

年

卷

期

5

7

第

第

---

---

# 健康雜誌

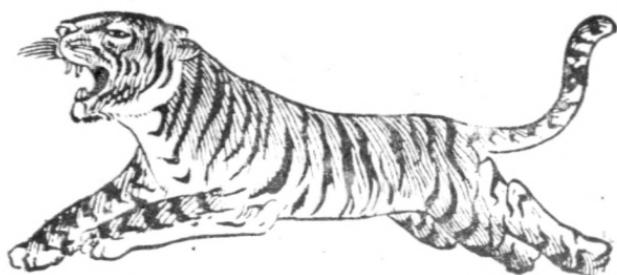
第五卷第七期 卽第十五期



上海健康雜誌社發行 中華健康會出版

---

---



# 虎標萬金油

時搽口鼻  
可防傳染



急救扶危  
同生起死

搽服立愈

夏令急症

霍亂吐瀉

時疫急痧

虎標永安堂上海分行

公租界寶波路一九五至九五號  
電話九三五一號  
各處均有代售

# 醫學要籍

## 醫學：醫學史

- 人與醫學…… 顧謙吉譯 一册二元二角
- 醫學與哲學…… 永井潛著 一册一元六角
- 醫學中之化學 J. Stieglitz著 湯爾和譯 一册二元
- 近世法醫學…… 田中祐吉著 一册三元二角
- 醫學上的問題…… 上官愷譯 一册五角
- 家庭醫學(家庭叢書)…… 陳繼武編 一册七角六分
- 南洋熱帶醫藥史話…… 黃素封著 一册六角

## 解剖學：組織學

- 解剖學提綱 Geographical 湯爾和譯 一册九角
- 局部解剖學(大學) 李定著 一册四元

## 病理學：診斷學

- 病原學…… 余漢編 一册一元八角
- 病理總論(大學)…… 周成著 三册四元八角
- 病理各論(大學)…… Kanhaman 譯 二册三元
- 教育部精神病理學名詞…… 洪伯容譯 一册二元
- 實用細菌學…… 姜白民編 一册一元九角
- 近世病原微生物及免疫學(大學) 志賀潔著 一册
- 細菌學免疫學名詞 國立編譯館編 一册一元八角
- 臨證秘典…… 湯爾和譯 二册(上)三元八角 (下)四元六角
- 內科臨牀演講…… 張駿翔編 一册一元四角 張子純著 一册三元五角

## 生理衛生

- 生理學(增訂大學) 蔡 題著 精裝一册六元 平裝二册四元五角
- 生理學原理(叢書)…… J. G. Mendel 著 余小宋譯 一册三角五分
- 人體生理衛生學提要(武昌高) 薛德培編 一册三角
- 約特奇生理衛生學 J. W. Mitchell 著 一册一元三角
- 生理解剖圖(附說明書) 衛生署編 十幅五角
- 法定傳染病預防圖(全套) 甲種一元四角 乙種五角
- 衛生學圖冊(同樓五十幅) 甲種七元 乙種二元五角
- 衛生學與衛生行政 陳方之著 一册一元四角
- 中國鄉村衛生問題 李廷安著 一册六角
- 營養學…… 何靜安著 一册一元

## 內科病

- 內科全書(大學)…… 余雲岫 精裝一册五元 平裝二册三元五角
- 肺結核療養新術(叢書) 文介滄等譯 一册八角

## 性醫學

- 近世花柳病學…… 錢抱青著 一册一元八角
- 神經病學…… 李鴻舉著 一册三元二角
- 神經衰弱自療法(家庭) 吳祥鳳著 一册一元八角
- 神經衰弱自療法(家庭) 王維蘇編 一册三角

## 外科

- 外科總論…… 戴成助等編 一册三元一角
- 實用外科手術 松本喜代美著 一册一元九角
- 實用繃帶學(大學) 汪子岡譯 一册二元
- 齒牙的病理及療法 湯爾和譯 一册一元四角
- 近世眼科學(大學) 劉以祥編 一册平裝三元五角

## 藥物學：治療法

- 藥理學…… 余雲岫編 二册各一元九角
- 實用藥物學…… 鄧天福編 一册一元
- 世界各國新藥集(縮本) 顧頌白編 一册三元三角

## 看護學：救急法

- 現代看護學 喻居龍大主編 一册五元
- 看護病人要訣(家庭)…… 一册二角
- 美國紅十字會編 胡宜明等譯
- 實用救急法(家庭) 王維蘇譯 一册一角二分
- 普通救急法(南高) 趙士法編 一册四角五分

## 婦兒科

- 近世婦人科學(大學) 精裝一册四元 平裝二册三元
- 實用助產學 川濤正道著 一册一元六角
- 近世小兒科學 程瀚章譯 一册三元
- 兒科醫典(學藝) 檢著 一册二角八分

商務印書館出版

本館出版小書十種以上各種學報及醫藥書籍目錄



## 第五卷第七期次(一)

中華民國二十六年七月十五日發行

心理的健康

振民

生殖機能障礙與性神經衰弱

牟鴻舉

中國體育往何處去

非非

夜校學生的五項保健法

蕭百新

胃弱者之夏季食事

姚蓬心

談霍亂

于宣忱

銅絲織成的游泳服裝

伯昕

新式無線電航空路線標識

景櫻

象牙之塔

同類相食的蛇

明江

性生活之生理的滿足法

姚蓬心

測量血壓的方法

蕭百新

婦女健康應注意的兩個時期

吳絳仙



## 第五卷第七期目次(二)

中華民國二十六年七月十五日發行

蔬菜的營養價值和利用……………趙丕鐘…二九

結婚的衛生(續)……………管思九…三五

國產新藥彙編(續)……………洪貫之…三八

催眠術之史的回顧……………不一…四〇

形意八式拳圖說(續)……………章啓東…四三

詩壇……………丁敏士等四六

海天奇遇(小說續)……………武幼如…四七

康健消息……………編者…五〇

康健顧問……………編者…五三

插圖

健康圖畫四全面 (說明詳圖中)

精神不振  
百無事成



長命牌

# 維他賜保命

延年益壽之大補品

處今思想競爭時代，凡百事業，必  
須有飽滿之精神，豐富之腦力，始克  
有成。俗語云：一分精神一分財。此  
固說明事業與精神不可分離之謂也。  
維他賜保命係荷蘭蒙與維他命及補  
腦神心之精素製成，故其效力確超  
于一切同類製品之上，而在市場上亦  
獨占暢銷之冠，強壯身體，使君精神  
振作，則凡百事業無往不利矣。

上海信誼化學製藥廠監製  
各大藥房 均有出售



補針丸

# 用鐵肺來維持生命

美國青年的病中旅行

近代科學的驚異

寄託生命於「鐵肺」從北平遣返他的故鄉芝加哥，經由上海回到美國，作長途的病中旅行，這就是芝加哥巨富闊少施耐特君，曾於五月底由北平起程友鐵肺而還鄉了。

施耐特君曾擬作周遊世界的企圖，道經中國由上海搭飛機往北平的時候，忽然得了奇怪的麻痺症，療治於北平協和醫院，該院使用這個問題的「鐵肺」為他療治，業經靜養了十四個多月，後來因為要回國養病，於是帶領醫生看護婦等共計二十餘人，一行的旅費，實達美金十七萬五千元，以國幣計算約六十萬元，委實要算是豪華無比的貴族化旅行，也是科學與自然的超門爭紀錄，全世界的注意一時都集中在這「鐵肺」了。

「鐵肺」原來是美國哈佛大學教授費力普德林克博士所發明，寬四十四英寸，高七十四英寸，重一千一百

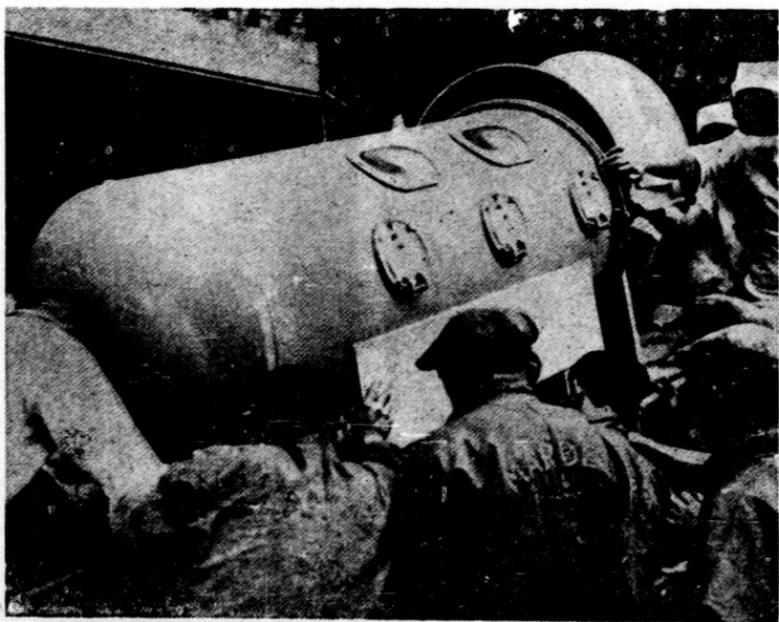


磅，是鐵製的大圓筒，裝上玻璃窗，內部裝置入十九磅的電力發動機（一百一十華特）兩具，從頭至腳全體都密封在筒內，由電氣打氣筒的新陳代謝作用（一分鐘十五次）來保持那人生命，是這麼一種組織。

施君得病以後過着「鐵肺」生活一百天，好容易才漸次恢復了意識，他在恢復意識以後最初發出的語言就是「神靈」一語。

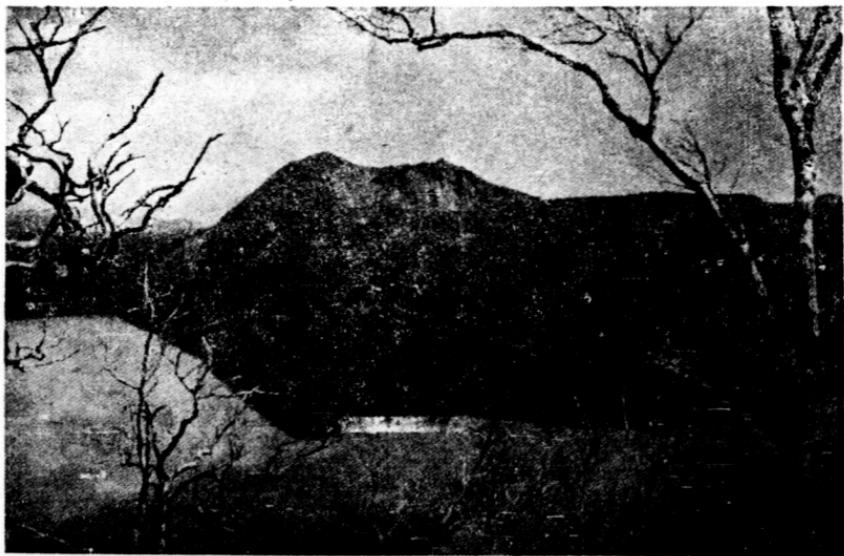
（照片說明）

（上）以看護婦為對手正在談笑的鐵肺人富列德里克施耐特君  
（下）躺在鐵肺當中乘車抵滬時換裝貨車的搬運情景





湖田和十之縣森青本日



湖周摩之道海北本日

# 老萊子娛親圖

兜安氏利腎丸(原名秘製保腎丸)

能予老者以康健與快樂

專治腎臟失常背痛水腫膀胱炎

及泌尿器官失常等症

藥房  
均售





中國總經理

德商孔士洋行

胃病特效藥

# 慕新

慕新

為康健胃內所產生粘液素，與其他蛋白質相似，具有膨脹能力，服後使感覺性胃粘膜發生保護作用，當消化時，俾胃壁與食物磨擦之刺激減少，並能中和過多之胃酸。

主治：因胃酸過多引起之各種胃病

用法：每日服七至十茶匙同時須嚴守飲食法和於

溫吞牛乳或湯或裝於膠囊內服之

包裝：罐裝一百及五十格蘭姆二種

德國亨堡腦達麻克大藥廠監製

# MUCIN

# 健康雜誌



## 康健的心理 振民

「偉大的事業，寓於健全的精神，健全的精神，寓於強壯的體魄；」這是一句名言。意思是指：生理的不健康，可以影響到心理，影響到事業。

然而這不是絕對的。

有好些人，抱着病去努力他的事業，直到病死（肉體的死）之後，而精神仍舊凜凜如生。反過來說：儘有無數「精神健全」「體魄強壯」的人，他幹不出什麼偉大的事業來，直等於行尸走肉，這是證明他的「心理」太不健全。

心理健康，影響於事業很大，譬如說：「九一八」以來，中國失地數千里，全國心理健康的民衆，要求出兵抗日，絕不以爲中日的武力相差太遠而畏葸，這就是心理健康的表示。

年來「二二八」之役，十九路軍以少數之衆，和日本數師之敵相周旋，以及綏遠戰役，我軍竟以少數軍隊，迭克百靈廟大廟子，使僞匪不敢西侵，敵人稍爲斂跡，這都是得着這種心理健康的影響。

人民一致的心理健康，就是砲轟不開槍刺不破的銅牆鐵壁，足以抵禦任何外侮，造成強固而進步的國家。我們要請大家注意自己心理的健康！





## 生殖機能障礙與性神經衰弱(續)

牟鴻彞

### 第三章 生殖器神經衰弱治療法

生殖器神經衰弱的治療法，是和一般神經衰弱的治療法完全相同。所以，我們對於生殖器神經衰弱，不可單單着眼於生殖器障礙的對症療法。如果只注意治療一二特殊的徵候，而忘却一般療法，那末，非但不能達到治療的目的，而且也許要發生相反的效果。至少，生殖器神經衰弱的治療法，應該以一般神經衰弱的治療法為主，而同時佐以生殖器障礙的對症療法。

再說，陰萎，遺精，早洩，滑精等，並不是各自獨立的疾病，他不過是生殖器神經衰弱症的徵候之一。因此，要治療陰萎，遺精，早洩，滑精等本症。應該先從根本上治療生殖器神經衰弱，方能根治，陰萎，早洩等徵候自可痊愈。

我們打個簡單的比喻來說明吧。這裏好比有一根草。草

本可分為根、幹、葉、花四部分，綜稱之則謂草。但有時這草有根而無葉，或有葉而無花，這，我們依然稱之曰草的。同樣，陰萎、遺精、早洩、滑精亦如草的根、幹、葉、花，對於這任何一徵候，應該當作整個的神經衰弱症看。

欲除草，祇去其枝葉而不拔根，則草不死；此治療生殖器神經衰弱應從根本着手之所以然也。除根相當於根治神經衰弱；陰萎、遺精、早洩、滑精的對症療法，則相當於刈除枝葉之法而已。以下先就根治法說一說；對症療法，容在後面分章敘述。

根本療法中最重要的是，是內分泌療法，精神療法，電氣療法，溫泉水治法等雖然也可參用，但不能算是根本的。內分泌療法留待下章詳述，這裏先把這些次要的療法，解釋一下：

一、精神療法 神經衰弱患者缺乏自信力，受了外界的

刺戟，很易使自己的志操動搖，所以精神療法也是相當的必要。以我的經驗，將多數患者容於同一病室，先來住院者愈後漸次出院，後來者目擊此種情形，內心間接受到一種安慰，同時使同時住院者隨時互相談談治療的經過，這是一種頗有效果的精神療法。

二、浴治療法 沐浴時肉體受到溫熱的，機械的刺戟，能在無形中使精神起一種輕快的作用。我以為人工炭酸浴最為適宜，但溫度要低，沐浴時間要長。蓋低溫可奏鎮靜之效，而高溫則反是。失眠症患者尤宜於低溫的長時沐浴；至於頭痛、頭重等患者，則宜於短時的沐浴。

三、水治法 生殖器神經衰弱患者，當生殖器過敏性亢奮的時候，即在患遺精、勃起過敏、早洩等症候的時期，在背部或陰部沖灌冷水或行冷水坐浴，都是有害的。反之，陰萎患者，則於陰部灌以數杯的冷水，頗屬有效。

四、電氣療法 感電、平流電、靜電均屬可用。陰萎患者以一電極接觸陰莖、他極貼於會陰？，恆能奏效；

五、藥劑注射療法 有左列五種：

(一)士的年規寧注射 士的年規寧對於神經系統具有榮養的及刺戟的作用，能使弛緩的神經系統增強緊張力。用量以較多為宜；成年男子每日注射二次，每次約一公厘為度。

注射此藥劑時，發生頸部強硬、眩暈、四肢軟弱等生理的反應，但此等反應不久即可消失。又士的年規寧沒有蓄積作用。容易和尿一同排出。

(二)努克列因酸鈉液注射 以努克列因酸鈉二公厘溶於甘油三十公厘蒸溜水七十公厘之中。以此溶液隔日或每三日注射一次，頗有效驗，每次自一公厘漸次增至五公厘。注射後所發生的副作用。有局部疼痛，體發三十九度至四十度的高熱，惡寒戰慄，惡心、嘔吐等，普通經過一日即可復原，努克列因酸鈉液最易腐敗且易沈澱，故每日應採用新鮮的製劑。

(三)砒劑、碘劑、鈣劑注射 使用此等藥劑目的在使體質強壯，其用法較繁，須由醫生行之。

(四)搖德硅酸鈣次甲藍(布拉烏)的靜脈注射 亦應由醫師行之。

(五)林格爾氏液注射 即以食鹽八、氯化鈣〇。一、氯化鉀〇。七五、酸性碳酸鈉〇。一、蒸溜水一〇〇〇〇所製成之生理，食鹽水及葡萄糖液反復行大量的注射。這對於中和血液中的毒素，(或使血液清潔)緩和交感神經的過敏性及改良體質甚有效力；有時對於神經性頭痛亦有奇效。

六、神經衰弱重要症狀的一般療法

(一)貧血症可行鐵 Stages (即還原鐵)療法。第一日用〇、五，翌日增為一、〇，再翌日更倍之，第四日增為三、〇。以後用量不再增加，約一月貧血症即可恢復。但中途如發生上衝、嘔氣、便秘等副作用，應即中止服用。

(二)身體羸瘦者可行肥滿療法，即住入醫院，多多攝取滋養食物，使心身安靜，行按摩、水治、電療、胃部溫暖等法。肥胖者則反之，應行脫脂療法，即應攝取含脂肪及碳水化合物之食物，使便通有定時，勵行運動，冷水浴、冷水摩擦等。

(三)神經性頭痛症可服用溴化鉀，溴化鈉，溴化銦等劑，使神經的過敏性降低。如兼患疲憊性，則可併用蕃木甙、顯草根酞等強壯劑，疲憊性重者，尤宜多服蕃木甙加劑。

(四)患煩悶、心神不安等感情的亢奮症者，可注射大量的溴劑、及阿忒羅品劑、阿片等。

(五)神經性失眠症可服用抱水克魯拉耳(自一、〇至一、二漸次增量，效力可靠，然亦有成爲習慣性之弊)，魯米拉耳(〇、三)魯米拉耳鈉(〇、五)等劑。有時與阿片或磷酸可待因配合使用更爲有效。

以上不過是性神經衰弱的一般療法，恰如水分和肥料之對於一般植物，醫治性神經衰弱的根本療法，還是非採用內

分泌療法不可；特於下章詳述之。

## 第四章 內分泌療法

內分泌療法又名荷爾蒙療法。所謂「荷爾蒙」，就是由身體內的某種臟器——即內分泌腺所產生的一種化學物質；這化學物質或直輸送於血行內，或間接經過淋巴管輸送於血液，以達於其他臟器，與這臟器的機能以顯著的影響。具有產生荷爾蒙機能的臟器，現今醫學上已經發見的有左列十八種：

(一)甲狀腺(二)上皮小體(三)副腎(四)睪丸(五)卵巢(六)睪腺(七)胸腺(八)脾臟(九)腦下垂體(十)松果腺(十一)攝護腺(十二)腸粘膜(十三)腎臟(十四)子宮(十五)胎盤(十六)胎兒(及受卵精子)(十七)頭腺(十八)尾骶腺

和內分泌(Chimere Sekretion)相對的有外分泌(Ausse-

alle Sekretion)。外分泌器官具有一定的排泄管，例如唾液腺排出唾液，腸腺排出腸液，胃腺排出胃液，肝臟排出膽汁等是；內分泌則反之，其器官爲一種腺的構造，不具備排泄管，而由血管和淋巴管和其他臟器相通；其分泌物亦和外分泌不同，它或者混入血液，或者混入淋巴液。但同一臟器亦有內分泌和外分泌兼備的，例如攝護腺和睪腺等是。



## 中國體育往何處去

非非

狂熱的第十一屆世運會已經過去了。我們的代表返國也很久了，並準備參加下屆世運會了。但吾人試一檢閱我們參加十一屆世運會的成绩如何？以作參考取捨，則所獲得者只是一個鴨蛋和國術一項得到世界人士熱烈的歡迎和注意罷了。

誠然，我們早已知道，甚麼錦標早已無「問鼎之心」，蓋以我們所有成績，較諸世界成績相差很遠！不過我們的參加是：一方面去觀摩；一方面表揚我們的民族，使世界的人士，知道我們中華民族，與夫立國有悠久的歷史，為古代文物之邦，有五千年的文化，是不可侮，不可輕視的，正如王教習部長對代表團訓詞的大意謂：『我們的成績遠於世界的成績，早已知道，不過我們要表揚我們的精神罷了！』誰知道，代表們所給與我們的消息，都是和我們的期望適相反，甚麼成績固然說不上，就是表現我們的良好民族精神也談不到。甚至臨陣手忙腳亂，不知所措，陣勢尙成問題，還談到什麼科學化麼？還能表現什麼民族精神麼？失敗時又不知自

責，而推過於教練。雖然，教練固不能辭其責者。在平時要訓練如何攻守之術，臨陣時也應當在場督戰，指揮運用攻守之策，固不能藉病迴避。縱有疾病，亦應扶病指揮，何得逃之夭夭，而卸却責任耶？斯實表現民族一種劣根性而已。

中國辦理體育，已有三十餘年的歷史，全國各地，體育團體的蓬勃公共體育場的建設，創造甚麼成績，打破全國，遠東等的什麼紀錄，以及師資的訓練，諸如此類，從表面上看來，似乎盛極一時，且似具有相當的成績。然一考其內容，即如今日參加世運會之所表現，又不禁使吾人慚愧和悲觀。實際上除了幾個都市的體育尙能差強人意，——少數的運動員，不是普遍的民衆——能跳，能跑，能踢，這些紀錄外，其餘多半還不知體育究竟是甚麼？即能創造紀錄的人們，對於體育又何嘗能深刻明瞭其訓練的目的在那裏？合乎吾人的需要否？合乎社會的環境否？至於競賽時發生爭執，毆打裁判員，以及其他發生種種不法的行為亦屬常有。或有一

技之長，則大出其風頭，甚至要求優待，請求免考，要脅學校，層出不窮無怪一般人對於體育發生大大的懷疑，因而體育本身也就發生大大的搖動。於是有倡軍事訓練替代體育，也有謂以工作替代體育等各種主張，都充分表現出體育不能適合社會的環境，人民的需要。三十餘年辦理體育的成績，到如今只獲得總崩潰時期的來臨。誠不免使人太息長嘆哩！

由上觀之，可知三十餘年來之努力，結果不特適得其反，且大有每况愈下之勢。今也國難日殷，非有健全之國民，無以擔當救國的大任，於是提倡體育訓練的呼聲，又高唱入雲，而實行孫總理的體育救國，便風起雲湧矣。

自體育救國的呼聲起後，國人咸知體育的重要，誠屬一件可喜的事！誰料當此高唱入雲之際，而又來土洋體育之爭，或主張國術為中國體育，或主張德國式的體育，或主張丹麥式的體育，或主張意大利式，美國式，日本式，以至蘇俄式的體育，衆說紛紜，莫衷一是，徬徨歧路，不知所往，可笑亦復可憐！我們須知，一國有一國的民性，一地有一地的習，尙各國間自有其特殊之情形和環境，焉得以甲地的移植於乙地，而不顧自己的民族性和地方習尚而自強為之？夫學術本無國界，又何事這種無謂之爭？必也吾人對於體育的取捨，以能適應環境者為作。所以吾人在探擇體育之前，應

當審察其是否合乎國情，民性，環境，與夫需要？蓋甲之所長，未必能移植於乙，體育訓練標準的方式，是無論如何總須具有彈性或伸縮性，始可隨時變化，因時制宜，自非一種標準方式，歷千百年而不變者。故絕無所謂標準制度，能為一般所適用，縱有所謂標準，要亦不過得乎時地人而已。

我國體育雖有三十餘年的努力，而未得若何效果，試與日本一較，誠瞠乎其後！他們各項競技能與各國爭衡，人種改良也大見成效，此無他，有良善的體育制度，而又能切實訓練之故。至於我國體育的不發達，也自有其最大的原因在，茲分述如下：

一、沒有真正體育訓練的目標 我國自興辦學校實行體育訓練以來，在此三十餘年間，無日不在東摹西倣以求體育的進步。然所得的結果，只有虛無縹渺，而且不良現象層見叠出，正所謂運動道德的墮落，競賽組織的商業化，選手制度的不合教育原則，不適合社會環境和人民的需要。這種茫無頭緒的現象，便是沒有真正體育訓練目標的鐵證。

二、沒有健全體育制度的組織 我國數千年來的習慣，最不重視組織，最不計較效率。大公報社論「組織與效率」一文中已概乎言之：「上自國家，下及個人，無不表現散漫廢弛之怪象。歐美自工業革命以來，任何事業，無不從組織與

效率入手，唯組織完善乃能增進效率，唯效率偉大乃能收獲效果。間嘗考我國機關組織，其叠床架屋者無論矣，即爲唯一之管理機關，有一日可辦之事，非歷數日不畢，有一人可辦之事，非經數人不可，轉轉拖延，互相譴責，循至一事無成，百政皆廢。我國對於體育，無論從那一方面說，都沒有走上組織的正軌，運用更談不到，則所謂效率上的效果，也就可想而知了。我記得民國十一年麥克樂主編體育季刊的時候，曾倡議建設體育制度，因沒有人和議，未能見諸實行，殊爲可惜！我國關於體育的組織，祇有中華全國體育協進會，而對於體育各項訓練的推行上，亦無未臻美滿，迨廿一年秋，全國體育會議後，始拋棄已往不問的態度，而欲有所建樹，於是有體育委員會的組織。惟該會的組織尙欠嚴密，未得靈活直接指揮，而僅爲一襄佐的機構？至若學校和社會方面，那更不用說了。

三、缺乏師資 周佛海先生在國民體育委員會議席上說：「中國體育的無成效，實缺乏體育的師資。」誠然，中國對於體育師資，缺乏萬分。在表面上看來，中國已有如許的體育學校去培養師資，和現在有許多的體育教師，尙感僧多粥少。未能盡量維持他們的職業，不算是缺乏的了。然一考其內容，視其實際，又使人不能不加以承認。這樣周知的事

實，用不着多說。吾人試縱觀我國體育界，真正具有師資者，可逐一而數之也。

總上以觀，我國的體育正在徬徨歧路，不知所從，弱點所在，癥結已知，在目前，中國的體育究竟應往何處去？在政府必須嚴密籌劃，早日釐訂我國體育制度標準的動向。就目前的情形講，我們的國家，我們的民族，是處在一個歷史上最危險的時代，比五代和明末，都要來得嚴重！在這種一個生死存亡所關的局勢之中，惟一的希望，是要在我們的整個民族上着想。所以關於體育訓練，急宜在這千頭萬緒之中，訂定整個的計劃，而嚴密督促各地實施，俾收體育救國之功，不佞於此，謹就最要者而急應注意實施者略述於下，猶望先進諸君加以指教！

甲、體育宗旨和政策 體育爲現代社會事業之一種，爲政府直接管理之一部，於是不能不建立適合公共遵守實現社會政治目的的體育制度。體育制度，各國不同，各時代不同。不同者而期其強同，則爲模仿的，抄襲的，張冠李戴，當然是不妥貼。因此對於體育制度，因不可不爲比較的研究，但亦不可爲盲目的仿效。一國的體育制度，自有產生的來源，應先找出來源，然後順着來源去建立制度。體育宗旨，爲一切體育制度的來源。所以要有適合時代適合社會的體育制

度，應當先注意為一切制度之下一個正確的鵠的，即應當先有明白的確切的體育宗旨。

莊澤宣博士說：「體育一項實居一切教育之首。」體育既為教育事業之一部，而體育又以身體活動為其方式，故體育宗旨不能與整個教育宗旨分離。我國現行的體育宗旨只有零星列舉，無系統的理论以為基礎，又多忽略社會的背景，而不能和教育發生密切的關係，所以體育宗旨應和教育宗旨同樣的：——「中華民國的體育根據三民主義，以充實人民生活，扶植社會生存，發展國民生計，延續民族生命為目的，務期民族獨立，民權普通，民生發展，以促進世界大同」。由這個宗旨看來，對於體育訓練，或有人懷疑，以為體育不過係鍛鍊身體，使達強健之域，而為一種玩耍兒。這種見解未免錯誤。我且引德國哲學家斯普蘭格 (Edwarte Spaenger) 的話來證明。他說：「教育係文化的一種，確有陶冶品性的價值，故教育應以傳達文化和創造文化為目的。」所以從體育的技術方面說，應以現有的教導青年，使發明新技術，由舊紀錄創造新紀錄，如是人羣在欣賞方面，亦將日有進步。再從人格陶冶方面說，由舊運動道德，和個人的人格特質，擴充而為社會和公民的人格特質，更由運動道德擴充而為尋常生活上的道德。是故根據文化教育主義的立場而言，體育

的效用和目的，至為廣大，決非為膚淺和局部的應用而已。

至於體育政策，在根據宗旨確定重要的體育實施原則和制度，與現實狀況可以銜接，於最短期間可以實現。

乙、建設健全體育組織制度 社會的範圍愈複雜，社會的組織亦愈擴大，蓋事務愈複雜，解決亦愈困難。社會事務的簡單者，數人或私人團體，即可解決，繁雜的則非有組織嚴密的團體，無法處理。體育，我們從宗旨上看來，牠的使命，至重大且大，如某教育家所說：「由某種活動引到別種活動，即吾人所謂體育訓練與遷移問題者。如此非有嚴密統一制度，何能指揮靈活，由是辦理體育的，須注重牠的形式和精神兩方面。……重要，因係觀瞻上良否的表現；精神方面則……的表徵，這當然更重要。體育的精神表現有二：一由於全民的成績，一由於體育制度的組織的設施。前者是由後者而產生的，所以體育的精神，全以體育制度的組織的設施為轉移。」那麼，我們特別注意民族意識和現代生活，以復興民族，鞏固邦基，自非有嚴密統一的體育制度組織，指揮全國不為功！

丙、嚴格訓練體育師資 體育師資的選用，實為體育訓練上最重要的問題，他不啻為航船的把舵人，倘他自身不明航術，行見此船或東或西，不特永無達到目的地的可能，且

有絕糧，觸礁，和沈沒的危險。據吾人理想的體育師資須有：蘇羅門的智慧，大衛的勇敢，森遜的體力，組士夫的忍耐，摩西的領袖，撒馬里亞的仁慈，亞力山大的策略，林肯的交際，孔子的寬容和富有各種科學的常識方可。現在我國的體育師資雖有出自體育學校及由運動員而來者，能達到理想上的標準，實寥寥無幾。縱彼等曾在體育專科鑽研，以未獲嚴格訓練和受不良環境的影響，對於體育訓練未能認真的幹去，以致弄成今日的畸形。戴院長季陶在國府紀念週報告世運會經過時，也曾談及從速認真訓練體育師資。則今日對於體育，誠應有良好的師資以負訓練的責任。

丁、釐定各級體育訓練細目 現代社會，凡百事業設施，錯綜萬端，故人無論操何職業，事前非經過相當的訓練不可。但訓練不是空言的，是必有一個完整的標準和細目方案以爲依據。我國體育雖有各級學校的體育課程標準和教授細目，惟除課程標準尙能適應中國的需要外，教授細目缺點尙多，實有重行釐訂的必要。因教授細目是一個方案，各級學校必須依據而教授者，務須根據體育宗旨和政策詳細訂定，以適合現社會環境和人民生活的需要爲原則。至於教授細目，容日貢獻愚見，以供同志之指正與研究！

戊、釐訂各級體育測驗標準 體育之於訓練，不僅以完

畢相當的課程爲滿足，必就教學實際，隨時測驗受訓者進步的程度，一以完其強弱與受畢某種課程的標準，一以爲訓練進行的參考，並以宣佈體育的效果，滿足社會的期望，故其重要可知矣。目下我國對於各級體育測驗標準尙付缺如，應即釐訂公佈以利實施。

己、普及全民體育 現在我國體育，幾只爲學校體育，一般民衆多數未受到體育訓練的機會和環境以致積弱成性，被外人譏爲「東亞病夫」。要洗雪此整個民族的恥辱，不是提倡少數人的體育訓練所能濟事，必須努力提倡一般民衆的體育方爲有效。所謂一般民衆，是指無論農工商各界未受過學校體育的人，與受過不充分或不適當的體育訓練的人，對於這等民衆的體育應提倡的原則，是要根據其生活上的需要，適合其經濟上和習慣上的條件，而施以相當的訓練，尤應注意民族意識的養成。這是值得我們重視的！

總括上面所說的內容，是我國目前體育應有的動向，是因難當前的中國所非常需要而急宜解決實施者。我可以說，真正嚴整的體育訓練就是一種救亡圖存的最緊要的工作！



## 夜校學生的五項保健法

蕭百新

最近某小學教員說——去年他所主持的那一班學生，優等畢業的，共計十三名，內中有六名，非但因為得病半途停止了走讀夜校，並且他們服務的地方也都要他們辭退了，害病又加以失業，實在叫人很不過意，真是可憐極了！——我們聽見這麼一席話，心裏覺得委實難受，可見世上陷入這種悲慘境遇與夫正在苦況中還燃着熱烈的向學精神，像這類的少年男女，又不知有多少呢。

那麼，使我們破壞健康的主要原因，究竟在那裏？我們現在可以提出兩件來：第一，是營養不良，其次，是精神上與肉體上的過度疲勞。這兩件事的預防方法，我們於今暫且提供五項保健法於左！

### 一、要充分睡眠

每天服務完畢以後往夜校攻讀的少年男女學生，大概放學回家的時候，總得到九點鐘或九點半，如果住在離學校較

遠的，回家當在十點鐘以後了。回家後，能夠立刻就寢的，固然很好，但稍許整理些事物，也是人之常情，所以實際就寢，大概都要到十一點鐘以後。並且像這種半工半讀的苦學生，每天早晨勢不能不提早服務發奮勤勞，於是睡眠時間，多半不出五小時。這種情形縱合是成年人，也還算是睡眠不足，何況是未成年的苦學生呢。

倘長此繼續那睡眠不足的生活，那麼身體的抵抗力便漸漸減退，各種疾病，尤其是結核症等類的險病更容易侵犯。所以無論如何那睡眠時間至少也要有八小時，假如辦不到，那麼，這種人就應該為將來本身的光明前途計，只得潔身自愛，犧牲夜校的苦讀了。

### 二、以富有營養的食物為常食

據我們親目的觀察：在夜校攻讀的少年學生，一般的健康多半不佳，尤其營養上，他們大概是以等於精緻的白米飯

爲常食，並且飯量很不充分，所吃的蔬菜，都是那營養價值極其薄弱的東西，甚至還有節食的傾向。像這種悲慘的現象，表現於夜校少年苦學生間，實在令人可憫。至於每天繼續忍飢苦讀，那麼，要由營養障礙漸次變爲體質惡化，這是自然的趨勢，甚爲明顯的情形。因營養價值薄弱的食物類所發生的飢餓，這惡化的程度更非同小可，固不待言；譬如一架汽車，倘缺少了汽油，立刻就不能開動，至於用意志力能夠活動到某種程度的人類，縱使斷絕了等於汽車的汽油似的營養素，但在某種期間，還可以活動，不過要知道這就是破壞健康的動向呢。我們人類的能力原素即營養素，都要每天每餐從那完全的食物中攝取而來。說到不吃白米飯，一般無常識的似乎覺得可惜，但依學理上的根據，當以糙米飯爲主要食品，最爲合理；菜類的副食品，如豆醬、蔥、蒜、蔬菜、海草類、雞蛋、小魚等類，都是值得選用的常食。至於攜帶食盒盛菜飯的，並不在乎美觀不美觀，總要分量充足，能夠將兩次的糧食做一次帶去更好，即使到了夜校十點鐘光景，也不覺得飢餓，才算有備無患。

### 三、要有適度的運動

如果在職業上已經得到相當的身體運動，固然很好，但一般服務於銀行、公司等處的人們，時常久坐不動，這是很

不好的情景，無論如何非設法獲得身體的運動不可。還有些人，從前在學校裏是體育運動的選手，當然在運動上至爲活躍，但後來畢業出校，得了職業，急於停止運動，因此害及健康，像這類的事實，業已數見不鮮，決不稀奇。所以我覺得像這般在夜校攻讀的少年學生，他們的運動要以清早走路上工，安步當車，既可省錢，又可得到適當的運動；最好是到夜校去上學也得以步行爲宜，這樣的往來，每天視爲必修的工課，但至少每天合計須行兩三英里，在健康上獲益當非淺鮮了。

至於星期日，最好是能夠呼吸新鮮的空氣，浴得燦爛的陽光，徒步遠足，達到郊外，極爲合理。其他如沒有對手也可照辦的無線電播音體操，以及此外的簡易運動方法，在午餐前後，也無妨利用那片刻的餘暇呢。

### 四、沐浴與冷水摩擦

在夜校走讀的少年學生，其中有許多人，因爲時間關係，一兩星期間沒有機會入浴的，也非少數，這事在衛生上很不合理，無論如何在一星期間總得設法沐浴一兩次，斷不可少。倘能在每天早晨實行冷水摩擦，那更好了。因爲冷水摩擦，可以把那附着在皮膚上的新陳代謝的產物或是空氣中的污穢物質都能洗刷乾淨，於是皮膚的呼吸以及其他的機能都

能變爲活潑，並可使食慾亢進，精神也爲之爽快。還可以就此把皮膚練得強壯堅實，對於寒冷便有預防感冒的功效。開始用冷水摩擦，現今爲絕好的時期。尤其是時常忘記入浴的少年男女學生，對於冷水摩擦，更爲必要。

冷水摩擦的方法：最初可用右手拿着浸了冷水的毛巾向左手，左腕，左上膊，從下擦上，擦到中心的心臟方面爲止。其次，再從上擦下，那摩擦的方向正與上面反對。至於右手的摩擦那情形也相同。兩手擦好之後，再擦頸項上下左右，都要摩擦。擦到胸腹部分的時候，可行使深呼吸，使胸腹在開闊狀態之下爲宜。然後從背部，腰部，依次擦到兩腿和兩腳，至於摩擦的程度，普通是要把皮膚擦得稍爲發紅就行了。

#### 五、實行深呼吸運動

縱令在少年時代非常孱弱，倘能實行深呼吸運動，慢慢地也會壯健起來，這不僅是許多人們的實驗，就在學理上研究，也能充分證明。深呼吸，第一能使呼吸與胸腹部內的臟器變爲強健，第二能促進全身筋肉的發展，那效力至爲偉大，實在不可忽視的。尤其是半工半讀的少年學生，多半在工作多忙的情景下，呼吸了許多不潔的空氣，精神上與肉體上都是疲勞過度，再加以營養不良的各種關係，很容易使呼吸

器患者結核的毛病。所以講求預防的方策，這深呼吸運動，真要算是焦眉的急務，不得不嚴厲實行了。

深呼吸雖是最重要的強健工作，但是一般人們因爲這種方法過於簡單，於是認爲沒有多大的價值而加以輕視，這也是人情之常。譬如空氣之爲物是吾人時時刻刻不能離的，而它的存在，一般人們並不覺得如何值得感謝，這輕視深呼吸的心理，正與不多謝空氣的情形相同。況且利用這種無價值的空氣而實行深呼吸，既不要選擇時間和地點，隨時隨處要做便能做到，又不要耗費半文，但是實際上，注意於深呼吸的功德的真是很少。

素來研究各種體育運動方法的人，覺得辦法簡單而效果偉大，能出乎深呼吸運動之右的，無論怎樣也發見不了呢。

深呼吸運動的方法。無論國內或海外，多不勝數，一般的方法，誰也能夠實行的，現在擇其效力最大的一種辦法述明於下——

(豫備的姿勢)將上半身略向前屈，兩踵相接，展開腳指，兩手放在下腹部的前面，將右手頭的掌面伏在左手頭的背面。

(運動的開始)實行深呼吸氣，同時輕握兩手，慢慢地提起

兩踵，用足尖站起來，兩臂向側面旋轉，同時增起兩掌的壓力，並將兩掌向外轉，使掌面轉向側面。然後一面將兩掌向內轉，一面放到腰背部來。

(工作的完畢)深呼吸完畢的時候，將兩掌打開，兩踵放下。這時應將兩手放在腰背部，右手頸的背面攔在左手頸的掌面上。行使二至四秒鐘的蓄氣以後，慢慢地開始深呼吸，悄悄地恢復元來的位置。

清晨起床後的五分鐘至十分鐘，當以這時的深呼吸為主要，夜間在就寢前的深呼吸，當作次要，這都是我們必須實行而不可間斷的日常深呼吸運動。至於利用此外的時間來實行深呼吸，非僅沒有任何妨礙，也能和早晚的深呼吸同樣地獲得效果，自不待言。

深呼吸在我們行使呼吸的隨時隨地，到處都極方便，不過若能在空氣新鮮的地方實行，那效果更是偉大了。所以與其 indoors 實行，不如往室外實行，譬如星期日往野外遠足的時候，能在森林中，深山裏，或湖邊海濱等類清淨地方深深地呼吸那潔淨的空氣，當然再好也沒有了。

這個深呼吸運動與前述的四項保健法，對於散工以後在夜校攻讀的少年男女學生在健康上必能得到完全的保障，是我們深信無疑的辦法。

## 版 出 局 書 健 康

### 國術初階

卜人烈著 實價二角

國術為省時省地之體育，為人人必備之常識，其在初學時期，必須明瞭其源委，洞悉其功能，嫻熟其初步技術，然後得整固之基礎，而逐漸達於登峯造極之地步，本書之名初階，即取義於此。

### 男子健美體操集

馬濟翰等著 實價二角

此書彙集費時甚少而收效甚大之體育多種，皆為現時最新發明，而合於生理之發育，與肌肉筋骨之鍛鍊者，其中如適用醫學之體育，足以治療疾病，c形骨體操，足使脊柱彎曲者改正，均有矯正姿勢，促進健康之效。各法多繫以圖，敘述條達，讀者皆可按圖練習之。

### 女子健美體操集

馬濟翰等著 實價一角五分

肌肉豐潤，容光煥發，此為女子康健之表示，亦即女子之美，而欲達到此目的，必於體育中求之。本書所選歐美各國最新發明之體育數種，有適於少年婦女者，有適於青年婦女者，皆為駐顏之秘訣，增美之奇方，至於身體康健，自不待言，但能恆心練習，皆可獲得美滿之奇效。

### 防老術

馬濟翰編 實價一角二分

此書著者譯自歐美名雜誌中，實為現代之最新發明，而合於肌肉筋骨之鍛鍊者，各法多繫以圖，讀者可按圖練習之。

號 四 四 四 路 飛 霞 海 上



## 胃弱者之夏季食事

姚蓬心

熱帶地方多瘦人之原因 夏季因氣溫昇高，普通胃腸健康的人，都會食慾減退。這是會麼緣故呢？簡言之，就是新陳代謝的作用。

人體的新陳代謝，與氣溫有很大的關係。在夏季炎暑的時候，代謝機能會減退，反之在寒冷時，代謝機能又會亢進；但在冬季最嚴寒時，此種機能亦會稍稍減少，只不過沒有在炎夏時厲害罷了。所以以普通地帶一年中之氣候說起來，秋季是新陳代謝最旺盛的時期，俗語說：『秋高馬肥』並不是無理的話。在新陳代謝旺盛之時，自然的食慾增進，攝取量亦增高。反之，在此種機能減退時，食慾及攝取量亦隨之減低了。所以在夏季食慾減退，乃是一種自然現象。

我們常見熱帶地方的居民多半都是瘦人，就是這個原因。反之，在寒帶居住的，肥滿的人較多。他們因新陳代謝旺盛之故，多量的吸收養料，同時，即產生多量的熱力來適應

他們的環境。

胃弱者夏季之適當食物 設以上所述，我們明白了普通健康者在夏季食慾減退之原因。由此可以想到生病的人，尤其是

胃弱的人，這種食慾減退的現象，是來得更顯著的。一個病者有了這種現象時，會使他的營養率愈低減，因而全身陷于衰弱之境。所以，在這時候不得不一種合理的食餌法來征服此自然及身體上之缺點。

夏季的食物，以容易消化富于營養價值的為主，分量上則以少吃為佳。此時的食物中，最好的是新鮮的果實和牛乳之類的食物，其次，脂肪類、肉類、如牛油牛肉等，亦可適當的少量用一點。最要緊以淡泊而不失營養料為主；要注意食物全體的配合，不要過分濃厚。淡泊的蔬菜之類是不可少的加添品，一般熱帶地方的居民，地們幾乎完全吃果實，這是最合理的。

胃無力症之食餌療法 胃病中最多的是胃無力症，在此夏季身體漸陳代謝退時，因為胃的活動多少的減弱之故，所以最易患此病。關於胃無力症的食餌療法，實行起來最主要的是：適量的保護胃，使它少用勞力，增進胃肌肉的緊張力，同時要攝取富於養分的食物，使根本的體力增強，這是最要緊的。

為要達到上述之目的，我們不得不由食物之選擇上着手。食物以半液狀的粥類最佳，一日中可作五六回分食，至少也要三次吃。每次分量可以少一點。在病輕的人，米飯及麥粉類的食物（如掛麵，饅頭，麵包等）可以作為主食品，豆腐，蔬菜及魚肉雞肉等，需有適當之分配。牛肉及脂肪類不可不時的給與一點。

飲料方面，不能飲含有碳酸質的東西，如汽水梳打水之類，以牛乳及含少量酒精的東西為佳。可以看病者疾病之程度，斟酌着給他生果或蒸過的果實食。此症常易發生便秘，所以蜂蜜及水果亦是必需適當食用的。病者一日中的飲料，連同食物中所含水份全部計算，不能超過了四二〇〇cc，要在一〇〇〇——一五〇〇cc的限度以內。

再者胃無力症患者之食物中，最不宜于脂肪過多之肉類，及其臘腸，臘肉，鹹魚等。每次食後要有二三小時的安

靜。在重症患者，則要廢止米飯，完全禁絕肉食，以粥類為主要食品。

胃加答兒患者之食餌療法 胃加答兒亦是夏季多有的胃疾患。其起因多半由於飲食的不衛生，也有不少是由於飲用過多的酒精飲料或啤酒汽水等所致。

對於急性胃加答兒的治療，首先要緊的必需將其致病之由的，胃中不良食物洗滌乾淨，或用下劑先泄過，有時病者也會由嘔吐而把那些不良物大部分吐出。在這種時候胃黏膜顯著的成一種刺激性的東西，我們對牠不能有適當處置。

在病症重時，一晝夜的絕食也是必要的。患者多半有口渴的現象，此時以冷飲料，如甜香茶或紅茶等為適宜。患者若有厲害的嘔氣時，可給與冰凍的東西，但長時間的盡用冰冷的飲料和食物也不宜，可以間隔的用微溫品換着食用。一晝夜的絕食以後，患者的食慾要旺盛起來，此時的食物要全無刺激性的流動食物，如蔬菜湯，雞肉湯，或少量之牛乳亦可。但在不十分喜歡牛乳者，此時往往會發嘔吐。所以，在這種情形之下，牛乳則不大相宜。

到漸次病狀減輕時，即可食用半熟卵，牛乳，梅干，粥類，蔬菜如菠菜馬鈴薯等物。以後漸次經過，即可漸次移到普通食品。

慢性胃炎患者之食餌療法

慢性者，大抵由於日常生活中之某種習慣對於胃臟有害以致

此病有原發性及續發性二種。原

病，腎臟病等都有續發此病的可能。

慢性胃炎患者之食物，以澱粉質的東西較為適宜，因其



### 兜安氏清血藥水

(原名兜安氏補血清毒藥水)

患皮膚病者有如秋蟲之困於蛛網擺脫不易  
兜安氏清血藥水功能澄清血液最宜於治療  
膿瘡面疱普通核腫及其他因血液不潔而起  
之各種病症曷不以本品消除纏身之蛛網



### 兜安氏薄荷藥膏

(原名兜安氏傷風膏)

普通之傷風感冒若不及早治療足以釀成肺  
炎等疾兜安氏薄荷藥膏對於預防及治療該  
疾極有功效且攜帶便利使用簡單最宜於旅  
行之用凡患傷風感冒  
喉痛胸痛神經痛關  
節酸痛等病用之最妥



MEN

BP.

強二爾同每注 老痛腺 老各家性要。研。具。題陽

的 蔬

慢性胃炎患者之食餌療法 此病有原發性及續發性二種。原

發性者，大抵由於日常生活中之某種習慣對於胃臟有害以致

。如過分的吸煙，飲酒，及飲用過量的啤酒等。以及腹部冷

傷也能發生此種疾患。

續發性的則是由於其他疾病所引起，如呼吸器病，心臟

國產男性刺戟素

# 恩 男 龍

(原名英男龍) ENDONOL "StarBrand"

總 論

成份及功效

主治及適應症

用 法

包 裝 注 意

病，腎臟病等都有續發此病的可能。

慢性胃炎患者的食物，以澱粉質的東西較為適宜，因其

比較易於消化之故。如煮蒸過的米飯，麥片，粥，煮透的蔬

菜，鷄牛肉湯，以及少量的煮爛的肉類魚類亦可。最不适宜的

是醬油類及淹漬之食物這應該避去。

男性刺戟素。為鼓舞雄性動物之性機。而發生第二性徵。凡人類性慾上受障礙。如性神經衰弱。性慾減退。陽萎早泄。滑精夢遺。以及生殖器疾患等。從前視為難治之症。而終身抱悲觀者。自刺戟素發明以來。則此種問題。可以一旦解決。但刺戟素之原料。素來從動物辜丸中煉出。即本廠之賀爾蒙保命膏溶解於水內之日效物質。惟據最近研究。知青年男子尿中具有多量刺戟素。已有多數學者獲得良好之成績。故廠乃根據最近之實驗研究。用最新法由青年男子尿中提煉而得最純粹之男性刺戟素。一種油溶性之物質。定名恩男龍 Endonol。

恩男龍分注射液及片劑兩種。注射液每一公撮含刺戟素三十鷄冠單位。片劑每片含刺戟素五鷄冠單位。主要成分。即由尿中煉出之精純男性刺戟素 epi-3-ox-yakaliodiol-non。溶解於洋橄欖油中之滅菌溶液。對於性慾機能有鼓舞及促進功效。如應用於幼小或已閹割之牡雞。即能使雞冠完全肥大。發生交尾慾。對於閹割之家兔大鼠猿等。亦均能恢復其固有之性徵。用於人類。可增進性慾機能。治療性神經衰弱。因神經衰弱而起之各種病徵。並能預防及恢復老年男性衰退現象。故於青年能解除一切性機能障礙。老年可以防止衰老。形成返老還童現象。效力非常偉大。

生殖神經衰弱各症如陽萎勃不起力減退 早泄 遺精 性慾不振 缺乏快感 滑精 夢遺 攝護腺腫漏 精液漏 先天不足 記憶力減退 失眠 神經性泌尿器疾病之殘尿感 排尿時尿道異常或覺 男子一般老

衰現象之預防及恢復 男子脂肪過多症 (即肥胖病) 戒煙期中可作為滋補強壯劑用之 注射法 用於生殖器神經衰弱所發各症。每日或隔日注射一至二管 (十五至三十鷄冠單位) 皮下肌肉均可注射。每日可用一至二管皮下或肌肉內注射 (十五至三十鷄冠單位) 連續二星期後即能顏面紅潤。皮膚光澤。體重增加亦可同時與賀爾蒙保命膏同時注射。 (例如上午注射恩男龍油溶液一管。十五至三十鷄冠單位) 下午注射賀爾蒙保命膏一管 (兩公撮)。戒煙期中所起之各種衰弱症狀如遺精神經衰弱等症。每日可注射一管至二管 (十五至三十鷄冠單位) 或與補使命注射液 (蛋黃素與水溶性保命合劑) 間隔注射。不特可使患者體質強壯。並可緩和禁斷現象。使烟癮易於脫離。注射時宜稍深。注射後宜輕輕按摩。促其吸收。

片劑 (內服) 內服一日三片至六片。服於飯前空腹時。可連續服用。同時兼行注射。則效力更宏。注射液 (內用) 注射液於冬季若發見白色之結塊。可加溫溶化後使用。

本注射液於冬季若發見白色之結塊。可加溫溶化後使用。

上海新亞藥廠製造



**兜安氏美容膏**

西諺有云「美艷在於肌膚之間」故保護皮膚乃保全美貌之第一要事兜安氏美容膏係以最純粹之原料製成其中絕無傷害皮膚之雜質仕女用之皮膚可免凍裂暴黑之虞睡前以之遍敷面部翌晨用乾布拭去則皮膚可永保柔嫩鮮艷如花矣



F.C.

**兜安氏固牙香膏**

光潔可愛之皓齒能於粲笑之間平添嫵媚兜安氏固牙香膏除能使牙齒潔白外兼有護齦殺菌之功用後終日口腔舒暢故凡具有光潔之牙齒者莫不知有兜安氏固牙香膏也



T.P.

**兜安氏改良補藥片**

(原名兜安氏補神藥片)

請服兜安氏改良補藥片以增進閣下之健康與體力凡患體力衰弱食慾不振精神疲乏睡眠不安及營養不良等病若不及早治療體質必日益虧弱本品乃調補全身之補劑病後服此尤為相宜



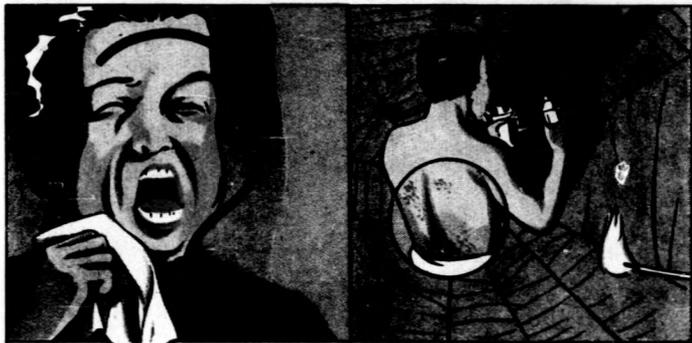
T.T.I.

**兜安氏眼痛藥膏**

眼乃全身最寶貴之器官閣下如患眼疾擇藥務須謹慎兜安氏眼痛藥膏乃赤眼眼簾腫等症最安全可靠之外用藥請即日用之以免病勢轉劇



E.S.



喉痛胸肌痛神經痛關節酸痛等病用之最妥

普通之傷風感冒若不及早治療足以釀成肺炎等疾兜安氏薄荷藥膏對於預防及治療該疾極有功效且攜帶便利使用簡單最宜於旅行之用凡患傷風感冒

**兜安氏薄荷藥膏** (原名兜安氏傷風膏)

患皮膚病者有如秋蟲之困於蛛網擺脫不易兜安氏清血藥水功能澄清血液最宜於治療膿瘡面疱普通核腫及其他因血液不潔而起之各種病症曷不以本品消除纏身之蛛網

**兜安氏清血藥水** (原名兜安氏補血清毒藥水)



BP.



MEN



**兜安氏開福散藥片**

本品治療頭痛感冒發熱等病素著盛名該藥真貨每片上均有兜安氏英文名字此名字即上等藥品之保證敝公司敢以五十餘年製藥之信譽為之擔保該藥分大小瓶二種售價低廉



KAF

**兜安氏通便丸**

頭痛便秘乃消化不良之徵象若不速謀治療不獨有損健康且足以防碍閣下之日常工作兜安氏通便丸可為君解除此項痛苦該丸純用植物原料製成久服無成癮之弊



L.P.



# 談 霍 亂

于宣忱

霍亂的流行，多在夏秋之間，際此溽暑煩人之炎夏，正是霍亂乘機而起之時，爲此我應時來談談霍亂，使讀者對於此症加以注意，以從事預防，從事治療，或可收萬一之功效呢。

霍亂爲害最厲，一般人莫不畏之如虎，所以一聞霍亂將起，無不驚駭萬分，記得在民八那年，中國曾一度發現空前的霍亂大流行，據我耳聞目視的膠東地方，在牠流行最厲的當兒，往往一家老小，全屋鄰居，或同巷同村，以及閭縣居民，都在這短期內慘死於霍亂病威之下，死亡率約佔80%——霍亂的毒害，使人不敢與聞。

霍亂又名瀉痢痧，西名虎列拉——今簡稱虎症——源起於立國最早之印度，近百年內，已由亞洲傳佈至歐美各地，及至現在，可怕的虎症，已普遍於全世界了。

此症現象爲上吐下瀉，肚腹絞痛——或有不痛者——四

肢拘攣，（抽筋）聲音嘶啞，毛膚乾燥，彈力消失，脈搏微弱細小，眼窩下陷，手指螺紋癟下，排下物如米蜜狀 此病自發作時起，在幾日或幾小時內，即可致人于死亡。虎症發生的原因，新舊醫士主張各有不同：如以此問新醫，有必以很簡單「病菌」二字相答覆；若以此問舊醫，則必以很繁瑣的「中邪惡傷飲食」；「相答覆，徐氏醫學云：「脾胃得冷則不磨則水穀不消化，則心腹脹而成霍亂」，余對於新舊醫學略有認識，茲就平素探討所得，於此二種，主張加以論述之。

霍亂——虎列拉——係虎列拉病菌繁殖傳染而得，此菌在一八八三年，爲德國醫聖考奇（Koch）氏所發見，傳染性極爲猛烈，這就是新醫所謂霍亂成因爲「病菌」，不過本菌最怕酸性而喜鹼性，人胃部含有鹽酸，假使不在空腹內，暴染染菌之水，暴食染菌之物，此種病菌即難以沖破胃部難關而深入含有含鹼性液的腸肉，使其繁殖作祟。——因爲飲水入

胃，可在頃刻間毫無阻礙的直入腸內，至於暴食而得本病，近世醫學家已從經驗得來而公認了。是即舊醫之所謂「傷飲食物中邪惡」的意思。

虎症多發生在夏秋之間，如此環境對於本病佔有重要位置，這正是氣候的關係，夏日天炎氣熱，蠅類繁殖，蒼蠅最喜踐踏污物，為傳染本病之利器，於是霍亂得藉以流行。又夏日瓜果，陳列市上，一般人利用其甘涼適口，多儘量食用，不知瓜果難以消化，不消化可助菌之繁殖，又可因此致發消化不良病，間接以受傳染虎列拉病菌抵抗力甚強，牠能在一定之時間，可延長其生命，倘患者排泄物投入河中，或洗濯病者衣服，或接廁所之井水，其中往往含有本菌，倘經吸飲或使用，一定要引起本病的。

統以上所述，霍亂的主因為病菌，而其副因與助因，則為人體與環境，故霍亂之誘起，係三者合而成功，是以欲防止霍亂，對此三者宜特別注意焉。

霍亂的構成，即因以上種種原因，那麼我們這注意保護食物飲料勿被汙穢，保護身體，保持良好環境，便可以無慮，此外又須謹防帶菌人，凡有虎症嫌疑者皆可遠避之，喫用滾熱食物和飲料，因熱力最能殺菌——如欲防患於未然，宜施行預防苗菌注射，或飲雄黃酒及大蒜等，皆有免致本病的

效能。

西醫云治療霍亂切忌針刮，因針刮不足以根治，徒耽延時間，致病不治；而中醫以治霍亂，特別注意針刮，這正因針刮往往可奏奇效，一般西醫則反對之，謂以針刮治愈者非真霍亂，——不過同是同樣之病狀，施以針刮則愈，不然則生命即危殆，如此可見針刮之對於治霍亂，並非只是徒延時間而毫無功效，余嘗治此病，外施針刮，內服霍亂藥水！係自製藥物，成分為鴉片酒精薄荷水……等——多收奇效。

在最後我應要附帶說上幾句，作者才疏學淺，又在忙中偷閒匆匆的作了這一點點，對於詞句不無欠妥之處，倘希閱者原諒！

## 牟鴻彝醫師診所遷移啟事

本醫師診所現遷至霞飛路嵩山路西首二七九號華新大藥房樓上（即在原址弄口對面），門診午後二至五時，電話八二九三〇號，住宅仍在霞飛路嵩山路西大安路二八三號，電話八三五九七號，希病家注意為荷。

# 生之活生性 法足滿的理

心蓬姚



## ▲壯年者多有的早漏症▼

有不少的人，身體很健康，並無其他疾病，但常有性機能障礙：即性的不滿的現象，在壯年人同高年人中都有，而因年齡的不同其病狀也相異。

在壯年人中最常見的是早漏症，其症狀漸次進行，多陷於遺精，性感減退，陰萎症等。說到此病的原因，多半由於神經衰弱，尤其是性神經系統的被侵害。因為神經衰弱的結果，於是神經非常過敏，只要精神的或局部的少受刺激，就會立刻發生亢奮，其結果即現反射的射精。

此外，因慢性尿道加答兒，或後部尿道充血以及攝護腺部之異常等，也常常會陷於早漏症。

早漏症厲害的時候，只要單受到精神的刺激，就會發生射精。所以，若在發生行為上的接觸時，只單單一接觸立刻就射精，其結果使相互間完全得不到滿足。這是對於精神上有很大的打擊的。這種現象繼續下去，對於性的行為上確是一種恐怖。

## ▲遺精及陰萎▼

過敏性的時期過去以後，普通漸漸地性的感覺就減少了；同時，不伴着性感的刺激，也會發生射精現象，即所謂遺精。此症再漸漸加劇，於是顯著的勃起力減退，無論遇到怎樣的機會，也不容易有性的行為。這就叫陰萎症。

此外，還有所謂精神的陰萎症者。在很平靜的時候，例如夜間或由睡眠醒來的早晨，勃起力依然存在，但精神一興奮，尤其是與異性接觸時，就消失了勃起力，而有很強的萎縮性，愈加不能有性的行為。

以上所述，是機能的性的不滿意的例子。還有實質上的生殖器顯著的發育不全者，到壯年時期還是像兒童時一般。這也不能使相互間得到滿足的。

#### ▲性器不全及不感症之原因▼

性器發育不全，是由什麼關係而起的呢？根據近來的動物實驗及人體解剖之結果，明白的可以判斷，這是由於促進生殖器發育的內分泌腺，即腦下垂體或甲狀等之障礙而起的。

在婦女一方面，因得不到性的滿足而煩悶的人也不少，大多數都是不感症，此症厲害的會自然的拒絕性的行為。此症狀的原因，也有由於生殖器發育不全的，但最多的還是因早年時的不自然的行為，使局部的知覺神經麻痺；同時係發生性感的神經的作用被毀壞了的緣故。

此外，能惹起不感症者，還有婦科疾患，例如慢性子宮內膜炎，喇叭管炎以及高度的子宮後屈癒着症等。

#### ▲初老者的性的老衰的原因▼

不論男女到中年以後，就是四十歲前後的初老期，有的突然性的機能衰弱。其症狀就是陰萎的病狀，不能亢奮也極少性感。像這種病症的原因，多半由於腦神經過勞的結果而發生的神經衰弱症，也有因常常飲用過量的酒精；行為過度

；日常生活之不攝生等。此外還有原因不明的由血液檢查才發覺是潛伏梅毒者。所以，關於這一點不得不十分注意。

要治療這種機能障礙的不滿，首先要明白其病症的原因，然後積極的施與適應的治療，同時，最重要者，係注意日常生活之攝養。

#### ▲性的不滿的治療法▼

除了日常的攝養及避去一切不自然的行為以外，要努力禁止的是過度的性交。有神經衰弱病狀的人，一定要使腦筋得到休養。此外，酒精以及一切刺激物都不宜食用。還有，因胃腸的消化吸收能力衰微而有此症者，就要由飲食上選擇易於消化富於滋養的食物。

#### ▲有特效的強精劑▼

治療上，除了適應其原因及症狀的療法以外，強精劑也是必要的藥品。但強精劑中種類極多，不易選擇。有些普通的化學製劑多半都只是一時的亢奮劑，暫時發生反應，其結果反而不好。所以選擇上必需注意要一種內分泌製劑，能多用以後更見其效果的。最好是腦下垂體，甲狀腺等丸等的混合內分泌製劑。

此外如要鎮靜過敏狀態如早漏症等的目的而用的，如溴素劑。或根據其症狀之原因而用後部尿道之冷卻法；收斂劑

之點滴，以及攝護腺部的適當的處置等。在理學療法上，此時施以平流電氣療法，每天三十分鐘，也極有效。

▲重病患者的處置▼

有的症狀非常頑固，血液華氏檢查之結果也多呈陽性反應者，必需用驅梅毒療法才行。

應用卡泰朗氏注射法，一星期中一項至二項的生理食鹽水及葡萄糖液大量的（約三四百瓦）靜脈注射，也有很好的效果。

到中年以後的人，療法也可以同樣施行，另外再加用 (Yohimbium hydrochloricum) 等劑則更易見效。

▲婦女不感症之治療法▼

對於婦女不感症，若有婦科病的人，首先應該急速將病治好；但無論在何種原因之下，強精劑內分泌劑之連用也是必要的。

若因自瀆的結果而起的不感症者，外部可以用一種局部的塗布藥，可使該部的知覺發生敏感。

總之，要使性生活得到滿足的人，必需注意日常生活之攝養，若有不滿的地方，要急速早期治療，不能放任置之。

婦女外用  
制育藥片  
史斑通

史斑通為婦女唯一良友有制育避孕之功兼具消毒效能用法簡便而又潔淨絕無不良反應更適用於婦女虛弱或不宜生育者用之極有效力誠為女界制育之良友

各大藥房  
均有出售



揚子洋行獨家經理

上海法租界公館馬路十二號

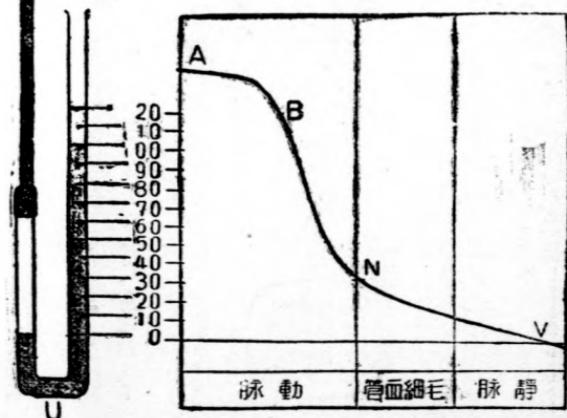
## 身體巡行圖解

## 測量血壓的方法

若將動脈刺破的時候，那血液就要向外噴出。這種情形，是因為動脈當中的血液，受着某種壓力所推動的緣故。推動的力量有多少，血沫就噴出多少的高度，好比自來水的機管，從那破壞的窟窿當中噴水出來，那道理是一樣的，誰也容易明瞭。這動脈當中，血液所有的壓力，稱為血壓。血壓，不僅是動脈才有，靜脈也有，心臟內部也有，心臟內部的血壓稱為心臟內壓。

血壓，是由心臟向大動脈，用一定的壓力推動血液而給與的。這種壓力，可以使血液循環於全身，所以那心臟所給與的壓力，是使血液循環於血管當中，到處週

遊，向前邁進，於是漸次消費，也是當然的結果了。譬如旅行京滬間的各大商埠，當從南京起程的時候，攜着旅費一百元，首先就得買好車票，其次如火食費，車馬費，旅館費，遊覽費，報章等費，再由鎮江到蘇州，一宿兩餐，參觀名勝，然後搭車到滬，那時所帶的旅費漸次減少，而旅行還在前進的情形下。當然以在京尚未起程的時候所帶的旅費為最多，經過鎮江，無錫，武進，蘇州等處而達上海以後，那所帶的旅費，便要慢慢

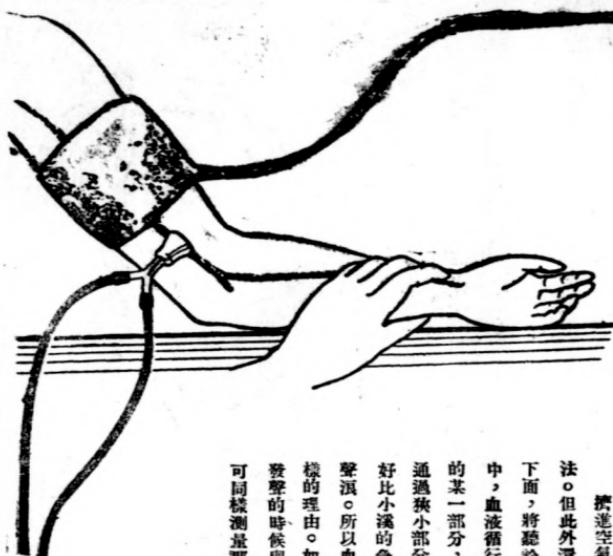


地減少下去。至於說到血壓呢，在大動脈是高度的血壓，漸次變為中動脈，由中動脈復變為小動脈，再變為毛細血管，更變為靜脈，在這種經過的情形之下，那血壓也得漸次減低，這是消費那壓力而輸送血液於遠程的關係，所以有這種同樣的結果。

這樣的血壓，因所在地位而異，所以在比較個人血壓的時候，倘不指定所在地位，便不能比較。因此，倘表示人們的血壓時，規定要把上肢動脈的血壓來表示。醫師所謂某人的血壓或高或低，是測定這上肢動脈的血壓，比較一般的平均值或高或低的意思。

測量上肢動脈的血壓，是用水銀血壓計來推算，這便是真正的測量方法。不過水銀血壓計，也有各種的式樣，這圖上所畫出的，是李爾羅爾氏所創製的東西，要算是極其普通的血壓計。這是一個U字型的玻璃管，管內裝着水銀，若在這水銀上給與壓力，那水銀就會上昇，倘給與的壓力太大，那水銀就要膨出管外來，但實際上測量血壓的時候，並不必加以許多壓力，所以沒有膨出水銀的憂慮。

圖上的上膠，纏着布面包住的橡皮袋。這個橡皮袋是用極薄的橡皮製成的，所以空氣進去的時候，馬上就會膨脹起來，但這裏用上布包着的，所以只能膨脹到某種程度為止，以後再也不能向上面膨脹，於是勢必向下面壓迫手膀的筋肉，並且越壓越緊。然後握着那厚橡皮球(C)陸續打入空氣，那麼，手膀上纏着的橡皮袋，更加要向手膀方面增進壓力，於是那剩餘的壓力，只好走到水銀方面來，這時那水銀柱便向上昇。一方面擠進空氣，一方面將母指下部探察脈搏。這個脈搏是接觸那由上肢動脈接連的機骨動脈的脈波，所以上肢動脈被手膀從上面壓迫，畢竟與血行中止同時，那機骨動脈的脈搏也不能接觸了。這時剛剛那水銀柱昇到幾公釐(Millimeter)就可在這玻璃管上所畫的格子明白看得出來。這個格子的度數，恰好因為血行中止而加上的壓力，所以剛剛與血管當中的血壓相等。這時脈搏從不能接觸以來，到現在慢慢地將空氣的壓力抽出，於是水銀柱也慢慢地下降，一面那壓迫手膀的力量也慢慢地抽出，所以一時停止前進的血行，又將再行活動起來，因此，脈搏又可接觸。在這個剎那間再來觀察水銀柱的昇降程度，那麼，在這裏也可看出血壓。像前面那樣觀察出來的血壓，大致是水銀柱的一二〇公釐，後面那樣觀察出來的血壓，作為是水銀柱的八五公釐。那麼，前者稱為最高血壓，後者稱為最低血壓。



血壓計：除了水銀血壓計以外，還有用彈性發條來測量壓力做成的血壓計，但是那

標準的工具，當以水銀血壓計為宜，為其表現呢？因一切的壓力，都可在水銀柱正確表現的緣故。

為甚麼血壓可以測量為最高最低的兩種



價值？這是因為動脈當中的血壓，時常不同，所以有上限下限的分別。心臟是以週期的方式而抽動的，所以從心臟推進壓力的血液，運往大動脈，還是週期的動作。故在心臟的張開時期，大動脈瓣就閉塞起來，一時運往大動脈內部的血液不要使它再回心臟

方面去，由這心臟不發生壓力出來，而用大動脈的彈性自行應付的時候，那血壓當然很低。所以最低血壓，就是心臟的張期壓，最高血壓就是心臟的縮期壓。

擠進空氣以增加壓力，一面觀察脈搏，這是一種辦法。但此外還有一種聽脈的方法，在纏着手腕的橡皮帶下面，將聽診器對着上動脈，來聽取它的聲浪。動脈當中，血液循行的時候，當然沒有聲音，但壓迫上膊動脈的某一部分，於是這裏的血管，被擠得極其狹小，血液通過狹小部分，再急忙向着寬大部分進展。這種情形，好比小溪的急流，被環境則岩石所迫，勢必發生湍激的聲浪。所以血行狹處，有聲可聽，與小溪急流聲有同樣的理由。如左圖所表示，用聽診器來聽血音，那開始發聲的時候與停止發聲的時候，來觀察壓力的大小，也可同樣測量那兩種血壓。

普通的人們，血壓究竟在其麼程度？大致說來，從二十歲到三十歲的男子，他的，最高血壓約自一二〇至一二〇（水銀柱的公釐）。如果增加年齡，那麼血管的性質也有不同的情形，因此血壓也要發生變化。大概在各年齡上加以九〇的數目，那得數便可認為是那人在生理上的最高血壓。譬如他是五十歲的人，那麼，加上九十，等於一四〇（水銀柱的公釐），就是那人在生理上的類似價值。倘比較這個數目還要高得許多，那便不能不認定血管提早發生硬化，並與年齡不合。倘較這數目還低，那就是血管的性質還在少壯時期的意義。若低得厲害的時候，就可認定是心臟機能發育不完全的證據了。

右圖表示上膊動脈的血壓是(B)的位置，那麼，由這裏向毛細管進展的時候，血壓(N)又應該是多少？大致與右圖曲線所表示之情形相同，在小動脈大約是三公釐（水銀柱），在毛細管約二〇，在大靜脈(V)是二或一，再行歸還到心臟的部分，差不多是〇或一兩公釐的壓而已。照着以上的情形看來，可見血液是依靠心臟均力量而循環於全身，於此極明顯了。



——處女期婚嫁期——

## 婦女健康應注意的兩個時期

絳仙女士

婦女健康與否，不獨有關婦女自身之幸福，且與國家之興衰，民族的前途，休戚相關。要謀自身與家庭的幸福，固須注意婦女的健康；要使整個民族健全起來，亦不能忽視婦女的

健康，因為婦女是國民的產母，如樹木之長，流水之源。根若枯萎的話，枝葉無不凋萎；源一涸竭，無不水斷流絕。欲使婦女保持健康，應注意者有兩個時期，茲分別略述於後：

### 一 處女期

處女膜的保護——處女膜位於陰道與外陰部交界處，呈半月形，中有小孔，以通內外。除因大病或劇烈的運動以致破裂外，大都因與男性交接之後而破。一般初至破瓜期者，突見經水來潮，難以處置，用毛紙或其他污穢之物，盲行

措塞，非特使此膜破裂，而且釀成日後種種病患的根源，如陰道子宮之發炎，白帶，皮膚青黃，性神經衰弱等皆是。世人常以此膜之完全與否，以驗貞操，固為錯誤之觀念，但女界同胞，平時宜加保護，以保健康。

月經之正常與異常——女子至春情發動期（即成熟期），此時身體發育特別顯明，如乳房之隆起，骨盆之增大，皮下脂肪增多，對異性起羞恥愛慕之念。其年齡大概在十四五歲，然與週圍之環境，氣候等的關係而有早遲，斯時，突然從陰道中流出經水，是即表現生殖機能之成熟，正常經水之特點，即為不凝固的液體，其色鮮紅或暗紅，持續的日期，因人而異，通常一日至七日，每隔四週來潮一次；但因生理病象，往往超出經常情形之外，如經期的錯亂，過早或過遲，月經困難，月經過多或無月經等等都是月經異常的症象。痛

經者每次來潮，必致腰酸，薦骨部緊張性疼痛，下腹部重壓感，或其他一般之症狀，如頭痛、嘔吐，眼花，胃呆，及精神病（婦女犯罪多在經期中），尿意頻數，排便困難等局部症狀。經痛障礙顯著者，且足妨礙日常工作，甚至臥床不能起立。

經期之攝生——月經雖然是女子的生理現象，但多因異常的變故，而引起種種之疾病。故於月經期中，非注意衛生，以保康健不可。經期中因經血附於陰部，易起腐敗，甚或發生炎症，侵入陰道，子宮者亦有之。經期中每日宜用溫開水洗滌外陰部，同時切忌不潔之布帛或粗紙等貼墊，否則，其害匪淺；最好以脫脂棉花附貼於丁字帶或月經帶用之，月經帶不可放置於污穢不潔之處，應時常曝曬日光之中，以消病毒。惟脫脂棉花價格昂貴，非一般平民所能設備，用潔白之紙代替，先以蒸氣消毒，亦無不可。經期中不可沐浴及行房事，自不待言，同時須顧及精神的安靜，不可過於勞動，劇烈之運動，如足球，網球，乘自由車，騎馬，舞蹈，連日的雀戰，觀劇，皆應忌避。並使大便通暢，若大便閉塞，容易因腸內糞便積蓄，壓迫前面的子宮而致鬱血。飲食宜忌生冷及含刺激性等物品，或月經期中懼感冒，能誘起生殖器等障礙，都應注意。

## 二 婚嫁期

婦女一入婚嫁期，多數女子都不能免妊娠之現象，然妊娠即屬婦人的生理，在此時期之內，母體身體上與精神上，均有不同的變化，不但有關係本身，即胎兒亦受莫大之影響，故健康之保護，尤不可一日忽視。

何謂妊娠？即男性之精虫與女性之卵球相結合而成孕。受孕後，母體全身即起變化，各器官因要供給兒之營養，都增加負擔，如肺既為胎兒多吸收氧氣，又須多排出炭氣，故呼吸即行迫促，心臟既兼為胎兒輸送血液，腎臟又須接受胎兒之排泄物，因此常有心悸亢進及腎炎之發生，此責任的加重，康健的婦女，固能勉力維持，體質弱者往往容易引起疾患。此外性機能的變化，最為顯著，如乳房之增大，乳頭神經之感覺過敏，乳房暈成褐色，乳腺擴張；子宮，陰道，外陰，均起鬆懈，全部變紅紫色肥大，胎兒逐日成長發育，因而腹圍亦漸見增大；腹壁之皮膚，因緊張過度，毛下組織遂致分裂，其下之血管，透見成紅紫色之線紋，即所謂妊娠線。同時，子宮之增大，週圍血管受壓迫，下身之血液循環受其障礙以致組織浮腫，甚或於外陰大腿等處生靜脈痛，或因神經障礙而引起頭痛，牙痛，甲狀腺痛等的症狀亦有之。食慾或增或減，往往偏喜一種，尤以酸性為最，並有惡心嘔吐

的現象。精神則萎靡不振，性情異於平常，沈默多憂，易受刺激，或畏分娩的痛苦。凡此種種，都是妊娠期間的變化。

妊婦之衛生——妊婦衛生所應注意者甚多，現在姑且舉要言之：(一)外陰部每日須用溫開水肥皂洗滌清潔，洗後再用脫脂棉花拭乾，否則，細菌寄生其中，可使分泌增加；乳房宜常用冷肥皂刷子洗滌，既然清潔，又可使乳嘴之皮膚增加硬度，如乳嘴凹進者，須常用手指加以捺拉，以免將來吸乳時發生困難。分娩前之短時間內最好行淋浴或擦身代之，免細菌傳入生殖器內，過熱之坐浴與單行足浴，蒸氣浴等都有出血之虞，宜禁忌之，陰道之洗滌，在醫生指導之下可行。(二)妊婦每日須在野外隨意散步，非但可以吸收養氣，而對於肌肉健康之增進亦有益。至急劇之動作，如捺拉，負重，跳高，騎馬，乘坐長途汽車，騎自由車等，均應避免因為長期之運動及急劇之動作，均能致流產及出血之虞。在工場工作之婦女，在分娩前後六星期中，可能的話，最好亦應停止工作。(三)衣服須寬大，尤以胸股二部須寬大；襪帶及褲帶宜鬆解，使血行流暢，腹部可用柔軟寬闊之腹帶（闊約六七寸，長約二三腹圍）包圍，既可保持胎位，又可防禦外來之激動，更能保溫，但不可過於緊窄。(四)飲食宜以消化者為主，多飲酒類，往往使胎兒有中毒之危險，宜絕對禁

忌。強烈之香味及富含刺激性或過鹹的食物，均須禁食，多含蛋白質及脂肪者，亦宜少吃，否則，恐有發腎炎及子癰等症的結果，含水炭素物質之食，非但無害，且有增加乳汁之功，如水菓，蔬菜等都不妨多食，但過於貪食，亦不無害處。若有惡性嘔吐之現象，可於早晨離床之前，略進流動性易消化之食物，食後再臥一小時起來，或用碘酒塗於子宮頸管部，其吐亦可防止。妊婦的營養，不必特別滋補，因過於安胎，反有礙分娩。大便須每日一次，便閉時，可多食些水菓，如梨蘿蔔等或於睡眠以前，飲冷開水一杯。小便亦要保持正規，便急時，不宜忍耐，量過少或尿色變白時，腎內即有疾病，應請醫師診治之。(五)精神上務使安靜修養，不宜有憂愁恐怖盛怒之激動，過勞之操作亦須避免，這在前面已經詳為說明。總之，應以安逸快暢為目的，此種精神的保養，不但母體受益，其與胎兒亦有莫大之關係。(六)妊婦對於各種傳染病之抵抗力極弱，應與傳染病人隔離。產前六星期須絕對禁止性交，不然，細菌傳入產道，往往有發產褥熱之危險。

分娩——生產是女子應盡之義務，但我國女子死於分娩期中或產褥期者，為數殊堪驚人。所以女子之恐怖分娩，視同生死之關鍵；其大半原因，皆因我國醫藥尚未普及，除各

大城市有產科醫院外，多委託毫無知識的穩婆接生，匪特難產難保安全，即平產之中，非母體發產熱，即胎兒生驚風，生命之憂，有如風前之燭，其谷全在無識之穩婆與助產教育之不發達。穩婆之指甲，既長且汚，所用剪刀等，亦未經消毒，在在可為殺人之利器；產婦經過一次生產，往往生殖器受了重大之創傷，甚至以此死於非命。再則，舊法接生，產婦多行立起或坐起，其有跪起來生產的，其理由謂非如此有血附心而致暈眩之虞，此種無稽之談，在今科學昌明的時代，全不足信。不知血液之流通全身，全依心臟收縮之力，心中如無血時，馬上即可致死，其所以暈眩者，即因立坐之時間過久，下身流血太多，以致腦貧血而虛脫，此時的急救法，應即使產婦平臥成頭低足高之勢；或產婦經過舊式之接生，生命雖幸而安全，然嗣後婦女之疾患，往往叢生，如會陰破裂，而致陰道或子宮之脫出翻出，白帶之增多，因子宮位置之異常，而致斷產。言之至可慘痛，為我女界而含酸，穩婆之害，實罄竹難書。欲免此種危險，最安全之辦法，莫如分娩開始，即送入醫院生產，或請助產士來家接生亦可。

此外分娩時雖可送入醫院，但亦不可略知分娩時應有之普通常識：(一)分娩之前，須行灌腸及導尿，不可使大腸內

容積蓄過多，或膀胱充盈，因胎兒娩出時，須要一番鼓氣，易將大便一並擠出，而有傳染疾病之危險，他方可減少子宮之收縮而不致妨礙分娩。(二)外陰須用肥皂及「來沙而」消毒藥水洗淨，最好將陰毛剪短或剃去，如距分娩之時間尚遠，可在室內隨意散步，如子宮口將三手指大，胞水已破時，即應臥於床上(床上被褥及所用之物均須清潔或消毒最妥)，床頭上可繫一布條，產婦于陣痛之際，將兩手緊握布條，俾可幫助產婦之鼓氣。(三)胎兒頭部娩出之時，須留心保護會陰，不使破裂。否則陰道與肛門之間裂開，容易傳染疾病，此時如陣痛過甚，不可呼喊或啼哭，宜稍忍耐。否則，元氣更加不繼，而致延遲娩出，子宮口未甚張開，胎胞須保護，不可將手指插入陰道而壓胎膜，以防早期破水，多費手續。胎兒既出，又須靜待胎盆之娩出，胎盆娩出時，宜緩緩將手內胎盆輪圍旋轉，又將胎衣捲成帶狀，然後取出，不可欲其速下，以免胎盆或胎衣之破裂或殘留陰道及膈內，同時須檢驗胎盆是否完全，或有缺損之現象否，不然，殘留於產道內，能致惡露之腐臭，子宮收縮不全，或產後之出血，產婦與助產士都須注意及之，(四)分娩既終，嬰兒宜另置一床，使產婦得以靜睡養神。

產期之衛生——分娩終了，生殖器因妊娠與分娩而生

的變化，要恢復其平昔之原狀，因生產發生之創傷，要使其痊愈，其時約六星期，此時期就叫做產褥期。

產褥期中，宜安靜多睡，室內空氣須使流通，溫度要適當，不使多出汗，多談話，避免外界之刺激，家政不可過於操心，俾可早日恢復健康，飲食宜擇容易消化者為主，須多食滋養之品，與產前忌食滋補之品，適得其反，他如酒類，不宜多飲，以防出血，產後第一日，最好食以牛乳，肉湯，雞蛋等品，三日後，如已通大便，可食以蔬菜等物，一星期後，無妨多食，但不宜食有刺激性的東西。惡露（產後之分泌物）是否正常？正常者無惡臭，其色鮮紅而轉暗紅，漸成黃白以至消失不見。不然惡露之分泌異常，應請藥師診治，切不可染此惡露入嬰兒之臍部與眼內。外陰部每日宜用「來沙而」藥水清洗之，後再用消毒之女陰墊，貼墊陰部。產後腹壁弛緩，用腹帶緊窄，或做肌肉之鍛鍊法，其法將二手彎貼頸後，將上身徐徐舉起，下身不動，坐後復徐徐臥下，如此長久鍛鍊，腹肌自可收縮。這種鍛鍊，很為重要，因為腹壁弛緩，非但有礙體態之美觀，且骨盆內部能起病症。再者分娩之後，至少須臥床休養八九日，最初三日應絕對仰臥，五六日後，稍可側臥，否則弛緩之子宮易於變動位置；待惡露變為白色後，方可離床起立，但仍須多多調養，以期早日

恢復健康狀態。以上所述，僅是作者投身醫界所得的一點常識，婦女健康應行注意之點，當然猶不盡此。希望我女界同胞，力而行之，則不但可以增進自己的健康與家庭之幸福，民族之前途，實利賴之。

(完)

## 小學體育

俞子箴著

郝更生 吳蘊瑞 王叔瀾校訂

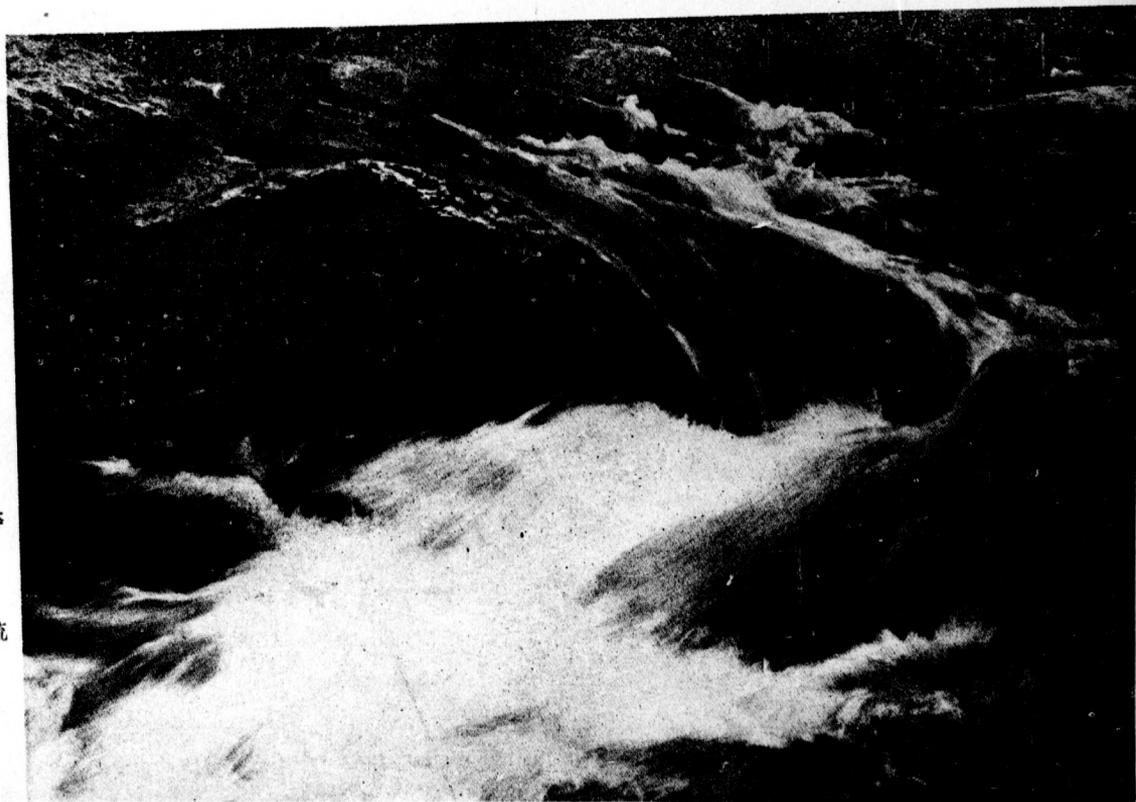
實價每冊七角五分郵費一角三分

學校體育，迭經教育部推進，已占學校中主要學科的地位，尤其是小學體育，為兒童植立健康根基，養成運動習慣，較之中學大學益感重要。著者任小學體育教師有年，以身體力行之經驗，細針密繆之敘述，公諸於世；故內容精詳美備，凡小學體育各項教法設備以及用具圖表羅列無遺。所插鉅版各圖及排列之縱橫表格，多至二百餘種。全書三百八十頁，誠小學體育界空前之偉著。

康健書局謹啓

上海霞飛路四四四號

奔  
流





## 銅絲織成的游泳服裝

游泳服裝的新奇年來迭次突飛猛進，現今又發見了銅絲織成的游泳衣，真要算是超特新裝了。這種衣服是用極細的銅

絲織成，和普通的衣疋，多，伸屈自由自在，那光彩比綢緞還要鮮明。這是在馳名全球的「銅之都市」美國阿利蘇納州的比斯比市上公開展覽會的出品。可謂指示着銅在工業上的新方向了。



## 新式無線電航空路線標識

美國航空技師最近做成了一種傘形航空路線標識用的空中線。這是三角形的空中線，能預防因氣候而發生變態的電波，無論向着任何方向，都能集中電波，任意通信，飛機因為有了這種方便，可飛到降落場的上空安全着地。





## 同類相食的蛇

前任賽爾沙動物園爬蟲類部長

哈梯科氏，他曾經處理過一萬多條

的蛇，各色各種，真算是蛇類的大

展覽，這個照片是他使着機敏的眼

光和巧妙的技術所攝成的珍貴寫真，表示蛇類

相食的殘酷實狀。

據他的研究，說是有極少數的蛇

，在習慣上具有互相殘殺的性質，但

是普通的蛇却很少有相食的情形，或

許在缺乏食餌的時候，偶然有所發見

而已。

哈氏親眼看見那滿身斑點的蛇王

，屢次全吞黑蛇或松蛇，毒蛇響尾蛇

等，據說那吞蛇的蛇王，並沒有甚麼

不消化的情形。

美國有一種藍色蛇，那同類相食

的性質，最為劇烈。

據哈氏說：我曾在動物園裏飼養

了一條藍色蛇，牠把欄裏的蛇王從頭

至尾漸次吞個乾淨。牠最喜歡吃的是

響尾蛇，這種小響尾蛇，不知有多少

從牠口裏通過，真是數不勝數呢。





魚  
樂  
國



## 蔬菜的營養價值和利用

憶園

我國用蔬菜爲副食，已有悠久的歷史了。其對於人生的重要，自可不言而喻；但一般人民，因蔬菜價格低廉，以爲貧苦者的食物，故常存鄙視的心理。而一般富貴者，亦咸以食肉爲榮。殊不知此種見解，謬誤實甚，蓋蔬菜含有極豐富的滋養分，而對於人生有重大關係的維他命，亦普遍含於各種新鮮蔬菜中，且礦物質的含量，更非其他食物所可比擬。我人倘一旦脫離蔬菜，必能引起種種病症。或者以爲肉類中所含蛋白質及脂肪，遠非蔬菜類所能及，但據美國惠斯康辛大學施天保博士 (Dr. Harry Steenbock) 研究植物脂肪的結果，以爲大部分蔬菜中亦含有多量脂肪，且蔬菜脂肪的消化，較肉類爲易。蛋白質在大豆食品及豆類中含量的豐富，早爲我人所熟知，故不食肉類，與身體健康並無妨礙；而少食蔬菜，反能發生種種疾病。試觀鄉村人民，每日僅有青菜豆腐佐食，但其體格強健，精神振作，遠非城市肉食者所能及。

日俄戰爭時，日軍攻旅順口久不能下，當然有很多的原因，但據美國某醫觀察的結果，實由於蔬菜缺乏，兵士多患壞血病，遂致精神沮喪，無力攻戰也。又如歐洲大戰德國的所以大敗，並非戰器不利，軍心不整；實亦因蔬菜缺乏，爲兵士不能飽食，因此患病者更較戰死爲多，終至敗退也。觀上所述，蔬菜不但對於身體多有補益，即國家民族的興衰，亦繫於此。爰將蔬菜的營養價值和利用，分述於下，以供本刊讀者的參考。

### ▲蔬菜的成分▼

蔬菜中所含的營養分，因種類的不同而異，普通均富於水分和纖維；蛋白質與脂肪。在豆類中的含量同肉類相仿，並含有少量的芳香酸，可增進我的食慾。炭水化合物的含量，更是蔬菜最豐富的成分，所以我們有了蔬菜，就不愁缺少什麼營養分了！

礦物質是組成人體的重要東西，就已經知道的，已有十

種左右。但最主要的，不過五、六種。第一種是磷，為骨骼肌肉腦及神經中必不可缺的成分，小兒及青年尤感需要，每日需磷的總量，約為二、三克。倘若缺乏磷質時，那麼就能引起神經衰弱和消化不良諸症。第二種是鐵質，鐵對人類的重要，知道的人很多。因為血液中的紅色，大部由鐵質而來；故貧血症的患者，宜多食含鐵質豐富的蔬菜。第川種是鈣質，就是石炭質，我們的骨骼和牙齒內，百分之八十五都是

蔬菜中所含營養分及礦物質百分比表

種類	蛋白質	脂肪	碳水化合物	磷	鈣	鐵	鉀	碘
大豆	三六·七〇	一七·四〇	五五·四〇	一·〇四	〇·一七	—	一·二六	—
花生	二七·七〇	四五·八〇	二〇·四〇	〇·九五	〇·一三	—	〇·三二	—
蠶豆	二八·九〇	二·三五	四七·九〇	〇·九七	〇·一五	—	一·二一	—
白菜	二·六〇	〇·五〇	五·六〇	〇·四八	〇·一二	〇·〇四	〇·五二	—
芥菜	〇·二三	—	三·七四	〇·二一	〇·〇六	〇·〇二	〇·六七	—
菠菜	二·一〇	〇·三〇	三·二〇	〇·二六	〇·一九	〇·〇四	〇·一二	—
甘藍	二·六〇	〇·五八	五·二〇	〇·三一	〇·二八	〇·〇三	〇·五八	—
筍	三·五〇	〇·二〇	八·六〇	〇·四四	〇·一〇	—	〇·三六	—
芋	二·八〇	—	二五·七〇	〇·一二	〇·〇三	—	〇·五九	—

牠的化合物；倘若缺少鈣質，就能釀成軟骨病和蛀牙。第四種是碘，人體內含碘的分量較少，但能促進人體各組織的新陳代謝，使血液澄清，所以牠的功用卻很大。其次鉀質也是神經和腦的主要物質，缺少了很容易發生便秘和壞血病。此外鎂、硫、鈉等，也和人類有密切關係。上述各種礦物質，雖然肉類中也有存在，但和蔬菜含量的豐富比較起來，就有些相形見绌了。現在將蔬菜的營養分，列表於下：



番 茄	莖 菜	筍	馬 鈴 薯	茄 子	南 瓜	黃 瓜	芋	蘿 蔔	萵 苣	甘 藍	菠 菜	芥 菜	白 菜	扁 豆
++	++	x	++	+	++	+	+	+	++	++	+++	++	++	++
+++	++	+	++	+	x	++	++	++	++	++	+++	++	++	++
+++	+	x	++	+	x	++	x	++	++	++	++	++	++	++
+	x	x	+	x	+	+	x	+	+	++	+	++	++	+
x	x	x	x	x	x	x	x	x	+	+	++	+	+	x

「+」號代表含量的多少，「x」號代表尚未證明者。

▲蔬菜的藥效▼

蔬菜不但含有豐富的營養分和維他命，並且能治療各種

病於後：

病症，較醫藥的功效，更為偉大，今略述其功效最顯著的介

(一) 蘿蔔 用白蘿蔔煎水，每日洗脚一次，可治瘡脚臭脚汗。凍瘡用蘿蔔數個，搗爛絞汁搽之；或用蘿蔔一個剉孔，注入麻油，加火上蒸熱，取油擦之，有神效。喉症用蘿蔔汁飲下或嗽口可治癒。其他預防痘疫、喉痧，亦有效，且能下氣、定喘、消食、治腫毒，而用蘿蔔汁治痰，更有推牆倒壁之功。消化不良，胃加答兒和黃疸等病，常食亦有奇效。

(二) 菠菜 爲健胃、補血的良好食品，且能幫助消化，治痔漏及腎臟病，更有顯著的效果。患便秘者食之，可迅速復原。又因含維他命A的分量特富，所以軟骨病和眼乾燥症的患者。多食菠菜較服藥品更有奇效。

(三) 甘藍及白菜 此二物爲蔬菜之王，滋養分豐富，味亦甘美。有澄清血液和利尿等功效，又因維他命C的含量豐富，所以有防止壞血病，使骨骼增強等效。

(四) 萵苣 萵苣生食，可增進食慾，強健肌肉，清潔血液，且能治癒不眠症及神經過敏，此外尚有健腦、健目、利尿、止痛等效。

(五) 葱韭 是預防熱病的良好食物，殺菌力極強，且可使人體血液純良，患肺病者食之，可得優良的效果，其他下痢、消化不良、失眠、吐血及神經衰弱等症，亦可防止。在夏季食之，更可預防霍亂，冬季食後，可防除壞血病。

(六) 芥菜 藥用價值甚大，患昏睡者用芥菜搗爛塗脚底，腹痛塗患部可治。其種子更有特效。凡患脫腸及有癩瘡者，用芥子泥塗放膚上可治。此外尚有發汗、利氣、止咳、消痰等效。

(七) 番茄 有促進內臟的新陳代謝作用，且有利尿利大便的特效，因維他命A、B、C的含量，均甚豐富，故脚氣病和壞血病的患者，宜多多服用。此外肝臟病常食之有奇效。暑中脂肪的消化能力薄弱時，多食番茄有確效。

(八) 西瓜 凡有白濁病，多吃西瓜很有效驗。腎臟病和浮腫病，服西瓜有特效，且可製成西瓜糖，以備常食，小兒服之，可治積食。又患口瘡時，將瓜皮煨灰和蜂蜜搽之有效。他如西瓜治療熱病和利尿，也是很著名的特效藥。

(九) 冬瓜 患腎臟炎、肋膜炎、腹膜炎和脚氣病的，多服冬瓜有奇效。倘若多食魚蟹而中毒時，將冬瓜煎汁服之可解，盲腸炎是很可怕的病症，中醫所稱的腸癰，就是這種病，治療用的藥物，就是冬瓜子和桃仁薑豉等配合而成，服後往往能治癒。

(十) 胡瓜 將已熟的果實，榨汁貯藏，放在陰涼的地方，遇有火傷燙傷時，取出塗在患處，不但止痛，且癒後傷疤亦可平復。此外亦有利尿治汗瘡及脚氣病等功效。

(十一)生薑 是日常用的香味料，鮮薑有發汗、開胃、去痰等效，治氣脹、腹痛、凝血俱佳。乾薑含有百分之二的薑油，可作健胃、止血劑，塗抹皮膚上，可治麻瘋。

(十二)藕 婦女產後食之，可治血悶、口乾、腹痛等症。將蓮葉乾燥含口中，能速治齒痛，又可為下劑、解毒等用。

▲蔬菜的其他用途▼

二、蔬菜與美容 夏季的蔬菜中，像西瓜、胡瓜、絲瓜、番茄等，都是美容的妙品，倘將此等蔬菜榨汁收藏，那麼就可終年代替那些化粧品了。至它的功用，西瓜絲瓜有滋潤皮膚，及治瘡癩子等功效；胡瓜能使皮膚潔白；番茄更能使皮膚鮮紅。所以在美國，已有很多採用果蔬作化粧品了，深望全國仕女們，能努力提倡服用，以挽經濟漏卮於萬一。

一、以豆乳代牛奶的可能 牛奶，的確是人類的補品，但照現在我國的情形，除了一小部份中產階級以上的人尚能享受外，普通的人民，那裏能夠每月拿出三、五元來作無謂的消耗呢。但在冬令飲用一些補品，確又是不可缺少的，所以用豆乳來代替牛奶，真是再適宜不過的，它的滋養分和牛奶差不多，而所費却只有牛奶的十分之一。觀下表豆乳和牛奶成分的比較，就可明白了。

種 類	水 分	蛋 白 質	脂 肪	礦 物 質	粗 纖 維	含 水 炭 素
牛 奶	八七·五	三·五〇	三·五〇	〇·七〇	—	四·八〇
豆 乳	八八·七九	三·七〇	二·九五	〇·六四	〇·二〇	二·〇〇

侯光迪醫師

診所 大陸商場三樓三一五號  
 時間 下午二時至六時(星期停診)  
 電話 九四八六四  
 主治 花柳性病泌尿科 婦人小兒科  
 最特效安全戒烟不論何種體質有病無病均可安然脫癮



# 結婚的衛生 (續)

管思九

## 避孕方法概論

避孕的方法很多，但有可用，有不可用，有有効，有無効，詳論之，著成十萬八萬字的專書不算希奇。這裏祇能簡單地討論一下。

避孕法可分「絕對避孕」，或說「絕孕」和暫時避孕兩大類。絕對避孕適用於非常情形，如瘋癲，白癡，惡性淋病與梅毒，又如女子的身體絕對不宜生育者，才可應用，普通人總是用暫時避孕法。而暫時避孕法，又有自然避孕和人工避孕的分別。

### 先說絕對避孕

絕對避孕可用下列各法：

#### 一、割除生殖腺

受胎是精蟲鑽入卵子的作用，倘若把

女子的卵巢割去，或者把男子的構造精蟲的睪丸割除，使卵子及精蟲無處產生，自然不會受胎了。但此項手續須請教醫生。有特殊情形才可實行，普通人是絕對不可嘗試的。

#### 二、切斷輸精管子

把男子的輸精管切斷，使精蟲不致

射入陰道，或者將女子的喇叭管中途切斷，這樣自然不會受胎了。

三、用X光線照射生殖腺，使其活力減少。

### 暫時避孕方法

#### 一、自然避孕法

(1) 安全期 (Safe Period) 月經開始前十日叫做安全時期，在此時大概說來子宮卵巢暫時處於遲鈍狀態，受孕機會較少，倘利用這安全時期，避孕是十分可靠的。但大多數婦女的經期，沒有一定時期，不是超前，定是落後，摸不着正確的日子，安全期亦無從決定。所以此種方法只適用於月經正確的婦女。這是不甚可靠的方法。

(2) 在外洩精 當射精的時候，把生殖器官立刻拔出，使精液射在外面，這樣，精蟲便不能進陰道與卵子結合了。這方法一方面看起來是妥當的了，不過將射精之際，是性快感到極度的時候，倘照上面辦法去做，於生理上也有妨害，萬

一在冬天受寒，也許會害起病來，那不是玩的。

(3) 便溺或起坐 性交時，男子射精後，婦人立即小便或者坐起來，使存於陰道內的精液流出體外，庶不致受胎。不過這種辦法收效極微，究非妥善法子。

## 二、用藥避孕法

上列三種自然避孕法，雖然手續很簡便，除第二種在外射精一法外，都靠不住，於是有用藥品殺滅精蟲，使不能成胎。其中最簡單的是用豬油塗龜頭或注入陰道，一般人都認為豬油有阻殺精蟲之力的。茲將通用各藥品，列下供閱者參考。

(1) 她的油 (Lady's Friend) 盒裝，桃核大的塊狀物，每盒十二塊。於性交前十分鐘或五分鐘，用一塊塞入陰道，每性交一次用一塊。藥房中均有出售，每盒約一元半左右。

(2) 史班通 (Spaton) 盒裝，也是種脂質片子，用法同上。上海揚子洋行獨家經理，各大藥房都有出售，價頗昂貴，每盒在兩元以上。

(3) 金雞納霜 金雞納霜 (Quinine Bisulphate) 大家知道是瘧疾特效藥品。金雞納霜針又可為催生之用。也有人用金雞納丸在性交前塞入陰道，聽說也能避孕，但不知可靠

與否？

(4) 加布寧 Carbitone Tablets) 一種圓的藥片，美國聖路易 (St. Louis) 州加布寧藥廠出品。用法先拿出一片，蘸淨冷水，達飽和程度後，即取出，塗些凡士林，然後放入陰道七八分鐘後始可性交。

(5) Doona Butter Symplicitories 盒裝藥片，每盒十二片，價二元以上。

(6) Teem Powder 藥粉，每瓶兩角半，可用半年。

## 三、器具避孕法

(1) 海綿 在性交之前，用海綿花（最好用藥房出售的藥棉）蘸肥皂水，然後塞入陰道，男子射的精給它擋住，可免受孕。第二天取出。

(2) 男用橡皮袋 現在都市上流行的避孕器具是橡皮套，這是防毒避孕兩用的東西，一班涉足花叢的人，除毫無知識者外，總會知道用橡皮套。橡皮套是用樹膠製成的，也有用羊的盲腸製成。用盲腸製的價值比較貴，質料也薄，可是不經用容易損壞。這裏所說的橡皮套就是「如意袋」或稱「春風如意袋」，也叫「衛生套」，知識階級往往說 French Cap。滬上藥房都有出售，聽說以英貨為佳，日貨為便宜（確否待考）據用的人說，不但十分安全，並且要不是心理作用，是

不會減少愉快的。法奈耳 (Fouel) 曾經說過，有些人以為用了橡皮套會減愉快，這祇是成見而已。眼鏡的使用，在未普遍時也為人所反對，但普遍後，並無妨礙。而為許多人不可少之工具了。聽說每只一毛大洋的如意袋，用後放在冷水裏洗淨，可以用好幾回，這倒是經濟便利的方法。不過有些人怕，一旦袋遺掉在陰道內，那怎麼辦呢？那簡直是杞人憂天了，原來那橡皮是有彈性的，緊貼在陰莖上怎會掉落下來？這東西除避孕之外，防梅毒和淋菌都有效，所以在各種避孕防毒的工具中，被推為最安全而頂有效的一種。

橡皮套，或者如意袋，英國人叫它做 French Cap (法國帽)，而法國人却叫它做英國帽 (Copote Anglaise)，這倒是一件幽默而可笑的事情。性科學專家愛理斯 (Ellis) 又說了如意袋進化的歷程：他說，古代的中國妓女和日本妓女，在接待容人的時候，慣用一團油紙，塞住子宮口以避免，這是如意袋的濫觴。以後人們就想到用油紙或者布包圍男子生殖器。歐洲在十六世紀中葉，意大利著名醫學家法落勃歐斯 (Gabriel Fallopius)，曾推薦這種工具，那時很可憐的，是個布口袋而已！從此以後，製造方面漸漸改進，先用哺乳動物的腸，如牛羊等等，到十七世紀至十八世之間，新發明用樹膠製造，自後進步更速，精益求精，尤其是英國製造的最

巧妙，著名的風流人物加掖諾伐偷皮地說它是「英國大禮服」，這句話的意義很深長。

(3) 子宮套 用橡皮製成，式如帽子。有大有小，視子宮之大小及陰道之寬窄而購買大的或小的。性交前塗以肥皂水或凡士林，自後輕輕塞入陰道內，套在子宮頸上，大小須適宜，最好先請醫生檢定(事實上恐不易辦到)，大則容易移動，小則不能完全阻擋精蟲的攻入。性交後切勿急於取出，因精蟲的生存力有數小時以上的，一取出，却仍給與鑽入之機會。此點極應注意，以免勞而無功。

附語：上海有婦女節制生育會之組織，事實上如生育過多或身體上經濟上不堪負擔而真需要節育者，可到他們的指導所去請教，茲錄其地址如下：

- (1) 上海圓明園路二〇六號
- (2) 海格路紅十字醫院每星期二四下午二時至四時有醫生專門指導。
- (3) 南市西門婦孺醫院。時間同上

(4) 愛文義路池浜路三十一號。每星期三五下午二至四時由周夫人指導。

譯者附語 譯者已把結婚衛生一書譯完，但結婚衛生問題，尚有為著者沒有提及，或者說而不詳，容待有暇，再和閱者細談，暫時告別。



# 國產新藥彙編 (續)

洪貫之

## Neomagnoe 新鎂固拿兒

成分 爲「鎂固拿兒」五，以一成安息香酸鈉咖啡因製劑。  
 功用 適應症、用法等，均同「鎂固拿兒」，可參觀之。  
 注意 凡使用「鎂固拿兒」時，如認爲有強心必要者，使用  
 本品，甚爲妥適。

製劑及包裝 注射劑 每支二〇公撮 每盒五支  
 製造發行者 民生

## Neovetolin 萬痛靈

成分 「凡痛靈」之改良製劑。(即白色新凡痛靈)  
 功用 鎮痛劑。

適應症 常習頭痛，偏頭痛，後頭神經痛，牙齒痛，三叉神  
 經痛，肋間神經痛，胃痙痛，船暈，神經性腸疝痛，腰  
 腹神經痛，坐骨神經痛，關節神經痛，外股神經痛，過  
 敏性尋丸痛，婦女月經痛，臨產時過劇之陣痛，小產後

疼痛，外科創痕痛，牙科手術後疼痛，及其他一切神經  
 痛症。

用法 內服：片劑，大人每回二——三片，粉劑，每回〇  
 ．四——〇．六，均以溫開水送下，每日二回，痛劇時  
 ，可日服三回，老幼按年齡遞減。

配合禁忌 忌與酸類配合，不可用爲水劑。

注意(1)本品吸收極易，服後不及十數分鐘，痛可立止，  
 並無種種不快及催眠等副作用。(2)年老及衰弱人宜慎  
 用。

製劑及包裝 1. 粉劑 每瓶一兩

2. 片劑(〇．二) 每管十片 每瓶一〇〇片  
 五〇〇片

製造發行者 福康

NOVARTIS 拿佛奇電膠銀

成分 電化膠狀銀製劑。(銀之含量為〇.〇二五%)  
性狀 於透過光線呈透明褐色，反射光線呈暗褐色，並現  
美麗之Tyndal現象，為完全中性之液體。

功用 體內消毒劑。

適應症 丹毒，腸傷寒，發疹室扶斯，霍亂，流行性感冒，  
敗血症，肺炎，氣管支炎，肋膜炎，腦實質炎，腦脊膜  
炎，心臟內膜炎，腎膜炎，蟲樣突起炎，癱瘓質斯，敗  
血膿毒症，手術後肺炎，化膿性筋炎，肋骨膿瘍，關節  
炎，蜂巢組織炎，膿瘍症，淋毒性諸疾患，辜丸炎，副  
辜丸炎，膀胱炎，梅毒，不明原因之橫痃，濕疹，膿瘡  
，子宮內膜炎，子宮實質炎，腎孟炎，產褥熱，淋毒性  
膿漏眼，結膜炎，喉頭結核，咽喉加答兒，扁桃腺炎，  
上顎蓄膿症，已朕炎，中耳炎，腐敗性及傳染性鼻疾患  
，齒槽膿瘍。

用法 皮下或肌肉注射：成人初用一——五公撮，最為適  
當，然依其病症，得增減其量，每次一〇——二〇公撮  
，小兒當依其年齡。適量使用，以〇.五——二公撮為  
妥。

貯藏法 宜置於冷暗處。

注意 (1) 臨用時，將附屬〇.四%食鹽水與藥液一同混

和後注射，注射前須將酒精拭清局部，然後向皮下部注  
入，若行肌肉注射，探臂筋外側上部。須避神經及血管  
，以防疼痛，行局部注入時，應直注入病處內，對於副  
辜丸炎，用一——五公撮注入實質內，腦脊髓膜炎時，  
於腰椎穿刺後，排出其脊髓液，向脊髓管內注入二——  
五公撮，於膿胸時，將胸水排泄後，注入肋膜腔內一〇  
——五〇公撮，可行五——一〇次。(2) 本品之靜脈注  
射應特別注意，每有對於電膠銀有特異質者，往往發生  
極大之副作用，故於注射前，宜先用一%鹽酸嗎啡注射  
液〇.二公撮注射之，即可防止副作用發生。(3) 本品  
行皮下注射，雖稍有疼痛，但吸收極速，若輕輕按摩，  
或施以溫卷，疼痛立可消失，或當注射時，於注射筒內  
抽入二%鹽酸奴吾客因一公撮一同注射之，亦可避免疼  
痛。(4) 注射本品後，間有脈搏增加，體溫昇高或下降  
，及發汗者，故注射之後務使患者安臥數小時，但此為  
電膠銀之反應熱，雖著亦無害，大約在注射之五小時後  
，即可恢復。

製劑及包裝 注射劑 每支五公撮 每盒五支 並附〇.四

食鹽水五支

製造發行者 新亞

精療  
講座

催眠術之史的回顧

不 一

催眠術西名(Hypnotism)。其義為睡眠。其後流入東洋。始名曰催眠。意蓋謂以術催眠使眠也。

追溯催眠術之歷史。實濫觴於三千年前。盛行於希拉羅馬印度波斯埃及等國。惟當時雖諳其術而昧於其理。更託之神祇之說。其術大抵皆巫醫行之。我國古時列子「化人」之義。謂能變物之形。易人之性。蓋亦即是術而已。

至公歷一七六六年。有與人麥斯麥爾氏(Mesmer)者。始以學理上之研究。發明動物磁氣術。其學說大要。謂宇宙之間。係屬一種比較「以太」更為精微之氣體所充塞。苟施術者凝集一己之心於被術者之身。則由施術者體內發出之磁氣；即能影響此精微之氣體而惹起一種活動。通達於被術者之體內。呈感應之現象。所云此動物磁氣術者。實後世科學的催眠術所由起也。

公歷一八五三年。法國著名神學家兼哲學家法里阿氏(Faria)。以十五年研究之結果。對麥氏之學說。持反對之

態度。謂麥氏及其弟子施行之方法。其所以能獲相當之效果者。並非動物磁氣感應之作用。純係被術者預期作用之所致。自此說一出。麥氏學說遂大遭打擊。蓋在科學之立場。法氏之說實遠勝於麥氏也。

公歷一八四一年。英國醫師布列特氏(James Braid)。又倡視神經生理的疲勞說。並將其友人為被術者。使之凝視花瓶之一端。僅閱三分鐘。其友即閉目流淚。垂頭睡去。後復對其妻及婢女施同樣之試驗。亦獲同樣之效果。布氏遂謂催眠之原理。即在安靜身軀。注集視線於一點。而視神經久則疲勞之結果也。

公歷一八七八年。法國著名神經病學者夏爾柯氏(Charcot)。亦由多年研究之結果。而謂催眠術實係神經病的一種象徵。其所異者一為自動的一為他動的耳。遂又主張神經之說。

公歷一八八三年。法國楠西(Nancy)地方著名學者般舍

姆氏 (Berleim) 及李卜爾氏 (Liebeault)。復反對以前諸說。

獨闢蹊徑。謂催眠術之原理。實基於暗示感應之結果。於是遂倡暗示感應說。後世學者多宗之。稱為精西學派者是也。

同年。法國著名心理學家比納氏 (Binet)。又有第二自我說之主張。謂吾人之意識原有兩種。一為第一自我。亦稱顯在意識。一為第二自我。亦稱潛在意識。催眠術者即係第二自我。亦即潛在意識發動之現象也。

上述諸說。雖均屬歷史上之陳跡。顧吾人欲研究一種學術。不可不對其歷史。先有相當之認識。况推陳出新。尤為學術界向前推進之一大動機。故麥氏之磁氣說。以及布氏之視神經疲勞說。雖無當於現代催眠之學理。而其撫下凝視諸法。猶為今日施行斯術者之所樂用。然則催眠術歷史之回顧。固亦吾人應注意之一章矣。

雖然。吾有慨矣。泰西各國自麥氏磁氣說發表以後。學者踵起。新說迭出。其間雖不無門戶之見。要皆以真理為歸。而非意氣之爭。故催眠學術之光焰。日騰萬丈而未已。今則各國大學。無不添設催眠專座。力窮斯術之祕。東鄰日本。雖催眠學術輸入稍後。而名家蔚起。幾軼歐美。返視吾國。先民「化人」之說。既久湮沒無聞。而追襲他人。又多徒自誇張。少務實際之研究。嗚呼。可勝歎哉。尚望本刊讀者。急起直追。努力鑽研。毋令人笑我事事落後也。

## 精療雜誌

### 精神治療法講義錄

#### 合訂優待辦法

本社自發表「精療雜誌」優待辦法及提出「精神治療法講義錄」若干部作為特價發售後荷蒙各地紛紛訂閱至為欣感惟雜誌係檢討精療學理之作講義錄係供實習精療之用二者合訂始得體用兼備茲自即日起至九月底止凡合訂以上兩種者除仍贈「精療雜誌」一二兩卷彙刊外并加贈「人電療法秘笈」及「精神病與催眠療法」各一冊以示優待以前訂戶恕不補贈「精療雜誌」三卷每份國幣壹圓「精神治療法講義錄」每冊五角國內寄費在內掛號各加八分國外寄費另加三角掛號各加一角五分

編行者 精神治療研究社

經售處

康健書局

上海霞飛路四四四號



## 精療講座答案 (續)

精神治療研究社

問 口吃惡癖能否用精神療法療治。治法如何。

答 口吃概因腦神經障礙及由習慣而起。由於精神的作用為

多。應用催眠暗示療法不難全治。法催患者入深眠。暗

示之曰。「今君言語已極流利。以後與人談話。必不口

吃矣」。即在眠中與作種種談話。使之習練發音。通常

施術一二次。即得全治。自療可用精神暗示法。將平日

易犯口吃語句。擬成腹讀公式。在習靜中。反復徐徐默

誦。至能婉轉流利而止。逐日更換。久亦自效。詳參本

社「精療臨診指南」。該書已付刊。約七月底可出版。

問 癲瘋病能否用精神療法療治。痊後能永遠斷根否。

答 癲瘋病一症。本社尙乏治療經驗。未敢臆斷。惟該症既

由一種癩病桿菌侵染而起。精神療法之精神呼吸法與精

神暗示法。能令養化作用旺盛。及鍛鍊意志加強人體細

狀不致惡化之明效。當可斷言。

南洋呂宋步瀛商業社陳再興

問 精神呼吸法是否書名。抑係一種養生法。

答 係一種靜坐養生法。案精神呼吸法。原係教育學用語。

被教育者心意之方面。分為專心致思二作用。人當取得

知識。擴張思想。而一專心一致思。交相為用。恰如肺

臟之一呼一吸。而營養化之作用。故謂之精神呼吸法。

本社襲用其名詞。正以我國古來養生家沿用「靜坐」兩字

。殊不足以賅其真義。蓋靜坐非徒木然習靜之謂。更在

調整呼吸作用。而宇宙間動植飛潛各種生物。莫不營其

呼吸作用。其所貴乎呼吸法者。即在呼吸之際。並能運

用精神的觀念也。故採用今名。似較妥適。至該法之原

理修習方法及治療應用。概詳本社出版「精神治療法講

義錄」。不另贅。

廣州定戶孟君

# 形意八式拳圖說 (續)

章啓東

## 「術名」鷓子鑽天

「口令」……向後轉數「一」，由鷓子入林式，左足跟略為向左轉，右足超過左足前一步，右腿提起向前，左膝與右膝相併，足跟提起，右拳向上移至肩前，向前斜上鑽，肘與肩齊，自肘至拳須斜向上，左肘緊貼左脅，左拳貼在右肘傍。



天鑽子鷓 圖五十二第

## 「術名」燕子抄水

「口令」……「二」，由鷓子鑽天式右足尖微起，足跟為軸，向左轉約一百十度「變換方向朝開始處進行」，上體向下蹲，左足向前一大步，足尖與足跟成直線，右拳由上移下，經

面前向後拉至腰間，停於右胯上面，拳眼向上，左拳向前向下衝出，上體與左拳向前傾斜，目視左拳。



水抄子燕 圖六十二第

## 「術名」鷓子束身

「口令」八式拳數……「一」，聞預令由燕子抄水式，兩拳向裏向上翻，手心向上，左足墊步「足略提起足尖略向外斜着地」，右足超左足前一步，左腿提起，向右腿兩膝相併，足脛緊貼右足脛骨，上體向下蹲，兩膝屈，右拳前斜上鑽，高度約在眼鼻之間，拳背向前右肘屈，左拳貼在右肘裏面，拳背向下，目向前視。



身東子鴿 圖七十二第

### 「術名」鴿子入林

【口令】……【二】由鴿子束身式，左足向前一步，足尖與足跟成直線，右足跟為軸，足尖向右撇，大腿微屈，右拳向前衝出，肩向下塌，自肩至肘略帶斜形，自肩至拳須平直，拳眼向上，右臂向上翻，小臂橫舉，右拳停於右額前，拳眼



林八子鴿 圖八十二第

向下。

### 「術名」崩拳

【口令】……【三】，由鴿子入林式，左足向前半步，左臂橫曲胸前，拳背向上，拳由上移下向前衝出，右足跟步前進至左足跟後，膝仍微曲，兩臂高度約與心坎相等。



拳崩 圖九十二第

### 「術名」青龍出水

【口令】……【四】，由崩拳式右足退一步，左足隨即退至右足後方一步，足尖着地，足跟略起，身體向右轉，左足跟為軸，足尖向外撇，兩腿交叉屈膝，身體下蹲，右拳撤至小腹傍，拳眼向外，左拳向上向前翻，左肩向前，肘向下墮，拳高與肩相等，拳眼向左。

轉，右足向前一步，足尖與足跟須成直線，左足在後跟步足

「口令」：「一」，由青龍出水式，兩足跟為軸，略向左



黑虎出洞 圖一十三第

「術名」黑虎出洞



青龍出水 圖十三第

尖向左略斜，大腿略向下彎，右拳向前衝出，拳眼向上，自肩至肘略向下斜，自肘至拳須平直，肘膝須上下相對，左拳撤至腰間，拳眼向下。

### 更正

上期本刊續「形意八式拳圖說」之插圖「第十七圖誤二十圖」「十八圖誤二十三圖」「二十圖誤十七圖」「二十一圖誤二十二圖」「二十二圖誤二十四圖」「二十三圖誤二十一圖」「二十四圖誤十八圖」特此更正并向作者與讀者致歉

## 拔毛不復生

劉丁醫師新置電氣分解器拔除毛根絕不再生  
每日拔五十根至一百根多毛者之福青也須親自來拔不可通訊治療

上海南京路四〇二號中和大樓四樓

電話 九〇一六七



# 詩 壇

## 清水灣紀遊七首

丁敏士

五月一日勞勳節。與同人買舟作清水灣之遊。一路青山碧水。輒復移情。加以游藝助興。倍增怡樂。遊罷歸來。猶殷

餘戀。爰賦數章。以誌鴻雪。

正是勞工節。深游雅興同。涼風起。蘋末一棹水雲中。南國偏宜夏。晴嵐到眼明。煙波呈浩渺。雲濤蒸塵襟。絲竹傳珂響。清音發浩歌。江流餘韻遠。層嶂夕陽多。

一灣流水碧。兩岸數峰青。(清水灣兩旁皆山)風景都如畫。微吟立芷汀。

寶劍看迴舞。輕靈妙入神。(游藝中有張女士舞劍)縱橫知有法。一擊自驚人。

遠水平沙淨。天然游泳場。健兒好身手。波動一低昂。(同人於此游泳者甚多)

日暮歸舟急。餘歡猶念茲。吟箋成草草。聊以寄情思。

## 坐英公園中對菊

錢又詒

入門自爾滿塵襟。滿眼黃花布地金。佛國宛然身已到。更于何處覓祇林。

## 六合贈傅伯枚大令

丁瑞侯

交蓋相逢傾意氣。小帆雲樹監忘言。廉平敏惠子能了。文采風流古所敦。謾撫鴻篇呈謝眺。(君出所著詩見跋)真持布鼓過雷門。明朝揮手江村裏。復借應同父老論。(君任滿將遷他縣。郡民謀留之。而句余言於大府。)

## 中流

宋漢年

破曉雲開鷄犬呼。中流放棹若懸壺。黃巾去後餘千塚。紅葉飄時泛兩鳧。月挂銀河天似水。日臨沙岸礫如珠。何須更問今時事。笑倚蓬窗且讀書。

## 過董仲舒墓

戴義民

董相祠何在。城頭夕照濃。麟經傳絕業。馬鬣尚崇封。斷碣埋荒穢。空庭亂冷蛩。瓣香愧未獻。憑弔懷高蹤。

不能因為他尚有人心。卽加饒恕。你對他既有不忍之心。將來不妨等他授首之後。豐其衣衾。美其棺槨。也可以報得過了。總不能因他養育的一點小惠，便不報父母之仇。而且他對你當初。也並非有甚麼不忍之心。不過見你聰明美麗。可以隨隨便便的。養作婢女而已。後來升爲義女。據說是你年幼聰明忍辱。喊他爸爸。他一時歡喜。方纔許爲義女。我們何能因此小事。便停止大事舉行。白虹道。我並非說停止報仇。就不談父母大仇。就是爲國除奸。我也應當相當努力。我不過說老黑尚有可取之處。有些不忍而已。與中道。我們仍照我們的計劃進行。將來捉住他交給國法裁判。我們對他盡

武俠愛情長篇小說(續)

# 海天奇遇

丹徒武幼如著

點朋友的照拂。也就算報答於他了。白虹點首稱是。兩人分別之後。白虹便去尋着紫蘭。對她說知與中的計劃。要她對冷面軍師如何如何。紫蘭笑道。你常常有事對我差遣。我都是盡心竭力的遵命而行。可是你這人。不是好相識。只有義務。沒有權利。我幫着你救了與中的性命。我只對他親近一點。你便要拈酸吃醋。阻止我們親近。我在老黑面前。倒代你們做媒。又在與中面前。說你多少好處。替你們兩人作合。你倒把與中管的見了我烏眼雞似的。退避不遑。難道說。我會破壞你們的好事嗎。新娘子還沒有過門。倒會管教男人。白虹道。誰又像你那樣存心。我幾時教他不要和你親近。你們的事。我局外人管得着嗎。紫蘭道。別要假惺惺了。是誰寫信給與中的。白虹道。此刻在龍潭虎穴之中。是你們親近的

## 第七回

舞場驚豔金屋迷情  
山頂逢凶小園定計



時候嗎。你不要命。我還代你可惜呢。紫蘭道。我也知道危險。可是熱情衝動。不能制止。不然。你們爲什麼又在花園裏私會呢。白虹道。是與中對你說的罷。可是我不能像你那樣胡鬧。紫蘭道。現在誰也不要說誰。我對你有個小小的要求。你能答應。我便拚死替你效勞。否則我也不敢過問。白虹道。甚麼要求呢。紫蘭道。只要打破鵬山之後。你們姻緣成就。許我做你們的婢子。代你們添香捧硯。鋪床疊被。那此刻無論叫我怎麼。我都情願效勞。白虹道。我嫁人不嫁人。自己還沒有知道。你應當去對與中要求。得他的同意。怎麼對我說起來。紫蘭笑道。我偏要得你的同意。他允許是沒有用的。白虹道。你盡心點去做罷。別的事。再談罷。紫蘭知道她已經允許。便笑着不說什麼。兩人商量停當各散。第二天。與中和白虹。都被黑髯龍喊去。要代着他們。一同去冷面軍師家中。飲酒觀劇。是因爲冷面軍師家中大開宴會。派人來請的。兩人只好隨着黑髯龍回去。冷面家裏宴會。本是常事。可是這一來。兩人都幾乎喪了性命。正是。

俠士防閑如網密。奸人算計勝狐凶。

要知後事。且看下回。

## 第八回

倩女深心媚言迷巨猾  
奸人惡計爆彈震雙星

話說白虹攜着飛煙嘯月。紫蘭及黑髯龍的妻妾。隨着黑髯龍到冷面軍師家中。與中因黑髯龍叫他同行。而且黑髯龍同去。料想沒有危險。便也帶着邱時競。一同前往。到那裏一看。冷面家中。也是高堂大廈。後面也有花園。也很有氣概。那時全山高級頭目。都差不多齊到。擺開酒宴。開鑼唱戲。一班女客。自有冷面軍師的妻妾。一二十人。出來招呼。那紫蘭不和那些女人一淘。常常的在黑髯龍左右。那天紫蘭加意修飾。打扮的更外俊俏。冷面軍師。不時的飛來一個眼風。對她看望。紫蘭平時。對他本不甚理睬。這時。却只要見黑髯龍不注意。便也對冷面軍師回飛一個眼風。而且微微含着笑意。冷面軍師。受寵若驚。大喜過望。早有些坐立不安起來。只管用手左右拈着八字鼠鬚。那顆腦袋。便跟着拈鬚子的姿勢幌動。得意洋洋。紫蘭却含笑走到冷面坐處笑道。軍師怎麼了。你這鬚子抹個不停。你年紀還輕。幹甚麼早留了鬚子。冷面軍師見紫蘭和他說話。這是從來沒有的事。不覺大喜。一眼見黑髯甚難得很遠。至那邊炕上抽煙。便嘻皮笑臉的說道。我要有老總那樣福氣。有七小姐這樣的夫人。我早就剃了鬚子。說着。却用手比着。做出剃鬚的姿勢。紫蘭笑道。你家裏不是有老擲子嗎。冷面道。那老擲子老早乾癟了。榨不出水來。紫蘭道。你家裏不是有二十幾個姨太太

嗎。冷面道。誰有七小姐這樣美麗呢。要是有一個像七小姐這樣美人燈似的。別講剃鬚子。就是叫我喝他的洗腳水也願意。王麻子在旁笑道。你就是剃了鬚子。可惜那小臉蛋子不配。像七小姐那樣的美人兒。恐怕不見得要你。冷面道。老總不是一團毛草亂蓬蓬嗎。他那臉蛋子。幹什麼七小姐倒愛他。我這個臉子。不見得比不上老總。紫蘭笑道。你剃了鬚子。還好扮花旦呢。誰又敢說你不行。王麻子道。花旦。他媽的醜旦。大家哈哈大笑。說笑一回。紫蘭便走回黑髯龍身旁。這時興中見紫蘭用手段攙絡冷面軍師。暗暗歡喜。可是因為廳堂裏烟氣瀰漫。頭腦有些發昏。又因為有些內急。意欲走出廳內解手。透透空氣。便起身出外。尋到解手之處小便以後。却見一個小童。忽忽跑來。對興中說道。李先生在這裏嗎。我尋了半天了。白虹小姐。和飛煙姐姐。嘯月姐姐。都在後面書房裏。看古時候的字畫。還有許多古書。小姐說。好得了不得。不容易看見的。叫我來請李先生也去看看。小姐還在那裏題詩在畫上呢。李先生也會做詩嗎。快點去罷。興中聽說。一則聽是白虹喊他。二則投其所好。自己酷好古畫古書。暗想冷面軍師。在香港多年。各處搶劫。或者搜羅得名貴的字畫。自己倒不可不一飽眼福。可是心裏却還有些疑惑。這時他正立在廳堂後面。那大廳是間明廳。四面

都有玻璃窗。便就着玻璃窗向內一看。女客一邊。白虹和飛煙嘯月。却都不在內。這時小童又催促道。快些去喇。虹小姐。還說。怕李先生不肯去。可是過了這個機會。以後再要看見。可就難了。軍師的東西。是不大肯給人看的。又說畫裏面。還有甚麼吳道子。唐伯虎不曉得是唐老虎的畫。我可聽不清楚。興中聽說。意已活動。便道。離開這裏遠嗎。小童道。哪哪。就是前面過了魚池。那座假山旁邊的小書房裏。興中一眼望去。見並不甚遠。便道。要去快走。便跟着小童。前行走進圍門。經過小池。却見一所小小的書房。兩面靠着假山。那假山高過書房屋頂。那書房面南有窗。嵌着鐵條。窗裏掛着窗簾。看不見裏面情形。朝西有一扇小門關着。小童快走一步將書房小門開開。手握門鈕。閃身一旁。讓興中入內。興中走到門口。一伸頭。却見書房裏。並無一人。正要後退。這時從假山洞中。猛然穿出一個大漢。不等興中回身。將興中盡力一推。推入書房中。那小童把門一拉。門上本有鎖匙。大漢伸手一旋轉。的搭一聲鎖上。興中被推入室。回身搶門。已經不及。知道又入了冷面軍師圈套。然而已無可奈何。一凝神。看見書房裏面。還有一間套房。門却未關。連忙進一步。要看看其中情形。一看不由大驚失色。

(未完)

# 醫藥衛生類

【衛生局舉辦衛生運動】本市每屆夏令，衛生局輒有衛生運動之舉行，今年該局奉命繼續辦理，原定六月二十五日舉行，惟因七月七日為本市市府成立十週紀念，乃改期於七月六日開幕至七月十八日止，故本屆衛生運動之旨趣，一為喚起民衆對於衛生之注意，一為慶祝市府成立十週紀念，至工作方面，大致分宣傳，防疫，檢查，訓練四項。

【獸疫防治所改組為家畜改進所】實業部上海商品檢驗局長在翔殷路設有血清製造所，旋與中央農業實驗所合辦，改組為獸疫防治所，從事獸疫防治工作。後奉部令將該所併入中央農業實驗所畜牧獸醫系，原有設備，自本年七月一日起改組為家畜改進所，由上海商品檢驗局負責辦理，業已呈部奉准。該局并為改進家畜事宜，以乳牛最關重要，乃經營牛乳業者所用乳牛向國外採購，亦數百頭，實屬利權外溢，茲為適應環境需要，籌設改進起見，擬選購優良母牛種若干頭，就上海浦東一帶適宜畜養乳牛地點設所支配，俾良種逐漸繁殖，由一隅而推及各省，期將上海一市造成為全國乳牛供給區域。

【婦女運動促進會籌設救護班】上海婦女運動促進會於上月二十二日下午四時在薩坡賽路一號召開籌備會議，到郁風、沈蕊九、潘白山、陸禮華等十餘人，由張湘紋主席報告開會宗旨後旋即討論：(一)利用暑期開辦婦女補習學校。(二)舉辦暑期救護班。(三)從速徵求會員及收集會費。(四)臨時舉行演講等。

【醫學院學生免費實習】該部於上月十六日通令專科以上各校，醫學院六年級學生在院實習應免收學膳宿雜等費，但一律不得發給津貼。

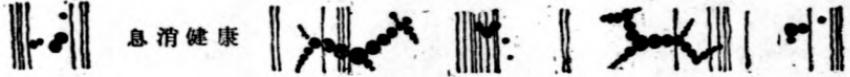
【中醫審查給證變通辦理】本市衛生局，辦理中醫審查給證事，茲據該局發表消息，中醫審查規則業經中央衛生署修正，凡請求給證人，如為未經教育主管機關立案之中醫學校畢業學生，或私人研究醫學，曾為執行業務之中醫，佐理診務五年以上得有證明者，有聲請審查給證之資格，但必須按照中醫審查規則第六條之規定，予以考詢。

【衛生局注射霍亂疫苗】衛生局本年度夏令防疫注射霍亂疫苗於五月十日開始，由各事務所暨所屬醫院等分別辦理，計五月份注射針數：滬北區衛生事務所為三三三九三針，滬南區衛生事務所為二六二九七針，吳淞區衛生事務所為八二〇五針，江灣區衛生事務所為三四五七針，高橋區衛生事務所為二一九針，市立陸行診療所為三八七針，市立上海醫院為一三五針，市立傳染病醫院為一〇〇針，各特約分處為九六〇針，

本局主管股為一五二八針，其他為一八一針，其中有分為第一次第二次注射者，亦有打一次單純霍亂疫苗者，合計總數為九〇六六二針。

【上海醫學院舉行畢業典禮】本市風橋林國立上海醫學院醫屬設高級護士職業學校，於上月十九日下午四時在該院大禮堂連合舉行第七及第一屆畢業典禮，到該院教職員學生護士及各界來賓六百餘人，由院長顏德慶致開會詞，嗣由教部代表何炳松致詞，略謂：「不為良相，則為良醫，」是醫生之地位極為重要，諸君畢業後希望為人謀福利增加人類幸福，我國內地貧瘠異常，每年枉死者不知凡幾，諸君應以純潔之精神赴內地服務，拯救呻吟痛苦貧病無告之同胞。中國醫學歷史悠久，極有研究價值，望諸君努力探討，以謀發揚光大。旋由來賓本市衛生局長李廷安，法醫研究所長孫遠方及牛徐衛女士等相繼致詞，語多嘉勉，繼由畢業生代表致答詞，給源給獎攝影而散。本屆醫學院畢業生計陳振民等十六人，又上海骨科醫院護士學校第五屆畢業護士陸運君等三名，亦同時在該院禮堂舉行畢業典禮。

【兒童健康營養備會】本市第四屆夏令兒童健康營養，於上月十九日在八仙橋青年會舉行第二次籌備會，到市政府，社會局，衛生局，警察局，大公报，市商會，生生牧場，新亞藥廠等各機關代



表二十餘人議決要案：(一)當場各團體熱忱認捐總計約千元。(二)推各代表紛向未出席重要團體認捐。(三)約各代表約十五元。(四)營地借留南學校分校。(五)俟章程印就後即行招生。

【日本醫學大會定期在京都會開】日本第十屆全國醫藥大會，現定期明年四月一日在京都會開，會期五日，現已以請書致我國，印度，越南，暹羅，海峽殖民地，菲律賓等處各醫學團體，請派代表參加，京都帝國大學醫院已籌備歡迎代表事宜。

【廬山設診療所】衛生署決於行政院各部會署暑期廬山辦公期內，在山設立診療所，已派定中央醫院醫師楊宜陶組華二人，另由贛全省衛生處加派醫師一人，護士一人到山籌備，自七月一日起開始診療，以利在山人士就診。

【清江浦建縣醫院】縣立醫院新院址，前會勘定在西門外禹王宮內，並經呈准省府備案，關於新院址圖樣及建築費，會由縣府詳密繪具，連同預算呈省審核，現已接奉指令，撥給建築費一萬零九百元，院長徐紹洋將於日內招標建築。

【揚州衛生講習】江都教育局，衛生實驗區，縣醫院合組小學衛生講習班，籌備業已就緒，規定全縣完小，公私立初小，義小，各派衛生教員入班聽講，

六級以上小學派二人，六級以下派一人，地點借城中小學，定於七月二十二日開學。

體育類

【日籌備世運會】世界奧林匹克運動大會組織委員會，正式決定以明治神宮外苑為大會會場，內務省神社局決定任命東京工業大學教授小林榮為工程師主席，開始工作，將現在觀台擴大兩倍，收容觀眾七萬五千人，游泳池觀台亦改修一部，收容觀眾二萬人。

【日體育協會研究冬季大會組織法】日本體育協進會，於上月十六日下午舉行理事評議員會議，討論冬季大會組織問題及奧林匹克選手強化策等，關於冬季大會之組織方法，有兩種提案之討論：(一)主張與夏季大會合併辦理。(二)主張設立獨立的組織委員會，結果決定應候副島伯之歸國，接到正式報到後，再着手組織，最為妥當。

【蘇聯撐竿跳高打破歐洲紀錄】蘇聯運動家奧卓林最近撐竿跳高越過四·二六公尺，打破諾威人霍夫保持之歐洲紀錄，又學生柯夫也急行跳高二·一公尺，為本年迄今歐洲最佳之成績。

【一萬公尺競走世界紀錄】瑞典競走健將密卡而海，現創造二萬公尺競走世界新紀錄，成績為四十四分九秒又十分

之六，按舊紀錄為英國波浦所保持之四十四分四十二秒十分之四，此次計被縮短三十二秒十分之八。

【希特拉贈褚民誼等奧林匹亞勳章】世界運動會，上年曾在德京柏林舉行，德元首希特拉為道謝友邦參加盛意起見，對於各國特別有關係之人士，贈以奧林匹亞勳章，我國除王教長及朱家驊，業已分別贈外，德大使館參事飛爾爾代表陶德曼大使，於上月十七日下午一時在寓所設筵宴請褚民誼張之江，來賓中尚有王岡警察明致郝更生等，及德使館全體館員，當由飛爾爾參事致辭，辭畢親將勳章交授褚張，旋由褚氏，代表答辭，來賓鼓掌，並一分向褚張道賀，授勳後入席，至午後三時盡歡而散，致魯魯因病不在京，由其秘書程鴻浩代將勳章領去。

【泗水足球界籌款助許承基】泗水足球界，現舉行兩場足球賽，以所有收入所得，悉數捐助許承基，俾得專心致力於求學，且冀在網球藝術上，有長足之進展。

【北大籌建大規模體育館】國立北京大學當局，以體育成績之優劣，體育設備極關重要，故決以十二萬之建築費，在校校園圖書館進兩堆房，籌建一大規模之體育館，此項計劃，該校校長蔣夢麟頗為贊同，故決在最近期間促其實現。

【世界重量級拳擊比賽】世界重量級

拳擊錦標賽，喬路易士與勃拉道克比賽之勝利者現已決定七月三十日在倫敦白城與不列顛錦標法蘭比賽。德國有若干人士，現計劃使希滿林與法蘭先作比賽，并願出一萬五千鎊作為法蘭與希滿林比賽之報酬要求。

【何愛英被淘汰】中國十五歲網球女名將何愛英女士，上月二十三日在倫敦惠勃爾登女子網球錦標賽第一週，被英選手奧柯尼女士以八比六，六比四之比較淘汰，何女士曾勇敢應戰，但因缺乏經驗，以及在緊急關頭發球失誤，對方即以迅速之落地即擊球，使何難於招架，同時何女士身材短小，為對方高球所窘，結果以致敗績。

【參加世童大露營代表團舉行授旗典禮】中國童軍參加世界第五次及義青年大露營代表團，上月二十二日下午三時在教部禮堂舉行授旗典禮，由王世杰主席，行禮後由蔣會長代表何應欽致詞：希望代表團完成使命，服從命令履行新生活意志，一致精誠團結，節省金錢及注意衛生等。繼由陳立夫致訓，以有組織之童軍代表有組織之國家等相勸勉，旋由何應欽授旗，授畢歡呼禮成。

【全運表演組規定服裝】全運表演組於上月二十三日午在教部召集市各中學校長談話對表演服裝，除女生部分由各團體特別裁制外，其他各級團體，均已規定，並分別致函各運動服裝公司

，擬具估價單，逕送該組審核。

【粵省府聘李惠堂為攻察專員】粵省府主席吳鐵城，以足球健將李惠堂，足跡遍歐亞兩洲，而於南洋一帶情形，尤為熟識，且與當地僑胞感情素洽，李氏茲將任南華體育會足球南遊隊隊長，轉戰南洋羣島各地，特聘為省府考察專員，專負宣揚中央德意，聯絡僑胞感情之責。

【章緝五返京】章緝五奉教部派赴皖贛湘鄂豫等省視察體育業已竣事，於上月十二日抵京，向教部報告經過，據談：此次視察，共歷二十餘日，除各級學校體育外，並視察各公共體育場，各地大致均有進步，惟設備尚待擴充，人才體育亦感缺乏，現各省主管當局，擬于下年度設法使之擴充。

【師範學校體訓班增收自費學員】平京粵三處之師範學校體育教員訓練班，決增收自費學員，已於上月二十八日報名截止，教部十九日電令各省市教育廳局遵照。

【華東大夏令營在普陀舉行】中華基督教青年會全國協會暨女青年會全國協會主辦之華東夏令營，本年已擇定浙江普陀為營址，營期已決定自七月一日至七日共計一星期。凡華東各大學：如金陵、滬江、之江、東吳、金女大等校，均有代表出席，本屆領袖，女青年會全國協會已推定林耀先女士担任，青年

會全國協會亦派定黃漢新任，

【市警察局舉行長警自由車賽】本市警察局長蔡勤軍，為提倡體育，鍛鍊長警自由車技術，特辦辦長警自由車長途競賽，已於上月十五日八時在市中心運動場準時舉行，運動員報名者原有三百人之譜，實到一百五十三名，先由蔡氏主席訓話，並宣示競賽規則，至八時二十五分開始分組競賽，依預定路線，由淞滬路三民路沿場中路經大場鎮，轉趨真大路，折回南路，至南翔鎮鎮汽車站為止，計程二萬五千餘公尺，結果第一名孔繁儀，於九時十四分到達終點。

【本市參加全運會男子籃球預選】本市參加第七屆全國運動會，除男女田徑，網球，男子籃球，棒球，以及馬拉松，田競走，器械等表演項目外，其餘各項均以先後舉行預選，茲悉男子籃球預選報名已截止，業於上月二十日上午十時在延平路中興籃球房舉行預選。

# 康健百問

## 醫藥衛生類 牟鴻彝醫師

**特別啓事**  
 本社為謀讀者利益起見，凡本埠人士來社詢問醫藥之事項，倘有時間者，可於每日午後二時至五時攜本雜誌一份至本社醫藥顧問答覆者幸垂賜鑒。試診所（雲飛路崑崙山路四二七九號）當可得滿意之答覆，概不取費。

問 (一) 使用陰莖套或陰莖帽以為避育時有效力否？

答 (一) 用為防毒目的時亦有效否？ (范紹奎君)

答 (一) 有避妊之效。(二) 亦有用此防毒者，但須選擇其無破裂者。

問 如呼吸氣促，氣浮足浮，心胃結痞，眼花牙痛，神志不清，心臟跳動等應如何治療？ (慶賢君)

答 所述各狀為神經衰弱及神經性消化不良之症狀，與從前手淫有關，注射聯合賀爾蒙當有效果。

問 鄙人犯手淫日久，所受之影響甚大，神經衰弱，夜必遺精，帶丸縮小如小兒，陰莖與畜時為時不過五分，至精液外洩揮灑發盡。龜頭如十二三歲之孩子一樣，應如何治療？約需費若干？對結婚有礙否？又余相近因操勞過度致患白帶有礙否？(讀者葉君)

答 所述各狀均因手淫而致生殖機能障礙及性神經衰弱之故，療法當注射聯合賀爾蒙及施用磁氣療法，約一月即可痊癒，否則不但對於結婚有礙，且影響學業與事業極大，白帶須檢查後乃可決定治療。(因白帶之原因甚多，請參看拙著「女性的疾病」一書)。

問 (一) 能使早上早起成習慣否？(二) 睡後多夢騷有法除去否？(三) 上海理療器械行所製之美睡帶有有效否？(四) 面上雀斑能除之否？(五) 市上所售之藥品如面麗等有效否？ (定戶郝熙智君)

答 (一) 非晚間早睡不能早起。(二) 睡前行適當運動，并冷水擦擦。(三) 未經試用不知有效與否。(四) 雀斑及瘰之療法，請參看拙著「皮膚病的預防及治療」一書。(五) 市上所售之各種面部擦劑均為甘油之製品，不過滑潤皮膚，其作用與雪花膏相似而已。(一) 口吃是否為不可矯正的惡癖？(二) 上海理療器械行所售的吃音矯正器有無效用？ (讀者張士詳君)

問 (一) 除自己注意矯正外，別無他法。(二) 未試用不知有無效用。

問 (一) 鄙人素有淋病，時發時愈，近日性交射精時作痛，何故？(二) 性交後一二日腰臀部作痛應如何治療？ (定戶00033某君)

答 (一) 係慢性淋病而起炎症之故，須節制房事並根治淋病。(二) 為性神經衰弱之狀；由房事過度所致，治療法除節制房事外，並須注射聯合賀爾蒙。

問 鄙人患直腸下血，至今不愈，大便乾燥，便時覺腹痛，是否痔瘡？應如何治療。 (陝西丁伊敬君)

答 多係痔瘡，須就醫檢查，如為確實，最好以手術割治之。

問 鄙人患遺精已歷四年，常覺腰酸頭昏，每星期必遺精一次，而生殖器官不大，但包皮甚長，倘不用割治，尚有其他方法否？(二) 帶丸大小不同，係何故？(三) 啟成年六歲，其舉動似同惡子。應如何治療？ (海州郭洵君)

答 (一) 最好先割包皮，一方面注射聯合賀爾蒙及磁氣療法。(二) 係發生帶丸炎之故，治療仍須就醫為妥。(三) 為精神發育障礙，除注重教育外，別無他法。

問 性交時往往不能達到射精目的，如將陰莖插入女陰內，即易射出，射精以後並不萎縮；係何故？ (劉左來君)

答 此種異常，由幼時手淫而成性神經衰弱之故。

問 (一) 肝胃氣痛，陣作時渾身發冷，數年前曾有此患，今又復發，何藥能使根治？(二) 處女膜陰性交外，如騎馬踏自由車等亦能形成破裂否？如性交或因運動而破裂者是否相同？有法檢別否？ (讀者吳劉君)

答 (一) 所謂肝胃氣痛，大概係指胃酸過多發現疼痛而言，可服用酸

性碳酸鈉或  $\text{CaI Br Ma}$ 。(1)婦女膜如因運動而破裂者，其殘留之痕跡並無因性交而起之其他生理變化(如聲響變化乳房及陰唇色澤變為深褐色等)。

問 女子性神經過敏是何原因?除藥物外有無救濟方法?  
(南京劉左鴻君)

答 女子性神經過敏由歇斯里而起，須先治療其病源。

問 (一)前曾犯手淫，現每覺閉書稍久，頭部眩暈，每次性慾衝動時，生殖器包皮內發現少許粘液係何故?(二)奇烈專實與聯合賀爾蒙功用同否?(三)貴處有售否?(四)生殖器物舉時約四寸尚能使其發育否?如內服奇烈專實有效否?  
(南京馬洪志君)

答 (一)為性神經衰弱之症狀，不過時間不久，尚未發現其他症狀時，則尿道口之透明液汁並非精液，係尿道腺之分泌物，係生理作用，可不必憂慮。(二)(三)奇烈專實未經試用，不知效用。不過聯合賀爾蒙為世界公認之製劑，奇烈專實則於醫籍中無其記載。(四)發育已充分。

問 (一)食前入浴有礙消化否?(二)食後看無興奮之書能礙消化否?(三)日本化學工業所製亞砒酸可服否?  
(林梅君)

答 (一)食前食後入浴均能障礙消化。(二)食後看書，亦能障礙消化。(三)亞砒酸為有毒藥品，不宜自用，須經醫師處方為妥。鄙人于三年前染有手淫，惟在戒絕期中。每兩星期遺精一次，為量甚少，但至最近二三日內必遺精一次，且常有頭痛記憶力

減退等，應如何治療?  
(讀者周敏君)

答 現時未現劇烈症狀，良以體質較強，年餘尚幼，故未十分感覺苦痛。惟現在所感之頭痛記憶力減退即已呈性神經衰弱之徵象，如日久不治，症狀則逐漸加重，對於學業前途影響甚甚。倘此時即求治療，能於最短期內根治。

問 (一)鄙人前患面疱，致皮膚日見粗糙，且毛孔大張，請問有無有效器械或藥物療法。(二)現面疱漸癒，但面部時有多量之油膩分泌，此與身體有關否?(三)晨起早餐前跑步跳動時，覺腹中冬冬作響，此是否係病象?  
(永嘉劉中興君)

答 (一)如發生時即將面疱壓出即皮膚不致留粗糙之孔，治療法請參看皮膚病的預防及治療。(二)對於身體健康無關可參看前書皮脂漏一節。(三)恐運動過激之故。

問 鄙人患有遺精病多年，但所遺之精不厚，久治亦不癒，且生殖器亦較常人為小，龜頭與陰莖相等，此對生育有礙否?  
(定戶劉瑞君)

答 所述各狀如遺精，生殖器發育不全等均係結婚過早而致障礙發育。治療法須節制房事，行冷水摩擦，並注射聯合賀爾蒙及施用磁氣療法，即可痊癒。

問 (一)史班通是否可靠，對於身體有否妨礙?售價若干?及何處有售?(二)其他尚有何種可靠制育藥品?(三)友人之妻，因分挽困難致會陰部破裂，事後並未縫合，迄今已十月，不知尚能縫合否?如不縫合對

身體性交及日後生育有無妨礙?(四)性交時，射精後生殖器即萎縮;使對方不能愉快，係何故?能自療否?(四川李國鈞君)

答 (一)史班通為酸性之節育藥，甚效。(二)藥房均售，價請就近詢問藥房可也。(三)如破裂部份過大，必須縫合，否則不施手術亦可。(四)射精後生殖器即萎縮，此係生理現象，不能使對方滿足，或因早洩，或因對方性慾過甚，前者須就醫治療，後者須勸對方節欲為要。

問 鄙人於去年患偉麻質斯，致行路困難，曾求醫注射維他賜保命一匣，無效，後又繼續醫治;入杭州廣濟醫院經十餘日醫師之診療，而並未使原狀減退，及後改求中醫治療;服藥廿餘貼，乃局部發熱，肌肉刺痛及跳動等，先前各狀，漸見稍減，但膝蓋骨及腮骨則尚覺時有疼痛，係何故?應如何根治?  
(杭州陳海鳴君)

答 所述各狀，已變為慢性偉麻質斯，須繼續治療，可試用鹽酸喜拉美仁注射。

問 鄙人患鼻疾已有半年(黃色濃臭之鼻涕)，經就醫後已癒大半，但自後鼻樑及鼻骨間覺有血液暗中自上流下，時快時遲，梗塞於鼻梁間，用指按之。則血脈跳蕩不已，後復延及頭部頂蓋及兩太陽穴，前額等部亦有同樣之症狀發覺，迄今三月未癒，係何故?應如何治療?  
(安慶汪次書君)

答 係慢性鼻炎，用藥水沖洗不當，而將炎症引至鼻腔深部額竇之故，不宜自行洗滌，須請專家治療為妥。其他治療請參看拙著

身體性交及日後生育有無妨礙?(四)性交時，射精後生殖器即萎縮;使對方不能愉快，係何故?能自療否?(四川李國鈞君)

問

「耳鼻喉的衛生與疾病」一書。

答

(一)鄙人身體衰弱，頭髮稀少，且呈黃色，現年廿六歲，並未生鬚鬚與腋毛，係何故？(二)陰莖短小，性交常患早泄，平時為包皮之狀，勃起時頭即能露出，對生育有礙否？(三)手足長年出汗，以夏間為尤甚，何故？(四)鄙人素患便秘，雖屢服通便或瀉劑，然祇收效於一時，過後仍然如故，應如何治療？(南粵黃載和君)

問

鄙人前因欲柴時不慎，致肛門被木梢刺傷，同時小便出血，三天後大小便都不能，經服藥後大小便均出于肛門，此是否尿道管受傷，乞示療法？(福建大田杜錫良君)

問

傷穿肛，須速就外科醫師治療為要。

答

(一)鄙人幼年誤犯手淫，至今軀患遺精，且時有幻覺；記憶無力，此是否神經衰弱？(二)常見報刊中論述本症可用磁氣療法及注射賀爾蒙但鄙人遠處香港，故到電機會甚少，請介紹港地或廣州中之藥師能作此種療法者。請示需費若干？(三)現

身長五尺三寸，而體重祇九十八磅，請介紹加重體力之方法及適合鄙人病體之食物？(四)擦牙時有牙血滲出何故？如何治理？生殖機能障礙與神經衰弱一書單行本何時發售，價若干？(香港何錫君)

問

(一)確係因手淫過早而成之性神經衰弱及生殖機能障礙。(二)聯合賀爾蒙每針二元，磁氣療法每次一元。(三)身短體輕，如將本病治癒，即可漸次增加，否則無法增進。適於本病之食物，請參看本刊「生殖機能障礙及性神經衰弱」一文在排版中，論述甚詳。(四)此為營養不良，血液凝固力缺乏之故，治療除治療由性神經衰弱外，又須注重營養即多食維他命之食物，並多曬日光。(照射太陽燈亦可)

問

鄙人年二十九歲，自幼體弱，但無疾病；亦無自瀆惡習，迄至前年結婚，即現早泄，何故？如用真空自療器可否根治？若福來膏久用有否害處，此外有何經濟療法，乞示一二。(北平徐宇川君)

答

早泄之原因甚多，君屬神經衰弱性早泄症，須將性神經衰弱治癒後，早泄則即可自愈。此外又可行注射療法；即內服溴化鉀或鈉等鎮靜藥，尿道內電氣冷卻法等。

問

鄙人年二十餘，體質甚強，惟喉嚨發音不清，應如何治療。(本埠溫介明君)

答

如因舌下帶過長，可割治之。貴處對普通檢驗子宮取費若干？(二)若子宮位置不正施行手術，費若干？(三)鼻腔內或上唇會生結核疾患否？(四)喉頭結核

是否可用藥水洗滌？(五)女年卅，渠父於梅毒後始生，現該母每於春屆，皮膚上生小瘡若干，應如何治療？(本埠汪荷君)

問

(一)照門診計算。(二)手術費觀情形而定，因手術之難易不同。(三)均能發生結核，非單用藥水洗滌所能治療，須先治療全身結核，局部以紫外線照射為佳。(四)喉結核為最難治之症，治療同前。(五)最好行同性曼氏血液檢查，即可確定有無遺傳接毒，有毒根本治療。原則用砒劑注射。(六)認下項上生有軟性核每邊各二三枚此是否瘰癧？瘰癧服何藥最有效？鄙人不嗜烟酒等惡習，平日食量甚佳，何以身體仍瘦弱？請示營養方法為何？(二)有時萎靡不振，並吐白色濃液，此是否肺病？平日服牛奶有效否？(讀者王玉文君)

答

(一)確係瘰癧。瘰癧即由肺結核所起，有肺結核者身體多瘦弱，當先治療全身結核症，即多食滋養食物，呼吸新鮮空氣，多與日光接觸，并可服用魚肝油，碘劑，鈣劑等補品。其他請多看看本版「肺病療養新法集」一書。(二)有肺病之疑。牛奶及蔬菜均可食。關於本病書籍甚多，可讀者除上述本版外，又可兼閱商務版肺癆。

問

(一)遺精與先天有關係否？(二)有何方法使其無夢，飲食上有關係否？(三)發育不全與遺精應如何治療？(四)遺精與發育不全能結婚否？(五)生殖器物起時標準長幾英寸？(定戶張人傑君)

答

(一)與先天(神經素質)有關，但如無後天

的原因(如手淫等)，亦不致發生。如係病理的遺精，不加治療不能自愈。(二)多夢即為神經衰弱之一種症狀，將病原治療後，即可無夢。(三)注射聯合賀爾蒙及磁氣療法最有效。(四)如未治愈而結婚則，症狀愈亦增加；且無快感，并難生育。(五)視身體之長短而定。

問 鄙人幼年時誤犯手淫，迄今發育不全，近且常患遺精，小便後常有一種液體流出，如向貴處求治，每月醫藥費若干等約需若干？  
(湖南王永川君)

答 遺精，攝障淋漏，滑精，疲勞等狀；即由手淫過度而起，治療須一至二月方可全癒，每月費用需百元，敝處未設病房，但附近公寓多每月膳宿不過二三十元。

問 聯合賀爾蒙及磁氣療法。此種藥物在各大藥房可購得否？若至貴處治療輕患須費若干？並若干日可癒？  
(武昌李良聰君)

答 敝處所用聯合賀爾蒙係向歐洲藥廠定購，國內雖有出售者，但其成分不全，故奏效不若。輕病者祇須二十餘日，重則須一二月不等，費用每週(十二日)約三四十元。

問 (一)我國公民身體之高度以若干米達為及格，體重應若干？(二)鄙人現年廿一歲，未婚，身長一米達六十生的及格否？體重一百〇五磅及格否？(三)身體短矮於何法使之增長？(四)包皮過長有妨礙於身體之長高否？(五)結婚後尚能使身體長高否？

答 (六)注射腦下垂體能使身體長高否？該注射藥每針需費若干？(七)晨起覺腦髓稀

，微痛，及洗面後始復清醒，何故？鼻孔內時有鼻痰與滿，何故？(廣西鄧文遠君)

答 (一)身長及體重隨年齡而異，吾國成年人身長平均為一六七，七公分，體重平均五四，八二公斤(中年)。(二)尚不及格。

(三)除運動外可注射腦下垂體前頁及甲狀腺製劑。(四)直接有妨礙生殖器之發育，間接對於身體發育亦有影響。(五)與結婚無關，如結婚過早即可障礙發育。(六)腦下垂前頁製劑，價值甚貴，每針約需三元，所謂長生器未經試用，但不近於學理。

(七)須使睡眠充足，則晨起腦經自會清醒，眼內有分泌物，恐係沙眼之故。(八)須就醫診斷有無慢性鼻炎。

問 (一)人在色情緊張興奮時，一旦強制抑止了性慾，不使與對象接觸，是否足以造成陰萎，失眠，生殖器障礙之神經衰弱病症？(二)由性慾不遂惹起的神經衰弱，失眠，陰萎症，用聯合荷爾蒙及磁器療法，可以全治奏效否？(三)聯合荷爾蒙及磁器用具，國內何處有售？(四)聯合荷爾蒙是否即賜保命之代名詞，請示原名。症輕症重，每日應注射幾針？或分期注射？(五)在醫院設備不完全的地方，採買聯合荷爾蒙若干盒，請一二家庭護士，嫻熟注射者照法治療，是否進行無礙？(六)在自備磁氣療法器具，其裝置和治療手續如何？

答 每天運用幾次，以幾分鐘為度。磁器器械，以國內何埠何家經理者為可靠？其號碼及價值以何等為合格？(七)如用理髮匠之

電面機而過電流震動作用，此與磁氣械有同樣效果否？(八)聯合荷爾蒙的聯合二字作何解？(九)凡在退往醫院，每日除宿費不計外，其他每日注射荷爾蒙一次，並施行磁器療法，一月中約需費若干？(十)我患神經衰弱失眠等症歷三年，前後注射安度賜保命等百餘針，並服賜保命補丸與魚肝油等均無效，究竟如何治療？

(讀者楊存一君)

答 (一)強制性慾，雖有時感覺煩悶，但不致發生病狀。如於講求運動，勤於學業，則強慾自消，放縱性慾却致致性神經衰弱而現失眠陰萎生殖器障礙。(二)有效。(三)國內無處代售。(四)聯合賀爾蒙係舉丸攝障腺副腎，甲狀腺，腦下垂體前頁之內分泌，賜保命僅為舉丸之內分泌，故其作用完全不同，輕症二打足矣，重症者須三四打乃可根治。(五)如無醫師，由熟習之護士代為注射亦可。(六)其裝置及用法有詳細說明書，可向日本訂購。(七)完全不同。(八)參看第四項答覆。詳細請閱「生殖機能障礙及性神經衰弱」一文之聯合賀爾蒙療法項下。(九)約需百元左右。(十)除用藥物療法外又須施用精神療法。其他所述各種辦法亦屬精神療法之一。

問

答

問

答

問

答

# 亞林池而

# 亞林池防臭水

上海五洲  
藥房發行

各地  
有售



夏令菌類繁殖最盛，所以傳染病特多，每天用亞林池臭水澆灑，則病菌絕跡，浴湯面水中放入亞林池而少許，可防止一切病菌傳染，於皮膚病尤有良效。

# 上海輿地學社出版地圖

中等學  
校適用  
**簡明中國地圖** 葛實秋著 定價二元六角

中華  
民國  
**最新公路圖** 中華全國道路協會  
上海輿地學社合編

- 一 編制與中學課程適合  
二 地人文各圖齊備  
三 縣名完全重要鎮集亦列入  
四 地位準確字體清晰  
五 地形用滄量法顯示高下  
六 說明簡當而條達  
七 地名編列索引檢查便利  
八 圖幅較大而採用雙摺式

**中華民國全國** 丙種 沙澤編 定價四角八分

此圖地名甚詳，除縣名外，凡重要市鎮亦擇要列入，圖幅較丁種放大一倍，不獨地名準確，尤覺清晰美觀。

**中華民國全國** 丁種 陳祝三編 定價二角四分

此圖闊約二十吋，長約十五吋，於中國重要地名，莫不備載，為政區圖之簡而賅者。

**世界全圖** 丁種 陳祝三編 定價二角四分

此圖闊約二十吋，長約十五吋，於世界重要地名，莫不備載，為世界圖之簡而賅者。

**中國分省暗射圖** 陳鐸編 定價四角

此圖專供中等學生研究地理之用，不列地名，僅繪形勢，以備學者練習，自行添註。

每幅定價三元

本圖根據中華全國道路建設協會特派員分赴各省實地調查之資料，及其他各省區公路圖編製而成。所有全國幹支各公路，無論已成未成，及沿路所經省市縣鎮名稱，兼及各鐵道城市山脈河流湖泊等項，無不羅列殆盡。並附載蘇皖浙贛湘鄂豫七省公路圖，圖寬六十六吋，長四十三吋，用上等道林紙五彩精印，既便攜帶，復可張掛，誠軍政商學各界及旅行家必備之圖。

中英  
對照  
**京滬杭甬明細全圖** 陳鐸編 定價二元四角

此圖長三十一吋，闊四十三吋，包括江蘇浙江之大部，安徽之一部，我國文化物產工商業最發達之區域，均已納入其中。凡縣市鄉鎮之交通上商業上之重要地名，莫不備載，鐵路公路航空路等交通上之路線，尤期若列眉。圖用六色精印，優美無匹，欲知長江下游形勢者，允宜人手一幅。

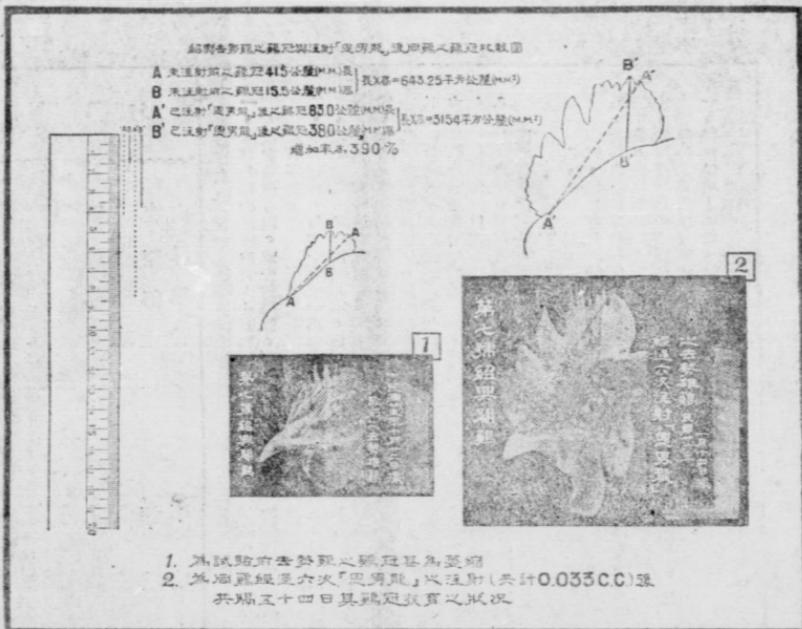
**新上海市街圖** 葛煥編 定價四角

此圖根據最新實測之圖編製而成，所有道路名稱及公共機關均已列入，至於交通路線，如電車公共汽車等均以特別符號標明，尤為醒目。實為旅滬人士必備之圖。

袖珍  
**新上海市街圖** 葛煥編 定價五角

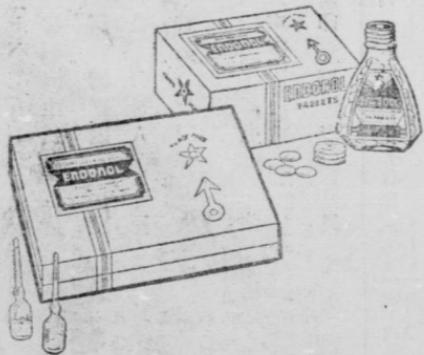
**新測上海地圖** 葛煥編 定價二角





# 恩男龍 ENDONOL

尿液中提出之男性刺激素



本品自青卑男尿中提出以最純粹刺激素。其功效超過一切男性賀爾蒙製劑。並經過生物學的試驗測定。鰵肉注射 0.5 公撮。等於十五鷓鴣單位。

主治性器官衰弱。神經衰弱。夢遺早洩攝護腺肥大類官症。男子老衰現象。青卑發育不全等症。為油溶液無痛注射劑。

上海新亞藥廠製造  
藥房均有

包裝 注射液每盒有五支十支  
每支 0.5 公撮  
片劑每瓶三十六片