

年

卷

期

4

4

第

第

健康雜誌

褚民誼



中華康健會出版

第四卷 第四期

即第三十六期



本社增設代辦全國

醫藥衛生
體育國術

書報部

——爲內地讀書界忠誠服務——

完全負責並護讀者權利

完全負責並護讀者權利

本社鑒於各地讀書界，無論個人或團體，均感覺選購書報雜誌之困難，尤其爲醫藥體育之書籍，出版者與內容均不易明瞭，本社根據讀者之要求，特於去年十月十六日成立書報代辦部，辦理代購代訂全國各種圖書雜誌，爲出版界與讀者溝通之忠實服務機關，刻已編輯分類精密之書目，分贈一般讀者，以後每月新出版之各種書報雜誌，均按月編成目次，附刊於各期本誌中，以便讀者選購，同時爲謀減輕讀者負擔起見，特約全國分行衆多之交通金城兩大銀行，免費匯款，如無銀行之處，郵票代價，亦可

十足收用，書價原發行處完全相同，絕不絲毫加價。其手續之簡便，費用之省廉，無異向門市惠顧，代爲預約之書籍或代訂之雜誌，如有中止其書或中途停版者，由本社完全負責清償之責，以維護讀者之權利。

康健雜誌社書報代辦部謹啓

上海霞飛路四四四號

書報目錄承索即奉

商務印書館
出版

衛生要籍

衛生學與行政

公共衛生為國家重要行政之一，一般人民對之應有相當之瞭解，本書於公共衛生，敘述詳詳，舉凡汚物之處理，瘟疫之預防，供水之注意，空氣之衛生，以及衣食住等，皆加以論列，全書文字淺顯，說理詳明。

公共衛生學概論
胡適著
二角

市衛生問題
宋介著
二角

中國鄉村衛生
李廷安著
八角

首論我國農村復興之必要，及其與衛生之關係。蓋我國因鄉村衛生不瓦，農民多病多死，多痛苦，每年之經濟損失極為鉅大，為國家貧弱之要因。次將我國鄉村衛生不瓦之大概情形，及國內現有鄉村衛生工作之概況，約略敘述，最後討論其補救之方法，全書引述均根據確實調查，而提出之方案，則係照個人經驗，斟酌國內情形而討論。

- 衛生學通論 (醫學叢書) 宋健著 四角
- 衛生叢話 (醫學叢書) 俞風賢著 一元二角
- 箇人衛生篇 (衛生學) 任一碧譯 六角
- 養心術 (百科小叢書) 鄭德誥 一角
- 身心康健法 (通俗教育叢書) 顧壽白著 二角
- 氣候與健康 (百科小叢書) 胡宜明編 一角
- 健康法 (通俗教育叢書) 趙竹光譯述 五角
- 健康之路 任一碧編譯 五角
- 兒童健康之路 (家庭叢書) 趙竹光譯 一元
- 肌肉發達法 洪壽仁譯 三角
- 發達肌肉法 (體育小叢書) 王國璋編 四角
- 實驗深呼吸練習法 吳薰著 六角
- 營養概論 顧壽白著 三角
- 榮養論 (醫學小叢書) 張建編 二角
- 食物衛生 (通俗教育叢書) 張建編 二角
- 飲食防毒法 (通俗教育叢書) 余雲鵬編 一角五分
- 胃腸機能保養法 (家庭叢書) 王義辭編 二角五分
- 日用衛生 (通俗教育叢書) 孫佐編 二角
- 通俗衛生 (醫學小叢書) 金子直著 一角五分
- 冷水浴 (家庭叢書) 俞風賢著 四角
- 性欲衛生論叢 (家庭叢書) 胡定安 一角
- 性慾衛生 (醫學小叢書) 胡定安 一角
- 兒童之衛生 (醫學小叢書) 張任著 一角
- 女性衛生 (醫學小叢書) 郭人驥 一角
- 婦女衛生新論 (婦女叢書) 景遜 四角
- 婦女保健良箴 (婦女叢書) 朱汪筱譯 五角
- 健康與婦女運動 (婦女叢書) 吳奕樂著 一角五分
- 家庭害蟲 (家庭叢書) 顧支者 四角五分
- 蠅的研究 王應昌編 二角
- 蚊蟲防治法 李鳳孫 吳希澄著 一元三角



第四卷第四期目次

中華民國二十五年四月十五日發行

各地防疫工作之重要

振

血壓的話

醫學博士 吳建

食物中之礦物質及其在榮

養上之關係

錢大椿

枝氣管炎的自然療法

馬濟翰

肺病者性慾的處理

卓然

性慾與性病之研究

牟鴻彝醫師

墮胎之弊與其罪惡

丁頭女士

結婚的衛生

(續)

管思九

牛乳營業之管理法

子久

美術眼毛與病理眼毛

壽梧青醫師



第四卷第四期目次(二)

中華民國二十五年四月十五日發行

國技雜誌

卞人杰……四一

詩壇……

丁瑞侯等……四二

海天奇遇(小說)

(續)

丹徒武幼如……四三

康健消息……

編者……四八

康健顧問……

牟鴻彝醫師……五〇

插圖

- (一) 上海之夜
- (二) 棲霞山棲霞寺之內景
- (三) 棲霞山棲霞寺之外景
- (四) 小飛行家
- (五) 馬德梅小姐舞影
- (六) 顧鴻周潔女士之舞姿
- (七) 中華女子二萬米競走比賽第六名之張雪沙女士

長命牌

維他賜保命

補針丸

本品係以標準第九十字形內泌素結晶體（即信誼賜保命）女性用者用卵巢濾胞內泌素結晶體（即信誼婦萬靈）及乙種維他命結晶體複合精製而成功能督促身體中全部細胞之活動與新陳代謝及增加氧化作用並維持血液中之鹼性使為常度抵抗外來病菌防止一切自己中毒因之各部器官皆藉以促進其機能足以却病而延年其靈效之卓異實遠勝一切舶來之品冬令服用尤為獨一無二之壯補聖劑

治主女男
 神經衰弱 未老先衰 腰痛背痠
 腎虧遺精 腦弱失眠 糖尿軟骨
 肺病貧血 胃呆便秘 經水不調
 白帶宮冷 產後病後 戒除鴉片

各大藥房 均有出售



上海馬南路廿號信誼化學製藥廠監製



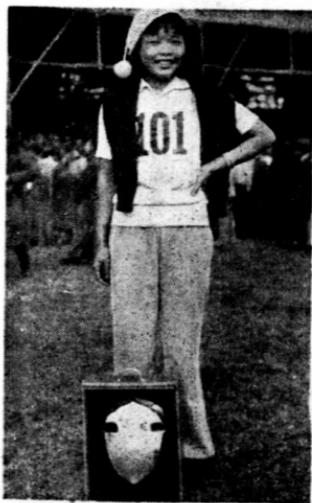
← 景之内 霞山樓 寺樓 霞 夜之海上 ↑



樓霞山樓霞寺之外景



小飛行家



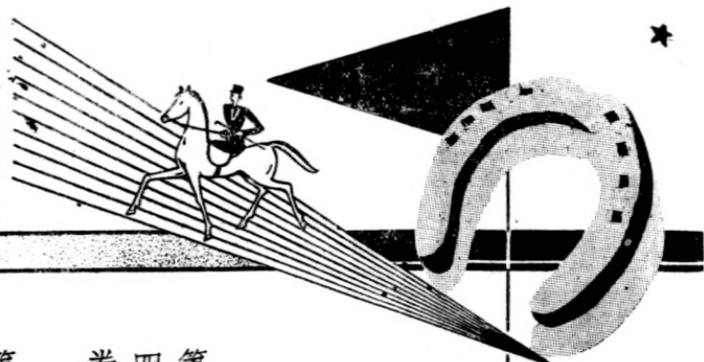
中華女子二萬米競走第一名張雪士



馬德梅小姐舞影



周願潔女士之舞姿



各地防疫工作之重要

振

年來吾國各地，常有疫病之發生，且常發生於鄉村腹地，迨至發覺，已傳染多人，滋蔓不易撲滅，此誠吾國民族健康之隱憂也。

吾國公共衛生未曾普及，僻壤遐陬，因缺乏康健知識之故，直不知衛生為何物，故對於疫病一項，平時既無法預防，既病又無法療治，此疫病多盤踞於鄉村腹地之大原因也。

以幅員廣大之中國，欲求衛生機關之普及，其勢非一蹴而幾，目前救濟之辦法，惟有：

(一) 訓練各地自治人員，瞭解公共衛生及防疫之常識，並負有宣傳之責任；

(二) 頒佈衛生條例於各自治機關，使其督促實行；

(三) 各地設立防疫醫院，至少每縣設立一所，遇有城鎮鄉村疫疾之發生，立即出發救護，若來勢猛烈，人數不敷分配者，

當立即請隣縣之醫院幫同救治；

(四) 於衛生署內設立疫病研究之機關。

如此於疾疫叢生之現象，或可逐漸改觀歟？



血 壓 的 話

醫學博士 吳 建著 笠生譯



最近十數年來，世人漸能關心血壓，這是一件可喜的事。我也早想寫一篇關於血壓的文章，現在就將我在教室裏的研究，介紹一下。

★ ★ ★

先講講血行器

血行器乃由心臟及血管構成。心臟藉其磅礴作用（即唧筒作用）將血液輸送於血管內。血管分布於身體各組織，各組織由血液中吸收必要的養分，新陳代謝後無用之物送於血液及淋巴液中。此等無用之物經過肺臟，腎臟等搬運，即經過所謂血行後，重新變成新血，返歸心臟。

心臟有收縮與擴張之交互作用。收縮時將血液送出，擴張時則停止送出。然血液在全身是不斷地流行着的，這是什麼緣故呢？心臟收縮，血液流入於動脈時，動脈不免

擴張。此被擴張之動脈不能不重行收縮，此種收縮即發生一種原動力，致血液即在心臟擴張期亦可向血管末梢流行。由此足見血液之運行，並非心臟單方之工作，動脈作用亦極重要也。

有時身體之某一部需要多量之血液。例如快步走時，腳部內之血管必大張，接受充分之血液以應其活動。此乃受局部刺激後的一種反射作用。而在此局部中新陳代謝後之遺物，隨直接在血管中自起作用，亦甚明之理。

★ ★ ★

又身體的全部或大部要求多量的血液時，則由心臟加速活動，將多量之血液送出。血行作用是在此等狀態上保持着的。

血管擴張時，由心臟送出之血量固多，心臟之收縮力

固強，然血壓並不致增高；及血管收縮時，血壓始行增高。此猶唧筒之出水管太粗，水即不能高射者然。血管內血之壓力，一方面與心臟收縮力有關，一方面與血管之收縮程度亦有關係。因受傷而流多量之血後，或因故腹腔內之血管過分擴張時，則心臟所送出之血液必大為減少，血壓即行降低，不能供給各重要部分以充分之血液，心臟隨因此而呈衰弱，乃至於喪失生命。由此觀之，血管保持某程度之收縮狀態，實至重要之事。

★ ★ ★

支配血管（動脈管為主）收縮之物，為血管收縮神經及血管擴張神經。血管收縮神經為交感神經，血管擴張神經為副交感神經，此等神經之中樞在間腦；要之；血管之所以能保持收縮作用於適當程度，全受間腦之支配。此外，動物體內尚有種種之內分泌腺，其分泌物在血管內起作用，亦有影響於收縮程度。此等內分泌腺中，與血管收縮最有關者為副腎。副腎為位於腎臟上方之內分泌腺，其所分泌之物名曰「愛特萊奈靈」。此分泌物能使血管壁極端收縮。由副腎採靜脈血檢查之，即可證明其中含有愛特萊奈靈。當感受傳染病等，末梢血管受毒素之刺激而麻痺，

致血管擴張而血壓下降時，副腎即分泌多量之愛特萊奈靈以防禦之。因感受契夫特里而死亡者，其副腎中之愛特萊奈靈必已分泌罄絕。又試驗動物用放血方法令其喪失血液時，副腎髓質之愛特萊奈靈亦必罄絕。凡此種種，均因血量減少時，分泌多量之愛特萊奈靈，使血管末梢，尤其是腹部臟器之血管發生收縮，以預防流歸心臟之血液過於減少，待失血過多，愛特萊奈靈即全部出動所使然者也。

★ ★ ★

凡患副腎病之人，血壓必甚低，不得不分泌多量之愛特萊奈靈以防禦之。曾有一患此病之人，病至危急時，在其心臟注射愛特萊奈靈而復蘇，然最後仍不治，其後解剖屍體檢查之，副腎有若乾酪，非常細小，足見副腎愛特萊奈靈之分泌，對於血行關係至為密切。又甲狀腺分泌不足時，必惹引黏液水腫病，罹此病症之人，血壓亦下降。生殖腺內分泌對於血壓亦有關係，月經停閉時，血壓必上昇，足見女子生殖腺內分泌，亦有使血壓下降的傾向。

★ ★ ★

自律神經亦在心臟方面分布着迷走神經及促進神經，迷走神經興奮時，心臟收縮力即行變弱，心臟收縮數亦減

步，從而血壓下降。反之，促進神經興奮時，心臟收縮力變強，收縮數增多，從而血壓亢進。

★ ★ ★

在此又有一種調節血壓之裝置。即在大動脈之弓部有一種前人稱爲「減壓神經」之求心性神經。大動脈內之壓力過高時，此種求心性神經即在迷走神經上起反射作用，以調節心臟之收縮，而使血壓下降。德國海林格先生於數年前曾發見頸動脈在內頸動脈與外頸動脈之分界處有一種求心性之神經，該神經受刺激，脈即變弛緩，血壓即下降。仔細察看時，血壓過高，則可反射地引起血壓的下降；血壓過低，亦可反射地引起血壓的上昇。又上述之減壓神經，亦不僅能降低血壓，當血壓過低時，亦能反射地發行增高作用。此即所謂頸動脈竇神經。此竇神經與減壓神經，海林格先生合稱之曰血壓調節神經。即藉此兩神經可使血壓保持適當程度之意。

★ ★ ★

關於血壓測定法，本文恕不講述。所謂最高血壓，即在心臟收縮期血管內壓最高時之血壓；反之，最低血壓，即心臟擴張期之血壓；除特殊狀態之外，兩者並行不背。

然最高血壓更關重要。最高血壓，幼年期隨年齡而起高；成年期在水銀柱一〇〇至一三〇耗之間。女子較男子稍低；男子在一一〇耗者甚少。五十歲左右血壓無變化。五十至六十歲在一四〇至一五〇耗；七十歲以上普通爲一六〇至一七〇耗。

★ ★ ★

血壓因病而降低時，或受傷出血過多時，血管末梢雖可收縮以防血壓之下降，然必依程度致心臟驟形衰弱，乃至斃命。又在急性傳染病之經過中，必突然使血壓暴降，惹起虛脫症狀。尤其是運動選手感染傳染病時爲然。此乃內臟血管收縮神經中樞之麻痺而生麻痺所使然。心臟之瓣膜雖有變化，而血壓不致下降；及心臟過於衰弱時，血壓自然下降。心臟因病而急激衰弱時，如月經過量之婦女，發熱，貧血，愛迪孫氏病，黏液水腫，戰爭浮腫（飢餓浮腫）等病，血壓均行下降。

★ ★ ★

血壓下降方面，就大體言，不成重大問題；惟上昇方面，邇來似頗爲世人所注意。精神興奮，工作過勞，憤怒等時，血壓當立即增高。又鉛質中毒時，血管收縮，血壓

上昇，此爲我所習知之事。測驗血壓時，因本人過於關切，使精神興奮，亦暫時能使血壓增高。一日中之血壓，大體早晨最低，食事後增高，故以在就寢時測驗最爲適宜。

★ ★ ★

現在進而討論一最關重要之問題。

即近來高血壓之人漸次增多。二十年前之血壓測驗器多用二四〇至二六〇耗（水銀）者。以此種血壓器測驗普通人之血壓已足。然近頃通常所用之血壓器爲三二〇耗者，蓋高血壓之中甚多，往昔之血壓器已不足應用。

血壓高，何以不適合於人體，此處恕不詳述，惟一般保險公司統計結果，高血壓之人較普通人死者爲多。其中青年較老年死者爲多；蓋老年血壓增高，乃自然現象，並無不合理。又十數年前已發見腎臟炎之人，血壓必高；高至有時可以視作萎縮腎。

★ ★ ★

如前所述，血壓之高低乃由心臟收縮力及血管收縮力所決定，動脈硬化時，血壓當亦增高，約在一五〇—一六〇耗。如再增高，當有萎縮腎之嫌。

然在最近十年，似已有血壓亢進病本症出現。所謂血

壓亢進病，在動脈管中最末梢同毛細管移行之部分，即細動脈管發生收縮時，血管之抵抗即增強，血壓即增高，即動脈並不硬化，亦無萎縮腎現象者，血壓亦必大大增高，約在一六〇至二〇〇耗。此種細動脈之收縮，有時強有時弱，在此時期（即血壓亢進病本症初期）之血壓，一日中亦有大變化，有時異常高，有時近於普通。然此細動脈收縮長期延續時，則此細動脈必起器質的變化，即細動脈之硬化。此時血壓繼續上昇；並有時特別使腎臟之細動脈生變化。結果，腎臟起變化，發生萎縮腎現象。往時吾人皆信血壓增高，同時即潛伏有萎縮腎之現象；現時始知血壓亢進，實由於細動脈之收縮狀態及硬化所促起，須長時延續，始轉成萎縮腎也。

★ ★ ★

人幼年以消化不良肺炎等病死者較多，青年以肺結核死者較多，老年則以癆，心臟衰弱，腦溢血，尿毒症等死者最多。又以下三者與血壓亢進病本症均有關係：一、血壓亢進結果，引起腎萎縮現象，腎之機能異常惡劣，因而轉成尿毒症而死亡。（尤其由急性腎臟炎，慢性腎臟炎轉成

尿毒症而死亡者爲多。二、若腎臟無甚傷害而血壓亢進長時間延續，腦血管變弱，亦可引起腦溢血而死亡。三、若不超腦溢血而血壓亢進長時間延續時，則心臟必須盡力抵抗之，因而漸次肥大，終至過於勞疲，轉成心臟衰弱而死亡。

★ ★ ★

由上觀之，血壓亢進病本症，實爲老年死亡之大部分原因。至血壓亢進究係因何而起，尙未能完全判定。大抵與修養，肉食，多食，多忙的生活有關，則爲顯明之事實。

★ ★ ★

高血壓之人，禁止肉食，多食青菜，則血壓即降低，又令其住入院院靜養，亦可下降。由此等事實證明上言無誤。然不能因此即遽然判定其爲血壓亢進病本症之真因。有人以爲細動脈對於人體內種種之食物分解物及新陳代謝物之反應甚爲敏銳，一起反應即行收縮；又海林格先生動物試驗中，割去血壓調節神經，動物之血壓即行增高，心臟即呈肥大，血管亦起變化。

血壓亢進病本症亦不能謂係由於血壓調節神經機能不健全所使然。

我目下正在進行同樣的動作實驗，割去血壓調節神經時，血壓增高，血管起變化，以至腎臟發生萎縮腎之模樣。

★ ★ ★

又有多數學者認爲血壓亢進病本症乃由於內分泌發生障礙所致。內分泌中與血壓最有關係者爲副腎，但從來未能證明愛特萊奈索與高血患者之關係，故近時一般學者已斷定副腎分泌與血壓亢進病本症全無關係。克林氏等則言與生殖腺分泌減退有關係，即在月經停止期血壓上昇，服用或注射卵巢製劑則血壓即下降云。

然僅此不足說明一切高血壓病。因血中不能充分證明有過量之愛特萊奈索，但亦不能斷定其全無。又患血壓亢進病本症時，自律神經非常過敏，如遇某種機會致精神興奮，即可引起血管運動神經之興奮而促成血壓亢進。

血壓亢進病本症既足以促短人之壽命，且在社會上活動之人物，罹此病者爲數最多，若能設法醫治，實大有益於人世之舉；惟目下尙未有良好之療法耳。

前述菜食法，入院靜養等均係消極之舉，號稱能降低血壓種種藥品，亦未見有實效。

最近常應用如下之方法，以療治血壓亢進：即根據血
壓亢進病本症由於迷走神經激烈緊張所使然之原理，用「
阿特洛坪」使迷走神經麻痺如交感神經亦過敏，則併用「
卡爾蓄姆」。

然在我之研究室中去年來曾發見有髓副交感神經。經
年研究之後，判明此有髓副交感神經能支配胃腸副腎等之
活動：副腎愛特萊奈靈之排出作用尤受有髓副交感神經之
支配。從來以為愛特萊奈靈係受交感神經之支配，因無可
以麻痺交感神經之良藥，故欲停止愛特萊奈靈之排出，殊
感困難；今我等發見愛特萊奈靈之排出係受副交感神經之
支配後，故可用「阿特洛坪」以停止之矣。

若血壓亢進病本症係因愛特萊奈靈排出過多而起者，
則用適量之阿特洛坪當可使血壓降低。若血壓亢進病本症
係因愛特萊奈靈分泌過多而起，即因奢侈生活使愛特萊奈
靈分泌過多而起者，則用阿特洛坪當可根治之。又若血壓
亢進病本症係由其他原因，例如細動脈過敏症等而起者，
則用阿特洛坪使血壓降低，當是極有價值之對症療法。

★
★
★

從來之阿特洛坪與卡爾蓄姆併用法，依我等之研究，
卡爾蓄姆非但無兼用之必要，且會發生相反之效果。二年
來之經驗，用一日量之阿特洛坪(〇・〇〇〇六)與患者服
用，如無其他特殊原因，大多數之患者血壓多少均能降低
，對於社會活動之人，無須入院靜養蹉跎時間，故殊稱便
利。惟藥力甚暫，一日停服，血壓仍然上昇，是所謂有利
必有弊。然此種藥品無注射之煩，將來當可製成丸藥，以
便攜帶而矯斯弊也。

★
★
★

在過去二年之臨床經驗中，時時注意患者服用該藥後
有無其他不良影響，如心臟衰弱，尿毒症等，結果似乎尚
無此等現象發生。又阿特洛坪之效力，對於初期細動脈收
縮狀態等初期，似較已經發生萎縮腎狀態之末期為大。有
時對於後者似未能停止病勢之進行。

★
★
★

最後，我應敬告一般患者，血壓亢進病為一種慢症病
，即高至二〇〇，亦未必在二三年內死亡。宜及早靜心療
養為是，不可過事憂慮，否則反足致血壓更增高，生命更
促迫矣。



食物中之礦物質及其在營養上之關係

錢大椿

目次

- 一、食物之種類成分同功用
- 二、人體之成分及其新陳代謝作用
- 三、礦物質之共同作用
- 四、礦物質在人體內之新陳代謝作用及各礦物質與人體營養之關係
 - (一) 氯鈉鉀
 - (二) 鈣磷鎂
 - (三) 矽氫碘
 - (四) 鐵銅銻鋅
 - (五) 硫
- 五、結論

參考書

(1) Food and Dietetics, Hutchinson Institution
 (11) Chemistry of Food and Nutrition, Sherman,

一、食物之種類成分同功用

何為食物？食物是一種物質，食下時經過消化作用之後能被人體吸收致用，能產生熱量或供給營養等。食物之範圍甚廣，可分為：

1. 穀類，2. 荳類，3. 菜蔬類，4. 果實類，5. 糖類，6. 油類，7. 肉類，8. 乳類，9. 蛋類，10. 魚介類、等十類。
- 其成分則含有多量之：1. 碳水化合物，2. 脂肪，3. 蛋白質，及少量之4. 生活素，5. 礦物質。

大概含碳水化合物較多者為穀類同荳類食物。含脂肪蛋白質較多者為肉類，乳類，蛋類，魚介類等食物。含生活素較多者為菜蔬類，果實類，乳類，及蛋類。礦物質則為菜蔬果實兩類。油類純含脂肪質。糖類純含碳水化合物。

爲 0.45/70 克。照 Sherman 之估計：每日每人礦物鹽類之總排洩量約爲二十五克，至於食物納進方面則悉由人之支配。欲少食則少食；欲多食則多食；隨體內之需要及食慾而定之。

設食物之量不足，則產熱量不足，營養料不足，身體消瘦，體力因是衰弱。但食物之量不足，則便覺飢餓，故由食量不足以致榮養不佳而致病者可無大慮。設食物之質不足，則某物質之入量不足以抵出量，久之必致以缺少某物質而犯某種病矣。如每日每人食物中含鐵少於 0.001 克時，久之則病貧血。鈣質少於 0.4 克時，久之則可犯礦物質新陳作用失常，骨格不健全，或軟骨病等諸病症。或碘質不足便犯腫喉症等。人體雖有防止此種因缺少某種物質而趨病態之本能，此種適應本能即爲人之味覺；有味覺即有所嗜好；而爲選擇食物之指示；但於此種由嗜好而選擇之食物所得之結果常因經濟或調味之關係而告失敗。是故吾人對於食物之成分同人體中各原質之營養需要量常有認識。（營養需要量爲每人每日所需以抵住流出供給生長之最少量於成人即爲每日流出之量）然後始可自審食物中之質量而有所選擇。

三、礦物質之共同功用

各礦物質在人體上至少可以有以下各種功用：

- 一、爲骨質及牙質之主要成分，使骨骼組織具有堅硬不變之性質。在一千九百三十一年 de Tang, Faylor 同 Sheard, Roscherry, Hastings 同 Morse 曾用 X 光測得存在於骨中之碳酸鈣同磷酸鈣，並非混合在一起，是結成一種晶體，其化學式當爲： $\text{CaCO}_3 \cdot n\text{Ca}_3(\text{PO}_4)_2$ ； n 爲大於二小於三之數字。
- 二、爲其餘諸軟性組織：如血球，肌肉，神經，等組織之主要成分。
- 三、爲溶在體液同血液中之鹽類，此種鹽類溶於體液

同血液使其有下列諸重要性質：

- (1) 體液同血液有一定之中和性，一定之滲透力以適應細胞之生活；

(2) 使肌肉有伸縮性；

(3) 使神經有感應性；

(4) 使消化液有一定之酸度或鹼度；

(5) 供給各種腺分泌液。

Oberlin 氏說過「細胞之動作爲細胞原質體中所含之礦物質鹽類所主持。在肌肉縮動時，其原動力雖得自細胞中有機體之氧化作用；其動機實基於存在於細胞中之礦物質鹽類及其游離體之游子等所生出之滲透力，凝聚力，電壓力，等物理作用。此種理論可以由「改變溶液中礦物質鹽類及其游離之濃度可使浸在溶液中之心臟肌肉伸縮動作速度增減」之現象以證明之。

四、各礦質在人體內之新陳作用及其與人體營養之關係

(一) 氫鈉鉀

氫之存在於人體中者爲其游離體之氫游子。同鈉游子在一起，即爲鈉鹽。同游子在一起，便成鉀鹽。鈉鹽大部份在體液及血液中；鉀鹽則大部份在血球同肌肉神經等組織內及各種分泌液內。鈉同鉀在化學性上，爲二絕對相似之原素。但在生理作用上，則各有各之特性，不能互易。如血液中缺少鈉鹽，不能以鉀鹽代之；反之亦然。

鉀鹽同鈉鹽之功用在使人體之細胞具有一定之滲透力

。吾人知滲透力之大小，視溶解鹽之濃度而定。今滲透力既須一定，則人體水量之維持全賴此二鹽。設或鹽量突然減低，水量亦必隨之而減低，而危及人生。Moss 曾從調查礦工生活，以後報告過：在礦工工作得疲乏之後，飲以鹽水較清水容易使體力恢復，疲乏減少。蓋工作時排洩鹽量過多，以致體中缺乏鹽質，水量減低。飲以清水，水量增加祇能維持於一時。故以鹽水較易使體力恢復。

鈉原素既爲人體所需要如此之殷，而其存在於食物中者，又不十分多。且鉀鹽在生理上有拒鈉之性，多食鉀鹽便多洩鈉鹽，即鈉之營養需要量爲之增加。普通食物中於鉀質常甚豐富，因此鈉量更形不多。在此環境中，人類就生出喜食鹹食之天性來補救之。所以人體所需鈉鹽，可謂都由食鹽所供給。而食中原來所含之量，反不占重要矣。

普通草食動物都喜食鹹食，而肉食動物不喜者，亦因前者所食者爲植物，植物含多量鉀鹽，因使鈉之營養需要量爲之增加。因此漸喜食鹹食，以補救之。後者則所食之物爲動物；含鉀並無如植物所含之多而影響鈉需要量；而含鈉量又尙豐富，故於生理上無食食鹽之必要矣。

Bunge 氏嘗食下許磷酸鉀後，測得其排洩出之鈉量

較平常時為多。穀、果、實等類食物含多量鉀質；食鹽供給鈉、氯二質；因此此三原素於體中之需要無虞缺乏。

Miller氏常用禁食法，測得禁後十三日內鈉之洩量如下：

禁食後之日期 鈉之洩量之克數

第一日	4.6克
第二日	2.53克
第三日	1.86克
第四日	0.87克
第五日	0.69克
第六日	0.48克
第七日	0.46克
第八日	0.40克
第九日	0.20克
第十日	0.22克
第十一日	0.22克
第十二日	0.17克
第十三日	0.17克

於十三日間其總洩量為12.94克。Cecil氏於禁食十日

之中，測得其鈉之總洩量為13.13克。雖較大於 Miller 氏之數；然以全體所含之鈉量而言，就不覺重要矣。禁食後之一二日內因體中尚含有過量鈉鹽質；故其洩量尚大。其後過量鈉鹽次第洩盡；於是所洩之鈉始為生理新陳作用之產物。而其量亦即為營養需要量，故漸為定數。人體中之鈉量，約有一百克左右。如照上面禁食試驗之洩鈉量而言，即使禁食至二三十日，其總洩量亦不過當全體總鈉量百分之二十左右。是故膳食中鈉量之多少，與足不足，似可無大問題。

二、鈣、鎂、磷

鈣為人生中最重要之原素。在體中之新陳代謝作用，與人體營養極有關。大約骨質所含礦物質之百分之八十五都為磷酸鈣。此中鈣質約占全體鈣量百分之九十九。其餘百分之一之鈣量則分布於各組織及血液體液中。鎂質則百分之七十一在骨內，其餘百分之二十九亦分佈於各部。肌肉神經等含鎂較多於鈣，血液及體液則含鈣較多於鎂。

鈣與鎂在化學性上為相似之原素，但在生理作用上亦似鉀之與鈉有相拒之性。多食鎂鹽便多洩鈣質。

平常吾人膳食中所供給之鎂量，大概都超過體中需要之量。於鈣原素則常並不較多於體中所需之量。植物食品如苜蓿菜蔬果實等類，都含鎂質極豐。鈣質之分佈於食物者為量絕少，除乳類之外，其餘各類食物大都不能供給需要之鈣質。即在能供給三千卡（此種用於食物學中之卡為物理學中之卡之千倍即為能供給一公升水升高攝氏一度之熱量）熱力之食物內，其含鈣量常少於人體之營養需要量。

鈣量缺乏，於正常之成人尙能暫時維持。體中所需少量之鈣，每能於骨中稍稍輸出以補充之。俟食物中多鈣時，再為儲進。然於正在發育之兒童，一方骨骼長大須鈣，一方血液中之其餘各組織亦需鈣，則影響莫大。

鈣質對於人體生理之影響有三點：

(一) 血液凝結之時需要鈣質。體中鈣質不足，則血液不易凝結，於內臟流血諸症！如腸出血等，易涉危險。

(二) 心臟搏動亦需鈣質為之維持，

Howell氏同Loeb氏曾以宰割下完好之心臟，流以正常之血液，或淋巴液或含有血灰（血液燃燒後所剩之灰含有各種礦物質）之水溶液。心臟能搏動達數小時之久。如

血液或流液中取去鈉鹽，則心臟即失其感應性；收縮動作亦即停止，而呈弛懈狀態，如血液或流液中增加鈣量，則心臟頓收縮而變硬化。由此可證明心臟之搏動，實由於鈉鹽同鈣鹽之相互作用。由此更可見其他內臟，或甚至神經之動作，或亦為礦物質鹽類所主持。

(三) 鈣質能影響其他各礦物質在體中之新陳作用。

Mellan氏曾試得由鈉鉀鎂鐵等礦物質之缺乏而生出之反常現象。鈣質充足，便能使之改入常態。體內鈣質充足，則各礦物質在體內之新陳作用俱能促進；如食物中含鐵質不十分多，在體中鈣質少時，常易感吸入少而洩出多；在鈣質多時，能全被人體吸入致用，洩量減少而趨於平衡。

鈣質既如此重要，而膳食中最易缺乏者，反為此質，所以對於其營養需要量就覺有研究之必要。

Sherman氏嘗遞減食物中之鈣量，並分析大小便中所洩出之鈣量，使食物中之鈣量漸減至與大便中所洩出之量相等，此量乃為人體一日間所交替之鈣量；即為鈣之營養需要量。在九十七次試驗以後，測得此數約為0.6克；即每一七十公斤重之成人每日須流出0.6克之鈣；亦即成人每公斤體重之流出率為0.170或0.06克每公升。於兒

童因在維持新陳作用之外尚須大量供給生長，是以其流出率當較大，約為0.05克每公斤。懷孕及哺乳之婦人因須供給其胎兒或乳兒所需之鈣質，其營養需要量亦當倍於常人。婦人於懷孕時或哺乳時每感齒及骨之削弱，蓋設食物中無此多量之鈣質時，則大都取給於齒質或骨質中之鈣矣。

磷質約占人體百分之一左右。百分之七十之磷同鈣結成磷酸鈣，和碳酸鈣之品體同為骨骼之基本體質。其餘百分之三十，分佈於神經肌肉等組織中，為細胞內染色體之主要成分。普通食物中所供給磷質尚不致不足。磷質常同鈣質及蛋白質合成一定之比例。如食物而能供給需量之蛋白質，則此食物當亦能供給需量之磷質。

食物中含有之磷質或成有機體之組合，或成無機體之組合。當初 Ehrhaston 同 Gunpert (1903) 曾試得少量從蛋中取得之磷質即可供給正常之營養。設以取自肉類中之磷質代替之，則其量將驟增數倍始可得到同樣之營養。後又查得磷在蛋中為有機體之組合；在肉類中大都為無機體之組合。於是以為人體對於食物中礦物質之利用：當有有機體同無機體之別。有機體結合之礦物質當較無機體結合之礦物質易為吸收。

後來 Mendal 試驗，仍用無機體磷鹽為食物中之磷源；但加以多量之鈣質，則所得之結果與有機體磷鹽無異。其量且相等。因此證明人體對於無機體組合之礦物質之利用亦能有機體組合之礦物質之易被吸收。並鈣質對於其他礦物質新陳代謝之影響。因知 Ehrhaston 同 Gunpert 所得之結果，亦即鈣質對於其他各礦物質之影響所致。蛋比肉多鈣質，鈣質既多，因此磷質易被人體所吸收矣。

普通食物中全含鈣及磷之最如下：

食物 每百克可食之物含鈣量(克) 每百克可食之物

含磷量(克)

精牛肉	0.007克	0.218克
蛋	0.067	0.180
蛋黃	0.137	0.524
牛乳	0.120	0.083
乳酪	0.380	0.680
麥粒	0.045	0.423
麥粉	0.020	0.092
白米	0.009	0.096
蠶豆	0.160	0.471

白菜	0.045	—
蘿蔔	0.056	0.046
洋山芋	0.014	0.058
蘋果	0.007	0.012
香蕉	0.009	0.031
橘子	0.045	0.021
梅子乾	0.054	0.105
杏仁	0.239	0.465
胡桃	0.089	0.357

三、矽氟碘

矽及氟存在於骨質及牙質中。其重要性尙未詳知。但知此兩種物質太多時，反生破壞作用。Collum 試得食下少許氟鹽之飯，齒便被損壞。碘質則極爲重要。

人體內碘質存在於喉頭腺中。爲量極微。約當體重百萬分之三。但其重要則不亞於鈣磷，鐵等質。食物中如缺少碘質，則喉頭腺分泌減少，而能致腫喉白癆(Myxoedema)等症。食物中含有碘質極豐者惟海中食物(海藻，魚類等)。近海之地，飲水中亦常含少量之碘質，蓋海中含

有多量碘質隨水蒸發，吹入陸地；落下便成含碘之水源。河水之含碘與否，則須視水源及地質而定。水中含碘量雖極微，但因人體中碘之需要量更微，是以近海人民因缺少碘質而致犯腫喉白癆等症者極少，遠海人民則頗易犯之。

普通陸地所產之食物含碘極少，其成分且每以水源含碘之多少而異。McClendon 同 Williams 曾比較少有腫喉症之地方同多腫喉症之地方所產植物含碘量如下：

食物種類 無腫喉症地帶所產食 有腫喉症地帶所產食物之含碘量(克每百 萬公斤) 物之含碘量(克每百 萬公斤)

麥粒	4—9	1—6.6
雀麥	23—175	10
蘿蔔	170	2.3
鮭魚	140	—
羊乳	400	—
蘋果	—	3
桃	—	11.1

McClendon 同 Williams 且曾用統計方法，算得飲水中含碘量同與犯腫喉症人數之比例如下：

飲水中含碘量(克百萬公斤) 每千人中犯腫喉症之人數

.01——.1	15——30
.015——.1.2	5——15
1.4——10	1

於此可見水中含碘質量之重要矣。

美國Ohio省Akron地方，犯腫喉症者極多。平均每二人中即有一腫喉症患者。自知碘質可醫此症之後，Marine同Kimball便在Akron作一實驗法：使二千未犯腫喉症之兒童，每星期飲以加入少許碘化鈉之水，繼續四五星期；半年之後再飲碘水四五星期；果然後來此二千兒童中犯腫喉症者祇有五人。

碘質在人體內之重要既如此，其營養需要量便有研究之必要。照Marine講喉頭腺中如有四十分之一之碘質，則腫喉症便不能發生。Zanz分析得常人喉頭腺中含萬分之五碘質；喉頭腺約重三十克，是以喉頭腺約含十五米釐克(Milligram)並照Kendall同Plummer之估計，人體上其餘各部尚含碘質約十米釐克左右，為分布於各部之喉頭腺分泌液。所以常人含碘總量約為二十五米釐克。以體重七十公斤計約占體重百分之.00004。人體內含碘既如此

之少，碘之營養需要量自極微小，因此極不易計算。Von

Follenberg曾估計每人每日約需.000014克。

四、鐵銅鋅錳

鐵質占體重十萬分之四左右，常人體內約含三四克。

其量雖至微小；但對於人體之關係則極重要。和磷質一樣，鐵質亦為細胞核內染色體之主要成分，而操細胞內氧化還原作用之機能。其大部分分佈於血液中之血素內。在下列動物體中，每多以銅質代鐵質與蛋白質結合而為血球以行呼吸中之氧化還原作用。銅質在人體營養上最近始知能助血素之造成。其作用似一種觸媒劑。食物中鐵質如不足，血素便不足，積久便成貧血症。

錳質同銅質一樣，能促進血素之造成。惟需要量微小，故不若前二者之重要。

鋅亦為人體成分之一，食物亦都含有鋅質者；現在研究鋅質之重要者有Behrand, Banzon, Marsh, Mendel, Lutz等人，至今尚未得有若何結果。

鐵質既為人身血素之主要成分是以其需要量及在食物中之含量當有所認識；Catt測得每人每日之需要量約為

0.0073克。Brithaupt 測得為 0.0077 克 VonWendt 試得他自己的需要量，常隨食物中含鈣之多寡而定。當食物含多量鈣時為 0.008 克；含少量鈣時為 0.016 克。Shenna 試得彼每日之洩出量為自 0.0055 克至 0.0126 克。其大數亦得自當食物含鈣不豐之時，此蓋亦一鈣質充足能使其他礦物質易為吸收致用之明證。

綜結以上諸數可得一平均數為自 0.008 至 0.016 克。或每公斤體重約需 0.000086 克至 0.000023 克。大數當為食物含鈣不足時所需之量。此數並隨年齡性別而異。老人需量較少；兒童婦女較大。

食物含鐵量如下：

食物種類	每百克食物含鐵質之公毫數
精牛肉	3.0公毫
稍肥牛肉	2.0
蛋	3.0
蛋黃	8.6
牛乳	0.24
乳酪	1.30
白米	0.90

麥粉	1.0
麥粒	5.0
乾豆	7.9
白菜	0.43
黃豆	5.7
洋山芋	0.91
菠菜	2.55
蘋果	0.36
香蕉	0.64
橘子	0.52
梅子	2.85

五、硫

硫質亦為一重要之原素。有關人體內氧化作用速度之 Gwathlione 亦為硫質化合物。蛋白質含有多量之硫質。硫在體內之新陳代謝作用，極似氮或蛋白質之新陳代謝作用。硫在蛋白質中甚豐；所以如食物中蛋白質充足時，硫質亦可無虞缺乏。

結論

綜觀以上各礦物質對於人體營養之關係，並推及現在尚未而將來或可更發見其更重要之礦物質，可知吾人對於食物之選擇，及人體於各礦物質之需要當稍具知識；庶可免因食物之缺點而致誤犯各種疾病矣。



枝氣管炎的自然治療法

馬濟翰

春天是一年中最適人的時候。詩人們說春天是「溫柔的春天。」因為在這時候，春之神常常把青年男女們的思想輕輕地牽引至愛的方面去。因為春天有暖和的太陽，爽人的和風，還有青的草，紅的花，熏人的活潑的氣息，悅耳的禽鳥的歌聲；真的，春天頂適宜於戀愛，詩人們說春天是「溫柔的春天，」並沒有錯，但是，我們來檢閱一下歷年來已過去了的春天，那掌管季節的老人，雖然他已經給與我們春日應有的可愛的事物，可是他也同時給我們那可憎的事物——如雨、雪、風、雹等。在雨下雪的春天，我覺得它不但不迷人，簡直是太討人厭了。不僅是討人厭，它還把兇惡的病魔驅入人間！所以我對於春，沒有同那些詩人們一樣地有好感，倒反而對它十分懷疑，時刻戒備呢！

按節季：三月為早春，四月為仲春，五月為晚春。早春的天氣，是雨雪風雹最多的時候；接着四月來了，它帶着溫柔暖和的陣雨，這些陣雨是去準備五月的花朵的，但它又有別的用意呢；我記得，前幾年中有幾年，似乎沒有春天，氣候的巨人，一脚就從冬天踹到夏天，而那夏天又開始得很早，五月時天氣就很熱了。總之，我們據經驗所得，春天的氣候，總是很不一定的：一天熱，一天冷，一天晴，一天雨，一個人生活在這變化很多的氣候中，應當自己時刻留心；假使一時大意的話，即容易受寒，而受寒即為患嚴重的呼吸器官病的初步。

我們上面已經說過，春天的氣候，是這樣的不可預料，實際的情形，會使我們決不定現在究竟穿着什麼衣服好？因之枝氣管炎，常為春天裏的一種最流行的病症。有許

多人，他們冬季裏住到熱帶去，春季裏，再回到溫帶來。他們到了溫帶以爲已度過了那嚴寒的殘冬，誰知溫帶內，三四月裏的天氣，還是這樣冷冰冰的；在溫和地帶住慣了的人們，自然身體上不能抵抗這霎時間的變化，於是有些多人就這樣的病了。再，還有許多人，他們在冬天，家裏生着火爐或熱水汀，一天到晚，躲在那暖洋洋不透氣的房間裏；又不出去常常運動，結果他們的身子失去較強的抵抗力，一遇到春季裏氣候的變化，呼吸器官立刻會出毛病，最普通最不危險的還算是生點枝氣管炎。因爲在許多呼吸器官的病症中，着實有比這枝氣管炎更危險，更可怕，而危及生命的。但是我這篇文章，是專於討論枝氣管炎——急性的，和慢性的。

急性的枝氣管炎，是一種急性的枝氣管——小枝氣管，或大枝氣管——黏膜炎症。當病在極小的枝氣管中發作時，這病叫做微枝氣管炎。假使病狀是繼續的蔓延開了，肺的氣胞亦被侵襲時，那這病已變做肺分枝管炎，肺黏膜炎，或則小葉肺炎。至於慢性的枝氣管炎大半是由於急性的枝氣管炎轉變而來，雖則也有在某種情形下，病始終爲慢性的，但這不是常有的事。

而且枝氣管炎的侵襲，它不管男女與老幼；若嬰孩與老人一旦罹此病時，往往成爲一種非常危險十九致命的徵候，在每年的由冬至春，由秋至冬寒暑更易的當兒，這貓惡的病魔就悄悄地向人間施展威力。而生這病的人，竟有一起就爲直接了當的枝氣管炎的，也有由於普通的受寒或流行性感冒變症而得。大凡身體不好，抵抗力薄弱，或因生活在不良的生活習慣中，無法保重他們的身子，致身上受有某種毒素的人，這病也常與他們有緣。

但是此外，還有多種別的致病的因素：如人們在行走時，鼻間吸入了灰塵和不潔物；或則在呼吸時，吸入太多了有過分刺激性的蒸氣，煤氣，以及乾燥熱辣的空氣。而在統計表中，也有因爲遺傳的關係，爲生這病的主因。因有幾個家庭中，好似他們的全體人員，每易蒙此不幸。但在以大數計算的估量中，常常坐在室內工作，得不到足夠運動的，常比那些不時能呼吸新鮮空氣，隨時接觸太陽，過慣了活動生活的人，易於染得此病。

可是慢性的枝氣管炎，它起病的因素，更比急性的複雜繁多。在已生了普通疾病的人，也有因爲這已生了的病的影响，使他病上加病。在已生了心臟病腎臟病，糖尿病

，痛風，小兒軟骨病，淋症，傷風的人，他們本來身上已有一種病痛，若是他們再感受外界稍微一點氣候的變化：

他們身上的血毒，會即時生出反應，使他們再染起枝氣管炎來。但由霎時間受不良氣候的影響，在或多或少有血毒性的情形中，也有病起來的，一開始就為急性的枝氣管炎的。不過急性的枝氣管炎，十有九總還是由於急性的枝氣管黏膜炎之發展加深而引起的一種病症。

至於急性枝氣管炎的病象，那是十分顯著和很容易識別的。通常這病的襲來，初時如普通的受寒無異，覺得身子虛弱，頭脹耳滿，有時候還有點頭痛。繼着食物無味，聞亦反胃，甚至完全失去了食慾。聲音是啞了！喉頭呢，又覺得有物在鎖緊着似的。於是乎要命的咳嗽又向你襲來。咳嗽，初時是乾燥而困難的，胸口亦頗覺飽滿而緊張。又在其咳嗽時，胸骨以後的部份覺得十分痛苦，呼吸在這時是非常短促而艱難。在實際上，病人在這時咳嗽已咳不出痰來，即使有的話，也是些少量的硬性的黏液。以後，即這病的醞釀期一過去了後，咳嗽的性質立刻換了，它變得非常輕鬆，而能吐出多量的大口的痰來；但這痰裏乃是些黏液與膿質的混合物。在病症到了這個階段時，此外的

病象，還會轉變得十分嚴厲；但普通一般，一經過了這個時期，病體就日漸減退。

枝氣管炎一生起來，身子也未免要發熱的，而普通一般總是發點微熱，但也有發得高到一百另三度的高熱的。發熱時，不管他是高熱，抑是微熱，脈搏總是跳得快速而宏滿。在發高熱度的人，他在咳嗽時，多少是帶着痙攣性，吐出的痰亦含着多量的膿質，就在病象減輕了時，咳嗽也還會遲遲不止。但又不像生肺炎的，唾液中有一絲絲的血液；雖則患枝氣管炎的人，也有時會在痰中見到一點點紅血，但那非咳嗽厲害到了極點時，決不使你見到。又在患急性枝氣管炎時，病人的呼吸總是輕微而快速，在其呼吸時也可聞到他喉頭所發出那『雌蟹雄蟹』的喘息聲。

普通急性的枝氣管炎，一星期後即至它病的最高點，然後慢慢地減退，再過一個星期，即消除病根。但也有許多病人，他們要痛苦得比這更長久的時間，這無疑的是他抵抗力薄弱的緣故，因為抵抗力薄弱，就不能使這病立時離却人身。若是小孩子生這病，那這炎症會由大枝氣管伸展至氣管，至此這病是十分危險的。至若老年人患這病時，特別是那些年紀愈老抵抗力愈薄弱的人，枝氣管內分泌

出的黏液，會聚集在肺的底部，而成爲低級肺炎。至於慢性的枝氣管黏膜炎，十有九是隨着連續的急性的枝氣管炎，或心臟腎臟痛風以及別種肺的疾病而來。而且是中年老人人居多。普通一般所稱的「冬嗽」即爲慢性枝氣管炎的一種。

論到慢性枝氣管炎的病象，除了身體不發熱外，有幾點極與急性的枝氣管炎相似。其痛苦的狀況，除了似急性的已在上邊述說之外，別部份的情形，依舊會保持得好的，但是體重的減輕是不可避免的。據有許多病人看來，好像身子的肥胖，亦能影響病的發展，而這些人病後所受的痛苦又比瘦者爲甚。在慢性的枝氣管炎正在劇烈發作時，也是十分氣急，並且也咳嗽得非常厲害，有時候還要帶點頭痛，吐出的痰裏面所含的成分多半也是黏液與膽質的混合物，雖則有時候在某種情形下他們不常能吐出痰來。論到咳嗽他們又在早晨時咳得最厲害，同時在這時也吐出很多痰來，而這些痰是晚間所積聚在裏面所必須傾吐的。但也有許多病人，他們整夜咳嗽不絕，爲狀十分可憐，他們在應休息的時間裏得不到充足的睡眠。

又有許多人，他們會因患慢性的枝氣管炎，再生起肺

細胞組織之氣腫病來。氣腫，即肺氣胞膨脹，爲一氣胞壁之稀薄衰弱症。若如此，則病人的呼吸會困難到了極點，一切的痛苦難受，徵象有幾點極會與患喘息症相似。而慢性的枝氣管炎症，亦會引起胸腔壁之膨脹，致胸腔微微地伸張了開來。而這一伸張，能使病人吸進的氣不能盡量吸入，呼出的氣也不能一口呼出。

那慢性的枝氣管炎，若是我們把它拿來分類的話，它有着三種不同的徵候：第一即爲乾燥式的枝氣管炎，這病在發作時，痰是極少的，而咳嗽又很厲害，病也不易立刻就好。第二即爲潤溼式的枝氣管炎，發作期痰唾極多，有時每天可吐出一二公升。第三種即爲腐朽式枝氣管炎，痰吐出時有臭味，討厭而難聞。

以上我們已把這病由病狀一一敘述過了，現在我就可把這病的自然治療法寫在下面。

急性的枝氣管炎，唯一有效的治療法就是絕食。若病人在病的時候開始給他絕食的話，這不但能減輕他們病徵，並且還能把病即時消去。尤其是在發熱時，不能進食，如欲進食，亦必在退熱後的第二天。在絕食時，可給他每天灌腸一二次，再不然給他大量的水渴。

其次冷胸袋亦可施用，並有大效力。每天可連續的施用一次。熱壓布也可用得，在咳嗽得最討厭時，可把熱壓布放在他的胸間，每次時間是十五至二十分鐘，然後再用冷壓布，但不可過三分鐘，這對咳嗽的減輕大有奇效。

在病人未退熱前，最好令他睡在牀上，在病正在發作，身子的表面在發抖時，則施用熱壓布。這時熱壓布的效用，倒勝過冷壓布。此外若給病人以一次紫外線的放射，其效亦大。至於專治病人的咳嗽，給他蜜與檸檬汁喝，價值亦大。在絕食以後，可先給他一二天的鮮果汁吃，以後再給他吃幾天牛奶，這樣幾天以後，再令鮮果汁與牛奶合食幾天，此後病人的食物可無顧忌。

至若慢性的枝氣管炎，絕食亦為唯一治療法。為消除病人身上的血毒及清血起見，絕食乃是必須的。在絕食後，假使病人的反應是好的話，竟可給他絕食七天至十天。這時每天給他灌腸及水喝，以後可開始奶食，假使病人的體重是大減了，奶食的時間，可任意延長，奶食以後再繼以果食。但在一般的黏膜炎症的病狀中，澱粉質與糖，需要用得十分的留心。

對於慢性的枝氣管炎，水治法亦可用得。如冷水浴，

(逐漸加冷的)蒸氣浴，蒸氣與電光的室內浴(如心臟無病的話)皆可施用。此外如紫外線或紅外線與按摩合治法，亦為有效的療治法。不過病人一般的生活力的建立，總是最為急需之事。如太陽浴，新鮮空氣，長距離步行，柔軟操與深呼吸。最後還須注意患病的人，喉頭不可束得太緊，及保持他兩腳的暖熱與乾燥。

關於病人病後所在地的氣候，亦宜注意。凡患枝氣管炎痰多的病人，適宜於暖 and 乾燥的氣候。痰少的適宜於暖 and 潮溼的氣候。不能吸煙，吸煙與這病大有害處，無論犯急性的或慢性的枝氣管炎的人，皆不宜吸煙。住的房子也皆須十二分透氣，尤其是晚上。此外還須注意他們皮膚，肚皮，腎臟的排洩。

最後我還得把話說回來，並且沉重的叮囑讀者，要好好保護自己的身子。特別是那些有孩子的父母，要留心你自己孩子的身體。因為孩子最易受寒，最易患枝氣管炎，並且一患這病後，還容易變成別的肺部的險症。老年人呢，尤其要時刻記着他們身上的抵抗力已隨年紀的增加而日漸減退，在這惡劣的氣候中，切要避免這枝氣管炎的病，因為他們一旦患了這種病不但危險，而且是很難痊愈的。



肺病者性慾的處理

卓然

肺病患者與性的興奮

這是一個很微妙的問題。肺病患者發生性的興奮，是由於肺病所致的呢，還是一種和普通人相同的衝動呢？這是很難斷定的。不過一般人都斷定肺病患者之發生性興奮，往往比較常人容易。

從前的醫學家，都深信肺病患者在初期最易發生性的興奮，但是其根據很為薄弱，不能算是科學上的客觀的研究。

我曾診察過多數年輕的肺病患者，說患了肺病，便特別容易發生性的興奮，事實上並不見得。

肺病患者在初期並無多大痛苦，在他摒絕一切事務而作靜養的時候，依「飽煖思淫慾」一語看來，也許比較容易受本能衝動的征服而為情慾的奴隸，但這却不能說是肺

病患者特有的現象。

再從肺病患者需要滋養物的一點來看，（他們每日需要大量的雞卵和肉類）也許會因為身體一般榮養的充足，而發為部分的現象——即性的興奮。但這也顯然不能說他根因是在肺病。

這樣說來，要把性的興奮看作是肺病的特有症狀，無論怎麼也是說不通的。有一部分的學者說肺結核菌的毒素，足以促進性慾；可是在實驗上，結核菌毒素是否具有此項作用，却是很大的疑問。

大體說，還是上述榮養充足的一說最為有力。大抵我人日食半熟或生的雞卵三五個，性慾亦有興奮的傾向。其次，在養病期間所讀的書籍等等自然也有相當的影響。

肺病患者的性慾抑制法

這裏第一應該弄明白的，如果性的興奮是肺病患者必然的症狀，那末非去研究如何去醫治這症狀不可，但在前面已經說過，牠並非是病的本身，而是一種副產物的現象，其處置上只須竭力使這興奮不發生，即除去其發生的原因就行了。現在把我對於這方面的意見和經驗等寫在下面

(a) 食物的注意 食物中最能促起性慾的，是生卵及半熟卵。全熟卵固可避免此弊，但其營養價值遠不及生卵及半熟卵，且食後不易消化。生卵及半熟卵實為肺病患者不可缺少的食品，我的意思，大概每日吃三個以內是沒有妨礙的。

其次，含有刺激性食物及營養分過強的食物，例如鱈魚，人參，山椒，棗，蕃薯，葱，大蒜，筍，水芹，芹菜，百合，等應儘量少食。

(b) 不與有誘惑性的異性交際 應堅決避青年，活潑，肉感的異性。

(c) 身心清淨 性的局部尤有保持清潔的必要。理髮及沐浴務勤，衣物及被褥宜潔。不用濁污之物，不閱猥褻之書。

(d) 衣物及被褥不可過厚。

(e) 運動 容許運動的患者，宜時時至戶外空氣新鮮之處作適度的運動。

(f) 冷水或乾巾摩擦 容許此等摩擦的患者，宜每日規定時間行之。

(g) 明朗的生活 保持室內空氣的流通及光線的充足，開窗戶，勤掃除，造成生活的明朗爽暢。

(h) 致力於精神修養 性慾大抵與頭腦運用及精神活動成反比例，時時運用頭腦的人，恆不為性慾所亂。

故胸懷高雅的情操，埋頭於倫理學哲學的探討，則邪念不起，精神生活陶冶於無形，這時於肺病本身亦大有裨益，實是一舉兩得之事。

歷史，漫談，地理故事，科學雜誌等可以閱讀，新小說戲曲等軟性的讀書最禁忌。

輕病的患者與性慾

生活的精力有剩餘，即演變為性的衝動，這生物學的自然原則。故輕症的肺病患者，性慾能抑制則抑制，不易抑制，亦無絕對禁止的必要。反之，絕對地禁慾，往往會

惹起精神的病態。

但是，這裏却不可忘記應有一個適當的限度。適當不適當，用什麼做標準呢？

第一、性行為之翌日，如覺身體疲乏，以後即宜禁慾。因為這顯然是表示出精力的消耗不易恢復。

第二、性行為的翌日，體溫如有上昇的傾向，以後即宜禁慾。

第三、翌日食慾減退者，係表示負擔過度，有禁慾的必要。

第四、性行為後有盜汗現象者，亦係表示負擔過度，有禁慾的必要。

第五、體重有漸次減少之傾向者，宜禁慾。

第六、性行為後，胸痛，咳嗽，咳嗽等炎症有增劇的傾向者，宜禁慾。

最後，性行為後，精神爽快，睡眠甜熟，不現上述之現象者，即是性行為有益的證據，只要行之有度，決無妨礙。

對於遺精的注意

遺精原是健康者也有的，每月一兩次的遺精，算不了是病態，不過這種遺精，事後並無不快之感。而肺病患者常患遺精，且事後多少有些不快，這我們名之曰性的神經衰弱。

肺病患者的性神經衰弱，原是很普遍的現象，其預防法，和前述的預防性衝動一樣，第一要注意精神的修養，其次忌食刺激性食品，食服被褥務求輕薄，並按時作戶外運動及散步。如係兼有性亢奮之傾向者，則應請醫師開方，利用藥品以圖鎮靜。

醫藥評論 第八卷第四期要目(即第一三六期)

- 戰時毒氣預防概說..... 朱森基
- 用鈉安服朋全身麻醉施行手術之十例..... 周盛賢
- 實驗室檢查法..... 溫孟學
- 實用看護學總論..... 郭人驥
- 幼孩之防病..... 袁濟昌
- 關於生藥學之學術探討..... 趙煥黃
- 開業與授課..... 徐伯璽
- 醫藥衛生新聞..... 宋國寶

每月十五日出版零售一角預定全年一元
總發行所：上海莫利愛路醫藥評論社



性慾與性病之研究

赤津誠內著
車尼醫師譯

創造人生之性慾

有一位哲人說過，『人類到底是爲要創造比自己更偉大的人物而生存。』士之子恆爲士，工之子恆爲工，就是求後代的事業比前代更要進步的意思，因爲要事業的進步，也就要創造出比自己更偉大的人物來。

的確，人類的事業，沒有比創造人類更堂皇，更偉大的了。但因創造而發生的性慾，豈不也是堂皇而偉大的嗎？性慾之創造人類，雖非醫科學者，也當認爲普通的常識。

性慾把人生引導到現代文化，創造了社會，創造了國家，我們人類對他自應當十分的感謝。但在一般人因爲性慾不是從磨練而來的知識，或者體知了性的知識認爲沒有

別的好處，於是輕視了牠，甚至以知道性的知識爲可恥，而嫌惡了牠，這不是對於很正大的性慾的冒瀆嗎？結果，因爲性知識之缺乏，把人生陷於黑暗之境，或者受病毒的災害，而增其苦惱之慘怛。所以吾人當體知性知識，而認識之，對於誤認了的性慾，放開感謝的眼光，從事正確的性知識的準備。這是爲人的義務，是對於社會的義務。也可以說是忠實的爲要創造更好的人類而生存之意義。

本書把極普通而必要的性知識及性病，性的異常，性的疾患寫出來，也就是這個意思。

性慾之言詞的明暗

現代人與性

正當的性慾，不論是其本質，或行爲，都值得絕大的尊敬。性慾的確是嚴

庸而偉大的，（某種意義之命運）。但是在言詞上的性慾二字，現時是受着虐待，受着侮辱，受着輕蔑呢。因此，性慾是甚麼這個問題，似乎不得不重新詳細地討論。

何謂性慾？——何謂性？如果我們現在還要執着這句話的解釋，也許要受以摩登爲生活意識的近代人們之嗤笑，和冷淡的報答。因爲，性已經是一種常識。可是如果性這個言詞，出於茶前酒後之間，雖是很親暱的，而又不客氣的談笑，也會有很多的人紅着面孔，或者要蹙着眉頭吧。像這樣，性在現代雖已經完全是常識化的言詞，但還是被置於舊道德的世界，通常是不能入諸言詞。又，「性是甚麼？」實際上在醫學者間，已完全屬於說明範圍以外的常識。故或者可以說，關於醫學者的專門研究報告的說明，是更爲必要。但在這個地方，不是強要主張醫學者的立場，因爲那是屬於專門的，與本書以貢獻普通知識爲使命之宗旨不合的緣故。

被誤解的性

因此之故，對於容易受舊道德支配的，而且認爲可恥的「性」，寧可特別主張「何謂性？」。同時對於摩登所發揮的性的知識之浪漫，也希望其從新考慮，「性是甚麼？」這便是本文所要寫述的目的。

「性」，依照文字的解释，就是性，乃是一點兒沒有彎曲的普通言詞。但現代人之敏銳的神經，把「性」這個言詞直感爲「肉體」，成簡直當牠爲「性慾」的簡易語使用，這是平常的習慣。於是才有說明之必要，異論之興起，被官學的教育者，認爲不可出口的言詞。自然，現在這裏所使用的「性」，也就是處於被彈劾意味的「性」字。

「性」就本字的意義，不是謎，也不是艱苦的文字。不過是僅僅表示物體之質的言詞。若是把「性」字換爲「人」字使用，就與俄國文豪高爾基所說的「人——叫做人看看」，不是很堂皇的嗎？對神明祈求兩性的光榮之宗教家，如果不是虛偽的，那麼，寧可說「性」字就是他們所特選的尊嚴名詞。

受舊道德虐待的性

像這樣特選名詞的「性」在社交上視爲禁語，而更處於卑賤的地位，不過是徒憑情感而來之不合理的壓迫而已，也可以說，感情無辜的虐待着性，或者可以說，如果男女兩性，不把性解爲卑賤的，那麼，必定要陷於不堪忍受的「性的狀態」，故不得不對這個言詞，勉強的掉轉過來。就大體論之，時代的感情，構成了道德，如果對於性的種種非難，確實是以道德爲出發點

，那麼，我們就要確認時代的感情，本是隨文化而推移的，不可徒以拘泥於過去為道德，只要知道遵從理解的聰明就得了。男女七歲不同席，這種祖父時代以前的舊道德，現在還是潛在着的，傳統地支配着我們的情感，若把這點，分別清楚地擺脫了這種無理的禁錮，那麼，『性』必定能由不合理的卑賤地位，自己增高起來。如果這個問題，已經明確地理解，還要解說『何謂性』，那就太無意義了。

性之真意義

可是，還是把性的真意義確定出來的好。在一般所謂『慾』字，被感覺為含有『貪慾』的影像，而視牠為低劣的，乃至嫌惡牠。這樣的感覺，恰如在社會生活上不可缺少的，以正當手段得到的金錢，也被感覺為下劣的一樣——這是一個很好的例證。因此之故，把『性慾』作為現代社會的用語的時候，就將『慾』字刪除了，這樣情形，雖人們很願意把『慾』或『慾望』表面上抹消去，但事實上，沒有『慾』或『慾望』的地方，人生是不能成立的。

慾或慾望，確實生活着人類。欲望中之最自然的，最大的有三種。就是食慾，利慾，和性慾。這三大慾望，是

人類不必特別教育，不必特別研究，也就有的，想是為要作人的特徵而賦與之自然的慾望。又，初出世的嬰兒，求乳而啼，這雖是很淺近的例子，亦是天賦之慾望的發露，而且是為生活之必要的要求。此種自然的慾望，名之曰本能。此種本能，是生物為要生活，為要生存之本質的賦與之特權，沒有可拒否的理由，同時可以說是不可抗的，具有絕大力量的東西。此種本能，在人類羣居的現代社交上，一點兒也不認識牠，並且想把牠驅逐了縱滿意。可是社交上的很多場合，非受着性慾的一種影響，是不會存立的。言詞上被放逐了的性慾，在事實上，雖一舉手之間，也暗示着的，這可說是很大的矛盾。

文字上變為戀愛的性慾

性慾與本能

這樣，生命存在的一日，那麼，人就有着不可抗的力量。人的本能，不是基於知識和經驗而來的能力。不是後天得到的能力，是所以生為人的先天具有的能力，不須教養，不須練習，就發揮着。從人類創生到現在，乃至，如果人類必定有絕滅的時期，就到了那個時期，此自然稟賦的本能，恐怕也不會發生任何變化的。

在這絕對的本能之中，給人以最大的作用，給人生以最大的影響的，就是性慾，這大概是不能否認的吧。舉一個淺近的例子，前面已經舉過的，啼而求乳的嬰兒之食慾——就是第一個本能的表現，而男女到了春情發動期以後，本能之最大的性慾，極自然，而非理論與道德問題的，就成為了中心，表現着人類之生理的成長，若不是生理不全的廢疾者，這就是當然的進程。

如此人類（與別的動物一樣），是很自然的，被賦與着性慾的本能。而其本能之發露，極端順從似的，也是必然。假若，人們要對於生活過的，與生活着的大約束——「大自然之使命的性慾，任你怎樣的反抗，結果也不外『服從』」。那麼，爲甚麼要賦性慾與人呢？（動物也是一樣）性慾本能，對人類有很大力量的作用，但是牠的目的是什麼呢？其意義又是怎麼呢？

性慾的目的

這自然是種族的保存——非以生殖爲目的不可。食慾是爲生存的本能，性慾則是爲本能而存在的本能。因此，其慾望最大，所影響的也最大。不必說，不必教，亦不必

特別注意，只要微妙的性慾之慾望的刺戟，需要滿足其性慾的結果，就生出子孫來。性慾滿足的愉快中間，生殖作用就完成了。這個偉大的本能的力量，僅僅是人人熟知的，人們自身極日常茶飯間的尋常事罷了，所以沒有不感覺到驚異的。

性慾與肉體的快樂

特別因性有肉體的快樂及甘美，附帶着很多的滿足，所以多被當爲人生最大的最普遍的享樂品。於此道德論產生了，讚美性慾的藝術產生了。所以，很多的時候，因爲享樂的結果，得到種族的保存——子孫的生殖，所謂性慾的目的及意義，就是依性機能的自己滿足乃至稱爲享樂，故有生殖不過是享樂的副產物之說。

於此作一引證，如果性慾的目的是僅僅在於種族的保存——生殖——即是生子孫，那麼既已得到了所求的子孫以後，普通所實行的性慾的滿足行爲，就可以不再實行了。特別是在夫婦中間，在既已得到僅僅所欲望的子孫以後，他們儘可以爲離開肉體關係的夫婦了。但是爲甚麼不管小兒已有多少，他們也是決不能離開肉體關係呢。這個事實，就是性慾的目的所以被認爲僅僅是甘美快樂之自己滿足的原因。

又，徵之於已有圓滿的家庭的人，一方面還要同娼妓調戲，或通姦，或竟敢犯強姦的罪等等社會上的事實，可說性慾完全是享樂，但這不過是就耽溺於快樂之結論而述之耳，性本能的使命及意義還是解牠為種族的保存——生殖——才可說是正當的。

好，性慾的目的就說他是享樂，我們也不能因此藐視他。同時不要以僅僅本能的知道性慾而偷安，更當加以尊敬的要求其生理的及解剖的知識，此乃為人之重要義務。

性慾與戀愛

不問性慾之目的及意義是在於享樂或生殖，性慾在言詞上變為戀愛的時候是很多的。因為厭惡性慾這句話，故常常以戀愛這句話來代表性慾。很多的時候，享樂就是他的唯一目的。性慾二字既被廢棄，要陶醉於性慾之衝動的快感時，性慾常常在戀愛的美名之下，非常的活動着。

在現代的社會上，像這種意思的戀愛是非常的普遍，因此戀愛這個名詞亦為良好的家庭，視為與「性慾」相等而非常的厭惡牠。

但是，戀愛差不多同「性」一樣，可以說全體的人，都知道這樣的戀愛，都是這樣的戀愛的體驗者，這或者是

不能否認的事實吧，不過，各個人對於戀愛之智識及體驗是有深淺之不同罷了。

戀愛這個名詞遭家庭或紳士淑女之拒絕，豈是因爲他們的戀愛是太苦惱的緣故嗎？不，這樣的一點兒都不對。這適如不反對性慾的本質而放棄性慾的名詞一樣，家庭和紳士淑女之所羞惡的不是對戀愛的本質，是因戀愛的錯誤行爲，或其可醜的事實之所受的非難之影響及其連想而生了厭惡。故戀愛的本質一點兒沒有被否定的理由。

戀愛至上主義者或好濫用戀愛的人之戀愛，可暫不論。普通之戀愛都發生於男女兩性的思春期。女性於破瓜期，男性於聲帶變遷的前後，漸漸醒悟起來的性的力量發育着，對異性的易感性濃厚了，男性感慕女性，女性感慕男性，各依其境遇和環境而描寫着他們思慕對方的情感。這樣的思慕，於其對方之認識與否，在初期戀愛，好像不是必要的條件，只要性的未知境之戀愛的好奇心，和使心臟跳動得利害的性之力量，調和得很好的當兒，就會發生美妙的思慕的戀愛。

既而性之完全的發達，或性慾已充分成長之肉體，同時選擇其很好的愛人，致戀愛開其美麗之花。這個依性慾

的，年齡的，生理的構成之推移，後章另述，不過戀愛要有性慾襯在裏面才有生命。戀愛純潔不純潔是一個相對的問題，而不是戀愛的本質。

在普通方面，性慾很明顯的是戀愛的裏書，無性慾之真正裏書，是絕對不會發生戀愛的。這是生理的戀愛之原

則。所以戀愛就是要達到性慾之直接表現的前程，沒有性慾之真正裏書之戀愛的空支票，是無人肯接受的。如此，戀愛就是性慾的變形，所以必須要尊敬牠，同時，又對於被用為與性慾同義的，或以之表現，以之實行的社會上的其他情形的戀愛，都得有相當的警戒。

墮胎之弊與其罪惡

丫頭女士

一個社會中，往往有許多不道德的行為，如殺人放火等。這種不法的事，人們都知道是擾亂社會秩序的，所以嚴厲地制裁。但是有一種罪惡；隱而微，然實犯殺人之罪，而人們反不易見着，就是墮胎。墮胎兩字的意思，就是用方法，使母胎裏的嬰兒，離去母體，不能生活。

墮胎，是犯殺嬰兒的罪，國家法律所取締的。因為胎兒就是人，他有生活的名分，人們以無禮的方法取消他生活的名分，阻止他將來一切幸福的獲得，實是一件重大的罪惡。人們不要說：現在有許多勞動的婦女，一方面既不能不盡家室的義務；一方面又受經濟的壓迫，所以為減輕生活的擔負，實在不得已而墮胎；這話是陷人於罪惡的，因為它有片面的理由；在淺識之輩，不知分辨，就盲從了！比方一個學生，很怕讀書，在學校中上課時，違悖教誨，故犯校規，結果，被校長開除了，試問這學生的舉動合理嗎？人們為生活問題的困難，只可設法以補救之，今計不及此，而行墮胎，豈不愚蠢嗎？用一個犯罪的事情，消極的來避生活的難處，真如逃學的學生一般，且墮胎對於婦女身體有極大的害處，慣常第一次，身體或可擔當，第二次，性命就難保了，唉！婦女們為墮胎而限命者，不知多少。所以墮胎，實是害人不淺的一件大罪惡。有人以為女子，給人勾引受胎，為保全名譽起見，只有用墮胎一法，實際也斷斷不能的，因為不應該用一個罪惡，來補救一件事情。如為保護名譽，當用別種合理的法子，如遠避他處，或藏匿在醫院中，總之：墮胎是一個大罪惡；是大為妨害身體的康健，是國家法律所禁止的，任何人等萬萬不能做胎兒的劊子手。



結 婚 的 衛 生 (續)

管思九

A. 瘋 癲

瘋癲病是有遺傳可能的。所以男女在婚前應該對於這件事加以考慮。倘若對方的近血統的親屬是有這病的，或者對方有這種病的遺傳傾向，那末你可以和瘋病專家去談談。他對於此種病症是有特殊研究的，一切情形當然很熟悉，定能告訴你所要知道的事情。有許多患瘋癲病的人，是他個人在精神上遭受了極大打擊，極大痛苦而致瘋癲的，我們探究，追溯他的家族却不一定找出一個瘋子，所以瘋癲並不一定遺傳的。

許多醫生和教士，根據他們的經驗說，瘋癲是有遺傳可能的。近來精神病學者主張：一般人以為瘋癲是遺傳，其實是病者在孩提時代精神方面受着極大的刺激而起的。

對於瘋癲病作進一步的認識，我們要檢驗其個人是否健康？智力是否低下？有沒有能力？假使一方面的家庭中，人個個健康沒有一個神經質的人，雖然對方的家世湮沒，或者所娶之妻，所嫁之夫稍具神經質，只要有好的家庭教育，只要撫育得法，他們所生下的子女決不會有瘋子的。

遺傳的瘋癲病和年齡很有關係，這是應加注意的一點。大概在三十歲與二十五歲之間，是遺傳瘋病發覺的時期（這年齡當指普通情形，因為也有在二十五歲之前發覺的），所以有遺傳瘋病嫌疑的人，為避免危險起見，必須過了這個時期才可結婚。

瘋癲病和生育問題也有重大關係。一個女瘋子，她在懷孕時期是痛苦不堪的，尤其是在分娩期間，她更加苦楚，而精神很不安寧。生產下來的孩子也有遺傳瘋癲症的危險。

B, 羊癩瘋

其次，我們要注意羊癩瘋。這是一種突然失掉知覺的神經病，也有遺傳傾向的。倘使一個家庭中有患羊癩瘋病的人，吾人即應細考其家族歷史，看其是否有遺傳的傾向？在婚前，不但注意對方個人有沒有這種病？還要考查他的近血統親屬有無此症，必要時你還得請教專門家。

倘若女的方面有這種病，那就不應該嫁人；雖然她的病勢並不重，也當絕對禁嫁的。有同樣情形的男子，也不應該娶妻。有些患輕羊癩病的男子，結婚後並不見得怎樣的痛苦，但這是少數的例外，大多數是在婚後而病勢轉劇。愉快美妙的新婚生活，會給它破壞無餘的。

C, 中酒精毒

「中酒精毒，」我們雖是不能說它有遺傳性的。不過關係却是很重大。沉醉杯中物的人，他的神經一定很衰弱，他的子女當然一服相承着神經衰弱症。過量飲酒一定有一種毒質，中酒毒的雙親所生下的孩子，那孩子的一種「活力」在未生以前就給這種毒質奪去了，長大起來不是呆子定

是弱者，而不是活潑的可愛的孩子了。所以白癡，瘋狂，愚呆的孩子往往生產於醉酒的家庭之中。在婚前，你對於此種情形非加以注意不可的。

D, 血崩症

血崩症是種極危險的病，它的特徵是血管微受損傷，如刀傷，刺傷等，立刻就流血不止，有的竟以流血過多而喪命。這似乎是男子獨有的病，尤其在童年最易發生，要過了童年和青年，其間沒有發生過重大的流血病，那在中年和老年時却不必擔憂了，因為它是隨着年齡而消逝的。血崩症也是種遺傳症，我們當然也須探究對方的家族中人。此病之遺傳是有種方式的，是由女系傳給她的男子嗣的，譬如說，一個有血崩症的父親，他並不遺傳給他的兒子，而是由他的女兒傳給她的男孩，她的女兒本身也并不發生血崩症的。

E, 肺病

肺病是肺內為一種微生物繁殖所致的病。這種微生物叫做「結核桿菌」。當吾人在孩提時候，這種結核菌最易侵

襲，並且病狀發生，是不覺得的。其實早已潛伏着，如果遇到適宜的環境，即發生結核病狀。假使環境與結核菌不適宜的時候，它就經年停滯其活動的能力，而且有終身不稍發現病狀的。所以結核菌侵存於體內，叫做「傳染」；經年生而不發生病狀的，叫做「潛伏傳染」；這兩者之間，大有區別。結核的傳染，它的來勢非常緩慢，不像天花麻疹等急性病的一觸即發，一定等到中年以後，身心疲弱，抵抗力減少，那末，這種潛伏傳染，便肆其強暴的能力了。

結核菌侵襲我人身體的時候，分三條路徑：第一路是呼吸器，第二路是消化器，第三路是皮膚。就中尤以第一路侵襲吾人身體者為最多。當它侵襲的時候，便破壞我們的組織而停留該處，蔓延蕃殖，而成爲肺病。其後再分三路，進攻身體各部：(A)由淋巴腺攻入他部。(B)破壞局部組織而入血液循環，由血液循環而周流全身。(C)由氣管攻入他部，從右肺蔓延至左肺，從這個枝氣管而達那個枝氣管。於是凡經結核菌侵襲停留的部位，就成各部份的癆病。如皮膚癆，骨節癆等。

結核病初發的時候，是清晨乾咳，精神疲倦，體力衰弱，下午發熱，兩頰發紅，眼球光大，潮熱盜汗。及其稍

爲厲害的時候，則體重減輕，食量頓減，或食後不暢，消化不良，痰中帶血。上述症候有時也不一定是一身具的，有獨存者，有全存者，有此而缺彼者，所以不能一概而論，如果要斷定是否是肺病，那末請醫生檢查或拍攝X光照最佳。

結核病可由甲的身上，傳染到乙的身上，或由動物（如豚鼠牛類等）傳到人的身上，牠的傳染途徑，也可分爲三點：(A)痰吐——病人的痰中，含有結核菌，如果隨地亂吐，結核菌便隨風傳播，飛揚空中，侵入他人身內，或由患者咳嗽時，直接傳到他人的口鼻裏。(B)公共碗筷——我國飲食習慣，所有應用器具，並不分開，而飲食時又都在同菜碗中錯取，病者的結核菌，就可因此而染至他人。(C)牛乳——近來一般人都知道牛乳的功用，購飲牛乳者漸多，有些結核病的牛乳，常常有結核菌，飲了就能得病，所以應當把牛乳煮沸後飲下，以免傳染。平常，吾人雖經結核菌侵襲體內，依舊沒有得病的象徵，這是各人抵抗力的不同。抵抗力強的，便不至得病，所謂「潛伏期」是也；抵抗力弱的，就容易得病，於是便起着前段所述的種種病狀了。

家庭之間，最易傳染的是孩童，他的原因很多，最要者約有二種，第一為親屬與鄰居患病之人，其次為已受傳染及家用器具。人性最愛兒童，常常以接吻表示親愛，如果肺病患者與兒童接吻，那末便直接傳染給兒童了，雖曰愛之，實則害之。再者，兒童多喜歡在地上玩弄，地上如果有了痰，手指上染着了，再含入口內，則傳染亦即隨之，所以隨地吐痰的惡習慣，應當隨時制止，否則等於以刀殺人！至於成年人以己用羹匙或公用的食具，以之飼育兒童，也可直接傳染，應該加以禁止。總而言之，兒童體質嫩弱，抵抗力也小，最易傳染肺病，亟應遠離病人，以絕傳染的機會。

患肺病的人當然不能結婚，結婚祇促其短命而已，並且使其配偶亦容易傳染，何必自尋煩惱呢。

電 話	診 所	診 金	科 目	車 鴻	彝 醫 師	內 外 科	出 診	皮 膚 花 柳 科
八 三 五 九 七		大 安 里 二 七 〇 號		霞 飛 路 嵩 山 路 口				

介 紹

鑑 泉 太 極 拳 社

本市西摩路福照路口慈惠南里，鑑泉太極拳社，為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



牛乳營業之管理法

子 久

乳汁爲主要食品之一，吾人保存身體必要之食素，（凡蛋白質含木炭素脂肪鹽類等等）乳質中皆含有之，不僅小兒可以此保生活，大人飲之，亦甚足以補充一身之營養，故飲之者日衆。歐美人每日消費牛乳量甚鉅，中國雖漸次發達，而消費量較歐美尙遠不及，蓋中下社會猶未普及，然近來營業者日益增加，不可無規則以取締之。

牛乳之良否關於牛之種類，及飼料之優劣皆爲乳量乳質變化良否之原因，然於衛生上有無影響，其應取締者如下：

一、牛乳之腐敗 牛乳之成分多含窒素，并有有機物及磷酸，石炭等均爲細菌發育之培養基，細菌入牛乳即蕃衍，而吞食牛乳中之乳糖復吐出之，而化爲乳酸，因而發酵，卒至使蛋白質凝固，而不能分解，故凡帶酸味者，即

爲腐敗之牛乳，若以飲飼小兒，必致下痢，生病恆爲致死之原因，其他牛乳因乳房痲腫，及種種細菌之作用，致成爲黏稠性，而帶苦味，或呈青，黃，赤等色，凡有此等變化之牛乳，即屬於病牛乳理的變化，而不適於飲用矣，欲防以上諸弊，須注意於左列各件：

甲、榨取之注意 凡當榨取牛乳之際，榨取者必先以洗淨其手，不致沾染惡物，其製造者亦然，至乳房上，往往凝結牛糞等污物，此等污物雖經洗過，亦難盡行除去，故榨取之際，宜以溫水細洗乳房，否則乳汁自乳房出時，也混入污染之無數細菌，致害牛乳之價值，吾人飲用，致感極不快之臭味也。

乙、舍欄之注意 牛舍內因有牛之發散物，及糞便等，其中空氣甚濁，清晨或冬季閉鎖其欄門，則生出極不快

之臭氣，故欲防止有臭物及細菌之混入，則榨取後之牛乳，即宜自牛舍運出，若在牛舍內濾之，或置牛桶於牛舍內，即難免有惡臭細菌等混入之患。

丙、溫度之注意 榨取後之牛乳，有近於體溫之溫度，最適宜於細菌類之發育繁殖，若不冷至低度，則易至於腐敗，故牛乳之榨取後，宜盛於清潔器中，冷至攝氏八度至十度而後可。

丁、容器之注意 牛乳之容器量器極宜清潔，且宜以煮沸，及蒸氣消其毒，此項器具並禁止使用有害之金屬，因金屬所含之毒，移行於牛乳中，必為人害也，蓋以亞鉛，銅，類製成之器具，及施有害釉藥之陶器，或塗、布亞鉛珪瑯之金屬製成之器具，等貯藏牛乳，則亞鉛銅類之毒，溶解於牛乳中，害人健康，故此項金屬製成之器具，皆須禁止營業者之使用。

二、病乳及初乳 凡自病牛榨取之牛乳，（如罹於牛疫炭疽傳染性、胸膜、肺炎、流行性、鵝口瘡、狂犬病、結核瘰、瘡黃疽、氣腫疽赤痢、膿乳病、濃毒症、尿毒症、敗血症、中毒腐敗性子宮炎、及其他熱性諸病之牛）其乳汁中含有病菌，飲之者必傳染其病，故榨取牛乳之時，

須常以獸醫驗其有病與否，若有以上諸病，即廢棄其乳，而不許其販賣，且使營業者，以罹於傳染病之牛，隔離乳舍，預防其傳染於他牛。

服用猛烈藥品之牛，其毒能移行牛乳中，如斯牛乳，為害甚巨，亦一律禁其販賣，生犢後未滿七日之母牛，其乳亦不適於飲用，如斯牛乳，有類黃色，以至帶褐黃色，而為黏稠性，煮沸之則凝固，蓋細胞組織中含有所謂初乳球也。

三、脫脂乳及煮沸乳消毒乳 販賣之牛乳有二種，全乳及脫脂乳是也。全乳云者，榨取後毫不取去其脂肪之新鮮牛乳也。脫脂乳云者，以榨出之乳汁，而取去一部或全部之脂肪之謂也。脫脂乳既無脂肪將就腐敗而不新鮮，若營業者以此乳加入全乳，或加入清水攪合他物，皆不適於飲用。其他煮沸乳，及消毒乳，依德國之規定，則煮沸乳者，謂牛乳熱至攝氏百度，或九十度，經過十五分鐘時，消毒乳者謂榨取後，即除去其污物，為適當之裝置，在十二時間以內，用法減其乳之菌也，以八十溫度經時三十分之消毒為合宜，過久恐乳汁不良矣。

四、牛乳之檢查 牛乳性易分解，檢查宜速着手，其

法分兩種，警察的檢察與化學專家的檢查是也，兩者相輔而行，取締方為完善，警察檢查不用複雜之方法，而以迅速為要，其法由衛生警察執行之；所謂化學專家的檢查，以警察先檢查，疑為不良之牛乳，再用精密之法，以檢查其真偽，此種檢查由飲食物化學專家執行之，然其方法貴迅速而確實，否則費時甚久，使營業失販賣之自由，亦是不便也。

化學專家之檢查應作精細之研究，而警察所應注意者如下：

甲、在乳色有藍有赤，或他種異色時，不得貯藏販賣，及製成他種食品飲料，然新鮮牛乳，色本潔白，若以赤藍兩色試驗紙試驗之，則赤色紙變藍，藍色紙變赤，此乃牛乳自然之特性，謂之反應性，其非純粹之乳，藍紙可以變赤，（呈酸性）赤紙試驗即不變藍也。

乙、在乳味黏稠，或帶有苦味者。

丙、不當出乳之時，以非法催取者。

五、營業之取締 牛乳營業與公共衛生有直接之關係，故不向其牛乳廠，奶茶舖，或以牛乳製食品飲料，均認為牛乳營業者，應適用左列規則。

甲、店主姓名住址及僱傭人之姓名。

乙、營業所之地址，及牛舍之寬廣尺寸。

丙、牛乳種牛種牛之頭數。

丁、牛乳每日之出產量。

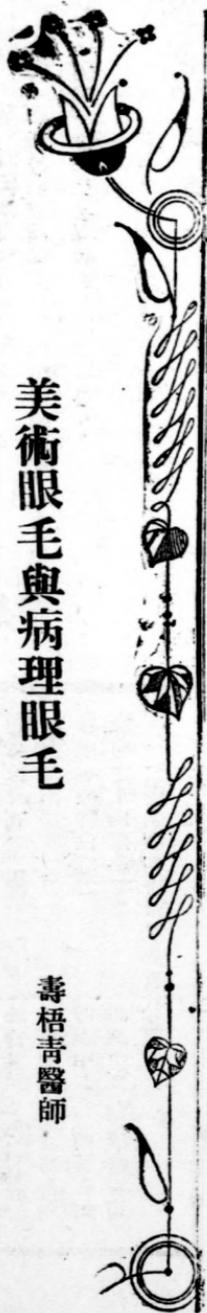
以上應呈報衛生當局檢查合格，始發營業執照。

所飼牛乳種牛，由衛生當局檢查號數並蓋印，又置檢查簿冊，載牛之年齡，毛色，產地，有患病者，須呈報檢查號數及病名，如有倒斃之牛，應於二日內，將倒斃情形呈報，如營業者不呈報，俟其檢查核准，而逕行開始貿易者，按照取締規則當處以拘留、或罰金，處罰完結，仍勒令營業者補報，認為所報有不合格，仍應令其改正方准給照。

違反規則內其他之規定（如牛乳不良，容器，量器，不適用，牛舍不清潔，傭工有患肺病，梅毒，及傳染病者）亦當處以拘留或罰金，其屢犯不改者，則勒令停業。

贈閱 青年康健指導

內容豐富敘述詳明凡青年欲求身體健康者不可不閱函索請註明姓名地址職業并須附回件郵費五分即寄贈廣東瓊州海口東馬路實業雜誌社醫事部



美術眼毛與病理眼毛

壽梧青醫師

眼毛或稱睫毛，所以保護眼球，免陽光之射照，塵埃之飛入，汗液之點滴，外物之侵襲。顧種族之不同，眼毛有紅黃白黑之分。因發育之各異，眼毛有長短粗細曲直銳鈍軟硬伸縮之紛歧。普通男子，眼毛約三百根，而女子則較多。

或謂女子雅操，不在衣飾合時，舉止嫻靜，而秋波一轉，大有引人入勝之概，是眼之美術，不言可喻。論者常謂秋波點綴，全賴眼毛之豐潤，眼簾相映，更增動人之姿趣。試觀海上閨閣名媛，亭榭舞女，莫不競尚眼毛之修飾，皆以毛幹挺而微曲，圓而略銳，色黑而潤，疎而不雜為摩登。其有毫光不足者，用人工指油法（每夜搽蓖麻油少許）補充之。此種眼毛，海上羣稱之曰明星眼毛，吾無以名之，名之曰美術眼毛。

非美術眼毛者，則天然賦予之眼毛，不加修飾，聽其

勁者直，柔者曲，參差不齊者雜。若其地位之改變，方向之遷移，同時或有或無溼疹性潰爛性險邊炎，吾稱曰病理眼毛。據臨症所見除炎症外，與眼毛有關者，唯倒毛，瞼內翻，瞼外翻三種。瞼外翻患者較少，姑不具論，倒毛與瞼內翻，則性質相似，併述於下。

倒毛者，即眼毛向外直生者，轉入眼內，或稍與角膜相接觸，或全與眼球相掃擦。初時羞光，流淚，疼痛，結合膜充血，眼皮痠癢，轉瞬瞬目。入後視物不清，角膜潰瘍，紅筋白翳，由小而大，由薄而厚，由淺而深。繼則伸手無影，月日難辨，若不從早就醫，結果礙難美滿。

倒毛之原因不一，外傷燙傷瘡瘡異物等皆可釀成。其因沙眼而起的，成疤痕性瞼內翻。治療之法，除手術外，概難稱心。攷古證今，歸述於下。

眼科舊醫割治之法有二：

(一)夾眼皮法 取薄竹片二條。長約三公釐。厚〇。二公釐。闊〇。七公釐。擇眼毛眉毛間，用二竹片夾住之。竹片二端，繫細線，俟被夾之眼皮，逐漸枯死，變黑自脫。則新創口已愈合，經過時間，約三禮拜至八禮拜。有時夾後紅腫異常，痛苦備至，頗為病者所難當。

(二)剪眼皮法 令病人坐椅上，閉住二眼，嗶嗶作咳。醫者用局部麻醉持剪向眼皮，剪去一條，剪後以橡皮膏貼創口上，使其封合，四禮拜乃愈。

按前二法，病者受苦深刻，時間久長，疤痕闊大，畸形外翻，勢所難免。既有染菌之危險，又乏科學之價值。病者一經嘗試，反覺手術為畏途。惟不幸而患眼毛倒插，(年長之婦女最多)仍當從早就治，謝氏割法，成績頗佳，愈後疤痕甚微。高氏六針縫填法，則術後疤痕全無，年青婦女患者最宜。

基上所述，病理眼毛與美術眼毛之性質，大相徑庭。設不幸而患眼皮潰瘍眼皮倒插險內翻諸症，尤宜相當從早糾正，方不失去保護眼毛之本旨也。

本社衛生
編輯主任 牟鴻彝醫師之著作一覽

書名 定價 發行者

臨床新撰處方(譯) 二〇〇 北新書局

近世花柳病學(著) 三二〇 商務書館

花柳病的預防及治療(著) 二二五 北新書局

皮膚病的預防及治療(著) 二二五 北新書局

日用藥物學(編) 三〇 北新書局

眼的衛生與疾病(合編) 二二五 北新書局

耳目咽喉的衛生與疾病(合編) 二二五 北新書局

女性的疾病(編) 二二五 北新書局

小兒的衛生與疾病(合編) 二二五 商務書館

大學小兒科學(合譯) (印刷中) 商務書館

性病的研究(著) (印刷中) 世界書局

紫外線月刊(主編) (非賣品) 哈爾濱亞太

傷寒及類傷寒(著) (印刷中) 商務書館

糖尿病療法(著) (印刷中) 商務書館

淋病之正確療法(著) (印刷中) 康健書局



國 技 雜 誌

卞人杰

太極拳之身法，有所謂護腕者，此言護胸也。腕，朱春切，音諄，北人或讀作屯音，致有作護腕解者，謬以千里矣！

技擊者，巧打之術也。率角者，巧跌之法也。故未習摔角，必先知跌法，跌法不明，常致有生命之危險，其法形式甚多，然其要外不遇有跌下之危險時先全體緊蓄，拳屈抱頭，使骨節斂縮，上下完整，跌下時減輕震傷而已。應敵時有所謂上下勢者，蓋因日向以別之。凡占上勢，必背向日，以避日光閃耀，或致失舛。故諺云：早不朝東，晚不向西，午不朝南，永不向北。此之謂也。

易筋經一卷，世稱少林上法，不知始自何人。或言達摩所傳，蓋亦出於依託，其練法專事推揉撲擊，舒筋運行之法，斂氣入臟。功成週身堅於鐵石，雖兵刃有所不懼焉。

。今傳易筋經二十四式圖解者，與八段錦合刻為一卷。與古法稍異，蓋亦舒筋外運之法也。

凡言應敵，高來則高應，低至則低接。隨屈就伸，變化無跡。是為解裁之真訣。若拘泥成法，以言某手必使某法以破之者，鮮有不敗者矣！國奕不廢舊譜，而不執舊譜；國醫不離古方，而不泥古方，拳術亦猶是也，整學零使，隨機應變，解此者斯足與言解裁矣！然大匠能與人規矩，不能使人巧，吾今而知解裁之要，非言語所可傳也。

劉以祥醫師

專治眼科

診 所 重慶路馬立斯新村六號
電 話 三 三 四 四 〇



詩壇

夏曆元日冒雪訪曹民父于其寓康福樓

談笑樂甚歸成七律一首即詠民父

丁瑞侯

寒勒春梢泥沒屐。客樓坐對歲時遷。談玄政欲風生腋。歸
歸無妨雪壓肩。林表虛明迷鳥迹。道心精一闢薪傳。
是日民父誦杜中
幹一之旨其精 厭居吟嘯寧非福。枕上何須更覓仙。

翌夕民父來寓枉存因留小飲蒙集唐句

見貽報謝二首

丁瑞侯

晝居瓊堵久蕭然。難得文星照酒筵。幾几已安張武筆。爲
將好句乞坡仙。
指揮李杜揖陶韋。臭腐神奇入化機。拮拾陳言成妙製。人

間今日見天衣。

陳稼軒社長招飲賦謝仍集羽涪山民句

曹民父

生涯只羨五侯賓。合配琳琅萬軸身。賴是元龍樓百尺。使
君談藝筆通神。
玉樹堅牢不病身。誰疑臣朔是星辰。逢君只合千場醉。斗
大高陽酒國春。

雨霽對月

戴義民

萬山深處度中秋。雨霽天開月滿樓。移坐庭前雲翳淨。舉
頭林下露華浮。虛窗梵唄浮清響。絕壑松濤動激流。何必
乘槎向海上。箇中即是小瀛洲。

海上奇遇

丹徒武幼如著

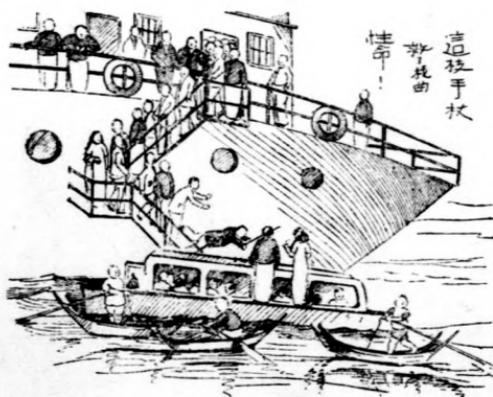
在大菜間中。請與中采蘋早餐。章冠青也趕了來。對與中打躬作揖的道謝救命之恩。又向采蘋賠罪。說昨晚實因酒醉。故而失禮。再又告知與中。自己在香港。所開店舖的店名和地址。請與中到香港以後。務必去盤桓幾天。與中見他能發改過。便也和他敷衍幾句。這時船主。便動問與中。何以得知盜黨起事的根由。與中便把昨夜盜黨失敗以後。采蘋乘便告訴他的可憐的身世。和經過的情形。用英語轉告船主。原來周采蘋本是傾倒廣東全省的一個最美麗的女性。因為他生性聰明。粉墨登場。惟妙惟肖。一曲清歌。百倍身價。真是一顆亮晶晶的明星。她和她的母親。住在廣州。本來與人無悔。與世無爭。然而樹大招風。名

高被嫉。紅顏薄命。自古皆然。那一天。采蘋便來了魔星。原來汕頭之南。香港之東。有一座大山。三面臨海。一面是陸。正是一座極大的半島。高有百丈。峭壁直立。綠樹滿山。綿延數里。遠遠望去。雄偉非常。那山名叫鷓鴣山。因為山形如同大鷓鴣展翅一般。所以得名。山中本來無人。起初僅有一夥毛賊佔住。出沒無常。後來因此山形勢非常。竟被大隊盜黨聚居。據為營業。那盜黨首領。本名叫余天雄。可是因為他生得虬髯滿頰。人家都只知道他的渾名叫做黑髯龍。本是鄉間富戶。自幼頗讀詩書。近年來農村破產。他家被盜匪搶劫一空。變為貧民。因此他憤而為盜。糾集徒黨。反入鷓鴣山。又因荒歉年年。佃農不能生活

。多乘桴爲盜。愈聚愈多。鷓山匪黨。竟多至一萬人以上。時常劫掠輪舟。和大鷓灣的盜匪。聲氣相通。並且打家劫舍。夷滅村坊。官兵雖然也時常進剿。無如鷓山地勢險峻。自陸地進山。祇有一條道路。盜黨早已掘下壕溝。佈置鐵網。並且建造碉堡。關隘重重。真是一人當關。萬夫莫敵。山中大炮機鎗。新式戰具。無所不有。山下村坊。多是盜黨。兵來則爲民。兵去則爲匪。官中並不知鷓山內情。不曉得山中有這樣聲勢。都以為是跳梁小丑。進剿時候。在鷓山左近。捉幾個匪黨。也就算了。實際並未入鷓山一步。即使有兵隊要從水路進攻。那嗎。鷓山峭壁千尋。不能扳登。而且山下暗礁羅列。雖有一二港汊。非山中熟於水路的人。不能將船駛入。山上砲台羅列。兵艦也不能行進。所以倘從水面進攻。也與陸路一樣的艱難。黑髯龍賴此種種。雄據名山。志得意滿。飽暖思淫。常常微行到廣州香港遊玩。物色佳麗。他在各處。暗中都設有機關。派黨羽駐守。他已經有妻妾八人。又在廣州搶到一個絕色的妓女。作爲第九個夫人。寵愛非常。可是他還 dissatisfaction。有一天遊玩廣州。在戲院裏看見采蘋演戲。他見采蘋國色無雙。不由着迷萬分。探聽得采蘋寓所。便乘了一部汽

車。守在近邊。等得采蘋從家裏坐了包車出來。便將汽車開上前去。故意輕輕的將包車撞翻。將采蘋撞下車來。然後亂嚷着撞傷人了。快送醫院。一把將采蘋抱上自己的汽車。采蘋被跌得昏迷。聽他說送醫院。故而並不掙扎。路旁看的人。聽說送醫院。也就不來干涉。那裏知道黑髯龍將汽車一直開到他暗設的機關的所在。將采蘋拖入房中。人不知鬼不覺。一個絕色的美人。便到他手中。一碗迷湯。說是藥水。將采蘋迷了過去。便破了采蘋的真操。嗟乎。好花初放。忽遇罡風。嫩蕾乍生。便遭殘賊。世間誰是護花幡。人中偏多殘卉賊。有情人寧不爲之一歎。采蘋舒醒之後。已被黑髯龍用小輪送入鷓山。雖然誓死不從。然而木已成舟。求生不能。求死不得。曾經絕食數天。但因爲有個小鬘。送給她一個紙團。打開一看。却是五言詩四句。道是 絕食誠何補。輕生恨已遲。願將今日死。留待復仇時。簪花妙格。頗像女子的手筆。采蘋看了。暗暗驚訝。不知何人所送。堅問小鬘。亦不肯說。采蘋因此誓死志。可是黑髯龍再要蹂躪。却仍是誓死不從。黑髯龍因她倔強。沒奈何只得暫時棄置。正值那時意欲劫掠安平輪船。少一個輸送鎗械的女子。便逼着采蘋擔任。不從則

關。將來訊問羣盜。需要與中等作證人。便由船主介紹警長。和與中相見。並盛稱與中的機警勇敢。那警長也極端表示崇拜。問明與中的寓所。知照與中采蘋在港稍留數日。便押了羣盜。下了電輪開去。這時便有旅館的接客。和各種小販。四面爬上大輪。喧聲刺耳。與中早決定住在三益棧內。便招呼那棧接客的。將行李各件。交代給他。然後拿了手杖。帶了呢帽。和采蘋同到船主處話別。便要下船。那時采蘋的箱子。早被警長帶去。別無他物。和與中走到船邊。懸梯上面。梯下停着一艘接客的小輪。小輪旁邊。又停着一艘舢板。與中因為懸梯。不能兩人並行。便讓采蘋先行。自己後隨。因為在梯上偶然轉面。觀看海景。不覺脚步稍慢。采蘋已經走上梯旁的小輪。與中脚下。尚有十數級懸梯。未曾走完。這時由梯頂忽然衝下一人。雙手將與中一推。意欲將與中推入海中。與中猝不及防。身體向前一傾。脚步懸空。采蘋在小輪上回身看見。驚得失



聲狂呼。可是與中雖被推跌。頭下脚上。身在半空。神智却還靈清。一看下面懸梯。還有數級。一時忽生急智。便將手中所執手杖。向最下一級梯級上一撐。身體便被手杖撐住。不落水中。同時下體向小輪方面一旋。執手杖的手接着用力一挺。身體便落在小輪之中。急回頭四面一看。却見那推自己的。已經由小輪跨上旁邊的舢板。開去丈餘遠近。與中意欲縱身上前。却被采一蘋把拖住道。你何必再去冒險。隨他去罷。與中只得停步。拭去額上冷汗。叫聲好險。那個推與中的人。却是個彪形大漢。遠遠的在舢板上。對着與中。一聲冷笑。並高聲喊道。李先生。咱們後會有期。說着並對采蘋。死命的釘了兩眼。那隻舢板便如飛的划去。小輪上的人都覺得這事詫異。大家都對與中采蘋望着。與中事過之後。並不介意。只微微含笑。采蘋道。這廝也是預備規輪的三十個盜匪之一。當時在輪上。已經告知船主。盜黨共有三十。船主也說三十人。已經完

全捉住。我因為不要盜黨知道是由我告密。所以不願意再和那些盜匪見面。却不料反被這廝漏網。料想船主所捉三十人中。定有一個形狀可疑而實在冤枉的搭客在內。這廝方纔能發覺。我在船上。沒有把那三十人一一指認。實是我極大的疏忽。李先生的性命。幾乎送在我的疏忽之中。我真覺萬分抱歉。與中道。這怎能怪到女士。人生做事。何能萬全。可是那廝。何以曉得我的姓名。采蘋道。發覺盜黨的好謀。祇有船主和司舵的西人。後來的警長。曉得是由我告密。其餘全船的人。都只知道是李先生告發。那推先生的盜匪。當然不難由搭客方面探聽而知。與中道。最奇怪的。便是那隻小舢板。何以竟這樣湊巧。給他乘坐。而且那廝跳上去。即便開行。又好似預先約定一樣。采蘋道。這香港地方。鷓山盜黨。設着一所極大的機關。是一家極大的洋貨鋪。有數十萬的資本。由鷓山的軍師。在那裏坐鎮。那廝刁鑽古怪。一臉的陰險之色。因此人家都叫他做冷面軍師。他的本名賈有義三字。倒反沒人知曉。那廝廣有計謀。坐鎮香港。為鷓山耳目。專一計劃騎劫輪舟。擄人勒贖。一類的事情。黑龍下面。要算他威權最大。那廝讀書不成。學商不就。因為機詐百出。做強

盜倒反而得意。可是行為很毒。手中從來不曾放過一人。端的可怕非凡。不可輕視。這次劫輪失敗。盡人皆知。這廝諒必早得消息。定然遣派黨羽。駕着舢板。或者電輪。來接應援救他的同黨。他們盜黨。舟車衣服。都有暗記。那大輪上漏網的盜匪。想必早已看見接應的舢板。暗中招呼。所以他推倒先生之後。跳上舢板。那隻舢板。能發見機立刻開走。與中哦了一聲道。他們竟有這樣的組織。這總怪我國連年內亂外患相逼而來。加以水旱天災。更番不息。農村破產。民不聊生。所以盜匪的勢力。反加一天一膨漲天的。劫車劫輪。明目張膽。真是國家的大患。說着不由長嘆一聲。那時小輪已經開近海岸。靠了碼頭。與中扶着采蘋。一同上岸。剛走上碼頭上的固定的跳板。采蘋不由狂呼一聲。面白如紙。正是

人情險惡。荇密。世道崎嶇。鬼域多。

欲知後事。請讀下回。

醫藥衛生類

【上海市衛生局定期為市民種痘】上海市衛生局，自

二月二日，開始擴大種痘運動以來，截止昨日停止種痘人數，已達一萬五千五百六十六人，現在佈種範圍，仍為學校及工廠，均由滬南事務所派醫負責辦理，定本月一日起，開始草棚及各貧民窟佈種，即屬各公私醫院及衛生處所，附種牛痘者，共達數十處，星羅棋布，遍於全市，茲為便利市民種痘起見，爰為採錄於次：(一)「南市」市立上海醫院(多稼路)，平民地診所(大王廟街)，東南醫院(滬軍營)，婦孺醫院(西門方斜路)，南洋醫院(小東門中華路)，天福醫院(小南門東黃家路)，紅十字會第三醫院(十六鋪外馬路)。(二)「特區」古州醫院(東新橋民國路)，上海時疫醫院(西藏路愛多亞路口)，急救時疫醫院(北西藏路底)，紅十字會醫院(海格路)，同德醫院(同孚路)，中德醫院(福州路同孚路口)，滬西公社(粵新生路)，勞工醫院(小沙渡路)，正誼社(虹口公平路)。(三)「開北」普濟醫院(新民路)，衛生局第一診所(民立路)，兒童聯育社(烏鎮路)。其他江灣衛生事務所，吳淞衛生事務所，高橋衛生事務所，楊思診所，浦東醫院(浦東滬泥渡)，滬南衛生事務所，本局診療所(市中心)。

【齒醫公會定期開大會】上海市中華齒科醫師公會，為全滬牙醫所組織，早經成立，近查該會將於本月廿三日下午九時假池地浜路四十一號中華醫學會大堂，召集特別會議，屆時將特別討論哈文李來博

士最近新發明治牙無痛方法。

各地疫訊

(一)桂林發生腦膜炎，死者已達五十餘人，染者日多，蔓延極速，殊可駭人，桂當局已由南寧遣派醫士攜帶藥品前往救治。(二)成都近發現國際肺炎，勢極猖獗，已有數人染疾致死，蓉市無公共衛生設置，防疫事宜，頗成問題。(三)蘇州今春發現之腦膜炎，勢頗劇烈，城區醫藥得宜，確已減少。但西鄉仍多發現，尚街白阿湖，其為猖獗，而木瀆一鎮，一週間已有百人染此疫而亡，衛生當局，應設法救濟。(四)省立錫師範，上星期內，忽有學生三人，相繼患腦膜炎，一生因治療無效已歿醫院，該校自發現此症後，對之異常注意，隨即敦請醫師多人，舉行全體學生診斷，全部宿舍消毒。惟以學校為團體生活場所，校內員生，不下六百餘人，此種流行性傳染症，非常危險，為求全體安全起見，特商請善仁醫院指示防止辦法，並舉行緊急校務會議，徵求全校教職員意見，會議有暫行休假，令全體學生回家，以資隔離之必要，故該校已報告蘇教廳核奪，業經廳令照准，自本月七日起，宣佈休假，令全部學生回家，以便學校施行徹底消毒，俟復課有期，再行通知到校。(五)蕪湖通訊，譚社為宣城之首領，三溪為旌德之首領，兩鎮近均發生腦膜炎症，三溪一日內其死去十四人，一時人心大起恐慌，鄉愚以此可怖危懼，無法避免，不於醫學上研究救濟之方，反視為瘋神降臨，紛紛祈禱唱歌，冀保平安，迷信舉動，實屬可哂。譚社患者，均為四五歲至十四五歲之兒童，病狀初起時，頭痛、嘔吐、發熱。以至抽搐，急性者至多小時即亡，不救者已有五六人，慢性者頭向後仰，不

能前飾，似覺筋所拘攣，該地醫院，已派員來醫，備注射疫苗，以應急需。按內地鄉鎮醫藥設備，極為簡陋，而一般民衆，復無衛生常識，每遇傳染病發生，輒均惶惶然不知所措，故此後對於民衆衛生事業，實有積極推行組織之必要也。(六)四川威遠縣近發現奇症，患者頭及肚臍劇痛，數十分鐘後即死，十日內已死七百餘人，現已蔓延自流井等處。(七)蘇北黑熱病蔓延日甚，清江浦電 衛生署在淮設立之研究隊，求治者日不暇接，衛生署所派科長姚永政，來此視察病情，十七日由該隊隊長侯志成，陪赴淮連環間流行區視察，該隊擬擴大組織，成立若干分隊，往各縣鄉區治療。

【中國防務協會發表各國癆病死亡統計】

世界各國患癆而死者，計紐西蘭七三六八人，坎拿大七六七五五人，英國四一·一〇〇三人，美國九九·五七九人；荷蘭七·二六六三人；德國八三·〇〇〇人；法國六六·八二四人；意國六五·〇〇〇人；日本一二〇·九一七人；中國一·二四四·〇〇〇人；共計一·七三六·〇九五五人。其他各國，因無統計，尙不在內。我國癆病死亡率以都市佔多數，各地農村較少，如南京每年死亡總額爲九五六六人，因癆而死者，計一七九人。上海死亡總額爲一·七四八八人，因癆而死者，計二〇三人。漢口死亡總額爲一·四二七人，因癆而死者計一四五人。天津死亡總額爲六三三四人，因癆而死者計七三人。杭州死亡總額爲六三〇人，因癆而死者計二三人，五市癆病死亡人數，約佔全國百分之十以上。

體 育 類

【上海市吳市長指聘市體育場董事長】

上海市中心區體育場正式董事會早經成立，並由市府委任教育局邵汝幹兼任場長，業誌前報，茲吳市長已由董事中指聘王正廷爲董事長，潘公展爲副董事長云。

【競走世運預賽屆期舉行】

中華競走會，原定於本月底預選五萬公尺競走代表參加世運，茲以全國體協會業定五月三十一日舉行參加世運預選大會，競走會爲便利選拔起見，自應展延，俾便參與競爭，凡已報名參加者，希繼續練習云。

【赴德考察體育省市派員辦法】

教育部准中華全國體育協進會函，以本年世界運動會，除派代表參加外，請另派送體育界服務人員赴德考察，已由部擬定辦法六條，通令各廳局酌實情形辦理具報，辦法要點：(一)赴德體育考察團員，各省市教廳局遴選合於左列條件之人員組織之，甲、國內外大學畢業或體育專科學校畢業服務體育界二年以上，現仍繼續服務者。乙、具上項資格而熟諳英德法，三國語言之一者。丙、年齡在二十五歲以上四十歲以下，身心健全，無沙眼及不良嗜好者。(二)經過選合格人員，應於四月底以前，由保送機關將詳細履歷呈核。(三)由未出國前所有合格人員，應來部報到，由部召集會議，決定分組考察事項。(四)經費由保送機關自行籌撥，每人約二千元，內舟車費一千元，膳宿費六百元，治療雜費各二百元。(五)全團名額，以十人爲限。(六)出國期間，定爲六月至九月。

健康顧問

醫藥衛生類

牟鴻森醫師答

特別啓事

本社爲謀讀者利益起見，凡本地人士來社詢問醫藥之事項，倘有疑問者，可於每日午後二時至五時搗木雜誌一份至本社醫藥顧問答覆者牟鴻森醫師診所（霞飛路嵩山路四百首）當可獲滿意之答覆，概不取費。

問 (一) 粉刺如何治療？(二) 時常遺精，應何治療？(三) 手淫過度，何以補治？(四) 婦人不生陰毛，是否有病？ 讀者劉俊田君

答 (一) 粉刺稱曰面疱，其治療法，首先通暢大便，忌食刺激性食物，其他方法，請參閱拙著「皮膚病的預防及治療」三五頁（北新書局出版）(二) 遺精爲「性的神經衰弱症」之一症狀，須根治病源。(三) 手淫過度則成性的神經衰弱，補治法固當戒除手淫，多於運動，其他方法請參看本刊上期之答復。(四) 非病的現象。

問 (一) 鄙人身體肥胖不堪，據說腦垂體糖 Pituitin 能治此病，未知此藥性質如何？有妨礙身體健康否？(二) 據中醫云，腦脂油可治此症因腦脂油能成胰液，有消化脂肪之功，未知確否？

松江杜永青君

答 (一) 腦下垂體之賀爾蒙，能使生殖腺發育，如其分泌不足感有障礙，則起脂肪過多，生殖腺之發育不全，黏液水腫樣之皮膚變化等，故脂肪沈着，可用腦下垂體製劑注射。(二) 中醫之所謂腦脂油不知是否指腦質賀爾蒙而言，如係腦質賀爾蒙（因蘇林）只能促

進碳水化合物之分解燃燒，但與普通之脂肪過多無關。

問 (一) 生殖腺萎縮成彎曲形，能否醫好？照常發育？(二) 若能醫好將來可否結婚，於生育上有無妨礙？(三) 到貴醫師處醫治，除注射賀爾蒙藥丸製劑和電療外，還有什麼手術診治？能否包收大効？(四) 昏戶就醫，能否減價？如上述病狀，約費錢若干，費時若干？(五) 如延不醫治，將有何種危險？ 本埠王繼君

答 (一) 生殖腺萎縮成彎曲狀，亦爲性的神經衰弱症發生之症狀，或由手淫所致，此時如從速治療，尙有發育之望。(二) 治愈後當可結婚，仍能生育。(三) 注射聯合賀爾蒙及各種強壯劑及電療外，尙須診斷有無前列腺肥大，如有更用按摩前列腺法，確有卓效。(四) 治療時期之長短，須視病之程度而定，故費用亦不同。敝處爲優待讀者，總以經濟爲原則。(五) 如長久不治，則神經衰弱愈甚，對於學問事業均有極大之影響。

問 (一) 隔具短小，有何自療法，可使發育完全。(二) 包皮過長，何法能使龜頭突出？(三) 醫治早泄，應服何種價廉之藥品？(四) 須臾年方可痊愈？(五) 鄙人是苦學徒，藥價昂貴，則無力醫治。(六) 思失眠有何治法？(七) 早晨練習拳架式體操，及臨睡時雙足盤坐，以一手托腎囊，手擦丹田，是否能醫前列症？ 本埠章子象君

答 (一) 自療法，固當首先絕對戒除惡癖，每日陰部用溫水浴，局部之摩擦法，每日規則之運動，注射生殖腺合賀爾蒙。(二) 包皮過長，只有請醫師割除。(三) 早泄稱曰早洩症，爲性的神經衰弱症之一種症狀，非單服藥所能奏效，必須將其原因（即性的神經

健康顧問

衰弱法) 治愈後，早漏即可自愈。(四)如請醫師治療，不過二三月即可痊愈。(五)除注射生殖聯合質爾家外，其他藥品之價值均不其昂。(六)可於睡前運動或根治病原。(七)有能練習不斷，日久自有裨益。

問 (一) 早期性交，會影響發育不全，此係何理？(二) 敝人身體素健，在十五歲時，即與女人性交，因此身體短小，三年中未見增高，應服何藥？(三) 三卷九期雜誌中載有立之譯的條條的福音長身法一篇，於發育不全的體格，可否得效？又第九式動作(一)：觸牆而止，同時吸氣，抑係呼氣之誤？ 讀者徐健君

答 (一) 因精液含有多量之蛋白質，如喪失精液過多，則能阻害榮養，於發育時期之青年，如因性交過早，或犯手淫過多，均能阻害榮養，榮養既被阻害，發育固然亦受影響也。(二) 此時倘有補救之法，即此後不再接納女性，多於運動，同時照發育不全之方法治療。(三) 條條的福音長身法，如果按照練習，日久自有效驗。又第九式動作，(一) 是同時吸氣。惟動作(二)，同時吸氣應改為同時呼氣。

問 發育不全，服生殖素未見效驗，如注射 *Strandin*，自己能注射否？維他賜保命與注射劑，需價若干？德國醫而康可服否？請指示自己注射方法，及購買注射針價若干？ 本埠突家恩君

答 發育不全，多見於性神經衰弱之患者，首當根治性的神經衰弱，注射聯合質爾家(非普通賜保命)最有效果。其次每局部用溫水浴，局部摩擦法亦有效用，維他賜保命與注射劑，價不其鉅，各大

藥房均有出售。欲自己注射恐不易辦，因注射如消毒不嚴，反為有害也。

問 (一) 家母左臂黑斑潰爛，經醫院診斷稱曰瘡子，曾用瑞典針診兩次，出院後白肉膜退還復潰，若面現紅血絲，癢爛即出血，然因路途不克就醫施針，請用何藥可治？所稱羅錠杯及羅錠枕可治惡瘡，請示價值若干？及其他治瘡藥石如何購買？(二) 舍弟心胃氣痛，(似寒痛)時愈時發，中藥罔效，請指示根本治法。 河南林麟慶君

答 (一) 羅錠治瘡比較其他方法有效，但因價值過鉅，不易自備，只可就大醫院治療。(二) 胃痛多由胃酸過多所致，可服用 *Peppermint*，食物須選易於消化者，食後不可思慮，尤為重要。

問 敝人年二十，未婚，十七歲時誤犯手淫，二日一次，現在生殖器發育不全預備服藥自療，請指示藥品。 南京尹福祥君

答 由手淫而來之生殖器發育不全，非服藥所能奏效，請勿輕信廣告上宣傳之藥品，以速就醫治療為要。

問 敝人自幼體弱，曾犯手淫，現在骨瘦矮小，生殖器包頭一半，恐係包皮，請問處置方法，能使發育完全否？(二) 舍妹年十六，面現黃色精神萎靡，體格矮小形似小孩，是否發育不全及生殖器疾病？請指示良方醫治。 本埠顧桂康君

答 (一) 為手淫所致之性的神經衰弱症(包皮過長須即割除，以免妨害生殖器發育，其治療方法皆已屢次答復本刊之讀者，請參閱可也。(二) 確實發育不全之現象，務須請醫師診察其原因，再加以

根治療法。

問 每值大便，肛門破裂流血，左命第三助骨，隱隱作疼，小便現橙黃色，右腰痠，午夜咳嗽不止，痰皆粘稠微黃，白天則吐白色稀沫，日輕夜重請指示根治法。

定戶林漁光君

答 所述之症狀爲慢性支氣管炎及肺炎卡他爾之狀，是否結核性不能

確定，肛門出血似與肺部之病無關，係有痔疾之故，周醫師所處之方多係凡拉蒙 Valamon 等鎮痛劑，如未見效，仍以攝生法爲重要，每晨呼吸新鮮空氣，多食滋養物，服用魚肝油，注射砒、鈣、磷強壯劑爲宜。

問 (一) 敵人兩腳的骨節，常覺酸軟無力，右腳更甚，注射亞陀方內眼柳酸鈉與碘化鉀外，電療十一次皆未見效，請問尙有何藥可以根治此症？(二) 敝處醫師謂恐係下消病，擬請分析證明。(三) 透熱電療尙可應用否？

福建林國楨君

答 (一) 如注射亞陀方未見效，則非關節髓質炎，或依淋毒性關節炎，或尿酸性關節炎，須診察後乃能確定。(二) 下消病不知是否指尿酸性關節炎而言。(三) 可用電療，透熱電療並無危險。

問 (一) 鄙人於去年暑期發寒，大腸斷去靜脈二根，較火柴棒稍細，後經縛住，未知在充血最旺或作最劇烈運動時，再發生意外危險否？(二) 夜多夢語，是何緣故，可有根治法？

寧波明星書局代問

答 (一) 破斷之血管既經結紮，現將屆一年，其他之小血管已能代償其破壞作用，以後當不致再有意外。(二) 爲神經衰弱之狀，須忌

食刺激性食物，注射繃磁及 Valamon 等劑

問 (一) 內子陰道時有白色黏液流出，是否所謂白帶？(二) 內子係貞女，何以會有此病？(三) 如與之性交者，得檢有此病或發生其他病態否？(四) 白帶之根治法如何？(五) 月經時有劇痛是何緣故？

寧波許從實君

答 (一) 俗稱白帶，醫學名詞曰白帶下是也。(二) 白帶之原因甚多，有由淋病而起者，亦有由其他原因所致者(請參看淋病之病)。(北新書局出版本社亦有代售)(三) 如非淋病性者，多不致發生病狀。(四) 隨其房因而異。(五) 月經時發劇痛，稱曰經痛，多由子宮之位置不正，仍請參看前書中之月經異常一節。

問 (一) 性神經衰弱，可服荷爾蒙否？荷爾蒙是否就是維他命保命，注射維他命保命在靜脈還是動脈，可否自己注射，以何部位爲妥？每枝針價若干？每瓶藥價若干？何處出售？每次注射量多少？約幾瓶可愈？(二) 十三歲時因同學之引誘，墜犯手淫，遂致陽具短小，逾十八歲結婚，雖有生殖能力而之交嫌力，且易勃而早洩，現年三十有一發育未全，早泄及神經衰弱，請問有發育完全之望否？應用何藥治療及注射？(三) 皮膚有鱗片(有時如鱗屑甚冷) 冬日發黃，洗不易去，雖則即現，如粉屑然，皮膚紅腫而粗糙，應用何藥可使光滑而無病？又腳底有厚白粉請賜治療法。

代字三九六三六號

答 (一) 性神經衰弱雖可服用荷爾蒙，但無甚效力，以注射之效爲大，維他命保命爲單純之藥丸荷爾蒙，最好注射生肌聯合劑藥(

顯下重戰前列隊，賜丸，甲狀腺等之質爾蒙，爲皮下注射用，最好請醫師注射。以外又須併用精神療法，浴治療法，水治法，電氣療法及其他對症療法，乃能根本治愈。(二)現時發現陽具短小，乏交媾力，早泄等狀均由手淫所致之神經衰弱之症狀，須將根治其病源。治療方法請參看本社行將出版之「手淫癖之矯正及根治法」(印刷中李鴻慈著一書)。(三)可多多注射維他命，內服

魚肝油，行冷水摩擦，日光浴，或照射太陽燈，均極有效用。

問

敝人患有遠近視，約在二百度以下，口歷三年之久，能否醫治恢復原來視力？當以何法修養？(二)家兄患有肚痛症，數年來不時發作，是否腸內有寄生蟲？當以何藥治療？(三)患腳氣以何藥敷治最有效？(四)催眠術中之電鏡療法，是否可以治愈患精神病者？(五)張叔平五歲，今年春季時其生噴毒之前端，因凍而剝去，當以何法治療？是否將繼續腐爛？有生命之危險否？

定戶武俊昇君

答

(一)須每日至動野跳躍遊莊，少作近業，讀書閱報至多中小時後，即須休息片刻，如是長時間休養可恢復原來視力。(二)腹痛之原因甚多，須請醫師詳細診察後乃可決定，如有寄生蟲，寄生蟲之種類亦多，亦難確定服用何藥。(三)腳氣須多食一種生活素(Vitamin-B)之食物，又可注 VitaminB。(四)患精神病者，可用電療，但亦無卓效。(五)每日用消毒液(如硼酸水等)洗淨後，擦布襪及凡士林，再包以繻布，可望全愈，如任其自然經過，當能繼續腐爛。

巴士德花柳病豫防藥

爲近代防毒之利器

效驗確實毫無流弊

花柳病毒之蔓延害及家庭子孫社會，盡人皆知矣，故花柳病毒之撲滅，乃人類共同的責任，而預防撲滅的功効比病後療治爲善，若人人用「巴士德」預防藥，則花柳病不難絕迹。本劑對於花柳病毒有特殊之消毒能力，可預防梅毒、淋病、下疳諸症之傳染，而毫無刺激性及其他副作用，且芬芳清潔，無污染衣服之弊。性交後將本劑排注尿道口內二三滴，略爲捻動龜頭，使藥液竄入內部，再塗抹於龜頭表面之全部，即可保險不致受任何病毒之傳染。每筒足供三次之用，定價一元，外埠郵票通用。

克羅製藥廠出品

總經售處 上海霞飛路嵩山路西大安里二八三號 中華康健會 電話八三五九七號

門市部 霞飛路四四四號 康健雜誌社 電話八〇一四九

(電話購買即送到不另收費)

強身補血

利命



肝膏為最新之補血劑
 已為全世界新醫所公
 認
 利命為國產肝膏中
 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·



上海新華藥房發行

肝膏製劑

本社職員表

社	副	醫	衛	體	文	美	出	交
長	長	編	編	編	編	編	版	際
長	主	主	主	主	主	主	部	部
劉	金	萬	吳	陳	牟	宋	陳	雷
道	振	額	力	稼	鴻	國	振	民
芳	字	鳴	生	軒	蘇	寶	民	誼

本社投稿簡章

- 一、本誌各種如蒙海內外人士惠賜稿文。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。不拘。
- 二、稿件篇幅以自四千字至一萬字左右為限。望繕寫清楚。並加標點符號。
- 三、投寄稿件。並請附寄原稿。如原文不傾附寄。請將原文題目。著者姓名及出版日期與地點註明。
- 四、投寄之稿概不退還。原稿如欲檢退者。請投稿時聲明。並附足寄還郵票。如能附編成詳明地址封皮尤佳。
- 五、稿末請註明姓名地址。以便通信。揭載時署名。得由投稿人自定。
- 六、稿件本誌有酌量刪削。如不願者。請先附帶聲明。
- 七、登載稿件。已在他處發表者。概不致函。
- 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。其預報如下：
 - 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、投寄之稿經本社揭載後。版權即為本社所有。投稿人預先聲明保留版權者。除本社於將來發行時得加入外。其著作權歸投稿人所有。
- 十、本報隨來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。或同價償之本誌。
- 十一、投稿請寄上海霞飛路四四四號本社編輯部收是幸。

健康雜誌廣告價目表

中華民國二十三年十月五日改訂

前普	圖社	內封面	底面	封面	底面	地
後通	畫許	面及	面內	面內	面內	位
隨文	對目	對底	面	面	面	數
排字	面次	面	面	面	面	價
四分	半全	半全	半全	半全	半全	目
之一	面面	面面	面面	面面	面面	
八	二	三	三	二	四	
十	十	十	十	十	十	
四	八	八	八	四	五	
元	元	元	元	元	元	
元	元	元	元	元	元	
元	元	元	元	元	元	

定價
每月一册 每逢十五日出版
每册一角五分 全年十册
二册大洋一元五角

國內郵費在內
國外郵費加
大洋二元
香港及澳門五角

版權所有 不許轉載

中華民國二十五年四月十五日出版

總編輯主任 雷民誼
編輯處 上海法租界霞飛路四四四號
電話八〇一四九
發行所 上海法租界霞飛路四四四號
電話八〇一四九
總發行人 康健社
康健社 上海福州路三三四號
電話八〇一四九
總經售處 康健社
康健社 上海福州路三三四號
電話八〇一四九
南洋總辦事處 康健社
康健社 上海福州路三三四號
電話八〇一四九
印刷者 康健社
康健社 上海福州路三三四號
電話八〇一四九

劑效特血補之步進最代現

人造自來血



守

血液周匝全身，無微弗屆，凡全身一切生理所需之供給，如消化器採取之營養分，肺部攝取之養氣，均賴血液以輸送。是以血足則身強體健，血虧則身弱多病。

人造自來血：為近代最進步之補血特效劑，功效準確，按日調服，必能返弱為強，立致健康。

五洲大藥房發行

各大藥房均售



一

經濟的健康

陳振民著 定價四角

當茲農村破產經濟極度恐慌的時候，大家都給特事的黑影所籠罩，沒有心緒顧到康健了。其實「康健為我們第一種財產」，這是中外公認的一句名言；我們若不從本身着手，弄成強固的體魄，堅苦卓絕的精神，斷不能排除目前的困難，希望未來的幸福環境的。本書著者本其平日的心得，參攷我國的狀況，由衣食住行運五方面，介紹康健的方法，而且處處顧到經濟節省，語如金石，方法易行，不但使大家得著健康，而且得著廉價的健康；既可辟除病夫的雅號，又可獲得財力的充裕，誠我國同胞幸福之階梯，苦海之寶筏也。語用白話體，插圖甚多，尤足引起讀者的興趣！

印刷中之各書

- | | | | |
|---------|----|---------------|------|
| 導引養身術 | 一冊 | 陳思誠著 | 四月出版 |
| 妊娠必讀 | 一冊 | 高橋政秀著
姚益心譯 | 五月出版 |
| 熱力療病法 | 一冊 | 馬濟翰編 | 四月出版 |
| 最新肺病療養法 | 一冊 | 陳振民編 | 四月出版 |

總發行所 康健書局

上海霞飛路四四四號

康健雜誌社出版

強身之道

個人健康之顧問

家庭醫藥之導師

諸云平安就是福，可知人生幸福莫過於平安，而欲達平安之目的，必先深悉生理之構造，而有以鍛鍊之，衛生之方法，而有以實行之，疾病之原理及現象，而有以預防之，庶幾已病而可藥於無病，無病而可藥於壯盛康健之域。本書為陳維寶先生之譯著名作，首作生理之闡明，次列衛生之要訣，詳詳疾病之原因徵象治療及預防等方法，所列病症，悉凡二十六類，計主要病症三百餘種，所插極名貴之生理及病理之七色版彩圖，多至十餘幅（平裝無單色銅版圖一百數十幅，凡購此書於繪極之疾病固可免除，而於積極之生理衛生，亦無不瞭如指掌。誠個人強身之寶筏，家庭幸福之導師也。

陳維寶先生著

形式

長八寸半 闊六寸 全書五百面

寶種類

皮面燙金精裝本每冊實洋五元

及定

布面洋裝本每冊實洋三元

紙面平裝本每冊實洋一元五角

代售處

全國各大書坊

總發行所

康健書局

國術界最名貴之著作

上海康健書局總發行

鸞飛路四四四號

自脩吳鑑泉氏的太極拳

定價一元二角

特價九角

寄費一角

北平太極拳專家吳鑑泉先生。其技術之高超，已為世人所深知。上年應本社之請，特將其生平從天錫影之太極拳全部攝出，計圖一百三十餘幅，為極名貴之作品，復於各圖動作系以說明，列各項基本動作及太極拳之功效準備等於篇首，嚴以太極拳之經論歌訣，無論初學已學均可按圖練習，誠無師自修之善本也。

上海鸞飛路四四四號