

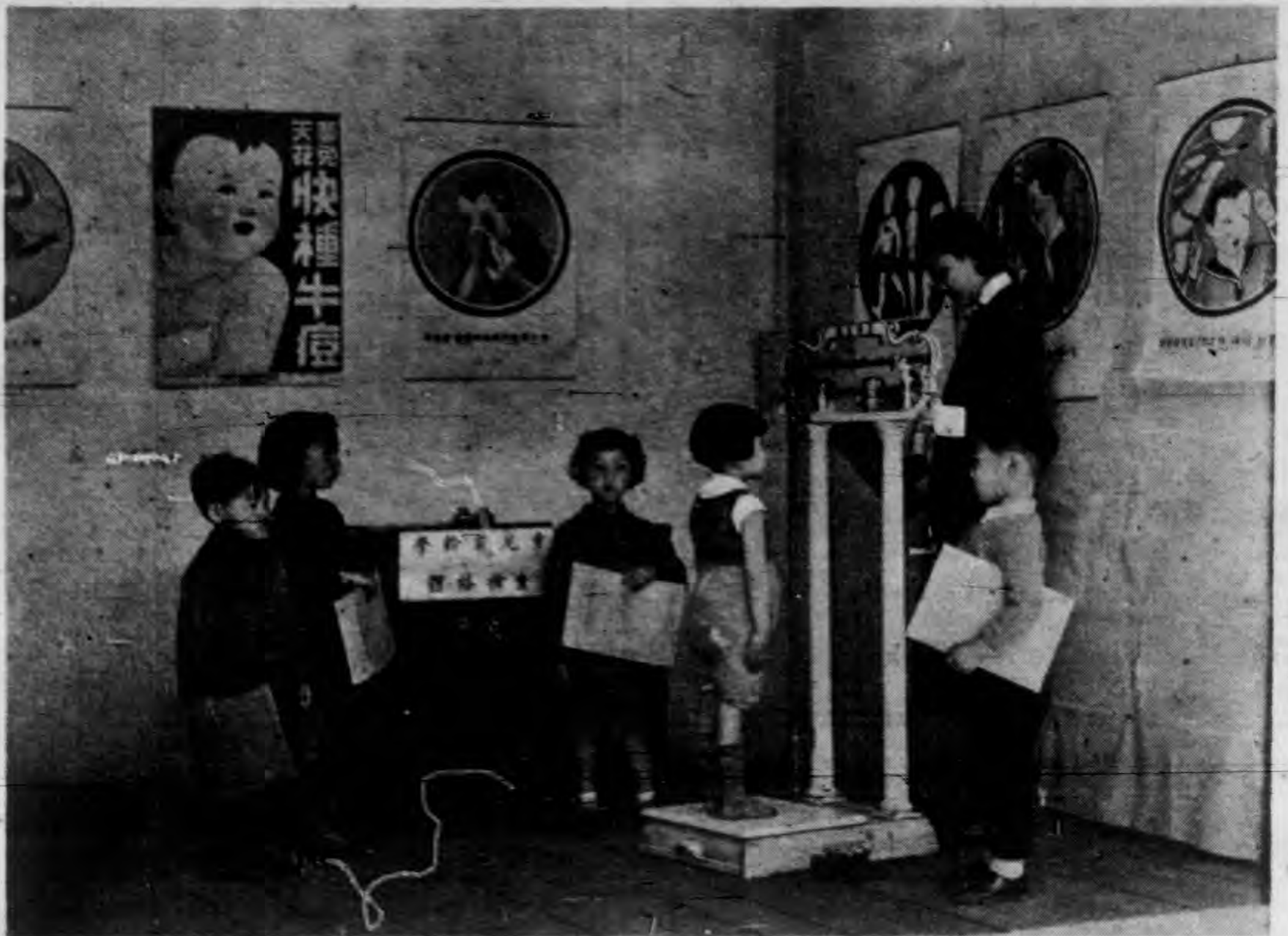
中華醫學公會衛生委員會編

SEP 1 1947

# 中華健康雜誌

民國二十八年八月

卷第二二期



## 本期要目

都市生活與公共衛生  
 開學時節談談  
 與未幾來的人  
 關於營養身體  
 幾個親母的養身  
 談談「產前衛生」  
 問題  
 消化系統

THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

(With English Abstracts)

Published Under the Auspices of Council on Public Health,

THE CHINESE MEDICAL ASSOCIATION

41 TSZEPANG ROAD, SHANGHAI

Vol. 1

September-October, 1939

No. 2

## 廣告索引 ADVERTISERS' INDEX

廣告戶名 NAME OF ADVERTISERS	廣告物品 ADVERTISING OF	地位 POSITION
沙利文洋行 Bakerite Co.	餅乾 Biscuits	ii
大漢生物化學製藥廠 Cathay Bio. & Chem. Works	血清抗毒素疫苗 Antitoxins, Sera, Vaccines	iv
中國化學工業社 China Chem. Works	三星牙膏 Three Stars Tooth-Paste	ii
公利洋行 Connell Bros. Co., Ltd.	施貴寶牙刷牙膏 Squibb's Tooth Brush and Tooth Paste	xiv
厚豐公司 Edible Products Ltd.	維他納麥其林 Vitayna Vitamin	viii Pp. 28
怡和洋行 Ewo Brewery Co.	健身露 Ewo Maltonic	i
吉士洋行 Getz Bros. & Co.	克寧奶粉 "Klim"	xi
霍傑士 H. M. Hodges	好立克奶粉 Horlicks Malted Milk	ix Pp. 29
五洲大藥房 Inter. Dispensary	藥品 Medicines,	v
義利洋行 James Neil & Co.	各色麵包 Vita-Health Bread	ii
孔士洋行 Kunst & Alters, Shanghai	鈣力速達鈣劑 Calcium Resorpta	x Pp. 30
廣協書局 Kwang Hsueh Publishing House	國民健康叢書	iii
天星廠 Linson & Co.	天星梳打餅乾 Linson's Soda Cakes	xv
美最時洋行經理 Melchers & Co.	加爾髮片 Kaizana	xii
茂華大藥廠 Mitford Chem. Works	莫敵丹經紙 Moontex Sanitary Napkins	iii
模範牛奶公司 Model Dairy Farm	模範牛奶 Model Milk	iii
英瑞煉乳公司 Nestle's Milk Products (China) Ltd.	勒吐精奶粉 "Lactogen"	vii Pp. 27
新亞藥廠 The New Asiatic Chem. Works	富爾生命 Frucimin	xii
新華行股份有限公司 Oriental Trading Co., Ltd.	安德露治肝鹽 Andrew's Liver Salt	xiii
英商最高牛奶有限公司 Scotch Dairies	最高牛奶標誌 Grade "A" (T.T.) Milk	iii
先施公司 Sincere Co., Ltd.	酒樓商場旅館劇場	xiii
先施公司 Sincere Co. (Perfumery Mfgs.)	先施牙膏 Sincere Tooth-Paste	ii
大新公司 un Co., Ltd.	酒樓商場旅館劇場	i
新新公司 Sun Sun Co., Ltd.	酒樓商場旅館劇場	v
新瑞康洋行 J. H. Trachsler Ltd.	華福麥乳精 Ovopaltine	vi
屈臣氏汽水公司 Watson's Mineral Water Co.	可口可樂 Coca-Cola	iv
永安公司 Wing On Co., Ltd.	人像專家	xv

# 上海 大新有限公司

最新百貨商店



## SHEAFFER'S

*The Lifetime Gift*



獨家經售

美國 利飛屏

長壽自來水筆 活心鉛筆 鋼頭筆座

投贈 屏管 禮深 情重

欣逢戚友畢業或結婚慶典

是什麼飲料？

# 健身露



健身露之由來已久，在俄國曾風行一時，但其味較苦，後於一九二〇年經雷納氏苦心研究，加以改進，於今乃達於完美狀態。目今雷納氏在滬負責主持健身露之製造事宜。

健身露因用麥精，酵母，及富含維他命之名貴成分製成，故含有多量之維他命B1，B2，GH，及磷酸鹽，功能開胃，輔助消化，培補神經，助長發育，增強抵抗力。而味美可口，更可為日常止渴怡神之飲料。健身露四季可飲，冬季可以溫水浸暖飲之。

世界上有健身露已歷二十五年，在古巴地方每日銷路達二千六百箱。





# 先施牙膏

際此外匯暴縮之時  
請即改用先施牙膏

品質不讓舶來  
價錢不及其半



有健全齒牙，  
才有健全體格！

## 三星牙膏

皆有高品質  
皆碑口貴質



有到售處

品出社業工學化國中

676)



請試嗜  
美味滋補之麵包

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

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



**MODEL  
DAIRY  
FOR  
MODEL  
MILK**

"As standard as sterling on silver"

Licensed to sell Grade "A"  
Dairy Products.

Tel. No. 21997

8 TIFENG ROAD.



The Best Protection for  
Modern Ladies.

MITFORD CHEMICAL WORKS

莫敵月經紙  
乃健康之  
道生命之  
門婦女安  
全之保障  
者  
藥房公司均售  
茂華大藥廠

**最高牛奶標誌**

Grade "A" (T. T.)



最高牛奶 新鮮純潔

滋補強身 效力偉大

英商最高牛奶有限公司出品

戈登路 645 號

電話 30002 號

◀ 國民健康叢書 ▶

- |            |            |
|------------|------------|
| 1. 孕婦嬰兒衛生* | 11. 精神衛生*  |
| 2. 兒童衛生*   | 12. 心臟保健法* |
| 3. 青年時期*   | 13. 眼之衛生*  |
| 4. 戀愛與結婚*  | 14. 耳之衛生*  |
| 5. 人體概論*   | 15. 齒牙衛生*  |
| 6. 普通衛生*   | 16. 普通傷風*  |
| 7. 飲食衛生*   | 17. 糖尿疾病*  |
| 8. 運動與健康   | 18. 結核病    |
| 9. 睡眠與休息   | 19. 癌症病    |
| 10. 青春保持法  | 20. 花柳病    |

本叢書係美國全國衛生會特請各衛生專家分別編撰由紐約芬華公司出版經中華護士學會獲得准許譯成中文歸本書局發行全部分釘二十冊單行本用上等紙張精印每冊三角五分全部合購特價六元(原版英文本每冊美金四角)

廣協書局總發行所謹啓

上海北京路一四〇號

凡有\*者書現已出版



# 葛氏生物學研究所監製

痢疾血清	腦膜炎疫苗
傷寒血清	霍亂傷寒副傷寒疫苗
白喉抗毒素	霍亂傷寒混合疫苗
歌克氏白喉毒素試液	傷寒副傷寒疫苗
明礬沉澱之白喉類毒素	預防赤痢疫苗
猩紅熱鏈球菌抗毒素	霍亂疫苗

# 大漢生物化學製藥廠出品

地址 上海福州路八十號

電話 七〇六〇八

## Pure Refreshment

Buy it from  
your  
favorite dealer

飲請

樂可回可



AUTHORIZED BOTTLERS  
WATSON'S MINERAL WATER CO.

# 新新有限公司

上海唯一薄利商場

環球貨品 搜羅俱備 選貨最精 售價最廉



電話總機二〇〇  
轉接各都

新新旅館

著名粵菜 標準冷氣

新新酒樓

高尚話劇陣容整齊  
電話九四四四

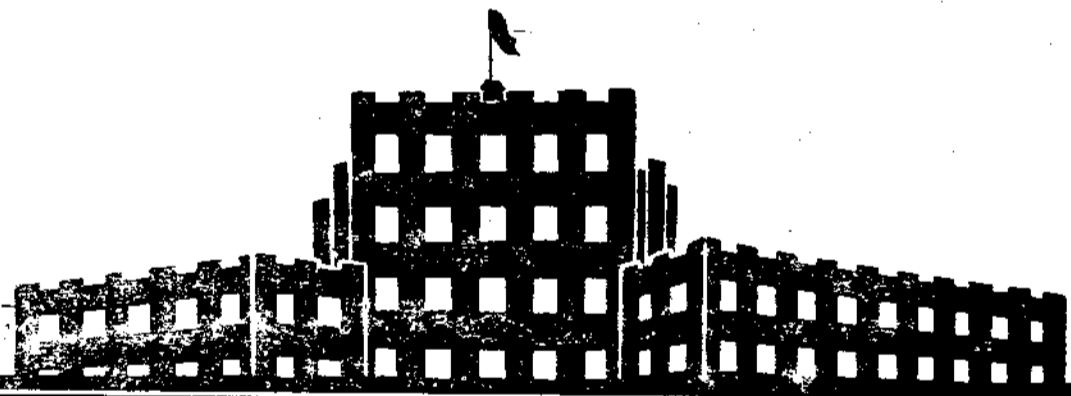
綠寶劇場

(定座部電話九〇〇八號)

中西大菜 華貴禮堂  
精美茶點 衛生冷飲  
新型劇場 富麗舞廳  
玻璃電台 彈子精舍  
園林勝地 兒童樂園

新都飯店

附設



電話一七九五九 五洲大藥房 總店上海福州路

本藥房創立三十餘載，向以服務社會，倡導衛生為職志。

(發售) 歐美各國原料藥材，醫療器械，各國名廠製劑，各種注射針藥，化學藥品衛生用品。

(自製) 各種注射針藥，藥典製劑，藥棉紗布，家用良藥，化妝香品等莫不貨品精良，售價克己，所製各種藥典製劑，如酒劑，酏劑，膏劑，粉劑，片劑等，品類甚多，均係依照中華藥典及各國藥典規定標準配合，由著名藥師監製，並經藥典法檢查合格，故功效極端確實。如蒙 賜教！無任歡迎。

售均店支處各埠外本 索備南指生衛及書明說藥針種各製自廠本有印



# 病後調養之最佳補品

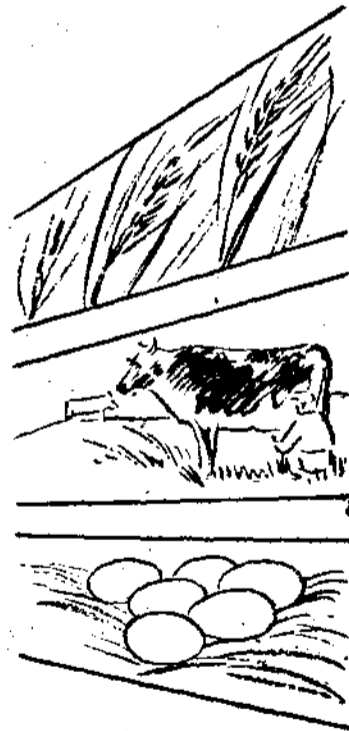
病後身體衰弱，食慾不振，若飲華福麥乳精，則不但能恢復身體健康，且能促進食慾。因華福麥乳精係以麥精、牛乳、雞蛋合製而成，補而不膩，可以培本固元，增血健體。病後飲之，可以早享健康之樂矣。

元增血健體病  
後飲之可以早  
享健康之樂矣

各大公司藥  
房洋酒食物  
店均有出售

中國總經理

瑞商新瑞康洋行



# 華福麥乳精





專論

## 都市生活與公共衛生

編者

### 一、都市與鄉村衛生狀況的比較

都市的生活合衛生呢，抑是鄉村的生活合衛生？住都市的人疾病多呢，抑是住鄉村的疾病多？住都市的人性命短（死亡率高）呢，抑是住鄉村的人性命短？要明瞭這個問題，應先探討都市與鄉村和衛生的關係。

平均起來說，住鄉村的人壽命，比住城市為高（看第一圖）；然而近年來，科學進步，衛生改良，死亡率的減少，在城市較在鄉村為速。城市人烟紛集，接觸傳染病症的機會很多，戶外運動的機會很少。鄉村人口較為稀疏，而住鄉村的人，能夠多享戶外的生活，吸野外新鮮的空氣，享受日光，同時與他人（染病的人）接觸的機會較少。是以由人與人直接傳染的病症，以及呼吸系的傳染病，如白喉，麻疹，猩紅熱，腦膜炎，肺炎，天花，肺癆等病，在城市中較在鄉村為多。然而城市經濟較為充裕，人民知

識以及教育程度較高，傳染病疫的媒介，如蒼蠅等較少，而醫務衛生機關組織則較完善。其最開明的重要市鎮，如我國的上海，天津，漢口等，有自來水的設備，供給人民以滅菌的飲水，有下水道，以排洩含有胃腸病菌的大小便及其他排洩物，有衛生機關，施種傷寒霍亂，天花疫苗；是以胃腸傳染病如傷寒，鉤蟲及其他寄生蟲病等，以及天花，在城市比較的沒有鄉村那麼盛行。同時鄉村蚊蟲甚多，住鄉村的人，常受瘧蚊的叮刺，所以瘧疾的病率，較城市的人為高。鄉村因為經濟困難及教育不普及的關係，屋宇湫隘簡陋，學校，公共場所，以及廁所等，率多甚為污穢，戶外日光，空氣雖佳，而戶內恆不見日光，不通空氣，且每日膳食，多甚缺乏，以致營養不良。農人工作甚費氣力，易於疲倦，而氣候寒熱過度時，尤易傷身，且醫師護士絕無僅有，衛生專家更屬罕見；這都是鄉村的缺點。

八十年前，英美各國鄉村人民的死亡率，不過城市死

專論

亡率的一半，自公共衛生科學昌明，衛生設備改善以來，城市衛生的進步，疾病的減少，死亡率的減低，較諸鄉村迅速多多，是以近年來，在英美及歐北各國，城市與鄉村的衛生效率，漸趨一律。

## 二、衛生的實施

上述各先進國的都市衛生，其改進方法，話頭很長，我們因時間及其他的關係，暫不詳細的去陳述他。眼前重要的問題，是在我國現在國家及社會情形之下，欲改進都市的衛生，應當從何着手？據我個人看起來，我們今日的社會，不能擅與歐美去比擬；因為我們人民的經濟，教育，知識，均遠不如人，妄為抄襲他們的方法，必爾勞而無功。我們欲改進城市衛生，必須從事最經濟，最輕而易舉，最切要而最易收效的途徑，而不應妄從他人，尤不應徒唱高調。下述的數端工作，是最切要而最易收效的工作，茲特一一分別說明：

(一) 婦嬰衛生：凡欲提倡公共衛生，增進民族強健，必須從婦嬰衛生入手。未成婚的女子，應使學習家庭及個人衛生常識及育嬰方法；欲結婚的人，最好先就醫師檢查身體，並檢驗血液。懷孕時，應授以養育嬰兒知識，並須注意營養，勿使缺乏維生素及其他養料，以致母身及胎兒均受炎害。收生時，應由明白消毒及

預防傳染方法有經驗的醫師或助產士主持；如屬可能，最好至設備優良的醫院生產。產後母親及嬰兒，均須繼續的按期到衛生所，由醫師，護士的診察看護；並由衛生護士按期至家中探視，指導育嬰及保健方法，嬰兒長大至學前兒童及學生時期，均須有同樣的衛生組織，辦理保健事宜。

上述的婦嬰衛生工作，是一個極為切要的衛生基本工作，惟同時也是一個需費最大的工作。在我國情形之下，因經濟及專門人才缺乏，固不能有理想的婦嬰衛生組織，然而婦嬰衛生，乃是「現代衛生」的基礎，必須積極創辦，用最經濟，切實而合于國內的方式，努力進行，如訓練及取締產婦，婦女衛生教育，設立衛生所，訓練及應用衛生護士等，逐步辦理。

(二) 預防胃腸系傳染病：腸胃系傳染病，如傷寒，霍亂，痢疾，腸胃寄生蟲病等，係「從口入」的病。食物或其他物品，染有病人排洩物的，如放入口中，即有傳染病菌而致病的危險；換言之，這種病的傳染，係直接或間接的吃了人的大腸的排洩物。在我國社會，因為人民對於衛生智識缺乏，每日我人吃這種排洩物的機會很多。生的飲食物，或煮而未熟的飲食物，未經開水燙洗的碗碟，抹碗碟的布，蒼蠅沾過的飲食物，本人或他人的手指頭及其他未經消毒而放入口中的

物品，都是傳染胃腸病的媒介。

欲防制這種疾病，最重要的是個人衛生，那就是說：社會上人人都知道這種病的來源及防制方法，而實行之。由團體方面着手，就是建設消毒的自來水（「飲水清源」），合衛生的排水道，污物及蒼蠅的清除，飲食物的衛生管理，衛生教育，預防注射等。

歐美先進國這幾年衛生進步，疾病的減少，壽命的延長，其最重要的兩端：一為嬰兒死亡率的銳減，二為胃腸傳染病的消除，因為胃腸病的防制，比較便宜而易收效。

(三)預防天花：欲防天花，祇須普及的種牛痘，三個月的嬰兒，就該種痘，以後每一二年複種，即可將社會上的天花流行撲滅。牛痘漿及治病，是防病藥劑中最便宜的物，無論怎樣窮的國家，都不會窮到種牛痘的錢也沒有，所以普種牛痘，乃是我國衛生行政當務之急。

(四)防制昆蟲傳染病疫：蚊子傳染的瘧疾，蠱子傳染的斑疹傷寒，蚤及鼠傳染的鼠疫，以及其他昆蟲傳染的病疫，如黃熱症，住血吸蟲等，都是比較容易防制的疫症。這種疫症，在科學昌明，衛生行政進步的國家，多已完全消滅或減到很少的地步。我國，尤其是在各城市，應即努力設法消除。

(五)防制呼吸系及皮膚傳染病：呼吸系及皮膚傳染病，

如白喉，猩紅熱，麻疹等等，多係由人傳人的（間接傳染的亦有，不過居其少數），所以欲預防此種病，必須從「個人衛生」入手，必須使社會上人人均知防病之術，衛生之道，而能隨時隨地，實地行之。這個目的，很不容易達到。

(六)個人衛生：上段所說的個人衛生，確實不易普遍實行，然而衛生最要的關鍵，亦即在此。所以我們如果欲圖民族的健康，壽命的延長，疾病的減少，非注意個人衛生，別無他道。至於進行的方法，須利用醫師，衛生護士，家庭，學校，以及社會各界聯合努力，方克有成。

### 三、結論

都市人烟稠密，工廠叢聚，空氣污濁，疫症較易傳染，然而同時都市為國內經濟及專門人才集合的所在，醫院，診所，衛生機關，以及其他衛生設備的組織及建設，均較鄉村為易辦。是以自來水的滅菌，飲食物的管理，預防接種，衛生教育，均較易提倡，因而城市衛生的改良進步，亦往往較鄉村為速。惟是公共衛生，民族強健，其最後的要鍵，乃在個人。是以社會上人人必須學習衛生常識，嚴守衛生習慣，保健方法；各盡其所能，促進本人及大眾衛生，然後有達到免病，健身，長命，強種，興國的希望。

衛生  
常識

## 學校衛生

賴斗岩醫師

導言 吾人自出生至入學前時期，一切衛生習慣及衛生訓育，均培養於家庭中。迨至入學校，則多賴乎學校環境及師生之教育。是以學校對於學生之健康，負有重大責任。近代先進國家咸注重學校衛生，例乎法國政府於一八三七年即通令全國各學校應一律監察學生身體健康，改善學校環境衛生及實施健康教育，自後其他各國相繼仿效，成績頗有可觀。

我國素以文弱見輕於世，辦理學校衛生的歷史，尙甚幼稚。以往學校當局與社會人士，均僅知教書，鮮有顧及學生健康者，此我國過去教育失敗之一主要原因也。今欲改進教育，亟宜實施學校衛生，茲將學校衛生概要，略舉一二如下：

健康檢查 健康檢查為辦理學校衛生初步手續。其目的，從狹義言之，即檢查全身各部，有無缺點，有無早期疾病。廣義言之，即衛生教育，預防疾病，矯正缺點與各種保健方法，均以此為始點。

昔時醫學教育，多從消極方面着想，注意臨床診斷與治療疾病，至於積極保持健康之倡行，迄近年始受相當注意。一九一四年歐戰開始，各國競於徵兵，受徵者，均先施行體格檢查，以鑒定去取，檢查結果，不合格人數之巨，超出所料者甚遠，方知往時所謂「健康之人」，亦多有缺點與疾病，致不能效命疆場。例如英國於一九一七至一九一八年徵兵，檢查二百餘萬人，其結果每九人中僅三人及格，其餘六人，體格均有缺點，不能使參加戰事。自歐戰告終，英美與其他各國，莫不注意健康檢查，以期改進人民體格。我國自七七抗戰開始以來，據各處徵兵，施行體格檢查結果，所發現缺點與疾病之數，遠駕英美各國之上，故現今提倡保持健康，實為刻不容緩之舉。在提倡保健運動聲中，須先從婦孺及學校入手。

關於學校學生健康檢查各要點，特舉數項如后：

(一) 身長體重 為學生發育一最可靠標準，每月宜測量一次，以資比較。凡學生體重過輕，或繼續減重者，

宜由檢查醫師，攷其原因，是否由於營養不適當，或因疾病（如結核病，寄生蟲疾等），或因其他畸形缺點。

(二) 視力 (見第一圖) 應用標準視力測驗表，令受驗者，在距六米遠處(約二十英尺)，分用左右眼觀看表上各項符號，按能認清多寡者，標記其視力程度。凡視力有障礙者，宜請眼科醫師配置適當眼鏡。

(三) 沙眼 (見第二圖) 為一種慢性結合膜炎，多由接觸傳染。此病在我國流行甚廣，普通學校學生患者，均在百分之五十以上。初起時，眼覺微癢，彷彿有沙土入目，怕光流淚，遂致視覺模糊，結合膜發紅變厚，不甚透明，其上有魚卵樣濾泡，對於視力發生妨礙。其預防及治療方法如下：

預防——不隨使用物擦眼，不與他人共用面巾及盥具。

治療——沙眼乃一種慢性眼病，治療需時，受治者，必須具恆心，方能見效。治療方法，視症候輕重而別：(一)

(一) 輕性沙眼 可用二百分之一硫酸銻，每日滴眼一二次。

(二) 重性沙眼 每晚塗擦檸檬酸銅軟膏(Copper Citrate Ointment)一次，或因醫師擦以硫酸銅棒。

(四) 聽力 目前尚無簡單適當標準，可暫用普通時錶測驗。在六十公分(60 CM.)之距離，能聽錶軌聲者，

即認為正常。

(五) 牙齒 每年應請牙科醫師檢查二次。凡有齲齒及其他齒患者，宜速矯正之。

(六) 扁桃腺 腺在咽部兩旁，檢查時，令受驗者張口，用小木板壓舌，令說「呵」字，以便觀察。如發現有紅腫或白膜等症狀，須從速就醫。

(七) 甲狀腺 腺位於頸部甲狀軟骨之下，為一種內分泌腺，倘該腺發生腫大時，多為身體上碘質缺乏之表徵。據最近報告，漢人患甲狀腺腫大者頗多，該省衛生局，現正積極製辦碘化食鹽，以供民用，以防此病。

(八) 心肺 醫師用聽診器與其他方法診察心肺有無異狀。

(九) 脾臟 受驗者須仰臥，雙膝彎曲，醫師將手指按其左肋下緣，合作深呼吸，觸驗脾臟是否腫大。

按脾臟腫大原因不一，最普通者為瘧疾，或其他寄生蟲病。瘧疾在我國流行極廣，漢民所稱「瘴氣」，即係惡瘧之別名。

(十) 檢查瘧蟲 (見第三圖) 在瘧疾流行區域，除診察病者脾臟外，在發熱期內，宜採取血液數滴，用顯微鏡檢驗有無瘧疾原蟲，藉以確定診斷。

(十一) 皮膚病 查學生中患皮膚病者甚多，最普通者，為疥瘡，膿疱瘡與癬。

預防接種 現代醫學，注重預防疾病，其中數種病症，可預先施行疫苗或毒素接種（俗稱打防疫針），可增加體上對於各該病症之免疫力（即抵抗疫症的能力），此乃

近代醫學之一最大貢獻。普通可以施行此種預防方法者，列舉如下：

(一) 種牛痘 種牛痘可以防止天花。在學齡前期已經接種者，於入學時，應再種，此後每年復種一次，以策安全。

(二) 霍亂與傷寒預防接種 此種免疫方法，為將已死傷寒桿菌與霍亂孤菌製成疫苗，或單獨的或將兩種疫苗混合注射皮下，應共注射三次。每週一次。受注射者之身體，於注射後，漸漸發生抵抗傷寒與霍亂能力，不致遭受重大傳染。霍亂注射所發生免疫力易于消失，故每年應接種一次。傷寒免疫力保持較久，可每二年接種一次。

(三) 白喉預防接種 學童易於感染白喉症，故學校宜舉行白喉預防接種。近代科學家發明「白喉類毒素」，用以注射，成績甚佳，而反應亦輕。

衛生習慣 學校當局宜注重學生衛生習慣之養成，學

生一生健康，實賴之。衛生習慣之訓練，舉數端如下：

(一) 勿用手指擦眼（見第四圖） 手指多染污垢，用以擦眼，最易引起結膜炎，沙眼與其他眼疾。

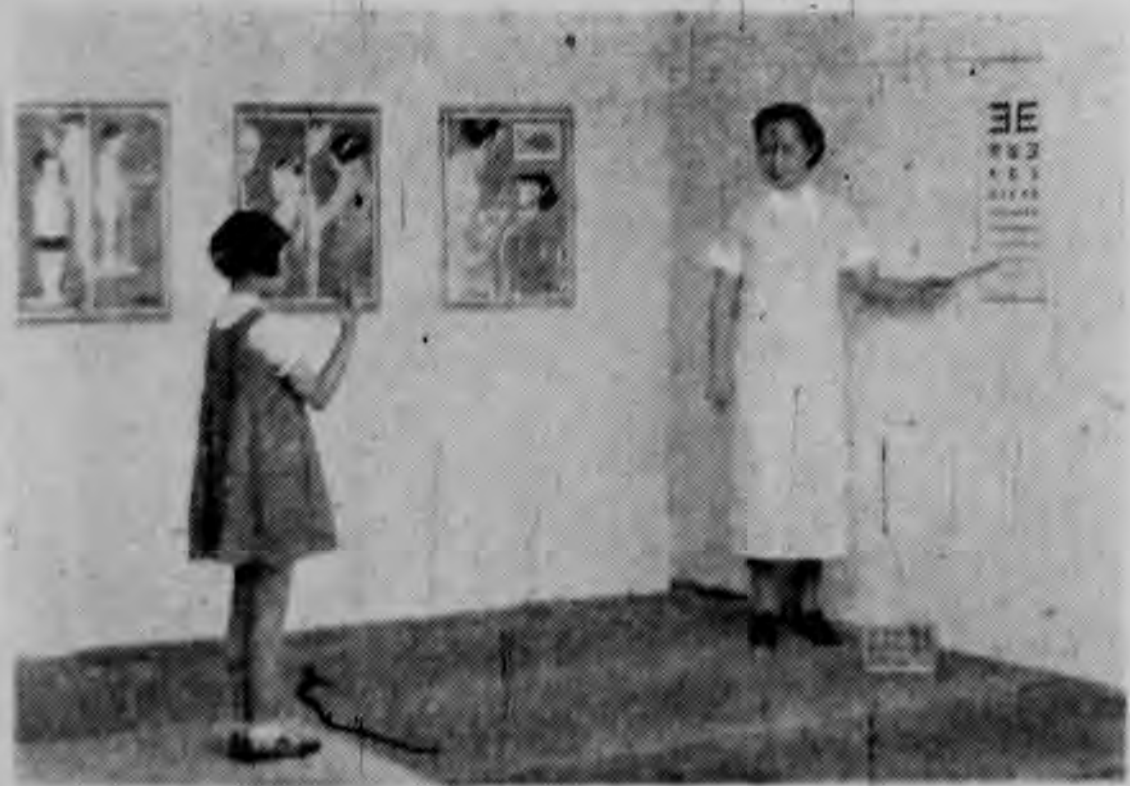
(二) 勿挖耳（見第五圖） 挖耳惡習，每易引起外耳瘡癩，又有穿破耳膜而致其他耳患之危險，故宜戒除。

(三) 勿以手指剔牙（見第六圖） 語云「病從口入」，此與近代科學胃腸病傳染之觀念吻合。蓋指上常附各種細菌，如用指剔牙，每有傳染疾病（如傷寒，霍亂等）之可能，故宜絕對禁止。

(四) 勿挖鼻（見第七圖） 鼻腔為呼吸器官，鼻中且多積垢，如以指挖鼻，一則有傳染病菌之危險，二則觸傷鼻黏膜而致患病之可能，此實一種不良習慣，宜戒除之。

(五) 刷牙（見第八圖） 牙齒為口腔之一部，食物入口，必用牙齒咀嚼，齒縫易藏肉屑，致生腐爛。故早晚必須刷牙，每飯後如能刷牙更佳。

晨間檢查（見第九圖） 學校於每日在上課前，應使各生分級舉行晨間衛生檢查，由各級主任教師，衛生護士或值日生辦理，其目標為檢查學生清潔與查驗有無傳染病。檢查項目，有頭，頸，眼睛，咽喉，牙齒，手指，衣服，手帕等等。此項工作，並可養成學生清潔習慣。



(第一圖) 學校衛生——測驗視力



(第二圖) 學校衛生——沙眼治療



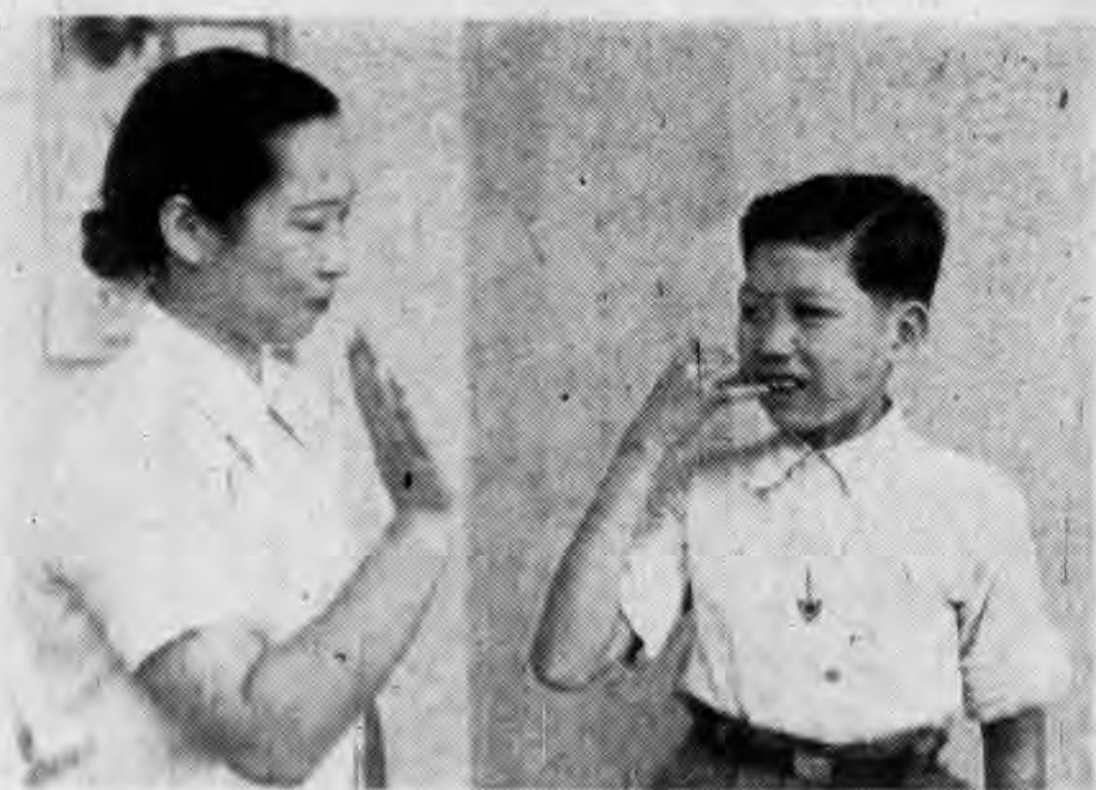
(第三圖) 學校衛生——檢查瘡疾



(第四圖) 學校衛生——勿用手指擦眼



(第五圖) 學校衛生——勿挖耳



(第六圖) 學校衛生——勿以手指剔牙



(第七圖) 學校衛生——勿挖鼻



(第八圖) 學校衛生——刷牙





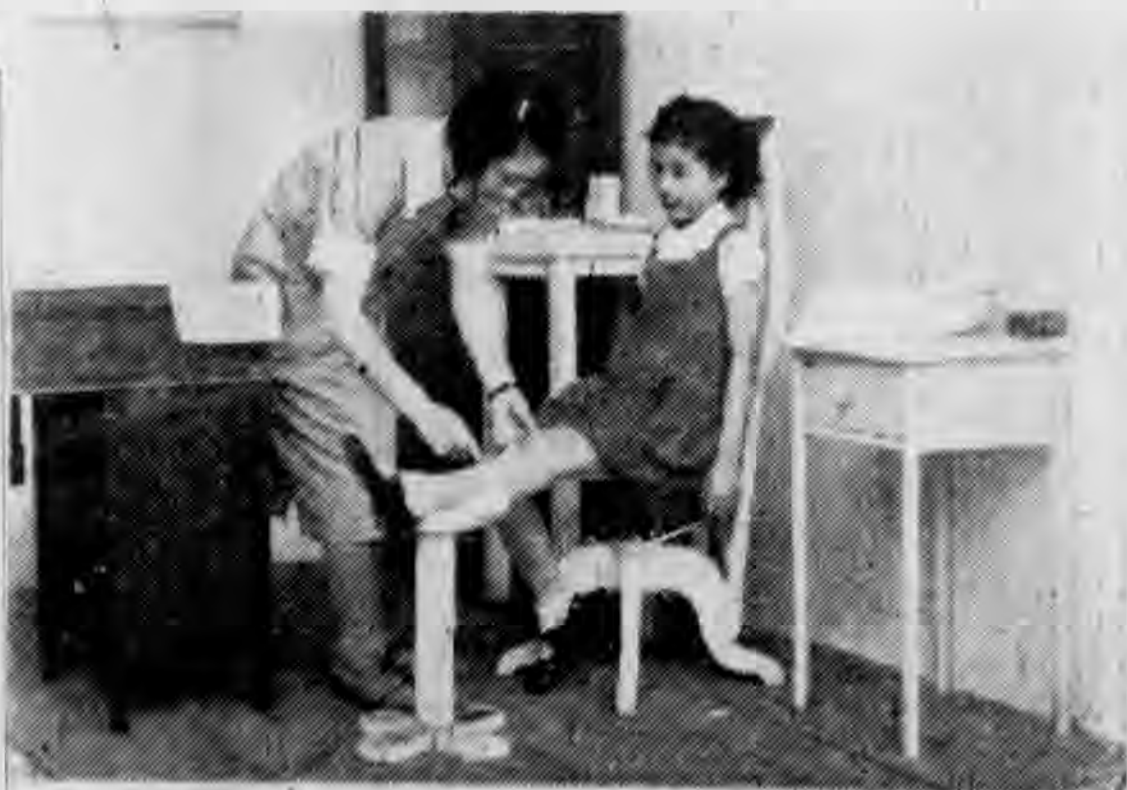
(第九圖) 學校衛生——晨間清潔檢查



(第十圖) 學校衛生——抬床搬運傷者方法



(第十一圖) 學校衛生——一人搬運傷者方法



(第十二圖) 學校衛生——包裹傷口

學習急救 急救常識之訓練，當切實執行練習，使受傷者，於最短期內，得敏捷救治，免傷勢加重，或致死。此種常識，學校學生尤不可少。救急方法，舉例如下：

(一)人工呼吸法 人工呼吸為急救一重要手續。有仰臥與俯臥方法。下述為俯臥人工呼吸法，其步驟：(一)使患者覆臥，一臂彎曲使頭枕於臂彎上，面偏向一邊，使鼻與口均無障礙，得自由呼吸。(二)施術者，兩膝跨於患者臂部兩旁，兩手掌平放患者腰部，手指按着患者肋骨上，小指與最低肋骨齊。(三)施術者，口中默數「一」「二」「三」「四」，在數「一」「二」間，將自己兩臂伸直，身向前俯，使自己體重，慢慢壓在患者身上。此部動作，應佔時間約二三秒鐘。(四)至數「三」時，身向後仰，使體重離開患者。(五)數「四」「五」時休息，如此繼續不息。(六)用人工呼吸法，有須繼續施行至三四小時，方見功效。除非患者身體已變冰冷，心臟停止跳躍，則仍須繼續施行，至患者呼吸復原為度，不可中斷。

。施救者宜注意下列數點：(一)對於傷處衣服，最好剪開，如非不得已時，不應隨意移動受傷者之傷處，尤不應妄動，免致傷勢加劇。(二)如須將病人移動時，宜用兩手扶持斷骨之兩端。(三)傷口應覆蓋消毒紗布，並置木夾板(如無木夾板，可用手杖，傘柄等代之)於兩側，用繃帶纏固後，即送醫院或醫師處診治。

(二)搬運傷者 非必要時，切勿搬動受傷者，如必須移動時，可用下列方法：(一)抬床搬運(見第十圖)此為最妥當之辦法。擡床材料多以帆布製成，蓋取其輕便耐用。帆布兩邊折成長筒，穿以堅固木棍或竹棍，將患者輕放擡床上，用四人或兩人擡之。倘無擡床，可用普通臥椅代之，但擡時，須使椅背稍向後傾，俾患者得安穩仰臥。

(二)兩人搬運 如無擡床或臥椅，可用兩人搬運方法。一人扶抱患者頭部及肩部，另一人扶持其臂部及腿部，使患者位置舒適。(三)一人搬運(見第十一圖)倘急救時，僅有一人可任搬運，則宜使患者伏臥在搬運者身上，以兩手扶着患者臂部。

學校衛生室 每學校應有衛生室一所，由校長與護士主持，其工作如下：

(一)檢查體格 健康檢查之重要，前已述及。衛生

室中，宜有各種檢查器物之設備。

(二) 診療疾病(見第十二圖)凡學生與教職員患病者，由醫師診治。其偶然患輕傷者，可由護士施以護理。

(三) 預防接種 預防接種之需要，前已述及。

學校環境衛生 學校環境衛生與學生健康有密切關係，其範圍包括校址各項建築物，教室設備，採光，通氣，寄宿舍，膳堂，廚房，廁所之衛生設備及清潔等等。我國

學校最不注意者，莫如廚房，茲述其建築概要如下：(一)

(二) 灶面應以磁磚砌成，取其易於清潔，不沾油污。(三) 鍋之上面，須作氣罩，通以氣管，烹飪時，油氣可由罩內通出，不致滯留室內。(四) 地面應鋪水泥，每日用清水沖洗，不使污穢堆積。(五) 所有窗戶，均須裝置紗窗，以防蚊蠅入內。

\* \* \*

## 健康要則十二條

鄭德禱醫師

你要有強健的身體嗎？

如要有強健的身體，你必須遵守下面的十二條規定：

一、睡眠 每天至少八小時；臥室須開窗戶，使空氣流通。

二、飲食 食品必須容易消化，富於營養；五穀白薯之外，牛奶，雞蛋，豆漿，最有價值。蔬菜，水菓，含有多量維生素，不可缺少。每日食肉一次。須多喝開水。進食須有規律。不可貪吃閒食。不飲生水。不吃腐爛，污穢和沒有煮透的東西。食前必須洗手。

三、姿勢 維持正確的姿勢的方法，最簡單一句話，

就是把你的身體向上伸，伸到最高的程度。這樣一來，自然的，胸脯前挺，腹部內收，頭部和四肢的位置，也都平直端正。

四、運動 每天在戶外運動，至少至出汗為止。如不能從事別種運動，每天應至少走路三里。

五、休息 每天要有規定的時間來休息。疲乏時就當休息。

六、大便 每天一次，最好在早餐之後。頭痛和週身不適，往往是大便閉結所致。糙米飯，蔬菜，水菓和多量的水，常能使大便通暢。不要隨意妄用瀉藥。

七、口腔衛生 早晚和飯後須刷牙漱口。口腔須常求清潔。遇有牙病，速請牙醫生診治。

八、沐浴 冬日至少每週一次。夏天每日一次。

九、衣服 須適合氣候和室內外的溫度。須適合身材。內衣須時常更換。

十、傳染病 要預防傳染病，須嚴遵衛生習慣，戒隨地吐痰。公共茶杯和毛巾不要用。飲食須求清潔。不和患

傳染病的人接觸。

十一、習慣 有益身心的習慣，應當培養，惡劣習慣，概須糾正。兒童時代，是培養衛生習慣最好的時光。

十二、心理衛生 處世宜寬大，要樂觀。做事要光明，要前進。須控制情感，不要為感情所控制。兒童時代心理健康最要講究。

## 洗手與衛生

李盧琪英護士

俗語說，「宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。」這句話，是再對也沒有的了，單就身體的健康方面來講，我們在身體強健的時候，如果不注意衛生，而等到疾病纏身之後，再去延醫服藥，豈不是太遲了嗎？晚近醫學發達，對於多種病症，盡力的研究相當的預防方法。我們祇要依着這種預防的方法去行，就可避免許多凶險的病症。但是生病是沒有一個人歡喜的，而肯注意於預防疾病的人，却也很少。所以醫藥事業儘自日趨發達，而呻吟床褥的人，仍未見少。

普通疾病的傳染，都是因為病菌由病人或「帶菌人」直接傳染他人，或經別樣東西的媒介而傳播所致，所以想

防免疾病的傳染，第一要緊的步驟，就是消滅微菌，保持清潔。保持手的清潔，尤是一件不可忽略的事。因為手與人生日常的飲食起居方面所有的接觸最多，手而不潔，最能傳染胃腸病。自古以來，因為手的污穢而受害的人，真不知有幾千萬啊。

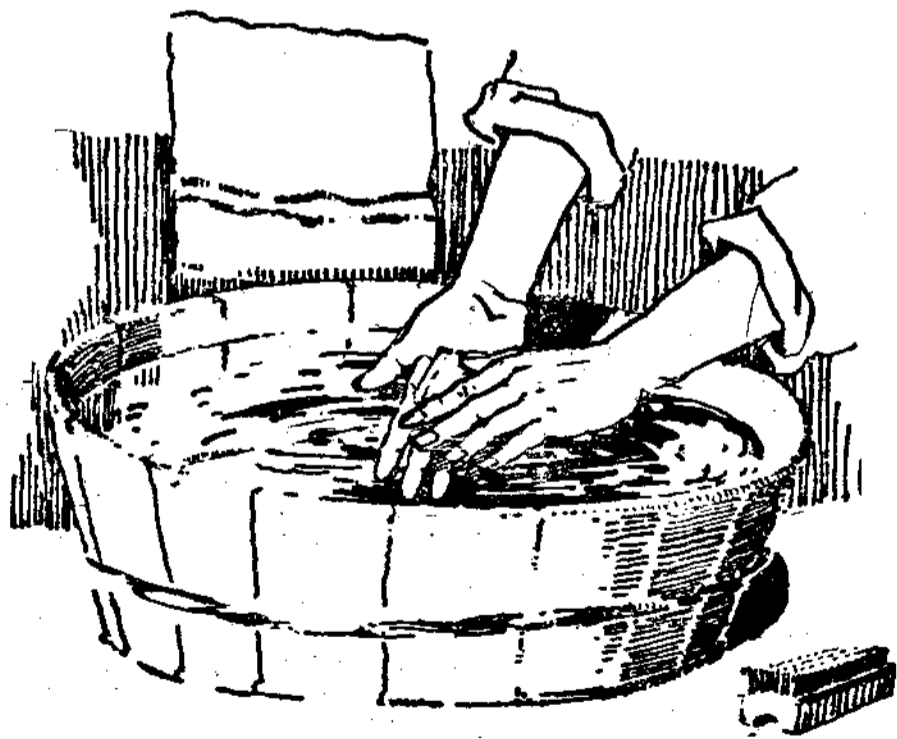
我所講的清潔，比普通人所講的清潔，意思還要遠大，範圍還要廣闊。譬如一個鐵匠，在飲食以前，先要洗去手上的鐵鏽。一個機器匠，在職務完畢之後，必要洗去手上的油漬。但是這鐵鏽及油漬上，如果沒有細菌，照醫學的眼光看來，不算是真污穢，祇能算是清潔的雜物罷了。雖然如此，普通的人祇注意於表面上的污穢，却未必能注

意於真正的污穢。我所說的污穢，是活的，能夠自己加增起來永無止境，而且是眼目所看不見的。在表面上看來很清潔，手上常常會有這種污穢的。這真正的污穢，纔是致病的原因，也是普通人所忽視的。在實際上，這種人真是最可憐沒有了。他們生了疾病，受了痛苦，還不明白牠的來源。對他們，讓我來舉個實例吧！美國有個學校，做了個試驗，叫女學生們在大便之後，不要洗手，做了個細菌培養，結果發現大半的學生們的潔白的手上，竟帶有多量的大腸菌。這就是說，她們的手，已經給糞便沾污了。我們日常生活上，手所接觸的，除有糞便之外，還有許多的污穢的東西，譬如說，公用的器具，塵埃等等，細菌靠手做媒介，侵入我們的胃腸，就發了傷寒，霍亂、痢疾等可怕的疾病；侵入了我們的眼接合膜，就發生了痧眼，紅眼等病。病菌侵入了受損傷的皮膚，就發生了發炎化膿等種種現象。蒼蠅是傳染病的媒介，我們千方百計的去撲滅牠，但是更大的媒介物，生在我們自己身上，却為什麼要讓牠這樣的猖獗呢？洗手是輕而易舉的事，我們為什麼不實行呢？

洗手的重要，既如上述，但是洗手的方法也有加以說明的必要。洗手不但把手浸入手中，就算完了。手上的指甲，必須剪短。洗時應當用肥皂，最好用毛刷，細細擦洗，然後在流水中沖淨，用乾淨的毛巾揩乾。這樣才算徹底

，才算清潔了大部分的細菌。

來吧，讓我們大家起來掃除手上的污穢，讓我們提出下列三個口號：



- 一 食前便後必須洗手！
- 二 洗手必須徹底！
- 三 不要用污穢的手去接觸食物，眼睛，和創傷！

# 日用急救法(三)

## 第二課安全第一——車輛肇禍急救法

編者

汽車肇禍 撞傷女孩

車夫醉酒 潛逃被捕

(上海十二月十二日)——六歲幼女秦阿妹昨晨七時

左右在愛文義路卡德路口，被私人汽車撞倒，車夫肇禍後

，竟疾馳逸去。幸有一賣報

童子將汽車號碼記下，報告

巡警，始將車夫拘捕到案。

車夫名王阿三，係因醉酒後

開車不慎，以致肇禍。

秦阿妹經旁人施以急救

，旋即由救護車送往海格路

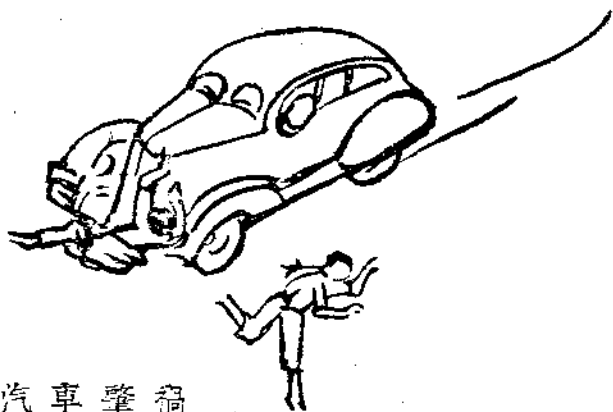
紅十字會醫院，經醫師林學

成診斷為左腿骨折斷，此外

無其他傷害，用X光檢查後

，即施行手術正定。經過頗為良好，據云並無性命之虞。

近年以來，「領袖」和「聯絡」這兩個名詞，在社會



汽車肇禍

上很流行。各種專業和各種組織，都注重其範圍以內各部門人員的合作和領袖人才的訓練，以求應付事業方面新的發展和新興的需要。

然而有的時候，某種特殊情形發生，一時並沒有受過那種特殊訓練的領袖可以出來應付。況且情勢緊急，也沒有工夫去找什麼領袖。在這種情形之下，羣衆之中，必須有人自告奮勇的出來，盡力負責指導一切。直到正式的領袖到場時，纔告卸責，急救就是這樣一回事。

這種臨時領袖的權柄，並不是有什麼人授給他，而是他自己取得的。和他的人格品行，都沒有關係，只要他的急救措置適當；緊急情形過去後，他仍成爲羣衆之一。但是，他的舉動必須周慎，有同情而能發生效力的，否則羣衆對於他的領袖權就要發生疑問。

看見有人受傷等緊急情形，不得不挺身出來參加或指揮救急工作，這是人人所會碰到的事。準備應付這種情形的最好方針，除了對急救法作切實研究外，莫如預先考慮一下救傷時所要遇到的幾個問題。我們且把上述幼女受傷

的事件拿來作為討論的根據。

### 情勢分析

這裏有一個孩子受傷倒在地上，地點是在一個都市中，時間是冬天，四圍擠着好多的看熱鬧的人，路旁有人家和店家。

在這種情勢之下急救有四個問題：

- (一) 查明事實，以及孩子的姓名和住址。
- (二) 檢查受傷部份，並施行當時必要的急救手續。
- (三) 在可能範圍內，趕快將孩子仔細的擡進室內，脫離路上的環境。
- (四) 請醫師或叫救護車，通知父母和巡警。

### 急救方針

譬如你是受過急救訓練的，那天恰巧路過那裏，看見以上所述的汽車肇禍情形，你會取什麼行動？下面的大概步驟，不知你是否同意，不妨考慮一下：

第一，注意孩子的情形，或已在動手施行急救的人，以便斷定是否需要你相助。最自然最好的方法，是先向旁人詢問大概情形，再擠近去親自觀察受傷的孩子和已在主持急救工作者的動作。

據你所問，費報童子所述，女孩子被撞後。就想爬起

來，但因為痛得厲害，又倒了下去。「看樣子像是斷了骨頭」他說。他並且記住了汽車的號碼，報告給巡警。

你聽了這一切，擠進人叢中去，所看見的情形，果然不出所料，孩子一定是斷了骨頭，不是脊骨，便是腿骨，否則，如果僅是受一些驚嚇和皮傷，她一定會站起來往家裏跑的。冬天的早晨很冷，馬路不是受傷的孩子久留之處。那個已在動手救護的人，一定也有這種感覺。不過一動手，孩子就痛得叫起來，以致他左右為難，不知如何是好。

你把大概情形考慮以後，覺得自己受過急救訓練，有方法可以幫忙，胸中已有了計劃，不該袖手旁觀，於是就從觀衆之間站出來，自出擔任領袖（或至少副領袖）的地位，預備立刻實行你的計劃。

第二，眼前在任的那位領袖，不論他的用意怎樣好，若缺乏應付急救重要條件的能力，你就當斟酌情形，作積極的援助。當然，這並不是說你來當衆宣布你是「大好老」，從此是「急救總司令」了。實在的意見，是要你自動的出來服務，顯示你是個有勇有謀，能夠切實幫忙的人，而且你確已有了有把握的計劃。現在來考慮你實行這計劃時所應取的幾個步驟：

(一) 取得已經在那裏實施救護工作者的信任和好感。有一個方法就是對他說明——說出來讓大家都聽見——這件事不是一個人所能獨自擔任的，而你覺得自己有可能相幫的地方。類似這樣的表示，可以做你的「開場白」。

(二) 設法取得孩子的信任和合作。受傷的女孩子，你總得把她當作一個人，不能當作一件傷案。在當時，她的懼怕心，比她的傷更重要。如專誠以撫慰態度對待她，能減除她的懼怕，這麼樣，纔容易找出受傷的真相。在這樣情形之下，面上的笑容，和同情的態度，往往比任何言語，容易博得患者的信心，尤其是兒童，他們善觀氣色，像會聽說話一樣。

問清楚她的姓名，家裏的小名叫什麼？住在那裏？幾歲？覺得冷不冷？要不要喝一杯熱水？等等的問話，可以使她的腦經不致集中在所受的傷上面。

問的時候，要注意她的臉色，對於你發生什麼反應，和全身大概的情形。

她要不要坐起來？什麼地方痛？痛得比方纔好些麼？肯不肯把腳動一動給你看？准你查一查麼……你一定很輕，不會弄痛她？

於是輕輕的把襪子褪下，留心察看傷害的現象，一面

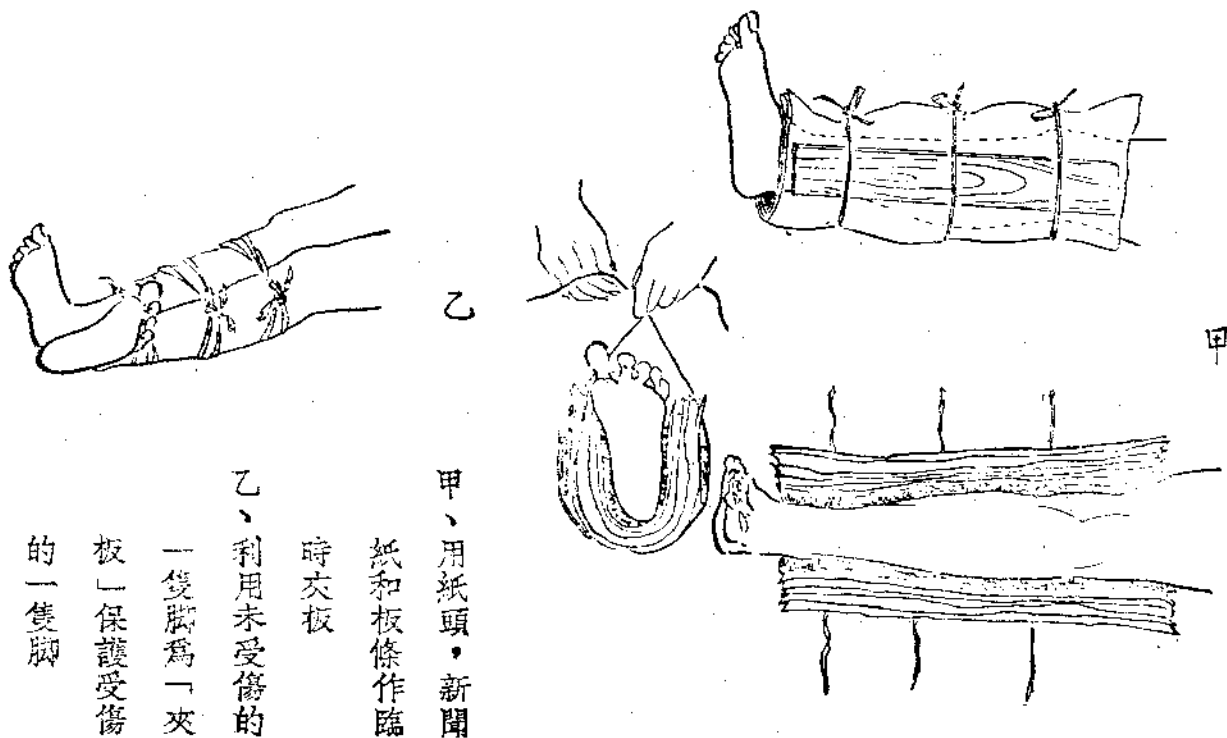
還得注意她的臉色。她的表情是怕痛，還是真的痛？如果你的檢查使她覺得痛，就當停止。現在就算你一動她，她就叫痛，你就斷定擡起她時，須先扶住腳，同時醫師是必須要請的。像上海有救護車，可以打電話叫救護車送醫院，但在沒有救護車的地方，就得請醫師來。

再安慰她幾句，把她的眼淚揩乾，脫下你的外衣——翻過來，免致把面子弄髒——墊在她身底下。這件事須有幫手。你可以用兩手扶托她受傷的那隻腳的骨折部份的兩端，叫另外一個人把她的身體輕輕翻過一邊，把外衣鋪好，再翻過來。

(三) 使旁觀的人感覺他們也有可以幫忙的地方。就大體或個人方面講，他們有五方面可以幫助：一，去請醫師或叫救護車；二，通知孩子的父母；三，去找急救所需的材料；四，設法找一處適當的地方讓孩子在那裏等候醫師或救護車；五，站開些，不要圍得太緊。

確定已有人去請醫師，或叫救護車，醫師快要到了，這是很要緊的。往往大家都覺得應當去請醫師，其實卻沒有一個人負責去請。若是有人告訴你，醫師已經請了，最好問是誰去請的，那人是否到場，醫師有沒有答應立刻就來。還有，醫師的名字，也得問清楚。必要時，好去催他





### 車肇禍急救法

來。如果不能確定已有人去請醫師，最好派一個自己願意的人趕快去請，並且請他立刻回來報告你。

急救的用品，當然不可沒有；可以另派一位與請醫師的同去，找些能充作夾板的材料——幾張新聞紙，三四塊硬紙板，一個枕頭，和隨便什麼別的東西，只要足以支持孩子的膝，從膝蓋到足踝。還要找一兩條毛巾作墊，帶一杯水來。順便，他們還應當設法安排一處地方，以便孩子已包裹妥當而醫師還未來時，可以把她擡進房子，不致在外面受寒。

這時還有一件重要的事，就是請衆人站開些。一個很堂皇的理由，就是孩子需要空氣。這個理由，雖在生理學上並無充分根據，尤其是在冬天，可是平常人聽來，決不會發生疑問而不合作的。

其實呢，你請衆人站開些，另外還有別的用意，不過你自己心裏明白，不能告訴別人：人多往往使受傷的人增加恐懼的心理，同時又易使施行急救的人手脚慌亂；資格嫩些的人，聽到旁人批評他，或對於他的技能有懷疑的表示，尤覺左右為難，不知所措。有的時候，觀衆所說的話，極足以使受傷的人氣餒志喪；即使沒有人說什麼話，他們面部的表情，也會使他無形中增加懼怕的心理，覺得自

己的傷勢一定十分嚴重。叫人站得遠一些，對於受傷者本身和急救工作的進行，都是十分有利的。

到孩子的父母那裏去報信，這是很重要的使命；我們須先提醒派去的人，叫他見機行事，切不可大驚小怪，冒失從事，免致一波未平，一波又起，孩子沒有救好。還要救大人。

(四)處理創傷——在這裏，我們的對象是折斷的腿骨。最簡便的方法，可用報紙或硬紙板好幾層疊成U形長槽，中間墊着毛巾，可以當作夾板，把受傷的腳裹住，裹好後，可用手帕兩塊上下紮緊，但不可紮得太緊，以免作痛，阻礙血流而發生局部腫脹。如此折斷的骨頭既經固定，孩子的疼痛應當減少，不會加重。把你身上的皮帶（或別的帶）解下來，把她的兩腿在膝蓋上部紮住，再用繃帶或手帕把兩隻腳紮在一起。

(五)室內處理。把孩子安置籐椅或榻上，另用一隻襪子或椅子攔住受傷的腿。倒一杯熱茶或熱開水給她喝。鼓勵她，安慰她，說她的父母或家裏的人就要來了。關於醫師，愈少提起愈好，尤其是孩子，如果表示懼怕醫師的樣子。萬一醫師（或護士）遲遲不到，可打電話或差一個人去催促，好確定醫師知道這件事，並且沒有聽錯地址。

不過，如係簡單的折骨，稍事遲延，並不十分要緊，因為單純的骨折，不一定要立刻正定的。若是夾板處痛得難忍，應當將繃帶放鬆。如果骨折是一種穿破骨折，連皮肉也戳了出來，那末，請醫師倒是刻不容緩的事。不過這次你所遇到的，僅是無創骨折，脫了襪子檢查，並無碎骨戳出和皮肉流血的現象，所以醫師來得遲一些，不甚要緊。

#### 事後經過情形

孩子的母親不久來了，救護車隨後也趕到，把孩子送到紅十字會醫院，當經醫師在X光下將斷骨正定，架上夾板，一切都順利。汽車夫醉酒肇禍，出事後，又圖潛逃，判徒刑六個月，開車執照取消。秦阿妹醫藥等費用，由汽車保險公司賠償。

#### 討論

應付車輛肇禍等傷害事件，有四個主要的人要想到：受傷的人，醫師，父母，警察。前兩者最為重要，是我們所當立刻注意的；後兩者可以稍緩一步通知，但也須看情形而定。

本課所述的情形，如果女孩子換了一個成人，就比較複雜了，因為成人身體比較沉重，搬運不易，須用擔架或椅凳。各種搬運受傷者的方法，詳第九課。

如果受傷的是婦女，最好請一位女的幫助急救工作。檢查手骨或腳骨有否折斷時，應當把受傷的肢體與未受傷的比較，細察其形式和動作有無異樣或失常之處。

如果孩子受傷不在人多的路上，而在冷靜偏僻之處，那就不必把她無故搬動另一地方休息，而應設法將她擡到醫院，或用車子載她。如沒有相當的材料可當木板時，可用手帕或別的方法將受傷的腳與未受傷的腳綁在一起，權

作支持，小心的將她運到醫院或醫師處。所注意的，不僅是要快快的就醫，而且要安安全全的就醫。

本課的材料，只可作為車輛肇禍事件的大概處理，並不是骨折的應付方法。骨折是很大的問題，情形也往往不是這麼簡單，我們在第十一課中還要討論，但讀者如欲求澈底的了解，應向較深的課本中作更進一步的研究。

## 防禦軍用毒氣淺說

許同慶醫師

### 一、引言

自從歐戰以後，軍用飛機的發展，一日千里，氣體攻擊，成為軍隊中最新式的武器。其危險性，盡人而知，實則戰爭所用的，沒有一種不是殺人的工具，中彈與中毒，還不是一樣的死亡嗎？槍炮炸彈，傷人之慘，較毒氣為尤甚。所以對於毒氣，亦不必過於害怕，惟是毒氣在空間散佈，沒有一定的範圍，現在戰略上的氣體攻擊，又不限於前線，故在後方城市及工商繁盛區域中一般居民，關於毒氣的種類，中毒的現象，以及防護和急救的方法，都應當知道一些，否則到了那時，勢必束手待斃，一籌莫展。

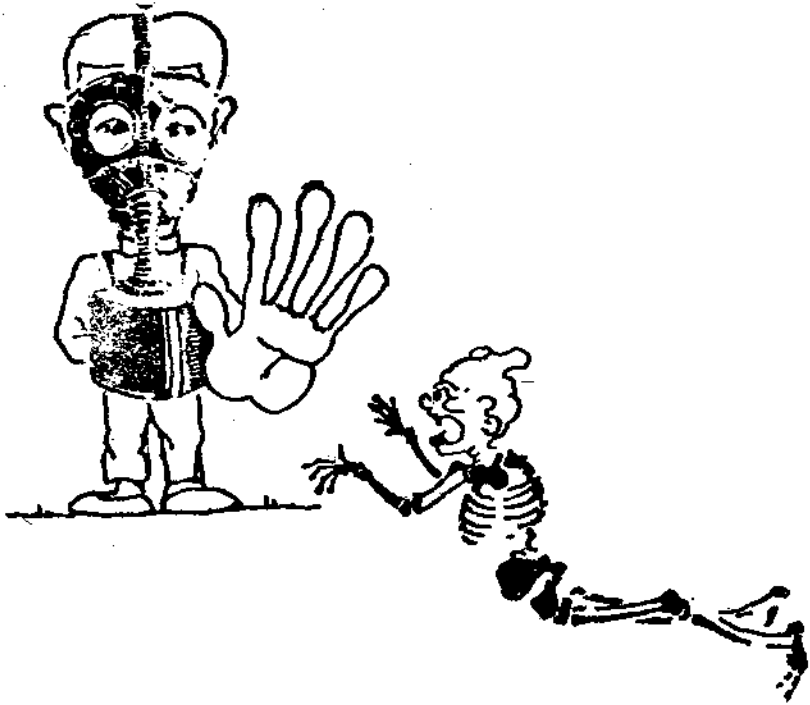
### 二、毒氣的種類和現象

大凡有一種危險的東西，必有一種防護的方法：要曉得防護毒氣的方法，先須認識毒氣的種類，在歐戰時所用毒氣種類，就其主要作用而言，可別為下列四類。

(一)「窒息性」毒氣，能使呼吸器官受傷發炎，釀成急性的肺水腫，阻碍呼吸，久則窒息而死。

(二)「催淚性」毒氣，具極大的刺激性，雖氣體淡薄，亦能刺戟眼睛使之流淚疼痛，不能視物。

(三)「催嘔性」毒氣，使鼻喉部粘膜受強烈之刺戟，引起噴嚏，以至於眩暈迷惘，嘔吐，及發生神經過敏現



象。

(四)「腐蝕性」毒氣，能滲透衣服，使皮膚發炎而起水皰，眼及肺亦受其侵害，如不速治，則全體糜爛。

### 三、毒氣的防護

平時關於毒氣的防護，救治，以及事後的消毒，均須有周密的設備。普遍的訓練實習，以免臨時倉皇失措。在戰爭時期，必須有集中防空組織。一逢敵軍飛機來襲，防

空司令部立即發出一緊急警告，通知全體居民。敵軍所施放之毒氣種類，亦須速即鑑定，以便通告防護方法，聞警後，應以極鎮定的態度，最敏捷的手段，按照平時所演習的方法，分別設法防護，普通防護的方法，略如下述：

#### (一)個人的防護法

(甲)呼吸器管與眼睛的防護法 平時每人均應購備防毒面罩兩具，以便更番應用。一聞警報，速即戴上，將口，鼻，眼完全蓋緊，與含有毒氣的空氣隔絕。一呼一吸，均應用呼吸囊內的氧氣或經過化學吸收劑濾過的空氣。惟此種面罩，祇可防護「窒息性」，「催淚性」，「催噴性」，三種毒氣。而不能防護芥氣等「腐蝕性」毒氣。

(乙)全身皮膚的防護法 欲防護「腐蝕性」毒質，除面罩及呼吸囊外，須用防毒衣服，手套，靴鞋使毒氣不和全身任何部份皮膚接觸。

(丙)無防毒面具及防毒衣服者的防護法 (一)聽到警報後，一舉一動，均須心神鎮定，切勿張皇奔竄，免致呼吸迫促，中毒加劇。(二)速即離開有毒氣區域，向上風走避，或登高樓。萬勿藏身在樹林裏，禾稼茂盛的田裏，及山谷中。因為毒氣較普通空氣沉重，最易凝集在這等處所，及低窪的地方，久而不散。

(三)如倉猝之間，無法躲避，可用衣衫包裹泥土，濕以清水或自己的小便，或取濕土裝在無底瓶罐之內，或用濕布三四層，趕緊掩護口鼻，使呼吸之氣體，經過濕布，減輕毒力，並帶嚴密的風鏡，以保護眼睛。

(四)或埋首在乾草堆，土堆，木炭堆，鏝屑堆中，輕輕呼吸，其功用與上同。(五)以洗衣用的碱二兩，大蘇打四兩，甘油一兩，加熱水溶解調和，用棉花紗布蘸此溶液，掩蓋口鼻，用滑石粉，硼酸粉，氧化鋅粉，撒布腋窩，頸項，腿縫，會陰等潮濕部份，暴露皮膚，可用甘油，猪油，荳油，或凡士林塗抹。穿雨衣，雨衣，橡皮衣，戴嚴密的風鏡，保護眼睛。

### (二)團體的防護法

住宅，公寓，公共場所及街道上較為隱僻的地方，應布置避毒室。其中能收容若干人，須於門外書明，使人一望而知。室內布置方法，即用所謂不透氣的掩蔽。凡室內上下四周，以及門窗，如有隙縫，均須用堅韌的紙條密糊。門內用兩三層氈幕，或用蘇打，石灰，石蠟油過濾的厚棉簾遮蔽，使毒氣不能透入。室內能裝置氧氣輸送器更好。因為如能保持室內的空氣有百分之十五的氧氣，便可解除許多中毒的危險。遇敵

入用毒氣攻擊時，可立即避入室中，並用石灰液或碳酸鈉，常常噴射，使室內潮濕，藉水氣和化學劑分解毒氣，並減低其散布的可能性。

### (三)物品的防護法

米糧飲料及其他食品的防毒，亦為絕對不可疏忽的一着。食物均應存入嚴密的貯藏器，或用柏油紙包裹遮蓋，使毒氣不能侵入。凡與毒氣接觸過久的飲食物，應即棄去，不可吝惜，致受危害。飲水倘和光生氣，芥氣等毒氣接觸，如在空曠地點煮沸，一小時以上，尚可飲用。如為肺類或氣苦劑等，則無論如何，不可飲服。牲畜家禽等，亦須有適當防毒方法，或送至鄉間遠避，或藏入防毒箱等。無線電機以及其他貴重儀器，均應用避毒方法掩蔽。

### 四、中毒的急救

中毒者發生的現象，與毒氣的種類，氣體濃度的高低，以及患者在毒氣中存留時間的久暫，俱有關係。施行急救者首應注意的一件事，就是自己先須防護周到，方能救人，萬萬不可粗心大意。救護最妥善方法，當然是即請醫師來主持醫治，或將中毒者送醫院就醫，但在醫師來到以前，也應施以救急的手續，其方法略如下述。

(一)中毒者如無面具，應為戴上面具，或用手巾或布浸過

鹼性「高錳酸鉀」溶液，掩蔽其口鼻。使中毒者立即離開有毒氣的區域，移置於安全地方靜臥。

(二)將中毒者全身衣服解脫，用清水及肥皂沖洗。不可在浴盆內沐浴，恐毒氣浮在水面，有傷皮膚。

(三)使中毒者呼吸新鮮空氣。中毒者如覺呼吸困難，更須注意使服芳香類酒(如阿莫尼亞香酒)，濃咖啡，或白蘭地酒，並用人工呼吸法救治。

(四)中毒者如覺喉頭痛癢，速用大量蘇打水，使繼續咳嗽。

(五)中毒者如眼睛受毒氣刺激，萬不可任其用手揉擦。須將病人立即移到黑暗地方，用溫開水頻頻沖洗，再用紗布蘸硼酸水或小蘇打溶液覆在眼上，時時掉換。

(六)中毒者如皮膚已經起皰，萬不可刺破，須用油膏塗抹，或以紗布蘸小蘇打水濕敷。

(七)中毒者的體溫，須加意保持，脫下的衣服應埋入土內，或以浸在漂白粉溶液中十餘日以上，方可取出洗滌

再用。

(八)即送病人入醫院，由專科醫師診視，按照病人所中毒的氣體種類，分別治療之。

### 五、毒氣的清除

(一)除氣的組織。平時應有除氣的設備，及除氣隊的組織及訓練。

(二)房屋的除氣。毒氣攻擊後，除氣方法，不外(甲)通氣，使含毒空氣外散。(乙)用火或電扇排除空氣中的芥氣蒸氣。(丙)噴散鹼性溶液的化學藥品，以消滅毒氣。這幾個方法，須聯合使用。執行除氣的人，必須穿戴防毒衣，靴，手套和面具。

(三)衣服的除氣。染毒衣服的除氣，有三種不同的方法可以採用：

(甲)用高壓水蒸氣去毒。

(乙)先用油溶解毒氣，然後洗淨。

(丙)建設除氣室。室中置消除毒氣設備，如美國在歐戰時所設備的「流動除氣所」。

## 精神衛生

身體和神經，彼此有很密切的關係，人的身體上有一

處小小的疼痛；如脚痛，胃痛，或牙痛，常常使他的脾氣

粟宗華醫師

不好，容易發怒，所以要使神經維持穩定的效能，根本須先有強健的身體。反過來說，神經的安否？也會影響身體的健康。你看一個人害羞時，臉會漲紅，受驚時，唇會發白，這都是表示心境與身體是有連帶關係的。我們用愛克斯光驗看食道心臟等器官，更易顯明強烈的情緒對於身體的一切機能，有莫大的關係，憂愁會使消化器官工作阻滯，怒氣會激刺心跳，懼怕會影響血液的循環。

我們整個的身體，腦是總司令，聯繫在每根肌肉上，每一個器官上的微細的神經，就是腦用以指揮全身的電話線，腦經由知覺神經接得報告加以判斷後，就由運動神經發生命令，與有關係的各器官，大家就一致服從。我們的理智，情感和一切有意識的動作，莫不由腦指揮，連有許多不受我們理智管束的機能，如出汗，消化，排泄，心跳等等，也都由腦的交感神經操縱。

### 健全的心理

腦經對於健康既有直接的關係，怎樣纔是有利於健康的心理呢？這種健康的心理又如何能達到呢？

心理衛生的第一條原則，就是健康的人體，樂觀是很要緊的，假如一個人牙根正在那裏潰膿，眼睛近視，胃裏

長着瘤，誰又能笑嘻嘻的呢？所以一個人身上若有什麼病痛或缺憾，應先設法治愈。飲食必須全營養原則，戶外的運動和充分的休息，不可缺少，總而言之，我們要構成健全的心理，必須注意衛生習慣，先養成一個健全的身體為基礎。

所謂健全的腦經，並不是不發痴而已，牠包括一種健全的人生觀，有了這健全的人生觀，就能夠適應任何的環境，用我們的判斷，理智來解除各種外來的困難，來控制內心的情緒。

### 思想的鍛鍊

人生的思想如何？他的行為又如何？思想的習慣斷定品格的傾向，品格的傾向斷定命運，那末思想是何等的重啊！人的腦經如同工廠，造出或優或劣的思想產品，要造出精良的貨品，須有優良的原料和精巧認真的技術，若我們把好材料，好書，好音樂，好友伴，好環境，供給腦經，再加上精密思想的鍛鍊，當然出品高超優良，但若把壞的原料，衝動情感的小說，使人墮落的畫片，下等的無線電節目，運動車下思想的音樂，無價值的夥伴，惡劣的環境，塞到腦子裏去，出品當然是粗劣下等的。有些人的

腦經祇能造出劣貨來，疑懼，嫉妒，忿怒，自私，愚弄人的思想。有些人的腦經，却時刻的在那裏發出仁愛，和平，快樂，希望，信任的思想，如果我們的思想習慣不幸而有錯誤，那當然不是一朝一夕之功所能改變過來的；但是腦經所鑄下的錯誤，腦經自己亦能改正，祇要有始終不怠的決心，收穫一定可觀。



健全的腦經，是需要操練的。「空間的腦經，是魔鬼的工場」。腦經的失業，比生計的失業更要危險。最高尚的教育，並不單單把事實，規則和數目裝在我們腦裏，更緊要的教我們如何思想？增加我們的注意力，好產生新的

事業，新的學識，這就是腦的訓練。這種訓練，應當一生繼續不停，記着腦經是不會用壞的，祇會鏽壞。

### 怎樣控制情緒

可是腦經也需要相當時間的安靜和休息；若是時刻在那裏絞腦汁而不給與牠一些休息機會，便會使那精巧的機器受損，腦經好比一隻大鎔爐，裏面騰沸着思想，意識，情感，希望，慾念，計劃和意志，情感是火燄，能將思想燃着，我們必須管制情感，否則情感就要管轄我們，品格的強弱，是在乎他有多少能力管住情感，而不在乎情感有多少能力管住他，下面有幾個建議，或可幫助讀者，管束情感。

(一)對於人生有正確的認識——人生每天要遭遇許多大大小小的事，我們須認清每件事的性質和關係，有的人把小事當作大事，有的人却把大事當作小事，有人說話衝撞了我，這與我的成敗沒有什麼關係，這是一件小事，我就一笑置之。我就應當把精神和光陰用在重要有價值的事上，腦經的訓練，體格的增強，品格的陶冶，這都是人生最大的問題，是我們應當用全力去注意的。

有些人歡喜追憶過去，有些人善於打算未來，但最要緊的還是目前。對於過去，我們應當加以研究與檢討，但



已往不適意的事，不應用以煩心，對於未來，我們應有計劃和希望，但是對於現在，我們應當努力，固然我們可以從過去的事上學得教訓來定將來的計劃，但是不要讓將來的計劃，阻礙你現在的工作，今天的事，必須今天努力，專心去做好。

學習享受眼前的事物，想法使你自己的家庭及其他環境，成為最快樂的地方，趁着今天要對你的家人和親友表示仁愛，明日也許會太晚了。我們若能養成每天努力為平日而生存的習慣，這習慣就是最妙的補藥，能促成腦經和體格的健全。



(二) 過事樂觀——怨憤和懊喪，不能成就什麼？我

們該加入樂觀者的隊伍。西諺有云「每片烏雲有它光明的邊」。我們當多注意那光明的邊緣。遇到困難，當努力去戰勝困難，不要讓困難戰勝你。快樂的心緒，能使你吃了東西易消化，睡到床上就睡熟；不但如此，你的快樂，會使你周圍的人快樂，他們的快樂，轉過來又會增加你的快樂。

(三) 迎前去應付事實——美國總統羅斯福說「上面可以跳過，下面可以鑽過，但不要旁邊兜過。」我們遇到一個難題，應當迎前應付，躲避，延擱都是不健全的態度。把這個難題提了出來，立即嚴密的研究他的各方面，鄭重考慮之後，決定怎樣對付，既決定後，就當堅持到底，不要一日三變。

(四) 不要憂慮——憂慮會消耗我們許多精神，於事實却毫無所補，反使人不能切實去辦事，一面憂愁，一面做事總辦不好事。世上的困難只有兩種——你所能解決的和你不能解決的。能解決的，就解決它，不能解決的，丟開它。把許多無謂的擔子加在心上，終日憂慮，並不能幫助你解決什麼，於事無補，反有損害。「在人生的大道上，我們無論遇見什麼難關，總是要過去的，無論如何，一天的太陽總是要落山的」。我們能常常這樣想，就不會憂慮過度了。

# 瘧疾淺說

黃子方醫師

(一)病源 瘧疾的起源係由於一種寄生蟲，名叫瘧蟲。這種瘧蟲侵入血內就會發生瘧疾。瘧蟲怎樣能侵入血肉

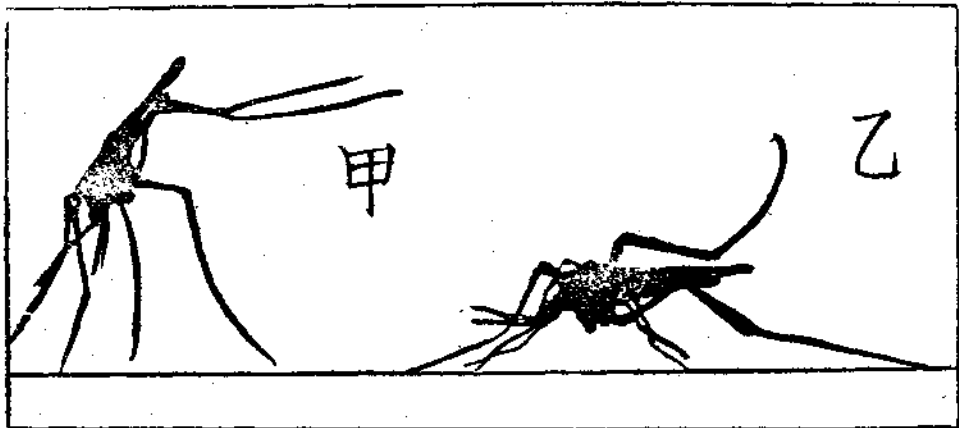
立在平面的時候長體具斜的腹部向上翹起，別種蚊的身體是平立的。

呢？完全是由於瘧蚊的傳染。一個人得了瘧疾

(二)病狀 最顯著的症狀是發寒熱，此外還有脾腫食血等症。現在分別敘述於後：

，他的血液中有瘧蟲繁殖，瘧蚊吸了他的血，瘧蟲就隨血進入蚊體內，在那裏生長變化，滋殖。如果這隻蚊再去咬了健康的人，牠體內的瘧蟲便即輸入人的血管內，這人就傳了瘧疾。

蚊的種類很多，能傳播瘧疾的蚊，名叫瘧蚊。這種瘧蚊與別種的蚊有幾點不同的地方，最易辨別的就是瘧蚊，



蚊通普(乙) 蚊瘧(甲)

發寒熱時期 瘧蟲進了健康人的血脈，就侵入紅血球裏面，發育繁殖到相當時期，就把紅血球衝破混入血液，分佈到其他紅血球內；這樣在血內循環發育，病人發寒發熱也就循環發作不已，由瘧蟲侵入紅血球起到紅血球破裂止，這個時間有長有短，視瘧蟲的種類而定。有一種瘧蟲每廿四小時循環一次，而病人亦每天發寒發熱一次，這就叫「每日瘧」。又有一種瘧蟲每四十八小時循環一次，病人就每隔一天發寒熱一次這就叫做「隔日瘧」。又有一種瘧蟲每七十二小時循環一次病人就每隔二天發寒熱一次，這就叫「三日瘧」。倘若各種瘧蟲同時混在血流裏面，那發寒熱的時期，可就複雜不定。

發寒熱的狀況 病人發寒熱時候可以分作三期，最初就是發寒怕冷，其次就是發熱，末了就是發汗退熱。(一)

發寒期：病人當這個時期，寒戰得很利害，常常牙齒顫抖，渾身發抖，脈搏和呼吸很急促，皮膚變冷，皮膚口唇和指甲蒼白沒有血色，並且頭痛，疲倦，這個寒戰期有時候不過數分鐘，有時一小時才過去。(二)發熱期：寒戰之後隨即跟着發熱，皮膚發紅，兩眼也發赤，脈搏與呼吸均很快，頭痛，口甚渴，經過半小時至三四小時發汗退熱。(三)發汗期：這個時候，身體內部的熱度低降，末梢血管擴張，皮膚也滋潤起來，病人感覺爽快。從發寒熱以至發汗，發作一次，經過約需十小時至十二小時左右。

(三)預防 欲預防瘧疾，就應撲滅蚊蟲。蚊的幼蟲，叫做「孑孓」，都是生殖水裏，要撲滅牠，要注意以下

## 流行性感胃

(一)概說 流行性感胃為一種急性傳染病，有特點二。(一)傳佈極速，(二)傳染人數極衆，常致氣管枝及肺之併發病。

(二)病原 流行性感胃之病原尚未確定。一八九二年斐魯氏發現流行性感胃桿菌(Influenza Bacillus)患流行性感胃者，咽喉中幾人人有之，然此菌究竟是否即流行

各點：(1)勿貯污水。(2)疏通溝穴。(3)剷除地溝雜物，使蚊蟲不能生卵。至於撲滅孑孓，最有效的方法有三，1用煤油潑在水面，使孑孓不能在水面呼吸，窒息而死。2灑灑巴黎綠於水面，殺死孑孓。3池塘內蓄養食孑孓的魚類。以上三項辦法，似甚簡單易行。然欲根本滅除蚊蟲，係屬專門學術，非有具體的計劃，及詳密的手續，不易實施，這不過略舉其大概，至消極的預防方法，就是裝設紗窗，以防蚊蟲入室，掛用蚊帳以免受瘧蚊傳染。

在瘧疾流行區域，或家中有瘧疾病人，除注意上述預防方法外，並可服金雞納霜及其他藥品以防瘧疾。至於治療辦法，要隨時請教專門醫師才好。

### 黃子方醫師

性感胃病原，尚不無可疑之點。

(三)傳染 流行性感胃之細菌，由病人之呼吸系統佈而來。健康人受傳染時，亦因直接或間接接觸細菌，由口鼻傳入身體而得病。流行性感胃，傳染極速，惟傳染途徑則與感冒，猩紅熱，白喉，相仿，與病人密切接觸最易傳染，而病人所用之一切物品衣服器具，往往亦有傳染之

可能，此病流行時，不分男女老幼，身體強弱，貧富貴賤，皆有得病之危險。據流行性病學專家統計，此病流行最熾時，人民患者有時佔全體百分五十之多；是病流行全球，四季皆有，寒季特多。

(四) 症狀 潛伏期約二三日，無前驅症候，突發惡寒戰慄，四肢乏力，鼻部及咽喉發炎，身體發熱，體溫達攝氏卅八至四十一度，頭痛，全身疼痛，食慾不進，此病症狀，約可別為四種：

一、氣管枝炎流行性感冒 鼻喉氣管及氣管枝發炎，即鼻粘膜，充血，刺癢，灼熱，噴嚏，鼻腔壅塞，分泌液增加等。四肢乏力，食慾不進，則鼻內結膜發赤腫脹，淚液分泌增加，扁桃腺腫痛，氣管枝部發炎，聲音嘶啞並發乾性及濕性囉音，甚至併發肺炎肋膜炎，且往往貼肺結核之後患。

二、胃腸性流行感冒 嘔吐下痢食慾消失，腸痛，有時發盲腸炎，耳下腺炎，黃疸，脾腫等。在婦人往往生殖器出血，孕婦則有流產之危險。

三、神經流行性感冒 為氣管枝炎流行性感冒之併發症，惟神經症狀較劇，病人頭痛背痛，四肢關節

痛，神經痛，失眠，眩暈，失神等。本病之續發症，為神經炎，腦炎，腦膜炎，癩癩精神病等。

四、發熱 流行性感冒熱度不等，然有時除發熱外，其他症狀不甚顯明者，病人往往發寒熱，宛似瘧疾，又多有白血球減少症狀。

(五) 預防 流行性感冒，隔離法不易實行，但病者須知臥床休養，不特對於自身有益，且可減少疫勢之蔓延，並應即時延醫治療，以免危險。疫症流行時，每日用消毒藥水漱口，或可減少傳染之危險。預防流行性感冒，須特別注意病者口鼻排泄物之傳染，不可與病者直接或間接的接觸。病人之用具，如杯箸碟匙手巾等，須隨時消毒，並須嚴禁隨地吐痰惡習。疫病流行時，不宜往公共場所，如戲院會場等處，以免傳染。在戶外空氣流通之地，傳染機會較在戶內為少，在戶內時，應將窗戶廣開，使空氣通暢，切戒多人聚居一狹小而不通空氣之房內，因在此種情形之下，最易傳染吸呼系病菌。

平日應注意衛生習慣養成強健身體，加強抵抗疾病能力。

婦嬰健康

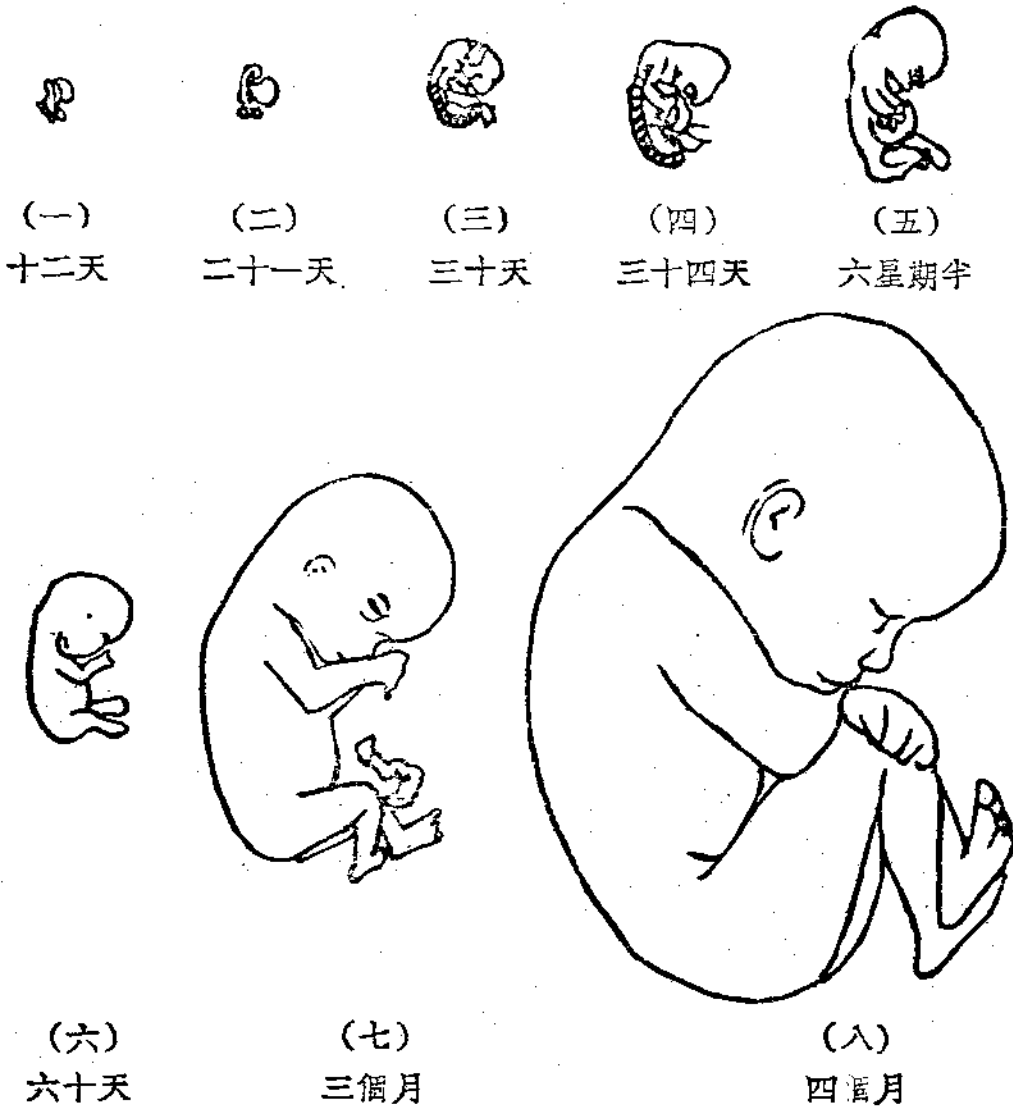
# 與未來的母親們——談「產前衛生」

朱夢華醫師

你將要做母親了，你也許已經有了孩子，也許還是第一次，你一定很快樂，在想像你未來的小寶寶，是怎樣的健

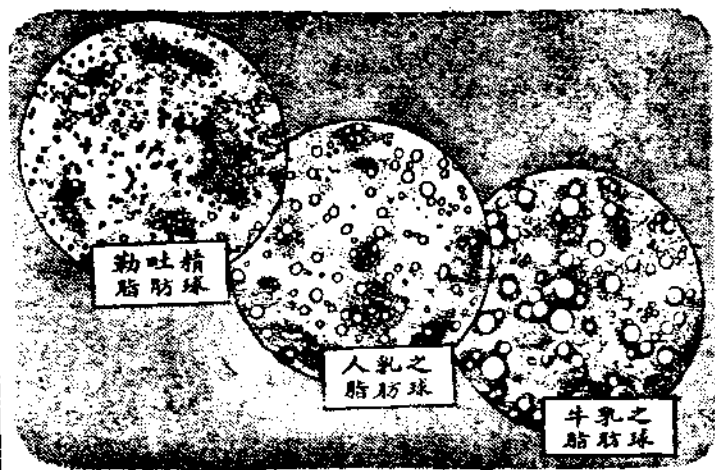
康，怎樣的有趣。可是孩子的健康，是操在母親手裏的，不但在出生以後，時時刻刻要你去管養他，護理他，就是在未出生之前，也是一樣要小心護理，這個未出生前的護理，就是叫做「產前衛生」。

一個小孩子呱呱墮地的時候，實際上他已經活了九個多月了，從受孕的時候起，這小生命就開始生存，他也像我們大的人一樣，需要養氣和營養，也需要排泄，但是這小孩子是躲在母親肚子裏的，和外界完全隔絕，這些工作，怎樣能進行呢？胎兒生活在母親的肚裏，胎兒的肚臍上，連着一條臍帶，接到胎盤，胎盤和子宮內壁有密切的連繫，母親的血流經過子



胎兒從十二天起到第四個月止的發育狀況

# 乳母 非 給供能常



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

**LACTOGEN**  
REGD. TRADE MARK  
BETTER MILK FOR BABIES

官的時候，他裏面的氧氣和營養料，胎兒就吸收利用，而胎兒的排洩物，却注入了母親的血液中，藉母親的循環系及排洩系排洩出去，看這張圖畫上畫着的，是胎兒從十二天起到第四個月止的發育狀況，他不是由一小塊東西，長成了一個小小的孩子了嗎？這孩子，就是你們家庭中未來的小寶寶呵！

母親和未出生的孩子的關係，既是這樣的密切，那麼，爲了孩子的健康，爲了母親本身的健康，我們可不講究「產前衛生」嗎？

你——知道你已經懷孕，第一你應該即時去請教可靠的



醫師，醫師會把你的全身作一個詳細的檢查，他如發現你的牙齒蛀壞，就勸你去請牙醫生修補，你的心臟正常嗎？

你有沒有肺癆？你的乳部和乳頭適宜於哺乳嗎？種種問題，他都會代你解決。檢驗了全身之後，醫師再用手摸你的肚子，用聽筒探聽胎心，來斷定胎兒的位置。

次一步，是檢查骨盆大小了。小孩子出生的時候，一定要經過這個骨頭做成的圈子。倘使骨盆太小

# 維他納 麥其林



## Vitayna

VITAMIN

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

各洋酒食物號均有出售

英商厚豐有限公司出品

的話，醫師必須預為防備，這件事初生第一胎時，尤為重要。

最後，他還要替你

檢驗小便，看有無蛋白質。

量血壓，並看着你的雙腿有無水腫現象。

你在沒有看醫生之前，你或許有點害怕吧，可是看過

一次之後，你就不會有這種思想了，反之，你一定發覺他

的勸告是最正確的，最有意義的。以後每隔一個月，應當

去覆驗一次，在懷孕七個月以後，每隔半個月，就應當去



覆一次，看看血壓，小便，小孩體格和你自己的健康情形，有沒有變更？順便你也可以請教一些，關於產前，臨產和產後的知識，這豈不是一舉而兩得嗎？

但是醫師祇能勸導你，囑咐你，他不能一天到晚追蹤你，監督你，一切起居飲食，還要你自己留心。

就飲食講吧！你一個人的食料，要供給兩個人的用途，當然你的飲食必須特別的富於滋養了。但是最重要的，

還是要「平衡」。這就是說在食物中，各種原料都要有平衡的分配。穀類，雞蛋，魚，少量的肉，蔬菜，水果，每

天兩磅半的牛奶或豆漿，是一個理想的配合。至於水，每

## 婦嬰健康

天至少喝上八大杯，水裏不但含有對身體有益的礦質，並且大量的水，也能加強腎臟排泄，這一點，在孕娠期內，更為重要。

你的大便，天天通暢嗎？

大便不通的時候，不但渾身不舒適，並且影響到食慾和消化，要快請教醫生。

上面已經提到過，你不但

在替兩個人吃東西，同時也在替兩個人呼吸，替兩個人排



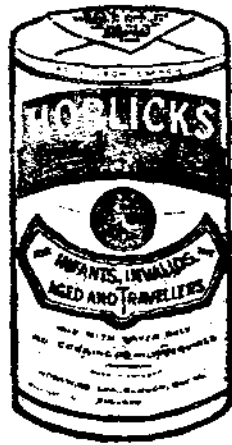
## 兒童不思飲食

兒童不思飲食，最使母親擔憂。此種兒童，類多神經衰弱。性情躁急。當食吹毛求疵。面色萎黃。體重漸減。

勸誘兒童進食，並非根本辦法。兒科專家，對於此種神經衰弱失其食慾之兒童。莫不勸飲好立克。

其理由則為好立克不但足以營養兒童之骨肉。且能增進其對於必需食品之食量。使其在最短時期內，強壯健康。精力充沛，活潑潑地。

好立克之美味，為兒童輩所愛好。請即日購取好立克。



# 好立克

洩，所以你應當多多地在戶外新鮮空氣中生活，在家內睡眠，休息，或在工作的時候窗戶必須打開。同時，你更應當多注意你腎臟的功用，魚，肉，雞蛋，多吃了，在身體內產生出大量的廢物來，所以祇可適量而止。多休息與多喝開水，對腎臟最為有益。常常到醫生那裏去，請他檢驗小便和血壓。

皮膚有調節溫度的功用，同時也負有一部份排泄的責任，你的皮膚上不是有一個個的毛孔嗎？你應當把皮膚洗淨，不要使毛孔塞住了，每天要用溫水洗滌一次。但是，在七個月以後，不要洗盆湯，應用擦浴的辦法，以免污水



流入陰道。

睡眠必須有八小時以上，睡時應當開窗，午後能有一小時的睡眠，會使你從疲乏中恢復起精神來，是最有益的。

輕度的運動，對你的身體，不但有益，並且不可缺少。但是絕對不要忘記了你是個孕婦，不應當作劇烈的運動，或工作，更應當避免疲乏。

散步不但是很好的運動，也是一種娛樂，和你的丈夫，或親友，清晨或傍晚出去散步一會，不是最快樂的事嗎？至於衣服呢？你不是最聰明的主婦嗎？在你們面前談

做衣服，或者是班門弄斧，但是孕婦的衣服，有一個原理

，就是應當寬大舒適，合身，重量掛在肩上，而避免用緊身窄帶一類的東西。至於材料式樣，那就隨你們各出心裁了。

這不是人生頂快樂的一個時期嗎？你和你的丈夫，在靜靜地等待着一個小寶寶的來到——他一定會來到的，並且一定會給與你們以莫大的熱鬧與喜悅，但是，你們必須先遵守上面的幾條原則，方纔對得起他，對得起你的丈夫及家庭，對得起你自己。

Calcium-Resorpta



**鈣力速達**

效力最大之內服鈣劑

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

總經銷 中國  
德商士洋行  
上海四川路一百一十號



## 你的兒女身體健康嗎

黃惠光醫師

可以放心讓他上學嗎？

小學裏兒童的身體，有很多是有許多缺點的。體格上

當有充分的準備。怎樣準備呢？就是替他們檢查身體，接種牛痘，注射白喉預防的類毒素及傷寒疫苗。

你要你入學的子女，好好的讀書嗎？

身體不健康的人，精神也決不會健全，精神既不健全，學業安能進步？所以要你的兒女的智力能充分發展，第一步必須矯正醫治他們身體上的缺點，像扁桃腺腫大，蛀齒，視力不足，或是聽力不足，都是兒童求學的障礙。

據歐美的統計，小學生的體格缺點，易於治愈者，要佔四分之三強。

你確實知道你的兒女，沒有這種缺點嗎？

有了缺點，對學業上的進步，有極大的影響。有許多缺點，是可以矯正醫治的。為父母者，在兒女未入學之前，應

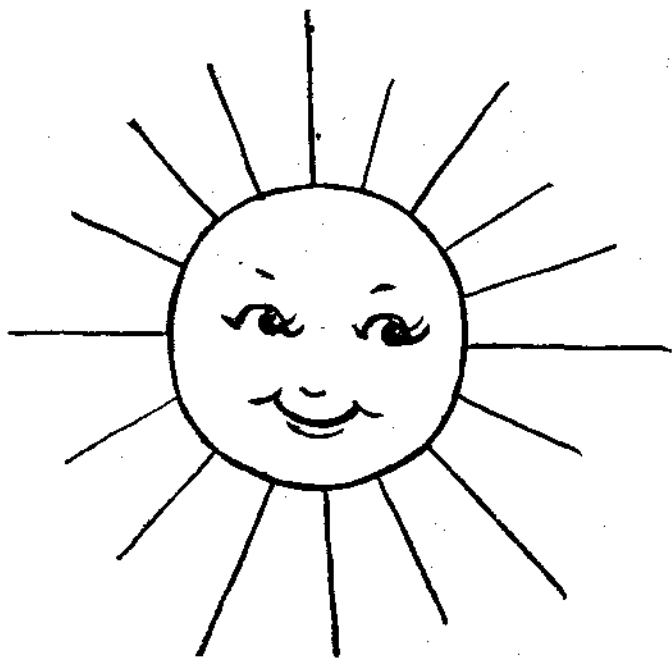
徵象，就應該立即予以矯正醫治。  
快請醫生替他詳細的檢查，如果發現有什麼不正常的



## 日光浴

黃惠光醫師

日光世界上人人可以享受的一種最普遍最優良的健身品，每個嬰兒均應使享受充分的日光。日光能使嬰兒身體康健，骨骼堅強，又能防止軟骨病。玻璃窗和衣服，能



阻礙日光的功用，夏季灼熱和冬令嚴寒，日光浴的施行須特別注意。

冬天應怎樣為嬰兒施行日光浴？

不要讓嬰兒受寒！

(一) 在半開的窗前，將嬰兒抱在膝上，背向太陽，約三五分鐘，慢慢地把他的衣襟解開，使兩只小手露出。

(二) 第二天把孩子的衣襟徐徐解開，衣袖捲起，連續施行幾天，使孩兒的皮膚漸見褐色。

(三) 窗門逐日開放，將孩兒的襪子捲下，使膝部露出，漸漸把衣襟脫去。

(四) 倘然母親沒有時間將嬰兒抱坐在日光裏，可以將他的睡床放在窗前，使他享受日光。但是當記着日光不祇是於嬰兒有利，對母親也獲益匪淺。

夏天怎樣為嬰兒施行日光浴？

不要使陽光灼傷嬰兒的皮膚！

(一) 依照冬天日光浴的方法順序施行後，漸漸將身體露出部份及曝曬的時候加長，直至全身赤露。

(二) 日光宜在戶外舉行，在最熱的天氣每日可浴兩次，每次一分鐘。

(三) 照以上程序做去，嬰兒的皮膚上將現出一層褐色，這可以叫它為「健康色」。

人的  
身體

## 消化系統

齊登科醫師

古人說「民以食爲天」又說「食色性也」可以見得吃東西實在是人生最重要的一件事。但是食物吃下去以後，怎樣會變成人體的一部份，怎樣會被人體所利用？提到這一點，我們就先得研究一下消化系統的構造和功用。

消化系統，粗粗的分起來，可以分做口腔，食道，胃，腸，和附屬器官。

口腔裏有牙齒，來咀嚼食物，有舌頭，來辨別食物的滋味，還有三對唾液腺，都有小管接連到口腔中來，食物經過咀嚼以後，就和唾液拌和，唾液裏含有一種酵素，能把食物中的澱粉，經過消化作用，變成糖質，同時又能將食物潤濕，使容易下嚥。

咽腔下面，緊接着一條九寸多長的管子，叫做食管，一直通胃，食物下咽的時候，很快的經過了這條管子通過贛門，到了胃裏。

胃是肌肉所組成的器官，形狀很像一隻鴨子，牠的上端連着食管，下端叫做幽門，通入十二指腸。

食物到了胃裏，胃的內壁就分泌了一種消化液，裏面

含有鹽酸和幾種酵素，同時由於胃的蠕動，把食物混勻，使牠和胃液融和，酵素又開始作用，消化了一部份的食物，二小時至四小時之後，這半消化的食物，逐漸離胃，進入腸裏。

腸子是一條盤旋彎曲的管子，簡單的說，可以分作小腸和大腸兩部份，拉直了量起來，約有二十幾尺長，比人的身體還要長出四倍光景。

小腸的上端連胃的一段，長約十寸，叫做十二指腸，這裏，是腸消化最活躍的地方，胰液，膽汁，和一切都由小管輸送十二指腸。

食物受了腸壁肌肉收縮的推動，徐徐前進，經過十二指腸，小腸進入大腸，沿路一面消化，一面吸收，等到進入大腸時，大半祇騰了一些渣滓了。

小腸接連大腸的地方，有一段囊狀的腸子，下端不通，叫做盲腸，盲腸的下端，接着一條像蚯蚓一樣的東西，叫做虫樣垂，虫樣垂發炎，通常稱做「盲腸炎」。

食物中的養料，被人體所吸收了，牠的渣滓，就被排

噴出來，這些渣滓，經過大腸，其中大部份的水量。都被吸收，就變乾了，變乾的渣滓，和大腸中的死的活的細菌，一起堆積起來，到了一定的時候。就被推進了直腸，刺激腸壁的神經，那就使人感覺要大便了。

上面已經提到過唾液腺，也提到過胰液和膽汁，這些液汁，都是從消化系統的幾個分泌腺裏產生出來的，最重要的有胰臟和肝臟。

胰臟位置在十二指腸附近，有小管通入腸中，牠的分泌液，在消化功用上最為重要。

肝臟是人體最大的腺體，佔上腹部份一大部份。牠有很大的功用，分泌消化液，不還是功用之一罷了。肝臟所生的消化液，先儲在膽囊中，在需要的時候，再經過膽管流入腸內，所以叫做膽汁，膽汁裏並沒有酵素，不過牠能幫助脂肪的消化和吸收，同時還有別的副作用。

### 中華醫學會 公共衛生委員會 衛生實驗處

中華醫學會公共衛生委員會設立診療所於上海池浜路二十九號。其目的，在指導及啓示預防疾病之重要。凡來本所應診者，均由醫師與護士告之以各個人疾病之預防，並有公共衛生護士至鄰區之病人家中訪親。

#### 婦嬰診療所

(與中國婦女會合辦)

女 普 通 科	逢星期三五上午九時
婦科及產後檢查	逢星期二下午二時
產前檢查	逢星期四下午二時
兒童保健科	逢星期一上午九時
小兒科	逢星期一三五下午二時

#### 牙科診療所

(與中華牙醫學會合辦)

逢星期二四上午九時

#### 癩瘋診療所

(與中華癩瘋救濟會合辦)

逢星期二六上午九時

#### 癆病診療所

(與中國防癆協會合辦)

逢星期四上午九時

#### 眼科診療所

(與中華眼科學會合辦)

逢星期一三五下午二時

#### 花柳病診療所

(與中國花柳病學會合辦)

逢星期一三四五下午六時

## 關於營養的幾個問題 (續)

朱既明醫師

### 二、食物的基本成分

食物有營養素，有高貴的魚翅海參，也有低廉的抽條大餅，但是歸根結蒂，牠們的基本成分，總是蛋白質脂肪與碳水化合物三種，不過是配合上的不同罷了。

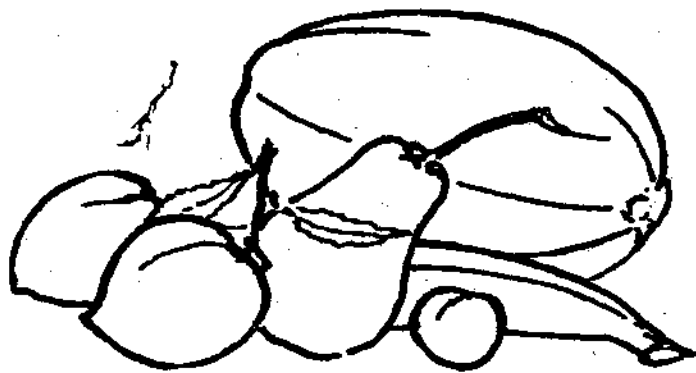
#### (一) 建造細胞的原料

每個人有一定的壽命，組成人體的每個細胞，也是一樣在生命的進行中每天有成千整萬的細胞在衰頹死亡，同時也有成千成萬的新細胞在出生繁殖。

蛋白質就是構成細胞的原料，牠是生命的泉源，牠是建築起新的細胞新的組織，來替代陳舊的細胞和組織，來幫助身體各部再生和成長。身體沒有了蛋白質，就好像織布沒有棉花，造屋沒有磚瓦一樣，因為細胞如祇有死亡，沒有補充，生命就不克維持了。

蛋白質的第二個作用，是在進入人體之後，變成了糖質，再經過氧化，而供給能力。關於這點我們在談到「能力」的時候，還要討論。

這樣說來，蛋白質是不是一樣神秘的東西，才會有這種不可思議的活力呢？絕對不是的。據近代生物化學家研究的結果，牠也像旁的化合物一樣，是由幾種無機元素所構成的，最主要的有氫，



氧，碳，氮，硫，五種，這五種元素，相互化合，而成為一種基本物質，稱做鈣基酸，再由許多鈣基酸的聯合，經過種種中間化合物的階段，最後才變成了蛋白質。人吃了蛋白質的食物到胃腸裏，經過了胃腸中的消化汁

作用，就步步崩裂，分解成為鈣基酸，吸收入血液中，運輸全身，由各組織視其需要，而綜合成爲人體蛋白質，有一部份，則經過氧化，變成了尿素而排洩出體外。

營養家研究的結果，發見人體對蛋白質的需要，可以

分「量」和「質」兩方面來講，在量的方面平均成人體重每公斤每天需要一公分的蛋白質，小孩則因為在發育成長期內，細胞繁殖得快，所以需要也高，平均體重每公斤每天約需三公分左右，

譬如一個重六十公斤的成人，每天需用蛋白質就是六十分，而一個重十六公斤的小孩，每天的需用量却要四十八公分。

提到蛋白「質」的問題就比較的複雜

了。各種蛋白質，因為牠所包含的銣基酸不同，在營養價值上也就發生了差別，有

幾種銣基酸是人體發育生長，新陳代謝所必需的，缺乏的結果，健康就要遭受重大的影響，另有幾種銣基酸，是可有可無的，缺乏時也沒有什麼嚴重的後果，一般的講來，動物的蛋白質，富於人體必需的銣基酸，所以營養的價



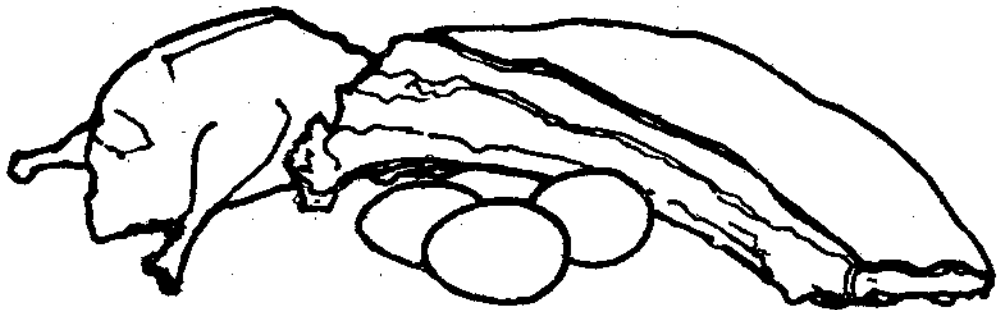
值高，植物的蛋白質，因為往往缺少一種或數種必需的銣基酸所以營養的價值較低，這兩種蛋白質在食物中應當怎樣的分配，才合理呢？現代的營養學，還沒有尋出一定的標準來，但是大概的說，最好有一半以上的蛋白質的來源，要是動物性的，這情形在女人懷孕哺乳及兒童發育期間，更為重要，每個體重六十公斤的成人，在他每天需用六十分分的蛋白質中，至少要有三十分分要由動物食物供給，才合於上述的標準。

平常食物中動物蛋白質的重要來源是肉類，魚類，牛奶，乳酪，雞蛋等，植物蛋白質的重要來源，是硬殼果類，豆類，穀類等。

### (二)能力的來源

機器的轉動，全靠煤的燃燒發出熱來，這熱就是能力的一種，也就是產生出工作來的泉源，人體中種種活動，有的是無形的，像呼吸，循環，消化，神經感應等，有的是有形的，像肌肉的運動等，無論那一種活動，一定需要能力才能繼續下去，這種能力全靠食物中的某種成分供給，最主要的，是碳水化合物和脂肪，次要的是蛋白質。

食物中含有能力的數量，並不祇是科學家的理想，牠也像布可以用尺量，菜可以用秤稱一樣，可以用一個單位



來估計的。諸位也許聽見過「卡」(Calorie)這個名詞嗎？照物理學上的定義，簡單地說起來，每卡的能力，會使

一公斤的水的溫度，升高攝氏表一度，這定義在初聽之下，或許有點生疏，但是用慣之後，就像像尺寸斤兩一樣的熟悉，用不到什麼特殊的解釋了。

一個人在某種工作狀況之下，必需一定的卡量（就是能力的數量），才能夠維持，工作愈重，所需的卡量也愈多，所以一個苦工所需的卡量，一定比一個優游終日的工子哥兒為多，因為在勞動中消耗能力較多的緣故，一個發熱的病人，比健康的人需要的卡量要多，因為他身體內的生理作用在加緊進行的緣故。

人每天食物中所供給的卡量必須和人體消耗的卡量，有一個平衡，在供給不夠的時候，身體中所貯藏的脂肪和糖質，就要被運用而消耗，在脂

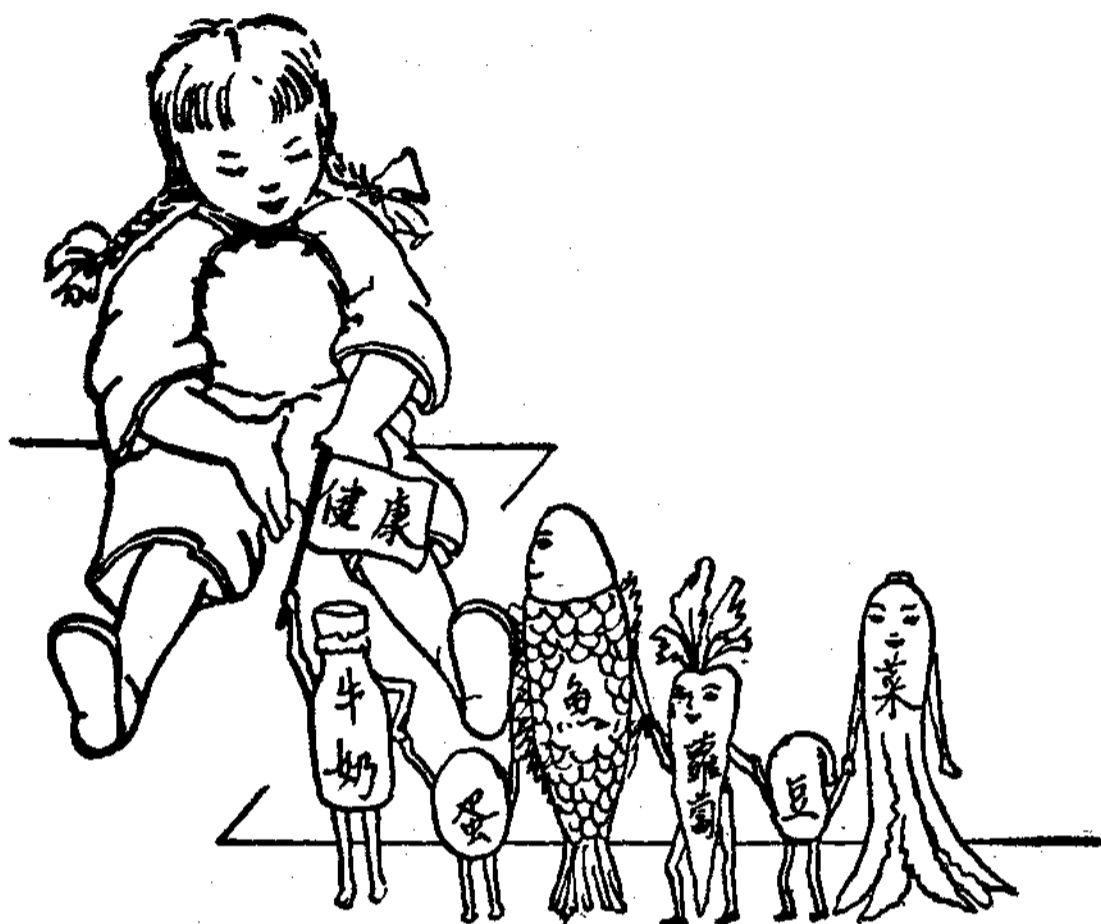
肪和糖質用罄之後，能力唯一的來源，就祇能從細胞中劫取蛋白質，結果組織漸趨瘦瘠，生理作用也呈現混亂狀態終至餓斃。據營養家研究所得，每公分的糖質和蛋白質氧化的結果，能夠供給四卡的能力，而每公分的脂肪，氧化之後，却能夠供給九卡的能力，所以脂肪是最有效的燃料，然實際上，普通人大部分的食物中所含碳水的化合物比較脂肪要多，這種食物價值也較廉，所以人體日常最主要的燃料還是碳水化合物。在其他兩種成分的供給足夠的時候，大部份的蛋白質是用來建築新的細胞與組織。然而在他成分缺乏的時候，他就變成了能力的主要來源。

倘使我們對人體在某種工作狀況下，所需要的能力，能夠加以估計，同時我們對每種食物的成分，能夠用分析的方法，加以鑑定，那麼人體在能力上的供求，就可以用表格計算出來，這不是很有興味的嗎？營養專家早就研究過了，不過其中情形複雜，在日常生活中實在也用不着這樣精確的計算，所以我們不在這裏討論。

### (三) 脂肪和碳水化合物

在食物的成分中最容易在純粹狀況下出現的，要算是脂肪了，普通的豬油，牛油，菜油，豆油，差不多都是百分之百的脂肪，牠不僅供給大量的能力，是最有效的燃料





同時還有幾種重要的副作用。

含有脂肪的食物，是許多維生素的來源。因為這種維生素只能溶解於脂肪而不溶解於水的，乃甲種丁種和戊種維生素，含有多量脂肪的食物，往往也富於這幾種維生素，脂肪供給不足的時候，這幾種維生素往往也隨之而缺乏。

據營養家的實驗，脂肪中有幾種脂酸，和生長與健康有莫大的關係，動物絕對不吃脂肪的時候，雖然有大量維生素的供給，終於漸漸呈露病態，而至死亡。

組成脂肪的兩部份，一部份是甘油，另一部份是脂酸，由於後者構造上之差異而產生了各種不同的脂肪，牠在進入人體之後，在十二指腸中受了胰液和膽汁的作用，在小腸中受了腸液的作用，分解成爲上述的兩部份，分別吸收入腸壁，再重行綜合，變成了水和二氧化碳，另一部份，就貯積在內臟和皮下組織裏，尤其是在腹部和臀部兩處，油脂最易堆積，人缺乏運動或是食物中脂肪過多的時候，就逐漸發胖，脂肪不足或是生病的時候，就逐漸消瘦。

和脂肪一同供給能力的另一個主要成分叫做碳水化合物，五穀，蔬菜，水菓，糖食，我們平日最多吃的食品，牠的主要成分就是碳水化合物。

糖類是最簡單的碳水化合物，葡萄糖，果糖，叫做一元糖類。蔗糖，乳糖，麥糖，叫做二元糖類，糊精澱粉的構造，就比較複雜了，但是不管是那一種的碳水化合物，進入人體，受了酵素的作用，牠的複雜的機構，就一步步的分解，終於變成了簡單的葡萄糖，吸入血液，藏入體內。肝臟和肌肉是最大的貯藏所，肌肉運動的時候，葡萄糖就被氧化而變成乳酸，乳酸是一個中間產物，牠可以再進一步的氧化而成水和二氧化碳。同時也可以還原再成為葡萄糖。就在這氧化作用之中，碳水化合物供給了人體所需要的能力的大部份。

碳水化合物，不但是能力的主要來源，同時也與蛋白質的新陳代謝有關。食物中如有足量充分的澱粉或糖質，人對於蛋白質的需要量就比較的減少，而脂肪氧化，也才能完全，其中詳細情形，以後還可以談到。

據一般的調查，人民的經濟生活力量 and 食物中成分的分配有很重要的關係。富裕的地方，食物中的脂肪和蛋白質比較豐富，貧苦的地方，食物中的碳水化合物，就佔了最大的部份，我國鄉村農民平日很少吃肉食和乳類，他們的生活，大部份差不多完全寄存在碳水化合物上，由此見到營養問題，實在不止是單純的衛生問題，也是人民經濟生活的一環，牠的改進，除了儘量應用科學知識外還需要社會各方面同心協力的將一般經濟狀況，努力提高，方有達到目的希望。

麻瘋危險趕快醫治！

### 麻瘋最初緊要症狀

- (一) 皮膚變色
- (二) 身上發生麻木點
- (三) 身上局部無汗
- (四) 毛髮脫落
- (五) 皮膚上有螻蛄爬行感覺
- (六) 其他可疑斑點，長久不退

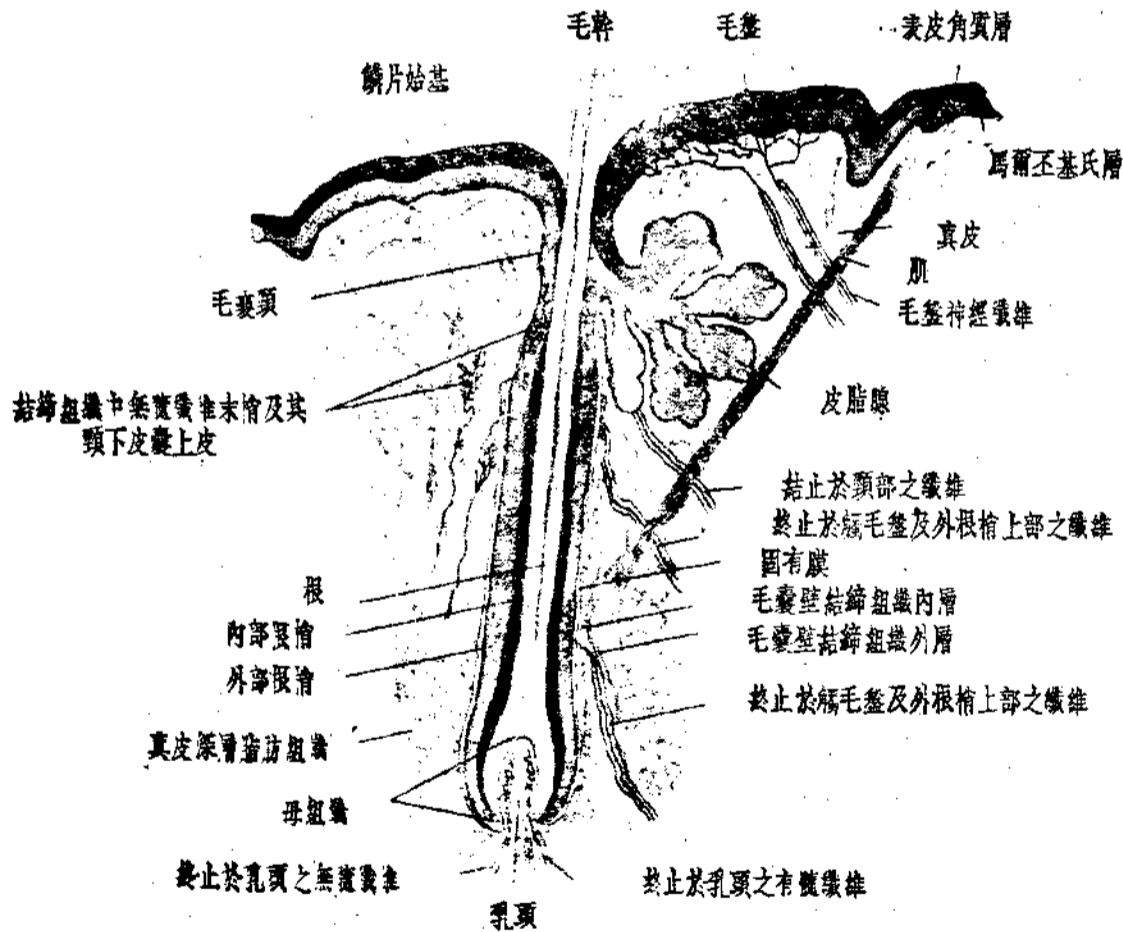
衛生  
小品

# 身體上最明顯的部份——皮膚

你看一隻金絲雀，牠週身有金黃色的羽毛遮蓋着，看一頭熊，牠生着粗黑的毛，看一隻癩蝦蟆，牠有灰色凹凸不平的皮，再看你自己，也有皮包着身體，但是你一定要說「謝天謝地」，我的皮比癩蝦蟆的好看得多了。

雖然你的皮比癩蝦蟆的皮好看，但功用是一樣的，就是保護身體的內部，譬如你到店裏去買粽子或芝麻餅，店裏人一定用紙或袋包好了給你，這是保護你的糖果，使它們潔淨，不碰着灰塵和垃圾。

皮膚也是這樣能保護身體的裏層，使不受灰塵垃圾和別種東西的侵害，倘使你的膝蓋在爬樹時擦破了，你就立刻發覺在割破的地方，沒有皮遮蓋着，母親就要用棕色或黃色的藥塗在傷口藉以防止細菌侵入，但母親決不會在你的面部，腿上，臂上，和週身都塗上藥，去防止細菌侵入，因為這些部份有皮包着，已足使一切污穢無從侵



入髮及毛囊圖

編者

入，誰把週身塗上藥，他真是十足的呆子。你可以立在露天，讓傾盆大雨打着你的皮膚，水却一些也不會進入皮膚，和體內的水混合。

關於皮膚的組織，有一件事是你所不能看見的，就是皮是由好幾層疊起來而組成的，倒有些像外國蛋糕。皮的下面數層散佈着血管，最外面一層却沒有血管，所以倘使你抓破了皮而沒有血，就知道只抓破了皮的外層。

死的皮是常常在脫落的，夏天小孩子在太陽裏晒得太久了，被晒的地方會脫皮，你不是看見過的麼？但你的皮平時也在不停的脫落，你就不易看見，皮下面的活細胞不停的在生長，生長後又死去，成爲新的死細胞，再升到上層把舊的擠去。你的指甲也可算是「皮膚」的一部份。

琳琳問道：「指甲可是活的？怎樣會長得那麼快呢？」章兒接着說：「是啊，指甲真是會長的。我每星期要修剪

，多麼討厭。」李哥想了一想也說：「指甲一定是從頂上漸漸長起來的。」但是指甲實在不是從頂上長起來，是角質細胞從指甲的根上上升，把指甲推出來的。

頭髮也是這樣，從根上長起。在理髮時理髮匠剪去的是最老的一部，留着的是沿根正在生長的一部。

琳琳說：「我看見皮上到處有像小孔似的斑點」。是有的，那是叫做毛孔，就是汗腺的小管，從這裏把身體裏沒有用的水分排洩出來，就是汗。

或者你覺得只有腋下，掌心，腳底，前額等地方有汗，不錯，這幾處的汗出得比別處多些，其實全身都不停的在出汗，不過你沒有注意到，每天從體內蒸發出來的汗，足足可以裝滿四五大杯，你說，這似乎不見得有這麼多，但是千真萬確的，多運動的人，每天出的汗，還不止四五杯哩。

## 小小的一隻蚊蟲

晉 良

某星期六晚上，獸國開會，森林裏異常的熱鬧。獅王到時，虎元帥，熊將軍，狐參謀，狼先鋒，和松鼠，兔兒等隨員，以及飛禽爬蟲等衆都已在場了。

獅王主席登台，把各種重要事項一一提出討論議決，會議進行得很順利。不多一會，已將各事辦畢。正要散會時候，虎元帥却站起來挺胸的說：「總而言之，我們老虎

是人類所最怕的動物，因為我們中間有幾位厲害的，每年能吞嚥五十個人！」

牠說完還未坐下，蚊蟲就嗡嗡地飛起來「不是，不是

」，牠展動翅膀說：「絕對不是」是誰？說什麼？」老虎問



話……哈哈……哈哈……這時樹林中其他的飛禽走獸都笑嘻嘻的望着小蚊子，像我們不懷惡意地笑一個說大話的小蚊子一樣。

「我所說的話，明明是事實，你們為何不信？我們族中有一家叫做瘧蚊，牠吮吸了患瘧疾病人的血，裏面含有瘧蟲，經過了一個時期的發育成長，再飛到各處叮了健康的人身將瘧蟲傳過去，每年能使成千成萬的人患瘧疾，並使多數的人因此而死。老虎，你所害的人每年總共祇有幾個人，那可同我們比？你要知道幾千年來，人類被我們擺佈得真是沒有辦法」。

森林立時寂靜，獸國中最威武的一位元師，在大眾面前被一隻脆弱無用的蚊蟲侃侃而談的侮辱了一場，這樣失面子的事，老虎怎能忍受呢？當時在場的羣衆，都捏了一把汗，惟恐老虎一時性起，會大肆殘殺，連獅王也不知怎麼樣辦。

時，蚊子就飛近牠的身旁停在他鼻子旁邊的樹枝上「我對你說老實話。我們蚊蟲纔是人類最畏懼的勁敵！」

哈哈……哈哈……哈哈，老虎張口大笑，森林中樹枝都震動了。哈哈……哈哈……哈哈……小小的一隻蚊蟲，也會說大

正在這一髮千鈞的辰光，機智的小麻雀却來挽回了大局。只見牠一跳一蹶的來到老虎面前，施一個禮，就開口道：「元師在上，我這無名小雀本來不敢多嘴，但我常常在人家院子裏和窗棂前找東西吃，對於人家的事情，略為知

道了一些，根據我所知道的，這我敢說蚊蟲的話是錯了。牠說一年能害成千成萬的人，在從前的時候，還可以說，但現在人羣研究衛生醫學，已經知道蚊蟲傳播瘧疾，想了很多的方法，來防止牠，撲滅牠，我見他們把房屋周圍收拾清潔，窗門上都裝了綠紗，床上都張了帳子，蚊蟲難狡，就不能飛進去，把不流通的水潭和破缸等都滅除了，蚊蟲就沒有生殖孳乳的地方，我又見人家用煤油等等，澆在死水積聚的地方，水裏的幼蟲就都窒息而死了。所以瘧疾肆暴的機會漸見減少，假使人類患了瘧疾，可立刻請醫師診治，醫師驗明是瘧疾後，就可以很快的把牠治愈，有一種藥，名叫奎……奎……奎寧，亦名金雞納霜，效驗很靈

## 花柳病

早治早好 不治不好

花柳病宜及早醫治 不難斷根 若延擱時日  
或亂投藥石 以後極難痊癒 將成千古之恨

，病人照醫師的吩咐，服了以後，往往藥到病除，所以在蚊蟲已快要被人類打敗了，不如住口，不要再說大話誇大口了吧。」

小麻雀的一席話，說得全場的空氣又緩和下來，那時大家拍手拍腳，虎元帥保全了顏面，獅王臉上也重露笑容，可是那蠻不講理的蚊子，却惡狠狠地飛過來，要想向麻雀施報復手段，幸虧貓頭鷹眼快，狂喊道「雀弟小心」麻雀總算及時躲避，未為暗箭所傷。

大家見蚊蟲無理可喻，也就不與牠多講，獅王宣佈散會，遂各自走開了。

# NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

---

## ENGLISH SUMMARIES

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

---

## EDITORIAL

### 1. City Life and Public Health.

Health conditions of rural and urban areas are compared. Practical points concerning city health are outlined with special emphasis on personal hygiene which, it is pointed out, serves as the basis of modern public health.

## OUR HEALTH

### 2. School Health.

This is one of the sections of the pamphlet to be published under the joint auspices of the C. M. A. Council on Public Health and the National Committee of Y. M. C. A. The pamphlet provides lecture materials for teachers who are making use of the lantern slides on health topics prepared by the two organizations. The section on School Health deals with physical examination, correction of defects, health habits and first-aid.

### 3. Twelve Important Health Rules.

Twelve important rules of healthy living are outlined.

### 4. On Washing Hands.

Diseases transmitted through dirty hands are briefly discussed. Simple rules are given as to how and when hands should be washed.

### 5. First Aid (2) Safety First—Motor Car Accident.

This is the second of the series of articles on First Aid. It explains what should be done in case of a motor car accident. An example of an actual event, analysis of the situation and plan of management are presented.

### 6. On Poison Gases.

The different kinds of poisonous gases in military use, the symptoms of poisoning and ways of protection and treatment are discussed.

### 7. Mental Hygiene.

A preliminary explanation is given regarding the function of the human brain and its relation to health. A sound mind is an integral part of a healthy body. A few practical points for cultivating a sound mind are outlined.

## COMMON DISEASES

### 8. Malaria.

### 9. Influenza.

The causes, mode of transmission, symptoms and ways of prevention of each of the two diseases are briefly discussed.

## MATERNAL AND CHILD HEALTH

### 10. To Expectant Mothers—Talk on Prenatal Care.

This is an article specially devoted to expectant mothers, dealing with proper prenatal care.

### 11. Are Your Children Healthy?

This is a talk to parents concerning the common physical defects of pre-school children and their need of correction.

### 12. Sun Bath.

What is the proper way of giving sun bath to an infant in summer and in winter time? Please read this article if you are interested in this subject.

## OUR BODY

### 13. Digestive System.

The anatomy and physiology of the human digestive system are briefly described.

## NUTRITION & HEALTH

### 14. Some Problems on Nutrition. (2) Essential Food Constituents.

The chief functions of the three essential food constituents, namely, protein, fats, and carbohydrates, in tissue building, energy production, etc., are discussed.

## SIMPLE HEALTH TALKS

### 15. The Skin.

The anatomy, histology and physiology of skin are told in a manner understandable to children.

### 16. Just a Tiny Mosquito.

A fable telling the important role played by the tiny mosquito in the transmission of malaria. At a meeting of the animal Kingdom, the mosquito put forth his claim of being more powerful than a tiger.

*We wish to make grateful acknowledgement to Mr. R. V. Dent and the Henry Lester Institute of Medical Research for permission to reproduce the photograph for the Frontice piece and the twelve photographs for the article on School Health.*



# 中華健康雜誌 雙月刊

民國廿八年十月五日出版

第一卷 第一期

中華醫學會出版

總編輯 黃子方

編輯委員會 黃子方 方頤積 王祖祥

伍連德 朱爾登 李廷安

老恩賜 侯祥川 張維

陳鴻康 高季廉 羅明遠

發行人 施思明

編輯幹事 朱既明

每二月一冊 定價二角

預定全年六冊

國內國幣一元 國外酌加

總發售處 上海池浜路四十一號

中華醫學會

電話三九八七〇

外埠批發處 各埠中華醫學會支會

關於營業方面之信件請寄上海池浜路四

十一號本雜誌發行人收

## 本刊徵稿啓事

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

(一) 稿件務須純屬衛生或醫學性質，而具有民衆衛生教育之價值者。

(二) 文體以白話爲主，文字亦可，惟必須清順切實，並有科學根據，句讀請加標點符號。

(三) 如附圖畫照片，尤所歡迎。

(四) 譯稿請附原文。

(五) 本刊編輯對於一切稿件，有增刪權。

(六) 稿件無論登載與否，概不退還。

(七) 投稿人請開明姓名住址，以便通訊。

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

(九) 每頁二千字來稿請寄昆明國立上海醫學院中華健康雜誌社編輯幹事收。

## THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

With English abstracts

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

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

### Editorial Board

T. F. HUANG, M.D.

I. C. FANG, M.D.

T. A. LI, M.D.

T. H. WANG, M.D.

CI ANG WEL, M.D.

H. C. HOU, M.D.

B. B. McCLURE, M.D.

WU LIEN-TEH, M.D.

F. K. CHEN, M.D.

J. H. JORDAN, M. B., B. Ch.

F. OLDT, M.D.

WALLACE CRAWFORD, M.D.

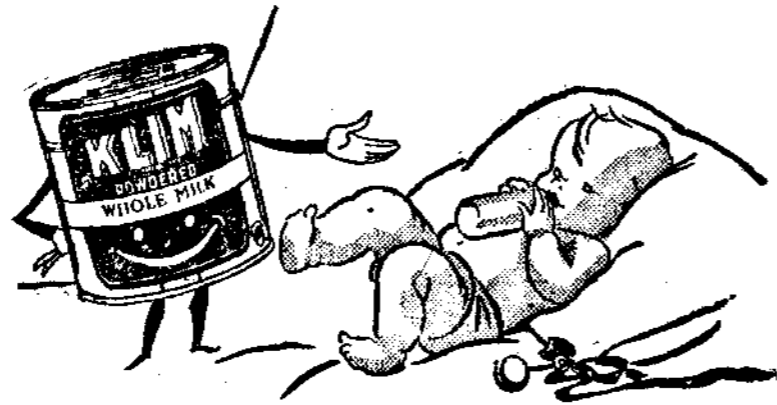
Manager.....Szeming Sze.....M. B., B. Ch.      Editorial Secretary.....C.M. Chu

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

Communications relating to editorial matters should be addressed to the Editorial Secretary, c/o National Medical College of Shanghai, Kunming.

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

I certainly settled the  
milk question in this house!



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

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

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

**GETZ BROS. & CO.,**

DISTRIBUTOR

66 Nanking Road,

Shanghai.

**THE MILK THAT KEEPS**

## 中國醫界指南

民國二十八年版

中華醫學會出版

上海迪浜路四十一號

價目 (郵費在內)

(國內) 每本國幣四元五角  
中華醫學會會員二元五角

(國外) 美金一元二角或  
四先令六便士

本版為民國二十六年發生戰事以來首次編輯完成。因各醫師地址及機關人員多有更動，本書已徹底改訂，內容包括關於醫師，公共衛生機關，醫院，醫學校及醫學團體消息，足供醫界參考之用。本版印書無多。定購從速。

# 富爾生命

國產兩種惟他命製劑

本品注射液用特種方法製造調節其為0.1%故注射時絕無疼痛且甚安定久貯不變嚴定單位功效偉大



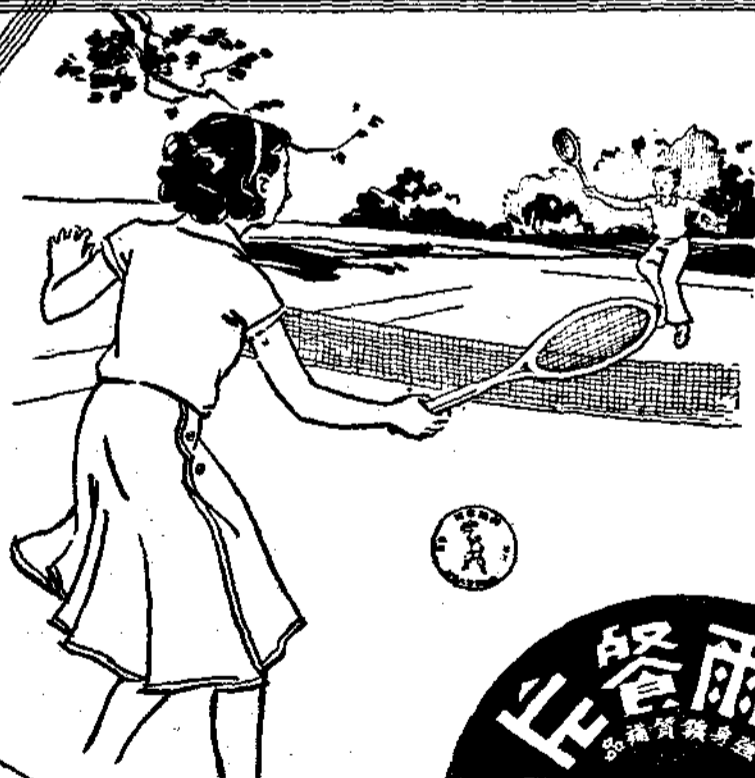
主治：壞血病、出血性素、因貧血症、急性細菌傳染病、中毒症、狀高熱、性、惡、癆、尿、病、高、血、壓、症、口、內、炎、齒、根、炎、血、增、加、脈、管、患、者、抵、抗、力、減、弱、流、汗、用、藥、甚、廣

## FRUCIMIN

VITAMIN-C

售均房藥

造製廠藥亞新海巨



### 運動成績優異 端賴身體強壯

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

加爾餐片，此藥片係由德國藥廠所發明，業經全球七十餘名醫介紹服用，按常服之，每日服三四片，自可強骨強健，體力充實，且運動過度之危險將以此而大為減少矣。



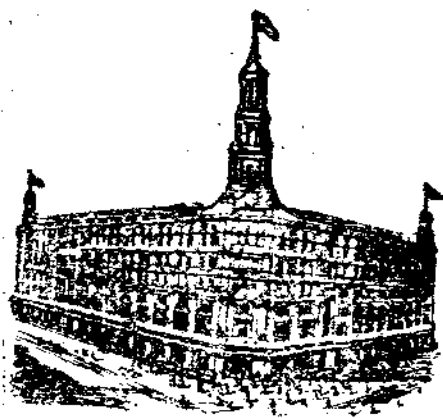
片五十七瓶每裝原片餐兩加  
售出有均房藥大各  
冒假防謹

造製國德 行洋時最英 總經總局中

# 安 德 露 治 肝 鹽

可 靠 而  
溫 和 的  
通 便 劑

ANDREWS LIVER SALT



## 先 施 公 司

推 銷 中 華 國 產  
統 辦 環 球 貨 品

附 設

先 施 一 元 商 店  
分 店

東 亞 旅 館 | 東 亞 酒 樓 | 屋 頂 樂 園

東 亞 咖 啡 室

歐 美 大 菜 | 中 西 茶 點 | 冷 熱 飲 品 | 女 子 招 待

霞 飛 路 六 一 七 號

電 話 八 四 六 五 八

靜 安 寺 路 一 一 七 一 號

電 話 三 五 四 五 三

# 牙 刷 形 式 方 面 之 進 步



## 施 貴 寶 “ 角 度 型 ” 牙 刷

施貴寶「角度型」牙刷，可稱牙  
 刷中之最具效率，最便使用，最  
 適合衛生需要者。因其改進之角  
 度，故無論牙齒之內外左右各面  
 ，均能刷到，毫無障礙或不便。  
 施貴寶「角度型」牙刷，有不  
 銹金屬梗接連刷面與刷柄，既美  
 觀，又便利。刷毛均精選質料，  
 堅韌耐用，刷之式樣大小，更能  
 合乎現代標準。  
 施貴寶「角度型」牙刷，早經  
 各大牙科醫師推薦，因其異常之  
 潔齒效率，能使用者十分滿意。

美國紐約施貴寶製藥廠

上海四川路一四九號

總經理美商公利洋行

各大公司 藥房  
京貨店 均有出售

## 施 貴 寶 牙 膏

**努 力！ 努 力！**

你看這個孩子，在努力咬杯子，要幫助他的牙  
 齒出來。這是第一件要務！  
 可是牙齒出來以後，要保持牙齒的堅固，潔  
 白，美觀，這是第二件要務！  
 你做親長的責任就在這裏。你得教孩子們學  
 習——愈早愈妙——良好的習慣：每天至少兩次用  
 科學化的潔齒藥品刷牙，藉以保障牙齒的堅固和美  
 觀。  
 施貴寶牙膏，為潔齒固齒聖品，含有特別化學  
 成分，能深入牙刷所不易達到的隙縫。  
 快用施貴寶牙膏——給你的孩子用，你自己也  
 用，一家獲益匪淺。

美國紐約施貴寶製藥廠

上海四川路一四九號

總經理美商公利洋行



各大公司  
藥房 京貨店  
均有出售

永安公司三樓

# 永安攝影室

設備完善

技術高超

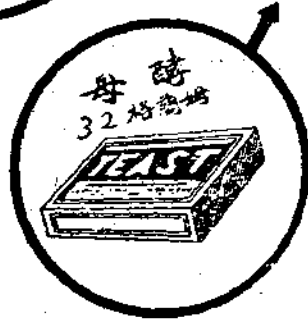
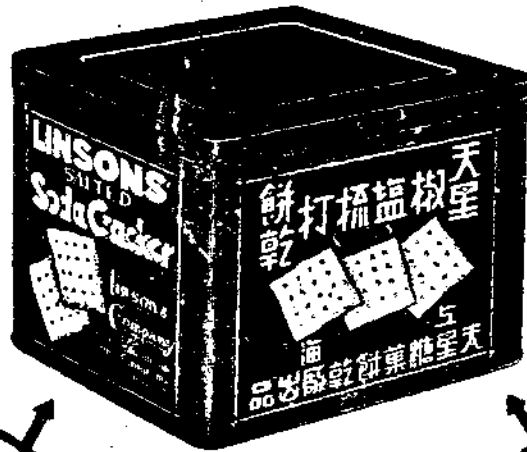
保證滿意

# 人像專家

由留美照相專家主持

# 天星梳打餅乾

公開成分表



# 本期目錄

本期封面圖及「學校衛生」圖畫十二幅係承鄧院先生暨雷氏德醫學研究院代製謹此誌謝

## 專 論

都市生活與公共衛生：：：：： 編 者 一

## 衛生常識

開學時節談學校衛生：：：：： 賴斗岩醫師 四

健康要則十二條：：：：： 鄭德禱醫師 八

洗手與衛生：：：：： 李盧祺英護士 九

日用急救法(二) 安全第一——車輛肇禍急救法：：：：： 編 者 一

防禦軍用毒氣淺說：：：：： 許同慶醫師 一六

精神衛生：：：：： 粟宗華醫師 一九

疾病常識：：：：： 黃子方醫師 二二

瘧疾：：：：： 黃子方醫師 二四

流行性感冒：：：：： 黃子方醫師 二四

婦嬰健康：：：：： 朱夢華醫師 二六

與未來的母親們談「產前衛生」：：：：： 黃惠光醫師 三一

你的兒女身體健康嗎？：：：：： 黃惠光醫師 三一

日光浴：：：：： 黃惠光醫師 三二

人的身體：：：：： 齊登科醫師 三三

(二)消化系統：：：：： 齊登科醫師 三三

營養常識：：：：： 齊登科醫師 三三

關於營養的幾個問題：：：：： 齊登科醫師 三三

(二)食物的基本成分：：：：： 朱明明醫師 三五

衛生小品：：：：： 編 者 四〇

身體上最顯明的部分——皮膚：：：：： 編 者 四〇

小小的一隻蚊子：：：：： 編 者 四一

## CONTENTS

### EDITORIAL

City Life and Public Health ... .. Editor ... .. 1

### OUR HEALTH

School Health ... .. Dr. D. G. Lai... .. 4  
 Twelve Important Health Rules ... .. Dr. T. T. Cheng ... .. 8  
 On Washing Hands ... .. Carrie Lu Lei, N.A.C... .. 9  
 First Aid (2) Safety First—Motor Car Accident ... .. Editor ... .. 11  
 On Poison Gases... .. Dr. T. C. Hsu... .. 16  
 Mental Hygiene ... .. Dr. T. H. Suh... .. 19

### COMMON DISEASES

Malaria ... .. Dr. T. F. Huang ... .. 23  
 Influenza... .. Dr. T. F. Huang ... .. 24

### MATERNAL AND CHILD HEALTH

To Expectant Mothers—Talk on Prenatal Care ... .. Dr. M. H. Chu ... .. 26  
 Are Your Children Healthy?... .. Dr. H. K. Huang ... .. 31  
 Sun Bath... .. Dr. H. K. Huang ... .. 32

### OUR BODY

Digestive System ... .. Dr. T. K. Shih ... .. 33

### NUTRITION AND HEALTH

Some Problems on Nutrition. (2) Essential Food Constituents ... .. Dr. C. M. Chu... .. 85

### SIMPLE HEALTH TALKS

The Skin... .. Editor ... .. 40  
 Just a Tiny Mosquito... .. Mr. C. L. May ... .. 41