

第二集

不可不知錄

上海有正書局印行

(上) (海) (有) (正) (書) (局) (發) (行)

最新結婚學

三角

本書共二十八章首論結婚學說之得失繼述各種結婚之利害後叙關於結婚之要義凡陳一義必原始要終推闡盡致意富辭新愜心貴當使閱之者煥然冰釋覽之者怡然理順而於伉儷間之所以得享幸福而去其不幸者一篇之中尤三致意焉凡我國人無論已婚未婚均宜手置一編以為享有幸福之一助

實用矯癖法

三角

本書前載矯癖通論後載矯癖各論各論羅列癖之性質狀況治法實例通論總述癖之意義性質起源範圍舉其最習見而最有趣者如酒癖烟癖夢嚙之癖手淫之癖口吃之癖賭博之癖面紅之癖放屁之癖暈船之癖月經之癖頭痛之癖嫉妒之癖等是凡有癖好者請一觀本書便知所以矯正之矣

不老不死法

三角

人鮮不欲長生不老者而鮮得長生不老者緣未得其法也本書詳論精神肉體食養少食呼吸運動各種不老法未並述不老不死法之新發見奇論妙義得未曾有坊間雖多有關於長壽法與健康法之書而如本書之理想不老不死發表組織的研究之結果則未之前見此本書之特色也

神經病新療法

三角

此書原名煩惱探原為美國神經學者華頓博士所著所謂煩惱乃指心理謬誤習慣所生一切神經病而言今人患之者觸目皆是故學者有時用以代病之稱華氏著是書先解析其所以然之故次詳述其救治之法反復叮嚀一以自力為主毫無浮廓之談為益患者不淺故節譯其精義以餉國人

不可不知錄

服用門

文房

藏書法。文化日進。則藏書者日多。苟不注意日光溫度通氣。則腐蝕生焉。而藏法不一。茲將余所知者記之如下。

(一)室內之空氣宜鮮潔。不使有煖爐及烟薰。因煖爐等物。足以致乾燥。故遠避之。勿使有急激之昇降風氣之患。

(二)室內之熱氣。極宜注意。因恐熱度高。皮面書遭之。腐爛更易。室內之空氣常偏於上方。故書架之構造。不可過高。高則感溫度強。且不便取攜也。

(三)注意書櫥背後之牆壁。往往土壁之遭溼氣尤易。如係玻璃書櫥。宜常常開放。俾得流通空氣。否則溫度下降時。水分凝集於玻璃之裏面。爲害滋

大也。

(四)書籍宜常受日光。不使有溼氣等事。然直射之光反有害。皮面精裝之書。因之退色腐爛。故洋色書齋。窗宜廣不宜高。或將玻璃上部鑲黃綠色。以弱日光之射力。(春)

曝書須知。夏日曝書。必俟日光已過。微風將熱氣吹散。俾其冷透。乃可收藏。否則急疊急收。不獨熱氣蓄而未散。迨轉潮時。易於生蠹。當其疊摺時。熱氣撲入口鼻。往往即易中暑。甚或且看且收。受熱不覺。伏病更深。是不可以不慎。(蘭)

寫箋紙法。泥金冷金珊瑚硃砂。以及污汗遭油等之箋紙。揮毫作者。恒若不易着墨。且字中半隱半現。蓋其紙面有淨油。油與水兩不相投也。或有先用縐紙揩抹。維無隱現之弊。然箋紙則大損光彩。亦非良法。今得一法。凡遇上

項之箋紙。即將筆處墨。在肥皂上。畧爲潤之。然後作書。無不自由如意。既不損帑之光彩。又可省揩抹之勞矣。(先覺)

筆勿入口。國人寫字時。輒以有墨膏之筆頭入口。和以液。使之柔。殊不知此舉之有碍衛生也。蓋有墨膏之筆頭。其上黴菌不知凡幾。若以之入口。則黴菌隨液而腸。由腸而胃矣。此即得病之原。可不慎哉。願衛生家注意及之。(成)

自來水筆。有自來水筆者。往往即以尋常墨水灌入筆中。以爲節省費用。不知其中含有渣滓甚夥。能塞其出路。積久而筆遂不能應用。是亦不可不知之一也。(雪芬女史)

自來墨水毛筆。商務書館發行之自來墨水毛筆。用於中國紙上。時有化濕之患。可加白糖少許於墨水內。即免。(松聲)

保護鋼筆頭法。日常所用之墨水。有腐蝕筆頭之性質。如預以一鋼筆頭。

鋼絲亦可。置其中。則墨水所含之酸素。爲其所吸收。其患可免。(後仁)

筆桿上留字跡法。筆桿之上。欲留字跡或花紋。其法頗易。僅用鋼筆蘸稀硫酸液。書就後。再將筆桿置洋燈上燻之。視硫酸液乾燥爲度。則字跡宛然。已牢固於筆桿上矣。(小笑)

儀器免銹法。儀器遇濕氣則生銹。而此器遂不適用。今有一預防之法。當儀器新購時。用凡士林(英名 Vaseline 爲一種剪髮時所用之油)少許塗之。可保常新。其效卓著。(老農)

畫紙上褪油光法。繪水彩畫之圖畫紙上。偶觸油手或油物。則現油光。不能著色。設以白粉末置油光處。用手摩擦之。迨去粉末。則油光及其他原有之污點。均能消去。但摩擦時不可用力。免致紙毛粗糙。(詠一)

去圖紙污跡法。圖之最不雅觀者。莫如紙上之污穢。去之之法。普通皆用象

皮然紙易毛。雖污穢已去。而不雅觀則一也。茲有一法。污穢易去。而紙不毛。較象皮爲俾。即用麪包擦之是也。諸君不信。一試便知。記者之不謬。(H)

石板久用法。石板用之過久。常起一層油光。用石筆寫字其上。字跡不能顯。

露荷以生炭或磨光之磚子蘸水磨之。則油光自去。

洗圖章法。圖章一物。用久則爲油硃所膩。其形必霉。洗之之法。可取舊牙刷。

蘸肥皂水。刷洗之。再用乾布擦乾。則與新者無異。(江湖散人)

拌泥印法。印泥用久。則有走油退色之虞。且乾曝異常。其色不甚雅觀。茲有

一法。可用蘆管滴麻油數分於其中。再取竹篾拌之。則鮮明若新。(江湖散人)

膠水用法。以膠水黏貼單據簿記。較麵糊之黏力爲強。且不霉爛。故人多樂

用之。但屆陰濕之時。容易回潮。必難揭開。若置烈日中曬之。或烘於火爐之

上。則無不應手即開。蓋膠性乾則脆。故易分也。(默郎)

橡皮擦紙。鋼筆書字。遇有錯誤。果可用橡皮揩去之。然用橡皮擦去後。其紙必毛。再書字於上。墨水必四散。糊塗而不雅觀。如書以紅墨水則尤甚。欲免斯弊。用可指甲持擦毛之處。摩平。再以鋼筆稍漬墨水書之。即以吸水紙吸之。(孤之)

金屬

擦銀器法。銀器爲閨中之飾品。假一着汗。輒現黝色。殊失雅觀。惟普通擦法。類用官粉及食鹽等。不知官粉中含鉛質。食鹽係鹹性。不久仍變青黑。不如用炭灰和水擦後。入皂筴水中洗之。則潔白如新。光亮奪目。(閨美女士)

辨銀器法。銀器每多贗貨。或雜銅質。辨者可不就。不油漆之板上。徐徐磨擦。俟發亮後。置口邊呵以熱汽。其色純白最佳。微黝爲八成。微紅爲七成。若變紫色黃色青色者。則紫銅黃銅青銅矣。屢試屢驗。蓋最簡便之辨別法也。(閨美女士)

去水銀附着金屬法。水銀與金屬相接觸。即附着而不能脫。色白頗不雅觀。試就火上燒之。即去。諸君不信。請取各種金器。一試可也。（注意）一須在酒精燈上燃之。取其光強而鮮。烟煤。二金屬中嵌有他質者。不宜燒。如鑽戒等。

（燭）

銀篸更新法。銀篸一物。本甚美觀。但一經與酒饌相觸。則篸頭上必現黑色。而成舊品。茲得一法。殊爲簡易。法用紅紙一小張。裹於篸頭。輕輕擦之。黑色立退。光亮且勝於新焉。（戲墨）

擦舊黃銅法。舊黃銅非擦銅油所能擦亮。宜先用細砂皮磨擦。再用水門汀。觀布擦之。（或用炭結灰和水擦之）則光亮如新。（如玉）

洋鉛桶有毒。鉛質含毒。夫人而知之矣。惟洋鉛桶一物。每多不注意及者。不知其毒亦甚劇也。故鉛桶內所儲過夜之水。均不可作洗面嗽口之用。因其

水面浮有色素之毒液。能令人面孔發腫。及生疔毒云。(笑涼)

白鉛亦有毒。白鉛一物。含有毒質。若以此作成飲器。盛以沸水。毒質即泡出。

人食之肌膚受毒。日積月累。生出一種濃泡。醫生名之曰鉛毒。若洋鐵則不然。(即火油箱之馬口鐵)故小酒店用之。以爲斟酒筒。吾觀店舖學校。都用

白鉛水桶。以爲便利。不知人食其中沸水。爲害匪淺。不若用洋鐵桶或木桶。爲得計也。(崇淦)

新銅變舊銅法。將銅器或黃銅所爲之物。先以稀醋酸溶液洗滌之。後再接觸阿摩尼阿瓦司。以此操作再三反復。遂呈蒼然之古色矣。(笑月)

玻璃

破玻璃之利用。(一)砌牆時。可用破玻璃縱橫插在牆頭。再用石灰搪緊。使不脫落。能防竊賊踰入。

(二)用破玻璃研爲細末。以蛋清拌勻。可裨火油燈上。脫落之圈套等物。

(陳肇發)

其二。以破玻璃研細粉和石膏粉水調。可以黏合磁器之碎裂。以小磚浸濕。

和玻璃粉磨玻璃上。可成爲毛玻璃。裝配窗上。極爲合宜。(如玉)

措拭洋燈罩法。洋燈玻璃罩往往易碎。或方爲燃點。立時爆碎。不特經濟方

面之損失。或一時配購不便。無罩又不能燃點。惟有一法。新罩初用時。內外兩面。用火油措擦。然後再用淨紙拭抹。燃火之時。火燄先小。徐徐放大。則經

久耐用矣。(悲)

膠碎洋燈罩法。玻璃燈罩碎後。即成費物。蓋雖膠牢。遇熱即溶。效用又失。但

用紫草蟲一塊。(中國藥店有售。每塊僅一二文。)溶成液體後。用以膠玻

璃罩。久而不脫。熱而不溶。誠居家者所不可不知也。(新)

不可不知錄

不可不知鏡

一〇

窗上玻璃免破法。隆冬之夜。窗上玻璃。多因冰霜所侵。以致破損。若將棉布蘸硼酸。滿塗玻璃之上。即可無慮。如溶硫酸鐵（即綠礬）塗之。亦可以免破損。（螺隱譯）

器具

保護風琴鋼琴法。風琴鋼琴。宜於室中。苟不注意保護。必易損壞。茲舉數事。爲注意保護者告。

- (一) 勿置於日光下及卑濕之處。
- (二) 奏後務須以五指緊捺白鍵。以免箱內貯氣。
- (三) 黑白鍵損壞時。鈎出琴簧。剔拭其積穢而實之。
- (四) 踏板勿急踏。以免弛其彈力。
- (五) 音栓用後宜塞進。

(六)用增音器宜合拍。

(七)琴內常須拂拭。切勿使塵埃堆積。蟲類叢生。(雜鶴)

花瓶之措置。天寒水冰。凡瓷器花瓶。爲冰凍裂者。不知凡幾。中國古瓷之日少。此爲一大原因也。然瓶中去水。冬日不能供花。亦一大缺憾事。前清大內中瓷瓶。悉以錫爲膽。水雖凍而瓶可不裂。南方人大都未注意及此。余則以洋鐵皮化大小管多枚。分置花瓶中。價既極廉。而雪窗冰几。依然得對名花。誠大快事也。(等)

其二。昨讀等君之花瓶之措置法甚善。惟鄙人每冬購毛竹筒(一頭通。一頭有節不通者)若干個。中盛水。然後將花安放筒中。置之於花瓶中。可無破裂花瓶之虞。且價亦甚廉也。(放廬)

預防沙缸凍裂法。無自來水地方。居家者多以沙缸儲水。每至嚴冬。最易凍

不可不知錄

一一

裂。今有一法。可以預防。取粗竹一節。長七八寸。先時拋置水中。則雖凝堅。冰缸必不裂。有蘆柴之處。用蘆柴一小束。尤妙。磁花瓶等。亦可做用此法。

(吳秉恬)

黃楊木梳收藏法。黃楊木梳爲閩中珍品。苟不善於收藏。必致穢垢粘積。顏色灰木。甚爲可惜。故新購之時。須先浸香油缸內。越二星期取出。每日用後。宜將穢垢刷淨。再入肥皂水中洗之。則色澤光潔。晶瑩可鑑。歷久且與象牙無異。(閩美女士)

蒼蠅籠用法。夏日蒼蠅。以籠捕之。最爲合宜。但蠅既入籠。又不易置之他地。故祇須在水上將火油二三滴。灌入蒼蠅墮於水中。卽不得脫。不久而遂死。若將肥皂少許。置於其中。其効與火油全。但火油味臭。死則速。肥皂無味。死則遲。各視其使用耳。(相生)

簡易濾水器。無論井水泉水。往往含灰石等雜質甚多。飲之有礙衛生。故必須濾清之。然後方可供飲料。濾水之法不一。或用濾紙。或用蒸溜濾紙。非各處所能購。且所濾之水不多。故不適用。蒸溜器裝置繁雜。更非常人所能製辦。今有一簡易濾水器之法。在此。似較前二者爲合用。法取花盆一只。深約十吋（英吋）先鋪獸炭一層。厚約二吋（獸炭係野獸骸骨所製。若無獸炭。用木炭亦可。惟不如獸炭之佳耳）。獸炭之上。鋪清潔之細砂一層。厚亦二吋。然後再加二吋厚大如豌豆之小石子一層。盆底之穴洞。須用碎瓦鬆鬆鋪之。以防獸炭下漏。于是將此器置于架上。架上須有一空穴。以與盆底穴洞相連接。下面可置一盛水器。以盛濾清之水。用時。注水盆中。水即經過砂石獸炭等。而向盆底流出。滴入盛水器內。惟該器之水。將滴下時。恐不能十分清潔。約過一刻鐘後。清水方源源而來。細砂與小石子。須六星期洗濯一

不可不知錄

一四

次。而獸炭則每隔四月亦須加添一次也。(箕邑)

洗滌

實地紗洗法 實地紗或絲紗之衣服。一經爲汗所浸。輒變爲紅色。殊不雅觀。

茲有一法。頗著效果。不敢自秘。用特告諸閱小時報者。

法將汗污之實地紗或絲紗之衣服。平鋪案上。取上等醋一碗。以口銜之。向汗污處直噴。醋至之處。立復舊觀。不一時而紅色仍返爲原色矣。世之主家庭者。不可不知之。(半仙)

去花緞霉花油光法 元色緞衣服穿過。明年必起霉花油光。以肥皂泡水刷之。衣不見損。光彩如新。(鶻鶴)

去墨迹 近來長短衫。白色居多。處筆墨人。稍有不慎。墨即污矣。雖用米飯洗之。終難除盡。今研一法。用半夏杏仁白果。打爛搓少時。洗之。如有再搓即去。

矣。

(後之)

洗抹布法。抹布經用日久後。必留一種難堪之臭味。如欲除去之。可先將布入沸水。再加淡輕水。(譯名阿母尼亞)少許即可。(譯者按此法必須備四周不通空氣之器。或用盆將上層蓋塞。俾淡輕水不易走漏。因該質易於化氣也。(元元))

洗血迹法。衣服一染血迹。即難洗濯。而白色衣服尤甚。不迅洗之。血迹將不可去。洗之之法。非肥皂所能見效。取蘿蔔剖開。就血迹磨擦之。一次不能去。則再磨擦之。如是血迹自漸漸消滅矣。(澤人)

洗桐油跡法。凡衣件等類。一經桐油所污。即用醋浸濕。搓之。然後再用清水。肥皂洗之。其跡即消滅也。此亦居家者。不可不知者也。(笙)

飲食門

不可不知錄

水之清潔法。(一)加明礬。普通家庭欲使污水變潔。往往加明礬於水中而攪拌之。移時水即澄清。此法最爲簡單。(冷厂)

(二)濾沙。用缸甕鑿穿其底。以木炭砂礫毛布棕櫚等物。間層疊於底上。出口處用海綿及絨布隔之。水經濾後。清潔異常。此爲科學的作用。以木炭能吸收有機物。砂及毛布能除去一切雜質也。自來水即本此理。

(三)沸騰。將水煮至攝氏百度。即能沸騰。水中所含之不潔物皆能滅之。

(四)蒸溜。以不潔之水。煮於器中。沸之。由管導其汽至坡器中。使凝爲水。此水最純。可爲製藥及化學之用。(附註)井水最宜注意。以地面污物。極易滲入。且其水不能流動。故雜質存積最多。

汽水。時當夏令。飲汽水者甚衆。鄙人嘗聞德醫克呂君。謂汽水之汽。含有一種毒汽。如吸入肺中。不能救治。飲者祇須徐徐而飲。方免其害。再如用麥柴

管吸飲尤妙。(普濟)

茶有毒質。茶爲日用習慣之嗜好品。可以解渴助消化。但其中含有茶素。及單甯。茶素爲有毒物。能刺激神經中樞。挑發心臟。促血液之循環。及呼吸作用。多飲足以引起頭痛。失眠。及腦經過敏。精神疲悶等症。甚或至死。單甯能沉澱消化器之蛋白質。侵害腸胃之黏液膜層。失營養之功用。每致便秘。且我國泡製不善。奸商更優劣混蒙。煮法不加以研究。其中有効成分。含之極少。以少飲爲是。(影儂)

其二。吾國以茶出產爲大宗。亦吾人藉以解渴之物也。然多數人。喜將茶煮之使其濃。然後飲之。殊不知其中一種最有益之油。已不翼而飛矣。飲之有碍衛生。若欲此種有益之油。保住不去。則先使水沸。繼則加以茶葉。然後飲之。方可。(潤生)

不可飲過夜茶。每見鮮受家庭教育之兒童於早起時口渴不支。急取檯上茶壺。狂作牛飲。不知宿茶含有毒質。飲之作害。試於日間倒茶一杯。置於桌上。歷二二三小時。則發現黝黯之色。可知內已有毒。即不可飲。況長夜歷時多。而其毒更甚乎。是則爲父母者應注意之。（周默郎）

不可就壺口飲茶。暑夜睡醒口渴。起就壺嘴飲茶以解之。茶多已涼。或僅半溫。意甚適也。但隔宵壺嘴未塞。常有小虫鑽入。緊貼壺嘴驟然猛吸。虫即隨茶入口到腹。往往致病。莫若將茶傾入杯中。就燈前先一審視。然後飲之。乃爲無害（蘭）

茶湯不可和飯。凡人口中唾液於咀嚼食物時。泌出極多。和於食物中。使易下咽。且使食物中之澱粉質。化爲糖漿。乃助消化之物也。國人不察。輒以茶湯和飯。自以爲可口。殊不知口中有茶湯。則唾液不泌。遂致有碍消化。願衛

生家注意焉。(方學子)

皮酒。啤酒性淡味冽。人每喜之。然亦有一不可思議之危險存焉。在家室者。切宜忌之。否則立成夾陰傷寒。即售酒藥房中人。亦每言此爲不謬云。

(心探)

藏酒。以錫器貯酒久之。倒出而飲。常有性命之虞。蓋砒爲錫之苗。錫中皆含砒。其毒可知。好酒家不可不知也。(芙蓉室主)

葡萄酒之功用。法國某醫士嘗考得酒精一物。實最足使人患肺病。極不宜之飲料也。如白蘭地等酒。莫不爲酒精所製。而人又最喜飲之。故調查得該國境內十萬人中。因此而患肺病者。有七八百之多。惟葡萄酒爲療治肺病之惟一佳品。極能使肺病全愈。計該國西北耶(產葡萄酒)患肺病而因此獲愈者。占十分之五六云。噫。酒精之害。如彼。葡萄酒之益。又如此。是不得不

不可不知錄

一九

爲我國同胞告（唐譯）

夏令保護牛乳法。夏令氣候炎熱。爲母者宜注意小兒所飲之牛乳。用種種

方法。以免牛乳之變味與腐爛。然猶不若此法之簡便。且能保守牛乳之清潔。較之用藥料者尤妙。蓋以藥料纔入牛乳中。使小孩飲之。亦頗危險也。

法取小兒每半日所飲之牛乳。載入較大四倍或五倍之玻璃瓶內。瓶口塞以棉花團。另以滿水之鍋煮之。迨水沸後取下。置於水平之木板上。然後以此玻璃之牛乳瓶置於沸水鍋中。務使瓶外之水與瓶內之牛乳成平行綫。約計二十分鐘。水漸冷。於是將牛乳瓶取出。置之別處。此法能永防微生蟲之繁殖。

且予樂於夏天之飲牛乳者。禦飭送牛乳之人。每日送一次。因尋常家庭絕少適宜之食物儲藏處。能於夏令藏牛乳至數小時之久而不變味與肺爛。

也。

(春木大郎譯)

辨菌毒法。菌生於山中。或朽木之上。往往有毒。然其味鮮美。人多喜食之。茲有一法。可以驗菌之有毒與否。

凡煮菌時。以燈草同煮之。如燈草變色。則菌有毒。切不可食。不變則否。

(光圻)

菜之副產品。我家清寒。食乏珍羞。惟我母善烹飪。所作蔬菜。頗堪適口。爰錄

其二。以餉富貴中人。

(一)鹽水。冬日將雪裏紅菜置缸中。敷以鹽。浸以水。待雪裏紅熟後。將水盛在甕內。食時以粉少許和其中。在飯上蒸之。即成一種黃色物。頗適口。謂之鹽水。

(二)鷄頭。將大菜之根除下。洗後。浸於鹽水甕中。二三日後。亦蒸於飯鍋

上待爛後食之。其味肥且清。家人共呼之爲鷄頭。以亦味如鷄頭也。（振聲）
吃蛋須知。近日街頭之煎蛋灘。我人見之必酸鼻。無非嫌其蛋之散黃耳。然每喜食館中及輪船火車上之蛋炒飯。以及蛋皮蛋卷等物。不知亦散黃蛋之變化也。既嫌之。其可不慎哉。（愛舌）

炒蛋過熟則老。過生則阻消。欲其嫩也。易消也。味美也。莫如生時調和腐漿若干。則熟時三者俱應効矣。

乳卵。乳雖爲最佳之滋養品。然歐美輸來者。純粹極少。其中多含馬非。故人食之。其始甚覺可人。久之身反日弱。似不可以須臾離。爲害甚矣。中國自製之牛乳。雖不含馬非。然眞者甚少。而其價又甚昂。若欲自製。當擇牛之無病者。而取其乳。煮沸食之。然此亦甚不易。可取最富滋養而又廉者以代之。則爲豆科中之黑虹豆。以該豆煮至極腐。去其渣滓。而飲其湯。湯最佳爲淡。

飲。否則稍加鹽花亦可。若每日一次或數次。其有益於人。不亞牛乳之滋補。二爲點鹽花之豆腐漿。若每日食該腐之頭漿一杯。較牛乳尤佳。

人之食卵。有生食。有熟食。生食當擇卵之新鮮者。店內所售之卵。必不可購。蓋店內之卵。積之必久。久則未免有微生物之潛入。吾人食之。則微生物直入於腸。而腸受病。人將陷於危險之境。故世有不擇卵之可食而生食。即自詡爲衛生者。不啻自戕也。可不慎哉。若熟食則當投卵於沸水中。五分鐘而取出。爲最適於消化。此又爲食卵者所當知也。(小我)

雞蛋。近世維新學家。競言服生雞蛋有益於身體。然服生雞蛋者。大半多患胃病。近據日本胃腸專家長與稱吉先生之研究。謂生鷄卵與粥飯混食。則鷄蛋白之衣。蒙於米粒上。致胃失其消化穀類之功用。而停滯於胃中。致發胃病云云。此亦衛生家不可不知之一端也。(覺人)

麵包切法。切麵包時。切勿自外面有硬殼之兩端切起。須首自中央切起。然後自兩端各一片一片切下。如所切下之麵包。已足飽腹者。則可不必切下。取兩塊切過之平面合置之。則可避去空氣。保存其新鮮較爲長久。(孤之)

湯麵。余素喜喫湯麵。一日忽得腹疾。一友謂余言。君之腹疾。乃由湯麵所致者。君如不信。請至麪館時。試一觀其煮法。卽知余言不謬矣。余乃往觀之。見其煮麪鍋邊。置冷水一盆。麪甫出鍋。卽浸入水中。令其清爽。然後盛湯碗中。以供客。余乃恍然知麪中有冷水。能令人腹瀉。亟服薑汁胡椒等物以解之。疾遂瘳。(義務人)

雞蛋糕。比見各小糖食店內所陳設之雞蛋糕。皆露置空氣中。而不置於玻璃器內。吾人切不可購食之。蓋人烟稠密之處。空氣中含有種種微生物。而雞蛋糕質粗鬆。內含空氣亦甚多。若不加防範。以任空氣之浸入。則種種微

生物亦得佔居其中。吾人食之。豈不甚爲危險。故深願購之者一注意焉。

(小我)

驗魚法。常人驗魚之新鮮與否者。輒視其腮之紅淡。然此法只可驗生魚。至

於已經製熟者。則惟察其眼珠是否潔白而突出耳。(筋)

肉食。凡人皆以肉爲滋養品。是誠大誤。不知多食肉。反能減少飯量。

若欲食肉有效。必須與野菜共煮。至爛熟而後食之。蓋動物性之蛋白質。與植物性之蛋白質。同時混合。方有益於人。

魚肉。吾人皆知鳥獸之肉。有益於人。不知魚肉含滋養分亦多。其有益於人。並不亞於鳥獸之肉。且易消化也。

魚肉最滋養最易消化者。爲白肉之魚。其次爲介魚。又其次生於清水之魚。再次爲赤肉之魚。多脂肪之魚。雖有益於人。而消化甚滯。

不可不知錄

二五

又據某學者云。食炸魚不如食煮魚。煮魚在胃間三時間即可消化。炸魚則須三時間又十五分也。(螺隱)

蝦。蝦之大者。每至冬令。其腦際恒有一蟲。大如瓜子。名曰蝦蟹。最能傷胃。如連壳炒食者。宜於生時先行剔去之。毋令入口。此種有蟲之蝦。十有四五。惟小白蝦則無。(吳秉恬)

蟹。昨小時報阿錄君記城內淘沙場某甲。食蟹斃命事。謂蟹之目赤足斑者。切不可食。然無論何蟹與柿同食。亦能死人。醫書中本已詳載。日昨西大街某館有數人同食蟹。佐以皮酒後。腹均大痛。幸醫治快。得未害事。據某醫云。蟹之質最寒。易動肝風。其性含有毒質。用大蒜紫蘇可解。若煮蟹時。以上二種加入。則縱食相反之物。亦無妨害。是亦食蟹者所不可不知也。(袁余)

其二。頃閱本報十一月五日。新聞欄載。城內淘沙場某甲。嗜蟹斃命一則。蟹

之有毒。不僅於足斑目赤者不宜食。曾見本草綱目蟹部載之甚詳。「獨螯獨目兩目相向六足四足腹下有毛腹中有骨頭背有星點足斑目赤者並不可食。有毒害人。冬瓜汁。紫蘇汁。蒜汁。豉汁。蘆根汁。皆可解之。」爰特揭出。衛生家幸注意焉。(雨農)

藏蟹肉法。蟹爲鮮物。不可久留。可購猪油一斤煉之。貯入瓦罐中。隨以淨蟹肉拌入。俟油冷。密封其口。雖經數月之久。其味不稍變焉。(舫)

油煎物不可食。市售油煎之物。汚而有毒。食之極易致病。蓋其鍋中之油。歷久不換。僅每日加添少許。且暴露在外。塵埃侵入。據醫士云。油煎熬過百度。即有毒。故鄙人敬告諸君。切勿購食市售油煎之物。免生疾病。是爲至要。

(祥生)

鱧魚乾。賣鱧魚乾者。恒擺於學校之門首。以誘學生之交易。而一般學生亦

多喜食之。殊不知其有大毒在。蓋鱒魚新鮮時。受日光之曝曬。始蒸發水分而成乾魚。其中已含有一種熱毒。今再用火炮炙。不啻薪上添油。其毒更甚。即以氣味一端而論。亦焦臭不堪。故食之者。每每咽痛目赤。爲人身病。幸願學生家屬及學校教員其注意之。(周默鄭)

夏。日。食。物。須。知。一。小。兒。不。宜。食。香。蕉。醋。之。能。軟。魚。骨。盡。人。皆。知。矣。香。蕉。中。含。有。醋。性。極。夥。十。歲。以。下。之。小。兒。若。多。食。香。蕉。其。骨。格。必。柔。軟。身。體。之。發。育。亦。必。遲。緩。醋。之。能。軟。魚。骨。即。一。好。比。例。也。

成人者亦不宜多食。多食能冷身體。且弱腸胃。易罹赤痢等之傳染病。若煮食之。並加鹽或砂糖方可。

一宜多食止汗食物。當夏日炎炎之時。無論何人。無不汗流浹背。肥者已不能堪。瘦者與貧血病者。若汗出過多。必愈趨孱弱。故不可不食止汗食物。所

謂止汗食物者即茄子等蔬菜是也。

又夏日出汗。身中之鹽分必少。煮蔬之時。務須多加醬油。

至於有脂肪之食物。多食則有害腸胃。少食亦無不可。然必須多調米醋。方

免於衛生有碍。(螺隱)

夏·日·飲·食·談 (一)世俗以爲夏日較長。三餐或虞不足。殊未知攝食所以產生體內熱量。夏日氣溫已高。衛生家言。二食已屬供過於求。若因日長而加食。不特糜廢。且食事過繁。足傷胃腸。易胃疾患。在小兒則耐力薄弱。多食尤足致病。

(二)脂肪蛋白之屬。熱季最易分解。分解之後。即爲有害。不可供用。且此等物質。產生熱量最多。本不宜爲夏日之食料。故夏日務以澱粉菜蔬爲主。

(三)瓜菓夏日最多。而又適口。易於過食。故傷腸胃亦最易。嗜之者。務慎之。

(四)飲水雖爲溶解營養物。洗滌組織質所必要。然過其吸收所需量。足爲下痢原因。在夏日最難自制。最妙者。勿用茶汁。蓋茶味滯澀。反促人多飲。(德)

其二。夏令之飲食。最宜清潔。新鮮煮熟。易化四類。否則切不可嘗。

酒館之冷葷盆。及冷拌素菜。小攤之冰涼粉。冷麵。綠豆湯。酸梅水。及切開之瓜菓等物。最易致疾。宜絕對忌之。猪牛羊等肉。俱有毒質。因細胞內各含一種腐敗性的細菌。牛油牛乳亦然。夏令之飲食者宜注意。

欲辨魚肉之新鮮與否。可以試驗紙試之。如現鹼性及酸性的反應。不可食。(試驗紙於科學儀器館發售。須紅藍兩種。價甚廉。)

河水自來水井水。均宜煮沸飲之。夏令最好飲肥欠水。(Vichy Water)能免瘡癬清血液除腸穢。

消化不良。可飲芳香酒半打蘭。最好每晨飲樟腦白蘭地酒一斯地克爾勃。

預防疾侵（松聲）

食物須知。記者前觀某君投稿。謂夏令之水菓。常有蚊蠅駐足其上。食之立成痢疾。誠至論也。今余於道上。又見不合衛生之食品數種。亟錄之以供衆覽。願閱者諸君勿以瑣屑之事而忽之。

一曰涼粉。二曰冰水。三曰冷麵。四曰冰其林。（以上數物。皆指小販所售者而言。）凡此四者。皆非生水不辦。且其所用之生水。又非純粹清潔者。則微蟲一物。在所不免。人苟食之。其結果亦非至瀉痢不止。願身體薄弱者。尤宜注意之。（笑涼）

綠豆殼不可退去。綠豆湯夏日之普通食物也。每見市上所售。及喜清潔者。輒將綠豆皮退去。不知綠豆之清涼解毒。其功皆在於皮。若將皮棄去。雖外觀似潔淨。然反致失其效用也。（若）

牛乳保存法。用赤色瓶貯新鮮牛乳。則不致腐敗甚速。試取鮮牛乳貯之。無色玻璃瓶中。曝於日光下。不及數小時。乳即腐敗。用赤色瓶則可耐至十小時。猶不起大變化。此赤色能保護牛乳之明証也。(黃譯)

細沙粽之製法。歲聿云暮。紛紛度歲。粽子亦爲過年品之一。而以細沙粽爲最美。然觀滬上所製者。苦不得其法。余家每逢歲闌。例製細沙粽。法以紅豆置鍋中。加以水。燒至熟時。置淘籬中。以手擦之。下置面盆。使其細者流下。其糟粕則存籬於中而去之。以所滴出之細者。置之袋中。縛緊。使水分流出。而細沙成矣。以此再置鍋中炒。取出。包以豬油。裹以米。而細沙粽成矣。與滬上所製。眞有天壤之別。製粽者。盍效法之。(建齋)

閉口川椒不可食。川椒爲香料之一種。然閉口者有大毒。切不可食。食則令人咽喉阻塞。氣悶欲絕。口吐白沫。身體痺冷。急用肉桂少許。煎湯飲。或飲豆

豉汁。地漿水。並能解之。(吳秉恬)

居住門

育兒

乳母須知。凡婦人乳少。不足供小孩之吸飲時。最有害於小孩之發育。茲有簡便之生乳法。非常靈驗。祇用生白芝蔴一升。置鍋中焙之。俟其熟後。用沸水分數次沖服之。則乳汁自來矣。(笑涼)

乳母之選擇法。乳母與小兒之氣體之性格。大有關係。選擇之時。不可不慎。今將選擇之法。約略舉其數端。

- (一) 乳母與生母分娩之期。宜取其相近。
- (二) 乳母之夫。無酒色遊惰之惡習慣。性情篤厚者為佳。
- (三) 乳房之乳腺廣。脂肪多。且皮膚緻密。

(四)乳母之家人和睦。無爭吵事。家計裕足。氣寬量大者尤佳。

(五)胸廓平勻。體格健全。無隱疾宿恙。

(六)月經未來。

(七)性質純良。氣力活潑。

(八)富於愛情。乳母即爲生母之親友者更佳。

(九)納飲以時。無稍疎懈者。(化誠)

夏·日·育·兒·談。夏秋天氣鬱熱。兒童最易生病。良由父母不知愛護。有以致之。

茲將關於兒童應注意之點略述如左。以備爲父母者之參考焉。

(一)小兒切勿在日光下游玩。以免發生熱癩及痧氣等患。(二)太陽布地。地受其熱。驟遭天雨。則蒸發熱毒之氣。混和水中。兒童切勿赤足踐踏。否則熱毒由汗毛管侵入皮膚。小則有濕氣之患。大則有大腳風之疾。再雨後必

有水蛭（即螞蝗）混入水內。被其囓者。紅腫疼痛。頗難醫治。（三）小兒體溫不甚高。爲父母者。勿以自己熱極。便把扇向兒前狂扇。（四）小兒肌膚薄嫩。不宜赤膊。以免風寒侵入。（五）小兒晝夜臥時。宜以單被蓋覆。保守其原有之溫度。（六）小兒不宜食生冷油膩煎炒熱毒等物。（七）小兒耳膜甚薄。浴時勿以水滴入。慎防破裂。（八）浴後以滑石粉週身撲之。免生疥子。（默耶）

父母須知。父母寵愛子女。無所不至。往往強十數月之幼兒。牙牙學語。甚且有以二三歲之幼兒強之識字。以爲兒童聰慧神異。可博鄉里之稱譽也。不知兒童畢生之幸福。即於此時斲矣。蓋兒童之聲帶。發達未甚完全。苟欲強之語言。每期期不能出諸口。久而久之。遂成口吃。兒童之腦筋亦未甚發達。若令其讀書識字。力不勝任。有損無益。腦遂萎弱。及至成人。不能舉一事矣。故爲父母者。宜求兒童身體之健康。爲第一要務。弗以養育期爲教育期也。

兒童體格之強弱。大半由於哺乳時代養護之良否。故哺乳時代之哺乳。尤爲父母所當注意者也。茲擇其要項。列之於次。

一 哺乳時代。母子均宜早眠。兒童腦弱。可多睡數小時。

二 哺乳須有一定之時刻。不可以小兒之啼哭。漫爲哺乳。至少須越一點半或二點鐘之時間。方可哺之。

三 哺乳不可過飽。

四 乳房不可緊縛壓迫。

五 母之食物宜擇易化而有滋養者。

六 母之飲料。宜用沸騰後之清水。茶以屏除不用爲宜。

七 哺乳時不可妄動喜怒哀樂之情。以戾小兒之性。

八 母體如有變象。宜速延醫診治。

其二。兒童當六歲時。其乳牙將次調換之際。爲父母者當延牙科醫士。時察其牙。且當幼稚時。爲母者須日潔其牙二次。不可間斷。於是牙根自固。且習慣便成自然。兒童長大來。每晨不嗽其口。則覺不適。年雖已既。而此種習慣。仍不屏除云。(紹聞譯)

乳孩忌食蝦肉。凡食乳之孩。切忌將蝦肉與吃。蓋蝦之肉。遇人乳變硬。不能消化。如或不信。試以生蝦浸入人乳中。一夜必硬如牛皮。有小孩者不可不知。往往蝦仁一枚。無關緊要。庸知即爲食積也。(悲)

沐浴

沐浴須知。(沐浴之必要)人身皮膚之表面。時有汗及油質泌出。若不浴之。則與垢混合。此即微生物寄身之所也。故時浴之人。可免微生物所致成之病。

(熱水浴)凡人運動后或腦力疲倦時。須浴熱水浴。其最適宜之時。在晚間未就寢以前。因於晨間最易着冷也。凡患大傷風者。祇須於浴熱水浴後。立即就寢。覆以衣被。飲以熱品。則所受之寒。即可發散矣。

(冷水浴)身體強壯之人。可於夏季每日浴冷水浴一次。以強皮膚。若浴後有反動力者。則無害也。其最適宜之時。則在早晨。方起身之後。對於身體非常有益。惟運動後或疲乏時。切不可浴冷水浴也。

(注意)凡浴後。切不可着冷。若身上覺冷。即須運動。或以巾猛擦。或飲熱品。以治之。且浴時。身上濕氣。須以乾毛巾揩乾。切不可待之自乾。以致有碍衛生也。紹聞譯

冷水浴法。近來衛生家。講究生理者。皆提倡冷水浴。殊不知不得其法。非特無益。反易致病。不可不慎。冷水浴非習慣者。不宜驟行。浴水須從溫水逐次

減其溫度。至冷水爲至。(沐冷水水面法同)浴時先以手握冷水撲心口使心臟驚觸。毛孔收縮。皮膚緻密。免罹感冒。然後摩擦兩臂胸部。以至全身。(此時用手不可用巾。再用肥皂清潔之。更以毛巾絞乾。遍拭全身而浴畢。惟浴時不得過五分鐘。練習宜於夏日。食後及運動後。不宜驟行。此尤當注意者也。(卷五)

沐海水或河浴者注意。沐海水或河浴宜注意者凡五。

(一)沐浴時宜擇一極無危險之地。若身體孱弱。或身體熱度甚高。以及飯後。皆不可沐浴。

(二)入水時宜速。不可徐徐而下。若一入水後。身體全部。皆宜在水中。

(三)不宜在水中靜坐。宜游泳不息。

(四)不可半身露出水面。但自頸至足在水中。而頭部露出則可。

(五)浴畢即出。勿靜坐。宜運動。

金融

收用鈔票不可不知。近日市場發現一種鈔票。係將北京票子。改爲上海二字。故收用鈔票時。如有上海二字。可即以指甲微擦之。則破綻立現。即別種鈔票亦宜留心。否則必被愚弄。記者曾一受其欺。願諸君其留意及之。誠不可不知也。(筆花)

兌換須知。市上兌換英洋。小店路攤。每以贗鼎暗易好洋。兌者偶一不慎。必被其欺。故兌洋必認明何式圖章。與之言明。則亦難售其技。否則將洋向櫃上一擲。故墜地上。立將預置之僞洋取出。再四佔看。而謂兌者曰。此洋不佳。請易之。不易不肯收兌。易則受其欺矣。(A)

購物

祥茂皂。祥茂皂質硬耐用。素爲人所共知。惟現有一種贗鼎出現。購者不知。易爲所混。然有一最易辨別之處。敢爲諸君告。

眞祥茂皂上之祥茂二字。細小難看。而僞祥茂皂上之祥茂二字。較眞者爲大。且筆致韶秀。故據此以辨祥茂皂。即不致爲人所愚矣。此亦不可不知者也。(半仙)

其二。近來市上發現一種假祥茂肥皂。如不留意。必被所欺。如購買祥茂肥皂時。見字跡粗大。質地堅硬而滑潤。顏色淡黃者。必係眞貨。如字跡細小。質地不堅而色帶深黃者。必非眞貨。謹告諸君。其各留意及之。(筆花)

香烟。近有一般無恥之徒。假製各種香煙。每銅元一枚。可購香煙六枚。而商店小販。每裝以美匣。恒照匣上招牌。昂價出售。而藉以獲大利。故吾深願一般好吃香烟者。一注意之。(天佑)

洋盆。洋盆之損壞有小孔者。奸商往往以牌子黏於其上。若購之回家。用時必有漏水之患。故購時宜先揭其黑幕。是否有患。向日光照之。則可免受其欺矣。(笑二)

旅滬須知。五馬路一帶。近有某某等小洋貨號。因營業清淡。遂意想天開。思出一種滑頭伎倆。以誘顧客。見有可欺者。經其門前。向內覘望。則甲店夥即裝作顧客。故作向乙店夥購物狀。且高聲讚其物美價廉。行人之入其彀中者。鮮有不受其欺。噫。可不慎哉。(笑涼)

雜事

巡捕雇用費。工部局發出第二四七五布告云。凡欲雇用巡捕者。可致函總巡捕房接洽。茲將雇金新章錄下。(按此布告係譯自工部局公報)

馬差(白人)

一日八時

洋五十元

又(印人)

又

洋十五元

英捕

又

洋十六元

日捕

又

洋八元

印捕

又

洋六元

華捕

又

洋三元

印捕

按月

四十五元

華捕

又

二十五元

雇用巡捕。准否之權。須酌量地方服務多寡。由工部局取決云云。(元元)

裝煤氣火表之位置。煤氣火表之位置。切勿置於溫煖地方。以溫地能使於

火表量氣之前煤氣熱而膨漲。致耗煤氣。耗去煤氣數之計算如左。如火表

增加溫度至華氏表十度。則煤氣多耗百分之二有奇。其煤氣費亦因增加

不可不知錄

百分之二有奇。甚可惜也。(孤之譯)

燃煤油者注意。(一)近時居戶尙有喜燃煤油燈者。因其費稍廉。然每嫌其

幽闇。光線散漫。遂覆以一紙。蓋藉此使光線集一。而不知紙蓋久則發焦。繼則生火。易肇火災。頗爲危險。宜購用製就之白磁罩。煤油燈如用紙蓋。可用玻璃紙爲之。或用普通紙則緊貼玻璃罩處。須附以鐵絲圈。方不致肇禍。

(二)人當臨睡時。常以煤油燈燈心捲小。留一線之微光。以爲節省煤油之計。實不知爲害甚大。吾人眠後。存若幽若明之燈光。實有損目力。且燈火燃燒不足。遂發生炭養。○氣。此氣空氣中含有千分之四。即能阻止吾人呼吸。可不危乎。願燃煤油燈者。慎勿燈燃而睡也。(俊仁)

晚間乘車須知。人或晚間有急事。而喚人力車以代步者。第一須留心所喚之車。有無燈火。(因車夫多惜小費。如無乘客。常將所燃之燈吹熄。)苟

無有。即另喚有燈火之車。蓋華界及租界章程。入夜無論大小車馬。必須燃燈。方能行走。以免途中碰撞之慮。法至善也。倘所乘之車無燈火者。站崗巡捕見之。必令停車燃點。但晚間大都風急。一時極不易燃着。轉輾需時。人有急事。豈不大受其累乎。記者性素急。屢受此苦。故告讀者。欲晚間乘車者。不可不知也。(棟)

雪茄烟保存法。雪茄烟愈陳愈好。人盡知之。蓋藏之愈久。則味愈淡。無辛辣之味矣。然藏之不得其法。容易變潮。一受潮濕。則有霉味。又不可令其乾燥。過於乾燥。則苦枯澁。法宜用頂上紅茶拌放。(加入玫瑰茉莉等花更佳)既免乾燥之病。又無受潮之虞。且茶之香氣。透入煙葉。而烟中辣味。又被茶葉吸收殆盡。吸時味極純正。且清芬異常。愛吸雪茄者。曷仿而行之。(劉元甫)

香水之使用保存法。香水宜常置於暗而且冷之處。可保存其香氣。若置於

光線強烈之粧台上。則與大氣接觸。香氣易洩。凡使用法。務以革皮或勝脆包裏瓶之頸口。藏之。再香水既經使用。可於其瓶中上半截空處。滿塞入小玻璃片。能抑其香氣不使外散。(聽大譯)

嚴冬入室須知。嚴冬之時。人自露天入室者。切不可驟然向火。必俟十分鐘後。使室中溫氣傳達肢體。然後徐徐近火。方無流弊。否則極寒之氣。與極熱之氣。兩相激戰。輕則手足成瘡。重則潰爛不止。試觀凍僵之人。見火必死。其明証也。(吳秉恬)

紙烟頭不宜亂拋。吸紙烟者。切不可吸餘之烟支。隨處亂拋。而家有小兒者。尤宜注意。蓋紙烟中含有毒可丁毒質。若小兒見烟支。誤以爲可食而吞之。則中其毒矣。據醫者言。凡中毒可丁毒。則不可救治。故偶不經心。貽害非淺。吸之者安可不注意及之哉。(小我)

製衣。常製袍襖。每用小袂。其贅疣孰甚。余乃將小袂全部除却。自肩際鈕扣而下。約留長二寸許。傾斜至腋際。形如阪坡。由腋而下用小掩襟。以至叉口。寬約二寸。長可尺餘。左右平均。且無疊床加屋崎重崎輕之弊。節料省工。莫大於是。我同胞盍改良之。(擲)

漆皮鞋。昨在中華皮鞋公司購漆皮鞋。肆人告我。謂若將鷄皮中之黃油取出融之。置於一器中。待凍將此油少許擦於鞋上。再以軟布揩之。常常如新。且無繹裂之虞。惟平時不着。宜用棉花或肆中出售之鞋架張之。庶其色常不變云。(放廬)

火油。火油一物。最易釀成火災。救之之法。只須用冷灰散播燃燒之處。火即立滅。或如見燃燒地點尙小。可急以厚被壓蓋其上。火亦爲之撲滅。然不可潑之以水。蓋水與火油不相融化。是不能滅其熾。而反能助其威也。(陳肇援)

橡皮之功用。凡鑲質物品受濕易銹。可用橡皮擦之。則銹自去。畫圖儀器。稍觸手汗。尤易生銹。可取揩墨水之橡皮磨擦之。即可復原。(俊仁)

自製烏髮油。烏髮油爲男女必用之品。專買舶來品。損失甚鉅。今將其極易之製法如下。法以核桃十枚。扁栢葉半斤。搗爛微煎。待涼裝盒。以之搽髮。黑而不禿。(笑月)

老人與小兒。小兒不宜與老人共眠。若三四歲之小兒。體本不健。一二年間。與老人同衾寢處。其小兒不免病死。蓋老人之體溫常低。身體各種機能。多不活潑。小兒體溫既高。機能亦甚流動。則老人吸收小兒之體溫。使之平均。小兒身體。遂日見衰弱。我國習俗。凡屬老人。多喜抱孫共榻。不知貽毒匪細也。(化誠)

禮簿上之暗碼。每見喜事喪事之禮簿上。凡收進禮洋。或開發數目。皆記

以一種暗碼並不書明其數若干。今已調查得此種暗碼之用法。錄之於下。以告諸君之不知者。

一由。二申。三人。四工。五大。六王。七主。八井。九圭。十非。(美)

試金鋼鑽真偽法。金鋼鑽之真偽。一時難以辨認。茲有一法。錄之於下。用黃蠟或火漆。拓於金鋼鑽之後。真者光亮如常。偽者黯不透色。諸君暇時。不妨

一試。(介庵)

夏令居室之十注意。一。充分換氣一事。固不僅夏令宜然。惟夏令若不注意。及此。受害最易。

二。陽光可殺菌。宜仍常令照室。勿以熱而即認其絕對有害無益也。

三。居室內外。皆宜清潔。

四。若逢陰雨連綿。室內生黴。宜撒藥水。以消其毒。

五。傾棄垃圾之處。停積污水之處。以及泔水缸陽溝等處。皆宜加意清潔。時時消毒。而調理食品之所。尤宜注意。偶一不慎。即致發生病菌。而來意外之害。

六。柱縫壁角。宜常清潔。萬勿以暗處人望不見而忽諸。蓋病原恒釀于此也。

七。清掃圍廁。時行防臭消毒。不可怠忽。

八。夏日寢室之中。固不慮夜氣侵入。然亦不宜過分貪涼。遺害身體。

九。正炎暑中。暴雨驟降。切忌關室內坐。仍以開窗戶。俾空氣流通爲是。

十。庭中必植樹木。以造樹陰。惟以落葉樹爲佳。(三民)

洗蔬菜。夏日蔬菜中。往往含有螞蝗極多。細如米麥。人所難防。誤食下咽。爲害甚大。古謂螞蝗蝦灰研細。散於水碗內。露一宿。即變細螞蝗。駭人聽聞。故於洗蔬菜時。須細心察看。多洗數次。務使其蟲去之盡淨。是亦不可不知中。

之一也。(默郎)

飯後宜注意之事。(一)宜散步半小時。(二)食水果少許。(三)不可閱報。及各種書籍。(四)不可沐浴。(五)不可跳躍。(六)不可靜坐。(七)不可思想。(八)不可怒罵。(九)不可急走。(十)不宜大笑。(十一)宜講有趣新聞。(崇濤譯)

食煖鍋者注意。我國習俗。每至冬令。必喜食煖鍋。雜以魚肉等物。帶燒帶吃。其熱非凡。意甚樂也。而不知食之。殊有大害。因煖鍋含有火毒。有傷咽喉。且嘴角燥裂。來年必生瘡毒。及喉症等疾。故爲預防計。宜絕食煖鍋。願諸君其注意及之。(官官)

醫治門

內部

哮喘病。以生鷄卵一枚。略破其頂。滿注桐油。置於飯鍋上蒸熟。蛋油并食。食後

不可不知錄

約二小時即嘔。(無效再食一枚。以嘔爲止。)所嘔盡痰。痰盡即愈。且不復發。(不受酬)

小腸氣。將皂結樹刺與韭菜根煎沸水盛清淨便桶內。坐上薰之。至水冷爲度。永不再發。余亦以此治愈之。(菴鶴)

偏正頭痛。陳黑魚頭煎湯熏數次。可斷根。(逸廬)

風寒。凡人感受風寒。而覺頭疼鼻塞身倦者。用生薑一大塊搗爛。連根蔥紅糖胡桃共搗碎滾水沖服。俟汗出即愈。(雲鶴)

酒積下血。常服酒煮鯽魚。可愈。(逸廬)

暈船。在乘船時。人從後船入。以衣及帶鈕等物。一切鬆解。勿令壓迫身體。而安臥於船中。以手巾三四條。在八十度以上之沸水中。攪去其水。循環按諸額上。至三十分鐘時。則眩暈嘔吐。爽然若失矣。(敦公錄)

(附錄) 試肺力法。試驗肺力之強弱。須備精密之器具。今有簡法。可以自試。先吸長氣一口。屈指數之。若多至三十五次。方始透氣。則知肺力強健。如在二十次以下。已不能忍。則知肺力未健。須每日晨間行深呼吸法。至十五分鐘之久。日日行之。自能見效。(老生)

健康試驗法。(譯東報) 指甲之根。現半月形之白色者。健康之人也。無此白者。即不健康也。白色愈多。則身體愈壯。又大病之後。及婦人生產後。均無此半月形之白色。迨元氣漸復。則白色日增。一日(螺隱)

外部

喉症。凡患喉症。初起時。喉間略覺微痛。可即購烏元參三十文。(藥肆中有售) 煎湯飲之。即愈。錄之以告同病者。(筆花)

其二。在冬至日。取水蘿蔔數個。置於屋面。兩晝日夜。不必收藏。越三月。取下

不可不知錄

施用。若有患喉痧者。以少許洗清。泡以沸水如茶飲之。輕者立愈。重者數次。亦即痊愈。

其三。天氣酷炎。時疫喉腫盛行。偶一疏忽。輒遭非命。法用夏枯草搗爛。漬水法渣。少加酒服之。患者立愈。未患不染。屢試屢驗。誠治喉腫之要品也。且該草有去寒熱。散瘰癧。消瘡癰。明眼目諸功效。夏日取之代茶。尤有益於衛生。衛生家不可不知。(拙生)

對口症。人患對口。輒殞其命。若以陳番瓜蒂。在香油燈上焙灰存性。研末調搗起死回生。萬無一失。誠患是症者。所不可不知者也。(王大蘇)

走馬牙疳。用不落水雞內金五付。枯礬五錢。研末擦患處。可愈。(以上之方屢試屢驗也。)(逸塵)

口臭。患口臭者。與人談吐。每惹人厭。治法。可往藥肆。購茹香煎湯漱口。日三

次勿間。其臭自消。不動大便亦口臭之一原因。患者并宜注意也。(風文)

牙黑髮黃。牙黑用篠葉炙擦之。一星期即白。髮黃用梧桐木煎湯洗之。每日

一次。十日即反黑。此法屢試屢驗。諸君其信否。(詩鴻)

其二。牙黑可以篠葉炙灰擦之。一星期即變白。髮黃可以桐木煎湯洗之。每

晨一次十日。即反黑。(松聲譯)

拔齒。(譯日本婦人雜誌)吾人齒痛時。往往將其痛者拔去。不知其害甚大。茲述

於后。

一拔齒則消化不良。齒之咀嚼食物。即與唾液混合。為消化作用第一步。

若齒不完全則咀嚼之物。不易細碎。及入腸胃。便起消化不良之病。

二拔齒則有碍他齒。人拔痛齒。以為與他齒無關也。不知他齒實受其影

響。一二年間。其兩隣之齒。必致動搖。不四五年。全口之齒。亦必不能堅固。

一拔齒則人易衰老。夫拔一齒。就表面觀之。直細事耳。然關係於人實大。若容顏之衰老。精神之疲倦。多由此而起。西人謂一齒有千金之代價。良非虛語。

以上諸條。現有多數醫者業經證明。希毋以其小而忽之。(螺隱)

譯者按。予譯此則。必有人曰。近日鑲牙之術。至美且備。拔之何害。須知予之譯此。爲普通之人言。非爲通都大埠富貴之人言也。螺隱又識。

足底腫痛。人於行路之際。足底偶爲碎石所觸。初起稍覺腫痛。時日較久。腫亦漸大。醫之殊爲困難。余有一法。行之神効異常。其法可取墻磚。置火中燒紅。再取草鞋一隻。浸尿缸內。使浸透取出。放於燒紅之磚上。令病者將受傷之足踏其上。待冷後。不久即愈。若腫較重者。可將此法連施數次。則必見効。

冬瘡。冬瘡初起時。微覺熱癢。切勿以熱水洗手。以及指抓等。可用橘子皮浸蜜糖。徐徐擦之。即愈。(筆花)

其二。人之手足。每於嚴寒之時。必生冬瘡(或名凍瘡)初起或痛或癢。一經潰爛穿破。勢難速痊。且受累不堪。茲有一簡便之法。錄之如下。手足冬天覺熱癢者。是冬瘡初起之象。祇須用粗草紙燒而熏之。便愈。若已成未穿。或已穿破。用山萍(水果店有賣)數枚。去核搗爛。塗於患處。約四小時取去。(不可棄去)迨明日覺稍愈。再塗。約四次。必愈。不費多資。亦最便利也。(悲)

其三。一法用蘆甘冰片研末。麻油調搽。一法用活螞蟻一隻搗碎。敷患處。一法用雄鷄內金(即鷄脆皮)焙研細末。香油調敷。均極效。(吳秉恬)

脚冷。時至冬令。天氣嚴寒。一般血氣不旺之人。每有脚寒之病。兩足冰冷。行動不便。入夜尤甚。以致發生脚吊筋。今有一法。可購附子(藥舖內)兩斤。裹

兩足中心（湧泉穴）則脚可常暖。蓋引火歸原之意也。苦脚寒者。其一試之（竇）

其二。昨閱賓君有治脚冷一法。係用附子二片。裹兩足中心。法誠然也。記者亦得一法。係用生薑二片。浸醋中一晝夜。取火焙乾。亦裹足底中心。與附子功同（官官）

爛腿。枯礬花椒。舊羊皮（牛皮更妙）陰陽瓦上。炙枯存性。麻油調勻。鷄毛刷上。如油。水牛皮加多。如癢。枯礬加多。如痛。枯礬減少。此方百發百中。曾經治愈多人（吳秉恬）

流火勝。凡腿部紅腫肥大過常者。俗名流火勝。此病係多受濕毒所致。治法止須以錫箔塗以最好之高梁酒。密附患處（錫面向內）旋貼旋乾。乾後再貼。及蒸氣消滅。而紅腫即退。倘閱者不信。盍執一患者而試驗之（崇年）

狐臭。枯礬。蛤粉各一錢。樟腦五分。共研細末。搽之。永不發。(○)

其二。腋臭我國俗稱狐臭。爲一種臭汗症。即腋下素腺之分泌物發生臭氣者所致。凡分泌物過多時。則有一種分解作用發生。而惡臭自是而生。但腋下汗腺較他處之汗腺脂肪稍多。故分解作用易起。然於分泌極盛時。則腋下之皮膚濕潤而糜爛。發生濕疹。我國人受此苦者甚多。苟欲去人厭惡而根治此疾者。可用龍腦一分。明礬二分。混和研作細末。淨浴後塗之。頗著奇效。(仲飛)

癬。買土金皮十文。用燒酒浸於碗中。以蒸熟之。患癬者先取姜一塊。在癬處擦破皮膚。後以土金皮汁塗上數次。後自能痊愈矣。(雪帆)

漆瘡。漆液有酸。常人觸之。輒易發生漆瘡。故新鮮漆器。宜用榿葉洗之。可減其毒。患漆瘡者。用杉葉紫蘇。蟹羹湯洗數次。即愈。(黠大)

挑痧。時交炎夏。痧症易發。守舊之人。每遇發痧。即囑針科家挑痧。以爲能出毒血。不知挑痧之針尖。未免無微生蟲。待至針插入肉中。微生蟲即帶進血管。不寧惟是。血管既爲針挑破。膚上微生蟲。可由傷處侵入。病人內有生命之憂。凡病人苟已挑痧。醫院醫生亦難醫治。因血管中已有外間微生蟲也。

(崇澄)

痔瘡。將活田螺肉杵。以蒜油調敷患處。每日三次。勿斷。立效。(筆花)

其二。法以蛭蟪一個。(俗名鼻涕蟲)冰片少許。取青銅錢。(以清康熙順治

銅幣爲佳)一枚。擣之如泥。錢亦可化去。用以搽患處。奏效如神。(公素)

盲腸炎。前報載E君少食蘋菓。爲防盲腸炎之一法。茲又有一則。亦不可不知者也。

飯後切不可速跑。蓋飽飯之後。速跑則震及盲腸。若飯粒一入滿後。即能發

炎。此時覺疼痛異常。危險殊甚。故防之之法。以飯後不速跑爲最妙。

(雪芬)

(急救法)

小兒驚瘋。小兒如有急慢驚瘋。或時在夜半。不及延醫。或在鄉間。無從請醫。有一極簡便之法。願閱者廣爲流傳。以救生命。其法用熟雞蛋去壳去黃。內置二角小銀元一枚。外包薄布。在小兒身上四週揩擦。若有驚瘋。銀元變成黑色。另換蛋白及小銀元。再在手足頭面各處揩擦。以小銀元不變色爲度。其病亦愈。若初次揩擦。小銀元不變黑色。其病便不是驚瘋。其變黑之銀元。數天後依然回復白色。仍可通用。家有小兒。不可不知者也。(悲)

急痧。前日余叔患急痧。肚痛異常。上吐下瀉。勢甚危險。急延醫生看視。無效。旋有王君教余一方。用馬糞一兩。(藥材店出售名百草霜)滾水沖服。頃刻

即愈。余如法試之。果驗。故特錄之於報端。以告閱者。諸君不可不知也。

(仲芳)

中暑。炎陽肆虐。行人熱不外散。每至猝然昏倒。法宜急用老薑泡湯。或童便乘熱灌之。再取布蘸熱水熨其臍下。可立醒。如荒野不及置備。可用熟土圍臍。就上溺之。功效尤速。惟當未醒已醒時。均忌飲冷水。飲則立死。此雖沿用古法。要亦夏令中不可不知也。(蓉秋)

其二。凡際盛暑。烈日當空。路上行人。以及鄉間農人。往往因熱極氣閉。猝然倒地。鄉民無知。以爲不可救。坐視其死。情實堪憫。救治之法。切不可將其身移諸陰涼地方。或用冷水灌澆。當即以明礬末二三錢和溫水灌下。使其腹熱氣通。漸能復活。但甦後切忌冷食。是法嘗試二次。均驗。故不敢秘。特錄之以供於世。(庸)

中。毒。救服毒者莫善使其嘔吐。故宜給服香油半碗。使毒吐盡。受毒深者於
二。三。時。後。可。再。服。半。碗。因。香。油。非。但。能。使。嘔。吐。亦。能。消。毒。也。至。服。鴉。片。者。嘔
吐。後。飲。以。濃。茶。及。咖。啡。則。更。妥。(勤生)

吞。紅。頭。火。柴。去歲貧筴吳門。覓得此方。與崇年君者。略有異同。亟錄之。以廣
其傳。

蒲公英三錢 小川連一錢 生甘草一錢 浮萍草三錢 赤小豆三錢

銀花三錢 綠荳衣三錢 淡豆皮三錢 綠荳粉一兩(先煎代湯)

讀西文生理學。知誤吞火柴。須先食蛋白。和以 Epsom Salt (瀉鹽即洋

朴硝)(振聲)

吃。自。來。火。自鴉片烟禁絕後。萌短見者。往往取自來火以代之。蓋效力與洋
烟同。而速且猛。前日鄰婦吞火柴六盒圖盡。後以此方得救。今特抄錄。以廣

流傳。

浮萍草 桔梗 生甘草 川連 蒲公英 (以上各三錢) 生山梔

山荳根 連翹 番瀉汁 (以上各四錢) 銀花 生大黃 (各五錢)

黑大荳 馬料荳 綠荳壳 (各八錢) 井水三大碗煎透冷服。吃兩帖後須

吃麻油淨糖(各四兩)瀉則命保。忌葷熱物(崇年)

針刺手指 婦人之縫紉者。每易針刺手指。其痛較他刺爲尤甚。而針尖斷入

肉中。更易潰爛。療法則以蘇木(即紫蘇)之葉。灼成粉末。以飯一粒。雜和之。

塗之紙上。作膏藥。而黏諸瘡處。痛即止。而針尖即現。(伯)

水燙 家常操作。難免無水燙之患。惟一懼此危。苦無良法療治。以至潰爛受

盡痛楚。結果復疤痕。屢屢。今余有一極靈驗。且甚便利之法。特述之於下。以

告閱者。

如上身爲滾水所燙。急將衣服脫去。臥於榻上。令人將小使用棉絮時時沾敷患處。如在手腳等處。則浸於小便中可也。則病者覺得清涼心爽。不半時即無痛楚之苦。然後再用地榆末和麻油調敷其上。數日後即可全愈。且無絲毫痕跡云。(老)

其二。秋冬時拾橘皮貯盆中。用麻油浸之。藏暗地一年後。取出敷傷處。無不

立愈。(君豪)

鐵針入肉。凡患鐵針入肉。隨氣遊走。若走至心窩。甚險。急用烏雅領數根。瓦上焙焦黃色。研細末。以陳酒調服一錢。外用車輪上油垢。調真磁石末。攤紙上。如錢大貼之。每日一換。其針自出。(官官)

木番薯毒。粵產木番薯。其澱粉如番薯。惟味稍苦。蓋其中稍含毒質。故必浸於清水中。數日後然後煮食之。苟生食之。則或有致命之憂。可以肥臘肉湯

或魚湯灌之即解。(南蔭)

瘋犬咬傷。凡被瘋犬咬傷者。可掘野茶花根兩三寸。入白酒一斤。內煨熟飲

之。蓋被少時出汗。自愈。并不忌口。惟煨時忌用鐵器及孕婦忌服。(文彬)

其二。常見凶惡之犬。一見生人。則必狂吠。甚至隨後咬人。行人頗苦之。若被

咬者。痛疼難忍。且犬齒有垢最毒。浸入人之肌膚。腐壞潰爛。爲害匪淺。治法

用猪肉舖砧板上之油垢。刮下敷於患處。即愈。屢試屢驗。此亦行人不可不

知者也。(笙)

臭蟲入耳法。臭蟲入耳。極爲危險。若知其入耳中者。切不可撥以耳挖。耳膜

一經破傷。反引蟲入內。食人腦髓。致成不治之証。宜急用可羅仿姆 (Chloroform Chol) (麻醉藥之一種) 少許。傾入耳中。則臭蟲立斃。再以溫水

灌入。側其耳。蟲隨水流出。方可安全無虞。(默郎)

四。脚蛇咬傷。四脚蛇（黑灰色。長約一尺餘）其毒最烈。人若一經被咬。則雙目昏黑。不省人事。若不急治。逾一句鐘之久。必有性命之虞。然療治方法雖多。能速奏奇效者。則甚少也。治法以旱烟管多枝。劈開。取出管中之烟油。多多敷於咬傷處。並將烟油。用溫開水沖服數飯碗。（以患者知爲烟油味爲度。（其毒即解。毒解盡即愈也。此係極靈驗之秘方。不敢自秘。特公之於世。幸勿忽視。）（奎）

酒醉使醒法。凡飲酒過量。至酩酊大醉時。無論已吐未吐。必頭目暈眩。精神恍惚。治之之法。但飲熱龍眼（桂圓）湯一碗。則精神可立復原狀矣。（小笑）

馬咬傷。將馬齒莧（又名豈瓣草）煮熟食之。連食數次。即愈。（奎）

預防法

時疫。秋夜睡眠時。或用絨布或土布闊約五六寸者一條。圍繞腰部。因腰部

筋肉甚薄。且爲腎臟之駐所。最易感受寒氣。如偶不慎。則秋涼引動伏邪。而霍亂瘧疾瘟瘧。及各種惡痧諸時疫。可乘機而襲入矣。(勤生)

瘧痢。俗云病從口入。夏秋之瘧痢。多爲不能節飲食致之。余於衛身方法。研究多年。茲將躬行得效者。以餉閱者。人多以大米飯爲養命之本。皆不知米飯食多之有大損也。夏秋兩季爲尤甚。顏子之簞食瓢飲。樂在其中。是其肚腹不發滿脹。枝體亦能暢適之明証。今人之飲食。豈一瓢一簞而已哉。所以富人多病。而貧人少病也。其多病少病之原因。即多食少食之構造。余深得其秘奧。每自夏五月至秋八月。每早六時起身。僅飲清開水一茶杯。至午後一時。食米飯半磅。五時又飲清開水一茶盃。八時以鍋巴半磅。加洋鹽少許。清水一碗於火爐上燉二十分鐘。飲其汁而棄其渣。飲後於空敞處散步一小時。九鐘卽睡。每日如此。百病不侵。(易古泰)

傷風。凡人患傷風者。輒涕泗交流。殊爲討厭。且一人患之。亦有染及闔家之人者。吁。此曷故哉。蓋患傷風者。所出之鼻涕。中有傳染菌。俟涕乾則微菌散佈於空中。他人吸之。遂傳染矣。故患傷風者。所出之鼻涕。當置之於石灰水中。以免害羣。(成譯)

鼠疫。近日山西鼠疫猖熾。死者無算。欲防鼠疫之發生。首在滅鼠。蓋鼠身跳虱甚多。鼠死之後。其尸體潰爛。跳虱無所依附。而遷之於人身。此虱含有疫氣。當其吮人肌膚。即將疫菌(百司篤菌)播入血內。而疫遂以起。滅鼠之法有數端。(一)多畜貓。(二)多設捕鼠器。(三)房屋不用隔棚之天花板。(四)食物均宜藏於有蓋之鐵器內。(五)多投毒餌。(六)地板下用西門德土及柏油石子墊實。(七)多灑臭藥水。如是則鼠既無所食。又無所居。自能消滅淨盡矣。(藜君)

其二。鼠疫爲禍之烈。試迴想東三省之往事。令人駭懼。今中國北部。又發生斯疫矣。誠不可不預謀防禦之策。茲摘錄日人井上喜次郎內科所述之法如左。

(一) 身體衣服住居。須異常清潔。

(二) 撲滅鼠族。使無子遺。

(三) 用哈夫根氏豫防液。或他種百斯篤預防液注射。

(按此事宜乞醫生爲之)(落葉)

其三。漢口各洋貨店。近日火酒一物。銷場極廣。據買客云。係用此以洗手。並用以洗食器。及一切用物。問其洗之之故。則云火酒用以避鼠疫。較之各種避疫藥水。更有驗云。(阿祿)

其四。客從北方來。云鼠疫初起時。急用生芋奶搗汁一盞。冷水半盞。和勻飲。

之。即愈。此方係某醫士所發明。已治驗多人。（吳秉恬）

瘟。疫。時。邪。用苦參一兩。加黃酒一小碗。水一小碗。同煎至七分。如來勢過重者。用醋不用酒。一服即愈。神效無比。（此方出自神農本草經疏）

又病人前用稻草或稻壳燒烟。再不傳染他人。病者亦漸漸就減。（吳秉恬）

凍瘡。凍瘡之起。皆以不知預防所致。故今述其預防最要之法數種如下。

- （一）袖務寬大。勿太狹。以妨血液之流通。
 - （二）使皮膚老堅。則雖遇極寒之氣。血液亦無凝滯之虞。（使皮膚堅老之法。當於晝中取晒熱之瓦片。時擦於手之皮膚上。至紅潤爲止）
 - （三）覺皮膚冷時。切不可以過熱水洗濯。
 - （四）不可以口呵氣於遇冷之皮膚。
 - （五）覺遇冷之皮膚發熱發癢時。切不可以指甲抓之。當以霜雪或冷水擦之。
 - （六）勿戴手套。恐冷熱無常也。
- 其二。時至冬令。氣候寒冷。手足間血液一經停止。即生疼。癢。痛。癢。難堪。市間

雖有疼瘰藥出售。終不若預防之爲妙。其法於濃霜初下之頭二三朝早起。取之塗於去年生疼瘰之原處。或以滾水泡文旦皮。及胡椒洗之。素患疼瘰者盍試之。(崇年)

其三。嚴冬之時。手自冷水中濯過。切不可驟近火爐。近則必生凍瘡。須先放袖中取溫片時後。再行向火。則無此弊。(半酣)

天花。小兒因冬際嚴寒。或身弱多病。未及種牛痘者。用川椒。艾葉。紅棗。白芷。稍四味。縫入絹袋中。繫兒身畔。雖天花盛行。必不傳染。惟一屆春令。及兒體壯實時。仍以亟種牛痘爲宜。(秉恬)

白喉。今年春間嘗患白喉。預防明年復發者。以下四事不可不加留意。一勿多烘火爐。二常食生白蘿蔔。三晚間睡時。勿使口鼻埋入被內。四勿食花生及油煎鱈魚乾等燥熱之物。(振)

癘尸傳染。凡患癘病之人。死後有癘蟲從尸體內飛出。人身一被附著。即成癘病。預防之法。莫如於病人絕氣後。即用蜜少許。塗於死者口鼻耳目上。則七孔既不通。癘蟲亦無從飛出矣。(春木大郎)

浴身防疫。每早八時以前。用溫水浴身。水中加高粱酒一盃。

午後三時以前。用薄荷薑皮各等分。煎湯加食鹽少許。以涼水摻之。浴身去風邪溫熱。

晚九時以前。仍以高粱酒和溫水浴之。

每日如此三次。無論甚麼腥紅熱。喉痧症。及瘧痢各時疫。均不得傳染。閱者幸勿忽視也。(森)

避毒。久閉空房。人跡罕至。濕毒鬱結不解。居住之必受其毒。故必用消毒水遍酒之。

飯落水缸者。日久必生細毛。其毒最甚。食之生疔。乃窮戶人往往不察。則受害不淺矣。

暑天水缸。必須用蓋蓋好。否則恐有蛇入水洗浴。悞飲其毒。必至於死。婦人則患蛇胎。

蚯蚓口中。每吐毒氣。然其居於泥下。往往其號向上。家有小孩者。或蹲地而矢。則毒入腹中。必患小腸氣痛。爲父母者。更不可以不慎。

花枝中微生物極多。故如插過花枝之水。切不可用以漱口。

屋簷中塵埃極多。且多有毒之小蟲。故屋漏水如滴入食物中。即當廢棄。食之有毒。

夜間茶水果食。未經蓋好。往往有鼠蟲遺毒。切不可偶飲也。

鉛中含有毒質。食之有害。但用鉛筆者。往往喜以舌尖潤鉛。則大誤矣。(庸)

防·疫·藥·水·製·法· 每遇夏季。疫症易起傳染。如痰盂廁所溝道。及豬圈馬廄牛棚等處。難以潔淨。故又不得不需防疫藥水矣。藥房中石炭酸固防疫水之善者。但價值昂貴。而鄉僻之處。難于購買。不如以自製爲便。其功用雖不及石炭酸。而所需無幾。其效用亦不甚相差。普通人家。均能製之。誠妙法也。今錄於下。用青礬粉末十二兩。五倍子十二兩（中國藥店有售）共研末。煮以沸水一斗二升。攪拌二分鐘。裝以壺內。灑之於各處。則一切菌類及臭蟲。難於發生。可免傳染矣。

又法。皂礬一升。新石灰一升。以沸水一斗二升。攪勻片刻。以麻布袋濾之。如前法灑射之亦可（隨意）

夏·令·必·需·之·藥·品· 夏令最易致疾。偶一不慎。輕則頭昏目眩。重則生命隨之。甚有談笑自若。霎那間頓時氣閉。不省人事。可危亦可駭也。茲將夏令必需

藥品擇價廉而效廣者數種。詳述如後。最好每戶預先購藏。以備不時之需。

(一)樟腦白蘭地酒。(三星牌一大瓶。加樟腦四打蘭。)若中暑暈倒。可服一大羹匙。較諸服用各種痧藥及挑痧括痧。穩妥萬倍。即無病者。每晨亦可飲一小匙。

(二)十滴藥水。(譯名哥羅顛)如嘔瀉腹痛。服二十滴即愈。

(三)碘酒。(或用永軟膏)如被毒蟲螫刺。及臭虱蚊子咬後。將此酒搽擦。或用膏敷貼即愈。

(四)薄荷錠。如頭痛胸悶。以錠摩擦額角太陽穴。重者內服蘇打明脫三片。即止。

除以上四種要藥外。消毒藥水(俗呼臭藥水)亦宜常備。和清水什四。傾於床隙。可除臭蟲。否於室隅。可免蚊蠅及一切毒類。(程松聲)

脚氣病。此病成童與壯年者爲多。婦人妊娠時及分娩後亦多此患。住居南方。多米食者。不可不知脚氣病之預防法。

(一) 每朝五六時即起身。爲三十分以上至一時間之戶外散步。

(二) 減少米飯食量。多食新鮮野菜之副食物。

(三) 脂肪性食物宜減少。

(四) 酒宜照量減去三分之二。

(五) 嚴禁茶葉(化誠)

勿嗅穢手。國人習慣。凡手指接觸穢器腐物之後。必先嗅之以鼻。審其有無臭氣。不知此等腐穢物器。均含有微生物及毒氣。當其接觸時。早已沾染手指。苟由鼻孔吸入肺臟。緩則蘊伏病根。待時而發。速則猝受感觸。立刻昏倒。爲害之烈。無有逾於此者。且夏令天氣炎熱。惡氣更滋。衛生家尤宜注意也。

(蓉秋)

銅元有毒。每見女傭小孩手持碗器將銅元置入碗中。至粥店購粥。或購他種流質食物。而不知食之有大害也。蓋銅元經多數人之交換。如以幾千培之顯微鏡照之。則銅元上有無數微生物寄生。人不知察。置之碗中。其虫遂寄生碗中。俟食物傾入後。則又寄生食物內。人食之。殊有大害。因微生物經人食下。附生腸內。久之即成肺癆病。故凡爲家長者。宜時察之。切勿以銅元置入碗中。於衛生大有關係。是亦不可不知中之一也。(湯福源)

勿舐郵票。潘薛藩尼亞大學之致格實驗室。現考出一確實之說。謂郵票能遞傳微生物。故郵票亦爲撒播疾病危險物之一種。五十次之試驗中。四十八次皆發見黴菌。故除此二次外。以舌舐郵票之樹膠。其危險之微生物。未有不授吾人以教訓云。此不可不知也。(張舍我)

報紙。舊報紙本宜保存。不可遺失一帙。足以檢查過去之事。而見進化之迹。然人多不見此。往往爲包裹物件之用。而彼固以爲廢物利用也。殊不知報紙鉛印。用煤油甚多。包裹銅圓。固屬相宜。若包裹食品。爲害滋大。世人不可不知。(玉)

木炭。南方人喜用火盆。多燒木炭。不知木炭中含有之炭氣。最爲劇烈。過於煤炭百倍。極有碍於衛生。內地房屋高大。樓窗瓦縫。悉稀疏易於洩氣。故用之而不覺。倘居新式房屋。仍用木炭者。須將火盆置於屋外。俟炭悉燃紅。方可移入屋內。不然中炭毒時。頭痛如裂。甚至悶絕。是宜速向門外。呼吸空氣。或食生梨等物。可以挽救。初至上海之人。不知此故。往往沐浴時。中炭毒而立喪命。就吾所知者。已有十餘人之多。是亦吾人不可不知者也。(等)

梔子花。時當夏令。梔子花應時而開。瓣白氣香。愛者輒嗅之以鼻。(婦女兒

童尤甚。不知此花蕊中藏有黑色虫。小者蠕蠕似蟲。大者有翼若蠓。苟嗅時由鼻孔吸入肺部。日漸蕃植。不久即成癆疾。爲害滋大。不可不注意之也。

(春秋)

安眠法

安睡法。予素患不安睡之症。現得安睡法數則於醫生及友人。實行之。病魔已去其八分矣。予不敢私利一己。錄下以告同病者。

(一)晚膳須食易消化之物。凡肉食類及生辣物。皆當屏棄之。

(二)日間至少有兩點鐘之運動。

(三)將寢時。宜以柔軟體操操練身體十分鐘。使血脈流通。肢體疲倦也。

(四)凡患不安睡者。於清晨醒時。即起床。切不可輾轉在褥。免強成睡。

(五)方臥時。切不可與人言語及思想。心中宜常抱樂觀主義。

(六)於未就寢前一小時不可閱激烈之文字。(崇淦)

催眠藥。患不眠症者。類因操勞過度。心計太工。以致精神恍惚。震動腦筋。而夜不成寐矣。市上所售之催眠藥。計分三種。一催眠藥水。二催眠藥丸。三催眠藥粉。尤以藥粉爲最靈驗。最猛烈。次則推藥水。臨睡後飲之。約二十分鐘。即可頽然入夢。然其激刺腦神經。害匪言喻。睡眠爲天性。決不可以人力強致。失眠者不可不注意也。(風文)

衛生

鍛鍊身心實驗譚。欲強心身。必先鍛鍊。鍛鍊之方法。畧分爲二。一曰修養精神(內功)。一曰健強體魄(外功)。茲就實驗所及。畧述如左。有志衛生者。曷起而試之。

(甲)修養精神

不可不知錄

(一)求心。語云心廣體胖。佛言一切心造。心地明光瑩澈。神充然而無所餒。外召天和。內固靈明。延年之道。其在斯乎。

(二)靜坐。此亦養心固丹田之法。予自讀因是子靜坐法以來。實行已四年。不特舊病盡除。而精神飽滿。軀幹彊健矣。

(三)愉快。愉快與健康。極有關係。西人謂每日大笑三次。能祛病益壽。非謬言也。

(四)窒慾。古人云。養心莫善於寡欲。嗜慾之能戕賊心身。也可知矣。

(五)睡眠。睡眠所以休養疲勞。調劑精神。故當早起早眠。所以俾晝作夜。神昏顛倒也。

(乙)強健體魄

(一)深呼吸。能清潔血液。美容顏。瘳癆瘵功效至大。古之吐納。即此術也。

(二)沐浴。能排泄老廢物。堅強肌膚。冷水海水浴尤佳。予每日晨起。必洗沐全身。復以乾布擦之。至周身溫度微高。膚色紅潤爲止。脊椎部尤宜多擦。必能心曠神怡。愉快非常。

(三)最便宜之運動。即日常隨意勞動。家庭社會上種種之服務是也。村農卒歲勤勞。富人安宴終日。壽天之數。即在勞動與否耳。曾滌生言精神愈用則愈出。耽安逸之人。可以悟矣。

吾草此短文。不暇贅各種衛生運動法。吾之主惜。第一勸國人養心。第二即勸勞力。兩者並舉。民強國富。指日可待矣。(襤褸)

夏月之衛生。夏月最易受病之人。偶一不慎。病機內伏。及秋而發。不可不慎之於先。茲舉其簡單衛生法數則於左。

一。勿飽食。戒葷腥。以防痧症之發生。食料多取植物質。以新鮮者爲佳。腐敗

者戒絕。食物莫善煑熟。以防時疫之傳染病及寄生蟲卵等。潛伏其中。生冷瓜菓勿過食。身熱口渴時。毋貪飲冷水。致害腸胃。即飲須清淨而新鮮者。以煑沸及用沙濾過者爲佳。

二、勿行劇烈之運動。居處宜常置避污劑。衣服勤洗濯。宜寬大材料。取麻布綢紗等。放熱易者。用白色或淡色。取其能返射光線。不受外熱。沐浴當在晚間。不可當飽食及空腹後行之。浴法以溫水最適。每日一次。

三、不宜久坐竹凳。久臥竹蓆竹床。及設榻於陰濕之地。防以痢疾發生。深夜不宜裸身久坐。恐露霧浸身而不自覺。大暑內亦當留意。納涼不宜坐石上及草地。蓋日間被烈日薰蒸。及夜乃漸漸發散。其熱力人若觸之。必生熱毒及瘡癬。(一鵬)

鹽於皮膚之關係。凡溫水洗浴。加入食鹽少許。能白淨皮色。去除疫癘。恢復

精神。即早晨所用之面水。若施以上之法。亦有同等之效益。而對於白淨皮色。恢復精神二項。尤能收實地之效驗。鄙人身體素弱。早起總覺頭目不清。精神疲散。而面目青黑。更討人厭。後得此法。行之未及一年。而早起洗面之後。精神煥發。面色更比從前白淨多少。即一向所有各疾。亦皆漸漸入於佳境矣。經驗之談。幸勿忽視。(淡)

勿除鼻毛與耳毛。人體所生之物。無一不具有天然相當之作用。耳毛所以抵禦外物及小蟲之侵入。固不宜除去。鼻毛爲濾淨空氣。調節溫度之作用。更不宜妄行殲餘。蓋吾人呼吸之正路。不在口腔而在鼻腔。使鼻腔空洞無所障礙。則穢濁之空氣。有毒之微生物。與沙灰塵埃等。盡行吸入體內。肺病由此發生。危險殊甚。而國人不察。多樂殲髮者。隨意除之。是何異自戕其生命。且愈除而生之愈堅愈長。實有害無益者也。(影儀)

鼻毛與腦之關係。鼻毛一物。拖至鼻外。殊不雅觀。然去之之法。祇可以剪刀剪。切不可用手拔。拔則每易致腦漏之病。吾友數人。患是病。皆因拔鼻毛所致。願世之多鼻毛者。注意焉。（何許人）

夏日頭部之衛生。每屆夏令。髮內每發生汗臭。令人厭惡。殊爲憾事。若每晨以硼砂三分。蘇打三分（各藥房均有出售。價極廉）化水一碗。用以洗髮。既可除汗臭髮垢。又可作皮膚病之預防劑。閱報諸君。幸普告家人。如法試之。（陳華珍女士）

旅行門

火車。乘滬甯一二等火車。如於車中就餐。給以番餅。侍者所找之小銀元。其中鉛質。必居十份之六。在侍者意。座客必萬不疑爲鉛質。且無顏面一再向之掉換。其計良狡。望今後之座客。格外注意。余嘗因事赴錫。在車中找洋五

角歸而驗之。有三角均係鉛質。親友中在車中找得之小銀元。僉云大半鉛質。証之益信。望主持路政者。有以取締之。座客受惠匪淺也。(美孫)

其二。旅行乘火車。如帶有行李。車站中必給有行李票。若票遺失。則行李無從提取。雖認明行李。託保覓証。諸多不便。其法莫善於將行李票上號碼錄之日記簿。以防不測。則雖票子遺失。祇須說出號碼。行李件數。及內藏何物。如一一對照。則車站中即能照付。亦旅行者所不可不知也。(筆花)

蘇州街巷俗名表。記者負笈來蘇。爲時未久。每聞蘇人呼街巷之名。輒深疑竇。以爲明明某字。乃偶讀誤。既悉此係由來已久。以訛傳訛。遂生此離奇怪誕之俗名。頗堪發噱。茲集得數則列表如下。

原名

俗名

原名

俗名

喬司空巷

喬師姑巷

孔副司巷

孔夫子巷

不可不知錄

八七

因果巷

鸚(讀如阿)哥巷

遊馬波巷

油墨布巷

天后宮

天妃宮

宜多賓巷

泥土皮巷

臨頓路

倫敦路

金雀弄

金姐弄

護龍街

馬弄街

多貴橋

躲鬼(讀舉)橋

九思巷

狗屎巷

養育巷

羊肉巷(老生)

王廢基

王府基

邵磨針巷

撞木鐘巷

鹽倉巷

賢宰巷

醋庫巷

醋康巷

鐵屏巷

鐵皮巷

黃鸝坊橋

黃泥坊橋

儿如巷

狗肉巷

臨頓橋

侖敦橋

夏侯橋

夏河橋

馬醫科前

螞蟻科前

井義坊巷

河閣浪

調豐巷

調分巷

干將坊巷

干焦坊巷(如心)

旅杭指南

旅館 杭州新市場。即前清之旗營也。光復來改建爲市場。地濱西湖。行旅極

便。故旅杭者大半駐足於斯。爰將該處旅館彙錄於下。以備旅行家之稽考。

▲延齡路 餘慶旅社 安吉旅館 華安旅館 振華旅館 停雲第二

旅館 清泰第二旅館

▲迎紫路 華通旅館 清華旅館 迎紫旅館 湖山新旅社

▲吳山路 滙豐旅館 永安客棧

▲仁和路 停雲旅館

▲湖濱路 濱湖旅館(琴鶴)

遊船 六橋三竺。名聞天下。名流士女。莫不以一游爲快。故桃紅柳綠之際。秋

不可不知錄

高氣爽之時。中外游人。連袂而來。大有山陰道上之概。然初遊湖者。客地人疏。不免爲舟子所欺。亦一憾事也。茲將游船價目。列表於後。爲游湖者之南針也。

船名

划子

大船

半日

全日

半日

全日

四角

七角

八角

一元二三角

上列爲折衷之價。閱者察之。凡逢佳節及星期日。較上列略昂。如游者不諳路徑。儘可命舟子引導。(琴鶴附註)

旅蘇指南。蘇杭爲我國名勝之區。遠道來游者。每苦無南針。以便行旅。前見

琴鶴君有旅杭指南。不揣譎陋。亦將蘇州閶門外馬路上之旅館。列舉如下。

大馬路 蘇台 惠中 蘇州 新江 利昌

老大方 橫馬路 羣英 平江 樂羣坊 豐泰

新吉 申春 申福 晉陞

行路。上海街道同名者甚多。行人苟不辨明。必致錯悞。茲畧舉同名者十則。

餘供續誌。當亦滬人所樂觀也。(老生)

引線弄二 一在外內火神廟南 一在城內舊校場東

太原坊二 一在城外竹行弄南 一在美界海甯路南

毛家弄二 一在城內三牌樓西 一在城外裏馬路東

日新弄二 一在城內金家橋北 一在美界元芳路西

王家弄二 一在城內四牌樓東 一在城內丹鳳樓街

竹行弄一 一在城外萬生橋北 一在城外裏馬路西

吳家弄一 一在城內侯家浜西 一在城外油車街北

宋家弄一 一在英界北京路北 一在法界紫來街東

典當弄一 一在城外妙蓮橋南 一在城外萬生橋南

花園弄一 一在城內俞家弄南 一在城外外鹹瓜街

西 (阿祿)

上海法租界電車路牌一覽表

(一)十六鋪至徐家滙 (七)小東門至西門。

(二)卡德路至西門。 (八)十六鋪至楊樹浦。

(三)十六鋪至善鐘路。 (九)十六鋪至藍路。

(四)斜橋至滬甯車站。 (十)十六鋪至盧家灣。

(六)十六鋪至斜橋(浙光)

學生旅行須知。邇來各學校於假期之間。競作旅行遠遊之舉。增廣見聞。擴充知識。法良意美。而游覽之中。陶適性情。誠最有益之舉動也。然人數既多。不免秩序紊亂。因作旅行須知。以告一般學生之旅行者。

(一)旅行遠遊。一切舉止。宜謹慎細心。嫻雅敏捷。勿失學生身分。

(二)同學須有互相扶助之責任。

(三)出遊時。路遇負重者。或年老者。幼稚者。及婦女。當隨時變動。行次讓路。

(四)凡游覽之處。勿近危險。勿任意攀折花木。以重公德。

(五)凡住宿處所。器具物件。宜愛護如己物。并勿污損牆壁。

(六)在舟車之內。勿霸佔他人坐位。即起居一切。亦宜格外謹慎。(憐影)

教育門

不可不知錄

小學教員須知。小學教員爲國民教育之基礎。始基不慎。貽誤青年。僕忝執教鞭。瞬逾十稔。雖無學識。略有經驗。爰舉數點。述之如下。

(一)教態須從容不迫。和藹可親。(二)須舉止大方。(三)發音宜清朗。務使兒童明瞭。(四)遇偶發事項。須有判斷力。(五)對待低能兒。須十分忍耐。并須鼓動其興味。(六)須研究兒童心理學。(七)須實習勤勞主義。以示表率。(八)非有疾病大故。切勿告假請代。并不可遲到早退。(九)利用休息時間。爲之講童話等古事。(十)須注意全班之衛生。

以上十則。不免挂一漏萬。然苟能如法泡製。則教育事業。思過半矣。(錄再)

廣。小學教員須知。小學教員爲國民教育之母。斷非不學無術者。所能勝任。而愉快。本報兩紀小學教員須知。所以促小學教員之自省也。鶴今補述數則。願我神聖之小學教師三致意焉。

- (一) 精神飽滿。目光銳敏。態度活潑而老練。
 - (二) 自身須修養。既求進步。亦可以本身作則。
 - (三) 無嗜好及喜怒無常。無時無地。無不以小學生爲念。
 - (四) 閱教育書報。以研求新潮流之教育學說而試用之。
 - (五) 研究兒童心理學。及論理學。教育原理。爲必修之科。
 - (六) 對生徒須如自己子弟。循循善誘。諄諄不倦。
 - (七) 真實勤勞。從事教育事業。不可見異思遷。尤不可敷衍塞責。(登稿)
- 補小學教員須知。閱鑄禹君小學教員須知。覺尙有不可不知者在。爰續貂如下。仍苦未能盡焉。(十一) 須多閱關於教育之圖書雜誌。以增加自身之智識。(十二) 凡關於教育事業上所開之會。當設法到會。以領受新思想。(十三) 一切禮貌。宜以身作則。(十四) 賞罰兒童。當秉公判斷。(十五) 辦事

當有責任心。(十六)命令既出不可更張。(十七)對於社會上各方面之人宜謙虛勿自大。(十八)對於兒童家長須聯絡。(十九)屏絕嗜好。(二十)勿偏愛或偏苦兒童。(二十一)對於同事勿生意氣。(二十二)當有恒心勿席不暇暖。(東江畊父)

教員之常識 (一)用紅墨水寫於中國紙上。如有融化之弊。可向藥肆中購白芨磨之。則可免其弊。

(二)墨水污於手上。因肥皂不能洗淨。可取粘土擦之。則污跡易去。

(三)大考遇嚴寒天氣。硯水結冰。兒童每爲所苦。如以火酒代水。則可無結冰之虞。

(四)黑板油滑者。用粉筆寫上。每不明瞭。可用木炭灰(稻草灰或石鹼亦可)入水洗之。

(五)欲繪圓形或直線於黑板上。如無兩腳規或直規。可用繩一根。一端繫釘。一端繫粉筆。以代圓規。或兩端繫釘。釘於黑板上。以代直規。(越峯)

學生須知。學生用心過度。每覺目前昏黑。思潮鬱集。欲力自鎮攝。而苦於不能。斯時也。切不可再注目於書本。當閉目凝神。調和氣息。伸其左右手。屈曲不稍作片刻停。則不越二分鐘。精神自能復原矣。

更有習字時。如書一(天)字。書之五六十次。每覺其字若不識者。然當斯似非而是。似是而非之際。切不可再往下寫。當起而緩步徐行。於室中繞三匝。則精神仍歸舊舍。敏捷如前矣。

無論讀書或習字。時頭切不可使之太低。蓋低則五官中之血液。流入腦際。於是所讀之書。所作之字。反若茫然矣。(金老農)

動物門

不可不知錄

禽獸

避犬。隻身行窮鄉僻壤。或敝衣經通都巨會。每易爲羣犬所困。蓋犬之習性。覩不經見者恒吠之。設吾僑身當此境。當立止其身。舉手作勢。犬見之以謂將加害於己。必退避三舍。斯時吾可前進逐之。則犬轉身而逸去矣。若欲狂奔圖脫。則必受其困。

犬之吠人。亦視其性質而異。凡狂吠而來者。必無大害於吾。若默然無聲。襲人不備者。則係猛犬。不可不預爲之防也。(蔣仲樓)

參犬。凡犬在平素無恙時。其鼻必冷而濕。若鼻乾燥異於常日。則該犬必有疾病。參犬者宜預防焉。(梁鎮東)

貓能傳病。茲據美國貝維克城醫官最近常年報告稱。家貓實有傳佈病疫之危險。試將貓身毛叢中之黴菌。詳細考察。則必見有猩紅熱咽喉炎肺管

炎等症之黴菌。廁身其間。此等黴菌一入人身。病即踵至。嚴厲若此。即十患九死之肺癆。亦多賴貓身以傳染云。家中蓄貓者可不慎歟。(叔和)

孕鼠之利用。法以孕鼠(皮紅色而未開眼者)浸菜油內。可搽瘡傷。刀傷。火傷諸症。並可減少鼠害。此法誠一舉而兩得也。

養鷄飼料。養鷄之所。分隔之處。中置鷄棲。每一旬潑剩粥於園之左地。以草覆之。兩日後即生一種微蟲。園之右亦如上法。左邊之蟲被鷄食盡。則驅之住右。如此代易。則鷄自肥碩而產卵不絕矣。(多愁)

辨鷄老幼法。欲知鷄類老幼。只須察其趾皮。如果僅係薄皮。該鷄必嫩。如趾爪粗肥。必已陳年老鷄無疑矣。(元元)

驅蚊。時當夏令。蚊蟲擾人清睡。揮之不去。最爲討厭。願驅之之法。惟有點日本蚊香而已。故日本蚊香。近日銷路頗旺。價既漲貴。而多聞亦壞腦。蓋含有

毒質云。僕近得極靈驗之辟蚊法。不肯自秘。特公之於世。自信此法傳出之後。即日本蚊香絕命之時。其法以廣東長壽粗香。（一文錢買一枝廣東雜資舖均有出售。）塗以臭藥水即西名 Disinfecting Fluid（塗時切勿參水。）使乾透點之。其氣味與臭藥水同。聞之有益衛生。可避暑疫。惟蚊蟲聞之不逃即死。一夜二枝。綽有餘裕。較之短小昂貴之日本蚊香。有霄壤之別。登之報端。俾衆週知。不獨可塞外漏。抑亦窮家不可不知之驅蚊良去也。

（邦士）

昆虫

除臭蟲。臭虫之害。盡人皆知。余近得有簡便之法。試之頗驗。法用石灰和泥。將木牀或木板之縫堵塞。或用水銀與蛋清和成一團塗抹板縫亦可。

（半痕）

其二。旅滬者恒有臭蟲之擾。以致不能安眠。被噬者則紅腫而痛癢難堪。甚爲可厭。余有二法。足以制之。不敢自秘。故特錄之以貢於世。(一)春三月間。以野薔薇花曬乾。舖於褥下。臭蟲皆避而不來。(二)九十月時。以河蟹之殼曝乾焚之。臭蟲嗅得其味。則立即斃命。而卵能化水。此法效驗異常。且甚簡便。謂余不信。請一試之。當知言之不謬。(如飛)

驅飛蟲。夏秋之間。飛蟲甚多。至晚則必飛集於燈前。揮之不去。驅之又來。每見馬路上及空曠處之電燈下。齧集何止數千於電燈下。晚飯時。尤爲可厭。近知一驅之之法。可以葱數根置於電燈罩上。則蟲自遠避。試之驗。特錄告閱者。(若)

洋蟲之功用。洋蟲一物。來自西班牙。性畏寒。喜食蓮子。棗子等。功能治百病。凡五勞七傷。腎虧血衰等症。每日清晨晚間。服虫十四尾。以熱酒送下。不半

月卽見效。記者亦服洋虫而身體強壯。爰誌數語。以爲諸君告。(官官)

植物門

蔬菜

栽洋蔥 (譯 The Ladies World.) 洋蔥栽後。其蔥床上。常多生莠草。若於栽蔥時。雜以萊菔子。則此弊可除。綠萊菔子生長甚速。一二日其葉卽出於地面。便無莠草生長之餘地。及萊菔成熟之際。而蔥亦可食矣。(螺隱)

栽芹菜。栽時宜分行列。每行又宜撒鹽少許。則生出之菜。青脆可愛。與未撒鹽者迥不相侔。

馬糞製麻菰法。記者昨至友人處閒游。聞得一老婦云。馬糞能製麻菰。余以從口述錄下。以供諸君。

掘地成長方形。縱一丈。橫六尺。深二尺。以馬糞數十担入此地潭中。用腳踏

結比地面低一寸餘。乃注入河水。便糞潮濕。上加極鬆且細之泥一層。約一寸。適於地面齊平。於地之四周角立一竹架。上蓋草蓆。以便瀉水。所以避日光風雨之侵也。於十一月初築好。至開年三月初可出蘇菰。肥大而鮮。洵奇秘之訣也。且按年而出。源源不絕云。(我見)

菓品

黃瓜。黃瓜菓品也。世人但知其可食。可調味。不知尙可作爲唯一靈驗之火傷藥也。法以老黃瓜。不拘多少。藏貯瓶內。不可塞蓋。以通空氣。使爛成水後。則以之治一切湯火傷。神效異常。(青錢)

栽黃瓜。(譯 The Ladies World.) 黃瓜最易生害蟲。現由羅齊西夫人發明一法。當栽瓜之時。於四旁多植萊菔子。及瓜藤長時。害蟲俱集於萊菔葉上。瓜之害遂免。(蝶隱)

食瓜。瓜爲解暑佳品。多食損人。茲將選擇法及應注意者述之如下。

西瓜。(一)皮作暗綠色而薄者佳。(二)蒂上之藤未枯者新鮮可食。(三)從沙田種出者質脆而味美。(其鑒別法。以下部着地處。作黃色黏有沙土者是)。(四)置於固定之處。則不倒心。(五)沿路上之西瓜攤。外面雖有巾蓋覆。然蠅污狼積。塵埃飛揚。切勿買食。

脆瓜。黃金瓜。(一)兩頭作圓形中央突起者佳。(二)以指彈之。窸窣作響者佳。(三)子善刮腸。食時宜棄去之。(四)瓢爲全體最甜之部。人多喜食之。但發有一種濁氣易於臭壞。食之有損。宜挖去勿食。(五)外皮堅厚。入腸難化。亦宜削去。(周默郎)

西瓜皮利用法。西瓜清涼甜蜜。爲夏令食物中之佳品。惟食者每將瓜皮浪擲。不但妨害衛生而且棄之可惜。爰就所知。供諸閱者。蓋亦廢物利用之一

端也。

西瓜皮刮去餘瓢。下水洗淨用食鹽擦遍。切成小塊。半日後。拌以醬油麻油糖醋等。下酒佐粥。清脆適口。若曝乾置於醬內。一星期後取食。尤爲甘美。時當炎暑。豬畜伏處柵中。每因受熱過甚。致有消瘦或倒斃之處。苟每日飼以西瓜皮一次。諸患可免。兼能增長發育。而西瓜皮尤爲豬畜所嗜好。屢經試驗。畜牧家不可不知。

木器堆積油膩污垢。常用金屬剷除。難免不受損傷。如將西瓜皮瓢面擦之。繼以清水洗拭。積垢自去。清潔異常。惟用後之瓜皮。須投垃圾桶或廁中。不可擲於道。更不可飼豬畜。(拙生)

其二。昨閱拙生君利用西瓜皮法甚善。但不知西瓜皮且可用爲藥餌。特補錄之。

西瓜皮刮去餘瓢。以食鹽遍擦之。不特可供食料。且能治一切喉痛。功能化痰消熱。其效與鹽青菓同。

際此暑天。每日以食餘之西瓜皮遍擦皮膚。使之微紅爲度。至冬日可免凍瘡。及皮膚張烈等患。(庸)

其三。若以食餘之西瓜皮。(瓢人勿去)切小條如牙刷形。以之擦齒。則牙垢自去。有白齒之功。西瓜皮刮去餘瓢。以食鹽擦之。可止牙縫出血。惟以曬乾而陳久者。爲尤佳。(如飛)

檸檬汁之功用。歐洲各國。檸檬果用處甚多。茲述之於后。於家庭衛生上。無小補也。

(一)消食。飲食停滯。將檸檬汁調以白糖。沖以開水。每晨一杯。

(二)解渴。患熱病者。口中乾燥。以檸檬汁和甜油 Glycerine 抹於口唇。

解渴之功立見。

(三)生髮。髮落。將一個檸檬。剖分兩半。在落髮處擦抹。一星期後。新髮重生。

(四)潤面。面不滋潤。(遇風霜面生繃皮)以鮮牛奶和檸檬汁。日日搽臉。奏效如神。

(五)去臭。屋中生霉。以檸檬皮置火爐中焚之。全屋生烟。其臭立除。

(六)退污。衣沾油膩。以檸檬汁和鹽擦之。不惟去污。且不損衣。

(七)除垢。牙生黑垢。用檸檬汁五滴。在洗牙杯內。日日刷洗。不久即淨。

(八)止痛。患頭痛者。將檸檬果切成二半。用汁在太陽穴內擦之。痛即減輕。在生疥瘡。用汁在患處輕擦。若遭蜂螫。汲數滴於痛處。效驗立奏。

(愛林女史)

杏仁。杏仁一物。中含毒質。尤以半生半熟者爲更甚。吾國酒席上。往往有此物。以枯焦之不雅觀。遂炒成半熟者。如食之百粒外。必致無救。喫酒席者。幸留意焉。

蘋果。盲腸炎一疾。最爲危險。苟不慎則性命隨之矣。故此疾生成後。務須立即醫治。或即請名醫割去。始可以絕後患也。凡患有此症。最忌之食品。係蘋果。即常人亦不可多食此果。蓋蘋果一物。最易釀成此疾。謂余不信。一問醫學家便可知耳。(E)

青梅。青梅含有毒素者也。吾人切不可以其甜而多食之。蓋此梅所以能永保其青色者。因其嘗浸於含銅綠水之故也。銅綠爲最毒之物。人所共知。則青梅爲含有銅綠者。吾人貿然食之。其有毒于人身。豈淺鮮哉。(小我)

葡萄。吃葡萄者。常皆囫圇吞至口中。而後吐其皮。以小孩爲尤甚。此則殊有

害於衛生。蓋葡萄上之白粉。有發酵之力。及多數之微生物。況在樹上尤多。蒼蠅及各蟲類附集其上。食之者或往往致病於不知不覺。雖以水洗之。尤恐不潔。亦且不甚便易。不若以手剝其皮而食之爲宜。(悲秋)

糖芋艿。沿途負擔叫買之糖芋艿。大抵皆係江北人爲之。不特齷齪難堪。卽其糖質亦是惡劣帶沙不淨。食之有害。若喜食者。不如自購芋艿。揀選佳糖。依法煮食之爲愈。是亦不可不知之一也。(周默郎)

生梨。人腹中常有一種蛻蛔。名消穀蟲。食物自腸胃送入。爲其吸去精液。於是面黃肌瘦。精神萎靡。倘於每餐後食生梨一隻。可殺此蟲。惟生梨宜擇完善者。可免黴菌入腹。(芙蓉室主)

蒲萄肥料。隆冬之日。常以豆油灌其根。則來年之蒲萄。未有不發達者也。植蒲萄者。不可不知。(王大禾)

橄欖。橄欖一物。食之能防喉痛。其味上口似澀。而回味甚甘。人多嗜食之。且以青脆者爲上品。但滬上沿路肩担喊賣橄欖之小販。往往將水菓行批來之橄欖。加以松香。拌之過夜。後用清水洗之。取其顏色青鮮。上口響脆。不知買客食之。非但無益。而且喉痛。蓋松香性燥也。奉告滬人士之食橄欖者。均勿向此輩小販購食之。

附錄

上海禮拜堂之調查表

▲共計十三處

自基督教東傳以來。國人之信仰者極衆。而尤以上海一隅爲最多。洋場十里。教堂且無在無之。記者細加調查。得之如左。亦足見我國人士信仰彼教者之多也。

堂名

地址

天安堂

英界麥家圈

思婁堂

又北京路十八號

慕爾堂

又雲南路三號

聖彼得堂

又愛文義路

救主堂

美界百老匯路

監督會堂

又虹口密勒路a字十六號

眞神堂

又蓬路

禧年堂

又兆豐路

懷恩堂

又四川路鞞子場

天恩堂

華界老北門

長老會堂

開北北河南路

不可不知錄

不可不知錄

一一二

思鮑堂

又大南門外陸家浜

浸會堂

法界民國路(尹无衡)

其二

堂名

牧師姓名

講道時刻

思婁堂

張葆初

上午十一時

慕爾堂

江長川

上午十時

天安堂

柯駿行

上午九時半

聖彼得堂

葛丕陸

上午九時十五分

救主堂

朱葆元

上午九時半

眞神堂

虞思才

上午十時

懷恩堂

馮釗光

上午十一時

禧年堂

周亮亭

上午十時

浸會堂

余士廉

又

天恩堂

沈嗣信

又

思鮑堂

李恒春

上午十時半

長老會堂

俞宗周

上午十時(无衝)

謹告郵務局及投寄信函者注意。郵政信箱往往由烟紙店代理收信。或有
不規則之店。每在末次開箱之後。投入之信函。於深夜時以洋鐵皮插入投
信口中。將其箱翻轉。其中之信。均從洋鐵皮上滲出。竊取信面所粘之郵票。
而以其信撕毀滅跡。偷信中或有要事。何堪設想。爲特謹告郵務局極宜注
意。嚴爲取締。須將信箱鎖牢於壁柱上。使不能移動翻轉。方得免以上種種
之弊竇。

凡投寄信函者。若時在末次開箱之後。宜投入路旁所設之鐵筒內。庶無竊取郵票貽誤要事之虞。此不可不知者也。(悲)

國慶一覽。各國國慶爲一大紀念日。國民當若何歡欣。重視此日。茲將國慶一覽。彙譯於后。想同胞必欲急知者也。

(一)英國六月三號。(二)奧國八月十八號。(三)德國一月二十七號。(四)俄羅斯五月十九號。(五)美國七月四號。(六)法國七月十四號。(七)瑞典六月十六號。(八)那威五月十七號。(九)日本十月三十一號。(十)日耳曼五月十七號。(十一)葡萄牙九月二十六號。(十二)丹麥九月二十六號。(十三)荷蘭八月三十一號。(十四)義大利十一月十一號。(十五)巴西十一月十五號。(十六)比利時十一月十五號。(十七)古巴五月廿號。(十八)中華民國十月十號。(芙蓉室主)

汽車小說

▲風馳電掣

一九〇二年第一批汽車抵滬

八輛

一九〇六年在滬註冊之輛車

六十四輛

一九一〇年

一百五十一輛

一九一五年

五百五十輛

一九一七年八月

一千輛

摩托自由車

一百四十五輛

公共租界汽車通行大道

七十五英里

公部局征收汽車捐例

摩托自由車每年

十二元

私家汽車

二十四元

不可不知錄

一一五

不可不知錄

公司汽車

一一六

三十八元

(妥貧)

營業調查表

金業(甯波路)

布疋(福建路)

銀業(黃浦灘)

丸藥(河南路)

皮貨(三牌樓)

米豆(豆市街)

書坊(福州路)

醃臘(裏馬路)

女帽(山西路)

參燕(外鹹瓜街)

鞋子(南京路)

煤鐵(北蘇州路)(鳳文)

吹笛。笛上竹膜最易損破。價雖低賤。然時常購買。爲數亦不小。茲有一法。可
以大蒜衣剝下。如法拈貼。(稍皺)聲音較竹膜清脆。是亦廢物利用之一端。

也。(松聲)

其二。昨閱本報。載松聲君以大蒜皮代作笛膜之用。是法甚佳。但又有一法。亦不可不知者也。其法取百合瓣後所扯下之膜貼之於其上。其效與尋常笛膜同。謂予不信。盍試之。(相上)

各處方音不同錄。什麼者。古人詩詞中曰底事。曰甚的。京師山東等曰這麼。蘇州曰捨事。常州曰爹格。宜興曰娘格。溧陽曰底格。湖北曰麼事。嘉應州與贛州一帶曰媽格。江西南豐曰習梨。泰和曰鬧這。安徽石埭曰每得。湖南長沙曰何解。衡州曰媽子。寶慶曰麼格。永州曰翁格。桂陽州曰乜格。廣東省城曰點。又曰乜(音密)也。新會曰乜。番禺曰艇。

人名異讀。古人姓名多與今音不同。誤讀之。每貽笑大方。余特擇其要者。分錄於左。(無關緊要者不錄)亦不可不知之一端也。

帝嚳 音帝穀 王燾 音王美 顓頊 音專勗

臺駘 音湖代 伍員 音伍云 亢倉 音庚桑

角里 音鹿里 尉遲 音鬱遲 柳玼 音柳便

姚璣 音姚蜀 石頓 音石鵲 于頓 音于狄

契丹 音乞丹 冒頓 音墨突 高頰 音高金

荀彧 音荀郁 史籀 音史宙 河汗 音克寒

酈食其 音歷異飢 金日磾 音金蜜底 吐谷渾 特欲魂

音李陽冰 音李陽凝(萬叔蒙)

避敵法 人如被敵窮追將為所及之時。可急易其前進之方向。則敵人猝然

不備。必不能立轉其身。斯時吾可多走數步。如再被追及。可再易其向。

人如被追垂及。可猝然立定。以待敵人。斯時敵人萬不能驟定。必超過於吾

吾可趁此機會將敵人猛推一下。敵人不備必致傾跌。然後吾再轉身而奔。如敵人係肥大者。可先將其頭部猛擊一下。然後轉身而奔。蓋敵人頭部受擊後必致昏眩。而肥碩者尤甚。一時四肢無措。必不能立即舉步也。(無名) 被搜查者注意。戒嚴時期。搜查固屬不免之事。或有竊稽查之名。作敲詐之實。尤不可不防者也。

(一) 居家注意。有欲搜查厲所者。必須先驗其公文及執照。再將其衣服等詳查一過。方准令其搜查。否則或有攜帶違禁物。而強認此爲由厲中搜出者也。

(二) 行旅注意。行經交通地點。必有軍警等搜查行旅。然切不可任其將各種行李亂翻。須令其逐一啓視。不然既顧於此。必疏於彼。恐有將違禁物於旅客未見時。故意藏之行李中也。

按稽查員及軍警等之莠劣分子。惟以訛詐金錢爲能事。有不遂者。卽認爲暴徒亂黨。捏造違禁物以爲鐵案。若輩固居稽查員及軍警中之少數。深願國人注意以上二端也。(天)

其二。路上搜查行人時。如遇有黃白物在身。卽探懷取示。免啓疑竇。惟驗畢。卽須雇車疾馳。踽踽獨行。恐一經露白。難保無宵小垂涎其後。乘機覬覦也。

(元元)

節氣表 每年之節氣。若以陽歷計之。則有一定之月日。今立表如左。

正月六日	小寒	二十一日	大寒
二月四日	立春	十九日	雨水
三月六日	驚蟄	二十一日	春分
四月五日	清明	二十一日	穀雨

五月六日	立夏	二十二日	小滿
六月六日	芒種	二十二日	夏至
七月八日	小暑	二十四日	大暑
八月八日	立秋	二十四日	處暑
九月八日	白露	二十四日	秋分
十月九日	寒露	二十四日	霜降
十一月八日	立冬	二十三日	小雪
十二月八日	大雪	二十二日	冬至(依仁)

不可不知錄

不可不知錄終

卷



一一一

衛生按摩法

二角

衛生方法莫妙於按摩因按摩能興奮肌肉調和血脈故能使人康健百病不生此法舊名推拿我國已無擅長此術者本書博採東西按摩專家著作提要鉤元優點特多而說理簡潔插圖詳明猶其餘事凡衛生家主婦醫師看護盲啞學校之生徒及無業職者均不可不一讀此書

衛生新食譜

三角

我國習俗素重蔬食外養儉德隱愜衛生而充惻隱之心杜殘忍之習事微效著爲用尤宏近來西方諸國亦竭力提倡爲勢甚盛其說本諸學理歷歷有據是書即採其說編譯而成者也

(上)(海)(有)(正)(書)(局)(發)(行)

中華民國七年五月初版

不可不知錄第二集

(每冊大洋二角五分)

編譯者 有正書局

印刷者 有正書局印刷所
上海威海衛路同孚路口
上海四馬路望平街

總發行所 有正書局

分售處 有正書局分局
北京 天津 鎮江 奉天 漢口
南昌 南京 蘇州 杭州 廣州

(版)(權)(所)(有)

不可不知錄第一集 二角五分

403-15