

中华健康杂志 = THE NATIONAL HEALTH JOURNAL
OF CHINA / 中华医学会公共卫生委员会 · —V. 1,
no. 1 (1939. 8) ~ [?] · —上海:[编者], 1939 ~
[?].

:插图;附表;26cm.

双月刊 · —第3卷1期起由中华医学会及中华健
康协会合编 · —第5卷1期起由中华健康协会出版
· —曾在昆明出版 · —有部分英文内容.

* * * * *

本刊共摄制1卷, 16毫米, 缩率1:20. 原件藏北京
图书馆, 北京图书馆摄制, 母片藏全国图书馆文献
缩微复制中心(北京).

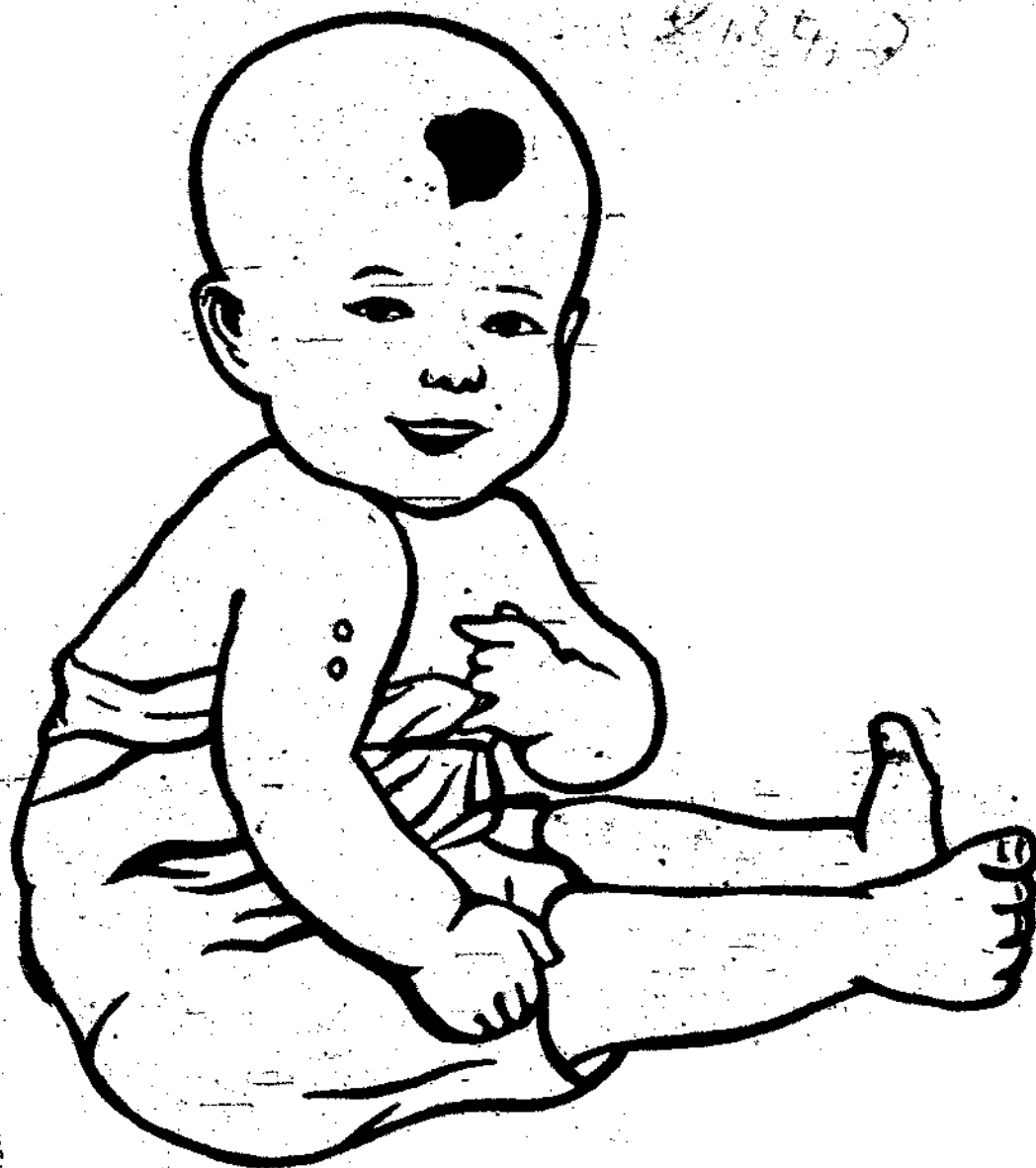
本刊片卷摄制目录:

V. 1. no. 1 ~ V. 11. no. 6 (1939. 8 ~ 1949. 12)

(缺V. 2. no. 1; V. 10. no. 1;

V. 10. no. 4 ~ V. 11. no. 5)

1937 12-1-2, 1940, 2-5, 1943, 5-4-5, 1947 9-1-5, 1948, 10-2-3, 1949, 11-6



目要期本

炎夏祛暑須知

關於營養的幾個問題

霍亂 傷寒

人的身體——一架奇妙的機器

(With English Abstracts)

Published Under the Auspices of Council on Public Health,
THE CHINESE MEDICAL ASSOCIATION

41 TSZEPANG ROAD, SHANGHAI

Vol. 1

August, 1939

No. 1

角貳本每

廣告索引 ADVERTISERS' INDEX

廣告戶名 NAME OF ADVERTISERS	廣告物品 ADVERTISING OF	地位 POSITION
沙利文洋行 Bakerite Co.	沙利文各色麵包 Bakerite's breads	第 頁 Page 3
正廣和公司 Caldbeck MacGregor & Co., Ltd.	正廣和汽水 Aquarius mineral water	11
禮和洋行 Carlowitz & Co.	牛力果大奶粉 "Nuiacta"	42
中國肥皂股份有限公司 China Soap Co.	來福保爾香藥皂 Lifebuoy soap	23
中華醫學會 Chinese Medical Association	出版物 Journals	封底內頁 Inside Back Cover
公利洋行 Connell Bros. Co., Ltd.	施貴寶牙膏牙刷 Squibb's tooth brush and tooth paste	49
怡德洋行 H. C. Dixon & Son, Ltd.	牛欄牌肥兒代乳粉 Cow & Gate milk food	48
厚豐公司 Edible Products Ltd.	維他納麥其林 Vitayna vitamin	36
華昌洋行 Geddes Trading & Dairy Farm Co., Ltd.	荷花牌牛油 Lotus brand butter	3
奇異愛克司光聯合公司 General Electric X-Ray Corporation	愛克司光機 X-Ray Machine	封底內頁 Inside Back Cover
吉士洋行 Getz Bros. & Co.	克雷奶粉 "Klim"	38
義利洋行 James Neil & Co.	各色麵包 Vita-Health bread	3
孔士洋行 Kunst & Albers, Shanghai	鈣力速達鈣劑 Calcium Resorpta	40
美最時洋行 Melchers & Co.	加爾餐片 Kalzana	1
模範牛奶公司 Model Dairy Farm	模範牛奶 Model milk	3
同益洋行 Muller & Phipps (China) Ltd.	固齡玉牙膏 Kolynos tooth paste	50
同益洋行 Muller & Phipps (China) Ltd.	李施德霖藥水 Listerine	47
同益洋行 Muller & Phipps (China) Ltd.	阿爾凱賽善藥片 Alka-Seltzer	47
英瑞煉乳公司 Nestle's Milk Products (China) Ltd.	勒吐精奶粉 "Lactogen"	26
新華行股份有限公司 Oriental Trading Co., Ltd.	安慮露治肝鹽 Andrew's Liver Salt	39
興華洋行 Schmidt & Co., Ltd.	太陽燈 Sunlight lamp	4
先施公司 Sincere Co., Ltd.	酒樓商場旅館劇場	39
大新公司 Sun Co., Ltd.	犀飛利自來水筆 Sheaffer's pen	4
新新公司 Sun Sun Co., Ltd.	酒樓商場旅館劇場	48
新瑞康洋行 J. H. Trachsler Ltd.	華福麥乳精 Ovomaltine	2
永安公司 Wing On Co., Ltd.	潤膚香皂 Beauty Skin soap	1

金包黑帶

潤膚香皂

上海永安公司出品

大眾贊美



實至名歸

各埠廣洋雜貨店均有批售

運動成績優異 端賴身體強壯

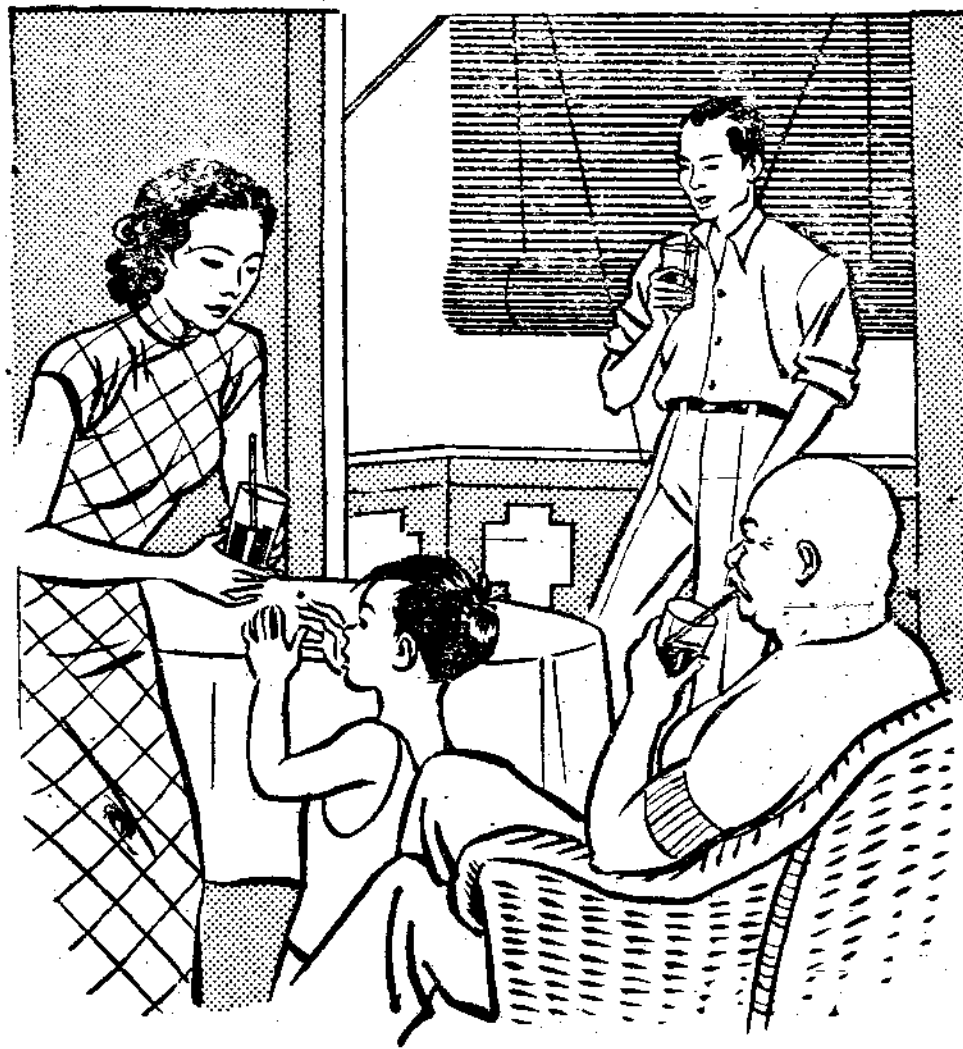
吾人皆知運動名將 莫不有康健之身體 堅強之筋骨 故欲身體強健 肌肉堅韌 須服充分鈣質 使全身細胞健全有力 最好之方法 當以科學方式自製的供給身體以此種重要礦質 即常服

加爾餐片 此藥片係由德國羅教授所發明 業經全球七十餘名醫介紹服用 按常服之 每日服三片 自可筋骨強健 體力充實 且運動過度之危險得以此而大為減免矣

加爾餐片 KALZANA
The Mineral Food for Better Health

加爾餐片每裝原片七十五片
各大藥房均有出售
謹防假冒

中國總經理 美時洋行 德國製造



冷飲
華福
麥乳精



中國總經理 瑞商新瑞康洋行

購時請認明華福兩字及瑞士黃連醫師製等字樣方獲真品

夏季家庭常飲華福麥乳精為促進
闔家健康之無上妙法因華福麥乳精
內所含之麥精牛奶與鷄蛋之精華均
係最高貴之滋補品且極易消化最適
宜於夏季薄弱之腸胃故也本品甘芳
適口具有可香味故冰冷飲之鮮甜
涼爽其味無窮最為兒童及老年人所
歡迎

各大公司藥
房洋酒食物
店均有出售

清涼滋補

0-6-38

Help yourself to health with



“LOTUS” BRAND

Choice Australian Butter

Obtainable at all Stores.

Agents:

THE GEDDES TRADING & DAIRY FARM CO., LTD.

61, Yuen Ming Yuen Road,
SHANGHAI.

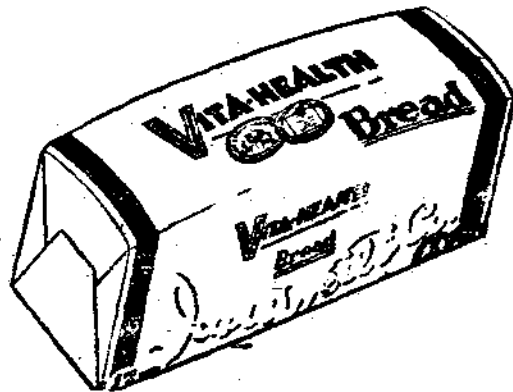


美味滋補之麵包

請試嗜

義利洋行所製各種
麵包。四時皆宜進
食。用作早點。最
為相宜。非但味美
可口。而且滋補非
常。

× × ×
義利洋行並有各種
餅乾及糖菓。早已
遠近馳名
：各大公司及義利洋行
分店均有出售



MODEL
DAIRY
FOR
MODEL
MILK

“As standard as sterling on silver”

Licensed to sell Grade “A”
Dairy Products.

Tel. No. 21997

8 TIFENG ROAD.

上海大新有限公司



最新百貨商店



SHEAFFER'S
The Lifetime Gift



獨家經售

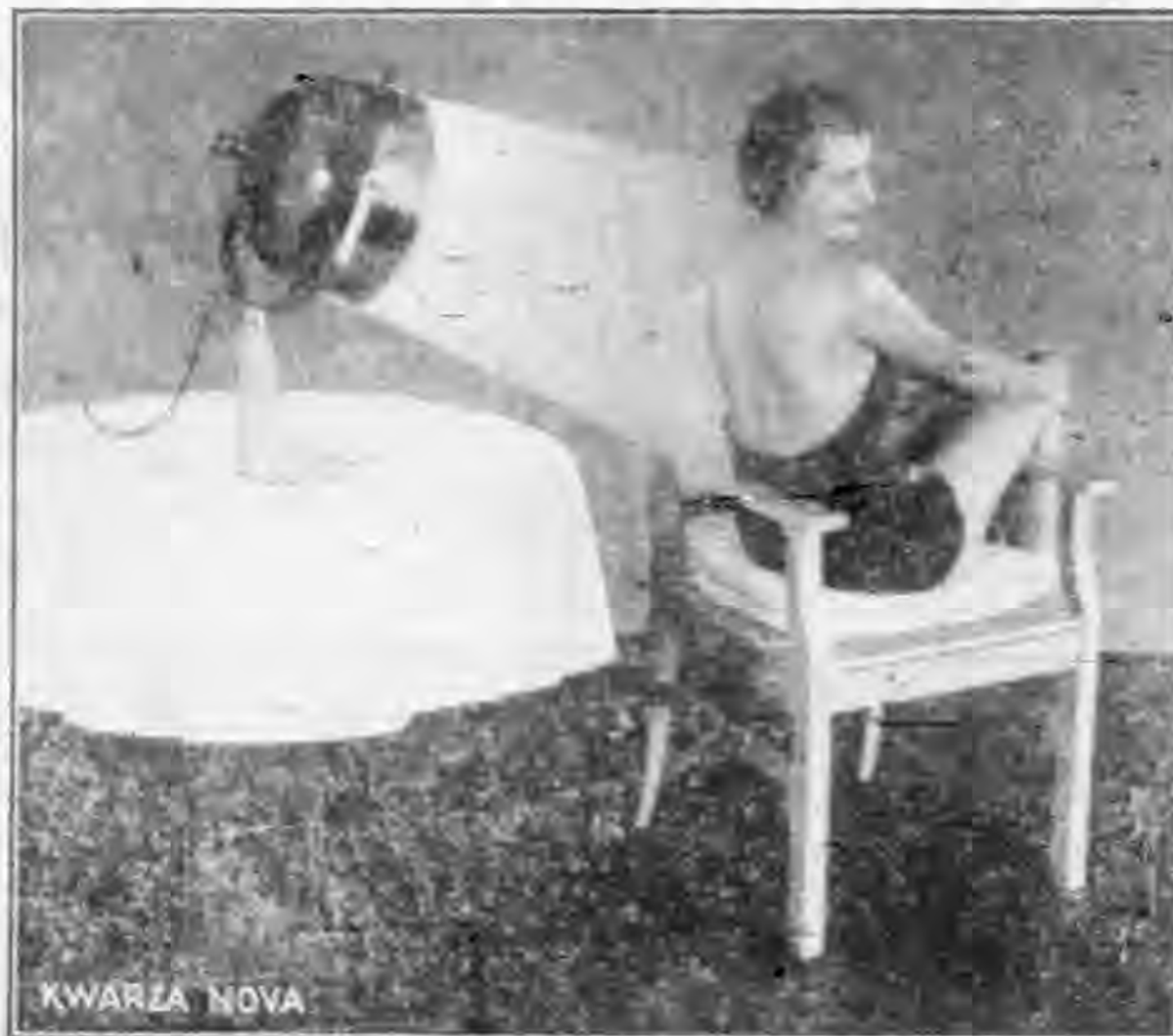
利飛屏 美國

長壽自來水筆
活心鉛筆

贈送屏管
深禮情重

欣逢戚友畢業或結婚慶典

德國廓賽紫外線(太陽)燈



KWARZA NOVA

吾人之生活，至為有益。日光之醫，至大且鉅。蓋日光中之紫線，對人體之健康，至為有益。日光之醫，至大且鉅。蓋日光中之紫線，對人體之健康，至為有益。日光之醫，至大且鉅。蓋日光中之紫線，對人體之健康，至為有益。

日光浴，數小時之久，數勞，免使人過勞。賽太，德國廓賽紫外線(太陽)燈，非樣式，較市上任何式樣為新。式樣為新，非樣式，較市上任何式樣為新。式樣為新，非樣式，較市上任何式樣為新。

健病、結核性或非結核性之肋膜炎、急慢性氣管炎、哮喘、心臟病、痛風症、肥肝病、神經衰弱、失眠、症、百、婦女、腦痛、扁桃腺炎、驚風等，並備有說明書，如承索閱，當即寄奉。

德商興華公司謹啓

四川路三四六號
電話一五四六六

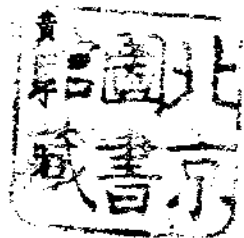
42,05
46

發刊辭



發刊辭

本刊的願望



人生幸福的基本條件，無疑的就是須有健康的身體。

一個人必須病魔不侵，精神奮發，體格強健，纔可以談得到幸福。在科學未昌明時代，吾人對於病原和病理茫無所知，當然無法去防制疾病，促進衛生。一二百年來（尤其是最近的七八十年），科學家對於生理學，病理學，細菌學，免疫學各方面發現了許多事實，增長了許多見識。多數的病症，如胃腸病，昆蟲及其他媒介傳染病，以及營養病等，在歐美各先進國已經能用有效的方法剷除；一歲以內嬰兒每年每千人的死亡率，已由二百五十人減至四五十人；平均人的壽命，已由三十歲增加到六十餘歲。

他們所以能夠做到這樣的成績，一方面當然是因政府能利用科學的發明，竭力改良環境衛生，設立醫療機關，提高人民經濟程度，而最重要的一端，實是衛生教育的普及。我們知道公共衛生的進步，是政府和人民雙方合作的

結果。無論政府對於醫療設備和衛生行政如何的努力，倘

人民對於個人衛生和公共衛生的智識莫明其妙，仍必致徒勞而無功。從公共衛生方面看起來，各種衛生設施必須得到社會各界及大多數人民的信任與協助，纔會進步；從個人衛生方面看起來，身體健康最後關鍵仍在乎人人對於防病，保健，營養，衛生均有根本的知識，無疑的信任，教力的實行，方可以成功。欲達到這種目標，必須由實施衛生教育入手。

同人等以為我們如欲改善民生，富國強族，則民衆衛生教育的推進，不容忽略。遂爾不揣固陋，久思發行衛生刊物，以為權輸民衆衛生常識的一助。惟因一時找不到相當的辦事人員，是以幾經討論，終未實現。然而我國今日正在亟於建設的時候，衛生教育尤為刻不容緩之事。所以不顧一切障礙，決意把這中華健康雜誌獻諸于世。

同人對於本刊，覺得好像為父母的對於新生兒一樣，未免有幾點的希望：(一)我們當然希望它能以有健全的發育；(二)希望它潔身自愛，正大光明；(三)希望它前程無量。因為要幫助它達到上述的希望，所以我們為它立了幾條約法：

(一)在初發刊時每二個月出版一期。將來如屬可能，再議改為月刊。

(二)歡迎各醫師及衛生專家投稿。

(三)文稿接到後得由編輯送請專家批閱修改。編輯保不吝賜教。各界人士及諸讀者之意見及批評，尤所歡迎。

本刊刊登廣告的幾條原則

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

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

下列各點，為同人決定廣告刊登與否的原則：

- 一、凡在本刊登廣告之商品，其成分內容，必須詳明的通知本刊。此項消息，本刊自當保守秘密。成分不明之商品，概不接受。
- 二、廣告中所宣傳任何商品或商品中所含藥品之功用或價值，須有可靠之科學根據，經專家研究後在科學學報上發表證明者。
- 三、遇有宣傳不當或言過其實之處，須按照本刊編輯意見修改後，方可刊登。倘於刊後發見廣告上文字與事實不符而有違背醫學道德者，為讀者保障起見，本刊得登報披露一切情形。
- 四、本刊所載廣告並不限於醫藥用品，凡與本刊宗旨不相違背者，一切商品均所歡迎。

最後的修改權。至於登與不登，統由負責編輯決定。

(四)送登本刊廣告，均先經編輯審查，如編輯認為言過其實，或與事實不符，或因任何其他原因，不合衛生原則的廣告，概不刊登。

(五)本刊的材料以準確，平衡，簡明，有趣為主旨。力避過於專門的名辭。拒絕沒有科學根據的言論。

本刊專屬初創，掛一漏萬，知所不免。而同人等學識

淺陋，經驗缺乏，尤懼隕越。所望醫界同仁及各方學者，

衛生常識

游泳池眼病

劉以祥醫師

孤島生活十分沉悶，當炎暑迫人之時，游泳為惟一之快意娛樂，然各處游泳池因遊客過多或設備未盡完善，致常有發生眼病者。茲將在游泳池內易於傳染之眼病，分別略述如左。

一 游泳池結膜炎

(Swimming pool Conjunctivitis)

本病專由游泳池傳染，其潛伏期大約有五日或七日。即游泳後一星期眼睛充血發赤，眼脂不多，而眼淚多；試將下眼臉翻轉而觀之，結膜表面有多數之小泡，狀似西米臚列於其中，稱曰臚泡。本病症狀頗似急性沙眼，不過一切情形較輕，且經過適當之治療，二三期即可治愈耳。此病愈後，結膜不留痕跡，視力不受影響，然若放任其自然，或用藥不當，則角膜炎者有之。

本病之原因係因生殖器之包括體 Inclusion body 隨水漂入眼內而起。

預防之方法

(甲) 游泳池水要時常更換，保持清潔。水中加適量之漂白粉可以預防之。

(乙) 浴客要檢查眼病，患沙眼或急性結膜炎者，不許其游泳。

(丙) 游泳時絕對不可在水中小便。

(丁) 游泳之前後點消毒藥水，雖不能完全預防，然較不點為佳。

二 沙眼 (Trachoma)

本病由患者之眼脂與眼淚等傳染。故患沙眼者不可許其在浴池內游泳。然各處游泳池因營業關係，未能實行，殊為遺憾耳。

沙眼之潛伏期約一星期以上，但因初發時毫無苦痛，故多不自覺。至進行時，眼睛發赤，眼脂多，結膜發生顆粒，狀如魚子，或呈粗糙狀，有如楊梅。此症早期治療易於奏效，若放任之，則病毒深入臉板 Tarsus 內，即不易醫治，且能發生各種危險之合併症，如角膜潰瘍，血管翳

Pannus 及倒睫等，重者失明。據我國盲人統計，沙眼為失明之最大原因，宜注意焉。

沙眼之預防，第一要注重清潔，勿與沙眼患者接觸。公用之面巾面盆，為沙眼之最大媒介。茶樓酒館中之手巾把，除蒸氣消毒者外不可使用。廢除公共面巾為預防沙眼之第一步。我國家庭多未注意及此，故家中一人患沙眼，全家即被其傳染，殊可慨嘆。

其次，如不潔之手，千萬不可用以揩眼。兒童尤當注意。銅幣紙幣等，亦為傳染病毒之媒介，亦當注意。

三 淋菌性結膜炎

(Gonorrheal Conjunctivitis)

此病由游泳池亦可傳染，幸淋菌之抵抗力弱，在水中不易發生，否則傳染之危害不堪設想矣。

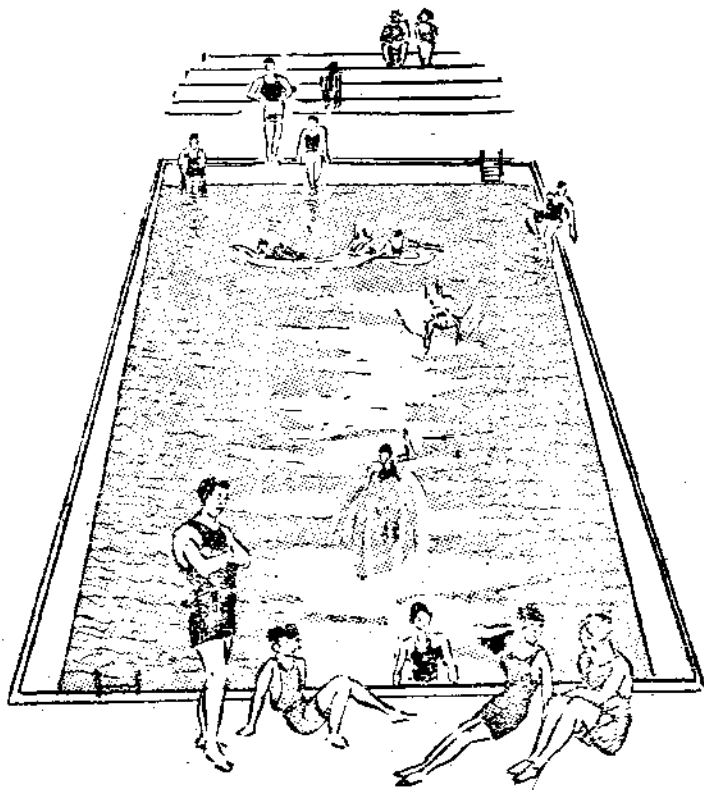
淋菌性結膜炎，重者數日即失明，為我國盲人之第二原因。淋菌入眼後數小時即發病。初起時眼臉腫脹，眼脂極多，隨拭隨出，滾滾不絕，故又稱曰膿漏眼。早期請眼科專家診治，可以痊愈，遲則莫及矣。

四 急性結膜炎 (俗稱紅眼 Pink eye)

此種結膜炎亦可由游泳池傳染，發生極速，眼脂多，結膜發赤，眼臉輕度腫脹羞明，流淚。輕者約一星期，重

者二三星期可愈。然因發炎甚重，或病人營養不良，合併角膜炎者有之，故仍以早期醫治為宜。

以上所述各種眼病，第一種游泳池結膜炎為游泳池特有之傳染病，宜特別注意。其他三種在他處亦易傳染，因有發生於游泳池者，故附述之。



著者主張，凡入游泳池者，須有醫生證明書；(一)無沙眼或急性結膜炎等傳染性眼病；(二)無淋病患者，方能合格，否則拒絕入場。事關公眾衛生，諒識者當贊同也。

炎夏祛暑須知

編者 張鶴德醫師修正

——夏季如攝生得法，可以維持健康——

天氣熱了，要一兩個月後纔會涼爽。普通人都以為熱天對於身體是不利的，因為在天熱的時候人都覺得疲乏，沒有精神作事，而且夏季的流行病很多，一個人起居飲食必須十分小心，纔能避免疾病；所以很多人很怕夏天，提心弔膽的過日子，等候秋風，如大旱之望雲霓。

其實我們如起居飲食確能謹慎，對於夏天，也未嘗不可認為是增進身體健康的時候；在英美及其他衛生行政進步的國家，夏天的一般死亡率，反而較冬季為低。

我們身體的體溫，無論在天冷或天熱的時候，都是一樣的——差不多華氏表九十八·六度左右。這種固定溫度之所以能夠保持，有兩種原故：（一）太熱時身體會出汗，汗水蒸發，就能使皮膚變冷，表皮血管也會擴大，所以身體上失熱作用增加，使體溫不變。倘若你拿一瓶熱水，外面包一層濕皮，水必定容易冷，就是這個原故。這樣講來出汗是身體祛暑的一個方法，能使人覺得舒服。（二）若是外面的空氣比身體冷，汗必立即停止，皮膚收縮起粟，近皮膚的血管也收縮起來，使血液離開膚面，失熱作用減

低，身體的溫度得以保持；同時，體內也發起「火」來，把存儲的燃料用出。所以我們可以說，人的身體裏面有自然的冷熱調節器，好像我們熱天用冰箱，冷天用火爐調節溫度一樣。

一個人在夏季的健康和舒適，與他的沐浴，飲食，運動，工作，衣服，和居住的習慣，都有密切關係。現在一略加討論。

沐浴

許多人以為夏天用冷水沐浴能使身體覺得涼爽。慣行冷水浴的人，於夏天時常行冷水浴，當然沒有甚麼害處；其實冷水浴使人涼爽的影響是暫時的，冷水浴後常常反使人體更熱，因為皮膚與冷水接觸，能使體內的「火」加旺起來，使體內格外需要燃料，於是我們就得多吃東西，多吃東西就使身體生出熱來。而且洗冷水澡以後，身體會生出一種冷的反應，致失熱作用減少，於是就更熱了。這種經驗想必是大家都有的。

當然，夏天出了很多汗，我們必須多沐浴，但是用冷

水浴，倒不如溫水浴舒適。普通健康的人，如能在早晨和晚上臨睡前用溫水淋身一次，就很夠了。

浴後用油或不含毒質的粉擦身，也無害處，但如無皮膚病，油或粉就是無謂的消耗了。

飲食

普通人在夏季食量大都減少，這並不是什麼病狀。實是因為我們在天熱的時候，身體所需的燃料較少，不需要多吃。夏天除普通食物外，應多吃些蔬菜和水果，吃肉和油膩物品太多的人，就更怕熱。往往見人



夏季因為胃口不好，就去買補藥吃，想刺激加餐，其結果反使產熱作用增加，身體格外不舒服。佛教徒提倡吃『六月素』，『觀音素』，『雷齋素』

實在食菜蔬並無不合衛生之處。不過菜蔬中缺少各種維生素，是吃素的重要缺點。未成年的人決不應完全吃素，必須食魚肉等物補充食料中之不足。

天熱的時候，應當多喝水，因為多喝水會補充由汗中所失去的水分，同時也稍能除却暑氣。每天喝水的數量，

因人的習慣及天氣的寒熱而不同，平均應喝一千公撮至二千公撮，或四至八飯碗，夏天尤應多喝水如果開水製成，十分清潔，對於身體也無害處。

運動與工作

有人以為暑天少運動是避暑的方法，也有相當理由。但緩和的運動如走路，打球，割草和田中勞動的工作，都是有益的運動，在早晨或太陽西落的時候能作上述運動，是很有益的。熱天最不愉快的人，就是懶惰不動的人。

衣服

我們出了汗濕了衣服，很不舒服，所以夏天應當穿舒適而寬大的衣服，既不致貼身，又可以通風。至於材料，最好是織得很鬆的麻，如夏布和麻紗都是很好的。其次就是絲織品了。

總之，我們相信夏天並不是無益於身體的，只要有相當的衣服，相當的飲食，多喝水，少吃油物，又以溫水沐浴，使身體清潔。我們相信一個人經過夏天後，應當仍有健康的體。

然而夏季也有它對於健康不利的地方，就是微生物的滋生和蚊子，蒼蠅，蚤蟲，臭蟲等害蟲的活動。要避免這

些害人之物的侵擾，必須注意環境衛生，在居住的房屋方面作相當的防範。夏天最通行的病，是傷寒，霍亂，痢疾和其他各種腸胃病。這些病的來源，與不潔的水和食物有直接關係。防免的方針，第一就在乎講究清潔，嚴守衛生習慣，尤其是吃到口裏的東西，須得特別小心，講究潔淨。

夏季因熱而直接發生的危險，有熱暈與日射病。這兩種病都是因為環境內熱度太高，或因曝露在猛烈陽光下太久，身體內溫度調節失和所致。若冒暑的時間過久，身體內會發生不可挽救的變化，故宜及早請醫治療。

夏季還有許多的疾病，不在本文範圍之內；但有一點是值得記取的，就是，預防勝於治療。現在把夏季祛暑攝生的要點臚列在後。

- (一) 不要終日靜坐，宜有適宜的運動。
- (二) 宜用溫水沐浴。
- (三) 穿衣服務求寬大，用易吸水的材料製成。
- (四) 汗濕的衣服宜勤換，不要任其黏在身上。
- (五) 飲食以清淡簡潔為宜，少進油膩，多飲溫開水。
- (六) 注意居所環境清潔。
- (七) 避免長時間猛烈陽光下的曝曬。
- (八) 出汗後宜將皮膚擦乾。
- (九) 忌食不潔的生冷食品，飲水須先煮沸。
- (十) 注射傷寒疫苗。

請 飲

正廣和汽水

滴滴蒸溜 ◆ 純潔衛生

認明此種商標為記



各處商店均有出售

談睡眠

編者
張德德醫師修正

爲什麼要睡眠

一個人爲什麼要睡覺？簡單的回答一句，就是因爲我們的精力有限，工作一天疲倦了，需要睡覺來休息調養。睡覺是一位大醫生，能醫治我們身體的疲乏，補助我們日常的精神。

普通一個健壯的人，他一生的光陰，約有三分之一是在睡眠中過去的。譬如有一個人，現在四十歲，平均每天睡眠八小時；就算他能活到七十歲吧，還有三十年壽命。這三十年的光陰之中，有十年是睡掉的。然而睡掉了的光陰，決不可算是虛度的；我們可以說，正因爲他睡掉了十年，才有餘下的二十年生活，可以辦事。

住在都市裏的人，白天工作，晚上從事娛樂，跳舞，打麻雀，常常終夜不眠。一二個晚上不睡還可以補足，但如果常常的通宵達旦娛樂，會使健壯的人變成瘦弱，精神奮發的人變成頹唐衰疲。睡眠對於生命的持續和細胞組織的恢復極有關係；若一個人乏睡太久，到了相當的程度，站着也會睡熟的。

睡眠和生長

兒童必須有充分的睡眠，才能天天生長。大概人睡着的時候，身體一切器官的動作，都遲慢下來，於是用壞了的細胞，就有機會修補，或製造新的出來。這種修舊添新的作用，是生長的必要條件，所以孩子要好好的生長，就得要好好的睡覺。

睡眠和性情的關係

失眠的人，性情大多數不溫和。如果你的孩子脾氣不好，多哭多吵，不容易管理，不要說他是「像他父親」，「像他母親」，或「像他舅舅」，根本的原因，也許是他睡得不夠。精神疲勞的孩子，往往就是多哭多吵的孩子；你若用嚴厲的方法「管束」他，非但無用，而且不合理，應當先想到他沒有睡夠。

嬰孩與幼童的睡眠問題

幾個月以內的嬰孩，幾乎一天到晚是睡熟的。後來年歲漸長，所需睡眠的時間也就逐漸減少。美國兒童局對於普通各年齡兒童應有的睡眠的時間，曾擬定了一個標準，謹抄錄在後，供讀者參考：

晝寢

兒童醒着的時候，精神和肢體的運用及動作是一刻不



各年齡兒童所需睡眠時間表

初生	二十至二十二小時*
六個月	十六至十八小時*
一週歲	十四至十六小時*
二至五歲	十三至十五小時*
六歲至七歲	十二小時
八至十歲	十一小時
十一至十二歲	十至十一小時
十三至十五歲	十至十二小時

(*)包括晝寢時間

兒童睡眠以前的準備

停的；所以腦力和身體的細胞組織各方面，都有極大的消耗。為補救這種消耗起見，六歲以下的兒童，白天也應當睡一覺。白天睡覺時，應當和晚上睡覺一樣，把外面的衣服一齊脫去，只留着襯衣，睡在自己床上。如果父母能始終如一的抱着堅決態度，每天把孩子放到床上去睡，孩子自然會把晝寢當作習慣，不至於反抗。睡到床上以後，只要大家不去睬他，他自會徐徐入睡。即或不睡熟，躺着休息一兩小時也是好的。六七歲以後的孩子，白天不睡也不妨了，但最好能在學校功課方面作相當的安排，使每天能有一些午睡的時間，這對於身體是很有益的。

一、兒童白天的生活與晚間睡眠的安寧與否有直接的關係。正當的飲食，適度的遊戲，充分的陽光，每天一次的晝寢，和一個安穩快樂的家庭，都是促成兒童安眠的重要因素。

二、晚餐應當簡單，富於養料，而又容易消化的食物。臨睡時不可飲流質太多。

三、睡前半小時應當安靜。一切興奮的遊戲，緊張的故事，和跳躍用力的運動等等，應當避免。責罰和訓誨，最好在別的時候施行。兒童睡到床上的時候，我們應當使

他有愉快，安穩和甜蜜的感覺。

四、在兒童正玩得高興的時候叫他入睡，這是不合理的，我們應當早幾分鐘給他一個「信號」，叫他預備，結束他在作的事。

五、有時兒童不肯準時就寢，歡喜拖延，要求「讓我再玩一玩」；但做父母的若要使兒童養成一個良好的睡眠習慣，不可輕易答應這種無謂的要求。兒童所最歡喜的，是有情有理而同時又能抱定宗旨不變的父母。如果你的孩子以前不守一定的時刻睡覺，應當從今晚起，決定一個時間，把他放到床上去睡，以後始終守着這個時間，非過不得已的情形，不要輕易改變。

六、兒童應當自己有一個舒適的牀鋪；睡衣宜求其寬大而美觀，使他歡喜穿。睡時房間的窗戶必須閉着，燈光也當熄滅，愈安靜愈好。

七、有些父母常用睡覺的方法來刑罰兒童，這是錯誤的辦法；因為兒童會把睡覺與刑罰聯想在一起，見了牀鋪就發生一種不良的影響。我們應當設法使臨睡的時候，成為兒童最快樂的時候。唱一隻歌，講一個故事，或陪他到房間裏替他蓋好被，都是安撫兒童精神的辦法，足以幫助他安睡。如果他怕黑暗，這大概是因為有人或有什麼東

西在黑暗裏驚嚇了他，我們應當在他面前把黑暗當作一件極平常的事，或在無意中陪他在黑暗中遊戲，藉以增加他的膽量。且不可利用黑暗來恐嚇他，或用關在暗房裏的方劑罰他。把兒童放在床上以後，不要急急的走開，也不要過分依依不捨。我們在晚間與兒童分離時，應當在他心裏留下一種友誼，諒解，和安祥的情緒。

青年時期與睡眠

兒童上了十幾歲，是發育極快的時期。據好多衛生學家的主張，十三至十五歲的孩子，比十一二歲時所需的睡眠時間更長；因為這時生長特別快，身體的各部也起種種變化，每日休息的時間，應特別加長。

成人需要幾小時的睡眠？

依尋常的標準，一個康健的成人，每晚應有八小時的睡眠；但有時也隨各人的體格和個性而有不同。據說大發明家愛迪生，每晚只睡四小時，美國威爾生總統，則非睡九至十小時不可。我們各人可以斟酌自己的情形，而定睡眠時間的多少。總以次日醒來精神飽滿，不懶不倦為度。近年以來，科學家對於睡眠一事，曾作不少試驗，然而我們認為最有價值的事，就是各人自己發覺要使身體健康，工作有高的效率，精神快樂所必需睡眠時間的多少。

我們之所謂睡眠，並不是到床上去躺臥一些時而已。睡得好不好。與睡得多少，是一樣重要的。三四小時安寧舒適的睡眠，比八小時轉側不安翻來覆去有益多了。然而怎樣可以好好的睡呢？睡眠像辦事一樣，是有計劃的；要好好的睡，先得好好的準備。

睡眠以先的準備

戶外運動能幫助我們熟睡，這是我們都知道的。然而運動過度，却會使我們『疲乏得甚至睡不熟。』尤其是晚上臨睡的時候，不可作用力或用腦過度的事。一輛火車進站的時候必須減低速度；我們快要安睡的時候，也得『開慢車。』

安靜和黑暗

睡眠有兩個最大的敵人，就是吵鬧和光線。都市裏面夜間街上的聲音，是最惱人的；所以在許多文明國中，對於街上夜間汽車亂按喇叭和小販的喊叫聲，都有相當取締的辦法。幸而過慣都市生活的人，雖在種種吵鬧嘈雜的聲音之中，仍能安睡；但我們據科學的實驗，知道一個人睡眠的時候，環境愈安靜，睡得愈安寧。

睡眠時強烈的光線，與吵鬧的聲音，同樣的難忍受。雖然眼睛是閉着的，但光線仍然穿透眼皮。我們睡眠的時

候，室內的燈光應當熄滅，如果外面有光照進來，當用窗簾等物遮暗。天熱的時候，窗簾有阻風之弊，可在床前置放高度適宜的屏風，使光線不能直射眼矇就夠了。

床鋪的安適

我們所睡的床鋪，須求其平直，溫暖而舒適。所用的褥墊。不可太硬，也不可太軟；太硬了會使人背痛，睡不着；太軟了會使人『埋在裏面』，也不適宜。大概人對於床鋪的舒適多不注意；但著者認為這是人生最重要的享用之一。我們中國人很講究身上衣服的漂亮，和客廳家具的美觀，却往往不肯多費幾個錢好好的買一隻人生三分之一光陰消磨所在的床鋪。可不是嗎？睡一隻舒服的床，就是享受人生三分之一的幸福了。

蓋被以輕鬆溫暖的為佳。蓋得太冷，太熱，或太重，都會使人不易入睡。睡時室內的空氣應當流通，窗戶不可不開。

全身的鬆弛

一個人躺在床上，全身每一根肌肉緊張着，腦經正在不停的工作，這不是安眠的方法。奇怪得很，我們愈需要睡眠的時候，往往愈難成眠。煩惱，憂急，和懼怕，是睡眠的三大敵人；有它們在，睡眠就嚇得不敢來了。睡在床

上想心思，這是最宜趁早戒絕的惡習慣，如果讓它生根，以後就很難剷除了。

有許多人雖然有了舒適的床鋪和安靜黑暗的臥房，但仍不能安然入眠，這是因為他們不知道如何使全身鬆弛。



要使全身肌肉完全放鬆，不是一件容易的事；然而我們也可以學，學會後就容易了。要學會鬆弛肌肉的技術，第一步須先知道緊張的肌肉是怎樣的。譬如我們把左手垂下，慢慢的彎過肘來，同時再用右手扶在上臂前面的肱二頭肌

處，可以覺得這塊肌肉漸漸緊張，這是舉臂用力所致。那麼緊張就是用力；反過去講，鬆弛就是不用力。叫你鬆弛就是一點力也不用。經過相當練習以後，這種技術必能操縱自如。能夠練到這一步，那麼，雖然在床上睡不着，也能使疲勞的細胞組織有修補恢復的可能。

幾樣催眠的方法

下面幾條是有許多人從經驗中得來的催眠良法，讀者若有人為失眠所苦，不妨一試。

- 一、晚膳吃容易消化的東西。
- 二、晚餐後少飲流質。
- 三、臨睡時用溫水浴身，水的熱度約在華氏九十五至九十七度之間。浴時應取優閑態度，不慌不忙。浴罷可用毛巾輕輕吸乾，不可使勁的擦。
- 四、嚴冬腳冷，可於臨睡時用熱水浸腳，或用熱水袋以取暖。
- 五、讀一本不令人興奮的書，到睡神降臨時，放下書就睡。看書時背部應用另一枕頭墊高，取半坐起姿勢。

用了以上各種方法，如果仍不能入睡，就當去請教醫生。安眠藥非經醫生指導，不可濫用。

日用急救法

張信培醫師修正

導言

救人一命，勝造七級浮屠，做好事，救性命，這是人人所願意做也應當做的事。當此時局不寧之際各種疾病創傷尤為常見，如能就地救護，定可拯救不少枉死的人命。一個人中暑倒地了，服毒了，被車輛撞倒了，跌傷了，被鎗打傷了，刀砍傷了，掉在河裏被救起來已失知覺了——在這種種不同的危急情形之下，請問你怎樣應付？看熱鬧，說空話，或者走開不管，這都是最簡便的事，然而你若有着急救的常識，肯出來及時施救，這對於那在危險中的人，往往有生死的關係！

（重慶八日電）——此間有童子軍名張秋華者，用手拍一方，救其友伴梁士強之生命，人皆稱其義勇。

張梁二人昨晚同赴城外小山露營，今晨發早餐時，梁用斧砍柴，竟不慎失手，砍及足部甚深，一時血流如注，梁臉色慘白，生命危殆。幸張富有機智，能臨危鎮靜，急用手拍一方，按童子軍營所授方法，緊緊梁腿之上部，血始止住。張將隨身所帶消毒藥品敷上創口，又用消毒藥棉及綳帶，按法包裹。一面伐叉形樹枝為梁拐杖，扶其下山就醫，經醫師施用手術，將砍傷之動脈繫住，縫合創口，又注射破傷風血清，經過頗為良好云。

這裏短短一段新聞，已把急救的效用襯托出來了。張

秋華所遇到的，確是一種緊急的情形，非立時作有效的應付不可，而且在荒山野地，沒有第二個人相幫，一切須憑他自己的機智，別出心材的去應付。他能夠不慌不忙，一方面是因為他在童子軍營中，受過急救訓練的，可是在緊急時能把所知道的付諸實用，亦不能不佩服他隨機應變的能力。

雖然如此，我們若當面稱道張君的義勇精神，張君一定會謙遜的說無論什麼人只要對急救法略有研究，必取同樣行動，或許比他做得更好呢！這話倒是不錯的；因為旅

行爬山的人，往往能防到意外危險的發生。懂得急救法的人，尤其會攜帶一些救急用的藥品材料。張梁二君因為行囊中有着救急藥品及消毒的棉花紗布，所以傷處潰膿的危險就大為減少。

閒話少說，我們且來把實際情勢分析一下，提出主要的問題來加以討論。

情勢分析

這裏有四個主要問題：

- (一) 防止受傷者流血致死
- (二) 防止傷口感染
- (三) 應付休克(註)
- (四) 趕早護送受傷者就醫

急救方針

本案詳細經過情形，這裏不必贅述，我們祇打

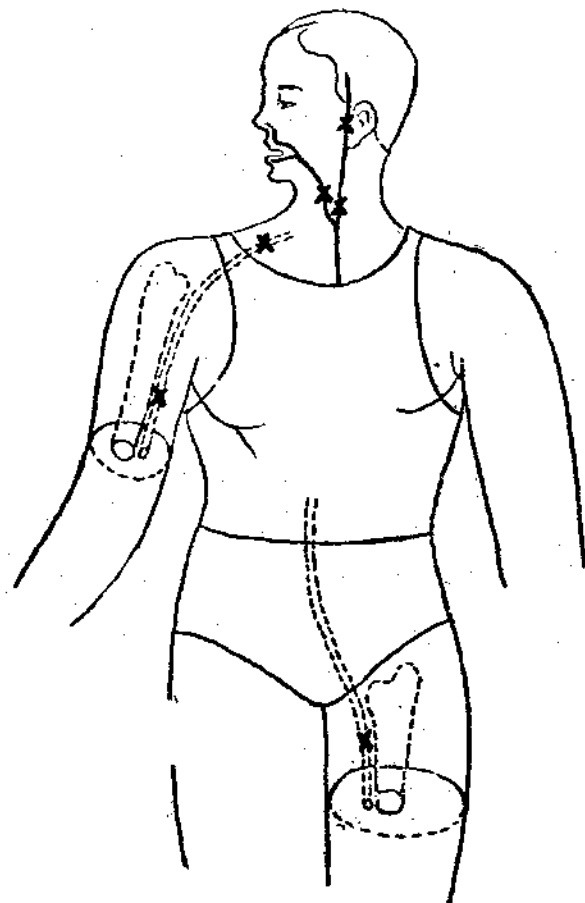
算把有關急救材料和技術的方面提出來。

第一個問題，對於張君並不十分困難，因為凡學過急救法的人，大概總知道止血消毒及包裹的辦法；至於隨機應變的技巧，行動的迅速，與施用壓力的材料，那當然是不可缺少的。

第二個問題包括把傷口消毒，再用消毒綑帶裹好。這

個問題也不複雜，因為他們出門時隨身帶有消毒藥品和裹創的材料。

第三個問題是設法振作受傷者精神的問題——防止休克。在上述的事件中，梁君出血雖多，但尚能行走下山，似乎未有嚴重的休克。在當時情形中若無適當救急藥品，



止 血 六 點 要

一杯熱茶可以幫助不少。

第四個問題的解決，是臨時設法砍兩根叉形樹枝給受傷者做拐杖，在不能用拐杖的地方得抱他或抬他下山來就醫。

事後經過情形

梁君足部受傷後，因經張君立即用藥品及消毒敷料敷上，得免潰膿，事後又經過醫院適當的治療，不久就漸漸好了。

討論

廣泛的說，急救法是平常人在緊急情形之下所給予受傷者就醫以先的救助；這種幫助大都是義務的，將就的，不負法律責任的。

這裏幾個主要的名詞是「平常人」（非醫師），「緊急情形」（立時需要救助的情形），「就醫以先」（醫師未到時），「義務」（不圖報酬的），「將就」（暫時性質的），「不負法律責任」（做得不好或沒有效果時不負賠償損失的責任）。有的時候，環境惡劣，或設備缺乏，那末雖是正式醫師，也只得暫作應付，以後再趕快設法給以更有效的醫藥治療。但就一般情形而論，急救法總是平常人做的。

急救有七種重要目標

（一）救命——這可說是學急救法最重要的目標。我們見人流血，窒息，中毒，灼傷，受毒瓦斯傷害，或在其他嚴重情形之下，第一件要做的事，就是決定被害者有否喪命的危險，和怎樣挽救。

（二）保護受傷者不致傷上加傷——如生命已脫險了，

第二步就須保護受傷者不在倉卒匆忙之際因急救措置失當而加受傷害。譬如有一個人，手骨折斷了，我們未把折斷的骨頭好好置放，慌慌張張的把他亂拾亂槓，這就有使本來不傷皮肉的骨折，弄成皮肉穿破骨折的危險。促成傷處痊愈的最好方法，莫如保護傷處。

（三）減少傷害或病勢的嚴重性——殺菌藥物和消毒綑帶能減少感染的危險；同時用芥子水洗足（或僅用熱水洗足）和熱的飲料可以減少受冷受濕後感冒的危險。

（四）增進受傷者的舒適——受傷的人本身，也是需要照料的。在這裏我們的對象是一個「整個的人」而不僅是「折斷的手腕」或「砍傷的腳」。一杯開水，幾句鼓勵的話，處理謹慎使痛楚減輕，用一條氈子使他溫暖——這些手續，都有相當的重要，不可疏忽。

（五）設法搬運——在不得已時，施行急救法的人須用自己的手，腳，背和頭來搬運受傷者。搬運方法，這裏限於篇幅，容後介紹。

（六）查詢傷害的原由——在某種情形之下（如車輛肇禍等事）查明傷害發生的真相，地點，時間，和責任的問題，也是極重要的。

（七）請醫師——這一步可說是最緊要的措置之一。醫

師的到來，當然是愈早愈妙，但如果請醫師所費的時間阻礙其他重要事項的進行，那就得看情形而定方針了。譬如「查」，「行」。



幾種救傷受傷者之方法

一個人流血正劇，而你知道怎樣用壓帶止血，那末首要之計，當然是止血，不是跑開去請醫師。在一般緊急的情形之下，我們所當行的，往往是施救，而不是去求救星。在這裏，我們得酌量情形，善用自己的判斷力，來決定孰重孰輕。當然，若是旁邊有別人，可以分頭進行施救，那就更好了。

急救法有三個重要步驟，很容易記得，就是「問」，

(一)問——大概的講，我們見意外傷害發生，第一就是問；問傷害發生的情由，傷害的所在，受傷者的感覺，和其他當時所應當知道的事。若受傷者知覺已失而旁邊有人，可以問旁人；沒有旁人時可以用你的常識和判斷來推測。

(二)查——查的方面應當包括受傷者的一般狀況和局部情形，應當充分利用你的視覺，聽覺，觸覺，嗅覺和你所有的一點常識。

(三)行——在「查」「問」明白之後，就要決定應付和實行的方法了。行的要點有三，第一要判斷什麼是最要的，什麼是次要的，依次進行；第二要鎮定謹慎，切忌慌亂粗暴；第三要充分利用目前所有的材料和設備。

用目前所有的材料和設備。簡單一句話，急救法者，問，查，行，三者合一之道也。

(註：休克是個病理狀態，人受傷後，往往因神經及循環系之反應，面色發白，皮膚冰冷，身出冷汗，脈搏細而速，呼吸失常，這叫做休克。病之重者，心臟停頓而死。)

疾病
常識

霍亂

一、概說

霍亂，又名虎疫，虎列拉，一名吊腳痧。

霍亂為急性傳染病；每發生於夏季，流行甚速。近數十年來，在能注重衛生的國家境內，此病已告絕跡，惟在中國則幾乎年年有之。政府如能注意預防工作，並促進國民衛生常識，使其根本消滅，當非難事。

二、病原

霍亂係由一種弧形菌所致，病菌由口腔傳入胃腸，即能發生激烈的急性胃腸病。病人的吐瀉物內，含有細菌甚多。能傳染他人。

三、傳染

霍亂病菌係由飲食傳染。其最普通的傳染途徑如下：

(1) 飲水不潔 患者的吐瀉物如傾於河中，或在河內洗滌患者的衣服，用具，汲水者不知煮沸，飲用後即會生病。

(2) 食物不潔 如用生水所製的食品，及未經煮熟的菜蔬，汚手所作的飯菜，或患者和侍疾者所接觸過

的飲食，皆可傳染病菌，食之即有染病的危險。

(3) 用具不潔 凡飲食所用杯碗匙箸等器具，每次用後，必須用水煮沸消毒，否則易於傳染病菌。



。險危的病害有卸了吃人，上菜瓜於菌病下邊這甚

(4) 接觸傳染 患者的吐瀉物或患者的衣服用具，吾人接觸後未經洗手消毒即取食物，就有染病的危險。

(5) 蒼蠅傳染 蒼蠅集在患者的吐瀉物上，其腸胃

黃子方醫師

以及嘴與足，皆沾着了許多的病菌；倘再飛集於食品及瓜果，就會遺下病菌於其上。人食了即有害病的危險。

(6) 帶菌者傳染 患者初愈，其排泄物中，有時仍有病菌；會傳染他人。

四、症狀

染得病菌之後有於數分鐘內即發生病症的，亦有延至

五六日始發生的，普通症狀如下：

- (1) 上吐下瀉。吐瀉數次後吐瀉物就像米泔水。
- (2) 眼眶內陷顴骨高聳，皮膚拾起之後不易復原。
- (3) 四肢皆冷，面唇指甲，皆現青紫色。
- (4) 腿脚抽筋，腹痛。
- (5) 聲音粗啞呼吸急促，口渴非常。
- (6) 脈細而速，或竟微細至按而不覺，脈壓低降。
- (7) 腹部內陷，十指痠硬。患者不即就醫，能在數小時或一二日之內，因心臟衰弱，虛脫而死。

五、診斷

在夏天發生的時疫，其症狀與霍亂類似者甚多；因此是否霍亂，非平常人所能鑑定。其正確的診斷，祇有靠細菌學及血清等的方法；檢查患者的吐瀉物，是否含有霍亂菌，及霍亂反應。凡遇有疑似霍亂的症狀，應當立刻就醫

師診查治療，不可延誤。

霍亂流行時，如遇有吐瀉等可疑症狀，應當立刻就醫師診查治療，不可延誤。

六、預防：

(1) 患者之處置

患病者應立刻送醫院治療及隔離。患者的吐瀉物，應當隨時消毒。患者的衣服用具，亦應用相當方法予以消毒，消毒手續，應由醫師指導。

(2) 保持清潔

房屋傢具處處皆應打掃清潔。
禁止污水糞溺傾入河中及井旁。

食前，便後及入廚房預備食物以前須洗手。與患者接觸後，必須用酒精，或來蘇水切實洗手擦淨。碗盆杯碟匙箸，以及拭抹食器的抹布，必須絕對清潔；每次用後，須以水煮沸，消毒。

(3) 飲食謹慎

各城市應設自來水，以經過消毒的飲水供給居民。
疫症流行時，在未有自來水的地方，井水應隨時用漂白粉消毒。
勿飲生水。

勿食生水所製的冰，冰淇淋，汽水，酸梅湯等。
勿食生水浸過的瓜果，勿食市面切開售賣的瓜果，及蒼蠅集過的食物。

勿食未煮熟的食物，及未煮沸的飲料。

(4) 防蠅

改良廁所設備，並每日清除糞坑，洒石灰漂白粉，或青化鈉以殺蛆，使蒼蠅不能滋生——此為最妥善的根
本滅蠅方法。

住室，廚房，飯廳，應裝設紗門，紗窗，竹簾，以防蒼蠅飛入。桌上食物，宜用紗罩蓋好。

(5) 注射霍亂疫苗

注射疫苗的目的，是使身體對於霍亂增加抵抗力。經注射疫苗的人，染了病菌，即使生病，其病症亦必較輕。但此種疫苗應注射三次，不可因注射的部位，稍有紅腫酸痛，即行中止。

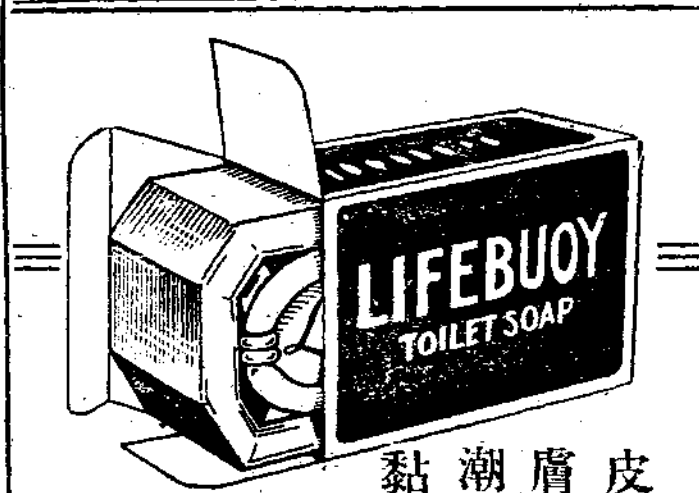
注射霍亂疫苗後所生的抵抗力，祇能在體內保存幾個月的時間，是以在霍亂流行的地方，每年夏初，均須注射。

(6) 舟車檢查

近來水陸交通便利，致病症的傳染，亦因而日益迅

速。是以舟車檢查，亦為當務之急。公共車船上如發見疑似霍亂的病人，應即送交地方醫院，診查隔離。患者的衣服用具，當施行相當的處理。其所乘車輛船隻亦當切實消毒，以免病菌傳播。

由霍亂流行地方開來的船舶，須由海港檢疫醫院，施以檢查消毒，以免傳染。



皮 膚 潮 黏

皮膚潮黏乃由出汗所致，汗能刺激毛孔，「來福保爾香藥皂」乃係一種特製品，能去除汗垢與刺激，誠妙品也。

來 福 保 爾 香 藥 皂

各 處 均 售

傷寒

黃子方醫師

一、病源

傷寒病（即腸熱病）的病菌是一種桿菌，名為傷寒桿菌，從口傳入腸內，孳生繁殖，分泌毒素，以致大小腸發炎潰爛，如置之不治，腸臟破裂，釀成普遍性腹膜炎，就有生命之憂。

二、傳染

傷寒病病菌的傳染途徑，最重要的就是手指，食物，飲水用具等。

（一）手指 常人的手指是很髒的，什麼地方都摸，所以無論何種病菌都能黏上。患傷寒的病人，因為糞便中含有無數病菌，其手指，衣服，用具（尤其是濕的）難免不染有傷寒病菌。如我們和傷寒病人拉手或和他的排泄物，衣服，用具等接觸，我們的手指也必染着傷寒病菌；若不於每次接觸後，小心用消毒水洗手，在取食物或手指與口接觸時，就能將傷寒病菌傳染到吾人的腸胃內而致病。

（二）食物 食物也是直接傳染之一重要途徑，魚蝦蔬菜，如不煮熟，隨便就吃下去，常常會染得此病。再

者，廚夫的手指，往往是不乾淨的，如黏有傷寒菌，在預備飯菜和飲料的時候，接觸食物，即可將細菌傳給他。吾國人洗滌碗筷時，常常用生水或溫水，洗後又不

用開水沖過；且又用污穢的巾布擦拭，此乃食物傳染疾病之一大原因。又如廚房沒有紗窗設備，飯菜任憑蒼蠅沾染，蒼蠅的腳上及身上，由糞坑所帶來的細菌，一停到食物上，就很容易傳染傷寒等疾病。

（三）水 病人糞便，未經相當的消毒，隨意傾倒，或被沖入河裏，或由土中流入井內。飲用這種河水或井水，或吃這種水洗浸過的蔬菜水菓，就將這病菌吃下肚去，而得傷寒病。

（四）帶菌人 此外還有「帶菌人」，腸胃內雖繁生細菌，而因為有抵抗力的緣故，自己並不生病；又有傷寒新愈的人，病雖是已經好而大便裏還有很多的傷寒病菌。這種「帶菌人」如飲食之前，及大小便之後不洗手，也可以把病菌傳染他人。

三、症狀

傷寒病菌傳染到身體內，須有幾天，症狀纔發現。這是不一定的：有時候七八天，有時候十三四天，有時候多至二十二三三天。平均總在八天至十四天之間。這個期間叫

做「潛伏期」。在潛伏期內，患者常有疲乏症狀。

發病初期的症狀，普通為發寒，頭痛，腹痛，此外有的便閉，有的腹瀉，有的流鼻血。初起時候，熱度並不高。過了二三天熱度逐漸的增加，每天增加半度至一度，逐漸加至三十九至四十度。發熱六七日後病人腹部皮膚，發現玫瑰色如綠豆大小的斑點，若用手指在這種斑點上按了，那紅色就退去，但一經放手，紅色復現。（這是與斑疹傷寒的斑點區別的地方）。

發熱之第二星期，熱度之高如故，脈搏加快，且細而微，病人頭不覺痛而神經漸見昏亂，常常說謊語，唇舌變乾。這是已經到很危重的時候，在此時期常有小腸潰爛，因而死亡的。

病之輕者，第三星期或第四星期就逐漸退熱，慢慢的恢復原狀。然亦有延至五六星期始漸見痊愈者，惟病症如遷延過久，常因心臟過弱不能支持而致命。

就是過了這危險期間，若熱度退了，心神逐漸清爽，也當過數星期後才可下床，因為這時病者的腸還是很弱，病菌亦沒有完全清除。苟起床過早，全身未得有相當的休息，就容易引起連帶症狀及病後轉變的症狀。所以患傷寒病者，要聽醫師囑咐行事，不要過早起床，以免危險。

四、診斷

(一) 臨床診斷 這是完全根據醫師臨床的經驗及病人所述之症狀。

(二) 實驗診斷 傷寒的實驗診斷有三種。

(甲) 血及小便的檢驗 傷寒病菌，在小腸繁殖必毒，有一部份侵入血管，即在血內繁殖運行。是以在病的初期，如取病人的血，送到試驗室培養檢查，可發現傷寒病菌。小便內亦常有傷寒菌，可以驗出。

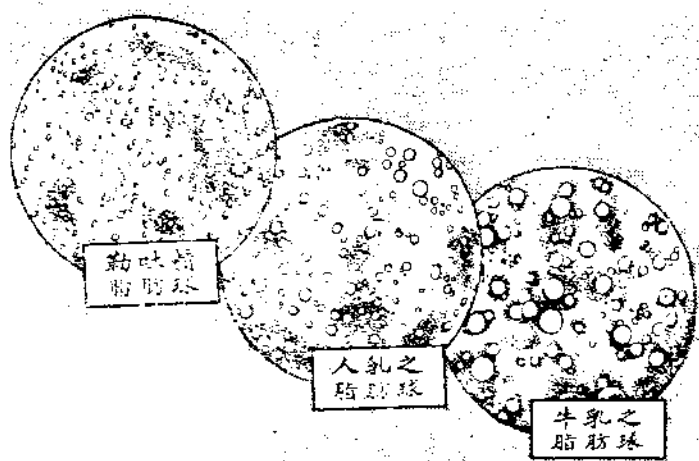
(乙) 傷寒菌凝集反應 傷寒病菌，在病人體內繁殖，過了相當時間（二三星期），病人身體內的液體，對於這病菌，就逐漸發生抵抗物素。這物素有殺滅本菌的能力。如將傷寒病菌與這病人血清在玻璃片上或玻璃管內混合，病菌就一堆一堆的凝集。這個反應，在試驗室內可以檢驗出來的。這是診斷傷寒病的一個很正確的方法。

(丙) 大便檢驗 病人的腸裏有很多傷寒菌，所以遇有疑似傷寒病人，須將大便送試驗室詳細檢查。

五、預防

吾人已明瞭傷寒傳染途徑，就可知道預防的方法：

母乳 非 常能供給



牛乳之脂肪，嬰孩食之。不若人乳之容易消化。但科學萬能。現將此難題解決。勒吐精代乳粉所含之脂肪球，在製造過程中，已化為細小，雖較之人乳亦過之。所以嬰孩食之。無消化不良之弊。醫學界皆樂為採用，是故也。

LACTOGEN
REGD. TRADE MARK

BETTER MILK FOR BABIES

(一) 糞便和用具的消毒 病人的糞便既是傳染傷寒病菌的來源，就應該每次謹慎用藥水消毒。病人用過的碗筷，衣服，被褥用具等，非經過煮沸或其他消毒處置，不可動用。

(二) 預防染污水源 水最容易傳染傷寒病菌，要待注意。切不可將病人的大小便隨意傾倒，以致染污井水，河水及池塘，傳播疫症。屆時吾人飲用水時，千萬不要用未煮沸過的水。

(三) 滅絕蒼蠅蛆蟲，養成衛生習慣，進食前及大小便後，或與病人接觸之後，必須用肥皂洗手，並且用

酒精擦一遍，以資消毒。

(四) 預防接種 夏季傷寒病流行時，應請醫師注射傷寒疫苗，增加血液內對傷寒病菌的抵抗力。

傷寒疫苗，就是用死的傷寒病菌注射到人體內。人體受刺激，就逐漸發生抵抗傷寒病菌物素，可以殺滅傷寒病菌。傷寒疫苗注射，分為三次，每過一星期注射一次，注射三次以後，就可以預防二年。注射疫苗以後，注射處常有紅腫，疼痛，又或有發熱症狀。一二日後，自然消退，對於身體沒有害處；不須因此驚疑而不受注射，以致得病。

健康
婦嬰

孕婦須知

盧漢英

檢驗身體： 在妊娠七個月以前，每月至少須赴醫師處檢驗身體一次，七個月以後九個月以前，每二星期應檢驗一次；第九個月以後每星期應檢驗一次。醫師會檢查你的小便，測驗你的血壓，量度盤骨，及指導你應做的事，使你的身體健康。你還須趁早到牙科醫師那裏去，把你的情形告訴他，請他給你檢查牙齒，如果牙齒有毛病就應該早日矯治！

飲食： 在妊娠最初六七個月中，你的飲食，一切皆須照平常，但應該吃煮透而容易消化的食物，並宜少吃肉類，魚及鹽。每日頂好能吃糙



米飯一次，並多吃水菓（生，熟，或曬乾的都可），鷄蛋及蔬菜（最好是萵苣，青菜及菠菜黃蘿蔔等）。每日至少宜飲開水八碗。如果可能的話，最好每天飲些牛奶或豆漿。至於

酒類則應完全禁忌。水菓可以幫助你通大便，並可以幫你排除身體內的毒素，並供給你及嬰兒健康所需要的維生素。青菜可以供給一種石灰質，亦可以通大便，

並幫助嬰兒長骨骼及牙根，又能使你自己牙齒健康。青菜的色素也包含鐵質，可以使你血內的紅血球增加，並且預防血虧。至於肉類食物，因含有濃縮性的蛋白質，身體中消化蛋白質及鹽時，使你的腎增加額外的工作，所以能少吃才好。在最後的三個月中，尤須注意。

大便： 最要緊的，就是大便應當有一定的時候，每天應照着一定時間上廁，養成習慣。又應飲多量的水，食多量的水菓及蔬菜。

牙齒： 食物須細嚼，藉以幫助消化並保持口腔的健康。每天早晚及每次飯後應洗刷牙齒。

衣服： 衣服必須輕暖寬鬆。緊小的衣服及束胸的腰





緊了大靜脈管，本來就使血液從下面肢體流回變慢。如再用吊襪帶緊束，血流更難通過。

沐浴：最好每天洗澡一次，將皮膚上排洩物擦淨並可提醒精神。妊娠期內沐浴時間，最好在晚上臨睡前，先以溫水及肥皂洗浴，後以粗毛巾遍擦全身。如果你是慣於冷水浴和慣在早晨沐浴的，那也可以，但要防受感冒。在最後的兩個月內，頂好能行淋浴或擦浴以預防因用盆浴而引不潔的水入會陰處的危險。



新鮮空氣：每天應儘量的在戶外運動或休息，在戶內工作的時候應該開窗，但要避免對流風。

陽光：太陽光有益於身體全部的發育，若是平常衣服穿得太多和在室內的時間太長，往往不能接受太陽光內寶貴的紫外光，故每日

帶都會礙及呼吸，又會將乳

頭壓緊成爲扁平，使乳量減少。緊的吊襪帶最易引起腿及靜脈管的腫脹，因爲在骨盤裏生長的胎兒的體重，壓

應多在戶外生活。

運動：每日須作戶外散步或其他輕易的運動，但不

要使身體疲乏。運動可供消遣並可使精神舒暢，又可幫助睡眠及增加食慾。家庭內輕易的工作，亦有益處，不過室內空氣要流通，並且你要避免站立太久。

睡眠：你自己覺得要睡多少就要儘量的睡。如果能的話，最好每晚開窗暢睡八小時。在冬天的時候，也應該開些窗，但要避免風直接吹到身上。如果能用被將床頭擋好，也是一個好方法。每天上午及下午能靜臥休息半小時更好。

乳頭保護：在妊娠第二三個月，乳房即有乳汁少許，用指即可擠出，此汁若在乳頭上乾了，就現一薄層，如果守候嬰兒出生後吮乳頭，在薄層底下的皮膚就很容易破裂。



所以到第六七個月時，每天沐浴之後，應先用溫水及上等肥皂用棉花或軟布將每個乳頭洗擦一二分鐘，並注意將乾了的薄層洗去，然後用乾毛巾拭乾，再將手指塗油，以研揉乳頭幾次。如遇乳頭緊縮，應在第六個月以前開始用上法洗乳頭，並在塗油以前擦上酒精或高糧酒用大母指和食中二指將乳頭拉出；每日照樣做去二三次，俾適於嬰兒的吮吸。惟乳頭若是緊縮而凹進，就要用吸乳器將乳頭吸出。



嬰孩食物的問題

編者

「醫生，我的孩子不肯吃東西。」一個三歲矮胖孩子的母親這樣說。經過檢查之後。我發見孩子的重量，比他高度和年齡所應有的平均重量超過三磅，但是他的體質却是極弱無力，這正是一個體重過度而營養不足的孩子寫照。

據說這個孩子，胃口從來不好。自從嬰兒時代，每屆餐時必須費盡母親的心思和力量，纔肯進食。現在他的母親平均每餐都得站立一小時的光景，在傍邊勸他「多喫」一點。吃飯時祖父扮鬼臉，爸爸學猴子，為的是要小寶寶開口一笑，好讓媽媽推入一羹匙的食物。

為父母的，對於兒童的食物，總是很關心的；尤其在兒童不願進食的時候，父母尤為擔憂。不過有一點我們要注意的，就是讓孩子吃很多的東西，不一定會有健康的身體，最要緊的，還是要每日按照一定的時間給以適當的飲食。

我國的小孩大部分都吃人奶，有些嬰兒因為母親有病或其他關係，不吃自己母親的奶，而僱奶媽喂哺。母乳是

小兒的天然養料，是嬰孩最好的食品。但如僱奶媽，即不可不先去請醫師核驗有無梅毒皮膚病等。有些母親為圖自己的安逸起見，往往把自己的小孩，胡亂交給僱備的奶媽，叫奶媽代替他負養育的責任。只要奶媽的外貌不醜，體格看着似乎還康健，孩子又肯吃她的奶，即予聘用，很少有請醫生先實行檢驗體格的。豈知這樣草率行事，對於小兒却有很大關係。小兒一生的健康，一大部份是在哺乳時期養成的。小兒從奶媽那裏很容易傳染以下數種疾病：

- 一 血液傳染病——梅毒——從奶汁傳染
- 二 皮膚病——癬疥——直接接觸，（三）眼疾——沙眼結膜炎及其他；
- 由患者的手指，手巾等傳染。（四）肺——癆病——由密切的接觸和患者以口嚼物喂孩子而傳染。如驗出奶媽患了以上各項疾病，切不可使小兒吃她的奶。

有的人家不僱用奶媽，而用牛奶或各種代乳粉代替。用巴氏法消毒的牛奶及優良可靠的代乳粉，是嬰孩很好的食品，因為奶粉富於營養，並且已經消化。代乳粉多數是以牛奶製成的。最近我國飲食學家研究豆乳和豆乳粉，認

為也是哺嬰的佳品。再次為罐裝淡乳。罐裝煉乳裏糖的成分太多，小孩飲了不宜。拿餅乾沖水給小孩吃，在營養方面講，沒有充分的價值。小兒到四五個月以後，在他的主要食物——母乳，牛乳——以外，每日宜加飲水或青菜湯兩次。又自一個月起，每日應給以魚肝油及橘子汁少許，以補充維生素的需要。

哺乳最好按照一定的時間，一方面可使小兒有相當的時間消化，有長時間的睡眠，一方面也可給母親一點空閒的時間休息或做其他事情。普通哺乳都是四小時一次，即上午六點，十點，下午二點，六點，十點及夜間兩點；但五六個月以後的小孩，夜間不應給他吃，小兒應多飲溫開水，飲水亦應按一定的時間，最好在兩次哺乳之間。

小兒所吃的奶應有一定的分量。人奶以時間計算，每次十分鐘至十五分鐘，牛奶及奶粉的分量視小兒的體格及月數的多少而定，最好常請醫生或護士予以正確的指導。一經醫生指定數量，每次哺乳時應使小兒照數完全吃完。小兒在哺乳時往往貪玩，尤其是六個月以上的小孩，最喜望人嬉笑，不肯吃奶。欲避免養成此種不良習慣，喂哺時環境應十分安靜，如有他人在旁，應不去注意兒童的動作。初生小兒的體重，每星期可加重四英兩；後六個月，每週所加的重量略為減少；一歲以上的小兒，每月平均加

重半磅。要看一個小兒的飲食是否充足，從他體重的增長上，也可以看到。

小兒長到七個月的时候，單是奶汁，不能滿足他的需要；此外尚須加青菜漿，米漿，煮雞蛋，掛麵，烤麵包，稀飯及豆湯之類。青菜漿的作法，是將白菜或菠菜切碎，再用水煮，加鹽少許，十五分鐘後，用鐵絲網濾過，網內所餘的青菜碾爛，就是菜漿，菜漿可食，菜湯可飲。麵包烤得愈脆愈易消化。又小兒正在出牙時，牙齒依次穿出牙床外，使咬麵包乾可以幫助出牙。

普通七個月至十個月的小孩，除照常吃奶以外，每日應加二次食物。在上午十時吃奶時，可加入一湯匙稀飯，兩湯匙菜漿，兩片麵包，六點鐘再加一湯匙稀飯和兩湯匙青菜漿。十至十二個月的幼兒，在上午十時可加煮很熟的掛麵和青菜漿少許，及麵包二三片。下午二時添煮雞蛋一個，麵包乾三片；至晚六時再添掛麵青菜漿。較大的孩子可漸次加多。新鮮的麵包和饅頭，不可以作嬰兒的食物，因為不易消化。

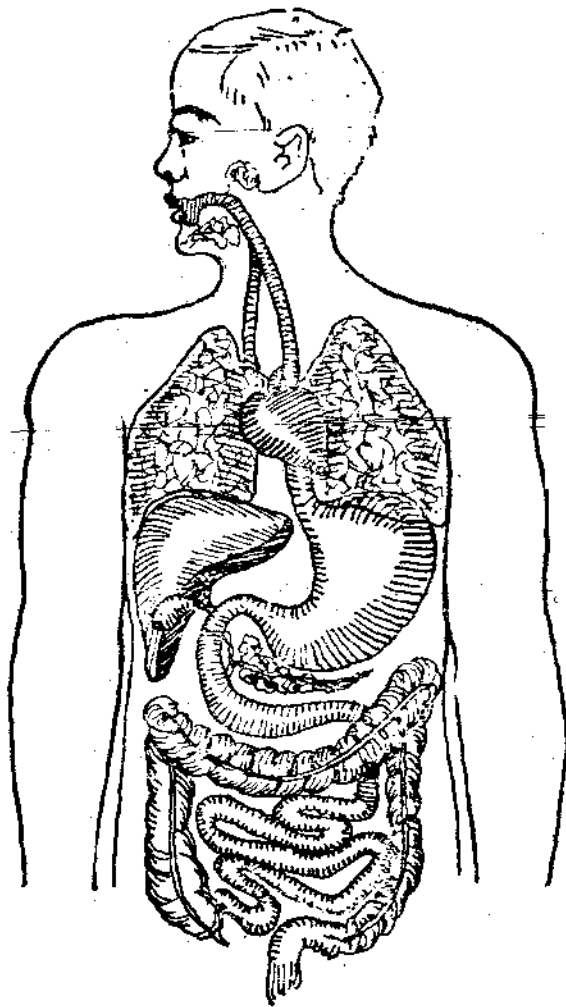
以上所舉的飲食，為一般中等家庭所很易供給的，切實依照了如法實行，小孩的營養和健康實利賴之。最後再提醒為母親的一句話，就是應多給小兒喝水，使他按時排泄。

人的
身體

一架奇妙的機器

編者
張鶴德醫師校閱

我們身體的結構和機能比任何機械都來得精細，來得奇妙，然而我們對於自己的身體，或許因為太熟悉的緣故，就很少有人思量到它的奇妙所在。



整個的身體是由許多系統組成的，例如消化系統，神經系統，而這些系統又是由許多器官組成的。例如，胃，腸等等各種器官，更是由許多形狀不同，功能互異的細胞造成，恰似房屋是用許多大小磚塊，長，短，闊，狹，的木料造成一般。

無論什麼建築都少不了骨幹。房屋須有棟樑，我們的身體則須有堅硬的骨骼來支撐。各種物質元素，被吸收進去，先化成較簡單的分分子，然後重新組成骨骼，而內部的逐漸滋長，又會使這人體內的棟樑由細小變成粗大。

這骨幹的各部份不但需要堅硬，且要有許多關節互相連接起來。我們不能記清每天自己的手指或牙床骨間的關節動過多少次，然而它們却並不需要加什麼油。現在雖是科學昌明的時代，但我們還未能造出一種機械不需要加油而且能工作到平均五十九年這麼長的時期。

身體單有了骨幹而不會運動仍是無用，須有橫紋肌使骨骼能運動。各種肌肉是由富有伸縮的細胞組成。肌肉的二端繫在骨上，所以肌肉的一鬆一緊，就能使骨骼作種種隨心所欲的運動。

我們身體的各種動作足以耗去能力或熱力，破壞許多細胞。因此須吸收營養料藉以補償損耗。天然的食物能供

給我們所需要的營養料，但我們却不能把一塊肉或一片魚塞進我們身體的某一部份去，直接補償其損失。一切食物必需先經過一個消化的過程，然後纔由血液運送到身體的各部去，讓細胞吸收它們所需要的物質。

擔任這種消化工作的是消化系統，食物進到口裏，唾液腺受神經的刺激後，就分泌出唾液來。食物經過一番咀嚼，拌和了唾液，成爲軟滑的食塊，由舌捲送到咽頭，此時通氣管的活門立刻關上，食塊遂由咽頭，經食道進入胃囊，在胃裏也有消化腺，分泌出消化液來，由胃壁的蠕動而與食物拌和，做成消化食物工作。

以後食物由胃進入小腸遇胰液，小腸液，及膽汁，以完成消化程序。不能消化的食物入大腸，其詳細情形，我們現在沒有時間去細述，總之，食物經過消化之後，就由複雜變成相當的簡單，再由長在消化管壁上的許多毛細管吸收，送進血管，於是就跟着血液流至身體各部去。各部份的細胞就將需要的養料留下，作爲建造新細胞的材料。若養料有多餘，則被改變了形狀，儲藏起來，作爲將來的需用。

細胞應用這種種養料時，尚需氧氣，氧氣由肺吸入，透過一層薄壁後就進入血液，和紅血球裏的血色素化合，被送到各部份去供給那裏的細胞的需要。

身體中各器管的細胞在維持生命的種種作用中，免不了產生許多無用的廢物。這些廢物的清除，也由血液來擔任。它把廢物運送到腎臟，然後排出體外，而氧化作用所產生的二氧化碳也由血液送回肺囊，在那裏被呼出體外。

除去這許多運送的工作外，血液還得與侵入體內的病菌和微生物等有害健康的東西抗爭。我們的心臟，這奇異的器管，是血液循環的主動力，它在人一生的光陰中，跳動約二千兆次，計每天它的工作約等於舉一噸的重量至一百廿呎高。它將血液壓入周密的血管網中，這網的長度，曾有人計算過，約有——你猜有多長？——約有九百七十英里！

人類的雄性生殖細胞量起來大約祇有一吋的五百分之一，這樣小的物質而能把各種遺傳性由父傳與子，這真是不可思議的事。不但如此，我們還知道遺傳的性質是依據了數學的定律，代代相傳，綿延不絕的。

不過人體中最主要的系統還得推神經系統。它感受刺激，發號施令，使各部分的工作得能適調。在這麼短小的篇幅中，要詳言神經系統的奇妙，那實在是難乎其難了，我們能視能聽，能感覺冷熱，無一不賴神經。至於腦則是我們思想，記憶，計劃的總機關，而我們人之所以爲萬物之靈，也端在乎此。

關於營養的幾個問題

朱純明醫師

一 問題的提起

人體的兩大本能，就是營養與生殖，前者所以謀本身之存在，後者所以謀種族之延續。但是所謂營養，並非有物充飢，有水解渴，就算完事，近代研究營養的主旨，在於怎樣選擇和預備食品，怎樣將食品好好的消化，吸收，利用，這樣才能夠保持健康，增進體力，防制疾病。

近年來科學家孜孜不輟的努力，這幾個問題在大體上已逐漸地有了解的途徑。然而科學研究的目的，並不是要藏在象牙塔裏給少數人鑒賞的，而要使大眾瞭解，利用與享受。因此我們看到目前一般人士對營養問題的愚昧，玩忽與輕視，不禁感覺到如果長此下去，科學家的心血不是白費了嗎？

我們有時也聽得人空泛的說，「某人營養不足」或是「某人患營養缺乏症」但我們若進一步的追問，什麼叫營養？怎樣叫營養不足或缺乏？有否防止或補救的方法？大部分人恐怕就要瞪目不知所對。

廣義的說：營養的範圍，並不限制於飲食，它包括有種種和生長，維持與新陳代謝有關的因素在裏面。諸如新鮮空氣，陽光，休息運動，疾病等問題，都和營養息息相關。我們研究營養固然不應當忽略這種種有關係的因素，但是最根本的問題，還是飲食。我們對於飲食必先有了一番認識，然後再去研究它和其他因素的關係，才不至捨本而逐末。

機器必須有了煤，才能轉動；煤是燃料，也是力的來源。人體正是一部精巧的活機器；這部機器，不但在不住的轉動，並且內部在不斷的成長，修理與刷新。這種種生理作用，都需要外界源源的供給原料，而飲食就是供給這原料的來源。人體必需的原料有兩種，一種是用來建築新的細胞，來增援或代替舊的細胞。這種原料，最主要的是蛋白質。另一種是用來供給力量，以進行各種有形無形的工作，最主要的是碳水化合物和脂肪。各種原料進入了身體之後，經過了許多繁複的生理作用，有的變成了身體的一部分，有的當作燃料，在工作中消費，另有一部分，大

半是脂肪，則貯藏起來，以備不時之需。

除了上述兩種基本原料之外，人體還需要兩種資料，來維持牠各部細胞的完整與健康，使種種生理作用都能正常地進行，第一種是無機鹽類，最重要的如鈣，磷，鐵，鈉等，它們有的是組成身體各部分不可缺少的成分。有的在生理上有鉅大的影響。人的食物中如缺乏無機鹽類，往往發生各種疾病。第二種是維生素，維生素對身體作用的原理，還不十分明瞭。已發現的維生素共有二三十種，其間功效明確而最形重要的，也有五六種，它們大體上都與身體的發育成長，食物的正常利用，細胞的健全，有莫大的關係。食物中如缺乏維生素，種種缺乏病徵便隨之而生。

最後，人體的組織，有百分之七十以上是水。人體上種種生理作用，如呼吸，循環，消化，排泄，多靠水為媒介；一個人每天經過腎臟，皮膚和肺臟排出的水分，約有二立升，這些水份，全靠外來的補充。所以人幾十天不食，還不至於死，數日不飲水，却一定不克維持生命了。

身體中所需要的五種重要原料，既如上述，有一種原料缺乏，就要影響到我們的健康，而這種原料的來源，都在飲食之中，那麼我們對這個問題，不可不研究的理由，

也就不言而喻了。

食物的選擇，當然受經濟力量的支配，然而好的食物不一定昂貴；同時山珍水錯，也未必一定是好的食物。這裏所謂『好』字應當怎樣下一個定義呢？好的食物中必須含有足量的上述各種原料——蛋白質，脂肪，碳水化合物，無機鹽類，維生素和水，而且必須有均衡的分配，又必須易為身體所消化，吸收，與同化。世上沒有一種食物，是生來具備這種理想成分的，所以在怎樣選擇食物上，除了經濟條件之外，還需要一種學識，而這種學識，是每個想保持健康身體的人，所不可少的。

家庭中的主母，在上菜場購買了菜蔬回家，途中一定在想像着，怎樣烹飪才能合丈夫孩子的口味？怎樣才能使食品又豐盛，又美觀，又好吃？烹飪是一種藝術，食品的美味與美觀，不但是人生的一種享樂，也是引起食慾，助長消化的最重要的條件。但是烹飪也是一種科學，這句話就很少有人懂得了。在準備食品的時候，我們可曾想到怎樣使牠容易消化？怎樣才能殺滅食物內的微菌與寄生蟲？怎樣才能保持其中最可寶貴的一部分——維生素，使牠不因受熱而被毀壞呢？

一個包車夫，站在馬路邊，啃了兩塊冷大餅，也是一頓飯。鉅商富豪，在富麗堂皇的飯店中，羅列珍錯，歡歌醉舞，開着盛大的宴會，這也是一頓飯，其間的差別，真不可以道里計。然而，這兩個進餐的方法，那一個算合理的呢！在營養的立場講來，前段固不是進餐的正當辦法，後段却也未必合理。當父母子女，環坐食桌四周，陳列杯盤，拭抹碗盞，望着熱香噴騰的榮饌，準備躍躍欲試的一剎那，真乃是融融洩洩，家庭最快樂的候了。可是，做父母的，可曾想到，這也是一個最好的機會，來訓練你的孩子們，怎樣養成清潔的習慣？怎樣才是合於衛生的進食的方法？怎樣使你的孩子們注意到禮貌與儀態？

食物入口，通過了胃腸，經過胃腸運動時機械性的混和與各種酶素的作用，各種原料，都被分解成爲簡單而易吸收的流質由腸壁的滲透作用，而流入淋巴液與血液之中，再經過種種綜合同化作用，變成了人體的一部分，這個繁複巧妙的工作，不斷地在進行中。但是却很少人能注意牠，瞭解牠。上面已經說過，食物的選擇，準備，以至入口，不過是營養程序中的一部。倘使一個人的消化，吸收或是同化的功用，發生了阻礙（例如糖尿病的病人）則

雖每天有足質足量的食品，用最合理的方法準備而吃了下去，這人的營養，是否會足夠呢？這人的康健，是否能維持呢？所以我們對於這種種生理作用，必須有基本認識，在發生障礙時，應立即加以糾正，或者延醫治療。

由於上述種種因素的缺乏，質量的不夠或過多，分配不勻，進食不得其法，或是消化，吸收，同化作用異常，各種疾病，也就應運而生。與營養有關的疾病，大概可以分作三類。

一、缺乏症，由於食物中缺乏一種或數種必需的因素而起，如缺乏維生素而發生的乾眼病，腳氣病，軟骨病；缺乏鐵質而起的貧血；缺乏蛋白質而起營養性水腫，缺乏鐵質而起的甲狀腺腫大等。

二、有幾種疾病，雖然和營養沒有直接的因果關係，却簡接地受它的影響，如將每日的飲食，調配適宜，往往能夠防止它的發生，或者及時與以治療，其例如糖尿，痛風，血管硬化，尿石，數種癌症和幾種過敏性的疾病等。

三、因爲營養不良，致全身或局部的抵抗力減退，容易受外來病菌的侵入與感染。這種學說，眼前雖沒有全部的證明，但是，在幾種傳染病中，營養對於癆病的影響，

確是顯著的。

『病由口入』，是一句今古的名言，病菌能由不潔的飲食而侵入人體，致發生種種傳染病症，已是人所共知的事實，它雖然和營養的本身無涉，但却與食物的選擇，保藏烹飪與進食時的清潔有關，所以在此也連帶一提。

問題已經提起來了，每個讀者，企圖認識營養與健康的關係的，一定不以此為滿足，一定要追求這問題的詳細內容和解答，這裏先讓我們來分析問題的方面，提出一個具體的要目來，略加討論。

一、食物的基本成分 (Essential Constituents)

二、維生素 (Vitamines)

三、無機鹽 (Minerals)

四、怎樣選擇食品？ (How to choose food?)

五、怎樣預備食品？ (How to prepare food?)

六、怎樣進食？ (How to eat?)

七、消化，吸收和同化 (Digestion absorption and

assimilation)

八、營養和疾病 (Nutrition and diseases)

維他納 麥其林



Vitayna

VITAMIN

凡欲長成一強壯之人每天須吃脂肪約三英兩半欲增進發育及預防疾病須有充份之維他命 A 及 D 「維他納麥其林」含有日光維他命 A 及 D 至於白脫油所含之維他命則每因母牛所吃之食物種類而變動但「維他納麥其林」所含之維他命則並不變更且保證與夏季最佳之白脫油所含之維他命相等在盒上印有保證請參看藍盒及保證可也「維他納麥其林」有鮮美之香味實可作白脫油完美之交替品而其價則僅約白脫油售價三分之一也

各洋酒食物號均有出售

品出司公限有豐厚商英



章兒說：『我要知道飛機如何會飛。』

李哥却說：『我要知道我如何會走路。』

於是這一隻故事就這樣寫下來。

這隻故事並不講到鐘如何做，怎樣會動，也沒有講到飛機如何造成，如何會飛。這裏所要講的，是我們人如何結構而成，如何會跳，會跑，會吃飯，會讀書，會蕩鞦韆，會玩……會做這個，做那個。

我的身體

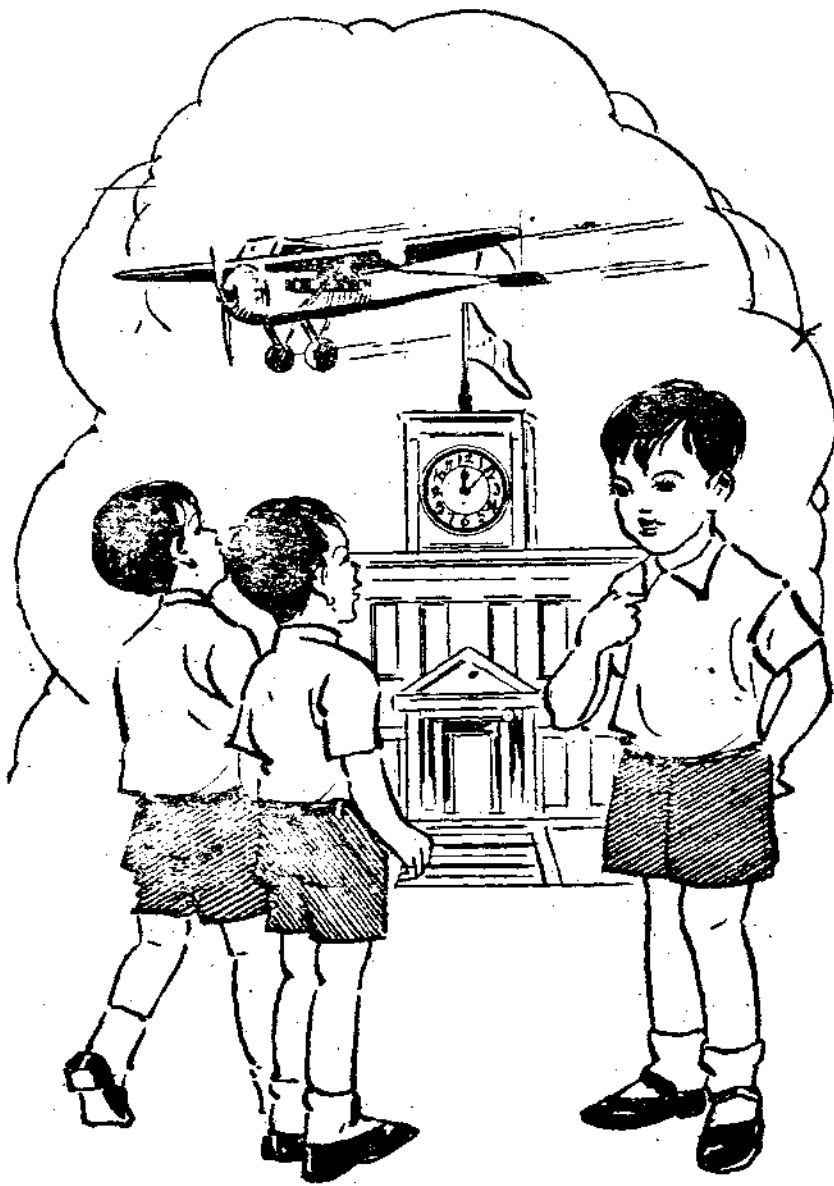
開頭的話

先從外面講起

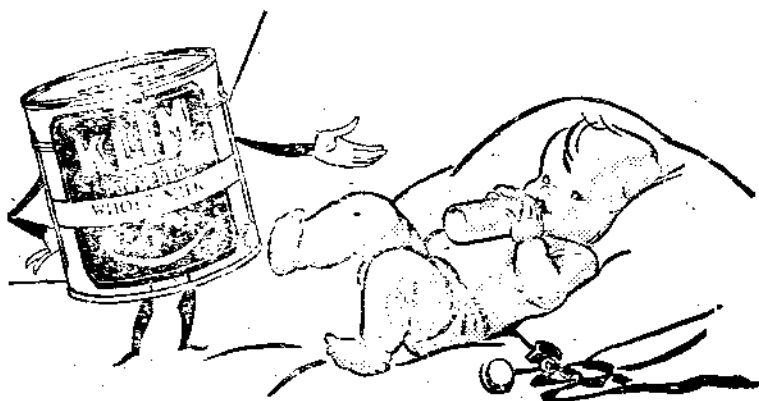
琳琳說：『我
要知道壁上那架鐘
如何會動。』

有一種洋娃娃，叫做『千層娃』，你可曾見過？這是要知道壁上那架鐘，一個大洋娃，可以分開的，裏面有許多小洋娃。你若把它分開，就可以找到一個較小的洋娃，把裏面再開

編者



I certainly settled the milk question in this house!



WHAT is the best and safest milk for babies? Many doctors say "Klim Powdered Whole Milk."

For doctors who know Klim realize that powdering makes Klim more digestible than ordinary milk. Doctors know that it contains all the rich nourishment of milk. And doctors know that Klim is pure—scientifically pure. And they recommend it for even the frailest babies.

To obtain fresh liquid milk of the finest natural flavor—just add water to Klim (for Klim is nothing but milk with the water removed!) Try it today.

GETZ BROS. & CO.,

DISTRIBUTOR

66 Nanking Road,

Shanghai.

THE MILK THAT KEEPS

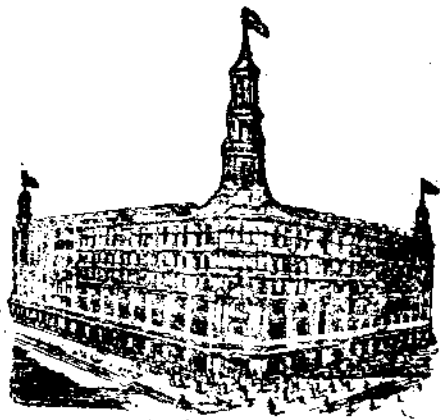
開，那較小的裏面還有一個更小的。大概外面的一個穿着一件紅衣服，裏面的穿着綠衣服，再裏面的一個穿着藍衣服，一個藏在一個裏，一層一層的真有趣。

現在譬如你能把自己的身體慢慢剝開，一定也可以看見裏面一層一層的有很多東西，不過情形和千層娃不同，顏色也不是一層紅一層綠。

琳琳說：『我把衣裳脫了，站在鏡子面前，就可以看見身體最外的一層。』

不錯，你能在鏡子面前看見你身上最外面的一層，就是皮，毛髮，指甲等組成的。

皮是身體的最外層，把皮剝掉，就可以看見肌肉，皮肉底下有血管，神經，網膜，骨骼。再經視去，肚子的裏面有心，肝，膽，肺，腰子，腸胃等五臟六腑，和各色器管。這一切器管各有功用，小朋友請耐心聽，讓我來把詳細情形，一一講來。你們聽了！一定要說，『這真奇怪，比鐘比飛機奇怪得多，比千層洋娃有趣得多！』（頁）



先施公司

推銷中華國產 統辦環球貨品

附設

先施一元商店
分店

東亞旅館 | 東亞酒樓 | 屋頂樂園

東亞咖啡室

歐美大菜 | 中西茶點 | 冷熱飲品 | 女子招待

霞飛路六一七號
電話八四六五八

靜安寺路一一七一號
電話三五四五三

安德露治肝鹽

可靠而
溫和的
通便劑

ANDREWS LIVER SALT

Calcium-Resorpta



鈣力速達

效力最大之內服鈣劑

兒童們如欲活潑可愛，發育良好，請服鈣力速達，能助長骨骼及齒牙之產力。醫師多用以預防軟骨病蛀牙及結核症。

總經理 中國
 行洋士孔商德
 號十百一路州四海上



王子的病

編者

某國有個國王，膝下祇生一個兒子，當然非常疼愛。

王子在宮中，已長到十二歲了，平日嬌生慣養，身體十分羸弱，常常生病。國王遍請國內名醫來治，可是王子並不見好。

有一天，一位醫士來見國王，說他能把王子治好，但必須把王子帶走一年，一年後領回來交還國王，包可使王子身強力壯。國王愛子心切，就答應了這個條件，把王子交給醫士。某日清晨，醫士同王子出了宮門，往很遠的鄉間而去。

他們達到目的地時，太陽已經沉西了。那座房子很美，造在山頂上。他們卸了行裝，坐定片刻，醫士對王子

說：「現在，你必須吃晚飯，吃了晚飯好去睡覺。」

「去睡覺？」王子驚異得很。「現在纔七點半呢！我歡喜什麼時候睡就什麼時候睡。」

「但是你住在這裏的時候，每晚必須九點前睡覺。」醫士講話很和氣，可是態度却也相當的堅決。

王子正打算大發脾氣，有人拿來了一籃子東西，放在他面前。

「這是什麼？」他更覺得奇怪了。

「這是麥粥，青菜——你的晚餐。」



「哼，我不吃這些東西。我要吃雞蛋糕，冰淇淋和糖果，我在家裏吃慣了的。」

「但是你現在不是在家裏啊。唉！難怪你這樣瘦弱，這樣蒼白；你睡覺不規定時間，吃東西只隨自己歡喜，不管於身體有益無益，怎能不生病呢？來吧，來吃你的晚餐。」

「我不吃。」王子脾氣本來是倔強的。

「也好，那末就不必吃，我領你去睡覺吧。」

於是僕人把杯盤收去，一個滿心狐疑的王子只得空着肚子上牀。

次日早晨，天朗氣清，七點鐘，王子就被叫醒了。他一生從來未曾這樣早起來過，起牀盥洗，只有冷水，他抖

得厲害，因為那時還是初春。

吃早飯了，他肚子實在餓；他本不喜歡吃饅饅，但是桌上只有饅饅，不像家裏吃早飯那樣，擺滿了東西可以揀選，所以雖然本來不愛吃的，也吃了二大只。吃過早飯，王子因為早起了，懶洋洋的坐在一旁，想打瞌睡，可是醫士把他喚醒，叫他出外散步。出門看見朝晨的太陽，在溫和地迎着他，微風帶來一陣陣的清香，不覺精神一爽。走不多遠，看見草棚外木柵的那邊有一個孩子在砍木頭，他就站在木柵外面看他。

「砍木頭費力麼？」他突然發問

那孩子抬起頭來說：「你若是知道怎樣砍，就不費力

。你要我教你麼？」

王子顯出遲疑的神色。「你知道我是誰麼？」他問。

孩子答道：「我不知道。」

「我是國王的兒子，不砍木頭的。」

「噢，王子……那末你做些什麼呢？」

王子想了片刻：

「我有時乘車，有時看書，有事情要做時，就叫傭人

却又妒忌他。

「有事情叫別人做，那真是無謂之極。」孩子不禁透

露輕視的意思。「自己的事情自己做，這纔愜意。喂，你

能賽跑，跳高，攀樹，泅水麼？看我吧！」他說着，丟下

手裏的斧頭，縱身一跳，就把三尺多高的木柵跳過，站在

王子的面前了。

「啊，好本領，你怎麼跳得這樣高？」王子羨慕他，

却又妒忌他。

「那不難，只要多練習。先從低的東西開始，慢慢練

牛力果大 純脂奶粉



最安

「牛力果大」純脂奶粉係世界著名號稱

最優

度此為世界名醫公認為奶粉中最高脂

最廉

「牛力果大」純脂奶粉係紐錫蘭奶粉公

司出品此為世界最大奶品製造公司管
轄製造廠達六十個之多大量生產成
較低故雖為最優奶粉但能以普通價格
出售不信諸君盍妨一試方知言之不謬
各大公司各大藥房各大洋酒伙食店各
大南貨店均有出售

最安

最優

最廉

四川路六七〇號
上海禮和洋行總經理

電話一一〇三〇號

高來。你如果歡喜學習，我可以教你。你會賽跑麼？」

「我沒有試過。」

「那末現在就來試試看。來跑吧，一，二，三，」那孩子跛步開腳就跑，飛也似的去了。可憐王子落在後面，死命的奔，但是那裏趕得上他；不一會兒，連孩子的影蹤也不見了。

「原來你總是叫別人替你做事的，難怪你這樣瘦，這樣白！」那孩子跑了一陣，停了下來，回頭對他那氣也喘不過來的同伴說。「你若肯每天到這裏來，我們大家可以玩玩，我願意同你砍木頭，游泳，賽跑，還有釣魚。」

那天晚上，一個很疲倦的王子坐下來吃了一大碗麥粥和豆漿。

七點半一到，他就爬上牀去，不到五分鐘就睡熟了。

醫士偷偷的進來一看，臉上現出得意的微笑；他知道自己計劃是會奏效的。

光陰過得很快，不覺已是半年；在這半年中，王子的皮膚，先是白裏漸漸帶紅，後來紅裏又帶棕色；王子對於那種安靜而勞力的鄉間生活，似乎已過慣了。他吃得多，

睡得熟，天一亮就起身到外面去玩，放風箏，砍木頭，釣魚，游泳，跳高，賽跑，翻山越嶺，件件都被他學會了。

最使醫士得意的，是王子在半年中一次也沒有生過病。你看他在戶外奔跑縱跳，有如野馬，不再是文弱多病的王子了！

滿了一年，王子依依不捨的別了居留一年的鄉村，和他同伴的孩子，跟醫士起程回王宮去。國王看見了自己的兒子，大大驚奇。那孩子長得又高又大，烏黑的大眼和蘋果樣的臉，都表示他裏面充滿了健康和生命。

「你真的把他治好了，我該怎樣報謝你？」他對醫士說。

「不，不是我治好他的。有比我更大的醫士們在他身上用功夫！」

國王忙吩咐道：「把他們的名字告訴我，我好請教他們。」

良善的醫士輕輕答道：「新鮮的空氣，運動，安睡，簡單的飲食，陽光——這些都是良醫，可以隨叫隨到，是他們把你的兒子治好了！」

5. Everyday First Aid (1)

This is an introduction to a series of articles on First Aid to appear in later issues of the Journal. The salient features of First Aid are told in a simple, story-like way.

COMMON DISEASES

6. Cholera

7. Typhoid

Causes, Symptoms, manners of transmission and methods of prevention are outlined.

MATERNAL AND CHILD HEALTH

8. Care of the Mother

The following points in the care of a pregnant mother are described: consultation of the doctor, selection of food, regular bowel movement, care of teeth, clothing, baths, fresh air, exercise, sleep, care of the nipples, etc.

9. Feeding the Baby

This is a simple treatise on proper methods of baby feeding and the food elements required by babies under one year of age.

OUR BODY

10. A Marvelous Machine

The human body is revealed as a marvelous machine. The various important organs and their respective functions are briefly outlined.

NUTRITION AND HEALTH

11. Some Problems on Nutrition (I)

The What, Why and How of eating are interestingly told as an introduction to a series of articles on nutrition to appear in successive issues of the Journal.

SIMPLE HEALTH TALKS

12. My Body (1)

Physiology for children told in dialogue form. This first article is merely an introduction.

13. The Prince and the Doctor

In this short story the sickness of the prince, caused by lack of outdoor exercise and irregular habits of eating and sleeping, is cured by a doctor who, in a tactful way, takes him away from his royal environment and gives him opportunity to acquire wholesome health habits, resulting in recovery.

NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

SUMMARIES IN ENGLISH

For the convenience of foreign instructors in nursing, and others, who may wish to make use of the articles in this Journal as reference material for their Chinese students and friends.

EDITORIAL

1. The Hopes of this Journal

The Editor stresses the importance of education of the individual in the elementary principles of health as the basis for success of public health measures. Hence this Journal. Five points are outlined as editorial policy: (1) This Journal shall at first be published bi-monthly, to be changed into a monthly paper when deemed desirable. (2) Articles contributed by recognised members of the medical and public health profession are welcome. (3) The Editors reserve the right to select only suitable articles for publication. Manuscripts may be corrected or modified by the Editors or their consultants. (4) The Editors reserve the right to refuse advertisements which do not conform with the policy of the Journal. (5) Efforts will be made to see that the articles are interesting, non-technical and scientifically accurate. Constructive criticisms are welcome.

OUR HEALTH

2. Swimming Pool and Eye Infection

This article deals with four main types of eye infections that are communicable either directly or indirectly by public swimming pools. For each disease, symptoms and preventive measures are given.

3. Keep Cool in Summer

This is a discussion on how to live comfortably in summer. Baths, suitable food, exercise, clothing, etc., are discussed in this connection. Suggestions for prevention of heat stroke, sun stroke, and some of the most common summer diseases are outlined.

4. Concerning Sleep

The necessity of sufficient amount of sleep as health measure; the number of hour of sleep required by children, youths and adults; and desirable habits in connection with sleep are topics discussed in this article.

中華健康雜誌

雙月刊

民國廿八年八月十五日出版

第一卷 第一期

中華醫學會出版

總編輯 黃子方

編輯委員會 黃子方

伍連德 朱爾登 李廷安

老恩賜 侯祥川 張維

陳鴻康 高季豪 羅明遠

發行人 施思明

編輯幹事 梅晉良

每二月一册 定價二角

預定全年六册

國內國幣一元 國外的加

總發售處 上海池浜路四十一號

中華醫學會

電話三九八七〇

外埠批發處 各埠中華醫學會支會

關於營業方面之信件請寄上海池浜路四

十一號本雜誌發行人收

本刊徵稿啓事

本刊以提倡民衆衛生，普及醫藥及防病保健常識為宗旨，除特約專門學者撰述外，凡合於科學之著作與本刊宗旨相合者，均所歡迎，茲訂稿約如左：

(一) 稿件務須純屬衛生或醫學性質，而具有民衆衛生教育之價值者。

(二) 文體以白話為主，文言亦可，惟必須清順切實，並有科學根據，句讀請加標點符號。

(三) 如附圖畫照片，尤所歡迎。

(四) 譯稿請附原文。

(五) 本刊編輯對於一切稿件，有增刪權。

(六) 稿件無論登載與否，概不退還。

(七) 投稿人請開明姓名住址，以便通訊。

(八) 來稿登載後，致酬單行本二十五份，欲多印者，請在投稿時預先通知。費用由作者自負，款請先惠。

(九) 每頁二千字來稿請寄上海池浜路四十一號中華健康雜誌社編輯幹事收。

THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

With English abstracts

Published bi-monthly under the auspices of
The C. M. A. COUNCIL ON PUBLIC HEALTH,
41 Tszepang Road, Shanghai

Editor-in-Chief.....T. F. Huang, M. D.

Editorial Board

T. F. HUANG, M.D.

I. C. FANG, M.D.

T. A. LI, M.D.

T. H. WANG,

CHANG WEI, M.D.

H. C. HOU, M.D.

R. B. MCCLURE, M.D.

WU LIEN-TEH, M.D.

F. K. CHEN, M.D.

J. H. JORDAN, M.D.

F. OLDT, M.D.

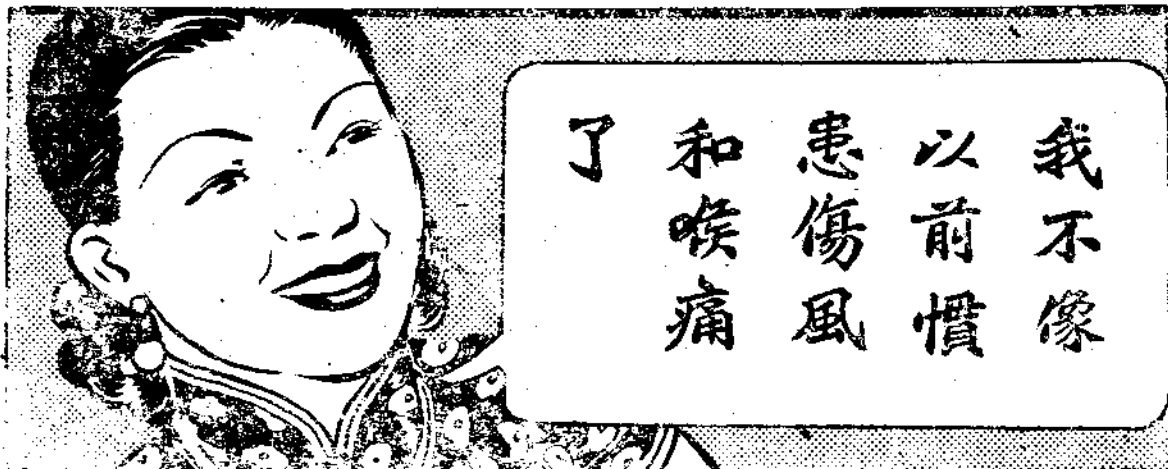
WALLACE CRAWFORD, M.D.

Manager.....Szeming Sze,.....M.D. Editorial Secretary.....Joseph C.L. May

Terms.....N.C. \$1.00 per year 20 cts. per copy.

Communications relating to editorial matters should be addressed to the Editorial Secretary, Chinese Medical Association, 41 Tszepang Road, Shanghai.

Business correspondence should be addressed to the Manager, [N.H.J] Chinese Medical Association, 41 Tszepang Road, Shanghai.



我不像以前慣患傷風和喉痛了

李施德霖藥水

H2



歷時四年，不惜金錢之臨診研究，確切證明吾人對於傷風，其安全而有效率之治法。則為每日至少用原質李施德霖藥水漱口兩次。按屢次之測驗，凡常用李施德霖藥水漱口者，較之不用之人少患傷風。即患之亦復較輕，而其痊愈之時間亦較速。君宜藉此測驗以資受益



何謂阿爾凱賽善藥片

「乃速治頭痛及胃酸性消化不良之現代新法」

阿爾凱賽善，對於治療頭痛、胃酸過多、胃氣充塞、筋痛傷風、及其他因酸質而起之普通疾病，咸具有兩重之功效。其故安在，此人人所宜明知者也。

阿爾凱賽善，乃新式革命化之藥品。能發生兩種作用。迅速安全，富有效率。蓋其係根據已經證明之原理所製成。而非一種輕瀉劑。其重要功用如下。

(第一) 阿爾凱賽善含有止痛成分(醋柳酸鈉)。能迅速解除疼痛。(第二) 其鹼性成分，對於引起普通病症之酸質，能加以剋制。

阿爾凱賽善，奏效迅速。億萬人士，每日均服用之。服後鮮有願用其他效小味劣之藥品者。請即日購之。居家辦公，均宜常備。君如覺得不適，或患頭痛、胃酸、傷風、及其他小恙。則請服用阿爾凱賽善。服後氣色與感覺，必兩見進步也。

美國馬爾士製藥廠精製

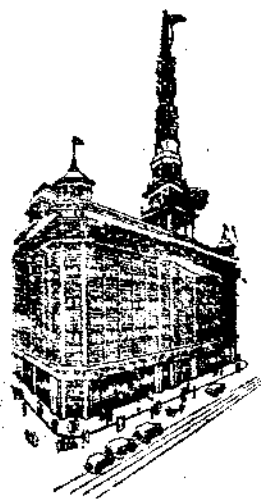
兩重功用

取阿爾凱賽善一二片投入杯中。即便嘶嘶作聲，發泡作汽，化成溶液。其味爽適。飲之能速除因酸質過多所引起之普通疾病。各藥房均有出售。宜學聰明！請充實體中之酸質

新新有限公司

上海唯一薄利商

環球貨品 搜羅俱備 選貨最精 售價最廉



電話總機 九二七二
轉接各部

全週備設雅潔房間

新都飯店
中西大菜 華貴禮堂
精美茶點 衛生冷飲
新型劇場 富麗舞廳
玻璃電台 彈子精舍
園林勝地 兒童樂園
(遊藝部 電話九〇〇八號)

綠茵劇場
高尚話劇 陣容整齊
電話九四四四號

新新酒樓
著名粵菜 概奉冷氣

新新旅館

附設

牛欄牌肥兒代乳粉公司
敬祝中華健康雜誌前途遠大



中國總經理 怡德洋行
上海四川路一二六弄十號
各大公司藥房均有經售



牛欄牌代乳粉之優點
最代乳之良粉
兒食之佳品
世界各國所
皇室及名醫
食之無不稱
之為健康之
保證。其味
道。既。甜。且
易。於。消化。
嬰兒。食之。
必。能。增加。
體重。而。免。
患病。之。虞。
也。此。粉。之
成分。含有。
豐富。之。維。
他命。及。鐵。
質。等。物。
凡。食。之。者。
必。能。使。其。
身體。強。健。
且。能。使。其。
食。慾。增加。
故。凡。有。嬰。
兒。者。必。當。
購。此。粉。以。
養。其。身體。
之。健康。也。

牛欄牌肥兒代乳粉

Cow & Gate Milk Food

施 貴 寶 牙 膏



努力！ 努力！

你看這個孩子，在努力咬杯子，要幫助他的牙齒出來。這是第一件要務！

可是牙齒出來以後，要保持牙齒的堅固，潔白，美觀，這是第二件要務！

你做親長的責任就在這裏。你得教孩子們學習——愈早愈妙——良好的習慣；每天至少兩次用科學化的潔齒藥品刷牙。藉以保障牙齒的堅固和美觀。

施貴寶牙膏，為潔齒固齒聖品。含有特別化學成分，能深入牙刷所不易達到的隙縫。

快用施貴寶牙膏——給你的孩子用，你自己也用，一家獲益匪淺。

美國紐約施貴寶製藥廠

上海四川路一四九號

總經理美商公利洋行

各大公司
藥房 京貨店
均有出售

牙 刷 形 式 方 面 之 進 步



施 貴 寶 “ 角 度 型 ” 牙 刷

施貴寶「角度型」牙刷，可稱牙

刷中之最具效率，最便使用，最

適合衛生需要者。因其改進之角

度，故無論牙齒之內外左右各面

，均能刷到，毫無障礙或不便。

施貴寶「角度型」牙刷，有不

銹金屬梗接連刷面與刷柄，既美

觀，又便利。刷毛均精選質料，

堅韌耐用，刷之式樣大小，更能

合乎現代標準。

施貴寶「角度型」牙刷，早經

各大牙科醫師推薦，因其異常之

潔齒效率，能使用者十分滿意。

美國紐約施貴寶製藥廠

上海四川路一四九號

總經理美商公利洋行

各大公司 藥房
京貨店 均有出售



用「固齡玉」牙膏
最安全·最經濟

固齡玉是一種科學化之純淨牙膏。不用水份或其他沉重之質料而使管身擴大。此種純淨之牙膏。每次祇須擠半寸。在乾牙刷上已足。刷後定使牙齒潔白健全。光亮可愛。今日起請即試用之。故固齡玉牙膏為潔齒之妙品。不含砂礫。十分安全。十分經濟。

中國經理
美商同益洋行

裝管大購請計濟經為 媚明態笑則玉齡固用

牙膏 消毒 固齡玉



招 登 廣 告

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

刊 名	銷 數
1. 中華醫學雜誌..... (中文月刊)	2,500 份
2. 中華醫學雜誌..... (英文月刊) 外國圖書館均有訂閱	3,000 份
3. 中國醫界指南..... (中英合璧年刊) 本刊將全國醫師姓名，住址，及衛生機關，醫院，醫校，醫學團體等等，調查翔實，儘量編入。	2,000 份
4. 中華健康雜誌..... (中文雙月刊) 本刊由衛生專家所編，藉以增進公眾衛生常識。	5,000 份
5. 上海醫事週刊..... (中英合璧) 本刊專為本埠醫界名流，互通醫訊，以探討學術，推進醫務。	1,000 份

中 華 醫 學 會

上海池浜路四十一號

電話三九八七〇

400 KvP. MAXIMAR



四〇〇基伏麥克西馬機
為最新發明深層熱療之安全方法
全部浸在油內 保證不致觸電
保證不致受潮 保證不着微塵
能產生最大量之「Run it」

美國奇異愛克司光聯合公司
駐華分公司
上海及外埠辦事處
設在慎昌洋行內

CHINA BRANCH

GENERAL ELECTRIC
X-RAY CORPORATION

2012 JACKSON BLVD.

CHICAGO, ILL., U. S. A.

Offices with
ANDERSEN, MEYER & CO., LTD.
SHANGHAI & OUTPORTS

