或粘膜的瘡傷及傳染。

健兒真不乖 周淑芬

健兒是一個五歲的女孩子，看上去很聰敏，活潑。但她的父母看到我時總指着健兒說：「她真不乖！真討厭！」

上星期天，我又去健兒家了。看到了健兒「不乖」的例子。健兒和她的弟弟小三在一起玩耍，小三抓了一把沙放到健兒頸子裏去，健兒拿小拳報復，小三哭了。小三父母剛出來，看到健兒在打小三，很氣，健兒挨了打。

小三與健兒在院子裏玩，忽聽到外面有叫賣餅的，兩個人飛快的跑出門，拿了一塊餅往嘴裏塞。賣餅的向小三媽要錢，小三媽直罵健兒：「全是你的鬼，真討厭！」一面對小三說：「慢慢吃，吃完去喝開水！」健兒的姊姊健兒，要搶健兒的「小車」，健兒不肯，健兒對健兒說：「你不肯，我告訴爸爸打你！」果然，健兒跑到爸爸面前捏造了一個故事：「健兒搶了我的小車，還咬了我！」說完後，很得意的跑到健兒面前：「爸爸打你了！」

吃飯了，健兒，小三與父母一桌吃飯，健兒被調到後面房間吃「獨桌」。這是慣例，因據稱：健兒吃飯「不乖」！吃了一半，健兒聽到小三在叫：「我們有雞湯吃，你沒有。」健兒拿了碗氣沖沖的跑出來。小三

心，睜了一交，碗打碎了。健兒站著發呆，健兒媽對我說：「你看！這孩子怎麼辦？只會鬧禍，真討厭！」下午全家準備去玩公園，每人都洗了澡。健兒，小三換上了漂亮的花衣服。健兒也吵着要換，健兒媽對她說：「生得難看，又黑，誰給你穿漂亮衣服。」健兒眼淚汪汪的跟着走了。健兒討好似的說：「媽！你看健兒又哭了。」

健兒告訴我：健兒沒有好朋友，我們都不跟她玩。健兒時常打小花味（貓名），擰小花味。

健兒爸爸告訴我：健兒愛捧東西，咬人，撕紙條。健兒媽說：健兒愛打扮，常偷偷的把臉塗得很紅，胭脂給她塗完了，她拿皮鞋油來代胭脂。總之，像她這樣又淘氣，又討厭，又不乖的孩子，再也找不出第二個了。

現在讓我們以第三者的立場來談一下：健兒到底乖不乖？為什麼她不乖？怎樣能使她轉變？健兒上有健兒，下有小小三。三人中面貌智力比較起來，健兒是生得差一些。她與小小三年齡只差一歲，而嚴重封建思想的健兒媽早在健兒未出世前就說過：「假使再是一個女娃娃，那我可要想辦法送人了。」

然，健兒的出生不是她所期望的性別，因此自小就不喜歡健兒，而緊接着一年以後又生了小小三，於是健兒媽將所有的愛全轉移到小小三身上了。健兒在一個無保障的家庭中生活着，她得不到愛，得不到同情，因為父母對她都是冷淡的，而姊弟中又常以威力來恐嚇健兒。全家所有不好的事都會歸罪於健兒（從上面的例子中可以看到）。她所聽到的就是「不乖」、「討厭」等咒罵語。她不能得到與姊弟一樣的享受。這種種都是造成健兒被稱為「不乖」的原因。因為她不能得到注意，不能得到父母的喜歡，又被姊弟欺侮，她想發洩心中的憤恨，她想報復，在她周圍的環境中，她只找到小貓是可以被她欺侮的對象。她打小貓，擰小貓，撕紙片，摔東西……等都是她發洩心中不快的具體表現。她鬧禍了，父母更不喜歡她，姊弟更瞧不起她，她更易鬧禍，而更被稱為「不乖」了。像這樣的情形，健兒的生活是很可憐的。

往往有部份家長對兒童偏愛，而無理由的找出許多事情來說兒童「不乖」，却未檢查自己為父母的對兒童的態度，處理是否恰當。兒童不是生出來就不乖的，也不是天生就帶來了不乖。所以兒童不乖，做家長的該研究一下為什麼會不乖。自上面這幾個例子中看來，有許多根本不是健兒的錯，而結果却被罵成「不乖」了。所以今天特別提出一點，就是千萬不能對兒童有偏愛，對兒童有不一樣的看法。每當兒童有問題時須首先檢查自己，找出原因，根除它才好！

介紹改良荳漿

浙江大學 醫學院 戴力仁

雖然我們大家都知道，荳漿的營養價值很高，價錢很便宜，但是在我們的廣大羣衆中，荳漿的營養，還沒有廣泛的被利用起來。很多的幼兒園還是以一杯開水和幾塊餅乾作為兒童們的點心，大多數的學校和家庭，也沒有利用荳漿來作為輔助食物。推其原因，不外不諳製造的方法，或者怕製造時麻煩，當然也可能對荳漿的營養價值不頂瞭解，因此我願在這裏向讀者們作一簡單的介紹和推薦。

荳漿的成份——如果我們以一份黃荳製成八份荳漿的話，那麼在每半磅荳漿中，大約含有蛋白質八克，脂肪四克，糖類三·五克，灰分〇·八克及維生素等。這些成分都是我們人體所需要的。所以我們知道荳漿的營養價值是比較高的。而且，所有這些成分都成為混懸液或溶液的狀態存在於荳漿中，所以是非常容易被我們人體所消化和吸收的，因此荳漿也就特別適合於當作嬰孩和兒童的食物。

缺點和補救的方法

成的荳漿，也有它一定的缺點。如果我們把它和牛奶的成分作一比較的話，就可以發覺鈣質、糖類和維生素丙的缺乏是荳漿很大的缺點。當然，我們可以用人工加入適量的鈣片、蔗糖和維生素丙等來補救它，但是這樣做的話，荳漿的價格顯然要貴得多了，它將很難在羣衆中被廣泛地利用起來。因此杭州浙江大學膳食委員會的荳漿製造組，在生物化學科老師的幫助下，把荳漿的製造方法，作了如下的改進：

第一，我們把黃荳發了芽再磨，因為這樣製成的荳漿，維生素丙將大地增加了。

第二，我們用人工加入適量的石灰漿以補鈣質的缺乏，（因為我們學校中所製的荳漿，是作為同學的補充食物，所以沒有加入澱粉）。

製造的方法很簡單，先把黃荳檢去小石子等雜物，浸在清水中約五、六小時後，再把黃荳倒在草蒲包中或其他的竹籬中發芽。大約十八小時左右，時間可以隨天氣溫度的高低，略加調整（黃荳上芽的長度約三至五毫米左右較適合）。然後把發過芽的黃荳洗淨，再加適量的石灰漿（大約每一千毫升荳漿中加一克石灰漿），一起磨成漿狀，放在布袋中，加清水，擠出荳漿。在擠的時候，可以加入荳油少許，以減少泡沫。普通用一份黃荳製成八份荳漿。擠出的漿液煮沸十分鐘後就可以飲用。假使經濟條件許可的話，可以另外加入適量的糖和食鹽；大約每半磅荳漿中加糖十二克，食鹽〇·二克；甚至還可以再加些巧克力粉或可可等，那麼它的味道將更可口了。

如果我們把荳漿當作嬰兒的食物，那麼必需再加入一些澱粉等碳水化合物，（大約每半磅荳漿中加澱粉五克，蔗糖十克），以補足荳漿中糖類的缺乏。

製荳漿時應注意的幾點

第一：發過芽的黃荳必需用清水洗得特別乾淨；因為當黃荳發芽時被悶在草蒲包中將近二十小時，特別在天氣熱的時候，它會發出一種難聞的酸臭味；如果稍有一點沒有洗淨的話，將會嚴重地影響了荳漿的味道。另外需要注意的一點，就是製好的荳漿不可放置過久，特別在熱天，荳漿是非常容易變壞的。

荳漿是大衆化的營養品，又是一種相當完備和理想的食品，它的營養價值可以和牛奶相比美，但是它的價格却和牛奶相差達二、三十倍之多。（根據我們學校製作的價格，每天吃半磅，一個月共花二千元，這樣低的價格，顯然是我們一般人所能負擔的）。再說製造荳漿的原料大豆，是我們中國的特產；製造的工具如石磨、布袋和鍋子等，差不多每家人家都有，即使需要買起來的話，價錢也很便宜。製造的方法又很簡單，幾乎每一個人都能操作。所有這些客觀因素，都造成了荳漿可以在羣衆中推廣的有利條件。親愛的讀者們，要搞好我們的身體，營養是一個相當重要的因素，現在有這樣一種價廉物美營養品，我們為什麼不很好的利用它呢？特別是在幼兒園、托兒所和學校中，荳漿營養的被推廣和利用，將有它特別重要的意義。

家庭小常識

家 鏡

切葱蒜過的菜刀，往往上面染上的惡味不易洗去，只要將刀插入土中數分鐘，然後拔出洗淨，惡味就自然消除了。

玻璃瓶內污穢，每不易洗去，只要將碎蛋殼放於瓶內，並加水搖攪，可免剔抉之勞，也能括垢磨光。

新鮮豬油，搗去二面薄皮，切成小塊，再用血搽拌和，存放於磁器中，可久藏不壞。

凡衣服、台布被菜汁染污時，可趁其未乾時，撒麵粉於漬上，過數小時後，其漬自去。

氈毯上有蛀蟲，若想除去，可取厚毛巾一塊蘸水，略絞乾後鋪於毯上，再用熨斗注以猛火熨之，使熱氣薰入毯，足以殺死其蟲。

本刊優待訂戶

本刊定戶續訂本刊及購買本社書籍，可享九折優待（請說明定單號碼）。

哺乳兒的腹瀉問題

北京大學醫學院 魏宗文

小孩瀉肚子，是常常遇到的，也是使大人最感煩惱的一件事，特別是用人工營養的孩子，拉稀尤其常見。然而孩子的腹瀉，除了因為疾病關係所造成的外，只要我們對於孩子在日常護理上，特別是在營養上，能夠加以注意，那麼對於孩子的腹瀉是可以避免的。爲了容易了解起見，首先講一講腹瀉的一般原因，然後再申述對於腹瀉簡單的處理辦法：

(甲) 人工營養兒

腹瀉的原因：

(一) 消毒不夠：牛奶裏因爲加糖加水的關係，如果消毒不好的話，或者消毒雖然很徹底，但是在消毒完以後，並沒有立時應用，而將奶放置很久，這樣，將會使致病的細菌在奶裏繁殖生長，飲用後而造成腹瀉。
(二) 牛奶內的凝塊：牛奶內如含有大的乳凝塊時，嬰孩很不容易消化，因此造成消化不良而發生腹瀉。
(三) 過食：如果牛奶給孩子吃得太多，也可以造成消化不良，而致腹瀉。
(四) 牛奶餵得太少：餵孩子餵得太少，固然會發生消化不良，然而餵得太少，也是不適宜的。因爲奶餵少了，小孩子可以發生營養不良，消化液的分秘，因而減少，消化能力也隨着降低，孩子發生拉稀，這樣孩子

的營養也就更不好了。

腹瀉的處理：

(一) 一般的處理：主要是使消化道休息。對於人工營養的孩子，應該減少奶量，和減少輔助食品，這樣可以使消化道獲得休息。食物雖然減少，但是水份是不應該減少的，要多給孩子飲水。在這裏我們要強調來說的，是最好不要讓孩子發生腹瀉，要着重在預防上，使孩子不發生腹瀉，平時必須給孩子一種合理的營養。
(二) 改變牛奶的辦法：將牛奶的質改變以後，也可以使腹瀉停止或減輕，這裏介紹三種方法：
(1) 將牛奶脫脂：就是將牛奶上面的那一層皮去掉，然後再餵孩子，這樣牛奶就容易消化了。
(2) 普通牛奶餵孩子的話，它給的熱量是不夠的，因此必須加糖，如果加百分之八的糖量在牛奶裏，那麼一公撮的牛奶就可以供給一卡的熱量。在孩子發生腹瀉的時候，可以將糖量減到百分之三。
(3) 減少酪蛋白凝塊：其方法爲(1) 加酸：將牛奶變成酸牛奶，加純乳酸，每一百毫升牛奶中加〇.五至〇.八毫升的乳酸，則使酪蛋白凝塊變小，而易消化。
(2) 可加橘汁，每百毫升可加六毫升橘汁，或加檸檬水，每百毫升

內加四毫升。
加酸的方法：將奶煮沸消毒以後，放冷以後再加，將酸一滴一滴的加入，同時攪拌之，方可使凝塊變小。吃時溫一下即可，不要再煮了。這種方法，當拉稀、腸炎、消化不良時，皆可用之。
(3) 煮沸方法：時間長時，酪蛋白凝塊愈小，則愈易消化。
(4) 稀釋方法：將奶加水後，酪蛋白變成較小的凝塊，則易消化。這個方法的缺點是加水後，量變多，小孩吃了，熱量不夠，在必要時，如消化不良時，可以用這種方法。
(三) 藥品：乳酸鈣每日三至五公分，或用 Bismuth. Subcarbonate 每日五公分。服用藥品，要經過醫生的指導。

(乙) 人乳營養兒的腹瀉：

往往是因爲吃的太多，或者是兩次吃奶的時間距離太近，否則，餵人乳的孩子，是很少發生腹瀉的。因此治療的辦法，便是使消化道休息，減少餵奶，使孩子多喝點水。其辦法，是在吃奶以前，先令孩子喝水，然後再讓孩子吃奶，這樣一來，奶吃的就不多了，消化道就可以得到休息，而使腹瀉停止。至於乳酸鈣，或 Bismuth. Subcarbonate 也可以給他服，也須經醫生指導後才可用。
其他因氣候的關係，也可以引起腹瀉，還有因消化道傳染的疾病，或消化道以外的傳染而發生的腹瀉，這裏就不談了。

(續自第一一面)

強迫觀念強迫行爲症的預防，可以分兩方面來說：

- 對於兒童，應該：
 - (一) 盡力減少環境上的缺陷。
 - (二) 用正確的態度去教養子女。
 - (三) 培養他們健康的人格。對於少年、青年和成人，應該注意下面幾點：
 - (一) 改造人格缺陷。
 - (二) 減少幻想、胡思亂想、猜疑、顧慮和神經過敏的習慣。
 - (三) 把幻想和事實分清。
 - (四) 改良思想方法，改良用腦習慣。
 - (五) 不要鑽牛角尖，不要去想無法解決的問題。
 - (六) 不要專朝壞的方面去想。
 - (七) 避免長時間想一件不愉快的事情。
 - (八) 避免無中生有、小題大做的猜疑和顧慮。
 - (九) 在分析計劃之後，要繼之以實際行動，把存在的問題解決了。
 - (十) 一個時候想一個問題。
 - (十一) 培養正確的判斷力和迅速的決斷力。
 - (十二) 看問題要客觀、全面、正確。
 - (十三) 克服迷信思想。
 - (十四) 學習和培養適應環境的能力。
 - (十五) 生活要有規律，有調劑。
 - (十六) 建立健康的革命人生觀。

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

兒童心理病態防治案例

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

這是精神病科專家葉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。全文曾在家雜誌連載，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。作者提出了一種新法唯理論和歷史唯理論的立場，來進行心理治療的原則。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」，「小兒的營養」，「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」，「胃腸病」，「胃腸傳染的疾病」，「胃腸紊亂症」，「昆蟲傳染病」，「腸寄生蟲病」，「其他疾病」等。定價七千元

怎樣養育虛弱兒童

施葆光譯

本書說明虛弱小兒的徵象，成因，改善和鍛鍊的方法，兼及早產兒的養育法，切實詳盡，文字通俗，方法簡易，是父母和兒童福利工作者的良好參攷書。定價二千二百元

