

中華健康雜誌

灌輸衛生常識

提倡民族健康



THE NATIONAL HEALTH JOURNAL OF CHINA

With Cowmilk Nutrition

at half its price



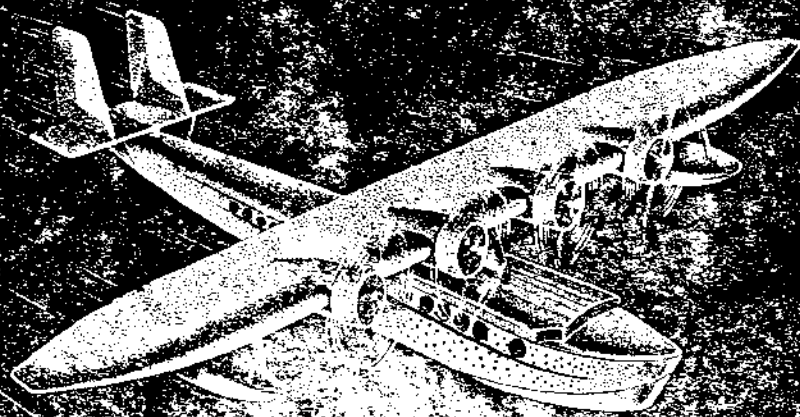
具牛奶之營養
售牛奶之半價

綠寶公司豆奶訂飲部

膠州路五五六號

電話——三〇一六八

止痛良藥散利痛



止痛藥進步

一八八五年.....PHENAZONE 一八八六年.....ACETANILID
 一八八七年.....ACETPHENETIDIN 一八八九年.....ACETYSALICYLIC ACID

經過五十年以後.....現在 **散利痛**

散利痛能於十分鐘以內無不制止任何疼痛藥性和平絕無流弊
 近來接到著名醫師之證明甚多茲將證明中之幾例錄述於下以資證實

以散利痛之臨床成績而言其功效之優美勝過任何一種止痛劑
 余之病家均極讚賞貴廠散利痛因散利痛易於服用而奏效迅速
 散利痛為奏效迅速靈驗穩妥之止痛藥凡用過本藥者無不加以讚賞
 治單純或嚴重之月經痛散利痛為最優美
 散利痛之功效每皆優勝任何止痛劑治頭痛神經痛風濕痛等症絕
 對證實有效且無任何流弊
 散利痛功效之優美勝過治療上之需求雖係心臟衰弱者亦可應用之
 余用散利痛之效果功效驚異余日常介紹於病家亦常施用於家族
 散利痛為不能以價值估計之珍貴藥物如行經前劇烈之疼痛服二片
 疼痛即止其功效令人不可思議
 散利痛治痛風神經痛月經痛氣頭痛等症之功效極為顯著病家深受其惠
 散利痛功效極其靈準余敢無礙的下一句斷語散利痛為全所應用之
 止痛劑中最優美之品

醫學博士嚴
 醫學士孫
 醫學博士廖
 醫學博士葉
 醫學博士吳
 醫學士朱
 醫學士周
 醫學士蔡
 醫學士陳
 醫學博士高



每包二片每盒十片
 各大藥房均有經售

瑞士羅氏藥業有限公司
 所製各藥品質精良

先施公司

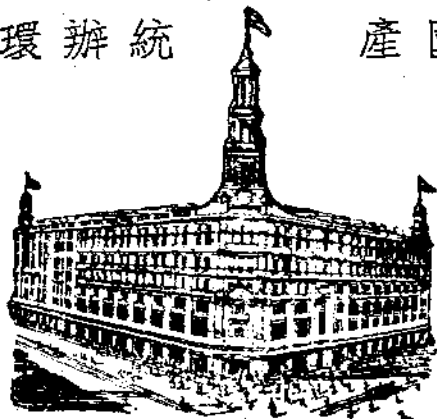
統辦環球貨品

推銷中華國產

先施一元商店

附設

分店



東亞旅館 | 東亞酒樓 | 頂屋樂園

廈門飛路一七號

電話八四六五

東亞咖啡室

靜安寺路一一七一號

電話三五四三

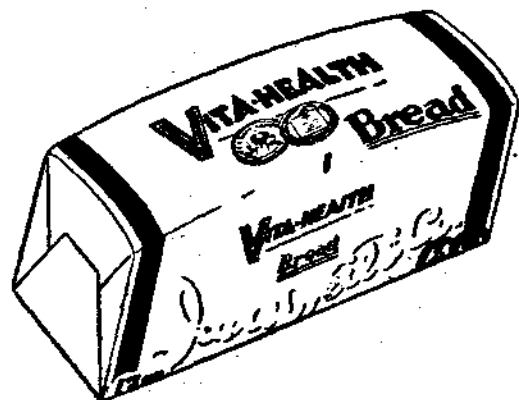
歐美大菜 | 中西茶點 | 冷熱飲品 | 招待週到



請試嘗
美味滋補之麵包

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

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



廣協書局

上海北京路一百四十號

公共衛生護病學	六元
精神病護病學	四元五角
小兒科護理學	十元
家庭護病臨時設備圖說	四元五角
護病須知	三元二角
應用護病法	二元二角半
實用護病法綱要	二元二角半
嬰孩護病法	一元二角
簡明繃帶學	七角半
實用護病學	十二元九角
中國傳染病概論	六元

備有目錄函索即寄

人人歡迎之滋補健身粉

大力生

事實勝於雄辯

(一) 大力生健身粉若非原料完美富於營養豈能首先獲得兒童營養促進會之審定

(二) 大力生健身粉不重裝璜紙盒裝每磅祇售二元二角半

(三) 大力生健身粉早經醫院採用各大醫師均知其營養價值

(四) 大力生健身粉美味可口所以能得男女老幼大眾歡迎

上海康樂公司出品

甯波路四十七號 電話一七四三八

各大公司商店均有出售

本期目錄

特 載
工作治療……………余新恩 一

心 理
精神病的問題及預防……………夏鎮夷 五
以遊戲治療精神病……………未 生 八

體 育
談人體肌肉之美……………孫以堃 一〇

衛 生
粉 刺……………蘇 民 一二

圖 解
母性的愛……………編 者 一六

醫 學
沙眼與化學新療法……………劉永鈞 一七
流行症……………維 多 一八

徵 文
我為什麼要做醫生……………高蘊賜 二一

婦 嬰
兒童的好習慣……………周妙靈 二四

家 庭
死是活該的？……………秋 籟 二八

珍 聞
醫學珍聞……………三〇

音 樂
衛生歌……………王湘蘭 三一

信 箱
麻 面……………宋庸人 三二

編者的話……………余新恩 三三

封面圖——新年樂……………蕭淑芳



特載

工作治療

余新恩

工作治療的真諦是兩方面的。一是精神方面，能使病者藉工作而得到興趣，希望與快慰。一是經濟方面，藉工作而能自食其力，這不獨解決了病者與家屬的衣食問題，並也可以繼續去為國家積極工作生產，一舉兩得。

當今生活日趨艱難，無病者為了生活上最低限度的消耗已感到侷促不安，倘不幸因勞致疾，尤其是那些需要長期休養的病症如肺癆、骨癆等等，將怎樣來設法以謀補救呢？施捨憐憫的那種補救辦法，已成過去了。在已往的上中資產階級，尚有餘力常做點慈善事業；但時到今日，自身的生活問題許多人都都是朝不保暮，自也談不到甚麼捐款樂助了。於是一個社會，呈現了各種反常的狀態，搶奪偷盜，還算是一種自然的趨向；但令人最痛心的，是到了這個嚴重的時候，為了要生活，多少家庭強迫的被離散，兒女被賣掉、自殺、賣淫、造成社會上種種的罪孽。如此社會，怎能謀到一種適合的補救？若果謀到的只是施捨，怎能藉此區區之數為恆久之計呢？

事實上，經濟的日益降落，也就是疾病的蔓延叢生。當生活安祥富裕的時候，頗有能力去謀到寬暢的居所及富於營養的食物；也不需為生活憂慮或要去日夜作工。但當生活發生問題的時候，居所的狀態常是空氣污濁，擠滿了人羣；能夠一日有三餐之飽者已不易得，所以根本談不上食物之有無營養了。更為了生活之日趨困難，不得已而要

加倍工作，結果將是過份勞累憂慮，休息不足，營養缺乏，抵抗力低弱，這些實也就促成疾病的叢生，不但是臨到自己，為了傳染之故，並染及其同居及更多的人，其不受到精神及經濟雙方其大的損失！

以個人的損失來說，年來的戰事，生活程度的激增，使得普通一般人的經濟狀況大不如前。在從前或者能有一小筆款子作為緊急醫藥之用的，但時至今日，柴米衣食都發生極端困難，這筆為醫藥的費用，自無從有餘了。但為了短期的病症，勉強還可以設得辦法，雖然費用很大，也可以借貸來暫時彌補。其中最無辦法的就是那些長期病症了，尤其是癆病等等，說它是個「富貴」病，並非過甚其言。比方一個工作人員，每月的進款是一百元，一家大小，賴此以生。一百元在從前也算是很好的進款，但到現在，一家的衣食住行都要靠在這上面，可說是非常的清苦，雞蛋牛奶及肉食等已非在享受之例了。倘他不幸生起癆病來，那就需要長期休養，不說是醫藥費了，就連稍為這些補養的食品如雞蛋等等，也是辦不到的事情。為要休養就不能工作，在中國又沒有健康保險的制度，所以不工作就等於失業，進款的來源即告停止。為了休養及醫藥費用，至少其每月用途要較已往多出數倍以上。少算它是兩倍，那末每月開支是三百，一年就是三千六百元，這筆意外款項將何從來？

癆病普通治來也總要休養一二年，等到痊愈之後，又非像割去盲腸那樣的能完全斷根而決不再發。如此情形，

特載

為了經濟困難無從解決，多數也就祇得抱病工作，直到一蹶不振而後已。有的幸而得到借貸的，一且痊愈，就得立刻去加倍工作來還償債務，結果常是因勞舊病重發，甚或病情比往前還要加重。有幸的，經過了更久長時期的治療



病者製作玩具

得勉強再獲健康，但不幸者就此喪生了。不管前者後者，以經濟時間算來，其損失是太大了。

在歐美各國雖都有健康保險的制度，使工作人員生病時，至少不愁沒有醫藥及治療費。但這在雇主方面，也是一大筆的損失。前數年美國紐約的柯達照像公司，為了其職員患肺病而化去的醫藥費達四十萬美金。以時間上的損失計算，平均是五百九十五工作日，等於兩年又十五星期。平均為一個病人要化去四千美金。這還是從前的數字，現在自要高過數倍。

這是公司方面的損失，也就是社會的損失；國家的損失，因這筆費用，有的是由社會或國家的公益款項下貼補的。這果是經濟上的損失，但也是社會國家生產方面的損失。好比際此作戰時期，誰的生產快就誰佔優勢。因病不能工作，生產就將減少，聚一國來說，其減少之量是很足驚人的。

補救的辦法，就是現在所要述說的「工作治療」Work Cure的施行。這在歐美各國實行了也不甚久，但已有很卓越的成績。工作治療的真諦是兩方面的。一是精神方面，能使病者不因需要長期治療而感到精神頹喪，或者陷於煩悶寂寞及懶惰之境。要使他藉工作的興趣，能得到安慰，使他對前途充滿希望，至少他會感到他並非一個完全無用的廢人。精神的愉快，實也是促成他早愈的機會，因為健全的精神可以直接影響到他身體各部的機能，如胃口消化增進，睡眠甜適等等；這在治療上是很有益處的。在他方面是屬經濟的。際此長期的治療過程中，病人的豫後頗有賴於他的經濟狀況。藉工作而能多少得些進款，這對治療上的完成有莫大的關鍵。

不過所謂工作治療，並非是一病了立即給與工作，來

補救他精神與經濟之不足。普通在初期治療時期，多半也不合於工作。這完全先要經過醫生們對病者相當時期的觀察，看他的病狀是否合適工作，並適於何類工作。又當給與相當時期的準備，謹慎之工作支配，與乎逐漸增加的步驟，庶不致因工作反而危害或妨礙治療，這點也是非常重要的。

這種工作治療，至少含有五種動機：(一)精神上的轉向——使病者在悠久的治療時日中，因工作而得到精神上的愉快與慰藉。(二)環境及體格的訓練——使病者因逐漸的工作鍛鍊體格之健全與耐勞。(三)教育訓練——使病者因工作而技術思想增進，不致學識退降，志氣消沉。(四)工作及當處於某種改善的生活環境中，藉以繼續保持健康。(五)經濟的補救——使病者因工作能有進款，可以完成適合必要的治療。

多数的病人是青年人，富於活潑的情緒，前進的思想。一旦將這些活潑的青年由活躍生動而繁忙的生活程序中，強給拖入一種需要長期靜養的病廢環境下，莫不將引起精神上的煩沉與頹喪，也就少有肯聽從接受當經歷的治療方針。工作治療可以幫助他們應付適合於一種新的而少勞累的生活環境，引起他們的興趣而藉此在那悠久的時日中得到安慰與愉快。際此時期間，使他們對於已往的工作，能再加一番深切的研究；若果已往的工作不適於保持健康，則另訓練一種融合他志趣與本能的新工作，以謀他日的出路。所以這種工作治療的好處，不單是為解決目前的困難，也是預備及解決日後的生活問題；這較那些難告痊愈但已志氣消沉無所專長的人們，不要勝過萬倍嗎？

像殘廢或癆病這種長期病症，際此作戰時期及來日戰



病者担任農工

事結束之後的時候，將成為一個極嚴重的社會問題，其數字必大增加，困難也就在如何去處置他們。向人們去捐助，或因激於一時情感，能夠湊得些錢來補救，但這只能維持暫時而不能永久。況且這祇不過是養成人們的依賴性與無能，於大局是無補的。妥善的補救辦法，也就是工作治

療，使患者能有適宜的工作而可自食其力。這一方面解決了病者自身的經濟問題，一方面也減輕了社會國家的負擔，同時並還能為國家繼續工作生產，這種裨益，是不可忽視的。



病者臥牀工作

例如第一次歐戰後，在英國凱特地方，就設立了一個工業區，專門收容因戰事致成癆病的軍人，一方面養病，一方面授與合適的工作。在一年中，由軍士們手中製成的貨物，售出的代價就達九萬鎊。同樣的在澳大利亞，組織了一個癆病軍人服務社，擇了一片山高水秀的村落，開闢了田園，自己耕種，足以供給病人們的食料。漸漸的又建設了工作室，使能工作的病人做些傢具及各種木工。繼又創設了養雞場及畜牧的事工。在第一次歐戰期間，在瑞士的雷山上，曾設立了一個軍人治療所，患病的兵士多半生的是外科性結核病。旭諾副官本身也臥病在牀，因感到無聊及精神頹喪，於是就開始實施工作治療，合同兵士們做些織籃及地毯等工作，規模雖較小，但一年中售出的物品值六二，一九〇瑞法郎，合二，四八七英鎊，這給他們兵士們經濟上的補助，也不為少了。

現今在瑞士的雷山上，英國的倍浦溫斯村，法國的沙納諾，澳大利亞的安果利漢那，還有美國及其他國家裏，都有大規模工作治療的設施地。好比英國倍浦溫斯的肺癆村，就佔地三百五十英畝，有工廠，印刷所，住宅，店舖，學校，郵政，運輸等各種事業，全都由病人自己去工作設施，但在專家指導及醫師督察下實行的。這樣，過千的病人，不再需要社會去瞻養，因皆能以工作自食其力，並能俸養家屬，這真是一個最合實用而又最經濟的補救辦法了。

與正常工作人們的效率上比較起來，病人們的工作速率與一天的工作時限，自要差些，因多半至多只能六小時工作。不過普通的工業是要擔負資本上的利率及盈餘的；但是工作治療的組織，並不在乎賺錢，也沒有股東分派利息，要緊的是在能夠開支一切的費用如工資，原料，行政

上一切的費用等等，這已達到工作治療自食其力的目的了。但有兩點是要着重的：(一)是要多多使用機械的工作，在可能下全用機器，既省力，復能增加生產，減低售價，一舉三得。(二)是要有專家指導，研究社會上的需要以及如何激增銷售的辦法，這樣就不致有貨物堆積銷路滯遲之虞了。

工作治療對於有錢的病人也是一樣的有益，雖然不直接接在經濟方面。好比在治療程序中，看書或也是一種很好的消遣，但容易使思想恍惚，陷入情境。病者漸漸的對於閱讀正當的書籍因要多費思想而易感疲乏，遂趨向於閱讀那些不正當的書籍，這樣反為有害。但是作些輕易的工作，就可以補救這種缺陷，這點是不能不加注意的。再者，在病時所學會的各種技能，雖然在有的人只當它是一種消遣，不過多一種技能總是有益無損。在本誌三卷三期「日光改造的體格」一文中，曾述說過一個姑娘的故事。她在瑞士雷山治療骨癆痊愈後，曾回到她俄國的親屬家，但不久



精神病的問題及預防

夏鎮夷

傷寒，霍亂，白喉等傳染病都有預防的方法，你們是否也知道精神病也有預防的方法？

這次中華健康協會所舉辦的週抄衛生廣播演講要我講些關於精神病的問題及預防，我感到非常的興奮。心理衛生運動在中國還是萌芽時期，尤其在戰後的上海，對於這個運動冒着艱辛不斷的推進，實是一樁可喜的事。我們知道整個的人是包含着兩方面的，就是身體和心理。身體要

因受到革命影響，逃難來滬，在那舉目無親無衣無食的狀況下，就利用她在雷山養病時學會製作假花的技能，維持她的生活。這也就是工作治療另一面的好處。

我國至今尚沒有這種工作治療的設施，但在今日以及以後，將成為一種迫不及待的需要，也就是用來補救那些因戰事所造成而不能避免的嚴重問題如癆病，殘廢等等。這批人員將有誰來贍養他們呢？又何能一輩子贍養他們呢？工作治療就可以補救這一切，不但是解決了他們本身與他們家屬的衣食問題，並也使他們可繼續為國家工作生產，這實也是一個切實積極而又足於人於己皆有裨益的根本辦法。

希望一些熱心社會事業的人士，對這問題，加以一番的研究，以你們樂助的金錢集中起來，不去白白的施捨，而是用來建設這樣一個積極的事業；那末工作治療所能成就的，不單是解決了社會上一部分的經濟問題，也就是替國家多多保留救治無數有為而能生產的人才！

講究衛生，心理也要講究衛生。我們對於身體的健康固應注意，對於我們心理的健康更不可忽視。諸位都知道傷寒，霍亂，白喉等傳染病都有預防的方法，你們是否也知道精神病也有預防的方法？

在未講精神病問題的嚴重性及其預防之道以前，我們應先對精神病有個正確的概念與認識。我知道有不少的人對精神病還不知是甚麼一回事，一談起精神病他們的腦中會浮起一個可怕的瘋子的影子，他們常將精神病與神經病

二者混為一談而統稱為癲病，這是個很大的錯誤。其實這兩病是完全不同的：神經病是神經系統上因機質變化而起的病，如腦腫瘤，神經炎，腦膜炎，神經麻痺等；他們的病象與普通內科的疾患初無二致。至於精神病多半由於心理的反常而致行為的變態，嚴格的講來，精神病者的神經系統上沒有實質的變化，有時二者的界限很難明晰的劃分，好像全身麻痺症及年老性精神病的病人，他們都有顯著的行為變化，而其原因却都由於神經系統機質的變化；因此，他們應屬於神經病而不是純粹的精神病，我們既有了這個基本的認識，那末我們須進一步知道什麼是精神病。精神病的領域並不僅包括嚴重的精神錯亂如精神分裂症，狂躁性及憂抑性精神病及偏執狂等，牠也包括一般人所忽視的輕性精神病或神經官能病如洗手狂，強迫觀念，恐懼病，臆想病，希斯脫利亞，及一般人所說的神經衰弱症；這許多輕性精神病常潛伏着極大的危險性，有時也是釀成嚴重精神病的前驅。

至今還有一般人對於精神病始終不能如身體上其他疾病一般的受到人們的同情，而且社會上對待精神病人的態度仍不免冷酷，譏諷和歧視。他們仍迷信精神病人係魔鬼附身或天神示罰，於是加以監禁和虐待或作種種驅邪禳解的迷信勾當，還有不少的人視精神病是一種恥辱，所以家屬常祕而不宣，不敢出而求治，這種錯誤觀念與態度，實為心理衛生運動的一種障礙，也是我們推進心理衛生工作中必須破除的一個傳統的錯誤觀念。

我國目今究竟有多少精神病的患者，雖然還沒有確切的統計，但估計起來至少有三百萬之譜，在這動盪的時代中，因環境的特殊，生活的高壓，精神病患者的激增自在意料之中，因直接間接而致經濟的損失必是一個驚人的數

目。一般人只知中國肺癆病者的衆多與嚴重，而很少知道精神病對於國家民族的危害實有過之而無不及呢！

現在且不談對國家民族的影響，單就一個家庭出發點而論，精神病已是一個嚴重複雜的社會問題。假若一個家庭中有了個精神病的患者，非但在經濟上蒙受重大的損失，為了行為的失常，必致弄得全家雞犬不甯，家庭間的幸福喪失殆盡。最值得注意的就是有不少的人認為婚姻可醫治精神病。這個傳統的錯誤觀念，實貽害不淺。一個精神病人已足夠摧殘一個家庭的幸福，若誤信這觀念，而給病者締結婚姻，對病者自身根本得不到絲毫裨益，而却又破壞了一個沒有精神病人的家庭並摧殘了一個健全人的幸福，將她或他生生的拖入痛苦的深淵，這是世間最殘忍的一回事。我常遇到這種例子，有時家屬與我商量，我總苦口婆心的勸阻，力闢這種錯誤觀念的毒害，但仍有不聽忠言而一味妄行者，那悲慘的結局，是我們可以想像而知的。就是已愈的精神病患者從優生及遺傳的立場看來，也絕對不能結婚，即已婚的病人，也應待全愈後設法消除他生育的能力，藉以減少或免除子女不健全的遺傳傾向，所惜吾國因受數千年來傳統觀念的深入及對於優生還沒有法律的制定，這種積極的預防辦法，在目前尚難以實施。

近代心理學與精神病的進步，已能確知許多精神病的直接的，特殊的與真實的原因與機構，對於昔日所認為神祕的不治之症，現在已成爲可醫治可預防的疾病了。精神病既由於心理的衝突與反常，那末現行的藥物治療如因素林與下提茶兒治療不過是種治療的療法，真正的合理的治療還有賴於心理治療的輔助。

我們知道心理衛生的目的在治病於已然，更須防病於未然。在前面已講過我們既不能在先天防制精神病的遺

傳傾向，那末我們應在後天極力設法預防才是。至少有百分之四十的精神病是可以預防的，有許多精神病在早年症狀初起的時候，若即能施用防止方法，也可以避免或阻止其發展到嚴重狀態。多數的精神病並非突然發生的，根源都起於兒童的時候，經過了日積月累的经验，方纔逐漸顯露。奧國心理學家愛特勒 (Adler) 氏嘗謂在成熟期所顯的個性缺點在兒童時期已潛伏着，人生的模型及其現在與將來的一切作為如何，在四五歲時早已決定，因此，在這種成期中，各種不健全的反應與異常的傾向，以及種種缺陷，都應嚴密的戒感與矯正。兒童從襁褓中起便早夕處於父母的維護與教導之下，所以供給適宜的環境，培養良好的習慣，從教育的觀點上看來，父母的責任恐怕再沒有比這些更重要了。韋姆 (Thom) 先生說：『我們所遇到許多不適應的兒童問題，大半不在兒童的本身而在父母和環境』。因此父母訓導之是否適宜和兒童人格的發展關係很大，父母自己也是兒童環境中的主要部分，倘使父母的行為健全適當，必能使好模倣的兒童漸漸孕育成一個完整健全的人格。最近我遇到一個十七歲的學生患了嚴重的偏狂性精神分裂症，他是個獨子，自小就有些怪僻的性情，他喜孤獨、自私、倔強、和怕黑暗，到了十一歲時開始有偷竊的行為，這行為後來愈演愈甚，到了去年聖誕節他的精神完全錯亂，被警局拘去了數次，致查他的家庭環境，知道他父母的性情與行為是背馳到極點，父親是個嚴正，上進，

奮力，刻苦和負責的人；而他的母親是個好慕虛榮，輕浮享樂，不負責任和甘自墮落的人，自這孩子降生，他的父母幾乎無日沒有爭吵，父母對於孩子非但沒有一些管教，而且自己那種不健全的行爲，怎能叫孩子養成健全的人格。若這個孩子能早些求治，或能矯正他的缺點，設法改善他的環境，恐怕就不會有這嚴重精神病的釀成。這個孩子現在已全愈了，聽說他的父母受了這個刺激和教訓，現已言歸於好，這實是這孩子的幸福。由此我們更可明瞭設立兒童心理診療所的重要，藉此可及早發現兒童心理的缺陷而設法防制未來的災禍。有許多人以為在這個環境與在這種動盪不安的時代中，還談不到舉辦這種事業。其實就為了這環境與時代的非常，這種事業的舉辦更急不待緩，我們需要社會人士見到這種事業迫切的需要而加以援助與推進。

最後我再重複的說精神病是目今的一個嚴重的社會問題，他的毒焰只有在激增，我們急需起來援救撲滅才是。唯一的防衛工具就是心理衛生運動的推進，消極的是預防精神病的產生，改良精神病者的待遇，積極的是促進心理的健康，養成完整的人格，這兩種工作權衡起來，後者更為重要。

本文係民國三十年八月十六日應中華健康協會之邀，在上海福音電台播講詞。

以遊戲治療精神病

未生

John Eisele Davis 著
譯自 Hygeia 雜誌。

在一間大而新式的精神病院中，一個訪問員對於一個嘗試去玩考爾夫球的病人發生極大的興趣。教師正在設法引導病者的注意力，使他能夠將球擊中。當時的情形很是緊張，因為病者露出為難的神態；一面要試去注意幻覺中的聲音，一面又要聽那教師的聲音，在很技巧地引導他去注意球。末了，足以克復這些分心的事後，這學生很笨拙的擊了一下，將球送到前面不多遠的球場上。

教師解釋給訪問員說，考爾夫球戲為精神病患者的一種最有興趣的遊戲。為作進一步的例證，他指出另一個正要擊球的病人。這病人的優美姿勢，和仔細研究與專心遊戲的情形，正表示他已經完全復原了。體育教員說，這兩個病人，都患有同樣的精神病，也都有同樣的幻覺。他們對同一情形起相異之反應，是由於後者對這遊戲有極熱烈的興趣，蓋已玩過近三年了。他開始時也同第一個病人一樣，有聲音形式的障礙來佔住他的注意力，妨礙他的遊戲。

當他正預備擊球時，那聲音就侵入他的意識裏，刺激得使他常會將球棒在空中揮動來趕走它。但是他並不放棄，繼續地玩下去，他漸能將注意力放在球和球場上。那幻想的聲音仍使他迷亂，但已減輕稍許。他又覺得有願望要玩得更好些，但設若讓那聲音來使他分心，他就不能了。但是慢慢的，當他玩球的技術改進後，他似乎能夠控制自己，最後達到一個階段，他能專心一致地去將他的注意力放在玩球的技巧上。他對這遊戲變成如此地熱心，那壓榨的思想和他苦惱的聲音都被丟在腦後了。現在當重受訓練時，他是很甯靜與堅定。然而教師的意思並不是說，興

趣與遊戲的本身就能醫治好幻覺或精神病。但根據經驗和事實，經醫學上所規定與管理的遊戲，却能使病人的正常生活範圍有擴大的趨向。

同教師再談下去，知道他不僅是一個標準的體育教師，也是一位治療學家——醫生的助手，來實施附加於醫學治療上的步驟。他有時被稱為醫術上的專門人材，如理學療法專家，是受過特別訓練，老練於按摩，熱，水，和電的物理治療。另一種是職業治療家，利用美術與手藝作為治療上的佐藥。體育教師又解釋說，這是治療上的一種新途徑，將遊戲應用於醫學治療上，使精神與肉體的患者，得復原狀。這許多種的治療法完全是為附帶用的，並無停止的時期；也只有醫生督察之下，去規定和實行一種完善的計劃，始能見效。

許多人未曾聽過或只稍知道一點這種新的治療術。美國的醫院在一百年來已經應用過娛樂方案，但只在近廿五年中，精確的遊戲計劃才被應用。這些計劃經過謹慎的支配，使能合適於各種病情，如病者的興趣與他體力和精神的準繩。這也就是近十年來所成就的地方。在這時期內，這種附助的治療得着不少的名望與推重，直到今日，遊戲式的治療在州立和聯邦所立的醫院內成為一個最重要的治療方法，在私人療養院中，也趨向於廣遍的使用。

美國公共衛生服務部的精神病院顧問，海醫生 (Dr. Samuel Hamilton) 提醒我們說，現在州立醫院都在改正牠們的預算，將遊戲治療專家也算在其中了。紐約州立醫院的系統已將這種計劃供獻給四萬個病人，由一州的督察來監視這種經集中組織和調整的遊戲計劃。這樣精確的遊戲方

案，包括跳舞，運動和柔軟體操等等，經組織來配合給各種形式和程度不同的病人，以應他們的需要與興趣。並作更深一步的研究，以便取決一種，也許會從這些遊戲的途徑中所產生的最有效果的心理治療技術。別的州系，如在麻州與伊州，也都在遊戲治療術的應用上採取了前進的步驟。

兵士管理處在他們的精神病院中也很著重於遊戲治療，並在兵士俱樂部實行這廣大的計劃。在醫生督察下，這計劃由受過特別訓練的體育教師與遊戲助手付諸實施。兵士管理處的一個精神病院，每年舉行一次給獎日；在那遊藝會中，數百個精神病人同外界的球隊比賽棒球，軟球，排球，考爾夫球，網球和其他遊戲。

數千來賓都出席於這些運動，此外還有著名的演說家將得勝獎章給予個人第一的病人，並給獎狀予冠軍隊的隊員。病者從運動中獲得驚人程度的技巧，使他們能有相當的興趣；由外界的強隊手中贏得大半的項目。這種在運動中所表現的驚人技術，曾有一個病者譏刺道：『智力也許會彎折，但是運動的傾向永不會彎折。』

遊戲治療對精神病患者有數點益處。許多病人身體是太不活動，若不想出些方法去刺激他們，將會更不活動。經過仔細參照病人過去的生活和他精神與體力的限度而選擇的遊戲，會獲得他的興趣，並引起他熱烈去參加。有些病人退化到不再能自己穿衣吃飯，這些人是被引導去作低級的遊戲活動。在這些遊戲中，使他們尋到一種帶有刺激的趣味，得到體力的增進，並恢復他們自己穿衣吃飯的習慣。然而，所有的精神病患者並不都反應得如此的順利。遊戲治療也可有一種心理上的補助，幫助精神病患者去認識完成一件有價值的工作。患者常感覺到他有才能，

但社會却不承認，也不去注意。像許多人，他知道他有某種特別的才能，他能做某一種事或許多事都較平常精神健全的人還要好。在光明和公平的運動場上，病人就顯出他的能力了，隨着他的疾病而來的污名——公眾的謬見——在那裏並不影響到他。他在運動中玩得很好，從觀眾處獲得不少的掌聲。這種才能的認識對於精神病患者很有關係；因為這樣可以鼓起他的勇氣，並給他以激勵來擴大他的活動範圍。

遊戲，為了牠有治療的效能，經組織和實行後，會幫助病人同他人往來。大眾都知道的，精神病患者者的主要特性就是他的「不要交際」。他傾向於孤獨生活；他逃避與羣眾交接。治療上的一個重要目標是要將他帶回到共同生活的願望去。「重新合羣化」的名詞在新式醫院中漸漸的廣被應用；也許在這一方面，除了這個適合於病人的悟性，才能和興趣的遊戲外，再也尋不出更好有效的方法來。在這種遊戲交往的關係中，精神病患者會經驗到授與受的社交關係。在遊戲的趣味與興奮中，他會沉醉於對於別人的興趣與了解。精神病患者常說是淹於生活「取」的方面，但在遊戲場上，他會可能的也喜歡「給」了。

遊戲治療也幫助病人表顯他的正常態度。訪問者注意到患精神病最重的病人在遊戲時，有驚人的正常態度。精神病學家注意到：事實上，同許多屬於此類的變相病人由視覺、感覺、和觸覺的水準上去與他們接近，最為有效。譬如，在精神上病得很利害的病人，不能與他作一條條理的談話，但若丟一個球給他，也許會因此而能接近。在不少的情形下，他會接着球，從這個基本的感覺水準上，他會進步到能好好地玩一場棒球。他從這種體力活動中獲得許多滿足，往往會產生一種有意義的自信心，相信他有正

常活動的本能。

醫生，護士和其他有關照料病人的人們，要去獲得病人的合作與好感，是一個最重要，也常是最困難的工作。在一間大的精神病院內，醫務人員組織了一個軟球隊去同病人比賽。由遊戲中所產生的友誼競爭，使得治療上的關係更為合作與友善。遊戲除了增加醫生與病人的友誼外，並輔助後者放棄偏見，對於其他醫治方法易於接受與諒解。事實上，普通都承認在醫院中所有附屬治療法的功效，將視病人的好感與諒解的合作而定。

一位母親初到一間精神病院去探訪她的兒子，她就被指點到網球場去，她兒子正活潑地運動着。她告訴醫生說，她高興極了，因能看見她兒子在戶外從運動中得着自然的樂趣；而不像她先前所憂慮預料的，看見他被鎖閉在屋

中。遊戲治療有一極大的機會與責任，去利用他的許多能力，將醫院的環境改為更家庭化，更人道化。今日的精神病院，體會到外來的力量是要他們在組織與環境上更趨向人情。這種壓力實超過自內發生的力量，促成醫院管理者添設網球，排球，軟球，棒球，推移板遊戲，槌球，跳舞，打牌和許多其他式樣的遊戲，使醫院內的空氣更光明愉快。他們並教導全體職員與病人為友的基本要旨，因此，他們發現互相參加遊戲活動是有無上之價值。

醫學是在不斷的前進，現已更向前進了一步，因為各種式樣與程度的遊戲法被提高到治療上的至尊地位，但並非獨自為政的，而是附屬於三位一體的治疗方式，即工作休息與遊戲是。



談人體肌肉之美

孫以莖

決心，恆心，不計成敗，

是鍛鍊肌肉的必備條件。

我們常常聽見「健康美」這個名詞，實際上健康美就是一種由人體肌肉——這裏所稱的肌肉是專指人體外部由運動所鍛鍊出來的有力的肉——所表現出來的美。一個瘦子，決不會有健康美，因為他根本沒有肌肉，一個胖子也談不到什麼健康美，因為他身上只有一堆沒有力的肥肉，那種肉看了使人討厭，那裏會有美呢？許多人雖然有結實的肌肉，可是仍舊不見得美觀；譬如我們走在馬路上，看

見一堆人圍着一個赤膊的打拳頭膏藥的人，他的肌肉是很結實的，不過因為鍛鍊得不得法或者營養不足沒有充分發達起來，而形成一種沒有活力的死肌肉。還有一種人，專門練習一二種運動，把一部分肌肉練得非常發達而忽略了其他各部分的肌肉，因此他身上的肌肉的發達是畸形的，這種肌肉就失去了一種整個的平衡的調和的豐滿的美。所以我們所稱的肌肉的美，是人體上用各種運動的方法鍛鍊發達出來的有光彩有活力的肌肉所表現出來的健康美。一個人的肌肉好比一個人的智識，是從不斷的培養訓練中得來的。一個初生的小孩是沒有智識的，他漸漸長大

起來，與社會接觸受了教育，多讀書多思慮，才能夠得到智識成為一個有學問有思想的人，倘使他從小就不受教育，那他也許到老得不到智識而成為一個愚蠢的人罷了。同樣一個孩子是沒有什麼肌肉的，他漸漸長大起來，一定要經過一番體格的鍛鍊，才能夠把人體上應有的各部分的肌肉發達出來，鍛鍊功夫的大小，與肌肉發達的程度成正比。例，鍛鍊時間愈久，功夫愈深，肌肉發達愈完美；反過來說，倘使一個人從小到大，不經過一番體格的鍛鍊，那他的身上就不會有肌肉，那種人的胸膛是平坦的，肩膀是狹窄的，四肢是瘦削的，腹部是軟弱的，背脊是彎曲的，這就成為一種典型的有病態的弱者。不過身上的肌肉比腦中的智識更容易消失。一個人所得到的智識是不會消失的，我們沒有聽得過一個人生了一次病把智識完全消失了的事，而由鍛鍊得來的肌肉是能夠因為不鍛鍊而漸漸消失的，一個有肌肉的人，很可能因為生了一次病而把身上的肌肉消失了的，所以要保持一身強有力的健康美的肌肉，他須要繼續不斷的鍛鍊。

使肌肉發達的方法只有運動，運動能夠使人體的肉纖維組織起一種新生的作用，吸收人體內的營養成分，長成新的肌肉而發達起來。

人體肌肉一共有三百四十二種，我們所講的不過是人體外部最顯著而能表示出健康美來的幾種。在上半身的有斜方肌、三角肌、胸大肌、前鋸肌、腹部肌、背闊肌、肱二頭肌、肱三頭肌、肘肌等，在下半身的有臀大肌、股直肌、股外側肌、股內側肌、腓腸肌、腓骨長肌、腓骨短肌、脛骨前肌、脛骨後肌等。下面一張照片是美國體育權威鮑諾莫的體魄，這是我所見的體格照片中認為最富於肌肉美的體魄。



請者們看了這張照片之後，心裏一定會羨慕，讚美那種雄壯而充滿了氣力的健康美的肌肉。其實我們每個人都能夠把自己身上的肉，練得和他一樣，不過發達的程度，要看各人的鍛鍊時間的長短，鍛鍊方法的適當與否，以及其他營養、衛生、情性、修養等因素而各有差別罷了。

鍛鍊身體肌肉的運動方法，種類很多，練全身肌肉的有游泳、騎馬、騎自行車、划船、搖船、溜冰、撐高跳、舉重、及各種健身操等；練胸部背部及手臂肌肉的有雙槓、單槓、掌上壓、倒立、打籃球、擲鐵球、投鏢鎗等；練腿部及臀部肌肉的，有賽跑、跳高、跳遠、足球等；要鍛鍊成一個肌肉平均發達有健康美的體格，須要找機會努力地練習上面所說的各種運動，而且要有恆心！

有許多沒有受過體格鍛鍊的人往往以為練身體要練到肌肉發達一定很困難很吃苦的，因此他們就畏縮不敢嘗試，有許多人雖然明明知道強健的重要，想要鍛鍊身體，可是沒有決心，有許多人有了決心而沒有恆心，有始無終半途而廢，還有許多人因為練不得法，成功的心太急，練得太疲倦，結果非但肌肉不能發達完美，反而傷了身體的內部，還有許多人，一方面運動，一方面又不保重自己的身體，把精力消耗在情慾方面，結果兩相抵消等於不練；

這許多種人，都很可惜，他們一生不會得到一個健康而有肌肉美的體格了，還有許多人有了決心而且很有興趣地從事鍛鍊身體，却常常要問到什麼時候才能夠練得成功。其實這也是不必要的，因為鍛鍊體格，本身就是一種人生的樂趣，你既然下了決心要鍛鍊體格，而且對於運動感到興趣，那末又何必非要計較成功的時期呢？不論一年或者十年

，你只要練得適當而有恆心，遲早總會得到一個肌肉豐美，強有力的健康的體格。
我以為世間一切榮華富貴都是身外之物，不足為貴，最可貴的，還是一個強健的有肌肉美的體格，享受榮華富貴的人不一定能夠得到人生的幸福，能夠享受健康的快樂，才是人生最大的幸福。



粉刺——青年人的通病

蘇民

Inis Weed Jones 著，
譯自 Hygeia 雜誌。

正不知有多少青年男女，在為着自己小丘累累的面龐而煩悶，厭惡，和羞恥。社會對於他們的反應是冷漠，輕視，迷信，和偏見。然而這能怪他們嗎？

每當青年男女最關心自己的面容，或重視別人對於自己的觀感的時候，常會發現他們幼年時代的光滑整潔的臉上，生出小丘般的疤粒來。他們感到惶惶而急欲尋求除去之法。

『這是粉刺，除了讓牠去生長外，簡直沒辦法，』這是多數人的回答。

然而我們可以堅決的說，粉刺不一定要讓牠去生長。醫師知道牠的起源和治法。不過多數的病例，還是有待於時間的鐵腕來支配，那是因為這種病至今還是籠罩在誤視，性的迷信，和偏見的氛圍中。牠正就是人家「不願談起的」一種疾病，而能使青年人振作精神的「不願談起的」消息，又流傳極慢，祇是給予江湖術士及所謂「包醫包愈」的藥商以賺錢的機會。

美國差不多有四百萬的青年男女患有粉刺，此數字之龐大，恐怕會使你難以輕信；但是假使你站在紐約的任何一隻高級學校的門口，靜觀數千個青年孩子從裏面走到太陽光中時，你會奇異竟有這樣多的孩子患有粉刺。

德士他高級學校的健康指導者 D. Alpen 稱：『本校有學生四千人，其中百分之十五至二十患粉刺。我們就教以如何處置之法，即有一半人能自己將牠治愈，其餘一半則須賴醫藥治療，始克奏效；但可惜他們就是得不到這種治療，並且也因此找不到職業，對他們自己的面貌偏促不安。』

職業指導員，監驗委員，以及精神衛生學家等都確言粉刺所造成的破壞性是何等的重大。這件事一方面固然是由於自動的感覺到遭人輕視，但在另一方面，我們對於患粉刺者所取的非難態度，也是難辭其咎的。

所以治粉刺的一部份方法是要糾正青年人的思想，與抱有此種錯誤觀念的批評家的指責。
許多人深恐粉刺會傳染；有時牠確像真會傳染；不過

那是因為你的，我的，與每一個人的臉上都潛伏着同樣的細菌之故。

粉刺是不會傳染的。

最普通的一種觀念是以為粉刺必因不潔而來。這些被輕視的孩子們，多數對自己的面容發愁，但這有什麼用呢？一個性有潔癖的婦人曾說：『我真不懂好好的，人怎樣會生粉刺的！』

最華貴的學校裏的漂亮男女學生，也會像擠在窮街陋巷中的孩子一樣的患粉刺。牠會在任何家庭裏出現，無分貧富，只是在貧苦階層裏較為多見，其為害程度也更甚，這無非是因為他們的生活狀況較為困苦，而普通處理病情的常識又知道得很少。

還有一種見解說：『這是血液不良的現象』；然而要是遇到了膿胞性的粉刺，則任你覺得自己的血液是如何同樣不良，也無濟於事。這種觀念當然還是從前專賣藥商藉以賺上幾千萬的玩意兒。他們所賣的「清血藥」，可從癒治到舞蹈病。但現在校裏的老師們還是用這話來答覆學生的詢問。

有良好血液的人還是會生粉刺。

用性的荒謬的迷信，來解釋粉刺的成因，仍在社會中盛行着，吞噬青年人的思想。有些父母想不讓他們患有粉刺的孩子聽到這類話，故設法禁止，但是在稍有智識者之中，流傳廣遍，由於互相的傳聞，終於到達了社會各階層的青年人的耳朵裏。這種迷信，尤其是牠們流傳的方法，對於敏感的青年，為害尤烈。

正因為粉刺總是緊跟着青春發動期，而在有性的衝動的時候開始出現，於是面上的粉刺就被認為招承手淫的證據。

這種迷信至今還在迫害青年的自尊心理。去年冬天，有一個十六歲的孩子跑到他的老師那裏說，別人惡意地加給他的患粉刺的罪名，他絕對的否認。他眼中充滿着淚珠，聲音嘶啞，但他的嘴唇顯露着堅決；他決意要出走到沒有人知道的地方，直至三位教師和一位醫師費盡唇舌，才打消了他的計劃。

一個十四歲的固執的孩子，向一個社會工作人說，他們若不設法替他除去粉刺，就根本談不到「幸福」。『啊，我只要能把我面上的招牌除去，就什麼都沒問題了！』他是在和這個世界掙扎着，因為人們總是向他投以惡意的眼光；然而這實在不是他自己的錯誤呀！

我們必須澈底的明白，不患手淫的孩子，照樣可以生粉刺，而杏臉桃腮的青年男女，不一定是「不犯手淫的」。

所以粉刺是和手淫無關的。

另一種古老的迷信是以為粉刺與遺傳或傳染得來的梅毒有關。凡是有皮膚病，人們大概都作此疑慮；此在聖經時代中所說的大麻瘋已然，至中古時代歐洲梅毒盛行後，此說更見確鑿，即在醫學校中，此可疑之點，亦經久久研討。

粉刺實與梅毒的損害不同。

現在梅毒的螺旋體已由顯微鏡測知真相，則粉刺及梅毒之謬誤觀念，當可不攻自破，但因同時一知半解的無謂疑懼，恐一時不易廓清呢！

綜上以觀，青年們既要擔負這一切錯誤觀念的攻擊，那麼，他們之感覺被擯棄，被輕視，還有什麼可奇呢？這種不斷的社會情感的毒箭，向正在發育的青年們射擊，使他們的思想留下最深刻的創傷——即自卑心理——永不能磨滅；這無異是在劫奪青年人最寶貴最犀利的武器——

自信；其為害之烈，實有甚於肢體之殘缺。社會的不公平，也許會引起一部份人的反抗；不斷的刺激與中傷，使得其他的受盡打擊來度此一生。因粉刺而憂慮的青年，結果是造成了許多有智識的勢利之人。至極端失望者，則竟至產生自殺的念頭，偶然也有人因感覺遭受社會的白眼而致精神失常。

粉刺到底是什麼一回事呢？或因當然不一，但根本原因不外是青年人發育極速而不平衡，故皮膚的功能不能互相呼應。面上，頸項，胸或肩上的皮膚中細小的腺，突然增進其分泌，速度超過皮膚所能排洩的時候，脂肪就厚積擁塞起來，成為頑固的面皰，不易除去。於是牠們長成怒突的尖頭，或高高的僵塊，而此原來能增加美觀的東西，就形成了我們暫時的醜陋。

然而皮膚的分泌和排洩的功能，為什麼失却平衡呢？我們都知道一個人的內分泌系統，和發育及健康極有關係，雖然我們知道的還是很少。當青春發軔期到臨，而性的特點開始顯見其重要時，人的身體便有一次特殊的發育，就稱為『不調和的時期』。

參加發育任務的許多腺系，如甲狀腺，大腦垂腺，腎上腺以及生殖腺，會使骨骼，器官，肌肉，皮膚等部份各種發育不均衡。

粉刺也正是如此。因為腺系分泌油類的速度，超過了吸收的本能。

據研究所得，百分之七十的孩子是有黑頭粉刺的，但須至不能抑止時，才演化成粉刺。多數的病例是輕微而為時甚短的；有的須至成人後才好；少數則延至中年。但一到身體的機構能追上不平衡的發育而皮膚的作用重趨一致時，皮膚表面的異樣，當可回復原狀。我們得承認患了腺

系發育不平衡的毛病，當然是不會令人悅目的，但是也不該把牠當作憎惡的目標，羣施攻擊。

最後，我們要知道醫學界如何設法撲滅粉刺，及挽救青年們脫離此心理上的損傷。第一，醫師告訴我們說，粉刺須當牠剛在茁長而還可以糾正的時候立即治療，其結果當可極佳。倘然有少數患者治療無效須等牠自己消滅，但實際上此種情形是很少的。

患者去請教醫師時，大概病情已至很嚴重的階段，面上疤痕累累，但是治愈的百分率，還是很高，約為百分之八十五至九十。治療約需數月之久，普通是四個月，頑固難治的費時較久。

治粉刺最要緊的是去請教一位能從各方面解決一個問題的醫師，因為粉刺或許會因感染的牙齒，扁桃腺，營養不良，或衛生習慣錯誤而致。

下列糾正之法，係家庭顧問醫師與皮膚專家所擬定的：

- (一) 依照專門設計的方法，多多的洗臉，並非為通常的整潔，而是要藉以排除過多的脂肪。
 - (二) 增進健康與生活狀況。
 - (三) 應用紫外光線及X光治療。
 - (四) 設法控制腺系不均衡的方法。
- 首述兩項，需要患者的合作，有很多的孩子是藉此得愈的。

有許多醫師勸患者用高度鹼性的肥皂按摩洗擦，若嫌性質太烈，可改用橄欖皂，有人贊成將熱的濕手中按擦，以代肥皂。無論你用的是那一種，醫師總教你『先用熱水，再用冷水交換洗擦。』有人主張每天須作此種交換洗擦法五次，若因次數太多不便實行，則可於每天早上及傍晚

，連續作交換洗擦二次。事後可敷擦火酒或能吸乾及脫除厚積的皮膚的洗滌劑，使毛孔能順利工作，不過洗滌劑必須新鮮。

醫生大概不贊成患者自己用手去拔除粉刺，因為硬施壓力，徒使感染擴大而已。

適當的生活情況是很要緊的，因為任何足以干涉身體上新陳代謝作用的事，均能增劇粉刺之生長。『多多作戶外運動，多有新鮮的空氣與日光，及適當的排泄』，是醫師的指導；『並且應吃簡單的食物。糖類，麵食，和油炸的東西宜少吃，而代以新鮮的水果，蔬菜，以及富有蛋白質的食物，和多量的牛乳。』假使缺乏維生素乙₁或乙₂的話，他或許會配給你製啤酒的釀母；缺乏礦質的，他會給你鐵質，加上一點銅，或是一點錫。

他或許會給你照紫外光線或是X光，或是兩者兼用。前者的功用：正如太陽的光線一般，能剝脫太厚的皮膚表層，而X光則為消除感染的最利害的武器。不過這些都要



專家處理，始為妥當。

至於腺的問題，醫學界仍有分歧的主張。粉刺若果是腺的毛病，則論理治腺劑當可有用。然而有的時候，也會不生效驗。皮膚專家常重視其失敗，而用X光治療，以減少油腺的過度活動；家庭醫師常重視其成功，而以治腺劑為主。

上述兩種治法，當然都需要熟習醫師的審慎處理，兩方面的治愈紀錄都很高。

無疑的，經驗會使醫師們分出那一種粉刺是為了腺的關係，或是局部的病因，或是錯誤的衛生習慣，或是營養的不良。化驗室也會繼續製成或改良治腺專劑。

現在很明顯的事實是：粉刺已不再為醫學上的「無人之地」了，因為有一半人已可自己設法糾正，另一半人可由醫師治愈。青年人自須經過一個特殊的發育時期，當有患粉刺的可能。但他們不必感到羞恥，也不必任其去生長！

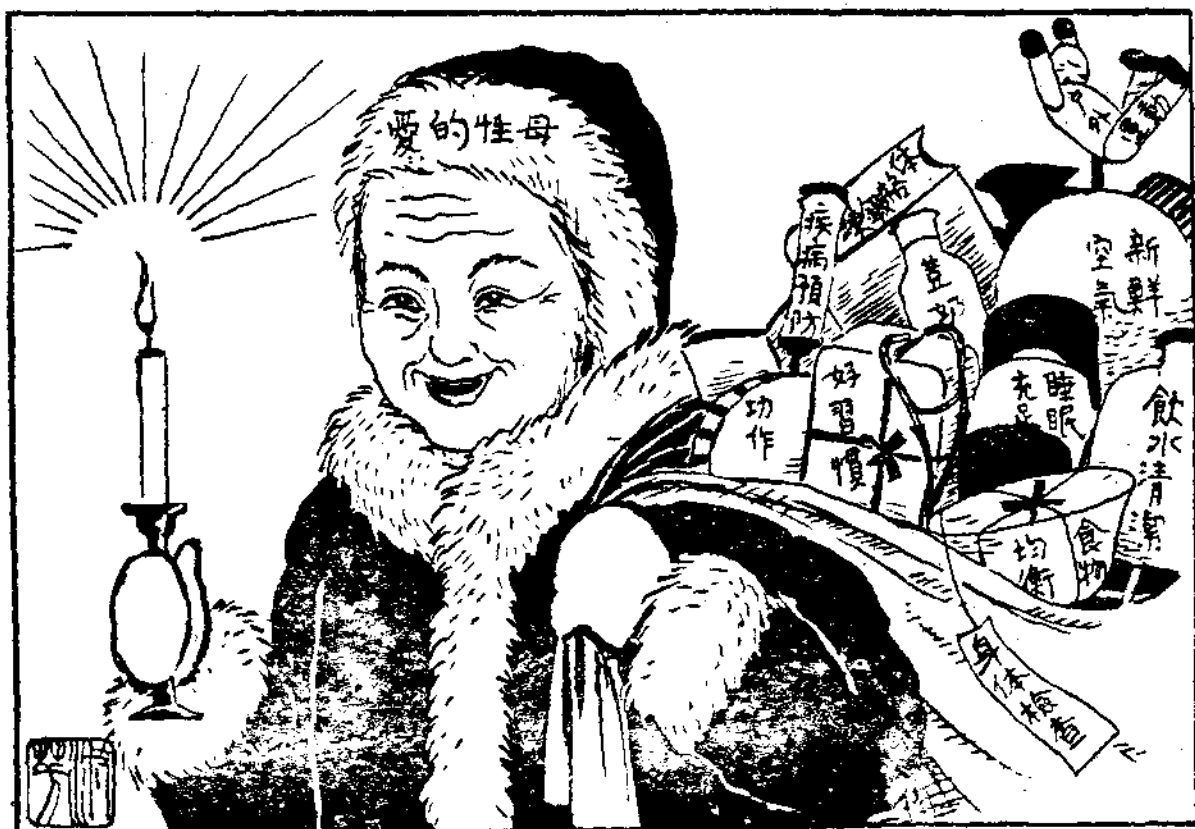
愛樂闊

各大公司及

洋酒食物號

衛生礦泉水

均有出售



蕭淑芳作

母性的愛

編者

歐美各國一年之中最注重的季節是聖誕；我國則是新年。無論其為聖誕新年，莫不以快樂相祝頌。但是真正的快樂是基於精神與身體的健康，這才能給我們享受到各方面的快樂，同時也能促進我們事業的積極進展。所以先得有個聰明的人生觀，使起居飲食皆合衛生之道，那也就是保持健康延年益壽的祕訣。等到這愉快的季節來臨，將是真正的快樂聖誕與快樂新年了。

這裏所畫的聖誕老人，與尋常的有些兩樣。母性的愛是她的本性。她所帶來的禮物是健康，不單是在季節時分潤給我們，實也是在一天廿四小時任何一分鐘內，都在賜給我們。

聖誕老人的本分，是將這些禮物帶給我們，但要靠我們自己去好好利用。不是玩上幾分鐘就給棄毀了，而是要恆久去護衛。

由這禮物的口袋中帶來的有新鮮空氣與日光。缺少了牠們就會使我們的抵抗力減低，容易生病，結果將受到其需有的痛苦。

禮物中又有教導我們飲食均衡的方法。無節制的飲食，會減少我們的壽命。食物不在於多，要在於富於營養。戶外運動與體格鍛鍊，也是至可貴的禮物。過分飲食與不活潑的習慣將趨向於體虛多病，除非用有節制的體操與運動來改正。

良好習慣與富有常識更屬重要。睡眠充足，工作與休息皆有定時，這些實也是促成我們的健康。有期的身體檢驗，以及疾病預防，更能保持我們的健康。

祇要謹慎去利用這些意外的禮物，定能使我們身心愉快，延年益壽，事業成功。每年也就可以享到一個最快樂及富有意義的聖誕與新年了。



沙眼與化學新療法

劉永鈞

沙眼不是從空氣而傳染的，祇由於接觸傳染，就是由於接觸分泌物的手指和手巾等傳染的最多。沙眼的潛伏期，大約是一星期。

一，沙眼的原因和症狀

沙眼是一種傳染性慢性結膜炎，牠的病原菌至今還沒有發現。沙眼初起的時候多不自覺，有時有眼脂，異物感，和眼睛疲勞。角膜如果發生變化的時候，就會怕光，流淚，和疼痛。

二，沙眼分為三期

- (A) 顆粒性沙眼 當沙眼的初期，只有顆粒，顆粒生在眼瞼結合膜面，顏色是帶灰白色，形狀是橢圓形，半透明，或是凸起或是扁平，形如魚卵。
- (B) 乳頭性沙眼 乳頭是微細的赤色小隆起結合膜面，粗糙狀如天鵝絨。
- (C) 瘢痕性沙眼 沙眼經過一二年以上就漸次發生瘢痕，顆粒與乳頭增殖消退後，結合膜面呈白色的瘢痕性索條，漸次增加，終至全面呈蒼白色而堅韌滑澤。同時眼瞼軟骨也肥厚彎曲，變成內翻症(就是俗稱倒毛)。

三，合併症

- (1) 沙眼性血管翳 沙眼經過一定的時期，常常發生血管翳(Pannus)就是角膜表面生白色潤濁，同時有血管新生。

- (2) 眼瞼內翻，上面已經說過。

- (3) 睫毛亂生症，眼球癢着症，和結膜乾燥症。

- (4) 淚囊狹窄 症狀是流淚不止。

- (5) 慢性淚囊炎 原因是淚囊化膿，指壓淚囊部，就有膿汁流出，容易引起匍行性角膜潰瘍，很是危險的。

四，預防法

- (甲) 沙眼是由於病人的眼脂，眼淚而傳染，所以患沙眼者所用的面盆與手中必須分開，不能和別人共用。

- (乙) 家庭中患沙眼的兒童極多，考其原因，多半是奶媽和傭僕的傳染，所以在雇用之先必須經過醫生之檢查。

- (丙) 學校，寄宿舍，旅館，酒樓，理髮店等處所備的公用手巾，不可拭眼。

五，療法

沙眼的療法很多，有的是藥物療法，有的是手術療法，現在我們說的是最新式的化學療法。自從氨基苯磺醯胺(Sulfanilamide)發見以後，各學者試用於治療沙眼的報告極

多，最初試用該藥治療沙眼的是 Heinenann 氏。一九三七年他在南洋羣島作初次的試用，他認為效果極好，同年十月有 Loe 氏用一百四十例患者試驗結果，認為此藥對於沙眼特別有效，成績超卓，引起世人的驚異，據 Loe 氏所述的進步狀況如左

自覺的：
 (1) 二十四小時內流淚停止，(2) 二十四小時內羞明停止，(3) 有血管翳的患者在七十二小時內視力增進

他覺的：

(1) 結膜充血減少，(2) 沙眼的炎症漸漸消失，顆粒漸漸平復，繼續服藥至四星期末只剩少數的小顆粒，服藥停止後數月完全消退。(因為 Loe 氏的報告比較詳細所以特地把他寫出來。)

Loe 氏於對該藥的用量：是當初十天內體重每磅用 $\frac{1}{3}$ gr. 同等量的重碳酸鈉 Sod. bicarbon，其後減用 $\frac{1}{4}$ gr.

流行症

白喉，傷風，感冒，肺炎又在及時猖獗了，這裏告訴你一點處理和預防的方法。

白喉

白喉是一種危險而致命的病症，嬰孩因此病而死的，為數甚多。染病時的症象往往極輕，例如稍微感到喉痛，發寒和一點熱，或是一點痛，所以會誤認患的是扁桃腺炎

再服二星期，在試用期間不用其他一切的療法。他所得的結果，就是如上面所述的最重要的幾點。
 服 Sulfanilamide 不可同時服下面各種藥品：一切輕瀉或瀉劑，特別是鹽類瀉劑，都不可用，有機性砒製劑不可同時給服，由鉍基因，困聯銜或是索弗拿 Aniline, Phenylhydrazine or Sulphonol 所製成的止痛及安眠劑，均行嚴禁。蛋類也不可同食。

Sulfanilamide 毒性作用 (1) 輕的有身體不適，頭痛，眩暈，惡心等。(2) 中等的有變性血色蛋白血症，麻感和刺痛，腹痛，腹瀉，輕熱等。(3) 有毒血症，白血球減少，黃疸等，不過遇見這些情形的很少。如果發見以上情形，即停止服藥。Sulfanilamide 需經醫師開方購用，普通的服法是每日三次每次一片，飯後(每片 0.3 至 0.5 瓦)。局部用 0.3% Zinc Sulph 或是 5% 的 Argrol 每日點眼三次。

維多

譯自美國都城人壽保險公司衛生小冊。

，喉炎，或是其他無關緊要的疾病。不知症象雖輕，危險倒是很大的。

這病對於小孩子最危險 孩子：尤其是五歲以下的，對於此症的抵抗力異常薄弱，非但是較成人容易感染，而且更容易死亡。

孩子不是一定會染到白喉的 孩子要避免染到白喉，可用一種極簡單極無害的方法預防。領你的孩子去看醫師

或是到診所裏請求白喉免疫注射，自六個月至九個月的嬰孩，都應作此預防。手續約需二三次，簡易便捷，惟須數月後免疫始告完成。

手續完畢後六個月，醫師或許會給你的孩子舉行一次錫克試驗，以視他所得的預防，是否足夠抵禦白喉；同時，錫克試驗本身也可增加白喉的免疫性。二三年之後，至少進進學校之前，你的孩子須再行一次錫克試驗，或是免疫注射，以策萬全。

患了白喉該怎麼辦 假使你的孩子在未曾施行免疫預防，或是預防程序未完成前呈現上述的症狀時，便應立即請醫師診視，若鄰近有白喉病例時，此點更須儘速進行。醫師會給他療治的藥物——抗毒血清。一日之差，或許是生死之別。

患白喉的孩子未經醫師認可之前，切不應坐起或離床。他若是離床太早，或許終身會患心臟衰弱之症。所以記着，兩棲要事是速請醫生，慢慢起床。

傷風

傷風比任何的病痛都討厭，因為他是多種疾病的主因，同時也最易使人蒙受時間及精神的損失。傷風的真正原因，尚未能確定，然而多數的病例，是因一特殊的傳染體名叫「傳染毒」而致；雖此病有時亦有因細菌感染而致者。

傷風有兩種危險

第一，傷風的初期現象，和別種嚴重的傳染病相似，例如感冒，麻疹，猩紅熱及百日咳等；因之很易把它當作無關緊要的傷風。而忽略過去，以致不知預防傳染，或不能及時予以醫藥護理。第二，長期的傷風，會預先替肺炎，肺癆或耳鼻喉的慢性感染開關路線。

。故一患傷風，必應從速療治。

如何防止傷風

傷風的傳染毒會直接或間接傳播。你若吸入了傷風者噴出的細沫，就會感染。咳嗽、噴嚏、笑或大聲說話時噴出的唾沫，可散播入空氣中遠數呎之遠。接吻又是一種直接而便捷的傳播細菌的方法。要避免直接的感染，須遠離隨意咳嗽及打嚏的人，或有患傷風的嫌疑者。

傷風患者用過的食具，手巾和手帕，若未經洗滌，也易傳播病菌。即使用手觸了傷風的人在上面打過噴嚏的東西，也會由你自己的手指，直接或間接（飲食時）的將細菌帶進你口內。握手也能傳染。要避免傷風，須使用清潔食具及個人盥洗用物。進食或取食物時用肥皂及清水洗手。凡接近灰塵及刺戟物充斥的空氣，患有扁桃腺炎，過度疲憊，食物不充分，或是衣服不夠的人，是比較容易感染傷風。

患了傷風怎麼辦

及早醫治，當然可以避免病症加重，及時間上的損失；且可防止肺炎，癆病和別種嚴重的病症。只要護理得法，傷風是不會變病的。

當你覺得有傷風現象，如喉間發癢，疼痛，打嚏，流鼻涕，須立即治療，最好臥床休息，至少也應住在家裏，當你覺得人很疲弱時，此點尤關重要，因為疲弱也許是肺炎的現象。若須用輕瀉藥也有功效。飲多量的水，水菓汁，和其他流質物及簡單而富有滋養的食物。醫生要是吩咐你用蒸氣吸入劑，或許可以解除呼吸困難。

除非醫生不同意，你可洗一個熱水浴，或用熱水洗腳，再吃一點熱的飲品如檸檬水之類。之後，再多蓋一些被，睡著，出一點汗。不過要注意當你出汗時，千萬不可著冷。

市上出售的傷風藥片，對於心臟及血液或有不良影響而致成癮，故除非由醫生處方就不該妄吃。

咳嗽或打噴嚏時須用手帕或布片紙捲掩住口鼻，以免傳染別人，此種手帕於洗滌時，應在沸水中煎燒，紙捲可即燒毀。對人說話時不要太重，或大聲發笑。傷風者用過的杯筷碗具均須用肥皂及沸水洗淨。

流行性感冒

正式流行性感冒是因一特種的傳染毒，在流行時更見猛烈，雖輕性者亦使人極感不適，且易成肺炎。

流行性感冒初起時之現象頗似傷風，惟猛烈則過之。病人會有寒熱，背部四肢及頭部均感疼痛，此時應立即上床安臥，召請醫生。流行性感冒是一種令人疲倦的病症，所以即使痊癒後，也應多多休養，以恢復精神。否則必致發生不良後果。

耳感染及竇病，鼻的後部與中耳有一管相連，鼻部感染倘由此管傳入中耳，就會演化成膿而致成乳突炎。長期傷風，會釀成慢性的中耳卡他，終至成聾。

用力擤鼻，很易使鼻涕等物進入中耳，故必須輕緩從事，即使傷風時，若無醫生吩咐及指導，不可妄用鼻道噴射器之類的東西。

鼻竇係在頭骨低窪處，主要者計有四組，均由極細之管口通入鼻孔。凡過感染延至此處，即成竇病。而所化之膿，不易流入鼻內，致使管口腫漲異常，無法外洩，此慢性竇病之所以疼痛難忍也。

因是凡患傷風而在面頰或眼睛以上常感疼痛者，均須立即就醫。患竇病切不可因循誤事，以致演展而變成更為危險，或釀成慢性而延延的竇病。

肺炎

肺炎一症，厲害非常，乃是一面或兩面肺的發炎。致病主因大都是由於肺炎球菌的侵入。球菌的種類，不下三十餘種。我們用羅馬字母型I型II型III來區別它們。

雖然肺炎球菌是致病的直接主因，可是人體對於此類細菌的抵抗力，却可因其他原因而減弱，而令病症得以滋長。

如若冷，慢性酒精中毒，工作太過，休息消遣的時候太少，以及飲食不足等都足以使抵抗肺炎的能力消失。肺炎侵入的最有利條件莫若嚴厲而長期的傷風或感冒。憑空生肺炎的例子很少見到。往往在著冷或別種急性氣管傳染之後肺炎才得乘機襲擊。

預防

(一) 患了惡性或長期傷風，應該特別當心。
(二) 不要受冷或是使身體過於疲勞，尤其是在肺炎流行的季節——自季秋至初春——及患了傷風以後。

(三) 傷風、感冒及肺炎流行時，勿與人羣接近太甚。切記這三種病是自己去感染來的，而忽視前述兩種，即能演成第三種疾病。

肺炎之進攻

患肺炎的人，大概是剛纔患過或是正在患着傷風或流行性感冒。肺炎的進攻，大都是很突然的。病人會覺得冷得發抖，或稍有寒意，熱度漸升，咳嗽，胸部及身體兩側疼痛，吐出少量黏性銹色的痰。

在多數病例中，這已可認為是肺炎的病象。只要他能迅即入床安睡，立刻召請醫生，與獲得適當醫藥護理，便可極速復原。

近來新藥治肺炎甚見功效，尤其磺胺一物為更佳，雖不能完全代替血清，但功效異常偉大，若能與血清治療雙管齊下，奏功更速。然均須經醫師酌量分配。

醫藥護理 雖血清與藥物治療某種肺炎極具價值，然欲見成效，還須病人能盡量保持良好狀態。無論如何治療，聰敏的醫藥護理是必需的。休息應充分，滋養應豐足，有時甚至須用氧氣以保持病人之精力。

應用氧氣治肺炎有時極為重要，此病需要多量之氧氣，而身體吸取氧氣之本能反見減退，於是醫生為補救此不足量之氧氣起見，得應用氧氣治療。所循方法甚多，然均應由護士不斷的指導督察。

醫生會決定病人可留在家中或須遷入醫院，如須入院，則應迅即遵辦，切勿因循延誤至病人情勢兇險之時。可召一輛救護車，勿令病人自己用力。

肺炎病人應絕對靜養，切忌用力，不可自己走往浴室，自己吃東西，或自己行動。即使症狀極輕，也須遵醫囑咐多多安臥。不可焦慮，暴躁會使危險加甚。

肺炎是傳染病，若在家治療，則除必須護理他的人們



我為什麼要做醫生

高聳賜

以外，任何人不可進入病室，既能保持恬靜，又可防止傳染。侍候人所穿外衣，應留在室內，雙手須用肥皂清水洗淨。病人鼻內及喉內吐洩之物用布片或紙片承受後燒毀。食具及飯中須隔別洗淨，沸水煮滾。

衛生要則

- (一) 食滋養豐富之多種食物，如富有維生素甲丙等之牛乳，水果，罐頭或新鮮番茄，生熟之青黃蔬菜，雞蛋及肝。你若容易傷風，則應兼食魚肝油或其他維生素甲濃縮劑。
- (二) 最好每日有八小時睡眠，及作適當之戶外運動。
- (三) 依時令穿着衣服。出門時須有外衣，切勿始終穿了笨重的內衣。風雨之日，須穿雨衣及套鞋。若不巧而淋濕了身子，須儘速將衣服，鞋子，短袴等完全更換。
- (四) 生活及工作於空氣流通之室內。寒暑表最好是在六十八及七十度之間。除非室內有流通空氣之設備，每日至少須將窗戶開啓兩次，以完全調換室內空氣。
- (五) 若呼吸發生障礙，時常傷風，不斷咳嗽，須從速就醫。

醫界雜誌文第二名，係成都中央大學醫學院高聳賜君。

事業是安慰和幸福的源泉，它的成功，使人生染上一層最有意義最有價值和最愉快的色彩。對它，我們必經一

番慎密的考慮和計劃；至少，在自已和環境的各方面，經過嚴密分析和觀察，才確立一事業的指標；然後再把心血和時間凝成一塊膏腴之土，竭力栽培，使它在不久的將來放出燦爛的花，結成美滿的果。

入海中的一粟——我，正繼續開展着我的生命在現時

的空間裏，過去，雖跑了一段人生的路——二十一年；可是，現在正跨上擺在目前的康莊大道——奮鬥和創造的事業前途邁進着！我的心血正灌注到醫學的園地裏，滋養那顆剛剛萌芽的種子。但為什麼要憑這根鎖鑰——醫生，來開我未來一生事業之門呢？當然，對志趣上，時代和環境上我也經周詳的考慮，其間自有無數內在的和外在的原因，構成一個精密的南針，指示我駛向這偉大的航程。

在一個旁觀者的眼光看來，都以為我踏進醫學門檻定受一種封建社會傳統思想的影響。這句話，我不敢絕對否認；但也不能夠絕對同情。事實上，我是從醫生家裏的搖籃長大的。我是未來父業的承繼者，無怪人家以為受「子承父業」的傳統思想所陶冶了。就因為是醫生的兒子，對他們的懷疑不能強加辯護；只可以承認這是一種不完滿的半是非的解釋而已。蓋從「自我反省」的顯微鏡下觀察，傳統思想的影響並不是一個明顯的主要因素。

我們曉得：遺傳、教育和環境是個性發展的一體三面。單從環境而言，做諸一般事實，它之具有影響個人思想事業偉大的力量，是誰也不能否認的。至少，我也坦白地承認：我學習的種子得萌芽於今日，大半都是受過去環境的長期滋潤與薰陶。因為環境給予我的刺激委實太大了，這種神聖的刺激不斷激動我的心弦，漸使奏出「醫為我業」的曲調。

戴上環境的眼鏡，我親切地體驗到「病」世界中人類一切痛苦與呻吟，更窺察到其間擾擾羣魔的真相。因為醫院的一隅寄託着我可愛的家庭；在那裏消磨了整個童年的歲月。我雖不是病魔的糾纏者，但環境上所看到的接近的都是病域中可憐的一羣，他們蒼白的臉、失血的唇、亂蓬蓬的髮、毫無神氣的眼睛和消瘦疲弱的身軀……一切一切曾

反映在我童年的眼底，使腦海留下一個深刻的印象；尤其是當沉靜的夜裏，柔和的晚風送來一陣一陣病者痛苦的呻吟、悲哀的哭泣、雜亂的謔語、瘋狂的慘叫……不絕的竄入耳鼓，打動我幼稚的心靈！這些反映在眼簾的形色和刺激着耳鼓的聲音，在心版上早經刻上一道一道永無磨滅的深痕了。直至現在也常常在識閭裏一幕一幕地幻變着。

我既從環境上體驗出於病魔羈絆下掙扎着生命的人類境域中；一切驚心動魄、可哀可泣的景象，所謂：「惻隱之心，人皆有之」，自然掀起心靈上莫大的感動，憐憫與同情。而且曾受宗教神聖思想洗禮的我，意識上更是發生激烈的反應。每看到送進醫院的病者，頓掀起許多幻覺：『不幸的病者啊！又被病魔苦苦地糾纏了，說不定死神會降臨在你的目前，只希望上帝賜福給你，從病魔手裏奪回你寶貴的生命！』，反之，看到病癒出院的，心情自感到無限愉快，喜形於色而微笑地目送他重回到健康快樂的世界。

年華既隨着地球的自轉不絕的綿續和增加，在同樣環境生活着的我，有時也竟不幸和他們一樣地嘗到那些辛酸的况味。於是「人間疾苦」的認識，從客觀和主觀的體驗上，好像與歲月而俱深了。當一個可憐的病者作最後生命掙扎的時候，哀號痛楚，悲慘萬狀，心裏更是萬分難過；有時這些景象渲染得極度慘酷時，不禁默想着：『上帝既賜人類以可貴的生命，為什麼又使他受這般痛苦；這是否給人類的警告和刑罰呢？這些痛苦究竟可以避免的嗎？』有時更聽到醫生們說：『他（指病者）已病入膏肓，回天乏術，最多幾小時便完了。』；或者：『他患的是不治之症，無法挽救的，只可聊盡人事而已！』——這一套話，儼如一枝鋒利無比的箭，直刺進我的心坎！

前面的一些回憶，充分印證當時我對病者具有無限憐憫和熱烈的同情。我很自信由這顆「惻隱之心」漸漸固定我未來的事業和期望。

潛伏在我心窩深層對病者憐憫的意緒，如何能夠充分表達出來使他們得到肉體上和精神上的慰藉呢？在病毒瀰漫下的世界，人間痛苦究竟能夠滅除萬一嗎？世上所謂不治之症，是永遠束手無策的麼？為着這一串繁瑣腦際，猶豫未決的問題，所以我願意把一生的光陰，從心血上的代價，尋求一些完滿的答案。無疑地，我心目中的抱負和期望，現已把握着實踐的途徑了。

一個選勝登臨的遊覽者，若只俯望着眼前的幾尺地方，結果看不到什麼，因為美麗的風光，明媚的山水是在他較遠的前頭。在踏上學術遠征途上的行旅者——我們，何嘗不是一樣？對未來的事業，我們總有無限熱望。至少，從抽象上體味到它對自己將來的好處。這樣，才濃化我們的興趣，強化我們的信心，促進我們的努力。那末，這些好處便是一種強有力的「誘因」了。即是說：我們所以決定某者為終身的事業，是因它的好處足使我們獲得未來的幸福和安慰與完成人生偉大的使命。

我從以往許多客觀的事實，領悟到一個醫生常常可以獲得人生最偉大的安慰。這些安慰的價值比中什麼獎券——發一筆大財，不知高出若干萬倍！那末，所謂安慰是否一架標幟着紅十字漂亮的汽車和一座堂皇華麗別墅式的醫務所呢？不！事實上這並不是幸福安慰之泉！所謂安慰也非海市蜃樓一般，蓋從事實上可以印證出來的：記得當我十四歲那一年，寒假與父鄉居時候，在寒風冷雨交織着的一個夜裏，正當更闌人靜的當兒，忽叩門甚急，不消說，那是登門求醫的人，父親迅速告別溫暖的被窩，匆匆冒着

怒號的北風，凜冽的寒雨而去；迨晨光熹微才回來，衣服濕得沒有一個角落是乾的，還帶着一雙寸多厚的泥足。可是，在他一陣和雷勝利的微笑中，已忘却昨夜跑了十多里風雨泥濘的路了。在一所破陋茅屋中，整夜辛勞拯救了母子生命安全的代價是什麼呢？雖然只是從濕透的衣袋中掏出來的九個銅板，但心靈上所獲得安慰的代價相當於九個銅板的幾倍？敢信任何數目字也不能表示其萬一罷！這點事實，在我腦海裏儼如攝影後的底片一般，留下一個永無磨滅的印象。這種偉大的安慰，過去只是間接的客觀的體味而已，我知道其中蘊藏着真、善、美的質素，所以我決意把握着現在，策勵着將來，使得那枯燥的心靈，能夠親自嘗到這般甜蜜的美味！

醫生，在我並非看作一種將來最適當的投機事業。事實上，它對時代適應性和需要性的偉大，是無可諱言的。這種需要和適應在我國歷史上社會上和世界進化的洪流中，可以明顯地透析出來：試把視線遠進我國的社會裏，窺察醫界的一些景象，尤其是新醫線波未及的廣大農村中，包管使你痛心疾首，啼笑皆非！在那裏使你看到一般腐儒念了幾篇「湯頭歌訣」讀了幾本「傷寒論」、「時病論」、「金匱」之類，便高掛起衣鉢真傳，內外全科的牌子，不客氣地幹其劃子手的勾當了！還有在迷信氛圍籠罩下的一羣，那觀音華陀不知誤却幾許蒼生！記得一位鄉下的小朋友，他患了十死九危的重病，其母倒不慌不忙地跑到觀音大士神前，長跪了半天，包一堆香灰回來沖水給他吃，結果一命嗚呼！如此亂七八糟的情況下，無怪死亡率在中國（千分之三十）佔全世界第一位了！試想：我國衛生事業倘不亟圖推進，把新醫灌輸到社會各階層的核心，恐怕死亡率將更有驚人的數目，而東方病夫之名永遠不能洗滌吧！肩

負這種偉大改革和推進的重任，擔一般現在的和後起的醫士其誰呢？

翻開我國古史，溯神農迄今，概見醫學與文化同樣有着悠遠的歷史。當然，中國醫學也有其不可淘汰之處和不可磨滅的價值，尤其是藥材方面。比方現世西醫所用的雷佛奴爾(Rivanol)毛地黃葉(Digitalis)和麻黃素，何嘗不是中國的藥材？不過那些五行五色相生相剋捕風捉影的學說，早已成過去的陳跡；什麼「內經」「素問」「金匱」等也是明日黃花了。若果還是抱樸守拙，坐井觀天，不迎着現世醫學進步的潮流邁進，恐怕人家醫學進步到喜馬拉雅山巔而我們還在山麓盤桓着呢！然而這個發揚光大，急起直追的重任又應放在誰的身上？

歷史告訴我們：兵燹之後必有瘟疫。況且疫魔在我國也曾有過偉大的猖獗史：如東三省當年的鼠疫、河南河北

的黑熱病，滇、黔、桂的瘧疾——急性瘧疾等等，不勝枚舉。那末，未來艱鉅的、偉大的除疫工作，應該那些人準備擔當？

總之，由這幾個問題來證明「醫生」是目前和將來社會國家的必需品、是大時代的寵兒，敢信沒有一些疑問吧！在還未踏出大學之門的我，「醫生」固是不久將來的事業。我既明白那未來偉大的任務，隨着時光漸漸移到肩膀上；但事實上對將來也不敢懷着什麼奢望。蓋晚得自己——個人力量的微薄，即使竭我一生精力，也不敢說能把醫學落後的中國發展到若何程度。不過為表達一貫對病者那顆惻隱之心，為實踐我的事業與期望，為膺時代的使命，為切合社會國家的需求，使我跨上學醫光明的大道，抱着「有一分力量發一分光」的信念，邁步前往，冀獲得將來的成功，完成一生的責任！

兒童的好習慣

★★★★★★
嬰 婦
★★★★★★

周妙靈譯

譯自美國都城人壽
保險公司衛生小冊

人格不是與生俱來，而是在兒童時期逐漸養成的。

小孩子共同的功課，就是學習養成良好的習慣。小孩須很費氣力，才學會站在地上，靠着兩只腳使自己身體平衡；放一只腳在第二只腳前面；或者用嘴唇做出各種的樣子，變換舌頭的位置來學習發音，小孩的這些習慣之養成，我們往往想盡各種方法來鼓勵和幫助他們，但對於其他

同等重要的習慣，我們就一點沒有注意到。

不妨用你自己的小孩做個例證吧，你一定很留心他學站的時候身體是不是挺直，說話的時候聲音是不是清楚正確，但是他的脾氣性情，服從的程度，對人是不是友愛，說話是不是可靠，對於這些，你也是同樣的在注意嗎？其實一個人的人格，全靠幼年時期養成，在嬰兒和幼兒期內，父母很可以幫助小孩子去決定他的人格，但過後就不容易了。

兒童是模倣者

父母本身的習慣最能影響兒童的性情，假如父母性情穩定、安靜、有禮貌、仁愛、公平、誠實和勇敢。他們的小孩也多具有這些品質，反之，假如做父母的容易動怒、十分不和悅、對小孩和別人都公平、喜歡撒謊、又常常憂慮，那麼小孩子也在不知不覺中學會這些了。

下列各點是為父母者所應該注意的：

- (一) 你要小孩怎樣做，你自己就應該怎樣做。
- (二) 應該期望小孩做合理的事，假如他做到了，就要獎勵他。
- (三) 允許了的事情，一定要做到。
- (四) 在小孩面前不要表示害怕，也不要暗示害怕。
- (五) 在改正他錯誤的時候，你自己千萬不要發脾氣。
- (六) 不要像對嬰孩一樣的對待他。
- (七) 叫他學習不靠人，自己去自己的事，漸漸學會不依賴父母。
- (八) 認清楚小孩子的需要，但並不是說他要什麼你就給他什麼。
- (九) 尊重他和他的計劃與意見，要明白小孩也是具有責任與興趣的一個人。

好習慣與壞習慣

以下是小孩應該學會的好習慣：

- (一) 無論給他什麼食物，他都能按規矩快樂的吃。
- (二) 能夠管束自己。
- (三) 養成服從習慣。
- (四) 時常喜悅別人。

(五) 勇敢。

(六) 養成便溺的好習慣。

以下是要避免的壞習慣：

- (一) 為了食物而吵鬧。
- (二) 發脾氣。
- (三) 撒謊。
- (四) 不服從。
- (五) 妒忌。
- (六) 害羞。
- (七) 尿濕被褥。

至於為父母的應該怎樣去鼓勵小孩養成好習慣和防止壞習慣之發生，請看左列建議：

養成良好飲食習慣

每餐進食應有定時，飯菜應該弄得美觀可口，你自己要表示甚麼都愛吃的樣子，同時希望小孩也照樣做，他吃飯的時候，要使他感覺快樂，不要在這個時候罵他，也不要討論不愉快的事情，不要當着小孩述說他所喜愛和厭惡的食物，不要用撫愛或強逼的方法去勉強他進食，給他半點鐘的功夫慢慢的吃，如果到了時候還沒有吃完，就把碗筷拿開，但是在兩餐中間切不要給他吃零食，當他年歲漸長到了可以自己吃飯的時候，我們就不應該再喂他了。

防止脾氣發作

要解決這個問題，應該要先找出小孩子發脾氣的理由來。很多時候我們誤認身體疲倦的小孩為壞脾氣的人，其實只要給他多睡一會就好了。還有不合適的飲食，過度的

興奮，或玩得不夠，運動太少，都可以使小孩子發脾氣的。小孩醒着的時候，每一分鐘都不肯靜止，他常常要動，需要多多的遊戲和玩耍。

有很多的小孩，用發脾氣的方法來博取我們的注意，和要達到他自己的慾望。所以當小孩在發脾氣的時候我們千萬不要讓步，或是滿足他的要求，應該做出全不理會的樣子，好教他明白發脾氣得不到甚麼好處，不要大聲罵他，自己也不要生氣，他愈發脾氣，那麼你愈要保持鎮靜。

自然不一定父母都是對的，而小孩總是錯的！有很多時候小孩子之所以頑固，完全因為父母粗心，嚴厲，和待小孩不公平。

一個健康的小兒總是氣力十足的，假如你不時的罵他，壓制他，他氣力的運行就會發生阻滯，而弄到精神不暢了。我們切宜緊記，小孩是最易受人感動，自然而然的時刻在模倣我們的，假如你自己時常發脾氣，無怪乎他也學會發脾氣了。

教導小孩要服從

在生命的頭一年裏，就應該開始教小孩學習服從了，我們要用安靜的態度，使小孩子覺得他一定要服從，切不可用恐嚇、嘲笑、或羞辱的方法，也不要賄賂他。好方法多得很呢，我們要使他曉得有些事情他是非做不可，有些事情他是絕對不應當做的，聰明的小孩喜歡知道你命令中有甚麼理由，只要你確知你自己是合理的，就要堅持下去，同時應該明白小孩子的思想，究竟他自己在想做些什麼事情，或者他的意思是對的，只是方法弄錯了，或者用了能妨害別人的方法，假如需要罰他，你自己千萬不要放縱脾

氣，不要顯出生氣的樣子，可是你的態度也不要變換了，假如他應該受罰，罰他就是了，只是你一定要使他知道他受罰的理由是什麼。

真實與誠實

富於想像力的小孩，很多時候會言過其實的。我們不應該像過度嚴厲的父母一樣，說小孩在說謊了，其實這充分表現着小孩子想像力之強，這正是他可貴的天資呢，聰明的父母很可以引導這樣天資向着有用的途徑上去發展。

小孩子若先經過思想，然後才撒謊，多半是因為做錯了事情怕受罰，不過我們還是不應該因為小孩做錯了又說謊，就去罰他，應該先找出他的動機來，我們應該設法完全明瞭小孩子。

小孩子可以因為很想吃糖果，而去開他平時不許動的食物櫃，甚至去偷點錢來買糖果吃，其實，我們很可以用合理的方法來滿足他的慾望，以免他發生不合法的行為，例如在吃過飯之後，不久我們可以給他一兩塊糖果，不過有時候，小孩並不是為了自己而是為着小朋友去要這些東西的，本來願意做別人的主人是一種很自然的心理，而是很有價值的，只要我們對小孩，對他的朋友和他們的遊戲都覺得有興趣，那麼我們要將他的這種行為引到正軌上是一點不難的，單單因為偷點小錢就去罰他，這並不會有甚麼補救的，反而使他以後更秘密的去偷竊而已。

還有些小孩之所以強頑和不誠實，是因為大人不理會他，忽略了他們，即使對於「壞孩子」也應該注意他，總比不注意他好。做父母的應該觀察小孩問題的各方面。要使他先知道做了錯事一定要受罰的，同時我們也應該明白小孩子腦海中的想像。在罰他的時候，我們一定要公平，總要

設法使小孩子信任你，那麼他有甚麼計劃，有什麼慾望，有什麼困難的時候，就會來告訴你了。

還有少數行為常常不正的小孩，多半是因為身體或心理有缺點的原故，假如小孩不斷的說謊，或偷東西，那麼你應該帶他到醫院去檢查身體，看有甚麼病沒有，假如有的話，馬上就要矯正，小孩的行為也會隨之而改進了。

防止害怕心的生根

假如小孩子一生下來就會害怕的話，那他所怕的東西一定很少，害怕心完全是由於不痛快的經驗而來的。例如父母的恐嚇，說着可怕的故事，或者父母本身做出可怕和害羞的榜樣來，所以無論在甚時候，我們都不要說可怕的故事給小孩子聽，其實有很多的古老的神仙故事，對小孩并不合適，本來是為大人寫的。當小孩做錯事的時候，千萬不要恐嚇他，不要用巫術鬼怪和猛獸一類的話來嚇他，也不要暗示打雷閃電和黑暗是可怕的，假如我們想小孩子一生下來就會害怕的話，那是絕對無稽的，假如小孩曉得害怕，那是因為沒有見識的成人使他們這樣的。

有些小孩對一切新奇沒有見過的東西都有點害怕，要是小孩已經怕了，我們就不應該去逼他，要他去應付這些東西，例如小孩已經是怕水了，我們就不要勉強他入水，應該教他慢慢的和水接近，那麼他就會慢慢學會不怕水了，其實有很多的事情，只要做父母的耐心去解釋，小孩的害怕心是會逐漸消滅的。

克服妒忌心

一個容易發生妒忌心的小孩，多半是自尊為大，注意自己的時候比別人多，我們可以鼓勵小孩，對別人有益的事情多感覺有興趣，來慢慢克服這種心理。

我們愈早使小孩子看出自己的行為可以影響別人就更好，他應該曉得他就是團體中的一份子，對其他的人是負有責任的，他所屬的這個團體慢慢的在擴大，起先是家庭，然後包括他的小朋友，後來是同學，再後是整個的社會，如此一直擴大下去。

父母要是對小孩不偏心，就可以減少很多的妒忌了。我們不要指出一個小孩，來作別些小孩的模範，也不要特別贊許其中的一個，當你快要增添小孩的時候，應該先告訴你的孩子們，使他們抱着快樂的心情，預備去迎接並幫助這個無能為力的小兄弟。

養成便溺的好習慣

當小孩子大約兩歲的時候，應該有良好的便溺習慣，假如在這個時候還尿濕衣服床舖，那要不是因為身體不好的緣故，就是變成壞習慣的趨勢了。我們第一樣要做的事情，就是帶他到醫院去檢查，看身體有沒有毛病，假如身體並沒有什麼不好，那就一定是因為習慣了，像這樣情形，父母非得要耐心去訓練小孩不可，但首先要使小孩高興的去克服這個病才好，下列各點可供我們作參考之用：

- (一) 給小孩簡單平淡的食物。
- (二) 下午五點鐘以後，不要給他飲水和吃流質的食物。
- (三) 睡覺以前，要他先小便。
- (四) 每晚在一定的時候弄醒他，要他起來小便一次。

性教育

兒童從小對性的態度是很關重要的，當小孩問你，究竟嬰兒是從那裏來，或者表示對他自己的身體發生興趣的時候，你應該很坦白的告訴他，假如你避免他不加以答覆

，或者用神怪的故事去解釋，你自己又做出不好意思的樣子來，小孩自然就不再來問你，而轉向別的地方去打聽了，他或者去問其他的小孩與一些自身不正的成人，自然像這樣探聽得來的消息，總不會是正常的（譯者按：我們應該用自如的態度，坦白的言語，簡簡單單的告訴他，又可以拿生物界的事實來作比喻，例如小貓是從母貓腹中生的，蘋果是從樹上摘下來，這樣，小孩就不會覺得性問題是神祕的了。）

功課落伍的小孩

功課落伍是天資不足或者精神失調的結果，身體的缺點也是一個原因，如扁桃腺發炎，淋巴腺發炎，視力聽力不好，營養不良，或者習慣用口呼吸，這些體格上的缺點，應該要趁早矯治，不然，遲了恐怕會害小孩受幾年的罪。



死是活該的？

秋 籟

，因為他是不會來告訴你他自己不舒服的。身體缺點都已矯正之後，我們就可以聚精會神地注意小孩的教育和精神上的需要了。可是，身心同樣健康的小孩，在智能方面，也並不會是一樣的。事實是這樣，兩個腦力一樣的小孩，他們的興趣也會有很大的分別，如果想根據學校的成績報告，來評定小孩的智能，那是不公平的。

假如小孩的確是個低能者，那就應該早期發現出來，好給他以另一種的教育，如果勉強小孩去做他能力所不能到的事情，那是一種危險的舉動，這樣做法，對於小孩的智能發育更能發生嚴重和永久的影響。

有見識的父母，絕不願意過度的逼着小孩去發展智能，以致危害到他心理的健康，我們應該曉得，一個人之能成功，不一定要靠書本，還有很多其他的方法可以叫我們做個成功的人。

是燃煤球爐取暖的季節了，不知又會有多少人冤枉的犧牲了性命。

小紅的媽叫孩子去睡覺。

『媽媽！我不要睡，床上怪冷的。』小紅說。

『床上被褥太單薄了，又破又硬，一些沒有暖氣，總得買一條新被絮才好呀！』小紅的媽對她的丈夫說。

『買新被絮嗎？現在被絮要賣四五十塊錢一條呢！那裏來這筆錢？這個月房錢還沒有着落呢！』

『那末，小紅不肯睡怎麼辦呢？』

『還是去生個煤球爐放在房間裏取暖吧。』小紅的媽下樓去生煤球爐了。

× × × × × × × × × ×

課室裏的寫字檯上丟着一份剛送來的報。李先生把報打開來，走馬看花似的讀着。翻到本埠新聞欄，兩行三號和四號鉛字的標題映進他的眼簾：

『燃煤球爐取暖，一家三人中毒斃命。』

「怎麼他們連煤氣會中毒的常識也沒有？死是活該的！」

李先生這樣想着，不耐煩再往下讀那小字的詳細記載。因為這在他是司空見慣了的，這種新聞每年冬天總要看到好多起。

這天晚上比上一天更冷了。

李先生冷得縮做一團。往年冬天他總是燃着火爐，前多年他還用過電爐呢。可是今年煤價貴，電費漲，他為了節約起見，火爐拆除了，電爐也賣掉了，他準備跟寒浪搏鬥。

他很早上了床，他床上的被褥雖不單薄，但天實在太冷了；加上這天他的太太回了母家，孤衾獨眠，格外覺得冷。

「張媽！把湯婆子找出來，灌了開水拿來。」

「噢！但湯婆子在那裏呢？」

「我可不知道，太太才知道，但她不在這裏，怎麼辦？你且去找找看。」

張媽找不到湯婆子，她到李先生那裏去回話，但李先生睡着了。

張媽回到廚房裏，看見燃着水壺的煤球爐還旺着，她想還是拿煤球爐去放在她主人的房間裏去吧。

她把煤球爐放在她主人的床前，輕輕地掩上了房門，也去睡覺了。

× × × × × × × ×

王先生看報，看到了——

「教員燃煤球爐取暖，中毒身死」的標題。

「怎麼知識階級也不知道燃煤球爐是要使人中毒的呢？他的死是活該的！」

燕醫生補丸

通便平肝

清血潤顏

健腦強身

性味溫和

功力神速

藥房均售

總經理上海怡和洋行



燕醫生補丸

醫 學 珍 聞

治戰傷劑

英國之戰傷外科，多在施行擴創術後，應用“Zips”以治戰傷。其配劑方如下：

過氧化錳	} 等分量
碘仿	
磺醯胺粉	} 加適量石蠟使成薄糊劑
加適量石蠟使成薄糊劑	

肺結核之對側肺

肺結核中之對側肺係指全好或病情較輕之肺。其在較重病肺之治療上頗有趣味，不僅關於最後結果，且可因萎陷療法之加重任何對側肺而斷定是否將刺戟病症之蔓延也。作者將受萎陷治療病人對側肺之作用，與僅受床靠背治療病人者相較。在兩側病例中，受一側萎陷治療者，其使對側肺進步之趨勢大較未受萎陷治療之對比組為佳。對側肺全好或損害已愈之病人中祇有數例病症蔓延於全好肺部或使恢復之損害再發，而對比組則否。按百分數計，其差異頗為顯著。作者結論謂，由統計證明，一側萎陷治療可保護對側肺，如對側肺亦有病患，則能促其痊愈焉。

匈牙利發明代用漢堡肉

美國貿易部國外貿易週刊載，匈牙利人今在食用一種代用肉(ersatz meat)此種代用肉係用廉價的「十二種圓圍植物及蔬菜」調製而成，德國或將大量仿製云。

根據報告，代用肉如細粉然，可以貯藏，祇須加水，鹽及麵包，即能入口，如加乳油，乳酪及香料，則能煮成漢堡肉(hamburgers)或臘腸餅一般的食物。據云，2.2磅人造肉含熱 3727 卡，並含 40% 醣類；及 22.3% 蛋白質。估計四塊人造肉，價值不過二角耳。

百浪多息創製者得諾貝爾獎金

無數因磺醯胺或其同屬化學藥物而得死裏逃生之人民，對於1939年諾貝爾醫學及生理學獎金，定必歡欣讚揚，蓋得是項獎金者，即係彼等之活命恩人。該氏為誰？德國著名化學家G. Domagk 博士是也。

磺醯胺，百浪多息，硫化吡啶等名詞，已為世界婦孺所熟知，且被盛稱為活命藥物，能治產褥病，極重之鏈球菌感染，肺炎，腦膜炎，淋病，及無數他種疾病，百浪多息係一種無毒紅色染料，據Domagk氏稱，小鼠口服之，可免極重之鏈球菌感染。自此項報告發表後，法德英美之醫師羣起採用，以治病——臨產婦人之瀕於死亡者；兒童之患謔妄性重症而兼有腦膜炎者；及對肺炎作殊死戰之男子，婦女，兒童等。

氏用以作劃時代試驗之紅色染料，已有代以他種簡單廉價之化學物者，但其發動之活命工作，仍繼續猛進不已，殊堪驚人，良以磺醯胺屬化學物對於人類疾病所能控制之範圍，日見增大故也。

衛 生

(兒童節祝頌歌)

朱 湘作詞

W. B. Bradbury

衛
生
歌
集
第
三
首
王
湘
蘭
編

1 3 4 5 5 6 7 i 6 5 3 3 2 1 2 3 2

人 生 幸 福, 健 康 為 先, 衛 生 之 道, 却 病 延 年。

1 3 4 5 5 6 7 i 6 5 3 3 2 1 3 2 1

清 晨 早 起, 晚 上 早 眠, 寒 暖 調 節, 飢 飽 無 偏。

5 i 7 i 6 5 3 5 5 i 7 i 6 5 3 2

牙 齒 常 刷, 指 甲 常 剪, 姿 勢 要 正, 筋 骨 要 堅。

1 3 4 5 5 6 7 i 6 5 3 3 2 1 3 2 1

注 重 運 動, 勤 加 鍛 煉, 人 人 如 此, 公 衆 安 全。

(本曲現有單張出售，每張五分)



麻面

編者先生：

恕我不說客套吧！我是一個十八歲正在求學的青年，不幸得很，前年受鄰居傳染犯天花病，因當時朦朧，糊塗地抓去「痲蓋」，以致有今日的麻面，然而妍媸之分，醜美之別，是古今人類之惡好。且能影響其一生幸福及事業，因此懇求 先生指導一明燈，那是我感恩不盡的！

近來報紙廣告中有「麻×平」藥水出現，廣告中文字五花八門，說得這樣靈，那樣好，然而我不敢相信他。因為先生既主張「看報吃藥的危險」，那麼看報搭藥自然不能例外呀！此外報上還有「X氏美容醫院」等廣告，其中也說能治麻面，且不用開刀，治後似天生一樣等語，我現在傍徨於進退兩難中，不知怎麼樣才好呢？下面幾個問題謝謝您給我完滿的答覆吧！（一）報上所登藥品及美容院廣告是否誘惑呢？（二）在今日廿世紀中醫學上能否治麻子的醫術發明呢？（三）假定今日有這醫術發明，上海中外美容院中那一家為最可靠呢？（四）我聽親戚說，到美容院去醫治麻面，不但不能治好，且會越治越難看，這話是真的嗎？

我想不少青年犯這病；都在為着這個病而擔憂，希望先生在 貴雜誌上公開答覆，使患此病者脫離苦海吧！不多寫了，祝您健康

宋庸人謹上

庸人先生：

世界上有些缺陷，雖經科學上的悉心研究，至今還未曾發現良好的補救辦法。好比以麻面來說，它那種疤痕已很深固，即使可用補皮的辦法，但失敗的居多，因先得將疤痕割盡，再以新皮補上，但不易填平，也不易留住；而且粒數又是這般多，手術上將感到異常困難而無把握，事實上也就不免有點小題大做了。

這種疤痕，已起有生理與病理上的變化，假使不以手術方法而靠藥石可以治愈，那末這種藥物的發明者該得到世界最榮譽的諾貝爾獎了。但是世上，麻面的依舊麻面，何以這種藥石的應用不能普遍呢？

如同治療近視眼或是治療盲目耳聾的藥物一樣。為甚麼有治愈近視眼的藥水，大家不去採用，反倒配眼鏡來同眼鏡公司推廣生意呢？為甚麼有治愈盲目耳聾的藥丸，一般熱心的慈善家教育家不去採用，反倒開設盲聾學校來多此一舉呢？理由就如上述，所以我們在有些事情上，得先用理性來判斷，不能隨便盲從，否則非特要上當，而且連啞子吃黃連都無處伸訴呢！還有人為了麻面，化上許多錢，跑到歐美去專治，結果也都失敗的回來了。

這種缺陷，已成事實，現在既無較好的辦法，也只好隨之而已，也不必因噎而廢食呀！我們現在可以供獻給你和許多同病者的意見是有下面的兩點：

（一）世界上許多偉人和成功的人，他們的肉體上也曾

有缺陷的。他們的成功，也有正因此種缺陷，更啓發他們去克苦努力而不懼艱難，終能在事業上得到勝利。若他們為着缺陷，日夕不安，不去努力事業，或將一切失敗推諉在他們的缺陷上，那末他們終將是個平凡無用的人了。

(二)你今生所能間接與直接供獻於人的，是以你本身所受到的痛苦，去救贖他人，不使他們或不幸的也要受到你這同樣的痛苦。這就是要你去提倡種痘，間接的就是預防和撲滅天花。你這樣去教導幫助旁人，對你自己或者沒有甚麼好處，甚或要費去你許多的光陰和口舌，但是你這種精神與供獻是偉大的。做人本是要去對社會，國家，人



編者的話

時屆新年，不免要對已往有所查省，對來年有所計劃與新的希望；這也就是在一年之首，除了慶祝迎新之外，不能不加以探討的。

在過去的一年中，本誌在內容方面，稍加改革，務使文字趨向通俗與趣味化，以謀普及。曾有數篇文章，先後被載在報章及其他雜誌中，這也足資證明各方面對本誌的愛戴與需要了。在銷數方面，因各地郵遞阻滯，不無影響，但仍能在一千數中，由三千激增至五千之數，這是我們感到最欣幸的。

這一方面是由於大眾擁護的加入本會，對於健康衛生事業，關切而感與興趣；在另一方面也是由於讀者的熱烈擁護愛好，各作家的時賜佳稿，西風社的得力經售，這些也就是促成本誌趨向普遍化的要素。這種轉好的現象

類有所供獻；單只顧到自己私利的人，既不能永遠活着享受，身後也沒有可對他有所敬佩與留念的，他只不過是過了一個平凡的人生而已。偉大的服務精神與供獻，才是具有目光遠大的人士當不却而努力去做的。做的時候，不當先存有希望酬報的心，這樣就會獲到無上的精神愉快，這種愉快可以克服內心的一切痛苦，也非金錢人力所能買到的。

你所問的四個問題，在上面已籠統的答覆了。敬祝你前途無量！

中華健康雜誌編輯部

余新恩

，使得我們編輯同人，更感到興奮，同時也更感到責任的重大，務使這本大眾的讀物，日趨廣遍，能夠人手一冊（我們的銷數，離此目的尚相差甚遠），庶能達到提倡民族健康，灌輸衛生常識的願望，這對於國家的前途，也是極大關鍵的。

但是我們單獨的力量是有限的，我們需要大眾的力量來促進我們向着前進。際此百物騰貴之時，紙張與印刷費已超過我們的預算好多倍。我們要改善內容，但又受到經濟的制裁，使得我們不得不縮小範圍，這點是我們最感到窘迫的。同時為了支出與收入相差太鉅，我們由今年起，不得已要略增售價，每冊由四角增至六角，聊以彌補點經濟上的困難，但所差仍鉅，不過為了普及之故，我們不能再增加一般讀者的負擔，所以也只得另籌辦法。

我們特要提出來謝謝的，是一位熱心社會事業的無名

氏，經青年協會書局代本社募得捐款三百元，作為改進本刊的用途。又承「兒童遊戲」作者余蕭淑芳女士為本刊封面圖，以增光輝，所以自今年起，本刊的封面，已煥然一新。益趨美術化，這是要向他們誌謝的。讀者中不乏熱心的仕女，希望都能給我們直接或間接的幫助，因為本誌的發展，也就是為了大眾的益處，這點諒為讀者所贊同的。

今年的計劃，本想將本誌由雙月刊改為月刊，使更能達到推廣衛生教育之效，但為了經濟之不可得，祇得暫緩進行。我們雖處在層層困難中，仍要盡我們更大的努力，去應付環境。我們看到前途是光明的，我們更要努力去工作，因工作就是希望。我們敬以這「工作」來獻給讀者作為今年新年的禮物。

本期特載「工作治療」一文；工作就是積極生產，不但健康的人需要工作，就連有些病人，也當要工作。這對於病人是一種新生命，對於國家是一種生產，這在今日的大時代中，是各要盡其本分去努力的。

夏鎮夷醫師的「精神病的問題及預防」，告訴我們如何能保持我們精神的健全，這對於我們事業的成功是有極大的關係。「以遊戲治療精神病」，是一種合乎自然合乎人道的治療新法，這要較將精神病人強制孤獨的關閉起來與世隔絕，是要改善得多了。

「粉刺」是青年中的一個普遍而厭惡的問題，只要衛生有道，也就容易解決，孫以瑩先生的「談人體肌肉之美」，只要有恆心去好好鍛鍊，誰都能有一個健康美的體格。

「母性的愛」是大得無可計量的。她帶來給我們的都是一些至可貴的禮物。以之處世，就可得到無上幸福。

「醫學」欄裏，刊載了一篇「沙眼與化學新療法」，作者是劉永鈞眼科專門醫師。自經發明了磺胺新藥後，對於沙眼治療，雖不能稱為專藥，若與其他治療藥物方法共同並用，當可獲得良好結果。這藥的發名人是 G. Domagk 博士，另載一段短文（醫學珍聞欄）以資介紹。「流行症」是白喉，傷風感冒，肺炎，以供讀者在此時候，早為預防。

本期繼續發表徵文第二名高龍賜先生的「我為什麼做醫生的好習慣」一文中，大有賴於他所養成的好習慣；一良好的性格，這點是為父母教師不能不着重的，

本期繼續刊登衛生歌一首，另有單張出售。

安 德 露 治 肝 鹽

可 而 和 通 劑
靠 溫 的 便

ANDREW'S LIVER SALT

上海

永安公司出品

潤膚香皂

樓下化粧部發售

BEAUTY SKIN

A PERFECT TOILET SOAP

THE WING ON CO.
FED. INC. U.S.A.

全國風行
到處有售

質料高貴
香味清芬



比目魚肝油精

海利多

本品每公分含有甲種維他命六萬國際單位，丁種維他命一萬國際單位，絕對準確可靠，故服量少，效力高，為比目魚肝油精之首選。
 小瓶十四日
 大瓶五十四日

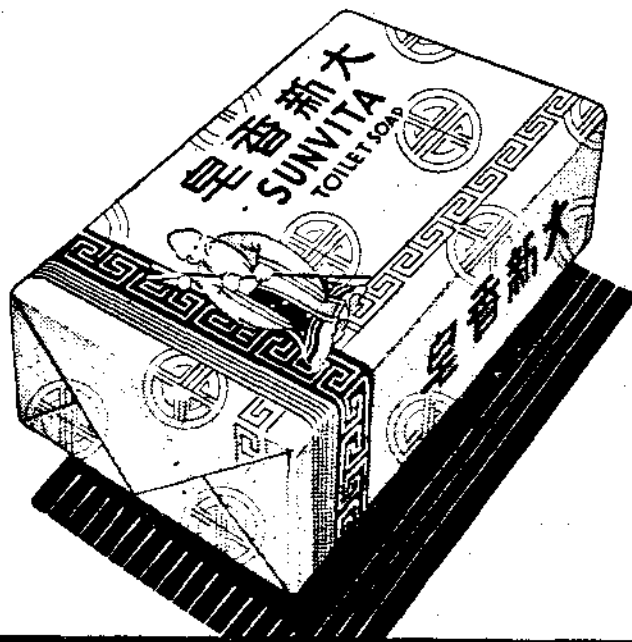


本品為最純淨而濃縮之比目魚肝油，功能補益虛損，促進發育，增加營養，堅強齒骨，使肺防癆，抵抗疾病，乃人人適宜之天然營養品。

五洲藥廠出品
 五洲大藥房總發行

大新公司鋪面及地室
 化粧品部均有發售

檀香氣味
 人人歡喜



大新香皂

SUNVITA

DELICATELY PERFUMED WITH THE FRAGRANCE OF SANDALWOOD

MANUFACTURED BY THE SUN CO., (SHANGHAI) LTD. SHANGHAI CHINA

CONTENTS

SPECIAL ARTICLE	
Work Cure	J. Yui 1
PSYCHOLOGY	
Mental Diseases and Their Prevention	C. Y. Hsia 5
Recreational Therapy	J. E. Davis 8
PHYSICAL CULTURE	
The Beauty of Muscular Development	I. K. Sun 10
HYGIENE	
Acne	I. W. Jones 12
DIAGRAM	
Maternal Love	The Editor 16
POPULAR MEDICINE	
Trachoma, New Method of Treatment	Y. C. Liu 17
Diphtheria, Colds, Influenza, & Pneumonia	Translated 18
PRIZE ESSAY	
Why I Take Medicine as My Profession	T. S. Kao 21
MATERNAL & CHILD HEALTH	
Good Habits for Children	Translated 24
FAMILY	
Is Their Death Justified?	Chiu Lai 28
MEDICAL NEWS	
Current Medical News	30
MUSIC	
Health Songs	H. L. Wong 31
BOX	
Pock Marks	Y. C. Sung 32
EDITOR'S NOTE	
	The Editor 33
COVER—Happy New Year	
	Yui Shufang

廿八年八月創刊

中華健康雜誌 雙月刊

民國三十一年一月——二月

第四卷 第一期 中華醫學會出版

代理總編輯 王吉民 谷毅玉

編輯幹事 余新恩

編輯委員會 方頤積 王祖祥 伍連德

J.H. Jordan 李廷安 F. Oldi 侯祥川

張 維 陳鴻康 Wallace Crawford

R. B. McClure

特約編輯 周誠游 姚尋源 陳衡哲

張鴻德 湯飛凡 楊崇瑞 賴斗岩

應元岳 A. W. Lindsay B. E. Read

發行人 施思明

每二月一冊 定價六角

預定全年六冊 國內三元 國外酌加

發行所 中華醫學會

上海池浜路四十一號

電話 三九八七〇

上海霞飛路五四二弄霞飛市場四號

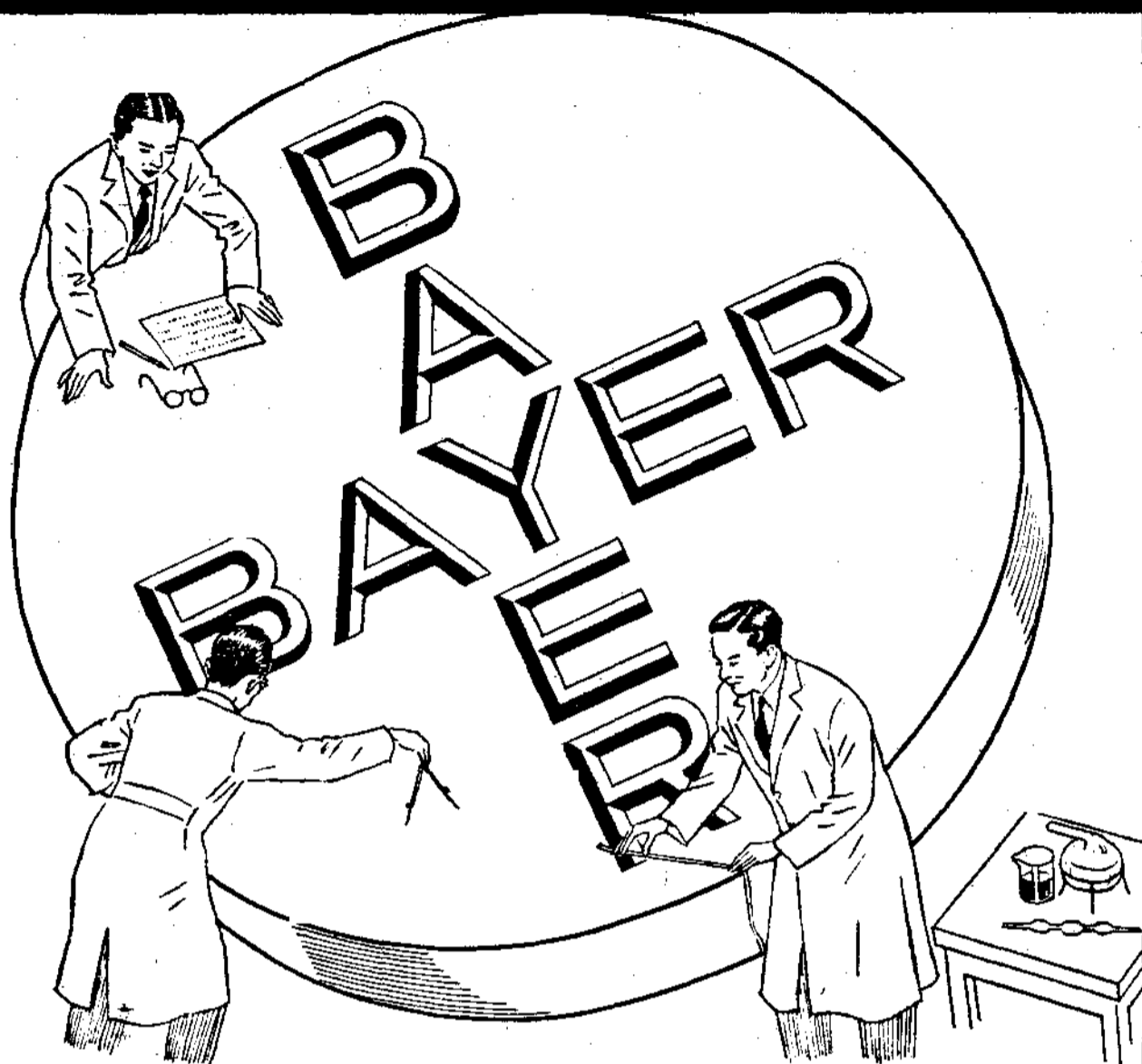
總經售 西風社

電話 八五六四五

外埠批發處 各埠中華醫學會分會

關於營業方面之信件請寄上海池浜路四

十一號本雜誌發行人收



費盡心機
摹仿偽造

所有贗品。
功力薄弱。
效驗永遠
不及
阿司匹靈
之萬一。

包裝只有二十
片及二片二種



阿司匹靈

拜耳出品 久居上采

'ASPIRIN' against COLDS