

月四月三年十三國民

期二第

卷三第

SEP 10 1947

誌雜康健華中

編合會協康健華中及會學醫華中

康健族民倡提

識常生衛輸灌



健康之道在歐洲
 中國婦女體育活動法
 人類最大的仇敵——癆病

THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

Published Under the Auspices of
 THE CHINESE MEDICAL ASSOCIATION & THE HEALTH LEAGUE OF CHINA
 41 TSZEPANG ROAD, SHANGHAI

Vol. III March-April, 1941 No. 2

類紙聞新爲認號掛准特政華北平圖書館藏 號一三一七第字警證記登部政內

廣告索引 ADVERTISERS' INDEX

廣告戶名 Name Of Advertisers	廣告物品 Advertising	地位 Position
愛蘭漢百利有限公司 Allen & Hanbury's Ltd.	愛蘭百利代乳粉 Allenbury's Milk Food	iii
沙利文洋行 Bakerite Co.	小甜麵包 Sweet Bread	ix
拜耳大藥廠 Bayer Pharma Co.	阿司匹靈 Aspirin	Back Cover
大漢生物化學製藥廠 Cathay Biological Chemical Works	血清抗毒素疫苗	i
赫罕孟羅氏有限公司 Hoffmann La Roche	散利痛 Saridon	viii
英商卜內門洋碱有限公司 Imperial Chemical Industries (China) Ltd.	藥品 Medicine	i
五洲大藥房 International Dispensary	海力多	x
義利洋行 James Neil & Co.	各色麵包 Vita Health Bread	iv
怡和洋行 Jardine Matheson & Co.	燕醫生補丸	v Pp 5
廣協書局 Kwang Hsueh Publishing House	中華護士學會一切中英文醫 士教科書及各種音樂歌譜等	x
茂華大藥廠 Mitford Chemical Works	茂華止咳糖	ix
模範牛奶公司 Model Dairy Farm	模範牛奶 Model Milk	x
英瑞煉乳公司 Nestle's Milk Products	勒吐精代乳粉 "Lactogen"	vi Pp 14
新華行股份有限公司 The Oriental Trading Co.	安德露治肝鹽 Andrew's Liver Salt	iii
先施公司 Sincere Co.	酒樓 商場 旅館 劇場	ii
信誼化學製藥公司 Sine Laboratory	好力生魚肝油精	vii Pp 25
大新公司 The Sun Co.	大新香皂 Sunvita	ii
屈臣氏藥房 A. S. Watson & Co.	屈臣氏小兒平安水 Watson's Baby Water	ix
永安公司 Wing On Co.	潤膚香皂 Beauty Skin Soap	xi



葛氏生物學研究所監製

痢	疾	血	清	腦	膜	炎	疫	苗
傷	寒	血	清	霍	傷	副	寒	苗
白	喉	抗	毒	亂	傷	混	合	苗
歌	克	氏	白	霍	副	寒	疫	苗
明	攀	沉	凝	傷	防	赤	疫	苗
程	紅	熱	鏈	預	日	鼠	菌	苗
			球	霍	鼠	霍	疫	苗
			菌	亂	縮	亂	疫	苗
			抗	濃				苗
			毒					苗
			素					苗
			試					苗
			液					苗
			毒					苗
			素					苗
			類					苗
			毒					苗
			素					苗

大漢生物化學製藥廠出品

地 址 上海福開森路十八號

電 話 七〇六〇八

英商卜內門洋碱有限公司

本公司輸入下列化學品以供醫藥業之用

硼砂及硼酸 配合防腐劑消毒劑及除臭劑等用之

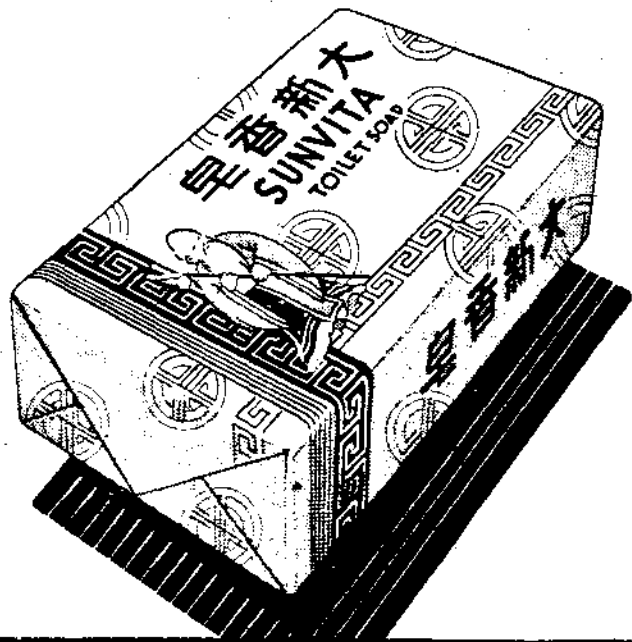
潔 麵 碱 合於英國藥典之精製品可供配製藥物·食品·及自沸鹽等等之用

次亞氯酸鈉 可供一切消毒用途價廉而有效用卜內門純碱與氯化石灰配合即成其配製法及各種用途備有詳細說明書承索即奉

上列祇為本公司所經售化學品中之一小部份此外尚有合於藥典之專賣藥品多種如蒙垂詢當樂於開奉詳情及價目也

總公司 上海四川路一三三號

大新香皂

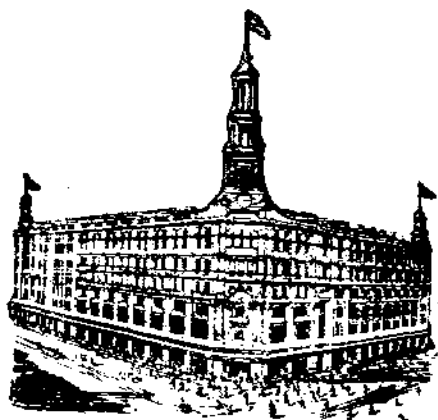


檀香氣味
人人歡喜

大新公司鋪面及地室
化粧品部均有發售

SUNVITA

DELICATELY PERFUMED WITH THE FRAGRANCE OF
SANDALWOOD
MANUFACTURED BY
THE SUN CO., (SHANGHAI) LTD.
SHANGHAI CHINA



先施公司

推銷中華國產
統辦環球貨品

附設

先施一元商店
分店

霞飛路一七號
電話八五四八

靜安寺路一一七號
電話三五四三

樂屋	酒東	旅東
園頂	樓亞	館亞

咖啡室 亞東

招待	女子	飲冷	熱品	茶中	西點	大歐	美菜
----	----	----	----	----	----	----	----

安 德 露 治 肝 鹽

可 而 和 通 劑
靠 溫 的 便

ANDREW'S LIVER SALT

請 用 人 乳 化 之 代 乳 粉

合 於 科 學 原 理 產 生 完 美 效 果

初生之嬰兒，其消化能力，無與倫比。其消化力，與月後之嬰兒，迥然不同。故其乳粉，應按此種原理，而製成。此種乳粉，其成分，與母乳，完全相同。且其製法，係將新鮮之牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。此種乳粉，其成分，與母乳，完全相同。且其製法，係將新鮮之牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。此種乳粉，其成分，與母乳，完全相同。且其製法，係將新鮮之牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。

每三個月用一種粉，其科學方法，故其效果，其大。

愛蘭百利代乳粉，完全以最佳之鮮牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。此種乳粉，其成分，與母乳，完全相同。且其製法，係將新鮮之牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。

同之需要，而製為三種，可以按期採。用，嬰兒得之。自，嬰兒長夜大。活，嬰兒健康。缺，嬰兒健康。愛蘭百利代乳粉，其成分，與母乳，完全相同。且其製法，係將新鮮之牛奶，加以最優良之糖，及最優良之鹽，而製成。

同相乳哺行觀與其

愛蘭百利代乳粉

40-2

請試嘗
美味滋補之麵包

義利洋行所製各種麵包。四時皆宜。進食。用作早點。最為相宜。非但味美可口。而且滋補非常。

△ 義利洋行並有各種餅乾及糖菓。早已遠近馳名
△
△ 各大公司及義利洋

本誌啓事

謹啓者：本誌自創刊以來，素以灌輸衛生常識，提倡民族健康為宗旨，所有經費，均由中華醫學會補助，故定價低廉，每年損失甚鉅。茲以年來紙價步漲，百物騰貴，不得已爰自三十年一月第三卷第一期起，將定價略予酌加，改為全年六期，國幣貳元，每期另售四角，稍資彌補，尚乞鑒諒是幸。

中華健康雜誌社啓

招 登 廣 告

下列五種刊物皆由中華醫學會出版凡國內外中外醫家多數訂閱是以廣告效力較他種醫刊為大倘蒙賜登廣告無任歡迎 請逕向本會廣告部主任接洽一切

刊 名	銷 數
1. 中華醫學雜誌.....	2,000 份 (中文月刊)
2. 中華醫學雜誌.....	3,000 份 (英文月刊)國外圖書館均有訂購
3. 中國醫界指南.....	1,000 份 (中英合璧年刊)本刊將全國醫師姓名，住址及衛生機關，醫院，醫校，醫學團體等等，調查翔實，儘量編入。
4. 中華健康雜誌.....	5,000 份 (中文兩月刊)本刊由衛生專家所編，藉以增進公眾衛生常識，以適應需要。
5. 上海醫事週刊.....	1,200 份 (中英合璧)本刊專為本埠醫家名流，互通醫訊，以探討學術，推進醫務。

中 華 醫 學 會

上海池浜路四十一號

電話三九八七〇

中華健康協會

徵求會員

本會為滬上醫界名流與各醫學團體合辦之唯一健康機關目的在使民衆感覺健康之重要使中國在健康及體格方面成爲一等國家宗旨純正茲爲推廣健康運動起見即日起徵求特種會員一千名手續簡便付會費二元即可享受（索章附郵二分）

六大利益 益學校工廠公司團體加入另有優待辦法

- (一) 贈閱「中華健康雜誌」（教育部指定全國各級學校定閱之雜誌） 全年一份六期……價值二元
- (二) 贈健康證章一枚……價值一元
- (三) 贈健康紀錄一份……價值二角
- (四) 每年免費檢查身體二次……價值十元
- (五) 免費注射防疫針三次……價值二元
- (六) 免費種痘一次……價值一元

以上六大利益共值十六元二角君祇須加入爲會員即可享受請
駕臨本埠池浜路四十一號本會會所接洽 電話三九八七〇

理事

朱恆璧（會長） 富文壽（司庫） 海深德 周誠濟
刁信德（副會長） 施思明（秘書） 王淑貞 鄭荃
沈驥英

總幹事 歐陽忠 宣傳組主任 黃惠光

公共衛生區主任 朱功宏 會員組主任 何祝萱

本期目錄

健康之道在歐洲	余新恩	一
自然醫師的處方	西華	六
體育		
中國婦女體育活動之重要與方法	陳黃麗明	八
肌肉鍛練法	胡思寒	一五
我的身體是怎樣變成強健的	孫以堃	一九
醫學		
人類最大的仇敵——瘧病	伊博恩	二二
肺癆的起因和預防	朱功宏	二六
喉結核	鄧樂晉	二八
讀者的話		
論中國病人	李義	二九
醫生商業化	劉昌之	二九
本誌徵文啓事		三〇
去看一個可靠的醫生	西風信箱編輯部	三一
編者的話		

CONTENTS

OUR HEALTH	
The Way of Health in Europe	John Yui 1
Dr. Nature's Prescription	L. E. Simpson 6
PHYSICAL CULTURE	
The Importance and Methods of Physical Activities	
for Chinese Women	Chen Hwang Li-ming 8
Methods of Muscular Development	S. C. Hu 15
How I Became Strongly Built	I. K. Sun 19
POPULAR MEDICINE	
The Greatest Enemy of Mankind—Tuberculosis	B. E. Read 22
Causes and Prevention of Tuberculosis	Henry B. Chu 26
Tuberculosis of Larynx	A. M. Dunlap 28
READERS' COMMENTS	
Chinese Patients	Y. Li 29
Medical Profession, Commercialized	T. T. Liu 29
Essay Contest Regulations	30
LETTER BOX	
To See a Reliable Doctor	West Wind 31
EDITORIAL	



康健

健康之道在歐洲

余新恩

這裏要寫的，不是一篇官樣文章，乃是一些拉雜零碎。由雜碎中，我們也可以看到歐洲人民健康的由來；而健康之道，不是憑着推行幾種健康運動一年半載了事，乃是要將它培植在日常的生活習慣中，無時無地不與它有着密切的關係。這樣，雖是些日常瑣事，然則健康之滋，實基於此焉。

一九三六年我國由德國舉行的世運會裏大敗歸來：痛定思痛，我們的失敗，將歸咎於這幾十個代表呢？還當歸咎於我們民族的體格體力根本不如人？就以我們素負盛名的足球隊與英對抗而論，上半時不分勝負，下半時終以體力不支而告失敗。這一方面固由於我們的體力不如人，一方面也實由於缺乏練習所致。因臨時為要參加世運會，遂作一次短期的招集及練習，像這種臨時抱佛腳的準備，即使一時僥倖獲勝，但也決不能常此保持。至於人家的勝利，並不是僥倖得來的，也並不是一旦一夕之功，而是在於日日的努力，在他們的日常生活習慣中操練成功的。因此，我也就轉向注意到這方面去。

在柏林的高架車上，每日當往返醫院的時候，常喜探首外望，看那些密層層的屋椽窗沿，一幢又是一幢。正在那有點厭倦的時候，忽而豁然開朗，是一個空場，一大片草地跑道，幾十個德國女子，雖在嚴冬，仍是背心短袴，活躍地運動着。像她們這樣風雨無阻的努力，為的是預備下次世運會裏個人出風頭嗎？不！那時距世運會閉幕後不

久，下次要待三四年後始再舉行，又何必這般早的就預備起來呢？不！她們根本並不是為的世運會，實是為的要保持日耳曼民族的光榮，而要保持永久的光榮，實基於有一個健康的民族，整個的民族，老幼婦孺全都在內。而且婦女們的健康，尤屬重要，因為子女的撫育，教養，其有賴於母親者至鉅；只有健壯的母親才能培植出康健活潑的子女，柔弱的母親，自顧不暇，精神體力不繼，不要說是無暇顧及子女們的健康，他們不為病魔所拌纏，也就是一件大幸事了。

就在高架車內，或在其他歐洲大都市裏的地道車，公共汽車，或電車中，當擁擠不到坐位時，讓坐一事倒沒有見着過。這在我們東方摩登的都市裏，讓坐認為是一件極高尚體面的事，尤其讓少女們坐位，還可博得謝意的微笑。但這在歐洲，讓婦女們坐位，簡直是一種侮辱。婦女們一樣的有着健強的身體，同男子一樣，雖站立車中，東顧西搖，這又有甚麼關係？讓坐是侮辱女性，她們的腿並不會瘦弱如柴，所以憑甚麼要男子讓坐呢？

這還不算希奇。有一次，在倫敦滑鐵爐車站裏同一位英國老太太預備搭車入鄉。在上車前，老太太忽然看到了她的朋友遠遠而來，就連忙打着招呼。我也就轉向她打招呼的方向看去。只見一位白髮蒼蒼的老婦，一手提着一個大皮箱，自遠疾步而來，毫不費力。經介紹後，知道她也將與我們同車，所以我自告奮勇，替她拿了這兩件重大皮

包走了一大段路才上車。她起初還一定客氣的不讓我拿，說這在她已是很習慣了，一點不覺困難。誰知像我們這種高尚君子，在國內出門就連一個小包都要擔夫拿的，現在忽然提着這兩個重大皮包來，真相當費勁，而且實在是重。幸而我的體力尚夠，不致當場丟臉；但是想到這位老太太能提着疾步而行，我是青年，她已是八十餘歲的老太太了，真不勝慚愧。

這在歐洲並不算希罕。同我住在一個屋裏的一位八十多歲的德國老太太，精神煥發，體力健壯。她不但管理家務，掃房下廚，她還看顧一個只一歲多的小孫女；洗澡，及推小車出外，都由她一人包辦。這些事若我們要我們看顧，非得要請四五個傭人幫忙不可，而且還將忙得頭頭是轉。老太太全都如此，老頭兒又豈甘示弱。在瑞士的車站裏，碰來碰去是些老頭兒在扛行李。你別看不起老頭兒，他一人可以拿你的四五件重大行李：一面走，一面還同你聊天，真要令你吐舌。

更有着許多例子，實也不勝枚舉。在病室裏常見到年逾七八十歲的男女病人：還平安的經過割胸破腹那樣大的手術。這在我國是見不到的例子。我們沒有這樣長的壽命，即使有這樣長的壽命，我們的體力也就不能容許我們經過這樣大的手術。

近年來在歐洲，發現老年人患支氣管癌者倍諸往昔，在從前差不多沒有見過的。這並不因往昔無此病症，為的是從前檢查方法不全，沒有發現及診斷出來。但為何在我國，今日仍無所聞，難道我們對於這病有免疫性嗎？說來可笑：我們還活不到這大年紀，已經壽終正寢，所以根本不夠資格，不夠年紀來得這病。

X
X
X
X
X
X

(一)

日光照亮歐洲，也照亮中國；同樣的太陽，月亮，及空氣。但為甚麼我們的體力不如人？不為甚麼，只為我們的日常生活習慣不站在健康之道上。我們不需要勞力自有的衣食，不需自動，就會到達目的地。那末我們還要肌肉來做甚麼？至多運用手指肌肉在家裏又又麻將而已。

歐洲人是苦命，社會制度及日常生活迫得他們要自己勞力才得衣食；男的，女的，都是一樣；一經成年，父母不再扶養，就得自食其力，各自謀生，於是不得不勞力操勞，因而他們的生活習慣，在不知不覺中，倒站在健康之道上面去了。

在倫敦多霧的早晨，尚未起身的時候，常被那窗外女子們急促的步聲所震醒。呀！她們要去趕辦公的時間，女書記也有，公司店員也有，都為的是麵包問題。我常可憐她們為何趕得這樣急促，為何為了生活，要受到這樣的痛苦。若在我國，她們又何嘗不都是大小姐，還愁沒有衣食嗎？又何必這樣辛勞的自食其力？至少我們也有黃色車來代步，又何若一出門要讓兩條腿來受罪呢？

我的可憐她們也就可憐自己。早晨去醫院工作，一出門沒有洋車代步，還得苦了兩條腿走上山坡的路，一直到遠野玫瑰山的山頂，越過去走到動物院的北首才能搭到公共汽車。有時為了時間不充裕，還跑得氣喘。像這樣的一天跑上幾次，豈不人都要跑瘦了嗎？

誰知如此經日累月，不但是沒有瘦弱，反而面色紅潤，體重增加，胃口大開；最令人興奮的，是兩條腿上在不覺中增加起來的結實肌肉。試想一天工作，毫無運動，若連這一點點的跑步都沒有機會，那我們的肌肉豈不漸漸的要萎縮嗎？我們還能健壯嗎？自然，若能每天有一二小時的戶外生活，當是更好不過的了。

她們雖是苦命，但是她們都有着健壯的身體，用不着吃補藥打補針。她們倒感激這天然之所賜，反倒可憐那一班生活優裕，足不出戶，不動手指而有飯吃的人們，那樣的面色蒼白，那樣的手無縛雞之力，那樣的瘦弱如柴，日日靠着補針補藥來維持生命。這才真是可憐。

社會制度在歐洲，既要每個成年人都自食其力，而且為主婦的，因生活程度那樣高超，一切家務，連收拾房間，打掃庭院，洗衣燒飯，都得自己操作。雖驟然看來是件苦差事，但藉着這日常的操練，反而精神勃勃，身體健壯，要比那些從不自己動手而祇知使喚僕役的主婦快樂得多；因沒有她們那種嬌氣，也就不易生病了。

歐洲男女還有一種喜歡養狗的習氣。不管天氣怎樣寒冷，風雨無阻的早晚得把牠們帶到空場上去方便，這無意中使人們也有着功課似的運動機會了。

禮拜天是休息日，主婦忙着預備一頓豐盛的午餐，來補償一星期來的勞苦。因此，主婦不能同時看顧小孩，這將是男子在星期日的工作，得推小車把孩子們帶到公園裏去玩耍。這倒給男子一個步行運動的好機會，否則一星期中，六天是坐在公事房裏，到了禮拜天，也將坐在家裏懶得動彈了。在歐洲的街市上，常見到男子推小車，這在我國，恐將傳為奇談了。

(二)

歐洲的工作制度，是以鐘點計算，人非牛馬，不能日以繼夜的連續工作，這將違反生理上的定律，因而要失去健康以致疾病。為了要保持工作之效率持久，適當休息，是成功的最大因素。

歐洲的各大城市裏，人口之多，房屋之密，有如蜂巢。以倫敦來說，是一大商埠，人口就有八百萬，如此城裏那還有剩餘的地方可讓人們息足，作為工作完畢後一個休

養身心之地。事實上，就在這房屋櫛比人煙稠密的大都市裏，試翻開地圖一看，一片一片的綠色映入眼簾，這就是許多大的空場草地，參雜在這些密層層的建築物之間。它們的四周，沒有牆圍籬笆，從每個角落方向都可自由的進去；其實，為甚麼要樹起那些監獄似的障礙物來阻擋人們去與大自然接近？為甚麼不讓人們在一天勞累之後，到這裏來伸伸筋骨，換換空氣？高至政府官員，下至平民工人，都一樣的迫切需要；所以張伯倫每天得抽點功夫到聖傑姆士公園散步，那又有甚麼希罕看到一般工人在工畢後也跑去散步！

尤其在禮拜天，男男女女，婦孺老幼，功課似的都跑到公園裏去散步休息。這只是一小部分。大部分都搭車到郊外更清靜美麗的地方去了；跑進大自然的懷抱裏，來補償這過去一星期的勞累，同時準備下星期有力的開始。郊外，有的是花草樹木，有的是清山秀水。這裏當是人們常要去的地方，這裏是保持健康的泉源。

就在平時，城市裏的人行道，也有着椅凳的設備，俾以步代車的人們隨時有息足之處。這在巴黎尤然。寬大的人行道上，種了高大的樹木。再者大小公園之多，也就不可勝計，祇需你肯步出戶外，隨時隨地不愁踏不進日光四射，空氣流通，草木茂盛的所在。

在歐洲最感不便的，就是買東西得留心時間，不像國內這樣方便，晚上上街去買也可，禮拜天無論早晚也可。初到歐洲，有些必需品預備在星期日去光顧。結果遲到閉門羹大為掃興。在倫敦，有些商舖，連每星期三或四的下午也都歇業，真是不方便。但這對於店員們自然是一種優待，可讓他們有充分休息的時間，這未嘗不是為他們的健康而設想。

我覺得工作的時間長短沒有太大關係。最要的是工作

的效率及成績。祇要在工作時候，能努力去做，就好像歐洲的店員們那樣對於雇客的招待週到，服務盡力，實是商業成功的密訣。有好些次，要買的東西，在店內看了許久仍不如願，店員們不但是沒有厭惡的表示，反而還十分的抱歉，他們不曾給顧客們滿意的獲到所需。有的因他們店裏沒有，還願負責同你到旁處去辦，務使顧客們滿意，這真是我國的一句老話，和氣生財之道了。

反看我們的商店，店員們雖是從早晨做到半夜，沒有一天休息，時間那樣長，功效却是那樣小。顧客們進到店內，常時達到一鼻子灰，惡聲相待。這樣還有甚麼功效呢？需要這樣長的工作時間何為呢？我想這也不都是店員們的過處，他們的工作時間太長，容易疲倦，以致精神不繼，做事的成效自然減少了。這又可證明適當休息的價值了。再者像這些店員們，平時沒有假期，一直到陰歷年才有四五天的休息，而這四五天肯真正休息的恐十無其一。所以，如此一日曝之十日寒之的辦法，決不能保持一個人的健康。還有工作由天亮做到半夜，這樣連看太陽一眼的功夫都沒有，無怪黑暗病（肺癆病）在中國是這樣的猖獗了。

(三)

保持一個人的健康，賴戶外運動，充分休息，還是三缺一。這裏別忘了同樣重要的營養問題。

歐洲的菜譜，若要比我們的比較，簡直是天壤之別。外國菜千篇一律，文吃必膩。早晨總是牛奶雞蛋，中飯晚飯總是魚肉，菠菜泥，土豆，布丁，甜點，牛奶咖啡。過年度節，所謂應時佳肴也祇不過是多隻火雞及大蛋糕而已。回顧我們的應時名菜，不下數百種，就在平時，也是名目百出。但是為甚麼歐洲人吃他們那樣簡單的菜蔬，却都身體體壯，我們吃這樣豐盛的美肴，却是體力不如人？

其故在於營養的問題。歐洲菜的配置合宜，富於維他命及各種身體上需要的一定的蛋白質，脂肪，炭水化合物，及礦質等。他們講用營養不是用飯，所以包含各種需要的營養物，而每個人有一定的分量。菜不太油膩，多少合適，定時用餐，所以消化力強，胃腸通暢。這樣營養物易被吸收，其有益身心，實匪淺鮮也。

至於我們，不是用營養，而是吃飯；普通咸以飯為主，能吃得下三五碗飯就算好身體；至於菜則是附屬品，有多吃，少有少吃，無則不吃，最要的只要能塞飽肚子。不然就是講究滋味，只要味道好，營養不營養根本談不到。飯食又常無定時，多少常無限量，有時吃得很油膩。在宴席上可以吃上幾十個菜，費去兩三小時。我們又是注重禮尚往來的，宴客必敬菜，不管你的食量多少，不吃盡堆如山積的菜就是不賞光，主人不夠面子。在官場的人們，商業界的鉅子，一晚十幾個應酬，東吃西喝，無怪乎我因得胃病者之多，也真甲於天下。

再者歐洲人講究進餐的藝術，我們却講究廚房的藝術。人家吃飯，講究環境的佈置，不但是進餐時要使口腹滿足，同時也使你的眼睛看到周圍悅目美麗的颜色佈置，來增進食慾。所以為甚麼吃西菜就要鋪上桌布，放些花朵？還有更要的，是同餐者和悅的氣象。這在我們則不然。廚房與廁所總連在一起，用飯不講究耳目之福；有許多家庭，吃飯時是父母教訓及罵子女們最好的機會，常時弄得孩子們飲泣吞聲連飯火連的噙了迷下桌去。或是小孩見了桌上的好菜，因非人各一份，所以怕吃少了，不嚼就嚥下喉去，以便接二連三。

在法國的火車上，看見工人用的午飯。雖是那樣的簡單（普通都用簡單的午飯，豐盛的晚餐），只黑麵包及乳酪，佐以葡萄酒而已。但這些都是富於滋養的食品呀！

再者患肺癆的病人，醫生的勸告，除了休息外，是要有富於營養的食品，尤為舉薦的是雞蛋，牛奶等等。這些在我國，是病人始享受的補品，而在歐洲，却是他們的日常食品。這樣當可知為何我們的體力根本不如人了。

歐洲的小孩，從小就輔以滋養而簡單的食品——牛奶，魚肝油，雞蛋，菜蔬，維他命等。到得大來，還不脫這些食品，所以他們從小就有了一個很好的根底，至成人時，再重大的事情，身體也能勝任。而且有了這樣的一個底子，還能延年益壽，工作時期可延長到七八十歲的也並不稀罕。

健康之道是基於日常的生活習慣中。祇要我們稍加注意我們的生活習慣，依照這三部曲來同時前進——身體的鍛練，適當的休息，充分的營養；這樣，我們的體力一樣可以增加，身心活潑，延年益壽，更可作一番偉大的事業，有益於國家社會。

實行的方法，至為簡便，我們不一定要有歐洲式的環境，我們不必都要有養狗的習慣；事實上，他們的環境也並不完全合適於我們的。祇需我們稍為改正我們的生活習慣，也一樣的可以施行。不要忘記：常走出我們的房屋到空場上去，美麗的日光，新鮮的空氣都在那裏迎候着我們。工作完畢，多事休息，不要以已疲乏的身心，再去消磨於一切不合於健康之道上，以致身心更加疲弱。末了，關於營養，在這生活程度達到高潮的時候，牛奶等物已不是中下人家供得起的日常食品了。好在我們有豆粉來替代，價廉而具着同樣的功效。所以，最重要的，不在於食物的考究，味道的鮮美，而在於食品的营养，配置分量的合適，以及進餐的藝術和有定時。切莫小視這些家常瑣事，實則健康之道，皆起源於此。

燕醫生補丸

通便平肝 清血潤顏

健腦强身 性味温和

功力神速 藥房均售

總經理上海怡和洋行



燕醫生補丸

自然醫師的處方

自然醫師的處方，惠而不費。

我剛訪問我的醫師回來。我每次訪問後，精神上總有些異樣的快感；因此，我願奉勸每一個人也去訪問我的醫師。即使在你健康的時候，最好也常按時去訪問我的醫師，他會使你保持健康，甚或使你的體格愈加強健。如果你去訪問我的醫師，你的醫師決不會介意的，因為所有良醫都和他合作，而且願將每一病案向他請教。需費不多，但不是以現金支付的，祇須稍微化些時光和用點心思就得了。他的地址——恕我不能正確地告訴你怎樣走去，但是並不遠。請走那出城去的一條路。一直走，直到你覺得一股樹木的清香，或是一陣海上的微風，或者嗅到繞刈過的青草氣味，或是看見花園中美麗的花卉。也許你會聽到鳥兒的歌唱。如果這樣，你就知道你走的路一點兒也不錯。

自然醫師祇是一個普通的醫師，但有時我覺得他對於診治神經病特感興趣。這裏是他的幾種得意的處方：

鎮靜神經

- 一、處方：清水一玻璃杯。
服法：每晨步行一英里，直走到涼水泉或井。步行時，姿勢要直，像兵士一樣，使身體各器官保持常態，以發揮其最有效的作用。至少要喝一玻璃杯水，然後回來按時舒緩地進早餐。
- 二、處方：純潔的宗教信仰。
服法：和你一切的言行交織在一起。但不可用得太多。聖經上應許我們說，如果我們行某種事，如給飢餓者以食物和救濟窮人等；我們就會突然增進健康。不

要只顧自己，和希求他人的同情。要為他人着想，對他人表示同情。善舉對於施者和受者，雙方都有裨益的。

三、處方：適意的環境。

服法：和休息，運動，適宜的食物調和在一起，並且要相信自然的能力。賞花，摘取熟果，研究鳥類和牠們的歌唱，對於神經有着特殊的興奮效力。

四、處方：水。

服法：常洗澡和游泳。洗澡是神經的鎮靜劑。每天在海中，湖中，或清水池中游泳一次，是獲得愉快運動和調劑神經的良法。當然，你不能游泳過度，否則你也會受寒的。

增加或減輕體重

一、處方：運動。

服法：作充分的運動，使身體儘量應用所食的食物。大胖子和瘦個子不一定需要特種的食物，但如果作有規律的運動，雖食同樣的食物，大胖子會變瘦，而瘦個子會變胖的。有人變瘦，是為了對付過剩食物，把他們的體力用竭了的緣故。作令人愉快的興奮和增強身心的運動，以振作精神和增加體力。

消化不良是一種很平常的疾痛，而運動便是自然的療法。

幫助消化

一、處方：性情溫和。

西華譯
L. E. Simpson 著

服法：醒覺的時候，胸懷要寬鬆，用膳的時候，尤其要如此。如果你的進益減少，你該想一想天賜你的恩惠，那就能補足了。要時常笑。

『心地快樂有服藥一般的功效』。欣賞山中的美景和蔥綠的豁谷，聽取大自然向你播送的美妙的音樂。感恩和頌讚是最佳的療法。悲觀者的疾病永無治愈的希望，這是態度消極的一種自然處罰。

二·處方：讓胃腸休息。

服法：吃合乎衛生的食物，不要擔心消化器官能否對付。過於擔心消化，往往是致病的緣由。消化器官偏愛休息，在過度注意下，是會發生反應的。

三·處方：散步。

服法：飯後行之。運動使消化器官緊張，所以能幫助消化。人當輕快地步時，呼吸較為深長，而適度的呼吸作用，是很有助於消化的。

四·處方：食物簡單而衛生。

服法：祇在一定的時間食之，但不可太急。食物無定時，是會減低食慾的；一到用膳的時候，美味而衛生的食物，便覺得毫無滋味；但有害的食物，倒是切望的了。

補 藥

一·處方：毒藥。

服法：時時用軟木塞將毒藥瓶緊緊塞住。藥物雖可減輕病勢，但不能治愈疾病。恢復健康的力量不在藥物，而在自然。

二·處方：玩意兒。

服法：在例行工作的餘暇，時作你所嗜好的玩意兒。玩意兒好似精神上的抗毒素，能消殺你在工作時所積聚的毒素。

三·處方：工作。

服法：盡力工作能使人成功。成功後的愉快，是最佳的興奮劑之一。最快樂的，不是那些懶散的人們，乃是那些已找到適當工作的人們。自覺工作做得妥善，便是滋補良藥。

長 壽

一·處方：節制。

服法：應用於一切事情上。最能催人衰老的，是過度的工作；休息，遊玩，和飲食。嚴格有度的習慣，能保持你的心力和體力。

二·處方：改正小過。

服法：要在早年開始，而且要繼續不斷地實行。積年累月地改正小過，能使你後半世感到甜味，正像微細的壞處累積的結果，會奪去你晚年的快樂一樣。所謂「無關緊要的過犯」有累積起來的結果。每天幾小時處在稍微不潔的空氣中至一年以上，些許不宜的食物，晏睡，工作過度，自己治療，食物過多——這些彷彿是無害的，但因為不能立即察覺的緣故，將使你更難於覺得它們實際為害哩。

文明確已給與我們許多便利，但也有不少壞處。我們大多數人的生活，都過得太緊張。我們應當舒緩些——有時我們且故意不急於趕上街車或越過馬路。到野外去，多與大自然接觸，能使那些久病少望的人恢復健康。松樹所散發的氣息中，含有助增人們生命的力量。

我們要養成欣賞自然的興趣。無論精垣怎樣高阻，生活怎樣忙迫，這種興趣是存在於每個人的心中的。要比從前更信任一切自然界對於健康的效力。要試用自然醫師的處方。這些處方能治愈多數疾病（我所提及的，僅是幾種罷了），而且可以省下你許多醫藥費；移作比較實惠而快意的用途。

——譯自美國 Health 雜誌——



中國婦女體育活動之重要與方法

陳黃麗明

女子為國民之母，健全之子女，產生於健全之母體。

數千年來享受最不幸之生活者，莫如我國之婦女。貧困階級，被視為牛馬，為奴隸，貴族階級，則亦為花瓶與玩物之列，舉動備受束縛，行止時被拘禁，困守閨門，嫻靜幽默，以為美德，且自幼裹足，阻礙行動，所謂三寸金蓮，弱不經風者，乃唯一美之標準。平時既絕無活動之餘地，復鮮正當娛樂之時機，身心之不健康，自不待言，積習既久，受害愈深，遂遺留至可痛恨之弱點，以至于今！

民國肇興以還，歐風東移，國人對於女子，漸漸重視，故解放纏足，創興女學，提倡女子運動，思想為之一變。然運動概偏于呆板之體操，且限于學生時代；及畢業離校，服務社會，或結婚組家，依然好靜少動，仍失提倡運動之實效，是則尚未倡導婦女體育活動，有以致之。

體育切要之目的，為謀身體之健全。婦女若有健全之體魄，則能力充足，精神飽滿，一切工作，自能獲得最大之效率。彼身體嬌弱者，動輒多病，終年不離藥物，經濟之耗損，何可計數！且女子為國民之母，健全之子女，產生于健全之母體。昔希臘注重婦女體育，故國民體格強健，可為明證。

體格健全之婦女，必富于健康之知識，並能有適當之娛樂，使生活于其環境中之人，無論老幼，均能深悉衛生之道，切實遵行，以增進身體之康健。吾國今日之多數婦女，咸以打牌為唯一之娛樂；打牌原為最有興趣之遊戲，惟以金錢為賭博，虧損錢財，浪費時間，斷傷精神，往往連夜雀戰而不知倦，是直中國道德墮落之現象。際茲戰禍

瀰漫，人民困于水火之中，社會亟待服務之事業，不知凡幾；而有錢有學問之婦女，皆沉醉于雀戰之中，寧非至可痛惜！故革除惡習，挽回頹風，厥唯提倡正當之婦女娛樂；亦唯身心健全之婦女，始克率先倡導，以為楷模，且其愉快之精神，足使子女丈夫皆有健康之身體，家庭事務，主持妥貼，屋宇場所，整理清潔，而尤能以其心力為社會服務。

前已言婦女體育之重要，今更述體育活動之方法，關於方法，種類甚多，茲略舉如左：

- 一、散步或安步當車，或舉行遠足。
- 二、球類活動——如網球，雞毛球，圍網球，乒乓球，籃球等，均為組織簡單，人數不多，而又富有興趣之遊戲。即在家中以飯桌相接，亦可打乒乓球，或在走廊及小庭院中，可作圍網球，毽球等遊戲。
- 三、游泳，腳踏車，射箭等，亦為極有價值之緩和活動。
- 四、跳舞——家中晚餐後，如能與丈夫姊妹親戚等跳舞半小時或一小時，然後各自工作，既得娛樂，又不礙正務，較之耗費金錢時間與精神，終宵沉迷於舞場中者，得失相去遠甚。
- 五、體操——每日按時體操之方法甚多，茲摘數節適宜於婦女身體者，編成七課，以供一星期內之採用。

吾國現今所需要者，為健強之婦女，身體堅實，精神愉快，能忍苦耐勞，肯犧牲，有勇氣，雖中年有家庭有職業者，亦決不洩汰落伍，以充量之身心，為家國，為世界

服務，其熱誠正與學校內熱血沸騰之青年學生同一程度，然欲達此目的，非先明瞭體育之重要，與實行體育之方法不可。

「說明」

- 一、此項體操材料，純係自編，未經相當試用，又為時間所限，未得詳細繪圖，加以說明，閱者如有不明之處，請賜函本誌，當隨時奉復。
- 二、下列體操各節及各課均不相同，初次學習，最好每週練習一課，及熟習後，則每天一課。
- 三、此套體操，每課編排之順序為：一、放鬆；二、脊柱；三、下肢；四、旋轉；五、背腿；六、肩背；七、跳躍；八、腹肌伸縮及休息，作者宜注意練習。
- 四、下列體操，凡身體正常者，均可練習，如心肺衰弱或有其他特殊情形者，則不宜實行。
- 五、練習體操時須注意三點：
 - 一、身體放鬆。
 - 二、按節拍動作——如能以 $\frac{4}{4}$ 和緩之音樂配合則更佳。
 - 三、動作須連續而自然(括弧內之數字為節拍)。

第一課：

- 一、開立：彈體，脊柱鬆伸
 部位：開立
 動作：體前鬆彎，上下彈動，同時脊柱鬆伸，臂放鬆隨身體之彈動而屈伸，(每拍彈動一次)
 (1—4) 還原(1—4) 連續共作四次(1—32)
- 二、手膝立，脊柱屈伸
 部位：手膝立，指向內
 動作：下頷起動，頭向後上前下繞大圈，脊柱隨之儘量隆起，然後伸直，同時肘



- 節屈伸(1—4) 連續共作八次(1—32)
 注意：本動作宜大而自然。
- 三、仰臥，輪流舉單腿
 部位：仰臥膝直
 動作：左腿上舉擺至頭後(腿愈近胸愈好)
 (1—2) 還原(3—4) 右方同式(1—4)
 左右輪流共作八次(1—32)

- 四、盤坐，擺臂上體旋轉
 部位：盤坐
 動作：臂向左擺蕩，上體向左旋轉，頭隨之儘量轉動(1—2) 右方同式(3—4) 左右輪流共作八次(1—32)



- 五、仰臥，屈膝伸腿過頂
 部位：仰臥
 動作：屈膝至胸(1—2) 膝漸伸直，足過頭碰地，體重移至肩部(3—4) 稍停
 (1—2) 背脊反序着地(3—4) 屈膝至胸(1—2) 腿伸直，慢慢落地(3—4) 連續共作四次(1—48)



- 六、舉臂仰臥，臂側降升
 部位：仰臥，臂上舉(手背相並或合掌)
 動作：肩拉臂沿地側下降，放鬆(1—4) 肩拉臂沿地側上升，還原(1—4) 連續共作四次(1—32)

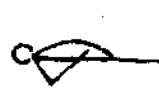


- 七、本部雙足跳，足尖彈躍
 部位：直立
 動作：本位雙足跳，趾伸屈自然彈躍
 (每拍跳一次)(1) 連續作(1—32)



八·仰臥，腹肌伸縮

部位：仰臥，右手按腹，左手墊腰下
動作：腹肌盡量伸展(1—2) 腹肌盡量收縮(3—4) 連續共作八次(1—32)



第一課：

一 開立，體側繞前鬆垂

部位：開立，體前鬆垂
動作：體左繞至左臂，左臂下垂，右臂鬆提過頭(1) 體前鬆垂，還原(2) 體右繞至右臂，右臂下垂，左臂鬆提過頭(3) 體前鬆垂，還原(4) 連續共作四次(1—16)



二 屈膝撐坐，脊柱屈伸

部位：屈膝撐坐，頭前垂
動作：慢慢挺胸，頭向上頂，至胸部不能再挺時，頭始後倒(頸前肌用力伸，切勿聳肩)(1—4) 縮胸，拉頭前垂(1—4) 連續共作四次(1—32)



三 仰臥，膝輪流屈伸

部位：仰臥
動作：左膝儘量屈至胸前(1) 左膝伸直(2) 左腿慢慢落地(3—4) 右方同式(1—4) 左右輪流共作八次(1—32)



四 長坐，擺臂轉體

部位：長坐，臂前平舉合掌
動作：左臂向左後上擺(右掌沿左臂滑至左肩前)，引體左轉，頭儘量左後轉(1—2) 擺臂還原，右臂繼向右後上擺(左掌沿右臂滑至右肩前)，引體向右轉，頭儘量右後轉(3—4) 左右輪流共作八次(1—32)



五 屈膝仰臥，舉腿

部位：屈膝仰臥
動作：膝伸直，舉腿離地45°(1—4) 膝屈，足落地(1—4) 連續共作四次(1—32)

六 舉臂俯臥，臂側降升

部位：俯臥，臂上舉(手背相並，或合掌)
動作：肩拉臂沿地側下降，放鬆(1—4) 肩拉臂沿地側上升，還原(1—4) 連續共作四次(1—32)



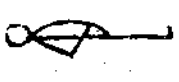
七 本位開合跳

部位：直立
動作：以足尖在本位作開合跳，(跳時宜輕而有彈性)(1) 連續作(1—32)



八 仰臥，腹肌伸縮

【同第一課第八節】(1—32)



第三課：

一 開立，體繞圈

部位：開立
動作：上體舒鬆向前左後右繞圈，臂自然隨轉繞動(1—4) 反向同式(1—4) 連續共作四次(1—32)



二 跪坐，脊柱屈伸

部位：跪坐，脊柱舒鬆，頭前垂
動作：脊柱向後上前下儘量屈伸(1—4) 連續共作八次(1—32)



三 撐坐，輪流舉單腿

部位：撐坐
動作：左腿伸直離地上舉(1—2) 還原(3—4) 右方同式(1—4) 左右輪流共作八次(1—32)



四·跪立，臂側舉轉體

部位：跪立，臂側平舉

動作：身體儘量向左轉，左臂向後振，右

臂鬆擺至左肩前(1—2) 身體由左儘量向右轉，同

時右臂向後振，左臂鬆擺至右肩前(3—4) 左右輪

流共作十六次(1—32)



五·仰臥，舉腿

部位：仰臥

動作：舉腿(膝直)離地45°(1—4) 腿慢

落地，稍停(1—4) 連續共作四次

(1—32)



六·屈膝仰臥，臂側上伸

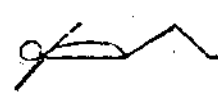
部位：屈膝仰臥，臂側伸

動作：肩拉臂沿地向上過頭成弧形，手背

相碰(1—3) 肩上升，臂手儘量伸直(4)

臂沿地側下降，還原(1—3) 臂放鬆

(4) 連續共作四次(1—32)



七·單足跳，足尖前側點地

部位：直立

動作：右足跳，左足尖前點地(1) 右足跳，左足還

原(2) 右足跳，左足尖側點地(3) 右足跳，左足

還原(4) 反向同式(1—4) 連續共作

四次(1—32)



八·仰臥，腹肌伸縮

同第八課第八節(1—32)



第四課：

一·開立，體臂繞圈，膝屈伸

部位：大開立，臂上舉

動作：體放鬆，向前左後右繞圈，側繞時



，同側之膝屈(1—4) 連續四次逐次增大動作範圍

(1—32) 反向同式(1—32)

二·跪立，脊柱屈伸

部位：跪立，頭前垂

動作：臀起後移，脊柱儘量向後上前下屈

伸(1—4) 連續共作八次(1—32)



三·撐坐，單腿旋轉

部位：撐坐

動作：左腿伸直離地，儘量向外轉(1—2)

左腿向內轉(3—4) 連續四次(1—16) 右方同

式(17—32)



四·擺臂轉體

部位：直立

動作：雙臂擺至左後，同時體頭左後轉(1—2) 雙臂

經體前下方擺至右後，同時體頭右後轉(3—4) 左

右輪流共作十六次，逐次增大轉度(1—32)



五·仰臥，舉體

部位：仰臥

動作：上體直離地45°(1—2) 上體還原

放鬆(3—4) 連續共作四次(1—16)



六·屈膝仰臥，臂上下移動

部位：屈膝仰臥，下背貼地，臂置身旁

動作：肩拉臂前上舉過頭落地(1—4) 肩

拉臂前下落還原(1—4) 連續共作四次

(1—32)



七·單足跳，足尖前後點地

部位：直立

動作：右足跳，左足尖前點地(1) 右足跳，左足還

原(2) 右足跳，左足尖後點地(3) 右足跳，左足



還原(4) 反向同式(1-4) 左右輪流共作八次
(1-32)

八. 仰臥，腹肌伸縮

「同第一課第八節」(1-32)

第五課：

一. 開立，彎體彈動

部位：開立

動作：體前鬆彎，下背主動，引體彈動，肩臂放鬆隨體起落(每拍體彈動一次)

(1) 連續共作十六次(1-16)

二. 跪立，體蜷伏

部位：跪立

動作：頭下垂，脊柱由上順序逐節前下彎，臀後移，坐踵上，全身蜷伏，手背著地，頭垂掌上

上(1-8) 臀前上舉，脊柱由下反序逐節伸展，還原(1-8) 連續共作四次(1-64)

三. 分腿撐坐，腿輪流交叉

部位：分腿撐坐

動作：左腿向內移交又於右腿上愈遠愈好

(1-2) 還原(3-4) 右方向同式(1-4) 左右輪流共作八次(1-32)

四. 振臂轉體

部位：直立

動作：臂屈於體前，左上右下

還原(3-4) 連續四次，逐次增大轉度

(1-16) 反向同式(17-32)

五. 俯臥，輪流舉體腿

部位：俯臥，臂上舉

動作：上體舉起(1-2) 上體還原(3-4)



腿舉起(1-2) 腿還原(3-4) 體腿輪流共作八次(1-32)

六. 側撐坐，臂上下擺動

部位：右側撐坐

動作：左肩拉臂向前上擺(1-2) 左肩拉臂向下回擺(3-4) 連續作四次(1-16)

反向同式(17-32)

七. 單足跳，足尖前後交叉點地

部位：直立

動作：右足跳，每跳一次，左足尖向前交叉，後交叉，側點地，足併跳(1-4)

反向同式(1-4) 連續共作四次(1-32)

八. 仰臥，腹肌伸縮

「同第一課第八節」(1-32)

第六課：

一. 開立，體側鬆彎

部位：開立，上體向左鬆彎，頭左側垂，雙臂鬆垂於體左側

動作：臀右移，拉脊向右(1-2) 臀回拉，體向左側鬆垂(3-4) 連續四次，逐次增大活動範圍(1-16) 反向同式(17-32)

二. 前後開立，背屈伸

部位：左前右後小開立

動作：上體前移，伸背，挺胸，抬頭(1-4) 下背隆起，縮胸，頭前垂(1-4) 連續共作四次(1-32)

三. 長坐，腿輪流內外交叉振

部位：長坐，舉腿離地

動作：左腿在上，右腿在下，向內外交叉

振(1) 左腿在下，右腿在上，向內外交叉振(2)



連續共作四次(1-8)

四· 屈體開立，擺臂轉體

部位：開立，上體前平屈，臂鬆垂

動作：雙臂左後擺，上體儘量左後轉(1-2)

2) 雙臂右後擺，上體儘量右後轉(3-4) 左右輪

流共作八次逐次增大轉度(1-16)

五· 分腿長坐彈體

部位：分腿長坐

動作：上體迅速向前下彈，試以頭肘碰地，彈體四次

(1-4) 上體起，挺胸，頭後仰，腕外轉(1-4)

連續共作四次(1-32)

六· 側撐坐，臂左右轉擺

部位：右側撐坐

動作：左肩拉臂向右擺，同時肩向內轉；

手背向右(1-2) 左肩拉臂向左回擺，同時肩向外

轉，手背向左(3-4) 連續作四次(1-16) 右方

同式(17-32)

七· 單足跳，踵側前點地

部位：直立

動作：右足跳，每跳一次，同時左踵向側，前，側點

地(1-3) 足併跳(4) 反向同式(1-4) 連續共

作四次(1-32)

八· 仰臥，腹肌伸縮

同第一課第八節(1-32)

第七課：

一· 開立，體臂繞8字形

部位：大開立，臂上提

動作：體臂放鬆向前左後，前右後繞8

字形，臂前繞時縮胸，側繞時，同側



之膝屈，後繞時挺胸(1-8) 連續共作四次(1-32)

二· 前後開立，臂體伸展

部位：前後開立，體舒展，頭微前垂，膝

稍屈，後踵起

動作：臂慢慢側上舉，同時體漸伸展，頭後仰(1-8)

臂側下落，同時體放鬆還原(1-8) 連續共作四

次(1-64)

三· 屈膝坐，握足：手按膝，伸腿

部位：屈膝坐

動作：右手握左足內緣，左手按左膝(1-2)

2) 左腿伸直，左手按左膝助腿儘量伸直(3-4)

左膝屈(1-2) 還原(3-4) 連續四次(1-32) 反

向同式(33-64)

四· 開立，彎體，耳碰膝

部位：開立

動作：體向右前下彎，試以左耳碰右膝

(膝直) 每拍碰膝一次(1-4) 體仍前彎向左繞至左

膝前(1-4) 以右耳碰左膝四次(1-4) 體向左右回

繞至右膝前(1-4) 左右輪流共作四次(1-32)

五· 蹲撐，膝伸屈

部位：蹲撐(手足間距離：愈近愈好)

動作：膝伸直(1-2) 膝屈還原(3-4)

連續共作八次(1-32)

六· 側撐坐，臂繞前後8字形

部位：右側撐坐

動作：左肩拉臂向前上外，後下外繞8字

形(1-4) 連續四次(1-16) 反向同式(17-32)

七· 單足跳，尖踵前側點地

部位：直立



動作：右足跳，每跳一次，左足尖踵向前側點地（1—32）
 十、反向同式（1—32）左右輪流共作八次
 （1—32）
 八、仰臥，腹肌伸縮
 「同第一課第八節」（1—32）

（附註）本體操材料，準備編輯書籍之用，不得翻印。

為什麼不普遍仿行呢？

本雪文尼亞省雷亭地方的一所醫院，想出了一種方法：把每日像潮水般湧進醫院病房中的鮮花，糖果和雜誌等物，導入一個比較有用的途徑。凡病人的至親好友來探望病人時，可代付一天的住院費，呈上一張卡片，寫道：『這是敬告你今天住雷亭醫院的費用，由我作東道。並望你早日痊愈。』

Hospital Topics & Buyer

X X X X X X

某一個病人患肺炎已將痊愈；他向護士說了幾次：要吃一點東西，最後那護士便給他一小匙飯。

隔了一會，那病人又叫了她來：向她說：『我現在想看一看點書，可否請你給我一張郵票？』

——字林西報——

vi

勒吐精代乳粉

勒吐精代乳粉係純潔全脂鮮牛乳製成其性質成份完全與母乳無異能使



LACTOGEN
 FROM SWITZERLAND
 BETTER MILK FOR BABIES

嬰孩骨骼堅實肌肉充盈故凡服食勒吐精代乳粉之嬰孩均能得良好效果

肌肉鍛練法

祇要肯練，不怕不成爲一個健美的體魄。

下面介紹的各種運動法，頗爲切實，無論室內室外，或是在你空氣新鮮的臥室內，都可舉行。所用的器械，也只是便於攜帶，所值無幾的橡筋帶或鋼絲彈簧。只要你每天費上二三十分鐘，順序操練，六個月之內，不難達到你理想的健美體魄。

一、頸部運動法

(一) 兩手在頭後互相交叉着，坐着或站着皆可。然後用力把頭部拉向前去，同時頸部肌肉也要用相當的抵抗力，互相用力，好像不肯給兩手拉向前去一樣。拉到頸項再也不能向前去時為止。或者你可以先把下頷低下去，然後再用力的舉起來(見圖一)。

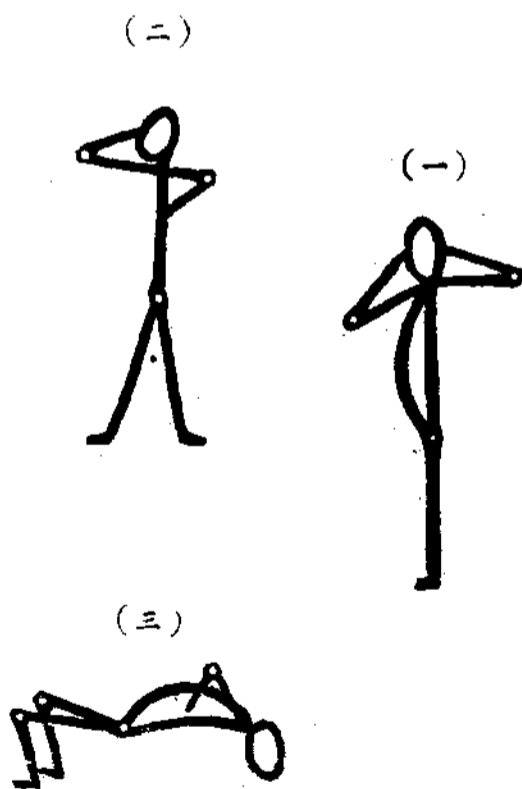
(二) 把右手放在頭的右面，然後用力的把頭推向左面去，同時頭也要用適當的抵抗力，至頭部不能再向左側之時為止。左手也要依照同樣的方法，把頭推向右面去(圖二)。

以上所舉的運動方式之動作次數都要做到十五次以上二十五次以下。如用力過重，在十五次以內就會把頸之肌肉練疲倦了，那是不很好的，因為恐怕頸部有些受不起或者會發生頸痛。倘若有頸痛的情形發生，可一面把頸的那一部分摩擦，同時讓他休息幾天。

在未開始用力運動以前，應先把頸部前後左右旋轉一下，然後再用力去練。

(三) 『角力橋』——這種運動方式是把你全身的重量放在你的頭與腳上，手交叉的放在胸前，用頭與腳之力，支持全身的重量，拱起而成爲一座橋形。這樣再把你的腰部

一上一下的掀動，或把頭在地上前後旋轉着，那你就得到了各種不同的動了(見圖三)。



二、肩與背之發達法

(一) 立正，將橡筋帶之一端用腳踏住，他端用手握住，向前伸直舉起，及舉至與地平行，高度與肩部齊爲止。這樣慢慢放下去再做(見圖四A B)。

(二) 同法。把臂伸直向側舉起，手掌向下，及舉至與肩一樣的高，并與地平行時爲止。

(三) 把臂伸直，盡力的向後舉起，至不能再向後時爲止。

注意：每個動作，以超過十次而少於十五次爲最宜。當肩部力量加增的時候，所用的重量也應每星期漸次加重。

胡思蹇

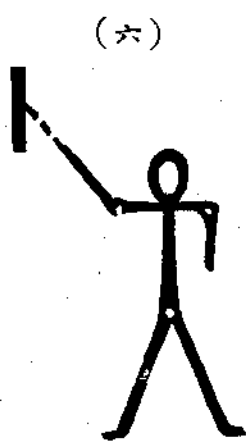
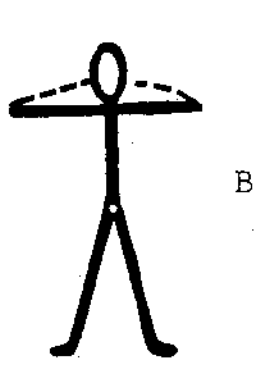
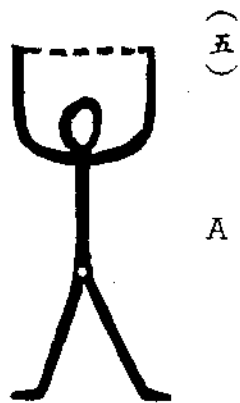
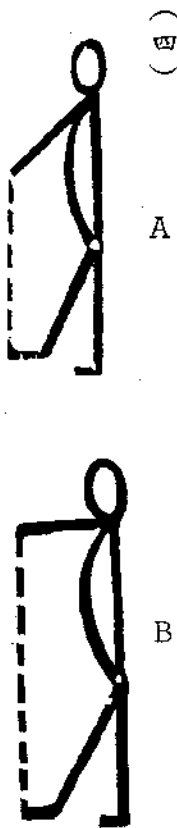
起來。

(四) 立正，兩手上舉，握住橡筋帶之兩端，然後用力
的拉下。這種動作，可向前或兩側做去(圖五A B)。

(五) 把橡筋帶或彈簧掛在牆上，側身向牆站着，將手
用力的把牠往下拉，拉時臂宜直，右手練過後，左手也練
(圖六)。

(六) 兩臂伸直由側邊舉起，與地平行，然後用力將兩
臂前後的轉動着。手中可握相當的重物(圖七)。

關於兩肩有傾前之趨勢的補救辦法：則可於每次運動
後，將兩手伸直在背後交叉的緊握着，再用勁的往下拉，
至不能再往下拉時為止。



三、厚的胸之發達法
(一)『掌上壓』(Push up)——是練胸部肌肉發達的最好

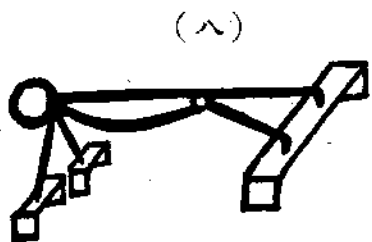
方法，又名『地上壓』(Floor dip)，但地上做這個運動，
不如凳上做的好的。你可以用一張椅或凳墊在腳下，再用兩
張凳左右的放在前面，其距離與你的肩闊彷彿，兩手分別
撐在凳上，這樣一上一下的用臂力，把身體上下振動，你
的胸部自然也可以放下些，須練到胸部肌肉疲乏為止。身
體上下時腰不可曲(圖八)。

(二) 這是一個專練胸部的運動方式：你可把兩手在胸
前交叉的握着，一隻手用力推，另一隻手須用適當的抵抗
力。先用力的把右手平胸推過左面去，及至左手伸直了時
為止；然後再用左手向右面推去，至右手伸直時為止，一
直練到胸部的肌肉開始有些酸痛時才停止(圖九)。

『掌上壓』這個運動，你若能做到超過二十五次，那你
應當把一件重的東西，掛在兩腳上或頸上；背上都可以，
使工作加重。

注意：在運動時的呼吸法是：每當用力時則吸，不用
力的時候則呼。切忌閉着不呼吸。

在你未繼續去做第二個運動方式以前，一定要做十次
或十五次的深呼吸。平時，你也當隨時實習深呼吸，既可
使胸圍寬大，又可使多量的新鮮空氣進入你的肺部。

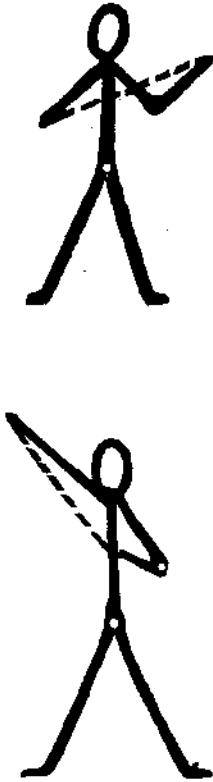


四、有力的臂的發達法

(一) 兩手在背後把橡筋帶或彈簧的兩端緊握着，一手伸直，另一手則用力把牠由肩際拉起來，拉至全臂伸直為止。然後換一臂來做，使兩臂發展平均(圖十)。

(二) 一手向頭上伸直，握住橡筋帶一端，另一手向上彎着，亦須緊握橡筋帶之另一端，那隻伸直的臂，須保持原位，然後用另一隻彎起來的手用力的向下拉，拉到全臂伸直了才止。然後換臂再做(圖十一)。

(三) 『掌上壓』也是發達臂的最好運動。但一定要先等你的臂伸直，然後再做第二次。



五、腹部的鍛練可以增加你的健康

(一) 腰部的一種最好運動，就是先使全身躺下，兩手放在頭後，脚伸直不動，然後坐起來。初練者可把脚部鉤着，接連着的躺下坐起，練到當腹部的肌肉感到有些不自然為止(圖十二A B)。

(二) 向右邊側身躺下，用力把兩腿同時舉高，及舉到不能再高時為止。舉時兩膝須伸直，然後把腿放下再做。練到腰旁的肌肉有些酸痛時停止。左邊亦照樣的去練。

(三) 用背部躺下，膝宜直，把兩腿盡力的舉向上面去，及不能再左時為止，然後用力的向上舉起，及不能再上為止，然後盡力的舉向右面去，及至差不多觸到地上時，然後放回其原有的位置，這就是叫做『腿旋轉』的運動，一定要做到腹部的肌肉覺得有些不自然才停止。休息一分鐘，把動作反轉過來重做(圖十三)。

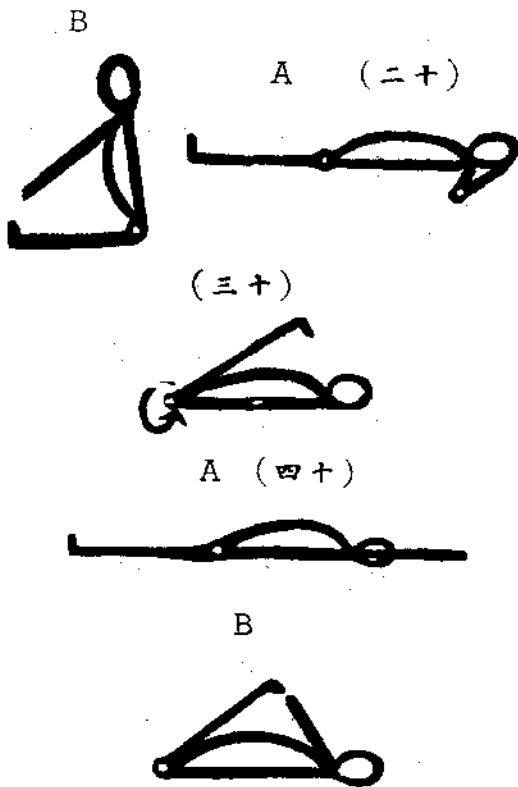
(四) 先將兩臂(向頭上)與兩腿伸直的用背臥在地上，然後把兩臂和兩腿同時舉起，及手與腿在空中接觸為止。放還原位再做。每次一定要待臂腿伸直後再做，至肌肉感到不自然才停止(圖十四A B)。

(五) 背臥在地上，把兩腿舉起，直舉向頭後去及足趾觸到地板上然後停止。回至原位再做(圖十五)。

(六) 站在地面上，將兩手相互交叉的握着，然後將兩臂用力的向頭上舉起，直舉至不能再高時為止。當這樣伸直的時候，再將身體用力的向右面側去，至不能再側的時候，再轉向左面去，也至不能再側時為止。繼續的做到腰之兩旁或下背的肌肉感覺到疲乏的時候停止(圖十六)。

(七) 全上姿勢，俯身向前，把兩手向下伸去及觸到地面為止。兩膝一定要伸直。然後將二臂舉起，把身屈過後

你每天一定要練一個或兩個腹部的運動方式，這樣非獨可以防止腰圍的胖起來，同時對於內部的器官也是很有益處的。



(五十)



(六十)



A (七十)



B



六、健美的腿之發達法

(一) 深膝蹲的運動，務於二十五次以內使肌肉疲乏。假若你嫌這種運動太輕，你可用一隻腿來做這個運動。再不然你可一隻腳站在一張椅子的邊上，及將身體完全站直了之後，然後用樓上一隻腿之力支持全身之重量而放下去，及另一隻腳觸到地上為止，然後重做(圖十八A B)。

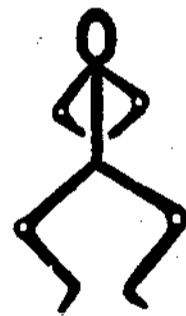
或者可以叫一個人坐在你的肩上，兩腿跨過你的頸，然後來做這個深膝蹲的運動。做時，你的腳部有時放平的站着，有時足趾站着，使肌肉有不同的動作。

(二) 用腹部卧下，把兩腿由膝部彎起，及兩腳的脚跟差不多觸到臀部時，然後將一隻腿用力的把另一隻腿推直了以後，再舉起重做，練到肌肉疲倦時，換腿重做(圖十九)。

最後應該注意，做任何方式的運動時，一定要聚精會神，不可操之輕忽，那麼你的進步自然就快了。

(十八)

A



B



(九十)



吃藥秘訣

你倘須吞吃很苦的藥物，可先用冰塊摩擦你的舌頭，因為舌上的味覺，在冰冷的時候會失去效用。反之，在加熱後可增加其感覺。

——美國醫學雜誌——

我的身體是怎樣變成強健的

孫以莖

嗜好運動，不斷鍛煉。

我在二十一歲的時候，還是一個身體衰弱常常有小病的人，經過了八年的鍛煉，才達到目前的健康。現在我把八年來鍛煉身體的經過情形記述下來，使大家知道，無論怎樣衰弱的人只要能夠覺悟健康的重要而有決心鍛煉身體，遲早是會走到健康的路上去。

我於二十一年秋從上海到北平去進一只有名的教會大學讀書，那學校的外國文程度很高，教授也全都是外國人；我因程度不夠，不得不竭力用功，每天除上課外差不多總在圖書館裏看書，一學期過了，到下半年夏初，身體就衰弱下去，在那時候我又染上了瘧疾，北方人叫做「打板子」，記得有一天晚上我身上發冷，病倒在宿舍裏，一個外國醫生來診治我，說我熱度很高，把我送到醫院裏去，驗血結果，知道患的是瘧疾，三天之後總算好了，可是從此我的身體就更加衰弱了。

那年暑假我從北方回到江南，在家裏又被瘧疾纏擾，家裏的人都是舊腦筋，說這種病應該先讓它發幾個寒熱再吃藥，所以一連發了五個寒熱才買金雞納霜吃好，結果面色很黃，四肢乏力，身體更加衰弱，完全一個病夫樣，很覺痛苦。那年秋天，我離家北上，再進學校，就下了一個極大的決心：我一定要把身體鍛煉起來，鍛煉成一個強健無病的體格。

正好那學校裏造了一所體育館，我每天下午一到四點鐘，不論功課忙不忙，一定從圖書館裏出來，到體育館裏或者操場上去運動，同時加入了校裏的國術團，學會了一套「彈腿」，每當夕陽西下的時候，不論是西風刺骨的冬天

，總在體育館裏或者操場上打打拳跑跑步玩玩草槓，等到了汗之後才回到宿舍裏洗澡。後來在「校工俱樂部」門口找到了一付石担，我就開始練習舉重，冬天校中湖上開了冰場，我也學會了溜冰，常常在明月的冬夜，不怕寒冷，不怕跌交，拼命練習溜冰，到春天開運動會的時候，我也報了名參加三千米長跑，每天早晨一早起來在料峭的春風中練習長跑，跑得兩腿發酸才回到宿舍裏用松節油搽擦。那年暑假我沒有回到南方，留在校裏打打網球拍拍籃球，這樣我的身體就漸漸強健起來，胸膛前面長起兩塊肌肉，手臂也顯得粗壯，飯量增加，精神飽滿，小病不生，功課也好起來了，因此我覺悟到不顧健康的死用功，是沒有益處的；一個人要努力於學問，先應努力於身體。

大學生活轉瞬告終，畢業後我到無錫一只中學去教書，除了上課和自修外，每天下午四點鐘，總到操場上去和學生們運動，即使是寒冷的冬天，也是清早起來到操場上去玩單槓，練習一種叫做「引體上升」的動作，練習了四五年可以得到三十次的成績。一過春假天氣熱了，打起籃球來總喜歡赤了膊奔來奔去，一直到天黑了才洗澡吃飯。

那年暑假我考入了北平某著名國立大學的研究院，又回到闊別一年的北國古城去，那時我心裏真是充滿了快樂興奮的情緒，因為我相信我已經有了一個強健的身體，可以準備着努力於學問了。

那學校的體育館是全國設備最完備的一個，裏面有籃球場有跑道，有單槓雙槓，有各種鍛煉身體各部分的器械，還有一個游泳池。我依照以前習慣，一到四點鐘就從

圖書館到體育館裏去，在裏面足足消磨二個鐘頭，要運動到全身肌肉發酸，才到浴室洗澡，用毛巾擦洗身體，使發酸的肌肉鬆弛開來，變成一種活的肌肉。在一間專給學生照自己體格的房間中的兩面大鏡子裏，我看到自己的身體漸漸地強壯起來，肌肉也更見發達。因此對於運動更感到興趣。我住的宿舍和圖書館體育館恰好處在三對角地位，所以我稱那一段生活叫做三角式生活。那時候我的精神真是旺健得很，記得在最嚴寒的冬天，我常常冒了西北風從校裏騎腳踏車經四十里不平的路到西山去看一個在那邊養病的叔父，到傍晚再從西山騎車回校，來去八十多里路一點不覺疲倦。



作者近影

又隔一年我回到南方參加某種考試失敗，精神上受到一次打擊。那年暑假我寄居在上海郊外一只以運動出名的大學裏，我在弟弟回去後就住在他的房間裏，那時我不願再回北方去讀書，在南方又沒有找到相當的職業，心緒是非常悵鬱的，可是我仍舊不忘運動，早晨打打網球，下午在教職員宿舍前面的一塊空地上跟一個廣東人練習舉石担。暑假之後，我帶着一種失意的心緒飄流到西子湖邊的一只中學裏去教書，那時生活很清苦，唯一的安慰就是我覺

得我有一個強健的身體，還可以繼續努力於自己的前途。在那只學校裏我和以前一樣，每天下午到操場上運動，可是該校因經費拮据，運動器具不能全備，我就自己捐錢造了一付單槓和一付雙槓，繼續鍛練肌肉。清早起來到湖邊柳蔭下去呼吸新鮮的空氣，空的時候騎了腳踏車在西湖邊上兜兜圈子。下年暑假恰好玉泉山下新開了一個游泳池，每天下午我總和一個朋友租了腳踏車到那邊去游泳，游泳過後再從蘇堤經旗杆回到校裏。

三年前，戰爭的烽火燒到平靜的江南，杭州上空發現了銀色的飛機，我從杭州回到家裏，天天有飛機打頭上飛過，家裏的人都到鄉下去避難，只有我和父親困守在家中，可是我仍舊每天下午在後面院子裏練習身體。不久故鄉淪陷，我逃了出來，經過幾個月的流離，终于在翌年春天到一個離家不遠的村莊裏停留下來過着一種流亡的生活；那時候，家人離散，前途艱難，心中是很憂慮的，可是我還不忘記鍛煉身體，和幾個年輕的鄉人，到村人家裏去找了幾塊磨石，把中間的洞鑿穿，裝上一根竹竿當做石担，天天下午在農場上練石担，練到能夠把一百斤重的石担舉起來；又把繩子繫在高樹上練習爬繩，我能夠用兩只手在幾秒鐘裏爬到樹頂上去。同時我又學會了搖船，我覺得那倒是一種有益於全身心的運動，每當農夫們傍晚從田裏回來的時候，我常把一只空船在平靜的河上搖來搖去，後來接連着可以搖七八里路不感到吃力。可是不幸得很，我在鄉下，因為乘涼給蚊子咬了又染上瘧疾，弄得瘧疾好了，天氣已涼，我為生活所壓迫，又離開了淪落的家鄉到上海來謀生。初來的時候瘧疾還未斷根，時常復發，後來經醫生仔細醫治後才算醫好。瘧疾愈後，我又開始鍛練身體，先在膠州公園，每天早晨去跑跑步，在看台前面的鐵架上練單槓，後來，我真得感謝基督教青年會，因為在洋場十

里之中，我居然找到了一個鍛鍊身體的好地方：一年以來，每逢星期一，三，五，五點以後我常常到八仙橋青年會的健身房裏去運動。那裏有籃球場，雙槓，木馬，舉重的鉄担和設備完全的浴室，因此我能夠保持着一個健康的體格。去年夏天有一個月功夫我差不多每天下午到大陸游泳池去練習游泳。

總之，八年以來我雖然並不擅長於某種運動，可是對於無論那一種運動都感到興趣，我覺得要練習身體不宜專於一種運動；擅長於一種運動的人不一定有一個強健的身體；反過來說，各種運動都可以使身體強健起來，運動種類愈多，身體各部分的發展愈平均。我覺得練身體好比求學問，不進則退，要有成績須得有恆心，不論在任何困難的環境之中，總不可時斷時輟。我自從不斷地鍛鍊身體以來，除了二次瘧疾之外，從沒有生過別種疾病，現在我的敵人——瘧疾——也給我克服了，它以後就是再來侵犯我，我想我也很容易把它擊退。我現在每天精神很飽滿，晚上睡得很充足安適，消化機能靈活，青年人所易患的病症我都沒有，我可以接連着看幾個鐘頭書做幾個鐘頭工作或者走幾十里路一點也不覺得疲倦，可是我還覺得不滿足，我覺得我的身體還不夠強健，我悔恨我對於健康的覺悟太遲了，現在應該加緊鍛鍊下去，使身體有更長足的進步。

除了長期的運動以外，對於性情的修養，食物的營養以及起居衛生等等也須要時時留心，譬如像不動怒，常常樂觀，不抽煙，少飲酒，不作有害身體的消遣，不過分疲勞自己的精神，不作邪念，這都是十分重要的。

我寫這篇的動機是要使一般一年到頭不運動的青年們，尤其是生活在特殊環境中的青年們，快快覺悟健康對於學問事業，對於一身幸福的重要，趕快下一個決心，把衰弱的身體鍛鍊起來，成爲一個強健的身體，千萬不要把空

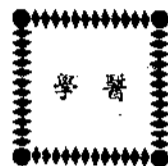
暇的時間消磨在有害無益的娛樂場中。青年時期不注意身體，一到老年定要懊悔莫及。一個人的身體好比一個國家，先要自己堅強起來才能夠抵抗外來的侵犯。

我們中國人的體格平均說起來真是太衰弱了，胸部發達精神飽滿的，一百人中恐無一二；其實每個人只要能覺悟而有決心，都可以練成一個強健的身體，那末我們為什麼不要一個強健的身體呢？

牛 奶

飲牛奶不會使人體胖。最好的牛奶中所含的水份：至少有百分之八十七；其餘是蛋白質百分之四，脂肪百分之四，糖百分之四。所以牛奶之爲物，是屬於使身體減瘦的物。品的一類——即含有大量水份的東西如椰菜（含水百分之八十六）；紅蘿蔔（含水百分之八十八）；蘋果（含水百分之八十五）和橘子（含水百分之八十）。人們若要從這幾種食物裏取得足量的脂肪，一定要吃許多才濟事。

—Sunday Herald—



人類最大的仇敵——癆病*

伊博恩

癆病是比戰事，街市上受傷，水，旱，荒災，及一切所有的災難還要重大。

鄙人今天被邀參加上海防癆協會第二屆年會，很感覺責任重大；但是任何人都不能找到適當的話來講這世界上最厲害的病。或有對這種病徒託空言不能實行，或按照科學方式不能澈底，如病人或因不明瞭此種病症，或因遭遇不幸，或因環境不良，或因經濟貧乏等等，若不謀從根本上解決，除去患者一切痛苦，病人方面必感覺吾人有漠不關心的態度。

成立防癆協會的本意(一)是表明吾人對於社會要負責任，(二)是同在社會裏面，看見他人患癆病死亡的痛苦，就知道自己的健康同舒適是應當感謝慶幸的。入會的會友們都願與受痛苦的人交通；吾人對這種問題是應當研究討論一種確實的方法。

實在情形如何

最近高醫師鏡朗在中華醫學雜誌中報告稱：『上海十四歲以下兒童患癆病的有百分之六十一』。按這報告看來，癆病是比戰事，街市上受傷，水，旱，荒災，及一切所有的災難還要重大。這實在是人人都當知道的。每天報紙上應用大字刊登，凡為父母及教員者，均應當注意，往來信紙上也應刊印，道路兩旁地上應當書寫，廣告牌應當用霓虹光做出『癆為人類強敵』等字樣。

高醫師的報告論這種病的病發數很為詳細：兒童在四歲以下有百分之十，五歲至九歲有百分之五十二，十歲至十四歲有百分之六十九。據云最小孩童患癆病的來源：即

是家庭，因家庭中有患癆病的人，大都不保護他們的孩童。高醫師以為上海做父母的，實在缺乏這種訓練，但經調查四歲以下患癆病的孩童為數甚少，五歲以上患癆病的兒童為數加多，原因不外此等年齡的兒童已與社會往來，如學校，工廠，商店及乘電車汽車等等。

大工廠用兒童做工是最慘酷的事，國家對於工廠已頗有專律，但社會輿論對於此事應當明瞭，使這慘酷的事不再發現。

有數紡織工廠房內潮濕，鍍金磨金工廠房內灰塵充滿空中，室內工人太稠密，無正式臥室等，均為所謂仇敵(癆病)生長最合宜的地方，自不待言。

貧苦人的家庭：房屋過小，睡眠處人數太多，無衛生設備，飯食太劣，以及多種因貧苦所致的結果，均能幫助仇敵，並非幫助建造成一個強有力的健康民族。

癆病先天素質

一般人承認癆病實有先天素質。本問題若祇從此方面立論，假定此種患癆病的人皆死亡，所餘的人即是健壯分子；則國家自然強盛。如果是這樣，癆病即不成為問題；其實不然，凡患癆病的人，都有極易傳染他人的大危險。高醫師以為凡做父母的應有相當訓練，但在極大的城市內，此事不易做到。防癆協會既明瞭此點，當能提倡改進社會工作人員的活動，而醫院防病工作，也必須擴大。凡患癆病在醫院治療，不論能否治愈，須注意病人的兒童，並

要切實保護，每一醫院應有大規模的社會服務部，以便多盡力於病人的家庭。

癆病傳染的意義

現在不必提其他傳染病，亦不必提傳染情形，更不必說傳染細菌，僅就兒童赴學校及兒童與社會來往的一點而言。癆病在這時期傳染力最強，醫師在學校中對於兒童患癆病，自然應速為治療，但有比較更重要的，如某兒童的父患有癆病，便須常檢查此兒童身體。此外尚有更須注意的如吐痰，日光及空氣不足，兒童多人在一室內讀書等，皆與社會上一切事有連帶關係，若要詳論此種問題，必須從嬰兒未出生起至死後火葬為止。至於防癆協會的責任，是提醒人們建築合乎衛生的房屋，飲食營養富足的食物，多在日光下及新鮮空氣中運動等等，這是確實的事，能使仇敵（癆病）在這社會中不得任意滋長。

防癆協會對於近來街市上建築不合衛生的房屋，不能緘默無言；如房屋不通風氣，無廁所，無自來水，無地板及睡眠處裝欄柵等都是癆病生長的地方，這是市政當局的责任，當局必應注意及之；應該直接負責的是無道德的小資本家，社會上對於這種人應有一種適當的制裁；他的二倍至五倍的重利，均為不義之財，應用於防癆工作。現在日本國家在經濟困難的時候，政府尚通過每年二百萬元為防癆經費，工人及兵士患有癆病的都可免費住院；對於一般患癆病的，切實檢驗他們的家中人的體格。

除先天素質患癆病的人，其他一般人若患癆病，皆知為感受細菌所致。但有人處於同一狀況下，或有患癆病的，或有不患癆病的，是甚麼原故呢？我用一句話來回答：是有預防和無預防而已。使人身體軟弱的因素有四：（一）疲倦，（二）用腦過度，（三）受重大刺激，及（四）失去信仰。

至於初生的嬰兒，既不能讀書，又無宗教信仰，則必從身體的營養而來。兒童身體強健，至成人時自然不怕受苦受累。嬰兒營養不足，必一生受害。

癆病飲食規則

近今醫治癆病如新鮮空氣，滋養料豐富的飯食等，應論的事很多，現不細述，僅論合於中國情狀的一二段。既知食物合於科學條件，仍須明瞭所含是何種要質。

所食的食物數量

高醫師已說過，常見許多兒童早晨食少量食物即赴學校，並有空腹未食食物的；經高醫師囑咐該兒童等每日早晨必須進相當食物，為時未久，該兒童等營養上即有顯著的進步。兒童的母親不應放任兒童早晨赴學校時自己購買食物，此種習慣即是懶惰，並且耗費金錢，因兒童不知選擇有益食物。率直的說來，兒童赴學校以前，必須家中進最合宜的食物。若按聚會的方法，必不能使軟弱的兒童儘量飲食；因為強健的兒童，食慾既強，飲食又快，必較軟弱兒童吃得足量，且必將較佳食物儘先食盡。食慾強弱，不一定由於飽餓；有時須視某種食物曾經食過與否，此與心理學有關。軟弱的兒童，都有脾氣，在飲食的時候，每每無理取鬧，並因此使他性情改變，甚至他的聰明和記憶力也會失去。飲食方法，以分食為最佳，每一兒童，應分得足量的食物，並須看視他們將所分得的食物吃盡。去年某大學職員等因係聚餐，而事務匆忙，飲食時倉促不能適量，致常有癆病發生，後改為分食方法，患癆病的數目遂由十六人低減至一人。

滋養豐富的食物

所食的食物數量雖足，其中所含的滋養料亦須豐富。

鄙人曾調查本埠工廠多處，各該廠長雖備有充足飯食，但並不供給富有滋養的食物，如含有乙種維生素之黃豆等，因乙種維生素能增加食慾。按科學而論，每日食物，應含蛋白質五十克（約二兩餘），此蛋白質三分之一從動物而來，如肉，牛乳，雞蛋等等；脂肪五十克，菜蔬須多備，因菜蔬含足量各種維生素及礦物質；鐵為補血，鈣為補骨，及磷碘等等。

英國鄧醫師(Sir John Orr)最近用無線電廣播說：『你們要每天給兒童預備足量的保護食物，如牛奶一磅半，雞蛋一枚，肉一塊，多備菜蔬鮮菜，冬季須備魚肝油。』此為西國所規定的公式，但吾人在東方應預備與此性質相同的食物。

豆乳

在上海為難民做補助食物，已經用去豆乳六百萬磅餘，所用豆乳為八分之一的，加石灰白糖尤為兒童最佳食品。侯祥川醫師在上海難民所中測驗一至六歲已食過豆乳的兒童，皆比未食過豆乳的兒童身體強健，體重增加；但身體高度無改變。

魚肝油

魚肝油比豆乳更佳，前三年從倫敦發來魚肝油約二十五萬磅贈給難民食用，此品多由各教會捐來，中國難童所得的益處，實無法計算。倪醫師章祺測驗五至十五歲未食魚肝油的難童，在十個月之內，體重增加二十磅，每日食魚肝油一小匙的難童，在十個月之內增加體重六十餘磅，比未食魚肝油的難童，體重增加三倍。

不但要知食物的良劣，還要知道內含要質如何，前已論述；吾人皆認為魚肝油所含丁種維生素最為重要，因其能

引鈣入身體內，在肺部患處周圍成一石灰牆壁，以阻癆病發展。然此外尚有要質二種如下：

脂肪

魚肝油亦可說是油類的一種，與西國所食的白他油很相似；內含維生素，大有幫助消化的功用。

非極原無糧米果菜生長，所食僅屬肉類，美國探險家斯脫凡森氏由北極歸來，在紐約試驗北極土人食物，該氏和同去的人在起先僅食紅瘦肉，致有瀉泄之患，後食帶脂肪的肉，並不兼食他種食物，至六個月之久，並未發生任何病症，且精神極佳，由此可知脂肪最為重要。中國貧苦人的食物極缺乏脂肪，吾人所調查過的工人所食食物，僅及應食脂肪數量的十分之一。普通科學書中亦極少論及，因此為新的學說。

脂肪最為重要，因內含有數種脂肪酸在內，口服之可滋養皮膚及組織，該處均為阻止細菌入內的徑途。紀醫師曾作中國各種疾病統計，據他說西國疾病為呼吸道，中國疾病為皮膚病；鄙人以為中國皮膚病之多，非因不清潔而來，乃由食物脂肪營養不足，所以中國人應多食含油食物。

甲種維生素

甲種維生素比他種物質重要，於眼盲病有關，食物若缺乏此素，則人的上皮膚組織便變硬無力，且對皮膚，呼吸道，肺，口，胃腸，尿道等內皮均能保護。甲種維生素只能化在油內，不能化在水內。按中國食物缺乏脂肪，亦缺乏甲種維生素，依鄙人看來中國癆病的厲害與此有關。

魚肝油含甲種維生素極富，惜因戰事關係，購買困難，須用他物代替；兒童可食紅蘿蔔，白菜，苜蓿，蕪菁，芋頭，無辣味的辣椒，橘皮。大概無論何種菜蔬，凡為深綠色的

常服「好力生」可免除傷風咳嗽

好力生

比目魚肝油精與天然丁種維他命合劑

魚肝油精

，多含甲種維生素；每日兼食雞蛋一枚，魚一塊，或肉一塊。為治疾病需用魚肝油時，可用鮫肝油代替，因該油所含甲種維生素多於鱈魚肝油，亦有用紅棕樹油（從馬來來），價錢極廉，所含甲種維生素甚多。

使極貧苦的人食肉，雞蛋，魚及良好食物，實是一句笑話，因為這一切都是超過了他們的經濟能力。中國四千年來已有最好的文化與農業，現在需要的，是應從事養牛，政府應提倡振興漁業，多多的栽植含磷植物，畜養食用動物，使各個人皆能足敷食用。工商業方面自然也要設法發展，要緊的是經濟分配，並須按照世界狀況使經濟平均，以免貧富懸殊；吾人須知國內有一人軟弱，實在是與大眾有關係的事。

* 此文係一九四〇年九月二十三日在上海防務協會第二屆年會之講稿。

據最近紐約泰晤士報載稱：發現結核桿菌之羅白科博博士(Dr. Robert Koch)的手蹟及生平記事等珍貴文件，已於此次劫後之華沙城內獲得，彌足珍貴，聞已由負責當局妥為保存矣。

—Everybody's Health—

肺癆的起因和預防

朱功宏

在一個家庭中常常發現多數人患肺癆病，這是因為在密接的家庭生活中，患者將肺癆菌傳給其他家屬的緣故。

肺癆的起因是由於一種活的細菌，這些細菌在身體外遠並無甚害；但在溫暖，潮濕和陰暗的身體裏面，這些細菌便能生長繁殖，使人致病。

肺癆菌如何侵入人體

肺癆菌自己不能活動的，牠必須靠着人的呼吸或藉他物帶進人的身體。人直接和患肺癆的人在沒有遮蓋而咳嗽出的或噴嚏出的極微細的水泡相接觸。或者呼吸含有癆菌的痰或身體的排泄物乾燥後變成的塵土，活的癆菌即被吸進體中。

肺癆菌也可以藉他物侵入人體，例如患者吐洩物所染污的杯盤手指和食物而帶進體中。牝牛患了肺癆病，牠的奶同樣可以將病菌傳染給人的。

肺癆菌不能侵襲未出世的嬰兒；但在一家中常常發現多數人患肺癆病，這是因為在密接的家庭生活中，患者將肺癆病傳給其他家屬的緣故。

肺癆菌侵入人體時發生的情形

當活的細菌初侵入身體時，身體即竭力抵抗牠；設體力不足以抵抗牠，肺癆菌普通即集集於肺部，但有時在骨中，或頸部的淋巴腺，喉部，腸部，腎部，或其他器官；這時細小的身體細胞，迅速在細菌立足的周圍築成一種鈣質。這種鈣質與牠的內含物，外表看去像一小塊莖或球形物；所以稱為結核。細菌在這個小的監獄中，除非破壞了牠們周圍的人體組織，不能為害。但當鈣質(石灰)補滿了

所破壞的組織時，這種小殼便變成堅硬，像石一樣，在這個時候，身體是戰勝了這些細菌，至少是戰勝了一時。醫生在用愛克司光照片看出一個人肺部中有一個或多個這種石灰補滿的地方時，他要說『你以前有過肺癆病』。

因缺乏適當的營養和休息，或則其他原因，或因肺癆細菌繁殖得太快，致身體失去抵抗力，而身體中的細胞不能把這些病菌緊緊地包圍起來，於是身體開始現出癆病的象徵。醫生檢視愛克司光片中身體受侵的部分，要說『這個人有肺癆病』。

要特別預防癆病的人們

男女在成年的時候，是最易因肺癆病而犧牲的時期。我們雖然覺得成年時期的體力是最強健的，但這時體力也是消耗得最厲害。若是他們營養不足，或是工作或遊戲太久而過度，而且休息的時間太少，我們的身體就不能夠抵抗肺癆的病菌。

不論年齡若何，凡常與肺癆病人相接觸的人們，特別需要常常用愛克司光來檢查肺部。

家庭中的防護

看護病人的人，須時常澈底的用溫水和肥皂洗手，特別注意在食前和烹調之前。
病人須有他自己所用的杯盤碗匙等物，洗滌這些東西時，須將剩餘的食物貯在紙袋中燒去；碗和廚房的用具必須放在鍋內用沸水煮沸十分鐘；病人的衣被，用過後

也要煮沸，他人的用物也要分開貯藏。

處置痰唾是件很重要的事情，我們可買有蓋的紙製痰盂應用，用後就當燒去。咳嗽或噴嚏時，須用紙或手帕遮在嘴上，用後也當燒去或施行消毒。

有肺癆病的母親不應該讓她撫育她的嬰兒。患有進行性肺癆的婦人，不應再有小孩，這是保護後代子孫的一種方法。在有肺癆病人的家庭中，每個人必須遵守醫生的勸告，定期去受愛克司光檢查，十六歲以下的小孩不許進入病人的住房，小孩與患有進行性肺癆的病人同住，除非家庭中每一眷屬能夠當心與保護他，時常都在危險之中。這個家庭中若有身體瘦弱的小孩，若是可能的話，必須使其離開家庭。若是在家庭中不能另開一室，專供能傳播肺癆病菌的患者獨住，最好是送他到醫院裏療養。

防癆要點

第一要點是保持健康的生活。假使你的身體有很强的抵抗力，你身體中縱有肺癆病菌亦不至於蔓延。下列數條乃健康生活之要件：

每夜至少睡眠八小時，睡時要開放窗戶。

每日要有定時的戶外運動。

多吃各種營養的食物。

避免過度的工作，避睡，或其他過度傷害身體的事情。

保持愉快的精神。

每年要赴醫師診所或醫院去詳細檢查身體一次。

第二個要點是採取各種合理的預防方法，防止肺癆菌侵入身體。預防的重要法則如下：

食前和烹調前常用溫水和肥皂洗手。

服用可靠牛奶公司所出已經消毒過的牛奶。

盡量避免與一般隨便咳嗽或吐痰的人接觸，小孩尤其

要注意；老年人的咳嗽似覺無關緊要，但實際上也有傳染肺癆之可能。

本文作者朱功宏醫師，不幸以白血病於二月二十日上午逝世，患病僅及一星期，噩耗傳來，中外震悼。朱醫師青年有為，早歲即蜚聲醫界，歸國後貢獻殊多，方冀長才大展，不幸中歲殞謝，從此本會失一柱石，醫界頌一巨星矣。

芝加哥著名教育家：即已故之惠倫特，於演講完畢後，一位女太太站起來向他發問道：

『我什麼時候才可開始教育我的孩子？』

『你的孩子將在什麼時候出生？』

『出生？』她咆哮着說；『他已是五歲了！』

『天啊，我的太太，』他喊着說，『你快不要再站在這裏和我談天——趕回家去吧，你已失掉最寶貴的五年功夫了。』

—Survey Graphic—

喉 結 核

鄧樂普

喉結核為肺結核及其他結核的晚期併發症，其主要症狀有三

，即沙啞，疼痛，和吞嚥困難，應施行局部和全身療法。

喉結核為肺結核或體內其他部份結核所引起的晚期併發症。就我們所知，此症從來沒有在喉部開始發生的；這是我們應當記住的要點，因為常有人自疑患結核而起驚恐；其實並沒有其他症狀發現。我們須知道，在喉部症狀發現以後，纔發覺結核症的，實為罕有之事。但細心研究它的病史，就可知道在身體其他部份早已發現症狀，祇是往往不為我們所注意罷了。所以患肺結核的人，如果覺得喉頭沙啞或不適，就應當請醫師把喉部檢查一下。

喉頭發現結核症狀，或由血管傳達，或因與肺部含菌排洩物接觸所致，而以後者為較常見。一般地說，在結核病菌侵入聲帶黏膜或喉頭其他部份以前，喉頭必先發炎，因此，凡患劇重的肺病者應避免與患劇重的喉鼻症之人接近。

喉結核有三種主要症狀，依其順序為沙啞，喉痛，和吞嚥困難。沙啞往往為最先發生的症狀，因為喉結核的第一步為聲帶潰爛；聲帶潰爛或腫脹以後，就不能合成一直線，像常人的聲帶那樣能合成一直線，發音清晰。至聲帶潰爛，往往在聲帶僅能活動的後端開始，這是因為發語時，聲帶後端受了緊壓的緣故。

沙啞現象發生後，往往須經過數月，纔發生喉痛，這

是因為結核延展到喉部深處的緣故。吞嚥困難為晚期發現的症狀，因為潰爛部份屢屢吞嚥，以致咽喉脹大，食物難於經過。

喉結核的療法，分為局部的和全身的二種，而以後者為尤重要。全身療法，就是注意衛生和控制傳染的來源。如果全身療法失敗，那末無論施行局部療法與否，都沒有使喉結核痊愈的機會。許多患喉症的人，在他們所患的普通結核痊愈後，他們的喉症也就完全痊愈了。最重要的，就是在增進病人的抵抗力外，還須注意勿使喉部黏膜與肺部含菌排洩物相接觸。近代醫家利用外科手術，使肺部患處得到安息；如此，病症既能漸行痊愈，而含菌物質也不能散播了。

局部療法純為輔助作用，雖曾有人用藥物及電療法，使潰瘍痊愈及腫脹消退的，可是如果不治其本，即使潰瘍一時稍見痊愈，此種局部療法仍是無濟於事的。

喉結核既是肺結核及其他結核的晚期症狀，我們就應當深切注意一點，就是從咽喉吐出的含菌痰唾，不但能使喉病加劇，且更能夠害他人。最後，我們須明白的，喉結核雖是嚴重的併發症，但病人的抵抗力如果增強，傳染的來源如果能被控制，那麼，此種病症並非絕對沒有治愈的希望。



論中國病人

李義

講起中國病人，有許多醫生恐怕都要異口同聲地感慨系之的吧。我雖不是醫生，可是我却明白做醫生的人的苦衷。我覺得典型的中國病人，有以下這些特點：

(一)迷信醫生：有許多病家找醫生，都抱着求神拜佛的態度。他們對於醫學與科學，毫無所知；他們對於病狀與病源，也不加以研究。他們祇知道醫生能治病，便以為醫生能醫好一切的病，以為醫生是萬能的人。病家相信醫生，原是最好的，也是必要的，可是過大的期望，往往得到意外的失望的結果。

(二)自作聰明：有許多病人在病前不防病，在病後非至病勢沉重的時候，也不看病。就是看起醫生來，也喜歡

自作聰明，對於醫生所說的話，半信半疑，任意批評，似乎自己比醫生懂得多似的。要是看了醫生以後，第二天病狀還沒有進步，就不相信第一個醫生，改請第二個醫生。這種朝秦暮楚的病家，在中國並非罕見。

(三)亂服便藥：中國人喜服便藥，這是無法否認的事。祇要看報紙上每天所登的巨幅廣告：五花八門，便可知道。一般一知半解之輩，總是抱着頭痛醫頭，腳痛醫腳的辦法。咳嗽起來，便翻報上的廣告去買咳嗽藥，對於咳嗽的原因，不去研究也不想研究，他們以為咳嗽一好，天下便太平了。

醫生商業化

劉昌之

中國一句老話：不為良相，當為良醫。很可惜，這已成為老生常談了。今日，良相這樣少，良醫也殊鮮，世風真不古矣。

醫生原是救人疾苦，但是時至今日，多少已把它當着升官發財之道了。其實，以服務之心好好的做醫生，決不會發大財的；不過，若將這種至高貴的職業，變成商業化，也就是生財之道了。

天生我多病，所以我同許多醫生有了不解之緣。起初我是在茫茫大海裏，沒有摸着門徑，等到能進門入室，已由中資之家變為下資產階級了。

我是崇拜虛榮物質富貴的一個青年，一切都要講究外表場面，雖我並非富有。求醫，必去找那些登大廣告的醫生；有着漂亮精緻診所的醫生；至少要設在大樓上，有電梯上下。延醫至家，非要是坐自備汽車來的醫生，衣服漂亮，派頭十足不可。有一次，一位有名的醫生坐包車來看病，我儘拒絕了他。

在我想來，醫生好壞，本領高低，就在這點上。有本領雖沒有錢擺場面，沒有錢坐汽車？我每病，總要延請好些醫生，最貴的藥方我認為是最有效的，打一針數十元，我認為唯賴斯才可以救我的命。

這些虛榮，在我業已成為過去了。醫生商業化可以括空你的口袋，五花八門巧口玉言的醫生，拿盡了你的錢，你還覺得開心滿意。一次可看好的病，他要你去十幾次，這樣可以多收診費，多點病人在他診所裏擺場面。沒有病也說你有病，要打針，要吃藥，一個牙齒壞了，他說壞了十幾個，一個一個牙齒的算錢。這些都是最有本領的醫

生。

我悔悟了，我敬佩那些真正為病家服務的醫生。以科學的方法，誠實不欺騙的手段去救治病人，這才不負以醫學這樣至高貴至偉大的職業作人一生的事業。不過我曉得，在今日社會中，他們都將餓死。

本誌徵文啓事

本誌為促進讀者及社會一般人士對於健康問題之注意及興趣；而發揮其思想起見；特發起公開徵文兩組：一為普通組，一為醫界組；茲訂定兩組徵文條例如下：

凡醫生、醫學生、護士或醫務人員均可參加醫界組徵文。

(一) 凡本誌讀者，或各界人士均可參加普通組徵文；

(二) 徵文題目請於下列兩題中任擇其一：

- (甲) 普通組：
 - (一) 看報吃藥的危害
 - (二) 健康的意義及價值
- (乙) 醫界組：
 - (一) 我為什麼要做醫生
 - (二) 醫生與國家的關係
 - (三) 普通組文長不可超過三千字，醫界組不可超過五千字，體裁不限，惟須繕寫明白，標點清楚，並以興趣輕鬆為主。醫學生及護士生參加醫界組者，須附學校證明。
 - (四) 應徵稿件由本誌編輯聘定評判員三人，審核品評，給與獎金，普通組及醫界組各取二十名，獎例如左：

普通組

姚集祥氏獎金共國幣一百七十五元

- 第一名 國幣一百元
- 第二名 國幣五十元

醫界組

馮精善堂獎金共國幣三百五十元

- 第一名 國幣二百元
- 第二名 國幣一百元
- 第三名 國幣五十元
- 第四名至二十名 各贈本誌一年
- (五) 錄取稿件，版權即歸本誌所有，除一二三名當在本誌登載外，其餘亦得陸續擇尤發表；編輯部保有修改之權。應徵稿件概不退還。
- (六) 應徵者須於稿末註明『普通組徵文』或『醫界組徵文』字樣，填寫詳細通訊處，加蓋印章，寄交上海池浜路四十一號中華健康雜誌編輯部。
- (七) 普通組於四月十五日截止收稿
- 醫界組於八月十五日截止收稿
- (八) 來稿如係抄襲之作，一經發現，得取消獎金權利。
- (九) 應徵文件，如無佳稿可取，編輯部有權保留得獎名額。



去看一個可靠的醫生

中華健康雜誌編輯先生：

在過去幾年中，我們曾經接到不少西風讀者的來信，詢問種種關於醫藥、健康、衛生方面的問題。他們所提出的問題，雖然各不相同，可是有兩點是一致的：他們都是抱着一顆熱誠的心與滿懷的希望而來的；他們都是比較年輕的人。

關於醫藥方面的智識，我們這些外行人當然懂得很少，可是為了答謝讀者的誠意起見，我們總是從醫師的口口或參考書上找些材料來作答覆的根據。這些答覆多數不完備的，可是這是無可如何的事。我們覺得除了在不得已的情形之下以外，以通信的形式診斷疾病總是不及看醫生來得穩妥。因此，我們總是勤前來問難的讀者『去看一個可靠的醫生』。

在這裏，問題來了。有許多讀者正是因為找不到『可靠的醫生』或者看不起醫生才寫信來問的，現在仍舊叫他們『去看一個可靠的醫生』，結果這不是等於零？況且市上的醫生真是多如過江之鲫，可是那一個是『可靠的』，那一個是不可靠的呢？這叫一個交際不廣缺乏經驗的青年怎麼辨別？如果硬要他們去挑選的話，那幾乎是等於蒙起眼來摸彩差不多了。

醫生的診費，老實說，也實在驚人。藥費不算，單說診費，每次三元五元，不算希罕。當然，醫生也得生活，我們不能專怪醫生。可是在這米珠薪桂的時候，叫一個貧苦的青年到那裏去拿三元五元來看一次病呢？換錢是非死

不可的，生病或許還有苟延殘喘的希望，怪不得有許多病人硬着頭皮不去看醫生了。

當然，再談下去就得牽涉到整個的社會問題，結果恐怕又是一片老生『空』談；可是在這大家難開當頭的時候，如果每個醫生肯酌量免費診治一部份赤貧的同胞，那麼對於國家社會，也許是不無少補的。此請
編安

西風信箱編輯部

卅年一月卅一日

西風信箱編輯先生

很感激你給我們一篇極誠懇的談話；在這亂世中，在我們中國各方人才極端缺乏的時候，一個有為的人，差不多就要做上幾十個人的事情；但是仍有粥少僧多之感。

貴刊風行國內外，對於各界的供獻早已有口皆碑，所以人們都把貴社看成一個萬能鏡：上至天文地理，下至人生社會，無一不問；因此關於醫藥、健康、衛生，各方面的問題，自也不能例外了。

貴社的取態是很對的，對於許多疑難問病，不以通信形式來解決，因殊不科學化。最好的辦法，自以『去看一個可靠的醫生』來作一番詳細檢查診斷；當不致人財兩失。的確，許多毛病因不照這種方式，常要耽誤以致不救，同時大量的錢財，也因此白白廢去而毫無成效。騙錢的方

法很多，錢被騙了，還算小事，性命被騙掉了，又何苦來！

所以，誠如所說：難題是怎樣可以去找一個「可靠的醫生」，同時對於赤貧的同胞又怎能酌量免費診治？這點，我們覺得是敝會——中華醫學會及中華健康協會的無上責任，因為這是國內醫學學術最高的機關，對於各醫學的健康、衛生等問題負着一種莫大的使命。雖際此難關當頭的時期，我們的人財兩方面都不無影響，但我們不能逃避責任；若連我們都不願肩此重責，那末誰當以代？豈不更淹人民於苦海中嗎？因此，我們在這裏，以至誠的態度，盡極大的努力，雖在絕對困難中，我們願負起這重大的責任來，以赴各方之所需。

我們的宗旨，是以最高的學術，最合乎一般人民經濟的辦法來服務。一方面是推廣健康運動；強國強種，防病於未來；一方面為了疾病治療；也附設診療所，由專門醫師擔任檢查診治各科，赤貧的還可以免費。疑難的病症，還可介紹給專家診斷醫治；自然，等病了再問醫吃藥，遠不如早為防病及保持健康；後者的裨益；不但是不費金錢，而且對於個人的身體壽命，有莫大的影響。好比壞過一次的機器；總不比沒有壞過的機器來得堅實。這是解決一切的最上方法。

我們希望 貴刊的讀者能加入我們的團體；可以得到他們身體健康的保障。若有疑難疾病及貧病者，若經 貴社介紹前來，我們自當盡力幫忙，這也就是我們的責任。

中華健康雜誌編輯部

中華健康協會

中華健康協會之宗旨在使民衆感覺健康之重要，使中國在健康及體格方面成爲一等國家；訓練公共衛生護士及其他衛生工作人員以作家庭訪視，並以衛生標語，無線電播音，和其他切實方法促進民衆衛生教育；及以健康比賽及獎品等引起民衆之興趣；復提倡運動場，健身房及集團操，藉以促進體格訓練。

會員得享受下列四種權利：(一)領取健康證書；(二)領取健康記錄；(三)贈閱「中華健康雜誌」全年；(四)免費檢查身體，免費注射防疫針，及免費種痘。

凡一九四一年份起之「中華健康雜誌」訂戶事實上即爲中華健康協會之會員；並得享受上項權利。

深望各界對此項重要運動予以贊助，除本人入會外並勸導親友同襄盛舉。

如有詢問及賜洽，請駕臨池浜路四十一號。



編者的話

余新恩

在我國今日各界人才依然缺乏的時期中，像公共衛生這項重要事業，所能服務及造福民衆的實不可限量，一方面却感到迫不及待的需要，一方面又感到事多人少的困難。若單靠現所僅有的少數公共衛生專家及人員來担負這樣重責，實似車薪杯水，無濟於事。

因此，公共衛生事業在今日我中國，不僅是少數專家的事情，而是全體醫界同仁當共負之責，也就是全國人民當共同努力合作的一件迫切而又偉大的事業；不但是來促進衛生，提倡健康，更要來整個改造我們民族的體格，增長我們的平均年壽；這樣，雖然事業是那樣的，人才是那樣的，至少能達到體力勝任，功效及服務年期增長的目的，實也不無小補也。

「中華健康雜誌」就是為我國民衆灌輸衛生常識及提倡民族健康的唯一刊物，也是我國醫界全體同仁當各盡其責為民衆服務事業之一。不過這並不是一件容易事，因根本醫學衛生在一般人們的腦海中是枯燥乏味的學科，所以我們當努力以民衆之志趣需要為中心，充分避免太過於專門的文字，或太近於課本化。本雜誌既是民衆的刊物，我們歡迎他們的意見來指示我們當改革的地方，務使民衆對本誌發生濃厚的興趣而能獲到益處。自然，目前這只能限於知識階級，但我們所希望的，是將由他們的興趣及收獲，能代為散播到其他階級中，這也實是創辦本雜誌的初衷，也是我國人民人人當為民族健康應盡之義務。

本期特以民族健康，提倡強壯體魄之鍛鍊來供獻於諸

讀者。「健康之道在歐洲」及「自然醫師的處方」二文，是用來介紹歐美人士之所以能踏進健康之道，因他們能注重日常生活習慣，無時無地不與健康有着密切之關係。這些雖是瑣事，但是健康之源，也皆繫繫於此。

看到這些借鏡，我們不必羨慕，當更興奮起來，只要肯澈底努力改正我們的生活習慣，同時好好的鍛鍊我們的身體，多作戶外運動，休息充分，營養適足，不怕達不到健康之道，不怕不能消除東亞病夫的專名。

至於鍛鍊的方法，本期特載陳黃麗明女士的「中國婦女體育活動之重要與方法」，是一篇極有價值的文字；告訴我們婦女界不當再困守閨門，弱不經風，當活躍地鍛鍊身體，因健全之子女，皆產生于健全之母體，這也是改造體格，健強民族的一個根本原素。所述鍛鍊方法，至為詳盡，適合於個人及大眾，惟若能團體合操更為有效。作者是金陵女子文理學院體育系主任暨聯合大學女生體育部主任，經驗宏富，對於女子體育活動提倡不遺餘力。本文原是作者正為編輯不久將出版的體育書籍中之一部分，經編者商得許可，先在本刊發表，很是感幸。希望讀者多多利用。

滬江大學胡思寒先生的「肌肉鍛鍊法」，指示我們怎樣去發達那存在每個人身上的無數肌肉，只要有恆心去練，不恐不會健美起來。孫以堃先生的「我的身體是怎樣變成強健的」是一個很好的例子及證明。有志者事竟成。

編者在這裏，特要加重聲明的，是在開始鍛鍊身體之

前，需先請醫生將身體作一詳細檢查，看是否適於鍛鍊，或只適於某種鍛鍊，否則為害殊深，這點不得不特別請注意的。

醫學欄裏的三篇關於癆病的文字，適好給我們一個對照，因癆病也就是黑暗病，係缺乏日光，短少戶外生活，及不知講究衛生保持健康所致。「人類最大的仇敵——癆病」一文是雷氏德研究院生理學科主任伊博思博士在上海防癆協會裏的一篇講稿，對於注重營養問題有獨到之處。上海醫院院長朱功宏醫師的「癆病的起因和預防」，很清楚的指出得癆病的原故及可防備之方，只需我們肯注意各點，癆病也不是極容易染上的。前北平協和醫學院耳鼻喉科主任鄧樂普醫師的「喉結核」，說明喉結核是癆病的併發症，要醫好它，當從醫治癆病着手。

本期新聞「讀者的話」一欄，以增加讀者對於醫學衛生事業及本刊的興趣。我們歡迎正義的批評及討論，這也是謀改善及進步的方法之一。李義先生的「論中國病人」，及劉昌之先生的「醫生商業化」；對於病家及醫生，都有當謀改善的地方。

「信箱」欄裏，承西風信箱編輯部給我們一篇很忠誠的談話：使我們更覺得責任之重大；對於民衆健康拯救疾苦當盡更大之努力。

本誌為促進一般人士及醫界同仁對於健康問題發揮其思想及觀點起見，特在本期舉辦公開徵文兩組（詳章見本期「徵文啓事」）承姚集祥先生及馮積善堂捐助鉅款作為獎金，以襄此舉，至為感幸，特此誌謝。

新思被委幫助編輯本雜誌，自問學識淺陋，又非專長，實不克勝任；惟際此匹夫有責之時，不能逃避責任，遂毅然盡力赴之。接手伊始，為時勿倉，本期不完善及遺漏之處在所不免，尚祈讀者見諒。並深望海內外醫界同仁，諸讀者及文友，不吝賜教是幸。

一九三九年醫學上的十大發現

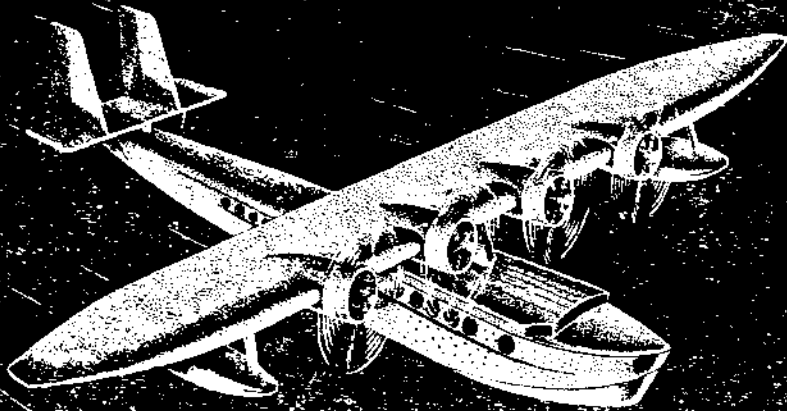
美國醫學會費照朋醫師 (Dr. Morris Fishbein)

將一九三九年醫學上之十大發現，臚列如下：

- (一) 氨基固磺醯胺及其衍化物，能阻止或減輕多種疾病。
- (二) 缺乏維生素 B₁ 者，甚為普遍，而綜合的維生素，可糾正因此種缺乏而引起的神經失常症。
- (三) 性荷爾蒙能治療性神經衰退期的男子或絕經期的女子的神經失常。
- (四) 新藥 Sobilinol Mass 為一種有力藥物，可口服以殺梅毒細菌。
- (五) 維生素 K 對於某幾種出血症有止血功能。
- (六) 人類可冰凍至「冰凍睡眠」狀態，而暫時緩和其癱腫之演化。
- (七) 多次連續之輸血，可治愈嚴重之火燙。
- (八) 豬或可說是流行性感胃的起原，因為牠將潛伏的細菌隱藏起來。
- (九) 切斷脊髓神經的手術是複雜而困難的，但却可以治愈凶險的心絞痛。
- (十) 醫師可將新生嬰孩心臟的缺口堵塞起來，使血液得以流通。

——譯自美國醫學雜誌。

止痛良藥 散利痛



止痛藥進步

一八八五年.....PHENAZONE 一八八六年.....ACETANILID
 一八八七年.....ACETPHENETIDIN 一八八九年.....ACETYLSALICYLIC ACID

經過五十年以後.....現在 散利痛

散利痛能於十分鐘以內無不制止任何疼痛藥性和平絕無流弊
 近來接到著名醫師之證明甚多茲將證明中之幾例錄述於下以資證實

以散利痛之臨床成績而言其功效之優美勝過任何一種止痛劑
 余之病家均極讚賞貴廠散利痛因散利痛易於服用而奏效迅速
 散利痛為奏效迅速靈驗穩妥之止痛藥凡用過本藥者無不加以讚賞
 治單純或嚴重之月經痛散利痛為最優美
 散利痛之功效每皆優勝任何止痛劑治頭痛神經痛風痛經等症絕
 對證實有效且無任何流弊
 散利痛功效之優美勝過治療上之需求雖係心臟衰弱者亦可應用之
 余用散利痛之效果功效驚異余日常介紹於病家亦常施用於家族
 散利痛為不能以價值估計之珍貴藥物如行經前劇烈之疼痛服二片
 疼痛即止其功效令人不可思議
 散利痛治痛風神經痛月經痛氣痛頭痛等症之功效極為顯著病家深受其惠
 散利痛功效極其靈準余敢無疑的下一句斷語散利痛為余所應用之
 止痛劑中最優美之品

醫學博士嚴
 醫學士孫
 醫學博士廖
 醫學博士葉
 醫學博士吳
 醫學士朱
 醫學士周
 醫學士蔡
 醫學士陳
 醫學博士高



每包二片每盒十片
 各大藥房均有經售

瑞士林孚孟羅氏有限公司
 所製各藥品質精良



沙利文
小甜麵包

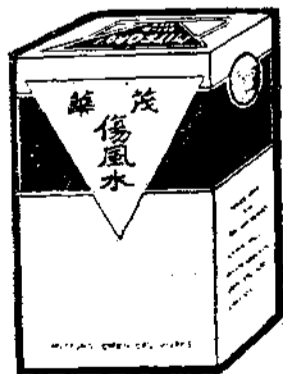
高滋養
消化
金之原



茂華止咳糖

主治

傷風 咳嗽 鼻塞 涕流 氣喘 喉痛 失音 口臭



上海

茂華大藥廠

藥房公司均售

屈臣氏 小兒平安水



尚治嬰兒由出牙至斷乳時之一切疾病。如嘔乳、奶積、絞腸腹痛、氣脹、胃酸過多、急驚、百日咳、身燒發熱、及夜啼不安等。服用簡便。功效靈驗。常給嬰兒服之。可保其四季平安。誠為父母者之精神慰藉劑也。

請認明龍麟伴塔
商標為記謹防市
上賤劣偽品冒充
洋各埠

上海經理：
屈臣氏藥房
南京路七十一號
靜安寺路二五號
霞飛路九六五號
河南路一七八號



Watson's
BABY WATER
Keeps Baby Happy & Healthy

比目魚肝油精

海利多

本品每公含有甲
種維他命六萬國
單位丁種維他命一
萬國單位絕對準
確可靠故服量少效
力高為比目魚肝
油精之首選
小瓶十四西
大瓶五十四西



本品為最純淨而濃
縮之比目魚肝
油精功能補益虛損
促進發育增加營養
堅強齒骨使肺防癆
抵抗疾病乃人人適
宜之天然營養品。

五洲大藥房最新出品

MODEL DAIRY FOR MODEL MILK

"As standard as sterling on silver"

Licensed to sell Grade "A"

Dairy Products.

TEL. 21997

8 TIFENG ROAD.

廣協書局

上海北京路一百四十號

發行：中華護士學會一切中英文護士教科書及各種音樂歌譜等。

經理：中華衛生教育會出版各種衛生圖書及衛生招貼等。並中國基督教聖書出版部出版之圖書等。及漢口信義會出版之圖書等。

經售：中華醫學會出版之英文醫學圖書。醫院用各種醫學圖書。及個人出版之各種醫學圖書。英美各原方言之。其他如各種方言之。布面皮面。應有盡有。

備有護士用書中英文目錄函索即寄

上海

品出司公安永

皂香膚潤

售發部化下樓

BEAUTY SKIN

A PERFECT TOILET SOAP

到全國
處風
有售行

THE WING ON CO.
FED. INC. U.S.A.

香味清芬
質料高貴

廿八年八月創刊

中華健康雜誌

雙月刊

民國三十年三月——四月

第三卷 第二期 中華醫學會出版

代理總編輯 王吉民 谷程玉

編輯幹事 余新思

編輯委員會 方頤積 王祖祥 伍連德

J.H. Jordan 李廷安 F. Oldt 侯祥川

張維 陳鴻康 Wallace Crawford

R. B. McClure

特約編輯 周誠詳 姚尋源 陳衛哲

張鴻德 湯飛凡 楊崇瑞 賴斗岩

應元岳 A. W. Lindsay B. E. Read

發行人 施思明

每二月一冊 定價四角

預定全年六冊 國內二元 國外酌加

總發售處 上海池浜路四十一號

中華醫學會

電話 三九八七〇

外埠批發處 各埠中華醫學會支會

關於營業方面之信件請寄上海池浜路四十一號本雜誌發行人收

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) 來稿以白話為主，文言亦可，但須繕寫清楚，並加標點符號；如附圖畫照片，尤所歡迎。
- (三) 稿末請註真姓名及詳細地址，以便通訊，署名得由投稿人自定。
- (四) 譯稿請附原文；如附寄不便，請註明原文出處，著者姓名及出版日期等。
- (五) 本刊編輯對於稿件得酌量增刪之，不願刪改者，請先聲明。
- (六) 文稿一經登載，酌予薄酬如下：
 - (甲) 現金每千字自三元至五元，或
 - (乙) 贈送刊登該稿之本刊五冊，或
 - (丙) 贈送本刊一年。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，經發現為一稿二投或抄襲之作，恕不致酬。
- (八) 來稿非經在稿端特別聲明並附寄貼足郵票之信封者，概不退還。
- (九) 稿件登載後其版權即歸本會所有。
- (十) 來稿請寄上海池浜路四十一號中華健康雜誌社總編輯部。

本刊刊登廣告的幾條原則

本刊廣告欄內，所載商品；同人當然不能負保證的責任。惟凡商品本身或其宣傳文字，有不合衛生原理或違背醫藥道德者，概不刊登。關於此點，遇有疑難問題，本刊得徵求本會藥物化學委員會的意見，以定去取。

讀者諸君悉本刊條例之嚴正，其對於所登廣告之必能發生特別信任，不待贅言。此則登載廣告商家所應特別注意者也。

下列各點，為同人決定廣告刊登與否的原則：

(一) 凡在本刊登廣告之商品，其成分內容，必須詳明的通知本刊。此項消息，本刊自當保守秘密。成分不明之商品，概不接受。

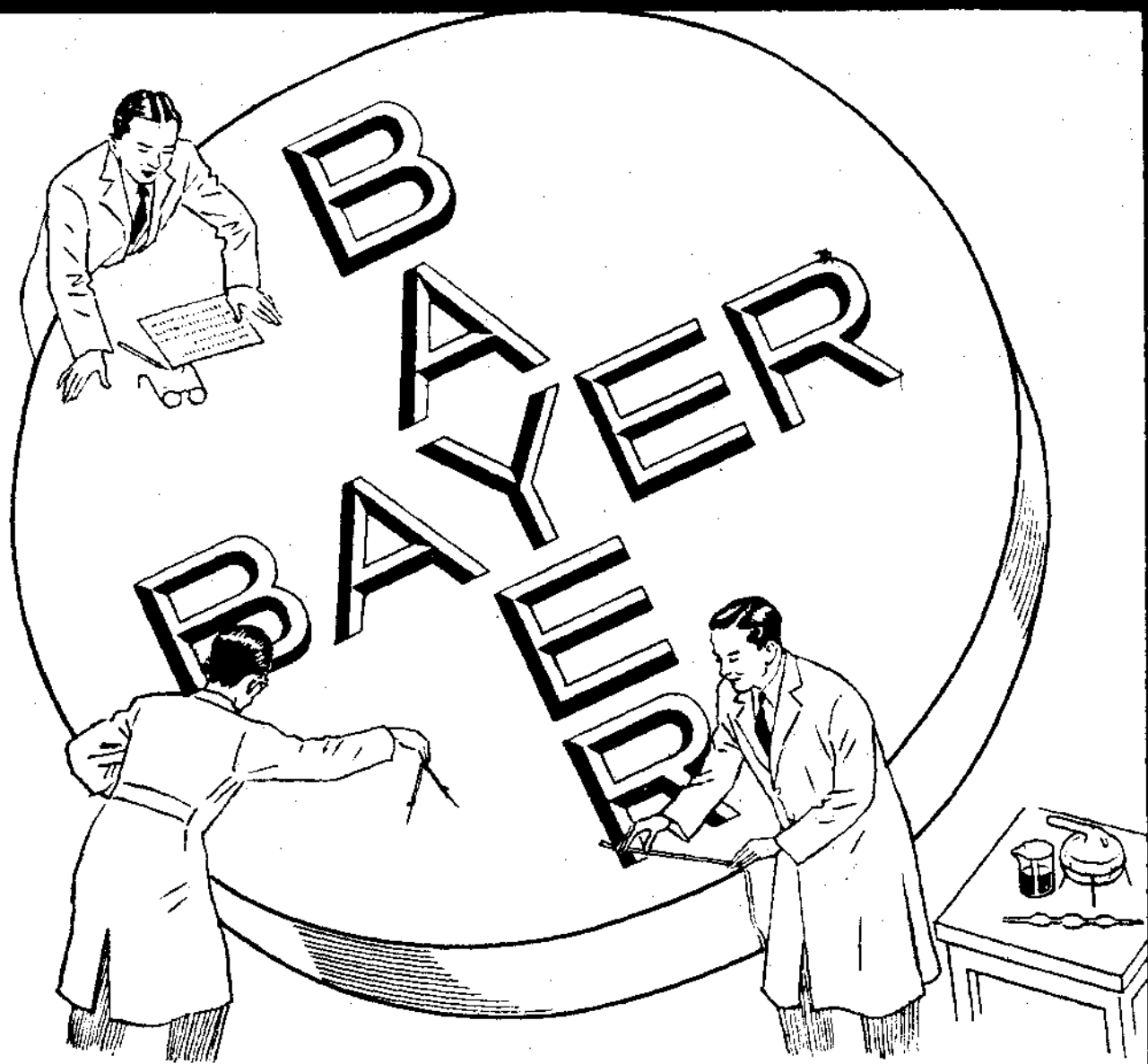
(二) 廣告中所宣傳任何商品或商品中所含藥品之功用或價值，須有可靠之科學根據，經專家研究後在科學學報上發表證明者。

(三) 遇有宣傳不當或言過其實之處，須按照本刊編輯意見修改後，方可刊登。倘於刊後發見廣告上文字與事實不符而有違背醫學道德者，為讀者保障起見，本刊得登報披露一切情形。

(四) 本刊所載廣告並不限於醫藥用品，凡與本刊宗旨不相違背者，一切商品均所歡迎。

廣告價目

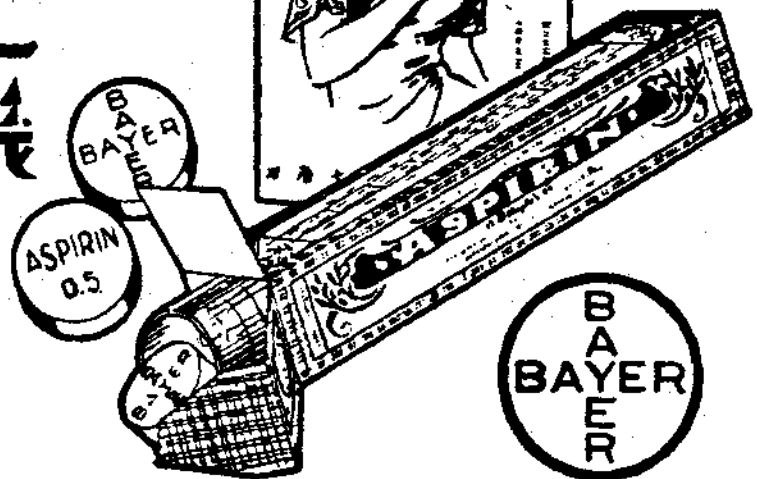
封底.....	二百元	普通地位：	
內封面及底.....	一百六十元	全頁.....	七十元
封面及正文對頁.....	一百元	半頁.....	四十元
附訂色紙(兩頁).....	一百元	四分之一頁.....	二十五元



費盡心機
摹仿偽造

所有贗品。
功力薄弱。
效驗永遠
不及
阿司匹靈
之萬一。

包裝只有二十
片及二片二種



阿司匹靈

拜耳出品 久居上藥