

# 康健世界

不健康者  
等。

并職務員

第廿五期

第廿五期

廿五年

五頁每册

發售處  
康健  
上海

# 健康畫報

## 健美女性的動態



R  
411.05  
668.7  
910.1



止盛青年  
為何聳  
駢腰行  
策杖而老  
策杖而老  
衰翁老

其原因不外斷傷過度，操勞過分，即  
先天不足，後天失調，等所致，亦即  
內分泌失常之惡果，如能恢復壯年之精神  
內分泌機能，即能恢復壯年之精神

德國  
**壽爾康**  
片補

乃現代全世界最負盛譽之內分泌復  
製補劑，凡未老先衰之青年，及  
年高衰弱之老人，皆宜乘此時令進  
補，高衰弱之老人，皆宜乘此時令進  
補，高衰弱之老人，皆宜乘此時令進  
滅，造成精壯堅強之軀幹。

▲長壽祕訣函索即寄▼



障礙，腎部即產生尿毒，於是腰痠  
背痛，一刻難忍。

房事過度，腎臟內  
分，泌發  
病變，丸造  
此機，能造  
精液，能造  
及血，液受  
環，皆受

德國  
**壽爾康**  
片補

除「補腦」「補血」之外，「補腎」為其  
特長，凡男女腰痠背痛，頃刻難忍  
者，服「壽爾康」以後，痠痛皆止，  
從此斷根不發，造成壯健之精神，  
試服一盒，立見奇效。

上海柯爾登洋行總經理  
郵政信箱一四六五號

# 市民的健康問題

寄萍

## 紀念多難的五月

康健世界第七期與讀者相見，恰逢多難的五月！在多難的中國，來這麼一個可歌可泣的月令，那真是心緒如麻，萬千語絲，不知從何說起。我們執筆桿的人，最怕做文章找不着題目，尤其要做康健的文章，與「五月」根本不能發生什麼關係。但是反過來一想，這「五月」與健康的關係，正非常重大，實有拉雜一談的必要呢。

先從「五一」說起，現在無論那一國，都要紀念這「五一」勞動節，即是慶祝「三八制」的實現：——八小時工作，八小時教育，八小時休息，回想勞動節未成立之前，勞工們真像牛馬一樣，整天的做工，沒有休閒教育的機會，簡直顧不到工人健康的幸福。後來不知費了幾許心血，纔爭得「三八制」的勝利，這與全世界無數工人的健康幸福，豈不是絕大的收穫？

「五四」運動，是十數年前全國青年的愛國運動，熱烈悲壯，到如今依然值得使人回味。那時北京（現稱北平）數

# 康健世界

## 第七期目錄

市民的健康問題	寄萍
健康與人生	朱寒松
關於學校衛生	黃影呆
回到原始的健康生活	康健齋夫
海外繽紛	報探
國內新聞	報探
康健格言	戴震東
康健的家庭	張劍青
飲食衛生漫談	鳴秋
藥品的營養和效用	逸民
牙齒和眼睛	周斯泳
性慾過度的弊害	米也
妊娠期中各方面的注意(續)	米也
女性結婚後生理上的變化	家風
實用急救法(二)	強毅
康健漫畫	露明
有健全體格方能雪國恥	露明

千學生，把賣國賊的住宅焚燬，把賣國賊的軀體痛毆；激起全國罷工，罷市，罷課的風潮，使北京政府不能再違民意，終於罷免了曹，章，陸三人的官職，四萬萬民衆的意志，究竟還有些力量。可是到今朝，「偽滿洲國」居然自成天下，「冀東偽自治」也另組局面，這班萬惡漢奸，我們還不能嚴厲對付，真是四萬萬同胞的奇恥大辱！有人對「五四」運動的批評，說是「秀才造反」，多少有些相像。唉！青年學生們，處今日強權世界，我們非把身體鍛鍊堅實，即萬難應付未來的危難！從今大家訓練起來，看我們是「秀才」，還是「壯士」？

其次「五三」濟南慘案，「五九」廿一條國恥紀念，這兩個慘痛的日子，真是不堪回首話當年！我們只有印在腦裏，恨在心頭！暫且不必說，將來再算賬。還有，還有「五卅」南京路的流血紀念，不都是弱肉強食優勝劣敗的天演公例麼？但話得說回來，我們如其都有健康的生活，健康的環境；個個是壯漢，人人是勇士；是強悍的國族，那裏還怕人家的欺侮？那裏還有什麼「五三」，「五九」，「五卅」的國恥紀念？現在好了，大家要求「五五」定為母親節，等到政府批准之後，國人有這一回感謝母親注重母教的紀念。沒有母親

市民的健康問題

體育圈

中央改進各級教育之計劃

體育花絮

醫藥春秋

敬告病家如何買藥

改良來沙爾之醫法

對症藥劑

新訊

歡迎衛生局長大會紀

技擊

科學的自衛法

小說

摧殘

康健信箱



第一二四五六七期每期每册零售連郵各六分  
 第三期(新年特大號)零售每册國幣一角七期合購連郵共國幣四角六分  
 ▲歡迎定閱▼  
 全年十二册國內連郵祇國幣五角香港澳門八角歐美南洋一元郵票九五折算以一分二分爲限

四二五

• 638469

，何來我身？大家不忘本，當孝親，注重了母教，由母親養成全國兒童健康的生活，鍛鍊強壯的體魄；十年廿年以後，還怕我們未來的主人，不雪國恥，不復國仇？  
康健，康健；萬歲！萬歲！

## 健康與人生

朱寒松

人生於世，不過數十寒暑；假若這數十寒暑中，庸庸碌碌，糊糊塗塗的度過去，和動物一樣，這樣的人生，似乎太渺小而無價值了！

在前途黑暗，荊棘叢生的人生旅途上；與世絕緣當然是事實上的不可能，爲着要求生活的舒適，人生的樂趣，不得不在這艱難困苦的環境中，鍛鍊自己的身心，摩琢自己的意志，認清了前程，從實際生活的領域上，寶貴的累積經驗中，明瞭社會的現象，世界的趨勢進化的原則，改革的方針，新生的路綫，埋頭的苦幹着。要曉得，現在的時代，是生存競爭的時代，不是成功，便是失敗，不是上進，便是後退，逃不了優勝劣敗的天演公理；爲着求自己新生命的發展，應當努力向前，奮鬥到底，這樣才能從四面楚歌的重圍中，解放出人生的樂

### 海 外 續 紛

□ 法國四青年

格林蘭島探險

企圖由西岸跨越東岸

此間有青年四人結隊往北歐格林蘭島探險，一人爲維克多，一人爲孔德伯爵，一人爲傑羅博士，一人爲地質學家貝奈斯，預定計畫，係由格林蘭島西岸登陸，橫貫全島而達東岸，計程約一千另五十公里，中間一片冰原，並無路徑，拔海高度達二千五百公尺乃至三千公尺，若一路平安，則兩個月之後，可以達到東岸，探險團此行，共攜有食物用具二千公斤，及車機之犬四十頭。（法國里昂城十一日哈瓦斯電）

□ 英人發明猛烈炮彈

能擊穿十二吋厚之鋼板

趣來！

「要有高深的學問，才能創造偉大的事業」。

「要有健康的身體，才能求到高深的學問」。

「學識」是人生一切事業發展的要件。

「健康」是人生一切事業成功的基礎。

生長在到處瀰漫着烏煙瘴氣的罪惡社會裏，束縛在經濟恐慌，農村破產，商業蕭條的鎖鏈中，爲着生存基礎的搖動，其痛苦萬狀的生活，啼笑皆非的境況，真令人不寒而慄！當此危急存亡千鈞一髮的關頭，我們全國人民，實共負着復興民族的重任，收復失地的使命。然從過去的事實，推測將來的結果，知道救國決非徒托空言，雪恥要確有實力，德國便是個很好的例子。所以要救中華民族，祇有充實同胞的力量，向前硬幹，才是禦侮救亡之道，才是中華民族復興之路！

先總理曾經說過「強國必須先強種」。

我們翻開歷史來，看看古今中外的幾個聖賢豪傑，他們是多麼的吃苦；孔子一車兩馬，周遊天下，受盡了天下人的挪揄，而救世之心，終不稍減；假若他沒有健康的身體，那裏能吃得住這痛苦呢？若不

著名冶金家海特菲爾特露士，今日詳述一種十六吋之新砲彈，能擊穿厚十二吋之鋼板，而不炸裂，此種砲彈，如擊中藥庫，大約可使戰艦一艘，完全破毀，現正大批趕造此彈，以應目前之急需云。（倫敦十六日路透電）

#### 日人大河內氏發明

#### 電波駕駛飛機

#### 軍事價值極大

日人大河內氏，經四年苦心研究之結果，近已完成以電波駕駛飛機之發明，預定最近在某處，於陸海軍及遞信省等各關係當局會同監視之下，實行初次之公開試驗，其構造極爲秘密，係由機內之收電機操縱駕駛，除能投彈攝影之外，復有一種自動之安全設備，具有極精巧之機能，可以垂直昇降，即在濃霧大雪之中，亦能平安航行，大舉襲擊敵陣，故其在軍事

吃這樣的苦楚，他的主張怎樣會流傳到現在呢？我國的國父孫中山先生，爲着宣揚主義，挽救民族，四面八方的奔走，受盡了不知多少的苦楚，假若他沒有健康的身體怎樣受得下各種苦楚？假若他受不下這種苦楚，滿清怎樣會推翻？革命怎樣會成功？再看世界上大發明家愛迪生，他一生致力科學研究，孜孜不倦，雖壽逾八旬，還是精神矍鑠，繼續發明工作，卒成世界上惟一的大發明家；假若他不是一個健康的人，怎樣會有偌大的成就呢？

看了上列的事實，對於健康與人生關係的密切彰彰明甚了！

我們既知健康與人生有密切的關係，但是怎樣才能夠健康呢？這當然有賴乎健康的修養了！健康的修養，不外身心二端；身心的修養，可以用二字包括之，就是「動」和「靜」。身的修養，應該偏於「動」；心的修養應該偏於「靜」。

所謂「動」的修養，不外工作，遊戲，休息，睡眠四項：

一、工作 依時工作，這實在是一種自然的運動，像學校的上課是；不過對於工作，必須要有興趣，工作若沒有興趣，不，成績不良，且於生理上亦有妨害，衛生家說：「工作要有興趣，便是大大的補

上之價值，極爲鉅大，按大河內氏現年四十八歲，未受完全教育云。（華聯社十六日東京電）

#### □糖蜜提取酒精

#### 用作混合汽油

日人實驗成功

#### 燃料問題解決曙光

東京日本理化學研究所之鈴木太郎博士，對於缺乏燃料之問題苦心研究，此間已得到一種解決曙光，蓋從來認爲解決燃料問題之一策者，即混合酒精於汽油，但研究之下，此項適合之酒精，使之由工業生產頗覺困難，而日本可作酒精之原料者如糖蜜、過剩之米、高粱、木料等等，物產豐富，其價亦低廉，故此種資源以作研究材料。

#### □美國人造絲專家



劑」。

二、遊戲 遊戲活動能使人身血液循環加快，所以我們每日須有適當時間的遊戲運動，體操和遊戲是一樣的，不過比較劇烈罷了！

三、休息 工作及遊戲之後，必須休息，這是人人知道的，不用多說。

四、睡眠 睡眠為完全的休息，睡眠時間須視年齡之大小而定；幼童宜多睡，年老血衰睡眠自然減短，中年之人平均睡眠八小時，即可恢復疲勞，過多、或過少都不適宜！

所謂「靜」的修養，不外消除妄念，清潔思想；因為胡思亂想，足以殘害身體，非消除清潔，不足以制之；宋儒主敬主靜，就是這個意思；宗教家講道時，使人靜默祈禱這都是養心的最好方法。我們要曉得心的修養，較身的修養更為重要；因為心的力量影響於身體是很大的譬如吾人當煩悶或暴躁時，往往不思飲食，這是因為心力影響於消化機關胃中工作停止，積食不易消化，所以飲食減少的，所以吾人要健康，心的修養，實在不可忽略的呢？

總括說來，身心兩方修養，動靜得宜，能身心一致，那末身體就

### 發明「人造纖維」

用以製成內衣

可藏諸手掌中

路透康薩斯城十五日電，美國化學會今日開年會時，發表一種消息，據謂，美國人造製造絲家，現從木漿中發明一種人造纖維，較諸最細人造絲尚細三分之一，此種新人造絲極為精緻，以此製成之女子內衣，可藏於一人手掌中，此項新發明，係研究纖維質點之結果。

### 埃及考古學家

#### 發見最古木乃伊

為一受孕公主

哈瓦斯開羅廿一日電埃及著名考古學家哈珊亞利，近在佛拉米達地方附近，發見古墓兩處，其一葬有世界最古之木乃伊一具，乃一孕婦，全身用布裹扎，當係奈費賽珊公主遺骸，

會漸漸的健康起來了！

身體健康了以後，我們便可向黑暗的人生，作死力的奮鬥；對垂危的民族，負救亡的重任。在你困苦時這個偉大的使命，在安慰你！在你煩悶時這個劇烈競爭的時代，來催促你！在你萎靡時，這個偉大的歷史！在鼓舞你！五千年的文化，四萬萬的同胞，八萬里的版圖，記着呀！這些都是我們的靈魂！我們的生命！

## 國內珍聞

報探

### ★蘇厦兩地人瑞

十五日廈市舉行敬老會，到七十歲以上者百六十餘人，內九十歲以上者七人，最高女黃陳氏九十九歲，男陳修年九十四歲，（廈門十五日專電）蘇州城廂第一區公所奉令調查在年八十歲以上之老人，其年齡最高者，為相門外渡村鎮之老翁，年九十九

## 關於學校衛生

黃影呆

因為在一個中小學校的裏面。全是沒有成年的小朋友，學校當局，對於校內一切，如果不注意衛生，將影響於兒童的健康，乃為必然；所以學校方面，對於設備和行政也不可忽略於衛生問題。而父母為子女選擇學校，除注意到這個學校功課是否完好之外，更要注意到學校當局對於衛生一事，是否注意。

兒童是國家未來的主人翁，學校當局而不注意衛生，便要影響兒童的健康；因此，學校當局，對於衛生問題，要特別注意而不可有絲毫忽略的。就事實說來，在一個學校之中

公主當凱歌令王（即建造第二金字塔）在位時，其階級僅居國王之次，另一古墓，關係凱歌令王之子長眠之處內有大石柩，尚未開啓，石柩四週，繡綴寶石，上置銅器一事 國務總理馬哈爾，與考漢脫教會長老，均曾入內參觀。

，同時滄瀟鎮鎮長沈星重，亦在其境內查見一九十九歲之顧王氏，住大太平巷念七號，環境尚佳，並悉該鎮共有八十以上十六人，皆女性云。

鄧雲鶴發明

### ★用高粱製人造絲

鄧雲鶴對人造絲有研究，近發明用高粱等物製人造絲，將研究所得呈請實業部核議，實部當交獎勵工業技術審查會審查，（南京廿四日專電）

### ★袖珍晴雨兩用摺傘

津浦鐵路浦鎮機廠工具伙龔星磊君，發明袖珍晴雨兩摺傘，業經實業部批准專利五年，記者以其潛心研究之精神，足為青年之楷模，用略述其發明經過及功用如下，龔年二十五歲，為浙江杭縣人，僅受小學教育，民十七至浦鎮機廠任工具伙，工作餘暇，喜閱工業新發明及科學書報，因之對發明創造之興趣特濃，數年前即立

，衛生設備的周到正和所授功課的嚴密一樣的重要呢！

開辦一所學校，先要覓定校基，適於建築校舍的基地，最好在靜穆的區域，四週有空地和樹木，所以像上海有許多學校，租借弄堂房子來做校舍，根本是不適合的。在靜穆的區域之中，才有新鮮的空氣，使兒童吸收到。校基覓到之後，校舍的建築，也在在要注意到衛生問題。譬如課室的裏面，光線是否充足，更是否有損於學生的目力，廚房和廁所，應當隔得遠些。除了課室之外，更須有廣大的操場，使兒童們養成運動的習慣而得以鍛鍊身體。

除了建築物方面，注意到衛生問題，促進兒童健康之外，平時課室的裏面，也應每天打掃乾淨，注射防疫藥水，校內亦當儘量購備醫藥用品。發現到學生之中：偶遇小病小傷的時候，可以立刻敷藥醫治，至於比較重一些的病傷，自然要着令患者往醫院治療。學生之中，發現了有傳染性的瘡毒，或病恙，應得立刻着患者離校，回家治療，在沒有痊可之前，更不允其來校上課。經濟能力可能的話，校內應得常僱校醫一二人。

就是在訓育方面，教師也隨時應得注意學生的服裝，是否清潔，面目是否留有污垢，發現了有不合衛生之處，第一

志發明一種袖珍傘，每於夜間打撲鏢模，同儕譏其妄，長官責其愚，甚至以問除相挾，令其停止研究，輿均不為動。研究歷十八個月，第一度製成雛形，呈請實業部專利，該部以其構造未精，不予批准，又歷三年八個月之修正改良，第二度具呈實業部專利，該部以使用不靈活，再度批駁，暨乃再接再厲逐步修改，卒底於成，計時間已寒暑七更矣。袖珍晴雨兩用摺傘之功用有二：(一)攜帶便利，此傘略同電筒，長九英寸，圓徑一吋，可藏於衣袋中。(二)晴雨兩用，其用法，一手取傘之滑圈，同時向上推，一手抽出縮內之傘柄，撐開後，與普通傘之形式相同。收縮時，左手取傘之滑圈，右手取傘之柄，而後左手向右轉，右手向左轉，不到半直圈轉不動時，傘滑圈向下勒，傘柄同時向上推縮，而藏入薄橡皮袋中。(南京通訊四月三日)

次加以指導，第二次可實行斥責。不拘在上課或休息的時候，祇要有機會，隨時可促使學生明瞭衛生的重要，個人衛生，家庭衛生，乃至公衆衛生，應得怎樣的注意而實行，使學生得以養成愛好衛生的習慣。

我們相信，如果一個學校，種種設備，合於衛生，而學校當局，隨時能注意到衛生問題；同時，教師更訓導學生，養成衛生的習慣；那麼兒童的健康問題，一定可獲得很多利益。

## 我們的預告

下期第八期本刊擬出一個「夏令衛生專號」希各位作家及醫藥界專家，早日惠稿，共襄盛舉。

又本期尚有許多佳作，因篇幅關係，都不能刊出，這是很抱歉的，如：鄭逸梅君之明末清初人之身心修養談，劍塵君之看護嬰兒衛生學，兆燕君之防癆的方法和習慣，儲右軍君之患梅毒者攝生的要件，旅雀君之苓，綺雯君之秋兒的死等等，容當下期絡續儘先刊出。並祈作者與讀者原諒。

# 回到原始的健康生活

康健齋夫

日光空氣，是生活之命。

天然生活，是健康之原。

歐洲人近年頗提倡露天生活。所謂日光浴，裸體運動，結社實行的，大有人在。這似乎由文明生活而復返於野蠻生活了。崇尚神教與擁護風化的衛道之士，怒焉愛之，扳起面孔，斥為不知人間羞恥。不過平心靜氣地研討一下：這些健康生活的運動，是否便是人慾橫流的表徵？是否也有幾分意義？

## 爲什麼要醫生

除了人類以外，其他動物，都用不着醫生的。近代的獸醫，也是人類代挑担子的事情。我們雖不能的說只有人類有疾病之患；但是獸類，你看牠們食息於自然界，生起來便是十分頑健。吃的是天生的食物；住的是天造的原野。依著自然規律，永遠過着健康生活。人類既有天災人禍之虞，復有風寒

暑濕之癘。生活上的健康，遠在他種動物之下。難道是上帝厚於他動，而獨薄於人類嗎？抑賦以聰明智慧的腦，即有意畀以脆薄柔弱之軀呢？

## 文明使身體退化

從原始人進化爲文明人，心智的靈巧一天天進步，而身體方面却退化了。舒適優厚的生活，每每招惹了得未曾有的疾病。醫學成了人類的專門學科，乃是文明的結果，也是人類身體退化的反證。未開化的人類，住的是天然原野，沒有近代都市叢集式的高樓大廈；吃的是天生食物，不曾經過五味調和的。雖然也有「下者爲巢，上者爲營窟。」但只是供日夜與蔽風雨罷了。白天是不住在裏面的。迨由生食而進爲熟食，更進而爲精細的烹調，這一個發明，對於人類健康的損害，真是不淺。

## 熟食對於健康的影響

新鮮的生物，一經烹飪，便變得酥軟而甘美適口。但是食料中蘊藏的生活素，（維他命）却減少了。酥軟的食物，不必經過消化作用上所必需的細

細咀嚼和津液的拌和。於是食料的滋養便大為減損。烹飪進步，於是把甘蔗製鍊而成淨糖，可可碾成了細末，淨糖與可可粉混合製成巧格力糖，囫圇的吞吃。如此之類，不一而足。把活鮮的食料轉而為人工製成的美味。人體的消化機構接受了大量已死的柔軟而濃爛的食物，那生理原始的消化機能，便經了一度的腐化，入了另一個狀態。從人類歷史上講起來，這種變革，還是占了很短的時期。人類的文明，纔六千年，不過二百代。在整個人類的變演史中是短短的一個時期。

### 疾病的來源

因飲食上急劇的變改，結果人類便發生種種疾病。疾病是怎樣會發生的呢？簡單言之：微菌寄藏在人的內臟，對於人的生理上本是頗有用處的。它幫助著分裂那食物中的植物細胞膜壁，使消化液能注入細胞內部發生作用。可是熟食以後，內臟裏增加了大量溫熱的死的食料 (Dead Food) 如肉啦，糖啦，澱粉啦，這些都做了微菌的食料，它們在臟腑

內猖狂起來；把這些食料都變做腐爛物。人的內臟變成了沸熱污水溝。愈是精美適口的珍肴，愈是做了腐腸之物。這些微菌，反致為害腸胃，毒化了血液，貽害及於身體各部的機構。這便是疾病的泉源，如久年的痼疾，傷風感冒，風濕症，闌尾炎，癆癰，毒瘤等等，都是體內惡的化微菌作祟罷了。



日 光 浴 圖

## 婦女生產痛苦的來源

現在世界上還有幾處未開化的民族，過著原始的健康生活，他們並不知道有這些新式的疾病。他們婦女對於生產嬰兒，視為尋常的事，好似母雞生卵一般。有些游牧民族中的婦女，路上生下小孩，一壁生產一壁；起來，照常向旅途中前進。

文明人把育兒一事，看得何等鄭重。不消說，生產便是生病，婦女的種種困苦，種種焦慮與災難，大半是爲了生育問題。由生育回復到健康，須經過相當時間的休養。爲何要這樣呢？能不能把生產的情形回復到尋常生理的程序呢？這是文明人所仰望而不能得到的。

伏亨博士 (Dr. Kathleen Yanghan) 曾經旅居在印度與新疆交界的喀什米爾，看到那邊露天居住的貧家婦女，平時工作在廣大的原野中。生育的時候，並不須要他人的扶助。但是那些富家婦女，比較文明些的，對於生育感到了甚深的痛苦。所以然者，因爲印度貴族婦女，在禮教上必須遵守閉扉

制度 (Purdah System) 女子滿了八歲，便須深居閨閣，不與外人接觸，因此便與自然界的陽光和空氣長年的隔離。

皮膚不常與陽光接觸，害處是很大的。骨骼的構成，由於一種生活素 (D Vitamin) 受陽光作用而化爲石灰質。否則容易發生軟骨病。婦女深居閨閣，對於自身作有很大的損害，於是孕育的嬰兒也每易患軟骨病，他的骨盤從小生成了畸形。

### 嬰兒何以會不康健

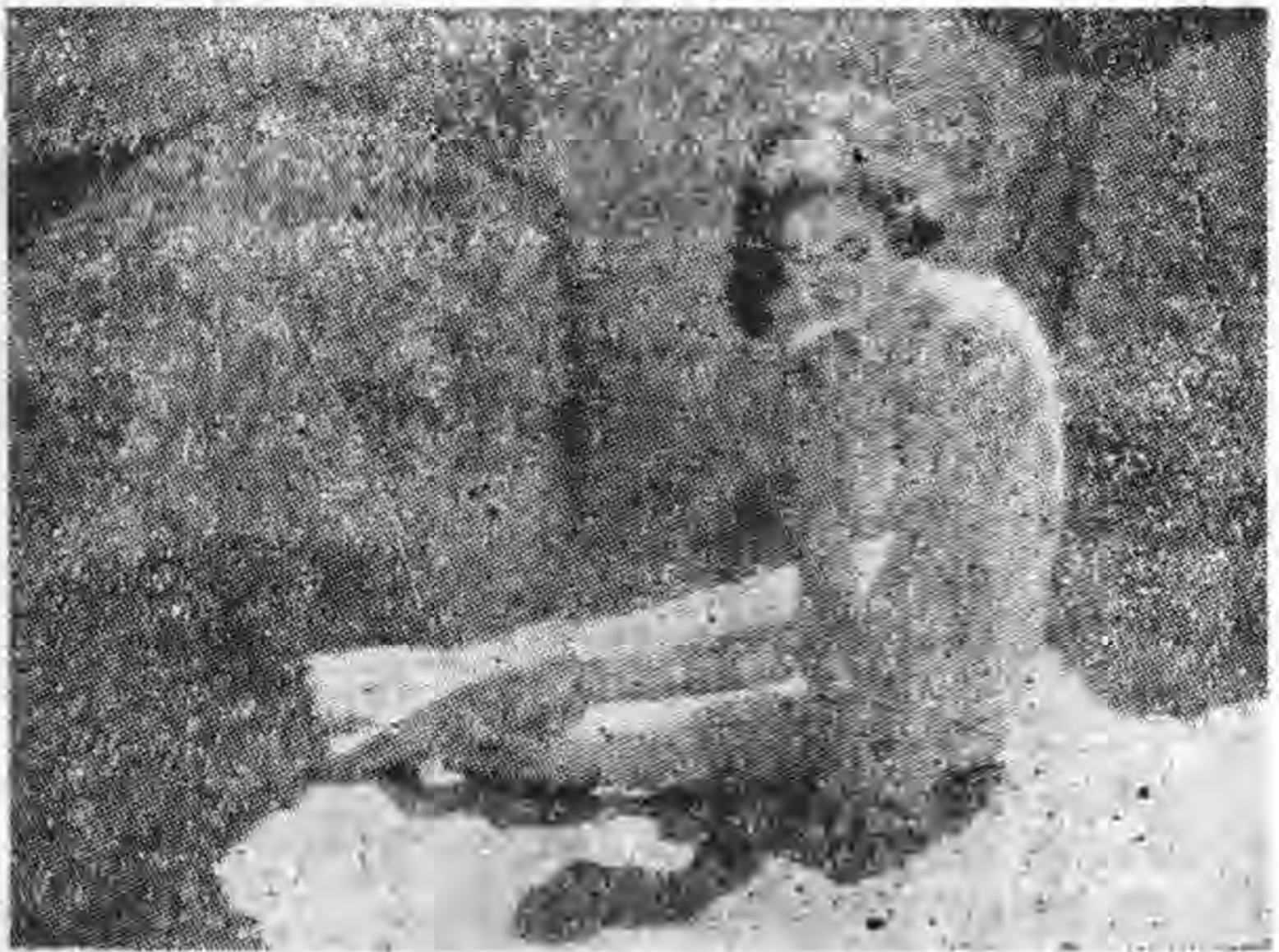
大凡健康的民族，母體的骨盤應該是圓的。我國世俗的骨相法：凡是女人的臀部特別肥大的，是多子之相，這也有個道理。母體的骨盤圓的，生下的嬰兒頭部也一定保持正常的圓形。在都市裏面，空氣裏充滿著混濁的煤灰，例如英國的格拉斯哥 (Glasgow) 城市裏的嬰兒，大多數先天患著軟骨病。就是環境較好的，亦復不免。因爲尋常的風俗，嬰兒必須用襁褓裹緊，好似埃及人的乾屍一般，使他呆呆地躺在平底搖籃內，輕易不見陽光，雖曰愛

之，其實害之。嬰兒必須讓他在陽光照耀的地面滾來滾去，那骨盤自然會長得圓圓地，骨骼自然會得堅固了。

### 天然生活的效益

醫藥界的昌明，誠哉是人類文明進步一例，但也反映著人類疾病痛苦的與時俱進。醫生雖然掛起博愛救世的大招牌，但要靠醫藥的神效來免除人類的疾病，回復健康的生命，終是治標末策。何況誤人的醫藥，正復不謬。

要身體健康的根本道理，只在多與陽光接觸，多呼吸野外空氣。天然的食物，是最衛生的食物；天然的原野，是最衛生的居室；輕鬆適體的衣服，是最衛生的衣服。倘使沒有風雨暖氣的侵襲，在適當的環境之下，解去衣服的障蔽，在大自然界中赤裸的行動，的確是有裨健康的生活！



二 圖 浴 光 日

請君速即介紹君之親友，早日定閱。



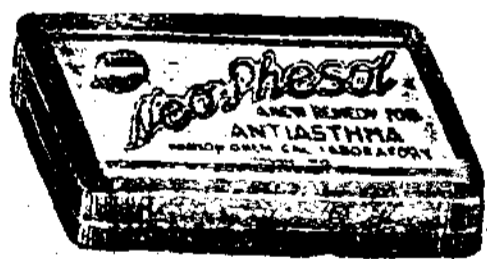
止 喘 聖 藥

# 新 肺 蘇 爾

## 專治氣喘痰咳

四分鐘內  
立見奇效

新肺蘇爾。係引用德國氣喘藥祕方。加以修改適宜配製而成。為一種微酸反應之透明粉末。略帶苦味。易溶於溫水中。此藥效力較任何止喘藥高而且速。對於各種氣喘。氣急。哮喘。慢性氣管支炎。遠年咳嗽。痙攣性。咳嗽。搐搦性咳嗽。小兒百日咳等症。一經服用。無論新發久患。立見喘消咳止。神志安甯。且藥力王道。適合人體質。不引起其他不良作用或病症。不含麻醉劑。如有喘症現象。預服可阻發生。曾經專家醫師認為最穩妥之治咳藥劑。廣為採用。均著特效。服法簡便。



康樂化學製藥廠出品

營業部

上海南京路三七〇七號家庭工

業社二樓 電話九〇三六三

各處藥房均有出售

# 人造自來血



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

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

五洲大藥房發行

各大藥房均售



每瓶二元

康健

的

家庭

# 飲食衛生漫談

(續第五期)

張劍青

## 第二 肉類

肉類為吾人最適當之營養品，其化學成分如下

水 47—78%      含氮物 14—21%

脂肪 0.8—37%      礦物質 0.5—1.8%

無氮物 0.7—3.8%

肉類之適於食用者，以其質堅硬有彈力性者為佳，但生肉中往往含有寄生蟲，如豬肉中常含有鈎蟲等，間亦有含旋毛蟲者，牛肉則常含有結核病菌者，食之均有傳染於人之慮，故非經烹調，充分煮之，或炙熟，不可供飲；且肉類經烹煮，或焙炙後，其結締組織易與筋纖維分離，故於消化亦有關係也。茲將肉類烹調後所起之變化述之：

取肉類置冷水中，漸漸加熱，則各種鹽類及蛋白質可溶性部分，及膏質，皆溶入水中，熱至五十

六度，則液中溶存之蛋白質凝固，及至七十度，則血色素(Haemoglobin)亦凝固而析出，故其液清澄，而與其析出褐色凝塊分離，如再繼續加熱，則結締組織變成膠質，其一部分溶解，於是肉內所含之蛋白及血色素再析出。總之，煮沸時間愈長，則肉質愈硬，風味愈失，但肉汁則愈佳；反之，取肉類投入沸水中煮之，則蛋白質凝固，於是表面水分，不能滲入肉之內部，因此肉中可溶性成分，不能溶出，所得之肉，風味雖佳，但肉汁則甚劣也。

肉類貯藏時，因細菌之作用，而易於腐敗，甚至分解而生有毒之物質，其預防之法，雖有種種，但因阻過細菌之發育，其目的則一也。茲述其方法如次：

### (一) 乾燥法

將肉切成長片，曝於通風處，使其乾燥。但此

法有使肉堅硬之弊

(二) 冷却法

腐敗作用，係在一定之溫（十度至四十五度）發起者，故將肉貯於冰上，或寒冷場所，則保存可久。

(三) 罐頭法

肉類中不加他物，（或加食鹽醬油等）裝入白鐵罐內，覆蓋，蓋上穿一小孔，再置於蒸汽鍋內，四至十小時，則肉類約受百度之溫，其中所含之細菌殺滅，空氣排出，而成真空，於是將蓋上之小孔鐸閉，此法近來最汎用之。

(四) 醃藏法

即取肉類加以食鹽或硝石少許，而貯藏之。則其肉中之水分，為食鹽所吸收，而食鹽則入於肉內，以防其腐敗。但用此法，同時生成鹽滷，而肉中可溶性食素之大部分，因此失去，且其肉不易消化。

(五) 烟燻法

即取薪柴燃燒之，而以烟燻肉類，其效亦可殺菌。蓋烟中具氣體狀消毒性成分，如醋酸，木髓油，煤餾油酸等，進入肉內，生殺菌之效，肉可永久貯藏，且營養價與新鮮肉無異。

肉類之已腐敗者，初為灰赤色至褐色，其後由灰綠色至灰黑色，失其堅實之稠度，試以手指按之，則指跡長留；健全新鮮之肉，現酸性反應，及至腐敗，則因腐敗菌之用，發生氨，遂現鹼性矣。又肉類及貯藏肉類，往往有用煤焦油(Coal tar)色素，及膽脂紅(Carmine)着色，以飾其外觀者，茲述其檢查法如次：

(甲) 煤焦油色素着色

取切細之肉塊二十公分，用酒精浸出之，如浸液明顯赤色者，即為着色之證。可取其滬液加百分之十之酸性硫酸鉀溶液(Solution Potassium Bisanthra)十公撮，再投入白色毛絲三四片，煮沸之，如毛絲赤染者，即為煤焦油色素存在之證。

## (乙) 膽脂紅着色

取切細之肉塊二十公分，加弱酸性之甘油，及水之等量混液，而浸出之，過滷，滷液中加入氨水，

使其飽和，再加明礬液，數小時放置後，如生赤澱者，即為膽脂紅存在之證。  
(待續)

## 菓口的營養和效用

鳴秋

我記得以前曾在某報上看見

然，水菓真是最營養的食品，當

過這樣的一段記載：美國的新聞

食不僅能助消化，且有清潔血液

記者愛理斯路喜女士，去訪意相

的功能，夏季啖之，更能却暑，

墨索里尼，問『在十幾年前，我

所以對於人體極有裨益的；本篇

會晤見你，現在覺得反比從前年

之作，就是要闡明各種果品的價

輕，可有什麼秘訣？』墨氏指着

值，俾讀者有所取捨，自可共臻

桌上的菓盤中，一只桃子一只梨

康健之域；爲着明瞭起見，把各

子和一串葡萄，喊道：『水菓，

種果品逐一的條列在下面。

水菓，水菓。』愛理斯聽了，禁

蘋果在水菓中要算蘋果對

不住笑道：『這樣看來，你還是

我們益處最大，因爲別的水菓，

一個推銷水菓的宣傳員呢。』

多吃了有時會洩肚，或誘發他種

我們看了上面的一段事實，

疾病，但是它，決沒有這樣危險

或許要對水菓看得些重一罷！誠

的；蘋果富於水分和鐵質，營養

素極充分，能潤肺，健胃，安寧，養神，消口毒，防積食，凝過

剩之胃酸，助腎臟之分泌，以及治療咽喉等症，並且還含有多量的可溶性磷酸，可以補腦。

成年人若大便祕結，肝腰鬱悶，輕頭痛症，每夜吃兩三個蘋果，最有助驗；又據醫生說：身體過胖的人，每日在飯前吃蘋果兩個，飲自來水二杯，可以減輕一些身體的重量；在英國，還有專用蘋果來療治積食症的。

**橘子和檸檬** 橘子含有很多量的維他命，尤其是廣橙最多，福橘次之，至於花旗蜜柑，它

維他命的含量，是很少的，不及廣橙的一半；新家庭都用橘汁來充嬰孩的飲料；近來醫師，又常用夏蜜柑來治療腳氣病的患者。

橘子中的酸分，治風濕很有特效，患胆汁過多，或患黃疸病的，可用此酸為剋制劑；因為它含有維他命C，所以可以治神經炎和預防壞血病，對於骨齒，也很有關係，所以我們日食一兩枚，確有却病延年的功效。

檸檬汁可以治食積，反胃，感冒，和能助津液的發生。

葡萄可以清血液，利小便並且可以治貧血，胃弱，肺癆，痛風，肝臟病，和食慾不振；磷酸和鉀的含量相當多，所以可以補腦清毒。

用鮮葡萄製成的葡萄乾，也是很富營養的，含一些維他命，和很多的葡萄糖，嬰孩食之最宜。

香蕉是很能放熱量的，每一磅香蕉可以放四百六十加羅里的熱量，在水菓中占第一位，食一枚香蕉，同食白米二十克（合市斤約六錢半）的功效相等。

香蕉還含有維他命A B C三種，所以給我們很多的功效，它還能止渴，潤肺，和通小便；但是患大便秘結的人，不宜多食。

枇杷含他命A B C三種，在果肉中含有蘆薈汁相同六分之一維他命C，所以效益很大；既能助消化解渴利尿，又能促進新陳代謝的生活機能。

#### 四四〇

枇杷更能潤肺消痰，但未成熟的果實，因為有機酸尚未分解，所以不宜進食。

梨很容易消化，對於胃弱的人，絕不妨礙，可以每日進食，患熱性病的人，可以作為清涼品以解熱。

梨有利尿，止心煩，遏氣喘，釋胸中痞塞，治反胃，吐食，潤肺，涼心，消痰，降火，解酒毒，消口臭等等的功效；把鮮梨製成蜜梨，可治熱咳，痰喘，清喉，降血是最普通的治咳丹方。

吃梨是須要選擇的，以汁多肉細味甜的種為佳，如酸性太重，皮粗汁少，石細胞過多的，吃了多少是有害的。

桃能使我們的胆汁分泌旺

盛，並且有促進胃壁運動和潤腸通便的功效，所以是便秘的良藥；桃的果汁，和梨相同，患熱病的人吃了可以解熱。

我們吃了油膩的食物後，吃一二個桃子，能解毒；水蜜桃，含水量最多，可防夏季喉乾，營養分尤富；患肺熱和呼吸器衰弱的人，常吃水蜜桃，可以治療。

**梅** 酸味很強，纖維質尤多，能輕瀉大便，對於痛風症有預防的功效；日本民間土方，多用梅治瀉；用青梅切肉，加冰糖環封罐內，過了半年，成爲梅酒，芳香馥鬱，可治心胃氣痛。

梅中含青酸，是有毒的成份，可以殺人，多吃時發生炎症，所以不宜多食，尤其是小孩應當

阻止進食。

總之，水菓最能助長消化，從科學上的證明，據說有時會超過蔬菜之上，所以原始人可以僅食菓品而維持生命，就是這個道理，菓實因爲有特殊的風味，所以能促進消化，鮮果成分中大分是纖維素，有直接與腎臟腑的功用，其他菓實中還含有人生不可或缺的維他命和珍貴的礦物質，所以在足使我們得到滋養和治病的功效，經濟力量可以的讀者，從今多吃些滋補有益的菓品罷！

但是有一點要注意的，就是不可過於貪食，貪，總是不興的，我們知道多吃了飯，也要吃傷的啊！我們要有節制，尤其是須充分注意家中的小兒，不要放縱他們胡亂的多吃。

## 購大上海新地圖一幅

最近測繪

### 大上海新地圖

圖高二十吋 闊三十吋

新穎 路線 五色 字跡  
準確 分明 精印 清晰

▼每幅實售法幣四角▲

圖印無多 購請從速  
可以補充老上海之不足  
可以指正異鄉人之陌生

### 旅滬 指導 滬地風光

全書厚六十餘面

風景銅圖十餘幀

單獨購買每冊售法幣貳角  
以上圖·書· 價廉實用

莫道今日不購有明日

要知用得着時苦難覓

贈價值兩角  
**滬地風光**  
冊一

◀ 獨家發售 上海同孚路中大里四十四號 方書中店 寄費奉送 ▶

## 牙齒和眼睛

逸·民·

四四二

一個人，在少年和壯年的時候，牙齒自然是不會脫落的，眼睛當然也是很明亮的；但是一到了老年的時候，那就要起大變化了，非特牙齒要漸漸脫落，且眼睛也漸漸看不清東西，這樁不幸的事實，那是不論何人，都是不可避免的，誰又可担保不會發生呢？所以一個人到了年老的時候，一切都感覺不便，因牙齒脫落了有些東西——如硬性的東西——便不能吃，因眼睛視力不足了，對於許多事體，也就沒有力量去幹，因為這個緣故，一般老年人，常常自己怨恨着說：「一個

人到了老年的時候，簡直是一個廢人，坐吃等死，還有何用呢？」這一類的話，想閱者也聽見那般老年人說過，並不懷疑我杜撰的吧？但是，實在說一句，他們誰又肯願意這樣呢？他們也是無可奈何而已。

現在，在下倒有個好方法，不費一文錢，也不必吃許多補品，可以使人在老年時候，牙齒不會脫落，眼睛不會出毛病，而且還可以一樣能夠吃硬性的東西，看東西也能够看得清清楚楚，總而言之，和少年，壯年時一個樣子，大家能够相信我的話嗎？講

到這個方法，非常簡單，而且個個人都容易實行，一點沒有困難的地方。什麼方法呢？就是：在我們每天小便的時候，眼睛閉好，同時牙關咬緊，等到小便完了時，眼睛和牙齒，才可張開，才可放鬆，這樣去實行起來，到了老年的時候，牙齒就不會脫落，眼睛也就明亮，和一個人少年時壯年時一樣。不過，方法雖然簡單，但是最要注意的，在要每次小便時，都要記好，照我的方法去實行，方可有效；不然，今天實行，明天不實行，或明天實行，而後天不實行，那就不會得有效果。

關於這樁事情，確實是實在的，我有一位親戚，他便是一個



實行者，他現在有七十多歲了，眼睛不要戴眼鏡，可以看小字的書，也可以寫極小的字，講到牙齒呢？一個沒脫落，硬性的東西

，照樣可吃，和他的少年壯年完全沒有兩樣，真是值得大家羨慕的，他是何等幸福啊！我想，請閱者看了我這篇文章後，希望大

家都照我所說的方法去實行着，那末，將來到了老年的時候，也不是和我的那位親戚一樣嗎？閱者諸君，不妨可以去一試呢。

## 性●慾●過●度●的●弊●害

周·斯·泳·

談起性慾，好像是很卑鄙的一件事，但任何人都不能避免牠，因為性慾是天賦給人類的自然慾望，也可說是人類的本能。這個本能，是為求生存及延續民族而產生的，人類不滅絕，這個本能也不會變化的。

關於性慾，先聖孟子也會說過「食色性也」這句話，所以若有人說性慾是卑鄙的事情，這句話簡直不能成立。

性慾是如何發生的呢？是兩性到了青春時期，內受生殖腺的分泌物刺激，外被環境的誘惑所致。在那時他們（或她們）身心上發生異常的不舒服，見了異性就覺得怪羞澀的說不出的難過。雖竭力設

法尅止，但很少見效的，因為在那時的理智已完全為情感所操縱，很難反抗的。

性慾，在青春時期既不易尅止，那末祇有設法使其滿足，辦法是找尋對象實行性交。至於找尋對象，不外乎以下兩條路：一，與異性結婚，二，宿娼或姘識異性。前一條是最正當的辦法，後一條則不大正當而且危險是非常重大，牠們步驟雖各異，而目的却相同，都是為解決性慾問題。

性慾是青年人不可避免一件事，上文已說得很明白，但青年意志不堅，衛生智識淺陋，往往對於性慾問題要過度貪戀，於是就要發生許多弊害，這種弊害對於人的身體健康及生命很有關係，故特舉

出最重要的三種弊害如下，以促進迷戀於女色的青年省悟。

一，神經衰弱——人們性的衝動，是受腦下垂體內分泌物刺激所致。這種分泌物，最旺盛時，就是青春時期，差不多人的生活，大半為性慾所支配，為滿足計，所以對性的舉動，就任意地進行，結果能使人的神經衰弱，這種疾病對於人身的害處約有以下幾點：

1. 記憶力衰退，
2. 腎虛而成為癆病（肺結核），
3. 變為白癡。

若有人犯了這種毛病，你想多麼苦痛？所以論語上有句勸人勿過於食色的話，曰：「血氣方剛，戒之在色。」同時朱夫子亦曾說：「勿貪一時之樂，而成終身之累！」無非是勸人勿要過於食色。

二，性具受損——性慾過度易使性具受損，最顯著的有以下幾種現象：

- 1, 陰萎 這種病症，最明顯的是臨陣不舉，把

性交的使命完全失去，兩性間得不到合歡之樂，因而釀成不和，甚至妻子偷漢要求離婚等不幸事實。這樣一來，可以明白，陰萎這個病症，實是家庭的擾亂者。

2, 遺精 在睡眠時，陽具裏不知不覺排洩出精液來，這種就叫遺精。牠的次數，如果是兩週一回或兩回，對於健康還沒甚關係，但性具受損後的遺精，回數是非常頻繁的，最厲害的不單是每夜要遺精，就是在白晝工作時，或入廁時精液也要流出。因而發生疲勞，頭痛，耳熱，背疼，憂鬱，心悸亢進等病症。

3, 早洩 臨陣便洩，謂之早洩。患了這種毛病，小則使性生活的樂趣減低，大則使子嗣斷絕。早洩的治療法，最重要的應注意攝生，在已覺得有這種病症以前，必須抑制不快的感覺，保持清淨的心緒，

切不可陷於愁悶的境界裏。因為精神的懊惱和煩悶，祇有使病勢加劇的。

三，視覺衰退——眼睛為人身上最重要的器官，萬不可以稍有損害的。性慾過度的人，對於眼睛要發生很大的障害，最著的是患者兩眼常感眼花，流淚，怕光，在近處的物體看不清楚，不能多用腦，面色蒼白治等療法如下：

- 1, 忌看小字和淫書淫畫等，
- 2, 常常冷水浴身，
- 3, 切忌舉行房事，

## 妊娠期中各方面的注意(續)

七，飲食 嬰孩的齒齦，在分娩六個月前開始長成，所以對於妊娠期中飲食，實為嬰孩齒牙堅良的基礎。妊娠的初期，飲食可和平常時一樣，不過別要吃鮮麵包。其餘像蛋，魚，牛肉，雞肉，羊肉等物，都可照食。但豬肉，稚牛肉，却不可貪吃。至於講到湯汁之類，可用以開胃，不妨略吃少許。到了將近滿足月的時候，最要記牢，不可吃肉類

妊娠期中各方面的注意

4, 起身應早並宜作簡便運動，  
5, 常作郊外遊，以曠神志。

一個性慾過度的人，既有這許多疾患，所以應該竭力抑制才好，何況在遭國難嚴重的時期，每個青年都負有莫大的責任，大家應該臥薪嘗膽，為國效勞。要擔負這種責任，第一要有健全的身體才興，否則豈能勝任？

所以，每個青年為己身幸福及國家強盛計，都應該抑制性慾，勿使牠過度，反之，他就是一個害己害國的東西。

米也。

，就是其他的食物，也應當都要加以留意，那末，將來到了分娩的當兒，母孩都安全健康。再等到近足月及分娩時候的食品，當以湯，蛋，牛乳飯食，乾淡的麵包，各種蔬菜，（如菠菜，胡蘿蔔，卷心菜，蘿蔔菜，嫩蘿蔔，青豆，嫩蔥頭，青豌豆，香加，秋葵，嫩南瓜等。）生熟菓品（如蘋果，桃，橘，杏梅，無花果，生梨，波羅蜜，櫻桃，梅子，

四四五

葡萄，黑莓，楊梅，及各種汁菓等。惟菓品最好於每日晨餐時及晚間睡眠前吃它，再煮熟的菓品，也可照食，可是沒有齒穢那樣滑腸。牛乳，可和和奶油牛乳，也可常飲。咖啡及茶，則應當節制，每餐之間，試飲多量之水，至體量不必望其速增，因為沒有適當的飲食，決難如願呵。

八，沐浴 每天要洗浴一次，水不能太熱，應當溫和適度，在分娩的一個月前，不可就浴桶洗浴，而以海絨沐浴為最好。

九，運動 孕婦應當多吸新鮮空氣，於起初懷孕時，運動越勤越妙，行走便是孕婦的最好運動方法，但亦不能行之過久，以免過分疲勞。至於講到將近分娩的時期，運動便應該逐漸減少，樓梯別要多行，也不要縫紉機和做繁劇的家務，最忌騎馬，打球，駕駛汽車，及游泳等運動。他若乘坐汽車行於高低不平的道路，最易致成小產，所以車行務須遲緩而小心。

十，牙齒 孕婦的牙齒，因嘴裏常有酸性，最易損壞，宜於每餐飯後用頂好的牙膏刷牙外，並可用鹼汁漱口。這種漱口水，只要用蘇打一湯匙，溶於清水一盃中即成。須頂妥善的方法，當在受孕之初，就到牙醫處檢驗齒牙，而依他所囑，作必需的保護。

# 茂昌眼鏡公司

同業公認

薄利領袖

## 健全的體格

## 需要敏銳之目光

日光不良影響整個身心之康健。補救辦法。唯有配戴茂昌眼鏡公司。光度準確。品質高超之眼鏡！

茂昌眼鏡，驗光最準，品質最好，售價最廉，早為各界所一致讚許！

### 高等驗光眼鏡

鏡架實堅耐用鏡片琢磨精良近光，遠光，不論光度深淺

### 每副祇售一元

各種名貴眼鏡一律比眾便宜歡迎參觀比較！

支店：南京路雲南路口轉角  
總店：民國路老北門口轉角



## 女性結婚後生理上的變化

家鳳

當兒童的時期，女性的生理上，差不多和男性沒有什麼分別；但是到了十五六歲的時候，她的生理上就大起變化了，此時的變化，尚不能云為女性生理變化的終點，因為結婚以後，她生理上的變化，正多着呢。女性結婚以後生理上所起的變化，約有以下幾種：

(一)曲線美充分發達 女性結婚後，皮下脂肪增加，顏色紅活，肉體特別豐美，曲線美充分發達，尤以在結婚後的四五月間為最。這是因為女性自從和男性接觸之後，女性的血液中吸收了男性精虫的蛋白，刺激和鼓舞機能的結果啊。

女性結婚後生理上的變化

(二)子宮的增大 女性結婚以後，生理上第二重大的變化，就是子宮的擴大。有些女子的子宮生來發育不全，所謂「小兒子宮」，等到結婚以後，就自然會發育增大了。

(三)貧血病的治愈 有許多女性，在沒有結婚以前，患看貧血病和月經不調之症，等到結婚後可以自然地痊愈。牠的理山是女性血液吸收了精虫成分，卵巢的內分泌機能亢進，血液製造得快，因而貧血症就好了。

(四)聲帶的變化 和異性接觸過的女子，她的聲音也會發生變化，大概她的聲音要比沒有結婚以前的來得音調低些，而帶一種濁調。

(五)頸圍的增大 女性結婚以後，她的頸圍比沒有結婚時來得大，這種說數，現在意大利人相信的很多。推原其故，因女性

四四七

結婚後，卵巢內分泌旺盛，甲狀腺也隨之腫大，所以頸圍也增大了。

根據上述女性結婚後，生理上所生五種變化的理由，女子的抱獨身，是不合於自然的，並且不合於生理的要求的。

## 實用急救法 (二)

強毅

(2) 火傷急救法 火傷分三類：第一級傷勢最輕，傷處微腫，潮紅，皮膚疼痛；宜施足量法，並塗以油類就可漸漸告愈。第二級傷勢較重，皮膚起水泡，這時宜刺破水泡，除去泡內黃色液體，以消毒水洗淨包裹之。第三級傷勢最重，皮膚焦黑，傷處腐爛，宜施防腐綑帶，再請醫生施外科手術。

(3) 凍傷急救法 凍傷也可分為三種：第一種，傷勢最輕，皮膚發紅疼痛，宜將傷處浸入溫水中，後以柔軟毛巾拭乾，用碘酒塗布，每日一次，數

日即愈。第二種，傷勢較重，傷處呈蒼白色，這時應先用雪水磨擦傷處，繼則用溫水，使漸復原。第三種，非局部凍傷，乃全體受着劇冷，易失神而致死。宜將傷者移入室中，用粗布浸冷水磨擦四肢，使其體溫恢復，同時室中溫度，漸使增高，并以單被浸熱水以裹患者全身，如患者尚未蘇醒，則用人工呼吸法〔註〕使其蘇醒，蘇醒後，可令其飲茶，咖啡，等，內加白蘭地 Brandy 或忽斯克 Whisky 等興奮劑，每隔數分鐘飲少許，以後乃令其漸近火爐，或移入暖室中。

〔註〕人工呼吸法 (Artificial Respiration) 方法很多，以斯氏法 (The Sylvestr Method) 為最佳，令患者仰臥，開其口而引出其舌，以帶或布片裹住患者舌頭，拖出口外，由一人持之，以防其舌退縮，而閉塞呼吸道，後用枕或衣服等墊在背下，枕高其胸部，使胸部展開，然不可使患者之頭後垂，以免閉塞其呼吸道。施術者跪於患者頭，用兩手緊握患者兩肘節下方，舉其兩臂向外移上至頭頂，使

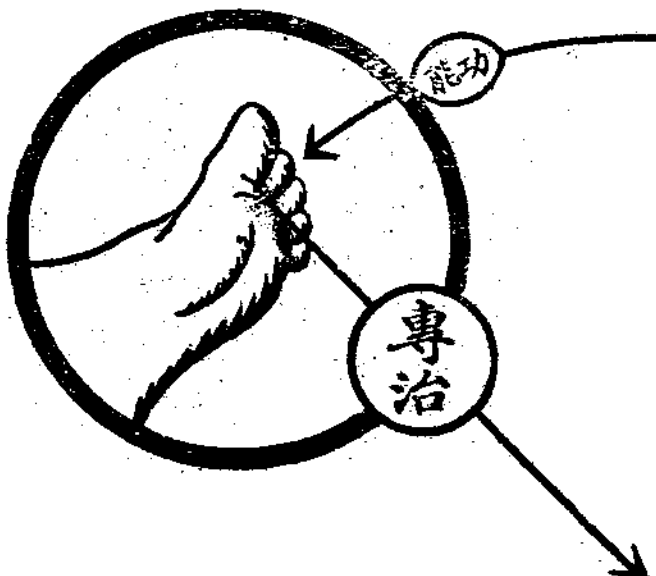
胸腔展大，約二秒許，將兩臂放下，用力壓迫胸圍兩側，使胸廓收縮，約二秒時，再舉上，如此復，至患者呼吸恢復為止。

(4) 溺死急救法 人若墮入水中，不諳水性，不會游泳，往往因此溺死，所以見人墮入水中，宜速即拋浮體如木板竹竿等入水，使溺者攀緣，不致沒頂。然後用船或善泳者救其上岸。如溺者因吃水過多已停止呼吸，口腔及鼻腔中滿含泡沫及泥土等，這時當先使溺者臥於地上，脫去濕衣，另用乾燥手巾拭去口腔內的泥土和水，然後將溺者俯臥，施術者以兩手抱其腰部，向上提起，使肺內和氣管裏的水完全排出口外，然後再將溺者仰臥，施以人工呼吸法，則或可漸漸蘇醒。

(5) 縊死急救法 若遇縊死者，宜速將縊體放下，取法以一手托體，一手解繩索，取下後，除去頸中妨礙物，解寬衣帶，用冷水噴射其面部及全體，并施以人工呼吸法，或可救醒。(未完)

請介紹·請定閱

上海中英大藥房發行



療膚樂


皮膚聖藥

脚趾濕痒

疥癬陰癬

酒濕瘡毒

滴滴見效







康 健 漫 畫

有健全體格

方 能 雪 國 恥 • 嚴 露 明 繪



# 航空公路建設獎券

第二十三期 六月五日開獎



# 體育花絮

全國體協會公佈

世運預選田徑

成績及格標準

△男子部

一百 十一秒 跳遠 六·八五公尺

二百 二三秒 高欄 一六秒

四百 五三秒 中欄 五七秒

八百 二分三秒

撐高 三·八五公尺

千五 四分二十秒 鐵餅 三六公尺

一萬 三分四五秒 鐵球 一二公尺

跳高 一·八〇公尺

標槍 四八公尺

三級 一四公尺

△女子部

一百 十三秒六

鐵餅 一八·五〇公尺

跳欄 十五秒

體育花絮體育特載



## 中央改進各級教育之計劃

從體格·精神·知識與技能·

二三方面着手

(南京特訊) 中央救亡圖存，並適應目前教育上之需要起見，特訂定各種教育基本要領(一)注重體格訓練(二)改進精神訓練，(三)在知識與技能方面，注重生產能力與時代需要教材等數項，並組織成立特種教育委員會，將現在各級教育上之弱點，以教育基本要領為原則，集議矯正之方策，自特種教育委員會成立後，開會分別函請各大學校院長及各省市教育廳局長，徵集意見，計先後收到意見書一百零三件，經將各項意見詳審之下，有陳意稍狹，僅顧及各級學校如何準備者，惟多數意見均主充實各級教育之內容，矯正各級教育之弱點，同時對於各級學校之正常基本訓練不令過受牽制，上月間約集在京之特教委員二十餘人，開會討論，改進今後教育之各要點，經酌加整理補充之後，決定下列各點。

### (一) 增進各級學校訓育及體格訓練

四五三

標槍 三〇·五〇公尺  
跳高 一·三〇公尺

### 麥令斯運動三傑

#### 服務期滿歸國

短跑——湯史萊

籃球——勃雷士

棒球——鮑愛特

麥令斯運動三傑將湯史萊，勃雷士及鮑愛特，近以服務期滿，啓程返國，湯史萊爲本埠著名短跑家，勃雷士則爲籃球名手，鮑愛特之棒球，亦爲不可多得之人才。

#### 彈台聖手李公穎逞能

#### 中華隊蟬聯冠軍

李君以六百點對四九一點擊敗

貝納爾

五組合計中華二八八五英國二

七一七

中英擊彈賽昨舉行最後一組，李公穎貝納爾均爲本埠傑出人才，雙方鉤心鬥角，各有出奇「槍」法尤以李君佈局週密，擊彈出神入化，有「彈王」

精神訓練與體格訓練爲一切教育之基礎，各級學校過去大都偏重知識教育，而忽略精神與體格之訓練，今後應力矯斯弊，精神訓練之要義在使青年認識人生意義，注重團體生活，養成紀律習慣，實踐新生活規律，除普遍體育及體格訓練應認真實施而外，並當以強制勞動服務爲一種方法，其細目如次。(一)高中以上學校厲行特種管理。(二)中等以上學校力求教訓合一，凡校長各主任各專任各教員，教官，童子軍教練員，共同担負訓育責任，積極指導，並於專科以上學校酌量推行導師制度。(三)高中以上學校平時體格訓練及集中體訓，應設法嚴格實施，課程方面應酌量改善，高中與大學之間並應避免重複，在師資方面應訂立逐漸提高教官師資辦法，在設備方面，平時體格訓練所需設備須求其充實，以提高學生興趣與教學效能。(四)初中各校應一律實行童軍教育，爲改善計，應迅設法培養健全童軍訓練員，童軍訓練並可酌量推行於高級小學。(五)各級學校均將體育列爲各年級必修科目並注重普遍化，矯正過去偏重少數選手

稱，終以六〇〇比四九一擊敗對方，總計五組得分爲二八八五比二七一七，（相差一六八分）中華之得以蟬聯四屆錦標，確係實力健碩，（以「勝組」論，中華四勝一負）非倖致也。

### 腦彌之念公里世界紀錄

#### 被阿根廷選手打破

薩巴拉——一時四分零十分之一秒

世界長跑健將腦彌，一九三〇年九月四日在斯托克荷姆（瑞典京城）創立之念公里紀錄，今日爲阿根廷奧林匹克之獲獎者。薩巴拉在此間運動場打破之，薩氏之成績，尤覺難能可貴，觀乎是日天氣非常惡劣，全日氣候嚴寒，風雪交并，腦彌之紀錄爲一時四分三十八又十分之四秒，但薩巴拉之新紀錄則爲一時四分零十分之一秒，但每小時所走之里數，薩巴拉不能打破腦彌之世界紀錄，蓋腦彌每小時紀錄爲一九·二一〇公里，薩巴拉則爲一八·六〇五公里。（國民海通電）

尼里廿日電

制之狀況，凡學生體育成績不及格者不得升級或畢業，爲促進實施計，各省市教育廳局應設置體育視察專員。（六）高中以上學校應組織青年勞動服務團，規定勞動服務辦法，（初中則可利用童子軍組織）利用課餘及假日實行各項勞動服務，關於消防救護，警衛，防空，交通等目，均可於此訓練，教職員應參加此種服務，以資鼓勵指導，實行以上三四五六諸項時，應充分顧及受訓者之身體狀況，體格檢查與衛生設備必須注意。（七）中等以上學校應利用紀念週及正課以外之時間，將人生意義，立國精神，政府方針，國際情勢，時代需要等問題，敦請校內外有聲望之人員懇切講解，使青年對於大局真相決得正確之認識，對於人格修養，樹立堅定之信仰。

### （二）整理各級學校課程及增設時代需要

### （三）厲行民衆訓練

以上二項文字從略（全文詳見廿五年四月廿九日申報教育新聞版）



中央衛生試驗所證明

# 益壽 男保命



德國飛霞藥學博士最新發明

丸劑

注射劑

荷蘭蒙製劑中之權威

本劑分男女用二種男用本廠發明之標準丸十字形內泌素結晶體(2CC=2703m之新鮮荷爾蒙)女用卵巢濾胞內泌素結晶體(2CC=1043m之新鮮荷爾蒙)在一卷中至少有三千箇白鼠單位其他且含有維他命B世界最新發明而本廠早已成功之維他命結晶體及腦下垂體腺腎上腺等貴重成分其功效實超一切荷爾蒙製劑而遠勝舶來品也

男神經衰弱 未老先衰 腰痛背痛  
 女腎虧遺精 腦弱失眠 糖尿軟骨  
 主肺病血虧 胃呆便秘 白帶不育  
 治經水不調 宮冷奶乏 戒除鴉片



信託化學藥廠出品 總代理 荷蘭蒙製劑



備以請客  
必受歡  
迎

餘



# 美麗牌

有美皆備  
無麗不臻



出品公司煙成華



# 醫藥春秋

敬告病家

## 如·何·買·苦·吃

萬·

不久以前；在某報上看到有下列這樣一段的記載：「日駐平特務機關長松室說：「中國如病人，信醫不可不堅，若今日請一甲醫生診治，未見功效，即改延乙醫生治療，亦未見起色，後改請丙丁醫生，結果醫藥亂投，反致病無轉機。」」這些一針見血的話，的確可算是道地支那通。筆者不管他是在善意忠告；或是幽默諷刺。反正本刊是不談政治

的，加之淺陋如我，更應免談，不過就疾病和醫藥上來講，我們應未雨綢繆，事前須有相當的認識。患病延醫服藥是人生免不了的事情，於是延醫問題，預先也應該研究研究。倘平時胸中毫無成竹，臨時聽憑諸親百眷的意見，今日延甲醫，明日改延乙醫，勢必延誤病機。平日我們對許多醫師之中，某某氏擅長外科，某某氏擅長內科，他如婦科，



小兒科，傷寒症等等，不但是應該耳熟能詳，而且對於某某氏，對於某科之真才實學，須深切明瞭，一旦家人不幸患病，可以成竹在胸，毫不驚慌，選定某氏診治調理，這對於回復健康，保護生命，是有極大裨益的。

至於服藥，往往醫師開的藥方，上面多印着請「向××藥房配取為妥」字樣；推原其故，因為××藥房與這開藥方的醫師在營業上，有一種連繫密切關係的，所以有這種歪曲的做作。但是病家，應這考慮一下，這「××藥房」的信譽是否數一數二；是否信實可靠，不然的話，還是較有聲譽可靠的大藥房去配取為妥，價目是相差幾幾的，或者反較醫師指定配取的藥房為便宜，也說不定。

其他普通藥品，例如頭痛片，喉片，癬疹藥膏，胃腸通便藥，滋補魚肝油等，如自己有一些醫藥常識用不着醫生指示的話，你向藥房購買之前，千萬要審慎周詳，打定主意，買什麼就應指定買什麼，買不到，情願換一家藥房去買，因為你一到藥房，尤其是規模較小的藥房，他們的夥友，千篇一律的，先以類似品介紹給你（也可說是硬搽硬賣）並且說：這種貨品，有過之無不及，價銀又便宜。

說得天花亂墜，誘惑購者心旌搖曳，失了主意，那時購者心裏又換上一種念頭，都以為他們吃這碗飯，當然是最內行不過的，所說當然是有稽之談。那末，就中他們的計了。做買賣的商人，第一就要懂得顧客心理學，尤其是藥品商，你看近代藥品商發售的藥品廣告，說得多麼曲折有致，多麼體貼入微，你不會顧慮到的，他已經替你想到了，你想到的事情，他也預先說到。不說廣告，單就市上各藥房櫃友發賣之際，靈敏的藥品商，早已想到這一層顧客的心理，提出若干成利益，酬謝櫃友，那藥房櫃友見有利可撈，當然竭力銷售，儘先介紹；還有不知所云的小藥房，歷來以經售各廠藥品為目的，近因同行傾軋，以薄利為號召，跌價競銷，跌價之後，當然是無從生利，於是計從心起，遂另立一個「××藥廠」，仿製暢銷藥品，同時諭示各夥友推銷自己本輕利重所謂「本牌」藥品者，將售得之款，抽十分之一二，作為獎金，重賞之下，當然極賣的工作，更形努力了，筆者並不是反對這營業政策，所可慮者，在發售的藥品，是粗製濫造。有危害市民的健康，我們站在保健立場上，當然有向病家貢獻這一點的必要，其餘一切，容便當再盡淺陋。

藥的  
國地

# 改良「來沙爾」之製法

吳·信·法·

「來沙爾」是一種暗紅色透明的液體，較水略重，溶解於水中呈弱鹼性，本品為一強有力之殺菌劑，醫院中多作消毒之用，濕氣患者，以之沖淡洗滌，甚見功效，但本品用時宜小心，因觸及手上，能腐蝕肌膚之組織而使之破壞，故甚感疼痛，百份之二到十溶液（即藥二份或至十份加水百份）已足應用。

本品應用甚廣，因有關康健，故特請吳君將其新發現之製法公開，俾各界皆蒙其利。

（編者附言）。

「來沙爾」或「亞林沙耳」，為煤餾油酚 (Creosol) 之肥皂溶液，其中所含之煤餾油酚應為百分之五十份。來沙爾為家用良好之消毒藥劑，而用於洗浴尤宜，可防治各種皮膚疾病。

本品之製法據中華藥典所述，其原料及

用量如後：

煤餾油酚	五〇〇 c. c.
亞麻仁油	三五〇 c. c.
氫氧化鉀	八〇公分
蒸溜水	適量

共製一〇〇〇 c. c.

取煤餾油酚及亞麻仁油，置蒸發皿內，混和後，徐徐加熱至70°C，然後另取氫氧化

鉀，加蒸餾水七〇c.c.，溶解後，將溶液徐徐併入其中，時加攪拌，繼續熱之（但溫度勿使過80°），至取出溶液一滴，加蒸溜水九滴，能證明混和，並無油滴析出為度，放冷，再加適量之蒸餾水，使全量成一〇〇〇c.c.調勻，即得。

就本人之經驗而言，依上述方法製造來沙爾，不但亞麻仁油之鹼化太費時間，且偶一心急，常致製成品有油滴析出，而不可用矣。更據美國之製法，係先將亞麻仁油加熱至70°，另將氫氧化鉀溶化於五十c.c.水中，亦加熱至70°；而後將亞麻仁油徐徐注入於鉀溶液中，同時不絕攪拌。以後再加入酒精三〇c.c.，繼續加熱，趨溫熱時加入煤餾油酚，乃保持其溫度在70°，俟清亮之液體得到而止。再加入適量之水使成全量為一千

c.c.。但此種方法，仍屬太費時間；今述本人改良之製法如後：

一、用具：天秤 一 水蒸鍋 一  
量杯 二 玻璃杯 一 搪瓷小鍋 一  
玻璃棒 一 百度計 一 火酒燈 一  
二、材料：亞麻仁油 三〇c.c.  
氫氧化鉀 八公分 煤餾油酚 五〇c.c.  
酒精 十五c.c.  
三、製法：先稱氫氧化鉀八公分置玻璃杯中，加入酒精十c.c.溶化之；另注亞麻仁油於搪瓷鍋中，置水蒸鍋上加熱至百度計八十八度。俟油已熱，乃徐徐加入鉀之酒精溶液（切勿加入過速），同時用玻璃棒攪拌；則在短時間之內，油之鹼化即行完全，乃再加入酒精五c.c.攪拌之，然後注入煤餾油酚，攪拌，加熱（八十度）五分鐘即成。用此法不但節省時間，且製成之來沙爾無油析出之弊，又溶化於水中較快；讀者不妨一試。

# 人肉醫疾攷

決明

▼愚昧之舉亟應嚴厲禁懲  
▼普及醫學知識更不容緩

最近滬上各報，載有滬西某家貧親疾，乃用利刀自剗己肉，擬以為親醫疾，適被巡捕所見，拘往捕房，詳為訓導，卒釋之歸。

按人肉可醫百疾之說，不始於今日；而剗肉為親治疾之故事，亦時有所聞，惟其始於何時，則無從考究也。

據考據家之言，在唐以前，此風殆未見及，迨唐以後，乃見盛行。就經籍上所考得者言之，

人肉可治百病之說，似始倡於唐開元時之名醫（？）陳藏器。宋歐陽修宋祁等所撰『新唐書』卷百九十五孝友傳序云：

『唐時陳藏器著本草拾遺，謂人肉治羸疾。自是民間以父母疾，多剗股肉而進。』宋錢易所撰『南部新書』中，亦有與此類似之記載。按錢易，為北宋初撰之人，較歐陽修為早，而其所期『南部新書』，所記皆唐時故實，兼及五代，多採軼聞瑣語，而

## 醫藥常識 (七)

〔口炎〕口炎者，口腔黏膜及其附屬之組織之炎症之謂。其炎症雖為淺表性，然多少有廣汎性也。口炎種類甚多，別為卡他兒性，潰瘍性，匄行疹性，白斑性，壞血病性，芽生菌性，汞毒性，壞疽性，淋毒性及丹毒性等。

〔大舌〕大舌症，指舌之異常巨大而言，兒科診室常見之。大舌症，每與先天性黏液水腫同時發生，此際舌非常腫大，不能隨意運動，且常暴露口外，卒致嚥下困難。

〔大陰脣〕大陰脣者，前由恥骨聯

朝章國典因革勝益，亦雜載其間。故關於以人肉治疾之記載，錢氏此書實較『新唐書』爲早也。

至於陳藏器所撰『本草拾遺』一書，現雖已軼，然後世本草書類中引用之者頗多，故不難於窺知其內容。明李時珍所撰『本草綱目』卷五十二，亦引用『本草拾遺』之人肉能治羸瘵之說。故『南部新書』及『新唐書』所載陳氏之說，當非虛言也。

再就另一方面言之，剜肉治親疾之孝子故事，始見於『新唐書』孝友傳，其前之『南史』孝義傳，『北史』孝行傳及列女傳，均無有也。反之，自唐以降，罕風甚盛，『宋史』孝義傳及列女傳，『元史』孝友傳及列女傳

，『明史』孝義傳及列女傳諸書所載，此種之例至多。由是觀之，陳氏實爲此種迷信作俑者。

茲將此種剜肉治親之故事，列舉數例於下：

一、『宋史』卷四百六十列女傳云：

吉州安福縣朱雲孫妻劉氏，姑病，雲孫割股肉作糜以進而愈。姑復病，劉亦割股以進又愈。尙書謝諤爲賦孝婦詩。

二、『元史』卷百九十八孝友傳云：

胡伴侶，鈞州密縣人，其父實嘗患心疾，數日幾死，更數醫俱不能療。伴侶乃齋沐焚香，泣告于天，以所佩小

合之上緣，後達於會陰之一

對皮膚隆起也；在胎生上與

男子之陰囊相同。左右大陰

脣之間，挾有陰裂(Rima

pudendi, Schamspalte)、

前端以前陰脣交連(Comm

issura labiorum anterior)

後端以後陰脣交連(Comm

issura labiorum posterior)

互相連結，但前者較後者明

顯。大陰脣富皮下脂肪，被

有陰毛，內藏汗腺及皮脂腺

，且富於色素而呈暗色，尤

以既婚婦爲然。

〔小兒之便秘〕小兒便秘，宜探索

其原因：(一)單純性便秘

，(二)乳汁中成分變化，

(糖分減少或石灰脂肪增加

刀，於右脇旁，割其皮膚，割脂一片，煎藥以進，父疾遂瘳，其傷亦旋愈。朝廷旌表其門。

三·『元史』卷二百列女傳

云：

秦氏二女，河南宜陽人，逸其名，父嘗有危疾，醫云不可攻。姊閉戶默禱，鑿己病和藥進飲，遂愈。父後復腦，欲絕。妹割肉置粥中，父小瘳即甦。

四·『武進縣志』（『欽定圖書集成』閩媛典第卅四卷閩孝部列傳三所引）云：

楊氏徐時肩妻，年十三，母病瘵醫禱不愈，晝夜哭泣，割左臂肉進之，卒無救，哀

毀骨立，三年不見齒，父病，奉湯藥必嘗，疾甚，焚香籲天號慟，願以身代，復割右臂肉以進，及笄嫁為徐氏媳，夫就外傳，事舅姑盡孝。夫早喪，氏年二十七，以舅姑在，不敢死。……姑病，復如前，割體肉和藥進，姑病獲愈。……人稱為三割孺人。

似此之例，不勝一一列舉。

朝廷對此種割肉治疾之孝子烈女，初多加以褒獎，為之旌表。如上舉諸例中，尙書謝諤為劉氏賦孝婦詩，朝廷為胡伴侶旌表其門等，至為顯明。又『事林廣記』云：

『諸……為祖父母，父母

四六四

（三）常熱性便秘，（四）起因於器質的變化而便秘。（先天性者如腸管閉塞症，狹窄症，及局部癒着等；後天性者如腸重疊症及肛門裂創等）治療之法，因原因而不同，務須除去其原因，非濫用瀉下劑即為已盡治療之能事也。

〔不妊症〕不妊症者，在妊娠可能其間雖屢行性交而不懷孕之謂也。不妊之咎，固不在於女之一方，彼男子精子缺乏者，亦為不妊之因，然畢竟由於女方者為多。此所謂受胎不能，其原因雖多，不外乎（一）卵形成異常，（二）卵與精結合障礙，（三）

，伯叔父母，姑嫜及舅姑，割股（奴卑爲本主同）並委所屬，由覆朝廷，官支絹五疋，羊兩頭，田一頃。以勸孝悌。」

惟元明以降，對於此種行爲，大多加禁。

『元典章』卷三十三，對於此種割肉爲親治疾者，已定不加旌賞，其文云：

『割股旌賞體例，雖爲行孝之一端……頗與聖人垂戒，不敢毀傷父母遺體不同。又恐愚民不知侍養常道，因緣奸弊，以敢毀傷肢體，或致性命，又貽父母之憂。……今後遇有割股之人，雖不在禁限，亦不須旌賞。』

明時，對此益加禁止。蓋明

太祖時，青州日照縣居民有江伯兒者，母病，割己肉以進，不愈乃禱於神，謂若母病痊，將殺己子代之。後母疾愈，乃殺三齡幼兒以謝神明。知縣請賜旌表，太祖大怒，以爲此乃絕滅人倫之行爲，而將其遠謫海南島。並命禮部詳加討論。禮部所批議結果，見於明何孟春所撰『餘冬序錄摘抄』，曰：

『子之事親，居則致其敬，養則致其樂，有疾則拜託良醫，嘗進善藥。……若臥冰割股，前古所無，事出後世，亦是間見割肝之舉，殘害爲最。如父母止有一子，割股，或致喪生，臥冰或

受胎卵着牀及發育之障礙；故應就其原因之不同而分別治療之。並試行人工受胎法。

〔內分泌〕除有管腺外，生體別有各種特殊之分泌物，並無導管，直接分泌於組織液內，由此營養化學的作用，在生理上極爲重要，此器官曰內分泌腺，又曰血管腺。其分泌作用，曰內分泌；其分泌物曰內分泌素（Hormon）。與發育成長生殖及精神作用，有極大之關係。

〔日光消毒〕太陽所放射之光綫，對於病原菌之滅殺力甚強，病毒在外界之能自然淨化者，亦日光之力也。即抵抗極

至凍死，使父母無依，宗祫

乏生，豈不反爲大不孝乎。

原其所自，愚昧之徒，一時

激發，及務爲詭異之輩，以

驚俗駭世，希求旌表。割股

不已，至於割肝；割肝不已

，至於殺子。遠道傷生，莫

此爲甚。自今人子，遇父母

病，醫治弗愈，無所控訴，

不得已而臥冰割股，亦聽其

爲，不在旌表之例。」

於是洪武二十七年，乃布令：

『凡割股或至傷生，臥冰或

至凍死，自古不稱爲孝。若

爲旌表，恐其倣倣，通行禁

約，不許旌表。』（見禮

部志稿「卷二十四」）

前清仍倣明制，順治九年，

規定：

『割股或致傷生，臥冰或致

凍死，恐民仿効，不准旌表

。』（見『欽定大清會典事

例』卷四百三）

然實際上，政府此種禁令，

等於空文。明朝三百年間，割股

行孝之盛，遠出前代；而官憲之

加以旌表者，時有所聞。清時亦

然。清初雖定制股行孝者，不准

旌表，然雍正六年，福建孝子李

盛山，割肝以治母病，母癒而山

死時，巡撫仍奏賜爲旌表。禮部

議謂：

『割肝乃小民輕生愚孝，向

無旌表之例，應不准行。』

然雍正帝批云：

『朕念：割肝療疾，事雖不

強之結核菌，於日光之下，

亦易滅殺，故日光消毒，爲

普遍易行之消毒法。日光之

消毒力，以青、紫線及紫外

線部爲最強。水銀石英燈之

富於紫外線之放射綫，與日

光同一理由，奏消毒之功，

常應用於飲料水之殺菌。

〔止血劑〕止血劑，爲使出血停止

之藥物之總稱；其機轉全恃

促進生理的止血作用，即：

（一）促進血液之凝固性，

（二）使血管收縮，（三）

使血壓下降。至於應用方面

有局部止血劑（如各種收斂

劑腐蝕劑食鹽及腎上腺素等

）及全身止血劑（如白阿膠

、鈣鹽、葡萄糖、麥角、子



經，而其迫切救母之心，實屬難得，深可憐憫，已加恩准其旌矣表。」（見「欽定大清會典事例」卷四百三）總之，人肉能治疾病之說，始作俑於唐陳藏器，古代無有，

自唐以降，盛行於民間，所謂孝子列女者，均做學之，誠愚昧之至也。不幸科學昌明醫學發達之現代，對於此種迷信之說，尙有深信之者。於此，吾人益覺醫學常識普及之必要！

## 對症藥劑

洪爾蒸醫師

### 一 祛痰劑 Expectorantia

咳嗽是排除氣道內之異物，生體之防衛現象。當聲帶閉鎖的時候，同時呼出肌收縮，胸壓及腹壓異常亢進，然後聲帶急速開張，肺內之空氣乘勢呼出，氣管及氣管支之分泌物由口腔咯出。

#### 祛痰劑之適應：

- a. 氣道內分泌物多而不能充分咯出時；
- b. 分泌物少而粘稠；
- c. 乾咳時。

#### 祛痰劑之種類：

- a. 溶解性祛痰劑 溶解氣道內之喀痰，減少其粘度，使易於咯出
- b. 惡心性祛痰劑 於嘔吐同時作用，得易於咯出。

宮緊縮劑，麻醉劑等）二種。

〔民族衛生學〕民族衛生學即研究種族間衛生之學問。人類欲保健康，一方須有先天的佳良體質，一方須改善環境而求適於發育生存之方法，然尤以先天的為重要。於是優生學興，研究輩出，以改良其先天的體質，故民族衛生學之基礎，為遺傳學。據言之，民族衛生學者，遺傳衛生學也。

〔盜汗〕初期結核者屢屢盜汗，此外傳染病熱性病之恢復期及產後等亦見之，又腦神經衰弱症亦有發生盜汗者。肺結核患者之盜汗，有治療之必

c. 刺戟性祛痰劑 此為含有 Saponin 體之藥劑，刺戟局部粘 膜而起癢痒感，故咯痰容易。

d. 防腐分泌抑制劑 有防腐 及分泌抑制之作用。

e. 粘液性藥劑 茲將常用藥劑之性狀，作用 及用量，略述於下：

a. 安息香酸 Acidum benz-  
oicum

(性狀) 白色或類黃色之 葉狀，板狀，針狀之結晶。難溶 於水。

(作用) 刺戟性祛痰劑

(用量) 一回 〇・〇五

〇・一——〇・三——一日  
〇・二——一・五

b. 安息香酸銨 Ammonium

benzoicum

(性狀) 板狀無臭之結晶 ，能溶於水。

(作用) 有安息香酸及氮 之二性作用。

(用量) 一回 〇・一——

〇・五 一日 〇・五——一・五

• 適用於喘息。

c. 碘化鉀 Kalium jodatium

(性狀) 白色水溶性結晶

(作用) 呈氣管與分泌增 加及液化之作用。

(用量) 一回 〇・〇五——

一〇・二 一日 〇・二——一・

〇

適用於腺病質，氣管支喘息 ，肺氣腫，動脈硬化症，梅毒等

(未完)

要：(一)臥室換氣宜充分 ，室內宜稍冷涼。(二)內 服硫酸阿托品。(三)服用 少許之催眠藥有效。

(催眠劑)催眠劑為催起睡眠之藥 物，其必要之性質，為：( 一)有充分強力之催眠作用 且有中毒作用。(二)作用 之發生極速，可得有五六小 時持續的睡眠。(三)起習 慣性。本劑種類甚多，如水 化氫醯 Sulfonal, Veronal, Trional, Medinal. 等，不勝 枚舉。其作用可使大腦之興 奮鈍麻，對於外界之刺激感 受性減少；故其適應症為大 腦興奮性亢進之真正不眠症 ，如因疼痛或咳嗽所致之不 眠，則須先行除去其原因。

## 生·理·變·態

### 發現一個雌辨雄

鎮江城內南門梳兒巷育嬰堂，近收留一生理上發生奇異變態之嬰，聞該孩係一不知執名者，於黑夜拋棄於該堂門首，翌晨經該堂彌事收留，安置於第二嬰孩堂保養，該孩尚未姓月，初到堂時，堂內職員並未知其生理上有特異處，及至二三日後，為孩之保姆發覺，全堂始大詫異，繼見其下體有小陽物而無卵腎，小陽物之長度有如週歲男孩陽具之大小，卵之地位則為一小陰戶狀形之空穴，小便時並不由陽具洩出而及由陰道排洩，陽具尖端雖有縫隙，實際毫無功用，其餘如飲乳大便等，均與常孩無異，雖經中醫診視，但不能確定為何種原理，或究係生理上何種變化，惟省立醫院院長汪元臣來堂一度診察，汪氏談該孩生理形態，在普通社會上甚認為奇突，但在醫學方面，尚不覺有何極特殊意義，蓋余在美國時，曾見有如此孩，本國亦目睹一次，緣人體內本有兩生殖線，一線名吳而夫氏線，屬陰，西名 Wolffgang，另一線名密勒氏線，屬陽，西名 Mellergan，陰線發達則生女，陽線發達則生男。換言

之，陰線固能退化陽線，陽線亦能退化陰線，該孩形態之大致係在其父母交合時期陰陽兩線平均發達之故，遂成此畸形狀態，本人對該孩之診治方法，現擬用割治手術，將其陽具割脫，惟割脫後，將來該孩變成女性，目前因其月份太小，尚未至用割治手術時期，必待至相當年月後，或半歲或週歲，始可割治云云。

### 無頭無手怪胎

浦東洋涇鎮商人鍾連生君，現年四旬，曾於民國十年間娶江陰人陳氏為妻，感情雖洽，但迄無生育，夫婦均以為憾，每年求神拜佛延醫服藥，所費不貲，去歲七月間陳氏忽懷身孕，夫婦大喜過望，至本月十五日，陳氏臨蓐，當延本地穩婆周氏助產，距知時逾三日，依然未產，產婦痛苦異常，穩婆束手無策，乃即改延提籃橋虹口平民產科醫院袁慧玉張恒棟兩女醫師，經診察後，施用手術，將胎取下，但產下雖係男胎，祇有雙足，而無頭顱及兩手，鍾某認為不祥，即欲埋棄，兩女醫師以此怪胎有供研究價值，故婉商索取，而鍾君以為攸關顏面，堅決不允。

新訊

歡迎衛生局李局長

大文

# 大●會●及●年●會●記

本文收到時晚，而本刊規定發排日期為每月三號，因此第六期無法刊出，惟本文對於衛生健康上極有意義，故為補刊，讀者諸君得不嫌明日黃花新訊視作舊聞歟。 編者附註

上海市衛生局同人年會，四月五日在市中心區市政府大禮堂舉行，同時又舉行歡迎局長李廷安博士奉命赴歐美各國考察衛生行政回國的歡迎大會，到該局各附屬機關同人及中西來賓四五百人，濟濟一堂，盛極一時。

那天雖是假日，而江灣道上的來往車輛，絡繹不絕，該局印成五聯年會證一張，憑券兩聯可乘華商五路公共汽車來回車票二次，記者車到市中心時已快到九時，到該局簽名處簽到，以資紀念，並憑彩券一聯拈取彩號，在散會時兌彩。

因為該局年會的盛大，所以市中心區所有的偉

大的建築物 開放，任意參觀一天，於是記者得到參觀尚未開幕的市立醫院和衛生試驗所，該兩處的建築是新型立體式的，質係鋼骨水泥，牆垣圓圓鑿花，狀極美觀，市立博物館和圖書館係城池式的宮殿礪樓模型，漆着美麗奪目的花紋，內部寬暢，空氣清鮮，光線充足。中國航空協會的建築，似同一架飛機，完全照飛機的形式建造的，前門開在機首，兩 概是備作禮堂及大廳之用，機身是甬道，甬道兩旁是一間間的辦公室，機尾是後門，真是偉觀，不日即要工竣。已開幕的運動場，游泳池，體育館，園林場，市政府職員宿舍，一處處都去參觀，

都是範圍廣大，清靜入勝，使人留戀不捨的地方，記者覺得一個上午得到這許多的參觀地點，確是機會難逢啊！

十二時准在市政府門前攝影，該局同人和來賓約有近五百人，攝影畢，蜂擁入禮堂，開始聚餐，每人憑券一聯掉換方盒裝的食物一大盒，牛奶一瓶，汽水一瓶。糖菓一小包，記者靠着台右的一桌找個坐位，後來的賓客幾乎連坐位也佔不到，確是熱鬧。

主席是該局的第一科科長沈語報告：『本局同人，因為平日各有各的工作，很難得到共聚一堂，暢談聯歡的機會；所以每年舉行年會一次，興趣向濃，本屆又值。此番本局李局長從歐美考察衛生行政回國，得以藉此機會，共聆議論，這是本會更足紀念的一事，並承同人中表演遊藝，實業 惠贈珍品，非常感謝，現在我們歡迎李局長登台演講考察各國衛生的經過，請各位靜靜的聽吧！』

接着該局同人合唱歡迎歌，表示歡迎會的啓端。

李局長的演詞，略為『本人此次奉吳市長之命往歐美各國各大都市考察衛生行政的事業，所得到

歡迎衛生局李局長

的影像是極多，本人略作三點的報告：第一點關於普通的，這次歐美各國的情形是非常緊張和嚴重，在這二次世界戰禍的風雲裏，歐美各國都積極準備着戰爭的爆發，在這國難日亟非常時期的我國，趕快起來自衛，覺悟，痛幹！第二點關於衛生上所得到的影像，給我們所參考的很多，如英國，丹麥國，波蘭國，南斯拉夫等國的城市衛生，都非常注重。而積極的，有精神的痛幹的，他們的技術高深，設備精良，經費寬裕，這也是他們的長處，他們所得到的效果是死亡率減低，壽命延長，人口增加，這是各國的現實情形。第三點，今後的方針，我把此次所視察得到良好的影像帶回來做我們的借鏡，可是歐美各國衛生行政的組織比較沒有我們的嚴密，他們的機關相去得很遠，沒有系統的連繫，使經費的損耗是受到莫大的影響。今後我把這近代重要都市的上海，要把它幹成不亞於歐美各國。上海市的衛生行政區在市中心，衛生局是一個行政和預防的中樞機關，市立醫院是備作已患疾病的市民們治療的醫院，衛生試驗所幫助着市立醫院共同協助關於疾病預防和各種需要的工作，有這三個最高機關握着全市的衛生行政和技術，此外每區設立衛生

四七一

事務所，除已設立者外，繼續再各區分設，各區另外又添設分所一處或兩處，專門注重市民之健康和保健，預防的方法，如預防傳染病，學校衛生，勞工衛生，清道清潔，訓練保姆及育嬰，預防狂犬病等；在經費可能範圍之內，本人當呈明市長積極建造肺癆病院，癲瘋病院及花柳病院等專科傳染病院。本人負着極重大的使命，務須埋頭苦幹，以達實現，同時還得各位同人共同奮鬥，努力苦幹，復興我們的國家，這是本人今後的宗旨。

報告完了，參加餘興的表演着各種遊藝，節目是諸琴君，湯福年君，馬翰光君，蘇德康君，黃廉君女士，汪蕊英女士，劉寶珠女士等合奏『夜深沉』，項廷萱君奏七弦琴，劉寶珠女士唱『戰臥沙場』，高亦漢女士劉寶珠女士合唱『和平歌』，高明君唱『呀唔歌』高橋區衛生事務所同人話劇『鏡中人影』和滑稽風琴，沈起鳳君唐菊生君汪德鈞君談劍人君麥蘭女士顧素珍女士各吹奏口琴等精彩節目。表演完畢，換取贈品，贈品極多，俱是實用國產商品，為各大藥房及廠商助贈的，在熱烈快活的歡迎和聯誼會裏，每個人帶了笑容歸去。

來 滬 入 門  
居 滬 必 備

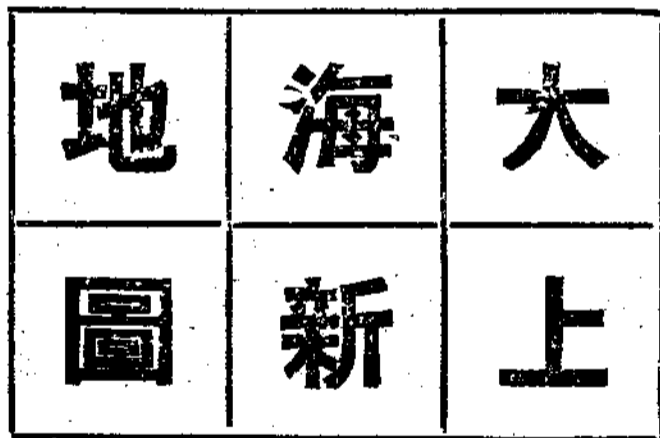


圖 高 二 十 二 吋 闊 三 十 吋

新 穎  
準 確

路 綫  
分 明

五 色  
精 印

字 跡  
清 晰

代 價  
低 廉

購本圖一幅，奉贈內容美備，不論價值如何，均不取分文。凡此二冊，猶如錦上添花，與鄉人得此，屬平未嘗到過海地，與相得益彰，凡屬生逢此妙。請聲明由康健世界介紹。

每套  
實售  
四角

申 興 地 學 社 出 版

上 海 同 路 中 十 號

方 中 書 店 發 售

# 腎氣丸

補腎強壯



主治腎氣虛弱  
 真水不足腰背  
 痠痛包汗盜汗  
 病後虛弱神昏  
 衰弱頭暈目眩  
 婦女血虧宮冷  
 不孕產後虛損

上海佛慈製藥廠發行 西藏路卅九號電話九〇六一

# 世界球力回

## 中

## 鋼

## 軍

標商



册註



上海 大連灣路 正泰信記橡膠廠造





# 技擊

## 科學的自衛法 (四)

家銘 編譯  
宗元

### 第一 怎樣對付徒手的敵人

#### 丙 怎樣解除被抱 (續)

如果你的敵人從你的前面抱住你的腰部，而你的雙手却未被束縛，仍可以自由行動的時候，你可以一手攔住敵人的腰部，一手猛力推出他的下頰（如圖十）或者用你的雙手執住敵人的頭頸，你的兩個拇指抵住他的喉頭，然後用力緊扼起來，同時用力向外推動，（如圖十一），這兩個方法，都能達



(圖 十)

到解圍的目的。再不然，你還能夠利用你的

右手，又住你的敵人的後頸，順勢向左下方



(圖 十一)

猛力推壓，使他的頭偏向你的左面而達於下方（如圖十二），這樣，也能夠把緊緊的圍抱解除的。或者利用前述的方法，猛踏他的雙足，猛踢他的雙脛，或者撞擊他小腹或睪丸部，都能同樣達到目的的。

如果你的敵人從你的背後抱住你的腰部，而你的雙手仍還可以自由的時候，你可以

(圖 十二)



(圖 十三)

把你的右手捏成拳頭，用你的一排突着的指

關節猛力擊打他的手背（如圖十三），他  
會感到痛楚而放手了。或者用你的右手或  
左手捉住他的任何一只手指，猛力向外攀折，  
（如圖十四），甚至折斷牠，這樣一定會很



（圖 十四）

容易解除被抱的。除了這兩個方法以外，還  
可以舉起你的雙手，抓住他的頭髮，（如果  
敵人蓄有長髮的話）像背負重物那樣把他背  
負起來，使他兩腳凌空，以高速度把你的身  
體猛力向前屈曲，（如圖十五）使他的身體

從你的後面騰  
翻到你的前面  
來，這時候，  
你的敵人自然  
而然的會放手  
了。

（圖 十五）



## 咪咪集雜誌

每月一冊

內容一斑

小品文字 絕豔詞選 科學珍聞  
彈詞開篇 崑曲小調 話劇劇本  
流行歌曲 四明南詞 長篇小說  
精美照相 申曲開篇 播音節目  
每冊另售二角增刊另訂

定期全年十二期二元二角本埠另加郵費  
全年六分外埠一角二分（定戶逢增刊出  
版並不加價）

上海元昌廣告公司出版

劇本創作 經出版二種  
每冊五分

短篇小說

# 摧殘

(二續)

逸之

爲了深信神鬼——

——不去求醫就診——

(二)

這時候，忽然阿祥嫂的兒子哭了，她便急急的告辭走了，當夜何夫人費了許多口舌，勸解何先生：

「方才阿祥嫂叫我去求求送子觀音，她說：一定很靈驗的，你的意思怎樣？不要再固執了。」

「那種泥塑木雕的泥菩薩有什麼靈驗，我第一就不相信這種欺人的東西。」

「你不要這樣，不可得罪了菩薩，你看前面的阿玉嬪剛生下一個兒子。還有林二嫂也生了兒子，她們都是求過菩薩的，菩薩多

麼靈驗啊？」

何先生心有點說得動了，便答應了說：

「那麼，你自己一個人去吧！」

時光過得真快，觀音生日到了，何夫人起身得很早，還吃了素，誠誠意意的走到觀音庵，還只有六點鐘，已經有很多的人在磕頭，點香，擠滿了一堂，煙霧瀰漫，個個人都念着：阿彌陀佛，何夫人好容易擠到菩薩面前，點起了香燭，在佛前恭恭敬謹的跪下，叩了許多頭，心裏默默的祝着：

「信弟子何王氏，年老無子，求菩薩大發慈悲，速賜弟子一子，還求菩薩保祐我們越老越健，弟子永世不忘的。」

祝罷起來，把香插入香斗，再在各處拜了一轉，這樣總算是好了，便回到家裏。

自從這天起，何夫人便熱熱心心的吃白

衣菜，何先生也日日希望着早日生個兒子，真等得望眼欲穿，一天功夫，他看來正像『如隔三秋』。

時候過得真快，不知不覺的已有半年了，何先生看見何夫人肚皮一天一天大起來，便暗暗的問何夫人，何夫人也默默的點着頭，何先生想是一定有喜了，好快樂，想已有了這一把年紀，要是再不生，恐怕將要絕後了。

再過三月，一晚何夫人覺得快要宣告破產了，便吩咐何先生快點預備，何先生真忙得不亦樂乎，喊收生婆，買東西，……等到都收拾好了，他自己一人坐在外面等候喜訊，一會兒，他聽見哇！哇！的哭聲，便曉得已生下了，那時候何先生心中真像鹿撞般的着急；老婆生下來後是否平安？小孩子是男是女？好嗎？直到收生婆報告：

『何先生，恭喜恭喜，生下一個白白胖胖的男小囤，真好福氣，老年得子』他聽了

真是心花怒放，當下便重重謝了收生婆，自己到何夫人床前慰問，望望生下來的小孩。

從此，不信神鬼的何先生，也被感化了，反而更比別人誠心點，還在家裏擺了一個盜做的觀音像，早晚供奉，要是有人在他面前講一聲，『菩薩不是好東西，一點也不靈驗。』他會立刻反對你，好像侮辱了他自己一般，曾記得他有一個朋友到他家裏來，說了一句：『你爲什麼把這種泥菩薩供着？』他竟和朋友吵起來，險些打了起來，何先生真不愧是個信徒了。

不久，何先生的兒子彌月了，因爲是頭生，再是老年得子，場面不得不撐，便辦了幾十桌豐富酒席，大請來賓，席上何先生力勸人家相信神鬼，讚美菩薩怎樣靈驗，當天給他的兒子起了個名字叫狗兒，是取他將來長命富貴的意思。

以後，何先生每逢狗兒週歲，生日，他必大大的熱鬧一次。

(未完)

# 康健信箱

本期起採納讀者意見，取消「康健印花」黏貼辦法，以免書頁破碎殘缺。

連帶關係？

(6) 聞無論老幼，隔年種一次牛痘，可兼免痘疫之傳染，未知確否？

(答) 一：(1) 種痘本無時期，生後即可種，夏冬亦無關。其與瘡疹亦無關。

(2) 瘡疹為一種傳染症，係一種細菌作祟，無論何人，如未曾出瘡者，易被傳染，如曾出過瘡疹，因體內已對於此種細菌之抵抗力加強，可不受傳染。故老年人亦有出瘡者，又因小孩之抵抗力薄弱，故易受傳染。

(3) 夏日之瘡毒與種痘無關。

(4) 可即種痘。

(5) 種痘亦為一種免疫性。使增加體內對於天花傳染之抵抗力。

(6) 痘疫與天花不同，種痘是可避免天花。

(問) 二：小人口內時常發疔，有何法可預防(或藥石，或食物)？

一：本信箱以研究一般康健問題為宗旨。不談高深理論。惟篇幅有限，暫以本刊定期戶為限。

## 本信箱投新稿簡約

- 二：來稿以白話為主，問題須通俗，如有思想不純正的質疑，恕不答復。
- 三：稿末須註明真實姓名及通信處，但不願用真名發表者，請預先聲明。
- 四：來稿稿末須註明定單第幾號字樣。否則不答復。
- 五：每問不得過三則，使討論釋疑機會均等。

### ●答餘姚張翁君

(問) 一：(1) 小女今年三歲，(實際祇念個月) 本來今春正屆種牛痘之期，不意忽然出瘡，(俗名瘡疹) 遷延經月，始復原狀，致種痘期已逾，無法追種，祇有待諸來春，未識有礙身體否？

(2) 為怎麼要瘡疹，先生可把這生理學詳為一解嗎？

(3) 已出瘡，因無種痘，夏際為發生瘡毒否？因去年夏季曾患過瘡毒。

(4) 曾偶閱某書，(書名已忘却) 小孩種痘，每年為春秋二期，但鄉間祇春季一期，絕對未嘗有秋季之種痘，敢問先生對於秋季是否有種痘之可能，設如可種，其效力較春季為遜否？此係鄙人之心理斷解，蓋春天風日和煦，萬物勃勃向榮，均在發長之際，則痘之發炎，似較滿足，秋季俗有秋收冬藏一語，恐不及春季為妥，是否有當？乞示！

(5) 種痘對人生之健康，有幾種

(答)二：想係內熱，食物積滯所致，預防之法，唯有飲食留意，藥物以清涼消食為宜！

(問)三：記憶力薄弱，有何法矯正之，是否神經衰弱所致，敢乞指示何藥為合宜！

(答)三：此條須請醫診示，因究係何種病源，未能確定。

(問)四：工作時，遇事件多，往往感覺頭痛腦脹，這是否腦弱的現象？應服何藥，貴刊登載之XXX XXX可服否？

(答)四：最好請醫師診斷，然後方談到服藥問題。

(問)五：XXX魚肝油，及XXX XXX XX，長年可服否？

(答)五：如無疾患，不一定要服藥，苟能服之對症，即常服亦無妨。

●答山東樂樂齋君

(問)敝人患大便秘結疾，迄今兩月有餘矣，叢服西藥瀉鹽，冰瑤油及燕醫生清導丸等；中藥大黃，麻

子油加蜜等，清肛一次，均未見效。病况：以臍為中心的腹部，而其上則感空虛，其下則有壓抑之痛苦，口味很好，很想多食，至今仍然。茲有中藥番瀉葉，用為救急之藥，逢吃番瀉藥，經三四小時：即大便，不食仍不大便；便時帶有砂形之細點頗多（很細小）不知此種現象究屬何病？宜服何藥？（根本治療）如何調養？能否運動？過勞如何？何食物為禁？統希費心一一答覆（下略）

(答)據來函所述，似係習慣性便秘。目前可用「甘油錠」劑，任何牌子均可。或服用「Icaveril-Pheno Iphthalain」製劑，如「樂瀉」等藥片，根本治療之法甚感困難，唯有改變生活狀況，注意食物。較為有效！

便出者，或係未消化之食物。最好交醫師或其他衛生機關一驗，是否含有細菌，再定治療辦法！

●答邵無傲君

據來函所述，此種癢活，恐與所生之瘡無關，因其成因甚多，在未知病源以前，礙難作答！

(一)如閣下身體強健，經醫生驗過，證無肺結核的話，那麼，不求醫，當無不可。

(二)倘有疑惑，最好請醫師診斷後，是否是病症，再想療法。

●答本埠胡如秋君

承索之「實用避痘法」已轉知該公司，想已另郵寄上。來函謂去歲腰背酸痛，如現在已無此種情形。當與肚內之疾無關。前者較為複雜，最好請醫診療。而後者可用棉花蘸百份之五「色素汞」溶液揩洗，每日三四次。再每晚睡前用「水銀」軟膏塗于患處。上兩藥均為原料品，並非新藥，任何藥房均有出售，故敢為介紹

請 即 定 閱

## 編後記

我們編竣了這期，文字方面覺得有幾篇大作是值得「申說的」：

朱寒松君之「健康與人生」一篇，不但文詞簡顯流利，而且意義亦極遠大。讀者諸君，幸弗走馬看花，一目了然之。其次康健爾夫之「回到原始的健康生活」一篇，亦非等閒之作，有許多地方，可給我們生活的參考。還有吳信法君之「改良『來沙爾』之製法」，給與讀者切實醫藥常識，並非一般濫竽充數，空洞膚淺的醫藥刊物所同日而語。其餘一切，請讀者自己去品評罷，編者也不多曉舌了。

下期第八期，我們擬出一次「夏令衛生號」，希望諸作家及醫藥專家予以多多幫助，早日賜稿，遲恐不及。

關於健康的漫畫稿件，雖收到了不少，可是不能用的多，所以仍希望有意義有筆力的畫稿惠寄，一經採登，當酌奉薄酬。

總本刊營業部人言，有人在外面假借本刊名義兜攬騙錢，實在可恨可惱，因此，在這裏也有向各位讀者面前鄭重聲明的必要，我們在目前尚無委派專人在外兜定的企圖。

中華民國二十五年五月十六日出版  
 第一卷第七期  
 本刊文字非經允許不  
 轉載  
 編輯人 李方尊  
 發行人 方方  
 總發行所 上海同孚路二一四弄一四號  
 康健世界社  
 總經售處 上海四馬路復興里  
 生活書店  
 印刷所 中國科學公司

每月一冊 每十六日出版  
 定價 零售  
 每冊售國幣五分郵費一分  
 遇特大號祇少售國幣一角  
 全年十二冊國內連郵國幣五角  
 香港澳門八角 歐美南洋一元  
 代郵票九五折  
 現算一分  
 限二分

### 廣告價目表

等第	地位	全	半	面
特等	底封面外面(二色印)	一百元		
頭等	(一)封面裏頁對面 (二)底面裏頁對面	六十五元	三十五元	
二等	每篇正文前後	五十元	三十元	
普通	其餘地位	四十元	二十五元	

廣告除正底封面外一律用白紙黑色如欲印彩紙或繪圖製版價目另議如承長期刊登價目特別從廉

△定戶注意△  
 (一)定戶如有詢問或更改地址請將詳細開明逕寄本社發行課  
 (二)定單號碼(三)定戶姓名(三)原寄何處等項



減輕丈夫負擔！

解除婦女痛苦！

節育良友

# 夢安琪

發泡藥片

永安西藥部及各大藥房均售

「實用避孕法」

函索附郵票兩分，  
投上海郵政信箱七  
八四號當即寄奉。

濕癢頑疥陰癬刀傷破皮潰爛

## 大林黃藥粉

▲組成：本品含有「色素汞」及「克利沙羅賓」等  
等主要藥劑，並配以柳楊酸等之二三有效藥劑，藥效  
準確。

▲功效：一般「色素汞」及「克利沙羅賓」之適應  
症，即一般寄生性皮膚病，例如頑癬，癩瘋，頭部白  
癬菌病，紅色陰癬，普通乾癬，圓形禿髮症，先天性  
白斑，慢性濕疹，脚蛙，脚癢，濕氣，外陰部瘙癢，  
以及刀傷破皮潰爛等，効驗靈確，應用範圍甚廣。

▲特點：「色素汞」與「克利沙羅賓」對於各種  
皮膚疾患，確有特效，為世人所共知之事，而本品則  
更加改善，比其他各種單以「克利沙羅賓」或「色素  
汞」製成之製劑之効力，強大不啻倍蓰，且本品無皮  
膚刺激性，能減低其皮膚之吸收通過性，因之可防止  
一切有害副作用，如皮膚發炎，招來腎臟刺戟等症，  
故為其他製劑所不及。本品不特不刺戟皮膚，即對於  
粘膜，亦無甚刺戟作用，故用時毫無痛苦。且包裝精  
巧，價格低廉，為任何藥品所無有。

▲包裝：袋裝（五公分）每袋售大洋貳角

### 大林製藥房

函索樣品，附郵兩分投上海郵箱七八四號當即奉贈。

上海  
中法大藥房  
發行

# 艾羅補腦汁

腦為五官百骸  
之中樞腦健則耳  
目聰明精血充足  
體魄壯健凡腦弱  
體虧之症如神經  
衰弱心悸失眠筋  
骨風痛癱瘓麻木  
陰虛遺精諸症  
咸得以本  
劑治之

# 艾羅療肺藥

肺為嬌臟易病  
難治受寒轉咳  
延久必至久咳  
癆瘵中夾血氣  
嗽痰阻胸膈氣  
喘痰阻以宜投  
服本劑以宜投  
確具化痰止咳  
平氣定喘之神  
功也

# 九一四牌

# 解毒聖藥

# 九一四內服新藥

肅清血毒 永遠根治  
功效神速 效同注射

# 九一四外用藥膏

殺菌拔毒 止痛消炎  
濕癬毒瘡 一律靈效

# 九一四白濁新藥

止淋止痛 斷根靈速  
尿色變藍 便是效證

健美女性的動態 (2)



欲頭腦靈敏

骨格健全者

舍我莫屬

即補腦強骨健身之「腦腎丁」是也



請君指購「腦腎丁」，免致受欺

腦腎丁健身片

“NEOSATINE TABLETS”

自科學倡明而後，化學物質與人體之關係，幾可盡人皆知，磷質鈣質，為身體上主要物質之一部，而以腦與骨中，含量尤多，換言之磷與鈣，即為腦與骨之主要成分，不可須臾或缺者也。

腦為身體上之主宰部分，所有知覺，運動，意識，思想莫不由腦而生，亦莫不受腦之節制，設或一旦有病，影響所及，往往引起各部之失常而入病態，例如患神經衰弱者，有時能引起食慾不佳，便秘，營養不良，貧血，及全身虛弱等等，非特健忘遲鈍而已也。

骨為支持全體之幹架，人而無健全之骨格，一若大廈建築而無穩固之基礎，欲求其久持而不傾，其可得乎。

「腦腎丁」因適合於腦與骨之主要成分磷化鈣而成，故為補腦強骨健身聖藥。

「腦腎丁」因所含之磷化鈣質，服後極易溶化吸收，所以見效宏大。

「腦腎丁」因所含之磷化鈣，質地精良，即其中輔助藥品，亦極純正，故服後無絲毫流弊。

「腦腎丁」主治一切腦病，神經官能疾病，記憶力薄弱，失眠，食慾不佳便秘，體質虛弱，未老先衰，及小兒成人骨軟等症。

經批處 華美藥房 南洋藥房 天華藥房

四馬路山西路轉角 南京路虹廟旁西首 東照華德路中段

各公司西藥部及各大藥房均售

上海魯吉行總經理 電話三六九七四 同孚路中大里十四號