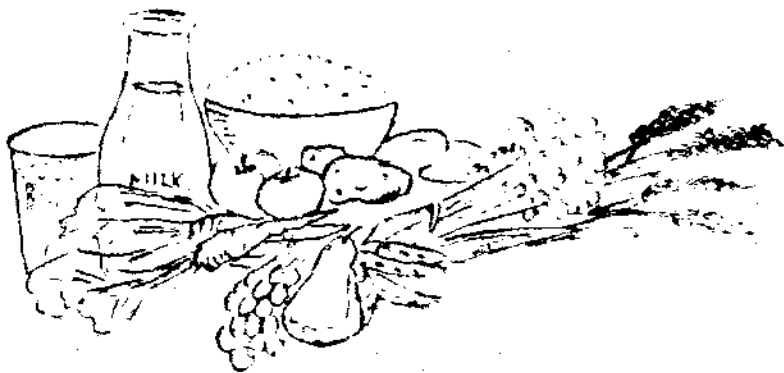


識常生衛輸灌 康健族民倡提



本期要目

醫生，請你打一針……梅晉良

關於「三」的常識……向吟璇

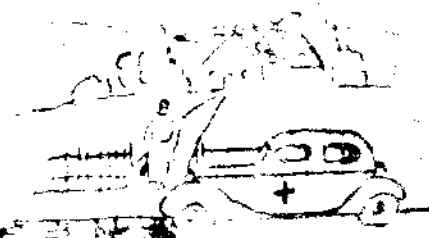
胃痛……葛興澄

孩子為什麼不能安睡……董永喬

工人疲勞問題……陳德明

漫談心臟……雲鵬

大豆營養價值……李培爾



本期目錄

醫生請你打一針	梅晉良(一)
關於D D T的常識	向吟璇(三)
胃痛	葛興澄(五)
孩子們為什麼不能安睡	董永喬(七)
工人疲勞問題	陳德明(一〇)
漫談心臟	雲鵬(一二)
大豆的營養價值	李培爾(一四)
好好利用你的疾病	俾斯克(一七)
健康新語	羨之(一八)

廿八年八月創刊

中華健康雜誌雙月刊

民國三十五年一月—二月

第八卷 第一期 中華健康協會出版

編輯顧問 王吉民醫師 余新恩醫師

編輯人 梅晉良醫師

發行所 中華健康協會 上海慈路路四十一號 電話：三九八七〇

印刷所 土山灣印書館 徐家匯路四四八號 電話：七四五九九

總經銷處 中華醫學會營業部 上海慈路路四十一號 電話：三九八七〇

宣傳部登記證 滬誌字第九十五號

零售本期國幣三百元 預定全年國幣一千八百元

(肺癆專號零售三百元)(營養專號零售三百元)

寄費加一 掛號另加

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) 來稿請寄上海慈路路三十五號中華健康雜誌社編輯部。

醫生，請你打一針

梅晉良

針不是萬能的，藥也不是萬能的

門診間來了一個女病人，說是左奶生瘡，已有四五個月，起初祇是一個塊，漸漸長大，最近穿了頭，痛疼難當，而且身體消瘦很快，飲食大減。醫生檢查之下，發現那個所謂瘡，其實是鵝蛋樣的大核子，十分堅硬，不易搖動，表面腐爛，膿血交流。再細察她腋下，也有很多硬核，於是認為這病很像乳癌，勸病人住在醫院，以便詳加查驗，如果肺部和身體內其他臟器未被波及，可以施行手術，把癌和附近的部份割除，或可救病人免於一死。那病人聽了醫生一番言語，並不願意，更不肯開刀，却懇求地說：「醫生，請你打一針，叫這個瘡消掉！」

一個父親帶了他十幾歲的兒子來看病。那孩子，面色蒼白，瘦得像骷髏，一年以來，常常吐血，最近咳嗽得厲害，天天下午發燒，出很多虛汗，四肢無力，不能起床。醫生用聽診器細聽他胸部，又用螢光透視檢查，認為肺癆已達末期，兩邊的肺簡直已經「蛀空」，就醫太遲，恐怕沒有什麼希望。那父親却坦然說道：「人家都說癆病可以打針，你先生替他打一針就好了！」

打一針，打一針，無數的醫師在打針，無數的病人

要打針，在高明的醫師手裡，打針雖會治愈許多病，却不能把已腐爛的乳癌打消，也不能把爛空了的肺補好！究竟針不是萬能的，藥也不是萬能的。在今天這樣的世界上，我們的同胞，雖仍有人忠誠地信奉呂純陽和觀世音，然而醫生究非神仙，藥物究非仙丹！

人的身體，是一架神秘的機器。它的構造，非常奇妙，能够自由動作，能够存活生長。在正常的情形之下，身體的一切機構，都是協調而傾向於健康的。即使有時遇到傷害和疾病，它仍會發揮自有的修補機能 and 抗病之力，來制勝危害，恢復健康。整個的身體，自皮膚以至血液，骨髓，每一個細胞，都有保健抗病的能力，同時自然界的許多勢力，如空氣和陽光，也無時無刻不在幫助我們排除病害。

所以我們可以說，健康原是身體的正常狀況，疾病才是不應該有的狀態。一個人活着，健全的因素多，患病的因素少。即使生了病，只要我們讓身體的自然機能有施展其功效的機會，不加以什麼阻撓，則痊愈的可能自較死亡的可能更大些。換過來講，一個人生了病，其所以能痊愈，完全是因為他自己身體裡有那種復原的力量，否則，任何藥物都不中用。藥物的功用，如果用之

得當，無非是幫助自然，使之得以在最有利的情况中，完成它復原的使命而已！如果用之不得當，往往反足以成爲障礙，有害而無益。

譬如一個人開了刀，或割破了手，傷口漸漸地會長好，這是因爲那皮肉是活的，自己有長好的能力。醫生塗上藥，包裹起來，無非是旨在消毒，防止細菌潛入，並使修補的機能不受阻礙而已。如果單單歸功於藥物的靈驗，那末把死人的皮膚割開，塗上最好的藥，也應當能長好了！所謂起死人而肉白骨，那究竟是神話，不能成爲事實的。

某名醫很真率地說：一百個病人之中，有七十五個是自己會好的。只要你讓他們自己痊愈，不加以什麼阻攔；五個是要死的，不論你怎樣設法醫治，不論你給他們吃什麼藥，打什麼針；其餘二十個病人，那要看你如何處置了！做醫生的責任和問題，就在這百分之二十的病人身上。

談起疾病的原因，我們暫時地來講，大約可分爲三種：第一種是生活違反自然的定律所造成的損害；第二種是細菌和毒物的侵襲；第三種是遺傳，刺激和人生命運方面種種莫明其妙的因素混在一起而發生的災殃。譬如你的胃，平常祇裝得兩碗飯，今天來了幾個朋友同餐，你一時高興便裝了五碗下去，若是常常如此，結果胃經不起那種虐待，你便生起胃病來。你這個身體，做了

一天的事，到晚上天黑時應當休息睡覺，而你偏繼續下去打了一夜的麻將，結果使你精神不振，茶飯無心，久而久之，神經衰弱，貧血等等的情形就隨之而生。凡此種種，都可算是生活方式不遵健康規律而起的疾病。再譬如痢疾，傷寒症，肺癆，天花等病，都各有其爲害的細菌，這是屬於第二類的病。至於生瘤，生癌，以及種種體格上的缺憾和畸形，那是第三類的病。

以上三種疾病的原因，雖可分開來講，但實際上往往是混在一起的。正如一個國家在強盛的時候，比較不容易受到外侮。普通的病，總是有一二種因素奏合而成的。當我們身體抵抗力，因種種原因而降低時，外來的病菌和毒害，就容易乘機侵入，而致我們於疾病。

身體既爲疾病所侵襲，就現諸般症象，如發熱，疼痛，機能失常，和機構方面的變化。這些症象，有的是身體的反應，藉以抵抗疾病的，有的病勢所造成的損害，其程度和持續的久暫，往往視病勢的輕重而定。如果病勢延長很久，那末一時的損害，就易成爲永久的變化，這種變化，除了極少數的情形能用外科手術補救或消除之外就不是任何藥物所能爲力的了。藥物的功用，祇限於剋制病菌，增加身體的抵抗力，減少病人的痛苦，或置身體於最有利最易復原的地位，且就一般情形來講，一種藥物祇能有一二種固定的功用，是相當專特的，決不是萬能的，尤不能修補或改造而成的損害或變化。

醫師治病，其主要原則，不外乎設法除去致病的原因，同時幫助身體在最有利的情形之下施展發揮其抵抗病勢和恢復健康的力量。要達到這目的，必須根據觀察所得的一切對象，和多種化驗的結果，再加上醫師自己的經驗，和他對於生理病理等一面的學識，綜合一起，找出一條正當合理的途徑，引病家走在其上。當用藥時自得用藥，但若遇不當用藥或不必用藥時，往往一句忠告，或一些簡便的自然療法，在病家看來雖或因為不費分文就不值重視，但在醫理方面，却倒勝似良藥，或竟是唯一的良方哩！

醫師是人做的。人做了醫師，依然是人。人有所不能，亦有所不能，俗語說醫者祇能醫病，不能醫命就是這個意思。當醫師的（指真正合格的醫師而言）受醫學嚴格的訓練，有普通人所沒有的經驗學識，凡請他治病的，他自必視為一種神聖的委托，自必竭盡所能，來求使病人早日痊愈。我們請醫師之前，應鄭重選擇，既請教了醫師，一定要聽從他的話，與他合作，但切不可把他當作神仙。把醫師當作神仙有很多弊端，或是信

仰太甚了，遇到不良的醫師容易受騙，或是把太重的休咎歸到醫師頭上，以為他非把病人包醫好不可，死了就請他吃官司。這對於病家和醫界以及整個社會的幸福，都是不利的。如果一切病都醫得好，那末人就不會死了！如果死了人就怨醫師，那末世上將沒有醫師！

西方有話道：「一兩的預防，勝於一磅的醫治。」一切醫學研究的最後最大目的，就是預防。醫師的最大使命，就是做我們的健康顧問。我們應當在無病時請醫師幫助我們維持健康；如果不幸有了病，應當在病害未深時及早請他設法阻止更深的災禍，但決不要拖延到最後無辦法之時，才去找他，希望他一針見效，「着手成春」，「起死回生！」

當此醫學發明一日千里，配尼西靈，DDT等新奇藥品在報紙上宣傳的無人不曉之際，我覺得許多人或會誤以為現在有良藥可治百病，因此就疏忽自己對於保持健康所應盡的責任，祇一味的依持藥物，結果會招致很大的失望，所以拉雜地寫了這一篇

常識

關於 DDT 的常識

向吟璇

DDT 是偉大的殺虫劑，對於人類有益而無害

在第二次世界大戰，許多科學上出色的新發明中，

有一件東西與我們日常生活極有關係，那就是偉大的殺虫劑 DDT。爲了 DDT 只用在美國的陸軍與海軍之中，

所以一般人對於 DDT 的奇蹟知道的不多，如 DDT 絕滅了太平洋各羣島的蒼蠅與蚊子，使一個製造癩疫的魔窟變成一個健康營，阻止了流行性斑疹傷寒。因為這種種的奇蹟，就引起了一般人對於 DDT 能力的誤解，大家都以為它是有害於人類的，並且有許多錯誤的忠告時見於紙上。

下列各答案是受美陸軍與美實業部以及製造者共同認為正確的

(一) DDT 是什麼？—DDT 是無色無臭的晶體，能化成粉劑或液體，它的化學名稱叫 Dichloro-diphenyl-trichloroethane.

(二) DDT 是新發明品嗎？—DDT 不是最新發明的，在一八七四年早已有人認識了，在六年前瑞士有一位化學家已認識了它對於殺蟲的價值，一九四二年在美國已發現了第一次的樣品。

(三) DDT 做些什麼？—DDT 能侵襲昆蟲的神經系統，當蒼蠅與蚊子觸及它時，立刻就變成了醉漢，東倒西碰，然後成了瘋癱，蒼蠅在半小時內，臭虫在數小時內，蟑螂在一星期內就死了

(四) 家庭中如何用 DDT？—百分之五 DDT 溶液，對於蒼蠅與蚊子很有效力，DDT 可與別的物质混合使用，如火酒或水，用百分之五的 DDT 溶液，噴射昆蟲所出沒的地方，如牆壁，窗簾，家具，衣服等，很有效

力。假使用較大的濃度如百分之十，那末對於蚤蝨及蟑螂更有效了。

(五) DDT 有害於人類否？—美陸軍與衛生處以及實業部把數噸的 DDT，以適當的方法，散在海洋及各家庭中，經過嚴密的觀察，知道 DDT 對於人類是沒有害處的，不過把 DDT 當作食物或混於食物內，當然是有毒的。

(六) DDT 是否有害於家具及衣服？—DDT 決不會有害於家具的，除非與別種有害的溶液混合，各種家具用 DDT 水溶液噴射後，雖然有些白色斑點，然而很容易抹去的。

(七) DDT 時是否要封閉門戶？—用 DDT 時，絕對用不着封閉門戶，因為假使窗門都開着，那末窗門門檻同時可以噴着了

(八) DDT 是否有效於蠹虫？—用百分之五的 DDT 噴射毛織物及皮毛，能殺滅蠹虫的幼虫，但對於牠們的卵是沒有有效力的，假使卵孵化成幼虫時，那末幼虫觸及了 DDT 的結晶體後，就很快的死了。

(九) DDT 可否與粉漆混合？—由實驗證明，當 DDT 與粉漆混合刷在牆上，對於昆蟲很有效力。

(十) DDT 對於家畜如何？—用百分之五粉劑散在狗身上，能絕滅狗蚤，狗喜沐浴，也喜歡雨天往外跑，所以應時常散佈 DDT 在狗身上，因為貓喜歡用舌舐牠們

的毛，所以只能把 DDT 散在頭部或頭頸部。

(十一) DDT 對於花卉的價值？——由實驗報告 DDT 對於花卉的甲虫沒有效力，而且反易爲了它的渣滓毒害了草地上的小羊。

(十二) DDT 是否能消滅白蟻？——用 DDT 溶液作爲殺泥土虫劑，牠的效力可以保持至二年之久。

(十三) DDT 是否能殺滅衣蚤？——用百分之十的 DDT 粉劑在人體上或衣服上可以絕滅衣蚤，但是對於蚤卵沒有影響，假使不洗的話，那末幼虫從卵中孵化時，就能殺死了。

(十四) DDT 溶液是有效的驅逐蚊劑嗎？不是，



胃痛

胃痛是一種極普通也可能極嚴重的病徵，足以釀成生命的危險是不容忽視的。

在正常的時候，人體內部的工作是沒有感覺的，如果身體裡有痛的感覺，那末無論痛在什麼地方，都是不正常的，須要我們注意。各種病痛，除了頭痛之外，要算胃痛最普通，本文就來談談胃痛，希望能對於讀者有些益處。

胃痛不一定因它本身疾病而起，可能因神經反射作用，由身體其他各部而引起，其病原也許在頭部，胸

雖然用 DDT 的溶液噴射在人體上，但是仍舊不能驅逐蚊子來咬，因爲 DDT 是無臭的，但是蚊子既咬了你以後，蚊子就不覺觸及了 DDT 而死了。

(十五) DDT 是否有害於蜜蜂鳥與魚？——DDT 與別的殺虫劑一樣，也是有害於蜜蜂的，就是常常所用的如砒化鉛也能殺害了整個的蜂巢，由實驗知道用五磅的 DDT 散在一英畝的田地上，絕滅了森林中一切的昆蟲，鳥禽以及魚類。

這樣講來 DDT 實在是一種最偉大的殺虫劑，它能絕滅一切昆蟲，而且對於人類是無害的。

(譯自 Readers, Digest Nov. 1945)

葛興澄

部，或者腹下部，除非有一個詳細的檢查，有時很難做一個正確的診斷，而給以適當的治療。因爲胃痛很普通，所以也最被忽視，有時每易吃錯藥，或耽誤時間，造成嚴重的病勢，甚致生命的危險。

胃痛的性質，程度，和時間大有不同；有絞痛。有割痛，有刺痛，有磨痛，有絞痛等，有時祇不過一些不舒服，好像有東西壓在胃部，不去想它就不覺得了，有時却劇烈得不能忍受，滿身大汗，甚致昏暈；有的是暫

時的，有的是延長的，有的是間歇的，有的是不斷的，至於位置，也有固定的，也有移動的，總之，各色各樣的都有。

胃痛的原因很多，大概可分二類：

第一類包括各種因胃部本身疾病所引起的疼痛。

(一) 飲食過多。一般人時常喜歡多食，尤其是在飢餓或是在參加宴會的時候，使胃部充滿了固體液體或是氣體，胃便因而擴張作痛。有時多吃些不消化的食品，像尚未成熟的水菓，吃的時候太快，或者嚼得不够，這二種胃痛大都是緩和的，經過數小時到一二天的時間就會消除的，若能嘔吐，灌腸，用熱的東西敷在腹部，或者飲些熱水，都可以使病勢緩和。還有一種是食品中毒。煮熟的東西有時很易變壞，或者染污，尤其是在熱天。時常在外面進食的人們更須注意，罐頭食品也很易敗壞，吃了中毒。

(二) 胃酸過多，胸部熱辣辣的像火燒一般。時常嘔吐，惡心，噯氣，和吐酸水，有時胃粘液抵不住胃酸的腐蝕，因此進一步變成胃潰瘍，胃潰瘍的痛大概是沒有一定位置的，有時伸展到胸部或背部，食物有時減少有時增加疼痛的程度，但是酸性的飲食總是有害，胃部有時尚有酸痛和觸痛，這種疾病若能好好醫治，多數能夠痊癒的，但是忽略了可以釀成很多麻煩。要是潰瘍是生在胃的出口的，日子久了，那部收縮，很易阻礙食物

的通過，有時甚致完全阻塞。此外尚有數種極嚴重的併發症，像(甲)出血，當潰瘍侵入一條血管的時候，可能引起大量出血，(乙)胃壁爛穿，變成腹膜炎，(丙)胃癌。後二種都須立刻行外科手術，否則都有生命的危險。

(三) 胃炎，有急性和慢性的分別，往往有劇痛，治法需要殺菌的藥品，有時胃酸減少，消化不良，須服鹽酸使它正常。

(四) 胃出口阻塞，胃中食物不能進入小腸，因此胃部擴張，有的時候有嘔吐，原因有胃潰瘍的收縮，肌肉的痙攣，或者胃癌。胃癌是中年以後的病症，一部份是由胃潰瘍而起的，一個特徵就是嘔吐咖啡色的物質。多數的病人很快就清瘦而死亡，最要緊的是要有早的診斷，和割除，等到了有蔓延，已經太遲了。

第二類包括各種因身體其他各部所引起的各種疼痛：

(一) 胆石，這種疾病所引起的痛苦可以說是全身中最劇烈的，同時多數是反射到胃部的。

(二) 腎石或各種腎病。可能把痛引到胃部，普通人都把它當作胃病。

(三) 梅毒，有時因脊椎神經作用使胃部起劇痛，這種病人的血用試驗梅毒方法檢查，大都是陽性的，治療的方法祇有用六〇六或九一四注射。

(四)精神性的胃痛。這裏所需要的是精神治療。

(五)闌尾炎，俗稱盲腸炎，是一種很普通同時也
很危險的病症，闌尾是一條虫樣的器官，位置在腹部的
右下角，在發炎的時候痛當然應該在這個地方，但是很
多時候痛却反射到胃部去，同時還在那邊開始，所以很
容易被忽視，而致生命危險，因為在二十四小時以後就
有穿破的危險，尤其在服了瀉藥以後，到那時候大概兇

多吉少了，所以早的診斷和好的手術，可以免去很多的
死亡

總而言之，胃痛是一種極普通的病徵，但是它能代
表多種病症，有時它是無關緊要的，但有時却有生命出
入的，所以不要自作聰明，胡亂吃藥，應當尋一個可靠
的醫院或醫師去檢查，免得因為要省一些金錢，一些時
間，或者一些麻煩，而造成了殺身之禍。

育 教

孩子爲什麼不能安睡

董永喬

1. 孩子的夢驚夢覺，應如何處置？

2. 兒童時代的睡眠，若發生其他種

種困難，應怎樣解決？

孩子們在夢中遇見了恐怖，時常驚醒，因此覺得惴
惴不安，不能睡熟，這可說是一件不幸的事；但是亦不
必因此着急而憂慮。不錯，生病發熱，或情緒的劇烈刺
激，會使他們夢中遭遇着可怕的情形，這便是所謂夜夢
恐怖症。但是一個健康的孩子，爲了神思不定。亦會做
惡夢，若施以正當的教導，往往不難糾正。

所謂夜夢恐怖症，就是孩子於夢中突然驚醒，銳聲
尖叫，面上顯露一切遇驚的現象，同時哭個不休，驚駭
得猶如惡魔來臨，而無法逃避一般。過了一會，他便漸

漸醒轉來，暫時仍不能忘却剛才夢中所遇之事。

夜夢恐怖症有時在剛睡熟後發生，有時會在睡熟數
小時後發生。平常，有的人每晚發一次，間或二次，三
次，沒有一定，到了次日，他却完全忘記以前的一切，
僅知昨晚有惡夢而已。這種惡夢，有時只發一次，便即
消失，但常常會復發，竟至數月不停。

德國作曲名家理查，華格涅，自幼便患夢魔，那印
像至死猶不消滅。在他的自傳中，將夢中遇驚的情形，
述寫如下：「我自幼時直到成年，沒有一夜不被夢魔驚
醒的，往往大聲駭叫，直至有人來推醒我，叫我安靜爲
止。在這時候，我寧願受人惡罵毒打，終覺比遇見那可
怕的夢魔好些。」但這種惡罵毒打方法，確是不適宜於

治療夢魘，它對孩子，對父母，都無幫助，況且孩子不是有意，或爲了歡喜夢魘，而遇夢魘的。故爲父母的，不能僅僅用吩咐的方式，來壓制他們的驚嚇。

在這時候，做母親的，自己必須鎮定，切不可驚惶失措，若是面露焦慮，或橫加譴責，或譏嘲並施，都是無益而有害的。最好能以溫和鎮定的態度，使他安靜。同時，把電燈開亮，機敏的回答他種種因受驚而發的問題，直至他腦神確已清醒，然後再使他無慮的睡去。更妥當的，是叫他起來小便一次，再把他的床整理一番，使他覺得睡眠，又在從新開始；同時把他的睡眠方向位置，亦應當更動一下，或把頭部移上，或移下一些。這樣，會使得他再睡時，睡得更熟一些。以上種種，做母親的當以慈愛的態度去實行；但終不宜用賄賂的方式，來應許他什麼獎賞，賺他睡熟。

雖然，母親當時所首先顧到的，總是要孩子好好地繼續他的睡眠，但最緊要的，却是要設法使這種恐怖佈的夢不再發生。夢魘的發生，往往與孩子身體狀況有關，譬如鼻腔內生瘤，或腫脹，以致阻礙呼吸，或是消化不良；營養不足；或身體中有毒素；或日間遭遇了不良不快的事情，都是很重要的原因；還有繁重的功課，學校生活不安，各種活動過度的競爭；或者，自以爲自己爲家中每人所唾棄，而發生的惴惴不安之感，無不足以造成神經緊張，心中焦慮的局面，因而引起夜間可怕的夢

境。然而，以上種種情形都有法可糾正的

孩子的夜夢恐怖症，有時也能由於極度驚駭而起，譬如：有一個健全的孩子，正在迅速發育之中，絕無情緒變化的現象，但他極怕竊賊來臨，以致一連數夜，於恐懼中驚醒。後來，經家長善言開導，方纔說出怕賊的原因。原來他有一次聽聞父母討論一齣戲劇內的竊賊，就因而極怕竊賊會在黑夜闖進房內。當經他母親再三的解釋，他心中方始稍覺安定。

夢中行路亦名睡遊，亦是睡眠的一種障礙，患者往往起身離床，在房中來去徘徊，或走到外面，作各種活動，然後回來再睡。他回來的時候，有時已經甦醒，有時仍在迷朦狀態之中

睡遊可說是一種癲癇的類似病，但常常不如理想中的嚴重。有很多孩子們，在正常發育的過程中，常有此類情形發生，後來會不醫自愈，不再復發了。對於這種睡遊者，除非在安全的地方，或者能够扶持他的時候，方可叫醒他。平時應勿驚動他，或者突然推醒他，否則，稍爲一推動，很容易使他顛波傾跌，或倒擊於附近的硬物上，致受傷害。

記得有一個孩子，他的睡遊已成習慣，但每次總是半途而醒的。有一次他坐在寫字檯旁遊醒了；又一次，在夏天，他爬上了一座屋頂，醒後，發現他却躺在清涼陰暗的地方，於是他想出一個阻止睡遊的法子，就是取

二根麻繩，把身子兩邊縛好，上端縛住手腕，下端縛住床脚；這樣，每當睡遊發作，起身離床的時候，就會覺得有繩在牽動，而致醒來。這法子雖不能把睡遊習慣根本的解除，但至少能阻止睡遊，是相當成功的。

常常喜歡在床上睡在一定的方位，亦是孩子們的習慣。這一定的方位，亦是他們躺在母胎中的位置之一，這習慣若不能實行，他們就覺得很難睡熟；但既睡熟之後，他們亦常常左右翻覆，移動身子的。

此外，孩子們就睡時，尚有其他習慣；譬如：某孩必須手中抱着洋娃娃，或把它放在枕邊，方能入睡。這種習慣，若不影響睡眠，或確證無損於健康，就無糾正之必要。然而，亦有有害的習慣；譬如：吮吸手指，或咀嚼東西。這習慣既極不衛生，又是無益於人。記得有一個女孩，已有十八歲而咀嚼惡習尚未改去；每晚睡熟後，就要咬東西，而且咬得很厲害。次日，早忘隔晚所作之事，除非她母親告訴她，或自己看見破碎被單。在這年齡，而欲除去這惡習之前，適當的心理治療是必需的。

普通不令人注意的事，倒是常常是使孩子的睡眠發生困難的問題。比較普通的有：孩子雖倦了，但他仍不願就睡，或不能睡熟，或極度不安於睡，或易於驚醒。這實由於缺乏教導，或不正當的教導，或不良的環境所致。

在玩耍時；或有興味的事，在發生的時候，有些孩子們，會忘記疲倦，甚至用種種詭計，要求延遲他們的晚睡時間。他們常堅持表示不倦，實際上，他們確已很倦，若叫他們上床一睡，便即睡熟。孩子們假使沒有規定的晚睡時間，他們拒絕就睡的心，就會逐漸增強。故睡眠每日若有規定的時間，就會變成人身慾望之一，猶如人身在別的時候，需要一日三餐，或其他活動一樣。

總而言之，孩子在晚上就睡，應勿使遲過規定的時間，同時在睡前最好勿使他興奮，作激烈遊戲，或聽故事。任何興奮的活動，都會使他不能就睡。當然，機敏的父母，爲了孩子，爲了他們自己，一定會想出各種方法，來應付這種情形的。

孩子若有一夜或連上數夜少睡，切勿希望他在次晚中補足它，因有些孩子們，在次晚會睡得很長久；但是很多孩子們，自然而然每晚多睡一些，這樣幾天之後，睡眠即可補足。

當然，很多環境，會使睡眠發生困難，譬如：嘈雜的聲音，混濁的空氣，黑暗的地方，沈重或不舒適的被褥。

孩子的睡眠，若發生困難，就應該常常檢查他的健康，特別是咽喉部生瘤，與扁桃腺腫脹。有時傷風亦會打擾睡眠，若是健康一旦復原，睡眠亦不成問題了。

孩子們自幼即須學習習慣於黑暗中睡眠，有時他們聽

了故事，就怕黑暗，有時有人拿黑暗來恫嚇他們，因要
使他們服從聽話。

有一次，一個孩子寒熱剛退，就成了懼怕黑暗，
不能入睡。那時，醫生便提議把房中小燈通宵點亮，使
他隨時醒來，就知道自身所在之地，以免驚嚇；如此一
來，他受驚的主要原因，便可消失；過了幾天，把他房
中電燈關去，同時把鄰近房中電燈開上，使光線經由房
門投射於黑房中；然後，把暗房房門漸次閉上，直至僅
留一裂縫而孩子大概能安靜入睡時為止。這樣，再過了
幾個禮拜，他自動會叫把房門完全閉上，無慮的在黑暗
中睡去。有時，僅將房中床位移動到別處，亦能解除他

的驚嚇。

每個孩子應具有愉快的情緒去睡覺。故在睡前數小
時，不宜有爭吵與煩惱的事發生，却宜保持有愉快快樂
的心境，希望的意念，尤宜有愛父母的心，而向他們互
道晚安後，便去就睡。要知道孩子們身心的發展是於睡
眠中滋長起來的，同時，憂慮，不平，恐懼，是阻礙身
心發展的因素。所以，當每個孩子就睡時，應使他有快
樂的心境。這樣，纔能在他的睡鄉中築起一條美麗的路
程，一路上，染着上快樂，愛心，與溫柔，相互調和的
最美的彩色。

XXXXXXXXXX
理生
XXXXXXXXXX

工人疲勞問題

陳德明

疲勞雖不能算是疾病
却往往為疾病的前驅

今日一般辦工業的人都認為要提高工業效率祇須增
加生產數量，他們輕易說這話，却漠視着生產數量增加
的代價是工人健康受影響和意外事件的增加。工人們有
的受高工資的引誘，有的懼怕失業，有的喜歡顯本領，
有的責任心太重，使不惜工作到筋疲力盡，甚至病倒床
榻，真是可悲可憫的事情！

從醫學的觀點來看，疲勞與疾病之間祇有程度上的
差別。醫生們都知道，一個人在患病之前多少有工作過
度的情形。疲勞就是人體組織所吸收的營養料不足補償
用去的力氣，結果有些人工作效率減低，有些人感覺疲
乏，有些人生理方面（如脈搏次數，脈搏壓力等）發生
變化，而有些人則兼有這幾種現象。疲勞本身雖然不能
算是疾病，却往往為疾病的前驅。在健康狀態之下，一
個人的飲食和氧氣攝入數量與人體各部的需要保持着均

勢，在疲乏的時候則消耗超過吸收。缺乏休息睡眠，營養不良，空氣污穢，都是使人發生疲勞的原因；此外還有一個重要的因素，就是時間的因素，——一個人在工作以後沒有立刻得到休息的機會，後來雖然休息，已經太晚，不能使體力恢復了。

我們做了一天工作以後，不免覺得疲倦，這並不是一種病態。正常的疲勞，須經過短時間的休息（例如睡眠一宵），就能恢復常態。不過一個人的體力有限，工人們天天做勞苦的工作，夜間幾小時的睡眠尚不足使其體力恢復，可是清早起來又要進廠做工，做到筋疲力盡，方得回家，這樣一天一天下去，體力漸漸衰敗，結果乃形成病態的疲勞。病態的疲勞，非經長時間的休息，不易復元。

病態的疲勞大都由於工作過度而起，可是也並非一律如此。疲勞跟疾病一樣往往並不起於一種原因，而是多種原因綜合的結果。我們可就疲勞發生的各種原因，把疲勞分為下列數種：（一）「學習的疲勞」，就是工人技藝不精，學徒學習手藝，工人調派担任不熟手的工作，或是失業已久的工人新近得到工作，技術生疏，以致加倍費力，結果就會發生疲勞；（二）「工作的疲勞」，就是普通一般工人因勞苦工作而發生的疲勞；（三）「個人的疲勞」，其原因可歸納為下列三類：吸收不足——例如營養不良（由於貧苦所致），患病飲食無

定時等；消耗過度——例如劇烈運動，深夜不睡，家事操心，憂慮煩惱等；先天不足——例如體格不發達，精神不健全等。

經驗豐富的醫生，看見一個精神頹喪目光凝滯的病人，立刻就能斷定他體力疲乏。那病人不時打呵欠，兩臂下垂，行動遲緩，臉色蒼白，早起覺得疲乏，頭痛，四肢痠痛，纔做一些事情就覺得力竭不支，甚至氣喘不止。不過他雖有這些病態，體溫却屬正常，甚至低於常人。這種人大都天資愚鈍，工作時候往往心不在焉而遭意外傷害，神志恍惚，性情躁急，容易發怒。凡是熟悉現代社會生活狀態者，當能一眼認識這些疲勞的徵象。

許多工人同在一處做勞苦或單調的工作，往往祇有一二個人顯出疲勞的模樣，經仔細詢問調查，結果發現這少數的人或有營養不良，或是焦急憂慮，或是患有疾病，或是體格不發達。一經對症施治，疲勞現象就行消除而恢復常態。

工人在不同的工廠裏面做工，出品種類和製造速率都不相同，因此各廠工人所發生的疲勞狀態也是不同，譬如從事高速度工作的工人容易發生神經過敏狀態，鐵廠工人因為常用腕力和逼近烈火而易患風濕症，化學廠裏面的工人因為常嗅各種化學品的氣息而常害頭痛。

除了上述工人疲勞各種原因以外，還有一個原因，就是工人上工放工的時候乘坐電車或者公共汽車，車內

內擁擠不堪，得不到座位，站立多時，兩腿酸軟，而且有許多工人工資低微，無力乘車，祇得徒步赴廠，跑到廠裏，已經氣喘力竭，接着就動手做勞苦的工作，真是

疲上加疲，所以工人交通問題實在也是當前亟須解決的一個問題

(譯自 Science Digest)

漫談心臟

雲鵬

心臟是生命所必需的器官，不能一分鐘停止工作，病了壞了，也不能

換新的，所以我們當十分愛護珍惜

請靜靜的想一想，只有像一個拳頭那般大的心臟，牠所做的工作是多麼的奇妙，我們的生命全靠着這一個小東西、牠辛勤地工作着，不偷閒，不訴苦，不抱冤，甚至有了病，還是勉強工作，不肯一刻放棄責任。

但心臟有時會生病，除了少數先天性的(結構不全)及老年的(天然衰弱)心臟病，大多數的心臟病都得自傳染菌。對於前二者，我們無能為力，可是對於後者我們是可以設法避免的。只要我們平時留意地保護牠，使牠常在健全的状态中活動。

心的構造及其大概工作情况：

心是一個中空的肌肉器官，中間一壁將牠分成左右二部份，每部份上下分開，上面的叫心房，下面的叫心室，所以一顆心有左心房左心室及右心房右心室。心房心室

的功用是使血液常在流動中。要知道人身大部份的細胞在身體中的位置是固定的，牠們需要養料水份也必須排除廢物。牠們的排泄物由靜脈管輸入右心房，經過右心室而至二肺，在那裏放出二養化炭而吸入養氣，於是再入左心房，經左心室，由動脈分佈全身各細胞，這些工作全靠血液的流動來完成，而血液的流動則全賴心的推動，我們可以說血液是我們身體的運貨車，而心臟却是運貨車的推動機，(牠是使血液流動的原力所在地)牠的活動狀況有些像個唧筒，沒有牠，血流即停止。

心跳速度其快慢以人之活動力而定，工作激烈時，心跳速度會隨之增加，這是我們每個人都經驗過的，一個健全的心能適應人的普通活動，不過常期的或過度的工作就要影響到你的心臟了，當你覺得力竭疲倦時不要勉強繼續工作下去，否則你是在蹂躪你的心臟(你的職業若是一個很費力的工作，要常常請醫師檢查一下你的心臟是否能勝任)。

在疾病期間，特別是那些有高熱的病，心臟工作往往增加而會變成很衰弱，所以在大病之後，醫師總囑咐你要躺在床上，使心臟復元起來。在睡眠期間，心跳較無論何時慢，這是心臟休息的唯一機會，所以保護心臟的最好辦法是每晚上有充足的睡眠。

心臟病分類——在現在這個緊張迅速的世上，心臟病已成了一種極普通的病，但心臟病是一個廣泛的名稱，它包括各種各類的心病。凡是心之正當工作受礙的都可稱謂心臟病，其原因可分下列數種：

一、微生 素所引起之心臟病：

(一) 風濕病性心臟病——患者年齡在三十歲以下，無論輕的或重的使麻質熱 (Rheumatic fever) 發作時，對於心臟多少有些損傷。初發時身體上很多部份受其影響，它能引起關節炎，患處紅腫，發熱觸痛等；肌肉受侵時，變成僵硬酸痛。有時候侵入腦部，特別在兒童病人中則發生癱瘓。此病發作時同時有發燒，出汗，體力軟弱，貧血及體重減輕等現象，若忽略之而任其發作，那麼心臟將受到不可復原的損壞。

(二) 梅毒性心臟病：

患梅毒者之多，雖無統計，可是其數目相當的大，各階層的人都有之，並且大家知道他的特效藥九一四，六〇六，一針能見效。的確一針以後梅毒性皮膚症會就此隱匿，可有禍首還未絕跡，牠潛伏在身體中，二十年

或三十年後又將顯赫其能力，造成腦病或心臟病不一，我們現在祇談梅毒性心臟病。在最初無症狀，到症狀顯露時如陣發性氣喘，胸悶等等，那時無異宣告死刑，壽命已屈指可算了。(二年或三年)。

(三) 普通傳染病所引起之心臟病：

白喉，腥紅熱，肺炎，扁桃腺炎發作時心臟往往很虛弱，牠一方面要幫助身體抵抗外患，一方面還受微菌所分泌之毒素侵害，那時微菌乘勢侵入心臟而使牠的破壞工作，最普通的例子，是亞急性菌原性心內膜炎 (Subacute bacterial endocarditis)

二、高血壓性心病：——患者年齡在中年以上。有人要問怎樣產生高血壓？多數人認為滿意的解答是因為所有身體中的小動脈收縮而使血流經過時血管壁所產生的阻力所致。心臟為克復這阻力，要使血液通過，于是工作不得不特別勞苦，長時期的勞苦，心臟就被損害了。

高血壓的原因：——

一、遺傳性

二、體重過度

三、緊張生活，如過份憂慮，恐懼，激動等。

四、某種腎病。

五、內分泌腺不正常。

三、動脈硬化性心臟病——患者大都是老年人，它常與別種疾病同時併發，如糖尿病，痛風，腎病。所謂動

脈硬化，是全身的動脈都包括在內，當那些爲心臟輸營養的動脈受侵時，心臟病症象即起如胸痛，氣悶等。

四·先天性心臟病——可分爲心臟位置不正同心臟結構畸形二大類。嬰兒有此種心病的大都在出世後不久即死，少數也能生存而至成年，不過此般人易得亞急性菌原性心內膜炎。

心臟病症象——心臟病最初期無特殊症狀，輕微的症狀往往被忽略之，而偶而在體格檢查時被發覺。牠的普通症狀有胸痛或胸壓緊的感覺，極微用力即引起氣喘，心悸，感覺心跳加速或不規則，末期有氣急，咳嗽及水腫等現象，反過來講有這些病狀却不一定是有心臟病，最妥辦法是請醫師檢查一下，不要懶而怠慢了你的珍貴的心臟。

對於心臟病患者的忠告：

營養

大豆營養價值

大豆真可算是一切蔬食之王了。中國人以此物爲主要食品，賴之以生，賴之以維持健康，故西人對之有「東方奇蔬」之譽。大豆一物，不但豆可以供食，就是根葉和莢也都有用。大豆富於脂肪，炭水化物，維生素和蛋白質，人們吃了它，可以不必再吃魚，肉，牛油，牛

當醫生告訴你有心臟病時，不要當是下了一個死刑令，記得，心臟是一個奇妙的器官，你若能小心翼翼地謹慎地保護牠（照醫師所囑）牠是能適應新環境而照常工作的。至於保護心臟的方法大概有下列數點：

一·飲食方面——避免有刺激性的東西如酒，煙，咖啡之類，同時食物要有富足的養料來鞏固身體的抵抗力，也是增強心臟效力。

二·防止心臟過度工作——普通的運動對於心臟病患者與對於常人同樣的重要，可是要適當其所，一切體質上的同智力上的工作，憂慮，焦急，刺激，縱食，少眠或失眠這種種都能加深你的心臟病。

心臟是生命所必需，牠的工作不能一分鐘停止，雖在科學發達之今日，我們還無法換一個心臟，所以我們當十分珍惜牠，保護牠。

李培爾

乳，乳酪，以及若干種的蔬菜。豆渣仍富於養料，可喂牛豬，內含氮，用以壅田，比任何肥料爲佳。不過，這裏並不準備討論大豆在工業方面的用途，祇預備把大豆的營養價值闡述一番罷了。

無上食品

我們把大豆的營養價值和其他食品比較一下，便可看到大豆是超乎一切的食品，試看下表，便可知曉：

	蛋白質	脂肪	炭水化物
米	8.0%	0.3%	79.0%
牛肉	14.5%	22.5%	0%
豬醃	3.3%	4.4%	5.5%
牛乳	3.3%	4.0%	5.0%
蛋	11.9%	9.3%	0%
大豆	42.8%	20.0%	28.0%

(含澱粉極少)

從上表看來，大豆富於脂肪，而含澱粉極少，還有比它更適宜於糖尿病人的食品麼？大豆以外的各種豆類都富於澱粉質，故不適宜於糖尿病患者。

大豆裏面不但含有各種重要維生素，而且它所含的蛋白質裏面極富銣基酸，這種酸質與牛乳裏面的酪蛋白無異，是人體生長發育所必需的。歐美醫院裏面多把大豆蛋白代牛肉汁給病人吃。

脂肪豐富

大豆裏面所含的脂肪，不但份量豐富，（豆粉所含脂肪比較其他粉類多至十倍），而且容易吸收消化。豆脂裏面多卵磷脂，——有機磷質之最佳者——，不遜於蛋類

，而為神經組織生長所必需。從大豆裏面提出卵磷脂，其功效與蛋類中所含的磷脂相埒。

大豆裏面除了卵磷脂以外，還有一種磷質，就是腦磷脂，——腦組織的一部份，故對於治療腦症有極大功效。因為磷質有去除疲乏之功，故大豆可用以治療神經衰弱。

代替肉類

大豆所含各種營養成份的豐富已如上述，不過同時也得知道大豆裏面鈉，氯和鈣的含量較少。大豆在人體裏面經過燃燒後所剩的餘灰——醋酸鉀和磷酸——約得百分之四·五，而磷酸鈣是骨骼生長所必需的。照上面所說的看來，大豆簡直是肉類最好的代用品，而尤其可貴的，就是它所產生的蛋白質數量，二倍於肉類，四倍於蛋，麥，以及其他穀類，五六倍於麵包，二倍於其他豆類，十二倍於牛乳。不過這還是僅見其一面而已，因為我們得想到它煮熟的時候可與各種食料配置而增加其價值。至於其便於久藏，（因為多油，故久藏不壞），隨時隨地都可得到，猶其餘事。

用法種種

大豆曬乾以後，因為富含脂肪而組織緊密，所以必須沸煮多時，方能酥爛，不過為節省燃料起見，可於煮

前置水中幾小時，將其浸軟。因為大豆煮爛費時，因此或許有人要誤會，以為吃了不易消化，可是事實上大豆比任何食品都容易消化。

大豆烘烤以後，可作咖啡代用品，而無咖啡的刺激性。

可可，糖，和豆粉調和起來，便成芬芳可口的巧克力，與市上所售最高級的巧克力可以媲美。

大豆可製成豆漿，食後不易像牛乳那樣在胃內結塊，而且無結核菌存在，所以無傳播疾病之虞。豆漿所含蛋白質數量雖與動物乳汁相等，卻比人乳為多，而所含脂肪與炭水化合物卻比人乳和牛乳少。

嬰兒代乳

據美國兒童營養專家醫師但勃 (Dr. Dembe) 研究結果，認為豆乳和糖與鹽，餵飼嬰孩，最為適宜，並稱嬰兒出生後四星期，即可餵以豆漿，嗣後生長迅速，體重增加，而具有抵抗疾病之力。豆乳之功能既不下於牛乳，而價廉多多，實在是嬰兒代乳的無上上品了。

豆粉用途

大豆碾細去油後，變成乾粉，可製包麵，餅乾，通心粉等。製糕餅時，拿豆粉三份與麵粉二份相和。

據一九三六年匈牙利政府向國際聯盟會所提出的報

告內稱，經過長時期的實驗研究認為就營養價值而論，豆粉是第一等食品。該國科學家証明一磅豆粉的營養價值，等於二磅肉加半磅麵粉。而豆粉有一點是其他各種滋養食品所不及的，就是售價低廉；歐美各國人民所需蛋白質大都仰給於肉類，貧苦者力不能致，而中國人常食豆腐，雖貧困者無力購食肉類，亦可免營養不足的情形。

除上面所說的以外，豆粉還有下面各種用途：

(一) 可與麵粉(份量相同)調和，加於湯內，使其濃肥。

(二) 可代雞卵(豆粉百分之一〇至一五與麵粉百分之八五混和)。

(三) 肉餅香腸等，裏面可置豆粉百分之二〇至二五。

(四) 麵包裏面和豆粉百分之五，容易切，滋味增加，可以久藏。

(五) 豆粉可代蛋類和牛乳而作日常主要食品。

(六) 病人病愈後，食之最宜。

大豆製品及其他

最後，我們把各種大豆製品以及可加大豆或豆粉的食品列表於后：

(一) 豆粉，麵包，餅乾，煎餅，糕餅，烘餅，鬆

糕，通心粉（和豆粉百分之二〇）。

（二）豆乳，煉乳，乳酪，嬰兒食品，早餐。

（三）糖尿病人食品。

（四）蛋類代用品。

（五）巧克力，糖果，冰淇淋，咖啡代用品。

（六）燻豆，罐裝大豆。

（七）代替豬油，卵磷酸，牛油代用品，菜油。

（八）香腸等等。

（譯自一九四〇年十一月 Health For All 雜誌）



好好利用你的疾病

俾斯克

昨天你還健康活潑，疾病離開你遠遠的。隨即它突然使你雙膝不穩，帶你柔弱地上了床。現在你就是病里一個標準公民了，與苦楚開始有了關聯。

你的反應是暴躁地詛咒命運，苦惱地怨恨這對生活常規不合時宜的阻礙。不過疾病能給你實在的利益。

不能不有的假期使我們從過度忙碌的世界中解放過來，使我們精神上和心智上的感覺力變作敏銳，並讓我們更清晰地看清了自己的生活。任何嚴重病症都應看作一種有利並產生精力的機會，這種機會，僅有的健康不能給予。

我不是在說那些患慢性症的病人，他們被命運閉在病廢的生活中，他們的偉大作為使他們超越常人。美國的偉大歷史家法蘭西斯派克門 (Francis Parkman) 是所有這些痛苦克服者中成功的例子。在他生涯的大部份時間

內，派克門受苦楚甚至每次不能工作到五分鐘以上。他的目力壞到使他只能在稿紙上寫少許巨大的字。他被消化病，風濕和頭痛夾在一起。身體上，幾乎各處都覺不適，可是他仍計劃寫近二十部宏大容量的歷史。

現在我們的話題集中在普通人第一次的致病。這些病室稀客不大曉得利用疾病，而只把它當作壞運降臨。但千萬的人已經實在的知覺他們是在病中。可敬的醫生愛德華李文斯頓特羅圖 (Dr. Edward Livingston Trudeau) 年輕時曾被送到他以為要死於肺癆的山上去。但他不會死。他躺在病床時想望着一座對許多病人有利的偉大醫院，他診查出病人們沒有像他自己病得厲害。他捐募了錢工作者直使他的夢化作薩倫那克 (Saranac) 的療養院幫助了許多肺癆患者。病患使特羅圖由一個無名的醫生變作世界聞名。

友琴奧尼爾 (Eugene O'Neill) 在廿五歲以前還是一個毫無打算的漂泊者。嚴重的體質衰弱使他有了必需的休息，使他「一秒鐘也不思考地整集了多年經歷累積的印象」就在醫院裡他首次動手寫劇本，革新了美國戲劇。

和任何重要的經歷一樣，疾病實在地轉變了我們。如何呢？至少我們暫時可避讓和世事迎頭相遇的壓力。責任心像四月屋頂的積雪一樣融解了，我們用不着擠街車，照顧孩子或守候時計了。我們進入了一個自省和自我分析的境界。我們也許還只是第一次清醒地想到過去和未來。以前的意義看來是謬誤的；習慣的行為成爲軟弱，愚笨和頑固。疾病，給予我們世上最稀有的東西——「第二次機緣，不但是健康上的，而且也是生命本身的」。

疾病從我們驅走了一批瑣事；它產生謙遜，現出我們真實的自己，它使我們能搜索我們自己的內心，能覺察我們曾經如何使自已的缺點和弱處合理，及珍惜生活力。我們在職業，婚姻，和交際接觸上所已成的錯誤清楚地列出來了。特別使我們驚惶的是疾病所留下的增進健康的效果；傷寒症和肺炎改良了醉漢窈窕，說謊者，和虐待妻子的人。如果頑強的病症帶我們走近死亡的門也許是更好。因爲只有在路險難，門狹窄時人們才發現他們的靈魂，上帝，和生命工作。

弗洛倫斯南丁格爾 (Florence Nightingale) 病得不能在床上移動，却重組了英格蘭的醫院。半癱瘓的常有中風之虞的派斯透 (Pascoe) 毫不厭倦地攻擊疾病。無數的實例可以引用。一個青年人在醫院住了兩星期發覺他曾常要想做一個化學工作者。以前他是一個忙碌的藥料推銷員。現在他在新工作中有極佳的前途。一個四十歲的女人，當從猩紅熱回復健康時，就克服他曾覺着的逐漸年老的恐懼。「我不是回到過去覺着多餘的情形中，」她解釋說。「我的孩子已經結了婚，能照顧他們自己了。我正在着手一家婦女服飾店，要使孩子們歡喜它。」她做到了，不用說他們也歡喜。

從和病人談話中，我聽見許多曾經逗留過「舒服被窠」的人們都說，他們第一次明白了這在現在世界的複雜樣式中，難以明白的友誼的真義。他們也說他們尋見了他們自己生命源流的秘密深處。「在床上躺幾天，」他們之中一個病人說，「光陰變作難以想像的奢侈品，有時間來思想，有時間來享受，有時間創作，並有時間表現人類天性最佳最深的部分。疾病是生命所有的許多特權中之一；它告訴了人的命運是和卓越的精力聯在一起。疾病削減截剪了生命的外皮，替它留下了實質。」甚至病疼也給予新的見識，前途的美，人生哲學，對人類的瞭解和原宥——總之，一種平靜安謐的質地——是不大容易在忙碌生活中得到的。忍受痛苦如清潔的火

燒淨了卑鄙，瑣俗，和所謂「健康」的不寧。密爾頓說過：「最能受苦的人最能幹。」這句話的證明是：他的「失樂園」寫在瞎眼以後。

在病中，你會覺出你的想像力比平常更為敏捷；不受生計瑣碎小事所拘束，你做著白日夢，造起虛幻的城堡，想索各種計劃，及至你恢復體力時，幻想也不會遲鈍，甚至更實際，使你明確地決定了痊癒後所應實行的工作。

你的意志集中力大量地躍進。你惊奇你能多麼容易的把一個難題想出解答。為什麼？因為你的自衛本能促進了，所有非要素都消除了。更有趣的是你對所見所聞的反應也更敏銳。齒上的知更鳥，朋友臉上掠過的表情都留不得記憶的印象。疾病使你感覺靈敏，這就是你易受刺激的原因。你甚至會因受最輕微的激動而哭泣。但這靈敏性應該好好利用。這是最適宜的時間沿特殊路綫啟發你自己，多多閱讀，並創造突出的思想。正和

健康新語

小品

速飲牛乳

照我們平時的觀念，吃牛奶時應該緩慢的啜飲，可以易於消化，但是依近時的臨床實驗，結果完全相反，

舊的信念相反。生病的身體不一定作成生病的頭惱，除了那些把疾病當作怠惰的託辭的人。無論害的是什麼性質的疾病，沒有人能老實的把疾病當作無益或失敗的藉口。

藝術家和愛人們已經知道受苦能給予被苦楚者一種燦爛的美感。這美感不是現成的，不如說是內心的愛，照明了那些已經曉得必需用希望和勇氣來應付疾病的人們的靈魂和容貌。

如果你從不曾害過病，從不曾失去過一天的光陰躺在床上——你已經遺失了什麼了！在時機來的時候不要沮喪。提醒你自已，病痛和受苦會教訓你有價值的，除此以外不能學得的东西。疾病可能轉換你全部生活方式。若使你能把任何疾病看作一種掩飾下的福惠，能聰明地利用它，你和你週圍的人將更快樂。你能够把你的疾病轉為有利

(丁谷譯自 Readers Digest)

芸心

科學家稱緩飲牛乳較速飲者。反而使其易於凝結而妨礙消化。

× × ×

血液銀行

在孕婦生產前抽其血液（最多可抽至四分之一），加以儲藏，以備於生產的時候可以救命增力。這樣使生產死亡率大有減少的希望。這種以預先儲備的血液來幫助生產的方法，是芝加哥 Illinois 大學研究醫院，病理學主任，維區 (Maurice Vische) 醫師所宣稱的，他說在懷孕的最後幾個月，取出她們富盛的血液以電氣冷藏法儲藏之，在生產時或過後都可以應用。

X X X

動物血液移注

蘇俄科學家現正從事把羊牛雞的血液移注到病人的試驗，這種移注的目的並非為補救因疾病或意外事件而減少血液，卻是為刺激人體，增進它的活動，去抵禦細菌。胃潰瘍，風濕，各種血毒症和慢性貧血等病都能用這種方法醫治，這種動物的血液必定要用特種方法來處理，這樣當注入人類的血管中可保持安全。

X X X

冷浴不宜

近代的衛生學家竟然反對冷浴而稱頌熱水浴了，一

個洗盆碗的人一定說油膩的盆子在熱水中才可以洗淨。我們的皮膚也分泌油膩，它們能發出腥臭而使人感到不快。在溫水浴後也不宜再行冷水浴，因為熱水浴所引起的新陳代謝必因冷水浴而突然停止，這樣反能引起風濕症。最好在熱水浴後摩擦遍身。如果可能的話，最好在爐旁烘烤一刻鐘再上床而睡。

X X X

因憂慮所引起之胃酸

美國心理學會近來有人提出報告說憂慮能夠引起胃酸。有二個紐約醫生宣稱他們曾於胃潰瘍及消化不良的患者中發現這種情形。憂慮是引起胃潰瘍及消化不良症的主要原因。胃汁是一種能消化的鹽酸其量有時能夠增加一倍。醫師能夠測量病人胃酸的多少，都是在患者訴說其病因時，拿橡皮細管自鼻部插入胃部，就可以測知。

某人因為他有一朋友死於工廠失事。因而恐懼自己也遭這種命運，憂慮結果是胃酸增加。另外一個胃病患者因為妻子專橫而胃酸增加。更有人於睡夢中想到他的困苦也竟使胃酸增加。

中華醫學會(博醫會)出版委員會醫書目錄

醫學
 生理學
 藥理學
 外科
 內科
 皮膚科
 泌尿科
 婦產科
 兒科
 牙科
 眼科
 耳鼻喉科
 皮膚科
 泌尿科
 婦產科
 兒科
 牙科
 眼科
 耳鼻喉科

書名	編譯者	定價 國幣	國內郵寄包 裝費 國幣
孔氏實地解剖學(全三冊)第二版 卷一 上肢 下肢 卷二 胸部 腹部 卷三 頭頸部 腦部	魯德馨	CNC \$ 19,440.00	1200.00
格氏系統解剖學 第二版	應樂仁	12,960.00	600.00
秦氏細菌學 第二版	李濟, 白施恩等	12,960.00	600.00
斯氏實驗診斷: 細菌學部 第二版	孟合理	5,670.00	600.00
楠氏帶菌法 第五版	富馬利	500.00*	200.00
生物化學實驗 初版	吳勃, 吳, 周政源	4,050.00	600.00
生育兒指南 第二版	史安納	1,620.00	400.00
西藥提要 第一版	江清	3,240.00	600.00
胎生學引階 第二版	丁立成	3,240.00	600.00
梅氏眼科學(附附錄) 第三版	李濟, 茂等	4,050.00	600.00
應急療法 第二版	李濟, 茂等	8,100.00	600.00
葛氏婦科全書 第二版	魯德馨等	2,430.00	400.00
附錄單行本 另售	魯德馨	8,100.00	600.00
精神病簡述 第二版	魯德馨	500.00*	200.00
人體標誌 第二版	楊 咖, 朱我農, 高似蘭	810.00	400.00
局部療法入門 第二版	羅霖, 莫爾忠, 袁宗周, 費承宗	4,860.00	400.00
西藥概論 第二版	魏亨利, 孟合理編	660.00*	200.00
藥物提要 第二版	江清	4,050.00	600.00
藥學概要 第十一版	于光元, 阮其堤	6,480.00	600.00
基氏法醫學 第九版	魏偉廉, 劉國華	8,910.00	600.00
高氏醫學辭彙 第八版	伊博恩編	1,960.00*	200.00
高氏醫學辭彙單行本 第八版	高似蘭, 魯德馨, 孟合理編	8,100.00	600.00
惠嘉二氏內科要覽 初版	孟合理等譯, 魯德馨等校	650.00*	200.00
醫學史綱要 第二版	李濟	8,100.00	600.00
羅氏衛生學 第一版	胡寅明, 黃怡清	5,670.00	600.00
歐氏內科學 第三版 附錄(單行本)	李濟及北平協和醫學院 各科教授	7,290.00	600.00
白氏內科學 附錄(單行本, 有該書售版者不可不購)	高似蘭, 孟合理	16,200.00	1,000.00
伊氏產科學附錄(單行本, 有該書售版者不可不購)	李濟, 張孝翁等譯	660.00*	200.00
斯氏實驗診斷 寄生蟲學部 第二版	蓋美瑞編, 魯德馨譯	16,200.00	600.00
實用病理組織學 第二版	施爾德等	500.00*	200.00
史氏病理學 第二版	侯寶璋編, 慕如賓繪圖	4,050.00	600.00
實用兒科學 第三版	孟合理	4,860.00	600.00
藥理學 第一版	孟合理	6,480.00	600.00
實驗生理學 第三版	諸福棠主編	8,910.00	600.00
哈氏生理學 第九版	朱復登	21,060.00	1,000.00
物理療法 第一版	朱復登	9,720.00	600.00
斯氏實驗診斷: 第二版	易文士, 啓真道編	3,240.00	600.00
細菌學部 第三版	啓真道, 易文士等	6,480.00	600.00
寄生蟲學 第二版	啓真道, 易文士等譯 陳延炳訂增	8,910.00	600.00
醫學用語簡易讀本 第二版	恩薇露編, 應樂仁校	4,050.00	600.00
屈光學 第三版	孟合理編	5,670.00	600.00
魏氏簡易外科學 第三版	施爾德等	4,050.00	600.00
邁魏兩氏外科學 第三版	孟合理編	3,240.00	600.00
羅卡兩氏外科學 第三版	鄒 氏, 畢華德, 孟亨利	5,670.00	600.00
外科記錄法 第三版	海貝殖, 楊傳炳編訂	9,720.00	600.00
梅毒詳論 第四版	張 霖	5,670.00	600.00
魯氏療學 第五版	應樂仁	8,100.00	600.00
伊氏毒理學 第三版	孔美格等	16,200.00	1,200.00
男子花柳病新編 第三版	應樂仁	19,440.00	1,700.00
毒氣急救法 英文本	張霖譯	1,620.00	200.00
梅毒診斷試驗法 英文本	海貝殖編	2,930.00*	400.00
X光線引階 英文本	賀 德, 孟亨利	9,720.00	600.00
	孟亨利譯, 魯德馨校	12,960.00	600.00
	伊博恩編	3,240.00	400.00
	單惠泉	810.00	200.00
	樊 峯譯	340.00*	200.00
	和 德仁, 于福新	500.00*	200.00
	蘇達三, 傅維德編	2,430.00	400.00

總發行處 中華醫學會營業部 上海慈谿路(池浜路) 41號 電話 39870

1. 承詢請附回件郵票國幣式拾圓 APRIL. 1946 XXII
2. 倘擬函購由郵局匯款者請向承匯郵局聲明須在上海卡德路郵局付款以資就近領款便利是為至盼

寶胚和人

HOMOENTA

養補源根從賢至身人以



提煉胎盤精華 功效偉大
用治諸虛百損 老幼咸宜

水藥眼和人

HUMANITY EYE DROPS

明清後滴 痛刺紅眼
品出廠藥和人

劑製啞嚙發消

蘇消發疾

SULFATHIAZOL

"HUMANITY"
品出廠藥和人

確功 糯成
實效 純分

露咳寧

EXPECTON

一咳藥甘止輔有攝
服嗽性芳咳以效取
安頑和味西化成分
寧痰平美蒸痰分蒸



中華健康雜誌廣告價目表

民國三十五年一月重訂 法幣

普通	全頁	每張	40,000.00元
	半頁	每張	22,000.00元
	四分之一頁	每張	13,000.00元
	彩色插	每張	40,000.00元
封頁	封底	每張	100,000.00元
	封底裏面	每張	70,000.00元
特頁	封底	每張	70,000.00元
	正文前	每張	80,000.00元
	正文後	每張	70,000.00元
	正文內	每張	44,000.00元
	正文內	每張	23,000.00元
特別色頁	封底	每張	70,000.00元
	正文前	每張	80,000.00元
	正文後	每張	70,000.00元
	正文內	每張	80,000.00元

如蒙刊登廣告請與上海慈谿路
(池浜路)三十五號中華醫學會
廣告部接洽
電話 三九八七〇

實用兒科學

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堂醫師，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，記錄較詳。全書共一一六〇頁，道林紙精印，硬布面裝訂，定價法幣二萬一千零六十元。外埠函購需另附掛號郵寄包裝費法幣一千零六十元。總發售所上海慈谿路（池浜路）三十五號中華醫學會營業部。