

★編主音嘉黃★

健全婦女生活

促進家庭幸福



期六十二第

目要期本

有父有母的孤兒……令
 爸爸的生日……綠 鄉
 『嬉有益』……黃敦詩
 敏兒的誕生……黃筱蘊
 組織營養指導所……方文淵
 和 產後恢復窈窕體態……肯 容
 歧 路 美國人的生活……黃仁華
 骨折脫臼……毛文賢
 嬰孩餵食新法……班德遜
 恢復健美體態運動……奈 伊



- ★政 家★
- ★教 家★
- ★交 社★
- ★愛 戀★
- ★偶 擇★
- ★姻 婚★
- ★嬰 育★
- ★健 保★
- ★童 兒★
- ★理 心★

生 誕

號六八一路州膠海上

行 發 社 誌 雜 家

號 月 二 年 七 十 三



鋁 屋 和 郵 籤 機

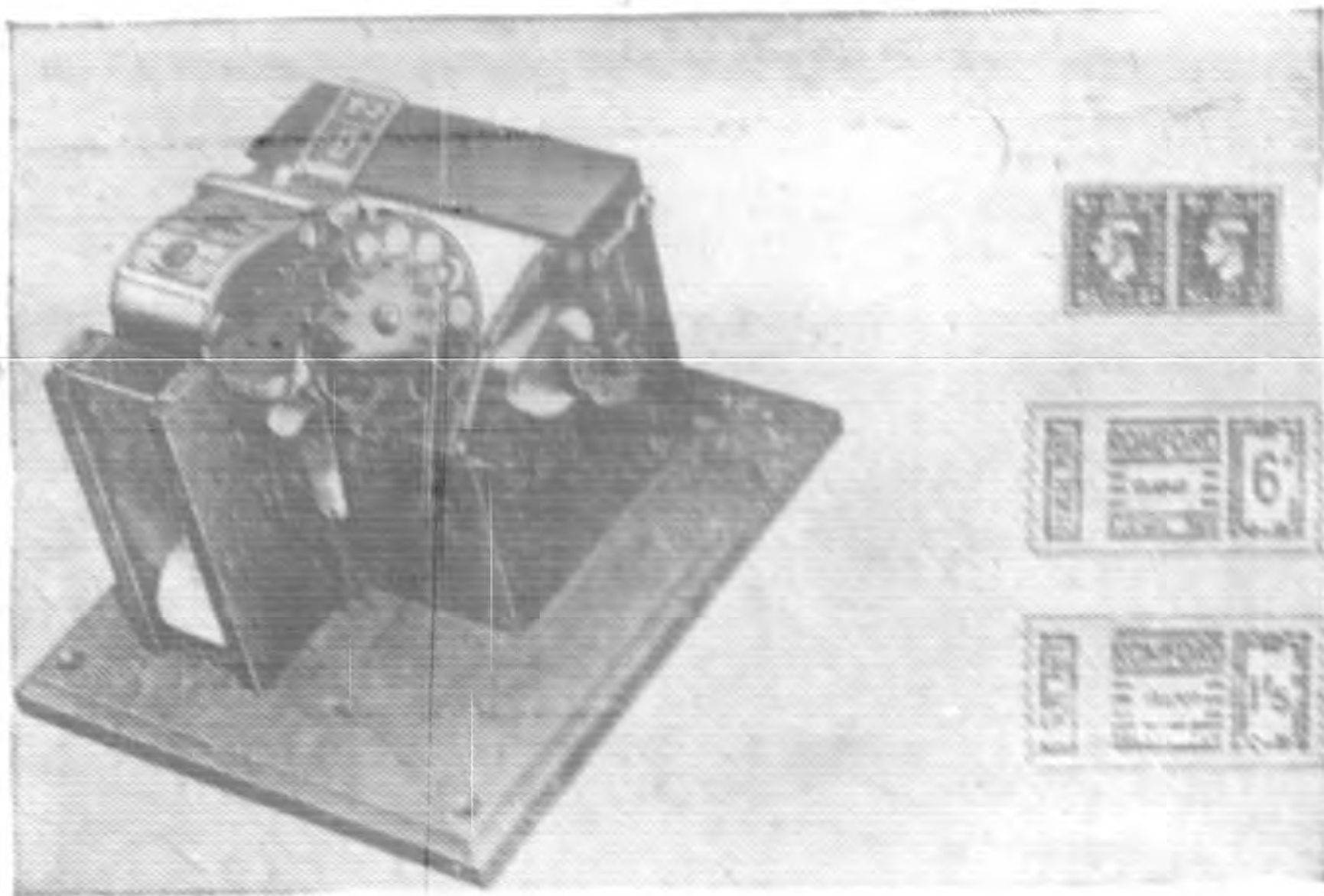
鋁製活動房屋



英國戰後大鬧房荒，政府為求補救起見，特由五家戰時工廠，工人二萬名，集中力量建造鋁製的活動房屋。這種活動房屋是單層的，可有四五十年的壽命。全屋計六百二十方呎，屋裏有起居室一間，臥室兩間，浴室和廁所，廚房，還有廳。各種節省人力的設備，應有盡有。圖中的工人正在把鋁製活動房屋的廚房和浴室搬到空地上去安置。

郵 籤 機

英國郵政總局為求節省人力並增進工作效率起見，最近特採用一種新發明。郵局也美其的職員將票紙裝入機器轉到圓筒的郵費物目上，然後把機器一轉，就有一張的二十四吋長一吋寬的郵票出來，郵票上有發件人的姓名、日期、和郵費的數目。用這種機器代寄郵票，既可節省寄件人和郵務員的財力也手續，郵局也不必特別雇人去打郵費，這實是一種一舉兩得的經濟的辦法。



家雜誌社出版新書

社址：上海（23）膠州路一八六號

全國
大中
學生
得獎
文集

家雜誌社選編
週年紀念文集

魔窟

這是從全國大中學一百零四校，學生一百十八名所投的一百二十五篇競賽文字中，經多次挑選淘汰後所得的收穫。內容包括十個短篇，描寫封建家庭中青年的痛苦和舊式婚姻制度的不合理，這是新時代的中國青年爭取婚姻自主權的抗議和呼聲。

這本書中的每一篇得獎文字，原來都是準備在『家』雜誌中發表的。因為篇幅和時間的關係，特別改出單行本。詳情和目錄請看本期第四頁。愛『家』的讀者，千萬不可錯過這本書。

全書一百五十餘頁，十餘萬言，定價五萬元，定戶八折優待，祇收四萬。另加郵包費約二成，多退少補。

三版新書

實用避孕法

婦產科專家 郭泉清著
醫學博士

這是一本討論避孕問題的書，用通俗活潑的筆調，解剖女性生殖器官和生育之謎，把古今中外各種節制生育的理論和方法，作分門別類的敘述，把各種避孕法的優點與缺點，作簡明的比較。最後並介紹現代醫學界認為最安全可靠和最常用的避孕法，以為被生育過多和經濟負擔太重所苦的天婦們作參考。

這本書的主要讀者對象是有節制生育必要的已婚夫婦。全書五萬言，附圖八幅，三版即將售完。每冊定價三萬元。

新書預告

實用育嬰問答

（出世至兩歲的育嬰法）

美國芝加哥哥羅德遜著
衛生委員會主席
黃嘉音·江同編譯

『實用育嬰問答』是根據美國芝加哥衛生委員會主席哥羅德遜醫學博士的原作改寫編譯而成。全書二百餘頁，計十五章，包括問答九百十六則，從嬰兒出世到兩歲，舉凡關於嬰兒的飲食，營養，睡眠，沐浴，起居，遊戲，衛生，疾病，發育，習慣的養成等方面，無不分門別類，作詳明通俗的檢討。這本書對於將做母親和初做母親的人，都可有極大的便利和裨益。

本月內出書，定價八萬元，定戶八折優待，祇收六萬四千元。

新書出版

黑孩子

雷特原著
黃朱綺譯
Richard Wright: Black Boy

這是美國著名黑人作家李却·雷特的傑作，用簡樸尖刻的筆，描寫他童年的生活和遭遇，大胆暴露美國白種人對待黑人的殘酷和偏見，出版之後，佳評如潮，立即成爲一本最動人的暢銷書。美國芝加哥論壇報稱它爲『一本偉大的人類文獻』——一個忠實而可怖的記錄。『紐約太陽報說』他的故事使心懷善意的人讀後不能不忿怒。『費城記錄報譽之爲』我們這時代中的一本最值得記憶的書』，其價值和重要性可以概見。

本書曾分期在『家』雜誌連載，極得讀者歡迎。現由本社再行出版，由本行承印，每冊定價五萬元，定戶八折優待。祇收四萬元。

再版新書

怎樣教導子女

雷特著
唐現之譯

本書曾以『你的孩子，你的將來』爲題，在上海大公報家庭副刊連載二十期，爲萬千讀者所愛讀。全書以通俗淺顯娓娓動聽的筆調，把種種教導子女的理論和方法告訴讀者，實在是一本家庭教育的絕好讀物。現由本社出版單行本。凡欲增進家庭幸福和注意子女前途者，不可不讀此書。每冊定價二萬元，再版業已出書。

家雜誌社發行

上海（23）膠州路一八六號

★ 各書價目以到時本社門市售價爲準 ★

★ 號月二年七十三★ 錄目期六十二第 家 ★

誕生(彩色照片).....	封面
鋁屋和郵籤機(照片).....	封裏
婦女健美操(照片).....	封底裏
家常話.....	編者(六七)
算命殺人.....	孤弦(六八)
成人的影子.....	長辛(六八)
【嬉有益】(教育).....	黃敦詩(六九)
新式兩面穿背心(女紅).....	蕭淑熙(七〇)
有父有母的孤兒(小說).....	令和(七一)
美國人的生活(通訊).....	黃仁華(七六)
組織營養指導所(社會).....	方文淵(七八)
爸爸的生日(家庭).....	綠鄉(八〇)
骨折脫臼(醫學).....	毛文賢(八四)
敏兒的誕生(生育).....	黃筱蘊(八七)
介紹一打頭髮式樣(美容).....	李美蓉(八八)
歧路(小說).....	陳曦(八九)
婚姻問題我見(婚姻).....	何凱(九二)
化干戈為玉帛(婚姻).....	金火(九四)
產後恢復窈窕體態(健康).....	肯容(九六)

恢復健美體態運動(運動).....	奈伊(九八)
嬰孩哭了怎麼辦?(育嬰).....	史普克(一〇〇)
兩種挑花的圖案(女紅).....	柳明(一〇一)
我們養了一羣小東西(家畜).....	吳粵(一〇三)
育兒紀趣(育嬰).....	畢璞(一〇三)
嬰孩餵食新法(育嬰).....	班德遜(一〇五)
教你自己做西菜(烹飪).....	羅娜(一〇六)
三十七年二月食譜(飲食).....	方文淵(一〇七)
粵菜烹調法(烹飪).....	吳慧貞(一〇八)
天真話(兒童).....	各家(一一〇)
小張的故事(漫畫).....	方成(一一三)
家中人.....	(六七)
辭苦與悔悟.....	懷斌譯(七九)
橄欖園中(詩).....	陳敏端(九五)
天真話.....	各家(九七)
無知的悲劇.....	溯因(一〇四)
上海雜誌業聯合宣言.....	(一一二)

活 生 女 婦 全 健 ★ 福 幸 庭 家 進 促

家常話

黃敦詩先生的「嬉有益」，我們覺得是一篇有特殊價值的作品。我國有許多先哲的話，千百年來為一班學究們盲目地奉為圭臬，把它深深地注入小孩們的腦海中。如果這些話是沒有問題的，那倒就無所謂。不幸其中有一些話是頗成問題的，因此遺害不淺。「嬉無益」就是其中有問題的一句話。中國小孩子老成持重，沉默寡言，無精打采，三字經上的這一句話，也許得負一部份的責任。從心理和教育的立場上看來，所謂「嬉無益」者，是很有毛病的。現在經黃先生提出反駁，也許可以改變一些老先生的見解。我們希望今後對於我國傳統教育上的錯誤見解，能夠繼續提出，予以糾正。

營養學的重要性，在我們這個講究烹飪的古老國家，還是近年來才逐漸受人注意。營養指導所這一類的組織，在歐美各國已經有相當的歷史，可是在中國尙付缺如，不能不說是一件憾事。聽說上海兒童福利促進會，最近將在上海設置一個「兒童營養指導所」，就由方文淵女士主持。方文淵女士的「營養指導所」一文，倒是一篇很應時的參考資料。

在「嬰孩哭了怎麼辦」和「嬰孩餵食新法」兩文中，我們介紹了兩位美國醫學界權威對於育嬰問題的重要意見。今後我們將特別注意育嬰新知識的介紹。

本期小說有兩篇。合和女士的「有父有母的孤兒」委婉曲折地道出了一個被遺棄後再結婚的女子的故事。陳曉女士的「歧路」用很簡單的幾封信，描寫了一個少女的心理上的衝突和矛盾。

本期與家政有關的文字增加了。除了「二月食譜」和「粵菜烹調法」之外，另有柳明女士的「兩種挑花的圖案」，蕭淑熙女士的「新式兩面穿背心」和羅娜女士的「教你自己做西菜」。畢璞女士的「育兒紀趣」和穆娜先生的「爸爸的生日」我們覺得都是生動活潑充滿着趣味的文字，是特別值得介紹的。

本刊為優待長期訂戶起見，除了按期八折優待之外，凡定戶購買本刊合訂本或單行本者，亦以八折優待。請你立即長期訂閱，並把這個好消息告訴你的親友。

家中人

黃敦詩先生——自從二十六年任漢口市難民兒童教育委員會總幹事後，迄今從事兒童福利事業十年。抗戰後任中華慈幼協會主任秘書，重慶抗戰軍人子女教養院院長，及振濟委員會教養科科長，先後八年。現任社會部兒童福利實驗區副主任，兼「兒童福利」半月刊（假重慶大公報發表）主編。

綠 鄭先生——我今年二十一歲。我沒有家，和一般的孩子一樣，也天天憧憬着我那幸福的甜蜜的家！

為了使自己變得不太愚笨，所以三年前我也選擇了一個人生的方向——我入了航空工程學系。先生說，航空系包括三部份：科學（Science），工程（Engineering）和藝術（Art）。這正適合我這個野孩子的性情。

美麗的憧憬總惹着我，在人心底沙漠裏，我天天尋找着我底家，那幸福的甜蜜的家！現在終於找着了，那就是「家」雜誌，我把「家」當做我底家，像在沙漠中發見了綠洲，像在異鄉遇見了親人；我採着淚眼笑了！比聖教徒信仰耶穌還虔誠，我相信「家」能帶給我無限幸福和甜蜜。蕭淑熙女士——燕京大學化學系畢業，對音樂美術都很有興趣，是常在本刊作畫的美術家蕭淑熙女士的小妹妹。

下期要目預告

- 掙扎（小說）——心波
- 齊推結核接骨記（自述）之——之
- 結婚二月記（婚姻）——馬捷
- 跳傘遇難記（小說）——綠鄉
- 金蘭之交（人物）——畢璞
- 教養子女的態度（家教）——楊同芳
- 朝暉（小說）——陳敏端

民國三十五年一月創刊

第廿六期

三十七年

二月號



主編 黃嘉音
編輯 黃嘉音

發行人 黃嘉音

發行所 上海膠州路
家雜誌社

總經售 上海膠州路
西風社

特約 重慶西風社

經售處 泉州新南書社

印刷所 爪哇一蘭學社
中國科學公司

（歡迎各地同業設立特約經售處辦法函索即寄）

家雜誌廣告價目表

地位	全	面	半	面	三分之一	九分之一
封底	元七百	元三百	元五百	元二百	元三十	不登
普通	元四百	元二百	元一百	元三十	元四十五	



算命殺人

孤致

近來曾在報紙上讀到一則關於通訊，大意是說有鄭福坤者，他的繼室唐氏，生有一子，鄭唐氏因聽信算命瞎子的話：『你家中必死一人，不然你的兒子不會長命的。』於是她便蓄意謀害前妻之子繼生，百般拷打。某日晚間，鄭唐氏竟下毒手，將繼生雙手縛住，用大黃鱸一條，塞入他的口中，並剪斷黃鱸尾巴，使牠鑽入繼生腹中，繼生遂於掙扎中死去。

我又曾聽到過這麼一件事：某人的繼室因為算命瞎子說她的丈夫『命硬』，是『三妻之命』，於是她異想天開，替丈夫納了一個妾，而加以虐待，終於把妾逐漸折磨死了，從此她便不再憂慮她的生命被丈夫的『硬命』『尅死』。

從這些事實，我們不能不感到她們自私自心之重，以及迷信思想在國人的腦髓中是如何的根深蒂固，和它的作祟之甚！數千年來，不知有多少因算命瞎子的信口雌黃而演

成的婚姻悲劇——撮合怨偶，拆散佳偶，以及離開了骨肉至親的情感，可憐那些愚昧無知的人至死不悟，他們雖有明亮的眼睛，却盲了心，因此他們會聽了瞎眼的人的指示，走向懸崖深壑之路，而不知危險。他們的命運不是被甚麼『神』支配着，而是被瞎子玩弄着，可是他們却永遠相信瞎子是『神』的代言人！

要根絕這種迷信，積極的辦法當然是普及教育，開通民智；消極的辦法是取締『算命』之類的職業。在英美等先進國家，都有盲人的訓練機關，授盲人以正當的生活技能，使分利的盲人一變而為生產者。盲人雖失去了他們的視覺，但他們却有比亮眼者更敏銳的其他官能的感觉，若善加利用，他們往往能有優越的成就，而對社會人羣有所貢獻。據統計，我國有二百萬盲人，可是除了極少數的盲童學校之外，所有的盲人，都不加利用，而讓

他們去做那害人的『算命』者，這豈但是很大的人力、經濟的損失，同時更阻礙了文化的進步。

我們希望政府和社會賢達會逐



成人的影子

長辛

『四川一級社會，幫會流行，最近川北江油縣發現十歲左右的兒童數十人亦發起組織成立一『公口』。日前有一『小老公』即因觸犯規章之故，被該社『掌旗大爺』開堂秘密處死，將屍體棄於一池塘中……』

這是近來報上所載的一則花邊新聞。從這一件新聞，我們可以看出兒童的摹倣性。

一個人除了啼哭，吮乳，舞手踢足的幾種表情和動作是與生俱來的本能外，其餘種種的言語，動作，思想，情操等，那一種不是後天從環境摹倣學習而得？所以我們在兒童時期，摹倣性特別來得強，他們不分（也不懂得分）好歹，一律要摹倣。

供兒童摹倣學習的環境，有社會，學校和家庭，就中却以家庭所給予兒童的影響最大，因為兒童在家庭中所處的時間最多而最早，接

觸最密切，感受最深刻。假如家庭的示範是優良的，那麼便能給兒童打下健全的思想、情操、行為的基礎，即使社會、學校的環境不良，也不致使兒童的性情、思想、行為有太大的改變。

因此，我相信，上述組織『公口』的數十個兒童的家長中，也一定不乏幫會中人，也許那兇手和被害者的父兄也正是幫會中人。

觸犯規章而要秘密處死，大概也是成人幫會中所有的會規，未必是這個兒童所組織的『公口』所自創的。在兒童的心目中，成人既以組織幫會，兒童為甚麼不可以呢？成人的幫會可以因會員的犯規而處死，為甚麼兒童不可以呢？所以，這種慘劇的發生並不值得驚異，也不用大聲疾呼：『小孩子殺人那還了得啊！非嚴懲不可！』這是成人的過錯，兒童是無辜的！

兒童是成人的影子。



嬉 有 益

談遊戲的價值

北碚兒童福利
實驗區副主任 黃敦詩

我國『三字經』上最後有一句話說『嬉無益。』若十年來因爲『嬉無益』這句話，不知摧折了多少天真活潑的兒童，埋沒了多少創造發明的天才。

好動是兒童的天性，遊戲是兒童的本能，一個剛出母體的嬰兒，就會手舞足蹈，一個兒童，只要不是患病，或生理心理有其他缺陷，沒有一個不愛動，不愛遊戲的。要說遊戲是兒童的生命，也不算一句過火的話，因爲除非這個兒童沒有了生命，否則他一定是愛遊戲的。

遊戲在教育上的價值——尤其是幼兒教育——是近代一般教育家所公認的。杜威在他所著的『明日之學校』一書中，特別在第五章專列遊戲一章，介紹許多有關遊戲的理論與實例。

我們不要以成人的眼光來衡量兒童，批評兒童，以爲兒童拿一把小竹椅，翻轉來在地上當汽車推，或者把一個小枕頭抱着當洋娃娃，是一個毫無意思的舉動。可是在兒童本身看來，他正在專心一致，集中注意地認爲那正是一輛真汽車，或是一個真的小寶寶。他能够從這些遊戲當中，滿足他的想像，從他們本身所處的社會中，搜集人生的經驗，充實他們的知識，瞭解生活的意義。

這裏，我想把遊戲的價值分別簡述一下：

(一) 發展創造本能——創造是兒童的本能，每一個兒童都是有創造力的。陶行知先生說：教育是要在兒童自身的基礎上過濾，並運用環境的影響以加強，培養，發揮這創造力，使他長得更有力，以貢獻於民族與人類。故教育能啓發解放兒童的創造力，以從事於創造的工作。而在教育上最能表現兒童創造力量的，莫過於遊戲。我們不要看輕幾塊瓦片，兒童却能用它砌成一個洋樓；不要看輕幾張板凳，兒童却能用它排成一輛汽車。兒童衣袋裏經常裝滿着石塊、瓦片、鐵皮、小刀、木屑，這些都是他們創造的工具。兒童喜歡拆玩具，鐘錶，器具，這些都是他們從事問題的研究與探討。這種種愛好研究，探討，創造的心理與興趣，如能善爲指導，培養，使它盡量發展，則這些孩子將來不難成爲科學家發明家。所以遊戲最能集中兒童興趣，發展創造本能。

(二) 學習社會生活——人是營團體生活的動物，不能離羣而獨處，必須要在複雜的社會裏，過着社會生活。兒童在小的時候，就必須要作種種適應社會生活的準備，俾適應將來的社會。因此教育必須和社會打成一片，使學校社會化，所謂學校即社會，生活即教育。兒童最好的學習社會生活的方法，莫過於遊戲，因爲兒童

是好摹倣的。譬如社會上的種種儀式，禮節，制度，兒童都容易從遊戲當中體會出來。所以兒童在遊戲當中，也表演結婚，祝壽，開商店，做醫生，造房屋，辦『姑姑酒』種種。而且他們在表演種種遊戲之中，能够聚精會神，樂而不疲，從遊戲當中，學習種種社交禮節，及其他社會生活，以增進他對於社會的認識與瞭解。

(三) 提高學習興趣——我們要兒童學習，想獲得學習的效與，必先引起兒童學習的興趣。所以幼稚園的教學活動，差不多都是以遊戲爲中心，把一切知識，都寓於遊戲當中，使兒童於遊戲當中獲得各種知識，這種知識，因爲兒童都親身參與其間表演過，體會過，注意過，不但是學習起來興趣盎然，在學習之後，也容易有深刻的印象，永不磨滅。譬如我們與其教一課文字的故事，不如把這課故事，讓兒童來表演。如此則兒童不但認識了幾個生字，誦讀了幾句詞句，更能够使兒童領悟故事的情趣與真諦，瞭解故事的意思。所以遊戲不但可以提高學習興趣，更可以加強學習效果。

(四) 增進兒童知識——兒童的知識，有許多是從書本上得來的，有許多是聽老師或家庭的成人講述的，有許多是從伴侶或社會中觀察學習得來的。但是這些知識，總沒有從兒童自身體會領悟得到的來得真切可靠。兒童從遊戲當中，因爲他們能『身歷其境』，所以對於某一種知識，從他的動作當中，可以觀察他們對於這種知識瞭解的程度，也就是說，從『做』的當中求學問，比靠聽來的學問切實得多。譬如兒童學習種花，知道怎樣下籽，怎樣翻土，怎樣澆水，比聽

一課怎樣種花所得的書本知識可靠得多。

(五) 訓練兒童思想——兒童在遊戲當中，不但可以增進兒童知識，並且可以訓練兒童思考。因為在遊戲前必須有精密的計劃，先費一番思想設計。他們遊戲愈多，計劃也愈週到，思考也愈精密。譬如替洋娃娃做生日，先就要怎樣替洋娃娃做新衣服，誰做他的爸爸媽媽，誰做客人，怎樣辦酒，怎樣招待等等。所以遊戲可以訓練兒童的思考，以及觀察力，判斷力。

(六) 發洩剩餘精力——兒童是正在生長的人，他的精力非常充沛。所以兒童一天到晚，除睡覺外，決無片刻寧息。他的過剩精力，如果不善為誘導，發洩不當，就容易趨向爭鬥，搗亂，頑皮不良的習慣上去。我們必須引導兒童作適當的運動與遊戲，使他的剩餘精力有所宣洩，這對於兒童身心兩方面的健康，都是有益的。不但如此，遊戲還可以恢復疲勞，鍛練筋骨，幫助消化，促進兒童身心發展。

(七) 充實兒童生活——兒童的想像力雖然發達，他的生活都極簡單，除了吃飯睡覺以外，就是遊戲。假使我們不讓兒童去遊戲，則兒童吃睡以外無所事事，這是給予兒童最大的痛苦。兒童的想像，惟有藉遊戲來發表。譬如他可以在遊戲中做軍官，做總司令，做新娘，做他所想做的一切，因此，祇有從遊戲中可以滿足兒童的幻想，充實兒童的生活，使他生活的情緒愉快，使他生活的內容充實。

(八) 培養兒童品德——一個性急暴躁的兒童，在遊戲中立即變為快樂的，專心的，成為有興趣有耐心的兒童。至於兒童一些良好的品

德，往往可以從遊戲中培養出來。如公平、自治、和愛、獨立、合作、互助、團結、敏捷等，可以從團體遊戲中來培養。又如禮貌、友愛、同情、進取、機警等，也可從各種摹仿成人社會活動的遊戲當中來培養。

關於遊戲的價值，上面簡單地談了八點。總之「嬉無益」這句話，現在是大成問題了。至於教師或父母對兒童遊戲的態度，第一絕對不容禁

止或干涉，尤其是在兒童玩得正高興的時候，切不要打斷他們的興趣，更必須供給兒童遊戲的環境與玩具，使兒童有充分遊戲的機會與工具。如果教師或父母也能參與孩子們的隊伍裏，把自己也「孩子化」，來參加他們的活動，必要時用暗示方法，來輔導兒童活動（萬不可越俎代庖），他們的遊戲更有聲有色，那就更好了。

新式兩面穿背心

蕭淑熙

這樣兩面穿的背心，製法極簡單，可照圖樣裁剪。最好一面用皮，一面用呢絨，則將呢面向外穿時，露出一圈皮邊。所穿旗袍要墊肩才好看。





有父有母的孤兒

令和

(一)

吳寄塵在求知女中的教員宿舍裏踱來踱去地考慮今晚是否要去赴宴的問題。她每週擔任十八小時的高中英文課程，其中還包括三班作文。內地學生英文程度本來就差，那種中國味的英文改起來真傷腦筋。今天她很想出去換換空氣。然而一想到以往和趙如瑜聚談的經驗，又使她鼓不起興緻來。

趙如瑜——現在的王太太——是寄塵中學時代的同學，自從她結婚後她們就沒再見過面，去年突然在重慶遇見，彼此都有他鄉遇故交之感，因此很親密地來往起來。特別是因為如瑜聽說寄塵離鄉背井隻身入川，孤寂地住在學校裏，所以時常到學校去看望她，有時燒許多可口的菜蔬送給她，寄塵也常到王公館去玩。不過由於環境的不同，她們兩人的思想和興趣有着相當的距離。王先生近年來發了國難財，以至如瑜的談話也聽離不了錢和生意經，否則就是說她丈夫在外面怎樣和女人胡攪，或是兩口子吵架的事，這些都使得寄塵不感興趣，因此雖然如瑜常熱誠相邀，有時她也懶得去。

今晚如瑜又約寄塵到她家去吃晚飯，經過再三的考慮，寄塵決定去赴宴了。『坐在這裏足足

地改了四小時的卷子，弄得頭昏腦脹的，還是出去跑跑吧，而且順便還可以買兩本最近出版的雜誌回來，』她想。

寄塵到王公館已是高朋滿座了，原來今天不是小敘而是大宴會。客人當中到得最遲的是一位劉經理太太。因為到得最遲，而且打扮得珠光寶氣的，於是在座的人的注意都集中在她一人身上。當她和寄塵的眼光互相接觸之後，彼此都有萬分驚異的感覺。寄塵一眼就認出她是何慧珠——是十六年前飛走了的五姨，雖然十六年不算太短的時間，而且經過的是一個發生如此劇烈變動的大時代，然而她個人獨有的標記：矮胖的個子在腫眼皮下面的小眼睛，並不會因為年齡和環境的改變而消失它們固有的特徵。寄塵肯定地對自已說：『是她，一定是她，沒錯！』然而她裝做不認識的樣子不敢再看她，怕使她偏促不安。

酒席還不會吃到一半，劉太太向主人告辭，說是萬分抱歉不能不走，因為另外還有應酬，祇有寄塵心裏明白她們兩人意外的相逢是她不得不走的真正原因。

回到學校後，寄塵很想早點休息，因為明天上午第一堂她就有課，然而上牀以後，翻來覆去地睡不着，紛亂的思想像潮水般湧上心頭，她的

心得不到片刻的平靜。何慧珠和她的女兒小珠的影子，她們過去的一切，像電影般放射在她腦中的銀幕上。

(二)

何慧珠抱着她那十三個月的女兒小珠，攜帶着極簡單的行李，好容易找到了北平吳公館的大門口。當她看見這兩扇鑲滿金光燦爛的銅釘和兩個大銅環的朱紅油漆大門上面的『吳公館』的銅牌子時，她的臉上浮現出一絲笑容。

『看這門口的氣派就像王府一樣，在這樣的大宅門裏當少奶奶想來是很享福的，此後至少我們母女的生活是不用發愁了，』她心裏想。

大門是開着的，所以她的眼光可以一直看到裏面去。原來這裏是有兩層大門的，一條水門汀的甬道從外面的大門一直達到裏面的大門口，甬道的兩旁種有修剪整齊的松樹，裏面的大門比外面的低些，小些，門上也沒有那些裝飾。

她在門口撥了一下電鈴，老聽差張福從裏面的大門走了出來。他看見這位女客有點土頭土腦的樣兒，抱着孩子，帶着行李，像是要住旅館或投親的，不像是來拜訪的客人，於是帶着驚異的神氣問道：

『您找哪位？』

『老太太在家嗎？勞駕給回一聲，就說我是由濟南來的五奶奶。』

這回答更加添了張福的驚異，『五爺沒來？』他追問了一句。

『沒有。』

『那麼請您先候一候，我進去回。』

過了一會兒張福出來了，後面還跟了兩個小聽差，預備來搬行李。

「五奶奶，您請進！老太爺，老太太都在堂屋等着您呢！」

慧珠跟着他們走過了三層院子，才來到老太爺老太太住的地方。這是一排七間的北房，裏面全是鑲大理石的紅木傢具，椅墊是大紅緞子的，還陳列了許多古玩字畫，鋪着一塊大地氈。

老太太是瘦長臉兒，個子不高，頭髮白得很少，穿戴得非常整潔，顯着既能幹又和善的樣子。老太爺是又高又胖的，四方臉兒，長鬍子，頭髮和鬍子都白而有光，像銀絲一樣，近視眼戴着眼鏡。從他們的態度和精神上都看不出是過了七十歲的人。他們對於這位五媳婦雖然沒見過面，但是五兒子人傑會寄過像片來，所以一看見就認識。

慧珠向老太爺老太太深深地行了三鞠躬禮，然後將抱着的小珠也按住了點頭，一邊說道：「小珠，叫爺爺奶奶！」

「早就應該回來給爸爸，媽，請安，人傑醫院的事情太忙，老沒工夫陪我來。這次因為有一位親戚有公事到北平，所以搭伴來的。濟南也沒有甚麼好出產，我帶了一匹山東綢和一筐肥城蜜桃孝敬兩位老人家。」

過一會進來一位五十歲左右的女人，老太太給慧珠介紹道：「這是你大嫂。」後來又陸續地介紹大姪女寄塵，五姪維信和二姪女德華。

大奶奶賈涵芳是大爺人傑的填房太太，她自己祇生了一兒一女，就是維信和德華。她是一位典型的舊式太太，沒有進過學校，但能寫普通的

家信，能算賬，做一手的好活計，身材細高，瓜子臉兒，細長的眉毛，大眼睛，高鼻梁，一看就可推想年青的時候一定是很美麗的。人是絕頂的聰明能幹，在一個上有翁姑，下有前房兒女媳婦，還有二十多個男女僕人的大家庭中，能夠處理得井井有條，當然是需要才幹和手段的。她一向最嫉恨的就是五弟人傑，她說公婆都偏愛那個荒唐不孝的小兒子。如今看見五弟媳何慧珠突然跑了來，心裏真有氣。

「五爺真是討不着女人；連這樣的貨色他也要！看她這小矮胖子，直上直下一點曲線都沒有，的腰身，簡直像水桶！小眼晴笑起來祇剩下一條線了，渾身上下祇有皮膚白嫩這一點可取而已。」她一邊看一邊心裏暗中批評着。

老太太問了問人傑近來身體如何，醫院的生意怎麼樣，濟南生活情形，小珠斷奶沒有，平常吃點甚麼這些事。過了一會，大奶奶向老太太請示道：

「媽，我想將西廂房飯廳裏面那兩間屋子收拾出來給五弟妹住，您說好嗎？」

「我也正在想最合適的恐怕就是那兩間了，那麼你就叫人去打掃吧！」

大奶奶出去之後，老太太將家中的人物大略地告訴慧珠一番。她說現在家中除了他們兩老之外，祇有大兒子，大媳婦，大孫女寄塵，五孫維信和二孫女德華幾人。大孫維仁，二孫維義都結了婚在外面組織小家庭，三孫維禮，四孫維智都在天津南開中學讀書。大孫女寄塵在北京大學讀書，德華和維信都在育仁小學。老太太又將寄塵叫到面前說道：「你有工夫的時候可以陪你五爺

到中央公園和北海遊逛，或是去看電影，或逛東安市場。你們兩人的年紀差不多，一定說得來。」後來老太太又將慧珠叫到裏面屋裏，打開抽屜拿出四十塊錢給她，低聲說道：「回頭你將這錢交給你大嫂，就說是你賞用人的。」慧珠對於婆婆這樣的愛護體貼，感激得幾乎流下淚來。

這時陳媽進來說道房間已經收拾清楚，於是寄塵陪她到西廂房去。

(三)

何慧珠在吳公館已經住了半個多月，雖然全家的人對她都很好，特別是老太太和寄塵對她們母女真是無微不至，然而她的心中仍是憂懼不安。她不敢將人傑遺棄她的實情說出，她知道短期的做客和長期的居住是大不相同的。況且人傑既已不以為妻，則他的家人也可能不承認她是吳家的人。不過她想小珠是吳家的骨血，他們總不能不承認她，不要她，而且老不說也不成，說是前來省親的怎麼能老賴着不走呢？「還是說了吧！老太太既很和善又賢明，她總會替我想辦法的。」於是找了個機會，她對老太太吐露了真情。

「媽！有幾句話我從一來的時候就想對您說，然而因為您待我太好使我不願說，不敢說，怕您聽了傷心，也怕給您找麻煩。可是不說又不成，早晚也得說，所以我想還是早點說的好。」

老太太給她弄得莫名其妙，「有甚麼話你爽快快地說好了。」

「人傑已經不要我和小珠了，您知道嗎？」她的眼圈紅了。

「甚麼？怎麼回事？老五最近有信給你？」

「不是的，三個月以前的一天——六月二十七號的晚上——他突然出走了。他留下一封信說有事要到南方去，別的甚麼話也沒說。我到醫院一打聽，才知道他和醫院中的一個護士周小姐早就拚上了，這次就是和她一同出走的。醫院中的人都說不知他們究竟到甚麼地方去了，我自自然更沒法子打聽了。我想他即使不要我，小珠是他自己的女兒，他總不能丟下不管，於是我耐心地痛地等着，可是他走了三個月片紙隻字都沒寄來過，我才斷定他是無情無義就這樣不負責任地走了。他一點生活費沒留下，這三個月裏我們母女就靠賣東西過日子。我的父母都已去世，自己又無自立的能力，日子久了何以爲生呢？想來想去，祇有投奔北平家裏這一條活路了。我想求媽跟大哥說說，想法子託人先打聽他的下落，然後問他對我們母女究竟打算如何處置。」她一邊說，一邊揩眼淚。

「唉，真是作孽！你這樣年青，小珠這麼小！我以為他已經過了五十歲的人該收心了，誰知老毛病一輩子不改，真可恨！你也不必難過，我們想法子打聽他的消息，即使打聽不着，或是他決定不要你們了，祇要你願意住在家裏，穿衣吃飯是不成問題的，你儘管安心地住在這裏好了。不要哭了，回房去洗洗臉吧！」

(四)

慧珠離去之後，吳老太太的心中感覺到說不出的鬱悶難過。她結婚五十多年了，吳老太爺從來沒娶過姨太太，老夫妻倆真是相敬如賓，這是那個時代的女人中少有的好運氣。大兒子有學

問有才幹，有威望有地位，雖然因爲清廉自守並沒多少積蓄，然而對父母非常孝順，所以吳老太太的享受是很舒服的。她身體康健，兒孫滿堂，而且連重孫子都有了，看見的人誰不羨慕吳老太太的福氣？然而她也有她的苦悶。三女兒叔瑋和五兒子人傑就是她的兩塊心病。吳老太太一共生了五男三女。老二，老三，老四，三個兒子和第二個女兒都死掉了。大女兒伯瑛人很能幹，嫁得也不錯。三女兒叔瑋是天生的低能，她不會治家，不會管教兒女，丈夫娶了姨太太之後，她的生活非常可憐，她受丈夫的虐待，姨太太的欺凌，一回娘家就向老太太哭啼啼地訴委屈，老太太除了偶然給她一點經濟上的援助外，一點辦法沒有。小兒子人傑非常聰明，可惜不走正路，他會到日本留過學，是學醫的，他一直掛着醫生招牌，可是實際上是另操副業的。他很有賺錢的本事，有時替某督軍採辦軍需，有時替某軍長販運私鹽，所以時常會忽然闊起來。然而他揮霍的本領也和賺錢的本領一樣大。父母一向是大哥奉養，他從來不會分擔過一分一毫的責任。有錢的時候他也許會突然地回家住幾天，送點東西給父母兄嫂，過幾個月他也許就闖了禍，扯了虧空，發出告急文書要家裏給他設法，否則就要吃官司。兒子雖然荒唐，總不忍看他坐牢，於是老太太爺太太將私蓄拿出還不夠，還要大兒子補足，因此大媳婦賈蕙芳簡直將這位五爺恨入骨髓。人傑已經五十多歲，但從來沒正式娶過太太，可是和他同居過的女人至少有半打以上，日本看護，日本藝妓，中國妓女，女戲子，暗娼，小家碧玉，形形色色都有。過幾年或幾個月就換一個，來也容易

，去也容易，好像換老媽子似的。最奇怪的就是他這些位短期太太之中，竟連一個漂亮的也沒有，這使一切認識他的人都大惑不解。這些女人從來沒有一個給他生過孩子。吳老太太常想，假使他能有一個孩子，也許就不會這樣荒唐了，然而眼前的小珠給她帶來了更多的心煩和焦慮。以前眼不見心不煩，他高興換誰就換誰，可以不必管他，然而現在何慧珠帶着孩子找上門來，怎麼辦呢？而且看情形人傑一定是決心遺棄她們了。吳老太太除了讓她們暫時安心住着外，一點辦法想不出來。

(五)

人傑雖然四處託人打聽人傑的消息，然而時間過了幾個月，仍是石沉大海，渺無消息。老太太覺得自己的兒子對不起慧珠，所以特別體諒她。寄塵同情她的遭遇，也特別照顧她。然而自從慧珠母女將要在家中長期住下去的消息傳出之後，大嫂對她的態度立刻有了明顯的改變。雖然爲了老太爺老太太的緣故不能不敷衍她，然而有時竟借題發揮地譏諷她，暗中的批評閒話偶然也傳到慧珠的耳中，所以她終不免有寄人籬下之感。

三個多月後的一天，忽然慧珠對老太太說她看見報上市立第一助產學校招生的廣告，很想去試試，萬一能够考取，將來也可以有自食其力的能力。老太太聽了很高興。她說自己已是七十多歲的人了，照顧不了她們母女幾年，因此時常爲她們的將來發愁。她既能有這樣的志氣，老太太也就放心了。小珠有老媽子看着，老太太還可幫助照顧，讓她儘管放心，功課有不懂的可以問寄

塵，自己好好地預備，這也是一條出路。

慧珠考取之後就搬到學校去住，因為學校的章程是必須住校的。起初她每星期回家一次，後來兩三星期一次，有時一月也不回來一次，她總是說學校功課太忙，家裏的人也信以為真。後來她的態度就有點使人懷疑了，有時兩三個月也不回家一次。有一天，老太太叫寄塵到慧珠學校去看看，因為怕她是生病了。寄塵回家之後帶來了一個驚人的消息，原來她一個月前就退學了，而且聽說是結婚了。因為走得突然，又不知她到甚麼地方去，於是全家的人都說道：『小珠的媽飛了！』

(六)

自從慧珠飛了之後，小珠就成了有父有母的孤兒。幸而有祖母憐愛，然而因此又引起哥哥姊姊的嫉妒。維信和德華給小珠起了個綽號叫『紅人』，表示她是祖母最寵愛的人物。雖然他們年齡差了七八歲，但他們中間却磨擦得很厲害。小珠受了欺負常向老祖母面前訴委屈，於是老太太傷心地對維信和德華說：『小珠是沒爺沒媽的孩子，你們別再欺負她。』這話傳到了大奶奶的耳朵裏，她怨恨地暗中罵道：『沒爺沒媽的孩子！她的爺媽又沒死！』她常常將維信和德華打着出氣，故意打給老太太看，氣憤地說道：『不爭氣的東西，你們也配跟人家比？不知道她是奶奶的命根子嗎？』維信和德華心中懷恨，趁着祖母不在家的時候就報仇，打完了還威嚇道：『奶奶回來你若再敢告狀，下次還要加倍打你！留點神！』

小珠現在跟祖母一牀睡。到了冬天她穿得特別多，蓋得特別厚。祖母總是怕她冷。給她穿上毛線背心，小棉襖，大棉袍，長棉褲。她也和她母親一樣是個矮胖子，這樣一打扮，簡直成了一個棉花球。她常常熱得出汗，祖母也不許她脫衣服，因此一跑出去就傷風。祖母怕她吃不飽，開飯的時候總是魚呀肉呀給她堆得高高的，然而她看見飯就不想吃，專門愛吃零食。她一要錢祖母就給她，於是整天她的嘴都不閒着。

由於祖母的溺愛，小珠到九歲才被送進學校，然而刮風，下雪的日子祖母照例是不准她上學的。她天資很笨，又不愛讀書，常以肚子痛為藉口而逃學，在學校的成績常有許多門不及格。

慧珠出走的第二年，人傑就有信到家裏，說他現在在蕪湖做事。關於慧珠母女的事他一字不提。老太爺親自寫信給他，從慧珠帶着小珠投奔到家裏來，直到她出走的事都詳細地告訴他，叫他趕快接小珠回去。母親雖然走了，小珠是吳家的孩子，他做父親的人總不能不要她。人傑雖然答應來接，可是他的支票總不兌現。

小珠十歲那年的冬天，吳老太太病故了。小珠悲慘的命運從此開始，從今以後世界上沒有一個真正愛護她的人了。人傑回來奔喪的時候，大嫂當面和他開談判，要他將小珠帶走，他自然沒有拒絕的理由，於是小珠跟着她的陌生的父親走進那個不愛她不需要她的家庭裏，這時她的繼母已經生了兩個弟弟，一個妹妹。

上個月裏，二哥維義有信給寄塵，說是最近接到五叔的信，報告他小珠在去年五月裏患肺病死了。詳細情形雖然不得而知，然而一個被父母

所遺棄的孩子，從小到大身心兩方面從來不曾得到正常的發展的孩子，悲慘的結局不是意外的事。十幾歲的女孩子感情最豐富，特別需要人的憐愛和了解。在一個得不到一絲溫情和體貼的家庭中，精神上的痛苦就足夠使她窒息而死，何況小珠還遭受繼母的虐待呢。她像一棵生長在不適宜的土地的小植物，見不着日光，受不到雨露的滋潤，從泥土中吸收不到它所需要的水份和養料，於是慢慢枯萎而死。寄塵一向不相信命運的說法，她以為一個人祇要意志堅強，自己肯努力，環境的困難不是絕對不能克服的。然而聽到小珠死亡的消息，她的觀念有點動搖了。在小珠這短短的生命中，環境何嘗給她過准許她發展或努力的機會呢？這能說不是受命運的支配嗎？這悲慘的故事使她傷心了許多天，最近她的心才漸漸平靜下去。然而今晚和何慧珠的突然相遇，又擾亂了她心中的平靜，直到深夜，過度的疲倦才將她驅入睡鄉。

(七)

一個星期日的下午，王友進來對吳寄塵說外面有一位姓何的女客要見她。她一時簡直想不出是誰，請進來後才發現是何慧珠，這真是她萬想不到的。

『大小姐，我實在沒有臉面再見您！可是自從在王公館碰見您以後，我的心裏得不到片刻的寧靜，好像必須和您暢快地談談心裏才能舒服安靜似的。您看不起我，責備我，我都情願接受。不知您能原諒我的過去，許我和您談談嗎？』

『五姨——不，我應該叫您劉太太，請您不

要這樣說，雖然我們親屬的關係不存在了，我們仍然可以朋友的立場談話，不是嗎？您和我根本談不到原諒不原諒，您又沒有對不起我的地方，也沒有甚麼對不起吳家的地方，若有，就是對不起小妹妹，然而那也應該由五叔負大部分的責任。您以前的環境和遭遇我非常了解，同情，您有不得已的苦衷，不能不那樣做，我能體諒您。那天在王公館我看見您的服裝打扮，我可以猜想您現在的生活一定很舒適，我十分替您慶幸得到了很好的歸宿——請您相信我這話是出於至誠的——過去的事讓它過去好了，想它做甚麼，提它做甚麼！」

「不，大小姐！請您讓我說下去吧！十幾年來，精神上的痛苦壓得我幾乎透不過氣來，今天好容易有一個叫我能够透透氣的機會。大小姐，您可憐我，讓我說說吧！當我在助產學校讀書的時候，由一位同學的介紹，認識了劉先生——就是我現在的丈夫。他是一個商人，比我大十九歲，那時他的太太死了一年多，那位太太平素體弱多病，常年不離藥瓶子，藥罐子，結婚將近二十年沒生育過，因此他選擇填房的標準是要年青，身體好，至於是寡婦或離婚再嫁的，他都不在乎。他一看見我就很喜歡，說是我有宜男之相。我呢，看他人很誠實，在北平開得有舖子，而且又無兒女，所以我也很願意。不久我們就結婚了。當初我硬着心腸丟下親生的女兒，自奔前程，我以為祇要嫁着一個忠實的丈夫，過着舒適的生活，不久我就可以忘掉小珠。誰知母女之愛是天性，不是任何別的東西可以代替的。雖然婚後生活很滿意，丈夫待我也很好，然而這個損失和缺陷

是無法補償的。我時刻忘不了小珠，我思念她。我的丈夫非常愛孩子想孩子，總希望我能生下一男半女以慰晚景，然而十幾年來我竟從來沒有養過——雖然我們夫妻兩人身體都很好，而且醫生檢查過彼此都沒有任何不能生育的疾病。劉先生常常納悶，不明白是甚麼緣故，但我却清楚地明白這是上帝對我的懲罰！我私自利，我不愛親生的孩子，我放棄自己的責任，我沒有做母親的資格，所以上帝不再給我孩子！我每一想到小珠，我的良心就不安起來，我覺得萬分對不起她。一個人做錯了事是應該受懲罰的，良心的譴責就是最公平最嚴苛的懲罰。我的丈夫看見我時常鬱鬱不樂的樣子，還以為我是因為不能生育而悲傷，他那裏知道我心里的苦痛呢？偏偏又趕上這兵荒馬亂的年份，人事的變遷多麼大，我連小珠的消息都無從打聽，祇好讓痛苦的創傷化為潰瘍永久折磨我吧！」

「自從看見了您，我的心中燃起了希望的花，我想您一定知道小珠的消息，我想求您幫我一個忙，想法子接小珠到這裏來，我供給她的生活，我供給她讀書，我好好的照顧她，愛護她，永遠守着她不再分離。昨天我已經將實情告訴了我的丈夫，我要求他允許我將女兒找回來和我們同住，他很體諒我，同情我，也接受了我的請求。大小姐，您能答應我的要求，幫忙我嗎？」慧珠懷着滿心的希望看着寄塵。

「您的女兒就是我的妹妹，我那有不願幫忙，不肯幫忙的道理？可惜太晚了，妹妹已於去年五月患肺病死了。」

「甚麼？怎麼？她已經死了？她還不到二十

歲呀！天呀！怎麼連一個贖罪補過的機會都不給我呀？我空歡喜一陣，原來是迴光返照！完了！——一切都完了！——小珠！我的苦命的孩子！——她不再打聽從自己離開以後關於小珠的一切詳情。揩着哭紅了的眼睛，帶着受了重創的心，拖着沉重的脚步，離開了求知女中。

寄塵不會落淚，祇覺得這顆心沉重得幾乎要墜落下來。

（續自第七十七面）

把家裏的汽車開出去，父母親和其他的兄弟姊妹們就在家裏工作或娛樂，沒有閒話講。女兒帶着男朋友到客堂裏來，大家都很識相的跑開，個個人都尊重男朋友的自由權。

美國人的新鮮玩意兒實在是多，並且是異想天開的奇特。好好的流線型廚房，電氣冰箱，電爐不享用，一家大大小小男男女女跑到野外去野宴，費了九牛二虎之力，到山上去採柴生火，然後以樹枝穿着臘腸在火上烤，烤熟了夾進麵包裏，加上芥末或蕃茄醬，大家狼吞虎嚥起來。此外如有住在沿海一帶的人，同樣的跑到野外作烤蚌或烤蛤（Clam bake）的玩意兒，釣魚打鳥，也是美國人野外的重要娛樂。

因為美國的科學發達，機器發明的繁盛，生活未免帶有些「機械」化。除了家裏所有的自動機外，自動留聲機會唱你所愛的那隻歌，到公共汽車或電車裏，開門買票都是自動的，路旁隨時可以用五分或一角錢自動的買花生米，香烟或橡皮糖，到菜館裏有自動服務，吃一頓飯跑出來，自動電梯把你帶到你的辦事處。把角子放進機器裏，就會自動的拍一張你的照片出來，或把你的聲音灌進留聲機片裏。在美國，只要你有錢，什麼東西都是十分便利的。



美國人的生活

——美國通訊

黃仁華

美洲合衆國出世到如今，只有一百多年的歷史，而居然被稱為世界最文明，最民主和最合於理想的國家。推根究底，並不是偶然的事。美國民族性的活躍，好動，耐勞與勤懇，是任何國國民所比不上的。美國人雖然是最好玩，最會享樂，但是在工作時間，他們是拿出全副的精神，不肯讓步或放鬆，所以他們的工作效率，就比較別國人高得多。他們在玩的時候，拼命的玩，在工作時候死勁的工作。筆者半年來與美國人來往頻繁，才明白了美國人的俗語：『工作的時候工作，玩的時候玩，這是使生活快樂的良策。』這句話的真義。這簡單的一句話，就能表現美國人的人生哲學。美國今日在國際上的地位的重要，國內資源的富裕與發展，文化與科學的急進與動向，不能不歸功於美國人對於生活有相當調劑的藝術，使腦力與體力的健康有並駕齊驅的趨勢。

筆者初到美國的時候，印象最深的就是在美國找不到叫化子。有時候發現幾個老年瞎眼和殘廢的人，坐在路旁，身邊擺着些自來水和鉛筆做小生意，看他們可憐的人就多給些錢。想起上海馬路上的乞丐討飯者的衆多，就可體會到中美兩國人口與經濟分配情形的差別。中國的人口衆多

，大多數的人民是貧窮而無智識，經濟的大權握在少數富翁的手裏，尤其是戰時與戰後的種種變遷，窮人越來越窮，富豪越變越富。國家社會經濟狀況成爲畸形，怪不得中國一直在鬧着不景氣的悲劇。

提起美國的社會經濟的情形，可就大不相同了。雖然美國也有家產千萬的富翁，也有饑寒交迫的窮光蛋，可是大多數的美國人是豐衣足食的中等階級的人。只要你有野心，有志氣，有天才與創造力，在美國是不怕沒有飯吃的。因爲貧窮富貴的比較均衡，就沒有像中國所謂高等與下等社會的分別。美國的文盲很少，所以個個能擔任相當高尚的事務，而在少數專以勞力去換飯吃的人中，很難找到專以苦力或傭人爲職業的。所以除了很富有的公館裏，能僱得起廚子侍者或管家之外，普通的家庭，都是沒有傭人的。這也是促成美國社會的民主化的一個原因。

普通的美國家庭，夫婦子女各有相當應盡的義務，因爲家裏沒有傭人，所有家裏的大小事情，只得大家分工合作，不能全靠主婦一個人操勞碌。一方面因爲美國科學的發達，許多家庭的事務，都無須人工去幹，如中國主婦每日差傭人上小菜場去買菜，每日洗衣服與掃除房屋這一類

的工作，在美國並不需要天天去幹。美國的食物大多數是裝罐頭，盒子的，一買就可買好幾打放在家裏慢慢的用。

至於新鮮的菜蔬魚肉類等，都可放進冰箱裏，或者冰房裏，要用就可隨時去取。所以對於買菜與各種日用品，每個月只要買兩三次就行。此外如以洗衣器與燙衣服器，每星期只要洗燙一次（最多兩次），在兩個鐘頭之中，一星期裏所換的髒衣服被褥等，都能洗燙清楚。至於每日三餐，差不多家家有電爐或煤氣爐，與高壓力的鍋子（High Pressure cooker），在短短的時間內，就可把飯燒好，並且許多食物都用不着自己家裏費心燒烤。雜貨店裏樣樣都有，同時美國普通家庭裏的三餐食料，是比較中國人的簡單得多。中國人沒有一餐飯看不到魚類或肉類的，可是在美國就不同了。起初到美國時，住在朋友家裏，吃飯的時候等了好久，找了半天，到底找不到一塊肉。原來美國人並不太注重魚肉類，除非大宴客，是看不見又大又厚的牛排的。回想到上海西餐館裏的大菜，雞魚肉類都有，在美國人眼裏看來，是絕對不需要的消耗。中國人的食料中，以雞魚肉類爲身體營養的要件，可是美國人就依着科學家的分析，以供給人體內各種維生素與蛋白質的需要。大多數的美國人，是住在小城市的，十分之七八都有一間小小的洋房，足够一個中等的小家庭住的。洋房的前後都有花園草地，多數的主婦在花園裏種着各種菜蔬，如洋山芋、蕃茄、蘿蔔、黃瓜、珍珠米等，有時候還有菓子樹，所以每到深夏初秋，就有很大的一畝收穫，非但足够全家三餐之用，而多餘的還可裝進罐頭裏，作爲冬

天的食品。多數的丈夫們，由辦事處回來後，就換上工人裝到花園裏去修整探望，或拿剪草器到草地上去大推一陣，幫太太的忙，一方面也是一種戶外的運動。三餐吃過後，就幫太太洗措碗盆。這種工作，在中國是被認為「沒面子」的，堂堂的男子漢大丈夫是不肯幹的。然而在美國，就是你是銀行經理或一市的市長，也是同樣的幫老婆的忙。

勞工在美國是神聖的，所以兒童從小就被教導以有工作為光榮。中國的小少爺們常被父母們過分的寵愛，袋裏總是有零用錢亂買東西吃，在家裏有傭人奶媽的服侍週到，養成懶惰的習慣。美國的兒童就不同了，男孩子們從學校放學回來，就騎自由車去送夜報，所得的錢就是自己的零用了。女孩子們課餘之暇，常替人家看管孩子，通稱爲 Baby Sitter。如果年輕的夫婦晚上有應酬，孩子沒有人照應，隨時隨地可請隔壁鄰舍的女孩子來幫忙，價錢是每小時兩角五分到三角錢不等。此外如洗汽車、修理零件等，都是家人自己動手的。筆者暑假中認識了一位小城市的基督教牧師，名彼得遜，除了星期日在他的四個教堂裏講道之外，還參加種種政治活動，同時他的公館是在鄉下，有一百五十畝的田地。他的五個兒子和一個女兒，除掉在教會的唱詩班，青年團契，或主日學裏非常活動之外，每天還在田裏很努力的工作着。他們養着二十幾隻牛，一百多隻雞，連豬、羊、狗、貓都有，牛奶是用電擠的，吃剩多餘的牛奶雞蛋，還可出賣給別人。有一次，我住在他們家裏，看到全家的人沒有一個不在工作，女兒在油漆客堂的地板，牧師和兩個

大兒子在田裏收成稻柴 (Hoarings)，牧師太太在廚房裏烤麵包燒飯，小兒子們在擠牛奶與拾雞蛋，等到傍晚的時候，彼得遜牧師請我陪他去探望教友。他說去了工人裝，洗濯清楚，換上衣服，由農夫變成了紳士，開着自備的汽車，沿途還輸送牛奶雞蛋給訂戶。這種工作，美國人並不以為恥，同時也增加家庭的收入。美國農村已很科學化，所以用不着很多人工勞動，一切簡便異常。彼得遜的家庭實在是美國的典型家庭。無論大小事務，都是自己動手。中國學生到美國來，也無形中被同化了。

美國的教育普及，多數的人都受過中學或大學教育，然而受高等教育的人，並沒有勢利的傾向。近來尤其是不景氣時代，一身兼數職的人很多。大學教授課餘時當卡車夫，銀行經理太太半天在酒吧間裏爲侍女，男女學生以洗碗盤工作而維持自己的膳宿費，這都是司空見慣的事。因爲美國社會不分階級，所以人人上下粗細的事務都能幹肯做。

許多別國的人，都以爲美國人是最享樂的，生活最舒適的，然而一到美國，就能了解其中的詳細情形。美國的婦女，可說是工作最忙碌的了。除了管家養孩子，還要整天或半天的在外工作。此外還有種種的婦女會，女青年會，國外傳教會的活動。在短短的一天中，成千成萬的大小事務，都要自己去幹，怪不得美國人有許多帶有神經質的，因爲生活的拍子實在迅速不過。

在美國的男女學生，可算是全世界青年中最會搗蛋最頑皮的了。可是他們玩是玩，功課個個是很認真的讀。在中國的青年學子，可分兩種，

一種是書蟲，整天埋首苦幹，沒有一分鐘肯放下書本玩耍的，此外就是白相客，白天上課，晚上進舞場酒排間和戲院，置功課於腦後。到了美國以後，深感中國學校生活需要種種課外活動，團體遊戲，運動和茶舞會等，供給青年學子以適當的娛樂，以促進德智體羣美的均衡發展。

美國女學生大多數都能親手操作家務，如烹飪，洗滌衣服與女紅等，因爲家中沒有媳婦奶媽的服侍，一切都自立，沒有中國女學生的大小姐派頭，連一杯茶也要傭人去倒。除了從學校裏家政科課室裏學來些皮毛，別的就是會做也不高興去做。雖然許多美國女子聽到中國的社會情形與家庭狀況，尤其是有傭人服侍一切，非常羨慕，可是我實在眼紅她們的機會，因爲美國的社會生活民主化，家庭學校教育是各育並重的。

在美國，生活的民主化處處可看得出，尤其是在工作之餘，玩耍的時候，個個是平等。父親常常約女兒去溜冰，兒子請母親出去赴茶舞會，教授與學生們一塊玩「橋」牌，銀行老板與小職員一塊打彈子球。全美國的男婦老幼，都是足球（橄欖球）迷和棒球迷，電影與跳舞在美國人的生活中佔着極大的地位，約會 (Date) 是男女青年每星期不可或免的事。十三四歲的孩子們，已開始帶女朋友出去看電影或看賽球，然後帶她到藥店冷飲室 (Drug Store) 去吃可口可樂或冰淇淋，然後送她回家。做父母的非但不阻止男女孩子的社交公開，反而常常與他們討論，開玩笑，或從各方面幫忙解決兒女們的社交問題。普通家人都有相當的諒解與商量，當兒子每星期五出去有約會的時候，

(下接第七十五面)



組織營養指導所

美國愛俄華大學
營養學碩士 方文淵

在美國讀書時，得到一筆煤油大王羅氏獎金，准許我利用假期參觀幾個大醫院附設或獨立的營養指導所 (Nutrition clinic)。由一位應用營養學教授杜姆博士 (Dr. K. Daum) 的建議，選擇在芝加哥、紐約、和明尼蘇達的幾個營養指導所參觀的對象。在每個地方住半個月，把我所見作一個詳細的記載。

美國的一般營養知識水準很高，差不多每個醫院，大學，兒童福利機構，軍隊，大旅館，大餐館，航空公司，食品公司等，都有專門營養人員負責。所以營養指導所多半附設在醫院中，專為門診病人解答各種營養治療問題，病人都感到很方便。由此而想到中國，營養知識及人員都如此缺乏，應該需要一個比較完備的營養指導所，其組織及工作如下：

主管人 (Administrative dietitian)——有營養訓練，工作經驗多年，曾經在醫院及福利機構擔任營養工作，負責指導所行政，管理內部及外部的連繫，推進全所中的業務。在他下面有幾部份的工作：

甲、負責營養教育者 (Teaching dietitian)——應推行下列各項工作：

(一) 訓練班 (Training course)：凡大學家政系及有關部門畢業生，有志作營養工作者

，可申請入營養指導所作一年實習生。

(二) 大學課程 (College course)：與各大學取得連繫，凡家政系，兒童福利系或某系學生對應用營養學有興趣者，可選此門。使學生多有營養常識。

(三) 學校午餐 (School lunch)：幫忙托兒所、幼稚園、小學及中學需要膳食指導者。因指導所重視普通膳食及疾病膳食，所以對學校中正在發育的兒童，加以注意。籌備簡單而富營養的膳食以應兒童需要。

(四) 婦女班 (Mother's class)：為孕婦乳母設立一個小小的討論班，使她們知道營養與健康的關係。有了營養常識，對本身及嬰兒都有保健的能力。

(五) 社會工作人員，公共衛生護士、醫院護士，以及醫生都是與病人關係極密切的人。若能多有營養知識，可隨時更有效的解決病人問題。

乙、負責治療膳食者 (Therapeutic dietitian) 可負責下列工作：

(一) 與醫院聯繫，對住院病人的膳食，加以改善。與負責醫院病人膳食者共同計劃，寫出幾種基本需要的治療膳食，如清流質 (Clear liquid)、流質 (Liquid)、半流質 (Semi-liquid)

，軟飯 (Soft diet)，和普通膳食 (Full diet) 等等，病人不但需要醫藥治療，而飲食調和，可增加身體抵抗力，疾病也易早日消除。要知道健康的人與有病的人都是需要飲食的調和。平衡膳食 (Balanced diet) 使健康的人更健康，使病人早日恢復健康。

對門診的病人也要注意。醫生很忙，如病人需要治療膳食，則可介紹病人至營養指導所，以便知道病人經濟狀況，日常生活，飲食習慣等，與治療有關的各項都問清楚後，即給予病人一個詳細的指導。譬如一個病人有糖尿病，他需要合宜膳食以減輕病狀，則逐步告訴他。

(甲) 為什麼要吃少含糖的食物。

(乙) 怎樣計算。

(丙) 怎樣稱份量。

(丁) 怎樣調換食物。

(戊) 怎樣烹調。

(己) 如指定分量不足充飢時，應加添何種食品等等。

為了使他明瞭一切，可同至示教室由頭至尾重作一遍。如病人除治療膳食外，還要注射胰島素 (Insulin)，則需知道注射那一種，一天注射幾次，過多過少有何現象，怎樣預防，都得告訴病人。如以後再有疑問，隨時可至指導所詢問。私人診所的病人，如需要營養指導，亦可介紹來所。

(二) 年輕的母親願意多知道關於嬰兒及兒童的飲食，如吃母乳則願知道除母乳外，何時起應加添何種食品。如用瓶餵，則要知道怎樣將奶、水、糖、合在一起，方法及份量。奶頭奶瓶及

附帶用器的清潔，雖然醫生已講過，但仍需詳細的指示，可根據醫生的處方幫忙她。帶她到牛奶間，把常用的器具拿出來，從頭到尾作一步一步的詳細指示。在這裏，她可以見到那幾種食物是適合嬰兒腸胃的，幾小時吃一次，每次兩數，那種牛奶瓶合用，橡皮奶頭的孔應該多大，奶瓶及奶頭的消毒法，使每個母親明瞭。嬰兒所吃的東西當清潔。假如母親因健康或工作限制，或因經濟關係不能用人，她可將牛奶公式交與牛奶間負責人，即將全日嬰兒所需的乳製好，分裝奶瓶內，每日按時取走。這樣可以節省母親的時間。

丙、詢問組 (Information section)：城市以外的居民，因交通關係，不易見到醫生。有任何關於營養的問題，可直接寫信來所詢問，按需要作簡便的解答。

丁、示範組 (Demonstration section)：每星期內，安排一個時間，給患同樣病的病人講解病原、預防、飲食治療方法，並作膳食示教，使他們在應用時不感困難。

戊、食堂 (Diet kitchen)：凡來所病人，感到特殊膳食製備不便，可來所中所辦的食堂，將飲食治療單交至食堂，則可代為辦理，各種治療膳食如糖尿病、腎炎、胃病、黃疸病等，一方面予病人便利，一方面使病人學習知道本人應該吃的東西。

己、病歷組 (Record room)：凡來指導所的病人，都有詳細的記錄，備以後查用，隨時能知病情有否進步。參閱原診醫生所寫的病人病情近況，則能多加明瞭。營養指導員當有簡單的醫學常識。例如正常人的尿糖，血糖有定量，以常

人與糖尿病人比，則知其病情。每次膳食增加或減少，當視其進步程度而定。有了記錄，如病人事後詢問，一查即知。

一個完善的營養指導所，有如一個小的醫院。由初診起至復原，每一步驟，都可看到。在中國很需要這種機構，因為科學落後，一般人不知怎樣注意到吃的問題，很少了解營養與健康的關係。在美國管各機關膳食者多為專門人員 (Dietitians)。中國很少此種人材，所以更感到此種營養指導所需要的迫切。

講營養不是浪費，只要懂得怎樣去選擇食物，配合食物，怎樣利用當地出產，怎樣應用剩餘物品，可保存的食品則大批購買，怎樣用便宜而又營養的食物等等，就可使我們不花高價得到一個標準的膳食。

人生教育

薛苔與悔悟 懷斌譯

媽媽和姑母最愛去採青梅子，我是個最懶的孩子，所以總是提著最小的籃子去，別人在揀梅子時候，我便偷懶，伏在地上玩。有一次，我把籃子裏面裝了薛苔，只有在上面蓋著一層很薄的青梅，也盛滿了一籃，我得意得很。

第二天早晨，媽媽作青梅糕，特為我作了一個小糕，上面只有很薄的一層青梅醬，下面便是硬甲。當我發現在硬甲中都是薛苔作的心子時，我惱怒極了。

我還沒發脾氣之前，媽媽先開口了：『你欺騙別人，實在是欺騙自己。你是在訓練你自己趨向於壞心性，而好的心性漸漸就死亡了。』

從此，我再也不用欺騙的方法達到某種目的。

家雜誌二週紀念

舉辦讀者文藝競賽

本刊為紀念創刊二週年起見，繼續舉辦文藝創作競賽，並把參加者的範圍擴大為全體讀者。茲特定辦法如下：

(一) 題目：短篇小說一篇，表現現階段中國的家庭問題。題目自定。

(二) 字數：三千字以上，一萬字以下。

(三) 期限：民國三十七年五月一日截止收稿。

(四) 揭曉：競賽結果在三十七年九月號家雜誌發表。

(五) 獎金：第一名獎金一百五十萬元，第二名獎金一百二十萬元，第三名獎金一百萬元。其他入選稿件稿費照給。第一名至第十名各另贈家雜誌全年一份。

(六) 手續：來稿請用有格稿紙繕寫清楚，並註明作者姓名，籍貫，年齡，性別，職業，通訊處，及全篇字數。每人不限參加篇數，惟每篇必須註明『參加二週文藝競賽』字樣，或剪貼每期所附印花一枚，以免與普通稿件混淆。來稿錄取後版權即歸家雜誌社保有。稿件不合須退者請特別聲明，並附退稿郵資。稿件請寄上海(23) 膠州路一八六號家雜誌社二週文藝競賽編輯部。



競賽印花

二週文藝



爸爸的生日

綠鄉

——「家」是人生的安樂窩，是人生快樂的源泉！快樂的家，不但可以增加人生的幸福，更可以促進事業的成功！

我們的家庭，可以說是一個頂快樂的家庭！大姊曾經在母親面前說：「媽，我願意一輩子不離開我們這個家！」所以她大學畢業已經兩年了還沒有結婚。真的，固然大姊自己不願意結婚，而我們却更捨不得她離開我們的！有一次，我和二弟故意開玩笑地問她：「大姊，你愛我們呢？還是愛那位寫過二十四封追求信的王先生呢？」姊姊紅着臉說：「那當然是你們！」逗得大家都笑起來。

我們的父親是一個最慈愛，也是一個最古怪的父親。他愛我們，什麼事情都任我們的性情去做，甚至於我們頑皮地學着母親的口氣叫他「勤業」，他也不會生氣。他一生什麼娛樂，遊戲都不會，唯一的嗜好便是研究和創造。他一生的精力可以說都用在航空科學上面。他在美國讀書的時候，美國人稱他為「青蟲」，但是父親却絲毫不在乎。有時在他工作得最有趣味的時候，他連母親和我們都不認識了。在成都，有一次他好幾天都不會回家，母親派人去看他，聽說他正在研究一個最有興趣的問題，他恐怕回到家裏會打斷了他的思路。而母親却因為憂念他的健康，於是帶着我們到他的工作室裏去。進到屋內，看見他正

在忙碌地計算着。我們叫：「爸爸，爸爸！」喊了兩三聲，他像沒有聽見似的毫不理會。最後母親走到他面前大聲地說：「勤業，你忙成了這樣子嗎？」他仍然不會抬頭看一眼，祇含糊地：「這是我私人的研究室，辦公室在隔壁。」引得我們都笑起來。但有時當他工作閒暇的時候，他也幫着母親燒飯、洗衣服、或者陪着我們踢毽子、跳繩、輸了，他也叫我們在他的背上打幾下。

他喜歡音樂，但也不會唱歌，所以他常常叫我和二弟教他。父親在先天上有一個最大的缺點，就是不善於說話。他不但不會說流利的北平話，而且在生客面前還帶點口吃。因此每逢有客人的時候，總是母親陪着他應酬。父親愛我們，愛母親，他常常在他的朋友面前說：「我的事業，百分之六十是內人的功勞；我的快樂，百分之五十是我的兒女們的安慰！」的確，父親在家裏的時候，從來沒有皺過眉頭，他的面容永遠是笑嘻嘻的。我常常聽別人說：「慈母嚴父」，但我們的父親却像我們的大哥、大姊那樣地慈祥、和藹！

母親的性情，正和她的職業那樣地諧調！她是一個大夫，每天和大姊去空軍軍醫處工作（大姊也是學醫的），回到家裏便忙着料理家務。父

親的衣服、飯、菜等，要她經營，我和三弟三妹、二弟的衣服等，也都要她親自過手。她體貼父親和我們真是無微不至！家庭的收入有限，弟妹等又都上學，家裏七、八口人，祇僱了一個老媽子，因此母親的忙碌是無法形容的！不過她身體上雖然十分辛勞，但精神上却非常快樂。她說：「祇要你們兄弟姊妹們將來都能和你們父親那樣在事業上有一點成績，那麼現在我的辛苦也是快樂的！」母親雖然十分愛我們，但也和父親一樣的毫不約束我們。

正因為我們的父母是那樣地溺愛我們，所以我們的家庭生活祇有快樂，祇有希望，從來沒有感到憂鬱或苦悶。

今天，十月十四日，是父親和母親的生日——我們家庭最快樂的日子！聽母親說，她的生日本來是明天的，恰好和父親差一天，但是從前在她和父親結婚的時候，為了紀念父親的愛情和慶祝父親事業的成功，於是改到今天和父親的生日合併，因此這一天在我們家裏比新年還要快樂！昨天父親特地買了兩瓶酒，還有罐頭、牛肉等。因為爸爸不喜歡交際，所以從來也都不向親戚、朋友們宣佈，免得有了外客反而不暢快。

十點鐘的時候，菜擺好在桌子上，其中有兩盤菜是母親特地為父親預備的，那正是父親所最愛吃的菜。菜和酒都放好以後，父親母親一同入座，我和大姊、大哥、三妹、二弟、三弟都站在一起，大姊領隊，她做了臨時的大隊長，大家一齊向父母親鞠躬祝福。父母親微微地笑着，我知道他們心裏一定充滿了愉快！行過了禮，又照了一張像，便一齊入座吃飯。

「德珍，崇勳，」父親放下了酒杯笑着說，「你們喜歡我和你媽媽嗎？」

「喜歡！」五歲的三弟和七歲的三妹回過頭笑着回答。

「今天你們都高興嗎？」
「高興！」

大家都望着他們兩個。

「你們現在站起來唱支歌給我和你媽媽聽好嗎？」

「我知道，我們倆唱歌，你們把菜都吃光了！」三弟咧着嘴說，大家都笑了起來。

「不要緊，我們都等着你！你把前天學的那個麻雀舞和你姊姊一塊兒表演一下吧！」母親把他們排好，大姊喊「一、二、三、四」給他們拍子，大家看見了他們天真的活潑的舞態以後，都拍手叫好。跳完了，他們回到自己的椅子上，母親把牛肉乾和蛋糕的盤子端到他們跟前，「這兩樣你們倆吃吧。」接着父親從袋內掏出兩隻口琴給他們，三妹和三弟都笑着吃着！

「二小姐，再給您添些湯吧？」劉媽把我的碗接過去。

「爸爸，我向您提議一件事情，不知道您贊成嗎？」我向父親說道。

「什麼提議你說吧！」

「二丫頭，不知道她又出什麼怪了！」母親笑着說。

「『小姐』和『少爺』那些字眼多難聽啊！我主張劉媽以後稱呼咱們家裏的人都直接叫名字好了，就是您和我媽也叫名字可以嗎？」大哥，大姊都笑了，從廚房裏出來的劉媽撲嗤一笑，臉

些兒把碗摔了。

「很好，很好！」父親臉紅着笑說，「但是我也要求你一個條件，你和你二哥都愛唱歌，那麼現在，你們各人唱兩首給大家聽聽！劉媽，現在你也坐在一塊兒吃罷！」劉媽推辭着不坐。

「我提議二哥先唱，因為我知道他最近剛學會了一首叫做『西子姑娘』的歌曲，非常好聽！」我故意挑唆二哥說。

「你不是也會嗎？」二哥反駁似地。

「『西子姑娘』的歌是什麼意思？」

「媽，你不知道，二哥立志將來要上航空學校呢，『西子姑娘』便是描寫航空的英勇、悲壯！」

「家珍，那麼你將來準備上什麼學校呢？」父親又問我。

「我也打算和二哥一塊兒去考航校！」

「那麼，你和你二哥一塊兒把那首『西子姑娘』的歌唱給我聽吧！」

「我給你們口琴伴奏吧！」大姊順手接過三妹的口琴。

我於是和二哥站在一起，看着歌本，隨着姊姊的琴聲唱起來：

「柳絲搖風曉氣晴，
頻頻吹送機聲

我如小燕，
君更似飛鷹！

柔情千縷，

搖曳白雲輝！

天馬行空鑿勢壯，
逍遙山色湖光！

鵬程萬里任飛揚，
人間天上，
比翼美鷺鶯！

一瞥飛鴻雲陣動，
鵬程爭趁長風！

「很好，很好！」大哥和父親、母親們不住地稱讚着。

大家在快樂的空氣中，吃着談着。約有半小時以後，大家都放下了筷子，於是父親問道：「你們都不吃了吧？那麼劉媽你把桌子收拾了。」

父親移到沙發上，接着說：「家珍、勳勳，現在你們都把將來的志願說給我聽聽！」

「爸爸，我天天羨慕鳥類和魚類的生活。鳥有兩隻翅膀，牠可以任意翱翔在天空，魚兒可以在啊！所以我立志要學航空，使人類也能插上兩隻翅膀和鳥兒比翼！祇是現在的飛機價值是那麼地貴，祇有有錢的人才可以享受，將來我希望能夠發明一種飛機，價值要便宜到像一盒火柴或一支香烟那樣地，使每一個窮人都可以享受！媽，您又笑人家說瘋話了，您不是告訴過我們，您愛爸爸不就因為爸爸是研究航空的嗎？」

「你聽，瘋丫頭的尖嘴利舌！我什麼時候還對你說過那些閒話！」母親笑着責備我。

「還有一層理由是，爸爸您和大哥不是都研究航空的嗎？二哥不是也打算要學航空嗎？媽和

大姊又都在航空界做事，那麼將來大家都幹航空事業，把咱們的家庭移到空中，叫做「航空之家」，該是多麼地有趣啊！」

大家又都大笑起來。

「但是女孩子怎麼能學航空呢？」爸爸笑着說，繾綣的香烟悄悄地在空中盤旋，像無言的快樂的女神在爲我們舞蹈似的。

「爸爸，您太看輕女子了。我認爲凡是男子所能做的事，我都可以做。您看，我昨天把頭髮剪成了這樣子，配上了一套中山服，到了街上誰敢說我是女孩子呢？」

「真的，媽，咱們以後戶籍冊子上乾脆把二妹改成男子好了！」大姊格格地笑起來。

「很好很好！」父親笑着說，「戴勳你再說你的吧。」

「我和二妹的志願相同，」二哥望着我笑着說，「一個人能在天空上自由地飛翔，那真是一件最快樂的事情！航空事業的發展一日千里，我希望大姊大弟二妹的婚禮都能在空裏舉行，在空中開音樂會，在空中跳舞……那是多麼地有趣味啊！二妹說她希望將來的飛機可以便宜到像一盒火柴一支香烟那樣，我不敢那麼奢望，但是我相信至少可以便宜到像一輛自行車或者一把雨傘那樣，人人都有購買的能力。那時候人們將都變成了燕子，變成了老鷹，天空不再是鳥類獨有的了！」

接着又是一陣鬨笑。

「德珍，崇勳，你們將來要做什麼事呢？」

父親回頭又問三弟和三妹。

「爸爸，我也願意和您一樣學做飛機！」他

們一齊回答說。

「好，你們都已經有了志向，而且都還願意跟着我學航空，這使我非常愉快！」父親又點燃了一支烟吸着說。

「勤業，你已經好久沒有到楓林裏去了，今天天氣很好，我們帶着孩子們到那裏去遊一趟罷！」母親望着窗外的陽光對父親說。

父親點了點頭，於是大姊遞過來父親的禮帽和手杖，父親站起來，母親牽着三弟的手，大弟引着三妹，大家都跟着走出去。在兄弟羣中，大弟跟我和二弟的性情完全不同，他平時用功讀書，癖性很有些像父親；大姊的性情溫柔、靦腆、舉動文雅，和母親的性情完全相同，她真是母親的一個好女兒。隨着父親的沉默，大家都默默地走着。微風撫摸着人們的面頰，陽光溫暖地微笑着，大自然充滿了愉快。

突然，三弟打破了寂靜嚷着：「媽，我不走啦，您們又是到病院裏去給病人治病去的，我知道！」說着，他拖着母親的手站住了。

「不去病院，去飛機場，你不是將來要做飛機嗎？」大家都哄着他才走。

「三弟三弟，你要這個嗎？」二哥從後面氣喘着追上來喊道，大家回頭看時，他手裏拿着一隻一尺多長的模型飛機。說話間，飛機便離開了手，飛向前面來！三弟、三妹都高興地叫喊着追上去，三弟搶到了飛機以後，高興地蹦蹦跳跳着。

「戴勳，你怎麼穿着單衣服呢，不冷嗎？你的毛衣呢，是不是又送了同學？」母親望着跑過去的三哥說。

「媽，我不冷，毛衣，一個同學說他冬天沒

有衣服。」

「那麼你的絨衣呢，已經九月的天氣了！」

「我一點都不冷！」二哥跑到前面去。

楓林距我們住的地方約有一里多遠，所以出了村子沒有幾步，便望見了紅紅的一大片。走到附近，看見樹叢間也有人在那裏遊玩。到了裏面以後，二哥領着三妹和三弟找了一塊空地去放飛機，父親、母親、大姊和大哥都欣賞着紅色的楓葉。微風吹着，楓葉颯颯地輕唱着，忽然一片紅葉落在大姊的肩膀上，大姊微笑了一下：「媽，爸爸到這裏不覺得却又一年了，日子過得真快啊！」

「要不是我要求調到這個僻靜的地方來，我的工作也許還不能完成那麼一大部份！這地方對於我實在太好了！」父親滿意地微笑着，大家慢慢地走着。

在楓林的中間，父親在路旁揀了一塊乾淨的石塊上坐下來，母親、大姊、大哥也各人找了一個座位。大姊手中捏着一頁紅色的葉片，不住地輕輕地湊近她的臉蛋，一會兒又銜在嘴裏。

「國珍，」父親彈了彈衣襟上的土微笑着望着大姊，「我平時因爲忙緣故，對於你和尙勳兩個的婚事也沒有談過，我一向主張一切都由你們自由發展，我和你母親都不願意參加意見。不過現在看見你們的年紀也都大了，都應該有一個新的家庭成立才好。固然有你們在家裏大家都覺得快樂，而且還可減少我和你母親的負擔，但是結婚太遲了，也會妨害你們的幸福的！」父親又看了看大姊。

「我曾經和媽說過，我也願意早些組成一個

小家庭，但是在社會上却似乎沒有一個合乎理想的男子，我的願望又很高，索性屈就下來却又不願意！所以我打算再過些日子再談。」大姊的面頰微微地紅了一下。

「尙勤，我聽說王小姐要求你最近結婚，你的意思怎麼樣呢？」父親又問大哥。

「我覺得結婚以後，便有了家室之累，前途的一切便也跟着完了！而且我認爲人生在愛情上的安慰總是暫時的，唯祇有事業上的成功才是永久的安慰！爸爸，我想您也不會反對「人生事業第一」的道理罷！上月初，我曾經參加本年度公費留學考試，將來如果能僥倖考取，我決心要等到學成回國事業稍微有點成就以後再結婚。所以她最近雖然催促我，而我仍不打算結婚。還有一個原因是，我深深地感覺到，一個人結了婚以後，似乎便失掉了上進的勇氣，影響前途很大！」

「你們的理想都很高，不過我不願意你們像你爸爸那樣地爲了事業就忘記了人生！」母親向着大哥說道。

「理想固然應該高，事業也應該重於愛情；祇是「家」是人生的安樂窩，是人生快樂的源泉！快樂的家庭不但可以增加人生的幸福，更可以促進事業的成功。俗話說，「有幸福的家庭，才有偉大的事業。」爲了完成你們的事業，也需要組成一個快樂的家庭，這是我希望你們注意的一點！」父親微笑着望了望大姊和大哥。

在我不經意中的一回頭，忽然瞥見遠處一個穿紅毛線衣的女人靠着樹身子站着，眼睛凝望着樹上的紅葉，苗條的身軀，使我立刻意識到這正是大哥的情人。

「大哥，瞧，那是誰？」我低聲地推大哥。大哥回頭看了看笑着，立刻起身告訴母親穿過那裏去了。我和大姊望着他的背影，禁不住笑了。

約有一刻鐘以後，大哥拿着一張報紙走來，他笑嘻嘻地：「媽，留學考試的榜出來了！」我高興地跑過去，大哥指着上面他和王小姐的名字給我看。

「大哥，請我們吃糖吧！你和大嫂都考取了，這一下子，你們可以一塊兒高飛遠走了！」王小姐也考上了嗎？她怎麼不過來談談呢？」母親欣喜地說。

「她和她妹妹從那邊路上回去了。」二姊，你們笑什麼呢？媽，我們還不回去嗎？」三妹領着三弟和二哥一塊走來，於是爸爸站起來戴上了禮帽，大家在快樂中走回家去。

金城銀行

禮券

宜 最 贈 餽
迎 歡 人 人



骨折脫臼

青島總醫院
外科駐院主任 毛文賢

當一枝樹柄被折斷的時候，花匠會將它扶正，加上一團泥塊，幾根稻草。經若干時日，它又可復原如初了。樹柄如此，人的肢體亦何嘗不然？香蕉皮溜一下，樓梯上失足傾跌，吉普車跟你犖一下朋友，不是脚，便是手，甚至頭顱脊椎，可能引起骨折，也可能變成脫臼。輕則使部份失去功能，重則殘廢死亡。假如你有一點醫學常識，假如你能找到專門治療的醫院，也可以像樹柄一樣，消疾病於無形。「人匠」也會將骨折拉正，用石膏綁帶固定，三四個月之後，讓你賽如常人！

華陀再世

二三十年之前，當我們摔一交，弄腫手臂，太太們準會差人去找個老和尚，或者年紀較大的剃頭師傅，來替咱們按摩一下，上上骨頭。說是「還好還好，骨頭上進了。」過了幾天，不期然的會炎消腫退。但究竟有否脫臼，誰也不知道。假如腫痛不退，繼續再請他扭動時，他會給你敷上幾張沒有高梁的「黃棧紙」。勸勸如律令的唸上一道符。或者喊你往中藥舖買包「黃梘」，用水調勻，敷上患處；再不然是多少錢一張膏藥。幸運的那隻手臂不會被他扭成骨折，幸運的膏藥沒有貼破你的皮膚，過了幾天，手臂「居然」被他治好。萬一那位剃頭師傅用力太猛，所謂「脫

臼」倒不會上進，而骨頭却被弄斷。再加上前後幾張膏藥，從破皮流水，向裏潰爛，變成哆開性骨折 (Compound fracture)，經久不癒。於是和尙推說身體不好，轉成骨癆；剃頭師傅也講調補不得法，變為「穿骨流注」。那隻手日見消瘦，動作受阻礙，就此成爲殘廢。老太太說前世不修，老爺也說今生造孽。弄堂口的小廝三，一蹶一拐的小夥計，他們畸形，他們殘曲不全，都是那批阿狗阿毛造就的美果，都是缺乏醫學常識的犧牲者。

西風東漸

洋鬼子來了。從被醫好的病人口裏，輾轉傳出骨頭可用其他東西鑲接的說法。有的說接骨材料是用狗骨，有的說是用馬骨，有的說是象牙，也有的說是銅皮鑲環。大家都覺得好奇，大家也依舊莫明其妙。但確知李家婆婆的大腿骨是被接好了，而且還像沒有斷過似的。於是有人佩服「洋華陀」的本領，說接好的骨頭不再突起，腳的形狀也未會變換，更沒有一高一低的兩樣。在上海久住的人，都知道過去有個牛惠霖——骨科聖手，直到現在還有人講「如果牛惠霖還在，某家的小孩也不會變成蹺腳」的話。在抗戰八年的內地，有識之士，都知道有個貴陽圖雲關——醫護訓練的發源地和骨科中心——也知道有個骨科

大家屠開元，凡是醫不好的骨科病人，從四面八方都向圖雲關走。但他已去美國考察，還沒有回來。然而，有多少人會明瞭，在這漫長的戰爭時期中，中國已經訓練有無數的牛惠霖，也有無數的屠開元。一個正式的大醫院裏，大都是有骨科的，至少也有懂得骨科的外科醫生。不要以爲沒有牛惠霖便去找剃頭師傅；更不要說找不到屠開元便去找「傷科聖手」。一個在大醫院裏工作了五六年的外科醫生，對於普通接骨這點小玩藝兒，可說是游刃有餘的。接骨頭西醫比中醫好的觀念，會幫助你減少許多煩惱。

骨折原理

在初中裏讀過生理衛生的人，都知道骨頭是由膠質和鈣質兩種主要成份組成的。小孩骨骼裏膠質多於鈣質，跌交之後，脫臼的機會亦多於骨折。老年人鈣質多於膠質，隨便的扭一下，都有骨折的危險。剃頭師傅之流，不懂這一原理，因之除掉已有明顯的碎骨磨擦聲之外，不論老幼，凡摔交而引起的肢體腫脹，疼痛，都名之曰脫臼。上上，搓搓，貼貼膏藥。等到患處被弄得化膿流水，聽出「敬辭不敏」的口氣，才去醫院求治，難怪醫院裏的那些年青小夥子，要板起面孔，大發牢騷：「弄到一場糊塗才來醫院，爲甚麼不再去貼貼膏藥呢？」

骨折病人的急救處理

上面曾經講過，一遇到有跌交衝撞情形，千萬不要去找「草頭郎中」。可是正式醫院又太少，每個人多少總要有點骨折脫臼的常識，使得無

病不必呻吟，有病不至加劇。

如果你陪着老太太從戲院裏散場出來，因被菓皮溜倒使她不能起立的時候，第一要想到老年人極容易骨折而很少脫臼，送回家裏如其依舊不能動作，馬上要想到骨折可能性的增加。輕易不要貼張『萬應靈膏』消腫退炎。因為受有損傷的表皮組織，容易被膏藥貼破皮膚。皮膚潰爛，會引起骨髓炎，使時日拖長。要消炎，要退腫，甚至要止痛，敷上一個熱水袋，或一條熱水毛巾，便有意想不到的效力。

如果你要有一個明確的診斷，可找一塊長木板把患肢固定起來，從腰部直到足踝。萬一連木板也沒有，則利用另一隻好腳，把患肢一起固定，車送醫院。經過X光照相，不消半個鐘點，便可給你肯定的答復。『有否骨折？在那一部份？應該住院治療還是上好石膏就回家？』如果醫院沒有X光，外科醫生也可憑藉他的經驗，給你一個百分之八十的回答，貢獻你有效的處理。因為從肢體的變短，局部不正常的動作，壓痛，腫脹等等，都是醫生的診斷材料。如果有了碎骨的磨擦聲，那是連患者自己也能明確的診斷出來的。

病人若從高處跌下，或被汽車撞傷，不管有否骨折，單從腦部震盪這點來講，也應送往醫院休息幾天，作一個全身檢查。

手臂受到損傷，不管疾病輕重，可將前臂曲轉，用毛巾掛在頸部，以達到『手要絡，腳要擱』的原則。否則手臂下墜，血液循環停滯，腫脹疼痛相繼發生。上臂若有骨折可疑，把它和胸壁固定，以代替各式夾板。

腰幹碰傷不能起立行動，可讓病人俯仆睡臥

，使脊椎骨不至變形而壓迫脊髓。然後送醫院行X光檢查，病情便可決定。

老法接骨的缺陷

一位有經驗的國醫，從病人身上學到各種固定骨折的方法，可是他沒有讀過『解剖』，更不知道所謂『生理』。骨頭可能被接起來，但是比原先的短了，方向變斜，肢體不能彎曲，走起路來關節發痛。因為他沒有一種辦法可使變形的肢體恢復原狀。尤其是縮短了的讓它拉長到原來的地位，他沒有X光的明確診斷，他不能根據X光所示的畸形，用種種機械方式，加以拉長，對正。他不懂得徹底的固定，一根折斷的竹子，上下兩個竹節如果不起固定起來，堅固的程度會大打折扣。他沒有各種化學療法，使破皮的骨化膿，化膿的早日收口。他會用蠻力將好骨折斷，他會用蠻力使血管神經受傷。

骨折的治療

治療骨折不外『三R原則』。第一個R代表復位(Reduction)，第二個R是固定(Retention)，第三個是恢復功能(Restoration)。肢體短則拉長，斜則矯正，矯正後要固定不讓變位。等到肢體不再變形，便設法恢復它原有的功能，使能伸曲自如，行動若昔。

在復位的原則下有用繩牽引的，有用皮膚牽引的。前者用鋼針打入骨骼，後者以膠布黏着皮膚，視部份之不同，各別加重引伸。六星期之後，等復位目的達到，骨痂(Callus)生長較堅，開始石膏固定。俟折骨固定到相當程度，再開

始練習關節運動。所謂治療不外這三部曲。

漫談石膏

沒有一個病人會對石膏表示好感，但也沒有一個骨科醫生能不用石膏。它的化學名詞叫硫酸鈣(Calcium Sulphate)，含有兩份結晶水。將生石灰一樣的東西，在烘箱裏去水到一定程度，篩出極細的粉粒，便是藥用石膏粉。把它散佈在條格均勻，略帶膠水的紗布上，就成石膏繃帶。把那四分之三的結晶水已經趕走的石膏繃帶用溫水浸濕，包在肢體上面，一待乾燥，堅固如鐵，就在汽車上萬里奔波，也不會折斷。凡在湘西作戰過的弟兄，都知道美國軍醫把任何骨折的部份，都先包上石膏，運來後方治療的一節。可是它太重，上下關節一固定，肢體暫時不能隨意動作，所以不像藥品那樣的受人歡迎。中國雖有幾十年的西醫歷史，雖有幾家藥廠，但還不會有自製的石膏粉。只有抗戰時期對外交通完全被封鎖的時候，貴陽圖雲關曾經做出過大批紅白二色的優良石膏粉，可惜滇緬路一開，自製一途又完全取消。

聽說美國已經有一種質地輕巧的膠質物品來替代這笨重的『傢伙』了，但不知何年何月會輪到我們手上應用！

最新骨折療法

因為牽引時日的漫長，因為石膏包裹的笨重，更因為石膏固定時期阻礙關節的運動，世界各國都有他們的新方法來彌補這些缺陷。就筆者所知，在美國已有兩種新器械，一名史台德夾板器

械 (Stader's Splint) 、一名安得生夾板器械 (Roger Anderson's Splint) 。二者大同小異。先用兩根鋼針打入斷骨附近的兩端，在 X 光透視下，先後左右的加以復位矯正，然後在皮膚外邊或者用一種特製的固定器，或者用較薄的短小石膏夾加以固定。數天之後，甚至手術以後，病人即可出院。這類器械在美國只限海軍應用。因為船在海上行走，引伸不便，乃採用此種新器械。但出品不多，美國陸軍人員便無福享受。在上海中美醫院有安得生夾板器械全副，因該院設備係美國海軍贈送之故。筆者曾施用該器械三次，確覺有不少便利。但中國病人似乎還沒有需用該器械的必要。因為基於傳統的「人道觀念」，沒有一個人願意那位病人重傷之後馬上帶着接骨器械恢復工作，更沒有一個好環境，可使附在肢體上的鋼釘不發炎化膿。

日本人也有這麼一套，名叫前田式「骨折接合器」，在青島總醫院裏擱置兩年，還無人知道應用。對每一關節運動的恢復，每一骨折的復位，日本人都有特種器械，過去在京滬渝筑諸地未曾見過的骨科設備，在青島都有，然而它已被埋沒了兩年，至今才被發覺好利用。

處理骨折病人的要點

讓筆者再來總結一下上述的要點，以作讀者們的參考。

(一) 在沒有診斷出是某種疾病之先，最好把每個外傷病人當作骨折看待。保護受傷的肢體，固定受傷的肢體，就它原有的位置用夾板

固定，直到診斷明瞭之後。

(二) 凡有骨折可疑的病人，先給他用 X 光檢查，待診斷確實之後，你可任意選擇一個骨科醫生去治療。

(三) 外傷部份不要自作聰明的貼上膏藥，或油膏，以免促使皮膚損破。想消腫，想止痛，可給他一個熱水袋，或者一塊熱水毛巾。

(四) 進了醫院不要怕鋼針引伸，那是一種治療方法，不是讓你受罪。

(五) 石膏用以固定骨折，使斷端不再變形，生長可以堅固。不要聽「草頭郎中」的話，甚麼「石膏是「涼藥」，包不得肢體的」。

(六) 石膏除去之後，關節尚不能運動。按摩，熱敷，電療都可早日使它復原。

(七) 要使骨折長得「天衣無縫」，是需要三四個月的忍耐。不要傷心，更不要消極，再厲害的骨折都可以治癒的。

(八) 脫臼多見於小孩。脫臼復位雖較簡單，但照有 X 光底片，必可幫助治療。

★把「家」給您的溫暖
——分給您的親友享受

★編主音嘉黃·德嘉黃★

風西

美歐紹介
會社生人

洋西述譯
誌精誌雜

第一〇二期

三十七年一月號要目

- 瑞士是人間樂土(通訊)……吳傳鈞
- 林語堂的打字機(專稿)……黃嘉德
- 戰後歐洲見聞錄(通訊)……廖秋登
- 留美的幻夢與現實(通訊)謝樹森
- 進步教育者會議(通訊)……丁璜
- 幸運的美國人(通訊)……孝於美
- 最後一代人類(國際)……黃嘉音
- 食鹽的故事(科學)……劉祖洞
- 你不必死於肺病了(醫學)魏立聲
- 標準的美國人(風土)……映星
- 我是男性戰時新娘(人情)方曉藍
- 與蕭伯納吃茶記(人物)……沈毓剛
- 我還要教書(教育)……曹若華
- 中學該有性教育(教育)……何邁
- 怎樣解除憂鬱(修養)……程霄
- 女犯人(暴露)……蕭保
- 造成今日的苦果(信箱)……清秀

行發社風西·號六八一一路州膠(23)海上



敏兒的誕生 黃筱蕙

仲夏的黎明，我被一陣輕微的腹痛由夢中擾醒了。精神緊張而又敏感的想，是要分娩了吧？看看沉睡的萍，不忍把他叫醒。我靜靜地躺在床

上，等著自己醒來。天漸漸的大亮了。兩個星期以前，我會去醫院檢查。醫生在檢查過後對我說：離開預產期只有一個月了。胎兒太小，恐怕出生以後不好撫養，趁這最後的一個月，吃好一點，同時每個星期來檢查一次，以免有什麼意外。在回家的路上，我重複的想着醫生的話，預祝着未來的孩子的健康。

胎兒太小是我自己可以預料的，妊娠初期的孕吐，實在太厲害了。我差不多有將近三個月的時間是平躺在床上。每天除了喝一點熱開水以外，什麼也不能吃。雞蛋，牛奶之類，勉強吃下去，馬上也會吐出來的，一直吐到胃裏空空的，不再有一點食物時才停止。當時我懼怕這種劇烈的嘔吐，所以我情願餓着，不願吃東西。人是一天天的消瘦了，軟弱得沒有一點力氣。每次吐過後，我都會想到：『這就是女人的苦難吧？』

嘔吐的初期過去了。我因為身體太軟弱，不能不停止了工作，到家中來休息。身體雖然休息了，但心情却受了重大的威脅。以萍一個人的收入來維持一個家，使我感到拮据得很。同時想到

孩子出生以後的撫養問題，工作問題，我常常自陷於鬱悶中。

腹痛時斷時續，萍却毫無醒意。已經六點多鐘了，不得不把他叫醒，告訴他我已感到陣痛。萍一面匆忙的洗臉，一面怪我為什麼不早點叫醒他，要是來不及到醫院怎麼辦呢？看着他那慌亂的樣子，我覺得好笑。男人把分娩看成了輕而易舉的事，那裏會那麼快那麼便當呢？我從容的梳洗，拿了早已準備好住院時應用的東西，自己到醫院去，叫萍先去工作處請一天假，再到醫院來。

經過了繁複的掛號診病等手續，我才拿到了住院證。在辦理住院手續時，又發生了困難，因為我所帶的現款不夠預繳費。和收費人再三商量，下午補繳，或是先繳十分之八，下午補足，收費人都不肯。在無可奈何的情形中，我想去和醫生商量。去到產科病房門口，遇見了多年不見的同學歐小姐，她正在這裏工作。承她幫忙，我先住進病房去，再打電話給萍，囑他來院辦理一切手續。

腹疼像是開玩笑似的。醫生檢查過二次以後，反而不大痛了。我想本來離預產期還有十多天，也許是假痛吧？我在病房中踱來踱去，和同房的人們談談天，自己覺得與常人無異。中午吃

醫院中清淡無味的菜，但我還是吃了兩大碗飯。我覺得是自己大驚小怪，不該這麼早就住在醫院裏。

傍晚，歐小姐下班來我處閒談。我們談起了過去的熟人和往事，吃了些糖果。九點鐘她們走了，我和萍約好，如果明天肚子不痛就出院去。九點多鐘，我安靜的睡着了。

十一點鐘，隔床的產婦哺乳，把我吵醒了。我聽見孩子的吸吮聲和哭啼聲，使我一時睡不着，腹痛又開始了。我怕又像白天那樣痛一會就好了，所以也沒有告訴值班的人。嬰兒吃完了奶，抱回嬰兒室去了。房中安靜下來，別人都睡着了，我却看着錶，記着隔幾分鐘痛一次，間隔的時間越來越短，痛的時間却加長了。我想這不會是假痛了吧？我預備去叫值班人員。『嗚——』遠處傳來汽笛的長鳴聲，人們從夢中醒來。『警報警報！』人們嚷着，忙亂的走着。我在房門口拉住了值班的秦小姐：『小姐！我肚子痛得厲害，你替我請醫生好不好？』『唉！你這位太太，早不痛，晚不痛，別人要跑警報了，你肚子又痛了，真是湊熱鬧！』她不耐煩地叫一個工人去請醫生，又幫助別的產婦整理一切，預備在緊急警報以前，送她們到防空洞裏去。我急灼地忍耐着陣陣的腹痛，站在門口，聽着隆隆的機噐聲，望着漆黑的路上，祈禱醫生迅速降臨。

門口站的人越來越多了，有些能走的產婦已經向防空洞走去。電燈早已熄滅了。在黑暗中，時間顯得更長久似的，好容易我聽見了醫生的聲音，『那一位太太這麼會挑時候，馬上緊急警報了，大家都要進防空洞了，你却要生孩子。』我

聽了很難過。這怎麼能怪我呢？我也無權挑選時間呀！『密可泰，舒齊一個產包，用担架，把她抬到防空洞去。越簡單越好，不要多帶東西！』我心中開始發慌了。到黑暗潮濕的防空洞去生產，會有良好的預後嗎？要是不去——一陣劇烈的腹痛，使我幾乎難忍。接着胎膜破了，羊水流了滿腿滿地。我再來不及喊誰，也不管她們去不去防空洞，自己向生產房走去。『嗚——』汽笛又響了，一陣騷動之後，有人大聲的喊不是緊急是解除，這時我不再管警報不警報，我已平躺在產床上，等候那無可避免的分娩的痛苦。

從十二點到一點，腹痛忽鬆忽緊的磨折着我。像刀割，像針刺，我無法形容。醫生在床邊守候着，惶松的睡眼，加上不耐煩的心情，不斷的和索小姐嘮嘮叨叨地詛咒着工作的辛勞，和實習醫生的懶惰。我看着他們，不由的痛恨自己，為什麼白天不生要晚上生呢？為什麼要碰上這半夜的警報呢？

一點鐘以後，疼痛劇烈了，而且是無間歇的。這過份的疼痛，使我不能安靜的睡在床上。我想轉側翻身，却遭醫生的制止。又是一陣劇疼，我噁心嘔吐了，吐出的是睡前吃下去的糖果，但都已變成酸苦的味道。這難過叫我想到，這夜間萍不在，歐小姐也不在，會不會發生什麼意外呢？這逼人的疼痛，會不會使我的生命結束呢？我有些胆怯。我突然記起了三年前我割扁桃腺時醫生說過我的心臟不大好，我趕忙把這件事告訴醫生。她吩咐索小姐替我打一針 Caramine，並且囑我安靜。她開始洗手準備一切用品。一點二十分，強烈的腹痛，使我覺得天昏地轉。醫生說：

『用力啊！用力啊！』我用盡了力氣，雙手拉住了產床上的兩根布帶，支持了三分鐘的樣子，已經很疲倦了。『休息休息！』醫生又說了。一分鐘後，疼痛又來，我幾乎哼出了聲。此時我想到做母親的苦難，想到孤獨在北方的母親，想到——。第三次疼痛來時，我用盡了平生之力，在醫生鼓勵之下用力，突然的感到了一下輕鬆。醫生大聲的喊：『不要用力，不要用力，張開口喘氣。』我知道胎頭已經出來。再用一次力，胎兒全出。尖聲的啼哭，醫生說：『恭喜您得了一位千金！』我點了點頭，感到無限的疲倦和無力。

黃豆大的汗珠濕透了我的全身，像一個經過激劇的拳擊家，很快的我就睡着了。
天亮以後，我被由產房抬到病房去，經過了幾小時的酣睡，我的精神漸漸的恢復了。新生的孩子，實在是太小了，只有四磅多。初期的哺乳實在是相當的困難。但我畢竟勝過了這困難。
從那夜以後，我們再沒有遇見警報。匆匆的三年，敏兒滿了三週歲。圓圓的臉和健壯的身軀，已經看不出是先天不足的孩子。每當她酣睡或是活潑嬉笑時，除了痛愛以外，我常常會回憶起這初次生產的經歷和痛苦。



樣式髮頭打一紹介
★ 蓉 美 李 ★



歧路

陳曦

倦遊歸來，我的心更亂。沿途看見人家夫婦雙雙兩兩恩恩愛愛，我真是說不出是羨是妬！命運於我為何特別來得殘忍呢？觸景傷情，我的淚水乃有如懸崖的瀑布傾瀉……

薇四月廿九日

親愛的大姐：

我不知道……我要怎麼說呢？悲憤和悔恨塞滿了我的心胸！我快要爆炸，又快要被壓扁！可憐我！——不，我再也不要誰來可憐！我自己做錯了事。受了欺騙。我恨，恨我自己，更恨他！

他，你知道我說的是誰。他就是那個壞蛋，我的未婚夫。天哪，當初我為什麼會看上他！他外貌忠厚，手腕却這麼毒辣！他舌上有蜜，靈魂中藏滿了罪惡！我的無知，成爲他的又一個獵獲物。我死也不願同他結婚！

他也不會同我結婚的。他早已佔有了我的身體。他的目的——達到，便原形畢露。玩弄一個女孩子而後又拋棄一個女孩子，這種事在訂婚後我已見過他幹過好幾次了。這樣的一個人，跟他在一起永遠只有苦吃。而他，與其說喜歡我，現在不如說更喜歡他新看上了的幾個舞女。嫖、賭、飲，他什麼都來。我和他之間所曾有過的愛情（？）早已爲這些東西所取而代之了。沒有愛情的婚姻是絕無幸福可言的。

我拒絕和他見面已經一月。我恨死了他。他無聊了的時候才來找我，一碰到有什麼新目標又跑得影子也不見。我真想撕裂他，吃他的肉，好

把我的損失從他身上取回！

大姐你知道：我就是這麼一個愛得發昏，恨得刺骨的人！

可是……不同他結婚又怎樣呢？我已經沒有面目也沒有資格去做別人的新娘了。獨身嗎？——以後的日子是那樣長，那樣長……多可怕！無可言狀地焦急等待你的回信！

★ 你的妹妹薇四月七日

大姐：

十一日的信收到。我說過：我不用誰憐憫。我也不會爲蠢得因此便尋死覓活。我要看着那惡人在我面前倒下！我心中燃旺要復仇之火！

謝謝你同意我的主張。我自然不會同他結婚的。但我所失去的東西要怎樣才能回來呢？你不會告訴我。——又有什麼辦法呢？除非再一次投生！

心亂得很。我想到別地方去走走。回來時再給你信。

★ 妹四月十二日，夜深

大姐：

大姐：

解除婚約，不錯，解除婚約是一個辦法。但這太便宜了他！我同他的關係早已不是形式上或文字上的，婚約解除了，於他倒是大快所願。現在我絕對相信所謂訂婚，只是他爲了達到某一目的的手段；所以，解除與否，在他是毫不在乎的，在我則無補於實際。

是的，自然我也該用冷靜的頭腦來處理這件事。一失足成千古恨，我怎可一誤再誤！與他結婚我絕不考慮，前面說過，與他離婚又反上了他的當。就這麼拖下去嗎？他仍舊可以爲非作歹，我却要終此生以淚洗面。跟他一樣的幹吧！——有時我會這樣企圖報復過——不錯，那固然會使他受辱，但我又豈甘如此下賤無恥？

唉！我頭痛如刀割……

★ 薇五月六日

你並沒有說錯，大姐。這世界上并非沒有一個好的男人，男人也不祇他一個。

可是誰還會愛我呢？

我也沒有勇氣來接受人家的愛。

★ 你的妹妹五月十日

親愛的大姐：

感激你的鼓勵。真正的愛情并不斤斤計較於或種事物的有無，這是真理。但我總感到內疚。

你還記得忠嗎？他曾經是我們哥哥的朋友。你覺得他這樣的人怎麼樣？

你的妹妹五月十四日

★ 大姐，我最親愛的大姐：

你太多心了。我不過是問問而已，你却以為我對他有了什麼意思！這不是開玩笑的。說真的，像他這樣的人還靠得住嗎？他的太太似乎很滿意他。但他會滿意我嗎？不錯，以前他是那樣，現在——可就大不相同了。

呀，我說了些什麼呢，我真是氣得發昏了！請別把這些話放在心上。可是你要告訴我實話。

★ 你的愛妹薇五月十八日晚十時

★ 大姐：

我要生氣了，你總是愛打趣我！想想我這時的心情吧，不要窮開心，而且，受過一次教訓，我也不至於如你所想像的那樣冒失了。

事實也是不可能的。我的且不論，他就已經是個有太太的人了。我不能把自己的不幸加在別人身上，何況我尚不肯那樣作踐自己！我只是同你隨便談談而已。這幾天，他時常來我這兒玩，有時陪着他的太太，但更多的時候只是他獨自。我沒有對他說什麼，更不會愚蠢得把我的心事告訴他——除非是氣得發昏或一千萬個不小心。

他沒有向我表示過什麼。要是他不那樣，我就要懷疑他究竟是不是那一個他了！

男人的心啊！

老實說——你別讓人家知道——我有一點——唉，別說吧。

事實上也是不可能的。他不會愛我的，像我這樣的一個女孩子。他愈愛我，也就愈使我不安。

命運已註定我要受苦的。沒有話說。真的，沒有話說，請不要再怪我老是把信寫得這麼短。

★ 薇五月二十一日，燈下

★ 大姐：

今天我同他大吵了一場。那個羅羅東西，他竟有面目再來見我！而且，他竟敢向我提議要『重溫舊好』！這狼心狗肺的傢伙，真把我氣死！我一定給他白刀子進，紅刀子出——如果那時我身邊有一把刀的話！

自然，起初他到我這裏來，涎着臉皮說了許多好話；之後，他就進一步又提出了『要求』。我馬上嚴峻的拒絕了。鬼還上他的當！

『怎麼啦？』他還笑着，『假惺惺起來呢！——又不是第一次。』

『你別胡說，我告訴你！』我說：『如果你再侮辱我的話，當心你的骨頭！』

他還是嘻皮笑臉。『噯，噯，』他儘鬧着，『大水冲倒龍王廟，自家人認不得自家人了。別就攔時間吧，』他猥褻地做個鬼臉，『這是你的義務，我的權利——』

『放屁你有什麼權利？』我搶着說。『我知道我已經同你訂過婚。你是我的。哈！』

我知道他有這麼一手的。『哼，』我反駁道，『訂婚——可不是結婚！』

『對呀，』他帶笑着，眯着眼睛。『然而，喂，你說我們事實上不是早已結婚的嗎？那天晚上——嚇嚇！』

他把手臂不知恥的搭上了我的肩膀。我躲開了，怒聲而叫了：

『小心一點！我不是可以隨隨便便的！』

『噯，噯，正經起來了，』他仍舊擠過來，邊說了許多不堪入耳的話。

『我嚴重警告你，』我握緊了拳頭，『要是你再不滾出去，今天就拼過你死我活！』

他咬了咬牙根。『好，』他說，『你告訴我：以前你為什麼答應，現在又為什麼拒絕？』

『那問你自己！』我說。

『不錯，』這是他的回答，『我不好，我知道。然而你有辦法嗎？嚇，生米已煮成了飯，你賴不到那裏去！』他頓了一頓。再說，『你自己怕不也和我一樣！以前你跟我那樣隨便過，誰保得在我之先你不曾跟別人也隨便過！呸，這個時候還擺什麼臭架子，你這爛貨——』

他閉口，因為他的嘴巴即刻接了我沉重的一掌。出於不意的，他踉蹌着，我乘勢一推，就把他推出門外——

之後，我哭了。我是哭得那麼傷心，又悲憤，又悔恨，感到了無比的恥辱和委曲。我摔破了許多東西，也打着我自己。我快發狂了！

我又冷靜下來。我想：這不幸該不止是我一個人的。意志不堅定，涉世未深的女孩子們，隨時隨地都有踏這覆轍的可能。男人是太可怕的陰

險傢伙！唉，未婚夫就是這樣靠不住，如果把比生命還寶貴的東西，不經謹慎的考慮便交給交際場中的朋友，更不知將造成怎麼一種的悲劇呢！——可是，我的悔悟已經太遲了。當時我只聽了他的那些甜言蜜語的誘迫便落了陷阱。他說：『我們終要來這一次』的，主動在他，雖然我反抗着，但我不敢叫出聲來，至終還是任他輕薄了。當時我又何曾想得到他是這麼一個人，以後又變得這個樣子！他蹂躪了我，今天又辱罵了我。我怎能是他未來的妻室呢？他簡直把我當做妓女看待！我是『隨便』過的，……天哪！

也好，這次決裂了，我就好走上自己的道路了。我不哭！

你的被侮辱與損害的妹妹五月廿一日

★

好姐姐：

我那樣做很對嗎？

你的來信我讀了一遍又一遍。你說得真好：

『有第一次的錯誤，就不能有第二次的錯誤。失望可以使一個男子反省他自己，滿足而去他就馬上把你忘了。』這話多透澈！是的，過去的事情已經過去了，從今以後，我一定遵從你的指示，好好地做人。我還年輕，我不是沒有盼望了的。告訴我，姐姐：重新尋覓我的歸宿，或是把生命獻給事業？

你的無知的妹妹五月廿五日晚七時

★

嗯，大姐，不用你通知，我又開始嘗試一次新的戀愛了。

前信剛發出，第二天我就收到一封遠方的來

信。那是義寫來的。自從他從我這裏失望而去之後，有半年多我沒有看到他。但他的信我仍不時讀到，只是不會答覆過一信。以前我覺得我既已訂婚，就不該再同別人談愛，雖然他已是個失敗者。但昨天我是怎樣高興地馬上就提筆作覆呀！他說他愛我仍同過去一樣。我的訂婚並沒有使他絕望，『至今，』他這種寫着，『在精神上我會同你永遠在一起的。』多麼崇高聖潔的愛！這也才是真正的愛！肉慾只是愛的副產品，若把本末顛倒，不幸便不可避免了。我以前錯就錯在這一點。那個他，壞也就壞在這一點。

義顯然也知道了我同那個他的不能協調。他安慰，并且鼓勵了我。他說那并非不可補救的，『結了婚的人還可以宣佈離婚呢，』他說。我現在相信你過去的話了，真正的愛情，絕不是建築在重貞上面的，而是衡量於結合之後雙方是否能相互信守不渝。唉，義了解我！義同情我！可是——以前爲什麼我竟拒絕了他呢？

選擇如賭博，人們常是下錯了孤注。必須謹慎呀，不是到了最後看準的時候，就不該決定！我回了他的信。說我又感激又慚愧。我寫道：『也許你可以讓我再見一面，那時候再談吧！』那封信寫得太長了，以致我的手腕至今還酸痛着。不能再多寫，我要睡了。

薇五月廿七日夜深

★

大姐：

你猜得真對呀！料事如神，你不愧是個女諸葛！怪不得你會同姐夫那樣融洽親愛，他跳不出你的掌握呢！

是的，那封信一發出，我就後悔了。在那裏頭，我雖有矜持，但太率直。真的，『要是他來了，要怎麼辦？』當時我並沒有想到這一點。那個他是個流氓，什麼事都幹得出來的。我不能因此反累了曾經是那個他的情敵的義。怎麼辦法？如果他要來，寫信阻止也來不及了。

我想暫時離開此地。姐夫可歡迎我這個客人嗎？有許多事情，我需要當面向你請教。

專候回信，千萬火急！

妹六月一日

★

大姐：

回來之後，我見到了義留下的一封信。他真的回來了，而且等候了半個月，終於以請假的期限屆滿，匆匆離去。

他真心愛我，這是毋庸置疑的了。

我還需要考慮嗎？

再向命運作一次奮鬥吧！自然，我會十分謹慎的。

鼓勵，并且祝福我！

妹妹六月二十五日

★

大姐：

我又一次拒絕了義。但是這是暫時的，我以為現在還不是時候來接受他的愛。

我必須做點事情。讓功績補償我的過失，我才無愧走進神聖的婚禮。我的期待必不落空。而且我也得先辦完解除婚約的手續。以免牽累了義。

如果義真的愛我，他會等待那個時候的到來。困難的愛情啊！

你的妹妹七月一日



婚姻問題我見

何凱

(一) 自己的意志和旁人的意志

在外國，結婚的當事人，除非出於他的自願，絕無需顧慮到雙親或親戚的意見。

可是在中國，由於傳統的習慣，大多數人都不能不顧慮到雙親或親戚的意見，這確是一件可悲的事實。最合理的，當然是尊重當事人自己的意志。

不過遇到當事人因戀愛而盲目，和不正当的異性在糾纏着的時候，由雙親或親屬予以反對，乃是絕對必需的。

但是相反地，遇到雙親或親屬迫使當事人和他或她所不喜歡的對方結婚，那無論如何是不合理的。

即使遇到青年男女，因為缺乏經驗，和不正当的異性在接近的時候，雙親或親戚，也不要用高壓手段，使雙方斷絕關係，最好能够採取相當諒解的態度。因為採取高壓而沒有諒解的手段，結果往往會使自己的子女受到精神上的創傷。男女雙雙服毒情死，大都是由於家長採取高壓手段的緣故。

說到這裏，便使我想起劇名叫『慈善從家庭開始』的西洋劇本。

這劇本的大意是說，某貴族的公子在倫敦求

學中，和一個歌女發生戀愛。最後他向家長要求，准許他和這歌女結婚。他的母親（父親已逝世）對這事大加反對。可是這位母親非常聰明，她知道男女雙方正在熱戀的時候，如沒頭沒腦地加以反對，好比是火上加油，結果更燃起了他們的熱情。因此他對兒子這樣說：

『你既然這樣愛她，不妨把這女人帶到家裏來，交際二三個月。』兒子當然大喜，馬上把歌女領到鄉下的侯爵別墅。這是像小城一般的大公館。母親叫這歌女住在這大公館裏，可是她到底過不慣上流的生活，時常露出馬脚，做出下流的行為來。

某次，母親邀請鄰近的貴族太太和小姐們，舉行一次宴會。

在宴會的席上，附近某伯爵的小姐彈了一首蕭邦的名曲。於是這位歌女也不甘示弱，彈了一首倫敦流行的俗曲。這使圍座大為掃興。愛着這歌女的兒子，對於愛人這種粗魯的舉動，也不免覺得掃興，於是他對她的熱情也就全然消失，終於分離了。

這種母親在中國似乎不多見。深思熟慮的母親，聰明地使兩人一起生活，以便使兒子能够看出對方的缺點。這種深謀遠慮的計策，到底使兒子和歌女分離了。

因此我希望做父母的人遇到自己的子女選中不正當的對手時，也應該盡可能地審慎從事，使自己的子女不至受到打擊，同時使對方的男女也不至感到痛苦，結果獲得圓滿的解決。

讓我再重複一遍。遇到青年子女和不正当的對手來往的時候，雙親具有反對的權利。但是雙親却絕沒有權利違反子女本人的意志，強迫子女與他們所不喜歡的人結婚。結婚不是雙親的事，而是當事人的事。倘使結婚的結果是圓滿的話，那固不必說了，如果結果演成悲劇的話，蒙受災害的，主要的並不是雙親，而是結婚的當事人。因此，我們必須絕對尊重本人的意志。非出於自願而結婚，結果終身陷於不幸，成為結婚的犧牲，這不是非常悲慘的事嗎？根據本人的意志而結婚之後，就算結果歸於失敗，那也是咎由自取，種種痛苦也就比較容易忍受了。

不過，必須注意的是，青年男女在戀愛着的時候，或是在準備結婚的時候，遇到雙親的反對，絕不可毫無理由地對之反抗，而應該安靜下來充分地反省一下：自己的行為是否正確？自己對於對方的觀察是否無誤？這實在是青年男女的一種義務。

(二) 結婚與容貌

在觀察男性的時候，一般年青的女子，動輒會為男性的美貌或體格所吸引。健美的體格自然是表示男性的健康，及其豐富的生活能力。但是容貌却只是新婚後二個月或三個月的問題，在繼續三十年或四十年的結婚生活中，不久就能發見，到底是面貌美麗而精神醜陋的男人好呢，還是

面貌並不十分美麗，而精神美麗的男人好。

蕭伯納會這樣說：

『美女顯得最美麗的是，第一次看到的時候。可是如果接連三天住在一起，誰也不想再看她了。』

連以美貌為生命的女人尚且如此，更何況以健康、才能、技術與人格為生命的男人呢？容貌對於他們簡直是不成其為問題的。一個女人就算面貌不十分漂亮，却有着高尚的人格，發揮着賢妻的任務，誰也不免對她發生好感的。

同樣地，女人也不必過分為男性外表的美所吸引。例如，足球健將或網球能手，不論他在運動方面多麼出風頭，在日後的社會上却未必佔着如何重要的地位。

結婚不是一年或二年的問題，而是終身的大事。因此，女性絕不可為暫時的外表的華美所誤，而應該選取性格、頭腦、體格真正完美的男子。

(三) 結婚與財產

談到結婚時，女人大都喜歡注意對方的門第及財產。

可是在今日，門第實在已不必重視了。好門第出身的不良子弟當然不如毫無門第的善良的男子。並且根據最近的學說，肺癆及可怕的癲瘋不至遺傳，所以對於血統也不必加以顧慮了。

然而財產畢竟是重要的。夫妻的幸福泰半為物質條件所左右，過去如此，現在也依然如此。在私有財產被承認的期間，財產是滿足人類欲望的源泉之一。所以財產的存在與否，實予家庭的

幸福以極大的影響。世上情死的男女們，大都起因於經濟的困難。夫妻吵架也時常是由於經濟的原因。

丈夫在外游蕩的場合，如果妻子擁有財產，她就不必擔憂家庭的開支，每月如能製一襲新裝，也許可以少許解除心中的苦悶，一切痛苦也比較容易忍受。可是經濟困難是極痛苦的一件事，尤其是對於柔弱的女性，如果終年為債鬼所逼，新婚生活的幸福起碼要打個對折。夫妻間的愛情發生裂痕時，經濟的困難將越發加深裂隙的程度，終至於破裂了。

然而，金錢到底是身外之物。女人們最好不要因過分重視對方的財產，而完全忽略對方的為人和才幹。況且富家的子弟大都懷着依賴的心理，絕少有獨立的志向。『坐食山空』倒不如『一技附身』，經濟獨立來得可貴的。

(四) 結婚與迷信

婚姻存在着種種的迷信。但是這種迷信可說都是虛構的。

迷信大都是非常的荒唐。例如，『烏啼必有人死』。在人死的時候，也許有烏鴉啼，可是在烏鴉啼的時候，却未必一定有人死。『肖羊的女人都是敗家精』，那麼難道世上敗家的女人都是肖羊的嗎？事實決不如此。如對社會上敗家的女人加以統計，其他生肖的也許和肖羊的同樣地多。然而，對於婚姻至今仍存在着種種迷信，這不能不說是一件遺憾的事。

並且大部分的迷信，都是因為沒有想到相反的情形。例如：『星期五開航的船必定會遇險。』

『那麼其他日子開航的船難道都是安全的嗎？事實却也未必如此。根據科學的統計，我們可以知道，一切迷信都是毫無根據的。』

(五) 結婚與係累

我以為結婚以夫妻兩人，毫無係累最合理想。

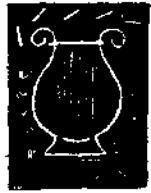
在中國，倘使丈夫有雙親，夫妻必須和家長同居，但是最好還是能夠達到一對夫妻一個家庭的目的。夫妻生活為翁姑所破壞，可說是人生最大的悲劇和不幸。

目下，結婚的青年男女大都不能達到組織小家庭的目的，但是我相信小家庭主義總有一天會實現的。這是我想對世上有着即將結婚的子女之父母，竭力推荐的一件事。會嚼過翁姑和小姑的苦楚的母親，我想一定會贊成我這提議的。

但是，有時因為經濟拮据的緣故，或是因為特殊的情形，無法實現分居的目的。即使因此同居一家，對於夫妻的事，最好雙親及兄弟們少予干涉。而小姑絕對不可自作聰明地隨意插嘴。如果全國人士能夠養成一種風氣，對夫妻的生活就連雙親或兄弟也絕不加以干涉，這一定可以使結婚的青年男女更快樂一點。

在西方各國，因為翁姑不滿意媳婦而夫妻離婚的事，可說絕對沒有；而媳婦也充分發揮其個性，絕不會去也不必拍翁姑的馬屁。我希望在中國，翁姑和媳婦，大家能夠正確地認識自己的地位，竭力避免不快的爭端。

媳婦能够好生侍奉翁姑，確是一種美德。可是翁姑絕不能因此對媳婦作過份的要求。



化干戈為玉帛

——我的婚姻

金火

在這裏我將告訴你們我是怎樣從一個嬌情的女孩變成一個溫柔的妻子的，我相信有許多人和我一個樣，——也許你已經變成了賢妻良母；也許你還是個嬌情，嬌縱的女孩；甚或也許你正彷徨在這兩條路的中間？

是十年前的秋天，一個偶然的機會，使我和健相識的。那時我們還是不滿二十歲的孩子，同一個中學校的學生。事實上我們早就彼此知道，他是男的體育健將，我是女校的優秀學生，早就熟悉了對方的名字和面孔，只是沒正式交談過。這一次，爲了籌備學校的週年紀念游藝會，我們都被選爲班級代表，給了我們這一個意外的機緣，使我們開始了友誼；同時這機緣也就奠定了一生的幸福和命運！

我倆唯一相同的嗜好就是讀書。雖然在那一段綺麗時光，也有着不少的花晨月夕，但大部分的時間是靜靜對坐在桌的兩邊看書。一些雜誌，書籍是他贈給我最寶貴的禮品，——這些有一部分到現在還被我珍貴的保留着。

雖然我自幼就生長在困苦的環境裏，物質環境不好，却不影響精神，我在精神方面一直沒受到絲毫的摧殘。爸爸老早離開了這個溫暖的家，媽媽把全付精神都灌注在我的身上，自然很容易的把我養成嬌縱、嬌情、傲慢、和好意氣用事；——等壞脾氣；更因爲在學校成績比較好，先生喜

歡，同學愛慕，使我自己越發目空一切。除去讀書以外，家事一點也不會做——而且根本也不想做，甚至那時以爲做家事是一種侮辱，這是多麼謬誤的觀念啊！

健的家是在北平西北百里的鄉村裏，他是父母最大的孩子，姐妹兄弟七人的長兄。他用功，重實際，有耐心，肯吃苦，他那時對我也像母親一樣的愛護、容讓和遷就，使我的嬌情、傲慢——繼續滋長着。

單憑了兩個人的環境，本來沒有一點結合的可能性，但是不知道爲了什麼，使我們和環境掙扎，苦抗了一個不算短的時期，終於在相識四年的紀念日，我們結了婚。現在想起來奇怪，健是這麼理智，到底爲什麼娶我？我那一點能做妻子的條件呢？那還不是全憑着情感的支配！我們只以爲情感會戰勝一切，而實際上正是情感蒙蔽了一切哩！現在想起來，這樣的結合簡直是一種冒險，是拿一生的幸福下賭注，像我們如今這樣還不是最壞的結果，但是我看到的許多不幸婚姻，大多數是像我們一樣單靠情感盲目結合的。

情感告訴我們將是最幸福的一雙，我們自己也確信我們不會踏上一般人的路子，『結婚是戀愛的墳墓』，那時傻瓜才會相信這話。人們大約都希望自己不做平凡的人，然而事實上給我們看到的又有多少人是特殊的人物呢？在婚後一年，

我們之間衝突的序幕就展開來了，我們開始像一般夫婦一樣的吵起嘴來——這不僅是我們情感上一個巨大的刺激，也正是我這一生轉變的開端。

我們吵架的原因，第一個自然是由於我的孩子脾氣。婚後的我還和婚前沒什麼兩樣，一切沒計劃，家事不會做，健不在家的時候，有時火都升不着。一次，滅了，再一次，還是着不上來。我自己急得跳，不怪自己不練習，反倒怪這些事都太難人了。飯不經他動手是很不容易吃上的，餅烙得外面焦，裏面生。幾次我自告奮勇切麵條都被刀擦破了左手的食指，甚至有一次切得過重，連一點指甲也割掉了。桌上堆滿青和報，地下全是紙屑，花生皮和一些亂七八糟的東西。更可笑的是我們的衣櫃，一開櫃門，所有的衣服自己都向外跑，後來賭氣子我都不開它了。於是牀欄，椅背上又堆滿一件件換下的衣服，褲子和領帶——。本來健還耐心替我收拾這一切的，後來他終於厭煩了——這厭煩給他對我的情感上一點轉變。另外是因爲他開始感到他重大的責任，爲了鄉村裏那個家，爲了我們，爲了他個人的前途，這都使他不能躊躇，不能徘徊，他不能一天把時間都消耗在這小家庭裏面了，這是一個覺悟，正當的而且也是必需的。但是在當時我並不瞭解這些，我只單純的感到他『變』了，我以爲這『變』是十分嚴重的問題，我幾乎感到什麼都完了。

吵架期間，我終日是在眼淚中過活的，這是我從沒受過的創痛，精神的不安，身體也隨着瘦弱下去，我像是變了一個人。偏在這時又生了我們第一個孩子。

『過去本來是爲在一起幸福才結合的，現在

既然這樣，索性大家撒了手倒好了。」我曾經這樣提議過而且不只一回，可是健從來沒有反響。

還有一次吵嘴後，我一大早瘋狂般的獨自跑向中南海，我想把自己的生命結束在那兒。但是當我徘徊在海岸的時候，因為神情的特殊，引起圍役的注意，有兩個人一直在背後監視我，使我沒法突然跳下去。我只好坐在休戲橋上仰望長天，俯視碧海，忽然感到天地之大，自己渺小的可憐。後來又念起我襁褓中的孩子，我流着眼淚又跑了回去，孩子在床上正拼命的哭着。

後來，有一個機會到來，使健離開了北平。他毅然決然離開這裏的原因，一半是爲了事業，另一半也是爲整理一下我們已經破碎不堪的情感。果然，這是一個很有効的方法。當我送他歸來的一刹那，已經使我感到心靈上的空虛。當晚，就夢到他回來接我的情景，以後那魁梧的身軀，倔強的脾氣，又變成我終日思念的對象。

當我接到他的第一封信的時候，我一面看一面哭，連不懂事的孩子也撇了小嘴看着我的臉嗚咽了。從信裏我重新找到了舊日的温情，我才知道是我錯怪了他，他並沒有變。我深深的後悔我們每天呆在一起，反倒隔膜起來。我慚愧、懊悔，我覺得很對不起他。並且他給了我一個新的啓示，新的覺悟。我發覺過去是我自己錯了。這一次情感上的波折，應該由我一個人來負責的。於是幾封信的往返，我們竟是完全化干戈爲玉帛了。女人的心向來是經不起一點好或一點壞的。從這時起，我才努力做女人——說起來是多可笑的事啊！二十五歲了，才開始拾起一切女人所該做的事情。當我自己第一次替孩子完成一件

小衣服的時候，我才知道這種快慰遠勝於讀一本小说呢！我是一個多慚愧的母親啊！以後逐漸的，書架上七倒八臥的書排齊了隊伍；衣櫃裏的衣服也都好好平躺在裏面，一件靠一件的，不再踴躍的跑出來；拾上的布也常常有着乾淨的面孔；健的無數破洞襪子都貼上顏色相近的補釘；火也不再和我爲難；刀也不再無故切我手指；一切一切都上了軌道，我自己也許起來了。

去年十月，是我們結婚五年紀念，在那時候，第二個實實又降生了。

橄欖園中

陳敏端

向着你一片無邊的綠色，
我們找到了永久的家園；
低頭照影於永生的泉源，
你的心這麼安祥而靜寂。

★ ★
像感恩於一個願望完成，
用感謝澄清一切的貪戀；
當偉大的仁慈已成永遠，
你的禱告化作一樹長青。

★ ★
我們彷彿看見一位天使，
向一片碧綠色的長空
展開了你溫柔的雙翅。

★ ★
四野像古往一般寧靜，
從遠年直到如今年代
集合了萬物的祝禱飛昇。

西風社發行圖書目錄

流犯餘生記(驚險故事)黃嘉音譯	60,000元
抗戰中國的故事(九週得獎文集)	50,000元
天才夢(三週得獎文集)	50,000元
星空巡禮(科學小品)戴文賽博士著	50,000元
幸福的人生(修養名著)顧啓源編譯	50,000元
羅斯福傳 黃嘉音譯	50,000元
幼童教育法 沈陳式譯 黃嘉音編校	50,000元
古文小品(漢英對照)林語堂譯	50,000元
冥寥子遊(漢英對照)林語堂譯	50,000元
揚州十日記(漢英對照)毛如升譯	50,000元
榜德成途(信箱集)黃嘉音主答	100,000元
光明之路(信箱集,土紙本)黃嘉音主答	100,000元
失樂園(信箱集)黃嘉音主答	100,000元
希望和幸福(信箱集)黃嘉音主答	100,000元
歐美印象(通訊集)林語堂等著	100,000元
空遊(徵文集)	100,000元
創痕(三週徵文集)	100,000元
人生之路(心理·修養)	100,000元
大願戲(社會·暴露文集)	100,000元
創子手(社會·暴露文集)	100,000元
文明病(社會·暴露文集)	100,000元
翻譯論集 黃嘉音編	100,000元
我愛講的故事(土紙本)黃嘉音著	100,000元
廣島被炸記(光社版)黃嘉音譯	100,000元
阿丹諾之鐘(光社版)林友蘭譯	100,000元
實用避孕法(家社版)郭泉清醫師著	100,000元
怎樣教導子女(家社版)唐現之譯	100,000元
黑孩子(家社版)黃朱綺譯	100,000元
靈寫(家社版)(大中學生成得獎文集)	100,000元
實用育嬰問答(家社版)黃嘉音 江同編譯	100,000元
新籃球裁判法(體育社版)彭文餘編譯	100,000元
西風合訂本(1.2.3.5.6.8.9.)	100,000元
西風合訂本(1.5.16.)	100,000元
西風副合訂本(1.2.)	100,000元
家合訂本(1.)	100,000元
價目如有更動當以款到時本社門市價目為準。	
上海(23)膠州路一八六號西風社	



產後恢復窈窕體態

肯容醫師
家社特譯

Dr. Josephine H. Kenyon 原著
譯自一九四七年五月號美國好家事雜誌

★生孩子一定會毀了一個女人的體態嗎？

不。如果以前你的體態是秀美的，如果在妊娠時期及產後你注意飲食及運動方面的一些簡單的規則，那麼你的體態是會和以前一樣美麗的。

★如果在妊娠時期我的體重增加過多，這些多餘的脂肪不容易減退的嗎？

那是很不容易的。容易得多，好得多的辦法就是不要使體重增加過多。

★我可以使體重不增加太多嗎？

是的，除非是有特殊的情形。你的飲食必須是良好的平衡的，並且要避免那些吃了容易發胖的食物，和額外的食物。

★嬰兒生產之後，我減輕體重的食譜還可以繼續嗎？

是的。但是飲食的規定必須遵照你的醫生所指示的（有許多現在流行的減輕體重的食譜，其中缺乏健康必需的原素）。

★當我哺乳的時期，我的體重能減輕許多嗎？

你的體重那時候大約不能減輕，但是不必增加。你需要吃和你妊娠時期同樣良好的食物，這

要更多的牛乳。多數的醫生告訴人每天吃一又二分之一夸脫的牛乳，但是可以吃去了油的牛乳。

在哺乳那些月裏，和妊娠時期中，最聰明的辦法就是不吃奶油，豐盛的菜肴，濃厚的甜食，和兩餐中間的點心。你可以用生的或煮熟的水果代替濃厚的甜食。

★如果我打算去掉脂肪塊，恢復我的體態，我是否對於飲食和運動都要注意呢？

是的，這是聰明的辦法。在本期第九十八、九十九面上你可以看見謹審地為你安排的許多種運動方法。

★按摩有用嗎？

也許有用。但是不要單靠着按摩來幫你去掉脂肪塊。這是需要艱苦工作的，至少要非常注意，要有規則的活動，還要有適當的運動。

★如果我自己哺乳，我的乳房會永遠變得大些嗎？

不，這並不一定。實際上許多人認為乳房的風韻會因此變得更好。自然，在哺乳時期中，乳房變得大些；但是斷乳之後，乳房應當回復到和以前差不多的大小。但是你可以使乳

房下垂。

★如何避免乳房下垂？

在妊娠時期，哺乳時期及以後的幾個月，你應當帶上合適的，向上提的乳罩。每個乳房應當向上提，使它稍向對面肩的方向。不可使乳房任意地下垂而不用東西支持着，不可將胸部向後壓。乳罩如果不舒服，可以將它改造。如果在前面有開口的，那麼在哺乳時也可使用。

★姿勢有助於乳房的形狀嗎？

是的。正確的姿勢，頸，背，兩肩都在一條直線上，就可以將乳房提高。（如果你將你的背彎曲，使你的兩肩向前彎，你注意着乳房怎樣地下垂。）

★在夜間我要帶向上提的乳罩嗎？

要的，至少要帶到產後兩個月，或是你的乳房已經回復了正常的大小和位置的時候。夜間用的乳罩必須要有寬而柔軟的肩帶，以免束縛得不舒服。

★在嬰兒生產後的最初幾星期內，腹部周圍的尺寸是會大得多嗎？

大概是會的，因為你知道腹部的肌肉擴大了，現在成了鬆弛，柔軟，寬鬆的。這個加大的腰圍，在大約兩個月的時間就會縮減了，如果你努力使你的肌肉堅強起來，不讓它們下垂的話。

★在生產之後，腹部自然會下垂嗎？

如果你加以注意，在第一個嬰兒生產之後，這種情形是很少發生的；但是在以後懷孕的時候，就要謹防着它了，尤其是胎兒特別大，或是在他的周圍積聚了許多胎液的時候。腹部的肌肉是

可以堅強起來的。多數的醫生都主張運動，這種運動做母親的人還在床上躺着的時候就可以實行——比如深呼吸，臂與腿的運動，以及收縮腹壁肌肉的運動。等到你已經起床到處走動的時候，你就可以開始作恢復體態的運動了，除非生產之後接着有了一些特殊的情形。不要因為你腹部的突出而失望！把它縮進去。不要讓它垂下來。這件事在起初是很困難的，但是當你的肌肉堅強起來的時候，就容易了。

★支持腹部的腰帶可以避免腹部下垂嗎？

一個好的，合適的腰帶，也許可以使你覺得舒服些，看着也好看些，並且當你疲倦覺得有點背痛的時候，也許有點幫助；但是你不要希望用它來代替有規律的運動，以重新獲得良好的肌肉健美。要恢復平坦的腹部和強健的肌肉，你必須運動。

★我每天必須休息嗎？

是的。你會發覺在每天中午時你需要休息。即使你在工作中間只能有幾分鐘的休息，你也必須面向下仆臥在床上，腹部向下臥着，鼓勵生殖器官回復它們在骨盤內的天然的位置。

★爲了同樣的原因，我應當每天作屈兩膝至胸的姿勢嗎？

多數產科醫生都指示人每天作兩次屈兩膝至胸的姿勢，每次要支持八分到十分鐘。他們認爲在生產後這樣做六星期到八星期，可以幫助避免子宮的向後移位，並且可幫助血液的循環。

★在產後多久我可以安全地上樓下樓？

普通的忠告是等到嬰兒約有三星期大的時候

，就是到了那時候，也要少爬樓梯，直到過了復元的時期。

★女人在產後期爲甚麼走路總是拙笨的？

她腹部增加的重量，使她將身體向後傾斜以維持均衡。這樣就將她的背，腿及足都拉緊了；但是如果姿勢時常改變，就可有點幫助。穿舒服的，適合的，跟微高的鞋子，也可以有點幫助。

★自然的行走姿勢是不易恢復的嗎？

就我的經驗說，女人很自然地就恢復了她們以前的走路方式。這是一個很好的機會，叫你考慮一下你自己走路的姿勢是否美麗大方的。你只要求用在這件事上，小心努力地尋求優良良好的姿勢，你走路的姿勢就可以改善。

天真話

先把我拍睡

小虎睡在媽媽懷裏，媽媽輕輕拍了他好半天，他還沒有睡着。媽媽倒疲倦得閉眼要睡了。小虎道：「媽！你先把我把拍睡着，我再拍你睡着，好不好？」（江蘇鎮江·趙嘉驥）

學船的感覺

歲第三歲時，跟着母親乘船返鄉。那時正值風浪大的時候，我和母親都暈眩不能起床。他坐在床上，也兩邊搖擺不定。他忽然對母親說：「怎麼我的屁股在動呀？」（青島·文姑）

對付

再兒有一次在廚房裏玩火，姐姐見了，便喚着要告訴媽媽。他說：「你告訴媽媽，我便叫警察來捉你。」（重慶·翁智行）

鞋子縮小

小毛擦着小嘴問他的媽媽：「媽，幹嗎我的鞋子老是會縮小呢？」
「你又胡說什麼啦？我的乖乖。」
「你瞧，去年買的那雙皮鞋，不是又穿不進了嗎？」（廈門·音度）

當心觸電！

三歲的鈺兒和他五歲的哥哥，把父親買來的細鉛絲當作電線，拿竹筷來繫着一根根當電線桿兒，手電筒上的電珠，權充燈泡。他們正在院子裏進行着這架線工作，父親且亦正在找他失蹤的鉛絲。

哥哥看到他父親走來，高興地喊他父親來看他的成功。「爸爸，你來看，電燈造好了！」
父親見他們在玩鉛絲，說了一聲「真淘氣」，拉了就走。鈺兒頗着急地說：「爸爸，當心觸電！」（杭州·真珊）

友誼

晚上六點了，孩子們在聚精會神的聽留聲機。媽媽說：「吃晚飯了，快些來！」小瑞慢吞吞的站起來說：「我等留聲機一塊走，他不吃飯嗎？」（上海·意美）

不聽話

半夜，蘋果又流了尿。媽媽過來重重的把她的屁股打了兩下，罵道：「怎麼這樣不聽話？叫你不要流尿你總要流！」蘋果小手捧着屁股，流着眼淚，哭喪着臉說：「媽……媽，是它不聽話，我說不流，它不聽我曉得，自己就流出來了。」（漢口·李雲海）



(二) 由手部用力把身體向上伸展，把頭抬高，胸挺起，肩向後。用力將腹部肌肉向內縮。恢復至原來姿勢。重複作此運動五次。休息。然後再作五次。這個運動對於強健保持雙乳正確部位的胸部肌肉，特別有效。

(一) 坐著，雙足向外平伸，膝部屈曲，雙手放在背後地上。頭，胸，和肩向前傾。

恢復健美體態運動

這裏介紹六種婦女的運動，特別適合於產後的婦女做的。這些運動是美國的健身操專家陶爾曼·芬伊女士設計，經過婦產科專家的研究和批准的。它在得到醫生的允許以後，每天作這些健身操，在恢復產前窈窕和健美的體格方面，必奏奇效。



(一) 站著或坐著。彎臂，把手掌張開，放在胸前，使手指指尖相碰。

(二) 把雙掌往裏推，用指尖互相對抗，使雙掌將離未離。同時收縮胸部肌肉。指尖用力對抗，使手掌分開。繼續作推和抗的運動六次。然後雙掌放下休息。然後再重複六次。這個運動對於造成胸部和上半身的曲線，大有幫助，同時使胸部的肌肉強健。



(二) 把雙腿舉高，兩腳着地，使膝部肌肉用力收縮。作此運動五次。休息。然後再作這運動五次。這是一種很好於強健胸部的運動，對腰部的肌肉，都有幫助。

(一) 仰臥，雙膝彎曲，雙足平放於地上，雙臂放在身旁。



(二) 身體向
臂部前傾，同
時將右腿伸入
空中，足尖伸
直。用力縮進
腹部肌肉。恢
復原來姿勢。恢
復原來姿勢。重
復作此運動。
六次。然後再作
六次運動，左
腿伸入空中。
每日作此運動
，腿部和腹部
都可以大受其
益。



(一) 跪着，
足尖伸直，雙
臂作環抱姿勢
放地板上，作
此運動時頭始
終靠在臂上。



(一) 上半身俯臥在床或無背
椅子上，雙手抓住椅子的兩邊，
腰部以下向下懸着，用足部支持
腿和全身。

(二) 把右腿向上舉起，足尖伸
着，然後把右腿慢慢地放下。把
左腿向上舉起，然後慢慢地放下。
重複作此運動六次。休息。然後
再作六次。



(三) 作過四
五天的
運動，把
兩腿舉
起，休息
。過了
四天以
後，增
加到四
次。要
是你怕
臀部腫
大，那
這就
是最有
效的運
動了。



(二) 把臂
部向上擡起
，同時把腹
部肌肉縮入
。把臀部放
低在地板上
，使腹部肌
肉鬆弛。重
復這個運動
四次。休息
。然後再作
四次。這個
運動幫助你
的全身鬆弛
而強健。

(一) 把一
隻腳的背
子放在椅子
上。仰臥着
，臀部靠在
椅邊，把雙
腿橫放在椅
座上。



嬰孩哭了怎麼辦

美國梅育診所 小兒科專家 史普克

—Benjamin Spock 醫學博士著·江 同譯

在最初的幾星期裏，這也許是個重要的問題，尤其是在你第一個孩子的時候。到了他幾個月大的時候，你就知道他的脾氣以及各種不同的哭是甚麼意義了。該記住的一點，就是一個幾星期的嬰兒，他的哭很少是象徵有甚麼嚴重的情形的。

有幾個問題突然在你的心中出現。他餓了嗎？他是消化不良嗎？他是濕透了嗎？是有針刺着他了嗎？他生病了嗎？是煩壞了他嗎？

嬰兒飢餓時的哭，平常和由於其他的不舒服的哭是有分別的。但是起初你是分辨不出的。嬰兒的飢餓平常不是一兩天內忽然發生的。他是逐漸地到了那種情形的。若是他有一定的餵食公式，大概他會在幾天之內，將每一瓶奶都吃光了，而且向周圍看看，還想多吃點。平常他的哭總是在餵食之前。他越飢餓就越醒得早。平常總是他有好幾天醒得早，然後才開始在餵食之後哭一陣。這並不是說嬰兒沒有例外地偶然餓得早的時候。若是他像真餓了，那麼早餓他半小時或一小時也沒有害處。這樣並不會煩壞了他。如果他經常地哭得早，那麼就需要多給他吃一點。要是在好的吃了一頓之後，過半小時或一小時他醒了，並且還哭，那麼他多半不是餓，而是消化不良。要知道嬰兒是否因為濕透了而哭是很容易的。有少數的嬰兒，在濕了的時候好像是不舒服似

的。其他的嬰兒對這件事根本不在乎。

你總以為是一個打開的別針刺了他，但這種事是百年不遇的。這是很容易看見的。

他是因為病了而哭嗎？在最初的幾個月裏，嬰兒會傷風，他們也會得腸胃方面的傳染病，但是這些病是有流鼻涕，咳嗽，腹瀉等等現象的。其他的傳染病是很少的。假若你的孩子不光是哭，而且他的神氣顏色都有點異乎尋常，你就要量他的體溫，並且報告醫生。

他哭是因為你已經煩壞了他，或是他希望你煩壞他嗎？大概不是的。

嬰兒的哭也許是因為有點消化不良，或是疝痛，或是不開心的哭，尤其是他在食後不久開始哭，則更往往是由於這種緣故。消化不良也許是由於胃裏的氣泡，即使已經有過一個氣泡拍出。試試再把他抱起，拍拍他的背，看肚子裏還有沒有氣泡。有的消化不良，或許會使嬰兒吐得比平常厲害，大便是凝乳似的，是綠色的，而且有點稀。疝痛和不開心的哭，當嬰兒幾星期的時候，容易在下午或黃昏時發作。疝痛引起嚴重的痙攣，是很不容易好的，有時使他放屁很多。搖搖，抱抱，走走，常常可以使人因不開心而哭的嬰兒舒服，至少可以使他舒服一會兒。不要因為孩子有一天有點鬧，或是偶然鬧起來，你就斷定他有了

長久的消化不良，或是三個月的疝痛病。

我們承認偶然有那種嬰孩，在他最初的幾個月裏，他不僅是一天中間有一個時候不高興，而是任何時候，只要他醒着，他就要鬧脾氣。換句話說，除了吃或睡的時間外，他總是不快活的。但如果你和你的醫生對於像這樣一個孩子的飲食及處理方面，找不出甚麼基本上的毛病的話，那麼在他真正難過的時候，你不妨搖搖他以安慰他——如果這種辦法是有效的，你儘可以這樣做。

我認爲若是有法子可以安慰一個嬰兒，而使他很可憐地哭很長的時間，這是很不好的，並不是因為這樣對於他的身體有害，而是因為對於嬰兒本身以及他的母親精神方面所可能發生的影響。在另一方面呢，你也不用着在他每次哭的時候，就趕快跑去將他抱起來。有許多嬰兒哭鬧了一陣之後，又睡着了。多數的嬰兒最初是在該餵食的時間哭。有的孩子在睡着之前，好像一定要哭幾分鐘似的。若是一個嬰兒每天哭幾次，每次哭五分鐘或十分鐘，這對於孩子或是他的母親都沒有害處。我們上面所討論的，乃是對於哭半小時或更多的時間不停的嬰兒，應當如何處理。

假定你的運氣不好，有一個很愛哭的孩子，雖經你自己和你的醫生百般努力仍然無效，那麼你就要想到你自己了。你也許是那樣的母親，你已經知道他並沒有甚麼嚴重的毛病，而且你已經盡力地使他快樂，你對這件事就不過分的焦慮了。你若是這樣的人，那就好極了。但是有許多母親，一聽見孩子哭就急得發瘋，而且累得要命，尤其是當他第一個孩子哭的時候。要是你是這樣的人，你應當至少一星期兩次離開你的家和你的

孩子幾小時——你若是有法子安排的話，最好多出去幾次。僱一個人或是請一位朋友或鄰人來代替你。要是你和許多旁人一樣，你會躊躇不肯這樣做。『爲甚麼讓我的孩子使別人受罪？再說離開他那麼久，我也要發精神病的。』但是你不可以爲像這樣的休假，僅僅是對你一個人有好處而已。你不可弄到精疲力盡，憂鬱煩悶的地步，這對你自己，你的孩子，你的丈夫都是非常重要的。若是你請不着人來，那麼一星期之中有一兩個晚上你出去看朋友，或看電影，讓你的丈夫留在家里，你鼓勵他一星期中也出去一兩個晚上。那個孩子用不着使愁眉不展的父母兩人同時地聽着他哭。想法子請朋友們到家裏來探望你們。要記住，凡是可以幫助你保持平衡的感覺，使你的精神不被孩子佔據得太多的一切事情，到後來總是對孩子及家中其餘的人都是有益的。

哭得閉氣的嬰孩

有些嬰兒哭的時候，發怒得很厲害，並且閉氣很長的時間，以至臉色都變青了。這種情形第一次發生的時候，往往使做父母的人驚惶不知所措。這種情形不過表示那個孩子是那樣的脾氣而已。（這種嬰兒在其他的時候，常是非常快樂的。）應當將這種情形告訴醫生，那麼他下次來的時候，就可以知道嬰兒在身體方面是否一切情形都是良好的，此外用不着做甚麼。不可因爲這緣故而使嬰兒不哭。要是在他每次唧唧一叫的時候，你就把他抱起來，你就要慣壞了他。

有時嬰兒到了一歲多的時候，一生氣就閉住氣。這不過是發脾氣的另一種方式而已。

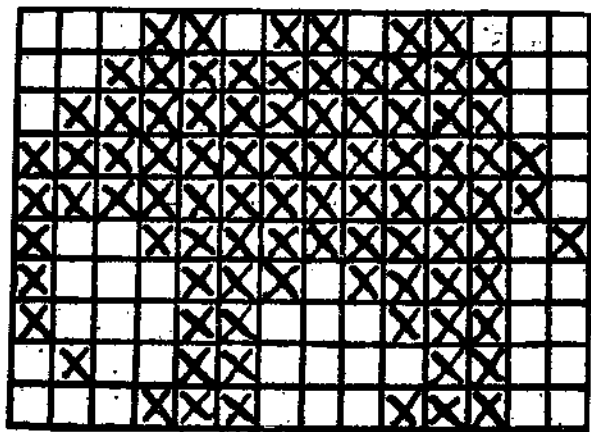
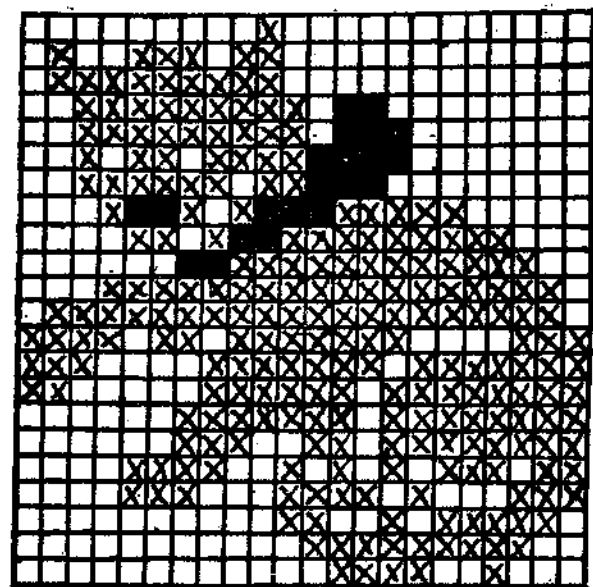
兩種挑花的圖案

柳明

小貓與象

冬天到了，絨線衫與手套圍巾上可要加上些點綴嗎？下面的小貓與象是很受歡迎的圖案。小貓須用三種顏色配合：如果是淡藍的地子，將貓身做成白色，領與蝴蝶結做成深藍或粉紅或大紅都很好。象更簡單，祇須兩種顏色，小灰象可以在紅色的地子上，也可以做在綠色的地子上，藍地上可以綉白象，綠與黃也可以合成很悅目的顏色。

這些圖案可以用十字花綉法，一隻較複雜的小貓祇須半小時就可以完成了，綉象的時間還可以少些。如果你歡喜熱鬧些，可以做三四隻排列成行的象，或兩隻對坐的貓。你何不也來做做看？





我們養了一羣小東西 吳粵

行年已經三十多歲了，從來也沒養過什麼雞呀，鴨呀，鵝呀等等。這個並不證明我這個人性情古怪，或者不愛小家禽；主要的我一來從沒有一個『家』，十來多年等於浮萍的過着獨身生活；當然也就沒有養這些小生物的場所了。二則我從沒想由這些小生物身上發點財。我並無靠養雞成鉅富的野心。即或有些朋友精於理財的向我宣傳他們的養雞養豬理論，我也一笑置之，毫不動心。有一次，我爲了要煮隻雞吃，特地打發工友化高價買了一隻老母雞；理財的朋友馬上找着了宣傳的機會說：

『你看，你買一隻雞，只吃一次；你要是養小雞，可以生生不絕，一個月可以吃兩次老母雞呢！』

我結了婚之後，妻就向我貢獻養小生物的辦法。她說家裏有一羣小生物點綴，生活要活潑生色得多了。我倒也聽進了耳朵，於是計劃養些小東西。好在既有了家，不管家小得多麼可憐，養一羣小生物總還不愁沒有地方來放。面前就是一片垃圾堆青草地，最適於養雞鴨了。

我最初想養一隻小狗，妻對狗不感到興趣；妻想養一對小白豬，我却最嫌惡豬的懶懶的名士派頭，和牠們那種市儈貪污官吏模樣。養一對小白鬼子倒好玩，但沒有實際的用途。所以妻就主張買一對小雞，十隻小雞，四隻小鴨子，給牠們

湊上一班人馬。我們選了一天，特地趕到菜場上，向小販子手中，選出這一羣小東西回家，於是我們的人口大大興旺起來。

一對小雞，毛色黃澄澄很可愛，走起路來搖搖擺擺的，和小孩子學走路一樣。十隻小雞，小的好玩，全身披上絨毛，圓圓的像活動小球一樣。四個小鴨子很淘氣，一看見淺水塘，就鑽到水裏打滾，非常活潑。我們接了新的小東西回來，第一件事是給牠們安排一個舒適的小屋子。用兩個裝煤炭的竹筐子，下面鋪平了新稻草，新居告成了。我們把雞放在一筐，鵝和鴨子又放在另一筐內。妻已經切了一把小白菜，抓了一把米，放在牠們面前，算是請牠們吃喬遷之喜的喜酒。十六個小東西唧唧喳喳擠來擠去，圍着面前的食物，吃的好熱鬧呀。妻目不轉睛望着：

『你看，你看，那隻小扁頭——這是一隻鵝的綽號——脾氣才兇呢！』

『個子大，有力氣，自然兇了——可是那些小雞也是不讓人的。』

『我說小雞到底比鵝鴨子活潑一點！』

『鵝比較聰明，可以擔任領袖之職，正副班長給牠們倆分担吧。』

『可不是，鵝長大了，會看門戶，有面生的人來會大叫的；他還敢和狗打呢！』

『鵝長大了我們不殺，留着給孩子作伴。』

『鴨子和鵝也不殺，留着好玩！』

這一次，我們倆的談話，充滿了『鵝鴨鵝』的字眼。而且情不自禁的總要去看看這一羣小生物的活動情形。我們像照顧小孩子似的，一會怕小東西餓了，撒了一把米；一會兒又怕渴着了，給牠們水喝；一會兒又怕天氣太熱，太陽晒壞了牠們；給牠們搭一個蔭涼的地方避暑。

此後，天才亮不久，那身邊竹筐子裏的小東西就直着脖子在叫了。我或者妻給吵得不能再睡懶覺了，就爬起來，先把這些小東西放了出去，給牠們米吃。到了快要天黑之時，我們兩個又用雞罩把牠們喚進窩裏來。抬進房裏去。這件工作並不十分簡單容易。比如小雞，一到天黑，就拚命的吱吱亂叫，眼睛變成老花眼，急於進窩。但是兩隻鵝呢，却搖搖擺擺的在窩前徘徊，不肯進去，無論你怎樣叫牠，牠也搖頭擺尾的在外面亂走；於是小鴨子也學鵝的樣子，在『窩』的前面搖晃，這簡直像玩皮的孩子在外面跑得野了，不肯回屋子裏一樣淘氣。每每還把已進了窩的小雞又引出來了。於是我們不能不嚴加管束，加以懲罰。

這羣小東西長的相當的快，兩個星期之後，已經長了一倍大。小雞的小翅膀已經會撲撲撲撲的搗動了。這時，兩隻鵝已經長得大了，毛色由黃色而漸漸變淡白色。牠們儼然成爲一羣小東西的大哥。小雞和鴨子大概把鵝認爲母雞母鴨，一羣小雞常常追隨不捨，像是小孩子跟媽媽跑一樣。有時我們爲了便於喚雞入窩，便把鵝先關在籠子裏面，來一個『擒賊先擒王』的手段，果然那一羣小東西就圍在籠外吱吱喳喳叫，不肯遠離

。如果給一位關心世道的老夫子看見，一定會慨然嘆曰：

——小鷄尙不忘孝道，何況人乎！

有一天，悲劇發生了。我們一向離開屋子，一定要把小東西趕進屋裏去的。這一天因為有事，匆忙之間，就把牠們鎖在門外頭了。

等我們回來，發現少一隻鷄，只有小扁頭在悲哀的叫。看見我們就急忙奔過來，高聲的叫，彷彿是訴苦說：

——牠失蹤了！牠失蹤了！

我們東找西找，向鄰居太太小孩子打聽，都說沒看見。妻很生氣的猜疑到隔壁一個『小侏皮』，說是一定給那個『小侏皮』偷去了。

但是經過詳密的偵查，才知道是給老鷹抓去了。妻爲了這件悲劇的演出，爲之不愉者累日。

但是，因爲人多手雜，鄰人不是喜歡這小東西的；每天小東西成羣在鄰人門前啄食米粒之類，常常引起那兇惡的主人用棍子來打，其態度正像打一個偷他老爺家大衣的小偷一樣兇。有時故意把眼睛向上望，大踏步向小東西羣圍過去，正像拿破崙掃蕩他的敵人一樣威風。幸而這種法西斯的陰毒手段，都沒成功，我們的小東西，居然都逃脫了毒手。

可是，小鷄每每會忽然少了一隻，忽然就不看見了。我們十隻小鷄養了三個月，只剩四隻；鷄的命運好，居然康健如昔；小鴨子只剩了一對。妻對於養小東西的心思也漸漸沖淡了。這一羣小東西成長以後的命運，大概也難以預料了。

★把您所歡喜的雜誌，介紹給您所喜歡的人，是人生一大快事！



育兒紀趣

畢璞

一
夢想不到自己也會做起媽媽來，而且嬰兒也快週歲了。在這一年之中，可說是苦樂交併，甚至可說是苦的成份居多。因爲那夜夜無眠，衣不解帶的滋味是每個做母親的人所『談虎色變』的。然而，眼看著嬰孩日漸肥胖，由微笑而呀呀學語，由爬行而能扶欄學走，這該是多麼高興的事。所以本文不名『育兒紀苦』者乃由於此，而所紀之『趣』，更着重於初做父母所聞的笑話及嬰兒的有趣的事蹟。

孩子未生出來以前，我和他很早就計劃着預備種種漂亮的小衣服。他注重實際，買了許多又寬大又暖和的內衣，又買好了一雙軟底的小皮鞋。我呢？夢想着生出來的是女孩子，自己就做了許多美麗的，繡花的，鑲花邊的小裙子和羊毛衫等，做得很細小，好像是給洋囡囡穿的，自己却以爲很滿意。等到孩子出生了，首先給我失望的却是男孩子，等到護士小姐替孩子穿衣服時，更給她們笑到我不好意思。她們笑得前仰後合地說：『這簡直是洋囡囡的衣服，那裏是人穿的？』結果那些衣服大半不能穿，真的祇好給了洋囡囡。而他所買的那些又太大，大約可等到一兩歲時

再穿。至於那雙小靴，在嬰兒不會站時當然懶得給他着，到現在需要穿時可又穿不下了。

二

我們這個嬰兒初生時還算肥胖，我們都是受過新知識的，當然想用最科學最合理的方法去養育。我規定三小時哺乳一次，每天給他洗澡；從滿月以後就每天給他吃魚肝油、橘子汁和葡萄糖粉，每天給他晒十分鐘的太陽啦……等等。可是，一個月一個月的過去，不但並不見他胖起來，却比初生時瘦得多了。我們十分的失望，可也想不到有什麼錯處，他身體又是那麼健康的。五個月以後，因爲母乳愈來愈少，就改用奶粉餵他，此刻才發現這小東西的食量驚人，我餵他是按照標準加多一點份量的，可是他每次吃完了還要哭，不夠飽；於是我逐漸的更把奶粉量增加，他也開始漸漸的胖了。自六個月以後，變成一個小胖子，到如今快週歲了，體重超出標準，飲食睡眠都有定時，人人都讚他是個活潑的小寶寶。我現在發覺他小時何以瘦的原因，就是吃得不够飽，我乳量不足，却又限制他吃奶的時間，怪不得他無法發胖了。從此我得了一個經驗，人乳餵嬰孩不要固執按照時間（牛乳則不可），祇要他能消

化，是不妨多給他吃的。

三

我們是辦出版業的。在孩子初生的半年內，我的工作忙得很。我擔任的是編輯方面事情，每當要出書時，我總得親自校對。爲了趕時間，我每在清晨，我丈夫還未起床以前，一面給孩子哺乳，一面就在校對。在餵左乳時，左手抱着孩子，右手拿筆，沒有什麼不便；等到餵右乳時，就毫無辦法，祇好先看校樣，等到放下孩子，再去改錯字。在那些日子裏，我總是從清早起床忙到中午，每至吃中飯時還沒有梳頭的。當時雖覺得很苦，可是現在想來却很有意義；因爲這樣忙總算做了兩種工作，事業與家庭都已兼顧，比起那些終日祇爲孩子們作牛馬的婦女們不是已經幸福得多嗎？

四

我的孩子在小時很少患病，即傷風也很少見。不幸在第八個月時，竟因傷風而患氣管炎，再變而爲肺炎。最嚴重的那天晚上，一直哭鬧發着高熱，不肯睡，連水也不喝，情形可怕得很，我倆都哭了。第二天送進醫院，隔三小時注射一次盤尼西林，還注射了五百西西的鹽水，注射鹽水針真是太痛苦了。小寶貝的兩條腿已被鹽水漲得發腫，可是他並沒有哭，還在玩他的玩具。我看見了他這樣乖巧，不禁又哭起來。他在醫院裏恢復得很快，不兩天又胃口如常，終日笑嘻嘻的玩耍，人家看見了都不相信他在患病。護士小姐及醫生們都很喜歡他，叫他小胖子。他出院的時候，護士小姐們都說：『小胖子不要走，留在這裏給我們玩好嗎？』真的，許多人都把他當洋囡囡

看待呢！

五

我們的小東西最喜歡洗澡。自從他會坐以後，一坐到澡盆裏就興高采烈的兩手一直在拍水，弄得滿地都是，一面在唧唧呀呀的叫，看了真有趣得很！我們從小就不大抱他，所以他已養成了獨自遊戲的習慣。每天他在小床上玩，他扶着床欄走來走去，自得其樂。一看見風吹樹葉或其他東西，他就高興得呀呀大叫，兩手亂舞，好像一個小小的樂隊指揮。他又很喜歡和小孩子玩，許多比他大的嬰兒都怕他，因爲他總比人肥大，力氣又強，搶起玩具來總不輸人，真是變成了小霸王！他有着愛好和平的天性，有時我倆互相呵癢作樂，他以為我們打架，就大哭大叫起來；以後我們假裝打架，他也是露出憤怒的態度，等我們停止了才停止。這小東西不是很有趣嗎？

現在，小東西已將滿十一個月，不久就可開一歲生日的茶會了，我們做父母的該要如何開心！打開他個人的照相冊一看（我們每月替他拍照），每個月每個月不同的臉孔，一天一天的長大，週歲以後，又將進入一個新的階段了。我們將繼續好好的教養他，以期他成爲一個有用的國民。以上所說的，並非誇耀自己的小孩子，而是供給做父母的人一個參攷的材料而已。

本刊長期徵文

題目：(一)我的母親(二)我的婚姻(三)我的家(四)自由題
內容以描寫事實爲主，每篇字數最好在三千至六千字之間。特種稿件字數不拘。入選稿件奉贈稿費每千字五萬元起，另贈刊登該稿之『家』雜誌一冊。文稿發表後版權即歸本社所有。來稿請寄上海膠州路一八六號家雜誌社徵文編輯部。

無知的悲劇

謝因

有好多天不見隔壁的小珍了，但她那逗人喜愛的一雙靈活的黑眸子和兩個甜蜜的笑渦，却時常在我的腦際浮現。

午前，我在門口看到了也有好幾天沒見面的小珍的媽，她帶着疲倦的神色匆匆地從家裏走出，雙眉緊鎖，好像有甚麼沉重的心事似的。

『你們的小珍呢？怎麼好幾天沒有出來玩啦？』我關心地的問她。

『在出痧子啊！』她略一站定，繼續說，『還沒有出齊，有時有一些咳嗽。』

『噢，怪不得這幾天也不見你出來，你辛苦了。你此刻到那裏去呢？』

『去買些蒼朮白芷來煎煎。』

『唔，不錯，今天是端陽節。』我心裏想着，同時看到了人家門上懸掛着的翠綠的蒲劍。

『孩子在咳嗽，蒼朮白芷恐怕煎不得呢！』我覺得有點冒昧，但是我對小珍的關切，迫使我說了這話。

『不要緊的，這是能辟除穢毒的。』她自信地的回答着，同時她移動步子，道了『回頭見』。

中午時，隔牆飄來了蒼朮白芷的烟氣，刺着我的鼻子，喉嚨，使我下意識地爲小珍有些懸懸不安。

三天後的大清早，我在朦朧的睡夢中突然被一陣哭聲所驚醒。待我完全清醒時，我辨出這正是小珍媽的哭聲。

『可憐！一定是小珍死了！』那逗人愛憐的小珍的臉容又在我眼前閃爍，我的心頭泛起了酸楚。

經探問後，才知道小珍在端陽節那天咳嗽增劇了，往後疹子便內陷，請醫生來，據說是患了肺炎，病勢沉重，表示沒有辦法了。

當我在不斷的悲切的哭聲中聽到那道士急促的搖鈴聲，和一陣小鞭炮的聲響時，我不禁爲那可憐的小靈魂和她無知的母親流着淚而長嘆一聲！



嬰孩餵食新法

美國芝加哥衛生委員
主席醫學博士 班特遜

Dr. Herman N. Bundesen 原著 · 節譯自一九四七年八月號美國婦女家庭雜誌

當我在許多年前由醫學校畢業的時候，有一件事情是我們知道的，那就是嬰兒應該按着鐘點吃。小兒科的醫生們，看着老祖母的那種冒險方法非常害怕，他們依照嬰兒的大小和表面上的營養需要，為每一個新生的嬰兒立了一個每三小時或每四小時餵一次的時表。謹慎的母親，照例到了指定的時間，將嬰兒喚醒餵給他吃。如果嬰兒在規定以外的時間要吃，就讓他們去『哭個夠』。

依照這種方法實行的母親們，當她們聽說醫學會熱心提倡的這種嚴格的時表，現在又遭遇他們的嘲笑輕蔑，這會使她們困惑不知所措。現在醫學告訴新的母親說，『遵從一個固定的時表，並不是所有的嬰兒都能獲益。每個嬰兒的飲食，睡眠和運動的需要，是根據他個人身體的組織的。因此，一個對你的孩子正合適的時表，對於隔壁的孩子，也許一點都不合適。』

時間和研究使我們得到了更多的知識，最近我們醫學界的人知道了更多關於飢餓的痛苦的事情，以及飢餓在嬰兒的生活中發生的作用。

在多數嬰兒中，這種飢餓的痛苦，在餵食以後約三或四小時開始。因此醫生們斷定理想的餵食規定，是在這個範圍以內的，以後這就成了所有的嬰兒的標準，這是很自然的事情。對於多數的嬰兒，結果是很滿意的，因為所制定的時表

，和嬰兒飢餓——飲食——睡眠的自然順序是相離不遠的。

但是每一位醫生都有幾位不合常規的病人。他們飢餓的痛苦和普通不一樣，也許來得早些，也許來得遲些。這些嬰兒沒法子告訴母親或醫生是怎麼一回事；他們要是等着吃等得時間太久了，他們就哭，食物塞到他們嘴裏太早了，他們就拒絕，等着下一次餵奶的時候他們還是哭。這樣就使母親和孩子的關係一點不快樂了。在這種情形下，改變餵奶的時間，或是改變食物的種類及數量都是無效的。

後來偶然有一位醫生，在失望之餘說：『嬰兒甚麼時候哭，你就甚麼時候餵他吃。』——這在當時是極荒謬的異說。可是使人非常驚異的是，在很短的時間內，有許多母親報告醫生說，孩子發育得很好，很滿意。

以許多不依照普通育兒時表養育的嬰兒作實驗，人們對於那種嚴格的，受時間約束的方法的利益，更加懷疑。在一串著名的實驗中，一位營養權威說，讓嬰兒『自行調整』以後，就連許多極小的嬰兒，身體也很健康，而且增加了體重。餵食的次數與數量，每個嬰兒大不相同，然而除了極少的例外，差不多所有的嬰兒都發育得很好。

由於這些以及其他的許多研究，現在多數的

醫生相信，飢餓與食慾是嬰兒餵食最完善的計時方法。如果時間表是依照每個健康嬰兒個人的飲食，睡眠，遊戲，排泄的規律定的，那麼身體的增長及發育，尤其是嬰兒情感上的需要，都可以得到更好的效果。支配現代嬰兒的生活的，乃是『官能的時間』而不是『鐘表的時間』。

也許你的孩子實行每四小時餵一次的時間表實行得很好——許多孩子都是這樣的。這是一件很有趣的事實，多數的嬰兒不論起始時是多麼特殊的，到了時候，他們就會習慣於每四小時餵一次的辦法。但是現在做母親的人，用不着讓飢餓的孩子哭到鐘表上指着到了時候才給他吃。

然而就許多方面說，這個新的方法並不像表面上那麼容易。做母親的人要知道她們的孩子，自己的需要是甚麼，並且依照這種需要去規定每天的工作，這是比依照尋常的六點——十點——兩點——六點這種機械式的時表需要更多的聰明和努力的。嬰兒哭的時候，並不一定總是因為飢餓的緣故。做母親的人必須學會了分辨飢餓的哭，痛苦的哭，與別種不舒服的哭的分別。

最好的方法是將嬰兒一切的活動都記錄下來，將他每次餵食的食間，所吃的數量，他的排泄，哭，睡，醒等事都記載下來。如果嬰兒的體重不增加，在二十四小時內哭的時間比正常的二小時多，或是患有痢疾，便秘，嘔吐等消化方面的疾病時，要是沒有這種記錄，那麼差不多幾天的工夫，就可以看出所需要的調整方法。

例如，記錄中所表現的，有一個嬰兒慣常在他們的時間表所規定的餵食時間之前醒並且哭，後來給他的食物他又不能吃完，這多半是需要將餵

乳的次數加多，每次所餵的份量減少。反過來說，如果一個嬰兒吃乳以後一直醒着，每次餵食以前，要喚醒他，「勸」他去吮乳房或奶瓶，解決的方法大概就要將餵食時間的距離隔得久一點，把每次所餵的份量加多。然而不論是哪一種情形，這個改變必須是逐漸的，而非急突的，仔細地研究每天的記錄，以改正以前辦法的缺點。自然，每一個計劃的辦法是必須和醫生商量的。他的忠告是極有價值的。如果嬰兒沒有滿意的進步，母親和醫生要更加密切地合作，來找出嬰兒的需要，並且根據這些需要來規定每天工作的程序。

即使沒有特殊的餵食的難題，用這種方法記錄嬰兒的生活，也有一個很大的利益，那就是它幫助母親和醫生知道嬰兒需要上的改變。嬰兒的生活發展最快的時期，就是在第一年當中。他的器官增長了，並且變得更加强健了，營養的需要也不斷地改變。每天的記錄可以明白指出餵食的份量在上星期是很充足的，到這星期就僅僅夠，到了下星期也許就不夠滿足他的需要了。沒有一個記錄作為指導，祇好胡亂地加以改變；那麼所加的数量很容易太多或是太少，而且需要較長的調整時期。

認識嬰兒「官能時間」的需要最大的利益，就是可以使母親和孩子之間，有更密切的感情關係。消除了長時間的哭泣或煩惱，可使緊張的情緒變為鬆弛，使母親和孩子雙方都得到更穩固的情緒的生活。

如果嬰兒是吃母乳的，這樣可以實際地改善母親乳汁的質與量。然而更重要的，乃是嬰兒和母親可以更加愉快，在健全的愛的氣氛中，開始共同生活，偶然的煩惱，不能破壞他們的感情。

教你自己做西菜 羅娜

蔬菜雞肉濃湯

材料

雞肉(去骨切碎)八分之三磅
鹽 一茶匙
胡椒粉 八分之一茶匙
米 三湯匙
洋蔥(切碎) 四分之一杯
芹菜(切碎) 四分之一杯
黃蘿蔔(切片) 三分之一杯
牛油或雞油 四分之一杯
麵粉 五湯匙

將雞肉放在水中煮沸；加入鹽、胡椒與米；用文火煮沸約十分鐘。

加入洋蔥、芹菜和黃蘿蔔；煮至米與蔬菜都已熟了(大約須十五分鐘)。

在小平底鍋中將牛油或雞油溶熱，攪入麵粉；將平底鍋拿離火上，慢慢地加入一點雞湯，攪拌至完全調和成糊狀；再將它拌入熱雞湯中。將湯再煮沸兩分鐘，煮時須不斷攪動。

在食前加入奶油。大約可以供六個人食用。

牛肉捲

材料

小牛肉(切成四分之一吋厚) 一磅半至兩磅

麵包屑 一杯

芹菜(切碎) 四分之一杯

牛油(溶成液體) 二湯匙

鹽 半茶匙

胡椒粉 半茶匙

麵粉 四分之一杯

油(豬油之類食用油) 三湯匙

水 一杯

將小牛肉切成六片；用刀背春薄。

將麵包屑、芹菜、牛油、鹽，及胡椒混合，在每一片牛肉上放一湯匙；將牛肉捲成一捲，用線紮好，成用牙籤插住。將每一捲牛肉放在麵粉中滾動一下，使之粘滿麵粉。

將油溶在鍋中，將牛肉捲煎黃。加上水，蓋上鍋蓋，用文火煮四十至四十五分鐘，至牛肉酥透為止。

另用二茶匙油溶在另一平底鍋中，加入二茶匙麵粉，在文火上不斷攪拌至成微黃色。拿鍋離火，加入少量煮牛肉捲的汁，拌勻成糊狀，再倒在牛肉捲的鍋中，使汁濃厚。

本品可供六人食用。

蒸香草布丁

材料

麵粉 一杯半

鹽 半茶匙

發酵粉 三茶匙

油(豬油，或麥其林之類) 四分之一杯

糖 半杯

雞蛋(打透) 一隻

香草精 一茶匙

牛奶 三分之二杯

將粉篩過，量出一杯半，加鹽與發酵粉再篩一遍。

攪拌油類至成奶油狀；逐漸加入糖；再繼續攪拌至又輕又鬆。

加入已打透的雞蛋，再打透。加香草精。將粉與牛奶交替加入，輕輕拌勻。(不可再用力攪) 倒入一個已塗油與糖的模型(小鋼精鍋或奶粉聽亦可)，用不透水紙(牛皮紙之類)密封。

隔水蒸約一小時半。拿出來，待稍冷再將布丁從模型中倒在盤中。

另用糖半杯，與一湯匙玉蜀黍粉混合，調入一杯水果汁(藍頭水果汁亦可用，較酸的如櫻桃、杏、菠蘿最好)，煮沸三分鐘，並不斷攪拌。

將鍋拿離火，加入一湯匙檸檬汁，澆在布丁上。可供六個人食用。

粵菜烹調法 (續)

吳慧貞

雞茸銀耳——銀耳又名雪耳，它是一種滋陰潤肺的補品。在粵菜名貴筵席中多具此雞茸銀耳一味，以享嘉賓。它的烹調法是先選潔白的銀耳洗淨，用清水浸透，隨即用上湯燉至爛熟後，取雞胸肉斬成肉糜，用些豬油豆粉拌勻，再加些上湯調和使稍稀，於臨上碗時，把雞茸加入銀耳，兜勻上碗，再加些火腿茸在面。但有一點須注意的，當雞茸下鍋時，必須把爐火收慢，切不可使湯滾開，否則肉粗不滑，吃來口腔舌頭都感不快。

咖喱椰雞——咖喱原是南洋食品，爲了適合各地人的口味，烹調方法須加變化。製咖喱椰雞，必須用足肉蘭雞，因爲它肉滿而膏豐。先把雞去毛洗淨，掛起吊乾，再取椰子二隻，破壳取出肉，用有牙沙盆磨爛，以紗布包裹，擠出原汁果漿，用碗盛着備用；然後再把椰肉渣用滾水半碗（或椰子內的水），加鹽花少許拌勻，再次擠出椰漿，這樣反覆榨漿四五次，約取漿四湯碗候用。配料用葱頭仔（紅頭香葱）半斤，洋蔥一個，辣椒和蒜頭切碎。先把乾鑊燒紅，下咖喱粉炒至香時取起，然後加油下鑊，把葱、椒、蒜等配料加入，爆至極香，隨把咖喱粉下鑊同爆，再把切件雞肉放入炒勻後，將第二次椰漿四碗加入，燉至八九分爛時，再用另鍋煲熟馬鈴

薯仔，去皮，剖開爲二件，加入再滾。臨上碗時纔加入第一次榨出的原汁椰漿，滾勻取食，味極甘香。它的烹調要點有三，（一）此味必須配用椰漿或果汁，才顯甘美。（二）馬鈴薯必須俟雞肉八九分熟時加入，才免溶爛，而失雅觀。（三）首次榨出的原汁椰漿須俟上碗時方可加入，滾勻便吃，才不致把椰漿的香氣甘味蒸散。（四）不過若是作爲野餐或留備次日才吃的，則原汁椰漿須與二次漿汁一同下鍋燉至極透，和不要預先把馬鈴薯加入（臨食才加），這樣可不致變味。

咖喱杏雞——粵人最講求食譜的是順德縣人，他們不但烹調得法，且多創作，如鳳城（順德大良的別名）野雞卷，鳳城炒牛奶雞等新奇可口的菜式，不勝枚舉。這一味咖喱杏雞，也是鳳城風味的上品。在沒有椰子的地方，用杏汁來配製，確是別具風味。它的做法，也是取肉雞去毛洗淨，吊乾切件，用紹酒撈勻。隨把馬鈴薯煲熟去皮，放油鑊炸透，取起備用。再把洋蔥切開，用豬油炸至發黃色，也取起。再把香蔥頭、蒜子打爛，下油鑊爆香，隨加辣椒、咖喱同爆，便加猛爐火，下雞肉同炒至透，再加鹽和水，同燉至八九分熟時，以南杏仁一撮，北杏仁二粒，滾水泡去杏衣，在有牙沙盆中搗至極爛，加些水

立創年三國民

新華信託儲蓄銀行

經營業務 行銀切一營經

行總

(口路江九)號五五二路西江

話電

部各接轉三六八二一

調和，置紗布中擠出杏汁，和牛乳一杯，連同炸黃馬鈴薯、洋葱一并入鍋，用文火燉至爛熟。乘熱取食，佐以芫荽、蔥花，甘香撲鼻。

鳳朝元首——這一味菜是專饗長者，以示孝敬頤養之意，並不是平常筵席所用的菜。元首是圓眼肉及何首烏兩味國產藥材的簡稱，功能生血補身，用以燉雞，確有滋補之效。若是宴請長者，饗以此菜，極為相宜。雞的選用，以黑骨肉竹絲雞最好，購時先看雞舌，如果舌黑，牠的骨肉也一定是黑的。圓眼肉則以廣西產品最佳；何首烏則以廣東德慶產者為道地之品。先將雞去毛洗淨抹乾，成隻盛於瓦盅，隨把圓眼肉、何首烏放面上，再加入糯米酒，以浸過面為度，蓋好，隔水文火燉至爛熟，它的湯紅潤香甜而濃厚，極為適口滋養。

白髮齊眉——這是冬蟲草燉竹絲雞的別名，多用於結婚筵席。烹法，先擇十全竹絲雞（參閱本刊第二十四期本文）去毛洗淨抹乾，用些鹽花擦遍雞身，放瓦盅中，便下冬蟲草在面，再加糯米酒浸至面為度，蓋好下鍋，隔水文火燉爛，味極清鮮，食之滋補。

草菴雞腰——雞腰是公雞開出的腎臟，頗為希罕珍貴。不過粵人有專營開雞業的，雞腰全為屠者所收集，因此購買也不甚難。雞腰之味鮮而滑，配以草菴，更極清甜之致；如用鮮草菴，則較為爽口，用乾草菴則見甘香，也有鮮陳並用，則味更好。配料用筍丁、火

腿丁、草菴等，先以上湯同會至熟，隨把雞腰用水洗淨，用小竹筍剔捲腰面紅筋，再用滾開水泡透，把大粒者剖分為二，隨即下鍋，與配料同會上碗。但雞腰必須待湯沸起才下鍋，而下雞腰後，就要離火，蓋好燉熟，才不致過火皮厚，食味不佳。

玉膠明珠——即醉公雞腰的別名。烹法，先將雞腰如前法洗淨去筋，用滾開水泡熱後，以頂好豉油、麻油、紹酒、蔥花、辣椒粉等和勻，將雞腰放入醃浸數分鐘後，吃來另有一種風味。

鳳肝龍卷——雞類尋常多不取作饌，其實若是配製得宜，也自有它的美妙處。法將雞頸斬成節，用鹽花熱油擦勻，再把火腿絲，雞肝，冬菇嵌入雞頸皮內，盛於碟中，用碗蓋密，放飯面或隔水蒸熟，以之下酒，妙不可言。

鹵水脆肝——雞的內臟如果配製得宜，也極可口，雞肝味甘，雞心味香，雞腎味爽，雞腸味濃，各有各的風趣，佐酒細嚼，韻味無窮。粵席小菜多備有鹵水脆肝一味，它的烹法，先取雞臟（或鷄鴨臟亦可）洗淨，以刀剖開雞腸，刮去內部膠滋，用鹽花擦透，再用水洗淨，同八角茴香數粒和鹽花，放入清水滾熱，去湯隔乾後，再用珠醬油、紹酒加白糖少許，同肝腎等一齊下鍋，數滾後取起，切片上碟。食時把原汁和些麻油及蠔油淋面上調味，則更添甘香。

本島煙草

THE GREYS
SECOND TO NONE

球全譽馳 品極中煙



天真話

第四次結婚

一天，小渝着了一套筆挺的小西裝與新皮鞋，頭髮梳得光光的，甚至還塗了胭脂和口紅，連跑帶跳地，很得意的樣子。有人問他：「你今天為什麼打扮得這樣漂亮？」他說：「你怎麼不知道？今天是我結婚，我結過三次婚了。今天是我第四次結婚。」原來那天小渝正預備去給新娘作第四次婚紗。（重慶·翁智行）

另找爸爸

四歲的瑛兒的爸爸因事進城去了好幾天，還沒有回來，瑛兒於是對母親說：「媽媽，爸爸為甚麼還不回來？我非常想念他哩！如果他再不回來，我們另外找一個爸爸，好不好？」（昆明·王志堅）

爸爸生弟弟

大概是因為爸爸比較愛弟弟，媽媽比較愛妹妹的緣故，一天，媽媽問弟弟：「妹妹是誰生的？」弟弟答：「媽媽生的。」媽媽又問：「你是誰生的？」弟弟答：「是爸爸生的。」（上海·黃華）

死 鬼

老師問毛毛：「你的父親名叫甚麼？」毛毛回答說：「爸爸。」老師又問：

「你媽媽怎樣叫他？」「死鬼，」毛毛學着他媽媽的口吻，毫不思索地說。（上海·徐穎）

托咪的頭髮

瑛兒時常在圍桌裏捉弄着小貓「托咪」玩。看着「托咪」滿身柔美的毛，有些疑問。剛好爸爸從外面進來，瑛兒就抓着爸爸的手問道：「托咪身上的「頭髮」真美麗真好看。我也要。」爸爸笑着為他解釋了一番。（福建南平·王希霖）

吃飯就打瞌睡

吃飯前閉目祈禱以示感恩，是基督徒的例事。可是當我這樣做時，却惹得五歲的阿華莫明其妙。有一次終於忍不住的大叫：「江叔叔，江叔叔！」等我睜開眼時，她天真的說：「你怎的一吃飯就打瞌睡！」（雲南·蓮心）

告訴貓的媽媽

宏兒很愛小貓，但小貓時常要抓宏兒，她告訴媽媽說：「媽媽！小貓時常抓我，我要去告訴貓的媽媽。」（杭州·吳綉璋）

螢火蟲是害蟲

哥哥：「弟弟！你知道螢火蟲是益蟲呢，還是害蟲？」
弟弟：「知道的，是害蟲。」

中國實業銀行

上海總行

北京路一三〇號

電話：一八七二五至九號

分支行處

全國各重要城市

羅氏

品 鼎

PANTEEN

第一發明含
維他命
生髮水

持久必能成功

PANTEEN ROCHE

哥哥：「噢！你怎麼知道他是害蟲呢？」

弟弟：「前天晚上，我爲了要捉住牠，一不小心；竟跌了一交，頭也碰破了，手也刺傷了，所以我知道牠是害蟲。」（福建漳州·恬逸）

餃子不要跑

午飯，把餃子端了上來。弟弟，妹妹，高興得手舞足蹈。馬上，都搶了筷子去挾餃子。三歲的小弟弟，用筷子不力，挾也挾不上，便急著說：「餃子不要跑！餃子不要跑！」（西安·宏志）

媽媽叫李太太

李小華來報名參加主日學，先生替他在報名表上填寫了他的姓名後問他說：「你的爸爸名叫什麼？」小華很快的

就說：「我的爸爸名叫李國華。」先生替他填寫了以後又問：「你的媽媽叫什麼？」他想了想，好像記起許多人曾經叫過他媽媽的名，於是便說：「我的媽媽叫李太太。」連先生都笑了。（廈門·孫天）

問 路

一個旅客，走到我家門前的十字路口，問我家的大寶：「這兩條路通那裏？」

大寶回答道：「一條通我的家，一條不知道通那裏？」（湖南晃縣·何實純）

替媽媽睡覺

夜裏妹妹起來小便，問媽媽：「媽媽，您幹麼還不睡？」媽媽說：「睡不着

。』妹妹露出頂乖的樣子說：「媽，我替您睡好嗎？」（台灣高雄·崇鵬）

不喜歡新郎新娘

前天，三兒同他的媽媽一起去參加一個朋友的婚禮。禮成的時候，新郎新娘退出禮堂要進入洞房的當兒，許多賓客把預備好的紅綠色紙屑，紛紛地向新郎倆的頭上撒去。

正在這紅綠飛空的剎那，三兒突然向他的媽媽一本正經地問說：「媽媽，爲什麼把這些紙屑向新郎新娘擲去，不喜歡他們嗎？」（福建莆田·晶）

在黑板擦上

算術課上了，金先生在黑板上寫着189，因爲要表示乘上十後的結果是怎樣的，便把小數點擦去了。

「現在，向榮，小數點上那兒去了呢？」他問。

「先生，在黑板擦上。」向榮很快地回答說。（浙江永嘉·楊浴東）

奶從那裏來的？

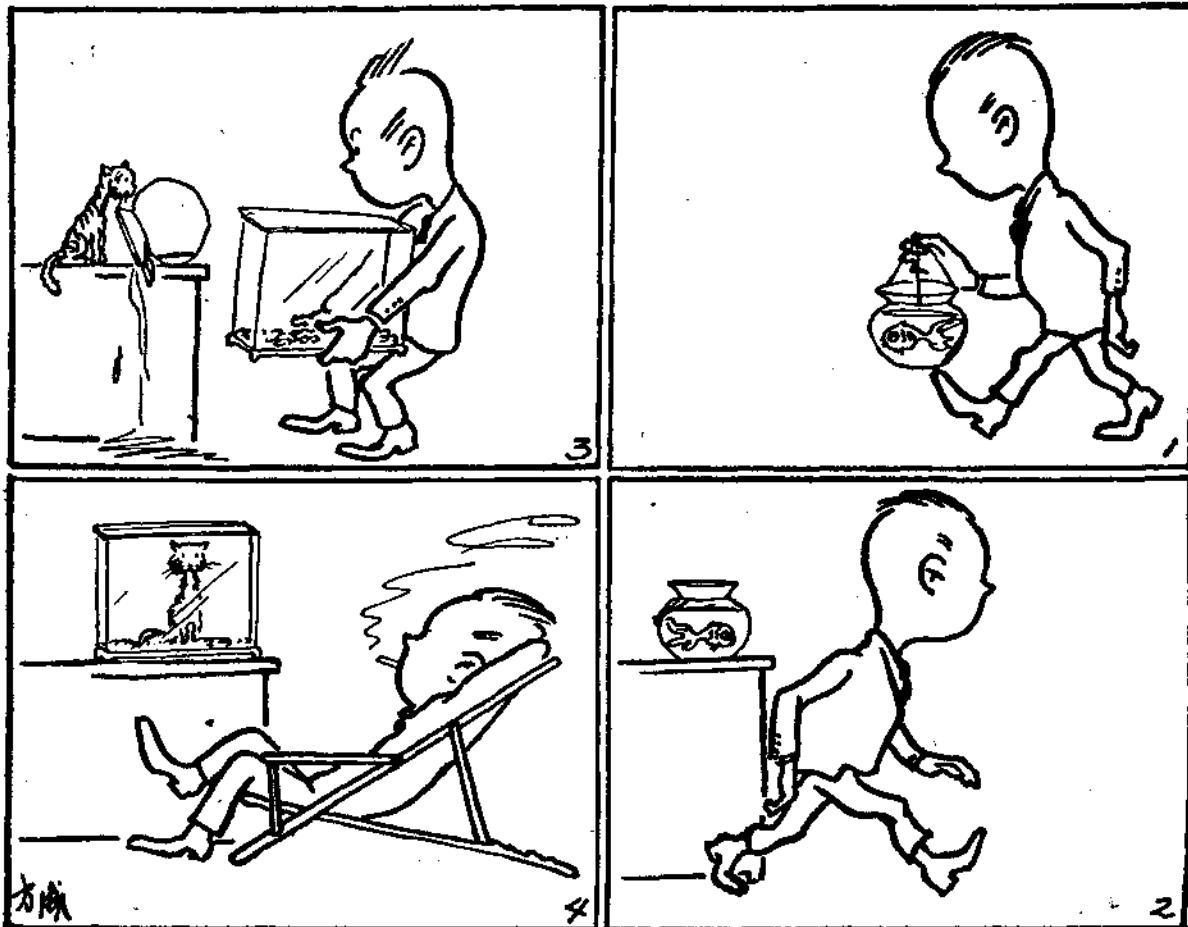
媽媽在懷小弟弟奶，爸爸逗着這兒：「乖！你看弟弟吃什麼？」「吃奶呀！」爸又問：「你知道奶那裏來的嗎？」她想了想便說：「媽媽把牛乳放在袋袋裏給弟弟吃。」（廈門·仁）

媽媽甚麼時候剃鬍子

一天早上又看見爸爸在拿刀括臉，真兒忙問：「爸爸，你在做什麼？」「剃鬍子。」「啊！那麼，媽媽什麼時候剃呢？怎麼我一回也沒有見着呀？」（雲南順寧·蓮心）

小張的故事

方成作



上海雜誌業聯合宣言

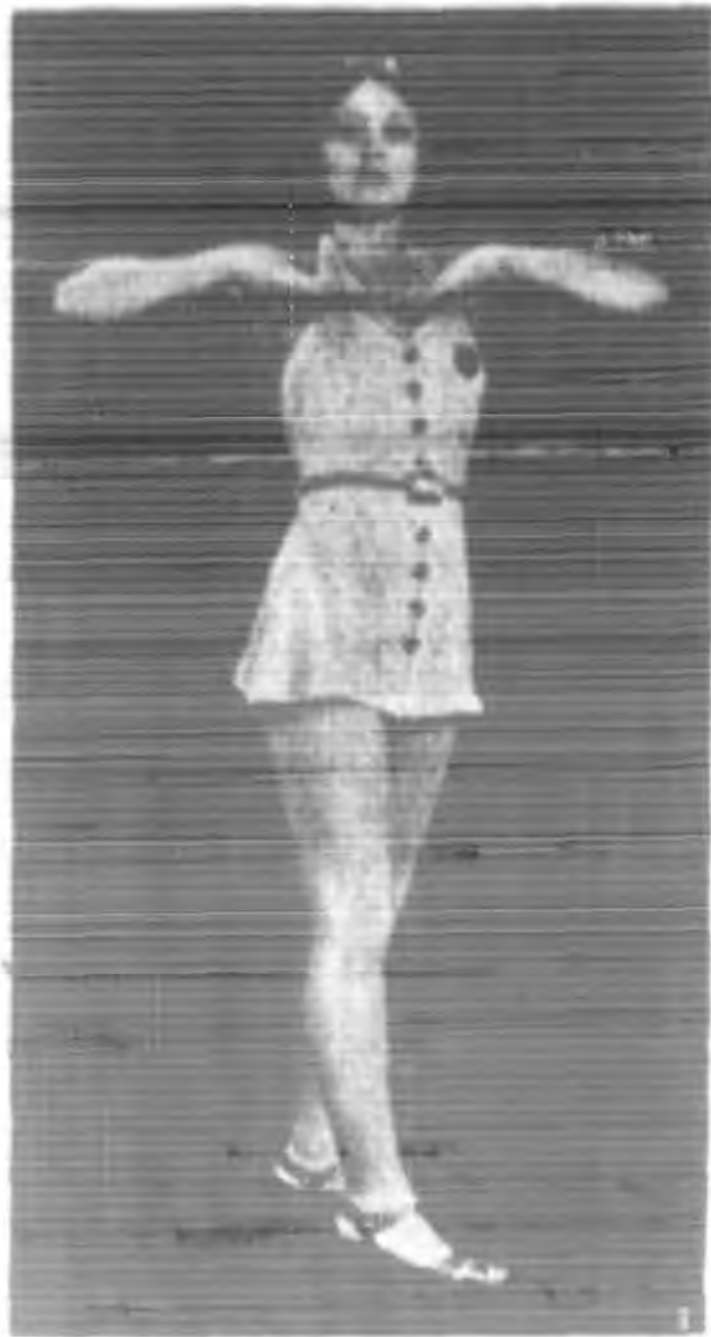
上海各雜誌社鑒於過去缺乏連繫，業務諸多困難，最近物價波動益烈，尤感支持不易，爰於十二月五日集議，為左列二事之陳述。

一、組織公會：十月二十四行政院修正出版法，規定出版品分新聞紙、雜誌及圖書三類。新聞界業有報業公會，書業業有書業公會，獨雜誌界尚無公會之組織。同人等身受種種苦痛，認為有即刻組織公會之需要，俾對發行、廣告、印刷、裝訂各項業務有一統之規劃，協力合作，以利文化之傳播。現正進行公會之籌備工作，即行具呈政府請求批准。吾等竭誠希望當局俯察困難同情處境，允許吾等成立公會。

二、要求配紙：年來紙價飛漲，出版界難於負擔，政府為維持文化事業起見，爰有官價紙之配給。但官價紙之分配尚需求其普遍公平，所有經政府核准登記之出版單位，均應同等享受此種配給之權利。雜誌界之實力素極脆弱，又無鉅額廣告費之收入，平時純賴發行勉力維持，最近紙價一再躍漲，售價則無法比例增加，同人等過去大都未能獲得官價紙之配給，掙扎至今，筋疲力盡，整個雜誌界實已瀕近崩潰之階段。我們為特要求政府為維持文化界雜誌業之存在，有迅予官價紙配給之必要。同人等除即推派代表向政府申請外，謹陳實情，惟國人鑒之。

- 人世間 工程界 工程報導 工礦出版社 上海工務 小朋友 大都會
 化學世界 中國生活 中國作家 中國建設 中堅月刊 中華少年 中華
 教育界 中華醫學雜誌 中學生 文訊 文摘 文藝春秋 市政評論 生
 活月刊 巨型 永安 再生 西風 西點 世界月刊 世界知識 世界交
 通 世界農村 名著選譯 東方雜誌 幸福 兒童世界 青年界 青年中
 國 青年生活 咪咪集 春秋 科學 科學大眾 科學世界 科學時代
 科學畫報 洪聲月刊 英文月刊 活教育 亞洲世紀 家庭 家庭醫藥
 家雜誌 時與文 時與潮半月刊 時與潮副刊 時與潮文藝 茶話 旅行
 雜誌 遠風社 健力美 開明少年 國文月刊 國光英語 國防新報 國
 訊 現代英語 現代婦女 現代會計 現代農民 現代鐵路 智慧 創世
 紡織染工程 婦女 婦孺衛生 電世界 電影 新中華 新偵探 福幼
 報 論語 藍皮書 學藝 錢業月報 經濟周報 經濟評論 禮拜六 醫
 藥學 機聯會刊 藝文畫報 讀書通訊 聯合畫報 觀察 纖維工業

動運展伸 (四十) 操美健女婦



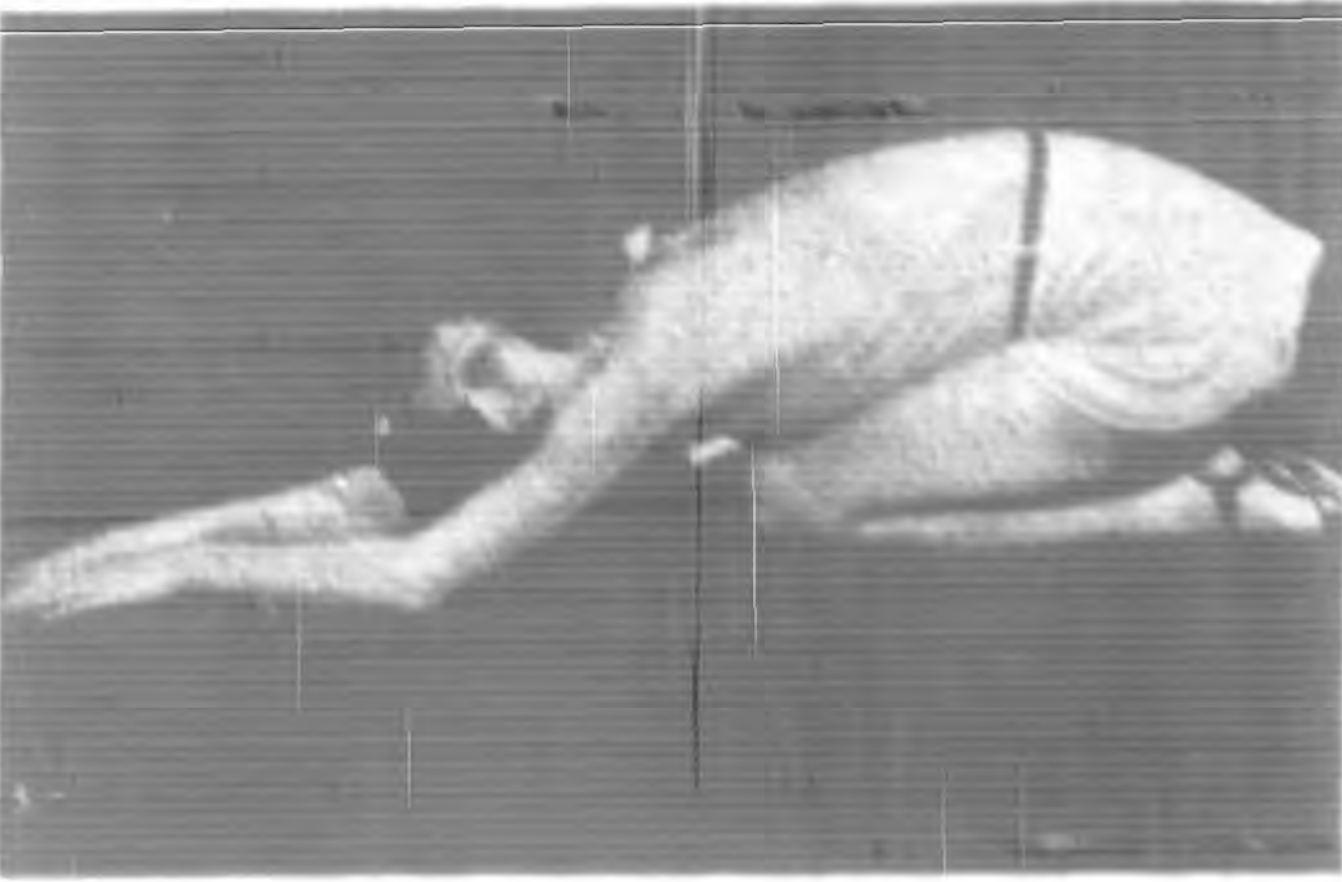
(一) 站着，左脚尖向左面伸，以右腿支持身體的重量，左手插腰際，右手鬆鬆地舉起在頭頂上，以有韻律的擺動，把身體向左彎七次。在彎的時候不要扭轉身體。在每次身體彎動的時候，用高舉的右臂來幫助增加彎度，這樣使你的左邊有一種伸展的感。然後改變手臂的地位，把左臂移到左腳上去，向右彎七次。每一面都重複兩次。這個運動可以幫助身體的伸展和柔順。

(二) 兩腳分開站着，頭，臂和上身，從腰部鬆弛地前彎，雙腳要直，雙臂鬆鬆地掛着，完全鬆弛着。(1) 身體仍向前彎，雙臂向兩邊揮動，把頭提起，背伸直。(2)(3)(4) 維持這個位置。(5) 然後再完全鬆弛下來，使雙臂揮動得很快而自然。用這個韻律作四次運動。然後把韻律改變了。(1) 把雙臂向後揮動，把頭提起，背伸直。(2) 再度鬆弛。用這個韻律重複四次，這改變了生理上的動作。這個運動有增強，伸展，和鬆弛的功效。

(三) 兩腳分開站着。兩手平放胸前，臂彎向兩邊伸出。把身體儘量向右扭動，以右臂用力向後一推來幫助完成這扭動，同時得到一種伸展的感覺。身體仍舊向右扭轉着，重複用右臂幫助作七次的扭動，這個動作是短促的，要做得敏捷。在數到八的時候，把身體扭向前面，然後重複作左面的運動。這個運動的價值，在於用手臂力推，以幫助身體扭轉得遠一點。



(四) 跪在地板上，膝蓋以上身體向上直伸，頭向後仰，雙臂高舉。
(五) (1) 坐下來，臀部坐在腳後跟上，別時把身體儘量向前彎，把兩手伸在前面。(2) 恢復到開始時的位置。重複八次。這是一種有益的伸展和姿勢運動。



★編主音嘉黃·德嘉黃★

西風

本刊創刊於民國廿五年，以譯述西洋雜誌精華，介紹歐美人生社會為旨趣。內容充實活潑，文筆雋永流利，編排新穎謹嚴。創刊十二載，暢銷中外。內容分「專篇·通訊」思想·文化」，「西風特稿」，「科學·發明」，「人生·修養」，「社會·暴露」，「風土·人情」，「徵文選選」，「醫學·生理」，「婦女·家庭」，「心理·教育」，「西風信箱」，「通訊運動」，「卡存」……等欄

★主編：黃嘉音
★編輯：黃朱筠

促進家庭幸福



健全婦女生活

這是今日中國一本最理想的家庭和婦女權威刊物，撰編者包括國內外各方面的專家。根據現代科學和心理學的原則，告訴做父母的人怎樣去處理兒童問題，供給最新的醫學和營養的知識，特別注重社會，婦女，兒童，家庭，育嬰，保健，婚姻這些問題的檢討。我們請向關心社會福利和家庭幸福的讀者推薦這本雜誌。

內政部備案登記證京警字第七六號
中華郵政特准掛號認爲第一類新聞紙類

定閱辦法

- (一) 自由定戶一次付十五萬元
- (二) 來函請用正楷書明姓名住址及起定期數
- (三) 郵費由定戶自理
- (四) 外埠定費請由銀行或郵局匯寄現款倘有遺失，本社不負責任
- (五) 定費用完時由本社專函通知
- (六) 來函請逕寄上海路一八六號本社本市定戶可以在市內電話通知派人收欸

定戶利益

- (一) 每期書費照優待
- (二) 自由定戶儘先提早發書
- (三) 購買本版書刊，來函註明一律八折優待
- (四) 委託代辦外埠書刊，來函註明，可享九折優待

流犯餘生記

Ding Gualtine by Rene Belbenoit

法國貝朋諾著 黃嘉音譯

這本原名「不見血的斷頭台」，描寫作者在驚心動魄的島中渡過十五年的悲慘生活。這是一個人永遠忘不了的真實故事！驚險，刺激，殘酷，無人道。作者以英勇絕的毅力，冒死才脫離這個人間地獄。讀過這本書的人，都一致公認這是一本充滿着最多驚險高潮的書。美國紐約時報說它是「一本觸目驚心的讀物」。不論是事實的記載或是小說，沒有一本及得上它的。

抗戰中的國事

這是第一本以抗戰中國爲題材的故事故集。是西風九週徵文由數百篇文字中精選出來的二十個短篇，裏面表現抗戰時期的形形色式，有女間諜，走私，舞女，土匪，文化人……的故事故。這是繼「天才夢」後的一本值得介紹的好書。每冊售四萬五千元。定戶八折。

廣島被炸記

這是一本轟動歐美的新書，描寫原子彈在廣島爆炸前後，六個炸後餘生者的故事，生動深刻，是原子世紀中一部最發人深省的作品。全文原載一九四七年八月廿一日「紐約客」雜誌，該刊出版後，立即銷售一空。比利時商會，普林斯頓市長和愛因斯坦博士紛紛大批訂購，英國八大報紙要求轉載，形成了文壇上的空前盛況。

著等舍老·堂語林

歐美印象

本書由西風月刊「專篇·通訊」欄內最精彩之文章選輯而成，內容分「歐陸」，「北美」，「英國」三輯，富饒趣味。執筆以忠實筆調報告各地見聞。讀此一冊，儘可臥遊天下。定價六萬元

西風月刊合訂本

(每集六期)

- 第一集十八萬元
- 第二集十八萬元
- 第三集十八萬元
- 第四集十八萬元
- 第五集十八萬元
- 第六集十八萬元
- 第七集十八萬元
- 第八集十八萬元
- 第九集十八萬元
- 第十集十八萬元
- 第十一集十八萬元
- 第十二集十八萬元

西風副刊合訂本

(每集十二期)

- 第一集十八萬元
- 第二集十八萬元

家雜誌合訂本

- 第一集二十萬元
- 第二集二十萬元

星空巡禮

戴文著

這是一本有趣味有價值的通俗科學小品，內容包括「月光」，「繁星」，「朝陽」，「長庚」，「北斗」，「銀河」，「宇宙」等七章。作者早期留學英國，專攻天體物理學，曾得劍橋天文學獎金，爲英國皇家天文學會會員，是一位文學修養極深的天文家。定價四萬元

幼童教養法

沈陳式譯·黃嘉音編校

這本書是根據美國勞工部兒童局編印的「一歲至六歲兒童之教養及訓練」一書編譯而成。作者都是小兒科醫生和專家，以最淺顯通俗的文筆，告訴每個做父母的人對付嬰孩和教導孩子的最好辦法。內容切合實際，爲現代父母最佳之參攷書。定價六萬元

每冊定價國幣叁萬元

★社誌雜家號六八一一路州膠(23)海上：所行發社風西★

待優折八戶定接直。準爲價售市門社本時到款以當，收來有如價書