

JAN 1934
世界健康

現代第一流保健月刊

第三期

上海世界書局發行



請
余
批
評

野

國立北平圖書館藏

零售一角
預定不加

三月



▲花甲以外的老人畏寒如虎
 ▲惟盛壯少年。亦有入冬怕冷者。
 ▲可知怕冷是血衰之證。與年齡無
 關。
 ▲血衰！乃「內分泌」不正常之惡結
 果。
 ▲根本解決之道唯有服此

德國安特諾博士發明的內分泌製劑

壽爾康補片

本品！取牛羊猿猴等體中「內分泌」物為
 主要原料。在紫光電下，配以礦植物中
 滋養成分。具有

補血，補腎，補腦，補力

年高血衰之老人：
 色慾過度的少年：
 積勞傷神之病夫：
 先天不足之衰質：

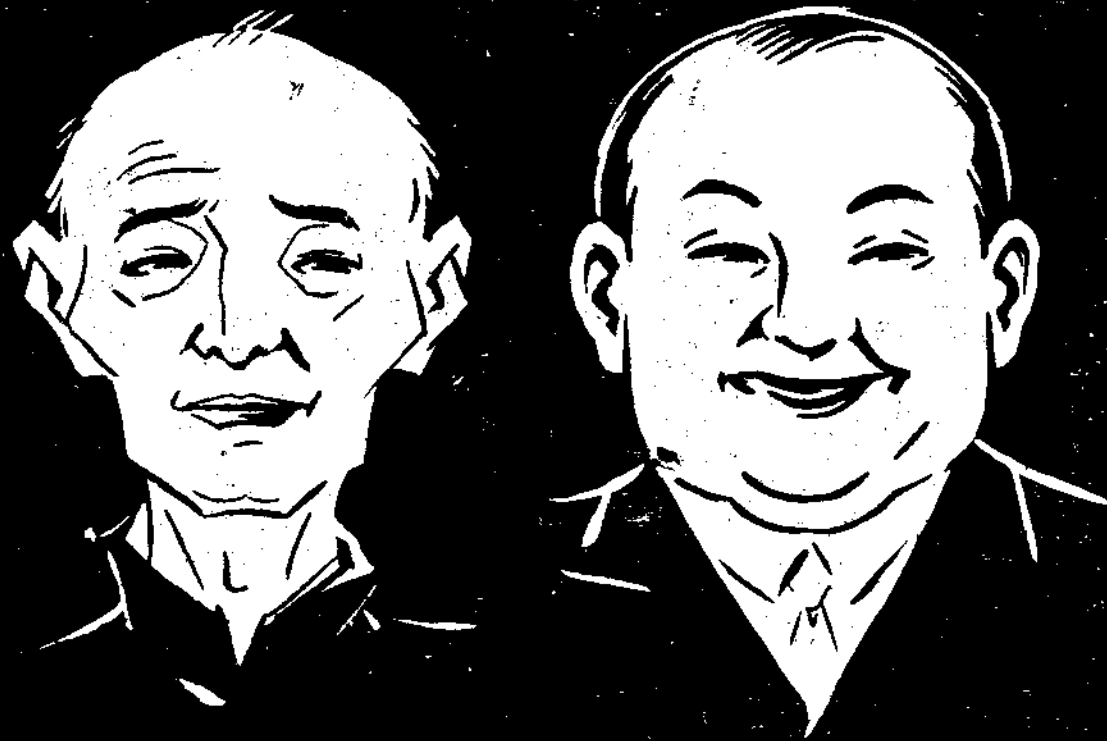
贈 補救衰老同復少
 壯請閱內分泌學
 書 集函索即寄：

凡此等人，血，腎，腦，三方大傷。
 俱極度怕冷。且腰酸背痛。遺精滑洩。神經衰弱「壽
 爾康」補片。乃對症之劑。用以調節「內分泌」則百骸
 四肢。六臟六腑。俱臻康健之症。

試服一二盒。大冷小怕。

連服一冬，造成精強之軀。宿疾剷除一
 空。常享康健之清福。

上海江西路二六四號：柯爾登洋行經理



同是圓顛方趾的人類，何以有的面色紅潤，精神飽滿，有的面黃肌瘦，力倦神疲，這無疑地是血液多少的關係了，強身之道補血為先這句話的確是對症下藥。

人造自來血是補血的特效藥，靈效非常，因吃自來血而獲得健康的人極多，所以虛弱的人們，若想回復健康，當然除掉吃自來血是沒有再好的方法了。

人造自來血是五洲大藥房的出品，各埠大藥房都有代賣。

大瓶二元小瓶一元二角。

康 健 世 界

康健世界「新年號」第二期目錄

新年談國民的健康問題	寄萍	一三六
都市住宅之衛生問題	邱致中	一三七
健康與生活	吳信法	一三九
個體康健與社會事業	俞襄侯	一四一
冬季健康小景	植之	一四二
希望於「康健世界的」	鍾信仁	一四三
康健畫報		
健康典型與女性健美(23幀)	本社特約記者	
康健的家庭		
反健康的新年	公超	一四六
兒童能避免肺癆嗎	諸大文	一四八
毛先生過年	綠叢	一五二
予之健康	梅	一五四
誰底罪惡	系秋	一五五
康健漫畫		
早操(弱者三)	江秋	一五六
新年的新裝	江秋	一五七
外強中乾	糜咪	一五八
兒童健康故事畫	張友鑑	一五九

大林黃藥粉

本品含
有色素
汞及克
利沙羅
賓等主
要藥劑

藥效準確
無副作用

主治

頑癬・癩瘋・頭部白
癬菌類・紅色陰癬・
普通乾癬・禿髮白
斑・慢性濕疹・腳
趾・腳癢・刀傷破皮
潰爛等症・應用特效
甚廣・紙店均有出售
各大藥房

康 健 世 界

健康美談	怎樣保持市民的健康	致中	六六六
名人健康彙談	肺病的故事	逸梅	六六二
美容學講座	顧承德	何公超	六六五
顧保羅譯述			六七

體育圈

我們需要運動	本屆亞麥令配克田徑實力之探討	蔣槐青	七七〇
德國製造	口腔與齒牙之衛生	雨晨	七七六
談談補藥	貢獻計劃一則	胡子珖	七八九
酒的健康	衣服衛生	李超年	八八四
吳宏猷			九九二

醫藥春秋

醫藥常識	珍聞一束	報探	九七九
病態社會(二則)	兒童疾病預防法	江天	二〇〇八

病家實驗話

「敬告病家們」的回音	七子	二〇三
------------	----	-----

恢復了健康的人(下)	蘭兒	二一〇
求醫	旅乞	二一三
市聲播音台	播音兒	二一八
康健信箱	樂天齋	二二二
編輯後記	編者	二二八

皮膚病

經濟靈驗之良藥
 各煙兌店
 各大藥房
 均有出售
 袋裝二角

大 林 黃 藥 粉

確能立即止癢

數日痊愈

康健世界
 社代送樣
 品。試
 函索一
 附郵角
 二分

寄萍

(第一課)

新年談國民的健康問題

民國二五十年又開始了，我不說賀年的話，也不說救國的話，更不願批評政治希望和平的話，因為這些，寫起來，人家不忍卒讀，也不願傾聽，但說也不行。

那末，我在責言責，還是從根本上着想，說健康運動實際的話。民國以來，國民在長期苦難的生活之中，萎靡怯弱，身心不得愉快的發展。民族危機，愈演愈劇，誰都認為已到生死存亡的關頭了，我們除非做馴服的羔羊，願被人家來宰割，否則就從今日起，國人應一致向健康的路上走！無論是男的女的，老的少的，富的貧的，應該站在一條戰線上，共謀健康的生活，共享健康的幸福。

諸君不曾聽到德國城市晨操的方法麼？不曾聽到日本也正

在進行着麼？這是很可以使我們興奮的。他們是政府的力量喚起民衆的醒悟。不但是普及體音實在使民衆為統一的意志，齊整的行動奮發的精神，這是極為意義的政策。

上海市民，居全國領導的地位，盍不及時進行，不讓德日專美於前呢。

都市住宅之衛生問題

邱致中

★★★★★

★ 柏林巴黎愛丁堡居民之統計

★ 證實了市內市外衛生的重要

~~~~~  
要預防是通行的疾病  
~~~~~

★★★★★

都市社會裏，由於工商業特別發達，而勞働者的數目，通常總是占市民全數百分之六七十的。他們每天要到工廠和店舖去工作，所以更沒有時間顧及室內的衛生。他們因為收入太少，吃飯尤恐不得一飽，所以不能顧及室外衛生；因而都市住宅——尤其是貧民窟——的衛生問題，是十分嚴重的。多數市民的室內，無所謂光線，空隙，好空氣，快活和休養。他們的室外，無所謂草地，花園，向南，溝渠和洩穢系。因而他們多半體

弱，肺病，時疫，以至死亡。我們只要細味一些小統計，就可以非常明白。

據柏林市統計證明，一家人住居的室數越多，人口死亡率越小。他們調查過，全家住居一間屋內的勞働者，每千人一年死亡一百六十三人又小數五，居住兩室則銳減為七十二人小數五；三室更減到七人五分，四室和四室以上的資本家，一千人差不多每年只有五個人死亡了。又德國小都市格拉司哥，也做過同樣的調查，結果一家居住一室的，

每千人每年死亡二十五人九分，二室為十六人五分，三室為十一人五分，四室為十人八分。兩個統計，同樣顯出驚人的事態。就是室內住人愈多，而衛生愈不能維持，死亡率也愈大。所以同是一間住室，每千人每年在大都市要死一百多人，而小都市，却只死二十五人了。並且，柏林市全體市民之中，全家住於一室者，占全數百分之五十，全家居

於二室者，占百分之二十八，其中竟有十四人同居於一室者。這十四人住一室二室的是誰呢？無疑地是債銀奴隸的動働者，絕非有錢有勢的布爾喬亞。

我便更進一步研究，由於住宅衛生不良而致死的人們，究以何種病症為多呢？無疑地是室內空氣光線不足而發生的肺病。現在再引巴黎市分區調查的結果如次：

第一區	住民九·七一五(人)	因肺病致死者	一·一四八(人)	死亡率百分之十二強
第二區	住民四·〇四三	因肺病致死者	二九(人)	死亡率百分之七強
第三區	住民四·二二一	因肺病致死者	五二	死亡率百分之十強
第四區	住民一六·五九四	因肺病致死者	一·一五八	死亡率百分之七弱
第五區	住民一一·八一六	因肺病致死者	七八	死亡率百分之七弱
第六區	住民一二·六二六	因肺病致死者	一·一〇八	死亡率百分之八強

但是，住宅若果改良，將見死亡率大減。又據英國愛丁堡市調查的結果，在未實行住宅改良以前，每千人中，每年死亡四十五人，既改良後，其死亡率頓減少到十五人。由於肺病而死的，在未改革住宅以前，每千人中七人一分，既改良後，每千人中不過〇·四(即萬分之四)罷了。

由此可見，都市住宅的衛生問題，是多麼重要啊！

健康與生活

吳信法

「有病方知健是仙」，每個曾經害過病的人，都會體會到這句話是道地的確實；誠然健康的生活着，比之擁資百萬，或貴為天子，而每日「藥裏關心」，呻吟床第，在生趣方面要高出萬倍了。「人生七十古來稀」，而腰貫十萬串，騎鶴下揚州」更是不可能的事情（貫十萬串的人中外正多，現在下揚州不如上海，然騎鶴或為丁令公，科學雖萬能，至今仍無辦法，終古上當者不少）。假定人類平均的壽命為五十歲，以一歲至十歲為幼年時期，十歲至二十五歲為青年，二十五歲至四十歲為壯年，四十至五十以上為老年；則幼年及青年為哺育及栽培期間（提高目標而言），壯年為服務或工作效率最高時間，老年為衰老時期。然而在吾人短促之人生歷程中，有一半的時間可算是在床上過去（指睡眠），若是再加上因病而纏綿床第，或不做事而休養，則一生差不多有五分之三的時光是在床上過去，真是人生若夢了。

人生既然是這樣的短促，而光陰又是這樣的容易過去，欲補償這兩缺憾，只有兩條路徑：一即經濟時間，一即常保健康。經濟時間，如利用機器代替人力，用簡便的科學

方法代替緩慢而繁雜的人工手續，使以一人之力，可以在短時期內完成許多工作；在科學昌明的現代，可不必例證了。常保健康，則不但個人對於社會服務之效率增高，且於一己之經濟及精神方面亦大有裨益。少臥一日床，即可多做一天事，少吃一些，即可多省一些錢。我相信每個人都希望健康，都希望不生病，可是在色情文化普遍的摩登都市，衛生設施缺乏的今日中國，正是病機四伏，運氣不好，抵抗力弱，就會生病，病了不但不能做事，且有性命危險（要人及富人則不可同日而語），如此則吾人萬不可疎忽平時的保健。有人目病中的生活為監禁或慢性的死刑，誠然吾人不要奢望腰貫十萬兩（應改為法幣），也不要忘掉不老長生，只要「健康」，康健的生活着。不然一個活着的病理標本，行動的木乃尹，有什麼生活的價值呢？

★

★

★

★

個體康健與社會事業

俞襄侯

個體是社會的基本，國家是社會的集團，有健全的個體，然後有發達的社會；同時，要整個國家的強大，必須從鍛練個體着手。所以，似不重要而極重要的康健問題，根本上對於社會事業的興衰，有很密切的連帶關係。可是，國人因康健智識的幼稚，往往苟喘，頹廢，而造成不進展的社會。

在非常時期的現實狀況下，生存是需要真正的實學，與偉大的活力，根本祇在享受，而不知創作的人類，即是社會的蠹蟲，事實上當然要受大眾的淘汰而擯棄，既享社會的權利，應盡相當義務。況且，我們青年，是社會的棟樑，該負嚴重的使命與責任。我們要把實學來應付環境，運用活力，來掙扎出路，建設事業的鞏固的基礎，而達到我們的目的。

不過，我們事先必須自問：學識究竟充實否？

我們的活力，能否受耐長時間奔波操勞的辛苦？事實告訴我們，世界上不論任何實情的成功，都是力的結晶品。如果，沒有康健的體魄，必然氣力消弱，精神不愉快，意志也隨之沉悶，一切祇感到痛苦，辦事就不能發生興趣；甚至病倒在牀上，沒有充分的力量，可以動作，一切祇好放棄，社會事業往往反而因此阻滯。

在強凌弱的武力世界裏，惟有實力可以保障生存，否則，外來的侵掠，無從抵禦，祇趨於滅亡一途。所以廣義的說，注意個體的康健，即是澈底的救國條件，因為民性的強弱，關係整個國家的存亡最切，我們要愛護祖國，振興社會事業，對於個體康健，絕對有注意的必要。我們應該頓起精神，由目前困苦危難中來奮鬥成功的途徑，犧牲自己，供獻力量，努力地為社會事業服務，把一分精神建

一分事業抱苦幹硬幹實幹的天大決心來創造一個生氣蓬勃的新社會。

我們既然明瞭個體康健能促進社會事業的發展，更可知所以造成病態百出的現實社會的唯一原因：我國當局對於康健事業與教育，向來因為設備上的簡陋和幼稚，所以一般社會人士，不但不知道康健的重要，而且根本上沒有相當的衛生知識。如果要挽救眼前的頹風，一方面須設立公共的衛生機關，與創辦大衆化的康健事業，另一方的，要切实灌輸助長康健的衛生知識，使每人都能自然而然的注重於體力，成功一個快樂的康健世界，個個精神飽滿，做事起勁，社會事業無形中蒸蒸日上，我國復興的希望是可期的！

本刊歡迎
各界投稿

冬季健康小景

植之

下午五點鐘從寫字間公畢出來，跑到青年會的健身房，打半點鐘籃球，或者做幾節柔軟體操，假如你會器械的話，可以來幾套跳箱木馬等墊上運動，出了滿身大汗，到淋浴室洗澡，那時週身的暢快舒適，是嘴裏說不出，筆下寫不來的。然後回到家裏，和夫人談談天，和小孩子說說笑話，人生還比有這最幸福的嗎？

到了是期日，可以到附近的郊外去遠足或者公園裏散散步，享受新鮮空氣所給予的滋養。假如是下了厚雪，那你不妨約幾個同伴，或自己的夫人孩子等，擲雪爲戲，隨便在馳騁追逐，那時你會忘却什麼叫寒冷，只覺得全身火辣辣地，內心充滿着十足愉快。

我想：這是人類幸福的天國！

希望於康健世界的

鍾信仁

無病即是福，因此康健二字，乃是人人所希冀的，若是世界上有天堂地獄的話，那末疾病就是地獄，康健即是天堂了，人好比一部機器，一部機器那有不壞之理，所以人是免不了生病的，機器壞了要修理，人若病了要醫治，還有比這些更重要的，就是預防機器要壞，好早點修理，免得大修特修，或竟壞至不可再修，也就是預防人要生病，免得病了醫治，或竟病入膏肓，至死而不可藥救，未雨綢繆，防病於未然，我想這就是出康健世界的目的了，這個目的何等的光明正大，我們對康健世界的諸位編輯，是不勝傾佩羨慕之至了，我們以十二萬分

希望於康健世界的

的至誠，更希望康健世界有以下的使命和滿意的成功。

(一)常以淺近的衛生智識，灌輸到民衆的腦海去，我們堂堂大中華民國的人民，皇帝的子孫，是被外人稱爲東亞病夫的，要一個病夫負起救國家興民族的大任，是不能的，所以年來的國勢不振，人民流離，雖說有種種緣因，不過病夫負不起這重大的責任，亦是一種原因，你看歐美人士，到七八十歲，還是爲社會服務，我們同胞，未老先衰，五六歲，已經衰弱到無力做事了，由此看來，中西的強弱已分，講到天演淘汰的定例起來，中國那得不

弱呢，要把四萬萬五千餘萬的同胞，從衰弱和疾病的深淵裏救出來，才是救國家與民族的重要工作呢！

(二) 提倡中國 自製藥品，就是提倡國貨，今年是人民國貨年，更要竭力鼓吹的，年來中國的窮，是爲了入超於出，金錢外溢的數目，真是驚人，單說西藥一項的漏卮，年以千萬計，長此以往，中國人吃藥，亦會吃窮的，外國藥商常以極普通的藥品，大吹特吹的宣傳，同胞上當，出了高價去買來，把有用的金錢，換了既吃不壯又吃不肥的藥，你想化錢事小，被外國人譏笑，才不值得呢，所以希望康健世界竭力的提倡國貨，萬一沒有國貨可代，亦宜擇那價廉物美的藥，介紹於吾國病家，才不會冤化金錢了。

(三) 附設疾病問答欄，使病家可以解難釋疑，指示他們應走的路，現在的世界，鬼計百出，有許多不顧羞恥的醫生，往往病人一點小恙，他們會造種種恫嚇語，急得病家上天無路，入地無門，

末了精神上受痛苦，金錢上受損失，所以替病着想，應該多備篇幅，給人人可以充份問疑，康健世界在可能的範圍內，詳細解答指示。

(四) 介紹價廉物美，功效靈確，醫治普遍性疾病的成藥給社會人士，每期三四種，若咳嗽藥品，消化不良藥品，補藥等等，因爲現在人人在不景氣中掙扎，一有大病，無力去請叫醫生，祇可買點成藥來吃，現在的成藥，累千盈萬，藥商們亦不顧道德，大吹大擂的說得他們的藥品治某一種病，好比仙丹妙藥，於是病家上當，出了冤錢又加病，天大的慘事，這也算一種了，所以希望康健世界担負這一件重任。

以上四種其犖犖大者而已，我們希望康健世界能負起這些使命來，竭力做去，定有功德圓滿的一日，末了在這新年的開始，謹祝康健世界萬歲。

X X X X



行發處事辦券獎設建路公空航府政民國
號九至三八一路亞多愛海上

航空公路建設獎券
第十九期二月七日開獎

反健康的新年

公·超·

我的堂弟曾告訴我下面一故事；

『當我在初中時代，同學中有一個張君左的，是位品學兼優的青年。他的父母只生了他一個兒子，所以把他愛得什麼似的。』

『他是寄宿在學校裏的，我曾經和他同住一個宿舍裏，』

『某一年的國歷新年，我們相約着不回家去，就在學校裏過快樂的新年。他們家裏的人知道他不回家過年了』

便差了僕人送幾樣他所心愛的食物給他。其中一樣是

香烟罐頭裝得滿滿的糖灸豆。（所謂糖灸豆，是用豌豆在糖汁中煮成的。及乾，豆外附着一層糖衣，味甜可口。）

『想不到就是這一罐食物，夭折了他寶貴的生命，陷他的父母于世上最悲慘的境地裏。』

『那一天——新年——的夜裏，我們從影戲院裏看了電影回來。我先睡了。張君披了衣，斜倚在枕頭上，』

看書當時很流行的創造月刊，而把那罐糖灸豆放在床前矮檯上，一面津津有味地看着，一面津津有味地一顆又一顆的吃着，等到他脫衣就寢，一罐糖灸豆已經一顆不剩了。

『第二天早晨，我一清早就起來，想踐他隔宿之約；一回到中山公園去，跑步取暖，那兒料得到；叫他取不響，推他也不動，可憐他早已膚冷如冰，捨棄他黃金似的青春，長辭人世了。』

『我的驚急和悲痛，你是可以想像得到的。不久，校醫聞得了這件哀慘的消息，急急奔至，由他檢察的結果，張君別無可死的理由，只是那一罐糖灸豆作了祟，原來這豆漲性很厲害，張君食得太多，加之食了就睡。他的腸胃，既不能容納，一時又消化不掉，於是——咳！我不忍說下去了。』

『從這以後，每逢新年，張君暴卒的景象便歷歷如在目前，而且，我對於無論那一種食物，即使是最愛吃的，也往往自己警戒自己，適可而止，不敢饕餮無厭了。』

我聽了這個故事，起了

一個感想：中國人的新年，實在可以說是『反健康的新年』，『成人們，從吃年夜飯起，一直到元宵酒爲止，差不多天天喝着酒，那些菜蔬，又是隔年預備好的，宿而又宿，兒童們，天天吃着不容易消化的年糕粽子之類，並且不停地吃着雜物，這樣的飲食，實在是有意和腸胃作對罷了，』

此外，一到了新年，賭了唯一的消遣品，興奮劑，大有不可一日無此君之概。呼明嘯侶，通宵達旦，這樣的生活，一連四五天，甚至半月一月，其消耗人的精力，損害人的機體，又到了什麼程度？所以我說，『中國

人的新年，實在可以說是反健康的新年！』

現在，一年容易，又是新年，怎樣把反健康的新年，變成健康的新年，這都在乎各人把自己的生活好好地計劃。

語云，『一年之計在於春，』我說，『一春之計在於新年，』我願本刊的讀者都在健康的生活道上邁進，而即以二十五年的新年爲起點。

敬賀新年

敬祝健康

兒童能避免肺癆嗎？

諸大文

假使一個人從誕生到老死，毫無疾病，那是最好沒有了；但，這種情形，恐怕沒有一個人敢相信是人世間的事實吧！然而我們要避免疾病，並不甚難，祇要注重衛生，預防得宜，疾病自不致侵襲到健康的人體上來，這是普通人應該知道的常識，不過疾病之侵襲人身，往往起於極細微之處，或偶然之機會，常有已得疾病而病者尙漠然不知，每因稽延時日，不及治療，以致死亡的，尤以慢性的傳染病症爲最烈，我們所常聽到而最可駭怕的，要算是肺癆病了。

肺癆病在我國，尤其廣泛，據醫學家估計，由癆病犧牲的人命，每十萬人中約有三百餘人，以全國四萬萬人口計算，每年約有一百二十餘萬，患肺癆病的達二千萬以上，

并且大都爲壯年生產份子。又據醫學家估計，全世界患這種肺癆病死的，占全死亡數七分之二，我們可推知這死亡數內兒童至少要佔到一個驚人的數目。癆病專家盧永春博士，曾於民國十七至十九年間就北平第一衛生區之調查，因癆病而死亡之四百九十五人中，依年齡分析之，一至十歲者三十五人，佔百分之七·一；十歲至二十歲者一百人，佔百分之二〇·二；二十至三十歲者一百二十七人，佔百分之二五·七；三十至四十歲者九十一人，佔百分之一八·四；四十至五十歲者六十二人，佔百分之十二·五；五十至六十歲者五十人，佔百分之一〇·一；六十至七十歲者二十六人，佔百分之五·三；七十至八十歲者四人，佔百分之〇·八。吾國

法定成人年齡爲十歲，今以未滿二十歲者概認爲兒童計算，則據北平第一衛生區所調查，其兒童死亡數已佔百分之二七·三，若以全國每年死亡一百二十餘萬與北平第一衛生區調查所得之數目，比例計算之，那末全國約有三十餘萬兒童死於肺癆了。

兒童爲國家未來的主人翁，亦即國家的命脈，如果任其年復一年的爲癆病菌所蹂躪，未及成人，即遭夭折，那末國家前途，還堪設想嗎？

我國兒童，因一般家庭經濟欠佳，環境不良，（或家長常識過於缺乏）兒童體質每受影響，大都不甚健全，故其對於疾病之抵抗力，往往薄弱者居多，極易爲肺癆菌所侵襲。我們要明瞭肺病之所以猖獗，患肺癆病者之所以如此衆多，須先知道肺癆病的病原與症狀，應如何去抵抗癆菌的侵襲，使和兒童能避免癆病，這是一般做父母的該積極注意的一點。現在把肺癆病的病原與症狀，分述

兒童能避免肺癆嗎？

如次：

（甲）病原及其發病部位——癆病病原是一種桿狀細菌，叫做結核桿菌，或稱結核病，亦簡稱癆病。此種病菌，在西曆一千八百八十二年（三月二十四日）爲德國的細菌學家科和 Robert Koch 氏所發見，這種微菌，一經侵入人體器官中任何一部份，都能繁殖，供人發病，故有肺病、腹癆、骨癆等名目，例如侵入腹膜，即患結核性腹膜炎；侵入腦膜，則患結核性腦膜炎，餘如心、肝、脾、腎以及其他器官；如皮膚、淋巴腺及骨髓中或骨關節間，都能發生結核症，症狀也依侵入的地位不同，而略有差異，但病原則爲同一的微菌，我們通常所見者爲肺癆病（即肺結核）。

（乙）一般症狀——患肺癆病的人，初期無何等顯著症候，入前則有體溫增高，脈搏增加，日晡潮熱，夜間盜汗，飲食減退，胃腸障礙，顏面蒼白，體重減輕等症狀，間有

乾性咳嗽，肩胛骨間或胸部疼痛，稍一運動，輒覺疲乏，以後體格日漸薄弱，而頰時泛桃暈，兩眼時與秋波，頸部細長，胸部亦狹而扁，肩胛骨與胸背離開得很闊，兩肩聳起，日久則有咳嗆不止，咯血無度，臥牀不起的。至於本病的經過，並不一定，有數十天內各症併發劇烈而死的，也有經過一二年或三四年，也有帶病延年而死的，雖然治愈的人，未嘗沒有，但因醫療不當，或窘於環境而死亡的，確是不可勝計。

我們既明瞭上述病原和病狀的大概後，關於兒童時代預防之重要，自應格外注意，一般做父母的就該實行下列的預防方法，使子女避免這可怕的肺癆病。

一、不使兒童接近癆病患者——家庭中如有患肺癆者，最易直接傳染與兒童，須將病人與兒童隔離，不可居在一起，病者所用器具，所吐痰血，潛伏着許多癆菌，兒童無知，每易由器具上間接侵入口鼻，或由飲食

方面侵入胃腸，接觸很便，兒童抵抗力薄弱，極易傳染。

二、不可飲癆病患者之乳或有癆病嫌疑之牛乳——大凡母親已患癆病者，就不應該自哺其兒，或僱用之奶傭有發覺已患肺癆病者，即宜解僱，同時要絕對避去大人和小孩間之接吻習慣。此外不可飲癆病牛的乳汁，並且牛乳務必煮沸後方可飲用，以防傳染。

三、不使兒童接近患咳嗽的成人或患百日咳和麻疹的兒童——咳嗽雖非肺癆所有的一種症狀，但患長期咳嗽者，都難免有肺癆的嫌疑，患者的痰吐和涎沫中，常有癆菌潛伏，應該使兒童不與接近，如遇鄰近兒童間，有發生患百日咳和麻疹（俗稱疹子）等同類疾病，更應使自己的子女不與接近，因患百日咳和麻疹之兒童，咳嗆時日過久，使身體營養不足，缺乏抵抗力，易染肺癆，我們絕對要使兒童避免它的危險。

四、注意兒童的環境衛生與個人衛生——

使兒童常晒太陽光，太陽光內有紫外光線，可使兒童強健，可避免癆病及其他疾病，使兒童注意日常生活，兒童的臥室，要通氣透光，增健兒童的肺臟，對於飲食方面，多吃富於營養成分的食品，像牛乳、雞蛋、蔬菜、魚肝油等一類。

五·養成兒童的衛生習慣——因為肺癆病人隨地吐痰，痰乾燥後，其中的癆菌，仍是活着，並不即死，有時隨塵埃混在一起，飛揚空中，呼吸到肺內，就要染肺癆，所

以吐痰是最可惡的一種壞習慣，做父母的應拿這些話來教導他們，使他們明瞭，養成不隨地吐痰的習慣。

六·注意兒童的健康——如遇子女發現疾病的時候，應即延醫求治，切勿久延或猶豫，平時須注意兒童飲食的適當，起居的寒暖，睡眠的充足，遊戲的正當，凡和種種兒童衛生上有關係的地方，都不可忽略。

編者按：本文作者諸大文先生現供職上海市衛生局。斯篇之作，使全民族兒童的健康上獲益良多。凡我為父母兄弟者，幸其重視之。

花柳病預防

花柳病之預防，雖為社會衛生上必要之事，然屬極難。在公共預防上惟有用行政的力量取締及檢毒娼妓，嚴厲執行。在個人預防上惟有避不潔之性交，苟或不能，至少注意下列各點：(一)用陰莖套(俗稱如意袋，但一遇細微破裂即告失效)；(二)性交後即排尿，速用五千倍過錳酸鉀水洗滌；(三)酒後勿性交；(四)忌接吻；(五)忌使用花柳病使用之器具。

毛先生過年

綠 叢

「恭賀新禧，並頌康健」一張緋紅底四號大紅字印的賀年片，從綠衣人手裏遞給毛先生，毛先生看清楚了除名是誰以後，就隨隨便便的丟在寫字檯上，自己可繼續在看報了。

這時，毛夫人從樓上走下來，看見檯上的賀年片，似乎感嘆的說：「日子過得真快，一年又到了」。毛夫人說着，帶同尾音，到廚房裏去預備過年的食量了。

臘月起，毛夫人天天忙着上街辦年貨；廚房裏，房間裏，吃的，應用的，到處放得水洩不通，風爐和鍋灶，整天冒着煙，炒這炒那，煮那樣的，沒有一點兒休息。直到臘月卅日的那天，才把幾十隻活活的雞鴨，都煮

得香噴噴的，放進廚子裏，二隻整整的火腿，也切得零零碎碎的支配好了。於是毛先生和毛夫人快快樂樂的嚼着年夜飯。

毛先生本來的食量很大，對於愛吃的東西，不管多少，盡量的吃的，何況今天是吃年夜飯，而且放在桌上的菜，多半是毛先生愛吃的。自然囉！毛先生放鬆了褲帶，亂吞亂嚼的，吃得痛快，胃像汽鍋般的要爆炸了，吃下去的東西，擠在喉嚨口了。

年夜飯以後，照習慣是不睡覺的，毛先生自然不能例外，一方面和朋友們打牌，一方面抽煙，精神非常興奮；整整的一個夜，沒有合過眼睛。

接着元旦到了，毛先生家裏來來往往拜

年的親友很多，大家除了暢飲以外，就不分晝夜的賭。

這樣，連接的過了五六天毛先生吃東西的時候，覺着沒有滋味，腰也酸酸的坐不住，一停下來，就疲倦得要睡覺。起先毛先生還不放在心上，仍繼續的應酬親友們，後來還是毛夫人的勸慰，要他早起早睡，當心飲食，但是等毛先生聽到毛夫人的話的時候，已經躺在床上，全身發熱，心口上悶悶的難過。

隔了二天，毛先生的病勢，更沉重了。毛夫人急得沒有辦法，只得去請著名的張醫生來診治。本來張醫生不肯去診的，結果因毛夫人再三的要求總算答應了。可是每次要廿元診金。

張醫生的手按在毛先生的脈膊上，只是不停的搖頭，毛先生急促的呼吸，使屋子裏的空氣很緊張，尤其是毛夫人，紅紅的眼圈，坐在床邊上，目不轉神的注視着。

好一會兒，沒有人說話，只有張醫生在輕腳輕手的在動作。

「張醫生，這是什麼病？可有什麼危險？」毛夫人接過單方來的時候，很憂傷的問。

「嗯！病勢很重，起病的原因，因精神過分的興奮，吃食過多，睡眠不足使內臟機能過勞，才造成「胃熱」，張醫生說着，也繃了繃眉頭。

「他這樣昏睡，是不礙事吧？」毛夫人一面緊緊的捏着方單，像捏着一條命一樣，一面又追張醫生。

「那不要緊，這服藥吃下去，就是要他朝外發出來，看明天的病態怎樣，就可以決定了。」張醫生說完，像不耐煩似的，往外走了。

張醫生光滑的汽車，停在毛先生的門前，已經六七次了，現在毛先生已經可以吃薄粥了；可是毛夫人還是不見笑容，常常可惜被張醫生拿去的二百多塊法幣。

予之康健

梅

予十餘年不病，與醫藥無緣，即天時不正，稍感寒燠，於身體上亦絲毫不受影響。實則予不服補品，不談養生，而生活自然合於衛生之道。如每日必早起，雖隔宿遲眠，以習慣有素，晨間七時輒醒，若無特約急促之稿件，則常外出，至曠地散步，觀旭日之照林，聽鳴禽之弄舌；以一小時為度。然後歸家進早餐，不吃任何閒食，及飯時，每頓例盡三器，肴饌雖不求精，却須充腸適口。出外治事或訪友，短距離乃安步當車，路途較遠，則以電車代步，然以性急故，在站頭候車，不至，往往掉頭即行，因此頗多運動腰脚之時機。平居無事，此心澄然，不作雜念，處境雖逆，煩惱來擾，然能力自獨攬，俄頃便恢復如常。性天涵養，有不期然而然者，病邪無由而入，職此故也。

廣 告 索 引

柯爾登洋行	封裏
五洲藥房	封裏對頁
航空獎券	一四五
百新行	一六〇
魯吉行	一六九
現代美容法	一八二
正泰橡膠廠	一八三
夢安琪	二二一
三德洋行	二〇七
兒童畫冊	二〇九
大林黃藥粉	底封面

誰底罪惡

糸秋

夜神籠罩住了大地，一條冷僻的路上，被這半明不滅底電炬照耀着，益發呈現出荒涼之象，一個衣衫破碎的少年，擰着肩，蓬着頭，立在電桿木旁，不住地哼着，老爺！太太！少爺！奶奶！給我一個銅子，養我一條狗命……。

呀！這不是林雨山嗎？你爲什麼弄到這個樣兒？

先生；不要談罷！怪祇怪我的老子，做了幾年底瘟官，剝削良民，掙下了不少底孽子錢，飽暖思淫樂，好嫖好賭，不是長三，定是么二，這時候的我，還在我媽肚裏，和我的爸擁抱頑笑，

好動底我，羨着她們底愉快，恨不得即刻就出世，無奈我的媽，不但是不給我出世，還加上了緊緊地束胸，增她底美麗，「腰瘦身輕」，所以不到七閱月底光景，沒有發育得健全就呱呱出世。呀先生，那可不得了啦！晚年得子，引起他倆老，多麼地榮幸啊！可是我太不爭氣了，瘦小得像茄乾一般，幸虧有許多補品來滋養，維持了我底殘喘，沒有夭折。到了八歲那年，承她倆底高恩厚誼，滿想着我世襲庇蔭，就忍痛地送到兒童樂園裏去，但一再地叮囑，不准運動，車送車接，弄得有腳沒處用，先生你看她倆

多麼地珍愛，那知到十四歲底當兒，不知怎的，喉部發癢要咳，家人們都認是肺病重癆，因而就借這外國人來維命，從此卽和黑籍爲隣，孤燈爲伴，那知不到三年光景，我的爸又愛上了一個浪漫之女，朝朝看戲，夜夜跳舞，弄得兩手空空，真所謂來得容易，去得媽虎了，家徒四壁，無力養活，烟癮來時，祇有東偷西典，日積月累，就到現在底像兒，要想幫傭，手又無力提籃，肩又不能挑擔，祇好伸手向人，老爺奶奶地叫着，給我一個銅子，養一隻狗子：

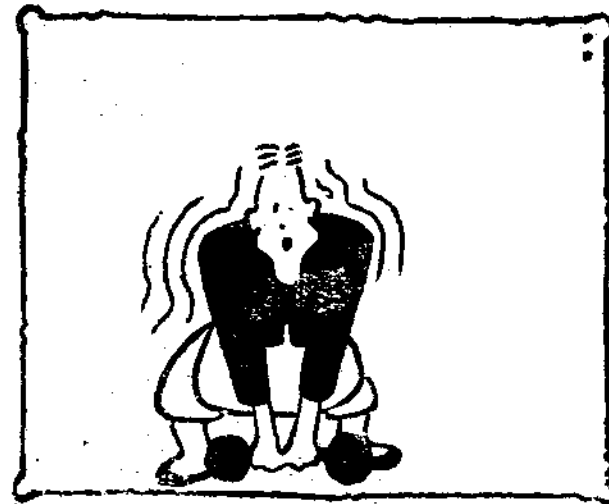
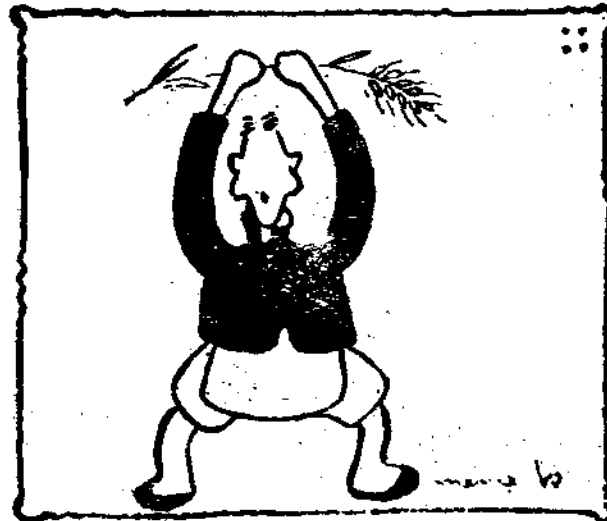
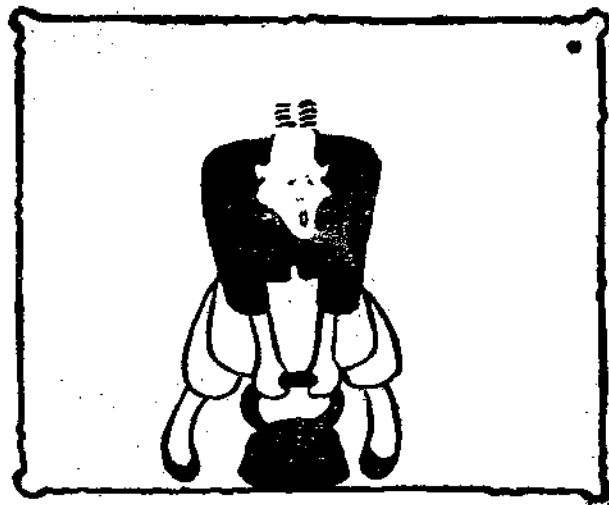
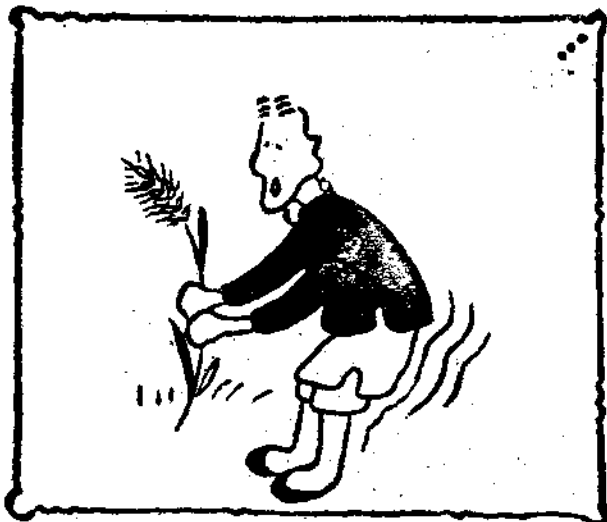
這一席話，好像在去年底現在，現在，現在是馬路依然，荒涼如舊，不過電桿木旁端端地少了一個人兒。

健康漫畫

早操

(續三者弱)

江 救 作



新

年

新

装

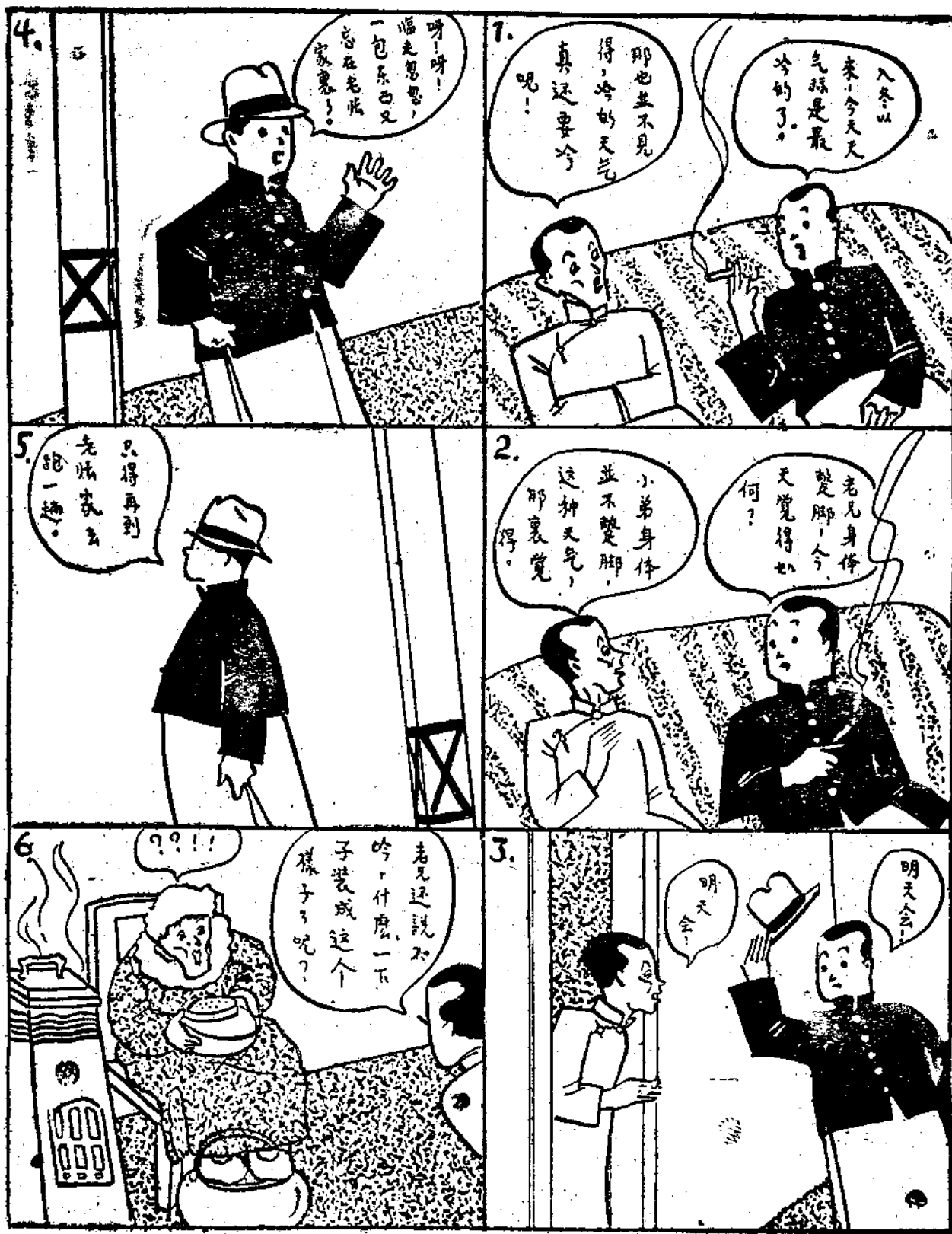


弱

者

江
教
作

糜味 乾中強外 (二) 張老 故事 圖畫



兒童健康故事畫

—— 一個妙計 ——

繪 張友鑑



(一) 要使身體康健，非運動不可，可惡的哥哥，祇顧自己跳繩。

(二) 弟弟便想出一個妙計，拿一個彈簧來放在一條毛巾下面。

(三) 哥哥果然來上當，頓時被彈到很高。

(四) 哈！巧極了，哥哥懸空的掛着；跳繩，自己可以挨到了！

肺癆病從此無憂

世俗謬見

世人感於肺癆無救之謬見。不幸一旦而患肺癆。恒慄慄危懼。無復銳意治療之勇氣。因是病勢進行非常急劇。遂陷於不幸之境。可憫孰甚。寄語患者。現代醫學昌明。肺癆乃可治之症。須本堅持求治信念。

事半功倍

今人稍具些許醫學智識者。皆以為休養能治愈肺癆。此說實不盡然。縱使此說完全可信。則患者體質。是否皆適於高山或平原。倘行之不當。不但益未見而害先至。且時日遷延。遙遙無期。此外職業與經濟上有無牽制。皆屬問題。今若服以切實有效肺病特效藥「咳淨」。益以相當保養。則無不迅速痊癒。收事半功倍之效。

咳淨特點

本品為德國維魯孟大藥廠精製。藥劑嚴密準確。神效偉大。藥力直撲病竈。不但能制止結核菌蔓延。且能包圍癆菌。殲滅淨盡。病根既除。則咳嗽。氣喘。肺炎。咯血。盜汗等症。自然消除。故各國醫師公認「咳淨」為肺癆病之惟一救星。

永先新西中五華中南部西新先永
售均藥萊利達德華威洋和洲美英及藥新施安



咳淨

肺癆聖藥

外埠代理處

南京：華英
杭州：華英
杭州：華英
漢口：華英
漢口：華英
蘇州：華英
廣州：華英
南州：華英
開封：華英
海州：華英
海州：華英
青島：華英
天津：華英
煙台：華英
福州：華英
萬縣：華英
無錫：華英
雲南：華英

◆元四瓶每加免費寄購郵行本向可時之求應不貨房藥遇或區之僻偏◆

上海四川路卅三號
電話一七二五六號

理經總行新百 萬華中 處批外
國美英：發埠

怎樣保持市民的健康

致中

人們的生活，要有一定體積的空間，吸收一定量的光線，攝取一定量的水分。這種空氣，陽光，水分，在鄉村裏雖則取之不盡，用之不竭，但在都市中，因了地價昂貴，人煙稠密，穢物衆多，每人平均所占立體的空間極小，而摩天大樓閣，復輪替遮斷日光，加以水源的混濁，易於寄生病菌，弄到市民們不能充分受到大自然的恩惠，他們的健康，是容易維持的。

因而一般都市生活者，其疾病率，死亡率，總是特別地大，即幸而未遭夭折，能夠終其天年，但各人平均的壽數，也縮短了。關於這種市民的健康問題，一般人所提示的解決辦法雖多，但一則因了大都市的生活，根本不適宜於人類的正常生活，一則因了市民隊裏貧苦的人們占多數，在某些保健的方法，他們限於經濟，是絕對做不到的。譬如住居適於衛生的房屋須「錢」，每天多多運動須「閒」，「錢」和「閒」對於勞苦市民根本是成問題的。

所以我們要講保持市民健康的方法，只有在相對的場合下，可能的範圍中，覓取一些比較改良的辦法，如要澈底解決這問題，則非使「都市鄉村化」不可！

怎樣保持市民的健康

健康「？」

健康是什麼人都歡的，是加上了一個「？」宛如病後可初遇的當兒，有這樣底一個疑問，不是的話，未免有些謎色，這不是作者底東施效顰，含有幽默底神祕，故弄玄虛。據事實底告訴，好多急性底人們，追逐異性，苟且暗合，並且還要歡求於異性，偷聚精會神底藥品，裝做果毅善戰底一個，以圓其身強力壯，長期抵抗之勇將，照這樣去推想，是不是健康？這輩子人還配談健康？就是不得不要加上這一個「？」，也就是作者底自問，因為我也是弱不禁風的一個，也居然地談健康「？」

名人健康彙談

逸梅

胡林翼

胡林翼有清一代名臣，事業文章，彪炳天下，平日起身甚早，臨池一小時，既畢，則披覽史冊，司馬通鑑，全部點閱，史記更親加丹黃，并有批註，謂臨池可免雜思，讀史更足鼓盪人之志氣，於身心不無裨益也。又常與其弟討論人生健康之必要，云吾人做事，第一須賴學問，第二須靠精神；有學問而無精神以濟之，則辦事

過久過多，均有不能支持之苦痛。語曰：有十分精神，方能辦十分事業，此誠閱歷有得之言也。吾國人士，向不肯注意於身體之健康，而又心思過用，以致年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖者，滔滔皆是。當強仕之年，而已衰頹若是，則一旦畀以斧柯，又將何以肩負耶？衛生入手方法，則惟一勤字，早起勤，則精神爽，運動勤，則筋骨堅，無

須乞靈於藥餌也。胡以體健碩故，春秋佳日，喜攬除僕馬，與僚佐數人，步行郊坰山野間，二三十里不以爲奇。一日，半途遇雨，衣履盡溼，僚佐某以腰脚疲累，兼之受寒，歸即臥病不能起，而胡猶餘勇可賈，一時幕府中人私以鐵牛稱之。嗣後每逢節令，僚佐輒先趨避，恐再邀作遊伴也。然胡以瘁於軍事，運兵籌餉，日不暇給，賓客書疏，手自批答，常

至漏下四鼓，始能就寢，致心胸間起一痞塊，時或咯血，卒以此死於軍中，年祇五十，未克臻耄耋之壽域，惜哉！

彭雪琴

彭雪琴出處進退，磊落光明，在在足爲吾人之範圍。經營鹽稅釐金稅數載，而不私肥，嘗語人曰：予以寒士來，願以寒士歸也，彭治軍以諸葛孔明自比，有鐵匠孫昌凱者，彭異其狀貌，勸之入營伍，孫富膂力，有魏禧談宋將軍座下客之風，時英王陳玉成鐵索橫江，久不

得破，孫感知遇之恩，冒死

截斷江中之鐵鎖，擲火燒船，遂破田家鎮。彭頗快意，乃謂此役不讓古之赤壁破曹也。彭雖年老，不服補劑，

而體自健適，常述其養生之道云：年漸衰老，竊有志於養生之道，凝心、鍊氣、節食、恬眠、雖無醫藥之妙訣，而疾病不生，黃靜軒有凝心訣曰：但凝心，不凝住心；但滅動心，不滅照心；鍊氣則戒忿、戒鬱、戒暴、老人之食，不在參燕耳朮，而在肥甘之有常，故彭常履名庖，日治精潔之饌，每飯

輒盡三器云。

曾滌笙

清道光以後，文武泄沓，自曾滌笙出，以忠誠朴，率其將佐僚屬，風氣爲之一

變。然則曾真不世出之人傑也。曾雖治事嚴正，然公暇却喜談諧調笑，嘗曰：一笑消百憂，殊有益於衛生，勝於一帖補劑也。每與幕友宴飲，輒賭說笑話，以爲樂事。幕友有寵姬而爲之奉湯濯蓮趺者，曾卽出聯「爲如夫人洗足」囑幕友爲對，幕友立應聲曰：「賜同進士出身。」蓋曾因以同進士得翰林檢討

者也。曾不為忤，笑聲幾振屋宇，曾以湘軍下金陵，各地馳函來賀，不啻雪片，函多溢美之辭，不曰再造乾坤，即曰伊呂轉世，曾悉珍藏之，左右正以為媚詞之易於取悅也，不料會積之既多，乃黏訂成冊，顏之為米湯大

全，置諸案頭，任人翻閱，函賀者知之，為之大慚！其平日勗勉兒輩，有養生六事：載於家書中，一曰飯後千步，一曰將睡洗脚；一曰胸無惱怒；一曰靜坐有常時；一曰習射有常時；（原註云

、射足以習威儀、強筋、子弟宜多習）一曰黎明吃白飯一碗，不沾點菜，此皆諸老人，累試毫無流弊者，今亦望家中諸姪試行之。凡此種種，皆屬顛撲不破之名言至理，均有述錄之價值者也。

夜

驚

患者多係二歲至八歲小兒 療治法有暗示與轉地兩種

夜驚一症多發於一至八歲之小兒，睡眠中突然驚起而呈恐怖之狀，往往每夜發作一次，或間日一次。本症見於有神經性素因之小兒，寢衣不整，臥前飽食，膀胱充滿，腸寄生虫，上氣道疾患等，為本症誘因；有時因精神生活異常而起。治療上首宜除去誘因，此外用暗示療法，轉地療法，內服鎮靜強壯之劑，發作反復甚者，投催眠劑。

肺病的故事

何公超

三 自己也不知道

在一個春天的下午，我到一個醫院裏去訪問一位患肺病的朋友，這是青年著作家B，他所著的書不下十數種，是頗爲小讀者們所歡迎的。

綠茵如氈的草地上，靜坐着我和B。他穿着醫院特製的灰色的布棉袍長長的像一個筆筒一般拖到膝蓋；面色蒼黃，青年人的鮮紅，旺盛的血色，在他的臉上是連一點影子都沒有存留着了。

我看了他的病容微微嘆了一

口氣：『這樣一位年紀輕輕的有爲的作家，難道就給殘酷的肺病菌吞掉了性命？』我忽然幻想到他的死亡，我的脊樑上起了一陣冷顫。

『B，你怎麼會弄得這個地步的呢？』

『我自己也不知道，』B皺了一皺眉頭說，『起初只是病懨懨的，請醫生診察，有的說是神經衰弱，有的說是骨病，最近到這個醫院裏，方確切地驗出，我已經到了肺病的第二期。』

『你怎麼會傳染着的呢？』

『我自己一點也不知道。不過，我現在回想起來：有兩件事，也許是我傳染着肺病的原因：一，在一年以前，那時候，我看到街路上，或是自己的屋子裏，有人們吐着的痰，總覺得十二分的厭惡，愚笨的我，總是用自己的鞋底底把牠擦掉——那裏知道：痰雖然被我擦掉，痰裏含着的病菌，卻撒場搬到了我的皮鞋上，也許就這樣，逐步逐步的侵略進了我的身子裏，經營起牠們的新殖民地來了。』

『這是一件事。』

「第二件事是：你認得王×麼？他是我們的同學，是一位祕密幹着革命工作的青年，那時候，他被孫傳芳所通緝，逃到南京，奔到了上海，在上海，我們偶然於南京路上碰到了，他訴說了他的無家可歸的窘狀，我立刻請他住在我的寓所裏去。不幸，他那時已經患着肺病，可是在當時，他自己不知道，我更加不知道了。我們全居了一間小小的亭子間裏一共有一個月，食同桌，睡同床；他爲了避人耳目起見，又一天到晚像蝸牛一般躲在牠的壳子裏，輕易不敢出去，也許就在那時候，他身上的肺病菌，已移植到我的身體裏了罷？」

「肺病會於不知不覺間傳染

給人，真是防不勝防啊！」我聽了他的自述之後，嘆息着說。

「我現在是在和病菌作最猛烈的苦鬥，我忍着肉體上的痛楚，由醫生用那麼長那麼長的針，刺進我的胸膛裏去，這樣，可使一部份的肺乾癆，把病菌圍困起來，無法活動。也許病菌戰勝了我，也許我戰勝了病菌，這要看兩方面的戰鬥力如何了。不過我想：在我一方面，有最新的科學方法做後盾，勝利是有幾分把握的。」

聽說他還不至於死，我突然高興起來了，我伸過手去，但是，突然又縮回來了，他也坦然不動着，沒有和我握手的意思。就在這沉默的時間，我站了起來，

說道：「祝你打一個大勝仗！重新做一個健康的人，替我們兒童出版界繼續努力！」

不久以前，他出院了，醫生保證他：在他的肺裏面雖然還有肺病菌，但是決不能再活動了。

西方	治療病源明確之疾， 以節飲食爲最良方法 (富蘭克林)
健康	健康之時，毋忘疾病 (英吉利)
格言	延醫百人，若不減進 晚餐一次 (西班牙)

美容學講座

顧·承·德·
顧·保·羅·譯述

(一)

怎樣才叫做美？

怎樣可以使人美？怎樣可以治療和矯正有病的缺點？用什麼方法常常可以保持健康美？我們爲甚麼對於某人是喜歡的；對於某人是不喜歡的？上面這些問題，你們一定是常常想知道的；並且，這些問題，不容易能給一般的人們解答。因此，我們便發生了一個問題，就是：『怎樣可以使人們明瞭美的觀察？』

現在有一位小姐，有櫻桃一般的小口，塗上一層厚厚的鮮紅色唇膏，二道眉兒畫得又細又長，胸圍和腰圍的圓度，幾乎像楊柳

樹一樣的纖細；小說家形容着：『柳腰蛾眉，婀娜婆娑，所謂坐視帶長，轉看腰細』的美人。你們喜觀她麼？你們一定有一部分人是喜觀的。但是再細細的審察這個美人：她面容的美是修飾的，她的體格是有一些駝背，縮頸，或者是鷄胸，和月經不調……這樣說明了，想來你們一定要說：她是美中不足，或者會使你們不喜歡了；因爲她絲毫沒有健全的體格，活潑的精神，和那天然的生長——實在是一個失去了健康的可憐人；不是美人，是病態啊！

要研究怎樣才叫做美；我們且看各種專門家是怎樣觀察的。

藝術家們於美的觀察：男子要有強大的

骨格，壯實的肌肉，帶有天然的威儀；女子要有優美柔嫩的皮膚，纖長的關節，高而豐滿的乳房，更要有一條灣而不深的曲線，和腰的美，阿基力斯腱的美，同柔和細膩的風韻，這才夠美哪！

心理學家告訴我們：每天都要有下列三美：第一就是品貌，第二是表情，第三便是裝飾；除了這三種優點外，還要有：人格上的美，溫和的態度，堅強的個性，舉止大方，和熱情的性格，才可稱為美。

我們再一般人的觀察：舞場中的歌女，銀幕中的『泰山之王』的泰純，多麼地使觀眾傾倒；精強力壯的運動健將，何等地受人歡迎！這種審美觀念的表現，是出於最純潔，最誠懇的。

假如那樣的美人，被你們看見了，將要有甚麼感覺呢？我想你們要是，稍有美的觀察力的話；一定會自然而然的，發生一種敬畏的感動；人人見了感覺着狂熱的衝動，但

是她們都是冰冷的。所以一個真正的美人，並不是單靠容貌的修飾，和衣服的漂亮就足夠了。

這個講座，便是站在美學的立場上，根據着醫學的原則：研究眼，耳，鼻，咽喉，口，皮膚，毛髮，和身體的姿勢，體質；就是，各部的美點，病點，同矯正病態，指示美容祕訣的講座。我們的目的要，發揚自然美，表現健康的真善美！！（未完）

★

★

★

★

★

★

白嫩 去斑 健美 活潑 本書 實握 改造 無上 權威

健美 不老 駐顏 有術 化媿 爲妍 芳心 何憂

現代美容法

編譯 冰玉

用上等道
林紙精印
網面金邊
精裝一元

開本玲瓏 麗商 內容實驗 可靠

愛美本爲人類天性，然而天賦的形相姿態，各有不同，有姿容端麗的，有輪廓畸形的，本書作者，對於美容一道，素極精究，現將世界最新美容祕術與衛生知識，公諸同好。從此姿麗之人，讀本書後，能防止肌膚萎黃，更顯潑刺刺地健康美，形態有缺點的人，依照揣摩修飾，亦巧奪天工，引起客觀的美感。全書分四五十節，都三四萬言，文筆流利，插圖顯明，內容十分之一已經申報副刊春秋欄內披露，曾引起中等以上女學生與愛美士女之贊美。

上海 同大 路中 一四 號 申新書局 發行 郵購 寄費 不加

代售處 生活書店 中國科學公司 大眾書局 新華書局

體育圈

我們需要運動

蔣·槐·言·

德國的體育，從都市推進到村鎮，
蘇聯的體育，普通到一般的民衆；

我們呢！踢腿，伸臂，扭腰，也是運動。

世界愈文明人類的機體愈衰弱，凡人力所能爲的，已被機械侵占而去。在近今科學界的日新月異，生產力量的比例，當然是非人力所能企及。但從另一方面講：人類的勞力，幾至於沒有施用之境了。照戶樞不蠹，流

水不腐的淺語來講，人類處於今日的科學世界中，若不加以暇餘的自然調協，則本爲人類幸福的文明，反遭文明的毒害了。

體育運動本爲人類天賦的生活。今之國家欲圖生存在這強權的世界，國民訓練

是何等迫切需要的東西！而訓練的方法，不僅在鍛鍊身體的強壯，更得要有豐富的生活教育，培養民族的團結精神，促進民族爭先的思想等等。故體育教育成爲近代各國最切要的國民訓練了。

德國自希脫勒秉政以來

由政府的督促指導之下，全國人民每天到在一定的餘暇時間內，作他每天必須要做的運動工夫。都市城鎮的體育組織，都非常嚴密，使人人每天必須有相當的運動，使人人每天必須要有運動的機會。吾國近年來所喊的體育軍事化，軍事體育化的口號，也就是襲用德國的。

蘇俄維新以來，共產黨的體育訓練，較之法西斯尤為嚴格。近五年來向稱落伍的蘇聯體育界，進步的猛速，不能不令人驚奇；球類運

動的發展，固不必說，而田

徑游泳的世界新紀錄的層出不窮，更令各國運動界括目相看。每次開運動會，參加比賽的青年運動員，總在數萬至數十萬之間。而與運動的組織與原動力，完全基於社會方面，學校其次，青年男女都受同一的嚴格訓練。

在這篇短短的文字裏面，不能盡量的引證與發揮。我們只要深深地反省一下，我國的民族是素來缺乏體育訓練的。我們現在應該明瞭體育運動是近代最最需要的一種科學，是民族盛衰的根

源。

種種方面不能令我們滿意的社會度制下，我們要享受運動的生活，竟不可得。假如一天工作以後，從寫字間回家的時候。我們想活動活動筋骨，調濟調濟一天工作的辛勞，我們到什麼地方去運動呢？什麼地方可以給我們運動呢？設備不完全組織不完備，雖有一二處運動場也是離市區太遠，更那夠數千百萬人都能去運動？而且還不許我們自由去活動。這種情形，實在可恨可嘆！雖然如此，我們還應在

可能的範圍裏去找活動的機會。我們固不想去參加什麼錦標比賽，也不想做一個有名運動員；我們的目的，只要動，使肌肉骨骼增加一些伸縮力而已。

隨便的踢踢腿，伸伸臂

，屈屈背，呼吸新鮮空氣，行之五分鐘，也是很好的健身運動。當一天工作疲勞之後，隨便使身體各部動動，我們曾經嘗試的人，一定會感到身體方面異樣的愉快。

我們只要不自暴自棄，不要自己去戕害身體。雖這微渺的活動，也是健康的聖經。清水不流也要腐，金屬不用也要銹，人類的肉體，要健全，雖然需要不斷的運動。

本刊徵稿啟事

本刊絕對公開，歡迎讀者投稿，其辦法如下：

- (一) 內容要充實，要有意義有價值，空洞平淡的請勿必寄來。文字範圍請參閱本刊底封面裏頁上幅徵稿簡章。
- (二) 文中如有數目字或是譯作，請註明原書名及頁數。
- (三) 題材以有意義而帶趣味為主，但不歡迎低級的無聊文章。
- (四) 字數最好在千字左右，特別有價值者例外。
- (五) 稿酬每篇由二元至二十元。其不滿二元者酌酬全年一二份。
- (六) 來稿登載與否，概不退回，如欲退回者，須附足郵票。

本屆亞令配克田徑實力之探討

或

亞令配克之結晶者，當超乎任何大會為優秀；蓋其薈萃球上精華，龍騰虎驤，其山河氣壯之勢，沖達斗牛，實不可同日而語矣。

目下十一屆亞會舉行在即，全球體育名士，暗藏利器，朝夕鍛磨，正待芙蓉出盒，一顯身手。談討近時各雄伏勢，首推美國為最鋒；其健將蔚集，大有席捲天下囊括四海之氣，（當第三屆亞會開於一九〇四年在法國路易斯舉行會每項冠軍為之包辦）；而芬蘭，瑞典，德國，日本，僅能與之抗衡，吾國之成績，猶如襁褓；惟吾國財部有給費參加之說；願吾健兒，學拋磚引玉，滿學而返是為幸焉！姑且略述各國田徑實力，藉供同好者參攷耳。

短距離：

本屆亞令配克田徑實力之探討

短跑之霸台，素為美國永踞，自亞會沿垂迄今已達十屆，其中百米除第四屆為南非洲活爾克（E. Walker）奪去；而至第八屆被英國阿勃拉海姆司（H. M. Abrahams）攫去；於第九屆為加拿大威廉士（Percy Williams）獲得；餘則皆歸美國。

當第一屆開始在於希臘雅典，成績費十二秒正，為美國勃克氏（F. E. Burke）初創；當時以為至極榮耀；中間以第八屆，阿勃拉海姆司之十秒六為最良；直到一九三二年之第十屆，會於美國洛杉磯，於是有黑人吐命墨脫卡夫；雙星競爭劇之餘；吐命卒得十秒三之百米成績，二十一秒二之二百米；而墨氏此賽中僅差微幾，故當時世界人譽為雙星碧輝，盛極一時；然未滿年餘，彗星果起，如烏涅斯（

Opens) 百米得十秒二，二百米二十秒七，其速力猶如飛鳥，美國人稱爲怪人，並有人發起邀與同賽馬會中之一名馬比賽百碼，可見烏氏之力盛矣。未幾繼之又起彼致克(Peccock)者，成績亦十秒二之百米，二十秒三之二百米，去歲會賽烏氏，竟居烏氏之上；又強生者(Johnson)，曾於全美大學校比賽，以六秒四在六十米壓倒老將墨特卡夫；以上所述皆爲黑種短跑家；惟曾一度有人提議拒絕黑人參加，未知究竟如何，在一九三三年德國有波姬梅耶百米亦僅十秒三，平等世界紀錄；餘日本吉岡，新近亦有傑作；阿國之路齊，(Lute) 亦利害，捷克斯洛伐克之韞克(P. Kune)波蘭之克蘭夫基，皆爲佼佼者；而此項天下。唯黑人無疑矣。

中距離

單以四百米一項又爲美國之囊物，其能四十八秒以內者足達九人，當上屆洛杉磯會中，卡氏創造世界新紀錄，四十六秒二後不久國內新將屢起，最優者依斯脫門(Eostman)於一九三三年六月四日

在 Ploaita 運動場上造成四十五秒七之最高紀錄打破卡氏之四十六秒二，惜卡氏後來傷腿，無機會再與依斯脫門相決，否則新紀錄再可一刷，此乃美國運動界引爲憾事，尙有富快(Fingua)及黑人路伐爾(Luvall)二人之成績相差咫尺，富快曾在匈牙利與匈之國手對抗，獲得四十六秒六之成績，而路伐爾之天資厚人，步法取輕，會得四十六秒九之成績，均爲優美，餘如哈定(Hardin)阿白路維基(A. B. Lovitch)瓊司(Jones)及華納(Warner)之輩，皆在四十七秒餘弱；英國雖擁華爾夫(Wolff)之四八秒八，芬蘭之司屈雷特活爾(Strandval)之四八秒一亦難與抗衡。

八百米素爲英國最視重者，惟近來命運厄蹇，不能振作；如老將漢帕生(Hampson)曾執世界最高紀錄一分四十九秒八，目下下野歸園；及鮑活爾(Powell)後起不力，遂爲美國及瑞典突起；美國擁克銀漢，(Cunningham)杭布斯台爾，(Hornbostel)皆能一分五十秒六然依斯脫門身懷絕技，又

在本國之澄零斯登會中，創造一分四十九秒八平等漢帕生之世界紀錄，可爲驚人傑作，瑞典賴人才平均，喀柯別克(KacobiK)一分五二秒二，凱而格倫之一分五三秒，及那哀；(Nye)一分五十二，三，皆能插入上流，而意國之兵不在多，祇求將良，僅貝加利(Becalli)一人，在一九三三年居最高王位，成績爲一分五十秒六與美克銀漢相映媲美；此屆會中惟恐貝加利乃霸也。


一千五百米

意國之寶，貝加利氏，又爲其平生得意傑作，創世界紀錄之拉美格氏之三分四十九秒二爲其擊壤；而至一九三四年六月卅日美國龐索郎在本國蜜而淮甘運動會中又創三分四十八秒八之世界紀錄，高居峯頂，龐氏惟不慣戶外運動，又新芝蘭名將勞夫洛克，(Lovelock)成績亦三分四十九餘秒；美國克銀漢亦三分五十一秒，今歲此四將若能相逢一鬥，則新紀錄當爲換刷一新也。

長距離：

本屆亞令河克田徑實力之探討

此項乃芬蘭之寶藏，老將腦米握萬米最高紀錄成績三十分六秒二（造於一九二四年八月三十一日在該國庫俄比）二萬米僅費一小時另四分三十八秒四（造於一九三〇年十月三瑞典斯德哥爾摩），目下年邁力弱無往日之利害，然其不遺餘力攜起後秀不少，如伊索哈羅(Lao Hollo)，成績雖不及老師，然亦僅費三十分二十一秒二之萬米又萊的能，(Lehtinen) 十四分四十一秒四之五千米，三十分三十秒五之萬米；再托哀伏能(Toivonen)亦費十四分四十秒六之五千米，梵塔能(Virtanen)之萬米僅三十分三十秒七，亦不能多得，故芬蘭於此項，可有穩座泰山之意。又得最近阿國消息，著名長跑家力沸司跑二十英里以一小時五十分十一秒打破英國格臘司郎(Stag Lorge)世界紀錄一時五十一分五十四秒，但阿國於戰事繁忙，此將已投軍効勞，或恐葬身礮彈之中，未能卜也。又波蘭之古索新基，去歲足得重傷，目下未知可能痊愈，故未得正式成績，否則將與伊索哈羅等一爭冠席。（未完）



醫藥春秋

「德國製造」！

雨辰

藥與康健是很有關係的，康健的人，亦常常服藥，他們並不是專服滋補劑；他們覺得有口臭的時候，知係大便不暢所致。所以服利便劑以却病。有許多康健者却不然，他們絕對不願服藥。於是，運動就是他們康健的捷徑了。他們是否能完全不用藥呢？

那也未必見得。譬如運動時的皮膚創傷，確是常有的事，雖然可用二%色素末溶液（即紅藥水）搽之即愈，但色素末是藥。所以藥非但與健康者很有關係，亦可以說與生命相連。

我國醫學界，分爲中西兩派，因此藥業亦成兩派。像「道地

藥材」的××堂即係我國古有的藥業，而科學式的××藥房却是輸入西藥的。前者有淘汰的可能，後者就有發展之希望。這並非我作偏私的話，科學的昌明，即其緣故了。

西藥方面，要算德國製造的藥品在我國佔到首屈一指地位，

祇要單說謙信洋行所經理的藥品，每年有數百萬的營業；其他像依默克，味，先靈等洋行，其經營之額亦不少。這是什麼緣故呢？我就簡單的說幾句罷。牠們在藥師方面得到好效，所以大都由醫師介紹的。因為，在我國的西醫亦有派別，德日派，英美派，法比派等，其中最要算德日派了。病人亦以為德醫比較可靠，而德醫呢，當然介紹德國藥品。因此，德國藥品就得到巨額的營業。

科學在我國，素稱幼稚，專以圖利的人，覬覦德國藥品的營業不惡，就「計從中來」，窮思極想，居然在家內的組織所謂「XX大藥廠」，開工製藥，將製

成之藥以XX洋行為遠東總經理，在市混售。這樣裝着。似乎同輸入品一樣。牠們的思想，却與事實相反，並不在藥力方面研究，而以發財為宗旨。牠們的目的，就是「使人上當」，牠們以為我國有四萬萬同胞，若每人都上當一次，那末牠們的發財慾望，立即可以滿足了。這類藥品，對於裝璜方面，却很華麗。大概牠們就在這方面研究。招貼上，老實不客氣地印上「德國製造」

Made in Germany 的字樣。倘使你詳細觀察起來，那末就要懷疑着，覺得地址方面，印刷方面及仿單方面都不對。還有「德國藥品」竟找不到德文仿單，這亦值得研究的。或許他不願在德國

境內推銷，而竟至遙遙萬里的中國來推銷麼？價格方面，較輸入品還要貴，倘使不是這樣，就不能博得病家的信任。所以這個竹槓是勢所必敲。

藥的廣告有直接與間接兩種，直接的是登報宣傳；那間接的就是請醫師或刊物介紹。登報宣傳的廣告，現在已失了讀者的信任，這完全是吹噓得太過分，往往不符其實。環境的趨向，非改變廣告方針不可。于是在各大報上就有醫附刊發現，除醫師公會龐京周主編之醫藥週刊外，餘均為變相廣告。編者大都為醫師公會開除的通字輩醫師（註：據醫師公會定章，凡醫師公會會員不得有越規廣告，如任非正式刊物

之編輯而作自己宣傳者，該會有開除其會員之資格。通字輩醫師者即非正式醫師，就是非正式醫科大學畢業，聽說：其證書即通融辦法得來，所以其證書上有通字××號字樣，因便利計，我們就稱非正式醫師而為通字輩。）他們作似通的醫學文章，亦有自己問答而作廣告式對答文章。可以說同江湖上的走方郎中一樣，莫非是說真病買假藥罷了。這類「德國製造」的藥品，就以這種不正當的刊物做宣傳。于是上當者甚衆。所以這類賣野人頭的藥品，再用那不忠實的廣告刊物，簡直是騙財害病。

這種冒充德國的藥品，所治疾病的範圍，不外于性器官的疾

病。因此上當者，青年居多。因為一個青年到了發育的時期，就有性的要求，倘使不能得到慾望，足以引起不規則的病態，像手淫，遺精等，且亦可謂青年病。庸醫足以殺人，庸藥即能誤病！一旦害了青年病，怕羞求醫，偷摸摸摸，被不可靠的刊物所誘，以可貴的金錢而換毫無功效的藥品。非但金錢耗費，而且貽誤病機，等到覺悟，則病已加深。所以最妥當的辦法，則須請正式醫師治療為佳。

藥能使人康健，亦能使人傷命，這完全視症候而定。頭痛醫頭，腳痛醫腳，已成過去的事實。最近的治療，則先找病原而投藥。例如

患肺炎者的母須退熱。

市上的假性「德國藥品」，即是使人致命的藥。牠的成份大概是三片 Triple Bromide Tablets 或是育享賓 Yohimbine。牠的主治範圍當然是性神經衰弱，陽萎及遺精等。前者係安腦劑，後者却是壯陽藥，但該藥屬於劇藥，所以不宜多服。

對於假性「德國藥品」的重重黑幕，希望讀者們明瞭後勿再上當！倘使你欲求康健，服用藥品須三思而後定。有懷疑的時候，最妥請正式醫師指定。那就萬無一失了。

口腔與齒牙之衛生

胡其偉醫師

諺曰：病從口入，口之對於人生關係大矣。故其衛生實為最要。

(甲)康健者之衛生。

(一)齒牙之洗刷。齒牙之外面，內面，及嚼面，均須洗刷；每日至少二次，尤以臨睡時一次為最要，以清一日間食物等積垢。牙刷須消毒，常保持清潔。牙粉須用極細者，免損牙磁；然亦不宜常用。牙膏亦不甚佳；因大都內含甘油，易使口腔發酵。最佳之刷牙劑莫如用普通之白肥皂。

(二)口腔之消毒。除刷牙外，口腔須常消毒。消毒劑常用者，不外以下數種：

石炭酸(Phenol)百份之一溶液。

氫氧二(Hydrogen Peroxyde)百份廿五溶液。

次亞氯酸鈉(Sodium Hypochlorite)百份之十溶液。

醫藥常識(三) 金

〔月經〕月經者，為有規則之子宮腔週期性反復的血液排出之現象。有天癸，月事，月水，月信，信水，紅潮等別名。月經性出血，由內分泌機能而起，與排卵有關，第一次月經，曰初潮，初潮之年齡，平均在十五歲，然其遲早與氣候，人種，生活環境有關，不可以一概論也。每次月經，以出血三至四日為普通，兩次月經之間隔，以閱二十八日為正常型，妊娠期授乳期中以有月經停止為原則。到更年期(四十歲後)則不再來潮，故又曰經絕期。

氯酸鉀 (Potassium Chlorate) 百份之三溶液。

以上均爲含漱劑。

除此二法外。每年二次，須請醫師檢查口腔，有無病患，而施適當之治療或預防。

(乙)兒童之衛生。

兒童自三歲起，即須使之明瞭牙刷之用途，并使習慣，在臨睡前必須洗刷口腔齒牙；且於實行此步衛生手續後，即不可再進食物，尤其對於糖類。

每年三次，須請醫師檢查兒童之齒牙，以預防蛀齒，及畸形等病患。

(丙)病者之衛生。

患發熱病者之口腔，必須行嚴密之消毒；蓋患此類病者，大概除飲料外，其餘物品，均在禁食之列，無咀嚼作用，行天然之洗刷；故其口腔之消毒，較康健者尤形重要。患傳染病者，若能實行口腔消毒，不獨病人有益，即對於旁人，亦可使之少有被染危險。

〔處女〕處女者，謂處女膜完全無裂傷之女子也。處女膜因梳櫛而裂，又因初產之故而大破裂。然在法醫學上，雖以處女膜之完全無缺與否，爲處女與否之條件，然亦僅可供爲參考，其劇烈運動及手淫等亦可使處女膜破裂。而處女膜雖未破裂，精虫亦得由小孔中進入而妊孕也。

〔偏執狂〕偏執狂，爲精神病之一種，由於永續的發生潛行性妄想而起。其思慮意志及行爲完全清明，知覺無故障，記憶及記銘僅關於妄想者見有障礙，但屢來追想誤謬，執偏執之見，凡與己有利害休戚之事，思之常有餘痛。

染有梅毒者之口腔衛生，尤為重要；因梅毒螺旋菌，能使咽喉發炎；且梅毒之治療藥，除砒劑外，兼用鉍，汞等藥；二者均能使不潔之口腔糜爛。

(丁)口腔患病者之衛生。

口腔有疾患者，宜速延醫診治；蓋星星之火，足以燎原；無量數之危險病症，常起因於被忽略之細微口腔疾患也。謹與大眾共呼口號曰：實行口腔衛生，即預防多數之危險病症。

胡其倬醫師係前紗布交易所理事胡筠籟先生之公子。畢業於震旦大學醫科，造就極深，對於內外科及皮膚花柳科尤其擅長，胡醫師於公餘之暇，又喜運動，故亦精於網球。設診所於南京路大滬大樓一一六號。現任本升康健顧問，讀者如有詢及醫學者則由彼擔任義務答覆。亦本刊讀者之福音也。

編者注

〔按摩法〕按摩法為理學的療法之一種，藉以興奮肌肉，亢盛血行，對於心臟血管及其他疾患用之，時有奏效者。我國之推拿亦近是。

〔急性濕疹〕急性濕疹為濕疹之一型，皮膚症狀最著明，伴有劇甚之癢痒灼熱，屢起惡寒，或呈輕微之全身症狀，幼兒患之者，則往往發熱。

〔便秘〕便秘因生活，狀態，食物之種類及藥物作用而起，由於腸疾患而起之急性便秘，大多由於腸閉塞或狹窄。此外慢性胃炎，胃擴張之經過中及腹膜炎腹膜炎之際，起急性便秘，在慢性便秘，除下垂症性便秘及常習便秘之

夜寐不爽 坐以待旦 精神痛苦 無以復加

解除痛苦 惟有購服

腦腎丁健身片



腦腎丁 能助精生力

月一 官者血益凡

物必自腐而後虫生之
國必自弱而後人侮之
——自強之道——
——必先強身——

有健全之身體，然後有偉大邁進之事業。此必然之勢，一定之理也。凡患神經衰弱，腦力不足，無夢滑精，健忘失眠，未老先衰，精神萎靡，性力短弱，腎虧腰酸，年老衰弱等症。經久不治，不但作事不成，而且生趣全無，時日愈久病象愈深，而生命亦愈危險。

腦腎丁健身片

本片藥劑純淨無毒，藥力雄厚非淺，奏效迅速，功能補腦安神，強身攝生加強精力。消除倦勞。病弱者服之，確能使身體精神迅速轉變為興奮強壯。其神效聲譽。早已震驚全世界，君百藥罔效歷久不愈之疾病，何不迅速購服

腦腎丁健身片

經批 華美藥房 四馬路山西路
南洋藥房 南京路虹廟旁
天華藥房 東熙華德路
均售藥房

同孚路中大里四十四號上海魯吉行總經理 電話三六九七四

加力球鞋

中鋼軍

商標



註冊



上海

大連灣路 正泰信記橡膠廠造

談談補藥

吳子珖醫師

中華人民，黃帝子孫，數千百年來，誰不相信進補品吃補藥呢？君不見？一到秋天，那銀耳燕窩，人參鹿茸的旗幟，滿街飛舞，報紙雜誌上，更是滿佈着中西補藥的廣告，觸目皆是，富貴人家，補的是參茸珠粉，中等人家，補的是燕窩銀耳，那貧窮人家，亦要弄點膏滋藥來吃吃的，補之一字。在中國東西南北，大走紅運，日日補，年年補，末了還被外人稱爲東亞病夫，豈不是既愧且恨嗎？這樣的補下去，真會把中國補窮的，你只要去調查西藥界，外國藥商每年進口的補藥，不是以千萬元計嗎？往往吃咳嗽的藥，硬裝一點補藥進去，於是大吹大擂的宣傳，補什麼什麼，他們看透了我們的心理，利用我們的弱點，把不值錢的東西，換了黃的金白的銀回去，每年千萬元事小，以數十年計算起來，豈不是數十萬萬元嗎？說到這裏，筆者真是不寒而慄了，何況年來中國天災人禍。弄得許多同胞，食不飽，衣不暖，更有沒衣沒食的，求生不得，求死不能的人呢，那些有餘資進補的，或年年要買外國補藥的朋友，正可省些錢下來，救同胞於水深火熱之中，豈不善哉，閒話少說，話歸正

外，尚有因腸之慢性壓迫症狀，如子宮後屈及骨盆內腫瘍等而起者。

〔行刑衛生〕行刑衛生云者，囚人之衛生也。囚人固犯法，然仍不能不顧及彼等保健。我國昔者，獄中暗無天日，且國以還，漸見改良，然較諸東西各國不如遠甚。

〔斑蝥〕爲我國所產地膽科昆蟲之乾燥屍體內含精華日斑蝥素，此二種，各國均採入藥用，中華藥典，亦曾收入，其效爲發泡刺激藥，其製劑有多種，有一種曰斑蝥膏，上海市立戒煙醫院，現採用之，貼於吃煙人身上之某部份，過數小時後，有水疱發出

傳，筆者並不是不贊成進補品吃補藥，不過進補亦須有相當的限度與門檻，否則，浪費金錢，於身體反有害無益，豈不是沒有意思嗎？讀者諸君，請聽我慢慢道來。

用科學方法細細地研究起來，人乃是數十種原質組織而成，若是組織的成分適當，則身壯體健，若缺少某種原質，則靈弱多病，或就此一命歸天，像少鐵則血虧，缺鈣則骨軟，無磷則羸瘦呆鈍，失養則夭折死亡等等是也，近世更有甲乙丙丁戊維他命發現，缺一種則身體立病，或竟嗚呼尙饗，由此看來，我們先要曉得身體中，缺少什麼東西，然後再吃含有什麼東西的補品或補藥去補足，這樣一來，既省錢又見效得快，否則，盲人騎瞎馬，像猜謎一樣的進補，既化冤錢，又以性命爲兒戲，實在是太危險了，並不是嚇人的話，冤枉補死的人，亦不少呢，怪不得外國人騙了我們白花的銀，黃澄澄的金，還笑我們爲東亞病夫，天下瞎進補的瘟生之中，在下從前亦一個，讀者諸位，捫心自問，難免亦是其中一個了，所以在未進補之前，必須請有經驗的醫師，詳細檢查，缺什麼吃什麼，少什麼補什麼，吃到多少爲止，補到怎樣已足，那才是進補的方法，否則，太不經濟，太危險一點了。（待續）

，抽其水泡，注射於吃煙者自身，每次可減煙癮四分之三，誠戒煙之良方也，

〔冷麻藥〕凡神經失其知識者曰麻，用藥物使知覺麻痺者曰麻藥，有用麻藥噴在皮膚上，知覺漸覺寒冷，漸至其受藥部分皮膚知覺全失，名曰冷麻藥，外科上開刀常用此法，有時用冰以麻神經，作小開刀之用，這叫冷麻法。

〔病菌〕凡促病之發生者，大半爲病菌所傳染，而傳染方法，或直接接觸病菌，或由呼吸，或由飲食，如今交通日便，日行千里，亦是容易，生病的人，果然不能行動，而康健人的身上，或衣服上，

貢獻計劃一則

曹柏年

「光陰如箭，歲月如流，」一年一年的過去，真是像機械似地迅速，忽然又過新年了。在幼年時，覺得新年之可愛，因為，每屆新年，就可天真爛漫地毫無束縛的快樂了。目今呢？祇是可哀，經濟恐慌，市面蕭條的呼聲，足使我心煩意亂。未屆新年，已有倒閉及破產的賀年辭，我是素抱樂觀主義，無論什麼事都不管。照常的來隨便談談罷：

本刊自創立至今，已出三期了。在這很短的時間中，而已博得讀者的信任，實非易事，在這裏不得不使我欽佩編者的勇敢，祝再努力，前途的發展是無疆的。

現在我想來貢獻一個康健的計劃給本刊讀者，作為新年的禮品，這是否係好計劃呢？那末我老實不客氣地說，若非好計劃，至少亦可得點醫藥上的智識。「不吃虧就是便宜。」雖然不便宜，但亦不吃虧。

「言歸正傳」，閒話講得太多了。現在就宣佈什麼計劃罷，我覺得我國醫藥界的黑暗叢叢，所以願想自今年起計劃一

帶了病菌，亦能附車輪日行千里而去，這是極危險的事，故逢鼠疫發生，絕對杜絕交通，如白喉或腦膜炎，送入醫院隔離，而現代戰爭，用飛機傳播病菌，真是殺人利器，

〔帶菌人〕就是康健人身上或衣服上，附着一種病菌，其本人抵抗力強，所以不會傳染，而病在人身上，亦有隱伏，發生期未至，及至出門，亦附帶而去，中途逢到抵抗力弱的人，那病菌就開始其殖民地了，是真危險的事，全國海港檢疫處的設立，就是此意，可惜現在車站及飛機場，尙未有檢疫處的設立醫

● 家庭藥房：就是家庭醫藥化，除了不能把握的疾病請正式醫師診治外，家內須備普通醫藥器械，預備解決普通的疾病。

「家庭藥房」應備的藥品

一、醋柳酸 *Acetyl Salicylic acid* 又名阿司匹靈 *Aspirin* 藥房有售約二元二角一磅。是一種白色酸味的藥粉，在水中不能溶解，有退熱發汗的作用，感冒發熱，亦可服用。此外對於頭痛或神經痛，服之亦有止痛的效果。市上的許多止痛退熱藥，皆用本藥作成份。但多服或連服，有礙胃之副作用。

● 用量大人一回〇·五或片劑一個。多半在臨睡時服之。但是有時一日亦可服三回。小兒照大人四分之一服之。

● 該品有製成的片劑，一個含量〇·五，用時較便，惟其價稍貴，每千粒約售三元。

二、次硝酸鉍 *Bismuth Subnitrate* 價格大約是六角一兩，亦是白色的粉末，有止瀉的作用，受寒水瀉，可服這藥。若是消化不良，食傷腹痛，或是糞中混和黏液的時候，先服蓖麻子油，將腸內有害成份排去，然後再服本藥，收斂瀉，却很有效。

● 〔盲腸〕而言，必無出路可言，此腸介於大小腸之間。生在人身者，長約三寸，生於家畜者，長至尺餘，本無用處，糞便有時流入，或受太熱太冷食物刺激，皆能促進盲腸發炎，急性者二三日，即陷於危險，慢性者則有時自己盲腸流膿，破腹而出，結果僅成蹺脚，因病痛時生怕脚伸直，痛性加增，結果不敢伸長，而習慣縮短了，此非骨節之病也，病狀有二異常處，一反胃嘔吐，二有腹部疼痛，

〔遺體解剖〕在我們中國絕少，遺體在醫學上有兩種用途，一

用量大人一回〇、五，若還無效可加至一、〇。

三、蓖麻子油 *Castor oil* 大約七角一磅，這是由蓖麻種子所採取的油劑，性極粘稠，在許多瀉劑中要算最無危險而有效力，作為普通家庭藥最為相宜。

凡發高熱的疾病或中毒的時候，趁早服蓖麻油將腸管掃除一下，往往能使病勢頓挫，非常有效，因此就可退熱。對於小兒發熱原因不明的時候，無論何病，若先服蓖麻子油，則可完全無事。熱天的時疫醫院的治病秘訣，就是服蓖麻油及灌腸。對於重症那末注射食鹽水。此外便秘的時候，用蓖麻子油通便最好。但是右邊下腹作痛，覺有盲腸炎嫌疑時，卻不可服蓖麻子油，切宜注意。

蓖麻子油氣味不佳，不易吞服，確是大缺點。如欲補救這個缺點，惟有在吞服時加以研究，例如先置水於玻璃杯，再加蓖麻子油於水中，因水與油不能溶解，所以後加的油，就浮在水上。飲時須下決心，飲後就毫無惡味。這是我服此油法子，但是亦有用糖漿或白糖調和者。市上已有無味蓖麻子油發售，據我所知，仍有氣味。

用量大人一回，中國式調羹

十五歲以下

二調羹至三調羹

一調羹半至二調羹

關於病理方面，可使病歷與內臟實體比較，有否診斷錯誤，二以遺體供解剖方面，可使習外科者，是絕好的研究材料，故病理與解剖，亦變化無窮，而成奇症者，一經在醫學雜誌發表，則標本非但供一校之用，亦即為模範，而鑄以石膏，以作陳列之用，即各國學者，亦有討取攝影，以資借鏡，外國自凡散而 *Vesalins* 解剖之祖，着書立說後，各國羣相研究，而醫學日進昌明，我國民心，墨守舊法，病與死之結果，從不研究，是故即學醫者，一回本國，永無研究之日，現在我國已稍稍改進

十歲以下

一調羹至一調羹半

五歲以下

半調羹至一調羹

四、卡斯卡拉片 *Cascara Sagrada Tablets* 每百粒約四五角，這是用洋鼠李流膏所製的片劑，有通便的作用，性質和平，久用亦不致中毒。本藥的片劑在市上發售者有二厘，三厘，四厘及五厘等分別，普通用量大人一回吞服本藥二厘的四五粒，就可暢快通便。

五、金雞納霜 *Quinine* 又名規甯 *Chinine* 大約三元一兩，是一種白色輕鬆的粉末，味極苦，所以皆用藥片比較便當些。

該藥是治瘧的聖藥，想必大家都已知道。此外對於普通的感冒或其他的發熱，亦可用得。不過這是劇藥，若是內服過量或連服太久便要中毒。有些人服該藥後覺得眼花耳鳴，這就是輕度中毒的徵候。

用量大人一回〇·三——〇·五，一日三回，餐後分服，或用藥片。該項藥片亦有厘之分別，普通所服者皆用二厘，一回可服二片。

若每日服極少量，例如〇·一，連服多日，在瘧疾流行的地方，不但可有豫防的效果；同時還有強壯身體的作用。

，各醫校正有屍體解剖矣。

〔毒蛇〕毒蛇的種類甚多，被咬者中毒，亦有輕重之分，重者立斃，無法挽救，一經被咬，好像注射藥物，賴靜脈血運，使神經受毒，心臟發生衰弱，陷於危險，須注射興奮藥，傷處速用色素素注射液塗抹，而在熱帶的毒蛇，生長尤特別長大，毒液當然亦利害，故有毒蛇血清之發明，每年亦可挽救多人，是人於世無時，不在危險之中，務須隨時注意。

〔長壽秘訣〕這秘訣，是一般人所盼望，或說早起，或說戒財色，或說營養豐富，但這立論，究是淺說，苟有人焉，

六、瀉鹽 Epsom Salts 又名鎂鹽 Magnesium Sulphate 約二角一磅，是白色結晶性粉末，味帶苦澀，性亦和平。臨時服一回，就可暢快地通便。本劑不可連服，否則就有連續泄瀉，並且食慾漸減，身體漸瘦及體重漸輕等不吉之象。

用量大人一回一四〇——一六〇。溶化於溫湯一大杯中，一氣服下。若加稀鹽酸 Acid Hydrochloride Diluted 十滴左右，味道效果都要好些。

七、重碳酸鈉 Soda Bicarbonas 俗稱小蘇打，約二角一磅，是白色鹹味粉末，用途很廣，在家庭中誠不可缺的良藥。

本藥係著名之胃藥，普通胃酸過多或胃擴張，服之立愈。這完全是胃內作酸，被鹼性的重碳酸鈉中和的結果。往往有許多常服本劑的人，以為本劑有害身體之嫌疑，實則並無此說。

用量大人一回〇・二——一・〇

重碳酸鈉還有可以磨擦金屬的器具如新。這因為本劑在化學上是鹼性的物質，所以對於被氧化的不潔物能夠起中和作用，將其去盡。

八、蘇打明片 Sodamint Tablets 每磅約四角。是用重碳酸鈉加些薄荷油，即成本品。主治與重碳酸鈉同，因其有薄

迷於長壽，力行上說，而心境上或犯隱罪，或經營不良，或思想不正，試問能長壽乎，故長壽之秘，必須精神有所寄托，庶在危難之中亦得泰然，不信請暫試三月，長壽雖人人不能預料，而快樂二字，終得現實，故日快樂長生。

▲意國醫師

發明治癆新法

病重之三十人均治愈

哈瓦斯社十四日羅馬電，頃

有醫師瑪里安(名)牛蓋斯(姓)

博士者，經二十年之研究發明

一種治癆新法，據協同工作各醫

師聲言，業有病人三十名染病甚

重，近均治愈云。

荷的緣故，所以效力較重碳酸納好。

用量大人一回一至三片。

九食鹽 *Soda Chloride* 亦可稱納銘，就是普通的精鹽。咯血的時候用食鹽一匙，化在一大玻璃杯的冷水中，一氣吞下，有止血的效用。

重症心臟衰弱的時候，或是患吐瀉疫的病人，體內水分不足危急萬分的時候，醫即常用食鹽水來起死回生。這就是生理食鹽水，其成份爲○·八五%。此外食鹽也有殺菌作用。

(待續)

本刊文字公開

歡迎各界投稿

頁數計對一則 醫藥常識

▲某國浪人毒化福建

英教會人員向國際報告

日內瓦方面已特別注意

華聯社十四日香港電日內瓦國際聯盟禁毒會，得英國教會中人之報告，謂某國籍之浪人等，近在福建內地強行包賣毒品情形，謂其惡辣慘痛，業已不啻華北東北，若再不取締，將更過之，其中特指出福州之某國籍浪人等，竟以強力販賣鴉片嗎啡白面丸等，利用不平等條約爲護符。且彼等所設之鴉片館前，竟有攜武器之浪人或便裝偵探，密立四週，包庇華民購吸，中國警憲感無法取締世界慘辣之狀，實無過此者云云，日內瓦方面，異常注意，已列入正式報告之中云。

酒的講話

李超

酒爲興奮劑(所謂興奮，詳見酒精)之一種，少飲之，活血壯膽，增進體內機能之運動，惟多飲，則爲害殊極，此雖人盡知之，然飲者輒喜過量，非至酩酊，猶未爲足也，細審此種有害物體，究爲何屬，則知者繆繆矣！余於暑期中，偶得閒暇，作酒之分析，雖其定量未能十分準確，然其事實，當亦甚近矣，蓋因設備欠週，儀器不精，故其所獲之結果難完美也。

1. 酒精之通性——酒精性飲料之通性

無論何種酒類，皆含有酒精，而酒精亦即酒類中之主要物體，反之，如不含酒精，即非酒矣，強烈之威士忌酒，約含有百份之五十成酒精，而溫和之葡萄酒，亦含有百分之七以上酒精，惟各種酒類中，所含之酒精量，不能超過或不足當有之含量太遠，如某種白蘭地，含有酒精約百分之五十許，此種白蘭地過於強烈，飲之不當，但如有某種紹興酒，只含酒精在百分之五以下(因正常之上好花雕含酒精約百分之十五左右)則此種紹興酒，與水相去無幾，淡而無味，亦非

珍聞一束 報探

▲治結核病新劑

此間結核病學院講師麥座爾經十年之研究，發明新藥劑一種，由「藍物桿菌」製成，據麥氏意見，此種桿菌爲結核病無形刺激菌，及平常庫黑菌之媒介，麥氏新劑已治愈結核病患者二百餘人，現已特設實驗室從事製造云。(塔斯社十一月二十六日卡莊通訊)

▲隱身術之新發現

據日報載稱，匈牙利科學家普利比爾，最近在匈京化驗室中，發現一種神祕光線，能使人身

好酒，除酒精而外，酒之比重，亦需一定，其他如葡萄酒中之糖粉，酸度，亦有相當準繩，任何酒中，不得有木醇（詳見後）之反應，意即不得含有微量之木醇。

致酒之性狀，因所含之酒精量之多寡而略有轉移，其藥理作用及生理作用，即完全為酒精之作用，故特提出酒精對於人生之健康，詳述於後：

2. 酒精亦稱醇，俗名『火酒』西文為Alcohol，化學之方程式為 C_2H_5OH 係透明無色之液體，溶水中，呈中性反應，有特異透入之香味，着火即可燃燒，但與水或其不燃性液體混和，約六與四之比，即無着火燃燒的能力，其比重為〇·八三，即較水為輕。

人皆以為酒有興奮作用，所興奮者，即精神發揚，發大聲，多言語，輕率從事，動作過火，呼吸與脈搏增快，顏面發紅等情形，然細審內部，此等現象，實因大腦之一部份起麻醉作用所致，詳言之：即判斷，反省，注意，羞恥……理智之精密機能，被麻醉而衰減，因其他機能，仍未改變其正常狀態，致精神失其安定，動作流於自由放縱，錯誤自身之判斷，輕率發表意見或思想，並感覺自己之筋力之增大，其實，筋力必見減弱。

隱匿不見，頃已行抵倫敦，倘擬廣續加以實驗，事緣普利比爾曾於無意中置一物於水銀燈之前，此物即逐漸模糊，卒乃完全失蹤，屢試屢驗，深以為奇，旋覺此必水銀燈所發光線所致，爰乃潛心研究，卒使兩人身體完全為所隱蔽，特隱蔽時間，尙難持久耳云。（二十九日哈瓦斯電）

▲世界最長無線電話

自莫斯科至伯力長一萬公里蘇聯無線電廣佈大為發展，廣播電台之電力共達一千六百瓩，約有收音機二百萬架，明年將在斯丹林那巴特，亞爾瑪亞塔等地建築電台，收音機將達三百萬架，在莫斯科及亞希哈巴特與斯丹利那巴特間計劃添設直達無線電

飲酒過多，如血液中酒精含量，達千分之五則爛醉，對外觀察力及判斷力甚為減弱，難以支配自己之意思，動輒暴亂，如再進行，勢必精神完全錯亂，運動失調，更進，嗜眠，至極度，則起脊髓麻痺，反射消失，不省人事。

飲酒者，脈搏之加增，亦非酒精直接作用，因皮膚溫暖之感，所反射，應響心房，增加鼓動，以及醉後，動作活潑，所獲之結果，故苟使身體精神，十分安定而飲酒，其脈搏之增加極少，同時，血管之運動加速，致顏面潮紅，色澤增加。

除上述外，對於虛脫或高熱時之心臟衰弱者，酒精能輕微麻醉之，以除去其刺激，恢復心臟之機能，至一定度數，凡患病者，對精神興奮，均甚不利，故為避免劇動，其最佳者莫如用輕微之麻醉劑，而減弱腦之興奮，如以葡萄酒，或其他酒精性飲料，以供患者，反因之可得安靜，精神爽快，忘痛苦，以及種種不快感覺。

且酒精能刺激胃部，亢進食慾，故如用於補助病後之復元，殊亦足可，並得增加體力，酒精對於急性熱病，亦有微效。

雖然，「過」不抵「功」，蓋其麻醉作用之進行，蛋白質及

報及電話，明年將設自莫斯科至伯力及亞爾瑪亞塔之無線電傳寫真。（二十四日塔斯電）

▲縣長令城隍老戒烟

湘西慈利縣。西門外有城隍廟一所。建築偉大。內塑泥木偶數十尊。一般愚民。每遇疾病。必至該廟虔誠禱祝。求神問卦。然後將大殿前缸內之污水昏歸和仙方煎服。因藥不對症而死亡者甚多。幸而獲愈者。以為城隍靈驗非凡。並以為城隍菩薩亦吸鴉片。購烟膏數盒。滿塗神像口內及面上。以資報答。但至黃昏時候。一般染有阿芙蓉癖之貧民乞丐。廣集廟內。將神像口內及面上之烟膏刮下。在殿前席地為榻。吞雲吐霧。習以為常。最近危

碳水化合物分解之增盛，究屬有害心身，復以酒精之積聚，漸起慢性之酒精中毒，體中漸起病之變化，蓋此種變化，並不因酒精之消失而復元，舊留新增，重疊增厚，數年後，隨發為疾病，消化器，心臟，大腦，最受其害，榮養障礙，故酒或酒精性飲料，無論如何，不可不視為有害康健之毒性榮養品也。

據謂，康健之動物及人之血液，檢得含有常在之微量酒精，雖飢餓時亦存留在，此種酒精，是否係生理上因碳水化合物燒燃時之中間產物，抑或因此種內臟中之碳水化合物發酵而發生，復被吸入血中之故，迄未明知。

3. 木醇

除酒精而外，酒中常含有木醇，木醇亦稱木棉酒，Methyl Alcohol 化學方程式為 CH_3OH ，其化學性質與酒精極相似，即藥理作用亦類同，惟飲入人體之後，在體內發變為蟻醛 (Formaldehyde)，或蟻酸 (Formic Acid)，飲後數小時，即呈中毒，輕者稍覺，較深則有卒然頭疼，眩暈，等症狀開始，間起嘔吐，四肢疼痛，劇者，呼吸呈迫促之狀，口唇發紫等；心力不甚衰弱，溫度亦屬平常，其中毒深者，發昏睡，呼吸麻痺，或虛脫致死，故含有木醇之酒，絕不可飲。

常道豐來長斯縣。洞悉該縣有此種陋習。即出示布告。嚴厲禁止。於是談者均謂縣長勒令城隍戒烟。亦屬禁烟聲中趣聞云。

▲科學與自然之戰

轟炸機改變火山熔石方向最新科學，今日與自然交戰，美國轟炸機一隊已向瑪那洛火山擲落炸彈，以期改變其熔石下流之方向，有一機對於沿山坡下瀉之熔石拋下一百磅重炸彈六枚，其他飛機則飛至火山之巔，向穴口擲入炸彈，其目的在阻塞其出路，而使熔石向他方流出，此種試驗，有無效果，今尙未悉，按該火山岑寂兩年，上月復迸發，其熔石現已流至距希洛畜水池四哩之處。(希洛二十七日路透電)

4. 某幾種酒類主要含量表略（以市售者三四種同類酒為準則，其未經查考者，當不列入，亦未知內情！）

酒 精	糖	甘 油	渣	酸(揮發性酸)
葡萄酒及某種甜酒	百分之六至百分之六 四另	百分之二	百分之二至百分之五	少許
紹興酒	無	無	少許	無
白玫瑰牛莊高粱 五茄皮 蕨荳燒	百分之十 八至百分之十一 量微	無	少許	無
白蘭地及威士忌	百分之三 十五至百分之四十	無	極少	無

5. 結論，從上表，知白蘭地及威士忌含酒精最多，故其性最烈，葡萄酒亦含有百分之八酒精，紹興酒含有大量酒精者，亦有含量甚少者，牛莊高粱等，所含酒精之成數，亦上下相差甚大，予於某次某牌牛莊高粱中，檢出含有木醇，甚

▲狗飯店

每月膳費須十八元本市海格路獵狗學校，近創辦狗飯店，以便養狗者之膳食，此在中國尚係破天荒之創舉，特探誌各情如此（歐美極為普遍）狗飯店在歐美各國本甚普遍，各大都市中，類皆有此項狗飯店之設立，按日收費奇昂，常較勞工階級之膳費為貴，惟歐美人士，類多有蓄狗癖，大家闊秀，尤莫不有此嗜好，故狗飯店中常羣犬嘍嘍，生意興隆，營業發達，亦不亞於人飯店。

（每月須十八元）海格路獵狗學校開辦後，雖每月收費達五十元，但受訓之獵狗學生，甚衆多，該校主人為擴充範圍起見

爲驚異，又各種酒類，不可含有重金屬鹽，在余所經手者幾種，尚稱良好，茲限篇幅，容便再談。

秘方公開

(三則)

曹柏年

1、白爾茲水 Baely Solionut

苛性鉀 Patash caustic	1.00
酒精 Alcohol	50.00
甘油 Glycerin	50.00
蒸溜水 Aqua	100.00

以上處方係德國白爾茲博士所開，乃冬天家庭所必備之藥劑。用以塗抹面部和手足，可免凍裂；並且亦可治輕度的凍瘡。藥房中以此液再加香味，即成嫩面香水。

二、凍瘡未潰藥。

精製樟腦 Camphor Refined	4.00
松節油 Oil Telebith	30.00

用時須磨擦患處，至發熱爲止。

酒的講話 酒的講話

，近又開辦狗飯店，每日供給膳食兩次，膳料以牛肉爲大宗，按月收膳費洋十八元，惟獵狗學校學生，每月五十元之費用內，已包括膳宿等費，可不必另納，本市中西蓄狗人士，因狗飯店頗爲便利，日來攜其愛狗，赴該飯店就食者，頗形踴躍云。

▲繪聲繪影「電視」表演

巴黎鐵塔電台播送節目
室內聽之視之不爽毫厘

哈瓦斯社九日巴黎電，郵電部所主辦之第一次「電視」(一稱無線電傳影)表演，已於昨日星期日舉行，自下午五時三十分起，巴黎鐵塔無線電台，即開始放送各種節目，計有古典派音樂，各種跳舞，唱歌，詩曲，滑稽，

三、凍瘡已潰藥。

鞣酸 Acid Tannic	一〇〇
甘油 Glycerine	四〇〇
豚脂 (普通肉店有售)	一五〇〇
或	
大林黃藥粉 [Salina]	五〇〇
豚脂	一〇〇〇

用時須塗布後，置瘡口上而包裹之。

請·批·評·

請·介·紹·

及國立各劇院藝員之會演，巴黎各著名歌舞班之表演等，名目繁多，所有各舞台名優，電影明星，無不參加，事先由郵電部在市內佈置最新式『電視接收』室五處，鐵塔電台所放映之節目，在此室內，聽之視之，不爽毫厘，每室可容五十人，參加此項表演市民，對於此種新發明，極感興趣，故事前郵電所發之參觀券，無不爭先索取，以求先覩為快，此次表演，純係政府主辦，茲悉民間工業界對於此項新發明，亦已積極籌設，其致力之勤，不亞於政府，預料明年初頭，巴黎市民咸可在其家庭中，置備此項接收電視機矣。

衣服的衛生

吳宏猷

衣服是我們天天穿的，我們必須要知道衣服與人生的關係，無論什麼時候不要把穿衣的意義失去，一定要為身體而穿衣，不然就成衣服架子了。衣服的歷史，我簡單的說幾句，在古時候，人類多用樹葉和草木編織起來，穿在身上，以遮蔽風寒，暴雨和烈日，到游牧時代，又用獸的皮毛遮蔽身體，一直到黃帝時代，纔發明衣服，我們黃色人種才得到生活上的一種安樂，造成一個文明先進的國家。

衣服的用

第一，先說說衣服的功用！衣服第一種功用為保溫禦寒，人類本是溫血動物，生理上和冷血動物不受溫度的拘束，就能生存，是迥然不同。人的健常體溫，為攝氏三十七度，不論四圍空氣的冷熱，體溫總須不變，在寒冷氣候中，必須加添衣服，不然體溫為外界所奪，以至體內溫量不足，為凍斃的原因，熱帶的氣候，幾乎終年

一致，所以熱帶的野蠻人終年裸體而能生活，至于我們處在溫帶地方的人，四季的氣候，變化特大，寒冬可降到零度以下，熱夏可昇到百度以上，即一月一日之內，也有極大的變化，所以溫帶的人必須要多備衣服以調節寒暖。衣服的第二種功用：為抵抗烈日的蒸晒，夏天的熱射病就是因為太陽過晒，體溫鬱積而得。第三種功用：為防護外傷，我們工作時，不知不覺間身體與他物接觸衝突，倘無衣服，則皮膚各種外傷必多，污穢必多。第四種功用：為清潔皮膚分泌物，原來皮膚有排泄作用，由毛孔汗線不斷排除體內廢物，如汗液，脂肪，等，且不斷有表皮細胞脫落，我們穿的內衣，襯衣，不斷的與皮膚磨擦，除去上述的細胞汗液及脂肪等垢膩污物。我們穿衣能够充分發揮這四種功用，不生其他有害健康情形，就是合乎衛生，不是為穿衣而穿

衣了。

衣的種類

第二，衣的種類：為適合氣候起見，我們準備有單衣，皮衣等。為適合清潔容易起見，我們準備有內衣，襯衣等。為適合身體形狀起見，我們準備有帽子，襪被褥等。帽子為替代毛髮之物，在冬季應當戴深色呢帽，須採用質量輕而有通氣性的，以免無水炭酸水蒸氣等，集合在帽子裏面。夏天應當戴白色草帽，以遮日光，更須採用通氣性，而質量輕的襪子在冬季一定要穿質地厚的。最好是毛織品，若穿上單絲襪子，經過嚴寒風雪，那就要發生凍瘡了，夏天一定要穿白色的紗襪子，因為白色能抵抗日光，棉紗質又有能吸收汗液的好處。鞋最好是布鞋，不過為經濟起見，多穿皮鞋，而且皮鞋能提快脚步，比較精神好些。被褥的裏面，一定要布質，棉花最好用新絮，因為是又輕鬆又暖和。被褥用久了棉花漸緊的時候，應當在日光下常常曝曬，不僅只回復輕暖，而且將附着的細菌撲滅。所以最好是每星期曝曬一次，每二月拆洗

一次。

衣的顏色

第三，衣服的顏色：在冬天用顏色輕的，最好是青色，可以吸取日光，保持體溫，夏天宜用白色，可以抵抗日光，放散熱度。春秋兩季，宜用較淺的顏色，如灰色，藍色，因為對於日光沒有顯著的關係。至於襯衣，一定要白色的棉質材料，因為一經染穢，即能看出，可以常常洗滌，容易清潔而且合於前邊說過的四種功用吸取汗液等。

衣的樣式

第四，衣服的樣式：衣服無論什麼樣式，制服也罷，西服也罷，總要寬大，勿過于瘦小緊包身體，以致阻碍身體的運動和發育。現在的中國是既窮且弱，一定要舉國一心，提倡儉德，絕對要穿國貨，以免海關大量的入超。我們只

衣的質料

第五，衣服的質料：製衣的材料有四種：即絲織品，麻織品棉織品，毛織品等

活運動。

又要穿的整齊樸素舒服，又美觀又大方，又要合新生

。絲織品是漂亮的。中國的絲織品價較貴，可是質厚耐久。麻織品國貨很豐富，因為通風散熱，做夏季的衣服最相宜。棉織品的衣服能維護體溫，防止外氣，吸收汗液，抵抗日光有種種的益處，而且價格低廉，為四季最便宜的衣料。

衣服 的機

第六，衣服的通氣性：人類的皮膚排泄和油布雨衣相似。缺乏通氣性，便將排泄的氣體，包裹在內，不能發散，身體就覺不爽快，實有害於健康，襯衣和內衣亦須時常替換，以免排泄物和塵垢等閉塞毛孔。

污穢 的服

第七，衣服的污穢：衣服髒了之後，不但外觀不雅。而最重要的是有害於皮膚。衣服上的污穢，是細菌很好的營養料。又因為人的體溫，和皮膚排泄的水蒸氣，都合乎他發育的條件，所以污穢物上的細菌是特別多。假如細菌是病原菌，那麼就要發生，疥瘡疔疽等皮膚病了污穢物上的細菌，不論那一種，因為他以污穢為營養品，

所以把污穢物分解，發生碳酸亞摩尼亞，和揮發性脂肪酸等，有一種特別的汗臭味，極其難聞。窮人乞丐等的奇臭，就是這個原故，他們的皮膚病特別多，也是這個原故。

衣服 的濯

第八，衣服的洗濯：衣服的污垢，既能發生奇臭和病毒，所以要常常洗滌，以保持清潔，預防病毒。尤其在夏季和勞動多的人，比較更容易污穢，所以更應當常常洗滌。洗濯的方法，雖然很多，最好是用清水加肥皂數片把衣服煮沸，可以污垢自脫，消毒滅菌最後用清水漂淨，使他不留污質。洗濯衣服的衣服，若不清潔，所含的毒菌必定附着在上面。一經穿在身上，勢必發生皮膚傳染病。所以只注意飲水的清潔，。衣服而忽略了洗衣染水的清潔，實在是一種錯誤。衣服洗後當然在太陽光中曬乾最好，但不過白色的綢衣，一經日光，就要變黃，所以白色綢衣，以陰乾合宜。

衣服 的保

第九，衣服的保存法：衣服在貯藏之前，一定要洗滌清潔，免的霉爛。折疊平

坦，免生縐紋。有花疊紋的衣服，應當用白紙間隔，以防摩擦。綢緞紗料的衣服，不可重壓。春夏的時候，須將不穿的衣服，放在日光中曝曬，掃去灰塵，放在箱內，置於乾燥的地方。若是呢絨的衣服或皮毛衣，箱內須放樟腦，以防虫咬。或者用胡椒花椒，也很有效。關於處理衣服的常識，因為說起來太多了，對於衛生方面關係小的，就都把他從略了。尙企原諒是幸！（完）

要胸襟寬暢，請看

咪咪集雜誌 出版以來 信用卓著

是國內包羅萬象之定期刊物！

內 容

流行歌曲	彈詞開篇	崑曲劇本
幽默漫畫	小品文字	電台節目
精美照片	長篇小說	申曲時調

每月一冊每冊二角全年十二期定價二元二角郵費另加函索樣本請附郵票二十分即奉

上海菜市路三元昌廣告公司總發行
讓坊七號

本 刊 登 告 信 條

- 一、遠離事實之誇大廣告不刊
 - 二、自吹自擂變相廣告不刊
 - 三、妨害康健廣告不刊
 - 四、腐化有迷信彩色者不刊
 - 五、引人奢侈墮落者不刊
- 本刊歡迎刊登直接間接能加強健康鍛練體格裨益德性修養促進思想健全等廣告以不違新國民生活及本刊宗旨為合格

廣 告 限 登 愈 嚴 廣 告 奏 效 愈 宏



病家實驗話

此欄歡迎病家
試驗報告立場
須公正忠實不
作無謂的攻擊



「告病家們」的回音

七子

鄙人面部發生許多的細粒，有時把手指頭來擠起來，有一包白色粉狀的東西拼出來，我知道那就是普通所謂長瘰，也叫面皰，也叫粉刺的，雖不見有多大所苦，但很覺有些討厭罷了。

無意中，在某大日報的某醫藥附刊上，讀到某醫師的一篇大作，詳說面皰的成因和治法，最後還介紹了一種能治雀斑兼治面皰的特效品「××」（統統姑隱其名吧），鄙人當然是深信不疑，不過却不敢即去嘗試。到下次又見該刊物上有某藥劑師的一篇介紹該

「××」的文字，說是怎樣的經多次研究而成，怎樣的具有雀斑治面皰的迅速偉大的功效。後來又見某君的投稿大意是說：前患面皰，經購「××」擦用後，不一星期，面皰即消滅無餘云云，到了那時，我是再也沒有什麼懷疑了，既有這樣的妙品，豈可失之交臂？於是就奔到法大馬路西新橋街那片指定的「××」大藥房去；這所謂專治面皰雀斑的「××」，是雪花膏樣的東西，但質地是怪粗的，一問價錢要一元，不折不扣，心想這可比舶來品的高等雪花膏還貴啦！但又一想，

不差，這是治面皰雀斑的聖品啊！那能同普通雪花膏打比呢？終於化了一元的代價，換了一瓶歸來。

滿以為爲這些討厭東西——面皰，就可指日而治了，真是好不快樂？可是照了用法說明一天一天用去，這快樂却一天一天的減去了，一星期，二星期，三星期……一瓶東西快完了，嚙！攪鏡自照，故我依然！那面上粒粒的小東西，一樣的存在着，絲毫不見動靜，這真使我莫名其妙了，怎麼同一的東西，人家擦用了竟一星期而根治了，我却爲甚麼不見其效呢？正在百思不得其解的時候，有一天，無意中在雜誌舖裏買到兩期「健康世界」，把「敬告病家們」和「再告病家們」二篇東西一讀之下，唷！這才使我恍然大悟了，嗚！原來是如此如此！究不知道有不有治面皰有效的藥品不？雖然最近在某醫學附刊上又見有某大醫師發明一種治面皰的藥，我可不大有勇氣再去嘗試了。

舉一隅可知三隅，並可知千百萬隅；那些×醫林，×話，×論壇，醫藥×刊……裏所說的特效靈藥，也就可想而知的了。

已潰爛的凍瘡。可用：

「大林」黃藥粉一包，與油類調和，塗於布上，貼於患處，不日即可痊愈。

「大林」黃藥粉每包二角
各大藥房及烟紙店均售



戒烟聲中怪事

刊登照片指為絕癮

醫院廣告宣傳無所不用其極
不吸烟者竟指為受戒後絕癮
——陳惠鴻訴孫健民妨害名譽——

紹興人孫健民，年逾而立，在法租界敏體尼路霞飛路口一九一號門牌（中法學堂對面）創設仁和醫院，自任院長，近被同業之醫師陳惠鴻（二十九歲，廣東人，係愛多亞路龍門路口仁慈醫院主任醫師，）延江一平、吳寶泰、兩律師具狀特二法院刑庭，自訴妨害名譽，請求訊究，並附帶民訴，追償損失費二千元，起訴意旨稱，被告所設之仁和醫院，於十二月四日在某報上刊登宣傳戒烟廣告內有戒絕鴉片烟癮者之半身照片多幀，被告竟將自訴人之照片列入下排第八人，其文字標題云給證留影，事

實證明，真實姓名，恕不宣佈十六字，內容更稱上列諸君，均於十月份絕癮，受得戒院證書之十份之三，按月刊登戒烟諸君玉照，以便烟界同胞識別等語，閱之不勝駭異，自訴人平日潔身自愛，毫無嗜好，被告前名孫惠麟，在自訴人家父所設大學藥房為夥，相知甚諳，本人之家世面貌，為被告深悉，茲竟不惜犧牲他人信譽，供其擴大宣傳之工具，以達詐欺民衆之目的，思之痛心，自訴人更受親長責難，友朋勸諫，一若確有其事，尤使自訴人無地自容，致精神信譽，均受重大之損失云云，案經特二院孫彭銜推事一度開庭傳訊，據被告孫健民之辯詞云，照片實被庶務員沈子相一時失察，誤將自訴人之照片送往報館刊登，並延律師辯護，庭諭被告交保，聽候改期再訊，聞是案業經雙方親友出場調停，由孫健民登報向自訴人道歉，已和解成立，由自訴人具狀撤回自訴。

（報章摘錄）

二阿姐治病斂錢

迷信菩薩者可以醒矣

竟謊言有三神輪流附身各顯神通
迷信婦女爲其所惑被騙金錢不少

——章成達發覺秘密後起訴——

無錫人朱光佈，其婦周素英，又名二阿姐，年已三十有二，同居於滬西勢勒生路六合坊一千三百零八號，其家設有神佛木偶牌位甚多，舉凡世俗崇拜之觀音、濟公、呂祖、等，悉羅列之，此外復有所謂太母、二阿爹、三老爺、等三位，由蘇州上方山召來之邪神，則專爲人治病，二阿姐，素擅交際。官宦富紳之宅，恆有其足跡，遂得乘機鼓舌搖唇，揚言該三神每日簿暮，必輪流附其身，各顯神通，該婦不特口齒伶俐，兼善各地方言，當其操吳儂軟語時，謂係「太母」附身，旋更國語，又言係「三老爺」駕到，終乃易吃口吻，則屬「二阿爹」降臨矣，一般迷信之婦女，胥爲彼牛鬼蛇神之形狀所惑，紛紛赴其家祈禱，或乞神治病，朱與周氏則因人而施，或與以符籙，使作鎮壓，或給以香灰，權充丹方，若病者服後無效，即謾爲求者之心不誠，偶遇病者霍然，竟誇其神禹能，故自香堂設立以來

，被愚受騙而喪失金錢之人，不知凡幾，而朱却已盡囊日充，今夏有其同鄉章成達，因小孩患病，惑於人言，亦往朱家求神治療，初時所費稀微，數度之後，二阿姐已與章夫婦相稔，且彼此過從益密，嗣審知章誠篤可欺，遂中蠱惑技倆，每至章家輒謂其居宅如何不利，章妻如何晦氣，章子如何闕煞重重，若不亟求釀解，實有死亡之虞，章欲保全妻孥生命，忍痛犧牲金錢，致每次被騙一百十元者，共有六次，此外復被騙去五百零六元，然朱等貪心依然不足，又以香堂地址狹隘，須行擴充爲由，乞章捐輸，章本以打樣爲業，遂允予繪畫建造圖樣，並擔任香堂落成後之油漆工作，而陸續所助香金，或買元寶之資，更難緝計。直至最近，章始發覺朱與二阿姐藉神佛向人詐騙之黑幕，以爲設若長此忽隱，則受害者將無底止，爰延律師向第一特區地方法院對朱光佈二阿姐提起詐財恐嚇之刑事自訴，由姜推事開庭傳審，被告二阿姐服飾麗都，儼然貴婦，而朱光佈則辯稱其家依佛敬神，雖屬事實，但未藉此斂財，並稱渠頗有家產，因與原告以做交易所生意，積有意見，今乃被挾嫌誣控等語。復延律師三名代表辯護，庭上訊畢，諭候期宣判。

(報章摘錄)

花旗 原皮 西洋 野參

本行係中美紳商所合辦。在美國政府註冊。所輸入之「花旗原皮西洋野參」。具有兩大特點。謹述於后。

(一)原質之保全「花旗西洋野參」。其天然之本來面目。有頭有尾。並不光白。原皮原質。易於鑑別。但市上所謂粉光洋參云者。係用礮火燻炒。與電砂之摩擦者。不僅減損其功效原質。且難以性熱品劣之東洋參等。魚目混珠。冒充販賣。本行所批售之「花旗西洋野參」。均係原皮原質。故功效確實。尤非市上一般驚於外觀有損原質者所能混淆也。幸善攝生者鑒諸。

(二)批售之低廉「花旗西洋野參」。因來路有直接間接之不同。故批售亦一廉一昂。按中國各參行西洋參之來源。統由上海大參行供給。上海大參行概由香港洋參行供給。香港洋參行又由紐約洋參出口行供給。紐約洋參出口行亦由美國各地洋參原產地供給。故其原產地之參價雖曰極廉。而一到中國。則其價甚貴。因中間商人輾轉。獲利太多之故。本行則自美國原產地直接運來。其中間無商人轉手。故一切之利益。皆歸於顧客。正與中山先生提倡之消費合作原則相合。故批售之低廉。迥非其他任何參行之所得同日而語也。

西 洋 野 參 總 發 行 所

上海四川路一六號 美商三德洋行啓 電話第一〇七三號

兒童疾病預防法

江天

爲父母的，在兒童沒有生病的時候，就應善爲加意預防，使疾病不至發生，在酷暑或寒冬的季候，更宜格外注意；下面就是關於兒童疾病預防方法，

(一)飲食的注意，兒童疾病的原因，大多由於飲食的不慎，影響胃腸而發生，所以對於兒童的飲食，最重要的就是要加以適當選擇，必須攝取身體，所常需要的養質，如鐵鈣，磷，各種和維他命，富於蛋白質，脂肪，礦水份，鹽類，糖，澱粉質等的食料，都含有這些物質的，各種食物，就是發育身體的建築材料了，能夠混合攝取，才能有適

當營養，而成健壯的身體。

如牛乳，牛油，魚肝油，雞蛋，魚類，肉類，鮮果，蔬菜，豆腐，穀類等，都是兒童適宜的食品，應該混合來供給兒童；但烟酒和含有刺激性的飲食，不宜給與兒童，

凡是不潔的飲料和食物，或已呈腐敗的肉類，切不可給兒童入口；這就是病菌侵入身體最便利的途徑；尤其是在暑熱的天時，病菌更易繁殖，侵害兒童的機會更多；做父母的尤應格外留意。必須使兒童節慎飲食，有定時，勿過量，冰凍的飲料，油膩的食品，都是不適於兒童的腸胃的。

豐子愷·陳抱一 校訂

兒童畫冊

鄭川谷 編

旨趣：引起兒童研究美術的興趣增進兒童欣賞美術的程度，並啓發其創作能力。

程度：供幼稚園及小學校低年級之用。

印刷：七色橡皮版及單色金屬版精印。

特點：取材新穎，切合兒童心理，編制完善，冶鑑賞塗色臨摹創作於一爐。

定價：精本每冊定價大洋二角，平本每冊一角五分。

折扣：購滿二十本者，照定價八折。

樣本：備有精美樣本，函索即寄。

上海塘山路 藝術書店 第三十六號



康健小說

恢復了健康的人 (下)

蘭 兒

「熱得很，你讓我涼一下吧。」

「孩子，不能受涼的。」

祖母又好了地替他蓋好被頭。

這一夜算是很安然的過去，在清晨又來

到的時候，俊便又想到學校裏去。

「你還沒有多呢，等幾天吧！」

「吃這樣的我可有點不耐煩，今天還是

換個西醫來看看。」

爲了不使他到校裏去，同時又望他的病

早點痊愈，他們當然只有依着他的話做去。

「好的，我去請個西醫來，你好好地睡

着，別往外跑。」

西醫在午後來了。

「啊！難怪人要生病，這屋既矮，光線

又不充足。」

醫生走進俊住的屋子便這樣說。這樣的

一個矮小的屋子，空氣不流通，人自然容易生病的。

他替俊檢查身體以後，搖了搖頭說：

「身體這樣的瘦弱，隨時可以生病的，平時太不注意健康了」。

醫生經過診治，更叮嚀的說：

「在平時因該多運動，身體強健，便不會這樣了，常時生病」。

俊的祖母聽着醫生的話，便似奉着玉律似的。

「孩子，醫生的話是要聽的，以後須多穿點衣裳，不能像這樣貪涼！」

俊因為昨天已經吃過藥，今天比較好點了，所以他也很關心醫生的說話。

「醫生，運動我也知，可是我的時間太不夠分配了。怎末辦呢？」

醫生聽了這樣的說話，打着哈哈說道：

「你說你的時間不夠支配，所以不能多運動，這就是你不注意呀！要知道無論是怎樣忙，也得分出一部份時間來呢，如果你怕吃藥，和須身體強健，必須平時注意。沒有健全的身體是不能對社會，國家有所作爲的。」

醫生的這一番大道理，說得俊沒什麼好說，這有一點頭說對。

「可是」俊又擔心着，「身體不好的人，運動過度不是也不好麼」？

「就是這樣，運動也不宜過度的」。

俊的祖母聽着他們滔滔的談着，沒處插嘴，等他們話停了，忙說：

「他不是不能每天很早的起身麼？起早了天冷會受涼的」。

「不，不能，應該早點起身，早起於身體不強健是有好處的」。他停了一會，看着這屋子小的窗戶統統「這樣小的窗戶於健康是有礙的，應該把它放大了」。

當然，醫生的話是言聽計從的，他們都唯唯的答應。

俊這次的病雖沒有好多天，而他是受到了一個很大的教訓。因此他的祖母也不再阻

止早起了。

過去學校的運動場上是不會看到他的足跡的，可是現在他不了，運動場很活潑的有着他的踪。

在這樣的深秋天氣，過去他是極怕這飄的秋風的，可是現在他不了。他說：

「有着健康的體格，什麼也不能侵犯的」

完

讀者注意

本刊擬下期起登載

名家撰著 長篇小說「？」

暫不
宣佈

熱烈緊張

香豔諷刺

本刊已特約名家撰著有功世道之長篇小說一篇。預定第四期起分期在本刊披露文字清秀可誦描寫細膩活躍。披閱之下必獲有不可形容之神妙。

求醫

旅乞

細細的雨絲，帶着鵝毛似的雪花，在空中飛舞着，冷尖的大風，吹着寂寞中大地。

在X路上的事邊，坐東朝西的一間平房裏，從外面看進去。似葦頭店中娘姨大姐，坐在那一間客室中一樣。所謂就是最有名的一位內科醫生看病處。

『先生：這裏是X醫生的醫室嗎？』她問着，她很急的問：她是一位頭髮蒼白面瘦身長的老太太，從這樣的線雨中走着，走了好幾里路，她毫無覺得有線雨在她的身上溜，也不知氣急心跳，但人家見她的一切似生病人的一樣，其實是他的孫兒病了。

『噯！這病很害厲，必需要給我看不可

，不然靠不住。』坐在似寫字枱長桌的一位大胖子醫生，所謂就是X醫生，看看她，仍舊與一位K店老闆的孫兒看病：

『此地是X醫生看病處嗎？先生：』

『喔！你這病，最好把我的藥方紙時A藥店去配，知道嗎？』在牆邊坐着的一位醫生與一位鄉下人一樣的老頭兒說着：

『先生：此地是……？』她這時多麼急，多麼悶恨：

——呀，認氣一些吧，因我衣裳穿得怕一些吧？恐怕不是X醫生的醫室嗎？那是不是的。或許是他們看病忙，沒有人來回答我。不要去想牠，我總要問明白才是。其實老

年人總有一些多說話。

『噲！你此地問什麼，要看病快進去。』

一個工人似的人來問她：

『先生：喔！這……裏是頂有名的X醫生的醫室嗎？我是來請他去的，不是來看病的。』她見有人來問她，很快活的這樣說着！

『是的，這裏是最有名頂好的醫生，請到家裏去嗎？那是現在沒有空的，要到晚上七點鐘才有空到外面去看病。』他說着，再指着裏面的人說『你看！着面還有這許多人等候呢。』

『先生：我家的孫兒病很重，這麼辦，可否……』她是爲着孫兒病早一些好，所以找一位有名氣些醫生看。她是爲着錢，請一位好些醫生看，可以少看幾次，不然，爲什

麼要探聽好醫生呢！

『總要到七點後才有空。那末，你叫別人家去看好了。』那人看看她的形狀，很神氣的說：就向着面跑。

『先生：你想……那末……』她很苦的求着，總沒有什麼人來回答她。

——在從前，我老頭子也是爲着急病死的，醫生搭架子。哈！有什麼可以說，又是這樣了嗎？哈！媽特皮！有錢給我們也要搭架子。像小三子生病時，還有很快的汽車來接他呢！咳，這樣才快，住在雪白的一間房間中，還有許多人看着他呢？也用不着拿出什麼許多錢，這也是他的命運好，我們怎麼不知呢？喔！有了，早已問張先生好了。用不着問大狗子的媽，說什麼醫生好，什麼醫生不好，你想，這有什麼用呢；做醫生要手

勢快，才是。倘若要死的時候，給你這樣的搭架子，早已到……據張先生從前說也有與小三子生病時一樣的醫院去看，現在不知可以否？

她想着，她走着，蒼蒼濛濛的走着，微的線雨，在她的身上溜，尖冷的大風，在她的臉上吹。她總毫無覺得氣急心跳。

劇靈

杏

仁

精

方法提煉成精。並為服用方便起見，更使特別濃縮，不僅資料純淨，氣味芬芳，且所含杏仁內之有效成份，尤極豐富。藥效之神偉。可謂超出市上普通品數十倍之上。

杏仁味甘性溫，為潤肺化痰之妙品。善治咳症，人盡知之。惜乎自來不善用之，致令大好藥物，未能盡其功力，良堪惋惜。劇靈藥料公司有鑒於此，特精選優等苦杏仁，去其尖皮，用最新科學

功效

以劇靈杏仁精內服善治下列各症
 痰咳·乾嗽·肺痿·癆傷·哮喘·氣急·傷風·喉癢·痰壅·氣塞·以及新久咳疾。
 以劇靈杏仁精外搽能治頭風·面腫·赤癢等症。或和溫水洗滌患處，亦獲良好成績。

內服 外搽 皆具 神效

求 醫

二一五

歡迎 試閱

如蒙各界人士索閱，請附郵二角或角幣一張。嚴密封妥，寄上海同孚路二一四弄一四號康健世界社，當即原班寄奉第一二三三期三冊。皆不加寄費

定閱全年十二冊連郵費共計國幣五角特大號不另加價

外埠郵購不加寄費電話購貨速速如意

上海五馬路棋盤街

中歐大藥房經理

電話 九四四〇九

市衛生局發表

煤氣中毒急救預防法

天氣嚴寒燃燒煤炭極易中毒 用人工呼吸法急救並加預防

際此嚴冬之時，市民為禦寒計，多有燃燒煤炭以取暖者，但偶一不慎，即易中煤毒，重則可致人於死命，市衛生局有鑒於此，特將煤氣中毒原因症狀，以及急救預防各種方法，作一簡單之說明，公開發表，冀使市民注意，茲探誌原文如下，當心煤氣中毒，(一)煤氣中毒原因，凡煤炭在未經完全燃燒時，有一種青綠色火焰，此即煤氣燃燒之現象，此種氣質，即為煤毒主要成分，因其能與空氣中之氧氣化合，使空氣中之氧氣減少，如

吸入肺內，能與赤血素結合，成為不易分解之化合物，使血液失其運輸氧氣之作用，人體全賴血液循環，吸入氧氣以生，既受此種毒氣之害，自然趨於死亡，(二)煤氣中毒症狀，煤氣中毒時，先呼吸迫促並頭暈目眩，繼則嘔吐痙攣，漸趨於手足麻痺，人事不省，表皮泛紅，兩頰尤為顯著。(三)急救中毒者之心動及脈搏。倘未完全停止時，可速移至空氣流通處所，搬運病人，宜四肢齊舉或連床同時移動，輕輕平放，不可粗暴，解開衣

鈕，嗅以少量阿摩尼亞水，全身按摩，施行人工呼吸法，(簡易人工呼吸法，將患者俯臥，側其頭部，以便口內有吐洩，救護者跨跪於病人兩大腿外側，用雙手壓患者腰部，同時將其身體順勢加上壓力，再將手放鬆，順勢將身體後仰，反復行之，至病人能自動呼吸時始止)，再延醫療治，(四)預防室內生火爐，必須有烟囪的裝置，通於戶外，臨睡前須將煤炭盆移置室外或完全封滅，窗戶切勿嚴閉，以便新鮮空氣流通室內，排去煤氣。

西方	幸福首在健康
健康	(戈滌斯)
格言	體育令病者健，酒令健者病。
	(英吉利)

內政部註冊執照警字三五二五號

新編 實驗 化學小工藝品製造法

藥師 張劍青 編著

是失業者的福音

是小工藝品製造的導師

是藥商的恩物

是藥學生的益友

本書係參考各國最新書籍。根據私人秘方。及個人心得蒐集而成。與我國已出版書籍中製法。幾無一相同者。全書製法。計一千餘種。舉凡

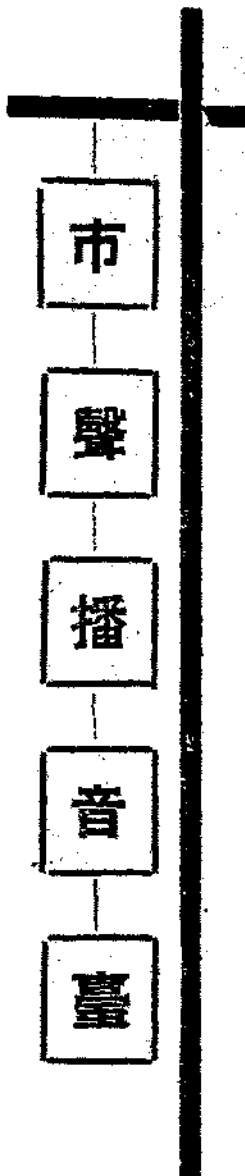
- 噴霧殺蟲劑
- 辟蚊香水
- 蚊蟲香劑
- 臭蟲粉
- 毒鼠藥
- 白帆布鞋粉
- 粉筆
- 墨汁墨水
- 菸葉及紙烟香料
- 洗髮粉
- 洗髮油
- 地板蠟
- 除垢粉
- 玉面神油
- 皮製生膏塞藥
- 白帆布鞋粉
- 粉筆
- 墨汁墨水
- 菸葉及紙烟香料
- 洗髮粉
- 洗髮油
- 攝影藥
- 如意油
- 除菌神油
- 節制生膏塞藥
- 白帆布鞋粉
- 粉筆
- 墨汁墨水
- 菸葉及紙烟香料
- 洗髮粉
- 洗髮油
- 乳白魚肝油
- 麥精魚肝油
- 頭痛粉
- 畫眉筆
- 牙粉牙膏
- 胭脂
- 冷香油
- 除雀斑藥
- 電氣燙髮藥水
- 生髮水
- 花露水
- 指甲油
- 爽身粉
- 牙粉牙膏
- 胭脂
- 冷香油
- 除雀斑藥
- 電氣燙髮藥水
- 生髮水
- 等。無不新穎完備。製法均經實驗。名詞係根據念一年十一月教育部所公佈者。每一藥名下。均附英文名稱。分量係根據國定權度標準制。尤為本書之特色。
- 布面金字道林紙精印一巨册。

定價洋三元五角
特價洋二元八角
郵費一角三分

函索詳細目錄附郵即寄
總代售處 上海英租界福州路新華藥行

分代售處

上海英租界福州路 開明書店
 上海英租界福州路 中英藥房
 上海英租界北京路 五定公司



醫師蔣紹宋之治績

內科醫師蔣紹宋，醫學精湛，經驗豐富，診治已有多年，令譽早馳遐邇，對於戒烟一門尤為獨擅勝場，診察之精，心細如髮，對於受戒者之體格強弱，烟癮深淺，無不分別注意，限期戒絕，不覺痛苦，經其戒絕者，已多至不可計數，其診所設在本埠廣西路牛莊路口，電話九二九九一。

肺癆藥「咳淨」暢銷

肺病一症，世人多視為絕症，自肺癆特效藥「咳淨」問世以後，此說即為攻破，現因市上劣貨充斥，以偽亂真，致誤服者，不但病勢不減，甚或加增他病，大有談虎色變之概，聞該藥總經理本埠四川路三十三號百新行為證明「咳淨」療治肺癆特效起見，前月起特約高等醫院用愛克司光透視攝影，證實該藥真正效力，自此法履行後，社會人士更深

切明瞭該藥之切實藥力，於是各處病家爭相購服，致各大藥房均供不應求，聞該藥對於咳嗽·氣喘·肺炎·咯血·盜汗·等一切肺病，奏效確屬靈妥非常，各界如欲索閱X光免費辦法者，可投函該經理行，即行寄奉云。

華星一大名藥奇效

本市華星藥行經理治咳聖劑「治百咳」藥片及健腦補身戒烟專劑「補爾康」藥片，發行以來，雖未擴大宣傳，而一經服用無不立見奇效，是以購者紛紛，足證該藥行經理之藥品精良也。該行並印詳細說明書，可向中華郵政信箱四四五號該藥行廣告部索閱云。

徵 求

基本定戶一萬戶

- 本刊自刊行以來，於今三期，雖為時甚暫，而各界對之，獎掖逾恆，本社受寵之餘，更不敢自滿，當秉承初衷，繼續苦幹，茲為紀念本刊創刊起見，特徵求新基本定戶一萬戶，俾能力更形充實，民族健全之種子，於焉廣播，謹定優待條件如下：
- 一．本月刊普通每期零售代價連郵六分，特大號增加售價，（預定得免加）預定全年十二冊，國內連郵僅祇五角。
 - 二．倘同時介紹定戶滿三人，則本人即可享受免費定閱之權利換言之，出國幣一元五角，可得本刊全年四份。
 - 三．凡介紹定戶十份者，其本人除免費定閱本刊全年一份外，復可得國幣一元之酬金。
 - 四．以上二三各條不適用於各代售處之定戶，僅限本社總發行所一處有效。

上海同孚路二一四弄一四號

康健世界社總發行所啓

閱定與費免

敬啓者 君閱本刊後，是否發生良好印象，付微數代價，而獲得此優美刊物，總歸值得。欲免愆期脫號之虞，還請及早預定。全年定費大洋五角（零售每冊五分郵費一分逢特大號增價預定例外）若一次介紹定戶三名則本人得免費贈閱本刊一年（即為親友代定不可受者一年接書十次即憶君十二回也左附介紹單請即填用可也專此敬頌

康健

康健世界社謹啓

上海同孚路二一四弄一四號

介紹人			新定戶			介紹			定單		
姓名	詳細地址	自年月起	姓名	詳細地址	自年月起	姓名	詳細地址	自年月起	姓名	詳細地址	自年月起

也可下寄併一角五元一洋大與就填單此將。費免人本。人三紹介

單此用填請人他紹介不加
下寄併一角五費定與

“MON-ANGE”

“琪安夢”

「夢安琪」之功用

「夢安琪」塞入腔內遇分泌液立即溶化發生持續之炭酸氣滿佈腔內而達撲滅微菌之目的用于一般女子生殖器炎症白帶以及預防花柳病之傳染均有特效此外因本藥片有強大殺滅精蟲之力故又可為安全可靠之節育藥

「減輕我們的負擔，解除她們的痛苦！」

「夢安琪」之優點

- 一「夢安琪」用法簡便
- 二「夢安琪」中不含脂肪性成分故無污染衣服之弊
- 三「夢安琪」不刺戟粘膜故常用亦無妨礙
- 四「夢安琪」無不快之臭氣
- 五「夢安琪」能發生碳酸氣使藥力有深達之效果其效力可保持至一至二小時之久
- 六「夢安琪」，無絲毫毒性

「夢安琪」是安全可靠，

理想的人類福音。

每瓶定價七角五分

各大藥房

均有代售

贈送「節育問題」函索即寄！

康健信箱

樂天齋夫主答

康健印花

本信箱投約 信投簡

- 一·本信箱以研究一般康健問題為宗旨。(醫藥範圍另由專家負責解答)不談高深理論。
- 二·來稿以白話為主，問題須通俗，如有思想不純正的質疑，恕不答復。
- 三·稿末須註明真實姓名及通信地址，但不願用真名發表者，請預先聲明。
- 四·稿之右上角，須黏貼本刊印花，否則不答復。

|| 徐州張天涯來信 ||

康健世界

主筆先生：

你我未見一而，亦未經過交友的手續，便來請教，請恕我冒昧。我曾拜讀過

貴刊第一二兩期，覺得內容充實，言

論純正，不比一般康健刊物，往往種種不正當的謬說，引誘讀者的注意。

其結果必致貽誤青年，以授人以淫蕩的思潮，名為養生保健，實則散佈毒根，我十分反對這種惡劣的讀物，不知

知

先生的意見怎樣？我不是在你面前敷衍，貴刊的理論，在在指示人們康健

的路徑，養生的法門，希望秉此宗旨，始終不變，亦是造福人羣的偉業。最近收到

貴刊第二二期，用了兩天的功夫，把

全書都讀完了，在末頁見有「康健信箱」，可以自由投稿徵答，現在謹以讀者的資格，要求答復兩個疑問，想先生不致拒絕我書！敬頌

年禧！ 讀者張天涯上（二月三日）

一、有職業的人，終日伏案工作，無暇從事體育，以致體虛身虧，在此狀況之下，應如何補救？

二、一般主婦在家工作，簡直談

不到體育，應如何糾正？

天涯先生：承

謬獎，愧不敢當！但你一番美意，謹代本刊同人致謝。現在我先簡單的復你，再答疑問。

（一）只要是本刊的忠實讀者，都有來信徵答的權利，不管認識不認識，都是我們的同志，是我們良友。

（二）你說一般的康健刊物，言論不純正，也不能一筆抹煞，也許

這是他們的手段，而不是他們的目標。不過我總希望凡是康健刊物，應以正當智識，給一般人參考，使大家知道養生保健的方法。

（三）你希望本刊抱定宗旨，始終不變，這是當然的，我想以後逐期改進，決不會使你失望。

樂天齊夫敬復

答（一）有職業的人，缺乏體育鍛鍊，確是一致的現象，而有職業的人，身虧體虛，也是一致的通病。欲圖補救，惟有天天運動。使筋骨強壯，可免疾病痛苦。所謂運動，不一定到體育場上去練習田徑賽，或是球類，這是狹義的運動，我們到不必拘泥的。大概廣義的運動，大家可以實行，而且隨時隨地可以練習的，如晨起在空曠之地，向太陽行深呼吸，做

幾節柔軀操；飯後散步；夜間睡前，再來幾節體操！再退一步說，屈曲兩臂兩腿，彎腰腹部，俯仰全身，四肢活動幾下，也是體育。所以照我的意思，隨時隨地人人可以從事體育，也人人可以促進身體的健康。

答（二）一般主婦，終日工作，勞動她的身手，就是實際的體育，不必再談什麼體育的。你看鄉間一般婦女，終日不息的工作，她們身體不是都很健康麼？再看都市裏的享樂婦女，家政都操在傭僕之手，自己只知裝飾嬉游，沒有體育上的活動，所以身體都不行。她們的美，是畸形的，只美而不健康，那能合於健美的標準呢？你說糾正的話，我想只要糾正都市中享樂的婦女，鄉間勞動的婦女，不但毋須糾正，而且大可作为模範呢。

豐子愷·錢君匋·校訂

小學活葉歌曲

繆天瑞·翁之琴 陳恭則·顧曉初·編選

旨趣：提供優良教材，便利教師選擇。

程度：專供小學二三四五六年級之用，先出一百五十首。

印刷：甲種，專刊正譜；乙種，除正譜外，於背面附刊簡譜。

特點：選材謹嚴；繕寫精美；校對正確；印刷清晰；採用簡字。

定價：甲乙兩種，每頁一律定價大洋七厘，合訂本每冊八角。

代裝：購滿二十頁，同樣裝滿二十份者，贈目錄紙及三色美麗封面紙各一頁，並代為裝訂成冊每冊僅取手續費二分。

目錄：詳細目錄，函索即寄。

第一期刊行百五十曲
由名家編選篇篇珠玉

首先採用簡體字之音樂教材

上海塘山路 藝術書店發行 第三十六號

總經理 泰信藥行 上海寧波路廿號 電話二六五二六

國士製鹿茸
藥力遠勝我

鹿茸精

功效超出其
他一般補品

元陽衰弱
神經衰弱
腸胃薄弱
治心腦疲乏
諸虛百損
用服靈感 山老女男



明發新最 · 士博柯靈極



鹿茸在我國醫藥界。久負盛譽。蘇俄
。健身却病。神效卓著。採取
。柏靈柯博士等經多年之研究。製成鹿
。花鹿茸。用最科學方法。完全
。能將原有巨量之好蒙尼。無論施
。保精。並經過多次臨床經驗。無不
。用於老年或二三十歲壯年之人。效果
。極為滿意。且不發生任何副作用。藥
。力偉大。補力雄厚。實為最有益最經
。濟之大補品。鹿茸精之發明。非常重
。蘇俄政府對於鹿茸精之極大之養鹿場。
。視。特在雪地密開一極大之養鹿場。
。以供採取鹿茸之用。原料精純。劑量
。準確。完全負責擔保。外埠函購
。各大藥房均有出售
。寄費在內
。備有柏靈柯博士研究鹿茸之詳細
。報告書函索即寄



製監院究研泌分內立國俄蘇

內中名大有量好品

賜保命特靈

偉大補品
戒烟良藥
新鮮好藥
鮮好藥
丸之
精之
液
晶結尼蒙好巢卵

主治：
性虛虧損
神經衰弱
腦力失明
未老先衰
月經不調
明驗各症

新藥彙誌

遺精劑類

(名稱)	(成份)	(種類)	(效用)	(出品者)	(定價)
遺必靈	香蛇麻腺與溴化物製劑	片劑	遺精	貝靈藥廠	未詳
威靈固精片	全上	片劑	遺精	威靈藥行	一元五角

療咳補肺劑類

咳淨	鈣製劑	片劑	肺癆	維魯孟藥廠	四元
艾羅療肺藥	怪阿可製劑	糖漿	補肺止咳	中法藥房	二元
治百咳	癒創木化合物及乳酸鈣製劑	片劑	祛痰止咳 補肺防癆	華星藥行	一元五角
康福多	軋局爾製劑	液劑	補肺止咳	正德藥廠	一元九角

皮膚病類

大林	色素汞製劑	粉末	一切皮膚濕疹	大林製藥房	二角
如意膏	色素與養化銻	軟膏	一切皮膚瘡	韋廉士藥行	七角
色素汞	化學品	結晶體粒狀	殺菌消毒	南京協社	未詳
療膚樂	柳楊酸製劑	液劑	頑癬濕疹	中英藥房	五角

滋補劑類

補爾康	卵磷脂製劑	片劑	補血健腦戒烟	華星藥行	國幣四元
壽爾康	內分泌製劑	片劑	補血補腎補腦	柯爾登藥行	國幣六元
地球麥精魚肝油	維他命製劑	膏劑	強身健骨	五洲藥行	一元六角
保爾命	內分泌製劑	片劑	神經衰弱	魯吉行	國幣一元
利達麥精魚肝油	魚肝油製劑	膏劑	一切虛弱症	科達藥廠	
人造自來血	複方鐵質製劑	糖漿	補血	五洲藥房	國幣二元
紅血輪補藥	血色素製劑	糖漿	補血	中法藥房	國幣二元
腦腎丁	燐質製劑	片劑	健身益腦	樂生傑藥廠	一元七角五分
唯他賜保命	內分泌製劑	男用女用片劑及注射劑	補身戒烟	信誼藥廠	十五元 十元 六元

恭賀

新禧

本社同人鞠躬

恭祝

各界

新年康健

李尊權
方彥 鞠躬

恭祝

新年進步

方輔羣 鞠躬

編輯後記

本期新年號的內容，我們覺得很滿意，作家除原有十幾位之外，又加入了幾位健物。好比排戲一樣，老班子不算，隨時添加新角色，自然排起戲來，綽乎有餘；大家提起精神，粉墨登場，有了拿手好戲，不愁沒有不喝采的觀眾，讀者諸君，有厚望焉！

▲本期有幾篇傑作，值得向讀者介紹的，如第一篇「新年談健康問題」，現在先刊第一課，想每期寫一篇，好處在後頭，邱致中君的「都市住宅；衛生問題」，根據柏林，巴黎，愛丁堡居民密度的統計，說明都市的衛生，具見切實。蔣槐青君的「我們需要運動」，介紹德俄體育情況，指示運動方法。公超君之「反健康的「新年」」，說中國人新年生活的不合理，拿真實憑據出來。逸梅君「名人健康談」，指示吾

人健康的途徑。漫畫，照片方面，也精采雜陳，引人入勝。最後樂天齊夫的「康健信箱」裏的答案，透切詳明，理論周到，均不可不讀！

▲我們的「康健世界」，願意和盤托出，作為公開的園地，希望大家欣賞，大家來佈肥施肥。要是讀者惠賜佳作，不勝歡迎之至，刊後還有酬金答報，這點小意思，請大家不要辜負了罷。

更正 第二期第二一頁第一二二頁顧保羅之神經衰弱的不藥療法與報探之珍聞一束，內有二段文字互植，致文不對題，殊以為歉亟為更正如下，第一二一頁鉛綫下一排末尾六行「有的因為歡喜飲酒而發生的……：詳細」應接於鉛綫上面（四）精神的……：健忘等的病狀」之後，第一二二頁中段末尾六行「較白疫尤猛……：又恐」應移植同頁鉛綫下最前面，同時鉛綫下末尾八行「高苴，芹菜，甘欖……：但」應移植鉛綫上面中段「（甲）多食鹼性食物……：菠菜，」之後，尙祈閱者諸君垂察鑒原。

投稿簡章

- 一 本刊徵求下列著作
醫藥論文。衛生常識，醫藥故事，病理學淺說，醫藥研究，醫藥常識問答，體育方法，創作譯述，直接間接與康健有關之文字圖畫，有意義有興趣者，一律歡迎，體裁不拘，文言白話均可。
- 二 來稿須繕寫清楚，並加新式標點，若有圖表須用墨筆繪成，以便製版。
- 三 來稿最長以三千字為度。(特約者另定)
- 四 來稿本刊有增刪權，不願者請於投稿時附加聲明。
- 五 來稿登載與否，除預為聲明外足郵票者外 概不退還。
- 六 來稿經揭載後，本刊當酌奉稿費，每篇由二元至二十元，其不滿二元者酌送本刊半年或全年。
- 七 來稿酬額由本刊酌定，不預先函商，若著者須自定數目者，請於寄稿時預先聲明。
- 八 來稿經本刊登載後，其版權仍歸著作人保留，惟將來結集單行本時，應儘先由本社出版，又本刊編集各門彙刊或選刊時，亦得自由採入。
- 九 投寄之稿以未在他處發表者為限。如遇有本刊排版期間發見該稿在他處發表而不及抽回情事，該稿恕不奉酬。
- 十 投稿請郵寄上海同孚路二一四弄十四號。

中華民國二十五年一月十六日出版

不許轉載

編輯人 李 尊 或
 發行人 方 輔 羣
 總發行所 康健世界社
 印刷所 中國科學公司
 上海同孚路二一四弄一四號

每月十六日出版

定價 每册大洋五分
 全年十二册 連郵五角

本期特大號零售每册一角預定者得例
 過期一月如有存書 補購每册售銀二角

本刊醫藥體育特約撰稿人
 (醫學) 張近熾 胡其倬 吳子光 黃種強 戴豐懷 楊基壘等 (藥學) 張 彥 朱仕鈞 王耕弘 鍾信仁 曹柏年 周金卿等 (體育) 葉鐵民等 (名次不分先後)

本刊歡迎刊登長期廣告
 (不合本社廣告定章者雖重金不刊。)

效驗 靈確 價格 奇廉 唯一 皮膚病藥劑

林大

《粉藥黃》
治專

症癢等皮嫩傷癢陰疥頑癬

用法
油類或水調
和搽用
愈者最好用
但凡患乾
敷日即可全
止日擦數次
患處當即淨
粉少許抹擦
用棉花蘸藥

房藥製林大

各子藥房 各烟店 均有經售 康界健 社送 樣品 如蒙函索 立即奉寄 每人附 送贈券一 為公認