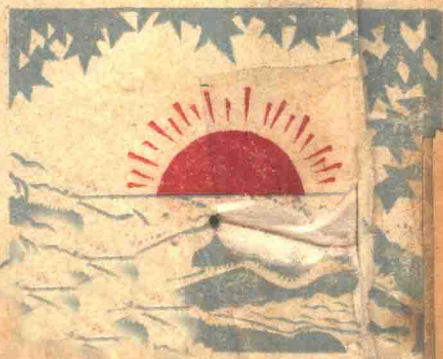


# 健康之道

編人逸

---



新華書店出版

—12—

---



# 健康之道

逸人編

膠東新華書店出版

# 健 康 之 道

一九四八年一月月初版三千册

著者	逸	出版者	東華書店	發行所	膠東新華書店	分店	沙河	支店	威海龍口石島萊西 威海龍口石島萊西 榮成文登牟平乳山 海陽牙前福山濰縣 濰東蓬萊招遠南掖 北掖五龍即西即東 平南昌南昌北平東 濰南濰北萊西南
----	---	-----	------	-----	--------	----	----	----	---



## 編者的話

編這個小冊子的目的，是在於幫助一般工作忙碌的同志，認識健康的重要，保持健康的方法。並藉以增進羣衆的科學衛生知識，開展社會衛生運動。的確，我們有不少同志，在長期工作中，由於衛生的不注意，而失去了健康，因之造成精神的苦悶，也影響了對革命事業的貢獻。另外也有不少羣衆，由於缺乏科學的衛生治療常識，平時不講究衛生，染病後又不知如何求醫診治，甚至求神問卜，仍爲迷信落後思想所支配。這些情形，都是不容忽視，而必須設法解決的。

書取材多係根據中外醫界名著，由於原作多以城市居民爲對象，故有許多具體方法，對於農村環境與生活條件，可能是不適用的，但我們可掌握其基本精神，再根據我們的具體生活條件，加以發揮與運用。

# 目錄

編者的話	一
健康之道	一
人	四
我們的身體	五
睡眠與失眠	七
爲甚麼做夢	一一
性衛生談	一四
養神經衰弱	一七
頭痛	二七
大便秘結	三五
大笑	三八
愛護你的聲音	三〇
粉刺——青年人的通病	三四
日光改造體格	四〇
沐浴	四六

算想戒除紙烟嗎？	四六
牙齒爲甚麼要蛀蝕	四九
細菌的故事	五三
討厭的蒼蠅	五〇
蛔虫	六一
談肺癆	六三
肺癆與結婚	六四
談砂眼	六六
甚麼叫做「吃飯」	六七
我們吃的東西	七〇
中國人的佳節觀念	七四
談人參	七六
辣椒	七八
膳食之選擇	八〇
談酒	八四
水菓在醫藥上的效能	八七
營養食物在廚房中毀滅案件	八八
肥胖與飲食	九三
增加我們的年齡	九六

看報吃藥的危險.....	一〇〇
新醫診治疾病的秘訣.....	一〇三
做一個聰明的病人.....	一〇八
月經的原因和意義.....	一一一
束胸勒乳之害.....	一一五
妊娠與生產.....	一一六
初生寶寶吃的東西.....	一一八
蘇聯的幼兒衛生與教育.....	一二六

## 健康之道

講衛生，才能使身體健康，這是大家都曉得的道理。不過一提起衛生兩字；似乎在觀念上，就覺得只是「刷牙，洗澡，燙衣服，不挨虱子咬」，這一套罷了。其實衛生問題，是人生大事，就小處來看，可以直接關聯着個人的生死存亡；就大的範圍來講，可以影響社會進步，人類的興亡。尤其我們正處在這一偉大的革命時代，這一神聖的革命事業，要依靠着我們來完成。戰爭是極度的緊張，工作是異常繁重，如果沒有一付健康無恙鋼鐵般的身體，是難以完成這一艱巨任務的。大家會認為這種說法是很對的吧。

這裏我們要談人們是怎樣失掉的健康呢？我想就直接的關係來說那就是疾病，何是人為甚麼要生病呢？總括其原因有細菌病毒引起的（傷寒霍亂天花麻疹……等），原虫引起的（腸寄生虫阿米巴利什曼……等），物理化學引起的（中暑，登山病，煤氣中毒等），營養缺乏引起的（夜盲，腳氣，甲狀腺腫……等），內分泌關係的（粘液性水腫，肢端肥大症……等），現代醫學界正面向這些疾病原因，努力研究和特效治療，力求有完善的預防和治療。例如現已普遍採用血清，疫苗，及新藥物的使用，這就是醫學界在這方面努力的成就。

我想可以失掉健康的幾個方面應該是：

第一、精神方面：一個人肉體健康與精神也健全，才算是一個健康的人。如果精神上不痛快，身體亦必不能維持正常狀態，人們可以因忿怒，悲哀，怨恨，恐懼，憂慮，或其他精神不安的時候，消化系即分泌遲滯，影響營養的消化與吸收。

身體衰弱，殘廢畸缺的人，往往精神苦悶或發生自卑心理。身體健全心地愉快的人，身體容易健康，所謂「心寬體肥」，就是這個道理。譬如一個革命的同志，精神本來應該是痛快，可憐因自己的意識修養不好，有個人主義的包袱背着，經常壓着個人的許多小算盤，患得患失，愁眉不展，情緒不高，甚至苦惱的不能安眠，因而引起「神經衰弱」。醫學家說：「這種精神生活的失常，是爲各人的性格與環境。遭遇阻碍不能完全發展的結果」。這種人的表現可能是神經過敏、憂愁、失望、沮喪、畏難、懷疑、恐懼、心悸、頭痛、疲乏、失眠，也有呈胃症、便秘等現象。若是個指揮員，可以影響勝利的信心，在緊急的情況下猶疑、寡斷。若是個戰士，可以影響到堅決勇敢的精神，讓敵衝鋒的毅力，他若是個文人亦必文思渙散，寫作困難。總之，經常這些病痛，苦訴着來找醫生，如果醫生不耐心的爲其周密的診斷或無同情心的開口就說：「沒有病！」這會引起他的反感。這種神經官能病人，當他工作不順利的時候，對人不耐心，發暴躁，並因此而引起精神苦悶，影響食慾，消化不良，胃腸吸收減退，營養上必「入不敷出」，必致身體日漸瘦弱，體重減輕，而對外界的抵抗力也就不足了。在傳染病流行的時候，就成爲病菌進攻的目標了。所以我們對這樣的人，不能單從意識上去檢討，要給與精神上的安慰，耐心的給他分析，讓他了解對他所提出的是誠懇的幫助，這是做領導者不可不注意的事情。個人來說，要相信自己確實無何大病。冷靜的考慮，如果有個人主義的包袱，不僅對革命對大眾事業有害，即對個人的健康亦屬不利。處處是爲群眾利益着想，就能得到更多安慰，相信毛主席的領導，相信羣衆的力量，相信時局是樂觀的，相信自己的前途是光明的，永遠保持愉快的精神，才能有健康的身體。

第二、生活習慣；生活習慣不合乎自然的規律，也能促使發病，天冷要穿衣，餓要吃飯，疲勞應當休息，本來是很自然的事情。可是有些人覺得我們的物質條件困難，環境受到限制，這種年頭還談

到講衛生，等勝利後再說吧。並把講求衛生一事，看作是生活中的過高要求。好像着講衛生，就不能作艱苦的革命工作，若作革命工作就無法講衛生。這種人的愚癡毛病，是把革命工作看成是臨時的事情，把自己骯髒的浪漫生活習慣，看成是艱苦的作風，把講衛生完全看成是物質問題，如此下去就會失掉自己的健康，對理想的事業，必賺得了「心有餘而力不足」。還有些人的作風，喜歡拖拖拉拉，沒頭沒尾，從朝忙到晚，從晚拉到夜。這種人沒有真正體會對革命導師列寧警告我們的話「不會休息的人就不會工作」的實際意義。因為這樣替法的人，不僅工作效率低還會失掉健康。我想這樣會有人說戰爭時期的工作非突擊不可，是的，這只要你轉變了觀點，並且適當注意就會更有突擊力量。

列寧很關心戰士生活，見到前線來人，他一定要問戰士的營養狀況，他反對「君子遠庖廚」的論點。營養問題，對人的健康是極其重要的問題，一般人的營養缺乏不完全是因為物質的困難，譬如有了良好的菜蔬，沒有合理的烹調方法，那就失去其正常的營養價值，中國人向來以「味美可口」為烹調的標準，不以營養價值高低為尺度，我們認為「味美可口」很主要，但首先應照顧到營養的充足！「味美」才屬正常，否則就把人吃東西的意義鬧糊塗了。因營養缺乏可以生病，如果飯食中缺乏了維他命甲，而發生夜盲病，缺乙則生腳氣病。缺鐵發生貧血病，缺碘而發生甲狀腺腫大。

另外，人常勞動可以使肌肉發達，身體健壯勝過吃補藥，打補針，大笑能使精神興奮促進胃液分泌。多川腦力，可以少犯主觀主義。發達思考力，古語「流水不腐戶樞不蠹」就是這個意思。

第三社會根源：把人身體健康和社會衛生問題，單純的認識為技術問題或僅僅以醫學來範圍它，這無疑是一種庸俗陳腐的看法，應該是一個廣泛的複雜的社會問題。過去在舊社會中我常聽到一種論調云：外國人譏笑我們：「中國人像一盤散沙」，「東亞病夫」，「中國人是奴隸性非打不可」等，這些論調，今天在解放區幾乎絕跡了，但在蔣管區裏還在盛行，好像是中國人民要負責，其實是由蔣

黑暗腐敗的統治所造成。中國有許多好心的科學家不明白這個道理，抱滿腔熱忱想使國家如何科學建設，都遭受碰壁。如是覺得「科學無用武之地」，「中國不能科學化」等論調。殊不知中國人民是在徽菌的控制下生活，這徽菌就是蔣介石及其一黨。徽菌是喜歡陰暗骯髒潮溼的，如果提倡科學民主他就難以生存下去。反科學反民主就是這徽菌的特性，它唯有從戰爭中來便於繁殖生存！從災難中找尋繁殖生存的機會！所以徽菌蔣介石要製造災難的生活環境，必驅使人民走上戰場，實行特務橫行，瘋狂的經濟掠奪。

人民在戰爭恐怖中精神失常。在悲慘的物質生活中，饑餓、疾病的災難中死亡。無怪蔣管區的工人農民學生知識份子都在反徽菌蔣介石的種種毒素作用；解救人民進行艱苦卓絕的自衛戰爭，並實行了在政治上、經濟上、文化上的翻身，也就是這種捕徽運動的前鋒。解放區人民在這種捕徽運動中獲得了豐衣足食，精神飽滿，身體健壯的民主生活，這是科學巨人，中國人民領袖毛澤東的功勞，我們要堅決跟着他一路前進！走向勝利，走向光明，走向幸福健康的大道！

## 人

人是世界上最奇特的一付機器。一個活七十歲的人，他一生所吃的東西，在一〇〇噸以上；有他體重的一千四百倍，吃東西所費的時間共五整年。如果是一個平均體重的人，那麼在一生每天心跳108,680次，血運行68,000,000公里，呼吸28,000次，吸入680立方公尺空氣，放出的熱80度（華氏表），活動着156塊大肌肉，指甲長出0.000,046吋，——講話說4,800個字。一般的人，每分鐘眨眼6次，據科學家說每一隻眼需時五分之一秒。於是，他如果駕駛每小時走5公里的汽車，作1小時的



旅行，那麼有幾公里是閉着眼睛的。身體能忍耐着許多刑罰，而仍能工作着。人沒有了肌囊，脾，鬮尾和膀胱，還能生活自如。他可以沒有一個腎，流了八磅血，去半個腦子和所有的牙，而仍能生活。當他死亡時，並不是一下子就死去，腦子還能活十分鐘，眼睛三十分鐘，耳一小時，血十八小時，骨頭三天，皮膚五天。

## 我們的身體

每個人人生存在世界上是否都有一個和我們一同活着的身體？我們是否用這身體來學習，感覺和做成各種事物？牠豈不是一組奇妙而偉大的機械？我們能否用其物品來替代身體上的任何一部份？假使我們的身體有了嚴重的損壞，我們能否將他修補得和以前一樣的完整？

我們真不容易用數目來計算這一具身體在一天中能幫助我們所做成的事物——呼吸，飲食和走路；思想，言語，感覺和學習——一旦這架器械中（身體）的任何一部份有了很大的損壞，你的身體就不能遵照你的意志而動作了。全世界的醫生都不能在造成與起先一樣完好的一架機器。那時候，你就被一般的人稱爲：「殘廢者」，殘廢者非但自己覺得痛苦，就是在他四周的人也會多少覺得有點不舒服。

我覺得世人忽略了他們身體的健康是一件很矛盾的事。那就是說人們有了一套不能用他物去替代或修理的器械而又不知用方法去保護牠。

當人們的器械損壞程度深了，於是我們不再忽視自己，發狂似的東奔西走去找醫生來救治他們。這真是可悲的景象呀！

現在，你聽了我的話，或許要以為是些迂闊或多餘之談罷了。因為青年人難道沒有父母來教導嗎？話雖是這麼說，但父母不能常伴子女們切近，聽他們的指導，並且要使青年人認識遵守健康規律的重要，是件很困難的事情。就我而論，當我年輕的時候，年長一些的人對我說：『你應該這樣或那樣，因為你這樣作了以後，你就會感染傷風了。』而我却常常想：『誰害小小的傷風！就是我傷了風，又有甚麼關係呢？』但是當我真的感覺到很痛苦的傷風或喉痛時候，我感到的不舒服了，不獨我從來不覺懊悔自己不當心，祇是想着傷風或喉痛是不時流行着，現在祇是輪到我罷了。

但是現在我知道假使我們終身保守健康的規律，就可以終身不患病，最後我們必定可以無疾而終，不致患病而於可怕的情況中死亡。

所以我希望一般青年能依照下面的規律做去：不要操勞過度；不要逗留在空氣惡劣的室中；不要穿了單薄的衣服從溫暖的房裏走到很冷的戶外；不要飲不衛生的飲料和吃不潔淨食品；不要終日坐在室中而不作戶外運動；二小時不要在黃昏或乘再時看書或寫字；不要使室中缺少陽光。

上面真是一大串的『不要』，但『不』才是走向成功的唯一捷徑。當你下了決心不去做有害於身體的事情，那麼健康就會接踵而來了。

但是，假使你有了惡習慣，知道了它的害處，却祇說：『這是一個壞習慣，我要小心一點，不要時時犯着它。』這樣一來，那惡習慣的引誘就會天天不斷的攻擊你，你就得終身同它去鬥爭了。假使你決心要遵守這健康的規律——好習慣常常保持着，惡習慣永遠離開它——這樣一來，你的身體就有很完美而規律了。

不要以為遵守了健康規律，就好像受了束縛；然而這却是真正的自由，雖然我們在起初的時候會覺得不方便。

末了，我還得告訴你們；一個人即使得了健康的勇氣而保持它，但此有一個很健全而很強壯的身體，須一頓必須以半生的時間躺在床上，痛楚的人相比，正好像一隻飛禽失去了翅膀，一隻飛禽失去了一種一樣的苦樂殊。

## 睡眠與失眠

美國有一有名叫『phenobarbital』的安眠藥，每年銷數從兩萬五千磅漲到四萬五千磅，够給美國大多數的民衆安眠。不單如此，好像叫全副人民都在牀上輾轉反側，希望用甚麼藥來消除那叫他們睡不着的恐懼與憂慮。

不久以前，大多的醫生都不曉得其如此作用，後來有一個製牀席的人，名叫席夢思的，因為自己患失眠症，才開始研究到這個人怎的睡眠。有一位科文博士，還研究一些患癲狂症的病人，發現他們失眠的時候，一直輾轉反側，非常不安的樣子。於是他便寫了一篇文章，描寫瘋子睡眠時的痛苦。他以為那種精神健全，良心古良的人，睡眠一動也不動，跟木頭一樣，醫學界的人也都這樣想。後來席夢思想研究那一種房子最好睡，而約翰科文博士研究睡眠時身體的動作，才曉得以前的觀念是錯誤的。

約翰生博士裝一個自動記錄器在牀上，和牀墊的彈簧連在一起，把睡眠者的每個姿勢都拍下來。這實驗經過六天才算完成，共研究一百六十人，把睡眠姿勢的攝影用萬幀，睡眠時的動作共二百五十萬次。

約翰生博士以為常態的人，睡眠時姿勢不是一道不變的。在一晚八小時的普通睡眠時平均改變姿勢三十五次，我們難得同樣的姿勢睡過五分鐘或十分鐘的。健全的人睡眠時姿勢總是時常改變。

的。改變姿勢的原因，是因爲人類身體肌肉的安置非常複雜，所以睡眠時很難一時叫所有的肌肉都得到所需要的休息。當一個地方的肌肉疲勞時，睡眠者便移動身子，叫這些肌肉輪值休息。約翰生博士還沒有看見過熟睡的人像暈厥時那樣的全身鬆弛。

每個人睡眠時的動作，各有不同；有的一晚祇動二十次，有的却多至六十次。在晚上睡眠的時候，身體轉動次數太多的人（因爲痛楚或興奮，飢餓或飽脹，發熱或便秘。）結果所得的休息，一定不夠。可是如果身體轉動的次數太少，（因爲疲勞，昏迷，牀被不適）結果也只得一部份的休息，醒轉來時覺得身體僵硬發痛。小孩睡眠時，身體的轉動是猛烈而擾人的；老人睡眠時比小孩安靜一點，可是也時常擾動。勞働工人比腦力工人休息時間較長；女人比男人休息時間長百分之三十。約翰生博士還發現狹窄的牀影響到睡眠者動作的自由；兩人同睡一床的人，大約時影響到彼此的動作；假如要好好的睡，牀就不能太硬，也不能太軟。席夢思在一九三一年所提倡的「恢復元氣的睡眠」運動，就是以這些理論爲根據的。

可是這些實驗還不很完全，有許多醫學界的難題都未能加以答覆，後來美國醫生吉定斯博士的研究。在近亞蘭塔斯的山中，搭魯拉瀑布工業學校裏，他開始研究兒童的睡眠。在兩個看護的管理下，有十二個男孩和十二個女孩，每晚睡着來給吉定斯博士研究。從偷看小孩睡眠十七萬小時研究的結果，他下了一個結論，說普人以爲各種習慣與治療術對於睡眠有影響，完全是一種迷信。他發現以下的東西，使小孩在睡眠的時候比較不安，煩熱的天氣，睡前吃得太飽，情緒擾亂，肉體的痛苦。以下的東西，對於睡眠時身體的轉動，影響很少，或者毫無影響：睡眠劇烈運動，熱水浴，冷水浴，晚間用心讀書，冷熱的飲料。溫牛奶似乎可以叫小兒安眠。吉定斯博士還有一樣有趣的發現，在流行病發生期間，他在許多天以前，已經預告疾病就要發生了，因爲他看見那些小孩睡得比較不安。至於睡眠的

生理原因與作用如何，這些實驗還回答不盡。

一個人以一種姿勢睡到疲倦時，往往會自己改變別樣姿勢。而且他總是很關心每個動作，以免翻下床去。如果睡得熱了，他便把被單推開；如果感到寒冷，他便把被單拉緊，在被單與被之間，總是留着一層空洞以通氣。這些都是很聰明的反應；如果在睡眠時，肉體與精神的活動都來停頓，那麼醒與睡還有甚麼分別呢？

吉定斯博士說：「旁觀者不能準確地說出一個人這時是醒着或睡着……『眠』與『醒』這兩個字從科學的觀點上看來是不能令人滿意的。」這句話的意思是說，我們平常所想的眠，也許全沒有這一回事，睡眠也許祇是把我們所有的注意力與外界完全隔絕，祇留下最切要的部分，是一種逃避現實，叫腦與身體情願暫時停止其作用，積聚力氣，以便再與世週旋。

從醫院與醫校的實驗室中，我們覺得當我們睡覺時，我們身體上發生某些特殊的狀態。這時你陷入於一種比較無感覺的狀態中，你的眼球向上與向外竄，瞳孔縮小了，你的反射肌肉的反應（如在膝上一擊，腳便急跳一下）減少或消滅了，你大多用胸口呼吸而不是用肚子呼吸。你的血壓降低了，心臟的跳動也慢了下來。有些身體上的分泌物如尿與鼻中的粘液都減少了。你的血液鹼質減少。這些現象總是跟着細胞的長成同時發生的；這是人體電池的儲電，以便再放散出去。可是我們還說不出甚麼東西引起睡眠。當甚感在醒于十六小時以後，一個人就有睡眠的衝動呢？疲倦並不引起睡眠，因為畸形的疲倦在睡眠時叫身體產生畸形的轉動。

以下這一點是研究睡眠的人所能够表示同意的：睡眠是一種常人循序而有的衝動。睡眠也許是一種有力的習慣，由一年的練習，身體的器官對於這種習慣逐漸熟習起來了。在一天的某一個時期，人便想睡了；他血中的質改變了，他不能再浪費精力了；連淚腺也停止分泌水份了，他的眼睛變成又

熱又乾。眠魔便是這樣來的；因為淚腺不再叫你的眼睛靈活，你想閉起眼睛來，眼睛一閉便靈了。動物與野蠻人的睡眠作用，也許與我們大不相同，在白天比較安靜的時候，也許可以睡多次短覺以休息，睡眠也許是一種飯後衝動。至於大多數人，睡眠為一種經常習慣是最好。假使其定期常被擾亂，那麼結果便是紛亂與失眠。

人沒有睡眠是不行的。世人醒覺的最長記錄為六百三十一小時，不到十天，這記錄是在實驗室中造成的。報紙上時常有長期失眠的新聞刊載出來，可是都不能加以證實。狗沒有睡眠會因疲勞而死的，那種真相自己許久沒有睡過的人，往往在不知不覺中，已經陷入過短期睡眠狀態中，而自己毫不知情。就是像約翰威斯禮，愛迪生，拿破崙這些天才豪傑，據說在晚間睡了幾小時已足，可是他們在白天裏，也時常睡一兩覺的。威斯禮在馬鞍上睡，愛迪生在實驗室中睡，拿破崙在戰場的帳幕中打瞌睡。這種人睡得很淺眠，和動物一樣，可是他們睡眠的時間，祇比平常人的八小時短小一兩小時而已。

失眠的原因很多，可是失眠本身始終不是一種疾病。痛楚會叫人睡不着，情緒的紛擾叫人不入眠。多數失眠者所患的不是失眠症本身，而是失眠症的恐懼。因為疾病，憂慮，或生活沒有規律，休息受到了影響；他們覺得不易入睡；於是根本原因除去許久之後，失眠的恐懼還在作祟。譬如有人在睡眠時自己已有考慮：「明天坐第一次列車去旅行，一定要早一點睡。」學生因為明天要考試考慮到能否及格。軍人為了下半夜行軍，考慮到上半夜一定要睡好覺，惟恐睡晚了。恐懼失眠，焦慮失眠，結果造成徹夜之失眠。因此有時為了避免失眠，於是自作自受，又作深呼吸，躺在床上屈伸足膝，或者變換枕位，又避免憂慮，苦心結果還是失眠。

本來睡眠不一定要費種種苦心，因為在睡前一定不使精神緊張，那麼就自然而然的入睡了，所以

避免睡前的精神緊張，是睡眠的最好方法。

長期間的醒覺，除非稍極端以致死亡以外，對於身體並沒有甚麼永久的害處，普通人以為睡眠不足，可以補睡，其實這是不可能的；就是三四天沒有休息過，一晚的睡眠已足恢復你的精神了。你作事的效率最多受影響兩星期；比平常多睡並不會減少這所受的影響。最深沉的睡眠是在入睡的頭一兩小時中。從那時起，到醒的時候，睡眠的深度漸淺了。睡眠像一池水；精神在裏面起伏浮瀾，往往近在水面上。

最近的研究增加我們許多新知識，也許不久人類會發明一種新式的睡眠，一種能受管制的睡眠，以科學的方法管制，叫人在最短的期間中，能有最深沉的休息。

## 爲甚麼做夢

人所以會做夢，是因爲在睡時，腦神經還有一部份在活動。我們之所以有種種感覺，是由於腦的知覺中樞，受了各感覺器官神經的刺激。眼睛的視網膜因受刺激而生視覺；內耳的耳膜，因受刺激而生聽覺。夢和其他大腦活動不同之處，在於做夢者往往不知夢中刺激從何而來。大多數的夢，是關於看見東西的；眼睛雖然閉了，但是視覺中樞一定還在發生作用。眼睛閉了，神經刺激仍然不會達到視覺中樞。那末，這個中樞何以還在活動呢？我們要知道，神經之流，即使起於眼睛以外的部份，也能達到視覺中樞。因爲眼睛是精神生活中極其重要，它的「可近性」非常之強，很容易感受外來的刺激。因此發源於皮膚、肌肉、耳朵（這是關不起來辦）或是人體內部各器官的神經之流，都可以從腦中樞流到視覺中樞，因而生出光怪陸離的夢。所以即使如自己的肝聲這樣輕微的擾亂，也可以造成

覺一類的夢，睡眠時聽見了任何聲響所做的夢，也屬於這一類。可是此外還有種種的夢。視覺以外的其他感覺中樞，在睡眠時往往是活動的，例如我們做夢聽見甚麼聲響或音樂，或者身子騰空，或者跌了一交。在睡眠時，嗅覺和味覺中樞都極少活動，但是肌肉的感覺以及神經的病痛都可以產生很多的夢。

有許多的夢發源於皮膚的感覺。天氣冷暖的變化，以及睡眠姿勢的不舒服，是最普通的原因。倘使被單掉下去，睡者也許夢見到了北極；夢裏如果很熱的話，他也許夢見在一間火燒的屋裏。

許多年前，法人毛黎以自己的夢做實驗，當他在睡眠中嘴唇被人用雞毛撻搔的時候，他夢見幾小時前看他病的醫生，把他臉上的膏藥撕掉，當他的額上滴了幾點水的時候，他夢見到了意大利，天氣很熱，他汗流滿面，正在喝酒。毛黎又實驗過嗅覺。當人家在他熟睡時，拿一瓶香水湊近他鼻子的時候，他夢見自己在開羅的一月香料店裏。

聲音無疑可以生夢，這夢大約是一種沒有甚麼相聯系的聲音的夢景。但是有一個極明顯的實例，却是既有所見，又有所聞的，這夢的來源是聲音，它的情形是這樣的：一個夏天的早晨，窗子開着，隔壁汽車行裏正是修車子，鐵錘敲在車子上，這聲音就從那裏發出，當時一位婦人並沒有完全給吵醒，她夢見她在酒館裏參加宴會，鄰桌有一個女人，每次動一動刀叉，手鐲就碰在盤子上，叮叮作響，她聽了覺得非常討厭。

我分明記得許多年前，我做了一個夢，那外來的刺激是只由耳朵傳進來的。我住在鄉下一個別墅裏，一天早上，一個笨頭笨腦的婢女敲我的房門，想把我喚醒，她慢吞吞的敲着，並沒有把我吵醒。於是我夢見許多兵船和大砲，聽見船上開砲，那婢女敲一下門，我就聽見一響砲聲。

夢有時是由眼睛受了刺激而發生的，例如一個人睡到早晨，初升的太陽光線射進他的眼皮時，有



一次睡者夢見許多龍噴出火焰來。普通認為垂死的人，常常看見光彩奕奕的天人，這種夢景，我們可以視覺的夢來解釋，因為這種人已經完全不曉得周圍的實在情形了，日光落在他們的眼睛裏，所以發生這種夢景。」因為在這種近於死的睡眠之中，甚麼稀奇古怪的夢都有咧！」

夢的最平常的起因，大概是那些發生於內部器官的神經流的。例如食滯、痲痛、心跳、呼吸不暢，或者膀胱膨脹這一類不舒服的事情，也許會造成逼真而往往令人不快的夢。吃了一頓極不容易消化的晚飯，馬上就去睡覺，當然是容易做夢的；所以，消化管的任何部份，如果活動得特別厲害，也會產生這種結果。

氣喘以及心臟肺臟狀態的反常，都能引起胸膈病所特有的那種令人不快的夢「反覆夢。」就是做了又做的夢——和那些以週期性爲其主要機能的心肺等器官的節奏運動，大概是有所關係的。

特別不符合者非常可怕的夢，我們就叫他「夢魔」或「惡魔」，遇到這種情形，我們好像無能爲力……簡直不中用了，例如看見惡鬼而逃不開，或者陷入危險的境地而不能自拔。即使我們把手脚都細起來，要撈到海裏去，我們也叫不出聲來，也掙扎不開，我們被人家「關閉、拘繫、幽禁」起來，覺得非常痛苦。古代埃及人相信有一個女鬼，名叫「拉巴杜」產生夢魔就是她的職司。她又會把各種災害降在兒童身上。現在還有這種禳解「拉巴杜」的惡魔的禱文遺存下來。有些身體瘦弱的兒童，夜裏專做惡夢，往往嚇得哭醒了。這個叫着兒童的「夜驚」。正確的說起來，這就是小孩神經系有些不健全的徵兆。

假使照這樣說，大多數的夢都是視覺中樞活動的心理現象了，那末天生的瞎子，他們的視覺中樞既然完全沒用過，怎麼還會做夢呢？這種之所以會做夢，是因爲其他知覺中樞——如聽見，觸見冷熱的知覺，以及肌肉的感覺中樞——都在活動。

以上所說都是關於夢的成因。我們曉得，夢雖不盡是毫無根據的一種幻想的組織，可是夢的本身絕對不和客觀的事實相符合，它們只是睡者心裏的空想而已。我們現在不妨把「夢的特徵」估計一下。

第一件我們要注意的，便是大半的夢好像純粹是荒唐無稽——一幕幕的空想亂七八糟湊在一塊兒。由生理學一方面解釋起來，神經刺激既然不依適當的道路走近視覺中樞，所以繼續地徘徊在歧路上，脫離了完全發達的批評意識的拘束。的確，做夢者的批評能力顯然是不存在的。甚麼事我們都不以為怪。我們看見死了多年的親屬站在我們面前，而我們漠然視之。我們一點也不懷疑，一點也不考究，一點也不推論。一切事物只要看見是甚麼樣子，便都認為不錯，完全只看一個表面而已！

第二，我們做夢時沒有客觀的標準。我們已經失去了時候的意義以及年代先後的鑑別力，一切都是一個永遠不變的「現在」，因此這種種荒謬絕倫的時日錯誤觀念，在夢中却毫不希奇。過去和現在混在一塊兒，千變萬化，混亂滑稽，而我們飽覽無遺，絲毫不加判斷。在這一點，夢簡直和真正的幻覺是同一型式，就是暫時我們的確以為所見所聞的自有其真實的，客觀的存在。瘋人的情形亦復如此，對於他的幻覺是否實在，他決不過問，而且有時輕舉妄動，因而發生不幸的結果。我們做夢時，也和瘋人院裏最瘋癲的人一般無二。

## 性衛生談

青年男女在他的快要成年，或者剛成年的時候，他們生活上發生一種奇異的變化，常使他們苦悶不堪。學校裏的課程是沒有的，父母和尊長輩對這問題是諱莫如深。不良的書報所載，只給他們錯誤

的指示，或者竟是恐嚇亂言，好比手淫等於自殺！遺精會令人殘廢，青年人徬徨於途，聞或殺庸醫醫爲藥以求解決，終於耗財廢時而無效果。

成熟之年，大概在十二三歲左右。男子在頭一次射精的時候，射出來的液糊裏，只有前列線體的分泌液，後來稍有些精蟲，漸漸增加到每次排出百萬個，或以上之數，在這時候聲音由高而變沉，腋下及恥骨聯合處生毛。在這複雜的春機發動中，青年們實在有些狼狽，在第一次射精以前，下腹部兩邊或有隱痛，這樣會繼續數月也不一定，直到射出第一次乳白色液體才停止，有時候，早上生殖器官勃起，久而不落，那也是天性正常的過程，每個健康少男都應如此，所該担心的，反是牠不會勃起。我們的睪丸是日夜工作的，精蟲沿着輸精管而達精囊。當這倉庫滿載的時候，牠就通知腦及脊椎中樞，性器官就發生情慾，以備排出多量之儲積。當性神經中樞受衝動時，生殖器官內之血管膨脹充血，生殖器官遂勃起。這生理作用之發生，是要賴性的腺體相當健康才行。性慾感覺過去，充血狀態亦隨之消退。

剛才講過精囊滿載是要排出來的，根據天生萬物循環不息的原理，那就有勞遺和手淫來解決這多量的積儲。所以不管你多麼正經、神聖、祇要你的性器官是健康的，縱不手淫也會遺精的，這是一種生理作用的正常。手淫在青年中差不多是普遍的行爲，能够在最快時間中得到滿足的快感，若不行之過度，手淫也不致像傳說那般爲害（行之過度必然有害。——編者）。有人說會誘致神經衰弱，那麽每個人都有神經衰弱了，有些青年能够利用他們強力的意志制止手淫，那他們會由生理的途徑來遺精，大若是二三星期一次，或者也有五六日一次的，次數的多少，視個人性器官的活躍程度而定，還是正常健康身體的動作，是無須憂慮的，當然也有例外不手淫也不遺精的人，他們會從小便排出精液，那也算是正常的。

有人說手淫的人會從面孔上表現出來，這話是毫無根據的。當他說別人手淫，那就是說他自己手淫。所以在你春機發動期中，你感到苦悶，夢遺給你憂慮，但請你安心吧！這是天性生理上的一定過程，努力你的學習或者事業，作適當的運動。不用閱讀無聊的性書籍，這會使你沉溺或竟致墮落。

少女們在月經開始後也有相當的問題。甚麼是月經？牠是從子宮裏排出來的血狀液體，是每次卵子成熟後，子宮內新陳代謝所產生的排泄物，所以那裏邊有壞死的子宮膜。除受孕外，從成年以至經絕，應該每月行經一次，這月經給予女子們的煩惱較男子成年時的苦悶為甚，月經顧名思議該是每個月一次，事實上每個人都有些差別，從三個半星期到五星期不等，大約最普通是二十八日，每次為期約二——五日，排出的液體狀如鮮血，惟凝結甚慢。間或有凝結血塊，但於健康的人很少見到。經血排出量平均一至二兩，大概在排洩最多那天，約濕透三至五塊經帶。在最初十二小時至二十四小時內排出甚微，第二日最多，漸漸的在第四五天內停止。

月經通常有使神經和肉體感覺不適，頭痛、腰痛、腹脹、疲憊，乃至神經過敏等。胸部亦有膨脹觸痛。

母親們最擔心女兒的月經不准，頭一次月經若在十二三歲，或遲至十六七歲的。若十五歲未來，應往醫生處診察是否有先天性的不正常，特別是每月有腹痛而無經血的。月經初來時多不正常，在第一二年中間，隔幾個月不來的偶亦有之。

經帶宜用硬質和富吸收力的紙或布，陰道內用的經墊近來頗為風行，偶或用之，尚無大碍，若完全用以代替外用經帶，則染毒機會較多，實在是不適宜的。

經期中不宜浸浴，因為熱浴會令局部充血而增加經量，同時未經消毒的水沁入生殖器官內也有危險，冷水浴和游泳是不適宜的，因為會誘致月經驟停和腰部酸痛。輕度運動而不招致疲乏是無妨的，但

劇烈運動絕對要禁止。

白帶是婦女中最普遍的毛病，凡是從生殖器官排出來不正常的液體（無臭或微臭）都叫白帶，有些婦女的白帶是因為子宮頸腺體分泌過盛而致。這種情形除給與不方便外，是沒有毒性的。

急性白帶大概都有毒而屬傳染性，生殖器官無論那一部如陰道、子宮頸、子宮內膜、或輸卵管等，一受傳染就會有白帶。最普通的細菌是淋菌，其他有鏈球菌、葡萄球菌、厭氣菌等亦極常見。

慢性白帶的原因頗多，如糖尿病、骨盆腔窩組織炎、陰道膿瘍、人工小產後等。

陰道不潔異物遺留，或應用陰道內經墊，亦會引起白帶來。貧血也會是白帶原因之一。

保持健康和清潔，白帶是不會產生的，若不幸染到，最好找可靠的醫生診察治理，切不要看報上廣告吃藥，那會使你的病症愈蒙其害了。

## 談神經衰弱

所謂神經衰弱，即是神經官能病，並不是神經系統的衰弱，而是人格上的病態，使患者不能應付或克服人生過程中的艱鉅。

「神經衰弱」這名詞已通俗得像我們對於「傷寒病」的名詞一樣了。我們人一向遇到發熱病，不問他的病因如何，統稱為「傷寒症」；同樣的，有不少病人患了些神經症狀，常在醫生面前病人自己或家屬早已下了「神經衰弱」的診斷。由此我們可知道一般人所稱的「神經衰弱」實是包含着許多不同的病。這一類的疾病在醫學上我們稱之為「神經官能病」(Neurosis)。

那麼我們怎樣診斷一個神經官能病的患者呢？這些病人常訴着各種含糊的症狀，嚴格的身體檢查

，得不到絲毫線索來解釋病狀的症狀的全部。我們也可說神經官能病是一種「新舊病」的大約估計。來在我們精神神經科的門診中有百分之四十是屬於這一類的病人，過去對於神經官能病的錯誤觀念是以爲此病乃是由於神經系統的衰弱，現在我們知道這些病人的神經單位（neurons）並沒有損壞，其真正原是他們人格上的病態，使他們不能應付或克服人生的艱鉅，換句話說，他們實是一群避人生的弱者。

我們每天在門診中常見這種病人，他們的主訴繁多，他們將症狀預先洋洋大觀的寫就交給醫生，並且他們在每次就診時帶來了不同的新主訴，有漸漸病人類索患的是輕度精神病如「洗手狂」及其他各種的「強迫觀念」與恐懼病，大多數的病人是神經過敏，神經衰弱，臆想病，歇斯底里症，及焦慮狀態。

一個典型的神經衰弱患者常感覺疲倦，不易集中、悲觀、失望、沮喪、恐懼、頭痛、腰酸、失眠、過敏及下級的感覺。臆想病患者；對於身體的機能感覺過敏，所產生的症狀常限於身體上各種器官。我們常遇到這種病人訴說他的心臟機能停止了，胃腸都潰爛了，內臟轉變了位置或腦中的血毒積成塊等奇特的感覺。最近我遇見一個中年婦人，她訴說她腹有一只「蟲」，因此她日焦慮而絕食。一個歇斯底里的病人很像真正的機質病，如麻木、失覺、麻痺、盲目、失音及不規則的感覺失常。焦慮狀態的患者常有心悸、出汗、窒息感覺、怕死、頭暈腦脹、惡心嘔吐、腹瀉、便秘及痙攣等症狀，這種病人自己會覺到焦慮、憂愁、失望與期待都能加重他們的症狀。

當這些病人訴說各種神經過敏、憂慮、失望、恐懼及其他含糊的症狀，一般的醫生常覺得他身體上既沒病態，實沒有多花費時間的價值。他們也常復輕易的診斷爲「神經過敏症」(Nervousness)或「神經衰弱」(Neurasthenia)，開了一張鎮靜劑的藥方便了事，有時也會粗率的對病人說「這是你

的幻想作用，身體沒有病」。其實他的痛苦與症狀在他是千真萬確，他的痛苦決不能藉言語草率粗淺的勸告，使他忘却減輕於萬一。我們要知道這些病人是由於他們「特殊人格」對於人生經驗所起的皮映。生理學家開農氏 (Cannon) 曾指出恐懼及其他的情緒緊張可產生生理上的變化。當恐懼時常有心悸、發汗、瞳孔放大、腸胃蠕動與分泌停頓、腎上腺素分泌過度、及產生新陳代謝的變化；其他情緒如憂慮、焦急、失望與期待都能產生同樣的生理變化。由此我們可明瞭在最長期緊張、恐懼、暴躁、焦慮的情緒下，可變化正常器官的機能而產生不適及感覺失常。其他的人生問題如經濟困難、性生活的失調、手淫的後悔、工作興趣的不合、宗教信仰的衝突、家庭間的不睦、生育或避孕的憂慮都能產生神經症狀，也是這個道理。在歇斯底里症及強迫觀念症中，那些過去被壓抑及分裂的經驗便是發病的根源。

神經官能病者的「特殊人格」往往在孩提時已呈現了。我們常見這些「神經特質」(Neurotic disposition) 的孩子最初情緒不穩的表現如胆怯、怕羞、屈服、恐懼、夢魘、暴躁、遺尿、咬指甲、血管運動的不穩定、蛋白質過敏性、變態反應、蕁麻疹、濕疹、氣喘等現象。青春期是造就成年人人格的緊要關頭，這些情緒不穩的青年，常產生知覺過敏、過慮未來的困難、不滿足及孤獨的感覺；或產生性的早熟、減退或反常。更有人對性的問題視為神秘，便在幻想中求得性的滿足。因此我們在外表上看來這些人是鎮靜的，但他們的內心實是怕羞、胆小、猶疑、寡斷、一旦遇到人生的艱巨，就沒有奮鬥的毅力，便產生各種神經症狀來逃避。嚴格的說來，我們任何常人若遇到非常的困難，都有這種症狀的反應。但神經質的人連極平凡的困難都不能應付，却迅速的產生各種反應。

至於體格方面這種人也不很堅實，他們常患體重過低，內臟下垂，痙攣性便秘，大腸炎及需要比常人更多的時間睡眠與休息。我們也常發現他們的髓反應增強，交感神經極度活動，易面紅，皮膚對

痕病，循環及血管的不穩固，月經不調，炭水化合物及水的不平衡等現象。

那末我們應怎樣來研究一個神經官能病的患者呢？第一須先明瞭他的人格，體質及人生完全的記錄。每個人的性格是不同的，並且包括他生理的或生物學的成分，他的特殊情緒組成，他的智力及特有的性質型。有許多是遺傳的，也有許多是後天從人生經驗中獲得的。我們整個的人格是從人生經驗及我們與生俱來的固有的本性溶合而成。惟有這協調的溶合才使人們的工作，遊玩，和休息形成一精確的平衡。在某種神經特質的人，任何這些成份會受到威脅而不能忍受，神經症狀便產生了。假使爲醫生的願意靜聽病人對於他身世的敘述，並且抱熱情的態度，用客觀的眼光，便不難明瞭病人的人格，而且也只能如此才能發現致病的機構。孩提時的一切可代表個性的雛型，學校成績可指示智力程度。若考試屢屢失敗或留級是表示這人天賦的薄弱，那麼智力測驗便是一個好方法。職業的成功與失敗也代表一個人的固有的信任與毅力；此外從一個人的婚姻及性生活的情形中也可明瞭他所憂慮的對象是甚麼，如懷孕的恐懼，性的不滿足，夫婦間的不睦，手淫的憂慮與恐懼都是重要的因素；查考他對交友的成敗，家庭的關係，對社會的興趣等也都有極大的幫助。最後詢問些關於家世的概況，以視有無遺傳的因素。

最後略述些神經官能病的治療。我上面已經講過神經官能病的治療是一件最煩重費時的事，決不是像普通內科的疾患，開些方子，吃些藥水所能奏效。神經官能病治療的成功全賴醫生與病人的竭誠合作，我們應以同情的態度來研究他症狀發生的程序，基本的生物學的構成，智力與特性。僅藉依次敘述症狀的發生與人生事故的聯繫，也可使患者自然的明瞭他的憂愁與恐懼，實是致病的主因，這就是所謂「內心洞察」的產生。那些臆想病或焦慮狀態的患者須給他一番詳盡的身體檢查，以客觀的確床證據來證明他所懷疑的器官實在沒有病態。醫生要用肯定決斷的語氣來解釋，以增加病人的自信。



奇怪得很，有的僅須一次的解釋，那些症狀就減少許多。當第二次晤談時，醫生們須重復作同樣的解釋，並給他極大的鼓勵與自信。假使病人要問多少時間才可全愈，那末做醫生的最好不要告訴他一個大概的時間，因為人類都有一個「期望」的通性，他便計時計日的期望全愈的日子，有時反能加重他的症狀。最好告訴他的病既非一朝一夕得來，那麼全愈也必需時日了。

減除這些病人情緒緊張的方法，是以適度的運動及溫水浴為最佳（水溫約30.5°C.），病人在臨睡前或一天兩次的浸浴（每次約一小時）。這樣在日間可使情緒鬆弛，夜間睡眠甜濃。這類病人最好免除常期使用鎮靜劑，若要使用，也須向病人解釋，這種藥不過是暫時的治療辦法，要矯正基本的態度與問題，及不安全的觀念，還在於病人自己的努力。

## 頭 痛

頭痛是最普遍的一種病痛，不論體格強壯或薄弱的人都有頭痛的時候，醫師診所裏面就診的病人，其中半數以上陳述他們的病狀之一是頭痛，根據各工廠人事部主任的統計報告，在工人告假的各種原因之中，頭痛佔百分之二十至二十五。總之，在無數家庭、學校、工廠、商號和其他各種機關裏面，頭痛減損了工作的效力，破壞了人生的樂趣。

在中古時代，人們患了頭痛以後，把頭髮剃去，用燒紅的火棒灸灼頭蓋，放血，以及施行種種巫術，作為治療的方法，這些治療已廢棄了。可是我們之中多數的人仍舊和古代的人有同一的錯誤觀念，就是「頭痛醫頭，而不知治其根源」。這種觀念錯誤的結果是，促成止痛劑營養的畸形發展，而忽視一個重要的事實，就是頭痛仍是因為人體組織裏面有着疾病之故，一般家庭的藥箱裏面放滿着各種

藥片、藥粉、和藥丸，有些固然有止痛之效，而且服後並無害處，有些却是含有危險的藥物，非經醫師指示認可不應亂用，而且那些藥物不論有害與否，都有一個共同之點，就是並無治療的功效。只能暫時抑制病象而已。有一點是我們所要認清的，就是頭痛的原因，往往不在頭部，而在身體其他部份。

我們都知道，飲食過度，腸胃障礙，腎臟疾病和肝病，往往使人感覺頭痛。可是為何那痛苦的感覺不在患處，而在頭部？原來生理方面有一種不可思議的事實，就是人體裏面有許多重要的器官對於平常的痛苦是並不感覺的，例如胃、肝、肺、甚至心臟，都可加以剖割，而並無局部的感覺發生。不過那些器官另有其發洩痛苦的方法，就是把痛苦的感覺遞傳到神經中樞——頭部，結果發生頭痛。

一個人偶然頭痛，也許無關緊要，可是慢性頭痛却和十字街頭的紅燈一般，是一種毫無疑意的危險標記，表示必有疾病存在，非單單施用止痛劑所能解決，唯一的辦法是就醫診治，因為頭痛的原因既是複雜，現象又不相同，常人貿然診斷，非但不能真確，而且往往發生危險。

頭痛可分三大類。(一)機械性頭痛，(二)中毒性頭痛，(三)機能性頭痛。這種分類方法是免強的，因為有許多頭痛是可以列入二類的，甚至三類中都可列入，現在把三類頭痛分述如下：

(一)機械性頭痛：所謂機械性頭痛，就是由於頭部患病或損傷發生的頭痛，例如：隨着傷風而造成的頭痛，大致是因額竇發炎之故，額竇與鼻孔相通，遇鼻腔粘膜腫脹時，鼻孔與額竇間的狹窄孔道便遭堵塞，形成半真孔狀態，而在額竇粘膜上竭力吸收結果使神經緊張，而眉毛以上便覺漲痛，早晨最為劇烈，漸漸減輕，及鼻液通順之後，頭痛更能減輕，醫師治除此種頭痛的方法，是局部施用溶液，使粘膜收縮，減輕額竇孔充血現象，而使空氣得重行透入，有時施行簡單的排液方法，也能達到治療的目的。

因眼力散光或眼力疲勞而發生的頭痛，其部位大都也在額部，這種頭痛大部在黃昏時候發作；如患者係兒童，則大都在放學以後感覺頭痛，往往屈光稍不正確，就能發生劇烈的頭痛，在過強或過弱的燈光下伏案作事或讀書，都是影響目力而發生頭痛，配置適度的眼鏡，可以糾正缺點，解除疲勞，而使頭痛痊癒。

主要的機械性頭痛，發時痛苦異常，患者多數不能忍受，不得不就醫診治。此種頭痛有一個特點，就是患者熟睡之後，尚覺頭痛，有時甚至從酣睡中痛醒過來。有時頭發作，嘔吐隨之，而在嘔吐以前並無噁心的預兆。患這種頭痛的，可疑為腦部受震，腦痛、腦腫、腦血管病或腦膜炎。這種頭痛，是人類所遭受的一切痛苦之中最劇烈的一種。

我們要明瞭頭痛的究竟，必須略知頭痛的構造，簡單說來，頭顱裏面充塞腦子和腦脊髓液，此液壓力稍行增減，就會發生痛苦的感覺。原來頭腦外層名為硬腦膜，是一種堅韌的白膜，膜上腦神經縱橫交叉。硬腦膜可用刀割，並不覺痛，但對於伸扯却感覺非常銳敏，而此項伸扯作用對於第二類頭痛——中毒性頭痛——極有關係。

(二)中毒性頭痛：中毒性頭痛，有些由於體外毒質而發生，例如酒精、毒氣、藥品、菸草等。有些由體內毒質而發生，例如患腎病，便秘以及一切發熱疾病時。體內產生強烈的毒質，這些毒質能夠變更腦血管循環作用，也能直接影響腦神經的營養。頭腦外層的全部的血管組織有充血可能。硬腦膜伸張，結果發生頭痛。有時頭痛是因為硬腦膜細血管收縮而發生的，舉一個簡單的實例，就是一個人隔夜吸煙過度，次日晨便覺頭痛。菸草裏面的一種毒質能使腦部細血管貧血，而使人感覺頭痛。

(三)機能性頭痛：機能性頭痛的原因至今尚未完全明瞭。而許多來歷不明的虛弱症都有這種頭痛。

痛的症狀。因高血壓，低血壓，貧血，心神過勞和行經而發生的頭痛，都屬此類。此外屬於此類的有偏頭痛，此種頭痛原因不明。尋常各種治療頭痛的方法對於偏頭痛都無效驗。

在上述三類的頭痛以外，還有一種頭痛，連我都莫明其究竟，就是所謂「精神性頭痛」。這種頭痛大概是精神作用的結果。這種精神性頭痛的患者，往往經過最精密的檢查，並無顯著的生理異態發見。這種頭痛，有時好像帶子緊箍頭顱，有時好像盜盜緊壓額際，沉重劇痛。希斯志利阿性腦痛發作的時候，好像釘子不住地打進頭頂裏面一般。此類頭痛的發生原因，大致是因爲內心衝動未能發洩之故，惟有做些有意義和有趣味的事情或消遣，使那末能發洩的內心衝動得以發洩，頭痛自癒。

我們在上面看到，頭痛有時是很危險的。幸而危險性頭痛比較少見，我們平常所患的頭痛很少危險發生。某大醫院統計院中歷年來病人頭痛原因，依其多寡次序，排列如下：疲乏、飢餓、（以上二者影響腦神經的營養）便秘、消化不良、酒精中毒、眼力疲勞、傳染病及其併發之寒熱、行經、神經疾病、腎臟病、鼻部異常、癩病、神經痛、和偏頭痛。

有許多人一遇頭痛，便擅自服藥，這是愚不可及的一件事情。一般人患頭痛時，常服瀉劑；有時大便通後，頭痛確見減輕，可是病根仍未去除，何況有時大便難通，而頭痛仍未能止。此外常用的藥品便是止痛劑，那些藥劑雖能止痛，可是品類不齊，有許多是有害無益的。總之，市上所售各種成藥，必須經過醫師指示，不可擅自服用。我們遇到頭痛的，與其藥石亂投，不如一試下面所開的治療方法。

黃昏時分感覺頭痛，大致是因爲疲乏，飢餓和用力過度之故，可以略進容易消化的食品，鬆解衣服，在暗室中靜臥半小時，眼部和額部覆蓋冷毛巾，往往能使頭痛痊癒。一個人終日伏處辦公室，店舖或家中，大概會受到空氣不流通和血液循環不暢的惡果，而發生頭痛；治療之法，莫如到屋外去散

步，或行沐浴，使血液流通，頭痛自癒。如果頭痛的原因由於頭部充血，那末可用熱水洗足，使充血部份血液下降，頭痛即癒，患頭痛時，應當心平氣和，可望速癒。長時間操勞以後，從事遊戲消遣，尤為預防頭痛的唯一療法。

以上所述治療頭痛的方法是不借助於藥物的，曾經許多人試驗，成效良佳。萬一行之無效，也毋庸驚恐，因為近年以來，慢性頭痛的治療方法已較前進步。腦瘤和腦膜炎等重症的外科療法已較前進步多多，而且顱內壓力已有方法減低，微生物傳染已有方法對付，疼痛的原因也有方法查出而予以制止。內分泌學的進步對於頭痛的治療也有幫助。因感覺過敏而發生的頭痛，經專家的治療，痊癒者達百分之七十。

總之，我們患了頭痛以後，切勿以為微恙小疾，亂用成藥，應當就醫診治。如果醫師在你身體各部敲擊聽聲，或是計算你的血液指數，或是對於你的腹部作X光檢查，請你切勿對他提出抗議說：「醫生，我的痛是在頭部啊！」不錯，你的痛固然是頭部，但這正是醫師的問題，一個難問題，就是要查明致痛的原因。

## 大便祕結

### △排糞的過程▽

食物吃到胃裏以後，經過四小時到四小時半，就開始進入大腸的第一段，盲腸裏。這時它還含着少許已經消化了的脂肪，蛋白質和炭水化合物，但百分之九十是水。然後要費十三小時多的工夫，漸漸才到盆結腸，變成稠厚的糞質，這時所含的水份，大約是百分之七十，其他一部水份在盲腸被吸收

了。

排糞作用的開始平常有一定習慣的人，是先有一個刺激，好像早起喝一杯水，吃早飯，或者是飯後吸煙叫結腸蠕動，於是糞就從結腸的下段落到直腸，直腸膨漲，發生一種感覺，叫人想要大便。

當排糞的時候，膈肌向下落，聲門關閉起來，腹壁的肌肉收縮，結腸下段蠕動，肛門括約肌鬆弛，隨着由肛管排出，到最後留在肛管裏的一點糞，可藉肛門括約肌的收縮排淨。

### △便秘▽

平常人每天應當有一兩次大便，假如在四十八小時以內還沒有一次的，就是便秘。有的雖然每天都有大便，但便時費力，排出的糞都成小塊，而且量少，大部份仍然留在腸裏，也算便秘。

習慣性的便秘有以下幾個原因：（一）生活太靜，坐着的時間多，運動少。（二）最初因為大便的感覺到來時，常被忽略，或者因為有事忙故意節制，想要大便的意念就馬上消逝了，於是必須等到第二天同樣的時候，大便的意念再來，才能排泄，但在這之間，在留在直腸裏的糞，水份多被吸收，更難排出，這樣時間長久了，每次糞到直腸的時候，都引不起大便的意念，而且愈來愈遲鈍，這是便秘最普通的原因。（三）吃的東西太細，喝水不夠。（四）身體衰弱，腹壁的肌肉沒力，這好像貧血，神經衰弱的人。（五）消化道的慢性病，好像胃病，腸下垂，慢性腸卡他爾。（六）因為年老，腸的肌肉缺緊張力。（七）因為腹裏或者骨盆裏的內臟，有痛苦的情形，引起反射的刺激，妨礙蠕動，這好像在子宮有病，直腸生潰瘍，肛門瘻或患痔瘡的。（八）中鉛毒。（九）先天的，但很少見。（十）常吃瀉藥，因為曾經有過幾次大便秘結，先用瀉藥治療，日久天長成爲習慣，不吃就不能大便。

### △病狀▽

有的人，幾天不大便並覺不出怎樣難過，但一般大便秘結的人，早晚是能發生病狀的，普通最

食慾不好，容易疲勞，精神不振。頭痛，發暈，貧血和皮膚病也是經常的症狀。有時甚至偏頭痛，神經痛或關節疼。也常有消化不良，口氣臭，飲後感覺膨悶和肚子脹，有的病人，自己能在肚子的左邊覺得結腸動，或捫着如同一個硬帶。大便困難，糞乾燥而成小塊，外面帶有粘液。另外，這病常叫人精神不安，心跳，失眠，遺精。因為經常有糞停留大腸裏，刺激腸粘膜，以至引起腸炎或生潰瘍，同時腸壁受壓，靜脈不容易回流，往往叫人發生痔瘡。

#### △治療▽

(一) 首先要把病發展的經過問明白了，然後把身體澈底檢查一次。這樣可以瞭解病痛的根源，到底是否由於大便秘結，同時還可以發現其他暗中存在的或者進行着的疾病。

(二) 心理療法：假如經過詳細問過和檢查之後，知道除了便秘以外，並沒有其他疾病存在，那麼就要進行心理療法。因為這種病人多數是有些神經過敏。大驚小怪的，你假如說他現在所患的病狀，都是由便秘而來，他開始總有些不想信，認為他的病絕不至於這麼簡單，所以應說服，使他安心，對他講，不必恐懼，只要便秘習慣能夠糾正，一切病痛，都可解除了。

(三) 養成習慣：叫病人每天早飯以後必到廁所大便，成為日常生活的一種規律。開始時也許感覺困難，但堅作下去漸漸容易了，便秘就可以治好。

(四) 運動：病人應當做運動，至少每天要散步一兩小時，假如腹壁肌肉沒有力量，可作一些柔軟體操，有的患大便秘結，就是由於生活太靜，因此常胃口不好，頭昏失眠，四肢無力，這種人可以暫時脫離一個短時期的工作，換一個環境玩玩，多跑些路，那麼便秘就可以藉着這而治好。

(五) 食物：每天應當吃些青菜，蘿蔔，水果或者粗麵粗米一類東西，因為這些食物裏面含着一些纖維素，叫腸子蠕動更多有力。

(六)瀉藥：便秘絕不可專靠吃瀉藥，常吃不但不能去病，反而引起病人「成癮」，以致非吃瀉藥就沒有大便，甚而至於愈吃愈不見效。偶而吃一兩次是可以的，比較適當有卡斯卡拉，瀉石鹽，枸橼酸鎂，或發泡的硫酸鈉。每天早起喝一杯冷開水，也頗有效。

## 大笑

笑是藝術，又是科學，它能促進健康，增加消化。

自有文化以來，已有不少人寫過大笑對於健康的益處。二千八百年以前，智慧者在聖經中也會記載「開心有濟醫藥一樣的功效。」此後，詩人，小說家，以及醫界人士頗有論及大笑的治效的。但直至近日，方始有人論述大笑的方法。大笑原來是一種藝術，近則已成爲一種科學了。

巴斯金博士曾經作過一五〇次的實驗，證明大笑可以減少肌肉緊張，使組織弛鬆，而憂慮則能產生疲勞，耗損精力。

大笑不特是身體的療藥，並且也是精神的療劑。婦女比男子少笑，這或許因爲從前認爲女子笑是失禮貌的緣故。由於這種錯誤的觀念，婦女就養成了抑制笑的習慣。男子並無這種拘束，因得盡情的哈哈大笑。於是，醫師們的診所中，女病人多過男病人。他們相信這女病率較高的理由，很可能是抑制笑的關係。

大笑且有一種社會和文化的力量。非拉特爾非拉某名醫說：「如果多做有益衛生的談諧，而且時常大笑，多數醫院，療養院，醫師及護士勢將失業，而戰爭本身也要被驅逐到過去黑暗時代去了。」這幾句話雖則未免過甚，但亦含有至理。



據某醫界權威稱：「大笑是一種最衛生的運動，能使人返老還童，促進食慾及消化，增進循環及呼吸，有人目光有神，面容煥發。凡心地愉快的人，飲食有味，睡眠安適，作事如意，和享受人生的快樂。」

最快心的大笑，要算兒童在遊玩時所發出的大笑。正常兒童雖然沒有詼諧的刺激，也會發笑，這是遊玩本能的自然表現，兒童時常發笑，而且很容易發笑。賴代騰氏說：「要謹防討厭兒童大笑的人們」。

一般人當年令增長的時候，笑就隨着減少。事實上，他們應該多笑，因為如今他們不能時常參加各種運動。老年和那些慣於久坐的人，尤其需要養成笑的藝術，因為他們的器官很易變成遲鈍。

愉快之對於人生，像日光之對於植物。

如果我們要有豐富的生命，我們必須有充足的養氣，這是最易由大笑而獲得的。據說：呼吸一次，肺中的空氣僅交換三五〇氙。盡情大笑的時候，空氣的交換量，也許可以增加七倍。肺部運動的益處，和球類遊戲相彷彿——但沒有擊傷筋或骨折等危險——當你坐在安樂椅上大笑時，就可以得到這種益處。

大笑是一種容易安全及有效的活血舒筋法，對於老年人和那些關節強硬及脊柱彎曲的人，是很有益的。

大笑對於消化器官是一種很好的運動。飽餐後，需要很多的消化酵素。那末引人發笑的詼諧，要比一磅胆酸來得有效。弗拉屈說：「高興和咀嚼同樣重要。如果在吃飯時不快活，還是不吃的妙。」促進健康的生理要因，未曾引起多大的注意，因為我們忙於從事化學的療法。大笑在促進健康上是一個重要的藥劑；而且不化費金錢。

大笑能使身心弛鬆，這樣，各種器官不至呈現痙攣狀態，多種神經官能病或精神病藉着合時的笑或可避免。大笑對於弛鬆此種神經及身體緊張，是最可靠最迅速的辦法，而奏效要比任何藥物來得快，又沒有不良的後作用。

解剖學家說「微笑僅須用二十六根筋，而連續則需六十二根。」那末，爲甚麼不省用三十六根筋呢？微笑是有益的，但愉快的笑更有益處。

荷爾斯說：「愉快是神藥。」蘇羅門說：「開心有着醫藥一樣的功效。」這兩句話的意思，是完全相合的。

笑既很有價值，但並不花費甚麼，那末，爲甚麼不笑呢？

## 愛護你的聲音

若是其他的條件相等，具備最優美聲音的推銷員將能做到最多的買賣。沒有優美聲音的教師，也就失去了他的職位——這並不是偶然的厄運。顯然的，歌唱家、藝員、演說家和律師都需要有優美的聲調；其實，很少的職業才不需以說話清晰爲財寶的。在有愉快的笑容和有禮貌的舉止外，恐怕唯有以良好的字句和悅的說出口來才能助成友誼。組織的聲調是種障礙，然而我們是怎樣疏忽，不知養成一種良質的聲調呀！而且對於發生正常聲音的基本器官——喉——就簡直沒有去注意。

平時總以爲悅耳的聲調是天生的。有些人的確是有天生的悅耳聲調，有些也就天生有惹人討厭的聲調；但是若在幼時會仔細地耐心地訓練過，也能大大地改善他的聲調。改善聲調該是每個小孩子的一部份教育。當然，誰都知道現在學校裏的課程已遠超過了可利用時間的限度。然而這並不需要在已

編過長的課程表上另加一課。良好的模範和簡單的規權，會任重致遠地改進孩子的語聲。可惜最困難的是，似乎沒有人能充分領悟到改善聲調的重要。經過訓練的聲調並不一定呆板的。一個小孩子有呆板的聲調和含糊的字句，是一樣的可厭；教小孩子避免說話含糊，並不是要他學一種很拘泥形式的發聲，只要他一字一字的說得清楚，將音咬準。一般人甚至中學生，常以模糊的鼻音代替說話，這是可悲的，並會遭受陌生人的譏笑。

這些都是與護衛咽喉有關。缺少明晰、清楚的音調，是傷害語聲的一個主要原因。許多人，當在電話或談話中聽不懂時，他們不會清晰的重復說一次，却拚命地去叫喊，差不多所有的大演說家，大歌唱家，大談話家，若繼續時間過久，就會失去他們的發音能力。他們並不是一點聲音也發不出，而是聲音低弱粗糙，直到那給予他們聲望的能力和音質永久的失落了。講到一般普通的人，如教師、醫師、律師、推銷員、行政員、或商人，都常常需要多講話；假使聲音變成嘶啞和微弱，差不多都要遭遇到極大的不便與金錢上的損失。良好的聲音，在任何職業上是一個財寶。

提起很傷心，無論在任何地方，都可遇見那些笨拙的，不知當心的人，在許多具有無價之寶的歌唱家中，他們的喉嚨常被損傷，就如同用鎚去擊打貴重的小提琴一樣。職業歌唱家唱起歌來，常勉強的使用他的喉嚨。他加緊喉嚨的力量以便伸展他的音階，尤其是在高音方面。還有是在終節時過份的用力，以及練習和預演次數太多，都使喉嚨不克勝任。但是職業歌唱家，還有講師、演說家、教員或推銷員等，恐怕損傷喉嚨最兇的地方，是不斷的講話習慣；事實上他們多數在醒時總在講話，於喉嚨不得休息。其他經常傷害喉嚨的地方，是在電話講得太響，或在吵鬧的地方講話，如在街上，在開着窗戶充滿街聲的房中，在機器開動的工廠內，在打字機的答答聲音的辦公室內，在汽車、火車，或更甚的地道中。很不幸的，我們的文化，愈變愈宜囂了。減輕聲音的主要理由，是因為聲音的可厭和聽

之加害於神經系統；同樣重要的，是一般人特別要聽響他們的聲音，使別人能在聲響中聽見，因而損傷了喉嚨。在足球賽中的呼喊喝采，同用力唱歌和講話一樣，常使聲帶輕微的出血，這出血發展成聲帶小結及各種的帶瘤，可使聲調損毀，除非將這些割去。若在急性喉炎時談話，也會傷及聲帶。

另一種容易傷及聲帶的地方，是同半聾的人談話。尤其是那些因家屬或職業的關係，不得不常同聾子往來的人，他們的喉嚨是特別吃力的。

各種含有酒精的飲料，不論多寡，都對喉嚨有害。並不是因為中毒，他的害處，是由於酒精對於生理上的影響，將喉嚨的表層——粘液層——內的微血管擴大。只要飲一杯任何含酒精的飲料，就有這樣的結果。若再飲下去，會將最優良的音質傷毀。誰若是在聲音的事業上希望有所成就的話，就該完全禁酒。的確有許多名歌唱家是嗜酒的；但是這些歌唱家因嗜酒損毀了他們的音質，因而縮短了他們事業的光芒，並不是常常飲多量的含酒精的飲料才會傷害喉嚨；每日少飲數次，就有損傷最優良音質的危險。

吸煙對喉部也是有害，這倒並不是因尼古丁的緣故，而是一種有害的油，在吸煙時，由煙草蒸發中所得。這油在煙草煙中佔主要成份，對於喉嚨及聲帶都有害，甚至不吸煙的人，若在一朋充滿煙氣的房中呼吸，也一樣的有害。常有人問「婦女吸香煙是否有害」？答案是「有害的，對男人也是一樣」。一點香煙的煙，對喉嚨是有少許的害處；愈多則為害愈大。

告訴別人應該怎樣去作，較實行是容易些。預防或治療大多數喉症最重要的警告是「不要講話」。然而要任何人照這條例而行，差不多是不可能的。多般的人，會盡量的解說他們為甚麼不能講話。讓駱駝穿過針眼似乎比叫喜歡講話的人靜點來得便當些。並沒有乾，我們是不會重視水的；同樣的，我們非至因喉嚨生病而需要靜默攝養時，不會覺到講話的重要。

那些因工作關係而要常講話的人，就算用普遍的談話聲音，在業餘時間內也應當寡言語。若每日做工八小時，則二十四小時中有十六小時可供喉嚨休息，週末則當更多休息。

那些必須同聾者談話的人，可設法減輕損傷喉部。他在可能範圍內，越靠近聾者的耳朵說話越好，並須講得清晰明白。聾者應該學習唇語，也不妨利用機械，幫助聽覺。歌唱者，藝員，講員，律師，服務於公眾機關的人，及其他在職業上要講話的人，應該明瞭聲是他們最重要的財寶，故不該將他浪費於普通的談話中。在每次劇烈或長時期說話之後，當靜默些時，使其成爲定例，這對他們是有益的。這靜默的時期，當與用聲音的久暫和輕劇成正比例。演說家最大的困難，是無法取消約會。凡是要顯身於一羣聽衆前的人，他們的基本道德是「節目必須演出」。商人的約會普通只涉及數人改期是辦得到的。但是一個歌唱家若取消表演，將使千餘人失望。再者，因喉嚨生病而取消表演，將引起有損於歌者信譽的謠言。結果，歌唱家及一般靠喉嚨謀生者，覺得他們是無法休息，尤其是在患急性呼吸感染，如受涼，流行性感冒，發寒熱或急性喉炎時，休息更屬迫切。許多操喉嚨專業的人，就因在患急性發炎情況下不能休息，以致身敗名裂。不論誰在患急性喉症時，切不可用他的聲音。

傳音不良的大廳，對喉嚨是不利的。相同的，在戶外演說或唱歌，將冒險壞音質之險，講員或歌者，不能從回音中感覺到他的「繞樑三日」的聲音，於是他一點一點的用力，想使聲音響亮，直等到喉部肌肉被挫傷，或聲帶上的微血管破裂。許多做競選運動的演說家，或許多旅行劇團的藝人，在他們完成旅程時，喉嚨已損壞到無可救藥的地步了。這些壞了喉嚨的人，可預料到最低嚴重的限度是聲帶上長了小結或是血瘤，需要用手術除去。

戶外警告的禁用聲音，不禁是對於演說家或歌家，也是對每個球迷而言。若是你不能自制叫喊，應該隨身帶個喇叭或其他聲音的玩具。人類喉嚨是太美麗，太有用，太脆弱，不值得去作一僅用爲發

出聲音的工具。在戶外呼喊，再加上烟酒，對喉嚨特別有害。

因打電話方法不對，以致傷及喉嚨的人，應該學習將話筒靠近唇邊，用低而清晰的聲音，一字一字的去說。若是接電話的人不會聽得清時，切莫大聲喊叫！只要將話筒靠近唇邊，清晰的再重述一遍，不要加響。用手將話筒輕輕的拍幾下，或許也有幫助。

有些母親對孩子銳聲呼喊，這對他們的喉嚨有害，並在孩子們面前，設下一個壞習慣與惡行爲。不論誰的聲音嘶嘎，即使很輕或是短時期的，都該去醫生處檢查；然而，你不要希望有藥能免除喉嚨的休息。恒久的或斷續的嘶嘎聲，應去醫生檢查，要能斷明不是喉部癌腫，否則該當即早治療。

## 粉刺——青年人的通病

每當青年男女最關心自己的面容，或重視別人對自己的觀感的時候，常會發現他們幼年時代的光滑整潔的臉上，生出小丘般的疤粒來。他們感到徬徨而急欲尋求除去之方法。

「這是粉刺，除了讓他去生長外，簡直沒辦法，」這是多數人的回答。

然而我們可以堅決的說，粉刺不一定要讓它去生長。醫生知道他的起源和治法，不過多數的病人，還是有待過時間的鐵碗來支配，那是因為這種病至今還是籠罩在漠視，性的迷信，和偏見的氛圍中。它正是人家「不願談起來的」一種病，而能使青年人振作精神的消息，又流傳極慢，只是給予江湖術士及所謂「包醫包癒」的藥商以賺錢的機會。

美國差不多有四百萬的青年男女患有粉刺，這數字的龐大，恐怕會使你難以輕信；但是假使你站在大城市的任何一隻高級學校門口，靜觀數千個青年孩子從裏面走到太陽光中時，你會奇異竟有這樣

多病孩子患着粉刺。

德王他高級學校的健康指導員會說：「本校有學生四千人，其中百分之十五——二十患粉刺。我們就教以如何處置的方，就有一半人能自己把他治癒，其餘一半則需賴醫藥治療，始克奏效；但可惜他們就是得不到這種治療，並且也因此找不到職業，對他們自己的面貌偏促不安。」

職業指導員，監驗委員，以及精神衛生學家等都確言粉刺所造成的破壞性是何等重大。這件事一方面固然是由於自動的感覺到遭人輕視，但在另一方面，我們對於患粉刺者所取的非難態度，也是難辭其咎的。

所以治粉刺的一部份方法是一部份要糾正青年人的思想，與抱有此種錯誤觀念的批評家的指責。許多人深恐粉刺會傳染；有時牠却像真會傳染，不過那是因為你的，我的，與每一個人的臉上都潛伏着同樣的細菌之故。

粉刺是不是會傳染的

最普通的一種觀念是以爲粉刺必因不潔而來。這些被輕視的孩子們，多數對自己的面發愁，但這有甚麼用呢？一個性有潔癖的婦人會說：「我真不愜好好的人怎樣會生粉刺的！」

最華貴的學校裏漂亮男女學生，也會擠在窮困陋巷中的孩子一樣患粉刺。也會在任何家庭裏出現，無分貧富，只是在貧苦階層裏較爲多見，其爲害程度還無非是因爲他們的生活狀況較爲困苦，而普通處理病情的常識又知道得很少。

還有一種見解說：「這是血液不良的現象」；然而要是遇到了膿胞性的粉刺，則任你覺得自己的血液是如何同樣不良，也無濟於事。這種觀念當然還是從前專賣藥商藉以賺上幾千萬的玩意兒。他們所賣的「清血漿」，可從惡癩治到舞蹈病，但現在學校裏的老師們還是用這話來答覆學生的詢問。

有良好血液的人還是會生粉刺

用性的荒謬的迷信，來解釋粉刺的成因，仍在社會中盛行着，吞嚥青年人的思想，有些父母硬要讓他們患有粉刺的孩子聽到這類話，所以設法禁止，但是在稍有知識者之中，流傳廣遍，由於互傳的傳聞，終於到達了社會各階層的青年人的耳朵裏。這種迷信，尤其是他們流傳的方法，對於敏感的青年，爲害尤烈。

正因爲粉刺總是緊跟着青春發動期，而在有性的衝動的時候開始出現，於是面上的粉刺就被認爲招手淫的證據。

這種迷信至今還在迫害青年的自尊心理。去年冬天，有一個十六歲的孩子跑到他的老師那裏說，別人惡意加給他的患粉刺的罪名，他絕對的否認，他眼中充滿着淚珠，聲音嘶啞，但他的嘴唇顯着堅決；他決意要出走到沒有人知道的地方，直至三位老師和一位醫師費盡唇舌，才打消了他的計劃。

一個十四歲的固執的孩子，向一個社會工人說，他們若不設法替他們除去粉刺，就根本談不到「幸福」。「我只要能把我面上的招牌除去，就甚麼都沒問題了！」他是在和這個世界掙扎着，因爲人們總是向他投以惡意的眼光；然而這實在不是他自己的錯誤呀！

我們必須澈底的明白，不患手淫的孩子，照樣可以生粉刺，而杏臉桃腮的青年男女，不一定是犯手淫的，所以粉刺是和手淫無關的。

另一種古老的迷信是以爲粉刺與遺傳或傳染得來的梅毒有關。凡是有皮膚病，人們大概都作此疑慮，這在聖經時代中所說的大麻瘋已然，到中古時代歐洲梅毒盛行後，此說更見確鑿，即在醫學校中，這可疑之點，亦經久研討。

粉刺實與梅毒的損害不同。



現在梅毒的螺旋體已能由顯微鏡測知真相，則粉刺及梅毒之謬誤觀念，當可不攻自破，但因同時一知半解的無謂疑懼，恐一時不易廓清呢！

綜上以觀，青年們既要擔負這一切錯誤觀點的攻擊，那麼，他們之感覺被擠棄，被輕視，還有甚麼可奇呢？這種不斷的社會情感的毒箭，向正在發育的青年們射擊，使他們的思想留下最深刻的創傷——即自卑心理——永不能磨滅；這無異是在劫奪青年人最寶貴最犀利的武器——自信，其爲害之烈，實有甚肢體之殘缺。社會的不公平，也許會引起一部份人的反抗，不斷的刺激與中傷，使得其他的受盡打擊來度此一生。因粉刺而憂慮的青年，結果是造成了許多有智識的人，至極端失望者，則竟至產生自殺的念頭。偶然也有人因感覺遭受社會的白眼而致精神失常。

粉刺到底是甚麼一回事呢？成因當然不一，但根本原因不外是青年人發育極不平衡，故皮膚的功不能互相呼應。面上，頸項，胸或肩上的皮膚中細小的腺，突然增速其分泌，速度超過皮膚所能排洩的時候，脂肪就厚積擁塞起來，成爲頑固的面皰，不易除去，於是牠們長成怒突的尖頭，或高高的僵塊，而此原來能增加美觀的東西，就形成了我們暫時的醜陋。

然而皮膚的分泌和排洩的功能，爲甚麼失却平衡呢？我們都知道一個人的內分泌系統，和發育及健康極有關係雖然我們知道的還是很少，當青春發動期到臨，而性的特點開始顯見其重要時。人的健康極有關係，雖然我們知道的還是很少，當青春發動期到臨，而性的特點開始顯見其重要時，人的健康便有一次特殊的發育，稱號爲「不調和的時期」。

參加發育運動的許多腺系，如甲狀腺，大腦垂腺，腎上腺以及生殖腺，會使骨骼、器官與肌肉，皮膚等部份各種發育不均衡。

粉刺也正是如此，因爲腺系分泌油類的速度，超過了吸收的本能。

據研究所得，百分之七十的孩子是有黑頭粉刺的，但須至不能抑制時，才演化成粉刺。多數的病例是輕微而為時甚短的；有的須至成人後才好；少數的延至中年。但一到身體的機構能追上不平衡的發育而皮膚的作用重趨一致時，皮膚表面的異樣，當可恢復原狀，我得承認患了腺系發育不平衡的毛病，當然是不會令人悅目的，但是也不該把牠當作憎惡的目標，群施攻擊。

最後，我們要知道醫學界如何設法撲滅粉刺，及挽救青年們脫離這心理上的煩惱。第一，醫師告訴我們說，粉刺須當牠剛在茁長而還可以糾正的時候立即治療，其結果當可極佳。偶然有少數患者治療無效須等牠自己消滅。但實際上此種情形是很少的。

患者去請教醫師時，大概病情至很嚴重的階段，面上把糞果累，但是治癒的百分率，還是很高，約為百分之八十五——九十。治療約需數月之久，普通是四個月，頑固難治的費時較久。

治粉刺最要緊的是去請教一位能從各方面解決一個問題的醫師，因為粉刺或許會感染的牙齒，扁桃腺，營養不良，或衛生習慣錯誤而致。

下列糾正之法，系家庭顧問醫師與皮膚專家所擬定的：

- 一、依照專門設計的方法，多多的洗臉，並非為通常的清潔，而是要藉以排除過多的脂肪。
- 二、增進健康與生活狀況。
- 三、應用紫外光線及愛克司光治療。
- 四、設法控制腺系不均衡的方法。

首述兩項，需要患者的合作，有很多的孩子是藉此得癒的。

有許多醫師勸患者用高度鹼性的肥皂按摩洗臉，若嫌性質太烈，可改用橄欖皂，有人贊成將熱的

溼手中按擦，以代肥皂。無論你用的是那一種，醫師總教你「先用熱水，再用冷水交換洗擦。」有人主張每天需作此種交換洗擦法五次，若因次數太多不便實行，則可於每天早上及傍晚，連續作交換洗擦二次。事後可敷擦火酒或能吸乾及脫除厚積的皮膚的洗滌劑，使毛孔能順利工作，不過洗滌劑必須新鮮。

醫生大抵不贊成患者自己用手去拔除粉刺，因為硬施壓力，徒使染菌擴大而已。

適當的生活情況是很要緊的，因為任何足以干涉身體上新陳代謝作用的事，均能增劇粉刺生長。「多多作戶外運動，多有新鮮的空氣與日光，及適當的排洩」，是醫師的指導；「並且應吃簡單的食物：糖類、麵食、和油炸的東西宜少吃，而代以新鮮的水果蔬菜，以及富有蛋白質的食物，和少量的牛乳。」假設你缺乏維生素乙<sub>1</sub>或乙<sub>2</sub>的話，他或許會配給麥芽啤酒的釀母；缺乏膽物質，他會給你鐵質，加上一點銅，或是一點錫吃。

他或者會給你照紫外線或愛克司光，或是兩者兼用。前者的功用，正如太陽的光線一般，能剝脫太厚的皮膚表層，而愛克司光則為消除感染的最厲害的武器。不過這些都要專家處理，始為妥當。

至於腺的問題，醫學界仍有分歧的主張。粉刺若是腺的毛病，則論理治腺劑當可有用。然而有的時候，也會不能效驗。皮膚專家常重視其失敗，而用光治療，以減少油腺的過度活動；家庭醫師常重視其成功，而以治腺劑為主。

上述兩種治法，當然都需要熟習醫師的審慎處理，兩方面的治癒記錄都很高。

無疑的，經驗會使醫師們分出那一種粉刺是爲了腺的關係，或是局部的病因，或是錯誤的衛生習慣，或是營養的不良。化驗室也會繼續製成或改良治腺專劑。

現在很明顯的事實是：粉刺已不再爲醫學上的「無人之地」了，因爲一半人已可自己設法糾正，

另一半人可由醫師治療。青年人自須經過一個特殊的發育時期，當有患癩的可能。但他們不必感到羞恥，也不必任其去生長。

## 日光改造體格

天公可說是最公平，不分東西，古今，貧富。他所賜給人類的日光，大家都可以去享受，都可以獲得利益。日光從不會因生活高潮也乘火打劫的漲起價來。實在呢？完全白白的施捨。祇可以我們人類，自己造成一種反常的心理，以為凡物以貴為體，好比藥來說，醫生開一塊錢的處方決不會是好藥，非得開到十塊二十塊才算好藥。自然在這種心理下，像日光這種不需分文的東西，誰還看得起它，誰去理它呢？

因此古代用過日光療法，早已為人所棄。到中世紀時，醫學的發展成為迷和神奧。日光治療一事，自也無從發達，直到現在，幸而又漸漸被人們看重了。

日光的好處，實在是太多，它的作用可以影響人身各個組織。若能謹慎利用，食慾將要增加，消化力增強，精力添置，血脈紅潤，而交換功用將更活躍。其尤著者，是皮膚、肌肉、骨骼、甚至精神所受到日光無上的効力。

皮膚在人體抵抗病害上講，佔一極重要地位。若將皮膚放置在正常環境中，與空氣日光漸漸的，繼續的接觸，皮色素將因之增加，可得到一切生理上的作用——護庇，循環、神經支配、吸收、排泄、免疫、以及內分泌等作用。

深色的皮膚漸漸的對於冷及熱增加了抵抗力，並阻礙細菌的侵入。因此青銅色的皮膚，對於所有

的皮膚病比較抵抗力大，在它上面生酒刺及膿腫是少見的。

血管是像網子一般的存在皮膚裏，因此當皮膚直接受到日光照射時，間接的使外表的血管活躍伸縮，這將影響到整個的血流，也就影響到整個新陳代謝作用，若謹慎使用日光治療，經過嚴格分配的劑量，這樣可使內臟——腹及胸部充血，而促進他們的功用。

皮膚也是神經制度的周圍擴張。當這些周圍細心精巧的神經受着刺激時，立刻傳達至神經中樞，由那裏發出反應作用，影響到所有內臟的作用，好像彈着鋼琴一樣。

皮膚又是個分泌及排泄的主要器官。每日排泄至少一公斤的汗質及大量的皮脂和毒質。這樣可減輕腎的負擔。皮膚同分泌腺又有着密切的關係，並能補缺一部份的分泌作用。

總之，上面所說皮膚的一切生理上的功用，只能在它恢復到正常的環境之中——空氣及日光中，才能達到它所能有效的最高度。不但是日光可以增進皮膚的功用，而且同樣的可以增進肌肉的功用。直接日光照射的力量，不用按摩或使用電力，能使臥床的病人肌肉生長堅硬，像運動員一樣。這是因為它的力量，影響到血流的進步，也是它那種在肌肉纖維上造成的一種補養作用。好比骨髓癆所受到日光的影響是使背脊肌肉增加繁榮，成為脊柱一個極好的支具。日光的功用豈止於此，它對於骨質的補助也是一樣的。日光能使軟骨石灰性化，這是無用辯駁的事實。沙尼貝說，「軟骨病同癆病，就是黑暗病，因為正是缺乏日光所致。」

使用日光，須有嚴格的規例，否則反蒙其害。行浴的時間同面積，須是進行性的，又是誘導性的，意思由四肢起始，也由四肢結束。同時須嚴格的注意到個性，使適合各個的氣候，各個的特況；更要顧到是易感，以及局部和普遍的反應。所以有到瑞士的「雷山」患者腹膜炎癆的病人，病狀反因加重，這正因日光治療開始即施行在腹部所致，這局部曝曬，常將發生一種充血的狀態。

假使日光治療是經用嚴格誘導的方法，簡單的只先將雙下肢，除去腹部，這樣可使腹膜及腸部有顯著的解充血，因此也減輕了局部的發炎狀態。然後漸漸的將日光向上施行到其它部份，由是部到連全身。至於腹部的照射劑是停留在一滴一滴之間，爲了是避免有害於反映。如此繼續下去，總步是可無慮的，一直可以達到全癒。其他的癆症如有瘡漏的癆癆等等，也要用同一原則去治療的。不過肺癆，不能隨地的施行日光治療，因反應太大，需要避免直接曝曬。

許多患骨癆的病人，當送到「雷山」時，至爲失望。沉重的病，萎靡的精神，似將不久人間。但是依照了上述的原則及方法，不但將病治癒，而且瘦弱乏力的身體，一變而爲健壯有力的體魄。

日光對於病者尙能如此出奇，對於我們無病者，豈不更爲有力！它不但能改變我們成一個強有力的體魄，而能增長我們的抵抗力，使我們能延年益壽，精神愉快，事業成功。不過施行日光浴要得謹慎，久處日光下確有害處。機關人員以及公務人員等平時慣於室內工作，一旦曝露日下，即十五分之久，也會起晒的疼痛。因此，施行日光浴，必須逐漸增加。初次受日光浴者，十數分鐘已足，以後漸次增加，每日增多五分鐘，加到第十日始停止。那時若皮膚已經變黑，則雖曝露烈日下數小時也無妨了。

的確，日光有這許多利益，爲了我們的健康，壽命，事業，幸福，還有甚麼躊躇不決的不趕緊跳出來我們牢籠一般的房屋，踏進空氣新鮮日光和藹的大宇宙裏去呢？

## 沐浴

沐浴的目的有三：一、使身體的全部或局部清潔；二、用冷水浴或土耳其式的浴法來刺激身體

；三、得到快慰；四、加入幾種藥劑來醫治疾病。本文所討論的是第一種。

當羅馬在凱撒大帝統治下的極盛時代，羅馬的沐浴是出名的，他們的國內不但有很多浴室，而且在許多貴族的家中，餐桌旁邊都備有浴池，因此飽食之後，可以沐浴；沐浴之後，又可復吃。在北部沐浴就沒有這樣的通行，僅以香料代替水用。莎士比亞在麥克摩斯的戲劇中的第五場幕說：「阿拉伯所有的香料不啻使這隻手芳香。」

幾百年前，當浴盆輸入美國的時候，醫生、國會，以及報章便起了一次騷動，反對這種改革；卻預言這種方法將使肺腸病的死亡率迅速增加。這種意見或許是受到了一本流行的書中幾句老話的影響。他說：

「他們在五月裏沐浴，將立刻埋葬在土裏；他們在六月裏沐浴，將唱一首快樂的小調；他們在七月裏沐浴，會像一只蒼蠅那樣的舞蹈。」

一個人應該如何常常沐浴？在甚麼時候應該沐浴？水的溫度應當怎樣？每次沐浴的時間應該多少？那幾種肥皂或去污物是應該用的？刷皮膚的刷子應該用嗎？浴後身上應該撲粉或塗油嗎？這些問題都像最新式的浴衣是那幾種一樣重要。

清潔身體的沐浴，無論是全部或局部，都應該常常施行。以保持皮膚清潔為度，當然，這須職業的類別，季節的不同。衣服的式樣，以及各人皮膚所排除的油量問題而有所不同，一個運煤的人，自然比一個社會上的婦女需要更多次的沐浴，一個醫生比一個牧師，需要更多次的洗手；同時一個皮膚油質很多的人，比一個皮膚乾燥的人，需要更多次的沐浴。沐浴太多對於身體究竟有害嗎？據作者所知，一日多作一二次的沐浴，只要行得適當，是不致有害的。

皮膚上含有自然的油質，常常會被肥皂打除，尤其是大風和烈日的氣候，會提出皮膚內的水分，

而使臉或手上的皮膚起裂或發生嚴重的刺激。所以洗手或洗臉時應該多多留心，雙手應該用微溫的水和盥洗用的軟性肥皂擦洗，冬天出門之前，切不可洗手。洗後應該慢慢的將手搥乾，要是兩手變得非常乾燥，則洗後和休息前應塗上一種軟的雪花膏或白的凡士林，因為這兩種比別的乳液是好得多了。

脂肪和粉合成一種半膠泥狀的東西而致閉塞所有的毛孔，會妨礙臉上自然的分泌。這種閉塞的東西酷似一只瓶頸上的木塞，所以要保持皮膚健康，必須移去這些障礙才可。不問美容專家的廣告說得如何天花亂墜，每個人每天總應該至少用好肥皂和溫水洗臉一次。

沐浴應該在早飯前，工作後，或是休息前，是一個需要討論的問題。飯後一小時，或是外出前，尤其是冷天的時候，據說是不應該沐浴的，但是實際上沐浴的時間大半是依照個人的便利而定。不過在休息前沐浴一次，可以幫助睡眠。飯後在冷水中游泳，會妨礙消化，然而沐一次安適的溫水浴則並無關係。跑到寒冷的空氣中以前，最好不要用肥皂洗熱水浴，否則將使皮膚龜裂很甚。

水的溫度也是相當重要。洗冷水浴時間過長會減低體重及體溫，不過這也是暫時的。在冷水中游泳或沐浴會令人覺得愉快，並且增加食慾。沐熱水浴時間稍多會使身體更加清潔，但是易使皮膚的刺激性。總之，無論男女老幼，只要所用的水在起初恰合身體的溫度一樣便行了。婦女差不多都知道，假使肘部浸在水裏而不覺得熱和冷，這水便可給小孩沐浴。

沐浴時間的長短，應該根據人數和身上須除去的髒物的總數而加以自然的變化。沐一次普通的盆浴或淋浴，大約在五分鐘內可以完畢。一次游泳可以自五分鐘至半小時，根據水和空氣的溫度而定。沐熱水浴時間過長對於皮膚有害而且會使皮膚衰弱；沐冷水浴時間過長則易致感染；作者確知腎病和肺炎都是由於長時間的冷浴而引起的。

去污物或肥皂的問題，比普通廣告中所說的真是簡單得多了。有幾種肥皂應當避免選用。如：



一、含有藥性的肥皂；二、含有惡劣氣味的肥皂；三、價格非常昂貴的肥皂；四、含有多量鹼質的肥皂，即普通廚房或洗東西用的肥皂或粉質；五、含有沙礫的肥皂；六、多數價格非常便宜的肥皂；七、很多流質的肥皂（不過綠色的肥皂是可以用來洗除頭皮屑的）；八、含有多量甘油的肥皂，雖然甘油在剃鬚肥皂中是有用的。

選擇肥皂時應該注意：一、起大量泡沫；二、含有溫和文靜的氣味；三、不包裝在一個精緻華貴的盒子裏；四、分量不十分重，因為過重的分量是由於水分或摻入雜物的緣故；五、不含有沙礫。附帶要說明的就是橄欖皂並不能和一般人所信的那樣清純，而脂肪質甚多的肥皂，其刺激性是否較普遍的肥皂為輕，尚屬疑問。製造肥皂的廠家，不聲明其肥皂係用何種油質造成，還是非常遺憾的。當然橄欖油，椰子油，鯨油是三種最普通的主要成分。

土耳其式的毛巾浴巾，是最不稱當的東西，可以改用普通嬰孩的浴巾或是一套有吸水性的棉布。擦洗的刷子或是指刷都應當用得十分當心，因為他們會將皮膚上自然的油質移去而且容易引起刺激。浴後在皮膚上塗以不易溶化的粉是無問題的，還當以滑石粉為最佳。

假使在冬天，用大量的肥皂洗手之後，應立即塗以軟的雪花膏或凡士林，或者一種上好的乳狀皮膚葯水，但不能用玫瑰水或是含有酒精的葯水，因為這些東西會使皮膚乾燥。

在水中加些鹽，可以引起愉快和美感，其他並無用處。

硬水變軟水的方法是：一、煮沸；二、加入少許的硼砂、三、加入鈉三硫化物；四、用其他各種器具。硬水和肥皂會變成樹脂的圈粘在所用的器具的上部——意思是浪費了太多的肥皂，也就是沐浴了一次不愉快的沐浴。

總而言之，沐浴的問題，不論是全部或局部的，却應該知道是一種純粹的普通常識呀！

## 你想戒除紙烟嗎？

差不多每個吸烟的人，遲早會發覺他自己之所以要吸紙烟，並不是由於內心的愛好，而是由於習慣使然，同時他明白吸紙烟總是一種不良習慣，因此，他常常想把他戒絕，卻不知從何下手，他有時真誠的，有時隨便的，想和他的嗜好相搏鬥——可是結果總是失敗。他的自制力，全為單純的習慣所危害了。

幾年來，他每天演習着這機械的動作，他連自己也不覺得這是出於自動的，他是受習慣的驅策——一個不可抗的精神與肌肉的聯合作用。他提起烟盒，抽出一支烟，把一頭纏結實了，便塞於唇間，擦一根火柴來把它點着，然後一口一口的吸進去，直到把烟蒂頭拋在灰盤裏為止。每一支紙烟的消耗，都包含着同樣的作用和反作用。這些作用似乎始終在自動進行，一直到吸完為止；可是這吸烟人自己，却並不覺到。他像一個機器人，完全聽從一個無形的主人的命令。

但是要戒除吸烟，到底有甚麼辦法沒有呢？

在這問題的背后，有着二種極重要的心理學的教訓，因為吸紙烟的習慣，是生理學上養成習慣與破除習慣的佳例。

在過去十年中，美國紙烟的消耗量，已由每年一萬零六百萬支增至一萬六千二百萬支。目前男子的四分之一，婦女則十分之一，都是紙烟的吸食者，平均每人每日，男子須消耗煙二十支，婦女須消耗煙十一支，而且每個烟癮者的煙頭都只有逐漸加大。這種吸烟的習慣，在許多人看來，雖然是生活中的瑣細部份，卻可看做近代文明的一種基本趨向的標記，這趨向是人們大都自願做習慣的製造物。

而不願做環境的製造者。

爲了要研究這根深蒂固的人性弱點問題的原因，美國心理學會最近曾把一千個曾經吸過及還吸紙烟的人，作一個科學的研究。在這一千人中，有三百四十五人業已停止吸食，其餘的八百五十五人，差不多有半數的人曾經一度停吸，却還不能把這習慣澈底戒除。其中有許多現已自認爲沒有成功的希望，有百分之二十八則還在想停止吸食，但是他們總下不起決心。

他們所說的不能停止吸食的理由，大致如下：

「我沒有停止吸食的意志。」

「我一天也不能缺少它。」

「我是太懦弱了。」

「我雖曾一度停吸，但是我却無法繼續下去。」

「我爲甚麼不能停吸，連我自己也莫名其妙。」

至於在確已停止吸食及暫時停止吸食的一百四十五人，却竭力宣揚戒烟後的快感：

「我睡得比以前更熟了，並且沒有咳嗽。」

「我口中有更好的滋味。」

「我的嗅覺較前更靈敏。」

「胃口較好，食慾大增。」

有幾個更高興的說：

「我雖然不能道出個中樂趣，不過我總覺得一切都比以前好多了。」

「我終於下了大決心，破除萬難，而把紙烟戒除了。」

「他說我的精神生活得到一大助力。」

這些論調都與不能停吸的人的感想完全相反，最可注意的是，他們在戒除惡習以後，身心方面都受到良好的影響。

這樣的感覺，我個人曾經驗過來，我毫不間斷的吸食紙烟達廿三年之久，有時每天所耗竟達六十支之多。在早年，我還能停止一二星期，但是到了最近幾年來，我竟連一天也不能間斷了。我經了幾次的失敗，斷定我過去對於這習慣問題的研究，還嫌膚淺，所以我在再行停吸之前，決定要寫好一個打破習慣的具體方案。這方案是在我停吸紙烟的八個月前寫起來的。現在把它撮要記錄於下：

「吸烟習慣的力量，是由神經與肌肉的機械活動。當這種活動停止時，會使人起一種急切的慾望，非開始活動不可，活動一經開始，即須直趨於終點。因此我並不想停止吸烟，僅以種種方法來撓這活動，使之不能順利的進行。當我拿着一支紙烟的時候，我要把它放下來再熬幾分鐘。這辦法可以破壞活動的通路。偶然我把它點着了，但是當我得到稱心的吞吐以前，我還要再把它捻熄了等上幾分鐘。」

「傍晚在家的時候，我把紙烟放在壁爐的架子頂上，並且規定吸烟的時候。假使時間未到，而我心裏想吸，我雖然仍舊可以跑過去把紙烟取下來，但是未吸之前，必須遠遠的跑過去拿，這樣就無形中把要吸紙烟的念頭延遲了些，而天天的消耗量也可減少了。」

「總之，我將計劃來時時阻撓及延遲這種習慣動作。我將依據這個計劃實行六個月，慢慢的破除這許多年所造成的惡習慣。到了相當期間，我必須能一二日停止不吸，毫無困難；然後延長到一星期不吸，以至永久不吸。我並不限定時日，但是我必須照這樣的方法實行下去。」

我這計劃在一九三七年六月間草成，次年正月我即能一次停吸一二日，自同年二月一日起到現在

止，我就一直沒有再吸。

這方法是不是每個吸煙者都可採用呢？心理學家以為世界上決沒有一個簡單的心理學規程，可以適合於任何情形。大部份心理學家都用意於習慣心理學家傑姆士所定下的規則，是最基本的規則。茲摘錄於後：

- 1、下一堅強決心，並盡可能的彙集許多充分的理由，以作戒除的主旨。
- 2、在新習慣尚未完全養成前，決不可稍在暇怠的心理。
- 3、時時重振決心，並列舉新的理由。

在我們的調查中，一百四十五人之所能永久停吸，及三百六十九人之所以能作短期的停吸，是全賴下列三法。

- 1、傑姆士法——此法最為普遍，實行後能立刻見效，完全停吸。
- 2、替代法——代以斗煙，雪茄，或糖菓等，以打消對紙煙之思索。
- 3、漸減法——即漸減紙煙的支數，直減到不吸為止。

雖然人們採取（一）的比採取（三）法的為多，但是就永久戒絕的百分率來說，則前者實不如後者之多。我的阻撓吸煙法也是漸減方法之一，所以不同的是在有系統的實行打開習慣之鍊，他把連續的自發的活動，破裂成單個的不習慣的動作，使每一動作在心頭上印上一個警戒的記號。

## 牙齒為甚麼要蛀蝕？

有一個問題是病人常向牙醫發問的「牙齒為甚麼要蛀蝕」？每當人們發覺必須請醫師診查自己的

牙齒時，這問題最使他們感到茫然。這是不能深怪他們的，因為這一個問題有着不滿意的答案，便可為防治擾人不淺的一切牙病的方法。做牙師的要是據實回答，只能說「我們知道得不十分詳細」。

這病差不多困擾着每一個人，不分年齡，始終是這樣的普遍，今日如此，往昔也是如此。它是一切牙痛的來源，毀滅牙齒的生存和活力，造成痛疼，腫脹和膿腫。它破壞了許多不然很可以引人的笑容；它至少造成半數的難看和歪斜的牙齒，這真是太普遍了。沒有人會曉得因蛀牙而引起的人的窘迫和卑屈是到怎樣的程度。它引出一連串心身上的疾病，有時甚至難以控制。總之它是最普遍的病。一經壞了的牙齒就永不會好起來。一根折斷的骨頭倒可以按補起來；割破的手指會長好，甚至湯傷的皮膚也可以由一個疤痕把它掩蓋起來。那麼牙齒爲甚麼要蛀毀而完全丟掉呢？這是自然的殘酷使然呢，抑是人們自己的過錯呢？

這些問題都會使牙科學家感到相當的難解，現在他們已覺到和答案相去無幾了。蛀牙的盛行和因此而引起的許多後果如痛苦，咀嚼和消化的紊亂，與美的消失等等，使牙醫們想到許多未經解決的問題與此病的關係，是何等的重要。近年來又有二種新的發展，使研究這些問題的工作更見明確。(一)發現蛀齒是許多更嚴重的病症中的一環。(二)對於通常公認的蛀牙的原因，逐漸有較多的人不能信任。十年以來，有很多的牙醫師，認爲局部的環境因素，在防止蛀牙的程序上，只是佔着一部份重要性(即偏重於口腔衛生的清潔辦法，是不能算爲完全的)。他們發覺一種新的因素——應加以相當的考慮。這不是說我們可以刷牙。要找出一個真正的防止辦法，必得作進一步的探究。

約在四十年前，科學家自信已發現了蛀牙的正確原因。據當時研究所得，似乎證實蛀牙是因爲細菌在牙齒裏鑽了穴洞。吃過東西後，齒牙上就存留着食物的殘屑，細菌就在這種腐化的殘屑中生長和繁殖起來；它們製成一種酸類物，腐蝕牙上珐瑯質，而致蛀壞。因之，只有保持牙齒的整潔，便可防

止蛀牙之說，便甚囂塵上，結果使產生了一個口號，即「整潔的牙齒決不蛀壞。」

然而時序的演進，却否定了這結論；整潔的牙齒照樣會蛀蝕，於是便有人開始注意牙齒的許多特點；譬如說某些人對於牙齒根本不知保護，口腔也是相當的污穢，但確沒有蛀牙的情形發生，再者有些牙齒的某些表面，幾乎是絕對不會蛀壞的，更可異的是牙齒的蛀蝕有時竟會完全停止。爲了這些原因和其他的許多特點，研究者，便得到了一種鼓勵，而想盡力去找出蛀牙的新原因來。顯然的細菌腐蝕作用的學說，已不算爲一個完全的解答，那自然是須要另編答案，據以前觀察所得，發現某種野蠻民族，雖然過的是原始生活，吃的是粗糙、不潔和生冷的食物，但却沒有蛀牙發現。這事又激起了另一種信仰，那便是我們的生活習慣，尤其是平常的食物，或許是與蛀牙有着相當的關係的。在這裏我們應該記住當時已有很完備的填補和鑲牙術，不過可惜預防的方法則尙付缺少。

蛀牙的原因雖然是很模糊而不宜發覺，但是研究食物的結果，却有很大的顯示。有不少的白獵獸會供研究之用，餵以各種不同的食物，每一動物開始試驗，其體質完全相同，至一定時期後，始將牠們牙齒的發育和保護情形，互相參照比較，始可獲得了許多統計的材料。

經分析後，這種材料便歸納爲下列各種結論：某些食物中包含鈣質和磷質，那是選成牙齒的主要物質。要使牙齒發育正常，抵抗蛀蝕，則食物中之必須含此物質，是毫無疑義的，含磷及鈣質較多的食物是牛乳、鮮果和蔬菜，尤其是綠色而多葉的，此外更有農場的出品如奶、乾酪、雞蛋、瘦肉和魚肝油，嚴格的說來，魚肝油不能算作一種食物，但因所含維生素甚富，故一並列入。

維生素是食物中所含的一種物質，他們本身却不是食物。它們可以促使人體去利用食物中的營養物質，增加發育，同時也可防止某些營養缺乏病如壞血病、軟骨病、腳氣病等等。每種維生素都各有其不同的任務；維生素甲可增加抵抗傳染病的力量，尤其爲眼病和呼吸器病；維生素乙可以健康和安

定神經，充進食慾；維生素丙抗壞血病，並能保護口腔和齒齦軟的組織；維生素丁能幫助人體去吸收食物中的鈣質和磷質，以鞏固牙齒和骨頭。維生素丁的最好的出處是在直接的光中，不過日光很易為烟霧、雲層和陰暗的玻璃所阻隔。並且，穿了普通的衣服，也就不能吸收日光中這種保貴成份了。所以必須去找出一種替代物；這最佳的替代物當推魚肝油了，所以我們也把它列入能保護齒牙的食物類中。

我們現在還不能說已有可以絕對防止蛀牙的方法。截至最近為止，我們只能提出兩個因素，作為解答那問題的幫助：口腔衛生與適當的食物。當然，此外或許還有別的因素未經發現，內分泌腺的功能，也經詳細的加以研究，因為他們對於人體之利用食物中的營養物，或許是很有關係的；或許抵抗疾病的力量也可以影響到蛀牙的發展；或許飲水中的化學成分和時常浸潤着牙齒的津液，可以助長或阻止蛀牙。我們應該知道這許多確鑿的結論，都是從實際的試驗與研究中得來，而多數的試驗都是用動物為對象，因為它們的日常生活，是可以完全控制與嚴密注視的。牠們的食物都經慎重選擇。精細衡量，一切的環境情形，全可由實驗家隨意支配。無論體重是增加或是減輕、是進步或退步，每日部詳為記錄。要是實驗家決定不把糖糞給牠們，牠們就不能吃糖糞；要是牠們應該吃一點菜蔬，那麼一片紅蘿蔔便塞進了籠子裏。這是最簡單不過的，無怪科學家可以斷言牛乳、橘子汁或魚肝油，對於（動物的）牙齒是很有裨益的。這其間是包括着許多健康問題的總答案；這其間也包含着一個不可預測的因素。一個完全不可靠的性質，和一個永遠不同的公式：人性。

科學家可以控制籠中的試驗物，但只是設法去影響人類的惡癖和偏見，他可以無限制的從試驗管中隨時得到相同的反應，只可惜人類不是試管。雖然人體是一架最複雜最奇妙的機器，但至今還沒有方法去指導這架機器的管理者，怎樣去利用機器以得工作的最高效率，或是怎去防免早期的損傷。



這又得使我們把話說回頭來：「我們究竟應該怎樣方能使自己的牙齒克盡天年而能不斷的磨利？」對於普通人的回答是：「你，惟有你自己去決定。」無論甚麼只要給生於一個正常的開始，而能服從專家的指導，利用任我們使用的助力，那麼，齒牙的困擾不能減至最低限度，效果不能增至最高限度，那簡直是毫無理由的了。不要妄想有甚麼公式神奇的牙膏，或是玄秘的牙刷可代你作這些事情。你自己的牙齒變成怎樣，是全在你自己的手裏——你自己的手，再加上一點點腦筋和氣力。

## 細菌的故事

離現在不到三百年的光景，有一個荷蘭管倉兼司關的人，喜於涉獵，竟被他在一滴雨水裏發現了一個新世界。這世裏充滿了生命，有的於人有益，有的却能害人，兩人類直到那時還不知道。這個探險家就是劉文荷氏。克魯易夫拿他爲一個搜獲微生物的人，因爲他在一活水裏面發現了「細菌」。

劉文荷在一六三二年生於荷蘭的德爾夫特地方，在督齡時代，他的父親便與世長辭了。他的母親把他送進學校。希望他將來成一個政府的官吏，但他在十六歲的時候，却跑到阿姆斯特丹的乾貨店裏去當學徒，二十一歲時，他回到德爾夫特，於是自己開了一個乾貨店，同時又充任城裏大會堂的司關人，以這樣出身的人，後來居然在科學名目錄上佔一個很重要的位置。

劉文荷的發現，是由一種癖好而來的。管貨人在倉房裏，時常用用小號的放大鏡來檢查那布裏的細紗，因之劉文荷習於此道，感覺到肉眼所看不見的東西，往往可以用放大鏡顯出來。所以這個儉約的荷蘭人便開始磨製鏡片。以備他自己受用，他將二十年的光陰，用在這上面，後來居然能造成當時世界上最好的鏡片。有了這些鏡片，他更開始觀察一切隨手可得的東西。蜜蜂的刺，蒼蠅的頭，昆

蟲的腿，所有一切偶感興味的東西，全是他那雙鑷鏡下的試驗品了。有一次，他將這發見告訴同鄉格拉夫，剛巧這位同鄉是倫敦皇家學會的通信會員。便原原本本的寫信給這個學會，叫他們詢問劉文荷的發現。

劉文荷寫了很長的回信，把他如何使用顯微鏡來觀察皮肉蜂刺等經過，詳細細說了一遍。這是他開始通信的第一次，等到寄出最後的一封信時，他已經是九十一歲了，行將就木了。

劉文荷最大的發現，就是有一天，他忽然心血來潮，把一滴雨水放在那顯微鏡下面，觀察了半天，覺得非常奇怪，原來在那滴水裏竟有許多的小生物擁擠着。在他的一封信裏，他寫道：「牠們有時候沒有動作，好像是停止在一個點上，有時候旋轉得很快，好像陀螺一樣，可是牠們活動的圓周，還沒有一粒細沙那樣大！」

皇家學會的會員，接到劉文荷的報告，驚訝得不敢相信。他們於是特派荷克和格留兩會員盡力製造最好的顯微鏡，試作劉文荷的實驗。在一六七七年的十一月十五日，他們報告皇家學會，說劉文荷並沒有絲毫錯誤，微生物的探求便從此開始了。

但是微生物的真相是又經過了兩個世紀方才探究出來的。這種東西，對於其他的生物，究竟作了些甚麼重要工作，在先仍是茫然，直到十九世紀法國人巴士德和德國人科奇才不顧生命的來研究牠們。一八二二年十二月二十七日，巴士德生於法國一個小村莊叫做杜爾的地方，他是一村裏製革匠的兒子。他的父親送他到巴黎師範學校讀書，從大化學家仲馬受業，在二十六歲的那一年，他就在科學界嶄露頭角，原來他發現了「酒石酸」裏有兩種結晶體。

一直到他充塞萊大學教授和科學院主任的時候，微生物離他的思想還很遼遠，可是後來偶然有一

天，一個學生的父親來勸他，說蒸溜火酒的器具與他手裏的，就是由糖裏面提取火酒，他發生了障礙。巴士德急忙跑到工廠裏，腦筋裏面連一點辦法都沒有，他祇在燒的和壞的酒桶裏分別放了點熱汁，然後回到實驗室裏，把液汁的小滴，放在顯微鏡下面詳細觀察。

從「健康」的酒桶取來的液體裏面，他發現了極小的酵母菌芽胞，那些小酵母逐漸的長大發芽，裂離而復成芽胞。於是巴士德證實了一個研究微生物先進的話，說酵母是逐漸生長的小形有機物體所組成的。

於是他又檢查從那「有病」的酒桶裏取來的液體，那裏面不再見甚麼酵母芽胞，却發現了許多極小的棍形體佔了他們的位置，這些棍形體跳來跳去，沒有一會兒停止的時候。巴士德簡直驚訝得無以形容了，他把腦子裏面的化學完全拋到九霄雲外，而專心從事狩獵這微生物的事業。不久以後，他把這個疑難問題解決了，原來這些棍形體在酸牛乳里也多着呢！他想牠們是像牛乳變酸的發酵物，如同使糖變成火酒的酵母一樣。當牠們鑽進糖桶以後，牠們佔得上風，酵母遂被殺害，製酒自然發生障礙了！巴士德費了一番苦心，喚起世人注意到細菌的一種功用，說牠們是發酵的因子。

巴士德後來從黎葉調到巴黎，在那裏的師範充任科學研究院院長，他在這時研究學術的態度，真可以說是達到高熱的程度了。經過了許多次的光榮實驗，巴士德證明細菌並不是在液體裏自動生長的，必定有幾個隨着空氣中的塵埃的進去以後，方才繁殖的。

一種直覺使巴士德相信微生物也是疾病的原因。雖然沒有確實證明這句話，可是他總以為是對的。有一次他在曠野演講，他使一縷光線穿過暗室，鄭重的說到：「細看這縷光線裏多少跳躍着的塵埃，這講堂的空氣，被這些塵埃佈滿了！你們不要太忽視了這些近乎看不見的東西，因為牠們有時候是挾着疾病和死神以俱來的：如傷寒，霍亂，黃熱病和別的瘟疫等。」

最後巴士德和科奇都證明有些疾病是由於特種微生物而起因的，科奇最初的野心，是想著探險家或陸軍外科軍醫，但是天不從人願，僅得做一個小村莊的醫生。自從確定那「脾脫疽」，就是當時歐洲到處發生的牛羊類傳染病，是由於某種細菌而生的以後，於是把自己的專門職業也拋棄了，悉心研究細菌。一八八二年三月二十四日是他最得意的日子，那天他在柏林生理學會宣佈發現了肺癆細菌。

巴士德會將雞瘟的細菌，分離出來，更發現了預防接種術。他先培植一種很弱很稀薄的細菌，把牠們種在小雞的身上，這樣一來，小雞便得到靈龜免疫了。接着他又用同樣方法，接種在牛的身上，使牠免得脾脫疽的傳染。最後他又發展了一個相似的方法，使被瘋狗咬過的人，不至於發生「犬癩症」。這是他事業成就的最高峯了。

正當巴士德試驗的時候，英國的李斯特使外科手術發生了革命，他用碳酸來使傷口不受空氣裏的細菌的侵犯。現代的外科醫學，尤其那特別注重的消毒法，可以說是起原於李斯特。他從巴斯德的發現知道了空氣中細菌之多，以及牠和疾病的關係。所以巴士德，科奇和李斯特被譽為細菌學的三巨人。

由肉眼看起來，細菌是太小了。棍形的傷寒病細菌，是中等大小的微生物，然而長度還不過一萬二分之一吋！我們如果把牠們堆成立方體，一立方吋裏面，可以容納九萬萬萬個。細菌時常被認為現在的最小有機物質，但是生物家不敢斷定這句話一定是對的。有些病原，好像是由於小到連最精良的顯微鏡都看不見的有機物體所致。有些生物家，相信世界上還有最小的寄生物，以細菌充當食料，雖然直到現在人們還無法看見。

根據牠們的形狀，細菌可以分作三大類：叫做「球狀菌」，「桿狀菌」，和「螺旋狀菌」。雖非全體，但大多數的細菌都能在液體裏面活動。牠們具有強大的傷害抵抗力，所以全世界無論甚麼地方

，都有牠們的蹤跡。

細菌的一個重要特色，就是繁殖得異常迅速。以桿狀菌而言，牠分裂成兩半，每半成一個新的桿狀菌。在適當的境況內，每一個新的桿狀菌，隔了十五分鐘又裂成兩半。幾分鐘內，細菌的數目便可以達到幾千了，一天後，又變成幾百萬了。所幸細菌的繁殖，往往因缺乏食物或潮濕，或遇着其他不適合於產生的境況而停頓。

生物家現在把細菌當做植物，不過我們需要記着，牠們除了有許多植物界的特點以外，還有着許多動物界的特點。

大多數的人，以為細菌僅和疾病發生關係，殊不知除掉有害的細菌以外，世間也有有益的細菌存在着，所以我們應該把這些極微小的有機物體，有的看作仇敵，有的看作朋友，假使沒有細菌的活動，那地球的表面將要永久被動物的屍體和植物的枯幹覆滿了，細菌能使牠們腐爛，這才避免地面上死亡有機體的堆積。

有幾種細菌，有所謂「化供氮氣」的作用，牠們對於生物的關係，極為重要。植物當生長的時候，需要氮氣，但是牠們不能直接取出空氣裏的氮，而化供氮氣的細菌能够吸收空氣裏的氮，再將牠變成一種植物可以受用的化合物。這種化供氮氣的細菌喜歡集居在某種植物的根上，如同「金花菜」之類，爲了這個原故，農夫隔幾年總要在田地裏種一次金花菜。那些集居在金花菜根上的細菌，便能恢復田裏的硝酸化合物，而使土地再肥沃一次。

發酵是由於細菌，在前面已經說過了。各種的乳酪有不同的香味，就因爲有異樣的細菌參加的緣故。

許多人都已經講悉細菌怎樣是人類的仇敵了，牠們使病疫發生，使食物腐敗，使牛乳變酸，諸如

此類，不一而足。還有幾種細菌，使食物產生致命的毒質。

細菌學爲現代生物學一個極重要部份。種痘是已經證實是醫治某種疾病很有效的方法，其實還有許多種疾病，也疑以微生物作祟，但是那致病的微生物到如今還未能分離出來。公共衛生的實施，隨着細菌學的進步而大有發展。已往的經驗告訴我們，水和食物的來源，如果能予以適當的檢驗，預策那安的方法，和一切衛生的處置，便有許多傳染病可以避免掉。流行性病就是因檢驗入口船舶各種適當的預防而減少的。

很少別的事業需要比細菌學者更大的勇氣，那工作真是危險啦。在細菌學的記錄裏，爲學術而犧牲的烈士不可勝數。他們想征服那微生物却反遭其殺害了！

## 討厭的蒼蠅

古語說得好：死亡與捐稅，無人能避免。其實博物學者還可以補充一件東西，那就是：蒼蠅。

一個屋子裏，佈置得多麼雅麗，無論掩隔得多麼當心，在這炎夏內，多少總免不了蒼蠅的騷擾。這班薄翼的小昆蟲，我們只見它們在窗戶間廬聚成陣，嗡嗡亂飛，看見餐桌時，便大肆搜掠，往來飛撲。而我們呢，也因習慣使然，遂安之若素，好像這種營營的厭物，原是我們生活中不可避免的東西。

其實我們所受的損失遠在我們想像以外。舉如突發的虎列拉、炭疽熱、傷寒、砂眼等病，都是由蒼蠅傳播的，又如嬰孩們每至炎夏，常患痢疾。這看來似乎是一件不可索解的事，其實你只要稍微費一點事，去察視一下，就可發覺，原來是由於孩子的牛奶杯被蒼蠅沾過。所以一明此理後，認肺結核

的傳患，看來很是偶然的，至此也可以明白了，蒼蠅爲物雖小，却是我們極大的敵人，施患之深，非我們想像所可測。

蒼蠅初生時，不過是粒粒微子，比針頭還要小，由雌蒼蠅下在糞堆上，或腐爛的垃圾堆上。雌蠅每次可下上百粒子，每十天內可下三四次。所以當一個春天的早晨陽光煦暖，照在一堆肥料上，那上面所積的蠅子，真不可數計。據一位科學家的統計，每一磅垃圾中，平均約含有一千二百粒蠅子。

蠅子下在糞土中後，就極快的發育起來，在二十四小時以內，它已變爲一隻透明無足的蠕蟲，這可稱爲蒼蠅的幼蟲時期。蠕蟲此時立刻開始發育，並且生長極其迅速。還不到一週，蠕蟲的身體已長大了幾倍，後來外面的皮再也容不下它了，皮突然爆裂，新的蠕蟲便從裏面爬將出來。

在三天之內，蠕蟲共經過三次這種蛻化，外皮變裂脫，蠕蟲逐漸長大，到了第四天時，蠕蟲忽然停止飲食了。原來此時它的幼蟲時期已告完畢，現在該輪到成蟲時期了。它此時蟄伏不動，透明的顏色慢慢的變得灰白沉滯，它緩緩的爬開，離開窩覓食納垃圾堆，鑽到土下去。

蠕蟲將自己掩在土中，約莫一共經過三天，此時它的形體大變。雖然只經過那短短的七十二小時，蠕蟲在護殼內已長成蛹體形，身上有條子胸花紋，長着六隻腳，兩個絡理分明的翅膀，一對複眼。

到了第四天早晨，蛹皮裂開，裏面成形的蒼蠅由土下爬了出來，起初身上還是溼的，翅膀還是萎縮的，於是它到太陽底下曝曬，不一會兒，身上也乾了，翅膀也結實了，從此它要開始成蟲的生活了，這種生活可以延長至八個星期至十個星期之久。

由卵子起，至長成成形的蒼蠅止，一共還不到十天。成形的蒼蠅才脫離蛹殼，現在已開始去覓食了。假使是一隻雌蠅的話，在一星期之內，或許它已要繁殖一次下卵了。但蒼蠅發育得這般快，生殖率又是那麼繁，假使無人去過問，讓它們生殖，那蠅類必定生生不

已，將蕃衍到甚麼程度呢？由四月中旬起，至九月止，蒼蠅在臺灣一個短促的時期內，可以傳上九代。假使一對蒼蠅，由第一代傳至第九代，所生的蒼蠅數漸漸地膨脹，這個總數委實龐大驚人，一共將有三三五九三五、二〇〇、〇〇〇、〇〇〇隻蒼蠅！

成形的蒼蠅，其生活狀況並不比幼蟲時怎樣複雜，要仔細的檢視一下，倒是很有趣的。蒼蠅生活中主要的部份，當然是尋食。關於食物，無論是腐爛了的青菜，倉廩裏的矢糞，或腐爛的果實，糖塊，它一律歡迎，都吃得津津有味。並且它還直衝的由一樣食物上飛到另一樣食物上去。因此時我們若稍微檢查一下蒼蠅的特殊的身體構造，便知道，這一點正是它們擾害人類的原因。

原因第一，蒼蠅周身密密覆有一層茸茸細毛，甚至於翅膀上面、腿上、腳生全生滿了這種細的毛。所以蒼蠅無論在甚麼東西接觸後，凡是細軟的膚粒，都粘在這些茸毛上面。

第二，蒼蠅足部的構造極為奇特。每隻腳上都有一層稠密的細毛，組成一種粘性的足趾，因為有這種粘性的足趾，所以蒼蠅才能在光滑的表面上很靈活的跑動，甚至在天花板上倒懸着爬行。可是，不幸得很，也就是因為具有這種粘性的足趾，蒼蠅才沾帶各種病菌到處散佈。

蒼蠅傳佈疾病的本領之高，確可以說無出其右，因為除了那披滿了茸毛的身體，與那六隻具有粘性足趾的腳之外，還有一件可怖的東西，那就是它的那副嘴。原來蒼蠅的口腔部有一根吮吸管，叫做 Proboscis。管端長着一副柔軟的唇瓣，蒼蠅是沒有咀嚼食物的器官的。有時天氣悶熱時，你被一種蠅給叮上一口，那並不是普通的蒼蠅，那是一種蛇蠅 (Tabanus)。所以蒼蠅若要喫一塊白糰，它先得設法使它一部份溶化。它怎麼辦呢？它先在糰塊上吐出一滴唾液來，平時在飯桌上，蒼蠅在盛筵的鹹碟上飛來撲去，我們以為它們是在尋食物，其實就是幹這套討厭的把戲。這種嘔吐出的液水，再加上那排泄物，就是我們最惡的那種毒液 (Physic) 也就是每個當家的主婦最感到麻煩的東西。



這就是蒼蠅的一生。它在污穢中誕生，在污穢中長成，並且一生中，無論飛到甚麼地方，專門散佈那些污穢。它對於人類的危害，真不是言語所能形容的。

那麼我們應當怎樣去對付這些蒼蠅呢？我們可以用聰明適當的方法，去撲滅它們。祇要我們各人憑自己的力量做去，已可以收些成效。若能與當地的人集團合作，那收效更大了，因為蒼蠅的行蹤原是隨處轉移的。

## 蛔蟲

蛔蟲在寄生物中要算是頂普通的一種，我國古代叫它做「蟯」，內經裏提到他，內經是戰國的作品，所以我國曉得蛔蟲至少也有兩千多年的長時間了，可是越是普通的東西，一般人對它就愈覺得稀奇，現在民間還相信蛔蟲是吃了甜鹹混合的食物所生的，就是受點教育的，還有許多相信蛔蟲卵吃下肚子就變成蟲的，這種隔膜生成的原因，據我想來，一方面固然是科學落後的緣故，但是蛔虫生於糞中，使人不肯去觀察解剖倒是一個極大的理由。

事實上如果把蛔蟲從糞裏洗出來，確實是很好的實驗材料，蛔蟲是雌雄異體的，雌的大約八寸長，兩頭是直勾的。雄的細小，尾端勾腹面彎曲，很容易辨認，身體的四週有四根直線，兩側的兩根，藏着排泄管，背腹的兩根藏着神經組織，蛔蟲體內的神經系統很簡單，因為寄生的生活無需發達的神經系統，所以就退化了。俗語叫知人家心事的做肚裏的蛔蟲，其實很沒有根據，蛔蟲在我們腸裏，除了本能的吸收些養料以外，又何嘗知道其它的東西呢？

寄生蟲身體的構造照例是很簡單的，只有生殖器官極端發達。剪開蛔蟲的背部，裏面除掉一根消

化管從口透到肛門以外，只有一堆腺狀的生殖器，在雄蟲那是一根精巢，末端和肛門同開在排泄腔裏。雌的有Y形的生殖器，上部是一對卵巢，末端結合爲子宮，開口於腹部前端三分之一的地方，如果剪得仔細一點，這很容易看得見，所以連排泄管的開口在內，雄蟲全身只三個孔，雌蟲却有四個孔，這種計算，在動物學上是很注意的。

據學者的計算，雌蟲每日產卵約二十萬，如果我們腸裏有蛔蟲的，這許多卵便混在糞便出來。蛔蟲卵有堅硬的厚殼，在顯微鏡下看起來，殼面有許多凸凹。如果環境適當，兩星期就可孵化，環境不良，便留在泥土內過幾個月，因爲糞便多倒在泥裏，所以泥裏有很多蛔蟲卵，通常小孩比成人易受蛔蟲的侵襲，這大概小孩常玩泥土，而且把手放在嘴裏的緣故。據美國某處的調查，孩子中有十分之六，成人有十分之三，都患蛔蟲病的。幸而蛔蟲容易驅除，沒有甚麼危險，而且，成蟲腸裏只會產卵，不能增多數目。

在我國人糞是普通的肥料，糞裏的蛔蟲卵極容易混入飲料水或菜蔬等傳入人體。當卵在泥裏孵化之後，因爲卵殼極厚，幼蟲不能破殼出來。直到孵化卵被吞入小腸，幼蟲才可外出。幼蟲並不停留在腸裏，立刻穿入腸壁，進入淋巴管，再轉入血管到了肺裏，在肺裏破出了肺胞，漸漸發育。如果蛔蟲很多，這時候患者要咳嗽發熱。發育的幼蟲上至喉頭，因咳嗽等又吞入腸裏。這一段旅行所需十餘日，大概兩個半月之後，才發育爲成熟的成蟲。

我們平常總覺得「寄生蟲」都似乎是極安逸似的，其實像蛔蟲這樣經過辛苦的旅行，寄生蟲也很不易做。而社會上有許多「飽食終日無所用心」的人，實在連「寄生蟲」三個字也還配不上呢！

治蛔蟲的西藥是山道年。我國古法是使用君子的，他們用藥的量是一歲一錢，譬如七歲的孩子便用七錢。這種傳說，雖然有點像迷信，其實很合醫理。我國對於疾病的隔離等等也有許多迷信，但還

在民智未開的時代，却是極有用的。

## 談肺癆

在我們部隊裏，肺癆算是一種流行較廣而爲害較大的疾病，然而大家却很漠視！

它是因爲肺子受了微生物的傳染而發生的。這微生物使肺裏許多小白瘰癧，牠們就被包在每個瘰癧的中心，生長，繁殖，活動和傳佈着，因此在醫學上叫這微生物爲「結核菌」，叫癆病「結核病」。「結核」就是瘰癧的意見。若把五千條結核菌順着排成一個縱隊，只不過有一顆麥粒長。但它身體雖然細小，可是「神通廣大」。它能使肺子破爛化膿，並且放出毒質來，運行到周身，所以叫病人咳嗽，吐血，發熱，無力。據專家估計，中國每年死於肺癆病的要在一百二十萬人以上，而每年患癆病的人數達一千萬人之多，可見它害得人實在不輕。

這病的傳染，非常容易，病人的痰，唾沫，被沾染的食物，灰塵蠅子都是傳染的媒介，但最危險的是痰，據估計一個患肺癆病的人在廿四小時裏吐出的痰，含有三十萬萬條結核菌，若痰吐在地上，乾燥後，它可隨塵埃飛散，好人吸入幾條便可得病。所以德國發現結核菌的考赫博士說：「病人所吐出的痰，是人類結核菌的主因。」其次是唾沫。當病人說話，咳嗽或打噴嚏時，有無數的小唾沫由口射出，可充滿周圍三四尺的空間，而且能在空氣中漂浮三十分鐘之久，它裏面含有很多的細菌，靠近的人一經吸入，便可傳染，照這樣，注重衛生，那末可制止細菌在肺裏的損害作用而不發生任何影響。

預防這病的方法可分兩方面講：

公共的：第一、要絕對禁止隨地吐痰，隨意亂吐痰幾乎成了司空見慣的現象，但這是衛生最嚴重

最要的一個問題，在我們的部隊裏應當特別注意禁止；在久住的辦公地方放一個泥盆作痰盂用；在暫時的宿營處可在地上挖一小坑或用三四塊磚架起，中間放些灰，每天埋一次。第二、要注意環境衛生。第三、應當改善伙食。第四、應當檢查身體，有病的要送醫院休養，新兵入伍時更要嚴格檢查，有肺病的絕對不收留。

個人的：第一、要避免任何可能的傳染。第二、要注意衛生和體育鍛鍊。第三、生活要有紀律和節制。

至於一個人若已經患了肺病，也不必大驚小怪，失望悲觀。倘能早用適當方法治療耐心休養，這病是極有痊癒的可能。然而醫學上對這病還沒有甚麼特效斷根的辦法，主要的是在乎早些休養、注意衛生、增加營養、精神愉快、多見陽光空氣，相信補藥、打針、神方、秘法是有害無益的。

## 肺癆與結婚

肺癆與結婚的關係很是複雜，不是幾句話所能說明的。我們應當知道結婚的目的，不僅在於傳代接種，且也在於使男女有終身敬愛互相的伴侶。肺癆與結婚的關係可分幾方面來說：就公共衛生的觀點而論，肺癆患者若與健康的人結婚，乃是很不合衛生之道的；然而結婚一事，究不可以用衛生規律來範圍它。一方面固然要注意到健康問題，同時却也應顧慮到其它問題，所以健康的固然不應當冒然與肺癆患者結婚，但也不必絕對拒絕與肺癆患者結婚，只是要看情形而定罷了。

肺癆患者是否不宜結婚，或與結婚是否沒有妨碍，那是要看病狀的輕重，病人與對方的經濟情形，和其他各種要素方能決定，如果病人的症狀很是沉重，而健康的對方決意要和他（她）結婚，那當

然是愚昧的舉動，倘患者必定要與健康的對方和地（地）結婚，那也是不應該的事。反之，如果患者  
的病狀漸見減輕，而有恢復健康的希望，那麼，患者不可以結婚的。可是兩性生活對於肺癆患者的刺  
激很大，我們不可不加以注意。如果肺癆患者自願結婚以後將加重工作耗損體力，那是很不該結婚的  
；反之，如果肺癆患者在結婚後，可享清閒安樂的生活，那當然不妨結婚。但無論怎樣，青年男女有  
患肺癆的嫌疑而要和人結婚的，最好先請醫師作一次嚴格體格檢查，免得結婚以後病勢轉劇，以致發  
生不幸的事件。

以上乃是就結婚以前患肺癆而論。至於男女在結婚後因患肺癆而致低難，那是沒有的事。可是影  
響夫婦間的感情和幸福以及子女的健康是可能的，所以也不可以不加注意呢。據醫學方面研究所得，  
認為肺癆並沒有遺傳性，胎中發現結核菌的，為數很少。一般人以為生殖系統有如果沾染了肺癆，那末  
，這種器官將成為疾病的媒介，使胎部染疾。但事實上並不如如此。丹麥的牧畜業素來聞名於世界的，  
他們牧場中患肺癆的牛隻所產的小牛，一離母胎，就把牠與母牛隔離，用健康牛隻的乳汁去飼養牠，  
這種小牛長大後，都沒有肺癆病態，這很可以做為肺癆沒有遺傳性的證明。凡是患肺癆的婦女生了子  
女，不可親自哺乳，應當僱乳母代哺，或者用牛乳來哺他，根據統計，肺癆婦女的子女，由乳母哺乳  
或飲牛乳的，患肺癆的數目，比較健康夫婦所產的子女僅僅略多一些。

肺癆患者結婚以後，對於本人的影響怎樣，也應該加一研究。大概男子患肺癆而結婚的，如果經  
濟充裕，生活安適，沒有勞心勞力的事情，那末，結婚以後並沒有不良的影響。但女子患肺癆而結婚  
的，既已不勝久病的困擾，復因妊娠生育和撫育子女，更多操心勞力，以致病勢往往加劇。孕婦盤骨  
患結核的，更有性病的危險。人工墮胎，危險很大，節制生育，往往失敗。雖然也有患肺癆的婦女生  
育多次，而病勢並不加重的，但大概多一次妊娠生育即增加一重危險。所以夫婦中有一人患肺癆的，

雙方都應該竭力節慾，使疾病不致增劇，而有逐漸痊癒希望。

男女結婚以後，既然不能因患肺癆而改變他們的婚姻關係，所以肺癆患者往往在結婚以後，應該非常審慎，非常鄭重的請醫生檢驗，來決定是否可以結婚，這樣就不致因結婚而發生後患。

## 談砂眼

還是一七九八年的時候，法國拿破崙二萬軍領三萬多人遠征埃及，真是氣勢浩蕩躍武揚威，七月間就登了陸，但沒料到這支所向無敵的部隊，在非洲突然遭了意外的襲擊——一個個士兵都患起「爛紅眼」來了，因此，又不得不往回撤退。這使拿破崙大軍迫而「向後轉」的就是「砂眼」。到十九世紀它在歐洲軍隊流行很廣，號稱「軍隊的眼癆」。一八一八年英國軍隊裏有五千是因它瞎了眼。在一八四〇年比利時的士兵五個人裏面就有一個患砂眼的。弄得比國政府沒有辦法，去請教柏林的一個眼科專家，這醫生建議凡患砂眼的士兵都應遣散回家，於是命令一下，大批病人就各自走散。結果不久比利時全國發生了歐洲空前的砂眼流行。這僅是過去砂眼在軍隊流行幾件事。若說起來，例子還多的很。

我們的眼皮裏有一層光滑淺紅色的膜叫結合膜，患砂眼的就在他的上面多血，變厚，並有小顆粒生出。平常使病人怕光，作癢，感覺眼裏有東西，和發癢。在外觀上看眼皮略腫，似乎睡眠很不足的樣子。普通這病進行的頗緩而性頑固。但有時來勢很急，眼裏流膿，甚至使黑眼珠外面（即角膜）生瘡。它往往留下嚴重的後患：如眼毛向裏轉，眼皮內翻或外翻及雲障翳等。據眼科家統計，中國的瞎子大多數是由於砂眼所致，病源據說是一種特殊的病毒。病人的眼屎淚水為傳染的主要東西，因此共用面巾是極易傳染的，其次住室擁擠，不講衛生，營養不良……等都是患病的因素。

在我們部隊裏砂眼是一種極為普遍而不被人注意的病，據二師（新四軍——編者）保健科報告，一百個指戰員有九十四個是患砂眼。它對患病同志們的工作，行軍學習，及精神上的妨礙並不算小。所以我們應當積極的治療與預防，這病並不難治，但需要的是患者的耐心和經常性，照一般的療法，最順利的五六個月才能痊癒。預防也很容易，但要靠大家的注意和努力，號召反對公用面巾，督促患砂眼的同志耐心快治，衛生隊應舉行普遍的檢查與治療。同時在部隊裏要針對傳染原因，澈底深入的開展預防砂眼的教育。

## 甚麼叫做『吃飯』

如果照生理學上講起來，吃飯和睡覺並不怎樣安逸或享福的事情。和做事比起來，在走五十步和百步，一樣要費氣力。做事固然要費很大的氣力，就是吃飯的時候也要嘴咀嚼吞嚥；吃了飯之後還要消化，吸收；至於上床睡去，於腦筋上或者可以安息一下，而心臟仍要跳動，血液仍要循環，呼吸仍要繼續，體溫更不能失去常度；這些在需要一點能力。在物理學上，熱的多少可以用單位來計算的。使一克清水的溫度增高攝氏一度的時候，那熱便是一個單位，叫做一小卡；一千個小卡，合成一大卡（以下統計卡）。據科學家的計算，每一克的炭水化合物和蛋白質，在體內燃燒的時候可發生四卡，脂肪因為含的炭特別多些，因此發熱力比其它較大，每克能發生九卡；等於它們兩倍半。

社會上各種人，有各種不同的職業，所做的工作自然勞逸不等。做輕易工作的人，身體需要的熱應當少些；做苦力的人，就要多些。身體中發生的熱，除供給我們肌肉動作之外，還要供給心臟跳動，血液流行，以及消化、呼吸、排泄等的用處。這工作需要的熱，每個人都要熱的，每個人都要有的。

。普通男的比女的多些，年青的比年老的多些。年齡一樣的人，瘦的又比胖的多些。總括的說，它和身體的面積成比例：大約中年人每一小時每一方米突的面積，大約要四十卡左右。

我們工作時需要的熱，更要在這上面。一個沒有工作的成年人，每天要二千四百卡，精神工作者每小時至多加上七、八卡；肌肉的需要，可就多了！做輕量工作的人，每小時要加七十五卡；做劇烈工作的人三百卡以上。發育時期的兒童和料理家務的主婦可當輕量的工作計算。每做工作的開始，消費的熱量較大；以後就漸漸減少。

身體裏每天要這許多熱消耗，都是體內物質分解而來的。體內物質有限，如果一味分解下去，便要漸漸減少而至於沒有了。所以物質一面在體內消費，一面要從體外補充進來。我們每天吃下食物，目的就在補足這個缺乏。這樣看起來，我們的身體，簡直像一隻錢袋，我們一面用錢，一面賺錢把它充滿。錢袋的外形雖然沒有變動，袋裏的鈔票却時時在變換。

最近美國有一位科學家，用一種極精密的化學方法，可以追蹤食物，在體中變化的路徑；他的結果說一個人身體裏的物質，就是前一分鐘和後一分鐘比較，也完全不同，可見人體裏的變化，比錢袋不知道要快多少倍。那麼用錢包來比人體，還是不確當的。

有人說人體就好像一個瀑布。瀑布在外面看過去只是一條白練，其實是無數的水點，這些水點從山上傾瀉下來，立刻流到山下的深潭裏，在白練中間經過，不過一剎那的工夫，我們看見的瀑布，雖然有一定形狀，其中的水點在每分鐘之內也有很大的變遷。

不過用錢袋和瀑布來比喻人體，還有一個很不貼切的地方。以錢袋而言，放進去的是錢，拿出去的也是錢；以瀑布而言，進入瀑布的是水點，從瀑布出來的也是水點，我們每天吃飯進去，却永遠不見飯出來，飯自吃進以後，變成炭氣，尿液等排泄出來了。所以物質經過人體，不是簡單的經過，中



關還有一種變化，不是錢包、瀑布那樣簡單的事物所可比擬的。

我們吃下的食物，無論是植物或是動物，不能立刻分解，一定先消化分析，先組成自己的體質，然後可以分解發熱。自消化後的簡單物質轉變成自己體質，叫做同化，再把自己體質分解為其他物質，便叫異化，同化作用是從簡單的物質變為複雜；異化作用是由複雜的體質，分解化為簡單。所以在人體之中，經常的有兩種相反的作用不斷進行着，合起來便叫新陳代謝。本來像錢袋瀑布那般的進來舊的出去，也可稱為新陳代謝，不過在生物學裏面新陳代謝四個字只指有變化的而言，所以也加上作用二字，以辨別簡單的新陳代謝。人體裏代謝作用是錢包、瀑布所不能比擬的。我們用甚麼事物來比擬呢？我們要知道：代謝是生物界所特有的性質，是別種事物裏找不到的。生理和無生物的不同在於代謝，生長感應生殖，而代謝便占着一個重要的位置。

代謝作用的意思明瞭之後，吃飯是甚麼的問題也就容易解釋了。一切生物都有代謝，就是說一切生物要生活就要有消費；有了消費，就不能不有食物來補充。不過植物的食物是無生命的液體或氣體，動物的食物却為有生命的固體。植物既以液體或氣體為食，就只够稱「喝」「飲」或「吸」；動物有口，可以吞食固體，才配得上稱「吃」。在動物之中有的吃草，有的吃肉，人類的主要食品則為穀類，而且他們不禁像麻雀、鸚鵡等吃生硬的穀粒，却要把穀粒煮熟才吃。所以不能籠統的稱為吃穀。而要改造用一個飯字來區別它。

總而言之，吃飯是代謝的必要步驟，要用口去吞食，吞食的材料又以煮熟的穀類為主。而代謝是生物的特徵，吃是動物所特有，熟食是有文化的動物所特有，那麼「甚麼叫做吃飯」的問題，不但使我們明瞭吃飯的真相，而間接也反映出人在自然界中的地位：即

在生物之中屬於動物之一類；在動物中屬於有文化的一類。

## 我們吃的東西

人生必須品中，除了空氣與水之外，最不可少的是食物，這是盡人皆知的。然而食物必須合於胃臟，容易消化，適口味，富於滋養，所以我們在選擇食物的時候，當予以適當的考慮。

飢餓：食物是爲了滿足飢餓，尋常所稱飢餓，是吃不足的意思。嚴格的說，凡應吃的食物而未吃都可稱作飢餓。飢餓是身體營養的第一堅強的慾望，許多人吃食物極多，但還是飢餓，肥碩的人，看去食慾很好，若其體內缺乏鈣素，還是要飢餓。所以飢餓不是因吃食物多少的問題，而是已吃了些甚麼；往往使我們生病，並不因我們吃了甚麼，而是因爲未吃甚麼，所以尋常家庭購備食物，應該注意所購的是否缺乏某種食素，決不能以所購的多寡而定飢餓與否。

食慾：飢餓與食慾是兩個完全不同的東西，飢餓是食慾發展的前鋒，至於常吃適當食物，就很容易養成愛好任何食物的食慾。我們所吃的，當以天然新鮮的爲主。假使偏愛一種食物或選食精製食物，則因其天然的元素，已被剝去，久食容易營養缺乏等症。食物的分類：食物根據來源，可分爲肉類，卵類，蔬菜類與水果等。經化學分析，這些食物含有幾種不同的元素，即氮，水份，有機酸，炭水化合物，脂肪，蛋白質，與維生素。

水：水通常不視爲食物之一，不過是調節身體的一種極重要的東西。人體內四分之三，骨組織三分之一，都是水份。

炭水化合物：爲我人食物中最重要成份，佔日常飲食的一半。炭水化合物爲炭，氫，氧三原質化合而成。即是空氣中的碳酸氣與土中的肥料，因受日光的紫外線的影響而起反應的結果。即普通所稱

的糖，澱粉，膠，糊精與纖維素。它的功用是供給身體熱與精力。多餘的炭水化合物，可以貯藏於肝內。更多則變爲脂肪。纖維組織的功用是調節生理作用和利腸。來源以植物爲主，如穀實類，水菓類，蔬菜類。

脂肪：所有脂肪全是有機酸與甘油的化合物，炭水化合物發酵後可以獲得有機酸與甘油，所以由炭水化合物能製造脂肪。身體內的炭水化合物變成脂肪便是這樣的。牠對於身體的功用，也是供給熱力，但是要大二倍半，換言之，牠供給熱力較多。脂肪廣佈與動物及植物界，而動物則較植物容易看出，因動物的脂肪多貯於組織與流體內。脂肪組織不獨能施放熱力，所以身體肥胖的人不怕冷，脂肪大都藏於皮膚的下層，腹部尤多。植物的脂肪大都藏於胚子種中，如棉子，花生，豆，芝麻，穀實裏，都含有脂肪，水果與橄欖，堅果等也有許多，蔬菜略含脂肪。

脂肪消化比其他食物慢，因爲牠能減少胃液分泌，停留時間較長，有飽足之功，所以油煎或炸的食物不易消化，蓋脂肪將食物包圍，消化液就不易接觸了。

蛋白質：蛋白質內有硫氫氣，外含磷硫或磷鐵等元素。蛋白質爲炭化合物中之最重要者，體內所有的氮素，全是由蛋白質而來，人體內含氮量雖微，僅爲身體的百分之二，但都異常重要，因爲沒有氮素，便沒有肌肉，也就沒有生命，生命也可說是完全依靠蛋白質，飲食中若無炭水化合物和脂肪，尙能生存片刻，若無蛋白質便會立即死去。我們呼吸的空氣中，百分之七十九是氮素，不過不能直接取用。只有間接從動物或植物中的蛋白質攝取所需要的氮素。凡生存着的細胞都含有蛋白質，來源：植物中如穀實類，豌豆扁豆與蠶果等，爲植物之蛋白質之最富取源。動物組織如肌肉、神經、韌帶、皮、骨節、血液、淋巴液、毛髮與指甲等，都含有蛋白質，其最富的來源爲卵類、乳類、魚類及肉類等。

礦物質：性質不能燃燒，佔全身百分之四。功用很重要，即構成一種硬組織如有骨骼及牙齒，硬組織如肌肉、血液等。有調節生理的作用，使筋肉有鬆緊力，使神經有反應性，維持體內分泌。最重要的礦物質為鈣、磷、鐵及碘。鈣與磷為建造骨骼牙齒的要素，鈣多從黃豆、豆腐、綠葉蔬菜而來，乳類中也豐富。磷多從穀類菜類而來。在我國膳食中磷不很少，如果食物中其他養料够用，磷也自然會够了。鐵能幫助滋生血液，其最好來源是肝、瘦肉類綠葉菜與整五穀類。有的地帶很多人患甲狀腺腫（即頸下頸部腫漲）這是因為當地出產的東西缺少碘，而致影響生長，使基本代謝不平衡。我們需要的碘量並不多，其出處當以海內食物最富，如海帶等，每人每星期吃一次海內的食物，即可預防此種病了。

維生素：我們需要維生素的分量很少，但却非常的重要，牠的功能是抵抗傳染病與調節生理作用。維生素共有多種，各有各的用途，不能彼此代替，茲分述如下：

甲種維生素：對於生長很有關係，特別能使五臟的內皮強壯，如眼內皮不健康，會成夜盲病或乾眼病，重則即成盲目。氣管內壁不健壯，易得傷風感冒等症，重者即肺癆病。海中之細小植物如藻，亦能自製維生素甲，藻為小動物吞食，這許多小動物又為較大的動物吞食，最後貯藏於魚的肝內，所以魚肝油含維生素甲甚富。牠的特性，是脂肪溶性，意思是能溶解在油類，其他的取源是肝、蛋黃、牛油、植物的嫩枝與胚芽等，及黃色植物如甘山芋及胡蘿蔔等。

乙種維生素：可以幫助身體利用炭水化合物，若缺乏這種維生素，消化器即發生病態，而即各種腸胃病，如便秘，胃病等，重者如腳氣病（即手足亦麻木）。乙種維生素的散佈，較他種維生素為廣，所以日常的飲食，如非精製食品，不可不考慮這種維生素之不足，不過磨過的白粉麵其中百分之九十五至一百，已失去了乙種維生素。牠的性質是水溶性，即能溶解於水裏，所以加熱到沸點已溶解。

於水內而致消失，假如加鹹則完全消滅，惟肝臟能保存。乾酪每，麥麩粗糧，米糠及蔬菜根類含量均富。

丙種維生素：性質與維生素乙相同，亦屬水溶性，能使肌肉堅固結實，抵抗力增強，如遇缺乏，血液即亦從血管內流出，最明顯的是牙床出血流膿一致使牙齒掉落或骨節出血，即坏血病。人體內不能貯存丙種維生素，故必須每日選食新鮮綠葉蔬菜及水果，酸性的更富，如橘子，檸檬，葡萄，番荔枝等。

丁種維生素：功能幫助身體利用鈣與磷來建造骨骼與牙齒，缺少了他小兒就會得軟骨病，大人得骨質軟化病，在食物中我們很少能得到丁種維生素，所以必須從其他方面尋找。日光射到我們的皮膚上即與皮膚內的一般物質發生變化而造成丁種維生素，供我們身體利用。但穿過玻璃，煙霧，及衣服的光都沒有用處，所以最好是日光直接照射。魚肝油也可以供給丁種維生素，但比較是太不經濟了，其他蛋黃，奶油及蔬菜類略含少量。

此外尚有其他數種維生素，對於我們身體也是同樣的重要，但若是上述數種食物均已足用，則其餘未提及的數種，在我們食物中大概也就不致於缺少了。

由此我們知道食物的養料有很多的用處，彼此不能代替，我們身體內的器官，也同樣情形，心不能代替肺的工作，肝不能代替腎的工作，這是自然的定律。所以如果體內缺少蛋白質，就應當選擇多含蛋白質的食物，因沒有其他營養料可以代替蛋白質來生長肌肉的。

其次，可以看出，在許多情形下，吃有養料的食物，並不是在乎價格高貴，乃是在乎選擇適當。吃飯的時候，要明白食物中的青菜，只少應佔所吃的五穀之半以上。普通常以為吃青菜沒有味道，但當慢慢練習，不久以後，定可習慣，並且你的健康也會增進。

## 中國人的佳餚觀念

吃過喜酒的人都知道我們中國人的上等好菜，不是燕窩魚翅，便是鮑魚，海參，更配上雞絲，肉片，煮得油膩膩的。他們那裏知道這些佳餚的營養價值，是否值得付這種高的代價？

燕窩本是海濱的一種燕子哇魚咀嚼吐出之膠狀凝結物，積儲於岩穴巢內，以備冬日退毛之食，其主要成份較爲蛋白質（百分之四十九）及炭水化合物。而炭水化合物在米、麥、薯內都含大量，故無重要可言，今專討論其蛋白質。

按蛋白質是人類主要的營養料，普通肉類都含有之。蛋白質有二種，一種叫做「完全蛋白質」，這種蛋白質吃進肚子後可以分解成幾種重要的氨基酸，由這幾種氨基酸再綜合起來便成爲人體各部的肌肉組織，所以若是我們食品中缺乏了這種蛋白質的成就生長生命之可言。另一種叫「不完全蛋白質」，這類蛋白質消化後，不能產生人體必須的幾種氨基酸，例如高粱、動物膠，是沒有一點營養價值。

燕窩的蛋白質經很多的生物化學家的研究證明是屬於「不完全蛋白質」毫無一點的營養價值。會有人實驗以幼鼠數頭，專飼以不完全蛋白質的食物，如高粱、玉蜀黍等。如是鼠的發育便受妨礙，經過相當時間後，乃把燕窩加進牠們的飼料中，但是幼鼠的生長發育依然無進展，這就證明燕窩裏的蛋白質是屬於不完全的。

俗傳燕窩裏的蛋白質補藥，食之可以補虛損、化痰、開胃、壯陽等，但至今醫學界尚無一點合理的證明，殊不可信，由上述兩點看來，燕窩即無營養價值，又無醫藥特效，我們爲甚麼這樣愚笨，怕了很高價錢，去買這些毫無益處的食物呢？

魚翅，乃沙魚之鱗，多產於廣東海濱，也是中國人視為珍貴食品之一，它主要的化學成份就是蛋白質（百分之八三）；雖然魚翅裏所含的蛋白質很豐富，但就質方面講，也是屬於不完全蛋白質一類，營養價值很差，絕不值得花這樣高的價錢去購買。

魚翅的化學成份如下表：

蛋白質	百分之八三·五
炭水化合物	百分之〇·二
脂肪	百分之〇·二八
無機鹽	百分之二·四

海參的蛋白質較前兩種為優，但含量並不豐富（百分之二一），在內地海參的售價是很貴的，但就營養方面講，吃一斤海參不如吃一斤雞，而且雞的味道並不差呀。

一般而言，中餐與西餐不同：中餐重味道，西餐重營養，中餐重配料，西餐太單調，食過西餐的人都知道肉與青菜是分開的，通常烤肉一盤，青菜一碟，湯一碗，牛乳一杯，餐後並有一點甜品或水果，這樣配合法就把人體必須的各種營養料都包括在內了。青菜洗淨後多是就生吃，加上一點酸汁，他們叫做「沙拉」。就營養方面講，一般中國人便不歡喜，因為有臭味，食不慣，不過味道的好惡多關於習慣，經驗會告訴我們，初到美國的人都吃不慣他們的生番茄，但是經過數日或一年後的嘗試，便會愛之若狂每餐不忘了。

至於中國餐呢，菜與肉往往是混合食，雞湯裏會有香菌，黃花菜等還加上些肉圓子，香氣遠遠就可聞到，每逢宴會或節慶日子，則山珍海味，雞鴨魚肉擺滿一桌，碟碟都是油膩膩閃閃有光，就營養學生看來，這都是蛋白質與脂肪類食物，却缺乏了重要的炭水化合物和維生素，而且成人每天需要吃

的蛋白質數量約有二兩已足够了（兒童因正在發育時期需加倍）。**消化**上說，油脂是最難消化的，故食後往往會飽數日或至瀉肚，由是便釀成腸胃病。

外國人在宴會中的菜和平時的便飯是差不多的，一碟鱸雞便算是上等菜，通常他們食雞大約是每星期一次，多在星期天。他們沒有甚麼山珍海味，若說海味，那就算是螃蟹吧，螃蟹打碎拿來熬湯，他們叫做「干包」，這是美國南方的一種食品，價錢却很平常。

牛乳是最富於營養料的食物，其中完全含有蛋白質、脂肪、炭水化合物、活力素及無機鹽等，人體必須的營養素都含在牛乳裏面，所以嬰兒專吃牛乳，便可生長發育，依營養學上計算，兩磅的人乳約相等於一磅的牛乳，一磅的雞肉却與一磅牛乳食後發生的熱量竟相等，而且一磅牛乳裏尚含有百分之八十七的水份呢。

反之豆漿和豆腐是一般陳舊的中國人視為下賤的食品，豈知其營養價值却相當於牛乳，豆漿的成份亦與牛乳相似，豆漿可以精煉而成煉豆，恰等於罐頭牛乳，可製成豆乳粉，兩相當於代乳粉。

前幾年美國黃豆研究會在依里諾大會舉行年會，當時依里諾大學乳業學院會用豆漿、豆粉、與白糖混合製成一批豆乳雪糕，以賞嘉賓，就營養方面看來，豆乳雪糕之營養與牛乳雪糕相差甚微，然一般人却嫌其有豆油氣味，美國法律並有規定不得採取大豆油以代替牛油製造食品云。

最後，讓我們一致起來一洗歷來錯誤的觀念，不以燕窩、魚翅、海參為珍貴而食之，不以牛肉、豆腐、豆皮、豆漿為下賤而不食。

## 談人參



人參在中國被迷信是一種極貴重的滋補品。當然它不能像米麥可以充飢，糖麻可以禦寒，尤其在家破人亡，流離載道的時代，難胞遍野，嗷嗷待哺，以求粗飯野蔬果腹而不可得，何況人參品值昂貴，一兩的價值，差不多要等於白米一石之多，那末現在來談人參，這不是有點「不相識」麼？但是人參自古為國藥中的珍品，大官閥老們幾乎當作日常飲料。就是窮苦人家如果患有重病請中醫開方，也甯願捱飢寒東湊西拚，前去購買。真是嗜用已久，積習難改。因此每年由日本和美國輸入的數額非常鉅大。我們都知道米麥棉布等入超的可怕，却獨忽略了這警人的漏卮，不是一件很可痛心的事嗎？

#### △人參在植物學上的位置。▽

人參以其根似人形而得名，為屬五加科，多年生宿根單本植物，初年莖高三四寸，至四五寸時莖高達二尺左右，地下有大圓筒狀的直根，如普通的胡蘿蔔。五年以後，掘出製造，以供藥用。

葉是五小葉所成的掌狀複葉，初年莖上祇生一極，以後每年增加一極，就是二年生二極，三年生三極，四五年莖漸伸長，極也增加，採參人看了極的數目，便可認識它的生長年齡。

開花期在夏秋之交，不過要達三年的方才開花。花細小，是淡綠色，花瓣五，為繖形花狀，果實形圓初極青色，成熟時帶紅色，中藏種子二三枚，大如普通的小豆。

#### △人參的產地▽

我國人參出產在吉林的叫吉參，遼甯的叫遼甯參，總稱關東參，在山西長子縣的叫做黨參，又叫潞黨參，其他如雲南的姚安縣，安徽的舒城縣等處也有出產。

朝鮮出產的叫高麗參，日本出產的叫東洋參，有一種叫做紅參，原係朝鮮出產，由日本製造，頗售我國為大宗，在一千九百零五年，運入我國計十萬七千四百八十五鎊，價值十一萬二千三百五十一

金鎊。近二十年來，每年進口約六十萬鎊，價值也相當的鉅大了。

西洋參產自美國東部亞伯拉薩德山，在北部亞勒格享高原出產的，稱爲美國參，或叫花旗參，近二十年來，在香港進口約五十萬鎊，逐年增加，價值也日漸昂貴了。

#### △怎樣製成人參▽

人參的品質和價值，因製法巧拙的不同，而有高下的分別。所以製造尤宜注意，現在就本製法一談：

把採取的人參，先在根際三分的地方切斷，放入盆內洗淨，又用布和棕衣洗刷去泥沙，洗淨之後，用樟腦辣椒四錢，甘草二錢，放入袋中，加水五升，和參一同煮沸，到了水變顏色的時候，添入燒酒二合而攪拌，大約又煮十五六分鐘，取出裝存，如果稍有透明便好了，然後取出放入冷水中，使之冷却，置於竹席之上，在陽光下曝曬約四天，再用烘爐烘乾便成。

人參的功效，是在於它所含的人參素，據國內外的專家研究，作用只有二種：一是刺激脊髓，有一點壯陽的效力。一是興奮交感神經，所以服人參後，稍覺溫暖，一般人相信它有奇效認爲極品良藥，能啓死回生，而且在民間流傳了許多關於人參的神話，是完全沒有根據的。

## 辣椒

辣椒又名番椒。我們每見到辣椒，或看辣椒這個名字就常常不由自主的想起湖南人來，這個辣椒與湖南人的聯繫，大概許多人的腦子中都有的，因爲湖南人真是太喜歡辣椒了。他們往往不管餚饌的粗劣，祇要有辣椒就可以下飯，倘若缺了辣椒，就饒餐食前方丈，滿桌是山珍海錯也覺着吃不痛快。

。所以辣椒真可算得是湖南人的第一嗜好品。

我剛把嗜好品三個字寫出之後，腦中突然躊躇起來，手下跟着不免一頓。事關嗜好品這個名稱，普通都是用於增進食慾，刺激神經，和帶有芳香的氣息，或辛烈的味感的食品，而對於體內消費物的補償或形成，却無甚關係。辣椒雖然也具備了嗜好品的各項條件，同時大家亦都把它歸於嗜好品的範圍裏去，然而因為它所含的豐富的維生素，使我覺得叫它做嗜好品，很像有些委屈了它似的。

辣椒大約的成份如下：水分百分之一一、二一，含淡物百分之一五、四七，脂肪百分之一二、四九，可溶無淡物百分之三四、七八，揮發油百分之一、一二，纖維百分之二〇、七六，炭分百分之五、一七。從這裏看來，它已含着相當豐富的營養料了。但我上文所說辣椒的值得難嘗，却並不盡在上列的成份當中，因為它所含豐富的纖維素，才是最可注意的哩。

辣椒含有豐富的甲種維生素，約每〇·八克的辣椒等於〇·〇一毫克的胡蘿蔔素（這是一種碳水化合物，如胡蘿蔔、蕃茄及各種植物葉中的紅色，現在是甲種生活素國際標準的對較物。）論者且有把湖南人的少患尿結石病歸因於他們慣食辣椒，因為甲種維生素的缺乏是尿結石病主要原因之一。

自從一九三三年某科學家研究得辣椒含有丙種維生素作開端之後，薩本鐵，侯祥川，胡先民等諸氏都有關於此項研究的報告。在我國研究維生素著名學者侯祥川氏所製的丙種維生素在食物中的分佈表上，辣椒竟昂然的獨居於首助，以每克含有二七五毫克丙種維生素的比較，使沙田柚、橘子、柑、橙等著名的丙種維生素供給者都不得不甘拜下風。據研究結果：辣椒每克所含的丙種維生素約等於柑汁二至三立方公分。當辣椒初結成的時候，丙種維生素的含量尚屬微少，成熟的時候逐漸增加，至將變紅色的時候含量最高，又變深紅色之後，於是逐漸減少。乾辣椒內丙種維生素的含量也就更微了。

辣椒的辣味是辣椒素所致，牠多存於皮部，這些辣味很能增進食慾，助長消化，它雖然有相當的

刺激力，但在許多有辣椒癖的人如一般湖南人，都不見得他們有喉嚨炎、胃病和大便秘結等諸般毛病，所以不礙於多食。

通常市面所見的辣椒有兩種，一種是紅色長形的，一種是青色肥短的。大約在夏秋之間正是辣椒上市的季节，所以青紅都可隨意選食，但過了這個時間，就以紅色爲多了。因爲青色含水量份較多，不易乾製，而紅色的却較易於製藏，不過這些較乾的辣椒，因爲水量的消滅，所以辣味也就來得濃了。

## 膳食之選擇

現在物價飛騰的時候，肉類、牛奶、鷄子、鷄鴨等，雖含有很富的營養，可是一般平民及無產階級之人，已沒能力購買。但我們不必因此而失望，世上還有許多價廉物美而平常不介意的食物，牠們含有很豐富的營養，所以特別提出來讓我們知所選擇。

一、提倡吃粗麵糰米等——南方膳食向以白米及白麵爲主，可是裏面不含多量維生素。米糠、雜糧、高粱米、小米、玉蜀黍、紅白薯、馬鈴薯、芋奶、山藥類却都富有營養的。維生素乙及礦質之磷、鐵、鈣等。所以上述的粗糧每星期只少要輪流吃三次，以抵抗腳氣病，促進食慾，維持食慾，維持良好消化和促進生長。

二、提倡多吃黃豆及其製品——黃豆爲食品中含蛋白質最多之品，如能多吃，可補助吾人平常膳食中蛋白質之缺乏，例如豆腐、豆漿、油豆腐、豆腐乾、豆腐衣等都是，若我們少吃魚肉類，則黃豆製品須每日選食一二。

三、提倡多吃植物油——菜油、豆油、花生油、茶油、蔬油等，既富營養價值（內含維生素甲及

丁) 比豬油營養價值爲高，而價則較廉，故宜多食，每日至少二三兩。

四、提倡多食有色蔬菜——有色蔬菜，最富維生素丙，及甲、乙、丁種，並有礦質，鐵、磷、鈣等，如菠菜、莧菜、薺菜、草頭、韭菜、青菜、捲心菜、小白菜、紅蘿蔔、蕃茄等，均宜多食，平均每日每人須吃蔬菜一斤。

五、提倡擴充食物範圍——多食動物性蛋白質，動物性蛋白質較植物性蛋白質營養價值高，如血、骨、骨髓、肉皮、魚類、臟腑類以及其他之野生食物，內亦含多量維生素甲丁兩種，及礦質鈣、鐵、磷等，吾國膳食中少乳類之飲食，故更需多食，現在市上有一二英寸之小魚及鮫子魚等都能連骨頭同食，但烹調時間宜較久。此類食物之骨質容易在身體內溶解鈣質，所以在生長時期的兒童，孕婦哺乳之母親須多選食，價格尚便宜。

六、提倡多晒日光——日光可使皮膚製造了種維生素，應多利用。

七、提倡合理的烹調方法——吾國菜蔬類之烹調法，應改良的有下面幾種：

1. 燜鍋煮飯，使米湯不致傾棄，可使米內之維生素仍保存在煮熟的飯內。

2. 菜蔬烹調時間不可過久，否則維生素易受損失，尤以乙、丙二種維生素爲甚。

3. 不可棄煮菜之水，因無機鹽（礦質）與數種維生素均能溶化於水中，廚子烹調菜蔬，常將菜類先浸於沸水中，取出蔬菜而棄其水，致多量之營養素均損失。蔬菜應以冷水洗之，烹調後之湯應與菜同食。

4. 各種菜蔬及豆類中決不可加鹼，因乙丙二種維生素在鹼性溶液中加熱後，極易損壞。

5. 多食生菜，但需消毒，吾國種菜多用肥料，生食不消毒很不合衛生。生菜內丙種維生素很多，如用清水洗淨再用沸水消毒，則生食亦無妨。洗淨後必須浸入沸水中十秒到三十秒，最久一分鐘，水

之攝康不可低於攝氏一百度或華氏二百十二度，然後立即取出，如此滅除細菌和蟲卵而不致損害太甚的丙種維生素。蔬菜之宜於生食的，要算菜莖、地瓜、高苜、豆芽菜、芹菜、蘿蔔絲、黃瓜等最好。

8. 炒綠葉菜法：洗菜時應先洗後切，並盡量少棄外層菜葉，以免失去維生素及礦物質。黃蔬菜時熱量要高，時間可短，把菜備好，先將油燒沸，繼將菜倒在鍋內炒四至八分鐘，再加鹽拌和，然後盛出，若用魚肉類炒菜，應先炒魚肉，後炒蔬菜。

7. 乾的豆類：豆類可在烹調以前先浸入水中，直等開始生芽的時候再煮食，這樣可獲較多的丙種維生素，所以菜市上的豆芽是很富於營養的。

八、成人每日適當的膳食，應當包括下列各物：

1. 五穀內，其中一半應為粗糧如麥、燕皮、小米、玉米及豆類等。
2. 菜蔬一斤，內含根莖類四分之一，綠葉菜二分之一，植物色素菜四分之一（應涼拌而食）。
3. 肉類二三兩，一次以肝代肉類，不能得肉類的則應吃豆腐一塊及其他豆類產品。
4. 蛋一二個，能有半磅牛乳最好，不能得者亦可免，減一星期中食十二次，可多食蕃茄或葡萄。
5. 海味食品每星期一二次。
6. 食鹽一茶匙。
7. 動植物油二三兩。
9. 選擇新鮮食物法：  
肉類：新鮮的顏色鮮紅、有彈性，臭味正常，手觸之無沾黏性。  
魚類：魚鰓鮮紅，鱗蓋齊，肉堅有彈性，眼球亮而凸出，無腐臭味。  
蛋類：皮粗而發暗，絨之內部不鬆盪，對光照之，一端的空部甚小。

乳類：無酸臭味，靜置時上有頂乳一層，下無沉澱，比重應爲一·〇二八至一·〇三五。

水果：顏色鮮美，外皮光滑，無腐敗之小點，富於水份。

蔬菜：顏色新鮮，菜葉整齊，水份充足，無萎黃之狀。

罐頭食品，鐵罐密封無縫，兩端平坦，若有凸出狀態，則內部有腐壞之疑，開罐後如氣味顏色不正常，應拋棄之。

#### 十、消毒法：

1. 肉類：先應煮透，可殺死寄生蟲及細菌，自店中買來的熟肉亦應先煮而後可食。

2. 乳類最好當日即食，如不立刻飲用，宜蓋緊放在涼爽地方，食前必須煮沸。

3. 水果蔬菜，如生食或涼拌，必須用開水消毒，就是把洗淨的菓菜浸在正在沸的水內，若二十至三十秒鐘，水面須高過食物，取出後放在潔淨的器具內，立刻放在冰箱裏，顏色可不使改變，這種消毒最是靠。若不用沸水消毒，可用過錳酸鉀百分之三溶液浸泡五分鐘，或用濃鹽水亦可。

4. 罐頭食品，打開後應馬上放在玻璃或瓷器內，因開罐後，罐與空氣接觸，即氧化而生毒質。罐頭肉類及蔬菜等在食前應煮十五分鐘，肉類更需多煮，如罐頭食品已變色味，即多煮也不可去毒質，（罐內榮菜等開罐即能食，因鹽是殺菌之天然佳品）

5. 飲水：一切飲水必須煮沸，生水爲傳染各種疾病的主要媒介。

6. 器具：最好之器具洗滌法，係用鹼水或肥皂水洗去油膩後，再用淨水沖去鹼水或肥皂水，最後用沸水沖洗，用乾淨之布擦乾。

## 談酒

酒爲人們常用的飲料，通常飲的酒，有白蘭地酒、啤酒、葡萄酒、高粱酒、穀酒、地瓜酒……等。人們婚事飲酒、喪事、節日、祝壽、會客、送行、談心……都要用酒。另外還有嗜酒者，每日飲酒，餐餐飲酒，離酒不能活，見酒拔不動脚，不吃也要喝點，像有酒癮似的。

過去文學家藝術家都主張飲酒，因爲他們相信酒能增加他們的文思和助長他們的藝術作風，有云：「李白斗酒詩百篇。」而有所謂「政治家」都主張禁酒，因他們相信，酒能造成社會的不安（我們認爲根本是社會制度問題不是飲酒的問題——編者）。使人類的智力退化、遲鈍，現在也有不少的人在討論着酒和人的利害關係，不過歷來是議論紛紛其說不一，使大家無所適從。就此發表我個人的淺見，作爲大家研究的參攷：

（一）酒（適量）能輔助消化——人們飲酒後，口內如有燒灼，此即末梢神經受刺激所致，口內的唾液腺因刺激而增加分泌，使澱粉的消化力得以大增。酒進胃後即與胃液混合，能使消化的化學作用減緩，酒精量佔胃內物百分之一——百分之二時尚無害，如果佔胃內物的百分之二以上，則消化作用要受到阻礙。因酒精能停止胃酵素的化學作用。但實際食物的消化，並不專靠這種化學作用，而還要靠機械的胃壁蠕動作用，反有利於消化。酒精除了蠕動之外，同時能增加胃的分泌，這種作用，不僅由於刺激粘膜處的神經，也由吸收血內之故，後者更爲重要，因酒吞入後，雖未被吸收的酒也離胃，而減少化學的阻害，已吸收的仍得營其增加分泌作用。

那末，酒即可阻礙胃的消化作用（是不利消化的），又可使胃的蠕動加強，分泌增加（利於消化



的)其利害究屬誰重?我們認爲酒爲刺激品,當着需要你喝的時候,還是可以於飯前飲下小量的。因他確能縮短消化時間將達半小時。惟不宜用大量,因神經循環系統受刺激太深,反致大害。

酒精吸收血內,血內亦有水分滲至胃內,實行雙方交換。100公分水,故於空腹飲酒後,胃內容增加,而同時覺得口渴。

(二)酒對神經系有興奮抑制作用。就是說飲小量要發生興奮作用,大量要起麻醉作用,所以我們喝酒之後,話特別多,也往往流露內心實話。群英會的周瑜就是用酒醉於人,窺探人心。如果用量過大醉了(即酒精中毒),也會胡說八道,發酒瘋和人講理,這在有公事或外交人員不可不注意,如萬一沒把握,喝個不以樂乎,那才是真正成了「言多語失」啊!破壞影響妨礙工作。

酒能興奮血循環及呼吸,他可以使心搏加快,血壓增多,內臟的小動脈微收縮,而皮膚血管擴大,此爲主要生理作用。因其能麻醉神經,在其麻醉之前,腦神經一度充血而智力增加。雖得思想暫時之豐富,而結果反增遲鈍。故實際無助於腦力。

酒的刺激作用,亦可在吸收之前,由神經受刺激傳導所至,有時因其刺激力過大,致心動停止,故一次飲大量之酒有暴卒之危險,有長期渴酒歷史的人,他的兩眼珠水汪汪的,眼球向外突,看來很有神氣。

酒在體內氧化而生熱,人覺得全身發暖,但因皮膚血管擴張,而使體溫放散,熱量大大消耗,反減低體溫,常有人說:「喝酒取暖」這是非常錯誤的,由於皮膚血管的擴張,不但不暖而且更冷,所以酒後很易傷風。就是這個道理!也有人說:「渴酒解乏」也是不對的,因酒在肌肉燃燒時生熱所得的利益,早爲其刺激神經細胞所致之害相抵消。故酒能增加疲勞。

酒能阻止新陳代謝作用,但這種阻止的程度常以飲酒人的個性,和飲酒時間的長短,有所不同。

如果是脂肪代謝作用被阻，而成肥胖病，有許多大胖子是這個原因造成的，糖的代謝作用被阻而成糖尿病，蛋白質的代謝作用被阻而成痛風病的病根，所以醫生們遇到以上的病案，應詢問他是否飲酒？他的酒歷——酒量，飲酒的年限，是否經常。

(四) 酒與醫——酒在中國古代醫人，就已成爲他的必須藥品，故醫字中有「酉」這就說明當時酒和醫家之關係。據說中國古來有名的外科家華佗，以酒爲當時的鎮痛、麻醉藥，來行手術。

另外酒劑內服藥可迅速收効，因水難以在胃內吸收，而酒則可，我們應用酒浸劑的道理就在這裏，因酒用途很多，其重要的如下：

- (1) 溶媒——配藥用，如碘酒（普通 I. 5% — 3%）
- (2) 興奮劑——但是過量有麻醉作用。
- (3) 消毒殺菌——以 75% 爲最好。（不加水之乾酒即可）
- (4) 退燒——作酒精拭浴利用他的吸收體內熱力，揮發而減低體溫。
- (5) 麻醉藥——神經痛可以注射 5% 來麻痺幾個月。
- (6) 急救衰猝暈倒——興奮劑激循環。
- (7) 收斂作用，使皮膚硬化——擦酒精防止褥瘡。

從以上可以看出酒的醫用價值高尚，是令人滿意的。對那些身體較弱食慾不振的人，在膳食中飲酒少許，以助消化增進食慾，增加心力，尙有裨益。但對那些健康無恙的人是沒有甚麼好處的。然喝酒已成爲人們的生活習慣。

以酒助興又是人之常情，故實難絕對禁止，不過要能知其利害關係，求其適量罷了！

## 水菓在醫藥上的效能

水菓有幫助胃的消化，和促進通便的作用；在夏天可以解渴，清淨血液，和亢進新陳代謝的機能。水菓中含維生素丙最多，可以幫助止血。茲將幾種普通水菓的效能，擇要顛列，以供讀者參攷：

### 一、西瓜

西瓜所含的成份是：水份九四·七%，糖四·八%，纖維一%，含脂肪極少，功效能止渴，解暑熱，利尿。

(一) 據日本吉本醫學博士說，西瓜中的糖分確有利尿的功効。(二) 又根據本村氏說，西瓜中含有少量鹽類，對於腎臟有特殊功効。(三) 按松新氏實驗的結果認普通黃胆的治法，用西瓜奏効顯著，食時必須除去外皮和皮質。中間所存的髓質，盡量吃完，則更有特効，如果單獨絞汁飲之，所得的効力較小，患黃胆的人食西瓜後，不但小便通利，就是大便也能够調勻。大約尿量增加，可以減少胆汁色素的含量，大便調勻也能够除去胆汁的鬱滯。(四) 脾氣性水腫食西瓜亦有些益處。

### 二、柿

(一) 柿有利尿和清血作用，患高血壓和尿毒症，可以多食熟柿。(二) 疫痢時可用乾柿切開煎湯服。(三) 柿蒂十五六個煎服，能治咳嗽，同時加蜜柑皮少許，効用更好。又頑固者用濃厚食鹽水輕塗咽喉，大抵可以治愈。(四) 經中毒細嚼柿葉可解之。(五) 慢性膀胱炎乾柿五六個及黑胡椒一兩，水一升煎服，每日三次，分服有効。(六) 乾柿有止血作用，遇出血時可以煎服。(七) 柿能治蛔虫。(八) 柿能解酒醉。(九) 柿能止血口乾。

### 三、梨

(一) 梨含有多量水汁，有退熱功效，能治口渴，並能潤肺，化痰，降火。(二) 小兒患百日咳及咳嗽時，每日吃梨汁與葡萄汁混合，加黑沙糖少許，極有效。(三) 腐梨能治凍瘡。將爛梨切下，置於碗碟中，將其褐色水絞出，然後用紗布浸梨質，貼於凍瘡部份。一日更換三次，經過幾天可以完全治癒。(四) 梨能解酒醉。(五) 治中風不語，用生梨搗汁頻服。(六) 梨切片治燙傷，止痛不顯。

### 四、葡萄

葡萄是養身適口的食物，虛弱者食之最為適宜，吃的時候宜去皮，不易消化。身體發熱時，食之能解渴，又可製成葡萄乾和葡萄酒。葡萄酒當食能耐寒。葡萄對於心臟病、肝病、泌尿器病、熱性病等極有益，但患有衝心性腳氣，胃酸過多，胃潰瘍、盲腸炎、急性腹膜炎等則不宜吃葡萄。

### 五、蘋果

(一) 每日飯後吃蘋果半個或一個能治習慣便秘。(二) 關節炎，肌肉酸痛、失眠、頭痛；可常食蘋果，有相當効力。(三) 冬季患喉頭炎者可將蘋果用微火輕燒，然後除去外側的黑皮用砂糖調食。(四) 含單鞣酸 (AcidTannic) 對腸有收斂作用，故對於腹瀉及小孩腸炎痢疾等，均有止瀉之効能。

## 營養食物在廚房中毀滅案件

適當烹調和貯藏，可以使吾人不致枉費金錢，而所得的食物價值却比較大得多。

主婦們是怪癖的。職業廚子幾乎是不可教的了。會費了數十年的光陰，教導他們怎去購買有適當維生素價值的食物，可是這些經過仔細選擇的食物被送入廚房後，結果怎樣呢？

它們都給慘殺了。給與生命的維生素，因為不適當的處置和不細心的烹調，結果盡被毀壞了，甜美的桃子，可口的纖維豆，引人爭食的菠菜，常擺在我們食桌上時，雖已變成誘人的式樣，令人垂涎欲滴，但是它們所含的維生素大都在烹調時給犧牲了。

我們的主婦大概都懂得一點營養學。她們知道食物中含維生素；她們也知道維生素的功用，但是只有極少的懂得，市上購得的生食物所含之維生素，經過烹煮而失去活力後，對於人體關係的原理。維生素這樣大批毀損實無必要，這是戰爭期內廚房第五縱隊的陰謀，食物價值在調製時大部都可以保存。就另一方面而言，如果裝罐貯藏和烹調不得其法，或不經心，即在滋養既富的食物，也能將它們的維生素毀滅的。

在所有維生素之中，最容易散失的是那習知的乙種和丙種，因為它們易溶解於水中。這兩種對人體都很重要；前者是為神經所需，後者是維持一般健康狀態的。使這種維生素在我們膳食中維持適當的分量，該是任何廚子的主要方針之一。

然而也有數種維生素，只消經過冷藏，或貯藏在居室溫度下的廚房內就會散失的。受害最大的是甲種維生素，它是造成疾病抵抗力和眼耳肺及腺的相當作用所必需的要素。乾燥、執握，和貯藏都能損壞大量的甲種維生素。謹慎的主婦們該牢記住含有甲種維生素的蔬菜，經過若干時日的貯藏，大都失去貯藏時日成正比例的分量。

山芋是少數例外中的一種，即在地窖中貯藏九個月以後，它原有的甲種維生素仍然保留，絲毫不見損失。

菠菜，杏子，棗子，桃子和梅子在乾燥中也會減少甲種維生素的成份的。但一經乾透就不再散失了。

烹調或裝罐並不時常影響甲種維生素的價值，但也有例外，如對於凍結的壯孺或菠菜。牛乳經過長時間的煮沸後，像煨煮蔬菜和作藥一樣，也會遭受損害的。

酸敗的或沸熱的油類，加在烤焙中的麵團上，也是甲種維生素的敵人。用作煎炸和烤焙的乳油，失去這種維生素成份達四分之一。

經過商人措擦的水果和蔬菜，雖很光澤可愛，但甯可選購那色澤暗晦的，因為經過多次的執握或篩濾，已失去多量的甲種維生素成份。

因此，保存食物中甲種維生素的要期，應包括下列幾點：(一)應儘先食用剛採取的水果和蔬菜；(二)應選擇未經執握過甚的食物；(三)甯可多食新鮮的食物，少食乾燥的；(四)食物宜可蒸煮，不要煎煮；(五)少用沸熱的油類，絕不用酸敗的油類。

廚子慣常受到侮辱的待遇，當然要在乙種維生素上發洩他們的氣憤。市售的牛乳即在施以高熱殺菌時，也毀損乙種維生素一〇%至二〇%，雖則商用滅菌法所毀損的要多至一倍——二六%至四五%。去皮的山芋或菠菜，經過沸煮或烤煨後，失去硫酸素(乙種維生素)五分之一。豆類加蘇打烹煮以保存色澤，失去乙種維生素五四%之多；若不加蘇打，則損失可減少一半，青豆在水中徐徐煮之，毀損硫酸素九%，溶解一%。如水份加多，則損失多一倍。烤燻瘦豬肉，失去乙種維生素四三%，但燻煮所失去的，僅佔三分之一。對於牛肉和他種肉類，情形也如此。

焙乾的麥粉，減去乙種的成份約七分之一。豆類在煮前浸入水中，失去全部的「乙丙種維生素」

由此可知，保存較大量的乙種維生素，並不是很難的事。第一，煮過菜的水應利用。蘇打雖具染色性質，應禁止使用。肉類應蒸煮，來代替其他多種的燒法。

丙種維生素最易破壞。它的來源以四種食物為主，即水果，蔬菜，牛乳和某種肉類，在無酸蔬菜中，這種維生素很容易發生氧化作用。它常常給植物酵素所破壞，因為植物酵素在蔬菜剛從園中採取後，就立刻開始它們的破壞工作。加熱可使這些「維生素盜賊」失却活動能力。

水果和蔬菜貯藏於居室溫度下不論多久，或徐徐煮之，或很快的殺害大量的丙種維生素。反之，冷藏，迅速凍結和迅速烹調，可將它保存。

生牛乳經過二十四小時後，仍保持大部份原有的丙種維生素成份，但是經過高熱殺菌或光線照射的牛奶，則失去半數以上。

冬季貯藏的山芋和蘿蔔，在最初三個月內，失去原有的丙種維生素成份約五〇%，但此後則稍散失。煮山芋時，失去丙種維生素五分之二，煮熟後的山芋貯藏於攝氏表四十度下達二十四小時，仍留存原有的丙種維生素成份三分之二。再加熱則可保存較多，但油煎的要比較乳皮的保存得多些。去皮的山芋用水燒煮，失去的丙種維生素，和不去皮的相等，但在二十四小時後，後者失去維生素五分之二，而前者僅失去五分之一。在鹽水中燒煮，則可使維生素保存。

高苣和蘆筍貯藏過久，很易把丙種維生素毀壞。貯藏對於甘藍菜，大白菜，荷蘭芹，莧菜，大頭菜和胡蘿蔔等，則影響極微。硬化甘藍，菊苣和捲葉菜，貯藏於居室溫度下，損失丙種維生素極多，但硬化甘藍如貯藏於攝氏表三十二度至四十度下，則損失可完全避免。

罐裝的漿果汁，蘋果汁和生梨汁，逐漸失去丙種維生素。在九月內，損失可達五〇%左右。和一般信仰相反的，即市售的罐裝豆類要比家庭罐裝的來得好，家庭罐裝的經貯藏六個月後，再

加熱十分鐘，並不損失甲種維生素，但失去乙種維生素五〇%，和丙種維生素五分之四，而市售的罐裝豆類僅損失丙種維生素四〇%，罐裝肉類的維生素成份，大抵固定不變，只是甲種維生素略見減少罷了。就維生素的觀點而論，乾燥蔬菜粉末毫無益處，因為在處理時，已失去維生素五分之一至二分之一，而幾個月內又失去餘剩的分量。

除烹調和貯藏外，光線對於某種維生素也發生影響，用臘紙包裝的牛奶，在日光下暴曬四小時後，可以失去丙種維生素五〇%之多。在玻璃瓶中損失七五%。

嗜食洋蔥湯人們，一定全受到它的害，因為洋蔥和蒜頭在少量水份煮過後，已失去大量的丙種維生素。烹煮芹菜損失丙種維生素的半份，其中五分之四溶解水中，餘量則被毀壞。速煮蕪菁所失去的維生素，比慢慢的煮減少一半。煮過的胡蘿蔔僅保留丙種維生素五〇%，碗豆較少；蒸煮的大白菜八六%。凍結的碗豆得保留所有的維生素，但烹煮八分鐘後，則失去一半。碗豆在涼冷和洗濯時，可以減失維生素成份三分之一。

這些少數的例子告訴我們，若欲保留維生素，對於食物的處理，應異常慎重。這點或可為任何新式廚房常規的一部份。煮菜時用水愈少愈好；應當蒸煮，少煎煮或徐列入新近採取的物品。所用的蒸器，有時應選用四邊有孔的不用底而有孔的，以免維生素溶解於濃縮的蒸氣中。

就我們所知，這些常規對於維生素，大抵都可適用。目下戰爭使吾人的負擔加重，就食物購買力的觀念而論，將使吾人立即遭更大犧牲。適當的烹調和貯藏，可以使吾人不致枉費金錢，而所得的食物價值，却比較大得多哩。



## 肥胖與飲食

據科學家的觀察，一個人的體重每年增加一級。如果體重的增加能够設法保持最低限度，那末不致於成爲重大的妨害。到了中年時期，如果體重增加不加制止，如果將引起脂肪過度增加，有害健康。

身體肥胖的人，平時體格方面沒有體重適度的人那樣健康，而其壽命也較後者爲短。根據精密的統計，知道年齡到五十五歲，體重超過百分之二十，就是等於死亡率增加百分之二十，而在統一年齡，如果體重超過百分之四十，死亡率便增加百分之六十五。

體重過度能使人體裏面多種主要器官的機能受到損壞，這種官能的損壞可認爲人體組織的過早衰敗，而其所引起的病症就是所謂代謝性和衰敗性疾病。糖尿病即係此種病症之一。根據一位對於糖尿病最有研究的科學家的研究，結果，認爲此症的主要原因是脂肪過多，每個軀體肥胖的人都有患糖尿病的可能。脂肪過多所以有引起糖尿病的危險，是因爲那額外的脂肪對於某種腺——特別是汗腺——是一種不堪勝任的重擔。有些身體肥胖的人，在糖尿病症狀顯露以前已經因患其他疾病而死亡，而其致死的病症爲何，則視那種主要組織先受過度的壓力以致毀壞而定。在身體素來肥胖的人，其體內各種器官多數有脂肪滲入，尤以心臟和血管滲入最多。脂肪滲入心臟和血管以後，對於那兩種器官的機能有重大的妨礙，因此體重過度的人患循環系統疾病時，其死亡率等於常人患這等病症者的二倍半，而且死者有高血壓症狀的很多，因爲這種官能的衰敗在脂肪的壓力之下更爲危險。

身體肥胖的人又容易患肝病和胆囊病。醫師檢查中年肥人的體格，往往在其胆囊中發現結石。胆

石和肝臟中的脂肪併合起來，使中年人發生消化不良症，而減短十年壽命。

肥人易染疾病，因為他們抵抗病菌的能力比較常人為低。肥人受大手術，往往發生性命危險，因此一般外科醫生對於身體肥胖的人往往束手無策，愛莫能助。

一個人的骨骼上面堆集肉和脂肪過多，也要不勝負担之重。腳掌脂肪過多，便變成平蹠足。背椎關節周圍長了脂肪，便成無用之地，並且使骨頭突出，結果發生關節炎，常覺痛疼。

肥胖的害處已如上述，但是中年體肥的原因究竟何在？一言以蔽之，飲食過度而已。固然也有一些人的體重過度由於腺機能失常，可是究屬極少數；而且，即是遇到此種情形，其療法的一步亦在於飲食中的熱力單位。一切脂肪的根本來源是食物。不但食物過多足以使體重過度，就是食物種類也與體重有關。飲食超過人體所需要的數量，其多餘的食物，便積滯體內，而使軀體日趨肥胖。

多數人吃東西，並非真正因為飢餓，不過是為滿足食慾而已，我們很難得看到一個人非到真正覺得飢腸轆轆的時候不吃東西，大多數人都是想吃便吃，以飽饜吻。所以我們與其說飲食是一種需要，不如說是一種習慣，一種嗜好。飲食的習慣和嗜好因各人的胃臟不同而異，原來胃量有大小，胃口有不同。如果某人所喜歡的東西是多脂肪的，並且大量進食，那末他的體重必定日形增加，非至改正食量相更換食品種類不止。

一日三餐，可以說每個人所必須的。可是大多數人除了三餐以外，還要吃零食。喜歡玩牌的人，在鬥牌的時候，往往口不停嚼，所嚼的無非是些糖果，這些糖果，都是些濃縮的炭水化合物，吃了容易使人脂肪增加，身體肥胖。這裏所說的玩牌一事，不過是舉其一端而已，實則一個人在空閒的時候，總是喜歡拿些糖果在嘴裏咀嚼，以資消遣，有時操勞疲乏之後，也喜歡吃些零星食物，藉蘇困倦，不知日後的受害即由於此。

一般身體肥胖的人往往覺得自己並不比身體瘦小的人多吃東西，甚至覺得比別人吃得少。這種觀念免不了有些自欺欺人，因為生理學家已經證實「增加體重的物質不能從皮膚裏面鑽進去，也不能從鼻子裏面呼吸進去，」祇能從食管裏面嚥下去，所以身體肥胖的唯一原因便是飲食過度，而唯一的療法便是節制飲食。

說句公平話，有些身體肥胖的人的確未曾比身體瘦小的人吃得多，那末爲何此肥彼瘦呢？也許人們吸收食物的能力各有不同，我們可以假定瘦人每餐吸收百分之七十的食物要素，而肥人則吸收熱力至百分之九十五之多，其所以不同的原因是因爲人體裏面有一種特殊的代謝水準，這種水準在一個人身體裏面是幾乎固定不變的，可是各人的水準却各不同，這種代謝能力的差別業經一般生理學家公認。所以，某人的代謝水準如果能使他進大量的飲食而不致於體重過度增加，那末他真可以算是一個幸運兒了。不過，雖然有些人身體肥胖並非因爲飲食過度，可是究屬極少數，多數肥胖的人確是受飲食過度之害，所以我們還是不要以少數事例爲藉口而任意暢談，究以節制飲食爲宜。

一般身體肥胖的人感到體肥的不便和聽到體肥的害處，便想設法減輕體重而使身體瘦削下來，服用各種藥物和方法大都是不可靠的，結果往往使人失望。嚴格說來，減輕體重的問題是一個科學的和數學的問題，因爲各種食物的熱力單位是可以從種種方面查明的，而食物的種類和數量也可以用簡單的加法計算的。做了這番簡單的算學功夫，再加上自制的力量，便能達到體重減輕和變肥爲瘦的目的。

有些人食量過人，旁人羨慕他，說他胃口好，而按諸實際，健啖的人何嘗真正胃口好，不過因爲平日飲食過度，胃囊已經漲大，神經已經麻木，胃中雖然不適而自己並不感覺，所以只願貪吞虎嚥下去，旁人羨慕他胃口好，不知道他受害即在於此。麻醉性食物最能受胃囊的容納，因爲胃囊受其麻醉

，雖然脹大而不覺不適，所以喜歡喝酒的人往往狂飲不醉，不知酒中含燃料最多，例如威士忌酒每兩中間含有熱力七十單位，等於麵包一片，啤酒一瓶中間所含的增加體重的物比較三片麵包（足供一餐）爲多，所以嗜酒的人往往身體肥胖。

過多脂肪曾被喻爲一種寄生生物，消耗宿主的精力而自存，而自己（指脂肪）却只有增加，並無減損；除非被一個人極餓的時候，脂肪才會略行減少。將近中年的人務需牢記上面所指出的一个生物學方面的事實，就是我們不會從周圍空氣裏吸收到增加體重的物質，其惟一來源就是食物。我們一般人應當飲食合度，以防身體肥胖，而身體肥胖的人更應節制飲食，藉使體重減輕，而恢復肥瘦適中的身材。

## 增加我們的年齡

因年老而死是這樣的稀少，差不多可算是一件醫學上的奇蹟了。生命的程序往往因受疾病所加的重擔而提早崩潰，不過這些病都可以預先阻止的。在過去的一世紀中，人類年齡平均增高了二十年，但事實上，差不多全靠嬰兒和小孩死亡率減低的緣故。上兩代中，凡在三十五歲以上的人，並未增加過一歲。雖然醫學和外科術有卓越的成就，但想活到五十歲或七十歲的希望，並不比一百年前來得大。那麼，甚麼兇惡的力量威脅我們的生命，以致不能享受天年呢？尤其要者是我們怎能去制止它們？

在美國，九種使人致死的主要疾病依序爲：心臟病，毒瘤，中風，肺炎，意外之事，腎臟炎，結核病，糖尿病，盲腸炎。令人驚奇的事是這許多疾病引起的死亡，很可以延遲五年到二十年，有的竟可完全防止。

要勝過死亡，第一個確實的步驟是來一次澈底的身體檢查。許多疾病（如糖尿病和腎臟病），能患了數年而無明顯的病徵。病者會患了一生的心臟瓣膜病，自己全然不覺察，直到致命的打擊來到。大家都知道，對疾病的最好保險方法是每年到醫生那裏去詳細查驗身體一次，可是只有極少數的人才照通常識去做！我（原作者）最近從一群大有舒適環境的人中，尋出有百分之二十從來沒有作過一次完全的身體檢查，有百分之四十二在五年中沒有檢查過。從小就不常受檢查，真是極危險的疏忽。

我們的身體器官一有變壞，馬上可被按期的檢查聽聽出來，就可以預先防阻死亡。譬如說，假使一次小便分析後，顯出糖份太多，醫生揣測病人可能是患了糖尿病。限定病人的飲食，往往能調節這種情形，但較嚴重的，注射胰島精能使病人度過他有用的一生。若小便顯示過剩的蛋白質和紅血球，那是腎的工作不盡職，這種情形叫李來志氏病，常產生高血壓——是給檢查醫生一個危急的信號。醫生也能找出扁桃腺、齶，和牙齒的病的傳染，含著着足以致命的鏈球菌屬，也就是心臟病與關節炎的主要原因。早期的組織變化生毒瘡及結核病中絕對能被愛克司光檢驗出的，如此爲了治療開了一條大道，來擊退早夭。

現時代的複雜生活將殘酷的重擔加在心臟和循環系統上。因心臟病而死亡的幾要多上三倍：若將中風（因腦內總動脈的爆裂所致的卒中）也算進去，那這兩種的死亡數就等於其它各種的總數了！然而這屠殺是能制止的，如果我們能將普遍於現代生活中的二次禍害消滅；經常的過勞和慢性的過食。若我們增加我們生活上的速率和重擔，就有毒性物質形成於體中。要消滅這些毒物，血和動脈不得不蓄聚大量血液，於是血壓增高，整個機體不停的毀壞，直到末了又給心臟病或中風加多一名犧牲者。一種配置得很好的休息計劃，能補救過勞和所得的高血壓。甚至每餐前有一短期間精神和身體上的完全休息，也能使這病徵有明顯的減輕，這種病狀在安特那人壽保險公司的七十八個保險者和職員

中，應用了餐前休息的計劃，和一種審慎規定的食物，使血壓減低了百分之十五到二十五。

過食非但減少我們的工作效率，並且由不消化中所得的毒質會使身體毀壞。我們將脂肪蓄於腎和腹部的摺疊處，我們越胖，心臟、動脈和腎所受的重擔也越大。死亡是更接近了一步。三十五歲後，身重每超過標準重量一磅，死亡率也增加了百分之一！如果你現在是過重，可請你的醫生給你一適當的食物表，這樣減少卻吃進去的食物，使你能每星期減去一磅，直到恢復常態為止，合理的減重是最可取的人壽保險。

肺炎常是感冒和體溫突然增高所引起。簡單的檢查就能將肺炎診斷出：如咳嗽，痰中帶血絲，面色潮紅等。往昔遇見這病在生死關頭上，總有一番痛苦的掙扎，那時醫生在旁束手無策，希望病人的心臟能擔當過去。但在近數年間，血清與氨基笨磺醯胺及其衍化物被發現為治肺炎的特效藥，他們的功效使肺炎的死亡率有極明顯的降低。

三十年前，結核病在各種死亡原因中佔首席，現在他已降到第七位了，以後可望更降低些。根據徒士博士（他是用最新方法醫治結核病的泰斗）所說，醫治方法是「開窗，睡在床上，穩定神經」。雖與這惡疫鬥爭的結果，使醫學在我們這時代中有一卓越的勝利，但結核病仍是一個殺人的惡魔，尤其是對於少年人，所以應該告訴每一個青年男女關於新鮮空氣的常識，並當保護他們，不使在工作或遊戲中過度。若有一青年體重過輕，那內中一定有嚴重的原因。利用結核菌苗的試驗，愛克司光和痰的檢查，醫生能及時尋出結核菌而施以適當治療。

佔第九位的殺人者是盲腸炎，牠往往先有因食積而引起輕微的不適，再繼以劇烈的腹痛。如果有這些病徵，應該避免用瀉劑，會使盲腸破裂而引起腹膜炎，常致死命。若你屢有無原無故的腹痛，你當疑惑也許你的盲腸受到侵襲；唯一的醫治方法是立刻施外科手術。

末期的毒瘤是無法醫治的。最安全的辦法是要早期的確定和割掉。這是另一個理由，爲甚麼要每年有一次完全的身體檢查。每當有了血虧或發現了腫瘍或塊質於身體的任何一部，去詢問醫生是必要的。切莫延擱到你已失去了大量的體重，或有了一個顯著的核腫塊。對所有表皮上的損害及結節狀的生長，都應懷疑關切。又如任何延長性的便秘或胃有了障礙，也當注意。將這些報告給你的醫生，也許他在檢查初期癌時需要這個線索。外科術，愛克司光和鐳被認爲控制毒瘤的特有的療劑；不要被庸醫所騙，若他們告訴你有別的方法。

現在只剩下「意外之事」了，是第五個最大的殺人者。曾經屢次證明，只要略略留心點，有禮貌及遠見，意外之事——於家中，工廠中和公路上——是能避免的。

以上九種主要原因，說明爲甚麼我們比一百年前的我們死得更早些。其可悲者，並非不能避免這些致死之因，乃是我們對他漠不關心。我們都要享受天年和健康的身體，但事實上，愚笨的我們在作些甚麼？

我們每天化去五萬萬美金來買特許的專賣藥，但所得的壞處反比好處多，還筆錢比着所有醫生的用費加起來還大些。我們只在生病時方去看醫生，有時却太晚，有沒希望醫治了。我們一生沒有去注意健康的主要原理，結果，我們成爲自己所造成的生活的犧牲者。

要延長我們的生命和維持活潑的健康，我們必須舉行一雙重方針。對於小孩，我們應把護理嬰兒的技術擴展，這已將壽命延長了十年。我們應每月將發育中的男女兒童的體重和身長各量一次，幫助他們接近標準狀況，並應調查那些使它們不夠標準的因素。對於成人，每年我們當繼續身體的檢查，來預防疾病，還要有一維持正常生活的計劃，來保持健康的要旨；這就是要有新鮮空氣，足以保持最標準重量的適當食物，有規律的運動，和預防身心過勞。

死亡對人的挑戰是經久不衰的，兇惡的，我們擊敗牠的方法是簡單而有效的，至於酬報呢？就是自己的生命。

## 看報吃藥的危險

也許是糊裏糊塗的中國的古舊的醫學不能得到病的滿意吧？國人一向喜歡在求醫之外另找一條近便的路來消除他的疾病，這在過去就是拜佛，求神，吞香灰，燒紙錠，以及「出賣重傷風」等等。這種愚蠢舉動在科學尚未昌明，疾病原因尚未明瞭時，當然是不足怪的，就是歐美諸國在細菌學還沒建立時，也不免有這種情形。自從歐風東漸，新藥漸漸抬頭以後，這種迷信開始趨於淘汰。於是代之而興的一種看報吃藥的習慣。我們不能否認這是一種可喜的進步，但可惜進的依舊是一條歧路，在它的面前依舊是黑暗的陷阱，並不是光明的大道。

「看報吃藥」這句話似乎還欠明顯一點，因為它的意思在說「看報上的廣告吃藥」。現在報上的藥品廣告，實在多得使人見了搖頭，而且五光十色，無奇不有，這對病人無疑有極大的誘惑力。爲了明瞭報上藥品廣告濫登的程度我特選了有四種代表性的大報，不怕麻煩的作了一次統計，可以看到藥品廣告竟佔到廣告全面積百分之五十以上，佔到報紙全面積的十分之一以至五分之一。這是多麼可驚的事實啊！

我聽見許多人說製藥的盈利十分可觀，爲甚麼會十分可觀呢？還不是因爲虛偽和誇大的宣傳能騙得大眾的信仰和金錢嗎？在社會上尤其罪惡之輩的上海，正多着不學無術，利慾薰心的市僧，在賣着粗製濫造，不知爲何物的藥品。其流弊所及至深且廣，實使無知的病人受累不淺，而有識之士痛心萬



分。

社會上有許多身患「暗疾」的人，因為得病的原因，不是正正當當的，不免有羞惡之心，因此只得偷偷摸摸的向醜態的「報紙脚紙縫」裏去找「包醫包愈」「一盒斷根」的良藥和靈藥。但是他們就此再度失足，陷於萬劫不復的境界。所謂「包醫包愈」「一盒斷根」那不過是江湖術士利用病人的忌醫心理所吹的騙人的法螺。這種藥品根本沒有科學的根據，實際毫無功效，即使有那也是暫時的，局部的，浮表的，吃了不但不能根治疾病，甚至反而因循誤事，促進病勢的變化，使病人遭受重大的犧牲而抱恨終天。

舉例來說，梅毒是最普通的一種「暗疾」，但也是最難根治的一種傳染病。不要說這種騙人的滑頭藥品，就是舉世公認的治梅毒聖藥「六〇六」「九一四」治療起來也非經長期的施用，妥密的調理不能見功。據醫學家告訴我們，普通一個梅毒病人須在醫生之監護下，經過十八星期的醫治，方能完全脫離苦海，而且根治與否也須經過多次的血清檢驗方能確定。試想馬馬虎虎地吃點不三不四的藥，怎麼會有根治的希望呢？梅毒的病根不除，十年或二十年之後會深入內臟和腦髓，猝然復發，無法挽救，否則就是把潛伏病源，從娘胎傳遺給自己的子女，後患無窮，不堪設想。

舉一反三，其他的疾病也莫不如此，許多人都好自做聰明，喜歡抄近路，貪小便宜，於是報紙上的藥品廣告就最合他們的胃口。其實他們何嘗懂得病有病理，藥有藥理，其中有著複雜的關係。舉幾個最簡單的例：痢疾有虫痢和菌痢之別，月經病也有各種各樣的成因，但是在報上可以看到成打以上的各種痢藥和調經藥。在不分皂白地鼓吹着它們「面面俱到」的功效。又如肚痛可能是霍亂、盲腸炎、胃潰瘍……但是自作聰明的人不管三七廿一，只是一帖藥，人丹或萬金油或蓖麻油。咳嗽可能是傷風、流行性感胃、肺癆、支氣管炎……但是自作聰明的人也不管三七廿一，把甚麼咳丸、甚麼止咳

嗽糖、嚼吞一下。這種不知輕重的看報吃藥習慣，真好比「盲人騎瞎馬，夜半臨深池」。危險自不待言。

甚至功效確實，應用普通的藥也不能瞎吃，金雞納霜多吃了要耳聾，阿斯匹靈吃得過多可以致死，這是都知的事實。任何藥的劑量、服法，禁忌都不可以隨隨便便。吃得不得法，更能釀成不幸的後果，至於藥以外的事，不注意衛生和養護，平常的疾病可以轉成險惡的急症；不注意消毒，疥癬之疾可以蔓延成心腹之患。這種過失在看報吃藥者的手中是極容易造成的。

補藥在藥品廣告中佔着很大的百分數，濫吃補藥又是吾國人的一個壞習慣。我們不能說報上宣傳的補藥都靠不住，但至少有多數吃了不會得到利益的。現在有許多人吃補藥，簡直是迷信的舉動，並沒有真正的意義。「補」的相對就是「虧」，所以吃補的人應當確有虧虛的症狀。正當的進補須先請可靠的醫生檢驗虧虛的所在，然後服用對症的補藥去補全他。倘若不是這樣作，那麼浪費金錢還是小事，不幸而吃出毛病來未免冤枉。

總之看報吃藥的危害雖沒有確實的統計可以表示出來，但是社會增加不少無謂的痛苦和犧牲，甚至於疾病的死亡率，這是毫無疑義的。要破除這種惡習慣，我覺得應當從三方面去努力，第一病人方面，除曉諭盲目吃藥的弊害外同時應積極灌輸衛生疾病和醫藥的常識。第二藥商方面，應由政府當局採取妥善的監視制度，已建立的藥廠應行嚴格的甄別。資格，設備和管理不合格的，應勒令停閉，各種藥品都須檢定，不合格者不准發售，同時報上廣告亦須有相當限制。第三是醫生方面，現在的醫生應當由低廉的診費，和善的態度，捨己為人的犧牲決心來爭取貧病的大眾。因為「看報吃藥」大多是經濟不充裕的人，而「不看報吃藥」就是「看醫生吃藥」所以醫生也應當負起一部份責任來共同謀大家的福利。

## 新醫診治疾病的祕訣

新醫診治疾病有祕訣沒有？

有的。

若是把每種疾病祕訣，一一細說，在事實上是不可能的。現在拿我們最熟知的肺癆來說，讀者便可舉一反三了。

假若我們看見一個人，面色蒼白，咳嗽，吐血，盜汗，胃腸不佳，一位舊醫或普通人，一定會肯定的說他所患的是肺癆病。這樣看來，肺癆病好像是不難診斷的。但是假如我們問：病在肺的那一部份？壞的地方有多大？有擴大的傾向呢？還是有漸愈的趨勢呢？不怕他是三頭六臂的「名醫」（舊醫）敢說也答不上來，然而用新醫的方法，就不難一一圓滿的解答，現在讓我把那些似乎神祕的方法略略解釋一點。

肺臟裏面的情形可從外面測知——例如病人的部位，範圍大小，病肺有無滲液，用指扣胸壁，以耳聽呼吸聲，以手捫胸壁的震顫，便能一一測知。

肺臟裏面壞的情形，可從外面看見，用愛克司光把病人的肺臟一照，一切病情都可以瞭若指掌了。不懂病的部位，大小，有無滲出液，可以一望而知，而且老疤新痕也都能分得清清楚楚；至於患病部份是否趨於擴大，或漸近愈合，亦可確切明瞭。

抵抗力的強弱，可以從血的檢查得到線索——觀察病人血球沉澱的速率，和白血球形狀的變化，就可以看出病毒的厲害，和身體抵抗力的強弱，從而推知結局的如何？

以上幾點，因為舊醫所望塵莫及，然而假如把它說穿了，倒也沒有甚麼神秘。要想學會這幾種方法，必須先具有幾種基本知識：

第一，先要弄清肺是怎樣構造的。好像一個人要想修汽車必須先明汽車的構造一樣。胎的大小在體腔的位置，四面和甚麼器官接觸，並發生甚麼聯繫，整個肺臟分作幾部份，左右側有何不同種種；大體明白之後，還要明瞭詳細的結構，如氣管分枝的情形，氣泡構造的微妙，血管和神經分佈的複雜。這一類知識的研究叫做「解剖學」。學會了解剖學對於人的四肢、五官、心、肝、脾、肺、腎、胃、腸、生殖器官、皮膚、肉、毛骨、腦、神經等之構造，莫不熟悉。在解剖學家的眼光裏，人體內部的情形，均甚明瞭。所以解剖學是基礎醫學之一，不明解剖學，則無從知道病的所在，更不能動手開刀割症。不懂解剖學的醫生（其實不懂解剖的就不够資格稱醫生），看起來無非是「隔靴搔癢」他自己也「莫明其妙」。請不懂解剖學的人診病，恰好似請鄉下的老太婆修汽車，天下滑稽的事，無過如此。

明白了肺臟的構造不算，還要明瞭肺臟的功能：一個人為甚麼要呼吸，呼吸的動作怎樣進行的，吸進去的氧氣如何透入血液，以維持全身各部份細胞的生活，二氧化碳及其他廢料如何得以呼出，等等問題，必須弄個明白，然後才可以談肺病的問題，各種功能的研究叫做「生理學」。生理學也是基礎醫學之一。不先學生理學，要想懂得診斷的學理和技術，簡直是不可能。

有了解剖學和生理學的基礎，然後可以研究「病」。我們首先要明白的是病的成因，病原研究的方法，絕對不是坐下，閉上眼睛，用玄理推想出來的。例如：我們說：「肺癆病是感染了肺病菌（學名叫結核桿菌）而致的，這句話不是很隨隨便說出來的，是用千萬遍的試驗，把它定成了鐵案的。我們明白肺癆病的究竟，我們必須從肺癆菌研究起。研究肺癆菌是一種甚麼生物，牠的習性如何，

牠如何跑進肺裏，遭遇人體的甚麼抵抗和包圍，怎樣爭佔據點，怎樣擴大侵略，如何產生毒素損害肺臟，及如何影響體溫，食慾，食量，脈搏等。肺臟被侵襲後發生多大變化，爲甚麼會吐血，爲甚麼有滲液，爲甚麼會呼吸不舒服，爲甚麼呼吸覺痛等等。這種研研病原的學問叫做「病原學」，裏面包括「細菌學」「血清學」和「寄生蟲學」等等。研究人體受病原的侵襲後，各部機構裏所產生的變化的知識，叫做「病理學」。病理學爲診治疾病的基礎。舊醫是不講病理學的，縱使講，也是瞎講，因爲病理學完全以病原學、解剖學和生理學爲根據，舊醫不講解剖和生理，如何會講病理呢？

我們有了解剖學、生理學、病原學，和病理學的基礎知識，再談診斷疾病的方法就容易了。

要明白肺臟破壞的情形，可從外面觀測出來，我們可以用西瓜，鐘錶，汽車等作例子。在有經驗的人，西瓜的生熟可以用指頭叩出來，鐘錶汽車等機械的毛病，可以從它行動的聲音聽出來，同樣的，肺臟的情形，也可以從外面叩出來，聽出來。叩測西瓜的生熟，絕對不是一次學得會的。必須以叩得的聲音及指頭所感到的硬度，和剖開後所見到內部的實在情形。兩相對照，這樣一次二次，以至多次，然後即從屢次所得的經驗，而成了一種技術。同樣的，機器師所以能從機器的行動聲音，聽出牠的毛病來，是因爲屢次拿機器的實在情形，和所聽得的聲音對照，而得了經驗。沒有內部情形的了解，外面的測驗方法，是不能成功的。同樣的叩胸壁，聽呼吸聲，而能測知肺病的地位，範圍和變化的情形，是多次根據肺臟實際情形爲對照，而成功的一種技術。這種以叩聽等法測知內部情形的知識，叫做「物理診斷學」。很明顯的物理診斷是以物理學，生理學和病理學爲根據的。換一句話說，不學物理學，生理學和病理學，是不能學診斷學的。就是學，也必流爲「隔靴搔癢」，或是「莫明其妙」。

治病必須能對症下藥，這是人人部贊同的，所以新診斷病，除用以上物理診斷法以外，還要用檢

驗的方法，把病原物找出來。這種方法叫作「試驗診斷法」。例如在肺癆病我們必須採取病人所吐的痰，放在顯微鏡下檢查，若是找着了肺癆菌，那麼那人所患的肺癆病，是千真萬確的了。有時我們爲着便利起見，不一定要尋找直接致病的微生物，而試驗該種疾病的特殊反應，就可以斷定疾病的有無。例如傷寒，梅毒，斑疹傷寒等，都可以拿病人的血清，作種種試驗，而測知疾病的存在與否。試驗診斷法，不僅能測驗疾病的有無，也可以診查病人抵抗力強弱。例如患癆病的人，只消試驗紅血球的沉澱速度和白血球的形態變化，就可大概得知病人抵抗力的強弱，和疾病危險的程度。這種種的知識和技術，都是根據化物，生物學，生理學，細菌學和血清學而發明的，並不是憑着玄想杜選出來的。這些方法，在不明上述各種學識的舊醫們，是想不到的。

若是我們能把每一種病作病理解剖檢查，那對於病的認識，當然是再清楚不過了。這種辦法，雖似合理，然而常常不是事實所允許的。我們現在還不能把活人的肺剖開來，檢查癆病的有無。然而我們要感謝先賢的辛勞，發明了愛克司光檢查法，使我們能透視人的骨節肺腑，代替剖視的手緒。愛克司光透視法是物理學上的重要發明。從陰電極發發出來的愛克司光，能透過皮膚肌肉，能把肺臟和其內部照出來。凡是肺臟在呼吸的動作，肺癆病的地位、大小、破壞的情形，有無滲液，病期的久暫，擴大及愈合的傾向等等，都能一目了然。並且所看見的情形還可以用照相法留下影來。這種豈不是奇觀，豈不是妙術？又豈是舊醫的「望」「聞」「問」「切」，所能比擬！愛克司光診斷法可爲其他診斷法的佐證，而促進後者有長足的進步。

前面所講的診斷方法，確是蔚然大觀了。談到新醫治病的方法，更是微妙之至。讓我們仍拿肺癆病作談話的主題。

在新醫醫書裏，絕對找不到像舊醫醫書常見的這樣一句：「××病以××治之奇效」，或「××

治××病神效」。新醫不說：「肺癆病應用××藥醫治；但先問肺癆病到了甚麼程度，病在那一邊那一葉，有無甚麼時的變化，病人的年齡，全身症狀如何，抵抗力等等問題。然後斟酌處理的方法（不叫作下藥）。因爲上面各項問題；都與治療的方法有關，絕不能用一種方法來適應各種不同的情形，同是肺癆病，然而也許一個人的肺癆病，可以用「人工氣胸術」（把空氣打入胸內的手術）治好。而另一個人的肺癆則非用「胸膛成形術」（用手術割除肋骨的方法）不可；再一個人的肺癆病，甚麼特殊的方法都不須要，祇需靜養，調節飲食，謹慎護理即可。對於某種病情非常有效的方法，假若用在別的一個病情上面，也許不但不見效，反而有害。所以假如有人想學肺癆病的治療，絕不是把幾個死方子學會就算完事的。患肺癆病的人，求治於那種僅會開幾個死方子，而不會審查病情的醫生（！），那真是危險極了！

不僅肺癆病如此，無論甚麼病的治療，必須根據事實，極端慎重考慮。再以痢疾，梅毒爲例。痢疾有很多種，其中有兩種，各有牠的特效藥，若是用得對症，那麼見效之速，真要令人拍案稱奇；但若用得不對，那就遭了。這兩種痢疾的區別，是根據試驗診斷的方法的。梅毒也是如此，初期，二期，三期的治療法，大有出入，是不容混亂的，而且藥物的選擇，和治療期的長短，也是要時時以試驗的結果，做指南針的。

新醫的治病方法及藥物，都不是隨便採用的。每一種方法，或每一種藥物，都要經過無數次的物理，化學，生物學和藥理學試驗，先要分析藥物的成份，或測定方法的標準，並確定牠的生理作用及療病作用。至於牠的劑量，副作用，和適應標準，也都極嚴格的規定過。並且一切的研究結果，必須經過許多學者證明過，然後才被採用人採用，而成爲「藥理學」及「治療學」的一部份。

談到這裏讓我們做一個簡明的結論：要想治肺癆病或任何其他病，必須先學診斷學和藥理學。要

學診斷學必須先學病理學和病原學，要學病理學必須先學生理學和解剖學。如要學生理學解剖學病原學和藥理學呢，那必先有生物學，物理學，化學和數學的基本知識，以上所說的步驟是不允許躐等的。讀者至此該已明白：原來普通人以為神秘複雜的醫學，是建築在自然科學上的。新醫治病的秘訣，即先應用科學的方法和技術，以該實病的真情，然後再用科學的方法和技術，作適當合理的處置。新醫的診治方法都是腳踏實地的，毫不混合的，一切都可以實在的根據示人的，真正的新醫絕不做弄玄虛，作自欺欺人的勾當。「不神秘」即是新醫診治疾病的精神。新醫的秘訣即「科學」二字，此外更無秘訣了。

## 做一個聰明的病人

要從新醫學上得到滿意的效果是一件雙方面的事情：一個好醫生加上一個聰明的病人。所以一個最能幹的醫生，也不能施展他的全副本領，除非病家本人肯合作，一起來解決這很難的治療問題。

病人的先決問題是去找一位好的醫師，顧問，長期聘定他，以後不論大小疾病都去請教他。因為祇有經過了長期的認識，熟悉了你的體格和神經性的特性，他才能給你最大的幫助。臨時抱佛脚的病人是不容易獲得醫藥的實效的。

你必須願意「全盤託出」。你自己必須先詳細的考察自己的病狀——你到底痛在那裏，痛的次數，痛的程度，怎樣會痛，怎樣好像鬆些——你最近有沒有胡亂吃甚麼東西？當你去看醫生的時候，這一切都應告訴他，全部告訴他，你應該說明已經服過甚麼藥，因為你吃的藥也許會把真相掩飾了。譬如你不說你已經吃了止痛藥，醫生就不能準確的診斷你的胆囊病狀，因為你已經把醫生正要找尋的症



狀給遮掩了。

不要因怕羞而諱言你的疾病，病人往往因為要隱藏以前曾犯過的花柳病而造成了慘劇，道德上的評論不關醫生的事；他唯一的任務是醫治你。

假使你的病恐怕免不了要動手術，那麼你便不應遺漏緊要的幾點：你是不是很容易受擦傷？這可以醫生知道你的血液狀況。嗎啡刺激你呢還是鎮靜你呢？你家裏的人都容易出血嗎？出的很多嗎？我們人類之中，大半多少總有點地方，與常人不同，這種特徵，即使用最精密的方法，也許仍不容易檢查出來。

醫生贊成你趁早去看他，吃飯的時候覺得有些疼痛而延挨到明晨三時去請醫生，簡直是無可寬恕的大錯，不必體諒醫生，讓他多睡一會兒。這種遲延是致命的，尤其是爛牙了的關尾炎，嘔吐的潰爛，起先也許是在喉嚨裏覺得有一些毛，這都應該早早就診。胸前的塊，或生殖器管裏的異狀若不早去就醫也許成了毒瘡。

無論甚麼新的痛癢或不適都應注意，各種出血，氣喘，無名腫毒，常感痛楚，顯著的發疣，時常嘔吐，泄瀉，大便秘結，體重忽增忽減，頭痛不止，傷風，精神不安，也許都是大病的預兆。趕快想法子，但是不要自己胡亂動手，自己用的治療法像發紅疹時塗上敷藥，或傷風頭痛時吃上一片藥丸等等，往往引起大錯誤，甚至有生命危險。

慢性病症的患者，如常常閱讀可靠的醫學雜誌，有時可以對醫生幫一點忙，任何人不能夠隨時曉得醫學上的新發展，這是考便那一位醫生不能諱言的。最近我會向我的醫生建議試用一種新發明的藥物，醫治痲性的瘡癤，效果很好。我又曉得有一個人，給醫生看了一篇試用一種含硫黃的化合物醫治肺炎的成績報告，或許就是因此保全了他妹妹的性命，但是僅憑一知半解而硬要醫生用某某藥物是錯

誤的。

如果你犯一種時常復發的病，那你可以幫助你的醫生。你可以把以前一張比較有效驗的藥方抄下來，醫生也許繼續叫你吃這藥或略加增減以合你的需要。因為他摸着了你的病，你往往就此得了醫治。不過有沒得到醫生的允許而自己去續配一張老方子來服，那是要不得的，你的病狀也許已經變了；同時不斷的吃一種藥有時會引起不良的反應。

當你請醫生到你家裏來的時候，你應當先爲他預備了需要東西，像熱水瓶呀，冰袋呀，噴霧器呀，灌水的器具呀。你必須知道最近那一家藥房是全夜服務的，他們的地址和電話，因爲你也許在半夜裏需要配一張急需要的藥方。

公共學校應該教導每一個人怎樣在電話裏很準確的和清楚的報告病狀。一個煩忙的醫生歡迎簡短的報告，熱度怎樣？脈搏如何？頭痛不痛？嘔吐嗎？這幾點可使他決定要不要叫一輛救護車或祇先給一個好主意就行，你必須在打電話給醫生之前先把要說的話整理一下，醫生最生氣的是聽人說：「請立刻就來，熱度很高。」你這病的急或不急醫生還是不知道。你說熱度很高，高至幾度呢？你倒不如說「我熱度高至一百另二度又八了！」

更令人摸不着頭腦是甚麼大部份的人不依照醫生吩咐去做。甚至很簡單的事情像所服的劑量及次數也不肯聽從，不用說，醫生的吩咐一定有他的理由及根據，而且是與病家絕對有關係的。那末他爲甚麼不聽話呢？乾脆爲甚麼要請醫生來看病呢。

好醫生歡迎病家誠實坦白地說他主張另請高明會診。醫生也許不願對病家說你應當另就專家，因爲怕病人受驚，或不能負擔額外的診費。病家可以很緩和的請醫生介紹專家，譬如說：「醫生，我的病也許不會像你所希望的那樣好起來，那一位專家是你所信任而或許能幫助我們的？」總之，醫生同

病家中間應該充滿着坦白誠懇的空氣。

這並不是說你不可需求醫生的意見而獨自去看專家，譬如說你有一些頭痛，你想是鼻在作怪，就不同你的醫藥顧問商量，奔到一個鼻喉專家的診斷所去就診；這是你想鹵莽。頭痛也許是爲了分泌液失常，也許是爲了血壓太高，或許是許多旁的原因。讓你的醫藥顧問決定你應該去看那一位醫師。有好多時候，他自己可以替你醫治，那你又何必化冤枉錢呢？

聰明的病人預先對醫藥顧問講明自己的經濟狀況，尤其是在需要用手術或特別的治療方法的時候，更應當老實的說明一切。醫藥顧問知道了你的家境，便會在你的背後，和動手術的醫生商量。甚至替你接洽分期付款的辦法，要是一位名望較高一點的大夫的手術費較高，你出不起，那麼他可以替你請一位年青一點的。

多數人知道我們不時應該檢查我們的牙齒，但我們都忽略了更緊要的每天一次的全身檢查，尤其是當我們將到精力衰弱的時期，檢查心、肺、神經系，驗血、驗尿等等，看去雖似費了不少的錢，但這一種低廉的保險費，保險你不會再付比檢查費大上十倍的醫藥費，心病，肺癆及糖尿等症，更是幾種可以預防及醫治的病，只要發現得早。

醫生和法律不能強迫你成爲聰明的病人。假使你不高興管這些事的話，那你簡直是自尋死路。

## 月經的原因和意義

現在每個女子恐怕都知道月經的發生是和卵巢有關的，但醫學界的接受這見解還是很近的事。在一八九六年以後，許多研究者，特別是在德國，發表很多關於月經的研究報告。這些研究結果

確實證明卵巢對於月經的重要，而且改變了我們以前的見解。這些研究工作極有助於明瞭月經失調之原因，因此值得簡單一敘。

如果我們把卵巢自女子或雌性動物的體內除去，經期便沒有了，這明白的指出：卵巢之月經，乃是血不可少的。設若現在把卵巢移植在身體別處（這很容易作到），經期便又有了。即是移植時把聯結卵巢的神經都割去，月經也仍是有的，這告訴我們些甚麼呢？第一、卵巢乃是經期中的重要角色。第二、這證明卵巢對於月經的影響，並非由於神經，而是由於流在血液裏的一種重要東西的作用，換句話說：一定是卵巢放出一些東西至血液裏，這東西會使月經發生。

這種在血液裏流動着，由一個組織放出來而於別種組織或器官有特殊影響的物質叫「荷爾蒙」（或內分泌素，激素）——意思是化學通訊員。由卵巢放出來的「荷爾蒙」，醫學界的權威部一致認為是月經的直接原因。自從這基本事實發現後，關於卵巢「荷爾蒙」的性質以及它如何致成月經，人們作了許多研究和討論。

這是生理學上最燦爛動人之一頁。我們可以大膽地說這世紀中（現在僅過去了三分之一多些）學到的生殖生理知識比以前許多世紀所得的總數還多。對於這方面的知識我們知道得還是不完全的。新的認識一天一天在增加，我們的觀點也必須時時加以調整。

把這些知識的發展經過說得太詳細，似乎不須要，現在把已證實了的各重要之點，簡單敘述一下。在一個經期才過去，卵巢裏的許多卵巢便開始生長。由於某種理由，它們中有一個趕在它同伴的前面，主定了成爲下次經期的主席卵巢，若在下一個期的前半時期中（有早有遲）這卵巢完全成熟。它一面生長，一面便產生逐漸增加的「荷爾蒙」，稱爲求偶素。這激素一入血液，便刺激子宮粘膜（內

膜)使它不斷的加厚，並且增加了子宮的充血量。

在前後的兩次經期的中間時期，這成熟的卵囊漲破而流出卵子(卵細胞)。卵子進入輸卵管，即開始向子宮游行。那破裂了的卵囊的殘餘便變成「黃體」。黃體和以前卵囊一樣的開始生長，並且產生一種「荷爾蒙」，稱爲黃體內泌素。這種激素的功用是使子宮內膜適於接受受孕的卵，又能幫助安胎。

卵子進入輸卵管後，便慢慢的走向子宮。這時的子宮正慘澹經營作着精緻的招待準備；這準備是每次經期前都要佈置的。不論女子會不會真的受孕，甚至也不論她已婚或未婚。如果卵子在輸卵管裏碰到一個男性的精虫的真的受了孕，它便會繼續旅行到子宮。在那裏，它發現甚麼東西都爲它準備好。它便停泊下來，鑽到子宮內膜，像一個小寄生蟲一般的寄生在母親體內。這種情形，子宮裏層便不拋棄；換一句話說，月經便不發生。懷孕的卵巢內的黃體也留着，並且還繼續生長。因爲它是負責留存內膜並固定胚胎的；直到胚胎造好以母體血液爲生的胎盤，它的工作才算完畢。

如果沒有性交或沒有受孕，卵子便很快的死去。子宮的準備變得一無用處。那辛苦造成，充滿着血液的子宮內膜便自然脫去拋却和流血；這種現象，我們稱之謂月經。有人說過，月經是「子宮內膜因沒有受孕而感發的一種失望的表示」。再換句說：因爲沒有受孕，所以有了月經。這種情形之下，黃體便逐漸消失。

子宮內膜的脫下以後，一個新的經期又復開始，卵巢和子宮從又發生和以前一樣的變化。從這點看來，子宮內膜實是一個極樂觀的組織，月復一月，它在每個女子身內不論獨身或已婚，準備一個可能妊娠，但那希望常遭粉碎，月經因而發生。這便是月經的意義——所有經前種種變化，都是爲受精卵的準備；如受精不發生，子宮裏層表面便給拋棄，並出經血。這與目前流行於一般人心中的見解以

偽月經乃是出清體內的穢毒，是多麼不同！

這真所說的血經的成因和目的，並非妄猜臆詞，而是早經無數艱苦及臨床的研究證明。然而這些結論，還是不够詳盡，我們可以斷定年年會有新的知識增加。上面所說的無疑地會需要小的更正，但大體說來，所述各綱要都可算是確實不過的了。

卵巢不過是人體內許多分泌腺的一種。所謂內分泌腺便是內分泌「荷爾蒙」的組織，這些內分泌相互間有着非常密切的關係。例如：甲狀腺和腦下垂腺對卵巢的功能有着深影的影響——特別是腦下垂腺，它位在大腦底下，與卵巢相距離很遠；但沒有它的適當刺激，卵巢便不能照常工作。

一個女子間起的問題是：二個卵巢是不是輪流工作着的，這個月由左邊的卵巢產卵，下個月由右邊的卵巢產卵？自猴子身上研究的結果（它的月經與人類的十分相像），二卵巢確是交替工作的。一般相信人類也是一樣的。但是顯然不像動物那樣能確切斷定。

另一個相關的問題，許多女子也常問起：割除一卵巢，月經仍是月月來呢？還是要二個月才來一次？關於這點倒很易作答，因為事實上，只有一個卵巢的女子，其月經與有二個卵巢的女子是一樣有規則。那單獨的卵巢每個月……經歷那些特殊的變化，倘祇割除卵巢的一部份，其結果也是一樣的。這番話同樣適用於受孕，因為僅有一個卵巢的女子和有二個卵巢的女子一樣的能生育受孕生孩子。

## 束胸勒乳之害

中國纏足穿耳的惡習，是傳自秦朝的時候，亦有說始於南唐，當時的女子多以此為美觀。自民國以來，時髦的青年女子認為這種習慣是危害身體的，故通都大邑，有不少的摩登女郎已革除了這一惡

習。然而除少數省份外，廣大的鄉村婦女還受這一封建壓迫，如今解放區有了新民主主義的政治及其文化的影響，農村婦女一般的已經剪掉了辮子，放了腳，不再穿耳，沒有用任何的強制辦法而自覺的拋棄了這些傳統惡習，這是值得婦女界慶幸的事情啊！

惟近幾年來，不幸得很，城市小姐素以爲束胸勒乳爲美觀的風氣（事實上城市早已不如此——編者），又流傳到我們鄉村婦女中，用毀殘的方法而自縛，將天然的軀體變爲平板而似木筒形態，自以爲美，這是何苦呢？孰不知正是一種自然的，不是人造的，就如同現在人們看到一個纏着小腳，帶着耳環，抹着口紅的婦女不覺得她美，反覺得她討厭似的。所以美是自然的發展及其表現。

爲甚麼說束胸勒乳有害處呢？因爲胸腰被束縛體腔縮小，容積既自然小起來，飲食也漸漸減少，身體所需要之養料就不足，既得之食物因受束勒之影響，胃之蠕動必不活躍，又加之胸廓狹窄，肺活量小，使一分鐘不能斷絕的呼吸也受到限制，以至人體不能得以充足之營養，因營養缺乏必致身體衰弱，易罹疾病，本意在於美貌而結果醜態了。

另外女人是免不了生育的，若是一個健康的女子她的乳汁是很豐富的，她的嬰兒食料不至發生恐慌，而且乳汁是自己小兒的天然養料，不僅比牛羊乳好，而且比任何其他母親奶都好！孩子靠着母親的乳汁生長起來，如果是束胸勒乳的婦女，因他的乳頭受到了一種束縛，就不能長的那樣大，而乳汁不豐，我們農村中有不少的嬰兒得不到豐富的乳汁，患營養缺乏之病而死掉的實不可勝數。

愛美是人生的本能，年青活潑的女青年們那能不要美呢？不過我們所愛的美是「健康」和一付自然的體態，現時代的婦女應該是打破那許多封建「美」的觀點，和拋棄那些舊式「美」的束縛，成爲與男人齊驅的勞動婦女，做一個孩子的優秀母親。

## 妊娠與生產

每個母親，大概都知道生孩子的經過，不過在生產的過程中，因各人情形的不同，也有很多的變化。現在把最普通的過程，略述如下：

出嫁後的女子，假使她平時的月經是經常的，一旦發現停經的時候，十分之八九是有孕了。在這種情形之下，她應該立刻到醫師那裏去檢查一下，以求證實是否有孕。接着發現的第二個現象，就是晨吐。晨吐大概在閉經後四十天到兩個月期間出現；其程度因各人情形而不一，有的很爲輕微，不過在清晨時候稍爲有點噁心或嘔吐罷了。有的症狀很厲害，整天嘔吐不止，不能進食。這時候，必須請醫師診察，以防危及母體或胎兒。胎兒在母體中發育的詳細情形，不在本篇範圍中；不過我們要知道，胎兒在受精後八星期，已完全成形了，二個月以後的發育，不過漸漸的長大。普通在四五月間，母體就覺得胎動了。在有孕期間，小便數次常常增多，這是因爲子宮長大，壓着膀胱致膀胱的容量減少的原故。其他還有頭暈，眼花，心口痛等合併症。所以產前應常到醫師處按時檢查，以防不測。臨產前一二星期，常有腹部下落的現象，在初次受孕時尤爲顯著，這是因爲胎兒頭入骨盆所致。「經產婦」(即生產不止一次的)因腹部及子宮的肌肉鬆寬，胎頭須至臨產時，方降入骨盆裏。

嬰兒在甚麼時候生產，是多數母親所渴願知道的。平常胎兒在母親腹中須經過二百八十天，方才生出。我們所應用的計算方法，是以末一次月經的第一天，加七天，減三個月。譬如一個孕婦的末次月經爲七月八日，那末她的預產期爲明年四月十五日。不過這種計算，並不是絕對準確的，大概有半個月上下的變動。所以一般說來，這個孕婦的臨產期，總在四月間。還有一個最有趣，同時也是孕婦



們最想知道的，就是預卜胎兒的性別，到底是男孩呢？還是女孩？目下雖有很多猜測的方法，如數胎心跳動的快慢或觀察腹部的形狀等，據說可以斷定胎兒的性別。然而這種種方法，缺乏科學上的證明，完全不可靠。

談到臨產的過程，我們首先要知道臨產的先兆，生過孩子的母親，是早領略過了。最普通的臨產現象，就是腹部陣痛或腰酸。生產時的腹痛，有她的特殊性，她是一陣陣的，同時在痛的時候，子宮變硬。在初痛的時候，每次陣痛只數秒鐘，即行停止，隔十多分鐘再痛。以後則慢慢的痛時加長，間隔時間縮短。比較不常見的是一開始羊膜就破裂，陰部流出多量的白色液體。這幾種臨產現象，常是先後發生的。

在臨產過程中，我們常分做三期來講。第一期是至腹痛開始到子宮口全開為止；第二期是從子宮口全開到胎兒生下為止；第三期是從胎兒生下後到胎盤產出。這三期的時間因初產婦和經產婦而不一，平常第一產要比以後產慢得多。大概初產婦的第一期是十二小時至二十四小時，而經產婦的第一期是六小時至十二小時。初產婦的第二期是一小時至二小時，而經產婦的第二期為半小時至一小時。第三期是十五分鐘左右，初產或經產的分別很小。

在第一期中，產婦覺腹部陣痛，陣痛的程度漸漸加劇，每次腹痛的時間漸漸加長，或少許白黏液流出。第一期的腹痛，產婦常能忍受，而很少叫喊的。第二期的開始，醫師常藉臍門檢查而斷定。第二期的陣痛，非常劇烈，同時並有大小便的感覺，或因不能忍受劇痛而叫喊流汗。普通羊膜的破裂，常在第二期開始。若第二期經過太長，往往引起胎兒窒息，或母體困憊。在這種情形之下，常常須用手術生產，以保胎兒與產母的安全。第三期，胎盤產出，平常胎兒出生後幾分鐘，胎盤漸漸與子宮壁分離，或有少量血液流出，大概胎兒產後十分鐘到十五分鐘，胎盤即分離而產出。普通失血量約在一百

至三百西西左右。

生孩子是一件天賦而自然的事。本來不應當有危險的。然而因爲多方的忽略而引起的生命危險如產前的併發症，產時意外，胎兒窒息，產後流血和產褥熱等。我們要防止意外，首先應當知道妊娠和生產的經過，在每一過程中，應有適當的保養。所以產前請醫師檢查，可以預防產前併發症，矯正胎兒的位置。產時由醫師或受過訓練的助產士接生，可以預防各種臨產的不幸和意外。各位將做母親的人，應當留心着自己！不要妄聽人言，隨便找沒有醫學知識的三姑六婆去接生，以致後悔不及。

## 初生寶寶吃的東西

寶寶從胎帶來的糧食，是他母親乳房內蘊藏的乳汁，他自然該吃他自己母親的乳汁。沒有一樣東西能比母親乳更有營養價值了。而且母親同時會把自己溫柔的臉色，快樂的性情，美好的品格，一概哺了進去；孩子吸食母親的乳汁，同時會把母親無比偉大的愛，也吸了進去。能夠吃母親奶的孩子，該是多麼幸福呀！能夠乳哺自己孩子的母親，該是多麼快樂呀！哺乳時期的孩子，和母親最爲接近，最易受母親的感化和影響，我國習慣，要揀奶媽的相貌，奶媽的性情和習慣，就早有這種道理在裏面了。

母親乳兒，論理不該有問題。當然，我們知道母親應該在孕期產後，比較的留意衛生；如多喝湯水，多食麥食，吃各種新鮮蔬菜及水菓等容易消化的食物，常常做些適度運動，如家務勞動，隨便出外買物等。這樣每一個健康母親，都能够乳哺孩子，至少三個月，而百分之九十五能够到七八個月。乳的分泌如果不足，在初生兩星期內，可作多吸乳的刺激，只要嬰兒得到滿足，消化佳良，把受

乳時間的間隔，弄成二小時也可，二星期後改爲三小時，一月之後可以漸漸延長到四小時一次。每次哺乳時間從十分鐘到二十分鐘。但是普通醫院平常總是一開始就四小時一次，因爲較長的間隔，可使乳母的身體自由，乳兒有較長時間的睡眠，而它的消化器官也有一個休息時間。

上面是說正常健康的母親，應該可以乳哺自己的孩子。不過天下事不免有許多例外，也許那位母親不幸，自己有病，不能哺乳，那末最好是雇用奶媽，這在初生三四個月的嬰兒，尤屬必要。

雇用奶媽，第一是揀身體健康，沒有傳染性的花柳病，和皮膚病等；第二要奶媽自己孩子的月數，和乳兒相仿；第三要乳質佳良，乳的分泌充分，奶媽自己的孩子健壯。這種奶媽當然不容易找到，沒辦法時，只有用奶瓶裝牛奶喂了。

牛奶代替人奶，實在不是好辦法，我們根據一九一五年美國統計，一年以內吃奶瓶的嬰兒，每個月的死亡率，都比人乳養的要大二至四倍，而人奶牛奶夾吃的死亡率，則在二者的中間。尤其是月數少的孩子，飲牛乳的死亡率，比較地更大。他們曾經調查用牛乳養育的二個月內的嬰兒，死亡率爲百分之二百三十七人；八個月時就降低到百分之五十三。二個月內人乳養育的嬰兒，死亡率爲百分之七十二，八個月時降低到百分之二十六。

人乳養育的嬰兒，不但容易挨過出生後第一年的難關，而且長大成人，也比較健康。德國有人曾經調查人乳哺育的二十四個家庭，一百零九個兒童到五歲末，沒有一個死亡的；同時在相似環境之下，三十三個家庭，用奶瓶哺育的孩子，每家必有一個以上的嬰兒死亡。另一次調查，七十九個家庭，有八十五個人乳哺育的孩子和一百零九個吃奶瓶的孩子，到十一歲末，人乳養的沒有一個死亡，而奶瓶養的有百分之五十七的死亡率。

人乳養育的孩子，和同年歲不吸或少吸人乳的孩子，健康上最大不同點是：（一）後者的消化

統比較弱，容易引起消化不良症。(二)呼吸系統也比較弱，偶而患百日咳，麻疹，水痘的時候，特別容易引起肺炎和支氣管炎。這病的比率大概是三比一。牛乳養育的孩子患病率要高出三倍。

這種統計清清楚楚的告訴我，母親應該努力哺養自己的孩子。誰說哺乳辛苦會失去美貌？母親那樣以無比的愛，乳養自己的孩子，她內心的快樂，祇會使容顏上加添慈惠滿意的光彩。何況嬰孩吸乳，使產後母親的子宮容易收縮，使母親肉體上也有一種快感。母親哺乳，實是孩子身體健康的基礎，多吸一個月母乳，甚至只有幾滴，都於乳兒有很大好處。問題只要大家造成風氣，每個家庭都能重視這一事實，都以母親乳兒爲榮譽，爲可貴，給與她以種種便利就好了。

但是有人會說：我國孩子不是都吃母親或奶媽的奶長大的嗎？我國嬰兒死亡率何以反特別高呢？這要講到乳母乳兒，同時必須顧及的幾件大事。

第一件大事：就是乳母必須十分小心，保持自己身體的健康，充分攝取容易消化的飲食物。乳母必須記住，乳腺的分泌，常受神經刺激的影響；少睡，消化不良，大喜，大怒等感情作用，都與乳的分泌有急速影響，這種變質的奶，常使嬰兒吃了消化不良；而消化不良，在乳兒實是一種嚴重的病症。因此，乳母的生活必須正常，安靜，滿足，寬心，不替閒事。即她自己另外較大的孩子，亦當稍稍離開。

第二件大事：就是乳兒必須按時吃奶。時間已到，就是睡着也必須把奶頭塞給他吸；時間未到，就是哭着也不能給吃。這樣，使母乳的分泌量可以大致不變，乳兒的胃腸亦有一休息時間，而當他吃的時候，體內各種消化液可以大量的分泌。

乳兒飲食時間表，依環境情形可以稍稍的改變。普通的时间是：從出生三個月以內每四小時餵一次，一日間六次。第四個月到第八個月一天五次，以後慢慢改成四次，例如下表：

數		數		數	
出生後三個月內		四月至八月		九至十二月	
一天內喂的次數		一天內喂的次數		一天內喂的次數	
六次		五次		四次	
上午		上午		上午	
二點、六點、十點		六點、十點		六點、十點	
下午		下午		下午	
二點、六點、十點		二點、六點、十點		二點、六點	
喂的時間		喂的時間		喂的時間	

二餐之間，如果孩子發怒啼哭，可以用奶瓶喂些微溫水——別的食物，或抱或拍，絕對禁止。每次喂奶之後，最好輕輕抱孩子豎起，輕伏肩上拍一分鐘左右，使他吐一口氣，（也許吸奶時，吸入空氣，會有吐奶或其他的不好過。）然而放到小床上，立刻就會自己睡着的。

孩子生活上唯一的事情，就是生長。生長，不斷的生長。健康的孩子，六個月時已有出生時二倍體重，一年之末有三倍體重。食物，安靜的睡眠，新鮮的空氣，日光浴，爬和伸手踢腳等運動，都促進生長。他用不着人們撫拍稱賞，用不着人招待；在人多的環境裏，歡笑我奪的抱着玩，最有害於孩子精神的健康。

我們看孩子是不是健康，可以每星期稱他的體重。連續幾個月分稱幾個月可以加重八兩，以後漸漸落到四兩。而安靜的睡眠，醒過來後伸手跌脚，輕微的驚嚇等也是健康的表徵。這表明他的飲食適宜，生活正常。

第三件大事：就是及早喂食別物，預備斷乳。嬰兒養育的斷乳時間，大概是九個月到十二個月，每十一個月，但是在九個月以前，就該喂食別物；預備斷乳了。下面一張乳兒飲食單，預定在一個星期內，介紹種種有營養價值的食物給他吃，務必叫孩子吃慣一種，而後再吃第二種。

第一種應該介紹的吃物は魚肝油。母乳裏面含維生素丁的成分很少，孩子出生後第二個月起，務必早吃魚肝油，可以叫他身體內多有維生素丁的成分，防止軟骨病，而晒太陽或吃魚肝油實在有同樣的功用，因此天氣清明的日子，又可以晒太陽代替食魚肝油了。孩子如果生在春夏溫暖的時期，從三到四星期起，就可以每天晒十到十五分鐘的太陽。以後每天延長三至五分鐘，直至孩子每日上午在陽光下各睡一時為止。注意必須直射到皮膚，衣服或窗上玻璃的間隔，會遮斷日光內的紫外光線，沒有好處了。夏天陽光太強，小心不要灼傷孩子的嫩皮，只能在早晚晒幾分鐘太陽。冬天光淡風大，當揀一個避風的地方，施行日光浴。惟有陰雨時節，沒有日光，應該喂食魚肝油。

第三個月起應該吃些多含維生素乙和丙的菜汁菓汁了。母乳裏面這二種維生素的成分也少，而孩子逐漸長大，這二種維生素幫助他消化，幫助他生長，又極爲需要。例如橘汁，番茄汁，消毒的生菠菜汁，莧菜汁或別的紅綠色菜汁，都富有這二種維生素。起初只給一茶匙，用開水稀釋，一天一次在早晨二餐間喂食。第四個月起，慢慢加到一茶匙，第五個月起慢慢加到二茶匙。

第六個月起，應該可以吃些米麥粉糊了。糙米整麥，價廉而營養價值高，是孩子飲食單上極爲需要的。如何米麥粉糊，米麥粥，一定要煮得稀爛，只用一些鹽調味，溫度適宜，要不冷不熱，你可以把糊放在自己皮膚上試試，微微覺熱就好了，母親每次喂糊，一定要先自己嘗味，每日差不多同樣的鹹淡，同樣的冷熱，在同一地方，用同一桌椅碗匙喂他吃。養成孩子吃的習慣，務必要在一定環境中反復叫他學習。

我這裏還要特別提出說明的，就是水和鹽對於孩子身體健康上極爲需要，血液裏面含的水和鹽，都有一定的分量，乳兒體內百分之七十是水，他在生長上必需喝很多的水，吃相當的鹽。水一欠缺，全身細胞的工作都要停止；給水過多，一時間也許會陷入水血狀態；但是這不是暫時的現象，不一

會，多餘的水，滲入鹽份裏就變尿變汗而排出體外，血液便可恢復原狀了。換一個說法，就是水和鹽，和鈣，磷，鉀，鈉等其他礦物質類進入體內，只會流通，自己不會有甚麼變化；可是在這流通之間，使身體吸取食物，排出廢物，做成種種的工作。

第七個月起，應該加些綠葉菜糊和菜湯同吃。綠葉菜裏面含多量的鐵和維生素乙，吃了可以補血，又可以利大便；而且孩子早期吃慣蔬菜，以後就不至於不肯吃菜了。

菜糊煮法是：放幾片菜葉或幾片紅蘿蔔於碗內，少加些水，蒸十五到二十分鐘後，篩碎，澆出兩茶匙菜糊，加鹽幾粒，就可喂給孩子吃。注意每次必須嘗味，不要太鹹，孩子簡單的食物，務必像大菜似的，小心調味，鹹淡適宜；一次疏忽，就可以破壞吃菜的習慣，以後不肯再吃菜糊了。

第八個月起，應該可以加一片鹹餅乾，或一小塊淡鹹餅乾，練習咀嚼了。咀嚼可以叫牙齒生長，助食消化，這是每一個乳兒該學的一課，也是每一個乳兒極喜歡的一課。一塊乾淨的木頭，一隻電木羹匙，電木碟子，或一件橡皮玩具，乳兒拿到手裏，敲敲打打，送於嘴裏咬一陣，都可以玩半天。

這一個月起，為預防乳兒貧血起見，又該加些肝吃了，肝的做法，把生肝切碎，成一團肝球，用篩篩過，每次約一羹匙，加入菜糊裏蒸熟後喂他吃，每星期吃一二次。

第九個月起，應該參些鮮牛奶吃吃，預備斷母乳了。九個月起，夜十時的一次母乳，可以斷却。

第十個月起，再斷下午二時的一次母乳，用牛乳煎篩碎的蔬菜湯替代。這樣兩星期後，再斷上午十時的一次母乳，用微溫牛奶代替。

十二個月起，再斷下午六時的一次母乳，最後斷去上午六時的一次母乳，都用微溫牛奶代替。

以上還不過是一個斷乳的例子，也許孩子九個月時，還是炎熱的夏季，夏季胃腸弱，不應該改變飲食單，那末可以把斷乳的時間遲延到秋季。

總之，孩子生活上最重要的只二件大事：一、是不絕生長，二、是養成種種好習慣，而種種好習慣也就是生長必不可缺少的條件。一定時間吃食，一定時間睡眠，日光浴，新鮮空氣，適當的運動，這種種都會使孩子身體健康，臉色紅潤，胃口更好，食物容易消化。孩子在這時期身體健康的基礎，對於將來生活上影響很大。這一年內好好地養育，勝過四十年後十年的攝生。最後一句話，父母千萬不要自己愛吃的東西，亂給孩子吃。養育孩子需要理智，不能憑感情，嬰兒正是人生歷程的開始，你不能叫嬰兒作成人的工作，爲甚麼給他吃成人的東西呢？

總之，給乳兒吃新的食物，必須一樣一樣的加；斷却母乳，也必須一餐一餐的減，這樣，乳兒才不致因爲改變食物而生嘔吐下痢等病。這是第一點。

第二點，我們上面已經講過：凡八歲以下的孩子，奶的價值比肉大的多，乳兒到九個月時，母乳實際上已漸漸減少，不得不斷；替代母乳的食物，最好就是新鮮清潔的牛奶。鄉間，牛奶不便的地方，靠得住的奶粉，和罐頭淡奶，配以相當水份，都可替鮮牛奶。但加糖煉乳和每種奶粉，因爲裏面含的脂肪、蛋白質、維生素、和礦物質類，都有不足的毛病，不可以代鮮牛奶。

說到牛奶，我國吃的人極少。這是因爲我國農人只養牛做工，不養牛擠奶。但在歐美各國住過的人，一定知道牛奶特別是歐美窮苦農人的生命之泉。他們也許不很容易有肉吃；但是只要牛欄裏有一頭牝牛，那就是一家人不缺少營養的保證。白天一個不會做事的孩子，把牝牛帶到田野去，牠就會自己吃草，一點不費事。可是這樣，那一家晚餐的湯裏，就有自製的奶油，有牛奶拌的洋芋泥，早晨，就有牛奶下烤麵包吃。這一家父母子女，全都靠着牝牛過日子。

肉食對於孩子們並非必要，牛奶裏面已有充分蛋白質，加上蔬菜，穀類，和普通食鹽，可使身體一代一代更健壯結實起來。只吃肉和麵，使體重減輕，體質減弱，甚至沒有第二代；但是蛋和麵也差



不多和牛奶和麵一樣好。

我在這裏再重覆說一遍，就是肉類在生長上沒有特殊的價值。蛋白和牛奶裏面已有充分蛋白質，這種蛋白質比肉類蛋白質更好；而且牛奶裏面含極易消化的脂肪，最有價值的糖，和磷、鈣等有益於生長的礦物質，和各種維生素；只鐵、銅，和維生素丙少些，這可以煎得半生的綠葉菜蔬來補充。

奶，可說是大自然特別為小動物和小嬰孩預備的食物，任何動物的乳汁，必含生長的必需品，這些生長必需品的含量，又看那小動物本身的生長率而異。狗奶裏含的蛋白質和礦物質，就比牛奶裏多，因為小狗九天之內，就要比出生時加一倍體重。小牛出生後四十七天加一倍體重，這比人類嬰兒一百八十天加重一倍的又要更多的生長必需品，所以牛奶裏面所含的蛋白質和礦物質，又比人乳內為多。我們上面說過，也許那一位母親不幸，自己有病，不能哺乳，而一時之間，又找不到適當奶媽，那時沒有辦法，惟有用奶瓶裝牛奶喂孩子了。但是牛奶裏面所含的蛋白質和礦物質，都比人乳含的多，所以用牛營養嬰兒，第一件事是要把乳汁稀釋，加入乳糖和蜂蜜或麥芽糖，使和人乳的成分相似，嬰兒才能够消化。第二件事是喂牛奶也要分量適當，既不使過食，又要不致挨餓，同時每個月也要加入生長必需的食物。

## 蘇聯的幼兒衛生與教育

蘇聯對於幼兒的衛生與教育宣傳，五花八門，方面甚多。現在僅從蘇聯託兒所的幼兒衛生，略加敘述，以供參考。

蘇聯託兒所往往為一般父母設有諮詢部，這部的工作可以說大半是屬於幼兒衛生的宣傳。那護士

與託兒所教師的家庭訪問，也屬同樣性質。此外如醫師教師的接見父母，演說，講演，師親聯歡，母親的在校值日工作，託兒所設置的「父母角」，玩具店，顧問，短期長期的各種展覽會，博物院等，都是醫學衛生與教育宣傳的工具。

他們演說或師親討論的題目，不外乎醫學衛生及教育，如兒童的營養，清潔，日光與空氣的重要，習慣的養成，預防天花，白喉，痢疾的必需，特別在夏季如何避免痢疾，及注意兒童一般的幸福。

不過父母們往往對自己的兒女特別關心，那是天性。他們有他們的問題；如阿英的怕這個，怕那個，她的發脾氣，阿潮的營養不够，或梅花的瘦弱。所以託兒所教師與父母的個別談話，最能滿足他們的慾望。這是一個父母教育一個最好的開端；從他們個人的興趣上可以漸漸引起到了一般的原理與養護兒童的問題。

在醫學衛生問題之外，加上了教育問題，那是很自然的。所以醫師或教師對兒童的父母多少要談到託兒所的工作，那時候父母們便可以獲得關於兒童正當營養與衣着衛生的知識。因為託兒所希望兒童都能身體清潔而穿得很整齊的進來，所以父母自己也必須要有些訓練才行。他們應該知道日常生活規律的重要，一個團體間行爲的問題，正當的紀律，父母子女的關係，性的教育，養成習慣的過程，獎罰的運用。他們還要特別注意兒童在家裏有個別的睡床，毛巾，並設備所謂「兒童角」；那裏有正當的玩具，圖書，還有架子，將每個兒童的杯子，牙刷在他的上面。

父母中間不免有缺乏教育的，就是那些簡單的問題，也須加以解釋討論。如：體罰的危險；對兒童不應該威嚇，發誓；單是教訓是無益的；飲食有害；兒童飲酒更不應該；父母的偏見，影響兒童甚深；在他面前吵鬧更壞。他們往往用了圖畫，用了實證，將個人或一群兒童的經驗，說明給父母聽，使他們討論託兒所的工作，而能留意到那些改進社會上一般兒童的最好方法。

各年齡的兒童究竟要些甚麼？想些甚麼？做些甚麼？一般的父母，往往很少知道。因此他們在家裏養育兒童，常不免錯誤的態度。有時他們應該讓兒童依着自然的興趣去試驗活動，獲得一些學習的機會，而他們却在講故事給他們聽，做東西給他們看，努力去使他快樂。更不行的是父母們隨各人之所至一會兒打罵，一會兒寶貝，使兒童真是無所適從，莫名其妙。

父母看了好的託兒所應該得到一種覺悟。他們應該覺悟到兒童家庭生活的規律如何重要；兒童應該有活動的場所，遊戲的材料和玩具。他們可以看到兒童如何玩弄積木或利用器具如滑板梯子等去活動遊戲，發展體力；那些兒童一方面在託兒所和小朋友們一起玩得如何快樂如何起勁，一方面却又覺得很能獨立自助。

假使一個母親觀察的是一歲以下的嬰兒，那麼她看見的嬰兒們，彷彿都很滿意而快樂地不在那裏亂曬亂哭。她又學了給嬰兒吃奶時先要將乳頭洗過；她自己須嚴格的講求衛生清潔，時常沐浴；她須使空氣流通；常帶嬰兒到露天去睡覺或遊戲；她應該知道兒童的教育從出生便應開始——即在他的人格定型之前，教育即須開始了。

母親在託兒所看見了那些有專門訓練的人如何去應付她自己在家里遇到的問題，於是她知道了如何給兒童身體一種正當的注意，如解決他們行爲的問題，而且從此覺悟到她在家里對兒童應如何遵照託兒所的政策，與他合作。

不但如此，託兒所常常請了母親們到所裏去幫助工作。她們參與了所中工作，更可以學得許多事情。起初她們或許幫助作些家事或烹飪，所以我們常看見有的母親幫着給嬰兒做圍裙，有的父親幫着給他們做器具玩物；一經請求，父母都願意來參加。

從這種積極的參加，他們所獲得的最價值的經驗，是他們瞭解了在家里應該如何養育自己的兒女

，而且熟悉了工作之教育的性質，使他們有控制兒童的能力，所以每個託兒所都鼓勵父母們自動合作，不幸父母往往忙於家事，工事或農事，不能多有餘閒，那是一個比較不易克服的困難。

照例，蘇聯託兒所設置一特別的「父母角」在那裏常掛圖畫，說明教育身體的方法。有時候還陳列着正當的玩具衣服。這種展覽常設在託兒所的入口，以便父母接送兒童時可以看到，而獲得一些指導→一些利益。

就是託兒所養成的習慣，也不免帶到了家庭去，如飯前洗手，個人備有手巾之類。這樣託兒所變了父母教育的中心。他們或直接從所內幫助工作，或間接從兒童在所內培養成的優良習慣上，均可學得不少關於兒童衛生與教育的經驗。

蘇聯兒童的衛生與教育宣傳，並不單靠那些直接對父母或一般民衆的指導。他們有許多冊子印成了分送各處，如：「如何撲滅夏季的痢疾」，「初期兒童的教育」，「新生兒的養護」，「怎樣用代乳粉」，「傳染病」，「嬰兒之家」，「孕婦的衛生」等。

許許多多的標語，也有很大的功用。它們說明了嬰兒疾病和死亡的原因，痢疾，中毒，飛蠅，環境不衛生的危險與種種預防的方法。他們往往指出了養護兒童的方法，甚麼是對的，甚麼是不對的，甚麼是要做的，甚麼是不可以做的。

他們還用了畫片，郵寄到各家去，例如：一張復美麗的卡片上，畫着許多嬰兒正在舉行群眾大會，要求說：「驅蠅」，「我們要清潔乾燥的尿布」，「賢慧媽媽的乳頭」，「新鮮空氣與日光」，「打倒接生婆」，「健康的父母」，裏面有許多很滑稽的標語。當然這種有趣的宣傳，比較那些索然乏味的教訓，結果是一定不同的。

有一套分送最廣的標語，叫做「託兒所兒童的教育」，內容包括：

一、養護六個月以下的嬰兒。

二、養護從六個月到二歲的嬰兒。

三、託兒所的日程。

四、初期兒童的勞工教育。

五、初期兒童的心理發展。

六、初期兒童的社會教育。

七、託兒所是兒童教育的第一道防線。

每張標語都指明兒童在一個階段內的特性，和給父母們的一些指導；而且用了圖畫，將問題解釋得清清楚楚。

在莫斯科更有特別的商店，叫「母親與兒童」，那裏介紹兒童適用的衣服，玩具，器具，和各種別的東西；這顯出生產界與教育機關，已經發見一種至有意義的聯系了；這當然可以視作衛生與教育宣傳的利器。

此外，還有一種重要的工具，如展覽室與博物館，也是特別注重保護產婦與嬰兒的。

——完——