

年

卷

期

3

8

第

第

康健雜誌

褚民誼



中華康健會出版

第三卷 第八期 即第二十八期



虎標永安堂上海分行

號五九五路波甯界租共公



急救扶危
回生起死

時搽口鼻
可防傳染

虎標萬金油

此油一滴，價值萬金，急救扶危，回生起死，四時固宜常備，夏令尤須多藏，濟人利己，兩得其益，茲將主治各症，及用法列下，

手足抽筋

霍亂吐瀉

中暑中疫

四肢厥冷

癰疽惡痧

絞腸痛痧

積食吐瀉

冷熱肚痛

一切急症

一切惡痧

以此油重約五分，開水服下，（重症酌加），外搽鼻孔兩額手足等處，五分鐘見功，半點鐘全愈！

頭昏眼花

手足酸痛

山嵐瘴氣

悶船怕車

蟲獸咬傷

水火燙傷

刀傷物傷

疝氣疝墜

新舊疥癬

腳指濕毒

以此油搽患處，每二點鐘一次，立見神效！此油治家畜痼疾亦極靈驗，以油包菜葉，使其服下，外搽耳鼻等處，無論如何重險，立可平安

四大特點

自消 吳鑑泉氏的太極拳

吳鑑泉先生演勢

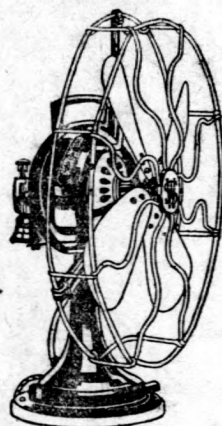
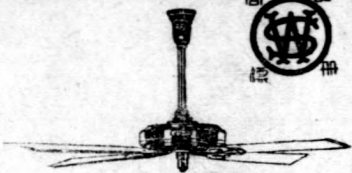
陳振民 馬岳樑兩先生詮釋

姿勢精確 本編各圖悉由太極拳專家吳鑑泉先生親自攝影凡一動一作莫不準確

解說詳明 各圖動作均附以明白條達之說明無論初學已學均可一目瞭然

插圖清晰 本編各圖均製成精細之銅版用重磅道林紙精印故清晰異常

定價低廉 本編約百五十面裝成一厚冊定價每冊一元二角特價僅售九角(外埠加寄費一角)以資普及



保用十年
修理免費

華生電扇

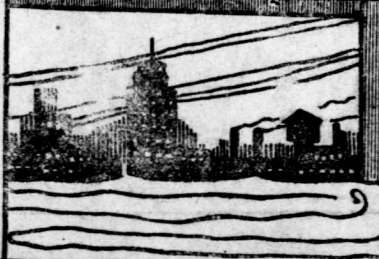
定價每冊壹元貳角 特價九角 寄費壹角

◀ 各地交通金城銀行可行以免費匯款 ▶

上海蒲石路一〇三號
總發行所 健康雜誌社
電話 八〇一四九

上海福州路三八四號

經理處 生活書店



衛生首重殺
菌，凡痰盂
，陰溝，廁
所，垃圾箱
等均為病菌
叢集之所，
應每日澆洒

亞林 臭水

殺滅菌類，
病菌既絕，
疾病自免，
乃衛生防病
之要道也。

上海及各埠
五洲藥房發行



華德大藥房

SINCERE PHARMACY
SHANGHAI

上海西摩路一號福煦路口

特設 電話購部

請撥 三三五七 三三〇四六

服務社會 薄利主義

本藥房為便利病家起見聘請著名醫師

數位供應門診取費低廉並聘有經驗

藥師數位專配各國醫方份量準確用具

清潔日夜配方接方送藥

營業部經售各國名廠出品原料藥材著名

成藥化粧香品並自製家用良藥百餘種如

皮膚聖藥 膚乃治藥水及八四藥膏等批發價格特別克己

減輕負擔 造福大眾



第三卷第八期次目

中華民國二十四年八月十五日發行

蔬食與衛生.....

振民.....一

腦衛生的實際.....

畢曉蘭.....二

胃腸病——夏期養生法.....

何卓醫師.....六

中毒季節中對於食物之注意.....

陳維寶醫師.....八

蠅蚊蟹之撲滅的貢獻.....

黃永柱.....一〇

面皰醫治法.....

胡笠生.....一二

心臟病的實際療法.....

萍風.....一六

便秘者的食餌問題.....

軼羣.....一七

由小便失常而診斷疾病.....

鐵梅.....一九

國產新藥彙編(三續).....

洪貫之.....二一

妊娠與胎教.....

姚蓬心.....二五

夏期的兒科病.....

振民.....三一

初生兒的腸胃病.....

姚蓬心.....三四

冰箱合理使用法.....

峭嵐.....三六



第三卷第八期日期

中華民國二十四年八月十五日發

唾液還童法

史怡云...三七

國技雜話

卞人杰...三八

中年婦女美容法

馬濟翰...三九

第四性病

編者...四二

腳線美體操

余亞男...四三

詩壇

丁敏士等...四五

阿妹 (小說)

紀絢...四六

康健消息

編者...五〇

康健顧問

編者...五二

插

圖

(一) 廣州中學運動會十項冠軍梁植初君

本社社長褚民誼歡迎法國女作家

樂秀雲女士舞劍

美國瑪洛克君之強健體魄

(二) 舞態之種種

強身補血

利凡命
 一名新亞



肝膏為最新之補血劑
 已為全世界新醫所公

認
 利凡命為國產肝膏中

代表的製品

主治 血虧面黃·肺

癆貧血·病後身弱諸

症·四季常服可增加

身體抵抗力·防禦肺

癆及貧血之發生·



上海新亞藥廠發行

肝膏製劑



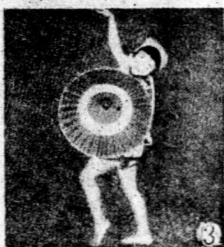
↑ 劍舞十女雲秀樂



軍冠項十會動運學中州廣 ↑
君初植梁

↓ 作家 國女 迎法 誼歡 權民 社長 本社





舞 態 之 種 種



Amoebosan

阿米巴散

本品為專治痢疾及種種泄瀉症
 之唯一良藥患者宜認明指阿
 米巴散不可亂投方為致貽後悔



Y.M.



各大藥房均有出售
 總經理 德商味地洋行

商 務 印 書 館 出 版

目 常 參 考 用 書

- 日用百科全書**……黃紹緒等編 三冊 九元
- 政治經濟一覽**……李璽五編 一冊 一元五角
- 現行法規大全**…… 一冊 四元
- 各法院司法行政實務類編** 黃致漢編 一冊 六角
- 刑事訴訟常識**……朱煥文編 四角五分
- 公文程式與保管**……張載編 一冊 八角
- 公文書程式舉例**……殷菊亭編 一冊 八角
- 實用契據舉例**……王子玉編 一冊 五角
- 應用文件舉要**……蔣 昂編 二角五分
- 酬世文東指南**……徐 珂編 一冊 四角
- 四角號碼電報書**……陳自新等編 一冊 二角
- 明密碼電報書**…… 一冊 二角
- 中國鐵道便覽**……鐵道部編 一冊 六角
- 中西驗方新編**……陳繼武編 一冊 二角
- 增訂驗方新編**……鮑相璠編 一冊 二角
- 化學表解**……郭本蘭編 一冊 四角
- 星體圖說**(國立編譯館出版)……陳道揚著 一冊 六角
- 卜氏七位對數表**……陳青華編 一冊 二元五角
- 蓋氏對數表**……杜亞泉譯 一冊 一元
- 韓氏對數表**……陳青華編 一冊 三角
- 一葉對數表**…… 一冊 一角
- 世界大事年表**……傅運義編 一冊 八角
- 中西歷代紀年圖表**……萬國學編 五角五分
- 歷代名人年譜**……吳榮光著 一冊 一元
- 歷代名人生卒年表**……梁廷鑑編 一冊 二元
- 歷代紀元編**……李兆洛撰 一冊 六角
- 五十中國歷年表**(縮本) 劉大白編 一冊 二元
- 通志略**……鄭 植編 四冊 五元五角
- 通鑑紀事本末**……袁 樞著 四冊 四元五角
- 外國人名地名表** 余祥霖等編 一冊 六角
- 中西字典辭書另詳廣告



健康雜誌

第三卷 第八期

蔬食與衛生

振民

我們在夏天最容易罹着的是腸胃病。這是因為炎熱季節中，蠅蚊蟲鼠孳殖蕃生，它們體內所帶着的細菌，一經佔染食物，立刻傳染於人體，成爲人類各種的病源，尤其是急性傳染病，十之七八都是由食物傳來的。

我們要設法避免它，第一是一切食物宜於熟食，便是水果之類也要用沸水連皮浸過五分鐘；第二是宜於蔬食不宜於葷食，因爲一切肉類在夏令最容易腐敗，一經變質，卽生劇毒，并且腥鮮之氣，足以號召蠅蟲；試看肉鋪魚攤，以及煮好的葷肴的上面，往往蠅類聚集，幾於使人防不勝防；至於蔬菜便不然了，卽使來自遠方，不很新鮮，亦僅稍微失去它固有的美味，而不致於食者有害，至於蠅類對着它絕不歡迎，就是偶然落下，也是瞬卽飛去，比較對於肉類的嗜食，情形迥不相同了。

有人疑心常常蔬食，缺乏滋養體力的原素；其實這是大大的誤認。凡是肉類所具備的滋補力，蔬食中無不具備；而蔬食中所備的優點，肉類常常闕如，所以葷食的人易於罹病；而注重蔬食的人，當享高齡，與獲得健康的幸福，比比皆然，如俄國大文學家託爾斯泰，便是一個絕好的例證。其詳當作專文以論之，茲不贅。



腦衛生的實際

畢曉蘭

給自以為是神經衰弱的人們

到了夏天，氣候是極端地炎熱起來，因了種種的關係，疾病是在各地普遍地發生。好像夏令這季節，能與身體和精神以特別的影響，頭腦都感到非常的昏悶，有的人往往誤解這是神經衰弱，因而做了苦惱的俘虜，多愁善感，無病而成病了。其實，所謂神經衰弱，是決不會因為季節的變異而發生的。醫家們遇到頭腦昏悶，模糊，逆上感之類的問津者，便一口斷定為神經衰弱，不去深察患者的實際容態，這是極其可惜的事。他們不詳詢患者的日常生活，例如何時何部感到苦悶，睡眠時間如何，每日活動的情形如何等，祇是千篇一律地勸患者不要過於用心勞力，心

境要愉快，休息和睡眠時間要充足……。那知道這種模稜式的衛生論，非但於實際無益，而且是徒然使患者備嘗無謂的苦惱。

學說與事實的矛盾

衛生學家視心力過勞，休息與睡眠不足為神經衰弱之起因，於是要患者避免過勞，充分安眠，攝取滋養料等，這種抽象的書本上的醫學常識，我以為太不切合實際。

多忙為最好的健康法

講到睡眠，有所謂朝睡型和晚睡型：前者夜不安寢，早晨却酣然醒不起來；後者上床即呼呼睡去，晨醒便不覺

再睡。而在青年期，大抵入睡後有二三小時的熟睡時間，尤其最初的一小時半為最深的熟睡時間；三小時之後，睡的熟度漸淺，往往在這時候做着種種的夢；到起床前一小時半，又入於稍深的睡眠。由此看來，全部的臥床時間雖為七八小時，而青年人的實際睡眠，有四五小時已足。

像愛迭生，在專心於發明事業的時候，每日只吃一頓飯，三日三夜不合眼乃是常事。又聽說拿破侖每日也只有四點鐘的睡眠。實際上，只要是熟睡，誠然以極短的時間也可恢復疲勞的。

一般地說，人們的活動力，以午前十時為最強，午後三時為最疲勞。兩極端之間，則疲勞與恢復遞相消長，形成波狀線。合理地去順應這疲勞和活動，即所謂生活的適應性。購食，勤學，作事之後感到疲勞；休息之後，則又恢復。然而所謂休息，並不一定是工作的中止，而是工作轉換的意思，徒然虛費時間，是沒有必要的。衛生學家所持的模型式的休養理論，沒有多大的實際的價值。勤學之後，換以掃除一類的事，即用變換工作難易和種類的方法，去適應疲勞曲線，則可使日常生活的活動能率愈更增高，這才可說是真實的生活適應性。所謂『多忙則病魔無

可乘之隙』，誠是至理名言。蓋工作變化多，則愈忙而身心之活動愈旺，精神亦愈緊張了。

生理的變化非病態

身體上並無什麼疾病，而頭腦易疲，注意力渙散，不善勤學用功的人，到底以神經質之人為多，普通的人是稍稍一點疲乏，照樣能夠繼續工作，不久便可忘却。例如考試之後，腦部最易疲倦，乃至發生頭痛，這都是普通的現象，並不是特殊的病象。常人，這麼一點苦痛和不快，可以忍耐着在工作中消除去；然而神經質之人，便往往對於這一朝的不快感，視作永年的痼疾，而陷於愁城之中不可自拔。這是什麼緣故呢？是因為神質則者的生性，過分地懼怕疾病，容易把這生理的不快感，誤解為病態，於是集中其注意力於這不快感上；這種多愁善感的性質日重一日，便終於成了慢性的苦痛症狀。

又，因為一點什麼心事而不能熟睡，本是常事；但神經質的人，往往解作失眠症，焦心苦慮的結果，不失眠而變為失眠，一朝的失眠變為慢性的失眠，這叫作『天下本無事，庸人自擾之。』

神經質與遲疑

意志薄弱的人，正和縱意行事的人相反；患得患失，人憂天，是神經質的特徵。因此，每當遇到因有心事不安杞於癡的時候，或考試後頭痛腦重之類——生理上誰也都有的現象時，總以為只是自己獨有的特殊病象，用盡種種無效的努力去排除之，結果是非但排除不了，反而弄得一身的疲乏；於是以為已經陷於神經衰弱，更進而醉心於種種無益的治療，其效果也就可想而知了。

就是一般醫師，也因為對於神經衰弱缺乏正確的理解，徒然通用種種物質的醫治法，而不知道這是只有從精神方面醫治，才是最適切的辦法。六十年前美國培亞德氏所倡的學說，現在依然被普遍地採用。培氏說「神經衰弱是由身體及精神的過敏性所惹起」；我們稍加研究，即可知其錯誤。身體的過敏性，是不一定能惹起神經衰弱的，低能兒及意志薄弱的人，都是無憂無慮，即使身體有過敏性，也不致推著神經衰弱的。

培氏又說：「都會生活的刺戟及過勞，是神經衰弱的原因」這話也是錯誤的。過勞的結果是疲勞，這可以藉休

養而恢復。同樣健康的人，做同樣的工作，也曾有的患神經衰弱，有的簡直不患的。因為過勞是文明的刺戟；而季節的變化，是誰都共通遇着的，不能說是促成神經衰弱的因素。所以，要從身體方面說明神經衰弱的病理，是不可能的事，只有從精神方面才可達到適切的根治。檢查身體方面的一部分，從而斷定為慢性神經衰弱，或性的神經衰弱等，於是令患者或用潛在性亂神眼鏡，或以動物實驗的經驗照例適用於人體，施行性賀爾蒙的注射之類，都是膚淺之極的方法。

一定量的刺戟，反能使精神緊張

所謂神經衰弱，本不是疾病，即說根本上沒有這種疾病也未嘗不可。世間一般視為神經衰弱的，實際上不過是神經質的基地上所起的苦惱和煩悶而已。說得詳細點，就是，生理上的小變化，本來誰都有的，不過神經質的人太怕病，一旦發生此等小變化，便杞人憂天，無病而成病了。

又，近來所謂都會的騷音，也成了問題；其實也是膚淺之見。例如挂鐘的擺聲，平時不注意便不聽得，一注意

便可聽得，但頭痛或失眠時，那擺聲便特別礙耳，並且愈欲不去聽它，其聲轉而愈響，這並非由於聽覺過敏，而是由於太過注意所致。所以，如果你能放去這種庸人自擾的態度，一方面讓耳朵聽着挂鐘的擺聲，一方面儘管做自己應做的事，那末，自然而然會不聽見了。

按常理說，讀書作文的時候，是應該避免噪音，保持書齋的肅靜的；但是太肅靜了，周圍沒有一點刺戟時，反易使精神弛緩，或耽於空想，乃至呼呼欲睡。又無論做什麼事，通常都以排除一切雜念，專心專意於其事是好的，其實事實上也不一定如此：事情忙碌的人，倒往往很能讀些書。在我們的注意作用中，不絕發生緊張和弛緩的起伏，要對於同一事永遠保持同樣的緊張，是不可能的。勉強支持，只會使精神自然而入於迷茫。接觸多數的事件，使精神發生一定量的變化，反能使注意力奮發和集中。

雜念即靜寂

神經質的人，慾望甚強，讀書作事之際，爲了要收得最大的效驗，總怕雜念起來妨害了他精神的專注；結果是和上述鐘聲的事一樣，一度雜念起來，便排除不去了。但

是總想排除它，愈排除而雜念愈多，精神的苦痛益甚。這時候，如能不顧雜念，轉移其心力於工作，則靜寂的境地便可實現。若只泥於精神專注一語，擇一清靜之處，致力於書本的死記，那也祇能注入一點死的知識；反之，若能自由自在隨心所趣，或讀書，或作事，對於周圍的情事亦加注意，那末讀了的書，也就可以成爲活用的智慧。總之，模型式的休養和刻板式的生活是無意義的。如果照我的精神療法，那末每日七小時睡眠之外，終日無休地工作，工作愈忙，則讀書的效率愈大，生活也就愈有生氣了。

<p>科目 內外科</p> <p>皮膚花柳科</p>		<p>鴻 診門診 一元二角</p> <p>金 出診 五元六角</p>		<p>車 診門診 一元二角</p> <p>金 出診 五元六角</p>	
<p>醫師 醫 龔</p> <p>診所 霞飛路嵩山 路口西大 里二八三號</p> <p>電話 八三五七九</p>		<p>劉 以 祥 診 所 重慶路馬</p> <p>立斯新村 六號</p> <p>電話 三三四四〇</p>		<p>專治 眼科</p>	



胃腸病

夏期養生法

何卓醫師

病從口入

夏季為一般動植物的活動期，草木競榮，蟲豸羣集，各種微生物乘時繁殖，人體受其攻擊，於是病魔纏身而不易解脫矣。

炎暑氣溫既高，溼度又重，人體之新陳代謝作用因而減弱，精力疲弊，食慾減退，胃腸機能日形遲鈍，體重容易降低，有時且惹成貧血現象；是即所謂「夏疴」之症。

且在此時各種病菌極易傳染，因食物不之潔，虎列拉，猩紅熱，傷寒，赤痢，時疫等傳染病輾轉播布於市肆。

一年中疾病最多之季節為夏季，而佔其中成分最多者，又為胃腸病。

諺云：「病從口入」，此語就胃腸病說，尤屬至理名言。胃腸病的預防上，以及胃腸病患者的養生上，首先不可不注意的是飲食。

飲食上的注意

夏期人皆好清淡的食品，然若飲食過於偏好，或有營養不足，維他命缺乏等情形時，則易失去物質代謝的平衡，惹起胃腸薄弱的症象。

因此，飲食宜無分葷素，採用範圍務求廣汎，儘量食用易於消化富於營養的食物。烹調的方法亦以避免干薑一律為貴。

酒，茶，咖啡，烟草等少用雖無干礙，總以戒絕為妙。

。荷蘭水，冰淇淋，冰水等足以使胃腸受冷，引起下痢等症，決非消暑的佳品。

夏期的飲料，就經濟上營養上言，以麥湯為最，且於胃腸毫無刺激。記者敢以最忠實之態度，以之推薦於本誌讀者諸君。

避暑與沐浴上之注意

胃腸衰弱的人，在炎暑期中移居山間或海濱，以圖身體藉陳代謝之增進，實為至善之策。此外冷水摩擦，無線電播音體操，散步，遠足等，亦可人人行之。

溫泉對於一切胃腸，均有效驗。溫泉有食鹽泉，碳酸泉，芒硝泉，阿加里性碳酸泉等類，應受醫師之指導，依病症不同加以選擇，但如採用不相宜，即有損而無益矣。

海水浴亦因海濱空氣之新鮮及海波激盪之影響，於各種胃腸之症均有良驗。惟食後，早晨，空腹時，以及紅日常頭之正午不可行之。滿潮時行海水浴，每次以五分鐘至十五分鐘為最適宜。

溫泉浴及海水浴，於身體發熱，動脈變硬，急性胃腸加答爾，心臟病，症痛等皆宜絕對禁忌。

炎暑期內，人心弛懈，生活不規則，睡眠不足，以及暴飲暴食閒食等的結果，致本來胃腸強健，因此而起胃腸障害者不一而足。故日常生活之規律化，為夏季健康最不可忽之事。

嚴定起床，朝食，晝食，晚食，就寢等時間，每日行適度之運動，則夜間可以熟睡無夢，便通可以順利，心身之活動可以增強，胃腸衰弱者請實行斯語可也！

現代最新之

日光療養所

虹橋療養院

本院供給各科醫師
未院診治之一切設
備及服務八院隨時
院址：虹橋路一〇一
電話：三九五六三

HUNG JAO SANATORIUM



中毒季節中對於食物之注意

陳維寶醫師

夏季最容易中毒的季節，一切中毒多由食品而來。食物中毒大體可分三類：

第一種是肉類，魚類，蛋類等，以及其他蛋白質食品腐敗時發生的中毒。

第二種是由黴菌而生的中毒。這種中毒是由常常發現於肉中的腸室扶斯作用而起的，故又名之為肉中毒。中毒時，起猛烈的吐瀉，和虎列拉的病狀相似，故又稱為「虎列拉諾士塔斯」。又有一種場合，附著於香腸等肉類中的「巴淇斯坡里奴斯菌」侵入神經系統，手足都感覺麻痺，而起神經麻痺症。

第三種是因使用於食品中的化學性毒物而起的中毒。
第一種——撲特曼中毒。肉，卵，魚等食品開始腐敗

時，發生一種稱為「撲特曼」的毒素，因而發生中毒。中毒時，起極猛烈的吐瀉，有時有性命的危險。

例如由使用盛過腐敗食品的鍋釜，或由用腐蛋作成的蛋糕，都可發生此種中毒。

預防的方法是：食物之購買，以一次夠吃為限制，不可多購，亦不可久留。

不得已時煮好留置起來的食品中，如感覺稍有變態，就絕對不吃。

第二種——由黴菌而生的中毒。這種由黴菌作用而生的中毒，其預防法是：食品須在清潔的菜舖裏購買，不要貪圖便宜而買不潔的菜蔬，以致發生此種中毒。但經過燒煮的食品，就不致發生此種中毒了。

第三種——食品黴菌中毒。有餾的糖果中若使用紫蘇

之類，小孩吃了就會起猛烈的下痢，大人却不要緊。又在劣酒裏含有一種防腐劑，飲後的次日，就感頭部沉重，食慾減退，這也是由一種化學性藥品得來的中毒。

橘子水中若使用有害的顏色，也會發生有害的中毒，現在各地政府，大抵都嚴格禁止的。

其次是由附着於食物的黴菌得來的中毒。若遇到這種中毒，就要發生疫病似的症狀。含有牛乳及卵類或含有水氣的糖果中，易生黴菌，有時在表面上看不出來，但在內部則黴菌很多，若在夜裏給小孩吃東西的時候，常生危險的疾病，不可不多加注意。

最後說一說醫療的方法。食後感到不愉快的時候，或食後發覺所食的食品不良的時候，立刻飲用多量的水，同時按摩肚腹，或伸食指探喉中，使之嘔吐。

若食後已經過了二三小時，則須飲用芝麻子油使之吐瀉，大人用二〇——三〇格蘭姆，十四五歲的少年則用此量的一半，七八歲則用一〇格蘭姆，四五歲用三——五格蘭姆，又若吐瀉過多而發熱時，則須請專門醫生診治。

安福消炎退腫膏

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商標謹防偽造假冒形式相似之包裝敬請注意



ANTIPHLOGISTINE

美國登佛製藥公司



蠅蚊蟹之撲滅的貢獻

黃永柱

蠅兒，最爲人們心腹之患的大敵，是播散傳染病的媒介者。根據最近的研究報告：一個蒼蠅，能夠帶著五〇到六六·〇〇〇·〇〇〇之細菌，在它的消化器中，早有了

一六·〇〇〇至二八·〇〇〇·〇〇〇的細菌存在。不管它所帶來的細菌，是否有害菌，可是它的本身已帶有了不少的有害的細菌了。照著各專家的報告表：確證是有著傷寒菌，赤痢菌，葡萄狀球菌，鼠疫菌，白喉菌等，其中以家裏的蒼蠅帶傷寒菌爲最多，所以又叫他做傷寒蠅。

蒼蠅的習性，多集在不清潔的場所，（如垃圾堆，廁所）所以就在這里生卵。其撲滅的根本方法，在家庭附近，力求清潔，自不待說；而垃圾箱，塵灰場，廁所，都撒著殺蟲劑，在幼蟲和蛹的時期，即著手撲滅之很有效力。殺蟲劑適用於家庭的：有石灰硫黃合劑，（生石灰與硫黃的化合物）石油乳劑，（石油和肥田粉的合劑）除蟲菊木灰

粉，（除蟲菊粉末一百二十分對木灰六十分的混合物）臭藥水，（用三十倍溶液）等，隨便選取一種，多多的使用，功效實在很大。

成蟲的撲滅法很多，在本人曾試驗多次的紅草除蠅法，既很經濟，又很收效。其法把紅草（形似石合而節較短，節內液汁極肥滿，此草廣西頗多，）搗碎，拿去和食物混合，放在蒼蠅的集中地。它便一起蠅集而食著，食著立即在當地死，不管如何的多，不到幾天，蠅兒通通絕跡了。此外，通常有捕蠅器，市面賣有金屬網製的捕蠅器，迴轉捕蠅器等，其捕蠅的能力，是看誘致法如何而決定，如誘致法不妥當，一天只可捕得幾個至幾十個，所以使用捕蠅器時，致誘力的大小很爲重要的。再有以各種黏稠物質合劑，也可以捕蠅，好像市面賣的捕蠅紙是。此外又有最簡單的法子，是用胡椒半匙，赤砂糖一匙，奶油一匙，混

合拌勻，放在皿裏，放著蠅兒飛集的地方，它一碰著臭味，就一起逃走了。

再說到蚊子，它也是傳播疾病的媒介，好像瘧疾，黃熱病，夫依拉利耶症，定呢熱等，通通是這個混東西所注射於人體的病菌所致。阿諾夫愛列斯蚊是瘧疾的主要媒介，它的肢膀有特殊的斑點，迥異乎普通蚊，這類蚊以熱帶為最多。黃熱病是蚊做媒介，好在我國沒有這種病狀。

至於夫依拉利耶症是阿加馬答拉蚊所播散的。這病是人體淋巴腺發生障礙，病後成為乳糜尿，排出很是痛苦。這種病症，南洋很多，琉球，等地也有。定呢熱就是普通的蚊子作媒介，這病是一種較輕的熱症，最易蔓延於海員全體，傳染時常有航行停止的怪現狀。因為普通蚊類以傳播的地方很大的緣故，若詳細的分別起來，蚊子大約有七十多種，如下水陰溝的工程，設備得嚴密的都市，比較少些，但在郊原就多了，想把它們根本撲滅，本是不易為功，要減少它的繁殖，却可以做到。例如在污水裏（陰溝池沼）拿石油乳劑撒下去，可以殺死幼蟲。至於成蟲的撲滅法，先把房門掩著，拿盆子裝下除蟲菊燒著，才打開窗戶，排除室內煙烟，這房裏的蚊子，受烟的燻著，就紛紛跌下，成

假死狀態落在地面，此時一起掃積燒著，便可一網打盡。此外又有拿藥液代除蟲菊的法子，就是拿樟腦、石灰酸等分混合放入淺皿裏，底下用和緩的文火燒著，它們便給烟燻死。再有拿乾燥橘皮或錫屑松葉燒著，所發出的烟，能夠驅滅蚊子，蚊烟香因含有害人的毒氣，不可使用。

最後講到蠅蟲（臭蟲），起始它是孵化成白色，漸長成橢圓扁平形，色褐黑，長約二分許，破殺之，帶有一種難聞的臭味，所以叫做臭蟲。它平時躲在被褥帳及牀板的隙孔，夜間便出來咬人。給他咬的部分，大多是露出的部分，如頸手足等，都是給它咬的地方。著不久，便起一種紅腫，中有傷痕，很癢，過了好久，還覺得很癢，臭蟲雖不像蠅蚊的能飛，其實它爬得很快，撲滅法，拿熱水來灌和晒日光，這是任何人都知道的，其實用極弱的鹼性溶液（5%的苛性鉀）很容易撲滅它。又有在它所在的地方，無論成蟲和卵，用少許的石油點下去，便可立致它的死亡。此外，填塞縫隙，也可撲滅它，這都是很通俗的方法。總之，以上各種法子，雖是小小的方法，但能夠照法實行，都發生很大的效力。無論任何人，要是在夏天想得安適的生活，不妨嘗試嘗試！



面皰醫治法

胡笏生

性與面皰的關係

大凡青春期的男女，都要患面皰的毛病。依統計的結果，大概十四五歲至二十六歲最多，三十歲患的亦有，但四十歲以上差不多是不見的。又在孩兒時代亦不患面皰。歸結一句話說，面皰是人之一生，精力最旺盛時期所發生的一種皮膚病。

又女子往往在每月月經之初，面皰較多，月經完了即漸減少，妊娠以後，面皰就平復，生產後又復出現。從這裏看，也可明白面皰與性的關係作用，是無疑的事實。

但是民間多謂面皰是實行禁慾，精力鬱積的結果；其實寺院裏的和尙倒也未必都患面皰。又有不少青年懷疑這是手淫的結果，也是一種杞憂，兩者之間沒有直接關係的。

面皰的病理

我們記住了一句話，面皰是關係於性而生的一種皮膚病。性荷爾蒙（睪丸，卵巢，松果腺，腦下垂體，副腎，甲狀腺等的內分泌液）存在於青年男女的體內，失却調劑，刺戟毛孔內的皮脂腺，致皮膚的分泌過旺，因而滯積於毛孔的時候，毛孔及其周圍的酸化作用被激，發生鬱血的現象，其部分的黴菌抵抗力衰退，使那皮膚內的一種名為「葡萄狀球菌」的化膿菌乘虛侵入毛孔，發生化膿作用，結果，毛孔腫起，皮表生出瘡粒，這不是別的，就是所謂「面皰」。簡言之，面皰者，原因於葡萄狀球菌——尤其是白色葡萄狀球菌而起的一種毛孔炎也。

面皰的遺傳

但是，這裏我們還有應該注意到的，是遺傳因素。換言之，即善於發生面飽的皮膚素質。父母年輕時患面飽者，其子女亦多罹之。

胃腸障害與面飽

青春期的胃腸障害，也與面飽有相當關係。

青年男女或因神經過勞，或因性的浪費，而致消化不良，胃壁之緊張力消失，食慾不振，血色敗壞等現象，結果惹起胃擴張，慢性胃加答爾，神經性消化不良，胃下垂，胃酸過多，慢性腸加答爾，痔瘡等症，在此種青年的蒼白的臉上，是往往看得見粒粒的面飽的。

又那咽喉下部的甲狀腺機能惡化時，亦會生面飽。

以上除了遺傳因素以外，我們可以把面飽依發生性質的不同，分為三種：

性型面飽和胃腸型面飽

一、性型面飽，前面說過，是性荷爾蒙失調的結果。

這是面飽中症狀最輕的一種，但亦最普遍。大概額，頰，口圍，頸等部較多，背及胸部較少。女子在月經失常時多

罹之。

二、胃腸型面飽，多與性型混合而起，此種面飽，胸及背部亦有之。

甲狀腺型面飽

三、甲狀腺型面飽，發生於甲狀腺肥大時，患者多肌肉瘦削（亦有肥胖者），精神易於亢奮，亦易起疲倦，面色蒼白，並有善於出汗的傾向，為面飽中之最重症者。其飽大而臃重，有時其形狀大若指頭，須行割治的手術，始可平復。

結核與面飽

有人謂結核症與面飽亦有關係，其實未必有關係。貧血病患者，倒確乎是容易生面飽的。

貧血病治愈，因而面飽亦平復的例子很多。但無論其原因為貧血，或其他，大凡患面飽時，總應使便通順利，少食酸辣性之刺激物，豚，鰻等濃脂食物及鵝卵等亦以少食為是，最適宜的食物是青菜，水菓，海藻等；牛乳可飲，而紅茶咖啡飲得過多亦有害。

面皰免疫療法

面皰既大部原因於性荷爾蒙失却調劑，照理施行此種性荷爾蒙注射或內服當可奏效，然依我自己之經驗，亦未必然。事實上施行面皰膿菌之免疫療法，較注射性荷爾蒙更為有效。其法即隔日或三日一次在背部施行葡萄狀球菌的華克清（或自家華克清）之皮下注射。此種療法，對於重症面皰，效果更著，我曾屢試屢驗的。

面皰的光線療法

光線療法亦甚有效。其法即以太陽燈隔日行紫外線照射一次，同時全身亦行照射。

紫外線既能殺滅皮膚之細菌，又能抑制皮脂之分泌，因而使毛孔之血行活潑，對於細菌之抵抗力增進，面皰不治而治矣。紫外線之外，赤外線亦可用，蓋赤外線能化膿，使症狀經過大大縮短。

我對普通面皰用赤外線照射，對重症則用X光線。但用X光線照射，易使皮膚變黑，有些人很難褪白，美容上是一憾事，所以普通症狀不必採用。

以上是醫師的治療法。自己治療最有效者，首推硫磺劑。每日空腹時服精製硫磺三次，每次〇·五，則可整理腸胃，減少皮脂之分泌，面皰不愈而自愈了。

面皰的外用藥

面皰外用藥，康美斐爾德氏液即其一種，該液之成分如下：

沉降硫黃	六·〇
粗製樟腦	〇·五
拉阿伯古姆粉末	三·〇
石灰水	五〇·〇
薔薇水	五〇·〇
又，以下各成分合成之液亦可用：	
沉降硫黃	一五·〇
李斯林	一〇·〇
康弗爾丁幾	三〇·〇
薔薇水	五〇·〇

製液時須將其液振盪多時，置陰涼無光之處，一晝夜則上層液與沈澱層分而為二，就寢前將上層液傾入杯中，

而以洗滌物塗臉，再將上層液倒還瓶中，再振蕩之，置於原處。翌朝洗面時以肥皂洗去，復用瓶中之上層液敷面。

不過用此法，繼續行之二三日，則面皮變粗，應即停止，改用其他化妝水，以恢復面部之光滑。

面皰的外用藥，普通與其長時用一種，不如時時改用他種，更爲有效。

還有一種最有效的外用藥，便是水銀藥。不過因爲這是劇性的毒藥，非經醫師證明，是買不到的。

面皰遺跡的醫治和預防

面皰消除以後，往往留有低陷的小窪，或褐色的痕跡，這用太陽燈照射並塗以奧克細弗一〇及華色靈一〇。○合成的藥膏，或有多少平復的希望，但要根本禳除，是不可能的。

因此，最好是在面皰將愈時先行預防，例如在比較大的面皰上去膿後，貼以橡皮膠，則愈後不會留痕跡了。

三 角 牌 西 湖 毛 巾

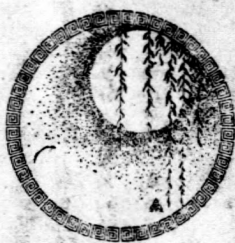
好到極點 到處風行

面巾爲吾人日常接觸最密切之日用品，不但質地應求其柔軟經用，即色樣亦當擇其新穎雅緻，蓋人人有愛美心理，用柔軟舒適，美麗巧妙之毛巾洗面，得至高物質享受而外，更足暢心胸而悅耳目也。

西湖毛巾，即本上述理由，由專家設計織造，以本公司杭廠自紡之最優棉紗，運用豐富之織染技術，並利用西湖自然界之精華漂練而成，是以軟白之質地，香美之風采，耐用之特點，在在皆足顯其高貴之品格，若洗臉常用西湖毛巾，其護膚駐顏之功，爲任何高貴化妝品所不及，以之送人，大方實惠而體面十足，用西湖毛巾一條，其堅牢耐用之程度，足抵別牌毛巾三條，確合于經濟之道，發行以來，蒙各界贊揚稱道，尤爲毛巾界燦爛之明星，每打三元三角，每條三角。

三友實業社啓

上海南京路
浙江路東首



心臟病的實際療法

萍風

面色青白，心口微脹，四肢浮腫，稍為運動一下，胸部便覺悶苦，呼吸促進不能再行運動，這樣的人，顯然已罹了心臟病。可以用左列各法治之：

藕汁蛋黃療法

新鮮的藕汁，及蛋黃內所含之脂肪，對於心臟病甚有神效。

藕汁每日服三次，每次一小杯，十日效果即見，二月則病除。

蛋黃脂肪之採取法，係將蛋黃五個，入鍋用文火煮之，經一小時蛋黃焦黑，上有赤黑色之油汁浮出，取油和水吞服，每日三次，其效與藕汁同。

斷食療法

日本特殊療法研究家村井弦齋氏，曾患頑性的胃潰瘍症，試行種種療法，均屬無效，最後實行絕食二次，每次為時十四日之久，其病果除；因出弦齋氏斷食療法一書問世，後有福滿義登氏之姊（年四十）仿其法以治心臟內膜炎，六年痼疾，竟亦却除。但行此項斷食法，須有良好之指導，不能冒昧從事，此則不可不注意者。

安靜與步行

凡百疾病，均有安靜之必要，心臟病尤然。吾人之身

便作長時步行，那是非但無益，而且大為有害的。

減食及家傳秘方

體運動時，必連帶使心臟不能安靜。心臟不獨是供給全身以養分之唧筒，且為供給全身以酸素之源泉，一舉手一躍，起酸素之消費作用，故身體一切運動均足以增加心臟之負擔，心臟病患者，不可不在一定期間實行絕對安靜及普通安靜。

身體安靜時，心臟之生理狀態是怎樣的呢？生理上一切萎弱的器官，欲此器官之組織細胞恢復康強，惟在安靜時始為可能，即安靜時發生一種「自然癒能力」，能對萎弱的器官盡其療治的任務。

然安靜過度，有使其他健康的器官起萎縮弛緩之虞，故在一定時間之後，應有適當的運動。

所謂適當的運動，若病人能步行，則散步運動為最理想之舉。此項運動欲緩欲激，調節自如，為其最大特色。

心臟病患者之散步運動，應以身體不疲勞，心臟不感鼓動與壓迫為度。散步之時間及強度可在此限度內逐日進展。最後雖作普通人同樣之長時步行亦無干礙。

安靜與步行，驟視之，為極平凡之療法。然有規律地實行之，經過相當期間，自會驚嘆其效果之卓越的。

不過實行此種運動最宜注意者，不可存心太急，開始

心臟病患者通常應食有減食百分之二十的必要。因飽

食則胃腸膨脹，胃腸膨脹則不惟使心臟的負擔加重，且因胃腸所生障害的結果，不得不使心臟的病症加劇。

飲料亦不宜過度，大體牛乳一磅，每日須分作七八次飲，這在榮養療法上實大有裨益。心臟病患者每日有大便

一次之必要。便秘患者，服用牛乳，可以絕對避免。

發熱時不宜用冰制熱，最好以藥葉包頭，或用半乾豆糜以紙包之置於頸部，並時時掉換。

最後筆者將我家傳的心臟病秘方開列如下，患者可即

一試！

瓜囊皮	六分	茯苓	川芎	地黃
大黃	各四分	芍藥	人參	柴胡
甘草	各三分	陳皮	白朮	枳殼
			各二分	

附註：上方小兒減半。

屈臣氏

水

欲求清潔衛生

請飲屈臣氏的

可口可樂

檸檬水

沙示水

橘子水

姊妹露

朱古力水

發行所 上海江西路三二七號

本刊承印者即

人文印書館

本館承印各機關銀行學校公司商店等書籍雜誌期刊及一切印刷文件凡經委託人規定出版日期者無不如期交貨至價格之低廉出品之精美及式樣之美觀等早經公認其原因為內部組織嚴密設置完備之故實滬上最有信用最為可靠之鉛印專家

地址 上海山海關路四零六弄
電話 三四七八七號



便秘者的食餌問題

軼羣

人在健康時，應該每日大便一次，延長二三日乃至四五日始行大便秘者，即所謂便秘。因腸的機能發生異狀而起的便秘，謂之「通常便秘」。一般婦女及上流社會患此病者最多。其次，凡是平日不常運動人，都很容易罹此種病。

通常便秘可大別為二類：一是無力性通常便秘；一是痙攣性通常便秘。還有兩者混合的——即混合性通常便秘也很多。

無力性通常便秘，係由腸之肌肉無力，不能按時將腸內食物消化及排泄所致。痙攣性通常便秘則反是，因腸之運動太激烈，致腸之輸送力受打擊所使然。一個人，腸之某部分太弛緩，而他部分發生痙攣性，那便成為所謂混合性通常便秘了。

便秘之療法

便秘療法可分為食餌療法，運動療法，水治療法等數種，應視症狀如何，分別採用。

其中最重要者為食餌療法。不消說，這種療法，是比藥餌療法更適當而且有效。尤其對於東方人為然。

此種治療便秘的食餌，具有物理的及化學的通便作用。茲舉其主要者如下：

糖類。糖，糖汁等分解後，能使腸內發生有機的酸性，同時糖自身亦具有滑腸作用。

果實。密橘，蘋果，梨，柿，香蕉等，均含有各種複雜的有機物及有機酸；並且其殘渣在腸中又可催促腸的蠕動。所以既具有化學的作用，又具有物理的作用。

鹹物。鹹菜鹹魚等含有多量鹽分的食物，最能刺激腸

部使大便暢通。在食此等鹹物以後，須連帶飲多量的湯水，以爲調劑，而湯水本身亦有潤腸的功能。

飲料。啤酒，蘇打水，檸檬水等不但具有水的潤腸作用，而且其中所含之各種質素都具有多少的藥物作用。此等飲料冷飲之，刺激腸部之力尤強。

在早晨空腹飲一二杯白開水（加入少許食鹽），對於通常便秘，非常有效；既價廉，又便利。不過患胃酸過多症的人，早晨飲用鹽湯，有害而無益，此宜注意。

青菜及穀能給腸部以物理的刺激的，以青菜爲最適宜；此外麥飯，胚芽米等穀類亦有同樣效能，因爲此等食物比較其他食物不容易消化淨盡，其殘渣及纖維精粕能刺激腸部，催促便通。其中糙米含有各種鹽分，自然更有效果。其他如豆類，蘿蔔，葱，藕，筍等，我人日常所吃的藥物亦，因多殘渣的緣故，效用大致相同。

效力很大的石花療法

最近對於便秘，石花菜頗爲一般人所樂用。其味美而易下口。通常石花一條加水五百立方生的米突，雜以白糖及果汁烹之，凝固後分二次食之。若吃一二日無效，二三

禮拜必生效果。

對於痙攣便秘

以上所舉的，均係治療極普通的便秘的食物。對於純粹的痙攣性便秘，第一當先除去腸的痙攣。發氣的食物應該避免。容易消化的，殘渣不多的，能保護腸部的食物，如牛乳，雞卵，上等的餅乾等最爲適宜。患者最好靜臥床上，使腸部溫暖，視必要可加以微溫的濕布，絕對毋使腸部受任何刺激。不消說，這時候應該請醫師檢查便秘的性質，施以適宜的治療。

介紹

鑑泉太極拳社

該社爲太極拳專家吳鑑泉先生所創辦，專於教授太極拳、太極刀、太極劍、太極槍等。練習時間，每日早六時至九時，晚七時至十時。不論性別，均可入社。練習學費，每月五元。團體及公館教授，車馬費面議。經本社商請優待康健雜誌之讀者，凡憑本社所給之收據，向該社學習者。得按照學費七折之優待，即希公鑒。

本社謹啓



由小便失常 而診斷疾病

鐵梅

身體發生異態的時候，不問何種疾病，小便亦必發生多少的失常現象。所以有病時檢查小便，為一重要事項。即非醫生，吾人對於小便之檢查，亦應具備相當的常識的。

著者誌

小便之量的失常

大人每日之尿量，約為一〇〇〇至一五〇〇〇，普通分為四五次排洩。其量發生顯著的增減時，即可假設為有某種疾病了。

不過，某種程度以內的增減，亦有並非病象的。例如夏期多出汗，或平時少飲水分時，尿即減少；反之，冬期少出汗，或平時多飲水分時，則尿量增加，這是誰都知道的。罹熱性痢時，尿量必大減。又罹急性腎臟炎，或因某種金屬中毒而致腎臟受害時，尿量亦必大減。心臟病尿亦減少，息斯蒂里病則排尿殊滯澀，腎臟結石，尿路被阻，

尿亦不出，腹部激痛。

其次，尿量增多的方面，如老人常見的萎縮腎症，以及糖尿病的尿崩症，尿量均大增。尤其是尿崩症每日洩三四升，有如流水一樣。

排尿次數的失常

尿量有增減，次數當然亦有增減。因為膀胱有一定的容量，尿液容積到一定量時，必催起尿意，自然而然而要排洩的。健康體膀胱的容量，均在三四百C。患膀胱炎時容量減少，乃至減到五十C，因此本來四小時排尿一次，要縮為二小時，或一小時；膀胱炎愈烈，排尿次數愈

多，而每次之量却減少。

小便疼痛

小便時或排尿甫畢，感覺疼痛者，是即表示尿路發生異態。小便時疼痛，多因尿道發生炎症，小便終了時疼痛，多因膀胱炎或膀胱結石而致。

又有放尿之中途突然中止者，這大概是膀胱內為結石所阻，或有腫瘍現象。又神經衰弱者，往往小便時有餘瀝，出了便所點滴不止。又有人小便抑忍過久，及至要小便時，却甚滯澀，或量甚少。

便色的失常

便色普通為淡黃色，尿最多的人，色較薄，乃至薄如清水。反之，尿量少則色濃，乃至呈深褐色。亦有因所食食物而使尿液着色的，例如食了有色的點心，或飲藥等。

排尿於尿器中視之，若呈深褐色，且其浮面所起之泡亦呈褐色者，這是黃疸病。尿色呈葡萄酒般的近於紫色的紅色的，名曰：『赤血素尿病』，係患血崩，血素浸入尿中所致；手足着冷時，其症愈劇。尿本透明，血液浸入尿

中，依浸入之處，其色稍有不同。

如係腎臟所出之血，其色呈紫色。但出血的病症，以結石及腫瘍為主，動脈硬化，徽毒，初期結核等如有出血者，普通腎臟炎亦出血，這些都不是常人之眼所能識別的。還有一種原因不明的腎臟出血，名曰『特發性出血』。

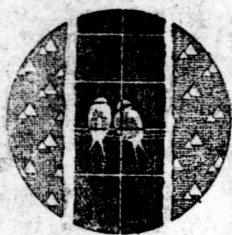
如果血液之外還有膿汁，這是表示尿路某部分已發生炎症，如罹淋病，腎臟或膀胱等結石，結核症等時，均有此種現象；此時小便短而刺痛，患者可自覺而得之。取其尿入玻璃瓶中，立可看到血汁及白色之濃汁沉澱於瓶底。

小便溷濁

尿液溷濁不清，亦有並非血液及膿汁混入所致的，例如通常尿中之鹽分解時，亦呈溷濁之象。取此種尿液入於玻璃杯中，往往瓶底可見灰色之沈澱體，加入醋酸少許，則溷濁消失，變成通常顏色之尿液。普通沒有什麼自覺症狀，有的不過微微覺得有點痛。

至更有一種叫做，『細菌尿』的，主要是大腸菌在尿中繁殖的結果，亦呈溷濁之象。不過沒有何等的自覺症狀。

最後講到糖尿病，尿量甚多，取尿一滴以火灼之，發生焦糖的氣味。患者自己很容易試驗的。



國產新藥彙編 (三續)

洪貫之

Asthmal Amp. Tab. 壓氣

抹喘

成分 爲麻黃素，腎上腺素，腦垂體前葉素及賜保命之合劑。

性狀 微黃色澄明之液體。

功用 強心止血定喘劑。

適應症 心臟性喘息，氣管支性喘息，頑固

咳嗽，各種出血，各種呼吸困難及急性

傳染病之心臟衰弱等。

用法 (1) 皮下注射。間日一次，必要時每

日一次。

(2) 內服。片劑，一日三次，祇供成

人服用，用量均依醫師之囑咐。

製劑及包裝 注射劑 每支二公撮 每盒十

支

片劑 每管十斤 二十斤

製造發行者 信誼

Basal Amp. 敗熱速

成分 爲鹽酸奎寧，咖啡因，及烏來糖之合

劑。

性狀 透明無色之液體，呈中性反應。

功用 解熱鎮痛截瘧劑。

適應症 各種瘧疾，流行性感冒，肺炎，扁

桃腺炎，口頰炎，傷寒，百日咳，神經

痛，偏頭痛，痛風，婦人科炎症性諸疾



西服店的生意經
「我要買一身西裝！」

2. 這尺寸中意嗎？

患，其他奎寧之適應症。

用法 肌肉或靜脈注射。成人每日一次，每

次二——五公撮，小兒依照上列之量減半。

禁忌症 妊娠末期之患者，以不用為妥。

注意 本液如有結晶析出時，須加溫透明後

使用。

製劑及包裝 一〇%注射劑 每支二公撮

每盒十支 五十支 每支三公撮 每盒

五支 每支五公撮 每盒五支

製造發行者 信順

Beritamina 倍利他命

成分 係由新鮮穀類胚芽中採取之乙種維他

命製劑。

功用 腳氣治療劑。

適應症 一般腳氣，衝心性腳氣，急性腳氣

，乳兒腳氣，妊婦腳氣，其他乙種他命

缺乏時之神經炎，各種眼病，營養不良

等。

用法 (1)皮下或肌肉注射。每日一次，每

次二——五公撮，按症狀輕重而定之。

(2)內服。液劑，每次一——三公撮

，日服三四次，飯前或飯後服用，粉劑，每

次〇·五——二公分。

片劑，每次一——三片。

注意 本品可與強心劑狄吉安靈 Sigitolin

互用。

製劑及包裝 注射劑 每支二公撮 每盒六

支 每支五公撮 每盒五支

內服液劑 每瓶一〇〇公撮 五〇〇公

撮 粉劑 每瓶二五公分 片劑 每瓶

一〇〇片

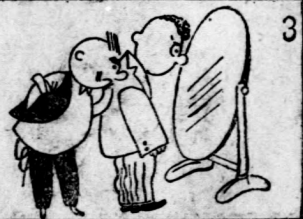
製造發行者 民生

Bioygen 寶吉春

成分 活性乾燥酵母製劑。

性狀 淡黃色美味粉末，在水內溶解其一部

3. 覺得太大了!



4



4. 那末請等一等!

功用 滋補強壯胃腸病治療劑。

適應症 各種食慾不振，消化不良，急慢性

胃腸加答兒，常習性便秘，腸內異常酸

酵，綠便，鼓腸，嘔吐，霍亂，赤痢，

腸傷寒，腸結核之經過中及恢復期，糖

尿病，血壓亢進，腎臟炎，浮腫，乳汁

分泌不足，乳汁減少，因維他命缺乏所

起之各種浮腫，夜盲，腳氣，乳兒腳氣

，惡阻，敗血症，或以營業增進之目的

用於肺結核，肋膜炎，腹膜炎，虛弱體

質，發育不全，營養不良，神經衰弱，

病後恢復期，戒烟後體弱，年老衰弱，

產後貧血等，亦用於癩疥，瘰癧，癩疹

，濕疹，面皰，苦癬，癩疽，膿瘍，其

他細菌性皮膚疾患，食餌中毒諸症。

用法 內服 粉劑每次一——一·五公分。

片劑，每次四——六片，一日三次，服

於食前或食後，兒童酌減，

貯藏法 用後仍須用原蓋密蓋，否則受濕失

效。

注意 (1) 如作為食慾促進劑，宜服於食前

三十分鐘。

(2) 粉劑可作乳酸菌代用品，配以其他

藥物，作整理胃腸病劑，或和入紅茶，

咖啡，牛乳，肉汁內，作為滋補劑服用

製劑及包裝 粉劑 每瓶二五公分

片劑，(每片〇·二五公分) 每瓶一

〇〇片

製造發行者 新亞

Bismosal Amp 鋇司莫撒而

成分 為柳酸鋇百分之十溶於橄欖油內製劑

。(每支含鋇〇·二公分)

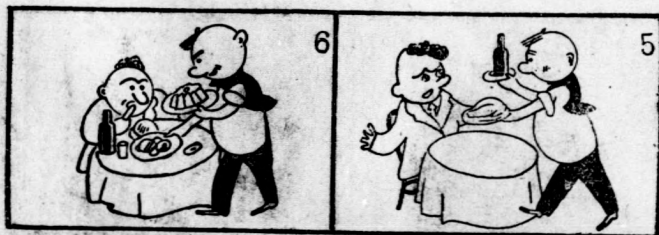
功用 驅微瘧疾結核輔助治療劑。

適應症 各期梅毒及梅毒併發症，如口腔潰

瘍，梅毒性神經痛，先天梅毒，脊髓癆

，麻痺症，亦應用於瘧疾肺結病症。

6. 請隨服用。



5. 客人可要點東西嗎？

6. 請隨服用。

用法 肌肉注射。每次一支。每日一次，共可注射至三十次。

注意 (1) 用時先置冷水內漸漸加溫後，用力振盪之，但不可驟入沸水內，恐致爆裂。

(2) 以本品治癆疾，宜與健腦酸奎甯合用，肺結核與怪阿冠砒碲基合用。

製劑及包裝 注射劑 每支二公撮(含錳〇

·二公分) 每盒十支

製造發行者 信誼

Bismudol 錳治梅毒

成分 十成錳碘甯奎化合物，混和於精製橄

欖油中之製劑。

性狀 紅赤色之油狀混合液，水及酒精內不

溶解，常溫不凝分解。

功用 梅毒治療劑。

適應症 各期梅毒，神經性梅毒，其他錳之

適應各症。

用法 肌肉注射。一回一——二公撮，隔二

三日注射一次。

注意 用時先將安甌入溫水內，約溫至體溫

相仿時，然後用力振盪，將藥液混和，

抽入注射筒內，行臀部注射，注射後須

輕輕按摩，以防結塊。

製劑及包裝 一〇%注射劑 每支二公撮

每盒六支

製造發行者 新亞

內政部內政公報第八卷第十五期出版
 本公報自第八卷第十四期起改為月刊第十
 五期亦已出版字體編排均新穎清晰選擇資
 料均切於實用除分總務民政警政上地禮俗
 統計衛生附錄特載各篇外又分為各種事項
 便於檢閱內有另行文之法令甚多且「內
 政消息」亦歸併合刊另闢專篇登載尤屬官
 報創格內容之充實不待多言為機關團體個
 人研究內務行政者必要之參考書也共裝訂
 一厚冊每册大洋四角半年六册大洋二元全
 年十二册大洋四元郵票十足通用國內郵費
 免收國外照加
 內政部公報處啓



7. 現在大小忌憚。



8. 正好，正好



妊娠與胎教

姚蓬心

胎教的重要性

在物質教育進步的今日，還來談說胎教，這不免惹惹人冷笑的。但其實，物質的教育愈進步，則愈感到精神教育的必要。

母體的一舉一動，都直接間接地影響到體內的胎兒。

這是大家都知道的。妊婦對於自己身體的衛生是非注意不可的。飲食起居，衣服，工作，運動，睡眠，休息等固然要各得其宜。還有一件更為重要的事項，便是胎教。

身體的衛生，不用說是必要的。尤其是妊婦，不僅身體上須衛生，並且精神上也得衛生。若僅注重身體的衛生而對於精神的衛生忽略，也絕不能產出優美的孩子來。

關於這點，可以在自己的居室中懸掛自己崇拜的人的肖像，用種種方法來使精神衛生，這是必要的。舉從前的例子來看，我們可以看出古來書上有這樣一段：『昔周之西伯侯夫人頗賢德，受胎以來，目不視惡色，耳不聞淫聲，坐臥進退均有節制，後遂產大賢文王而立周室之基。孔子稱之爲良美之胎教』。可見胎教的重要，是自古便有的。

關於身體的衛生，有種種的著作，種種的研究。但對於精神的衛生如胎教之類中國古來雖很注重，而現在却少有人研究過。這事我們却不應如一般人漠視之。

身體與精神之關係

人類心靈和身體是有非常密切的關係的。若身體健康，則神氣更佳，心地也就活潑動躍了。若身體不健康，則凡事都覺得不快，心的活動也便遲鈍，若身體上再有故障，則對於事物不能十分正視觀察。例如身體上受了傷，覺得很痛苦，於是情緒也就因之紊亂了。

身體對於精神既有如是的影响。反之，精神對於身體，亦有很大的影響。精神上若有什麼愉快的事，則身體上亦因之生活作用旺盛，肌肉增強，食慾增進了。反之，若遇苦痛的事情，則身體亦就起相反的作用而覺衰微。愉快對於身體生有利的作用，苦痛却有非常不利的作用，這是各個人都知道的。生活愉快的人，血色很好，是健康的身體。心地苦悶的人，顏色蒼白，瘦弱，其結果，甚致于死亡。

既有如上的理由，所以，我們要為身體的衛生計，同時，亦要為精神的衛生計。

欣喜的事體，對於心臟有適度的興奮，則可促進其活動強盛，呼吸及肌肉的活動旺盛等。但若悲傷的事，則易使心臟活動微弱，肌肉的容量及緊張力消失，呼吸弛緩，食慾減退，末梢的血管縮入，皮膚現青色，看去好像有病

一般，甚至兩頰瘦削，姿勢前屈等。還有更可怕的，身體的機能全部會萎縮減退。

發怒能使心臟興奮，鼓動增高，呼吸劇進，血行激動，顏面呈青色或紅脹。

還有令人吃驚的，若厲害的盛怒可使心臟活動一時停止，這是非常快的一種打擊，由是能引起血管收縮；不隨意筋——特別是腸的肌肉起痙攣。

妊婦的感情

女子的精神，對於身體的影響，比男子更強一些。例如面赤一事，女子即較男子為多，這是由于受外來的刺激使血管運動，神經興奮的原因。並且，女子和男子比較起來，哭，笑等精神作用要多一些，就是感情易動。女子平時如好披嘴盛頰等，這也是她顏面運動神經易受刺激的原故。

女子的感情如此較男子強，換言之，即她精神上對於身體的影響較強，這是由于女子的血液沒有男子的濃厚之故。在血液中，是蓄有精力的。血球的數目，男子是一立方厘米中凡五百萬。女子則只有四百五十萬左右。廣

以，說起來，女子大半都是少少有點貧血的傾向的。

還有，在胃腸不良時，也能使感情發動。女子的腹部較男子大些，這也是女子感動性強的一大原因。其中還有女子的生殖機關較大，亦有關係。若把女子的生殖機關取消，則女子的性質亦要成男子一般了。故女子的生殖機關，對於身心兩方面，都是使女子成爲女性。

由上面這一些看來，則妊婦特別容易感動之事，可以明白了。

妊娠中因母體的血液去養胎兒，所以妊婦的身體虛弱，神經薄弱等要較平時厲害一些。腹中因有胎兒身體上更特別容易的受到刺激的影響。

在感動性強的婦人，到妊娠時更加易于感動。就是平時不介意的事體，此時亦會放在心上而有影響於身體的。

女子的生殖機關，特別容易受一切感情，及想像的影響。所以有什麼可慮的事，會月經停止。以及遇吃驚的事，生殖機關會發痛等。

還有，乳房是與生殖機關有密切關係的東西。婦女一經妊娠後，乳房之內部即起變化，直到出產後生出乳汁來。並且，這乳房還因感動而能非常的變化。若感情有變化

，出着的乳汁也會停止。所以乳汁產出很好時，切記不可作任何焦慮。蓋妊婦心中，應當隨時保持平穩而安靜的心情。

胎教的好處

上面所說的，總括之，是精神對於身體有很大的影響，並且此種影響女子較男子強些，妊婦更強。

因此，妊婦必需由精神上給與她身體上良好的影響，而生出優美的孩子。這種精神上良好影響，而產良美小孩，這便名之曰「胎教」。

胎教的解釋如此，所以有的人說母體的精神是直接影響于胎兒的。這雖不能完全由學問上證明，然而妊婦生理的變動，是對於胎兒有直接影響的。這是今日不能爭辯的事實。何以呢？因爲胎兒是妊婦身體的一部，和身體的其他部分有一種有機的關係，胎兒在母體內，由胎盤和臍帶，而和母體聯絡。所以，兩者之間當然有密切的關係。

胎教，是妊婦由精神而來的對於身體的良好影響，及于胎兒身上的東西。

妊婦的心得

以上詳述胎教之必要。以下再講和胎教有關的妊婦必

要注意的事：

保持心境之平靜

妊婦精神上最重要的便是心地和平。若心神不安，則對於身體有

壞的影響，這是上面反復說過的。憂慮是第一件壞的事。非保持精神的活潑不可。若能精神快活，則血液循環優良，身體也就健康了。一些無謂的事，切不可去憂慮，這不只妊婦，一般人的日常生活中，亦要禁止的；不過在妊婦，非特別注意不可。因為妊娠中，多傾向於神經過敏，所以憂慮等事很容易發生。

不起一切慾心

要保持心地和平，還必需不起任何慾念。若有種種的慾念，則心中便

發生波瀾，而不能保持平和了。妊婦務需思想高尚，心中需隨時注意不起一切醜陋的思想。須知自己的一舉一動都直接間接使胎內的孩子影響着。故要保持一種高尚純潔的精神。

慎行

此外講話和行動也要出之於謹慎的。

妊婦和丈夫

妻子妊娠時，丈夫的行動對於胎教也有關係的。因為丈夫和妻子本是休戚相共，妻子終身所依賴的，不是她的雙親，也不是她的兄弟，而是丈夫，這尤其在初次妊娠時，丈夫的行動更為重要。

所以，做丈夫的應當要好好觀察妻子的心情，隨時使她免除憂慮。一經知道妻子妊娠，即要盡全付力量保持她的心情的和平。所有對於妻子的言語行動都要溫良和善，對於妻的言語，不嫌麻煩，更不可發粗暴的辭令。在每外出之先和回來都要使她安心。時間不能過遲，否則，這和平時不同的妊婦心中就要發生變化了。尤其夜間要早早回來，若深夜始歸，那末妊婦便憂慮着恐怕丈夫變心了。所以，這點不可不注意的。若是由來丈夫品行不良，則妻子異常的身體上再加一倍的嫉妬，對於胎兒是有很壞的影響的。

丈夫應當對於懷妊的妻子親切，不只要使她安心，而且要給與妻子以良好的影響。

時常談笑，要能使妻子樂于聽丈夫的談話。若能如此

，則丈夫的言語，還可作勉勵妻子向上的導師，關於這一點，就要丈夫的日常行動正規才行。女子日常生活中，是常常作夢的。這夢的觀念，可給與胎兒種種的變化。若這些觀念中能有愛的思想，那麼，對於胎兒精神上，更可使他豐富些。

丈夫雖然事體很忙，但亦不能以重事役使妻子。妊娠中的妻，是不能自由使用其身體的。所以，丈夫應該自己做自己的事情。並且，還要幫助妻子。這樣的事，並不予丈夫的身分有損的。

雖在妊娠中，丈夫對於妻子，還是可以給她對於事務的快樂和美感。譬如雖然有很多事務要妻子去做，只要丈夫殷情地幫助和她一同工作，那妻子不知要感到如何的快樂呢。

妊婦及其親屬

初嫁的女子，對於周圍的一切人，都是不了解的。所以，她心中常常覺得很散亂。就只依賴丈夫一人。

雖是有很良善的舅姑，但在初時仍是彼此不了解的。所以，舅姑應當要好好洞察，並需以親切和藹的態度對

她。

能這樣，便使她覺得結婚並不是一件痛苦的事，而家庭也就可以圓滿的進行了。于是，到小孩生下時，全家都覺得和氣濃濃地感到無窮的幸福。這樣的安排，是應當很重要的。並且，也是對於胎兒有非常良好影響的。

可是，世上的家庭，怎樣也不能圓滿。所以，生男或生女多半是體格性情不很完美，就是爲了這種原故。

妊娠與住所

關於妊娠的住所，也是要注意的。需盡量地選擇舒適優良的地方。在普通家庭，關於住所一事，差不多完全不心上的。但我們希望能把住所弄成一個美術化的東西。產室中，必要有適當的裝飾，並且院中宜種花木以娛快性情。無論在市街村落，一切的風俗習慣都對妊娠有很大的影響。若風俗習慣很爲純正，道德可敬，那末妊娠也就受牠的良美化。反之，若是一切淫穢之處，則妊娠也能受壞的影響。

由這點看來，夫婦的環境是非常重大的。所以，在文明諸國，道德固不用說，就是環境的美觀也是很重視的。

還有妊婦和一切自然物，也有很重要的關係。

自然的美，普通是不可缺少的。樹林圍繞，小鳥成羣，或流水潺潺，野花馥郁等，都足以能賞心悅目而生一種優美的觀念。

朝夕在明媚的自然境中，受一種清麗的感化，這不只妊婦，就是普通一般人，也要感到無窮的愉快，而對於身體的健康，也是有絕大的幫助的。

關於這點，住居鄉村的人便較都市中人，享受大有懸殊了。住居都市的人，每日喘息于煤煙之中，恰如涸轍之魚一樣，並且，人家櫛比，騒音很大，所以處於這樣境界的妊婦，更當於庭前室中遍植花木，以引起心神的暢快。

以上關於胎教的話，希望妊婦好好注意。這才是身體衛生和精神衛生并不悖呢。



社會醫藥報

曹志功 褚民誼 江晦鳴主編

每月一冊 零售一角五分 定閱全年大洋一元五角

用新興文學的筆調……

用犀利革命的言論……促進中國的醫藥建設

▲特點
編制藝術化……學說科學化
言論合理化……定價經濟化

總發行所 上海巨額達路一二八號 現代書局

代售處 生活書局 作者書局 及各書坊

胡定安醫事言論集

醫學博士胡定安著 (全一冊定價國幣二元)

胡定安博士返國後從事於醫學及衛生行政著作甚多最重要者如前年由商務出版之中國衛生行政論集極有見地久已風行全國今胡博士委託本社代為發行一於衛生行政論集一保留著作權其中多關於衛生行政問題本其歷年心得發為警言試論等問題正辭精采凡留學國內醫事狀況者均宜人手一編也全書共十九萬言平裝一厚册定價七折郵票代洋十元者起見暫照定價七折郵票代洋十元通用(以一分至一角為限)

最新出版

總發行所 鎮江中正路六二號 中國醫事改進社
代售處 上海 作者書局 生活書局
南京 中央書局 新華藥房

徵求代售處 可直接函本社接洽



夏期的兒科病

振民

——母親們注意！——

夏期是一年中急性傳染病最多的時期，尤其是屬於胃腸病方面的。例如疫病，赤痢，腸室扶斯，虎列拉等，兒童一不當心就會傳染過來。所以孩子多的家庭，在暑中對於此等疾病不可不具備一些必要的常識。

主婦的任務

主婦們大都把烹任之事委之女役，最初也許狠注意女役的是否清潔衛生，但對於用熟了的女役，便把烹任洗滌等事的全責交給她，關於她有無不合衛生的地方便不去問。這是狠不妥當的。

在夏期，主婦們最應親至廚房調理食物，或至少隨時

隨刻監督着女役。不是這樣，你會在不知不覺中給孩子們狠大的苦吃，那時後悔莫及了。

做一個現代的主婦，應該知道把衛生思想在廚房和食堂裏切實實行，乃是重大的任務之一！以下略就傳染病的預防及胃腸病治療法說明一下，以供主婦的參考。

驅蠅運動！

春夏之交最流行的消化器傳染病，是疫痢，赤痢，腸室扶斯，虎列拉四種。此等傳染病多由食物傳染而來，其附着於食物上的病原菌，又多由蒼蠅傳導而來。

據細菌學者研究的結果，蠅體表面多着有五萬萬左右的細菌。這真是驚人的事。

舊式的廁所，便是牠的發祥地。這是需要共同起來改良的。如果一時不能改良，那末應該每日在廁所撒些殺蛆藥！廚房和食堂則應設備鐵絲窗，以防蠅羣的侵入。

你到小菜場和肉店內看看，蒼蠅之羣或飛或止，或鳴或嚼，好不熱鬧；在這種情形之下，要未經牠們先嘗過味兒的食物，是買不到的肥。所以一切夏期的食物材料買來時，都應充分的烹煮才可入口。

去年某地有數十人竟因吃了豆腐而染室扶斯病。詳細調查的結果，據說其病原菌實由豆腐師扶間接傳染而來。他會一度罹室斯病，恢復健康後，不知其膽囊中實有室傳斯菌仍在繁殖，但因本人既已健康，對於他的排洩物中隱然有病菌存在。自未加以注意。就在這樣的不知不覺中，病原菌終於輾轉移入於吃豆腐的人身了。食物製造者的不清潔，必然影響於多數無辜的食者。豈可不特別注意嗎

！

又，青菜種植所用的肥料，糞便很佔重要。糞便中往往含有無數病原菌，青菜根不容易洗滌乾淨，所以煮熟食之最為可靠。如要製成鹹菜或生食，那末我可告訴你一個簡便的消毒法，即可先在五千倍的「加爾基」液裏浸五分鐘，然後調製之。自然，要烹煮的青菜，先經此種消毒手續，當更可靠。

疫痢的徵候與應急法

其次把三四歲至七八歲的小孩最易傳染的疫痢來說一說。疫痢和腸加答爾的區別，在早期診斷上是非常困難的。而且在治療上，時間一耽延，疫痢往往足以致命。所以常小兒的胃腸發生異樣的現象時，即宜迅速請醫師診察。

疫病的原因，多係夏期胃腸衰弱，食物起腐敗作用所致。因食物腐敗而發生毒素，惹起中毒癥象；更因心臟衰弱脈搏失常，面色蒼白，手足僵冷毒素侵入腦中，更起昏睡狀態，或夢言囁語，要之，意識為之混濁。甚焉者，全身起痙攣，眼皮上翻，手足伸直，結果罹心臟麻痺而死亡

惟有定閱

有九十一年歷史

婦女旬刊

能使姊妹的

知家識庭美滿

身體健康

每期洋五分

國內全年洋二元

上海福州路三八四號

生活書店

講到疫病的應急法，第一是在小兒心境不快，或發熱時，即應施行灌腸，灌腸後，小兒的心境必可轉佳，假使當時究為何病尚未明瞭，亦可由其灌腸所洩之大便檢驗而判別之。

灌腸須行二次。第一次所洩多係普通的大便；第二次若混有不消化物、粘液、血液等，則頗有感染疫病的可能。如果所洩之便色綠而發惡臭，則可斷定為疫痢了。疫痢與赤痢及大腸加答爾有別，下痢次數較少為疫痢之特徵，每日約自二三次至十次。而赤痢及大腸加答爾普通每日恆在數十次。疫痢通常沒有腹痛現象，如起腹痛，應請醫師檢查其原因，加以特殊治療。

不肯服用蓖麻子油之小孩，可令服用米粒大的清瀉丸藥，以便清理腸胃。

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。凡醫業問題莫不詳細討論。新舊醫家讀之可為行道之果。針醫學生讀之可為良醫之準備。病家讀之可為擇醫之標準。向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。

經售處：

上海蒲石路一〇三號 醫藥評論社
 康健雜誌社
 上海愛文義路池浜路 醫師公會
 上海莫利愛路五八號 醫師公會

現代最新之

虹橋療養院

本院供給各項醫師
 未院診治之一切設
 備及服務八院隨時
 院址：虹橋路〇二
 電話：三九五三

HUNG JAO SANATORIUM





初生兒的腸胃病

姚華心

初生兒常患之疾病

初生兒的體質，如嫩花弱草，最容易引起病魔的光顧，所以做它保護的人，非充分注意不可的。

關於初生兒的疾病，及其應付的方法，述之如下：

據德國小兒科大家巴金斯基氏於十四年間調查初生的

病兒二千九百五十一人，其結果如下：

消化器系疾患 千三百二十九人

呼吸器系疾患 三百九十四人

結核 百八十四人

痲咳 百二十二人

梅毒 百〇九人

這是德國的統計。在中國很少這樣精確的調查，然而推想由小孩哺育上的不注意和方法的缺陷，恐怕因腸胃病

而死的更在此數以上。按腸胃病最直接的原因，多半是由

於乳汁。其有害與否，完全看授乳的方法如何而定之。授

乳不良，其原因多由於母體的精神感動、月經、藥物，疾

病，以及母體虛弱，乳汁分泌不適，或乳哺不規則等。

胃腸病的徵候

這種胃腸病是眼睛所不能看見的。因此，作母親的多半於此不大注意。

在這裏，我們說一說一般胃腸病的症狀：

小兒染了胃腸病，則飲乳量減少，不時嘔吐乳汁，沒有精神，不能安眠，容易哭泣，並哭泣時常將身體屈下。

在最先可由大便知道，大便雖是軟便而黃色，但其中混有白色顆粒，後來這白色亦變黃了，較平常臭些，水分亦較

多。每日排泄次數增多，由二三次增到十次以上。嘔吐的乳成爲粗大的固形，且帶酸臭味。

熱度增高，口乾，舌白，立刻嘔吐，立刻又要食乳。腹脹，每覺到腹痛時，便發大聲哭叫。像這類的症狀，一起時便趁早的延醫治療，否則四五日內身體會變衰弱，接着吐乳，下痢，發高熱，起癰腫而致于死。

此病若是重症，則下痢更加利害，成爲水瀉一般的東西。口乾，吐乳亦更劇。這時的小兒已不堪忍耐了，頭向左右迴轉，呼吸促迫，眼凹，睫開，眼珠向上，角膜無光，口唇邊呈暗紫色，四肢發冷，大腿的內側變皺，發高熱，小便的次數而量少，到後來完全沒有神氣而起如腦膜炎樣的癱瘓。

腹部起始只是膨脹，以後漸漸變軟，腸的蠕動，都可以明顯地看出。這時，任你怎樣焦急，亦是無法的，所以，小兒的吐乳和下痢，是決不可稍事疏忽的。

小兒的便秘

初生兒一天都有二三次便秘。若一日一次甚或一次也沒有時，則腹脹啼哭。這是由于牛乳用過多或過濃，或

哺育不得其當所致。在這種情狀時，可用糖水或 (Glycerin) 放入溫水中，用灌腸法灌之。若是一向飲用牛乳的小兒，這時牛乳要較平常稀薄些，並行適當的運動，授乳時開務需確立一定的規則。

還有一層，凡哺育小孩的人，必要買好一個小兒灌腸器，以備不時的需用。

小兒的下痢

小兒若受了感冒而又飲過濃或過淡的牛乳，或不規則的哺乳等，則和前面所說相反的，容易發生下痢症。有了這病時，請醫診治固然是很好，然而第一應當將母乳或牛乳的分量減少，可兼用米煎湯，滋養糖等。使小兒身體溫暖，特別是腹部應用溫布法溫之。

五定公司醫藥書報部新編(廿四年七月)華文
新醫藥書報目錄現已出版全國醫藥衛生書籍
搜羅殆備吾醫藥界同志欲得此項目錄者請向
上海北京路二六六號該公司函索當即照寄也



冰箱合理使用法

峭嵐

冷藏器的必要條件

要條件

冰箱是一種半永久的家具，選擇上應該特別留意。冰箱必備的條件有二：

(一)是與熱氣密離絕，毋使冷氣外洩；

(二)是冷氣的循環裝置靈活而周至。這兩個條件能夠無缺陷，則冰的消耗量既少，器內又不致發生濕氣，並可保持食物的清潔及香味。

關於冰的用量

家用冰箱的冷度，以在華氏四十度為最適宜，因普通食品在四十度以下便要變味。

但為防腐起見，則應把冷度降低一點，大概一切食物，冷至五十度，即可絕對防腐，故我人之冷藏器，以保持四十五度至五十度之間之冷度為最合理。

冰箱的用量，與冷藏物品的種類，數量，及開閉次數大有關係。普通的小冰箱，大體一晝夜需要三公斤至四公斤的冰。但是並不是一次放入這些冰，便能繼續保持

相當的同冷度。這一點最易誤會，我們不可不注意。須知箱內的溫度是隨時間的經過而逐漸提高的，溫度愈高則冰之溶解愈速，冷度復隨之而消失一部分，這是自然的道理。因此，要保持箱內的冷度不變，應按時補充適量的冰。大概初次放入冰量最好比標準量多放百分之二三十，使箱內冷度降至四十度與五十度之間。以後常常加添少許之冰，務使相同溫度。箱內溫度既無大變，所藏食物自無變味及腐敗之虞了。

還有，我們不要以為箱內藏冰愈多愈好，須知太多了，是會阻礙箱內空氣的循環的，這樣，冷藏器之「冷」便不能形成。

箱內保持清潔

持清潔

一切貯藏食物的器皿，最宜注意清潔。油膩之物易汚腐，酸鹼之物易使金屬生銹，每隔一二星期用熱水洗滌一次，則可消除此等缺憾。



唾液還童法



史怡云

性荷爾蒙的分泌

唾液中含有一種消化酵素，對於食物的消化具有重大的作用。據最近醫界分析實驗的結果，唾液腺並不是單一的東西，它包含耳下腺，顎下腺，舌下腺三要素；換一個方式說，則包含腦神經性及交感神經性二種：因食慾而生的一種流汁名之曰『涎』，見污物而起的一種流汁名之曰『唾』，這二種唾液，受腦神經的影響比較多，質薄而量多。因發怒及精神緊張而起的唾液，係受交感神經的刺激所致，術語叫作『固唾』，較涎及鮮唾二者量多而質厚，但是腦神經一興奮，馬上又變為量多而質薄的唾液了。

人類的唾液屬於鹼性化物質，故任意分泌唾液，為體內可貴的鹼性的浪費。浪費的結果，致體內變化近於酸性，身體抵抗力變弱，易於罹着種種疾病，及誘起高血壓動脈

硬化症，一個人便不能不早老而短命。

唾液之含有殺菌力，在我國古代醫學上就已應用過；例如人受創傷或因什麼緣故身體某部腫起的時候，首先往往吐唾以治之。據最近科學的研究，證明唾液腺實能分泌一種與腺體荷爾蒙有關的特別荷爾蒙。我們從其他方面觀察，亦知此種荷爾蒙的分泌，為意想中事。說得古老一點，我國從前有一個康道人，發明了一種『唾液練精術』，法為每晨睡醒時，口中滿含唾液，作漱口狀不止，每晨返復十次；據說他本人長年實行的結果，竟享高壽一百七十八歲。古書上又有利用年輕異性的唾液以圖延年益壽的。英美人晨起飲牛乳咖啡，均在嗽口前飲之，據說也是不肯浪費唾液的意思想。諸如此類的傳說和風習，各國都有，不勝枚舉；現在經過上述的新研究，以前我們知其然不知其所以然的這些傳說和風習，可以知道其中實含有至理的了。



國技雜誌

卞人杰

在戶外練習拳術的時候，遇到天氣演變，突起暴風雨的時候，這時，應該趕快增加保溫衣類，停止練習；或是避入室內繼續練習。不然，大致因為運動後毛孔張開的緣故，很容易罹致感冒。如果常常感冒，那是極足妨害我們功夫進步的，所以這是練拳者應該嚴切注意的事！

從前練拳者有所謂三懼三不懼，三懼為老人，女人，小孩；蓋從前視此三種人為孱弱之流，輕易不肯與人較量短長，一旦敢與人動手，必有驚人技藝，且勝之不武，敗足為辱，故謂三懼。三不懼為大功夫，大氣力，大名聲。蓋言誇者技卑，力大者無能，成名者術疏，故稱三不懼。又僧道等方外，多閑好專，輕易出手，每具絕技，凡遇此輩，亦宜慎防，此雖以前練武者之習說，然今日似亦有注意之價值，聞前次國賽，多有因輕敵致敗者。語云：「君

子盛德，容貌若愚。」今年又屆國賽之期，參加者其鑒之！「練下一套拳來，面不改色，氣不喘急，」這完全是呼吸深長的關係，我們應該做到才是。但這是逐漸的功夫，不是驟然能夠的，勉強屏息制之，反要弄出病來！

學拳術並不難，所難者在於練，練拳者多而成就者少者，並不是學不會，大都是不肯練拳緣故，故習拳第一貴乎有恆，日計不足，月計有餘，雖至愚者必有成就。一曝十寒，智者無功！

蛾眉刺，形如蠶蛾之眉，故名。其數雙，長八寸，徑三分，中心粗而兩尾銳，扁平如鴨嘴形，兩刃中具銅鑽。練法：中指穿入鑽內，五指緊握，手心向下，勁在食中二指，此為陰手。手掌並攤，掌心向上，勁在大指，此為陽手，如此二式為基礎，凡一切手法，俱從此化出。



中年婦人美容操

馬濟翰

那一個男性不愛那些美麗活潑的少女呢？而那一個女性又不愛她們自己能永久保持着美麗活潑而有引力的姿態呢？但是事實是這樣的：在一個女性出嫁了後，一到了她的中年期，不是未老先衰，就是身上長出了一身可厭的肥肉來。自然，女人太瘦了，身子同乾柴一樣，沒有美點了；但是太胖的，肚子大大的常常像要生產的產婦，手足頭胸都過分的發育了起來，像在生腫脹病似的，試問在她們的身上，也還有什麼美？

一般的女人，到了她四十左右的年齡時，都要身子發起胖來，這是什麼緣故呢？因為女性到了這個時期，身體上不需要很多的燃料了，於是她們日常吃下去食物中的滋

養，就在內面漸積積聚起來，變為一種肥胖累贅的肌肉。世界上正有不少肥胖的婦女，在那裏不安和憂慮呢？她們所感的不安，不但是為得身子的累贅，使之行動不便，感官滯鈍，大半還是因為這，而失去了那她們學生時代所有的這些美麗活潑的姿容，及由姿容而生出的引力。

或許有人以為：一個人太肥胖了，只要少吃脂肪性和糖質的食物，或則每日間減少食量，就能使人身消瘦；誰知道肥胖的人，正是最愛吃的人。而平心靜氣的說，食慾亦為人生三大慾望之一，在對一個本來愛吃的人，叫他抑制食慾，不特辦不到，即是辦到了的說話，亦使他失却了一部分人生的意義。

在外國也有許多愚笨的婦人，以為身子肥胖是一種疾病，需要趕快治療，於是她們去耗費巨量的金錢，爭買那些報章上過於誇張的藥物，以為這些藥物一旦服了下去，就會像神仙似的，只要她們睡在牀上，就會使她們的肌肉自行消去，可以恢復美容了；但是事實會告訴她們這是徒然的。

這樣說來，衰

老肥胖，是生理上

女人們到了某一間

段的年齡時所生的

必然的結果，竟毫

無挽救的餘地嗎？

不，絕對不！辦法

有着呢！假使我國

的婦女們，若是真的想永有她做女學生時代的活潑與美麗

，或則已經肥胖了的想把她沒用可憎的浮肉減削下去，恢

復她身子原有的康健，勻稱；與精力，那麼還是趕快去練

習幾套美國瑪麗華萊女士所發明的美容操吧！

瑪麗華萊女士現年已五十二歲，她已生了三個兒女，



可是她自己呢，還是同她十七八歲時一樣的美麗健康。事情是這樣的：有一天，有一個她的老朋友，已好幾年沒會面過，突然間去拜訪她。破口便說，「嚇，瑪麗！你為什麼不將你的祕密的養身法告訴我們，我已購服了許多值錢的藥物，真的，能吃的我都吃盡了，除了那生命盤中沒有的櫻桃。看，你五十二歲了，我比你小了十二歲，看起來我已經像是你的祖母。」

以上的一段閒話，

是華萊女士洩露她祕密

的動機。她說：我生平

愛散步，愛睡，愛吃，

我之所以沒有老下去，

沒有胖起來，完全靠着

我常在練習的六節體操

。假使你也肯去練習我所練習的體操，從今天起，一天不

間斷，包你有精力，不老，不胖，而且還能助長消化，充

足睡眠。假使已經很胖的，除了每日去做這六節體操外還

得多吃些青菜、水果，更不要忘記每日的散步，定能把無

用的肌肉化為有用，累贅的身子化為活潑」。下面的，就

是她所做的六節體操：（其中四節附有插圖。）

說明：

第一圖，（見上頁即第一節。立正，兩臂向上舉，兩踵提起，同時把空氣吸進。還原時，手放下，腳跟落地，同時把空氣呼出。這一節體操的作用，是要把空氣中多量的養氣，灌輸到血流中去。這一節體操每次須做二十回。

圖

二



第二第三圖，即第二節。先坐于地板上，兩膝伸高平胸，再兩手鎖住兩膝，把你的身子像坐在搖椅上地前後搖動着。這樣連續的須做二十五次。

圖

三



身須挺直。（沒有圖解）

第三節，兩腳左右分開八吋，立直。兩手交叉抱著胸腔，腹部向右移動成一圓圈如此凡二十五次，再腹部向左移動，在移動時上

圖

四



第四第五圖，即第四節。立正，膝挺直，腳靠攏。兩臂向上舉，再向下伸，直至兩掌貼地。二十五回後，膝依舊挺直

直，再用右手去摸左腳，左手去摸右腳。也做二十五回，這節體操是簡單的，但忠實的練能使人的身體柔順。

第五圖



第五節，兩腳分開約十二吋，把雙手放于腕

上。上身不動，把腕推至右推至左，五十次。(沒有插圖)

第四性病

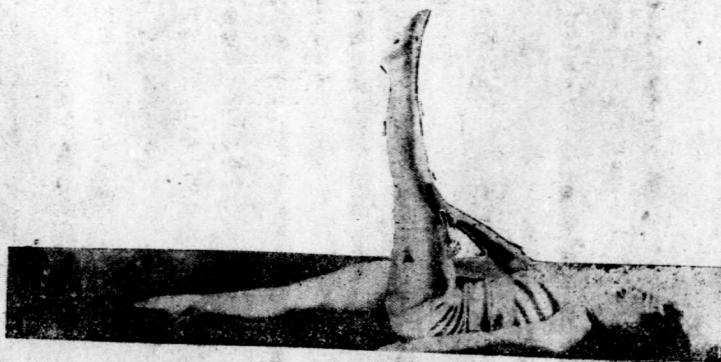
性病除了淋疾，軟性下疳，梅毒三大類之外，最近又發見了一種(第四性病)，然其病原菌是怎樣的東西，至今尚在未知數之中。

第四性病有時與軟性下疳及梅毒一樣，在病菌侵入的部分發生潰瘍；然大多數的場合，都要經過三四禮拜的潛伏期，始在鼠蹊部的淋巴腺突然是浮腫之狀，腫塊數個合成一塊，經相當時日中央部分軟化發赤，化膿開孔。

普通淋巴腺多硬化，無痛；而步行發熱癢疼。有時且發熱。

治療上有用注射，有用割治，有用X光線照射者，然迄今尚無特效藥及特效療法發明，實為現代醫界憾事之一。

第六圖



第六圖，即第六節，向天睡，腿伸直，左腳舉起與右手接觸。再舉右腳與左手。各二十五次

腳線美體操

余亞男



實行腳部運動

養成綺麗之腳

腳(包含腿部)

為身體之一部，與全身形態美惡攸關

。女性之腳，尤其

天然之美，以其無

強韌之筋肉，與夫

水夫管式(Mailros

Pipe)之骨幹也。

故筋肉纖細，曲線

圓潤，形成其所謂

腳線美。

腳之優美與否

，與一人之精神美

亦有關。如步行時

其形態優遊不安，

即是表示其精神柔

弱而無力。

腳須常用，是為腳線美運動之要點。

蓋身體上任何部分欲求修美，皆須自然行之；腳安停而不常用，則退化而為弱腳。

現代舟車風行，代步之物日益進步，使我人用足之時減少，最後恐將不免失却腳之效用。

腳如退化，則腳線美隨之而消失；且不特腳線美消失；即身體之健康美亦消失！

故人須合理的使用腳，發腳揮線美為必要！

曲腳，係筋肉組織發生變異所致。凡患此者，於幼時即須矯正之。

我人欲得腳線美，不可不多散步，如能登山涉嶺，尤奏奇效。

至於散步若干時期後，繼之以練習長距離行走；或規定每日行若干哩；或作舞蹈，均有效力。

最近又風行散步競走(Running)，是亦注意腳部健康之一端。

二三個月，則於脚之發育及曲線美必有顯著之增進。

1. 坐於椅上，交互延伸左右脚，脚之尖端高舉。此高舉之脚尖，對準心坎與眼。(如第一圖)

2. 左右脚交互蹬於桌上，作前俯運動。(如第二圖)

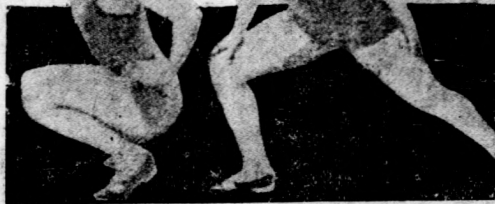
3. 擴大兩脚間之距離，一足屈膝，一足伸出後方。如是左右脚，交互操練之。(如第三圖)

4. 爲曲膝運動，兩足相並而曲膝，如蝴蝶狀(又如蛙步然)，然後起立。如是反復行之。(如第四圖)

第一圖



第二圖



第四圖

第三圖

詩壇

二十三年二月十五日遊九龍觀

音山即席賦此 丁敏士

淡蕩春風二月天。雜花生樹草含烟。層巒疊嶂開圖畫。鳥語泉聲奏管絃。禪寺更從雲外賞。塵心已向鏡中捐。千竿翠竹瀟瀟意。環拱觀音大士前。

贈楚君

前人

雲鬢風鬟入畫工。脂光燈影兩搖紅。情天多少春消息。都在梨渦一笑中。

舟過象山灣晨眺 陳稼軒

曉日曠曠射象灣。塔燈明滅峙孤山。海波浩淼連天碧。點點漁舟天際間。

汕頭即景

前人

鮑浦風光好。澄江帶翠嵐。魚鹽資利殖。果柚任繁。負笈移民出。擔囊海客還。鄉村知富庶。時見戶雕闌。

雨二首

蔡達

煩暑消如許。北窗風自便。雨時花木靜。萬滴點清圓。桑柘圍牆壁。柴門對水田。沉淪未深僻。難覓草堂錢。



阿妹（小說）

紀 絢

自從張三小子從鎖上跑到阿妹家裏來以後，阿妹的心中便時刻都在忐忑不安了。他自己也不知道，爲甚麼這兩天來自己心中是這樣的憂慮不快。

那是昨天上午的事情，他在田裏和隔壁的四嫂子一道割草，那愛流鼻涕的阿毛從田坎上飛跑來叫他，『阿妹！你爸爸叫你回去，不要割草了』。

在平常，他從早上出來割草，或是在對面山上放羊，總要在正午的時候才會回家去的，家裏是婆婆燒飯，只要在天上太陽當頂的時候，父親和他自然會從田裏回去，他只記得有一次那是婆婆病了的時候，他才在田裏被人叫回去，現在，他剛剛出來不過半個時辰，阿毛又飛跑來叫他，他心中當然有些奇怪。

『阿毛！我家有甚麼事？是婆婆叫你來的嗎？』
『是你爸爸叫我來叫你的，鎖上那個張三小子到你們家裏來了。』

他心裏有些莫名其妙，爸爸本來和他一齊從屋裏出來的，他到田裏割草，爸爸到對面溝裏去種田，爲甚麼又會和鎖上的張三小子一道在家裏呢？他收拾了他底鐮刀，揩起割好的半筐青草，他說：『四嫂子，你多割一點，我去再來』。

阿妹揩起半筐青草，急急的沿着小路回去。他自己心中似乎感到有一種重擔。其實，他現在才是一個十四歲的小女孩，也許因爲環境太過分的艱苦，所以，他可說是一個早熟的女子。他剛生下來三歲不到，媽媽便已死去，他

同他的祖母和爸爸一同在這鄉村裏過着貧窮的生活，祖母，他叫着婆婆，年紀已六十多歲了，是一個和祥的老女人，他底爸爸也快四十歲了，是一個非常簡單誠樸的農民。十幾年來他們三口人守着別人墳山週圍的幾畝地過活，生活當然異常艱苦。特別是近幾年來，不是天旱，便是水災，而且還要出多少捐稅。所以，他爸爸不但負了一身的債，而且還使一家三口常在飢寒交迫之中過日子。阿妹是一個懂事的女子，他勤快，刻苦，而且知道幫父親料理家務，在家裏，他從太陽出來時就起來，放羊，割草，砍柴，擔水一直要做到夜晚。所以，在這個村裏，只要一提阿妹，誰都會自然的讚嘆他幾句。

這幾天家裏的事情他是知道的，父親欠下鎮上張三小子二十五塊錢，聽見已經索過好幾次了。前天夜晚爸爸愁眉不展的在屋裏歎息了一夜，連婆婆都弄來不得安眠。他自己雖然小少年紀沒有辦法，但心中也是說不出的焦灼。所以，他一聽見阿毛叫他回家，他心中便非常的不安，何況聽說張三小子在他家裏，他當然更是急急忙忙的走回家去了。

他把草籃放在簷下，走進那黑黢黢的屋裏，只見他爸

爸和張三小子對座在談話，爸爸的臉上是一面愁苦的面色，在一些早煙的烟霧中，更加顯得難看。首先還是他底爸爸說話了。

「阿妹，來！這是張三伯伯」

阿妹走上前去，張三小子很仔細的對他望着，這種看不是普通的看，這是一種很仔細的端詳，他從頭到腳的把阿妹看了一遍。帶着一個滿意的笑聲向阿妹的爸爸說：

「我好幾年沒有看見這孩子了，現在竟長得這樣高。大哥，我的話是不錯的，你只要依了我的主意，對你也是很有好處的」

阿妹的爸爸沉默不言的呆望着阿妹的面孔，好像感到呼吸有些急促，他兩手輕輕敲着桌上發響。阿妹呆呆地在那裏站了好久，這是爲了甚麼，這張三小子爲甚麼一定要看看我呢？他心中老是解決不了這個問題。

爸爸送張三小子出門去，又在溪邊上談了半天，這當然更使阿妹莫名其妙，不但莫名其妙，而且有些惶恐。

張三小子來的時候，阿妹的祖母到對面坡上去了，等了一會，這老祖母才牽着羊兒回來，阿妹的爸爸在廚房裏和他嘖嘖咕咕的談了好久，只聽見祖母哭起來了。

『要十年哪，十年我還能再看見他嗎？我的天，世間那有這種事。』

接着又是父親的一陣嘆息聲。

吃午飯的時候，阿妹不敢說話，爸爸的臉總望着那蒼前的稻草，總避免和阿妹接觸，祖母吃了半碗粥，便說他肚皮痛不吃了。自然在這一家人三口每個人的心中都罩上一層不可言說的陰雲霾霧。

下午，阿妹仍然在坡上照常的工作，太陽已經西斜了。他座在草地上望着那遼遠的太空，一片夕陽的殘光，使他弱小的心靈回憶起他底母親，想起了小時母親的催眠歌曲，又想起了今天張三小子的笑聲和祖母的哭聲，他真有些迷惘了。

阿毛這孩子從坡下走上來了。

『阿妹！聽說你明天要到城裏去哪！』

『誰告訴你的？』

『你的婆婆向四嫂子說的，你還不曉得嗎？』

『你不要騙我囉！』

『真的，騙你不是人！』

是的，他這時才完全明白：今天張三小子爲甚麼要到

他家裏來，他祖母爲甚麼又會在廚房裏哭起來了。不久前，隔壁阿媛的姐姐也是張三小子把他領到城裏去的，聽說是到城裏去便永遠不能回來了。阿妹想到這裏不禁哭起來了。這裏的山，這裏的水，這裏的田野和花草，以及那屋裏的許多小羊，那樣不是和他不可分的整個的一體的呢？現在要到城裏去，城裏又不認識一個人，再也看不見自己的婆婆和爸爸，這不是比土匪擄去還更利害嗎？阿妹在這裏很傷心的哭着，一直到黃昏的時候才被阿毛把佛勸回去。

今天祖母特別的愛他，夜晚，在櫃子裏替他找出了一雙過年過節時穿的新鞋，又取出一根花褲帶，和兩個小木盒子，用一張縫了洞的藍布包着：『阿妹，明天張三伯伯要領你進城去了，城裏真好玩咧。那裏有飯吃，有新衣裳穿，還有大洋船火輪輪車咧！』

『婆婆，我不去，去了就再不能回來了！』

『不！孩子！你和張三伯伯先去，你們去了，我和你的爸爸再來。這裏是不很遠的。』

『我不去，你們是騙我的。』

『真不騙你，我們來的時候還要把羊兒給你帶來，還

要把樹上結的橘子給你留着的！」

這一夜祖母的温存，使阿妹對城裏的恐怖減少了許多，日裏的疲勞使他呼呼的睡去，在這暗淡的桐油燈照着的破屋子裏，只有父親還是帶着一副愁苦的面孔在吸着旱煙，他想起自己的女兒在明天便會被張三小子把他領到城裏去，租給一個下等的妓院裏去過十年非人的生活，他真不勝的愁苦和悲憤，然而，有甚麼辦法呢？借了別人的債，差了許多的帳，而且現在還要過活，也只好硬着心腸這樣做了。

夜已深了，只有床上的祖母還在暗中哭泣，祖母只知道自己的孫女明天要到城裏去替別人當丫頭，那知道他是到妓院裏去呢？

第二天早上，阿妹起來，祖母替他梳頭，替他穿上新鞋，還把兩個乾餅塞在他的袋裏，他說：「這是路上吃的。」

在晨風拂人的時候，張三小子來把阿妹領去了。阿妹穿過了竹林，走過了木橋，直到田野中間的時候，他還流着眼淚掉頭看着他底祖母，他說：

「婆婆，你要和爸爸兩人到城裏來喲！」

本雜誌衛生編輯主任 **牟鴻彝醫師之著作一覽**

臨牀 **新撰處方** 黑田昌惠等編 北新書局發行 實價二元

大學 **近世花柳病學** 牟鴻彝著 商務印書館發行 定價四元

現代醫學 **花柳病的預防及治療** 牟鴻彝編 北新書局印行 定價二角五分

現代醫學 **皮膚病的預防及治療** 牟鴻彝編 北新書局印行 定價二角五分

現代醫學 **日用藥物學** 牟鴻彝編 北新書局印行 定價三角

現代醫學 **眼的衛生與疾病** 周遠變合編 北新書局印行 定價二角五分

現代醫學 **耳鼻咽喉的衛生與疾病** 周遠變合編 北新書局印行 定價二角五分

現代醫學 **女性的疾病** 牟鴻彝編 北新書局印行 定價二角五分

現代醫學 **小兒的衛生與疾病** 牟鴻彝合編 北新書局印行 定價二角五分

大學 **小兒科學** 日本山輪信太郎著 商務印書館出版 (翻譯中)

性病的研究 牟鴻彝著 世界書局印行 (印刷中)

紫外線月刊 牟鴻彝編 哈腦維亞太陽燈公司印行 (非賣品)



康健消息

體育類

【全運籌委會函各單位開始註冊】第六屆全國運動大會會期日近，籌備委員會，刻正積極籌備進行，工作備見緊張。該會業已檢同運動員登記表，各種註冊表單，比賽規約等，又圖術比賽規則及註冊表格等，均掛號郵寄於各單位分別填具矣。

【上海市游泳池昨開始放水】上海市中心區市立大體育場之游泳池，開工以來，迄今已將一載，現各項工程，均已完竣，池為露天式，四周圍以看台，看台下設有更衣室等，池之最低處為三尺，最深處十一尺半，蓋悉該池已於昨日正式放水云。

【自由泳之世界紀錄】美國哥特羅城之游泳家弗·奈根，作八百八十碼自由式游泳，成績為十分七秒六，破美軍加所保持十分十五秒四之紀錄，而造世界新紀錄。

【日本運動家患肺病者多】日本為發展運動起見，欲助成運動家之體

質改造，曾於昭和八年內政部內設立體育研究所，並附設運動醫事間說處，茲據該處發表，最近二千間赴該處療病之運動家，患病種括統計，達三千二百二十三人，由運動種類上觀之，以陸上競技之患病者占最多數，其次為美式足球，棒球，擊劍，患者亦復不少，至其患病之內容，以胸痛占絕對多數，其次為胃發腸生障礙，下肢痛，足部關節痛等情形，在患病種類上區別之，則以患肺病者居大多數，竟達二百一十三人，其次為患心臟病者計四十一人，患肋膜炎者三十八人，以運動家而患肺病者居多數，實為至堪注目之現象。又在統計如游泳乃為短時間之運動，但此項運動家，其尿中排泄多量之赤血球與蛋白質，倘在通常之人類係屬廢棄之症狀，自應絕對靜養，但在運動家則毫不相干，實可謂奇難之現象，該處現擬對於此種運動與疾病之關係，努力研究，以便解釋疑團云。

【小船橫越太平洋】美國人格林氏曾任皇后船船長，向住香港，因其家族現住溫哥華，決意返國，但其方法非常冒險，即與其子妻律布（現年十八歲）及船員巴達接僅備僅二十七噸之小帆船，橫越太平洋，向其祖國。

該船由橫濱出發，一路開往溫哥華，航程凡四千五百海里，可謂壯舉矣。

【跳遠世界新紀錄】美國黑人運動家麥考克，日前曾打破世界百米賽

紀錄，(十秒三)但體育協會因是日遇惡順風，賽跑不甚吃力，乃決定不正

式核准此項紀錄，麥氏頃又以八米八四之成績，打破世界跳遠紀錄。(舊

紀錄係日本選手南部所造成之七米九八)。

【蘇聯發明家建造滑翔機探飛同溫層】蘇聯發明家葛羅戈夫斯基

，現正建造特種滑翔飛機，以供同溫層飛行之用。該機造成後，將懸掛於

同溫層探險汽球之下部，汽球上昇達二萬公尺之高度後，該滑翔機即脫離

汽球而飛行，藉以探測同溫層之航空狀況，研究同溫層經常航空之方法。

機內之駕駛室經嚴密封閉，遇失事時，設有機關，可使機翼自動卸除，蓋

之上繫一降落傘，屆時自動開放，即可平安降落地面。

【蘇聯破冰船又出發北極探險】據列寧格勒通訊蘇聯破冰船「卡星」

號已出發作廣泛之北極探險，波爾可伏觀象台及北極研究所之第一次遠征

隊已完成北極光之研究工作，遠征隊獲得豐富之分光照相材料，據此能說

明同溫層之氣候及組織。

【飛航東非創新紀錄】意大利飛行家史多本尼軍水上飛機，由蒙法爾

貢城飛往意屬索謀里圖，於二十五小時內，飛行三千零八十七英里，已打

破水上飛機之長距離飛行紀錄。

【耐久飛行成功】美國密蘇利州米里丹地方有佛萊德與阿爾基士兄弟二

人，乘機上升，沿三角形之路線，繞飛不已，以米里丹為中點，線長五十

里，如是者計二十七日之久，已打破前次飛行耐久之紀錄。查一九三零年

達爾與傑克森二人曾成立二十六日二十三小時之非正式紀錄，今佛萊德兄

弟之成績，視前尤佳，彼等所用者，為一輕機，按一定時間，在空中注入

汽油。

【女子航空高度紀錄】意國女飛行家尼格隆今日駕機升至三萬九千五

百呎之高度，約七哩有半，造成女子航空高度之世界新紀錄，按四日前法

國女飛行家希爾遜飛至三萬六千六百六十呎之高度，造成新紀錄，今尼氏

超過希氏二千八百四十呎，遂奪而有之。

醫藥衛生類

【京防疫處籌備就緒】中央防疫處南京分處籌備就緒，俟儀器技師齊

備，可開始製造疫苗與血清，供京市防疫用外，并分佈於華東華南一帶。

【蘇北黑熱病】徐州電，蘇北黑熱病蔓延日甚，徐州七縣患病者達三

千餘人，以兒童佔多數。據銅山區專署調查，銅山六百人，邳縣一千七百

五十人，碭山數百人，豐寧四百餘人，睢寧五百八十四人，蕭縣五十餘人

，沛縣患者較少，已呈請省府救濟。惟近據淮陰之黑熱病研究隊，近將所

捕患者家中白蛉昆蟲，詳為剖視，於該虫胃中，發現黑熱病鞭毛體，對於

治療及防止方面，今後皆有相當途徑，認為非常之收穫，據云一俟實驗工

作完了，即行正式公布於世。

【閩南各縣鼠疫】閩省去年各縣共匪敗竄時，潰陷遍野，屢成疫癘，旋

以嚴冬，疫氣稍殺。入春以來，上海之南平，峽陽及城內一帶，下游之嘉

安縣屬各鄉，相繼發生鼠疫，死亡達數百人，鄉人迷信心深，不肯注射豫

助，始成蔓延之勢，迄未撲滅。邇者天氣日熱，疫氣益盛，上海之建甌，松溪，政和各縣，下游之莆田，龍巖，晉江，仙遊各縣，亦發生鼠疫，現均組織防疫會，以勸導式強迫居民注射預防針，並實行清潔運動，獎勵抽鼠。最近政和，松溪，南平，閩侯各縣，又以溪水暴漲成災，水退後污穢堆積，當局對此甚為注意，擬以閩南各縣疫症盛行，電請省府統籌防疫辦法，省府已分電各縣迅聘專家積極施救，並強制執行預防注射，無醫生之處，應就近請駐軍之衛生隊及軍醫官協同辦理，並令飭醫設縣立醫院，經費由縣府撥付，省府酌加補助。各縣奉令後正在籌設，此外省府又擬定清潔檢查暫行辦法大綱，十三日已通令各區區員轉飭所屬遵辦。

【蘇北嗎啡之毒害】 蘇省禁烟委員會委員葉秀華，往各縣視察返省談，近靖江如皋海門等縣，盛行打嗎啡針，打者體無完膚，滑爛膿泡，等子發臭活尸，其殘酷情形，在二十世紀中當無逾此。葉氏曾與一犯積竊案而有相當聰明之十五歲童子談話，伊亦為打嗎啡針者，其毒害之普遍，可見一斑。

【北平戒除毒品犯統計】 平市烈性毒品戒除所，六月份戒除人犯，計男一百七十名，女三十七名，合計戒除出所者共二百零七名口，市府已造具名冊，呈報委員長行營核備案。

【各地時疫流行】 (一)晉東平定縣，時疫流行，以咽喉及喉症蔓延最劇，惟稍加醫治，即可痊愈。不料近半月來忽發現霍亂症，患者不思飲食，三四日即行斃命，縣屬三區松塔地方死於是疫者竟達六十餘人云。(二)察省宣化邇來氣候不正，疫癘蔓延，縣屬雞鳴廳區麻瘋盛行，患者初覺全身

發燒，繼起紅粒，連日均有死亡云。(三)河北之帶縣，時疫流行，舊三四兩區天花流行頗熾，小兒死亡甚多。近又發現虎疫，傳染甚速，死亡亦多。又東鹿縣喉腫症流行甚烈，各村死亡者均有四五人之多。

【絕食四十九日新紀錄】莫斯科之新陳代謝研究所內，最近作一種人類之絕食試驗，以觀察腸胃所起之作用，結果完滿，絕食四十九日，事後體健並無損害，甚為珍聞也。西沙氏現年三十八歲，已婚，身體健康，踴躍應研究所之召，加入試驗，西氏身長一七三生的米，體重六〇·七基羅瓦，入所後，即移入於特別之隔離室內，由多克式·愛爾·艾斯·斯拉芬諾專家連續觀察。絕食最初之四日中，西氏未進滴水，五日晨飲水一杯，此後平均每晝夜飲水三杯，有時在研究所小院内散步，有時為感想，尙可作輕微之運動，惟近絕食末期，彼殊感寒冷，時時添衣就火爐取暖，并略有發惡之情形。至於體溫，則始終上下於三六·五度至三十六度之間，惟脈率漸微，由初期之八〇升至八二，最後降為五〇左右，精神方面，則一思及食物，即不能入睡矣。絕食完全至第四十九日將進第五十日時，三專家認為不能再繼續絕食，遂開始給以食物，初予以少量之果汁，次給以糖餅·茶·脂肪，其後約一星期，始與以微少肉食，其間并未發覺特別之複雜現象，不過在其初攝食後，有強烈之嘔吐而已。體重減少一六·一一公斤，即喪失百分之二六·五，打破世界著名絕食家新琪氏四十四日絕食而喪失體重百分二五·三之紀錄。惟攝食後，體重急速增加，至第十三日，反超過絕食前體重二·四公斤，此後一禮拜，體重增至六七·一五公斤，經過良好，並能作普通之體操，此種長期絕食之紀錄，實為醫學上有價值之貢獻，現已將詳細結果，載之於蘇維埃醫學新聞中。

問 顧 健 康

投函本欄

者請注意

1. 函面請書明康健顧問。
2. 來函詢問之事項，請限於醫藥衛生及體育之範圍。
3. 每人每次詢問之問題，至多請不逾三項。
4. 問題請分條敘述，文字簡明，字跡清楚。
5. 所問事件均於本雜誌發表，恕不函覆，如有不便公開者，可用別名，或用本雜誌訂單號碼代表亦可。

衛生醫藥類

特別啓事

本社爲謀讀者利益起見，凡本埠人士來社詢問醫藥之事項，尙有疑問者，可於每日午後二時至五時端本雜誌一份至本社顧問醫藥答覆者李鴻森醫師診所（飛飛路崑山路西首）當可稱滿意之答覆，概不取費。

問 小女自去年起，腋下（乳邊）忽生結核，雖不痛癢，至今年漸見擴大如李，撫之不痛，不知何疾？蘇州王德明君

答 恐係淋巴腺炎，須請醫師診察後乃可決定治療法。

問 (一)前承答復治面額上熱瘡內服藥氧化錳製劑，請譯西文；此藥小兒可否服用及服法？(二)婦女經期中，乳汁不溫似清水，請問此種乳汁哺育小兒，對於妊娠及胎兒有無不真影響？(三)用百倍鹽酸水洗目者，請問藥房所售是幾倍鹽酸水？ 本埠 葉定月張君

答 (一)前承答復治面額上熱瘡內服藥氧化錳製劑，請譯西文；此藥小兒可否服用及服法？(二)婦女經期中，乳汁不溫似清水，請問此種乳汁哺育小兒，對於妊娠及胎兒有無不真影響？(三)用百倍鹽酸水洗目者，請問藥房所售是幾倍鹽酸水？ 本埠 葉定月張君

答 (1)可購國產 Oxy tin (O. n. r. Sen) 服用。(2)婦女既有妊娠，以

前哺乳之小兒當在一歲以上，固不須再使之哺乳，應遂即斷乳，而用其他食物代之。蓋因妊娠之乳汁極缺乏營養，小兒服用則營養不足，且能妨礙小兒對於脂肪亦有影響。(3)可用百分之二或二均可。

問 鄙人常患肚痛，時作時愈，曾請名醫診視，服藥數帖，即告痊癒，不料相隔兩月，忽又復發，請問究係何症？服何藥爲宜？本埠陳日鳴君

答 來信所述症狀不詳，腹痛之原因甚多，不能斷定，請說明痛之部位，時間，及有無其他症狀，如能來館處診察亦可。

問 鄙人現年十八歲，在先天年功無知，時犯手淫，至十七歲方止，現在身體矮小，面黃肌瘦，生殖器短小，時覺頭暈目眩，飯後常覺脹滿，請問服何藥可使身體長大，生殖器發育？結婚以幾歲爲宜？本埠徐君

答 (一)欲使身長增加，首當精製戒除手淫，多於運動，注射生精器膏藥，頭暈目眩等狀，可注射林格氏液及葡萄糖等均效。(二)如能照上法施行，尙能繼續發育。(三)須二十五歲後爲宜。

問 (一)性慾衝動時犯自淫，長久下去與身體有關係否？(二)欲免性慾衝動，有何藥醫治否？如有藥醫治，將來身體有關係否？(三)如永不與異性交媾，對於發育妨害否？ 本埠張君

答 (一)手淫之害蓋人皆知，尤以時間長久，更有妨礙發育及發生種種疾病，務須決之戒除。(二)性慾爲人之本能，無法避免，且無藥制止，惟有清心寡慾而已。(三)至相當年齡應行結婚，如水遠不與異性交合，發育雖無甚妨害，但精神無可依託，且事實上亦難辦到。

惟有清心寡慾而已。(三)至相當年齡應行結婚，如水遠不與異性交合，發育雖無甚妨害，但精神無可依託，且事實上亦難辦到。

問 鄙人年十八歲，口內時常發臭，請問何以法治之？ 定月 6024

答 大多由於消化不其大便乾結之故，須注意飲食，適量大便，口內時時用0.1%氯化昇水或2%硼酸水漱口。

問 (一)關於冷水沐浴，康健雜誌一卷五期題為「學生之衛生」上說：宜行於早晨方起體動未歇之時，「我想也許是對的。但現在據我體育老師說：『應當行於運動之後』，我未免有些懷疑，因為早晨才從被窩中翻起來，即至露天去練習運動，我覺得極易感冒風寒，及至練好再去沐浴，則體溫已為外氣所奪，請問誰是誰非？(二)假使實行冷水浴，則祇可行於清晨五時至五時半，但因環境關係睡覺須在晚上十一點鐘，這無疑每晚祇能睡六小時，請問五時即起身沐浴，據太早否？有礙康健否？(三)以圓徑五尺，深七寸之浴桶，可否將全身浸在水中而摩擦之，摩擦時是否將浴巾浸水淋滿全身，然後再被乾摩擦，至使皮膚發赤後，才再用乾毛巾擦乾。(四)沐浴時間以幾分鐘為最適當。

本埠定戶 1-203 陳冠球君

答 (一)冷水浴宜於每日早晨施行，先浴，後運動。(參看皮膚的衛生與疾病19頁)。(二)五時即起床沐浴並不過早，有益健康，但睡眠須有八小時為宜。若如晚睡，不妨稍遲入浴但須於下牀後行之。(三)可照來信所述之方法施行。(四)沐浴時間以五分鐘為度。

問 (一)敝人一年前忽感眼目模糊，彼時很輕，現在漸感劇烈，醫治，無效，最近又發生紅筋及雲翳等，因之更覺模糊且痛，(二)眼珠不能自由轉動，不知究為何病？ 本埠陳懷良君

答 (一)視覺模糊不清，更有雲翳等狀，恐係維障障之故，須從速診察，如任其延過，將有失明之慮。(二)眼珠不能自由轉動，為眼內肌肉麻痺之關係，須請醫師詳細診察其原因而治療之。

問 鄙人現年廿七歲，龜頭只露尖端一部，結婚十餘年無子女，茲請問(一)包莖是否必須割除，割後與性器官發育有關係否？(二)照現在年齡性器官能否再發育？如不發育與子嗣有無妨害？(三)性器官發育及充血加強之道如何？服何種藥？用何種營養方法？山東鄒平李雲生君

答 (一)包莖必須割除，可使生殖器發育。(二)除去障礙發育之原因，不但能使性器官發育，更有易於生育之利。(三)使性器官發育須節制性交，多於運動，注射舉丸術劑藥存效。

問 (一)敝人自去冬下期，大便常通而不暢，有時不通，腹部按摩等法亦無效驗，此症稍劇時，則覺左乳下心房跳躍而動，內心微有刺痛，一月數發，時間三數日不等，請問有何方法或藥物可以治療？(二)左右兩足掌行走得力部分，各有大腫塊一塊，異常堅硬，一月至少須修割二次，否則行路非常痛苦，請問有何良法解除此等痛苦？

漢口楊德用君

答 (一)大便經常不暢，須每日行適宜之運動，飲食不宜多食肉類，宜多食蔬菜，晚間常食水果，晨起服冷開水，並規定一定時刻上廁，養成習慣。(二)腫塊可用10%稀鹽苛羅蘭(10%acid Saline Collod-ium)每日塗擦一二次，能迅速癒治，使角質軟化而逐漸剝落。

問 (一)余友王君現年十八，尚未發育，身體矮小，面黃肌瘦，生殖腺極

小，勃發時不滿二寸，有寒否？福爾馬保命可注射否？(二)余自幼即有頭痛病經醫診治，稍覺痊愈，但時發時愈，發時心跳，熱度增高，心嘔，胃悶，精神不振，兩太陽穴疼痛，不知何故？乞賜良方。(三)身體不佳，精神萎靡，新亞麻出品之利凡命可服否？否則服何藥為佳？(四)沙眼初起時，如不醫治，則轉來如何？ 第55號定戶

答 (一)如確未犯手淫，或為天性不足，或有其他疾病之故，須請醫師診察，如無其他原因，實屬遲緩並無大害，可注射錫保命。(二)頭痛之原因甚多，有由貧血致者，有由神經性者，有因大便閉塞而起者，須診察確實後而除去其原因，乃能痊愈。(三)參看商務印書館出版之「頭痛」一書。(四)恐係貧血，可用利凡命。(五)沙眼須初起治療，如不醫治，結果能引起角膜炎而致失明。

問 (甲) (一)檸檬(白檸檬)含維他命O甚多，但多食有害否？(二)每朝飲檸檬汁一杯有何益？(三)檸檬是否有解毒作用？(四)心病患者可食否？(乙) (一)每晚睡前飲鹽水一杯於身體有益或有否？(二)鹽水是否有解毒作用？(丙) (一)貴雜誌三卷三期內曾論及其療法一文中載：「主要療法是病後之補養，不知魚肝油有效否？」(二)除了心跳氣急外並無什麼自覺之心病患者，如何可知病已痊癒？(三)何種運動能助心臟健全？(四)因心病而曾患嗜血之患者，可運動否？(五)曾患嗜血之心病患者有根治之希望否？(丁) (一)陽具不正或偏向於某一方者有何藥或何法可治？(二)何是生殖器最適當之方向？馬羅雜者其君

答 (甲) (一)檸檬含維他命O甚多，不確：因其酸性甚大，多食當然有害

。(二)檸檬汁有清涼之作用。(三)對於酸性藥有中和之作用，不可同食。(四)無關。(乙) (一)飲用鹽水可亢進腸動，故能通暢大便，最好清晨飲用。(二)無關。(丙) (一)可服魚肝油。(二)未痊癒。(三)有心臟病者最忌過激運動。(四)不宜。(五)有治愈之望。(丁) (一)恐係毒體有障礙之故，非服藥可愈。(二)居於陰部中正地位。

問 (一)鄙人年二十九歲，向未尋花問柳，近年來每當小便之先，必流稀精液二三滴，便後亦然，請問有害否？痛在何處？當以何法處何藥治之？(二)每次性交必早洩，為時不過一二分鐘，以致于嗣後難，請問如何醫治？ 香港 H. H. 定戶

答 (一)須先請醫師檢驗分泌液然後治療。(二)早洩有由神經衰弱者，有由慢性淋病者，有由手淫之結果者，須先決定其原因乃可根治。

問 (一)鄙人身體羸弱，一因先天不足，(初生時，母病，失乳，)十六歲時曾犯手淫，現雖禁絕，尙月遺精數次，故藉運動以求健壯，但稍為過劇，或工作略重，即頭暈，目眩，筋骨酸痛，若不克支持；且聲略吃少許，則又覺飽，似此對於營養有關，請賜糾正之法。(二)每餐後必大便一次，請賜節制之法。(四)記憶力不強。又晚間睡臥床須有半小時之懶轉，方能入夢。 定戶代字 10310

答 (一)由幼時營養不其及犯手淫之結果，以後宜絕對戒手淫，行適當之運動，並應減少工作。(二)三餐應有定時，食量不宜過多或過少，食物宜擇營養豐富者。(三)節制飲食，食物不宜飽。(四)臥前行適當

運動，感覺疲勞後，即易安眠，服用佛地補劑注射賜保命。

問 邵友李君自幼喜阻淫書淫畫，兼受朋友引誘，致犯手淫惡習，不覺身體漸弱，逾三四年來頓覺身軀虛弱，目不能遠視，耳聾重聽，四肢時冷，頭暈眼花，胸膈悶痛，骨節酸疼，體閱衰頹，過後即忘，虛象畢呈，請問服何藥可補足其已失之精神？兼用何法修養為宜？(2)定月

答 注射佛地補劑，元進神經營養，可注射亞來佛酸鈣，反覆注射葡萄糖液，強壯體質注射維素劑，並行溫浴法等。並每日行適當之運動。

問 歐友王君現年二十，患神經衰弱症，終日頭昏眼花，四肢無力，已犯手淫四五年之久，至今每月尚有十次之多，謂若作夢，心神恍惚，所攝痛苦，已達極點，請問以何法治之？ 3843定月

答 決心戒除手淫，多多注射 Vitamins，克來林酸鈣，葡萄糖液，此藥劑等，並行溫浴療法，每日行適當運動。

問 鄙人年二十二歲，男性，未婚，於十六七歲時誤犯手淫。但身體頗為壯健，發育亦甚完全，惟生殖器至今甚為短小。請問(一)原因是否起於手淫，抑或身體上有其他病變？(二)現代醫學上有法促其發育否？(三)結婚後尚能增長否？(四)於生育上有妨礙否？ 南京潘君

答 (一)確由手淫所致。(二)戒絕手淫後可望發育。(三)結婚後仍須節制性事。(四)症狀不重，尚能發育。

問 (一)鄙人現年二十一，身體甚為強壯，而生殖器尤為短小，於十九歲時結婚，但房事感覺無趣，請問不完全之生殖器，是否能使其發育？(二)十四五歲時，生殖器上即在八九粒小白泡，類似曇天瘰子，但

不易破碎，亦未變異狀，迄今仍然，請問此種何症有礙發育否？是否要診斷？(三)自前年起每逢星期一睡床上，生有類似癩疥之皮膚病，甚癢，然秋後即好，請問何症？如何使其斷根？ 南昌華東君

答 (一)為結婚過早之故，以後備房事，多運動為宜。(二)未經診察，不易確定。(三)係慢性濕疹，可用土爾氏油膏或必治靈油膏塗擦。

問 鄙人現年二十一歲，近患腦癱瘓症，已歷數月，工作時頭暈目眩，閱讀書籍時，頗生厭倦狀態，記憶力亦因之減退，餐後必睡數小時，精神方覺清爽，又時患滑精，請賜良方治之。東台羅環樓君

答 確為神經衰弱之症狀，須先治愈遺精，並當絕對戒除手淫，更行適當運動，多多注射 Spermin。

問 (一)鄙人因夜眠不醒，故有早起之習慣，雖清晨易醒藉以補夜眠不足，但又羨慕清晨空氣新鮮，常欲清晨起身作野外運動，又恐睡眠不足，有損健康，致不敢嘗試，請問何者為重。(二)八股錦與太極拳何種有益。(三)以食鹽，牙粉，牙膏，何者擇牙為合衛生。(四)冷却藥何處有害？價值若干，其使用法及效力如何？自己能用否？使用該藥有無害處？(五)市上所售之生殖自潔藥使用法與效用如何？(六)練習

運動以治療遺精有效否？請問其法如何練習？(七)進補品或注射賜保命等後反增加遺精之次數何故？請示補救之法。代字定月。○某某君

答 (一)首先治療失眠，然後改正週起習慣。(二)對於身體均有裨益。尤以後者為佳。(三)均可。(四)冷却器各大藥房均有出售，價值可詢出售者，其效用多以消炎，並無害處。(五)未經試用，故不詳知。(六)

六) 汽精須治其原因。(七) 因未治療原因之故，須請醫詳細診察。

問 (一) 體質素弱，兼患夢遺，收貯小便二三時後驗之，便中即現混濁，

未知是何症狀，須服何藥？如勤於運動，攝取營養食物有效否？(二)

陰囊間初時生黃水，擦以皮膚藥膏未愈，塗以紅燭浸酒藥，擦節皮下

部反而擴大，內有黃液。患處皮膚普通皮色不同，有時冰冷，浴後患

部皮膚覺有結液似潮濕，當用何藥可使除根。星洲讀者陳子玉君

答 (一) 尿中有混濁物，須就檢驗是否精液或淋病，或為其他物實，檢驗

後乃可確定治療方法。(二) 似為陰囊濕疹，如塗藥劑無效，可用人

工太陽燈照射，或注射或內服藥劑，改醫營養，可望痊癒。

問 鄙人研究醫學，但處在梅縣西陽，不知何處有醫專學校？何校比較優

異？初學是否先要懂得德文？汕頭西陽讀者黃章翔君

答 上海方面醫學院甚多，可來函投考，入學校再讀德文亦不為遲。如需

章程請函寄上海同濟大學醫學院(上海吳淞)，同德醫學院(上海江灣

路)，東南醫學院(上海江灣)，上海醫學院(上海江灣)，再據索取

可也。

問 鄙人患胃病有年，起因於癆疾，痢疾，在後食量較增，而口中新生四

齒，牙痛時腫要痛，咀嚼不便，不久胃部發痛時痛時止，半年後變為

胸前痞脹，又加欲嘔不出之苦，但食量尚未減少，經醫醫治無效，

於一年後食量頓減，雖稀飯半碗亦不能受，乃入有名醫院檢查，醫生

斷為胃中生有小蟲，後經中醫云，不宜吃水果與稀飯，試之果然驗住

，惟稍多吃，即覺頭暈及乳房間隱隱作痛，以後每吃乾飯一碗，多則

病發，請問(一)現在醫治，可否得全愈？(二)照上病狀，坊間有種真

藥膠膠？(三)報紙上宣傳之「胃必靈」可服否？(四)天氣一熱即感覺

過，食量亦減，有何治法？ 安徽烏江毛善民君

答 (一) 以前癆疾及痢疾，恐未徹底治療而發肝臟及肝臟疾病之故，須先

請醫師檢大便秘中有無病原蟲，如未全愈須即求速根治。(二) 如未痊

靈可試服 Flaminquin 及 Yaremios (iii) 未試用。(四) 先探得

其原因後此等症狀不難治療。

問 (一) 敝友男姓，現年二十六歲，十八歲時誤犯手淫，或精已年餘未

，惟生疔毒細小，痔瘡後雙方均感痛苦，未知如何醫治能使其增嗎？

(二) 申新報所登之西藥生疔毒，善治發育不全，神效異常，敝友若服

此藥能否見效？否則請介紹他藥。(三) 鄙人現年五十歲，患痢疾年餘

，現請西醫注射皮膚劑，行將痊癒，惟體瘦多病，神經衰弱，未知服

何補藥，能使神經恢復健康？ 河南南陽 (iii) 定戶李君

答 (一) 節制性交，多於運動，嚴守衛生，內服或注射骨阿耳品，每星期

注射內注射克林耳水 2000，皮下注射射賜保命。(二) 未經試用，不

知確否。(三) 痢疾務須根治治愈，否則變為慢性，難告痊愈，補劑可

服含鐵磷補劑多或補力均均可。

問 鄙人自十四五歲誤犯手淫，今年十八歲，去年始覺悟其害，但生殖器

極短小，包皮蓋及龜頭，不知服何藥能使生殖器長大否？包皮太長，

勿割去，性交時欲使其快感增多，可服何藥？ 汕頭定戶某君

答 首先割除包皮，或除手淫，再加以適宜運動，將來尚可繼續發育。

問 本園自去秋移駐水口，官長士兵多患痢疾及疥癬脚毒等症，有謂疥瘡等症，因北人南居，水土不宜所致，無關飲料，惟痢疾則與飲水有關，因延平惠臨園，桂花漫山遍野，夏秋間野花腐化，變為菌質，沿園江下流，飲者輒病，對症之藥，惟薑汁與沙糖云。曾通告各營嘗試服，然仍此止而後發，請問根治之法？ 福建保安特務團團長

答 疥瘡為傳染性皮膚病，由寄生蟲發生，與水飲食均無關係。患病者須與健康人隔離可不致傳染，既病者宜硫黃劑（為磺黃油膏，土肥氏油膏等塗擦。瘡疥亦為傳染病但與飲食無關，由於南方之蚊蠅傷後所傳染，預防法須設法避免蟲傷，可用蚊帳或蚊香，流行時可內服少量金納納霜丸，既病者可內服多量金納納霜丸或注射 Eubeton。

問 自幼多病，在發育時期，曾犯手淫，戒除後繼以遺精，從此精神恍惚，心悸，多夢，遇事易怒，兩足乏力，腰痛，兩手攣小筋呆滯，五官感應遲鈍，食量少，小便頻數，大便秘結，不知治以何藥為良？如攝生，德國出品維維生機既可服否？ 英屬馬來亞第 001070 號戶

答 各症皆由遺精使然，宜速治遺精，則諸疾易愈，可試注射錫保命或利凡命等劑。並參看本誌第三卷第三四合期一個可怕的瀉厄遺精一文。

問 (一)已患近視(二百度)除帶眼鏡外，有無其他方法使漸次復原而處平光？(二)若每天早晨遠望，能否減退近視視度？ 本埠南市張育君

答 (一)目前尚無良法，惟有配適度之眼鏡保護之。(二)行之有恆可奏效

體育類

陳稼軒

問 我壯年即失健康，初習游泳拾球少林拳等，日夜不輟，時經三年，始

不特健康未復，且得失血症。近友人贈我科學化的園術太極拳一冊（英國南著），依圖練習，逾一月，各式習完，今復勝到賽果中之太極拳圖解，名目略同，而姿態迥殊，因是遂起執是之懷疑。我年已四十，形容日形憔悴，證實虛勞，未知應服何藥？太極拳可繼續練習否，練習吳園南的姿勢，揮揮賽果中的？請見告！ 駐福建水口李偉漢君

答 在體育界則之人，運動極宜慎重，君於習游泳拾球少林拳時，日夜不輟，此數項運動，皆係其劇烈者，練之過度，自屬有損無益，此君之失血症之由來也。刻下練習太極拳，已得運動之正宗，惟亦不宜練習過度，以君目前之體質論，每日至多練習二次，每次至多一刻鐘，練習時務請注意篇首所述之姿態。如虛靈頂勁氣沈丹田沈肩墜肘；等等舉動，尤不宜用力。斯數項者，皆為太極拳與其他一切運動之特異處，亦即太極拳在科學上之真價值，苟忽視之，即失却練太極之意義矣。君疑自己為虛勞症，而太極拳即為此病之對症良藥，君可下絕大信心，按時練習，持之有恆，行之依法，久之自可收特殊之效果。

惟一切運動均忌練習過度，練時如覺四肢乏力，或口中熱度上升，即宜停止練習。太極拳舉動較緩，愈緩愈好，弊病較少，然亦不宜練習過度也。至於肺疾之藥餌，可服用魚肝油。此外注射利凡命 Livanin 賜保命 Chinin 福神膏 Fosoinin 等，最好請醫師決定之。

至君對於吳蔡兩君之書因其動作不同，而生懷疑，此毋怪其然。蓋吳為吳鑑泉先生之弟子，其動作屬於吳派；而蔡君之所本，則為楊（澄甫）先生之一派也。兩派動作雖然不同，君宜擇一學之。本社出版有一吳鑑泉氏的太極拳一，為吳先生親自練動之作品，君如決定從吳派，則此書為最良之模範也。

本社職員表

社 長	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	出 版 部 主 任	交 際 部 主 任
褚 民 誼	陳 振 民	宋 國 賓	陳 鴻 森	宋 鴻 森	吳 力 軒	萬 額 生	金 振 鳴	劉 道 芳

本社投稿簡章

- 一、本誌各類如蒙海內外人士電賜鴻文。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。祇須白話文字不拘。
- 二、稿件篇幅以自四千字至一萬字左右為限。望編寫清楚。並加標點符號。
- 三、投寄譯稿。並請附寄原本。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、投寄之稿稿稿與否。本社不能預覆。原稿如欲檢還者。請投稿時聲明。並附足寄還郵票。如能附補成詳明地址封皮尤佳。
- 五、稿末請註明姓名地址。以便通信。揭載時請名。得由投稿人自定。
- 六、稿件本誌有酌量增刪權。如不願增刪者。請先附聲明。
- 七、登載稿件。已在他處發表者。概不致謝。
- 八、錄用之稿。除著者預先聲明索酬數目外。概由本社酌量致酬。事先并不徵求著者之同意。其酬報如下：
甲、每篇酬現金五元至二十元。
乙、酌贈本誌。
- 丙、特別稿件。酬資從豐。
- 九、投寄之稿件本誌揭載後。版權即為本社所有。投稿人預先聲明保留版權者。除本社於將來發行叢刊時得加入外。其著作權歸投稿人所有。
- 十、本報徵求各地有醫藥衛生體育等照片。名貴攝影。假印後亦可未選。酬金每件五角至二元。或同價值之本誌。
- 十一、投寄請寄上海英租界馬路五〇七號本社編輯部收是幸。

本社編輯部啓

健康雜誌廣告價目表

民國二十三年十月五日訂

前 後	普 通	圖 畫	社 評	內 面 之 對 面	底 面 內 面	封 面 內 面	底 面 封 面	地 位	價 目	
									數	價
四	半	全	全	全	全	全	全	面	八	十二
分	之	一	面	面	面	面	面	面	四	十五
元	元	元	元	元	元	元	元	元	元	元

定 價
每月一册 每册一角五分
全年十册 大洋一元五角

國內郵費在內
國外郵費另加二元

版權所有 不許轉載

中華民國二十四年八月十五日出版

總編輯主任 褚民誼

上海法租界蒲石路一〇三號

康健雜誌社

康健雜誌社

上海法租界蒲石路一〇三號

總發行所 康健雜誌社

總經售處 上海福州路三八四號

南洋總經售處 新加坡仰光律二五八號

258, Rangoon Road, Singapore

上海山海關路四〇六號

人文印刷書館

電話三四七八七

ORIGINAL SPERMIN POEHL



正真 福爾賜彼命

木長培本 沉遠奢源 欲求健全之
體格 宜有適當之補品 福爾賜彼
命係提取雄壯獸體之藥丸製成 功
能提高人體抵抗疾病力 避免未定
先衰之患 確為保障人群健康 普
救病家痛苦之聖品

治 主
性慾不振 陽萎不舉
神經衰弱 腰痛背酸
氣血兩虧 病後失調
腦弱失眠 腎虧遺精
耳鳴目眩 戒除鴉片

各大藥房均有經售

