

年

卷

期

2

3

第

第

健康雜誌

褚民誼

華康會出版
第二卷第三期



中華書局北平掛號郵政特准掛號認爲新聞紙類



翁鳴

上海中法藥房

總公司：北京路八九八號
 製藥廠：大西路一七九〇號
 電話：九二二三二
 九二二三三
 九二二三三
 轉接各部及
 製藥廠
 電報掛號：五六七三



本埠：中區：三馬路大新街口
 東區：虹口東熙華德路
 南區：南市十六鋪大街
 支店：西區：靜安寺路赫德路口
 分公司：國內及國外各大都市

本藥房創立迄今，凡四十年，除運售各國原料藥材醫療器械衛生用具外，並積極提倡國藥，研究仿製，先後發行自製靈效藥品四百餘種，行銷全國及南洋各埠，卓著時譽，茲例舉其最著者如後：

- | | | | |
|--------|----|-------|---|
| 艾羅補腦汁 | 專治 | 雙中國寶丹 | 治 |
| 艾羅療肺藥 | 止咳 | 雙獅花露水 | 清 |
| 九造真正血 | 補血 | 羅威水藥 | 清 |
| 紅血輪補藥 | 補血 | 保喉福美片 | 清 |
| 九一四藥水 | 治 | 孩兒面 | 清 |
| 九一四藥膏 | 治 | 發髮藥水 | 清 |
| 九一四白濁藥 | 治 | 家庭藥庫 | 清 |
| 第一精神丸 | 提神 | 旅行藥庫 | 清 |
| 第一精神丸 | 提神 | | |

兒童至寶

慈母良友



屈臣氏疳積花塔餅
服之轉弱為強

屈臣氏小兒平安水
能治兒科百病



A.S. WATSON & CO., LTD.
LONDON, HONGKONG, CHINA



TRADE MARK
冒假防提





第二卷第三期目次

民國二十三年一月一日發行

健康運動中可喜的現象……………振民

體育的方法選擇與健康檢驗……………褚民誼博士 二……六

天下無不是的父母……………宋國賓博士 七……八

流行性感冒與肺炎……………宜雲 九……一

痔瘻與肺結核的關係……………吳志莊 一二……一五

高血壓及動脈硬化症之治療法及其養生法……………蓬心 一六……一八

飲綠茶能治糖尿病……………綺君 一九……二三

妊娠中生殖器及身心的變化……………綺凡 二四……二六

兒童的脫腸與脫腸帶……………陳德全 二七……二八

飲食的衛生(續)……………顧振軍 二九……三一

返老還童術……………周鶴山 三二……三四



第二卷第三期目次

民國二十三年三月一日發行

職務繁忙者之健身法……………李彥堂 三五：三七

吳鑑泉氏的太極拳……………陳振民 三八：四四

滑稽漫畫(胡聖人)……………徐月玲

手相與壽命……………施宜雲 四五：四七

燉煌寫本佛經草目……………費範九 五一：五六

詩壇……………王進生 五七：五八

英雄與美人(小說)……………徐哲身 五九：六四

康健顧問……………編者 六六：六七

插圖

(一)再度南極探險之伯特少將

(二)高空飛行駕駛員之性能檢查

(三)名馬

商務印書館
出版

醫學書

中國醫學大辭典

謝觀編
二冊定價
十二元

本書內容包括：(一)病名，詳其病源、療法，及有益於治病諸法；(二)藥名，根據最新動植物學說，述其形態、性質及功用，並附圖解；(三)方名，詳其功用、藥品製法，及加減法；(四)身體解釋，臟腑、骨、肉之構造及其防禦之法，並附圖解；(五)醫家事略，編末並有補遺，全書四千八百餘頁，誠我國醫學界空前之鉅著也。

尚有多種不及
備列詳見本館
「醫學衛生書
目」承索即贈

中國醫學

- 內經知要……………二冊定價一角二分
- 素靈類纂約註……………三冊定價二角(重版中)
- 醫宗金鑑……………二十冊定價一元六角(重版中)
- 陳修園醫書五十種……………廿八冊定價二元六角(重版中)
- 王氏醫案釋註王士雄編……………三冊定價四角(重版中)
- 增訂驗方新編……………陳繼武編 一冊定價一元二角
- 幼科推拿祕書……………駱如龍編 一冊定價二角
- 本草綱目……………明李時珍著 八冊定價三元五角
- 本草備要……………四冊定價三角五分(重版中)
- 湯頭歌訣附經絡歌訣……………一冊定價一角二分(重版中)
- 四部叢刊靈樞經……………不著撰人 四冊定價一元六角
- 單行本靈樞經……………不著撰人 四冊定價一元六角
- 又 重修改和經史……………宋唐慎微撰 十一冊定價七元五角
- 證類備用本草……………宋唐慎微撰 十一冊定價七元五角

精神衛生及長壽法

- 精神衛生論……………蔡同培譯 一冊定價五角
- 長壽哲學……………蔣維喬譯 一冊定價九角
- 身心強健祕訣……………劉仁航譯 一冊定價六角(重版中)
- 江開式身心鍛鍊法……………江夏雲譯 一冊定價二角五分
- 身心調和法……………劉仁航譯 一冊定價二角五分
- 因是子靜坐法訂正本……………蔣維喬著 一冊定價一元
- 因是子靜坐法續編……………蔣維喬著 一冊定價三角
- 靜坐三年……………華文祺譯 一冊定價八角
- 岡田式靜坐法……………蔣維喬譯 一冊定價三角
- 岡田式靜坐心理……………雷通軍譯 一冊定價三角五分
- 身心康健法(通俗教)……………郭德謙等編譯 一冊定價一角
- 心理學與精神治療法(心理學叢書)……………華超譯 一冊定價二元
- 壽命(禽有文庫本)……………費鴻年著 一冊定價三角五分
- 長生不老法……………實鐸 一冊定價五角(重版中)
- 人生二百年……………顧實鐸 一冊定價八角
- 奔納氏返老還童運動法(醫學叢書)……………雷通軍譯 一冊定價五角

健康之道

紫外線太陽燈



為醫藥界不可一日或缺之工具
 為保護人羣健康之唯一恩物
 為一切病菌之大敵

如君有意請致函

哈維亞 太陽燈公司

地址

上海靜安寺路一〇三號

本公司出售各種太陽燈水銀石英燈熱光燈并特設出租部備有各種太陽燈出租

另有詳細說明書函索即寄

SANFLOIDE

新敷貼劑巴布劑

三福

本劑用國產原料
製成 幼能與同
類之舶來品無異
統治諸種急性
及次急性炎症
如肺炎 盲腸炎
癩濕骨痛 瘡
癤腫等症 用
本膏敷貼於患處
後 有改善局部
之血液循環 減
輕疼痛與充血
促進毒素之排除
增加其向愈將機



售均房藥國全

號五十九零十一路開新海上
行發廠藥製學化亞新

消炎退腫膏



說明書索取即奉

電話

時間

診所

住宅

科目

侯光迪醫師

內外科 婦女科 肺胃病花

柳皮膚科 新法戒煙

白克路修德里對面貴

傅里三號

南京路大陸商場三樓

三百十五號

上午十一時至十二時

下午一時至五時

診所九四八六四

住宅三一九七八

CREST LABORATORY & CO., LTD.

上海北四川路大里街
電話四零一九

NORTH SZECHUEN ROAD LANE 692
SHANGHAI
PHONE 45019

新康福爾

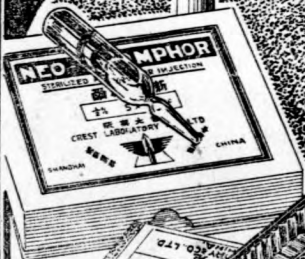
救急強心收效神速

退痾能

最完善之解熱及散毒注射劑

脫離痢淋

體內消毒淋病特效





中央衛
生試驗
所證明
無毒



信誼化學製藥廠特聘

德國霞飛藥學博士監製之

維他賜保命丸

為結晶體荷爾蒙與維他命及多種有機
精素之合併劑業經世界各國醫藥界根
據科學試驗證明確具有後列特著功效

- 一 增進新陳代謝及各內分泌腺液
- 二 助長精力與呼吸使血液富有養氣
- 三 均衡體內葡萄糖與亞脂肪及其有益之奮興
- 四 產生天然禦毒素以抗體內毒質
- 五 改善體質增加體重
- 六 功效自然並絕無絲毫不良副作用

結果各部細胞感受合於生理之滋養使腦神心血
及各部器管機能活躍故凡一切衰弱症以及肺病
腰痛背酸血貧軟骨失眠糖尿胃呆便秘結等症皆有
良效

若同時注射信誼賜保命藥針則效力更靈速持久
且可根本無痛苦戒除鴉片癮

男女分服 各埠藥房均售

再度南極探險美國之伯特少將。

上一九三〇年六月十九日。第一次

南極探險。歷時兩年。歸還紐

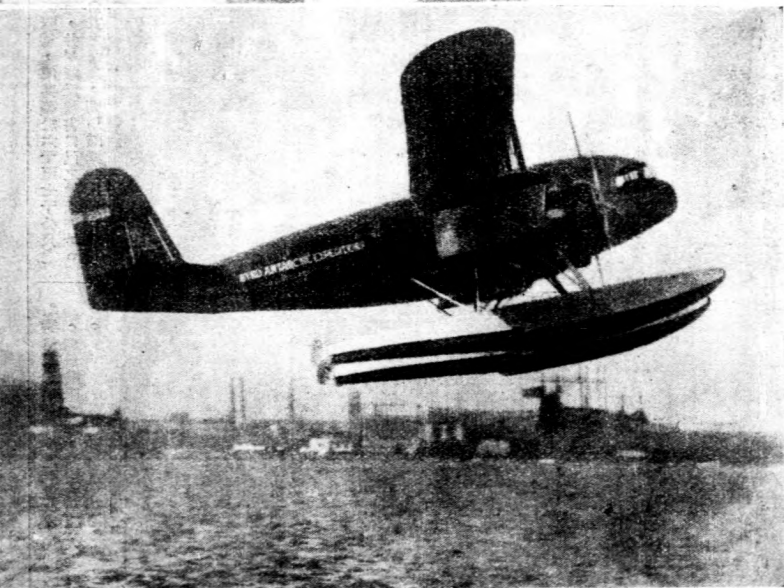
約。受老母歡迎之伯特少將。

中此次探險川之水上飛機。爲水

上機之最大者。浮舟之長達三

四尺。翼長八二尺。重量八噸

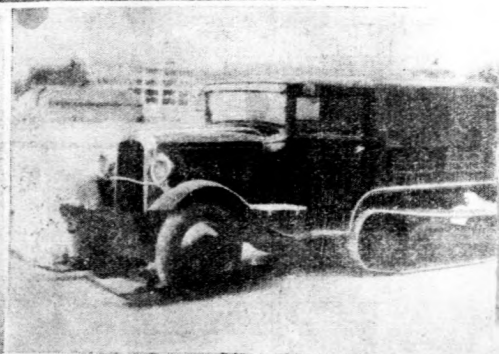
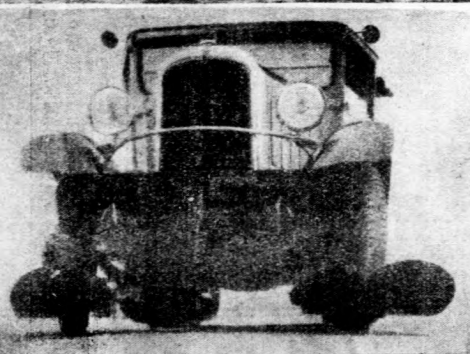
半。航續距離一，八〇〇哩。



下極地使用法國製之汽車。前車

輪裝櫃。後車輪附皮帶。便於

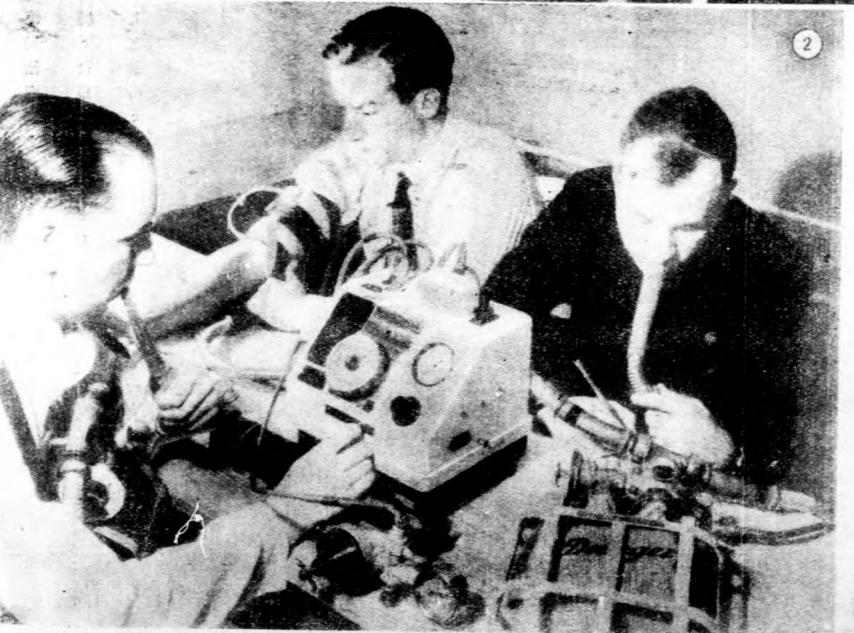
冰雪上之牽引。



高 空 飛 行 駕 駛

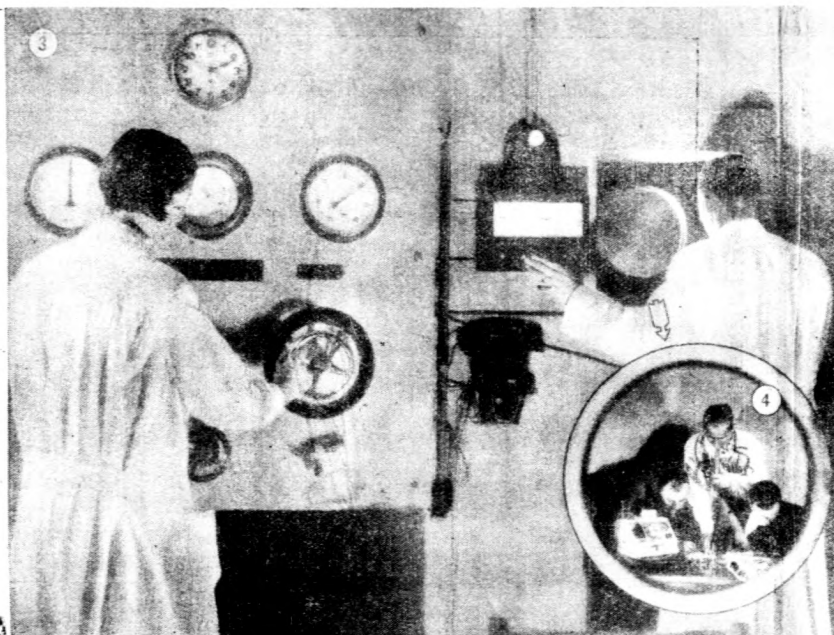


1. 醫師於試驗室中收容試驗者，緊閉外戶，抽去空氣，使其等於六千至七千公尺之天空。在此低氣壓之中，使受驗者經過八分鐘，并用紙反覆書自己之姓氏住址。因氣壓低下，時間長久，字體恆不免散亂。白衣之醫師，則用酸素吸入器。



2. 醫師以適用於高度之計算器，加減酸素量，配於各個吸入器。受驗者若罹航空病。則借酸素之助，測定其他一人之血壓。藉知高空飛行，及於人體生理上之影響。

員 之 性 能 檢 查

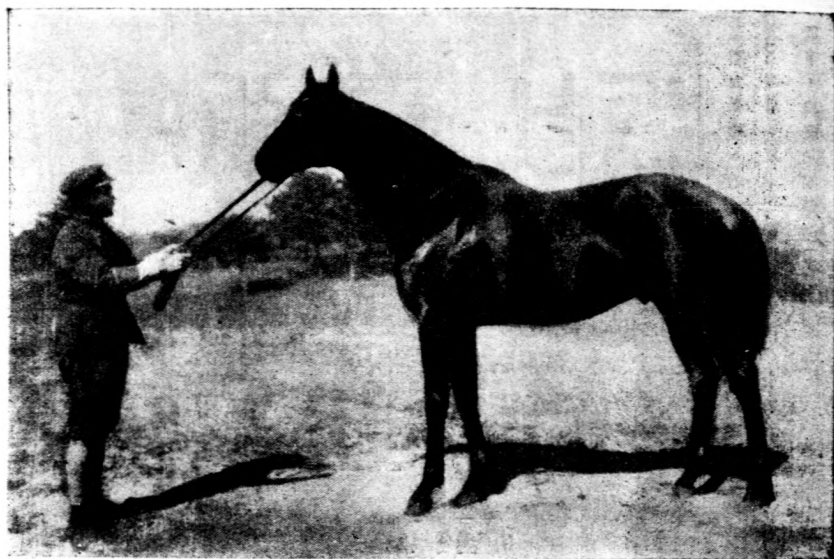


3. 氣壓調節室。右方人員自監視窗觀察室內，保持信號盤之連絡。左方之婦人受指使而撥動排氣瓣，使氣壓低下，或撥動開氣瓣使氣壓增高。

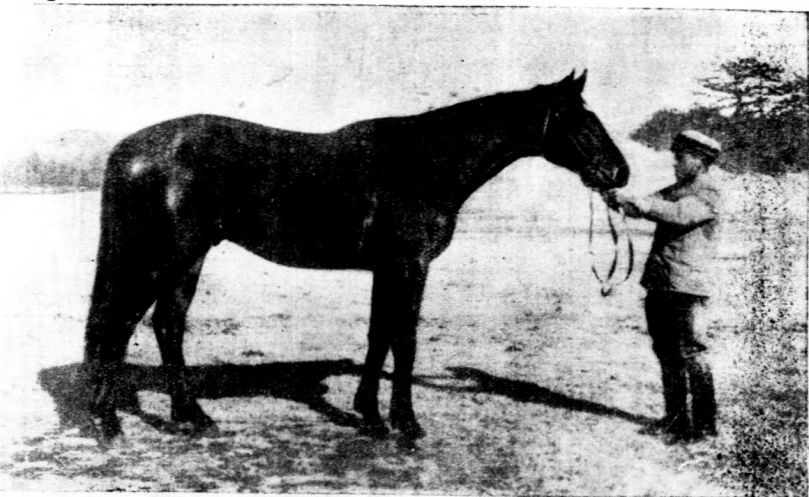


4. 自天窗觀察低氣壓試驗室之內景。
 5. 室之進口有兩重門，試驗時間中間之一重，阻止出入。
 6. 白衣之醫師受氣壓股之命令，觀察高度計，記錄其高度變化之時間。高度計今表示為六千五百公尺。

日本小岩井農場所產價值二萬五千圓之駿馬



英國產之駿馬爲日本小岩井農場所產駿馬之父



本局代售中華醫學護士會並各教會一切宗教醫護各書

本局代印代售漢英各種書籍文件

衛生新書出版

康健的道路	二分	天下病媒第一	二分	小萊人	四分
個人衛生	五分	家庭衛生	三分	衛生歌	二分
眼睛衛生	三分	慈善醫院之廣建	二分	兒童實用衛生歌	二分
牙齒衛生	二分	休息	五分	哲嗣歌	二分
牙齒衛生	三分	啤酒與黃酒我們	五分	個人實用衛生歌	四分
牙齒	五分	可喝麼(注意)	五分	綽綽爾母的衛生歌	一角
衛生習慣的訓練	五分	烟草利害論	二分	兒童衛生歌	三分
眼與耳	五分	烟與酒	五分	強壯和康強	一角
冬令皮膚衛生法	二分	鴉片與嗎啡之流毒	二分	衛生習慣圖(單張)	八分
實用婚姻哲學	三分	藥商專賣祕方漁利圖	一分	衛生習慣圖(單張)	八分
婚姻哲學	五角	中國城市衛生論	二分	兒童戶外遊戲圖	九分
婚姻哲學副學	五角	城市的衛生	三分	衛生習慣圖(彩色)	二角半
攝生論上冊	四角	衛生問答	三分	衛生習慣圖(彩色)	二元
衛生叢談	五分	衛生圖說	五分	學校衛生圖畫	五分
康健之研究	三角	衛生淺訓(注意)	五分	衛生教科書上册	一角半
長生術	一角二分	衛生設計教授	一角	衛生教科書下册	一角半
空氣	五分	衛生初步教授書	三角	衛生叢話一集	三角四分
營養	一角	養成衛生習慣的重要	三分	衛生叢話二集	四角半
食物所含維生素比較表	一角	鼓勵衛生上的興趣	五分	衛生叢話三集	四角半
食物所含鐵質比較表	一角	衛生故事第一冊	五分	全上三集	四角半
清潔	四分	玫瑰類和松柏	二角半	學生衛生習慣日記	五分
清潔	五分	綽綽及衛生神仙	二角	學校衛生檢查表	五分
衣服	五分	羣兒築室	四分	學校康健檢查表	五分

(注意) 價目隨景而變

上海

北京路一四〇號

廣協書局啓

本局經理美國牛津大書公司一切英文圖書字典

衛生新書出版

中小學適用康健檢查表	五分	孕期的個人衛生	二分	鼠疫條解	六分
體重和體高的量度	五分	疾病之預防	二分	慎防白喉圖	五分
男女孩童正當的高度和重量表	六分	兒童衛生運動大會組織法	二分	霍亂	三分
教室用重量紀錄表	一角半	健身社紀錄片	三分	霍亂傳染之預防圖	一分
學校驗光表	二角	兒童健康社紀錄案	五分	貧民弱國的鈎蟲病	二分
健康報告單(甲)	三分	健身社到會紀錄單	五分	霍亂傳染之預防圖(彩色)	九分
全上(乙)	三分	病理探源	三角四分	天花	三分
妊娠衛生	一角	傳染病早識表	一角半	天花圖	一分
嬰兒保育法	一角	花柳病	三分	天花與種痘	二分
嬰兒衛生	五分	疾病之傳染及預防圖解	五分	猩紅熱	二分
測量小孩身體標準數目表	三分	疾病傳染預防法	五分	瘧熱症	三分
兒童衛生圖(彩色)	二元半	疾病傳染防禦論	三分	瘧熱症預防圖說	一分
麻瘋的防禦診斷及新法治療	七分	蒼蠅傳染圖說	一分	瘧疾	三分
嬰兒驚風症	二分	蒼蠅傳染圖說(彩色)	八分	防蚊說	二分
嬰兒眼炎病	二分	疾病傳染預防圖	二元七角半	瘧疾之病源及其預防	二分
保赤篇	四分	傷風防禦法	二分	中國的沙眼病	三分
嬰孩體量冊	三分	傷風	三分	疥瘡圖(彩片)	九角
嬰孩衣樣	三角	滅蠅	三分	肺癆病	五分
嬰兒的飲食	二分	預防天花圖說	一分	免癆要則圖	一角
兒童適當生長法	二分	五彩種痘免花圖	三分	鈎蟲圖	八元
訓練小孩	二分	鼠疫	三分	(注意)	隨景而變

上海北京路廣協書局啓



健康雜誌

第二卷 第三期

民國二十三年三月發行

健康運動中可喜的現象

鐸

凡是一種學說或技能，能夠流傳於天壤之間，受一般人的推崇及練習，自有其特殊的真理，或具有獨到的優點。除掉絕無價值的迷信事項外，我們必須以謹慎研究的態度來觀察一切，才能免除虛非輕率的批評哩！

年來我國在健康運動中，有兩件事項值得我們注意的，一為中醫與西醫之爭；一為國術與新式體育之爭。此二事皆於健康方面有重大關係的。醫生是人人所極保體的導師，體育是人人所極保體的工具，難了醫生，將不免疾病的痛苦；難了體育，將不免羸體的衰弱，所以我們對於它們的真理和優點，更比其它的研究格外要出之於謹慎，而不願挾雜絲毫的成見。

西醫之診察治療合於科學，於是自中醫為非科學的；新式體育為亞林匹克之準備，於是國術為不足練習；然而，中醫為我國數千年來之活人方術，不能謂其絕無學術上之極抵，即以藥物而論，亞洲大陸天產之質，亦遠非歐美各洲所企及，不過因理科之不發達，而醫學方面遂日趨駁雜，這是無可諱言。所以中醫之需要整理，使其合於科學，乃為吾人之天職。今聞某西醫有應用新法指導中醫的計劃；而中醫方面亦多有研求西醫的方法的；雖是這種動機未必盡由於學術上着想；但藉此已可收到溝通及觀摩的效果了。

至於體育的意義，在求吾人身體的康健，而非徒求錦標的虛榮，所以激烈的運動，太過的運動，皆非所宜。新式運動的練習，足以發展肌肉，增長體力，但若練之不得其當，不免使身體受傷，而且設備方面，靡費較大；所以個人的鍛鍊，以國術為好。不但當時省地省錢；有防身禦侮的功效，其中太極拳一項，尤合於生理的發展，便是其他各項，也各具特長，倘能加以整理，實為健康方面極大的助力，現在政府將它列入運動科目中，可與新式運動並駕齊驅了。

上面所說，並非如保存國粹者的偏見，因為學術和技能，都應隨着時代而進步的，但只可設法增高它的價值，而不應該輕易毀棄；只可以節取其長，而不可僅論其短，觀於中醫西醫有調和的可能；國術與新式運動有並存不悖的趨勢，足見國人富於調和性，而且求真理，電技能，不能不說是健康運動中，一種可喜的現象！



體育的方法選擇與健康檢驗

褚民誼博士

用太極拳走圓形的方法，可以得到三個原則，就是慢，柔，勻。所以我現在對體育上的種種運動提出三種主張，第一種主張是三要：一，要慢，二，要柔，三，要勻。我們要體育民衆化，另一方面來講，把方法弄到簡單而完善。採取太極操的辦法，尤其要使大家容易學，學了以後又要不容易忘記。因為這種走圓形的體操有系統，有意義，不是隨隨便便東一動手，西一動足的。而且太極操不光是有三個原則一定要遵守，同時還有三種經濟的地方。因為他又簡單，又容易學，所以不費時候，每天十分鐘多至二十分鐘；練習的時候也不要器械服裝，毫無設備，所以不費金錢；又因運動起來很柔和，不費力氣；所以我提出第二種主張，就是三省：一省時，二省錢，三省力。那末，用這種方法運動以後，到底有什麼好處呢？當然沒有像體育上的種種技能，如拍球拍得好，賽跑跑得快，跳起來跳得遠或跳得高，那樣選手的資格；但是結果，太極操是純粹爲

健康的，使人身感不到什麼痛苦，因爲一個人沒有疾病，就沒有痛苦，實在是最快樂而最經濟的。健康纔可以多求學問，多做事情，精神周到，處處精細。這在生產方面講，就可以加增的多了。如果一個人因爲身體不好而生病，不但是沒有生產，反而加增許多消費；要醫生治病，藥劑師配方，看護婦服侍，一個人有病，連累許多人不能生產，所以我們用體育方法，使人人都得到健康，人人都是一個生產者，這樣就如古人說：生之者衆，食之者寡了。但是不知科學而妄提倡體育，便不免有毛病發生，或者太偏於激烈，或者太偏於技術，只知養成選手，把體育目的健康兩字反而置之腦後，這是很危險的。因爲他沒有體育的標準，但知跳高，跳遠，跑快爲好，而不知許多青年的身體，就因爲跳因爲跑而犧牲他們的健康了。所以提倡體育，在施行種種方法之後，一定要一種考成，看那種運動方法到底在體育方面有什麼進步？就是健康，也看健康到什麼程度

？所以我對體育上提出第三種主張，就是三驗：一，檢驗體格；二，測驗體力；三，考驗體能。所謂體格就是身體的外形與結構，如身高，體重，身圍，胸圍，腹圍，頸圍，以及四肢的周圍（就是大小臂圍，大小腿圍，）等等，都要依照檢驗的數目，一一記載起來。我現在擬定

一種方法，照這個方法去行，可以很容易分別那一種的體格是好，那一種體格是壞。這方法就是

對一「健康綫」這條健康綫越直越好，彎曲了就是表示身體不好。健康綫何以直的算好呢？直健

就是表示身體各方面很合比例；很勻稱，若是彎曲的度數太多，這就是表示身體的結構不相稱，不相稱，就是不健康。譬方一個人，應該多少高，就應該多少重

，這就是配合。如果身體很短而很重；或者身體很高而很輕，就是不配合，不相稱。所以人不一定生得大算好，生得小算是不好，大要大得配，小也要小得稱，纔是真正的好。

以上所說檢查體格的方法，是要預先製就一張劃線表，把

康 健 檢 驗

體高	體圍	體重 $\times 2$	胸圍 $+$	腹圍 $+$	頸圍 $\times 4$	大臂圍	大臂圍 $+$	小腿圍
200								
190								
180								
170								
160								
150								
140								
130								
120								
110								
100								
90								
80								
70								
60								
50								
40								
30								
20								
10								

檢驗所得的體高，體圍，體重，胸圍與腹圍之和，頸圍之四倍，大臂小臂，大腿小腿圍之和等等名目，都按格寫在表上，計分六行，每行再分為二十小格，每格假定算做十分。然後依照各項檢驗所得的數目，依表列的次序，點在上面。譬方一個人

，高一公尺又七十二公分，體重

八十五公斤（即一百七十磅，）

身圍一公尺又七十三公分，胸圍

腹圍之和，為一公尺七十一公分

；頸圍之四倍，等於一公尺又六

十八公分；大臂小臂大腿小腿圍

之和，為一公尺又六十九公分；

如此把許多點連結起來，成為一

條線；這條線就是健康綫。這條

綫近於直的，就是體格的結構也

配的，如果屈得太厲害了，就是

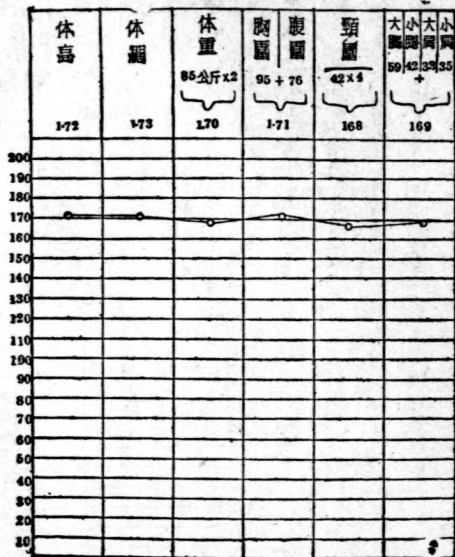
不配。假定身高一尺三，身圍一

尺五，這是扁了；反之便是長了。身高一七三體重一四零，這

是體重太小了；反之身高一四零，體重一七三，便是太肥了。

諸如此類，在一張表上，就可以看到一個人體格的配不配，稱不稱。或者是起點太高，或者是終點太低，或者參差不齊，都

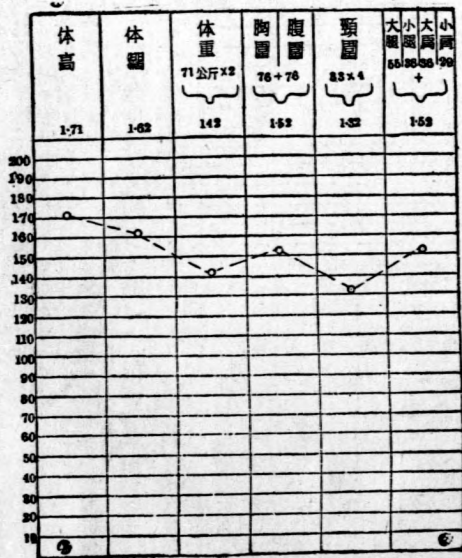
健康檢驗 (勿昂)



可以一目了然。

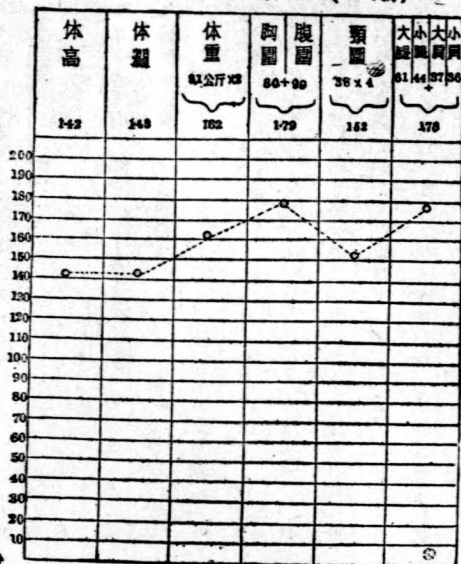
比方一輛汽車，知道他多少長，多少闊，多少高，多少重，這是他的外形與結構，至於車力的如何，要視馬力如何而定。我們人的體力，不是要他局部發達，最好要他全部發達。所以我們測驗體力，也不是測驗一種，而是測驗全身。在從前考試武狀元武舉人時代，試驗方法，是用舉重的方法，開弓，舞大刀，托石担，都是很科學的。因為他沒有一個很精細的數目，可以代表各部分的力量緣故。一百斤的東西，一百十斤的氣力可以拿，一百二十斤的氣力也可以拿，所以沒有像秤這

健康檢驗 (勿昂)



樣精細的分別的。並且拿這種方法去舉重，一定與身體有害的。所以我要用測力表把全身的力量；如手的握力，臂的托力，推力，拉力，提力，挾力，腰力，腿力，肩力等等，都要測驗到，立一張詳細的表；由這個方法的結果，看那一個人的體力總數最多，就是那一個人力氣最大；這是一點沒有錯誤的。一個人不是看他外面好，氣力大，就算是好，好像汽車一樣，一定還要看他每點鐘能走多少路，從走的時候起到停的時候止，內部機件，會不會十分發熱，有沒有其他毛病；要一樣都沒有變化，纔是一輛好汽車。所以我們人，也應該有一定的體溫，

健康檢驗 (不勻舞)



如果動作以後，體溫陡然增加，那可以斷定這人有肺癆病。所以要考驗體能，就是在他平時脈搏，呼吸，血壓，和體溫等，把他檢查以後記起來，再看他運動以後有什麼變動。如果發現體溫增高，一定要禁止他不得再運動。脈搏與呼吸，運動前與運動後，相差多少；大概和平的運動，相差很少；激烈的運動相差便多。如果激烈運動過分，一定使心臟和肺臟受損，所以考驗體能是非常重要的。考驗體能之法就是在一定的距離，一定的時間，做同一種的運動。在運動前與運動後種種相差的數

體力測驗

姓名 _____ 年 _____ 歲
省 _____ 縣 _____ 學校 _____

1	握力	右手		
		左手		
2	合力	双手		
3	分力	双手		
4	射力	右手	開弓	
		左手	開弓	
5	挾力	右手		
		左手		
6	推力	右手		
		左手		
7	拉力	右手		
		左手		
8	拖力	双手	手拉	
9	托力	右手		
		左手		
10	舉力	双手	舉托	
11	提力	右手		
		左手		
12	腰力	(双手抬舉而用腰)		
13	騎力	双腿		
14	挑力	右肩		
		左肩		
總分數				

目，愈少愈好。並且要看他運動以後五分鐘內能不能復原？如果能夠復原，就是好的身體。其次看他十分鐘內能不能復原？如果能夠，便是第二等的身體。再次看他十五分鐘內能不能復原？要是能夠，這便是第三等身體了。還有許多過分的運動，不能復原，簡直傷害心臟肺臟，這是非常危險。我們更應當注意的。

現在講體育的，沒有用這三驗的方法，這種體育，實在是盲目的提倡。此次全國運動會衛生組，定了一個簡單的檢驗身

體證，因為初次試驗，不勉強每個運動員都受這種檢驗，大家願意的就可以去試一試。但是參加游泳的人，非檢驗不可，否則恐怕有傳染病的危險。

以上兩種標語和三種主張，都是一貫的，連環的。第一種主張，關於理論方面；第二種主張，關於經濟方面；第三種主

張，關於考成方面。這三種主張，都是有科學的原理，應社會的需要，培民族的命脈。

希望全國體育界採納我這方法與標準，使得我們的體育不光是效法人家的，而如我們總理所主張的迎頭趕上去，用我們新的科學方法來普及，把我們整個民族復興起來！



MODERN PHOTOGRAPHIC LENS
AND PHOTO SUPPLIES

SPECIALIST ON
DEVELOPING
PRINTING
REPAIRING

Chinese Soenaries On Sale

C.H. WONG

PHOTO STUDIO
308 NANKING ROAD
SHANGHAI

TEL 91245

相照開王

號八〇三路家華海
五四二一九話電

牟鴻彝醫師

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



天下無不是的父母

宋國寶博士

這幾乎成爲一種千古不易的格言，在中國這樣「以孝治天下」的傳統思想當中，這句話的勢力確已深入人們的腦海，雖然新時代的潮流在澎湃地推進着，而這句話似乎還未嘗有人敢公然的加以一種異議。

合乎真理的話纔能算是格言。假使違反了真理，早就失去了格言的價值。我們祇要問天下做父母的是不是完全是良好的？如不盡然，那麼這句格言的價值就根本的動搖了！

本文的宗旨，是在說明這句話未必與真理吻合，換句話說，就是怎樣纔能算良好的父母，怎樣纔能盡做父母的責任，怎樣纔能合于這個「是」字的條件，但決不是提倡非孝，這是要請讀者注意的啊！

要合于以下的三個條件，纔能算是良好的父母：

(一)健全身體的傳遞 做父母的第一個責任，就是傳遞子女們的身體。中國人本有一句成語：「身體髮膚，受之父母，

這是說收受者應當特別的保存，而未說授與者應當特別的注意，要曉得國家的強弱，是基于國民身體的強弱，而子女們的身體，則完全本之于父母的，健全子女的身體，決不是不健全的父母所能傳遞的。做父母的雖然希望他們的子女健康，而對于自己的身體，則毫不加以注意，這不是「南其轅而北其轡」嗎？

(二)良好教育的訓練 有了健全的身體，還要有良好的教育，纔能算是盡了爲父母的責任。養而不教，是最大的不幸，這一點似乎已成爲老生常談，無須在此贅說了！

(三)優良模範的觀感 兒童的舉動，是隨着家庭爲轉移的，優良的家庭，纔能產生優良的兒童，所以爲父母的，一舉一動，對於兒童，皆負着重大的責任的。現在的父母，往往以爲除去傳遞生命之外，沒有其他責任似的。至於生出以下的各種現象：

(一)遺傳的不良 因為自身的孱弱，而影響于子女們的健康，這固然是弱種流傳，至于無已。加以身染惡疾，那更是貽害無窮了！我們每每看見許多為父母的，自己感染着梅毒，肺疾等等疾患，因此在遞給子女們的生命的時候，同時遺傳了這種惡疾，使得他們的子女，往往中道夭癆，而他們自身有時却安然無事，這種父母對於他們的子女是不是負着良心上的責任呢？

(二)教育的缺乏 慈愛難是父母的天職，但是溺愛之害，罄筆難書，因為溺愛的關係，而養成兒女們的驕奢淫佚的習慣，習慣已經養成之後，雖欲嚴加教育，而勢有不能了！

(三)行爲的不正 兒童的舉動，是以父母的行爲爲標準。嘗見許多家庭，對於子女則管束極嚴，對於自身則完全放任，殊不知己不正是不能正人的，自身犯着嫖賭吃烟等等不規則的行爲，而要希望子女們不爲同化，恐怕無論怎樣天性純良的兒童都不能的吧！

我以為并不是做父母難，而做模範的父母不易，并不是天下做父母的都不是，而是真能合于「是」字的，千百中能有幾人？「天下無不是的父母」這是對於一般的做子女的說的，因為做父母的沒有一個不慈愛子女的，「天下無不是的父母，」實在不如「天下無不慈的父母」爲確當，雖然做父母的有時不能

盡他們底責任，而慈愛的觀念，始終瀰滿于心胸，這是無可諱言的啊！「略述論心」，所以古人有這樣的一句話，假使明白他這句話的本意，做子女的就應該隨時地體貼親心，而做父母的也就知道怎樣才能合于慈愛的正道。如果做子女的并不這樣存心，而做父母的自以爲無可無不可，那就是誤解了古人的意思，而這句話裏也多少要帶一些語病了！

志願堂詩文集出版預告

如皋沙太史菴先生，通藉以還，即隱居珂里，不欲以事功表見，而其文章道德，砥礪後進，厥功甚偉，丙寅季冬逝世，所遺著作甚富，華深微妙，儒釋雙融，昔人讀般若者，義既天淵，詞仍海溢，先生誠有焉，茲集計駢散文三卷，詩詞十二卷，題跋文二卷，用上等連史紙，仿宋精刊，分訂六厚冊，合裝布函，定價國幣六元，准予下月內出版，有欲購者，請向下列兩處定購可也，上海佛學書局謹啓

如皋城內沙志願堂

上海威海衛路七一四號宋淑會



流行性感冒與肺炎

宜雲

(一) 傷風 (Coryza)

春日精明，積雪始解，烈風甚強，氣候乾燥，當此初春之際，感冒，喉頭炎，傷風，與流行性感冒 (Influenza) 等症乃不免猛烈流行！

此等病氣襲來時，先感傷風，鼻涕流出，呵欠頻繁，體熱加增，此時宜用吸入藥懸麥斯科，內服解熱藥，例如阿司匹林 (Aspirin) 之類，倘不速為診視，則赤腫延及於咽喉，扁桃腺腫脹 (即病名：扁桃體窩炎—Follicular Tonsillitis)，聲音啞啞，體熱達三七·二三—四〇·〇〇 (攝氏)，頭部沉重，惡寒，四肢疲軟；加以腰痛，胸痛，與關節痛等，相集而來。

凡罹傷風者，須絕對安靜與休養。懸麥斯科為吸入藥液，并當服用解熱劑，而咽喉常以濕布濕潤之。如勤勉奉行，毫無怠忽，則二三日之間，即可奏效而全治。

至病勢蔓延，侵及於耳，則起中耳炎。症象：為耳痛，發

劇熱，鼓膜上痛如穿刺，宜即治之。凡小孩等罹此，熱至四〇度左右 (攝氏)，若繼續至一星期而熱未減者，是重篤之病象矣！要之，按前記之方法處置，即可奏效。

(二) 扁桃體窩炎及咽喉膿腫 (Follicular Tonsillitis and Retro-pharyngeal abscess) (扁桃腺周圍炎及咽喉膿瘍)

扁桃體腫脹時，如不即應用含嗽法，則扁桃腺周圍必起炎症，若此狀態，延忽至二三日之久，則病態進展，至成為咽後膿腫。如用含嗽療法，可使之自行破裂；或用手術切開之。要之，無論如何，含嗽一事萬不可忽，須時時行之，加以重大之注意焉！

本年之患咽後膿腫者，於咽喉之上附以白膜者居多，患此之時，常在扁桃腺上見之；又以小孩 (患白喉病 (Diphtheria)) 為甚。至附有白膜時；雖醫師亦能傳染，故不可不求一適當方

法以處置之。凡已患有白喉病，當視其時期之如何，施行注射血清（即名抗白喉血清 Anti-diphtheria serum 含有白喉抗毒素者）遲早可以獲得效果，故時機萬不可失。此外所宜注意者，苟其注射非常多量時，常不幸而轉換其他情形，反致有害也。

預防之法，宜多設此等傳染病研究所，於此症盛行時，并注射預防針之工作，可奏殊效！各地小學之兒童，亦宜採用之。若輕視此病，則病毒蔓延，而起氣管支炎窩，其症象為多咳，吐痰，呼吸困難；不論其病勢如何，必隨之而有幾分疼痛與發熱怕冷也。此時，宜於胸間覆以濕布，（此濕布，宜用溫熱者）或用巴布劑。但須絕對安靜，施吸入法，如其頭部熱度較高時，則須授與祛痰劑，使痰不至阻塞於內。如是診視之，歷一星期之靜養，即可恢復原狀。

(二) 真性肺炎與流行性肺炎 (Acute Pneumonia and Epidemic Pneumonia)

不幸傷風不能治癒，或攝生不得其道時，則起真性肺炎（急性肺炎）。如被流行性感菌侵及時，則成為流行性肺炎。

或由於肺炎菌 (Pneumococcus of Hrakel and Pneumobacillus of Friedlander 弗倫克耳氏球菌與弗利蘭德氏桿菌；即肺炎桿菌與肺炎桿菌等是也) 而釀成苛爾夫性肺炎等類之一切病症

。彼流行性肺炎，即為感冒性肺炎 (Catarrh Pneumonia) 一種，呼吸則隨其病勢之如何，而有若干困難；苟不於病前預防或病後速治，則因此苛爾夫性肺炎之毒以致瀕於死亡之危險者，比比皆然。

真性肺炎，其症狀至為險惡，往往繼續發熱，達於四〇度 (攝氏)。若任其發熱至若干時日而無適當療法，則患者之心臟必不堪受，至多經歷十一日至十三日，其熱度忽然轉下，如暴風之後，即見寂靜，其為不祥兆，無待贅說！蓋已不能急速痊癒之。至於流行性肺炎，呼吸困難，進而危及心臟，較苛爾夫性肺炎之死亡率，尤有增多之傾向！

肺炎之治療，宜內外同時并進，醫師診察脊部與肺部等，并須嚴格注意大小便；務使二便暢利，為減熱之一法。於肺部施冰卷法，或覆以芥末濕布等；此外更予以強心劑；於恢復期內，則給予祛痰劑；危險時，則實行輸血，並用脫利白夫拉賓等強烈殺菌劑，施行靜脈注射或臀部注射。病室溫度，須常保華氏六〇度；或攝氏一八度。空氣應使濕潤。於親屬賓客外，可以概行謝絕，以保安靜。并使病者有充分之睡眠，調攝，休養。倘病人陷於昏睡狀態，排尿量少，則為肺炎重篤之象，宜注意之！

今多數醫家盛倡紫外線與 x 光線等之療法，謂其優良，故

本此理由，於病室之採光亦宜善為計及之！

流行性感胃之病菌，時或侵及於胃腸部，則有下痢；嘔吐及腹痛等症，亦有下赤痢，排泄粘液便者，又有腸出血者，故凡罹感冒者之病體，於食物一項，宜給予流動性之物質，（發高熱時尤須給予之）如白湯，蛋黃與果汁等為最宜！胃部則用冰卷法，腸部則用加伊爾或賈尼藥料等溫暖之；或用溫濕布亦可。更投予健胃劑，如是治之，可不藥而癒。

至於染及神經部者，則手足非常顫動。沉重時，起嗜眠性腦炎（Zeepy sickness）者有之。如發生此種病症時，須絕對的保持安靜，並給予鎮靜劑，經歷相當時日後，病勢可轉好，至於鎮靜劑，以採用福爾蒙加爾百為最有效。



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為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精裝者一元五角存書無多欲購請速

代售處

(一) 上海跑馬廳路五〇七號本社
(二) 上海各大書店
(三) 本埠宣傳員

康健雜誌社謹啓



痔瘻與肺結核的關係

吳志菲

從來習俗傳說：「痔瘻若施行手術就會成爲肺病，故患痔瘻時切不可施行手術。」世界上患痔瘻的人，何止千萬，都迷信着這種說話，對於痔瘻不敢採用根本療法的手術，以致不能從這蝕害身體的痛苦裏逃脫出來，這實是二十世紀裏少有的迷信的罪惡。但是，這種說法傳流很廣，甚至在不屬專門的醫生之中，也有迷信這種荒謬傳說的人，實際上，這樣的例子固然也有，但實在是少數中的少數，而這種傳說的發生，大半由於誤解的迷信，不足置論。

本文即將這宗說法流傳的原因，以及這種說法謬誤的各點，詳細說明，使得被痔瘻所苦的千萬的患者們，能早日放心地去施行爲痔瘻的根本療法的外科手術。

痔瘻的病因

在順序上，關於痔瘻的原因，症狀，及療法等等，先有簡單說明的必要。痔瘻是由於肛門周圍炎而續發的病症，所謂肛門

周圍炎，即是在肛門周圍的組織內，蓄着膿的病症。由於硬便等的摩擦，肛門破裂了，從這破倒的地方，細菌跑進去，侵犯了肛門周圍的皮下組織，淋巴腺，筋肉等，遂致蓄膿，而在肛門的周圍感覺疼痛，乃生一種紅而且腫的東西。

這種東西，早晚在肛門的内部，或者外部破裂，有時雖然不感覺痛，但是破裂的孔隙不會長好，一會兒漏出膿汁和血液來。因之，肛門部時時感覺到冰濕的，使人非常的不快，於是運動無力，食慾減退，身體一天一天地衰弱下去。成爲這樣的狀態時，就名之曰痔瘻，出膿的孔在肛門外部的，叫做外痔瘻；出膿的孔在肛門内部的，叫做內痔瘻。

引起痔瘻的細菌，是那一種細菌呢？主要的爲葡萄狀菌，連鎖狀球菌，大腸菌。結核性而起的痔瘻，比較是少數，不過占痔瘻病全部的百分之十五至二十。然而，一般人一說到痔瘻，就都認爲是結核性的，這實是非常錯誤，經多數的學者（細菌學底及組織學底）檢查的結果，知道結核性痔瘻，只是占痔

瘰癧全數的百分之十五至二十，其他百分之八十，完全由於結核菌以外的細菌而起，爲非結核性的瘰癧。這種事實，在我們正當要說明瘰癧與肺結核的關係之前，最爲緊要的記事，尙望讀者特別記憶着。

其次，是說到關於瘰癧的治療。瘰癧這種病，若是放棄不治，是決不會全愈的，反而會蔓延到周圍及其深部，一天一天的孔數增加，膿汁的排泄量也增大。大抵醫治其化膿部分，都是充分使膿排泄，清潔患處，保持安靜，是爲必要的條件。而放棄不治時，則完全於上述的狀況相反，即瘰癧孔隙的周圍，會成爲空洞，侵犯得寬廣而又深刻由於膿汁都在內面積蓄起來，膿汁的排泄便不充分。加之肛門部須排糞便，是非常容易弄成不潔的，並且有所謂肛門周圍的括約筋，這種緊縮肛門的筋常常收縮，使得瘰癧全部搖動，到了步履的時候，肛門部也必然要受到摩擦。這就是說：放棄不治的瘰癧，則違反化膿部治療的條件，結果是不會好起來的。

那麼，怎樣才能使瘰癧完全治癒呢？這只有施用外科手術的一法。即用手術將瘰癧孔周圍的空洞開放，使膿的排泄充分，除去一切病的組織，天天用藥液洗滌創面，施用滅菌綑帶。這樣做時，從下面長起堅實的肉來，不日就確可全愈了。

瘰癧患者之中，有的非常害怕用外科手術，希望用注射，

或藥物的療法來根本治癒瘰癧。也有用此種療法來標榜的所謂肛門科的專門醫生。但是，從醫學的見地說來，注射及藥物療法，只是限於內痔瘰癧治療，決不是瘰癧的療法，故用這種療法決定醫不好瘰癧的。因用注射及塗布劑，想將瘰癧孔周圍的不規則的空洞開放，除去一切病的組織等，事實上爲不可能。

肺結核的病因

肺結核是肺臟被結核菌侵入，日甚一日的給肺部破壞的病症。一般人都非常害怕，倘被醫師下肺結核的診斷時，就好像是宣布死刑一樣的恐懼。然而，肺結核在實際上還是比較易於治療的疾病，用病理學者的說話來證明，在死後屍體解剖之中，百人之中發見有九十五至九十六人是有經過肺臟治療痕跡的。再舉一個肺結核比較易於治療的證例，即肺炎加答兒，肋膜炎等多因結核菌而起，就是非常利害的肺結核。但醫生爲使患者不致失望，診斷的時候，就用肺炎加答兒，肋膜炎這些比較好聽的名詞來代替，給與患者一種希望，好受治療。因之，在實際上，結核性的肺炎加答兒及肋膜炎，由於適當的治療而漸漸治癒者，不外就是肺結核常常治好的證據。

瘰癧與肺核的關係

世俗都以爲結核只是屬於肺臟，除了肺結核以外，就沒有結核的病症，這實是大大的錯誤。結核菌不是單侵入肺臟，凡皮膚，淋巴腺，腹膜，肌肉，骨，子宮，腎臟等，幾乎身體的一切臟器，它都能侵入而施行破壞的。

肛門周圍的組織，特別是淋巴腺，結核菌非常容易侵入。

一旦肛門部的淋巴腺，受結核菌感染，淋巴腺就發紅腫，手壓時感覺疼痛。再經過數日，淋巴腺就被破壞化爲膿汁。這膿汁早晚排泄於外，不覺疼痛，但膿孔不塞，終至形成結核性痔瘻。這樣的結核性痔瘻，常常含着結核菌，與膿漏同時向着周圍漸次擴張，這孔最初是屬於一個，漸次就會增加爲兩個，三個，四個……以至很多。

因發生的情形之不同，結核性痔瘻，可區別爲左二類：

第一，身體的其他臟器中全無結核，而單在肛門部引起結核性痔瘻時，謂之一次的痔瘻，約占痔瘻全數的三分之一。

第二，身體的其他部分，例如：肺臟，腹膜，腎臟等，原有結核菌存在，而從這些臟器中跑到肛門部來，引起結核性痔瘻，這謂之二次的痔瘻。實占痔瘻全數的三分之二。

如上所述，患結核性痔瘻的人的過半數，是在身體的其他部分，特別是肺臟染者有結核。然而，肺結核是爲慢性病，故其症狀也緩慢。因之患者自身由於不知已染有肺結核，而不求

診治肺病。有的患者去訪問醫生，確然斷定爲肺結核時，醫生也爲要使患者不致失望，而故意說是肋膜炎，或肺炎加答兒等，故患者自己是很少知道自己的肺臟中，已有了結核性病變的事實。同時患有痔瘻與結核的人，遇到施用痔瘻的手術後，痔瘻完全治癒時，肛門部的排膿也停止，適當的運動也可能了，因之食慾增進，心情開朗，營養狀態也會顯著地良好起來。能這樣地營養狀態良好起來時，不容易醫治的肺結核，也漸次轉向癒快的方面去，特別是可稱爲肺核初期的肺炎加答兒及肋膜炎等，是不日就會全愈的。

有的是肺結核已相當深進，而患者自身並不知道，去施行痔瘻手術時，施後，痔瘻方面已經痊癒了，肺結核還非常難於醫治，這時，就認爲恐怕是因爲痔瘻的手術，而使肺結核誘發了的吧。實際，肺結核是在手術之前就已感染了。不過手術前存在着的肺結核，而在痔瘻手術後才發現，這便使痔瘻手術蒙到冤屈。

其次，一次的痔瘻，即是身體的其他部分全無結核，僅只在肛門部引起結核性痔瘻，這自然可用手術將這結核性痔瘻除去，即可免於蔓延他處。倘說是痔瘻的手術是爲肺結核的原因，這是絕對沒有的事。

以上，並不是我一人的臆說，美國的肛門病專門醫生約曼

斯氏及甘特氏等，都唱說：『由於痔瘻的手術而誘發肺結核的事，是絕對沒有的，反之，痔瘻因手術而得全癒，榮養狀態顯著良好，同時，肺結核也會漸次向着癒快的方面走去的，這種例子著着不少』。東京帝大醫學部的原勇三博士，也力說：『施痔瘻手術會成肺病』的說法，完全是一種謬語。

我會經施行過很多痔瘻的手術，特別充分地注意着痔瘻手術之時對於肺的影響。但，因手術而致使肺結核誘發，或將既有的肺結核病勢增惡的患者，一個也沒有。却反是在痔瘻手術後每每有因心情良好，肥胖起來，而致感謝的人是很多的。

要之，因結核性痔瘻的手術，誘發肺結核；或是將已有的肺結核症加重的事，都是斷斷沒有的；這一點既已明白了。如前所述：結核性痔瘻，不過約占痔瘻全數的百分之十五至二十，其他百分之八十以上的痔瘻，都是由於結核菌以外的細菌而起，是單純性痔瘻。這樣非結核性痔瘻的手術，引起肺結核發生的事，當然是更不會有了。然而，在世俗間，爲要敷衍『痔瘻施手術後，會成爲肺病』的這一傳說，不免時時會有人造出：『就是痔核，裂創，脫肛等施行手術，也會成爲肺病吧！』這樣全然可笑的話也會有的。這樣的荒唐無稽的事，實在是太過火了，我認爲對於世間的痔瘻患者的毒害，實在太大。

最後，對於一切的痔瘻患者，希望不要迷信『施行痔瘻手

術，會成肺病』的這種迷信，安心地去施用痔疾根本治療法的外科手術，以期早日痊癒才是。

康健雜誌社法律顧問

嚴大覺律師

事務所

博物院路二十號三樓
電話一八四三八號

住宅

北四川路大德里十二號
電話四一六〇八號

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



高血壓及動脈硬化症之治療法

靈心

高血壓及動脈硬化症之區別

動脈硬化症，大概皆伴着高血壓；而高血壓，就不一定是動脈硬化症。因為，所謂高血壓者，主要的是血壓增高，心臟，肝臟等血行器等是沒有變化的。但是，如經過很久，變成移行型，則有時很難區別。在普通一般的說來，高血壓症在幼年者及壯年者的中間很多。動脈硬化症，要在四十歲左右——即更年期才會發現。

血壓亢進的疾患，於生命沒有危險，可以治好。動脈硬化症便沒有這麼簡單，在不知不覺間，有如大風襲來一般，會發生萎縮腎，狹心症，腦溢血等症；或得半身癱瘓，只殘留着不死不活的軀體；逢着不得已時，要從活動的社會內發生引退之憂。

如何知道病的程度

治療法之要諦，第一就是要知道病的程度。醫學的說話，就是早期診斷。若早期的單單發現高血壓症，則無論醫師方面，或患者方面，皆不費什麼力，也沒有什麼痛苦，可以立刻全快的治愈。

可是，簡單的初期高血壓症，幾乎是不能自覺的。例如輕度之頭痛，不眠，倦怠，不安，記憶減退，心悸亢進等，常常視為神經衰弱的現象，誰也不想不到是原因於高血壓症的。

等到發覺了，則驚惶失措，恰如命在旦夕似的，急趨醫生之門，這也是滑稽的舉動。無論如何，須慎重的請醫生早期診斷，先明白了病的程度，再進而求得發病的病原；於是方可努力於這病原的除去及治療。

病原之除去

本症之原因，是多方面的，很難一口斷定。大體上，分爲先天性與後天性二種：先天性，即生前即備有此種素質，所以遺傳素因非常濃厚；這一點，是要特別注意的。

反之，屬於後天性的，是誘因於自己的習慣或職業等。例如，由於煙酒，夜深不眠，暴飲暴食所起的。職業方面，則精神勞動者比着筋肉勞動者有增加的傾向。社會愈複雜，則吾人更容易疲乏於生活職線上，尙未經驗過的，禁不起種種刺激；因之，這個病就愈多。

其他方面，有從中毒而發生的。代表的就是鉛中毒，即鉛工場勞動者，鉛之使用者等，最易得此疾患。

如何可使血壓低下

說到如何可以除去其病因，這是一個實際問題，有非常重大的性，困難之處也很多。因此，只有使血壓降低至一定限度，使其不發生腦溢血，可減輕病狀；在此信念之下，安心的從事於職業，並施行醫學的療法。

依最近的學說，所謂腦神經的疲勞，是全身內分泌異常所招致的。內分泌在全身中有十數種，互相營着抵抗作用，當其

供給正常時，就是腦神經的平安時；同時，肉體上也呈健康的狀態。

可是，遇有異常刺激時，交感神經就起異常狀態，因此，其所支配下的內分泌，也就發生異常分泌。於是乎，出現種種異狀；心臟之跳動加速；血管發生攣縮；血壓高增而感覺不安；發生疲勞產物之石灰的分解；糖分之增減；血中伊翁 (Ion) 之增減；脂肪燃燒之障害；皮膚色澤之惡化；精力之減退；毛髮脫落及白髮叢生等等。這些現象，還有短促性與恆久性之分。如其是職業的，則最容易陷於永續性。所以若知道了內分泌的異常，可以補給何種不足的成分，使其平均；那麼，能夠保持着內分泌新陳代謝的均衡，就可無高血壓及動脈硬化症之憂了。——自然，他方面還有物理的，化學的療法。

患者日常生活的方法

高血壓動脈硬化症患者，最恐怖的是腦溢血。幸而這是可豫防的。即發生血管破裂的本源——高血壓的減低，比什麼還要重要。此外，除受醫生的治療外，患者自身也要嚴格的注意其日常攝生法。現分別述之：

(一) 休養 首先要知道的，就是這種疾患是極不規則的，須儘量的注意着，勿使身心陷於疲勞。最妥當是規定每天的

安息時間，每週的安息日，最好從事於安靜的休養。

(二)食物 本症患者，大半是比較的肥胖者，因為肥胖者的體中已經是脂肪過剩的緣故。平時食物以淡泊的植物性食品為佳，其中尤以含有有機性藥物的海藻類為特佳。果物須擇其新鮮者。魚肉淡泊部分，少量尚可；脂肪多的獸肉，刺激性食物等，皆在禁止之列。

(三)飲料 茶與咖啡等，皆含有神經興奮劑在內，輕症患者飲用少量尚無大害；重症患者則須力避之。其代用品，以麥粿及礦泉等為上。

(四)酒 酒是絕對禁止的。酒精就是動脈硬化及血壓亢進的原料。腦溢血，多半起自飲酒家。所以無論輕症或重症患者，這一點須特別加以注意。

(五)煙 煙草中的尼古丁，是血管重大的毒害。禁煙之後，可以防止心悸亢進；並且能降低血壓，防止狹心症之發作。所以禁煙與禁酒，有同樣的重要性。

(六)便通與睡眠 身體中的無用產物，在適當時間排出於體外，所以主要的便通，是身體上必要的工作。如果過了豫定時間還不排出(便秘)，則其吸收有毒物質，能使血管發生障害，或起內臟等的鬱血現象，或釀成習慣性頭痛等。遇着憤怒時最易發生腦溢血。並且，便秘常是妨礙睡眠；睡眠不足，則招

來血壓之動搖，最易使身心感到疲勞的。

(七)入浴 入浴的水，在夏季以三十九度，冬季四十二三度為適宜。入浴時間，以短為佳。可能時，於淡水外，應用藥水硫黃浴為最好。為防止頭的暈眩，頭上灑以冷水，或用毛巾冷之，這是必要的。

(八)衣服 衣服總以寬闊輕潔適於保溫者為佳。夏季可用日本式浴衣；冬季可用西洋式睡衣。此外，須注意不可緊縛胸部及腹部。

(九)按摩 按摩不用過強，輕觸法即行。有時，這輕觸的按摩，對於患者是有局部的效力的。

(十)新鮮空氣 用說，新鮮空氣對於一切的患者者，都有像藥石一般的重要性。可能內，常須到郊外散步，使精神活躍而愉快。

五定公司

上海北京路二六六號(中央信託大樓)五定公司醫藥書報部為吾國唯一專售新醫藥書報機關創辦以來醫藥界咸稱便利茲該公司所編分類的「全國新醫藥書報目錄第二號」現已出版此次搜集凡五百種分列三十餘類較前增添不少足供吾醫藥界之參考凡要得該項目錄者請向該公司索取不需任何費用也

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，嘗含麻醉性物，強遏止之，一時雖似速效，然痰蓄於內，反虞他患。若屢用之，易使胃腸障礙，反致營養不良。

撲咳他勁係用於虛弱人尤忌之。此藥係從國產植物中，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。於慢性咳嗽（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**。其效，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，往往嚔入，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）

人身須有**充份養氣**，方能**體健神旺**。

然養氣不能獨達各組織，必與血色素抱合而行。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

之精製，肝臟內儲備**新造血色素**等

材料**完全相同**。

服後極易吸收同化。功效確速，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，故凡神經肌力心力虛弱者，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，用於癩癩，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）

惟血虧如中溶性血性毒素，或與「利服爾」（保肝與胃合製）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

福爾賜彼命



德國原發明者

柏林第一器官治療院福爾博士煉製

運動家欲求勝利
須具強壯之體格

健全之精神

福爾賜彼命能解決此問題

因其能使身體各部之細胞感受生理上之滋養而提高人體抵抗力長精力補體益氣凡一切衰弱症如神經滯弱身虛體虧精神困疲運動過度等極偉大之效力實為人生之青春生活素乃運動及操勞者最宜之補益品也

內服分藥片及藥水

男女均可服用

各大藥房 均有出售

中國總經理

上海德商 孔士洋行



飲綠茶能治糖尿病

袁和田益二著
綺君譯

常飲綠茶對於糖尿病有偉大的功效

這是家庭治療的現代科學之新發現

我醫治過一個有糖尿病的肺結核患者，一面替他治療糖尿病，一面又替他治療肺結核。從來肺結核患者，若再患有糖尿病，都是為絕對不治之症，這已成爲定則。於十三年前，因北美加拿大特羅特大學的般琪克氏由動物的脾臟裏，取出一種物質叫做「因士林」的，對於糖尿病確實有效，而能治療糖尿病，因之，對於不能救治的患有糖尿病的肺結核者，也可醫治了。（因這成功，後來曾領受到學者最高名譽的諾貝爾獎金。）但是，這種「因士林」只要在每餐前注射的，在一般普通人很難做得到；這可說是一缺點。

我醫治這患有糖尿病而兼患肺結核的人，很長的時間都是在飯前，我替他注射「因士林」，令食普通食物，是已經達於

快完全痊癒之境了；然在今年一月間，覺得因注射的日子太久，暫爲中止，不料在這時竟偶然發見在其尿中不再有糖分的事，覺得很奇怪，想要探求其原因，就細細研究患者的食物，但都是普通食物，而小便中確再無糖，這實在是不可思議的事。

偶然的偉大的發現

據患者所說，常飲清茶後，漸漸尿分很好，回數也減少了；我想莫非就是綠茶的功效嗎？時別叫他一時中止了飲茶，則尿中糖又出現；再叫他繼續飲尿中糖又沒有了；反覆數次以後，才斷定飲用清茶與糖尿病有很大的關係。

其後，又以糖尿病患者十五名爲實驗，都因令飲綠茶而得治癒，沒有一個是例外；這才判明了這種偉大功效的發現了。

關於其中十名患者的詳細情形，已在京都帝國大學生理學研究雜誌上發表過了。有些對於普通人無甚必要的專門之處者

略去，今再將其大要各點分述如左：

一、飲清茶，對於中度及輕度的糖尿病，能使尿中糖分排出，或祇殘留少許，或者全然消失。其他的糖尿病主要徵候，即喉乾，小便次數頻繁，食不飽等徵候等俱可免除。

二、欲使高度糖尿病者的尿中糖分全部消失是很困難，然可使其病狀低下，而且，確保糖尿病的其他主要徵候能得以輕快。

三、此種治療，不必靠食物的營養與調補即可有效。故實行甚易，且效果顯著而沒有痛苦。

高度及中等程度的糖尿病，若再加以食物調養，則效力當更擴大。

以飲清茶的方法，與從來有效的「因士林」注射相比較，則前者情趣豐富，不致有生命危險等的托憂，而且也舉顯著的實效。

實驗的一例

某某 五九歲

▲清茶飲用前

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陽性
 定量 1% (使用桑卡行梅等)

感覺非常乾渴，夜中放尿三四次

▲清茶飲用後(一日量，每飯後一盞，三次)

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陰性
 定量 全部消失

渴少 夜中放尿一次

某某 六五歲

▲清茶飲用前

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陽性
 定量 2%

▲清茶飲用後(一日三次)

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陰性
 定量 無

某某 六〇歲

▲清茶飲用前(一日三次)

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陽性

哈士氏法陽性

非常渴，一日至少飲濃茶兩壺。夜中放尿三次以上。

清茶飲用後（一日三次）

尿中糖 定性 尼拉得爾氏法陰性

哈士氏法陰性

茶的種類及其飲用法

從來善於品茶的人們所採用的清茶飲用方式最優良。飲茶的方式：煎茶，是由嫩樹採取茶葉，用溫水煎之，飲用其煎出的液汁，但因茶葉富有多分的興奮性，飲多時易引起失眠，而清茶所用的茶粉，無煎茶所用的茶葉那樣大的興奮性，故一日飲三次，也無不眠症的發生。這種清茶，與一般日用的煎茶的茶葉製法不同，茶樹的樹齡亦異。即清茶的樹齡只在三十左右，濃茶的樹齡，普通總在百年以上。又因製造的不同，性分也有差別，但不論清茶或濃茶，比起煎茶來，都比較缺少興奮性，而且，茶葉是搗成粉末，浮於溫水之上，再用茶筴（以三寸許之筒竹，劈成細絲，一端曲，向內構成，形如錘）攪拌，將茶葉攪化，入於消化器，較之煎茶興奮性少，且不引起不眠症。據我所實驗過的患者所用的分量是：一·五格蘭姆茶粉，攪

入四〇格蘭姆熱水中飲用，一日三次，並無不眠症發生。但最好是將濃茶葉製成粉末，使成清茶飲之，亦可無不眠症發生。以上，是關於綠茶之對於糖尿病的功效及價值的敘說。然而茶是為我國民族必需的飲料，雖住於窮鄉僻壤的人，也莫不非常愛好。故從醫學的見地，再將飲茶之與吾人生活作用的關係，及到今日來所研究得的各種影響一述之。

從醫學的見地所產生茶的文獻

關於綠茶的記載，過去西歷紀元前二七〇〇年，在我國的本草中就有記載，這可稱為最初的記載。

西歷紀元前四世紀時，茶葉是作藥用的，發現於 *B. a. c.* 中，不久，就作為香味劑，或一般的飲用物，而廣播於世界了，多數經美國，一部分經俄國，而傳達為世界的飲料。

及到日本廣泛地飲用，是由於弘法大師，傳教大師等，從中國茶樹移植成功後，才成為全國國民愛好的飲料。在日本，茶是為衛生的飲用品，這記載，見於建仁寺的開祖榮西禮師的吃茶養生記中，並且還說明了關於自中國茶的紀元所傳留下來的茶的效能及其各種引用書與藥治的方向，都有敘述。嘗引吳興記「烏程縣西，有溫山焉，產茶，此茶為吾人身體之藥。」又謂神農氏云：「常飲茶，心神爽快」又引杜育氏說：「茶能調

心，和內，除梅懈。」——本草拾遺：「茶之苦味和平，以作飲料，止渴，除痰，清心，利尿，明目。產於南海諸山，南人極不珍重。」天台山記：「久服茶，羽翼生」。白氏文集：「午茶能散眠。」

此外更用了其他諸家的記載，以稱譽茶的靈效。總之，是說明飲茶能散毒，保健，恢復身心的疲勞。在當時還是自科學尚未發達的時代，而當時的識者，已能感到飲茶一杯，能使意識明瞭，恢復意志理性力，強壯人類的精力，獲得忍耐及持久的力量。日本也是自中古以後，算是僻陬的人，都普遍地知道飲茶能恢復疲勞，獲得活動的緊張力這事了。

飲茶的人能長壽

我對於飲茶的人原來本不注意，但因這次綠茶對於糖尿病有效的發現，便想調查一下，大約飲茶的人是要比普通入長壽一些，也未可知。因千家宗守氏，與佐佐木三味氏，其他茶道師家的贊助，調查了他們的壽歲，才發現所謂飲茶人是較普通人大半長壽的。這實在令我吃驚了！自然，飲茶之所以長壽，因我國所傳習的茶道，是帶有幾分禪味，並有精神鍛鍊的法道，可稱為一種「覺悟」。即遠離艱難的人世，超脫出世俗的毀譽，褒貶，而情趣豐富地每日每日的快樂地過去，這種精神的

影響固也有很大的關係，一方面，茶這種東西，全無有害的作用。並且，還可以含有多少醫學的有效成分，未被你們發現哩。不料，這次發現了綠茶對於糖尿病有效的事，較之三千年前相傳下來的，有所謂綠茶飲用的習慣，是非常有益於衛生，且於保健上大有意義，不知不覺間，即能使身體強壯，這種駭難的功効；現在是更近一步，而在近代科學的疾病治療上也發見一大功効了。由學術的根據上得以證明，故可知飲茶人的長壽者多，也決不是偶然的事。這對於茶道諸家，實在是非常慶幸的呀！

茶的偉大的効力

茶，用近代科學的見地考察，與酒類等有全然正相反對的作用。酒類中含有的酒精，在藥物學中是為一種麻醉作用，使意識朦朧，身體的活動不活潑；茶却相反，能使意識明瞭，血脈運行，生活作用旺盛，疲勞困倦之時，飲茶一杯，即能立刻恢復元氣，發揚理性活動緊張力，而獲得忍耐持久的力量，這是人週知的事情。

還有其他幾點，自醫學的見地看起來，也是對於保健上有益無害的事，由於下面諸氏所研究而發見的。

岸田氏謂：茶對於虎列拉菌，傷寒菌，赤痢菌等，在糞便

中並無殺菌力，然而有防止發育的作用。能吸住由病原菌所出的毒素，而使人體免於受害，故令傳染病患者飲茶，除止渴之外，實在是還有其他相當的根據。三浦氏也斷定：茶含有維他命O，能醫治壞血病與其他的血液病。

奧谷氏，從實驗得到：使雄兔飲綠茶而能減少血糖的結果。這位奧谷氏的研究，不期恰恰與我的人類飲綠茶能治糖尿病的證明，有一脈相通之處，令人感覺興味很深。

我們普通所稱為糖尿病的，是為慢性糖尿病，由於胰臟生病的病患，使血行中的糖分增加，因之，在小便中排泄出糖分的病症。

糖尿病患者飲綠茶後，即能使血行中糖分減少，抑制小便中的糖分排泄。

以上，是為止於今日所判明了的綠茶於吾人的價值。

一舉兩得的效果

茶，原為現今國民生計上，一種重要而不可缺少的飲用料。但關於茶的研究，實屬寥寥。假如，再詳細地加以考察，也許還能發見茶之對保健上關係重大之事，還很多的吧，只好待路將來了。

最後，從我所專門的結核治療上，再說一點：結核患者血

液中的糖分，較之普通人常會增多。於是結核患者非常浪費糖分的，無論怎樣吃都不見胖，故世俗有「消耗性疾患的傳說」。所以很可怕的。綠茶既能減少血糖，就能防止養分的無益的消耗，故每早飲綠茶一杯，對於結核患者，實是意味很大。並且綠茶飲用，也是人們每早必要的事，因為茶有興奮性，早上飲用一杯，日間非常清醒，而夜間即能安眠，可以防止夜間失眠症，這實是一舉兩得的效用。綠茶，最好是將它製成粉末，用清茶的方法來服用。並且對於結核患者，我也要勸告：在午後三時以後，就以勿飲為妙。

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病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
醫藥評論社

上海跑馬廳路五〇七號
康健雜誌社

上海愛文義路滬浜路
醫師公會
上海馬浪路新民邨四號



妊娠中生殖器官及身心的變化

綺凡

婦人妊娠時，身體及精神方面，都會引起生理的變化，或者機能的變調來。這樣的變化，首先是來在生殖器官或生殖器的附近，更進而為全身的變化。先從生殖器的變化述起，即外陰部普通都是腫脹起來而且柔軟，表面上現出怒張的靜脈絡，有時還有靜脈瘤，有時也會現出浮腫。於是，前庭粘膜變為暗紫紅色。其次，子宮與妊娠的日數的經過成為正比例，一天比一天地肥大。自妊娠的第四月起，子宮即顯現於腹部，漸次漸次才成為下腹部的膨脹的樣子。

此外，膈的變化是較外陰部更甚，因為在分娩時，膈要作為產道，是具有主要作用的一部分，要能使胎兒的身體，尤其是大的頭部排出來，不能不在分娩前強烈地伸展，故顯著的變化自然地發生。膈在妊娠以後就展開，寬廣，鬆疎，而且柔軟，富有顯著的展延性，充血似的而成暗紫色，分泌物也增加。往往月經就停止了，而下帶很多，有些婦人認為是病，而求於

婦科醫生，診察了不是妊娠，那自然是病；但診察的結果斷定是妊娠，則遇有如上述的生理的現象時，是不必擔憂的。

其次，述一述妊娠中生理的變化的情形：

普通在妊娠中月經都是閉止，但往往也有在最初一二日內會有少量的出血。這種出血，究竟是月經呢，還是其他的東西？在醫學者之間有種種的議論。這種類似月經的子宮出血，繼續的時期很短，但不過不能說妊娠後就全然沒有出血的事。

前面說過的，子宮與月俱進，一天一天地長大起來，因之，對於其周圍的臟器，就給與一種機械的障礙（例如壓迫），或者惹起機能或形態的變化來。這種變化，是因入而異的，其中主要的為：膀胱，直腸，骨盤內血管及神經，腹壁等等。

先是膀胱，因為妊娠後子宮增大，膀胱受這膨脹的子宮的壓迫，故自輸尿管送來的尿，便積蓄在膀胱裏。並且非常重要

充分地能夠擴張了，因之而往往成了尿意頻數，尤其以在妊娠的第三個月末期為甚。這是什麼原故呢？前者是因增大的子宮尚未出來至腹腔而在骨盤內，故子宮的重加於膀胱；後者是因胎兒的頭部的固定於骨盤間，故使膀胱內雖積有尿，也不能如非妊娠期中充分地膨大為球狀。

其次是直腸，這也是因子宮的壓迫而易使成爲便秘。骨盤內血管，神經，及增大的子宮等，都會因先進胎兒，而感受壓迫，母體在前者的場合，就引起下腳與陰門的浮腫或生靜脈瘤；在後者的場合，就于大腿或鼠蹊部引起牽引感，或輕度的疼痛，乃至神經痛。

再次是腹壁。腹壁如前所述是自妊娠的第四月起發生膨脹，與日俱進地增大。在妊娠之初的腹壁，因脂肪沈着是肥厚的，等到妊娠末期來，由於顯著的膨隆，腹壁就很菲薄了。產科醫常有所謂的妊娠線，即發現於下腹部，是立着一條褐色，或是帶青色的線。有些初次妊娠的婦人，因為強度的妊娠線的顯現，心焦了來問醫生，這是生理的現象，毫不足憂心的。臍窩，在普通多是陷凹着的，因受增大的子宮的壓迫，也會成爲扁平。

再次，是乳房的變化。從古就有人說：「婦女妊娠與否只要看乳房就可以判斷出來的，」可見妊娠與乳房的關係之密切。

切。乳房在妊娠初期常有刺痛或觸痛的感覺，到第二個月，乳房就會逐漸的腫脹起來，因乳腺的增殖，乳房的全體都腫大而且緊滿。至第二個月以後，若於乳頭施以壓迫，會有一般透明的液汁分泌出來。到妊娠末期到來，其容積的液汁就顯著增加了，乳嘴及乳暈色素的沈着，是與妊娠之深進而一天比一天地顯著起來，白種人是變爲淡紅色或褐色，黃種人就變爲暗褐色或者黑褐色。

最後，一述普通妊娠的全身是有些什麼變化，脈搏數是在八〇以上，在妊娠的前半期，心悸亢進，眩暈，氣逆上，身體的血液量也增加。體重，在妊娠末期普通亦多增加，這不僅是由於子宮增大及卵子的發育，實在是由於兒體自及身的體重也增加了。體溫略有幾分上昇，這大約是由於新陳代謝及胎盤的酸化作用亢進的原故。依照學者烏格爾所說：妊娠的體溫，較平常體溫多高攝氏〇·二或〇·三度，呼吸也有少許的促進，只要一點稍微的肉體的運動，也容易促進呼吸。

次是關於食慾的事，普通食慾都是亢進的，尤其在妊娠的後半期更是顯著地亢進，因之，唾液分泌也略形過多。同時，常常會便秘，這是因爲增大了的子宮的壓迫伸展開來，由於腸壁而使腸的緊張力減退。總之，一經妊娠後，是嗜愛富於酸性的食物，但只是對於一種的東西歡喜，其他的食物有時一見就



兒童間最多見的脫腸與脫腸帶

陳德全

什麼是脫腸

脫腸之在下腹與大腿之間叫做鼠蹊歌爾尼亞 (Hernia

Inguinalis)，在大腿上部叫做大腿歌爾尼亞 (Hernia Femoralis)，在臍部的叫做臍歌爾尼亞 (Hernia Umbilicalis) 等種

種，但平常人所說的脫腸，似乎一概指着鼠蹊歌爾尼亞的。就一般統計來看，鼠蹊歌爾尼亞占脫腸的總數約百分之八十，而大腿歌爾尼亞不過占百分之七，臍歌爾尼亞占百分之二十五。脫腸的患者，男子多於女子四倍，尤以幼兒為最多，七八歲的小兒如鼠蹊歌爾尼亞，則可連續使用脫腸帶，不久即癒，但此外的人們，一概是需要手術的。

脫腸患者中，亦有能由外部毫不費力的用手將臟器托入，凡此種出入自在的脫腸其危險程度最輕。如果脫腸的出入孔道過狹的時候，則較強烈的腹壓所推出來的內臟，每極不易再納於原處，並且被這較狹的出入門戶軋住了的時候，則一定突出

來的部分很高，突出部分的血行勢必停止，因之發生壞疽，所以是極危險。並且在患肺炎的時候，平素極小的脫腸，亦能因過激的咳嗽增加了腹壓而致突出的。所以對於脫腸最好在身體康健的時候施行手術為最安全。手術也極簡單，只要入院十數日即可全愈。

脫腸帶的用法

在兒童已經用了脫腸帶而仍不見效的時候，或者正在用着脫腸帶的時候，突然的臟器突出了來，這時候應一概求醫師施用手術才好。便是成人，如果因為身體素弱，而不堪手術痛苦的，也可拿脫腸帶來試用，以防腸的脫出。或者已有脫腸症因而其他事情竟不能立即施行手術時，為防止腸部發生障礙起見，也可以用脫腸帶的。脫腸帶的用法第一須使與身體完全相合以求達到完全防豫的目的，市上做成了的多與身體不合，所以最好要用訂製品。

第二脫腸帶須連續的配在身上不可間斷，否則必無效驗，

平時應當豫備二條以資替換，小兒因身體不斷的生長，脫腸帶也應當不斷的新製，以求與身體適合。

第三使用脫腸帶的目的是使其壓迫脫腸的出入門戶，所以纏束的時候應先將脫出的內臟完全納入，然後再將脫腸帶束於其上，最初一二次可由人代納，但是自己也可漸漸的練習，等到手熟之後，就不須傍人幫忙了。

第四在使用脫腸帶的過程中，覺壓迫着的脫腸的出入門戶是漸漸縮小的，但這時候如果有了什麼意外而使腹壓突然加強了的時候，則臟器仍不免脫出來的。所以在用脫腸帶的過程中，如果再患脫腸而自己不能納入的時候，就應當急速的去求醫師。即使用脫腸帶得到了效果，而在尚未完全治癒之前，每月也應求醫師再看一次或二次。

還有鼠蹊歐爾尼亞往往被誤診為陰囊水腫，精系水腫，精索靜脈瘤等，故須特別注意。



臨床 必讀 新撰處方學

牟鴻森譯

△皮面精裝

△實價二元

本書為日本醫學博士黑田昌惠本多芳郎兩氏所共編，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，原文中間有西名缺如者，譯者均一一加入。

上海北平
重慶廣東
北新書局發行



飲食的衛生 (續二期)

顧振軍

食時的注意點

實行「三三制」後，除應注意於食物的選擇外，食時還得注意着以下幾點：

(一)宜細嚼緩嚥 俗話說得好：「暴飲暴食，百病之原。」同時誰多知道，細嚼以後，對於消化有極大的助力；否則勢將發生不消化等疾病。並且從情理上講起來，天既使我口中生有牙齒，其目的當然要叫我們在吃的時候用的；如果不細嚼，那麼牙齒雖有等於無，可以入於淘汰之列。普通一口食物，至少要嚼二十餘次，始可下嚥；因為這樣以後，胃腸的工作可以減輕，於是可以使胃腸不致疲勞，而不致發生「便秘」等疾病。

因為食物要細嚼，所以必須一副完整的牙齒。為此牙齒的方面衛生，亦很重要。要知道牙齒如果沒有保護好，那麼無異

乎就是不細嚼，至於牙齒的衛生，可約述如下：

(1) 每餐以後，必須刷牙一次，牙刷的毛最要用有高低的一種——即圓弧形的。

(2) 每日須用牙膏或牙粉擦牙一次(切忌用紅色的牙粉)

(3) 一經發現有齲齒的現象，應立刻拔去重鑲或填補。

(4) 發生牙痛，不應加些麻醉藥便算了事，應至牙醫處求根本的醫治。

(二)食時切忌飲湯及茶水 民間往往有一句成語：「說一個人常吃了茶泡飯，一定就要成爲黃子。」其實這句話如果用科學作觀點，確是很對。因為吃飯的時候如果飲了水，於是各消化器官所分泌的消化液勢將爲之沖淡，消化力遂致薄弱，而結果將影響到消化不良。所以我們可以說，吃飯時應當切忌飲水，所謂食時所飲的水，可分爲以下的幾點：

(1) 味道鮮美的湯。

(2) 菜餚中的汁。

(3) 飯中的水——例如泡飯等。

有時如果遇到其味真正鮮美的湯，最好仍舊不吃，若捨不掉牠，總以少飲為妙。至於一面吃飯，一面飲茶，所謂：「喫一口飯，飲一口茶，」那就更不衛生了。因此實行「三三制」的時候，午晚二餐俱宜乾飯各三碗。

(三) 宜時節制食慾：這是一個普通人最易犯的毛病，便是看見今天的菜好，飯便多吃；否則飯便少吃。但是這是一件最危險和最不衛生的事情。在實行「三三制」後，應極力避免的，不管菜是好是壞，總要時常能保持每餐三碗，而菜量亦應有限制，為什麼呢？因為人身好比一架機器，飲食好比是機器的加油，機器加油沒有一定，機器當然不靈；同樣飲食如果沒有定量，那麼欲求其人之不病也幾希。所以食慾節制，實比一切都來得重要。

其餘如飲食時應時常注意到食物之清潔，及食物之熟否等以防止傳染病之侵入；調味時應使不致過鹹，以防止肺病（因鹽能使骨硬，其他原因因涉及醫理，從略）之傳得；及不致過於鮮美，以防止胃病等；亦應時加留意。總之，因為病最易從口進入，所以我們應該在口上設立一道防線，以防止二豎的入口，不過如果要構築很鞏固的防禦工事，那麼在食時要十二分

的留意着上面的話。

食前食後的注意點

我們來講飲食的衛生，在食的時候雖然有許多的注意點；但是不在食的時候，胃中正行着消化作用，或是等待着食，所以講究衛生的人，在食前食後也得許多應注意的地方，茲逐條分述如下：

(一) 食前食後不宜作劇烈運動和用腦工作 在食之前後一小時，切忌作劇烈運動及入浴等工作；同時多耗腦力的事情，亦宜停止；而最好能夠實行休息。因為食前後的休息，可以使得血液注集於消化，而消化乃能良好。

(二) 食前後一小時內不可飲飲料 這原因和食時不可飲飲料一樣。

(三) 食後宜有五分鐘的散步 吃了東西以後，立刻就坐；這件事體誰都知道是不合衛生的。因為這樣是有礙消化的，而其結果必將發生胃病等疾患。所以最好每餐以後能有五分鐘的散步，於是養成了這個習慣以後，其結果將予消化以不少的動力。

以下三點，對於飲食亦有關係，所以附帶申說一下：

(四) 切忌食零食 在上一節我們已經說過，不節制食慾，

其害很大。因此規定的三餐中如果多吃一些，尙且有很大的害處；那麽在三餐之外，如果非要食零食，其害有不言而喻。分破之至少有以下二點：

(1)打破『三三制』的食量。

(2)使胃腸等一刻兒都沒有休息，易於生病。

而且普通人們所食的零食，往往都是不容易消化的東西，因此其所給予消化器官的工作，更加來得困難，所以食零食後，欲求其能營養充分，精神飽滿，那是一件很難的事情，因為其結果將使那架機器的加油，簡直沒有規律和定量。

(5)勿飲刺激性的飲料 酒茶，咖啡，可等刺激性的飲料，雖有興奮精神之力，然而却絕對不能助消化；而且用之過量以後，反因興奮太過，而疲勞精神，以致成失眠，怔忡，等病。所以以勿飲爲妙。尤其是酒，多飲以後，其結果將如以下所述：

(1)脊髓受麻醉，而失指揮肌肉之力。

(2)腦髓受麻醉，而意想恍惚，神志昏亂。

(3)使心臟，腎臟之脂肪變性，減弱循環排泄之機能。

因此酒無論如何，不宜飲之；好在酒不是必需品。至於口渴的時候，那麼儘以白開水代替茶和咖啡可等最好。

(六)宜注意大便的暢通：大便的暢通與否，與飲食實有極

密切的關係。因爲如果不幸而患了便秘，那麼與食量的多少尤有極顯明的效果。不過要怎樣才能使大便暢通呢？最重要的當然要使每天大便的時間，能有定時，或是早上，或是晚間，因爲那樣養成習慣以後，於是每天到了那個時候，乃能自然而然地發生一種要大便的感覺。

關於養成大便有定時的習慣，有一個很妥善的方法。就是到了那個時候，你不管他要不要大便，立刻便去坐在便桶上，幾天以後，包你可以養成，不過其重要關鍵，就是在乎到了那個時間，即使不要大便亦得要坐在馬桶上。

大便的時候，宜謹慎裸體受風；否則腸部猝然受冷，將礙消化液之分泌，因而與消化亦有關係。

其餘的注意點還有，不過比較這六點總來得小些，故從略

x x x x x

飲食的衛生，包括當然很廣，不過如對上述的幾點都能留心，便已很好了，因爲作者個人注意以上所說的已有三年，而在三年中，却始終沒有患過一次病。其原因大約由於飲食的留心。所以誠懇的將這個意思貢獻我國的同胞們，同時還希望多的指教和批評。



返老還童的秘訣

鶴山



一 東西的處女回春術

人類由孩童而壯年，由壯年而衰老；在那衰老的期間，精血枯竭，神色萎靡，好像風中殘燭，隨時可以棄掉這大好世界到那坟墓裏去，這是天演的公例，人力莫可挽回的，並且誰也不能逃出這公例而幸免的。可是注重康健和攝生法的人們，他雖然到了衰老的年齡，還可以保守其精力，維持其壽考，不致把生命浪費，俗語說：「玉不琢則無光」，我們把這話細加思索，就可以悟其用意了。

因為豫防和調補衰老起見：我國古來有一種「返老還童法」，就是以精血旺盛的年輕女子所發出的「體氣」而接補之，這種方法，在我國是稱為「青春媿房回春術」，或稱為「接補法」。和西洋「處女回春術」是一樣的。

說來奇怪，這方法再簡單也沒有了，在事實上不過將少女作為親暱的伴侶，藉伊賦性溫柔而得到精神上的安慰，取伊體

氣旺盛而溫暖衰老的殘軀，但不可作侮辱女性的行為，這是要特別留意的。

在本草綱目上有一段說：「醫家之所謂元氣，即仙家之所謂元陽，在天無有此氣，萬物不能生育，在人無有此氣，身體不能圖存」；故年邁老翁，旁有二八佳人為之陪伴，藉其體氣之薰蒸，最為有益。但有人誤會此意，轉為淫樂，那就不但不能保其身，反而促其壽了。

一一 羅馬的老人攝生法

此法不但在羅馬實行，就是我國和古代的希臘，也曾盛行過的。關於這攝生法的記載，有夫非蘭的名著長壽術，現在把這段摘譯在左面：

「……青春的處女，可把衰弱的老人使其返老還童，而能達到長壽的地步：……」

同時我再把聖經列王紀上一章一到四節關於這事的記載，也錄在左面：

「大衛王年紀老邁，雖用被遮蓋，仍不覺暖，所以臣僕對王說，不如爲我王尋找一個處女，使他伺候王，奉養王，睡在王的懷中，好叫我王得暖；於是在以色列全境尋找美貌的童女，尋得書念的一個童女亞比該，這童女極其美貌，他奉養王，伺候王，王却沒有與他親近。」

從聖經上看到這段記載，就可知道在舊約時代對於「處女回春術」已經實行的了，可見青春的處女是多麼神秘啊！她身體中是充滿着純潔的生活素，可以說人間的處女，就是天上的安琪兒。

我們中國有一種傳說：河南某縣有一位富豪，他年逾花甲，堂上兒孫繞膝，那時他還娶了三四個處女爲妾，當時他這種行爲，都爲旁人所訕笑。過了幾年，那老翁又把這些少女一個個嫁掉了，並且還置備了豐富的嫁粧。在娶者方面，本不願娶那老者的棄妾，不過貪圖她們豐富的嫁粧罷了，那知道娶了以後，才知道老翁的愛妾，還是完璧無瑕的處女。好事者叩問那老翁娶妾的用意，那老翁含笑而答：「我因年老血衰，因之精神萎靡，加以寂寞無聊，所以覓幾個青春少女，以伴殘年，又因不能耽誤她們的終身幸福，所以把她們出嫁了。我平生人格，道德是宗，絲毫不肯苟且，我人爲善爲惡，本來在乎內心，不在表面，我既因振發精神而娶妾，豈可以辭而害意乎？」這

老翁一篇言論，却有至理，可見我國已有人明瞭這種「青春煥房回春術」的意義而實用了。

三 老人與少年的生活關係

一個老年人同他的幼子幼孫同床而睡，也可藉着孩童旺盛的血氣而得到康健，同老年人伴睡的孩童呢？在不知不覺中也可對於他的祖父或父親增進不少親密的情感，和孝養的天性，這種方法，在我國固屢見不鮮，在日本則更盛行。

吾人精血衰老的遲速，和他的境遇及精神，大有關係，假使一個老年人常加入一班少年人中過生活，那老年人的動作，會畢肖少年人，他精血的衰老，也可隨之而減低；倘或少年人常在一班老年人中過生活呢，其精血衰老的程度也一定會增高的。日本醫學博士山田茂男氏關於這一點他曾說：

「……人的易於衰老，並不是因他的肉體，實在是他所處的環境，和他的神氣關係……」

人是富於情感的動物，在一個短期間裏，不知要經過多少喜，怒，哀，樂，再加上無底的愁念，相幫摧殘，把精神弄得像海裏巨浪，一波未平，一波又起，沒有一時一刻的安定，所以往往年紀未到半百，已經彎腰曲背，齒落頭搖，所以清必寡慾實在是一件重要的事啊！

四 老年人的飲食起居

關於以上所說係返老還童術的一種；但是還有幾件根本的要訣，不得不加以申說：

老年人平日要注意的，就是飲食和起居，牙齒是咀嚼食物的，也可以說是助胃消化的第一利器，無齒的老翁，口裏既缺少了這種助消化的利器，必將食物囫圇吞下，若不揀易於消化的東西吃進去，胃必不勝其職，一天弱一天，身體因之得不到食料的營養，勢必衰弱多病，這是多麼危險啊！所以老年人吃

的食物，要格外選擇滋養料豐富和易於消化的，為子女者，亦不可不深加注意以盡孝道。

老人體氣衰弱，他住宿的房間，更特別留意打掃得清潔，窗戶要常開，以通空氣，因為空氣既能利呼吸，又能清血液，呼吸利，血液清，他晚上自能多得熟睡，在日間精神也得飽滿，精神飽滿，當然百病消除。

這樣生活的老人，再加上返老還童的秘訣，自然能享其天年，獲其壽考了。

排交印定
工貨件價
精迅精底
緻速良廉

為印刷業事不
可缺的要素
大中華印務公司

▲悉能辦到▼

(為因)
司公本

工人技術高深
故排工精緻
出品嚴經審查
故印刷優良

規模非常宏大
故交貨迅速
抱定薄利主義
故定價低廉

如蒙惠顧
保證滿意

地址 上海界二路三三五七號

電話 四八五七號

徐月玲作

長篇漫畫

胡聖人



在公園
中看
人打
起太
來不
心還
在健
家吧
中是



③

日國
再此
民這
再這
林研
北強
怕死
亡恐
定是
了做



①

萬事
心行
恒有
能一
天我
苦練
三三
日此
有比
人



④

從今
天我
要
起我
葉文
武準
將來
俸奴
和肉
搏一
場



②

徐月珍作

長篇漫畫

胡聖人



⑦



⑤



⑧



⑥



職務繁忙者之健身操

李彥堂



普通忙於職業的人，往往因為時間及場地的關係，不能作身體上的鍛鍊，這是非常可惜的事。雖然他們明知道不鍛鍊則有礙健康，對於工作的效率日就降低，然而沒有一種省時省地有效有趣的體操來設法補救，按法練習，這個問題，仍舊沒有得到完滿的解決。本文取材於美國著名醫學博士極非雷斯 (C. Jefferts) 等所編之實用優生學，該文對於姿勢之糾正，尤多指示，現逐譯如后，以供讀者諸君之參考焉。

改正坐勢

1. 背脊腰部緊貼於椅中，兩足踏定於地上。
2. 胸部挺起，使腹部肌肉伸張。
3. 頸部向後，適與衣領相貼，使頭部稍仰，頰向內。



改正立勢

4. 兩臂合攏，或安放於大腿。
5. 軀幹頭部盡力上挺，愈高愈佳，兩手向大腿上緊壓。
1. 腰部向後約三英寸，腹部收縮。
2. 身體略向前傾，安放重心於兩足前半部。
3. 胸部挺起約二英寸。
4. 頭舉起，頰向內。
5. 兩手叉腰，手指拼攏，或前臂放於腰際，兩臂盡力向後合攏。



直立體操

兩臂肌肉寬鬆，身體直立。搖動兩手腕，使全身擺動。

I



1. 兩臂垂下。
2. 兩臂向左右平舉。
3. 兩臂向前平伸。
4. 兩臂向頭旁上舉。

重複此項運動各八次至十六次。

II



1. 兩手叉腰，身體直立，脊柱垂直，將雙膝彎曲，足跟離地，身體蹲下至脚跟爲止。
2. 以蹲下之姿勢反復立坐數次，脚尖用力，身體挺直。

III



1. 兩手撐於地上。
2. 腿部伸出，身體成一直線。
3. 彎曲雙臂至下頰碰地爲止。
4. 雙臂用力垂直。
5. 向前跳躍，兩膝位於胸前，兩手置於地上。
6. 身體直立恢復原狀。

IV



1. 兩臂向外轉，手臂向上。

V



1. 兩膝交替高舉，足跟離地，作跑步姿勢，位置不變。

改正坐勢體操

安坐椅中，胸挺起，頭向後曲。兩手叉腰，若一肩較低，則放此手於頸後，同時肘節向後，其餘一手安放腰際。

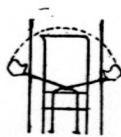


I

1. 軀幹向前彎曲，背部挺直。

2. 雙手握拳，放於肩上，胸向左轉約四分之一，兩臂展開，愈速愈佳。再面對前方及右方，同樣重複。

III



1. 雙臂直舉於頭上。
2. 軀幹曲向左方，右臂直伸過頸，左手觸地。
3. 雙臂再直舉於頭上。
4. 同樣再向右重複，與2同。

IV



1. 坐正，兩手握椅邊，胸盡力挺起，平舉左腿，足尖向前。
2. 用右腿同樣重複。

3. 兩腿同時舉起。

Y

1. 兩手放於胸前，肘節平舉。

2. 背挺直且向前傾，頭仰後，兩手平行搖動。

仰臥體操

1. 背臥地上，四肢用力展開。

2. 展開時腰部挺起，背部垂直。

3. 引左足於胸前，用兩手挾住；同樣以右足爲之，

然後以兩足同時行之。

4. 引兩足於後臀之下，曲膝，後臀提起，使身體重

量，全由背部與頸部支持，且用兩肘助身體舉起

。

5. 以兩手挾緊臀部，行深呼吸，重複八次至十次。

覆臥體操

1. 胸挺起，頭向後，手放置腰旁。

2. 雙臂放下，兩腿直舉起。

3. 胸與兩腿同時舉起。

4. 身體上下搖動，手放於腰旁，胸挺起，頭後仰，背成

弧形，兩腿愈直愈。

原文名稱... Exercises For Busy Folks (P. 328-)

1330)

原書與著者... practical Eugenics, By B. G. Jefferts,

M.D., pho. and J. L. Nichols, A.M.

出版處... J. L. Nichols & Co. Illinois U. S. A.

醫藥評論

灌輸醫藥

知識

促進社會

健康

零售每册五分

預定全年大洋一元

國外二元五角(郵費

在內)

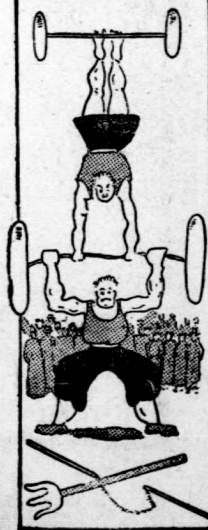
總發行所

上海亞爾培路四〇八號



國

術



吳鑑泉氏的太極拳 (續)

77 踢左腳

兩臂左右展開，平伸而直。拳改爲掌，掌心向外。左腿向東踢起，足面平，如第77圖。



踢左腳 圖七十七第

78 轉身蹬脚(一)

左足縮回，但不落地，同時兩臂亦縮回，仍作右披肩式。

79 轉身蹬脚(二)

右脚尖轉向東，身亦隨移。左臂向北踢起，足面平。兩臂左右展開，平伸而直。拳改爲掌，掌心向外，如第77圖。



(二)脚蹬身轉 圖九十七第

陳振民

80 撲膝拗步(一)

動作與13圖同。

81 撲脚拗步(二)

動作與16圖同。

82 進步栽捶

左足上前一步。右臂向前斜伸，掌改為拳，右手心緊貼於左臂之彎曲處，指尖向上。身略向前俯，全身坐於左腿。如第82圖。



進步栽捶 圖二十八第

83 翻身撇身捶(一)

動作同56圖。

84 翻身撇身捶(二)

動作同57圖。

85 進步左高探馬

動作同72圖。

86 左披身

動作同73圖。

87 踢右脚

動作同74圖。

88 退步打虎(一)

兩臂收攏，右臂略直，左臂作圓形。右脚踏下退後一步，不落地，如第88圖。



退步打虎(一) 圖八十八第

89 退步打虎 (二)

如前式，臂漸向下移於左方。身向後傾。右足落地，全身坐於其上。

90 退步打虎 (三)

右掌改拳，貼於左脅。左臂則向東揚起，小臂向西曲。左足向後退一步，右足提起作獨立勢。如第90圖。



(三) 虎打步退 圖十九第

91 右分脚

動作同74圖。

92 雙峯貫耳 (一)

右足落地，身向前俯，兩臂下曲，手指尖相對，如第92圖



(一) 耳貫峯雙 圖二十九第

93 雙峯貫耳 (二)

手握成拳，翻向上，如第93圖。



耳貫峯雙 圖三十九第

94 翻身二起脚 (一)

動作與16圖同。惟身體向西，目南視。

95 翻身二起脚 (二)

兩臂左右展開，平伸而直，拳改爲掌，掌心向外。左足向南踢起，足面平，略如77圖。

96 翻身二起脚 (三)

左脚縮回，不落地，揚向北，足尖北向。兩手改掌爲拳，距甚近，如96圖。



脚起二身翻 圖六十九第

97 翻身二起脚 (四)

左足落地，足尖東北指，面向東視，兩手作交叉狀。如第97圖。



脚起二身翻 圖七十九第

98 翻身二起脚 (五)

動作與74圖同。

99 進步搬攔捶 (一)

動作與21圖同。

100 進步搬攔捶 (二)

動作與22圖同。

101 進步搬攔捶 (三)

動作與23圖同。

102 如封似閉 (一)

動作與24圖同。

103 如封似閉 (二)

動作與25圖同。

104 豹虎推山(一)

動作與26圖同。

105 豹虎推山(二)

動作與27圖同。

106 十字手(一)

動作與28圖同。

107 十字手(二)

動作與29圖同。

108 斜撲膝拗步

動作與13圖同。

109 翻身斜撲膝拗步

動作與16圖同。

110 攬雀尾(一)

動作與3圖同。

111 攬雀尾(二)

動作與4圖同。

動作與5圖同。

112 攬雀尾(三)

113 攬雀尾(四)

動作與6圖同。

114 斜單鞭(一)

動作與7圖同。

115 斜單鞭(二)

動作與8圖同。

116 野馬分鬃(一)

動作與3圖同。

117 野馬分鬃(二)

右臂緊貼於左脅下，左臂亦貼攜右臂，如117圖。



(二)鬃分馬野 圖七一第

118 野馬分鬃(三)

右足向東北移開一步，身亦隨向東北傾，注全力於右腿。同時右手亦平伸向東北，左臂則展向西南，目視左手背，如12圖。



(三)鬃分馬野 圖八一一第

119 野馬分鬃(四)

左臂收回，貼於右脅之下，右臂亦向西北展，肘骨貼近於右臂彎。如119圖。



(四)鬃分馬野 圖九一一第

120 野馬分鬃(五)

左足向西北移開一步，身亦隨向西北傾，注全力於左腿，左臂亦平伸西北，右臂則展向東南，目視左手背，如119圖。



(五)鬃分馬野 圖〇二一第

121 野馬分鬃(六)

右手攏向西北，貼於左脅下，左臂亦向東南展，肘骨貼近於右臂彎，如121圖。



第一二一圖 野馬分鬃(六)

122 野馬分鬃(七)

動作與118圖同。

123 野馬分鬃(八)

動作與3圖同。

124 野馬分鬃(九)

動作與117圖同。

125 野馬分鬃(十)

動作與119圖同。

「巴士德」花柳病豫防藥

· 'Pasteur' Preventive Cream

花柳病豫防劑之發明，係現代世界花柳病豫防協會所努力的一件事。因花柳病之撲滅，實人類共同的責任，本劑乃歐美各國海陸軍指定用藥，預防梅毒淋濁下疳諸疾之傳染，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。

總經售處 上海霞飛路二七〇號

中華康健會代理部

分經售處

上海跑馬廳路五〇七號康健雜誌社

手相與壽命

施宜雲



視掌紋而知壽命之長短

凡普通人之手掌上，如揭開視之，可見長且顯明之線紋三條，如第一圖「甲子」「乙丑」及「丙寅」等三線是也。甲子線曰「生命線」；乙丑線曰「頭腦線」；丙寅線曰「感情線」。此三線於手相上均含有重要之意義。

頭腦線，係代表頭部以上之頭部者，凡頭腦之優劣，以及頭部之病患等，可於是線表示之。

感情線，係代表心臟者，凡心臟之強弱，悉於是線上表現之。

此外，若指爪之形狀與血色，以及掌之虛柔或堅實等，皆能與健康狀態相應，而作種種變異之表示也。

凡人壽之修短，總合左右兩手上所記之形相，可以判斷。

長壽者之線形

苟生命線之形能清晰不亂，自掌中央部擴張，完全環迴於拇指球，線色滋潤，帶淡紅色者，（圖一甲子）為長壽相，如頭腦綫（圖一乙丑）與感情綫（圖一丙寅）皆長而清晰，亦為長壽之相。



生命線，稱為全身線，自頂至踵之健康與否，可觀察是線以推知之。

清晰而長之生命線達於手頭（俗稱掌根）中央部而止者（圖二甲子，）亦長壽相也。頭腦線如歧分爲二，（圖二乙丑，丙辰，）是頭腦優良而氣力強者之相。亦稱爲長壽相之一。



手掌有二重頭腦線。或感情線有二重者（圖二丙辰，丁巳），是循環機能完全，元氣旺盛之相。凡具是相者，概爲長壽。以上係敘述掌紋之表現長壽相者。茲再將手之形狀與血色等之表現而知長壽者，敘述如下：

血色與指形之判斷法

拇指大而端正，拇指球高廣，掌有適當之堅實及反撥力，掌上諸線紋之色滋潤，現淡紅色，爪硬，形端正，其色爲美藍之淡紅色，根部白，如新月，占爪長五分一，凡具是相者，係表示其體質優良與健全也。

真正長壽手相之形狀，其爪與血色等，必有如前記之手相；又有如圖一上所說之優良生命線，頭腦線與感情線等是也。

如左右手均備此良相者，可終其九十歲以上之天年。又若生命線，頭腦線，與感情線三者，有一線短或紋亂，其他二線爲優良線者，亦可長命。又左手之相惡，右手之手相良者，亦可長壽。

短命者之線形

拇指小，拇指球狹而低者，生活力弱。掌柔軟且無反撥力者，係性情怠惰，身體衰弱之相。爪脆，形不端正，血色惡劣，（微青，或紫黑，者白等）者。係表示其體內任何部分均不健之相。

以上所敘者，皆爲不健康之相，至於健康之手相，而形質不健康者，殊鮮其例。蓋不健康之手相，大抵皆表示病弱或短命者也。茲再說明於次：

生命線與頭腦線太短，（圖三甲子丁卯）係爲非常短命之相。如左右兩手，均持此相之人，非從速努力於增進健康不可！又生命線斷爲二，斷之端，曲向拇指之側，亦爲短命之相，（圖三甲子丁卯）頭腦線之顯明折斷相，（圖三乙丑戊寅）係表示其頭部病患，或負傷而死亡之相。

對於短命相者之注意點



北行漫寫 (續二)

邢本安

(九) 離開青島

光陰過得真快，酷暑炎威，被那肅殺的秋風打倒了，一般在青島避暑的人們，絡繹不絕的回去，碧水海濱，棧橋亭畔，頓形冷落，祇有那明媚的山光，佈滿了慘淡的秋色，好似姣豔婀娜般的美女，橫遭強暴摧殘，顯出她一副動人可憐的姿態，這可憐的姿態，祇好讓久居在青島的人們來安慰你，因為我要趁膠濟路車離開青島了。

膠濟路也是德國侵略我國建築的成績，踏上火車，同時使我回想到當時德國科學的進步，醫藥的發明，軍威的強盛，戰器的精良，那一件不使人家佩服，可惜把這種驚人的優點，不

用在正當的途徑上，以侵略的手段，想貫徹其稱霸世界的野心，結果呢？現在不過留給人們一個滄桑的感慨罷了！

我這種無謂的思潮，正洶湧地在我腦海裏流着，那機車上的汽笛，大施其咆哮聲音，好似警告我不要再回想了，送你到濟南去賞鑑歷下的名勝罷。

車身兀的一動，慢慢的向前行駛，流連匝月的青島，從此與我兩相分離，這分離尤使我捨不得。高成二位好友，隨行的握別，原是硬着頭皮，立起來走到窗前呆呆的望着他們的住所，可是隱約而帶模糊，無情的火車，速率加快了，一剎那間，山迴路轉，連青島的影兒也看不見，那時我真惆悵極了，還是半癡半呆的向東探望，經過幾個小站，我靜悄悄的走到原位坐

着，腦海裏仍舊想念他們，竟忘却注意青島到膠縣路一帶的物產和風景。

(十) 膠縣和濰縣

因為預定的計劃，膠縣必須下車，沒有到膠縣的以前，以為膠縣係膠濟路的首鎮，且因膠州灣的關係，水陸交通，對於一切，總可予人以借鑑，可是事實上是令人失望的。

縣城離車站二里多路，城外有土圩圍着，圩門有兵士把守，進圩的人，兵士查問甚嚴，以免歹人混進。

走進圩一里多路，就到縣城，那城面積的小，真是出人意外的，我說出來，恐怕沒有到過膠縣的人，未免要不相信，立在南城門喊一聲，北城門的人可以聽得很清爽，張三如果立在東城門，李四立在西城門就可以認得清楚他，膠縣真是「彈丸之邑」啊！

城內一條東西直街，除了縣政府縣黨部和一個小學校以外，祇有幾十家的住戶門面排列着，縣城內是找不到一引店鋪的，商市在圩子以內，縣城以外，泥土的街道，因雨後足跡的關係，當然高低不平，而且路面是凹下去的，人在街上行走，無異在泥溝裏一樣，城裏城外，是找不到一條磚石鋪的街道的。

這裏的旅館，是矮而又小的茅草屋，床是用土塊疊起來的

坑，舖上一張蘆席，就算很考究的了。一個土坑上大的可睡十幾個人，每晚每人睡資兩毛，倘然要用他的被褥，每晚還要化上一毛錢的租價呢！

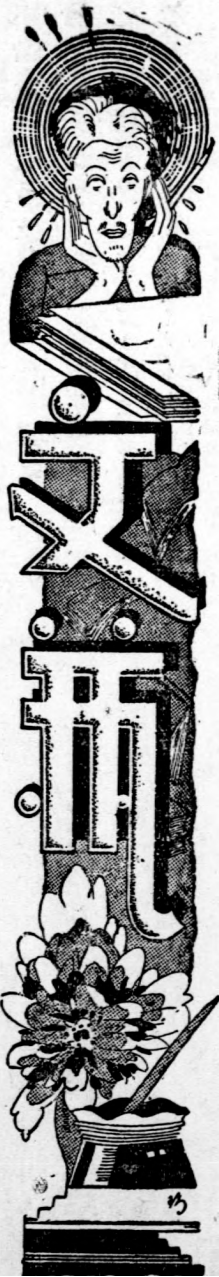
飯館裏雖然也有白米飯，可是較南方貴得多咧！平常的食品，大都是麵食，粥是用秫米煮的，售價極廉，兩個大銅元，（即雙銅元）就可買到一大碗，和大饅頭同吃，倒也別有風味。

縣政府一科長是江蘇人，誼屬同鄉，招待頗為殷勤，我也因為離開青島以後，寂寞極了，在他辦公室談了大半天，以後他又介紹我去見第五科長，（即教育科）參觀了幾處學校，他們縣教育經費支絀極了，甚而教員每月薪水五元錢的祇有，所以對於設備方面，不得不因陋就簡。

今天是舊曆中秋節，無情的雨絲風片，把這個佳節摧殘了。在這骯髒黝暗的茅草棚裏度那陰濕的生活，真是不慣，門外路上舖了一層很厚的黃泥漿，休想把腳踏下去，我那時的情景，好像一個囚犯，不得越雷池一步。

濰縣，不是在膠濟路上很有名的商埠麼？講到牠的地位，可與京滬路上的無錫相埒，我要脫離這惡劣的環境，祇有向濰縣進發，找一個潔淨的旅館，度那陰雨浙瀝的秋夜。

把時計一看，剛剛一點鐘敲過，二點鐘還有一班東西行，



燉煌寫本佛經草目 (國立北平圖書館度藏)

弁言

自燉煌石室之寫本流於國外，羣焉研究，蘊藏無量，於是成一燉煌學之專名。願國人所徵存者，殘軸剩紙，則甚稀少；此草目爲胡文玉居士即北平圖書館所有燉煌寫本之佛經以編次者也，都經名四百有十，分卷至八千餘，其於石室之已發見者，殆猶十百之一而已，繁博若是，竭一人數年之力，纔僅粗定其大綱耳。今春釋以徵訪宋藏赴平，過胡居士見之，亟以持校宋元明清各藏目，並求日本高麗二藏詳勘，實有數十種爲人間孤本，懿哉懿哉，貢獻於法界者洵重且鉅哉！爰予刊布，俾廣弘揚，世有善賢，庶其諦察！

中華民國二十三年四月如泉釋範成識

長阿含經 後秦佛陀耶舍共竺佛念譯

中阿含經 東晉僧伽提婆譯

雜阿含經 劉宋來那跋陀羅譯

雜阿含經 失譯人名附吳魏二錄

別譯雜阿含經 失譯人名附秦錄

業報差別經 隋法智譯

樓灰經略

佛本行集經 隋闍那曷多譯

大方便佛報恩經 失譯人名附漢錄

佛說菩薩本行經 失譯人名附東晉錄

法句譬喻經 晉法炬共法立譯

佛說太子瑞應本起經 吳支謙譯

太子須大拏經 西秦聖堅譯

佛說太子慕魄經 後漢安世高譯

出曜經 後秦竺佛念譯

悲華經 北涼曇無讖譯

賢愚因緣經 元魏慧覺譯

雜寶藏經 元魏吉迦夜共曇曜譯

大般若波羅蜜多經 唐玄奘譯

放光般若經 西晉無羅叉譯

光讚般若經 西晉竺法護譯

道行般若波羅蜜經

摩訶般若波羅蜜經 後秦鳩摩羅什譯

小品摩訶般若波羅蜜經 後秦鳩摩羅什譯

佛說仁王般若波羅蜜經 後秦鳩摩羅什譯

文殊師利所說般若波羅蜜經 梁僧伽婆羅譯

文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經 唐曼陀羅譯

勝天王般若波羅蜜經 陳月婆首那譯

金剛般若波羅蜜經 後秦鳩摩羅什譯

金剛般若波羅蜜經 元魏菩提流支譯

金剛般若波羅蜜經 陳真諦譯

般若波羅蜜多心經 唐玄奘譯

別譯般若波羅蜜多心經 唐法成譯

大般若波羅蜜多經節鈔本

正法華經 西晉竺法護譯

妙法蓮華經 後秦鳩摩羅什譯

妙法蓮華經 後秦鳩摩羅什譯

觀世音經

大薩遮尼乾子所說經 元魏菩提流支譯

金剛三昧經 失譯人名附北涼錄

妙法蓮華經度量天地品

妙法蓮華經

大方廣佛華嚴經 東晉佛陀跋陀羅譯

大方廣佛華嚴經 唐實叉難陀譯

普賢行願王經 唐法成譯

大方廣華嚴十惡品經 佚本

大寶積經 唐菩提流志譯集

佛說無量壽經 曹魏康僧鎧譯

佛說無量壽經 蕃文

文殊師利問佛土嚴淨經 西晉竺法護譯

菩薩見寶三昧經 北齊那連提耶舍譯

勝鬘師子吼一乘大方便方廣經 劉宋求那跋陀羅譯

佛說阿彌陀經 後秦鳩摩羅什譯

稱讚淨土佛攝受經 唐玄奘譯

佛說觀無量壽佛經 劉宋寶良耶舍譯

大般涅槃經 北涼曇無讖譯

大般涅槃經 劉宋慧嚴等再治

大般涅槃經後分 唐若那跋陀羅譯

摩訶摩耶經 蕭齊曇景譯

大般涅槃經佛母品

大般涅槃經爲摩耶夫人說佛品經

集一切福德三昧經

佛臨涅槃記法住經 唐玄奘譯

佛垂般涅槃略說教誡經 後秦鳩摩羅什譯

涅槃經節鈔 後勸秦鳩摩羅什譯

大方等大集，北涼曇無讖譯

大方等大集經菩薩念佛三昧分 隨達摩及多譯

大方等大集經賢護分 隋闍那崛多譯

大方等大集月藏經 齊那連提耶舍譯

寶女所問經 西晉竺法護譯

僧伽吒經 元魏月婆首那譯

地藏菩薩本願經 唐實叉難陀譯

佛說大方廣十輪經 失譯人名

佛說未曾有因緣經 蕭齊曇景譯

占察善惡業報經 隋菩提登譯

佛說月燈三昧經 劉宋先公譯

佛說觀佛三昧海經 東晉佛陀跋陀羅譯

佛說藥師如來本願經 隋達摩笈多譯

藥師琉璃光如來本願功德經 唐玄奘譯

佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經 劉宋沮渠京聲譯

觀彌勒菩薩上生兜率天經疏 卷上

佛說彌勒下生經 後秦鳩摩羅什譯

楞迦經 晉曇無讖譯

楞迦阿趺多羅寶經 劉宋求那跋陀羅譯

入楞迦經 元魏菩提留支譯

大乘入楞迦經 唐實叉難陀譯

佛說首楞嚴三昧經 後秦鳩摩羅什譯

大乘蜜嚴經 唐地婆訶羅譯

深蜜解脫經 元魏菩提流支譯

解深蜜經 唐玄奘譯

思益梵天所問經 後秦鳩摩羅什譯

持心梵天所問經 西晉竺法護譯

大乘同性經 宇文周那闍舍耶譯

諸法無行經 後秦鳩摩羅什譯

大方等如來藏經 東晉佛陀跋陀羅譯

寶雲經 梁曼陀羅仙譯

佛說寶雨經 唐達摩流支譯

佛說轉女身經 劉宋暨摩密多譯

佛說長者女菴提遮師子吼了義經 失譯人名 附梁錄

大莊嚴法門經 隋那連提耶舍譯

佛說出生菩薩提心經 隋闍那樹多譯

佛說罪業應報化地獄經 後漢安世高譯

佛說盂蘭盆經 西晉竺法護譯

阿闍世王授決經 西晉法炬譯

佛說大乘稻芊經 唐譯佚本

長爪梵志請問經 唐義淨譯

佛說華手經 後秦鳩摩羅什譯

觀察諸法行經 隋闍那樹多譯

佛說佛名經 元魏菩提流支譯

佛說佛名經 佚本

佛說佛名經 佚本

如正見經

佛名經懺悔文節錄三十卷本

諸經佛名

佛說八部佛名經 元魏瞿曇般若流支譯

十方千五百佛名經 佚本

五千五百佛名神咒除障滅罪經 隋闍那曷多譯

賢劫千佛名經 失譯人名附梁錄

賢劫經 西晉竺法護譯

維摩詰所說經 後秦鳩摩羅什譯

維摩經鈔

金光明經 北涼曇無讖

合部金光明經 隋釋寶貴合北涼曇無讖譯

金光明最勝王經 唐義淨譯

佛說尸迦羅越六方禮經 後漢安世高譯

正法念處經 元魏般若流支譯

天請問經 唐玄奘譯

佛說無常經 唐義淨譯

五无反復經 劉宋沮渠京聲譯

佛說除恐災患經 西秦勝堅譯

佛藏經 後秦鳩摩羅什譯

佛說文殊悔過經 西晉竺法護譯

大乘四法經

大乘四法經別本

佛說父母恩重經

大通方廣經

淨度三昧經

佛說禪門經

入无分別總持經

佛說無量大慈教經

究竟大悲經

佛說延壽命經

佛說續命經等八種

四諦法門經

佛說救救經

佛說闍羅王授記勸修七齋功德經

讚僧功德經

佛說咒魅經

佛說善惡因果經

首羅比丘見月光童子經

佛說地藏菩薩經

法王經

觀世音三昧經

救諸衆生一切苦難新菩薩經

勸善經

佛說普賢菩薩證明經

佛說要行捨身經

佛大辯邪正經

佛說救護身命經

相好經

佛說孝順子修行成佛經

佛說證明經

佛說大乘般若五辛經品第八

佛說法句經

諸經要集

抄經

大毘盧遮那成佛神變加持經 唐輸波迦羅譯

佛說廻向輪經 唐尸羅達摩譯

大陀羅尼末法中一字心呪經 唐寶思惟譯

佛頂尊勝陀羅尼經 唐佛波利譯

佛頂尊勝陀羅尼 唐不空譯

金剛頂經五字心陀羅尼經

大吉祥天女十二契一百八名無垢大乘

經唐不空譯

佛說救拔焰口餓鬼陀羅尼經 唐不空譯

十一面神咒心經 唐玄奘譯

千眼千臂觀世音菩薩陀羅尼神咒經 唐不空譯

无垢淨光大陀羅尼經 唐彌陀山譯

大佛頂如來蜜因修證了義諸菩薩萬行

首楞嚴經 唐般刺蜜帝譯



詩壇

王進生等

參觀浙江省立圖書館新民路分館九一八國

恥展覽會有作

王進生

強梁寸尺頻侵佔，此可堪時孰不堪？鐵馬秋風悲塞北，河山半

壁痛江南。未收馮甸生方愧，盡掃胡兒死亦甘。生聚十年齊戮

力，毋將雪恥作空談。

苦雨

前人

一夜不成眠，風狂雨暴天。巢危枝噪鳥，紅瘦綠爭妍。

柳弱千回舞，煙迷萬壑連。小園欄已倒，何況四郊田。

詠葡萄八韻

前人

今歲無炎夏，葡萄四五株，陰涼千葉布，滋茂百竿扶；馬乳糖

牙結，龍鬚尾角鋪。棚秋頻瀉露，瓦破却垂珠。紫綠如晶玉，香甜勝酪酥，（市上有所謂玫瑰葡萄者，皮香甚）漿多鳩率子，色豔雀呼雛。摘果勞慈母，攪籃喚老奴，東鄰兒幼小，來食一盤無。

讀冰心女士春水

前人

格律擅排盡，揮毫得自由，短長無準則，神韻却深求；

赴敵稱悲壯，致詞亦順柔，詩篇無限好，只是客含愁。

慰病

前人

幽室橫三榻，清溪隔六塵。雲峯時在鏡，蟲鳥亦相親。

痛楚病人泣，殷勤侍女辛。放心休急急，珍攝自回春！

春雨

前人

昨夜驚聞浙瀝聲，階前碧草忽深生；只憐簾外桃三樹，紅雨纔
紛半落英。

向晚

前人

向晚窗前立，愁來萬緒紛。不裁延壽賦，欲撰送窮文。
極目迎玄鳥，搔頭望白雲。寒蛩苦砌泣，幽客最先聞。

田家

前人

故人情意重，留我宿田家。雜亂屠鷄鴨，殷勤進果瓜。
好風頻送爽，無處不鳴蛙。抵足眠將熟，漁歌起水涯。

和江君夏夜納涼二首

前人

其一

日暮雲峯飲，風來畫閣開。閒聲羣犬吠，見影老農回。
疾首談家國，傷心舉玉杯。夜闌清露滴，皓月上樓臺。

其二

蛙驚青草動，月出白雲開。景美隨溪變，風清拂水回。
行吟楊柳岸，忘袖水晶杯。何處漁歌起，神遊古釣臺。

其三

盤曲身斜倚，風輕襟半開。羣鷄浮水去，雙燕啄花回。

幸有詩千首，恨無酒一杯。滿池雲月影，俯囑有亭臺。

道中聞歌

前人

暮色蒼茫經巨宅，誰家少女放聲歌；周郎駐足低回聽，高入青
雲「雷夢那」。(歌名)

作者於浙大二月二十三日

張次溪爲其師齊白石先生營生壙於燕京雙

肇樓西郵函索詩敬題一章以紀之

許情荃

曠達何如漢趙歧，先生預奠百年基。堂高宜榜梁祠畫，客至還
吟表聖詩。萬樹擎雲環石塔，一樓抱月照蘆漪。古來賢士曾留
楷，風義人間幾弟師。





第二回

乞杖當齊統丐仙撲蝶
禪刀爭魯鼎蕩婦騎驢

玉麟正走之間。只聽得一縷歌聲。從假山背後發出來。淒涼婉轉。如怨如慕。那些花兒在太陽光裏都低了頭。似乎是被這歌聲陶醉了。連春光也似乎爲牠慘淡了一些。玉麟把脚步停住。側着耳朵細聽時。只聽得嬌滴滴的聲音唱道。

一陣陣落花如雨。深院杜鵑啼。香閣空月太淒涼。夢兒不到。遼西。春在匆匆來。今又匆匆去。見面難將心事傳。何似相思。終年長別離。

似柳下鶯啼。梁間燕語。一聲聲都打在玉麟的心坎上。只覺得一縷哀愁。透過他的心。他是何等的聰明人物。早在這嬌脆纏綿的歌聲裏。聽出歌者的心事。暗想。秋水妹平日的莊嚴穩重。都是我敬重的。現在怎麼唱出這樣深情哀怨的歌來。而且那「見面難將心事傳」這句話。到底指的是誰。他一面想。一面便輕輕地向前走去。原來這天秋水起來。已經日影滿窗。到

了中飯的時候了。她匆匆地吃過中飯。坐在自己房裏。想起昨夜父親對她說的幾句話。雖然是愛她的。但却是隔靴搔癢。至於母親。就好像吸吸鴉片烟。便什麼事都可以不管了。她正在胡思亂想的時候。忽然一陣脚步聲。越響越近。門簾一動。使跑進一個人來。秋水抬頭一看。見是玉英。今天梳着兩個短辮。分垂在胸前。辮上還綴着兩朵粉紅色的綢花。臉上沒有敷粉。却也紅白停勻。在嫵媚中帶點殺氣。她一進房。先就笑了起來道。哎喲。姊姊這脾氣。倒和觀音菩薩有些相像。歡喜一個人冷淒淒的坐在房裏。她一邊帶笑帶說的把手裏的一個柳條編成的花籃放在秋水的面前。一邊便雙掌合十。屈起一隻腳。拜了下去。嘴裏又說。這叫做童子拜觀音。一句話說得秋水啞啞的笑起來。霍的站起身。在地上拾起那個花籃。也笑道。你把我當做觀音。真是把外公扯到外婆的身上去。你看。我不是一個何仙姑嗎。玉英挺直了腰。笑道。你做何仙姑。咱就做鐵拐李。一句話沒有說完。便跑到角落裏找出一根齊眉棍來。頂住

眉窩一拐一拐地走過來道。姊姊。你看咱像不像。秋水笑得把雙手掖住肚皮道。很像。很像。只是我這個花籃裏一朵花也沒有。似乎是美中不足。我們到花園裏去採些花兒放在裏面吧。玉英一蹩一拐地跟在後面。走到花園裏來。一路上。秋水揀那些開得正茂盛的花兒採了幾朵。放在花籃裏。一面又和玉英說着笑。玉英因為梁太太太寶貝了她。雖然現在已是十六歲的孩子。說大不大。說小也不小了。可是却還是一團孩子氣。說出話來。十句就有八句比孩子還要憨直有趣些。引得秋水時常禁不住笑。兩人不覺已轉到假山背後。桃花樹下。一對蝴蝶。正在翩翩的舞着。玉英看見。嬌聲的一笑。立刻撇了秋水。舞動木棍。去撲那兩隻蝶兒。玉英的本事雖然好。但那兩隻蝶兒也太乖覺。你看牠們輕顫粉翅。便穿花拂柳的飛過去了。玉英連撲了幾下。都着了空。惹起她的嬌嗔。也撒開脚步。追了上去。秋水站在桃花樹下。望見她一邊趕。一邊揮動着棍子。不禁暗自好笑。一直望着她的影子在一帶柳樹的濃綠裏消失了後。秋水才在樹下一塊方白石上坐下。一陣陣的微風。吹拂着她的衣裳。春日遲遲。花香緩緩。這溫柔滯人的春光。又引起她的舊恨新愁。她正深鎖眉尖。胡思亂想的時候。忽然一陣風吹來。那樹上的花一片一片地落得她滿頭滿身。她把那些花片檢起放在手心裏。隨口編出一首歌來唱着。剛剛唱完。便聽得背後脚步

聲響。秋水當是玉英回來了。所以毫不在意。兀自望着手心裏的花片出神。那從後面來的。正是玉麟。他本有心要來看看這位嫻靜的

表妹在做什麼事。

他一直走

到秋水的

背後。才

看見她手

心裏正摺

着一叢落

花。這才

明白她那

首歌原是

有感而發

。但看見

她那凝思

入神的情形。

又不禁哈哈的

笑了起來。秋水



她兀自望着手裏的花片出神

嚇了一跳。急忙拋了殘花。回轉頭來一看。不看猶可。一看就使得她滿臉漲紅起來。心裏又羞又喜。羞的是她那首歌裏的話。明明都是指着

玉麟。玉麟是聰明的人。應當知道自己的心事。現在面對面叫她怎麼好意思呢。喜的是玉麟處處都顯得多情。倘他聽見她這首歌。知道自己有意於他。便去求他的父母親向自己的父母求親。諒來她的父母。也沒有什麼不贊成的。那末。自己的終身大事。便是這首歌的大功。她這樣想着。就覺得自己這種羞怯的樣子是不對的。只好大着胆把臉抬起來。故意用眼睛釘着玉麟的臉。玉麟笑道。秋妹。你太不公道了。出來玩也不招呼我。獨自地一個人。到這裏來寫意。秋水微微一笑。一邊用手指着身邊那個花籃。一邊回答他道。這可不能怪咱。都是玉英妹妹把我拉到這裏來的。這個花籃兒。就是她送給咱的。玉麟不覺詫異起來道。玉妹到那兒去了。怎麼把你這位表姊拉到這兒來。自己又跑掉了。秋水聽玉麟問起玉英。想起剛才玉英那種滑稽的樣子。又禁不住格格地笑了起來。玉麟不知道她笑些什麼。只管怔怔地望着她。直等秋水這一陣笑過之後。方才把玉英如何裝做鐵拐李。如何把那根拐杖當做團扇。去撲蝴蝶。被那兩隻蝴蝶引得不知跑到什麼地方去了的話。一五一十的告訴給玉麟聽。玉麟聽了。也忍不住笑。笑聲未完。忽聽得背後一個人的聲音嚷道。小妮子。多嘴多舌的。搬什麼是非。看咱來撕破你的嘴。跟着聲音。玉英在樹背後跳了出來。那根棍還挾在腋下。香汗淋漓。嬌喘吁吁。好像跑了幾百里路一樣。玉

麟和秋水看是她那樣子。又笑了起來。秋水一邊笑。一邊望着玉英問道。辛苦了。那兩隻蝶兒恐怕都已經收在你的葫蘆瓶裏了嗎。玉英把雙手拍了一下道。兩手空空。一身乾淨。沒帶葫蘆。放了兩命。說得兩個人都笑得前仰後合。秋水一面用手揉着肚子叫腸痛。一面帶笑帶說的道。鐵拐李說起偈語來了。玉麟也湊趣道。沒帶葫蘆。還是老百姓的萬幸。倘背着葫蘆賣起假藥來。那老百姓們只好遭殃。玉英正想回答。忽見一個莊客慌慌張張的跑來道。少爺。不好了。劉家峪的村民。又來爭保鼎山了。說完。又慌慌張張的跑出去。這裏玉麟兄妹和秋水三人。因為都會經和土匪們打過幾回仗。尤其是玉英和秋水兩表姊妹。爲着學成了滿身武藝。正愁沒處施展。現在聽得這個消息。大家都喜溢眉宇。從園裏奔到廳上時。噹噹的鑼聲。早在大街小巷狂叫起來。梁家莊上的村民。一個個短裝軟套。手裏擎着長槍大刀。不下五六百人。一齊聚集在梁太公的莊前草地上。等候村長出來。帶領他們前去決鬥。本來這村長的一席。是梁太公自己坐的，近兩年來。梁太公因爲自己年老力疲。又要照顧自己家務。不願意再多管外面的事。所以便把這個位置讓給玉麟。村裏人因見玉麟一表人材。又有渾身武藝。等閒幾個彪長大漢上不得他的手。而且爲人溫和。從沒有恃勢凌人。所以大家都沒有反對。這時大家只等玉麟出來。便好趕去廝殺

了。作者在這裏。却要補敘這一家莊的人民緣何與劉家峪的人結下深仇的一段歷史。原來梁家莊和劉家峪交界的地方。有一座大山。

高矗雲際

。山尖上

時常有白

雲繚繞。

冷霧出沒

。一年中

沒有兩天

露出山尖

來。老是

被雲霧籠

罩着。山

腰裏一帶

紅牆。遠

遠看見就

知道是一個大寺院。院裏有一間保鼎樓。上面端端正正的擺着

一對古鼎。鏤花班斝。字跡模糊。誰也不知道這一對鼎。是那

一朝那一代的產物。但是梁太莊上的人民。却把他看做全村人



等侯村長出來帶領他們去決鬥

的性命一般。沿古相傳下來的一個故事。說是有一年。那條阿米勒湖裏。出了一個水怪。在一個大家都已睡熟的晚上。興風作浪。想把這整個梁家莊吞到肚裏去。却遇着一位神仙。從空中飛來兩個神鼎。把那怪打死了。這鼎便放在湖灘上。第二天。莊上的人們。曉得了這件事。趕忙望空叩謝。又在這座高山上。蓋起了廟。把這一對神鼎。送到樓上安存。便叫這山做保鼎山。這樓叫保鼎樓。表示子孫相傳。永遠保存的意思。爲了這一個神話。傳到劉家峪人民的耳朵裏。大家都知道這一對鼎是個神物。有心去奪了來。北邊的民族。原是野蠻的居多。一言不合。動不動便拔刀相見。劉家峪的人。既有意要搶這一對神鼎。便立刻召集村民。帶着傢伙。到梁家莊來搶奪。幾次被梁家莊上的人打得大敗而回。近幾年來。因爲各處鬍子猖獗。各個村坊上都要時時提防。村長出了佈告。叫村裏青年們有事做事。沒事便練些拳脚。以便對付鬍子。一有風聲。就敲鑼示警。劉家峪的人。自顧不暇。所以對於這兩個鼎的貪念。便冷淡下來了。況且打了幾次敗仗。心裏都有些胆寒。又聞近來梁家莊新出了兩位豪傑。就是玉麟玉英兄妹。年青力壯。拳棍刀槍。十分了得。所以更加嚇得不敢再來了。那末。這一次又怎麼敢來了呢。這裏面還有一段因果。原來劉家峪的村長。名叫劉德齊。生得十分雄壯。只是有一件毛病。就是寡人有疾。寡

罪了莊主。可勿見怪。德齊道。咱也是個爽直漢子。咱們正是同樣的性格。驢和尙不等他說完。便嚷起來道。咱們有話等一會再說。現在快拿酒來吃。德齊忙應道是。一盞連聲吩咐莊客搬上酒席來。兩人入席後。驢和尙一句話沒有說完。便灌下兩碗酒下肚去。方才和德齊攀談起來。德齊看見他的豪爽的性子。心裏非常喜歡。連催他喝酒。又用話著實實地恭維了他一陣。驢和尙高興起來。一拍胸脯道。俺在江湖上混了二十多年。從沒看見像莊主這樣慷慨好客的好漢子。只要有用着俺的地方。就是叫俺去赴湯蹈火。俺是情願的。這幾句話。正中德齊的意思。他知道他是不會說謊的。便老老實實把他心事說出來道。將來總有一件事情要煩師父。不過現在師父新到。且待在這裏將息幾天。咱再說給師父聽。驢和尙聽了。現出不高興的樣子道。怎麼這樣吞吞吐吐的。是不是怕咱的本事不夠。現在咱就獻獻醜。一邊說。一邊霍的跳起來。走到廳前。在架上拔了一把單刀。便舞起來。連德齊要來攔阻。都來不及。只見他一把刀。左盤右舞。上下翻飛。舞到後來。便前後左右。上下方圓。都是一片刀光刀影。果然好刀法。沒有一點破綻。等到舞完。驢和尙從容的把刀仍插在架上。面不改色。氣不急喘。德齊極口稱贊。復邀他入席飲酒。驢和尙轉身之間。忽然看見後面屏風背後。有倩影一約。知道後面便是德齊的內宅。

心裏早打定了一個主意。重復入席和德齊狂飲起來。你道那後面的倩影是誰。原來當德齊在廳上款行驢和尙的時候。早有人把這消息傳到後面去。後面住的是德齊的妻子和三個姨太太。大家聽說今天來了一個怪和尙。一隻手打倒了幾十條大漢。大家都想着去看看那和尙的面目。一齊走了出來。躲在屏風背後窺看。恰好驢和尙正因氣德齊看不起他。就廳上舞氣刀來。先前他的面貌被刀光罩着。還不大看得清楚。等到驢和尙收了刀後。那張長臉。看得分明。別人不過在心裏暗笑一笑。只有那位三姨太太看了之後。心裏就有些蕩蕩的。一個人坐在房裏兀自胡思亂想。只因這位三姨太太年紀青。也是生成歡喜玩的。雖說劉德齊也是一條強壯漢子。一則德齊用神太過。淘虛身子。不是耐戰的能將。二則因為德齊有個喜新厭舊的脾氣。在外的日子多。在家的日子少。就是在家裏。還有那名分比他大些的三四個小狐媚兒。撒嬌撒癡的把他迷住了。就是那一點甘露雨露。也輪不到他身上來。因此她早已打了性的飢荒。今天看見那個雄壯和尙。有什麼不動心呢。這一天的晚飯。她都沒有用。心裏老是迷迷糊糊的。一直等到更深月上。方才懶洋洋地到牀上去睡。還沒睡着。忽然拍拍的兩聲。窗門無端地掉下半邊來。三姨太太正驚疑間。一個黑影早從窗口飛到牀前。撲光之下。看得明白。這來的不是別人。正是她心心記念着

人好色。劉德齊家裏討了一個老婆。三個姨太太。天天陪着他玩耍取樂。他還以為未足。閒着的時候。便帶了峪裏的青年漢子。東西亂跑。看見了人家姑娘生得整齊一點。便設法非要弄到手不可。一年一年的過去。劉德齊到底不是金剛不壞之身。早把他的千斤神力。一表英姿。消耗在脂香粉膩裏了。因此幾次到了梁家莊。他都在半路上敗下來。回到家裏。要將息十幾天才可以復原。那一天。他正帶了幾個漢子在街上閒跑。那一雙眼睛。賊光禿禿的。只向兩旁人家門裏瞟。想看看有沒有他的中意佳人。忽然聽得托托托的聲音。德齊抬頭一看。見是一個和尚。身穿黃布袈裟。胸懸一個大木魚。生得濃眉大眼。一臉橫肉。一邊敲着木魚。高宣佛號。一邊大踏步的走來。德齊見他那種目中無人的樣子。疑心他是一隻新出籠的雛兒。想給他一點苦頭喫。叫他知道劉家峪村長的威風。打定主意。便吩咐一個漢子去把那和尚領了來。不一會。和尚領到了。對他打了一個問訊。說道。施主不是想捐一點緣嗎。德齊哈哈笑道。緣是有的。不過咱有一句話問你。你懂不懂得規矩。那和尚怪樣地一笑道。俺出家人隨處化緣。有什麼規矩不規矩。德齊從來就沒有受過誰的頂撞。這時被這和尚搶白了兩句。不禁勃然大怒道。好賊禿。你不懂得規矩。讓咱老子來教你。說完。回過頭來。喝一聲打。那幾個青年漢子。最歡喜尋事生非。這

時只見一個打字。早發了一聲喊。洶湧上前。把那個和尚圍在核心。拳頭脚尖。像雨點一般的打過去。不料那和尚毫不驚慌。只是他把那長面孔一沉。拿着木魚鏗鏗地一劃。那幾個漢子的臂上腿上早已着了傷。大家沒叫的一聲哎喲。便排頭兒倒下去。這一來。可把個劉德齊氣破了胸膛。喝一聲賊禿休走。便捲起雙袖。用一個猛虎撲羊勢奔過來。那和尚挺挺的站着。一動也不動。好像沒看見德齊一般。德齊奔到了他的面前。忽然把雙拳收回來。哈哈的笑起來道。大師父真好事。咱佩服得了不得。咱家裏不遠。俺們到那兒談談吧。那和尚原是準備和他對敵的。不料德齊忽然臨時變卦。不覺睜大了眼睛。現出不相信的神氣來。不但那和尚。就是那些倒在地上的漢子。也都奇怪得說不出話來。那和尚恃着胆大本事大。就答應到德齊家裏去。德齊拉着和尚臂膀。嘻嘻哈哈的在前面走了。那幾個漢子。忍着痛爬起來。一拐一拐地跟在後面走。一會兒。到了德齊的家裏。德齊方才問起那和尚法號。和尚道。俺的師父。替俺取了個大癡的名字。後來在江湖上混慣了。朋友們看見俺面孔生得長。便都叫咱做驢和尚。德齊忙道。久仰久仰。咱的意思。就請師父長住在敝莊上。免得再去跋涉千里。受那風塵的勞苦。不知道師父的意下怎樣。驢和尚點點頭。表示答應他的意思。一面又說道。不過俺的脾氣太爽直。倘有什麼話得

的和尙。三姨太太在那時真是又驚又喜。又羞又愧。故意裝出一付媚態。對他嘻嘻的笑着。驢和尙在進來的時候。本預備一



雙馴順的 小羊兒。

套威嚇的手段來逼她伏從他的。不料她却像一隻馴順的小羊兒。都用不着什麼強硬便打盡起許多溫柔的話去安慰她。他們一個是逐香狂

蜂。一個是貪花浪蝶。大家沒說得幾句話。早已十分投機。不一時。彩帳低垂。綉幃微顫。三姨太太便做了一齣張果老騎驢的把戲。等到第二天早晨。驢和尙仍從窗戶裏跳出去。悄悄地的

到了外面廂房裏。頭剛著枕。忽聽得外面有人敲門。驢和尙問是誰。外面一個莊客的聲音道。莊主相請。驢和尙起來開了門。跟着那莊客走到廳上來。德齊忙趕過來相迎道。昨夜蒙師父答應幫咱的忙。今天帶人去搶那鼎。現在咱已派人召集村長去了。師父收拾一下。便好動身。驢和尙聽時。果然四面鑼聲相答。沒有一頓飯功夫。人馬早已齊全。驢和尙擎着禪刀。劉德齊執着長槍。帶領着衆人。浩浩蕩蕩殺奔梁家莊而來。不知勝敗如何。下回交代。

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

是國貨的大供獻開印刷界新發明本埠南京
路上海國貨公司均有代售備有樣品承索即

寄外埠郵購當日寄奉

總批售處

上海北成都路八九七號
話電三五二八七號

醫藥

問 肺結核患者在野外嚴寒中舉行呼吸有益否？多

受日光有益否？（鄙人於太陽出來時即曝於日光中，但反氣急多欬嗽；）又靜養期中服何藥物為最效？無錫王士元君

答 君既吐血甚多，不宜行深呼吸，恐肺部病竈有破裂之慮。日光固與此症有益，但清晨氣候寒冷，而君之皮膚抵抗力薄弱，最易感受風寒，引起欬嗽；最好於中午日光甚強時於無風處行之。一方再行冷水擦法，使皮膚抵抗力日強，如經濟充裕，則以照人工太陽燈為佳。靜養期間以食餌療法為最有效，藥物不必多用，惟可購清魚肝油服之。如有其他徵候，宜就醫診察之。

問 鄙人面上時浮油光，入夜更甚，甚感不快，宜用何法治之？上海夏百友君

答 宜少吃含有脂肪之食物，并照太陽燈數次。

問 鄙人大便閉結約一星期左右一次，有何對症藥？張錫爵君

答 可服 *Cathart Oil* 一次服下。

問 鄙人辦事時覺頭腦昏脹，自幼即如此，何故？

蕭山董安生君

答 恐係生理上的關係，宜多食營養物，如牛乳鵝蛋之類，并宜常通大便。

問 鄙人耳中流膿不止，治愈後隨覺常感生癢，是否鼓膜已破？又鄙人痰中常帶灰塵何故？浦東楊家渡張樹生君

答 此症或係鼓膜損傷，或由耳垢堆積，宜就醫診察方可決斷。痰中有灰塵係因處於空氣不潔之地；灰塵由呼吸時侵入肺管，故夾雜於痰中吐出，并無妨礙。

問 鄙人患遺精每月三四次，有何良方？又面部生瘡疔，愈後遺有疤痕，有法醫去否？上海劍影君

答 遺精特效藥，有 *Sinina Lido* 總發行所在上海派克路梅福里培克洋行屠金華醫師處，可試服之。面部疤痕，須俟其自然褪去，太陽燈並無功效。

問 鄙人面部發生瘡粒，形同曇天之癩子，請賜療法。趙慧蝶君

答 此多由胃部消化不良所致，宜常通大便，并用無刺激性之肥皂洗滌之。

問 鄙人之母，夜間盜汗，日間氣力全無，身體復瘦，是否肺癆？報上登有黃金草可服否？上海周宗魯君

答 令堂之症，恐係肺癆。止汗之法，宜行冷水擦法，（即於早晨起身時，用冷溼毛巾擦全身，然後立用乾毛巾擦之，至皮膚潮紅為止；）并多食滋養食品，如鵝蛋牛乳魚肉馬鈴薯之類。至於市上所售之黃金草未知其性質如何，未能答復。

問 鄙人鼻部常呈赤色，大便不暢，請指示病因。常熟寺前街秦振晉君

答 君之鼻赤係由胃病，鼻部為微生物所侵，故呈赤色。宜通大便，可服 *Alu-pilo Tablet* 每日睡時服三粒。

問 鄙人身體畏冷，毛孔開張，皮膚有小粒狀，常思睡眠，脈搏快慢不一，手足

發冷，兼有麻痺之狀，是何病症？ 暨大李廷祥君

答 恐係胃神經衰弱症，宜告知醫生，并請其詳細診察之。

問 鄙人喜運動，且長游泳，前年入高中後，每日嘔吐出似痰非痰之物，入秋更甚，此係何病？用何法醫治？ 又家父年五十餘，左肩與臂相連之處，臂與肘相連之處，時時冷痛，一用力則筋絡尤酸痛異常。曾服中藥多劑，及貼狗

皮膚俱無效。請指示方藥。 湖南辰溪劉繼浩君

答 君之吐出似痰非痰之物，或係鼻淵痰矣，因君喜游泳，酒腹受水之刺激，有發炎之可能。須就醫診察之。令尊之症當屬痺症，用電氣療法為佳。

問 鄙人大便後，肛門疼痛，近來大便帶紅色，日漸加重，且便後少許，肛門發熱疼痛，未知有何藥可治？ 上海吳元奎君

答 可服 *Albena* 每晚間服二粒。

體育

問 吳鑑泉氏之太極拳攪雀尾(一)「右臂斜伸於左前方」，「左是否「右」之筆誤！ 董器之君以下各條同

答 (左)字應除去。

問 攪雀尾(三)「然後推向(左)前方」。(左)字是否(右)之筆誤！

答 不誤。因上文「遠腕距胸約尺許」此腕係指右腕，并非左腕也。

問 「右手心向西南」對否？又「與右手心同一方向」是否無誤？

答 均無誤。

問 第十五攪雀尾步(三)之說明，不甚詳明，且對於左右方向，仍有錯誤；但第五期所刊登第13(一)攪雀尾步，似較詳細，是否與第15說明同一動作？若然，則第31(一)說明內左右錯誤，尚請更正。

答 第十三圖之攪雀尾步係錯誤，應改為第十五圖，已於第六期本文中更正，請

查閱。至於文字方面，并未錯誤。

問 第13與14二款動作，是否改作15與16二款，即係先舉行第13(圖與15同)14(再作15款及16款動作！

答 按次序舉行。

問 第二十八圖十字手「左手展向東北，右手展向西南」；左右是否無誤，請覽

答 應改為左手展向東南，右手展向西北。

問 第十六圖攪雀尾步(四)「繞右膝前落於其側」，是否應作左膝。

答 原文無誤。因右手偏北降下時，右足亦同時前進一步，故手向膝前繞過，而落於西側也。

問 「右」手平提起，想係「左」手之誤！

答 是「左」字之誤。

問 「平提」是否手掌向下之意？

答 是。

又董君所問醫藥方面各問題，因本期答案太多，俟下期奉答。

問 余患神經衰弱，遇事多則頭腦脹痛，精神頹廢，曾練太極拳，於數月前患腦氣，醫謂係練拳之故，囑為停止。刻腳氣已愈，然脈搏速，心悸，未敢繼續練習，未卜究竟有無妨礙，并以習何種運動為佳？ 浙紹朱漢漁君

答 君之神經衰弱可試服 *Albena*。練太極拳絕不能致脚氣病，而對於神經衰弱亦為最適宜之運動。君若之脈搏速，心悸等症，不適宜於激烈之運動，而太極拳之特長為慢柔勻，故於君之身體最為適宜。

本 社 宣 傳 幹 事 小 影

廣 東 總 幹 事
張 翰 良 君



上 海 市 總 幹 事
張 乃 興 君



汕 頭 南 洋 總 幹 事
李 鳴 高 君



廣 東 助 理 幹 事
張 熙 烈 君



廣 東 助 理 幹 事
劉 依 然 君



幹 事
郭 平 山 君



幹 事 潘 綠 萍 君



幹 事 許 梅 珍 君



幹 事 夏 劍 虹 君



汕 頭 幹 事 李 忠 少 君



幹 事 雲 卡 祥 君



幹 事 邢 本 安 君



幹 事 葉 和 雲 君



本社職員表

社長	褚民誼
副社長	陳振民
醫藥編輯主任	宋國賓
衛生編輯主任	牟鴻軒
體育編輯主任	陳稼軒
美術編輯主任	萬籟鳴
圖案編輯主任	徐月玲
出版部主任	金振芳
交際部主任	劉道芳

本社投稿簡章

- 一、本誌各欄如蒙海內外人士踴躍函文。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。概不退稿。原稿如欲檢還者。請投稿時聲明。
- 五、稿末請註寄費郵票。如能附贈成詳明地址封皮尤佳。
- 六、稿件本誌酌量增刪。如不願增刪者。請先附帶聲明。
- 七、登載稿件如已在其他處發表者。概不致酬。
- 八、稿費於每月底核算。登載稿件。酌致海函如下。
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。概不退稿。版權即為本社所有。但投稿人預先聲明保留版權者。除本社於將來發行號刊時得採入外。其著作權仍歸投稿人所有。
- 十、本報徵求各地有醫藥衛生體育等照片。名貴攝影。假印後亦可奉還。酬金每件五角至二元。或同價值之本誌。
- 十一、投稿請寄上海英租界跑馬廳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

訂改日一月十年二十二國民

普通隨文 前後排字	圖畫對目 面次	社評對目 面次	封面及底面 對面	底面內面	封面內面	底封面	地位	定價	
								每月一册	全年十二册
四分之一	全	全	全	全	全	全	面數	大洋一元五角	每冊
八元	十二元	十三元	十三元	十四元	十五元	十六元	每册	大洋一元五角	每冊

每月一册 每冊一元五角
全年十二册 每冊一元五角

內在大洋二元
內在大洋二元

版權所有 不許轉載

中華民國二十三年三月一日出版

總編輯主任 褚民誼

編輯處 康健雜誌社

發行人 陳振民

總發行所 康健雜誌社

印刷所 大華印務公司

上海跑馬廳路五〇七號
電話四一五八七五

海

五

耀昌醫療器械

冊註



府國



吾國名醫雖多所用器械昔賴於舶來金錢外溢莫可數計敝為挽回利權起見特聘名師仿洋監製發行以來荷蒙醫界贊許茲再精益求精以副惠顧之雅意凡我國人定可樂於採用也

電話三四四三六號

地址派克路中