

年

卷

期

2

1

第

第

國民政府內政部准予註冊
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

1934
中華健康會出版
第一卷 第九期
(即第二卷第一期)

康健雜誌



康健

上海中法藥房

總公司：北京路八九八號
 製藥廠：大西路一七九〇號
 電話：九三三三二 轉接各部及
 九三三三三 製藥廠
 電報掛號：…… 五六七三



本埠：中區：三馬路大新街口
 東區：虹口東熙華德路
 南區：南市十六鋪大街
 西區：靜安寺路蘇德路口
 分公司：國內及國外各大都市

本藥房創立迄今，凡四十年，除運售各國原料藥材醫療器械衛生用具外，並積極提倡國藥，研究仿製，先後發行自製靈效藥品四百餘種，行銷全國及南洋各埠，卓著時譽，茲例舉其最著者如後：

- | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 艾羅補腦汁 | 艾羅療肺藥 | 九造真正血 | 紅血輪補藥 | 九一四藥水 | 九一四藥膏 | 九一四白濁藥 | 第一總精神丸 |
| 益神 治咳 止咳 平喘 | 補血 生精 補血 止咳 | 補血 生精 補血 止咳 | 補血 生精 補血 止咳 | 治毒 消腫 治毒 消腫 | 治毒 消腫 治毒 消腫 | 治毒 消腫 治毒 消腫 | 提神 補氣 提神 補氣 |
| 雙獅花露水 | 羅威水藥益 | 保喉福美片 | 孩兒面 | 發髮藥水 | 家庭藥庫 | 旅行藥庫 | |
| 清涼 辟穢 清涼 辟穢 | 清熱 內除 清熱 內除 | 消腫 避疫 消腫 避疫 | 潤容 潤膚 潤容 潤膚 | 潤髮 潤髮 潤髮 潤髮 | 小病 自癒 小病 自癒 | 旅途 安全 旅途 安全 | |

本誌定戶公鑒

本誌自創刊號至第一卷第八期止刻已合成一卷自第九期起改爲第二卷第一期以便嗣後期數與每年月份符合所有 貴定戶預定之雜誌當仍照所定期數如數補足(例如一年爲十二期半年爲六期)並不因改期數而減少請勿誤會謹此聲明

康健雜誌社啓

康健雜誌

第一卷
合訂本

出版啓事

本誌自創刊號起至第一卷第八期止共爲八册合成一卷其中關於各種醫藥衛生體育等新穎之論文幾於美不勝收插圖尤多茲應讀者需要起見特裝成一册照定價只收大洋一元二角精裝者一元五角存書無多欲購請速

代售處

- (一)上海跑馬廳路五〇七號本社
- (二)上海各大書店
- (三)本埠宣傳員

康健雜誌社謹啓

康 健 雜 誌

（一）次日期一第卷二第

行發日一月一年三十二國民

個人衛生革新的希望……………振 民 ……一

體育的方法選擇與健康檢驗……………褚民誼博士 二……六

BCG 接種之原則……………宋國賓博士 七……八

貧血問題之討論……………鍾志和醫師 九……十五

動脈硬化症的食物療法……………獻 靈 ……十五

腳氣病者的養生法和家庭療法……………何卓醫師十六……二二

梅毒病人的攝生常識……………范守淵醫師二三……二五

女性醫學的通俗講座……………陳 德 全二六……三三

酒類對於精子和卵子的影響……………劉 蒼 智三四……三七

精神勞動者食品上之建議……………怡 云三八……四五

以塗油法行日光浴……………維 寶四六……四七

健康雜誌

（二）次日期一第卷二第

行發日一月一年三十二國民

吳鑑泉氏的太極拳……………陳振 民四八…五二

處女生殖與女性中心主義……………畢 曉 蘭五三…五九

歌德語錄……………左 企六一…六六

梁代陵墓考跋……………葉 玉 甫六七…六八

北行漫寫……………邢 本 安六九…七六

詩壇……………費範九等七七…七八

冬天的長夜（小說）……………殘 荷七九…八四

康健顧問……………編 者

插 首都各小學校表演褚民誼先生發明之太極拳

褚民誼先生表演其發明推手用之銅球

本屆上海萬國競走獲得第一之蔡正義君

本屆上海萬國競走出發及領獎時之狀況（二幅）

圖

兒童至寶

慈母良友



屈臣氏疳積花塔餅服之轉弱為強

屈臣氏小兒平安水能治兒科百病



A.S. WATSON & CO., LTD.
LONDON, HONGKONG, CHINA



標商
TRADE MARK
冒假防提



福爾賜彼命



者明發原國德

製煉士博爾福院學療治官器一第林柏

運動家欲求勝利

須具強壯之體格

健全之精神

福爾賜彼命能解決此問題

因其能使身體各部之細胞感受生理上之滋養而提高人體抵抗力長精生力補體益氣凡一切衰弱症如神經滯弱身虛體弱精神困疲運動過度等極偉大之效力實為人生之青春生活素乃運動及操勞者最宜之補益品也

內服分藥片及藥水

男女均可服用

各大藥房 均有出售

中國總經理

上海英孔士洋行

便秘科學新藥

輕瀉通乃分 (片劑)

大便秘結，原因固不一。惟糞久在腸，毒生亦多，每致全身不健。然瀉藥亦宜慎擇，此藥「通乃分」，係與緩和安靜之藥，有機化合。過胃不為所動。且可藉此抑制其種種副作用，故性極和平，有**簡易試驗法可證**。服後不害胃。便時無腹痛。上晚服之，次日可下極自然之軟便。凡有便秘遺傳性，及坐業少行動，或曾有烟癖而便秘者，服「通乃分」最宜。△如因消化不良而便秘，宜服福康牌「**育道片**」，此片消化功力之優，無與倫比。**試法**亦述於說明書內。且有祛毒防腐之功。凡因消化不良所致之便秘，便瀉，食滯，腹脹，胃痛，腹疼等，服之均甚效。定價俱廉甚。如須說明書，試驗法，函索即寄。

上海福康西藥店製
 上海南市樂復康藥行總經理
 嘉路虹橋西各處大藥房均代售

國產補血強壯藥

立勃絡髓 (液體)

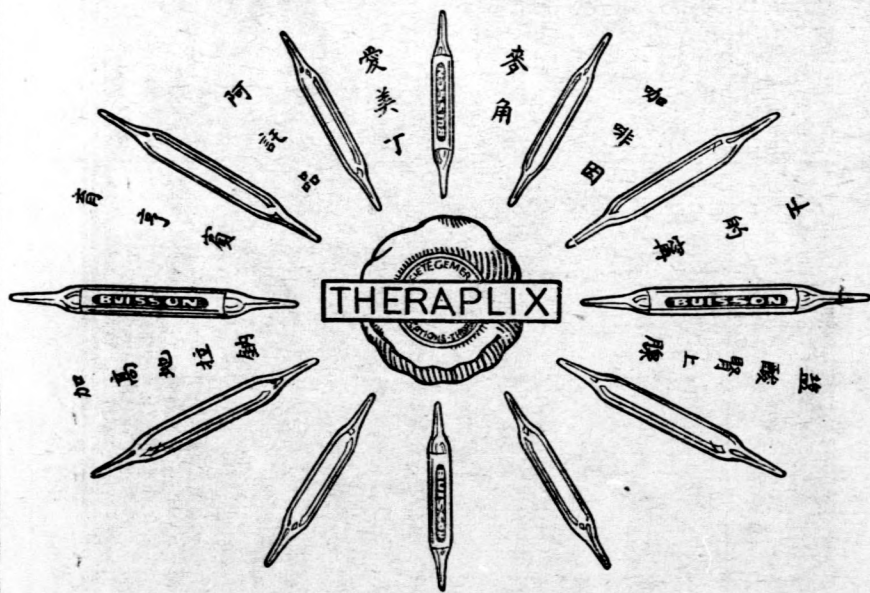
即不胃腸為吸收滋養料要道，果胃腸障礙，更求容易吸收，故補劑必先求無害胃腸，吸來之物事，選擇而化，成自己之本質，謂之同化。(方為有益。鐵固補血要藥，然侵害胃腸，殊為缺憾。「立勃絡髓」，係與「生質精」等有機化合。與普通補血劑，迥不相宜。其優點極簡易法可試見(一)不害胃腸(二)容易吸收同化(三)用量小而功效大(四)毫無腥臭(五)定價特廉(六)以如此優越之貨，每大瓶價僅一元四角，可服五六十回。此藥分含吡，含碘，單純三種。凡各種血虧虛弱，或兼神經衰弱，(俗云血氣兩虧)及因梅毒，瘰癧，瘰癧，風濕痛等病而血虧。皮膚慢性病。病後未復元。婦女月經不調。小兒長育不全等服之，均效。惟血虧亦有中(溶血性)毒而起，(利服爾)，輪服尤佳。如與補血解毒劑，及試驗法，函索即寄。

上海福康西藥店再白
 代售處同上

AMPOULES BUISSON

培生氏安甌

法國戴來比藥廠 精製各種培生氏安甌
 專供注射 應有盡有 價廉品高 馳名天下



中國總經理 上海 漢口 天津 法商立興洋行
 上海總發行 漢口路441號同安大樓四樓 來福藥行



中央衛生試驗所證明無毒



信誼化學製藥廠特聘
德國霞飛藥學博士監製之

維他賜保命丸

為結晶體荷爾蒙與維他命及多種有機精素之合併劑業經世界各國醫藥界根據科學試驗證明確具有後列特著功效

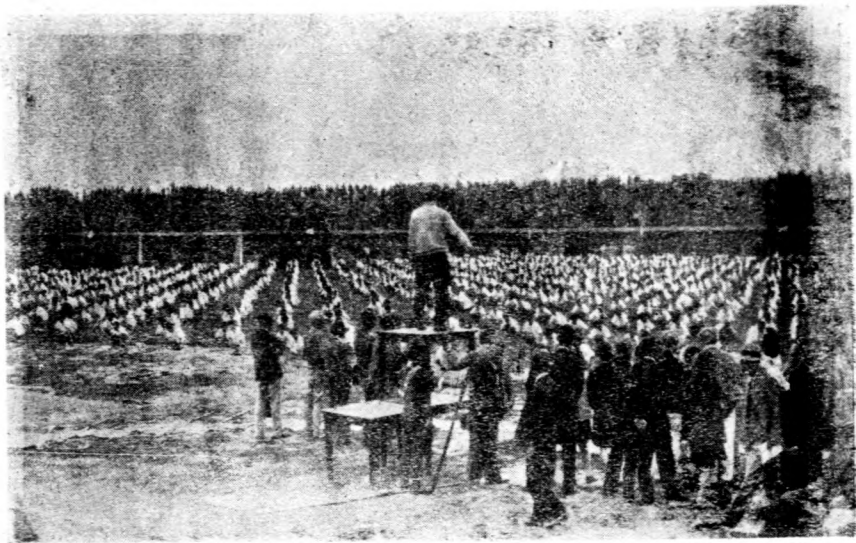
- 一 增進新陳代謝及各內分泌腺液
- 二 助長精力與呼吸使血液富有養氣
- 三 均衡體內葡萄糖與亞脂肪及其有益之養與
- 四 產生天然禦毒素以挽體內毒質
- 五 改善體質增加體重
- 六 功效自然並絕無絲毫不良副作用

結果各部細胞感受合於生理之滋養使腦神心血及各部器官機能活躍故凡一切衰弱症以及肺病腰痛背酸血貧軟骨失眠補足胃呆便秘等在皆有良效

若同時注射信誼賜保命藥針則效力更靈速持久且可根本無痛苦戒除鴉片癮

男女分服

各埠藥房均售

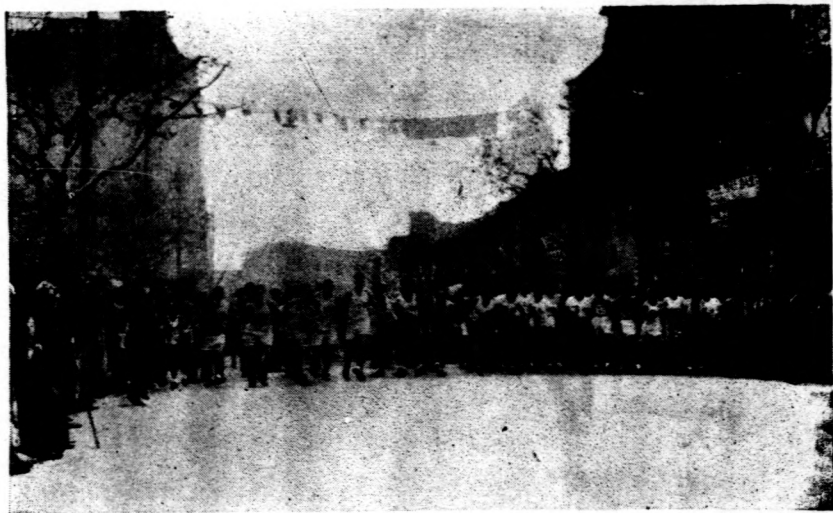


會首都各小學校表
演褚民誼先生發明
之太極拳

⇒ 褚民誼先生表演
其發明推手用之銅
球

粵本屆上海萬國競
走獲得第一之蔡正
義君





本屆上海萬國競走出發之狀況



一年一度上海舉行之萬國競走中華隊獲得錦標已歷五次本年第十九屆之比賽於十二月十日舉行其團體錦標個人第一均為華人所得計歷程十五哩二六三碼中華隊新進隊員蔡正義君以二時七分十五秒獲得冠軍此圖為全體得獎後之攝影胸前有十七號碼者即為蔡正義君

冬令滋補品

亞美新鮮

牛肉汁 日送一瓶 每月四元
 童鷄汁 日送一瓶 每月十二元

採用最新科學方法提煉効力非常偉大與墨守舊法不事改良者不可同日而語



服戶來函之鐵證

通信電話
 均可訂服

外埠訂服不取寄費

業 運 補 覺 南 大
 仲 補 身 覺 南 大
 方 身 體 覺 南 大
 用 方 覺 南 大
 服 用 方 覺 南 大

亞美公司出品

地址 白克路五五〇
 電話 三二五七九

侯光迪醫師

科目

內外科 婦兒科 肺胃病 花柳皮膚科 新法戒煙

住宅

白克路修德里對面貴傳里三號

診所

南京路大陸商場三樓 三百十五號

時間

上午十一時至十二時 下午一時至五時

電話

診所 九四八六四
 住宅 三一九七八



上海復地學社出版

陳鐸編

中等學校適用

表解說明 中國模範地圖

每冊定價二元五角

圖樣本附郵一分

本書特色：

- 地位準確而一律
- 取材新穎而豐富
- 說明條達而賅備
- 製版清晰而明朗
- 顏色鮮艷而雅緻
- 版本玲瓏而堅固
- 正圖四十幅圖百餘
- 所有地名均編索引
- 封面華美布脊金字

新測上海地圖

葛 煥編 袖珍五角 單張四角

中華民國全圖

葛 煥編 每幅二角

華英京滬杭甬明細全圖

陳 鐸編 單張一元四角 錢未另加紙工

萬國國旗

沙龍君繪 乙組每組八角

中 刷 印

袖珍中國分省圖 每冊定價一元
 中華民國全圖 丙種 每幅定價四角
 中國分省暗射圖 每套定價四角

本社地址

上海跑馬廳路 507 號

總經售處

上海及各省 開明書店

經售處

上海及各省 廣益書局

定 閱
康 健 雜 誌
所 得 之 三 大 利 益

本社以促進社會健全，指導個人強壯為目的。特聘醫藥衛生體育文藝美術各專家分別擔任編輯，故內容豐富，材料新穎，插圖優美。每期封面均用彩色版精印，尤為本誌之特色，定價低廉，為各刊物之冠。茲本提倡健康主旨，並便利讀者起見，對於定閱本刊者，給以左列三大利益：

(一) 康健顧問部 請各著名醫師及衛生體育各專家分擔執筆。凡定閱本刊者，對於康健各問題，均可隨時諮詢，但請函致本社時將定單號碼開列，(不開列者不復)本社即於康健顧問答復。故定本刊一種，即不啻請一最忠實之康健顧問，足以增進讀者之幸福！

(二) 服務部 本刊讀者對於醫藥衛生體育等書籍，凡在上海出版者，如欲採購，但須將書名著作者姓名發行處價目等開列，附以定單號碼連同匯款寄費，函知本社服務部，即可代為採購，原班附上。

(三) 療養部 本社設有規模宏大之平民療養院，位於社址之旁。有精致房間多間，有醫師護士多人，凡本刊讀者入院診療，一律不收診金，入院休養或治療疾病，照普通定價減收九折，惟須將本誌定單交驗，以資識別。

本誌價目 報紙本全年十二册大洋一元五角
道林紙本全年十二册大洋二元五角郵費在內

上海跑馬廳
路五〇七號

康健雜誌社啓

電話三三五一六號

老衰福音

德國胚胎腺精良製劑

維育麟新藥之價值及祕方

上海江西路一一五號狄克遜洋行藥部述

德國最新發明維育麟新藥，世人皆知其藥力之靈效，有使男女老弱，返弱還強不可思議之特效外，且有治療男女間之活胎腺(舉九卵巢)疾病有密切之關係而發生男女性的互愛，使性神經異常奮奮，以達其少之目的。試看吾人日常所患之助長精神，康強一如少年。試看男子陽萎之時，婦女閉經之日，漸見衰老，豈非明證耶。故維育麟對於衰老者，服後能助胎腺(舉九卵巢)為人體內最重要之腺，其分泌物(精蟲與卵)能直達血管，為維持男女性欲之特徵，增進發育之要件，復有調節其他器官之功能，又與各分泌腺互生密接作用，雖其分量甚微而效能實大。試思副腎腺之分泌液其極量不過十分厘格爾之幾，能使其各器官之榮衰，是以維育麟藥片(Vitrolin Tablets)雖小，其力之偉大，蓋可知矣。吾人若老而精力衰弱，實因精力衰弱而後此可怖之老衰之現。且此藥已行世，若各國醫藥博士實驗證明，均稱安全可去。蓋故欲精力強健，非服維育麟聖藥不可。願其底蘊，且此藥已行世，若各國醫藥博士實驗證明，均稱安全可去。蓋萬靈配合之藥劑，為胎腺(舉九及卵巢)中包含腦下垂體，甲狀腺，副腎，攝護腺等之分泌物。

(一) 配合之藥劑，為胎腺(舉九及卵巢)中包含腦下垂體，甲狀腺，副腎，攝護腺等之分泌物。

(二) 而配製者，用極貴重極神祕之珍品藥料，及年少力強特殊猿猴之胎腺等，依據最新紫光電藥化學方法，提煉

(三) 藥性男女老幼四時可服，無毒，不含興奮劑，在中國亦經國民政府中央衛生試驗所化驗證明，及上海化驗室證明，子用維育麟者，主以卵巢液(Vergin Ovarian)。

(四) 藥力能直達全身及四肢百骸臟腑以及胎腺各部，故服後效力，較注射受術者更大，且無危險不良等弊，完美

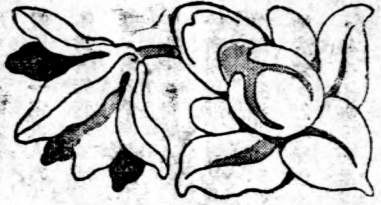
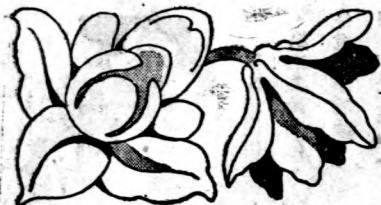
綜上所述，可知維育麟聖藥，確有偉大之價值，吾人服之，則精神強壯，氣血充足，胃開胃固，身體精神，彌增發達。如有常服，烏鬚黑髮，輕身延年，實驗說明書，氣力不衰，尚近世之秘寶，不可思議之靈丹妙藥也。

角生能常服，烏鬚黑髮，輕身延年，實驗說明書，氣力不衰，尚近世之秘寶，不可思議之靈丹妙藥也。

有生理服藥，每盒洋八元。外埠特約，已有房屋，新加坡二馬路三十七號亞藥房，香港永樂街八號A藥房，汕頭安平路六號中西藥房，廣州靖海路三十三號利生藥房，澳門後馬路七號亞藥房，以及瓜哇越南天津等埠，均有代理銷售。

如無法採購，可逕函上海江西路一一五號狄克遜洋行藥部，其西名地址開列如下

(Dickson & Co., 115 Kiangse Road Shanghai)



誌 雜 健 康

期 一 第 卷 二 第

行 發 月 一 年 三 十 二 國 民



個人衛生革新的希望 振 民

望個說種此 趨毒：，好象吝面總於 與響，知上爲個：是這個
 ！人，種， 卑子：也講。白積可清 公；他衛受其人否樹樣人
 衛必惡社現微種種有求假，垢看潔我共換的生着。衛則木的進個人
 生得習會在，，種嗜衛使精的出二國都句隣，不因生根的。步。人是
 入由，的民瞻所不胖生再神，各字個不話舍直良爲，株枝這，無社會
 手修首狀國望以可的的攷姿有色膜人衛講，接的個與萎幹正，如論的
 ；身先况二前人思，人查靡些人視衛生；他固影人社弱，有樹社單
 特開著又十途口議也士他，是等異生，就的然響不會，受關斷了木會位
 於端重如三，日的有外們腰衣中常的正是社不，因會利究教係斷苗一教
 新；自彼年真漸認尋，平背服，，方和因會利究教係斷苗一教
 年我已，度令減妄花那素響污有，我法桃個，於竟育最不的壯樣育，
 開們的應開人少行問末的曲穢些們，篋人全他關，爲會的，，欲
 始強衛該始不，動柳也嗜，的是試可中不都的係不密有根個社求
 時種生互了寒民；的有好處，齒向說的衛受身還事切繁苗人會社會
 ，強。相，而我性這，嗜，度而牙公是一生着體淺生，榮，是經的
 表國古勉我懷日樣更於除龍同不共最隻，他，薄產比的才樹濟的
 示的人勵們呀漸的有的掉鍾時刷地不爛每作而些，教表能木，進
 我法家革一 落賊鴉也數種可，留求子牽或接到然經的茂樹會，步
 誠，治除看 懇必國上國 的得的述勢 族，嗎酒身的顏是看時。家的家人社方其樹社都先
 希從學的如 日遺啡的自現色身，對 庭影庭不會面是木會是由





體育的方法選擇與健康檢驗

褚民誼博士

我首先提出對於國術的兩個標語：第一要科學化，第二要民衆化。人生一切，實在都要科學化，這就是說事物，都要他合於道理，適於經濟，宜於應用。不光是國術而已，一切科學的知識，不僅爲學者

獨長，一定人人都要有，一切科學所發明的東西，不僅爲貴族資本家所專有，一定要使一般人民都能夠享受。這就是科學亦要民衆化。所謂合於道理與否，這是是非的問題；適於經濟與否，這是得失的問題；宜於應用與否，這是利害的問題。所以科學普及，人的智識日益進步，辨別是非也愈加明白，分別得失也愈加清楚，怎樣叫做利，怎樣叫做害，也可以心領神會，絲毫不爽。而要達到這樣明辨的程度，一定要拿科

學做標準，所以科學愈發達，辨是非，明得失，察利害，也愈加精細，無論一舉一動一行一言，都有一定的分寸，這就是民衆科學化。

體育是體育的一種，人們生存所必要的條件，假使能夠科學化，一定更加有益而無害。國術是體育當中的一種，爲中國所固有，他的意義，不但是包括拳術，凡一切藝術技能爲他國所沒有的，都可以稱爲國術。不過現在拿狹義來講，這個國術光是關於體育上的。如各種拳術，這是徒手的；刀鎗劍戟，這是器械的。摔跤，射箭，彈丸，放風箏，拉空箏，踢毽子等都是體育上的運動。這種國術，一定要使他科學化。譬如拳術，一拳一脚，應當研究，是否適於生理？合

於剖解？刀鋒劍戟的一刺一劈，也不僅研究他的能攻或能守或者僅僅姿勢好看，而要合於衛生與美育；弓矢彈丸，要研究他何以能致遠而中的？踢毽子，要研究他何以能活動全身筋骨？放風箏，要研究他如何能放得高，做得好，吹得響？總之所舉各項，都有力學，光學，聲學，生理解剖，氣象，美術等原理之可尋。如果這種種合於科學化的運動，我們就加以提倡，共圖發揚；如果不合於科學化的，也應該立刻來改良。所以我對於國術，第一步工作，先要搜羅材料，把中國各地方的拳術，與種類名稱；一律把他整理一番；那一種是合於科學的，那一種不合於科學的。不是好像一般人的見解，僅僅教拳術或學拳術而已。

現在各方面，對於體育的主張，很不一致，種種動作，有些人主張快的，有些人主張慢的；有些人主張劇烈的，有些人主張和平的；有些人主張繼續的，有些人主張貫串的。拿中國的拳術來講，就可以分爲兩大派。一派是少林，一派是武當。少林派主張快的，猛烈的，繼續的；而武當派主張慢的，和平的，貫串的。那麼到底這兩派的主張，還是都合於科學？還是那一派合於科學，那一派不合於科學？這是很不容易馬上可以判斷的一個問題，一定要深長的研究，不僅要有學理而且要有經驗，才可以得到一個正確的評論，不至於有所偏。快慢是一個相對的名稱，好像冷和熱一樣，普通講熱，熱到一百度，已經算是熱到沸點了；冷到零度，也已經算是冷到冰點了。但是熱還可以超過百度而至數千度；冷還可以降過零度而至零下二百餘度。我們現在講運動上動作的速度非常有限：祇能講人所能做到的速度，不是說像電與光或機器轉動那樣的快一樣；電與光的速度，每秒鐘走三十萬公里，可以繞地球八個圈子。機器的速度每秒鐘亦有千及萬的轉動次數，也不是說慢得簡直不動，好像停着一樣。所以這裏樣的快慢，就是人力所可能的限度

當中來講的。但是我們根據學理與經驗，可以說慢是難做，快是易行。因為快的動作可以借勢，所以這個力量是假的。慢的動作不能借勢，所以這個力量是實在的。譬如我們要拿一磅重東西，用快的方法拿起來是容易的；如果慢慢的拿起來，便難得多了。比如有

一件東西重一百斤，用快的方法，費八九十斤力氣便可拿動；要是慢慢地拿起來，就得用一百二十斤的力氣纔可以。奈端的學理說：靜者不動，動者不靜。就是說靜的東西不容易動；動的東西不容易靜。現在我們要靜的使之動，動的使之靜，一定要加上一種力量。在動的時候叫他動，用力少；靜的時候要他動，用力大。動的時候要他靜，則用力更大。我有一個證明，好比坐馬車，載得很重的時候，馬要開始行動一定先要望前用大力一拖，纔可以發足，到了要停的時候，也不能馬上停下來，一定要慢慢走了好多步纔可以停止，若是要慢慢拖動，那就拖不動了，這就可以

證明慢難而快易了。並且快的動作是趁勢的，慢的動作是自制的。再進一步講，慢的動作是快的動作的基礎；先慢而後快，可以快得很有規則；所以快應該由慢字上而來，纔可以說能快能慢。如果這個快不從慢字上面得來，那便祇能快而不能慢。

有人說：慢與快的道理，已經聽到了，激烈與和平，又怎樣分別呢？有許多體育家，尤其是歐美體育家，以為要使人的力量增加，一定要用力氣來操練，所以主張用猛烈的力量，或舉重物，或者無論一舉手一舉足之微，都要用很多的力量。把全身肌肉漲硬，如中國古代的拉弓，現在的拉橡皮帶，托石擔等都以爲力量用得愈大，愈可以練得大的力氣。不知道這是一個大錯誤。我以前在年輕時候，也是存這樣的意思，直到後來練了太極拳，纔領略要人的力量長進，不必用猛烈的動作來練的。我可以拿一個比方來說：我們要腦力增進，以前也是用一種猛烈的方法，謂之強

記：我小時候也曾經受過這種強記的壓迫。如先生一定要學生背誦，不能背誦，便要夏楚。那時候的先生們，也唯以這種強記方法，纔可以使學生的記憶力長進。不知道這反而有害。現在我們一定要用和平方法，使他自已領略文字的意義，腦子裏發生一種興趣，纔可以牢記不忘。那末，現在我們要增進體力，一定要去了這種勉強的方法，使他自然增進力量。那末這種力量增進起來，纔是沒有限度的。用猛烈方法的結果，不但是力量有限制，并且會得到一種損害，然則動作之斷續與貫串，有什麼分別呢？動作斷續是容易，一伸手與一伸臂之間，便發生迅速間斷的狀態，這間斷就是有停頓的時候了。如果我們能夠貫串，便沒有這種毛病，但是我們怎樣可以不間斷呢？就是用循環的方法。斷續因為動作走直線，一來一往，直線的動作，就幼稚。走圓形的動作，就進化了，而且直線的動作粗笨而簡單，圓形的動作精細而繁複。所以無

論少林派拳術或者歐美式體操，他的一舉手，一踢脚，都是走直線；太極拳的種種動作，無論手脚腰頭，都要走圓形。圓形有大小，方向有前後上下內外，處處周到，圓形有三面，上下之間是半面；前後之間是橫面，內外（就是左右）之間是縱面。小圈包在大圈之內，圈圈相連，所以無往而非圓。這就是根據太極的原理而來的，從上面講的三點看來，太極拳的優點就是主張慢，柔，勻，這三個優點，就是太極拳的三個原則，與別種拳術別種體操不同的地方，也就在此。恰好這三點又是合於科學的，所以太極拳倒是一種科學化的拳術。要別種拳術科學化，固然他的動作不必像太極拳，但是一舉手一動脚之間只要能慢能柔能勻亦就可以了。所以少林派拳術，也可以變為太極拳，太極拳打得不好，亦硬化而變為少林拳術了。若要使少林派拳術科學化，一定成為太極拳式了！我想改良體操，使化學科學化，就是太極操，能夠操練手脚腰頭

腿成種種圓環，使我們骨節非常合理，非常適宜，非常應用。

普通體操走直線，太極操走圓形。直線與圓形的分別，雖則上面已經說過了，何以圓形一定比直線好呢？我可以用許多比方來證明：走直線是簡單，幼稚，粗笨；走圓形是繁複，進步，精細。如夏日摺扇一扇一扇，是直線的，所以扇的風，一陣一陣斷斷續續，不能連貫。現在電風扇，無論平放側放或倒懸，無論動作的快或慢，總是走圓形，所以風動得很勻，可以連續不斷。又如船的用槳用櫓，也都是走直線的，所以船的進行，也是一段一段的形式。至於火輪汽油船滑水艇，都是用葉子轉的，是走的圓形，所以使船如滑水一般的進行。又如鳥的飛行是用兩翅的，也是走直線，所以力間斷而不能迅疾。而現在的飛機飛艇，用葉子走圓形，所以飛行上空，騰雲駕霧，能夠比鳥飛還要快。再有一個比喻：如我們寫字時候的磨墨

，也是走圓形的姿勢。但是叫不會寫字的人磨墨，往往將墨前後推動，完全走直線。圓形謂之周，直線是周的直徑。徑與周比為一與三。一四一六。現在假定徑是一那麼走直線的一來回，費力大而結果等於二；走圓形，祇要一個圈，費力小而結果大於二。所以走圓形，實在很經濟的。上面所譬方的話，都是事物方面的實在情形，那末人身上的骨節，到底是宜乎直線，還是宜乎圓形呢？我說也是宜乎圓形的。因為我們的骨節，一端是凸出了，好似一個杵；一端是凹下的，好似一個臼；所以動起來，也是宜於圓形，不宜直線，如果走直線，便是只有來回兩個方向。然而我們人身上的動向，不限於兩個方向；能夠方向愈多愈好。若是走圓形，就有無數的方向都走到。所以用圓形來運動我們骨節處處都可以動到。說到這裏，我真佩服發明太極拳的先覺！

（未完）



B.C.G. 接種之原則

宋國賓博士



在本刊的第五期上，作者曾做過一篇「B.C.G. 對

於肺結核預防之價值」一文關於 B.C.G. 服用的方法和功效，已有一個大略的說明。但是 B.C.G. 的發明，究竟產生於那一種原則之下呢？這是頗值得吾人之研究與注意的。所謂原則，約有三項，茲分述之如左

(一) 癆病之感染，百分之九十五始於童時。換句

話說，全世界的人們，祇有百分之五未在童時感染過肺病。這原因因為環境的惡劣，和父母的傳染，所以能免於感染者甚少。但是在一歲以內感染的，一定不能生存，在一歲以上感染的，有些雖然危險，有些則於既感染之後，不但毫無危險可言，而且能保持他的

相當的健康，這就是第一個原則。

B.C.G. 的發明，何以是根據着這一條原則呢？因為初生的小孩，他的腸壁的原形細胞，具有吸收細菌的作用，這時如接種 B.C.G. 菌苗，自可永遠地居留於其體內，而絡繹不斷的製造抗體，以免於一歲之內，因感染而致於死亡。故接種的時期，必須在新生十日內，如父母為癆病患者，則於生後尤須加以隔離的啊！

(二) 受過輕度感染的人們，假使後來有着第二次的再感染，體內就會發生一種強烈的抵抗力，將第二次襲入體內的癆菌，完全由各種排泄物裏排洩而出。這種現象，叫做「霍后」Koch 現象。

因為這個原故，受着輕度感染的人們，就不至於受着再感染的危險了！細菌的佔據人身，猶如人們的佔據地盤一樣，當第一次侵入人們體內的病菌，已經得了地盤之後，他就永遠地不許他的同類再來了！所以第二次病菌侵入的時候，他就立刻發現出「霍后」現象，大施其排擠的手段，實行驅逐他的同類出境了！這是第二個原則。

B.C.G.何以根據這個原則呢？因為接種過B.C.苗之後的小孩，體內已經充塞了無毒病菌，假使有外來的病菌侵入，就會立刻發生「霍后」現象，而將後來者的病菌排洩而出的。如果等到感染過輕度癆病以後，再行接種，那麼，成績適得其反，也要發生一種「霍后」現象，就是接種的菌苗，立刻為原有的病菌所排洩了。B.C.G.之所以必種于初生十日之內者，就是利用這「霍后」的現象，而出以先發制人的手段啊！

(三)未曾感染過癆病的百分之五的人，固然是由父母的沒有這種病，也由他自己攝生之得法。不是就不會有危險了嗎？但是事實却大大不然。假使這種人少年或中年時忽然有多量的病菌侵襲入他的體內，一定要發現急性肺癆，而且無法治愈，這就是第三個原則。

已感染過的人而再感染，並沒有危險，未感染過的人而忽然感染，反而必致死亡，B.C.G.發明者證明了這一點，以為與其使未感染的人有感染後不治的危險，不如用接種方法，給與一種輕度以下的感染，使他永遠發生抗毒免疫的功能。

B.C.G.的預防癆病的價值，第一是減少嬰兒一歲以內的死亡，第二是利用「霍后」現象，以免嬰兒的初度感染，第三是預防少年或中年從未感染過的人感染的危險，而這三個目的皆是根據以上三個原則而來的，至於B.C.G.的用法等，則前文已詳言之，茲不贅。



貧血問題之討論

A discussion of aemia

鍾志和醫師撰譯

貧血 Anemia 一症，古今中外人士莫不僅視爲人

體缺乏血液而已！然經醫學家悉心研究之結果，則知

其包涵之意義，有下列數種：

(1) 血液減少 Oligoemia。

(2) 稀血病 Hyproemia。

(3) 血球減少 Oligocythemia。

(4) 血色素改變病 Hemoglobinemia。

(5) 血中之血球變樣 Poikilocythemia。

曩昔之醫學家，公認貧血之種類，可分爲原發性及繼發性兩種。其原發性貧血，Primary Anemia 則

惡性貧血 Pernicious Anemia 與萎黃病 Chlorosis 屬之。

繼發性貧血 Secondary aemia 之原因。常因多種病理的變化 Pathological processes 而起。茲述之如次：

(1) 出血 Hemorrhages—(a) 胃出血。如十二指腸及胃潰瘍。(b) 肺出血。如咯血以及肺部受傷等。(c) 腸出血。如腸熱症之腸穿破腸寄生蟲，及腸炎。(d) 子宮出血。如流產，小產，并子宮癌腫等。(e) 腎出血及膀胱出血等。(f) 出血素質 Hemorrhagic

diathesis 常患鼻衄及牙出血。

(c) 中毒 poisoning-(a) 病理毒。如梅毒，結核

，癌腫，慢性瘧疾，腎炎，腸熱症，敗血症，Septic

onus 關節性佝僂質斯 Articular Rheumatism。

(d) 化學毒。如硝基因 Nitrobenzoe 胺基炭因 Anili-

me 氫酸鉀 Potassium Chlorate 砒汞燐鉛等中毒。

(e) 榮養不足 Inadequate Nutrition-(a) 如家

境貧寒無力購買富於營養之食物，身體既缺營養，則

衰弱貧血隨之而起。(b) 食管等處長有腫瘤，阻礙食

物之下嚥入胃，以及疾病厭食等結果，遂起貧血矣。

(4) 溢液過多 Excessive discharges 例如。(a)

劇烈之腹瀉。(b) 流膿過多。(c) 腎炎之排蛋白尿

等。

(5) 寄生蟲 Parasites 最顯著者，如患日裂體蟲

Schistosoma Japonica 有恆久性腹瀉。便血，以

及脾臟劇裂之變大，結果造血機關受累，而起高度之

貧血。其他如患十二指腸貧血鉤蟲，Ankylostoma

薑片蟲 Tasiolopsis 等，亦每呈強度之貧血。

症狀 Symptoms-(1) 皮膚蒼白，於黏膜尤顯。

(2) 因血液輸氧不足，行動用力，即呈氣喘或氣促。

(3) 肌肉弛緩無緊張力。(4) 食慾不振，消化不良，

口有臭味，有時或呈惡心嘔吐。(5) 疲乏腰痠背痛，

四肢軟弱，或現震顫 Tremor。(6) 因神經受累，往

往易怒煩躁，呆鈍失眠，在婦女常現希司忒利阿症狀

。(7) 心悸亢進 Cardiac palpitation，頭昏目眩，

耳鳴重聽。(8) 大便閉結，或有胃腸氣脹。(9) 頸靜

脈搏動甚劇，臥床上可以自覺。(10) 因血液稀薄之故

，血水易於滲出，致起足踝水腫。及眼瞼浮腫等狀者

，亦習有所見。(11) 在男子常有遺精陽萎，女子則月

經不調不孕等。(12) 脈速而充實。心臟每易受刺激，

或呈收縮性雜音。

但據最近紐約 Rendon Ottenberg M.D. 之研究

，則將貧血原因，重新分類如下 New Classification of anemias

(I) 缺乏 Deficiencies •

(A.) 鐵質缺乏 Iron deficiencies •

1. 血液喪失 Blood loss •

A. 急性 •

B. 慢性 •

O. 十二指腸貧血鈎蟲病性貧血 Hookworm anemia

2. 染色質減少性貧血 Hypochromic Anemia •

A. 萎黃病 Chlorosis，青年女子多患之 •

B. 單純性染色質減少性貧血。Simple hypochromic Anemia

a. 胃瘧酸缺乏性貧血。Achlorhydric anemia

Anemia

d. 孕婦染色質減少性貧血。Hypochromia anemia of Pregnancy

3. 嬰兒單純性營養缺乏性貧血 •

a 早產嬰兒之貧血。Anemia of premature infants

(B) 抗貧血的要素缺乏 Deficiency of "Anti-anemic principle"

1. 惡性貧血。Pernicious anemia

2. 斯潑虛 Sprue •

3. 孕婦惡性貧血 Pernicious anemia of pregnancy •

4. 裂頭蟲性貧血 Bothrioccephalus anemia •

(C) 營養的缺乏 Nutritional deficiencies •

1 生活素缺乏病。Ariamnososes 如脚氣病 Beriberi

，陪拉格 Pellagra，壞血病 Scurvy，軟骨侷偻

病 Rickets 等貧血 •

2 膽汁或胰液分泌之缺乏或減少 •

a 膽瘻貧血 Bile fistula anemia •

b 胰腺或十二指腸性瘻管 Pancreatic or duodenal fistula •

3 腸部吸收缺乏不足。 Failure of intestinal absorption

a 慢性腹瀉斯潑盧或腸部疾患 Celiac diseases

b 小腸狹窄症 Small intestinal stenosis

4 成人營養的貧血 Nutritional anemia of adults

5 嬰兒之某種貧血。如雅克什氏貧血 Von Jaksch,

Cooley。嬰兒假性白血病 Infantile Pseudo-leukemia

mla

(11) 造血器官受傷 Injury to the blood-making organs

ns, 與血液再生相反 Interferences with blood

Regeneration

(A) 骨髓的中毒性破壞 Toxic destruction of marrow

v

1 非成形性貧血 Aplastic anemia (a) 因受愛克司

光(倫托根光線)銻 Radium 鈾 Thorium 透照之

故而繼發。(b)應用因 Benzene, 阿斯斐那混(六

〇六) Arphenamine, 硝基因 Nitrobenzene,

三氯基一烷因 Trinitrotoluene, 等品而起。(〇)

汞鉛等施用後而繼發。

2 原發性非成形性貧血 "Primary" aplastic anemia

, 其毒物現尙未知。

(B) 骨髓機械上的代替 Mechanical replacement of

marrow

1 骨質硬化 Osteosclerosis

a 骨質硬化性貧血 Osteosclerotic anemia

d 大理石樣骨病 Marble bone disease (Albers

Schonberg)

2 柯秋氏及他種骨髓之類脂質沉着 Gaucher and

these lipid deposits in marrow (Niemann-Pick,

Schiller-Christian)

3 白血病 Leukmia 及何杰金氏病 Hodgkin's Disease

ases

4 骨髓轉移性贅瘤 Metastatic New Growth in Marrow.

Marrow.

(C) 在數個中間期與血液再生相反者 Interferonocyt

th blood regeneration as some late mediate

stage

1 脾臟疾患 Diseases of the spleen.

(a) 班替氏綜合症狀 Banti's syndrome (脾臟性

貧血 Splenic anemia).

(b) 脾靜脈硬化或血栓形成 Sclerosis or Herom

bosis of splenic vein.

2 肝臟疾患 Diseases of the liver.

(a) 肝臟硬化 Cirrhosis of the liver.

(b) 延長之閉塞性黃疸 Prolonged obstructive

Jaundice.

(III) 血液分解 Disintegration of blood (hemolysis).

(A) 因赤血球自身先天性缺乏。

1 溶血球形黃疸 Hemolytic icterus.

2 Sickle cell anemia.

(B) 血液毒質的毀壞 Toxic destruction of blood.

1 傳染病 Infections.

(a) 細菌 Bacteria. 各種之細菌，但能侵害及

於血液者。尤為特著，如溶血性鍊球菌 Hemoly

tic streptococcus, 金色葡萄球菌 Staphylococ-

cus aureus, 綠色鍊球菌 Streptococcus Viridans

。(細菌性心內膜炎 Bacterial endocarditis)。

(c) 原蟲 Protozoa. 如瘧疾黑熱症 Kala-azar

梅毒等。

(d) 急性發熱性溶血性貧血 Acute febrile

hemolytic anemia (原因未明)。

2 腸寄生蟲病。—如裂頭蟲病 Bothriocephalus 等。

3 癌腫 Cancer. (包含白血病以及其他類似之症)

4 腎炎 Nephritis. 氮質血症 Azotemia.

5 劇烈廣大之火傷 Extensive burns.

6 溶血性中毒 Hemolytic poisons.

(a) 血清溶赤血球素 Serum hemolysis. 一陣

發性血色蛋白尿, Paroxysmal hemoglobinuria

一不合法之血轉輸法 Incompatible transfusion.

(a) 化學的。一石竹甘, Saponin 疋羅亭, Py-

rodine; Tolylenediamine 焦性沒食子酸 Pyroga-

lloe. 蛇毒 Snake venom, 菌毒 Mushroom po-

ison 困碍雙氫基 Phenol-hydrazine, 氫酸鉀 P

otassium Chlorate 等而起之溶血性中毒。

療治法 Treatment.

(1) 休息, 或每日行適宜之運動, 但不得疲乏。

(2) 多吸新鮮空氣, 多透日光, 能在戶外空曠之地

尤佳。

(3) 勤於沐浴, 但鹽水浴更爲有益, 每日當行之爲

上。

(4) 紫外光線 Ultra-violet rays 之透照。自小劑量

起。逐漸加增其時間。直至每次透照至二十分

鐘爲度。

(5) 可內服富含生活素 Vitamins 之食物, Irradi-

ated Ergosterol 及魚肝油等頗佳。

(9) 凡胃酸缺乏者, 可內服稀鹽酸 Hydrochloric

acid diluted 或胃蛋白酶 Pepsin。

(7) 揉捏法 Massage。

(8) 通利大便, 凡不易消化之食物, 均當禁食。

(9) 適宜之生活, 愉快之精神; 亦爲必需之條件。

(10) 以鐵砒磷鉀規規專番木鱉藤等內服或皮下注射。

(11) 富含含滋養之食品, 如新鮮之蔬菜萹苳等, 每

日至少須食十磅(三百格蘭姆)、水菓半至一磅,

(250—500gm.) 如桔子蘋果葡萄等, 蛋一二只,

總之以每日內食 2,000-3,000 生熱力 Calorie 爲

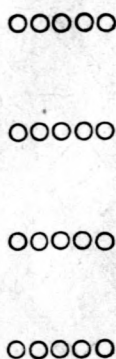
度。

(13) 胃臟製劑治療，如內服胃質果靈 Ventriculin

，或含鐵胃質果靈 Porculin。

(14) 肝臟療法，如每日服新鮮之肝臟半磅，牛羊豬之肝臟將其烘煮或切細作羹食之均可，或用肝臟製劑注射，如 Liver Extract (Chappel & Co.); Hepatart (Nordmark Werk & Co.); Extralin (Lilly & Co.); Hepatrol (A. Rolland Paris); Jeculin (Upjohn & Co.); Hepatral (Zarrought Well company.); Campolon (Bayer & Co.); Hepabos (Liver Extract); Erythgon Liver Extract (G.W. Camrick, Co.);

(15) 對症療法。如出血者設法以止其血，血友病等多食檸檬等等。(完)



動脈硬化症的食物療法 獻 靈

凡是患動脈硬化症的人，血壓必定高的，其治療或豫防的藥劑，現在雖然有了很多種類，但結局都是以碘(Iodine)爲主的。如最近發表的新藥，亞硝酸鹽類，硅酸蘇達鹽類，及最近極有名的臟器藥內分泌劑等，都是經過了，極精心的研究，而其中最重要的都是以碘爲主要成分的。血壓高的人應該多吃海藻，也是從這個意思上得來的。此項海藻中，以昆布所含碘量爲最多，工業上有的將這種藻類焚成灰燼，再從藻灰中製碘。所以硬每天吃飯時候，如能加上一些海藻類食品，則對動脈硬化症的治療及豫防上都有極大的效驗。



脚氣病者的養生法和家庭療法

何卓醫師

脚氣的症狀和經過

脚氣是最普通的病症，特別在夏天最流行，因為夏天的高溫度和高濕度，是發生這種病症的誘因，故此病在七八九月內最多，一二三月最少。

脚氣的症狀中，最利害的是神經障礙，特別是神經麻痺。這是一種末梢神經的弛緩性麻痺，最普通的是在下腿部，漸次擴張至足背，指尖，前腕和臍下，若再擴張，有時可及全身，但只是不會擴至陰部，頸部和頂部。強說是麻痺，但並不是感覺完全消失，只

是感覺遲鈍而已。當然，麻痺也有強弱之分，同時溫覺，冷覺，痛覺也會同樣的受到障礙。運動的障礙，也同時隨着感覺的障礙而起：最初，步行時易感疲乏，漸次膝關節也覺無力，有時在走路時會因此而跌跤。病勢若繼續增加，上腿的運動也發生障礙，不能步行起立，病狀沉重時，有時竟完全不能動彈。大概在下肢相當沉重時，上肢也同時發生此症；但普通比下肢為輕，只覺握力稍減而已；但有時上肢也會陷於不能運動的狀態，上下肢的麻痺加劇時，腹筋也多少會受到感染，常常在睡眠時不能揚起上體來。此外，若

感染到呼吸器，就陷於呼吸困難，或引起氣管支肺炎，而得到不幸的結果。又有時也會感染到迷走神經，顏面神經，乃至三叉神經。以上所說的感覺障礙和運動障礙，都是左右平衡發展的，其間多少雖有點差異，但其差異並不大顯出。

如前所述，在下肢最多而且最顯著的運動障礙和感覺障礙，普通是同時同程度的發生；但在最初期或輕症期，有時只發生感覺障礙而不覺得有運動障礙，反之有時又覺得運動障礙顯明而感覺障礙極輕，不過這樣的場合很少，麻痺了的筋肉，屢屢續發的引起筋萎縮，或壓迫至肢關節而不能步行長途。大概一般都知道，膝蓋腱反射和呵希斯腱反射，當脚病發生後就要消失或減退，但若在初期，反而覺得亢進。又一度消失了的這等腱反射，有時雖脚氣已經輕快，運動及感覺障礙已經恢復，還不能在短期內回復原狀。

心悸亢進

除神經障礙外，其他最重要的是心悸亢進。不論腳氣的輕重，必然要發生心悸亢進，故這種症狀也不可忽視的。同時，雖有輕重之差，必然的要因之而感到呼吸急促（即呼吸困難）。若症狀沉重時，呼吸困難更要加劇，而引起心臟壓迫和胸內苦悶，身體非常軟弱，常發惡心；並因為血管弛緩，血液的流行也隨之而緩慢。脈搏增加，由八〇至一〇〇，加劇時可達至一四〇。有時在腳氣的最初期，不見有脈搏增加的現象，但只要稍為運動或興奮時，也會立刻增至九〇至一〇〇。然而在衝心的末期和恢復期，脈搏會反而非常減少，有時竟降至四〇以下；但在衝心的末期，脈搏是非常慢而且微弱，在恢復期內，雖慢而強大。

血壓在輕症時不覺有多大的變化，但在重症時就感覺低下。前述的呼吸困難症狀，縱令脚氣患者在安

靜時感覺不到，但只稍稍運動身體，就要立即發生；特別是在衝心末期加劇，其數常常達至五〇乃至六〇。

其次常常發生的病狀是浮腫，大部份的腳氣患者都要發生這種症狀的。主要是在下腿，輕症時不過是脛骨稜稍為浮腫，增劇時，可傳至全下肢，顏面，軀幹，上肢和頸部。

腳氣衝心

腳氣的發生，在其人的體質上有很大的關係，這是誰也不能否認的事實。但說到怎樣的體質容易得腳氣的問題？現在還沒有得到一種定說。普通壯健的青年很多感染，能惹起衝心的急性的惡性腳氣，這是因為自恃身體的強健而過分多勞多食的結果。在開始發生的時候，能引起衝心的腳氣，和其他普通的腳氣沒有任何區別，而是如前面所說的。因為過勞過食，才

會陷於急性或惡急性衝心。陷於腳氣衝心的時候，是怎樣的症狀呢？全身感覺強度的倦怠，口渴，動悸激劇，胸內苦悶，呼吸促進，患者在床褥間輾轉反側，似覺不勝其苦然。有時陷於噪狂狀態，失去意識，惡心嘔吐，四肢發生痙攣。有時身體也會浮腫，但多見。脈搏增加，可達一二〇以上，呼吸也加促，可達三〇乃至四〇以上。普通尿量是減少的，皮膚失去光澤，呈貧血的狀態，如不能救助時，皮膚變冷，體溫血壓減低，瞳孔散大，行極深的呼吸之後而死亡。

食物與腳氣預防法

要預防腳氣，必須顧慮到三個條件：

第一須攝取最多的維他命B。原來在我們主要的食物白米中，不含有維他命B，故欲最簡單的補給維他命B，必須避免以白米為主食，而選擇其他富於維

他命B的食品。在此意味之下，半搗米和胚芽米足以採用。若欲進一層的補給，食米中混以大麥或小麥，便可達到這種目的。只要實行這樣澈底的補給，那就沒有再顧慮到副食物中的維他命B的必要；但如更欲由副食物中攝取，或前述的主要食物已經吃厭不想再吃時，則更有由副食物中攝取維他命B的必要。在普通使用的副食物中，含維他命B最多的是：大豆，豆腐，湯菜，小豆，隱元豆，包心菜，洋花菜，菠菜，洋蔥，獨活等；在果實中有檸檬，朱蟻，番茄，栗，胡桃等；其他肝臟，脾臟，卵，乳精，酵母等，也含有維他命B的。除前述而外，其他的豆類，果實類，

芋類，牛乳，肉，魚，麥飯，黑麵包等，也含有中量的維他命B；反之，白米，白麵包，啤酒，罐頭裏的肉和魚，動植物性的油類等，完全不含維他命B的。若充分注意到這些食物，大概可以防止腳氣的發生了。此外還須充分注意的是：不要只顧多量攝取維他命

B而陷於偏食之弊。

第二，居屋和工作場所不要過熱，也不要濕潤而須常保乾燥，因為過熱和濕潤，是誘發腳氣的原因。第三，必須避免過勞而取適當的休養。過勞不僅足以誘發腳氣，且為促成前述的急性或惡急性的銜心性腳氣的誘因。

醫治腳氣的有效藥劑

對腳氣有效的藥劑，都是維他命B的製劑，一般發賣的品類很多，現將我們日常使用的擇其要者列後：
·俄里渣寧，帕拉奴特林，安琪貝里貝林，烏里亨，貝里貝羅爾，柯龍哀茨克斯，斯不爾宗，畢塔諾爾，奈俄貝林，畢他胡爾親，披左爾等，說起來是不勝枚舉的。這些藥中也各分內服用和注射用。然這類藥劑，非用相當的大量是不能收到效果的；但是價格較低，而且極其簡單，大體係由米糠製成的，其中如愛畢

諾斯由酵母製成的也有。

半搗米及維他命B

如上所述，米糠或其他含有維他命B的食物，有豫防腳氣的效果；在腳氣的治療上，使用維他命B的製劑亦有效果的。但如此說來，食物中缺乏維他命B時，是不是一定要發生腳氣呢？這個問題到現在還沒有完全解決。關於這個問題，會有許多學者從各方面加以研究，結果得知缺乏維他命B時，則呈類似腳氣的症狀，稱之為維他命B缺乏症，可以不含維他命B的白米飼育動物時，亦呈同樣的病狀，稱之為白米症。但是這種症狀與腳氣同為一種病症嗎？這是不能斷定的；一般認為兩者間存在着種種相異之點，這還有待于進一步的研究。然而因為誰也承認含有維他命B食物及其製劑，在腳氣的豫防及治療有很大的效果，故學術上的第二種結論是：普通在腳氣的豫防上和

治療上應當使用維他命B，因之毫不待言。與其使用不含維他命B的白米，不如以多含維他命B的半搗米為主食為有益，半搗米的吸收率雖然稍劣，但由牠所吸收的營養價值，要遠超過白米以上。

然而半搗米也有種種的缺點：顏色是黑的，外表很難看，稍稍有點怪味，吃起來不爽口，而且在夏季比白米飯易於腐敗；但半搗米之所以稍有怪味，正因為糠和胚芽中含有多量的維他命B的緣故，可以忍耐一點。其實常聽得服用半搗米的人說：若將半搗米慢慢地細嚼起來，其味反比白米好吃。希望要預防或治療腳氣的人們，常常以半搗米為主食。

家庭醫療法

在腳氣治療法中，最普通的是食餌療法，即如前面所述的，必須食用含有維他命B最多的食物。就由藥品方面來說，也應當服用或注射前面所列舉過的

藥劑。

在其他治療法中，對衝心性腳氣，要使患者絕對安靜，心臟使用冰囊，或貼用芥子，使之瀉吐，行人工呼吸和酸素吸入，大量的注射前述藥劑，此外隨機應變的使用種種的藥品，但須委之於醫生。

對麻痺性，須兼用種種理學的療法，其中最重要的是按摩，同時實施其他種種他動的運動，若患者可能，最好實行自動的運動，電氣療法的功效也很大，海水浴和熱水浴應絕對禁止。轉地療養在從前是很被推獎的，最近認為沒有那樣的必要，但若由都市移至鄉下，可以變換食物，故回歸故鄉也好，不必另求轉地療養。特別是此症需要安靜，因此對於浮腫加劇的患者，和有心臟症狀的患者，還要禁止轉地療養的。

藥草療法

腳氣是東洋固有的疾病，故在漢方醫書中，對於

腳氣的治療，有多種多樣的方法，各時代名醫的處方，遺傳到現在的很多。

治療腳氣的藥草其數很多，或用一味，成數味混合，過去曾經實際的經驗而傳至今日。單味主要是用為浮腫上的利尿劑，或便秘上的峻下劑，大半是煎服。單味藥草之中，現在發現的不多。對浮腫性腳氣最有効的藥草是麥芽。

用法是：每日取十瓦至十三瓦，加以適宜的水量煎煮，分三次服用，這種療法對浮腫性腳氣實在很見效的。麥芽的利尿作用很旺盛，沒有絲毫副作用，大概只消經過一夜，就可發現浮腫的減退。

我曾經聽到一個實例：某君患浮腫性腳氣，開始服用含維他命B藥劑，但絲毫不見浮腫的減退，後來煎服了一撮麥芽，只過一夜就奏顯著的卓效，而得了快感。

麥芽和高陸，營實，牽牛子等峻下劑不同，不會

惹起劇烈的肚痛。能使便通順利。並且對於大小便都
十分見效，故血液的流行也因之而爽快。同時在其他
浮腫性疾患時飲用麥芽，効驗也很大的。

對於麻痺性脚氣，左列處方也有効驗。

防己五瓦，桂枝四瓦，川芎三瓦，麻黃七瓦半，
茯苓七瓦半，芍藥三瓦七，甘草二瓦，大棗四瓦，大
黃一瓦五，石膏一〇瓦。

每將以上十味用三合水煎至成一合五勺藥湯，去
渣，每日三次，在食前服用。

在心臟性脚氣上，漢方之中有一種沉香湯也很有

特效。



黃雯療養院

上海大西路十三號
電話二八二一九號

幽靜清潔器械完備最宜
靜養及施手術或生產歡
迎院外醫師送病人入院
惟須該醫師負治療責任
如需要時本院醫師樂意
相助危症及傳染病不收
免礙其他病者
分診所及X光部設在南
京路大陸商場對於貧困
者可面議減贈X光費



梅毒病人的攝生常識

范守淵醫師



感染了梅毒的病人，第一個要務，不消說就是馬上去就可靠的醫師診察，然後下合理的治療，才能醫治得完全痊愈，回復到原有健康。不過所謂「醫治痊愈」，是有幾個必要的條件，才能達到圓滿的目的呢

·譬如：(一)病人自己要有根本治愈的決心：欲達根治，必須長時間的耐心，不厭煩治療期中之種種麻煩手續；(二)病人須具有本病的一般常識：如一針斷根，一天包愈等江湖標語，全屬騙術欺人，不可置信；

(三)在治療期間中，須絕對信任醫師，萬不可忽醫忽止；以減治療的能力；(四)不可一病同就數醫，更不

可中西合璧，以擾亂病體，甚至貽害病體；(五)個人對於病體的日常攝生，應當嚴格的注意和遵守等，都是在「治愈」過程中不可缺少的條件。現在就來談談在這治愈過程中頗佔重要的攝生常識。

講到病人個人的日常攝生，對於病人的病體，實屬重要異常，而為病症能否治愈的必須條件。梅毒病人的個人攝生法，大概有以下的幾個要點。

(一)飲食的攝生——最須禁忌的，就是富於刺激性的酒類了。因為酒能直接刺激病人身體，減弱身體的抵抗力；間接是助長體內梅毒原菌的活動力，而使

其益形發展活動起來。煙亦能刺激病體，故亦須在禁戒之列。食物方面；凡富有刺激性的任何食物，均不宜食為宜。次則不易消化的食品，都不宜於病體；因病人的腸胃，每較常人為弱，如再常進不消化之食物，則不免更受損害了。反之易於消化而富於滋養之食品，最為補益而適宜，比富於脂肪之肉類，雖其滋養豐富非凡，而因脂肪之有礙消化，即不宜於病體，若牛肉，雞肉，以及魚類等等，那就是既富於滋養，又絕少阻礙消化的食品，食之甚為相宜了。

(二)身體的安靜——一切激烈的運動，均有礙於病體，須加以禁止。尤須注意於病狀發出的時候。進之，即凡屬勞苦之工作，亦能增加惡化，使病體入於更不良的境地。所以保持病體的安靜，亦是日常攝生中不可忽視的一個方法。

(三)清潔的注意——無論在發現硬性下疳的初期或全身發疹的二期，如病人不注意清潔，均有隨時使

該患部擴大蔓延及惡化加劇之可能。初期硬性下疳非得小，也會弄成潰瘍不可收拾，蓋微疹亦弄得變成膿疱疹。這還在病人本身的利害上說，若在症象顯明發作的當兒，不加关注檢點，不去消除清潔，還可將丘疹中的分泌液，傳染於別人身上；萬一人家適有小小的傷口，則此種含有梅毒原菌的分泌物。即可由傷口而無辜的被傳染了，這真叫冤哉枉也的事體！自己的良心上，亦說不過去的呀！故對於富於梅毒菌的分泌液，應當用消毒的棉花去揩掉；揩後的棉花，須即棄去，才可免除傳染於別人的危險。自己的雙手，亦應以火酒或來沙兒昇汞等消毒藥水，再四加以洗淨才是。

(四)房事的禁忌——這是很明白的：如果病人一方請醫師醫治，一方仍不顧忌性的行為，其所生的惡果，不但能使病人的患部擴大加劇，並且可以傳染於他自家的女人的危險！至於一方面在就醫治療，一方面仍

繼續其尋花問柳的放蕩行爲，那除使原有之症象猖獗惡化外，更可傳染梅毒以外性病——如白濁，軟性下疳，成功混合傳染，則治療更加複雜而困難了。這是多麼危險呢？所以患梅毒病人在治療的期間中，無論不潔，或潔淨的異性，均萬不可再有性的行爲，以免自害人咧！

牟鴻彝醫師

科目 內外科皮膚花柳科

診所 上海霞飛路嵩山路口二七〇

電話 八三五九七

時間 午後二時至五時

醫業倫理學

朱國寶著 訂價一元

本書共分四編（一）醫師之人格（二）醫師與病人（三）醫師與同道（四）醫師與社會
舉凡醫業問題莫不詳細討論新舊醫家讀之可爲行道之南針醫學生讀之可爲良醫之準備病家讀之可爲擇醫之標準洵關心醫學者必備之書也用上等道林紙精印裝訂美觀凡醫校醫團訂購在五十冊以上者概以八折計算

上海亞爾培路四〇八號

醫藥評論社

上海跑馬廳路五〇七號

經售處：
康健雜誌社

上海愛文義路池浜路

醫師公會

上海馬浪路新民邨四號



女性醫學的通俗講座

陳德全

▲女性的性生活——月經的週期——排卵作用——妊

▲娠歷——受孕的診斷——想像妊娠——妄想妊娠

如果以為女性從月經開始期便可開始女性生活，

這是再錯誤沒有的了。女性生來便是女性，同時父母

們也對着自己的女兒說：「女孩子是不應該想那些事

的」，他們只希望他們的女兒能成一個女人便好，其

實這樣實在是錯誤的。女子是從生下來便帶着女性特

有的性中心的卵巢生長的，並且卵巢是和年齡取同一

的步調漸漸向前發育的，所以是決不能在及笄年華的

時代而突然的有了旺盛的發育。

女子的卵巢從很早就開始內分泌作用，身體受到

了這種影響，然後才能成為女人的。平常時卵巢的內

分泌作用，因為受着胸腺內分泌的抵制，所以不能超

過某種程度以上。及至十五六歲時胸腺的作用漸減，

同時卵巢內分泌的勢力因之而激增，所以才能在肉體

上及精神上完成一個有女性資格的女性。這時在肉體

上最顯然便是月經，所以月經的開始便是女性完成的

警鐘。

女子到十五六歲便是月經初潮的時候，同時內部也開始其排卵機能，所以女子到這時候已有受孕的可能了。但全部的生殖器及骨盤等似不能十分發達，所以要想製造一個完全的子孫，則女子非在二十歲以上不可。

以前的人類因為關於生殖上的生理不甚詳細，以為種子只在男人，女子只不過借用其肚皮以養育小兒罷了。乃時至今日，才知道了男子的精子入於女子的體內和卵子配合之後才能生育胎兒的。

但精子為數極多，且極為活潑，生活力亦甚強大，據某學者的經驗，精子入於女性生殖器後能生存三星期之久，但女性則不然，排卵之後最久者不過三日，普通一二日內卵子即失掉其生活力，所以排卵三日後，雖有精子進來則已沒有用處了。反之如果精子先行進去，而靜俟內部排卵，卵子出現即與之配合，如斯則當然可以受胎的了。可是這樣的機會至少，最普

通者為在月經過後，停若干日期再使精子入內為最易受孕的。要想明白此中的關係，最好先要知道月經和排卵的作用。

月經的來潮期間，普通是三四天或五六天的，從來潮的第一日起至下次月經的第一日止，——即月經週期——從前是以為四個星期的，但實際上並不限於四星期，也有比較早來的，也有比較遲來的，所以一般的週期可以分做三週間型或五週間型及其中間型等的。即以同一人而論，亦有或早或晚的。可是在每一週期中子宮粘膜必有四次變化，並且是不斷的反覆這種變化而活動着。

假定月經的週期為四星期（即二十八日），如除掉其先前十日及末後十日，則在中間者僅為八日，在這個時期中子宮內面的粘膜——即子宮內膜——是處在最平常的狀態中而休息的，所以將這八日的中間時期，稱做休息期或間歇期。又因為在上下兩次月經的中間所

以也叫做月經期。

排卵作用正是在月經期間內舉行，即由排卵日起至下次月經第一日止為期差不多是兩星期（十四天）。換句話說：排卵作用差不多是在下次月經來潮前十四日左右舉行。因為這樣，所以在排卵後的二三日起到下次月經來潮時止，在此期間中雖有精子入內，但卵子早已消滅，既不能行受精作用，則當然不會妊娠了。所以月經前妊娠率非常之少，便因為這個緣故。

反之，精子如能在排卵前三數日入內則最易妊娠的了。所以要打算得子的人們最好選擇這種時期舉行的受精作用。事實上，妊娠率在月經後數日內最多的原因，便是因為這個。經過了這種程序之後，受精卵即附着於月經前期的子宮內膜上，這時候妊娠才算成立，而月經前期的充血才漸次的棄掉，內膜也漸漸的肥厚起來養着受精卵。在妊娠四個月後，腫脹的內膜，一部分變成胎盤，然後再由胎盤養着胎兒以至臨產。

因為這種原故，真正的妊娠便是從受精卵附着於子宮內膜時起一至於臨產時為止的，但這種附着於內膜的時期為吾人不能窺知的，所以拿最末次月經的第一日算做妊娠的第一天，從這天起一至分娩日止，其間的日數便稱為「妊娠期間」。這種妊娠期間普通是二百八十日，從前的人將這二百八十日用十除，以其中十分之一的二十八日為妊娠月的一個月。可是若從上述的理由看來，則起初的第一個月是含着尚未經妊娠的日數的。但一般人豫測分娩的日期則似由最末次月經的第一日算起，算至第二百八十日便拿這天做分娩的豫定日的。

妊娠歷的一個月是二十八天，所以十個月是二百八十天，但太陽歷的一個月是三十天或三十一天的，所以太陽歷的九個便可有二百八十天了。可是這九個月詳細的算起來與二百八十天還要差七天的，所以在太陽歷的九個月中再加上七天，便可十足的達到二百

八十天了，所以這個第二百八十日就是豫定的分曉日。例如從一月一日月經起始，以一星期期間爲月經期間，其後便即妊娠而不再見月經了，從一月起再加上九個月等於十月，一天加上七天等於八天，合起來十月初八便是分曉的豫定日了。如果最末次的月經是從二月二十五日起以六日間爲止的，則在二月上再加九個月等於十一月，二十五天加以七天，合起十一月三十二日即十二月二日便是分曉的豫定日。但如遇加上九個月即等於十三個月以上的時候，則可在加完之後減去十二個月而照來年的月份算，但這樣的加上九個月再減去十二個月，非常麻煩，到不如最初即先減去三個月爲便利。例如最末次月經的第一日是六月十日，則從六月減三等於三月，十日加上七日等十七日，合起來明年的三月十七日便是分曉的豫定日。

以上的日數計算法只不過是一種豫定的日數，所以和實際上的分曉日不免稍有出入的。有時候是比豫

定日還早便行分曉，有的時候也會比豫定日較晚的，但大體上如果沒有一種規定，則在種種方面都感不便的，所以這種計算法從前就被一般人所慣用的。

x
x
x
x

如今再提到已否妊娠的問題上去，起初如欲推測是否已經受孕，則必須檢查血液與排尿的。如果從最末次月經完了後，第二次月經過兩個月仍不見來，只須內診便可明白，如已經過了三個月，那更就容易診斷的了。

但孕婦本身，最初是極難自斷的，有時候並不是妊娠而偏以爲是妊娠，以致手忙腳亂，結果只不過是徒損精神；有的已經是妊娠了，而自己仍奮不知，以致鬧出來流產等事；所以一到可疑的時候，便當急速求醫診斷以謀安全。

大體上說，如果月經中斷了，食慾沒有了，時而惡心或嘔吐，對食物好惡的分別極嚴，面色也失掉了

光澤，且時呈褐色的斑印，腹部的中央線也變成褐色，乳房也腫起來並覺發溫，乳頭呈赤褐色或黑紫，並從其中常流出稀薄的粘漿來，則大體可以當做是妊娠而無錯誤的。如果若求正確的明瞭，則仍須請醫生或產婆診斷。

世間常將腹膜炎或卵巢囊腫及其他種種病症誤認為妊娠的，甚至有時一點也沒有什麼特狀的人而被誤認為是受孕，等到過後沒有什麼麼現象發作時，這才覺得是被誤診了的。尤其是平常熱望着遠得子女的婦人，最愛有這樣事情發生。這樣人有時也中斷了月經，腹部也漸漸的腫起，乳房也覺得是在膨脹，同時也有嘔吐或惡心的現象，其中甚至有覺得胎兒在腹中蠕動的，以致合家紛紛的豫算分娩日期，等到好久不見動靜之後，則又疑心起來，甚至有的在豫定分娩日左右發生腹痛症，等到請來了產婆之後，則胎兒又不出來了，以致鬧成了笑話叢生，但這都不過是想像妊娠

或妄想妊娠而已。起初是因為受精神上的作用致使體內增內分泌，發生障礙，或為月經停閉，或為皮下脂肪增多致使腹部膨脹，而將腸的運動當做是胎兒在腹內運動，在與分娩豫定日相近時則又偶因腸部的痛楚而當做是臨產的腹痛，大體上只不過因為這幾種誤念所致的。

及至臨到與分娩豫定日相近的時候，如覺以上的各狀都有些可疑，則便先去求問產婆或產科醫等，但醫生如立即答之以非妊娠的話，則她們仍似乎不甚相信，及至聽到了醫生對想像妊娠懇切的說明之後，她們才會理解，而直至現在的妊娠徵候也便雲消霧散了，同時她對豫期着的小孩就不得不大失所望了。但是其中也未嘗沒有和這個實例相反的。

這是因為另一種女人，以為妊娠在人前最為丟臉，所以對妊娠發生了一種恐怖，暗中極盡遮掩的能事，而一旦月經停止及種種受孕徵候出現了之後，才去

登門求醫，如果醫生將診察的結果斷定爲非妊娠時，則由失望一躍而爲得意，臨去的暗淡面孔突然會光亮起來而踏向歸途的。

但，如果是知道了確已受孕，則無論何人都應當遵守相當的攝生法的。

X X X X X

因爲妊娠並不是一種疾病，所以用不着當病人般的處置，只要能守着平素的攝生生活便可以了。妊娠雖是生理上的一種機能，但體內的變化是非常的厲害，例如平素僅有雞卵大小的子宮，只要經過了九個月時日則便可脹滿了全腹，身體的各部也都變了狀態，所有的抵抗力一齊的銳減，因一點點的不養生便可引致疾病，或者現在已經有了的病而致加重的。所以在妊娠期間比平素更應深一層的注意，而保養的方法只要和平日一樣即可，萬事不可過度，以免發生其他的意外。

即身體的動作亦應緩慢而保持安靜的，但只臥着不動或只坐着不動也是不好，可是過激了也是不好，如忘去了自己是在妊娠，而登山越野，跑步游泳，此等過度的運動爲最不適宜。普通如能打網球則尚無不可，但如手舉過高或過急，都能牽及腹部，所以也要當心。雖極輕之物，但如高取或高送對身體必有不良結果，過重之物當然更不可摸碰的了。洗濯縫紉等如係日常習慣之事，則可減量工作，不可過施無理的家。樓梯或其他階段亦不可頻上頻下。其他如日常的家庭瑣事，或其他的職務等如爲日常所習慣，則在懷孕八個月以前似可工作的，但這裏必須要考虑一下職業的性質，並在可能範圍內減輕平日的工作，以身體不感覺疲乏及不生其他障礙爲限。

散步等亦須在天氣晴爽及空氣新鮮的地方舉行，適當的散步在精神上肉體上都有極大的裨益，如食慾因之而增進，排便因之而順利，所以妊娠的經過也必

定獲得良好的結果。可是走極長的路程，或無理的徘徊於酷暑嚴寒之中則亦為不當。車馬等代步之物，一般在短距離內則不會發生問題，如是長時間的乘坐則必須注意的。因為車子振動的大小與多少極與身體有關，汽船等雖無振動之虞，但因暈船而致嘔吐則仍有不良影響，所以長途的旅行最好在妊娠期內免除以求萬全。但因不得已而不得不如斯者，則在懷孕五六個月後尚可試行，但這並不敢十分保險的。

不僅肉體如是，即精神上的過勞也與妊娠相接觸的。平常以書寫為慣的婦女則妊娠中尚可繼續，但必須減輕工作程度，尤其在分娩較近的時候更不可使精神過勞，而一般在妊娠期中最不可使精神有所牽掛，或使感情激昂等情事發生。

x
x
x
x

從前所講的胎教，也極有幾分相當理由的。即妊娠期中任何不攝生都能直接的影響於胎兒的身體。

誠然，早前相傳的事項中，難免沒有牽強附會及迷信的地方，所以不可儘管照樣去相信的，但大部分都是含有訓誡的意味的。

如妊娠期中使柄杓飲水則生下來的小孩，屢袋必像個柄杓；從衣袋樣掏出點心吃，則只定生像口袋樣的孩子；此等傳說只不過是警戒一般的禮貌。其他如孕婦看見了失火則生兒必長赤痣；或看見了死人的面孔則生兒必有青痣；此等傳說只不過為使人避免強度的精神感動。或如食草魚及鮑魚之類則生子必為醜貌；此等為警戒孕婦注意食品以免致消化不良。妊娠中母親的精神狀態，雖然不可相信能直接的轉移其胎兒，但母親的狀態也不能與胎兒全無影響的，母親的精神狀態可以直接的影響於自身的肉體，母親的肉體既受影響，則胎兒的肉體與精神當然要受其影響了。

妊娠中在使精神避免強烈的感動之外，尤應給精神以休養，並作適當時間的安睡，徹夜或朝睡等都極

爲有害的。

X X X X

食物方面雖然沒有什麼特別選擇的必要，但至二個月之後，總應要起一些症狀的，所以此時總宜選擇自己喜好的食品，如果要想吃的話，即便有一些不其消化也可以少量嘗試的，而因爲易於消化或因爲有醫藥上的價值勉強的食用已所不好的食品也是不好的。起初食慾雖甚減退，但懷孕日久，胎兒方面亦需要營養，食慾會由減退而增進的，所以有時候每天可以進四次的食物。

食物中不能禁用的即一般人都認爲不易消化的東西，或含有藥料味的東西也不可多用的。因爲如係少量則可增進食慾並助長消化，所以是不可斷禁而亦不可濫用的。妊娠中因爲最易排便，故芋頭，豆類等易起便秘的東西總要少吃，並不可忘記多食水菓及新鮮蔬菜類。因爲此等對於維他命(生活素)的補給上極爲必要，而尤以在妊娠中胎兒極度需要維他命，所以

一稍松懈，則必起缺乏症的。妊娠中可與平素同樣洗浴的，但時間不可過長且水亦不須太熱，溫泉洗浴一日一次亦可，但如有經驗則二次亦無不可，惟冷水浴及海水浴則須禁止，且須注意坐浴時之姿態。衣服則可應春夏秋冬氣節而易，只求其達到保溫目的即可，不必多穿，帶類亦不須過緊。腰帶對初次妊娠則無甚要緊，但以不緩不緊適度爲限，如果是第二次妊娠，則有不可不束緊褲帶的必要。

大中華印務公司

排工精緻
印件精良
交貨迅速
定價低廉

如蒙惠顧

保證滿意

地址 上海二三五七號

電話 四八七五號

酒類對於精子和卵子的影響

劉蒼智



酒精飲料在人類生活上，直接間接有極其重大的影響：不僅是傷害個人的身心，對於子孫也要遺傳下一種悲慘的毒害。

現在先就酒精的藥理方面敘述一下：

我們之所以把酒拿來當做嗜好品或藥品使用，是為利用牠的一種興奮作用。飲後能使精神機能陷於發揚狀態：聲音宏大，辯論豐富，動作活潑，顏面潤澤，呼吸和脈搏增劇，身體有溫感等；但若精細地加以觀察，即可明白這類現象實在並不是一種真的興奮作用，不過是大腦的一部份已發生了麻痺作用的緣故而已。

即在精神界裏的注意，判斷，反省等細密的機能衰減下去，對於自己的判斷發生錯誤，很輕易發表自己的思想，自己是覺得筋力增加了，但實際則相反，筋力是在減退的。酒醉的時候，亂和不認識的人講話，無謂的不自主的喜怒，這類的現象我們是常常可以看到聽到的。

急性中毒

飲用大量的酒精飲料之後，就發生急性酒精中毒，即呈泥醉的狀態，對外界的觀察力判斷力十分減退，動輒發亂暴的行動。若分量再增，精神就完全錯亂

，運動失常，若分量過多，就陷於嗜眠狀態，甚至引起脊髓麻痺，各種反射作用消失下去，以致人事不省。

慢性中毒

連續地飲用酒精飲料時，就發生慢性的酒精中毒。侵入體內的酒精，使身體的組織起病的變化，雖酒精由體內消失了去，但這種變化還是繼續着，漸次加重，在一長期年月之後，就要生起病來。

曾經有過一個飲用酒精的實驗，其結果如下：

- 一．酒精侵入身體後，赤血球和白血球減少。
- 二．酒精侵入後，至兩小時，最高至四小時的時候，此種現象略恢復舊態。

三．以體重一千瓦酒精三瓦（1000比3）的比例飲用酒精時，就起前述的變化；但酒精增至八瓦時，白血球依然減少，而赤血球反而增多。

關於精神作用，日本三田博士也有一個實驗，其結果如下：

- 一．飲用酒精後，用箸運動減弱。
- 二．這種運動的減弱，到飲用後兩點鐘時就顯著起來。
- 三．飲用酒精後，計算能力減退。
- 四．酒精能使心內的計劃能力低弱。
- 五．酒精對抹殺力給與不良的影響。就是說酒精之對於血液和一般臟器很明顯地是有害的，同時還使精神的能力減弱。

然而酒精可以刺戟腸胃而使食慾增加，並可促進消化品的吸收能力，故在疾病的恢復期，可將牠拿來當做強壯劑飲用。不過連續飲用後，就要引起臟器的變質，在遺傳上是有惡影響的。

酒與遺傳的關係

一般人都知道，在酒徒的子女中，白癡，癲癩病

患者，變質者，精神病者很多；在實際上也常發現在酒徒的子女中有很多近視者口吃者；許多犯罪者，又賣淫婦的父母常常是好酒家，這種事實是很明顯的。

根據登梅氏的統計，大酒徒的小兒五十七人中有半數在生後一年內死亡，又全數之八五%是體質異常；反之，不飲酒者六十一人的小兒，有八一·五%得到健全的發育。

根據達爾文和穆萊的示例，在酒者的家族到了第四代就滅了種。

根據佛林明的主張，在酪酊中受胎的子女，父母雖然壯健，但結果常帶神經病，或神經病性。

醉時受精的研究

這種研究曾在比較的近期中發表過，若根據這種主張，醉時受精的子女中，癲癇病患者特別的多。

考察起癲癇患者與酒的關係時，瑪爾金主張在生

存着的酒徒子女中，有三分之一害這種病，我覺得此說不免稍近於誇張。費列的報告是：三八·三%男性患者和四六·九%女性患者的父母，帶着酒精中毒。賓斯汪格在六〇七個患者中，調查出有十三人的父母是飲了大量的酒。

鳴佛內爾研究的結果，患者的兩親中了酒毒的很少，因而不承認酒毒損傷了胚種而生這種病；然而根據該氏的觀察，也承認和酒有關係的。又父母先系為甚麼飲酒呢？這也是問題，大概因為先系有什麼人格的缺陷。從該氏的二〇〇〇個示例中調查下來，僅有六%是純粹遺傳的中毒者。

我所遇到的八〇〇個癲癇病患者中，有七十餘個的兩親係嗜酒者。

兩種關於遺傳的學說

一種是達爾文，拉馬克，海凱爾等的全體遺傳說

，此說的大意是：在每個人的一生中，不斷的由身體的每一個細胞，分出極小的微質，集合在胚胎細胞裏，因此在一生裏所有的變化，都遺傳給他們的後裔。

另一種是瓦斯曼的胚胎質一貫說，此說的大意是：胚胎質的有效成分，不完全用在兒體發育的時期；成爲新器官的基本的，僅係其極小部份，這部份累代一貫的聯結前代與後裔；故由前代遺傳給後裔的，只是構成素質而存於胚胎的性質，而在生活的一段中因外部的影響得來的性質，是不會遺傳的。但是，雖是外來的禍害，假使它是直接侵犯胚胎質的，那就要成爲遺傳的原因了。飲酒對於遺傳上弊害就在這裏。

我也曾經拿老鼠來試驗過，看一看酒精及於精子和卵子的影響是怎樣？試驗的結果，顯明地知道它是能減少繁殖力，並產生虛弱的子孫的。因爲目的不在此，故沒有調查精子和卵子的直接病象。

總之，不論從理論上說，或從實際上看，酒精對於精子卵子之爲害，是一樁無疑的事實！

臨床
必攜 **新撰處方學** 牟鴻霖譯

△皮面精裝 △實價二元

本書爲日本醫學博士黑田昌惠本多芳郎兩氏所共編，分量最合國人體格，出版數年，已重印八版，可見其價值之一般，內容，藥劑分四十餘類，摘出各劑藥理，醫治效用，適應症，禁忌症，及調劑法等之大意，並附有注意及備考二欄，詳述緊要事項，又於各處方例末，列記其應用配和及禁忌藥品，以便讀者隨機配合，且各藥名附有原文對照，以期正確，全書四百餘頁，裝成袖珍精本，攜帶便利，洵吾國臨床醫家必備之要籍，吾人無醫自療之珍本也，

本書特色：

- 一，定價低廉，
- 二，裝訂精美耐用，印刷醒目。
- 三，所有病名藥名，全係審定名詞。
- 四，原文中間有西名缺如者，譯者均一一加入。

上海 北平
重慶 廣東 **北新書局發行**



精神勞動者食品上之建議

篠田義市著
怡云譯

使用頭腦者所需之熱量

精神勞動者，即為使用頭腦者，包括公務員（事務員）教師文士實業家等，其於食品方面，所消費之熱量極微，僅於每小時，消耗七—八加羅厘（Calorie 為熱量之單位，即一克水增熱一度之謂）而已！

彼等皆使用腦力，在服務時概執毛筆或鋼筆等信筆捷書，身體上無特殊之勞動，所以無需多量之熱，僅於八小時之勞動中消費二〇〇加羅厘，即為其新陳代謝（Substitution）之最高量矣。

雖然，用腦力之人，多為服務於智識界者，其需

要之熱量為保持或回復其情緒與意志等之機能者，故影響於新陳代謝之需要率，決不可少也！

至以用功為樂事者，食慾則有相當之充進，並有欲嗜食美味者。凡以自己之自信力，認用功為必要，而夜以繼日以為之，當午夜腹空時，以儲備之小鍋煮製食品以充饑者，蓋嘗有之。

營養不充分則肌肉瘦削

如不以用功為樂，而出於勉強者，則往往精神疲倦，而食慾亦不能亢進矣！蓋情感逆於意志，無努力之概念，故事事悲觀，食慾之不能增進亦其一端也。

至於食慾不旺，則新陳代謝上需要之同化作用，無從提高，此可深思者也。夫任意閑食不予胃以信約，致消化與吸收陷於不良，結果雖食亦無益於身體，而漸近於饑餓之狀態，形體遂日以消瘦矣！所以然者，於筋肉勞動時體內之成分，漸加消耗；異化作用提高不已，而抑制此異化作用之機能，自必日就衰微，漸形瘦削也。

或謂患者司忒利亞（一名比斯的里，急性舞蹈病之一種）病者，并不攝取食物，而亦不見消瘦者何哉？此當予以解釋與研究，但非本文範圍之所及，故不論之。

精神勞動者之平均食量

精神勞動者所需之食量，宜列表表示之。熱量亦當列表，以加羅厘計之。凡男子，普通每人之體重一公

斤者，需熱量四〇加羅厘，若精神與肉體等兩項勞動

兼行之人，普通每人體重一公斤，需熱量四五加羅厘，此是普通者；若運動較少，即可依此標準而遞減矣。

上述之標準數量，普通每一精神勞動者於一日之間，需熱量二二〇〇加羅厘。蓋此二二〇〇加羅厘之熱量，係於食物中吸收而夫者也。故我人於攝取食物品質等外；尤當重視食品之分量，今分別敘述於次：

凡人所忽視而實宜注意者；即蛋白質（Anabolism）之量是也。食之過多或過少，均非攝生之道。故當以體重為標準：凡一公斤之體重，需食一〇乃至一〇五格蘭姆，故普通人之食用蛋白質，每次以七〇乃至八〇格蘭姆為適量。

所有含蛋白質之食品，概可分為植物性與動物性二種：動物性如肉，內臟，魚，雞蛋，牛乳，與土斯等，植物性如豆類，豆腐，豆醬，麩，芋與百合等，凡食用之者，以不偏於任何一方為要。

維他命與無機鹽類

其次為維他命 (Vitamins) 與無機鹽類 (Inorganic Salts) 等尤當注意其不足。維他命則有 A B C D 等數種；無機鹽類，則如鈣 (Calcium) 鈉 (Sodium) 鉀 (Potassium) 鎂 (Magnesium) 磷 (Phosphorus) 鐵 (Iron) 以及其他等皆是。

他若果實與蔬菜等，當以肉，魚，米等之量相為比例，而攝食相當之量。又以力求生活上需要之量而食用之為要。

凡精神勞動者，運動殊少。故須選擇易於消化之食品食之。尤宜時時注意其消化之弱點。

尚有須注意者：即宜選分量少而熱量多之物品食之，總以無傷於腸胃，不至因食物而致腹脹，及頭腦遲鈍，能率減低為要。故凡含有不易消化之纖維多的蔬菜，均宜少食，而穀類亦不可多食也。

若以麵包代用米飯，(指華南而言，華北常食麵食，不在此例，) 蓋習慣亦有不同者，則常時食之，亦易生厭，若減少穀類與麵類，而多食脂肪類之食品；則亦有損於腸胃。凡患者，尤宜注意及此。又於攝取脂肪時，如食用牛酪 (Butter)，牛乳，雞蛋，豬油脂肪等，須和以植物性油，裹而食之為佳。

為便利起見；且可不為含碳水化合物 (Carbohydrate) 之多寡所限制，則宜採取脂肪以代之，藉以攝取必要之熱量。但於筋肉勞動者，則比較多食碳水化合物之食品為要。

茲將吾人可以適用之餐點食品表照錄於左，以備讀者之參考。

餐點食品表

朝 餐

種類

品名

分量單位(克)

蛋白質量單位(克)

熱量單位(加羅里)

一 果實

無花果

一〇〇

一·一

三三

牛乳

五〇(和水四分之一)

一·四

三九

糖

一〇

三九

二 點心與菜肴

麵包

八〇(薄切爲四)

六·四

二一九

牛酪

一〇

八〇

黃瓜

二〇

〇·一

二

三 脂肪質等

牛乳

一五〇(和水四分之三)

四·四

八七

雞蛋

五〇

五·五

八二

共計

一九·九

五八一

註一· 無花果之外皮上，并以二成之麥粉，橫切成片，和牛乳與甜食之。

午飯

種類

品名

分量單位(克)

蛋白質量單位(克)

熱量單位(加羅里)

一 甜食品

百合

一〇〇(一個)

四·三

一五七

牛酪	10	80
豆腐	200 (一塊)	111.2
菠菜	300	0.6
菰 (藷之類)	3	2.2
飯	240 (分盛淺淺二碗)	3.9
共計		133.2
		633

註一．百合，則將其鱗狀葉片，逐一剝離之，洗滌清潔以後，加水，和食鹽及糖與牛油等外；再加少許酒，煮炒食之。

註二．豆腐於煮出汁滷後，加以少許之糖與醬油，煮炒食之。

註三．按原文：豆腐一事，為日本紀伊國高野山製之高野豆腐，此種豆腐，有類於我國蜀產之蒟蒻豆腐，用蒟蒻之塊根，磨為粉末而製之者，表中所列之豆腐；即指彼蒟蒻豆腐也。按蒟蒻，一名鬼芋，其根似半夏而大，大者如碗，生於陰濕之地，吳閩等處均有出產，閩省則植之於樹蔭之下。

茶點

種類	品名	分量單位(克)	蛋白質單位(克)	熱量單位(加羅里)
充飢之品	蘇打水	一·五	一·六	六·五

茶
飯團

共計

註一・按茶點，日語曰：「間食」；即點心之意，於每日午後二時食之。

晚飯

種類

品名

分量單位克

蛋白質量單位克

熱量單位(加厘羅)

一 牛酪豆醬汁

豆醬

二五

三・一

四〇

牛酪

五

四〇

芋芳

五〇

〇・三五

五〇

乾豌豆

少許

五〇

二 魚類之炸食品

魴鱈或竹麥魚
等硬鱈類之魚

八〇 (一尾)

一七・〇

一〇六

炸熬用油

一〇

〇・二

九三

土當歸

三〇

〇・二

三

三 佐食用果實

核桃

一〇

二・七

六九

康健雜誌

精神勞働者食品上之建議

蘋果	五〇
花片	五〇
柿餅(乾柿子)	二〇
連玉	少許
麥郁納斯	一五
飯	二四〇

共計

一日總計

〇・一五	一八
〇・七	三〇
一・二	四二
三・九六	一〇〇
二五・四〇	三〇七
七四・〇〇	八〇〇
	二二二六

註一。芋乃按原文爲里芋，即芋茺之一種，亦有地下球莖，可供食用。

註二。土當歸爲五茄科多年生植物，其嫩芽可供食用，表中所列者即此。

註三。連玉爲荳科植物，實小如綠荳大。

註四。麥郁納斯是譯音，食用時，加以少許糖，製成甜品食之。

註五。炸熟用油，原文爲 [Salad oil]

即調味用油之意。我國一般社會所用者，有豆油，菜油，花生油，胡麻油等多種；此外有用豬油者；亦有用棉子油者，今將後二者除外；就前者之四種，而述其梗概，附記於次：讀者就其嗜好而選用之可也！

1. 豆油由大豆之種子中榨取者，爲黃褐色之液體，具有特臭，俗所謂豆腥臭。精製者

色黃無臭，味甚良，冷至零下七—八度而凝固。

2. 菜種油俗名菜油，由油菜之實榨出者，粗製品為暗褐色或暗黃色，貯藏過久，則發生不快之臭氣。故於出售之前宜精製之。

3. 花生油俗稱生油，由落花生之果實中榨出，其榨取法分三次：供我人食用者為第一次榨出者。至第二次榨出者供燃料用；第三次榨出者為製造肥皂之原料，供工業用。觀其外表，幾與橄欖油相似。故常以此充用之。

4. 麻油一名胡麻油，由芝麻之種子內榨出者。壓榨法分冷溫二種。冷榨者無臭，帶淡薄之味，俗所謂大車麻油是也；至於溫榨者，色微暗，色味俱較濃，俗所謂小車麻油是也。

康健雜誌 精神勞動者食品上之建議

天廚味精

調味上品



天廚味精公司出品

康健雜誌社法律顧問

沈宗泳律師

事務所 上海北京路三七八號

景雲大樓四樓三〇三號
電話九一九一七號



以塗油法行日光浴

維寶

古代康健術之再生

據說絕世美人克略巴特拉曾以香油塗全身而在深夜的祕房中誇耀自己的豔美，賢王所羅門大衛王也以納爾達的香油塗於全裸的身體。純良的植物性油使肌膚生媚人的快感和芳香，這是古希臘巴比倫，及埃及人所最愛賞用的。最近，有人提倡一種塗油全身即行日光浴的方法，在健康上有非常的效果。

實行裸體塗油的方法，這是維也納大學的斯的士卡爾教授及勃里馬留斯氏所提倡的。兩氏研究的根據：(1)希臘人及埃及人在冰水浴前後須五體塗油的事

實：(2)在運動競技，戰爭，訓練等需要緊張行為時候的前後，也使用油的事實。結果便完成了「日光浴或按摩時用油的效果」之科學底研究。力向病弱者或身體衰弱者說明若在日光浴或按摩時以植物性油塗身體，能有非常的效果。柏林大學教授修爾茲博士也就運動競技的人員，運動選手，士官學校學生，及兵卒勞動者等實驗，結果承認了奧斯的士卡爾教授同樣的事實，並公布一文，引起學界的注意。

塗油的效能

這些人關於「塗油的日光浴的效能」所陳說的幾

點是：

一、全身塗油時，由於滲透性而給皮下脂肪以愉快的刺激，使新陳代謝旺盛，促進血液循環。

一、油質本有保溫防寒的作用，塗於全身而行日光浴，不至於受風寒。

一、全身塗油時，可防止皮膚被日光灼傷。

其他還列舉了種種效能，在日本，如三島雲海氏也有這種主張，甚至於出版小冊子實行宣傳。

塗油法

據同氏的意見，使用的油是橄欖油，胡麻油，或樟油等，以此塗全身而行日光浴，浴後用藥布完全拭去。這是非常有效的。頸頭部的可厭的皺紋會不知何時地消失，使心身同時返老還少。



志頤堂詩文集出版預告

如皋沙太史繩先生，通藉以還，即隱居珂里，不欲以事功表見，而其文章道德，砥礪後進，厥功甚偉，丙寅季冬逝世，所遺著作甚富，華深微妙，儒釋雙融，昔人讀般若者，義旣天淵，詞仍海溢，先生誠有焉，茲集計駢散文三卷，詩詞十二卷，題跋文二卷，用上等連史紙，仿宋精刊，分訂六厚冊，合裝布函，定價國幣六元，准予下月內出版，有欲購者，請向下列兩處定購可也，上海佛學書局謹啓。

如皋城內沙志頤堂

上海威海衛路七一四號宋藏會

吳鑑泉氏的太極拳

(續)

陳振民



29 十字手

動作詳第28圖。

30 斜擡膝拗步

動作同第13圖。(按，本誌第一卷第五期所登之1

3圖，係16圖之誤，於第六期中已更正，請參看

！)

31 翻身斜擡膝拗步

動作同第16圖。(按即第五期所登之13圖。)

32 攪雀尾(一)

動作同第3圖。

33 攪雀尾(二)

動作同第4圖。

34 攪雀尾(三)

動作同第5圖。

35 攪雀尾(四)

動作同第6圖。

36 斜單鞭(一)

動作同第7圖。

37 斜單鞭(二)

動作同第8圖。

38 肘底看捶(一)

左手棚向東北，臂作半圓形。右手舒展後亦引向

東，略伸於左手之前下方約數寸，手心向北。腰部隨
向東轉。身體向東稍傾。面向正東。左腿實。右腿
虛。

39 肘底看捶(一)

腰向後倚。坐全身於右腿。左腿伸直變虛，足尖
上翹。兩手改掌爲拳，右拳隱於左拳之肘底，兩拳上
下相對成直綫，距離約尺許。如第39圖。

40 肘底看捶(二)

身向前傾。左腿由虛而實。左拳改爲掌，向東伸
出，右拳隱於左肘之底。如第40圖。

41 倒猿猴(一)

身體後歇。全身坐于右腿。左足抬起後退一步，
左掌收回，作一圓圈，復伸於面部之左前方。右手改
拳爲掌，略近左膝。如第41圖。

42 倒猿猴(二)

左足後退一步。全身坐於左腿。右足抬起。右手

康健雜誌 吳鑑泉氏的太極拳(續)



(二)捶看底肘 圖九十三第



(三)捶看底肘 圖十四第

向後作一圓圈，復伸於面部之右前方。左手前伸落下，略近右膝。

43 倒猿猴(三)

動作同第41圖。

44 倒猿猴(四)

動作同第42圖。

45 斜飛勢(一)

左手翻掌心向上，略縮向後，指尖與鼻尖成一直線

。如第45圖。

46 斜飛勢(二)

左掌伸向前方。左足亦進前一步。右手伸向後方，

手掌翹起，目注右手。如第46圖。

47 提手上勢(一)

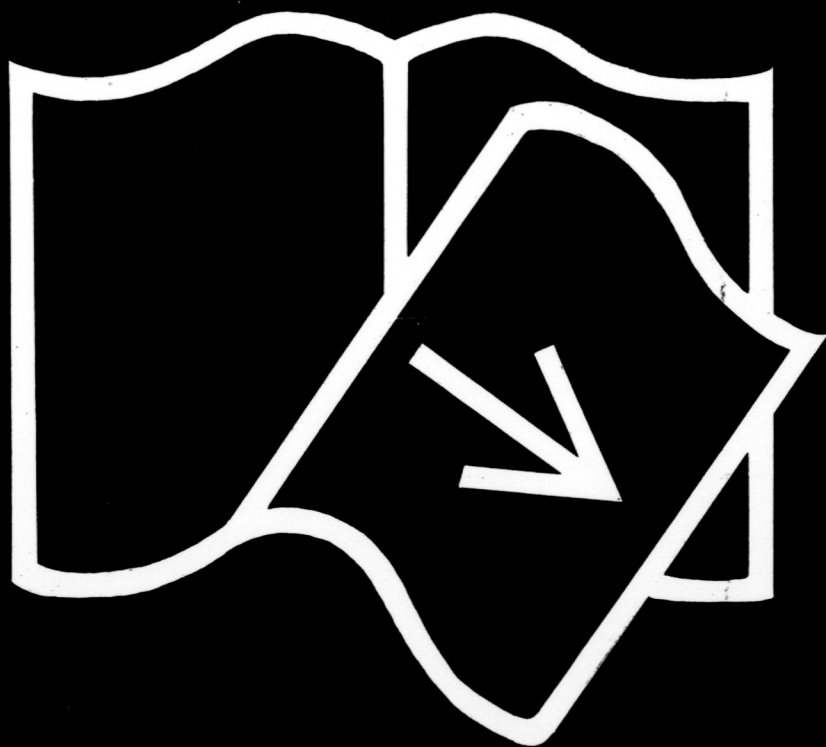
身體轉正。面向南方。左手向上抄至額前，下落至胸際，掌心向外。右手向下抄，貼近丹田，手心向上。如第47圖。



(一)勢飛斜 圖五十四第



(一)猴猿倒 圖一十四第



原件短缺

缺P51—54

而又極以為奇怪的，是馬利亞因為什麼感到了聖靈而誕生了耶穌；現在聽着先生的話，許多年來的積疑也都冰消瓦解了！使我神往着天國，這也是神的一種嚮導，真是感謝。」但是吉波得毫不假思索的回答了：「真是稀奇古怪的事，是你想錯了，處女生殖在那些高等人類裏是不會有的。」牧師先生聽了這句話，頓時減去了他的高興。上面的敘述看來，可以見得本問題之被人誤會了！

處女生殖之辯證

這也許誰都知道的，但是依照次序，先把處女生殖辯論一下。依有性生殖的出發點，按理受精的卵子是由發生而生長；但有時卵子並不受精，獨自分裂發生而為單調的現象，這就是所謂處女生殖。總之，這是一種因某一原因而離開了有性生殖應走的路的方法；也和出家還俗有同一的形態。同時又能巧妙地改造

自然，在這時候，雄性是完全不存在，就是存在也沒有精蟲和花粉，又因糞皮而變為無用。如以植物來說，則如白蒲公英有普通所易見的；以動物來說，則如生在薔薇花芽上的蚜蟲，及生在池水裏的水蟲；這些從春天至夏天或初秋，不生雄性，只有雌性在盛行着，只生產雌性。尤其是這些蟲，在漸漸冷的時候，就生出雄性，交尾而施行正當的有性生殖。其他如蜜蜂或胡蜂等，雌性為由平常之方法，受精的卵子中生出，但雄性則必由不受精的卵子中生出。總之，生出雄性的時候，是施行着處女生殖。這種動物猶其最奇怪的，是在一度交尾後，雌性則能永遠將精蟲藏於體中，於產卵時期即將卵子配合之，使其受精而生產，這就成為女王蜂或工作蜂。（工作蜂原為雌性之一種，因發生中營養等之關係而失其生殖力者。）但如變更其方法，卵子避開精蟲而通過時，則生出了不受精的卵子，這就成為了雄性，因自然之賦與，人類當然作

不出這種方法；女性中心主義者，當然也是試不出這些方法。

人爲的處女生殖

所謂人爲的處女生殖，就是在普通必須與精蟲在一處方能發生出的卵子；現在用人來施以一種刺激，使其感受到這個，而能自然發生生長的現象。由於前面所述的萊波，茲拉傑對於海膽海星的卵子施行的成功，現在是對於各種的動植物的卵子都能製作了。

而且也用不着藥品了，只要稍微增高一點溫度，或者曬以強烈的光線和紫外線，或者摩擦牠，震盪牠，針刺牠，當然因種類之各異，或以甲方法成績爲佳，或以乙方法成績爲佳；例如蛙與蝶蛹之卵子，由雌性之腹中取出，以針稍刺及有顏色之處，或將其同一動物之淋巴液和血液滴入之，更爲有效。這樣，有許多就能生長成爲蝌蚪，如果是蛙，則更有一小部分能生長

成爲蛙。

在植物這一方面，如得藻一類的「伊達莫」的卵子，暫時放在脂肪酸的海水溶液裏；還有如「富西納西米得奴」的卵子，用針刺之使其發生；這時候不但對於卵子，就是雄性的性器——藏精器的內容，在其還沒有成爲精蟲的時候，同樣的用針刺，也能長成爲一個個體。有些膽小的人說：「真是不得了，男人也可以用一根針使他生孩子了，不怪連老人也都在希望長生不老。」

還有更有趣的，在植物的時候，如果想去使牠們配合在一處，把兩種種類的花粉配合上，有時雖不能夠受精，而發生的花粉管則移到旁邊，卵子就受到了一種刺戟，自然而然地開始發生了；有時竟很順當地，精蟲脫出了花粉管，走進到卵子的裏頭；可是這是種類不同的悲哀了，因爲有些東西，或者在裏面存在着特殊的物質的阻礙，怎樣也不能和卵子的核去結合

，這樣就只有懷抱着希望，有的竟走向牠的死路。然而卵子因精蟲侵入的刺戟，不斷地開始發生了；總之，是開始知道了人們所間接施行的處女生殖。例如「伊奴霍茲」這種種類，將花粉配合上的時候，就完全停止了剛才所敘說的急迫的現象的過程；而這時候所生出來的兒子，還是和母親相似，也就是因為這個原因故。

再敘說一個有趣味的現象吧！種類完全各別的東西，如果施之以同樣的實驗，精蟲還是能很照規矩的走進卵子裏；但是因為精蟲的外皮過強，卵子的核就死了；這時以精蟲作為核，卵體就開始生長，有時成為了一個個體。這時候，兒子就很有像父親，這因為女的不過是借與了軀殼，身體的裏面心肝腎臟則都是父親的東西，女的就好像運道不好，抽了一枝下下籤一樣，她們就被拋棄而沒有人理。

從上面所敘的實驗裏，就知道事實上精蟲雖然不

跑進卵子裏，而能以人為的使卵子有分裂發生的機會。但是「富西納西米得奴」因為先天的特殊關係，能得到充分的發生；在「伊奴霍茲」的時候，雖也很有成功，但是很羸弱，沒有生殖能力；在動物裏，除去蛙和蠶以外，都是在中途就死去的。就是蛙，也沒有能夠一直活得很長久，能夠活到做父親的時候。總之，人們雖然想盡了方法給以機會，但是因為精蟲還不能一致，生理上有很大的缺陷，不能夠得到圓滿的成功。

關於這點，也再不用着詳細敘說了；總之，在人類的卵子還沒有作成以前，也要經過很多麻煩的手續呢！

為要得到良好的結果，是非從人類着手試驗不可了！

人類的卵子，本來是不能夠處女生殖的，因為是自然的賦與，所以總不很容易想法；而人為的處女生

殖，究與植物的時候兩樣，在母體內，還未能夠施行。而可供實驗的種類，也真是九牛一毛，脊椎動物中也有蛙和蟻蟻；而有些依這個方法而能發生的，大概都是在發生的半途就死亡了，能完全長成的，又都是很羸弱。依理推想，「富西納西米得奴」可作為例外，如果也能像這樣施行得很好，但生殖能力還不知是怎樣，實際上從顯花植物來觀察，也明白得多了。

總之，人類如果照這樣施行，能得到良好的結果，真是意外的事；但如果學術再進步，再能有較好的改良的方法，當然也不能斷言不能夠，可是真缺少這些的可能性。就算是能夠成功，這也只有是孤兒的悲哀，沒有父系的遺傳質，也是極不健全的；這將如何處之呢？何況從現在的這些智識，更不能夠斷然的回答一句：生出來的兒子是否有生殖能力。就是有了生殖能力，像人類這樣去施行了人為的處女生殖，還有一種不能生出男性的理由；因為這個原故，這個問題

雖然有一個可能，但如要獲得一個和普通一樣的人，真有許多困難，要超越這許多難關，也非人力所能及得到的；如果學術能夠進步到能超越這些困難，但這時候說不定別的動物也會製造人類呢。

現在，無線電是這樣普及，電氣也這樣發達，三百年前和四百年前，誰曾料想得到能夠這樣呢？在那時候，誰曾料想得到後世能用飛機來戰爭呢？

那末在幾百年後，人類的卵子能夠成功人為的處女生殖，誰又說得定不會有這種成功呢？到那時候，女性中心主義也許能夠存在了。

自然的路

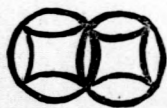
簡單的生物，是能無性生殖，同時也能有性生殖；牠們的有性生殖，是沒有雌雄形態的區別，同牠們的生殖細胞裏是沒有卵子和精蟲的區別；同形同體，所差別的只是性的不同。但越是高等的生物，則漸漸

地有了卵子和精蟲的區別，一方是缺乏面運動性，體大而貯有供給兒子的養分，另一方面則經常地傳送遺傳質，同時擔任生產的刺戟的任務，是只作着這些事情，因之形體小而又輕快，且具備能走向對方去的巧妙的運動性。總之是由一種分業而進化來的；而同時產生這種種的生物體，次第地進化爲分業，生卵子的一方面，就接受精蟲；能夠適合於哺育小孩；在能生精蟲的一方面，就能夠有很好的機會把精蟲傳給對方，不但在體質方面，就是心的方面，也是這樣發達進化而適應來的。在人類是更達到了極頂。然而只是卵子和精蟲，還是不能成爲一個生物，就像兩者不合一不能成爲OK一樣，產生卵子的女性，和產生精蟲的男性，以分業的結果，其生來不足的地方，由一方面強達發達的地方來互相補助，有無相通，兩者如一體，才能得生存的安全，講求保持人種的方策；這些就是一種適應自然的行動。不過在人類裏，心是最發達，

不知不覺地思用了這個利器，終於是陷入爲違反自然的行動，以致於促成行妨礙人類的發展；這是都應當互相戒免的。用生物學來觀看，也不過這樣，何必再多饒舌呢？

末了還有一句：女性中心的主張，是以女性爲後繼者，承當生產的最重要的任務；男子則使其擔任最不重要的小事；則都是離去了正軌而說的話，也都是不值得置辯的啊！

商標



註冊

着大中華出品，
橡膠套鞋，跑鞋，
運動鞋，衛生，
康健，舒適，快
樂

醫學書

▼醫學

醫學與哲學……湯爾和譯 一册定價二元五角
 高中醫學常識……洪式閔等編 一册定價八角
 豫防醫學……顧壽白著 (印刷中)

▼法醫學

近世法醫學……上官悟塵譯 一册定價三元五角

▼解剖學；組織學

解剖學提綱……湯爾和譯 一册定價二元
 解剖學大意(萬有文庫本)程瀚章著 一册定價四角
 組織學實習法……鮑鑑清著 一册定價六角
 內分泌(百科小叢書)……顧壽白著 一册定價一角五分
 細胞學(百科小叢書)……薛德煒著 一册定價一角五分
 細胞學大意(百科小叢書)……薛德煒著 (印刷中)

▼外科

外科總論……葛成助等編 一册定價三元二角
 外科綱要(醫學小叢書) 祝振綱編 一册定價三角
 外科療法(醫學小叢書) 余雲岫編 一册定價二角
實用外科手術……汪子岡譯 一册定價二元
 近世眼科學……劉以祥編 一册 (印刷中)
 眼病(醫學小叢書)……劉雄編 一册定價二角
 耳鼻咽喉病(醫學小叢書) 蘇儀貞編 一册定價三角

▼婦兒科

近世婦人科學……湯爾和譯 一册定價四元
 近世產科學……祝振綱譯 (排印中)
 兒科醫典(學藝)……熊俊著 一册定價三角
 生產與育嬰(叢刊) 洪式閔等 一册定價六角(重版中)

▼救急法

近世小兒科學……程瀚章譯 一册定價四元
 小兒病(醫學小叢書)……姚紹緒編 一册定價二角

▼救急法

實用救急法(叢書) 王彞蘇譯 一册定價三角五分
普通救急法(叢書) 顧士法編 一册定價四角五分
 普通救護法(醫學小叢書) 祝振綱編 一册定價三角五分
 救急法及衛生法大意(醫學小叢書) 楊鶴慶編 一册定價一角

▼看護學

看護學總論(醫學小叢書)……楊鶴慶編 一册定價三角
看護病人要訣(叢書) 胡宣明等譯 一册定價三角
 病人看護法(萬有文庫本) 姚紹緒編 一册定價二角五分
 又(醫學小叢書)…… 一册定價一角五分
 內科看護學(醫學小叢書)……楊鶴慶編 一册定價四角
 外科看護學(叢書)……楊鶴慶編 一册定價二角五分

醫學衛生書目「承宋即贈」及備載另印「醫衛生書目」承宋即贈



歌 德 語 錄 (續)

左
企

「每一個「靈魂」是一個永久的存在，當它羈留於肉體的若干歲月不足以使它老朽。要是這個靈魂是卑微的一種，那麼當它羈留於肉體期間，不會有什麼勞力；反之，那肉體將佔有優勢，等到它老朽時，靈魂便不能把持並約束它。但要是那靈魂是強有力的一種，像一切天才所有的，那麼靠了它深入肉體的活力，

它不僅能使那身體壯強，高貴，更將藉其精神的優勢以授與長生不老的特權，故有天資優越的人，雖屆老年時代，我們始終祇覺得是非凡富有創作力的新時代；他們似乎終必返老還童若干年，此即我所謂再現的

青春期。可是青春仍然是青春，無論靈魂怎樣的強有力，總不會完全主宰肉體，它是否視肉體為同盟抑為敵人，這是大不相同的。

「在我的一生中有一個時期，每天必得供給一張文稿，做來十分省力。我的兄妹在三天的寫成；*One day*。在一星期內寫成，你是知道的。現在我似乎不能做這種事了，雖當此老年時代，然仍不能埋怨自己缺乏創作力。雖則在少年時代，無論在什麼時候什麼情形之下我都能成功，可是現在我祇能在某種優越的情形之下偶爾得到成功。當十年或十二年以前，在獨立

戰爭以後太平時代，我被那 *Divan* 詩意所主宰了，在一天之內我往往可作詩二三首，無論在戶外，在馬車裏，或在旅館裏，於我是無所分別的。現在我續寫我的浮士德等二部祇能在每天的早晨，那時我因睡醒而精神復振，且尚未被日常生活的瑣事所打擾。然而我的成績畢竟是怎麼樣？在最好的情境下，可以寫成一頁，可是通常祇有一手的空間所能容納的一些兒，而在思慮貧乏的時候往往還不到這些兒。

「沒有一種卓越的創作力，沒有一種非常的發見，沒有一種結實致果的大思想，得爲任何人所操縱；這些事物是超越一切世人的控制力以上的。人類必須把它們看做上天賜的意外的禮物，純然是上帝的兒女，他該表示欣感而受之，尊崇之。它們彷彿是魔鬼，隨心所欲地擺佈他，而他則不知不覺地委身於它，猶以爲他的行爲是出於自己的衝動。在這種情形，人類往往可被視爲高等行政機關的一種工具——堪以容受

神力的一種容器。我這麼說，同時我覺得一個單純的思想往往在各世紀顯示不同的形式，而個人藉種種表現刻下印記在他們的時代，這印記歷久不磨，裨益於後世不淺。

但是另外有一種創作力，它不免於受世俗的影響，爲人類所左右，雖然他在此也得俯首於神聖事物之前。我把一切屬於實施計劃的事，一切思想的連索，歸在這一個範疇之下；還有構成藝術的可見的形體的一切，我也歸入其內。

「譬如，莎士比亞被他的哈姆雷特的初念感動時，那全部的精神在他心中顯得是一種意外的印象，他超然地把各個地位，性情和結局一一考察過，認爲全然是上天的賜予，他自己對於它沒有一些直接的影響，雖然必先有像他那樣的心，纔能構成那樣的思想。可是那各個情節，和那劇中人的對白，他是全然有能力支配的，所以他可以時時刻刻創造它們，要是他高

與的話，不妨連續幾星期工作着。真的，在他所完成的一切作品中，我們見到那同樣的創作力；在他所寫的一切劇本裏，我們從來不曾讀到過一段可以說『這不是在心境最好時或不是用最圓熟的技巧寫作的』。當我們讀他的文章時，我們得到的印象是一個心身全然強健的人。

「然而假使一位戲劇詩人的體質不是十分強健而完好的，反之，不時要受疾病與衰弱的侵凌，則逐日編排的劇情所不可少的創作力就要停頓，往往一連好幾天不能回復過來。現在，假如他用一種酒精飲料硬把他喪失的創作力逼出來以補不足，這方法當然是有效的，但是牠會在他所寫的一切劇情裏暴露出來，對於牠們是很不利的。所以我的忠告是：不要勉強寫作，達到思慮窘蹙的日子和時刻，與其寫作一些使人讀了不快的東西，不如把那些時日蹉跎過去或睡去的好。」

一 文學與藝術

歌德說：「詩人應當抓住那『特殊的』，要是牠裏面有健全的東西，便當表現為『一般的』。英國歷史最適宜於詩歌，因為牠是一種真實，健全，因而是一般的事物，反覆地一再搬演着的。反之，法國歷史不適於詩歌，因為牠代表一個不能重來的時代。法國的文學，因其建築在那個時代上，它所代表的祇是特殊意味的某種事物，不免與時代同歸老朽。」

過後歌德又說：「現代的法國文學不能下一個適當的批判。德國的勢力在那裏引起了大的動盪，將來結果如何，也許在以後二十年內我們不會知道。」

我們又談到美學作家，他們用空洞的定義，竭力想解釋詩和詩人的性質，可是沒有得到絲毫明白的結論。

「何必多設定義呢？」歌德說。『活潑地感觸到各種情景，和表現它們的能力，那便是構成詩人的要素。』

x
x
x
x
x

我在五點鐘左右往歌德那裏去。已經好幾天不會見他了，這一個夜晚過得很快樂。我看見他坐在他的工作室裏，在暮色蒼茫中，我和我的兒子和他的醫生雷朋（*Hofstad Reypen*）圍桌而坐，閒談着。我們在暮色中談了一會，燈火遞進來了，望見歌德的氣色全然活潑高興，心裏十分欣喜。

他照例關懷地探問我的近况如何，我回答他說，我最近認識了一位女詩人。同時我竭力稱讚她的非常的才能，而歌德也會讀過她的若干作品，附和着我的稱頌。

他說：「她有一首詩描寫她的家鄉，風格是非常的特別。她是善於描寫外表的對象，並也並不缺乏可貴的內在的品性。我們固然可以尋出她許多瑕疵；可是我們得讓她去，不欲擾亂她進行的途徑，這途徑她的才能會指示給她的。」

現在談話轉到了一般的女詩人；雷朋說他常常覺得女子的詩才似乎是智識階級的一種性的本能。「聽見嗎，」歌德望著我笑說，「性的本能，一些不錯！醫生的解釋是這樣！」

「我不知道自己說得對不對，」雷朋說「但是多少是那樣情形。通常這班女子大都是情場失意，於是借著述以求補償。要是她們結了婚，生了孩子，她們便永遠不會想到詩的創作了。」

「在這一件事情上，」歌德說，「你的話是否確實，我且不問，但就女子在其他方面而言，我常覺得她們結了婚以後，一切才能的活動就此終止了。我認得幾個女子，畫得一手好畫，但一到她們變成了妻子母親時，一切都完啦；她們照料孩子忙個不了，永遠不再去碰一碰鉛筆啦。」

「但是我們的女子詩人，」他繼續下去，精神十分興奮，「她們會隨意動筆做文章作詩，而我們男子却

不會像女子那樣寫詩。這是使我不滿意的一件事。試看現在的報章雜誌，一切不是日漸貧弱下去嗎？要是現在把哲里尼(Cellini)(註)的一段文字刊載在 *Monthblatt* 上，它將怎樣大放異彩了啊！」

(註)意大利作家(1500-1571)。

x x x x x

在歌德家裏吃過飯，又暢談了一會。席間有一位客人提到了威爾交際場中的一位年輕美女，說他剛要跟她發生戀愛雖則她的智力不能說，是特出的。

「嘻」歌德笑着說：「好像戀愛和智力有什麼關係似的。我們愛上一個年輕女子，決不在於她的智力的卓特。我們愛她的美麗，年輕，嬌憨，輕信，她的品性，她的過失，她的反覆無常，以及天曉得的其他一切；可是我們並不愛她的智力。要是她的智力是卓越的，我們只有尊敬她，而女子的身價可以在我們眼中無限地增高。此外智力也能維繫我們的愛情；

康健雜誌 歌德語錄

但它不是能夠激動我們的情火和喚起一種情感的東西。」

x x x x x

我說，激起我這種活躍的情緒的僅僅是某種動機，我覺得宛如在讀着那些詩，不欲更求其詳了。

「你的話很對，」歌德說，「那原是這樣的；這裏你知道動機的重要，這是誰也不會明白的。我們的女子絕不會想到這一點。當她們說：這首詩是美麗的時，她們祇就那情感，那文字，那詩句而言。誰也不會夢想到詩的真正的權威在於心地——在於動機，職是之故，古今來寫作的許多的詩歌全然沒有一些動機之故，祇是憑藉情感和悅耳的詩句反映出一种事物來。美術愛好者，尤其是女性，對於詩的觀念極為膚淺。他們通常以為，只要他們能祛除專門的部分，便可保存詩的菁華，而獲有相當的成功；可是他們是錯誤了。」

六五

歌德又說：「我深信詩是全人類共有之物，隨時隨地自千百個人啓示出來。不過這一個人的啓示略優於那一個，而露面的時間亦略爲長久些——如是而已。」馮麥傷生 (Herr Von Maë thisson) 不應該自認爲斯人，我亦何嘗應該自認爲斯人；每個人應該他對自己說，詩才決不是一件稀罕的東西，誰也不必因爲他寫了一首好詩而自傲。

但是咱們日耳曼人極易陷於這種拘迂的自大，不把咱們的目光放大到周圍狹小的圈子外面去。所以我喜歡在外國考察周遭的一切，並勸每個人照這樣做。所謂民族文學現在看來是一個很無意義的名辭了；世界文學的時代是不遠了，每個人應當努力促它的來臨。可是我們雖這樣重視外國的一切，我們却決不可自縛於某種特殊的事物而視作模範。我們必不可單獨重視中國人，或塞爾維亞人，或加爾德倫(註一)，或尼貝龍根(註二)；但是我們如果真欲一種模範則必返而

求諸古代希臘人，在他們的著作裏永恆地表現着人類的美。其他的一切我們祇能當做歷史看，擇其尤者而取。

(註一) Calderon 西班牙劇詩人(1600-1680)。

(註二) Nibelungen 中古時代德國著名之史詩。

上海彩印公會會員
東方印刷公司最新
發明印製

中國玻璃花紙

是國貨的大供獻開印刷界新發明
本埠南京路上海國貨公司均有代
售備有樣品承索即寄外埠郵購當
日寄奉

總批售處

上海北成都路八九七號
電話三五二八七號



梁代陵墓考跋

葉玉甫

右梁代陵墓考一冊、華亭張璜撰、原爲法蘭西文字、上海徐家匯天主堂於民國元年出版、張君蓋彼教徒也、今春余與中央研究院古物保存所諸君、踏勘京城東郊外蕭梁諸墓、時衛君聚賢出以示余、以其紀載翔實、德譯爲國文、且以其書當尙有續編行世、歸滬、訪之徐家匯圖書館、始知張君著是書後、不久以神經衰弱病去世、並無繼作、是書附圖蕭愴碑旁所立者、卽張君也、嗣衛君以譯本來、余屬廖君德珍刪其繁複、復以中載六朝歷史及帝皇徽稱等、多我國人所具知

、余復爲之刪節如茲冊、印行以餉國人、余深維我國古跡繁夥：皆與文化藝術有極切要之關係、國人不知保存研究、一任天人物之毀壞、而不之問、其間文人墨客、偶爾摩挲傳寫、亦只以供賞玩爲止、其能穿穴貫串、爲深切之研求者、蓋不多觀、又以昔者交通不便、學者每以筋力不給、未能窮其要領與纖悉、故志名勝紀金石者、漏略至多、自中外棧通、外人蹤蹟遍宇內、彼挾其強毅之精神、深邃之科學、充裕之財力、所至輒撮其精英以去、復加以整理探索、公佈於世、以供學者之參考、於是世之見者不期然曰、此中國之古跡古物、幸而遇某氏之發見、而貢獻於世、否則

且毀滅湮沒矣、而我國之欲研究古跡古物者、勢且不能不借助於彼、以研究資料之缺乏、又絕無後援故也、一二明達有志之士、又感於氣力之未充、天時人事之阻隔百出、不足達其嚮向、多廢然而思返、雖社會日號于衆、反對外人之探取古跡古物、其如事實之遠反何、且以民生之困瘁、當局暨民間既乏力爲保存之施設、社會又不明此爲文化精華之所寄、動揭破除迷信之幟、盜毀焉而不之恤、故歷代古物、若陶若骨若

金若石若玉若絹若紙、如潮以涌出國外、有志之士、徒瞠目束手咨嗟太息而已、私意吾國之古跡古物、既不欲外人捆載以去、則應自謀保存、自謀研究、否則國人既日日自毀其實、而格人之不許搜羅、非特勢所不能、抑亦理有未足、即如此册成書已久、猶籍彼教之力以印行、吾徒亦於今年始見之而譯之、斯亦彌足自媿者、竊欲邦人諸友觀此而有所興起、毋徒令張君更太息於九原之下也、



MODERN PHOTOGRAPHIC LENS
AND PHOTO SUPPLIES
SPECIALIST ON
DEVELOPING
PRINTING
REPAIRING

Chinese Scenarios On Sale

C.H. WONG

PHOTO STUDIO

308 NANKING ROAD

SHANGHAI

TEL. 91245

王開照相

上海南京路三八〇號

電話一九二四

北行漫寫（續一）

邢本安

（四）青島的學校

青島市教育，自雷局長接任後，計劃精詳，事求實際，故進步之速，大有一日千里之勢，最近之將來，其教育之成績，不難與蘇省並駕齊驅。至於該市教育行政上之詳情，已經新聞報發表，茲不贅述，不過就我個人參觀所得，拉雜記之：

青島市立中學，在市東港山路，全市最大的中山公園及體育場，即在該校之兩側。校舍傍山建築，雄偉無匹，因暑假尚未開學，致未窺其全豹，甚以為憾。

青島市立女子中學，在風景優美之萊陽路，學生一律藍青布制服，比之專講時髦的摩登少女，反覺樸實雅觀，腰束黑色短裙，下面露出堅實的小腿，一見就知道她們是富於運動的。至該校時，適值中午，學生在課桌上大啖其麵包充飢，狼吞虎嚥，意頗自得，這種儉美的精神，由學校中養成，真是難能可貴的！

青島市立北平小學，在熱鬧的北平路西端，鬧中取靜，頗為適當。校長教員，大都係北平籍，真是名符其實，學生既善長國語，而其他成績亦甚可觀。

私立模範小學，在毗近大港之寶山路，校中佈置井然，應接室內學生之成績，琳琅滿目，美不勝收。



青島南沿海

青島教會所辦之學校，如禮賢，崇德兩男中，文德，聖功兩女中，頗能適應潮流，教管兼美，故校譽甚隆，頗得社會之信仰。

青島的平民學校，遍佈市內，無論市立私立的學校，都有教育局附設的平民學校，利用教員晚假的時間，教一般失學兒童。並且頗能從實際上做去，這是青島教育最堪欽佩的一點！

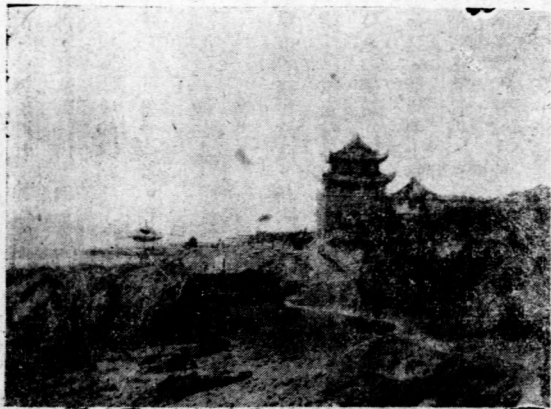
(五) 青島的建築

碼頭：大港的碼頭，為青島建築中偉大之一，共計五座，第一碼頭長七百六十六公尺；可泊二千噸之輪船七隻；第二碼頭長一千一百一十公尺，南岸及西頭可泊六七千噸之輪船四隻，北岸亦可泊航行歐美之萬噸輪船三隻；第三碼頭長百八十六公尺，繫船處僅一所，專為裝卸危險貨物之用；第四碼頭長一千一百七十五公尺，共有繫船處七所，南端之四所專繫裝煤之船隻，北端之三所專繫裝鹽之船隻；第五碼頭長一千一百四十公尺，可繫三千噸之輪船七隻。第一二兩碼頭共設有堆棧七處，倉庫十九棟，其中十一棟為

寄託及租賃之倉庫，六棟爲危險貨物及留置物品之倉庫，餘二棟一爲儲存物品之倉庫，一爲儲存作業器具之倉庫。並設有二十二噸及三十五噸蒸汽浮動式起重機各一架，百五十噸起重機一架。此機爲固定式，係德國出品，製造頗爲精良，實東方各港所僅見者。

道路：青島的道路，就天然山岡的起伏而建築，頗具美術化，全國都市無有及其整潔者。柏油大道，光亮鑑人，路旁樹木，深陰涼爽，奇花異草，隨處可見，入青島市，無異置身公園中；誠避暑之佳地也。聞德人強據青島後，第一步之工作，即規劃市內道路與鄉村道路，縱橫幹線，相繼築成，形若網狀，其設施方法，則採用歐美標準制度，終因環境之不同，而修築亦殊。道路之種類，有市內道路，要塞道路，森林道路，及鄉村道路四種，率皆寬廣，足資車輛通行之便，當民國三年德日交戰之際，市內道路破壞大半，日人入青以後，重加修理建築，市外道路，亦增

築展廣，民國十二年我國接收後，道路行政，歷由工



青島海族館

程事務所工務局主管，循德日之計劃，逐步建築，近以沈鴻烈市長及工務局長之努力，進步之神速，工程

之善美，遠非德日管理時代所能及，這可證明爲國接



青島海浴場

收青島後的建設成績，遠勝外人，誠足爲國增光哪。

房屋：青島房屋之整齊，爲全國都市冠，在市內

竟看不見一間舊式屋宇的，紅瓦崇樓，全係西式，這種洋氣化的建築，好在全係一律，所以到也有牠的特美。市政府是德管時代的提督衙門，建築更爲雄偉，前對碧海，後依觀海山，地址是全島最優美之處，樹木花草，成爲幽雅的点綴品，山上富人們的別墅，其建築的講究，可想而知了。

(六) 青島的衛生

青島市的衛生設施，在國內可稱最爲完善的了，馬路上除清潔隊巡掃外，還有腳踏車隊相幫工作，車身後面裝上一個鉛皮箱，馬糞垃圾，隨時可下車掃除，便捷迅速，所以路上格外清潔。每年春秋兩季，由公安局佈告檢查日期，再會同社會局派人按戶檢查，遇到不講衛生的住戶，飭令打掃，務使其明瞭衛生而後已，合格後有一紙條貼在門上。人家養的狗，每年亦在春秋兩季施行注射血清，以防其成瘋犬，凡已經

注射過的狗，頸上加帶「注射牌」以資識別，不帶「注射牌」者，即認為野狗，逮捕毒斃之。屠宰場設備，亦甚完善，凡欲屠宰獸類，均須先經檢查，有病者或停殺，或棄置。凡有病牲畜，禁止出售。

(七) 青島的名勝

中山公園：日本佔據青島時稱為旭公園，我國接收後改稱第一公園，今又改稱中山公園，位置在市中心東南部，介萬年太平甯山的中間，面積凡一千六百五十餘畝，有花草樹木數十萬株，園中佈置十分精潔，其中以櫻花最為著稱，每年在四五月間為盛開時節，向有櫻花會之舉，屆時遊人倍形熱鬧。

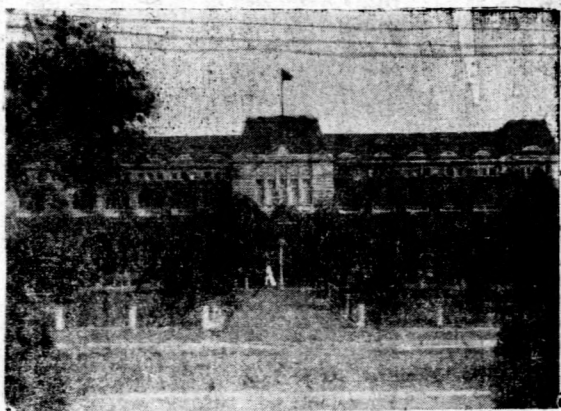
海濱公園：在萊陽路南，於民國二十年開闢，地臨海濱，天然風景極美，園內有宮殿式的水族館點綴着，地勢坡形，有高低曲折的石級。兩旁石筍嶙峋，頗饒奇趣，老松盤屈，古意盎然。

四方公園：在市之北部，有公共汽車直達該園，



青島道之一

為膠濟路局機廠所建，疊土成山，山上怪木橫生，掘地成池，池中荷香四溢，幽景另成一格，其佈置雖一



青島市政府

向有櫻花會之譽，屆時遊人倍形熱鬧。

海濱公園：在萊陽路南，於民國二十年開闢，地臨海濱，天然風景極美，園內有宮殿式的水族館點綴着，地勢坡形，有高低曲折的石級，兩旁石筍嶙峋，頗饒奇趣，老松盤屈，古意盎然。

四方公園：在市之北部，有公共汽車直達該園，為膠濟路局機廠所建，疊土成山，山上怪木橫生，掘地成池，池中荷香四溢，幽景另成一格，其佈置雖一草一木，寓意頗深，全部結構，不亞上海江灣路日人所建之六三花園，

觀象山公園：在市中心，居高臨下，風景極幽，園以樹木見勝，惟遊人似覺稍遜他園耳。

觀海山，在市政府後面，山上有觀海臺，登台四眺，全市在目，棋盤式的街道，十足洋氣的樓房，建築宏偉的大港碼頭，一覽無遺，不過使我痛心的，便是那停在膠州灣內的外國兵艦，幸而有莊嚴偉大市政

於游泳，有更衣板房百數十間，其中多係官設，供遊客費用，場內設有跳水台救生艇等。

(八) 隨便談談

實行開後門的汽車：青島的公共汽車，在馬路中絡繹不絕的穿過，這是青島唯一交通的利器，容積比上海公共汽車小些。客人進出的門，不在旁邊而在後身的，這是特異的一點，上車有三層木踏腳，賣票的人就立在踏腳上招呼客人及賣票，這種開後門的公共汽車，上下客人似覺便利而少危險。

綠楊影下的臨青路：路旁有合抱的楊柳，柳條而下垂，涼風拂過，飄飄蕩蕩，好似歡迎到那路上去的人們。晚上由綠楊叢中發出的電燈光，分外令人涼爽，這電燈光下佈滿的日本和高麗妓女，她們的裝束，袒臂露肩，兩個乳峯高凸，一般游蜂浪蝶，嬉戲追逐在綠楊影下，好一條幽雅的臨青路，可惜……：

普通全市的國術館：青島市的國術館、在靠近大



青島之棧橋

港的館陶路，館長係沈市長自兼，內部設備完善，各界參加練習的學員，每晚須至館內受課，分館不下數

十處，可見青島重視國術之一般。

模範全國的公安局：青島市公安局的政績，早已蜚聲中外，的確，千聞不如一見，市內雖則人類龐雜，但是絕無盜劫賊偷的惡消息。行人遺失物件，每週當地報上必有公安局招領的一欄，幾有「路不拾遺，夜不閉戶」之概。派駐所每隔半里路，就一間精雅的小屋，門口綠簾紅燈，好似馬路旁的點綴品，崗位指揮車輛，另有一種優美的姿勢，精神飽滿，態度溫和，比之上海的红頭阿三，真是高超得多咧！總之青島市的大小機關，均能事求實際，所以沈市長一聲辭職，青市民衆挽留的電報，似雪片飛京，一聲消假復職，市民擁擠車站，歡呼若狂，報出歡迎專號，會則空前盛舉，由此觀之，執政者祇要清廉盡職，民非木石，自有相當的表示和擁戴呀！

二二，十，十五，寫於青島

三福

新敷貼劑(巴布劑)

SANFLOIDE

本劑用國產原料製法，功效與同類之軸藥品無異，能治諸種急性及慢性炎症，如肺炎、盲腸炎、痲疹、骨痛、腰痛、神經痛等症，用本膏貼於患處，俟有改善局部之血液循環，減輕痛苦，充紅促進毒素之排除，增加其向愈轉速。

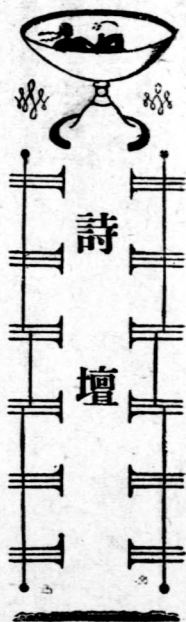


消炎退腫膏



說明書及說明書

上海新明路一千九百五十五號
新亞化學製藥廠發行



懷範成法師長安

費範九

曉來雪勢壓如山，遠道憐君作計艱，（盡力求足破砂經本）玄奘願同先祝塔，磧砂相好更施髮，衝寒破衲應無礙，歷險孤筇尚未還，（曾飾病丐遍詣匪區諸寺訪闕經）儘過灞橋動詩思，勸於世相莫輕刪、

奇題許情荃先生畫隱園

費範九

隱者古恆有，實嗟世不用，屠架或醫卜，瀾跡合羣衆，公今隱於畫，殆亦有深痛，造化藏毫端；萬物出紙縫，冥心赴精微；拚將日月送，昨讀仙游圖，坐月春醪共，樂土在方寸，是處桃源洞，長江浩蕩來，不礙閑鷗夢，一棹覺遽然，臨風聽鶯啼，奇懷寫無前、

費範九等

寧止千金重，畫理通治術，衆象妙搏控，信手與點染，規矩一一中，悠悠日閉門，柴灣酒孰供，（丈居如泉柴灣）知公念理亂，欲反招隱頌、

讀莊感賦

韓止叟

誰令滃雲託曲隈。一棹烟火硬成灰。從容濟上角樂。憔悴山中雁不材。北海拘虛常見笑。南榮問道孰偕來。楚存莫爲凡亡恨。心死方知是大哀。穉米丘山敢自多。蚊虻鶴雀偶相遇。功名得失都非我。壽夭須臾去幾何。單豹有心徒養肉。商鉅無力竟馳河。皇孝里耳終難合。擊木惟聞姦氏歌。

蠅蚋豐於穀

孫和甫

冬天的長夜

殘荷

「乖乖的罷！孩子！看你父親回來沒有。」

小青子是止住了淚，用袖子揩了揩鼻涕，從火爐邊立起來，走到門前，拉開了竹編的門，透出一個頭來，望着接到鎮上去的路，彎彎曲曲，却看不見他的父親。

天快晚了，夕陽變成了淡黃，照着門前幾枝赤條條的枯樹，顯得十分慘切。風吹得更大了，像刀剗一般的，從小青的臉上直攢進了他的全身，他忙把頭頭一縮，禁不住連連的發抖，全身筋骨也好像僵硬。

「爸爸還沒有回來呢！」小青失望的說。他雖然才

只六歲，可是因常常挨餓受辱的緣故，也就很了解了一些人生的悲哀。此刻，他餓了一天，正滿待着父親帶着半升或一升米回來，可是，風高日暮，望出去只見一片荒涼，不見一個人的影蹤，小青的心一酸，遂又嗚嗚咽咽的哭起來。

「快把門關上罷，風吹進來，冷呢，弟弟睡着，莫凍壞了他。」

「爸爸怎麼還不回來呢！」小青似乎自言自語的說
「他不會死在鎮上的！快關上門。」

從母親的口氣中，小青知道她在發怒了。他知道媽雖愛他，但在她發怒時，却要把她打着出氣的。所以連忙關上了門，小心翼翼地仍走到火爐邊，在矮橙上坐下，縮得像一隻「猥癩貓」。其實，一天沒有舉過火的火爐，又那裏來半點熱氣呢？

他呆呆的坐着，看着剝落的泥壁，露出了一根根的竹骨，從竹骨縫中透進了亮光，可是風也就從縫中鑽進來了。他愈縮愈緊，那從縫中鑽進來冷氣冰水一般浸透了他。他覺得全身失去了溫暖，麻木了。他突然恐怖起來想：「這也許也就是死吧？」於是他又嗚嗚咽咽的起來。

斜橫在床上，帶着兩歲的乳孩睡着的小青的母親，已經生過五個孩子，所以樣子似有四十餘歲了，十分瘦削蒼老，其實她才三十三呢。小青的哭泣，把她從朦朧中驚醒，睜一看，天已經完全黑了，室內破桌與板凳已一樣也看不見了。抑制不住餓火，憤恨起來

。想起將我身上脫下來的棉襖去當了買米度命的丈夫，到此刻還不回來，一定又在鎮上吃酒了！獨個兒的只顧自己享樂。小青的嗚嗚咽咽使她心痛，但是她更怒了：

「再哭，打爛了你！」

本來嗚咽的小青，給她這一嚇，倒反而放聲大哭了。這她更冒火了，撇了開抱着睡的孩子，忘記冷和餓，從床上起來，跑過來要想打小青，但是她還未下床，小青已經在討饒了。

「媽！我不哭了，媽！媽！我，……我餓！」

孩子討饒的聲音如此的悲慘，軟弱無力，而且本來睡着的一個也哭起來。於是慈母的愛，在她的心中伸展開來，她的心碎了；想到自己養了五個孩子，只有第三個的小青及第五個活着，其餘三個都是因窮而致夭折的。想到這些，不覺連自己也哭了。於是說：

「那末，不許哭……媽媽喜歡你！」

「媽！我不哭了！」小青噙了幾口氣，才說出來救似的這句話。

她重復躺下去，抱起兩歲的孩子，哭着說：

「不要哭，我的心給你們揉爛了！……可是，小冤家，誰教你生在如媽這樣窮人家的呢！」

她愈想嚙住淚，不教落下來，愈覺胸梗得難過，終于哭起來。小青聽見母親哭，小小的心失了主意，更恐怖起來，又重復哭來了。於是，娘兒三個都哭了。哭，哭，他們此刻除了哭，還有什麼法子呢！

「阿青，跑過來陪媽媽睡罷，爸爸就快回來了。」

小青摸索着走過來，爬上了床，靠着母親睡下。

「媽！冷得難過，……又餓，媽！……餓！」躺下來之後，小青低低的說，好像說明他方才的哭，是出于不得已的。

「好寶貝，你教我有什麼法子！媽連肉都願意割下來給你們吃啊！」於是她竭力設法想騙着兩個孩子

睡，唱着催眠歌：

呵——呵呵——呵，

我家寶貝乖呵——呵！

爸爸買白米——米，

燒飯給寶貝充飢——飢。

寶貝吃——

笑眯眯——眯，

呵——呵呵——呵，

寶貝吃——

笑眯眯——眯。

在不知什麼時候，兩個孩子都睡去了。小青還在咽着氣，打着唿。她反復地唱着，最後連自己也被催眠了。

一一

「唉！西風真尖利，刮肉似的，他娘的。」

小青的父親連連地打抖，人龍鍾得像駝背一般。

雖說喝了幾口酒，但是，在這樣嚴冬的深夜裏，怎擋得住曠野中的咆哮的風呢？提了二升米的右手，早給凍得麻木了。他望着黑魆魆的曠野，咒咀道：

「天也專和窮人爲難的，他娘……」

鎮上離家也有六七里路。他也終于走近他的家了。那低矮的茅屋，已能隱約看得出來。他不知怎的感到了良心的慚愧。這良心慚愧，使他幾乎不敢回到那茅屋裏去見那飢餓了終日的妻，和可憐的孩子。拿了妻的棉襖去當了買米活命的錢，竟自己拿來先喝酒，說得過去嗎？把妻和孩子的生死撇開了不管，只圖自己享樂，還能算人嗎？

「畜生都不如啊！」他自己責備着，痛罵着自己良心的責備，使他惶惶，他在冰堅了的泥路上，徘徊着，不敢回去見他的妻和孩子。其實，他是愛他的妻子的，也愛他的孩子的。就如今年給妻做棉襖時，妻要他自己做，但他不肯，定要給妻做了。

「我原不該拿活命的錢喝酒，可是你們那裏知道我的苦悶呢？我受盡了人們的欺侮，喝酒，只有喝了這口酒，才能消去我挺梗在胸的悶啊！」

于是他記起在典當裏朝奉對他的訕笑冷酷的面孔。他接當票和六毛錢時，他心裏的忿怒，簡直耐不住了。走出當舖的鐵門，才鬆了口氣。當他走到張興記酒店前時，酒的香，飢餓的慾，把他吸住了。他走了進去。

他更記起昨天那劉老五的臉。那相貌，正像城隍廟裏的夜叉。明明有錢，有堆得碰梁的穀囤，都不允許借給他，應他的急。倒反說自己家裏不夠吃，錢要過了年才有法設。尖刀挖苦，使人氣死。

他愈徘徊愈覺愧慚愈不敢向前走，連望那茅屋的影子都不敢了。他想索性逃了吧，從今以後再不見妻和孩子，除非發了財。

「當兵去，發了財，回來再見妻子」。可是他還沒

有走上十步，他就停下來了。唉！走到那裏去呢？「縱眼睛不看見他們，心也不能不想他們嗎！也許明天他們就會餓死的。」他默默地想，連寒冷也忘記了。只有一顆發痛的心。

「還是回去吧！」但是妻又會毫不理會他，和他哭鬧的，唉！

往來在冰霜嚴寒的小路上徘徊地失了主意。

「回去！妻定在發怒了，孩子也許餓壞了。——妻要責罵，也由她去，總之，我認錯，是我不行，只貪自己的快樂。」

二

大膽地推開了門，他在家了。家裏，畢竟比外邊溫暖啊！可是在黑漆漆的夜裏，什麼也不見啊！於是他慚愧地叫道：

「小青的媽……怎麼睡了嗎？」

雖說睡了覺，飢餓的心却仍很機警。所以她早已

察覺，是他回來了。因為負氣，她不願意開口。她這樣的性子，他都知道。因此，仍很溫柔地說着話，一面從身上拿出火柴點上火油燈。

「怎麼早就就睡了？起來，設法燒了吃啊！」

聽着他這樣說時，更氣憤了，恨不得立刻起來咬了他一塊肉；自己在外邊吃酒。肉，還回來呼喚別人

「不睡，做什麼呢！我可懶得燒，我們已經吃饱了，有酒，有肉……」

「外邊那樣的冷，所以喝了口酒！……」

「誰在說你呢！我說我們吃饱了啊！」

「吃了別的，是王八蛋！……總是嗆氣！」

「好，是，我和你嗆氣，你不同我說好啦！」

于是靜默了。他坐在桌旁的板橙上。氣湧上來丁

他想一拳搥斷她的腳。可是，她在哭了。

風在屋頂下狂叫着，因為寒氣的侵襲和飢餓疲倦

，所以潛在肚裏發作起來，使他昏眩起來。吁了一口氣說：

「起來吧，弄了吃，莫餓壞了孩子。」

她還是不動，只顧嗚咽地哭。冒到頭頂上的火，又耐下了沒有發作。他瞪着眼睛看看油燈，又看看睡着孩子。說：

「好的，大家拚着餓死就是了！」

「我們不餓，你餓，你燒了吃就是了！餓死了，人命可償不起的！」

「娘的！看來不餓死，也該給你嘔死了呢！」

又默默地了。

忽然睡着的小青，在夢中哭起來，大概也在做他的幼稚的悲哀的夢吧。

「討債鬼！哭，打爛了你！」

她恨命地將小青打了幾下，夢中的孩子，被痛楚覺清醒，就亂喊叫饒：

「不敢了，媽！媽！不敢了……！」

「又是孩子倒碁！」他苦恨地說。

「我打于你什麼事？打，打死給你看！」

這樣小青的身上，又多了幾處青紫。他再耐不住，走上去把小青抱過來，替他揩淚。

「總之，只怪做爸爸的窮，要你挨餓，挨打！」

小青不久又睡去了，于是他他又放到她身旁使睡下

。一面向他說：

「氣可曾出盡呢？」

還是不睬不動。于是他沒有法，只得自己燒起火來。「他娘的！……窮人能算人嗎？明年老子餓死了，也決不給劉老五那個賊做短工！」

當粥煮好了的時候，他又去叫他的妻，拉她起來吃，說：「一切都不用怨尤，只該怨自己的命苦。」

給他拉起來之後，連小青也叫醒了，吃了兩碗粥，大家都覺到溫暖，於是，方才氣也就消散了。彼此體諒着。小青更歡歡喜喜地叫着「媽媽。」

可是北風正在狂吼，冬天的夜正漫漫長着呢！

康健顧問

醫藥

問 鄙人鼻常有腥氣，恐為腦液疾，乞指示原因，并詳明診治法？
上海李民勳君

答 此為鼻疾。俗稱腦漏，以為係腦汁流出；其實非是。流出者係腦汁，乃鼻中發炎所致，有肥厚性鼻炎及瘦削性鼻炎之別，治法亦因之互異。宜常用重炭酸鈉 (Sodium Bicarbonate) 或矽酸 (Silicic Acid) 等，藥液洗滌鼻孔，內服滋養劑，可漸愈。重者須施手術。

問 鄙人年十六，本年起夜間有遺精，(十一月份已有四次)不知需否治療？宜服何藥？愈後對於明年春鄙人之結婚，有無影響？
上海王淞君

答 此係先天不足，體虛腎虧，或誤犯手淫所致。宜屏絕邪念，靜心調養。愈後對於結婚可無妨礙。(最好婚期稍遲，於此期間練習運動，使身體堅實)；但宜節制性慾。現在服 The Hydragym 4, The Billinone 4, Pot. Bromid 4, Sod. Bromid 4, Ad. Ad. 1, 0 Slt., 日服三次，每次一茶匙。或常服魚肝油亦佳。

問 舍弟芝實，敏而好學，惟先天不足，羸弱善病，遺精頻仍，心悸失眠，記憶薄弱，閉目時覺身飄浮於空中，胸部扁平，常略白而黏之痰，孔房尚無胚珠，體重僅百十磅左右，請問調攝之法，及能否練習潭腿太極拳等？

答 今弟之病，想因幼年過度勞傷所致，學問較點，大略為肺癆與神經衰弱之現象，最好就延醫診治；如欲自療，可購附葯醫師著肺病預防療養教則一書，定價一元二角，生活書店代售，此外須改正新舊習慣，并宜常口戶外運動。

問 外子起來時劇痛，已有六七年，疑係吃西風所致。服蘇州沈氏人參金丹略奏效，然時時又痛。據後十年迄未生育。敢請賜廉價治療方法？
常州傅鏡油君

答 此症或係經來時不攝生所致。然子宮位置不正，或子宮發熱，亦有此疾狀。證以多年未生育，當保月經異常，或子宮有淋病。必須請醫診察，對症治療。

衛生

問 婦女生產後過若干日方可交合？有云須一百日，有云可略減少日期，究以若干日為安？
上海鄭君承君

答 產後百日方可性交，保我國之舊說。今普通學說多為四星期，期內因子宮正在回復，故須絕對禁慾。

問 鄙人對於避免病菌之衛生方法，殊覺困難；若依衛生書籍而行，勢必處處週避，諸多窒礙；若不依之而行，又深恐防範不周，為病菌所傳染，惟觀醫師朝夕與病人周旋，與夫料理喪亡之夫役及護士等，從未見其舉行如書上之消毒方法，器具杯碟，病人用後擅自取用，終不為懼，積年累月，旺健如故；據此，則人體世界生理方面，定有天然殺滅病菌之物質。不然則人類何能仍生存在於世界，不為病菌所散害耶？夫真理安在？有謂空氣中之二硫化炭，與日光同具殺菌之力，未知確否？
上海嚴文烈君

答 病菌充滿空間，為人類之大敵，衛生書籍所陳述避免病菌之方法，當然不能忽視。吾人但能養成留意衛生之習慣，即不覺有窒礙之處，至謂醫生看護，并不重視消毒，殊不盡然；豈今日新式之醫院，無有不注意此項者。料理喪亡之夫役，多缺乏常識，其不知衛生或多有之。且屬勞動之人，體力旺盛，容或具有抵抗病菌之能力；然吾人絕不能實以為法。人身具有之免疫性，并近年發見之噬菌，(請參觀本誌一卷八期宋國真博士所著之噬菌一文)本可抵抗病菌，但亦有其限度，總之對於不潔之環境，皆宜留心應付，即體質強壯者，亦不能無碍而無恙也。二硫化炭能使動物窒息而死，病菌過之，或亦有滅絕之可能也。

中華康健會章程

(定名) 本會定名為中華康健會

(宗旨) 本國民互助之天職以促進人羣康健之幸福為目的

(設備) 本會設衛生醫務婦孺娛樂四部(衛生部)辦理指導會員之衛生事宜及居住飲食沐浴等項事業(醫務部)辦理會員之內科外科眼耳鼻喉科皮膚科花柳科諸般疾病之診治一切醫藥上之顧問(婦孺部)辦理婦孺之衛生及一切健康上之指導(娛樂部)辦理會員各項有益身心之娛樂及設辦其他運動事宜

(利益) 凡為本會會員得享受下列各項利益辦法另訂

(一) 免費指導衛生 (二) 免費檢驗身體 (三) 免費注射防疫苗

(四) 免費種痘 (五) 免費診治疾病 (六) 免費出診

(七) 免費送閱康健雜誌全年 (八) 免費供給藥品

(九) 免費詢問醫藥上之疑難 (十) 免費享受娛樂

(減省費) 住院治病 藥房配方 指定醫師 及其他之選擇 或介紹

(上項利益團體會員以其所屬之人員為限個人會員祇限本人有效非會員或親會員介紹者得有優待)

(會員) 本會員分「團體」「個人」「特別」「贊助」四種

凡家庭商店工廠學校及各機關皆可入為團體會員

凡中國國民不分性別不限年齡皆可加入為個人會員

凡一次繳足十年會費者為特別會員 (得享受永遠利益及其他之優待)

凡捐助本會經費在百元以上者為贊助會員 (享受永遠利益及其他之優待)

(會費) 團體會員分四種 (以其所屬人數之多寡而定)

(甲種) 一千人以内者每年應繳會費洋二百元

(乙種) 五百人以内者每年應繳會費洋一百元

(丙種) 一百人以内者每年應繳會費洋五十元

(丁種) 二十人以内者每年應繳會費洋十元

個人會員分三種 (就本人之經濟力任意擇定一種待遇一律)

(甲種) 每年應繳會費洋十元 (乙種) 每年應繳會費洋拾元

(丙種) 每年應繳會費洋五元 (如能同時聯合五人入會者

得減收會費十分之二)

特別會員 與前例同 預繳會費十年 贊助會員 捐助本會經費

在一百元以上會費於入會時一次繳足 (如有不得已情形可以遞繳)

辦法)

(入會) 凡志願入會者請先填具入會書并照章繳納規定之會費由本

會製給會費收據憑據領取會證一紙作為正式會員

(退會) 凡會員受法律裁制失却自由者或侵害本會業務者得隨時令其

退會已繳會費概不發還中途退會者同

(會址) 設上海霞飛路二七〇號

附則) 本章程有未盡善處得隨時修正之

本社職員表

社長	褚民誼
副社長	陳振民
醫藥編輯主任	宋國賓
衛生編輯主任	牟鴻彝
體育編輯主任	陳稼軒
美術編輯主任	萬籟鳴
出版部主任	金振宇
交際部主任	劉道芳

本社投稿簡章

- 一、本報各欄如蒙海內外人士踴躍鴻文。無論創作。或譯述。凡醫藥衛生體裁自話文詞。或介紹學說。以及有價值之記載。均所歡迎。體裁自話文詞。或介紹學說。以及有價值之記載。均所歡迎。
- 二、稿件篇幅以自四千字至一萬字左右為限。投寄之稿。望繕寫清楚。並加標點符號。
- 三、投寄稿件。並請附寄原本。如原文不便附寄。請將原文題目。著者姓名及出版日期與地點註明。
- 四、投寄之稿。稿紙與否。本報不能預覆。原稿如欲檢還者。請投稿時。聲明。並需附足寄還郵票。如能附精。或詳明地址封皮尤佳。
- 五、稿末請註明姓名住址。以便通信。採者時。得由投稿人自定。

中華民國二十三年一月一日出版

總編輯主任 褚民誼

編輯處 康健雜誌社

發行人 陳振民

總發行所 康健雜誌社

印刷所 大中華印務公司

上海馬路五〇七號
上海界路二三五至七號
電話四五八七五

版權所有 不許轉載

每月一册 每逢一號出版

定價 一册 全年

大洋一角五分 大洋一元五角

內加郵費 外埠郵費 大洋二元

- 六、稿件本報有酌量增刪權。如不願增刪者。請先附帶聲明。
- 七、登載稿件如已在其他處發表者。概不致函。如不願增刪者。請先附帶聲明。
- 八、總費於每月底核算。登載稿件。酌致薄酬如下。
甲、每篇酬現金五元至二十元。
乙、酌贈本報。
- 九、投寄之稿。本報社採後。版權即為本社所有。但投稿人預先聲明保留版權者。除本社於將來發行時得採入外。其著作權歸投稿人所有。
- 十、本報徵求各地有醫藥衛生體育等照片。名貴攝影。假印後亦可奉還。酬金每件五角至二元。或同價值之本報。
- 十一、投稿請寄上海英租界馬路五〇七號編輯部收。本報編輯部啟。

影 小 事 幹 傳 宣 社 本

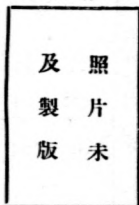
事 幹 總 東 廣
君 良 翰 張



事 幹 總 市 海 上
君 興 乃 張



事 幹 總 市 都 首
君 甫 靖 袁



事 幹 總 洋 南 廈 汕
君 高 鳴 李



事 幹 理 助 東 廣
君 烈 熙 張



事 幹 理 助 東 廣
君 然 依 劉



事 幹
君 珍 梅 許



事 幹
君 山 平 郭



君 安 本 邢 事 幹



君 萍 綠 潘 事 幹



君 虹 劍 夏 事 幹



君 中 建 方 事 幹



君 城 鐵 孫 事 幹



君 枏 樹 廖 事 幹

