

年

卷

期

2

8

第

第

康健雜誌

褚民誼



中華健康會出版
第二卷 第八期
即第六十期



中華 康健 會康 健雜 誌社 出版

強身之道

陳皮脊精裝本每冊實洋五元
維布面洋裝本每冊實洋三元
寶郵費國內二角三分國外一元
著外埠函購原班回件

家庭 圖書 必 備 內容 插圖 形式 紙張 裝訂

敘述人體之構造與衛生之方法源源本本纖悉無遺列主要病症三百多種凡病因徵象及治療預防諸法儘量闡發
五彩人體生理模型圖及其他彩圖十餘幅單色圖多幅
長八英寸又二分之一闊六英寸厚一寸又二分之一
潔白重量道林紙精印
皮脊燙金三面金口裝璜極其美麗

醫院 學校 機關

總發行所

康健雜誌社

上海馬廐路五〇七號

總代售處

生活書店

上海霞飛路



愛斯美乳粉

S. M. A. POWDERED MILK

最新完善之嬰兒適宜營養品、

卻除驚風痙攣、軟骨症、佝僂病等患、

爲人造之天然乳、其成份之分拆實與人乳無異、

爲近今各國小兒科醫師所公認之最佳代乳品

「愛斯美」乳粉。爲最新科學集成之天然乳。內含之一切營養成份。完全根據人乳爲對象。故其優點。與人乳完全相同。經各專家分拆化驗。其結果所含之蛋白質。脂肪。水酸炭素。各種有機鹽類。生活素。比重。熱力單位等等。無不與人乳完全相同。此與任何代乳粉不同之點也。

尚有特種脂肪之能却除嬰兒驚風。痙攣。軟骨症。佝僂病等患。尤非人乳與普通乳粉所能奏效。故在哺以「愛斯美」乳粉之下。對於以上之弊病。可以絕對避免之。欲知詳細請閱說明書。函索即寄。

▲外埠顧客注意▼ 如蒙直接函購。免收寄費。郵票代洋。十足通用。

每罐 三元六角

本埠各大藥房先
施永安均有出售



上海 北京路 二六六 美利洋行經理



(一) 次 目 期 八 第 卷 二 第

行發日五十月八年三十二國民

經濟與康健(卷頭語).....

振 民

一

夏季疲勞恢復法.....

何卓醫師 二——四

國民病的眼痧.....

張錫鈞醫師 五——三

神祕的內分泌病及其手術的治療.....

凌 樹 森 一四——五

慢性淋疾得從根底治療嗎.....

陳 維 寶 一六——八

幾個俗稱病名的今釋.....

裘 景 舟 一九——〇

肺臟之衛生.....

伯 臧 譯 二一——三

夏天的消瘦和衰弱及其療法.....

綺 君 二四——五

青年的仇敵——手淫.....

蕾 二六——八

防止騷音健腦法.....

畢 晚 蘭 二九——三一

食物中之礦物質.....

胡 慶 祥 三二

妻腹開刀記.....

之 惠 譯 三三——六



第 二 卷 第 八 期 目 次 (二)

國民二十三年八月十五日發行

插 圖



猿猴之拳鬥

美國女子之海濱遊戲

人參之化學成分..... 鄧培德 三七—三八

姿勢與健康..... 顧影 三九—四一

怎樣保護你的牙齒(轉載)..... 上海市牙醫公會 四二—四五

潭腿和彈腿的研究..... 卜人杰 四六—五一

詩壇..... 蔡達等 五二—五三

英雄與美人(小說)..... 徐哲身 五四—五八

康健顧問..... 牟鴻彝 五九—六〇

國產祛痰鎮咳新藥

撲咳他勁與法可爾

痰之爲物，無論是液是膿，總宜祛之使出。往往治咳之藥，皆含麻醉性物，強遏止之，一時雖似速效，然蓄於內，反虞他患。若屢用之，易使胃腸障礙，反致營養不良。此藥 **撲咳他勁** 係用於虛弱人尤忌之。此藥 **撲咳他勁** 係國產植物中，以科學方法抽出。絕無麻醉性。功能催促氣管及氣管枝之分泌，使痰易咯出。仍能安靜呼吸中樞而爲有力之鎮咳作用。又能健胃，整腸。兼有強心之功。而無溶血作用。故用於虛弱人之患咳者爲尤宜。屢用無妨害。於慢性咳症（俗稱老嗽）亦有效。如係痰難咳出之乾咳，劇咳，及小兒咳嗽等，宜服 **法可爾糖漿** 甚效，此藥主

係國產植物中之治咳有效部份，祛痰力最強，比桔梗遠志等，均強二十倍以上。小兒不善痰睡，往往嚥入，貽害腸部，故腸癆以小兒爲多。因又佐以防制癆菌，保護腸腑之劑，製成糖漿。『撲咳他勁藥片』每一百片售國幣一元，每五十片售六角。『法可爾糖漿』每大瓶售七角，每小瓶售四角。

上海 **福康西藥店製**

上海南市肇復康藥行總經理

各處大藥房均有代售

效確價廉的補血強壯藥

立勃絡髓 (液體)

人身 **充份養氣**，方能 **體健神旺**。須有 **充份養氣**，能 **體健神旺**。

然養氣不能獨達各組織，必與血色素相合而行。而血色素之合養，自有一定度量，故吸收養之多寡，全隨血色素之多寡爲斷。此藥（立勃絡髓）係以科學方法，經長時間 **新造血色素** 等之精製，肝臟內儲備

材 **完全相同**。服後極易吸收同化。功效 **完全相同**。確速，而不害胃腸（有極簡易法可試驗）。且毫無腥臭，久儲不變。不但

增補血色素，及赤血球甚效。因藉以充份吸收養氣，故凡神經肌力心虛弱者，亦能增強。實爲最有力之補劑。藥分單純，含砒，含碘三種。凡各種血虧虛弱人，單純者均相宜。婦女尤效。其含砒者，對於血虧而兼有神經衰弱，梅毒，瘧疾等，更效。含碘者，用於癆瘵，風濕痛等而血虧者，爲 **定價特廉**（每瓶約服廿天左右適宜，僅須一元四角）▲

惟血虧如中溶性毒素，或與『利服爾』（係肝與胃合製）同服尤佳。如須說明書，及簡易試驗法，函索即呈。▲上海福康西藥店再白

本品自
動物肝
臟內提
出之精
英
補血強
身之功
極為靈
驗主治
虧虛弱
各種貧
血
衰力薄
弱病後
恢復期
內用之
尤為有
益
粉片及
注射液
三種

上海新開路一
千零九十五號
新亞藥廠發行
各大藥房均有出售

利命
新
肝
高製劑

LIVEMIN
POWDER TABLETS
AND AMPOULES



真正廉物美大補品

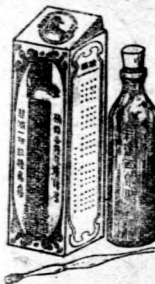
安慶藥水

面上癩癧
面生疥癩
鼻蟲咬傷
臭蟲咬傷
下體瘙癢
接水藥水

主治

未潰凍瘡
生羊鬍鬚
牙齦刺痛
洗滌滯濁
非常靈驗

腳趾縫癢
腳除毒染
諸預皮膚病



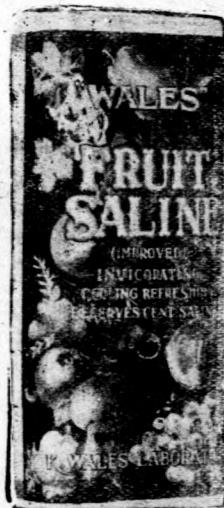
KONDUK'S COD LIVER OIL WITH MALT EXTRACT



全球醫藥界所公認之無上大補品

科達
麥精
魚肝油

"WALES" FRUIT SALINE



潤腸，清血，化食，清補飲品，

威爾斯「菓子鹽」

歡迎醫師家庭採用
荷蒙惠顧格外從廉
「科達」麥精魚肝油，行銷東亞半球，已有二十餘載之光榮成績，凡服食者，有口皆碑，證書謝函，疊積盈箱，銅版印成若干，歡迎索閱，其他實驗藥品，亦均貨真價實，人人樂服。

「科達」麥精魚肝油大瓶 祇售一元五角
「凹凸」鵝蛋魚肝油大瓶 祇售一元五角
「威爾斯」菓子鹽大瓶 祇售一元五角

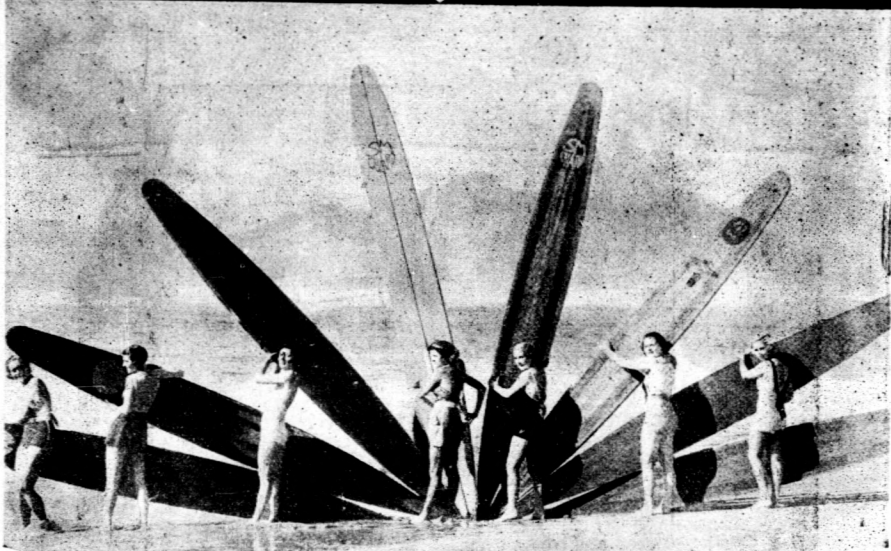
各處藥房公司醫院均售
科達西藥廠有限公司總經理
上海北四川路

KONDUK WALD DRUG CO., UNLTD.
N. SZECHUEN RD., SHANGHAI.

贈品

請贈各
說明書
以證價
及藝術
姓名地址
信箋至

(庚)



美國子女之海濱遊戲



門 拳 之 猴 猿

Amoebosan

阿米巴散

本品為專治痢疾及各種泄瀉症
 之唯一良藥患者宜認明指阿
 米巴散不可亂投者為致貽後悔



Y.M.



售出有均房藥大各
 行洋地味商德 理經總

立止胃痛 一服靈

為新醫藥界

之美滿供獻

乃患胃病者

之良好福音

胃病是人生最痛苦之事一服靈是患胃病者之對症良藥若使患胃病者咸服一服靈則醫書上可不再有胃病二字

裝式

大罐(可服六十六次)
中罐(可服三十二次)
小罐(可服十二次)
紙盒(可服十五次)
紙袋(可服二次)

各埠大藥房及紙烟號均有代售



眼科靈藥 孔明水

▲主治各症

結膜炎(一般紅腫眼)潰瘍性眼臉炎(紅爛眼)，眼充血(紅絲盤壅)，角膜炎(角膜紅脹)，角膜實質炎(星翳)，淚膿症，輕症沙眼，霧障眼，疲困眼，以及眼目腫痛，眼內發癢，黏膩多，脂羞明畏光，迎風流淚，等症。



上海健華化學製藥廠製

上海河南路二七五號中國化學工業社總經理

STOVAR SOL



斯多凡耳所

痢疾 瘡疾 梅毒

內服聖藥

靈效無比

各大藥房 均有出售

中國總經理 上海 天津 漢口 立興洋行

商務印書館 復業二週年紀念

新書千種 一律半價發售

上海發行所及三支店

自八月一日起至九月底爲止

各地分館一律舉辦

本館復業、瞬值二週、生產能力、幸已恢復、所有因一二八燬版之書、除決定絕版或尙待增訂者外、大致均已重版、又復業以來、初版新書亦在千種以上、茲就新近重版書及初版新書中提出一千二百種、發售半價兩個月、以誌紀念、爲讀書界節省數十萬元、機會難得、敬請從速、惠臨選購、或通信現購、

辦法列下

- 一、半價書各科俱備、計總類十餘種、哲學宗教類一百餘種、社會科學類四百餘種、語文學類四十餘種、(內字典詞典十種)、自然科學類九十餘種、應用技術類一百四十餘種、藝術類五十餘種、文學類一百七十餘種、史地類一百五十餘種、綜共一千二百種。
- 二、上列各書每種提出五百部、(字典詞典提出部數酌增)由總分館分配陸續陳列、凡陳列之書一律半價發售、以門市現購爲限、並以提出存數售完爲止。
- 三、上列各書每種另提若干部、以備外埠顧客通信現購。
- 四、半價書每人每種限購一部。
- 五、圖書館購買半價書原有優待券暫不適用。



健康雜誌

第 二 卷 第 八 期

民 國 二 十 三 年 八 月 發 行

經濟與健康

振 民

人類的生活，處處都受着經濟的統制。經濟富裕，生活也隨着快樂；經濟恐慌，生活也隨着痛苦。快樂就是健康的象徵，痛苦便是疾病的朕兆，所以罹過肺結核的人，遇到經濟不寬的時候，往往有復發的危險；而在已罹肺結核的人，倘使能擺脫生活的羈絆，安心調養，很容易轉到向愈的途徑；這便是經濟與健康關係重大的證據！

經濟與健康的關係，既這樣的重大，所以我們求謀健康，必得先着重經濟，經濟開發的方法：一方須要認清工作的目的，埋頭苦幹，以獲得事業之成功；一方須要崇尚節儉，挽回奢侈的風氣，以圖金錢之不外溢；這樣的修業進德，力行不懈，自然心廣體胖，成爲社會上的強健分子了。



夏季疲勞恢復法

何卓醫師

炎熱不足畏

炎夏來了，許多人儘管向着山林向着海邊跑。

由保健上說，能去避暑自然也好，但不要以為非去避暑不可。大僧杜荀鶴有言：『三伏開門披一衲，兼無松竹蔭房廊；安禪不必須山水，滅却心頭火自涼。』夏來處夏，冬來處冬，悠然自適，其中自有保健法上的妙味。

那麼要怎樣才能不畏寒暑而健全地快樂地工作下去呢？為適應季節，在此先對夏季衛生，特別是夏季疲勞恢復法加以研究。

疲勞恢復法中，有積極的與消極的二種。例如服用咖啡、紅茶、煙草、酒精性飲料，或種種催眠劑和興奮劑，乃是他的動的即消極的恢復法，這是有害於吾人的體質，不能常用。在此我所欲介紹的，乃是自動的積極的方法，乃是不需藥品與刺激品的一種最合理的方法。

精神的疲勞和肉體的疲勞

試將『疲勞』加以解剖，可分為精神的疲勞和肉體的疲勞，隨之，其恢復法也自然各有不同。

暑中頭腦的活動力遲鈍，用功時立覺疲倦，思眠、注意力散漫，記憶力和理解力衰減，思想的統一困難。這不僅是由於全身新陳代謝的減退，並且由於血液多集於身體的表部，而少集於腦實質內，血液循環因之緩慢，形成腦的神經中樞的細胞內的碳酸瓦斯和乳酸等的疲勞素不能很快的排除，而多量地蓄積起來的緣故。

在夏季，不僅頭腦的能率不增，肌肉的能力也減退下去，而且疲勞的感覺很快地就表現出來，這也就是由於形成肌肉的細胞內的疲勞素急速地蓄積起來之故。

其次，必須注意到關於因精神的及肉體的勞動所消耗的營養素的補充問題。因精神的勞動的腦實質的容積，較之肌肉

等非常之小，故被消耗的營養素的分量也少。例如：在安靜時需要一「加洛里」，用腦時需要二「加洛里」以上，但在從事於笨重的筋肉勞働或過激的運動時，則需要六十至一百的「加洛里」。

精神勞動者疲勞恢復法

徵諸上述的事實，精神的及肉體的疲勞恢復法，也自然因之而異。即由於筋肉的勞動所生的疲勞的恢復法，第一需要安靜，第二需要充分補充因勞動而被消耗的營養素。

精神勞動的疲勞恢復法就與之不同，例如俸給生活者在辦公室繼續執務五六時的場合，或學生終日因試驗而用腦的場合的疲勞恢復法，第一要作輕微的運動，第二要使腦得有相當的休息。即藉輕巧的身體運動，使腦內的血液循環活潑起來，排泄滯於腦神經內的疲勞素，同時使腦有相當的休養機會。

具體地說來，即在長時間的劇務後，立速走出空氣流通的日光豐富的陽台上，或屋外石階之上，揮振兩手，作二三分鐘間的活潑的步行運動，然後舉行二三分鐘的深呼吸，最回到座位來，閉目靜坐二三分鐘，此時能有二三十分鐘的睡眠更好。因之，可以感覺到疲勞恢復，心身非常爽快。

同時，在暑天的飯時，最好分量少一點，而且要攝取易於

消化的食品。

有的人以為精神勞動者的疲勞，也和筋肉勞動者一樣，也是由於營養之不足，故大量地吃佳餐美肴，飲用咖啡、紅茶、酒類、煙草等刺激品，甚至大吃補藥，這是極其危險的方法，當此下去，體質就要頹廢的。最近 *Officoman* 中早老者漸多的原因就在此。

筋肉勞動者的疲勞回復法

至於筋肉勞動者及運動家，心身感到非常疲勞的時候，滿酌一二杯果汁或沙糖水飲下，然後睡下休息，使身體有相當的休養，但注意不要受涼，如此，疲勞可漸次回復。

食品方面，應將營養素很豐富的食物比平常多吃一些，以補充因筋肉過劇的勞役所失去的營養素。若運動員空腹而不能多食，身體的某部一定是失了常態，此時須中止比賽；專事休養。

在此須特加注意的是：最近因一般以為葡萄糖對恢復疲勞很好，故運動後常濫用糖分。少量倒是很好，大量則不宜，我在以動物作實驗時，就得到了充分的證明。

此外，由於小兒及成年等的不同，應採用疲勞恢復法亦各有多少的差異。

團體的疲勞恢復法

最後來一述團體的疲勞恢復法。

這也由於頭腦勞動與筋肉勞動的不同，而所採的疲勞恢復法也就各異。例如使用筋肉的絲廠女工和專用頭腦的電話接線生，需要靜，因為大概都是青年，不用特設休息室，前者在實行相當的運動後，取靜的恢復法，後者則取動的恢復法。

這樣的適當的夏季疲勞恢復法，在個人及團體的保健上及能率的增進上，是極其重要的，以社會及國家的觀點來看，也不可付諸等閑的。

「巴士德」花柳病預防藥

“Pasteur” Preventive C. cam

花柳病預防劑之發明，係現代世界花柳病預防協會所努力的一件事，因花柳病毒之撲滅，實人類共同的責任，本劑乃歐美各國海陸軍指定用藥，有特殊之消毒力，而毫無刺激性及其他副作用，攜帶便利，用法簡單，且芬芳清潔，無污染衣服之弊，每管定價一元，足供男子四五次之用，

經售處 上海霞飛路二三八號

中華康健會代理部

各大藥房均有出售

黃雯療養院

幽靜清潔器械完備最宜
 靜養及施手術或生產歡
 迎院外醫師送病人入院
 惟須該醫師負治療責任
 如需要時本院醫師樂意
 相助危症及傳染病不收
 免礙其他病者分診所及
 X光部設在北京路一百
 九十號(四川路口)對於貧
 困者可面議減贈X光費

上海大西路十三號
 電話 二二二一九號



國民病的眼痧

張錫鈞醫師

(一) 緒論

眼痧就是沙眼 Trachoma，意思原是粗糙，就是眼睛的結膜面，發生粗糙的現象。這種病發原於什麼時代，現在却沒人知道，在西洋的醫學史上，雖有人證明牠在羅馬時代就發見了！但牠最初惹起社會注意的，確是在一七九八年至一八〇一年拿破崙戰爭時代。當時拿破崙率領三萬五千軍遠征埃及，剛到埃及的時候，因為軍中兵士突然地發生了急劇的眼炎，由少數而傳染至全軍，致軍人們不能作戰，拿破崙沒法只好把軍隊引退，同時却將這種眼炎帶回去，就是所經過的地方。也多受着傳染，嗣後這班軍人又從軍奧普等國，便把這種眼炎散佈到歐洲各國，根據這段歷史的事實，當時學者，雖稱牠為埃及眼炎，或軍人眼炎。後來可哥韋區斯氏 Koch Weeks 在埃及研究眼痧，發見其病菌，可惜所發見的不是眼痧的病原菌，乃是一種急

性結膜炎的起炎體，即所謂所可哥韋區斯氏 Koch weeks 菌，那時候歐洲人的眼痧，雖然極厲害，但還沒發見過眼痧菌。究竟這眼痧的病菌是甚麼？到了現在還未確實的明白，雖然會經過了許多學者們的熱心研究，可是對於牠的病原菌論，尚在甲講乙駁未得確定的結論，牠的病原菌，雖未確實的發見，而實際上凡是患了這病的人，他的眼睛裏，總含有一種毒素，這毒素便從患者的手指，或從所用的面巾洗面器等物，傳染到健康者的眼睛裏去。在昔歐洲人稱這種眼痧病為軍人眼病。現在的我國，卻成為國民眼病，到處蔓延，這種病的性質，是非常的緩慢，進行的初時，鮮有人注意牠，所以由一人傳及一家，進而傳染一鄉一鎮一市一省，而蔓延至全國，比帝國主義者的經濟侵略還要厲害。到了人們發覺病症的時候，牠的病勢已是不可收拾了。所以牠的緩慢性往往反會陷這病於難治。我們如果忽視牠，或因不及早治療的關係，致喪失其視力之一部分，而

至完全失明的也是不少。故眼痧病對於國民的保健上，是絕對不可輕視的！

現在世界的文明國，多以眼痧病之多寡與一國的衛生設備為比例，所以也有人稱牠為野蠻病；但是，以我國人患這病的人數看來，恐脫不了野蠻兩字哩！

(一) 眼痧的經過及其症候之大要

痧眼是一進一退的病症，有種種複雜的經過，這裏只述其大要而已。有的是毫無自覺的症候，偶然於診察病症之時，或健康診斷之時，才被發見的，所以在不知不覺的時期，至發生自覺病狀之時，要有相當之期日。此病的自覺症候，是羞明，流淚，灼熱分泌，眼睛疲勞，結膜發赤，視力障礙等病。若合併各症襲來之時便會呈出種種的症，例如發生角膜炎 *Pannitis*

Trach. m. 會損害幾分的視力，加之眼瞼疼痛，及偏頭痛，眼瞼下垂，眼瞼內翻，因此角膜被睫毛摩擦發生流淚羞明等症，當其初期是沒有顯明的症候，但病勢稍有進行，則穹窿部，尤其是上穹窿的結膜，會發生潤濁，流血，肥厚，血管不能透視等，其中可認出數個的顆粒，其次，病症一變，則波及於半月狀綳襞，斯時顆粒便發見於結膜的內外背。再進一步，便蔓延於眼瞼結膜之全部，眼瞼結膜因之肥厚，而且潤濁，不能

透視內層之外，乳嘴增殖起來，則表面變成粗糙，恰如天鵝絨一般，其間可認出點點的顆粒，穹窿部的顆粒略大，而膨起於結膜面結膜之顆粒，通常有粟粒之大稍有紅色。眼痧，不但發生於結膜面，還能侵入於眼瞼之深部，使上眼瞼舉筋痲痺，而惹起上眼瞼下垂，一旦侵入深部，後日必因癩痕化而收縮，依此而眼瞼內翻，（眼瞼內翻症 *Ectropion*）或瞼裂縮小 *Microbl. opharia* 睫毛亂生 *Trichiasis*（睫毛亂生症）穹窿部收縮 *Symbble. opharia*（後瞼球癒着症）眼瞼內翻症或睫毛亂生症，若發生時則角膜便會因睫毛之摩擦，而呈出羞明流淚異物感痛等徵候，進而全結膜面，變成癩痕化，因而角化而至於乾燥，（所謂結膜乾燥症癩痕常在角膜發生垂簾翳（有名紅翳）*Pannus*）垂簾翳，這個病症就是角膜表層發生炎症。而球結膜方面，有血管侵角膜的狀態。垂簾翳有種種的分別，如眼痧性垂簾翳，重復性垂簾翳，水泡性（俗語謂起珠）垂簾翳，退行變性垂簾翳，外傷性垂簾翳等，還有以下五種的分別，即淡性，血管性，濃性，或肉性，乾性等五種。垂簾翳，大多自角膜上半部發生的，而漸次進行於下方，通常止限於上半部，但有時也會繼續進行至下方，而形成全垂簾翳。

若發生垂簾翳，則其症候，自覺的羞明流淚，異物感痛以外，若侵患瞳孔領域，視力也會減退，垂簾翳治癒後，當會殘

留癥痕，此謂之角膜翳，若一旦成爲角膜癥痕，則該部抵抗力比健康角膜抵抗力較爲薄弱，有時會因眼內壓而漸次膨出，此謂之垂簾翳性角膜膨腫症。

垂簾翳這個病症，若重複發生，則角膜翳會次第變厚終至於失明。又垂簾翳的經過中，常於垂簾翳的邊緣，或角膜的邊緣附近，發生橢圓形的角膜潰瘍，這叫做單性角膜潰瘍。又於角膜亦有時可發見瀰漫性微細之漏瀾。眼病除侵患膜或角膜外，還會侵患淚道之粘膜，因其癥痕的收縮，而惹起鼻淚管狹窄，呈出流淚症，又常常續發慢性淚囊炎。

就眼病診斷的分類標準而言：我國衛生署還沒有明文的规定，但在日本，已於一九二一年內務省衛生局有如下之規定

重症眼病

(A) 結膜之部分，業生顆粒者，和顆粒發生同時有顯著之乳嘴增殖者，或有高度之炎症而分泌旺盛者，

(B) 眼病性垂簾翳在進行中者。

輕症眼病

(A) 顆粒之發生乳嘴的增殖等眼病性病，變限局於臉結膜之內外背部半月狀皺裂或穹窿部者。

(B) 於結膜的病變程度且分泌少者。

眼病疑似症

(A) 雖和眼病的症狀類同，但不能即診斷爲眼病者。

(B) 於結膜有可疑之眼病經過的癥痕而且有炎症者。

又眼病可再分如次之五種，

1. 乳頭性眼病：結膜之乳頭性肥大顯明者，結膜的線狀層肥大而發生隆起，上皮亦跟着起伏，所以發生皺裂，或呈出肉等狀，或呈覆盆子狀的外觀。

2. 顆粒性眼病：眼病固有之顆粒，其中有顯明之淋巴濾胞者。

3. 膠狀性眼病：顆粒軟化，上皮有發生玻璃狀，或脂肪變性而呈膠狀，或玻璃狀的外觀。

4. 癥痕性眼病：軟骨部有蒼白的癥痕，或呈出綫狀癥痕，縱橫之網狀者，穹窿狀結膜，因之而萎縮甚至消失。

5. 混合性眼病：上述四種病症相混合而成，是吾人普通最常見的症状。

(三) 眼病與人生

眼睛是五官之一，是人們的活動和美感的中心，在日常生活上吸收各種新智識的基礎，是人們必須依賴的器官，所以眼睛有病的時候，便是人生受最大打擊的日子。大凡眼病的患者，在牠輕度的時候，會感覺眼睛疲勞，這疲勞影響於日常生

活甚大，假如再進一步，就會感覺灼熱羞明流淚等症，以致角膜曇濁而傷視力，有時且會起疼痛等慢性的症狀，若看太陽，則感不快，如果再進一步，就會到臉裂縮少或臉裂左右不同，或至上眼瞼下垂，而損及人的外貌，所以無論何等人如患了這病，都是很不快樂的，就是有錢治療，其肉體上，也要受很多之苦，並費許多的時間，故其影響於人生，為害甚大！

(四) 眼痧與家庭衛生

眼痧多半是在家庭發生而傳播的，所以也可稱為家庭病之一。這病大都是由於接觸而傳染的，原因是由感受性過敏的小兒，與他最親密的母親，或者代他母親看顧他的女性；如果這些人患了惡性強毒的眼痧，而不去注意牠的時候，便會傳到小兒的眼裏去，並且會再由這些小兒們，很容易傳到全家和別家的小兒去！在有衛生觀念的家庭，當他的子女傳着眼病的時候，一定是會即時去預防，不致任其傳給別人，所以要馬上將其子女所使用的物件，完全分別，且須速請眼科專家來治療。但沒有衛生思想的女人們，却不管三七二十一，任牠去蔓延，甚至向來沒有患過眼痧病的家庭，因和有眼病毒素的人結婚，而致整個的家庭，都造成眼痧病的大本營。也有不注意這病的家庭，將他患了這病的子女送到學校去，他們的子女，到了學校

，也就不客氣的將他所有的病菌，分給他的同學們，這比無故放自己的狂狗去咬他人，還要厲害，真是危險之極！所以雖是個小小的家庭，其中有人患了眼痧病，不久便可以傳播他們所住的附近地方，使整個的地方同染此病，故在家庭中女子的衛生觀念是最必要！

上面已經講過，西洋人叫做野蠻病的眼痧，在中國卻成為家庭病或貧民病，到處可見，所以如不早為注意預防，恐不久會將四萬萬同胞都變成四萬萬個的瞎子，也未可知！同胞們，我們斷不可以輕視這眼痧病啊！假如不幸，患了這病的時候，請你趕快去醫治趕快去請專家商量，能將此比帝國主義更可怕的惡魔——眼痧病——從速撲滅。

(五) 眼痧與學校

因接觸而發生而傳染的眼痧病，在羣衆密集的地方，最易傳染，所以學校對於預防這病的傳染，是一點都不可以放鬆的。在幾百個學生中，如有一人患了這病，不久便會傳播於全班的學生，若再由這些學生傳播出去，你看牠影響於社會，是何等的重大，所以學校對於預防眼痧病的傳染，不但是顧全學校的衛生，並且對於社會也是個很大的貢獻，不過做學校的教師，應先明白這病的厲害，先要注意他們自己的眼睛，而後教以眼

痧是一種很可怕的傳染病，要如何治療，如何預防，如何不使人家傳染種種衛生的注意，又應時常講演衛生，或掛衛生圖以便說明，便可養成國民的衛生思想，並使知道眼痧的厲害，如此做去，則後來的家庭以及社會，或可無眼痧之患，又學校應該施行體格檢查，在檢查的時候，如發見有眼痧病，也應立即通知他的保護者，或招他們到學校，由担任教師或校醫講演這病的厲害，使他們明白這病的危險，如果學校能夠和家庭聯絡起來預防，那就不會給眼痧病再有傳染的機會，這樣做去，所收的結果，當有成績可觀。

個個的學校，若能都照這樣辦法，則全國幾百千萬的學生，一定會把他們所學的衛生智識去宣傳，至少也會自己去實行。

茲將日本石原博士所擬定的學校對於眼痧預防上適當的方
法介紹出來，做我們的參考：

1. 喚起眼睛的衛生思想

A. 對於兒童，教授關於眼睛衛生上必要的智識。

B. 喚起保護者講究關於眼睛的智識。

2. 預防治療

在學齡（七歲）前一年厲行檢查眼睛，使患了眼痧病的兒

童去醫治。

3. 校舍之改善

關於校舍之光線與空氣，及其他校醫認為不適當的諸點，應即改善。

4. 平時之注意

A. 每學期對於兒童，至少要施行一次眼睛的檢查。

B. 在兒童入學的時候，要嚴格檢查有無眼病，

C. 對於兒童的衣服及身體手指等的清潔，要時常注意。

D. 命兒童每人時常帶面巾或手巾。

5. 對於患病者的處置

A. 學校如發見兒童有眼痧的時候，應立即通知他們的家
庭快去治療。

B. 對於有眼分泌的或重症的學童，若認為有傳染性的期
間，應該禁止來校。

C. 患了眼痧被停校的兒童，要再來校時，應視醫生之診

斷為取決。

6. 關於病兒的治療

A. 講究免費醫治學校內患眼病之兒童的方法

B. 免費治療，不得強迫施行，應先受其保護者之託，或
經過他們的承認才行。

7. 對於病兒的待遇

A. 區別課堂的座席。
B. 在整隊的時候，不許他們互相接觸，要便有相當的距離。

C. 區別他們攜帶品的留置所。

D. 嚴禁使用共同的用具。

E. 禁止借用物品。

F. 在沒有浴室的學校對於他們所使用的面巾和洗桶，應

加以嚴格的區別。

G. 區別他們的校所。

H. 區別洗手器，每時間要叫他們洗手。

I. 禁止攜手遊戲。

J. 如遇強風或飛塵的時候，應命他們在雨天體育場，或

講堂裏，不許他們出外。

K. 免除他們當班長，或掃除的義務。

L. 區別他們的成績品。

8. 消毒

A. 校具門戶每天應消毒，拂拭乾淨。

B. 沒有教室的學校，對於他們使用過的手巾洗桶等，在

使用後要以熱湯消毒。

(六) 眼痧影響於國家的損失

上面已經說過眼痧病是會使人感覺眼睛疲勞，減少視力，眼球不活潑等症。據日本醫學者的報告：在某工場調查之結果，眼痧的患者比較健康者的工作能率差得很多，又製造出來的生產品也比健康者粗劣得多。究其原因，是眼睛疲勞的關係。所以視力若漸次減少，他的工作能率一定也會漸次減少的。再進一步講，兩眼若一旦失明，便為不全之人，那麼不但是損失了個人的生產力，還要消耗社會的物質，所以眼痧病越多，國家的生產上經濟狀態，越會受其影響的。到底眼痧病對於國家的損失，究竟若何呢？現以金錢作大概的推測，假定有二成半是患眼病的，就有一萬萬人，其中當受治療重症者，假定祇有三分，也就有三百萬人，這些重症患者，當然是不會工作，且又要多花錢的，假定一天每人的收入是四角錢，三百萬人，就有一百二十萬元的收入，且要給醫生的治療費，假定一人每天需要二角，統共計算須要六十萬元，合計起來，一個月損失當在五千四百萬元，一年間損失之數便達六億四千八百萬元之多。眼睛病平常看來沒有甚麼，詳細查看時，實在是很厲害的，如經濟上和國民保健上的損失，就是最明顯的例證了。又在小孩的時候染了這病，則成長力會被阻止，未來的國民，會因此損失他們的健康，民族的體格，會因此受到影響，所以撲滅眼痧的病菌，並預防這病的侵入，是中國目前最緊要的問題。

(七) 怎樣預防眼痧的傳染

眼痧傳染的路徑有兩種：第一是患了這病的患者，眼脂或眼淚擦到眼睛裏去，比方在遊戲的時候，因為面而面，或手和手相接觸而傳染去的。第二是從患了這病的人，所使用的面盆或書籍手巾衣服食器，和其他種種的器具簡接傳染的。所以這病的傳染，並不像普通人所信為與患者相見或看患者的眼睛就會傳染的。如果有這回事，那末我們做眼科醫院的工作的人們，恐怕一年三百六十日，天天都有眼病了。要之，羣衆所聚集的場所，如學校軍隊監獄病院工場船舶寄宿舍旅社戲院理髮店和浴室，這些地方，都有傳染的機會，大家當要注意吧！或許要說人們所住的地方，是很廣汎的，芸芸的衆生是互相交通片刻不斷的，所以不能夠絕對的預防，但是不可以因此而放鬆，任這個亡國的病症蔓延下去哩！

我們如要撲滅這種的惡症，應當切實的厲行；國家和個人也要採取一致的行動，共同預防，不過看今日我國的現象，想要國家去盡牠的義務，謀設衛生的設備，是萬難談到的，何況要預防的是眼痧病呀？所以還是盼望大家會自己預防，或將這可怕的情形，講給別人知道！亦是一個辦法！

(八) 預防眼痧侵入當注意之諸點

(1) 注意公用面巾，前面已經講過，眼痧的傳染，有直接間接兩種，其中直接傳染，最厲害的媒介物，便是面巾，患了眼痧的人，所使用的面巾，無病的人用了，便會被牠傳染。中國人對日常所使用的面巾，都不注意衛生，普通是一家共同使用一條面巾，就是有客到的時候，也是將他們所使用的面巾，隨便請客使用，這是極平常的事，因此一家之中，如有一個人患了眼痧，便可立刻傳染全家，以至別家。中國人尚有一種最壞的習慣，就是在公共場所，很泰然的使用公共的面巾；像在酒家旅社浴室戲院，到處都可以看見。這實在是給眼痧病有很好的傳播的機會，這種惡習一日不廢止，便是延長這亡國病多存一日，愛國諸君請注意吧！

(2) 家屋要合於衛生，一般的病菌，都是很喜歡人們不清潔的，黴菌最適合發育的是塵埃，而這些塵埃，一飛到眼睛裏去，就會生起結膜的炎症，普通康健的眼睛，是不會生甚麼病的；但是患了結膜的眼睛，便很容易染到眼痧症，所以屋子裏要時常打掃乾淨，室內外的空氣，要時常使牠流通，光線也不可不充分，光線不足的房间，會使人們眼睛過勞，所以我們所居住房間，總要合於衛生。

(3) 眼睛不可用手擦，眼病起初發生的時候，人們普通都用自己的手指去拭他的眼睛，這種行爲是很不對的。因為人們

的手指往往有毒菌存在，所以反會害了他自己的眼睛，那時候最好用藥布，或用白色清潔的手巾抹拭才行。並且每日要把牠換一次，但無論藥布或是手巾，如果牠的顏色已變成污穢了，那就是斷不可繼續使用，對於這一點，我們也要時時注意。

(4) 穢物須嚴格的整理，患眼痧者所用的一切，即手巾衣服器具等的放置場，要嚴格的區別，使不致有傳染於全家的危險。

(5) 夜間要早睡，如果患了眼病的時候，到了夜間，要比平常早點睡覺，不應出入於羣衆集合的場所，或塵埃很多的地方；這些地方要避開的。

(6) 洗面時之注意，大概的人，都以洗面的水，隨便去洗眼睛，大家都以為這種的水是沒有污穢沒有微生物的，但是用顯微鏡看來，其內裏往往含有很多的微生物和毒質，所以在洗面的時候，眼睛外面是要先洗的，且須得眼睛周圍的水先行拭乾，然後才可以開起眼睛來，大家都要養成這種的習慣。

(7) 隻眼有病就醫的時候，要先洗那無病的眼睛，然後才可以洗患病的眼，否則，連那無病的眼睛，都會生起病來；這點也須注意！

(8) 煙和酒在普通無病的時候，已是不利於眼睛的，故眼睛患病的時候尤應嚴厲禁絕煙酒。

(9) 眼睛患病的時候，要戴着色眼鏡，因為戴眼鏡的功用，第一可使眼脂淚液，不致直接撒布於外界。第二可以防禦不潔的塵埃，第三可以防禦自己的手指摩擦自己的眼睛，而使這病不致傳染到別的地方去，但是眼鏡以帶有煤色或赤褐色者為佳。有色眼鏡，有一號至六號之別，須依其羞明的程度，選擇配合之。

(10) 對於食品之注意，從前以為人們在患病的時候，假如他的身體衰弱下去，便可以把那病勢退下去，這種信念是很不對的，所以我們斷不可以像從前的樣子，把餅類魚肉等有滋養的食物，禁止不食；要知道為什麼人們會患病，豈不是在他們的身體衰弱時候才會起的嗎？所以無論患了什麼眼病，如果想要選擇食的東西，除了煙酒辣椒等會刺激眼睛的東西以外，甚麼都可以食的！

(11) 注意眼藥：患了眼病而不受醫治，是最不好的，但用陳舊的腐敗不潔的眼藥，更是不好，普通沒有醫學知識的人們，以為無論牠是醫生的藥，或是江湖上賣藥的藥，都不去管牠有沒有腐敗或變質變濁，有了藥使用，且以同一的點眼器，應用全家，以致全家的人，都受了傳染，所以對於藥物，也當注意的。

(12) 須在初期的時候，治療眼痧病。當初期的時候，是容

易醫治的，所以眼睛如感覺有異常的時候，要趕快去醫治，斷不可隨便亂買藥水去點，因恐反會受牠之害。那就很危險的呀！

(13)還要攝生：有許多患了慢性眼痧的人，經過幾天的治療，因不能速見其效，便自暴自棄，斷定這病是不能夠醫治的，於是斷絕念頭，不再忍耐去醫，也有未得全愈，便放鬆不再繼續治療；到了那病再發的時候，便歸罪醫生，殊不知全然是患者自己的不攝生所致，所以盼望眼病的患者諸君，要繼續忍耐治療，最為緊要的。

普通人如能照以上所舉的幾點做去，則消滅這蔓延全國的野蠻病——眼痧——有何難哉！

(九) 結論

眼痧病如何影響於人生社會，已經在上面講過，因為這病為國家大問題之一，所以對於這病的對策，當然是片刻不可放鬆的。雖然歐美諸國在拿破崙第一世的時代，就發生過野蠻病的眼痧，但是科學進步文明的結果，他們的衛生設備是非常的完全，所以差不多不見得這病的痕迹了，據德國聯邦在戰前的統計，全國的眼痧病患者，不過一七七四名而已。聽說柏林醫科大學，他們開眼科演講的時候，因為要使學生明白這病深切

，特別盡力調查的結果，才找到一二個的患者。美國是禁止眼痧病者入國的。至於埃及，亦有很嚴密的規定，除設治療病院外，另有組織天幕式可以移動的病院，以巡迴的方法，到全國各處去，收容這病的患者，極力治療撲滅這野蠻病。再說到日本，則由東洋眼科開基的鼻祖，河本博士為會頭，設立預防協會於東京，分設支部於各地方，時常開眼痧講演會，並分發通俗的印刷物，以喚起民衆知道這病的厲害，注入這種可怕的事實於民衆的腦根，而民衆與官吏之間，也一致努力撲滅這眼痧病，回顧我們地大物博的祖國，眼痧病早已到處皆有，而衛生設備預防傳染等却萬談不到，這確實是一樁極遺憾而且很危險的事實，所以我們不管是為政為工為商，都應當一致起來撲滅這亡國病，造成強健的民族！

(完)

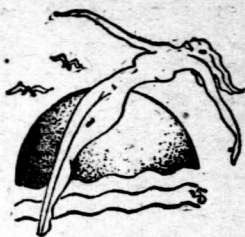
師 醫 彘 鴻 牟

科 目 內外科皮膚花柳科

診 所 上海霞飛路嵩山路口二七〇

電 話 八三五九七

時 間 午後二時至五時



神秘的內分泌病及其手術的治療

森 君

因返老還童術的嘗試，荷爾孟 Hormone（即內分泌）遂一躍而成醫學界的寵兒。實際上內分泌的研究，不僅把人體上的不可思議的諸現象解明出來，並且，留有祛除病魔的光榮。這就是近世的醫學，能用外科手術解除種種內分泌的疾患，而造福於人類的偉大的貢獻。

（一）用手術治療糖尿病

脾臟這東西，除分泌消化液外，還供給「因蘇林」的荷爾孟。因蘇林有統治血液內糖分的重大任務，能使糖分燃燒，不至於過多或不足，這是極巧妙的工作。因蘇林的分泌若衰弱時，血液裏糖分便堆積起來而成爲糖尿病。因此，從動物的脾臟內取出來的因蘇林，被稱爲糖尿病的神藥。但近世醫學却能用手術將難治的糖尿病克服。芝加哥的笛特卡教授施行一種有趣的手術。——先將腹切開，把胃移向一邊，即露出脾臟，然後從患者的股部取下一片新鮮的膜皮，繫住脾臟的某部。這樣一來

，因蘇林的製造能力俄然旺盛起來，大量地輸入血管將餘剩的糖分掃除，於是連糖尿病也自然地全癒了。患者在手術後比較病前更能自由地攝食。

（二）眼球突出的巴斯德氏病之治愈

甲狀腺包圍着喉管後的氣管的盾形腺，分泌一種含碘的荷爾孟，能支配全身的能力。其機能太旺盛時，就像門戶太開放一般，蛋白質及其他養分都毫無顧慮地燃燒盡淨，而發生巴斯德氏病。有一個強健的青年，忽然衰瘦了，體重很快地減了一半，眼球很難看地突出。神經非常尖銳，有猛烈的恐怖觀念，同時全身的筋不斷的戰慄。結局是，弄得發狂，要時時被監視着才可免於自殺。但在甲狀腺手術施行後，體重也恢復了，精神也鎮靜了，幾月後便全然回復了生平的健康。自然，甲狀腺不能從根摘去，須依照體質適當地殘留一點。從來以甲狀腺手術出血太多爲危險，但今日的不出血的電氣手術刀，可以輕快

地達到這種目的。

(三) 身體漸矮

上皮小體是甲狀腺後方左右各有二個小腺，這兒發生的荷爾孟，有調節血液及骨中石灰分的一種貴重的作用。但是這作用若過度時，骨會軟化，中年者的身長反會比青年時矮小，這種滑稽的變異不消說就是從上皮小體荷爾孟的過剩而來的。反之，作用若過於遲緩了，骨質便成脆弱，以至使母親嘆息說：「這個小孩太易骨折，現在已是二十五次了。」上皮小體的手術是很困難的，但熟練的醫生一定可以治好。不過全部的摘除會在二晝夜之間招致死亡的。

(四) 婦女生鬚

副腎——不過是一粒黃豆大的東西，它分泌一種荷爾孟名「安得來拿林」，這在血液中，不過含有十萬萬分之一；若發生異狀時竟要攪亂身體的協調。副腎障害，易使婦人發男性的聲音，有時甚至於生鬚。美國有一婦人，患着非常的肥滿症，重量至三百磅左右，一年中肥到三倍，診斷的結果，是由於副腎機能旺盛，經過手術之後一年後時便回復原狀了。

(五) 製造巨人的腦下垂體失調

腦下垂體——幼時從這兒生出的荷爾孟若過多時，便會長大如金剛一樣的巨人，過少時，會成爲小人島的小人。成人以

後腦下垂體若有障害，便患所謂「阿克羅麥加里病」，僅僅手足或頰骨或額骨等身體的一部分發達爲畸形而成奇病。在現代，用小心的手術可以治療這一種病。

侯光迪醫師

科 目

內外科 婦兒科 肺胃病
花柳皮膚科 新法戒煙

住 宅

白克路修德里對面
貴傳里三號

診 所

南京路大陸商場三樓
三百十五號

時 間

下午一時至五時
星期停診

電 話

診所九四八六
住宅三一九七八



慢性淋疾得從根底治療嗎？

陳維寶

▲調查應該治療的方法

慢性淋疾能夠從根底治療嗎？這是相當困難的問題。因為在淋病方面沒有像梅毒那樣舉行血液檢查便得以知道的方法，故結果大部份皆是靠着尿的檢驗。那麼，有着慢性淋病的尿是怎樣呢？而健康者的尿又是怎樣的狀態呢？實有預先獲得這種知識的必要。

所謂依着尿便得知道尿道內的狀態的，是因排尿的時候，尿係由尿道粘膜面洗出，而其粘膜上的一切東西，遂皆混合而存在於尿中；故看了尿中的夾雜物的性狀，形態及多寡，便得判斷病症之為何。我人常常以排尿洗滌那長時間而自然的滲出尿道粘膜面的物質，故起牀後第一次的尿——即朝尿——，是最適宜於這個目的的東西。

現在若要探尿而檢查之，則像上面所述的起牀以後，把最

初的尿排於透明的玻璃杯內，在光亮的地方便得以透視了。如果在可能的時候，則最好採取尿分於二玻璃杯中。這即稱為「東普嵩氏法」。單是前部尿道發生病症而後部的尿道健全的時，則在第一個玻璃杯中，便發見種種形態的不純物；而第二杯中，則常是極為透明且不發見何種的異物，如果後部的尿道亦有病症的時候，其分泌物必入於膀胱的內面，故在第二杯所採取的尿中，亦和第一杯同樣的可發見種種的不純物或全部的瀉濁。

▲健康者的尿係透明

健康者的尿，是怎樣的狀態呢？自然要說的「透明」二字，但因過勞或發生胃腸障害等病的時候，尿中雖因磷酸土類的增加而發生瀉濁，但這些若行煮沸且加以硝酸的時候，則其瀉濁便立刻消散；而尿亦完全成為透明的了。尿的顏色原有種種的

不同，但健康者的尿，是無色或淡黃色的。而過激的運動，不眠發汗及發熱的時候，則其黃色遂呈着濃厚的褐色或茶褐色。反之，飲多量的飲料或寒冷的時候及排尿頻繁的時候，則呈無色，這個原因就是體內的水分通過各部組織的時候，如果是極爲徐緩，則必溶融多量的色素於其中；要是急速的通過，則在此通過各部組織的水分中所含有色素的份量必定比較少些。故尿色的濃淡，實在與尿道或膀胱等的疾病，沒有何種密切的關係。

▲患淋病者的尿的檢查法

然則發生慢性淋疾的，其所排出的尿是怎樣的呢？尿雖透明，但若透視而觀察的時候，便可發見尿中有浮游的粉末狀，雪片狀或絲狀物質。其絲狀物方面，有極軟的兩端的粘系統及像切斷的纖細的白色綿線而散佈於尿中的狀態。前者稱爲「粘液系」，後者則稱爲「淋系」。這是慢性淋疾的患者尿中所特有的東西。

「淋系」的長短大小極不相同，牠的體質，比於「粘液系」稍爲硬點，帶白色的兩端則像被切斷一樣，其狀極短的稱爲「哥曼狀淋絲」。大部分在後部的尿道——尤其是攝護腺排泄管的地方——所形成。

其他常常有不呈系統，沒有白色而細小的比較堅硬的塊狀浮游着。這些物質是與淋系完全相同的物質；而在顯微鏡上，亦可看出牠是同樣的。

我人若在尿中發見這樣的物質的時候，便得因此斷定是患着慢性的淋疾。否則斷定爲不患慢性淋疾。但由醫學上嚴格的意義來說要明確的斷定淋毒性的有無，必須經醫學上的嚴密的檢查——即經化學的藥劑的試驗，器械的試驗，培養的試驗，及顯微鏡或尿道鏡的各種檢查，始算得最爲的確。

▲効力絕大的藥物療法

根本的治療慢性淋疾——即絕對的不使其再行發生自然是殲滅潛伏於尿道粘膜上的一切淋菌。同時不得不使被破潰的組織，粘膜的炎衝及加答兒症狀完全得以治癒和恢復。

至於其療法方面，自陰莖外部則施以消炎劑的塗布，濕布等；尿道內部則以洗滌方法，併用殺菌劑及收斂劑。其他照着牠的情形，或許施以殺菌劑的血管注射及「華克臣療法」。若至某一程度能夠除去加答兒症狀，則以尿道鏡檢查之，便可窺見尿道粘膜的狀態。而發生腺或竈等的潛伏部位的，須於可能條件之下以手術殲滅之，這個部位如果能夠除去，以後再施行收斂性藥劑及布澤療法，則便得新生健全的粘膜的組織。

施行這種正規的治療的時候，則無論怎樣的惡性而且長久的慢性淋症，若加以一二個月的療治，便必能完全痊癒的。

以外，在治療的過程中，必併用內服藥，內服藥的效果，即移其成分於尿中。每日數次的排尿，能直接的給予尿道粘膜炎良好的影響，且其藥物的特性，雖連用之，亦不會傷害胃腸，不會戟刺腎臟膀胱，且有殺菌及消炎等作用。但是現在發賣的種種藥品中，要找到這樣理想的，簡直是很少的了。

中國藥方中我曾經發現對於本症有極偉大効力的一種藥物。這就是配合數種國藥而成爲丸劑，中國所謂「玄丹」。這種藥的特性，雖怎樣連用之，亦完全不致呈露不快的副作用，且得治癒尿道粘膜炎的加答兒症狀。故逐漸使尿道的不快感及排膿等減少。因爲又有殺菌的能力，故能夠促進尿道粘膜炎的消炎及新生。

本誌定戶公鑒

本誌自創刊號至第一卷第八期止刻已合成一卷自第九期起改爲第二卷第一期以便嗣後期數與每年月份符合所有 貴定戶預定之雜誌當仍照所定期如數補足（例如一年爲十二期半年爲六期）並不因改期數而減少請勿誤會謹此聲明

康健雜誌社啓

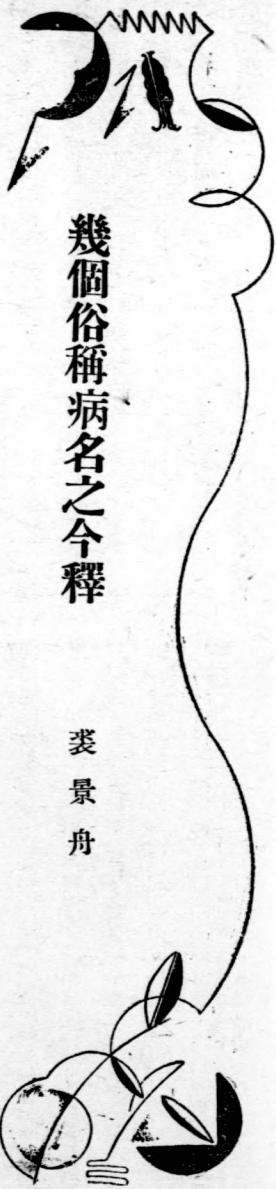
康健雜誌第一卷出版啓事

本誌自創刊號起至第一卷第八期止共爲八册合成一卷其中關於各種醫藥衛生體育等新穎之論文幾於美不勝收插圖尤多茲應讀者需要起見特裝成一册照定價只收大洋一元二角存書無多欲購請速

代售處

二一上海跑馬廳路五〇七號本社
上海各大書店
三 本外埠宣傳員

康健雜誌社謹啓



幾個俗稱病名之今釋

裘景舟

一、鬼箭風

鬼箭風是平常好端端的人，突然身體的某部份，感到疼痛起來，不腫不紅，祇覺得該部份痛得難以活動，找不出什麼病原，便都疑心是惡鬼放的冷箭。德國人也有這個名字，叫做

「Hexenschuss」，「Hexen」是鬼的意思，「Schuss」是射的意思，這箇似乎是中外皆然了。我們鄉間的療法，不外乎祈神

禳鬼，最通行的，就是用碗盛白米，裹着布巾在碗底打一個結，一手拿着向躺着的病人，上下左右的懸空移動，口裏念着什麼經咒，俗稱「收驚」，說也奇怪，倒什九都會好的。因此

鄉人便越信是鬼箭作祟，其實這種病痛，在我們說起來，並不是什麼鬼箭，乃是極輕度的肌之皮下損傷，他發生的部位，長肌部最多，如四頭股肌（大腿），三頭膊肌，二頭膊肌（上膊），腹直肌（近腰部），三頭肌（下腿）等處；原因是由於該肌

靜止時，急劇的過度伸展，或伸展時急劇的使之收縮，不知不覺之中（如伸懶腰，或正在操作時）而起，本病因程度很輕，所以總教安靜患部，他自己會恢復而痊癒的，如果損傷的程度很大，甚至肌肉斷裂，那任你怎樣祈神禳鬼，也是無用的了。

二、大腳麻風

這在鄉間，幾乎隨地可以見到，就是下肢自膝蓋至足趾一段，腫得很大，摺之堅厚，像象皮一樣，却不紅不痛，初起時祇覺得步履沉重，日後慣了，也就不十分困難，它們都叫做大腳麻風，這是看做和「癩麻風」一樣的病症了，因為它好發於下腿一部，便加上大脚兩字，以示區別，其實他們又是差誤的。這種病症，我們叫做「象皮症」[Elephantiasis]和癩麻風絕然兩途，癩麻風是由於癩桿菌而起；本病是由於一種住血絲狀

蟲 *Filaria sanguinis hominis* 寄生，閉塞淋巴管或靜脈血管而起，象皮病不祇限於下腿，就是男子的陰囊，和女子的大陰唇等處，也會發生的。

三、臍風

呱呱墜地沒有幾天的小嬰兒，突然牙關緊閉，全身抽搐，不數日嗚呼哀哉，這種突然致死的急病，鄉人都叫做「臍風」它們的解釋；是母親和做保姆的給嬰兒穿衣換尿布的時候，不小心從臍眼裏受了風寒的緣故。原來這種病症的起來，果實在臍眼裏，但是原因並不是受了風寒，乃是一種形如桿棒叫做「破傷風桿菌」的病原微生物作祟。在目前醫藥智識還很幼稚的中國，鄉間生男育女，還都是諳毫無知識的收生婆接生，在我們鄉間的習俗，割臍帶的時候，都用碎碗片，強力割斷，（說是忌五金，所以不用剪刀）却不知急病的原因，正在這裏，因為上述形如桿棒的「破傷風桿菌」最喜繁殖在污泥裏，而這碎碗片平時棄置牆角，往往粘帶着有破傷風桿菌在的污泥，一旦來代替剪刀，正好給破傷風桿菌一個傳染的機會，它就從新割創口，乘虛而入，經過數天的潛伏，就發生症狀起來了。這種急病，不祇嬰兒有的，就是大人也會受染，前者叫做「初生兒破傷風 [Tetanus neonatorum] 後者如「產褥破傷風 [Tet-

anus Puerperalis] 是一種難治而又很多見的急性傳染病，但是婦女分娩時，若請正式的西醫接產，一切經過嚴密的消毒，所以本病是絕無僅有的。

四、天瞎眼

多見於小兒，原因因生母患有淋疾，產道內有很多的淋菌存在，分娩時胎兒經過產道，因此淋菌侵入眼內；或因誤用染有淋菌的面巾手帕，來洗面揩眼，淋菌也得藉此傳染，引起結膜（俗稱眼白）的發炎，所以我們叫做「淋毒性結膜炎」原來小兒的眼結膜，比成人要柔得多，而淋菌的侵入，又最喜從結膜等抵抗力薄弱的地方進攻，所以小兒的結膜，極易受傳染病。他的狀態：是眼瞼非常紅腫，疼痛，不能開眼，膿液像一個膿袋發生了漏洞一樣，源源不絕產生，故亦稱「膿漏眼」，若不急治，不久就會瞎的，鄉人不曉得這種道理，拿果報的天理來說明，以為好端端的小兒，心地純潔，並沒做過壞事，怎會犯瞎眼的天刑，（鄉人以為瞎眼也是平時做惡的報應）一定是前世的罪孽，所以叫做「天瞎眼」。這真有點滑稽，其實本病是可以預防。就是胎兒娩出後，就用硝酸銀溶液，或 Protargol 點眼，在小孩禁用大人洗過的面巾。一是殺淋菌於已染之後，一是防淋菌於未染之前，這點小小的常識，我們是應該曉得的。

——本節完，本文待續——



肺臟之衛生

倫敦醫士 Sir W. A. Lane 著
曹伯威譯

世界文明各國的死亡差不多有三分之一是由於肺病，這實在是一件悲慘的事實。肺病的本身原是一種極重要的疾病，但我們現在所要討論的是誘成呼吸器病的種種不良的環境。人們的呼吸器官是全身體中最易損傷的部分。我們說每個人在每一年中至少也得有一次鼻膜炎，喉炎或氣管支炎，這話並非過當。鼻科專家告訴我們在成年人中發現一個完全無疾病的鼻子是很希罕的事，醫院中扁桃核的手術之多及肺結核與肺炎之普遍，俱足以證明呼吸器為人體最易受損之部分。

吾人殆無不痛心疾首於呼吸器易罹疾病，但吾人對於防止此項疾病之工作則固未嘗注意也。一般人對於任何呼吸器管之衛生均漠然視之。當冬天來了他們非常當心地不使鼻子和胸膛感冒。假使不幸而患了感冒或是咳嗽的時候，他便在報紙的廣告欄中尋找對症的藥物。即使他去了一個醫師，他一定是向醫師討一瓶止咳的藥水而已。普通人對於恢復體康常求速效，而於時令的呼吸器病尤為顯著。

這是一句很平凡的話，文明的習慣給人頗康健以重大的威脅。許多男人和女人聚居在都市上，那被煤烟和各種化學成分所污的空氣，與其說是養生之物，毋寧說是毒瓦斯的雲霧。近代的工業都市常常像被一個黑暗的棺罩所遮蔽而使太陽的紫外光線被吸收而不能透射，於是太陽給予我們的生活力無端地被剝奪了。而且大部分的工作時間是消磨於空氣不流通的室中，而公餘的時間則又消費於遊人麇集的娛樂場所，睡眠是在小小的臥室中，窗子常常是關着的。吾人但試思新鮮空氣於人生最為需要，則於目前呼吸器病之普遍固無所用其驚異也。

要之，新鮮空氣之供給乃近日流行的呼吸器病之根本問題。欲知新鮮空氣之如何有益於康健，必需知道呼吸器官之構造及其工作。空氣經過鼻子變成溫暖了，再通過衛以扁桃核的咽喉而入氣管。這一條道路可分為兩部，一部是通到每一邊的肺臟中去的，其他一部則在肺中再行分支直至其末端，非用顯微鏡不能見而終止於極細微的氣胞。從心臟來的大動脈通入肺部

以後也同樣地分了又分，一直至於形成精細的毛細管而分布於每個氣胞之中。氣體的交換就在這裏進行，使暗色的靜脈血變成紅色的動脈血。當空氣中的氧氣被攝取時有毒的二氧化碳即從靜脈血中放出，而將經過氧化的血液送回心臟以供給全身各組織的養料及活力以維持康健之狀態。

平常人的呼吸在每分鐘內約十七次，而在此短時期內心臟之跳動約七十次。在成年人每次的心臟跳動將兩盎司汚血壓至肺部而使之變為清潔之血。由此可知如不是完全交換空氣，或是空氣不新鮮，則血液終不能放洩其廢棄之氣體，同時亦不能得充分資生的氧氣。

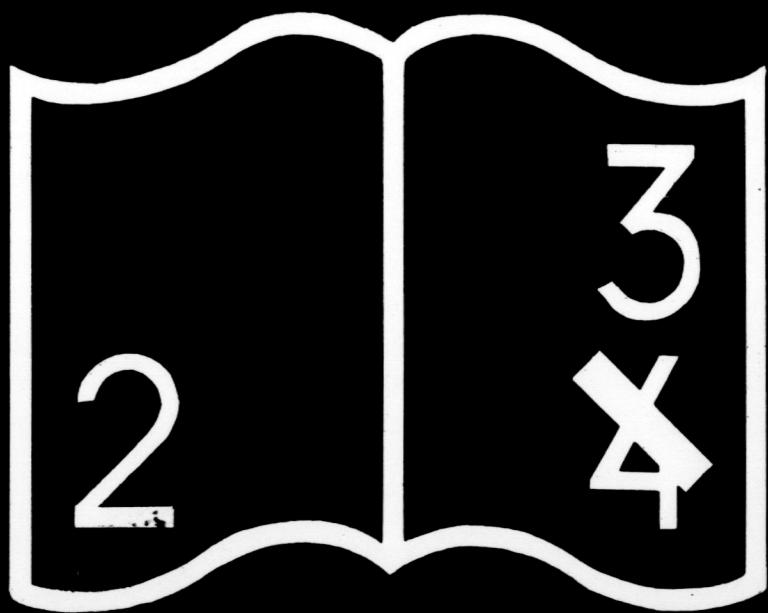
人們很少有正常的呼吸，這是很可驚訝的一件事。這大部分是由於因職業的關係不得不然的久坐的習慣。吾人於呼吸時胸部起一種自然的運動而使肺臟能充分地行呼吸作用。久坐的姿態最能妨礙此種自然的運動而影響於呼吸。胸膛漸漸變為扁平，腰背彎曲，而丹田則反凸出。胸膛之擴大既受限制則肺臟自不得行充分的呼吸作用。由是漸漸消滅其精力與活力而釀成肺病。一個男人或女人如有了曲背的姿態他的消化一定是不良的，同時體力和心力也是不健全的，好像一部不得充分燃料的機器，只能做不健全的工作。

最近有個美國教授關於這問題曾這樣說過：「我們由於種

種的考察和研究知道教室內的空氣過熱對於流行的感冒和輕症的呼吸器病是很有影響的。我們無所用其懷疑，美國肺炎之劇增，是直接由於美國人生活及工作於過熱的室中之習慣所致。反之，英國的氣管支炎的劇增，似乎是由於相反的情形。肺炎之發生大概由於先過熱而後受涼；年久的呼吸器病則由於習慣的受涼。假使美國人常保持室中溫度於七十度以下，而英國人保持在六十度以上，則美國之肺炎與英國之氣管支炎均將減少。

這一段話說明在冬季空氣的溫度對於健康是有重大的關係的，而空氣的清潔也同樣的要緊。我們必需有新鮮的空氣；它應該是冷的但不可太冷，溫的但不可太溫，時時在流通着但不應太利害——否則就要感冒。要居室中的空氣流通多開幾個窗子就行了，但大房間及工場則必需藉風扇之力使室內與室外空氣交換。然而我們必需知道無論怎樣調換室中的空氣終不如戶外生活之更為有益，因為野外的新鮮空氣和日光已被證明是肺勞的仇敵了。

我們如果要避免呼吸器官的疾病，無論在冬季或夏季必如環境所許儘量地生活於戶外。我們必需使日光與空氣常常接觸我們的皮膚。所以我們不可以着厚而緊的衣服，因為這也能妨礙我們的呼吸。我們的皮膚必需鍛鍊使有適應環境的能力。熱



编码错误

的空氣能使皮膚失掉此種能力而發生黏膜加答爾炎症。凡是患過感冒的人都不能忘記皮膚之康健和黏膜之康健是相關連的。

正當的姿態之重要已如前述，而深呼吸運動實能助吾人達到此目的。任何人都察覺當他行深呼吸時，他的脊椎充分地伸直，他的胸膛擴大而凸起，兩肩被掣而向後，而丹田也充分地縮回。無論在什麼時候我們都應該盡可能地擴大我們的胸部，不但在行走時，即在坐和臥的時候也應如此。這不久可以成爲習慣。

日光能療肺病已爲世人所周知。紫外光除有益於人體各部分外尚能殺滅細菌。當冬天日光不易多得的時候我們可以從人工的太陽燈下取得之。食物對於呼吸器也是很有關係的，一種含有各種維他命及各種礦物質的食物能使我們抵抗疾病的能力增強而殺滅容易侵入於呼吸器黏膜的病菌。

肺臟和其他呼吸器官之問題是關於每個人的，尤其是那些烟霧沉沉的大都市上過着久坐的生活的人們。當你懷疑你的呼吸器官有病的時候你就應該去請教醫師。呼吸器是發覺得愈早愈好。肺病的起初，即使是肺結核亦非不治之症，不過我們應該從早注意它，並須知道講究衛生比一切藥物更爲有效。

臨床
必攜
新撰處方學

牟鴻彝評

△皮面精裝

△實價二元

本書爲日本醫學博士黑田昌惠卒多芳郎兩氏所共編，分量最合國人體格，出版數年，已重印八版，可見其價值之一般。內容，藥劑分四十餘類，摘出各劑藥理，醫治效用，適應症，禁忌症，及調劑法等之大意，並附有注意及備考二欄，詳述緊要事項，又於各處方例末，列記其應用配和及禁忌藥品，以便讀者隨機配合，且各藥名附有原文對照，以期正確，全書四百餘頁，裝成袖珍精本，攜帶便利，洵吾國臨床醫家必備之要籍，吾人無醫自療之珍本也。

本書特色：

- 一，定價低廉。
- 二，裝訂精美耐用，印刷醒目。
- 三，所有病名藥名，全係審定名詞。
- 四，原文中間有西名缺者，譯者均一一加入。

上海北平
重慶廣東
北新書局發行



夏天的消瘦和衰弱及其療法

綺君

(一) 夏天消瘦的理由

有的人到夏天反而肥胖起來，體重增加。但這是例外的。一般的人，爲什麼到了夏天就會消瘦和衰弱呢？因爲在夏季裏，發汗作用旺盛，新陳代謝激烈，加洛里的消耗量隨之增加。但是，同時因爲暑熱的原故，食慾減少，消化力減退，對於加洛里消耗的補充，所攝取的營養分很少。因之，不能不用原有細胞，以補充加洛里的不足，這就是一般的所謂夏瘦的原由。

(二) 夏瘦的豫防法

因之，如要豫防夏瘦或夏季衰弱，一言以蔽之，不外使胃腸健全，胃腸的運動活潑，及攝取適宜的營養素，此外，別無他法。

在夏天總是傷害胃腸的機會很多，例如，因暑熱，口渴，就多量飲水，冷的東西吃進胃裏能使胃粘膜細胞的機能變弱，因之消化力減退，食慾不振了。飲水的時候，最安全是吃已沸的沙瀘水，喉乾口渴就喝一點沙瀘水，最危險的是口渴起來就

不管三七二十一的一氣吃牠三四杯冷水或冰，這是很危險的。

下面想一述對於補足加洛里不足的營養分的話。

(三) 鰻魚和夏季蜆

有些地方舊有的習慣，是在夏季裏食鰻，有的也吃蜆。總之，這是從很古就施行着的習慣似的，某人的詩集裏也有這樣意思的歌：

我告知你，

夏瘦倒也無妨，

請吃鰻吧！

又：

瘦了瘦了，

請不必憂心，

但若要去捉鰻，

川河是在流着呀！

前一首歌，是說：療夏瘦鰻魚是好的，所以，你請用一點

鰻吧。後一首歌的意思：瘦了也無關緊要，若是要去捉鰻，也許，會被河水淹溺了的。大約是這樣的意思。總之，情緒是很纏綿。依此，可知對於夏天體瘦鰻魚是很好的食物，是從古就有了的。

(四) 鰻魚的科學價值

夏天厭吃油葷，想吃清淡的東西。但是過於這樣時就愈要瘦了。所謂鳥的眼在薄暗地方就什麼也不見，醫學上叫做夜盲症，即因為缺乏維他命A的原故。鰻魚的肉裏這維他命A很多。所以從古就知道，現在也還流傳着在夏季裏要吃鰻的風俗。在夏季期的丑日——總而言之是暑熱的時候吃鰻這種事，決不是迷信。

鰻魚之外，也有「夏季裏的蜆，食了眼睛好」，這樣的傳說。這和鰻一樣對於眼是很好的。夏季期間繼續着吃蔬菜的結果，會引起鳥眼症，即因缺乏維他命A，如食蜆便能治好。這種傳說加以說明，也和鰻同樣有充分的科學的價值。

(五) 夏瘦與誘食的療法

在夏季期間，往往陷於食慾不振狀態，要想引起食慾來的食物是什麼好呢？我認為是自己所好的最好。例如：若無胃酸過多症的人，每早，可少進一點梅乾及鹽等調味料的東西。或者少少的飲一點葡萄酒，也非常增進食慾。但因為要不傷害胃

腸，也不能不注意要吃營養量多且易消化的食物，夏季嚴禁暴飲暴食，與其吃多量的食物，不如少吃些營養量多的東西為好。營養量豐富而易於消化的東西是鰻，雞蛋，肉類魚類等。但是在夏季放置一日的魚肉決不能吃。蛋白質的食物，若經變質，就多方蒸煮也是無用。

(六) 營養素以何為好？

如上述的用鰻及夏季蜆治夏瘦之法，這是依據古人長久的經驗之結果，若依科學的說法，夏瘦是因為缺乏維他命A。所以用食餌療法，注意儘量攝取維他命A，依營養素而補給適宜的加洛里，肉汁或魚肝油亦好。但對胃腸不佳的人，夏季吃魚肝油必須考慮，就是胃腸好的人，繼續地服魚肝油。也會起胃腸障害，或下痢等情，反生惡結果的。因此，理研的維他命，即不會起如前所述的副作用的適當之物，只要在每飯後繼續服一二粒就可以了，所以是非常簡單的夏瘦預防法。

(註) 記中有「理研維他命」，是日本理化學研究所所產物。含有營養中特別必要的維他命A，D，可以促進身體的抵抗力。





青年的仇敵——手淫

蕾



青年最大的仇敵是什麼？照我看起來要算是手淫了。手淫開始的時期大概在十五六歲所謂「情竇初開」的時候，因為這時期身體漸漸發育了，情慾也漸漸衝動起來，再加以外界的誘惑，所以最容易使你犯此自戕的罪惡。但在起初不過是偶然玩弄而已，並不知道這是罪惡。待日子久了，成爲習慣，雖明知手淫爲罪惡，然已因手淫之故，意志薄弱，不克自制，於是明知而故犯了。

第一次使你犯手淫的原因究竟是什麼呢？據作者的調查，不外是看了淫書，淫畫，或是淫蕩的電影及更蕩人心志的裸體跳舞，或是聽了淫詞淫語，或是吃了含有刺激性慾的食物，或偶然看見了淫亂的事，或長時間地接近所愛慕的異性。要之，手淫是由於不良環境所誘成的，爲父母者及負有教育青年之責任者，欲使青年不犯手淫，當注意避免以上所說的種種不良的環境。

犯手淫的學生在學校裏的成績一定是很壞的，常常因爲分數不及格而被降班或退學。往往有許多學生在小學的時候非常聰明，負着「神童」之譽，但成人以後忽然變爲「凡人」了。據許多教育家，生理學家及醫學家的見解，這原因幾乎百分之百是由於犯着手淫。然而這似乎還是很小而且是或然的害處，因爲「小時了了，大末必佳」，自古就是如此的，算不得什麼奇恥大辱。手淫之最大最明顯而且最慘酷的害處是使你發育不全，使你成爲性的殘廢者而不能享受人生的快樂。原來手淫癖者其生殖器必短小，雖已成人猶如童子，因陽萎與早泄而不得「閨房之樂」，因精薄精冷而不得「弄璋之喜」，人生樂趣剝奪殆盡，其苟延殘喘於人世，直不過行屍走肉而已。不貞潔的妻子大多數是因爲配着這樣的丈夫，而被妻子所遺棄的，也就是這樣的男人。

我國舊俗爲父母者咸以手淫涉於穢褻恥向子女明言，致使

子女不知手淫之利害而誤犯之，此實大錯。最近提倡新教育者始將手淫一項列入「性教育」中而公開討論之，其造福於青年學子不少。然而一般家庭對於此項自戕之罪惡行為仍抱諱莫如深之態度，此由於「性教育」一時不易普遍之故，作者想在此使每個青年澈底明瞭手淫為不可赦之罪惡，為吞食活人之魔鬼，手淫能阻止青年的發育，能使「天才」變為「笨伯」，「英雄」變為「懦夫」手淫能斷送青年的前程，能剝奪青年天賦的權利，手淫能使青年成癆瘵，能使青年早夭和絕嗣……總而言之，手淫之害簡直是說不盡的，但願普天下青年「有則改之，無則加勉」。

手淫的誘因和它的害處都已大概說過了，現在再說手淫癮者應如何戒絕此種奇異之惡癖。這似乎避免了前述的種種不良的環境就行了；其實不然，手淫癖者縱乎沒有那種不良的環境，他也能犯手淫，因為他能以想像構成之。所以手淫癖者想要戒絕手淫，單靠環境之改造是不行的，必需有心理的改造才能奏效。什麼是心理的改造？這就是使手淫癖者澈底明瞭手淫的種種害處而使他發生極大的恐怖。恐怖便是心理改造的先鋒，因為恐怖能使誘成手淫的種種想像頃刻消滅，好像投熾炭於水中一樣。如果手淫癖者已經知道以前種種的害處，依然毫不恐怖，我行我素，若無其事然，那是自甘暴棄，自願入地獄；自願入地獄的人雖仙佛亦不能挽救，我們當然無辦法了。

手淫癖者既有了心理的改造，手淫的惡癖，便能因此戒絕了麼？這也未必。原來手淫癖者往往心裏並不想手淫却於無意中做了手淫的事，這就是古人所說的「習慣成自然」，由習慣而成了自然，便無自由意志的存在，所以要完全戒絕手淫仍不得不求助於環境的改造。

語云：「飽煖思淫慾」，足見飽食和煖衣都能刺激人的性慾。所以手淫癖者切不可於晚餐飽食，而睡眠時之被褥亦不可過煖。又手淫癖者之晚餐不但不宜過飽，且應戒絕厚味，因厚味之刺激性慾更甚於飽食也。葱蒜韭菜等「五辛」亦不宜食，因「五辛」之刺激性慾又勝於鴛鴦厚味，故佛書有「熟食發淫，生噉增志」之說。手淫的惡癖多發生於席豐履厚的青年間，因為他們飽食終日很少勞動，因不勞動則體不疲倦，因體不疲倦則睡眠不酣，因睡眠不酣，則每中夜或凌晨而醒，伏枕作顛倒之想，手淫常常是在這種情形之下「執行」的。所以手淫癖者必須多勞動，務使身體得適當之疲倦而得充分之酣睡。如無勞力之事可做，則以各種運動或野外步行代替之，臨睡前五分鐘健身操亦甚有效。早晨一醒即起床，切勿戀被窩，因戀被窩是誘成手淫的種種不良環境之一。

戒絕手淫的方法已如上述，現在以白話詩兩章作為全篇

結論。

一
 手淫，手淫，她真正是萬惡的妖精，
 她斷送了無數的才子年紀青春，
 她能活活地把你吞下不嫌血腥，
 但她是非常美麗能教你一見傾心，

二

青年，青年，你們是世界的光明，
 人類將因為你們而更幸福更光榮。
 誰都盼望你將來成爲世界上一個偉人，
 但你必須當心不要自投那妖精的饒吻！

大中華印務公司

排工精緻 交貨迅速

印件精良 定價低廉

▲如蒙惠顧

保證滿意▼

地址 界路二三五至七號

電話 四五八七五號

ANTIPHLOGISTINE

此藥經世界各國醫師指定採用已四十餘年乃最精良之藥品能治咳嗽喉核炎感冒風寒神經炎背痛腦痛風濕骨痛及各種發炎發熱血積之症購者須認明本藥謹防偽造及假冒形式相類之包裝敬請注意

美國登佛製藥公司



安福消炎退腫膏



防止騷音健腦法

獻 霆

愛迪生及加拉依爾亦曾爲騷音而悲鳴！

文明的餘弊，都人的苦惱

騷音是由於機械文明的進步，商工業的發達，人口的增加，歡樂場的繁榮等而必然發生的弊害。

像削斫神經的電車的軋音，像威脅似的吠着的汽車警笛，貨車及摩托車的爆音，像萬雷鳴動的工廠裏的發動機音，擊破鼓膜似的建築工場的雜作音，喧鬧而使心膽寒冷的十字路中的號笛音，自由自在放送着的無線電播音，自己及近隣の幼兒的哭聲及頑皮小童遊戲的騷鬧，更有茶樓及咖啡店裏所發生的世紀末的（Jazz）的狂噪，女人的嬌笑，酒客的喧鬧，從電戲院裏漏出的合奏……如此等等難以一一備舉的雜然騷然的街頭騷音。都是文明的都市人民的苦惱的原因。

有名的加拉依爾，蕭班哈字愛爾，夫洛貝爾，美友芝舍，

哥樞爾等世界的天才，亦爲惡魔似的街頭的騷音所脅迫，不絕地遷移住宅，而有史以來的大發明家愛迪生氏在晚年的時候，亦悲鳴着都會騷音的恐怖，都市人民！尤其是從事於讀書，作文，思索，考究等精神作業的人及身心衰弱者，騷音確是一種可憎的東西。

這尙不單是對於精神的作業者及身心衰弱者發生影響，據報紙所載，凡是住於汽車營業隣近的工人，每晚皆不能安眠，發生不眠症，而極多成爲神經衰弱者，故肉體工人，亦最不宜於騷音的地方。

苦惱於騷音的，實不獨限於都會的人們，就是居處於鄉村裏的亦常常被家庭內及近隣の雜音所擾擾。照最近新聞的記載，住於飛機場附近的人家，因爲常聽到飛機，推進機的爆音之日日的增加，使附近農人家裏的雞都不能產卵。這可見雞亦和人一樣的不喜歡騷音，而且由於這件事我們更知道騷音的對於

人類的心身上的災害實在是非常重大的問題。

生理上及心理上的影響

美國紐約市的噪音緩和會，係該市衛生課長及有名的醫師，科學者，官吏等所組織的。照該會所研究的結果，發表如下的報告：

「噪音能傷害聽神經及消化器，增加心臟的鼓動及脈搏，且增高血壓，擾亂感情，傷害腦髓，妨害睡眠，使精神散漫，使思考力及記憶力薄弱，甚至使學生的學習力著著減退」

哥爾基特大學的列亦多博士，亦有下面的報告：

「噪音能使唾液於胃液的分分泌減少，故增加患胃病者。」

照這些專門家的研究看來，噪音的影響於人們的生理及心理是很明白的，噪音實於不知不覺間，滅殺吾人的腦力而侵蝕吾人的生命。

積極的制止與自衛的防禦法

由於上述的結果，噪音的防止實為極重要的事件。歐美各國的都市，噪音防止的設施，已委任專門家研究着。日本警察廳保安部，亦已提出取締噪音的規則。

但這裏我們所要研究的問題，是防止噪音的方策，這有「

積極的制止法與消極的自衛防禦法」兩種，前者是制止發生噪音的發源——即發音體，例如取締摩托車，汽車庫，工廠等的噪音，或是設法使它緩和。這確是最妥當的方法，但是事實上則頗為困難，且不徹底及不可能的地方亦極多。如果要這樣積極的方法得有徹底的效果，則各種的機械工廠及娛樂場等，須完全加以防音的設備，否則不得不一齊停止交通，運輸，工業及娛樂等的各種機關。況且小孩的哭泣與吵鬧，近隣的喧嘩，及街上車馬人等的混鬧，又豈能一一加以制止呢？

第二種的方策即消極的自衛防禦法，這對於噪音的發源地，完全不去管轄，各人祇採取自衛的而且隨意隨時得以防禦的方法，這比前述的積極制止法，更為必要，而且最容易實行，有效及適切的地方亦極多。

作者平素所提倡的噪音防止健腦法，以用最近歐美及日本所創製的「噪音防止健腦器」（又名防音精神統一器），實在是實際上及理論上的必然的要求。

噪音防止健腦法的效果

現在舉出這防音器的防止噪音的效果，第一即除去噪音對於聽神經的過度的刺激，防止唾液及胃液的分分泌減少，藉以保護消化作用，且使心臟的鼓動及脈搏平靜，防止血壓的亢進，

鎮靜感情，保護頭腦，幫助安眠，防止注意的散亂，統一精神，助長記憶，思考，推理等的心理作用及增進學習的能率等，如在周圍開靜的地方，若把本器的壓控盤的部分，接着所定的中樞部，則能除去腦的疲勞倦怠，治癒頭痛及頭重，而使頭腦漸漸地輕快明晰。

故住居於電車道及鐵道沿線的人們，住居於車馬人畜往來頻繁的街道的人們，接近電戲院，演戲場，咖啡店，酒排間，

國技雜話

卜人杰

凡初學國技，每一姿勢，必須請人校正，至與原式不差為止，則自無散亂走失之弊。練一趟便有一趟的好處。

練時宜抿嘴合齒，因練時灰塵飛揚，難免噴入喉管，致積久發生危險。但牙不可咬緊；若咬牙切齒，必致氣不下飲，怒火上炎，下部失穩，頭目昏眩。

練時如覺氣勢喘急，可稍為開口聽其自然，切勿抑制，致發生肺管受傷吐血等危疾。

馬步不宜過大，亦不宜過小，兩腿宜斜而平，兩膝要向裏扣。

半馬，前脚切忌用力，如用力，則虛實不清，騰挪不靈。倒箭步，前脚要提得空，身體稍向前傾，急急輕靈，始盡法之妙。

過步，盤步，偷步，均宜迅速，始能得其妙用。偷步之後脚，尤應不露形迹。

茶樓等的人們，苦惱近鄰的無線電播音機，留聲機及各種樂器類的音響的人們，自家及近隣有很多小孩的人們，其他如注意力散亂，理解力及記憶力薄弱，思索推理遲鈍等的人們，血脈亢進的人們，心臟鼓動激烈的人們，心氣亢進，神經過敏以及失眠的人們，胃腸病，頭痛，頭重等的人們，可以採用騒音防止器以杜絕可怕的騒音而恢復其心身的康健和幽靜的愉快。

拳諺曰「眼快手快步快」，故眼到即手到，手到即步跟，不如此，難得應敵之巧妙。

凡練拳，正面起，正面收。此名正手。正面起，反面收，此名反合。反面起，正面收，此名反上。

行家練拳，必先鬆腰舒筋，緩緩練來，待逼至汗出，自然愈練愈有精神，練者如遇陰晦天氣，筋骨疲倦，精神困怠，懶於運動時，不妨用此法一試。

練拳就是練的十部三彎，十部即手眼身法步，肩肘腕膝膝，三彎為項要彎，腰要彎，腿要彎。但此彎字是柔軟的意思，並不是指屈曲而言。練拳有八字訣曰：一膽二力三精四計五打六上七說八教。

練拳有八忌：一忌懶散遲緩，二忌歪斜寒肩，三忌老步胸，四忌直立軟腿，五忌脫肘截拳，六忌扭臀曲腰，七忌開門捉影，八忌雙手齊出。



食物中之礦物質

胡慶祥

食物中的各種礦物質對於人體是和各種維他命同樣地不可缺少的。就中如磷、鈣、鐵、碘等尤為構成人體之重要成分。各種礦物質之營養人體並非其原質而為其化合物，茲分述如左：

磷——為骨，筋肉，腦髓及神經等不可或缺之成分，而正在生長及發育之兒童與青年其需要磷質尤為急切。磷之呈蛋白質與脂肪狀者名卵黃精，此為最易攝取之磷的化合物。蛋黃，乳，魚卵，肝，及植物之中多含有之。世人多謂魚含磷質，其實不然。

鈣——所謂石灰質即鈣之化合物也。為構成骨骼之主要材料，多含於蛋與牛乳中，魚肉蔬菜中無之。孩提之童所需要之石灰質之分量較諸成年之人為多，蓋兒童骨骼之硬化全賴石灰質之增加也。按骨骼之成分為磷酸鈣，蛋與牛乳中既含磷又含鈣，故兒童應常食之。

鐵——鐵質之有益於人體幾於無人不知。食物中之含鐵之化合物者甚多。鐵之化合物與銅之化合物同時並食功效尤大。含

鐵與銅之食物為蔬菜及肝，其價值遠勝於他種單含鐵質者。蛋黃與扁豆中多含鐵質，而牛乳中無之。

碘——此種礦物質魚類中多含之，功能促人體各組織之新陳代謝，有益於血液之澄清。農產所含鐵質之多寡與土壤有關，荷土壤中少碘則所產之植物亦少碘。故魚類可以補農產物中碘質之不足。

上海彩印公會會員 東方印刷公司 最新發明印製

中國玻璃花紙

是國貨年大供獻開印刷界新記錄業經出品多

種閱者注意

函索樣張即寄

地址 上海北成都路八九七號



妻腹開刀記

中井卓次郎
之惠 譯

——子宮外妊娠的診斷及其治療——

突然卒倒

今年正月十五日的破曉，我還在閱書未睡的時候，突然由廊下傳來人倒的聲音，擊破了夜的靜寂。我立刻跑出去一看，發現余妻如死屍似地橫陳着，臉色如白蠟似的蒼白。這似乎是入廁後歸途中卒倒的樣子。

我立刻無意識地對妻施用人工蘇生術，或施皮膚刺激法，或施人工呼吸法，並注射樟腦等強心劑和呼吸促進劑。

約二十分鐘後，恢復了意識的妻驚奇地問：「剛才究竟是怎麼樣了？我並不覺得有什麼異狀。」

在此時，脈搏，呼吸，臉色等已和平常沒有兩樣，也並沒有什麼苦痛了，但我終於浸於不安之中。

我想這是由於數日前發生月經異常的緣故。即十二月以前月經是順調的，十二月二十八日有極少量的月經似的血流了出

來，更由正月四日起，常有少量的黑褐色的子宮出血。

馬上採用應急手術，施下腹部冷卻法，待至天明，再實施婦女科的診察。診察結果，極似左側喇叭管妊娠症（子宮外妊娠），本來打算即刻施用手術，但因對醫學全無知識的妻十分恐怖，並且因她認為因無若何劇痛，不想動用手術，而只想施用止血法。故暫時施用止血療法，使之絕對安靜，這樣地在不安中度過了一天。

決心施用手術

到了次日的晚上，開始發生輕微的腹痛，並繼續着發現眩暈，頭重等——輕度的腦貧血症狀。因此，再加以診察，結果才斷定這是由子宮妊娠而起的內出血症。此時，早已不能再事猶豫，決心施用手術的療法。

既然知道這是應該施用剖腸的症狀，故切忌再事躊躇。因此，決定順從妻的意志，由我親自開刀。

我以醫生的地位，在十數年來，對種種的人們，使用過很多的見而生畏的解剖刀了，我的本念，不外是除去病者的苦痛，助人得慶更生。

然而，在另一方面，有時也由於自己的研究意識。對於奇妙的困難的病症施用手術，極感興趣。

但是，在此場合，發生了一種莫可名狀的感慨，這種感慨是過去還未體驗過的。

雖說這是我的專門職業，雖說這是妻的希望，但在十數年來一身同體共同生活到現在的妻的肉體上，而且是在肚子上開刀，更迫切地感到一種研究意識的興味。

在當時，妻對於二男二女，具有一種純真的母性愛，若萬一運氣不好，少有差池，這些孩子們不是要成爲無母的孤兒嗎？想到這裏，不禁使我慄然。

但妻是那樣地絕對地相信我的技術，而不希望他人開刀，這對於我更增加了許多的決心。

託命

十六日晚，將妻由寓所移至青山的福井婦女產科醫院（我服務的醫院），因爲是晚受了助搖的關係，起了稍爲劇烈的腹痛。次日（十七日）的早晨，就是決定施用手術的時候。爲要減少他的後悔，在執刀之前，向妻作了如次的言談：

「我的手術刀能使你得慶更生呢？抑或使你致死，我是不敢擔保的。若我雖然盡了我的全力，而天公毫不留情時，我們是沒有再交談的機會了，這裏你得豫先了解。若有什麼遺言，請：」妻說：

「遺言是沒有甚麼的，僅僅的遺憾，乃是不能報答過去你給我的恩惠。對於孩子們，因你有強烈的父性愛，我用不到什麼掛慮，只好請你對孩子們多勞累了。又手術後不管發生若何變化，都請你決不要使孩子看到我的這種苦痛的樣子。」

妻始終是以孩子爲重的慈善的母親。使我感到一種不能言語的責任和不安。妻是抱着嚴然的決心，淚珠都不掉下一粒來，使我不禁木然者久之。

我想，妻對於生存的觀念是多麼淡薄啊！後來才知道，這是由於妻的信仰和對我的手術的信賴使然的，在此轉瞬間，妻的信念還要比我的強得多。

這樣的交換了最後的言談，在快要動手術之前，我又依照妻的話，對侍奉的看護婦說：在施手術時，縱令有什麼急變，決不要起一般患者以上的同情心，一直到手術完畢爲止，請各自盡自己所當盡的職務。這樣對於我也好，對於妻也好。他們此時僅是報以嗚咽之淚，連答話都說不出來。

得慶更生的歡慰

不久，温情很厚的院長和看護婦將妻帶到手術台上。

照例的施行腰椎麻醉之後，先割開腹壁肌肉，再進而割開腹膜，果然發現內部出血。這完全與我的診斷相一致，是左側喇叭管出血症，以致出了多量的血。

我立即將血液除棄，摘出左側喇叭管妊娠的腫瘤，實行完全的止血法，五十分鐘後，手術宣告完了。

因為有多量的內部出血，症態相當嚴重，幸而能夠支持，在此時發現了起死回生的曙光。妻之歡慰自不待言，我心中的安堵和喜悅之情，也非紙筆所能形容的。

誰都恐懼的割復手術後的經過極其良好，到了第二週，已能在床上作起坐的練習，重行得會見夢寐所不忘的子女。

妻的更生之因

因為妻與平素一樣，是健康的身體，那次當急性貧血症發作時，若我是一個外行，當然不會施用那樣的救急處置。又，若是達到其他的專門醫，由於其症狀不是定型，也許會去另求其他病因，而不能診出真的病源來。這樣，那麼妻早已不是此世的人了。

其所以能這樣速地診斷出是子宮外妊娠，採取了疾風迅雷的處置，這完全是由於我是婦科專門醫之賜。我學習醫學，有十餘年的練習，實在似乎是為要到現在來救助妻的生命。

其後，每遇他人，外行人自不待言，同業的友人們也在吃驚我這次對家族施剖腹的事。

妻為什麼甘願使我開刀？而我又以怎樣的心境去開刀呢？由自己的口中講了出來，似乎覺得不大妥當，其實事實上我過去會動手過許多大手術，而結果都很好。並且在平常的家庭生活中，妻對我絕對信賴，因此才使得妻有那樣的決心。

我自也有確信，我總是想親自施療。我對這樣的手術有充分的自信，故不想委之於他人，而自己袖手旁觀他人的不安的手術。我覺得，親自開刀乃是為夫的義務，乃是為夫的責任。

子宮外妊娠是什麼

這樣的子宮外妊娠要怎樣才能迅速地診斷出來呢？我們必須要知道一個大概，才不致使療法有所差誤。現試述之如左：

子宮外妊娠，係指於子宮之外妊娠的場合，其中有喇叭管妊娠，腹腔妊娠，卵巢妊娠等，而十之七八是喇叭管妊娠。

發生這樣的妊娠時，普通是要月經閉止的，但也有如余妻似的，從沒有月經閉止的症狀。

然而多數在最初是月經停止，其期間長者達三個月，大體在三個月以內，呈急激的腹痛，而破裂流產。

此種症狀的診斷，在初起時是很困難的。並且在這樣的時期去受診察的人很少，因此不能作早期診斷。

子宮外妊娠的初期症狀

普通，在臨床上我們察知子宮妊娠的症狀，是在起破裂流產的時候，是在因不正流血而去要求診察的時候。妊娠的破裂是沒有若何豫兆的，開始是起極其急劇的下腹痛，內出血自不待言，並常常起外出血。

在很多的場合，在入前腹部受壓迫的時候，或在交媾時突然腹痛而突起該種現象，故在最初是不能豫知的。

在破裂流產時，因起有如前述的非常激烈的腹痛，和基於內外出血的急性貧血的症狀，故結果，很厲害時，常致短時間內死亡了去。

並且，在有些場合，不一定由於子宮外妊娠就致喪失生命的，月經沒有閉止而單是下腹作痛，或連下腹都不大痛，因而有內出血的貧血，也極其輕微，容易治療。

又有時，由於子宮外妊娠的流產，在骨盤內形成後血腫，或單是形成喇叭管的血腫，有極少量的子宮出血，此外沒有其他症狀。

自然，有時也會由於這等原因，起貧血發熱，下腹痛，或更加起內出血，以致變成了急性的症狀。

子宮外妊娠的安全療法

那一種治療法對子宮外妊娠最安全而最有效呢？如果得

到了確診，自不待言，即使還有懷疑之點，最好是及早施手術為佳。

也有人主張不施手術，而使患者絕對安靜即可。但單是使之安靜，出血倒是可以使之停止；若忍受得住的話，還是以施手術為宜，既可止血，也可根治。

在醫術日進，善醫日多的現在，剖腹術是決不足恐懼的。在預防法上，若遇月經閉止或異常，出血，腹痛等場合時，須立速請醫生診察，這樣一來，就可斷定是正常的妊娠呢？或是異常的。

用腦的人需要之糖分

凡綺

人們在疲勞時，喝些糖漿便容易恢復氣力，這是古時的人已經知道的事情。所以在登山，泅水，或其他陸上競技等過激的運動時，糖是不可缺少的食料。

通常吾人血液中含有〇．一％葡萄糖，如此葡萄糖減至〇．〇四％以下時，便會意識不清，全身起很劇烈的痙攣。這時如施以葡萄糖的注射，可以立刻恢復其意識。

最近德國醫學博士阿佛拉哈姆曼查根據他的研究發表了一篇論文，說腦髓的勞動與糖分的需要是絕對有關係的。他曾經試驗過三百個人，結果決定凡是因為思想而使腦髓勞動的時候，其所需之糖分較諸腦髓在完全休息時適為二倍云。



人參之化學成分

鄧培德

研究人參之化學成分者甚少，首先研究者為 *Pa-til exquis*

氏，氏謂人參之內，除含有普通成分外，尚含有樟腦樣物質，謂之“*Panachin*”，後 *S. Garrigues* 氏，由 *Wohler* 氏教授指導之下，將亞美利加人參分析之，得一種新成分，謂之「人參素」(*Panaquion*)，且以該成分為人參固有藥效之原動力。其後俄之 *D. Davydow* 氏，將南部烏斯利地方所產之人參即所謂高麗人參者，由藥物學之方法而分析，亦得「人參素」，是人參中有「人參素」之成分也明矣，茲將二氏之分析法，述之如下：

(A) *S. Garrigues* 氏法

以冷水浸亞美利加人參，得一種甘味酸性之透明褐色液，煮沸之，則溶有之蛋白質全行除去，蒸發其濾液後，即為濃厚之物質，加硫酸鈉 (Na_2SO_4) 冷飽和水溶液時，則人參之固有成分，所謂「人參素」者析出一種粘稠而帶褐色之沈澱物，故以硫酸鈉飽和溶液洗滌後，則此沈澱物，能溶解於無水酒精

中，其混有之硫酸鈉則全然除去，若將此酒精溶液蒸溜之而除去其成分，則所殘存之「人參素」，更溶之於蒸溜水中，加鞣炭，使其脫色，而蒸發其溶液，待其乾燥，再溶之於無水酒精中，濾過之，將濾液蒸發，乾燥後，則「人參素」成爲一種黃色之粉末，是即其固有之成分也。其分子式爲 ($\text{C}_{20}\text{H}_{32}\text{O}_{14}$)。

(B) *D. Davydow* 氏法

就高麗人參而取其固有之成分，其法有二，而所得之結果則一。

(1) 將人參研細，浸於水中，待其未呈酸性反應時，濾過其浸出之液，即得一種透明黃色之液體，投以獸炭，加溫而使之脫色。待脫色之濾液蒸發後，則乾燥而爲黃色殘渣之物，溶於 95% 之酒精中，經少時，更濾去酒精分，即得此固有之「人參素」成分。

(2) 取粉末狀之人參，用 95% 之酒精沸煎之，其浸出液中

，加以獸炭，使之脫色，待濾液蒸發乾燥後，溶之於蒸溜水中，遂為一種黃色濁濁如樹脂及油分之物析出，為不溶性之物質，或用濾紙濾之，或加「以脫」(Elixar)而震盪之，則全然消却，後再蒸發乾燥之，則得其固有之「人參素」。

以上二法所得之「人參素」，不能十分純粹，故 D. Davy 氏利用此不溶化於「以脫」之物質，更溶之於酒精中，加以倍量之「以脫」，使本物質沉澱，於是所得之「人參素」全與 S. Carriges 氏之「人參素」相同矣。

醫 業 倫 理 學

宋國賓著 訂價一元

本書共分四編 (一) 醫師之人格 (二) 醫師與病人 (三) 醫師與同道 (四) 醫師與社會舉凡醫業問題莫不詳細討論新舊醫家讀之可為行道之南針醫學生讀之可為良醫之準備備家讀之可為擇醫之標準洵關心醫學者必備之書也用上等道林紙精印裝訂美觀凡醫校醫團訂購在五十册以上者概以八折計算

上海亞爾培路四〇八號

經售處：

上海跑馬廳路五〇七號
康健雜誌社

上海愛文義路池浜路

醫師公會

上海馬浪路新民邨四號

上 海 輿 地 學 社 出 版 各 圖

種 丁 中 華 民 國 全 圖

葛娘編 陳鐸校 定價每套二角

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

對 照 中 英 京 滬 杭 甬 明 細 全 圖

陳鐸編 定價每幅一元四角

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商工業最發達之區域均已納入其中凡縣市鄉鎮及交通上商業上之重要地莫不備載鐵路公路航空路等交通上之路線尤明若列眉圖用六色精印優美無匹欲知我國長江下游形勢者尤宜入手一幅【附中英地名索引一册】

新 測 上 海 地 圖

葛娘編 陳鐸校訂 每幅定價四角 袖珍本五角

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收入至於交通路線如電車公共汽車等均用各別符號標明尤為醒目實為旅滬人士所必備

萬 國 國 旗

沙嶺君編 分甲乙兩組每組定價八角

此旗共六十四面分甲乙兩組凡今日世界上之獨立國與半獨立國均搜羅無遺甲組為重要國家普通室內均可懸掛如在廣大之場所宜備甲乙兩組顏色鮮明繪製精美旁註國名以資識別為家庭學校機關團體喜慶紀念所必備



姿 勢 與 健 康

顧 影

(A) 不良姿勢的種種

在病夫的中國社會裏，一切的發展都是畸形的。其中人體的姿勢，尤為顯明。僂僂龍鍾的姿勢，常見之於大多數的老年人。即自命為新青年者，亦泰半彎腰曲背。常見的幾種不良姿勢如下：

- (一) 猩猩式——頭向前，胸內陷，腹前挺，脊柱作S形。
 - (二) 寒背式——像老人在寒天縮背的狀態，背作弧形。
 - (三) 鴿子式——灣腰，挺胸，像鴿子的樣子。
 - (四) 圓肩——兩肩向前。
 - (五) 脊柱前屈。
- (B) 姿勢不良的原因

上述幾種不良的姿勢——少數有先天的遺傳外，泰半由於後天所造成的：

(一) 因職業的關係——例如讀書之人，業繪畫，刺繡，裁

縫的人，因終日伏案工作，很少直立活動的機會，很易造成駝背的不良姿勢。農夫與礦人，終日僂僂着背工作，也會造成此種惡劣的姿勢。他如挑夫，苦力等，則常因一肩負載重物，而成高低肩的姿勢。

(二) 因視力聽力不足的關係——一般人常因視力不足，俯首視所視之物，或因聽力不聰，故常傾身以就聲之來源，以是而養成種種惡劣姿勢者。

(三) 衣服不適體——因衣服過於狹小，或因繫帶過緊。

(四) 因習慣而養成不良的姿勢者——此種人有因不知姿勢與健康的關係，有的因不能分辨何種為良好的姿勢，有的人因沒有指導的緣故。

(五) 桌椅的高低及深淺不合適——在中國的學校中，因經濟不足，致設備毫無，教室中課桌及課椅的適合與否，當然顧不到了。至於家庭方面，更缺乏此種常識，因此養成兒童們許

多不良的姿勢。

(六) 鞋靴之大小寬窄及式樣的不合適——一般人對於鞋靴的大小，寬窄，及式樣均不甚注意。常穿不合適的鞋靴，日久對於其行走的姿勢，往往會成不良的樣子。

(七) 常以一肩負書包或其他之重物——此種情形，類多發生於小學生，及挑夫苦力之流。

(八) 模倣他人不良習慣——一般人喜歡倣效他人的動作，如行走的動作，聳肩，彎背等。在模倣者以為是一時的尋樂，及後自己變成習慣，欲改變固有的良好姿勢，至為困難。

(九) 病後日久，精神不能恢復者，往往改變其姿勢。

(十) 女子在行動時故作妖嬌之態——一般摩登姑娘，穿了時新的監服，故作窈窕之態，招搖過市，以顯其豔麗，實則此動作，均為造成不良姿勢的原因，為新女性者當力免此弊。

(C) 不良姿勢的害處

因上述種種情形，而養成不良的姿勢，其影響於吾人之健康至大。茲分條列述於下：

(一) 姿勢不良，可使臟腑下墜，維繫臟的筋脈被牽引而拉長，血管腦經亦隨之而延長，所以人易感疲乏。

(二) 姿勢不良，壓迫胸腔內之肺部，因此呼吸循環環境都受着障礙，而肺尖的受害尤大。因肺尖受壓迫而易失其伸縮性，

致結核菌容易侵入，往往釀成難於醫治的肺癆病。

(三) 因胸廓屈曲，而壓迫胃臟，致令飲食不易出胃，日久即釀成胃病。

(四) 胸腔內之臟腑，既因姿勢不良而下墜，其影響必致壓迫腹內臟腑，因此內臟中時時發生停滯，血液不能暢流，結果引起便秘，目眩，耳鳴，四肢疲乏，頭痛，貧血，神經衰弱等病症。

(五) 因姿勢不良而致腹中壓力太大，一定會引起生殖器種種病症。

(D) 人體的正確姿勢

根據上面所述，可見姿勢的重要，究竟人體的姿勢，怎樣才算正確？我們可以根據坐臥立行四種來說：

(一) 坐的姿勢——吾人每因坐的時間過久，而致軀幹的肌肉軟弱，所以坐的姿勢，不可使軀幹發生畸形。正確的坐的姿勢，身體宜向後，且靠椅的靠背而成垂直。俯身時上體宜直。又坐時，手臂可以自由垂下，雙足自然的踏着實地，大腿和坐板平行，小腿伸直，腰部挺直。這樣可以不致壓迫呼吸，妨礙四肢和血液的循環。

(二) 睡的姿勢——睡的時候，須令全體的肌肉放鬆，仰臥不如側臥，因為仰臥時肌肉不能完全放鬆。側臥以右側臥為最

好，減少心臟的壓迫。不過在右側感到不舒適時，可以交換到左側去，使呼吸可以自由，血液循環可以流暢。

(三)立的姿勢——立的時候，全身要直，體重宜略偏外側，使左右兩側的重量平均，腹肌伸展，使腹內臟腑不受任何方面的壓迫，血液任意流動。

(四)行的姿勢——行走時，頭宜抬起，胸部挺出，腹部向內，身體的重量宜加於足的外側，兩足平行，脚尖向前，不可作八字式。

(E)矯正不良姿勢的簡要方法

不良姿勢，在兒童時代最易養成。因為在兒童時代，骨的成分富於膠質，脊柱的構造，含膠質極多，故最易改變其形態。人的姿勢在兒童時代，須特別注意。反之，老年人的脊柱多石灰質，性硬，倘使要在壯年時，改變不良的姿勢，則頗為困難，這裏所說的矯正姿勢的方法，是適用於青年的。茲略述於下：

(一)作立正式，兩臂平伸，用力向後搖動。

(二)兩手叉腰，頭向後仰。

(三)兩手抱頭，直腰向前屈身。

上述三種方法，其主要目的，在使伸直脊柱；同時使背後肌收縮性增加，使肩與臂向後，胸挺出，則姿勢自然會正確了。

綜上所述，正確的姿勢，從生理方面講，可使人身體健康；從心理方面講，可以使精神振作，常呈快樂的態度；從社會方面講，氣宇軒昂，易受人的垂青。我希望國人都有正確良好的姿勢，使人人健康，社會堅強，一雪我東亞病夫的奇恥大辱，以提高我國國際的地位。

社會醫報彙訂本出版

本報為國內名醫余雲岫胡定安謝筠書曹志功等醫藥師所主編自十七年發行以來極荷讀者熱烈歡迎譽為有價值之醫藥雜誌自第二〇八期止與新醫藥合併出版因而中止發行茲將自第一四五期至二〇八期止彙訂成冊以便讀者一覽無遺凡在本月內直接函購者概以八折計算以酬謝逐年來愛讀本報諸君之盛意

目 價

- | | |
|-----------|------|
| 第一四九至一五六期 | 一元二角 |
| 第一五七至一六八期 | 一元二角 |
| 第一六九至一八〇期 | 一元二角 |
| 第一八一至一九二期 | 一元二角 |
| 第一九三至二〇八期 | 一元五角 |

上海老法路新
馬安里三十四號

社會書局發行



怎樣保護你的牙齒（轉載）

上海市牙醫公會

人人都喜歡有一口潔白健全的牙齒。可是國人對於怎樣保護牙齒的方法。實在太少注意了。以致張開口來。大多是牙齒黃污。並且還爛着許多蛀洞。這種現象。很明顯的表示着民衆輕視牙齒。沒有知道牙齒衛生的重要。

牙齒是人體上極重要的部份。關係人生的康健和幸福。非常的深切。因為我們的生存，無論誰都要靠着食物的消化營養。而牙齒乃是消化器的首要。如果蛀爛不健全。那麼食物便得不到充分的咀嚼。囫圇吞下。以致消化不良。營養不足。而身體便一天一天的衰弱了。

齲蝕齒（俗名蛀牙）的蛀洞裏面有許多病菌膿毒等寄生着。隨時混和在食物中。共同嚥到腹內。這樣毒菌到了胃腸裏面。便使胃腸發生病患。更藉着血液循環的關係。把膿毒病菌輸送到全身。以致釀成心臟病。肺癆。風濕。毒瘡。耳痛。眼腫。等病患。並且患蛀牙的人。更容易感染各種傳染病。這真使吾們直接間接的受了蛀牙極大的損害了。

每一個牙齒裏面。都有神經包藏着。如果牙齒有了蛀洞。那麼裏面的神經因了刺戟而疼痛。牙痛的難過。簡直是難以言語形容。食不知味。眠不安枕。比任何病痛還要難堪。並且牙齒接近腦髓。爲着神經牽連的緣故。常由牙痛誘起頭痛。而心燥失眠。精神憔悴。廢業誤事。對於身體和事業，都受到無限的損失。

享食可口的美味。乃是人生最大的需要和幸福。不過要享受美味口福。一定須有強健完美的牙齒才行。否則即使有美味的東西。但是不能咀嚼。吃到口裏。也使味同嚼蠟了。

牙齒對於我們的言語談話。有很大的幫助。可以使發音正確。清晰而動聽。如果他一有缺損。那便談笑漏風。不足以動聞了，而且人們的面貌儀表方面。更受着牙齒莫大的支配。凡是牙齒排列整齊而潔白的。便能增進容貌的美觀。給他人一種好感。受到人家的尊敬。如果一開口。使人看到一口焦黃蛀污的牙齒。那就要給人輕視而有失體面了。

人們一生共出兩次牙齒。第一次是乳齒。第二次是永久齒。乳齒計二十枚。他的分配是門齒八枚犬齒四枚臼齒八枚。自五六個月起始生出。至三週歲而出齊。永久齒比乳齒多十二個大白齒。共計三十二枚。自六歲時起始出四枚第一大臼齒（又名六歲臼齒）。七至八歲。換中門齒。八至九歲。換側門齒。十至十三歲。換第一小白齒。十一至十三歲。換犬齒和第二大臼齒。十二至十四歲。出第二大臼齒。惟有第三大白齒（一名智齒）。生出最遲。至早須在十八歲時生出。遲者有於四十歲左右才生出的。

兒童換牙的時期。最須注意。因為對於永久齒生出的齊正與否。是極有關係的。如果到了相當的年齡。而乳齒沒有脫落。就須用人工拔除他。否則永久齒生出時。沒有空位。便前後參差的生出於齒列之外了。出第三大白齒時。最麻煩。時常會發熱。或面頰腫起的。這時最要注意口腔的清淨。進食易於消化的東西。遇必要時。須請牙醫將該處的齒齦割開。以便那智齒生出。

牙齒外面。一層白亮堅硬的物質。名曰琺瑯質。在人體中沒有比他再堅硬的了。裏面一層名曰象牙質。這才是牙齒的基礎。質地比琺瑯質為鬆。中央有一空腔。名曰髓腔。裏面藏着血管和神經。是從齒齦的齦端通入的。他是使牙齒營養生長和

有知覺。所以牙齒雖然是堅硬的物質。可是他終是件活的東西。須要適宜的營養和處理。

構成牙齒的原質。大半是石灰質和磷質等的礦物質。所以我們要牙齒強固。必須多食含有該項原質的食料。尤其在兒童發育時期為重要。而且含石灰質的食品。不單是有益於牙齒。就是對於人體的骨骼和其他部份。也是非常須要的。此類食品如魚肝油，乳油，牛乳，菜蔬。（菠菜青菜等）水菓。（蘋果生梨等）雞蛋，乾荳，蘿蔔，馬鈴薯等。此外麥類穀類等之未經機器磨碎者。也都含有豐富的營養牙齒的各種礦物質。

醋和糖是石灰質的仇敵。當然也是牙齒的仇敵。他們一方面使牙齒軟化。一方面把血液裏的石灰質減去。血液缺少了石灰質。就缺失其功用。便攝取骨骼和牙齒內的石灰。以補其缺。而牙齒當然更加壞了。

婦女在生產以後。每每使牙齒蛀壞。這便是孕婦體內須以多量的石灰質供給胎兒。以便胎兒骨骼牙齒等之構造。所以產婦每以體內缺少石灰質而使牙齒變壞。此外因了婦女有孕時。時常嘔酸。以致口腔內的留酸質。而使牙齒易於蛀爛了。

牙齒須要多用他咀嚼稍硬性的食物。才可以強固而清潔。這因為咀嚼時能使齒齦（即牙肉）的血液暢流。牙齒時時得到新鮮的營養的緣故。現在世界愈文明。食物的烹調。愈是煩

復。所有的食品大多是柔軟而不須多用牙齒。以致牙齒便日趨於衰弱了。

多咀嚼稍帶硬性的食物。是對於牙齒有益處的。以是過硬的東西。譬如堅骨硬殼品糖果核之類。却絕對不可用牙齒去咬的。否則每有激碎牙齒。和損傷齒髓的危險。此外飲食物的溫度。也不可驟變。以免使珐瑯質爆裂。和損及內部的神經。

帶酸性的果物。(如橘子葡萄等)能使牙齒清潔。所以飯後食之很相宜。不過食後宜嗽口。否則反是不美。

牙齒缺乏適宜的營養料。固然使它容易損壞。可是蛀牙齒的另有一個大原因。乃是缺少合宜的口腔衛生。就是對於牙齒的清潔。太不注意了。我們須記着。使牙齒清潔。乃是保護牙齒的緊要條件。

蛀牙是由牙齒的外面蛀進裏面的。他的主要原因。是爲着食物殘屑滯積在牙齒的縫隙和凹窩的地方。過了相當的時間。便腐敗發酵細菌滋生。化作一種乳酸。漸漸的浸蝕珐瑯質。使牙齒爛成一個蛀洞。待蛀到象牙質時。因爲質地較軟的緣故。他的進行便分外的速了。所以要預防蛀牙阻止細菌的繁殖。和乳酸的生產。一定須把牙齒洗刷潔淨。不使有食屑等存留在口內。

刷牙是牙齒衛生方面最重要的工作。每天至少於晨起及晚

睡時刷牙二次。而尤以臨睡前的一次最要緊。因爲在白天。我們爲着談話咀嚼等的緣故。口腔時常活動。隨時有唾涎分泌出。對於牙齒是有一種自然清掃作用的。待睡眠以後。那麼口腔全部停止運動。缺乏了清掃的功能。如果有食屑遺留着。那便使細菌繁殖腐蝕產生。而致齲蝕牙齒。須知蛀牙的發生大半是在熟睡時進行的。可是大多數的人。祇在早晨刷牙一次。這實在是不夠的。除了早晚須刷牙。在每次飯後最好也須刷牙。至少的限度。也當於飯後嗽口。勿使食物殘屑存留於口腔內。

一般人刷牙。大都用牙刷向左右橫刷。這也是錯誤的一點。因爲橫刷不能將齒縫藏垢刷去。日子久了。反將齒頸部(近牙肉處)刷耗缺損成一條小溝。所以刷牙應當像梳髮一般。順了齒牙的形勢。用牙刷上下垂直的刷它。或者帶着圓形的刷牙。才是正規的方法。

刷牙時須把牙齒的內側。外側。和臼齒的咀嚼面等處。全部刷到。有許多人祇刷牙齒的外面。那是決不能使牙齒全部清潔的。你要知道你的牙齒是否已經完全刷淨。祇須將舌頭在牙齒的週圍舐一舐。如果覺得全部光滑。那是已完全刷淨了。假如覺得有粘膩或是毛燥的地方。那便再留意的洗刷一下。同時齒齦也當摩刷。這樣可使齒齦下面的血液流通而新鮮。對於牙齒是非常有益的。

牙刷應當選擇刷毛面帶弧形。毛束排列疏離。束端參差而帶尖。以便嵌入齒縫。刷去滯積的殘屑。總之刷毛的排列。最忌平整密接。否則非但不能刷淨齒牙。反使污物水漬滯留在刷毛裏。而滋生細菌。刷毛的硬度。須採用略硬的。當然過分硬的刷毛是會磨傷珞瑯質的。不過軟毛的牙刷。實在不適用。除非有些人齒齦不健康。一刷就要出血。那不妨先用軟毛的牙刷。漸漸的換用刷毛較硬者。

牙粉和牙膏。須選用質料精細的。切不可貪一時的見效而用粗礫的粉質。食鹽也可以刷牙。不過須用細鹽。粗鹽是不相宜的。

牙籤並不是一件好東西。用得濫了是會使齒齦受傷的。尤其不可用金屬的東西刷牙。這是最容易損傷牙齒的。淨牙臘絲比較的可用。不過這件東西。在吾國還不大通行。

也許有人要疑問。刷牙果真可以防免齲蝕麼。爲什麼許多鄉下人並不刷牙。反而牙齒比都市中刷牙的人強固呢。這問題粗看好像是很有理由的。其實這完全因了生活環境不同的緣故。鄉下人雖不刷牙。可是他吃的東西。大多是蔬菜豆麥。以及各種粗糲而需要多用牙齒咀嚼的食品。並且每天在田野裏工作。受到陽光中紫外線的照射。這樣身體自然強健。牙齒有抵抗力而不容易齲蝕了。不比都市裏的人。多吃糖果餅餌肉類。以

及各種柔軟的食品。那都是最容易壞牙的，而又和陽光接觸的時間很少。身體缺乏抵抗力。如果再不注意於刷牙。簡直使牙齒全部都要損壞了。

牙齒有蛀爛的時候。趕快請牙醫修補。須知蛀牙和水果一般，假使一筐蘋果，內中有一只爛了。便慢慢的蔓延得全筐蘋果都爛了。如果一只蛀牙不把他治療填補。那麼近鄰的好牙齒。也一只一只的染蛀了。

牙齒上時常黏着一種硬黑焦黃的齒石，這是因爲唾液中所含的礦物質。和空中的塵垢。飲食物中的食屑色素。日積月累而成的。雖然刷牙也不能把他刷去。最易刺戟齒齦。使齒齦炎腫退縮。可請牙醫把他除去。並且替你洗淨全口的牙齒。所以你能每年赴牙醫處洗牙和驗牙二次。實在對於你的牙齒是很有益處的。





潭腿和彈腿的研究

卞人杰

潭腿和彈腿，算得在我們南方流行最盛的一種北拳，社會人士對之自然也有相當的認識了。但潭腿和彈腿，是一種還是兩種？有怎樣的效益？值得我們的研究，這不是僅僅對牠有認識的人，就是每天在練習的人，恐也不會盡知罷。然而這種問題，關切牠的人急於要知曉，是可以無疑的，所以我將牠敘述出來。

一 潭腿和彈腿的源流及其南下的歷史

拳術在專制時代，是被目為下流階級者的技藝，所以根本就沒有授受的源流和歷史可以稽考。因此，到了今日，更混亂得難於認辨。

潭腿和彈腿，據我所知的，就有五派：

- (1) 潭腿
- (2) 教門彈腿

(3) 洪拳彈腿
 (4) 六合潭腿
 (5) 古傳潭腿

以上五派，稱潭腿者三派，稱彈腿者兩派，其相異之點，可分為：

今分別述之。

(1) 名稱 (2) 源流 (3) 趟數 (4) 架式

稱。 (其總名之不同，已如上述，茲列其每趟之名

源別		潭腿	教門彈腿	古傳潭腿
1 趟	衝捶	頭路衝掃似扁擔	頭趟繩掛一條鞭	
2 趟	踢打	二路十字人拉鑽	二趟十字繞三尖	
3 趟	劈扎	三路蓋捶雙披打	三趟劈扎倒夜犁	

4 趟	擗刺	四路擗磨生奇關	四趟擗花人難當
5 趟	側捶	五路栽捶跟蹬腿	舞花砲捶跟着走
6 趟	單展	六路看管封逼然	六趟擗擗帶點腿
7 趟	雙展	七路雙稱十字腿	七趟晃捶帶晃腿
8 趟	墩坐	八路莊躲如轉環	硬打硬闖不放鬆
9 趟	碰鎖	九路碰鎖重閃門	連環陰搶腿
10 趟	箭躡	十路栽花如箭躡	見潭不見潭
11 趟	踮腿		鈎掛連環掃膛腿
12 趟	橫掃		犀牛望月轉回還

(洪拳彈腿和六合潭腿之名稱不詳，故未錄。)

(2) 源流

(A) 潭腿 練潭腿謂潭、查、花、洪、炮、爲北拳五大門戶，潭腿是傳於山東龍潭寺內一僧人，故稱潭腿，示不忘授受本源的意思。

(B) 教門彈腿 彈腿歌訣謂「崑崙大山世界傳，名曰彈腿奧無邊。」又謂「南京走到北京，彈腿出在教門。」據說彈腿是清真教傳下來的。而所以名曰彈腿者，謂踢腿時有如彈射的意思。

(C) 紅拳彈腿 據說洪拳，(一稱紅拳)的創造者，是朱

朝的太祖趙匡胤，所以這洪拳彈腿，說也是趙氏傳的。

(D) 六合潭腿 據說出於六合門。何人所傳，則未詳。而六合的意思，就是說練起來應該手與眼合，眼與心合，心與氣合，氣與身合，身與步合，肩與腰合。

(E) 古傳潭腿 據練者說是別於今傳而言。源淵則未詳。
(3) 趟數 大抵稱潭腿者概爲十二趟，稱彈腿者則多係十趟，參觀上表，可以概見，茲不贅述。

(4) 架式

平常我們總說，北拳的架式大，南拳的架式小；以上的幾派潭腿和彈腿，都屬於北拳，應該都是大架式。但却不然，因爲單就北拳中的架式，也有大小之分。例如，大洪拳是大架式；小洪拳就是小架式。劈掛是大架式；鷹爪却是小架式。潭腿和彈腿，因派別的不同，所以其架式也不同；今依大小的次序，排列如下：

- (1) 教門彈腿
- (2) 古傳潭腿
- (3) 洪拳彈腿
- (4) 潭腿
- (5) 六合潭腿

由以上觀之，各派相互不同，但我們可以看出，真正不同的，却祇有教門彈腿和潭腿二派，其餘三派，不過是將潭腿或教門彈腿，(以下簡稱彈腿)依了自己所宗的派別，略加改革，再加上一個本派的名字，就算完事。何以故呢？最顯著的理由

是：以上洪拳等三派，如果是各自創造的，何必依附了潭腿或彈腿的名字，而不另題曰×腿。而稱潭腿者，其趟數與潭腿同，稱彈腿者其趟數與彈腿同，如果說偶然相同，恐世界上無此巧事，無疑的可見是剿襲的了。所以我們可以斷言，以前祇有潭腿和彈腿兩派；其餘幾派，是根據這兩派產生的。

潭腿和彈腿的名稱和源流，都有確切相異處；趟數和架式，更顯示着不同。但也有可疑處，即其用意和用勁，大致彷彿。例如，潭腿第二路的用意，爲練習十字腿法；和彈腿第二路「十字人拉鑽」正同。潭腿的練法，應該先將兩腿各關節的筋絡，日以繩引伸之，使成彈性；不也和彈腿的練法，應含彈射之意相同麼？因此我們可以推想，如果這兩派都是各自創造的，決不會有此雷同之點。其中必有一派是根據了其餘一派以改造的；而在最初的時候應該祇有一派。至這一派是潭腿呢，還是彈腿？則因兩派都有被改造的可能，又無證據可以查考，實難武斷。今假定最初的一派是潭腿，則彈腿一派，必是後人因嫌其有不妥之處，加以刪改而另命曰彈腿。也許這個改造者，又却是清真教門，受其術者，不知彈腿實由潭腿以改進而來，或知之而不甘這樣的說，於是自己捏造一個出處。謂「崑崙大山世界傳，名曰彈腿奧無邊」。南京走到北京，彈腿出在教門，「以表示其和潭腿門戶各別，但一方面潭腿的授受，未必會因

有了彈腿而據行停止。這樣，兩派各自不絕地在展開牠們的勢力，日子久了，自然形成對立的形勢；使後人難以覓其相襲之跡。反之，如果最初的一派是彈腿，則也是經過了這種同樣的階段而形成的。但這不過是作者的臆測，不能即認爲是確實的事實。

潭腿和彈腿既同屬於北拳，牠所以會南來的緣故，當然是有媒介的。潭腿的南來，是由於精武體育會的媒介。以前，在未有精武體育會以前，我們南方人練拳的很少，練北拳的更少。直到清代末年，直隸霍元甲到了上海，鑒於南人的孱弱，遂糾合同志，創設精武體育會，教授拳術。而這潭腿，據說就是霍氏帶到南方來的。

練彈腿者既謂「南京走到北京，彈腿出在教門，」似乎在南方很早就有牠的蹤跡的。但據我所知，以前彈腿的名字，在南方知道的極少，雖然就是在他們指着的南京。待到民國初元，濟南鎮守使馬子貞氏提倡新武術，說應該普及全國，以求強國強種，一時附和者甚衆，於是一般查拳專家，乘時崛起，相繼南下，如楊李翼子振聲等。設教於上海南京各大埠，彈腿的蹤跡，遂漸傳佈於京滬線上。

二 潭腿和彈腿的效用

彈腿歌訣謂「世人莫看式法單，多踢多練保根源。」相傳有單踢彈腿，日久功純，貼腳能斷木椿；其功能可以想見。但是在現時代，我們不必耗費長久的時日，來求這等超絕的功夫；因為就是有了這種功夫，在現在也沒有多大的用處。所以我只將牠普通的效用說一說。

(一) 關係國術方面

普通教授國術者，(指外家拳而言)凡是和潭腿或彈腿有點淵源，或認識的人，對於初學，終喜歡叫他們先習潭腿或彈腿，所以如此的，是因為可以獲到以下的效益。

(1) 不論練何種拳術，大致以練步為先決問題，蓋以下部為百骸基礎，下部不固，如風絮無根，任你手上功夫如何到家，終不克應付勁敵，何況手上功夫，亦由於步下不穩，手上也難於有深造。故拳諺謂「外家練到內家，步功終是先下。」

然步法因勢變換，勢式儘多，要難一一盡錄；通常祇練馬步一種，(雖然也有站前三，後七，子午椿和金雞獨立等椿法的，但這是例外，並不是普通一般的情形)因為馬步的姿勢，全身重量完全支配於兩足，下有相當功候，步下自穩，步功亦成，故武術匯宗謂「步法緣於椿功，椿如不成，步必不穩，椿如不下，步不必穩」，就是這個意思。椿功即馬步，一稱貼椿，亦稱立椿，在南方稱騎馬勢，有川字八字一字之法，通常練川字

式者為多，在南方則多練八字式。有於步下穩後再加貼梅花椿者，功成步穩身靈，脚下矯捷，自見妙處。可是話又要說回來，貼椿雖是這樣的有益，却也有其相當的害處。第一，如果沒有良好的教師指導，練的不得法，姿勢擺不正確，致氣不下沈，非但不能有所成就，且常常因以構成喘促等症候。第二，如果你貼了椿以後，不加溜走的話，你的兩腿的肌肉，一定會變成僵硬，而練八字步者，更容易得到八字步那樣惡劣的走路姿勢。第三，初學者筋骨疏散，忽然叫他騎乘終日，勢必腰痠背軟，困乏不安，加以勢式太簡，初學者每易由枯燥而生厭倦之念，所以很多學者，初起時甚見興高彩烈，數日以後，即形消歇。這一方面固然是學者缺乏堅忍的意志，但一方面未始不是技術本身之缺點有以致之。

潭腿或彈腿，雖是一種成趨的拳術，但其步法大都為弓馬(弓步馬步)的姿勢，式式緊湊，一無虛式討巧之處。而踢腿時，尤係一脚支持，所以兩腿着勁，步下自漸穩固，且手足互動，姿勢更無呆滯枯寂之弊。故能避免以上一切缺憾，而容易引起初學者，對於國術感到相當的趣味。

(2) 拳諺謂「手似兩扇門，全憑腳打人。」又謂「手打三分腳打七。」腿法在拳術中，所占地位之重要，可以概見。但普通拳術的腿法，(除了有單另練習的特殊腿法，和練岳氏

散手以外。）大概是包含在趟子中的。如果你沒有長久的功夫練習和研究，很不容易得到應用的方法，及相當的成就。

潭腿和彈腿命名的解釋，就是表明專主於腿法的意思，其每一路即係練習一種腿法。故潭腿有十二路，就有十二種腿法。如「第一路爲寸腿，第二路爲撩陰腿，第三路爲穿花陰腿，第四路爲後撐腿，第五路爲前蹬腿，第六路爲蹀躞子脚，第七路爲十字腿，第八路爲回馬橫蹬腿，第九路爲連環陰腿，第十路爲接踵連環腿，第十一路爲前後掃膛腿，第十二路爲進步橫撩腿。」彈腿分十路，故有十字訣曰「蹬，彈，崩，踢，撐，磨，拔，盤，鉤，排，」即十種腿法的練法。所以如果你是以潭腿或彈腿爲初學時基礎的，那麼你的腿法，一定要比一般的練拳者來得高明些。

(3) 普通練拳者的程序，大概是先習步法，次習手法，再次習趟子；以「手、眼、身、法、步、肩、肘、腕、胯、膝、」合成一片，使極閃展騰挪，滾翻跳縱之能事。然而初學步等法，枯寂而單簡，學者對之不易感到興味，這我在前面已經說過。因此，一部份人是就此休止不練；一部份是一逕直接去練習趟子，但沒有經過基本鍛鍊的人，他的身段是呆滯的，手足是僵硬的，於是便會有低頭、彎腰、聳肩、駝背、含胸、坐臏、歪斜、屈曲、等疵病發生。且此等疵病，既成習慣，很

難改正，故常有習拳數年，仍犯此等疵病者，就是這個緣故。我們如果要直接練趟子，而又須避免以上的疵病，那只有從潭腿或彈腿入手。因爲牠的姿勢簡單，而又多是定式，並無過門撩花等虛式，和奔馳跳躍等遊離姿勢，可以容許學者將其每式仔細擺正。而練有相當時日，自然姿勢正確，腰腿便捷，再習別種趟子，便能雍容間雅，安舒合度。

(二) 關係體育方面

拳術究竟是以打人爲目標的，所用的勁，完全和各種體育方式的用力兩樣。所以雖然說練拳也可以強健身體，其實那裏比得上專爲謀健康而設的各種運動；但彈腿和潭腿却是例外，雖然也是一種拳術，因爲牠的動作，和普通的健身操大致相同，只要用勁裏面稍爲兩樣一點，便是一種很有效力，老弱咸宜的健身操。同時對於發達身體的肌肉，也有極大的成績，這在精武體育會有着很詳細的講義，用不着在此贅述了。

三 潭腿和彈腿應加改革之點

世界上是決沒有盡善盡美的創造者，把他所創造的技藝，造得天衣無縫，渾然無一些間隙可尋。所以凡百技藝，必定有牠的缺點存在；而這缺點的發現和修正，是要期待着後來的研究者的。潭腿和彈腿也是這樣，在牠的趟子上就有着左右不平

均的缺點。原來牠的練法，是先打左式，再打右式，再打左式，落步收式，爲一趟，這樣，左式練兩次，右式只練一次，平常是不覺得的，待時日久了，就會感到右式似較練左式爲費力，於是想要改革，然而已經來不及了。所以初練時就應該注意這一點，左練一式，必右練一式，使其數相等，至收式時，只需先上左步，再上右步，自合原式。

潭腿的架式似較彈腿爲稍小，就架式上言，大抵練大架式者身勢開展，但易於練入散漫；練小架式者門戶緊湊，但易於練入僵呆。各有其利弊。不過潭腿中有兩着，似需加以改革。

(1)寸腿 潭腿中腿法以寸腿爲最多，所謂寸腿者，就是說一腿踢出的高度，距離地面不能過於一尺。按拳諺謂「高踢矮試。」意思是說，練時應踢得高，用時應踢得矮。因爲練時踢得高，可以使筋骨儘量伸展，收縮矯捷，不致用時因高矮之關係，而受其掣制。用時常宜矮踢者，是防敵人「鉤、取、拈、拿、」也。但這是慎之在先的意思，其實，能夠用上腿的，未必會輕易被人「鉤取拈拿，」何況用得着踢的部位，不一定在矮處呢？由此觀之，練的時候應該踢得高，用的時候却不一定要踢得矮。

(2)播拳 曾經看見張碧桃技擊雜誌中，有一段是論播拳的。茲錄之如下：「彈腿十二路，極宜初學，雖踢腿稍矮，尙

非疵病。惟播拳一着，似欠斟酌也；其法：沈肘·約去骨寸許，作一小圓，全腋壓下。就其成式言，用力滯而欠活。就其變化言，屈肘自封，進退無餘地，設敵人用法拿我手肘，入我邊盤，用「金絲倒撤連環腿法，則我將何以對付？」或言練時如此，用時則不然，亦非經驗之談。蓋練之既慣，倉卒何能據改也？」云云。

以上二端，是潭腿技術上似宜加以修正之處。但讀者不要誤會這是吹毛求疵；潭腿當然是好的，不過這麼一改，便覺得更好了。

醫藥評論

灌輸醫藥知識
促進社會健康

零售每冊一角

預定全年大洋一元國

外二元五角(郵資在內)

總發行所

上海亞爾培路四〇八號



詩壇

梅李吟四首

蔡達

喬公道李金章從梅郎學藝。啓之爲作梅李吟。余嫌其用歌行體。與題不稱。爲別賦四載。

好舉東皇妙翦裁。故教素李學寒梅。廣陵全土皆仙卉。不獨蕭薰一觀栽。

取次番風暗送春。梅花欲老李花新。傳燈亦有千秋計。拭目觀甌甓變現身。

法曲仙音第一流。霓裳羽舞更無儔。新聲合喚梅花弄。振笛偷傳菊部頭。

獨從雪海試冰霜。要與秋花鬪冷芳。知否天桃渾欲妒。一枝仙李列門牆。

雜詩四首

蔡達

鎬池一夢禍機深。爭獵陳倉五色禽。舉相竟須咨岳牧。撤藩先恐失軍心。乍看列鎮連兵氣。指顧期門叛羽林。南內奪門哀痛

子。長安棋局事侵尋。

但聞尺一下朝端。豈有元戎用法寬。九道督師唐節度。百僚總已古天官。棟梁久覺邱山重。絳纜能迴甲馬寒。大器不堪多變置。休民願獲十年安。

宣室曾聞策萬言。賈生流涕爲君恩。蕭條去國艱難會。孤憤成書羈旅魂。豈意鯢鵬翻海水。終隨虎豹據天關。與人家國頭如雪。誰信玄亭有至論。

大野龍蛇戰未休。中原殺氣凜然秋。戈船橫海歸南越。鐵騎趨風占上游。堅壁已開揚赤幟。異軍何意起蒼頭。鯨鯢京觀腥天地。攬涕重哀大九州。

苦熱惟與宣子過從以詩挑戰兼用道暑

蔡達

六月暑盛荷退衣。垂簾深坐扇疾揮。光景已覺類電逝。翻欲鞭策義和馳。課詩聊可縮長晷。坐使赤帝收嚴威。炎涼區區那足念。萬事變換均兒嬉。我以一吟寂衆慮。自謂頗得窺天倪。城

中吟侶有姚子。相見覺額頰嗟咨。動言楚越盛兵氣。往往千里無荒鷄。中朝有意立威猛。餉餼盡乞隣國貨。有同羣兒事詭聞。日日割畝忘耕犁。吾曹苦無挽瀾手。恥作裨園縱橫辭。伏處海壖守先典。國脈一線吾持之。我聞此語意甚闊。口不能詰心猶疑。篋瓢胼胝皆不易。天甯伏我爲殷遺。陳編斷爛亦安用。決無疇範咨微箕。其處既卑聲不遠。喪亂文物終頹夷。只合長吟忍腹饑。還當參禪脫塵鞿。興亡且等夢幻觀。認賊作子庸非癡。棕籜竹枝入雲水。更與天人作導師。

看經聞巨雷

張峯石

夏日如小年。炎暑室如燬。蒼蠅飛萬頭。卑濕地潑水。手持金剛經。仔細參禪理。今是知昨非。恍然悟生死。凝神結遐思。臆曲隱長几。一切塵海情。漠然無渣滓。忽看雲滿天。天際電如駛。霹靂一聲雷。傾盆雨不止。

登狼山支雲塔絕頂放歌

張峯石

我愛觀水海濱走。太息人間無好水。又愛登山攀巖巖。太息人間無好山。天公忽然知我心。平地插出狼山岑。此山何以得狼名。昔人謂山如狼形。山耶狼耶狼耶山。使我胸次生光瑩。盤紆屈曲數百級。最高一塔名支雲。憑闌四顧天欲傾。顧我身如一葉輕。諸山環峙小於螺。鱗皴黛色碧蛾蛾。百千萬象環吾左。

。大江一線水不波。下山尋勝古道邊。摩挲碑碣同流連。蹕闕行過駱賓墓。薛蘿一碧牽寒烟。古人死乎我忽生。不見古人來游茲山巔。茲山卓然歷今古。今人古人同塵土。真人臺。神仙洞。重巖絕壁蒼苔封。自從芥僧一去山色有死意。惟留磅礴片石慘淡之蒼松。寄語山靈我去後。毋許人間乳臭來相通。

登樓

劉福民

灑灑煙波客。鄉心入夢愁。幾年空過雁。今夜獨登樓。月色無風好。江聲帶雨秋。蒼茫雲海外。何處是歸舟。

走鑪出塞三首

劉福民

鑼鑼車上坂。落日刀槍明。天風度嶺下。大旗拂紅纓。武士揚鞭歌。環山回響清。蜿蜒長城道。並馬看黃沙。浩浩海天空。晚颯鳴鉄笳。一行黑如蟻。旅伴已駐車。平野閉嚴幕。一夜風沙嘯。寒月上東天。寂寂明孤照。邊夢中夜醒。遠聞胡騎哨。

山居

劉福民

獨住深山裏。猛虎夜相訪。出門月色寒。巨跡青泥上。





第七回 過渡相爭嬌娃憤懲暴 搖旗而至和尚再興兵

月軒等見莽和尚逃去。便也追出屋來。一則因在夜間。雖是月夜。究竟光線很朦朧。不及白天明亮。二則因為此地是村莊。路徑複雜。林木叢茂。很易藏影匿形。所以月軒等追了一程。只見前途蒼茫。找不到莽和尚的蹤跡。只好空手而回。這一次雖然算不得全勝。但足以挫敵人之鋒。大家都歡喜不盡。却又怕莽和尚捲土重來。不敢睡覺。索性在廳上燃起紅燭。火花熊熊。照耀如同白晝。重新洗器更酌。且談且飲。混到天亮。方才倦極安寢。一宿無話。且說大家醒來之後。玉麟忽然想起一件事。便和月軒商議道。昨夜來的那個賊。無疑的他是我找我而來。但我一生沒有別的仇人。只和劉家峪有點嫌隙。這件事你們早就曉得了。這時不用我再細說。只是他們不到梁家莊去。却到這裏來找我。這事不無可疑。只怕我家裏已經被他們蹂躪盡了。玉麟說到這裏。想起家裏的老父和弱妹。心裏一

酸。眼淚幾乎滾了下來。月軒連忙安慰道。恐怕未必。我諒他們再忌的就是你。別的不都在他們的眼裏。那天是我救你來的。他們既知道你沒有死。他們決不敢到貴莊上去的。就是昨夜來的那賊和尚。也是來探訪你的消息的。我料他們必待探聽得你的傷好沒有好。如果沒有好。他們才敢到梁家莊去。玉麟聽得她說的有禮。便把心放下一半。但因此一提起。就鈎起他的鄉思。他等月軒說完。便接口道。好。但願如你的話。不過咱住在這裏。總有些不放心。從前因為傷。不能走動。那是沒有辦法。現在我的傷既已好了。照理。我也應該回去了。免得家父和舍妹着急。玉麟說着。恰好雪娥從外面走了進來。聽得玉麟說要回去。便讓起來道。回去自然要回去。終不成在這裏住一輩子。只是何必如此急急呢。大約是嫌咱姊妹兩個伏侍的不週到。所以生了氣。要走了。說得玉麟和月軒都笑起来。玉麟笑着說道。二小姐真會說。教人聽了。氣又不好。笑又不好。不過說老實話。咱實在不能再担攔了。一則怕家父着急。二則

昨夜他們既來了。知道咱住在這裏。離家很遠。他們一定要到咱家裏去的。所以咱不能不趕去防備。至於二位的大恩。等咱到家後。當派人到府上來叩謝。月軒忙道。什麼大恩小恩。你太客氣了。你難道叫咱見死不救嗎

。你以後如果再提這話。咱就不高興了。說着。便用她那雙明如秋水。燦若春星似的俏眼向玉麟的臉上一瞟。玉麟慌忙答應道。不提。不提。以後決不敢再提了。不過。咱今天就要動身。這一點無論如何。要請兩位答應我。月軒見玉麟去志堅決。知道留他不住。只好答應今天放他回去。玉麟自是非常歡喜。月軒又道。咱也想到梁家莊去走一踏。一則賞玩賞玩那裏的風景。二則幫着你對付劉家峪的人。你既然要去。咱就陪着你去走走罷。玉麟聽了。更是感激不盡。不料雪

娥却老大不高興起來。撇起了小嘴唇嚷着也要去。月軒道。大家都去了。這家屋子交給誰管呢。好妹妹。你就委屈一點吧。替咱管一二十天。咱走走就要回來的。又不是永遠住在梁家莊



吧嘴一走去莊家梁到你陪咱

了。玉麟也幫着勸說。雪娥起先還是不願意。硬要跟他兩個去。說是他們都去了。把她一個人丟在這裏。太不公平。後來經不起月軒和玉麟兩個千妹妹萬妹妹的相求。雪娥沒奈何。只好

答應了。一面便跑到廚房裏來。收拾酒菜。替他們餞行。等到酒菜搬來。大家飽餐一頓。即刻起行。玉麟本是空手而來。現在仍舊是空手而去。只有月軒用一塊包袱。包了兩件隨身換洗衣裳帶着。兩個人投大路直奔梁家莊而去。雪娥一直送至村口。方才回去。按下不提。單說玉麟和月軒兩個在路上。一邊談笑。一邊走路。倒也不覺得寂寞。那天走了四十里。天色已經暗了下來。兩個人找了一個客棧住下。因為他們是一男一女。同住不便。便開了兩個房間。兩個人都因行路辛苦。一倒頭便睡熟了。直到第二

天日影半窗時。方才醒來。匆匆吃了早點。付過房飯錢。仍舊趕路。走至中午。已經來到渡頭。本來這地方有好幾隻渡船。在河中心穿來穿去。戴着客人過渡。月軒們都知道的。但是這

天却很奇怪。兩個人趕到河邊時。只是一望無際的水。却不見一隻渡船的影子。兩人好生納悶。不知道從前那些擺渡的都到那裏去了。正自猜疑。忽聽得呼呼呀呀之聲。兩人急抬頭看時。只見上流頭直駛下一隻船來。當船頭站着一條大漢。身高五尺開外。歪戴着氈帽。穿着藍布破舊短衫。沒有扣鈕。胸前袒開着。露出肚皮上黑蒼蒼的一撮毛來。生得濃眉大眼。一臉橫肉。玉麟見了。忙招手喊擺渡的快來。那漢子聽見有人喊渡。偏過頭向岸上一瞧。便回過頭去對船尾上一個漢子喊道。喂。老二。買賣來了。咱們快把船擺岸。那叫做老二也微微一笑。便儘力的搖着橈。把船搖到岸邊來。玉麟二人上了船。鑽到船裏坐下。看着船頭上那條大漢。撈起了一根竹篙。輕輕一點。船早已離開了岸。緩緩地向對岸盪去。這時大家都沒有做聲。四野也像死去一般的靜寂。只有呼呼啞啞的搖船聲。衝破了河上的沉默。船搖到將近對岸的時候。船頭上那條漢子。猛的擬下了竹篙。鑽進船裏來道。二位船錢給了罷。玉麟聽了。便向身邊摸了十幾個銅子遞給他。本來渡船上要不了這許多錢。每次只要三個銅板就夠了。只因玉麟性情慷慨。從不肯和賣勞力的人爭多較少。無論什麼事。他總是寧願自己破費。不叫別人吃虧的。所以看見那漢子要船錢。便摸了一把給他。在玉麟以為這總不至要他吃虧了。誰知那漢子見玉麟一共只摸出十幾個

銅子。就把眼一瞪道。兩位大概是第一次出門吧。怎麼連這裏的規矩都不曉得。玉麟未及答話。月軒早氣起來道。什麼規矩。要叫規矩。就重多只有三個子呢。那漢子哈哈笑道。姑娘要擺小姐架子。請到家裏擺去罷。這裏用不着擺那臭架子的。咱們用力氣換錢。又不是搶你的。幹麼生這樣大的氣。月軒氣得把臉都變青了。正想發話。却被玉麟勸住。一面又問那漢子道。好罷。這也叫做在人屋簷下。不得不低頭。就依你的規矩。你說要幾多呢。那漢子把一隻手又開五指一揚道。每位五百文。不折不扣。這話倒把玉麟呆住了。他從來沒聽見過渡船要這麼大價錢的。因搖搖頭道。太多。太多。這真是從來沒有過的事。那漢子又把眼一瞪道。沒有過。這價錢已經行了兩個多月了。你若少了半個。就把姑娘留在這裏。讓咱做壓船夫人。船尾上那個漢子接口笑道。從來只有壓寨夫人。沒有壓船夫人。大哥真會起名兒呢。這時月軒已經氣不可耐。跳起來道。放你媽的屁。你當你姑奶奶是什麼人。也好讓你們來欺的嗎。也沒聽見過過渡一次要五百錢。你姑奶奶偏不給。你待怎樣。玉麟因聽見他們的話太不成話。也動了氣。沉下臉道。你們要錢也得客客氣氣的。怎麼竟好像強盜一般。這話還沒有說完。那大漢子早叫起來道。好好。你們不給錢。倒罵起老子來了。老子一生吃不起氣。今天就找你兩個出出氣罷。一面說。一面擡拳

擄。那樣子就要打起來了。玉麟和月軒因怕在水上要吃虧。

船裏地方又小。就有本事施展不開。幸而這時船離對岸只隔六七尺遠。月軒從船裏竄出來。一個箭步。就從船頭上跳上岸去。

玉麟也跟着跳上了。這一來。倒把船上那兩條大漢怔住了。想不到他們有這種本事。但兩個都有些獸頭獸腦。

平日間恃蠻力欺人。從來沒吃過虧。今天受了這番羞辱。爲何肯干休呢。

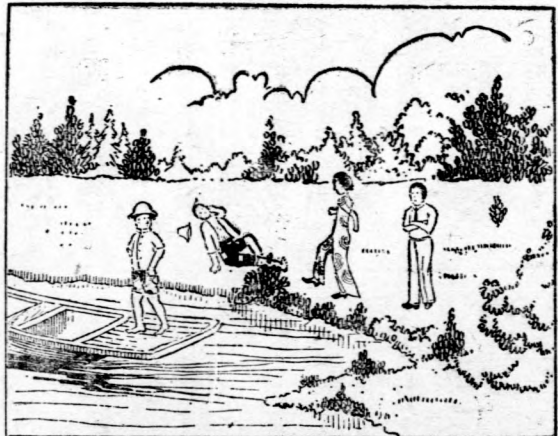
兩個人於是七手八腳的把船擡了岸。也一齊跳上去。望見玉麟和月軒在前面走。便大吼一聲。直追下去。

玉麟們聽見後面脚步響。知道是他兩個追來了。就站住脚步等待着。那兩個大漢已經衝到面前。當頭那一個。

一言不說。就向玉麟撲過去。玉麟正想招架。却被月軒脚快。早飛起一脚。

正踢在那大漢的尻骨上。踢得跌了一交。那大漢一翻身爬起來。指着月軒道。打得好。有本事的。

在這裏等半個鐘頭。一邊說。一邊便拉着後來的兩個大漢道。老二。咱們去把老鬼找來。索性結果了這兩個狗男女。說



才這樣不經一起

着。下船去了。玉麟看他們下船後。才笑着對月軒道。怎樣。

咱們還是等他半個鐘頭呢。還是走咱們的路。月軒道。等他幹麼。咱們走咱們的。等他追着了時。咱們再做道理。玉麟點頭。

便同月軒向前走去。一邊走。一邊又談起剛才那大漢的蠢樣。不經打。

。又要尋打。因此兩人又笑了一會。約摸走到五里路光景。不料却走進一個山口來。兩邊盡是削壁巉崖。茂林

古樹。只有中間一條羊腸小道。又是高低不平。崎嶇難走。本來東北那邊

。山多水少。而山又盡是大山奇峯。連亘數百里。到那裏去遊歷的人。大有蜀道之難之概。再如天下聞名的鬪

匪。他們所恃的。也就是這些深山幽谷。教官兵們都無法捕捉。才得如此

猖獗起來。閒話少說。且說就在這個當兒。玉麟和月軒忽聽得後面一大陣

脚步嘈雜之聲。玉麟回過頭一看。不是別人。正是剛才船上那兩個大漢領着一條老者風似的趕來。當頭那個漢子一邊跑一邊

還喊着道。好因嬾養的。休走。這咱船錢來。玉麟對月軒道。

糟了。你瞧他們領了有本事的來報仇了。月軒毫不介意似的答道。怕什麼呢。玉麟道。咱們也該準備一下。月軒也不理會。仍是一邊走一邊答道。又不是打什麼大仗。準備什麼。且等他們趕到了再說。玉麟只好仍舊跟着她走。心里不禁暗暗佩服她的胆識。不一會。後面的脚步聲更加近了。已經到了背後了。月軒這才從容不迫地回過身子來。一面對玉麟道。請你靠後些。這幾個人都交給咱對付罷。一面早迎上前去。大家都不打話。就殺了起來。兩條大漢。一個老頭子。夾打一個小姑娘。真是脚去是風。拳來似雨。打得煞是好看。玉麟因為月軒會說不要他幫忙。便只好站在旁邊觀看。只見三個人把月軒圍在核心。拳頭和脚尖猛烈地向月軒攻擊。而月軒却不慌不忙。擋左架右。迎東擊西。絲毫沒有破綻。玉麟正在嘖嘖稱贊之時。只聽得哎呀一聲。一個大漢早被月軒打倒。那一個心裏一嚇，手上慢。也被月軒踢倒了。只有那老頭子。雖然骨瘦如柴。却越殺越有勁，玉麟在旁看得明白。暗想助月軒一臂之力。就在路旁掬起一把沙土。望那老頭子的臉上晒去。老頭子不提防。被沙土晒到眼睛里。眼前一花。早被月軒飛去一拳。打在左邊乳臆上。撲的一聲也跌倒了。玉麟和月軒都哈哈大笑起來。也不管他們的死活。竟飄飄然的走了。至晚仍舊住在客棧里。到第二天中午時分。才趕到梁家莊。却也奇怪。只見梁家莊前空地

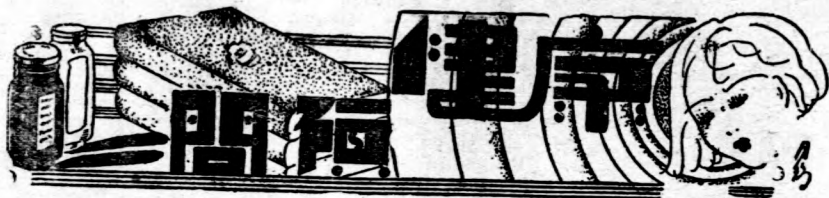
上。人馬奔騰。喊殺連天。兩個人不禁一怔。不知何事。下同交代。

中 南 銀 行

儲蓄部

- 本行各種儲蓄存款
利息均極優厚手續
便利印有詳章函索
即寄儲蓄種類如後
- (一) 甲種活期
 - (二) 乙種活期
 - (三) 定期
 - (四) 整存整付本利
- 證
計分五元至一千元
六種滿洋一元即可
存儲
- (五) 存本取息
 - (六) 零存整付
 - (七) 特種零存整付
- 分五十期隨時可以
儲存無時期限
制
- (八) 零存整付

地址 上海虹口漢口路七號
辦事處 北四川路老北首
電話 一四六二
電話 二四六二
電話 二四六二



康健顧問

牟鴻彝醫師

特別啓事

本社爲謀讀者利益起見，凡本埠人士來函詢問醫藥之事項，尙有疑問者，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牟鴻彝醫師診所（霞飛路嵩山路西首）詳談，當可得滿意之答覆，概不取費。

問

(一)內子已產五胎，自四胎起產後二星期覺腳腫氣促，延醫治愈後，約二個月又舉發，以飯白朮煎湯代茶則腫消氣平。但不服又發，子宮時鳴如放屁聲。每月經來前腹痛三四日，此症是否身體衰弱，魚肝油自來血可服否？並示明何症。子宮鳴及氣促有何法治之？白鳳丸可服否？

(二)鄙人夏冬二季手生水泡，有時生在膝灣及腿部，癢甚，內有黃水，以針刺破，搽以火酒，則止癢。各種藥膏搽無効。以來沙而藥水洗之，水泡更多，未知有何法治之？吳伯翔君定報號數 13725

答

(一)子宮不致鳴如放屁，恐係腸部疾患之故，治療須診斷後乃可處方。

(二)腳腫氣促，不可隨意亂服方劑。恐係心臟病或腳氣症，須早日延請醫師診治。

問

(三)名曰汗疱，治法可用鈔華一〇〇〇硼酸末一五〇〇澱粉七五〇〇撒佈其上或請閱北新書局出版拙著皮膚病的預防及治療一書，當有詳細之指示。

(四)氣促爲一種症候，非一種病名，氣促的原因甚多，須診斷其原因後，乃可治療。

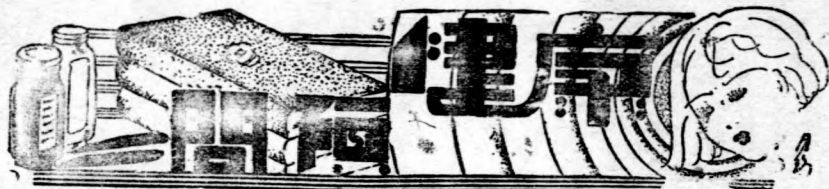
一、鄙人於二年前面部時生瘰癧，至今年益覺利害，屢治不愈。且背部亦有患及，其症狀：初生時係紅色瘡疱稍熟後用二指用力揪出作乳白狀。如俟其乾熟後揪出，則作米珠狀。據云此名爲「酒刺」。且有人說清血針能治之，但鄙人曾打清血針一次，並不見效。此究係何名？何症？有何方法能治癒？（是否飲酒能增多？忌食何物？）

二、據云亞砒霜丸 (Lors Pinhae Acid Aosoitic) 能使血液循環，面部紫黑治之有效(但忌飲茶)請閱此藥服之確有效否？服法如何？(係飯前服抑飯後服每次幾粒每日幾次) 溫微君

答

(一)名曰瘰癧，俗稱酒刺，飲酒確能增進，凡有刺戟性的食物皆當禁忌。可用白陶土二〇〇〇，甘油一五〇〇〇，沉降硫黃一二〇〇〇，於每晚就寢時，先用溫水洗面後，然後塗擦之。或請閱拙著皮膚病的預防及治療(北新書局出版)一書，當有詳細之答覆。

(二)亞砒酸丸服後有效，每飯後服用一粒。



問

鄙人年十八歲，最近因整理頭髮起見，所以買了一瓶三星牌美髮藥搽用，拆來梳時忽時有頭髮脫落，照第二卷第七期醫學問答內，看來恐係梅毒的關係，最好採取血液檢查，我想鄙人是處男，何來梅毒，況且很愛清潔，然而鄙人想美髮藥與頭髮有無劣根性關係否，如何治療？並且檢查血液大約要費多少錢呢？請詳細答復。

李君

答

(一)美髮藥與頭髮脫落無關，最好由醫師詳細檢查。

(二)檢查血液約須四五元。

問

昨閱貴社之康健雜誌第二卷第七期醫藥問答，答覆 P.W.B. 君。

(1)可多注射 Spermin；及(1)用理學療法，可使其增加等。請問注射 Spermin 效用，價格，及何處出品，與說明書，及須注射若干。再理學療法，亦請詳示其法，以便舉行。曹雷賓君

答

(1) Spermin 為動物學丸製劑，對陰萎，遺精，生殖發育不全，性神經衰弱具有效用，至於價值須視牌子而異，每打大約在數元之譜，注射起碼在一打以上，乃有效用。(2)巴士德花柳病預防藥為外用藥，專門用以預防花柳病毒。(3)理學療法係藉真空之作用，使生殖器充血而旺盛發育，藥房內有此器出售。

問

鄙人幼時誤犯手淫，以致陰莖未見發育，現年廿八歲，身軀雖壯而陰莖瘦小，勃興時不及三寸；近見貴刊第七期答 P.M.B. 君：(1)多注射 Spermin；(2)用理學療法可使其增大。未知照鄙人現在年齡，尚有補救辦法否？Spermin 應用何種牌號？理學療法是否即是電療？又電療能自己使用否？

宋復君

答

(一)照第七期答 P.M.B. 君之方法施行當可奏效。(二)理學療法即用真空吸引充血，使其營養佳良，發育旺盛。(三)可用 VitaSpermin 等，請參看答本期曹雷賓君之問。

問

鄙人前因交媾不潔，致患白濁一症，久治始癒，但是每日晨起小便，終覺有細絲在龜頭，而且右足關節時時作痛。醫云是神經衰弱，淋症未滿一週，決不至為關節炎。鄙人懷疑不堪，故來函請先生在貴刊上賜一答覆，請問用何種藥有效，是否成為關節炎？龜頭有細絲，用何法有效？

包孟鶴君

答

早晨龜頭有絲狀物，定係前次所患淋病(白濁)尚未全愈，現右足關節疼痛，大多由於淋毒後轉至關節而發淋毒性關節炎之故，決非神經衰弱。治療法請閱拙著花柳病的預防及治療一書(北新書局出版)，可得詳細之指示。

問

鄙人年十八，因余之陰莖在十五六歲時已長約二英寸，至今相同，但在勃興時長可倍之，但龜頭未脫，不知是何道理，而余現已成年，為何如此？請答覆 華君

答

係包皮過長，當施手術割去，否則易生其他疾病，且有礙生育。

問

(一)我的身體發育不全能否可以補救發育？(二)倘能補救者指示補救方法。(三)對於我的身體明年能否結婚？(四)結婚後有無身體上發生危險？(五)指示我在什麼相當年齡可以結婚。

汪振民君

答

(一)因早婚而損害身體，可以設法補救。(二)禁施房事，多多運動，再加醫療。(三)(四)(五)現時結婚尚覺過早，最好至二十五歲後再行結婚。

本社職員表

副社長	醫藥編輯主任	衛生編輯主任	體育編輯主任	文藝編輯主任	美術編輯主任	圖案編輯主任	出版部主任	交際部主任
褚民誼	宋國振	陳鴻賓	宋國振	陳鴻賓	陳鴻賓	徐月玲	徐月玲	徐月玲

本社投稿簡章

- 一、本誌各欄如蒙海內外人士願鴻文。無論創作。或譯述。凡與醫藥衛生體育等問題有關。或介紹學說。以及有價值之記載。均所歡迎。體裁白話文言不拘。
- 二、稿件篇幅以自四千字至一萬字左右為限。投寄之稿。望繕寫清楚。並加標點符號。
- 三、投寄稿件。唯請附寄原本。如原文不便附寄。請將原文題目。著者姓名及出版日期與地點註明。
- 四、投寄之稿。概不退還。原稿如欲檢還者。請投稿時聲明。並需附足寄運郵票。如能附繕成詳明地址封皮尤佳。
- 五、稿末請註明姓名住址。以便通信。揭載時署名。得由投稿人自定。
- 六、稿件本誌酌量增刪。如不願增刪者。請先附帶聲明。
- 七、登載稿件。已在稿費表者。概不致酬。
- 八、稿費於每月底核算。登載稿件。酌致薄酬如下
甲、每篇酬現金五元至二十元。
乙、酌贈本誌。
- 九、特別稿件。酬資從優。
- 十、投寄之稿。經本誌編後。原稿即為本社所。有非投稿人預先聲明保留原稿者。除本社將來發行彙刊時得決入外。其著作權歸投稿人所有。
- 十一、本報徵求各地有醫藥衛生體育等照片。名貴攝影。假印後亦可奉還。酬金每件五角至二元。或同價值之本誌。
- 十二、投稿請寄上海英租界跑馬廳五〇七號本社編輯部收是幸。

健康雜誌廣告價目表

訂改日一月十年二十二國民

普通隨文排字	前後隨文排字	全面	半面	四分之一面
八元	十五元	二十元	十三元	八元
十五元	二十元	三十元	二十元	十五元
二十元	三十元	四十元	三十元	二十元
三十元	四十元	五十元	四十元	三十元
四十元	五十元	六十元	五十元	四十元
五十元	六十元	七十元	六十元	五十元
六十元	七十元	八十元	七十元	六十元
七十元	八十元	九十元	八十元	七十元
八十元	九十元	一百元	九十元	八十元

中華民國二十三年八月十五日出版

總編輯主任 褚民誼

編輯處 康

發行人 陳振

總發行所 康

印刷所 大中華印務公司

版權所有 不許轉載

定價

每月一册 每十五號出版

全年十二册

大洋一元五角

國內郵費在內

國外郵費在內

大洋二元

上海跑馬廳路五〇七號

電話三二二六〇

康

電話三二二六〇

康

電話三二二六〇

康

電話三二二六〇

康

電話三二二六〇

本 社 宣 傳 幹 事 小 影

上海總幹事
張乃興君



廣東總幹事
許展雲君



汕頭南洋總幹事
李鳴高君



幹事邢本安君



幹事夏劍虹君



幹事葉和雲君



幹事宋志懷君



幹事潘綠萍君

