

1933

年

第

卷

第

3-4

期

民衆特刊

通俗演講集

第三四集合刊

天津市立民衆教育館編印股刊行

1933

講演集第三四集 合刊目錄

民國二十一年的新希望	一	空氣中雜質	二十
照相器	三	電車加價與全市民衆的關係	二十一
吸烟的弊害	四	食物的選擇	二十四
日本對內外蒙之野心	六	家庭間之看護常識	二十六
太陽系	七	宋襄公假仁義辱國	二十九
滿蒙的富源	九	什麼叫做帝國主義	三十一
空氣與人生及人工呼吸法	十二	中國近代外交簡述	三十四
哈埠白俄之暴行	十四	飲酒的危險	三十六
禿瘡的傳染	十七	兒童的遊戲和健康	三十八

日本應接受滬戰的教訓……………	四十一	童子軍是做什麼的……………	六十
少吃不易消化的食物……………	四十三	滬戰的經過(二)……………	六十二
種樹的利益……………	四十五	談閱報……………	六十四
種子的選擇法……………	四十六	孫中山先生逝世七週年紀念……………	六十七
勸民衆慰勞上海抗敵的第十九路軍……………	四十八	牙齒之衛生……………	七十
留神春瘟……………	四十九	關於提倡國貨的幾個意見……………	七十一
水的清潔法……………	五十一	東京兇案的經過及感言……………	七十二
天然療病法……………	五十三	嚴防霍亂……………	七十五
滬戰的經過(一)……………	五十五	植物葉子的功用……………	七十六
白喉症的傳染和預防……………	五十七	郵潮的經過……………	七十八
滬戰的經過(二)……………	五十八		

通俗講演集

民國二十一年的新希望

孫澤民

今天講演的日子，是本館館內講演，在民國二十年這一年的裡頭，算是最末尾的一次。回想本館，自從本年四月一日開館之後，極蒙社會上各界來賓的指導和贊助，本館感激已極，至于每次舉行館內講演，或試驗的時候，來賓參觀及聽講的諸位也是非常踴躍。頂到大家聽完了，看完了以後，不敢說讓大家得到很多的益處回去，然而決不至讓大家得了害處，這是本館對於民國二十年一年的裏頭，講演一項的工作，可告無罪的了。

今天既是民國二十年講演最末的一次，那麼是要說些什麼呢？要把中國全國，及本市，和本館，在這二十年一年的經過的大事，值得大家注意的幾項事，先報告一下，然後再歸到本題，說說民國二十一年的新希望。

現在，先就中國全國這一年之內，幾件大事說起：（一）政治分裂

就是京粵之爭，鬧了很多的意見，到了現在才算和好。(二)共匪橫行，就是江西湖南各省共產黨，任意胡爲，蔣總司令，曾親身往剿，最終亦沒有剿平。(三)軍閥傾軋，就是石友三爭奪地盤，彼此打了很多的日子，人民受了很大的損失，最終落一個失敗，把原有的地盤反到丟了。(四)倭奴侵略，就是日本，強佔東三省，中國來了個不抵抗主義，鬧的人民受了無窮的痛苦。

其次說到本市這一年內的大事，(一)兩次變亂，就是日本利用便衣隊的暴動，要謀取天津，幸經保安隊竭力抵抗自衛，才得平靖。

最末說到本館這一年之內不滿人意的兩件事，(一)館址狹小，因爲一時找不着相當地點，不得已，暫時將就開館，房屋太少，不能容納多人。(二)經濟困難，因爲經費不足，所以陳列的物品太少，來館參觀的不免失望。

以上所說的，是把中國全國，及本市，和本館，不好的點，不滿人意的事情，擇幾樣說說。以下就要說民國二十一年的新希望了，新希望是什麼？就是不願意以前那些不好的事情，再發生了。

第一項，希望國家，精誠團結，一致對外。
第二項，希望本市，充實武備，保境安民。
第三項，希望本館，遷移館舍，增加經費。

照相器

王班如

用紙片穿一小孔，即可得燭燄之倒像，雖像形不明瞭，然界限甚清晰，設將孔後之屏移去，而以照像用乾片代之即成一針孔照相器，如露光之時間充足即可得良好之相片，試增大孔之口徑使像加明，其界限即變模糊。但若置一透鏡於孔中，則雖增大孔之口徑，以增光強，而像並不模糊。若置感光片於屏上，即成爲照相器之裝置，但針孔照像器之片可任意置於何點，若用透鏡則片與所欲照之物體，必在透鏡之共軛焦點而後可，至於其底板之構造，則係塗銀化物於玻璃上以爲底片，見光後銀化物經過一種變化，則與光之強弱成比例，然後再經顯影及定影兩層工作，而底板完成。但此底板非平常之照片，因其黑白適與實物相反，實物黑則顯白，實物白則顯黑，故須另曬照片，所曬出照片之手續，與洗底板略同，曬片洗出後始爲真正之照片也。

試驗方法

以暗箱指示其倒像，並以照像箱指示其構造，及所攝之影在箱中之情形，另以厚紙上塗硝酸銀，上書以字，使之見光然後用顯影及定影之手續觀其結果，以明底板之構造，另以照像之日光紙上書以字而曬之，另以定影液洗之，以明曬片之手續。

吸烟的弊害

華次遠

烟草是一種有害無益的植物，每一百兩裏，含有殺人的毒質二兩，這種毒質叫做尼古丁，往往有人吞飲水烟管理的水，做爲自殺的方法，并且人當開始吸烟的時節，常感覺腦海受了激刺，悶悶不爽，這都可證明烟草是一種毒物。我們當困倦或憂愁的時候，若一吸烟，就覺着身心安適，其實困倦和憂愁，並沒有減少，不過我們知覺力，被烟的毒質所麻醉了，以致誤認爲烟能振發精神，烟的弊害甚多，現在把最大的畧說一二：

吸烟爲飲酒的導線，吸烟的人，他的鼻孔裏的膜，被烟所毀，所以嗅官不甚靈敏，舌被煙所薰，吃普通的食物總覺無味，因而吸烟的

人，往往喜歡香燥味厚的食物，口與喉既然被烟所薰灼，又被香燥味厚的食物，逼過的乾渴，不是水所能制止的，能以制止渴的，惟有醇酒，所以吸煙的人，多好飲酒。

吸煙易感心痛，心受煙毒危險甚大，吸煙過多的人，往往得一種煙心痛，在這種病發現的時節，病人心臟跳躍急速，忽然就停躍一二次，繼續着復跳躍極緩，如果染有這種病的，最容易氣喘，所以運動家絕不吸煙。

吸煙的人必然氣促，嘗見市上所賣的薰肉，製造的方法，是將肉一塊，置放在濃烟裏，肉受烟的薰灼，以致變為黃色，烟對於我們人的肺，和這薰肉完全相同，最易失去吸取養氣呼出炭氣的職責，發生氣促的現象。

吸煙阻礙身體的發育，人生依賴食物的營養，但是食物必須經過消化，纔可以養身，這種消化的職責，完全依賴胃腸，烟是傷害胃腸的，所以吸煙的人，胃腸定然不能善于消化食物，結果對於身體的養料，必致缺乏。還有身體各部分，正發育的時候，被烟毒所麻木，

對於發育上，定然要受阻礙。

奉歡諸君，凡不吸烟的，萬不可學吸，已經吸烟的，最好戒除，戒除的方法，要有堅忍強毅的決斷心，立刻棄而不吸，最怕一再猶疑，那可就沒有戒除的希望了。

日本對內外蒙之野心

王班如

日本對滿州經營已三十餘年，所有鐵路鑛產多為日本所把持，然其對內外蒙古亦未放棄，茲先將內外蒙古之沿革，約略述之，內外蒙在前清時本歸各旗之王公所管，而同時屬於滿清政府，及民國成立而使王公舊制存在，仍使其管理蒙民，內附於我國政府，此實我國最大之失策，而今日日本竟視內外蒙非我之領土，認為其領土權為各王公所有，其有此荒謬絕倫之言論者，即藉口於王公舊制之存在也，今將日本對內外蒙之計劃譯述於下：

對內外蒙古之積極政策 滿蒙既為舊王公所有，我國（此我國乃係日本自稱下例此）將來之進出，必須以舊王公為對手，方可以扶持其勢力，依故福島長官之長女，其因獻身于皇國起見，以金枝玉葉之質

，而就未開民族之圖什業圖王府爲顧問，加之圖什業圖王府與我國頗爲接近，我特以意外之利益及保護而籠絡之，在內外蒙古各王府等，無不以誠意對我敬我，現在圖什業圖王府內之我國退伍軍人，共有十九人矣，而向王府收買土地及羊毛特買權，均被我先取定其特權也。對於其他各王府仍依圖什業圖王府方法而進入，以便操縱其舊王公。待我國民移往多數于內外蒙古之時，我土地所有權，先用十把一束之賤價而買定之，如其內外蒙古之土地，多數被我買有之時期，是時是蒙古人之蒙古歟，抑日本人之蒙古歟？世人無可辯白，則我之計劃可行也。

南北滿內外蒙古果非我國之領土耶，何我國政府人民竟淡然視若化外，平時不經營之管理之，而任外國漸漸侵入，及外人勢力已成，而始大聲急呼，又不思抵抗之法，嗚呼！國土亡矣，願我國民猛醒亡羊補牢而未爲晚也。

太陽系

華次遠

太陽爲恆星之一，位置在一切行星的中心，各行星都環繞着他運行

，這種統系。叫做太陽系。太陽爲太陽系裏各種星球的主宰，發出極大的光和熱，這光可以照到系裏所有的星球，這熱量育成一切生物，還有很大的吸力，引着各各的星球，用望遠鏡測量太陽裏面，上有斑點的部分，時時變易，所以知道太陽也有一定的勤轉。

圍太陽的大行星。共計有八顆，行動都有一定的軌道，體積的大小，和距離太陽的遠近，完全不同。按照距離來說：最近的水星，較遠的是金星，地球，火星，木星，土星，天王星，最遠的是海王星。介乎火星，木星中間，還有四百五十四顆小行星。按照體積來說：最大的爲木星，次大的爲土星，海王星，天王星，地球，金星，火星，最小的爲水星。（近來日本天文家，測驗約在海王星的軌道以外，還有繞日的大行星一顆，叫做東京星。）各大行星，除去金星，木星以外，都有附屬的小星球，圍繞着旋轉，並且隨同本行星旋繞太陽，這類小星球，叫做衛星。土星的衛星十顆，海王星的衛星一顆，地球的衛星一顆，就是月球，木星的衛星五顆，天王星的衛星四顆，火星的衛星二顆。

星球還有未完全凝固的，後曳長尾，形狀如彗，叫做彗星。最初在太陽系的外面，後來被太陽旋轉，軌道爲橢圓形，不常出現，據最近測定，約計三十顆，形狀都不一定。

天空散布的星體，和其他星球相近，被攝引而成流星，被地球攝引下墜的，叫做隕石，在下墜的時節，和空氣磨擦發出亮光，流行的速度，每秒約計九十里，距地球二百二十二里的時節，發生很大的熱量，以至噴火，及至距地一百五十里即行消滅，古稱爲奔星，也就是現在俗所謂賊星。

總之太陽系的組成，由太陽做爲主宰，行星繞着太陽，衛星繞着行星，此外還有彗星和流星。

滿蒙的富源

宋問晨

日本強奪了我們滿蒙，已經四個月了。在這四個月之內，我們政府雖然極力的設法收回，終因爲實力不足，在這種有強權無公理的世界，沒有發生什麼效力，日本人計劃，侵奪滿蒙并不是費了一年二年的工夫，在三十年前，日人即野心勃勃的進行這種計劃，但是日人爲什

麼要侵奪滿蒙，不侵別的地方，因為滿蒙是中國寶庫，遍地是黃金，日人亦說過，我們若佔了東三省，東三省物產，可以供給日本國全國的需要，取之不盡，用之不竭，由此看來，滿蒙的富源，非常的多，究竟有多少，聽我慢慢的說來。

第一種遍地的森林，滿蒙有二千多萬畝的森林，俱都是腰圓數抱的良材，可惜日人利用了中國賣國賊，冒名立了三十多處採木公司，資本在二千七百萬以上，所以大好良材，都完全運到了日本。據長春路一帶的森林，每年就可獲利十萬萬，其他的地方，就更不用說了，但是現在完全斷送給日本。

第一種大宗的畜牧，滿蒙第二種富源，要算是畜牧的事業了，因為滿蒙曠野，非常的多，所以當地的莊民，大部分全賴牧畜為生，據查民國十五年，南滿的大連，營口，安東三港，所輸出的滿蒙畜產物，價值有四百五十一萬五千一百五十七海關兩，而近幾年來，當然更增加了許多，但是畜牧的副業，如同製毛工業，製草工業，製乳工業，製糖工業等，可惜都被日本人計劃去了。

第三種大宗的大豆，滿蒙的大豆，不但是供給全中國的需要，就是日本每年亦有許多滿蒙的大豆入口，滿蒙大豆，產額每年有四千多萬石，每年的利益，至少有三萬二千萬元之多，由大豆製作之豆油，也是一種極可觀的事業，可惜亦被日人強奪去了。

第四種沿海的魚產，滿蒙海岸線很長，所以黑龍江得有世界第三魚場之稱，現在這種魚產，中國多不注意，所以早爲日人包辦去了。

第五種大宗的鑛產，滿蒙的鑛產，以煤鐵爲大宗，其次是黃金鑛，日本人也曾說過，我們採了滿蒙金鑛，全國軍備需要，和帝國的經濟，才有希望，據日本可靠的調查，整個滿蒙的煤，有二十五億萬噸，鐵有十二億萬噸，諸位想一想，這個數目驚人不驚人，可惜現在却落在日本人手內去了，以外尚有許多的金鑛，可惜中國沒有採取的良法，坐視權力的喪失，而且天天鬧窮，如同守着乾糧受餓一般，但是現在這些乾糧，因爲我們不吃，都被別人享受去了，我們再想要可就難上加難了。

第六種其他的產物，滿蒙其他的產物，如同米糧，食鹽，蠶絲等。

也都是很出名的產物，運輸到別的國家去的也很多，可惜全被日人奪去了。

我們看一看，滿蒙的富源，真可以說是富甲全國，這樣好東西，我們就甘心讓他奪了去嗎？如果要想奪回，有什麼方法，就是

一，聚積實力，爲國家作外交的後援。

二，提倡國貨，鞏固國家的生產。

望大家記住了，并且要實行才好。

空氣與人生及人工呼吸法

王班如

空氣游行無定瀰漫一切空間，任何地方也都可找到，空氣內含氧約五分之一氮約五分之四，我們需要的便是其中的氧，人的呼吸是不能一刻離了空氣，斷了空氣幾分鐘便要窒塞而死，所以空氣對於人非常重要，日常住室裏的空氣，本可以供給吾人吸用，但爲了種種緣故，室內空氣便污穢了，如人們居住許久，經過長時間呼吸，空氣中炭酸氣增多，氧減少，這時的空氣使不適于人，應當更換了。把室內污穢空氣拋出室外，清新空氣換入，此謂之換氣法。換氣法有兩種 一

是天然換氣法，一是人工換氣法，平時我們見到窗戶隙縫或小孔都有空氣自然出入，便是天然換氣法。人工換氣法是每日早晨起床後敞開窗戶，利用風的流動，便可以交換室中空氣，即使沒有風也可以交換，因為室中空氣總比外面的溫度高，空氣有平均性，所以自然對流，屋中天花板留有錢狀的孔，便是此理。可見空氣是很重要的。孫中山先生曾把空氣放在民生問題四種重要食物之第一種，他說一分鐘十六餐，一天要吃二萬三千零四十餐，少一次便覺難過。這話實在很對，我們欲使身體健壯，應當常常吸食新鮮空氣，故講求衛生的人，每天早晨到曠野的地方行深呼吸，污穢的地方，久閉的空室，人多的室中等空氣最壞，不可呼吸，病人的臥室，病菌散佈空中，尤不可久閉門窗，如果怕風，可以把臥榻離窗門遠些，空氣是不可不換的，其餘的如遊藝場電影園等都應當設法使空氣流通，但人多噪雜煙酒惡氣，到底于人不利，所以還是少去的好。至于呼吸亦有兩種：一是天然的，一是人工的。天然的呼吸可分兩種，一種是胸式，一種是腹式。胸式呼吸胸骨和肋骨舉起，胸腔的橫徑增大，肺臟漲大，謂之吸氣。

，反之縮小謂之呼氣，腹式呼吸胸肋下降胸腔的直徑增大，肺臟漲大也是吸氣，反之縮小也是呼氣。人工呼吸也與天然呼吸的順序一樣，使膈和肋的肌肉伸縮把胸腔內裏增大，或縮小，肺臟活動心臟便也活動，牠的功用在呼吸閉塞，心臟機能停頓，成猝死狀態，如落水溺死或煤氣毒薰斃，以及繩索勒斃等都可應用人工呼吸法急救能醒，人工呼吸法式子很多有的用電氣機械，不很便當，現在有一個便當的法子供大家參考，先使窒息者仰臥放一枕於肩下，牽出他的舌頭把兩臂舉過頭部，就是吸氣運動大約經二秒鐘後再回到原位就是呼吸運動，以後再把兩腕壓胸部，而前臂交叉於膈部，如此反復交換約一小時便可恢復生命。

哈埠白俄之暴行

華次遠

僑居哈埠之白俄，其鄙視華人之心理，不以帝國既倒而少減，自東省陷落以後，白俄視華人地位，在亡國奴之下，市上時常發生白俄兇毆華人，拒抗華捕情事，且每於既捕之後，冒充日本籍，以求倖釋，當局無處置之善法，遂益啟白俄囂張之心。

客臘除夕前一日，有白俄人金多維赤者，偕男婦五人，往和盛利烟酒雜貨店購物。分頭檢選，永無當意者，該店執事李彥魁，頗以爲怪，細審其面目，方悉其人屢未購物，每次去後，必有貨物丟失，於是加以注意，果見其乘人未見，竊去西服襯衣兩件，糖果一包，藏於衣下。

同時隨其購物之女孩，亦竊糖一盒掖入衣兜，李彥魁既發見贓證，乃拉住兩人不放，其同夥俄人，恃衆行兇，將李衣服頭面均皆撕破，金多維赤并大喊中國人誣其女孩行竊，俄人應起而仗義，於是門外行路俄人，聚集甚多，紛欲入內助拳，適附近警察到來，排衆入內，令該號將前門關閉，由後門將首犯亞高夫捕去，到署後，亞不承認爲白俄，并謂已入日籍，對行竊堅不承認，轉送特警處，後以案甚輕微，遽行開釋。

一月二日下午五時許，忽有俄婦偕俄暴徒十餘名，至和盛利聲稱，金多維赤乃伊丈夫，因該號誣爲竊犯，遭毆成傷，該人已死于醫院，須該號執事償命，當時指揮暴徒，將室內貨物搗毀，并拖出該號執事

李彥魁，當場肆毆，受傷甚重。

第一署崗務街派出所，聞訊急派警察數名，趕至排解，暴徒恃衆抗拒，旋加派大隊警察前來，始將李救出，時已週身鱗傷，氣息奄奄，即以李送醫院。

此時警察擬捕暴徒首領，暴徒恃衆譁噪，拒絕逮捕，且奪去警察趙永賓手槍，將趙按倒，當街大肆毆擊。

另一暴徒登高演說，謂一俄人受亡國奴之中國人毆擊，爲最可恥之事，中國警察應將和盛利執事交出，送往日本領館，聽候處辦，當時圍聽之白俄極多，一唱百和，立時嘯聚萬餘人，中央大街數里長之馬路，人頭攢聚，交通爲斷，第一署加派警察多名，維持交通，并恫嚇暴徒，不但不散，反向警察包圍，以木竿挑起奪去之警帽，揭示通衢，互相嘲笑，八時而後，暴徒將路旁商店門前桌椅，拖置馬路中心，遮斷交通，所有車馬行人，均爲攔截，并持斧錘之屬，將和盛利貨店牌匾搗毀。

九時以後，暴徒演說愈烈，有主張卽成立義勇軍，請日領事發給槍

械者，有呼由今日始，俄人實行佔領中央大街者，種種怪忌口號不一而足，十時稱有日領館館員一名，乘坐汽車通過，阻斷交通處，一般白俄，爭先開道，并呼日本帝國萬歲，以貢媚日領館員，故意示其帝國威風，往反行其地四次，俄暴徒均必恭必敬，而歡送之，凡華人目覩者，無不義憤填胸。

十二時後，市街已無華人，俄暴徒猶叫囂通衢，拆毀桌椅，分持木械覓華人尋毆。直至三日早四時，方漸次散走，中途遇見崗警，即羣起追逐，將中國銀行門前崗警，及十二道街崗警擊昏，奪去手槍，至五時許方散。

夫哈埠尙屬中國地界，且尙有中國警察，而以不容于俄國之白俄，竟依賴日本之淫威，屢次侮辱我中國人民，及警察，若是之甚，如果亡國，其痛苦何可勝言。吾願凡我同胞，急速團結起來，共同努力，以期達到雪恥救國之目的而後已。

禿瘡的傳染

宋問農

禿瘡是一種病，北方人管他叫禿子，又是一種極有碍美觀的病，這

種病的由來，是一種傳染性質的微生物，落到了頭皮上，繁殖起來，就變爲癬。初起的時候，是一種小小的斑點，漸漸的擴大，發現了痱皮，數星期後，痱皮一點一點的擴大，在這痱皮上的頭髮，性質變的極其脆簿，最易斷折，又易脫落，常常一塊一塊的脫落，變爲禿頭。這種禿頭的傳染，在熱帶及皮濕的地方，及人民不講衛生的地方，最易發生，因爲這兩個地方的環境，最爲適於禿瘡微生物的發長，但是人的汗腺的性質，與他亦有點關係，有地方人的汗是酸性的，這種微生物，就不容易生長，有些地方人的汗，是鹹性的，對於這種微生物很相宜，所以這些地方禿瘡的傳染，亦很利害。

這種禿瘡的傳染，有的是直接的，有的是間接的，直接的傳染，就是好人的頭，碰着代禿瘡病的頭，把這種微生物帶到自己頭上，繁殖起來，就變成禿瘡。間接的傳染，機會就很多了，最快的傳染，就是戴生禿瘡的人的帽子，其次如理髮店的刀剪，洗衣房洗衣傳染，以及同池沐浴，都是傳染的極好機會，已生禿瘡的人，最好是將頭髮剃淨，因爲頭髮剃淨，有兩種好處。

一，頭髮長了，裏面污垢很多，微生物極容易生長，如若剃頭，則頭頂可期清潔，微生物也難有藏身的地方，可以滅微生物不生。

二，頭上禿瘡新生時，總是一個很小的紅點，不甚引人注意，若頭髮長了更容易模糊看過，及至他蔓延的大了，就很不容易治療，所以爲便於治療的起見，總是將頭髮剃淨爲合宜。

生禿瘡的人，既將頭髮剃淨，敷藥的時候，亦有兩種應當注意的點，第一種，敷藥的時候，要精心。不要忽畧，尤其是對於小小的紅點，更特別的注意，因爲這是禿瘡病，才發現的時候，治療很容易見效，如若等他長大了，再治就很不容易了。第二種要忍耐，因爲治療這種禿瘡，並非是一半天半天的功夫，至少須十多天，甚至還要幾個月，所以醫生同病人，均須有極堅強的忍耐性，安心照法治療，天天敷藥，不要因爲他幾天之內，沒有見效，就停止不治，那樣就難以治療了。

預防這種禿瘡，最好是與禿瘡病的人隔離，舉凡患禿瘡病的人，用的東西，如同盥，箸，盆等，我們不要用他。其他如不清潔之理髮店

，澡塘·及洗衣房等，千萬不要進內，或洗刷衣服，以杜絕這種禿瘡病的流傳。

空氣中雜質

王班如

在前幾次講演中我們都知道空氣是養氣與淡氣混合而成，今天我們要說到空氣中的雜質，這些雜質雖然各地方空氣所含的多少不一樣，但是這些雜質與人身的健康都有很大的關係。所以分別來說一說：

(1) 炭酸氣，炭酸氣在普通空氣中約含有萬分之三，但是這些炭酸氣是由何處而來呢？則不外以下三種原因：

(2) 火山的噴出，火山爆發時射出許多的氣體，炭酸氣就是其中的主要的一種，所以活火山附近的地方空氣多不好。

(3) 人類的呼氣，只就人類測算，全人類一日呼出炭酸氣的量，已有百十萬噸，我們呼出氣體中的成分用百分比來說：淡氣約70%。養氣約10%。炭氣約5%。就是空氣到我們肺內一轉，養氣消耗了五分之一，炭氣增了百十倍，又吐于空氣中。

(4) 燃燒和腐敗 燃燒之後發生炭酸氣，動植物腐敗也會發生炭酸

氣，所以大工廠附近等空氣都含有多量炭氣。

(2) 水分 一壺水沸于爐上，便有許多白烟噴出，因此很容易誤會白烟便是氣體的水，不知白烟狀的物是其所凝水的液體小粒子，真正水氣，或稱水蒸氣，乃無色無臭和氣一樣的，因空氣中含有多量水氣，故始有雲雨霜雪等現象。

(3) 塵埃 塵埃是被風吹揚固體的小粒子，因為粒子很小，所以一時不能沉下，遇大風可以吹到很遠的地方，所以大洋的上面雖沒有生塵埃的原因，却仍有塵埃存在。

(4) 空氣中生物 空氣中的許多生物，我們多不曾注意，春夏間什物或食物上，常生一種黴，便是一例，此黴乃因空氣中有黴菌而始發現。空氣中除黴菌外尚有裂殖菌發酵菌及他種病菌。

空氣中雜質多無益于人而以病菌為最有害，故有許多傳染病如肺結核等，多借空氣為媒介，是以人生對於空氣之清潔與否，應時加注意也。

電車加價與全市民衆的關係

天津之有電車，差不多都以為是很好的事情，既省錢，又省精神，再便宜沒有啦。究其實，大家要知道，天津之有電車，完全是國恥得來的一個永久紀念品。這話從那裏說起呢？當着前清庚子年的時候，天津的拳匪鬧的最利害，打着保清滅洋的旗號，任意殺傷教士，焚毀教堂，惹得八國聯軍，打破天津城，又進攻北京，逼得前清西太后同着光緒皇帝，逃難到了陝西的西安，幾乎把中國亡了。頂到轉年，才派北洋大臣李鴻章，跟各國訂立辛丑條約，除去給各國賠償兵費以外，又應許了各國種種的無理要求，天津城完全拆毀，就是那些條件裏面的一條，當時比國提出拆城之後，改修馬路，鋪墊車軌，開行電車，這就是天津有電車的起頭，是不是由國恥得來的？大家請想，不要是拳匪之亂，惹出交涉，拆毀城垣，何至于讓外國人安設電車，奪取我們金錢呢？頂到電車開行之後，我們天津全市的民衆，可就受了大害啦。

第一項最受害的，就是我們人的身體，因為貪圖極小的便宜，不肯走路，日子一長，兩腿全廢了，一定不能再走遠路，簡直說弄成廢人

第二項就是金錢流入外國，別看一個人花少數錢，行極遠的路，若是人數一多，所謂聚少成多，每日能賣票價幾千元，一日幾千，十日幾萬，一年就是幾千萬，大家想想可怕不可怕呢？

天津自從有電車，到現在已經二十餘年，先前圍城電車，坐一週不過小銅元四枚，以後屢屢借端加價，現在已增到十六枚，比以前增加三倍，其餘色牌電車，亦是超過原定票價好幾倍了。

近幾日來，電車公司又藉着津變損失，每票增加銅元二枚，于是引起全市民衆及各團體聯合起來，一致抵制，理由是非常充足，非常正當，實在是與一般民衆增加痛苦，非抵制不可。不過鄙人有一點意見，要供獻給各界民衆，最好是有一種辦法，不用貼標語，不用散傳單，兩個字，是，不坐。既省錢，又可鍛鍊身體，豈不是一全兩得，假若是有要緊的事，非坐車不可，最好坐人力車，錢讓本國人賺去，不比流入外國去好嗎？將來大家同心合力，彼此監視，教他有車無人坐，日子長了，他自然就收市大吉，傢具出兌，吾們到那時，再集合全

市的財力，把他收回來自己辦，可以永遠不受外人的氣了。大家以爲何如。

食物的選擇

華次遠

補養身體的食物，大概分爲三種，（一）小粉類，（二）蛋白質類，（三）油質類。除此而外，還需要含有礦質的食物，例如鹽，和含有活力素的食物，例如穀果等，人類必須以上幾種食物，分量上還有一定的分配，如果偏食一種，就不能得完全的補養，所以必須兼食豆麥蛋菜蔬等，使身體的補養上，不致發生疏缺或過度。

五穀大都可以作爲食物，比較最有益的，爲麥豆小麥米，和水果等，吃的時節，必須嚼到極碎，然後下嚥。

水果裏，例如梨，李，桃，橘，香蕉，葡萄，蘋果，柿子等，都是有益的食品，能夠清潔血液，使大小便有常，但是在市上買來的生水果，必須先用沸水洗淨，削去外皮，然後再食，有須多種水果，煮後的滋味異常鮮美。

菜蔬裏，例如菠菜，蘿蔔，青豆，芹菜等，都是不可少的食物，因

爲這些種菜蔬，含有健全身體的質料，叫做活力素，菜蔬也有可以生食的，然又限於自己的菜園裏，用正當肥田粉等培植的，因爲種植菜蔬的老圃，大半用人的糞溺作爲肥料，以致所出產的菜蔬上，時常含有各種致病的微生物，所以從市上買的一切菜蔬，必須洗淨煮熟，然後再食。幼童尤須多食新鮮的果實菜蔬，因爲幼童的身體，必須這類食物裏所含的滋養料，補助他的發育。

雞蛋，牛羊乳，爲最上等的食物，牛羊乳，尤爲幼童所不可離的，但是牛羊乳在未飲以先，必須煮沸，夏天氣溫炎熱，煮後不可存到五六小時，因爲乳裏容易滋生致病的微生物。

肉類爲人所最喜食的食物，然而一切作爲肉食的畜類，多有疾病，如果食牠的肉，當然要受傳染。肉食裏最平常的，莫過于豬肉，但是豬肉在肉食裏，尤爲污穢，牠所食的都是污穢的食物，並且生長在污穢的地方，身體上的肉，定然也是污穢的了。就最近醫生調查，菜蔬所含的滋養料遠勝於肉類。吾們人最好用菜蔬代替肉類，一方面可以免除肉類的弊害，對於經濟上也可以節省。

家庭間之看護常識

宋問晨

人有疾病所賴以治痊者，不僅在醫藥之得當，而看護之合法，亦有偉大之能力也。看護雖有專業，有服務於醫院者，有待人聘請，暫住病家料量湯藥者。但世間最優之看護，莫如賢母、良妻，孝女、姊妹、姊妹，以其痛癢相關，而情分密切，較勝於外人也。今日醫院不多，醫費又昂，病者又狃於舊習，以在家休養爲便，是以家庭之間設人看護，則患病者，勢必重感困難，故看護之法，家庭間之或無婦女，宜盡習之。故看護已成專門之學，非三年五載，不能畢業，豈家庭婦女盡能修習之乎，是則吾人之所欲提倡者，乃看護常識也。如病者之體溫脈息，呼吸宜如何檢驗，并如何記載，醫生之治法，宜如何實行，疾病中所感之痛苦，與疾病前其人之經驗，作如何報告，室內之溫度，如何爲適當，消毒滅菌方法，如何施行等，須均宜家喻戶曉，則於衛生上，多所獲益矣。

今將最粗淺之看護常識，摘錄數條於後，家有病人者，當注意焉。常人脈息，每分鐘七十二次，呼吸每分鐘十八次，中國古代檢脈之書

謂「呼吸一至脈來四至」，此言甚是。看護之人，宜知一與四之比例，常人體溫平均在法倫表九十八度四分左右。

脈息呼吸與體溫之比之檢察，爲看護者不可不知。學習之時，可於自己身上試驗，在常人身上檢察之，迨乎法已熟，而後可檢察病者

病室內之溫度，以法倫表六十五度爲最宜。病牀之側，宜懸寒暑表一具，如逢流行性感冒，肺炎等症，室內溫度尤爲緊要。以晝夜間常得平均溫度爲要。冬令宜置火爐，夏令宜設法使之涼爽。

病室中空氣太燥，或太濕，均不相宜，平均濕度以百分之五十至五十五爲最宜。

病室中宜有明窗，以納陽光，宜有通風法，以納清風，暗而無光，濁氣薰蒸之室，不可以居病者，卽未病者，亦不可以居之。

病室中病人，每小時宜得清新空氣三千立方英尺，故不可不講通風之法，而又不可受直風之刺激，病者若遇直風，卽易受寒。

病者之排泄器，宜使之疏通，疏通之法，在於多飲沸過之清水，或

相當之液體。

病室中，宜整潔，不可亂堆雜物，懸於牆壁之物，以少爲貴，恐其積塵也，鮮花插瓶，最能悅目，可置於病者之側。

看護之人，戒多言，言多則煩神，若有談論，宜進安慰之語，與富於希望之觀念。

看護之職，在於觀察其病狀，報告於醫生，保護病者勿使其受意外之痛苦，實行醫生之治療方針，勿令病者有所疏忽，按時進以正當之滋養，勿令其飢飽不均。

人人每日宜大便一次，病者便閉時，可用灌腸法。

吾人之舊習慣，一逢臥病不勤梳洗，甚至手摸積垢，口臭薰人，不利於病人也，是以病者之齒牙，喉，鼻，皮膚，頭髮，手指，均宜使之潔淨。

病者之痰洩，宜承以紙料焚化之，凡不潔之物，能焚化最妙，病者所用之手巾，宜用沸水滾開洗之，因火燄與開水均具滅菌之力也，便桶便壺，如需消毒，可用消毒藥，或用沸水澆灌。

病者離病室之時，此室宜用消毒法，消毒法之最易實行者，莫如薰燃硫磺粉，一千立方英尺之地位，可用硫磺一斤，薰燃之時，宜嚴閉窗戶，不可令人出入，以八小時至十小時爲度，若遇傳染病，宜行隔離法，急性傳染之病，當格外注意，否則必致蔓延，如能送入醫院，則又免傳染之慮，但在家庭中，須得合家之同意，方可免除後悔也。以上所述，乃家庭中看護病人時，所宜留意者，此僅看護學之片鱗寸爪。未足以云全豹也。

宋襄公假仁義辱國

王班如

從先列國的時候，有一個宋襄公，他本是周朝一個諸侯，主宋政，在那時候有一個楚國，楚國本是荆蠻之邦，本不算作中國華夏的族類，但是楚國兵強將勇，久有漸漸侵略中國之意，於是楚王命楚將成得臣率兵伐宋，成得臣屯兵于泓水之北，宋襄公率兵拒戰于泓水之南，命建大旗一面，上寫仁義二字，楚將請於成得臣，於五鼓濟師，防宋人先布陣以扼我，得臣笑曰：宋襄公專務迂闊，全不知兵，吾早濟早戰，晚濟晚戰，何所懼哉。天明乘始陸續渡水，宋將請於襄公曰：楚兵天明

始渡，其意甚輕我，我今乘其渡突前擊之，是吾以全軍而制楚之半也，若令皆濟，楚衆我寡，恐不敵，奈何！襄公指大旗曰：汝見仁義二字否？寡人堂堂之陣，豈有半濟而擊之理，宋將只得叫苦，須臾楚兵盡濟，成得臣指揮軍士東西布陣，氣宇昂藏，旁若無人，宋將又請於宋襄公曰：楚方布陣，尙未成列，急攻之必亂，襄公唾其面曰：汝貪一擊之利，不顧萬世之仁義也，及楚兵陣勢已成，人強馬壯，漫山遍野，宋兵皆有懼色，及戰宋軍大敗。宋之甲車輜重器械十喪八九，宋襄公重傷逃歸，宋兵死者甚多，其父母妻子皆怨襄公不聽諸將之言而致大敗，襄公聞之歎曰：寡人將以仁義行師，豈效此乘危扼險之舉哉，舉國無不譏笑之。後人相傳以爲宋襄公假仁義失衆而亡，即指此事也。現在仍有一個小故事與襄公之事相類，有客至主家，見一貓客問主人此貓佳否？主曰：人言鷄有五德，今吾貓乃仁義之貓也。客問其故，主曰：鼠見不捕仁也。鼠奪其食而讓之義也。今宋襄公之仁義大類此貓，殊可笑也。

結論 我們看宋襄公的仁義，有多們可笑，因爲戰乃主殺而必說仁

義，不知仁義究何在也。且人伐我國，我有守土之責，自應盡力抵抗，又何背於仁義耶。人殺我手而我就之以頭，此得謂之仁耶義耶。卽如仁義之貓，貓本有捕鼠之責，見鼠不捕已失其責，鼠來奪食而反讓之，不知其仁與義安在也？好了現在仁義的名詞太舊了，現在有新名詞就是不抵抗主義，并且引出新的大偉人甘地爲喻，甘地對英之不合作主義因爲甘地乃亡國奴之一也，印度久已亡於英，甘地雖欲抵抗，但印度之兵英兵也。印度之糧彈英國之糧與彈也。甘地無一兵一彈而欲抵抗其可得乎？故其有不合作之主張，正其不抵抗中之抵抗也。我國尙未亡國，中國之兵非我國之兵耶？糧彈非我國之糧彈耶？有守土之責者，任人侵略，失地辱國，吾不知我國之養兵專爲內戰用也。更不知高唱不抵抗主義及守土有責者，何以自解於貓與宋襄公之假仁義也。

什麼叫做帝國主義

宋問晨

帝國主義這個名字，充滿了社會群衆的耳鼓，但是還有許多人，不明白牠的意義，并且望文生義的說：帝國就是有皇帝的國家，英國是

君主國，其對待印度的辦法，就是帝國主義。法國是民主國，其對於安南施行的那種無人道的不平等待遇，何嘗是帝國主義，他們這樣解釋帝國主義實在是錯誤的。

帝國主義，換句話說：就是侵略主義，也可說是資本主義。帝國主義的對象，便是殖民地。帝國主義之對於殖民地，其手段毒辣，比起君主國對於人民利害的多，這是什麼說法呢？現在我就最顯著的事實來說：是因自十九世紀以來，工業先進國的資本制度，歐洲列強，尤其是英國，因為機器發明，和工廠制度發達的結果，生產力驟然膨漲，却又因為資本制度的結果，操縱在少數人的手裏，藉使他們這樣勢力，是剝削弱小民族，弱小國家，使弱小民族，弱小國家，窮得要死，自然不得不受他指揮，受他欺負，所以帝國主義，也可叫做資本主義。

帝國主義對於他所認定的殖民地，第一要緊的便是扶植他的政治上優越的勢力，在上面利用他的政治上優越的勢力，使他所認定做殖民地的人民，眼睜睜受他束縛，而且束縛之後，還要結結實實的永遠不

會掙脫，然後帝國主義者，才能爲所欲爲，所以他有時硬將他的地方，圍做自己的勢力範圍，有時竟老老實實的歸入自己的屬地，有時變些花樣，做出保護國保護地等等各色，有時更變戲法似的，祇要和他人結些不平等條約，權利盡量的歸入自己的包裹，義務盡量的加在他人的身上，以後便拿尊重條約的大題目將那擔負片面義務的締約國，長枷大鎖的永遠監禁起來，當那利于獨占時候，便又做出些，「維持已收權利」，及「維持優越地位」的各色，當那利於分贓的時候，便做出一些「最惠國條約」，「利益均沾」的各色，種種各色眞真是層出不窮，然其作用，無非要扶植政治上優越的勢力，他爲着扶植政治上優越的勢力，有時用些欺騙籠絡的手段，便可以成功，那是最便宜不過的事，萬一欺騙籠絡手段，有時候不能行的，所以他們就用武力來輔佐著，就用海陸軍的勢力，橫豎機關槍，毒氣砲壓迫旁的弱小國家，使旁的國家，由他宰割不敢反抗，藉着這個當兒，扶植政治上優越的勢力，以保障其經濟侵略，而武力是扶植政治上優越的勢力的前鋒或後質。

常常聽人說：「中國是不會亡的，中國立國已四千餘年了，中間亡於蒙古九十餘年，亡於滿清二百六十餘年，在四千餘年中不過瞬息之間亡而復存，究竟和不亡一樣，所以中國人不必憂於亡國，列強也莫想亡中國，」哼！這是何等的風涼話，中國從前亡於蒙古，亡於滿清，只是武力的失敗。政治的失敗，經濟上並沒有失敗，所以國雖亡而民尚存，徐圖武力，和政治的恢復，因以有復國的機會，如今和帝國主義者相遇，他的目的，在經濟侵略，武力和政治不過一種手段，我們若不能抵抗經濟侵略，經濟上便就失敗了，經濟失敗的結果，便是生計滅絕，還有甚麼方法可以生存呢？所以中國若不能抵抗經濟侵略，不祇是亡國，恐怕要滅種，照上所述，可以對帝國主義下一個定義，凡是一個國家，利用自己政治上軍事上優越的勢力，對於別個國家的地方或民族，施行經濟侵略者便叫做帝國主義。

中國近代外交簡述

王班如

孫中山先生遺囑內，有幾句話就是：「最近主張，開國民會議，及廢除不平等條約，尤須于最短時間，促其實現，」原來中國國勢不振

的原因，一半固然是從前內政的腐敗，一半却是外交吃虧，以致不平等條約，一重重束縛起來，造成一個次殖民地的地位，中國外交的失敗，大概可以分爲五個時期。

第一時期：由鴉片戰爭以至甲午中日之戰，這是帝國主義者，看穿中國的弱點，開始在中國取得權利的時期。他們一方面，用軍事勢力壓迫中國，以取得種種政治上優越的勢力，一方面則用經濟的侵略，以取得實在的利益，所以鴉片戰爭，實在是中國外交史上，外交失敗的第一頁。

第二時期：由中日戰爭，至庚子八國聯軍之役，這是帝國主義者在中國互爭權利的時期。一個個借著軍事勢力，或用恫嚇的手段，或用假親善的手段，佔據地方爲租界地，各盡其侵畧之能。

第三時期：由庚子聯軍，至歐洲大戰開始，這是各國用經濟的方法，來侵略中國，較用戰爭的手段更凶狠，甚麼賠款呀，關稅不能自主呀，盡量的榨取中國的膏血，所以中國由此漸漸國貧民弱了。

第四時期：自歐戰至華盛頓會議，是日本單獨侵略中國的時期。

甚麼二十一條呀，把東三省及山東的利益一網打盡，都歸了日本，這時又正趕上歐戰，歐美各國無力東顧，所以日本得任其所爲。

第五時期：由華盛頓會議至現在，日本既在中國取得特殊權利，歐戰後各強國都不滿意，于是有華盛頓會議，把日本非法取去的權利，挖出來，還中國，各國都要勢力平均，但日本既得的權利，既被迫吐出，於是時時刻刻想用武力，把已得的權利奪回去，卽至因此引起世界大戰，亦所不惜，于是去年乘歐美經濟微弱的時間，竟不顧一切的出兵佔據東三省，不過中國現時非甲午可比，國民對於國家已有相當的認識，歐美各國既無力東顧，則我國之亡與不亡，須視我國民愛國之程度如何耳，苟上下一心長期抵抗，則不止日本，今後不能在我國繼續侵略，卽歐美各國，亦須改變其對我之方策也。

飲酒的危險

華次遠

酒是種種物料醱釀而成的一種腐汁，例如米穀大麥小麥雀麥葡萄等，都可以釀酒，酒酵是釀酒所不可少的要素，他的作用，可以把穀菓裏所含的漿汁和糖類變成酒精，無論任何種類的酒，如燒酒、紹興酒

，啤酒，白蘭地，都含有酒精，不過所含的分量多少不等，有每百兩酒裏含五兩或十兩酒精的，也有每百兩裏含有五十兩，至七十兩酒精的，酒精爲烈性的毒物，如果人飲少許純粹的酒精，就可以斃命，我們可以用實驗證明一下，把蟲或魚置一清水盆裏，另按水的分量摻十分之一的酒精，這蟲或魚，定然斃命，人類的心肝胃腎以及肌肉，雖然組織與蟲魚不同，但是所受的損害完全一樣，對於飲酒的危險，現在再分析開說一說。

酒不可認爲食物或飲料，任何食物，或飲料，一經運到體內，就可以藉着他取暖身體，振作勇氣，並收發育和營養的效用，惟獨酒送入食道以後，絕不消化，也不變易，及至流到血液裏，依然是酒，並且他所流行的臟腑部分，都受酒力的焚燒，而發繃縮的狀態，胃有消化一切食物的機能，而視酒如敵，凡酒運到胃部，卽刻向外驅逐，所以初次飲酒，或飲酒過多，往往使胃部作惡，以致嘔吐，人得食物目的爲發育身體，但是酒反倒阻礙身體的發育，所以說酒絕不是食物或飲料。

酒能傷腦，某醫士每日飲酒三兩，到第十二日的時節，感覺出他的智能比較未飲酒以前敗劣的很，先前他作算術，可以在一分鐘內加四十個數目，十二日以後，每分鐘只可加二十四個數目，並且他在未飲酒以前，每欲記詩一句，祇須二分鐘，後來必須六分鐘，方能記憶，飲酒最傷腦力，從這裏可以証明了。

飲酒能以致病，人的身體內部，本有一種抵抗病的能力，飲酒可以把他消滅，這種能力既然被酒消滅，所以易患肺炎，肺癆，霍亂，瘟疫，腎病，痢疾，各種病症，飲酒的人，不僅他本身受害，甚至累及後裔，考察瘋人院裏所養的呆木小孩，大都因為受他父母飲酒的遺毒。

飲酒有以上種種的危險，奉勸諸君，千萬不可染上這種嗜好。

兒童的遊戲和健康

宋問農

遊戲和運動，若是不失之過度，對於無論何人，都是有益處的，成人若能夠每天用些時間，從事運動，也很有益處，活潑的運動，能夠使那生活機械肌肉，和主要器官，去做工作，使身體健康，而且強壯。

，無論誰都應當遊戲，雖然不能一天到晚的遊戲，但是至少要用每天一部分時間，去遊戲，得着遊戲的樂趣。

人對於遊戲，也要有些責任。你想因為希望獲得錦標，而從事劇烈的運動，也是不很正當。但是你想，要作這種劇烈的訓練，和體育的運動，使一人能造成顯着的事業，但是你若希望造就偉大事業，而不去請教明瞭身體構造，和你工作能力的分量的人的指導，受其訓練，那是很不聰明的，過度運動的結果，得着重大損害，兒童們因為劇烈的運動，以致傷害自己的身體的並不是非常見的事，劇烈的長時間賽跑，繼續過於激烈，呼吸促迫，以致停頓，足致傷害，就是賽跑的馬，和其他獸類，逐獵的人，驅策過於激烈，也可以使牠力憊在數分鐘之內，致其死命，運動達充分的程度，若臟器的工作，有力的，固然沒有什麼妨碍，但是人到了呼吸促迫，不能迅速，消失胸口所覺得緊張和壓迫，可以證明心臟和肺臟已經過勞，而且已經受損害了。

衛生的遊戲，是運動的金科玉律，疲倦的時候，就停止運動，遊戲完畢的時候，你若出了汗，切不可傷風或受寒，最好另外加上一件外

套，或大衣，或是用一條毯子，來圍繞在你的身上以防寒氣的侵襲，若是沒有什麼東西包纏身體，那末便就應行適宜緩步，直到發汗停止爲止，用冷水洗手和面，可以使你覺得寒冷，最好先用溫水浴，再用冷水噴水浴噴霧浴，或者用濡濕的毛巾摩擦之後，再用毛巾擦乾全身皮膚，都是在遊戲後消除熱度的好方法，但不可於冷水浴以前受寒，乾擦皮膚之時，等牠顯出紅色爲止。

兒童能夠在那露天空氣中，舉行戶外運動，那是最好的，戶外的空氣，對於呼吸，比戶內的空氣，是有些益些，在冬天的時候溜冰拋雪球和乘冰橇，都是男孩和女孩們的戶外好遊戲，當溫暖的時候，滾鐵圈放風箏和其他各種球戲競技，若是玩得不過度，都很合於衛生的。游泳是最好的遊戲中的一種，人類都應當練習游泳，不但是一種有趣味的游技，可以強壯身體，保持健康，而曉得怎樣游泳，有時可以自救，和拯救別人的生命，學習游泳，像學習走路一樣，起初稍微覺得困難，若得着教師的指導，學會也很快的奔跑，或別的劇烈運動，最容易使身體過於發熱，尤在熱天更容易，但是在游泳的時候，那身體因

爲在水中得着涼爽，所以極劇烈的運動，可在相當時間內繼續下去，沒有什麼妨礙的。運動場上的遊戲和運動，種類很多，大概總有一百多種，其中大部分是男孩和女孩們所應當學習的。一方面使我們有興趣，一方面可以使我們的身體得着益處不少。

體育室中的運動的種類很多，游環棍杠和別種器械等都是，這些器械，可以逐漸學習，以發達肌肉，訓練他們去服從意志的指揮，由此看來，遊戲競技和運動，都是有益身心的，但是行之過度的時候，就要使肌肉心臟和別的器官，過於勞倦，對於身心都有害處，總要動作適宜纔好。

日本應接受滬戰的教訓

王班如

滬戰發生以前，日本駐滬海軍司令官，預計四小時內可以完全解決上海，近郊華軍，從二十八到現在，已經過了兩個多星期，以鐘點計已超過日本預計一百倍以上的數目，結果日本屢次進攻，屢次傷人失械，大敗而去，若不是日本以公共租界爲護符，恐怕日本在上海的軍隊，早被中國消滅了，在上海的各國軍事專家，都極力讚許，認爲歐

戰中，也無此次戰爭之驚人，則其戰爭之激烈可知。并且吳松鎮、婦女亦有多數拋棄家庭，荷槍實彈，協同我軍死守，每次遇敵衝鋒，并無畏縮，勇往直前，與敵肉搏，又謂日軍在戰場中，檢得中華為國犧牲的女戰士，雖死而執槍不放，不禁神往淚下。

從一切消息中，一般結論，都說華軍驍勇善戰，日軍輕敵燥進，華軍已暫時克服日軍。但是我們認為今日滬戰，用淺近眼光觀察，自然為我華軍驍勇，戰之結果，進一步考究，今日華軍之勝，日軍之敗，不在我軍驍勇，而在我軍義憤，不在我軍善戰，而在我軍拼命。在今日局勢之下，所謂義憤，所謂拼命，又不止我國軍人如是，一班中國人如此，中國人今日所以能如此成全之者，又為日本人，何則，日本人今茲所挑戰者，非中國人，乃人類的天性，人類的本能，稍有常識的，日本人即能明白，圖存是人的本能，是一切有機物的本能，任何有機物，到了生命上發生危險的最後一刻，必鼓其全生命所有的能力，以為戰爭，以為抵抗，這就是圖存的奮鬥。人是萬物之靈，在圖存的奮鬥，已更能鼓舞一切的精神氣力，以相追逐，這種精神氣力，發

揮出來的時候，即爲忠勇節義，所以個人對個人，我們要承認對方的生存權，不然我們就是向對方生存本能挑戰，民族與民族相處，此民族最低限度，亦應承認彼民族的生存權，不然即係向對方民族圖存本能挑戰，倘無消滅對手的個人，或對方的民族的絕對把握，而竟向對方的生存，本能挑戰，自取滅亡，上海一戰，日軍的軍械，較華軍優勝的多，而日軍之所以敗，原因即在上面所指的天演律的支配，日本對中國的壓迫，使中國人忍無可忍，讓無可讓，中國人若想在世界上生存，若想是一個獨立國家，都應當急起直追隨已死的義士們，與日本拼命，則最後的勝利，我可斷言定屬中國，因日本已違天演公律，欲不敗亡不可得也。

少吃不易消化的食物

孫澤民

衛生的道理，是與人類生命上有直接的關係，所以個人的起居飲食兩件事，爲尤要。語云：「病從口入，」就是這種道理。因爲人們所吃的東西，所喝的東西，稍不留神，就難免發生疾病，這是很危險，不可以漠視的。

今天的講演，何以要專重飲食的衛生呢？因為鄙人在這幾日裏，有點感觸，現在是國歷二月十七，原來就是廢歷的正日十二，看見滿街市上，賣元宵的大行其道，差不多茶食店，全都利市三倍，各家餽送親友，亦無不以元宵爲應時佳品，相習成風，牢不可破。

大家要知道，元宵這種東西，是黏米面合糖等做成的，吾們吃到胃裡，最難消化。「凡是不易消化的食品，吃到胃裏，都要生病。」小孩子們吃了，更是危險萬分，所以奉勸大家，不要忸於習俗，毅然決然的，打破這無味的舊習慣，不但這正月十五日的元宵，不應該吃，連帶還有中國舊節令的幾種食品，都要加以改良，如同二月二日的糰子；五月節的糰子；八月節的月餅；九月九的切糕；臘月二十三的黏糕；全都是有害於胃，最不易消化的食物。

現在國體已經變更二十餘年，國歷亦已改行二十餘年，可是舊習慣，仍然存在，真是叫人莫明其妙。本館爲民衆教育機關，負改良社會，喚起民衆之責，深盼大家，協同努力，共負改良之責，這是本館最希望的。

種樹的利益

王班如

古人說過十年樹木百年樹人，他的意思是培養人才比培養樹木難，這樣拿人才與木材來比，由人才的重要亦可知木材的功用了。可是古時的人，因為科學的知識短淺，所以只見木材的直接功用，沒有見到他的間接利益。現在我就這兩方面來說一說。

直接的利益：主產物，樹木到了成材的時候，他的木材可做棟樑桌椅舟車等，我們的住行兩要素，都要以木材為最主要的原料，即至衣食亦與樹木有關，如樹之果可食，樹之纖維質可以織布等，其他副產品尚多，茲不贅述。

間接的利益：調節氣候。樹多的地方，在夏天的時候，可以遮蔽烈日，氣候自然不至過於暑熱，在冬天的時候，可以抵禦寒風，所以氣候也不至過於寒冷了。夏天不太熱，冬天不太冷，人民的工作固然比較方便，就是對於人民的衛生上，也不能說沒有裨益的。

預防水旱：農民最大的痛苦，就是水旱雹蝗，關於蝗雹暫且不講，現先就水旱兩項仔細研究，水災的由來，是因為山上的雨水突然流

下來，勢極猛烈，將堤冲毀，所有近河的人畜房屋都被水冲毀淹斃。預防的方法，就是在山上多種樹木，樹木的下面有些叢枝雜草，下雨的時候一方面可以吸收些，一方面亦可以減少水的猛勢，不至一時全流下來。水流既然不猛烈，則水災自可減少了。再在隄上也多種樹木，他的根子深入土中，可以把土攀結起來，就是有猛流的水，也不至于决口。以上係防水災，但多種樹木不但防水災，並且也可防旱災，因為旱災是空氣中水分太少，所以沒有雨。若是多種些樹木，他的根子在地下吸取養料時，必須用水運送養料到植物內，養料被植物吸收了，剩下的水，就由葉上蒸發出去，這就是植物的通發作用，若多種樹木，則樹木葉子所蒸發的水分，都存留在空氣中，空氣中水分多，則不愁無雨也。

種子的選擇法

王班如

我國乃農立國，農作業的好壞，與我國國民的關係極大，農作物的好壞，原因雖多，但種子的良惡關係最大，今將選種法，述其梗概如下。

選種的條件

(一) 純正清潔：種子內，萬不可夾雜他種類的種子，及草子蟲卵等。

(二) 發芽率及發芽勢：取種子試種之，檢出百分中，若干分發芽，為發芽率，若在試種之時，各種子同時發芽，是為發芽勢強，反之，則為發芽勢弱，此則應恃種子商的信用，或由自己試種。

(三) 容量重量及比重：容量大者，重量必大，選種應擇重大者，法同比重。

(四) 形狀香臭：種子形狀之豐滿者，必成熟，其應有之光澤，及香臭，亦應注意之，否則即為腐敗，或未成熟者，皆不可用。

(五) 種子的年齡：種子收藏的年數，為其年齡，凡以澱粉為主的種子，不可過二三年，以脂油為主的種子，不可過五六年，否則不易發芽。

選擇種子的方法

(一) 水選：此法只可選出比重比水稍高的種子，以沉入水中者，

爲佳，若種子比重比水大者，則不適用。

(女)鹽水選：鹽水比重比水大，故種子重于水者，可用此法。

(口)以容量爲標準：以種子容量大者，則必豐滿成熟，故以容量大小選擇種子之好壞亦可。

(C)以重量爲標準之選擇法：此法多借風力，以分別種子之輕重

勸民衆慰勞上海抗敵的第十九路軍

孫澤民

日本帝國主義者，籍着中村案件爲由，強用兵力，侵佔我國的東三省。以爲中國的軍隊，全不會抵抗，大可以爲所欲爲，因而才有天津的事變。那知道天津的保安警察，懂得抵抗，不願甘受宰割，所以日本沒有什麼便宜得着，鬧了一個乘輿而來，敗興而返。按說日本就應當覺悟才對，那知他羞惱成怒，一計不成，再生二計。於是派遣兵船，到上海去擾亂，不想又碰了釘子上啦，上海的第十九路軍，蔡廷楷，蔣光鼐，諸位將軍，認定守土有責，誓死抵抗，這一來不要緊，真是出乎日本意料之外，屢次慘敗，不時呼援。可是上海的十九軍，雖是

連連告捷，亦決不能不犧牲一切，因而亦是通電請援，以期長期抵抗，爲民族爭光。至於一切輜重糧餉，尤關重要，所以各省市發起籌集鉅款，慰勞上海十九軍將士。天津爲北方大埠，居民百萬，那更應深表同情。現在各機關，多發起籌款慰勞，以期集腋成裘，滙寄上海。大家要知道，上海的存亡，與中國的大局，很有關係，萬不可以漠不關心。十九軍如此的爲國爲民，我們應該起十二分敬仰，個人盡個人的力量，捐助慰勞費，鼓勵前方將士，那才對的過自己的良心，方不愧爲中華國民一份子。

至於捐款數目，不論多寡，天津各大報館，多有代收，萬不可因爲錢數少，不肯送去。要知聚少成多，十九軍可以得着實惠，十九軍可以長期抵抗，上海既萬不能失守，上海既不能失守，中國前途，便有希望，中國強了，豈不是我輩的光榮。所以說大家捐款，慰勞十九軍，就說捐錢爲自己亦無不可，諸君以爲何如？

留神春瘟

孫澤民

現在時當春令，患春瘟的，是非常之多，並且傳染的，還是非常之

快，尤以白喉這種病，鬧的更凶。

春瘟二字的解釋，瘟就是熱，春瘟就是春天的熱病，要按實在說，發於夏至節後的，叫作暑症，發於夏至節前的，才叫作瘟病，如今要是在春天發現的，那麼就叫作春瘟。

春瘟一症，他的病源有二，一爲去冬的伏邪，到了春天才發，一爲今日的風邪，新感而發。含混言之，可以概括着說，是春瘟，分析來說，前者叫作伏氣，後者叫作風瘟，醫者病者，若不細心辨別，方藥投錯，時日遷延，那可就不堪設想了。

伏氣是什麼？就是去年冬天起居不慎，傷於寒邪，假若當時就病的，叫作傷寒，可是那時身強能耐，寒邪內侵，伏着不發，頂到轉年春天，受春氣的誘觸，引動伏邪，伏寒鬱熱而化，所以他的熱勢、自內達外。

風瘟是什麼？就是春天時令溫暖，氣候和萱，腠理開泄，肌膚不固，乃寒熱不時，乍熱乍寒，更衣不及，風邪外乘，起初由口鼻吸入，首先犯肺傳至心包，或留三焦，他那病勢步驟，由外入內。

春瘟顯明証象的分別，伏氣壯熱煩悶，口乾舌燥，頭暈發熱，骨節疼，風瘟頭痛惡風，微嗽，有汗，胸滿，氣窒。

春瘟的預防法，「一」冬主收藏，去年入冬之後，宜固密封藏，以保精却病，內經上說：「冬不藏精，春必病瘟」。金匱上說：「夫精者，生之本也」，故藏於精者，春不病瘟」。張仲景說：「冬時嚴寒，萬賴深藏，君子固密則不傷於寒」。「二」慎起居，慎冷暖，起居要有定時，冷暖要有常軌，可就風邪無由而乘了。

水的清潔法

王班如

水是生活上重要東西的一種，我們都知是不能有一天不用水的。但是水裏時常含有不良的東西，有時與我們身體有害。所以必須要知道水的清潔方法才好。

在水裏面，所含着不良的東西：第一種是礦質，這種礦質，飲入人身體裏邊，是不易消化的。或者還許有毒性。含有礦質的東西的水，以井水及泉水為最多。我們要想除去他，就是用沈澱法或濾過法。第二種是病原微生物，這是一種人的肉眼不能看出來的東西，一旦到了

身體裏邊便要發病。含有這種微生物的水，以河水及湖水為最多。有時候在濾過自來水裏邊，也能找出來，要想完全除去他，只有用煮沸的方法來殺滅他，方可使他不能為患。

總之無論是那種水，若不加人工的製造，只靠着天然，是很不完善的。自來水雖然是經過人工的，但亦不能說是完全無缺，況且我們鄉村裏邊，那能都使用自來水呢？用河水井水的，比比皆是。所以把水的清潔法寫出來，要請大家注意才好。

一煮沸法：水當煮沸的時候，其中所溶的炭酸氣放散，而其中溶解之鹽類沈澱，故水的硬度和礦質當可消滅一部分。又普通的細菌，若水煮至七八十度溫度的時候，就可全數死滅。但在病原菌，須煮至百度以上，並得繼續三四小時，纔可撲滅盡淨。故當傳染病流行之際，水之煮沸法，是萬不可缺少的。

二明礬沈澱法：若把污濁之水放入明礬，用木棍攪之，水即澄清。此是我國相傳的舊法，是人人知道的，因為明礬與水中之炭酸鈣化合，而變成硫酸鈣，和輕養化礬。這種東西，在水中是不溶解的，故

即沈澱到底。並且當他沈澱的時候，還把旁的浮游物，帶下若干，故水即透明清潔。

三簡便的濾水器：這種濾水器，乃是由陶器製成的，各大藥房都有賣的，就是把這濾水器內放置若干的炭屑，砂礫，鉄絲，和石棉等，使水由上部通過，再由下部之活塞流出來，那水自然就乾淨了。鉄屑是最適於淨水的，就是惡臭的水，亦能把他透明，而變爲無色無臭，並且還不帶着鉄氣。再說炭呢，不但是把水中所溶解之有機物，和微生物，大部分除去，且能酸化之，而使其無害，還有攝取鉛分之効，至於骨炭之効力，要比木炭大的多！

四芥子油清潔法：此是日本岡田博士實驗所得的，頗爲新奇而且簡便。據博士報告說：是把百格蘭姆水中，滴下芥子油一滴，就可把所有之細菌撲滅。因芥子油有辛辣的臭味，但是他揮發性很強，故當滴油混和後，加上覆蓋，經過三小時的消毒時間，然後去蓋拌攪數回，以除其臭味即適用？

天然療病法

一個人有了病以後，延醫療治。如果請着一位有經驗能識症的醫士，或者可以將病治好。但是現在醫者，有幾人能具宏富經驗，能遇症即識。若是延着庸醫來醫治，那就無異把病人置之死地了。況且病一旦發現，絕不定全在臨時的短時間的。生活不適，完全由於素常身體衰弱，抵抗外界侵犯的能力薄弱，最容易被天氣時令的變動而致疾病。就讓遇着名醫療治，但身體所受的痛苦，經濟所受的損失，家庭中所受的辛苦及煩惱，可想而知。因此要想免除病的發現，非由素常生活着手不可。素常飲食起居，一舉一動，全要合乎衛生。就讓疾病發生，亦不致沈重。至於談到醫治方面，最好用天然療病法爲最宜。天然療病法，以常人眼光看來，似與病無甚效力。但實際着想。其功效極大，試述於後。

(一)日光：日光的光線，其性能殺菌。且光能生熱，熱亦具此能力。此三者之原動力，能生活萬物，吾人若不信可試以証之。設取日光中之植物，移置於黑暗之隅，不久必致枯萎。不惟植物如此，即任何動物亦然。若錮禁暗處，不與日光相接近，久之亦必孱弱而染疾病。

且療治肺病。日光尤爲必不可缺之物。這是共所承認的。

(二)新鮮空氣：空氣要新鮮，這是更不待言的了。按醫學專家談：肺病到了嚴重的時候，如能每日在最幽靜，空氣最純潔的地方，用兩人扶持作速步行走，均勻呼吸，久之即可奏效。

(三)水：吾人必須多飲清水，以期扶助皮膚及腎經。使其排洩軀體各部分，所時時發生之毒質，並且皮膚上之任何疾病，如能用清水時常沐浴，久之亦可發生效力。

所以說自然療法，勝於醫治。俗語說過，不藥爲中醫，即是這種意思。望大家注意才是。

滬戰的經過 (一)

王班如

自九一八日本強佔瀋陽後，逐漸南侵。到二十一年一月初，又佔了我們的錦州及山海關以外的地方。于是日本又圖在華南去擾亂。他的目的是因爲華南是各國的商業中心，若華南擾亂了，把各國的目光都移到華南去，然後日本在華北就可以任所欲爲了。所以在本年一月的時候，漢口也非常吃緊。福建福州日本也去擾亂，不過幸而皆未發生

事故。不料在一月二十日的夜間，日本浪人竟在上海焚燒我國三友實業社的工廠，於是竟演成這次的滬戰。

這次滬戰的主要原因，當然與日本佔東三省有極密切的關係。至于這次的近因，是因為三友實業社的工人，因日本強佔東三省後，所以自動組織義勇軍，晝夜訓練，以圖報國。且三友社出品精良，日貨多被抵制。因而日本浪人故意向該廠尋釁，但幸未成事。不料于一月十八日有日本僧人五人，闖入三友實業社工廠，該廠工人因其形迹可疑，加以盤問，致起衝突而至互毆。于是一月二十日晨二時，日浪人竟偕同日陸戰隊乘鐵甲車汽車潛往三友社縱火。當日浪人行抵臨清路公共租界時，為華捕所見當上前勸阻。竟被日兵槍殺一名。于是日兵等直往三友社縱火。三友社被燒屋六間機器損壞二十四架，總共約損失萬元。及上海市長得信後當即向日領嚴重抗議。日領當即道歉，但對毆僧一案反向我提出嚴重抗議，要求道歉賠償懲兇及制止一切反日行動。那時我滬市長業已完全承認，而竟仍發生戰爭，這就是滬戰最初的一點小原因，而致有此次滬戰。觀此則日本之意蓄尋釁，及滬戰的

責任應由日本完全負擔，已可顯見。其後的情形俟下回講演時再繼續來說：

白喉症的傳染和預防

王采文

白喉一名喉癘。他的症狀，是喉部的皮膜上，生一種白灰色的假膜，所以叫做白喉。這種症候，最是凶猛傳播力也最大。現在把這種病的情形，和預防的方法，大畧說一說，請大家注意。

「一」傳染。這種病的傳染，是由於一種白喉菌，吾人同患者接近談話，或使用患者的器具衣服等，都能傳染上的。

「二」潛伏期。二日至七日。

「三」病狀。初起時，背部發寒戰，漸至全身發熱，體溫增加，到一百另二三度，脈搏一百二十度左右。喉部疼痛，扁桃體上，現出假膜！

「四」致死原因。(A)血中毒素太大。(B)呼吸器堵塞，不能呼吸。

(C)與其他之合併症！

「五」患者衛生。(A)食物要富於滋養料，並須宜於消化者。(B)飲

以多量之水？

「六」診斷。最好施行喉部分泌物之檢查；

「七」治療。(A)注射血清，或抗毒素。(B)用藥水灌洗鼻內脫落之假膜，以防呼吸器堵塞。惟治療時，應使有學識之醫師爲之。

「八」預防。(A)與病人接近之人，須注射少量之抗毒素。(B)患病之人，務須隔離。直至其喉部之分泌物，經醫師檢查，確無此病菌時，方準與他人接近。(C)病人應用之器具衣服等，須經過消毒之手續，方可使用。(D)病人之涕唾，須承以痰盂，盂內須灑消毒藥品，並須時常用滾水洗滌之。

就鄙人所知道的，近來患白喉症的人很多，希望諸位對於預防的工作，要特別注意。如遇喉痛等，疑似白喉的時候，應該趕緊就醫診視，治療上並不費事，若是時候久了，就要發生危險，治療上就很費手了。

滬戰的經過 (二)

王班如

上次講演說到滬戰未發生前的情形。但那時尙有日本對我國日報

的無理要求，因為日本天皇被刺，及浪人焚燒三友社工廠，有日本海軍陸戰隊爲之掩護等，民國日報皆有詳細記載。日人謂與事實不符，于是向民國日報提出四項要求：（1）主筆來隊提出公文陳謝。（2）掲載半張大的謝罪文字。（3）刊載一星期道謝啟事。（4）罷免直接責任記者。並限當夜答覆。民國日報未允所請，于是情勢益嚴重，至二十六日上海市長吳鐵城對日人所提出之四項完全承認，並決定於二十七日解散反日會，民國日報亦被迫停刊，我國在此時已極力容忍。而至二十八日日人竟要求我軍退出二十里，及其他新條件十二條。我國未及答覆，而日軍突於二十八日晚上十一時半進攻十九路軍，而謀佔領我淞滬路天通菴車站，於是此空前滬戰開始矣。日軍焚商務印書館及各學校，凡我國之文化機關日人皆極力破毀之。日人之居心已可知矣。我國只商務印書館一處即損失一千萬元，至於其他損害則更不能計矣。自一月二十八日起至三月二日止，我十九路軍在滬支持一月有餘，日軍藉其軍械之精良，以與我軍械不良之愛國軍人肉搏。我十九路軍軍械不如日軍，而忠勇之氣則勝之。又加以上海土着完全加入義勇

軍爲鄉導。於是日軍屢敗，日軍司令由少將易中將，由中將易大將，最後白川大將來滬，變更戰畧，一面由正面積極反攻，一面突佔我軍後防瀏河，於是我忠勇之十九路軍不得不後退待援矣。但在此一月中，我國軍人以血肉之軀與無情之鐵彈相抵抗，每以少數軍人，奮不顧身赤手衝鋒，而奪得日軍之鐵甲車及機關槍等。且有時周身圍以炸彈，闖入日軍防地，任日軍刺殺，而使周身之炸彈炸裂，犧牲個人生命，而炸死日軍多人。如是忠勇，如是肉搏，而始得支持一月有餘。最後之結果雖後退，但非我軍之不能戰，乃軍械之不如人也。如是激烈之肉搏，卽歐戰時亦未曾有，是以外國人士莫不驚異。而我國國際地位，亦因之稍有增加。是以此次滬戰結果雖不佳，但對國家人格上加光榮不少也。

童子軍是做什麼的？

王采文

中國童子軍，於民國初年，創始在上海。以後各地相繼成立。但是十幾年的功夫，不見如何發展，原因就是是一般人不認識。以爲入了童子軍，就是將來當兵的預備。記得十年前，鄙人在學校裏，提議組織

童子軍，但是願意加入的，竟沒有幾個，結果沒有能夠成立。到現在城市各地，觸目皆是，較比從前，進步得多了。本來一國的元氣，繫在青年，青年的元氣不振，就是國家衰亡的預兆。童子軍的組織，乃是陶冶青年最好的方法。矯正他們不良的習慣；養成他們健全的精神；確定他們人生的觀念。果能推行普遍，訓練得法，國家前途，是很可抱樂觀的。

一個人立身處世，要受五種訓練，是什麼呢？就是德育；智育；體育；羣育；美育。這五育完備了，然後才能在社會上立得住腳。我國從來是只知注重智德，而輕視羣體美三育，所以國民性，就發現種種弱點。沒有強健的體魄，和勇敢的精神。又沒有聯合互助的能力，也沒有審美的觀念。學校裏的功課，雖然都是訓練五育的，但是缺少躬行實踐的訓練，空言無補於事實。所以要用童子軍的組織工作來補救。現在改革學制，把童子軍定為主要科目，也就是這個意思。

童子軍是英國貝敦堡將軍發明的：用以矯正青年頹墮的氣象，很著功效。所以全世界各處，都仿效組織，他的主旨是：「以整齊嚴肅為

規模；以利物愛人爲職志，以勇猛機警爲精神。」和軍事教育的旨趣，是大不相同的。

童子軍的口號是智，仁，勇。就是五育的真精神。況且童子軍對於智，仁，勇，三項，樣樣都要親自去實行，不是徒託空言的。所以受過童子軍訓練的青年，沒有一個身體不强健；品行不純正；智識不充足的。

現在中國民族的怠惰情形，是日甚一日了，吾希望童子軍的組織，要普遍各地。（現在除城市外，內地還有許多處沒有這種組織。）把童子軍的精神，推行到全民衆裏去！

滬戰的經過（三）

王班如

上次講演說到我軍變更戰略，退守後防。日軍是時亦知難而止，未敢前進。於是雙方維持原防，尙無激烈戰事發生。我國一面在國聯方面攻擊日人之強暴行爲，一面固守前線。適國聯各小國皆不直日人之所爲，於是各小國聯合起來，共同攻擊日本。日人感覺國際地位之惡劣，於是急謀解決滬局。適英使籃浦森因其本國商業關係，亦極欲滬

戰早日結束。於是英使出爲調人，並聯法美等國組織共同委員會。經若干之困難，若干之會議，始有今日之停戰協定。原擬於四月三十日簽字，不料簽字前一日虹口炸彈案，所有日軍之高級官長，及重要代表完全被韓人尹奉吉所炸。於是協定簽字不得不延期。至五月五日此協定始簽字，並同時於南京東京發表協定草案。茲錄其協定正文如下：

第一條，中國及日本當局既經下令停戰。茲雙方協定自中華民國二十一年五月五日起確定停戰。雙方軍隊盡其力之所及，在上海週圍停一切及各種戰鬥行爲。關於停戰情形遇有疑問發生時，由與會友止邦代表查明之。第二條，中國軍隊在本協定所涉及區域內之常態恢復未經決定辦法以前，留駐其現在之地位。此項地位在本協定附件第一號內列明之。（中國聲明本協定對於中國軍隊，在其領土內之調動，並不含有任何永久之限制。）第三條，日本軍隊應撤退至公共租界內，虹口方面之越界築路，一如中華民國二十一年一月二十八日事變以前之原狀。但鑒於須待容納之日本軍隊人數，有若干部隊可暫駐於上述之毗連地點，此項地點在本協定附件第二號列明之。第四條，爲證明

雙方之撤退起見，設立共同委員會。列入與會友邦爲委員，該委員會並協助佈置撤退之日本軍隊，與接管之中國警察間移交事宜。以使日本軍隊撤退時，中國警察立即接管。該委員會之組織及其辦事程序，在本協定附件第三號內訂明之。第五條，本協定自簽字之日起發生效力。本協定用中日英三國文字繕成，如意義發生疑問時，或中日英文間發生有不同意義時，應以英文本爲准。中華民國二十一年五月五日訂於上海。這就是上海協定原文，其附件不過指明兩國軍隊暫駐地點，及日軍應於四星期內撤盡等。這次滬戰據最初步的調查，我國損失已達千四百萬。若連間接損失，總在二萬萬以上。結果只有這樣一個協定。不過弱國從來是沒有外交的，這個協定雖然不能使我們滿意，但處在這種情況下，我國當局亦有其不得已的苦衷。如要雪恥復仇，那全在我民衆之自強也。

談閱報

王采文

今天和諸君談一談閱報。我們全知道：一個人想知識增加，學術進步，必須時常讀書。但是如果果要明瞭世界大勢，國家現狀，和社會情

形，却非閱報不可。因為報紙的利益，可以溝通人類的思想感情，促進世界的大同。每天去讀，可以獲得生活必須的學問，好來應付新的環境。吾人除去幼年受學校教育以外，可以說終身受着報紙的教育。若不閱報，孤陋寡聞的評語，是免不掉的。但是閱報也要有幾種常識，現在簡單的分述出來。

(一)閱報要成爲一種習慣 有的不常閱報的人，對於報紙上所載政治的焦點，風潮的始末，人名和地名和慣用語，連續的事實，都不甚清楚。看的時候，茫無頭緒，很費思索，就不高興去看。結果對於國事民風，仍是全不明瞭。所以必須忍耐着看下去，久而久之，成爲每天不可少的工作，就能夠發生興趣了。

(二)報紙的選擇 每個城市都有數種以上的報紙，有的可以代表時代性的，有的具有自己需要的特點的。我們看着某報的宗旨，和言論上，消息上，合於自己的需要，和時間的分配，就選擇這一種來看。就報紙的性質來分，有公報，商報，民報，農報，工報，的分別。按出版的時期來分，有月刊，週刊，三日刊，日刊，和晨報，晚報，的

方。閱報的人，選擇一種來讀是很方便的。至于識字不多的同胞，也可以選擇文字淺顯，篇幅簡短的去。不過還要注意，小報之中，選稿優良的，固然不少，但是取材雜亂，有傷風化的，也是所在多有。總要選擇稍有價值的去看，才能夠得着正確的消息哩。

(二)閱報的時間 工作忙碌的人，每無暇閱報，最好無論如何忙迫，也要劃出一部分時間來閱報。時間要有一定，日子長了，成爲一種固定工作，就不覺得迫促了。有閒暇時間的人，就可以用報做一種消遣品。較比要錢閒遊強得多了。

(二)閱法 閱報的方法，應該依着次序的前後，由第一張第一欄起，到最後的一欄止。但是一般人，恐怕沒有這種時間，所以可以分做精閱，瀏覽，備閱三種。在時間上可以自由伸縮。精讀是和自己有關係的一部分，無論如何忙碌，也是要看的，其次是瀏覽部份，先讀題目和提要，內容無關的，就可以不看。遇着緊要的題目，再看他全文。至於備讀的一部分，如在辦公餘暇，或是在假日，也可以把來消遣。若在忙迫的時間，也就可以不看了。

近來閱報的人，很多有個不良習慣，大部分都不閱社論，電訊，要聞等項。好像這些事，與我毫無關係似的，只專門去看報屁股。和姦淫盜殺等新聞。有一般報館，爲着迎合讀者的下級趣味起見，也筆墨淋漓的描寫這些事件，這樣閱報是絲毫沒有益處的，請大家戒免才好。

孫中山先生逝世七週年紀念

孫澤民

今天是國歷三月十一日。明天就是我國的國父，孫中山先生的逝世七週年紀念。所以今天藉着本館講演的日期，把孫中山先生一生的歷史，和逝世的情形對大家說說。希望大家時時刻刻的不要忘了孫總理偉大的事業。並且還要我們國民，繼續孫中山先生未竟之志呢；

孫中山先生，生於前清同治五年十月初六日。按陽歷算就是十一月十二日。家住在廣東省的香山縣，翠亨村。家理原來是種地的農人。父親的名字叫道川。母親的娘家姓楊。孫中山先生是第二個兒子。大哥叫孫眉，在檀香山作買賣。孫中山先生，十四歲的時候，隨着他大哥到夏威夷，在教會的學校上學。以後回國，又在廣州的博濟醫學校學醫。他的那革命思想，在童年時代，已經是涵育了。頂到十六歲時

· 認識了三合會的首領，鄭士良。十七歲時又認識陳少白，尤少統，楊鶴齡，陸皓東等。早晚的研究革命。那時香港澳門的親友，全都管他們稱爲四大寇。到了甲午中日開戰的時候，孫中山先生已經二十九歲了，看看清廷太不像話了，人心憤激，於是約集同志，在廣州起事。不幸失敗，這是孫中山先生革命失敗的第一次。以後凡遇機會，即設法進行革命。其間亦失敗了好多次。直頂到四十歲六 前清宣統三年，那一年打發黃興等，在廣州起事。事敗死者七十二人，全都是各省革命黨的精英，死後都葬在黃花岡一處，這就是革命黨，最末的一次失敗。隨着革命黨在湖北的武昌起義。各省響應。清庭的君主宣統同太后，一看這種情形不好，于是乎退位讓國，免得人民多遭塗炭。這才正式改爲中華民國。孫中山先生被選爲第一次臨時大總統，在陽歷一月一日，到南京就職。

那時清政府依賴袁世凱爲軍機大臣，可是袁世凱對於民國成功，亦很有力量。頂到選舉正式大總統的時候，孫中山先生可就讓給袁世凱了，爲的統轄南北人民，可以享得真正幸福。誰知袁世凱野心極大，

作了大總統還是不滿意。心想還要作大皇帝。於是買動各省軍閥，推戴自己作皇帝，改中華民國爲中華帝國，又改元爲洪憲元年。

孫中山先生一看，革命的力量費了數十年的功夫，讓袁世凱給破壞了，那還了得。于是乎又糾合諸位同志，分赴各省舉義，討袁。袁世凱一看，各省反對，不得已取消帝制，自己亦就病死啦。這就是孫中山先生第二次革命成功。

以後我們國中，又接連不斷的搗亂，如同張勳復辟，直皖之戰，直奉之戰，南邊的陳炯明叛變等；弄得中國七零八落。孫中山先生眼見這種情形，乃在廣州召集全國國民黨代表大會，制定黨綱，發布宣言，創設軍官學校，講演三民主義，成三民主義一書。趕上北邊奉直再戰，直敗，曹錕吳佩孚被推倒了，段祺瑞出任臨時執政，邀請孫中山先生北來。孫中山先生主張召集國民會議，解決國事，爲的是和平統一。於是答應了北方的約請，就在十一月從上海繞道日本，到了天津；那時因憂勞太甚，肝疾大發，隨到北京治療。轉年就是民國十四年，先生整六十歲，病一天比一天的重，成了不治之症。遂在三月十二

日那天逝世。四月二日殯於西山的碧雲寺。後來大家遵先生的遺囑，改葬南京紫金山。統觀先生一生的事業，完全是爲國爲民，並沒有爲自己發財致富的思想。凡爲吾們國民的，時刻不要忘了孫中山先生偉大的事業，並且還要繼續他的未竟之志，才好；

牙齒之衛生

王班如

普通一般人對於牙齒多不注意，認爲雖有齒病，對於健康上沒有關係。這實在是一種錯悞，因爲人若有不潔的牙齒，或腐敗的牙齒，無異替微生物在口內開拓了一個殖民地。這些微生物，或攪入食物內而入于胃，致發生消化系病，其害一。這些微生物，或腐蝕齒體，至于損壞使不能起咀嚼作用，致妨碍消化，而使身體孱弱，其害二。因齒病而失消化系的功用，即全體各部，缺少一種滋養料。而各種疾病因之而起，其害三。這樣看起來，牙齒的衛生，與人身健康實有莫大的關係。所以欲身體健康，必先講求牙齒衛生。而遵從下列各條：

(一)齒要清潔，以免微生物寄居。故於飲食後，須用牙刷刷洗清潔，以免食屑嵌入齒間，容易發生腐敗。

(二) 每早晨起床後，及晚間睡眠前，須以牙刷刷牙，否則蒸發的唾液，或殘渣的沈澱，做成齒石。

(三) 過冷或過熱的食物，有害於琺瑯質，亦不可食。

(四) 金屬的牙刷，或粗硬的牙粉，因其有害琺瑯質，都不可用。

(五) 齒質爲石灰鹽類，不可遇強性酸類。

(六) 一齒稍有損壞，宜速診治，以免損及他齒。

(七) 齒體若有空洞，宜速就牙醫醫治，否則齒質腐敗，空洞漸大，而患齒痛：

關於提倡國貨的幾個意見

王采文

近年以來，國民每受一番刺激，排斥仇貨的聲浪，就喧動起來。但是結果，必是不能持久，於是有五分鐘熱度的譏評。本來排斥外貨，是激於義憤的舉動，事過境遷，自歸消滅。根本的辦法，還是提倡國貨，所以一般憂時之士，都以提倡國貨爲先務。對於內地的的工作，也還言之成理，行之有效。對於國外貿易，可就落伍得太多了。

一國的貧富，要看他的工商業。工商業的盛衰，要看他出入口的現

狀。我們對外的貿易是入超于出的，並且每年有增無減。就是歷來在世界上獨步的絲茶等品，近來銷路也漸減，現在把改良國外貿易的幾個意見，向大家介紹一下。

(一)籌設海外航路：日本運往各國的貨物，用本國船隻，直接載到目的地。我國運貨，必須換輪裝運，所費極巨。是對外貿易不振的大原因。

(二)設貿易公司：收集本國商品，運往外國批發，兩處均設總機關，則熟習風俗人情銷路價格。所運貨物，不致賠累。

(三)銀行籌設分行：商品出口，押匯等交易實為至要。不可任外人操縱。近年來，中國交通等銀行，已有分行，及特約銀行之設。足以扶助國外貿易之振興也。

(四)設立學校造就專門人才：外國對於一事，必有一學校，我國工商教育不廣，應多多籌設，以造就此項專門人才。

(五)包裝之改良：外國對於包裝，極為認真，故有包裝所之設，成為專門事業。我國對於包裝術，不知改良，是以外表既不美觀，又易

破碎滲漏，不可不加关注。

(二)注重商人道德：對外貿易之商人，實關全國商人之信用，一有欺僞，則全國商業名譽掃地，國貨前途，更無發展之望，不可漫不注意。

以上所談，實際上不難做到，至於無裨實際的空論，就恕不多談了。

東京兇案的經過及感言

門厚裁

日本的東京，在十五日下午五時半，有穿海陸軍服制的暴徒兩名，由日首相的官邸正門；又有四名由其側門侵入後，即擬闖入首相所住的室中。當時經警衛巡查，加以阻止，由正門所入的二名，即用手槍威嚇，繼續向內侵入。並向適在談話中的犬養，擬以手槍。跟縱追至的巡查雖力加阻止，竟被一名開槍擊倒。同時其他兩名，正擬狙擊首相，當時首相謂有語奉告，務請稍待片刻，因是該兩名允向大門退行二三步，同時由側門侵入的一名，仍力促從速下手，於是六人又遵命用手槍射擊。犬養因中二彈於頭部面部，遂昏倒於地。彼等在行兇後

立乘汽車由側門出而逃走。射中大養之子彈，共三粒。有二粒在右額，一在左方，當時犬養附於六壘寬之客廳內桌前，在頭部鼻腔出血甚多，而精神尚佳。迭謂「可再使狙擊者來，余將詳加解釋。」後立刻請前田外科救治。但該醫至時，已經過四十分鐘，因流血過多，成爲不可救之傷。至八時五十分，犬養復吐血，並失知覺，於十六日早二時逝世。以上是東京兇案經過的大略情形。

現在吾們，對此案用冷靜腦子想想。由全世界人的眼光來看，關係日本的政治前途，當然發生極重大疑問。吾人最可驚者，日本軍人，自以爲最忠君，最愛國者，現在居然由軍人組織團體，刺殺君王親信之首相，忠君之意安在？違法行兇，擾亂治安，愛國之意安在？日本的警政辦理，可謂嚴密，向對於一切活動分子，略具色彩的，防範極周密，而此轟動全世界之大兇案，竟能發生於向稱嚴密的警治之下。這些問題，都關於日本內中政治，非局外人所能畧知。但吾人可由因果原則，推知軍國主義，發揮到極端之時，對外所用的武力，無所不用其極。同時自然的道理，對內就要潰決。可是世界列強，他們的武

力，皆不弱於日本，但未聞法軍人，如何干涉，或指導政治。至於英美，亦未聞其軍人，對國家政治，發表其政見。日本不然，其軍人虛榮心過盛，在國家治度上，又超出內閣之外，權力極大，而自負亦大，目空一切。即如去年，佔我東三省，攻打上海，由我國或全世界眼中觀之，認為事關重大。但在日本軍人腦中來想，不過小試其技耳。尤有一最可笑者，日本最近對國聯宣稱中國為無法治國家。今犬養被刺，其法治精神安在？且此次日本對中國軍事的藉口，具為保護其僑民生命財產，今東京的警廳，不能保其首相的生命，尙有保護他人能力麼？此二者，實在因為此案發生的聯帶感想。

嚴防霍亂

孫澤民

現在時令不正，本市居民不斷染受疾病。若普通小病，尙可延醫調治，如發生瘟疫傳染，可就不容緩手了。

昨天聽說塘沽一帶，發生霍亂症，流行的非常之快。市政府，已經派員前往調查，確是實在情形。現以本市為交通要衝，跟塘沽相隔不遠，若不急速設法撲滅，一旦燎原，將不能制止了。

市府有幾項撲滅的方法列後：

一，請省政府在該地設立臨時檢疫所，施行防疫。

二，通知水上警察，協助實施。

三，令市立第一二兩醫院，及傳染病醫院，收容治理患霍亂症者。

四，令該兩醫院，實施預防注射。

五，分函津浦北寧兩路局，及天津海港檢疫所，實施火車及船隻檢疫。因車船往來，最易傳播病症。

六，令公安局轉飭各區，掃防污物。

七，按戶施行清潔檢查。

八，嚴行取締零售便食小販。

九，厲行滅蠅運動。

以上全是預防霍亂傳染的辦法，望大家幫同市府辦理，亦正是保全自己的性命。這是很要緊的，不要看成無關緊要的！

植物葉子的功用

王班如

現在世界上，所有的植物，除了下等植物外，都有葉子。植物的葉

子，不但對於植物的本身有很大的功用，就是對於我們人類，也有相當的影響。今將植物葉子的功用，分述於下：

(一)葉子的同化作用：葉的內部，有許多葉綠素，表面上，有許多氣孔。氣孔和葉綠素，是植物最要緊的部分。即為在空氣攝取炭素的器官。空氣中的炭酸氣，經氣孔入葉，由葉綠素借着日光的作用，攝取炭素而放出養氣，這就是葉的同化作用。葉吸取炭酸氣，而放養氣。人及動物，却是吸養氣，而放出炭酸氣。所以植物多的地方，空氣常常清新，就是這個原故。且葉子吸炭素後，借日光的作用，可變成澱粉，這澱粉又是人類食物中的主要成分。

(二)葉的通發作用：土中的水分，由植物的莖昇到葉面，放散到空氣中。因為土中的養分，通常都隨着水進入植物的體內，養分為植物所吸取，剩餘的水，即由葉孔散去。這種現象，謂之通發作用。平常我們都知道，造林可免旱災，就是這個原故。因為空氣中水分多，則不愁無雨也。

(三)葉的呼吸作用：葉在日間，雖吸炭氣而放養氣，但在日落以後

· 他的同化作用停止。所以只呼出他日間所吸的炭酸氣，而不能吸入。但夜間所呼的炭酸氣，較日間所吸的少，所以我們臥室不宜多置花木，以免空氣污穢。這樣看起來，植物的葉子，雖是植物本身的主要器官，但與我們人類，亦有很多的影響。

郵潮的經過

王采文

郵務局，是交通行政上的重要機關，上商業的樞紐，一日不可停頓的。忽然發生工潮，上海施行實總罷工，平津濟南亦自廿四日起宣告罷工。其他各地，亦預備響應，於是社會咸感不安。郵遞交通，悉歸停頓。形勢之緊張，較之其他工潮倍極嚴重。所幸解決迅速，損失尚不甚鉅，若遷延日久，則損失之大，將有出人意料之報告，亦可謂不幸中之大幸也。

此次罷工，係因上海郵務工會職工會，所提出鞏固郵基具體方案為爭點。郵工所要求者約有四點：

- (一) 裁併郵政儲金滙業總局，及其漢口南京兩分局。
- (二) 恢復郵政原有組織，使儲滙業務仍繼續由郵政總局辦理。

(三)維持郵資停止，由郵政撥給中國及歐亞兩航空公司之各種款項，以減輕郵政負擔，彌補郵政虧累。

(四)保障維持郵政原有之制度及待遇，如恢復米貼限制員額等。交通當局，所持之理由，亦有四點：

(一)恢復米貼，國難當頭，似不應提個人利益，且交通部已提折中辦理，月薪八十元以下者，恢復米貼二元。八十元以上者，本不須此徵款，一人所失甚小。國家緊縮事大，此種辦法固甚公平。

(二)限制員額問題，若漫無限制，則預算不能確定，且所定辦法，亦根據全國狀況，詳審厘訂，嗣以職工要求，已允暫緩施行，此事當不成問題。

(三)要求歸併儲滙局，郵滙兩局分立，各國有成例。未分之前，每年存款一千二百萬。分立之後，每年增至二千四百五十萬。盈餘之款，亦用於郵政本身，至開銷為五十萬非百五十萬。

(四)取銷航空津貼，郵政為整個國家事業。航空為新興事業，與美德訂有合同，豈可隨便取銷。況應否取銷，亦須俟國府公決，非可輕

予更張。

如上所述，雙方意見相左，於是罷工風潮以起。

自工潮發生以來，一般人士，咸認爲問題重大，復有認爲雜有其他政治背景者，一時難於復工，人心惶惑，市面頓呈不安之象。于是上海各界領袖，虞洽卿杜月笙等，出而調停，奔走二三日，始行解決。并擬定郵潮解決方案，計有三點：

(一) 接受原則，轉向政府請願。

(二) 一方面即組織郵政經濟制度研究委員會，將鞏固郵政基礎方案，交該會研究實施辦法。職工兩會，得派代表列席。

(三) 上述委員會研究之結果，由陳部長公博，吳市長鐵城，及地方領袖負責，轉請政府核奪施行。

雙方均認爲結果圓滿，工會通知全體郵工，一律復工。本市亦自二十七日晨，完全恢復。於是一場軒然大波，乃告一段落。三日的罷工，積存的郵件，已經不少，整理上很是費事。所以今天雖是星期例假，郵局職工，爲答謝民衆愛護起見，照常工作，以資清理。從此官工合做，百慶俱興，郵務前途之發展，正未可限量也。

