

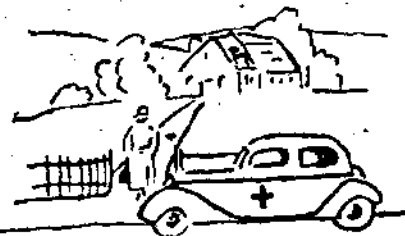
月四月三年三十三

中華健康雜誌

THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

灌輸衛生常識

提倡民族健康



中華健康雜誌編輯部

仙 法 龍

Sulfazon

本品係磺醯胺與噻唑 (SULFATHIAZOL) 化合體。其功效較任何磺醯胺衍化物為大。而其副作用則較任何磺醯胺衍化物為弱。毒性極微。為最妥善之磺醯胺衍化物之製劑。治療一切鏈鎖狀球菌葡萄狀球菌性疾患。對於淋病功效尤為偉大。

主治 淋濁球菌疾患 化膿球菌疾患
肺炎 氣管枝炎 腦膜炎 沙
眼 丹毒 產褥熱 子宮內膜
炎 中耳炎 喉蛾



● 新 亞 藥 廠 製 造 ●



品出司公安永

皂香膚潤

售發部莊化下樓

BEAUTY SKIN

A PERFECT TOILET SOAP

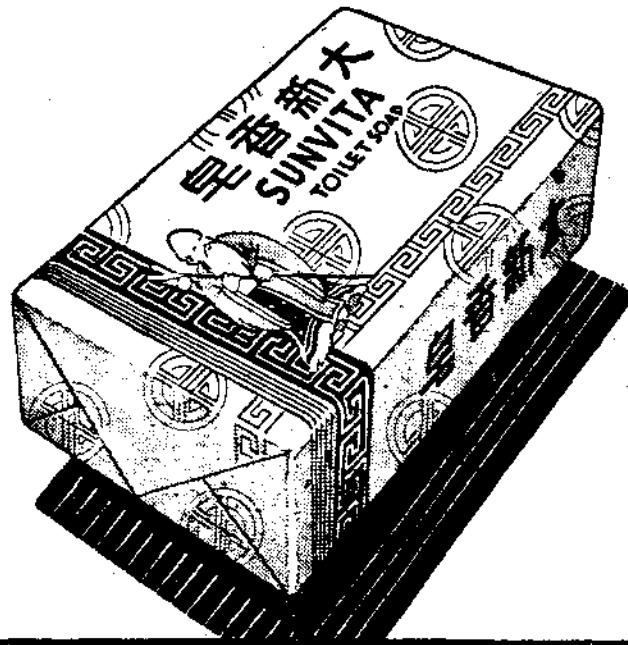
THE WING ON CO.

到全
處國
有風
售行

質料高貴
香味清芬



大新香皂



檀香氣味
人人歡喜

大新公司鋪面及地室
化粧品部均有發售

SUNVITA

DELICATELY PERFUMED WITH THE FRAGRANCE OF
SANDALWOOD

MANUFACTURED BY
THE SUN CO., (SHANGHAI) LTD.
SHANGHAI CHINA

先施公司

統辦環球貨品

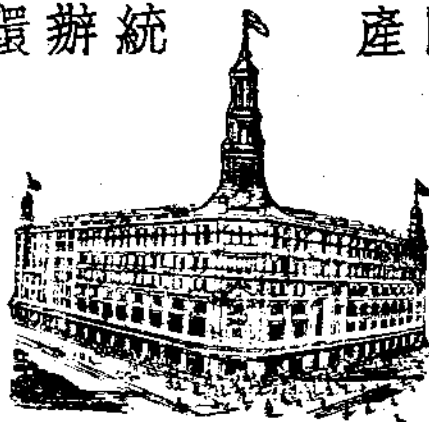
推銷中華國產

先施一元商店

分店

震飛路一七號
電話八五四八

靜安寺路一一七號
電話三五四三



附設

東亞旅館 | 東亞酒樓 | 東亞樂園

東亞咖啡室

歐美大菜 | 中西茶點 | 冷熱飲品 | 招呼週到

不化者能化



不生者能生

速 瘧 滅

(生化之蘇發二溴苯)

MALASUL

(Sulfa-dibromo-benzene 'cBc')

磺醯胺最新衍化物

抗間日瘧及惡性間日瘧無性原蟲之特效劑

本劑有下列各點優於奎寧：——

- (一) 治療功效高。
- (二) 毒性絕微。
- (三) 妊婦可服，性質安全。
- (四) 無苦味，易於服用。

每片含 0.25 公分

欲索說明書請函

膠州路三九七號
電話六〇一一一至四

江西路三二二號
電話：一〇〇三七

China Biological & Chemical Laboratories

Shanghai, China.

廠藥製化生國中

心臟胰臟賀爾蒙製劑

“人和”脈可蒙注射劑

PANCORMON

“HUMANITY”

調整血脈機能 平減過高血壓

肝膏最新製劑

“人和”肝維泰注射劑

LIVITA

“HUMANITY”

成份濃淨 造血力最富強
製造謹嚴 注射後無反應

複方肝膏製劑

“人和”力復生注射劑

LIVARSEN

“HUMANITY”

濃縮肝膏 兼含砒磷
造血健腦 補虛強身

上海人和藥廠出品

拉都路550號

電話77544

“美味補品”

赫俾晶

HEBEVIGEN

Liver Extract

Vitamin B1 B2

Bottle: 6 oz., 12 oz., gallon

“壯骨補肺”

鈣維晶
CALVIGEN

Calcium Gluconate

Vitamin B1 C

Bottle: 6 oz., 12 oz., gallon.

“消化健胃”

表腸健

BIOLAGEN

Lactobacilli

新表腸健

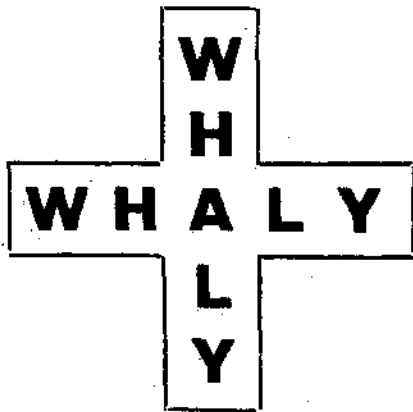
NEO-BIOLAGEN

Lactobacilli & Naturel

Vitamin B1 B2

Powder: 25 gm., 100 gm.

Tablets: 150 500



華聯生物化學製藥廠
股份有限公司
‘WHALY’

本期目錄

培養正確的醫學觀念.....	奈坤瑤(一)
發熱.....	鄧錫卿(三)
心臟的自述.....	朱金聲(四)
一位癆瘵逃生者的經驗談.....	萊脫(六)
消化器官的保健.....	張啓(一〇)
腦膜炎，酸梅，赤豆.....	梅晉良(一二)
家庭中的急救常識.....	法蘭斯(一四)
近代醫學之演進(二).....	瞿承方(一五)
麵包之改革.....	韋爾遜(一九)
奏完你的生命之曲.....	新生(二〇)
衛生歌四首.....	王湘蘭(二二)
兒童大便檢查的重要.....	王一山(二四)
人老光陰快.....	陳翠琳(二六)
飛機與傳染病.....	意天(二八)

廿八年八月創刊

中華健康雜誌 雙月刊

民國三十三年三月——四月

第六卷 第二期 中華健康協會出版

總編輯兼 王吉民

發行所 梅晉良

編輯幹事 梅晉良

發行所 中華醫學出版社

印刷所 集成印刷所

總經銷處 中央書報發行所

零售每册二十元 預定全年一百元

(肺癆專號零售三十元)

如恐普通郵寄遺失者則每期請另加掛號費六元

稿約

- (一) 來稿不論自著翻譯，皆所歡迎，但須屬衛生或醫學性質，而具有民衆衛生教育之價值者。
- (二) 來稿以白話爲主，文言亦可，但須繕寫清楚，並加標點符號；如附圖畫照片，尤所歡迎。
- (三) 稿末請註真姓名及詳細地址，以便通訊，署名得由投稿人自定。
- (四) 譯稿請附原文；如附寄不便，請註明原文出處，著者姓名及出版日期等。
- (五) 本刊編輯對於稿件得酌量增刪之，不願刪改者，請先聲明。
- (六) 文稿一經登載，酌贈現金或本刊一年。投稿人應先聲明願受何種報酬，否則以不受酬論；圖畫照片另訂。
- (七) 登載之稿，經發現爲一稿二投或抄襲之作，恕不致酬。
- (八) 來稿非經在稿端特別聲明並附寄貼足郵票之信封者，概不退還。
- (九) 稿件登載後其版權即歸本社所有。
- (十) 來稿請寄上海慈裕路三十五號中華健康雜誌社編輯部。

培養正確的醫學觀念

余坤瑛

灌輸民衆衛生常識是目前中國最迫切的需要。

「中國醫學界目前最迫切的問題，不是培植前進的醫學人才，而是教育民衆，使民衆對於醫學有充分的常識和正確的觀念」：這是一位外國病理學家在中國行醫多年以後所發沉痛的談話。他舉出一個實例來證明這種見解不是毫無根據的。有一位中國醫生留歐多年，悉心研究割胃的手術，希望將來能爲同胞造福。但歸國後，每天所做的，祇是割治瘡疥之類，其苦心孤詣所學來的專門技能，反而一無所用。因爲民衆很少相信胃是可以開刀的。滿腔的熱誠和期望，換來的却是冷眼與懷疑。

我國科學落後，醫學尤甚。民衆的醫學常識本極淺陋，加以一般庸醫惟利是圖，抱着「頭痛醫頭脚痛醫脚」的態度來亂投針藥，益發使民衆養成一種錯誤的觀念。以爲吃藥打針是治療的不二法門，至於檢驗血液大小便等等診斷前必不可少的工作，反覺煩而無益。於是祇會開方、打針、不問病情、不究病源的庸醫，最能迎合民衆的心理；而真真以科學精神爲病家服務的醫生，反不能得到民衆的信任。這豈不是我國醫學界最大的失敗和污點麼？在這種情形之下，每年花費大量的金錢和心血，來培植前進

的醫學人才，又有什麼意義呢？

人體的構造和生理是非常微妙的。雖然器官各有專司，但身體各部莫不息息相關互爲感應。所以在診斷時，便不能祇注意症候，而忽略病源。例如頭痛，看來是很簡單的，也許身體裏已經潛伏着嚴重的病症，頭痛不過是一種症候而已。若祇盲目用藥，醫治頭痛，而耽誤病情，其結果是不堪設想的。醫生既非萬能，欲求正確的診斷，便不得不借重檢驗血液大小便等等病人認爲煩而無益的方法。血液是人體的運河，主要的運輸工具和防衛機構。任何疾病，無論是局部的創傷，或是全體的感染，莫不直接或間接地影響到血液的成份和質量。所以血液可以說是健康的指標。大小便是消化系統和泌尿系統的排洩物，能幫助我們明瞭身體內部的狀況。其他各種檢查，也莫不有其特殊的意義和價值。病人祇希望診斷迅速，藥到病除，而對於探究病源的種種方法，反不能諒解合作，豈不是很顯明的錯誤麼？

自然是最偉大的醫生，這是每個研究人體的學生所承認的。無論醫生的診斷怎樣精確，用藥怎樣適當，手術怎樣高明，充其量他不過是一名助手而已；最後的治療工作還是要靠自然來完成的。近百年來，醫學有長足的進步。許多猙獰可怕的疾病，如天花白喉等，幾乎已銷聲歛跡，

不再猖獗人間。這是值得我們慶幸歌頌的。但另一方面，我們也應該認清醫學的限度。比起人體的複雜，生命的神祕，現代的醫學不過是學步的孩子，仍舊幼稚得很。有許多疾病還不是現在的醫藥所能征服的。例如肺病，可以說「是無藥可醫」。惟一的治療，祇有求諸充足的休息、營養的食物和新鮮的空氣，來增進整個身體的健康。所以「每病必藥」的觀念是應該打倒的。實在講起來，病初的靜心休息遠勝於亂服醫藥；平日的攝生營養，遠勝於打補針、吃補藥。

目下新藥很多，民衆一知半解，惑於廣告，極易盲從誤會，亂用針藥。固然每種新藥問世，莫不是經過縝密的研究和試驗的，自有其治療的價值；但必須對症下藥，才是正理。不然，非徒耗費金錢，還有戕害身體的危險。如維他命K發現以來，大家都知道牠是止血的良藥，但很少有人想到祇有在某種情形——凝血酶元 (Prothrombin) 有缺欠時——之下，維他命K才是有功效的。若遇傷寒而腸破出血，肺癆咯血，或普通創傷及內臟出血等緊急情形，也來注射維他命K，那是無濟于事的。再如鈣劑，據說有防癆補肺的功用，因為肺結核結疤後，每有石灰質凝結在上面。其實這種石灰性變 (Calcification) 祇是纖維性變 (Fibrosis) 的繼發現象，並不是肺結核痊愈的根本原因。並且人體裏鈣質的存量相當豐富，在平時是不大會缺乏的。若專以注射鈣劑來防癆補肺，因而疏忽了營養休息等更重要的措置，未免有「盲人騎瞎馬」之嫌了！

一班民衆對於外科手術——就是所謂「開刀」——多

少抱着一種懷疑的態度；認爲弊重利輕，凶多吉少。似乎單是開刀兩字，已夠把人嚇退了。這種錯誤的觀念，大部份也要庸醫來負責的。我們反對不根據正確診斷而胡亂開刀以圖私飽的勾當，但不該因此而抹殺外科在醫學上的價值。對於某種病症，如闌尾炎、癌、膽石症等，開刀往往是惟一的治法。在這種情形之下，病人拒絕開刀，便等於拒絕自己的生命。在百年以前，醫學尙未發達的時候，外科手術簡直是一種殘酷的刑法。病人的痛苦是劇烈的，手術後的死亡率也是高得可怕。自從麻醉劑消毒法等發現以來，這種痛苦和危險已經大大地減輕了！現在病人可以安然經過手術而不覺痛苦；並且祇要診斷正確，割治得早，病人的身體不太衰弱的話，病症的痊愈也是很有把握的。

最後，有一點是要聲明的：作者的意思，並不是使每人有了充足的醫學常識之後，便自作聰明，不去請教醫生。常識是普通的，治療的學問是專門的，自然不能以此代彼。譬如水手對於船的構造和運用，是至少有一個概念的；但是在風濤掀天，迷霧重重的怒海裏，怎樣躲避暗礁，越過灘險，還是要靠經驗豐富，智識淵博的船長來領導的。所以本文的目的，是在糾正民衆對於醫學的錯覺，使民衆對於診斷的步驟，治療的方法，和現代醫學的限度，有正確的認識，然後能和前進的醫師通力合作，好使這隻「健康之船」永遠走上光明的前途。



生理

發

熱

鄧錫卿

發熱是身體對於細菌侵襲所起的自然反應，我們不必十分焦急。最要緊的事情，却是尋求病因。

發熱是生病時候最惹人注目的病徵，無論內症或外症，發熱總是首先出現或隨其他病徵接踵而來的一種現象。沒有發熱以前，毛病即使犯得很厲害，人總是忽略，照樣的勞動，不肯休息。但他一旦發覺自己有寒熱後，就立刻驚慌起來，只得臥息在床，一面去請醫生來診治他的毛病。的確，人有寒熱，這就是直接或間接表示病菌已侵入身體，即宜休息，更需要服藥來協助身體抵抗病菌。

發熱的病理，說起來很是簡單，這不過是體溫調節中樞在某種情形之下，將體溫提高，藉以增強身體抵抗疾病的能力，發熱的最大原因就是細菌或細菌的毒素在體內實行侵襲。我們知道，當人體體弱時候，或偶不謹慎，很容易傳染着病菌。倘此物侵入血液，就寄生在各器官裏，滋生蔓延，並放出毒素，隨血液循環害及全身。幸運得很，身體有其自然防衛機能，當細菌一來，就立刻動員大批白血球，和他們交戰；大概一經接觸，就平靜無事。可是有時候，病菌異常兇猛，普通防衛，顯然不夠，身體不得不借重其他方法，來協助抵抗。最簡單的方法就是將體

溫增加；體溫一經升高，白血球吞噬作用立刻加倍增強，同時溶菌素等物，在高體溫狀態中，迅速產生，幫助身體殲滅細菌。身體抵抗力既然加倍增強，細菌的侵襲，只好歸於失敗了。由於這一段發熱病理，我們可以知道，發熱固然是一件不幸的事，但一人有了病，却是需要它，因為它是我們天賦防衛細菌的一種機能，缺少了它，或者我們的身體難以保全罷！

發熱既是幫助身體驅除細菌的一種基本功能，它的形式，乃隨病菌而異。每一種細菌侵入身體後，身體會發出牠特殊的反應，所以每一種疾病，有其特殊的升溫，熱程，和退熱方式。據例來講，我們常看見的肺癆病，是由於結核桿菌所致；它的特點，就是發熱慢，退熱慢，病程冗長。流行性感冒麻疹等病，由濾過性毒所致，它的特點，就是發熱快，退熱快，病程有定期。傷寒質熱由溶血鏈球菌所致，它的特點，就是發熱快，退熱慢，病程無定期。

醫師觀察發熱的形式，往往可作診斷的一種根據。但要診斷病因，我們除了觀察發熱特徵外，還要搜集其他徵候，如體病徵和實驗室報告等，能夠在這二方面得到了正確性發見，我們就可以對症下藥，將病菌驅除。病菌既然退去，身體不再需要高溫，熱度自會下降，身體亦可因此恢

復原狀了。

病人一旦發熱，就應該在床臥息，少進食物，多飲開水。若是熱度仍是上升，他應該延請醫生，來診斷他的病因。

治療發熱，有三大原則。第一個原則就是要迅速把病因除去。病因苟能很早的尋到和迅速的除去，這就是直接地或簡接地把發熱歷程減短，同時也可以免去許多併發症，於病人大有益處。第二個原則就是要支持病人身體。這一種措置是非常重要的。因為有許多毛病，它的發熱歷程很長，並且沒有什麼特效藥可以治療，唯一辦法，只有加強病人的抵抗力，希望經過相當時候，讓身體抵抗力勝

過病菌侵犯力。第三個原則就是少服雜藥。現在有許多病人，歡喜隨便服藥，以為病靠藥醫，所以越多吃越好。其實照病理和診斷來講。這一種態度，最容易誤去病人生命。因為不對症的藥，會使病徵改變，使醫生無從診斷，而且還會毒害身體，使病人除受菌毒之外，還要受藥毒，病人的抵抗力往往反因而減低，毛病反而加重，有時竟致性命難保。

總之，發熱是身體對於細菌侵襲所起的自然反應，我們不必十分焦急。最要緊的事情，却是尋求病因。若是病因沒有尋到，即使用許多方法，使熱度減低，亦不是上策。

心臟的自述

朱金聲

人體內的別種器官都須要休息，唯有心臟無須休息。並且非到疲勞過度，不能抵償時，它還是很忠心地維持着工作；不到最後一分鐘，甚至於最後一秒鐘，它是不肯放棄那鐘擺式的跳動工作。

我的名字叫心臟，主人就是人體，家也就住在主人的胸膛內兩肺的中間，而略微偏向左邊一點，我的身體和我主人的拳頭大小大約相等。我是一個形如桃狀的囊形器

管，構造很是複雜，外面有薄膜保護着，叫做心囊，裏面有四個用肌膜隔開的空間：在上面的空間分左右兩間叫做左心房和右心房，在下面的兩個空間亦分左右兩間叫做左心室和右心室。心房與心室或心室與心室通常是不通的，但是心房與心室如左心房與左心室和右心房與右心室的中間都有用尖瓣膜製成的門管理開關的任務，在左面的門叫做二尖瓣，在右面的門叫做三尖瓣，因為這些門的尖端都有腱索聯到心室的壁上所以門不能向外翻轉，使血液只好向一方面流，而不能逆流。這是很重要的，假使這瓣膜式的門

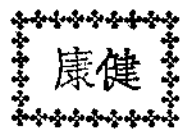
閉鎖不全，血液的循環就不完全，影響主人的健康很大。

我的身體是由肌肉組織成的，能夠像彈簧一樣能伸能縮，使血液川流不歇的流動，所以是一切血管的中心唧筒。血液是我主人的『生命之流』而我却是這『生命之流』的發動機關，當我主人尚未出世時，我已開始工作，日夜跳動，彌久不息，直至死而後已。當我每次跳動時，血就從心室噴出，流動動脈管，以遍流我主人的全身，再回到我的心房，我一天到晚地做着伸縮的工作，生出有規則的跳動而不能有片刻的休息，這就是我主人的生命。通常我主人身體內的別種器官都須要休息，譬如胃腸器官在消化工作完畢後就停止它的工作，四肢肌肉運動，時間多了，就要疲倦，必須睡眠休息，才能恢復，而只有我無須休息，即使被細菌損壞或受傳染病毒而使我的工作加重，我也要維持工作，至最後一秒鐘，這是我唯一的特點，所以我的主人很重視我的工作，而特別把我的跳動稱為心搏，尤其是醫生時常把手或聽筒按在左乳的下方，來偵查我的工作情況，如果我的主人是男人，那麼我的正常跳動工作每分鐘約七十多次；假使是女人，那麼我的跳動每分鐘約八十次；假使我的主人是小孩，那麼我的跳動每分鐘約九十多次；而年齡更小的胎兒如果做了我的主人，那麼我的工作更忙了，每分鐘竟達一百多次。

然而有的時候，我的主人受到疾病的患難或細菌的侵略時，我的工作便起了變化，譬如主人生了慢性扁桃腺炎，或齲齒，發熱，傳染病如白喉，腥紅熱，傷寒，敗血病等細菌生長在我的瓣膜式門（即風濕熱），傷寒，敗血病等細菌生長在我的瓣膜式門

上或內膜上而使我的門變厚，歪曲或四週的肌肉發炎，而這瓣膜式的門一旦破損，我的功用就不健全，就要產生心門漏，心房或心室漲大，或肌肉過長等現象來補償血液回流的意外工作。又有的時候主人生了梅毒腳氣，或惡性貧血等慢性病也能使我的門變壞，又如主人動脈管硬化和腎臟有病時亦能使我受損而血壓增高和工作加重，又如主人的甲狀腺如分泌過度，刺激我而使我的工作加速，這些影響雖然對我有害，而我總是設法使我的體積增大或肌肉過長來補償這因病而加重的工作。

但是無論如何我的能力是有限制的，假使我的工作過分疲倦了將要有衰弱的現象，譬如主人步行稍速或扶梯登樓略為用力時就要氣喘，肺部充血而咳嗽和下肢浮腫等現象，這都是因為我的機能損壞了而血液不能如正常時的暢行所起的現象。此外主人還感覺到心悸，頭昏，眼花，氣弱以及口唇，外耳手指發青紫等現象，有的時候甚至於哮喘，咳嗽和痰內帶着血絲，到了最後浮腫增加，腹腔內和胸腔內有水和其他器官如腎臟等也充着血，這對於我的主人有着生命的危險。醫生時常把我的工作情況作為對我的主人的生命的預測，如果我的衰弱不能恢復過來，或日見其壞的衰弱下去，那麼我的主人的生命就要結束。但是我本身所儲蓄的能力很多，非到疲勞過度不能抵償時，我是很忠心地維持着工作，不到最後一分鐘，甚至於最後一秒鐘，我是不放棄我那鐘擺式的跳動工作而來結束我主人的生命。



一位癆籍逃生者的經驗談

萊脫

許多患癆病的人都有一個問題：「我應當怎麼辦？」爲這些人的利益，我就把自己的經驗寫了出來。

治癆病最有效的良藥，就是空氣，陽光，休息，飲食，這是普通人大家知道的。但是一個人的思想和態度，對於身體的健康和疾病的治療，也有莫大的關係。普通的人一知道自己得了肺癆，往往如獄中囚人在法庭上聽到死刑的宣判一樣。於是早也愁，夜也愁，愈愁愈病，愈病愈愁。在這種情形之下，本來無病的人也會生病，何況有病之人呢？

有病的人，不應該一天到晚單想到自己的病。懼怕和憂慮，不足以延長人一秒鐘的壽命。終日祇以災禍爲念的人，不能休息；時刻顧影自憐的人，沒有希望。世界上不乏可愛可喜之事，若是沒有，我們何必畏死求生呢？有病的人，應當把思想轉到這些有情有趣的事上，把自己忘記一些，而後他那健全的精神，纔能把健全的影響施諸於全身。

在美國有位著名的小說家，名叫嚇羅貝爾萊脫 (Hartold Bell Wright)。他的作品，行銷全球，計達九百餘萬冊。提起萊脫的名字，在美國幾已無人不曉。但在有一個

時期，他也幾乎被區區的癆菌所制。幸而他能以合乎理性的態度和合乎科學的方法去應付，終得以出死入生。他痊愈了以後，就寫了一篇文章，歷述自己與癆疾奮鬥的經過，登在美國雜誌上，題名爲「我爲甚麼沒有死。」現在就把他的經驗轉述出來，作爲一種鼓勵和借鏡。下面就是他自己的話。

我廿二歲時，患了一場很厲害的肺炎。此後的十幾年內，每次工作過度或略受風寒，就會使我深深的覺得左肺很弱。我也極易傷風，每次傷風，時間很長，復原很慢。

最後，有一次，我又傷風了很久，經一位醫生詳細的查驗身體以後，他對我說：

「我驗不出你的身體內有什麼活動的癆菌，但是園地已經備妥，很容易下種了。我看你以小心爲是，不如遷到和暖乾燥之處去住爲宜。」

於是我就全家遷到加利福尼亞南邊去住，過了幾年，我似乎完全復原了那次患肺炎所受的損失。我能騎馬馳騁於山嶺之間，我能由海面線之下二百呎之處攀到離海面線一萬二千呎的高山上。熱天的熱，高山上的冰雪，我都不以爲患。總之，西南的野外生活，和一切費力的工作，我都能做，而且身體覺得很舒服。

然而真正的奮鬥，還在後面哩！

有一天下午，我與一位朋友騎着馬在路上回家。不知怎的，後面突然起了一陣汽車的吼聲——我的馬向前直跳——只聽得後面一聲啊啞，我的同伴連人帶馬都被一輛汽車軋到路旁有刺鐵絲上去了。

那肇禍的汽車撞倒了我的同伴之後，駕駛的人大概又把駕駛盤轉向右面，致車又向我衝來。車頂向下側倒，前面玻璃窗的一角，正好把我鉤住，把我和坐下的馬，擦着右面的刺鐵絲，硬拖了一百多呎遠。幸而我的馬帶跳帶蹣的保持了平衡，未曾跌倒，否則，結果將更不堪設想哩！出事以後，我定神自顧，纔知道從胸部到腳踝都受了傷。馬鞍的前頂，使我的腹部受傷，我那多事的左胸，被汽車的重量壓得很扁，肋骨也陷了進去。

此後的幾個月，我無時不在醫生的照護之下。後來腹部和別處的傷，大都好了。除了不能做運用體力的事，不能多走路，不能隨便轉身和動作外，其餘都還可忍受。但我那患過肺炎的左肺，至此就受不住這種折磨了。那已預備好可以下種的園地，似乎又經重耕復犁，種子便更容易發長了。我希望難關可以過去，無奈情勢越變越壞，終於使我寸步難行。

那些日子，真是『困苦憂患的日子。』那些晚上，真是『長夜漫漫』的晚上。痛苦和憂懼，幾乎淹沒了我的心神。每天早晨，當我勉強起床時，就會劇烈的咳嗽起來，直咳到我滿面汗流，四肢無力的躺回床褥為止。

先是我已允許書局裏要寫一本小說，在春間交稿；但

工作進行得很慢。我想用口述的方法叫速記員寫下，無奈也不行。到後來，經過竭力的掙扎，終算把大綱編成，又草草的寫了四章，但病勢又轉劇起來，於是醫生就致力於找出我病的真相。

在幾位專門醫生和X光專家的研究磋商之下。我私人的醫生就說：『萊脫似乎並不十分慌張，我們不如對他說吧。』

好，這纔是真知己！真漂亮！

他們就叫我背着那X光的傢具而立，用一面鏡子給我看自己的『肺腑。』那些醫生從旁很慈祥的先指出比較有趣的事，最後纔使我和他們自己都深信我已獲得了很劇烈的肺癆。

有人問我在那醫藥的法庭上得這宣判時的風味如何。

我記得那時第一個反應就是心中一寬。我很快樂——因為有了頭緒，知道了敵人是誰。那伏在我背後可覺而不可見的敵人，終於出來明鎗叫戰，那末我就知所應付了。他固然可以害我，但我也只有制他的可能！

與這思想同時發生的，就是如何能設法不死，直到把我所應許寫的一本小說寫成；因為這本書一出，不但我三個兒子的教育費可保，也可以使他們一家的生活有着，直至三個孩子長大起來可以養活他們自己和他們的母親。除此以外，我別無掛慮，反正在那時我活着也沒有多少趣味，所以不在乎。

『好，』我對醫生說；『那末我當取甚麼戰略呢？』他們答道：『乾燥和暖的氣候——多在野外生活。』

「這樣說來，我應當到阿立重那的德士肯去了。我知道在聖喀脫麗娜山下有一處極好的地方，北面有山壁蔽護，南面是空曠的沙漠。那地方簡直一天到晚有太陽，地土多石而乾燥，不易積水，是三年前我與政府中的人去找野棉花時發見的。你們想我應當立刻去麼？」

醫生們看見我這種高興的神氣，委實有些驚奇。但我實在這樣覺得：幾個月來埋伏在背後的隱敵，一旦被我發見了，豈非快事？況且我能看見敵人而與之交手，那末打架也確有打架的樂趣。最令人畏縮不前的，倒是背後飛來的暗箭。

「不錯，他們很嚴重的說，『事不宜遲，你還是趕快去。』」

從診所出來，我就去定了篷帳，烹飪器具，行軍用品，牀，和一切零碎物件，吩咐店裏把這些東西運到德士肯。我又覺得必須節省每一分的精力來寫我那本小說——我相信這一定是我最後的作品了——就去顧了一個黑人和他的妻子來替我調製飲食並做營中的雜務。這兩位黑幫手每人約有二百磅重，他們都說是營居老手。

我到了德士肯，路上不無勞頓，已是精疲力盡了；就叫那兩位幫手到聖喀脫麗娜山支搭篷帳。正在這時我又傷了風，在聖馬利亞醫院中過了一個寂寞苦惱的聖誕節。

在醫院裏過的光陰，真可算一場惡夢，現在迴想起來，只記得那時的寂寞無聊和『我現在死不得』的決心。我的情景，正好比一位打拳的人被對手打倒以後，聽着裁判員喊『一，二，三，四，』之時拼命的振刷，連吃奶的

氣力都用了出來，要在未數到十之前爬起來一般。多蒙各位良友和史那布醫生以及院中諸位聖姑的至誠奉侍，我終算未至於一病不起。後來我可以坐到汽車上去，史醫生便載我到搭篷帳之地去。

阿立重那是全美國最多陽光之處，但在德士肯一帶，有時也下雨；否則，牧場上何以有草，山中何以有森林，地上何以有積水灌田？只是事有湊巧，我的篷帳纔搭起，天就下雨了，而且下個不停，似乎氣候之神也加入了敵人的戰線，與我為難。不但雨來，風也跟着來了，於是天氣變得又濕又冷。

雨如傾盆地降，風如飛龍般吹，日子一天一天的過去，風雨不知人的苦衷，儘自發逞它們的威勢。

從城裏到我的營地，有一條小河；一架石橋跨着河的兩岸，為來往必經之道。但那小河已成大川，石橋已被沖去。過橋無方，渡河不能，我與兩個幫手，就被隔在對岸，與城中斷絕交通。

我把帳門拉緊，卷着身體坐在一個小火爐旁，聽那雨點落在篷帳上的淒然之聲。我不能寫字，不能舉臂過肩，不能作深長呼吸，又不能向左面側睡，肺部痛得很厲害。

雨還下個不停。

又有人問我當時的心境如何。

我要諸位清楚，我當時並不憂愁。在醫生們把我的病情驗出之前，我確是憂愁過的；但自從我與自己的病面對面的相見之後，心中就無憂愁的餘地。譬如，有一晚，我自己知道病勢已十分厲害，外面狂風怒吼，雨下如注，似

乎隨時能把我這小帳篷吹去。我睡在被窩裏，聽外面風雨的聲音，就似乎在幻想中看見自己連人帶帳篷被吹在雨中，滾下山崖去。我竭力鎮定，想要睡着，只是不能。

這真是憂愁了。

於是我起床，穿好衣服，加上一件厚的絨線衣，外面罩上大衣和橡皮雨衣；戴上帽子，腳上套了釣魚用的長統橡皮鞋。這樣打扮好了以後，我心裏就平安了，因為我已盡了我的能力，作了準備。無論有甚麼不測，任它發生便了。我重睡下去，一直到天明纔醒。

一個人無論遇到甚麼難事，只要以勇敢鎮靜的態度去應付，把本身和別人方面借得到的能力都用上，不留一點餘力；做到了這一步之後，就可以泰然置之，靜候轉機。若是整天的發愁，則坐失良機，精力無所施用，本可操勝的事，也會失敗的。

我最難的一件事，就是工作在手而不能做，坐視寶貴的光陰一天一天的過去，心有餘而力不足。但我仍不敢把它放開。我覺得只有我的工作可以救我。我相信大半的人死，都是因為沒有了生存的目標。幸而我有這本書要寫，我覺得要養活自己的妻子兒女，必須把這本書寫成；否則，我何能堅持？

在淒風戚雨中過了似乎一百年的光陰，難關終於過去了。太陽光重又向大地開了笑顏。在二月的第一個星期五，我又開始寫書了。那本書五月一號要繳稿的，預約定單已極多，經濟方面的成功已不成問題。我的計劃，是要保存每一分的精力來完成它，但我也知道決不可把精力用

盡，必須留一點作後備才行。

最危險的時候，就是我每天能夠寫一些的時候。五月一號一天近了一天，我極難制止自己不蹈那工作過度的禁地。

我的篷帳四面的「牆」都是可以捲起的；所以天一好，我就將四面捲起，除了上面一個頂，我就日夜在戶外過活。

我的廚子繼續調製飲食，阿立重那的太陽繼續發出它的光線。我的身體就一天一天的加多——但仍留着那可貴的后備。我漸漸的強壯，陣咳也止了；工作之時又加長了些，但始終守着預定的時間表，在工作時間內，參以相當的休息。

漸漸的，我把工作的時間加到十小時，又請我的廚子替我計時。但我仍緊緊的守住那後備的精力。漸漸的，我已有了勝利的把握，那時的快樂，誰能替我說出來啊！當然，有時我也覺得很寂寞，但大致的說，我還是很快樂。與我作伴的，有山間的麋鹿，狐狸，野貓，田鼠，郊狼，響蛇，蜥蜴，和多種的鳥。牠們常在我周圍，很信任我，我們成就了莫逆之交。我覺得牠們都是我的同情者——我們豈不同在努力求生存麼？

爬山也是我的消遣方法之一——在望遠鏡中爬山！躺在吊牀上，不費舉步之勞，而能清清楚楚的欣賞近山遠谷，測量削壁的高度和懸崖的危勢，這種樂趣和風味，是我以前所未曾享過的。

書局裏的人來探問我書寫得怎樣了。在四月的最後一

天，我就把『人之爲人』全稿交給他付印。我把這本書奉獻給我的三個孩子。

我到城裏去，看見我的人們都驚奇的說道：『你從那裏來？面色這樣好！』

現在，最後的問題就是，我真的痊愈了麼？真的與未病時一樣康健麼？

我可以騎馬走三四十哩路，遇有緊急的事，我可以叫馬跑得很快。我能游泳，能整天走路或打獵。我能爬山，或坐下去連做十二小時的文章，然而我仍有不可越過的界限。若是騎馬，我只騎馴良的馬，我不領教野馬。若是我的汽車陷在泥裏，我一定多用頭腦，少用蠻力。我游泳很少，大半的時間都坐在岸上看別人顯本領。我工作，但仍不忘記健康是我的資本，不肯胡亂投下。

醫生向我下宣判的時候，我只有本書要寫。現在呢？我已計劃了十三本。不但如此，我還有一個偉大的夢要實現。如果我能從著作中賺到很多的錢，或找到一個金礦，或勸服甚麼慈悲爲懷的富翁抽一筆款子出來作世上最

要最大的服務，我定要在喀脫麗那山造一個日光醫院，專治癆瘵受難的同胞。

許多患癆病的人都有一个問題：『我應當怎麼辦？』爲這些人的利益，我就把自己的經驗寫了出來。我不是醫生，不能給任何人以醫藥的指導。我只把自己的情形告訴了大家。我的病情也許與別人的病情不同，不同的病情，當然必須用不同的方法去治，不可一概而論。不過我也十分相信，有些於我有益的事，說不定也能有益於別人。

所以我說：第一件事，你必須應付事實。把你的病找出來，面對面的收拾它。不要自騙自，也不要讓別人騙你。

不要把你的困難看大，也不要把它看小；因爲過左或過右，都是同一壕溝的兩旁邊。用精明的判斷來審測事實，用鎮靜客觀的頭腦來籌劃應付，這就是我們的出發點。既行了這一切，我們就可以用正當的方法努力去求痊愈；所謂盡人事而聽天命。

(首良摘譯)

衛生

消化器官的保健

張 啟

消化器官是人體營養的供應所，欲求身

康，首先應注意消化器官的保健。

我們每日所進的飲食，經過消化器官一度消化和吸收，

就能使食物中含有的營養分，分配輸送給全身各臟器，因之，人體能藉以發育成長，並可維持健康。如果消化器官不健全，那末，攝取養料的作用受到影響，身體就變衰弱，所以無論何人，對於消化器官的保健，應十分注意，

今特將消化器官的保健方法略述如下：

(一) 食物的揀選 食物是人體養料的源泉，若不謹慎選擇，往往容易損害消化器官或傳入病毒，反而使人發生疾病，所以揀選食物須依下列幾項標準：

(甲) 易於消化的食物 如新鮮牛奶，半熟雞卵，豆腐，及一切含有維生素的蔬菜，煮熟的肉類等，都是容易消化的食物，惟如蝦蟹等物，以及鹹肉醃肉，糯米製成的糕餅糰子等食物，均不易消化，應該少吃，如遇小兒齒牙未生，或年老者牙已脫落，對食物選擇則更須注意。

(乙) 不含病菌寄生蟲卵及毒質食物 生冷的菜蔬與肉類食物，時常含有病菌及寄生蟲卵，任意食用以後，易生各種疾病，如常見到的虎列拉、痢疾、傷寒等，都是由於飲食不潔食物的緣故，再論到含有毒質食物，筆者最近在某大醫院中，見一病孩，約有二三歲，患着很嚴重的腦炎症，詢其致病原因，說是他的祖母，對他特別寵愛，所以備了許多白果給他，他就立刻吃了一百多個，我們知道，在白果中含有一種名叫精化化合物的毒質，少吃還不妨事，若多吃了，就有中毒的危險，可憐這位無辜的小弟弟，因貪食白果而致中毒，並且此毒深入該孩神經中樞，成爲極可怕的中毒性腦炎症，如果家庭主婦有了普通醫學常識，這種不幸的事情，就不會發生了。

(丙) 新鮮而未腐敗的食物 各種菜蔬果品，若在新鮮時食用，因其含有豐富維他命，對於人體營養方面大

有裨益，若是擱置長久，或已腐敗，非特維他命等營養要素，早已消失，而且腐敗菌藉此乘機而入，對於胃腸等消化器官，可致成胃炎腸炎等各種病症。

(二) 食量的配定 尋常健康的人，因其年齡，活動程度，食物種類的不同，而食量也有多寡之別，古諺云，「食不過飽」，確是至理名言，因爲進食過多，非但不易消化和吸收，反而容易損害消化器官，消化器官若果受損，則可影響其尋常應有之消化力量，以致消化不良、胃痛、噁心、嘔吐、腹瀉等病象隨之而生，對於增加身體營養，頓成夢想。營養不足而各病叢生，倒成爲意中事了。

(三) 進食的時間 腸胃的機能，在進食後，即開始工作，空腹時，就是腸胃休息的時間，所以進食的時間，須有一定，普通每次進食須隔五六小時，方能消化完結，如果任意進食，胃腸就勞動過度，成爲不健全，這個理由，譬如我人運動後，必須休息若干時，才不致使身體十分疲勞，胃腸的機能，也是如此。

(四) 進食的方法 無論何種食物，在吞嚥下去之前，必先細嚼，並與口腔中分泌之唾液完全混和後嚥下，如果進食時狼吞虎嚥，未曾將食物細細嚼碎，則易促成各種胃腸病。

(五) 食後的注意 在進食以後，不宜運動或作其他勞動工作，亦不宜過度用腦，因爲在勞動時，血液流動較速，而大量流向勞動部分，於是胃腸內血液減少，引

起消化不良，如果用腦過度，血液儲積腦內，胃中消化亦受影響。

(六)其他的注意 消化器官局部的寒暖，亦須特別注意，若使受寒或受熱，都易引起胃腸炎症，還有食物滋味的美惡，與食慾強弱大有關係，如果食物烹調得滋味佳美，食慾隨之可以亢進，胃中消化液分泌更旺盛，

如此，則消化與吸收的作用，也可以較為良好，所以在這一點上，做家庭主婦的應特別留意。

關乎胃腸等消化器官的保健，大略述之如上，我們人體每天的活動，全賴於營養的充分，而充分的營養，更賴乎健全的消化器官，所以消化器官的保健，乃是我人促進健康的第一要着，我們怎可任意的忽略過去呢！

常識

腦膜炎，酸梅，赤豆

梅晉良

腦膜炎常有，酸梅常有，赤豆亦常有，但這三樣，向未有過關係，想不到在今年它們會在上海這城中碰起來；因為有人說，赤豆和酸梅同食，能預防腦膜炎。

於是許許多多的人相信，許許多多的人吃酸梅和赤豆，同時許許多多的人仍患腦膜炎。

事實是這樣的：據說有一位先生的太太，在正值腦膜炎流行時生了一個孩子。這嬰孩一生下來就開口說話。他說：「今年大疫流行凶險得很，你們快去買赤豆和酸梅煮湯吃，須在某日某時之前吃，就可保全性命」。說罷，兩隻小眼一閉，重返地府而去。

孩子的父母存心濟世，就把這消息傳出去，神話借到人們懼怕和好奇的心理，就像風那樣吹遍了街頭巷尾，終於圍赤豆的人面現笑容，南貨店生意大好，而醫院裏仍天天有患腦膜炎的病人，其中有不少是吃過酸梅赤豆湯的！

赤豆和酸梅真的能預防腦膜炎麼？若能，那末，那位「洩漏天機」的嬰孩真可算是為人類造福的救星，在世界醫學歷史上應當有他的大名，同時報紙上也不用登載種種預防腦膜炎藥品的廣告。

說笑話管說笑話，但這件笑話，不禁令人覺到民衆衛生教育的需要和我們中國一般人民缺乏醫學常識的嚴重情形。當此腦膜炎流行之際，我們希望大眾對於這病的真相，能有一些確切的常識，庶幾在預防和醫治方面可以有所措置，同時可以各盡一分力量，來與衛生當局和醫界合作，把它撲滅。至於酸梅和赤豆，加些糖味道也許不錯，祇要吃得不過分，諒也不至於有害。可是不要忘記，吃了酸梅赤豆，仍須防着腦膜炎。

腦膜炎有好幾種，視那一種細菌作祟而異。現下在上海及附近各地流行的，稱為流行性腦脊髓膜炎，是一種特

殊的細菌所致；稱爲腦膜炎雙球菌。這種細菌，往往潛伏在「帶菌人」的鼻黏膜與咽喉之間（帶有細菌而自己生病的人叫做帶菌人），平時並不容易傳染，祇偶然有人遭殃而已，但遇到某種特殊因素（至今尚未明瞭）加以地方人口稠密，衛生狀況不良，營養及人體抵抗力降低等因素湊成一起，就會流行而成時疫。

流行性腦膜炎的症狀可分三期來講。第一期細菌在咽喉等部，發生喉頭炎，扁桃腺炎，和傷風等現象。第二期細菌侵入血液，造成全身症狀，最顯著的，就是身體發熱，出紅疹，全身疼痛。這時病人神色呆滯，面無表情，厭惡旁人擾他。第三期，細菌侵入腦膜，就有頭痛，頸項強直，嘔吐，昏迷，驚厥，譫狂等情形。以上三個時期，長短不定。各種症狀，有時會混在一起，輕的在第一或第二期病就中途自退而愈，重的在幾小時內即有生命之危。

流行性腦膜炎的治療，以前用同型的血清注入靜脈和脊椎，措手得早，效驗相當可靠；近年以來，磺吡啶的發明又使醫界有了一種對付腦膜炎雙球菌的良藥。在血清和藥物雙方並進之下，我們覺得流行性腦膜炎已不再如以前那樣缺少生望。不過這種藥品，惟有在醫師手中，按照科學的方式和份量使用，纔能有效。

現在最大的關鍵，是在乎病家能否趕早就醫，若照中國一般民衆以前的老牌氣，求仙方，請江湖郎中，到無法可想時纔把他送醫院當作末路走，那末醫師無論有什麼良藥利器，也不能比赤豆酸梅靈到那裏。

流行性腦膜炎的預防

第一，流行性腦膜炎主要傳染方式，就是飛沫傳染。所以戴口罩是很合理的辦法，不過口罩內的紗布，每天應有二兩次的更換。

第二，大庭廣衆之處，非必要時以少去爲妙。非學齡兒童，還是讓他們在家裏平安些；帶到外面去湊熱鬧，沒有好處，抱着小孩乘車，是不智之至。

第三，注重個人衛生和營養，講求家庭及環境清潔。

第四，預防菌苗之究竟是否可靠，現在尙未充分證明，不過因爲血清的治療功效很好，所以醫界中有一部份人就認爲菌苗也應當能夠使身體產生主動的抵抗力來預防本症的發生。好在注射並無害處，多少總有些效力，所以不妨嘗試。

第五，不幸家中有人患病，如遇症狀可疑，不可忽略；尤其在這腦膜炎流行之時，應當從速請正當可靠的醫師診視，如果真的斷爲腦膜炎，應立即送醫院治療，並遵醫囑咐，實行隔離消毒等手續，以免傳播。

第六，報章廣告種種防腦膜炎的成藥，大都是出於那些聰明的理財家轉動靈機，把投機取巧的手段用到醫藥上來。況且這一類的藥物，若不照精密的劑量按情服用，很容易發生中毒的危險，所以絕對不宜由大衆隨便吞服。至於預防的功效，那更談不到了。

家庭中的急救常識

法蘭斯

家庭中每人都應知道些急救常識。這樣可使受傷者，不致趨向着嚴重情勢。

家庭中偶然會有意外發生，你懂得怎樣去急救嗎？其實家中每人都應知道些急救常識。這樣可使受傷者，不致趨向着嚴重情勢。

若有人吞下了毒物，須取迅速行動。當然要立刻去請醫生，但同時亦須施急救法。你並不須要去記着那長長一大篇的解毒藥單，最緊要的是設法用大量液體去把毒物沖淡，並引他嘔吐，直至吐出的水與喝下的一樣清。下列幾種嘔吐劑，可以隨便應用；肥皂水，普通肥皂，鹽水，小蘇打，溫開水，洗杯盤的水或牛奶。

胃部洗清後，即可給以對症解毒藥，假使你是知道的，或湊手可拿到的話。

食物中毒和藥物中毒的治療是同樣的，倘若受害者似專想睡覺或呈昏迷的樣子，這是指點着他曾服過一種安眠毒劑。在這種情形下，我們除給予上述的治療外，應竭力設法使病人甦醒，扶他起來，使他行走，直等醫生來到。一面可將室內充滿新鮮而冷的空氣。再給他飲濃咖啡。同時用冰水裏絞起的毛巾擊拍他的全身，並將冰布覆在他臉上。

我們時常會見到有人因某種緣故，失去了知覺，例如一個患心臟病的人，突然在家昏過去。遇到這樣的病人，可使他躺下，將他雙足舉起，高出頭部。這樣可幫助血液轉回腦部。再將病人頸項，腰部及胸部任何緊身衣服解鬆。同時摩擦他的手和臂，使血液循環流通，再給予臭鹽或阿摩尼亞嗅之，並可將冷水灑在他臉上。

設有人患休克（震盪症），可用毯子裹住病人或用熱水袋，使他保持外部溫暖。用熱水袋時，最好先在你的面頰上試一試，以免燙傷病人，尤其是他昏迷不醒時。等到病人回復知覺，即給予熱水飲之。頭部低傾，可使病人加快復原。

若因跌跤而折傷踝骨，當立刻使傷處寒冷，以阻腫起。倘若傷及膝部或踝部，則使病人臥下，立即將腿舉高，用枕墊或捲毯撐住。再用冰布覆在傷處，直到紅腫減退。那時醫生或急救者應使用繃帶支持。若傷處累及肘和腕關節，那麼須用吊帶幫助，使他舒適。

骨折急救法中最緊要的，就是不可移動病人。例如腿的骨折，病人應留待原處，切勿移動，祇可使他溫暖，直等醫生來到。若移動其腿，或會引起脆弱的骨端斷得更厲害或脫位更甚，使醫生更難治療。或者那銳利的折端會因被移動的緣故而穿出皮外，釀成穿破骨折。若在某種場

合，實在不易獲得醫生，那麼行急救者須知道怎樣應用夾板於折傷的臂或腿上。

若遇多量的出血，必須立即將病人的衣服割破，這樣可以看得清楚。倘若血液噴射者，為動脈割裂，須施壓力於心臟及傷處之間的一個適當的地位。一個強壯人的雙手，可給予充份的壓力，可用大姆指捺住動脈，將它抵在骨頭上面。

若臉部受傷，可施壓力於耳朵的前面或距額角前一英寸處。若肩部流血，可施壓力於鎖骨內端靠近胸部的第一肋骨處。如臂部受傷流血，可施壓力於肩與肘關節半途之靠身的一面。如腿部受傷，可在鼠蹊處壓住通入盆骨之動脈。

若遇流血甚劇，而醫生一時又不易獲得，那麼可應用止血帶。其使用法是用一條手帕或布條，打成一個硬結，將此布條緊緊繫於受傷處，使硬結之壓力點處於動脈上。但是止血帶的使用，每隔十五分鐘應放鬆一次。

如血液穩重的流出，為靜脈割裂，若係靜脈割裂，切不可

不可使用止血帶。然而可用手使壓力於靜脈上，可是勿使於傷口及心臟之間。然後立即用一光潔之紗布緊繫傷口，或任何洗滌清爽而未經過之布片亦可代之。

上述治療法，可使血管收縮，血液凝結。此外又可使用雪或冰，裹於薄布或紗布內，然後放在傷口下面的靜脈上，但不可將雪或冰單獨置於傷口，除非流血甚劇或醫生耽擱到達。將受傷部份舉高，可助流血停止。

燙傷治法，鞣酸 (Tannic acid) 是一種有效的藥劑。若醫櫃中有鞣酸粉，則可將此粉和以均份之清水，使之溶解。然後用清潔布片放入浸透，再取出敷於患處。倘使沒有鞣酸粉在手邊，可以濃茶代替之。或以三茶匙小蘇打和入四份之一的溫水，亦可臨時代替。或用橄欖油，洋橄欖油，凡士林，或生豬油去隔絕空氣侵入患處。但是切勿使用碘酒。

每一家庭中都應備有少量的急救物件及藥品，藥品尤宜時時更換，以免日久失其效用。

(伯遜譯自 Health Digest, May, 1938.)

專 載

近代醫學之演進 (二)

瞿承方

在十九世紀上葉時，科學界對於微生物如「原蟲」與「細菌」尚信為由腐敗而發酵之物質中自然生長出來（即生物自生論）。天花，鼠疫等病，傳染力極強，死亡率亦高，

故極早已為人類所認為傳染病矣。至於產褥熱一症，直至一八四七年，始被匈牙利人三曼耳外愛司氏 Semmelweis 明確認為可以傳染，而提倡於接生前洗手及浸手於漂白粉

水內，以減少產褥熱之傳染。惟向不知產褥熱為鍊球菌之感染也，（一八七八年巴斯德氏發現之）。

直至一八六二年法國巴斯德氏 Pasteur 始澈底證明生物自生論之差誤，蓋知發酵係空中微生物附着於營養液而生物作用。彼因研究釀酒，造醋，養蠶等事所積之經驗，而得一學說；彼預言「人類各傳染病皆由微生物所致，而將來總有一天，因發明及研究明瞭各種不同之微生物，以致可以利用為預防及治療疾病。」巴斯德氏又於一八八〇年發明數種「疫苗」Preventive Vaccination 以預防傳染病，其中以瘋狗疫苗（一八八五）為最著名。巴斯德氏之成就甚多，一言難盡，故醫界譽彼及科赫氏 Robert Koch 為細菌學之創造者。從此細菌學之發展非常神速，但屈指一算，亦不過最近七八十年之事耳。

科赫氏於一八七六年在德國之勃來斯老城公開表演「炭疽桿菌」如何發現於每一只患炭疽病之羊血中；如何可以純粹培養之；如何可以將培養之細菌，注射於健康動物體內，而能產生同一之疾病；如何由染病之實驗動物中，再行發現此種同一之細菌。此種詳細明確之研究，實為細菌學界開一新紀元也。一八八一年科赫氏又發明固體培養基，因此混雜之細菌可以分離作個別培養。一八八二年科赫氏復在柏林公開表演結核菌（俗稱癆菌）之發見。從此細菌學已有驚人發展之速，而於十九世紀末以前，已有其他病原菌，如痲瘋，淋病，傷寒，霍亂，白喉，鼠疫，赤痢等病之細菌，相繼發現。

迨至一八九一年，德國科赫氏之學生白令氏 Behring

始發明白喉血清。彼注射薄弱之白喉毒素於大動物內，可使之發生抵抗力；而該動物之血清，注射於人體內，可以治療白喉，功效宏大，造福於人類非淺。

自十九世紀下葉起，原蟲與寄生蟲之可為疾病原因者業已開始研究，惟顯著之進步則見於二十世紀之初也。一八三三年巴哲氏 Baer 在人體內發現旋毛蟲，其後（一八四七年）萊狄氏 Leidy 在豬肉內發現之，而飛而庶氏指出寄生蟲及豬肉與人類之病原關係。一八三九年胸來因氏 Schönlein，發現鬍鬚之感染是由於一種黴菌所致。較大之寄生蟲與致病之關係亦逐漸發現。一八五一年別耳哈氏 Bilharz 發現「埃及吸血蟲」一八六六年革里新蓋氏 Griesinger 詳述鉤虫所引起之疾病。

一八八〇年法國拉非蘭氏 Laveran 始發現瘧疾原蟲於血中，蚊蟲之能傳播疾病在一八七九年為英人曼森氏 P. Manson 證之於血絲蟲病中，一八九七年英人羅司氏 Ross 發現烏類瘧疾為蚊蟲所傳播，意人葛來希氏 Grassi 未幾實驗出人類之瘧疾為某種蚊蟲所傳播；於是昆蟲可為疾病之媒介或中間宿主之學識，又為世界所認識。而預防瘧疾之方法，亦復明瞭。因此巴拿馬運河區之工人，得以避免瘧疾之恐怖，而得完竣此種偉大運河工程也。

德國邵亭氏 Fritz Schaudinn 於一九〇五年發現梅毒之病原「螺旋體」，亦為醫界重要發現之一。翌年乏色曼氏 Wassermann 發明「乏氏反應」以診斷梅毒，極為可靠。於是吾人對於梅毒為害之廣，始能確切認識，而對於治療梅毒劑之價值，亦能易於判別矣。

細菌原蟲與疾病之關係已為大眾所瞭解，且可用顯微鏡看見之；但其外尚有一種極小之病原體，除數種已可為最高倍之顯微鏡所照見外，其餘均不能看見，惟可經過最精細之「陶濾器」濾過，（細菌尚不得濾過）。今統稱之為「濾過體」，其最早發現者，為口蹄疫之濾過體（一八九八年為呂弗琉氏所發現）。其後黃熱病（一九〇一），登革熱（一九〇七），沙眼（一九〇八），斑疹傷寒（一九一〇），麻疹（一九一一）等之病原濾過體相繼發現，而醫界之學識益廣。

巴斯忒氏細菌學之成就，與其細菌為病原之學說，引起英國外科家李司忒氏 Lister 之注意。自一八六五年起，彼用石炭酸液為外科手術之消毒工具；凡施行手術時所接觸之器械物件傷口與外科醫生之手，均經適當消毒手續。從此手術後之化膿與發熱大減，而形成外科界最重要之貢獻。彼於一八八〇年並發明「貓腸綫」以繫扎血管。其外美國之好而司載氏 Halsted 於一八九〇年引用外科橡皮手套，亦為無菌外科手術之工具。

柏格曼氏 Bergman 於一八八六年更引用蒸氣滅菌法，至一八九一年起引用普通無菌法 General asepsis，從此腦，腹，胸及其他手術始能安全執行，而無後顧之慮。

一八八一年德國別耳羅司氏 Billroth 為胃癌手術，割去幽門第一次告成功。其優秀之學生改進其術。最近美國美俄氏 Mayo 兄弟對於腹部手術貢獻尤多，因此腹部手術，至今已視為家常便飯矣。

近代腦部手術始自裴革門氏（一八七三至一八八八年

間之工作）與英國之霍司雷氏 Horsley（一八八六至一八九〇年間之工作）；最近美國之可辛氏 Harvey Cushing 貢獻尤多。

胸部外科自德國沙愛勃羅氏 Sauerbruch 於一九〇三年提倡，其後始廣泛施行。

吾國國藥無非草根、樹皮、以及礦物動物等天然物質而已。本草綱目中所述藥物，為數雖多，但有效者實少。猶刀箭之用為戰器，所及勿遠，所穿勿深。歐西藥物，在一百餘年前，亦復如此簡陋。其後化學進步，多數學者，已知從植物中擷取精華，提出有效成份。其後更有人工化合之藥物供世。今試將其主要之有效藥物，略述如下。

一八〇四年塞替納氏 Serturner 從鴉片中提出嗎啡；一八二〇年輪埃氏裴來第氏嘉聞道氏 Runge, Pollier and Cavenou 從雞納樹中提出「金雞納霜」。一八六九年里勃立許氏 Liebreich 始用氯醛 Chloral，一八八四年克奴氏 Knorr 發明安替批林 Antipyrine，一八八六年康氏與海潑氏 Cahn and Hepp 始用醋酸銻基因 Acetanilide，一八九四年亞利物氏與先否氏 G. Oliver and E. A. Schaffer 始用「腎上腺素」Adrenalin，一八九八年掘來收氏 Dreser 始用「海洛英」Heroin，一九〇四年飛曉氏與梅林氏 Emil Fischer and Von Mering 始用肥羅那 Veronal。

一八二九年巴司來氏 Bardsley 始用吐根素 Emetine 治痢疾，而一九一二年洛及斯氏 Rogers 始確證其對於「阿來巴痢疾」之功效。

一九〇九年德國歐立區氏 Paul Ehrlich 發明六〇六

Arsphenamin 以治梅毒，翌年即風行全球，從此奠定人工合成化學品（綜合化學品）治療法之基礎。現在普通靜脈注射用之治梅毒藥，為新六〇六（即九一四）Neovars-phenamin，因其溶解易而注射較為輕便也。其後尚有內服及肌肉注射之鉍劑，可資應用，對於小兒及婦女尤屬適宜。最近有「撲瘧母星」Plasmoquine（一九二四年）及「瘧滌平」Atabrin（一九二七年）問世。此二藥為德國拜耳藥廠之綜合化學品出品，於是治療瘧疾之法，更為完美。

新近又有數種驚人綜合化學品供世，均係磺屬類，其造福於人類者，至為深遠宏大。德國都莫克氏 Donagk 於一九三二年首先發明「百浪多息」Red protosil 治療球菌，功效神速，故立即引起全世界之注意與熱烈之研究。其後法國巴斯德研究院於一九三四年研究出「百浪多息」之功效實賴其分解後所產生之磺醯胺 Sulfanamide，於是乃開始製造磺醯胺以應世。一九三七年英國依文司氏 Evans 復製成磺吡啶 Sulfapyridine。幾美國又製出磺噻唑 Sulfathiazol。最後之二種對於淋球菌腦膜炎肺炎菌痢疾菌均有奇效，故引用之範圍至為廣闊，而吾國之藥廠亦能人工合成以上數種藥品，正在盡力生產，以應其廣大之需要。

電之應用於醫學，自克羅塞耳氏起（一八三九年電燙治療尿道狹窄）。一八九三年龍根氏 W. C. Roentgen 發明 X 光線，不久全世醫界均樂於採用，作為極有價值之診斷輔助，及治療皮膚病與惡性腫瘤之用。近來 X 光線機已為

各醫院中所不可或少之設備，猶近代化軍隊中，必需有機械化部隊之配置相倣。

一九〇六年拿蓋世密脫氏 Nagelschmidt 引短波電療 Diathermy。一八九八年叩利夫婦 Prof. and Mme. Curie 始從礦石中提鍊出「鐳錠」Radium。一九〇四年鄧樂氏 Danlos 初次報告鐳錠用以治療癌腫之結果。從此鐳錠與 X 光線遂視為治癌之重要利器矣。

實驗動物之靜脈注射及輸血，於十七世紀時即已有之。皮下注射器之應用於人類，以治疾病，則自雷因氏 Rynd（一八四五）始。惟現代之輸血技術，則為美國克來耳氏 G. W. Crile 所改進也（一九〇九）。人工氣胸術於一八九五年為福來尼尼氏 G. Forlanini 所引用以治療肺癆。

醫學上最近奮力研究而有成就者，厥惟內分泌學與維他命之學識。此種科學之發展，依靠動物試驗與生物化學之進步，以及先賢所積得之臨床經驗與生理及病理之學識。

一八三五年英國格雷弗司氏 Robert Graves 發表其甲狀腺過多病之症狀。一八五〇年扣林氏 Curling 發表甲狀腺缺乏病之症狀。迨至一八九一年始有甲狀腺之注射，其後代以內服，以治療甲狀腺缺乏病之症狀。一九一九年美國根大氏 Kendall 發明甲狀腺之主要成份「甲狀腺素」Thyroxin，又於一九二六年哈靈敦氏 Harrington 發明此種要素之人工合成物。

一八八五年英國愛迭孫氏 Thomas Addison 發現一種因副腎腺疾病引起之症狀，名曰「愛迭孫病」，法國人等

郎色夸氏 Brown-Seguard 於一八五六年用動物試驗以產生「愛迭孫病」，於是內分泌腺與全身疾病之關係，更為確定。迨至一九〇一年，始由塔卡氏及阿爾得律氏 Takamine and Aldrich 提煉得「腎上腺皮質膏」Cortin 注射於



麵包之改革

韋爾遜

麵包中加維他命，
使營養特別豐富。

化學品中有名曰硫胺素者，(Thiamine) 其品質頗似精細之食鹽。四年前一噸硫胺素約可值五千金鎊，至今日約值七金鎊，明日或僅十先令或十五先令。

硫胺素係一種白色之晶狀物質，即純粹之維他命B₁也，若摻入於純白麵粉中，則難以辨別。考此物質乃從煤膠中取出，為紐約貝爾電話實驗所之韋廉氏博士在一九三六年所發現。

溯自輟粉機發明以來，七十五年間。當以硫胺素之發現為麵粉事業中最堪注意之一大改革，疲於戰亂之蒼蒼蒸民，或將從茲獲得新生命，新精力。據現今科學家及營養專家之研究，謂吾人日常膳食雖經一般人認為適合標準者，亦確有維他命之不足之弊。此說並非無稽，確有科學事實可以證明之。此種不足，尤以硫胺素或維他命B₁為

愛迭孫病患者，可以治療其虛脫之症狀。而生物化學之研究，已知內服多量之食鹽，可以振作「愛迭孫病」患者之精神，而延長其壽命。
(待續)

然。其他礦物素及維他命固亦重要，但其獲得，似較硫胺素為易。

硫胺素對於吾人身體有許多功用：如(一)有關神經系統之健全，(二)為輔助發育之必要物，(三)在維持食慾上極關重要，(四)對於人體中所有炭水化物之利用，尤為需要。

吾人素知麵包為能生精力之食物，然欲自食物中獲得相當充份之營養價值，則全賴其人之本力如何。體內硫胺素不足時，即無自食物中獲取精力之能矣。

昔時製粉廠多用石磨碾製麥粉，故麥粉中有多量硫胺素存在，因每一麥粒中均含有天然硫胺素。但自應用新式碾機後，即將粗糙之麩皮篩去留取其潤滑潔白之粉，是為機製白麵粉，惟硫胺素之容量，乃以大減。市上固有純麥所製之麩皮黃麵包出售，仍富含此可貴之滋養要素，然喜食此機粉所製之潔白麵包者，十有九人，以其細膩而適口也，殊不知是項潔白麵包，其硫胺素之含量已大為減少。

某營養專家曰：『一般人購食麵包，並不考究維他命之有無，祇求其可口潔白而已。故百份之九十之銷路為取其味美色白，而考究維他命者僅佔百份之十耳。』

營養專家已證實硫胺素之需要，而科學家復研究將此生命要素，廉其價值而加諸於白麵包中，俾使吾人日後雖食白麵包亦能獲得維他命。於是他日之麵粉，皆屬純白精細之品，而內中仍不乏足量之硫胺素及其他礦物素。

然尚有一二問題在：（一）何時吾人始能見此種加料之白麵包問津於世？（二）此種『幻想』之麵粉將需若干額外代價？英人對此兩問題已答覆之矣。去歲七月間。英政府曾出示布告，擬於其國內全境，強迫麵粉業者生產是項『加料』麵粉，由政府津貼其額外費用，俾使人民可以平價購買。緣英政府深感戰時人民負擔艱重，生活緊張，故供給其日常所需之維他命，確為重要之舉。當時原期硫胺素之適當供給，可於一九四一年一月一日開始實行全國。但未久又將此項命令延緩，因尚有種種問題及進行手續未解決也。

然硫胺素與白麵包之聯姻，決不能一再延緩，一旦聯姻宣告成功，則維他命之伸展，勢將進入其他種種食物中，可無疑也。（伯遜譯自“Parade” June, 1941）

附註：吾國人民往往喜食白米而惡食黃糙米，適與西人之惡食黃麵包而喜食白麵包之意義相同。然不知黃糙米中恰含有豐富之維他命，（因每粒米殼與米核之間纔具有此種營養物，）對於人體可給以充份之營養，而吾人反捨之不食，甚屬可惜。推其原因，或以煮無方，致難下嚥。茲將煮法略述如下，以供參考：若以黃糙米煮飯，則先將米淘淨後，浸於水中，最好能多浸些時候，然後加多量清水煮之，熟後米粒柔軟可口，幾與白飯相做。若以黃糙米煮粥則成績更佳，其煮法與普通煮粥相同，惟俟開滾後，加入數匙之麥粉，煮熟後非但與白米粥無異，且能獲得多量之維他命，深望吾人勿以米之粗糙而放棄其維他命之存在。

人 生

奏完你的生命之曲

新 生

我是一個不能行動的殘廢者，不但是下肢殘廢，而且還有眼病，神經衰弱症和胃腸病。

世間沒有人比我的生命更破殘的了——我覺得。

我既不能從事種種行動的，勞動的工作，又不能做稍

多用目力與腦力的事，雙手雖好，也沒有用武之地；且臥床而從事手中的工作，又會使腹肌緊張而加甚我的腸瘻瘻症。本來，『動』是生命之源，不能行動，已失去了生活的基本條件，而今再加上目，腦，手使用的限制，我的

生活範圍縮小到幾乎沒有呼吸的空間了！

我的環境又是萬分惡劣——使我的生命破殘到這一步的就是它，我無法改善我的生活，增進我的健康，我自認我已喪失了戰鬥力，不能與環境奮鬥。我痛苦，我絕望，我沮喪！

我覺得我實在不能也不必維持我這破殘的生命！

但，當我在一篇文章——是美國一位名牧師富司迪（Fosdick）寫的——裏讀到了下面一段故事時，我得到了微妙的啓示，有力的鼓勵。

「歷史上最能發人深省的成功事件，恐怕要算身遇種種障礙，而能認這些障礙為人生的一部份，仍然把他的才能盡量發表出來的人了。挪威偉大提琴家奧勒布爾，有一次在巴黎舉行音樂會，當他在演奏的時候，他的提琴絃上的A絃突然折斷，他立刻改變樂曲音調，並就提琴上所剩的三條絃演奏到音樂會完畢。這就是人生——你的A絃斷了，但是要靠所剩餘的三條絃，把你的生命之曲奏完。」

我的生命之琴恐怕祇剩了二條絃也許是一條絃了；而且那二條或一條絃線也已破壞不堪。但是，祇要你的生命還存在着，你可能設法奏着那簡單的曲調，同時設法修綴那殘存將斷的絃線。

從此，我每當絕望，沮喪的情緒襲擊我的心靈時，我就像念靈符一般的念起這句話來——「奏完你的生命之曲」。它，一回又一回，把我渡過了絕望的深壑，沮喪的弱水，終於克服了種種事實上與心理上的困難，脫出可怕的，窒息的舊環境，而進入了新的人生境界。

在新的環境中，我的健康逐漸有進步，同時便逐漸增進了我的工作能力而擴展了我的工作範圍，也就是我的生活範圍。我將盡我的能力演奏出簡單的生命樂曲貢獻給人們。



吃壞請服

消困定

Sulguandin (Sulfaguandine)

主治 痢疾 腹瀉 傷寒 傷寒等症

丙康藥廠製造

上海大沽路一四二號

藥房均售

歡迎通信問病附郵詳答

音樂

衛生歌四首

王湘蘭

G 調 4/4

運動

胡敬熙作詞

5.5 | 1 (1.1 1) 5.5 | 2 (2.2 2) 5.5 | 3 2 3 4 5 4 3 | 2 (2.2 2) |

趁現在 年紀小 先把我們身體鍛鍊好
 放眼 看 世界 上 事業 千頭 萬緒 知多 少

5.5 | 1 (1.1 1) 5.5 | 2 (2.2 2) 5.5 | 3 5 4 2 1 7 | 1 (1.1 1) 0 |

準備着 到將來 努力救國衛同胞
 都等着 我們去 冒着萬難一担挑

7 7.1 2 2.3 | 4 (4.4 4) 0 | 1 1.2 3 3.4 | 5 (5.5 5) |

快練習運動 快練習體操
 身體好精神好 身體好志氣高

5.5 | 1 (1.1 1) 5.5 | 2 (2.2 2) 5.5 | 3 5 4 2 1 7 | 1 (1.1 1) ||

天天練 天天操 日後自然收功效
 活潑潑 雄糾糾 試想何事做不到

A 調 4/4

新中國的主人

黃自作曲
 劉雪庵作詞

中強 5.5 | 1 1.2 3.2 | 1-5 0 6.5 | 2 2.1 7.6 | 5-0 5.5 |

我有 壯健的 身體 我有 高潔的 靈魂; 我有

1.7 1 2 3 2 3 4 | 5 4-2.2 | 3.1 4 3 2.3 | 2-1 0 7.1 |

堅 強的 意志, 我有 奮鬥的 精神; 服務

2 3 2 0 3.2 | 1.7 6 0 2.6 | 7 1 2 0 3 2 1 | 7.6 5 0 5 |

大衆, 恥盜 虛名, 打倒 侵佔慾, 破除 權利心, 德

1.7 1 2 3 2 3 4 | 5 4-2.2 | 5 3 1 4 3 2.6 | 7.2 1 ||

行 體 健, 兼備, 才是 新中 國的 主人

樂 音

C 調 2/4

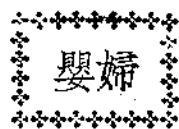
窗 開 開

5 5 5		<u>1̇</u> 5 5		6 5 3		<u>4</u> 2 3	
窗 開 開		門 開 開		讓 空 氣		透 進 來	
5 5 5		<u>1̇</u> 5 5		6 5 3		<u>4</u> 2 1	
窗 開 開		門 開 開		讓 陽 光		照 進 來	
<u>2</u> <u>2</u> <u>2</u> <u>2</u>		<u>2</u> 3 4		<u>1̇</u> 5 3 1		<u>5</u> 3 <u>2</u> 5 1	
空 氣 陽 光		都 可 愛		好 在 不 要		用 錢 買	

F 調 4/4

行 坐 衛 生

6̇ 5̇ 1̇ 2̇		3̇ 5̇ 6̇—		<u>5̇ 6̇ 3̇ 4̇</u> 5̇—		<u>5̇ 6̇ 3̇ 4̇</u> 5̇—	
肩 不 要 垂 背 莫 彎,		啊.....,		啊.....。			
6̇ 5̇ 1̇ 2̇		3̇ 5̇ 6̇—		<u>5̇ 6̇ 3̇ 4̇</u> 5̇—		<u>5̇ 6̇ 3̇ 2̇</u> 1̇—	
坐 時 腰 直 真 好 看,		啊.....,		啊.....。			
5̇ 6̇ 3̇ 2̇		1̇ 5̇ 6̇—		<u>6̇ 1̇ 2̇ 3̇</u> 6̇—		<u>6̇ 1̇ 2̇ 3̇</u> 6̇—	
身 體 發 育 要 這 樣		啊.....,		啊.....。			
5̇ 6̇ 3̇ 2̇		1̇ 5̇ 6̇—		<u>6̇ 1̇ 2̇ 3̇</u> 6̇—		<u>3̇ 2̇ 1̇ 7̇</u> 6̇—	
姿 勢 端 正 為 健 康		啊.....,		啊.....。			



嬰婦

兒童大便檢查的重要

王一山
陳翠琳

兒童大便檢查的主要目的，就是尋出有否寄生蟲的存在；更可幫助診斷其他疾患的病源，因此可加以早日治療。

在我們江陰的教會中，有幾位傳道小姐，她們除了傳道工作以外，還負着照顧一羣寄住教會兒童之責。他們不但當心他們的起居，教育等，並且時刻注意到他們的健康。在每年的春季或秋季，她們至少須舉行一次大便檢查。每個兒童的大便，都分別送至醫院檢驗，看有否寄生蟲的存在或他種不健全的發現。一旦查出了立刻延醫診治，決不含糊，每年的老例，沒有一次間隔不做的。當然，這些兒童體格的健全是沒有問題的了！

在外國，大便檢驗是身體檢查要項之一，尤其是對於學齡兒童舉行得格外認真。回顧國內，身體檢查不過指量身長、體重、血壓；驗視覺、聽覺；查察心臟、肺臟、腹部、四肢、及X光透視等而言，對於血液及大小便的檢驗鮮有舉行的。在教育尙未普及醫學遠落人後的我國，許多交通閉塞，文明未開的小地方，這問題當然談不到；但有不少極文明而醫學設備頗完美的城市，對這事也不甚注意，其實大便檢查確是一件不容忽略的事！

有些病人須要檢查大便，爲要尋出致病的原因，給醫生治病的根據；未病的人須要檢查大便，目的固然和上者相同，但多偏於預防方面，在還未呈病象之前，早早把致病的原因根除，以絕後患而增健康。普通的大便檢查乃側重於尋覓寄生蟲和蟲卵，糞便成分的不均或過多，未經良好消化的食物，以及血、膿、細菌、粘液、及其他物質的存在，兒童大便檢查含有更深的要義，理由如次：

(一) 尋覓寄生蟲及其蟲卵是檢查糞便中最重要的一項，人腸內的寄生蟲若分門別類地一一把牠們提起來，確是不在少數。但最普通的也就祇有幾種：如蛔蟲 (Ascaris)，蟯蟲 (Oxyuris vermicularis)，鈎蟲 (Angylostoma)，和鞭蟲 (Trichouris) 等，這些寄生蟲，兒童及未成人感染者比成年人多。其中尤以蛔蟲和蟯蟲爲最。根據一九二〇—一九二三年南美洲十一州舉行學齡兒童大便檢查結果報告，百分之二七·八人數感染鈎蟲，成人的百分率較低，查考前數年江陰福音醫院大便檢驗約略統計，兒童感染蛔蟲者，約有百分之七八以上，較成人高一倍。在這些寄生蟲中，有許多是致病的；有許多是本身無所爲害而易引起其他疾患的；也有許多是完全無害的。致病的寄生蟲如蛔蟲，牠不單吸取人體的營養，並且有時會爬行入胃、食道、肺臟、

膽道、及其他器官，以引起貧血、體弱、消化不良、肺炎、黃疸等病症。若是蟲數過多，往往易致腸子阻塞、穿破腸壁，而成腹膜炎等危症，甚至不治。這許多由蛔蟲而起的疾患，大多見諸兒童而鮮有發生於成人的。鈎蟲的致病力也大，因為該蟲在人體腸內不斷地吸收人的血液，放出毒素，阻止血液的凝固，引起不停的腸子出血，這些因素足可使紅血球產量降低，血色素減少，而成爲很利害的貧血症，此症雖常見於成人，但年長的兒童罹此疾患的，確也不在少數。本身無所爲害而易引起其他疾患的寄生蟲如鞭蟲，往往有引起盲腸炎，傷寒症，及其他腸子疾患的可能。至於無害的寄生蟲如蟯蟲，雖無致病之可言，也能使小兒夜間肛門癢癢，有時會引起失眠及胃口不佳等。

(二) 大多數人都知道人體的腸子是一個最適合寄生蟲逗留的地方。小腸的生理功能，爲吸收食物中的營養料，大腸吸收水分，以供人體生活，餘下的廢物由肛門排出體外，寄生蟲就看了這優美的環境潛伏在內，剝奪人體的營養而生存繁殖，蟲卵藉着糞便排出體外，以求廣泛的散佈，留傳蟲種。長此以往，人體營養日見虧損，於是體質漸弱，面黃肌瘦，百病叢生，在兒童時期內，體內各種器官和組織，正在蓬勃發育，生長得最得力的時候，大量的營養料，是造成將來健美體格唯一根基，現在若無形中橫遭寄生蟲的打擊和摧殘，發育當然有了障礙，因此我們常見到許多感染寄生蟲的病患者，他們的年齡將屆成人而他們侏儒般的身體，還像小孩一式無二。這因了寄生蟲而發生的發育障礙，也成了本題中值得特別提起的一個嚴重

問題。非但身體發育成了問題，並且因爲身體軟弱和精神不振的關係，往往會使天質素稱聰敏的學童，變得非常愚笨和健忘，教育的效力也隨之大減，所以這事更成爲學齡兒童的嚴重問題了！

(三) 除了尋覓蟲卵的主要目的外，其他如糞便成分的不均和未經良好消化的食物之存在，都靠檢驗大便，方易知道。消化不良及腹瀉等症是與兒們的普通疾病，許多父母由於他們的經驗和觀察，也會告訴了我們不少關於嬰兒便色青綠，就是疾病的預兆，和便中若見有不消化食物的存在，就代表着嬰兒消化器官的軟弱等事實，但這些現象非至十分明顯的時候，才會不易漏過父母的肉眼。若把這種糞便放置在化驗師的顯微鏡下，則情形大異，只要消化器官的功能稍不正常，在大便的成分裏，就易見到不合常規的現象。根據這個報告，我們就可乘早多注意嬰兒飲食的調和，及實施消化器官的保健，由此可增進嬰兒的健康，減少疾病的侵襲，此外大便檢查更可以幫助診斷其他疾患的存在。

綜合以上數點，我們知道(一)普通寄生蟲的爲害乃側重於兒童，兒童大便檢查的主要目的，就是尋出這些病原，加以早日治療；(二)寄生蟲病影響兒童發育甚巨，且對學齡兒童有着重大的關係；(三)大便檢查可以測度嬰兒消化器官的強弱以及其他疾病的存在。這些都是兒童大便檢查的要義，也就是我們平時對兒童健康上素所忽略的。這件輕而易舉的事，看來再平常也沒有的了，今把牠細細分析起來，却就成爲一個足可影響到全民族強弱的問

題，實不容我們忽視的！這個責任，不能單把牠放到醫生們的肩膀上，在家庭中，父母固然應負斯責；在學校中，師長也有着同樣的責任。父母，師長，和醫生合作起來，方能完成這件對兒童健康有裨益的重要任務！

在外國有許多學校和兒童機關，竟有隔幾月就舉行大便秘檢查一次的，也有每半年或一年舉行一次的，工作的認真，實令人可羨可佩。我國醫學遠在人後，化驗設備缺

乏，若要全國普遍推行，當然不是一件容易辦到的事，所幸普通的大便檢查，並不費事，所須的設備也很簡單，在普通規模的醫院中，都能辦到。從現在起，每個家庭的父母，每個學校的師長，都該循着這個新認識，竭力和醫生們合作起來，負起這於兒童們大有裨益的重任。我們先由較大的城市做起，我們只希望每一年或一年半實行一次，看我們不久的將來，所有的收穫是如何！

談雜

人老光陰快

享禮

我們在此世愈活得長，就愈覺光陰飛馳的快。時間好像一個球從山上滾下來，每碼增加它的速度，愈下愈快。這理由是很明顯的。我們能回憶：每當我們處於一種新的環境中，時日好像是很長的。譬如我們到一處陌生的地方去旅行，首先的幾天總要比後來的幾星期覺得長。

我們在幼年的時候，五官時刻受新經驗的刺激，而感覺興奮。但是，漸漸的這些感官變為遲鈍。日子一天一天的過去，在我們腦海中也沒有留下甚麼特別的印象，過了一個生辰又是一個生辰，幾乎有難以計數之感。

叔本華把這件事細加思考之後，定了一種規則。就是一個人一生中任何一年的長度，是與一生光陰的倍數，成

為直接的比例。五十歲人所過的日子好像只有他五歲時所過日子之長的十份之一，到六十歲時就減至十二份之一，換言之，五歲時那一年光陰的長度比六十歲時那一年所過的日子，似乎要長十二倍。

所以叔本華認為時間的苦悶多在於少年而不在於老年。孩子們總要有所活動，不然他們就要感覺苦惱。對於他們，空閑無所事事的一小時好像整天那樣久長。可是到晚年的時候，就覺光陰天天過得很快，好像起身不久，一會兒又要去睡覺了。這究竟算是一種安慰呢，還是一件足以引起嘆息的事啊？

(譯自 Health Digest, July, 1937)

哮喘寧

天豐藥廠出品



消痰平喘

止咳祛痰



強身補血

天豐藥廠



健胃奮神

禁藥出品

LIVER VITAMINS IRON

LIVITRON

飛機與傳染病

意天

國際航空線在最近將來之必有充分的發展，已為毫無疑義之事，果爾，則人跡罕到之遼遠地區，亦可由民用機在二三日時間內到達。

然而這種便捷的交通工具，在關心公共衛生之權威人士心目中，又頻添了一種困難，因為這是控制傳染病的一個逆力。由於航空的媒介，不少可怖而致命的疾病，可由各種方法傳遞至遼遠的地點。

某種昆蟲和齧齒類動物是散佈傳染病的媒介。黃熱病與瘧疾是由感染的蚊蟲所散佈，斑疹傷寒和多種復發性熱病，落磯山斑疹熱等為各式蟲類所播散，惡疫與斑疹傷

寒則由蚤類作媒介。黑人睡眠病，和其他幾種疾病如霍亂等，為蠅類所分散。這許多虫類，受到感染之後，即可將病菌傳給別人，自己可毫無顯著的損害。

齧齒類動物，尤其是各種鼠類，是疫病和斑疹傷寒之儲藏器；這種感染常由蚤之媒介而傳給人類。

這一切傳染病疫的虫類，很易匿跡於飛機中，或是出於牠們自己的能力，或是因停留在人身上，包裹與物件上而間接帶入。牠們可以潛伏三數日而到達某一很遠的航空站。至於齧齒類動物在目前似乎沒有像虫類那樣的易於混入，不過在將來，飛機與飛船或許比較現在的更大而更舒適，或竟可以供運輸大量貨物之用，則齧齒類動物之得以藉此暢行世界各地，亦非為不可能之幻想矣。

掛號郵寄本誌定戶注意

逕啓者：據郵局最近公布，自五月十六日起每件掛號郵資自二元增至六元。爰特奉告掛號郵寄本誌定戶，請將缺少之掛號費，迅予補繳，俾便按期掛號寄奉。否則，待已繳之掛號費用罄後，當照普通郵件寄發，萬一遇有遺失等情，本社恕不負責，即希亮察為荷。

中華健康雜誌社啓

中國婦科病院

受孕早期診斷！

專理婦女疾患！

施行外科婦科手術！

指導節育方法！

靜安寺路靜安大樓（大華大戲院對面）

電話 三七二一四

本書係中華醫學出版社最近出版之新書，主編者係北平協和醫學院兒科教授諸福棠醫師，編者十餘人，均係國內著名兒科專家，前後費時五載。全書分二十篇，一百十五章，並附有詳細插圖表格及索引。是書之編行，原為國人應用，故於本國地方病，紀錄較詳。全書共一六〇頁，道林紙精印，硬布面裝訂，定價一千三百元，外加零售捐五十二元。外埠函購需另附郵寄包裝費三十元。總發售所上海慈谿路（池浜路）三十五號中華醫學出版社營業部。

實用兒科學



全安藏隱
適舒便輕

！事的她有如
！事她維用須必
！切一決解以可

全國婦女界
生理上之必需品
分有內外二用



各大藥房
各大公司
均售

品出廠料材生衛亞新
理經總司公營聯械器療醫國中

中華健康雜誌廣告價目表

民國三十三年一月重訂

		中儲券		元
普通	全張	每張	900.00	元
	半張	每張	525.00	元
封頁	封面	每張	2,400.00	元
	封底	每張	1,500.00	元
特頁	封面	每張	1,500.00	元
	封底	每張	1,350.00	元
特別彩色插頁	封面	每張	1,500.00	元
	封底	每張	1,350.00	元

如蒙刊登廣告請與上海慈谿路（池浜路）三十五號中華醫學出版社廣告部孫文賢先生接洽

電話 三九八七〇

至下午二時	至十二時	上午九時	
花柳科	健檢	小兒科	肺癆科
花柳科	查康	牙科	普通科
花柳科	普通	科	普通科
花柳科	健檢	小兒科	肺癆科
花柳科	查康	牙科	普通科
花柳科	產婦科	科	普通科
花柳科	健檢	小兒科	肺癆科
花柳科	查康	牙科	普通科
花柳科	普通	科	普通科

新聞衛生實驗區為中華健康協會主辦，設立之目的，為指導及示教預防疾病之重要，故凡來診者，除診療外，並由醫師或護士告以各疾病之預防法及衛生常識。收費低廉，初診掛號金五元，覆診每次三元；如經本會公共衛生護士認為赤貧無納費者，得減費治療，地址上海慈谿路二十九號。茲將本實驗區各科診所列下：



應有上列標記的各大藥房

均售 **拜耳** 藥

下列為令人最容易聯想到的

拜耳 名藥

- **阿司匹靈** ASPIRIN 首創獨步傷風寒熱特效良藥
- **加當** GARDAN 疼痛與身體不舒適服本品即愈
- **拜耳健身素** TONICUM BAYER 強身補腦唯一標準大補劑
- **克利西佛** CRESIVAL 味甘效著的止咳化痰劑
- **滅疥油膏** MITIGAL OINTMENT 專治疥瘡濕疹痒癬等皮膚病
- **海而密受** HELMITOL 泌尿器消毒劑
- **廢兒杜方** ELDOFORM 治療泄瀉之最佳良藥