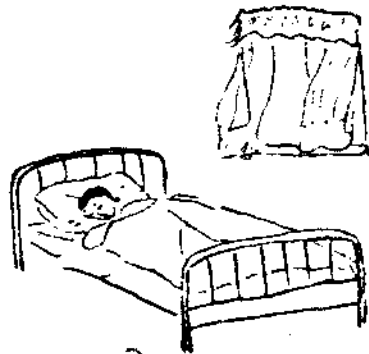




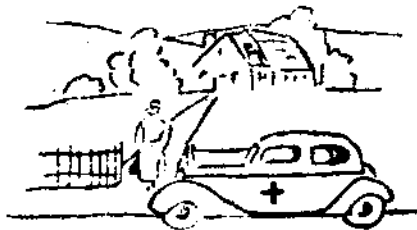
識常生衛輸灌

康健族民倡提



本期要目

疫痢.....	楊士達
破傷風.....	江森
談扁桃腺.....	余坤瑤
血型與輸血.....	黎松祥
主意錯了.....	心餘
不可思議的「人」.....	卡來爾
不育的診療.....	蘊傑



本期目錄

疫痢	楊士達 (一)
破傷風	江森 (五)
談扁桃腺	余坤瑤 (六)
你覺得頭暈嗎?	歐爾生 (八)
血型與輸血	黎松祥 (九)
主意錯了	心餘 (一二)
不可思議的「人」	卡來爾 (一三)
情感的化學	弗理特 (一七)
魚肝油自述	史蕊 (一九)
不育的診療	蘊傑 (二〇)
兒童的遊戲世界	吉立納 (二二)
歌唱與健康	知音 (二四)
催眠二十法	清流 (二五)
健康新語	羨之 (二六)
食品常識問答	梅影 (二八)
境由自造	葛利爾 (二九)

廿八年八月創刊

中華健康雜誌雙月刊

民國三十四年二月—三月合刊

第七卷 第二期 中華健康協會出版

總編輯兼發行人 王吉民

編輯幹事 梅晉良

發行所 中華醫學出版社

印刷所 三和印刷所

總經銷處 中華醫學出版社營業部

宣傳部登記證

零售本期五百元

（肺癆專號零售五百元）

如恐普通郵寄遺失者則每期請另加掛號費九百元

預約

（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

（二）來稿以白話為主，文字亦可，但須寫清楚，並加標點符號；如附圖

（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

（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）文稿以不經酬，酌贈現金或本刊一年。投稿人應先聲明受何種報酬。

（七）登載之稿，經發論，圖畫照片另計。

（八）來稿非經在稿端特別聲明，不附寄貼足郵票之信封者，概不退還。

（九）來稿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。

601603

R
412.05
454

醫學

醫學

疫痢

楊士達

在談正題之前，關於疫痢的定義，須先加以確實。依「疫痢」二字的意義定之，疫痢是能構成時疫之一種痢疾。我們現在認識的亞米巴和細菌性兩種赤痢，細菌性赤痢藉着飲料及蒼蠅等的媒介，傳染很快，確是能構成時疫的。「疫痢」是應當作細菌性赤痢講；但日本方面的醫師使用「疫痢」時，專指小兒多患的一種類似的細菌性赤痢，日語叫作 Eiken。現在我們為適合兩方面的意思起見，把這兩種病都約略講講。

(一) 細菌性赤痢

一、病原：構成細菌性赤痢的病原是赤痢菌，現在已經發明的有許多種。對於發明赤痢菌有關係的學者，法國方面有尚德曼斯 (Chantemesse) 及費達 (Vidal) 一八八八年第一次記載赤痢菌的存在。一八九八年日本學者志賀 (Shiga) 氏發明赤痢菌的凝集作用，其獨立性乃能成立，一九八〇年德國學者Kruse 亦有同樣的發明，故赤痢菌今亦名之 Shiga-Kruse 菌，以紀念二氏的偉大發明。自從赤痢菌發明後，經世界各國學者的研究，又發見多種其他赤痢菌如 Feexner, Iisa, Stroube 等。現在將各種赤痢菌可分為兩大種類：Shiga 類構成嚴重性的赤痢；Feexner 類構成輕性的赤痢。此二類以外尚有類似的赤痢菌多種如構

成 Eiken 的 Ito 氏發見的亦其一。

二、症候：潛伏期：赤痢菌侵襲到人體後，經過相當時日，病始暴發，這個期間叫作潛伏期，細菌性赤痢的潛伏期祇有數天。但亦有某種人體對於赤痢菌有特別強的抵抗力，赤痢菌傳到他們身體內不發生任何病態；這種人成為醫學上，叫作「帶菌者」。他們自己不生病，能把病菌傳染給別人，將赤痢菌播在他們的周圍。

發病期：赤痢菌傳染到人體內，經過幾天潛伏後，赤痢就發作。在發病期中，我們又可分作數期來講：

(甲) 前驅期：在赤痢症候未表顯之前，病人亦有先患水瀉，經過二十四至三十六小時，赤痢徵候才全部表顯出來，亦有輕性的赤痢，經過水瀉後即痊愈的。這種水瀉須經過病人的大便或血清檢查，發見血清有凝集赤痢菌作用，才能診斷是輕性赤痢。許多赤痢的暴發，不經過前驅期，即刻進到：

(乙) 下痢期：病人突然患惡心，嘔吐，腹痛，糞便成肉凍樣，或鼻涕樣，色白或紅，(腸有出血，排泄物染紅色) 量甚少，次數甚多，每天十餘次或數十次，凶症百餘次以上，每次大便後腹痛如絞，腹痛發作後須急於大便，排泄不暢，這種現象，醫學上叫作「裏急後重」。同時體溫隨病勢增高，病勢凶惡的，體溫能升至四十度，舌苔厚

白，肝臟腫大，捫之微痛，胆囊部尤顯著。因大便次數多，身體損失水份很多，經十數小時，就瘦削得可怕，眼陷，雙額高聳。在此狀態之下，病人的生命，祇能維持數天。死亡的預兆為體溫突下降，脈搏細弱，呼吸急促困難。如病勢不凶惡或醫治及時與合法，下痢的現象逐漸消失，轉入。

(丙)回轉性腹瀉期：病人的糞便轉成水樣與前驅期的水瀉相同，大腸經過一番洗刷清除後，所有的瘡口漸次收斂，糞便亦漸次變堅實成正常狀態。

三、預防：在「治病不如防病」的口號聲中，我們應當在夏秋季之間，慎重預防傳染着赤痢。預防的方法可分個人的與公共的兩種：

(甲)個人預防法：

(1)赤痢屬於九種法定傳染病之一，病家及醫師發見赤痢，應當即刻通知衛生當局，以便消毒發病地點，準備施行公共預防法及其他處置。關於這一條法規，病家漠視其重要性，恐怕消毒手續的麻煩，設法逃避，要求主治醫師代隱不報，少數醫師亦有重情不報，不幸的時候，疫勢蔓延到不可收拾的地步，一念之差，為怕自己的麻煩，害及公衆。病家與醫師應當明瞭利害關係，不可不執行法規。

(2)赤痢已屬急性傳染病，病人應當隔離，可以避免赤痢傳染與家人，病人在隔離醫院又可以得到適當的治療，為人為己都有益處，何樂而不為？隔離時間，須待大便經過二次細菌檢查，不發見赤痢菌時，始能准病人離

院。

(3)在治療期中，病人的大便須嚴密消毒，消毒方法最簡單經濟的，可投少許石灰於便桶，即可達到消毒目的，此外投以臭藥水或百分之二溶液的來沙兒也可以。病人的衣服和床褥也須加以消毒。

(4)病室內須驅逐大貓和蒼蠅，這類動物和病人的排泄物接觸後，都能傳播病菌。

(5)看護醫師及家人隨時和病人及病人的排泄物接觸的，須嚴厲消毒手指及衣着，在進餐前，手的消毒尤為重要。

(乙)公共預防法：

(1)清除及消毒公私廁所，以免蒼蠅會集，其足及吮吸器官上，滿載病菌飛去，遇到食物及飲料就停留上去，一邊竊取食物，一邊將病菌遺留在食物上，由此被污的食物，病菌全部混進人的胃腸裏，赤痢隨時可以發作，所以。

(2)滅蠅及防止蒼蠅停留在食物上也是公共預防法的一種重要的方法。食物店及食物攤販須絕對小心防止蒼蠅停留在食物上。最簡單的防止方法就是將食物加蓋鐵紗罩。

(3)維護食物，勿為帶菌接觸。要達到本條的目的，事實很困難，一般未患病的帶菌者，根本非經過大便檢查，不能認定他們是帶菌者。所以至少限度，患赤痢初愈的病人，他的大便未經證實不含赤痢菌的，不許他們在飲食店服務。這是絕對要緊的。

(4) 消毒飲水，在赤痢流行的時候，要注意消毒日常用的飲水，最簡單的方法：飲用的水都加煮沸，危險比較少了。最要緊的還是維護水源，取飲水於河流的；河裏絕對禁止洗滌大小便具及病人的衣履，取飲水於自流井的，須檢查井的附近有無糞坑能滲入井內。這種情形在鄉間最普遍，居民每日在不知不覺中吸取糞汁，是多麼危險！

(5) 禁止使用人糞作肥料，灌澆蔬菜，糞便裏的病菌附着在蔬菜上，有最多的機會，傳染到人體裏去。在文明先進的國家，灌澆蔬菜都用化學肥料，人們排泄的便糞都集中在大規模的化糞池裏，利用生物化學作用，把糞便化成清水，流入河流，不致妨礙人民的健康。

(6) 隔離帶菌者，赤痢流行區內的居民，須普遍受大便檢查，可以發見多數的帶菌者，這類帶菌者應當視同患赤痢的病人，予以隔離，待其大便不含赤痢菌才准其自由行動。

(7) 在緊急的時候，短時間內要達到預防目的，可以注射痢疾血清，每次注射十公撮，可以得到十五至二十天的免痢力量。

四、治療：(1) 藥物療法：在痢疾初發的時候，可投以瀉劑，清除腸道積污，赤痢菌也隨之排除腸外，病勢就可以頓挫。治療上可以得到事半功倍的效果。赤痢中最貴的瀉劑為甘汞硫酸鎂及硫苦等，因此類瀉劑都有刺激胆汁分泌的效能。蓖麻油也可以採用。

赤痢中腹痛最使病人難堪，有時須用鎮痛劑。惟鎮痛劑若內服鴉片製劑，有中止腸管分泌的流弊，所以採用局

部療法如腹部溫卷包法用紗布或絨布浸透沸水，絞乾後加點數十滴莨菪醇，敷貼在腹部，外復細紙，再用綳帶固定，最好，綳帶外安置一只熱水袋，溫卷包的效力可以長時間維持。用藥特靈 Yaluron 利凡諾 Kivanol 及腸慰歐仿 Entero-Violon 內服或灌腸有止痛鎮痙的效力。(以上三藥對於亞米巴赤痢有特效作用)可是在現在的情況之下，不容易購買到。我們可以用美替藍 (Methylene Blue) 萬分之一的溶液洗腸，也有效驗，每在大便之後，用低壓力分數次(二公斤溶液)洗滌直腸，輕型的赤痢見效頗速，三四天內就可以痊愈。

近十年來化學治療法進步得很快，自從德國學者 E. Prout 在一九三五年發明百浪多息 (Prontosil) 有消滅鏈鎖狀球菌的特效以後，經各國學者的研究，先後繼續發明磺醯胺吡力(大健星)及磺醯胺噁啉(消治龍)對於化膿菌，淋菌，腦膜炎菌及肺菌等都有特效。近年又發明「磺醯瓜寧定」(Sulfaguanidin) 對於細菌性赤痢有特效。本藥與前三種不同的地方是內服後，能長時間逗留在腸管內，不被吸收，能儘量發揮其菌的效力，恰好赤痢菌原來只聚集在腸管內表面，實行其侵襲作用，不散佈到血液裏去，「磺醯瓜寧定」溶解在腸管裏可以把全部赤痢菌消滅無遺。

(2) 血清療法：赤痢血清是將赤痢菌注射在馬的皮下，馬的血液吸收到赤痢菌後，白血球就產生凝集素，沉降素及抗毒素來對付赤痢菌及菌毒。以後採取該馬的血清注射在患赤痢病人身上，赤痢菌毒就會被血清消除，牠的效力也是很準確的。不過赤痢血清和其他血清一樣，要得

到可靠的效果，須早期注射及大量注射。用赤痢血清灌腸或內服都有相當效力。所以注射血清無效的時候，可以併用血清灌腸法。

(3)食餌：在病發作的初時，病人當進流液食物如牛乳，蔬菜羹等，待病勢轉佳時，多進滋養料較豐富的食物如雞蛋，鷄湯，瘦肉及菜湯等。大概而言；赤痢的病灶在大腸裏，胃及小腸的消化力尚能保持，病勢較輕的，禁口可以不為過於嚴格。

(二) E. coli 小兒疫痢

病原：小兒疫痢是一種赤痢樣的小兒疾病。病原菌由日本學者 E. 氏發現，是副赤痢菌之一。二至六歲的小兒多患之。本病流行的時期與赤痢相同，多在夏末秋初，小兒的飲食失調，引起消化不良，疫痢菌就趁機發動，所以小兒疫痢的暴發多驟然而來。

症候：本病多突然發作，往往有健康素來良好的小兒，因天然多吃瓜果，飲食無定時，胃腸的抵抗力已衰弱不堪，如果在這個時期疫痢菌得趁機侵入胃腸，病就立刻暴發。小兒由快樂活潑轉為呆鈍不樂，精神疲乏不安的狀態，同時體溫高升，脈搏頻數，面色蒼白，口渴，四肢厥冷，呼吸短促，上吐下瀉，吐物為胃黏液或未消化的食物，大便每日多至十餘次，初為挾雜未消化食物的糞便，量頗多，過後糞成黏液狀態，混有血液或綠糞，頗似赤痢的大便，但腹部柔軟，無索狀的疼痛點，無裏急後重的赤痢徵候。本病的特徵不在排泄方面而在一般中毒現象，患重症

的小兒，在病的起始，神智就昏迷，痙攣，四肢厥冷，脈搏細速，經過十餘小時即死亡。其病勢比較輕緩的，得到適當治療後，中毒症狀漸次消失，脈搏轉佳，神智逐漸恢復，終而得救。

治療：本病屬於細菌性赤痢一類，所以治療方法可以參酌情形，採取菌性赤痢的治療方法。其病勢既重篤和迅速，治療的步驟也應當積極，食鹽水灌腸，有相當的功効，因為灌腸的作用，在一瞬時內，可將腸內的積污排出，以免腸管吸收，以達減輕中毒的目的。毒素被吸收後神經系及心臟首當其衝，所以強心劑及葡萄糖液的注射，也是迫切需要的。

預防：衛生學的目的是保衛人的生命，預防疾病的侵襲，對於急性病，醫藥時常趕不及救治，例如疫痢，在十數小時內可以把生命結束，所以治療方法雖多而且有效，總有不及應用的時候。最安全的方法莫如平時注意衛生，預防疫痢來侵襲，到現時為止預防疫痢尚無針藥可施，但是實際上也沒有需要，因為疫痢的發生，多由「暴飲暴食」而起的，在疫痢流行時期（夏末秋初）祇要特別注意小兒的飲食，除三餐以外，須絕對禁止閒食。若以夏日長長，要進點心，也要由家長備就，授予合於衛生及營養的食物，切切不可給予金錢向攤販購買不潔的食物。在夏秋二季，天氣炎熱，出汗多，口乾，小兒最喜歡進冷食，如冰淇淋，刨冰，冰菓，冰牛乳一類的食物，恰巧這一類的飲料食物最容易被傳染，病菌直接傳入胃腸。再加冷氣能傷害胃腸壁及減輕抵抗力，疾病就此造成！不但疫痢如此，

其他的胃腸也是如此。要預防疫痢并不十分困難，祇要對小兒的要求開食，不取放任主義及不給予過量的及不適合

破傷風

江森

小兒的胃腸的食物(大魚大肉)就可達到目的。

一些小小的創傷，往往會釀成可怕的破傷風症。

現在因為生活費用的激增，中產階級以下的人家，差不多很少還能像以前一樣的呼奴遣婢頤指氣使的了；凡是家庭中的一分子大概都有躬親操作的機會。唯其如此，就難免出些小岔子。或是被刀子劃破了手指(入廚時)，或是被桌椅擦傷了腿皮(洒掃時)等。這些都是因為往昔缺乏經驗所致。不過，上面說這些是「小岔子」，未免太輕忽了，蓋手指劃破，腿皮擦傷，往往可惹成一種致命的病症。那就是：破傷風(Tetanus)。

我們知道：在普通的創傷中常有一些醱膿的細菌，但還有一種破傷風菌，就很少有人知道。破傷風是一種嚴重的疾病，多數人在遭罹以後即不治而死，這是因為破傷風菌不易殺死的緣故。

破傷風菌出現於何處 破傷風菌通常生活在污穢中。草食動物像馬、牛等往往會吞食之。這種菌在被吞食時並不使動物生病，祇在腸內生長增殖，之後又發見於動物的排泄物中。所以許多破傷風菌常常就在飼養動物的地

方。

破傷風菌如何進入人體 破傷風菌可以在任何皮膚破裂的處所侵入人體。它鑽進一個小的切痕能夠像經過一個巨大的傷口一樣容易。由不潔的小刀，污穢的爪甲或是骯髒的木片所弄成的創傷尤其危險，因為破傷風菌時常就在這些東西上面。普通這種菌並不在開口的創傷裏生長，却祇在隔絕空氣的創傷深部繁殖。最凶險的創傷要算小而深的一種，像由不潔的爪甲和小木片弄成的那些。此等創傷並不多出血，所以細菌不會被血液沖洗去。但很快的就閉合起來，把菌深深的埋藏在創傷裏。脫離了空氣，細菌即開始生長，並分裂為許多小細菌。它們開始造成一種非常強烈的毒素。不久被侵害的人體就中毒，以致不能移動牙床(Tab)。破傷風有時稱做「牙關閉鎖」(Lockjaw)，就是這個原因。再隔不久，全身的肌肉都會變得非常硬實，不再受人控制。破傷風菌的毒強得能在一個小小的創口中以少數的菌釀成足使全身中毒的力量。您瞧利害不利害！

如何抵抗破傷風菌 不論是那一種創傷，有了污穢，就必須盡可能的清潔之，並敷以消毒劑。對於一種深而

有污穢在內的創傷尤其應當慎加清潔。因為清潔是對於破傷風菌和菌膿釀的唯一抵抗。如果一個人的腳受了傷，就該妥善的包紮起來；若是可能，當穿着鞋襪，直至痊癒始已。因為破傷風菌是生活在地面上的，很容易跑進腳上的創傷裏去。

為什麼嬰兒有時會因破傷風而死 你會聽見過吧：許多嬰兒生下來八天就死了？你也必定聽得人家說過：那些孩子是死於所謂「八日病」的。實則完全是他們不明白病因而胡謔出這麼個病名。原來這個病就是破傷風。起因是破傷風菌的侵入嬰兒身體。我們知道：嬰兒身上有一根臍帶（Cord），在生下來時候必須截去的。若在截斷臍

談 扁 桃 腺

余坤瑤

扁桃腺是一個比較通俗的醫學名詞。我們在日常生活中常常會聽到或談到下列關於扁桃腺的話：「張家小弟弟三天兩頭嗓子痛，發熱，恐怕是扁桃腺發炎吧！」；「我們小玲自從割去扁桃腺後，身體一天比一天好啦！」。醫生檢查體格時，也要照例用手電筒照着咽喉，觀察扁桃腺的狀況。但是扁桃腺究竟是什麼？有什麼功用？牠對於身體的健康有何供獻或障礙？應否割去？這是在本文裏要簡略談到的。

顧名思義，可知扁桃腺是一對桃核形的橢圓體，位於咽喉的兩旁。我們對着鏡子，祇要仰起頭，張開嘴，壓下

帶時被破傷風菌混入其內，那就好比現行的戰爭狀態，一軍的後方忽然遭遇到他軍的傘兵部隊的侵襲，當然星星之火也成燎原之勢了。因為臍帶被切斷後，每須敷以藥膏（Salvo）或是粉劑（Powder），以助其結痂收口。有時即以所敷的藥膏或粉不清潔，遂使破傷風菌趁機而入。八大之中細菌自然可以造成使嬰兒病死的毒素。所以總觀此病關鍵，完全在乎誤以不潔的東西加諸嬰兒的臍帶所致。

綜之，破傷風確是一種可怕的病症。不過，如果我們能夠保持清潔（尤其在有創傷時），使破傷風菌無由得逞，那末，可怕的破傷風也就不成其為可怕的病症了。

舌根，便可以看到。扁桃腺的大小和位置的深淺是因人而異的。有的扁桃腺突出，一望可見，尤其是擴大的話。有的較小而深陷在口腔的粘膜下，便不容易看見了！

扁桃腺的構造和淋巴腺相仿，也是由淋巴球、白血球的一種，和細微的結締組織所組成的。實際講起來，扁桃腺可以算作具有特殊位置的淋巴腺。我們知道人體的防衛機構是非常週密完備的。就人體本身而言，便可以指出三道防線：最外的一道防線是皮膚和粘膜，牠們包裹着整個的身體表面和消化道，使外來的細菌等物不能隨意侵入人體。最內的一道防線是血液：血漿載着大量的抗體和抗毒

素，能夠減損或中和毒素，白血球更能直接吞食細菌，來消滅牠們；所以血液是最長，也是最重要的，一道防線。但是介乎這兩者之間，還有一道防線，是由淋巴腺所構成的。淋巴腺是製造淋巴球的大本營，是殺菌消毒的過濾池。牠們分佈在皮膚下面和內臟的各器官，而且全有雙重的佈置，一深一淺。這樣一來，由身體任何一部份侵入的病菌毒物等，在未到達血液之前，必須經過兩次的過濾和消毒，也就是說，必須遭遇這第二道防線的迎頭痛擊。

每一組淋巴腺都是抗戰敵敵的堡壘，扁桃腺自然也不能例外；而且因為牠的形勢險要，保衛着「病從口入」的咽喉，更是一座首當其衝的要塞。口腔裏雖然時刻刻潛伏着許多病菌，在窺伺良機來進行破壞工作，但平時牠們並不足為害，這其中扁桃腺也自有牠一部份不可抹殺的功績。如此看來，扁桃腺真是身體健康的一種保障，但有時却也不然。

凡事有利必有弊，有益必有害。扁桃腺因為地位關係，殲滅病菌的機會固然多，但被病菌所侵害的可能也正不少。逢着身體抵抗力低弱，或病菌的毒力過強時，扁桃腺也是要吃敗仗的。於是淋巴球不但不能消滅病菌，反為病菌所殺害，變成膿細胞；不但失去了防衛的功用，反成為病菌繁殖滋長的基地。在這裏，病菌秣馬厲兵，培植勢力，作更進一步的侵犯。近則可以引起喉痛，咳嗽等不適，遠則可以循着血液進襲身體的各器官，引起各種嚴重的疾病，如心臟病，腎臟病，消化器官病等。這時扁桃腺常呈紅腫發炎，以致化膿的現象。牠不但失去了抗戰的

力量，更進一步地成為病菌侵害人體的大本營了！

在戰術中有一種焦土戰略，這就是說，一個重要城市或堡壘的資財設備，與其陷落在敵人手中，被他們利用，成為再度攻擊的原力，不如整個地把它們毀掉，使對方得而無益。我們對於已被病菌侵蝕了的扁桃腺，也當作同樣措置。所以，時常發炎的扁桃腺是應該割去的。

口腔裏的淋巴組織，除去咽喉兩旁的口蓋扁桃腺外，還有舌根附近的舌扁桃腺，和位於咽喉上部後壁的咽頭扁桃腺等。廣義的扁桃腺應當包括以上三組，但普通所說的扁桃腺是狹義的，係專指口蓋扁桃腺而言。這三組淋巴組織的分佈，恰如環形，圍繞着飲食和空氣的入口——咽喉。

口蓋扁桃腺擴大和咽頭扁桃腺增殖常是併存的，多見於五歲到十歲和對於肺結核菌抵抗力低弱的兒童。這些淋巴組織在平時固然是正常的，但若過于擴大的話，足以局部的阻塞咽喉和後鼻孔，而促成以口呼吸的不良習慣。呼吸道既欠通暢，氧氣的供給不足，身體便大受影響。在體格方面則常有營養缺乏發育不全的情形；在智力方面，則顯示知覺遲鈍，思想緩滯，缺少注意力的現象，結果在學校裏讀書的成績也不如正常的兒童。有時這是因為咽頭扁桃腺的過度增殖阻塞了附近通入中耳的耳咽管，而引起聽覺不敏的原故。耳疼流膿也是易犯的病症。在這些情形之下，擴大的扁桃腺和淋巴組織也是應當割去的。

扁桃腺的割治對於健康的增進有極顯著的效果。兒童食慾亢進，睡眠安定，性情好轉，不似先前那樣暴躁易怒，讀書的成績也開始有進步了；有時扁桃腺割去後一年內

的發育是相當驚人的。傷風，咳嗽，消化不良等症也日見漸少而輕微了？

所以我們的結論是：健全的扁桃腺應該保存，不健全的扁桃腺，時常發炎或過度擴大的——應該割去。

衛生

你覺得頭暈嗎？

歐爾生

大多數的頭暈僅僅是一種輕微的病徵，但如果碰得不巧，儘可以讓成相當的嚴重性。

任何種類的頭暈是時常遭遇到的，但其性質並不重要，後果亦不嚴重。在多半的時候，頭暈僅僅是一種輕微的病徵，但如果碰得不巧，儘可以讓成相當的嚴重性。但無論其性質是否嚴重，頭暈的結果總會給我們帶來不少的不安和恐懼。

暈船是一種常見的病象。有一部分人很容易受昏暈的侵襲，甚至坐在火車上，汽車上，或飛機上也會感覺頭暈的。幾歲大的孩子有時也有這種傾向。

患着急性或慢性消化不良症的人很容易發生程度不同的頭暈。患着神經性消化不良症的人往往會訴說：當他經過一陣頭暈之後，他的頭腦是如何發脹或微微覺痛，同時他的精神是如何困倦，昏沉，和沮喪。

和緩性的頭暈大多數起因於胃病或腸病，但是不一定

割治扁桃腺必須徹底，不可使殘餘的淋巴組織遺留下來。不然的話，牠們很容易死灰復燃，再度為患。這是外科的手術問題，似乎不必在這裏饒舌罷！

都有嘔吐。洗胃和洗腸往往能使頭暈迅速就愈。這一類的頭暈，性質大致相當和緩，很少帶着危險性。

酒精和煙草都能激起人們昏暈的感覺。初次的吸煙，無論吸的是紙煙，雪茄，或板煙，都能引起人們的病感和暈昏。暈昏也能引起耳鳴和輕微的頭昏。

如果有可疑的地方，那就應當趕快去請醫生診治。因為耳膜的發炎不僅為一種不輕的病徵——耳鳴使人煩躁不安，猶在其次——而且還有促成耳聾的危險。

另一種致暈的普通原因是由於視覺的缺點或有病。閱讀時過分用眼，對於某種有昏暈傾向的人是很容易引起其頭痛或頭昏的，特別是在他體弱感倦，情緒易於緊張的時候。

頭暈之最普通的原因，往往同眼球上的某種缺點有關，所以祇要把眼鏡配準，頭暈是很容易治愈的。學童們往往吃了許多日子的虧，然後才給教師或家長發見他們讀書落後的原因是由於視覺上的缺點。

某種神經錯亂的現象，如憂鬱症（特指婦女的），神

經衰弱，癱瘓，和偏頭痛等，都帶着一種使人昏暈的傾向。凡患着任何方式的神經病的，更易感受任何昏暈的侵襲，即使最輕微的騷擾也能使之發生相當嚴重的後果。這一類病人，也容易發生不眠症和繼續性的疲乏。

中年以上的人，因了動脈變硬或失去彈性的緣故，也容易引起頭痛和昏暈的感覺。又因着血管的漸起變化，隨之而來的病象是血壓增高和心臟減弱。

有着這些病象的人當避免任何刺激，特別是憤怒。他們應當步履舒緩，心境恬靜，弗過分用力，藉以避免疲乏。總之，他們的責任是調整自己，以適應他們的弱點，



血型與輸血

關於輸血，我們時常聽見種種謬誤的評論。有謂這是不人道的事，有人誤解為富人榨取窮人的血來作補品。本文從醫學的立場，闡明其原理和方法，當能將一切誤會一掃而盡。

編者

當某人之血清與另一人之赤血球混合時，就發生「凝集現象」。由於研究這種現象，Landsteiner（一個在紐約的維也納病理學家及諾貝爾醫學獎金的得主）在一九〇〇年將人類血液分成三個不同的血型。由他同事 Dezairello 及 Sturli 之研究，在一九〇二年又發現了第四個血

並設法過着一種安靜的生活，因為這是他們的健康所需要的。

對於有着這些現象的好些病人，有限制他們的食量之必要，同時也該設法使他們的飲食愈簡單愈妙。酒精和煙草固然是應當嚴禁的，同時茶和咖啡也在禁用之列。

自然界利用這種昏暈的徵象，作為行將到來的嚴重病症之一種警告。正當的治療法是尋求頭暈的原因而加以應付。單是為解除病徵而服藥是不聰明的，因為服藥後所引起的後果也許比病徵本身更覺有害。

（濤節譯自『Life and Health』雜誌）

黎松祥

Landsteiner 在一九〇九年將他們研究的結果發表出來，但是當時那篇東西，並不會為人所注意。Jansky 在一九〇七及 Moss 在一九一〇年也先後個別的發現了四個不同的血型。對於這四種血型的命名法，各各不同。

Moss	I	II	III	IV
Jansky	IV	III	II	I
Landsteiner	AB	A	B	O

所謂「凝集現象」是因為在血清之中，有兩個「凝集素」（平常用希臘字母之 A 及 B 代表），及在赤血球之中有兩個主要的「凝集原」（用 A 及 B 代表）假定兩種「凝集

原」同時存在於赤血球之中，則血清之中就缺少兩種凝集素，這就是『AB』型也稱為「全受者」。因為他的血清並不凝集任何的赤血球，但『AB』型本身的赤血球却可被其他三型之血清所凝集。所以在輸血的時候，『AB』型的血是可給『A』、『B』型應用。再假定赤血球之中沒有凝集原，則血清之中就有兩個凝集素。這就是「O型」，也叫做「全適輸血者」。他的赤血球不被任何型之血清所凝集或溶解，但他的血清却可以凝集其他三個型的赤血球，因此輸入時他只能應用與他同型的血液。在輸入及輸出方面講，『O』型似乎比較最是吃虧。又如在赤血球中有凝集原『R』則，血清中就有凝集素『a』，這就是『B』型。如果赤血球有凝集原『A』，血清中就有凝集素『B』這就是『A』型。總之，相當之凝集原及凝集素並不同時存在於一個血型之中。

此外，Landsteiner 在一九二八年任人類血液，又發現了兩個另外的凝集原Ⅱ及Ⅲ。但在血清之中却沒有相當的凝集素。Ⅱ及Ⅲ兩種凝集原，在四種血型及男女兩性間，平均分佈。這種凝集原時常一個或兩個，同時存在於赤血球之中，因此人類又可分為三型：就是『MN』型，（約占百分之五十），『M』型（百分之三十）及『N』型（百分之二十）。這種發現對於法醫學及人類學上都有很大的貢獻。在中國人之血液中，『MN』型者約佔百分之三二，『M』型者佔百分之二六，而『N』型者佔百分之二六。血型之分佈在各個民族之中不同。普通認為由地球之西端向東走，則『A』型之頻率減低而『B』型之頻率增

高。在西歐及美國『O』型最多，『A』型次之，『B』型又次之，『AB』型最少。在東歐民族中（俄國阿拉伯，及土耳其人）却有大量之『B』及『AB』型，而在純粹之印第安人中却幾乎全是『O』型（91%）在中國人之中『B』型，與『A』型大致相等，『O』型次之，『AB』型最少。在滿洲與華北人民之血液『O』型多於『A』型，華東及華中反是，而華南人民則『O』型為最多，『A』型與『B』型次之。華西人民血液『O』型佔多數，西藏人民則『A』型佔多數。

血型之所以不同與遺傳有關。據孟特爾氏遺傳律，凝集原『A』及『B』是顯性。凝集素『a』及『b』是隱性。除非雙親之一有『A』或『B』，則小孩之赤血球內絕對不會有『a』或『b』。假定小孩之血型及雙親之一的血型鑑定後，就可以推測另外之一的當事人是否也是小孩之親屬，關於血統爭執問題 Iternstein 貢獻殊多。舉例如次：

- (1) 父母是『O』型（缺少『A』或『B』），小孩一定也是『O』型，因為根本得不到『A』或『B』。
- (2) 父親假定是『A』型，母親是『B』型，則小孩可以從父親方面得『A』，母親方面得『B』，所以是『AB』型。但是父母親同時每人，也有一個隱性的『O』存在赤血球中，所以小孩也可以繼承雙方的『O』而變成『O』型，而且還可以從父親方面得『A』母親方面得『O』型，而變成『A』型，或者從父親方面得『O』，母親方面得『B』，而成為『B』型。
- (3) 如果雙親之一是『AB』，其一是『A』或『B』，則小孩絕對不致是『O』型。其結果一定是『A』或『B』或『AB』，按配合之機會而定。

親屬血型	小孩可能之血型	小孩不可能之血型
O × O	O	A. B. AB.
O × A	O. A.	B. AB.
O × B	O. B.	A. AB.
A × B	O. A. B. AB.	
AB × O	A. B.	AB. O.
AB × A	A. B. AB.	O.
AB × AB	A. B. AB.	O

血型之特性明瞭後，其次就可以談輸血的問題。第一次的輸血是在一四九〇年一個猶太醫生為羅馬教皇而輸血。一九一四Hering發現以檸檬酸鈉作為抗凝血劑後，輸血方面技術上之困難一掃而空。現代雖有種種直接輸血之發明，而含檸檬酸鈉之血仍為大眾所樂用。

輸血適應於出血，血友病，出血性紫癍，貧血，白血病，休克(創傷及火傷)，小兒營養不良，消瘦，急性中毒，膿毒傳染，敗血病等。近年輸血技術之改良與簡單化及對血液配合禁忌知識之進步使輸血術已十分穩妥。

輸血的第一步是確定病人的血型。其次就是對輸血者之選擇。最好是健康的男性青年。在輸血之前必須舉行嚴格之全身檢查，包括血清反應(瓦氏梅毒反應必須陰性)血塗布之瘡疾原虫陰性。新近患過瘧疾之患者尤其不可應用。至於歸回熱，肺結核，傷寒等症之輸入病人身體亦有所聞。此外，輸血者對某種蛋白質之敏感作用也能直接輸入

病家之身體。如氣喘病或乾草熱之症狀，會在受血者的身上同樣發生，就和以前輸血者所有的症狀完全一樣。因為這種易感性是由血液直接輸入的。

究竟輸血是否妨害輸血者的健康。據Jones及Widing在五十個輸血者施行一百七十五次輸血後結論如次：每次輸血四百西西之後輸血者的血色素平均減低百分之四，而每立方耗紅血球減少三十萬。每隔三至五日男性輸血者每次可以輸出四百西西，女性約三百西西。而於輸血者之健康毫無影響。

赤血球一經輸入，即實行牠們的本能工作。據Ashby研究，百分之六十至八十輸入之赤血球可以生存至卅日以上(有時可以到四十五日以上)。血漿輸入之後在兩小時內大約有一半水份從血液消失，其餘消失較慢，約需數日之久。血漿中之蛋白質也極快消失。每次輸血四百西西之結果，病人之血色素平均增高百分之五，而每立方耗中之赤血球約增卅萬。

半數以上之含檸檬酸鈉之血輸入後之半小時內，病人會發生所謂反應。包括發冷，隨後是體溫升高至華氏三度或四度不等。(間有發生風疹塊者)此種反應在兩至六小時後即可消滅。查此種發熱反應，與檸檬酸鹽之純粹性無關。如以血漿單獨輸入則並不發生反應，所以赤血球本身是毒性要素。大致加入檸檬酸鈉之後，赤血球本身引起之變化而發生反應。此種反應實際上並不重要，而且可以極度減低，只須盡量去除玻璃器中所有之異性蛋白成分及小心製備輸血用具而已。

如果輸入不可配合之血液究竟有何危險？在靜脈注射之過程中病人會感到疼痛，赤血球先被凝集成為大小不同的塊質，可以阻塞身體各部毛細管。隨後就是溶血，而溶血所產生的血色素一部份由小便中排出，一部份分解成爲胆紅質，而使病人發生極度黃疸。經過腎血管球的血紅素在腎小管中沉澱下來成爲酸性血紅質。因此腎小管腔又被阻塞起來，以致影響到尿之流量，無論舉行食鹽水之注射或腰部乾杯吸術等等，也毫無效果，終至造成完全無尿，血液中之氮化物增高，產生潛伏性的尿毒症，病人在八至十天之內就會死亡。

所以任輸血以前雖然我們已經知道病人及輸血者的血

型，但是還須做直接配合法。就是將病人的血清及輸血者的血球配合起來，再將病人的血球與輸血者的血清配合，然後在顯微鏡之下觀察，有否凝集或溶血的現象。如果不合，那麼輸血者必須另換，再重新直接配合，直至毫無凝集現象爲止。

輸血聽起來似乎是一件容易的事，但是直接配合法的準確與否，完全是靠經驗而定的。這種專門的工作是由專門人材主持的。醫生雖然明白各種的原理，但是實際的配合工作還是要由化驗的專家決定的。避免輸血意外事件的最好方法，就是醫師不應自以爲萬能，而越俎代庖，這種態度非但絕對不須有而且也是不必有的！

主 意 錯 了

心 餘

清經過了三星期連綿的高熱，跟病魔作全力的生死惡鬥後，他竟然獲得了勝利，一切的症狀逐漸減除了，熱度也下降了。可是他這麼一個肌肉結實的小夥子，經過了這些日子的苦鬥，發熱的消耗，他變得形消骨立，跟病前幾乎是判若兩人了！

他患的是傷寒，來勢很是不輕，醫生和他的家人都給他捏了一把冷汗，尤其是他的媽，三星期來憂心如焚，差不多是衣不解帶；謝天謝地，現在她愛子的病已脫離險境，她的心頭彷彿是落下了一塊千鈞石。可是在清自己却至

今還沒有知道他患的是兇險的傷寒症。他在病初起時，曾問過那替他診治的醫生：『這是什麼病呢？怕是傷寒吧？』醫生對他的媽使了一個眼色，若無其事地說：『不見得，不過是一種熱症而已』。清還想問：『是什麼熱症呢？』但是那四十度的高熱，使他昏沉欲睡，不想再說什麼話了。

現在他熱度減退，神志清楚，他又問起他媽他是患的什麼病，他媽對他憫憐地的看了一眼，很想把實情告訴他，但她一轉念，他的病還未入於十分安全之境，不要讓他知道他是患了這嚴重的傷寒症，使他覺得震驚不安，因此



專載

不可思議的人

卡來爾

她也說：『這不過是一種熱症罷了。』她一邊說着，一邊忙俯身把他床下一團他剛換下的衣服拿去消毒洗滌了。

體溫是一天一天的降低下去，清的精神，食慾也好起來了。他覺得疲乏得厲害，很想多吃一點東西，可是醫生規定祇許吃一些牛乳，肉汁，粥湯之類的流質物，實在不能滿足他食慾的十分之一。他屢次要求他媽讓他吃些他所能吃的固體的東西，但每次她母親搖首不肯。『吃了這種難消化的東西，要腸出血的呢！』她很想說出這句話來，但她覺得『腸出血』這一名詞太刺激神經，她不願他的愛子聽到，而且說出了這個，也許會使他知道他是患的傷寒症。『祇要不給他吃就是了，何必多說呢』。

『要吃……：五香……：熱牛肉！』窗外傳來了曼長動聽的賣五香牛肉的喚聲，這聲浪送入清的耳朵裏，他的聽覺神經立刻跟胃神經打起交道來，同時他的視覺和嗅覺神經也一齊來幫忙，交織成一片熱騰騰，香噴噴，視覺與味覺

的混合感覺來。他不住的嚙着唾沫，肚子裏嘖哩咕嚕的在打出饑餓的警報。他再也按捺不住他食慾的衝動了，他輕輕地喚着那站在窗口閒眺的弟弟，『弟弟，這裏是五塊錢，你下去去買五塊牛肉來，給你吃二塊，你別讓媽媽看見，知道了嗎？』他弟弟正在瞧着窗外下面街頭的牛肉擔子在發楞，一聽見他哥哥這個吩咐，忙連聲『噢噢』，接過鈔票來一溜煙躡足下樓。不一會，香噴噴的牛肉在他的嘴邊了。『醫生和媽媽也真是太拘泥了，熱度已退了，何必還要這麼忌口？』當他運用着一個月來未曾使用過的咀嚼肌緩緩地細嚼着牛肉的時候，他這麼想着。

第二天早上清忽然便血了！他媽終於從清的弟弟的口裏探悉了清吃牛肉的事，她哭了起來，『唉，假使我明白告訴了他患的傷寒症，吃了難消化的東西要腸出血的，那末他一定不會去偷買牛肉吃的了！啊！主意錯了！主意錯了！』

卡來爾為美國羅氏研究院研究員，一九一二年獲得諾貝爾獎金，是一位具有世界權威的生物學家。他會和飛行家林白上校將鷄心單獨放在體外，生活至十餘年，科學界皆認為是一件奇蹟。這本書

是綜合所有關於人的科學智識——生理，心理，物理，哲學，化學，解剖，教育等——而輯成。自一九三六年出版以來，即暢銷全球，並譯成數國的文字，它的價值便可知了。

卡氏本是法國人，為研究上之便利，改入美國籍。這次世界大戰後，應貝當元首之請，加入維希公立研究院，主持人性之研究，不料於去年十月政變後被捕，至十一月病故於獄中，科學界上從此殞落了一顆巨星。本篇文字譯自「讀者文摘」的節略，全書的精華大都包括在內，讀後對於人的科學可有更深切的認識。

編者

(一) 生理的動態

一個人的體態狀態是他的身心狀態和思想智能的反映，換言之，我們的外貌是我們的日常習慣思想所陶涵而成的，譬如面部和口部的形狀和線條是決定於肌肉的經常狀態的，而肌肉的狀態則決定於內心的狀態。我們不但能在一個人的外貌上辨別他的智愚賢不肖以及其習慣嗜好，並且可以看到他的健康情形以及其對於何種疾病具有易感性。

一個人的骨骼、肌肉、皮膚、和毛髮的狀態決定於各種組織的營養情形，而各種組織的營養情形則視血漿成份如何而定，換言之，就是受腺系統和消化系統活動的節制。皮膚表面（即表皮）反映內分泌腺、胃腸、和神經系統的狀況。體格魁梧的人和身材矮小的人，其身體和機能方面大有差別。大致前者易患結核症和早老性癡呆，而後者則易患週期性躁狂、糖尿病、風濕和痛風。古代醫家診斷病

案，重視病人的性情與癖好，是很有見地的。總之，一個人的身心狀況都在他的面貌上表露出來，無所隱匿。

一個人的皮膚是整個軀體的鋼鐵防線：它能藉皮膚腺分泌物的幫助而殺滅皮膚上的微生物，無論水或各種氣體都不能侵入皮膚，可是有一種渺小而凶惡的東西叫做病毒的卻能突壞這條防線。皮膚表面日受日曝風吹，飽經寒燥乾濕，而其裏層則與液體相接觸，此項液體充滿體內，溫暖而不及天日，無數細胞生存其間，宛如水族之托生於江河。皮膚之所以堅韌強固，是因為它是由於細胞重重疊疊積累而成的，而這些細胞是藉着代謝作用而更替增多的。

皮膚上佈滿觸覺小體，故能感覺壓力，疼痛，和寒燥等等，其中舌部觸覺小體對於各種食物起各種反應，空氣振動影響耳部的複雜構造，鼻部神經對於各種氣味特具敏感。這樣看來，可見一個人的性質一部份是由其外表決定的，原來一個人的頭腦的狀態是由其日常所接受的外界印象而形成的。惟其如此，所以我們切不可隨意改變我們的生活習慣，以致影響我們的「臭皮囊」，從而影響我們的身心狀況，譬如近年以來盛行日光浴，可是體膚終日暴露於日光之下對於人體的健康和發育利害究竟如何，至今尚未明瞭，所以我們不應盲目提倡實行過度的日光浴。

單靠研究屍體，決不能明瞭活體的實情，因為屍體的組織已經喪失了循環的血液和機能；事實上，一種器官一

經與其營養煤質脫離關係，便不復存在。在活體內，血液是到處存在的，而一切組織都沉浸在淋巴之中。要明瞭肉體的情形，單憑剖檢屍體是無濟於事的，必須像施行外科手術時那樣研究活人和其他活的動物的器官。我們決不可像解剖人體或其他動物那樣將細胞從煤質分離開來，原來所有活的細胞絕對依靠煤質而生存，同時煤質也受細胞的影響，所以二者是不能分離的。

血液是由二五，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇至三〇，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇，〇〇〇左右的白血球所組成的。這些白血球懸垂於一種液體——血漿——之中。血液輸給人體每一組織適量的滋養料，同時卻又是排洩各部組織所產生的廢物的溝渠。血液中含有化學物質和能夠修補器官損壞的某種細胞。血液一面在做這些神奇的事工，一面卻川流不息，正像江河中的潮水急湍挾着漂浮其間的泥沙樹木，滾滾前流，衝至水涯，而把岸上的破屋顏垣用那些泥沙樹木來修補好，你想稀奇不稀奇！

血漿內容之豐富遠非一般人意思所及，其中含有蛋白質、酸質、糖、脂肪、以及所有各種腺和組織的分泌物，而這些物質之中的多數，其性質與複雜異常的機能至今尚不明瞭。血液中間又含抗體，這種抗體在各種組織受微生物侵襲而須作自衛時會及時趕到，担任防衛。此外，血漿裏面含有一種蛋白質，叫做纖維蛋白，其碎片能自動黏着於創傷之處，而收止血之效。

上述那些營養物質，藉血液的循環作用，經行全身。消化膜面積廣闊，不但是一個濾器，而且是一家化學廠。

人體裏表面上有一層黏膜，這種黏膜分泌和吸收大量液體。食物消化後，得以經過粘膜細胞而進入體內。同時，粘膜細胞卻抵抗腐集消化道內的各種細菌侵入內部。人體各部常受各種微生物的威脅，例如繁殖於咽喉和鼻部的病毒，滋生於扁桃腺的鏈球菌屬和白喉桿菌，活躍於腸部的傷寒和痢疾桿菌等等，而各種器官要抵抗那些頑敵，必須呼吸系膜和消化系膜保持健全狀態。

性腺促進生理，心理和精神一切的活動。太監從無成大哲家，大科學家，甚至大罪犯的。睪丸和卵巢在血液輸入幾種物質，這些物質是人類和動物的各種性情的來源，例如男子的勇敢，躁急和殘暴等性質都是發源於睪丸的，而卵巢與女性情的關係也是如此。

試舉活體組織一小片置於瓶中，如果不在裏面同時放置二千倍於該殘片的流質，那末不出數天，那組織便會被其自身所產生的廢物所毒化。推而廣之，假定把一個人的身體搗成肉醬，加以人工培養，那末必須加置營養液二十萬夸脫，纔能使其不致中毒。一個活人的組織所以能夠在六至七夸脫液體裏面生存而毋需二十萬夸脫液體者，是因為血液循環機構的精密，血液內含營養物質的豐富，和廢物的不斷排洩。

血液循環的速率相當之高，足以使其成份免受廢物的影響。各種器官藉其血管舒縮神經的動作，調節其血液的容積與速率。各人的行為思想與其循環機構狀態極有關係，可以說人類的一切活動都受此項營養煤質的調節。

當血液從各種肌肉和器官回返之際，被心臟的搏動驅

至肺毛細管的網狀組織，在那裏面赤血球吸收氧氣，同時呼吸系的動作把二氧化碳排出體外。血液流經腎臟時，腎臟發揮機能，使血液與其所含若干特質分離，而於小便中排出，因此血液得成純淨。腎臟又能調節血漿所需各種鹽類的數量。總之，腎臟和肺臟是具有非常高強的機能的，活體組織所需的液體媒質之所以得有適當的限度，和人體各機構之所以如此急湊靈活者，多靠腎臟和肺臟的緊張活動。

血液裏面除了氧氣(含於吸入體內的空氣中)和胃腸消化的產物外，還有一種營養物質，就是各種內分泌腺的分泌物，此項分泌物具有一種特質，就是能從血液裏面的各種化學物質製造新的化合物，例如甲狀腺、腎上腺、胰腺等製造甲狀腺素，腎上腺素，和胰島腺素等新化合物。各種細胞和器官營養以及生理心理活動所需要的各種物質，就是這樣產生的。這種現象，真像一座發動機的某幾部份負有製造其他部份所需用的機油，製造加速燃料燃燒速率的物質，甚至製造機師的思想之責，真是奇特之至！人體之得以生存而能從事各種活動者，都是這幾種腺的功勞。

人體的一切活動大多與營養有關，各種化學物質在人體內不斷的活動，川流不息地經過所有的細胞，供給各種組織所需的能力，而那些構成器官和體液的化學物質亦賴其供給。

人體各種機能的部位，不像各種器官的部位那樣界限分明，譬如骨骼不單是軀體的架子，並且是循環系統，呼

吸系統和營養系統的一部份，原來骨骼由骨髓協助而製造白血球和赤血球。肝臟分泌胆汁，減除各種毒質和微生物，儲藏糖元，調節全身的糖質代謝作用，和產生肝素。同樣的情形，胰腺，腎上腺，和脾都不祇有一種機能，而各有其多種活動，對於軀體全部事情幾乎全都參與。

一種器官的範圍並不受其表面的限制，而是隨其所分泌的物質，達於全身各部，譬如一個人的睾丸放入血液中的物質假使是作藍色的，那末那人全身便都會是藍色的，當然睾丸的藍色最重，可是這種顏色會分散到各種組織和器官去，甚至深入軟骨裏面去。

人體的每一器官都是自行建造的，其造法完全出人意料之外，既不像房屋那樣用外來的材料建造，也不是細胞的集體。不錯，器官是細胞所築成的，好像房屋是用磚頭砌成的，可是它是由一個細胞產生的，彷彿一所房屋會從一塊磚頭裏面生長出來，而那塊磚頭是神祕的，會化成千萬塊磚頭，同時那些磚頭毋需建築師打樣和泥水匠作工，會自動築合起來，築起垣牆，裝置窗門，蓋好屋頂，甚至燒火的煤和廚房浴室裏面的水都一概準備齊全！器官的生長真像童話裏面神仙的行事，神奇莫測。上面已經說過，器官是由細胞產生的，而那些細胞彷彿是預知這座未來的建築物的形狀，用血漿裏面所含的各種物質製造建築材料，甚至工匠都由其一手製造！

人體是非常堅實的，能夠適合寒暑一切氣候，又能抵抗飢餓、疲勞、以及氣候變化。人類真是一切動物中最堅強的。我們常常不知不覺地把人體比做一部機器，其實機

常動作，並且會妨礙消化液的分泌。現在再舉一個實例，有一個男孩子患胃病，到一位醫師那裏去診治，經診察之下，發見其胃部生長瘻管，那位醫師便利用這種畸形的組織來研究各種因素對於胃液分泌的影響，在常人嗜食之前口中先生津液而分泌消化液入於胃腸內，那個病孩在這點上與常人無異，但當索食不得的時候，消化液便停止流通，必至得食後方告恢復。

某人腿骨折斷，住院醫治，病狀退步極慢，折骨久不能合。經醫師查究之下，知道他暫時不在為家中生計操心擔憂，並且飲食欠佳，消化不良，以致那些為骨部生長所必需的要素像丁種維生素等不能充份吸收。後來經人安慰他說，他的家中自有人會照顧，請他不必掛念，安心養病，此後他的病狀便日見退步，不久就告痊愈。

古代民族已經知道恐懼和其他強烈的情緒能阻礙唾涎的分泌。在印度有一種所謂「米之審判」的辦法，就是犯人提到以後，官裏拿一些曾經在神前供過的米給他咀嚼，然後命他吐出，加以檢視，如果嚼過的米是乾的，便判他犯罪屬實，原來恐懼之心已經把他的唾涎分泌阻止了！

實際上一個人發生恐懼或者其他強烈的情感時，不但消化液不能流通，而且腦電波也受到影響。現代科學家根據此點，而有腦電波測量計的發明，該機測驗和記錄腦部兩種電波，平時甲電波(alpha waves)佔優勢，但在恐懼或焦慮的情緒下，則乙電波(beta waves)即行出現，藉此可以知道人們的思想，並且應用到犯罪的鑑定上去，其原理正和印度人所施行的「米之審判」相同。

足球員在一般人的心目之中是缺乏情感的人，可是檢驗足球員在球賽舉行前的小便結果，往往發見其中含有糖質，——這是由於情緒緊張而產生的糖尿病。學生在參加考試的時候，以及其他一般在緊張的情緒之下，都會發生短時間的糖尿病。由情緒緊張而釀成的長期糖尿病，在醫學文獻中也不乏實例可舉，譬如某人因發覺其妻與人通姦而患糖尿病，還有一位德國軍官因功而獲得鐵十字勳章，可是因為心力交瘁而致終身患糖尿病。

除了情緒緊張的原因以外，糖尿病又和幾種精神病有關，譬如酗酒性譫妄病患者的小便中往往發現糖質，這是因為精神病的發生使糖質代謝作用受到阻礙的緣故。

心理學家凱能氏(W.B. Cannon)，認為強烈的情感所以使體內發生變化的緣故，是因為一個人遇到意外事故或危險的時候，便使出全力來掙扎奮鬥，身體裏面所存貯的食料給集中起來，輸入血流，藉以增加肌肉和神經的力量，而體內的糖質因為可應急需，所以尤被大量徵用，除輸入血流外，還有多餘流入小便中，內臟和皮膚血管收縮起來，把多量血液迫入腦部和肌肉裏面，因此皮色變了蒼白，同時心跳加速，大便和消化液與口涎分泌停止，因為消化機能暫時停頓不至危及生命，而平日用於消化方面的力量正可借來作掙扎生命之用。

人們遇到危險的時候，往往會發揮驚人的能耐。從前有一個人身入蠻域，為蠻民所捕，他們把他捉住以後，又故意縱他奔逃，明知他必定再被捉到，把他來開玩笑，豈知他力奔五哩，那些矯健的蠻民竟追趕不上，最後有一個

蠻子追着他，卻被他用身邊所帶的刀子戳死了，因此他得脫身生還，其實那人平日很是文弱，不善奔跑，但在大難臨頭之際，竟生出不可思議的勁道來，使一般凶悍壯健的蠻子望塵莫及，徒呼負負。

有許多病態也是由於情感而起的，例如月經和乳汁分泌失調，膀胱機能紊亂等。某婦結婚以後與人通姦，生下兩個私生子。她的丈夫得知以後，痛責了她一頓，並且在她面前實行自殺。那婦人見狀驚怖狂叫，暈絕倒地。等她回醒過來以後，她就覺得咽喉梗塞，噤食困難，六星期以後，甲狀腺腫脹，代謝率超過常度百分之六十五，血糖含

✧✧✧✧✧
✧✧✧✧✧
✧✧✧✧✧
✧✧✧✧✧
✧✧✧✧✧

魚肝油自述

史蕊

我生長在挪威的海邊，被一羣漁夫賣給了魚肝油製造廠，經過了數次的鍛鍊和化學的機變，居然使我成爲有益於人類的東西，一批批被分裝在精緻的瓶中，據標籤上的說明，我的能力有下面幾種：

能幫助結核病患者體內之鈣結成堅固的圍牆阻止結核菌的活動。

能促進軟骨病者體內鈣與磷之新陳代謝。

能使盲人及乾眼病者復得光明。

能叫身體軟弱者得以強壯。

總之，我現在被人們歌頌着，珍視着，我自己覺得非

量 and 血壓也高得異乎尋常。

除了上述那些由於情緒緊張而產生的官能病症之外，還有許多神經衰弱症狀也與感情作用有關，那些神經衰弱者官能方面並無顯著的症狀，卻自以爲有病，大概也是由於情感刺激而致體內起了化學的變化。

從上面看來，我們如果徹底了解情感的化學，也許醫家對於一般病人的生理和心理方面的疾病能有進一步的認識，進而得予以適當和有效的治療，而在醫學界上開一新紀元。（德明譯自 Magazine Digest, May 1940）

常榮耀，犧牲得那末有價值。

我眼看着同伴們，一批批地分裝到全世界，從死神的手中奪回了多多少少的生命，更和我們廠主爭了不少的光榮，我恨不得奮圍而出，快些一試我的能力，終於一天我出發了，和同伴們告別。那時非但不悲傷，並且那樣的驕傲，我將開始與病魔搏鬥，去救一批可憐的人們。

在大西洋上數日的艱波，經過了蘇彝士運河進入了紅海又深入了印度洋，最後才到了風平浪靜的太平洋上，聽說要到遙遠而又生疏的古國中一新興的都市——上海，我是那樣的渴望去救中國的病者，更要替廠主再樹立一次不

朽的奇功，以報答培植我的苦心。

終於一日我進入了黃浦江而到了上海，但不數日却被一個大腹便便的紅鼻商人購去了，堆積在一所棧房中，那裏有許多先我而來者的同類，什麼維他命VIT，金雞納霜，鈣片鐵丸等不計其數，於是我就插足在這許多同伴中，他們各有特別的技能和老練的資格，都是人們的救星，但是他們似乎不願將這天賦或人為的特長去救一批疾病交加千瘡百痍的病人們，好像在這裏是養尊處優，尸居素位專門替主人作為一批點綴的財產，我加入了它們的隊伍，

不孕的診療

婦嬰

求嗣心切而膝下猶虛的夫婦們，也許能從這裏獲得新的希望。

幾千幾萬對夫婦——八對之中就有一對——在企求生育子嗣，可是不能如願。依照向來醫家的說法，他們是沒有生育的可能的，也沒有什麼挽救的希望。因之，求神拜佛，請教江湖術士，就是沒辦法中的辦法了，此外，就是服用那些自稱百試百驗的調經種子靈藥，可也除了給藥公司發一注大財之外，還是沒有結果。在一九二〇年之前，即使受過最高明的醫家治療的不育夫婦，十對中間也祇有一對有生育的希望。可是最近，歐美醫學專家已經找出了

覺得非常不舒服，我實在不願做主人的囤積奇貨，壓在這棧房角落，更不願幫着主人助紂為虐，我之所以從這賤賤的故鄉來到這異鄉客地，無非是想盡我所有的一點力量去救那一批可憐又孱弱的病者，但我自己沒有生脚，不能從那黑暗的棧房裏走出來，同時四周又傳來了求救的呼聲，我內心交織着理智的痛苦和慚愧，可也真沒奈何，真所謂英雄無用武之地。

啊！我唯有希望我的主人，有一天能回心轉意，拿出一些天良來，好讓我出去盡我的天職。

蘊傑

不育的許多原因，同牠們的補救方法。由「不育診療所」經手的病案，差不多有一半獲得成功，這正是一般膝下猶虛的夫婦的福音。

每一個月，每一個正常的婦女體內，有一個卵子從卵巢移到輸卵管去，在這裏如果卵子同男子的精蟲接觸了，這個婦人就受孕了，受精的卵子，於是從管中溜出，移入子宮，新生命就在這裏發展。

任何破壞這一循環的事物，就是不育的有力原因。這種原因，就已經知道的說，已有三十餘種之多。過去一般醫師所舉行的診斷程序，是找到一個生理上的不正常點，就把不育的全部責任放在它的身上。醫療的手續，不外乎

動手術一途。如果施行手術之後，仍然不能受孕，這件事便告一段落，於是沒有子息的家庭又多一個。

如今，一般人的家庭醫師都很欣慰地指說，「不育」實在是人類通常的疾患，像發炎的盲腸，折斷的手足一樣，患有的人決不用感到羞恥，而要醫治地。現在我們有許多著名的醫師，科學家，腺病學專家及技術專家等等組織而成的診療所來負責治療之責。

下面是一般不育夫婦間的普遍情形：結婚多年尚無子女，因之家庭中間的感情不能融洽，做妻子的常常引咎自責，久而久之，就引起神經衰弱的症候。

據醫師的意見，「不育」是夫婦雙方都有干係的問題，不只妻子，丈夫也應該受檢驗。這一點，很有許多婦女不肯贊同，她們堅持地說她們的丈夫是正常的男人。

自紀元以來，人們都來把不育的責任，推在妻子身上。直至一九一六年克萊醫師 (Dr. Wm. H. Cary) 收集了許多證據，才把這個見解攻破。據他的探討，「不育」病案中，有三分之一該由男子負責。自從他開始研究以來，接着就有許多人繼起研究調查，結果都證明他的說素之正確。在一組不育夫婦中，在妻子受過相當危險的手術之後，跟着把丈夫也受檢查。結果呢，這些丈夫中間，有百分之四十五多少有些生理上的欠缺。在另一組中，一百起「不育」病案裏面，七十八件該是夫婦雙方都有担干，另有八起却該由丈夫方面負全部責任。

一個專家，可以很快的診斷病根所在，譬如說，一個萎縮的腺就可以引起「不育」，這一決絕的判斷雖足以令

人絕望，但是因此却可以解除疑慮，明知沒有生育可能的夫婦，就此決定領養兒女，倒也其樂融融，曠景可娛。

檢視丈夫有無生育能力的第一步，是找出他的精蟲數目。像數血球一樣，精蟲的數目，也可以在顯微鏡下面計算出來，如果總數在六千萬以下，生育便不可能，因為正常的數目，該比此數多出五至六倍。休養可以使精子數增長，此外，也許還要注射內分泌液。經過這樣治法之後，往往發生驚人的結果，不到數月，精子的數目，會從六百或八百萬跳到三萬萬之多。第二步：是計算精子行走的速度。一個普通的精子，每三小時進行一吋，有經驗的專家，可以查出檢驗下的精子，是否有正常的速度。

精子的素質須加以特別的注意。一個人的精子的素質，同一個地方的人民的體格可以比擬：一個地方的人民有幼稚未成熟的，有年壯力強的，有衰老殘廢的，一個人的精子也是如此。如果不正常或是不成熟的精子太多，這就是生育力低下的表示。

有時候，精液中間竟至一個精子也不能發現。這種情形的原因不難猜想而得——輸精管的閉塞。要證實這個猜想，也有極巧妙的手法；只須在局部麻醉之下，把男子睪丸組織割下一絲；假使這一絲組織裏面有精子存在，那就證實輸精管是閉塞了。接着是施用手術，——這個方法，直至十年之前方才試驗完成，——將管中閉塞部分割除，然後再用銀絲縫起來。

丈夫在受檢治的時候，同時間，妻子也在同一的過程，受到檢驗同治療。在婦女方面，「不育」的最主要原

因是輸卵管的閉塞。這一部分的診斷，由于紐約羅平醫師 (Dr. G. C. Rubin) 的努力，已經簡易不少，——祇要利用壓力把二養化碳壓入管內；假使壓力表上的刻度突然下降，這就證明二養化碳正在進入腹腔內部，也就是說，輸卵管開放着，否則，那就是輸卵管閉塞的表示。

另一個方法，是使用X光照相。以光線不能透過的液體注射入患部，而攝取X光照片，照片上的黑點就是閉塞的所在。灌洗和熱氣，就可以使閉塞的管開放。有時須動割治的手術，不過像這樣的情形很少。

另一「不育」的通常原因，是子宮頸旁，有黏液積滯，因之，把精子進入子宮的通路阻塞了。稍加灌洗，或用玻璃棒插入子宮，就可以把入口擴張，使黏液通暢流動。

有時醫師對於一個婦人的排卵作用是否正當發生懷疑。要解決這個疑問，只有用間接的方法，因為卵子是這樣渺小，不容易觀察出來，可是他們知道，排卵期內，子宮細胞的組織，發生變化，體溫降低，同時血內荷爾蒙的數目也有更動。知道了這幾點，上面的疑問，就不難解決了。

兒童的遊戲世界

吉文納

現代的兒童教育家一致承認：遊戲並不是什麼單純的遊戲，而是兒童最鄭重的行動……。

生理上的缺憾，如果夫婦雙方都有，那末醫療的問題，就相當複雜，有時候簡直就無可救藥。然而，身體健康狀態的優劣，對於能否生育有重大的關係。沒有兒女的夫婦，往往在領了一個孩子之後，接着自己親生的孩子也出世了。這種事情，在平常人看來，固然覺得驚訝，在醫師眼中，却是事出有因，毫不足異，因為領了孩子以後，就有了戶外遊散的興趣，這也許可以改進做父母的健康狀況，同時精神上的緊張狀態也可以鬆弛下來，因此，本來不可能生育的就有生育的可能了。另外一種奇怪的事情，就是往往一對沒有生育兒女的夫婦，離婚之後，各自重行婚嫁，不久同他們的新配偶倒有了兒女了，這是因為原先的一對夫婦的生育力都比普通的一般人來得低，因之，同另一個生育力強的人再婚之後，也有生育的可能了。

醫學上的探討，打破了好許多陳舊的信念，什麼人類的生育機能在逐漸退步啊，窮苦的人比富有的人，易于生產啊。然而，生育上的疑問，至今還有許多沒有得到滿意的答案。現階段的研究，已經使一般沒有孩子的家庭產生了一種希望，以前不能生育兒女的人，現在有一部份已經有了兒女了。將來，一定有更多的人，會達到生育的目的。這方面的成就，正是醫學史上最燦爛的一頁！

先要問一聲作父母的：你們知道怎樣使你們的孩子從事於遊戲嗎？教育家告訴我們，遊戲之於兒童，如同兒童的動作，活動，和身體的發展一樣需要，同時又是出於兒

童的天性，所以從古到今，地無分中外，遊戲的最初形式還是保持到今天。

遊戲的世界，在我們的生活中是一個不能分離的部分。一般的兒童可以他們有無玩具為標準，區分為兩個部分：一部分是有着菱角和鍵子之類的玩具的，另一部分則身無長物，有的祇是身體，腿臂，肌力，和敏捷而已，因此他們的遊戲也祇有捉人，捉迷藏，和跳跳，跑跑吧了。

若以性別來區分，有的遊戲祇屬於男童，有的祇屬於女童，有的則不分性別。舉例言之，男童所愛的是打石彈，跳背戲，和騎木馬；而女童所愛的，古今中外如出一轍，都跳不出洋囡囡的範圍，因為玩洋囡囡和女童的母性是很合得來的。至於捉人，打菱角，和玩障礙遊戲之類乃是男女兒童都歡喜參加的。一般的說來，男童很少參加女童的遊戲，但是頑皮的女童却喜歡玩男童的彈子戲或兵士戲。

現代的兒童教育家一致承認：遊戲並不是什麼單純的遊戲，而是兒童最鄭重的行動。因此我們要問一句：你們作父母的是否知道使孩子從事於遊戲的藝術？在另一方面，我們也知道你們是時常在對於兒童的種種喧囂，無事忙，閒空，輕舉，妄動，和搗亂之類表示不耐煩和責難，但結果又怎樣呢？

請不要忘記遊戲對於剛在發展過程中的兒童是一種健康上和道德上的必需。祇有在遊戲之中，兒童才能運用他的最可愛和最自然的才能，而且祇有在遊戲之中，他才能滿足他的最迫切的需要。藉着遊戲，我們才能完成訓練兒

童的偉大使命，同時還能給以一種不可或缺的平衡。假使我們能明了遊戲對於兒童時代的生理條件，營養的活動，以及兒童的迅速改變都有着不可分離的關係，那就可以說我們對於遊戲的任務已有了透澈的了解。

未病的孩子如果一點不玩，或雖玩而玩得不够，結果便有得病的危險。在這時候兒童的機體還很脆弱，而且尚未充分發展，所以最重要的條件是保持他們各項官能間的平衡。例如這時我們使兒童用了一些腦力，我們就當設法使他消耗相當的體力，否則勞動的重心祇在腦經方面，要保持體，腦之間的平衡是不可能的。

失了平衡就會產生嚴重的後果：來的較快而為時較短的，是發熱，抽筋，腦膜炎，或神經痛；發痛較緩而一時不易治愈的，便是神經衰弱，體力不足，貧血，和肺癆之類。

從道德方面來說，兒童教育家一致承認遊戲是能磨練兒童未受訓練的本能和易受擾亂的想像力的。當然，遊戲不能給兒童一種為現代教育家所期許的道德上之制裁，但我們敢說遊戲仍不失為保持兒童天真之一種最有效的工具。

兒童的天性是輕快好動的，他的想像力是時常在尋求快樂。那時他的想像力已很發達，但是智力尚未發達，因此，如果我們打算去激動兒童的心，我們必須從兒童的想像方面入手。

一個熱心從事於遊戲的人所以能脫離罪惡，不是因為他不感覺本性上所需要的快樂，而是為了他的這種浮泛的

需要已取得一種具體的方式，成了一種對於遊戲的癖好。再者，遊戲也有於助兒童品格的養成，其方式有二：一、遊戲使兒童與一班年齡相差，而趨向互異的兒童們多所接觸，經過相當的交接之後，兒童任性的脾氣，狂暴的慾望，和過分發展的自我主義便逐漸軟化，或受到一種以前所沒有的制裁。二、遊戲能培養兒童的意見志力和力量，使他時常面對着失望，而不致畏懼或退却。

因此，我們不妨讓兒童依照他們本能的指導，盡量的去玩，因為在這種場合，本能仍是最好的指導者。關於這一層，我可順便指出許多舊式的遊戲都有助於兒童身體上和道德上的衛生，並能幫助他們防禦種種危害之侵襲。父母的責任便是使他們的兒童盡量遊戲。是的，這句話是愈加確實了，如果按照安納托·法郎士所說，遊戲是人世間最大的藝術！（濤節譯自巴黎 *Sante Pour Tous* 雜誌）

樂音

歌唱與健康

知音

唱歌是一個增進和保持健康的很有價值的方法，並沒有別種呼吸練習可以勝過唱歌，因為在訓練喉音時最需要的便是深呼吸，肺部的空氣可以完全更換，喉頭的肌肉可發展，血液的流通可疏暢，同時體內的毒素亦能排出，經過半小時的練習後，一個人便有舒適的感覺。因為上述諸因所以我時常介紹聲音練習的方法給我的病人，尤其是那些神經衰弱和悲觀者，這也是一個對肺癆症的良好治法。

歌唱同時有一種提高德性的效果，當我費了整天醫治病人之後，在黃昏時我享受了數分鐘的音樂便感到快慰了，在音樂中我能得到新能力的泉源而我的病人在次日亦能得到相當的利益。

真的，著名的外科大家斐羅夫（Billroth），在他行手術前如赴了音樂會，他的技術便更見精巧而鎮定。

歌唱復能引起心平氣和與樂觀的感覺，我更可說喉音訓練能使人有自尊的心理，假使你要在生活上得到成就，那你必須有相當宏亮的及性質快樂的喉音方能感動他人。無線電改革了我們生活的方式，也發展了我們懶惰性，因為伸手一撥開關是太便利了。

有些人自認為音樂家，如同我的一個朋友一般，因他時常參觀網球及拳擊比賽，他便自認為運動家了，研究音樂並不是叫你懶懶地終日坐在椅上聽著無線電所能傳播的任何音樂。

但是很快活的我無線電所引起的怠墮是漸漸地稀少了，因為一個鋼琴校對者告訴我，他在一九三八年所校正的琴數是比一九三七年的多一倍。

x x x



催眠二十法

清流

如果你也患失眠，不妨從這裏找一二種方法試試。

別把失眠當作小事看，在我們兒童時代，我們總是很安靜而迅速的入睡，但是這種日子是成過去了，或許我們唯一的慰藉便是我們有很多的同病相憐者，因為現在患這症的人是太普遍了。

你的醫師會告訴你許多補救和解決的辦法，所以假使你患了很重的失眠症，你就應去和醫師商量，但如果你的病情並不嚴重，這裏有幾條建議可幫助你。

試試看那一條最式合你：

一、體格鍛練 軍隊裏面的人很少有患失眠症的，因為他們常常鍛練體格，所謂鍛練體格並非指那機械的十五分鐘體操而言，你當慢慢的開始，而天天繼續不斷的做着不要做得過度覺得筋疲力盡時便可停止，最好的便是騎腳踏車和園藝工作，騎腳踏車比散步來得有效，騎馬或溜冰較打高而夫球為佳，打網球也比打乒乓球來得好，你當記住戶外運動比戶內的要好得多。

二、熱飲 選擇你自己所喜歡吃的飲料，有些人對茶感到刺激，但有些人覺到有安眠之功，熱的薄湯是很好的，牛乳，麥精牛乳或可可等也都可用，將你的飲料放入熱水瓶

內，放在床旁桌上，在就睡前喝着。

三、清淡的晚餐 單這一項已經能夠解決失眠了，你當記住，你決不會在小孩就睡以前給他大吃一飽的。

四、熱度 我們可以用熱水袋等取暖，床上溫暖可使緊張的肌肉鬆弛，可以疏散血液的充塞，脊骨部背部或足部溫暖都有治療之效。上床後平臥着將熱水袋放在二肩之間的頸端。

五、深呼吸 你曾有規則地用膈膜深深地呼吸直到你感到頭眩而疲乏過嗎？這是一個減胖的好方法也是製造睡眠的工具，在睡前先行深呼吸一些時候，然後平臥在床上至少再行十分鐘深呼吸。

六、葡萄汁 我不知道為什麼這一種果汁被人認為有催眠的功効，但是這是事實一定要新鮮假使要甜些可放些蜜在一起煮一會，然後冷卻。

七、熱水浴 有些人對熱水浴感到刺激，但有些人在熱水浴後卻感到鬆弛懈怠而昏昏欲睡，洗後用些酒精擦你的身體。

八、黑暗 大多數人在絕對安靜而無光線的境況下便能達到休息。用一條黑圍巾，黑襪子或布料束住你的雙眼。

九、起身 這是最後方法之一，假使你起身找任何一種工作做一下，過一會你要很驚奇地發覺自己感到疲乏而要睡

了。

十、打呵欠 在你睡前半小時便故意的開始打着呵欠，而上了床以後繼續打着，你可掛起一張打着呵欠的嬰孩的圖畫，你可看着它而自己不須打呵欠。

十一、看書 很有效的一個方法床上看書，不必用心同時須有良好的光線。

十二、花 有一位女士祇要枕旁放一束花就能夠很安穩而平靜的睡着，將這一條也包括在這裏，也許這是很愚笨一件事，但是既然有人覺得有效或許對你也有效力。

十三、夜點心 這一條對清淡的晚餐剛成反比例，揀你喜歡的點心在睡前四十分鐘內吃着。

十四、擦頭 此條可為那些頭腦緊張的人或時常戴帽的人試用，大約擦二十分鐘。



健康新語

治感冒妙法

你時常患感冒嗎？最好的感冒療法便是戀愛了。某法國醫師曾宣稱戀愛是抵禦感冒最好的方法『因為由戀愛而引起的興奮能夠增加抵禦疾病的能力』他說『戀愛能強化整個的神經系統，又能改良血液循環，而血液循環阻滯，乃是發生感冒的主要原因。它亦有助於增進健康和快樂。』

十五、聖經 公認為最佳的安慰品，每晚看數章便能鎮定頭腦和精神，能高聲朗誦則更佳。

十六、詩 僅次於聖經。

十七、乘車 在夜間的空氣中乘一小時的車或散步半小時，都對你有助。

十八、洋蔥頭 我想此物對於獨居的人為妙，洋蔥頭對睡眠可說是無價之寶。

十九、哭泣 我想哭泣是婦女們的專利品，假如你有憂慮或受到極度的痛苦時，你當大聲的哭出來，這是非常奇怪的，當你哭後你會很疲乏而很快的睡着了。

二十、喋喋閒談 這對於那些深度的失眠症患者，最為適宜同時也適用於那些獨宿的人們。

精神頹喪的人容易發生感冒。』

倫敦著名醫師波蒙 (Yar Beaumont) 也證實這一種學說。他說『戀愛能刺激甲狀腺和腎上腺，而使此人覺得奮興。它也能使整個身體的機能改優。在戀愛中的男子，常常會想到他的前途和責任，所以他一定會保重身體，他對工作方面也會更加勤力來求得薪金的增加。這樣使一個人能夠達到成功的目的。』

羨之

『當一個女子戀愛時，她會較平時更爲容光煥發，走路時姿態優秀，而且體格也更爲健康。』

擦齒的藝術

差不多有百分之九十的人，不知道怎樣來擦他們的牙齒。他們在擦牙齒時，不但損壞了齒齦，同時也消損他們的牙齒。現在有一種擦齒的方法：

拿一個長柄牙刷，頭（即有毛處）長不過一寸，毛軟硬適度。先刷後方齒部的咀嚼面，這樣可以軟化牙刷上的硬毛，使它不致損壞牙齦，然後可刷牙齒的外部一週，再擦內部。齒齦應當輕輕地擦。

最應當注意的一點——切勿用過度的力量。所用的力量僅可稍強於撫摸一隻貓時所用之力。在十個患齒病（*gingivitis*）的人之中，必有一人因在擦齒時用了過度的力量。

蒼蠅與顏色

有許多人相信蒼蠅對於藍顏色不大喜歡。這種信念近來好像很有實證。法國多數的醫院和診療所都用藍色來漂刷，丹麥的工廠和屠宰場的內部也刷了淡藍色，英國某建築師發現，如果廚房的牆和天花板用藍色粉刷，就可以不吸引蠅類。在南非洲國和印度某些地方，如屋子內有藍色的裝飾，那麼紗窗就認爲不需要的了。

每天吃一個蛋

哥倫比亞大學的二位營養專家，曾對二歲到六歲的六十個幼童，作了二年的試驗，將他們分成二組，一組每天吃一個蛋，另一組不吃蛋，結果發現每天吃蛋的一組，在感冒的抵抗力上和健康的程度上都勝過了另一組。

孕婦吸煙

生理學家雖承認吸煙對於婦人的害處並不大於男子，但從桑坦及華雷斯醫師（*Lester Sontag and Robert Wallace*）的試驗中，證明孕婦吸煙能使心臟的次數從每分鐘一百四十四次升到每分鐘一百四十九次，因此他們認爲孕婦吸煙對嬰兒有害之說並非無稽。

脣膏之害

有許多女子因塗脣膏而發生皮膚病，現在已將有幾位發見其原因在於脣膏中所包含的香料，最顯著的就是 *Merhyl Ketone Carbonate*。某一少婦忽然生了一種皮膚病。去看醫生，醫生認爲這乃是由於她所用的脣膏而起，因爲她說曾用某一種牌子的脣膏達數年之久，並無不良的現象，但是等她換了一種牌子的脣膏後，就發生了這種皮膚病。後來那位醫生又檢查了三十八個婦人，竟有半數以上，塗了含有上述成分的脣膏以後，發生皮膚病。

消毒藥方

波蘭 *B. Kobowalki* 醫師在倫敦醫藥雜誌上作一報告，聲稱醫師的藥方能傳帶病菌而妨礙人類的健康。從華沙

各藥房收集起來的三百多張藥方中，Kosowaki 醫生發現它們附帶危險的有機物甚多，因此他認為它們對健康很有阻礙。所以他提議當藥方傳給藥師的時候，應當加以消毒，為便利消毒起見，他發明了一種小機械，此機由二個圓筒構成，接電後能熱到攝氏 200°——220°。藥方置入旋轉機中就能消毒而轉出。

禁止接吻

拉脫維亞國現已實行禁止接吻。醫師們宣稱接吻能幫助細菌的傳播，假使接吻的風俗可以消逝，人類並沒有多少的損失，因為這不過是白種人的風俗而已。在哥倫布之前，美洲也沒有這種風俗，東方的人從來不接吻。愛斯基

摩人和南太平洋土人，時常互相擦鼻。和接吻最相似的風俗可在澳大利的土著中發現。他們時常吻其領袖所經過的土地。依照古代史學家聲稱，接吻是丈夫們所創始的，因他們要探知他們的妻子有沒有飲酒。

紅糖對幼童之益

近來美國的科學會議上都稱頌紅糖的益處。哥倫比亞大學的羅賓斯 (W. T. Robbins) 教授，宣稱他用白糖液培植的蕃茄生長很為緩慢，後來換以紅糖液，情形就完全相反，在二十四小時居然可以長到一寸，所以他在幼童的食譜中加入了紅糖，他們都發長得健康而強壯，他說紅糖裏面含有維他命 B 和 H。



食品常識問答

梅 影

問：白米為什麼不像糙米那樣有益？

答：因為白米經過多次碾磨，那最合滋養料的外皮給磨去了，吃了就易生腳氣病。

問：菠菜和苜蓿兩種有葉植物，那一種比較好？

答：菠菜是一種滋養植物，但苜蓿更其滋養，因為苜蓿中富含甲丙兩種維生素和礦物質，而以鐵質為尤多。

問：洋番薯應該用淡水煮呢，還是用鹹水煮呢？

答：洋番薯應該放在鹹的沸水中燒煮。在開始燒煮的時候

就加鹽，可以減少約三分之一的礦物質的損失。

問：為通大便而吃水菓，應該在吃飯時吃呢，還是隨意吃呢？

答：為通大便而吃水菓，應該在早餐前半小時，或晚間進食。

問：世上有特別補腦的食品麼？

答：我們常認為某種食品，尤其是魚類和含有磷質的食品，對於腦的灰白質具有特別的益處，但這並無科學上的

根據。腦細胞所利用的食品質料，和其他活細胞所利用的是一樣的。補腦的最佳方法，乃是保持身體健康。

問：應該怎樣敲擊硬殼果，纔能使它的果仁完整不碎呢？

答：應將硬殼果先放在沸水中浸三至五分鐘，然後取出，待冷卻後把它敲碎，那末，果仁就能完整了。

問：我們在病愈期間常喝肉湯，究竟是有營養價值的麼？

答：略有一些營養價值，因為熱的肉湯能促使胃內酵酶的分泌。但就肉湯本質而言，僅具興奮提神的功效而已。

問：那幾種食品含有鐵質和銅質？

答：鐵質的重要來源是蔬菜，水菓，雞蛋及牛乳。含有銅



人生 境由自造

葛利爾

我們是住在一個從內心開始的世界中。我們所見到的五色繽紛的世界，其實都是我們過去的經驗所造成的。就因這緣故，世界在各人的眼光中就含着各種不同的意義。

有人這樣說：『環境能造人』，這句話是說得怪聰明的。但如果說：『人能創造他自己的環境』，這句話也說得一樣聰明。

在每一個人中間有着兩種不同的勢力在活動着：一種是積極的，另一種是消極的。這兩種勢力造成了我們所寄身的那個世界。

你的世界是你自己所創造的。你從環境方面所獲得的印象，是受你內心中的那個心智和精神的『你』之支配

質的食品是肝，牛排及牛乳。

問：開罐後的罐頭食品可以讓它久留在罐中麼？

答：罐頭本身雖沒有什麼妨礙健康的毒質，但露置食品究屬有害的，任何食物都該蓋好，使灰塵、蒼蠅、蚤虱等不能侵入，以免食品變壞。罐頭一經打開，其中的食品便不能担保無菌侵入，若不妥為保藏，就和他種煮熟食品一樣，很有變壞的可能。

問：水、茶、咖啡，可可和巧格力都是食品麼？

答：水可視為食品中最重要的要素，但茶和咖啡則為刺激劑。巧格力和可可兩者都頗具營養價值。

的。如果你的思想是積極的，活潑的，和光明的，那麼你所寄身的那個世界也會隨着富於積極性，蓬勃的生氣，和熾烈的熱情，使人們覺得為它而生存是十分值得的。

如果你的思想是積極的，活潑的，和光明的，那麼，當你在應付別人的時候你就會顯示一種高興的精神，證明你和朋友之間的關係是非常愉快的；同時你也能看出，無論是什麼人都含有一些可取的優點，使人覺得和他們同工是一件愉快的事。

反過來說，如果你看世界是困倦的，抑鬱的，和沮喪的，那麼你對於任何人或任何事就會減少你的信任。在這個時候，你便失去你的積極性，而成爲一個『消極的你』

。因為是一個「消極的你」，這才會給你帶來極大的氣餒和失望。

凡是心地憂鬱，看這事或那事都不能順眼的人，很容易養成一種心理上的色盲，使他看不見環繞人生的一切美麗。相反的，他們會在優美生活的美好的彩色上放上嫉妬，猜疑，和不信任等等可怕的陰霾。這樣的人，其實是怪可憐的。

一句話，這一類不幸的歪曲心理是能造成人世間的許多不快。

如屬必要，你不妨讓物質的事物顛倒過來。無論怎樣，你得使你內在的世界保持積極狀態，因為這樣，你才能憑着人類優美生活和互助合作之立場來觀察你的外面的世界。我們相信這是達到快樂之唯一順利的途徑。

遠濤譯自『Good Business』雜誌

中華健康雜誌廣告價目表

		民國三十四年三月重訂		中儲券	
普通	全半四分	頁頁	每	30,000.00	元
		頁頁	每	18,000.00	元
		頁頁	每	10,000.00	元
		頁頁	每	25,000.00	元
封頁	封封	全全	每	80,000.00	元
		全全	每	60,000.00	元
		全全	每	50,000.00	元
		全全	每	60,000.00	元
特頁	封封	全全	每	60,000.00	元
		全全	每	50,000.00	元
		全全	每	70,000.00	元
		全全	每	60,000.00	元
特別	封封	全全	每	40,000.00	元
		全全	每	25,000.00	元
		全全	每	50,000.00	元
		全全	每	40,000.00	元
彩色	封封	全全	每	60,000.00	元
		全全	每	50,000.00	元
		全全	每	50,000.00	元
		全全	每	60,000.00	元

如蒙刊登廣告請與上海慈谿路(池浜路)三十五號中華醫學出版社廣告部孫文賢先生接洽 電話 三九八七〇

· 尊至之劑製蒙爾荷 ·

命保賜度安

主治： 補腦、補血、補氣、補神、補力、補精、補髓、補腎、補肝、補脾、補肺、補心、補胃、補腸、補膽、補膀胱、補三焦、補五臟、補六腑、補百病、補萬事、補一切、補無窮。

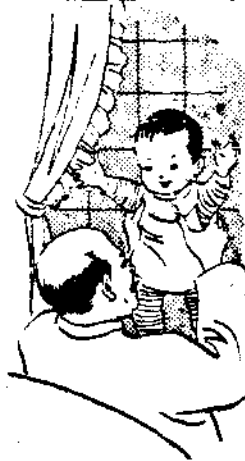
安度賜保命為最純淨而最濃厚之荷爾蒙HORMONES製劑其轉弱為強之功有返老還童之效其最著者為力為直接增加人體內分泌腺液能恢復細胞之活動力故無論男女老幼衰弱多病以及戒除煙癮無不立見功效誠藥中之至尊病家之恩物也

補腦、補血、補氣、補神、補力、補精、補髓、補腎、補肝、補脾、補肺、補心、補胃、補腸、補膽、補膀胱、補三焦、補五臟、補六腑、補百病、補萬事、補一切、補無窮。

上海九江路三十號 郵政信箱三三〇號

寶胚和人
HOMOENTA

養補源根從寶至身人以



提煉胎盤精華一功效偉大
用治諸虛百損一老幼咸宜

水藥眼和人
HUMANITY EYE DROPS
明清後滴一痛刺紅眼
品出廠藥和人

劑製啞嚙發消
蘇消發疾
SULFATHIAZOL
"HUMANITY"
品出廠藥和人

圖片認
標上明
S
U
L
F
T
H
I
A
Z
O
L
確功 標成
實效 純分

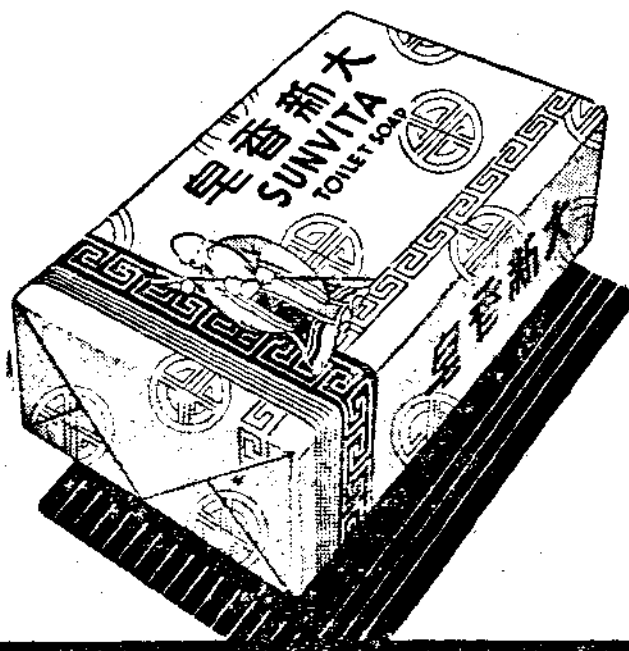
露咳寧
EXPECTON

一咳藥甘止輔有攝
服嗽性芳咳以效取
安頑和味西化成分
寧痰平美藥痰分藥



大新公司鋪面及地室
化粧品部均有發售

檀香氣味
人人歡喜



大新香皂

SUNVITA

DELICATELY PERFUMED WITH THE FRAGRANCE OF
SANDALWOOD

MANUFACTURED BY

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

世界最理想的滅菌新藥

新亞青黴素

即(配尼西靈)

青黴素乃青黴菌之分泌物為福來明博士所發明是一種能消滅細菌而對人體細胞毫無毒性的理想新藥其制止細菌之力特強雖稀釋之一百萬倍仍能抑止細菌之發育屢經動物及病人臨床試驗證明對於人體內細胞白血球等毫無毒性此與磺胺類藥物不同因其對於白血球無害故一方面有極強滅菌之力一方面能使白血球盡量發揮其噬菌作用實世界上最理想之滅菌新藥亦經世界各國先後發行稱為治療界之極品

新亞青黴素 主治淋病，梅毒，壞疽病，肺炎，腦膜炎，危險性菌血病，炭疽病，破傷風，骨髓炎，產褥熱，猩紅熱，丹毒及因各種化膿菌而生之膿瘍等此外因外傷火傷凍傷而起之化膿一敷即癒

新亞青黴素 因無毒性可注射於人體內任何部份如肌肉內靜脈內脊柱膜肋膜關節囊內並可外用或敷於患部或洗滌傷口毫無副作用

新亞青黴素 由新亞生物研究所所長余瀛博士及新亞藥廠廠長趙汝調藥師容啓兆博士等悉心研究多時刻已製成經本埠各大醫院各大醫師試用證明功效極佳為國人首先製造成功者亦中國製藥史上榮譽之一頁也

包裝 注射用...每盒三支每支壹萬單位
外用...每盒五支每支貳千單位

SINO-PENICILLIN

新亞生物研究所製造

新亞藥廠發行 藥房均售