

中華健康雜誌

灌輸衛生常識

提倡民族健康



THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

WITH COWMILK NUTRITION
AT HALF ITS PRICE



具牛奶之營養
售牛奶之半價

膠州路五五六號
綠寶公司豆奶訂飲部
電話三〇一六八

先施公司

品貨球環辦統

產國華中銷推

店商元一施先

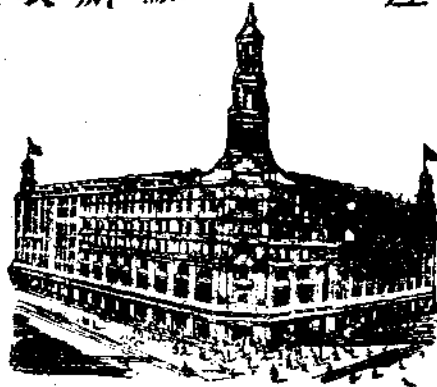
店分

號七一六路飛霞

八五六四八話電

號一七一一路寺安靜

三五四五三話電



— 設 附 —

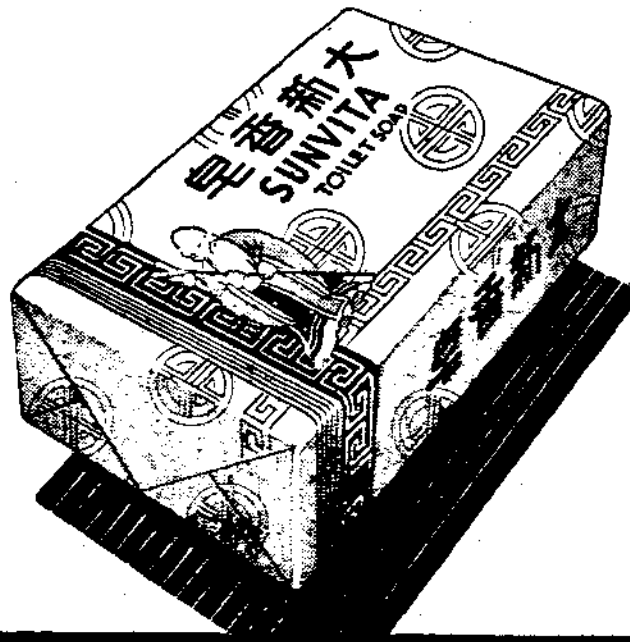
樂屋 | 酒東 | 旅東
園頂 | 樓亞 | 館亞

室啡咖亞東

週招 飲冷 茶中 大歐
到呼 品熱 點西 茶美

大新公司鋪面及地室
化粧品部均有發售

檀香氣味
人人歡喜



大新香皂

SUNVITA

DELICATELY PERFUMED WITH THE FRAGRANCE OF
SANDALWOOD

MANUFACTURED BY

THE SUN CO., (SHANGHAI) LTD.
SHANGHAI CHINA

海上

品出司公安永

皂香膚潤

售發部粧化下樓

BEAUTY SKIN

A PERFECT TOILET SOAP

到全國
處風
有售行

THE WING ON CO.

質料高貴
香味清芬



PROFESSOR DR. WADNER'S
PURESINE
 PHOSPHOROLITE

効力偉大之神經新補劑
 瓦德聶爾醫學博士監製

德國 **補爾精**

特 質

- 賀爾蒙 —— 內分泌採自健康動物之辜丸腺，甲狀腺及前蝶鞍腺。
 (Glands: Testes, Thyroidin and Hypophysis)
- 維生素 —— 採自桐子果拉 (Kolae)，番木鱉 (Vomicae)，大木阿孛
 (Damianae) 及穆伊拉一普阿末 (Muirapuatea)。
- 有機性磷 —— 採自卵黃之卵磷脂 (Lecithin)。
- 鈣質 —— 按精確科學劑量之磷酸甘油。

適 應 症

此藥係滋補聖品，功能恢復生活機能，刺激神經系統，增進體力，強固呼吸器官，調整血液及心臟活動，對於消化道疾患，腦力及體力衰竭，貧血，鴉片烟癮，醇酒中毒及早老等，無不藥到病除。

劑 量

- 治神經衰弱，陽萎及一般虛弱症：
 粒 狀： 供內服用，每日服三次，每次一茶匙。
 注射劑： 每日皮下注射一針。
- 治鴉片烟癮：
 丸 狀： 每日服藥丸三四次，每次一二丸，如欲立見功效，可同時注射針藥。

包 裝

- 粒 狀： 一百七十五格蘭姆裝。
 注射劑： 四安瓿兒裝。 八安瓿兒裝。
 丸 狀： 五十九丸裝。

——備有詳細說明書函索即寄——

阿葛有限公司遠東分公司

上海法租界麥賽而蒂羅路九六號 電話八二一一一

中英大藥房總店 電話九七一八四 } 亦有發售
 五洲大藥房總店 電話一九七五九 }

本期目錄

健康

健康慾……………楊立義 (一)
給青年讀者……………史威康 (四)

衛生

空氣流通的衛生……………李維傑 (七)

醫學

從斑疹傷寒說到白鼠……………王完白 (一〇)
盲腸炎……………蘭 巷 (一一)

徵文

我為什麼做醫生……………張佩珠 (一三)

常識

病國偵探案……………白萊卻 (一七)

戲劇

可怕的霍亂……………吳月祥 (二一)

科學

閒話番茄……………范 勒 (二六)

的讀話者

在病魔的掌握中……………秋 籟 (二七)

信箱

遺精……………王 謙 (二八)
傅文中

編者的話……………(三〇)

封面圖(運動)……………蕭淑芳



健康慾

楊立義

人類的意義及目的在於真美善，在於工作，在於發展人生天賦內在的力量及寶藏，同大自然配合，織成一幅完美的圖畫。

我從來不談「健康」兩字，同時也不敢談，因為我沒有一個健康的體格。健康在我起先好像是掛在天空中的月亮：那般的美麗完整，可望而不可接。原來我「天生」強不起來，從四五歲到現今二十七歲從來沒有紅一塊白一塊般的健康過。家裏人也弄不懂，倒究應該怎樣使我身體強健起來。以後呢，因為我得不到健康，慢慢地我覺得健康好像是可有可無的菜中的金針木耳。這兩樣東西我從來不欣賞；家裏的廚子時常放一些在菜碟裏，可是，我終覺得有它們也好，無它們亦無不可。這種對健康的冷淡態度實在包含着幾種應該糾正的態度及看法。換一句話說就是對健康的真意義及價值沒有瞭解。

最近忽然對健康十分注意起來，對它發生一種特殊的情感，因此對它有一種新的見解。我開始覺得它是人生的樂園或快樂的泉源，甚至是一切成功失敗與整個人生的奧秘的所在地。我對它發生一種特殊的情感像對愛人一般的情感，充滿着希望、光明、甜蜜和熱誠，也可說得更重一

些——慾望 (Passion)。我因此相信萬事除了理智之外一定要加上情感。我以前對健康何嘗不明白不理會，但是因為我不完全明瞭，所以對它不發生興趣及情感，我內心中沒有一種強烈衝動要去得到健康，所以我得不到。在這一點上我覺得中華健康雜誌已經有了極大的貢獻。我本人也因爲看了這雜誌得到了對健康的認識和得到健康的熱誠。

我以前常常安慰自己說：「我不常生疾病。雖然我骨瘦如柴，我不是不常發燒嗎？」我想有許多人都像我一般自以爲不常生病便是健康。家裏人常說人瘦筋骨倒很好。當然健康的人是不常生病的，但是健康並不是一個反面的定義，或消極的原則。真正的健康是積極的，充滿活力的。當我要做一件比較上困難一些，需要一些體力及腦力的事情時，我祇能退避三舍了。不生病並不是真正健康的象徵。

還有一種觀念應該打破的是「吃得下的人是健康的人」。往常家裏人終說年紀輕輕飯應該吃三碗或四碗，好像一個人的健康完全以飯量爲標準。而年輕的人呢也拼命的往口裏塞，以爲非此不足以示健康。當然健康者的食量是比較不健康的人來得大，但是，這也不是一個可靠的索引。而且有的時候是一個很愚笨的標準——生胃病的人偏要

吃。

同時有錢的人家老少都天天吃得豐富富的，人參、燕窩、山珍海味、魚肉雞鴨，再加上膏滋藥、蓮心棗子湯。吃的頓數又多，早點、夜點等等，其結果呢都變成紅白粉嫩的肥豬（恕我用這個比喻）。吃了就睡，一睡就是幾個鐘頭。又不做事也不勞力費神，看看電影，逛逛舞場。健康嗎？他們以為是的，大部份的人也以為是的。倒究是不是，大家都能評別，不用我來贅言。

我看見好多人自以為健康，身體好，把子好，在外面闖禍。剛是前天我在電車裏看見一個身高力大的男子一邊罵一邊跨上車來。大概是為了一個下車的人踏了他的腳。上了車握緊了拳頭往上揚揚咬緊了牙關說：『下次不當心請你吃生活，要你好看。』我看他拳頭確乎是大，胸上肌肉及臂上的肌肉疊出如高峯，氣力大是毫無疑義的了。但是我不以他為真正的健康。健康不單以體力蠻力為標準。

從這一事我又連想到學校裏有好幾個自以為健康的同學，比賽吃飯或吃生煎饅頭，誰吃得多誰就身體好。我們有時候聽說在別的學校裏因這種比賽而吃得漲死的人。這是一種健康我實在不敢領教。這無非是一種錯誤的觀念所造成的。在大學裏念書時，親眼看見同學比賽在大雨中誰耐立得久。結果加入比賽的人都變成落湯雞而還洋洋得意地叫喊着。有幾個到第二天就生下大病，送醫院，吃藥，自討苦吃。

真正的健康是身體和精神的總和。我覺得健康的人的確需要健全的體格——肌肉、骨骼、內部腑臟、耳目口鼻

將等的平均發展。這一層大家都知道應該竭力使牠們不損壞，保全牠們的康健及發展牠們的效用。有許多人以為牙、耳、口、鼻甚至肺腑都不打緊。有胃病的人祇要不痛就讓它過去。牙齒無非是用來嚼東西的，壞了可裝假的。這些都是極端錯誤的觀念。但是最要緊的是心理和體格配合起來的真正健康。

第一，我以為一個真正健康的人因為他內在的活力和對事物的標準看法，所以無論什麼事都高興做、肯做，大小粗細，無論寫文章、用思想、或拿起斧頭做木工，修理雜物他都肯做。他不一定做得好，但是他因工作而得到鍛鍊身心的益處，能想出或發現有效的工作方法。

我們走過青年會的房子，總看見一個三角的標記。我們都知道這是體育、智育、德育的總和。這也是一個健康人應用的標記。我始終不相信一個人有了好體格而沒有智識及道德是一個健全的人。事實上我們所要求的是一個健全的公民，能負起國家社會的責任，創造出一個健全的國家和社會來。那末，一個身體強健的人道德心理上若使有缺陷，當然不是我們所希望的。因此要推行大眾衛生及民衆健康運動，非要從三方面並進不可。

真正健康的人因着身心方面的健全，對事情不懼艱難，不事逃避。凡一個人身體方面充滿着活力者，他必然會勇往直前地謀一問題之解決，而且非解決得很完美不止。譬如三國演義中劉備及關羽常有髀肉復生之慨。這就表示真正健康的人不會停止，也不能停止他一天的工作及活動，所以一個人常常逃避和退縮就反映他身體的不健康和心

靈上的痿弱。健康會改變他的態度及生活方式。

美麗的樂園誰不在夢想着？裏面充滿着生活、朝氣、活潑精神、快樂、結滿着成功的菓子、花香鳥語、芬芳甜蜜。這是幻想嗎？地上的樂園有沒有？從前我讀到美國大心理學家威廉詹姆士 (William James) 的話說『我們不管天上或地下的地獄怎樣慘苦，我們受習慣的束縛的痛苦實有甚於地獄』。我相信習慣所給予我們的現實痛苦却是很大。我以前就因這句話而以為世上就沒有天堂樂園了。到今日才知道健康即是人類的樂園。中國人有句古話說『無毛無病活神仙』。一些不錯，但是我覺得真正的健康所賜給我們的不單是無毛無病，而是一個新的世界。胡適說一種新文字等於開闢一個新世界。健康却開闢了新天地，做人就有意義。一天到晚因充滿了活力的緣故繼續不斷地工作、學習、享受人生的樂趣。可以上高山，可以走平地。可以跨海騰空。每一件事是有趣的、可愛的、每一個地方是工作場所、是學校。眼看着新事物引起新思想——有建設性的思想。自由、快樂、勝利，好像這個世界是已經給他征服了。這一切決不是幻想。真正健康的人都可以享受到一切。

當然，我覺得健康不是容易得到的，也不是一時的情感衝動或奮興所能給予我們的。我們要保守或得到健康，必須付出相當代價。我們須有好的習慣及鍛鍊——每天早晨的體操、食物的節制、營養的得當、運動的配合等等。真正健康的人不是說有一個時期拼命練習身體，另一個時期可以過着頹廢的生活。這日積月累的每一些鍛鍊都是健

康的基石。

我在過去的二十七年中，若使一直生活在健康的情形之下，我所賺的錢不知要超出多少倍了。特別在近來一年之中，自從進入商界之後，更深地知道一分事業基於一分健康。試想無論辦什麼事業，要求其成功及發展，非要有一個強健的身體和精神不可；每日早晨進辦公處料理自己份內的事後，就要開始應付各樣問題，要用腦力想出各種積極發展營業的方法。若不是一個健康的人他的身體就擔當不住。恐怕一到下午就不能像上午般的精神抖擻了。我親自看見幾個人每日準時辦公，數十年如一日，絲毫不露倦容，到辦公時間的末了一分鐘還是精神飽滿的工作着，思想着。他們是成功的商人。我也曾當過幾年教員，我深知道一個教員工作的繁重：課室中的活躍，課後對付同學個人問題，晚上改卷子，計劃每日的工作課程，搜集材料，做領導的地位以及探望學生家長，注意到各方面的思想及需要，假使他不健康，他決不能勝任。做政府官員的又何嘗不需要健康，有了健康方有新思想、活力、辦事的精神及領導人民的資格。

個人事業的成敗之繫於健康是不可否認的事實。就是因我父親的不成功而引起的損失也足以使我警醒的了。我父親因為受着肺病的纏擾，將成的事業也就失敗了。結果他明白健康的重要，但是已經太晚了。他現在常常跟我們說起他的懊喪，但是祇能付之一嘆而已。

我有時候發呆地想，我們現代的文化極力在減少人力及節省時間，但是我們還是覺得忙，忙得不可開交。往往

各大公司大工廠裏覺得缺少健康的人去擔任工作。他們不是沒有位置給人，但是他們需要健康勝任的人，他們要工作有效率的人，他們要會思想及發展業務的人。但是事實上，一個健康人的工作，往往要好幾個不健康的人才能負擔下來。這是怎樣的一重損失呢？

大自然是完美的，大自然給我們一切的物质及幫助使

給青年讀者

史威廉

你到了四十歲時，還能保持你在二十一年歲時的體力精神嗎？只要你有一個合理的生活方式，你還可以保持青年時代的朝氣和生龍活虎般的精力。

這兒所談的，都是對於二十一歲至四十歲間的青年讀者所說的話。這時一切孩子氣早已退盡，成年人的「自己開闢天地」的美夢正在逐步實現。你要是比較聰明的，早就應該計劃你的生活方式，那麼到了四十歲時，還可以保持青春的活力與朝氣，更可享受精神上的平衡和完善，這是祇有身歷其境的人才能領略的。

此方法之能否成功，全恃精力之能否保持，而精力之存留，則須視節省與消耗間之餘剩額，這是一個因人而異的問題。

二十一歲的當兒，正是脫離孩童時代而進入成年的關

我們人類發展到健康完善的地步。但是我們辜負了大自然，我們沒做到像大自然所渴望於我們的那般完美。健康是人類的光榮。健康給我們人類真意義。我們將不會憂傷痿弱地問人生的意義是什麼，因為人類意義及目的在於真美善，在於工作，在於發展人生天賦內在的力量及寶藏，同大自然配合，織成一幅完美的圖畫！

口，當然有一種特別的天賦，以致多數人誤認這種健強的精神是可以持久不衰地延續下去的，所以一個健康的青年男子或女子大都會覺得什麼事都可辦到的。

然而體質正如財產一樣的需要保護，無論你在成年時所賦有的器具是怎樣的犀利，切不可為不費吹毫之力也可保持金剛不壞之身。機器不加注意，遲早必趨損壞，人體亦然。平衡而健全的體格，實為平衡與愉快生活之先決條件。除了心理異常的人以外，世上沒有人會覺得殘疾是愉快的。我們也不希望人們過於的呆板，一定要八小時睡眠，多少卡路里食物等等的不知權變，而犧牲一切生活上的享受。我們只需要合理的平衡辦法而已。

大抵在二十一歲時，正是天賦、環境、習慣和訓練的總和，也就是或優或劣。你要是曾經很聰明的保存你的精力，過的是正常健康的生活，并且按期作體格檢驗，及時糾正錯誤，自易獲得良好結果。另一方面，你要是抱着無

病不問醫的觀念，則多半是會有不良後果的。

你或許是太肥或是太瘦，太活動或是太懶惰，太容易疲乏、容易傷風、消化不良、血液循環不良、便秘或是其他各種病痛，都從忽略而來。簡言之，你的行動是未曾出以全力，不中肯、太緊張。這樣，你到了四十歲時就不濟事了。所以最要緊的是清算一下你的存貨。作一次澈底的體格檢查，以視你體力上的資產和負債。

下面一些簡短的辦法，可供參考，至於詳細方式，則應由醫師決定，俾便適合各人情形。

晨起可作一些運動，應採方式，請醫師指導。因為運動對於某種人雖有益處，但是也會引起反效用來，故宜審慎從事。譬如說你是瘦弱、太活動和太緊張的，則所擇的運動方式，須能鬆弛肌肉、增進循環、消化與排泄作用，增加肌肉和體重。身體過胖、遲鈍、太鬆弛，就需刺激來驅除不應有的頹唐，需要力量來克服惰性，以肌肉來替代肥肉。運動時採取坐臥姿勢，較站立省力而易於收效。

要記住每一個人有每一個人的情形和需要，計劃體育問題時，須計及以下各點：年齡、高度、體重、體格、（瘦或胖）、職業、日常生活、活動範圍、休息、睡眠及娛樂時間、工作所需之氣力，甚至飲食習慣。各人的體質構造及日常生活既不完全相同，則張姓的吃了某種丸藥可以治愈疾病，李姓的吃了不準會有同樣效果。然而李姓的偏會盲從前例，也去吞吃，結果還是自討苦吃。請勿聽從街頭巷尾的宣傳，就在左近買些丸藥吞服。

往往有一般人喜歡作劇烈運動，致犯腰酸背痛等病狀

。從大體上說來，運動是不可少的，然而沒有醫師的指導，其結果不一定完全是好的。

注意自己的步伐。這一點可由個人的試驗而得自然的調整。試驗的方法是看每天二頭的感覺。假使你在早上醒來時，或晚上回家時覺得疲乏，則表示你日常的步伐需要調整。倘若早上醒來神志爽快、晚上回家時精神如常，仍可隨意作一些遊戲、散步或是休息，一上床就可入夢，則表示你的生活方式尚無不可。

一個聰明人知道量入為出，把收支列為預算，體力亦復如此，這樣聰明地加以使用，到了四十歲時，就一定還會有像二十一歲時的存儲。這張體力預算表中應包括各種運動、休息、和靜默等等。

二十一歲至四十歲間的青年婦女，衣着的式樣也很關重要。本文非欲攻擊時令服式，僅欲灌輸一些普通常識。你要是往市中心區購物，切勿穿了三吋高的皮鞋或是漏空的鞋子，勿穿沉重的外衣，免得把肩頭、頸項和耳朵統掩了起來。你若不聽這話，那麼買好東西回家時，就不必怨你的膝踝和足部腫漲，或是頭頸背脊疼痛。不必怪買東西討厭，只怪你自己的穿戴不合。所以最好還是穿上你最舒適的一吋半高跟的鞋子，倘若是在冬天，可以披上最輕鬆溫暖的大衣和一件寬敞的旗袍。買的大包小裹叫公司裏送，不要自己揀了回家，以免疲勞和乏力。

鞋襪雖似小物，但是對於足部却有絕大影響，穿得好可以補助足部，穿得不好，定有惡劣後果，這大都是因為缺乏常識和盲從時尚所致。女人的足部的穿着，倘肯像穿

衣服一樣的隨時令季節而調整，則世間必可減少許多神經的損害以及別種精神上身體上的病痛。假使你的職業需要很多站立與行走的時間，那麼鞋跟最好不要太高，鞋底裏襯一片橡皮，長度及腳趾處須有充分的空隙（應較大腳趾長出半吋），再應注意鞋子的內緣，是否和大腳趾成直線。

數年前有一個製襪商會想引用手套的「左」「右」式樣來分別襪子，惜因某種原因而未能成功。這倒是一個很好的理想，將來或許再會有人促之實現。目今所製的襪子，對於足部兩邊都有同等的壓力，倘若短小一些，則壓力更甚。羊毛襪子因縮力太強，不及絲織品那樣的易於伸展，所以穿得太短，對於肌肉發育，易致不良影響。腳趾炎、雞眼，以及其他一切畸形缺陷，大都是短小狹窄的鞋襪造成的。

太緊的吊襪帶和翻口襪阻礙血液循環，不獨易致足部冰冷，並且易使靜脈腫脹而致疼痛和行動不便。緊身馬甲和腰帶，不獨限制胸部肌肉的活動和發育，並會阻礙循環，壓迫內部器官的正常工作。緊的乳罩之爲害，正和緊身馬甲相似，既阻礙胸部之正常擴張，又易損傷乳部之組織，招致終身痛苦。寬大的衣服穿了既衛生又舒服。

再有一點是關於職業方面，尤其是需要久坐的工作。大公司或是辦公室的主持人應該懂得怎樣使他們的書記員打字員坐得舒服與姿勢正確，以獲得準確、迅速之益，增加注意力，與提高工作效率，一方面保障雇員之健康，一方面又可節省公司不必要之支出。

公司、銀行、學校之桌椅台檯以及燈光之類，苟能依照各人之情形而加以調整，即可避免肌肉之疲勞，至於坐者的姿勢，則有待於他本人的糾正了。坐時背部宜直，胸部宜挺，手臂宜能自由行動。

寫字間工作人員，最好能每隔若干時仰臥二三分鐘，以舒筋骨，此法可於感覺久坐疲乏時實行之，若不便躺臥，則可起立在室內迅速行走數圈。所以寫字間內應爲職員置休息室，作爲恢復精神之用。

你若終日從事於用腦的工作，則每日應作適當的戶外運動以作調劑，關於運動的方式等等問題，可就商於專門醫師。

所以最要緊的是具備一種健全的平衡觀念，爭取一個完美的出發點，然後依循正規，努力實行，不過不必把牠當作一件刻板工作而使生活索然無味。你若發覺自己過於偏向某種習慣，則應立即設法使這偏倚獲得平衡。

(M. T. Sweeney 著，陶天譯自 Hygeia 雜誌)

「醫生，你看我活得到九十歲嗎？」

「你現在多少年紀？」

「四十歲」

「你可飲酒、賭博、抽煙、或有其他惡習慣嗎？」

「不。」

「不。我既不喝酒，又不賭博，並且厭惡抽煙；事實上，我一點都沒有什麼不良習慣。」

「那末你再要活五十年幹什麼呀？」



空氣流通的衛生

李維鏢

爲得充分的空氣流通，應注意一人所佔的空間、氣動、換氣、通風和分佈等等基本條件。

在中華健康雜誌第三卷第六期作者曾討論空氣污濁與健康的影響，爲維持及促進健康衛生，需要適當的空氣流通，茲再論列如次。

按照往昔的說法，空氣流通的意義是除使一室內空氣流通外，還有引進室外新鮮空氣以替換原有的空氣之意。從字面來講是專指空氣數量而說的，質的方面并不重要。但因近今科學研究的結果，從人們的衛生健康，快適生活和工作效率等點着想，空氣流通是應特別注意於維護空氣適當的品質，同時顧到量的流通，以保持人體生活及活動於優良的生理狀態爲目的和範圍。

工程師與生理學家一致公認空氣流通的主要目的是（一）爲呼吸作用的需要補充新鮮空氣的數量，（二）移除空氣中的氣臭，（三）移去有毒的或有害的物質，與（四）消除由於人體散佈的及其他來源的熱量及水汽等等。

空氣調整的廣泛意義是應用工程原則管理一部分或全部空氣的物理化學的品質。所以空氣流通祇佔有空氣調整一部分的領界，換言之，空氣調整包括空氣流通在內。狹義的空氣調整是在一空間內同時調節及管理空氣的溫度、濕度、氣流動、分佈、幅射熱以及沾污或清潔等等空氣的

品質，這名詞包含所有一空間內大氣一切性質，以能保持、維護以及促進人體於最完備的生理需要爲主。

空氣的沾污 人類文明日趨複雜，日常行動去自然環境日遠，每一時刻吾人幾完全生活在人爲的環境下。由於人體的新陳代謝作用，室內的空氣遭受種種物理或化學的變化：呼吸作用使養氣數量減少，炭氣數量增加；從鼻管、口腔、皮膚及陳舊衣著發出的各種氣臭；大量的熱力及水汽從人體移散，可致氣溫與氣濕昇高，空氣中的伊洪，雖其生理的關係尚不確知，但亦有顯著的減少。這種種統是空氣沾污的因素，是有礙於人體衛生健康的。

與以前學說相反的發現，證明在尋常情形下空氣中炭氣數量的增多是於人體衛生無害的。即在極惡劣的環境中，炭氣數量的增多仍是微乎其微，不足損害人體。以前拿空氣中由人體肺部呼出的炭氣數量爲空氣流通的指數，現經研究已證明其工作的繁重與所表示的結果不確切，故其法已不實用。

到現在吾人尚不能確知，從呼吸作用和人體所發的氣臭究竟是何種物質，以及對於生理的影響如何。從前有人猜想由人體呼出的氣質中含有毒性而易飛散的物質，所以在關閉的房間中空氣常會使人感覺不適，但經研究結果，已否認那樣有毒而易飛散的物質會從呼氣中排出。唯一的

事實是從人鼻孔、口腔中呼出的氣質是有臭味和會招致厭惡的，其結果可致食慾低減，懶於動作。爲了這個感覺的或生理的原因，所以室中需要引進一部分新鮮空氣，藉以減低室中的氣臭，以免引起不快的感覺和厭惡，這是需要空氣流通的原因之一。

實驗證明一部分疾病的傳播是由病人體內發出病菌所致，談話、咳嗽、噴嚏等等動作會從鼻孔或口腔噴出許多細小的飛沫，浮游空中多時，始行墜落地面。有的在浮游時水汽蒸乾，微菌體和縮乾的實核可由氣流推動移到很遠的距離，并可生存多時以至傳播到另一人體內。有些微菌能在空氣中浮游生存至一星期之久。陽光有加速病菌滅亡的能力。

影響空氣傳播疾病的重要因素是（一）侵入病菌的數目，（二）曝露於有菌空氣中的次數，（三）被侵者的抵抗力以及所獲有的免疫能力。病菌能否擊破人體的天然防禦，是以人體所佔的空間大小和新鮮空氣的補充數量爲依歸，換句話說，就是空氣流通的程度與疾病傳染有密切的關係。在一間通氣不足的室內，疾病的傳播是以居住的人數，相互接觸的時間以及患病者的存在等條件而定。

陽光中的紫外線部分特別有殺滅病菌的能力。實際上，人造紫外綫光已應用到消毒空氣和滅除病菌等功用。但因設備消耗甚巨，尙不能普遍採用。室內換氣數加多，可以減低空氣中所含的病菌數目。

空氣的質與量的限度 在居住或非工業製造的工作場所，空氣污濁的唯一原因是人體發出的臭。氣臭的察覺是

從戶外新鮮無味的空氣中走進人多的室中所能察覺到的招人厭惡的氣味。流通空氣質的方面，須使室內空氣保持快速的溫度，合宜的濕度以及換氣至於不能察覺氣臭，其他如炭氣、灰塵、與微菌等等數量在空氣中的增多，統可置之不理。

工業製造場所的空氣流通最主要的目的，是在管制由工業品製造而生的空氣中各種污濁，如灰塵、臭、毒氣質，以及熱度和濕度的移散等等，其換氣和通風的標準是以適合工人生理需要爲度。

如果一室內須要完善的空氣流通，必須備有適當的新鮮空氣的來源和補充。新鮮空氣引進室中，若吹集一點，極易形成風陣，使空氣的分佈不均，致生不適感覺。故新鮮空氣的引進應避免風陣的形成。

當吾人居室門戶關閉，空氣溫適而停滯時，常易感覺沉悶，懶動和缺少興奮志趣，這并非因空氣品質不潔或沾污，實際是由於室中空氣缺乏適宜的流動和分佈。冬季生火時期氣溫在華氏表七十度左右，室中氣動以每分鐘十五呎至二十五呎最爲適宜，設氣動增高至每分鐘四十呎或氣溫降低二度，則人體立刻感覺有風陣發生，起不適的印象。但在夏季氣溫高過華氏表八十度時雖氣動更速，不但於人體無礙，且感覺快適和有益。

有時一室中有不同的氣溫與氣動，這是因室中空氣的分佈不均勻，而生層次所致。斷定適當的空氣分佈，是在地面三呎以上的點位，測量氣溫的差不過華氏表三度，氣動每分鐘在十五呎與二十五呎之間，如果室內各點符合

這些條件，則空氣的分佈是適宜的。

欲使一室的空氣流通達到滿意的狀況，應以適應居住者的生理需要為前提。從實際應用着想，則（一）每人應佔有充分的空間，（二）引進的新鮮空氣量，與（三）總空氣流通量。空氣流通的準則，大都是按這三條件規定的。

一所建築物內可容納若干人數的限度是按照空氣流通的原則而定的，當人數衆多過於擁擠時，應求適宜的呼吸而供給充分的新鮮空氣，同時必須避免因引進空氣以致氣動過速而生不適的感覺，這一點有二途可循：（一）規定某所建築物內不得超過容納人數的限度，換句話說在一所建築物內一人應佔有最少限度的空間，（二）規定空氣流通的數量。

為得適當的空氣流通，故凡容納人數衆多的建築物，容積必須高大，如學校課室的容量以每人須佔有一百八立方呎為標準，戲院禮堂等以每人至少有九十立方呎為原則，小於此限度者，即不能獲得適宜的空氣量。居留時間久暫亦與空氣流通有關。

比較長久的居留，禮堂與課室內每人每分鐘至少需有三十立方呎的新鮮空氣引進，這數量亦為計劃戲院、旅館等聚集多人處所座位空間的空氣限度；這數量是指完全由戶外引進室內的新鮮空氣而言，設通風設備可洗刷沾污的空氣，則室中經洗刷後的空氣可有百分之五十至七十五仍行放入室中繼續流通，惟至少百分之二十五需完全為戶外引進的新鮮空氣。

室內體臭濃度的高低是直接受下面幾個因素的影響的

：（一）人的社會經濟狀況的不同，貧寒階級的人體臭較濃，（二）氣溫的高低，（三）沐浴與衣着的種種習慣。這是指除去適當空氣流通以外的幾個因素而言的。空氣的數量是以社會經濟狀況為基礎的。

天然的流通空氣 是指一所建築物內的空氣流通是由天然因素完成的。這些天然的因素是（一）室外風力的大小，這是與一地的氣候和日常天氣有關的，（二）建築物內的氣溫差異，及（三）通風口的大小與風向。

設一地一年的平均室外的風速為每小時五哩，某室的通風口為一方呎，室外新鮮空氣的每分鐘天然流進量大約在一百八十至二百立方呎之間。

一室的天然換氣量是隨建築物的樣式、地位、應用等等因素而不同的，下面的各例可作為解釋：

各種建築物

每小時的天然換氣次數

祇有一面與室外空氣接連的房間

1次

有三面與室外空氣接連的房間

2次

無窗無門可通外面的房間

1/2次

住室

1至2次

教室，工廠等

1/2至3次

天然空氣流通量不足時，可利用機器設備以流通空氣，此為應用工程科學原理而管理空氣的一部分工作，本文從略。

結論

人類生活及各種活動可使室中的空氣沾污而妨礙健康，所以需要適宜的空氣流通來維護人體生理最佳的狀況。為求得完滿的空氣流通，應注意一人所佔的空間、氣動、換氣、通風和分佈等等基本條件。查驗適宜空氣流通的最簡單方法是以室中氣臭是否存在及留居者有無不適的感覺為斷。通風過速時風陣的形成應絕對避免。



從斑疹傷寒說到白虱

王完白

斑疹傷寒的病原是一種「立克此微生體」，由白虱傳染而進入人體血液中。

看了工部局衛生處近週所發表的報告書，知道今年斑疹傷寒在上海流行很廣，死亡率也很高。研究它傳染的媒介物，却是白虱，現在就把事實和經驗來證明所言的不錯。

(一)例證 西友福開森博士，是仁濟醫院醫師，最近因為從病人處染得白虱，不久就患斑疹傷寒逝世。記得我前在常州主持教會醫院的時候，有一位美籍醫師，也是因為醫治傷兵而染得一虱，發生本病，不治而死。最近我的一個孩子，某日從校裏歸家，忽覺身上作癢，居然發現了一個虱，過了五六天，竟也生起此病，幸而他年紀還輕，病勢雖重，終算沒有性命之憂。其他經我診療過的斑疹傷寒病人，細查他們的病歷，幾乎都會和白虱發生過關係。

(二)病態 斑疹傷寒的古名叫牢獄熱，或營壘熱。考它的來源，就是因為這種場所多半有白虱為患，加之人衆擁擠，欠缺營養，所以容易傳播，當戰爭的時期自然更易流行。它的病狀是受染以後潛伏五天到十五天突然發病，先覺寒戰頭痛，接着高熱不退，熱度可達到四十五度左右

。這樣繼續到十二或十四天，就到病極期，過了這時期後，體溫能在短期內退到常度，或是更低。當發熱時，除了普通由發熱而起的病狀以外，它的特點，是病後三至五日間，發現斑點，起初顯在腹部胸部，後來在四肢和面部，發出一種暗紅色的斑點。如果用手指按在斑點上，它的色彩也不退去，這就是同其他疹點最容易區別得出的地方。若是年紀已高，或是體質虛弱的人，染了此病，很早就有昏譫摸索等腦病狀，而且往往會引起心臟衰弱或血壓過低，以致不可救藥。

(三)救治 這種病症的最新治療方法，是除了應付症狀以外，首先當注意增加病人的抵抗力。最好每三小時給他富有滋養料的液體食物。再按時服用大量的丙種維他命。如能注射曾經生過這病而得痊癒的人的血清，則很有效力。或者用非特殊抗毒素，也有益處。近來更有人用許多白虱的腸，精密製成疫苗，作為預防和治療的特效藥。據北平協和醫院，及上海雷氏德醫學研究院的報告，對於它的成績，認為相當滿意。

(四)防範 斑疹傷寒的病原，是一種「立克此微生體」(Rickettsia Bodies)，由白虱傳染而進入人體血液中。所以要預防這種微生物的侵犯，最先當注意防虱。但在目前的時勢，貧民隨地都有，大家有很多機會與白虱狹

路相逢。再加近來食物昂貴，營養未免不足，因此人體的抵抗力銳減，易受疾病侵凌。幸而事實上並不是凡是虱都有毒。祇不過都有致病的可能性，所以我們不得不對這種媒介物加以密切注意。據專家的研究，知道虱身上所含斑疹傷寒的微生物是在它們的腸內，而且在每次叮人以後必跟着遺矢；假使人們被牠叮而覺癢，往往隨手搔擦，含微生物的虱矢，立刻就像牛痘苗一樣的接種到所叮的創口上

盲腸炎

右肚角痛是很普遍的病症。但不一定是盲腸炎，不必妄自臆斷；不過很可能是盲腸炎，那麼你就得從速就醫，不然，性命是頃刻間的事。

最普遍同時最危險的一種病症就是右肚角痛。常人都以為痛在那裏，就病在那裏。事實却並不盡然，痛雖在右腹，但病源也許還遠着呢！祇有醫生才能憑他的經驗與學問來診斷病情與設法療治。病家請醫生時，很多有這一套話：『醫生，請你趕快過來。雪兒的右邊肚皮角疼痛異常，必是患盲腸炎了。』醫生趕到時見雪兒的床邊滿擠着親戚朋友和鄰居，異口同聲的說雪兒患了盲腸炎。

醫生開始詳細的檢查病人，尤其是按摸他的腹部，把雪兒痛得叫了起來。一位鄰居以為這是確切的證據，必屬盲腸炎無疑了。但是醫生並不立刻發表他的診斷，却繼續檢視雪兒的心、肺、眼、耳、鼻、喉、直至背部，然後再

去，於是傳染了病毒。所以如果一週身上作癢，最好忍住勿搔，立即解衣搜尋，加以撲滅，並在叮處塗些消毒藥，也許還可避免傳染的危險。但若不幸身上已經有了虱種，那末中藥「百部」確能滅虱，可以應用。總而言之，預防之道，在乎注意清潔，斷絕病毒侵入的機會；並且努力攝生，加強天然抵抗的能力。這樣看來，虱類其實也可說是造物用以戒免人類污穢與懶惰的恩物呢。

蘭 巷

回至腹部，週圍焦急的目光都注視着他的動作。最後醫生才向他們宣佈雪兒患的是急性盲腸炎。

旁觀者心裏都在暗笑說『你未來之前我們早就知道了。』那末醫生究竟為什麼要檢查身體的其他部份呢？

原來人們只知道盲腸炎一種，但是醫生却聯想到二十四種不同的病症，也會有引起右腹痛的可能。例如腦病，尤其是腦腫瘤，可致右腹疼痛；肺炎或右側肺葉底部之胸膜炎也會致腹痛而被誤認為盲腸炎。幼童之肺炎更易引起腹痛。

胆囊發炎和膨脹，也可致腹痛。因胆石而致的胆囊絞痛，驟視之極似胃痛，有惡心和嘔吐現狀。腎結石引起的腎絞痛，也有腹痛與惡心、嘔吐、出汗、甚至昏迷和疲憊。活動腎也能致同樣腹痛。

小腸及大腸之不消化和發炎可致腹部腸絞痛，類似盲腸炎。急性腸梗阻，即因黏着或腸套疊所致之腸道擁塞，

是另一種可能病源。此症患者以嬰孩及幼童爲多。心絞痛是一種嚴重的心病，有時也佐以劇烈的胃痛。

患者倘是婦女，則醫生還得聯帶顧及她的右邊的輸卵管炎，有時右邊的卵巢囊腫也有些像盲腸腫脹。異位妊娠（如右邊輸卵管妊娠）能引起痙攣。結核性腹膜炎，尤其是在腹部右下角，也類似盲腸炎。

胃痛是極普遍的病症，原因是因飲食過度而致胃部工作加多，不勝重負，這病有時很不容易診斷出來，若能詳細知道你以前患病的次數、消化情形、陣痛的期間以及胃部狀況等等，則可幫助醫生來斷定你病情的輕重。

傷寒也是一種可令人誤認爲盲腸炎的病症。他如腰、腹股溝或是右體的結核性膿腫、胃潰瘍之穿孔、鉛毒性絞痛、急性胰腺炎、希司脫利阿、以及盲腸憩室病等等，均有被疑作盲腸炎之可能。

仔細的檢查和應用進步的診斷方法可以幫助醫師來斷定準確病情。最要緊的是早日偵知腹部的疼痛究係單純的疼痛抑係其他嚴重的器官疾病。只是知道還不夠，因爲這是病人的生死關頭，所以還得迅速決斷，從速就醫。

急性盲腸炎既是腹部疼痛的最多例，所以知道一些病因和病徵等常識是很有用處的。

盲腸怎樣會發疼？盲腸炎係細菌性或卡他性作用、習慣性的便秘、不消化、腸胃充氣、同係盲腸炎之素因。吞吃大量不消化的東西（尤其是在深夜裏），吞嚥太速，及飲食無規定時間，均有引起盲腸發炎之可能。

急性盲腸炎最確切的病徵是猛烈的絞痛，地位是在腹

部右邊及臍部相近。大約都有惡心，來勢或甚突兀，但是多數均有幾小時的先期病象，如惡心、消化不良、嘔吐、食慾不振、腸胃充氣、沉重、和右下腹部感覺疼痛。一遇盲腸真正破裂時，這初期的痛勢反會稍殺，所以病人很容易遲疑不決，以爲病勢已輕，事實上却是已經更沉重了。接着寒熱開始上升，惟高度各有不同，甚或與常人無異。若盲腸不幸破裂，即危險異常，更易併發腹膜炎，所有膿汁黏着一起，所以在右腹下按之，可覺有硬塊。盲腸穿孔，則泰半會致腹膜炎。患過盲腸炎而未經割治，仍會復發。

急性盲腸炎可致死，或全愈，或精力衰退。

患盲腸炎以後常有許多併發症，故欲斷定良好豫後，絕對不能。不過醫師可以憑他的學識與經驗隨時注意病人情況之有無惡化。

每年因患急性盲腸炎而死亡者，爲數至鉅。那麼，在外科手術日見昌明的今日，爲什麼還有這麼高的死亡率呢？這過失全在病人本身。只要在發病十二小時以內立即施行手術，則死亡率當可減少。藥品或能暫時止痛，雅片和瀉劑服之危險殊大。藥品無論性質是怎樣溫和，很易使發炎的盲腸破裂而引起其他併發症。

盲腸炎一症絕無內服藥可治，必須全恃外科手術。切勿猶豫，早一刻求醫，即少一重危險。

總之，患了盲腸炎，切勿吞服瀉藥；切勿灌腸；切勿給以飲品；切勿給以食品；第一樁事是立刻延醫。

不要像賭錢一樣的與你的健康打賭。記着你可以勝一百回，只能敗一次，因爲你只有一條性命呀！

(L. M. Leibow 著，蘇民譯自 Hygeia 雜誌。)



文徵

我爲什麼要做醫生

張佩殊

爲了要尋求人類的健康。

炎日當空，大地如死一般寂靜，沒有一縷微風吹動樹葉，沒有一個聲浪打破這死寂。知了也似乎熱得無力再唱牠們的歌曲，醫院內的行人道上找不出一個人影；只有那黃狗伸長着舌頭懶洋洋地躺在門口喘氣，四圍是那般靜熱，莫名的寂寞籠住我的內心。我不知不覺的沉入白日夢中，我回憶着過去，我憧憬着未來。光陰如白駒飛逝，二十年前夏天的事猶歷歷如在目前，這是一個不能忘去的夏天，那時我是一個五歲的孩子，一天到晚只知道拍皮球，吃糖菓。

一天，也是這樣炎熱的一天，家裏是這樣靜，又像是發生了什麼事；父親不出去辦公，獨自在客室裏來回的踱着，像是在等誰，僕人們也都正經地輕輕的上樓下樓忙着，我心裏充滿了疑問，拉往父親的衣角問：『爸爸，是不是媽媽又病了？』父親搖着頭叫我不要做聲，自己好好地玩去。我的小小的心靈第一次感覺到寂寞和惆悵。

門鈴打破了死寂，父親趕着自己去開門，一位容貌尊嚴而慈祥的醫生和一位白衣護士進來了，父親也不請他們坐就匆匆的領她們上樓去了，剩下我一個人獨自在樓下發呆，我幾乎要哭了。醫生和看護終於隨着父親下來了，醫

生微笑着拉起我的手說：『小妹妹，你有一個小弟弟了！』她給我一個忘不了的好印象。

母親是身弱多病的，產後十分虛弱，醫生每天來診視一次，醫生來了，我總是悄悄地在床旁，帶着好奇的目光看着醫生量寒熱、把脈、用聽筒聽察、打針，每一個動作是這樣鎮靜、迅速和小心，五歲的小女孩覺得醫生是最可佩服的人，成了她所崇拜的英雄了。

日子很快地過去，不到一個月我就要高小畢業了。父親正在理他的寫字檯，他把我叫他面前，拿出一只精緻的紙匣要我打開來看，原來裏面是一段刻着龍的古松煙墨，『多美麗的松煙墨呀！』我不覺睜大眼睛叫起來了，父親笑着說：『這墨確是很美麗的，要是你今夏高小畢業仍舊考第一名，這一段墨便是你的獎賞，以後升入中學，更要好好的念書，將來我送你到外國去學醫生。』『真的麼？爸爸！』我的心不住地驚跳着，我快樂極了，我將來也可做我理想中的英雄——醫生，而受人崇拜了。

以後的日子就在快樂的空氣中偷過去了，我不知道什麼是憂愁和痛苦，家裏是蘊藏着無涯的樂趣，父親是我們孩子快樂的中心，他會講笑話，述說古今中外的名人軼事，他會帶着我們想各樣方法弄新奇的點心。晚上和星期日是我們最快樂的時候，尤其是在寒假中：快六時了，門鈴

響亮地響了二響，我們知道是父親回來了，趕快跑到扶梯口等着，父親上來了，大姊替父親拿帽子，大哥替父親解圍巾，小妹妹和小弟弟最愛替父親拿皮包，因為裏面總有他們愛吃的咖啡糖，父親終於舒服地倚着沙發，喝些茶抽一枝烟，我們搬了各色各樣的矮機圍着父親和電爐坐下來，父親開始看我們繳上的卷子，他總使每個人都滿意，鼓勵我們下次更力求上進。譬如有一天的批評，他說：

『阿二的大字最好，阿三的日記做得很別緻，阿大的小字寫得很可愛，你們看這個笑字寫得真好，真的在那裏笑呢！』我們笑了，父親也笑了。這時僕人搬上一盆熱氣騰騰的炒年糕來，我們吃得津津有味，因為是母親親手炒的。我們靜靜的吃着，可是不到十分鐘我又大笑起來，因為四妹的旗袍角被電爐燒焦了，不住地冒着煙，她還吃得起勁。大家哄鬧着營救四妹衣角的時候，母親正經地走進來問什麼事，我們爭着告訴了她，嚴正的母親終於也被我們引笑了。有母親在座我們不敢頑皮了。她也會告訴我們不要貪嘴多吃，應該留着肚子吃晚飯。晚飯時父親總要先喝一二杯酒，慢慢地喝着，我們圍着桌子聽他講文人雅士的軼事或關於酒的故事。當時誰會知道這快樂的生活只是曇花一現而成爲我們長成後的惆悵呢？

砲聲帶去了父親的遠觀，斷送了父親的英俊，他突然地老了許多，背也微微的曲了，晚飯桌上再聽不到他的談笑了，他每晚飲多量的酒，醉後他更是靜寂，母親多次勸他，他只是苦笑着說他是借醉消愁。可是那時他始終不會對我們說，他是破產了，正爲着這一羣孩子的將來而發愁

呢！

一天父親帶着灰色的臉和沉重的脚步回來，他倒入椅中，痛苦地揮手叫我們不要靠近他，醫生說他很有患肺癆的可能，我想起來了，他不是瘦了許多麼！他的臉色又是這樣可怕，食量也不及以前一半，每晚帶着疲乏的身子回來，可是到午夜還不能入睡，患肺癆而死的舅舅不是也是這樣的麼？我的心碎了！

一星期在惶恐中過去了，血液檢查和X光的報告都來了，知道父親沒有肺病，一切病態都是由於憂勞過度而來的，醫生說休息一二個月就沒事，我們的心如釋重負。可是一波未平，一波又起，四妹不小心着了冷，重傷風起來，成夜地咳嗽着，不得不去請醫生了，醫生說她患着很重的氣管炎，同時她才真的患着肺癆，肺癆是富貴病，家裏的經濟很拮据，但不能不設法給她吃藥養病。算是很幸運的，四妹的肺病漸漸的由急性而成潛伏性了。可是次年春天的雙目突然失明了，原因還是肺癆菌的作祟，真是所謂病來如山倒，病去如抽絲，經過一個多月的醫治，可憐的四妹才又重見天日。可是母親不幸的又跌損了肩骨，住骨科醫院有二月之久，受盡了痛楚。那知母親的手臂還未全癒，父親又病了，他總是覺得胸中不舒服，胃口失常，最後竟整夜不能入睡，右邊的胸腹之間高高突起了一塊，次日由醫生勸導而開刀了。父親的肝臟已爛去了一半，現在一切都明白了，父親近年來飲酒過度，肝臟已不健全，加之有痢疾蟲的侵入，肝臟生膿了。

天氣十分熱，傷口總是不肯結疤，我成天在酷日之下

家裏醫院裏來回的跑着，覺得十分疲乏，漸漸的覺得支持不下了，但年幼不懂事的我，不知道休息，因此身體的抵抗力弱了，容易傳染到疾病。在父親回家後一星期，我的體熱已升到一百零四度了，再過幾天，我的耳半聾了，我的頭腦不能約束我自己，我胡講亂說了，大便赤紅色，醫生說是腸穿了，性命只靠命運。可是我要活，我要做醫生，我要爲人類醫病，解除他們的痛苦，我終於在強烈的活力下痊癒了。

一九三七年夏季中學畢業了，經過許多挫折，我總算如願地進了醫科，至今已有四年。在這過去的數年中，我常常聽到教授們說：『一般人都缺少醫學常識和衛生習慣，不知有多少病人在疾病初發時不來就醫，等到病人膏肓時，才來求醫生挽回他們的性命或將要失明的雙目。這是多麼傷心呀！醫生不是神仙，那裏有起死回生的法術呢？另一種病人在他們肉眼見不到病狀和不覺得痛苦的時候，不再來看醫生了，可是病菌還潛伏在他們的血液中，在他們身體的抵抗力薄弱時，病菌又得勝利了。他們會生比以前更利害的病。另有一種病人他們的病確是醫好了，可是他們不聽醫生的話，仍舊過着不衛生的生活，仍循環不已地把病傳染給自己。要是你們遇到這樣的病人，無論怎樣有本領的醫生，總不能醫好他們的病！』同時他們常常誠懇地希望我們這羣青年將來能負起這教育民衆的責任。

今夏我在門診室裏實習，在這短短幾個月中我已領會到教授們的話真是出於肺腑。
記得是一個很熱的早晨，我坐在一個富於經驗的醫生

旁，聽他講每個病人的病狀和最適當的治療。其中有二個老太太，衣衫破舊，但是還很清潔，無疑地她們是很貧苦的。她們互相牽着手，摸摸索索地走到醫生面前。醫生診斷她們二人都患着很利害的沙眼，已到了不可醫治的地步了，因爲眼皮的內膜已結了很利害的疤，以致睫毛向裏捲，不斷的向眼球的透明膜刺戳，使透明膜成了半透明狀，這就是看不清楚東西的緣故。此外淚腺也由結疤而塞住了，所以眼睛很像黃魚乾的眼睛那樣枯乾。在這種情形之下，醫生還能替她們做什麼呢？醫生無可奈何地問道：『老太太，你爲什麼不早些來呢？你的眼快瞎了，我已沒法子了！』她們是欲哭無淚，窮苦的她們有更黑暗的日子在她們面前呢！在沒有辦法之中醫生預備替她們開刀，矯正睫毛，使它們不再刺損眼球，再給牠們些甘油和消毒劑的混合藥水，滴入眼中，代替眼淚，以減少發炎的機會，這樣也許牠們的眼睛可以遲一些時瞎去。

接着是一個週歲女孩，她的雙目因缺少甲種維生素而瞎了，假使是一二星期前來就醫，也許還可以挽回，可惜現在太遲了。她的母親還嘵嘵不休地求醫生醫亮她女兒的雙目，醫生正在無可奈何的當兒，只見掛號處的僕人攔住了二個工人模樣的中年男子，因爲時間已經過了。其中一人的雙眼已腫得像胡桃一般大，一望而知是白濁眼了，所以醫生對僕人說：『讓他進來吧！』可是醫生仔細檢查他的眼睛後，知道眼已瞎了。又是一個錯了時候的病人！

在皮膚科的門診室裏，我更見到不少沒智識而受到痛苦的病人。有一個病人滿身潰爛，臭氣難聞，半年前他已

患過同樣的病，治好後又因用不清潔的指甲抓破了皮膚，致微菌侵入皮膚而潰爛了（癩疥瘡是由於扁蝨鑽入皮膚而發生奇癢，這扁蝨也會生在衣上，穿上這有蝨的衣服會再生癩疥瘡）。另一個病人滿身患着梅毒，醫生給他打了一針九一四，命他下次再來打針，否則是不會斷根的。可是下次那有他的蹤跡？二個多月後，他又帶着滿身的瘡來了，這次他發得更利害。「你怎麼到今天才來呢？」醫生顯然有些惱了。他紅着臉說：「前次承你替我打了一針，回家後第二天好了許多，不到一星期瘡都已收口，所以我想不必看了。」醫生就對他說：「這次非打十針不可，你要聽我的話，不可中途停頓，你知道你的病不斷根，非但害自己，還要害別人呢！」他唯唯而去，那知打了三針後又不見他的蹤跡了，他的結果可想而知。

這是我們的責任，去教導他們，使他們知道疾病的淺近原理、疾病的徵象、起因、和傳佈的方法而知設法避免，假使疾病已經侵入身體，他們也能早早發現而去求醫，收事半功倍的效果，病者既可免除痛苦又可減少各方面的損失。更進一步我們應該使一般人明瞭無病時體格檢查的重要，以防疾病於未然。

我不是為崇拜醫生而做醫生，我不是為要受人尊敬而做醫生，我不單為要治病而做醫生；我有更大的任務，我是為尋求人類的健康而做醫生，我願在四海之內，招得千萬萬的同志來負起這個任務，使痛苦深淵中的同胞早日脫離苦海而享受健康的幸福！

關於沐浴新論

本刊上期補白登載沐浴新論以後，有讀者來函詢問本刊是否贊同此說，查該文僅為一種報告試驗所得，係屬新聞性質，並非公認確論，且赫爾孟女士僅指陳沐浴時可損失維生素，對於患神經衰弱者，或不宜，而絕未提及應該因此而少沐浴，讀者幸勿誤解，而忽略勤浴及清潔之益。

按科學上之一項新發現得以成立，其間必需經過不少的研究過程，錯誤百出者有之，似是而非者有之，自不能遽認為確案。況沐浴時損失一些維生素，本是毫無可奇之處。蓋例如我人於小便時，亦可損失寶貴之維生素，此為盡人皆知之事實，但我人固未嘗一日停止小便，因此些微之損失，仍可由各種方法獲得補償也。如維生素丁可從日光中得來，或由魚肝、蛋黃、蔬菜，獲取，則沐浴時之少量損失，即無妨礙。

本誌徵畫揭曉

本誌前曾舉行徵畫，已於八月一日截止收稿，計收到畫稿甚多，茲經特請蕭淑芳女士，黃嘉音先生及歐陽忠醫師評閱竣事，將結果發表如下：

- | | | |
|-----|-----|----------|
| 第一名 | 周吉芳 | 獎金中儲券二十元 |
| 第二名 | 蘇承昭 | 獎金中儲券十元 |
| 第三名 | 王慕蘭 | 獎金中儲券五元 |
- 錄取各稿以後當陸續在本誌登載。



常識

病國偵探案

白萊卻

警界大偵探偵緝病菌的方法和經過，不
輸於福爾摩斯辦理凶案的那樣曲折。

許多美國醫師、化驗師和實地調查員，挾了全副試驗管和顯微鏡，全體出動，偵緝一夥比劇盜地靈傑（Dillinger）和剝皮傑克（Jack the Ripper）（以上二人均係美國著名劇盜）更凶惡的殺人犯，那夥凶犯便是殺人如麻的病菌。

那般醫界大偵探偵緝病菌的方法和經過，即使福爾摩斯復活，亦當表示歎服。譬如下面一件凶案，如果福爾摩斯在世，大概將稱之為：

蚊子疑案

某年正月，一天晚上，奈勃拉斯加大學醫學院有人來請出診。病人發冷發熱，病勢沉重。兩位見習醫生冒着風雪，前往診視。

『看去像是瘧疾，』一位見習醫生表示意見道。

『胡說，』另一位說，『瘧疾祇有蚊子纔能傳播，在這種氣候之中，即使蚊子先生穿了皮衣，也活命不了。』

一位專家應召前往，診察結果，報告道：『無疑地是蚊子作祟。』可是，那時蚊蟲最近也得住在千哩以外！

那年冬季和次年冬季，舊金山聖保羅支加哥和紐約各地都報告有蚊蟲為患。一般醫師弄得莫明其妙起來，後來好容易在各病人身上找到了一個線索，原來那些病人幾乎每個人的靜脈都張大發黑，而前臂上有許多微細的疤痕。仗了這個線索，從美國一直追蹤到埃及開羅城的下等消遣所。原來開羅城內有許多染海洛英癮的人，他們騰集一處，注射海洛英。注射的方法，是先把海洛英溶化水中，然後把溶液放入滴管，注射於靜脈內。往往許多人同用一個注射器，每次用後，並不消毒，因此內中如果有一個人患瘧疾，便傳給別人，所以那年冬季開羅城中患瘧疾的人數在百名以上。

駐在開羅城中的美國水手，有些沾染了土人的惡習，注射海洛英，回國的時候，不但嗜好未脫，並且帶了瘧菌回來，不久瘧疾便流行起來。在一所醫院裏面所收納的海洛英癮者之中，三分之一患瘧疾。更不幸的，就是不但海洛英癮者之間瘧疾流行，並且其他一般人也被其傳染。因此，那些「衛生偵探」隨時偵察帶菌者的行動，正像警務偵探得悉某人有犯罪企圖時暗中監視其行動一般。現在控制蚊蟲的措施已經着手實行，有海洛英癮者已受警告，而奎寧和其他治療藥品都有充份的準備，以期防患於未然，而收肅清瘧疾之效。

白血球失踪案

醫學方面的疑案有時很難解決，其原因不是因為沒有線索可尋，正是因為線索太多之故。

一九〇〇年，美國一位內科醫師在檢驗一個患喉症的女子的時候，發現她的血液不像普通一般人那樣每一立方耗中含白血球八千個而祇有三六〇個，不禁大為詫異。幾年以後，奧國也有同樣的事例發表，至一九二二年，又有五起在德國發現。這種新奇的病症蔓延很快，到一九三三年的時候，單在美國一國，已有二千人因此症而死亡。患此症者的血液中常常缺乏粒性白血球，因此一般醫師們便稱此症為粒性白血球缺乏症，而着手查究其發生原因。

那般醫師搜集了許多關於此項病症的研究線索，譬如最先患此症者是少數資產階級中人，而貧民患者極少，又如護士死於此症的人數多於教師或速記員二百倍，醫師多於律師五十倍，又如曾患牙痛的人死於此症者很多，而四五十歲的婦女尤其易罹此症。

喬治亞省愛墨雷大學醫學院教授克拉格博士 (Dr. Roy R. Kracke)，把上述種種線索歸納起來，連成一貫。他看到一個患者過去曾於牙痛發作時未經醫師診視處方而擅自服藥，於是他便設想道，假定有一種藥劑——姑稱之為X——在一九〇二年以前已經發明，但直至一九二二年以後方始在美國和德國普遍使用，後來又輸入其他各國。克博士又作進一步的推想道，假定X這種藥劑被採作止痛之用，尤其為一般中年以上的婦女所愛用，而那種藥

物初時售價昂貴，後來價格逐漸減低，用途也逐漸推廣。他根據這兩步的推想，下肯定的論斷道，X這種藥劑也許就是粒性白血球缺乏症的原因了。

克拉格博士看到，鈣基比林 (藥商發售時用「匹拉米董」Pyramidon 的名稱) 的藥性作用，有一部份與X這種假想藥物相合。從一三〇〇名患粒性白血球缺乏症而死亡者的證明書上看到，其中有許多人前所住的地方有鈣基比林出售，而他們的職務又使他們易於獲得這種藥物，一旦有些疼痛，就順便拿來服用。

他把上面種種事實告知其他醫師，他們把他的話和他們的病例紀錄互相核對，結果表示失望，原來有幾千個人服用鈣基比林後，檢驗血液，並無異狀發現，而有幾百名患粒性白血球缺乏症的人顯未服過此項藥劑。可是衛生偵探並不灰心，着手偵查那些已故病人的親屬，搜查家庭藥庫，吊閱藥房紀錄簿，結果發現那些犧牲者之中，除了一些人服用鈣基比林之外，還有許多人服用其他止痛劑。有一百餘種暢銷市上的止痛劑，經化驗結果，發見其中含有鈣基比林，可是那些藥物的名稱和仿單使購買者不知其中含有鈣基比林。

為證明鈣基比林的罪狀起見，若干曾患粒性白血球缺乏症而經治愈的人自動試服鈣基比林少許，醫師在旁觀察。那些病人服藥後，白血球數目降至危險線以下，直至藥力漸漸消失，白血球纔漸漸增加。

這件疑案便告解決。
粒性白血球缺乏症並不完全由於鈣基比林所致，也有

少數人因其他原因而患此症的，而且將來也必續有發見。不過，此後這種可以認為因銜基比林而起的病症祇有對於一種人有發生的可能，那種人就是忽視現行法律限令各種含有銜基比林的出品仿單上必須標明的下列字樣：

『警告：此劑有致嚴重甚至致命的血液病之可能，非經醫師處方及隨時指示，不得服用。』

志賀氏桿菌攜帶案

一天深夜，密歇根地方一位醫師應召到渥華沙附近的一個田莊上去，到了那裏以後，看見五個孩子患着同樣的疾病，而不識其為何種疾病。在一星期之內，這五個孩子和其他兩個孩子相繼夭折。為偵緝那個秘密凶手起見，密歇根州衛生處流動化驗室人員攜帶全副器械，馳往出事地點。

那種病症的症狀，初看起來，好像中毒，但經毒理學專家檢查結果，並無毒物痕跡發現。最後還是細菌學專家把凶手發現拿獲，原來是一種痢疾病菌。可是痢疾病菌種類很多，究竟是那一種呢？從證據上看到，乃是密歇根地方過去從未見過的一種熱帶病菌——可怕的志賀氏桿菌。志賀氏抗細菌血清施用以後，那流行一時的病症就行撲滅。可是那般衛生偵探並不就此表示滿足，而決心要查明那種病症如何會被帶到北方來的。他們根據報告，把發生此症的各地點在密歇根州地圖上標明出來，結果得到了一個線索，原來有人旅行經過該州，足跡所過，便有許多人患病和死亡。

有一位實地研究家，沿着那地圖上所指示的路線，出發調查，結果得知有一個南方的工人舉家北遷，而凡是他的家眷宿歇過的地方，附近的一般兒童便患起痢疾來。這個工人自己並不知道已經闖下大禍，受逮時茫然不知自己犯了何罪。檢驗體格結果，發現那疾病已經在他體內經歷病程而自動痊愈，但是他一路經過時喝水的杯子和其他與人直接的接觸把那疾病傳給了別人。

此外還有許多病案，顯然是那年夏季北遷到密歇根的羅葡田上去耕作的一般人所傳播的。衛生當局既然查明究竟以後，便在各處設立驗疫所檢驗那些移居的工人，改善戶外洗滌設備和公坑所，檢驗用水，管理露營。結果，那殺人不眨眼的病菌便被驅逐出境，否則盤踞不去，其結果真不堪設想了。

五金店私售油煎餅案

自從一九〇〇年以來，美國人民的傷寒死亡率已經從每年每一百萬人死亡三五九名減至一九名，而在某幾省內一百萬人中祇有一名死亡，這是應當感謝現代預防措施的功績的。今日美國地方遇有傷寒病例發生，大都可以把帶菌者追究出來。那般帶菌者自己曾患傷寒，雖經治愈，仍有傷寒病菌潛匿體內，能夠傳染別人。現今帶菌者必須要登記，並且有人監督，宛如假釋的罪犯一般。帶菌者禁止做廚子或堂倌，而遇有地址或職業更動情事時，必須呈報當局。僅在紐約一省，目前已有帶菌者七百名登記。帶菌者極少拒絕與當局合作；如果有一帶菌者弁藐法令，衛生

偵探立即出動，拘拿到案。

去年十一月間，有三個鋸木工人同患傷寒症。經調查員調查結果，得悉他們三人都吃過從一家五金店裏買來的油煎餅。爲什麼五金店出賣糕餅起來？調查員查閱了本省帶菌者名單後，發現那家五金店女店主曾經患過傷寒症，可是她不信自己會傳染別人，製餅私行售賣。現在她的店舖子內祇有五金出售了。

毛刷殺人案

達科塔州有一個農夫忽然頭頸腫痛，就醫診視。檢驗細菌結果，斷爲炭疽。此症患者百分之二五死亡，而在美國幾已撲滅，每年報告者不滿六〇例。患者多數係從動物身上傳染而得。

那位北達科塔州醫師施用抗炭疽血清，治愈了他的病人。可是該州衛生當局不以病人治愈爲滿足，而要根究那病人從何種動物染得此症。起初毫無線索，後來查問那患病的農夫，據稱曾在患病前一星期從一家店舖裏面買得一枝賤價的剃鬚毛刷。當下他們就吩咐那農夫把那枝毛刷拿來，同時到那家店舖裏去吊取了四枝毛刷，上面都有同樣的商標。把那幾枝毛刷的鬚毛檢驗之下，發現許多炭疽病菌。該州衛生當局深恐那批毛刷散佈全國市場上面，貽害大眾，便把所獲證據呈送紐約公共衛生部，聽候辦理。

紐約公共衛生部據報，立即派遣人員出發調查那批毛刷的來歷，結果首先查明經售者是密尼沙達州的一家商行，更從那家商行那裏，查明那批帶菌毛刷是紐約一家進口

公司向外國訂購的，共計三萬五千枝，——三萬五千個凶手，不幸而遇到它的人，四名之中有一名供其犧牲！當下紐約公共衛生部發出緊急命令給全國四十八州的衛生當局，更由各州衛生當局分別令知各地衛生工作人員，警告民衆，並且派遣大批衛生偵探出動，搜查各家店舖，把上面有那種商標的毛刷全數沒收。可惜他們這種緊急處分已經遲了一步，事前已經發生了一件慘案，原來威斯康辛州瑪里奈脫鎮內有一個新寡的女子看到那個警告以後，查察她的丈夫病歿前一星期所買的剃鬚毛刷，上面赫然有着那個商標！

今日美國當局對於國外輸入的毛刷一律施以細菌檢查，驗明確無炭疽桿菌及其他病菌，方准進口。抗炭疽血清隨時準備，救治從動物身上染得此症的人。在那般公共衛生偵探不斷的努力之下，美國人民傳染此種過去盛行的病症的機會目下已經減至二百萬人中一人了。

(E. M. Brecher 著，庭霜譯自 Reader's Digest 雜誌)

一個青年人向一位醫生詢問關於吸烟的問題。他懼怕自己的心臟已因吸烟過度而致收縮。

「醫生，你可相信一個人會因吸烟而減短他的日子（壽命）嗎？」

「我嗎？我是相信這句話的。我自己曾戒過一次，那一天的光陰竟特別的長，好像有九十小時一樣。」



劇戲

可怕的霍亂

吳月祥

第一幕

時間：一個酷熱夏日的下午三時。

佈景：中等人家的客堂，舊式及迷信之佈置。

人物：父（沈四福），年五十左右。

母（沈氏），年四十餘。

子（沈東生），年十三歲。

四福：（坐在椅上吃水烟）東生寶貝今天怎麼還不回來。

沈氏：（坐在對面椅上念佛）今天好熱，寶貝來了一定要叫熱了。其實我們這樣大的年紀，祇生寶貝一個，總要比別人家寶貝一點，但是這樣大熱天，西瓜都沒買一擔，真說不過去。

四福：那真容易，寶貝回來後，你帶他外邊去買一些好了。噢，東生媽，我覺得東生近來總學時髦，這樣不乾淨，那樣不衛生，校裏先生怎樣講究衛生，但是我們也不覺得他的身體怎樣好，也無非是瞎說罷了。

沈氏：是呀，聽說他的先生叫他多吃青菜豆腐，那真笑話，我們怎麼捨得讓他吃素菜。

四福：這倒還好，前幾天寶貝說校裏先生叫他打什麼預防針，幸虧給我曉得了，不許他打。我活了半世人，沒打過針，也沒有死去。我怎肯讓寶貝去打針，後來

我到校裏和先生交涉了一次，終算沒有打。

（外邊脚步聲和唱歌聲）

東生：（挾了書包，口內唱着衛生歌）爸、媽、我回來了。

四福：（忙把東生拉到身邊，得意地牽着他的手）寶貝，熱嗎？

沈氏：寶貝，快和我到街上買一些西瓜吃，天氣真熱呀！（走過來拉住了東生）

東生：媽，還是吃一點冷茶吧，西瓜太貴了。

沈氏：寶貝，我們就祇生你一個，難道西瓜都不該吃嗎？沒有這話的。

四福：寶貝，跟你媽去吧。天氣委實太熱了。好在弄口阿根的攤子很近，而且西瓜也不錯呀。

（沈氏攜了東生的手出門去）

第二幕

時間：下午四時。

佈景：街上轉角處的西瓜攤，攤上亂置着十幾片切開的西瓜，成羣的蒼蠅在瓜上往來飛舞。瓜攤的對面，就是一個沒有蓋上的垃圾箱，蒼蠅就是從那裏飛過來的。

人物：小販阿根，女學生，沈氏，東生。

阿根：（一面拿生水洒在西瓜上，一面喊着賣。幾個蒼蠅在上面停留着）啊呀，賣西瓜，又甜又脆又陰涼，二角洋鈔買一塊。

女學生：（手中拿了書包，很正經地走着，聽得叫賣聲，就停了下來。看見了西瓜攤上的情形，就露着很難過的面色指着西瓜向小販說）這西瓜不衛生極了，蒼蠅叮了不算，還洒上冷水，吃了要生病的，況且近來發現了很多的霍亂，死了許多人，你知道嗎？你該把西瓜罩起來，不讓蒼蠅留在上面，同時不可把生水洒着，這樣吃了才不妨事。

阿根：（口內嚕噠着）要你管什麼，我這攤子上一天有好多人買着吃，沒聽得有人生病，你們一天到晚嚷着衛生，難道不死的嗎？

女學生：（在沒法中嘆了一口氣走了）

（沈氏牽了東生的手，邊說邊走了過來）

阿根：沈太太，今天買西瓜嗎？這一個西瓜剛開出來，真好。

沈氏：是的，我要買幾片給寶貝吃。

東生：（四面一看，搖了搖頭）這裏蒼蠅太多了，吃了不衛生的。

阿根：沒有關係的，蒼蠅沒有叮過西瓜，我也很講究衛生的，你放心吃好了。（拿了一把破扇子驅着成羣的蒼蠅）

東生：我不吃。

沈氏：（先拿了一片西瓜自己吃着，望着東生說）啊，寶

貝，今天的西瓜真好，甜得很，你吃一點吧。

東生：（拗不過他母親的勸告，同時也被一陣涼甜的氣息吸引着而開始大嚼了）

沈氏：味道很不錯嗎，寶貝，你媽不會給你上當的。再買三塊帶回去吃吧。（付了錢，拿了西瓜，攜了東生的手向弄裏去了）

阿根：這個小學生真麻煩，倒和剛纔的那個小姑娘一樣的口氣，什麼蒼蠅不蒼蠅，這些都是學堂裏的花樣，都像他們那樣衛生，叫我們當小販的憑什麼吃飯，不是生意都沒了嗎？幸虧那個沈太太還開通，不然這一筆生意又落空了。

第三幕

時間：早上八時左右

佈景：臥室

人物：四福，沈氏，東生，女巫，仙婆婆，公共衛生護士王先生。

東生：（睡在床上哭叫着）媽，我的肚子好痛呀。

沈氏：（和東生睡在一起，聽見東生的叫喊，趕緊爬了起來）怎麼了，寶貝。（說着忙過來和東生揉肚子）是這兒痛嗎？

東生：我痛的利害。

沈氏：這怎樣辦呢？東生爸，你醒醒吧，寶貝病了。

四福：（從夢中驚醒）什麼，病了？（忙走到東生牀前）

東生：（在床上來回的爬着，作腹痛與嘔吐狀）。

沈氏：（替東生揉肚子）急死我了，怎麼辦呢？

四福：（在室中來回的踱着，焦急狀）

東生：媽，我痛死了。噢，我要腹瀉了。（急急的想爬起來，但是手足無力，又跌了下去，大便瀉在褲子上）

啊呀，媽，褲子污了！

沈氏：不妨的，孩子，你瀉在褲上好了。

東生：媽，我要嘔了，喔，我又要瀉了。

四福：（向沈氏）你去把單被替孩子墊上吧。

沈氏：（作焦急憂愁貌，走了進去，一會拿了一幅單被，替孩子墊在身底下）東生爸，孩子如此病重，我看還是去請東街上的張瞎子來起一個課吧，或者去西街上的請女巫來關關亡看，恐怕祖宗又生氣了，才讓孩子病着。

四福：（閉目作祈求狀）做祖宗的不必爲難我們，只要孩子好生好養，無災無晦，我們是什麼都肯的。

沈氏：東生爸，你快去請吧，無論張瞎子或女巫都好，他們都是很靈的。

東生：（作病極沉重而呻吟狀）

沈氏：（憂急非常，呼四福，四福站住）順便買一點香燭紙錢。

四福：知道了。（慌忙下）

沈氏：覺得怎樣了，孩子，我的心肝，阿彌陀佛，大慈大悲救苦救難觀世音菩薩。

東生：媽，我吃不消了，我要死了。

沈氏：別瞎說亂話的，寶貝，閉上了眼睡一會，爸去請張瞎子，一會兒就來的。張先生起課真靈，要真是祖宗作難，一算便知，許了心愿，就會好的。

東生：媽，請個醫生。

沈氏：醫生慢慢也要請的，先讓瞎子算了再說，省得祖宗動火。（四福上）

四福：張先生生意太好了，還沒回來，我只得請女巫來關關亡再說，不過她也得停一會兒來。香燭置就了，還是先點起來吧。

沈氏：東生爸，孩子瘦得不成樣子了。眼睛都凹進去了。怎麼辦呢？

四福：快些求神吧！（急忙點燭跪拜，并作默禱狀）

沈氏：（同下拜）求祖宗別動氣，孩子好了，我們什麼都肯的。（女巫上）

女巫：（四五十歲年紀，裝着怪模樣，慢慢的走向房裏來）這兒是沈家嗎？病人在那裏？

沈氏：是的，仙婆婆來了，請進來。

女巫：（裝神作鬼的坐了下來。使着神祕的臉色向四週張望）這裏鬼鬧得很厲害呀，邪氣很盛，快些多點些香燭，拜拜吧。

四福：（重新點了香，依着女巫的指點拜着）求神明保佑東生早離病境。（沈氏隨拜）

東生：媽呀，我痛的利害，我要嘔了。（吐瀉狀）

女巫：（坐在桌邊開始她的關亡工作，嘴裏喃喃的說了一大套鬼話，又催促他們叩頭求告。）

（事畢女巫退出。四福給她錢，她還假裝推辭，但是

手早就伸出來了)

東生：(病更沉重，氣息已經很輕，無力呻吟)

四福：孩子恐怕好些了吧？

沈氏：那真謝天謝地了。(公共衛生護士上)

護士：(做叩門姿勢，手提皮包)這兒是沈府嗎？

四福：(開門)誰呀？

護士：我是中華健康協會新開衛生實驗區來的。我來看沈

東生小朋友的，因為他今天沒上學，聽說他是病了。

四福：是的，很厲害呢！請進來吧。

護士：好。(隨了四福入內)這位是沈太太嗎？我是來看

東生弟弟的。他好些嗎？(走近床前)東生，你覺得

怎樣了，肚子痛嗎？

東生：(無神地)王先生，謝謝你，我腹瀉得利害。

沈氏：王先生，請坐(移了椅子，請王先生在床邊坐下

護士：東生，究竟怎麼一回事？

東生：我覺得沒氣力，難過得很。

四福：王先生，這是我們唯一的寶貝，不知為什麼會患上

這樣凶險的病症，請你幫幫忙想個法子好嗎？

護士：我看這是霍亂，是流行性的疫病，大概是飲食不當

心起因的。他有沒有吃過什麼生冷或不潔的東西

嗎？

沈氏(作沉思狀)別的沒吃什麼，不過昨天在外邊吃了一些

西瓜。大概不會是的。怕是祖宗動氣，再不然就是

碰到了晦氣，仙婆婆已經看出來，我想大概不錯的，

王先生你說對嗎？

護士：(作唯唯否否狀)；看了看東生的臉色，問了他的

病情，安慰了幾句，即起身離室，請四福到外面講一

句話)沈先生，這孩子生的怕是霍亂，病勢也不輕呢

。這病很會傳染，一定要送到醫院裏，我看還是趕快

設法送他去呢。至於神仙鬼怪之事，恕我說一句直話

，都是女巫的欺人之談，請你們絕對不要相信，以致

因循誤事，有病請醫生是絕對的步驟，不要等到後來

懊悔莫及。沈先生你以為如何。

四福：不錯，王先生，請你設法好嗎？

護士：那麼，趕快叫車子吧。(四福出去叫車子，王先生

回入室內。)沈太太，這孩子我看還是送醫院的好，

王先生已經去叫車子了。

沈氏：寶貝患的是「霍亂」嗎？有沒有危險？

護士：不錯，這是霍亂，是危險的傳染病，病因為是吃了

霍亂弧菌，大概就是從西瓜裏吃到的，因為近來這種

病流行很盛，而生病的人家又不懂得衛生，把病人的

大便及排泄物隨意傾倒，讓蒼蠅往來飛舞。蒼蠅這東

西，最污穢不堪，足上有毛，吃了不算，還要把病菌

帶在身上。牠飛到食物上面，就散佈下成千的病菌。

還有一種傳染的方法，就是把霍亂病人的排泄物倒入

河內，我們吃了這未經煮透的水，也會染到疾病。東

生的病，大概就是西瓜作怪，所以衛生最重要，尤其

是在這傳染病最多的夏天，不然，生命是危險的。沈

太太，你以為對嗎？

沈氏：不錯，王先生，孩子昨天倒也是說過的，他原是不

要吃，可是我很疼他，定要他吃，真是我該死。王先生，孩子會好嗎？（回首視躺在床上的病人，露焦急狀）

護士：我希望他能夠。（四福急上）

四福：車子來了，我們快把他抱出去吧。（三人將東生抱起，下）東生媽，你暫時留在家裏，等我和王先生把

寶貝送到醫院後，你再來望他（四福，王先生同下）

沈氏：（一手提了佛珠，念着菩薩，望他們去遠了才回進室內）天啊，求你保佑我的寶貝早早全愈，祖宗有靈，也請你們照顧照顧。

（時間約過一小時，四福急上，哭泣）

四福：東生媽，不好了，寶貝死了。（說畢痴呆地在椅上沉了下來）

沈氏：（震驚失常，佛珠跌落地）啊呀，你說什麼呀！

四福：寶貝死了，醫生說送院太遲，要是早一些還有法想，啊呀，我的寶貝呀！（大哭）

沈氏：（大哭）寶貝，我的心肝呀，我的老命不要了。

（叩門聲，四福開門，護士上，手提皮包）

護士：（見老夫婦倆的悲傷神態，不禁搖頭嘆了一口氣，把手帕揩了一下眼睛）沈先生，沈太太，不必過份悲傷，事已如此，已無挽回，你們自己的身體也要緊，我看你們最好也去打一次預防針，以防傳染，因為預防比治療來得穩當，迅速而省錢。東生不過是千萬個被犧牲的人中的一個，衛生常識的落伍，常是造成家庭慘劇的主因。再會了，沈先生，沈太太，請你們自

四福 已多多珍重，不必過度傷心。（下）
沈氏：（含淚送走了護士，相對淒然）我們覺悟了，現在人的嚷着衛生，並不是瞎說，我們的愚魯和迷信，殺死了自己的寶貝，還能怨誰呢？我們還是聽從王先生的話，也去打一針防疫針吧，可憐我們的寶貝呀！

（哭，下）

餵食魚肝油須知

據荷蘭門博士（I. J. Wolman）在本雪文尼亞醫學雜誌中著文稱，餵食魚肝油或其他油類與嬰兒或幼童吞食，須謹慎從事，蓋易引起某種肺炎故也。

「脂質肺炎為一種病竈的或全身的慢性反應，起因為油類進入肺終泡。

「以魚肝油餵嬰兒，必須在其清醒之時，並應使其全身站直或至少半倚之狀態。凡滴於鼻內之油類藥物，對於未滿二歲之嬰孩異常危險。孩子要是不願吞吃魚肝油時，做父母的或護士們切忌加以強迫，至於掩沒了鼻子勉強吞食，更應絕對禁止。」



閒話番茄

范勒

這鮮紅可愛、色香味俱佳的食物，是富於滋養的佐膳妙品。

在講番茄的功能之前，我們先要講一段番茄小史。番茄一物，在四百年以前，不但為一般人所不食，而且根本不知道有這樣東西。後來雖然有人吃了，可是多數人仍舊對之懷疑，不敢嘗試；這種情形，直至去今一百餘年以前尚且如此。這種果子原產美洲；在哥倫布發現新大陸以前，祇有美洲土人知道有這種東西，當然他們是早已把它當做食物的。

番茄從美洲輸入歐洲，時在十六世紀。當時義大利人稱之為金蘋果，英法人稱之為「愛之果」。在十七世紀中，英國人因其美麗悅目而加以種植，風流年少以之贈送愛人，作為愛情的標記，其風係伊里莎白王后的寵臣華脫勞雷爵士（Sir Walter Raleigh）所開，原來他從美洲游歷回國，攜此佳果數枚而歸，奉獻王后，視為奇珍。到了十八世紀，義大利人纔廣種此果，採作食品，西班牙人繼起食之。可是英國人對於這種果品始終抱懷疑的態度，有一位十七世紀的植物學家在他的一部著作裏面說道：「我看見西班牙人吃番茄，可是我看不到這種東西吃了以後對於身體有什麼益處，祇覺有害而已。」

說也稀奇，番茄雖然是美洲土產，可是美國人和其他

移殖美洲的白人吃番茄還是從歐洲人那裏學來的！原來在一八一二年的戰事之中，有一位美國海軍畫師看見歐洲人吃番茄，便也想嘗試一下，他的一般友好都勸阻他，可是他毅然不顧，吃了一個下去，結果並無意外發生。從此以後，美國人都吃起番茄來。到了現在，番茄幾乎已經像麥一般的普遍食用，而考其歷史，祇有短短的數百年，不可謂非後起之秀了。

番茄含有人體所需的各種維生素，所以可稱之為全能的營養食品。番茄含甲種維生素最富，乙種維生素次之，丙種維生素亦多，而這三種維生素是膳食中所不可缺少的。番茄所含的甲種維生素數量與青豆和刀豆相等，丙種維生素的含量與橘子檸檬相等。番茄有一個特長，就是雖經烹煮及裝罐，仍舊保持原有食物價值，為多數果蔬所不及。事實證明，罐裝番茄所含的丙種維生素幾乎和新鮮番茄一般豐富。除了維生素之外，番茄裏面又含鐵、磷與鈣等礦質少許。

番茄不但富於滋養料，而且色香味俱佳，為佐膳妙品。番茄醬為西餐中不可缺的調味品，而把番茄切片，與各菜配和，也能增味不少。番茄汁尤為味美可口，暢飲一杯，快人盈頤，開胃滋補，允稱無上飲品。

我們現在所見的番茄，鮮紅可愛，清香撲鼻，羶肉豐

厚，種籽細小，與舊時本草書上的番茄圖形迥異，原來已經美國一般植物學家和種植番茄者悉心研究，改良種子，所以今日的番茄已非原來的面目，而有青出於藍之譽了。

首先從事改良番茄種子的，是美國埃渥華省達文卜地方的亨利鐵爾頓氏（Henry Tilden），其唯一目的在求果實肥大，最大的竟重至兩三磅。可是，直到一九一五年為止，沒有一種番茄能夠經久不壞，所以不能運往遠地，供應需要。美國植物實業局為謀補救這種缺點起見，便於

一九一五年，由潑列却特（E. J. Pritchard）主持，研

究如何能使番茄抵抗細菌的侵襲和冷熱的打擊，而使其能經久不壞，便於運輸。潑氏從一九一五年起，至一九三一年去世為止，致力於此項研究工作，對於改良番茄種子的貢獻比任何人為多。現在番茄已經達到經久不壞的目的，運銷世界各地，使人們都得享受此種佳果，不僅可飽口福，並且對於健康方面有莫大的裨益呢。

（H. M. Fyler 著，秋山譯自 Hygeia 雜誌）

◎◎◎◎◎
讀者
的話
◎◎◎◎◎

在病魔的掌握中

秋 籟

筠：

黃昏時綠衣人送來一封厚厚的信，看了信封上勁遒匆忙的字跡，知道是千里外的你所寄來的。挑燈細讀，令我百感交集！你告訴我：你每天要工作十餘小時，跋涉十多里路；你是怎樣的披星戴月，櫛風沐雨；怎樣的忍飢耐寒，任勞任怨。言下頗羨我的清閒之福。

筠啊，你當真的羨慕我的清閒嗎？我知道你不，一定不。假使你真的愛清閒，你當初何必遠離你溫暖清靜的家，去從事你現在所做的艱苦的工作呢？我曉得：「清閒」兩字所給予人的感覺是因時因人而不同的。在忙碌時或經常忙碌的人，對於清閒是有着無限的輕舒與甜蜜的感覺的；可是一個時常在清閒中的人，却覺得「清閒」的註腳就

是「無聊」，連帶而及的是「苦悶」，「煩惱」之類的很快的字眼。清閒祇有在忙碌時的渴想中纔覺可愛，在忙碌後獲得它時纔覺有味。白居易「偷閒意味勝常閒」這句詩便是明證。

我最愛工作後的休息，倦極時的睡眠。當那緊張疲乏的神經與肌肉獲得鬆弛時，一種混身舒服的感覺是難以描摹的。可是，朋友，這種愉快的經驗，我現在祇能從回憶中去體味了！自從我失去健康以來，我不能再嘗到忙中偷閒的滋味，不能再得到倦極熟睡的甜蜜。十年來每天，每時伴着我的寂寞、苦悶、憂懼、煩惱以及永不會恢復的疲弱，永無休止的病痛！

我渴求工作，我覺得工作是靈魂的憑藉，希望的泉源

，自尊心的支柱。我在環境與健康的雙重限制之下找求工作。可是工作的結果，並沒有獲得預期的樂趣。祇換來了痛苦與煩惱！——若是做的是費力的工作，便要骨痛、腹脹；若是做的是勞心的工作，便會腦昏、眼疲，並使夜眠多夢。同時因受精力的限制，病痛的牽制，不能好好的工作，因此工作時不能勝任愉快，工作的成績永遠不能使我滿意，工作的結果徒然引起我無限的不快與愧悔而已！

我耐心的休息着，我想休息一下也許精神會好些，可是今天休息到明天，今年休息到明年，我永遠是這樣萎靡衰弱。因為一面有那病痛和困苦的床第生活在消蝕着我的精力，一面還要受無盡的精神上的苦痛。朋友，你該知道我在家庭中是一個贅瘤，一件廢物，生活縱然惡劣，我不敢有半點不滿與苦痛的表示，追論要求改善。可是，一方面雖存在着我的自卑感覺，一方面却覺得我沒有可以自卑的理由；我覺得使我喪失健康的是那不合理的生活，惡劣的家庭環境，完全不是我自己的過錯，我的人格也是完整無損的。生活與環境剝奪了我的健康，使我受盡苦楚，却反而受人的卑視，怨懟，你想世間還有比這更冤的事嗎？



信箱

遺

精

編輯先生：

我年輕時因受朋友的誘導，曾患手淫，現在這惡習已

篤！你的生活也許是很辛勞困苦的，然而跟我因病而所受的苦痛與所付的忍耐相較，縱使不較「差」一籌，至少你所受的困苦是有報酬、有收穫的。你的工作固然是辛苦，但同時有工作的成績可以安慰你；你忠誠的服務，使無數的人受你的恩惠，而獲得他們衷心的感謝，你的心靈是豐富的，你的生命是光輝的。但是我呢？我所受病魔給予的痛苦是一無意義，一無報酬，反而因喪失了健康，做了人的贅累，無形中貶低了我的人格！

篤啊！除了病痛，什麼困乏痛苦我都願意接受，祇要是有意義，有益於人羣的。英國詩人密爾頓說：『最能忍受痛苦的人，能做最好的事情。』那末照我所有忍耐病痛的能力看來，我做起任何工作來，成績不會太差的吧？然而這不過是願望而已，在病魔的掌握中，我連選擇痛苦的自由也沒有！

朋友，你是幸福的，北國的風沙鍛鍊成你一副鋼鐵般的身體，病魔祇能遙遠地對你睨視而却步。健康是幸福之母，有了她便有了一切。朋友，你滿足吧！你是富有一切的。

你的朋友 穎

戒除約近四年了。但是在這幾年中，一遇工作過勞時，夜間就不知不覺的自動流精，若無重大工作，一星期中也必

有一二夜作夢遺精。每次遺精之後則頭昏腦脹，煩悶異常，雖用各種自療方法，亦無成效。我對於一切誨淫書籍，均不臨目，不知何故不能治愈，請先生介紹一位良醫，或指導一些有效的自療方法為荷，費神謝謝，此請

編安

讀者王謙謹上

編輯先生：

我是個無法自拔的病患者，惡習纏身，生趣索然，故敢不揣冒昧，請先生指教。我自幼來滛習業，因受惡友引誘而染手淫，近雖戒除，但已有遺精疾症。月必數次，精神萎靡，作事無神，痛苦不堪言狀，於是即每日注意報上所登廣告，見有許多藥品，說得天花亂墜，即往購服，滿想可以治愈隱病，誰知病勢反見加重，遺精次數更頻，乃大失所望，及閱讀貴誌，見有看報吃藥之害，始知錯誤，故敢請先生指示一些攝生之道，如能介紹可靠醫生則更佳。再鄙人尚未結婚，將來結婚後，能否生育，統請費神指教為幸。敬祝

大安

傅文中上

（編者按）關於遺精這問題，近來問病者日多，而所問內容又都大同小異，茲特選載來信兩封，以為代表，以後如有關於此一問題之函件，除有特殊情形需要答覆並可供讀者參考之外，恕不一一作答，希讀者見諒是幸。

按遺精不一定是一種病症，有時乃係生理作用，男子每到成年之後，性機能發育完成，精液盈餘，即有遺精現象，以排除過剩的精液。這是正常的，同時也可無需療治與驚惶的。至於遺精的次數，不能就認為是病態嚴重的象

徵，因為各人的體格有不同，製精的快慢有不同，而有少數之多寡，不能一概說是遺精也。

病理的遺精，乃是因為性機能斷傷過度，或是閱讀誨淫小說圖畫，致沉於遐思，而致夜有所夢。遇有這種情形，一方面當然應該請正式醫師檢驗，另一方面應停止不正當的思想和娛樂，多多注意於精神的培養與身體的鍛鍊，使生活健全純正，自易收效。至於看報服藥，其為害程度，本誌已數有論列，不再贅言。

至於因思遺精而能否生育的問題，則須視排出之精液中有無活的精蟲，始可斷定。

患有遺精之攝生方法，可約略提供數點如下：

- （一）每日下午五時後少飲流質，晚飯以平淡為佳，切忌刺激品，如茶、酒、咖啡等等，晚飯勿宜過飽。
- （二）晚上忌聽或看興奮情感之戲劇、音樂、或書籍。
- （三）蓋被勿太厚重，最好側身而臥，忌穿短褲睡覺，最好穿寬鬆之睡褲。
- （四）睡前及睡中無論何時，如欲小便，即起排盡，切勿貪睡，否則膀胱膨脹，將直接刺激精囊（適在膀胱後壁）而致促成遺精也。

本社擬徵求本誌第二卷第一期若干冊，如願割愛者，請投函本社，願付相當代價。

編者的話

無論人生是爲了甚麼，衣食也好，工作也好，享樂也好，其先決條件，必需要有個健全的身體，才能論及其他。沒有健康，就會衣食無味，工作乏效，樂趣消沉，無疑的是要失去人生真正的意義。這在每個人都有過同樣的經驗，當呻吟在牀上的時候，莫不希求立刻痊癒，爲的是沒有健康，就沒有真正的人生。所以健康之於每個人，不啻是個無上之寶。

祇可惜人們在無病的時候；常不注重或愛護健康，使它恆久保存；反而在無意與有意中去摧毀它，這是人生中多麼殘酷與愚笨的措置呀！但是這個時代，一切皆在競爭激浪之中，使那些缺乏健康的人，更失去立足社會的機會，尤其在這生活艱難失業累累的風濤中，益加明顯。所以爲了要在這大時代裏去生存，各去負起一份應盡之責，保持一個人的健康，當爲不可缺少的因素。若不幸失去健康的，也不必因噎廢食，也不必灰心，當鼓着勇氣去與病魔奮鬥，終能克勝困難，踏進康莊大道，享受正常的人生。

本期楊立義先生的健康慾一文，爲渴望與追求健康者之代表作。有了健康所能謀到事業上的成功以及人生的幸福，實在是不可限量的。如果人人去追求謀到健康，身體的與精神的健康，社會的福利，將更展進，人生也將更爲完美。

給青年讀者，是告訴我們怎樣去保持健康，怎樣保持精力來延長我們的工作效能。方法是很簡單，很經濟，所要是要有決心及恆心而已。

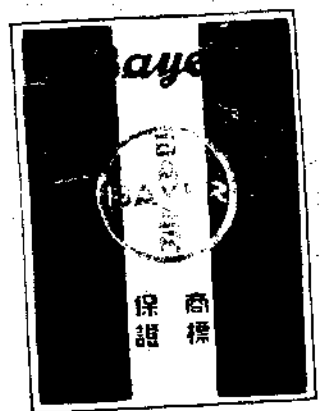
李維鏢博士的空氣流通的衛生，再提醒我們在這入烟稠密傳染病盛行的都市中，尤當注重。這不僅是爲了個人的利益，實也是爲了大眾的福利。

王完白醫師的從斑疹傷寒說到白鼠，也是個大眾的問題。如果人人能講衛生，能保持清潔，白鼠將要絕跡，因它所傳播的斑疹傷寒，回歸熱等病，也將祇成爲歷史上的紀載了。

盲腸炎看來很尋常，但決不能疏忽，因有致命之虞，切不可自作聰明，妄自用藥，應立即延醫診治。病國偵探案，是幾種疾病經過了科學的探索，得以除害而謀到大眾的安全，這是社會上一種很有價值的工作。

吳月祥護士的可怕的霍亂，是目今衛生教育當謀推進的一種衛生戲劇，使得一般無識的民衆，更能體會到衛生與預防的重要。像霍亂的發生與流行，不知要犧牲掉多少生命。

本期繼續發表徵文，我爲甚麼要做醫生。同時徵畫已告結束，來稿踴躍，業經聘請畫家蕭淑芳女士，申報編輯黃嘉音先生與中華健康協會總幹事歐陽忠醫師詳爲評閱竣事，在本期發表結果，並承姚集禮先生捐助獎金，謹此一併誌謝。



應有上列標記的各大藥房
 均售拜耳良藥
 下列為最令人容易聯想到的
 拜耳名藥

- 拜耳健身素 強身補腦惟一標準大補劑
 TONICUM BAYER
- 加 當 疼痛與身體不舒適服本品即愈
 G A R D A N
- 霹 藍 米 藤 本品立愈一切頭腦疼痛
 PYRAMIDON
- 阿 司 匹 靈 首創獨步傷風寒熱特效劑
 A S P I R I N
- 克 利 西 佛 味甘效著的止咳化痰劑
 C R E S I V A L