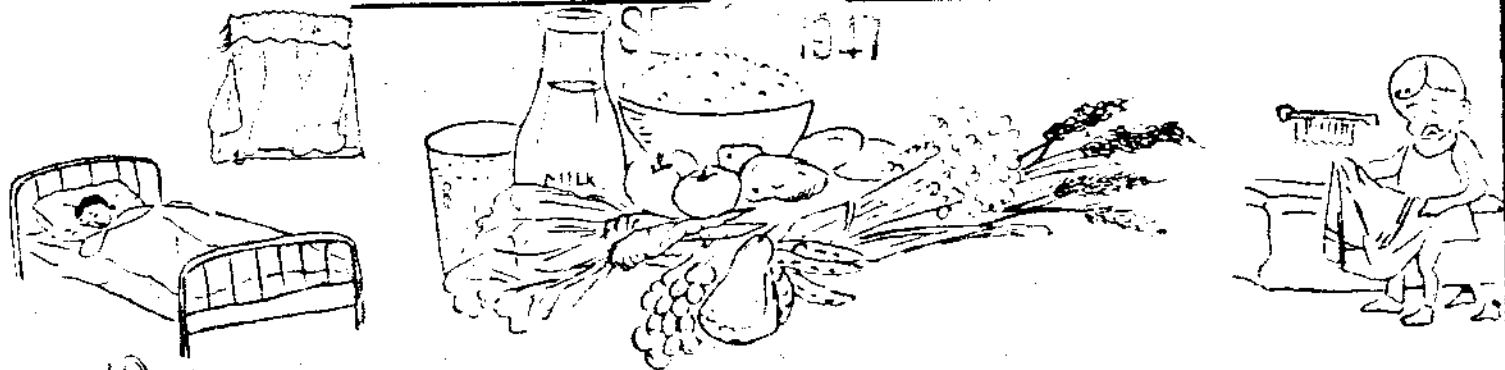


識常生衛輸灌 康健族民倡提



本期要目

- 夏令腹瀉 ..... 林兆者
- 胃和情緒 ..... 李毓鏞
- 醫葯的迷信 ..... 歐斯京
- 神秘的內分泌腺 ..... 余坤瑤
- 你爲什麼感覺疲乏？ ..... 克拉克
- 怎樣選擇理想的配偶？ ..... 賴斯
- 冰淇淋史話 ..... 芸心



# 本期目錄

夏令腹瀉	林兆耆 (一)
胃和情緒	李毓鏞 (四)
醫藥的迷信	歐斯京 (七)
不可思議的人 (續)	卡來爾 (八)
神秘的內分泌腺	余坤瑤 (一三)
你爲什麼感覺疲乏?	克拉克 (一五)
怎樣選擇理想的配偶?	賴斯 (一八)
認識自己	韓芬 (二三)
兒童的健康教育	侯安娜 (二七)
衛生歌	王湘蘭 (二九)
冰淇淋史話	芸心 (三〇)

廿八年八月創刊

## 中華健康雜誌雙月刊

民國三十四年七月——本月合刊

第七卷 第三四期 中華健康協會出版

總編輯兼 王吉民

編輯幹事 梅晉良

發行所 中華醫學出版社 上海慈路路三十五號 電話：三九八七〇

印刷所 土山灣印書館 徐家匯蒲西路四四八號 電話：七四五九九

總經銷處 中華醫學出版社營業部 上海慈路路三十五號 電話：三九八七〇

宣傳部登記證 滬誌字第九十五號

零售本期壹元 預定全年五元  
 (肺癆專號零售壹元) (營養專號零售壹元)  
 如恐普通郵寄遺失者則每期請另加掛號費及百元

- (一) 來稿不論自著翻譯，皆所歡迎，但須屬衛生或醫學性質，而具有民衆衛生教育之價值者。
- (二) 來稿以白話爲主，文言亦可，但須精實清楚，並加標點符號；如附圖畫照片，尤所歡迎。
- (三) 稿末請註真姓名及詳細地址，以便通訊，署名得由投稿人自定。
- (四) 譯稿請附原文；如附寄不便，請註明原文出處，著者姓名及出版日期等。
- (五) 本刊編輯對於稿件得酌量增刪之，不願刪改者，請先聲明。
- (六) 文稿一經登載，酌贈現金或本刊一年。投稿人應先聲明願受他種報酬，否則以不受酬論；圖畫照片另訂。
- (七) 登載之稿，經發現爲一稿二投或抄襲之作，恕不致謝。
- (八) 來稿非經在稿端特別聲明並附寄貼郵票之信封者，概不退還。
- (九) 稿件登載後其版權即歸本社所有。
- (十) 來稿請寄上海慈路路三十五號中華健康雜誌社編輯部。



醫學

## 夏令腹瀉

林兆耆

夏令腹瀉這個名稱雖然通俗，意義却很含糊，第一，它並不專指某一種病菌所引起的某一種疾病，而是概指病原（即病菌）不同的各種腹瀉症。第二，腹瀉症並不限於夏季，秋季也有發生，而少數的腹瀉病例是常年都有的。

除了夏令腹瀉這個名稱以外，還有一個名稱是一般人時常用來指急性細菌性腹瀉的，就是所謂「食物中毒」。不過「食物中毒」這個名稱也太嫌廣泛，而且容易引起誤會，因為既稱食物中毒，便要使人想到食物本身有毒，這在河豚中毒，毒蕈中毒等事件上固然不錯，可是在急性細菌性腹瀉，食物本身並無毒質，不過食物上面沾染了病菌，以致人們吃了腹瀉；若以「食物中毒」四字來指腹瀉，便要使人誤會，以為腹瀉的原因是食物本身而在病菌了。

從上面所說的看來，「夏令腹瀉」和「食物中毒」兩個名詞都不恰當。假定我們要找一個比較妥切的名稱，那末我們不妨稱之為「急性細菌性腹瀉」，不過這還是一個籠統的名稱；若就疾病侵襲人體部份而言，我們可以用「急性細菌性小腸炎」，「急性細菌性小腸結

腸炎」和「急性細菌性胃小腸結腸炎」等名稱；若要表示某種腹瀉係由某種細菌所致，那末就得把那種細菌的名稱標出。

病原 一切急性細菌性腹瀉都是由於吃了含有病菌或病菌毒素的食物而起的。引起腹瀉的病菌種類不一，大致可以分為下列幾類：（一）沙門氏菌屬，其中尤以猪霍亂桿菌，腸炎桿菌，亞替氏桿菌，甲種副腸熱桿菌，和乙種副腸熱桿菌為最；（二）赤痢桿菌；（三）葡萄球菌毒素；（四）此外有幾種微生物本身並無害處，例如大腸桿菌，變形桿菌，直腸桿菌，乳鏈球菌，草綠色鏈球菌等，不過於優良環境（對細菌而言）之下，在某些食物裏面繁殖起來，能够產生毒質，人們吃了這種食物以後，胃腸裏面會感到不適。在這四類病菌中，要推沙門氏菌屬為急性細菌性腹瀉最大來源；據沙凡其氏（Savitsky）統計報告，急性細菌性腹瀉病例百分之七〇左右是起源於沙門氏桿菌的。沙門氏桿菌最易繁殖於猪肉，牛肉，牛奶，魚，蛋等裏面，而在蔬菜，穀類和鮮果裏面較難生長。不潔肉類，其來源不外二種，一種是瘟猪瘋牛，——猪牛和人類一樣，也能受沙門氏菌屬的

侵襲而患胃腸系疾病和其他病症，人們吃了癩瘡瘋牛肉以後，便受傳染而致腹瀉；還有一種來源是健康的牲畜，不過那牲畜在宰割煮醃的時候染到病菌，這也足以使人吃了腹瀉。母牛乳房上面有了病菌，那未擠出來的牛乳也不免沾染病菌；此外，牛糞內含有病菌而使牛乳沾染病菌也是常有的事情。近年以來，對於蛋類傳播疾病頗有人加以研究，而據研究結果，認為鴨蛋比較雞蛋為更易傳染疾病，原來鴨子很容易患腸炎，而那些鴨蛋在母體內已經染到病菌了。

葡萄球菌毒素所引起的急性細菌性腹瀉，其潛伏時期通常很短，患者噁心嘔吐，肚痛腹瀉，抽筋，有時甚至於厥。罐裝肉、魚、鮭魚、肉、和牛乳等食物裏面都有發現葡萄球菌屬的可能。不過，據統計結果，由於葡萄球菌毒素引起的腹瀉病例並不很多，所以不致形成嚴重的威脅。

**流行狀態** 急性細菌性腹瀉流行時多在夏秋二季，這大概是因為氣候暖利於細菌繁殖的緣故，同時熱天蒼蠅活躍，把疾病傳播而來。除了時令關係之外，其他幫助促成腹瀉流行的各種因素也須加以考慮，像人口擁擠，地方污穢，食水不潔，食物腐敗等等。

急性細菌性腹瀉的流行性非常之大，差不多凡是吃過那種含有病菌食物的人都要害腹瀉，其少數倖免的人或者是因為吃的數量很少，或者是因為胃酸充足，把病

菌消滅了，或者是因為抵抗力強。據蓋琪(Cooper)統計，吃含菌食物的人發生腹瀉的佔百分之七五至一〇〇，而據沙凡其與白氏(White)統計，由牛乳傳染而患沙門氏菌屬腹瀉的人則在百分之四〇至五〇左右。相反地，急性細菌性腹瀉的死亡率却是很低的；據蓋琪統計，在美國，其死亡率僅百分之〇·五，又據沙凡氏統計，在英國，其死亡率也祇百分之二·五。男女患者的病率和死亡率無甚差別。就年齡而言，幼年和老年患者的死亡率較高。吸鴉片，腹瀉時患其他慢性病症而致體力衰弱，飢餓，和營養不足，都足以促進急性細菌性腹瀉的惡化。

**症狀** 沙門氏菌屬和赤痢桿菌腹瀉，其潛伏時期自半小時至三天不等，普通在六小時至廿四小時之間。由葡萄球菌毒素所引起的腹瀉，其潛伏時期較短，大致在半小時至一小時之間。食物中所含的毒素愈多，症狀顯露愈快。此外，潛伏期間尚長短還有別的因素，譬如那不潔的食物吃下去的時候肚子正空着，那末症狀很快的就露出來，又如吃下去的東西全是含菌或有菌毒的，比較不潔食物和大量清潔食物同時吃下去的，症狀顯露來得早。因為食物先進胃部，所以急性胃炎症狀比較急性小腸炎和結腸炎症狀早發生。患者先覺腹部膨脹，不久就覺疼痛，繼以嘔吐，——最初吐出來的是所吃的東西，內和粘液，但無胃液，即使有胃液，也是極少，繼則嘔吐粘液，口涎（數量極多）和膽汁，有時並吐血

少許。接着發生腹部痙攣腹痛，昏眩，和虛脫等症狀。吐得劇烈的，往往發生脫水狀態，汗流不止，口渴異常，尿少，甚至尿閉，肌肉痙攣疼痛，坐臥不安，皮膚冰冷發青並且起皺，面部瘦削，聲音嘶啞，呼吸急促，溫度降至常度以下，血壓低落（心臟收縮時，五五至七〇公釐）周圍靜脈耗竭，脈搏微弱。大便西形狀視腸受侵部位而定而異：患小腸炎的，大便量多，稀薄如水，臭氣難聞；患結腸炎的，大便內有粘液，血液，或膿，且不伴水狀，患者有時覺得在門宿脹，這是因為直腸受到刺激或腸炎已經延及直腸之故。病或極前，急性症狀在十二至廿四小時內自動消除，此後幾天內，食慾不振，身體衰弱，腹痛時變不適，不能進大量飲食，此後便漸告恢復。就是病勢劇重的，如果治療得當，也能很平安地完全復元，不過日子稍長罷了。可是腹痛時如果併發他症，那就有使病惡化之危險，患者會因中毒過深，極度脫水，和精力猝衰（由於酸中毒和尿毒所致）而告死亡。有時，在初期症狀——吐瀉——發生以後，接着就發生類似傷寒的一種症狀，那是因為內部其他各種器官受病菌侵襲的緣故，而在這種情形之下，病期就要拖長，而且往往有併發他症的危險，像枝氣管肺炎，維生素缺乏症，褥瘡，遷徙性膿毒症等等。有時，一個人患了急性細菌性腹瀉後，雖經治愈，但是腸內病菌未能徹底消滅，變成慢性回歸性小腸結腸炎，往往累年不

愈，情形與慢性或回歸性赤痢相仿；在作者的臨症經驗上，腸炎患者很多發生這種不幸情形。

傳染之檢定 急性細菌性腹瀉病例通常並不難於診斷，尤其是在同一家庭裏面有多人患腹瀉的時候。一家裏面，有時幾個人同時腹瀉，那是因為同時吃了不潔食物之故；有時一家的人先後腹瀉，那是因為進食的時間有先後，或則由互相傳染所致。

急性細菌性腹瀉，無論是小規模地在一個家庭裏面發生，或是大規模地在一個地方傳染流行，都應當用下列手續加以調查研究：（一）作一個完備的病例統計，（二）搜集病史，（三）尋求傳染媒介，（四）研究致病食物之來源，（五）搜集各種證據，藉知食物沾染細菌或毒素之由來。此外，還要搜集與腹瀉發生和傳染有關的各種東西而加以檢驗：（一）吃剩的食物，（二）患者的吐出物和大便，（三）檢驗吐出物往往不如檢驗大便所得結果之確實，（四）遇有可認為病菌已侵入體內其他部份的情形時，那末應當作骨髓培養，血液培養，大便培養，吐涎培養，和凝集反應，（五）如患者死亡，則須將腸內容納物，腸黏膜，屬腸間膜淋巴腺，骨髓，心血，脾及肝作細菌培養。（五）如果檢驗結果找不出沙門氏桿菌或赤痢桿菌，那末應當檢驗所吃的東西裏面有無細菌毒素存在。至於檢驗的方法手續等一切，那是專家的工作，一般讀者不感興趣，而且沒有知

道的必要。

預防 急性細菌性腹瀉的預防方法，除了注重環境衛生，個人衛生和飲水清潔之外，還要作種種預防的措置，使肉類（因為急性細菌性腹瀉大都由肉類傳染，所以特別注重肉類）從宰割到烹煮進食的過程中免受病菌沾染。衛生當局應當嚴格檢驗肉類，病畜絕對禁售禁食。餐館家庭不可僱用曾患腸疾的廚子。食物應當妥藏安置，使鼠類蒼蠅等不能接觸。肉類應當選用新鮮的，而且應當透煮後方可進食。罐頭食品往往煮沸至一小時以上還有活的細菌可以找到，大都為嗜熱桿菌，或產芽



常識

## 胃和情緒

我們體內的腸胃食道，雖然是一組納食，搗磨和吸收的器官，但和情緒有很大的關係，這差不多是人人知道的。例如我們進餐的時候，如果精神不佳，餐後往往覺得喉頭或胸骨之下，有什麼硬物哽噎着。這就是喉頭或食道的肌肉，因為情緒不寧，而起痙攣的緣故。如果在盛怒或憂慮的狀態下，勉強進食，勢必至於胃腸發痛，或有結塊的感覺，尤其是胃部，特別易受情緒的影響，而發生惡劣的結果。

說到胃的本身，其實是一個簡單的肌肉性器官。它

胞細菌。據許多人檢驗研究結果，罐頭食品百分之七〇左右含有細菌。可是臨時調製的食品含菌含毒的比較罐頭食物更多，所以必須煮熟而食，——食物煮熟以後，即使細菌未被全部殺滅，至少減少許多。食物煮好後，如果不立刻就吃，那末應當把它放在陰涼之處，最好放在冰箱裏面，否則殘存的細菌又要繁殖起來而作祟了。

本篇係林兆行醫師在上海公共衛生學會之講詞摘要。原文甚長，因限於篇幅，經編者刪去一部分，而其中細菌學及療法二項，因屬於醫師範圍，故亦略去。

——編者——

李毓鏞

和心臟一樣，能夠按時作收縮的運動，所不同者，是這種收縮，其速率遠不及心臟之大，所以在生理學上，另有一「蠕動」的名目。並且這種收縮的作用，僅以壓迫食物為能事，所以只在進餐的當時及以後的數小時中，胃部有比較強烈的活動。胃的機能，不但是在推進食物，並且能分泌酸液，使其消化。我們考察胃部的組織，除了可運動的肌肉纖維和分泌的腺體外，還有許多神經分佈其間，亦與大腦相連絡。這樣大腦中的衝動，或者是能使肌肉伸縮的，或者使腺體活動的，都可以由神經

傳導於胃部。

大腦中複雜的活動，往往能影響胃腸，這個現象，發見於一百二十年前。那時美國密什干州北部，有一個獵人，名叫亞力山大聖馬丁的，上腹被流彈所傷，送給當地的軍醫波蒙特醫治，後來傷口雖然好了，但穿孔仍舊沒法遮蓋，因此外人可以看見胃內的動靜。波蒙特看見馬丁每次和入口角以後，胃的運動，就幾乎停頓。並且胃液的分泌，也大為減少，胃壁就失去健康時光潤的顏色了。

激怒口角等激烈的衝動，固不必說。對於胃部敏感的人，就是感情上些微的窘態，也足以停止胃液的分泌。例如美國曾有一小孩，因為誤吞鹼汁，以致咽喉和食道爛成一團，食物的道路，就此阻塞。外科醫生為救活小孩的性命起見，只得在胃上開一個小孔，和外界相通，以便投納食物。這小孩後來發覺聞到食物的香味或嚐到食物的時候，胃液便簌簌的流出來。有一次他跑到某大學中，情願做試驗的標本。但第一次試驗時，因為旁觀的醫生太多，心慌意亂，結果是沒有做成。後來他對於當眾表演，漸漸習慣，胃液的分泌就屢試屢驗。這可見胃液分泌能受些微窘態所影響。

那種胃部穿孔，人家可以從外面窺見內部的人，究竟是絕對的少數。但到了愛克斯光發明以後，只要在食物中拌和以不透愛克斯光的物質，如硫酸鋇之類，就可

以見到健康人胃的動作，和胃酸積聚的狀態。一九二五年九月，美國某大學的士得 (T. W. Todd) 教授和庫恩齊耳 (Kuenzel) 女士，用此法考查該校八百學生的胃，開頭就發見胃形的巨大和運動的緩慢，出於意料之外。到了第二學期開始的時候，胃形都比前縮小，活動力比前增加。當年九月間看見的胃比二月中所見的更小，活動力更強。但是新生的胃形，却和前一年的學生相同。以後才慢慢縮小起來，士得教授起初不知道這種特大的胃形，因何而起。後來發見是幽門特別緊閉的緣故。在情緒鬆弛的人，食物入胃以後，二分鐘間即能由幽門流出，但在緊張的胃中，食物停留的時間要長得多，所以胃形就顯得大了。平常人感覺到的硬塊或疼痛，實在就由於幽門緊閉而發生的。

照上所述，驚懼，煩慮，焦急，憂愁的情緒，都能使胃動停滯，分泌減少，幽門緊閉，積食不通。這種情緒雖然未必是一切胃病的根源，但因為消化阻滯的結果，胃病就有侵入的機會。試看一九二九年世界商業不景氣開始以後，白種人中患胃潰瘍而死的，增加四分之一。醫生對於胃腸潰瘍的調理，也會將「屏除煩慮」列為必要的信條，足見抑制情緒的重要了。美國哀維 (G. W.) 教授曾提出抑制情緒的三點，促人注意。第一，就是要忘却煩惱。至少在進食的時候，能暫時忘却。第二，要訓練鬆弛肌肉的習慣。第三，即使上述二項都無

效驗，只好吃容易消化的食物或等到強烈的情緒過後再吃。我們為維護胃腸的健康，應該極力避免一切足以引起緊張的因素。就是負着社會或家庭的重責的人，情緒的緊張，勢不可免，也應照着哀維所提出的三點，切實奉行。

但是除了由不安情緒所起的反應以外，食物的本身，也能激起胃腸的過敏性，因而影響情緒，妨礙消化。例如有的人飲了牛乳就要消化不良；有的人吃了酪漿，便妄惡心；還有人從來不敢吃蛋的。過敏的食物入胃以後，究竟起什麼特別的變化，我們雖未明白，但據愛克斯光所表示的，幽門緊閉，竟和受情緒刺激一般。平常人在情緒安靜的狀態下，所吃的食物又非屬過敏性，二分鐘以內即可入腸。除非胃弱無能，食物沒有在胃中停留一小時的，以前的生理學家相信食物在胃中停留時間的久暫，依種類而不同。這種情形，是健康胃中不應有的。若不是由情緒所刺激，就是因食物的過敏性而起。

饑餓的感覺，據卡爾生(A.J. Carlson)等生理學家的意見，是胃壁激烈的間歇性收縮而發生的。他們用愛克斯光或氣球記錄器測驗，知道一個正常的人，每一個饑餓收縮所維持的時間，平均是三十秒。在饑餓發生之初，每一個收縮之後，繼以一個靜止期，後來便許多收縮相繼而至。每一次饑餓收縮發生的時間，自三十分至四十五分，以後有三十至一百五十分鐘的靜止期。饑餓的收

縮，也因情緒的刺激而停頓。所以人在煩惱及焦急時，便沒有饑餓的感覺。有些神經衰弱的孩子，因受父母的責備，便不要進食，是人人都知道的。

饑餓雖然是極普遍的感覺，但性質頗為複雜，不是三言兩語，可以形容。所以醫學上給以饑餓複雜感(Hunger complex)的名稱。大概饑餓始於上腹部因張縮發生的痛感，接着衰弱，困憊，頭痛，惡心，浮躁，眩暈等病象相繼發生。一個人在饑餓之際，除非神經機構特別穩固，多少有激奮的現象。所以饑餓對於精神的工作，實有極不利的影響。

一個人患了消化不良症，從來沒有饑餓的感覺，精神工作當然可以安穩的進行。考諸歷史，思想豐富的人，大都受此病所困的，大概即由於此。科學家如達爾文，有慢性的消化不良症。文學家中如沙苗耳約翰生(S. Johnson)，空刺得(Conrad)，愛倫坡(Poe)，德昆西(De Quincey)，宗普生(Francis Thompson)，可列里治(Coleridge)，克刺貝(George Crabbe)，都有胃弱症。最近在空刺得的傳記中，有一段作者描寫她訪問世界史綱作者威爾斯和幽默大師蕭伯納的情景，說威爾斯有頭痛的病，每天除用一小片乾麵包以一杯牽寧水送下以外，不食他物。蕭伯納則每餐只吃一片乾餅乾和一杯可可。貝納迪克(Bernadick)說：「有不健康的胃，才有敏捷的機智。」可見不但情緒的狀態能影響胃的活動，而胃的強弱，也足以



影響情緒的了。

參考材料

Todd: The Stomach as an Organ of Social Adjustment, Sc. Mon., 43: 4.

Ivy: The Effect of Worry on Digestion, Sc. Mon., 37: 3.

Carlson: Hunger, Sc. Mon., 23: 1.

## 醫藥的迷信

歐斯京

二十世紀科學昌明，一切尊崇事實，不尚虛玄，豈知事有出人意料之外的，在現代人的心中仍有許多迷信觀念牢不可破，堅不可拔！譬如一般人都相信凡是毛髮叢生的人必定力大無朋，下頰內凹的人必定意志薄弱，這些觀念都已經有事實證明其錯誤了。總之，以貌取人是不足為憑的；假使人可以貌相，譬如一般人以為額高為聰明之徵，那末北冰洋的愛斯基摩人應該算是世界上最優秀的民族了！

除了迷信觀念之外，現代人的錯誤觀念也是不少，那些錯誤的觀念是由於人們不明事實真相或物理而發生的，譬如人們大都以為，一個人從高處下墮，在未着地以前已經斃命，可是現在由於降落傘的發明和使用結果，證明事實上並非如此。又如人們一向以為一個墮河的人在滅頂以前會從水中浮起三次，現在我們知其並不然，有時一個人一失足墮河立遭沒頂，有時會浮起好

幾次，這都看墮河者的肺部能吸水多少而定。更有人說人們的眼睛光稜有嚇退狸獸之力，現在知道也是不可靠的。

現代人的迷信和錯誤觀念是多方面的，現在姑且把範圍縮小，單就醫藥衛生方面而言，今日西洋醫學雖稱發達，可是民間的迷信和錯誤的觀念還是很多，現在略舉數例，分述於后：

一般人都以為拿發鏽的針或釘子刮碎皮膚是非常危險的，現在我們知道發鏽不過是氧化鐵，本身並不會使創傷特別惡化，創傷的潰爛乃是細菌侵入創口的結果，所以無論針釘發鏽與否並無分別。

威士忌酒並不如一般人所相信那樣能够醫治蛇咬。全麥麵包的澱粉成份並不比普通白麵包為豐富。許多人認為吃肉時應比吃麵包蔬菜水果咀嚼精細，其實是不然的，因為一切食物的消化作用是在口內開始的，所以如

果麵包果蔬等阻嚼不精細，便不能與涎酵素混和，嚥入胃部後，便成食而不化的狀態。

有些人以為喝了一「藥泉」的水以後可以治愈百病，其實這種泉水本身並無治病之效，最多不過有一些利便的成份在內，能夠清除胃腸，而幫助疾病的痊愈。

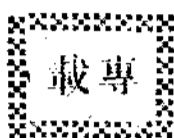
有許多人相信魚能補腦，其實魚對於人腦的益處並不比其他食物為大，何況人類的腦子在嬰孩時期發達最快，那時一個人還在母懷裏吃奶，尙未開始吃魚哩。

一般人相信一個人的正常血壓是一百度加他本人的年齡之數。事實上，正常的血壓並不像正常的體溫有一定的標準。血壓的高低是靠許多因素而決定的，一種血壓在某人體內是高得要發生危險了，而在另一人體上却並不打緊。就一般而言，血壓超過一五〇度便是反常，二十至卅歲的人正常血壓是在一一〇至一二五度之間，三十至四十歲的人正常血壓在一一五至一三〇度之間，四十至五十歲的人正常血壓在一二〇至一三五度之間，

五十至六十歲的人正常血壓在一二〇至一四〇度之間。普通一般人都以為，開了電風扇以後，室內溫度便會降低，其實那是錯誤的，要知在電流範圍以外的溫度並未改變，只是皮膚表面濕氣蒸發加速，因此覺得「滿室生涼」了。

人人體內都含糖質，所以並不能一概指為糖尿病之徵，體格健康的人血內含有糖質一茶匙左右。有人說吞了果實的籽以後會發生闌尾炎，這也是無稽之談。

普通一般人遇到左胸發痛，便認為自己患了心臟病而大起驚恐，其實胸痛並不一定起於心臟病，而往往是肌肉痙攣，風濕，胸膜炎，流行性感胃或傷風所引起。這種疼痛的感覺是急而刺痛難忍，可是為時很短，而且往往突然發生，事前並無操勞過度等情。反之，真性心臟病所引起的痛感幾乎全部在用力過度或情感奮激以後所發生的，而且並不刺痛，祇覺悶痛，屢時長短不定，漸漸痛減。（德明譯自 Current Digest）



## 不可思議的人 (續)

卡來爾

### (二) 心理的動態

大腦中樞一部份是液體，這些液體是脈和組織的分泌物，流入人體各部，所以一切器官都是發源於腦皮質

的。一個人的血液和淋巴裏面如果沒有了腎上腺分泌物的。那末那個人就要現精神萎靡的狀態。我們都知道一個人的性情往往受肝病和胃腸病的影響，可見各種器官的細

胞在人體液體內輸入某些物質，能够對於我們心理和精神機能發生影響。

翠丸和一個人的智力思想有重大的關係。就一般而言，大詩人，藝術家，聖哲，以及武力煥赫者，都是性慾旺盛的。截除生殖腺，會對一個人的心理狀態發生相當影響。一個人的靈感似乎是靠生殖腺的某種狀態而發動的。失戀足以激發一個人的心靈。假使但底(Dante 意大利大詩人)不失戀於美人琵亞忒麗絲(Piazzetta)，也許世間不會有神曲這部傑作。同時，我們知道性慾過度是有礙智力活動的，所以要智力充分發展，必須一方面生殖腺良好發達，一方面又須節制性慾。

一個人如果常懷嫉恨和恐懼之心，會引起器官方面的變化和疾病。商人如果常常焦慮，壽命便要短促。小動脈管的舒縮，視血管舒縮所受不同的情緒而定，因此血液循環也起着變化。一個人遇到快樂的事情，會得紅光(血色)滿面；遭到恐懼，臉色會變蒼白。情感的變動會激起或遏止腺分泌，或影響腺分泌的化學成份。情感的震動會引起血液的變質，某種思想會產生器官的損傷。現代生活動盪不定，時起騷擾，影響人們的心理和生理，發生種種神經和器官的疾病，像胃腸病，營養不良，腸部微生物侵入血液循環器官以及腎臟膀胱疾病等等。這些疾病在生活簡單的社會中幾乎是沒有的，而一個人能在煩囂之中保持清靜的習慣，便不會害那些神經

和器官疾病。

我們的智力須要常加鍛鍊運用，方能有所進益。我們要智力發達，必須在思想方面養成正確的習慣，有規律，有系統，觀察精深。反之，觀察膚淺，思想紊亂，對於智力的發達大有妨礙。同時，起居飲食的習慣對於智力的發展也有影響，飲食過多，運動過度，似乎有礙智力的長進，因為我們看到一般體育家大都是不很聰明的。總之，要智力發達到頂點，必須身心各方面都加注意。

世間一般人多少都有觀察和理解之力，可是奇才英傑却除此之外更有直覺和創造想像之力。惟其直覺銳敏，所以別人所忽視的事物獨有他能見到。一個真正的領袖人才任用人員，不須考問其才學，一眼望去，就能辨人智愚賢不肖，而加以去取。一個大科學家不期而然的會踏上發明的途徑。良醫診斷病情的本領也是屬於此類的。這種本能在從前就叫做靈感。

在文化發達的人類之中，意志與智能是一而二，二而一的，而一切德性都是從此二者產生的。一個人的賢不肖大體是先天生就的，可是道德觀念也和智能一般，能用教育，訓練，和意志力去使之發達的。所謂美德，是指正直仁慈而言，這是美善的。所謂惡德，是指自私自卑劣而言，那是醜惡的。一個人要保持心理和生理方面的平衡，必須常常運用自己的意志力，訓練自己，約束

自己。

智能，意志力，和道德三者之間是有密切關係的，而道德觀念却比智能更爲重要。一個民族道德墮落，那末整個的社會機構就要開始崩潰。可是道德問題一向未受人們充分的注意，其實却應當和智識問題一般積極地加以研究。當然這種研究工作不能在試驗室裏面進行，而以實行爲要，不過有一點可以切實奉告世人的，就是道德問題是在科學家研究範圍之內的。

我們遇見一個道德高尚的人，自會肅然起敬，而他那種態度氣象自有一種不可言喻的美感，比之肉體的美高出多多，令人一見終身不忘。而且道德高尚的人具有一種不可思議的感人之力量，使人息爭而互相和愛。一道德美——真是比科學，藝術，和宗教儀式更爲崇高，不愧爲文化的基石。

從原始人民到文化發達的民族，審美觀念是人類所共有的，審美觀念的發生，是由於人們喜歡照自己的意趣創造東西出來而感到一種快樂，同時別人看了他的作品，也給他引起了共鳴，而得到一種美感。廚師，石工，鞋匠和機師，他們都是藝術家，餅師製成美觀可口的糕點，鐵工鑄成富麗堂皇的大門，織工織成文彩華美的錦繡，他們和大畫家，大彫刻家，和大音樂家一樣感到創造的快樂。自從機器時代取代了手工藝時代，人們的藝術天才和審美天性便不能充份的發揮了，原來工廠

裏面的工人只是聽人指揮，做着機械式的工作，沒有發揮自己的創造力的餘地，可是惟有創造力的結晶纔能給人真正的快樂，決非近代工業出品僅供實用者所能望其項背的。

美存在一切的創造物裏面，它——美——從陶人，織工，彫刻家，甚至美容師的手指裏面湧流出來，同時它也存在於格列里（Galileo 意大利科學家）的精算，但底的幻想和巴斯德的試驗裏面。發現美之所在的人便是找到了無窮的快樂之泉源。

現代人們的宗教觀念非常薄弱，廟宇教堂在大多數人的心目之中不過是一些古代宗教遺物遺制的陳列所而已。其實宗教熱忱是人們企求靈力和追索純美的表現，結果會使人得到內在的力量，精神的光明，和內心的平安。

### （三）適應的機能

人體的各種構成原質是很脆弱的，可是整個的人體却比鋼鐵還要耐久！人類比較任何動物都善於適應環境，——身體有強弱的時候，境遇有順逆的變化，社會有安亂的局面，可是我們——人——都能應付裕如。所以能如此者，乃是因爲人體各種器官能夠隨機應變，遇到一種新的環境或有一種新的事態發生的時候，牠們都能够臨時設法應付，譬如甲狀腺截去一半以後，那存餘的一半體積會自動增加，甚至擴張過度；又如一只腰

子割去以後，其他一只會擴大起來，來担任全部工作，（其實一只普通大小的腰子已够調節小便的排洩；）再如某一腺的分泌不足，其他各腺便會加緊工作，以補不足；又遇腎臟損傷的時候，動脈便會增加壓力，使多量血液能通過那損壞的濾器。

人體各部組織和器官，藉幾種液體和神經系統相互間之關係，而得互相適應調和。人體的每一部份好似知道全體的現在和將來的需要，而其一切活動也以應付供給那些需要爲目的，譬如一個產婦妊娠期將滿，她的陰戶和陰道組織會被大量液體所浸潤，變成柔軟而具有伸張性，準備數天之後胎兒得由此產出，同時乳腺小孔也形增多，而且在分娩以前其分泌作用已經開始，原來乳腺已經在等待嬰孩出世而準備盡其喂飼的天職了。

人類以及其他動物，在胚胎時期內，其各部組織已經在準備未來的工作，譬如眼睛的各部，其集合構成是有着一個特定的目標的，我們且來看眼的構成經過：腦部使自己的一部份——視神經和視網膜——向外突出，視網膜在胚胎期內經過許多奇特的變化，從不透明變成透明，造成角膜和晶狀體，在晶狀體前面的虹膜形成隔膜狀態，這樣完成了眼的機構，而在人或動物脫離母胎以後，那晶狀體能够攝取外物的形象而投射於視神經梢上，同時虹膜會依光線的強弱而伸縮，而晶狀體的形態能够自動適合近視或遠視，這些關係是神秘而不可解

的，却是造物者在人或動物胚胎時期就安排好的。

再看出血的情形，更可證明各種器官有着連帶的關係。我們出血以後，全身血管都行收縮，而存餘的血液容量即行增加，因此動脈壓力得以充份恢復，使血液循環得以繼續進行，同時各部組織裏面的液體通過毛細管壁而侵入循環系統，所以一個人出血後覺得非常口渴。血液把流入胃部的液體吸收進去，而使身體裏面的液體容量恢復常度。各種器官內儲藏着的多餘赤血球脫逸出來，填補不足之處。最後，骨髓開始製造赤血球而使血液重行產生補足。我們看，從出血到新血產生，所有全體各部都有着供獻的。

皮膚，肌肉，血管或骨頭受了傷，全身各部立刻負起補救治傷的責任，譬如一根動脈管割斷了，血如泉湧，結果動脈壓力減低，出血數量便見減少，不久創處結成一層纖維蛋白凝塊，血液便停止流出，以後幾天之內，大量白血球和組織細胞侵入纖維蛋白凝塊，把動脈管壁漸漸修補好來。

一只手臂或腿折斷以後，那斷骨的銳端把肌膚和血管撕裂，不久那肌膚和血管周圍結起一層纖維蛋白血塊來。繼之，血液循環加緊活動，把組織重行生長所需的各種營養物質帶到創傷之處，漸漸地那斷骨附近的肌肉變成了軟骨，後來軟骨又變成了硬骨，結果骨頭便生長接好。在修補期間，許多化學方面，神經方面，血液循

環方面和骨骼方面的現象連一接二的發生，而互相連合起來，達到治療的目的。

近世外科學的產生，就是人們逐漸明瞭創傷痊愈的步驟的結果。假使人體各種器官和組織沒有適應的機能，那末外科醫生對於創傷簡直是束手無策。外科醫生對於人體自然治療創傷的本能並無操縱的力量，他們只是設法幫助這些本能充份發揮而已。

人體組織有適應的機能，已如上述，可是對於少數幾種細菌却不能發揮其機能，譬如梅毒螺旋體就是一個顯明的例子，這種螺旋體決不會自動離開患者的軀體，牠盤踞在皮膚，血管，腦子和骨頭裏面！血球和體液無法使其毀滅，祇有長期治療纔能使其就範。同樣的情形，人體組織對於癌也是沒有抵抗力的，原來腫瘤（包括癌在內）與正常的組織極相類似，雖然生於體內而不覺其存在，可是腫瘤却就在暗地裏進行牠的破壞工作，散放毒質，毀損某一主要器官，或是壓迫某一神經，結果危及生命。

從前人類的生存完全靠他們適應環境的能力，真合乎「適者生存」「優勝劣敗」的自然律。可是在近代文明之下，靠着種種衛生的設施，生活的優越，醫院，醫師，和護士的服務，許多病弱者和低能兒也得僥倖生存。這般弱質庸劣的人的存在是人種日趨衰弱的一大原因，真使有識之人覺得要排斥人爲的衛生，而追求自然

的健康。

從各方面看來，人體適應環境的機能促進其他一切的機能。在寒天裏，一個人衣衫單薄，那末他得劇烈運動，藉以維持其體內的溫度，這時他體內所有各部系統都加緊工作，來完成生熱的任務；反之，如果重裘加身，旁爐而坐，那末那些體內系統便呈滯呆狀態。從前人類和猛獸爭禽搏鬥，和風霜雨雪交戰，結果鍊成強健的體格，勇敢的氣魄，高强的智能，和純潔的道德。現代人類憑科學的發達，生活方面不須努力而能滿足其需要，養尊處優，享樂縱欲，結果體質日衰，胆氣日怯，道德日趨墮落，甚至智力也日見退化。我們要恢復我們祖先所有強健的體格和勇敢的氣質，必須放棄我們今日那種奢靡逸樂的生活，而養成刻苦耐勞而有規律的生活習慣，這樣會使我們的神經系統內分泌腺以及心理都起顯著的變化，而全身各部器官和組織也會密切合作，體力和智能都會增高，而能克服一切困難和勝任一切重担。

古人說：「食色，性也，」可見食欲和性欲是人類根本的欲望，必須滿足。可是，這些欲望如果太便當和過度的滿足了，會使人腐化墮落，所以我們有飽食的時候，也應當有飢餓的時候，而性欲也應當有節制，纔能達到最高度的快感。此外，怠惰的傾向和貪睡的習慣也應當戒除。現代人們不是貪睡晏起，就是睡眠不足，應

當加以調整；當昏昏欲睡的時候，應當振足精神，與睡魔奮鬥，這種奮鬥的過程使各種器官活動工作而發展其機能，同時我們的意志也得有良好的鍛鍊而日趨堅強。

個人家庭和社會國家的貧窮固然都是不幸之事，可是財富也未必常是幸福，反之，往往為禍源，飽暖思淫，生活放蕩，羣居終日，無所用心，對於身心都有不良的影響。我們應當竭力減少無謂的享樂，而過嚴肅而有規律的生活，同時一個人雖然不能離羣獨立，可是有

生理

## 神秘的內分泌腺

余坤瑛

在整個身體中，恐怕沒有比內分泌腺更複雜更神秘更引人入勝的了！

內分泌腺的研究，不過是近一二百年來的事。最初，人們對於這些分佈在身體各部的微小器官，諱莫如深，不與重視；直到近來才發現牠們重要的生理作用，而覺得有澈底研究的必要。內分泌腺和神經系統有極密切的關係，常常相輔而行，有時竟是以分開的——例如腎上腺和交感神經系統——；就是各內分泌腺也是脈脈相通，互為感應。所以內分泌腺的作用非常複雜微妙，千變萬化，不易捉摸，在研究上自有極大困難。這種種原因便造成了內分泌腺的神秘性。

時也應當退居靜思，益智補遺，中年以後的人尤應如此，因為終年用心用力會使人忘却老之將至。工作比烈酒嗎啡更能給人奮興刺激，能使我们克服困難而勝任重担，反之，身心慵懶，會增加我們的苦痛。生理和心理的一切機能，因勞心勞力而愈形發達。筋骨愈用而愈強健，反之，四肢五臟不用便形衰朽。智力也和筋骨器官一樣，非常加運用，便會衰敗退化。一個人要身心方面達到充份發達的程度非盈年累月努力不懈不可。（完）

我們都知道神經系統是身體的行政機關，新陳代謝——身體內一切化學變化的總稱——的調劑者。但是很少人能明瞭內分泌腺也有同樣的重要，至少也是神經系統不可缺少的助手。人體的器官皆有專責，但是牠們工作的方式不是漫無目的地個別行動，而是有條不紊的分工合作，使整個的人體成一部順滑的機器，很自然地，不假思索地轉動着。這種共濟運動便是由神經系統和內分泌腺來維持的。

內分泌腺的分泌液叫作內泌素，或激素 Hormone。是具有特殊生理作用的化學物質。舉凡身體裏細胞的營養，發育，日常工作的進行，莫不受其調度和節制。普

通的分泌腺，如胃腸粘膜中的消化腺等，全有專司輸送的導管，將分泌腺載到應用的地方。內分泌腺却沒有這種設施，激素是直接由血液帶到身體各部而引起生理變化的。因此，內分泌腺也叫無管腺。激素的製造並不祇限于無管腺，有些器官如肝，胰，乳腺等，也能分泌類似的化學物質。和糖尿病有關的胰島激素便是由胰腺中一種特殊細胞所分泌的。

我們較為熟悉的內分泌腺有垂體，甲狀腺，甲狀旁腺，腎上腺生殖腺等。垂體位于大腦的底部，在兩大腦半球的中間。我們若用一個手指指向前額中央的正後方，再用一個手指由側面指着太陽穴，那麼這兩指延長線的交點便大略是垂體的位置。甲狀腺附在頸部氣管的前面，有左右兩葉，中間相連，略如「H」狀。在甲狀腺背面，靠近「H」四肢的極端，有兩對扁平的橢圓體，這便是甲狀旁腺了，腎上腺有如一對極不相稱的帽子覆在腎臟的上端。生殖腺則在睪丸和卵巢裏。這些全是微小的器官：垂體祇有榛子一般大，甲狀旁腺略如黃豆，腎上腺重三四克，比較大的甲狀腺也不到一英兩重。但是牠們的重要性却不可因體積的渺小而忽視呢！

垂體是內分泌腺中最神秘的，同時也是最主要的。牠站在領袖的地位來維護甲狀腺，腎上腺生殖腺等的正常功用。假使垂體不幸萎縮的話，其餘各腺也勢必隨着衰敗，所以牠的影響最大，範圍最廣。就現在研究所

得，垂體各部所分泌的激素不下十種，作用各異：有的增長體格的發育，尤其是骨骼的生長。我們偶而在馬戲班中看到的身高七尺的偉男人，便往往是這種激素在幼時分泌過多的結果。有的控制性器官的發育，若過于缺少，便會造成缺乏性慾無生殖能力的現象，月經的正常循環也受牠的影響。有的能刺激乳腺，使牠分泌乳汁，在女子哺乳時期，垂體是日夜不停地來分泌這種激素的。有一種過度肥胖和性器官缺乏發育的現象，也是由於垂體激素過少的原故。

甲狀腺的功用在於調節細胞的氮化和排洩作用。甲狀素，甲狀腺的激素，假使過少，身體裏一切化學變化便趨緩慢，體溫降低（因為熱力是由食物氮化而來）畏寒貧血，營養不足，智力和體力的發育俱受嚴重的打擊。甚者，成人的身材僅及五六歲的兒童，性情懦弱，天資愚鈍。甲狀素過多的結果，恰正相反：新陳代謝激增，心跳加速，血壓高漲，神經過敏，極易感受外界的刺激。碘質是甲狀素主要成份之一，若日常飲食中缺少碘質，甲狀腺在原料不敷的狀況下，努力工做，以資彌補，便發生腫大的現象。這種甲狀腺腫在我國雲南一帶是常見的。

甲狀旁腺雖是甲狀腺的近隣，但其功用却截然不同。牠的激素要在保持血液裏鈣質的平衡。甲狀旁腺的失常足以使手足搐搦，甚致死亡。在甲狀旁腺的功用未



曾確定之前，經過甲狀腺截除術的病人常常不治，便是因為手術不慎，將甲狀旁腺也一同割去的原故。

腎上腺素——腎上腺內層的激素——的作用是極饒興趣而且顯而易見的。牠的主要功用是調劑心臟和血管的平滑肌，以及身體裏一切平滑肌的強直性，支配血液的運輸和供給，放散身體裏貯存的糖質，來適應身體緊急的須要。在這些作用上，牠和交感神經系統是此唱彼和相得益彰的。我們在情感激動時——如盛怒，恐懼或劇痛——面色時而緋紅，時而青白，皮膚或溫潤，或寒燥；這都是身體表面的小血管受腎上腺素刺激而伸縮的結果。我們在盛怒之下，力氣徒增，往往能做出平日不能作的事情。這是由於大量糖質放射到血液裏集中氧化的原故。有時毛髮根部的平滑肌也能受刺激而收縮，使毛髮豎立起來，這又是，怒髮衝冠的生理解釋了！

## 你爲什麼感覺疲乏？

克拉克

卵巢和睪丸，除去製造卵細胞和精虫以外，也是重要的內分泌腺。牠們的激素關乎性特徵的發育，造成男女身材形體的不同。青春時期的生理變化，月經的調和，經閉期間的徵候等，莫不是受生殖腺的影響。

我們雖然粗枝大葉地介紹幾個內分泌腺的概況，但是牠們的重要已可見一斑。不但是身體的新陳代謝在受牠們的節制，就是身材的高矮胖瘦，天資的聰穎愚，感覺的靈敏遲鈍，性情的馴良暴躁等，也莫不和內分泌腺有關。一個人的個性，甚至一個民族的特質，都可以從內分泌腺得到片面的解答。

內分泌腺的作用的確是複雜的，是神秘的。但是由於科學家不斷的試驗和研究，總有大放光明之日。那時，我們對於生命之謎也許有進一步的見解罷！

疲乏的感覺，是一種複雜的化學作用的結果，這種作用使你身體裏面充滿疲乏的副產物。醫生

能告訴你，慢性的疲乏中毒是一種嚴重的疾病。

疲乏是每個人生活中的一個正常的部分。它有着它自己的韻律，無論是每天，每週，或每年，這韻律儘能

達到一個正常的高峯。如果疲乏是正常的話，那麼祇要有充分的休息，儘可以把它驅逐於無形。

身體的疲乏和心智的疲乏是兩件極不相同的事。一個徒手工人是不容易感受慢性的疲乏中毒的，因為肌力的疲乏所感受的控制，和心智的疲乏所感受到的絕不相

同。還有一點，身體裏面所蘊藏的活動力，比一般人所想像的要豐富得多。只是心智之感覺疲乏，較之身體要容易得多。

身體的疲乏是一種很複雜的，同時又與化學有關的作用。在說明身體的疲乏之前，我們先得把肌肉的作用來說明一下。肌肉是受血清 (Lymph) 的培養的，換一句話說，它是少不了血液的。人體中的大血管，其組織是一絲不漏的，可是纖細的血管却有着有孔的壁，通過了這層壁，血液便有着兩種的交換法。

血清流入於肌肉的細胞之後，接着便使細胞的表面完全飽和了。在細胞裏面，血清所產生的化學力能使細胞發生伸縮作用。這個簡單的作用，便是身體各部所以能發生動作之基本緣由。

血清不僅把食料帶到細胞裏去，同時也把細胞裏面的副產物帶走。這一進一出的作用，一方面是受一種局部的自然控制的支配，另一方面是受腦經的支配的。如果細胞裏面的副產物積儲得比它的移除作用更快，肌肉就會停止工作。在這種場合，腦經便根據疲乏的理由，先對肌肉發出停工的命令。可是實驗證明出，在腦經對肌肉發出停工的命令之後，一種「電性的衝動」仍會使那「疲乏的」肌肉有着先前的力量，繼續工作下去。

當生命感受嚴重的威脅時，腦經的控制就不再加以干涉，同時心智便准許肌肉繼續工作，直至局部的化學

控制出來干涉時，那才使肌肉停止工作。這可以證明當人的身體達到嚴重的危險時，它便能發揮出異常的堅忍力。

肌肉所受到的警告，其性質可分兩類：——一類來自局部的控制，另一類來自神經的控制；但是腦力的使用僅僅服從一種控制之支配。當肌肉感覺極度疲乏時，它的一種重要的徵象是疼痛；但是當腦經稍感疲乏時，它就不願工作。如果能用意志的力量，那儘可以使疲乏的腦經繼續工作，雖然工作的效能不免要遜一籌，可是工作的目的仍能如願達到。所吃虧的是：因了這緣故，細胞裏所堆積的廢料就不免有過量之弊，但是工作者本人對此却一點沒有覺察。

疲乏也受工作以外別種因素的影響。例如某種疾病，能在血液中產生化學的質素，因而增加疲乏的程度，或使疲乏的感覺發現較早。在這種場合，糖尿病便是一個最好的例子，因為這病能在血液之中產生一種酸質，如果分量一多，即使其人完全沒有工作，也儘能感覺相當疲乏。

分量合度的咖啡汁是能減少疲乏的。某種藥物也有驅除疲乏的效能，但這效能是很短暫的。有人以為飲酒能減少疲乏，增加工作的能力，其實這種說法是很有疑問的，因為酒對於人身體的影響是極其不同的。

環境對於人們的疲乏也有着相當的影響。當溫度或

濕度隨氣候而增高時，人們就更容易感覺疲乏。在起初，人們也許祇覺得精神怠惰和昏昏好睡（但這還能暫時加以遏止），不久便真的感覺疲乏，終於因中暑而完全乏力了。

科學證明，一個人若先是想像他所當擔負的重責，也儘能激起疲乏的感覺。有的人在習慣上喜歡把事務上的問題帶到家裏去想，這無疑的能引起許多非必要的疲乏。

在細胞組織裏如果累積了過量的疲乏廢料，結果必致引起慢性的疲乏中毒，而使身體各部作用都違反常態。受它影響的人，常會覺得身負重累，無論要求身體上的鬆懈或心智上的休歇都不可能，因此便逐漸形成健康不佳的起點。

慢性的疲乏中毒又能影響一班懷抱大志，精神飽滿，和意志堅強的人們。由於責任心或熱忱的驅使，他們常會迫使自已的心智去過分努力工作，以致超過心智安全的範圍。在他個沒有覺察到這一點以前，他們的過量的心智活動已使他們的細胞組織裏充滿了過量的疲乏的副產物，馴致愈積愈多，如果不藉其他援助，要把這些有毒的廢料剷除，是一件不可能的事。

這種病態如果延長若干時，那麼患者無論在身體上，心智上，或精神上都會失去常態，如果不藉外力的援助，那就很難回復固有的常態。

疲乏的中毒時常襲擊最優秀的男女，尤其是中年時代的男女。當他們的經驗判斷均趨成熟：準備有所貢獻於社會時，疲乏的中毒便抓住了他們，縮短他們的工作時期，使他們漸漸成爲局部或全部的廢物。

治療疲乏的主要方法是休息——澈底的和完全的休息。但休息不一定能時常發生治療的功効，至少它是能促成病狀的進步。

（遠濤譯自 Armchair Science）

## 補白

### △疲乏的後果▽

當你感覺極度疲乏時，你就會覺得你是容易引起悲觀或消極的情緒。如果你去問一個一天站到晚精力異常疲乏的女店員或女侍者，或去問一個整天用腦，筆不停揮的事務所工作人員，你就會發見當他們感覺身體上或心智上的疲乏時，他們的精神不期會引起一種悲觀的傾向。

但這還是疲乏的無數後果中的一種。另一種後果是：在一天之中，疲乏使你的高度減少一時的四分之一。這就是說：在晨起之後，當你昂首闊步的踏出屋外，你的高度是五尺六寸（假定的話），但是在晚上當你垂着頭回來的時候，你的高度至少減少四分之一寸。如果在平時你的性情是極溫和的，但偶爾也會急躁

易怒，那是因爲你已受了疲乏的襲擊。

你是否知道疲乏對於恐懼是有着不可分離的關係的？當你感覺身體疲乏時，你就容易發生恐懼的心理——你膽怯，你猶豫，你不願作正面的決定。

不幸得很，疲乏是能日漸累積的，同時它的後果也能日益加甚。在今天，如果你迫使自己工作得愈長久，愈勤奮，那麼，你就當隨時留意你將來的步伐了。

(譯自 Successful Living)

## 兩性

# 怎樣選擇理想的配偶？

賴 斯

——擇偶十大條件的揭發——

人生中的一個最重要的決定，也許是與配偶的選擇發生連繫的。沒有人能說他一生有了偉大的成功，如果他所選擇的配偶太不一般的理想。婚姻上的不能情投意合是一件異常嚴重的事，因它不但能把快樂從男女兩造的生活中抽去，而且還能直接影響到他們子女的幸福。查夫婦之間所以不能情投意合，其理由往往於性情，舉止，文化，教育，宗教，種族，或家族等各方面的分歧，但無論其根本原因是什麼，婚姻之中，如果不能獲致情投意合的結果，那種結合該是婚姻的一種重累吧。

婚姻是人生中的一個最緊要的步驟，因此凡企圖結爲夫婦的男女，對此尤當出以尊敬和慎重的態度。幾年來，台汶保 (C. B. Davenport) 氏說過這樣一句話：「青年人彼此戀愛，應當出以理智的態度。」當時聽了台氏這話的人，多數都不表示同意，並且暗中加以譏

笑；其實，倘我們能對台氏這話加以平心靜氣的考慮，那我們就會承認台氏這話實在是說得很對的。

「墜入情網，」往往是一件最不可靠的事，結果所屆，將使個人快樂的機會完全喪失無遺。凡主張「墜入情網」是擇偶之正當方法的，應當認清這個事實：美國是任意採取這方法的一個國家，可是美國的離婚率之高在世界各國，可謂無出其右。其次，提倡此種主張的人更應當注意無數不愉快的婚姻是能破壞多數人的快樂的。因此，我們敢於肯定的說，目前這種擇偶的方法實在是不完備之至。

擇偶的方法既然這樣的不完備，那麼我們能不能使它比較的合乎情理？能不能把現在所有關於婚姻的習慣改變一下？那當然是能夠的。而且過去事實已經給我們指示出：婚姻的習慣是時常在改變的，而且改變得相當厲害，既然這樣，我們爲什麼不把它改變到一個合理的

程度？從理論上講，自然是應當改變的，但各方面不免提出反對，以為我們是在破壞神聖的羅曼斯，使世界顯得卑鄙不高尚。對於這樣的反對，我們的答辯是：一，我們的目的原在於保持所謂的羅曼斯，使它能夠持久不變；二，在離婚法庭上把家庭的秘密盡量向大眾公開，這在我們是認為真正的「不高尚」；三，青年男女在作人生中如此重要的決定——擇偶——時竟出以如此漫不經心之態度，這於我們就不得不指出他們的舉止的狂妄。

際此場合，我們應當提出幾條擇偶的原則，以供一般思想者的參攷。就多數而論，配偶的選擇大都跳出一個人平常所接觸的「夥伴」的範圍，而這所謂「夥伴」大致又不外乎中學，大學，教會，或事務室內的一羣人。因這緣故，選擇這樣的「夥伴」實在應當出以最審慎最鄭重的態度。又在選擇以前，應當考慮那一類「夥伴」同本人的性情習慣最合得起來。

做父母的憑着他們較為成熟的處世經驗，很能以顧問地位從旁幫助青年決定他們配合的對象。進一步說，他們儘可舉出幾個比較符合理想的青年男女，以供子女們作擇偶時的參攷。大致一個君子人的女兒是不容易被一個無禮貌的人所吸引的；同樣的，一個不顧念自己妻子的薄情者的兒子是不很能以禮貌對待本人的未婚妻。一個對兒子溺愛過甚的母親，不但害了她自己的兒子，同時也替她的未來媳婦種下一個不小的禍根。

以下所提的幾點，也許有人以為太武斷而不切合實際，但著者仍毫不躊躇地把他認為有關「合理的配偶」之幾個條件寫出來，以供讀者的參攷。雖然理想稍為高一些，祇有極少數人能完全符合這些條件，但它們的重要性，仍能引起多數有思想者的敬意。

第一：配偶必須是身體健康的。婚姻所要求的，是男女雙方的健康和精力。如果配偶的任何一方缺乏正常的心智和健全的體格，試問他或她怎麼能擔當結婚後的重重大責任呢？在結婚之後，如果發現任何一方有着不正常的的心智或不健康的體格，結果不但將使那個家庭陷於黯淡和顛倒的狀態中，同時也將因生理上的原因使那一家有絕後的危險。

如果配偶中的任何一方在身體上患者能傳染的病症，這樣，「局勢」就顯得越發緊張了。例如結核症是很能傳染給配偶和子女的；梅毒和淋病不但能直接傳染給家屬，同時也能引起夫婦間極度的不快。因此，著者主張，凡打算結婚的男女應有權獲得一種保證，證明那結合的對方沒有傳染性病的病症。這樣的人權，是每一個企圖結婚的男女所當竭力爭取的。

第二：遺傳性的缺點和趨勢是應當竭力避免的。醫學告訴我們：某種有機性的疾病是具有遺傳性的。例如某種癲狂和白癡，在某些家族的血液裏，常有輾轉流傳的危險。某種耳聾和盲目也具有遺傳的傾向。如果一

不小心，同那具有這種遺傳可能性的男女貿然結合起來，結果不但是作了一件極其愚蠢的事，同時也着實對不起自己的後裔。

每個作父母的無不希望自己的孩子智力高強，因此，每個打算結婚的男女應當獲得一種保證——保證他們未來的孩子是智力高強的。獲得這種保證的一種辦法，便是同一個聰明的對方結婚。如果一時大意，竟同一個愚蠢的對方結合，此其結果，便有獲得愚蠢的孩子的可能。

青年男女必須記住，所謂婚姻也者，不僅是同一個異性的個人結合，同時也同對方的家族結合。生物學家告訴我們：人類遺傳的特質，來自那人的家族的，較比來自那人之本人的，要多得多。挪威人的古格言這樣說：「當你選擇配偶時，切勿選擇那份家庭中唯一優秀的女郎」，其原因是，那位女郎既是一家之中「唯一優秀的女郎」，這便顯出這一家的其餘孩子都是不優秀的，既然大多數孩子都是不優秀的，那就使人不能不懷疑到這一家的血統裏面有沒有不良的遺傳性。青年男女應當記住，兩種血統的結合是能在一段很長的時期內給予人種以很大的幸福或咒詛，想到了這一點，他們或她們在擇偶上不是應當特別慎重嗎？

第三：道德和舉止是異常重要的。青年男女如果同一個道德和舉止都不合常態的對方結合起來，這無疑

是一件很不聰明的事。一個配偶如果有過性的不道德，那麼他或她就不免有染得花柳病的可能性，即使叩天之幸，得免於這種病症，但至少這人的腦經裏已經充滿了不高尚的慾念，不是輕易所能把它抹去的。凡受人敬愛的丈夫或妻子，自然極端希望自己的配偶能在婚前或婚後都能道德高尚，舉止行為極端合符正規，這種希望，我認爲決不是過奢的。

就我個人而論，我是不願意娶一個行為不檢，易於觸犯法紀的女子爲妻，因爲，如果我不顧一切的把她娶了過來，說不定有一天我和我的一家都要受她的連累。如果我是一個女子，我自然希望我的丈夫有正當的職業，如果不幸他竟是一個佯爲君子，而實則小人的壞蛋，結果必有一天，我和我的一家將受不名譽的連累。此外，我還應當知道我和我孩子吃的麵包都是得之於正當的努力，不是不勞而獲的。

和道德發生密切連繫的，是舉止的溫文有禮。任何女子如果同一個傲慢無禮的丈夫攪得久一些，她就會覺得她的丈夫是怎樣使人討厭。反之，如果她的丈夫是一個溫文有禮的好男子，她就會覺得同他結爲夫婦是一件幸福的事。

妻子如果知道她丈夫在外面工作時是一個有禮貌的君子，她必然會覺得非常安慰。同樣，如果丈夫知道他妻子在家時——特別是當他不在家裏的時候——的舉止行為

非常合禮，那麼他知道之後，也一定覺得非常高興。

孩子的舉止行為能使他們的父母獲得很大的安慰，同時也能使他們愁眉莫展，引為很大的隱憂。大概孩子的舉止行為很受他們父母的影響，因此父母舉止行為的合禮，對於一家實有至為密切的關係。要使父母的舉止行為合乎常軌，最好在他們結合以前行為道德已能合乎標準。如果在婚前不加注意，滿以為在結婚之後即可把他們感化過來，安知江山可改，秉性難移，要加以感化，已經太晚了。

第四：注意雙方的教育和文化程度。 男女結合之後，如果發見雙方的教育和文化程度相差太遠，那簡直是婚姻的一大障礙。固然大學教育不是人人都能受到的——同時我們也無須作此種奢望；但最低條件是，夫婦二人應能了瞭彼此的興趣，同時也能欣賞相同的事物，這一點是著者認為最最重要的。但是要做到這一點，夫婦之間至少須有相等的教育或文化程度，否則南轅而北轍，無論如何總難獲得彼此的了解和共同的欣賞。

還有一點，處於現在這時代，一個人要在事業上獲得最高成就，少不了有一賢慧的妻子深切的了解他，和他表同情，共甘苦，並予以種種精神上的鼓勵。同樣，一個現代的婦女，如果要在事業上獲得偉大的成就，也少不了有一個深切的了解她，與之表同情，共甘苦，並予以種種鼓勵的好丈夫。但是要做到這種程度，先決的條

件是夫婦之間，必須有相差並不太遠的教育程度和文化程度。

第五：宗教信仰和社會接觸應當大致相同。 著者不是要找任何人在宗教上的短處，他的目的僅僅是在指出：多數宗教信仰不同的男女在結合之後，時常會鬧出亂子來，以致他們的結合顯得不很愉快。固然快樂的結合不能說是沒有，但終究是少數中的少數。反過來說，宗教信仰相同的人在結合之後所能發生的最大效能便是志同道合，而志同道合乃是結為終身伴侶者所不能或缺的一個要件。

其次，雙方所接觸的社會階層也是擇偶時應當注意的一個要點。如果說，你的配偶的社會階層是你的家人和朋友們所不喜歡的，而你則不顧一切，硬要把她娶過來，結果必致引起你家人和朋友們的不歡。也許在表面上，你的妻族的人會裝作紳士的模樣，但真相終究是不能長久遮蓋的，同時著者也相信你是不願意爲了婚姻關係，被你的至親好友所遺棄。

第六：對於雙方的經濟狀況須有清楚的了解。 富人娶窮人，窮人嫁富人；或窮人娶富人，富人嫁窮人——這二者如果能在適當條件之下安穩地進行，未嘗不能造成快樂的婚姻，可見得金錢並不是決定婚配的唯一條件。我們認為重要的是：兩個配偶在沒有結合之前，應當清楚明瞭彼此的經濟狀況：如資產部分怎麼樣？負債部

分怎麼樣？有沒有可靠的生活收入？家庭裏分利分子不多？有沒有能力支付必要的賬務？能不能負擔本人的結婚費？——對於這一切，在事前都應當有一種清楚的了解，切不可含糊隨便，能够這樣，雙方才能在婚後感覺滿意或快樂。如果不顧一切，專以對方之富有爲娶嫁之標準，這在我們是認爲毫不足取的。

第七：做一個工作者，娶一個工作者。就著者個人而論，他決不願意娶一個不懂得烹調法，縫紉法，管家法，或育兒法的女子；如果既不懂得，而又不願學習，那更是著者所不願一顧的。反過來說，如果著者是一青年女子，她不願嫁給一個表示不願工作或不願負起家庭責任之男子。即使這男子家境富裕，無須爲謀生作任何打算，著者也以爲他應當受相當的職業訓練，並且找一種可靠的職業，因爲「天有不測風雲」，他的有限的財產怎能保得住他一生無憂無愁呢？對於準備作妻子的，著者希望她能愛好操作，不受家境的影響，雖然僕役如雲，廚子，裁縫，護士等等應有盡有，但她仍能富於獨立精力，知道怎樣擔任上述種種家務；能够這樣，她才能成爲一個優秀的主婦。

第八：言語，年齡，和種族也是不能忽略的因素。兩個打算配合的男女，最好能說同樣的語言，這對於精神的結合是有不少的關係的。祇有極少數人能對於一種外國語說得像本國語一樣純熟，而大多數人都沒有這

種才能。因此，說着兩種不同語言的男女，如果受情感的衝動，貿然結合起來——除非雙方都能說着對方的語言——結果將因語言上的隔膜而減少精神上的結合。如果夫婦二人尙能藉不同語言而彼此達意，彼此了解，但是一達到雙方的親戚，特別是婦孺之類，那就因語言的不同而彼此發生隔膜了。所以，一種共同的語言雖不是快樂婚姻所絕對不能缺少的，但它至少是一種異常有價值的助力。

凡與種族不同的男女結合起來的，尤須負上重大的責任，因爲這中間有着顯著的種族的不同點，如果不加考慮，貿然配合在一起，結果自將引起種族間的歧視，敵意，和衝突，釀成家庭間的不和諧和不愉快。但如果結合的兩造雖然國籍不同，而種族却是同的，那麼這中間的障礙似乎還有避免的可能。

結合的兩個男女如能年齡相同，至少不相去太遠，這在生理上和心理上對於雙方非常有益。如果丈夫年紀太輕，或丈夫已年邁，而妻子還很年輕，這對於雙方的幸福都不很有益。「六月和十一月是很難融洽地在一起生活的」，根據這句話，我們就不難想像年老而娶少女者心中的隱痛了。

第九：彼此相投的習性，是於婚姻有益的。「火焰」和「冰柱」放在一起時，也許對於雙方都屬有益，但是管理人必須煞費苦心，以免彼此間一不經心就把對



方毀滅了。一個人的性情人格大概是受先天的影響居多，因此，要把一種人格改變成另一種方式，結果就不得不把這人原有的人格破壞無餘，這種辦法，從情理上講自然是不合的。人的性情既然各有不同，最好的辦法自然是隨機應變，因勢利導，使配合的兩造都能各得其所，例如一個熱情奮發的人最好不要同一個性情冷酷的人配為夫婦；同樣，嬌羞畏人的好女子最好不要嫁給一個活潑好遊的男子。固然性情的絕對相同是不可能的，但如果要結為滿意的夫婦，至少那個女子雖不好動，但還能追隨她丈夫的遊蹤，不然的話，彼此性情同水火，要勉強結合，是不可能的。最妥當的辦法是，雙方在結合之前，必須確實知道對方的性情習慣，還須考慮對方的性情能否與本人的合起來。須知婚姻是一種伴侶制，否則便成怨偶；要使伴侶制能够成立，雙方在性情習慣上就非情投意合不可了。



心理

## 認識自己

要防止精神病態的發生，最要緊的是一認識自己，一個人有了自知之明內心便不會起衝突，而精神病態也不會發生了。

現在一般人對於體格的健全都已有相當的認識，

第十：對方的人品必須是悅目的和可愛的。人之

常情是願意愛那可愛的人的，皮膚的美，面貌的美，和形態的美，往往被認為戀愛的最好對象。很少人是願意同一個醜婆子或醜男子發生戀愛的，因此，無論是男是女都力求面貌和形態的美，以引起對方的注意。如果不講修飾，一味蓬首垢面，在婚姻上是難望能成功的。但是除了外表上的美以外，性情上的美尤覺重要。就一般而論，男子往往愛性情溫和的女子，勝於愛貌美而秉性孤傲的女子。而女子呢，她們大概愛那穩健可靠的男子，勝於愛戲劇中的英雄。此外凡是打算結婚的，無論是男是女，其對象必須是可愛的；凡不可愛的，切弗與之結合。

很少的配偶能完全適合以上條件，著者的目的無非在給青年作參考，使他們在擇偶時能獲得若干有益的指示。

(譯自 Hygiene 雜誌)

韓 芬

什麼維他命啦，魚肝油啦，預防傳染病啦，人們多少都有一些知道。可是對於心裏衛生却很少有人加以注意，不知一個人思想的健全，能力的發達和人生的樂趣，都和心裏衛生有着密切的關係，所以忽視心裏衛生實在是

大錯而特錯的。

心理衛生的一大要點，可拿一句話來概括說，就是「認識自己」。我們要防止神經系統發生疾病，必須洞悉我們種種行為的動機，而心懷不平或遭遇挫折的時候，尤非有自知之明不可。

要認識自己，必須要有洞曉底蘊的識力。當我們在等待一個人的時候，為何每聽到一個腳聲就疑有人來？為何丈夫事業失敗，妻子要受磨難？要了解這些問題，必須從心理學方面去研究。

一個人的心和他的肉體是有密切關係的。肉體方面的疾病會影響精神狀態，例如一個人消化不良性情會變成乖戾。反之，心理對於肉體也有重大的影響，心境舒泰，一切器官的機能便順利進行。一個人心有愧事，便會面紅耳熱。遇到恐懼的事情，臉色會蒼白，心頭怦怦，甚至消化也會受到阻礙。看見不愉快的事物，會令人作嘔，某人是我們所厭惡的，可是因職務或其他關係不得不和他常相接觸，久而久之，會引起胃神經官能病。學生們臨到考試的時候，會覺得心神不寧，夜間失眠，而且胃部也有一種異樣的感覺。如果這種情緒常常發生，那末，那些病象會變成固定，而那當事者就會變成精神病患者。遇到這種情形，單單吃藥是沒有用的，必須把那些引起精神病態的內心衝突和失調情形找出來，加以去除然後纔會收根治之效。

我們承認一個人的性情有一部份是先天形成的，例如多血質的人隨遇而安，在路上行走，前面橫着一塊石頭，他會靜靜地把它移過一邊，繼續前進；性情躁急的人會把那塊石頭捧起來，猛力拋擲，弄得自己筋疲力盡；憂鬱性的人會停住在這塊石頭面前，思量起他過去的種種罪過來；惟有性情冷淡的人漠不關心，看見石頭當路，便繞道而行，任那塊石頭橫在那裏。

克來區麥氏 (Craigh) 指出一個人的體格和他的性格有相互的關係，並且把各人的體格和性格分為下列數型：一種人是所謂「匹克尼克型」(Pneumatic) 這種人身材短而堅寬，頸圓而端，態度安詳，和藹可親，這種人是我們所樂於為伍的；與這種人針鋒相對的，是所謂「衰弱型」，他身材瘦長，胸肩狹窄，性情古怪，神經過敏，一般神秘主義者和宗教狂熱者多屬此型，這種人的病態變本加厲起來，便形成神志錯亂狀態。

我們的性格雖然和先天有關，不過這些先天的成份可由人力來操縱，而我們的性情氣質是可用適當的教育和精神療法來改變的。

要了解人類行為的動機和意義，我們首先要知道，在我們的意識和潛意識之間是有着矛盾和衝突的。那些不能接受的想法和欲望往往會被遺忘，用心理分析學上的術語來說，是被「壓制」了，而司壓制之責的是站在意識與潛意識之間的一「檢查機關」；那些思想和欲望經

其檢查刪削，雖然形之於外，但已披上了可以寓目的服裝了。意識和潛意識之間的衝突，如果長期繼續下去，結果必致情緒緊張，心神不寧，甚至神經錯亂。

所謂潛意識者，究竟是什麼東西？舉一個例子來說，一個人到處找尋他的眼鏡，其實那副眼鏡明明架在他的鼻樑上！爲甚麼他想不起來？據心理分析學上的解釋，那副眼鏡是已經被打入潛意識裏面去了。不過潛意識並不常是一個消極的貯藏被人遺忘的事物的堆棧，有時是具有積極性的，原來我們忘記一個人的姓名或是一件東西，往往是因爲那個人或是那件東西是我們所厭惡的，因此有時會被回拒於意識之外。此外，喜新厭舊的心理也會使人於不知不覺之中毀損或失去「舊物」，以遂其另換新物的願欲，譬如作者本人每當象牙烟銜薰黃以後，常常會把它忘掉，原來我希望換一個新的啊！

在夢寐之中，我們的潛意識移至前景地位。我們的精神生活在睡眠時繼續進行，可是意識是暫時喪失了，批判能力是不活動了，因此日間受壓抑的種種意念，就是心理學上所稱之「情意綜」(Complex)便得到解放而浮現到上面來。

有時我們把錯綜的意念加以化裝，而讓它發露出來使它看來很爲「合理化」。舉一個例子來說明，譬如有一個會在選舉職員，一般會員都推舉某君爲會長，你也是會員之一，獨起而表示異議，說某君事務太忙，恐怕

無暇兼顧會務，其實這只是一種託辭而已；你反對某君當選的真正理由（當然你永遠不會說出來），是因爲你恐怕他風頭太健了，同時也是因爲他沒有請你吃飯！再舉一個例子，譬如有一個人立志戒酒，可是不久就破了戒，據他自己說，是因爲在一個宴會上主人勸酒殷勤，不好不領情，其實真正的原因不過是酒興勃發而已。

有些人因爲錯綜意念不能或是不便發洩，而起着一種消極的反響，就是所謂「後退作用」。舉幾個例子來說，譬如你希望做某委員會的主席，可是結果未曾當選，怨恨之餘，連原來的委員職位也行辭去，完全不加過問；又如一個工匠工作做得不好，受僱主或顧客的責備，憤而把他的工具打成粉碎，這都是後退心理的表現。

反之，如果一個人受到挫折（即願望不能實現），而反加倍努力，這種人是屬於「外傾型」的，淺明些說，這種人是常常想向外發展的，例如一位教授或一個學生遇到一個疑難的問題，在房間裏面寸寸往來，非至獲得答案不止；又如一個主婦因爲不滿於家庭情形，而到社會上來熱心從事公益，慈善救濟等事業；這些人都屬於外傾型的。與外傾型恰正相反的，便是「內傾型」，這種人多思慮而少作爲。內傾作用，用之得當，也有好處，所謂三思而行，可免過錯，可是用之過度，足以誤時誤事，甚至至於毫無作爲。

我們往往以為自己一個人的意見足以代表多數人的思想感覺，而自己的過錯也是一般人所共有的。這種傾向，在心理學上稱為「投射作用」，實在也是自欺心理之一種。自欺心理如果常常流露，久而久之，會變成習慣，以為自己真像自我估價那樣的高明，沾沾自喜，而忘却自己的真面目。要糾正這種錯誤，惟有用心理分析的方法來認識自己。我們要知道，一個人的心中有幾種主要的錯綜意念，這些錯綜的意念必須互相維持平衡，然後內心能夠保持和諧狀態。這幾種主要的錯綜意念是：

第一，我們每人的心中都有一種，「自大心理」，德儒尼采稱之為「權力意欲」，就是喜歡大權獨攬，出人頭地。這種意欲的動機原是為了要在社會裏面維持自己的崇高地位，可是也時常受到限制，一種是內在的限制，例如為良心所不許，一種是外來的限制，就是為他人所反對阻撓。自大心理受到打擊，內心便起苦悶，甚至形成精神病態。

此外，我們還有一種「自卑心理」。自卑心理對於我們的影響很大，其一是影響個人和社會之間的關係；原來我們要在社會裏面有作為，必須先有一種自信力，覺得自己在社會上有着穩固的地位。假使自信力受了破壞而覺得別人高出於己，那末便不敢與人競爭，結果變成一個避世離羣的消極份子。同時，自卑心理也會產生

一種相反的影響，就是有自卑心理的人常常感到自己在社會上的地位的不穩固，因此竭力想挽救彌補，渴望成功和受人賞識，其野心與虛榮心非常強烈。一個學生成績落伍，便對於功課喪失興趣，抱自暴自棄的態度。此外，一個失意的人喜歡批評成功的人，醜陋的女子常常指摘美貌的同性，這也是一種自卑心理作用，其目的無非想把別人拖下來與自己相等。

精神病態發生的原因，不外乎意識與潛意識發生衝突，或是錯綜意念相互之間發生衝突，而本人無法應付所致。不過，一個人雖然有精神病態，如果他的環境優良，那末病態還不致發露。可是一旦遭到困難，病態就行暴露。許多有精神病態的人往往以某一事件為刺激其神經而使其發生精神病態的原因，譬如某人說他因為突告破產，刺激過甚，以致發生精神病態。

精神病態往往是患者做作出來的，以圖脫出當前困難的環境或不能忍受的事態，一面既可維持自己的體面，一面又可得到別人的哀憐，使人對於他有求必應，不敢拂逆他。我們看見精神病人，在要求被拒以後往往狂態加劇，這正像一個孩子因為父母不買玩具給他而假裝生病一般，同是耍挾的手段。而且所謂精神病人者往往以其病為藉口而任性妄為，因為他明知人家是不會和他計較的。還有，一個人平時想做英雄豪傑，高官巨富而達不到目的，但是在精神病態之下，他却可以自稱為

拿破崙或是洛基弗羅（大富豪），來滿足他平日的奢望。總之，精神病態是由於內心衝突而起，所以要防止精神病態的發生，最緊要的是「認識自己」，因為一個

人有了自知之明以後，內心便不會起衝突，而精神病態便也不會發生了。

嬰婦

## 兒童的健康教育

侯安娜

關於兒童健康教育的第一條原則，便是不要對兒童講述可怕的故事，以及種種駭人聽聞的關於鬼神或妖怪的傳說。

醉徒，成人便當乘機告訴他飲酒過度實在是一種非常有害的習慣。

兒童的想像力往往比成年人的活潑得多。大概年紀愈小，其所得的「心像」往往愈覺五花八門；同時，他在幼年時所得的印象，也覺得不易磨滅。就因這緣故，成人在兒童面前最好不要細述一個熟人的窘苦病狀，以免在他的一生中時常對於某種疾病保持可怕的印象。

在教清潔的時候，對於年紀大一些的兒童不妨簡單地告訴他：在污物裏面有着無數的病菌，但在說話的時候切忌形容過度，以免引起過當的恐慌。

怕疾病的心理，在一個健康者的心地中是不會保留得太久的，但是對於兒童，我們應當特別小心，切弗讓他聽到關於疾病的太多談話，因為我們還不能斷定一個兒童在聽到這種談話之後，心理上將形成怎樣的印象，心靈上將引起怎樣的影響。因此，關於兒童健康教育的第一條原則，便是不要對兒童講述可怕的故事，如同不可以講述種種駭人聽聞的關於鬼神或妖怪的傳記一樣。但如果兒童看見一個喝醉了酒，以致步履蹣跚的

一種比較聰明的辦法是利用幼童摹仿的才能，對他們以身作則。譬如要養成幼童洗手的習慣，成人最好在用飯以前或玩狗以後慎重的把手洗淨，並洗擦指甲，這樣，兒童看了之後，自必心領神會，樂於摹仿。有好些種有關衛生的習慣，可憑兒童遊戲和摹仿的心理，在不知不覺中把它們養成的。這些習慣一經養成以後，便能終身受益不盡，如日常的沐浴和浴後片時的空氣浴，都可在年幼時代養成習慣的。

單調的步行是幼童所不喜的，且於幼兒的體格有損無益。更好的辦法是讓他們與年齡相若的幼童在一起玩，隨意的跳，跑，攀，玩，有充分機會活動自己的筋骨

，養成肌力，耐性，和活潑的習慣。

對於不愛動的兒童，可用含有競爭性的遊戲激起他們的活動。對於年紀大一些的兒童，可使他們參加各種競技運動，發展他們活潑的天性，同時不可使他們注意競技性的運動對於健康是有害的。

關於兒童的飲食，家長不可在餐桌上說某種食物是有益的，某種食物是有害的。因為兒童生來就喜歡優美的食品，如牛奶，布丁，水果，和菓汁之類。又為保持兒童的這種自然食慾起見，所供應的飲食務必力求簡單。

在這裏，父母以身作法亦能發生重要的摹仿作用；因為兒童天然喜歡吃他們的父母所愛吃的東西。所以，在訓練兒童吃富於滋養料的食品時，最好的辦法是父母和兒童同時吃一樣的飲食，吃的時候也不必多說話，祇須使兒童們覺得他們的父母也喜歡吃孩子們所吃的東西。

當都市中發生傳染病的時候，盡力保護兒童使之不受傳染的危險，但在口頭上切忌時常警告他們，恐嚇他們，以免引起心理的恐慌。如果有一兒童要去訪問一個患病的遊伴，或病後小愈的朋友，應當讓他有這種權利，但事前務須注意，弗使兒童在訪友的時候為遊伴的窘狀所痛苦。最好的辦法是替他們設計一種簡單而含興趣的遊戲，使雙方都能因注意的轉換而忘記了當前的憂慮。

應當鼓勵孩子坦白說出自己的腳傷或病痛，但不必過分的擔心或擔心，因為，如果讓孩子看出當他患了小病的時候，竟會引這至家人如許的注意和同情，說不定他就曾利用這機會以己於己有利，因而在幼小時就養成自私和任性的根性，我們應使兒童學習這樣忍受輕微的不適或創傷。這種習慣，愈養成得早，他便愈能發展一種沉着、鎮定，和樂觀的人格。

(遠海節譯自德國 Arztlicher Wegweiser)



C 調 2/4

# 大 掃 除

快 樂

1 2 3 4 5 - 3 | 6 6 5 | 4 4 3 3 | 2 2 1 |

屋 子 裏 的 用 俱 先 搬 開 舉 行 掃 除 大 家 來

*mp*

5 5 4 4 | 3 3 2 | 5 5 4 4 | 3 3 2 |

揮 好 牆 壁 洗 地 板 揩 好 窗 子 抹 桌 檯

1 2 3 4 5 5 | 6 6 5 | 4 4 3 3 | 2 2 1 |

屋 子 裏 的 用 俱 整 理 好 乾 乾 淨 淨 真 爽 快

C 調 4/4

# 牙 刷 歌

上 海 市 衛 生 局 衛 生 月 刊

5 | 6 - 5 3 4 5 6 | 5 - 3 2 | 1 7 6 5 | 5 - 0 5 |

我 們 爲 什 麼 活 潑 潑， 齒 牙 伶 俐 沒 污 沫。 吃

7. 7 6 5 | 4 2 5 3 | 3 - - 0 5 | 5 0 5 3 0 5 |

過 三 餐 飯 嗽 口 勿 偷 安。 齒 白 面 圓 身

6 2 1 - | 7 - 1 - | 1 - - 5 | 1 - 5 3 4 5 6 | 5 - 3 2 |

體 才 是 健 全。 起 後 睡 前 要 用 工 刷 牙

1 7 6 5 | 5 - 0 5 | 6 . 6 6 6 | 5 4 2 3 | 1 - - |

經 過 三 分 鐘。 刷 牙 常 注 意 齒 牙 永 保 用。

史話

## 冰淇淋史話

芸心

從簡陋冰凍飲品演進到今日清冽可口的冰淇淋，中間有一段饒有興趣的史實，為現在一般愛吃冰淇淋的人所不知道的，值得我們一述。

三百年前，英國查理一世在位，他的宮庭裏面有一個法國廚師發明冰凍乳酪，查理和其他王室中人吃了這涼徹肺腑的新鮮食品以後，大加讚賞，特賜那御廚恩俸每年二十磅，終身領受。當時那法籍廚師曾經立誓決不把製法洩漏到外國去，可是後來查理一世上了斷頭台（一六四九年），王室崩潰，那位御廚失了依傍，不得不到民間來謀生，而製造冰淇淋的秘法也就公之於世了。

冰淇淋顯然是由冰凍飲料演化而來的，而冰凍飲料在古代已經盛行，譬如亞立山大大帝就以喜歡冷飲品者聞，紀元後一世紀時羅馬暴君尼羅於盛暑時派遣大批奴僕到山間去取冰雪，製成飲品，用以消暑。馬可波羅於十三世紀時來遊中國以及東方其他各地，把中國人幾千年來相傳的人工製冰法傳至西方，從此西方人也知道了製冰方法。從人工製冰到製造冰淇淋，只是略進一步而已。

法王路易十四世，一次在宮庭中設宴。將行終宴的

時候，侍者在每個賓客面前放置一只銀杯，杯內盛着一只形狀顏色和復活節蛋一般無二的東西，衆賓正在驚異為何把蛋當作點心，豈知一經入口，纔發覺並不是蛋，而是生平未曾嘗過的一種冰凍食品，原來就是冰淇淋的濫觴。

歐洲第一家出售冰淇淋和其他冷飲品的舖子，是於一六六〇年在巴黎開幕的。冰淇淋製法由法國傳至英國，後來又傳至歐洲其他各國。一七五〇年所出版的一本食譜內載有冰淇淋製法。

冰淇淋在十八世紀中傳至美國，當時有一個名叫萊齊（Philip Lenzi）的伙食商在倫敦學得冰淇淋製法，到紐約去製造發售。當時的著名社交家海密爾頓夫人（Mrs. Alexander Hamilton）極喜歡吃冰淇淋，並且在一次款待華盛頓總統的盛宴上以此物獻敬，博得華盛頓的讚賞。一八八五年，美國史克來勃約書局（Scribner's）出版「冰淇淋與餅乾」一書，要算是第一部關於冰淇淋的著作。捲筒冰淇淋是在一九〇四年美國聖路易地方舉行的世界博覽會中第一次出現的。

（譯自 Fact Digest,）



# 中華醫學出版社醫書目錄

名 稱	定價	國內郵寄包裝費	國外郵寄包裝費
<b>第三組 中華醫學雜誌及指南</b>			
中華醫學雜誌 (中文本) :—	中幣券	中幣券	國外郵費另加
預定全年	\$ 10,000.00	2,400.00	”
另售每本	3,500.00	800.00	”
索引 (1915-1931)	14,400.00	1,200.00	”
中華醫學雜誌 (英文本)			
預定全年	10,000.00	2,400.00	”
另售每本	3,500.00	800.00	”
副 刊 I. (February 1936).	108,000.00	3,000.00	”
II. (March 1938).	108,000.00	3,000.00	”
III. (March 1940).	120,000.00	3,000.00	”
索 引 1887-1923	60,000.00	3,000.00	”
1924-1933 (S. R. S. 3)	36,000.00	1,200.00	”
中華健康雜誌			
預定全年	3,000.00	2,400.00	”
另售每本	1,000.00	800.00	”
中國醫界指南 1941	36,000.00	3,000.00	”
<b>第四組 中華醫學會特種報告叢刊:—</b>			
1. 中國最近醫院概況及其進展之調查 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
2. 埃及吸血蟲病和中國吸血蟲病問題之研究 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
3. 中華醫學雜誌索引 1924-1933 (英文本)	36,000.00	1,200.00	”
4. 上海工業衛生——甲，印刷業：——英文原本 English	6,000.00	1,200.00	”
中文譯本 Chinese	6,000.00	1,200.00	”
5. 華人胸廓內的肺癆菌與四川省之調查 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
6. 上海工業衛生——乙，鉛鐵業及拋鋼業 (英文本)	6,000.00	1,200.00	”
8. 上海食品 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
9. 上海工業衛生——丁，鉛鋅業 (英文本)	6,000.00	1,200.00	”
11. 中國普通傳染病與衰弱病第一次調查 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
12. 上海營養品之研究 (英文本)	12,000.00	1,200.00	”
13. 中華國產藥物：丁 (英文本)	4,800.00	1,200.00	”
(中文本)	4,800.00	1,200.00	”
14. 上海工業衛生——戊，棉廠工人 (英文本)	9,600.00	1,200.00	”
15. 荒年可食之植物 (英文本) 或 (中文本) 各	2,400.00	1,200.00	”
中華醫學會醫院調查 (英文本)	6,000.00	1,200.00	”
四川苗族——土民及疾病登記 (英文本)	9,600.00	1,200.00	”
軍用毒氣病之預防及簡易療法 (中文本)	2,400.00	1,200.00	”
醫訟案件彙抄：一 (中文本) 第二集	12,000.00	1,200.00	”
中華醫學會醫師候誠	2,400.00	1,200.00	”
四屆大會論文表題及節畧 (中英文)	36,000.00	1,200.00	”

第五組 雜 著 (甲) 中 文 本

書 名	編 譯 者			
產 婦 法	王逸聲, 劉宗蕪	3,600.00	1,200.00	"
求 孕 指 南	王逸聲	1,200.00	1,200.00	"
中國醫史文獻展覽會展覽品目錄	王吉民編纂	6,000.00	1,200.00	"
明季西洋傳入之醫學	范行準著	3,000.00	1,400.00	"
中華醫史學會五週紀念特刊	中華醫史學會	14,400.00	1,200.00	"
簡易實驗診斷學	應元岳	4,800.00	1,200.00	"
糖 尿 病	柏爾湯姆	9,600.00	1,200.00	"
迪氏局部麻醉學	迪克德著 楊名鼎譯	36,000.00	3,000.00	"
兒 童 營 養	蘇祖斐	2,400.00	1,200.00	"
妊 娠 常 識	張兆統	2,400.00	1,200.00	"
肺結核與人工氣胸術	朱 煒著	2,000.00	1,200.00	"
癆 病 論	盧永春著	4,000.00	1,200.00	"
肺 病 指 南	丁福保編	4,000.00	1,200.00	"
肺 病 療 養 法	丁福保著	800.00	1,200.00	"
肺 病 預 防 法	丁福保著	800.00	1,200.00	"
肺癆治療通俗指南	墨承方著	600.00	1,200.00	"
傷寒說(肺癆指南附錄)	墨承方著	600.00	1,200.00	"
(乙) 英 文 本				
實用麻瘋學	馬雅各	24,000.00	3,000.00	"
第六組 字典類				
醫學辭源(法英中對照本)	宋國賓	36,000.00	1,400.00	"
硬布面道林紙		24,000.00	1,800.00	"
紙面報紙印				
新藥本草 上下兩巨冊	謝恩培	75,000.00		
動植物名詞彙編		36,000.00	2,000.00	"
算學名詞彙編(英法德日中對照) 1938年版		36,000.00	3,000.00	"
醫學名詞彙編(拉丁, 英文, 德文, 中文) 1940年再版		96,000.00	3,000.00	"
眼科名詞彙(拉, 英, 德, 法, 日, 中) 1940年四月初版		44,000.00	3,000.00	"
周誠濟, 劉以祥, 陸潤之, 陳任, 孫成璧編 中華眼科學會出版				
化名詞彙編(英, 法, 德, 日, 中對照) 1940年版		72,000.00	3,000.00	"

總發行處 中華醫學出版社營業部 上海慈谿路(池浜路)35號 電話 39870

外加另售捐5%

(JULY 1945, XVIII)

### 中華健康雜誌廣告價目表

民國三十四年六月重訂 中 儲 券 元

普通	封頁	全頁	每張	60,000.00元
		半頁	每張	36,000.00元
		四分之一頁	每張	20,000.00元
		彩色插	每張	50,000.00元
		全頁	每張	160,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	140,000.00元
特別	彩色插	全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	80,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元
		全頁	每張	120,000.00元
		全頁	每張	100,000.00元

如蒙刊登廣告請與上海慈谿路  
(池浜路)三十五號中華醫學出  
版社廣告部孫文賢先生接洽  
電話 三九八七〇

## 實用兒科學

本書係中華醫學出版社最近出版之新書，主編者係北平協和醫學院兒科教授諸福堂醫師，編者十餘人，均係國內著名兒科專家，前後費時五載。全書分二十篇，一百十五章，並附有詳細插圖表格及索引。是書之編行，原為國人應用，故於本國地方病，記錄較詳。全書共一一六〇頁，道林紙精印，硬布面裝訂，定價十五萬六千元，外加零售捐七千八百元。外埠函購需另附郵寄包裝費四千元。總發售所上海慈谿路（池浜路）三十五號中華醫學出版社營業部。

## 寶胚和人

### HOMOGENTA

養補源根從寶至身人以



提煉胎盤精華，功效偉大  
用治諸虛百損，老幼咸宜



## 水藥眼和人

### HUMANITY EYE DROPS

明清後滴，痛刺紅眼  
品出廠藥和人

## 蘇消發疾

### SULFATHIAZOL

"HUMANITY"  
品出廠藥和人

劑製哩噻發消

確功 糕成  
實效 純分

## 露咳寧

### EXPECTON

一咳藥甘止輔有頓  
服嗽性芳咳以效取  
安頑和味西化成分  
寧痰平美蒸痰分藥



世界最理想的滅菌新藥

# 新亞青黴素

即(配尼西靈)

青黴素乃青黴菌之分泌物爲福來明博士所發明是一種能消滅細菌而對人體細胞毫無毒性的理想新藥其制止細菌之力特強雖稀釋之一百萬倍仍能抑止細菌之發育屢經動物及病人臨床試驗證明對於人體內細胞白血球等毫無毒性此與磺胺類藥物不同因其對於白血球無害故一方面有極強滅菌之力一方面能使白血球盡量發揮其噬菌作用實世界上最理想之滅菌新藥亦經世界各國先後發行稱爲治療界之極品

**新亞青黴素** 主治淋病，梅毒，壞疽病，肺炎，腦膜炎，危險性菌血病，炭疽病，破傷風，骨髓炎，產褥熱，猩紅熱，丹毒及因各種化膿菌而生之膿瘍等此外因外傷火傷凍傷而起之化膿一敷即癒

**新亞青黴素** 因無毒性可注射於人體內任何部份如肌肉內靜脈內脊柱膜肋膜關節囊內並可外用或敷於患部或洗滌傷口毫無副作用

**新亞青黴素** 由新亞生物研究所所長余瀆博士及新亞藥廠廠長趙汝調藥師容啓兆博士等悉心研究多時刻已製成經本埠各大醫院各大醫師試用證明功效極佳爲國人首先製造成功者亦中國製藥史上榮譽之一頁也

**包裝** 注射用 每盒三支每支壹萬單位  
外用 每盒五支每支貳千單位

## SINO-PENICILLIN

新亞生物研究所製造

新亞藥廠發行 藥房均售

