

年

卷

期

第

3

第

10

褚民誼

健康雜誌

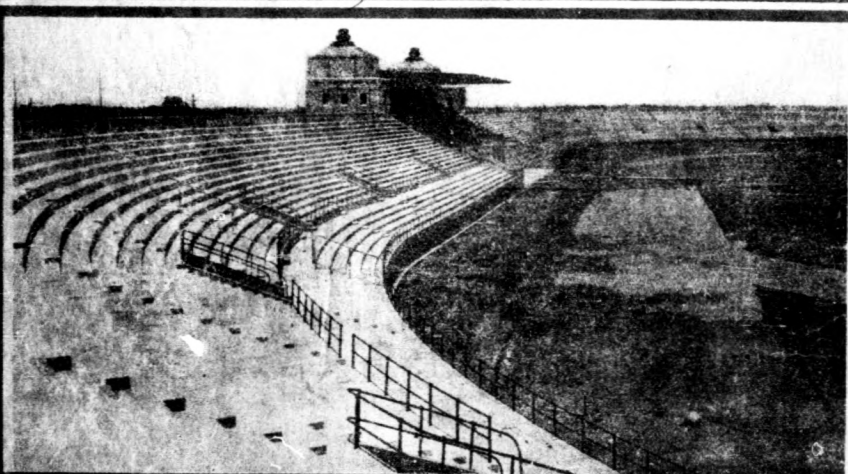
第六屆全國運動大會專號

中華健康會出版

(第十三期)

第十期

第三卷



上海市運動場

國立北國圖書館

長命牌 維他賜保命

補針——補丸

神經衰弱 失眠 健忘 腰酸 腿痛 發育不全 糖原不足 婦女經水不調 產後血虧 除根片

肺病 腎虧 未老先衰 遺精 結核 氣血兩虧 白帶 二宮冷

男女主治



上海馬南路 信化藥學製藥廠監製

三星牙膏

風行全國
大眾歡迎



注意封簽完整
及錫管內贈券



售經有均埠各國全

品出社業工學化國中

中 孛 鑫 記 絲 織 廠 出 品

中 孛 鑫 記 絲 織 廠 出 品

國 債 木 紗 團

原 料 精 選
上 等 棉 紗
製 造 最 為
精 良 最 為
尺 碼 長 拉
力 強 信 信
顏 色 全 信
價 廉

木 紗 團

鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌
鐘 牌 飛 牌 飛 牌



售 發 有 均 店 業 批 埠 各

號 四 四 一 樓 家 署 市 南 行 務 華 院 七 四 五 寸 路 周 警 廟 昌 高 市 南 區 記 鑫 孛 中
七 二 四 三 二 市 南 話 電 內 署 公 安 長 路 華 汽 途 長 南 關 汜 址 石 塘 泰 永

勝 式 為 有 碑 接
歡 樣 計 坡 銘 花
迎 務 滿 切 墓 代 藍
之 請 意 服 均 做 花
至 如 務 地 可 磁 圈
鴛 蒙 週 互 改 像 代
鵬 德 到 程 築 舊 書
面 饋 務 均 所
洽 或 均 能
不 觀 代



佈 種 備 包 碑 研 石 本
置 四 式 管 造 坑 究 料 廠
異 時 樣 均 均 蓋 製 特 辦
樣 花 均 均 均 均 均 均 均
墓 草 樹 景 承 承 承 承
色 堅 等 術 師 處
固 件 化 專 名
新 承 石 門 山



第三卷第十期第六屆全運大會專號目錄(一)

中華民國二十四年十月十五日發

全運會開幕秩序及裁判員名單……………編者……………一
 全運會各項錦標比賽時日地點表……………編者……………三
 各單位參加項目總表……………編者……………四

踢毽子爲兒童最適宜之運動……………諸民誼……………一

體育意志的真意義——敬告運動

家……………陳振民……………三

射箭在運動上的樂趣……………張唯中……………六

肺病的運動療法……………何卓……………一

強肺鍛練法……………陳維寶……………一四

殺人的死光在醫學上的價值……………馬濟翰……………一七

公共衛生與民族健康……………劉鶴濂……………二三

青年與性慾統制……………鐵梅……………二七

鈣與保健的話……………怡云……………三〇



康健雜誌

第三卷第十期第六屆全國大會專號目次

中華民國二十四年十月十五日發行

國產新藥彙編(七續)..... 洪貫之...三五

婦女從體育上得到的體格美..... 張立誠...三八

有趣的睡眠..... 靜之譯...四一

怎樣使我們眼睛美麗..... 卜慎儀...四四

運氣術之練習法..... 江劍青...四七

國術和深呼吸..... 杜潛...四九

詩壇..... 戴義民等...五一

魚玄機(小說二續)..... 森屬外作 力士譯...五三

康健消息..... 編者...五六

康健顧問..... 編者...五九

插

圖

- 一、本社重要職員近影
- 二、上海市體育場外景之一
- 三、上海市體育場游泳池之一
- 四、上海市體育場外景之二
- 五、上海市體育場游泳池之二
- 六、上海市體育場大門
- 七、上海市體育場籃球場

華德大藥房

SINCERE PHARMACY
SHANGHAI

上海西馬路一號福煦路口

電話購部

特設

三三〇四六

三七五七

請撥

服務社會 薄利主義

本藥房為便利病家起見聘請著名醫師

數位供應門診取費低廉並聘有經驗

藥師數位專配各國醫方份量準確用具

清潔日夜配方接方送藥

營業部經售各國名廠出品原料藥材著名

成藥化粧品並自製家用良藥百餘種如

皮膚聖藥 膚乃治藥水及八四

藥膏等批發價格特別克己

減輕負擔 造福大眾

民振陳長社副



賓國宋任主輯編藥醫



彝鴻牟任主輯編生衛



誼民精長社



宇振金任主版出



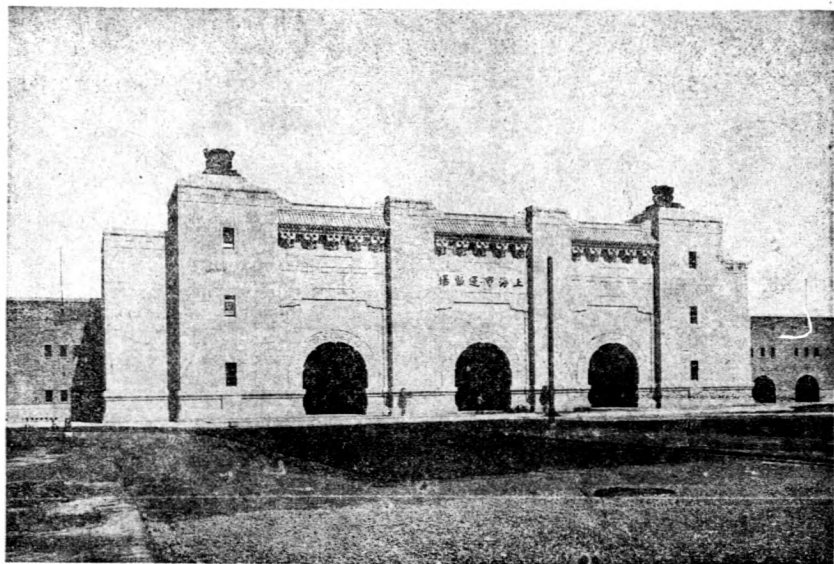
芳道劉任主際交



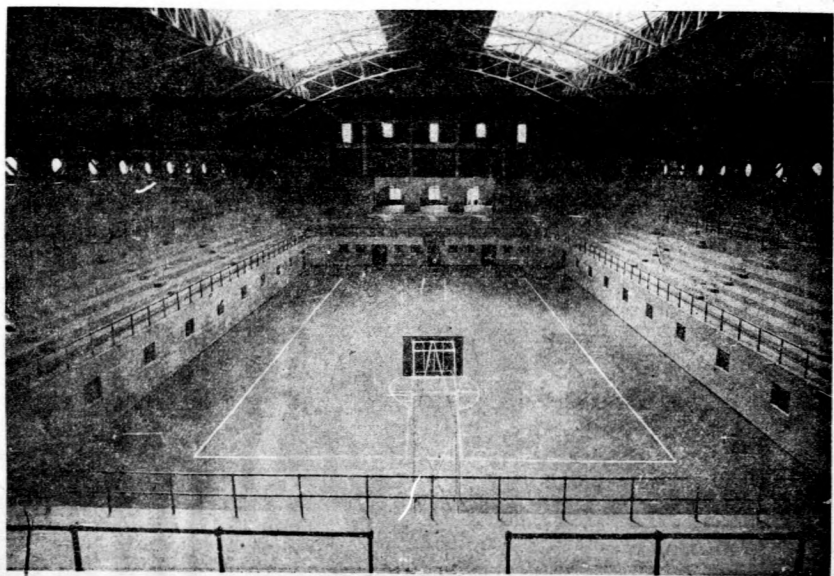
鳴穎萬任主術美



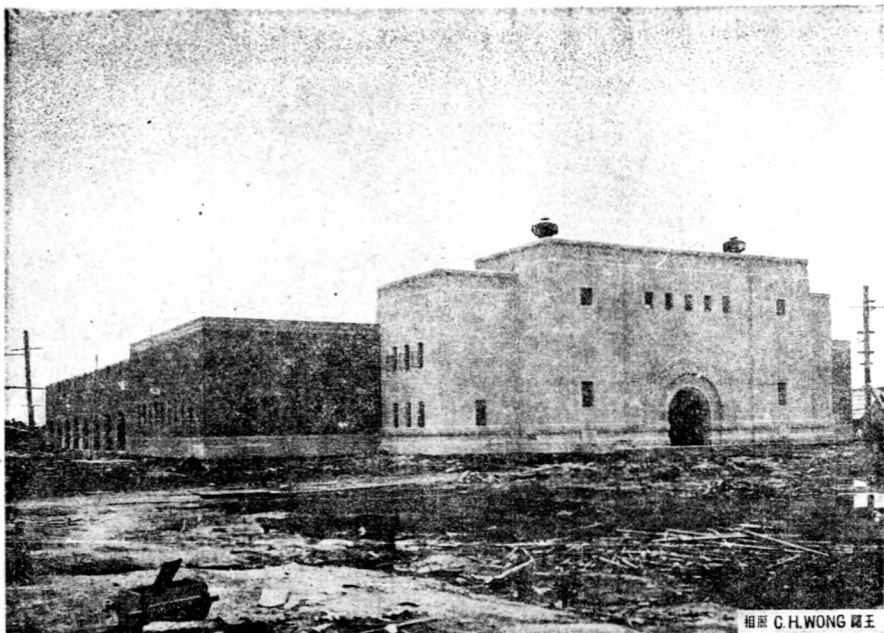
上海體育場大門



上海體育場籃球場

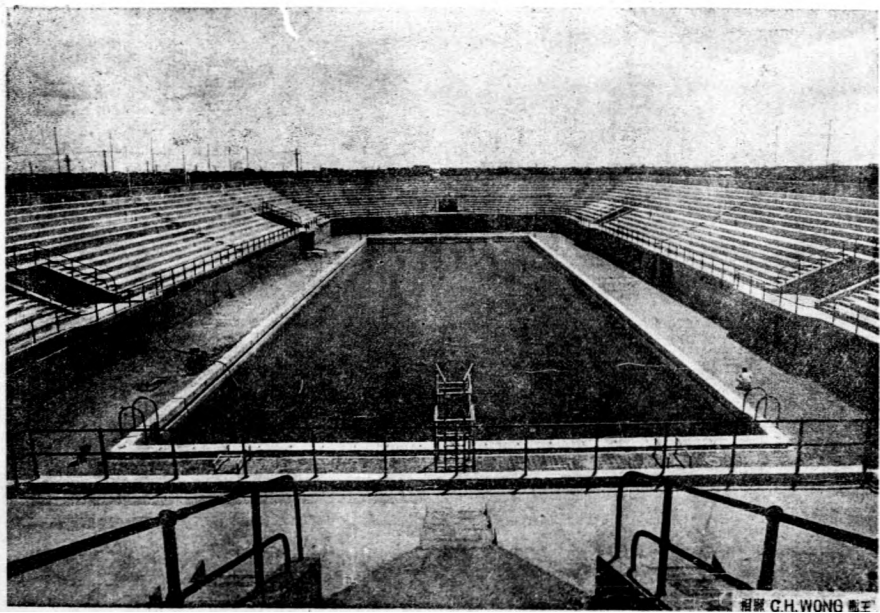


一之景外場育體市海上



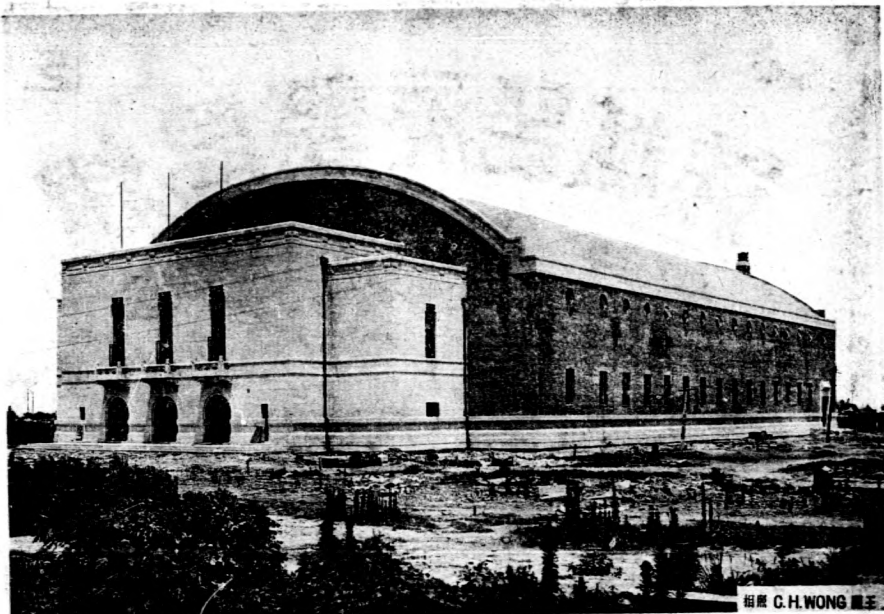
相照 C.H.WONG 攝王

一之池泳游場育體市海上



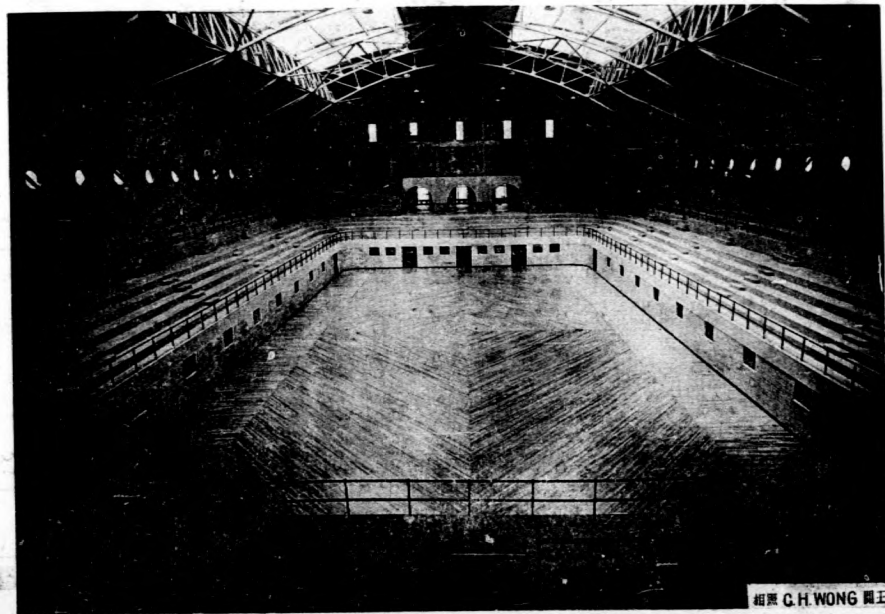
相照 C.H.WONG 攝王

上海體育場外景之二



攝者 C. H. WONG 關玉

上海體育場游泳池之二



攝者 C. H. WONG 關玉

海

五

耀昌醫療器械

冊註



府國



吾國名醫雖
 多所用器械
 昔賴於舶來
 金錢外溢莫
 可數計
 為挽回利權
 起見特聘名
 師仿洋監製
 發行以來荷
 蒙醫界贊許
 茲再精益求精
 惠顧之雅意
 凡我國人定
 可樂於採用
 也

地址 派克路 中 電話 三四四三六號

本社

醫學
衛生
體育
國術

書報代辦部啓事

本社增設之醫藥、衛生、體育、國術書報代辦部，所有書目，原擬附載於本期之後，茲以搜羅完備，篇幅甚多，決另印單行本。除隨本期雜誌贈送本誌定戶外，如承各界索閱，極爲歡迎！但請附郵一分，即當照寄，敬希

公鑒！

康健雜誌社代辦部謹啓



第六屆全國運動大會開幕秩序及

裁判員名單

一 大會開幕典禮秩序

- (一) 開會 奏樂
- (二) 職員運動員繞場一週
- (三) 全體肅立 升會旗 鳴砲六聲 放鴿
- (四) 唱黨歌
- (五) 向 國黨旗及 總理遺像行最敬禮
- (六) 主席(會長)恭讀 總理遺囑
- (七) 主席致開會詞
- (八) 籌備主任(上海市市長)致詞
- (九) 運動員宣誓
- (十) 名譽會長林主席調詞
- (十一) 名譽副會長汪院長調詞
- (十二) 名譽副會長蔣委員長調詞

(十三) 唱會歌

(十四) 奏樂 運動員退場 禮成

(十五) 太極操表演

二 大會裁判員名單

A 田徑及全能運動部

- 會場管理 沈嗣良
- 總裁判 張伯苓
- 檢察 吳蘊瑞(長)·方萬邦·陳樹德·吳立生·張元
- 秩·陳詠聲·張匯蘭·徐紹武·張貽先·
- 徑賽檢錄 張守義·李繼元·馮公智·
- 田賽裁判 章輯五(長)(跳部)程登科·梁無恙·賈子錚·
- 涂傳籥·趙允諧·胡瑞聲·(擲部)王復旦·涂
- 文·沈昆南·董承康·余永祚·鄧康南·

田賽記錄 (跳部) 袁濟東·張祥卿·(擲部) 施志千·朱守

訓·

終點裁判 馬約翰(長)·陳鯤·趙文藻·馮建維·趙汝功

·章煥章·唐樹屏·尙樹梅·黃元道·潘文煥

計時 容啓兆(長)·袁敦禮·瞿越·吳激·袁濂·袁

浚·王毅誠·王子鶴·倪源卿·戴文珪·林祖

光·

發令 張信孚·關頌聲·

徑賽記錄 吳中俊·陳光宇·

總記錄 陳奎生·張元生(助理)·

測量 董大酉·

糾察 王壯飛·

報告 胡耕九·王健吾·

會場記者 宣傳組·

會場醫生 衛生組·

B 游泳部

會場管理 郝更生·

總裁判 王正廷·

檢錄 俞斌祺·應樞書·

發令 關頌聲·張信孚·

檢察 凌希陶·(長) 史興隆·文進之·孫和賓·顧舜

華·黃基恩·文啓高·胡希遜·李飛雲·李宗

豪·

計時 彭三美(長)·蕭忠國·彭文餘·沈佩言·伍繩

武·徐炎之·施禍康·姜靜南·周雋人·吳球

終點裁判 宋如海·(長) 劉昌合·諸培恩·陳富章·陳月

和·李榮耀·王子龍·錢一勤·趙化程·齊守

愚·

記錄 盧忱·徐多·

總記錄 陳奎生·朱士方·(助理)

報告 李繼元·王健吾·

糾警 黃勝白·陳宇澤·

會場記者 宣傳組

會場醫生 衛生組

C 球類比賽部

甲·足球組 (裁判長樂秀榮)·(裁判員 陳吉祥·沈回春

·何春輝·吳守衡·張樂·(巡邊員) 呂萬猷·黎郁達

· 胡宗藩 · 唐仲光 · 朱璆 · 李國義 · 倪孝本 · 談熹 · 石崇羽 · 董小培 · 陸順德 · 譚仲濤 · 鄧海瀾 · 劉春樹

戊 · 捧球壘球組 (裁判長) 劉達城 · (裁判員) 張國勛 · 申國權 · 徐振東 · 侯洛洵 · 高梓 · 崔亞蘭 · 崔時如 · (紀錄) 張國勛 · 樂秀榮 · 黎寶駿 · 夏開明 ·

乙 · 籃球組 (裁判長) 董守義 · (裁判員與檢察員) 張國勛

裁判長 褚民誼

D 國術部

· 舒鴻 · 吳德懋 · 周家驥 · 黃少良 · 宋君復 · 劉傳達 · 陸翔千 · 張彼得 · 張鍾藩 · 江良規 · 佟復然 · 章文

副裁判長 鈕惕生

元 · 餘鏞 · 徐汝康 · 李友珍 · (計時記錄) 陸翔千 · 斐

甲 · 拳術器械組 吳鑑泉 · 靳雲亭 · 孫存周 · 陳微明 · 武

熙元 · 吳世傑 · 陳劬 · 俞晉祥 · 龔振翼 · 許肖傳 · 郭效汾 ·

匯川 · 吳翼暈 · 華翔九 · 趙連和 · 翁耀衡 · 鄭灼辰 · 葉良 · 蕭格清 · 鄭懷賢 · 吳俊山 · 龔潤田 · 姜容樵 ·

丙 · 排球組 (裁判長) 高錫威 · (裁判員與檢察員) 許民輝

乙 · 擲角組 佟忠義 · 王子平 · 唐豪 · 趙壽村 · 確雲門 ·

· 譚天沛 · 趙善性 · 吳德懋 · 郭刁洋 · 錢一勤 · 李飛雲 · 劉傳達 · 丘紀祥 · 陳昂德 · 曹廷贊 · 俞杰 · 徐紹

徐庠壽 · 阮蔚村 · 張唯中 · 劉德生 · 葉大密 · 朱湘廉 ·

武 · 李信標 · 祝家聲 · 黃文建 · (紀錄) 譚天沛 · 俞杰 · 郭刁洋 · 祝家聲 · 張念祖 · (司綫) 訓練後再定 ·

丙 · 彈丸組 陳緒良 · 朱劍英 · 羅叔青 · 馬岳樑 · 丁 · 踢毬組 楊介人 · 王壯飛 · 項翔高 · 王忠良 · 黃健侯

丁 · 網球組 (裁判長) 胡憲生 · (裁判員) 凌道揚 · 徐振東

戊 · 測力組 王克永 · 楊鏡澄 · 周彥超 · 譚夢賢 ·

· 崔時和 · 余志忠 · 張子震 · 馬德泰 · 馮家聲 · 馮教準 · 邵幼廉 · 邵樂平 · 蔡紹達 · 孫麟方 · 馮錫康 · 陶

己 · 計時記錄管籤組 章啓東 · 霍連沉 · 胡宗藩 · 朱文偉 · 朱仁航 · 錢味菊 · 顧舜華 · 葉玉書 · 於以勝 · 楊孝

庭耀 · 張強鄰 · 高尚志 · 徐政 · 周銘璋 · 鍾季卿 · 顧重慶 · 王瑞生 · 黃文建 · (司綫) 訓練後再定 ·

文 · 王振章 · 劉雲祥 · 葉一清 · 陳蓮德 · 張仁生 · 金

月齡·沈寶倫·

E 表演項目部

甲·競走表演 (裁判長)程貽澤·(裁判員)史友惠·張造

寸·周余忠·陳宇澤·陸雨田·俞紫宸·王亦樵·饒

惠生·(計時)同田徑賽部·

乙·舉重表演 (裁判長)褚民誼·(裁判員)(未定)

丙·入水表演 (裁判長)錢一勤·(裁判員)凌希陶·彭三

美·俞斌祺·

三 各單位注意事項

(一)各單位須自行製辦隊旗一面，以備開會時應用，其顏色大小及式樣，由各單位自定之；

(二)各單位負責人員，應於選手出發前，召集各選手練習

大會會歌，並須將歌譜歌詞(與上屆大會同)載於籌委

會通告第 號印發選手，以便開幕典禮時應用。

(三)各單位選手之服裝，須力求整齊，以壯觀瞻，而振精

神。

(四)大會表演項目中之舉重與競走兩項，為世界運動大會

節目之一，本會雖未列為正式錦標，但為檢閱實力，

以供來年選拔世運選手之參考起見，至希曾有相當練習而其成績者，報名加入，一展身手，藉以考核國人對此兩項競技之程度。

(五)各項球類選手之號布，本會概不發給，應由各單位於製發此項制服時，自行預為規定，始得報名註冊。其詳細辦法，已於籌委會通告第二號第五項第四條中明白規定，但男女籃球隊球員制服之號數，不得用(一)號與(二)號，此為籃球規則所規定，蓋籃球比賽時，裁判員與簽察員宣佈球員之犯規，常用手指作記號，舉一指者，表示罰一次，舉二指者，表示罰兩次，此項無聲暗記，為籃球裁判員所習用，如制服中有(一)號(二)號，則易使記錄員誤解裁判員之「一指與二指」為「一號球員」與「二號球員」，為免各單位製發制服時疏忽起見，特提出以請注意。

(六)大會會場在市中心區，以地方曠野，蚊蟲較多，各單位選手，務須自備蚊帳，俾入夜得以安眠，兼防瘧疾。各單位負責人員，更須督促各選手自備面巾而盆，以免砂眼傳染，而重衛生。

第六屆全國運動大會各項錦標比賽時日地點表

日 期	十	十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九	二十	地 點			
	上	下	上	下	上	下	上	下	上	下	上		下		
開幕典禮	★											運動場			
男女田徑賽	預	決	預	決	預	決	○	○				運動場			
男齡能運動							決	決	決	決		運動場			
男女游泳							預	決	預	預	決	○	游泳池		
男 足 球	初	初	次	次	次	次	次	半	半	半	半	複	決	○	運動場
男 籃 球	初	初	初	初	次	次	次	次	半	半	複	決	決	○	體育館
女 籃 球	初	初	初	初	初	次	次	次	複	決	決	決	○	體育館	
男 網 球	初	初	初	初	次	次	次	次	半	半	複	決	○	○	網球場
女 網 球	初	初	初	初	次	次	次	次	半	半	複	決	○	○	網球場
男 排 球	初	初	初	初	初	次	次	複	決	決	決		排球場		
女 排 球		初	初	初		次	次	複	決	決	決		排球場		
男 棒 球		初	複		複		決		決	決		棒球場			
女 壘 球	初	初		初	決	決		決	決	決		棒球場			
男女國術	預	決	預	決	預	決	預	決	決	決	決	運動場內國術場及體育館			
競走表演								決				起終點在運動場			
舉重表演						決					運動場				
入水表演								決	決	決	游泳池				
小足球表演								×				運動場			
乒乓表演								×				體育館			
閉幕典禮											★	運動場			

初 = 第一週預賽 半 = 半複賽 決₁ = 錦標決賽 決₃ = 三四名決賽

○ = 第一週預賽 複 = 複賽 決 = 亞軍決賽 × = 國術表演

說 明

各單位參加項目總表

部別	男子部							女子部					表演部	總計			
	田徑	足球	籃球	排球	網球	棒球	國術	田徑	游泳	籃球	排球	壘球			國術	說走	舉重
陝西	×	×					×	×					×				5
山東	×	×	×	×	×	×		×	×				×	×			11
西藏	×	×			×	×											4
菲律賓				×	×											×	3
青島	×	×	×	×	×	×	×	×	×				×				12
山西	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×							7
江西	×	×	×	×	×	×	×	×	×						×	×	11
河北	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×				×	15
浙江	×	×	×	×	×	×	×	×	×				×				12
河南	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×		×	×			18
湖北	×	×	×	×	×	×		×	×	×							9
威海衛	×	×	×	×		×											5
哈爾濱								×									1
黑龍江	×	×															2
遼寧	×	×	×	×													4
南京	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×				×	16
廣西	×	×	×						×								4
福建	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×					13
江蘇	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×					12
北平	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		15
安徽	×	×	×	×	×	×	×	×									10
西康	×	×															2
新疆	×	×	×					×									4
蒙古	×	×		×													3
青海	×	×	×	×	×												6
綏遠	×	×	×					×	×								5
香港	×	×	×	×	×	×	×		×		×						10
廣東	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×				×	16
馬來亞	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×				×	15
四川	×	×		×	×	×		×	×	×							9
湖南	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×					14
貴州	×	×	×														3
爪哇					×												1
吉林					×												1
熱河								×									1
雲南	×	×															2
察哈爾	×	×															2
上海	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	20
總計	3133	2219	1924	2015	519	217	1611	116	91	510							



踢毬子爲兒童最適宜之運動

褚民誼

近數年來，體育事業，漸趨發達，匪惟歐美各種運動方法，國人爭相仿倣，即吾國固有之習尚，日就廢棄者，亦經各方面之提倡，（如國術一項）大有重新估定價值之意。予爲酷嗜運動之一人，於國術中之太極拳，尤有特好，且因而發明一種太極操，既爲個人鍛鍊身體最爲適宜之一種運動，復可以供多數人集合表演之用，然猶嫌其姿式稍近複雜，且運動一事，自五六歲之兒童起，即宜逐日不拘形式而爲之，以植立強健之基礎，太極操亦有太規矩之點，予因就吾國舊傳各種運動方法，精爲選擇，覺惟有踢毬子一項，爲最適宜之運動，且尤爲兒童最適宜之運動，請爲較詳之敘述，以供大眾研究。

踢毬子爲固有之習尚，且極普通，吾國各種運動方法，溯其源流，皆甚久遠，踢毬子不知始於何時，最近亦當在隋唐之際，予自童時即已習之，至今數十年，往來南北各省，嘗見有兒童爲之，可知此種運動方法，傳之既久，而又最爲普通，大凡一種習尚，能深入於民衆，而又長久守之而不失者，必已經多人之研究，實爲一種有益之事，而後允許其流傳，此予所爲選擇此種運動方法爲吾國兒童體育必修之條件，不憚苦口宣揚，且冀種種非笑，而猶不悔也。

踢毬子爲最經濟之運動方法，現在學校中及社會中所流行之運動方法，幾無一事不來自歐美，無論何種運動，皆須有相當之設置，器械也，場所也，一求美備，動須鉅款，若踢毬子，則所須至微，一人爲之，不過方丈之地，室內室外均可，多數人爲之，亦任何空地，皆可於咄嗟之間，即能舉行，遑論設備，以今日民窮財盡之中國，有此最經濟之運動方法，且爲祖先遺傳千百年不肯放失，而又不待教習，不待宣傳，吾人以爲凡稍具有常識者，皆宜極端以提倡之也。

踢毬子尤爲兒童最適宜之運動，此理無待繁言，因此種運動方法，至極簡單，而能使全身上下，手足頭目，皆可得運動之益處，且其動作無絲毫不合於生理衛生之處，兒童從五六歲起，即可以爲之，至於終身，亦無不可，乃至別種運動，皆可不習，嘗見唐高僧傳中載有佛陀禪師軼事一則，言師入洛，將度有緣，沙門慧光，年甫十二，在天街井欄上反踢蹠鏢，一連五百，師異其精能，求爲弟子，後成大師，名震寰宇，蹠鏢即今毬子，明人紀載有之，僧家剃度弟子，謂之選佛，此爲何等大事，而乃及於能踢毬子之小兒，可知無論何種頑意，但能造極精微，皆可顯其身手，故即謂此事謂吾國最精美之運動方法，亦無不可，何況其流傳久徧，而又行之甚易乎。

今年爲兒童年，而又適當舉行第六屆全國運動大會之際，敢舉此以告吾國之留心兒童運動方法者。



現代體育的眞意義——敬告運動家

陳振民

▲體育上的意志陶冶▼

古代人所祈求的，常常是生命或生活的本身健全。換言之，就是一種全生命或全人生活的要求。而因此祈求，就在無形中，使人人受着極好的體育。

然而，現代的所謂有教養的人，大都偏重於知識方面，對於古人所不能知道的事實，自以爲具有充分的理解，同時常常力說自己的所信和主義。

但是真能折服我們內心的，到底有多少呢？

現代人的思想，祇是一種單純理論的思索，其活動限於頭腦的一局部，而非出發於全人的生活。我們如在這裏列舉出各色各樣的名論，也無非是死的概念的堆積罷了，而不是在生命的核心裏湧噴出來的。

在未開化的民族，生活展開的原理，常常是前進的，出發於強大的意欲的。伸言之，就是他們的活潑的生活，

常常藉強烈的意欲而展開。所以在他們，理知及由理知所產生的認識，其壯志的武器，理知及認識的價值也就在此。在他們，是殺敵及實現，「知識」便是「力」。他們的「知」，是寫於強壯的體軀及火熊熊的生活中的。

然而，歷史的必然趨勢，不知不覺間使這種狀態轉化於概念的生活中了，即由意欲而轉化於理性的生活了，結果，使現代人的理知涉及生活領域的一切方面，要對心意和意欲的展開逞其干涉的職能。換言之，知識是侵佔着人類生活的主要地位，顯出理知萬能的狀態。況且此種狀態，並不是用人爲的手段或不自然的工作所釀成的，而是人類文明史的發展所形成的必然結果，我們不能避絕這必然結果，豈不是人類最深刻的悲劇嗎？

我國自學校教育創始以來，教育偏重於知識的灌輸，

這時對於我們的生活發生了什麼影響呢？就是使我們的生活始終在理論的迷途上徬徨。迂遠的思考力是展開了，同時人民的精力也消磨了，然而足以率國家社會向前猛進的意力在那裏？

我們來看看那些迷惑於概念世界的青年們吧！他們無力以處理現實的世界，他們失去了生活的彈力和燃燒性。此種偏重理知的傾向，在都市最為顯著；我們不妨說，都市居民的懦弱無力的頹廢風氣，實足以毀滅整個的中華民族。並且，這種頹敗的風氣，現已蔓延於鄉村中，使從來只有鄉人還僅存的生活的韌力也消失盡淨了。

丁斯國運危殆之時，國民正應振臂奮起以救時艱，乃處於國民中堅地位之青年類皆陷於感傷的深淵，文弱頹喪之風橫溢於世；質實剛健的風尚，早就看不見影子了；再加現代的教育一味用人工把兒童的本能、情感、以及極旺盛的意欲加以鎮壓，祇以理性的造就為理想，忘却了真的理性活的理性乃由自然的原則中產生，結果使國民失去本來來的理性，整個民族均陷於無氣無力的厄境。近年以來，雖然因為教育方針的轉變，青年心理的改革，可是頹廢風氣的挽回還沒有多大成效。

希特拉在他的「我的奮鬥」一書中痛斥現代教育的不合理。他說：「現代人偏於知的教育而漠視身體及意欲的訓練，他們妄斷這樣是足以促進國人及國家的發展的。」他認為這樣子，簡直可以說是使「人類完全退化到無教育的境地了」。他主張教育的第一前提，應該鍛鍊旺盛的意欲和健全的身體。

誠然，現代的學校教育是以「知」始，以「知」終的，在活動力最盛的兒童身上灌注知的教育，好像辦到這一點，便是唯一的成功者，勝利者。那裏知道忽視身體及意欲的鍛鍊，結果必致心身的鬥志喪失無遺，現在都會青年之陷於感傷，墮於文弱，缺乏強毅的意志，主要原因，就在這教育原理的謬誤。

哥德在一世紀裏對於被主知主義及唯物的世界觀所支配的德國民族說：

「德國民族啊！我們學學英國人吧！我們應該放棄以思辨為能事的哲學，尊重意志和實行力，減輕理論的教育，着重事實！」

這名言，不但是對於當時心存知識萬能思想的德國國民的一種警鐘，而且是現代德國蓬蓬勃勃的國民精神的先

導。

我們也去學學德國人吧！我們應該阻止由現代學校教育所成的民族的退化傾向，不，不但要阻止這傾向，而且應該培養我們的生命力。所謂生命力，就是以雄偉的體魄為緯，旺盛的意欲和本能為經，所交織而成的意志力。

我敢斷言，此種意志力，只能在行為中修練出來，否則無論理知怎樣充實，也無法造就。

講到行為的修練，就不得不承認行為本身為直接對象的現代體育在教育上所佔地位的重要。體育的任務，無非在謀身體機能的發達，體態的整齊，國民體位的向上吧，不，現代體育的目的還不止此，這不過是新體育的初階。現代體育所要求的，應該以此初階為基礎，利用身體運動獨自的性能，發展已失的本能力；以薪嘗胆，發揮其鐵的意志！

現在要講到本文了。我國全運會的舉行，今已六屆，其成績逐漸增高，未始非可喜之事。然而所表示者，多為學校中一部份體育之成績，而非全民衆生活的現象；所以著者認為體育範圍，應力求擴充使人人知道體育即生命的源泉生命的要素，所以體育知識，當從社會上極小的單位

訓練，而且須練習實用的維護生命的技能，以增加禦侮制敵的效力。未來的選手，應由自治體的最小單位開始，而不應由知識階級包辦，這才是現代體育的眞意義呢。

現代最新之

日光療養院

虹橋療養院

本院供給各埠醫師
未院診治之一切設
備及服務八院隨時
院址：虹橋路〇一
電話：三九五六



HUNG JAO SANATORIUM

中西醫藥創刊號出版

上海北四川路永豐坊六十五號，中西醫藥研究社，出版中西醫藥月刊，創刊號共計十七萬言。成一厚冊，內容有該社成立經過及近況，及諸名家論文等致十篇該刊內容充實，編制活潑，印刷精美，定價低廉，洵為中西醫藥界大衆之權威刊物，全年定價二元四角，現在優待定戶，祇收二元，創刊號不另加價，該刊零售，實洋五角，閱該社除創刊號有零售外，餘則概不零售，欲閱該社章程附郵三分即寄。



射箭在運動上的樂趣

——由幼而老行之無厭的柔和運動——

張唯中

本題的含義，「由幼而老」，這一個幼字是從七八歲算起，老字至七八十歲為止。就是從七八歲幼童的時候，練習射箭，一直可以練到七八十歲白鬚子老頭子的時候。

「柔和的運動」，就是對那種激烈的運動而言，因為牠是柔和的，不戕害生理的，樂趣較多的，所以從七八歲的幼童起，在一生中由幼而少，而壯，而老，能夠繼續不斷一直可以練到垂老之年。這種事實，在過去的歷史上，極為明顯。甚至於在五十六歲時，亦有能習射者，我們從魏文帝集裏，便可證明。魏文帝集，典論自敘曰：「時年五歲，上方以世亂，教余學射。六歲而知射，又教余騎馬，八歲而知騎射矣。」

至於老頭子能夠射箭，在中國歷史上，更不足為奇。

凡是歷代名將，差不多雖至耄耋之年，仍能拔弓搭箭，顧盼自豪。這種事實，我們不必引史據典，只就舊劇中常演的託兆、碰碑及珠簾寨，便可借證。楊繼業唱得明白：「寶雕弓，打不住，空中飛鳥。」請看那樣年邁的老將軍，在

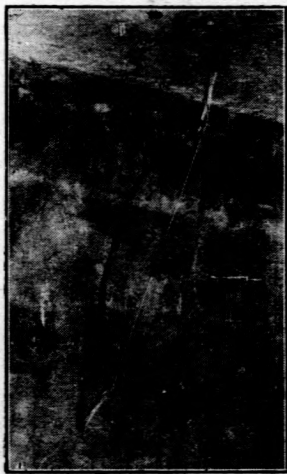


圖 弓

饑寒交迫中，還能引弓射雁。珠簾寨裏鬚髮皓白的老將李克用，設無虎老雄心在，年邁而剛強的氣概，那能一箭射雙鵬，收服德威呢？實在周德威的射箭金錢，亦就夠贖

的了。我們不過用這兩齣舊劇來表示射技的奇蹟，證明老
年的人，仍然能夠射得這樣好。至於李克用的神射，那更
是不錯的。五代史唐莊宗本紀云：「李克用少驍勇，軍中
號曰李鴉兒。其一目眇，及其貴也，又號獨眼龍。其威名
蓋於代北。其在達勒久之。鬱鬱不得志，又常懼其圖己，

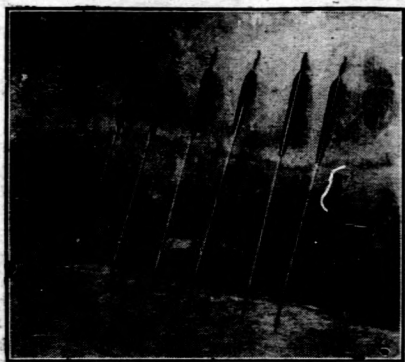


圖 箭

因時時從其羣豪射獵，或掛針於木，或立馬鞭百步，射之
輒中，羣豪皆服以爲神」。

就現今情形來講，許多地方的幼童們，還有用射箭作
遊戲的。近於塞北的作者本人，幼時常彎榆樹條作弓，用

高糧桿作箭，與村兒戲射。前年第五屆全國運動會的射箭
比賽裏，有鬚鬚長者，據說去年青島市運動會上，亦有老
人來射箭。作者幼時，曾見過許多老年人去射箭，現在呢
，亦有幾位六十歲以上的老人，一同射箭。我們曉得，現
今流行的運動會最大的努力是跑，跳，奔，逐，所以只有
少年人，壯士來參加，漫說老年人，即中年人亦無法問
鼎，又豈能逐鹿乎？帶鬚子的運動員，向來就沒有見過。
我們理想中的未來的運動大會，希望少年人，中年人，老
年人都能夠參加，一同健體，互相觀德。在德，智，體
，羣，美五育上，發生重大的關係，不必像現在偏重在幾
位選手身上。

二

就現今風尚的田徑賽與球類各種運動當中，有沒有能
夠由少至老一生中繼續不斷運動呢？我敢說是很少。球類
中除網球練習的時間比較長一點，其餘如足球，籃球最多
不過二十年。固然，兒童們可以用小橡皮球來練習足球，
但在幼童們是不可能的。像足球籃球那樣衝撞激烈的運動
，全盛時代，不過十五年，（二十歲至三十五歲）無論如何

，四十歲以後的人，對於足籃球的比賽，實力與興趣，都要差一點。即是網球，十五歲以下與四十歲以上的人們，連續打幾盤五賽三勝的比賽，大概亦是不常見的。這種統計，除去職業運動家，業餘選手，一般人不外如此。我們只要在中外運動會選手的年齡上去考察，便可證明。

田徑與球類運動，間有適於少年與老年人者，求其能由幼至老一生中繼續不斷的運動，不可多得。爲什麼不能呢？因爲這些運動本質的關係。我們曉得，在田徑賽或球類比賽時，各運動員都要用大量的氣力，極盡衝撞奔逐之能事，是激烈的，不是柔和的。這樣一來，少年人氣力不夠，老年氣力衰弱，而且在生理上，激烈的動作，常能損傷肢體。因爲要以大量的氣力爲前提。氣力不足的人，興趣亦因之減少，所以有些運動，在少年時覺着有興趣，一到中年便無意參加了，有些運動，在中年時覺着很有興趣，一到老年便無力參加了。求其能由幼至老，興趣始終不變者，亦不可多得。興趣之產生，一在精神方面的滿足，一在體質方面的稍感疲勞。精神上的滿足，常在目的達到之極；體質上稍感疲勞，使身體各器官的生理作用，暢達興奮，更能影響於精神上的快活。因此吾人當柔和勞動

工作之後，稍事休息，則心中暢適，莫可名狀。反之如過度的疲勞，呼吸迫促，肌肉緊張，與生理上自然機能的作用完全相反，只有勞苦，難言樂趣。

三

射箭運動的樂趣，即是產生在這兩種情形之下的。射箭時用力不多，能使身體各部，柔和發育，與自然機能的活動律，并不相背，且無過度之疲勞。在精神方面，立刻即能感覺達到目的之滿意。固然，有時因爲射不中鵠，難免失意，但這種失意是暫時的。因爲初射不中，尚有次射三射，在最後射中時，常能補足以前的失意，且愉快的心情，更覺滿足。在這種過程中，很能訓練努力奮鬥，堅持到底的一貫精神，有了這種精神，無論求學作事，必能完成偉大的懷抱。所以說射箭是有樂趣的運動，而且這種樂趣在幾分鐘內，每箭射出後，即能實現。比之足籃球必須要數人的聯合，機會的湊巧，相當的時間，才能由投中而發生的樂趣，自然來得快些，樂趣也大多了。

射箭運動所以能夠由幼至老，一生中繼續不斷的原因，除興趣特別濃厚外，動作的柔和亦有極大的關係。因爲

動作是柔和的，所以能夠與身體內各種生理機能的活動律相適應，自然而然的與一生俱進。幼童用軟弓在近距離射，中年用硬弓在遠距離射，老年仍可用軟弓在近距離射。

幼童射大「射的」，中年射小「射的」，老年再用大「射的」。幼童的樂趣，不必在於射中，只要能射到目的地，或者能射高射遠，都是覺着很有趣的。中年的樂趣在射中，在姿態動作的優美，在德行的表現。老年的樂趣在德行的感化，優良的示範。各時代樂趣雖有不同，然於每次射中後，不惟本人暢適得意，即旁觀者亦多贊許同情。

有些運動，少年人只可同少年人一塊兒訓練，中年人多立於指導的地位。有些運動，中年人只可同中年人在一塊兒練習，少年人與老年人多立於旁觀的地位。至於適合於老人的運動，少年人與中年人很少參加的。比如足籃球比賽，普通兩隊年齡的分別，大概都是相差不多的。除友誼外，絕不會少年隊與中年老年隊一同練習，一同比賽。射箭則不然，少年人，中年人，老年人可以同時同地，一同演習，一同比賽。不惟如此，射箭又是家庭中一種極好的活動，極有趣的遊戲。祖孫父子兄弟姊妹，可以同時同地射箭，這除去柔軟的國術外，很不容易辦到的。星期

假日，一家中的男女老幼，拿上弓箭，帶上食品，到郊外舉行野餐會及弓箭遊戲，對於子女們的身心休養，極有益處。

四

射箭與普通各種運動比較，有八大優點。一是學習容易；二是費用不多；三是便於個人練習；四是可以培養德性；五是流弊較少；六是適合國情；七就是興趣濃厚；八就是由幼至老，一生中可以繼續不斷的運動。尤其是在體育救國，國術救國意義之下，射箭更是不可少的一種運動。從黃帝用弓矢打敗蚩尤，建立中華民族起，四千餘年來，弓箭就是我們的傳國之寶，可以說與我國歷史共存共榮的。古代弓箭雖然是戰爭上的利器，但與禮教文化，民族精神，又發生了很大的關係。弓箭能夠代表中國的和平文化，民族的精神，拿起弓箭來，就可以想到我國歷史的偉大，民族的勇武，其他單純的運動器械，不過牛皮橡膠鐵與木而已，除活動肌肉外，能有如此偉大深遠之含義嗎？

許多的運動，對於時間上的浪費，體力上的消耗是很可惜的。惟其如此，真正用功的學生，研究高深學術的人

們，更少運動的機會。打兩小時的球，至少要休息一小時，才能恢復原狀。在奔放激烈運動之後，血氣上湧，必須體力恢復，才能開始工作。射箭運動則反是，運動前既無需另換衣褲，運動後亦無需洗澡休息，對於時間是很經濟的。射箭時正直審固，用力柔和，對於體力，是不浪費的。

。射箭所在地，大多為花園廣場，空氣清潔之地，對於呼吸循環，極有裨益。射箭不但不妨礙研究學術，而且極能助長思考力，因為每一箭射出時，在智力的運用上，要經

過注意，觀察，計劃，判斷四種作用。對於腦力的訓練，效用甚大。

至於近代各種運動，對於鍛鍊體格，雖能達到健康之目的，對於延年益壽，却不大美滿。這是因為對於練字的工夫，已經作到，對於養字的工夫，未加深究的緣故。養字工夫重要的工作，在於養氣，射箭時的平心靜氣，用力柔和，所以既能健體，亦能養氣，體氣兼顧，內外并修，所以在運動上的價值，是極其偉大的。

介紹體育新書

張唯中著 弓箭學大綱

定價大洋一元二角

本社代售

張先生唯中前為本刊著述弓箭學書法及弓箭射法的研究一文，分登於二卷五期及二卷七期中，已為讀者所讚賞。顧此僅為其弓箭學之發凡，而其偉大之傑作，甫於本年夏間告竣，名曰弓箭學大綱。分上中下三篇：上篇為弓箭總論，說明著作本書的旨趣和內容及弓箭在體育上的效能射的方法等等；中篇為過去的中國弓箭；說明弓箭發明的時期和發展的時期衰落的時期，以及歷代的神射家的身世，歷代弓箭的文藝和制度；下篇為未來的弓箭，說明未來弓箭應改革的各點，及向各方發展的趨勢，弓箭製造的方法，比賽的方法，遊藝的方法等等。全書約十五萬言，凡我國弓箭的文獻技術功能，可謂搜羅詳備，開發無遺，誠留心體育愛好國術者必備之書也。



肺病的運動療法

何卓

運動爲保健及治病的原動力

肺病患者應該安靜，似乎已經成了金科玉律。大部分的人，都以爲肺病患者稍行勞動，便會使症狀惡化，所以對於勞働大生戒心。其實這完全是沒有充分理解肺病病理者的杞憂。我在這裏特提出與安靜療法相反的「勤務療法」來談談。安靜療法是「幽閉」性的，而運動療法却是「解放」性的。

就連醫師也犯同樣的毛病，他們講到肺結核，便聯想到急性症狀的咯血；並對患者用有裂痕的玻璃球比喻他的肺部，強令患者絕對安靜。

不消說，咯血對於肺臟出血部確有裂痕，但以這有機

的肺臟組織去和無機的玻璃杯對比，却未免有點荒唐。

須知裂痕部的出血，並不是永遠不停止的；無論是刀傷，是腦溢血，是關節炎，是折骨，是急性肺炎或結核性關節炎，出血都有治愈的時候。在這治愈的轉機期，欲期迅速復元，相當的刺戟療法是必要的，例如按摩療法，電氣療法，以及種種自動或他動的運動法，在現代進步的醫學界，均已普遍應用；而且由臨床實驗上證明，這種刺戟療法，實甚合理，而且有效驗。

要維持我們的生理健康，便不可不先維持心身的活動性。同樣，在療病上遇適當時機，亦宜行適當運動，藉此與身體組織細胞以若干的活力，使自身的治病能力加旺。「運動」這東西，正和目不能見的「熱」和「電」一樣，

加以適當的利用，對健康者可為保健之資力，對病患者則可為療病的原素。把肺病患者一脚踢出「運動的樂園」之外，悖理孰甚！

安靜療法為臨時的對症療法

好光明不好黑暗，好活動的生活不好無為的生存，為人生自然的傾向。

人在一晝夜二晝夜不睡眠，便會在不知不覺間入於深眠。深眠醒後，心身活動漸次恢復，要他再去睡眠，便很感痛苦了。身體發高熱或受重傷時，固宜速即安臥靜養，但熱退傷治後便不耐長此安臥不作活動。全身的情形如此，局部的現象亦然。

就一邊的肺尖加答兒看，其運動必比他一邊沈弱。又一邊發生肋膜炎，該側之呼吸運動恆較他側為低微。尤其在發作劇痛時，運動更受抑制。不但胸廓運動受抑制，連同側之肩部，上肢，腰部的運動亦受抑制。患盲腸炎時亦然，盲腸所在的右側腹壁，其呼吸運動必較左側微弱，乃至完全消失。

肺病患者運動療法的順序

運動療法——即勤務療法的運動量，應分為四個階段漸次增進：(一)靜臥療法，(二)靜動起居療法，(三)步行運動療法，(四)勤勞療法。

目下從事起臥無則的不徹底的安靜療法的患者，如要實行勤務療法，第一便須先行三晝夜正確的靜臥療法。

三晝夜不足，可繼續行之；待體溫不見昇高三十六度九以上，脈搏維持七十度上下，並無其他一切危險症狀時，才有轉行靜動起居療法的資格。此時晨起須有定時，衣服須充分的保護體溫，膳食須下床，便通須自理。

靜動起居療法行至三日或一禮拜，體溫與脈搏如無變異，便可開始步行運動療法。

最初步行速率，用每小時二英里的慢步調，每日行一里許足矣。繼續三日後如無何等變異，可增至每日二里。再繼續三日可增六里。增至每日能行三英里而無倦態時，便可進而實行運動療法了。

這運動療法亦可分為數階段進行：例如第一階段規定每日搬運重約七八磅之砂包至距離一里之處，上午下午各

一次，每次各費時二句鐘；或作運動量相類的工作。繼續若干日可將砂包重量搬運距離及速率逐漸增加；最後乃從事普通的筋肉勞動，有勤務的人即以勤務本身替代此項筋肉勞動。

富於自治精神的患者，對於以上各段療法可自行斟酌分配，惟有疑念時須立即請醫師指導；並在醫師的監督之下進行。實行運動療法的時候，對於營養，藥療等事項，自然也不可偏廢的。

有職人員之勤務療養法

有職人員於步行運動三英里如無何等變異時，可依上述運動療法之原則，按以下之順序從事勤務。通學學生亦可採取同樣辦法。

有職人員除了身居特別位置的人，要作一年兩年的長期休養，事屬不可能。普通位置的人，大抵經過三五個月的缺勤，就有種種問題發生。故一面作事一面療養的方法，就成必要。

無論何種疾病，愈重便愈難治。肺病亦不能例外。換句話說，疾病初期是最好的療治期。身體容易疲倦，輕微

的咳嗽，發微熱，出寢汗，痰中帶血……此種程度的肺病，大抵從事一二個月的運動療法，然後恢復勤務，即可根治。希望患者切勿躊躇逡巡，毅然依本療法實行。

三哩步行運動安然成功後，最初之二週間，可行退出早退的半日勤務，（勤務實質約二小時）即把用於勤務上之運動而應用於治療上。如是安然度過後，可依普通時間出勤，正午退出不再作事（勤務約四小時）；經過三星期，可開始全日勤務矣。

這裏有一句話要附帶說一說，就是當你感染肺病後，切不可抱悲觀之心，對同事們尤宜泰然若無何等疾病。須知無論何種公共機關，肺病患者在所難免，用不着少見多怪。

不過患者自身應嚴守道德，毋將疾病傳染於人。切勿隨意吐痰，咳嗽時以手帕覆口，毋大聲說話，兩手時常保持清潔。

勤務進行中，有時病勢惡化，這却決不是勤務療法本身的弊病，多半由於自己或友人不予適當的節制；尤其是病勢稍有起色時，肆意交際，優遊無度等的結果。學生陷入此種失敗者特別的多。戒之，戒之！



強肺鍛鍊法

陳維寶

柔弱的呼吸器

廣義的呼吸器柔弱，可以分爲三種：

一種是平常非惟呼吸器無病，而且也沒有足以誘起呼吸器的其他器官的病症。但他的呼吸器抵抗力非常薄弱；氣候有點變化，在別的人一點都沒有什麼，但在他却馬上會感受呼吸器病，最多的是傷風。這是狹義的呼吸器柔弱。

第二種是身患呼吸器病，如肺氣腫，慢性氣管支炎，肺結核等，平日差不多沒有自覺的症狀，但氣候一有變化，便立刻發熱，生痰，咳嗽，表現出自覺的症狀。這種人往往自以爲僅是呼吸器柔弱而已，其實是早經有病在身，不過以前不自覺罷了。

還有一種是所患的並非呼吸器病，但因爲平素呼吸器柔弱，受了其他器官疾病的影響，遂起呼吸器病的。例如糖尿病，腎臟炎等便是最容易影響到呼吸器的。

呼吸器柔弱的危險

呼吸器既經患病，危險是不消說得的，就是還未患病，僅是呼吸器柔弱的人，也是個人生活行程上的大障害。就說最普通的傷風吧，最初僅是咽頭有點炎症，但是不久由咽頭而喉頭，而氣管，終至咳嗽，生痰，發熱，使你的日常生活大受打擊。自然傷風是很容易醫治的病，但是誘發肺結核，肋膜炎等的大好機會，誤過醫治的時機，也是危險的。

結核菌這種東西混在結核患者的痰裏，痰乾則隨塵埃

而飛佈於空中。在這裏危險千萬的空氣之下不停地呼吸着，說呼吸器柔弱的人不致感染，那才是太不可思議的了。

呼吸器柔弱的原因

呼吸器天生就柔弱的人，並不是沒有的。胸部骨體組織過平，頸部過長，或肺動脈血液流行不活潑（先天的心臟病）等，都是致呼吸器抵抗力薄弱之先天條件。此種先天性呼吸器柔弱的人，自然是無可奈何；但這是少數的例外，大部分的場合，都是後天性的。即生而抵抗力本很強，但後來因不注意生活法而漸呈柔弱的。

人體的生理，受『必要』所左右，凡不必要的，便移其力量向必要方面活動，而起生理的作用。如永遠在寒暖不變的溫度之下生活，呼吸器對寒冷及乾燥便失去了適應性——即抵抗力——的必要，因而呼吸器便變柔弱了。所以在冬天，室中生爐取暖，又恐空氣過於乾燥，烹水蒸發相當的水蒸汽，出外則着厚外衣，罩以口罩，好像是很講求衛生，但在實際上却使呼吸器對於寒冷及乾燥失去了準備性，一旦遇冷，便無力抵抗，不得不接受病魔的降臨了。

到底呼吸器對於寒暑的適應性，決不受我們自由意志

的支配，而是一種與自由意志全無關係的反射作用；正和我們由光明處到黑暗處時，眼瞳自然而擴大，決不能制止的一樣。這也是反射作用。

一切的反射作用，都應該讓它適應自然的必要而敏捷地活動，即平素應充分給反射作用以練習的機會才行。這樣才真是真正講求健康的人。

皮膚的鍛鍊

人體的組織，各部分均有密接的連絡，你看那周流全身無微不至的血液，便是明證。

感受傷風的自然就是呼吸器；但使呼吸器感受傷風的，却是皮膚；打個比方，即皮膚是傷風所由進的門路，呼吸器是傷風必經的內室。

身體對於寒暑及乾燥最先感受到的是皮膚。皮膚遇寒冷，則身體表面所蒸發的蒸汽及溫度被空氣所吸收，因而感覺到寒冷。然而這感覺到寒冷一事，決不是致病的原因，換言之，即傷風並非由寒冷處而引來，而是由於皮膚對於這寒冷無力限制其把身體表面的溫度奪去所致。為什麼無力限制它呢？這是因為皮膚平素沒有鍛鍊。如果有鍛鍊

，那末皮膚遇寒時，立刻會起硬化作用，並使血管收縮，毛孔發生痙攣，以抵抗之；若如此尚不足，則全身振奮，使體內發生多量的熱，以爲補充。這都是與自由意志無關，而係與生俱來的反射作用。能充分保持此等反射作用的人，即使天氣怎樣冷，也不很覺得。

不但皮膚，即呼吸器自身也不可沒有此種反射作用。因爲皮膚遇冷時，能像電話一樣立刻將遇冷情形傳達於呼吸器，讓呼吸器自動地作相當的準備，以便抵抗。如果呼吸器的反射作用不敏活，那末它既不能對自身作相當的處置，亦不能充分知道外界的寒冷情形，便非坐待病魔的來臨不可了。因此，於皮膚的鍛練以外，更應多多予呼吸器以練習與皮膚起連絡反射作用的機會。

空氣浴及深呼吸的效果

要達到以上鍛練的目的，空氣浴是最有效果的手段。所謂空氣浴，就是使皮膚與戶外的空氣直接接觸，最好是日夜都生活於此種浩然的大氣中。

要全日行空氣浴自然不容易辦到，但能在每日起床時及就寢前；裸體在空曠之處行充分的深呼吸，如覺寒冷（

行空氣浴應無分四季及晴雨皆行之），則作數分鐘體操，並把皮膚極力摩擦，務使發熱，然後穿衣或入臥。近十年來我從未犯過感冒，相信完全是由這空氣浴所奏的功效。所謂深呼吸有兩種：一種是普通體操中的那種有意的深呼吸；還有一種行欠伸之類時那種自然的無意的深呼吸。例如把兩手高舉，胸部擴張；便會發生此種深呼吸的，依我研究，覺得還是後一種比較更有功效。不消說，兩種深呼吸都應用鼻不可用口。

深呼吸能促進肺部血液之循環及肺組織之堅強。但是一般人都無耐心做這種簡易的鍛練法，這是很奇怪的事。

呼吸器病者

呼吸器已罹病的人，不消說，應該尊重醫師的意見。而凡自覺呼吸器柔弱的人，有半數以上，却是慢性的呼吸器病患者。關於這一點，我希望大家特別注意！

除了絕對需要安靜的患者，凡罹呼吸器病的人，乃至已成結核症的人，如能在醫師的指導下，實行上述避免傷風及空氣浴（或日光浴）深呼吸的鍛練，都能大收效果的。



殺人的死光在醫學上的價值

馬濟翰

—— 一個人類的新朋友 ——

—— 一位淋病，梅毒及一切細菌病的救星，而又是一

味返老還童的妙藥 ——

死光！這是一個多麼可怕的名字呵！而尤其是近幾年來，世界資本帝國主義已到了他們最後的末日，被他們所雇傭的科學家，都很祕密地爲他們製造各種毀滅人類的利器，準備在第二次世界大戰時，作更瘋狂更慘酷的屠殺。在這些殺人的利器中，死光也當然是最主要的一種；雖則我們現在還不能親眼看到它實際的試驗，但只是在報章雜誌上關於它威力的記述，已足使我們萬分地震驚。在這情形之下，誰還會想到這專供毀滅及威脅人類的怪物，也可利用它來，作爲醫治疾病的朋友呢？

在我未有說及它的功用前，先來說明它的本質。在沒

有知道死光是一種什麼東西的人，總以爲它是一種極神祕的怪物，但是一經解說明白，就一點沒有可以奇怪的了。我們不是常常在無線電的傳達中，聽到過『短波』與『極短波』的這兩個名字嗎？所謂死光，它就是某種機器所發出的『極短波』，不過在用以療病的死光，它的機器是特製的。而從這機器所發出的光波是極短而極有力的。

最近在美國的一個活動影戲院中，已把它的威力顯示給觀眾了。他們的表現經過是這樣：一株有生的植物，放在它光力所及的範圍內，霎時間會在衆目昭彰的觀客前，由枯萎而死亡；又在顯微鏡下極生動的微生物經它的接觸，也會立時間挺身僵直，並其死亡的迅速，有如在機槍火線內的人身。

自然，死光的威力，誰也用不着再懷疑；不過我現在

所需要加以說明的，就是在人類身體中敵對的黴菌，也同樣的可用死光射死它們。並且在這個過程中，它對人身，一點不會有所損傷，反而十分有益。

自從這個奇怪東西被發現了後，並有事實證明了它所做成的工作，已為近代醫藥上起了一個大革命。它不但已給與人們對於許多疾病一個思想上的轉變，而其價值，亦可與近代外科醫術中麻醉藥防腐劑的發見；飲食學上維他命與鹽酸鹽的發見；一切疑難病症中腺細胞學說的發見；診斷學上X光與各種驗血法的發見相提並論而有餘。

在我上一次的那篇『熱的治療』一文中，已揭發了熱對於黴菌病的功用，不過黴菌的仇敵，不只是熱，尚有透徹性的光與無線電。雖則這光與無線電也同樣的是一種發熱的工具，但是它們的效能與功績，則又有大不同之處，而尤其死光的威力。

前幾年，我因空閑無事，在讀過了幾本西洋兒童故事書中，記得有這樣兩段希奇的著述。其一：說有一個人，他犯了罪被當局捉住了，判以電刑處死；但是他們所用的電是太多了，反而殺不死他；那時間，無論那個執行官是多麼仔細地放射他或網縛他，結果是一樣地沒用。其二：

說有一個女人，她在『生命之火』中去沐了一次浴，便永遠年輕貌美。及至二千年後，她又去沐了一次，可是經過這一次，却把她變成一個二千歲的老女巫了，後來她也就死在那個地方。

的確，人類是不斷地在尋找着生命的祕密以及康健與年輕的方法，誰會知道在光，火，電，無線電中就有這些？現在這裏有的是一架更有理由可使我們相信的機器，它所發出的光芒，既能使我們親眼目睹着黴菌的捲軀及植物的凋謝，而且我們還可利用它所內含的某種物件，這物件所能給與我們的，頗有近於古代的梦想。但是我們現在所用的完全是近代的科學法，絕不是古代的魔術。

同樣的，短波也能治療人類的許多疾病；不過短波與極短波間，在其效能的分野上，究竟那一個之殺菌是全靠他在對象中所發出的熱的這一點，這在近代的科學界，尚是一個爭論點。很明顯的，短波的全效能，是由于在任何物體中在阻止它的自由通過時在它的兩個 Condensers 間所產生的熱。但是極短波這東西，它似乎只在人身細胞中及對於黴菌另有着一种特別的生物學上的動作。這動作即是它與別種發熱法之不同點。那麼問題又來了，究竟極短波

的殺菌，還是靠着前者？抑後者？或則是俱有二種效能？

仔細想來，似乎又用不着爭論。因為短波與極短波都是在它們的對象物中抵抗它們自由通過時產生熱的。當它們透入在人身時，它們即產生一種人工熱，這人工熱都會殺死病菌或使病菌衰弱。不但如此，就是沒有細菌的疾病，它們亦能使之痊愈。現把它們的功能分述于下：

第一，假使病人體中有着任何病菌，他們都會生熱，使之死亡或衰弱。

第二，在發狂熱的狀態下，能影響至使白血球的數量，無量數的增加。這些白血球就會忙碌地活動起來吃去那些在高温下屈服了的微生物。

第三，被吞食後的細菌，即在血液的循環中，化爲一種奇異的抗毒素，這抗毒素即能中和被細菌產生出的毒素的活動。

第四，因了血液循環可怕的速度，伴同着極有力的深呼吸，再因了心臟跳動次數的促進，以及細胞微壁的蘇鬆，更使血液的流通暢順無阻。

第五，會促進身子的排洩機能，像肺，腎，腸及內臟等。

以上所述的一切，都是發熱所產生的必然現象，不管是自然熱或人工熱，短波與極短波皆能使之發熱，所以都能使人恢復康健。

但是極短波尚有它一大批的特有效能，這些效能它對於某種病人及在某情形下，在治療學上有着個別的特殊價值。

第一，即在病人未有產生相當的熱度前，極短波便能殺死細菌。

第二，即其某種波長之對於某種細菌，它的動作，好像是多或少在選擇似的應付它們。譬如說以它去治流行性感冒，它的第一波長是特別地去殺死那些膿中的細菌，其另一波長則再去擊死感冒菌，別的病也依此類推。

第三，在某種情形下，它有着特異的性質。這性質就是當它跑進皮膚的表面時，並不十分增高他們的熱度，但是當它一跑進身子深處的細胞組織中，即發生高度的狂熱；在那裏也正需要這熱的，譬如，像一個生了膿瘡的肺。

第四個極短波的要點，就是它療治時間的節省。一種同樣的病，若用短波或別種發熱法去診治，需要五個或六

個鐘點的，再在受治後得拘禁在牀上十二至二十小時的，但用極短波治療，所需的只十分鐘。這治療法的簡單與順手，它的機器，可放在醫生的辦公室內，不但可以節省時間，亦可減低收費。

第五，極短波在人身上有着一種極度的興奮性，因此它便有能使呆滯的細胞組織與不振作的五臟機關，重新振作活動起來的效能。譬如這些不活動的內分泌腺系，像甲狀腺，分泌黏液腺，生殖腺，腎上腺，都是一樣的。這理由就是這樣：在極短波的影響作用下，在腺系以內及周圍的血管放鬆了。這時血液的流動數量上已大量地增加，被這合宜的血液流動，產生自動的適當的滋養物復原動作，腺系才恢復常態。但是在這情形中的奇怪事，即用這特異方法，所產生這改進的血液循環，可以經過許多鐘點？若用別種生熱法，像透熱治療與短波等，只能支持一個短時間。這除了極短波在人身上有奇特的興奮作用外，再找不出別的解释，因為這種效能在較長的短波中所找不到的。

可是這又應當解釋明白，並不是極短波治療發明了後，其餘一切的生熱法，可以不要他。因為極短波僅能在很有限的光波凝結區域裏產生熱。問題是這樣：它的光波愈

短，電凝面積亦愈有限。所以極短波是最適宜於治療局部病痛，與殺死已集中了的毒菌。假使某一種病，他是需要全身發熱的，那麼別種發熱法依舊可以採用。

但是我們又應當明瞭，這各種不同的發熱法，他們是互相完成的，在現代的醫術上他們又都是緊要的武器。而且我還得解釋，這極短波治療，是一種最近代的產物，它的全能，現在尙未有發見完畢。剛在前兩年，其在德國與美國，也不過只是有人說起而已，至其把它施用於疾病，這又是最近的事，最初我們發現它，是在德國的醫藥雜誌上。

至於把它施用於局部的黴菌病，其已得的效果，實足使人驚奇。譬如說，像肺癆病，這病的死亡率，用舊式的治療法，常在百分之六十與七十之間。其被醫生施用手術過的，約在三十至五十。但是德國的 Erwin Schliephake 醫生，他已在英國的醫藥雜誌上發表了一文，他說他已用極短波治過許多生肺癆的人，從沒有一個讓他死去過，他治療每一個病人的時間是三星期至五星期。他說開刀對於這病問題非常嚴重，因為在開刀前，起碼需要幾星期的預備，而其復原亦非常緩慢。並其割傷處與黏合的疤痕也永

還剩留在病人的身上。

據現在已經知道，極短波所能治愈的病，有下列幾種：
：即傷風，肺炎，扁桃腺炎，乳頭炎，癰瘡，痛風殘廢者，枝氣管炎，喉頭炎，靜脈管炎，牙疳，牙肉炎，淋病關節炎，淋病攝護腺菌，子宮炎，卵巢炎，疔瘡，鱗屑癬，丹毒，癩痺症，瘋癲，以及發劇癢之皮膚炎。以上所陳述的病名，好像是一張賣假藥的滑頭廣告，但這是已被證實了的，雖則以上的許多病人，也可用別的發熱法治愈它們，但是極短波自有它的特殊價值，這一點，本文的下半會解說明白的。

另一種極短波的最有趣而特別的用途，為能使內分泌腺系之從行活動而入於常規。——這一點我上面已經提及過。美國紐約州的一位十五年來專於從事於返老還童的名醫 Harry Benjamin，他已應用這種短波為恢復人類性系荷爾蒙的產生物，被他治療的，都是些日薄西山將垂死的老男子與老婦人。而其所得的結果，都是十分圓滿。本來性腺的失去與性荷爾蒙的不繼續產生，為令人年老的主要原因。一個人只要這些荷爾蒙是缺乏了時，年老的徵象即隨着而來，像因靜脈肌壁的痙攣性收縮而引起的絞心症，

高血壓，老人攝護腺擴張，神經衰弱，工作能力之缺乏，與生活無味。這些老年人與老婦人，他們到了最後，即沉溺於正真衰老的悲慘老境中。

假使先以十分精練的荷爾蒙注射，再以極短波的直接行動去刺激已失作用了的腺系，這種短波照射除了使之生熱以外，似乎沒有別事可做。可是這熱，即能產生局部的血管擴張，在許多鐘點內，能使血液很快地流動着。而同時，任何細菌在生殖泌尿管組織中的，也一起得以清除

了。

在這篇文章中，短波與極短波的區別，恐怕已引起讀者深切的注意，可是它們最緊要的不同點，則我尚未有說出。這就是這樣：短波平常它四圍的波長是二十五至三十公尺。(Meter)而極短波的波長則祇有二又二分之一至十五公尺。它的通行度比短波快，而射在任何目的物上的反應力也更大。

或者關於這兩者的不同點的解釋，要算美國的 J. H. Davis 先生所做的試驗最清爽了。Davis 先生他想尋找出短波與極短波究竟能不能殺死穀物中的甲蟲與別種害蟲的答案，他所得到的結果是這樣：用三十公尺波長的短波去

射擊甲蟲，當甲蟲陳列在它光波凝結處的一分鐘後即死了。但是不管它照射的時間多麼長，短波却射不死牠們的蟲卵。然後他再用六公尺波長的極短波作試驗，只在六秒鐘的時間內，竟把牠們的成蟲，幼蟲，蟲卵都一齊殺死了。於是此後就找出這樣的一個答案：大概是六公尺波長的光波，對於人身中的黴菌，亦為最有力的光波。雖則對於有許多病人所用光波的長短，還得先去考察病菌的性質後再決定；可是對於一般的，已可把這個假定作為標準。

其已試驗過的：治鼠瘡的最善反應，為四公尺波長的光波；熱睡病是六公尺波長的光波。其餘如鼻子牙齒間的病菌，靜脈炎，牙齦傳染菌等，也與熱睡病一樣。但喘息症與偏頭痛（神經的頭痛）其所得最善的反應為十二公尺之波長。可是現在還不能使我們更知道得詳細點，因一大部份十分需要的試驗，還得待諸將來。

同時，對於某種物件的記錄，倒已建立起來。像把極短波注入於一塊木頭，放在它的光波凝結處，這木頭是會發生胖大的。又在它的光波凝結處放一雞蛋，雞蛋也會熟的。在六至十五公尺之光波凝結處域境內，雞蛋是全熟的；但是假使把 Condensers 間的距離改變了的話，則可

把蛋黃凝結，而蛋白則很少或竟毫無變化。這就是一個簡單的光波凝結處的地位改變所作出的選擇行為——這凝結處為兩個電極柱，如此擺動，光波會在它們中間的空洞中跳動的。假使這也可以當作一個證明，那麼只要用一點適當的技巧，它就有在人身內的內層組織中產生高熱度的可能，而外層組織又可使之不熱；這外層組織所包括的是皮與皮下肌肉，因在那裏熱是不需要的。

又把鹹水與石油混和，再把這乳狀液攪勻，然後把他放在極短波的領域中，水會發出蒸汽而沸騰的。假使我們假定水的沸點是一百度，那麼這溶質它在六十至七十度時即沸了。這是一種多麼有趣的事件啊！由於這兩種試驗，我們已可決定極短波在人身上的行為。雖則這些是光波應用於無生物上所產生的結果，不能與應用於人身者相比，因在人身，血是流動的，它會把固定的熱運到別處的，但是大旨總是一樣。

（未完）



小學生

分年補充讀本

約預售發

編主規應徐

閱贈錄目印另

商務印書館
編印

▼按照小學課程標準作業要項編輯

▼各年級兒童均有適當補充書可讀

本書全部按照小學課程標準作業要項，分年編輯，括有衛生、體育、國語、社會、自然、算術、勞作、美術、音樂等門類，每冊內容務使適於各科日各學年的程度，冊數也隨各學年作業範圍之繁簡而比例增減，各書程度銜接，力避缺略等弊。茲將本書的內容和形式說明於次：(1)分量，一、二年級各八十冊，三、四年級各一百冊，五、六年級各一百二十冊，合計六百冊。(各級各科的冊數比例詳見目錄)(2)文字，全書用白話寫成，淺顯易懂。(3)二年級以圖畫為主，輔以簡短明白的文字。所有國語科讀物，都在字旁加注音符號。(4)形式，全書大小，與小學生文庫和幼童文庫相等。一、二年級各書用一百三十磅特厚新聞紙彩色精印，楷書字體，三、四年級至六年級各書用上等新開紙印刷。三、四年級各書用三號字排印，五、六年各書用三四號字排印。

〔預約價〕
〔郵運費〕

分十二項如下表：
(本書大部份為新聞之稿，其小部份採自幼童文庫及小學生文庫，凡已購兩文庫或其中之一種者，得按照未以下之各項辦法，實購重複之書。)

〔預約期〕
十一月底截止
〔出書期〕
全書於二十四年十一月底及二十五年三月底分兩次出齊，每次出三百冊。

訂購項目	冊數	定價	預約價	各行書
(子) 本書全部	六百冊	六十元	三十元	五元
(丑) 一年級用書	八十冊	八元	五元	七角
(寅) 二年級用書	八十冊	八元	五元	七角
(卯) 三年級用書	一百冊	十元	六元	八角
(辰) 四年級用書	一百冊	十元	六元	八角
(巳) 五年級用書	一百二十冊	十二元	七元	一元
(午) 六年級用書	一百二十冊	十二元	七元	一元
(未) 一、二年級用書	八十冊	八元五角	五元	七角
(申) 幼童文庫已備本	五百廿五冊	五十二元	廿七元	四元
(酉) 幼童文庫已備本	三百零四冊	三十元	十七元	三元
(戌) 小學生文庫已備本	四百冊	四十四元	廿五元	三元
(亥) 小學生文庫已備本	三百冊	三十九元	廿一元	二元

強身補血

利凡命
名新亞



肝膏為最新之補血劑
 已為全世界新醫所公認
 利凡命為國產肝膏中
 代表的製品
 主治 血虧面黃·肺
 癆貧血·病後身弱諸
 症·四季常服可增加
 身體抵抗力·防禦肺
 癆及貧血之發生·



上海新亞藥廠發行

肝膏製劑



公共衛生與民族健康

劉鶴濂

一 引言

無健全的民族，即無健全的國家，這已成爲今日國際的定律。觀於歐美各國強富之因；溯我國貧弱之源，雖非一端，而公共衛生之勵行與漠視，實爲其中要素之一。因爲民族本身既受病魔之纏繞及摧枉死之苦痛，而影響於國勢之貧弱亦至重大，這其中連鎖的關係，實在是非常密切的。

二 我國民族衰弱與公共衛生

公共衛生，關於民族強弱國家盛衰既如上述，茲再將其所牽涉之重要性，分列如左：

(1) 公共衛生與人口消長之關係

先總理曾統計我國人口出生率，與歐美各國相比較，英美德近百年來人口增加三倍至十倍；我國人口，據清乾隆年間的統計，全國人口有四萬萬，最近內政部統計，大約有四萬萬七千萬，似此百年以來人口增加之數，以與歐美各國相比較，實在是瞠乎其後了。

我國死亡率，每千人中約佔百分之二十五至三十，而英各國死亡率，僅及百分之十二之十五。是我國四萬萬七千萬人口中，每年即有六百萬至七百萬之屈死者，尤以一歲以下嬰孩之死亡率，更可驚人，每千分中約佔二百至四百。寃死初生之嬰孩，對於國家影響最大，然根據現代治療及預防醫學之學識，與世界各國近五十年來公共衛生進展之經過，吾人可知有許多病症是可以預防的，有許多不幸的死是可以免除的。現在固然難希望立刻達到公共衛

生先進國家之死亡率，但深冀我國能夠利用現代醫學之學識發展公共衛生，如此則這每年六百萬至七百萬屈死之人，應有避免的可能性了。

(2) 公共衛生與民族壽命之關係

「生老病死」是規劃人生之四個時期，凡人有生必有老，有老必有死，這生老死三個時期，差不多是天然的定律，而無法可避免的。但是人生在世，天然而老，天然而死，實在很少。大都為一個病字從中作祟，在幼年時代，就行近那帶荒涼的墳墓；或者在壯年期中，就進了陰森森的棺槨。的確確壽終正寢的人，實在如鳳毛麟角。而這類的夭折，十之六七，都是由於未注重公共衛生的目的所致。

平均人壽，各國不同。我國平均人壽約三十歲；歐美各國平均人壽約五十五至六十歲。故公共衛生事業，一方面既減少死亡，一方面自然增加人壽。所以公共衛生發達的國家，其平均人壽勢必高於公共衛生不發達的國家。

(3) 公共衛生民族對於國家生產社會經濟之關係

我國人平均服務之年限，較外國人特短，我國人工作之效能，又未見較他國人特長。幼年時代死的姑不說，在

少年時代與壯年時代死的，他門好容易生長成人，剛剛可以為社會服務，不幸一旦夭折，這種損失，簡直不可計算，追究其源，又當歸罪到我國人對於衛生沒有相當的認識。因此，我國的各種事業處處不如他國。外國已進步到了二十世紀，我國尚逗遛於十五六世紀。進步的遲緩，也就是因為平均壽命短促的結果。無論何人自生下之日起，受家庭社會的教養與培植，至少需十五年方能為社會服務，為國家生產。美國人民平均為社會服務年限為四十年，我國人民平均計算為社會服務僅十五年，如此比較，我國在生產方面與經濟方面受了莫大的損失，又何怪國家生產落後，社會建設遲緩，人民經濟枯竭呢。

三 我國目前公共衛生之切要問題

根據我國之狀況，適應我國之環境，去發展公共衛生事業，必須首先解決左列幾種重要之問題，方可謀求衛生事業之發展。

(1) 訓練技術人材

工欲善其事，必先利其器，發展公共衛生事業，何莫不然。要求衛生事業之進步迅速，必先具有專門學識及精

明技術之人才；方可事半功倍。我國舉辦衛生技術事業，每感人材缺乏，是亦發展公共衛生事業困難之一點。蓋因各醫學專門學校，每因經濟與人才之關係，大都設備簡陋，於此種學校之下，陶冶大批真實之人材，徒浪費時間；消耗經濟，所獲無幾。似宜效照日本維新後之辦法，實行短時間（半年或一年）之訓練，庶幾所費省而收效宏。

(2) 促進衛生教育

學校衛生，關係兒童身心發展至關重要。兒童言語舉動，全賴指導。世界各先進國家，學校衛生，莫不普及；我國學校衛生，一向未有注意，現在雖然一二重要城市，先後興辦，然亦未能盡善盡美。夫發展智力，必須以發展體力為前提；發展體魄，又非以衛生為主旨不可。故深希教育界同人，以後負起灌輸兒童衛生知識之責任。最近中央衛生署曾向教育部申請轉知各省組織健康教育委員會，以期增進各地兒童之健康，灌輸衛生之知識。真可算得偉大的舉動。

(3) 注意家庭衛生

發展公共衛生，非先注重家庭衛生不能收廣大的效益。家庭衛生之使命，即保護自身與家屬之康健，此與推進

公共衛生之觀念，殊有重大的關係。故謂家庭衛生，即公共衛生之基礎，亦無不可。中國家庭衛生，素不講究，普通一般家庭，飲食起居，俱未能合乎衛生條理；一因經濟力之薄弱，再因民衆知識淺陋，以至於漠視衛生問題以為與人體無關。尤以婦孺衛生情形更壞，例如舊法接生，目下各地依然盛行。婦女因此枉死者，實在不少。驚人的兒童死亡率，亦是種根於此。

(4) 推進鄉村衛生

我國以農立國，以地積論，有百分之九十為農田；以人口論，有百分之八十五是農民，農村之廣大，可想而知。故如求民族康健，必須以發展鄉村衛生為目標。各種傳染病症，往往發現於鄉村，不知預防方法，任其流行，以至於疫氣蔓延城市而不可收拾，試觀東北數次鼠疫，皆由鄉村發生，而蘇北的黑熱病也不敢在城市猖獗，政府雖用科學方法加以防止，非但不受民衆歡迎，而反有加以阻止者，可見農村衛生知識淺陋之一斑。故欲保障農民健康生活，圖民族之復興，非研究農村環境，以灌輸衛生知識於農民，而期發展鄉村公共之衛生不可。

(5) 勵行預防注射與接種

天花霍亂白喉傷寒等症，本是極利害而易於傳染之病症，漢朝張仲景特地為傷寒病症著了一部書，叫做「傷寒論」。該病在我國流行之早可想而知，每年因此數病症而

死亡者，不知幾千百萬人。自發明預防方法以後，此數病症，遂致銷聲匿跡，變成爲極容易避免之疾病。如荷蘭在未實行強迫種痘以前，每十萬人口中，每年患天花而死亡者，有九十多人。自從政府實行強迫種痘以後，每十萬人口中，每年患天花而死亡者，僅有幾個人，可見其效果是如何迅速而偉大了！惟惜我國普通一般民衆，對於預防注射接種及公共衛生一般之效果，沒有相當認識，每當舉行注射工作時，非但不接受而反拒絕，一旦疫病發生，不知如何應付，尤其在鄉村以內，不是求神拜佛，即便託命於庸醫，殊可浩嘆！

(6) 籌集衛生經費擴大衛生行政與技術組織

發展衛生事業，必須具有相當之經費，國人每誤視衛生事業乃消耗事業；衛生機關是政府之附屬品。豈知節省有限的衛生經費，即至失去寶貴的全部民族之健康，非得小而失大耶？故吾人必須督促行政機關使衛生經費若有相當着落，然後各省市縣普設衛生行政技術機關，管理該

境內一切醫療防疫等事宜，以促成公共衛生事業普及之目的。

四 結論

以上所述各點，歸納起來，可以得到一個結論，就是：「我國死亡率之增高，平均人壽之短促，影響國家生產，社會經濟與民族貧弱以至於此，大都因傳染病盛行所致。而發展公共衛生事業，爲預防傳染病之唯一辦法，亦即強種強國之法門。世界各國對於預防傳染病都已有成效，我國若自甘暴棄，任其天然淘汰，種族漸滅，豈非大患，如此而欲與他國抗衡，入物競生存之場，斷不能佔優勢的。」

世界強大民族之能享受健康的利益，並非偶然之事，亦非一日之功，吾人應以之作範，確定公共衛生之目標，解決公共衛生切要諸問題，實行普及工作，籌集衛生經費，建設合宜之公共衛生組織，努力作去，多數之傳染病症，由此可以逐漸消除。其行雖難，其效易見。此即我國目前公共衛生之唯一切要問題。家庭娛樂，民衆健康，國家存亡及其他種種之命運，俱繫於此，國人幸勿河漢斯言。



青年與性慾統制

鐵梅

人類生活中最主要的構成因子，無非是食色二事。食是經濟方面的，色是性慾方面的，只使經濟的統制辦得怎樣周到，而忽略了性慾的統制，也決不能算是完全的生活。那末我們應該怎樣來統制性慾呢？本文想給你一點參考。

性慾與壽命

獨身的天才多長壽，因此就有人根據這事實，主張實行禁慾以期延年。但我們以爲天才是特異的例外，不能作爲普遍的論據。要證明獨身是不足以延年，須從一般的統計去考察，方爲可靠。

各國死亡率的統計，往往未婚者高於已婚者。這現象不限於獨身者，即離婚者，寡婦亦然。再說一句，即夫婦俱備的，多比獨身者及失去配偶者，死亡率爲低。再看看各國長壽者的統計，獨身者少，而已婚者多。

且以夫婦俱健在者爲最多。這是什麼緣故呢？理由很多：第一可以想到的，是精神的安慰，相愛相助的快樂家庭，可以導人於健康的生活。其次，在身體方面，已婚者不會發生性慾的煩悶。有病的時候，又有互相看護的便利和周到。第三，生了小孩以後，夫婦間的情愛和責任感，會使生活緊張，家庭有蓬勃氣象，這都是對於一個人的壽命有益的。

所以獨身者以爲自己可獲長壽，尤其女子方面以爲獨身可以逃避生產時的生命危險，觀於上述事實，是恰與理想相反的。

性慾可以抑制嗎？

人類生活，到底能不能絕對與性慾隔離呢？就是視色情為萬惡之首的僧侶，我想也是不能制止性慾的衝動的。性慾原是有時爲了欲圖滿足而不擇手段的強烈的要求呵。

我們聽說以前有割除性器以免性慾煩悶的僧侶，現在亦有一種病態的性亢進者，要求施行割除手術的。但是，須知性慾的發生，不僅由於內分泌腺，精神的機制亦具相當的支配力，不是單純用手術或發射線照射所能撲滅的吧。

性慾的微妙的活動，很容易受種種方面的影響，不是單純的手段所能制止或促起的。我們會因爲精神的活動或憂悶及身體的活動或疲乏而忘却性慾，但這是一時性的現象。病態的麻痺性我不知道，至於普通的健康體，性慾是要乘種種機會，以種種形式而出現的。

文化生活，應是性的統制生活；而不是性的撲滅生活。但這統制，一遇不調和的時候，便會發生種種的悲劇。

禁慾有害說

反對禁慾的人說，禁慾生活繼續到一定期間，生殖腺的活動會變遲鈍，荷爾蒙逆行及萎縮的結果，不復能產生新的；因此，精神能力衰敗，感情陰鬱，全身無青年氣象，無論男女都會變成宛如去勢者那樣無氣無力的中性人。

又說，沒有出路的過剩生殖腺荷爾蒙，不得不刺戟神經中樞而致性慾亢進，這是荷爾蒙爲血液所吸收，使全體擴張，因而引起中毒症狀，及過敏或麻痺的神經衰弱症狀；甚焉者，結果變成精神病，也是常見的。

以上這種理論，究竟是不是十足的真理呢？我們且看反對論者的意見如何，再下公平的批評吧。

禁慾無害說

禁慾主義者的主張，是非常看重生殖腺內分泌這一點。他們以爲損失一滴內分泌，不啻消失幾百倍的血液。他們說，禁慾是青春的泉源，既可防止衰老，又能維護道德，人生的大道本來是向禁慾一路走的。

還有許多醫藥家，也在不同的意味上主張無害說。即認爲禁慾決不致使生殖腺逆行及萎縮；過剩的荷爾蒙蓄積，亦不會引起中毒作用。禁慾對於人身沒有什麼障礙，能

持守的便持守好了。

我們的意見

以上兩種極端的主張，我以為有害說沒有科學的根據，對於無害說亦不能無條件地贊同。為什麼？

因禁慾而起的身體疾病，在醫學上是找不到的，但對於神經病或精神病却不能說全無關係。強制禁慾的結果，精神必形憂鬱，乃至夜間失眠，因而影響及身體的疲勞，時間長久，有的會轉成神經衰弱症。精神的變質者，勉強禁慾，會誘發種種精神異常的現象。尤其息斯蒂里的性格的人，其危險甚多。息斯蒂里患者，結婚後而霍然病除的，確是世間常見的事實。

但是，我們不能不記住，性慾不滿足固足惹起精神的變態，而性慾過度，其惡果恐更甚。

禁慾結果而起的神經病及精神病，與其說是由於禁慾本身所惹起的身體的變化所致，毋寧說是由於精神的煩悶所致更為適當。二十四歲至三十六歲的男子實施嚴格的禁慾，是確乎很容易引起神經衰弱症及憂鬱症的。

要之，禁慾對於具有特殊素質的人，確乎是有害的；

但對於通常的人，是沒有大干礙。比之性的浪費，總較好一點。不消說，適度的性生活，是決沒有害處的。如前所述，良好的結婚生活，足以延長壽命，在所許的範圍內，結婚是對於生理也是幸福的。

性慾這東西遇有機會便作衝動，一面要有相當的滿足，一面也不可沒有適宜約制。約制的力量，也有屬於道德的，也有屬於生理的。失却此等約制能力的人，結果必陷入不可救藥的深淵。在人生的青春期，尤有這種危險，不可不特別注意！

康健雜誌合訂本

本誌自創刊號起，至第二卷第十二期止共為二十冊，分訂兩巨本。其中關於各種醫藥，衛生，體育等新穎之論文，幾於美不勝收。定價如左：

第一卷(三版)特價八角(郵費一角五分半)

第二卷(初版)特價壹元貳角(郵費一角八分)

總發行所

本社 上海滬石路
一〇三號



鈣與保健的話

怡雲

養骨作用——養血作用——消炎作用——止血作用——理想的骨劑——

健康體內的鈣

造成人體的成分，為蛋白質，脂肪，含水炭素及種種鹽類；此等成分，時時溶解於大量的水分中。

鹽類分為有機鹽及無機鹽二大類：有機鹽含於蛋白質及脂肪類中，無機鹽則與無機酸結合。這無機鹽，對於各種生活體均有很重要的意義。尤其是鈣鹽，在生活現象上的功用，更是重大。

先把分布於健康體內的鈣來說一說吧。人體內含鈣最多的部分為骨骼。骨骼原為軟性組織，只因含有酸化鈣磷酸鈣等的無機鹽類，始進於硬化。牙齒亦然。

除了這骨骼及其類似組織以外，鈣在人體的其他部分，沒有一處是以沈着的形態多量地含蓄着的。只有循環於

全身的血液中，常常含有一定量的鈣。通常大概一百格蘭姆的血液中，含有十公毫的鈣。

鈣的生理價值

上面說過，鈣為致骨骼及牙齒於硬化的要素，血液中鈣有不足，對於骨骼及牙齒之供給自不充分，其硬化作用亦就不能圓滿了。因此，小兒時代，血液中之鈣不足，則大有礙於發育。

成人血液中鈣有不足時，為害固不若適在發育期中之小兒那麼重大，然有時亦需要多量的鈣。如婦女在妊娠期及授乳期便是最適當的例。因為對於腹中胎兒的育成現需要多量的鈣，生產時及授乳，（乳汁中含鈣甚多）時自身又要排洩若干的鈣，其需要鈣的補充，自屬當然。

妊娠與授乳本來也是生理的現象。和小兒的成長是相同的。不過自然界對於種族的保存，往往較個體保存看得重大，故母體的此等生理現象，可以說是爲子體的生理而犧牲的。如果在妊娠期及授乳期，母體血液內的鈣不足，或所攝取的營養缺乏鈣的成分，那末，那母體內的鈣的貯藏庫——即骨骼及牙齒中的鈣，不得不被血液所吸收。結果，經過一二次的產育，牙齒便相繼脫落。這樣看來，妊娠及授乳，對於小兒誠然負有生理的任務，但對於母體，却簡直可以說是病理的。

以上所述小兒及產婦對於鈣的要求，由來於骨硬化的必要。故其需要量亦極多。大抵每日須有磷酸鈣二，三格蘭姆的補給。

× × × × ×
鈣對神經系統能生鎮靜作用。頸部的『上皮小體』

(內分泌腺之一種)，其主要任務便是監督血液中鈣的新陳代謝(即鈣之收放)。此上皮小體發生變態，致血液中之鈣極呈不足時，便要發生一種名曰『太塔尼』的疾病，兩手起痲痺症。

原來這上皮小體具有監督血液內所含鈣量多寡的任務

，營養料中之鈣過少，血液內之鈣自有不足之虞，因此不得不令其暫時借用骨和齒中之鈣。前述婦女在妊娠期及授乳期，鈣之攝養不足，上皮小體亦必起而發動母體骨骼及牙齒中之鈣，使其傾入血液，以供小兒之吸收。這麼一來，母體便往往起『太塔尼』之症了。

這『太塔尼』症，固非一種定型的疾患，然妊娠期特有的惡疽及腎臟炎，實與血液內之缺乏鈣大有關係。這是在醫學上已經確定的事實。

鈣還有一種生理作用，便是止血作用。血管破壞，血液流出，這時的血液含有硬化的性質；因爲有這性質，所以血管的傷口可以藉血塊去封住，以停止血液的流注。在這血液的凝固作用上，鈣是一件不可或缺的要素。血液內之鈣不足時，流出於血管外便不能凝固；流血便極難停止了。

小兒期有佝僂病，成年期有骨軟化症。前者由於骨之硬化不充分，後者由於骨經一度硬化後，其中之鈣被血液吸收所致。此二病症固直接與日光照射及維他命D之攝取缺乏有關，然骨中鈣及磷之含蓋不足，亦爲主要原因之一。故治療上，一面須與以充分之維他命D，並作日光浴；

一面須與以多量之鈣及磷。

鈣的藥用價值

鈣在生理上重大價值，既如上述；然則因鈣之不足而惹起的病態，（即生理現象的被破壞）可用鈣為治療劑，自不待言。

鈣用為小兒期之發育劑，妊產婦之保健劑具有特殊的威權，即本於此。

總之，鈣於生理上為必要外，於藥用上亦有莫大的價值。

先說骨的疾病吧。例如患折骨的時候，折斷部分的鈣，即為血液所吸收。骨為結核所犯時亦然。結果血液內鈣之含量增加，以至於過多。血液內之鈣增至不必要時，可使神經系統之興奮性變鈍。然鈣不能積貯於體內（若葡萄糖等變為脂肪積貯於體內然）只得混及大小便中排出。待折骨，骨結核痰及漸癒，骨之軟組織再生而開始硬化時，則血液中之鈣又有為之吸收的必要。

然而血液中之鈣含量過少，是有害的；於是上皮下體又出而節制之。在此時期，如果鈣之攝養不足，則患部之

骨組織，不能獲得充分的發育。由此看來，這種場合的對於鈣的要求，與其說是病理的，却又不如說是生理的。

同樣，鈣對有生理的止血作用，自然也可以用作止血的藥劑。血液內本已含鈣，自身足以止血，然為加速生理的止血作用計，追捕以適量的鈣，自非無用。本此原理，故患吐血時，必行鈣之靜脈注射。但是，不問其能否即達止血目的，此等一時注入血液中之鈣，是馬上仍被血液排出的。

鈣還有一種純藥理作用，便是『消炎』。鈣對於一切炎症，均有奇效。

無論體內外何部分，或何種性質的炎症，例如對於氣管支炎，扁桃腺急性腫脹，淋毒性尿道炎或副睪丸炎，鈣均有消炎退腫之功效。又肋膜炎，腹膜炎等亦然。

尤其對於結核性的疾病，鈣之功效更著。鈣能分別集合於一切發炎的部位，對細胞中之生活力尚存者則鼓舞之，令其恢復元氣；對生活力已消失者，則促進其『石灰化』，結核的治療上這石灰化作用是最要緊的。所以對於結核性的疾病，鈣為不可或缺之藥劑。

皮膚發生濕疹的時候，奇癢難當。這是皮膚發炎，隱

隱刺載着皮膚痛覺末梢神經的緣故。此時用鈣消炎，則癢自除。

總而言之，鈣是消炎上應用範圍極廣的藥品。

鈣的吸收

鈣的攝取，除了經過消化器外，尚有種種的方法。

第一是靜脈注射。靜脈注射的第一條件，又必須是水溶性的鈣。非水溶性的鈣注入靜脈，滯於肺部毛細管時，是非常危險的。今日應用得最廣的，是鹽化鈣的水溶液。最近又發明用磷酸鈣與葡萄糖化合，以供靜脈注射之用。然此種化合物不溶於水中，亦會分解，應用時比較麻煩。把磷酸鈣浮於水面，通過碳酸瓦斯，亦可變成水溶性，用作靜脈注射劑。

鹽化鈣注入皮下，發生劇痛，組織變硬，以致喪命，故祇可施行靜脈注射。葡萄糖磷酸鈣及複性鹽碳酸鈣，則可施行皮下注射。

用靜脈或皮下注射法一時增加血液內之鈣鹽量。效驗甚靈；然此所增加之量，不久即行排泄。複性鹽碳酸磷酸鈣的性質，能在動脈上變為膠質，比較排洩的慢。

但是無論何種注射，總都帶一點危險性，所以非經醫生之手不可。

內服鈣劑，選用最宜謹慎。比較最易吸收的，是水溶性鹽化鈣。然其缺點，是足以傷害消化器，排洩亦甚為迅速。

碳酸鈣及乳酸鈣不具水溶性，差不多是人體所不能吸收的。

在榮養學上，鈣既是重要的物質，故小兒及產婦應攝取多量的鈣。小鳥與小骨可連骨食下；牛骨魚骨與青菜烹調，取其汁而食之，其中所含膠質性的磷酸，既易吸收，又緩於排洩，對於人體大有裨益。

所謂膠質，應稍加說明，水中和入食鹽，即行溶解，變為無色之液體，是即所謂溶液。

水中和入米粉，濁而不清，且不久即沈澱，是不過水與米粉之混合液，不能稱為溶液。

水與米粉混合，用火烹煮，仍返於濁而不清，是時米粉即不能再行沈澱。如用特種之顯微鏡觀之，米粉已分散為極小之顆粒，平等浮游於水中。且此浮游的顆粒含有電氣，相互接觸時，即生同性相吸之作用，故靜置不移動，

亦永遠不起沈澱現象。此種狀態，即稱「膠質」，既非溶液，亦無混合液。

磷酸鈣共有三種，其中第三磷酸鈣，在某種場合，可帶膠質性。此種膠質性磷酸鈣，飽和於碳酸瓦斯中，即變為複性鹽，含有水溶性。既含水溶性，即容易為腸部所吸

收。腸部因含有多量的碳酸瓦斯，故膠質性磷酸鈣至腸中即變為水溶性的複性鹽而被吸收。同時排泄亦甚緩慢。並且既係膠質，便不像鹽化鈣那樣會傷害消化管。這樣說來，牛骨魚骨中所含的膠質性磷酸鈣，實是內服鈣劑中最理想的東西了。



王開

唯一人生
幸福，
祇有健康。
保留健康體態，
莫如攝影。欲求精
美攝影，當然——王開。



ORIGINAL SPERMIN POEHL



正真福爾賜被命

木長培本 汎達濬源 欲求健全之
 體格 宜有適當之補品 福爾賜被
 命係提取雄壯獸體之藥丸製成 功
 能提高人體抵抗疾病力 避免衰老
 壯衰之患 確為保障人群健康 普
 救病家痛苦之聖品

治 主
 性慾不振 陽萎不舉
 神經衰弱 腰痛背酸
 氣血兩虧 病後失調
 腦弱失眠 腎虧遺精
 耳鳴目眩 戒除鴉片

各大藥房均有經售



近代因營養化學進步，知
 維他命一類，為身體必需
 之滋養料，吾人飲食中所得
 之滋養料，恒有供不敷求之感。

五洲乳白魚肝油 地球麥精魚肝油

含維他命成分最為豐富，為最佳之營養佳品，服之必獲美滿效果。
 含維他命成分最為豐富，為最佳之營養佳品，服之必獲美滿效果。
 瘦多病，營養不良等現象，本外埠各大藥房均有代售。





國產新藥彙編 (五續)

洪貫之

Caltsnaeol 咯血乃蘇

成分 氫化鈣與食鹽之一定比例合劑。

功用 內出血止血劑。

適應症 咯血，吐血，鼻衄，腸出血，子宮出血，以及一

切內傷及臟器之出血。

用法 靜脈注射。

注意 注射五公撮，約須二三分鐘之速度。

製劑及包裝 注射劑 每支五公撮 一〇公撮 每盒各六

支

製造發行者 民生

Caldylin 鈣爾地靈

成分 為開古地酸與鈣質之有機性結合體製劑。(礆之含量為百分之四七·七，鈣含量為百分之二·七。)

性狀 透明無色之液體，呈中性或弱鹼性反應。

功用 滋補強壯變質劑。

適應症 肺結核，(最宜於中年之患者，不論為初期二期

或三期，腔胸之存在與否，潮熱之有無。)(急性滲出

性有高熱之平臥患者，而尚未近末期者，(亦可試用)

肺結核恢復期，使病竈硬化而須持長者，(可以本品

連續注射) 腺病質者，其他砒鈣適應諸症，如皮膚病

惡液質。(均可用此以代鈉開古地。)

用法 皮下或肌肉注射。每次一公撮，初用一號，隔日一

次，約用十回後，再用二號，順次用三、四、五、號

，此後可繼續使用五號。

製劑及包裝 注射劑 有一、二、三、四、五、五種

一號(一%)每支一·一公撮 每盒十支

二號(二%)每支一·一公撮 每盒十支

三號(三%)每支一·一公撮 每盒十支

四號(四%)每支一·一公撮 每盒十支

五號(五%)每支一·一公撮 每盒十支

製造發行者 新亞

Camphonsin 康福那星

成分 樟腦食鹽水製劑。

性狀 具樟腦香氣帶有鹽味之透明水溶液。

功用 強心利尿劑。

適應症 血行器官之急性障礙，猝倒，暴死，虛脫，中毒

，肺炎，肺水腫，深部氣道缺乏祛痰作用，幽門筋痙

攣，其他一切樟腦適應症。

用法 皮下或靜脈注射。每次二——五公撮，並可反覆使

用。

注意 本品一支與一〇%樟腦油一公撮完全相同，較之樟

腦油有四五十倍之效率。

製劑及包裝 〇·五%注射劑 每支二公撮 每盒十支

五十支

製造發行者 新亞

Camphorsen (Camphor Water Sol.

Amp.) 康補心(樟腦注射水)

成分 樟腦水溶液製劑。

功用 強心劑。(與樟腦油同，而吸收易，奏效速。)

適應症 凡因傳染性寒熱病，(如肺炎)腸病，心臟病，及

麻醉劑或中毒而虛脫等。

用法 肌肉或靜脈注射。每次二公撮一支，急要時可注射

二三次。

製劑及包裝 注射劑 有「〇·五%」「二·〇%」兩

種。

〇·五%每支二公撮 每盒十支

二·〇%每支二公撮 每盒十支

製造發行者 信誼

Camphosin 康福星

成分 樟腦溶解於生理食鹽水製劑。

功用 強心劑。

適應症 血行器各種急性慢性障礙，虛脫，暴死，卒倒，肺炎，肺水腫，以及其他一切樟腦之適應症。

用法 皮下或靜脈注射，一回二——五——一〇公撮。

注意 (1)當靜脈注射時，宜加以一般的靜脈注射之注意。

(2)備用本品如樟腦之效方消失後，即反覆使用，亦無危險。

製劑及包裝 注射劑 每支二公撮 每盒十支 每支五公撮

每盒五支 每支十公撮 每盒五支

製造發行者 民生

Capactin 加佛特靈

成分 係用東方特產之麻黃素為主，並加以安息香咖啡納及鹽化腎上腺素之製劑。

功用 強心利尿喘息病治療劑。

適應症 虛脫，心臟衰弱。呼吸困難，喘息，枯草熱，流行性感冒，循環系呼吸系其他疾患，嗎啡中毒，衰弱

中毒。

用法 (1)皮下注射。每日一回，(一公撮)或隔二三日一

回，但一日注射二三次，亦無害。於發作時，第一回與第二回注射之間隔，可縮短行之，觀患者之情形用

一號或二號。

(2)第二號並可外用，對於鼻粘膜之炎症，用棉球浸此藥液，一日數回塗布。

製劑及包裝 注射劑 有「一號」「二號」兩種

一號每公撮內含硫酸麻黃素〇・〇三五公分，安息香

咖啡納〇・二五公分，每支一・一公撮 每盒五支

二號每公撮內含硫酸麻黃素〇・〇三五公分，鹽化腎

上腺素〇・〇〇二公分，每支一・一公撮 每盒

五支

製造發行者 新亞





婦女從體育上得到的體格美

張立誠

當我們看到有人用着全力圖謀一種可能的美滿境界時，迨這種境界已經達到後，我們就立刻得到一種美善的感覺。

一個人爲自身而求美，美的對象，必投合彼求美者深度之嗜好。最要緊的是身體的美，再進一步則擴張到內心的美，這種美纔能圓滿。但是純由精神上的訓練，對於外面的美，是毫無補益，反之，專注重肉體上的美也是一樣的，因此必須竭力調和求得一個內外平均的美。

美的概念很複雜，譬如中古時代的歐洲和過去中國社會一般人的見解：一則以爲女子的腰必須十分細窄；一則以爲婦人的脚，應當特別纖小。這種信仰，在當時完全沒

有討論的餘地，美的要求的領域，因此狹小了。

凡屬未經訓練或改良的身體，很難有活潑圓滿的式樣，但人類要滿足自己的慾望，不能不求於服裝和飾品上，於是輝煌鮮豔的服飾，就乘時繼續出現了。

講到體格的訓練與改良，在注重衣飾美的社會，若不把人體的姿勢，作最後的研究，是很難使人悅目的。然而人類的思想中，本有藝術美的種子存在，如能加以適宜的培養，不難使之萌芽滋長，發生燦爛的結果。

現在的希臘，已經創造了所謂一般意義上的平均之美。他們在蔚藍色的天空下運動着，訓練她們強固的身體，這樣，在她們自己的視線中，充滿着美的印像與實質。

努力於遊戲與舞蹈，像天真的小孩，輕健的粉蝶，毫不感到疲乏和怯弱的困難，她們的肢體自然得有遊戲的快樂，與真美的贊賞。因為她們只自知其美而不計一切，將她自身身的缺點，全被解放，無絲毫欠缺去享受已得的美。且從她們的美感中，再能創出其美向人間撒播。

我們在精神功作與機械功作增高時代的人，因欲得其美而至於煩悶，或於未得其美以前，也許發生一種超越的感想；我們已得其美的，必定要達到目的。然而目前的一般女性，都以爲美是生成的，體育或運動，對於體格不美的人，不會發生什麼影響。這種不穩健的謬見，一般原因，固然訓練的或有未當，究其實在，還是缺少人體生理學的知識哩。

僅因無識而生出不措意的怠忽，實爲現在社會多數女性的缺點，然在她們因環境與風俗的關係，不能接收偉大的美之意念，這不能認爲她們應有的運命。

假如我們能光明切實繼續觀察多數女性的身體，雖不至多數醜惡，也必定差不多全數不美。在她們的不美當中，也許還表現着原人時代的觀念，用殘賊肢體的方法，來助他們自己以爲美的設施，因此有許多愛美的女青年，總

以爲曳腹垂胸，在生產小孩後是不可避免的，乃設法避免生育小孩，成年的太太們，隨時隨地用束腹的布帶來戕賊她們的身體，不知回復已弛緩的筋肉的彈力，須從操練身體，纔能達到體格的目的，或運動完美，即使她們雖已知道這個理由，終究被怯懦和姑息的意念所排斥了。

曾經產過小孩，尤其生產過多次小孩的女人，她們的筋肉，都不免脂肪化：腹壁的筋肉，異常弛緩，因不喜操練身體而脂肪積聚，致成奇醜的姿態，如兩腿肥厚，腹壁下垂，胸骨內陷，肩膊向前成圓形，頭亦失去自由，傾向前方，墜入兩肩之間。兩夾脂肪化而弛緩，兩股因肩膊引前下貼腹部，漸漸肥厚而消失活動力。這樣已成脂肪化的女人，用不着我們再從別方面考察，知道她在生產小孩以前，既不會作訓練體格的工夫，生產後又不再從事肉體上的勞動工作，日積月累，纔成了一積重難返的奇醜體形！

當生育小孩的時候，體格上又無暇操練的女人，常因自己怠惰，發生肌肉衰弱與弛緩的現象，且生產時，很容易感到疲乏和意外的危險。

獨身和不產小孩的女人，若她的身體怠於操練致失了體格的美觀，也是常見的。譬如一個少女，她不能始終保

持身體內的純潔及液體的循環，脂肪化的時候，她的肌肉，亦隨青春消逝而萎縮。經過這樣的過渡時期，她們的身體；都將在早期的怠惰而得到惡果了。

這種女人，能及時從事體操或運動，對於她的身體和內部的健康，也許更為經濟而保持長久。一個人的身體，因衰弱而豐滿，不能服從精神的激動的，覺得老年的苦境，很容易發生。假如青年們曾經有實效的運動，她將知道身體是如何輕快，她們對於日常的工作，不知不覺已增加了效能，她們在運動時經過富有彈力性的肌肉之支配，顯出自然的步調，將操勝一切，在勞動上，事事易為，很難感到疲乏，她們能棄絕一切束縛或機械的幫助，長久保持其原有的體格之美，生產時身體上有直接為害的缺點，亦將隨此消釋了。

至於女性中常有兩腿成()形或()形的，背部肥曲，關節纖小。具有這種病態的婦人，須自己努力改善為妙。先要解放自身的束縛，改造不良的環境，然後再注意到己身一切惡劣的遺傳上，我們可以說：只要人能決心做法，沒有什麼辦不到的。假如一個走路像母鴨一般的女人，左右拐動的兩腿，上體隨着搖擺而前進，但只需於體育上，作

有秩序的操練，雖不能說完全可將上述的醜態消失，至少對於身體的健康和原有的缺陷，顯出很大的影響與幫助。但毫無結果的，就是不肯去操練，過去的經驗，已告訴我們了。然照普通的現象來講：為什麼一個女人，會像別人所說的不美，或者體格的構造，總有可議的地方，而自己於運動興趣，不想改造或強健她自己的身體呢！為什麼對於別人的美，只是多疑多忌的，不去自己尋求或促進自己的美呢！

婦女們以為從事於二種適當的衛生，就自為滿足。此實是謬誤。因為同衛生學不可分離的還是體育。一個有機體沒有體質上的運動，絕不能使體內盛行新陳代謝的作用的。

許多婦女隨時隨地把自己的美隱藏着，比如寬大平正的胸部受緊身等束縛的苦刑，這是何等的蠢笨啊！許多人的觀念，常受環境和習俗的支配而力拒外來的勸告，放棄了自身應享的偉大之體格美，偏留意趨奉我們反對方面的頑固的意思，這是非常錯誤！因為經過活潑平均運動，使自己不調和的身體達到美善是何等愉快，須知由體外的美而進入內的美，完全是為自己，不是專供他人賞鑑的啊。



有趣的睡眠問題

靜之譯

人們常態的睡眠：到底是怎樣一回事？即遲至一九二七那年，好多的醫生仍是莫名其妙。直則世界有名的墊子商人西門氏 (Zalmon G. Simmons) 因為自己患了失眠症，才把睡眠這個問題加以深切研究的。以後即有人開始把它當作學術探究的問題了。現在我們就可舉出格得門 (Dr. Erich Gu tmann) 醫生的考究成績，作為一個例子。格醫生曾試驗過瘋狂人睡眠的情狀。他說：「瘋狂人的睡眠，是很不安寧的；不是搖擺，就是輾轉。」據他猜想，一個健康人的睡眠，該像木頭般的寧靜。那時醫學界都是這樣想的。這個猜想，直至奧赫河大學瓊遜博士 (Dr. Harry M. Johns on of Ohio State University) 的睡眠運動說發明以後，才科學地被證明是錯誤的了。

瓊遜博士的睡眠試驗法是在牀的一端，裝置一具自動

紀錄機，把它和牀的彈簧相繫；凡睡眠者在夜中的一舉一動，都有紀錄。同時，還有個暗藏的攝影照相機，亦和彈簧相連，它可以把睡眠者的每個轉動姿態拍入。這個試驗接連的做了六年，瓊遜博士得到了一百六十個受試者的二百五十萬種動作測量；同兩萬張他們睡眠的不同姿態。

據瓊遜博士的推測，一個常態人睡眠的姿態，老是在變動中的。在八小時的睡眠過程中，人們姿態的改變，平均每個人約有三十五次之多。而一個姿態的保持，最多亦不會超過五分鐘。瓊遜博士即把它叫做睡眠運動說。他的理由是：人身肌肉的組織是萬分複雜的；睡眠者永不能把他的肌肉在一時內全部停止。一部份的肌肉倘若倦了，睡眠者就輾轉一下，使這部份的肌肉得着鬆懈的機會，然後再輪到別部的肌肉。這個運動於是循環不止，這

豈不是正好說明人們睡着是永難停止的原理嗎？

據瓊遜博士的考究，每個健康人應該保守着他自己常態的睡眠運動的次數：有的每夜轉動二十次；有的有多至六十次的。倘使睡眠者的轉動次數有超過預定的時候，大半由於痛苦，興奮，飢餓，飽食，寒熱，或者便秘。結果是睡眠不足。如果轉動的次數不及預定的，（由於疲倦，昏迷，或牀褥不適宜等）醒後定會感着精神不爽和骨節酸痛。他又說：小孩子睡眠好動；老年人雖然比較安寧，但常會中斷。勞力的人較勞心的需要更多的休息；女子比男子的睡眠時間，要多三成，才算足夠。他又發覺狹窄的牀容易阻礙睡眠者的輾轉自由；兩人共牀亦妨礙彼此的動作。牀鋪最好不要太硬，但也不可太軟。西門氏一九三一年的「活力休息」運動，是根據瓊遜的實驗而發起的。

瓊遜博士的試驗，雖然也能說之成理，但還留下幾個難得解決的問題，為醫學界人所願知道的。繼承着他未完工作而研究的，有吉定醫生（Dr. Glanville Giddings）。他在阿鐵蘭搭附近山上的一個實驗小學校裏，開始研究小孩子的睡眠問題。受試驗的共二十四人，男女各半，他還特地請了兩個護士，照料他們。從十七萬點鐘的長時期試驗，吉定醫生結論着說：「關於民間各種睡眠習慣和它的治療方法，都是無稽之談。」據他的測驗，下列事情和飲食，都能使小孩晚上不安：天熱，睡前飽食，情感方面的擾亂，同身體方面的痛苦。反之，睡前運動，冷熱水浴，夜讀等等，對於小孩子的睡眠不會有多大影響的。此外，在睡前喝杯熱牛奶倒能補助安全睡眠。吉定醫生還能在傳染病的發生時，可先從小孩的幾夜不安睡眠中猜到一半了。

瓊遜和吉定兩人，對於睡眠問題，都花了些心思發明些主張，但對於睡眠的心理作用，却仍沒有答案！

我們很少看到一個睏熟的人，不提防他的運動，會從牀上摔下來的。熱了，他們知道將棉被弄開；冷了，拉緊。同時在牀和被之間常留些空隙為使空氣流通，這都是很好的理智反應的現象。如果說在睡眠時間，身體的或是精神的活動并不停止的話，那睡眠和清醒又有什麼分別呢？

吉定博士曾經說過：「在固定時間裏，一個觀察者，不易斷定我們是醒着或是睡着。」從科學的立場看來，睡着和醒着，是兩個不很滿意的字眼。通常人所想像的睡眠，根本或是不存在的。睡眠或者是現實的逃避，心身的暫時停止工作，為的正是加緊力量，再來與世奮鬥。

從醫院和學校的試驗室裏，我們却知道睡眠的幾種確定現象，睡眠會把你投入一種不知不覺的狀態中。眼球向上捲起，向外突出，同時瞳人收束起來。這時的肌肉反射感應，就會減弱或根本消滅了。呼吸多由胸部，不賴腹部。血壓隨之下降，心跳變慢。身體的內分泌，若小便，鼻部的黏液等，那時也減弱了。這種現象誠屬真確，但它并未能肯定地說明：引誘我們睡眠的究竟是什麼？為什麼我們清醒了十小時，突然發覺了要睡眠這個衝動呢？

學者對於這個問題所能同意的，祇是：睡眠是正常人的一種定時間的衝動，或者它祇是一種強有力的習慣，人們身體組織經過了長時期的訓練，對它就非常熟悉了。在一定的時間裏，人們就想睡覺。那時，他的血液變化了；眼淚不流了，眼睛也變成乾燥了。

禽獸和野蠻人的睡眠機能，同人類是不一樣的。在白天或是黑夜或是吃飽了飯的安靜時間裏，它們的許多次數的假寐，就算休息。對於我們呢，睡眠是種有規則的習慣。倘使它的規律性被擾亂了，失眠或是其他的不安現象就會起來的。按着實驗室的條件，我們發覺人們不睡的最高紀錄為二百三十一小時，不到十天的工夫。報章上雖有其

他的記載，但這些都是未被證實的。有人自以他的睡眠時間很少，但他往往靠着假寐或是休息為之補足。人類的史上有名的少睡人物，像惠司萊，愛迪生，和拿破崙等，就是很好的例子。惠司萊常在馬鞍上少睡；愛迪生之在實驗室和拿破崙之在戰場中，也都是有證實的事體。像禽獸一樣，他們晚上睡眠時間誠然少；但加上白天的打瞌睡，這和平常人們八小時的睡眠，相差也祇在一二小時而已！

失眠的發生乃由於多種的理由，但它本身並不是種病症，痛苦或者會阻止睡眠，情感方面的擾亂也會使睡眠不好。普通犯着失眠人的痛苦，並不在失眠的本身，乃對於睡不着的一種恐懼。長時期的清醒，除非過了一定限度，會疲倦而死；否則，對於我們的身體，是不會留下永久的害處的。人們因三兩天的未睡想用多時間的睡眠以資補足，這也是件辦不到的事，這祇要有一宵的好睡就會補足的。我們睡眠最有勁的時間，是在初睡的兩小時，往後就減弱了。最近專家們對於這個問題的探討，已給我們增添了不少新智識。在過些時候，我們盼望他們能發明一種新的睡眠方法，即用科學的方法來管理睡眠，使得我們在最短時間裏，有着最充分的睡眠。（譯自一九三四年九月份 *Fortune*）



怎樣使我們眼睛美麗

卜慎儀

怎樣使我們的眼睛美麗，應該是一般愛美者所共感的困難，而又是急待解決的問題罷！因眼在我們面容上占住極重要的位置，差不多一個人的美麗與否，可以說全視其眼的美麗為轉移。世界著名美麗的小姐，大都有一對動人的眼睛，這就是很好的例子，假如你遇着一個帶着一對呆滯的眼睛的女人，即使她的面容是怎樣的美麗，你總要對他感到不滿的罷？因為一個人的感情、喜、怒、哀、樂完全可以由眼表現出來，如果眼睛呆滯，他的人也就呆滯了，不活潑的人，我們不見得十分歡迎罷？古人所謂眉目傳情，可見確是經驗之談。以上是就眼的動態說的，還有眼的外表的衰疲，也同樣的會減損我們的美麗和妨礙我們的觀瞻，要是你不信的話，你可以找個眼上帶着黑圈的女人，對她多看一眼，你會不對她憎惡麼？眼的重要我們是知

道了，但是怎樣使牠美麗呢？眉毛不黑我們可以用眉粉來描畫，嘴唇不紅可以用口脂來補救，眼的呆滯和衰疲，却是沒有什麼人工方法可以裝飾的。雖然近來有護膜片的發明，但實驗告訴我們，它對於增加眼的美麗是沒有多大效用的。

眼既是這樣不能用人工的方法來裝飾牠，因此我們只能在日常用按摩運動的方法，和注意眼的衛生與保護來增加和保持眼的美麗。原因是孩子的眼總是靈活可愛的，可見人的創造者並不偏愛，都會給人們以一雙好的眼睛，所以有人會失去他眼的光彩和美麗，那是他自己不注意修養和保護的過錯，不能移怨於造物者的。同時眼和別的器官一樣需要運動來減退牠的衰疲，需要鍛練來增加它的靈敏，為什麼練拳的人他的眼睛常較常人活潑的靈敏呢？所以

用運動的方法和日常的修養保持與增加眼的美麗，牠的功効，是自然而巨大比到一切的裝飾方法。

以下雖是幾個很簡單的運動方法，但對於恢復眼的疲勞和增加眼的活潑與美麗，却是有着非常功効的。它曾實驗幫助過已經失了眼的青春的少女們回復到美麗而活潑的狀態。我願意愛美的人們，每日能夠抽出些時間，照這樣做上兩次：

1. 每早晚洗過臉後，用潔淨的手指，挑一些洋蜜或是滋潤的油膏抹在眼胞下，次以兩拇指托在耳根下，使兩中指能夠自由伸縮，即依眼角順鼻凹抹下，從下眼眶兜轉，順眼尾而上，再由眉毛上面依眼角順鼻凹抹下，如此周而復始，成一圓圈形，按摩二十四次，它的功効能增加眼珠的光澤和靈敏，恢復眼肌的疲勞，有許多的人因為用眼力的緣故，致眼肌因衰疲而寬鬆，眼的四角起滿了繃紋？這實在是避免和回復它原狀的好方法。

2. 每天的早晨，站在新鮮空氣中，閉上你的眼睛，把眼珠轉一兩圈，先從右轉左，再從左轉右，各七次，忽然睜開遠視極處，如此三次。這個方法可以增加你的

視力，清潔你眼肌的血液，增加眼球的活潑。

3. 上法做完，仍復平靜直立，頭不要動，先向左看後向右看，次看左上角，次右上角，次左下角，次右下角，如此一周為一次，作七次。這個方法對於增進你眼睛的活潑和美麗，是很有効力的。

4. 當你過用了眼力而覺得眼睛疲倦時，抬起你的頭，閉上你的眼，不要閉緊，使四周眼肌儘量鬆散，繼用大指根節向鼻凹眼角處，輕輕的自上向下揩抹，不要二分鐘，就可使眼周圍的鬱血散開而恢復了你眼睛的疲勞。

5. 有許多的人因為美麗的眼睛，必然有豐盛的睫毛 (Eyelashes)，於是有人用生薑來摩擦它，想使毛根受到刺激，容易生長，這實是錯誤的行動，非但不會滿足他的希望，恐怕反要妨害他眼睛的健康。原來眼的美好和睫毛是有聯繫的，有好的眼睛，因為有新鮮的血液來營養毛根的緣故，他的睫毛是不致十分稀薄的。所以根本的方法，還是應該保持你眼睛的活潑和康健為最要。這裏有一個方法，是可以稍稍幫助你睫毛的生長的。但我先要聲明，這是沒有甚麼大功效的。當

你有閑暇的時候，可以用極潔淨的手指，輕輕拂拭睫毛，來刺激它生長。

這要說到眼的保護和衛生了，前面已經說過，孩子都有一對好的眼睛，所以會失去他的美麗，大概都是由於平常不注意保護它的緣故。所以這些保護的方法是不容忽視的條件。青年而愛美的人，趕快注意保護你的眼吧！說到眼的保護和衛生，本也非常簡單，只要我們對於平素生活注意一下就行了。

第一在應用眼力的時候，讀書或是寫字，須注意你的姿勢，頭部不要過份的前屈，以免鬱血妨礙眼的營養，也不要向左右任何一面偏斜，使眼力用得不平均，眼與書物的接觸要有適當的距離，最好在一呎二三寸左右。

第二應該注意到工作時的光線，最好是由後面偏左一點照過來，從上面或前面過來的光線，會傷害你的目力的。但是不要使有影子落在書物上，同時光線不要過強，也不要過弱，強烈的光和微弱的光，都容易傷害你的視力。所以不可在太陽光和有極強反射光雪地之下看書或是工作，也不可在黃昏暮靄的時候讀書。老年人常常告訴我們：「青年人如果要保護你們的眼睛，太強或漸暗的光是不

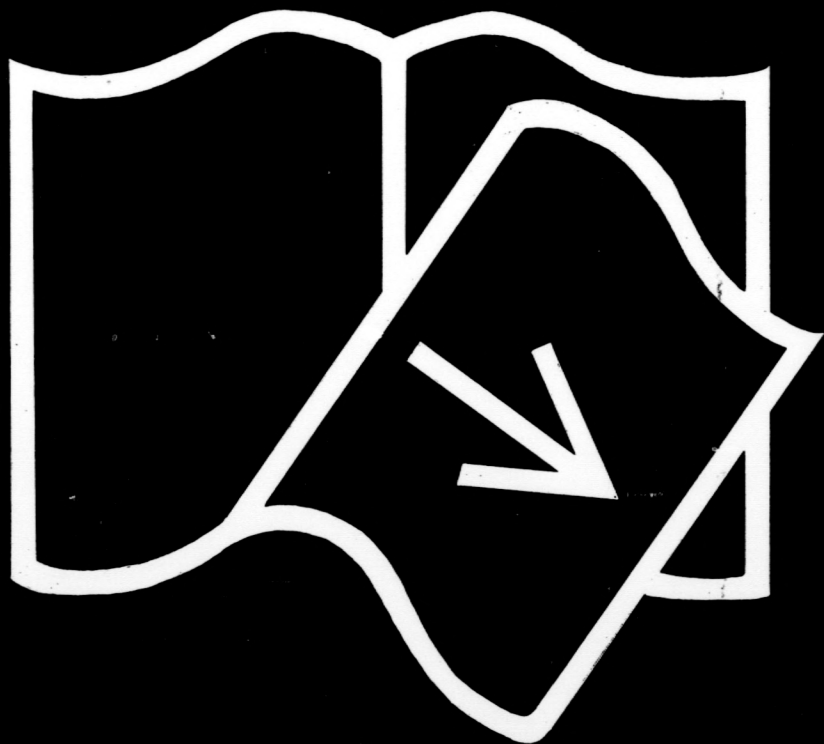
可以看書的！」就是這個緣故。還有黑暗之處也是不宜於工作的。

常常有人在正在走着的车子上看書，這是一種極能傷失目力的一種不好的行為，當車子走動的時候，書上的字不是好像有晃盪起來的樣子麼？眼與書的距離始終不定，這是如何有損你的目力啊！如果你有這種行為，應該今天就把它改去才對！

多看迅速運動的物件，或者搖動不定的光線下讀書，它的害處也和上面的相仿。

散步或者臥在草地上或是臨睡前在床上看書的人多着啊，我從前也是這樣的一個，幾乎弄壞了自己的眼睛；因為臥着的時候，眼睛自動的要休息了，勉強叫它在不適當的地位來應用，是怎樣的不利於它呢？許多隨意的年青人，趕快去除這種壞的習慣罷！

注意你視力的休養，也是緊要的事，照例用過一小時的目力，就要有十分鐘的休息，但這是普通人所做不到的。還是就你眼力的強弱留心必需要休息的時間罷，如果你感到你的眼肌漸漸緊縮時，這就是它表示須要休息了，你應該用前面第(3)個方法來回復你的疲勞。



原件短缺

缺P47-48



國術和深呼吸

杜潛

國術大部份是拳術，深呼吸是一種運動，拳術是中國的國粹而運動却大部份是西洋傳來的，驟然看起來，這兩種決不會發生關係，其實深呼吸的名詞，雖是從西洋跑過來的，但這種運動的方式，中國早就有了，例如古人的所謂『吐納』，俗語所謂『吃卯風』，却就是深呼吸的別名，但和國術又有甚麼關係呢？

一般的說起來，拳術是尚勁不尚力的，但仔細講究起來，練拳（太極拳除外）真的能一毫不用力麼？並且沒有力，勁又從那裏來呢？所以勁和力其實祇是一樣東西，不過因為發出的方法不同，其效用與名詞也就互異，故『外家拳以力為本』，實在是不錯的話。我們平常所見練大八式的人們，他的力氣都較常人為大，這便是很明確的證據，但力又從那裏來呢？吃了大力丸麼？還是練的大力法？都

不是的，可以說完全是呼吸的關係，少林拳術祕訣上說：『肺為氣之府，氣乃力之君，』故言力者不能離氣，此古今一定之理，大凡肺強之人，其力必強；肺弱之人，其力必弱，何則，其呼吸之力微也。

可見力氣的大小和呼吸的深淺成正比，呼吸深長，其力必大；呼吸短淺，其力也小，又說：『柔術之派別，習尚甚繁，而要以氣功為始終之則……北派柔術，有專練呼吸，以增益其氣力者，成功之偉，頗可驚異，其初本為寡力之夫，因十年呼吸練習之功，有增其兩手之力，能舉七百斤以上者。』

這裏就可以說到國術和深呼吸的直接關係了。原因是力氣小就夠不上練拳的程度，要力氣長大，就必須練習深呼吸。但練國術就一定要練深呼吸麼？這倒又不盡然，因

當國術是全身運動，其中已含有練習呼吸的方法，不是練習學術的人，呼吸總比常人深長麼？所以如果不一定要把力氣練得如何強大，那是不必單再練習深呼吸的，但雖如此說，有一點是我們應該加注意的，就是在練拳時，有許多猴胸短肋的動作，該注意不能過使胸部內縮，至肺部受到壓迫，造成意外的疾病，這一點，還有，初學者或因體質衰弱，不勝奔馳跑跳之勞，那麼，只能先擇輕柔者習之，循序漸進，不然，呼吸喘促，肺部過於引伸，必致損及心臟，那就不堪問了！有許多練拳的，非但得不到益處，反而會練出病來，這雖然是很複雜的問題，但以上所說未始非其原因之一，所以，深呼吸和國術的關係，是我們應加注意的！

感謝

日本齒科醫學專門學校醫學士
家庭工業社兒童齒科院醫師

丁瑞雲齒科女醫師

鄙人前月忽患齒齦腫病飲食極感困難

痛苦異常經丁醫師診治施行手術不日即告痊癒感謝之餘無以為報特登載本刊以誌不忘並向同病告俾可問津焉

牟鴻森啓

本雜誌衛生編輯主任牟鴻森醫師之著作一覽

臨床新撰處方 黑田昌惠等編 北新書局發行
定價二元

大學近世花柳病學 牟鴻森著 商務印書館發行
定價四元

現代醫學花柳病的預防及治療 牟鴻森編 北新書局印行
定價二角五分

現代醫學皮膚病的預防及治療 牟鴻森編 北新書局印行
定價二角五分

現代醫學日用藥物學 牟鴻森編 北新書局印行
定價三角

現代醫學眼的衛生與疾病 周遠變合編 北新書局印行
定價二角五分

現代醫學耳鼻喉的衛生與疾病 周遠變合編 北新書局印行
定價二角五分

現代醫學女性的疾病 牟尼編 北新書局印行
定價二角五分

現代醫學小兒的衛生與疾病 牟鴻森編 北新書局印行
定價二角五分

大學小兒科學 日本山輪信太郎著 商務印書館出版
定價二角五分

性病的研究 牟鴻森著 世界書局印行 (印刷中)

紫外線月刊 牟鴻森編 哈腦維亞太陽燈公司印行 (非賣品)

醫學小傷寒及類傷寒 牟鴻森著 商務印書館發行 (印刷中)



詩壇

登西安城樓

戴義民

飄然一鳥下。寒烟極目蒼。涼客感煎疊。近峯青障日。依依遠樹碧。黏天漢唐宮。闕埋荒草。歲月風塵付。遊川嘆息龍蛇爭。戰地而今陵谷幾回遷。

杜工部祠

前人

杜祠秋色麗。吊古客懷豪。露氣凝紅葉。溪流泛翠濤。虛堂感冷落。遺像肅清高。欲問盛衰跡。孤鴻唳淡寥。

君默出廣播週刊佛學教義相示江樓夜起

因次昌黎薦士詩韻以酬之 尹石公

巍巍三藏文。華深越典話。萬法衆心生。指引最分明。到南無阿彌陀。

淨土宜佛號。人境付坐亡。佛光來吾遇。念佛猶避人。未爲有特操。自性本圓明。泪沒可哀耗。壁立立蠱千仞。禪門窮高奧。赤手搏龍蛇。末流說謹噪。夜半舟壑移。開門乃揖盜。笑問作麼生。前路苦難蹈。能者自得之。利根豈橫暴。石頭路上滑。幾人入壺奧。一朝桶底脫。躡足辭放。驚波若照大千。三論耽夙好。隨嘉祥大師。師舟不師慕。勝義析豪芒。玄風激漂涼。心境亦既空。出塵捐福報。己註五陰惑。誰復尋丹竈。唯茲無相中。寓形等雙旆。心獨遊太虛。下視皆鬼躁。三時說了義。中邊絕言耄。慈恩踵陳那。因明攢迷冒。妄情之所執。能所恣。假轉誠。信成智。百法賴深造。大哉天台宗。科斷振遠蕪。止觀六妙門。拯心懷手情。賢首疏華嚴。精白勝繪繡。密宗嚴持咒。義諦禁宣告。及身而成佛。返願悲紗帽。伏魔毘奈邪。勇猛割懸嫌。殺爲五戒首。藜藿真堪筆。卯酉警昏沈。梵鐘不納部。唯識資俱捨。階隋同珪珎。疑義諮成實。中旗轉風纛。十宗望洋嘆。穠穠將何禱。

平生金鑿業。出巖失乳落。南昌萬居士。度人慣運清。餉我鈞天樂。三月增擘懷。所婉聞思修。那有乘章輸。說食焉能飽。如此答厚勞。

夜讀

吳念劬

高穎音俱寂。焚香待月明。讀書無別事。不覺夜三更。

同事周君，能文善畫，一日為余成繪扇作荷葉二柄，

一枯一老，碧萍數點，落紅幾片，中樓翠鳥，似為深秋之寫意，見者輒以為烏未點晴，讓其無神若睡，因戲題一律贈之。

緣筆原非俗品。揮開潑墨見神工。軒昂氣宇行文裏。恬靜胸襟

作畫中。葉落捲舒隨逝水。莖枯曲直任颼風。誰知小鳥憐秋老。故

題雙眸向落紅。

關心健康則思醫藥常識者注意

民衆醫藥彙刊第二卷出版了

本彙刊係集長羅氏醫藥第二週年一年中之精華文編。頗編而成。內分詳論。著述。術。辨。疑。等。部。都。三。十。萬。言。撰述者均為醫界名流。內容之豐富。文字之雄暢。與夫性質通俗。一如其第一卷。誠為醫藥民衆化時期之良著讀本。凡留心醫藥衛生常識者。不可不讀也。

定價 每冊大洋一元
零售處 各埠各大書局均有代售

標商册註



品出廠造製學化產農國中

是上等豆沙釀成醬油。用純淨純淨母釀成，故有十足鮮味。應用法不難不露，絕對注意清潔。消毒殺菌，不用防腐劑，適合衛生。不開瓶永不發霉腐化。無色的叫白鮮，宜煎食做湯。有色的叫紅鮮，宜煮菜紅燒。



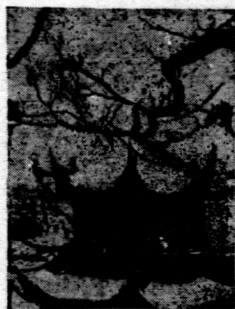
號六九九路會育德四海上 廠造製
號〇三四路南河北海上 所務事

師醫鼻鴻車

科目 內外科
皮膚花柳科
診門診 一元二角
診出診 五元六角
診所 飛龍路嵩山
路二八三號
電話 八三五九七

師醫祥以劉

專治 眼科
診所 重慶路馬
立斯新村
電話 三三四四〇



魚玄機（小說七續）

力森
士鳴
外作
譯

咸宜觀的女道士們中，有一稱識文字的，玄機和她很親厚，寢食不離一步，把一切的心事也全向她披瀝無遺。這女道士名叫采蘋。有一日玄機寫了一首詩給采蘋：

贈鄰女

羞日遮羅袖。

愁春懶起妝。

易求無價寶。

難得有心郎。

枕上潛垂淚。

花間暗斷腸。

自能窺宋玉。

何必恨王昌。

采蘋身材短小而舉動輕率，其時年方十六而玄機已經十九，並且態度莊重，所以她總是一味給玄機制取着的。兩人有所爭吵，結果也總是她失敗而至啼啼哭哭的。這樣的事，差不多每天都有，但是馬上又可言歸於好。女道士們看了這種情形，都從旁揶揄說：這是『一對冤家』，這

語意中間混和着羨和妬的兩種味兒。

入秋，采蘋突告失蹤，據說是給那咸宜觀裏的塑佛匠帶着逃走的。以前用『一對冤家』一語取笑玄機的女道士們，和趙道士講到玄機的寂寞和苦悶時，趙笑着說：『蘋也飄蕩，蕙也幽獨』，因為玄機字蕙蘭，正好拿來說明她此時的生活情調。

(七)

玄機的詩名日高一日，因而索詩求書的人接踵而來。這些人有的酬以金帛，有的饋以禮物。其中亦有渴慕玄機之美，藉索書的名義來投訪的。又有一個人，竟攜酒而來訪，欲邀玄機共飲，玄機乃叫僕僕把他逐出門外。

然而采蘋失蹤之後，玄機竟一變其孤傲之態度，如有

稍識詩之士來索詩求書，往往留款茶飯，攀談竟日。受過這樣一次意外的寵待的人，也就常常結伴再來。於是長安人士之間都知玄機近來很好客；灑酒投訪也無被逐之處了。

不過，那些目不識丁之徒，只爲了玄機的美醜而來訪的，因她是不顧情面而給以閉門羹的。無學的執袴子弟和熟客同來，即使幸而不受辱罵，也會在詩文酬對之間，自愧胸無點墨時，偷偷的離席而去的。

(八)

玄機每在客散之後，快快不樂；夜深人靜之時，倍覺愴悲，有時熱淚潑潑而下，通宵不能安寢。在這樣的夜中，有一次她作了一首詩寄給逆旅中的溫飛卿。

寄飛卿

增砌亂蛩鳴。庭柯烟露清。
月中殘樂響。樓上遠山明。
珍簟涼風到。霜琴寄恨生。
君喪懶書札。底物慰秋情。

玄機發詩以後，日夜渴盼飛卿的回音。經過了好些日

子，回信到了，可是玄機失望了。這並非是溫信之過，而是玄機本來私心有所期待，飛卿沒有理解的。

有一夜，玄機照例在燈下感眉沉思，忽起忽坐極感不安，既而又在室內來回躑躅，數次拿了筆墨而又放下，過了好些時候，才展紙作詩。這是寄給樂家陳某的詩。陳某於十日前借二三貴公子來過一次，是一體格雄偉，面貌柔和的少年，沈默寡言，老是含笑凝視着玄機的舉止，年紀比玄機少一點。玄機於是寄詩給他。

感懷寄人

恨寄朱絃上。合情意不禁。
早知雲雨會。未起蕙蘭心。
灼灼桃兼李。無妨國士尋。
蒼蒼松與桂。仍羨世人欽。
月色庭階淨。歌聲竹院深。
門前紅葉地。不掃待知音。

陳某得詩後，逕來咸宜觀。玄機屏了旁人的耳目接見他，並令僮僕謝見一切的來客。玄機的書齋裏只聞得嗚咽低語之聲。自此以後陳某不通姓名亦可自由出入於玄機的書齋，並且每當陳某，必謝見其他的賓客。

(九)

陳某來訪的次數愈多，被拒的來客也就愈多，甚至持重酬來索書的人，也不得不失望了。

一月以後，玄機辭歇了僮僕，用進一個老婢女。這個孤陋的不討人歡喜的老婢女，不致把觀內的祕密向外間洩，這樣玄機和陳某的往來，便可免得招人物議。

陳某常常要出遠門。當這種時候，玄機也可接見賓客；潛居作詩，寄給飛卿斧正。飛卿每次接讀她寄來的詩，總覺得語裏行間間情盈溢，道家的逸思差不多一點痕跡也不見，所以不勝駭異。

(十)

這樣子平安無事地度過了七年的日月。做夢也沒有想到，會有那樣的災難在玄機身上發生的。

咸通八年臘月，陳又出門去了。這時她寄給飛卿的詩中，曾有「滿庭木葉愁風起，透幌紗窗惜月沈」之句，其當時的寂寞悽悲，由可想見。

在九年新春，老婢女病亡，而陳尚未歸來。玄機親自

替老婢女料理喪事畢，用進了一個十七八歲的丫頭，名叫綠翹，貌雖不揚，而伶俐嬌媚尙覺可愛。

陳返長安來咸宜觀之時，正是豔陽三月的天氣。這對於玄機直如渴者之臨甘泉。陳之來觀，殆亦無間虛日。每次他來總要和綠翹開玩笑，初時玄機也無所介意。因為綠翹在她心目中，簡直算不了什麼。

玄機這年已經二十六歲。眉目端正，有一種令人不敢追視的崇潔美。皮膚露琥珀之色，豔麗無比；肌肉豐腴，有如無瑕之玉。用一句綜合的話來形容，則是一朵盛開的牡丹花。綠翹呢，額低頤短，貌如猴子，手足既粗大，肌膚又污穢。玄機對她不存嫉妬之心，也不是無理的。

可是不久，三個人的關係，是有些糾紛起來了。以前陳對玄機的舉動有所不滿時，總是採取緘口不言的態度，現在每逢這樣的時候，却去和綠翹交談，並且語調很溫柔，玄機聞之，竟如利刀刺心。

有一天，玄機給女道友們約到某樓觀去，走出書齋時會令綠翹把觀名記住。傍晚歸來時，綠翹至門口迎接說：「陳先生來過了。我說你不來，他就回去了。」

(未完)



康健消息

醫藥衛生類

滇黔兩省之瘴氣

瘴氣一病，考諸古代書籍，早有記載，惟此種瘴氣在近代之醫學上究係何症，素乏人加以科學證明，致以訛傳訛，造成種種死禱神怪之說，也使兩省軍政，因此對於染有瘴氣地域，均畏懼不敢前進。自粵委員長入黔後，鑒於瘴氣之為害甚烈，遂電令衛生署劉署長令派該署科長兼全國經濟委員會衛生實驗處寄生蟲學系主任姚水貞，軍醫學校主任教官劉經邦，衛生實驗處技正林輝城等，來黔桂交界處瘴氣最劇之南盤江一帶，實地調查；茲經該員等調查並研究之結果，證明此種瘴氣實為一種惡性瘧疾，復往思茅等處研究，又該署應滇當局請，派姚水貞代該省設計，并請實驗處國聯顧問司丹巴前往協助，司丹巴定十月一日由滬赴港轉安南至

滇。

上海市防疫結束

上海市衛生局，自本年七月一日開始防疫

運動以來，迄今已屆二月，經該局應南區衛生事務所派醫生及護士在本市境內分頭出發向全市民注射防疫針，統計已達四十餘萬人。故本年防疫工作殊為嚴密，自盛夏迄今，始終未見真性霍亂等時疫症發現。茲以入秋氣候已轉涼爽，因之本屆防疫運動各組消毒隊注射隊，暫由（九月一）日起，宣告結束，停止工作。惟各區市民及團體須注射防疫針，仍可免費施射。

各地疫訊

（一）新羅防疫經費一萬元，現由振委會撥交衛生署。該署以新省疫氣已消，定明春派員前往。（二）河南新野方城鎮縣等縣，時疫流行，死亡甚夥。巡迴診療已分別前往救濟。（三）福建之南平、松溪、政和、永春、詔安、龍巖、等縣之風疫，經衛生署派技正楊永年來閩，以龍巖為防疫實驗區，籌措經費，集舍人材設防疫機關。除高級技術人員重要器械商請衛生署借調外，經常開辦費約需二萬元，松政等縣防治費在外。經會府呈請委員長暨行政院，請准就防疫款內撥五萬元，俾起期舉辦。

兒童心臟復活

蘇俄莫斯科之兒童保健院，奧西諾夫司基教授，遂行試驗，因病致死之兒童心臟復活。試驗成功者佔被試驗心臟百分之

六十五，兒童死後二十五小時，其心臟仍能使其復活，跳動約三四小時。

【輸入舊貨之消毒】

上海海港檢疫管理處，昨規定凡由國外運

口之舊麻袋、舊布、舊棉絮、舊棉紗、舊衣服、舊枕套、舊廢羊毛、及舊紙
。等入口時，概須檢驗起運國衛生官簽發之消毒證明書，否則非經該管理
處檢疫官員施行消毒手續，不得提取。同時所有消毒費用，概歸原進口商人
繳納。至此項規定，自公告日起，三個月後施行。

【暫緩舉行牙醫登記】

上海市衛生局曾擬舉行本年牙醫鑲牙登

記通告云：查本市管理牙醫及鑲牙暫行章程第四條規定，「每年舉行登記
一次，於九月一日開始報名」本年登記時期已屆，原應照章如期舉行，惟近
來衛生署通知，中央已擬就管理牙醫規則，即將公布施行等因，查中央管理
牙醫規則既將公布，本市牙醫登記事宜，自應遵照中央規則辦理，所有本市
本年照章應辦之牙醫鑲牙登記，決定暫緩舉行，一俟中央規則公布後，再行
舉辦，除已呈奉市政府核准備案外，合行通告週知。

【上海市公共租界衛生狀況】

據公共租界衛生當局報告，本年

暑期中，霍亂始終未見發生，較之歷年成績，本年至屬順利，即在八月之中
，熱度雖常在均率之上，但普通傳染病症，反較平時為少，霍亂一症，除類
似者時有報告外，真性虎烈拉可云絕無，但據衛生當局言，霍亂不發生固屬
可喜，但居民切不可因此大意，疏於防範，蓋霍亂之症有潛伏數年而不發者
，但並不因此而絕跡，當遠在七十年以前之一八六五年，霍亂亦未曾發見，
但彼時衛生設備，決非可與今日比擬者，由此可見霍亂之潛伏，並非由於某
種制止之方法，而日常防範尤不可稍忽也。再以過去之紀錄而言，在下列之

時期中，均為霍亂症潛伏未發生之時間，一八六六年至一八七四年，一八七

九年至一八八四年，一八八六年至一八九四年，一八九七年至一九〇一年，

以上所舉者均為五六年至七八年之長時間，而一二年短時間尤數見不鮮也。
本年夏季租界衛生區對於冰淇淋及其他食品之檢查，極為嚴厲，運送冰淇
淋者，均給以相當證書，此舉效力極大，而街頭小販之無執照者，遂大受影
響，然於市民之安全，則裨益頗多也。關於防疫注射一節，上月防疫注射汽
車，曾免費注射三萬二千二百三十八次，其中人力車夫在登記時受注射者一

千二百零二人，此外復有四千八百四十四人，曾受第二次之注射，再則滅蚊
工作，東區稻田內，曾於大雨之後，散布食蚊小魚，此等小魚雖於天晴水去
之後，不免散失，但鑒於附近日本廠家工人，時有瘧疾發生，此舉亦屬不可
少也。

【牙醫公會籌開口腔衛生展】

上海市牙醫公會為謀增進民衆

口術衛生及智識起見，特訂於十月初舉行口腔衛生展覽會，舉凡一切有關口
腔衛生之資料，均在搜集展覽之列。查此種口腔衛生展覽，在國內尚少此舉
，其展覽範圍，包括文字圖書模型，以及一切有關口腔衛生之材料，計連文
字圖書照片模型等，計有數十種之多。其中尤以齒病之原及其療法種種，最
為名貴。而其他各種模型圖書等，亦極觸目，極能喚起民衆。對於齒牙保護
之興趣。

【埃及一百五十三歲之壽翁逝世】

埃及年齡最高之馬克薩君

，現年一百五十三歲，頃已逝世。其子現年七十三歲，係馬克薩在八十歲時
所生，此老曾在一八三九年於土耳其駐埃及總督默罕默德亞里對希臘作戰時甚

爲出力。

體 育 類

【張之江抵舊金山】 中央國術館長張之江，出國考察體育，業將一月，張於九月五日電國府林主席報告已抵舊金山。

【上海市游泳池開幕】 上海市中心上海市游泳池爲吾國偉大建築之一，全部工程，業已完竣。於九月八日下午二時開幕，並舉行游泳表演比賽。

【全運會太極操人數三千】 上海市出席全國運動會時之太極操表演，現經市教育局派員赴各校視察。聞現已視察竣事，選定萬竹、通惠、敬樂、比德、尙文、西成、育才、寰波、和安、民智、澄衷、中山、虬江、樂興、時代、廣東、農壇、南薰、海山、飛虬、培本、東明、明倫、務本、上海、江境、虹路、養正、梅溪、崇正、倉基、其美、等三十校，共計三千人，大會開幕時由褚民誼親任總指揮，市教育局復聘阮蔚村、顧舜華、宋大澈、章明、沈寶倫、楊鼎臣六人在教練，又汪院長捐助二千五百元鉅款，製制服，定日內分赴各校量取尺寸，並將於下週舉行各區分區會操，於全運會前，舉行總預備會操一次。

【戴淑國四百公尺破全國】 上海市參加第六屆全國運動大會田徑補選會，於十月一日下午一時半起在交通大學運動場舉行，至六時許始結束，戴淑國不負衆望，四百公尺以五十二秒之成績，破全國紀錄，(劉長

春保持五十二秒四) 女子成績僅行業五十公尺七秒四，百公尺十三秒五，以及陳再春跳遠四公尺八三均有可取。

【美日游泳家打破世界紀錄】 於九月一日在美國著名游泳家約翰赫金斯打破二百公尺游泳世界紀錄，成績二分四十一秒八，較之舊紀錄保持者德國游泳家西克被斯之成績少十分之一秒。此外日本游泳家小池亦打破世界紀錄，但日本游泳協會未加以承認。

介紹

鑑泉太極拳社

該社爲太極拳專家吳鑑泉先生所創辦，專於教授，太極拳、太極刀、太極劍、太極槍等。練習時間每日早六時至九時，晚七時至十時。不論性別，均可入社。練習學費，每月五元。團體及公館教授，車費面議。經本社商請優待康健雜誌之讀者，凡持有本社所給之收據，向該社學習者，得按照學費七折優待，即希公鑒。

本社啓

(該社社址西康路福照路口慈惠南里)

衛生醫藥類

特別啓事

本社爲謀讀者利益起見，凡本埠人士來社詢問醫藥之事項，倘有疑問者，可於每日午後二時至五時攜本雜誌一份至本社醫藥顧問答覆者李鴻森醫師診所（歐飛路崑山路四首）當可

得滿意之答覆，概不取費。

問 顧 健 康

問 鄙人現年廿二歲，在十八歲時，患遺精數月，次年結婚，已成陽萎早泄，雖經醫師注射德國安樂根查盒，並服眼市上發售之補腎等藥，均未奏效，現在陽物雖能勃起，但未及二三分鐘精即洩出，有時精尚未洩而陽物已軟，請介紹內服特效藥品，並請詳示：（一）中文名稱？（二）上海何家藥房有售？（三）價目若干？（四）如何服法？（五）服多少爲度？

答 富波一三四四七號定戶

陽萎早泄，與神經衰弱有關，決非僅服內服藥所能奏效，須根治神經衰弱，方可見效，但根治神經衰弱，又非自己用藥所能治癒，必須請醫師診治，注射賀爾蒙製劑，用強壯神經及身體之藥劑，並用電氣治療，沐浴療法等方法根治。

問 鄙人今年卅歲，於廿四歲時，即患吐血病，略經療治

，告傾全愈，逾二十七歲，舊恙復發，吐時勢極嚴重，呼吸爲之杜絕，每覺左側肋下煩悶結塊，則知又將吐血，一稍轉動，血塊湧然而上，嘔吐不止，且嘔吐之血塊，內帶蔥根般的肉絲，嗣經延醫診治，據云：此種血絲爲神經，服藥後雖吐血暫告停止，而咳嗽吐痰甚劇，夜臨安眠，左側肺部時有如蟻行之感，近日復染左腎痛病，腰背之筋抽縮疼痛，肺部及腸胃亦感不安，胸膈不舒，呃逆上氣，咳嗽頻頻，是否結核作用？左鼻腔流出濃涕特多，帶有惡臭，此爲何種病症？服何藥能使痰涎清除？咳嗽停止，不知可否服參茸丸以補虛弱？請詳示！

三〇三〇〇號定戶

問 據述之症狀，當爲肺結核（肺癆），腰部疼痛，或因結核延及肋膜而起炎症之故，鼻腔流出濃涕帶有惡臭，恐爲副竇炎，須請醫師診治，肺結核最好仍由醫師診治，否則可自服含巰基，補力多，康福多，新亞鈣劑等，多食滋養食物（如牛乳，雞蛋，牛肉等），呼吸新鮮空氣，少作事務，節制房事，可使病狀減退，服用參茸丸，與本病無關痛癢。

問 （一）鄙人現年廿二歲，兩腋仍未生毛，不知生理上有何病態？抑缺乏何種刺激素？能否使之生長？不生有無妨害？（二）鄙人已結婚，生殖器包頭全在，性交甚少快感，是否應當割去？不割於生理上和生育上有無妨礙？（三）鄙人身材矮小，平時雖喜運動，但身軀仍矮小如故，且極瘦弱，有無方法使身體高大肥胖？練習吳鏡泉先生大極拳有何功效？

南京魯知君

答 （一）廿二歲未生腋毛，不足爲慮，以後當可發生，無須藥治療，（二）包皮須早日割除，割後能使生殖器發育，增加快感，且不致感染病，

(三)身材矮小，恐與結婚過早有關，務須節制房事，多事運動，餘於體育備奉復，請參閱！

問 鄙人現年廿四歲，不但未婚，并未與異性接觸，即手淫煙酒等不真嗜好，亦從未沾染，平時疾病很少，惟近兩年來常患頭暈及無夢遺精等症，尤以去年冬及今年春更甚，每星期平均遺精四次，其致有每晚二次者，曾用艾羅補腦汁及腦力多，健腎丸，魚肝油等藥品，現遺精次數雖較前略少，惟頭暈時發，有時且長夜失眠，想早婚既無有害，而二十四歲尚未與異性接觸，是否會因抑制性慾太過而發生疾病？茲請解答(一)頭昏劇烈時則眼花，如低頭或用腦過久，乍視物時，視線發黑，遺精則有時遺後即醒，有時遺後而不自覺，是否為抑慾及用腦過度所致之神誌衰弱及腎病？(二)依鄙人病狀要否專門醫師診治？抑用現成藥品治療？平時對於身心應如何修養？ 第三〇二八〇定戶

答 每星期遺精三四次，確為病理的現狀，即為性神經衰弱之一症候，其原因既未與異性接觸，又未犯過手淫，當非由於淋病及手淫或房事過度而起，原因須請醫師診察，(一)此等現狀與用腦過度及遺精過多(俗名腎虧)，與抑慾無關，現君現年廿四歲，尚未至必須結婚之時期，抑制性慾，當無障礙，最好請醫師檢察，平時身心之修養方法，請參閱商務印書館出版之「遺精及遺尿」。

問 鄙人前患淋病，數經醫師診治，時愈時發，近就某醫師包醫，約一月時間，據云確已淨根，並兩赴衛生試驗所檢驗，在第二次檢驗仍有膿球，嗣據云，已無淋菌，但囑休養，並擇柔軟運動調治之，今時逾兩月，依然面黃肌瘦，是否為淋病未淨？或有其他症候？請解答(一)面黃黑多面飽，無血色，唇或赤黑且乾，晨刷牙時多血，(二)晨起放尿前，尿道常見白絮質，並不流出，日間稍行動，覺尿道中微熱，或微有尿質遺出，尿黃熱，(三)四肢萎黃乏力，無血色，睡午時後，眼疾不易睜開，(四)腰膝酸，膈尤酸跳，胸悶氣喘，意志多悲觀。 定戶鄒宇涵君

答 瘵疾僅憑驗尿以為痊癒，實受包醫者之騙，據來信所述之症狀，決未治愈，所問各點，多為此病未愈之徵，(一)面黃黑，恐因注射

黃色素後，受日光照射而起色素沈著之徵，面飽與本病無關，須另行醫治，(二)晨起有白絮汁即係膿汁，放尿分叉亦為尿道有膿汁黏着之故，其他各狀，即為淋病未愈之狀。(三)因淋病久未治愈，以致影響全身營養及精神；(四)因精神憂鬱而成神經衰弱，故極悲觀，補救方法，仍須根治淋病。

問 鄙人在十八歲時曾犯手淫，結婚後又勤於房事，以致食少神短，肢力疲倦，近六年來，胸部骨幹及其骨縫間作疼，手足心發熱，晨間初醒，胸口作悶，行路多則足跟疼，腰部微酸，一若痲病之初期，小傾自二三年來，即顯橙黃色，渾濁多沫，房事後次日精神甚衰，食量較昔大減，現備購魚肝油，純魚肝油及麥精魚肝油，以何者為佳？又聞黃誌，載有信誼之維他賜保命及孔士洋行之福爾賜波命兩種，以服用何者為宜？該藥有丸劑射劑兩種，其功效相差幾何？貴誌所說的 Spermin 和質當與此有何不同？ 濟南林君

可確立(二)維他賜保命及福爾馬液均可，注射較內服之效為大，(三)Serpent 即為第九賀爾蒙。

問 鄙人現年二十一歲，身體羸弱，(一)因十六歲起，時犯手淫，現雖禁絕，但尙月患遺精

一二次，如工作略多，即覺頭暈耳鳴，筋骨酸痛，聲音嘶啞，記憶力薄弱，(二)幼年三四歲時身上即生蛇皮色(俗名蛇皮癩)，全身均有，至夏秋漸漸完全脫去，(三)皮色手脚粗糙，形如老人手脚無二(四)幼年種痘時，愛吃牛肉，鷄肉及各種發物，故生此蛇皮癩，請問用何藥可除去？

定月一七四九號程君

答 (一)為性神經衰弱，治法首當診察是否包皮

，如然即當請醫師割除，每日均須行適當之運動，睡眠時間宜充足，一面注射第九賀爾蒙製劑，即可痊癒，(二)(三)(四)為蛇皮狀魚鱗癬，其治法須時時沐浴，使皮膚柔軟，常用硼酸油膏塗擦，內服魚肝油，注射亞砒酸液，又可用電光照射。

問 小女現年十三歲，近日面部生有雀斑，用何法治之？
本市張惠民君

答 雀斑之治療，可用下方塗布：白降汞五、〇

次 硫磺五、〇 凡士林一〇、〇 每日塗擦一次，至皮膚潮紅落屑即中止。

問 頭上因幼年生瘡，有數處髮已脫落，已隔三

四年未生，能否使其復生？ 陳叔壽君

答 因瘡痕而致毛髮脫落，大多無法使之再生，

但可試用下方：石炭酸一、〇 水楊酸二、〇

黃色凡士林二〇、〇 日塗擦一次。

問 鄙人年三十三歲，內人較余小五歲，女一已

八齡，去春添一男，現一歲有半，母乳不多，體質尚佳，不意去秋又懷孕，乳房不甚發育，他日恐有缺乳之患，宜食何種物品？服用何種藥品方有特效？ 陶哲生君

答 乳汁分泌不足，可購泡來勒克安(Prolactin)服用，每日三四次，每次服一茶匙，先用開水調成糊狀，次以牛乳或肉湯調和服用，服用時忌用濃茶咖啡。

問 幼年無知時，因環境不真，染着一種玩弄性

器官的習慣，在十五六歲後，又隨着激烈的手淫，以致性器官發育不完全，包皮不脫，若是與上面纏着，則感覺非常的痛苦，兩年

前，并曾患過遺精，數月前曾赴醫院注射二十次的(Yodine)並外用一種使神經遲鈍的藥水，依然沒有一點效力，豈恐之誤？抑診斷之不確？請示應如何診治？
湖南定戶王君

答 此由包皮過長之故，須從速割除，以後即可漸愈。

問 鄙人自十三歲犯手淫，每夜洩精，至十八歲

結婚，體質異常衰弱，此後每月夢遺三四次，今年廿八歲，經練太極拳稍健，但記憶力喪失，閱報視物，過目即忘，有如癡呆，不能謀生，應如何醫治？

代字四〇八一〇號定戶

答 既犯手淫過度，復結婚過早，故患神經衰弱，以後務須節制房事，食物以富於蛋白質為佳，可購服Promonal注射Serpanon。

問 (一)唾液有一種殺菌力量，何以人常說：「病從口入」？(二)精虫死了是什麼現象？手淫能否致精虫死？(三)問者，體格強壯，而生殖器門較小，每交合時興趣不如手淫，不知有無法藥治療？(四)額上有一凹入肉內之瘡疤，頗不美觀，有無方法治之？(五)禿髮的頭皮，還可使之生髮否？(六)髮白有無方

法治之？

法使之遺黑？市上所賣之「黑髮水」功效若何？（七）大便宜於早起或睡前，每天一次或

二次？（八）藥丸常一個個前，一個靠後，是否一種病症？（九）心悸亢進，何法治之；

（十）漱口水那一種最好？ 河南壽君

答

（一）唾液雖有殺滅細菌之力，然力甚弱，僅能殺滅抵抗力微弱之病菌，如身體抵抗力減退

時或毒性較大之病菌（如傷寒，霍亂，痢疾等），則唾液不能殺滅之，（二）精虫死滅後

。即不能與卵子結合而受孕，手淫排出之精

虫，與空氣接觸，不久即死，（三）生殖器較

小，即因手淫所致，性交時快感不及手淫，

亦因手淫成爲習慣之故，治療即須戒絕手淫爲要，（四）只有行外科手術，將瘰癧剷除，

另用他部之皮膚補之。（五）可用紫外線照射，並可注射射狀腺藥丸，屬下垂體，松果腺

等製劑。（六）髮白只有用人工染色法，藥房

所售之染髮劑，因能刺激皮膚，須注意使用

。（七）大便以每日一次爲適宜，時間以一

定時間爲當。（八）藥丸一個個前，一個在後

，非病的現象，乃生理的現狀。（九）心悸亢

進，可試服 Digitalin（十）漱口可用2%硼

酸水或2%氯化鈣水均可。

體育類

問

鄙人身材矮小，並未患過疾病與手淫等不真嗜好，且平時極喜運動練拳，但身軀依然短小瘦弱，不知有無方法可使身軀高大肥胖？練習吳鑑泉先生之太極拳，有何功效？南京

何家書店出售此書？價值幾何？按圖練習，無人指導，能否有進步？請詳示！

南京魯知君

答

太極拳養氣強身，練之有恒，獲益甚大。於身體發育，尤有特殊之功效。吳鑑泉的太極拳，本社及各書坊多有出售，特價九角，極適於自修之用。

國術界最名貴之著作

自修 吳鑑泉氏的太極拳

特價九角寄費一角

上海康健雜誌社發行

蒲石路一〇三號

北平太極拳專家吳鑑泉先生。其技術之高超，已爲世人所深知。上年應本社之請，特將其生平從未攝影之太極拳全部攝出，計圖一百三十餘幅，爲極名貴之作品，復於各圖動作系以說明，列各項基本動作及太極拳之功效準備等於篇首，殿以太極拳之經論歌訣，無論初學已學，均可按圖練習，誠無師自修之善本也。

本社職員表

社	副	醫	衛	體	文	美	出	交
長	社	藥	生	育	藝	術	版	際
褚	長	編	編	編	編	編	部	部
民	任	輯	輯	輯	輯	輯	主	主
誼	任	主	主	主	主	主	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任
資	任	任	任	任	任	任	任	任

本社投稿簡章

- 一、本誌各欄如蒙海內外人士賜稿函文。無論創作。或譯述。凡與醫藥衛生體育等問題有關。或介紹學說。以及有價值之記載。均所歡迎。體裁白話文。官不拘。
- 二、稿件篇幅以自四千字至一萬字左右為限。望詳寫清楚。並加標點符號。
- 三、投寄譯稿。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。概不退還。原稿如欲檢還者。請投稿時聲明。並附足寄還郵票。如能附註成詳明地址尤佳。
- 五、稿末請註明姓名地址。以便通信。揭載時署名。得由投稿人自定。
- 六、稿件本誌有酌量增刪。如不願增刪者。請先附帶聲明。
- 七、登載稿件。已在他處發表者。概不致函。
- 八、錄用之稿。除著者預先聲明索酬數目外。概由本社酌量致酬。事先并不徵求著者之同意。其酬報如下：
 - 甲、每篇酬現金五元至二十元。
 - 乙、酌贈本誌。
 - 丙、特別稿件。酬資從豐。
- 九、投寄之稿。經本社揭載後。版權即為本社所有。投稿人預先聲明保留版權者。除本社於將來發行叢刊時得加入外。其著作權歸投稿人所有。
- 十、本誌徵求各地有醫藥衛生體育等照片。名貴攝影。假日後亦可奉還。酬金每件五角至二元。或同價值之本誌。
- 十一、投稿請寄上海法租界滄石路一〇三號本社編輯部收是幸。

健康雜誌廣告價目表

民國二十三年十月五日訂改

前	普	圖	社	內	封	底	封	底	地
後	通	畫	評	面	面	面	面	面	位
隨	文	對	目	及	內	內	內	內	數
排	字	面	次	底	面	面	面	面	面
四	全	半	全	半	全	半	全	半	價
分	面	面	面	面	面	面	面	面	目
之	面	面	面	面	面	面	面	面	
一	面	面	面	面	面	面	面	面	
面	面	面	面	面	面	面	面	面	
八	十	十	十	二	四	三	五	四	
十	三	三	三	四	十	十	十	十	
四	五	八	八	十	十	十	十	十	
元	元	元	元	元	元	元	元	元	

定價
每月一册 每達十五日出版
每册一角五分全年十
二册大洋一元五角

國內郵費在內
國外郵費在內
大洋二元五角
香港及澳門加

版權所有 不許轉載

中華民國二十四年十月十五日出版

總編輯主任 褚民誼
編輯處 上海法租界滄石路一〇三號
電話 健一〇一四九
康一〇一四九
康一〇一四九
康一〇一四九

發行所 上海法租界滄石路一〇三號
電話 八〇一四九
康一〇一四九
康一〇一四九
康一〇一四九

總經售處 南洋總經售處
新加坡仰光律二五八號
258, Tanjong Road, Singapore
上海山海關路四〇六號
電話 三四七八七

本期全運會特號定價大洋一角

兒童健康照片比賽章程函索即寄

兒科專藥 鷓鴣菜

(主治) 小孩一切疾病疳積蟲積吐乳不思飲食日受驚嚇夜睡不甯面黃肌瘦肚痛頭痛
舌有厚苔腹部脹實時常啼哭睡後磨牙大便結小便白肛門癢痧子麻痘腹瀉夜出冷汗急
慢驚風等症無論有病無病每月宜服數次則身體堅強能使弱者變為肥壯消疾病於無形
家有兒童不可不試

本藥經
四國政
府註冊

中國政府
英國政府
荷蘭政府
暹羅政府

粵 滬 港
宏 興 藥 房 啓

滬行南京路貴州路西
電話九五四〇四

.....劑容美·花似美·美而嫩·嫩而白.....

花的美

● 膚皮傷不 ● 刺去斑除 ●

獨特靈

根治胃病
惟我獨靈

經靈

婦女經病
一服即靈

妙特靈

德國皮膚病外用專藥



腳趾濕癢
祇須一點
去濕止癢
殺菌消毒
疥癬癩瘡
着膚即靈

藥到病除
與眾不同

妙特靈
藥房經售

德國淋濁聖藥

主治：淋濁、腫痛、急慢、新老、白濁

樂的能
丸濁白

有殺菌淨毒利尿止痛根本治療之特效靈驗無比

特製樂的能

較普通藥力大五倍
不礙生育無害胃腸



達東獨家發行五海漢口中路

新星藥行

馬德記木器工廠

創設於前清光緒三十年

精製各種最新式紅木器具

美觀 耐用

木器之製造，不僅形式嶄新，花紋精美已也，而尤賴於質料優良，垂之永久，方合於經濟之原則、本廠所以能歷史久遠，聲譽鼎盛，迭獲中外賽會之獎勵者，即因所有出品，首將木料入沸水浸透，然後取出經風吹燥，用以製器，經久不裂，堅固耐用，加以式樣摩登，種類繁夥，極能投合顧客之心理、故凡用過本廠出品者，無不稱讚美也。

本廠在中華中外賽會中均得金牌獎憑

南洋第一、二次勸業會
美國巴拿馬賽會
江蘇第一、二、三次省地物品展覽會
農商部國貨展覽會
美國費城展覽會
小呂宋展覽會
浙江商會商品陳列第一次展覽會
上海總商會中華國貨展覽會
工商部中國國貨展覽會
西湖博覽會
上海五國貨團體春季國貨展覽會

發行所南小市南門街一〇三號

電話 南市二一九一號