

年

卷

期

1

7

第

第

中華健康會出版
第 七 期
卷 1 MAY 1934

國民政府內政部准予註冊
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類

呈 繳

康 健 雜 誌



北 源

上海健康雜誌社發行

上海中法藥房

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



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

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

艾羅補腦汁	艾羅療肺藥	九造真正血	紅血輪補藥	九一四藥水	九一四藥膏	九一四白濁藥	第一總精神丸
益智	止咳	補血	培血	消腫	外治	滅菌	提神
雙中國寶丹	雙獅花露水	羅威水藥盞	保喉福美片	孩兒面	發髮藥水	家庭藥庫	旅行藥庫
防癆	清癩	清熱	消腫	美容	潤髮	自癒	安全

維育麟爲人生之新生路

現代科學化之驚人大大發明

在中國已經中央衛生試驗所化驗

德國亨保性病專家比倍博士 (Dr. M. O. Biber) 稱，自維育麟新藥之發見，遂開人生一條新生路，因此種新藥，服後能產生新的血液於人體血脈中，對於早老衰頹及性的萎弱者，可收宏效，其結果生活快樂，身體強壯，皮膚潤澤，血液運行活潑，助男女下部胚胎之血液循環甚急，視力增進，其筋肉力意志力記憶力等皆轉弱爲強，遂得享受愉快之生活，又對於心臟病及呼吸困難，老年四肢顫動等，皆可消失，因維育麟能作用於患病者之器官使其良好，對於健全之器官，則供給補益，毫不發生不好之影響，其女用維育麟 (Viorin Ostran) 可以醫治月經不調，不妊娠，內分泌冷淡，及早老虛弱等症，兼可治萎縮之乳房使其膨脹，及治婦女生育期間所受之種種病魔，均得良好效果，其極大範圍，使男女神經衰弱及心神憂鬱等病象，或由性器官之不當處置，或其他濫用而發生之病症，此維育麟新藥爲治療之最對症者，且其特殊妙點，在於可以內服，無須注射，極易吸收，毫無煩瑣，絕非催淫劑，如含有育亨賓 (Yohimbin) 之壯陽毒物也，余最近一月內，以維育麟新藥治愈者，有一百五十六人，其中男子患遺精者有二十二人，神經衰弱者三十六人，性神經衰弱者五十八人，女子月信不調者二十一人，不妊娠者十二人，老衰者七人，是以維育麟新藥功效之偉大，全球人士，愈足徵信云，

關於生理病理藥理醫理之維育麟實驗說明書全冊函索即寄

江西路 一一一五號
上海狄克遜洋行西藥部

南方分行香港永樂街八號

康 健 雜 誌

第一卷第七期次(一)

民國二十一年十一月一日發行

第五屆全國運動會的總決算振 民 一……十

健康與救國……………魯義培 一……四

貧血……………宋國賓博士 一……七

束胸與放胸……………裘景舟醫師 一……十三

腳氣的治療及其預防法……………何卓醫師 一……五

婦女與出血……………劉惠之一……十

夫對於妻的時妊娠常識……………周鶴山 一……四

暈車和暈船……………陳德全 一……二

康 健 雜 誌

第一卷第七期第二次

民國二十二年十一月一日發行

沐浴與冷水擦身和健康的關係……………郭調梅……………一五

糙米食的功效……………曉蘭……………一三

北行漫寫……………邢本安……………一七

康健顧問……………編者……………一

詩壇……………狄平子等……………二

重逢 (小說)……………殘荷……………一六

插

圖

(一)

(二)

全運會競賽攝影



中央衛生試驗所證明無毒



信誼化學製藥廠特聘
德國霞飛藥學博士監製之

維他賜保命丸

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

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

結果各部細胞感受合於生理之滋養使腦神心血及各部器官機能活躍故凡一切衰弱症以及肺病腰痛背酸血貧軟骨失眠糖尿胃呆便秘等在皆有良效
若同時注射信誼賜保命藥針則效力更靈速持久且可根本無痛苦戒除鴉片癮

男女分服 各埠藥房均售



况狀之點起賽演表米萬



君康仲金一第賽演表米萬



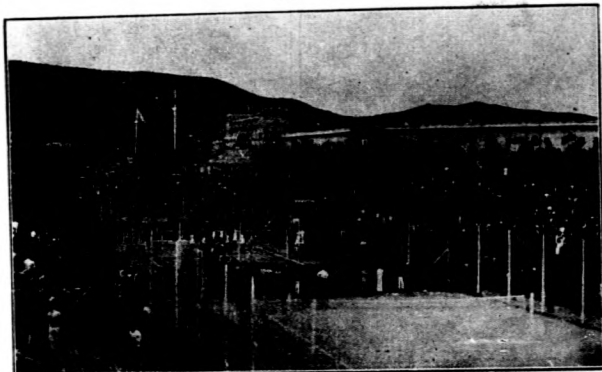
君龍鳴王之一第組二米百五千一



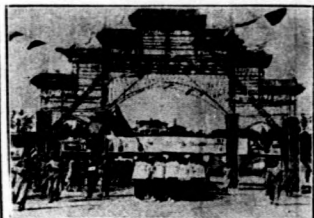
隊球籃子女之平北勝東廣

戰勝北平之上海網球隊

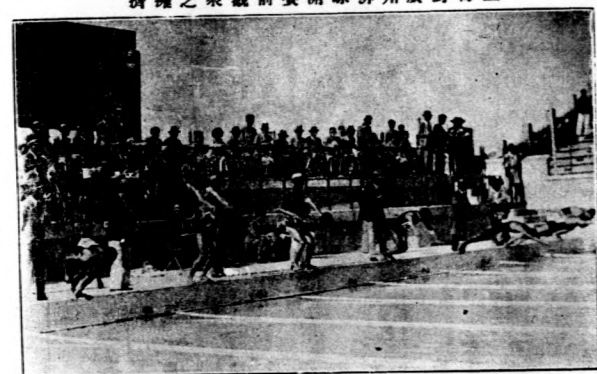




上海對廣州排球賽開賽前之擁擠



大會之牌樓



游泳池旁選手之預備



打破國錄海之選
 打全紀市上三手(符盧)王(淮) 德(三) 君(春) 保(二) 季(二) 君(三)



選手在會場之遊行



國術之擊劍比賽

SANFLOIDE

新敷貼劑巴布劑

三福

本劑用國產原料製成，功效與同類之舶來品無異，統治諸種急性及亞急性炎症，如肺炎、盲腸炎、腹瀉、骨痛、癆瘵、淋病等症，用後，有改善局部之血液循環，減輕疼痛與充血，促進毒素之排除，增加其向愈轉機。



消炎退腫膏



上海新開路一千九百五十五號
亞細亞化學製藥廠發行

美軀醫學的樹立者

醫學博士 劉 丁——發明

根除雀斑法——聞世

久矣！不痛，不留麻，無痕跡，取得清潔無瑕，並且訂立保單，限期包取。自本年四月起，至今四百餘人的十足成績，就是個鐵證！

診所
南京路大陸商場四三七
電話九四五五八

健康之道

紫外線太陽燈



為醫藥界不可一日或缺之工具
 為保護人羣健康之唯一恩物
 為一切病源之大敵

如君有意請致函

哈維亞
 太陽燈公司

地址

上海靜安寺路一〇三號

本公司出售各種太陽燈水銀石莖燈熱光燈并特設出租部備有多種太陽燈出租

另有詳細說明書函索即寄



第五屆全國運動會的總決算 振民

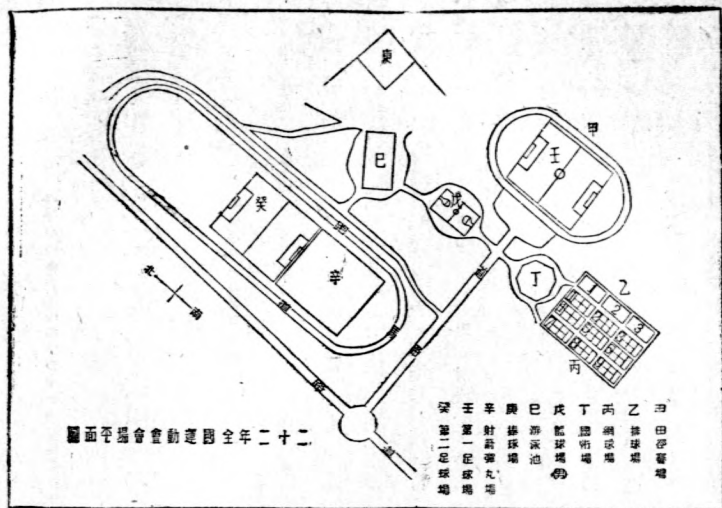
莊嚴偉大的第五屆全國運動會，於國慶日開始舉行，得天公的做美，中間並沒有絲毫的停頓，所以能循序進行，如期閉幕，其轟轟烈烈的聲勢，足以振興了國人的耳目，蘇醒了垂斃的國魂，不但在我國體育史上可以大書特書，便在中國復興史的材料中，恐怕也占着重要的地位呢！

我國自九一八變故以來，接着本年的熱河失陷，人民心緒的惡劣幾乎達到頂點，結果乃不免發生疑問「中華民族難道就此了結嗎？」自這次大會以來，這一種疑慮可以冰釋，而增加中國復興的信念。觀於各省市區選手的踴躍參加，可以證明我國民族的團結力

；觀於各項運動成績的進步，可以窺測我國民族的進取心；觀於會場觀衆的擁擠，可見一般社會發奮圖強重視體育的觀念逐漸濃厚。老大的民國嗎？東亞的病夫嗎？以後這些徽號似乎要逐漸取銷了，現在且將這次大會的特色，分述如下：

會場的概況

這次運動會的籌備，是由中央政府教育部主辦，會期原定在上年舉行，因為國難的關係便延緩下來。所有籌備委員會的組織，章程的規定，會場的佈置與設備，均較前四屆爲繁重，所假用的中央體育場原是首都建設上的嶄新建築物，位於鍾山靈谷寺的南面，



總理陵園的附近，占地四千餘畝，規模宏偉，田徑賽場面積闊大，成爲橢圓形，居中東西二面的樓上，均爲司令台，沿場四周，均爲房屋，下部爲選手的宿舍和辦事處，上部即爲觀衆的看台，其他如游泳池籃球場排球場國術場……建築得很合法，（參看會場平面圖）政府之重視體育，於此可見一斑了！

參加單位及人數

各省市區參加單位，共計三十二個（其中華僑方面有兩個），選手的人數共爲二二四八人，（參看選手統計表）已較第四屆增多。可是以全國四萬萬七千餘萬的人口看起來，便是平均二十萬人中才產生一個選手。至於人數稍多的單位，大多是交通便利或鄰近的省分；其稍爲偏僻的地方，大約因爲政費支絀和交通不便的關係，參加的人數很少，僅僅是敷衍面子。而如雲南和察哈爾兩省，竟無一人參加；康藏和外蒙三區，自然更是闕無一人。只有那東北五省區（遼寧吉林黑龍江熱河哈爾濱）的同胞，雖然鄉土給別人占

位運動員人數一覽

男運動員人數	女運動員人數	各單位總數
6	0	6
92	32	124
109	68	177
62	25	87
11	0	11
124	44	168
76	22	92
60	33	93
47	6	53
91	46	137
4	0	4
98	67	174
55	31	86
4	0	4
34	9	43
10	0	91
13	0	13
0	12	12
3	0	3
33	14	57
86	35	121
61	48	109
47	5	52
99	64	163
111	41	152
75	61	136
44	13	57
55	9	64
22	11	33
9	0	9
2	0	2
1537	706	2243

去，依然互相拉攏着出席，為國家撐撐場面。他們在開幕的一日，散給全體選手書，其中最沉痛的是：「我們眼簾映着這江南風物，益觸動了家亡國破的悲哀；我們進入這莊嚴宏麗的運動場中，更令我們想念到北陵旁邊馬蹄形的偉大建築物，「男兒有淚不輕灑，皆因未到傷心處」，我們說到此處，真是泣不成聲了

！我們這次來，如果說是來參加比賽，不如說是來報告東北的慘狀；如果說是來表演大好的身手，不如說是宣示我們的奮鬥決心，我們謹代表我們家鄉的父老兄弟，宣佈說東北人心不死，渴盼全國同胞早來拯救；……」我們讀了以後，應當作怎樣的感想呢？

各單

運動人數	
單位名稱	
廿	肅川
四	海濱
上	安非律
安	北平
菲	福建
北	湖北
福	山西
湖	河北
山	河南
河	南海
青	河西
雲	夏青
河	遼吉
江	黑龍
甯	哈爾濱
遠	熱河
遼	青島
吉	南香
黑	貴州
哈	廣東
爾	湖南
濱	江蘇
河	山東
島	浙江
京	安徽
港	新巴
州	達維
東	亞
南	總數
蘇	參加
東	
江	
遠	
疆	
亞	
總	
數	

錦標的增加

本屆的錦標，和第四屆微有不同，即男子總錦標分析田徑賽為田賽徑賽二項；女子錦標增游泳與壘球二項，這都是因體育運動較前發達而特地增加的。此外更有令我們注意的，便是增加國術錦標，為我國空前的創舉，其中除拳術器械摔角外，並增彈丸射箭毬子三錦標，皆為我國運動界固有的技能。另有測力一項，完全是用器械的。其中分握力抗力拉力；數項，為試驗體力極好的標準。不過這種試驗，不一定專用於國術方面，就是一般運動員也未嘗不可適用的！

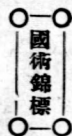
附本屆錦標表

男子總錦標

- (一) 田賽錦標
- (二) 徑賽錦標
- (三) 全能錦標
- (四) 游泳錦標
- (五) 足球錦標
- (六) 籃球錦標
- (七) 網球錦標
- (八) 排球錦標
- (九) 棒球錦標

女子總錦標

- (一) 田徑錦標
- (二) 游泳錦標
- (三) 籃球錦標
- (四) 網球錦標
- (五) 排球錦標
- (六) 壘球錦標



國術錦標

男子總錦標

女子總錦標

(一)拳術錦標

(一)拳術錦標

(二)器械錦標

(二)器械錦標

(三)摔角錦標

(附註)拳術器械摔角三種。係

(四)測力錦標

以體重分等(如中量輕重量)

(五)彈丸錦標

此不詳列。

(六)射術錦標
(七)健子錦標

成績的進步

自國慶日上午開始競賽以來，新紀錄不斷的產生，每次播音台上的報告，足以增加觀衆的興趣，促進選手的奮勉，的確，在我國精神頹廢學術遲滯的時期，而體育界能有如此的進步，未嘗不是國運復興的一線曙光，這是我們值得安慰的！茲將新紀錄的各項，列表如左：

男子田賽			種類	姓名	所屬單位	項目	成績	全國最高記錄	保持者
顧彧	上海	跳高	一·八一米	一·七九八米	李仲三				
符保盧	上海	撐竿跳高	三·八五米	三·五四米	符保盧				
郝春德	上海	跳遠	六·九一二米	六·七四米	潘作新				
司徒光	北平	三級跳遠	十四·一九二米	十三·九四米	司徒光				
彭永馨	北平	擲標槍	四八·九二米	四七·二六米	牟作雲				

子女		男子全能				男子徑賽								
錢行素	錢行素	張潔瓊	上海隊	廣東隊	陳寶球	郝春德	陶英傑	林紹周	金仲康	鄭森	羅慶隆	劉長春	劉長春	劉長春
上海	上海	廣東	上海	廣東	上海	上海	上海	福建	河北	河北	北平	遼寧	遼寧	遼寧
二百米	一百米	五十米	千六百米接力	四百米接力跑	十項運動	五項運動	四百米跳欄	一百十米跳欄	一萬米	千五百米	八百米	四百米	二百米	一百米
二七·六秒	一三·五秒	六·九秒	三分三一·八秒	四四·四秒	五八八七·五八七分	三〇一〇·三九五分	五九·五秒	一六·二秒	三十四分四七秒五	四分二一·四秒	二分五秒	五二秒	二二·一秒	一〇·七秒
二九·二秒	一三·八秒	七秒	三分四一·四秒	四六·六秒	五四三九·九九五	二九一四·一四分	六十秒	一六·五秒	三十五分二七·八	四分二一·四秒	二分六秒八	五二·四秒	二二·四秒	一〇·八秒
孫桂雲	孫桂雲	劉靜芳	遼寧隊	北平隊	劉仁秀	王季淮	陶英傑	金巖	劉古學	張寶祥	王銘紳	劉長春	劉長春	劉長春

男 子 游 泳					田 徑 賽						
陳振興	王秀山	劉寶希	陳其松	陳振興	上海隊	顧秀容	陳榮明	馬 駿	馬 駿	李媛芬	錢行素
					上海	廣東	北平	上海	上海	廣東	上海
二百米接力	二百米自由式	二百米自由式	二百米自由式	五十米自由式	四百米接力跑	壘球擲遠	擲標槍	擲鐵餅	推鉛球	跳遠	八十米跳欄
二分一·一秒	二分一·二秒	二分三·八秒	二分三·八秒	六·二秒	五四·六秒	四五·三五米	二六·三八米	六·六六米	一〇·三五米	四·七九五米	一四·二秒
	二分一·二·二秒	二分三·八秒	一分三·二秒	六·四秒	五八秒	四〇·三九五米	二四·二〇五米		九·三五米	四·六四米	一五·二秒
暨南大學		黃茂源	馬智輝	謝保宗	中國隊	黃淑慎	黃淑慎		馬子駿 (即馬駿)	莊銘箴	張素慧

註 備	女 子 游 泳				
女子游泳因係新添錦標尙無成績比較	青 港	楊 秀 瓊	楊 秀 瓊	楊 秀 瓊	楊 秀 瓊
	粵	香 港	香 港	香 港	香 港
	游 泳 自 由 式	二 百 米 俯 泳	百 米 游 泳	百 米 自 由 式	五 十 米 自 由 式
	二 百 米 接 力	三 分 四 一 一 秒	一 分 四 五 二 秒	一 分 二 九 六 秒	六 二 秒
	二 分 四 九 秒				

大會錦標得主一覽

▲男子總錦標▼ (上海得)

- (一) 田徑錦標...上海
- (二) 徑賽錦標...上海
- (三) 全能錦標...上海
- (四) 足球錦標...河北
- (五) 籃球錦標...上海
- (六) 排球錦標...廣東
- (七) 棒球錦標...廣東
- (八) 網球錦標...廣東
- (九) 游泳錦標...廣東
- (十) 國術錦標...北平

▲女子總錦標▼ (上海得)

- (一) 田徑錦標...上海
- (二) 籃球錦標...上海
- (三) 網球錦標...山西
- (四) 排球錦標...上海
- (五) 棒球錦標...廣東
- (六) 游泳錦標...香港
- (七) 國術錦標...南京

結論

年來我國體育，經政府的提倡，熱心人士的努力，逐漸呈現蓬勃的氣象。我們試看本屆的成績，男子出賽的大部，徑賽的全部，全能運動的全部，游泳的全部，女子田徑賽的大部，都是打破全國的紀錄。

其中如劉長春的百米徑賽，時間僅達十秒七，竟與遠東大會菲人尼泊墨西諾的成績相等，這適可證明「天下無難事，只怕不努力」的諺語了。女子游泳，係本年新添的項目，而其成績的優良，竟是出人意表，如五十米自由式，成績為二八·二秒，已足與男子平衡。倘能從此繼續的努力，則下屆運動會中，必有驚人的成績表現，這是毫無疑義的。

再就量的方面看，本屆參加的單位共計三十二個，男女選手人數共達二二四八人，比較第四屆的二十一團體一千六百二十七人，已增加了三分之一；倘再以第三屆的選手三百四十餘人比起來，更是增加了百

分之八十五，人數的增加可稱迅速，其中尤可樂觀的，便是女選手的激增，竟占男子的二分之一，而其所表演的成績，亦大有可觀，可見我國女子的運動，的確有長足的進步。

年來各國重視體育，較諸十年前格外厲害，如德意志意大利及日本，都在那裏潛心鍛鍊，具有最大的目的。我國國勢式微，達於極點，來日大難，非具有健全的體魄，不足以應付險惡的環境，所以目前的體育界，更應從學校方面，竭力推廣到一般民衆方面去，務使量的方面逐漸增加，使人人感受到運動的好處，這是目前所最不可忽視的！

本屆大會的成績，雖然比較進步，但是較諸遠東和世界，依然相差很遠，運動的真義，原不是為競賽而設，但是為國際的場面計，於轉瞬即逝的遠東運動會，固必有獲勝的籌劃；於世界運動會，也必得有參加的準備，各國的健兒，正在那裏「磨礪以須，」我

們即使認真訓練，尚有「水漲船頭高」的苦處，倘再自誤因循，那就更有落伍的危險了！

國術的運動，迄今已有數年，各省市的國術館尙未能一律成立，所以選手的人數和成績還未能若何的優異，國術在體育上的價值，在不需要很大的地方，而且省時間，省金錢，的確適合國人的需要。不過在一般崇拜新式運動的人，認爲他無科學的價值，加以蔑視，正如西醫輕視國醫一樣。其實一種學術，他能夠存在於社會，必自有其獨到之點，我們祇應該加意研究使他逐漸的科學化，而不可作浮薄的批評，無謂的譏笑，失去提倡體育的本旨。試看日本角力劍術柔道等，原是我國傳去的技能，而日本人民現在對於這種體育，仍就舉國若狂的練習，并不因有新式運動而廢止，而漠視，我國處處尊崇洋貨，輕視土貨，即此一端，亦可見兩國心理上差別了。不過國術界的同志，亦當知其本身的關點，如派別的衆多，如教

授法的不良，如教科書的編纂，皆應竭力的改革與設計，才能有昌明光大的希望呢！

這次會場的不幸事件，莫過於取消金仲康萬米第一的資格，幸而以表演比賽的結果，尙足以彌補缺憾，否則幾乎失去競賽委員會的信仰與尊嚴，至於遼瀋足球員的互毆，亦有失運動員的身分。總之勝而不驕，敗而不餒，服從管理的指揮，遵守團體的紀律，這是一般運動家所當刻刻自勉，至於會場秩序，稍欠整齊，這是缺乏經驗之故，以後運動會常常舉行，就不患無籌備方面傑出人才了。



健康與救國

魯義培



先哲以康寧爲幸福之一，西人則以健康擬諸財富 (Health is Wealth)。誠以健康爲人生幸福之所寄

否，非特關係個人之幸福，直繫乎社會之榮枯，國家之興亡！美人以健康爲愛國之第一條件，卽此意也。

，喪失健康，卽不啻喪失其幸福也！社會者個體之積聚；國家者會社之集團；有不健全之個體，斯有不健全之社會；有病態之社會，斯有病態之國家！現在之世界，一武裝世界也；強吞弱肉，天演公例；現在之戰爭，科學之戰爭，縱有槍械利器，無健康之國民，亦無能施其用！東鄰強橫，四省淪亡；欲收復失地，協力救國，謀國家之健全，須去社會之病態；欲去社會之病態，須謀個體之健康；可見國民身體之健康與

我國健康事業，向不發達；在公共方面，則設備簡陋；在私人方面，則知識闕乏；如一般民衆惟度其聽天由命之生活，罔知振拔；故社會的病態現象，不一而足！以言嬰兒死亡率，在世界爲最高；以言疾病死亡率，在世界爲最大；以言國民的平均壽命，在世界爲最低；單就我宣城一縣而言，每年患肺癆死亡者，占全縣死亡數百分之六；若以我國人口每年死亡率，百分之十二爲比例，則全縣三十萬人口，每年死於

肺癆者，當爲三六〇〇人；爲數之鉅，駭人聽聞！蓋全國民衆，因國家健康設備之不良，與夫個人健康知識之闕乏，每年入枉死域者，爲數實不知凡幾。是誠無怪西人對我有遠東病夫之譏矣！總理在民族主義講演中，亦慄慄以我國人口生育率之低落爲危懼，並列舉如次之事實，以警告國人：

「我們現在把世界人口的增加率拿來比較；近百年之內，在美國增加十倍，英國增加三倍，日本也是三倍，俄國是四倍，德國是兩倍半，法國是四分之一。這百年內人口增加許多的原故，是由科學昌明，醫學發達，健康的設備，一年比一年完全；所以減少死亡，增加生育。他們人口有了這樣增加的迅速，和中國有什麼關係呢？把各國人口的增加數，和中國的人口來比較，我覺得毛骨聳然！譬如美國人口，百年前不過九百萬人，現在就有一萬萬多；再過一百年，仍然照舊增加，當有十萬萬多。中國人時常自誇說我們

人口多，不容易被人消滅；在元朝入主中國以後，蒙古民族，不但不能消滅中國，反被中國人同化；中國不但亡，並且吸收蒙古人。滿洲人征服中國，統治二百六十多年；滿洲民族，也沒有消滅中國人，反爲漢族所同化，變成漢人；像現在許多滿洲人增加漢姓。因爲這個原故，許多學者，便以縱讓日本人或白人來征服中國；中國人祇有吸收日本人或白人的；中國人可以安心吧。殊不知百年後美國人可以加到十萬萬，多過我們人口兩倍半；從前滿洲人，不能征服中國民族，是因爲他們只有一百幾十萬，和中國人口比較起來，數目太少，當然被中國人吸收。如果美國人來征服中國，那麼百年之後，十個美國人，只參雜四個中國人，中國便要爲美國人所同化。」（民族主義第一講）

由此可見健康事業之良窳，不僅關係國家之盛衰，且關係種族之存亡。國人病態之深，至此已極！非

厲行健康運動，不足以起沉痾而獲健康之幸福，鍛鍊銅頭鐵額，金剛不壞之身，奮臂殺賊，收復國土，雪我國恥！但健康之實效，公共與個人方面，宜二者並重；政府能力之所及，祇在改良公共健康之環境；至於個人健康，則尚須待於自身之努力！反觀我國民衆，非特不了解健康之重要，且無健康之知識；雖有良好之環境，恐亦難收健康之實效！故今後我國健康事業，當兼籌並顧；一方面努力公於共健康事業之設備，他方面致力於民衆健康知識之灌輸，則民族健康之前途，庶有恢復之望焉！

(完)

二二，八，一九；宣城多寶塔下，



醫藥評論

灌輸醫藥

知識

促進社會

健康

零售每册一角

預定全年大洋一元

國外二元五角（郵費在

內）

總發行所

上海亞爾培路四〇八號

便科秘學新藥

輕瀉通乃分 (片劑)

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

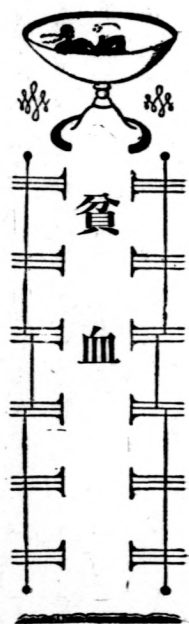
上海福康西藥店製
上海南市肇復康藥行總經理
嘉路虹橋西
各處大藥房均代售

國產補血強壯藥

立勃絡髓 (液體)

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

上海福康西藥店再白
代售處同上



宋國賓

一 貧血之原因

在這種病態的社會裏，貧血症可以說是普遍的

了！因為牠的普遍，於是人們也就習以為常，不加注

意，對於患這種病的人，或者說他「調養不善，」或者

說他「濕氣困脾，」真正曉得這是貧血的，實在百中沒

有一二，這固由於中醫的亂說，而人們的沒有醫學知

識，於此也可見一斑，貧血症的原因與現象，似乎有

說明之必要了！而普通的治療方法，更不能不妥為介

紹，這就是我做這篇文章的宗旨。

貧血症大概可以分為兩種：一種是「純粹的貧血

症，」一種是「萎黃性的貧血症」，假使赤血輪的數量

減少了！其為「純粹的貧血症」無疑。赤血輪並沒有減少，而赤血輪裏面的血紅素減少了！則就是「萎黃性的貧血症」，又叫做「萎黃症，」

我們為甚麼會得貧血症呢！牠的原因有二：（1）赤血輪喪失；（2）赤血輪補造機能缺乏。茲分述之如左：

（1）赤血輪的喪失，有以下三個原因：（a）流血過多致血輪喪失，（b）急性或慢性中毒，致血輪融解，（急性或慢性的傳染病，毒癌，惡性的腸胃病，腸內寄生虫病，赤血輪融解性黃疸，以及其他各種中毒症皆足以破壞血輪。）（c）赤血輪的固氫機能消失，

致氯化血色素減少。此種症狀，依生理上之觀察，赤血輪雖富有亦等於極少。）

(2)要明白赤血輪補造機能的缺乏，是要先明瞭血液製造器官反應的原理的。貧血症的患者，一方他的血液感到逐漸的缺乏，另一方他的製血器官——骨髓，脾，淋巴腺——同時皆趕造赤血輪以示反應，反應的程度是隨着症狀的輕重而定的，輕性貧血，補造血輪的反應輕微，重性貧血，則反應亦重。

照以上的講法，症狀重則造血器官的反應亦重，這不是一個好的現象嗎？其實，人身上的各種組織是很脆弱的，牠的工作是最忌過度的，造血器官倘若遇症狀長久的患者，牠將因過度的趕造而致於受傷，甚至全部消滅的。在這種症狀之下，不是很危險的嗎？所以，造血機能的缺乏，并非因懶惰不工作而缺乏，是因太奮興了以致于不能工作而缺乏的啊！

一一 類別與現象

現在要說到牠的類別與現象了！

(1) 輕性貧血

(a) 皮膚現象 最顯著者，為皮膚蒼白，尤其是面部與手部。其餘如粘膜蒼白——眼結膜，齒齦，類內面。

(b) 心肺現象 氣喘，昏暈，怔忡，血壓低降貧血性之心雜鳴。

(c) 神經現象 頭痛，疲倦，眼花，耳鳴，精神不振。

(p) 消化器官現象消化不良，食慾不振等。

(o) 其他 消瘦及體重減輕，女子則月經失調，甚至白帶等。

輕性貧血症的現象，我們最容易看見到的。但是牠的症狀變遷無定，可以減輕也可以加重，用藥物治療也可以自然恢復；第一要緊的是在乎病因的增減，

假如病因消滅了，症狀自然隨之即消滅，如果病因未除，而且有加無已，他的症狀之惡化，是無可諱言的了！

(2) 重性貧血

(a) 皮膚現象 皮膚全部呈死白色，眼結膜呈黃白色，口腔粘膜呈青色；髮與指甲皆脆而易斷，但患者并不消瘦，百部及四肢甚至全部皆呈一種虛腫的現象。

(b) 心肺現象 雖極輕微的動作，如穿衣盥洗等等，必氣急喘喘。昏厥幾乎是最常見的。此外如怔忡，脈搏游細，心音雜鳴，血壓極端的微細等。

(c) 神經現象 肌肉極端疲倦，眼花，耳鳴，頭暈，腰痛，小便失常等。在這種症狀下面，往往一按患者的骨端就會使得他劇痛的，這大概是骨髓受傷所致。

(d) 消化器官現象 舌炎，胃酸減少性之消化

不良，食慾異常缺乏，腹瀉或便秘，有時腹瀉便秘循環相間。

(e) 其他 皮下或粘膜出血，Lacost 氏出血

即以皮管縛于患者之臂上，管之下部即立呈血斑。(或驟然出血。鼻流血，齒齦出血，視網膜出血，黃疸，肝脾肥大，尿量多尿色深，尿胆素及尿酸過量。在此種症狀下面，患者往往有三十八度以下之寒熱，但超過者則甚少。

症狀的變遷有二：(1)繼續加重，以至不能起床，食慾全失而死。(2)減輕與加重相間，有時輕也有時重。至于預後的優劣，則純粹關於年齡之大小及血輪之數量。(詳後)

(3) 各種貧血

(a) 現象性或附屬性貧血此種症狀可分為急性與慢性二種：

(1) 急性：(甲) 急性貧血 所謂急性貧血，

就是很危險的出血，如分娩及外科手術出血，此種患者現象爲：脈搏不均，或脈搏極細游細，氣急，出汗，瞳孔張大，神經昏亂，甚至有死的危險。預後的優劣是要看出血的多寡及血壓的低度而定的。如果出超過一公斤以上，或血壓降至四度，症狀就異常危險了。

！(乙)急性傳染病貧血，其現象可見於以下諸症：急性關節痛，鏈菌性敗血症，傷寒症，二期梅毒，急性肺癆等及其他各種中毒症，如磷中毒，砒中毒等。

(二)慢性貧血 此種貧血最爲常見，大略分之，約有以下數種：(甲)外中毒此係因職業而中毒者，如製砒劑的工人，製水銀及製鉛工人等。又有慢性及重復性中毒，如x光部工作人員及長期受養化炭之浸潤者。(2)慢性傳染病 如梅毒——尤其是二期梅毒，肺癆，瘧疾黑熱病慢性化膿症，敗血症。(丙)腸內寄生蟲病如十二指腸蟲病，縲蟲病，日本血性病。

(丁)常期出血，如腸胃潰瘍，胃癌，痔瘡等。(戊)血

症如血友病，血輪融解性黃疸等。(己)腎臟病，各於腎炎——尤其是慢性腎炎。(庚)癌症 腸胃癌或子宮癌等。(辛)中毒 各種中毒——尤其是慢性中毒。

(b)小兒貧血 兩週的小孩，往往呈一種貧血狀態，因爲他的製血器官尙未能工作，所以得貧血是極容易的，雖極輕之病，也可引起貧血。如小兒腸胃病，遺傳性梅毒，哺乳時期太長以至缺乏鐵質等。其他如瘧疾，癆病等也足以發生貧血的。

(c)萎黃性貧血此非真正的貧血症，因爲赤血輪并不減少，而所以發生萎黃的是因爲缺乏血紅素的原故。

萎黃症的原因，大概(1)因內分泌腺工作失調，(卵巢及盾狀腺)。(2)器官組織失常(主動脈孔狹小，僧帽瓣狹小)，或一部份器官發育不全。(腎臟，生殖器官等)。

症狀大概與其他的貧血症大概相同，皮膚於白色

內臟呈一種黃色，精神是疲倦的，消化是失常的，神經是昏亂的，思想是日漸悲觀的。其他如氣急，怔忡，非損傷性的心臟雜鳴，血壓低降等也為這種病的普通現象。這種病症可以自然恢復。如能佐以鐵質補劑，更易收效。但是也有因此而得肺癆的啊！

(1) 隱因性貧血 因為牠的原因不明，所以叫做「隱因。」此症婦女較多，大抵因為勞苦過度，生育過多，營養失調所致。另一種原因則因為造血器官裏被某種毒素或某種病菌侵入的緣故。牠的現象與附屬性貧血症大略相同，至於預後則異常危險，大多數是不能收效的啊！

三 診斷與鑑別

貧血症的診斷本甚簡單，但亦不可草率從事，以致與類似的病症混淆，所以鑑別是最要緊的。現在且寫一點在下面，

(1) 疲勞 患者面色不呈蒼白，赤血輪數量亦不

減少。

(2) 慢性腎炎及心症之偽性貧血 此症鑑別甚易，如患腎炎，則尿含蛋白質，如患心症，聽診可以釋疑。

(3) 黃疸 黃疸的患者，面色呈黃色而不呈蒼白色，如疑不能斷可施行血液檢查。

我們要診斷貧血症，應當明瞭患者赤血輪的數量，所謂病的輕重純粹依着赤血輪的數量之多寡而定的：

(1) 輕性貧血應有四〇〇〇〇〇赤血輪，(2) 中等貧血應有三〇〇〇〇〇赤血輪，(3) 重性貧血應有二〇〇〇〇〇赤血輪，(4) 極重性貧血應一〇〇〇〇〇赤血輪。

以上係因赤血輪之多寡而定病的輕重，此外則當視赤血輪補造機之存在與否為定了！

(1) 有補造機能性的貧血 此症狀的最顯著之現

象就是補造血液器官過度的工作，在血液中可以看見許多未成熟的血球，以及種種變態的血球！至於赤血素當時是減少了的！並且因為血液的濃度降低，出血時間或流血時間較長，而血液凝結的時間則縮短。

(2) 無補造機能性的貧血 此種症狀較少，其主要的現象，為血輪數量減少，症狀漸呈惡性。在此種症狀內絕無造血器官的反應的，所謂變態血球，大小不均的畸形血輪，骨髓細胞等，統統是沒有的，因為補血器官因過度的工作而極端受傷了！預後的危險，不言可知。

四 治療的方法

貧血症的患者，最需要的是衛生了！輕度者宜鄉居，空氣須新鮮，並須略事運動。高度貧血則宜臥于床上。至于治療的方法有飲食與藥物二種：

(1) 飲食 輕度貧血宜服補品，尤其是富于鐵質的補品。但須易于消化者，如鮮魚鮮菜雞肉等，不宜

食過鹹及久儲食品。中度貧血及惡性貧血，應用 Fe 氏調養法，其法如下：

(a) 每日午飯時食一五。公分小牛肝，或黃牛肝亦可。最好生食，若難下咽，則以沸水稍泡之。或切碎和于肉湯及稀飯內食之，以不犯胃為佳，熟食無效。

(b) 此外佐以一二五公分牛心或小羊小腦。

(c) 三〇〇公分鮮菜，五〇〇公分鮮果。

(d) 牛奶一二杯，雞蛋兩枚，麵包種類宜少食，油類脂肪類宜絕對禁止。牛油可服二〇至五〇公分。鹽宜少食。

若患者不願生食小牛肝時，則不妨以下例之肝製劑代之：

1. Ellobopal Bouly Ponche defoie enpagnet de

5 gr

2. Heparol, Ampoule Buvable 1 Amp

3. Hepaglycerol Carrion 1 Amp. 10 cc Parbo-

nobe

此外可佐以鐵硫製劑：

1. Fer .. Fer redint

0,50

Suere en Poudre

0,25

Extraine sec de Bourdaine 0,25

Fourn haynet 2 P.j an millegdeteras.

1. Arenic : Lipuem de Folvler en Galbdoose

3. Opothérapie :

a. Moelle ossense fraiche d'oeun Coyr.h.l.

b. Carnine Lefrang

c. Hemo Globine Deschleins(Sirop)

d. Hemostyl, Hemogenol

e. Transfusion

更正啓事

本刊第六期刊載宋國賓先生「運動與生理測驗」一文，其列表中關於「方式」一格，原文係爲左列之式樣，而爲編者誤改爲直排，致失原意；特此更正，并致歉忱！

編者識

方式	無圍(公分)	身長(公分)	體重(公斤)	身長(公分)	(1)肺活量(公勺) 體重 公斤	(2)肺活×量體 重	身長 (3)流通氣×體 重	身長		
----	--------	--------	--------	--------	---------------------	---------------	---------------------	----	--	--

亞林防疫臭水

微生蟲傳染

疫病真實可怕

亞林臭水為最有力消毒滅菌衛生品每日澆洒地上能將一切微生蟲消滅無遺可免疫病傳染之危險

五洲大藥房發行



婦女兩種妙藥

月月紅

乃通經活血唯一聖品倘使婦女們肝氣鬱重抑鬱多病常患月經不結經來澀少或瘀血不潔服之可效

每瓶洋一元



女界寶

乃婦女們海養聖劑功能滋陰補虛養血調經凡體弱少血經水不調生高稀少或常患小產者服此丸能旺血健體精神活潑受胎易速孳子強壯

每瓶洋一元



五洲大藥房總發行

上海四馬路及各埠均有代售





束胸與放胸

裘景舟醫師

——獻給現代婦女的智識階級，來一個激底的解放運動——

天草碧，負郭山青，薰人欲醉的風光，籠罩着大千世界，西湖一帶，已是車水馬龍了。假中無事，偶動遊興；沿着那夾道垂柳的蘇堤白堤，信步而行，一路上致光鬢影，燕語鶯聲，曲線美的欣賞，真有目不暇接之概，可是我獨別有會心，無論其爲環肥燕瘦，纖長嬌小，祇看她酥胸微挺，雙乳高聳，那就嬌妍皆同，沒有不肥突突活躍躍地，在她那薄薄的新裝裏，一起一伏的顫動着。然而你跑到鄉間，或其他縣城裏去一看，在那裏給予我們的印象，就祇有水平面的胸

廓了，這真是都市文明，值得我們的贊許。可是二十世紀時代，不幸束胸的女子——尤其是未婚的處女，和已婚而未生育的少婦，——猶充斥於城裏鄉間；這種畸形的解放，也許我們滿意麼？自然！這使我在束胸的姑娘們面前，不自覺的有所煩言了，

愛美本乎天性，人類天性就是愛美的。因美生羨，因羨而相率效尤，這是人的常情。美的反面是醜，醜是令人憎惡的；因惡生羞，因羞而知所以掩飾，這又是人情所常。昔李後主宮中行樂，以帛裹其妃官娘的兩足，爲新月之形，不料一唱百和，爭爲弓鞋小脚

，後來越演越烈，習久都以爲金蓮的是美，蓮船的就是醜。更有那好事的文人學士，舞文弄墨的把它描寫得淋漓盡致，以致一般的心理，更深刻得顛撲不破，

「痛苦事小。脚小事大」女兒家沒有纏足，連她的母親面上也無光彩，擇起配偶來，小脚竟列爲條件之一，結果脚小的是太太夫人，脚大的是丫頭使女，直弄得脚大無人要，無人不愛小脚，簡直是個小脚世界了。束胸風氣，不知始於何時，始自何人，有了這麼普遍的現象，爲時的長久，也就可想而知了。關係方面的記述，因時間和心力上各方面的關係，都使我不能充分的搜羅，現在就我所知的，約略錄舉於下：

楊妃傳——楊妃出浴，露一乳，明皇曰：「軟

溫新剝鷄頭肉」——辭源

融酥年紀好韶華，春盡雙峯玉有芽，

畫檻橫依平半截，檀槽側抱一邊遮；

香浮欲軟初含露，粉滴纔圓未破瓜，

夾捧芳心應內熱，莫教清楚着單紗，

張邵美人乳

春意掩紅羅，酥胸擬冰雪。

溫泉湧夜深，羞向阿娘說。

許瘦蝶

肉剝鷄頭妒玉脂，嗜同美味辨西施。

軟溫笑露肥環體，潤滑香凝姑射肌。

待哺投懷憐孺子，垂涎染指薄胡兒。

雙峯高聳新裝罷，衣稱纖腰妙入時。

陶潤生

隱約蘭胸，菽發初勻，脂凝暗香，

似羅羅翠葉，新垂桐子；盈盈紫藥，乍劈蓮

房。

寶小含泉，花翻露蒂，兩兩巫峯最斷腸。

添惆悵，有纖桂一抹，即是紅牆。

偷將碧玉形相，怪瓜字初分蓄意藏；把朱欄倚

遍，

橫分半載，瓊簫吹徹，界住中央。

量取刀圭，調成藥裏，寧斷嬌兒不斷郎；

風流句，讓屯田柳柳，曾賦酥娘，

朱竹垞 調寄沁園春

珠圓玉膩，白似輕霜柔似絮；

偶折花枝，月映輕綃似見之。

鵝頭新剝，不辨味如酥與酪；

癡絕書牋，消受溫柔妒小孩。

佚名 調寄減字木蘭花

以上都是歌詠乳房，求其批評突乳的怎樣不美，束胸的怎樣美處，却都沒有明白的表示。我真不懂當時的女子，何以好端端的乳房，忽然把它緊緊紮起來？想總是始作俑者，偶爾爲之，一時風尚所趨，相率效尤，不知不覺的，和纏足一樣的淪入「知其然，不知其所以然」的途徑，世上的事，往往是如此的。

原來男女相悅，總須有引誘異性的條件，這不獨

人類爲然，卽如下級動物，也是這樣，或以豔麗的體色，或以特殊的香味，或以悅耳的鳴聲，或以炫目的光彩，促進異性的追求，達到配偶的目的，所謂「女爲悅己者容，」我國數千年來的女性，不惜桎梏自己，摧殘自己，無非飾美捐燼，爲迎合悅己者的心理而已！卽如現代男子，吃的東西可以壞一點，炫耀的新裝，不可不穿；住的房子可以陋些，醉人的香水不肯不噴；切身的學業，可以不顧，摩登的跳舞，不可不精；西裝穿得筆挺，頭髮掠得光亮，以獻媚於女性的青年，正如小菜場裏的時新菜，應有盡有，我何獨責於女性的束胸呢！所怪者女性祇知隨俗浮沉，不明切身利害，一味盲從爲可惜耳！其實美醜之間，最是遊移沒把握的，不要說你論長好。我道短妙，每人觀感不同；就是各個自己的心理，也無時不在變遷；此刻認爲美的，一霎時以爲醜了；此刻以爲醜的，一會兒

又變做美了，譬如頭髮在四五年前，還是高髻，辮子，盤香，髻絲(S字形)的大出風頭，現在呢，美的變醜，改了一改，都付并州一剪了，及至剪了，隨着又有什麼雙鉤咧；單鉤咧，花樣繁多，又如一根衣領，什麼元寶咧，鷄心咧，換了多少花樣！一雙鞋子，什麼圓頭咧，闊口咧，換了多少花樣？短襪長裙的不時髦了，要長袍短褲的才美；滿頭加彩的變古董了，要清一色的才新鮮；五光十色，朝更暮改，足見人類對於美的態度，很容易被一時的風尚及時代的性質所搖動，女性如果儘隨着時尚去求「美化」，是一輩子忙不出頭的，然而女性偏樂此不疲，這實由於目前這個人慾橫行的時期，沒有建立起一種真確不磨的「審美」觀念，而不能定出真真的標準美的緣故，所謂；真確不磨的「審美」觀念，就是凡百事物美化的條件。須出於自然的趨勢，依賴人工的製作便不美了。根據良知的自覺而發生的印象是美的；由於慾望的要求而發

生的衝動便不美了。例如天上的星光，閃閃地放射牠的微弱的光芒，遙望去是很美的，但是裝在麥桿裏的流螢火光便覺不美了，西子湖畔隨風擺動的春柳，還不失其為自然之美，但是被人養在盆子裏的茉莉花，便覺得生趣索然了，苧蘿村上的浣紗女是天真的，是不失掉樸素美的，但是一變了官幃裏的西子，爲着求第三者的悅意便覺不美了。總之美的真實性，是完全建築在「自然」和「感情」的上面，自然家盧騷說得好：「萬物本善，一入人手，便即退化」可見人工的矯揉造作，不及天然的多多，束胸是人工的矯揉，放胸的却正合自然，而當時偏認束胸的爲美，羣衆對於美的欣賞之程度，低得這樣可憐，實是可嘆！但是獨排衆議，另具一副眼力的藝術家——曲線美，曲線美——的大聲疾呼之後，人們的眼光也在轉移了，不信，請看我所舉的代表作家吧！

「女人這東西，真是有一點神秘，我嘗這樣的想

；這傢伙莫非是專攝男子的魂靈而生的麼？——不知怎的？近來我連美醜之別都湮沒了。不管她是怎樣的一個女人，只要他有高高突起的乳峯，便都有吸引我的視綫的魔力，我的心立刻就會迷惘起來。」

（花塚）

「喂！朋友！女人的乳，你曾見過麼？女人的乳，你曾摸過麼？要是你看過摸過，你一定會相信我的話。小小的一塊白肉，很自然地隆起，形成極精巧的曲綫，是詩人和藝術家所歌詠欣賞的，更加上淡褐色的一點很細緻地造成乳頭，摸上去是怪有趣的。」（結婚之夜）

「呵！它真可以代表女子的個性，又真可以壓倒女性的一切！雖然她有了苗條的身段，有了它越顯出她的苗條了，雖然她有了腴潤的酥胸，有了它，越顯出她的腴潤了！呵！它真令人陶醉！我看到它的振動，恨不得把它當作粉團兒，一手握

在掌中細捏。我摸到它的豐潤，恨不得把它當作肉饅頭，一口含在嘴裏細嚼。我真是一個女性——也可以說是乳兒——的膜拜者。」（女兒頌）

像這類的描寫，我們隨地可以看見。你看牠描寫得多麼消魂！稱許得多麼誠懇！你要求愛侶麼？你想增加你的愛人的熱情麼？這時候正又是一個機會了。快把你的乳房放突起來，讓牠跳躍到你的愛侶的眼簾吧。

不過我寫到這裏，又有一點忠告。就是愛美雖是天性，但我們對於美的態度，應該認識真確。我們因為要美，所以求美；並不是說因為求愛，所以求美。因為高尚純潔的美，是流露在純粹的感情裏，而萬不能夾着許多卑陋的作用，如爲着求愛而求美，美的真性便變成機械的，虛偽的，他那種精神上的德性，便完全變成肉慾了。所以嚴正的說起來，束胸與放胸，不論在那方面，如果是被逼於求愛衝動所表現的態度，實在是「醜化」，決不是「美化」。而我所吶喊着解除

束胸，提倡放胸的目的，也正是想把虛偽機械的純肉慾化，變為內心而感情的純藝術化。束胸的放之使突，已突的也不必使之更突，（西方有此等假裝的用品，我國着西裝的婦女，從前也有用棕絮填充的，）換句話說：我們力求完美天真，聽之自然而已。

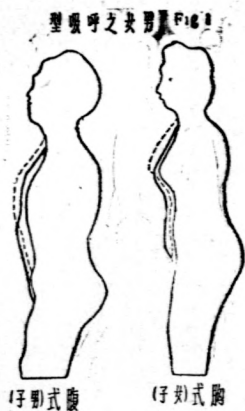
好了，我對於姑娘們束胸與放胸的美醜觀，已經嘮叨得夠了，其實我要供獻於姑娘的愚忱，並不想這樣輕描淡寫的來說一下。因此中還有一個非常利害的大道理存在咧！讓我慢慢的道來：

生物生存，必須呼吸，因為生物的活動，是沒有一刻停止的。活動須耗費精力，所以精力的供給，也就不能一刻中斷了。用來做精力的材料，大部分都是從食物得來；但食物自己並不能單獨發生什麼精力；牠應該由消化和代謝作用，變成極簡單的化合物後，與氧氣結合而起氧化作用，氧化時纔有精力的發生，而這種氧氣的來源，在高等動物，是全靠一個特殊器

官的膨脹，從外界吸進來的。

一切營養料，經氧化之後，都產生碳酸氣和水，這種碳酸氣，在身體裏不但無益，若積聚太多，還要有害。生物保存其生命，非把它驅出體外不可。於是從血液裏輸送到那個特殊器官，由那個特殊器官的收縮把牠呼出去。人類用以呼吸的特殊器官，叫做「肺」。肺在胸腔內面，左右各一，以一根氣管和外界交通。當牠膨脹的時候，就從外界吸入空氣（含氧氣很多），收縮的時候，就從肺裏吐出炭氣，這樣一呼一吸，輪番不息的運動。我們稱這運動，叫做「呼吸運動」。但是肺的「呼吸運動」，是全靠胸腔的開張翕合，要言之：肺臟呼吸運動，與胸腔的大小有密切的關係，胸腔能盡量的擴張，肺的膨脹程度，也很大；同時肺的縮小力量也是很強，吸收養氣既多，吐出的碳酸氣當然不少。如果胸部一有緊張，胸腔就不能盡量開拓，肺的膨脹受了障礙，因此減弱萎縮，結果吸氧不

足，呼炭不盡，身體就發生影響。尤其是女性的束胸，來得更兇，爲什麼呢？原來胸腔的擴大和縮小，在男性是主由於橫膈膜的上升降落，所以我們叫他做「腹式呼吸」。女性主由於胸骨和肋骨的舉高放低，所以叫做「胸式呼吸」。（見圖一）胸腔就是胸骨肋骨和橫膈膜等圍合而成。男性不以胸骨肋骨爲主，一經紮胸，猶覺呼吸不靈。今女性是用爲呼吸最要的機件，一旦受了壓迫、那還了得麼？



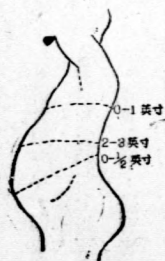
當盛行穿小馬甲的時候。——不過二三年前——某教會女學校裏有一隊唱詩班的女子，有一次唱到高

康健雜誌 束胸與放胸

音時候，因爲胸部紮得太緊，迴不過氣，頓時暈倒在地。經過這次的教訓，她們每當唱高音的時候，就預先把馬甲的密扣，解了幾個，以防再蹈覆轍。但危險雖然可以避免了，「却無異於脫了褲子放屁」，何必多此一舉呢？

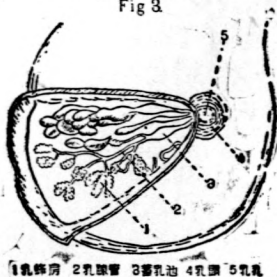
我們平時的胸部很可以開合自如，盡量的運動胸腔，一旦加以壓迫，那末肺的呼吸運動，就不免發生障礙。（如第二圖就是病態）結果肺活量減少，肺臟易罹疾患。同時全身血運，也就大受影響；貽害之烈，真是不堪設想。我們要使肺活量增加，不憚舉行冷水浴，深呼吸等，何忍反加摧殘呢？

圖二 肺活量之減少而用呼吸之困難



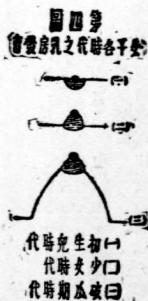
現在再談到乳房吧！乳房外觀，呈扁平球狀。因為牠能夠分泌乳汁，所以生理學上的名稱叫做「乳腺」。每個乳腺，由很多的小部份集合而成，牠很像蜂巢，為便利起見，就叫做「蜂房」，這種蜂房的四壁，包以一分分泌的表膜，乳汁就是從這裏分泌出來。表膜的外面，有可以收縮或弛緩的平滑肌。每個蜂房有一條小導管，通至蓄乳池。由那池通至乳頭的乳孔。這種條孔，有一五——二〇之多。乳汁由分泌膜分泌出來，至蜂房，再由蜂房平滑肌的收縮，將乳汁逐漸送至蓄乳池，自此出乳頭的乳孔，這就是乳汁由分泌直到排出的經過情形（圖三）

圖三 乳汁之過程圖 Fig 3



1乳腺房 2乳腺管 3蓄乳池 4乳頭 5乳孔

女子到了成年，乳腺就逐漸發育，到破瓜期的時候，就呈豐滿可愛之外觀，發育的遲早，因稟質的強弱，氣候的寒燠等，有所不同，大概在十四五歲的時候，和生殖器的發育並進。到成熟期，發育告一個小小段落。（發育的程序，見第四圖）



但並不停止發育，不過比較得不顯著而已。直至妊娠時期，乳房就又急速發育膨大，分娩後就能分泌乳汁。這種乳汁，就是通俗所稱的「奶」。是由乳腺從血液裏攝取必要的化學成分，再加上牠本身的生命素，便成為小兒唯一的營養物。因為小兒在哺乳期中，自己

不能直接的攝取食物，消化之以供營養，必須母親代勞。且惟從母親體攝取而來的營養物——乳汁——其性質的優良，纔能適合於小兒的發育。……

按母乳性質的優良，有下列幾點！

一、母乳中有一種乳酵素，可以助小兒的消化。

二、小兒漸漸長大，乳汁也漸漸改變性質，以適合小兒的發育。

三、母乳常有適當的溫度。

四、沒有腐敗物細菌等混入的危險。

五、不會腐敗。

六、母乳中有一種抗毒素，能預防白喉傷寒等傳染病。

據調查所得，母乳營養的小兒，其體重的增加，天亡的減少，為任何人工營養所不及。故母乳的預備，關係於小兒的重大，實非淺鮮。而乳房發育，與母乳預備的關係，也就非常密切，如果女子在乳房期發

育期間，就緊緊胸部，而將欣欣向榮的雙乳加以壓制，使牠不能充分的滋長。同時乳頭的組織，比乳房任何部份，來得堅硬；這時也被壓內陷，日久就深深地嵌入乳房裏，使小兒吮乳困難。單就乳頭的反常，已足使小兒營養不足，體質羸弱了。

這裏我有一個實例。記得我一次臨症，有一個二十來歲的少婦，前來看病，那時正在初夏，天氣很熱，她穿一件玄色的綢衫，兩隻豐隆的肥乳，恰好把綢衫掀起，中間成一條平行隆線。胸前沾着濕一塊乾一塊的污漬，垂着頭不斷的呻吟。臉色痛得非常蒼白，我叫她解開衣服一看，兩隻乳都紅腫灼熱，緊繃繃的脹得非常結實。厲害部份已紅得轉紫了。乳頭却很深的嵌入裏面，我就問她病的經過情形。她說：「做產還祇一個月，是一個兒子，因為乳頭縮進去——這個向來就不大突出的——孩子吮不着，祇哭着鬧飢荒，乳

頭擠又擠不出，不幾日就這樣紅痛起來，簡直不能哺乳。現在越痛越脹，已二三夜沒有好好睡覺了。」我又問她平時是否穿小馬甲的。她說「十六歲那年就穿起，七八個月前，纔始脫去」後來留她在院施手術，總算治愈出院。可是乳頭深陷，還不是根本辦法啊！

不過這種痛苦猶在其次，最大的悲劇，還是在乳汁的缺少因乳房受束縛之後，不能正常發育，反致日趨萎縮內部機能不全，乳汁的分泌就不能多量製造出來。乳是小兒生命的泉源，無乳就不能保存他的小生命。挽救的方法，自然祇有出之兩途：一是人工營養，一是雇託乳媽。但人工營養所用的養料，如牛乳代乳粉等，易被微生物蝕入。並難得適當的溫度。容易損害小兒的消化，惹起胃腸疾患，而致夭亡。所以人工營養，萬萬不及母乳。這在上面約略已經說過。至於雇託乳媽，也非善策。乳媽乳汁的是否佳良？乳頭的是否清

潔完整？在在都須顧到。因為做乳媽的人，往往哺過甲兒，又來哺着乙兒，很可以從她的乳頭，傳播疾病，并且有隱疾如「結核」「梅毒」的乳媽，也可以從她的乳汁傳染於小兒，故事前必須加以選擇，即是爲此。

選擇乳媽的要點：(一)，乳母的營養狀況，務須佳良。過瘦固然不妙，太肥亦屬不宜。(二)有精神病。梅毒。肺癆。喘息。癩瘋。白濁傳染性眼病及各種慢性皮膚病者，均不可用。(三)乳房須大，乳嘴(即乳頭)須突，乳房小者，乳汁不多；乳嘴不突者，小兒難於吮吸。(四)，乳汁須濃厚，加以輕壓，乳汁成線條形射出者佳。(五)乳媽之性情，宜溫和而精細，粗暴浮薄好酒者，均難任職。(六)，乳媽產期，與生母的產期，愈相近愈佳，相差稍久者，乳汁的性質，不適合於營養，往往誘發胃腸病。(七)，乳媽所產小兒，健康與否？

宜詳細調查。如已死亡者，應調查致死的原因，免蹈覆轍。(八)乳媽的年齡，以二〇——三〇歲最適宜。經產婦較初產婦爲佳，因她有育兒的經驗了。

以上八條，僅擇其最要注意的，歷述之而已。乳媽的資格既如此嚴密，百人中能否有一人全合格？真是疑問。所以生母非萬不得已，總以自己授乳爲妙。即使乳媽的身體是健全的，乳汁是優良的；但都是無知無識，愚昧頑固的鄉下人，除了哺乳之外，且不必談到兒童教育的大道理上面去，就是看護小兒，人心不如我心，那裏有自己的那樣周到合法呢！(乳媽影響於兒童教育的關係，我不是研究教育的，所以不敢胡說。)

鄉間雇乳媽，有兩種情形：一是給膳雇養在家；一是給她抱去代養。就前者說，一個乳媽身上，每月至少總要十元左右的開銷。做乳媽的人，大都脾氣很

壞，除了喂乳之外，真個是手腳兒分絲不動，一日三餐，待遇稍不稱心，便背着人說你閒話，播弄口舌，這種可以避免而竟無法可以避免的開氣，在雇乳媽的人，怕比我還明白的。就後者說：雖然可以避免這一點，但是每月的報酬，至少須三元左右，而且逢節送禮，所費亦屬不貲。我可武斷地說一句，經濟充裕的雇主，恐怕實在不多，假使他仔細一算，每月化費三元的用款爲養了一個孩子豈不是大大損失麼？并且那種承雇的乳媽，大都是刻苦人家的，一天到晚，都在工作，好的營養，更不必說，自然乳汁的性質，要打個折扣。有的還帶着自己的子女，一雙乳分潤兩個，公平交易，還算有點良心；但母愛天性，誰都要多照顧自己孩子一點，於是別人的孩子飢一頓，飽一頓的挨着，你又何從曉得呢？

呵！你想！祇爲了自己不爭氣，忍把自己的骨肉，給人家踏場磨折，「牙齒打落嚙在肚裏」這不是女性

最可苦惱的一件事麼？然而老天不虧待你，你也好端端的乳房，又誰教你自己摧殘呢！女子都要輪着做母親的時候，除非獨身，然而在性的權力支配之下，能應許你獨身嗎？在目今社會制度壓迫之下，能應許你不嫁嗎？既免不掉做母親，那又何從去脫卸你的責任呢？

綜上兩大端，可知女子束胸的結果，直接作踐自己，自尋苦惱，間接貽害兒女，影響家庭。較之纏足的弊害，實屬過無不及、如果放胸，就毫無煩惱苦痛，美何足羨？醜何可羞？束胸與放胸的美醜觀，在我們醫學立場上，是毫無意義的。

一九三三·九·三〇脫稿於浙江省立醫專

校讀後記

我寫這篇的動機，似乎是針對現在還是束胸的鄉間婦女而發，於城市婦女無與。而且好像是

明日黃花，變做馬後炮了。其實不然，我們要曉得都市婦女的講究摩登，瞬息萬變；固然近來的風靡放胸，是於女界先知先覺的幾位英雄，大聲疾呼，力開先河所致。可是大眾的心理，還不是隨波逐流麼？大眾的意識，還不是沉迷矇矓麼？知其然不知其所以然的放胸，又誰說不是由於「她們都在放胸了，我也放胸吧！」的心理意識之下所締成的呢？祇要妙，祇要入時，放胸的今日如此；放胸的將來，正未知怎樣？你看放了小脚穿上高跟不是一個好例子麼？在目前都是天足時代的都市裏，我們來做一篇纏足論，像煞是滿肚皮不合時宜。可是在放足了不久以後，居然又穿上換湯不換藥，同樣危害生理的桎梏的——高跟鞋——而且體育家醫學生也照樣的臨風搖曳，像這樣不明利害，祇知盲從的舉動看來，那現在的各放天足，又誰能說得定是「女界確已深悉

纏足的危害，堅決地拋棄一切的美醜觀念，而來解放的呢？」——我可以武斷地說：

「現代婦女的要求運動，完全是一種慾望（求愛）的要求，斷不是根據良知的自覺。——本篇為現代婦女界的智識階級，剴切陳詞，俾澈底了解胸的重大意義，來一本身的澈底的解放運動，這是第一點。

放胸在都市裏固然已很普遍，但是鄉間東胸女子的充斥，也是不可掩的事實。本篇目的，不但供獻給現代婦女界的智識階級，本身來一個澈底的運動，還希望振作起當年放足的精神，來一個全婦女界的澈底運動的解放運動。雖然不多的篇幅，但是可以助宣傳勸導的地方，大致已經說到。同時本篇也獻給現代青年，希望在你們的姊妹妻女面前，進一個懇切的忠告。這是第二點。

本篇匆促寫成，未能仔細修改，著者可說自己的

文章不好，但決不承認本篇是時代性，是馬後炮。著者相信在目前的情形，像這一類的忠告，還是很需要的。

參攷書籍

最新生

智清真著

生理學

蔡翹著

梵天廬叢話

婦女雜誌

五定公司

上海北京路二六六號（中央信託大樓）五定公司醫藥書報部為吾國唯一專售新醫藥書報機關創辦以來醫藥界咸稱便利茲該公司所編分類的『全國新醫藥書報目錄第二號』現已出版此次搜集凡五六百種分列三十餘類較前增添不少足供吾醫藥界之參考凡要得該項目錄者請向該公司索取不需任何費用也



上海集址學社出版

陳鐸編
中等學校適用

中國模範地圖

每冊定價二元五角

本書特色：

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

新測上海地圖

葛 煥編 袖珍五角
單張四角

中華民國全國圖

葛 煥編 每幅二角

華英京滬杭甬明細全圖

陳 鐸編 單張一元四角
綾裝另加裱工

萬國國旗

沙觀君繪 甲組每組八角

印刷

袖珍中國分省圖

每冊定價一元

中華民國全國圖

每幅定價四角

中國分省暗射圖

每套定價四角

本社地址

上海泥馬路 507 號

總經售處

上海及各省 開明書店

經售處

上海及各省 廣益書局



腳氣的治療及其預防法 何卓醫師

一 概論

腳氣，主要的原因是常食白米，致發生缺乏維他命B的營養失調症。但在發生的過程上，雖尚有未能明白的地方，現在最能夠給我們相信的，是因缺乏維他命B，而致發生了某種的變化，即所謂缺乏純然的維他命B說。

腳氣，東西兩半球皆完全有其足跡。日本則要首推患這症的第一位。他們幾乎稱之為國民病呢。每年腳氣的罹患者數目，約計二百萬以上，其死亡者的數目，則幾乎超越了三萬人。尤其是二十歲至三十歲的壯年者，竟約佔全體罹到這種病症的百分之八十。日本發生腳氣病的初頭，已是在德川幕府的中葉。原

因係吃食白米，其簡單的治療，就是時常用着熱水洗滌。我國患到這種症候的，其數目雖沒有像日本那樣多，但從國家以及民族的健康的立場上來說，亦是不能忽略的問題。

關係腳氣的症狀，可以說是極為多種多樣的。現在大體上所分類的，是消化障礙腳氣（瘦削），浮腫腳氣（水氣），腱反射減弱腳氣（步行困難），感覺障礙腳氣（麻痺）循環器官障害腳氣（心臟）等。所謂衝心性的腳氣的，可以說是心臟性的深重的；成爲最危險的病症。而這些症狀，有種種的不同與併合二種以致三種而暴發，但無論怎樣的症狀，其主要點皆因過食白

米及澱粉而發生的消化器的障礙。

二 浮腫腳氣

因消化障礙而發生腳氣的場合，食慾即極度的減退，致成爲併合症而呈露出來。全身充滿水氣，而且深重的麻痺。

浮腫腳氣，二十歲以上至五十歲左右的人，極多患到，我們稍一用手指向脛壓迫一下，則便發生凹下的痕跡。腳重，腳甲浮腫，感覺遲鈍，自早晨至午後的時候，其浮腫增大，步行方面，完全陷於不可能的狀態中。

體反射減弱腳氣，雖是普通上的輕症。但步行亦極爲困難。

三 麻痺腳氣心臟腳氣

麻痺性腳氣，是腳，足甲，手指，唇等的麻痺，起初即從手足發生，逐漸向中心部分進展。但有的則呈露着神經衰弱的症狀，脈搏則增多次數。

循環器官障害腳氣（心臟），肉體過勞的青年以及壯年力面罹患者極多。脈搏頻繁，心悸亢進，胸部的苦痛激增，普通方面，手足發生輕微的鈍感及麻痺。這種的治療，絕對需要安靜，尤其是不要失了醫治的時期，最爲重要。

四 妊娠腳氣

從妊娠到產褥的時候，令人感到最多苦惱的，就是腳氣。大體上說來，妊娠時，下肢大抵即發生多少的浮腫，因着這樣的關係，神經上亦至發生了異常，這因胎兒的發育，血管受到壓迫，血液的循環呈示惡劣所致，實在是妊娠的婦人難以避免的事項。但是，亦有時係由心臟，腎臟，腳氣等病上所發生，尿量遂着着減少，腰部的左右則像覺得疼痛似的。或者浮腫及麻痺亦行發生，故須立刻施以調治才好。

而且因爲妊娠時，胎兒發育力非常旺盛。妊婦如果攝取充分的榮養，則胎兒必削弱母親體內的組織

，藉以充足自己的需要。故母體的各個部分，遂行發生障礙。因着這樣的關係，故當近生於產月份的時候，便極需要多量的營養。維他命B 如果由妊娠之前沒有攝取，母體即陷於缺乏，這不單成爲妊娠腳氣，且致成爲高度的惡阻。而在妊娠的前期，這種如果係屬極端的，則胎兒的發育停止，遂致成爲流產，後期的，則便成爲早產的原因。

五 妊娠的便秘

便秘，差不多是我國婦人平常的的附物。尤其是因爲了妊娠的關係，實與營養互相關聯，能夠輕重左右的。妊娠中的便秘，食慾即呈減退，不僅發生頭痛及不眠等症，且使惡阻的症狀逐行深重。接着，便成爲出產時的陣痛微弱的誘因，致成難產。但這裏所應注意的，這便秘的病症，因用着瀉藥，往往有發生早產的危險，故除了誘致合理的排便以外，如用瀉藥時最好應得醫師的許可。

六 血腳氣

產褥腳氣——即血腳氣，有妊娠腳氣的不徹底的治療，而變成爲這樣的。以及不是妊娠中症狀的潛伏狀態的腳氣，至產後時才現出症狀的。倘腰部不能堅立，則成爲重症。古昔的時候，如果罹到這種疾病，即行斷乳。但母親的腳氣，不是立刻斷乳就中止的。故乳兒而得腳氣的時候，雖有一時斷乳或減乳的事，但其他則不是絕對的。單從母體施以調治，即可痊愈，實沒有中止乳哺的必要。另一方面上，就是吸乳時乳房的刺戟，足以促進子宮的收縮，則能使產後立刻肥壯起來呢！

七 乳兒腳氣

至現在爲止，這疾病的死亡率所以高漲的原因，可以說是誤了治療期，而且是治療法錯誤的結果。例如，母親一有腳氣症狀，立刻即行斷乳，而以人工營養的結果，乳兒遂甚多陷於消化不良及營養不良等症

。乳兒腳氣的症狀，與成人腳氣的症狀，實在完全不同。生後未滿一個月的，其嫩紅的顏色即呈露着蒼白。其他，則精神不佳，呻吟涕泣。而大便方面，則其顏色為綠的。吐乳，嘔吐，尿量減少等，就是罹到這腳氣病的早期的徵候。尤其是吐乳更是其特徵。而早期的麻痺狀態，則發生眼蓋下垂，嘎聲等。這些若是深重，便致變為無聲狀態，而招來危機。乳兒腳氣，生後一年的潛伏狀態的腳氣，有呈露着症狀的，亦有不發熱的，故母親者須常細心視察乳兒的狀態，始免有意外之虞。

八 治療與預防法

我人於這裏如果總括上面各種腳氣所發生的原因，則可以說因常食白米的關係，而致胃腸發生障礙與營養失調。故從來腳氣的療法，遂絕對排除粗食，且極力避免增大發生障害的胃腸的負擔。其根本的療法，就是使胃腸強健與補給維他命B的二元的療法。即

就是怎樣給與多量的維他命B。但吸收這些的胃腸的機能如果衰退時，則短期療法的目的，便不能達到。

要是胃腸的機能強健，而吸收維他命B能夠迅速活潑，則各種腳氣病，遂能於最短的期間內治癒。具備這

短期療法——即二元療法——的目的的，就是胚芽醇素劑，保有人體上的重要胚芽的各種營養素，更充分的保有重大的各種消化酵素，故根本上能強健胃腸；

就是在含有量上的最占優秀地位的維他命B，亦能迅速的吸收同化。且其他的營養亦能夠充實的結果，則基於利尿作用，排便作用，及新陳代謝作用的旺盛全身循環系統，便行順調，神經清整，麻痺減退，浮腫消去，心臟的苦悶排除。這樣始能達到於最短的期間內治癒的目的。尤其是妊娠腳氣及惡阻，不單能夠將其治癒，甚而能促進胎兒的發育，防止產後的腳氣及衰弱以及後腹的疼痛。母乳則營養豐富，而使新生兒的發育迅速，乳兒的腳氣，因母體的服用胚芽醇素劑

，乳兒的症狀便能迅速解除。同樣的，乳兒的消化不良症，榮養不良，虛弱等，亦有重大的效果。



天廚味精

調味上品

中國天廚味精公司出品

康健雜誌 腳氣的治療及其預防法

上海輿地學社出版地圖

- | | | | |
|------|--------------------|--------|----------|
| | 表解
說明 | 開明中國地圖 | 一冊定價二元五角 |
| | 中華民國全圖 | 一種 | 一幅定價二角 |
| | 京滬杭甬明細全圖 | 一種 | 一幅定價一元四角 |
| | 新測上海地圖 | 一種 | 一幅定價四角 |
| | 袖珍上海地圖 | 一種 | 一冊定價五角 |
| | 萬國國旗 | 一種 | 甲組每組定價八角 |
| | 中華民國全圖 | 一種 | 乙種 一幅印刷中 |
| | 世界全圖 | 一種 | 丙種 一幅印刷中 |
| | 世界全圖 | 一種 | 丁種 一幅印刷中 |
| | 表解
說明
小學中國地圖 | 一種 | 一冊印刷中 |
| | 中學
中國分省暗射圖 | 一種 | 一套印刷中 |
| 本社地址 | 上海跑馬廳路五〇七號 | | |
| 總經售處 | 上海及開明書店 | | |
| 經售處 | 各省及各大書坊 | | |

高格印書館出版

體育用書



吳 蕪 著

運動學

第一冊 定價二元

全書分兩大編第一編為應用力學詳述人體各種運動如何可以合於力學的公式及定理以生充分的效力第二編列舉各種運動方法全書根據西洋各著名體育家最新理論及解剖學與力學原理精心結構一方面供給體育上最通用的教材一方面使體育學術化以求解決體育上一切疑難問題書中插圖豐富

個人田徑賽運動成績之測量

(中華教育改進社叢書)

麥克樂著 一冊九角

最新遊戲法

Staley: Games, Contests and Relays

黃斌生譯 定價一元

本書選取英法德瑞典意大利諸國體育遊戲中有趣味之遊戲法多至六百餘則小學初中高中及大學各級學生均有其相當適用之材料為體育刊物中一部出類拔萃之重要著作。

- 德國室內體操(小叢書)……吳欽奎編 一冊三角
- 教室柔軟體操(小叢書)……李浮夢譯 二角五分
- 發達肌肉法(小叢書)……張亞區譯 一冊三角
- 籃球(小叢書)……潘知水等著 一冊三角
- 又(萬有文庫本)……麥克樂著 一冊四角
- 足球(小叢書)……潘知水編 一冊三角
- 又(萬有文庫本)……潘知水編 一冊三角
- 棒球(小叢書)……潘知水編 一冊三角
- 又(萬有文庫本)……潘知水編 一冊三角
- 檯球(小叢書)……劉大紳編譯 一冊七角

體育原理(小叢書)宋君復著 一冊二角

又(萬有文庫本)…… 一冊二角

運動生理(小叢書)程翰章編 一冊七角

又(萬有文庫本)…… 一冊七角

新學制體育教材……麥克樂等編 一冊一元

小學校體育教學法(師範)……王德瑛著 一冊三角

又(萬有文庫本)…… 一冊四角

跑冰術(小叢書)……王懷琪等編 一冊四角

游泳新術(萬有)……李石岑著 一冊六角

毬賽(小叢書)……徐寅漁著 一冊三角

潭腿(技擊)……趙連和等著 一冊四角

又(萬有文庫本)…… 一冊四角

潭腿十二路全圖 上海精武體育會編 一冊四角

達摩劍(萬有)……趙連和編 三角五分

科學化太極拳……吳國南著 一冊八角

中華初級拳脚科(萬有)……馬頁等著 一冊七角

新武術棍術科上……馬 頁編 上課六角五分

童子軍智囊(兒童世)……徐應 一冊二角

童子軍遊戲法……蔣 千等編 一冊二角



婦女與出血

惠之

(一) 婦女與出血

婦女一入思春期，在我國，大抵從十三歲到十五歲之間，必開始有月經。自然，這是子宮內的出血，與身體其他部分的出血在性質上是有多少差異的。這比較他種出血，是多帶黑色而缺乏凝固性。但是，若月經的量非常增加，經血中便混有很多凝血。月經是每月一次，在第二十八乃至三十日之間重複來潮，因此婦女每月必有一次的出血。

然後，進入了結婚生活時，大多數的人，都立刻要遇到妊娠，這是一種「女子的重任。」偶一疏忽，便成爲早產或流產，這時有的人因爲出血太多了，甚至

於就此完結了可貴的生命。妊娠中即使算是無事了，又有危險的分娩迫來。這分娩時期的大出血，正是婦女一生的最大難關，要沒有大出血，那麼，喪失生命的事就非常稀少。不論任何人，分娩的時候，總要多少出一點血的。分娩的難關突破了，又有更年期出血。這樣，在婦女的生涯中，每年每月總要出血，婦女與出血的關係，是比較婦女與裁縫和廚房的關係還要密切的。因此，婦女對於出血若能作深切的注意，是增進自己的健康的唯一的方法。

然而婦女因出血而遭到的災害總是比較地少，這是由於婦女身體的構造，生來就較男子更能堪耐出血的緣故。

使婦女出血的，還不僅只是這些，種種的婦科疾病，差不多都是伴着出血的。實際上，婦女的一生隨時都有出血的危險，一刻也不可疏忽的。

(二)由婦科疾患引起的出血

一、思春期的出血

思春期以後的月經，每二十八日或三十日很有規則地重復一次，有時僅僅二三週間便襲來了下次的月經，而且經的量又非常的多，差不多可以引起生命的危險。又或月經的量雖不怎樣多，而來潮的時期非常的長，以致延長到十幾天或一月的也很不少。這就叫做思春期出血。這有的是由於出血素質，萎黃病等特殊疾病而引起的，有的則由於卵巢作用不完全，卵巢腫瘍，甲狀腺腫，淋巴腺體質等。

處治方法是必須先治原由的疾病，原因不明時，可用卵巢製劑內服或注射，或用那促進血液凝固的

(Gelatine)來內服或注射，止血劑麥角製劑的注射，及內服腦下垂體製劑等，也可以嘗試的。

二、子宮內膜炎及子宮實質炎

這是子宮壁內側的粘膜上的疾病，僅只是子宮的入口部分子宮頸管的疾病時，稱為子宮頸管加答兒；疾病漸漸進入子宮的深部時，稱為子宮內膜炎。如果放置着不去醫治，結果不只子宮的粘膜，連子宮壁也會被侵害，這就叫做子宮實質炎。這時，子宮會腫大，堅硬，而帶有壓痛。內膜和子宮的壁兩者都受侵害時，叫做子宮內膜實質炎。若變為慢性時，便成為出血性「美特羅正地」，這一種疾病，非月經期間也會出血，或使月經非常地延長這叫做「月經過多症。」

以上的任何一種疾病，都有白帶，而且粘膜非常地充血，一受刺激，便得出血，或陷入月經過多的狀態，下腹部時時覺得緊張疼痛。因此常常妨害了妊娠，即或妊娠了，也是早期地常習性地成為流產。原因

雖有種種，而淋毒性的最多，其次也有由結核菌而來的，此外，月經時的不衛生及分娩後的欠修養，讓子宮內侵入種種菌（連鎖狀及葡萄球菌）而發生的也不少。

處治法是要安靜，而且繼續洗滌，重症時須實行內膜搔爬術，將子宮內有病變的粘膜搔去，使其生出新的健全的粘膜。

出血時，可用麥角劑內服或注射。急性的病症，下腹部有劇烈的疼痛，大多數發熱至攝氏三十八九度，有時也達到四百度。這時，要在下腹部置以冰囊使其安靜；那麼，痛和熱都可以除去。

(三) 子宮腔部糜爛及「粘膜坡里卜」

子宮口的入口部，常有如葷的東西生出，這叫做「粘膜坡里卜」。因子宮肥厚，而在子宮口外生出突出狀之東西，交接時或洗滌時的刺激，都能使之出血。

有時還有腰痛。若成爲月經過多症時，又引起月經痛

。這坡里卜若長大了，塞住子宮口時，便成爲不妊娠的原因。

處治法以切除坡里卜爲最好。不痛也不會痒。出血只須二三日便可以完全止住。又子宮入口周圍的粘膜，因帶下的緣故而糜爛，粘膜剝落，交接之後或身體稍稍動搖便很容易出血。頑固的症候，很難醫治。子宮頸管加答兒或子宮內膜炎之類容易帶下的疾病大抵一起併發着這一種病症。

處治法，或用腐蝕藥（碘酒，木醋，硝酸銀）加以腐蝕，或用乾燥藥（白陶土 Dermalol）使其常在乾燥狀態中，或用器械搔除糜爛部分，或用電氣燒灼，使生新的粘膜，種種的方法，因着病的程度而有所不同。注射和內服藥不很容易有效。類似這糜爛的疾病，如子宮癌的初期，梅毒，結核等。而且很易引起出血，其處治法因疾病而異。

這糜爛病常易變爲惡性的病，不可不從速處治。

四、子宮後屈症及子宮後傾症

這是子宮位置異常而生的病，子宮後屈症是由於子宮向後方屈曲，子宮後傾症是由於子宮全體傾向後方。這常是因爲支持子宮的正常位置的圓韌帶變爲弛緩而起，多半是發生在產後。在妊娠中子宮是糕餅一樣柔軟，而又加以胎兒的重量，自然子宮會向後方屈曲或偏傾了。其他如做站立工作的人，或持重物的人也常患此病。這是由於腹的緣故。但在處女患者，多半是體質虛弱的人。患此病時，骨盤內常常充血，容易引起子宮內膜炎，白帶很多，很少的刺激也能使子宮出血，也容易發生月經過多或月經痛的症候。又下腹膨脹，腰痛，頭痛，手足冰冷，肩凝等症候也有，有的也成爲不妊娠症的原因，即使受胎了，也多半流產，有少數能引起後屈妊娠子宮嵌頓症而至於喪失生命。

處治法用亞歷山大氏手術，將圓韌帶緊緊，這是

最適宜的方法。

此外有用柏薩路姆這一種器械懸在子宮上，以整復後屈症。不過這方法是難免遲早再發的。

五、喇叭管炎(輸卵管炎)

子宮的兩側有喇叭管，能將卵巢裏送來的卵子輸入子宮中，故又名輸卵管。喇叭管炎即由於這管發腫而生的疾病，疾病沉重時，管內會積入膿汁，這稱爲喇叭管膿腫。管內積有液體時，稱爲喇叭管水腫。

其原因，屬於傳染性的，是由於淋菌結核菌及其他梅毒菌而起，其中以淋菌性的最多。這是由於子宮腔上行而生的，屬於單純性的。原因是種種的榮養障害，(傳染病，慢性胃腸病)及種種的刺激(月經時的勞動，性交，外傷等。)染此病時，必很會覺得下腹劇烈疼痛，運動，月經，性交，排便時尤爲強烈。有時也發很高的熱，有膿狀的帶下，月經痛，月經過多，子宮出血等。也有伴着頭痛的，有病的側面的下肢

，發生牽引似的感覺，喇叭管的兩側都腫脹，時或成爲不妊症。

處治法，對於急性症，將冰囊置於下腹部，很可以減少疼痛，腫脹也能很快的消去。消炎劑的注射，也是最適當的。對於慢性症，用膠球，熱性鹽洗滌，熱線照射，溫泉療法，壓迫療法，熱氣療法等等。對淋毒性的，自然「瓦克清」是必要的。以下的方法，仍不奏效時，須用開腹術將有病的喇叭管切除。

六、子宮附屬器炎

這病的症狀很像喇叭管炎，患病的部位也是喇叭管和卵巢一起腫脹，即喇叭管炎和卵巢炎同時併發。故原因和處治法與喇叭管炎略同。

當然，如果是重症，一定有膿分，病勢漸漸增進時，會發生骨盤結締組織炎（子宮周圍炎），骨盤腹膜炎（子宮外膜炎）等很重的病症。原因有種種，有從種種慢性全身病而來，如脂肪過多症，糖尿病等；也有

由腸室扶斯，虎列拉，敗血症等而起。其他如子宮喇叭管裏有慢性疾病時或月經時不衛生，產後不調養及淋毒等也多能引起。這疾病的特徵，仍然有激烈的下腹疼痛，發熱至攝氏三十八九度或昇得更高一點，也有嘔吐，頭痛，腰痛的情形。有時也出很多量的血。

處治法，在疼痛部置以冰囊，注射消炎劑，出血時，用麥角劑，血液凝固劑，內服或注射。

七、卵巢機能障礙的子宮出血

卵巢的機能遲鈍時，常惹起子宮出血。原因有時是全然不明，但在急性病症如肋膜炎，盲腸炎室扶斯等之後，很易惹起卵巢機能的障礙。這多半在子宮發育不良或發育不全或子宮萎縮的時候發生。

處治法用卵巢製劑，腦下垂體越幾斯，甲狀腺製劑的內服及注射，最爲有效。

八、更年期出血（閉經期出血）

婦女到四十五歲，月經大抵都閉止了。在這時，

有的人會發生很劇的子宮出血。處治法，在出血很劇時用冰囊冷却，麥角劑，卵巢製劑，腦下垂體越幾斯的内服和注射也可用。

九、子宮筋腫

這種是子宮生出瘤來的病症，呈堅硬的球狀，大小也有種種不同，大的有如一個大人的頭。有的是生在子宮的内側部分(粘膜下性筋腫)，有的是生在子宮肌肉之中(間質性筋腫)，有的是生在子宮的外側(漿膜下性筋腫)。

這種病，大抵是因體質而來的，其他的原因沒有。患者多半是三十五歲乃至四十五歲富於脂肪性的未產婦、或小孩子少的人，年輕人很少患的。因之既亦成不妊症，也易於流產。主要的症狀是子宮出血及月經過多，月經時間非常的延長，八日以至十日，有的繼續到二十多日，出血量也比普通的月經多過三四倍，有時在非月經時又出血了，身體引起貧血症狀來

，這大抵是子宮筋腫，有的在月經時下腹部劇痛，下腹部膨脹，感覺像受了壓迫似的。因此，會引起胃腸障礙循環呼吸障礙及排尿障礙等症，有時，腳腫，腰部感覺如神經痛似的疼痛，本病最容易冒犯心臟，會成爲筋腫心臟這種病，身體就一天一天的弱下去了。

處治法在早期就於子宮體上部施切斷術。或施子宮全摘出術，要緊的是將瘤的部分取除。瘤還極小的時候，也可用x光照射治療。出血的治法，是使病人安靜，下腹部置以冰囊，應用麥角劑腦下垂體越幾斯食鹽水葡萄糖的注入，及血液輸入等。

十、子宮癌

這種病是世間最可怕的所謂「流白血」病症，有的發生在子宮的體部(入口的部分)有的發生在子宮體部(深內的部分)以體部(子宮腔部)發生的爲多。患時，子宮的入口，看去好像潰爛，一觸著就會出血。有時癌直侵入子宮腔部，像一個洞穴的樣子。最初期是

和普通的體部糜爛難見分別。五十歲以上，小孩產得
多的人患這病的最多。

症狀最初下帶非常之多，附有白色或膿性，早晚
見血，其次就成有茶色（咖啡色）一樣的下帶，終於療
的部分破爛腐敗發散一種特有的臭氣，其間常常的子
宮出血，成了高度的貧血時，再遇大出血，就要陷於
非常危險的狀態。

身體漸漸的衰弱，因為骨盤神經受壓迫，致常常
腰疼及腹疼，而進迫膀胱，於是小便頻數，終至成了
膀胱破裂直腸破裂的樣子，一日比一日衰弱，漸漸地
就一命嗚呼。

處治法，早期即施用開腹術，根本地將子宮全然
摘出，接着再用x光照射以防復發，至為緊要，不然
稍為遲緩，就難免生命不保。遇有不能施手術的場合
，就須用x光線照射或放射線的治療法。出血時可用
冰囊置於下腹部，以麥角劑及海碘方藥布用鹽栓塞及

過錳酸加里液，來沙爾，過酸化水素水，石炭酸水等
洗滌體部。

疼痛時，就用溫濕布及鎮痛劑。

十一、子宮惡性脈絡膜上皮腫

此種疾病，原因不明；但對於分娩，葡萄狀鬼胎
流產等有密接的關係；多數是常在葡萄狀鬼胎分娩之
後發生。大處從櫻桃大至人頭大不等，是極脆弱而易
出血的腫瘍。出血時期有在分娩後馬上引起的，有經
過一月乃至三月甚至於更遲一點在二三年後仍有不規
則的持續性出血的。出血量普通都是很多，極頑固而
不易止住。漸漸貧血加重，直到死亡。

處治法應該儘早實行子宮全剝除術。

(二) 由產科疾病引起的出血

一、流產及早產

流產是指在妊娠七月以後中斷的場合（胎兒流出）

，早產指妊娠八月以後中斷的場合。原因有種種，如母體的全身病（發高熱的疾病，急性貧血等），外傷（墜落，打撲），子宮疾患（子宮後屈症，子宮內膜炎，子宮發育不全，子宮脫）胎兒的畸形，梅毒，胎盤早期剝落，葡萄狀鬼胎等，同一婦人，屢次在同一時期流產的，稱為常習性流產。其原因，多由於梅毒，及慢性子宮內膜炎。但子宮內膜炎的場合，多半在妊娠的早期（四月以前）便中斷了，在梅毒引起的場合，最初的一二回是流產，次第又變為早產。症狀有一開始便出血的，和最初在下腹部有牽引感和鈍痛，然後才出血流產的。也有隨着急激的流血而立刻流產的。

輕度出血的處治法，是使之安靜，置冰囊，用麥角劑內服及注射，監視着卵和其他附屬物是否完全排出，出血很劇的場合，須施手術，將內容物趕早取出，若任其自然，使胎盤及卵膜的殘片殘留在內，出血就不易止住。因此儘可能地早施手術是很必要的。不

然殘留的卵膜或胎盤裏便發生細菌，引起高熱，而成為產褥熱，有時竟至於會喪失生命的。這叫做腐敗性流產。

二、子宮外妊娠

這疾病，是由於受胎的卵子是在子宮之外，例如喇叭管內，卵巢內及腹腔內等，其中以喇叭管內為最多。原因喇叭管的狹窄，例如急性或慢性的淋毒性喇叭管炎，子宮周圍炎，骨盤腹膜炎，及子宮卵巢的疾病，其他如喇叭管的蠕動運動及有障礙時，也會引起的。

症狀是普通月經的停止二三月之後，下腹部覺急激的疼痛，此時患者有時會失神昏倒。其腹痛前後，常有子宮出血。也有月經並不閉止，僅僅成為不規則的子宮外妊娠。喇叭管妊娠流產時，下腹部屢屢起痙攣性疼痛，同時子宮出血。在破裂時，從來平安無事的妊婦，會突然下腹都覺劇烈的疼痛，引起子宮出血

，腹腔內也多量地出血，於是成爲非常的貧血，發生嘔吐，冷汗，四肢冰冷，意識不明以至失神。又許多的人因爲出血而至於失去生命。

處治法，若有此痛的疑兆，即立刻在下腹部置以冰囊，保持絕對的安靜，儘可能地行早期開腹術，大抵總可以挽住生命。

三、葡萄狀鬼胎

這是普通稱爲「葡萄兒」的疾病，因胎盤中的脈絡膜的絨毛部分有病而引起的。形態恰像葡萄房的狀態，因有此名。症狀是子宮增大的速度比普通妊娠急激，月經閉止後三月左右腹部的「一塊肉」便達到妊娠六月的程度。又不斷地有不規則的混血的白帶，時起時多量的出血，大抵在月經閉後三月乃至五月左右就伴着劇烈的出血而流產。而出血。又常常是在夜間靜臥時急激地發生。因了出血，成爲極度貧血，甚至於失去生命。

在出血時，須用冰囊，用止血劑內服或注射，及

早施行手術，將子宮口張開，壓出其內容物。此種疾病之後常發生惡性脈絡膜上皮腫，故須在二三年內小心看視。

四、胎盤早期剝離

這是妊娠中或分娩初期胎盤從子宮壁剝離的病症，原因是腹部受打擊，墜落時身體的劇烈的動搖，慢性腎臟炎，子宮內膜炎等。症狀主要的是從內出血變爲外出血。內出血時，突然腹腔內有劇痛，子宮覺緊張，同時有急性貧血的徵候，有時是陷於失神，虛脫等。

處治法在輕度出血時，先使之靜臥，陣痛加強出血很多的時候，及早行手術將子宮口張開，讓胎兒分娩，危險迫切的時候須行「帝王切開術」以拯救母子。

五、前置胎盤

這是胎盤的一部或全部占據了子宮下部的疾病，

妊娠中或分娩時，從子宮口很可以觸到胎盤的一部。

原因不明。症狀是與分娩的開始同時出血，分娩

愈進，出血愈劇，破水時，出血暫時減少，胎盤娩出

以後又再出血。前置胎盤的出血是非常可怕的，惹起

急性貧血及顏面四肢之冰冷。容態漸漸地變惡，分娩

還未完了，便一命嗚呼，也是常有的事。處治法是要

快快行止血法，安靜地橫臥，內服阿片劑，攝取流動

食物。

出血過強時，立刻用脛道強塞法，並設法使其止

血，若有完全設備時，實行「帝王切開術」以拯救母子

六、弛緩性出血

原因是由於子宮收縮不良而起，羊水過多症，雙

胎分娩之後，難產之後，患子宮筋腫，慢性子宮實質

炎的人，及其他腳氣，心臟，腎臟疾患的人，都易患

此病。出血很劇烈，就像噴出的一般，血液是暗紅色

混有極多的凝血。治法須使其排便排尿，施以子宮摩
擦法，子宮壓迫法，大動脈壓迫法等腦下垂體製劑的
注射及麥角劑，尤其是加可爾寧的注射，注意監視一
切經過，若此種方法都無效果，必須行子宮全剝除術
或腹上部切斷術。

上海彩印公會會員
東方印刷公司最新
發明印製

中國玻璃花紙

是國貨年大供獻開
印刷界新紀錄不日
出品閱者注意

函索樣張即寄
地址 上海北成都路八九七號



夫對於妻妊娠時應有的常識

周鶴山

精神和肉體的注意

生產這件事，在婦人的生涯中，精神上 and 肉體上均有最重大的關係。倘在攝生不合法的時候，就屢有生命之虞。所以凡爲夫者，若是不知道對於妊娠分娩攝生之大要，就可招致莫大的危險。所以現在說一點關於妻的妊娠時爲夫者應知的事項：

豫早發見妊娠法

康健的婦人，在每月逢足二十八日，照規矩來月經一次，倘受孕的時候，從來照規矩來的月經就要閉止。所以閉止月經的時候，應該要疑及是不是妊娠的事情啦！

分娩以後未見有一次的月經，或有妊娠的疑似那

個時候，要想豫早察知，非常困難。近來學者研究的結果所謂宗狄壓舒哈音氏妊娠診斷法，就是將妊娠之可疑的婦人的尿注射於動物，經二十四小時乃至四十八小時後，即檢查該動物的卵巢有無變化，即是查準該妊娠的方法了。此法發明以來，就在妊娠後二三週以內即能夠準確地診斷妊娠的有無。

在一般妊娠初期的時候，不知甚麼，胸部作悶，或有嘔氣，或嘔吐出來，又有嗜好品的變化，對於精神狀態亦起顯著的變化，譬如精神易於激變，時而興奮，時而憂鬱，有時變爲憂慮分娩之恐慌。所以對於

這種人，須有十分的同情與慰安之必要。

妊娠中應要注意的攝生法

妊娠是生理上的作用，而非是病症。可是婦人因由於妊娠就會起很大的變化於身體。所以雖然是僅僅的不攝生，却對於妊娠不但會發生障礙，並且有惹起各種病症的危險。

但是受妊娠後不宜趕快變化生活的方法。除却從來的生活本有缺陷外，決不必變換生活狀態，這是不特肉體上，就是精神上亦是應當照這樣的。

在這裏特別要注意的事情，就是妊娠的時候的性交行為。妊娠中是一定要有限制的。特別是在初期的時候尤為要緊。

新婚的人們，雖係彼此沒有何等的病毒，但仍有流產和早產的事情發生，這是多關於上述的原因。

又在妊娠末期的性交，或竟有成爲產褥熱的原因者，所以尤其要在末期絕對禁止。又分娩後的六星期

時，因爲是子宮的回復時期，故此自然亦要在這個期間絕對禁慾。

至於運動呢，可以適當地舉行，但是不好過激。即長途的火車輪船的旅行都應當避免。

不宜生產的婦人

婦人一度妊娠之後，就是證明她是能夠生產的婦人。生產是婦人最尊貴的天職。可是因爲有某種病症之故，倘再有妊娠分娩，就有增進母體病勢的可能，若還聽其妊娠的自然進行，即有招致危害母體生命之慮。所以在正規分娩以前，迫不得已，有時亦可將妊娠以人工的方法杜絕進行。

譬如妊婦有重症的惡阻，以及患有心臟疾患，腳氣，腎臟炎，子宮筋腫，子宮癌，結核，骨盤狹窄等疾病的時候。便可以成爲停止妊娠進行的理由。則可施用一種剖腹術的方法，即將妊婦的腹部剖開而取出嬰兒的。

妊娠中身體上或起浮腫的現象，在普通的人看去往往不大留心。但是要知道，這個就常常是成爲可怕の子癩病症的原因，這是有生命危險的，故此，要嚴密的注意。

妊娠中的子宮出血

妊娠中的子宮出血，倘若置之不理，往往危及生命。妊娠初期的子宮出血爲流產，葡萄狀鬼胎，子宮外妊娠等的前徵；妊娠後半期的出血爲早產，胎盤早期剝離，前置胎盤等前徵，倘是忽略這等的病症，即往往有生命之危，所以若在妊娠中看見子宮出血的時候，就趕快請專門醫生，受適當的處置。

分娩開始和招請產醫的時期

在年輕夫婦的家庭，以及沒有生產的經驗的家庭，因爲不知分娩開始，以致產醫趕不上的事，這是常有的。所以當丈夫和做妻子的，均有豫知分娩開始的徵兆的必要。

及到妊娠末期，就在分娩開始的數日前，就有極不規則的陣痛發作，謂之「前驅陣痛」，然後帶下繼之，胎動減少，呼吸平順，膀胱被壓而尿意頻數，或有感覺下腹鼓張之模樣，或有腰部覺痛的，這便是前驅症狀了。但是沒有這樣的症狀也有開始分娩的，接着正規的陣痛也起來了。

正規的陣痛就是以二十分鐘乃至二十五分鐘的間歇，而起十秒乃至二十五秒的發作的陣痛。然而由於分娩的進展，就使間歇縮短，同時發作頻繁，陣痛在初雖是較弱，旋漸次增強。接着變爲混有少量血液的帶下。這樣的情形就稱爲「生產的開始。」

規則的陣痛倘若開始，就是分娩已經開始了。故此，有了這樣情形的時候，就趕快要去請產醫。同時命家人準備熱水。

在這個時候，先有破水，羊水流出陰外。這樣分娩就是已經移行到第二期了。

從正規的陣痛起，到破水的時候，在初妊娠要十二小時。至於再產婦便只要六小時就夠了。經破水以至兒頭娩出時，在初妊婦要二小時半，至於再產婦便只要一小時便夠了。胎兒的頭正當娩出的時候便是分娩已到第三期了。胎兒完全出來的時間，在初產婦要十五分乃至二十分鐘，在再產婦便只要十分乃至十五分鐘。等胎兒完全出來了，胎盤接着也出來，這就是分娩完畢。

牟鴻彝醫師

科目 內外科皮膚花柳科

診所 上海霞飛路嵩
山路口二七〇

電話 八三五九七

時間 午後二時至五時

醫業倫理學

宋國賓著 訂價一元

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

上海亞爾培路四〇八號

醫藥評論社

上海跑馬廳路五〇七號

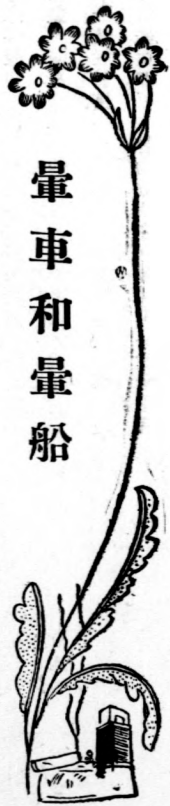
經售處：

康健雜誌社

上海愛文義路池浜路

醫師公會

上海馬浪路新民邨四號



暈車和暈船

陳德全

暈船爲一時的神經症，而且並不限於船上，其他如電梯，火車，汽車，電車等也能引起斯症的。本症的起因，是由於迷走神經一時的興奮，不拘性別，不論老幼，都是一樣程度的。而身體強弱和本症也沒有一定關係，實際上，身體強健的人或容易暈船，而孱弱的人反到不甚有這種現象的。從年齡上說，則乳兒和幼兒比較是難得的，而老人們也是有很強的抵抗力，不過，和精神作用上是有極大關係的。例如心裏若存着暈船的念頭，或者就要因爲這個而真暈了呢。因爲疑念是最容易助長發病的，反之，如果心裏平靜，對於暈船等事不加思索的話，則必能平平然過去而不致發病的。例如負航海責任的船員，則難起此症的。

可是同樣的船員如果是旅客性質，則有時候也很容易發病的。其他如神經質的人胃腸衰弱的人，或營養不良的人，以及房事過度的人們都易染本病的。本病經一度發作之後，其後便極容易再起，但久而久之即能漸次恢復而成爲習慣的。其他如因種種臭味，例如海水氣味，油漆味，廚房內氣味等也可誘發本症的。症狀可分輕症，中症，及重症等三種，輕症爲感身體不適，頭痛，不思飲食，及頻打呵欠等；中症則益感不快，頭暈目眩，發汗，激烈的頭痛，面色蒼青，且時作嘔心等；重症則更覺暈眩，不能睜眼，對事物完全廢棄，失去道德觀念，散亂頭髮，精神放蕩等，如症狀更加重時，則能失去知覺。

療法

療法第一先須研究豫防法的，但因原因太多也實在沒有什麼絕對而確實的方法，船體的動搖差不多就是致病的主因，所以出行時應擇大船而居於船身的中部，並設法避免受船機室及廚房等的影響。精神上的影響也是關係至大，所以不可接近已經患了本病的人們，並求其他娛樂以轉換心內的情緒。此外尚須流通大便，流通空氣，並將身體與船身的長軸一致而再水平的橫臥，這或者為最善的方法了。

治療上也沒有什麼一定方法的，不過如係輕症則可坐於振動椅上，使心內平靜即可立癒的。如覺嘔心則可行深呼吸即可防止。腹部宜用帶緊緊，防止腹部內臟充血，使身體水平的臥着，以熱毛巾置於額上，或再將暖爐置於懷中，或再用橡皮帶輕縛於頸部，使頭部存留鬱血即可。藥物療法亦有種種，一般所用者

為鎮靜劑鎮痛劑及有時使用麻醉劑等。

一般用之最廣的即為「愛模爾」，如為豫防目的，一次可服〇・五公分，或一日〇・三公分，數次服。如係治療則一次可服〇・七五——一〇公分，如不適時可再加服〇・五公分，一日二三次即可。其次如「亞特賓」可制止迷走神經的刺激狀態，故亦甚有效。最普通的方法，即為用硫酸亞特賓〇・〇〇並行皮下注射。或者用有(Methyl)臭味的亞特賓〇・〇〇一，或〇・〇〇三內服的。此外尚有用「加爾模丁」「咖啡素」亞硝酸嗎啡等物的，大概酌量情形而已。





沐浴與冷水擦身和健康的關係

郭調梅

(一)沐浴

以康健爲目的的用水方法有兩種，一種是直接把身體浸在水中，一種是用別的物件浸水以摩擦皮膚，各隨其目的而施行於全身或局部。通常所行的全部浴，局部浴——如洗腳洗頭等，泉水浴等，蒸氣浴，都是屬於直接的用水法，海棉摩擦，濕布纏絡等是屬於間接的用水法。這幾種用水法，不但是健康者應行的事情，就是對病人，亦有幾分療治的功效。但是即使是康健者，感水的強弱也不可先請醫生，究竟要用怎樣的方法，纔得和他身體適合，不然往往錯誤而得

到相反的效果。

如果僅僅以潔身爲目的，則溫湯爲佳，倘若以康健爲目的，則宜選冷水。不過這裏所說的冷水，並不是隨隨便便的冷水，務必要適於吾人身體的溫度，至於適當溫度的標準，隨各人的體質而不同，平均總在攝氏十度至二十度之間，沐浴的適當方法，我國還沒有通行，不過有一部分都會生活的人們，間或在入沐時用海棉洗滌身體，同時摩擦皮膚，使水的功用，更加顯著。但是海棉價貴，恐怕不容易普遍，比較次一些的，像我國的絲瓜絡，亦很適用，不但價錢便宜，

而且耐久經用。

還有一件應當注意的，就是浴室的溫度。我國沐浴的人，雖然亦有加以注意的，但是大多數都視為無足輕重的事情，所以常常有因為沐浴而引起風邪的，尤其是虛弱的小孩子，更應當嚴密注意。普通的室溫，以攝氏二十度左右為適，凡小孩或容易引起風邪的虛弱者，與其在浴室沐身，不如在臥室裏行冷水摩擦或局部沐浴，對於臥牀不起的病人施行沐身，須用油紙鋪其體下，脫去睡衣，將他要洗的局部露出，然後用海棉浸入水中，輕輕的，迅速的，洗滌，再用乾燥的手巾揩乾後，以毛巾覆著，漸次向身體的別部洗滌，洗滌的時間，不可過久，普通五分鐘左右，先由頸，胸，腹，項背，順次以至於下脚各部。

健康的人們，在清早離牀後，就應當至浴室行冷水浴或冷水擦身，但務必在短時間內完事，尤必須將身體摩擦乾燥。這樣沐浴，是實足以增進身體的健康

，其反應就是皮膚有溫感和潮紅。可是這個方法，足以奪掉身體的溫度，這種奪溫的程度，雖然不能十分明瞭，但事實上總是極低的，恐怕祇有二度的光景。浴身最有效的影響，就是神經刺激，所以沐身以後，就有爽快的感覺，全身現出更活潑的神氣來，設使在淺水中加入少量食鹽，（每一立脫爾水加一些食鹽，）再加強力摩擦，更容易發生效力，如過用冷水和溫水交換摩擦，皮膚的神經，因為受了不同溫度的作用，足以增進冷水的刺激，使身體對於外氣的抵抗力更強，身體更活潑。

沐浴以後，足以使身心爽快活潑，已如上述。但是皮膚殘餘之水分，在蒸發乾燥的時候，却足以奪掉身體的溫度，尤其是肥胖的人，更容易表現水的反應。所以沐身後，不使皮膚十分乾燥，便是引起風邪和筋肉痠麻的原因。沐浴足以保持身體的清涼，並且可以使皮膚及精神的健全，同時對於中樞神經，也有同

樣的作用，大足以增進身體的精力，老年人沐浴以後，也可以保持他暢快的元氣。

沐浴沒有習慣的人，應當從初夏氣候適體的時候，開始練習，在每晨或每夕作正規沐浴，先從腕部起，漸至胸部，頸部以及於全身，逐漸養成寒冷刺激的習慣，使能在冷水中沐浴。其餘如面部和指甲等部，在康健上，美觀上，都有洗滌清潔的必要。並且不僅用着清水沐浴，就算已盡清潔皮膚的能事，更應當用肥皂除去皮膚腺的分泌物，藉以防止這種分泌物的刺激，用牠洗頭髮，不但可以除去頭垢，同時還能促進頭皮的健全和髮的生長。洗髮的時候，朝不如夕，總以不致感受寒冷為宜。肥皂須十分溶解於溫湯中，洗後再用冷水洗過，然後令其乾燥，再塗上髮油，用篦順髮而梳，篦的齒不可過密，過密就不易使頭垢去掉，皮脂多的人，宜拭以酒精，不但可以增進爽快的感覺，並且有堅固毛髮基源的功効，洗頭最少兩個

星期一次，過多亦不宜，但濕的毛髮，足以導散體溫，極易感受風寒，所以我們常常聽到因為洗髮而感受風邪的婦人，像這種情形，最好在夜間洗髮，洗後就寢，令其乾燥。

(二)冷水擦身

冷水擦身，應用最廣，保健的功効亦最大。普通在早晨離床後，即行冷水擦身，因為纔從被窩中起身，富於溫暖的血液，所受的寒冷刺激較大，而壯健的功効更著。如在日中，宜先事運動，等到身體溫暖時施行。冷水擦身可分全身摩擦，和局部摩擦，分述其大概於次：

全身摩擦 宜用長二·五至三米突，闊一五至二米突的布，浸潤於和室溫相等的水中，普通室溫最好攝氏二十度至二十五度，如果身體頑健的人，不妨用井水，(攝氏十度)然後將洋布撈起絞乾，再擴開從背一帶直懸至足跟，除顏面以外，全身包裹起來，再

另外一個人用手掌幫他摩擦背部脚部等。等到手掌覺着有暖氣而止，這就是皮膚所起的反應。我國浴室，雖然亦有所謂擦背的，其實很不合於衛生的方法，這種摩擦須有熟練的手術，使沐者直立，兩手擴成水平，摩擦用洋布從胸部穿過右腋窩而繞至肩部，然後放下右手，使洋布固壓着，再如法包裹左肩以及頸部，使全身包圍，且不可使洋布皺皺，務使緊貼於身體，於是摩擦者用其全身工作，直到感着溫暖而止。摩擦的方法，宜用手掌、自上向下，勻而且速，徧體擦到，摩擦既終，速將洋布除去，另外用乾毛巾或法蘭絨再摩擦後穿衣，這時可隨時做些運動或散步，就覺得全身舒適了。但是疾病新愈或弱者，摩擦以後即應就寢，施行器械和溫度的刺激法，宜逐漸而進，先用柔軟的布，漸用粗硬的布，水溫亦是這樣漸次減低，但是用冷水摩擦，浴室的溫度不可過低。

局部摩擦 局部摩擦的反應，是隨部位而發生的

，普通可在床上施行，頭部掩以濕巾，其餘如腕，頭，胸以及下腹等各部，都順次用濕布摩擦。但摩擦時祇把局部露出，其餘各部，宜用寢衣掩護，每次用濕布浸水，摩擦後再乾燥摩擦而穿上衣服，這種摩擦和全身摩擦有同樣的效果。

局部摩擦可行於日中，一時的體溫降低極少，即患熱病者也可以施行，西洋醫生對於這種局部摩擦皮膚所起反應之良否，可以預知病兆，如皮膚之潮紅，冷感或惡寒等。不過這種冷水摩擦，還有改良的地方，當濕布密附於全身的時候，宜再澆以冷水二三次，使體溫一時降低，而用更強力去摩擦，則刺激程度較強。這種普通摩擦法，時間極短，祇要三五分鐘，但是亦可以不限時間，以皮膚現出反應為度。

鹽水摩擦這種方法是水中加以少許食鹽，作冷水摩擦，或摩擦卷法，凡對於冷水的皮膚反應微弱的人，如用鹽水摩擦，比較冷水摩擦的反應更強。

(三) 摩擦的效果和虛弱者的應用法

摩擦可以增大肺部的呼吸運動和皮膚的呼吸作用，並足以旺盛皮膚的血液，亢奮皮膚的神經，加強對於外界的抵抗力。摩擦和注水，能夠療治物質代謝病，神經系統病，和血液病等，且功效很靈驗，凡健康者都可試行，至於虛弱者但通常沐浴爲宜。

凡身體虛弱者，要試行摩擦，起先應用酒精摩擦皮膚，最初行於清晨，以後行於晚間，先用酒精和微溫水等量相混，將海棉浸入，對着身體用強力迅速摩擦，以促皮膚的潮紅，約經三十分鐘就寢，這樣數天之後，逐漸將酒精分量減少，直到完全用水摩擦，濕布摩擦後，再行乾燥摩擦。

這種工作，如果按時不絕的進行，可以不致染風邪等患，但是貧血者和犯萎黃病者，施行時，應當在早晨離床後，迅速摩擦，以資防禦。一般患有皮膚病者，最好毋事摩擦，不然反而會發生更惡劣的影響。

臨床
必攜 **新撰處方學** 牟鴻森譯

△皮面精裝 △實價二元

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

本書特色：

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

上海 北平
重慶 廣東 **北新書局發行**

平民療養院

科目診門 診送 診急 診出 院住 生接 驗檢 療電

內外科、婦人小兒科、皮膚花柳科、眼耳鼻喉科（附設戒煙科）

上午九時至十二時 下午三時至五時 特號二角 特號一元 藥費照本

下午一時至三時 金銅元十枚

上午九時前 下午五時後 隨到隨診 診金一元二角

上午九時至下午五時 號金二元 隨請隨到 此外時間收號金四元

分一、二、三等 每日八角至三元 醫應費在內

普通六元 預先掛號五元 貧苦減半

驗血二元 驗痰大小便及分泌物各一元二角

太陽燈及透熱機等 每次八角

院長 褚民誼

院址 威海衛路重慶路口
電話 三三五六一六號

糙米食的功效

曉蘭

掌握着我們人類生殺與奪的大權的是什麼？我以為這就是食物。食物當然不能說人類生存完全靠着牠，但大部分上是不能否認的。

這樣一想，食物可以說是在我們人類的生存上，占着最重要的位置；所以這在我們人類的生存上，是一時一刻也不能疏忽的。食物既然是人類生命的基本，那末，究竟吃什麼樣東西最好呢？這從古到現在都在研究着，關於這個的學說，右今中外是決沒有同樣，但是目的，則都是爲着「却病延年」。

關係這個，著者想介紹一種療法，以資讀者諸

君的參考。

五尺的身軀，可以三寸的舌頭養之，但也可以失之。

國家的繁榮，在於國民的調和；家庭的繁榮，在於家族的調和；事業的繁榮，在於勞資的調和；身體的繁榮「健康」，則在於食物的調和。所以我們要呼喊，飯食必須調和。要知道飲食的調和法，則必須知道萬物所含有的兩大成分，就是「那篤倫」和「加里」的兩種鹽。

「那篤倫」是陽性的鹽，俗稱鹽分；這個那篤倫

鹽脫水力和收縮力，能壓制酸化作用；所以我們可以相信，那篤倫是含有很多的消化液。

在食物中，有糞後變為凝縮的，有重量小的；大抵都帶有肉類，魚類，雞蛋等的動物性。就是在同樣的魚類中，紅的部分是比白的部分那篤倫鹽較多。

加里鹽是陰性的鹽，俗稱飽和；這個加里鹽富於吸水力和溶解力，是最能酸化作用，能從空氣中吸取酸素，富於分裂性。

在食物中，有糞後膨脹的，有重量大的，大抵都是植物性。在同樣的植物中，葱的白根是比青的部分加里鹽較那篤倫鹽為多。

現在所流行着的西洋餐，只是在論着食物的性分，反而把氣候，方土，人體這三種東西置之於度外；至於我所介紹的食養療法，是以上述的那篤倫，加里兩種鹽作為根據，將赤道以北分為熱帶，溫帶，冷帶，寒帶四部；按其風土，或示以果食為準，或示以肉

食，脂肪食為準；至於處於溫帶地之中國，則斷定澱粉為最有養分者，而以水田米為最適宜。

米的功效

既不偏於蔬菜的陰性，又不偏於動物類的陽性；具有陰陽的調和，寒熱中和的妙味，這就是水田米。這種水田米，不適用於陰的寒帶，也不適用於陽的熱帶；只生產在北緯三十度至四十度的溫帶地。中國則自古以來，素稱為產米的國家，產出了世界無比的良米。民族像米粒那樣的飽滿，面色和糙米相似，飯團一樣的富於團結力，不都是由於水田米食育的原故嗎。

水田米是中國人營養上不可缺少的；調和陰陽兩性最完善的東西。以那篤倫鹽一成，加里鹽五成的比例，天下的食物雖多，然只以中國的水田米為最佳。至於稻，則陸稻偏於陰性，像麥一樣，那篤倫鹽二成，與加里鹽八成為比，這些都是屬於雜穀之類的。

食糙米則精神不衰

長壽而却病

糙米的外皮——糠，兼備着脂肪分，骨成分，彈力質和消化力，最有滋養的。現在一般所食用着的白米，外面都以麥粉，石粉等作為裝飾；因之把種種都剝奪去了，粘膜也侵蝕去了，成為沒有甜味，沒有粘粉的東西。播去了有助健康的糠，而吃米的糟粕，甚至以白米作為常食；這樣要尋求健康，真是緣木求魚哪。

糙米飯的燒法，在冬天是浸一晝夜，夏天是浸十二三點鐘，先將牠浸在冷水裏，鍋裏的水燒滾了的時候，徐徐將糙米倒下去，不用蓋子燒了水減少的時候，把柴抽出來，再蓋上鍋蓋，就這樣用燒剩的柴去燒；就這樣好了，軟硬是隨各人的便；聽說臺灣生蕃就是這樣燒法的。

可是這樣糙米飯，夾有許多糠，吃不來的人很容易吃；半春米的燒法，是一升米用一升水的樣子；

初吃的時候，有些難吃，吃了一個禮拜就好了。因為容易消化，養分多，所以患胃腸病的人，吃半春米就能醫好。

至於糙米湯的作法，是以糯糙米，或者粳糙米，洗後曬乾，燒成淡茶色，糙米一合，放下水五合，用溫火燒三四十分鐘，煮成剩餘了一合的樣子。（註：合為一升的十分之一。）或者一合的糙米放下一升水，煮剩下二合。糙米汁的功効，是能助血液的循環，去寒熱，調和胃腸，增進體力，加強皮膚的彈力，強壯筋骨。健康的人，用以代茶，更能增進健康；患病的人，可以作為起死回生的妙藥服用；在液體中，比較糙米汁好的滋養品，可以說是沒有。

從前，大病人都是有服用糯米湯的習慣；這就是把糙米燒成粥汁，也就是所說的純粹糙米汁。

福爾賜彼命



德國原發明者

柏林第一器治療學院福爾博士煉製

運動家欲求勝利

須具強壯之體格

健全之精神

福爾賜彼命能解決此問題

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

內服分藥片及葯水

男女均可服用

各大葯房 均有出售

中國總經理

上海德商 孔士洋行



北行漫寫

邢本安

(一) 向青島去

旅行青島的幻想，差不多三年前就在我腦海裏徘徊着；這次因公北行，那徘徊着旅行青島的幻想，得以成爲事實，不過因公務的纏擾，對於青島的一切，祇能像走馬看花般的領略，不能詳細地攷察，所以這篇記錄，不但略而不詳，就是內容也欠整理和修飾，公餘拙作，無甚貢獻，這是要請閱者原諒的。

青島離上海航路一千二百里(華里)，各輪船公司華北班，均停泊大港輪埠，惟輪船航行的遲速，相差

懸殊，快的二十六小時即可到達，慢的須四十小時以上，大致快的以載客爲主，裝貨爲副，所以開船的時刻，準確不誤，過時不候；遲的以裝貨爲主，載客爲副，所以開船的時刻，不免遲延耽擱，令人不耐煩的等候。

我這次在上海趁的是怡和公司源生輪，在開船的隔夜，就到十六鋪怡和公司去探問開船的時間，據云，在明天早晨四點鐘定能開船，我在那天的夜半十二時，就趕到船上，那知道了明天的八點鐘，源生輪依舊停在黃浦江邊，裝貨下艙的雜亂聲，夾着小販售貨

的叫聲聲，鬧得我頭昏腦脹。

九時半船上汽笛嗚嗚的響着，表示它要起碇開行了，那時船裏的旅客，精神爲之一振，萎靡的氣象，頓時生氣勃勃，叫囂不堪的小販，也一個個溜上岸去了，不多一刻，江底留船的大鐵錨，已被汽機絞起，那引擎也推轉它萬能的機輪，開始做它勇往直前的工作。

十二時船出吳淞口，迎面海水滔滔，一碧無際，清風拂拂，頓覺涼爽，回顧紙醉金迷的上海，不啻另

一世界。
旅途缺乏伴侶，這是何等的寂寞，我真幸運極了，在這寂寞的當兒，找到幾位不相識的朋友談天，可是談詞中的心投意合，好像是生前鑄定的宿緣，其中尤以葛君挺然，臧君禮民，二人最爲豪爽，談鋒頗健，外表端莊，一見就知非庸俗者流，從此憑欄觀海，繪裏談心，頗添不少樂趣，那寂寞之魔，被海風吹到

九霄雲外去了。

葛臧二君的熱情美意，真是使我沒齒難忘，就是從前的道學先生，也以爲「萍水相逢，盡是他鄉之客，」既是他鄉之客，雙方敷衍周到一些、已經算十二分的情面了，可是葛臧二君呢，在船上就替我打算到青島以後住食的便利問題、他們二位知道我在青島不是日期短，對於山東大菜（這大菜是大蒜胡蔥）一定吃不慣的，勸我到青島後，住在他們所開設的海味行內，吃他們家鄉的寧波菜，既承美意，我就老實不客氣的答應下去了。

第二天下午，風平浪靜，可是頓覺寒氣砭骨，有位船夫對我說，這是黑水洋到了，所以分外覺得寒冷，我也早已聽見過黑水洋的名稱，這次身歷其境，當然要出去見識一下，走到船的欄杆邊望下去，海水果然烏黑，但被輪船濺起來的水點呢，依然像珍珠般的白亮，絲毫沒有黑色，大約因海低很深的原故，上面

光線不能穿過，所以水呈烏黑的樣子麼？水中有白色的球形物，隱約可見，有的望上去很清爽，據說就是市中所賣的海蜇。

晚間船上的電燈光，照耀得好似白晝，同艙有位姓黃的，是吳淞水產學校畢業生，同我在走廊木樑上坐着談談，他對於這茫茫的大海，言談中生出無限的感慨！據他講：「黃海是我國產魚最豐富的漁區，海岸斜度很是平坦，距岸五十海里，深仍在二十五尋以下，所以春秋二季，各種魚羣產卵求餌，遊息極夥，可惜我國漁業不振，這樣好的漁區，竟被日人占去，做他們侵略的根據地，每年漁汛時期，日人漁船的蹤跡，到處都有，中國漁船，反寥寥無幾，日人侵我漁區，遠在民國二年，那時日人攻取青島，日人漁船隨海軍到嶗山灣及龍口等處捕魚以供軍用，日本攻取青島以後，藉着政府的力量，極力擴充漁業範圍，日僑籌設水產組合，冷藏庫等，規模宏偉，對於設備資金

，已達一百萬元以上，回顧我國政府，對於漁業怎樣？」講到這裏，我們兩人不期而然的向着海波長歎，不忍再講下去，靜默默地的走進艙中，到鋪上過那黃梁鄉裏的生活。

一覺醒來，已在第三天的朝晨了，這隻船不知在什麼時候拋錨的，船夫走進艙裏喊着：「青島到了，客人快些起來，醫生要到船上來驗身體了，」啊！原來青島到了。我們兩天兩夜的拘留在熱望中宣告滿期了。這時同船的客人，個個很快樂的起來，收拾行李物件的工作，頓時手忙腳亂，形勢十分緊張。

久聞大名的青島，現在我耳鼓聽見一聲到了，恨不得一步就跨上岸，跑出船艙去瞧瞧罷，哦！原來這隻船還是停在離青島一里多路的海面上，遠眺青島的風景，果然不差，那碧綠的海水，映着沿岸的建築物，別具風趣，後面襯着高低起伏的山巒，上面茂林華屋，幽澁怡情，山後再襯着晨曦燦爛的光芒，把青島

的美，完全顯露得分寸無遺，好似一幅天然圖畫。

一隻汽油小艇，很快的從岸邊駛來，內中是載着港務局檢疫處的兩位醫生，這醫生上了輪船，由船上的職員把船客排在兩邊，所謂檢驗身體，不過由醫生來巡視一遍，點點名罷了，並不是嚴格的檢驗，據說外埠如有痘疫發生，那末來青的客人，就要受各種麻煩的檢驗了。

檢驗身體完畢，船就向大港進發，不到半個鐘頭，已到碼頭了。

上了岸在碼頭上第一件必經的手續，就是行李物件要受公安局的檢查，可是檢查員的眼力還好，除了形跡可疑的旅客以外，其餘大都是稍為查看一遍，沒有翻箱倒箆的麻煩。

葛君雇了一座馬車，我們把所帶的東西一齊載在上面，向目的地進發，走了不多路，第二次檢查手續又來了，這是海關檢查，中外人一律待過，檢查手續

比較公安局要麻煩得多咧！

大約走了二里多路，就到葛威二君的海味行內，一路最遭我注目的，要算二八青春的姑娘們，可是我並非注意她的美，是賞鑒她穿的一條紅褲子，下面露出三寸金蓮的小脚，後面拖了一條又長又粗的大辮子，走起路來向兩邊一扭，那後面拖的大辮子在屁股兩邊像敲鼓似的，煞是有趣，初到北邊少見多怪的我，不免要向她行個注目禮。

(二) 青島的小史

青島位於山東半島的南部，環着膠州灣。在四十年前，島上祇有幾座光禿禿的小山，這山凸裏祇有幾個荒涼的漁村點綴着，那時在我們地大物博中國人看來，不過是沿海的一個荒島罷了！可是給識貨的德國人看見了，不禁驚喜地讚美着——南臨大海，夏暑有涼風蕩拂。羣山北聳，冬寒藉峻嶺遮蔽——這荒島真

是一個氣候溫和，山明水秀的幸福地啊！並且膠州灣有軍商港的資格，雖航行歐美數百萬噸的輪船，也可直接進灣內，通行無阻，若把中國棄如敝屣的荒島設計開闢，陸建炮台，海築軍港，在遠東得到這個優美無匹的軍商根據地，不難稱霸世界。

德人覬覦青島，從此處心積慮。可是無機可乘。

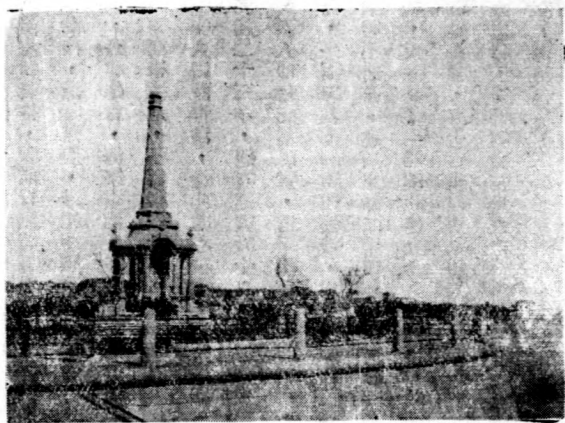
至光緒二十三年，適有德國教士二人在曹州被愚民所殺，德人即藉此爲口實，遣軍艦至我國膠州灣，直逼青島，一面向我總理衙門交涉，以租借膠州灣爲條件，我國不能拒，遂於光緒二十四年二月訂膠州灣租借條約，大意是：「膠澳租借九十九年爲期，並得膠濟鐵路建築權，路旁百里以內之鐵，均得開採。」這約訂成以後，實啓我國軍港被租的惡例，從此國防門戶洞開，海防盡廢，這真使我們痛心啊！

可是國際風雲，幻變莫測。到了民國三年，發生歐戰，我國起初宣佈中立，日本和英國爲同盟的關係

，乃助協約以攻德奧，且乘列強火併之際，不能兼顧遠東，日本就藉口維持遠東和平，而實行其侵略主意，於同年八月十五日向德國提出最後通牒，勸德將軍艦退出日本與中國領海，將膠澳租借地讓與日本，以便日後歸還中國，德人置之不理，日本遂於八月二十三日正式對德宣戰，派艦封鎖膠澳，一面海軍陸戰隊圍攻青島，德人竭力抵抗，初甚劇烈，卒以寡不敵衆而敗，於是青島遂爲日本所佔據，視爲領土。

歐戰告終，德奧屈服，美國大唱和平主意，開和會於巴黎，我國派代表參加，努力作收回青島運動，並在會議席上提出無條件收回青島之要求，但結果終歸失敗，我代表以日本不顧公理，遂於通過的提案上拒絕簽字，交涉因之停頓，直至一九二二年的華府會議，我國代表仍以百折不撓的精神，在會議上折衝俎衛，後得民衆的大聲疾呼矢志力爭爲後盾，這樣才得到最後的勝利，久在侵佔者口中的青島，遂於民國十

一年十二月十日實行接收，現在有一個接收紀念亭在海濱上，四圍有花草鋪地的環繞着，顯出



紀念亭

牠巍峨雄偉的氣概，在幽雅溫靜的中間。

德日兩國佔據青島，共計二十四年，在這二十四年中的建設，實足驚人，如開山鑿石，開懸崖，削峻



中山路

坡，以築成盡善盡美的街市，所建的觀象台，屠獸場

，亦皆規模宏大。他如行政方面的警察，司法，財政等項，莫不精密切實，我國接收以後，尤能銳意擴充，循序猛進，此後青市的繁榮，正未可限量呢！

(二) 青島的商業

青島的商市，面積並不廣大，最繁盛的要算中山路，鐵路南段大都是歐美僑商，北段是純萃的日本店，中段才是規模宏大的華商，最著名的有——永康百貨商店，天真和鴻新照相館，源和祥五金行，亨得利鐘表公司，萬源永南貨，德和祥磁業，這幾引商店在中山路中，好像「鶴立雞羣」壓北抑南，真可謂「商戰稱雄」。

天津路，北平路，四方路，海泊路，濰縣路，這幾條路也是青島商業的精華，可是規模較大一些的商號，其中十居八九是南方人開設的，否則至少是南人經理，像膠州路的天寶，北平路的萬寶，這兩引大銀

樓，也是南方人開設的。原因是——南方人做事活潑，思想靈敏，北方人墨守舊法，絕少變化，所以青島商業的重心，南人竟執牛耳，不過北方人也有一樣生意中的特長，就是接待顧客十分謙和。

青島的浴室，不下十餘處，他們的設備，分爲男女兩部，是實行平等化的，男浴室很是清潔，招待也十分周到，女浴室因爲我「性」和她們不同的關係，不便進去賞識，諒來也很講究的。浴客走進門，就有一位侍役發出一種很響亮的怪聲音，大約是招呼裏面堂倌接待客人的口號，初到這裏的南方人，聽見這種怪聲，少不得被他嚇了一跳，以後聽到裏面有答應的聲音，才把受驚的神經鎮定着。座位也很舒服，普通的化了兩毛大洋，就有一張白漆鐵床的位置。並且除了浴資以外，沒有什麼小賬咧！賞資咧！等等的惡習

• (未完)

康健顧問

本刊出版以來讀者每有以涉於康健方面各問題與編者討論商榷或諮詢茲特闢此一欄內容分醫藥衛生體育三項嗣後遇有上列各問題則於此欄分別答復以饜讀者

編者識

醫藥

問 鄙人年十七自八九歲時因常看電影病眼患視物不明屢治不愈用熱

水洗則較好何故

邱枝桑(上海)

答 尊疾因視系失常難所致用熱水洗後被激故能稍好末知體格如何宜

詳細察驗然後診斷療治

衛生

問 冷水擦擦余深知其功效惟因體弱故不敢嘗試近日冒險為之但不久

即感風寒是否體弱者不應為之抑為之不得其道歟 拜(福州)

答 冷水擦擦雖體質極弱者亦可為之不過施行時宜暫時關閉窗戶保持

室內溫度時間以早晨初起時為佳因其時身體溫度較高不致受寒擦時務使皮膚潮紅并且拭乾水跡立即著衣即覺全身暢通愉快而不

致有受冷之慮矣

體育

問 小女體弱素有頸腺腫患近在學校中為教師迫其賽跑跑後常感小腹

痛是否有害

張木天(杭州)

答 運動宜量力而行令緩體質既弱即不宜於激烈之運動賽跑小腹痛恐

係心房躍動太甚之故倘不注意恐頸腺增腫及肋膜炎等之危險可以

通知教師令其改為柔軟體操之類賽跑不宜參加

問 太極拳練習時宜氣沉丹田究竟如何沉法

尹體乾(磁縣)

答 即時時注想臍下之部分不使氣息上浮所謂腹式呼吸即指此而在

練習太極拳時與虛靈頂勁及垂肩墜肘等均有連帶關係蓋必如此而

後氣息始可沉下也



詩壇

謝王師子繪贈花鳥冊頁並影像

許情荃

過江名士多於鯽，風雅何人得似君。嵇阮神交原

莫逆，徐黃仙品更超羣。驚聞風雨常縈夢，謝絕聲華

不染氛。垂老瞻韓感知己，捉龍高義薄天雲。

郁老鶴由濟南寄題畫隱園圖詩二章

並示六十六述懷詩十二章先報二

律藉以訂交

許情荃

神交萬里一壺中，南道雙魚北寄鴻。襲遂才名高

秦嶽，蘭成詞賦慰吳翁。前生合是靈山客，濁世爭誇

魯殿風。何日翠樽共晨夕，壁間先着碧紗籠。

着年六六暮香山，笑指棠陰齊魯間。身世悲涼今

李杜，雲烟揮灑古荆關。藏書能讀宜孫子，賭弈何常

任燭燈。願祝黎陽吟與健，明湖禊飲益開顏。

徐積餘先生屬題禮塔圖

狄平子

不見黃妃湖上塔，人間猶幸有塗金。龍華一會嚴

然在，展卷分明轉法輪。

禮塔造塔均成佛，畫圖題贊總前因。有緣一例遭親口

，同是靈山受記人。

積老命題禮塔圖

夏劍丞

入座如來示往因，前身天上石麒麟。紙皮筆骨誰
為寫，刀割檀塗等可親。輪相黃金斑澀土，梵書貝葉
宿通津。燈前細讀慈山記，正有兒錢踏破人。

徐積丈命題禮塔圖

陳彥通

白牛露地說孤窮，頂禮阿王第一功。多寶威神來
佛地，莫盡供奉屬龍宮。識歸天目三朝歌，潮撼錢塘
百虛空。衣錦雄名舊邁向，三千床座報恩同。

上海市工部局
衛生部註冊 卓禮章牙醫生

診療時間

上午九時至十二時止
下午二時至五時止

診所

四川路六百二十五號
美國海軍青年會對面

電話 一四〇〇四

排工精緻 印件精良
交貨迅速 定價低廉

為「印刷」事業中
不可缺少之要素

大中華印務公司

悉能辦到

因為

本公司：

工人技術高深故排工精緻
出品嚴經審查故印刷優良
規模非常宏大故交貨迅速
抱定薄利主義故定價低廉

如蒙惠顧保證滿意

地址 界路五一三號

電話 四九〇八

重 逢

殘 荷

一個人住在上海，又是天熱，真是再無聊沒有的了。無聊，像一條吸血的「螞蝗」，愈是讓着牠，牠愈攢吮得利害。因此，辣斐德路的法國公園，我也就近的常常去走了。

公園裏有綠蔭，綠蔭底下有椅子。帶着一本書，靜靜地看看。倦了時，側着頭小憩一會兒：聽蟬嘶鳥喧；這樣雖然不在山林之間，也就略有幽清的風趣了。況且抬起頭來，隨便望去，還可以鑑賞些各色各樣的游人。公園，成了我的逃避所，從早晨到夜間，往往可以看到我的蹤跡，像個呆漢，在那邊走來走去。一無目的，實在也是無聊的。

可是前天的下午，就遇到一件小小的意外：

太陽儘向西斜落下去，只留下一層餘暉，靜穆地照在樹葉上。炎熱一消，跟着也就送來習習的涼風。在這樣一個涼爽的傍晚，我抬起頭來，張望了四週，蟬嘶像啞了，鳥聲也漸稀少，似乎都在企求安息了！

於是，我被無名的空虛，無名的惆悵和無名的悲哀所控制了。

在一條小徑旁，在一株大的梧桐樹下，我瞧去，有一個女人在徘徊着。她的徬徨無依的不安的態度，正像一隻小鳥迷失了歸途時的情景。我清楚地看到，她的頭，不時向我這裏顧盼。我更仔細地盯住她聽去

「好奇怪啊！好像是個熟識的人呢！」的確，她，我好像是在什麼地方見過的。被好奇心所驅使的我，就跑了過去。她看見我向她走去，似更加慌張了，然而她並不閃避，反而在椅上坐下了。待我走她面前過時，她突然的問我說：

「S君嗎？」

一口清脆的北平語，刺激得我忘記辨認，就反問

：

「你是C嗎？」

「啊，是的哩！」

我非常高興，可是，她的哀婉的語調，瘦削蒼黃的臉色，使我不住的心悸。於是我想了一想說：

「幾年不見，人就變了，C，我幾乎不認識你呢

！

「你覺得我變了嗎？唉！我變了，你怎麼認識呢

？可是，當時，你也就冷冷的不認得人嗎？」她的

話更凄咽了。兩個黝黑的眼眶裏，噙住了淚。

「不，C，我們在吳淞L大學A學院共事的時候，不是很熟識的嗎？」我不理解她的話，這樣的解釋的。

於是，三年前我和她共事的情景略略的喚回轉來，在腦中重現着；

她在A學院，是教務課的辦事員，而我則在圖書館裏任事。我很空閒，白天是一點兒事都沒有；我和教務員Y及W主任很熟，所以，無聊的時候，常常的到教務課去玩。因此，當時新來的這位C，我也就很快和她熟識了。

C很美麗，嘴角上的兩個笑渦，只要她的朱唇一動，就深深的現了出來，我最愛她的這兩個笑渦，所以時常逗引她笑。她一笑，我就能鑑賞她兩個嬌美的笑渦。

我們同事雖多，從教授以至如我似的小職員，一

共有三四十個，是女性的，却只有她。因此，珍寶似的她，真是受盡了人家的愛慕。她很孤高，很不輕易同人談話。因此，許多人，看見她，就不期然而然的拘束起來。可是我和他，則又不同，她時常來找我談話。要我介紹書給她看。並且有一次，她會要我陪她同到寶山海塘上去玩。

記得有一個時候我因為趕着起草一篇文章，大概有三四天沒有到教務課去。她也沒有來找我談天。後來，我覺得幾天沒有同她談話，沒有看她的笑渦了，於是就去到教務課來。

「S先生這幾天很忙麼？我們這裏也不來玩了。」同時，兩個笑渦美妙地現了出來。

「他正忙着創作呢？密司C！你不幫幫他嗎？他正在拉人替他抄寫呢！」Y君說。

「真嗎？只是我的字太醜了，要不然，倒是可以應命的！」她笑着對我說。

「如果C肯幫助我，真感激不盡呢！」

當時我確乎要一個人幫我抄寫。所以我就很不客氣的說。

「你就做他的書記吧」。Y說。

「爲什麼？」C問。

「從前托爾斯泰有一個好的女書記，杜斯托夫斯某也有一個女書記，非常了解他。結果，都做了夫人，你不知道嗎？」

「瞎說！你們男子是最刁猾不過的。」C紅了臉，微噉的說。

大約有五千字的光景，她一個晚上，竟全給我抄好了。第二天清晨，就叫茶役送了來，還附着一張紙條：

「文章給你抄好了，非常佩服你的大作，可惜我的字太醜，配不上，恐怕你還得重新抄起呢！如不嫌着，那末我很願意常常替你抄寫的！」

這字條落在我同房間的R君手裏，就小題大做宣傳了出去。

「小S，你好幸運啊！」大家常常這樣向我說。因為我在許多同事間，年齡最小。

「什麼幸運呢？」我反問。我也知道，當時同事之間，在謠傳，說C在戀愛我。可是我並沒有覺得。我和女子特別接近，這是我向來的習慣，我把對女子的交際和對男子的交際看成一樣，從不想去分別。當時對C也就是如此。以此刻重逢的光景看來，那末當時的謠言，或許有幾分真實的也說不定。

我這樣的回憶時，她看着我在想着。而噙在眼眶裏的淚也終於滴了下來。

「C我們故舊重逢，應該歡喜才是，雖然這幾年來的生活，也許增加了你許多傷心的事。」我解慰似的說。

她並不理會我的話，只在繼續的思索。忽然，她

抬起淚漬模糊的眼睛來看着我說：

「我臨走的時候，竟沒有見到你，非常抱憾。臨末的幾天，你一定是怕我擾你，所以躲開了！」

「不……你早上離校，我下午就回校的。」我回憶着說。

「然而，我被人家開的玩笑，後來你大概知道的吧。」她略略的興奮了。

「我知道的。好得我當時不在校內，不然，我一定被你疑心着了！」

所謂玩笑的事情，是這樣的：暑假近了，大家都整理行裝。準備回家了。C也整備了。又因當時學校有解散的風傳，所以這分別，更覺依依。在這當兒她的臥室裏突然失去三件東西：她自己的照片，梳子和一塊手帕。而且在桌子上留下了字：「東西是我拿的，我是誰？我是最愛你的！」這樣，她急得哭了，一哭，大家都知道。原定還有兩日才走的計劃，就變

爲當天離校了。——這都是Y君後來告訴我的。又據說，拿這三件東西的，是一位K助教，他曾經用種種手段向她進攻。

「你可知究竟是誰呢？」我問。

「自然知道。」

「爲什麼不查呢？」

她想了一想說：

「查他幹什麼？——只是，那張照片偷去了，最使我痛心！我原預定要送給一個人的。反面字都簽好了的」。

「那偷去也無用了！」

「你知道我想給誰的？」

「我怎麼知道呢？」我說。

「唉！是送給你的啊！」她憤怒的說，好像非常恨我。「但是，你何等的殘酷啊！瞧着我們將要分別了，竟躲開了！」

「不是躲開你，是因爲當時我的父親來上海，我陪着他啊！」

真的，在當時，我對C並沒有感到愛。只覺得和她在在一塊兒的時候，我異常的幸福。直到我和她散了之後，才自己漸漸地悟到，我是愛她的。這顆愛的心，時間愈長，愈覺得熱烈。然而，我不知道她的行蹤。也曾經寫了兩封信到她的家裏去，可是沒有回信。我近來的無依，時常覺到空虛，此刻才明白，完全是爲了C。于是，我的胸口在跳撞了，滿身在撞擊了。顫抖的說：

「C我是愛你的啊！」

「你愛我？但是我不能愛你了！」

她說着，淚更像泉水的湧出來了！

「爲什麼呢？——我始終是愛你啊！我現在才知道，我只有了你了你，我才能有人生的樂趣呢！」

「然而，你說得太遲了。你看我的肚子，已經快

要做第二個孩子的母親了！這一生，也只有讓他去了，還說什麼呢？」

夕暉已經散失了，夜色很見濃厚，公園裏的人却更多起來了。

「再見罷！」忽然立起身來說，匆匆的就要走了。

「正涼快的時候啊！」我依依的說。

「他或許已經回家了，不見我，要發怒的！」她說着就走了！

「他」，我聽了這個字，心就像被釘在十字架上的感覺。望着她的漸漸移遠去的瘦影，自己覺得也像她的影子一樣的沒有了希望。

志頤堂詩文集出版預告

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

如皋城內沙志頤堂

上海威海衛路七一四號宋藏會

中華康健會章程

(定名) 本會定名為中華康健會

(宗旨) 本國民互助之天職以促進人羣康健之幸福為目的

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

(利益) 凡為本會會員得享受下列各項利益(辦法另訂)

(一) 免費指導衛生

(二) 免費極驗身體

(三) 免費注射防疫苗

(四) 免費種痘

(五) 免費診治疾病

(六) 免費出診

(七) 免費送閱「康健雜誌」全平

(八) 免費供給藥品

(九) 免費詢問醫藥上之疑難

(十) 免費享受娛樂

(減省費) 住院治病 藥房配方 指定醫師 及其他之選 或介紹

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

(會員) 本會員分「團體」「個人」「特別」「贊助」四種

凡家庭商店工廠學校及各機關皆可加入為團體會員

凡中國國民不分性別不限年齡皆可加入為個人會員

凡一次繳足十年會費者爲特別會員（得享受永遠利益及其他之優待）

凡捐助本會經費在百元以上者爲贊助會員（得享受永遠利益及其他之優待）

（會費）團體會員分四種（以其所屬人數之多寡而定）

（甲種）一千人以內者每年應繳會費洋二百元（乙種）五百人以內者每年應繳會費洋一百元

（丙種）一百人以內者每年應繳會費洋五十元（丁種）二十人以內者每年應繳會費洋念五元

個人會員分三種（就本人之經濟力任意擇定一種待遇一律）

（甲種）每年應繳會費洋念元（乙種）每年應繳會費洋十元

（丙種）每年應繳會費洋五元（如能同時聯合五人入會者得減收會費十分之二）

特別會員 與前例同 預繳會費十年 贊助會員 捐助本會經費在一百元以上

以上會費於入會時一次繳足（如有不得已情形可以通融辦理）

（入會）凡志願入會者請先具入會書并照章繳納規定之會費隨由本會製給會費收據憑據領取會證一紙作爲正

式會員

（退會）凡會員受法律裁判失却自由者或侵害本會業務者得隨時令其退會已繳會費概不發還半途退會者同

（會址）設上海霞飛路二七〇號

（附則）本章程有未盡善處得隨時修正之