

衛生短識

少以大使先生教正

寒季自衛我衛生

問答
題

黃貽清著

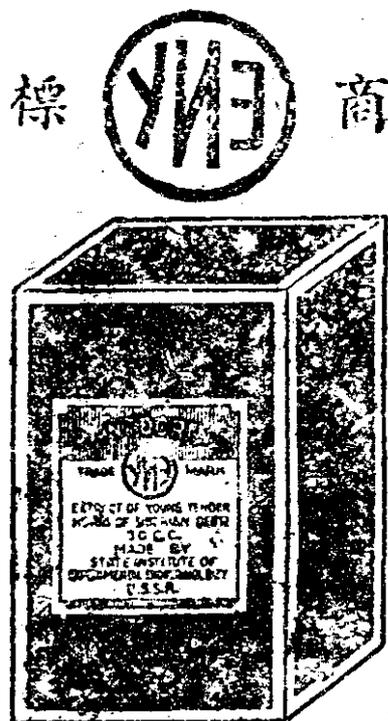
時令行動衛生之一



蘇聯國立內分泌研究院監製 最近由蘇聯直接運到

鹿茸素

衛生署登記成字一九〇號



商標

中國總經售 廣大華行

重慶民族路 第一六一號 電話四一六〇六

重慶總經售

廣大藥房

民族路一六一號

本品內含有大量荷爾蒙效驗優良毫無流弊功能補血健腦滋腎固元營養開胃益體強身

中國毛紡織廠 特種股份有限公司

出品

呢 絨 毛 毯
駝 絨 嘜 絨

(並經銷中國製帽廠出品)

總辦事處：重慶森林路一二二號
廠址：四川巴縣李家沱
門市部：重慶鄒容路十九號

電報掛號：第六四四六號

電話：第四二二一七號

華 華 公 司

綢布

呢絨

百貨

服裝

禮券

禮服

分支

店店

民民

權族

路路

電話

四一五三
二二二六
八

華 新 公 司

綢布呢服 百襪玩禮

緞疋絨裝 貨衫具券

地址：民族路二二五號

大陸生產工廠

出品

超級青年牙膏

青年
珍珠 牙膏

青年雪花

青年冷香霜

牙膏軟管

西藥
油墨
顏料 } 軟管

電木 { 開關
瓶蓋

電器材料

辦事處：重慶中正路564號

廠址：重慶南岸大佛段56號

民治毛紡織染廠

廠址
沙坪壩
九石崗

出品		
毛線	毛呢	毛毯

總公司
重慶林森路五十號

電話：二二二二號

重慶

福民實業股份有限公司

地址 林森路 25 號 電話 41053 電報掛號 5468

機製麵粉廠 電機碾米廠

精製麵粉 磨穀碾米

毛紡織染廠

織造各種毛呢 承接毛呢整染

機器製造廠

設計精造全套 毛呢紡織整染機器
麵粉機磨穀機碾米機

承造各種機器

鑄造大小生鉄零件

廠址：江北紅砂磧良心橋

電話：香國寺局2166轉接95044

波 短 生 衛

生 衛 我 自 季 寒

一 之 生 衛 動 行 令 時

著 清 貽 黃

年 三 十 三 國 民

(1944)

獻給

母親，作七旬（民國第一甲申年）誕辰紀念。

同時、紀念

先祖葆純公一百二十週年（民國第一甲申年）誕辰。

實事自來衛生

養成個人衛生習慣

促進公共衛生建設

金寶善題

切合本國實際生活狀況
盡情闡述吾人應有衛生
知識，的是良好大眾讀物。
筆調輕鬆，將諸環生，猶
其餘事。

金寶善題

三三九

衛生短波劍刊執

先知覺後知

先覺覺後覺

徐浦明題

衣食住行樂育是人數生活
基本條件吾人尚能注意這
六項活動的學生生活自然可
以達到健康底目的

朱香青謹識

壬午年

寫在衛生短波前面

——就寫了這短波的幾句卷頭語

一 本刊倡導衛生的旨趣和在衛生服務上的立場

有經驗的衛生行政人員，都很知道一切衛生設施，必須激發了大眾愛好衛生的信念，得到一般人的了解和合作，才會和衛生機關起着共鳴作用，自動注意衛生，自動養成衛生習慣，自動「身體力行」，發生偉大的效力。所以對於衛生教育，却都非常重視。可是談到衛生教育，進一步試而，衛生究竟要從哪裏教育起，究竟要認真教這些甚麼東西，國內的專家對着這個問題，一方面切合了我們底實際生活，充分予以圓滿解答的通俗刊物，似乎還像鳳毛麟角般的不可多得。提倡衛生教育的人，趁此時機，却似乎還得迎頭趕上，準備着些教育資料，準備把教育陣容整頓起來，準備隨時開撥捐點一撥入，補充增益一些衛生常識，把種種輕而易舉的「衛生法門」，且然打開了再講，才是實事求是的推廣辦法！

作者醉心教育，同時，也極度嚮慕衛生，因此，不揣鄙陋，竊擬從旁「把衛生和教育滯留」的旨趣，彷彿做了個加強語氣，揚音廣播的「播音機」，提供一些衛生方面相當於社會教育的資料，直接、間接，公諸同好，獻給大眾：對待實施教育，倡導衛生的教育者（無論是社會教育者，或是學校教育者，更或是家庭和教育院、所更負有教育責任的人），能夠多知道些「衛生究竟該從那方面教育起」，

寫在衛生短波前面



(南)

「這究竟就只要救這些或空軍西」；並且多少能够變譯把空軍變給大眾，或是下一代的國民，使一切重要衛生法則，得以深入人心。同時，也好得引領盼望，求知心切，誠心樂受指導的「受教育者」，至少能多了這些「衛生究竟是甚麼一回事」，「究竟要從那裏做起」。

這便是作者不於教育，只為喜歡把衛生消息盡量給教育溝通，潤刊了這衛生短波、來倡導衛生的家園的旨趣。

不過論到衛生的實際工作，最主要的、實在就是對各種致病生物作「長期抗戰」。這個「抗戰」、彷彿氧化；它的「燃燒」是「徐緩的」。宇宙間隨時隨地，在燃着「人、菌鬥爭」的烽火，和宇宙間隨時隨地起着氧化作用，一樣的被人們忽視。所以領導衛生，也簡說就是指揮人們對「病菌」作戰。這指揮導工作，應當所在，原來是醫、衛生家義不容辭的任務。我這樣的拿了抗菌陣線裏的一個尋常戰士，在這兒紙上談兵，這彷彿只是給醫、衛生界搖旗吶喊，給大眾打邊邊鼓助戰，該不到是在四馬單槍，異軍突起給「領袖師自效」。所以一方面却只指望醫、衛生家萬一能認為對於號召「戰地民衆」，補訓「抗戰戰士」——生死關頭和臨在覆伏着，所以到處是戰地，也知道地的大衆都是戰士——，也未嘗沒有幫助，厥慰藉「吾輩」算是「不孤」，未可厚非，不至於笑我在越俎，笑我在強作解人，於願已足。至於「戰實」云云，因為作者自己，根本只是個小兵，只是個老粗，儘管冒認偶然適合，實在也萬萬不敢當的！

這便是作者編了本刊、倡導衛生，在衛生服務旨趣上的主觀的立論。

二 本刊對於講衛生的幾個先決問題所具有的見解

衛生底原動力是智力，却不是經濟：一個人的衛生和不衛生，這湯它所從判分的根由，只在思想、習慣、和行動的是否能符合衛生原則。能够符合這個原則，便可以保持健康，維護生命；違反了這個原則，哪就不免要鬧病，要就此沒有命活。『失之毫厘，差以千里』；如醫斯論，如影隨形。一個窮人，缺乏了常識，逼到生死關頭，措施乖張，固然要吃虧，固然逃不過這公例。即使是個富人，缺乏了常識，措施失當，也一樣要吃虧，一樣逃不過這公例。反過來說，衛生畢竟不祇是有錢人的字眼；窮人也只要有了解辦法，智珠在握，具有豐富的衛生常識，行動、習慣，一轉移間，不花一錢，不費吹灰之力，也便能合度，便能過着衛生生活。關於個人的衛生是這樣，有關公衆的行動衛生、和一份份環境衛生、也都是這樣的。基於這個觀點，衛生的能否保持，關鍵並不在乎經濟能力的是否充裕，却是完全在乎衛生知技的是否高明。

我國大多數人、不免因了常識的欠缺，對於「醫藥、衛生」，向來有些馬馬虎虎，還本不仁！這從抗戰以來，依然故我（這裏也便指大我），也似乎並沒有跟了國際地位的增高，有長足進步。今後正該從頭起碼強資格充實起來，締造個「共命維新」的國家，大家對於這上、足以鞏固國本，下、足以安身立命的衛生知識，也總不能長此渾渾噩噩，毫不經意；也總不能因了經濟的貧困，束手無策，絕對不想選用預防，從唯一可靠，愈而不費的衛生行動上殺出一條風路，來保健康、防病，來培育體格，加強體力，來減少高度病率，消弭所謂死率的了！

地方衛生建設是地方人士自己的責任；依照 蔣主席中國之命運第五章「社會建設方面」

一節應啓示，我們一切公共福利事業、純粹屬於衛生範圍的，像公醫院、衛生所之類，都應由地方自治機構普遍負起建設的責任來，才可以全國到處造成現代化的新社會。這分明在昭告我們，非但在這戰禍滔天，血債累累的抗建過程中，國家正備集中力量，支撐戰局，爭取勝利，事實上限於人力、物力，萬萬不能倣英、美等盟國，到了戰時，還正在利用機會，推迫平時辦不到的種種衛生工作，便是勝利以後，進入了單純的建國復興時期，國家對於應有的一切衛生設施，也必百廢待舉，一時鞭長莫及，地方人士實無旁貸，仍必自力謀求生活條件的改善，從事於地方衛生設施的建樹。

本刊提倡自我衛生，認爲某一地方庶大衆，或是某一團體全體分子，只是一個單位的「大我」，只是廣義的自我，也却主張非但有關個人的衛生，要大衆自己安心，自己處理，便是地方上一切公衆衛生事業，也全仗大衆發奮自治精神，共同建設，共同支持。這正和我們領袖底啓示，完全符合的哩！

極端豐厚和極端儉省的兩種生活現象都得矯正：談到必須花錢的衛生，社會上有兩個極端相反的現象：就一方面說，衛生原來是需經節制的；過分舒適，或是養尊處優，近乎奢侈的衛生，往往欲益反損，得不償失，也不是挺好玩的！這種實例，舉不勝舉；並且容易違反這種衛生戒條的，偏偏只是有錢人。可不是有了錢，反被錢誤了事麼？在這種水準以上、「過分」的情況之下，却是要能夠謀求合理的「節約」，才剛學會恰如其分的回復到衛生準則。像這樣的人，即便不在戰時，也本來要做到衛生不忘節約，才是道理。換句話說，這樣的節約，即便在平時，也得大聲疾呼的把它提倡起來；戰時更不消說。當這抗戰工作、再接再厲，轉入緊要關頭時期，對這種人加緊發導節約，加緊發奮戰時衛生

，非但在公家，是必得採取的天涯地角，就是在個人，也委實是對症發藥，補個救失的當頭棒喝呢！

就另一方面說，我們中國人、素來是把「刻苦耐勞」給人家稱許的。大多數人生活的簡樸，自奉的節儉，給講究衛生的西人帶了，常常不免見而皺眉，聞而咋舌。大後方一般國民，受戰時經濟影響，自必物力維艱，生活分外儉括。這種社會問題，即使到了承平時代，也還得如火如荼，熱烈的予以糾正。何況抗戰就是所以建國，民衆更有待於生聚？我們除非到了萬不得已的時候（後方底生產物不敷支配到了極點，像最近德國底雞蛋——每人已經只能每四個月吃到一個，吃的並且是多年前從我國運回去冷凍着的——和乳油——已經是從煤裏煉出——一樣）却也得節約不忘「衛生」；不能誤解了衛生真諦，錯認了節約的對象，張冠李戴，把絕對不容變本加厲的節約，來打消大眾維持最低限度「合理生活」所應有的衛生水準。在領導節約，够得上奉行節約的人，本先賢「律已宜嚴，待人宜寬」的古訓，在不違背衛生守則的限度裏，自率儘可十二分的儉約，而對於後方一般人，「勞之來之」，也似乎仍該諷諒，探管、教、養、衛，兼程並進的原則，一方面倡導厲行節約，把戰時生活切實嚴肅起來，一方面熱烈喚起大眾，愛好衛生，叫大眾至少能够保持不過分儉括的戰時衛生活！

（在目前抗戰到了最艱苦的期間，來修談衛生，好像有些傻頭傻腦，不知當務之急。當初、我的確也這樣想過。以爲在戰爭沒有結束以前，只該「割斗折衝，絕聖棄智」似的，把知道的一切衛生常識，幾乎掃了，遠遠地丟開，瓶口不要談它才是的了。可是經過再度思維的結果，終於便在這時，發動了這衛生短波的編刊工作，想略實一得之愚，和閱者談談及小限度的衛生活，究竟要怎樣保持，也就爲此。

寫在衛生短波前面

三 關於本刊實質和形式上的種種觀點

本刊實質上的骨幹：本刊所談，却都是「自我衛生」。所謂自我，在空間，雖是包括「小我」（個人）和「大我」（公衆）而說。可是在時間上，却只指「防患未然的自我」，不是兼指「治病已然的自我」而說；萬一病了，也只專指「能夠竭力爭取時間，趁早利用特殊防治方法，防免死於非命，防免傳染旁人時候的自我」而說，絕不兼指「來不及作特殊防治，或是無從，更或無須作特殊防治時候的自我」而說；二者間不容髮；可是二者之間，界限却非常嚴明，絕對不容假借的。

所謂自我衛生，是我們在任何團體裏，大家各自奮發自己底本能，相互激發各個人和公衆共同的力量，發揮了衛生行動，備具了衛生習慣，舉辦了衛生設施，造就了衛生環境，加強了抵抗力，激出了免疫力，過着那衛生生活。是大衆惟力是視，各自，並且共同克服身體周圍一切自然環境，謹小慎微地保障自己的健康。是個人和公衆，大家共同自己防病。便是有了疾病，也該立刻就醫診治，並且絕對聽從醫師的話，惟力是視，趕快設法防免病變的進度更深，陷於不可救藥地步。倘使肯的是傳染病症，那更該立刻嚴密隔離，以免傳染旁人；趁早行施特殊防治方法，以免病不至死，而竟斃命。假如尋常個人說，便是在自覺無病，健康如常時候，爲切實診察身體有無不健全點，或是全身各部，有沒有患病傾向，以便隨即求治，及時挽救起見，依理，也該按時就衛生所或是可派醫師，受詳密的體格檢查，圖便於教一盤保健、防病的法則，切實履行起來！

這便是本刊所標榜着的自我衛生底真諦，也就是它一般的輪廓。

國人常常自詡具有「東方人的哲學頭腦」。甚至病了以後，聽說竟有不受醫師指導，自作聰明——毋寧說是剛愎自用——，胡亂實施所謂「無藥自療」的（像著名技擊家某先生的堅執已死，不肯服藥，死於細菌痢，是個顯著的例子）。這種舉措，比只是像從前人所說「諱疾忌醫」、「醫難貽患」、那樣無實效的坐視時鐘，因循失治，還要來得糊塗，來得荒謬，簡直無異在對自己生命不負責任，兒戲自己殘生命也！所以在消極方面，希望閱者看了本刊，別誤解了這個意思，以意爲之，望文生義，認爲我們那「自我」衛生，也更勝得「自我治療」，千萬千萬！

寫述的方式：這是通俗的衛生刊物，不該當作刻板的科學文字寫述，也似乎不容一本正經，只過死板死腔地掇拾了洋人牙慧，和大家談什麼乾燥無味，跟習俗格格不入的科學法理的。所以寫述起來，却先存着個別具機杼的奢望。以爲這小小叢刊，最好資料內容，是真正的科學的，而文字形式，却深入顯出，比較的帶着些「軟性」（還毋寧說是「輕鬆性」），是廣泛的大衆化的：一方面固然取證用宏，發勇入裏，絕對把現代頑梗不破的科學派立場，處處標示了嶄新的衛生法理，懸着微弱的，同時，目光四射，切合了國人實際生活，提了尾巴看個雌雄地、仔細觀察揣摩，打習俗和國人心理上的弱點設起，藉藉件件，做現身的說法。一方面却也不妨別開蹊徑，引人入勝，像揀了黃沙炒的，或是調糖發着芽的蠶豆一樣，能近取譬，莊諧雜陳，援引些俏皮尖銳，像遠世故的俗話，或是談言微中，聽者足戒，打諢抽科般的笑料，來做談助。彷彿叫他咀嚼起來，是格外來得「鬆脆」，或是格外來得「軟化」：帶點粉人香了，管教它真慈慈然，樂於瀏覽，漸漸心領神會，潛移默化，終於行動，自然合度的。

事實上，雖然只怪我學殖荒落，於寫作技巧、更彷彿只是個添資的「光桿」，這種理想的作風，可說絕沒有能夠及到我底塔端，終究只好眼高手低，弄得就這樣亂說西遊記般的和聞者隨便談談。可是純粹科學文字原來固有「有話說話，一字增價不待」的嚴密精神，却給搖波助瀾，「信口開河」的談吐、打雜的完全粉碎了！嚴正的醫、衛生學家們，偶然看到了這些小冊，也許終竟不免認為有些像野狐禪，逸出了常軌，扳不起「科學面孔」，以期以為不可咧！那末作會還得用十二萬分的誠意，請諸位專家，一面嚴密的加以指正，一些兒別讓它噴噴奪主，以文害辭，一面可好容許作者見仁見智，姑且風吹別調地試一試一般閱者，可能多少覺得「够味兒」些！

刊出的體裁：在刊出的體裁上，這短波該是整齊衛生小叢刊性質。將來在必要，和可諧的時候，却還準備着教請海內同文，分任撰述。但是每一小冊，都是隨時撰述，隨編隨印的，所以也可說是用「專說」姿態陸續刊出的不定期刊物。編刊到怎樣地步，瞭然也自有一些大體上的計劃，但是為了便於相續進行，留個活動餘地起見，這時暫不嚴密給它肯定。一方面，這裏也似乎沒有預先披露的必要。它的所以不探期刊形式，却用靈活的單行小冊刊出，唯一便利之點，在作者可以不受時間限制，從容不迫地寫述，而給予作者更大的便利，尤其是在某一時期，得以拮了個題目，專就某方面發抒意思，比較的內容易把一時所想到的話寫述出來，比較的內容易隨時發某一項目迅速地告一段落，可以利於急就，利於修改。同時，也可讓閱者隨心所欲，分冊選購，免得函索催寄，徒費周折。

關於每冊單行本和叢書小冊的聯繫，倒也有個原則，可以先給閱者報道的：便是這短波底每個叢刊

，該是實地衛生知按上一個「提煉鉅元」的綜設；但是編譯時候，是兼採了「綜合」和「分解」兩個相反的方法，一邊在把衛生法則綜合了之後，予以剖解，一邊在把各個衛生法則剖解了之後，再把它針對了日常生活、綜合起來，希望在綜合了整個重要衛生法理論說去時，得以條分縷析，保持它各部門應有應有的準則。在專就，或是側重了某一方面的日常生活需要時，仍可自為起迄，保持它本問題系統上的完整。因此，刊物內容，在體制上，自然該儘可能的抓住了各項學學大端，力避掛一漏萬，一面、在力求彼此相輔聯絡之中，同時避免重複。

四、另外一點編刊上的感想和期望

記得民國十八、九年之際，作者先後在鐵道部衛生處和南京市衛生局服務，同事李小峯君，給北衛醫局徵求齊稿，一再囑咐給衛生刊物。雖然爲了區務學業，一向沒有能够報命。可是自從十九年起，到八、一三滬戰爆發爲止，也曾經草就「動」的衛生，盡量採取了大衆化主義，先後給南京市政府主持編刊過中央日報衛生週刊，給中國日報（康兆民先生——澤——所主辦）主辦過衛生常備週刊（這時我正受了中藥醫學會會長牛惠生、總幹事朱恆璧兩位先生的招致，回到中國博醫會合併下來的駐濟編譯部當編譯），給申報醫藥專刊寫過一些衛生小品（這時我改任醫會中文中華醫藥雜誌編輯幹事，在上海工作；抗戰開始前的一年，並且是在創立上海醫學院擔任教職）。很想把它彙編做本「衛生新話」，給我老友凌泰，聊以塞責。忽然發生了戰事，不學流亡。二十七年、初到陪都，也曾因了亡友吳其甫君的鼓勵

案所謂「法寶」，適遇了戰時情形，很直截了當地給他寫了本不花錢的「自我衛生」；却又只為五四大轟炸後，吳君抱病離地宣陽，不久客死，我不免鼓琴絃絃的束之高閣，索性直到現在，沒有把它打開看過。最近受了閩芥園醫師（授田）、和張劍濤醫師（匯泉）二位的好借誘掖，才算終於發了個優功，準定另起爐灶，開始編刊着這個「短波」性的刊物！想閱者諸君，許有從前在報上瀏覽過拙作的、還會有些印像，驚喜着「此公別來無恙」吧！

只可惜今日之下，手頭參考書、空空如也，凡是我在這裏寫着的一切，全憑臆想，精密程度、比了戰前，自問差的很遠；粗疏、舛誤的去處，在所不免。還望大雅宏達，多多教正！

再則、我國通俗衛生刊物，總還覺得太少，縱然我這叢刊，刊出的可以十分順利，也未免過於渺小，有些孤掌難鳴。所望醫、衛生界，快快全體動員，來攔着橫掃千「菌」(諧「軍」)的蟻陣，努力擴大衛生宣傳，大家拿出些當行出色，格外道地的法寶來，給大眾看看；要是能夠叫大眾對於向來只好算祕而不宣，諱莫如深的衛生祕寶、從此家喻戶曉，做到父以訓子，母以教女，夫以爲婦，兄、姊以勉弟、妹的地步，乃至田父、野老，販夫、走卒，豆粉、瓜架，當做閒話，茶餘、「飯」後，用作談助，人人個個，服膺弗失，不再像從前的漫不經心，「相應」不睬，那真惠而不費，「功德無量」囉！

卷頭的話、怕說的太多了！就此，待我把正文展開，一一道來！

黃始階 三十三年三月二十九日，陪都中央銀行醫務處。

寒季自我衛生目次

衣	一
食	九
住	二四
行	三七
樂	四八
育	六二
德育和羣育衛生	六二
智育衛生	七四
體育衛生	九一
美術衛生	一〇九

時令行動衛生之二：預定

出「熱季自我衛生」專冊

寒季自我衛生

大家對於寒季的衛生，往往因為狃於「寫湯三多，別湯一夏」一句老話的傳統觀念，無論衣、食、住、行、樂、育各方面，都很容易疏忽，容易因了疏忽，得到意外的病蟲，這外的不衛生，顯反了比較「寢則」過活的願望。作者有鑒於此，特地趁着在重慶旗鼓，做某種鼓吹保健工作的機會，甘冒了莊生所謂「拘於虛」，「駕於時」的大不韙，斷章取義，先就行動方面，勉強寫幾生劃分了時令，廣泛地和閱者諸君，談談寒季自我衛生的幾零狗碎：

先談 衣 吧：

衣服的用途，本來除掉了遮蔽身體，保持我們原有的體溫以外，衛生上唯一的意義，夏天在散發體溫，冬天便在保持體溫。所以無論長服也好，短服也好，一定要是着了能够保持，或是隨時調節體溫的，才合使用冬令衣服的要求。說到保持體溫，先要知道室內溫度和室外溫度，通常是相差很遠的，除非住在川中的竹筴房子裏，屋頂又是蓋上「冷靈瓦」（瓦下不鋪朱磚的）的，室內外的溫度比較

小些。所以我們中國的衣服，雖然也有人說，到冬天，穿中裝好，並且也有久居我國傳教的西人，很是贊成我們中裝的適宜，山瀨夫人並且稱讚馮胡適之先生，說「他着了中裝，分外顯得他儀表的優秀，溫亮」，可是論起穿洋衣服習慣來，我們中國人却似乎不如西人一着。這「不如的一着」在那裏呢？就是西人是都會用件大衣（大氅）禦節禦溫的，我們中國人除非慣穿洋服，和習於穿着短裝的，却大多數沒有穿著和指帶外套的習慣——紅氈氈上袍笏登場的人，像審頭刺湯喜起陸炳的，表演到出塞江畔大整時候，加戴了兜風，披著氈袍，揚鞭而去，那更是例外。所以我國人到了冬天，特別容易傷風。

傷風這小小病症、看似輕微，好對付，實際却能做種種呼吸系病、口腔病（像它所引起的枝氣管炎，或是併發着的扁桃腺炎——俗稱「喉蛾」——、和齒齦炎）、和種種從呼吸系器官傳染的傳染病（像白喉病、猩紅熱、腺疹、天哮喘——百日咳——、流行性感冒——俗稱「重傷風」——等等）底誘因，肺結核也往往因為受了感冒，越發容易發生，或是誘發加重，它底消極的成果——後患，委實非同小可，並不像我們想像的那麼簡單，那麼無關緊要。可是一例出外就學的孩子，抗戰時期，父母甚不放心的，固然是飲食的太粗陋，太菲薄，太不營養，但在承平時代，却第一便是要叫小孩「當心寒暖」。一兩校友朋得遇見了，或是在文際場中，回頭總得「寒暄」幾句。原來「寒暖」的輪野人重說，已非一

初一夕，只是我們大多數人從來只知道加裏衣，加背心，換穿毛絨衣、棉衣、皮袍，或是呢帽、絨襪的衣服，在房子裏泡進泡出，却內外如一，沒有什麼用處的。在室內，留溫不免要高些，一到了外面，沒有尖風便罷，萬一天陰不好，尖風如割——尤其在「一用便成冬」的重慶地方，自然很容易感冒，便是暴發，便是所謂傷了風；科學醫「傷風」這個名詞，原是採用通俗名稱的；一感冒，便發冷發熱，甚至咳嗽、發熱了。

所以緊當心寒暖，到免尖風的侵襲，我們第一、非密察室內氣溫的變遷，幾成加穿衣服，或是脫去一部分衣服的習慣，以便調節溫度，免得容易傷風不可。第二、假如是自己經濟能力所容許，儘可加穿「神大衣，無論棉織的，或是呢織的，都好；這並不是「拜外」，乃是取其所長，補我所短，和尋常無意間的醉心歐化不同。第三、假如沒有大衣，而在室內生有火爐的房子裏進出的，尤其要注意置袍、或是裏衣的加穿和脫去。第四、假如穿大衣而兼在生爐子的房子裏進出的，也尤其要注意隨時加脫。至於老年人穿了短裝過多，假如覺得上身圍了衛生衣、毛背心、和毛線衣，這「不撒胸」——不穿暖——的話，照我想像，做件瓦形的西裝絨棉背心，把毛背心換去，或許便可像說前挺好的孔士洋行老牌熱水瓶一樣，總能保暖三十六小時地不冷了。固然，一般貧民，特如臨西一帶人民，尤其是它們底兒童，到了冬

天，還是在「要緊調子」！——全身一絲不掛！——咧（是字右任先生考察敦煌石室歸來，路過漢中，在機關各界人士歡迎會上所語，我親自聽到的），那裏談得到豐衣美食，穿什麼大衣？可是這分明是經濟上的困厄，並不是衛生底本身問題。不過衛生底一部份設備，本來要經濟寬裕了，才能談得到；「衛生」和「經濟」，相因相成，互為因果，從一方面說，衛生是發展經濟的因素，從另一方面說，經濟又是支持衛生的一個因素呢！

談到兒童底衣服，為便利它們運動起見，却無論多、夏，——尤其是冬天，都是穿短服的好，但看周歲左右、健壯的嬰孩，早晚脫掉了長服，單着了毛線衣，在小床上生龍活虎般爬來爬去，多活潑！不過早晨起來，假如加穿了長服，便頃刻之間，變得呆若木雞，只有它的牙牙學語，仍是十分可喜的了。童子軍的穿着短褲，也有特別便於運動的作用。在這裏，一方面可以回想到從前趙武靈王胡服騎射，他的此地，卻是有些兒英明！一方面也怕有人輕說：「毛織品多貴！你們開口衛生，閉口衛生，只知享受，不知甘苦，可曉得棉織毛冷服物的使用，設何器具！」這話誠然不錯！和提倡吃牛奶，從來有一種的困難。本來我國底衣料，是元會利用絲織品和絲綿，到後來，才知道利用棉花和棉織品的，至於毛織品，直到和洋人通商以後，才知道採用。一方面、享受固然是努力的成果；就是應請了祖產，可為當事

版，也還有克勤克儉的「祖國文」，十足的給兒孫做了一「牛馬」，才濟於事。我們經過了這番抗戰建國，幾程並進，歷史上空前的大動亂，終於得到了最後勝利，局勢安定之後，自然要格外努力農、工、生、商、學、藝，為這民生，我們。領袖在中國之命運一贊裏面，早已明告過全國人民，也不單是和毛紡織有關的農、工業一途，需要加倍努力哩！

對於寒季衣服，還有一點，應該特別注意的，便是衣服是一種傳播什物——這是衛生學上一個特有的廣泛名詞。大致寒季最易流行散播的各種口鼻排洩物（包括沫、涎液、痰、和鼻涕因等；這裏是特重第一等說）播染病，像流行性感冒、麻疹、天喉痛、國音超熱——流行性腮腺炎——、大腸菌炎、霍亂菌炎、白喉病菌等致病菌的生存，只只是從病家取出的衣服，多少總有些沾濕的，或是一部份已經乾乾的。這乾乾的，便死了的病菌，流落在上面，藉着在上面的（就是說便發壞了病家，像傷寒病人應更衣、擦身上，也是有的）；尤其是兼靠皮膚脫屑，或是脫下的指傳播的口鼻排洩物。藥病，像猩紅熱和天花，傳染性別很長，病人就臨時期所掉下的皮屑——真面便滿溢着毒力非常兇狠的猩紅熱菌球菌——，或是痘菌——真面便滿溢着「落天飛」，普天同「病」的痘菌——，準會因了衣服的傳播，散佈病源。豈不信麼！嗚！民國二十一年、二年，我第三次到濟南，在齊魯大學醫學院做中藥學會籌款工作（眼

來，由博愛會出版事業，中華醫學會和它合併，爲胡說表示合作起見，特派我了我回去幫忙的)的時候，有侯君同事魯進修先生，住在學校附近的南關，因爲胡說感作代，欲天喜地一收下了坤宅從京師送來的衣服，準備煎做，他的太太無意間把它給一個小世兒登上了，在指醫長睡覺，那小世兒忽然發生了猩紅熱，給主治醫師稍稍耽誤了一下(許是病家的寶貴)，竟致不救。後來才打聽到他們未婚妻取借衣服的那人家，那時却曾經有兩個孩子，同時捧過猩紅熱的。魯說：濟南臨南關和東關，相去多麼遠！——可惜老殘遊記和老舍描寫濟南的那段文字裏，不知揭到了沒有——，衣服分明是成人的衣服，並不是小孩的，時間一定也隔了有些日子了，牠的權力還是這般大，白白斷送了親戚家裏的一個小寶貝不算，還不免大大波損了病家和主治醫師原來很好的友誼。這是事實(魯先生現住成都，怕想錯了，還有餘地)；但是這種消息，最礙于其做的，不是醫、衛生界留心觀察，考究的人，是不會知道的。魯給胡說聽了，信不信，也只好由它了。假如有與胡說的固執朋友，說這是我在「推察」，在「臆度」，也好，反正我不是「說胡說」，用不着費什麼「假裝」。國話少敘，希望閱者諸君看了，對於衛生上不知來道的人，或是人家的衣服，絕對不要借用(看中了百貨商店裏的某件衣服，是不是該買，也請考慮到「假裝」)，免得壞了人家的健康，也免得壞了人家的健康，免得壞了人家的健康，免得壞了人家的健康。

既死，那就對了。

同樣情形，傷寒病人的衣、褲、和手帕、面巾上，固然也不免帶着些新鮮活健的傷寒桿菌（——含菌的便濺染污了被服，再由手指染污手帕和面巾），不過這種藉傳寄什物間接傳帶的傷寒菌，還必得在短期間間接藉洗衣水的染污了食水，同時吃的人不把水竄開（消毒）了便吃，才會達到移植目的，使人嘗同樣的傷寒病証，多了一間接，彷彿俗話說的「隔重山」地，要困難一些。但是大家在夏天，還容易鬆感到洗衣人家的洗衣盆裏，或許會傳給您一些活的梅毒和淋病——是兩種頑劣酷毒的花柳病——的致病菌，說不定會使您無辜受罪地搽上「梅毒」，搽上「五淋、白濁」（這些都是俗名，都不過是那兩種病的初步現象，其他甚重殘酷的瘡癤和後患，以及遺傳上出生「敗類」——不健全人，和絕嗣等等的膺懲，正是多麼咧），到了冬天，氣候雖然較冷，「風聲雖然較緊」，牠們這樣妙不可言的「黑市」般的勾當，可以說是在「照常交易」着，而吾人却便淡然處之，自然也不免是個大大的疏忽啦！

再、各種傳染疾病的山血昆蟲，像蚊蟲咧，臭蟲咧，到了冬天，便好比賣藝人剛纔下了場，另一藝人上場時候所說「讓他（或她）休息休息」一般，大抵銷聲匿跡地躲藏在「幕後」去了。只有寄生在衣服上的白虱——特稱衣蟲，因為冬天人們衣服多，懶得洗換，容易躲藏，容易繁殖，假如「袖裏」真有「乾坤

的話，却好像埃及歷史中刻所時代的王朝一般，可以說「多天是自蠱王朝」。尤其是大家自從抗戰內變以來，到過川、陝一帶的，知道蟲在我國的西部地方，溝坑溝谷，繁殖得似乎特別發達，也和原產在我國西部的溝鼠（也稱棕色鼠，埃及鼠）和普通的家具是同樣異國的動物一般，可說是無獨有偶的。衣服給源母洗了，拿回來時，常常會傳到些蟲，就是因為這。上別個把衣服給她洗的人是不免有蟲的；蟲通常是洗不死的，蟲的卵並且還不一定發得死的，只要源母洗好了，把它摺疊起來，放在一塊兒，便會搭染到的。可是一般人對於衣服的許諸到蟲，似乎還容易見到；至於因蟲咬所致的病，在醫學上，也並不像常人所認識的那樣輕微，並且還起着個特別名稱，叫蠱蟲病咧，哪就怕一般人聞所未聞了。至於因了蟲咬，而致染發疹傷寒和回歸熱等種惡性病的危重問題，更怕一般人除非「自己是擰過那種性命幾乎不保的病的」，或是曾經有家屬或是親朋發過那種病，而聽到主治醫師或是護理病人的護士講過的，更或是留心看報，報紙上正反各面大大小小的消息，都仔細翻讀過，像大約十年前咱老鄉劉半農先生走到百靈廟，染了回院痧，給同伴送回北平，來不及處治而死的消息，也會有些印象的」，便茫乎不知了。

現在要解決這個防疫問題，我們一般單身寓公，就該自己在寓所，或是僑了人在寓所，洗自己的衣服和被單，萬勿給洗衣人拿去（除非待洗衣人有了洗衣蒸籠以後），和別人的衣服在一塊兒洗；在一塊

是清潔；有家眷的人，自然也得自己在家裏洗，或是借人在自己家裏洗，落得對於人家「所有的東西」傳個「一介不取」的美名，並且實踐了個美妙的生活平民化，或是生活合理化的準則。

對於寒季衣服的傳染疾病，其他應該特別注意的去處，便像小學生，或是街頭流浪兒，因為胡亂換戴了人家的帽子，常常染到黃癩（俗稱「禿瘡」）和頭蝨。——因為那原來戴帽子的學生或是流浪兒，是害「禿瘡」，或是頭裏有蝨的；這似乎是大家越發容易知道的。避免的方法，也只在叫孩子們「自己戴上自己的帽子，別亂借人家的帽子戴」就得了。

其次談 食：

大家到了冬天，總不免以為冬令的飲食衛生，可以不像夏令那麼嚴重；靜的，會傳染疾病的東西沒有夏令那麼多。實際冬令比夏令稍微好的去處，也就只沒有蒼蠅的從糞便和垃圾上傳帶病菌到食物。至於食水到處受了糞坑、陰溝、陽溝、或是山水溝的染污——這只要稍微留心觀察一下，便會觸目驚心地駭怪着，領會着的；在川中，又多了一種梯田淌出水的染污（川、陝一帶、和西北其他各省通過了田畝的渠水，也和梯田淌出水同樣污穢）——，一年四季，並沒有兩樣。換句話說，糞便播染的種種污穢病

、雖然因爲病菌對於「冷」的抵抗力有大小的關係，霍亂在我們溫帶地方，大都最盛行於夏天和秋天、細菌痢大都最盛行於秋天，腸炎（夏季腹瀉）也最盛行於夏天和夏、秋之交，但是傷寒（最準確的名詞還是稱腸熱病，以免和玄醫的所謂「傷寒」混淆）那一項重大腸傳染病，和甲、乙二種副傷寒病，因爲牠們的致病菌彷彿是「寒帶植物」，是極能抵抗「冷」的磨難的——換句話說，牠們能在多令的「水府」裏很繁榮地存活滋長着的，却千萬萬確地老是在冬、春二季、因了食水的傳帶，流行着，爆發着的。

• 我們一向在川省人士所謂「下江」（出了夔門的都是）地方過活的，一個人害了傷寒病，通常能够挺過三週星期的浪狀熱，飲食調理得好（不違背了醫師的規定亂吃，致腸壁穿破），就會復原，就會保留着寶貴的性命，繼續做報效國家和民族的工作的。可是在我國西部，就像川中，傷寒的病情，老是比较沉重，却非經過五個星期或是六個星期的危險期，不能希望復原的。一個人撐過了傷寒病，大都會弄掉頭髮，減低許多生活力，好像重換了個衰弱的人身一般，也好像從前航行川江的船隻溜過了三峽，如同「得慶更生」一般的可喜；它的發病雖然是隱襲的，不是驟起的，它的致命雖然不至於像霍亂那麼快——當然囉，最快的不過幾個，或是十幾個鐘頭——，那麼驚人——一個地方可以在利那間死掉幾千百萬人——，可是它這位「送傳病老大哥」致命機會的多，殺人威力的強大，蹂躪區域的廣泛，斷斷不在霍

亂和痢疾之下。霍亂則傷寒病，雖然致命率沒有這麼高，可是在病期中，熱度也相當高，因毒也總相當够受。所以一般人以為冬天「時疫」（衛生學上正當名稱應作流行病）較少，比較好過，這個比例，不過像鄭子產所說水一般寬的「為政」一樣，容易使人不知不覺地沉溺焉了。分明冬天的胡亂打尖，也不是好玩的。即使用的是自來水，也該和夏令一樣，小心翼翼地各自注意食水的「口邊戒嚴」，嚴密管理食水，和生水所攪雜，或者是生水和蔬菜糞便所染到的一切食物，用相傳是荒古堯君舜人氏所發明的「火攻」妙策，對一應進口的膳食、飲料、和菓蔬、在未進口前，行施「所向無敵」，「銳不可當」的熱力消毒——煮開，熱煮（這雖是土法，但也是有效的科學方法），或是燙洗，飲食器、和灶布、抹布，也仍舊用開水燙洗（處理飲食、和用膳的人底手，在處理飲食前——尤其是大便、或是倒馬桶後，自然也仍需要戰戰兢兢，用肥皂和水打洗），絕對不使染有傷寒和副傷寒的病菌才好。

通常衛生行政人員的在初夏給民衆打霍亂、傷寒預防針，接種這兩種病菌的混合菌液（菌液俗稱疫苗），原也不過利用大眾對於霍亂，總未免有些「談「虎」——虎列拉：是日本諧音譯名）色變」的心理，乘機宣傳了一下，便隨即把預防傷寒的菌液——口氣給它們打下了。這不論冬、夏，對一般沒有自來水吃，或是常川下鄉，不一定能够完全吃到自來水，和食無定所，成天在街上「打遊擊」的人，最

是重要。因為它們食水和飲食的「口邊消毒」(簡說就是滅菌)問題，太無保障。實際假如單為預防傷寒打算，本來在中秋前後，深秋來臨之前接種菌液，也不嫌遲。這和習俗只知在春天接種牛痘，却不知秋、冬二季，也宜種痘，假如遇到地方上有天花流行，尤宜不論何季，不論成人和小孩(尤其是沒有人學的幼童)，立刻復種牛痘，一面立刻給沒有種過的嬰孩作初次接種，一般道理。所以閱者諸君將來假如遇到衛生局、所，或是所屬的社、團，認為必要，臨時行施傷寒預防接種——就是請大家打傷寒預防針，或是打傷寒、霍亂兩用預防針的時候，千萬要充分諒解，樂予接受！法國人曾經提倡過「使用這種病菌的口服菌液」的，後來多數醫家認為口服收效很小，沒有通行；到了那時，只好請大家暫忍一利那似蟲叮咬般的小痛，弗稍猶豫，踴躍受種了。

至於冬天飲食的質量，天然和夏天有個不同的去處，便是冷天身體裏需要的熱量較多，不但吃米、麵、或是黍、粟(小米)、甘薯(有的地方，俗稱地瓜，山芋；川中也簡稱「薯」)、燕蜀黍(包穀，玉米；御麥)、糖、和其他甜食等等造熱力食物——碳水化合物(澱粉)——的食量一定較大，並且吃「油膩」——括可以加倍發生熱量的各種動、植物性脂肪(油類)，和構造組織，補充消耗，使能產生熱力的各種動、植物性蛋白質——的食量也一定比較大些。這個人到了秋、冬以後，因為比夏天能够

努力加勞，常常可以健碩一些，這種「食補」——糧食品「滋補」；沒有病的正常人，也本來毋庸講藥品「滋補」——的功効原也不小。可是我們在這點上，大家進一步應該知道的，就是假如常年過分多吃了肉類，反易使身體太胖，血壓過高，而致發生卒中（中風）暴卒的危險。嬌嫩的腎臟也每因工作過勞，疲於奔命，易致受損，而發生機能障礙（像發生蛋白尿等等病症）。所以我們冬天的吃「油膩」東西，雖然不必像醫院裏支配某種住院病人底飲食一樣，非經研究過飲食學的護士小姐按照各人體質食物底成分和分量配置不可，也該適可而止，不宜自命老饕，狼吞虎噬地只管貪多無厭的。享高年的黨國元老吳稚暉先生、在民國二十年左右，曾經在首都發起組織過一個「善食會」，他的詳細章程、雖然我不大知道，但是要講究寒季飲食衛生的改善起來，大家似乎不能不注意到這一點。因為如此「善食」，正是借蘇延年的消極因素——「神仙不吃「煙火食」」，雖然是神話，雖然只吃果蔬，所吃只是些澱粉、和纖維維生家、礦物質、以及水分、纖維等等，未免有點矯枉過正，也不能得到「均勢的飲食」，充分的營養，實際倒也是想望長生不老，或是想望活到百歲高齡的人所應該參酌效法的。也許這般說法，無非是從前的聰明人、利用了一般人想望長生不老，或是至少活個長壽命的心理，把理想的神仙做了標的，立個榜樣，貫徹他奉勸世人務必少吃些肉類，多吃些菓蔬的真知灼見的！這實際倒和現在科學的學說暗暗

符合着，我們務實應該努力注意調節一下才對。好在依照「有病方知健是仙」的一句老話仔細諦聽起來，分明很足以反證無病的人便是「神仙」，同時也連帶證明了無病的家主要便是「神仙眷屬」；並且這裏的所謂節食，反正是指「節節所需營養分最大限度以外的大魚大肉，山珍海錯」講的，並不是說諸位要在日常所需各項必不可少的營養分量以內，還須苦苦自行「剋扣」節縮啊？

再則、冬天晝短夜長，大家到了晚上，或許吃消夜，吃點心的機會，會比夏天多些。這對於身體，一定不見得有益，或是反而有害的——這是非時而食，額外加餐，不合生理衛生，是大家可想像到的；並且因為無論什麼東西，在人體裏，不是有益，便是有害的毒物（和「不為聖賢，便為禽獸」，不容有中介分子的嚴格情形，倒有些彷彿！），這更是生理上無可逃免的定律。尤其是對於胃腸的消化力，大有妨礙。大家睡睡了，到了臨睡時候，如果想吃些東西（飢餓本來是催人進膳的一種生理指針），那末千萬不要吃年糕、湯圓、小湯圓、酒糟湯圓、蜜糕、糕、餅、酥、餃；尤其是鍋貼、春捲、餛飩、煎餛飩、油炸包子、油炸饅頭、油炸糰子、油炸粽子等等難消化的「死食」，餛飩、包子、饅頭、大肉麵、水餃、濃稠的肉湯、雞汁等等，也不是容易消化的濁膩品——「準死食」。乃至花生、五香豆、餅乾、糧食、小米粥、小米稀飯、魚牛粥、白糯米、薏子羹、赤豆湯、酒糟（酒糟）、濃稠的杏仁茶、芝麻糊

、菜豆沙、以及冰花糕等等零食、茶點、藥品、和甜食品，也最好不吃。最好吃一些果品、酸廣柑、橘子、柚子、或是用開水燙過，消過毒的豆薯（產川、湘一帶。通俗名稱、也叫做「地瓜」）。所含水分，似乎比甘薯來得多）之類，可較比安全些。閱者懷疑我何苦提高殺低，上下其手，給水菓攤、販、作有方的宣傳，而給點心舖、茶食店和甜食店作無情的反宣傳麼？不！這個道理的真實性，您只消問一間研究生理的人，或是自己回想起是否有某夜吃了點心，明天早上醒來，嘴裏發苦，發膩的情形，便可明白個究竟了。再不信，或是沒有經驗過，那末可以來這麼一套：苦累了一夜的消化力，在食慾旺盛的某夜臨睡前，恣意多吃些不該吃的東西，到了明天，且看嘴裏的回味如何！

再、國人受了一般玄醫所謂「溫補」（所謂「補中養氣」），「養陰」（所謂「滋陰降火」）等等，在科學上尚且毫無根據的誘導，麻醉的影響，到了農曆的冬至後的「三九」時節，經濟寬裕些的都喜歡吃些「補品」，雖然也有比較高明的玄醫能够喊出「藥補不如食補」的口號，可是這種成見，先入為主，大概從宋末、元初以來，浸潤已久，直到現在，一大部份人還是牢不可破，爭先吃着。其實按照現在的藥物學、療學、藥物化學、和生物化學對比起來，我國舊有的「補品」裏，只有人參一種，在各國舊時的藥物療學上，曾經列做非法定的苦味健胃劑，不過也却載明牠的功用，只是在激起胃的消化功能，開

接使人們增加食量罷了；其他却別無妙用。並且一味使胃多勞動，也很容易損壞胃力。再則，在這一類藥品裏，可以替代，而不至於有流弊的藥物很多；現在新穎的「效藥選輯」裏，早已把他廢棄了。鹿茸在抗戰前，雖然也曾經有「給蘇聯生理學家發見牠含有不少內分泌素」的消息，似乎足以使人聯想到玄醫所傳鹿茸能「補腎、壯陽」一節，和這點或許不無關係，並且趨勢所在，使用動物性藥品（例如用肝浸膏治療某種貧血；但是玄醫並不用肝），應該是新時代醫學上可予重視的治療方法，可是在全世界權威藥學家沒有公認試驗牠有何種療效，或是一「滋補」——科學上稱營養——功能以前，也究竟不該人云亦云，過分把他看得如何可貴。何況玄醫本來怕有人吃了，欲益反損，明明說鹿茸不是人人可服的麼？至於桂圓（龍眼俗稱）和棗子，所含似乎只是些能發熱力的澱粉，和能通大便秘的纖維。並且吃了也似乎很難消化，在我國，或許還是引起消化不良的一個普遍因素；正是未得其益，先受其害啦。燕窩是燕子涎液的結集物，大致也不外有些被動的助消化作用。阿膠（用鹽皮製成）和銀耳（白木耳），所含也不過是些動物性膠質，在生物化學上，更沒有多大營養價值。不過阿膠或許有些機械的滑腸作用；銀耳吃的時候，總是和水燉的，使人藉此能喝些不過量的水分（太多也不行；因為動腎臟不利），也總未嘗不可罷了！就是玄醫用做「補血藥」，並且說什麼象能「補陰降火」的生地和熟地——一般

人用滋所謂「膏滋藥」的成分，到了冬天，吃得很多，固然是取材於一種和洋地黃——各國在定心肌強壯劑洋地黃醇，和洋地黃浸劑，都是用牠的藥研粉製成；類似的國產藥材毛地黃的，固然因為「在科學醫針對着幾種心病，和心病所致水腫症狀，把洋地黃給病人服用的時候，却能連帶促進病人血液的運行，使血球可多多攝取到些氧氣，同時使全身各部門都能受到一些滋養」，說牠能補血，比較的最是近似。可是也從來沒有聽說對於沒有心病的人、要無病呻吟地用洋地黃「補」什麼「血」。並且即使毛地黃果真和洋地黃一樣能補血，牠的補血作用，分明也一樣是間接的——至於「補陰降火」云云，委實因為所謂「陰」，所謂「火」，在物質上、涵義究屬何在，不得而知，所以畢竟無從捉摸。就是當歸，固然也有人用一般的製藥方式——易被影射着的所謂「科學方法」——提製了什麼「當歸素」、「當歸兒」等等，在我國市場上出售做所謂「婦科」的「調經、溫宮、補血劑」，大有「婦科聖藥」、非此莫屬」之概。可惜牠的治療效用，並沒有像維生素——新從國產藥物蘆黃「味」提出；牠的化學成分和療效，都是經過標成藥物化學家、藥理學家、和療學家公認證驗了的——一樣，來得能够轟動全球，受人重視。即使別國的製藥商，不作巧立名目，製成了種種當歸的成藥，銷售我國，哪也似乎只是他們商人的「生意眼」；好像他們只管在「迎合了國人獨喜服用的心理」做買賣，至於牠的藥效

究竟如何，只有那些服用的人自己心裏有數，他們却管不了——原因在他們明知當歸所含化學成分的分
子式，並沒有經過世界有關各項權威學者證驗公認，根本是若有若無，依稀影響的——。您瞧：牠的「
萬應」式的「婦科」藥效，在科學上畢竟可靠不可靠？準此類推，我國舊有一切所謂補藥，無論那一種
，非「受科系洗禮」，經過權威藥物化學家、藥理學家、療學家、和生物化學家公認證驗了她含有某項一
定的要素，具有某種強壯劑，或是增進營養的作用，並且已經嚴密規定了應該如何使用的「方法」，不該
認為已能成立；我們在這過渡時代，暫時別把有限的胃力供給無謂的，並且許是有害的消耗，也好！

至於有人喜歡在「三九」裏吃「牛肉露」、「雞露」(就是夾了湯蒸的牛肉汁和雞汁)，牛骨髓之
類，認為特別能够滋補身體，要知這些本來是動物性食物，牠的生理價值是很高的，他們不過在普通三
餐以外，加吃些某種食物罷了。既然和補藥不同，自然又當別論。只要每天吃牠的時間和分量合度，也
自無不可。因為就一般論，動物性蛋白質底生理價值，當然要比植物性蛋白質高些，牛肉裏含有一種激
素，能够增進所吃蛋白質底生理價值，當然要比吃不含這種激素的豬肉好些。可是論牠的實際，肉類食
品底生理價值，還趕不上乳類和卵類的那麼高；牛奶、雞蛋、和果蔬(像橘、柑、柚子、和蘋果、荷
子之類)——尤其是綠葉菜蔬，才是我們經常的保證性食物。大家要是能够在沒有外人收買了雞蛋鹼蛋

發（或是還回去冷藏着），同時在供應上和經濟上、不一定吃得到牛奶的大後方，每天，或是每隔一天，吃一兩個雞蛋，有好奶——照例要是衛生設備合格的牛奶房依照巴斯德氏燙牛奶法（熱到攝氏六十度，經歷二十分鐘，把它急劇冷卻；如此，可以把牛奶消毒，而所含維生素不至於因了高熱受損毀）燙製過的牛奶——吃時，每天再吃磅把牛奶，隔了幾天，吃碗把肝片湯，那末如若單就高貴的動物性蛋白質和幾種維生素兩項的滋養而論（骨髓是肝以外，動物體內儲存有機質的第二倉庫，並且含有豐富的甲、丁、戊三種脂溶性維生素，一部份營養價值比瘦肉好；但是不及肝容易隨時購取得到。又按：戊種維生素本是支持生育功能——玄醫所謂壯陽——的養素；肝含的是甲、乙、丙三種），牠的營養功效（有人喜歡把營養稱做「榮養」，在這兒極合用）也決非一暴十寒，一年四季裏專在三九時節注重滋補，而所吃又不一定真正是極高貴的營養品的可比。牛奶裏的蛋白質，所含胺基酸，各到十七、八種，挺是複雜，裏面有五種，並且是構造複雜，是人體營養所必需，同時却不是自己在身體裏製造得來的；此外，還含着可以給人體攝取採用的有機鈣——也是食物成分裏重要礦物質的一種，孕婦和嬰孩需要的特多——很多。雞蛋裏並且富含可以增加身體抵抗力的甲、丁兩種維生素；單是論牠所含丁種維生素的功效，已能和魚肝油，或是「魚肝油精」——用超紫線照射過的魚肝油——相匹敵。固然在衰老病——就是血管

逐漸硬化的一種病象——沒有積極的預防方法發明以前，——換言之，就是在科學的醫學還不能使「無病」（其實血管漸漸硬化，就是衰老病）的老年人終竟不死以前，常吃牛奶和雞蛋，雖然不能保證長生不「老」，却總可欣欣向榮地回復到您和襁褓時代相差不很遠的營養狀況，葆養得您很健碩，身體很够重的了。——可是並不希望您怎樣胖（因為肥胖也是種病）——從前人有句老話，叫做「寧為雞口，毋為牛後」。衛生上仰仗牛和雞的去處，既然這般倚重，我們毋寧不要對雞和牛分什麼軒輊：便是雞蛋、牛奶、只怕二者不可得兼；雞蛋也好，牛奶也好，反正總比措大樹清勝無，所只能吃到的豆腐漿還要好些！

反之，另有許多人又老是受了藥商成藥廣告善過其實的愚弄，不免迷信某藥有如何的「滋補」功效，某某藥又有如何的「滋補」功效，喜歡吃煎來的，或是本國藥廠新出的什麼「補藥」，打什麼「補針」，這雖不是寒季特有的現象，但是談到這裏，連類及之，也總希望大家精明一點，學乖（學得機智）一點，最好向高明醫師討教了一番，或是經過醫師指定了以後，才服用，或是打針，不遲；別做冤大頭。上老當一舉一個例：譬如您相信吃魚肝油和「魚肝油精」吧！假如您準定是肺癆病人，那末便是急來抱佛脚地，把「魚肝油精」大吃特吃的吃着，而不在清新空氣中作長期的臥牀靜養，也全不中用。反之，假如您不是肺癆病人，身體很健康，那末也根本不用吃魚肝油，「魚肝油精」更不用說。雞蛋既然善

含甲、丁兩種維生素，和魚肝油有異曲同工的妙用。正常人又沒有急切求得那兩種逾額維生素的必要，現在抗戰進入了第七個年頭，魚肝油底價格已經比戰前漲了三千多倍，雞蛋這只漲了一二百多倍，連假如還只是一味相信吃昂貴而稀有的魚肝油，而把容易取到，還算便宜的雞蛋屏除了不吃，這又何苦來？況且魚肝油經過了超紫線的照射，能使所含丁種維生素激增千萬倍；這種化學作用，在人體晒陽光，受超紫線照射的時候，同樣會在身體裏發生的。醫學上給某種結核病人行施的日光浴，也便只是這麼一回事；不過設備和辦法，當然要精密些（最要緊的是戴起避光眼鏡來，並且除却頭部不晒）罷了。那末單就丁種維生素論，吾人在冬天，只要天氣晴朗，每天露出了些肢體，多在陽光裏走走，或是學着懶人的負喧（晒陽光取暖），在沒有風的廊下，赤腳露臂的晒一會兒陽光，身體裏豈非便能產生了一些丁種維生素，即使我們雞蛋吃得不充分，也可靠它補償一下麼？我國瀟酒的古人、只知清風、明月、本來是無價的東西，那真知道陽光還真的好「吃」！——毋寧說是「同化」，也和清風、明月一樣，可以「取之無禁，用之不竭」的麼！又譬如您相信吃乙種維生素錠劑（某藥廠特稱「寶青春」，却未免影射了一些「性」的意味；錠劑俗稱藥片）吧！爲了要燒急火飯地，一時給予身體多量的乙種維生素，自然也並無不可。不過這種救濟性質的措施，非在白米吃了太舒服，太長久，已經成了脚氣病的時候，倒也大可不必。

並且糙米外表沒有去掉的糠，和戰時麵粉廠所出的統粉，以及平時所出四號粉、三號粉裏夾結着的麩皮，大家知道牠便是富含乙種維生素的；在正常人，只要大家採辦這兩種主要糧食時候，「不以貌取」，特地採購黧黑的米、麵，本來也可不會害什麼乙種維生素缺乏所致的周圍神經炎（便是脚氣）的。記得戰前上海米市上，要算常熟米最好。常熟，和常熟鄰近一帶的農民，特地在農坊裏把木製的礮（用牛拖轉）碾米；碾出來的餘米，質地既好，又不去糠，在上海市上、特地標着「衛生米」的名目出售。近年我到漢中、城固一帶耽過，知道那邊出的油條米，也和著名的常熟衛生米，一樣好吃，一樣合於衛生。便是自從宜昌失陷，湖南米來不了以後，川中所出官價米「九三白」，和平價米（代金米）「八七白」、「八二白」，糙得——「衛生」得——也還可以；就只民食供應處所特定的「甲等米」——也稱代購米，委實太過白淨，上面的糠一點兒沒有了，假如吃的人平時不帶吃些統粉（黑麵）、或是「土灰麵」（麵坊用土法製出的麵粉），也不帶吃些豆腐漿的話，準會鬧着「江南人」所常常害着的脚氣病的；在衛生觀點上，甲等米簡截應該降做丁等！同時，九三白得擢升做超等，八七白擢升做甲等，八二白姑且仍舊列入乙等。同理，統粉、和平時所出的三、四號粉，便可特稱「衛生粉」，和統粉對待的特粉——就是平時的頭號粉，應該改稱「不衛生粉」！在此，我並得給衛生學上所規定指陳的事項，引伸補充——

下：便是「牛奶、雞蛋、和果、蔬、只是我們「第一保護性食物」，我們把米、麵做價主要食品的東方人，必得再降格相從，把糙米、黑麵、「青菜、豆腐」的家常便飯做「第二保護性食物」。這可算是我們不論冬、夏，對於飲食、所應該遵守的常道」。現在一瓶百片裝的「寶青春」、要售到千元左右，市上並且缺貨，同物美名的外貨、怕還得昂貴，糙米就是每市擔值一千元（指丙等米九三白說，）或是一千五百元（指乙等米八七白或是八二白說），那末一市升的糙米價也只是一片或是一片半的「寶青春」相當；糙米除掉了含有乙種維生素以外，究竟還有多種旁的養分（主體自然是澱粉和一些蛋白質），可以營養人體咧，我們既非腳氣病人，沒有急切補充多量乙種維生素的必要，又何苦不吃便宜的糙米、蘇打麩皮餅（川中叫麥粿）、麩皮餅乾，而必要吃不可多得的，貴重的乙種維生素片呢？——不過最後，話又說回來了：假如醫師檢定您體格太壞的話，那末很有「不容易控制幼年，或是近年來所染肺結核」捲土重來」，乘機竊發的特殊傾向」（所謂肺癆體質），罷不成吃些魚肝油，也自然好靠它加強一些抵抗力。又假如您一定要像吃白米的小雞一樣，或是生活環境、實處此（就像搭伙的寓公），平時非吃白米不可，那末自己心裏有數，便是買瓶把乙種維生素片，給孩童，或是自己，每天當「炒蠶豆」般吃幾顆，自然也是補充養素，防病未然的一法啦！好在您經濟問題許是滿不在乎的！

再次談 住：

談到房屋衛生，索性在幾乎不避風雨，很是敞豁的草棚，或是竹篔房子（似乎是川中，也是抗戰時期特有的風味）裏，因為它天然透氣的機會太多，換氣（也可稱「通氣」）；但是遠不如換氣貼切，

（看下文便知）設施倒比較的不成問題。不過受了環境逼迫，住在這種房子裏的人，大都不免住的太擁擠，住在裏面，很容易中「人叢毒」——這倒也是衛生學上一個暫定的寬泛名詞，就是一種因了擁擠，吸到的氧氣太少的普遍現象——。諸位閱者所住的房子，料想大都是用磚石砌築，或是用泥土版築，牆面並且是用灰泥粉刷的；或許屋頂還得加上層天花板，或是漫着平頂的。這種房子的房屋衛生，關係最大的便是個換氣問題；在我國尋常建築、墨守成規，不知改良的狀況下，問題尤大，尤其嚴重。西人建築，非萬不得已，非在熱鬧的寸金之地，都知道，也都喜歡借天不借地，盡量用空地圍着房子，或是故意使房屋屈曲排比，盡量增加牆面，並且惟力是視，拼命裝置種種換氣設備——像用換氣磚，開進、出氣孔，開屋頂氣窗，以及利用壁爐、窗下水汀等等可使屋內外熱空氣和冷空氣一定常在交流着的自然現象——，充分使房屋換氣，務必能使屋裏的空氣和屋外一樣清新，人在屋裏，吸不到些微惡濁空氣。這除非在抗戰後出生的小弟弟、小妹妹們，各位從通商大埠內遷，或是出過洋的人，一定回想得起，是曾經

享受過，走過，見識過，或是望洋興歎地體念過的。可是我國的一般人，却適得其反，建築房屋的時候，完全想不到衛生設計的；一來，是喜用「連雲」般的房屋籠罩所有基地的；二來，是除了罷不成開幾個窗牖——近來越發簡陋得痛快，只好說開幾個「窗洞」——以外，毫無人工的換氣設備的。可說在屋內外空氣的流通上，一優一劣，懸殊過甚，一個樓上樓，一個樓下搬磚頭了；也可說我們大多數人的房屋衛生，是「先天不足」的。這在冬令，也和其他季候一般，並不是特有的現象。不過糊紙窗的房子，夏、秋二季，本來或許拉掉了窗上的紙，和大自然倒很是接近的，到了冬天，往往便把窗洞糊死，緊緊踏上去，弄得蝸居斗室，水洩不通。並且夏天的氣悶，是人們容易覺察的；冬天的氣悶，屋子裏的人往往受慣了，自己不會覺察，必須有人從外面來，或是自己從外面進去，才會「聞」(嗅)到的。又，夏天的中暈(中暑)，猝然昏倒，情態急劇，容易使人自知不妙，自知房子裏的空氣太壞，牆上須得多開個把窗，改良一下，或是把糊窗的紙再多拉掉一些，通做一下。冬天的氣悶麼！那末充子其極，一定要像從前中央研究院總幹事丁在君先生臨終前的某夜，一聽睡到天明，中了一「煤氣毒」，奄奄待斃，才會給工友、或是家人、親朋發覺咧！在君先生的死，我們本國人倒不怎麼自知「哲人其萎」，「邦國殄瘁」的可痛，英國人却大聲疾呼，說是我們中國近代史上無上的損失，因為他所努力攻究倡導的地質學，

在全世界着實佔到了些國際地位，外人是早已公認中國只有地質學是中國人自己的學問，是自己創造的科學的。可是他的中毒畢命，一方面是受了當時鐵道部長顧孟餘先生的委託，調查粵漢路沿綫的礦產，對國族鞠躬盡瘁而死的，也可說是「死重泰山」了。這決非一般單是爲了取暖，渾渾噩噩地至死未悟的人可比。並且，他是因爲有了失眠的病苦，那天正是吃了些安眠藥，所以睡得很酣，因此罹難的，和尋常未受安眠藥的迷家，只因氣悶窒息而錯死的，在死因上，也自不同。雖然這許多都是廢話，並且當年緊睡着在君先生時候的住的那賓館，假如生了火爐，不給茶房在他閉窗戶，也該不至於遭到這種厄運——雖然在君先生從他的家庭歷史推算起來，預知那年是他逃不過的年歲；我們現在所要探討的，只是到了冬天，假如窗子也像那陶淵明先生田園底門，「雖設而常關」，並且住在屋裏的人很多的話，到底有沒有使人呼吸短促（是血液裏氧游子濃度減低，使呼吸加快，靠他補救的重要生理現象），「頭昏腦脹」，面紅耳熱，「手忙腳亂」，坐立不安的現象的。可是這種經驗，也只在閱者諸君的自己回想（毋寧說是反省）罷了。

那末閱者一定要問：「換氣設備、我們底房屋既然大都是先天不足的，我們到了冬令，假如誠心要注重換氣，豈能使室內空氣保持清新，而同時保持原有（最好說「應有」）氣溫，不至於變得過分冷酷，

究竟應該從那裏着手呢？」在這裏，我得建議杜撰兩個衛生術語，叫做「換氣行動」和「簡便換氣設備」，提倡實施。怎麼呢？我們既然不能設置理想的（完善的）換氣設備，就該特別注意自己習慣和舉止的改善：最小限度，如真的怕冷，在室內沒有人的時候，總得牢記着趕緊把窗子打開，以便乘機把清新空氣換進。其次，開窗的方式也得研究一下。從前英國大科學家牛頓氏愛貓成癖，在試驗室牆壁上開了一大一小的兩個壁洞，有意讓所愛的一隻大貓和一隻小貓各走各的洞，分別出入，令人笑話。噫！一世，膠懂一時；可是我們要講究換氣行動，却宜採取他老先生這種呆笨的法門，依照室內外冷熱空氣交流的自然現象，窗要從兩面的牆壁上各打開一扇，或是一小隙，或是從一面的牆壁上同時打開兩扇，或是兩個半扇——假如糊紙窗，也最好留着對面（或是同面）兩個木枋窗的上端一小部分不糊死，如此，好叫一邊逸出室內較熱的，密度較稀的空氣，一邊衝進室外較冷的，密度較濃的空氣。這種簡便的管理窗的技術，便可叫做「換氣行動」。再不然，我亦無論在那種房屋上，利用室內空氣一定稀薄而上升，室外較冷的清新空氣一定會向著氣壓較低的室內衝進的道理，很簡單地在一面牆壁的上端開個出氣孔——開個小圓孔便得，另在他一面牆壁的下端開個進氣孔——也只需開個小圓孔便得（依歐陸裏底測門特稱太平門的例，這種進出氣孔也可叫做「太平孔」），使室內的空氣能夠自動交流，不用發費心；否則假

如只有一面的牆壁能够通室外的話，可在邊牆的上、下端各自開鑿一個圓圓的出氣孔和進氣孔，那末室內空氣一定時時會從上孔出去，室外空氣一定時時會從下孔進來，總老先生也不用管得的了（假如裝的是上下推移的「和合窗」便更只須注意管理，把兩扇窗同時吊在中間，使上下各敞開一部份，使得）。這種簡便的，能叫室內空氣自動換清的設備，便可叫做「簡便換氣設備」。我這種所謂換氣行動，只要有手的人，人人能做得的；我這種所謂簡便換氣設備，也只要有居住的人，或兵人家，人人能辦到，家家能做到的。到了晚上，嚴密的照衛生學上的見解說來，雖然在嚴冬，也得開了窗睡覺——最好是露宿啦——；一年到頭開慣了，也自會不至於覺得冷的，並且也自會不至於感冒的（因為鼻粘膜給冷氣刺激慣了，不至於受了些微刺激、便發炎了）。可是一般人對此，總有難色。那末最小限度，假如住的房子很好的話，能够把窗上的小窗（通常稱氣窗），或是把某面的一扇窗——在治安上沒有問題的一面——打開一些，便得；臥室不睡人的時候，自然也得常常把窗打開——除非有小孩睡在房裏，同時小床正對着窗口時候（這樣睡在窗口，最易使人傷風）。總之，室內空氣，愈近大自然，愈清新，愈好；要是習慣良好，管理得宜，能够不因了怕冷，增加室內外換氣的困難，常常求得，並且保持室內空氣的清新，室內居住的人，又不至於十分擁擠，白天再能按時走到外邊，吸些戶外空氣，晚上並且能够開着些窗

確覺，那末對於個人的房屋衛生，總是上算的。

至於室內的加溫取暖問題，因為冷空氣可以抖擻精神，增進健康，熱空氣反易鬆懈精神，減低活動力——氣溫在華氏六十八度左右時候，最適合人體的需要——，假如沒有相當的設備和管理方法，非必要時，倒不如不加溫（從熱空氣裏驟然走到冷空氣裏，極容易傷風，已如上述）。現在後方物資缺乏，電力不足，水汀、電爐，早已不是一般人所能使用，煤爐也因為最好省下了煤斤，供應其他重工業和輕工業之用，應從緩議，就是加溫，也大都只能因陋就簡，生幾個炭盆。假如生炭盆的話，那末要注意的事情，除了巧妙地把窗打開（因為炭盆都是不裝煙囪的）以外，炭盆上一定要放把水壺，好待水氣蒸發，濕潤空氣，叫室內空氣不至於過分乾燥。冬天室內「嘩喇喇」地的乾熱，和夏天室內昏沉沉地的濕熱一樣難受。室內空氣要保持相當的濕度——本來有種叫做卡他寒暑表（卡他是音譯）的氣溫計，可兼測空氣的溫度和濕度的，做這種理想的指針，現在也談不到——，是和室內空氣要保持相當的溫度同樣重要的。假如生煤爐，那末除掉開窗，擱水壺以外，還有一點要注意的，便是煤爐上非裝個煙囪不可。大家該知道壁爐是有了火的滾肉砌在牆壁裏的，不是「光禿」式，另憑爐灶的煤爐可比啦。煙囪除掉可以排出容易看見的煙灰外，最大的效用是在趕走有劇毒的一氧化碳——是煤燃燒（便是氧化）時候沒有

充分氧化的產物；生火，和煤加了太多、將近悶息的時候，產生的特多。汽車後身放出的白煙，氣味辛辣，人的，便是它——。通常所謂中煤氣毒，大部份便是一氧化碳毒。中了所謂人叢毒，還有方法解救（只要呼吸沒停，趕快把它搬到清新空氣裏，給以氧氣，便會復蘇）；中了一氧化碳毒，因為血球底血色蛋白，多給親和力特別強大的一氧化碳爭先氧化時候所破壞，假如中毒時間太長，毒氣太濃的話，便死路一條，不可救藥——就是給它行人工呼吸，也不中用——了。

關於房屋衛生，另外有幾個拉雜問題，應得在這裏談上一談：（一）房屋基地的應該高爽，到了冬令，便分外顯得。因為基地卑濕，房子裏一定特別寒得冷。補救方法，可在牆脚四周開條深溝，或是把溝再開深些，叫水能夠隨時蕩却，房屋內外的地土都很乾燥。（二）夏天鬧得最兇的糞臭問題，到了冬季，或許較好。不過在我國各地，非待市鄉衛生行政機關對於排糞有了整個辦法，這種的所謂較好，表面罷了；到了冷天，少蒸些些阿摩尼亞罷了；基本的環境衛生、實際並沒有改善。就我國現在情形講，無論那一家，洩溝水，沖便溺，最好在自己圍牆內外的空地上，挖取一個淺坑（用磚漏空側砌），把糞通到裏邊，利用腐敗桿菌和放風桿菌等所起種種化學作用（包括氧化作用和放風作用），自然潔淨；一步一步，逐漸把複雜的有機質改變做單純的無機質，水還它去水，礦物質還它是礦物質——就是我

們大家自命千金之子的貴體，千年以後，「青山有幸」，也還不是終竟這麼一來呵？」，不至於曝露在「污穢湯相」，發臭氣，討惡厭了。即使是住在這般般的山城裏的，住宅內外，處處是石，往往寸土難得，同時，排糞污和澆水的溝管也還一時沒有建成的希望的，也得自動集合了鄰里街坊，想個共同清潔的辦法，一面像逐中逐保，預鑿防空洞一般，在可以透透坑的去處砌築了湯坑，一面組織了保甲清潔隊，或是村里清潔隊，借他們每天在清晨挨戶把鹽水和糞便挑到那去處，揭開了坑蓋，倒在裏面——把糞便賣給肥料商，由他轉賣給農夫，或是直接給農夫肥田澆菜，在農業和農村經濟上，尤其在我國化學肥料製造業還沒有發達的時候，看似得計，但是在衛生上，仍舊不免「以鄰為壑」，流弊太大：依照整個社會上因了傷寒、霍亂、痢疾，甚至蛔蟲病等等茲傳染，病死生利分子和次代小國民的價值，以及所耗醫藥費的損失，計算起來，還是不經濟的事情。(三) 垃圾到了冬天，灰燼一定較多。假如住宅內外，狼藉滿地，雖然沒有蒼蠅擾，也却很不雅觀；並且遇着括起大風來，塵埃一定飛揚得格外厲害。凡是可以掃的，像紙片、布屑之類，假如沒有人來收去，利用做造紙原料，最好自己瀉了火，把牠燒個一乾二淨（這也是叫它成爲無機物）。不能燒的灰燼，便另外收集，用來填充附近窪地。「食脚」自然最好另外倒在桶裏，好給人養豬、養雞、養鴨。在抗戰後方，各處正鬧着豬肉荒，要是家家能夠遵照內政部的

規定，想法養個把，或是共同經營，指定場所，委託一個農人代管，豬肉不是便吃不了了麼？（四）住宅裏到了冬天，鼠類特多。因為冬天的戶外，鼠食減少，所以都得聚集在人家的房子裏了，根本的拒鼠辦法，房子裏用石灰泥築牆，深入基地，地面並且要用三合土澆固而成。這樣，鼠便入地無門，可使無藏身之所了。這和預防鼠疫（預防感俗稱）的蔓延，以及防止鼠咬傷的發生，有絕大的幫助。不過依照我國現在的國情而論，此節難辦到。消極的有效滅鼠法，可用碳酸氫鹽在麵粉搓成的小圓子裏（依一與三之比），按照鼠日鼠類走動的路線，先一天散佈些不攪碳酸氫鹽的麵粉圓子，待鼠吃了不再懷疑，第二、三天才將攪碳酸氫鹽的圓子放在原處，另外在各處多放淺盆水，可使中了劇毒，渴的喪命，出洞就飲而死！可是碳酸氫鹽底外形，和麵粉很是相像，千萬要小心，別給家人把它當麵粉吃了，自己中毒而死！最近民生公司便因此發生過一樁不幸事件：有個四哥派去當薪役的某先生，因為討厭老鼠偷麵粉吃，特地買了包碳酸氫鹽，放在麵粉袋旁邊，準備把老鼠毒死的。可惜有一天早晨，想吃麵食，家人就把包裏的碳酸氫鹽當了麵粉，給他吃了。毒發了以後，自己還不以為是中了毒，先請他素來相信的玄醫去診治，沒有功效，才領悟到莫非錯吃了碳酸氫鹽。連忙診治，知道果然弄差了，這才找到公司底醫務組。又恰巧主任醫師出門診病，有個醫師給他打了強心針，到晚上再請主任醫師去瞧，醫師沒有到門，便

「命嗚呼了——」。用靈活的軋鼠機收拾牠，也好。但每逢打死過一鼠之後，務必把軋鼠機裏用熱着的是過，或是用肥皂水把鼠的氣味擦洗淨盡，以絕引誘牠鼠上鉤。「投鼠忌器」，誠然紙走我們的話！

上面所說，都是些平時帶的方面——環境和設備——的房鼠衛生。另外還有一些平時和非常時期（像傷風等）小傳染病，談不到說是「疫時」，所以不到疫時來概括）動的方面——行動和習慣——的房鼠衛生，也不得不特地提供在各位閱者面前，約略談一談：諸位的常識，一定是很豐富的。譬如以子、木梳的能够傳帶頭蝨、疥瘡，被服的能够傳帶衣蝨、臭蟲、跳蚤，乃至被服和浴巾的能够傳播疥瘡、瘰癧、天花、猩紅熱、梅毒、淋病，甚至手巾、面巾、面盆的能够傳播沙眼、淋病，腳布和浴巾的能够傳播支那山病（俗稱香港足），馬桶、尿布的能够傳播女孩陰道炎、和淋病，茶杯、碗、筷等飲食器的能够傳播「頑性」的肺結核、梅毒、和急性的白喉病、猩紅熱、天花、麻疹、百日咳、流行性感冒、流行性腦脊髓膜炎——腦脊髓炎（俗混稱「腦膜炎」）——、傷風等等一大堆會出入呼吸系統的傳染病，都會聽說過，都會想像得到。就只「病人和正常人直接傳染起來，憑藉得見習兒，又最隱微的空氣傳染」這個消息，或許較比容易忽視（因為視而不見）一些。小傳染病像傷風、風疹（耳耳曼疹），急性傳染病像流行性感冒、流行性腮腺炎、天花、麻疹、百日咳、大葉肺炎、白喉病、猩紅熱、流行性腦脊

體膜炎、嬰孩瘰癧、肺鼠疫，慢性傳染病像肺結核、黑熱病等等，便都是會靠飛沫（俗稱「呵氣」；「氣寒水」）播染的。記得自家鄉有種習俗上的禁忌，有道是「黑夜不張望病人」。因為怕萬一「運氣」不好，訪病的伙往往會碰到了什麼「病魔」似的，剎那間得到同樣的病症，甚至「替它死」的。其實這是套着劇作家描寫老太爺使喚小丫頭的口吻，問一聲「病魔那裏，病魔……那裏」？這些病魔、要是用露場，在幕後答應起來，或是出場時候、還會像「田雞跳在戲臺裏，自稱（諧語）自載（諧語）」般的自我宣傳的話，一定便回答說：「奴家在這裏，奴家在這裏；奴家……我、便某某病菌是也。最後、藥在衛生學家所稱的那飛沫上面，出入「吐霧」、「香雲」，趁着它飛來飛去，伺候於您，只是您老人家有時無味，眼見不到便了」（原來細菌是行分裂生殖的，不分雌雄的，我這裏姑且採取了英文慣例，當她們作陰性「人物」看待罷了）。我國舊社會上一般人偏偏諱而明之，求之冥冥之中，稱它為「魔」，稱它做「煞」，現在固然大家可以明白，都是各種病菌在作祟，也不必夜間才如此。又如常見的人所做的筆記、小說上，說某某麻風盛行的地方有「過癩」的風氣，實際把麻風傳染了人家，自己還是病着，那裏會好，不過平白地給病菌多開了個「殖民地」罷了；自己荒謬的心理上，可以聊自慰藉，以為過給了旁人，自己可以不再受害罷了。麻風如此，一切別種傳染病也是如此的。總之，每個人都到某種傳

染病的人別想過着了旁人，使自己會好；這種「損人不利己」的勾當，我們休再作此夢想，大家一定會點頭首肯的！那末現在我所要講的衛生法則，便可和大家講個明白了：

「家」是組織社會的分子，也是社會初步的組合，我們自己不願意染到人家的疾病，同時也不願意人家染到我們個人的疾病。所以平時上自木梳、篦子、牙刷、漱口杯、面巾、面盆、手巾，下至浴布、腳布、尿布、便盆、便壺，關於吃的，像碗、筷、茶杯，關於穿的，像帽子、圍巾、拖鞋，關於睡的，像被、褥、被單、褥單、枕、枕套等等，一切各人助用的器物，最好總採「個人主義」，在主、客之間，固然絕對不可混用，便是在父子、母女、兄弟、姊妹、夫婦之間，也得各自分開；乃至分食，分洗，分床獨睡，分隔臥室，分之又分，無一不分。好叫家人在致病生物的接觸上，各自隔離，各自絕緣，免得老的有病，傳染給小的，小的有病，相互傳染給別一個小的。這是家人對內的相互隔離。同居，同寓的人羣，也得如此分隔才好。萬一「人口不太平」，在寒季遇到了有某種能夠藉飛沫傳染的「疫病」（指急性傳染病說）流行時候，那末除掉了加緊家人相互的，和主客間的隔離以外，還要設法和人家嚴密隔離，以免將要生病的家人播染給其他家人，並且或許家裏的人去傳染了人家的病症。這第二點且按下不表，納在下節「行」的衛生裏講。同時假如自己家裏已經發現了這類急性傳染病，那末總發要「盡其在我

「，一面把病人隔離在一個房間裏，悉心處治（或是送到傳染病院去治療），把它的服物用具嚴密行施床邊消毒，並且嚴防其他沒有受過訓練的家人走進進去，免得病人講話，和打噴嚏時候所噴出的飛沫，到處繚繞，傳給其他家人。一面在門上貼起『家有疫病，謝絕見訪』的條告，杜門謝客，直到病愈為止，免得人家也來染得那同樣的危險病症。正是一介不取之外，同時還得『一介不予』！又萬一家裏發見了肺癆病人，那末情勢雖然不至於這麼急切，而問詢却和急性傳染病一樣嚴重，並且需要長期隔離咧。

因為飛沫傳播的傳染病人周圍，至少三尺以內，是飛沫所能噴到的氛圍，這種氛圍，即使是『疫氣』，受傳染的病人、情固可憫，但在保護整個家庭，或是同居，同寓，同社會人羣的安全起見，只好化整為零，讓害了病的人在主治醫師、防疫醫師、和能够護理傳染病的護士的指導協助之下，自己和病菌去「單獨作戰」，指望它淬礪番發，全力抵抗，「早占勿藥」。這並不是家庭裏或是社會上硬丟了它，把活馬當「死馬醫」啦！就是平時家人的各自分隔，也好像軍訓裏的個別教練，叫它養成了習慣，隨時準備着一遇變故，便能挺身而起，「各自為戰」啦！從前人所說「窮、則獨善，達、則兼善」，在衛生上，却須「健、則獨善，病、則兼善」；反之，却也可說只能「病、斯獨善，健、斯兼善」咧！原來健則獨善，病則兼善，是指避免傳染說；病斯獨善，健斯兼善，是指撲滅傳染根源說的。玄妙得很！

再次談 行

在行旅中，所設之舟車帶領，風餐露宿，辛苦得很，便是災生

不測，橫禍飛來，有關生命出入的變故，也比平時來得多。俗言道：「出門一里，不回家裏」，一絲不錯！到了冬天，雨雪載途，汽

車感發容易開溜（像最近燕京大學舊教授徐寶謙先生，但是在陪都附近的成渝路上覆車殞命的；書師
魯詠寬先生、戰前曾經在京杭道上，因為汽車讓道來車，側撞橋柱，車身顛覆，受過重傷；于右任先生
上年也曾到劍門關遇過這種險，乃是因為汽車脫掉了個螺絲的緣故，幸而沒有受傷），並且早上多霧，
航運飛機和航輪，也都越發容易迷途失事，不是觸白頭（像徐志摩先生便死於這種災禍），撞桅杆（熊
式輝先生便曾因此受重傷），便是觸礁，互撞。這些一切的一切，都是行旅上發生意外飛災的根苗，小
則足以傷殘征人底身體，大則簡截斷送了無數征人底生命。旅途這般的觸處危機，毫無保障，真令人火
有「行不得也」的慨歎！循士給人占出行利不利，有某時某方不宜去，某時某方去不得等等說談的話頭
，所謂某時某方，只是機遇，而任何時，任何方，隨處隨地，無不有這危機潛伏着，無不有踏險危機的
可能性，當然總是可以預言的。不過這真所談，是個行的安全問題，預防之道，多半屬於交通上管理的
技術性質，都可不在話下；現在假定交通上其本身的安全不成問題，試一探討征人在路上，尤其是寒季

，究竟該從那幾方面把衛生注意出來呢？那末我得鄭重道破：「行旅是個人衛生習慣的試金石；平時個人衛生所應該注意，應該做到的事情，什麼都得搬出來，全套在行旅中切實踐履着，而且必得念茲在茲，一絲不放鬆，」造次必於是，顛沛必於是，才會「派司」（通得過），才會不至於失敗。提出幾項最切近，最重要的，做個例子：譬如刷牙、洗臉，一定自己帶着牙刷、面巾，不用旅館裏的牙刷和面巾，或是茶館、飯館裏的面巾，才對；漱口、刷牙，一定仍非用溫開水，或是冷開水不可，才對；茶水仍非眼見是開足的（沸燙透的）不喝，才對；生拌菜、泡菜、冷盆等等，仍非重新熱煮不吃，才對；飲水器不管是飯館裏的，或是旅館裏的，食前仍非向堂倌或是侍應生要（討）碗開水，把它燙過不用，飯後漱口，並且也非開過的水不用，才對；理髮（或是剃頭）、洗澡，仍非自己帶的面巾、浴布、毛巾不用，才對；沒有帶着面巾理髮，仍非寧可不洗臉，學着西人在我國內地理髮店裏理髮，只是「乾理」——只是修剪頭髮，而不修面洗頭——，才對；睡眠仍非至少睡足八小時，才對；三餐仍非到定時不吃，並且仍必吃得很飽，時時變換着菜餚、米、麵、和小米等等的種類，保持各種養分的均衡，才對；舟、車、旅舍，仍必能使暢通空氣，才對；偶抱小恙，或是誤受微傷，仍必立刻就醫水治，才對；對於「醉酒」和「婦人」，仍必束身自好，絕不偶然酗酒，或是偶然蕩盪逾閑，醉花間柳，才對。——總之，一

出了門——不論離開了家，或是熟習的固定住所——，他鄉作客，人地生疏，環境陌生，珍護乏人，彷彿獨自個兒了「乘長風破萬里浪」的孤舟浮海，一切全仗自己當心，要是能夠始終保持「生物清潔」，葆養固有體力，對於病菌，一、不受染，二、不示弱，有犯必抗，無堅不克，一路平安地完成了壯遊，到達了目的地，不鬧什麼病患，才不辜負了親朋情別依依地異口同聲，祝定順風，和扶老攜幼，不亦樂乎地給您接風（洗塵）的感意囉！

其次：各地往往有種地方病——便是某地常常有許多入害着某種同樣的，慢性、或是急性的傳染性病症——，行入「入國問禁」，也得預先打聽得清清楚楚，準備得仔仔細細才走。譬如說：滇、黔、湘、桂、川、鄂邊區一帶，惡性瘧疾（俗稱「瘧氣」）鬧得很兇，春、夏、秋各季在這些地方旅行的人，必得帶一頂蚊帳，搯一搯那傳病的惡蚊；長江中、下游沿岸一帶戰區，鉤蟲病（就是十二指腸虫病）；江浙一帶，俗稱「桑葉黃」和血吸蟲病（在醫學上，我們中國的血吸蟲，却給寄生蟲學家就發見處所，規定稱做「日本血吸蟲」，所致的病便也叫做「日本血吸蟲病」，用來跟埃及血吸蟲和埃及血吸蟲病區別。實際分布在我國的，區域尤廣，並且拿我們中華國民，在中華領土內，去管什麼「日本血吸蟲病」，也似乎有些說不順口。檢覈名實，是不是把日本字樣改作「亞東」，較比妥貼些！這和于右任先生提

偶把日本海改稱「太平海」一樣，將來似乎應該鄭重商請權威寄生蟲學家和醫學家改正的）、鬧得也很兇，到那裏去的人要特別注意吃水的發閉，不要赤了腳行走，不要直接在河水裏洗澡，那也不只是寒季旅行所該特別注意的事情。現在要是在我國抗禦蝗災據地所在的「大西北」，作寒季旅行，依我觀察，認為最嚴重的衛生問題，還是個防虱問題。我近年也會到過西北，深知假如您不成渝線和西北各公路線上走路，要是用了沿途旅館裏的被褥，或是借他們租了被褥，在旅館裏住一宵，您的身上準會有虱，百不失一。毋怪上面坐過的劉半農先生，一出了房廂關，便逃不了犯着「停柩中堂」的語識，染了一種危重的虱傳染——回歸熱——，而早早回歸到「天上」，「赴修文之召」去了。——半農先生在百靈廟得病前的某夜，同伴各把行軍床依牆擺舖，他便舖在大眾的中間，一面笑着說，「我便停柩中堂了」。想不到這句笑話竟成了個語識。依例類推，察、綏、蒙、和川、康、晉、陝、甘、寧、青、蘇一帶本地人，平時因了虱傳染病死的「無名英雄」（一半怕還是因為即使有了高明的醫師，也苦沒有可以醫治的特效藥，就像治回歸熱的九一四針，在內地，怕一時無從購到），一定「實繁有徒」，多的像恆河沙數。我想衛生當局想到西北同胞遭受虱患，如此兇狠，也一定很想發個很勁，「有朝一日」，要把白虱剷除淨盡，至少在公路衛生站上，切實設備些大規模的滅虱所，或是洗衣蒸鍋，給行人一些方便的。不

過還是以待公家有了滅鼠設施，才會享受到這種利益的，自己出門人走來走去，自己爲了保護他人的健康和生活起見，自然也得自己「避之若浼」地當心避免。當心珍攝吧！

不論冬、夏，傳病的機會比較的不常見，可是也是很嚴重的一「避疫」問題的。便是假如我們到福建去，到鄂爾多斯去，因爲十幾年來，那兩處常常鬧着鼠疫的散毒病症，甚至好像曾經蔓延開來，形成過了小流行病模樣的鼠疫，所以千萬要嚴密提防，別給當地的跳蚤（蚤；傳病的是幾種鼠蚤，不是人蚤）可咬了，染到了它這種潑師練手的「疫病」。這固然也不單是漢李族特有的問題。再次，像各地的「瘋咬病」（俗稱瘋狗咬；有人喜歡依照日本名稱，稱之「狂犬病」。實際「瘋貓咬人」，和「咬人的狗是瘋狗」等等，是人世間常有的事，給瘋狗咬了，所致的病並且通常還要比瘋狗兇得多咧），寒季也似乎很多的。爲預防這種惡病發作——它的潛伏期（從被咬到發病），短則兩週，長則可多到六個月，甚或一、二年——起見，萬一走到陌生地方，偶不留神，給狗或是貓咬了，務必立刻訪購巴斯德氏人用預防疫苗（也稱「狂犬病疫苗」——通常一套共十四針——，衛生署，或是各省、市衛生局、處，昆明中央防疫處，蘭州西北防疫處，和兩防疫區駐渝門市部。該常常備有這種預防藥），趕速在最短捷的兩個星期內，請醫師打這預防針，每天一針，保管您打了是有益無損的。要是那咬人的阿貓、阿

痲，果然是現了的，打了也好——滋出了被咬入身體裏的抗毒素，病便給它剋服住了；不是現的，打了也全無妨礙，決不至於遺留着什麼毒質在身體裏，發生什麼乖效的。

痲咬病不一定要出了邊門，才會碰到，便在家門口，有時也會遇到，在同一城市的街頭。若腦，市中心、郊外，都可道此不測。談到這裏，我又想起在同一个大都市裏，老是有當地某種特殊盛行的病症，不斷在本地人和新來客民之間，彼此相互傳染着。記得在漢中的時候，常聽得說什麼「神仙難逃漢中癩」，這真所說的「癩」，乃是指疥瘡說的。疥瘡雖然不能說只是漢中的地方病，可是按照這句話的「絃外之音」尋味起來，住在漢中地方，疥瘡的容易傳到，一定是有些可靠的。同樣情形，我並不是在給抗戰首都人士開玩笑，作大家不願意聽的惡意宣傳，要是您果然也是富翁，或是曾經寓居陪都地方的無車階級——當然大部份便是薪水階級裏的人——的話，那末在重慶的黃包車、公共汽車、滑竿、和輪渡（尤其是後沿，或是不分前後沿等第的夜航輪渡、和順江輪渡）上，也會常常沒來由地搭到些白虱的。這個問題，實際暗中也可鬧得很兇；怕陪都人士從交通工具上傳到衣虱，還是劃一不二的「家常便飯」咧！有一天，我在朝溉線順江輪渡上，親眼見到個面黃肌瘦、帶着貧血症，工人模樣的人，他一件青布短棉襖上有許多白虱，飛也似的在上面爬，恰擠在他身邊的一個女孩瞥見了，那人連忙滾滿洲敗落王爺粘取芝

麻繩上掉下的白芝麻一般，雙手捫捉，一一把他放到江水裏去，一會兒輪渡靠岸了，躲在他肩背上的，還照舊飛也似的在爬！陝西城固人民，捉到了虱，並且並不碾死牠的，就只拈開了自己的衣服便算了！

您想，我們行道的人「穿花蝴蝶」般在那人叢裏走來走去，那裏會得避免牠，不至於傳到呢？在這裏，大家所急須知道的，許是衣服過到了虱，究竟有沒有我們自己辦得到的土法，可以把牠滅除掉的。那末大家要知道，只有高強的热量可以兼殺虱和虱卵，最好把待洗的衣服搗了肥皂，放在蓋緊的蒸鍋裏，摺在水的上空蒸洗（氣溫逐漸升高，到達了攝氏七十度，經歷八分鐘，便得——據中央衛生實驗院指陳——或是直接煮洗幾十分鐘。假如有能够切實蒸洗或是煮洗的洗衣作，便送去借他們代洗，也好。假如地方政府能像暴敵日本官廳資助浴室那樣，獎勵多開幾家蒸洗洗衣作，廉價代人民洗衣，哪自然更好！把衣服貯藏起來，叫虱挨餓六個月，固然也可使虱和虱卵一齊餓死，但這好像只是滅虱的一項實驗工作，斷斷不是急切之際，所能實施的。

又、在一般交通工具上——無論在公共汽車（或是電車）、長途汽車、火車、輪渡、或是輪船裏，也無論在都市區域內，或是在野外——，到了寒季，因為這個時期却是大部份口鼻排泄物播染病（呼吸系統染病）猖獗的時季，對面不相識的人豈不定是個行走的白喉病人（患了白喉，仍能在外邊行走的

○，或是流行性感冒病人，或是病變正在進行的結核病人，或是正是害着天花、麻疹、百日咳、流行性腦脊髓膜炎等病症，父母抱着他去診治的病孩，他們咳嗽、噴嚏，或是談話、啼哭之際，「像炸開花彈」似的飛沫自會一顆顆憑空飛來，無意間給受，或是受所帶的小孩吸着；要是吸着了牠，身體裏的抵抗力還算強盛，同時所吸病菌不太多，毒力不太大，也罷，否則便對受不起，也要請啣一嚐那種病害的滋味了。平時和鄰里街坊共處，要是不管那舍有沒有這種危險的傳染病病人，一味亂闖，亂走，那末也「準會」觸霉頭」（上海話：如同說見鬼），染同樣的病菌，得同樣的病症的。這並不是說，我們舟、車、永遠避不得，鄰舍永遠走不得，要回復到上古老死不相往來的景象，却是在闡明行的距離不論遠近，除了見得到的傳染以外，還隱在而有眼睛見不到的「无妄之災」。避免的方法，假如知道鄰舍家裏不很「太平」，就該裹足不去；即使親族家裏如此，也是這般作法。假如明知有疫，委實不能不去一訪（就預防醫學觀點嚴格批判，在這種情勢之下，無論如何，不該訪病），那末必須戴上了口鼻罩，裹上了白色頭巾，著上了白色外衣，「裝扮」得像上班時候的醫師或是護士一樣，才好去訪視一下（但還在傳染病院裏，絕對不許「普通醫院裏也照例不文傳染病人」；離開了病房，並且必須把口鼻罩、頭巾、和外衣脫下，請訪疫人員受密消毒，自己再把頭、面、雙手用肥皂水仔細清洗一過，免得遺害自己回家）。

。聽說，或是看見了報載，地方上有某病流行，或是已經一再發見某種飛沫傳染病的散發病案，那末也少不得戴上了口鼻罩出行。爲嚴密預防這類急性傳染病的無時不在那兒伺諸侵襲，和抱着「反睡面自乾主義」，一面嚴防肺癆病人的到處傳播起見，出行的人只好戴禮帽，戴眼鏡一樣，「」，「」不然，像西方孕婦的戴髮網，上海小姐一時風行的戴「強盜花」(活像舞台上飾英雄好漢的人所戴，小報上托牠叫做強盜花)一般，一一戴上了口鼻罩而走。還有一法，便是由公家隨時定期遍檢人羣，把肺癆病人，和各種呼吸系急性傳染病將要生病，已經患病，和剛癒病癒的人，設法分別留養在療養院，傳染病院，或是特種傳染病醫院(例如天花醫院)裏面，好叫人類社會的氛圍常常到處清肅——就是求得空氣底生物的清潔——，咱們行人大膽地露出了口、鼻出行。諸位！，請別以爲我所說的出行戴口鼻罩，是太近理想，永遠做不到的！再過了幾年，或是幾十年，許會有能够想入非非的衛生用品工業家出世，把口鼻罩做的非常精巧雅緻，和現在的「托力克」眼鏡一般，由您買去當做保護器官的工具也好，當做面部底飾物也好，到了那時，一般人並且許會爭先購用咧！臂膊上留着牛痘液，在衛生上，本該和電影皇后胡蝶女士臉上的笑靨着做一般美麗；那末引伸這種意義，將來新式口鼻罩即能給一部份人當做飾物，也只要他們，或是她們，的確緊緊戴在口鼻之上，不歪置，臉頰和頰部，他的可以稱做「衛生飾物」的成分，

更比眼鏡大得多。因爲眼鏡不論近光，或是遠光，都只能消極的保護個人底目力，使近視或是遠視的進程可以不再進行，並且許多人既非近視，亦非遠視，也一樣戴着平光眼鏡，它們的用意本來純粹是戴着玩的，不是有近年新出的避風鏡——有色的平光鏡——，戴了可以避風沙，避強光，牠的效用也只止於飾物般的裝飾罷了；可是口鼻置在衛生上，本來是人人必須戴用，尤其是出門走路、交際的人，戴了它，可以保護芸芸的衆生，避免含菌飛沫和含菌塵埃的迎面撲來，大家照照樣樣，一年年安康健康地度過那「色怡」、「內厲」的寒季，「收災降福」，功參「化育」，把眼鏡的效用和它相比，簡直像「小巫與大巫」，不能同日而語也！

至於在輪船、火車上，還有一個違反公衆衛生的「缺德」措施，大家習以爲常，恬不知「恥」的，便是輪船、火車的廁所，大都是在船尾、車廂、裝置了大小便坑板，讓旅客直接遺矢在河道，或是鐵道裏的。德國漢堡早年某次霍亂流行病，便曾經追溯到一個俄國旅客在輪船上遺矢的行爲的。這在創造輪船、火車的先進國，並不是偏偏在這方面疏忽了公衆衛生，一來、因爲河水和田野間路面的稀釋量大（火車停靠車站時，便把廁所門關閉了的，就是怕站上受不了），二來、因爲他們的食水，無論大小城市、鄉鎮，差不多都有自來水廠的水可吃。試問咱們老大民族所支撐着的新中國，它的環境衛生底衛生建

設，做到了如何地步了呢？不過這是行的公衆衛生的一個道理，提起了，也可以加強些個人旅行時候對於食水應有的注意力罷了。

此外，還有一些瑣碎的行路衛生，譬如有人在街上行走，警察局明明牌示着「靠左邊走」（最近陪都新運服務所，也在門口人行道上，用着色碗身做着「養成靠左邊走的習慣」的廣告，很是醒目），他老人家（大約真的是「老鸞」——「怯八義」；阿木林）偏不注意遵守，逸出了人行道，橫衝直撞地亂跑，一不留神，忽然出了岔子，撞傷了，礙難了，說句不同情的俏皮話，哪真「活該」——該是他活的不耐煩吧！至於公餘休假，做刻兒「馬路巡閱使」，到街上走蕩一下馬路，安步當車，走了短短行程，盡興而返，本來也是極合衛生的舉動，雖然比不上到野外，或是公園、花園裏去散步的那麼好，可也總和體操、運動一般，對於身體，不無助益。難得像重慶那山城，依山爲城，行人上坡下坡，費力得緊，（山道來，忽住了一口氣，努力前進，常常不免力竭氣喘，恨不得真的到處有部升降機，或是爬山電車，電力纜車）走可以趁了牠上上下下，要順便求作適度的運動，很不容易——總覺得未免太劇烈些，甚至有人談到重慶地方的似乎特多肺癆病人，却似和這種情形，不無關係。那末也只在大家「行乎其所以行」，盡力而行囉！

娛樂該是爲歡樂而娛樂，不應樂中生悲，爲了娛樂而致鬧什麼

再次談 樂

病，召什麼災禍！這種最小限度，消極方面的原則，在懷念着娛樂不忘「衛生」的諸位閱者，諒必樂表同意的！現在我且進一步，給

閱者探究明白，「娛樂乃是可有，應有，而不能盡有，有無無定的休閒生活；某人某天享得到時，便是某人某天一部份的休閒生活」。換句話說，「娛樂乃是衛生的」種活動的工具」；在「衛生」言衛生，「吾人需要娛樂，乃是爲鬆弛腦力、肌力而娛樂（反之，要是一個人本來只是飽食終日，不動天君，游手好閒的，它成天的腦力、肌力、也本來沒有緊張過，用不到鬆弛！換句話說，個人沒有享受娛樂的必要的），爲調節精神和體力而娛樂」。老實說，「乃是爲衛生而娛樂」。我們本着這種含有積極性的見地去尋求娛樂，那末準能無往不樂，「收樂咸宜」的！要是未能免俗，徒然爲了「娛樂」時候的尋求「消遣」而娛樂，便已稍稍失掉了需要娛樂的本意了；即使不至於因了娛樂、鬧着病息，它的動機也先已不很對了。所以像「竹林之遊」，「呼盧喝雉之戲」，容易使參與的人沉溺其中，廢時失業，頓家蕩產的！尤其是一家主婦，要是沉溺在裏面，成天成夜鬧着玩，家務一切不管，弄得家裏亂子百出，甚而至於全家所共同寶愛的「寶貝兒」（女兒；娉娘，或是寶寶），也因爲無人照顧，不免害病夭折，或

者竟死於其他非命，更是可痛了！，實際已經是從「消遣性質的娛樂」出發，轉變到特種的賭博行爲，乃是頹唐生活，醉生夢死的生活，咱們必得痛心疾首，相互儆戒不幹，自不用說。況且這種玩以鬼，在玩耍過程中，勢必鉅心鬥角，費盡神思，也未免太「傷腦筋」。有人連續打了幾天牌，疲憊到極點，簡直會活活賭死的。

就是看大戲（內行說「聽」，也好）、聽清唱、看話劇、看電影等等，說什麼「低級趣味」，說什麼「幽默」，說什麼「藝術卓越」，那些類似，或是近乎哲學，或是文藝意味的種種評價，我們不在行，姑且不談，我們現在所要切切道達，赤裸裸地和大家「拼穿」它衛生上的「西洋鏡」的，便是即使使人看了，或是聽了哈哈大笑，津津有味（這裏要請高明的劇人諒解，却不是在說戲詞只是娛樂，乃是推測大部份觀衆心理，只是爲了尋樂而來的說），在冷眼旁觀的「衛生家」——人人做得，而且個個必得做著才好，——看來，要是那戲院子沒有受過賢明的市、鄉衛生行政人員管理取締過的，往往一進門，只見裏面殺氣騰騰，可怕非凡。不消說戲院空氣裏面——尤其是在多令——，說不定那飛舞着的，有的是各種口鼻排泄物（這裏單指飛沫和痰）播染病病人的含菌飛沫，或是和它有關係的含菌塵埃，便是「氣化塵」那麼多（用俗話說來，便是「炭酸氣」那麼重）一點，也就够人們很普遍的鬧着所謂「入竅」了。

一是要多的程度再深些，——也就是缺氧的情況再嚴重些，怕民國三十年那回重慶受到敵人疲勞轟炸，較場口大隧道悶死不少同胞的慘劇，就要見之於那戲院子裏了。要是地方上有什麼飛沫播染病流行，就是通俗所謂「有疫氣」的時候，它的流毒，它的遠害，自然越發嚴重，各種病菌正「貨」下了戲院子，靠着牠做「交易所」，只怕人們不上鉤，裏足不前咧！我們既然明白了這一點，所以戲院子在平時，是不能進的，只是要進那衛生設備較比好些的——要點在（一）換氣設備是否充足，（二）太平門是否够用——；進去了，遇到殺氣還是騰騰地上升（?!）的時候（騰騰二字，是拆開了今人底俗話借用的，許不至於像白香山底詩句，只是他用過幾次這個「騰騰」二字，偏兒費解吧？），便趕快出來，寧可不看、不聽下去。便是大戲的本身，也往往鑼鼓喧天，鬧極不堪——梅蘭芳博士戰前到蘇聯去的那一次，特地編排了鮑生死恨，算是他最後一齣得意傑作了，全劇的尾聲裏還插串了一幕啞劇，說是摹仿了沙翁底名劇而作的。出國前在上海表演，有很有名，某西人（記得好像是密勒氏評論報的記者）受了「震驚」（——毋寧說是轟動?!），也去看看，却批評「中國戲劇、鑼鼓太鬧」——，要是挺怕鬧的現咬病人聽了，準會嚇動得格外厲害，死得格外快哩！話劇更像嚼不斷的爛麵條，加上部署道具，拆景、換景等等的耽誤，看的人往往要挨到午夜一、兩點鐘，才能回家睡覺，愈看傷神不傷神（多年前，報載

有個生物學家發表過，「據推測結果，一個人少睡一夜，便須少活一年」；缺少睡眠的影響，愈覺大不大？「設句笑話，畢竟感又「爲誰忙」來？欣賞了人家一會兒藝術，便大大虧損了自己的精神和體力，莫待病菌來纏繞着您，即此一端，得失相權，孰輕孰重，也已够分曉的了。

在地方上「有疫氣」（流行着某種飛沫播染病，像天花、麻疹、白喉病、猩紅熱、百日咳、流行性腦脊髓膜炎、流行性腮腺炎、大葉肺炎、嬰孩瘧疾、肺鼠疫等等）時候，或是各處有某種因了飛沫傳播的大流行病流行（像流行性感冒，便最易擴大流行，有一時之間，噫噫乎播及全球的趨勢）時候，那末戲院子裏的空氣，不只是物理的清潔和化學的清潔上，發生了問題，同時還一定兼犯着最嚴重的生物的不清潔。在科學確具特殊權威的國家，地方衛生行政機關對於弦誦所寄，但也同樣容易散播飛沫播染病的各級學校，還須嚴令放假，不要說只是供人娛樂的戲院子，當然也早該隨即勒令暫時停演了。這彷彿狼虎深山，豎起了「下有陷阱，行人止步」的牌告一樣，正所以昭告「疫病」會很迅捷的傳播蔓延開來，任何人都難免不受傳染，情勢迫切，事態嚴重，勸大家千萬不要貪了一時的快樂，闖下了殺身大禍，釀成了「一失足，千古恨」的悲劇。我們遇到了當局的這般措施，自然只有知所警惕，完全樂表同情，相戒深居簡出的了。並且既然在天都官裏知道了這裏的消息，那末即使偶然走到鄉曲，地方上還沒有下

停閉戲院的命令，或是一向不知道下令停閉的，我們便是戲迷，便是儼然自命護花使者的，自以為會欣賞藝術的，或是有電影癖的，也只有過屠門而大嚼，硬着頭皮，望望然「去而之他」的了。

原來戲院子裏空氣的不清潔，有三種光景：一種是物理上的不清潔，像做了一齣全武行的鬧戲以後，院子裏往往分外覺得飛塵撲地，烏煙瘴氣的，便是。一種是化學上的不清潔，像有時走進院子，突然覺得空氣惡濁，噁悶不堪的，便是；實際便是空氣裏所含氧氣太少。一種是生物上的不清潔，像有某種口鼻排洩物（仍只指飛沫和痰）播染的病菌盤據了飛沫和塵埃，彷彿成羣的蝗蟲，或是成羣的蜻蜓，飛集在天空，遮蔽天日似的，便是。物理清潔和生物清潔，原是衛生學上兩個對待的名詞；生物清潔尤其是衛生學上指望人們做到的一個最高清潔目標。「化學清潔」，還是我在這裏連類杜撰的。實際戲院子便是靜息時候，空氣裏也總有些塵埃的（但看裝明瓦作天窗的房子裏，陽光斜照時候，總有像天河般一條光明的塵埃窺¹³飛動着的，便可想見），含菌飛沫也多少是常有的（但看冬天的戲院子裏，除非遇到梅蘭芳老闆在唱做拿手好戲，大家竟可鴉語無聲地，忍住了氣，一聲嗽不咳，旁的時候，咳嗽的聲浪總是交響着的，便可想見）；肺癆病人、和傷風的人，更是隨時隨地，在圍戲院子。沒有着床的黑熱病病人，在黑熱病地方病區，許也是這樣的。照肺癆病人住宅底塵埃裏能找到活結核菌講，我中國各地戲院

子底塵埃上，說不定也會找到結核菌的。所以三種不潔潔的光景，在平時——尤其是冬天——的戲院子裏，只是一種混合交織的現象。在彰明較著地有出入呼吸系的疫病流行時候，當然越發混亂得不堪聞問。疫時，固然絕對不該涉足戲院，便是平時，爲了給阻礙橫逆的飛沫和塵埃擋駕，保持生物的和物理的清潔起見，也最好重提那「神經過敏」，不免矯奇立異的調兒，戴上了穩妥的口鼻罩才去。

至於有人到了冬天，老是爲了要取暖，喜歡喝些杯中物，無意間把耐酒量弄大了，本來不能喝的，往往因此能喝；因「嗜飲」。於是在它無聊煩悶之際，每非「飲就止渴」，喝些酒，解解悶，尋尋快樂不可。尤其是古來文人結習，要是天才卓越，生不逢辰的，每多自悲身世，不勝傷感，有的沉湎酣飲，蕩酒澆愁；有的衝傷賦詩，樂以忘憂。生活優裕，風雅好客的，更或把舉樂羣賢，料量「傷政」，當做唯一樂事。更或不是意志銷沉些，易坐「無行」口實的，說什麼「縱使花前常病酒，也是風流」等。等生薑湯自暖肚的無聊話，便是口氣闊大些，嘴做自若的，總還不免要說什麼「勸君更盡一杯酒，與爾同銷萬古愁」一類的豪語咧。庸人俗子，薰染了他們的流風餘韻，也復輾轉效顰，酒食徵逐，行令猜拳，常常在鬧個不休。這因爲喝了酒，起初却能興奮神經，增進血運，叫人興高采烈，渾身發暖，入夜，並且却能麻醉神經，抑制神經，使人意識暫時「昏迷」，藉此得以稍稍遺悶、消愁，「遺世」、忘憂。

實際含酒精(醇)並不很多的淡酒，就像西人所稱嗜的啤酒(在美國，法定啤酒的含醇量，只佔百分之三·二)，喝了一些，固然還許剛剛足以激發興奮作用，使人精神百倍。至於像我國的黃酒(也稱紹酒；南酒)，酒精成分便比啤酒多了許多(約含百分之十至十四，無定)；喝了牠，即使酒酣耳熱，可以逸興過飛，實在也已經容易發生神經受麻醉，受抑制的種種急性醇中毒症狀。即便說黃酒裏可含有一些乙種維生素，並且也許含有一些戊種維生素等等，可是只是那些小小優點，也萬萬敵不過牠所致的重大毒害。至於像白乾(括大連、二魁、橘精酒、茅台酒、鳳翔酒)；有貴妃酒、太白酒之別、汾酒、高粱、燒酒等等)，那末酒精成分至少含有百分之四、五十，甚至五十以上，喝了牠，神經受了興奮和抑制，無論量宏、量窄，或是痛飲、淺酌，到了酒闌燈殘，沒有不弄得酩酊、醉了才歇。喝醉了，平常挺賢明，很文雅的人會忽然變得像個野蠻粗俗的人，手舞足蹈，輕妄妄動，胡說亂道，啼笑皆非，一切言語和行動舉止，完全跟平時好像是兩個人。種種醜態，便是倩少林派極有家數的能手，打一齣戲事得很像醉漢步伐的「醉八仙」，或是索性特頂「京朝派」(?!?)平劇演員著名做工花衫芙蓉草，扮演一齣悲醉酒女子描寫得很生動的「貴妃醉酒」，也也不能形容它的萬一。最後往往醉倒熟睡，不省人事，好像喪失了知覺似的；甚至或許一息無存，就這樣立時斃命。即便不立刻死去，即便不酩酊大醉

，更或即便喝的是較淡的黃酒，多喝慣了，一切臟腑和血管，在慢性醇中毒的狀態下，也都會硬化；旁的病患不用說，單就血管硬化來講，也便無異催人衰老，早早「老」死，或是容易中風，終竟免不了——個猝然死去。並且在這傳學上，根據追溯家譜，血族的研究，曾經歷歷指陳着，凡是學校裏老師所特別覺得難教的低能兒，和社會上作奸犯科，十惡不赦的不健全人（通常稱敗類；這是我多年前所定，商承胡宜明先生，認為比較適當的譯名——現在我沒有成見），不是梅毒病人沒有夭折了的遺孽——害的是先天梅毒，或是秉賦的是父母親雙方底遠祖隔代遺傳的遺傳性——，便是嗜酒如命，百杯不醉的「酒鬼」——底糊塗子孫，或是它的外孫、重外孫、和遠裔嫡血親屬。嗜飲的能够損壞傳種細胞，這害行詞，雖與家聲，委實不亞於惡貫滿盈的梅毒，這點本來也很可發人猛省，給拚命喝酒的人作一當頭棒喝。便是在自身，對於傳染病的預防上，喝酒也有一個當場見效，非常靈驗的「眼前報」：諸位要曉得白血球本來是我們保衛身體，吞噬，或是攻殺侵入病菌的無數「看家奴」。喝了酒，全身白血球都給酒精麻醉着，弄得一個個動彈不得，只覺「渾身有氣無力」，沒有勁兒，平時的「忠僕」，到了這時，也不得不對於他的捍衛職務懈怠了一些。彷彿某村莊偶然遇到寇警，原有準備着的一班打手，要像「平劇打漁殺家裏的丁府教師爺，率領了他的徒弟們，只有向蕭恩連忙叩頭求饒恕」一樣，給人家一看，便知是銀樣蠟槍。

頭，全不中用。病菌勢如破竹，同時也如入無人之境般的乘隙深入，絕無抵抗，鄭既自然要弄得猖狂跋扈，一發不可收拾了。所以假如受染那天，正是多喝了一些酒，所得的病，一定要比平常兇險得多；平常受染，可以抵抗了一陣，不至於死的，一定要死；平常受染，可以克制得住，不至於發病的，一定要發病。「禹惡旨酒」，用意還只在恐怕後世子孫會因了嗜酒，荒淫誤事。大禹在我國歷史上，分明是第一個事功家。却怎知個人因了酗酒，萬一遇到同時受某種傳染病（不論甚麼傳染病，皮膚脫屑和粘膜分泌物播染病，或是口鼻排洩物播染病）的傳染時，還會束手就擒，繳械投降，「不戰而降」，結果，不免受盡苦楚，或是終於「屈辱」而死的呢！

總之，在這抗戰時期，前後方軍民食糧，如此艱困，即便政府不在「寓禁於征」，讓制取締人民喝酒，間接藉以節制米糧的無謂消耗，我們全體國民、小則爲了自己，鑿精養銳，保留着劫後餘生，不至於無條件，無價值的白白地先給那些「小妖怪」糾纏不清，終致「遇害」而死，大則爲了要能各自站在崗位，報效國族，努力抗建，共圖復興，見，人人都得把私生活嚴肅起來，遠絕「旨酒」。千萬不要學着那做專人鞭策、管束的「沒出息人」，一切不能自動、自治，要待酒精給您興奮，有些微仰鬱。甚悶，要待酒精給您麻醉迷蒙！說句笑話，本來「天地」是「以萬物爲鈞鈞」的，釀母又原來和病菌同是

菌類植物，固無意間便養給人顯露了酒，彷彿是來給病菌做「間諜工作」的，嗜飲的人便是中了牠的「間諜詭計」，在「受包圍」，在「被掃蕩」中的。萬一我們有組織，有計劃的，在這到處滿佈着「病菌間諜網」的環境中，能够衆醉獨醒地自固壁壘，發奮爲雄，切切實實做些「反間諜」，「反包圍」，「反掃蕩」工作，立定脚跟，拿定主見，什麼都可以馬虎，「妥協」，就只絕對不敢恭頌「酒德」，「滴酒不容入口；喝慣了的，也隨時隨地，提心吊膽地想起「酒是害人的毒物」，把當前端着的酒杯放下來？始終不讓他喝到嘴裏，習慣漸漸成了自然，決心永遠戒絕。即便友朋盛情勸拂，婉辭不獲，也只仿照了設部所載「常遇春中了狀元，把一杯敬天，一杯敬地，一杯敬禮的解圍妙法」，斬釘截鐵地向大家說明了苦衷，力辭不飲。那末無論天造地設，醴母是給病菌做間諜工作的也罷，影響全無，醴母和各種病菌原來絕不相干，不相爲謀的也罷，反正總可使牠黔驢技窮，斷斷不至於助紂爲虐，做病菌襲人的前驅的了。所以如若您別具懷抱，但求速死，便罷。如若您仍把飲酒看做樂事，那末人家却看得您飲酒，無論在目前，或是將來，都是够悲苦的事。如若您還以爲那些飲酒賦詩，風雅自賞的酒徒，畢竟是醫生本色，斯文所寄，那末說來也奇怪，索性告訴了您，給您講明白了吧：「在優生學上，「過、猶不及」，也却只求「中庸之道」；凡是各項出類拔萃，異乎尋常的天才學者，「天才文學家當然也包括在內，却

都給看做「不德全人」的，他們的所作所爲，本來認爲是不足爲訓的。何況他們還各自有他底時代背景，和個人底處境。我們那裏會一一知道他們底心事，那裏知道他們的酣醉，也彷彿和「近代荔枝坡先生的故意狎匿小鳳，設計脫出袁氏虎口，還是煙癮」一樣，正是他們避世，空志，明哲保身的唯一聰明辦法呢！大家別終竟飲鴆止渴，苦苦遺慕着他們吧！

等而下之，鄉僻地方，許還有少數古怪的（也許可以說是頑冥的）有「槍」階級（此槍不比那槍；請姑准借用軍閥時代老名詞一次，下不爲例），在政府厲行煙禁之下，一榻橫陳，吞雲吐霧，自樂其樂，偷着玩煙槍，吃「黑飯」。這彷彿他們是住在屢進屢退的戰區底人民，地域還沒有淪陷，先自行「毒化」，和敵人在槍炮區厲行「毒化政策」遙遙相對；咱們那些可憐不足惜的同胞，一方面好像在「自殺」，可是一方面他們所抱，原來也不過是「逸樂」主義；猙獰惡狠的敵人，一方面固然在兇暴毒辣地借刀殺人，準備滅盡我們的種族，可是一方面他們所抱副目的，却還和「相傳明末流寇張獻忠，在川、陝一帶殺人如麻，把女子統通「殺過」了，聚起小腳尖，堆砌做所謂「金蓮山」來，說是缺一個頂，回頭看看一個愛妾的腳，小巧的有勁兒，便也把他截取了下來，給這金字塔式的「寶塔」「結頂」一樣，同時在竊笑，在取「殘酷無人道」的歡樂。您看：一邊在因循逸樂，一邊在猙獰着臉取歡笑，此亦「一

樂也」，彼亦「一樂也」，固然同是一樂，不過，咱們那些無知同胞（也不必譴責他們是在怙惡不悛了）這個「一樂」麼，却免不了要「爲仇者所快，爲親者所痛」！並且這也不單是冬令特有的現象，它的得失利弊，更非只是衛生上的問題，這裏爲了篇幅關係，使得附帶闕毋濫，不再多費寶貴的紙墨寫下去，來擾亂閱者諸君的聰明了。至於社會上許多血氣方剛的青年人，不免自命風流，宿娼嫖妓，哪更是請君入彀，自取敗亡，滿門剝斬，禍不單行，喪身絕嗣，辱先誤後的「好玩意」（?!），它的弊害已散見上文，「花煙間」分明不但是咱們底「安樂窩」，聰明人也更不必細說了。

便是像下圍棋、下象棋等棋類遊戲，雖然所謂「琴、棋、書、畫」，也是從古以來，國人認爲是靜、修、息、遊四個階段裏高雅的休閒生活的一種，圍棋在暴敵日本國內，並且認爲是和作戰方略有密切關係，凡是營長以上，不可不玩圍棋，玩的很好，「段數」很高的軍人，便認爲是不能勝任的，可是這種遊戲，只是靜的遊戲，似乎比較的宜乎把它的做勞力的人行動上的剷削工具，在勞心的人，已是成天做了埋頭伏案的呆工作，靜極不妨心動，如果有空閒時間的話——尤其是在寒季——，似乎還是多做些戶外活動的好。並且棋類遊戲，也很容易使人寢食俱廢，流連忘返，跟南宋誤國宰相賈似道的喜歡鬥蟋蟀，一樣有些兒玩物喪志的意味。先聖昔賢，砥德勵行，對於這類動作，往往僧道無緣設的予以深惡痛疾

，大概便是這個意思。

問者看到這裏，所要急切知道的，或許便是「以為『人生、行樂耳』，但是依照上文所說，所有娛樂事項，這也不對，那也不成，究竟一定要怎樣才行」。那末我說：理想的娛樂，好不好先定了一個更上層樓的目標！我們假如也覺得上面所談到的娛樂事項，除掉了沉靜，並且費心思的下棋，孤注一擲，以卵投石，捨身投崖，「唐公昉全家身天」般「連身家性命，兒孫幸福，就這樣碰上一碰」的聚賭、喝酒、抽大煙、嫖娼妓以外，像看戲、聽戲、看電影、看話劇、聽書、聽大鼓、看雜耍等等，雖然只要它的內容預先經過了寬、政、教各有關機關嚴正的審查和指導，盡可能的給它充實了些社會教育的力量，使欣賞的人最小限度，聽了，或是看了，不至於在無意間中了「毒」，受着些消極方面的惡印象，發生任何惡影響，同時在個人，也只要玩了不「入迷」，不至於「着魔」般的沉溺不返，荒廢正業，傷害身體，也便算是正當娛樂，很可以玩成天，或是連天苦累了的精神調劑一下；只是它的調劑效能，也只止於「欣賞」，止於「欣賞人家底藝術」，還並沒有自己把「生活」「藝術化」起來。是不是我們可以稍稍擴展娛樂的領域，把欣賞玩意見改做「參加娛樂動作」，就個人偏面的欣賞移轉做「普遍的相互欣賞」，「變一側重藝術家表演」的面目，換做「人人有一顯身手機會的集團娛樂」：各就所隸小

團體，規定每週，或是每二週，在某天的晚上，舉行一個兼含社交性質，「與民同樂」的集會，在節目裏，各自連說帶笑，滑稽突梯地多多提供些笑料，使大家忍俊不禁，很輕鬆地笑上一笑。最好採輪流說笑話的方式，務必叫在座的人，皆大笑喜，一個都逃避不了。講不出，或是講了不够味，不能引人發笑的，還得至少教它破涕為笑，罰做個醜臉，或是學使一個做動物叫的自技，更或各就所長，「漏」一漏「臉」，顯一顯醜，不論引吭高歌一闕，也好，或是來一套眼睛一霎，老雞婆變做鴨的小小魔術，也好。並且最好每次想法舉行一個能使全體動員，容易發笑的團體遊戲。要是團體裏能夠有個把具有表演天才的「笑匠」，來淺唱輕巧的滑稽表演，也自然尤其有趣。那末生活不一定要怎樣「藝術」化，也總可打破一些岑寂死板的空氣，使一大部份人們做一日和尚撞一日鐘般的沉悶生活，增添了不少活潑潑地的「生氣」了呀！至於單就聽的娛樂講，在現在科學上無線電的使用，已經達到「上乘」的時代，大家倘使能够裝置一個收音機，那末就是北窗高臥，足不出戶，倒也可以逍遙自在，隨心所欲的收得國內外各地廣播電台包羅萬象，莊諧雜陳的歌樂和新聞，却是欣賞音樂，和聽取時事消息的一個最經濟，最乾脆的方法。不過這在戰國，尤其是在抗戰時期，怕能够享受得到的人不一定很多罷了。

最後談 育：

和德、智、體、羣、美五育有關係的衛生倫理，和衛生科技，因為羣育本是待人接物的處世行誼，本是德育的一部份，並且德育底最高鵠的，談到大家爲什麼勞人草草，一生忙個不了，無非是爲着要捍衛人羣，持頤人羣的生存，謀求人羣福利的改進。這可以說，也就是羣育底最高鵠的。所以現在姑且把羣育納入德育，分做四項來討論：

德育和羣育衛生：

人是挺清潔的動物。可是因爲人類底傳染病，大都是人傳人的，所以在另一方面，人也是挺骯髒的動物；換句話說，人就是各種人類傳染病底傳染之源。在人與人彼此相互維繫的公衆衛生上，公衆所需求的，在能保持和增進公衆的衛生，而衛生所賴以相互維繫的，也就是能够愛護和維持衛生的公衆。所以各個人在一大羣的人羣裏，都是站在一條戰線上，都是跟致病生物和各種機質病原立於敵對地位的。如果內中有一個弱者，給致病的生物或是其他因子打倒了，屈服了，那便像「軍隊在前線和敵人作殊死戰的緊要關頭，只須某方面稍一鬆懈，便不免被敵人「突破」，全線不得不奉命作總退却」一樣，人羣底保健陣線就全部潰敗

，其他各個人底健康也就一些兒沒有保障了。所以個人在個人生存的立場上，固然也必講求個人的衛生，一方面在人羣道義的立場上，分明也有因了要保持公衆的衛生而衛生的應盡責任。若是個人不衛生，結果，固然必致自己吃大虧，弄得疾病侵尋，筋疲力竭，甚或因此非命而死，白白犧牲掉了性命，而尤其糟的，便是整個衛生陣線，勢必受了它所駐在的陣地「被突破」的影響，發生動搖。個人犧牲事小，團體保健秩序的被擾亂，事勢便重大的千百倍了。因此，就衛生方面說，所謂私德，除掉了要暢遂個人底心理衛生，充滿樂觀，富於進取心，抱着積極思想，勇往直前的向「康莊」邁進，但間耕耘地的作種種活動，和清心寡欲，守身如玉地厲行「性」衛生法則以外，只是心地要光明的像「光風霽月」一般，要能够了解這連環保持人羣「大我」的健康秩序一個重心點，朝乾夕惕，反躬自省，知道所以自處之道，並且親愛精誠，愛人以德，非但絕不肖做損人不利己的傻小子，和損人以利己的自私自利，並且還得努力樂於做利己利人，甚或「捨己爲羣」的好造化。所謂公德，也無非「推己及物」，對站在「長期抗戰」底一條戰線上的「戰友」，在共同遵從「軍紀」和「軍令」之下，戮力共同達成「戰果」，決不肯做「防線」由我而墮的罪魁禍首罷了。實言之私德是「體」，公德是「用」。屬於私德的衛生，便是「盡其在我」，實踐「自我的衛生」；屬於公德的衛生，便是把「衛生的自我」，努力「推己及人

「噫！」

所以若是要力行人類對於衛生上應有的公德——就個人說，似乎也便是應守的私德——，最小限度，在消極方面，務須推行孔子「己所不欲，勿施於人」的恕道，激發大眾維護他人衛生福利的同情心，至少使人人知道對於一切衛生障礙，要顧公德：凡是人家以為是衛生上的障礙，或是認為足以發生衛生障礙的事情，要絕對不做出來；決不昧着一時的天良，「以鄰為壑」。國父語妙天下，在所講民族主義第六講裏，談到恢復我國固有知識「格、致、正、誠，修、齊、治、平」貫的道理，舉出了「某公使在外洋輪船裏，毫不經意的到處丟鼻涕、吐痰，並且就在貴重的地毯上屢屢涕吐，船主看不過，用自己的綢巾把他所吐的痰擦去了，他還是旁若無人，毫不經意的吐着」，和「某僑商歡宴西賓，忽然在席上放屁，外國人的臉都變紅了，反站起來大拍衫褲，還得意忘形地對他們說「強士巧士米」兩個中國人在外國鬧的大笑話，和國人老是「喜歡留着長指甲」，「不肯洗刷牙齒」兩個大缺點，來儆戒國人，昭示國人：務必把修身工夫做得很有條理，誠中形外，雖然一舉一動之微，也要十分注意。切莫因了有什麼鄙陋的行爲，而侵犯了人家的自由」。現在單就衛生觀點，嚴密的批判起來，在人跟前放屁、剔指甲，以及掏耳、挖鼻孔等類類的惡習，還只是和衛生障礙有關的禮貌不周，在實際的衛生因果上，不

至於有多大的關係。隨地潑吐，影響所及，因為鼻涕和痰乾了，變成塵埃，裏面所含的病菌——例如痰裏所能含有的結核菌——，便會分別播染它們所能致的病症。要是索性不管面前有沒有人，對準了人家的面孔打噴嚏，或是咳嗽，那末一定要弄得飛沫四散，有如澆菜噴筒的噴水，或是裁衣縫工的噴霧；如果噴出那飛沫的人是健康的，倒也沒有什麼，要是害上某種飛沫能夠播染的傳染病的，那末它便無聲地能夠直接散播病症，出入太大，問題可就越發鬧大了。在打噴嚏和咳嗽的人，儘管原來沒有什麼惡意，有時或許還是最親愛的家人父子、母女、兄弟、姊妹間的關係。可是它的成果，比向人「噴糞」，比買了「鴆霜」毒死人，還要來得兇惡！我們無論在康健，或是生病的時候，總得處處留神，不做這些沒有「衛生禮貌」，妨礙他人自由，甚或妨礙他人生存的粗野行爲，才好！

所借現在大多數國人，沉浸在這種知識精神沒落了以後，同時還沒有充分恢復起來的過渡時代的社會裏，一舉一動，都習以爲常，絕少檢點，有時做出了那種鄙陋粗野的行動，自己還只是沒有覺得，並不知道可恥，很容易犯着「只見泰山，不見眉睫」的通病，做出「州官只管放火」，却「不許百姓點燈」的行徑來。所以對於許多小事情，只要是和人家有接觸關係的，務必處處能夠以己度人，給人家體貼入微，加意愛護，才是道理，才能免得妨礙人家，致蹈咎戾。在個人方面，冬天所應

該特別注意的，像給沒有烟筒的炭盆，或是爐子生火，假如自己怕「煤氣」噴鼻，烟灰迷眼，知道把炭盆或是爐子端在旁處去生的話，那末移放的那去處，務必留心是否不至於妨礙了旁人，想法一同避免，千萬別放到旁人也可以開到的去處去生火，才是。又如開窗，假如自己知道尖風刺人，容易傷風，會注意在遠遠的窗堂把窗子打開的話，那末開着的窗堂，也務必留心是否不至於妨礙了旁人，想法一同避免，千萬不要開了也太直對旁人去處的窗，才是。在家庭方面，像倒垃圾、瀉溝水、排煙灰、除糞便等等，都處處要顧慮到是否對於鄰居有什麼妨礙，想法避免，才是。其餘像客來，別掃地，別用揮帚揮桌椅，別在上風拍地毯、棕墊、飛揚塵埃、令人難受，晚上別發高聲。擾人清夢，別因做某種特殊工作，發出惡臭，生怕妨礙了人家，給人憎惡，攜了電筒夜行，別高舉筒口。向對面來人底臉直射，在雨天行駛汽車，最好能像鬼子國裏通行的一輪胎上戴了簍衣般的護蔽物，避免泥水四濺，妨礙了人行道上底行人，也都是很好的例子。總之，無論和別人共處一室，或是鄰里街坊相處，更或行色匆匆，這遇路入，總得互相尊重人家的福利，遵守自己應守的紀律，克盡自己應盡的本分，大家才能相處得很和睦，彼此很快樂！原來單就聯想社會說，「孝、友、睦、姻、任、恤」六火善行，同是我國古代文教最高德行的表徵。現在凡是住在行進新村制的新村裏的人，不用擇鄰而處，閭村都是同一團體的自己人，正是

共同實踐這許多公德的絕好所在！所望大家能夠各就所居小範圍內，身體力行，養成互相擁護，自治治人的良善風氣，以便收取共策共勵，共享福利的宏效；同時把舊時毫無實益，徒惹人笑的「出賣重傷風」和「把藥渣倒在可給許多人踐踏的街道上，想把生病的「晦氣」嫁在旁人頭上」等等不近人情的刁惡舉動，以及在牆壁上，或是在廁所裏，暗暗地偷出「矮脚告示」，或是大耍「廁所文學」，亂貼「眼腫不止，是何道理，請君一唸，福祿壽喜」，和「天皇皇、地皇皇，我家有個夜啼郎，過路君子讀一遍，一覺睡到大天亮」等等神祕廣告的無謂舉動，統通一掃而空，別再污損了整潔的市容，或是「村容」，才對！

國父講民生主義，只講了衣、食、住、行四項，還有樂、育二項沒有講，便去世了。現在就衛生談衛生，引伸他提倡恢復我中華固有道澤，採取歐美各國長處的意思，似乎應有左列兩點，須得我們跟蹤着大聲疾呼地提倡實施的：

(一)恢宏舊法慈善事業，使它能夠接受科學法理的陶冶，有什麼設施，都能切實合理化：譬如各地偏僻慈祥而坦的慈善家，也不乏具有不忍人的憫隱之心，能夠樂善好施，施醫、施藥的。可是所施的醫，都只是女醫的「方脈」。所施的藥，就寒季賊，也無非是些某某頭痛粉，某某咳嗽藥水等等，似是

而非，絕不合理，而且往往口稱萬應，流弊太多的古老的成藥。怕一般人糊裏糊塗地服用了，要是病況輕微，本來不至於死的，還好；要是病勢嚴重，稍一遲誤，便有生命出入的（像寒季染了腦脊髓膜炎時候的頭痛），哪可就不免耽誤了它，愛之適以害之，甚至或許「我雖不殺伯仁，伯仁由我而死」了。並且他們只知從「治已病」着想，不知從「防未病」設計，所有現代預防醫學上一切保健、防疫、種痘設施的科學恩賜，一些兒也享受不到。這那裏有「各處假如能够依照科學指針，好好設立個「萬家生佛」般的衛生所，或是衛生分所，免費給大眾預防一切可以防範的病症，一面治病施藥，從事消極救濟」的好！各地慈善家假如具有了這般科學的新頭腦，看看公家還沒有這般力量，沒有公醫設施，便自己掏着腰包，捐上幾何錢，或是趁給父母親和親族長者祝嘏，「暖壽」的機會，或是爲着慶祝紀念某祖先底潛德幽光起見，捐上一筆款子，把一部份存作基金，在地方上開辦一個衛生所，或是醫院、療養院、平民產院、傳染病院，規模的大小，所做保健、防疫、和治療工作的多少，和施醫、施藥的限度，都看了經濟能力做個伸縮，反正以「生死、肉骨」，「博施濟衆」，「給社會服務，暗遂行方便」，做表裏如一，始終不渝的方針——別掛了羊頭賣狗肉，大開特開其「醫店」——。或是充分接受了最近全國醫師公會聯合會決議舉辦抗屬義診的熱忱，各處由當地慈善家出錢，担任少數辦公費用，請當地合格醫師出力盡

職務，索性鑽而充之，普遍舉辦某某縣診所，或是某某鎮、某某鄉、某某保義診，那末也一定可使地方上多受些科學醫的恩賜，多得些真切的科學實惠，真的符合了慈善家一錢不落虛空地的想望了。要知社會上多一個害肺癆，或是其他各種傳染病的人，便是多一個結核病，或是某種傳染病底傳染之源，同時，要是能夠減少一個害肺癆，和其他各種傳染病的病人，便是減少一個結核病或是某種傳染病底傳染之源。而舉辦了這些醫療、衛生院、所，便是具有這種減少病痛，撲滅傳染之源的效能的也！

又如舊時慈善家，也未嘗不熱心施衣，施粥，放糧，辦平糶，立義莊，捐建育嬰堂、孤老院、殘廢院，以及施材，拾田地做義塚，在作種種關於養生送死，惠及苦人的善事。可是一切却都用的是舊法，並且一味只知枝枝節節，做消極的救濟。沒有知道就積極方面，救養兼施，「寓教於賑」，使社會能夠具有自力更生的力量，給社會作自力更生的根本大計：在地方上切實辦個平民習藝所、兒童教養院、藝徒學校、盲啞學校、濟良所附設工藝傳習班等等，一方面可藉以避免養成受救濟人貪吃懶做，不自振作，事事待人救濟的依賴心，一方面可藉以對那些受救濟人盡量行施職業教育，按照了它們所稟賦的天資，分別作育各項各級專門人材。管教它們個個「成德達材」，學得一技之長，不怕不能做各項業務的幹部人員，在社會上獲得立錐之地；不怕不能自給自足，弄得仍然要窮困到衣履無着，發憤不繼。照這

「救無賴地」「百年樹人」的話，到了幾十年之後，這些受救濟人，也許能够「已立立人，已達達人」，飲水思源，痾瘵在抱，輾轉想法救濟那後起的孤苦無告，亟待救濟的人們。並且或許也能在家鄉，或是立業所在地，捐建、接濟個把衛生所，或是醫院、療養院、傳染病院，補助地方上衛生福利事業的不足，真真地出了。

（二）打破舊社會爲善望報的錯誤觀念，使新中國的國民個個知道無條件的樂盡義務，自動實事求是，舉辦公益；舊時慈善家對於修橋、補路、捐設義渡、捐點路燈、掩埋屍體、敬借字紙等等，認爲在冥冥之中，是具有「福緣善慶」，它的「陰功積德」，可以「廣種福田」，造福無量的。這種舉措，對於公共福利，固然很是有益，但是它們底動機，却未免先已有了個望報的機心。這種機心，在舊時下過存心養性工夫的「理學家」說起來，已經知道是不該存有的。分明神道設教，原來是上古君權沒有發達，半開化時代遺留下來的陳迹。「報應」之說，更是下乘佛教勸人爲善的說法，匪夷所思，殊屬卑劣不恩道的。況且就一方面說，我們做善事，舉辦公益事業，只是個人對於人類社會應盡的義務，自己精神上，良心上所得的安慰和欣悅，便是「好報」，絕對不容存有希冀得到其他報答的盼望的。就另一方面說，「功成不居」，「爲而不有」，乃是人生最高尚的服務旨趣，我們要實幹先賢給我們打算着的「

但問耕耘，莫問收穫」的主意才是呀！基於這種光明磊落的抱負，冬天公衆衛生上所需我們個人儘量幫忙的，依照我國各地社會情形說來，譬如敬惜字紙的一項舉動，便得擴展做運用私人力量，把住宅內外，所有可以焚化的垃圾，搜集起來，給牠燒掉；掩埋浮尸、和路邊屍體的一項舉動，併須擴大範圍，同時把路上的死鼠、死貓、河裏的死狗等等動物屍體，也統通給牠埋葬在土壤裏，收拾得乾乾淨淨。最好並且能够率性人人以當地一個活動的「衛生中心」（西文衛生所就叫衛生中心）自任，負起整頓地方環境衛生的整個責任來，各就小範圍內，惟力是視，羣策羣力，給公衆把所有一切有機的、無機的種種垃圾、糞污、和髒水，分別依照科學法理，興建各項簡便有效的衛生工程，把它排除處理的妥妥貼貼。

消極方面的除弊措施，既可有如上述，積極方面的興利措施，假如要一項一項的舉辦起來，哪裏沒有底止。就改良環境衛生說，譬如在地方上開辦個小規模自來水廠，或是建造曲自來水塔（濾水塔）咧，按期舉行井水消毒咧，想法共同保護水源的染污咧，就街頭或是廣場上設置噴飲器咧，相約舉行大掃除，並且按照掃除成績的好歹，作清潔比賽咧，組織洒水隊，或是籌設洒水車，按時給街道洒水咧，津貼商辦浴室，實施廉價洗澡咧，獎勵資助開辦蒸燙洗衣作，給大衆滅鼠咧，組織臨時鼠隊，給貧戶滅鼠咧，取締犬類，儘可能的給牠戴嘴套咧，都是。就保健事宜說，譬如舉辦免費檢查體格咧，舉辦長期

免費診治沙眼咧，設置口腔衛生服務站咧，開設價廉物美，吃的很聰明的公共食堂咧，散發孕婦和嬰孩的補助營養品咧，開辦嬰孩衛生懇親會咧，請了衛生護士，作家庭婦嬰衛生訪視咧，免費行施孕婦產前檢查咧，舉辦兒童健康比賽咧，特約了地方上熱心公益的醫師和衛生學家，舉行衛生演講會，聯絡了有關的各社團，舉行衛生展覽會，或是衛生電化教學咧，組織特種節儲錢構，舉辦健康保險咧，都是。就防疫事宜說，譬如按時給人種牛痘咧，打傷寒、霍亂防疫針咧，注射有效的免疫毒素（像白喉變毒素）咧，給不幸被狗咬的人馬上打咬傷病預防針咧，購備破傷風三合防治血清，遇到受深傷，傷口很穢的人，趕快給它打針防治咧，特別在寒季，充分準備着腦膜炎球菌血清和白喉血清，遇見十分疑似流行性腦脊髓膜炎，或是已經斷定它是白喉的病人，趕速給它注射防治咧，都是。就像最近陪都，正在用官商合辦的投資方式，準備就各碼頭沿江高岸，遍設纜車，免得行人渡江，上下奔波，雖然是屬於交通的事業，也可以說是公用方面增進大眾衛生福利的一端。依此類推，不勝枚舉。凡是在國家還沒有實施公醫制度，地方上還沒有設置衛生所，或是即使有了衛生所，有時也管不到偏僻地方，未免有些鞭長莫及的情況之下，而一方面事實是衛生所裏的公醫所應該做，所應做的各項事業，只要各處有熱心公眾福利的明白人，發起聯絡地方上德高望重，能够領袖羣倫的人，登高一呼，便不怕不能衆山皆應，衆擎共舉，把

它——永久建置，或是臨時舉辦起來囉！

假如我們對於個人衛生和公衆衛生，能够切實恢宏我們東方固有的精神文明，並且——建樹起我們所應效法的西方物質文明來，在精神上，無形中便可造成了衆志成城般的「衛生精神堡壘」；在物質上，也便可形成了一個無懈可擊，泰山石敢當般的「衛生空中堡壘」，無論精神和物質兩方面，都充滿了「神完守固」(用韓退之的成語。雖然未免籠統，却可做吾人培育抵抗力的準則。退之先生等身著作，好像就只這句話，在衛「道」的方法論上，較比站得住些！)，「堅壁清野」的頑強力量。那末便是有任何「瘟神」般的病菌(實際，病菌就是「瘟神菩薩」)來到，也只好如蛾撲火，自覓死所；跟蹤傳佈到的病菌，也只好退避三舍，望而却步。結果，彷彿四面大火，一片焦土，可是這位能够自求多福的仁兄，跟這般「和氣致祥」的仁義之鄉，彷彿穿着避火衣，或是四周砌着風火山牆，並且圍着火巷的一般，偏能免疫，不致罹難；也好像在警察局底戶籍簿上，註明了某人是「小小衛生家」，在衛生行政機關底傳染病發生狀況圖(疫病流行圖)上，預先打上個白鉛粉塗羅圈兒，標示這是「小小衛生集落」，保可不受傳染似的。豈不大妙！

地方上已經開辦了衛生所的，住戶一切衛生福利，固然有衛生所在負責部署，盡力推行，或是協助

處理，大家對於公衆衛生，固然只須熱烈振奮了上述深切的衛生信念，堅定了自己應有的衛生操守，準備盡量利用着，享受着，不一定要負起什麼「發動籌措公衆衛生設施」行動上的責任。但是也至少要能够充分了解各項衛生設施的意義，遇到了公家對於醫務衛生上有什麼措施，務必痛痛快快，完全予以接受，予以徹底合作，以便得到一些實惠才是！

至於在行旅中，最小限度，足跡所至，大家也自然必須到處愛整潔，守秩序。千萬別在無意間造作了衛生障礙，妨礙他人！要是能够進一步，像從前那有道那樣愛護客舍——他每次寓居客店，絕不因爲它是傳舍，任意糟蹋，並且在來去匆匆之間，到店和離店的時候，總寫把房間整理一番，當做家庭一般的愛護它——，更擴而充之，事事本着這種高尚的公德心做去，那末我們新中國人民底人格，比起自詡舉止文明的歐美人士來，也便可等量齊觀，不相上下了。

智育衛生：

論到智育衛生，就被動的方面講，可以說是整個包括在「教育」領域之內的。所謂教育，「教」和「育」應該雙管齊下，並行而不悖；教而不育，只是挖苗助長，摧殘了人家的子弟。從來一般聰明子弟，因爲父親督教過嚴，或是指導得太急進些，便

致夭折，徒然給老父遺下了「喪明之痛」，或是因此觸發了童年所染肺癆，終究不能有什麼道成的？不知多少。可是近代的教育，對於受教育者知識的啓發，和學習的輔導，在方法（教學材料底分量和進程）上，也有所謂「軟教育」和「硬教育」的區別。軟教育似乎尤其適用於能力較比薄弱，智力尚較比差些的兒童。因爲能力薄弱，姿質魯鈍的人，要是很急迫的多所灌輸，多所開導，固然也受不了，並且或許反而不免窒息了它的學習興趣，一輩子汨沒了它向上的求知心。這真「硬是委不得」（套一句道地的四川話）！可是對天姿較比好些，秉賦聰穎的人，教導起來，却不妨酌量採納些能力編制——這種編制在民國五、六年到十四、五年時代，我國教育界也曾轟動一時——的精神，略微帶些硬性，讓它加重一些課外作業，以免所作課業、過分輕鬆乾燥了，也反容易喪失了它的研究興趣，弄得驕惰成習，自甘暴棄。這是我對於輔導教學的一個很淺顯的見解（也曾經和一時以「堅苦卓絕，埋着頭實幹」著稱，彷彿是「中國裴思塔洛齊氏」的教育家，吾師顧述之先生——二十七年常德作古——反覆剖析研討過，認爲可以成立）。想大家各自把過去在學校裏受教育的情況回想一下，無論「上智與下愚」，都曾發生上述某一種客觀的感想的！現在一般艱苦支撐，樂育爲懷的教育者，一定不乏斲輪老手，許會和我抱着同樣的主張的！實際這和「教育要把兒童做本位」，只是一個意思，不過是分兩頭說去的便了。

但是我雖然深信腦力是需要磨礪，一向傾向於主張行施略帶硬性的教育，却並不是說要回復行施我國舊時硬之又硬的硬教育；認為磨礪之中，是仍然要注意營養和調節的；所以就自動方面講智育衛生，無論在學校裏作課業，或是自己在家裏進修，更或在辦公室裏做用腦工作，古來強毅的事功家，雖然常常昭示着「精神愈用而愈出」，「日間作事愈勤，夜間睡眠愈酣」一類很富興奮性的話，可是我們至少總得牢記着「要搗身、心的勞動、來相互調劑」一個大原則做去。並且作息準要有定時，有嚴格的規律（這越說越像是老生常談了。可是天經地義般的常道，本來都是很平易近人，卑之無高論的！）。埋頭靜坐了一回，自然必須出去遊散一回；到了應該睡覺的時候，也自然就該立刻睡覺。別逞了一時高興，發憤而竟至「忘食」，或是老是發着書獃脾氣，左手不相信右手，事必躬親，弄得一事到手，往往饕餮具廢，要待太太給送下了「警告」，或是媽媽提醒了惑，才肯安息！要知「其進銳者」，「其退」亦「速」。學校裏要把每級的一張日課表排配得八面玲瓏，十分合理，原也不是任何不精通教育原理的人，胡亂編排得來的。外國工廠對於工人工作時間的厲行三八制，它們底老闆兒也並不盡是傻瓜；國父在所講民生主義裏，早已揭發了此中消息，昭告過國人。我國大後方內遷工廠，怕就只在山城第一家轉動的申新第四紡織廠重慶分廠，是行三八制的。據主持廠務的舍弟亦清講：「在沒有實行三八制的時候，

女工的流动性大極了。多數女工，廠裏白白費了訓練她們，養成她們的辛苦，做了不多時，便得因為身體做不來（是不折不扣的不勝繁劇，和舊時官場中辭職時候所習用的套語不同），自動求去，溜之大吉了。或是果然發了病，不得不讓她回家調養去了。自從民國三十年六月改行了三八制以後，女工便十分安定了。並且證明了工作時間的長短，對於「出數」（工作效率）的多少，的確是成反比例的：因為行施三八制以來，是一晝夜就原有人數分了三班，輪流工作的，工人工作時間雖然減少了三分之一，却仍可保持原來分二班，每班做十二小時的出數，沒有什麼損失。偏重勞力的工作還如此，那末純粹勞心的工作，當然更不消說了。

大概我國從前科舉時代，把「教不嚴、師之情」、來和「養不教、父之過」相提並論，委實只有極不堪的硬教育。塾中的人、醉心舉子業的，固然寒窗十年，只知死用功，一味讀死書，用來做獵取功名富貴的唯一捷徑。便是有幾個天賦厚，特立獨行，具有真才實學的濟學之士——大儒；或是開物成務的各項大學問家——，他們底讀書生活，和所過著述生活，也只是死圖石史，滿的兀自固守書城，窮年累月，不捨晝夜，孜孜矻矻，一日十行，或是筆不停揮的繁著着（這種落拓行徑，直到現在，似乎還有極端的例子，遺留在今人中間的）。便是那舊時才稱八斗，學富五車，所謂才子式的士人，和讀破了

萬卷書，上通天文，下知地理，三墳五典，八索九丘，無所不曉，只是一肚子不合時宜，不免激成恃才傲物，好像不可一世的氣概的名士，或是狂生——也許名士是愛慕他們的人所加上的尊稱，狂生是憎惡他們的人所賜給的惡名，原來還只是一種人——，固然他們底天才，也許勝人一等，但是既然稱到學富五車，既然是讀破了萬卷書的，那末他們所記誦着的「學問」、難道還不是從故紙堆裏、下過啣啣咕啣地一番死工夫得來的麼？我們這一輩人、幸運很不差，大多數人（指瀏覽過這小冊子的諸位諸）算是能够遭逢到這個歷史上「智育大解放」的新紀元，都進過，或是正在進着學校，受過，或是在受着新教育，過慣有規律，很能適合生理衛生，很能把腦力、體力調節得宜的學校生活的。那末我們在學校時候，固然要切實遵守校中一切規律，就是出了學校底門的，自然也尤該盡量保持着這種一生受用不盡的生活習慣，永矢不渝，切莫重蹈過去「書生」，求學作事，一味蠻幹，只落得造成了「數千年來、國民體格習於文弱，積重難返，如今國際地位、雖然已經列作四強，大多數人仍舊不免自慚形穢，沒有能够驟變從前東亞病夫本來面目」一個僵局的覆轍，才是辦法！因為學校裏的受教育者，無論和它們智育衛生有關的教學方面，或是營養方面，倒總還有教育者在留心，教育者對受教育者，循循善誘，時時春風般的啓發輔導，所用方案、是只使「由之」，而不使「知之」的，現在的重大問題、却便在一個人出了

學校底門（怕也要優良學校才當得起）以後，一切被動慣的智育衛生，雖然向來只坐春風，自己不大覺的，也都得有人騎驢馬般，非自己負起留心的責任來不可。

在這裏，我們很希望今後我們新中國的國民政府，能够格外重視師範教育，特別盡量把女子師範教育發展起來；同時希望一般實幹、苦幹的教育者，能够承接着早前喜歡研究教育法理，做種種實驗工作的蓬勃氣象來——好待這些女子師範學員、都很嫻熟了衛生教育的法理。即便她們不能一輩子在學校，或是人家家庭裏做教員，就是出嫁了，散佈在社會上，教育起自己底子女來，也可遊刃有餘，把全部智育衛生上所該注意的事項，和爲什麼要注意的種種意義，隨時隨地，給兒童講個明白。那些子女受慣了她的家教，耳濡目染，潛移默化，自然不難循規蹈矩，動定咸宜。在學校裏，給同學做榜樣，協助老師領導衛生生活，真可不愧作一個「小小衛生中心」，當得比替稱它他一輩從前有一時期顯赫着的「小先生」了。它們小時既然訓練有素，那末長大成人，離開了學校，當然也不至於覺得生疏，覺得有什麼爲難了。

上面所說，看來似乎已經從根本上解決了智育衛生的問題，可是實際這還並不是解決智育衛生的根本問題，最可以正本清源地解決智育衛生問題的事項，却在從遺傳學的觀點上，仔細注意標偶——這問

時也反映出了個人的必須特別注重性衛生，並且斷斷不可嗜酒成癖：擇偶第一標準，應是門當戶對，男女雙方要保持身家的「清白」。這裏所謂的身家清白，就是男女對象在訂婚前，至少要相互穿閱可靠的合格醫師所製健康證書，保證他或她的確沒有害着花柳病（最重要的，只是指和遺傳的關係太大的梅毒脫）。而且最好要仔細相互觀察訪追溯對象底祖先，同母，或是異母的兄、弟、姊、妹，和他，或是她外婆家——舅家——底祖先，和老外婆家——太舅家——底直系親屬中間，有沒有腦弱人（呆子、傻子、白癡等等低能兒——鈍根人）和惹是招非的酒棍，以便斷定它們這一個血族底傳種細胞是否曾經受過梅毒和酒精的損害，免得將來自己的子孫也許受了隔代遺傳的影響，秉賦着同樣的腦弱情況，和不健全的嗜酒趨向（耐酒量的小，也許是有種子的？）。要是一個人家，連傳種細胞都給變壞了，那就什麼都完了！它這種人的本身，除非鞠躬盡瘁，捐軀報國，也却真的只好「匈奴未滅」，無「以家為」了。其他發鬼唇（俗稱豁嘴）、駢指、駢趾（「六指頭」、或是「六趾頭」）一部份的近視和遠視、色盲、夜盲、蒼白病（「羊白頭」）、血友病（一種易出血病）、舞蹈病（足和手常常在跳永手舞般搖擺着的神經系遺傳病）、偏頭痛（社會上病例很多；據說拿破崙也是得這種病的）、癲癇（「羊癲風」）等等，也都是因了遺傳得來的病症。雖然有這種是和智育衛生並無干係，或是關係很輕的，可是像癲癇

、偏頭痛、血友病等等，關係後嗣身體的健康，專科的發展，和生命的保障，也委實很大——至若梅毒象假如是具有特殊的錐齒形牙（超顯微牙齒）的，那便是第一代先天梅毒病人底顯著的特徵——在這些時候，務必十分理智，絕對象是否確定沒有上述種種體格上的重要缺點做先決問題，能够不給一時的帶感所蒙蔽，竭力避免和害於這些遺傳病的起或他結合，才好！

最近有人討論戰後建都的地址問題，談到根據了「生物學上的觀點」，我聽東南部人民，體弱氣弱，風俗萎靡（大略如此；原文已記不得），也是東南不適於建都，戰後該在西北建都的一個理由。實際我最近耽在西北時，却明明有個早先漫遊過江、浙、閩、粵、贛、鄂、豫各地，近十四、五年來，並且輾轉在綏、察、甘、陝一帶住居過，熟悉西北社會情形，把西北觀察得極清楚，差不多可稱「西北通」的交通界友人，給我證過，「西北的花柳病，還比東南各省猖獗，所以每個外來的年青富翁，幾乎沒有一個不弄得染上花柳病的」。他所指陳的，固然也只是西北社會上黑暗墮落的一面殘影，並不是多方面十二分廣泛準確的疾病統計，可是西北某部分人民體格的這樣重重的遭受梅毒化（這却不是我所用的名詞，西文裏早已有了相當的特殊名詞了），不知伊於胡底，難道不是民族衛生優生學上的一個絕大問題麼？——提出這個問題人民要符合某種建都條件的，好像是我國有數民族學家張君俊先生。我敢

前在上海中華醫學會編中女版中華醫學雜誌，張先生正担任著中國防務協會總幹事，有一個很長久的時期，也在濟會底會所裏辦公的，戰後來渝，也時相過從，可惜自從二十八年五四大轟炸後，老久不通音問，現在連他底住址都不知道了。請請代郵，給張先生，和參加探討這個戰後建都地址問題的諸位先生，報告一些另一方面的消息，提供一些優生學上的論點，以便旁證博引，做個商兌，好吧？

現在我們接去，所要談的，便是和智育衛生直接有關的幾個瑣細事項：大概（一）我們學問固然沒有止境，並且隨時隨地，都是可以長進學問的去處，但是從遺傳上秉賦了劣根性的低能兒（遺才是十足的「下愚」），天分有限，却該把求知目標大大降低才是；幸非仍然把常人自許：小學校在每個兒童初入學的時候，照例都得給它測驗一次智力，以便趁早測定它底智力商，是否是在水準以下的低能兒。假如發見了它毫無疑慮地是這種兒童，那末可憐得很：它便「不是不受教」，「却是不可教」（它對於人類底道德，也不是不道德，乃是根本「無道德觀念」）。最好由地方上收集了這些兒童，另外開辦個不良兒童學校，叫它們受特殊的教育。絕對不必，並且也不該，讓它們混在正常兒童一起，耗損教師無謂的精力，妨礙全級應有的教學進程。就是年年把它留級，也是無用的。因為它們底腦力，即便長大了，有的始終只是具有兩歲嬰兒的腦力，有的始終只是具有兩周歲嬰兒的腦力，有的始終只是具有八、九

兒童體的腦力，畢竟愛好不來，反正也無從勉強的。這種情形，在小學校裏，即便不舉行測驗，也常常可以遇見。聞者也許說眼見過，或是聽人說過。它這種不健全狀況底嚴重性，較比盲、啞、聾、斷臂、蹙脚等等五官，或是四肢的殘廢，還要大上幾千百倍。但是與其說這是衛生問題，毋寧說這仍是個教育問題；與其說這是個人底智育問題，毋寧說這乃是民族的優生問題。不過我們所要留意的，只是萬一自己有了這種「不肖」子弟（實際「酷肖」得很！總有一個父、母親底祖先，是它所「肖」着的），或是遇到鄰里、親友家裏出了這種不肖子弟，那末可請自己心裏有數，或是轉告他們，不必嚴加督教，並且也不必對他有什麼深切和遠大的責望，才是。換句話講，這種子弟，也簡截只好擺個樣兒，聊以自「娛」，懣情勝無的了！這種當事人別生氣，只怪自己直系，母系，或是妻黨的祖先，準會有個生前寄梅毒（它本人所害第四期梅毒，已經是走了神經系的）的「缺德」。並且可以憬然大悟，這這家門底血脈，原來是不是純潔的，是不是「系出名門」，身家清白的「好種」，終竟有些兒成了個疑問了！

（二）要維護智育衛生，先要維護接受智育的視聽器官底健康，注意保持耳目的聰明：（甲）對耳目的保護，是最重要的，但還不在乎要避免高聲、或是高氣壓的激破鼓膜。因為這些本是千年難得虎頭睡（打盹），輕易不常遇到的故障。實際平時所最要注意的，還只是個保持鼻孔底清潔的問題。耳朵要

是害了中耳炎，很難治好；並且病久了，後患不堪設想，簡截會使耳朵原來很尖靈的人，漸漸變成「聾耳朵」，或者竟變做瘖子的。還有一個很嚴重的消息，便是中耳炎的膿球菌、假如向內發展，蔓延到了腦膜，能引起普通膿球菌所致的腦膜炎，弄得莫明其妙，沒來由地因病致死——民國十四、五年之頃，齊魯大學附設醫院曾經遇到過這種病案。病者是一個泰安教會中學校長某外人底兒子。入院後，羣醫束手，沒有來得及診斷他害的是什麼病症，便死去了。他的父親因為要知道他究竟死於何病，便很慷慨的捐獻他的屍體，給醫家公開作病理解剖研究。主持剖檢的病理解剖部主任寶福德教授（美籍德人）在剖檢前，根據那孩子生前害着中耳炎一點，憑着他病理學上的推想，判斷他許是死於腦膜炎的；旁的醫生紛紛辯難，都不很相信。後來剖檢結果，果然發見他底腦膜，炎狀極重，旁的可能致死的部份，別無任何致命傷，根足以證明他所推想的病理和死因，一絲不錯。這種腦膜炎底致命率，因為醫生遇到的病例很少，却沒有見過書、誌上的記載。若是單就這一個病案，結果是沒有活成的而論，可以說害了這種腦膜炎，許是凶多吉少的；說不定也像結核性腦膜炎，致命率要高到百分之一百（流行性腦脊髓膜炎——是特種腦膜炎雙球菌所致——、死亡率高到百分之七十五——要是不給病人一面趁早打上腦膜炎球菌血清，一面趁早行施脊椎穿刺術，按時抽取脊髓液，或是並且不趁早把適量的磺胺類藥物給它服用的話）。

並且看了大學醫院裏專家那麼多，在那孩子生前死後，大多數醫師還竟沒有想到他會有腦膜炎，因而殞命，足見因了這種自體感染所致的腦膜炎而死的，在死因的推斷上，很是隱約的，過去社會上「只知因病而死，但是不知究因何病而死」的人真面，其實就是死於這種腦膜炎的，也總不一定絕對沒有。保護的方法、避免傷風，避免害慢性鼻炎，是第一要着。據耳鼻喉科專家研究，每個害着中耳炎的病案，追溯它受染的根由，沒有一個不是從鼻腔、副鼻腔、或是鼻咽部傳去的。這點自然希望做母親的，能夠多費一點心，別讓孩子們一年到頭（尤其是冬天），常常流着鼻涕，才好！

平時到理髮店裏去理髮，也應該絕對不讓理髮師給您掏耳（掏耳朵）：因為非但這種舉動，無論就機械的傷害講，或是就微生物的致染方面講，都相當危險（專家王顯萬教授——國立上海醫學院附屬醫院副院長——給我講：因為掏耳的器具不清潔，釀成外耳道乳頭狀瘤的，也很多）。並且耳聾愈掏愈多；掏耳的不斷刺激外耳道，似乎也就是叫它增加分泌，過度產生耳聾的一個因素，如果能夠常常不掏耳，這種人工的因素，便可永遠避免掉的。閱者假如平常也是喜歡掏耳的，且請採用試驗方式，聽我的話，姑且在理髮時候，停止掏耳幾次，看成效怎樣，再作計較，可好？我早前每逢理髮完了的時候，遇到理髮師很把結地給我掏耳，也是不會委婉拒絕他這種樂意的。結果，每次可以掏出層層相疊，很長的一

段管狀的耳聾。掏的時候很高興，以為總可無「管」(雖然不是那官)一身輕了。可是耽了些時日，下一次再去，還是更可欣慰(?)地掏出數量更多的耳垢的。並且要是不掏，耳孔會癢極不堪，不由您不掏，偏得您非每天把小指挖它幾次不可——我中國大多數男人不肯剪指甲，有的即使愛剪，還得留著右手小指底指甲不剪，或許只是爲的要便於掏耳；這分明也是不應該的。後來有一次在濟南，和一位海貝殖教授(從前齊魯大學醫科皮膚梅毒學科主任，兼大學醫院院長；也是奧籍德人)討一本修正再版了一次，便須臨版的皮膚病學稿件，他無意間給我講，「耳聾是掏不得的，但是不掏，也自然沒有」。我問了個明白，便豁然大悟，一輩子再也不許髮師給我掏耳；我的耳垢也從此真的不再用掏的了。

假如耳聾地產生得過多，弄得聽覺也不很好的話，那末多半是因爲受了病理的刺激所致(雖然生理的分泌，分泌量有時也可以很多)，還非得訪問醫院，請專科醫師檢查治療啦！

(乙)對於眼的保護，要分兩方面討論：

(1)就保護眼底說實話：這點另有一個先決問題。假如您是近視眼，或是遠視眼，那末務必請早請可靠的眼科醫師配好起應該戴的近光鏡，或是老光鏡，防止近視或是遠視程度的迅速進行。其次，無論您是平光眼，或是不是平光眼，個人行動方面，第一，據光線採取的傳法：譬如看書、寫字，最好要採取從上方射來，或是從左上方射來的光；至少不

費了光看書寫字。在強烈的光線裏，不做任何寫讀工作；並且最好能戴了避光鏡，遮蔽強光。在燈光閃爍不定的時候，也要停止寫讀。冬天夜長晝短，傍晚暮色蒼茫，要避免在昏黑的光線中做寫讀工作。

二、閱讀要具有良善的習慣：譬如書本要平，別叫它過近。字體過小，和用有光紙印的書，務必能夠不費。用眼注視了書本或是案牘，時間過久，務必能夠到戶外去，把視野擴展改變一下，給牠調節休養（用眼過度，有時也可引起頭痛）。在嚴寒的冬夜，也決不躲在被窩裏，不管燈光的強度，和射來的方向怎樣，胡亂看書。第三，必要時，最好能夠戴上了避風鏡，保證眼睛，免得受風沙的刺激。第四，在燈光下做各種粗細工作，要使它發足應有的光度；以免眼力發生無謂的疲勞。

（2）就避免眼的受侵染講：我到了現在，還只是給大家說，「只有牢記着『鬍鬚頭兒子、自己剛好』一句老話，隨時隨地，非自己的臉盆、面巾和手巾不用，才好」。不過就預防頑固隆治的沙眼而論，還節要在環保中，從小做起，並且要像躲避空襲警報一樣，每天躲避幾次疲勞轟炸，做伴一次都不中「頭彩」，才對。要是待您有了知識的時候，您的老母親早已給您播上了沙眼病底種子了，或是母親倒從小就給您保護得好好的，可是您自己進了社會，已經在不留神 不知不覺的中間，糊裏糊塗染上了沙眼，那末以後即使不是自己的盥洗器具不用，也只好給人家保護得不染您那所害的沙眼罷了。可是您

公共衛生的作用論，所以提倡面巾、臉盆、和手巾的不公用，原是同時就各個人要自己保護自己，和各個人要相互保護公眾兩方面設想的。所以就衛生道德，衛生操守論，越是保護了沙眼的，越發發非用自己的面巾、臉盆、和手巾，並且絕對不讓人家亂用您的，不可。至於急性的結合膜炎、和淋病性結合膜炎，也極能播染。各自用了自己的盥洗器具和手巾，當然仍可隨時避免互染，避免受染的慮！

此外，手的搭染沙眼病菌，和其他眼病病菌，機會也委實很多。凡是公用的文具（像筆、墨）、工具（特別像小刀和剪刀的柄、排字房裏的鉛字）、玩具（像小皮球、不倒翁）、運動器具（像檯球板、板羽球板、網拍）、其他用具（像手杖、傘柄、熱水壺、熱水袋、茶壺、茶杯、煙嘴、煙管、煙筒、掛鈴）、以及錢鈔、書報（包括校樣）、門鈕、門門、拉鈴、電燈開關、自來水龍頭、銅牌、號碼器、欄杆、欄杆柱等等，只要是手所能觸到的東西，都可做它搭染的來源——致病生物這條偷襲眼部的通道，倒可把鬼子國裏似通非通，街頭巷尾、路牌上寫着的什麼「手通」、做了謎底，給到過日本的人去打文虎的——。「雙手萬能」、在衛生上，也竟可變做雙手萬「惡」。避免的方法，只在「一面隨時洗手，一面眼睛儘管流死，千萬別用手擦！這點假如能夠切實做到，一定也可省却不少煩惱。

（三）要講究體育衛生，同時要注意保持正確的體態，和做靜坐工作的人病健康：（甲）對於保

持體態，有下面的幾點要注意：（1）桌案的高低要合度；在各大直立的時候，桌高剛和大腿骨三分之
三的高處相齊，纔是合宜。不宜過高（免得伏案工作的人，要顯得它武大郎似的不够高）；過高，勢
必使眼睛離書本過近，耽久了，容易逐漸促成近視；並且寫起字來，上臂勢必掀起，下臂也放不舒服，
非但使不出勁兒，並且容易覺得勞倦。也不宜過低；過低，又勢必屈曲了胸部關節，日子久了，容易使
胸部板癱，心、肺、胃等內臟都欠舒暢；在兒童，並且容易習慣成駝背。（2）檯、椅的高低，也要
合度：各人坐下後，能夠使兩股平放成直角，纔是相宜。不宜過低；過低，那末和桌案過高的弊害正是
一樣。也不宜過高；過高，又正和桌案過低的弊害一樣。所以我們如果要在家裏裏置備了桌、椅，給子
女自修用，最好像做那皮鞋，量了尺寸定做。優良小學的主持人定製起課桌來，要就各級兒童平均身長
底等差，分別做若干等高度的桌、椅，也是爲此。我們成人用的桌、椅，固然不妨向木器店裏去買，可
是要注意木器店裏買來的桌、椅，常常太過高一些；常常要待把檯腳、椅腳鋸去了一段，才合用。（3）
坐的時候，無論看書、寫字，頭容和上體都要十分端正；不端正，耽久了，成了習慣，要影響體態的
不正確；不是頭部歪斜，便是脊柱左右彎曲，弄得兩肩高下不齊。（4）教學室裏各人底座位，或在或
右，或前或後，要時常改換排列的位置，以俾受教育者不至於因了視線的恆久偏向，而致影響體態的歪

曲。關於這兩點，也只好由做母親的，在子女襁褓時代，就給它十二分留心保護，譬如一出生，本來就該養成它在舒適的體態中獨睡的習慣，才是上策。即便不能叫它獨睡，仍然要睡在自己身邊，更或環境容許等，或是偏着左（實際却都不是好現象），非給奶媽帶了同睡不可，那末但求其次，也至少要注意調換睡在左右邊的方位，以便保持它頭骨和脊椎正確的自然發育。便是抱小孩，也得輪流使用左右手，時時變換方位，以免小孩的頭部有所偏向。「天下無「不是底父母」」，話雖不錯，就只做父母的，常常在這些小地方，容易忽略過去，無意中不免把「無不是」的「無」字，事實上打了個七折八扣，給咬文嚼字，會著文章的辣手改寫起來，不免要把它換做「容有」二字，全文變作「天下「容有」不是底父母」了——誰沒有子女？有了子女，誰不知道愛護？這難道是它底本意麼？

（乙）對於保持做靜坐工作的人底健康，又有下列幾點，得附帶把它提出來，給閱者做個備忘錄：

（1）在室內工作，本來每人至少要佔有二十方呎的地面，或是二百方呎的空間，才合標準。做靜坐工作的人，別忘却了這種規定，坐得過分擁擠！（2）靜坐的人、室內溫度應該比多動的人要高一些；據某專家底意見，應該保持在華氏六十八度到七十二度之間（多動的人，可在六十五度以下）。這當然只是冬天的問題。在不生火爐的情況下，到了冬天底晚上，假如不得不做些工作，哪末只有加穿皮袍，

或是皮襪，以免着涼。(3)空氣要流動；不過在靜坐的人，空氣應該比活動的人流動得慢一些；依照標準，要每秒鐘只有半呎到三呎的速率（活動的人可五呎到十五呎）。這也只是冬天的問題；夏季大概不至於怕風吧！（4）長久靜坐，也是容易使肝臟充血，促成痔患的一個誘因（却並不是主因）。所以埋頭伏案，慣做靜坐工作的人，日常注意運動，也是免得助成痔患的一個妙法。

前面三點，是西人徹底講環境衛生的準則，我們暫時只合把它做個參考。關於第四點，別嚇壞了慣做靜坐工作的人，還得待我加上一個註註：痔、一定要一切能夠阻梗門靜脈（在肝臟裏），使靜脈裏有了血栓形成的病症，或是現象，才會做它的主要成因。並且尤其重大的誘因，還只在大便秘結，或是喜歡喝酒。「慣於靜坐」的引起痔患，却並不怎麼嚴重啊！

體育衛生：

提起體育衛生，閱者許不免有些生疏吧！現在要講的，却不是對待着的體育和衛生，而乾脆是關連着的體育衛生。實際、通常所說「體育是積極的，衛生是消極的」，它那「衛生」，大概就是指的部份用消極語氣表述的體育衛生講的。不過衛生的從多方面給身體作醫學上的磨練和衛攝，反正也是最積極不過的；怕那講的人，還沒有知道它底能耐（就

是看似消極的醫療工作，也有修復病體，撲滅傳染病源的積極功效），未覓全豹罷了。

體育底本質（毋寧說是操練過程底組織）、需要依照生理衛生的法、理來編製，同時還有一些體育的環境衛生，要注意保持。可是被動的體育訓練，和公共的體育設施，有體育教員，或是體育指導員，在運用和管理，本來非合於衛生不可。不合衛生，也便失却了體育底意義。所以體育雖然不用像衛生醬油、衛生藥皂一般，非要冠着衛生字樣，稱做「衛生體育」，免得有了衛生體育，倒好像還有一衛生體育的存在（這話從那裏說起！），實在體育總是「衛生的」。就只自動的體育活動，它的運用，能不能適合於衛生，却不免存乎其人，沒有準定。所以我們無論自己在做運動，或是在做健身操，自有一些體育上的衛生事宜，要留心維護着。這種情形，好比吃牛奶，牛奶雖然是理想的無上食品，還自有一些吃牛奶的衛生，要待講究，是一般道理。「在做體育活動的時候，需要注意衛生」，這是大眾講體育衛生應有的第一嘆。

●體育和衛生、在一般人看來，同是健身活動，同是充實生活技能的基本訓練。但是在衛生觀點上，體育乃是功效卓著，「畸形發展」的一部份生理衛生。體育能够使身體強健，做加強抵抗力的準備，給身體打個康強的底子，却不能防止疾病的侵襲，——尤其抵抗不了各種特殊傳染病的侵襲，不能竭盡保健的能事，完成保健的使命。一定要是衛生，才能括舉整個保健工作，才能講求了怎樣使身體強健，並且恆久保障健康，同時對於疾病，儘可能的分別加強抵抗力。換句話說：體育和衛生習慣的養成一樣，

這只是衛生底基本訓練。衛生委實需要力行體育，來給各人底健康打個底子；也却必須發揮了體育活動底效能，才做得圓滿。一個身體健碩的壯漢，一朝染了兇險病症，在不可抗力的態勢之下，固然一樣要活不成，給人敷衍着他的「開張無命」。但是他體內潛在的生活力，多少總可以比較的强大一些。假如身體薄弱的人，染了他那同樣的病症，說不定病死得更快，病死得更多啊！「講求衛生，却尤其需要我們自動的去做體育活動」，這又是給大眾講體育衛生應有的第一義。

「靠力行體育、來充實衛生」，好像是體育衛生底別解，却是比了他底本義，尤其重要。就生活底習慣論，我國社會人士、是向來隨隨便便，並不知道運動的。那文武合一的六藝教育——把射（看了孔子「君子無所爭，必也射乎」的論調，可以想見「射」在當時的社會上，就是種雅俗共賞的競技運動。從國古代，雖然沒有奧林匹克那樣盛大的運動會集，却到處有奧林匹克的精神，流露在民間）、御和禮、樂、書、數並重（據「周禮」上的記載：當時是把六藝、配合了知、仁、聖、義、忠、和六德，孝、友、睦、姻、任、卹六行，總稱「鄉三物」，做鄉學底全部教程的。這比了斯巴達所雷厲風行的尚武教育，似乎要完備高明得多！）——，只是三代文教隆盛時代的教化，一直到最近，才有當代民族領袖蔣主席，在把它「舊瓶新酒」地重新發揚起來。先哲「行健」、「自強」，「我武維揚」，「戶樞不

蠶、澆水不腐」等等崇德、尚武，提倡運動的明訓，也似乎老早淡焉若忘，久已失傳。還和西人每天非盡一、二小時戶外運動不可的習慣，差得太遠了。大多數人、體格一天天的軟弱下來，不能不說這是一個主要因素。所以尤其是我們中國人，在這過渡時代，談到體育衛生，一定要像開倒車似的，倒退過來，從頭把衛生需要作體格鍛鍊講起，只管提倡運動，鼓勵運動，才有着落。總而言之，統而言之，照國人的習慣，一個正常人、且然別管做什麼運動，應該怎樣運動，只要能夠知道運動，能夠每天實行運動一下就好。這又好比吃牛奶，雖然有一些處理牛奶的方法，要待講究，但是牛奶畢竟是理想的無上食品，原則上總是大可吃得的。在學校裏，運動風氣的養成、固然比讀書風氣的養成，還要來得重要，便是在社會上，也必得振作尚武精神，養成愛好運動的習尚才是。

近來優良的中、小學，對學生實施強迫運動，每天到了規定時間，關閉起各教室、自修室、寢室、和圖書室，叫全體學生齊集運動場上，作課外運動，端的是養成青年運動習慣，恢復民族健康的根本要圖。可是這也只能在學校裏辦得到。在社會上，非但因為組織散漫，無從強迫，並且因為我國各地體育設備的缺乏，幾等於零，家庭裏邊，又大都因為好尚不同，一些兒沒有這種設備，一個人離開了學校，即便喜歡運動，也實在是無憑藉，做不起來。因此，對社會人士提倡體育，還不免要連帶引起社會的體

育設施問題

原來社會體育設施的進度、是和社會人士愛好運動的習尚、互為因果的。在歐、美各國，因為大家愛好運動，對於運動場的設置，已經認為是地方上不可或缺之公用事業。所以各地早有另立系統，特地設置了公園運動場管理處，來管理市、鄉各區公園和運動場的趨勢。在我國，可憐得很！因為體育落後，大家不知道注重運動，體育場的設置、還得用提倡社會教育的方式，筆路藍縷地、一一從各處開闢起來。

論到我國底社會教育，歷史又極短淺。雖然教育部在民國九年，就設置了社會教育司（南京臨時政府蔡子民先生担任教育總長時代），規劃進行，事實上、直到北伐成功，國府奠都南京以後，「擴充教育」，「民衆教育」的聲浪，才一天似一天的高漲起來，各地才有公共體育場、像雨後春筍般的蓬勃興起着。但是終究因為在抗戰發生以前，只經過了短短的十個年頭的建設、開創，日力有限，以致戰前各地，省、市、縣立公共體育場，雖然並沒有能夠普遍設立。某地即便有了體育場，也往往因為借大區域，場子只有一個，分外顯得它的地位偏僻，大多數的民衆利用不到。大多數民衆、對於場上一切體育設備，並不是練習有素的人，生性不會利用，自然更不消說。

在我國各大城市，幸而到處有青年會（青年會在我國，却是已經有了五、六十年的歷史），備具了體育設備，組織了課餘和業餘的青年，彷彿担負起部份的民衆教育館的責任，在助長地方人士體育的發

展（羣：青年會起初專重體育，後來加上德育、智育，提倡三育並重；後來又把羣育列做基本工作底一項，同時提倡美育和儉育。但是體育始終是它底中心工作）。憑着宗教精神，當仁不讓，削尖了腦壳——「削尖了腦壳，到工、農界來展開工作」，是最近重慶青年會總幹事黃次威先生、在巴縣分會開幕時候講的，——鑽孔打洞地力求進取，做得十分有勁。所收促進體育的功效，似乎倒很實在。過去地方建立的體育場、辦的有沒有它得法，誰也不敢保證！——因為地方體育設施、本是後起，規模未備，過去組織民衆的工夫、似乎做的太差些，做的不够成熟，腦壳沒有前的那麼尖，趕不上它精明強幹！——可惜影響所及，怕也只是些知識青年，還談不到普及全體市民，更談不到普及鄉村民衆（民國四、五年間，協會總幹事余日章先生的對全國作擴大宣傳，盡力喚醒國人注重體育，「功不在禹下」，該是例外）。

改進辦法、自然希望今後各地，能夠加強社會體育設施，一天天的完備起來。希望體育場底「量」和「質」、能夠同時充實；各地依照學區，每區就中心地帶、開闢一個，或是兩個以上的體育場。並且普遍設立着的、都是「青年會式」，具有動力的體育場。不只虛行故事，習於被動，悄悄地建置着冷漠的體育設備，做得地方上的新級品，就算了事；一定會實心實力，熱烈地組織民衆，發動民衆底體育活動，鼓舞民衆底運動興趣，充分給民衆以到場運動的機會和便利。希望每個體育場上，人頭常常擠得滿滿的，天天像開運動會，或是你來賽時候那般的熱鬧，能够吸引社會人士，「光臨指教」，參加運動。

一面希望場上的場長和指導員、能够盡量發揮它們底能力，圓滿地達成它們底任務。尤其希望它們也像青年會幹事一樣，抱着一種特殊的「務精神」，能够就體育方面訓練民衆，具有吸引大眾、來到場上運動的「魔力」。這點當然希望辦理體育師範教育的，務必適應需要，和它切實配合；造就起師資來，要把

職務精神的培植，職務熱誠的鼓鑄，列做第一項。

近十年來，新運會也在積極提倡體育，在社會上發動民衆的方式，很是高明。今後體育場服務人員，假如能够抱着新運服務的精神，來發動民衆體育活動，成效也一定可以比較好些！新運會提倡運動的工作，假如能够從示範擴展到普及地步，深入民間，自然更好！又，最近三民主義青年團，正在發動就某些地方、建置青年館，特別把倡導康樂活動，來和倡導文化教育，列做兩大中心工作。青年團是黨國底新生命所寄托，這康樂活動也正是新生命的新源泉；同時，身體上的康樂活動底首要事項，應該就是體育。我們很希望將來青年館，或是同樣性質的成人館、老人館、婦女館、兒童館，能够在全國各地，不論城市和鄉村，普遍設立到每個角落，本着革命精神，對社會上的體育作進一步的倡導。想國家隆盛到相當程度，社會組織「明朗化」到極點，或許總有一天，能够像學校的把體操和軍訓做必修科一樣，使社會上一般人，也痛痛快快地受到強迫運動的。

又，近來各機關、社團、和大規模的公司、行、號，有的也已經知道切實設備體育設施，提倡員工運動。特別像遷建後的教育部，在部長陳立夫先生領導，體育家郝更生、章輯五、吳邦偉諸位先生積極籌備之下，是規定每天抽出上午十時，下午四時以後的幾十分鐘，做運動時間，預先依照各人底興趣，分好了運動組別，天天到了那時，一律停止辦公，凡是部員、都得到運動場上去作戶外運動的。在這規定的運動時間以內，差不多也是含有一些強迫性質的。公務員和各界從業員，有的即使愛好運動，也許職務繁忙，所苦沒有時間。有了這種辦法，不論運動的場所、設備、以及組織，什麼都不成問題。有一時期，我也曾親身歷其境（那時我却在醫學教育委員會當編輯），覺得的確可以

得到不少益處。認為「法良、意美」，似乎很可以推行全國；很可以和地方上建立的體育機構，相輔而行，同登「健康」之階！

至於有人主張開放學校裏的體育場，來供給社會人士應用，論學校教育的責職，本來負有轉移社會風氣，促進社會教育的任務。假如能够在不妨礙校行政的情況之下，民衆自然暫時可以把它充分利用起來。可是事實上難於管理，不一定能夠辦到，怕也只是個理想。地方上的所以要有體育場，不但是民衆需要利用它呆的設備，尤其要緊的，還在接受指導員靈敏周密的指導。體育場的所以要設置指導員，所囑咐於他的任務，並且不只是運動的指導，還有運動器械的管理，也更要緊。校外人使用學校裏的體育場，假如仍歸校方底體育教員兼任管理指導，那末不但時間、場地、初人手，都不免衝突，便是對於學校底秩序，學生底監護（指小學校說：優良的小學校，每天必定有老師輪值監護，並且派高級兒童輪流站崗護視），也都不一定沒有妨礙。要是另外設置指導員，那末人手一項，即使可以避免衝突，在校行政上，却反不免增加了更大的困難。

可是話又得說回來：上面所說，談的只是社會上的體育設施。若是我們各自就個人論，我們散居各地，假如一定要等待各地建立了體育場，有了體育指導員，或是等待分設了青年會、青年館，做了會員，或是團員，並且或是一定要等待所在機關、社團劃出了運動時間，才去運動，才去從事體格鍛鍊，那正「俟河之清，人壽幾何」，不知要等到那年、那月、那天，才能達到目的！也未免好像「遠水救不得近火」，太迂拙了些吧！假如我們自認已經知道了體育的重要，徒然因為利用不到社會上的體育設施，因

循自誤，不「好整以暇」地去切實鍛鍊，那末其實仍然不是認識不真，便是立志不堅。所以在談到體育衛生本題之前，本刊仍只願給閱者「加油」，希望非先自己把重視體育，愛好運動的心理，根深蒂固地建設起來不可！

關於體育底性、能的研究，屬於體育學術的領域範圍，不用本刊來作原則上的探討。現在便單就幾個實際問題，拉雜把它寫了出來，給閱者提醒一下，看能不能像打針「強心劑」似的，引起閱者底一些觀感：

(一) 抗戰之前，彷彿老早有句口頭禪，叫做「我們要具有文明人的頭腦，野蠻人的體格」。我們若是把這句話尋味起來，可以知道：原來我們想求得身、心的平均發展，一方面求智力水準的提高，一方面求體格水準的增高，不是一回蕪容易的事情。同時，也從此可以知道：近代人們、體格上的素質，已是因了累代不講求體育的關係，退化到了不夠固有標準的地步（尤其是我們中國人，要是把前清末年，燉爛發見的、趙充國部下底屍骨的偉大，或是城圍張靈察上還帶着的、那博望侯底鞋子式樣助長大，來做見證，分外可以明曉）。大家明明知道體格的每况愈下，情勢嚴重，只是我們要怎樣才纔具有野蠻人的體格，是個問題。那末也可以說：大眾有促進體育的急切需求，已是「情溢乎辭」。因為只有體育活動，才能把肌底活動做中心，促進全身機樑底新陳代謝——身體簡截是部「有機的化學儀器」；運動便是一種動力，能够直接、間接，強化這機樑底本身，促進它底化學變化的——，獲得身、心的平均發展。補救方法、拾急起直追的乞靈於體育而外，也委實沒有其他巧妙！

（二）把身體練強了，「俾壽而康」，並不是人生臨終極目的。一個人假如單講了運動，自以為人生底能事已盡，旁的事情、便一切不管，除非他是靠武技做專業的賣藝人，固然也不免有些單調，有些乏味。換句話說：我們講求體育的主要目的，還在加強我們做工作的效率，使生活能夠達到充實美滿的地步。軍興以來，國際地位越高，也就越發見得大眾體育的重要。因為體格對於個人底事業、和國族底前途，關係實在太大。身體是做一切工作的機件。這機件的靈不靈，負荷力怎樣，是否不至於做到半途，發生故障，委實就是中用、不中用的基本條件。體育分明就是磨礪這機件，使它做起工作來，能夠勝任愉快的工具。成人的都不得在業餘偷閒做運動，兒童和青年的都不得在發育時期（也就是做工作的蓄勢時期）、趁早受嚴格的體育訓練，可以說都是爲了這個緣故。

（三）在今日之下，論到身體健康的重要，美國體育家麥克樂氏對美國人提倡家庭健身操的話，語重心長，說得很是透徹。「他山之石，可以攻錯」。現在我且把它寫在下面，也可待閱者看看現代體育家的抱負，究竟是怎麼樣的。他說：

「在還非常時期，我們要期求每個國民，盡他最大的努力，使戰爭勝利早日來臨。成人們男男女女，無論在工廠裏，田園裏，或是其他工作處所，都要加倍努力工作才好。但是估計全美國底工廠，全日工每天的損失，大約有六百萬到一千萬工。爲的是許多工人，或者臨時因爲害病而不到，或者因爲缺乏耐勞的身體，以致不能一天到晚，憑着最大的速度去工作。我們要知道沒有健康的身體、去給國家工作，等於對國家逃避責任。戰爭需要每個國民用最快的方法，去恢復他底健康，並且時常保持着」（按：這是他「家庭健身操」緒言底一段）。

麥氏是當代有數的體育大家，他這種崇高的，嚮望美國人民做到的目標，我們中國人，也正可把它反省一下，同時並且自己振奮一下：照我們現在國難的嚴重，是不是我們隨便做什麼事，總要一天當兩天過，一天做兩天的事情，才對得起國家和民族？但是回頭看看我們底身體，自問是不是會比美國人好？我國國營、民營各廠，因請告假的工人有多少，雖然沒有數字上的估計，但是按照上文提過的申新紗廠淪廠，每天的停工率，據說冬天約佔百分之五，夏天約佔百分之十；裏面雖然包括一些因事請假的女工人，但是夏天多出的百分之五的停工率，可以說完全不是由於事假的。又按照上面說的申新紗廠女工，因為體力不夠，無形中被迫自動告退的人那麼多，一方面可以想像到每天為體力不夠而無形怠工的工人，也一定很多。推而至於別個工廠，以及各界，每天因病缺席的人，也一定不在少數。因了麥氏的話，可以知道我們要努力設法，報效國家，也必得先從鍛鍊身體，恢復我們底健康着手才是。

（四）論到我們底精神，無論求學、作事，要講求朝氣勃勃，清明在躬。一般人也沒有不希望自己能够手脚輕健，神清氣爽的。吾家梨洲先生，並且主張我們一生精神，要有「透露處」。這固然更是處成傑出人才的偉大條件。可是假如身體不好，滿面病容，氣血萎靡，也那裏談得到有朝氣，談得到神清氣爽，更那裏談得到透露得出什麼精神？小而言之，風雅之士，向來羨慕着的所謂「披衣千仞岡，濯足萬里流」，氣概多們豪壯！可是這種豪壯的氣概，也要有了堅強的體格，耐得苦，足夠供奔波，才能領略得到。所以「健全的精神，寓於健全的身體」這句話，雖然是老生常談，却也含有顛撲不破的至理。

無論樹立個人衛生底基礎，或是打定成就傑出人才的基礎，都只在身體和精神的同一達到健康的境界。

（五）體育彷彿也是知難行易底一個絕好的例子。一般人對於體育，不一定早待知道了它怎樣會增進健康，然後實行起來，才能獲得實效。但是體育也就重在力行。決不是知而不行，徒託空言，所能濟事。一個運動家，或是大力士的成就，非但得天獨厚，天生的健兒，畢竟很少，就是體格生來是出衆的，也得加上了鍛磨磨成針那樣深的工夫，才會造就得出。一般人講求體育的目的，固然是很平凡的，並不是個個在想做出現類拔萃的大力士，或是可以博得「球王」、「美人魚」等等美譽的運動大家，但是却需要天天做會兒運動，做着拳不離手地、實行運動的「運動家」，才會見效，才會練就副「金鋼不壞」，很結實的「銅筋鐵骨」。可是，這無意間做着的運動家，當然並不是所要做的目的，却只是達到健身目的底過程。

同理，我們對於競技運動的看法，也只該把競技看做從事體育活動的過程，不該把它看做體育活動的應用（除非您在從軍入伍的時候，也要受競技運動的測驗了）。練習競技運動的目的，也就只寄托在練習的過程上，並不是寄托在某階段練習的成果上。換句話說：開運動會的主旨，固然在羣比賽來督促羣衆，平日別忘却了運動，但是我們假如有機會去參加運動，也不過像老將的「髀肉復生」，不覺技癢，是平時千日之功、一度偶然流露的表現，平日對於運動，自樂其樂，早已養成了個人的習慣，本來不用有運動會來督促。和人家比賽，不過要知道自己底工力，到了什麼地步，錦標的得失，勝不足榮，敗不足辱，都可滿不在乎。競技的時候，勇武之中，仍然很自然的抱着雍容的大度。看得現代的各項競技，都如同古代的競「射」，是君子之爭，是砥德厲行的絕好機會。人家只道您運動道德好，實際也就得

力在「把目標認得清楚」，「醉翁之意不在酒」罷了。

(六)世界的永久和平、一輩子建立不起來，人民對於國族、也就一輩子担负着直接的捍衛責任。可是現代的士兵——所謂干城之選——，却不是智勇兼備的人，是當不來的。所以從前人說「好鐵不打釘，好男不當兵」，現在却非一反其道，說「好鐵才打釘，好男才當兵」不可。單就體格而論，看了美國入伍士兵體育測驗的標準，就可知道他們士兵底體育素養是怎樣的。它底標準是：

「你要當一個兵，必須先受八項運動的測驗。在三十五歲以下的、該完全做到八項底標準；能夠超過標準，自然更好。假如是過了三十六歲的，那也至少做到八項中間的六項。否則你便不配從軍，休想只是憑着你的熱誠和勇氣，報名入伍！」

所謂八項運動的合格標準，就是：

- (一)在十四秒半鐘內衝到一百碼。
- (二)在七分鐘內跑完一英里。
- (三)在十分鐘內走盡一英里。
- (四)擲棒球、達到一百五十英尺。
- (五)跳遠達到十三英尺。
- (六)跳高達到三英尺六英寸。
- (七)推十二磅鉛球、達到三十英尺。
- (八)在十九秒鐘內跨過五隻低欄(每一隻低欄相隔十碼)。

這真證實了「好男才當兵」的新諺語了！

大家看了這王褒「儼約」式的條件，也覺得他們當一個兵，不太容易麼？那末要知道我大中華民國，現在事實上正和盟軍並肩作戰，正待把出征軍人底體質盡量加強，最好能夠叫它和盟友並駕齊驅，然後和他們共同作戰起來，才能勝任愉快呢！

各界人士的體育活動，假如大家都已經能夠了解，並且躍躍欲試，很希望自己養成運動習慣的話，那末我們便得「言歸正傳」，進一步談談運動項目，尤其是寒季運動項目的選擇問題：就時季論，寒季正是鍛鍊體格、習練各項運動的好時季（一般人到了嚴寒的冬天，差不多都喜歡活動，靠它取暖禦寒的）。據吳邦偉先生編排的中等以上學校課外運動項目和季節分配一表，「除了拳術和自由車，是四季都適宜的運動以外，溜冰是天然誕生在冬天做的；假如備有特殊的場地，壘球也可以做得。越野賽跑、籃球、和手球，是冬天最適宜的淺種運動。競走、足球、小足球、小橡皮球，在冬天、也是最適宜的。騎馬、射箭，冬天也可做的。器械運動、舞蹈、摔跤、擗角、排球、壘球幾種，在室內，冬天也可做得。就是游泳，在室內，假如能夠調節溫度的話，冬天也可行施。射箭一項、認為宜於給女子去做；舞蹈一項、並且限定是女子做的」。想其他像爬山、遠足、以及拔河、邊韜韜、走浪木、打彈子、打乒乓球、打板羽球等等遊戲運動，小孩們的踢毬、滾鉄環、踢毽子、吹陀螺、放風箏（隨蜀區氣候，冬天却也能放）等等小玩意，似乎也沒有一樣不相宜。不過有許多沒有相當的設備，或是相當的人數和時間，畢竟玩不出來。並且有許多還只是小孩們底玩意見。一方面就經濟論，現在戰爭時期，因為運動器具的洪濤關係，像打網球，甚至打乒乓球等等，也好像有了些貴族化，輕易辦不到了。

現在我們所探討的，就是我們散漫、忙碌的成年人、無論不能利用業餘時間，利用社會設施，作種種體育活動，要怎樣想個法兒，求得一種輕而易舉，風雨無阻，隨時隨地，可以隨身操練的運動，來滿足這種需求，彌縫這種缺陷。那末爲顧全事實起見，却只有徒手做健身操，倒是個絕好的簡便方法，也可說是個絕好的辦法。樹鑒我們認清了目標，我們中年人所需要的，也只是些確實有效，平淡無奇的體育活動。其次，的確還是國術，所謂「打拳練身」，比較的適合一般國人底脾胃。實施起來，也較比容易。就是沒有受過學校教育，對於新型體育、還許不感興趣的人，只要有人指導，也能練習。

所以談到成人鍛鍊身體的實施方案，作者却很佩服友人吳仲歐先生（滋，中央大學體育系教授）對切的指示（是他最近答覆我徵詢的話）。認爲他說的話，實事求是，言簡意賅，確是可以做我們成年人底體育守則的啦！他說：「在成人，假如附近有國術名手擔任指導，習練習太極拳。因爲中年人練習太極拳，甚是便利。每天早晨，有十分鐘的活動，已經够了。假如能够在午後再練一次，那自然更好。在臨睡的時候做運動，却不很相宜。假如不能得到國術專家，那末依照我和王子鶴先生合編的國民健身操（教育部國民體育委員會主編；歡迎翻印發售），每天在早晨操一遍，也可以的。操了幾個月以後，再按照美國體育家麥克樂氏所編的家庭健身操（現在正風行全美國。國民體育委員會刻有譯本，分發國

人）操練，收穫一定可以很好（麥氏自己也說，假如有人照他底家庭健身操，切實操練，在三、四個月以內，體格一定有顯著的進步）。又說：『每星期擬好作郊遊一次，每天擬好散步一小時』。

因此，一方面論公衆的體育設施，各地底體育場、擬好還須因利乘便，附設一個國術場，特聘國術指導員，担任指導。又、現在中央有國術館的設置，假如一時還不能在全國各處、設立分館，那末乾脆可以鼓吹各處，趕速把從前的「拳場」恢復起來（從前在農村社會，有的地方，多闢有拳場——許是科舉時代應付考試的遺迹——；農、工各界、並且彷彿就把拳術做業餘運動的。這種風氣，現在本來還沒完全衰歇）！一方面既已明白了健身操和拳術、擬配給散漫的個人作日常運動，那末希望年長的閱者們，要是素來不愛運動的，何妨來一個「六十歲學打拳」，試它一試！至於學生，在社會羣衆看來，是擁有種種運動設備（在抗戰期間，學校裏也多少總有一些）的天驕子。各項運動，某級某時，一定要做到某種進度，都有體育教員在嚴密規定。自然應該充分利用眼前的一切運動工具，弄得「十八般武藝，件件皆精」的了呀！

關於打拳的程序，和一切應該注意的事情，全憑導師口頭指點。關於做健身操的體育衛生事宜，吳激先生和麥氏，都有一些新定的準則，可以供給我們參考。橫豎他們這兩本體育書，都是歡迎大眾翻印

散發的，現在我也便把它摘寫在下面，給它做個義務廣告；一方面、倘若閱者相信的話，就請介紹給閱者，盡到義務的實用體育衛生信條：

從吳激先生「國民健身操」底前言裏，可以見到他那健身操、在編製上，有下面寫着的幾個原則：

(一) 健身操底動作、是把握乎其量微準則的。(二) 全部動作、對於動作的引導，是由簡而繁，由易入難，由輕及重，由小肌肉運動到大肌肉，由局部推進到全體的。對於動量的引進，也是循了一條漸漸昇高的曲線，逐漸加重的。(三) 各個動作操練的次數，身體強壯、和身體薄弱的人，不能概論；同樣的次數、有時身體薄弱的人，操起來，已經覺得太累，可是給強健的人去操練，還嫌不夠。所以只能設各種動作底主動部分，假如起了發熱、覺疲、並且或許發汗等等影響，那末這種動作底次數、已經做得足夠，不必再做。這只在操練的人自己去體驗囉。

從麥氏「家庭健身操」底前言裏，也可以見到一些做家庭健身操的步驟、和應該注意的事項。他說：

(一) 無論是男、是女，是成人，或是在小學五年級以上的少年，都適於使用這健身操。但是都要分別依照他所規定的第一、二、三三級教程（是按照了動作之難易，和費力的大小規定的），挨次操練，不可攙等，也不可過度。不過健壯的女青年，也不妨採用男子的教材。(二) 身體薄弱的人、適用第一教程。開始操練後，要把它不斷練習，一直做到所定動作次數底最大限度，才可進一步練第二教程；等到身體比較強健了一些，再改用第三教程，以便達到真正強健的地步。(三) 中年人要好把第一教程做得長久些。進程太急，是不利的。但是也該漸漸地求進步，至少要能夠達到用第二教程的階段才好。這部份人所經操練過程的時期，許要比較長些，不過也終究可以達到健康地步的。(四) 做健身操，必

須有恆心，天天做，並且逐漸推進。推進的方法有二種：一種是每星期增加每節操練底次數，另一種是增加動作底速率，到達相當限度。(五)操練要有規律。通常上、下午各練一次，每次練十五分鐘，是合式。(六)強健身操，必須明白自己底健康狀況。假如自己覺得對於健康有些疑問，就請立刻去請醫師診查。過了四十歲的人，尤其應該刻刻留心；有一些見不好，便去診查。尤其是對於心臟、血管、和胃臟不健康的現象，不可稍有疏忽。

又、麥氏認為我們長期求體格的進步，並好能够提高動作的難度，達到身體成高的要求為止。他並且說明，這和運動員逐步加重它機體的訓練，以求進步，是一樣的道理。這也是他編製家庭健身操的一個基本條件。我們也却可因了它，想見各項競技運動，雖然動作底性質，都要較比劇烈一些，練習起來，要怎樣逐步加重，非有體育導師指導不可，不過舉一反三，它底原則，也只吃重在「循序漸進，別過分劇烈」罷了。

關於體育的環境衛生，舉個例說：譬如從事體育活動，汗的分泌一定非常旺盛，大家提倡運動，那末還要盡力設置洗滌設備，才能適應這種需求。據環境衛生專家設計，浴室並好把放水的淋浴器裝在牆角，以免水從頭上放下。又並好將浴器上裝個汽篷，以便集散蒸汽。至於盆浴，為避免互染疾病關係，老早給講究衛生的人們淘汰掉了。這固然不單是體育的環境衛生，不過談到這裏，也便附帶提出來談談罷了。——大家到了冬天，因為怕冷，都不常洗澡，却另是一個個人衛生的問題，也還待公家獎勵、提倡。並好由官廳資助澡堂商，特地闢開了土耳其浴（蒸汽浴）室，以廣招徠；辦不到的話，就勸大家午了

爐火盆，在家裏用澡盆洗澡，也好！。又，譬如游泳池，要是管理疏懈，對花柳病人，和害香港尾的，並不加以取締、拒絕的話，那末即便在冬天，同去游泳的人，也和到舊式澡堂裏去洗澡，有同樣的受染危險。至於風雨、陰晴，變幻無常，衛生障礙、隨在而是，做起體育活動來，要怎樣適應環境，一部份仍然是體育本身的生理衛生，一部份並且包括到整個生活環境，現在限於篇幅，恕不多談。

美育衛生：

據藝術家的觀察，美育可以鼓勵快樂的情緒，供給高尚的娛樂，增進人生的興趣和幸福。在消極方面，可以免除人生一切痛苦、和罪惡的發生，或減輕痛苦以一種安慰。它底功能，不只在陶冶性情，乃是滲透了德、智、體三育，來發揮它潛移默化的威力的。所以美育衛生，除了自然美的領略、和健康美的獲得，影響生理太大以外，差不多都是康樂方面的心理衛生。

美育的使人生美化，憑着三大要素：一、要孕育於美的環境；二、要秉賦着美底傳統的根性；三、要陶醉在美的教育裏。行施美育，要從社會、家庭、學校各方面，廣泛的設計誘導。使每個人從小到老，耳濡目染，盡是美的表現；心領神會，常常在無形中受着那美的洗禮（最近呂斯百先生發表過一篇藝術教育，說得很完密扼要）。現在單就自我的美育衛生，提出幾個要點，約略作下列的探討：

（一）我們學會涵泳自然美，點綴自然美，並且整頓環境，保持它底整潔：我中華民國（華字古女，是花底象形字；我們老祖先自稱中華的本義，中是表示住居在天下底中心地帶，華就是形容這塊地

方美豈得露花朵的意思），錦繡山河，天然的環境美，却到處不成問題。別說那優秀所鍾的名勝，遍佈全國，特別覺得它的各情勝場，美豈可愛。就是隨便舉出幾個地方來說，也都沒有差錯。譬如江、浙人士把它看做天堂一般的蘇、杭（可憐現在的蘇杭，也真的暫時像「天堂」一樣，可望而不可即了），山明水秀，自然不必說。就是向北說到濟南、北平，向南說到桂林、昆明，向西說到西昌、成都，也彷彿都是風景線，都是中國的「樂園」。就是陪都所在的郊區，像真武、歌樂、縉雲，那許多山，北泉、南泉，東泉、西泉，那許多水，雖然並不十分著名，實在也很足為流連。便是整個四川一省，素稱天府，不但地大物博，兼徵着山河沒有破碎時候的全中國，就是它風物的處處秀美，到了冬天，仍然保持着濃郁的綠意，依我蘇、常一帶的人蜀寓公看來，也只覺家鄉雖好，還要輸它三分。毋怪蜀道之難，李太白雖然吟有詩篇，諷刺唐皇，唐皇回到長安去了，却還念念不忘蜀中的山水，要派吳道子來給它寫生，好待他作以遊資料（却只有吳稚老在苦笑中聊以自況的阿斗，會到了洛陽，便胡亂肯說出「此間樂，不思蜀」的沒心肝話來）。推而至於全國各地，假如總集合了籍貫不同的人，各自談談家鄉風味，一定沒有一個不說它家鄉怎樣優秀，怎樣可愛，叫我們心神向往，遊興勃勃的。我們各把遊蹤所至，回想一下，也很可以相信它們的話，句句實在。總之，我中國各地，有的是大自然的環境美，只要勝算在握，金甌不缺，我們會有閒情逸致，各就本地風光，自己去欣賞，去領略吧！

談到自然美的點綴，就是因為城市裏邊，人煙稠密，屋宇栉比，空氣惡濁，生活沉悶，要多開公園、廣場，分區布置些自然美，加以培植，希望大眾隨時隨地，忙裏偷閒，有欣賞自然美的近便處所。住

戶庭拓好胸中稍有丘壑，各自趁家有無，開闢小小庭園，或是鋪植草地一方，剪取一些自然美。要是能够粗具規模，與人方便，常常開放私人花園，供人遊覽，社會上自然更是求之不得。學校建築，更要接近自然，叫它園林化，或是村落化（鄉村遍地是林木田野，村舍自然錯落有致，這也就是鄉居比在城裏好的一端），切勿使房屋面積，大於校園所佔的面積。優良的中、小學，校園之外，各級另有級園，點綴校景，並且便利學生，可在課外練習園藝，方法實在很好。無論大、中、小學，似乎都該設立一個校景委員會，來規劃一切。至於園中的布置，無論校園、庭園、公園，或是大規模的私人花園，各處情形不同，自然可以獨具匠心，因地制宜。就是採用中式、西式，或是喜歡中西合璧，也都可隨心所欲咄！

我國高雅的人、本有所謂尋芳，挹翠的深致。在自然美的涵泳上，倒好像很有會心。像上面所說欣賞花木，遊覽風景，就可說是尋芳（或是尋幽）；布置庭園，開闢公園，就可說是挹翠。現在我們所要注意的，就是芳也罷，翠也罷，却是都要自己會去尋求欣賞，自己會去布置措施的。便像冬天，有人許會認為所在地區，到了冬天，氣象蕭寂，景物凋零，即便任情遊覽，也覺索然無味。那末我說，這個過錯，怕仍然只在自己。其實「晴天底」「冬日」，却是越發「可愛」。雪地、冰天，也是奇景（別說長白、喜馬拉亞山頂底積雪，是著名奇景，便是黃河冰凍，雪練銀光，平鋪河面，據說也是虹觀）。枯藤、老

樹，有昏鴉在點綴生趣。松、竹交翠（在北方，至少是松、柏交翠），綠意並不寂寞。天竹、臘梅，插在案頭，也終算是清供。早春梅花開放，暗香、疏影，孤芳自賞，更是別有風味。從前好事的人、踏雪尋梅，也一樣作韻事。難道真的除却「勝日」，不能「尋芳」麼！

談到環境的整頓，怕是我國社會生活上一個最嚴重的問題了。我國各地、天然環境，雖然都很優美，只是「人謀不臧」，大家一味糟蹋，絲毫不知整頓，弄得處處穢穢。不但容易給外人輕視，我們自己，也常常不免有些討厭。就像重慶市郊，隔岸遠望，景物清麗，像是畫圖。有時薄霧籠罩，又好像換一鏡頭，看去越發神妙。但是一上坡岸，經過街頭，往往垃圾狼藉，污物濺灑，陋、濁、臭、惡，很不雅潔。和遠處所見美景，絕端相反。這種情形、各地大概彼此同病，「千篇一律」，都是如此。鄉村之間，農、牧兼營，人為的環境，更是陋劣不堪。可說在我國境內，凡是人跡所能到達的去處，沒有一片乾淨土，可以找到。並且此中好像有個定理：凡是人烟愈稠密的去處，一定環境愈穢。所以要講美育衛生，第一要着，還在從消極方面、實行新生活，除去凌亂惡濁的環境，把整齊清潔這個標的切實做到。整齊清潔，固然談不到美，也不就是全部衛生，但是假如不整齊，不清潔，試問美不美？並且是不是便是衛生規律所容許？「清潔為強身之本」，固然只是說清潔乃是強身的出發點，不是說只是清潔，更會強

身，但是試問不清潔，能不能使會強身？身體強健了，要是仍然不講究生物的，和「化學的」清潔，能不能保不染病？保不中毒？

老話說的好：「各人自掃門前雪，莫管他家屋上霜」。這話驟然聽來，不太大方，胸中有些狹隘。但是依照「共治」必須從大家「自治」說起，也却巴不得大家先把自己門前的「雪」、掃清了再講。現在所苦大家非但不清除門前的「雪」，並且許把自己門前的「雪」——垃圾、糞便、溝水等等——扔到，或是淌到大家管不到的去處堆積，或是淤積起來，弄得一團糟，沒有人過問囉！又大家對於居處的不容穢垢納污，只認為有礙觀瞻。這個觀點，雖然講的只是美觀，不是衛生，可是對於衛生，也很有益。我們要整飭環境，問題却不只在公家的多添幾個清道夫，或是特別設置了「護景警士」，來作消極的防阻，本來全仗住戶的肯把習慣改良，各自整頓居處，不容它有礙觀瞻啦！

(二) 我們要會欣賞藝術美，要使生活多少能夠藝術化，同時，屏絕「準藝術品」的惡劣影響：藝術美的產生和羅致、有待於國家整個文藝的興盛。一方面，要有藝術家在與會淋漓，精心尋結，不斷創造，不斷披露表演。一方面，要在大都會，有美術館、博物院、藝展大會堂、以及音樂廳等等的建立，在小地方，至少有民教館，或是圖書館美術室的設置，經常的公開陳列藝術品，並且常常開着藝術展覽會和音樂會，同時獎勵種種美術工藝品的生產供應，提高戲劇、電影等等底藝術價值，一切美育設施

，應有盡有，使大眾隨時有欣賞藝術的機會（這些都採取呂斯百先生底意見）。可是藝術美無論是靜默的，或是活動的，在有審美力的人得到了，自然就會去欣賞、涵泳，就會發揮偉大的美育力量。若是給沒有審美力的人去享受，那末還只是過眼烟雲，不會發生什麼影響。所以我們想讓藝術美來裨補衛生，也先要每個人具有審美的能力和興味，大家能够利用閒暇，抓住了社會上一切現實的美，恣意玩索，盡情獲取，才會得到美育衛生的偉大力量。我國近幾年來，繪畫、音樂、電影、戲劇各項，藝人輩出，藝事日新，氣象磅礴，儼然盛世。只是公家現階段的美育設施，「始基猶未」，很少建樹，大眾的藝術欣賞，機會難得，稍縱即逝。說句笑話，從前能文之士，肉麻富有趣地唱着「郎似桐花，妾似桐花鳳」，叫做「郎妾似體」，我們對於藝術美，怕使要像桐花鳳般的緊緊追逐桐花，庶幾怡情悅性，能够求仁得仁吧！至於愛美嗜好的激發，審美力的培養，便在各人從小就能够受到美的家庭教育，和各級學校的能够切實行施藝術教育。它底成效，也自然不是一朝一夕，所能獲得的！

談到生活藝術化，照我看來，生活行動的藝術化，不一定人人能够做到，生活環境的藝術化，實在倒很平易近人。因為生活環境的藝術化，也只在家庭的陳設、器物，都很清雅精潔，學校和工作場所的屋舍、環象，保持幽靜美觀，處處有精神貫注，充滿着審美的意味，叫一個個富有陶冶性的兒童和青年，或是任何成人，到處受着美的涵煦，不能不美化。至於生活行動的藝術化，那是更進一步的藝術應用，出神入化，它的造詣，是沒有止境的。要是像一般藝術家、胸襟的那樣瀟灑閒適，逍遙物外，氣度的那樣雅具風趣，溫文沖和，怕不是「遊藝依仁」，把藝術旨趣，神而明之，休想做到。我們不得其上，但求其次，果真要把行動藝術化，那末降格相從，登高自卑，且然不必先求抽象的藝術化，只該先做

具體的藝術活動。譬如在冬天底休閒時間，假如能够各就所好，雅擅一藝，或是呵凍揮毫，臨池作樂，或是應用繪事，畫梅消寒，或是合奏音樂，唱爐歌唱，並且或是遊戲三昧，粉墨登場，學學那一渾身本領，怪有意思的表演工夫（另一條件，這紙醉金迷，歌舞升平的玩意兒，當然要有節制，尤其在還私生活宜於嚴肅一些的戰時；明末士大夫的耽情聲色，可以做殷鑒）——基督徒到了聖誕那天，更或逢瑞作戲，扮着聖誕老人，活潑潑地，給小孩們開開玩笑——，哪也自然可以在不傷風雅之中，打破單調的機械生活，調劑精神，舒筋疲勞（越於工作繁重、和越是好學深思的人，似乎越發需要），對於身心的修養，很是有益的囉！

至於準藝術品的鑑別和屏絕，作者認爲一切藝術美，壯美、優美，儘可兼收並蓄，不過美的本質，也至少能够使它「健康化」（毋寧說是善良化），才有衛生價值。本質不健康的玩意兒，在衛生上，便只好算是準藝術品（怕把它稱做「反藝術品」，許還要適當些！）。照我想像，所謂健康化的藝術美，一定要不是偏狹的，而是正大的，不是離奇的，而是高尚的，不是妖豔的，而是純潔的，不是怪誕的，而是合理的，不是柔弱的，而是剛健的，不是脆薄的，而是堅貞的。它所引起的情緒，要不是詭譎的，而是光明的，不是愁悶的，而是愉快的，不是抑鬱的，而是發揚的，不是頹唐的，而是激昂的，不是鄙吝的，而是豪邁的，不是畏縮的，而是勇往的。總之，最小限度，美的本質，要不是病態的，而是正常的；美的情緒，要不是消極的，而是甜美的，不是增加心理缺陷的，而是消弭心理缺陷的。從前季札聘問魯國，參觀周朝王室底音樂，他使神通廣大，會把從虞舜以下，三代和春秋列國國運的隆替，毫不遲疑地一一斷定。誠然因爲「言爲心聲」，「誠中形外」，理亂、得失，各有象徵，是絕無隱飾的。近代

新藝術家、也說人民審美程度的高下，就是民族文化高低的標幟。依照我們需求於藝術美的條件，固然不但從衛生方面看來，有提高藝術價值的必要。不過這裏也彷彿「祇可談風月」，只宜專就心理健康着眼，站在衛生的避害趨利立場，提出這些隨便想到的淺點，請大家共同注意，討論研究。好待大眾欣賞時候，有個標尺，何去何從，知道怎樣取捨罷了。

再就我國社會狀況切實地講：我們知道，新出影片，新編劇本，倘且有電影、圖書等等審查委員會，在做「濾過」工作，嚴密剪殺淘汰。一切影片、劇本，些許帶着違反時代精神，損害國族前途，以及污穢（記得葉楚儉先生在民國二十年左右，向記者發表談話，有「污穢文字」這麼一個名詞）、險惡，有傷風化等等意味，一概不給它通過。同時，也大家知道，我中國的詩境、書意、戲劇、音樂、書法、金石、和手工藝，樣樣都具有特別的中國風味。說我們中國人一些是沒有傳統的美，也似乎有些妄自菲薄，講不過去。不過像許多描寫厭戰情緒的詩歌，因為歷史作品，觀點不同，到了現代，不免陳腐，像許多依傍油道，把玩笑開得太足的舊劇，因為它產生的時代，科學沒有昌明，內容幼稚，不免怪誕。像戰前上海灘上著名的小人書（連環圖畫），因為利之所在，專講投機，不擇途徑，粗製濫造，它的造化，能使小孩着了着魔，常常發生結伴雲遊，尋訪劍仙，忽然同時失蹤的情事。像接着毛毛雨風行全國的「下齋歌」，靡靡之音，比毛毛雨還要不堪入耳，因為社會盲目，曲高和寡，低級情調，趨之若鶩，抗戰後方，也到處可以聽得，方言儘管并格不通，歌調卻惟妙惟肖，各地一盤無二。並且人民脫口而出，官廳也無從取締。像金石、骨董、名家書畫，並且沒有一樣，沒有偽造贗鼎，魚目混珠。不是精於賞鑑，無從判別。一經鑑定，真假作品，又自然覺得神韻大有不同。

可是選讀從前人底詩歌，和大眾底實際生活，關係還並不太大。老於文學，整理國故的人，自然能够獨具隻眼，銜情料故。偽古董、書畫，固然是摹仿性的藝術美（假如却是具有藝術的美的話），不是創新的藝術美，也還只是經濟上的欺騙。上海小人書、現在教育部某機構，有新出多種連環圖畫，可以迎合兒童心理，替它雖有廣大的小讀者，引導它們到正路上去。只要家長能給子女置備一些，並且限制它們，非指定讀物、不許不看便得。就只各派舊劇、浸潤社會，深人民間；即便在都市，戲院劇目、有逐日送審的規定，實際辦理起來，也大都難得徹底，那些本質「不健康」，神怪以外，還有容易引起其他心理險陷的戲劇，漏網露演的，所在都有。繪影繪聲，十分深刻，「誨淫、誨盜」，非常動人。除非全部戲劇革命，早日成功，似乎是一輩子沒有改革希望的。怕反派角色，非但不能諷刺社會，引起觀衆的鄙棄唾罵，而且給理智薄弱的糊塗蟲看了，或許皂白不分，「正中下懷」，默表同情。傷風敗俗，江河日下，問題那兒是嚴重（所以教育家却只主張從積極方面示範、指導，作積極的陶冶）。內地各處，無人管理，更不消說。「下里巴人」、淫穢小調，風行之廣，也怕比下流歌之類，又要更勝一籌。大家必得自己認清，各人對於下流玩意，都「有權」自由鑑別，拒絕它的「親和」、「麻醉」，抱着三不主義，一、不看，二、不聽，三、不學着亂唱，敬而遠之，不敢領教才好！

事實上，舊式遊藝場、大都會有個自己走向沒落的現象：就是無論大戲、鼓書、清唱、彈詞等等，在稍微有些眼力的人去欣賞，往往只覺它虛火純青，真正够味（大概是只可意會的某種韻味）的玩意太少，沒精打彩、鬆懈的場子太多，觀衆底時間、浪費得太可惜。人們往往因為無聊而去，去的結果，却還只是無聊；有時偏要揀那無聊的玩意，還好像在場子裏活受罪，比沒有去的時候更是納悶，更是無

聊。毋怪常到那兒去玩的人、人家要說它是在落伍呢——假如這種遊藝場、能够採取「精兵主義」，縮短表演時間，一面弄得它無懈可擊，場場精彩，觀衆對於它底印象、許要好些——

(三)對於體格，要趕快鄙棄弱美，崇尚健美，並且爭取一切應有的健康水準：國人對於體格，傳統心理上有個大大的弱點，便是國人向來是習於羸弱，喜歡捧弱美的。但看肩膀廣闊，身材碩大的壯漢，常常給人看做「蠻牛一條」；這雖然不一定在存心輕視，却也至少表示並不怎麼讚美。尤其是在南方，朋輩中偶然出了個體格魁偉的人，沒有什麼恭維它，便套着星相家底術語，說它是什麼「南人北相」(其實現在北方，長大漢也不多)。因此，反襯了其餘的羸衆，一定體格都够不上做「蠻牛」，都够不上標準壯漢的壯大，不是瘦長，便是矮小，並且大都是體重過輕的。尤其是對女子，過去並且簡截把「弱不勝衣」，「弱不禁風」等等病態，認做真美。好像和「女子無才便是德」，是一樣比例，認爲女子體弱、也便是美，還真荒天下之大謬！但看歷史上的典型美人，除了楊玉環以肥美著稱外，差不多都是瘦弱的：西施善擊，分明是害的心病。趙飛燕體輕如燕，竟會使當時的君主怕她墮去，把越用帶縛住，她體輕的程度，可想而知，是否正常狀況，很是可疑。畫家描寫古裝美人，也多娉婷、婀娜，飄飄欲仙，暴露纖弱，惟恐不能曲盡她底神韻。甚至像三百年來，流行最廣，人人最深的紅樓夢這部舊小說，竟是明目張膽，赤裸裸地假想了個工愁善病(活像是害着進行性肺結核的)的林黛玉，來標榜弱美，崇拜弱美，刻意渲染，盡態極妍。看小說的人，也使情悅迷離，一直弄得糊裏糊塗，以爲女子非弱不美。這些雖然只是從冷眼裏看出的側面消息，却都是事實；並且都是削弱我們民族素質的社會因素(風氣)。它底影響，可以使男男女女，每個國民，都秉賦着體力不足的多根性。弄得民族素質上所得到的

，便只是些弱的傳統，沒有旁的話講。加之後天營養不足，不知運動，以及疾病的侵襲、等等衰弱因素，便更是况瘁難堪，瘡痍滿目。幸而不夭折，幸而不至於早早就填溝壑，也便萎靡不振，心真橫梗着個國美主義，「貴」弱、「賤」強，安之若素，恬不為怪。因果循環，愈弄愈糟！

現在我們所渴望的，便是希望這些事實，不久就可完全成爲過去的事實，大家來一個精神總動員，洗心革面，棄弱尙健，努力爭取康強的體格美啦：譬如體格素來是壯大的，那末儘管把「盤牛」的雅號很光榮的接受下來，反正從電影裏看西方人，也個個像「盤牛」。且看格外注了運動，使身體越發矯健以後，大家不能再賞賜一個「飛虎」的雅號。身體原來不够健碩的，那自然越發要切實改善營養，注意運動，轉弱爲強。譬如西人崇尙的曲線美，實在不是身體充分發育，無從矯揉造作，表現得來的。崇高的畫家們、對於仕女一道，與其墨守成法，寫遮遮掩掩的病態美人，何如多作些西洋畫式，肌肉豐滿，曲線備具的裸體人物？譬如把「我見猶憐」的弱相，來描寫女性美，照現在看來，也簡截是在侮辱女性。現在我們需要的，是像「愛米兒」那樣崇拜自然，具有解放性的小說，準對了國人向來束縛體格美的弱點，大徹大悟的把它喚醒一下。雄偉的文化人、也何不把握住了時代，換回兒作風，憑着聰明的筆路，從個導女性，或是男性的健康美上，找出點題材，來給它赤裸裸地敲吹鼓吹！譬如古代美人

，環肥（像楊玉環那樣的肥）、燕瘦（像趙飛燕那樣的瘦），她們底體態，本來算是各極其妙的。照現在說來，體態的美，自然與其燕瘦，毋寧環肥。可是肥美的肥，假如是個「體組織積脂」的肥，那末在醫學上，簡殺還是種病，那裏是美。不過現代新女性，怕自己身體發胖，癡肥可憎，往往特別少吃肉類，甚至故意減少飯量，來抑制預防，那也不免矯枉過正；何如照常吃飽，營養得好好的，一面多做運動，把身體鍛鍊得十分結實，並不至於怎樣虛胖！

好得現在風氣也有些轉變了！譬如粗腳粗手的鄉下姑娘，力任勞作，終年不病，該是真正的東方標準美人，可以奪徐來之席，說她舉止粗俗，或者有之，說她體態粗俗，那末應底眼光，畢竟還是俗眼。抗戰發生前幾年，一般大學生看國產電影，便有種欣賞健美的風氣，對著名健美明星陳燕燕底新出片子，居然特別歡迎，哪是對的。又，抗戰前沿海的各碼頭、偶然到了外國大跳舞班子，在電影院裏表演起來，看的人也一樣人山人海，滿坑滿谷，表示大眾十分欣賞，也是個蠻好的現象。譬如本國電影風行以後，明星裏邊，有一時期，有了電影皇后，也居然還有電影皇帝出世。表示男性美在中國，也不是捧不起來。不像舊劇那樣，三十年來，推會名旦做了伶界大王（怪不得內行裏給小余叫屈），到處只有表演女性美的旦角，紅得發紫，壓軸、叫座，非且不行。這點也很足以給鬚眉丈夫吐口宿氣，差強人意。譬

如自從「宋鼻涕」一歷史上的趙宋，起是懦弱，吾師顧惕生先生從前常常喜歡把它稱做宋鼻涕。以來的，崇尚了七、八百年的小足，我們早已覺悟它簡直不是美，而是一種廢物，把它解放了，崇尚天然足了。那末像束胸、穿耳、搽粉、塗口紅、染指甲、戴手鐲、戴戒指、和其他一切婦女因了愛美，作繭自縛的措施，也得通通把它自我解放才是。近來有很多的女青年，能够屏絕鉛華，實愛健美，走起路來，挺胸直前，並且習練運動，也很不甘示弱。革新氣象，煞是蓬勃！對於促進民族健康，自然是很可樂觀的。

依照體格方面底美育極則，體格美畢竟要怎樣才合標準，現在索性要逸出了尋常的美育範圍，撇開了時季的制限，畫蛇添足地，——也可說畫龍點睛地，把它交代清楚。作者認為所謂健康美，嚴格地說，一定要兼具下面開着的兩個條件，才可當得：

- (一) 要經過嚴密的醫學檢查，證明沒有什麼疾病和缺點；
- (二) 要比照競技運動底記錄，表明具有相當強壯的實力。

醫學檢查、就是通常所說的體格檢查。要怎樣才沒有問題，怎樣便够不上水準，屬於醫學範圍。我們完全可以信賴醫師，把它們底檢查記錄作準。這些準則、通常所用，項目比較簡單。大約空軍學校行施的，要算是嚴密。運動記錄、屬於體育範圍。在一般社會，並沒有人在給我們明定什麼運動標準。

要是爲了要制裁強暴，反抗侵略，男兒們都得武裝起來，準備着上馬殺敵，那末美國測驗入伍兵的體育標準，倒很可以給我們做借鏡。反正有了強壯的體格，對於個人的保健、防病，也有很大的幫助，勸您備備着些體力，也並不是絕對讓您自己吃虧的事兒啊！

末了，我既然把請爭取健美，來結束我這小冊，那末我且希望閱者：（一）各自把體格檢查記錄（或是通知）檢點一下，是不是項項都能不成問題；要是近來沒有檢查，挺好再去檢查一次。倘若有疾病發見，並且挺好趕快矯治！（二）各自把運動處調、和美國入伍兵體育測驗標準較量一下，能够做到幾項，要打幾個折扣；要是您是老派人物，那末自問着家拳會了幾套。又，男女、老幼，人人做得的健身操，自問是不是常常做的。倘若一樁都不成，那末您以後種種，譬如今日生，趕快就從這時，開始做去吧！

有人許要問我：『你這小冊，談的不是寒季自我衛生麼？怎麼把你應時八股全丟了？』不錯！在這結尾，還得待我說回到本題，鄭鄭重重地向閱者道一聲「朔風多厲」，「此頌體安」！

編刊後附記

在石稿陸續排就，打好紙型後，發覺有兩樁事實，不得不給它補正的：（一）關於食的一項，自從三十三年四月份起，非但陪都底米價、菜價，都有波動，和這小冊所引，又大不相同，就是米糧底成色，也已經改用了山米做標準。國家總動員會議，並且因為節約無謂的消耗起見，規定山米底精度，最白不超過八七的成色。這個辦法，既然能够切實節約，又暗合着衛生之道，實在是值得在這兒追記起來的。（二）關於行的一項，近來依據四川省衛生處陳志潛處長底調查報告，知道川北所受鈎蟲病（並且知道：在川中，俗稱爛黃病）的禍害，也不好算小：每年鬧着這種病症的，有幾百萬人，因病死亡的，也有幾十萬人。這是我們從前沒有聽說過的。也很值得一記。

現在一般半路上出家的中年人，寫起語體文來，總有些像解放了的小足，天然和天然足有些兩樣。我呢！並且自己覺得，還有着雙重的弱點，非但放的不像樣，便是原來趨的也不好。這小冊的寫述，當然也不能例外。好在我底家鄉有句俗話，叫做「鄉下腳子鄉下掉」。我的終於不計工拙，把這冊子刊印出來，當初的目的，却全在利用習作——原圖作「又是殘冬風雪候了」；之後才把它編做創刊衛生短波的第一種冊子——，來就離散中紀念家慶，準備給老母親聊以自娛，可說是「非以壽人、乃以壽母」；本來只好比撒老萊子的舞，不會舞，也就這麼擺個樣兒，在舞臺上，羞的太遠，是够不到水準的！

關於育的衛生，因為不得不約略從幾個先決問題說起，怕仍然不免要格外沉悶些！尤其像體育衛生，是本該讓體育界自己去大吹「法螺」的；放在衛生書裏講，好像在幫助衛生界和體育家搶什麼生意。

像美育衛生，提倡美化，強調藝術欣賞，給「定力」不夠的年輕人撤去，一個不小心，容易走到好閒遊，崇奢侈，做影迷，成戲迷，更或捧角兒，做大頭（瘟生），以及助長它們放浪形骸，害「色情狂」的路上；好像是有種副作用（乖效）的非法定藥物，用的不得法，不是絕對沒有流弊的。所以我對於這一項，却又緊排了一部份的文字，表示話雖如此，畢竟不是尋常所稱主要的衛生事項。

這小冊編述的時候，關於某種資料的研討上，並且得到閻芥圃處長，張劍濤、倪頌源、承冊羣（錫玉）、陳延炳、王顯萬、陳澤興、葛成慧諸位醫師，陳樸成（璞）、孟目的諸位藥師，和吳仲歐、鄭保茲（勉）、趙師賦（學海）諸位教授的不少幫助。關於某種事實的調查上，曾經麻煩過顧一樵（毓秀）、張少清（貽惠）、黃汝清、董承光、韓時俊、鄭雲祥、彭惠今諸位先生、和顧惕生老師、劉貽孫弟，承他們殷殷指點。尤其是閻處長，給我源源應有的篇幅，承冊羣兄，給我解決了不少疑難問題。謹此誌謝！可惜中間有位趙先生，沒有看到我這小冊出版，就去世了！

這本旁敲側擊，破題兒專就個人底心理和行動、設計鼓勵的衛生小冊，承閻處長（中央銀行醫務處）、金署長（衛生署）、徐常務委員（教育部醫學教育委員會）、王局長（重慶市衛生局）、和朱院長（中央衛生實驗院）諸位醫務、衛生機關首長樂予倡導，惠賜題籤、題辭，不勝感謝！

這小冊的排印，手民因為材料關係，沒有能够依照規定，用比較大些的字體。本刊以後刊出的各小冊，自然要盡量改善。

這小冊的刊布，承喬光印書館陶汝良先生、本提倡衛生的熱誠，予以最優惠的種種便利，也是編者很感激的！

編者，三十三年十月二日。

上海怡和藥廠重慶分廠

專製各種注射劑

怡和特製品

鈣而奈得 CALNATE

(葡萄糖鈣注射劑 Calc. gluconate 10%)

純淨葡萄糖注射劑 DEXICOSE

(Pure glucose solution)

血補肝精 HEPATONIA

(新鮮小牛肝製劑 Calve's liver extract)

福賜福命 PHOSPHOCRIN

(甘油磷酸鹽及內臟製劑 Glycerophosphate
co. with endocrins)

“怡和”乙種維他命 “EWO” VITAMIN BI

“怡和”丙種維他命 “EWO” VITAMIN C

怡和注射劑

“怡和”鹽酸腎上腺素注射劑

“EWO” ADRENALIN HYDROCHLORIDE

“怡和”洋地黃素注射劑

“EWO” DIGITALIN

“怡和”鹽酸麻黃素注射劑

“EWO” EPHEDRINE HYDROCHLORIDE

“怡和”普魯卡因注射劑

“EWO” PROCAIN HYDROCHLORIDE

上海總公司：寧波路二十號

重慶分廠：民國路寧郵四號

昆明辦事處：護國路一五三號

民康實業公司

營業要目

藥棉紗布廠

廠址：重慶南岸彈子石貓背沱

健康牌脫脂藥棉
健康牌脫脂細紗布
繃帶布 救急包

化學製藥廠

廠址：重慶南岸彈子石大佛段110號

化學藥品二十餘種
藥典製劑應有盡有
特效成藥：康福消腫膏

藥房

地址：重慶民國路特56號

採辦全球著名藥品
種類齊備定價克己

公司地址：重慶南岸彈子石大佛段110號

分廠地址：陝西寶雞益門鎮

重慶城內辦事處：民國路特56號

公司電話：重慶南岸8139號轉本公司

衛生短波

寒季自我衛生

中華民國三十三年十一月十九日初版

每册實價

熟料

紙本國幣

圓

著者

黃

貽

清

印刷者

僑

光

印書

館

代售處

民

藥

房

武

漢

藥

房

重慶中一路一〇七號

重慶民國路特五六號

安胃鋁省

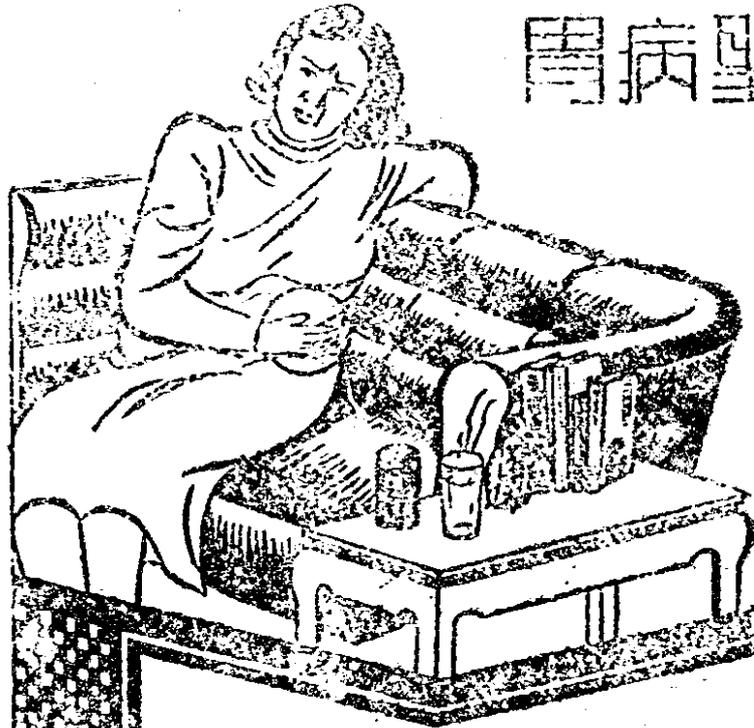
ALLIMIAN

胃病聖藥

上海新亞藥廠

華西分公司
駐渝辦事處

地址重慶太平門海關巷二號



包裝：粉劑每罐一百公分

本品係人工合成之砂
 酸鋁。主治。胃弱過多
 痛。胃痛。噯氣。消化
 不良等症。功效確實。
 絕無流弊。達勝小蘇打
 氧化鋁及碳酸鋁製劑。

上海新亞藥廠出品