

★ 編 主 音 嘉 黃 ★

健全婦女生活



促進家庭幸福

期三十第

目要期本

兒童行為指導我見……丁璜
 麻疹不是小病……賈猷先
 論父母教育……陳青士
 怎樣做好後母……珊瑚譯
 白濁怎樣危害婦女……劉本立

搬家
 婦女應該注意外觀……宋顯禮
 多生子……娜彌
 騎自由車的服裝……蕭淑芳
 黑孩子……朱綺譯
 母親應該自己哺乳……蘇會祥



- ★ 政 家 ★
- ★ 教 家 ★
- ★ 交 社 ★
- ★ 愛 戀 ★
- ★ 偶 擇 ★
- ★ 姻 婚 ★
- ★ 嬰 育 ★
- ★ 健 保 ★
- ★ 童 兒 ★
- ★ 理 心 ★

妹姊生孿銘湘鈞湘韓

號八十弄二三二路南西陝海上

行發社誌雜家

版出日一月二年六十三



雀野

★ 練 訓 政 家 兵 女 ★



↑英國皇家海軍婦女輔助隊隊員，參加政府所辦的家政訓練班，學習怎樣為嬰孩沐浴。

→英國皇家空軍婦女輔助隊隊員，研究兒童福利工作，到託兒所中參觀，和小孩們玩積木。



←英國皇家海軍婦女輔助隊隊員，實習怎樣處理和保護嬰孩。



←英國皇家空軍婦女輔助隊隊員，研究社會服務工作，參觀倫敦的託兒所。



↑英國皇家陸軍婦女輔助隊隊員，適應戰後日常生活需要，接受各種家政常識的訓練。

★編主音嘉黃★

光雜誌

第十九期目錄

編者的話	黃嘉音
我的抗戰生活(特稿)	馮玉祥
藍天鶴教授談原子彈(本刊專訪)	申及甫
出國記(英國通訊)	程 韞
蘇聯體育突飛猛晉(蘇聯通訊)	陳廣陵
風沙冰雪話北平(北平通訊)	王維明
鐵蹄踏過的故鄉(長沙通訊)	陳科美
黃沙飛舞的張垣(張家口通訊)	為 柏
松花江上看冰排(東北通訊)	天 牧
第四七〇號登陸艇(四川萬縣通訊)	張萬佛
福建是有希望的(福州通訊)	愈 泉
天涯(長篇自傳)	海 戈
(四)林語堂的軼事(五)編字典	
印度的太陽(二)(中篇小說連載)	王君羊

每冊一千五百元

報助 導你 文頭 明腦 進清 展醒 ★ 闡使 述你 世開 局明 演進 變步

歡迎
定閱

每戶先付一萬元，九折優待
，提早發書，郵費包費照
算，款將用罄，即通知續定
，購本版書九折優待。

歡迎同業，機關，學校及社
團代銷，折扣低廉，利益優
厚，備有批發簡章，函索即
寄。

歡迎
批發

上海陝西南路二三二弄一八號
光雜誌社出版·西風社總經售

中 南 銀 行

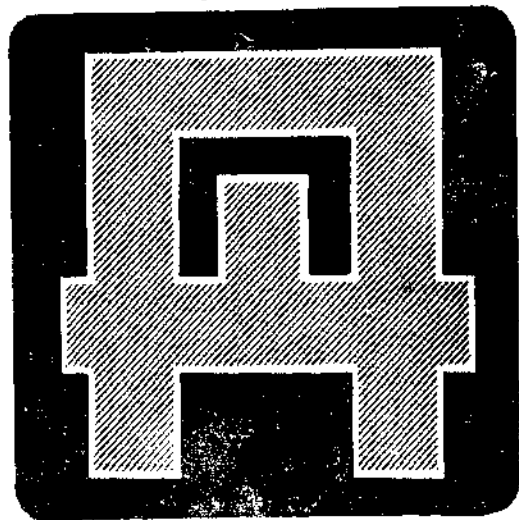
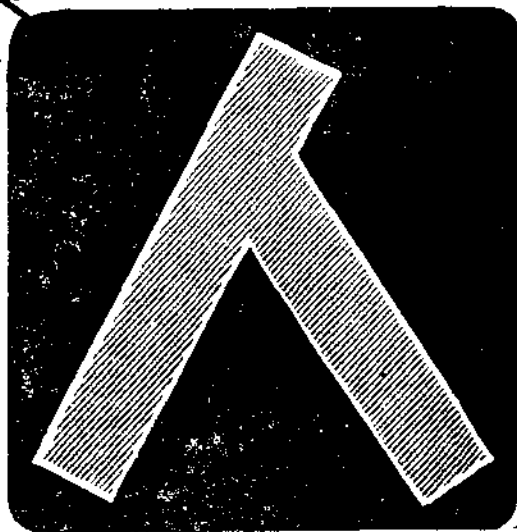
營 業 項 目

存	押	各	各
款	款	種	種
放	匯	信	儲
款	兌	託	蓄

總行：上海漢口路一一〇號 電話一五二二二二

本埠支行：八仙橋 靜安寺 福煦路

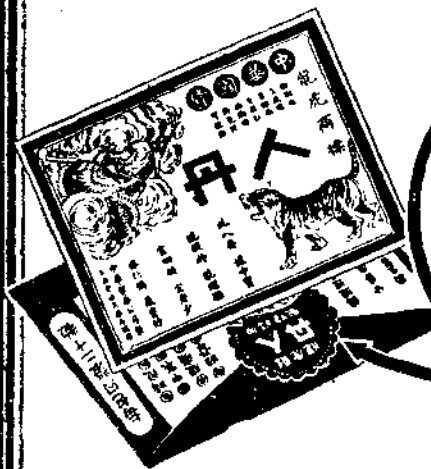
龍虎牌



品質提高 藥料加重
口含一粒 神清齒芬

「龍虎人丹」風行國內外，已歷卅餘年，質效高超，衆所共認。自本年度起，愈益精進，品質香味，更臻完善。

「龍虎人丹」能生津，能消食，能解暑，能祛寒，治腹痛，治瀉痢，治脹鬱，治昏厥，平時為提神醒腦之保健良藥，病時為驅瘟治疫之救急良藥，故老幼四時，不可不備。



注意
勝利後
新出品
改用土
列式樣
紅色凹
凸封簽

上海中華製藥公司出品

上海中華大藥房總經理暨各埠分店及各大大藥房洋貨店均售



家雜誌社舉辦

全國大中學生

文藝創作競賽

緣

起：家雜誌社為鼓勵全國大中學生寫作興趣起見，特於創刊週年紀念時，發起文藝創作競賽，辦法如下：

(一)參加資格：凡民國三十五年十二月至三十六年六月間在校讀書之大中學生，均有參加資格。

(二)題目：參加者應作短篇小說一篇，內容以描寫封建家庭中青年的痛苦和舊式婚姻制度的不合理為中心。題目自定。

(三)字數：三千字以上，一萬字以下。

(四)期限：三十六年五月一日截止收稿。

(五)揭曉：三十六年七月一日在家雜誌發表徵文結果。

(六)獎品：第一名由家雜誌社贈作者獎學金拾伍萬元，其他合格稿件稿費照給。第一名至第十名各另贈作者及作者學校圖書館家雜誌全年各一份。

(七)手續：來稿最好用稿紙繕寫清楚。參加者須附該校校長蓋章之證明書一份，寫明作者姓名，年齡，性別，籍貫，年級，全校學生人數，校址，及學費數額。每校參加者不限人數，每人投寄稿件亦不限篇數，唯每篇須有證明書一份。來稿概不退還，請各自留底稿。

偷舉辦成績優良，則擬每年舉辦一次。

來稿請寄：上海陝西南路二二三弄十八號家雜誌社文藝創作競賽編輯部。

民國三十五年一月創刊



第十三期

民國三十六年二月出版

主編 黃嘉音

助編 黃朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海陝西南路二二三弄十八號 家雜誌社

總經理 上海陝西南路二二三弄十八號 西風社

特約 重慶西風社 重慶臨江路大井巷二十號

經售處 泉州新南書行 青島祥記行

(歡迎各地同業設立特約經售處辦法函索即寄)

家雜誌廣告價目表

地位	全面	半面	三分之一	九分之一
封底	三十萬元	十五萬元	十萬元	不登
普通	十八萬元	九萬元	六萬元	二萬元

HOME MAGAZINE . Publisher & Editor, Huang Chia-yin . Assistant Editor, Huang Chu-chi
Address: Home Magazine, No. 18, Passage 232, South Shen-si Road, Shanghai, China

★ 號月二年六十三 ★ 錄目 期三十第 家 ★

韓湘鈞湘銘孿生姊妹(照片).....封面	女兵家政訓練(照片).....封裏	婦女健美操(三)(照片).....封底	社論 老人家的嘮叨.....唐牧(四六)	不要養成『千金小姐』.....梅格(四六)	論父母教育(教育).....陳青士(四七)	兒童行為指導我見(兒童).....丁瓚(四九)	搬家記(家計).....海戈(五一)	婦女應該注意外觀(修養).....宋顯禮(五四)	白濁怎樣危害婦女(醫學).....劉本立(五七)	多生子(生育).....娜彌(六〇)	母親應該自己哺乳(育嬰).....蘇會祥(六二)	劉蘅靜談憲草和女權(談話).....王文漪(六四)
----------------------	-------------------	---------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------	--------------------------	---------------------------

麻疹不是小病(醫學).....賈猷先(六五)	騎自由車的裝束(女紅).....蕭淑芳(六八)	王二小姐是位護士(職業).....梅(六八)	戀愛——幸福婚姻的基石(戀愛)嚴端(七〇)	怎樣做個好後母(家教).....陳珊瑚譯(七一)	粵菜烹調法(續)(烹飪).....吳慧貞(七三)	當心婚姻的暗礁(婚姻).....彭國元(七四)	黑孩子(九)(名著連載).....朱綺譯(七七)	家常話.....編者(四七)	天真話.....凱凱等(六三)	眼裏有我.....辰(七二)	家教一得.....黃露農(七五)	領帶的起源.....思牧(七六)	雷雨申應注意的事.....菲納(七六)
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------	----------------	-----------------	----------------	------------------	------------------	---------------------

活 生 女 婦 全 健 ★ 福 幸 庭 家 進 促



老人家的嘮叨

唐敏

有一位壯年的親戚要到外埠去經商了。在歡送的聚餐會中，他站了起來，向全家男女老幼說了一些勸勉的話。在座的有七十多歲的老祖母，有一歲多的小孫女。二十餘人濟濟一堂，靜聽着這位遠行人的勸勉。

他先說：老人家的脾性，有時候是與青年人合不大來的。但是如果能用諒解和寬容的心去應付，就不至於發生問題。

他說他有一個五十餘歲的商界朋友，做生意已經有三十餘年的經驗。家成業立，已經子女成羣。

這位朋友有一個八十五歲的父親，雙目已盲。每天坐在牀上過日子。有一天早上，屋頂上有貓在爬屋瓦，這位老人家聽見那聲音，以為是下雨了。於是當他聽見門外呀一聲開了的時候，他曉得兒子要辦公去了，就向他說：

「孩子，外面天在下雨，你要帶雨傘呀！」

這樣的一句關心的話，却使這位五十多歲的「孩子」哭笑不得。

因為這位老父幾乎每天要向他孩子噓寒問暖。天一冷，老父聽見門的響聲，就叫「孩子」多穿衣服，以免受涼。這位「孩子」心想這個老人家真是討厭，五十多歲了，還把人家當小孩子。因此老父雖是出諸好意的話，却反而惹人討厭。在這種地方，這位親戚說，就需要寬容和諒解，才不至於發生不必要的惡感與衝突了。



不要養成「千金小姐」

梅格

在我們的樓上住着一個「大戶人家」。有一個「千金小姐」，才七歲。她被母親終日關在高樓上，要是有時候她下樓到廚房裏去看燒飯，給她媽曉得了，總要喊：「小琴呀！誰叫你下去的？回頭把衣服弄髒了，還不快上來！」於是她總會不聲不響地走上去。

有一天下午，她母親出去了，僕人們都在休息，靜靜地。這時小琴偷偷地下了樓，走到廚房裏，看

這位年邁盲目的老爸爸，從他的孩子五六歲入學校起，就天天關心他的冷暖，五十年如一日，已成日常的習慣，由習慣而變成自然的事了。如果老年人能了解青年人不喜歡對已成年的「孩子」的這樣嘮叨，惡感或衝突就可避免。但是老年人的父母改去這種年長月久的習慣，往往是比較不容易的，因此年輕的人應該在這種地方作較大的適應。用智慧去理解老年父母的善意，用幽默感去對這種日積月累的嘮叨，一笑置之。用敬重老年人的心情去對父母的關懷表示謝意。誤會，衝突，惡感就不至於產生了。

看這個，翻翻那個。最後，她拿了一隻乾淨的小鋼精鍋子，一塊抹布，走到水龍頭下洗起來了！全神貫注地，還沒知道我在旁邊，我輕聲地說：「小琴，這隻乾淨的，你在洗什麼呀？」她猛一回視，看見是我！胆怯的面孔笑了！

女孩子喜歡做家事，抱困困，顯示着她是那麼地像一個大人，像一個母親。這樣的舉動，我們正應該鼓勵和幫助。小婦人的積編小男

兒中，讓美的女孩子八歲時便得到一套廚房用具，還指導她做蛋糕給其餘的小孩子吃。誰說這是多餘？是奢侈？

賢明的母親們，你們雖不想去積極的鼓勵和幫助，至少也不該消極的阻止。別把你的女兒造成不肯動一動手的「千金小姐」，一個家庭和社会的廢物。

「母親節」徵文

「我的母親」

世界上最勞苦功高的人物，就是母親。

每一個人都有母親。母親是賢能，慈愛，辛勞，犧牲，溫暖，偉大的代名詞。

五月的第二個星期日（今年五月十一日），是一年一度的「母親節」。在這一天，讓我們來紀念我們的好母親。

不論她在不在您的身邊，您的母親一定是一位值得懷念的人物。請把您的母親介紹出來，讓大家都認識一位增加世界美麗的一位人物。

這篇關於您的母親的文章，每篇不要超過五千字，請儘可能在三月二十五日以前寄到上海雜誌社，我們當擇尤在五月號中發表。

如果能附您的母親的照片，尤其歡迎。

家雜誌編輯部謹啓
上海陝西南路二二二弄十八號



家常話

編者

陳青士先生的「論父母教育」，是一篇極有見地而深刻的文章。陳博士多年來始終服務於教育界，著作等身。我們能得到他的作品，實覺榮幸。

丁廣先生是我國有數的心理分析家，他的作品和演講，極受進步青年的歡迎。他的這篇關於兒童行為指導的見解，的確有獨到之處。希望關於引起關心兒童福利者的注意。我們特別歡迎讀者們對這方面發表意見。

海戈先生的「嫩家記」，寫得既生動，又有趣，很能夠表現內地的房荒和家庭生活的一斑。何清儒夫人宋顯禮女士的「婦女應該注意外心」，是每一個有自尊心想上進的婦女所應該細心一讀的修養文字。

「白濁怎樣危害婦女」是劉本立醫師的又一篇好作品，讀者看過自會有好評，不必多說。賈欽先生數十年來致力於醫學知識的播種工作，實極可敬佩。此次承他答應為「家」經常作稿，以後將有好文章源源而來。

「多生子」是一篇頗有趣味的文字。我們特地找了一張雙生姊妹的照片登在本期的封面上。這道一雙活潑可愛的姊妹花，是韓華尹醫師夫婦的女公子，現在是五歲。承蒙韓醫師夫婦借刊這幅照片，特此誌謝。

本刊舉行全國高中以上學生文藝創作競賽，茲為應讀者要求，改為「大中學生」，不限「高中以上」。希望各校同學踴躍投稿。

關於本刊的文字，照片和圖畫，各位讀者如有甚麼好的材料能夠供給，我們萬分的歡迎。如果有意見和批評，也請不要遲疑地告訴我們，以為今後改進的憑藉。

近來因為上海印刷費，紙價，和製版費大漲，本刊定價不得已略為提高。但是我們敢向讀者們保證，我們決不使本刊內容的精采和充實程度有所減損。

最近我們準備徵求國內外有關家庭，育嬰，家政，婚姻，保健等類書刊和報紙的資料，希望各位讀者能幫助我們收集。如有願意出讓的，也請寫信告訴我們書名和定價。



論父母教育 陳青士

「今有人焉，對於算術簿記之道毫無所知，即買賣然開始營商，吾人必笑其愚昧，而斷其結果必無幸。更有人焉，對於生理學解剖學毫無所知，即買賣然為病者操剝腹破背之事，吾人必斥其狂易謬妄，草菅人命，為彼病者不勝懸惻悲憐之至。乃今之為父母者，對於教養兒童之道毫無所知，即買賣然育兒生女，而擔任此教養兒童之艱難工作，豈不更令人對於當事者表示無限之驚愕，對於受害者表示無限之憐惜乎！」（註）這是十九世紀英國哲學家斯賓塞（Herbert Spencer）的話，想不到對於現代的父母依然適合。

教養兒童的確不是一件容易而可以隨便的事。生後五六年為一生發展最迅速的時期，身體的發展如此，心理的發展亦復如此。健康的基礎就在這個時候打定，性格的型式亦在這個時候形成。此時基礎打得不好，雖不能說絕無挽救的餘地，以後欲謀補救矯正至少是事倍功半的。換言之，兒童在學齡前（即最初五六年的生活）所受的教養，會遺留永久的影響而左右他以後的發展的。而在這個時期，兒童的環境限於家庭以內，他的生活的一切，完全受家庭的支配，而支配他生活的人，自非他的父母莫屬了。

兒童未進學校以前如此，進了學校以後又是（註）從沈有乾譯文

如何呢？進了學校以後，兒童的環境當然擴展了，從家庭擴展到學校里鄰，而兒童的生活不單受家庭的支配了。但是家庭的影響仍舊存在，而且仍舊佔着極重要的地位。就一般的學校來說，它最多顧到「教」的一方面，而「養」的一方面可以說是不大過問的。再就「教」的一方面來說，學校的影響又似乎限於「智識」一部門，對於品性的陶冶，性格的培養，比較忽略而未能發生積極的深切的影響。這種片面的教育是否已經盡了學校的職責，那是另一問題，不過我們不得不承認實際情形確是如此的。再就時間來說，兒童每天在學校不出七八小時，其餘的時間都消應在家庭之中。即便有好的學校環境，如家庭教育不良，則一暴十寒，那裏能收效果呢？

以上是說明在學齡前期及學齡期中對於兒童身心的發展，家庭實佔着主要的地位，間接亦就是說明了家庭環境家庭教育的重要。家庭環境的安排家庭教育的設施，固然應該由父母共同負責。

關於作者：陳青士先生是美國哥倫比亞大學師範學院哲學博士，歷任大夏大學教育學院院長，上海工部局華人教育處處長，聖約翰大學教授，現任市教育局主任督學，光華大學教務長。

責，但在目前『男子主外女子主內』的家庭制度之下，我們不能不承認母親的影響比較大而她的責任自然亦比較重了。

照上面所說，負教養兒童重責的父母，尤其是母親，對於兒童生理，兒童心理，兒童發展的過程，兒童教育的方法，應該有相當的認識，才能勝任而不至再引起有心者對於這些父母『表示無限的驚愕』，而對於他們的兒童『表示無限的憐惜』。除非我們相信有所謂父母本能的存在，這些知識這些方法一定要學習得來。換言之，假如我們承認試誤的方法是浪費的，危險的，那末做父母的一定要受過適當的訓練，才能負起教養兒童這艱難的工作而不至貽誤子女的前程，犧牲他們的幸福。適當的『父母教育』我想沒有人會反對的。

問題是這種教育什麼時候實施，如何實施。我國女子學校向有家事科之設，不過一般女生誤於平等即相等之說（equality does not mean uniformity），未能為彼等所重視。自男女同校制度推行以來，這種訓練更無形消滅。為民族下一代的健全發展計，我們將父母教育的重要，重新提出，諒不致為前進者認為是思想落伍罷。

這種教育的實施，可能有三個時期，第一在求學時代；第二在女子成家以前；第三在成家以後。第一種辦法根據以往的經驗，可說是失敗的。其中主要的原因，我想是在中學時代一般學生並未感覺到這種教育的重要，遼遠的未來家庭生活，結婚生活，並不能使她們感覺到切身的關係。我相信父母教育的實施，若採取後二種辦法，一定可以得到比較美滿的結果。我嘗說一切

的職業訓練，離開應用的時期愈近愈好，因為有了明確的目的，學習的興趣和努力一定可以提高。對於父母教育的實施，這一條原則亦可適用。

這種訓練並不需要很長的時期。假定女子在學校裏已有適當的一般陶冶和必需的基本智識，有兩三個月的工夫或者已經够了。這種訓練有效的實施，我想除了聽講閱書以外，還需有參觀見習的機曾，如本地模範家庭的參觀，教養幼兒機關的實地見習。

這類父母教育短期訓練機關，由政府，如各地的教育局或社會局來設置固可，我想最好由各地婦女界自己來創辦。據最近英國愛丁堡大學教授羅士培夫人（Mrs. Roxby）所報告，英國各地均有婦女會的組織（Women's Institute）。婦女會的目的，在集合婦女界的力量，培養生活智能，提倡正當娛樂，和從事社會服務。這種組織我想在中國亦極其需要，而父母教育的實施，就可以由婦女界自己的組織承接起來。

我以為男女結婚，不生男育女便罷，如生男育女，則不僅是當事人雙方的幸福，而是關係着國家民族的前途。所以國家對於婚姻大事，在相當限度以內，應該有權過問。如男女在結婚以前應該經過身心健康的檢查，凡身心有缺陷而有遺傳的可能者，便不得結婚。再進一步，凡要結婚的男女，均須受過相當的父母教育，或者結婚以後應有補受父母教育的義務。好比教師一定要受過師範訓練或補受檢定。不過結婚一向視為個人或家庭之事，國家出來干涉，不免有一部份人認為小題大做。所以上面的意見恐怕只有在較遠的將來才有實行的可能罷。

西風

主編 黃嘉德

發行人 黃嘉音

譯述西洋

雜誌精華

介紹歐美

人生社會

第九十一期要目

- 美國TVA紀遊 (通訊) 美琪
- 舊金山小記 (通訊) 靜戈
- 小西遊記 (專稿) 沈有乾
- 太平洋岸小坡風光 (通訊) 楊惠
- 橫濱一日記 (通訊) 守仁
- 南洋的死硬派英人 (專稿) 王文瀾
- 死人復活自述 (醫學) 蕭莎

跳出怪病的樊籠……全明

- 放大着胆去做 (修養) 廖燕謀
- 蘇聯印象 (風土) 顧啓源
- 自動電話機 (發明) 葛修齊
- 我家有個好太太 (家庭) 羅道愛
- 哈佛學生研究犯罪學 (社會) 陶耀齊
- 流犯餘生記 (十三)(長篇連載) 黃嘉音
- 我的噩耗 (特載) 黃嘉德
- 小西風·紀念徵文·西風信箱

上海陝西南路二二二弄十八號

西風社發行



兒童行為指導我見

中央衛生實驗院
心理衛生室主任 丁 瓚

『兒童行為指導』在中國是一個比較新的名詞。它的被介紹過來而被加以密切的注意，乃至引起醫學、心理學界和社會工作人員中一部份人的興趣，而在各地分別的進行着部分的試探的工作，更是新近的事。記得還是在抗戰期間，為了敵人在戰區的騷擾，造成了大量的家庭解體的現象。在這裏，最不幸的自然許多無家可歸的兒童。於是在我國社會上掀起了風起雲湧的搶救難童的運動。這一運動得着了國際援華運動在物質與精神上的支持，於是發展為直到現在還是方興未艾的兒童福利運動。在國外的兒童福利工作中，兒童行為指導工作是佔着很重要的地位的，這是現在我國一部份人士注意兒童行為指導工作的原因。正因為這些原因，所以在目前我國還沒有一處已經正式開始了像樣的兒童行為指導工作，甚至對於這個工作的目標，內容與方法各方面，在國內尚無一致的看法與認識。

我們對於兒童行為指導工作的重視，倒不是單單的爲了上述的外標的影響的緣故。我們覺得這個工作在我國是有着迫切的社會需要的，特別是從心理衛生的立場來看，兒童行為指導工作，是幫助兒童作健全的社會適應，避免或防止在社會適應過程中所發生的心理上或行為上的異常的現象。如其說整個兒童福利工作的目標，在於幫助兒童獲得健全的發展與生活，那末兒童行為指

導工作在這個總的目標之下，應該特別注意到兒童的社會適應。我國近百年來的社會遭遇了歷史上空前的變局，這個變局爲了內在外的阻礙，正走着特別遲緩，迂迴而艱苦的道路，而到了目前，更是這個變局達到迂迴艱苦的頂點的時期。所以在動盪不定的現社會生活中，增加了人們社會適應的困難，從而使人們喪失了健全的社會適應能力，而表現了心理和行為上的病態。而人們所表現的這些病態的社會行為與心理，又正輪迴式的阻礙了中國社會在歷史道路上的邁進，而延宕了這歷史變局的完成。我們期望將來，便覺得要努力的把當前的兒童們搶救出這輪迴式的漩渦，這固然是爲了使兒童獲得健全的社會適應能力，同時也是間接的使中國社會早日獲得安定與進步。這就是我前面所說的，兒童行為指導工作在中國的社會需要。如其要使兒童行為指導在我國國土裏植根，應該重視這一當前的社會需要。

在美國，兒童行為指導工作最初的動機，是在於對於所謂少年過失犯（Juvenile Delinquents）的矯治與感化。第一所這樣性質的學校，可以追溯到一八二五年在紐約城蘭杜爾島（Randall's Island）的『改造少年過失犯協會』（Society for the Reformation of Juvenile Delinquents）所創設的『改造學校』。因爲這樣的一種歷史背景，使人們對於這種工作和感化

罪犯密切的聯想起來，因此使一般的家庭兒童，以與這種工作發生接觸爲恥。這種不良的印象，對於兒童行為指導工作的建立與推進，都會發生極惡劣的影響。美國人已經知道這種影響所引起後果，而在設法消弭這種歷史背景所遺留的不良印象了。所以連『問題兒童』（Problem child）這個名詞都竭力避免，認爲易於引起誤解而採用『有行為問題的兒童』（Children with Behaviour Problem）。在中國，兒童行為指導工作是新興的，並沒有像美國那樣的歷史背景。所以我們在從事此項工作——甚至是進行一些嘗試的工作時，要竭力闡述兒童行為指導工作的積極方面的意義——幫助兒童作健全的社會適應，而不宜過分強調其消極的意義——矯治兒童行為的缺點。但是我看到一些在學校內試行這種工作的人，在以『獵奇』的眼光，似乎專以所謂『頑劣』的『小』不良份子』爲對象的，於是工作結果，成爲替學校訓導處找『懲罰』兒童的『學理根據』似的。甚至在過去的兒童保育機關還有所謂『頑劣兒童』的工作。要這些他們認爲的所謂『頑劣兒童』穿起縫上『頑童』字樣的背心。

關於作者：丁瓚先生是國內有數心理分析家，作品散見各報章雜誌，是中央大學心理學學士，曾任北平協和醫學院腦系科研究員，現任中央衛生實驗院技術員兼心理衛生室主任。著有『心理衛生論叢』（商務版）和『青年心理修養』（丙寅出版社）二書。

這都是極端錯誤的觀念而急待改正的。所以我在重慶南開學校推行此項工作時，是以舉行普遍的團體的情緒測驗來開始，利用討論會，座談會和講演等活動，來說明這等工作的積極意義。甚至對於一些較為普遍的行為問題，也是盡量利用團體討論的方式來說明矯治的原則。這些步驟無非是要使這等工作在開始時便給兒童和青年們一個積極的良好印象。

我國兒童和青年們，無論是在家庭生活或學校生活裏，究竟存在些什麼行為問題？這是我們施行兒童行為指導工作最重要的參考資料。可是，對於這種行為問題的調查，到現在可以說還沒有什麼報告。我在重慶雖然做過小規模的調查工作，並且報告過這種調查的結果（見西風第八十四期），但是被調查的範圍太小，人數太少。取樣不普遍，祇能說是這種調查工作的示例而已。要是我們想正式開始兒童行為指導工作，並且希望這等工作能在國土裏植根，這種調查工作是必要的步驟。我所以重視團體的情緒測驗，也是為了這個原因的。所謂情緒測驗，無論是塞士通(Thurston)的，馬休士(Mathews)，或是吳偉士(Woodworth)的，倒不如說是『情緒問題調查』來得更確切點的。祇有我們對於這些問題有個較為真切的認識，才能使我們對於這些問題的矯治，有着較為周密的考慮。

最後，還有一個比較更實際而更重要的問題，就是現在在中國推行兒童行為指導工作，應該由些受過什麼訓練的人來推行？這個問題也就牽連到如其要訓練從事兒童行為指導工作的人員時，我們應該給予他們那幾種最基本的訓練一問題了。

。要解答這一問題，我想最好是從兩個方面來討論：

(一) 究竟是那些因子影響我們的社會適應的能力，這也就是說，那些因子使我們的行為發生所謂問題的？為了節省時間，我們姑且看看美國對於這項工作比較有經驗而且較為權威的意見罷。羅吉士(Carl R. Rogers)在其所著的『問題兒童的診療』(The Clinical Treatment of the Problem Child)一書中，特別看重四種影響行為的因子：(甲)遺傳因子；(乙)機體的影響；(丙)家庭；(丁)文化與社會的影響。在美國精神病權威邁爾(Adolf Meyer)領導下的霍布金大學精神病學系的教授卡納(Leo Kan-ner)，在其所著的『兒童精神病學』(Child Psychiatry)一書中，也舉出要達到對於兒童每一行為問題的正確的診斷，要注意(甲)主訴；(乙)年齡的因子(他在這裏注意到年齡，是認為年齡為社會化階段[The Period of Socialization]的標幟的)，(丙)身體的因子；(丁)智力的因子；(戊)情緒的因子；(己)性的因子；(庚)體質的因子(The Constitutional Factor)和(辛)環境的因子。要把這兩方面所列舉的因子歸納起來，不外三個最基本的因子，這也就是人類發生社會適應的基礎：

- 一、生物性的因子——包括遺傳，體質，機體或身體的情狀。
- 二、心智能力的因子——包括智力與情緒及此等能力的成熟的情況。
- 三、社會文化的因子——包括家庭和所有的環境的因子。

在這三方面，要是任何一方面有缺陷或有不良的影響時，都會使兒童發生行為問題。不過在我個人的看法，是着重於兒童的社會適應能力，所以我更重視心智能力與社會文化因子的影響。

(二) 現在一般通行的矯治兒童行為問題的方法有幾種？概括的說起來不外下面三種：

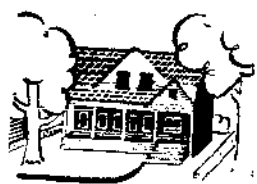
- 一、精神病學的治療 (Psychiatry Treatment)。
- 二、心理治療 (Psychotherapy)。
- 三、社會工作的個案治療 (Case-work Treatment)。

在上述的兩個問題有了正確的認識時，我們不難看出無論在診斷或矯治的工作過程方面，精神病學家，心理學家，和社會工作人員，都負着同等重要的責任，和有着同等價值的貢獻的。所以在美國，一般的兒童行為指導工作機構中，多半是以精神病學家來主持，而由三方面通力合作的。自然也有以心理學家或社會工作人員來主持而與其他兩方面的人員保持密切的諮詢關係的。根據這個原則，在中國要能湊成兩三組這樣的陣容，怕已經是十分困難的了。所以在目前，祇有擇一二處在國內作為示範和訓練中心，設法集中這三方面的人員，在一二處開始實際工作，從工作中建立一致的認識和合作的精神，同時訓練這三方面的人才，那末經過一個時期以後，或許可以看到兒童行為指導工作在中國各地正式的開始。

青年心理修養

丁瓚著

西風社代售 每冊三千元



搬家記

海戈

遠在兩個月以前，萍來信說，她在家裏住不慣，要帶一個小孩到這裏來，此外，似乎還有許多非來不可的理由，我想了想，沒有法子，只好聽她來了。

那時我住在親戚家裏，獨自一個，悠然自得，早出晚歸，毫無拘束。自從接到她的信之後，心裏就有點不大自然起來。首先覺得不能老住在別人家裏，來了女人，又添小孩一個，這就應該自成一個『家』；何況那親戚，跟着就有人結婚，連他們自己住的屋子都成問題。我想了想，沒有法子，只好開始打聽這裏租房子的情形。

凡是被我打聽的人，只要我一開口，他就搖頭，跟着說：『成都的房子不好租！』其理由是要的人多，而租出的人少。但辦法是有的：甲曰『連根爛』，意思是你一次交給房東若干萬，講明租一季（四個月）或半年，時候租滿錢也就光了；乙曰『安押取租』，安押多半是說米，如十石米的押，取租，多半是說錢，如三萬元一月，先交三個月再租。不管是甲或乙辦法，簡單說起來，大約租一間屋（事實上很難租到），按月計算，約二萬元之譜。幾次向人詢問的結果，其實房子有的是，不過若干有房子的人，是在那裏奇貨可居，你如果願意出錢，不成問題。可惜我憑血汗找來的錢，實在無法滿足那些房東的慾望，

我想了想，沒有法了，只有等着機會向朋友分租一間，以安頓要來的家小。

居然有這麼一個機會，我打聽出來了，有一個朋友，他租了兩間，是採的乙辦法，安押取租，算來剛好兩萬元一間的景象。他只是兩夫婦，可以分租一間小的，而且房錢他可以多担負一點。於是我們兩人把頭接好了，我問明白我住的房間的出路，是經過一間和房主人公用的小堂屋；在我的住房後面還有一條小半節巷，可以屈居女傭人，我和我的房間本有一道通門，天熱了，大家進出不便，這一道門便關上，他從外邊大廳進去。大家談得很投契，我是窮公務員，他是窮大學生，彼此湊在一起，還可共同請一個女傭人來做飯，算來是頗為經濟的。於是，担了將近兩個月的小心事，算是解決了。我又開始悠然自得，早出晚歸，毫無拘束。

大約才繼續悠然自得得到第二天中午，萍和端兒忽然來到我暫住的親戚家裏，和她同時到的是頭一天從故鄉發來的電報。你想，我能埋怨她來得太匆促，或是上電報局去質問電務員說『來電太遲』，以致弄得我手忙腳亂？我連想都沒有想，立刻就去買一點必需用的傢具。在買傢具的時候，我會盤算過：一張較寬一點的床是不可少的。三張椅子也是不可少的，寫字檯呢？家裏有

小孩是寫字的對頭，可以不買，藤椅子呢？熱天，容易生臭蟲，遲一下再說；梳粧臺呢？……毋得亂想！於是一床三櫥經了最後的決定，買好了，說明地方，就請那家木貨舖的老闆（他是木匠），搬向和朋友分住的新居去。

這屋子我是去過一次的，可是沒有碰見朋友夫婦，也湊巧房東王老太太不在家裏，照正當的看法，對於屋子應該嫌黑又嫌小。不過我只有那麼一點東西，又不準備白天在屋裏寫作，所以我對於它——兩個月苦心打聽得到的屋子，只有滿意。

我滿意的和老闆兼木匠把床抬進屋去，行過小堂屋，也是一個人都沒有碰見。於是我請他替我裝好。他工作得那麼熟練而不費力，我一旁看着很是羨慕。

『裝起來是比較麻煩一點了，』他說，『將來如果拆卸，那到很快，只要兩邊一拍，筍頭就可分開的。』

我感覺這話不大吉利。老闆走了，我獨自欣賞這間新屋。

我準備弄得滿意一點，再去把我的太太和小孩子接過來，讓他們到成都來就一個好印象，覺得這個地方還可以住下去；並且覺得我還有辦法。不是單只能寫一點文章之類的人才。

但是究竟因為傢具太少，除了我帶去的一床三櫥而外，房中原有的就是一張破方桌。床是經木匠老闆攪好，已經安置得很藝術，剩下該我弄的，就只有把方桌拖來抵住通外間朋友夫婦的寢室的門。三條櫥放在三面而已，這真令我有大才小用之感。

當我獨自在這小屋中，頗為睥睨自得的時候，一個四十歲以上的胖老太太在我的屋門口出現了：她具有那麼一臉詭異的神色。她穿一件灰綢旗袍，手裏拿一把細篾編的扇子，一搖一搖地，任從那方面的姿態看來，都像很有經驗的樣子。只是她那臉上的肥肉，和那一對擠在臉上的小三角眼，雖是裝滿了笑，也令人不發生興趣。

『你先生貴姓？』她開口了，但是一連串都是問題，『你是怎麼搬來的呢？你是那裏人？在那裏做事呢？我怎麼不知道呢？』

我頗為疑心她在練習督管制，不然，怎麼會有那麼多的問題？那一羣問題裏，『是怎麼搬來的』却有點令我吃驚，跟着我的腦筋裏自然也就浮出這樣一個問句：

『莫非某先生（我那朋友）夫婦還沒有對你老太婆講過嗎？』

『沒有呀！我不知道呀？』小三角眼凝視着我。

『這是十天以前的事了。我聽見某先生夫婦向你租了兩間房，他們人少，便商量分他一間，承他答應，說跟着就和你說明，並且還來拜訪過你，可惜沒會着。請問老太太貴姓？』

『我姓王。』
『啊！王老太太。』我知道她確是房東無疑了，於是我便向她說明身份，以及多少人口，我作結論說：『今天我的太太和小孩子來了，所以我便搬過來，真是冒昧得很！』

『那，某先生夫婦就不對了！』小三角眼開始楞起來，扇子搖得更快了，『真是年輕人做事！爲什麼你先生那麼早對他們說，都不講給我聽

呢？等一會晚上回來，我還要問他們呢！』

『其實也沒有什麼關係，某先生的太太不是和老太太是熟人嗎？只要彼此相信，還有問題嗎？』我覺得她的話太嚴重了，不能不解說兩句。

於是她就開始盤問某先生對我的房租價錢以及房間進出情形了，完全另外一付懷疑態度，我當然照實說，末了，我這樣聲明：

『某先生和我是朋友，而且我們還是至親，在房錢方面請你放心，他不但會賺我的錢，也不會不讓你有吃虧的地方。』

說到這裏，我幾乎要憤然了，對於那兩隻小三角眼愈來愈不發生興趣，但我必得還要忍着氣，因爲我想到如果她見着我那朋友夫婦仍是如此咕噥，將來大家都會住不下去的。我便準備結束我們的談話：

『一切問題，等某先生夫婦回來，王老太太同他們面談好了，剛才我和你講的，的確是句句實言。現在我準備去搬行李和接我的太太和小孩子。』

『你的小孩子有多大呢？』小三角眼往後退了兩步，表示讓我出去。

『還小，才兩歲。』我兩步衝過了小堂屋，轉到外面階梯才答復她。

我到親戚家裏，萍和小端已經在開始吃晚飯了，我也去加入，忙了半天，這一頓飯特別吃得好，居然一會兒就吃了三碗。

把他們接到新居來，把小孩子安頓在新床上，我才有機會和萍談一談我離開故鄉後家裏的情形。

直到起更的時候，我那朋友夫婦方回來了。

我便把今天午後和房東交涉的經過，全部告訴他們。我說：

『她和我談了半天，我看出她主要的意思是兩點：一是怪你事前沒有告訴她；二是想另有需索，譬如我那小屋後的半截巷，與乎從小堂屋進出，據她的口氣似乎並不在你租的範圍之內。』

『我們本來預備今天晚上同她講的，倒不料午後你太太就來了。照理說，這也不是什麼錯誤。』我的朋友某先生毫不遲疑的說：『反正這兩間房都是我租的，住一個人和住十個人都是我的自由，我應當有權處理。這屋後的小半截巷，她拿來有什麼用，天然是屬於我們的範圍，事前也和她說過的，至多無非再給一點錢罷了。至於公用的小堂屋，我們又不佔她的，無非作爲過道，這事應該沒有什麼問題。明早我叫我的女人和她講清楚好了。』

於是，『一宿晚景不提』。

第二天早上，我還沒有起床，便聽得我的朋友的太太，在上面房東的正堂屋裏和小三角眼開談判，我雖聽不清楚她們說些什麼，但是老覺得有兩隻眼睛在帳子頂上一閃一閃的。好一會，朋友太太來了，把她的丈夫換出陣去。我也只好起來，準備萬一需要我去參加這次鬥爭，自然我也得出馬應戰。

我那朋友的戰術究竟比她的太太強一點，經過了近一個半鐘頭，才退下來，對我講，交涉已經成功：小半截巷，另出三千元租銀；因爲現在放暑假，她的女兒多了，小堂屋距上房近，我和她們是生人，進出諸多不便，要某先生夫婦的房間和我們對調，她才答應把小堂屋借與某先生進

出。其餘沒有問題。

於是我們兩家開會商議，結果，完全遵照對方提出條件立即辦理。

我搬到外面大的一間房屋來，對於萍和我覺得是一種不安，但是對於小端兒則是一個莫大的愉快，他看見大人們在忙亂的搬來搬去，他就跟着在那裏跑進跑出，又說又笑又鬧，一點也不感疲乏。

把衣物零件搬好了，我對我那朋友說：

『新床讓給你們，我們老夫老妻就睡外面那一間老床好了。』

這樣，其實是彼此省事，因為我覺得我們現在這樣辦法。無非是顧小三角眼的氣，將來才對得住我那朋友。

剛剛弄清楚，我們在裏邊小屋閒談，小三角眼，在小屋的門口出現了，她這一回是凝視着我那朋友的：

『某先生，你們現在不從小堂屋裏進出嗎？』

『是的，現在我不打算出去。』

『那麼，請你現在把它關一關！』是命令的語氣。

『可以，可以。』我那朋友顯然是不願意和她多講話，跟着就把門關上了。

大約還不到三分鐘，我聽得那門上的門扣響了，跟着又『湯』一下，那是很清脆的廢鎖落筒的聲音。

我那朋友的臉色隨着那響聲突然變了，他站起來，大約是準備去質問。我連忙擋着他，說：『讓她鎖去，你不必和她爭執，這種人是無

道理可講的！在這時我們先將就對付着住下去，搖頭說。

無論怎樣說，這第一個月是沒有問題的，從今天

起算也還有半個月，儘這段時間，我們另外找房

子好了。現在，我歡迎你們夫婦從我們的房間進

出。』

『天氣熱了，大家都不方便。』我那朋友搖

一想，沒有法子，只好作第三次搬家的準備！

『不要緊，我們是老夫老妻。』

『不行！歇一會我還要同她談判的。』他的

餘怒未息。

我退到外邊這一間新的『新居』來時，想了

立 創 年 三 國 民

行 銀 蓄 儲 託 信 華 新

務 業 行 銀 切 一 營 經

行 總

號 一 六 三 路 西 江

話 電

號 九 〇 一 八 一



婦女應該注意外觀

宋顯禮

我們常聽到人談論別人的外表，有的美麗整潔，有的醜陋骯髒。但是普通所謂的外表，多半是只指着面容而說的。除去面容以外，似乎都不在考慮之內。這裏用外觀兩字，實在就是外表，不過為着要包括比較廣泛的意思，所以用這箇名辭。這裏所說的外表，除去面容以外，包括頭髮、體材、手部、腿部、足部、等等，是一箇整箇的外表。凡是表現於外面的，都包括在內。

普通在提到外觀的時候，往往以為是膚淺的事，並且同奢華連在一起。因為要講究外觀，必須有燙頭髮，擦香粉等等的舉動。一般資產階級優閒的婦女，固然可以注意，但是有志氣，有工作的婦女，就不肯於談論。其實我們若是把外觀看作人格的一部份，或是人格的表現，無論什麼人都應當注意研究。因為沒有一箇人不願意有健全的人格。一箇人外觀的缺陷，實在能影響一個人的性格。無論什麼階級，什麼職業，並且也無論男女，都應注意外觀。

在這短時間內，我們應該急起直追的工作，當然很多，比談論外觀更為重要的也很多。我們來研究這問題，似乎太微小了。但是我們要仔細想想，我們一切的建設，都與人格建設有關係。要是我們的人格不健全，不論什麼事業，也不能發展。我們要建設個人的人格，自然對於品格性

情的修養，很要注重，但是外觀的修整，也是一件很重要的事。我們婦女的外觀，更是人格重要的部份。

我們不要以為外觀是個人自己的事，對別人沒有關係。不要以為我願意修整好看就好看，不好看就不好看，別人管不得我。我們知道一個人的外表，對別人的美感有關係。一個人的外觀所表現的精神，態度，能影響別人的精神，態度。誰願意永遠看一個污穢骯髒的人？誰願意常同一個醜陋不堪的人交往？你一個人的外觀不好，實在可以說是對別人的一種不道德的舉動。

我們也不要以為外觀完全是屬於先天的，不可以用人工挽救的。我們的面容體材，固然受生理的限制，但是在先天的範圍以內，有許多可以用人工矯正、補充、掩飾的地方。我們若是盡了我們的力量，就都可以達到相當美觀的限度。如若盡了力還不能十分美觀，至少可以對得住自己，對得起別人。但是我們有多少人對於外觀可以說是盡了適當的力量呢？

我們做婦女的，常常是不謹慎、不小心，完全由於大意失掉了自己的美觀。我們雖然天天看見自己的外觀，但是看慣了就不注意了。俗語說，我們長住在噪雜聲音之中，反而聽不見聲音的騷擾。若是常常看一件東西，就反而看不見這東西的詳細。對於個人的外觀，就是這樣。每天習

以為常了，以為無論如何就是那樣了，結果就很少加以注意與整理。

大多數的婦女們，在求學或是未婚的時期中，對於外觀相當注意。服裝不只是材料美麗，式樣新穎，並且還要經過長期的計劃考慮，然後才穿在身上。面容除去用溫水香皂洗滌之外，並且又是什麼香粉、冷霜、香霜、唇膏等等。頭髮除去每日梳捲以外，還要按時到理髮館洗頭、捲燙。腳上穿着高跟鞋，手上塗上鮮亮的指甲油。總而言之，在這時期對於普通所說的外表，可算是費盡心血去注意了。

但是結婚以後怎樣呢？多數婦女從結婚之日起，對於外觀一天比一天不注意。初婚的時期，或者還注意裝飾，但是經過半年一年，簡直就拉搭到了極點。也許是因為有了歸宿，不必再追求對象。也許是因為經濟壓迫，物質上不能有充足的供給，可以漸漸的放肆起來。穿衣服不加選擇，有什麼，穿什麼。整容也任憑一時的情感，高

關於作者：宋顯禮女士，美國哥倫比亞大學巴納德女子學院肄業，在美與何清儒博士結婚，歸國後從事家政，養育一子一女，曾任天津著名之東亞小學義務顧問，對該校基礎之規劃，出力頗多。家事之暇，曾譯有『兒童管理』，『嬰兒養育法』，『一歲至六歲之兒童』，『孕婦調護法』等書，均由商務印書館出版，其他關於家事文字，散見方舟月刊及其他家庭刊物。

與就加修飾，心緒不好就不洗臉、不梳頭。在這期間的婦女，雖然不像未婚的女子那樣打扮，但是遇到有應酬的時候，還能勉強的把自己修飾一番。雖然不能同少女時期比美，但有時候使親友看着仍然覺得可愛。

有了子女的婦女們，更是談不到外觀了。身體的曲線美失掉了，衣服的式樣也不講究了，頭也不好好的梳，臉也不好好的洗。他們的托辭是每天被孩子們累的一點功夫都沒有，哪裏還談得到外觀。每天照顧孩子們，做飯、洗衣服，哪裏有功夫作別的事？外面的一切應酬都謝絕了，連偶爾的修飾也都沒有。結果每天衣服襤褸，蓬頭垢面，和僕役差不多。這是一般經濟不很充裕的婦女們的情形。

至於富有的婦女們怎樣呢？她們雖然又有功夫又有錢，但是外觀也未必能令人滿意。她們有許多僕役侍候，一點勞力的事不必作。子女有奶媽僕婦照顧，衣服有針紉僕役替換，有洗衣僕役替洗，飯菜有廚師烹調，既不勞力，又有美食。結果養的肥胖粗大，滿面紅光。腹部突出，手部柔嫩。衣服雖有好材料，面部雖有好化粧品，但也不能有真正的美的表現。

怎樣可以得到適當的外觀呢？我們說適當的外觀，而不說美麗的外觀，因為人人做到美麗的地步是不可能的。但是人人可以按照他的生理限度、環境、身份，得到適當的外觀。現在我們可以把得到適當外觀的要素提出幾項：

(一) 健強的身體——這一點好像是太普通太俗氣的一和老生常談，沒有人不知道。但是重要之點，在行不在知。我們人人如果能將我們

所知道的關於身體健康的事，都行出來，我們的身體也就真會健康了。我們一般人的毛病，就是沒有決心。或是知而不行，或是行而不繼。總是找出托辭，來遮掩自己不堅的志向。或是說沒有適當的地方，或是說沒有充足的時間，或是說沒有必需的經濟。其實這都不是真正的理由，並且真要保持健康，這三項都不需要很多。我們看看實行的方法，就可以知道了。

第一種保持健康的方法，就是普通的運動。每天早晨作十分鐘或十五分鐘的柔體操，是一種最好的習慣。體操的形式並不拘定，只要能使身體各部都有活動就可以。最重要的是腹部的彎曲，以免有腹部突出的現象。假若有規律地實行，繼續不斷，經過相當時期，必可收效。如果實在不能按時體操，相當的操作也可以代替，即如掃地，收拾牀舖，或是出外步行（必須急速行走）等等，也有運動的價值。只要不是終日靜坐，就可以得到益處。

第二種保持健康的方法，就是適當的營養。一提到營養普通人就以爲是不可能。因為經濟不充裕，飲食很難合乎營養的標準。這固然是一種實際的困難，但是在各人能力範圍之內，都有可以注意的事。我們雖然不能都吃氣、鴨、魚、肉，但是都可以由豆類得到維生素A和B，由豆芽得到維生素C等等。若是仔細分析起來，從價錢比較低廉的食物中，也可以找到適當的營養。最可惜的是那幾般有錢的人，道整天的吃價錢高貴的雞、鴨、魚、肉、山珍海味，從來不注意到真正營養價值。

第三種保持健康的方法，就是適當的清潔。

我們說適當的清潔，就是要近乎情理，不可吹毛求疵。例如吃西瓜一定得用肥皂洗了，再用火酒擦皮，或是吃水菓洗皮之後，又削皮之類，都未免太過。清潔是預防疾病的要道。一切疾病差不多都是由不潔的細菌所傳播。我們不但要注意食物的清潔，並且對於住所、服裝以及身體的清潔，也要注意，因為那些事也都能直接影響健康。生冷的東西不經消毒，不可亂吃。住所要常掃除，不藏污穢的東西。衣服和身體要常洗，這都能增進健康。

(二) 服裝的整潔——服裝可以說是外觀主要的部份。一個人的服裝，可以使人美觀或不美觀。但是談起服裝來，普通就以爲是非有好材料，非多花錢不可。沒有資財的人，如何能談服裝？實在講來，服裝的好壞並不完全在材料或品質。品質固然也有關係，但是每天穿呢絨綢緞，未必就十分美觀。常常穿布衣，也未嘗不可以好看。服裝能影響外觀的因素有幾項，可以簡單的說一說。

第一是樣式。一個婦女所穿的衣服樣式，要適合年齡、身份、情況，不能永遠採取最時髦，或最老式的樣式。中年的婦女，不能像少女一樣。例如時樣是短袖，年歲稍長的不妨稍長。如果時樣是身長，但是常操作行路的人不妨稍短。還有平時的衣服同赴宴會交際的衣服，不能完全相同。我們不要迷於流行的式樣，而不管對於個人的情形合適不合，就來隨便一身。身長、大小、袖寬、領高等等，都可按照個人情形加以斟酌，不可專以摹仿別人爲能事。

第二是尺寸。我們每人身材不同，所需要的

尺寸不同，那是自然的道理。每個人的身材，都有缺陷的地方。或是矮短，或是肥胖，或是細瘦，或是長頸，這些地方都可設法遮掩。例如矮短的人，不要穿長不及膝的衣服，以免顯得更短。肥胖的不要穿貼緊的衣服，以免顯得更胖。細瘦的人不可穿長到腳底的衣服。長頸的人領子不可太低。臂部如細桿的，不可穿短袖。諸如此類，可以研究的地方很多，絕不可完全按實際的尺寸去做衣服，必須設法減少顯露身材不美的地方。

第三是顏色花樣。顏色沒有絕對的好看或不好看，全在與個人的身材膚色配合，才顯出美觀。皮膚暗色的，穿淺色或白色衣服，是自行顯露缺點。胖人穿顏色鮮艷與大花的材料，更使人注意。瘦人穿清淡的顏色，與無花樣的材料，更顯得憔悴。大花樣或橫條的衣料，不適於胖人，因為使她們顯得更胖。長條無花的衣料，穿在瘦長人身上，更顯得高瘦。所以選擇顏色和花樣的時候，要注意個人的身材，總以盡量顯示優點，遮掩缺點為要。

(三) 精神的振作——我們從來沒有看見過一箇沒有精神的人，或是精神頹喪的人，還能有美好的外觀。一箇人不論面貌多麼好，身材多麼好，服裝多麼好，但是如果沒有適當的精神表現出來，那些條件依然不能對外觀上發生好的效力。我們人人都有些事使我們精神不愉快，不振作。或是關於經濟的，或是關於家庭的，或是關於社交的，但是我們若是明白精神、或心理衛生的原則，也有減少這些原因的效力，或至少不表現在外面。怎樣可以保持精神的愉快呢？

第一種保持精神愉快的方法，就是明瞭事實

的因果。無論什麼事，如果明白為什麼發生，就可以不動情感。沒有什麼可以悲哀，沒有什麼可以憂愁，沒有什麼可以煩惱。如果能將這些動情的情形減去。就可以多有愉快。若是常能愉快，外面的表情自然振作。有了振作的表情，自然顯得美觀了。

第二種保持精神愉快的方法，就是要認清人生目的。我們人活在世上，如果明白自己的任務，就覺得有意義。不論遇到什麼境况，心中也是平安。就如我們在家庭中的婦女是要使丈夫子女，有一個良好的家庭，使他們都能得到發展。在社會上工作的，是要為社會服務，增進人羣的福利。假若我們認清目標，遇到困難也不會灰心喪氣，總是設法達到目的。有這種精神，自然可以表現出美觀來。

第三種保持精神愉快的方法，就是用愛心待人。我們若是對別人都存敵對的態度，不是忌妒，就是仇恨。整天的不是批評，就是指責。以為有己無人，有人就無己，非爭鬪攻擊不可。這樣心中就沒有平安，沒有快樂。這種不和睦不友愛的精神，所表現出來的容貌，是絕不會美觀的。所以我們要存愛人之心去待人接物，這樣精神自然振作，外觀自然美麗。

總之，我們所說的外觀，不只就面容而論，整個的身體表現，都包括在內。謀求外觀的美，是我們應盡的責任，因為影響自己，也影響別人。這種責任不限於富有的人，無論什麼都應實行，並且各人在能力範圍之內，都可做到。欲求外觀的美，可從三方面入手：一是注意身體的健康。注意運動、營養、清潔，是最普通的方法。二

是注意服裝的整潔。服裝的式樣、尺寸、顏色、花樣都應按照個人的身材，加以配合，不可專就時髦的去採用。三是注意精神的振作。最重要的是保持愉快。如果能明瞭事實的原因，認清人生目的，並且用愛心去待人，就可以達到。我們如果由這幾條路去進行，我們各人雖然不能成為完美的人，但是都能達到有適當的外觀的人，則對自己不虧負，對別人也不會有壞影響。所以這是值得研究與注意的。

重要新書出版！ 廣島被炸記

John Hersey: Hiroshima

約翰·海爾賽著
黃嘉音譯

這是一本轟動歐美的新書，描寫原子彈在廣島爆炸前後，六個炸後餘生者的故事，生動深刻，是原子世紀中一部最發人深省的作品。全文原載八月廿一日「紐約客」雜誌，該刊出版後，立即銷售一空。比利時商會、普林斯頓市長和愛因斯坦博士紛紛函電大批訂購，英國八大報紙要求轉載，形成了文壇上的空前盛況。

本書現已譯成中文，印刷裝訂均極精美，每冊僅售二元。西風及家訂戶一律九折優待。



光出版社發行
西風社總經理
上海陝西南路二
三二弄十八號
電話七〇六九三



白濁怎樣危害婦女

南京鼓樓醫院
婦產科主任 劉本立

引言

讀者都知道白濁是一種性病。它悠久的歷史和廣泛的傳染，引起人們對它不少的注意。它的傳染廣泛性，可說和梅毒是並行的。有了梅毒的人，也幾乎都有白濁。可是這兩種病却有完全不同的兩個來源。白濁的傳染沒有階級、性別和地區的選擇，男女貧富都一樣會患這種病。城市鄉村裏也都存留着傳染的種子。娼妓就是白濁的最忠實的介紹人。

男子傳染到白濁比較容易發現得多，因為白濁菌幾乎沒有例外的要造成尿道炎。尿道炎有尿道流膿，小便刺痛，和小便頻繁這些顯著的現象，使患病的人不會疏忽了病症的開始。但是在女子方面，她們沒有這樣幸運。許多病人要到疾病侵入內部，才會感覺到疾病的存在。雖然有少數女子會和男子一樣的感覺到疾病的開始。

不過白濁不止給予人們一些小便的不適，它的害處是它以後的發展。在男子，它造成攝護腺炎，副睪丸炎，尿道阻塞等症；在女子，它造成骨盆器官炎。疾病本身的痛苦已經足夠摧殘人生的幸福，它日後的貽患更造成禍不單行的結果。因為副睪丸和輸卵管都是極細小的組織，發炎極容易使它們阻塞起來。不論是丈夫的副睪丸阻塞，還是妻子的輸卵管阻塞，結果是一樣的——不

生育。

白濁的傳染

遠在一八七九年，乃色氏就發現了白濁菌。在顯微鏡下，白濁菌是一對一對的腎形小點，所以它們是屬於雙球菌一類的細菌。它往往被包圍在白血球內，形成了它的一種特性。細菌中雖然有多種雙球菌，如肺炎菌，腦膜炎菌等，但是熟習的人，並沒有困難來確定它，如果在尿道或子宮頸分泌裏檢驗到白濁菌，診斷當然不成問題。可是在女病人中，白濁菌並不能常常找到。事實上能找到白濁菌的例子，恐怕還是少數。所以診斷女子白濁症並不全憑白濁菌的找到與否。有了別的症狀和檢查結果，也足夠作診斷的證據。

在成人中，白濁菌的傳播幾乎完全是由於性接觸，雖然曾經有極少數的例子是因為其他的原因。如果有人說沒有性接觸而患了白濁症，這樣的故事是需要考慮它的真實性的。例外的是幼年女孩。她們也有患白濁症的，但是傳染的方式不是性接觸，公共廁所，浴室毛巾，衣袴，都是可能的媒介。

病理和症狀

女子最初傳染着白濁症的時候，病理是集中在外生殖器尿道這些地方。她們的白帶會增加

，小便次數頻繁而有刺痛。如果這個時候去檢查患者，她的尿道口和子宮口呈深紅色。尿道和子宮頸的分泌裏就藏着無數白濁菌。這些現象在短時期中就自動消滅。不過這並不是疾病痊愈的象徵。白濁菌還是存在。牠們的進攻轉移向內部器官。

白濁菌在內部器官的作為並沒有定型的表現。也許有特殊幸運的人，能逃過嚴重的損傷。不過得到一種或多種病態的人實在太多了。因為白濁對病人的影響各個不同，所以病理的範圍有廣狹的分別。一個有悠久歷史的患者，我們不難找出她是一個包羅萬象的標本。病理愈複雜，病情自然也愈嚴重。

在陰道口，有兩個極小的腺，叫做巴特林腺。在正常的時候，它們是摸不着看不見的東西。白濁菌很喜歡光顧這裏，引起白果大小的無痛癢，叫做巴特林水囊腫。癢裏面是黏液分泌物它雖然不給患者太大的痛苦，但是局部的不方便也夠討厭的了。如果有別種化膿菌侵犯進去，它就變成巴特林膿包。有的時候巴特林腺處成了奇痛的硬塊，如果這個發炎塊得不着適當的治療，它也會變成膿包。這裏的膿包和別處的膿包一樣。那裏有紅腫，有疼痛，還有發熱。因為病情猛烈，所以在這個時期求治的人不在少數。

陰道是一個不受影響的器官。但是在陰道內端的子宮頸，却是白濁菌聚集的所在地。子宮頸炎的主要起因就是白濁。發炎的子宮頸的表面，呈局部的潰爛。女子所患的白帶症，有許多是白濁性子宮頸炎。

白濁菌是一種奇怪的細菌，它向內部的侵略

跳過了陰道，又跳過了子宮體，而停留在輸卵管和卵巢裏，造成婦女疾病中最普通最痛苦的一種。因為輸卵管和卵巢相距很近，臨床上不容易確實的分別是哪一個器官發炎。所以這裏的發炎統括的叫做骨盆器發炎。

骨盆器發炎包括許多種病態。在發炎的起初，輸卵管有充血和腫大的現象。並且略有膿性的分泌。正常通暢的輸卵管經過這種變化後，就會阻塞起來。以後這管子裏也許會積集水液或膿液，將管子粗細的輸卵管膨脹到拳頭大小。白濁菌再前進，就造成卵巢炎，或是在輸卵管和卵巢附近造成膿包。這裏的發炎常會擴展到周圍的器官或是和它們發生黏連。因為骨盆器發炎而發生的腹膜炎和盲腸炎並不是不常看見的事。發生的黏連有時能造成腸阻塞。

如果有了這博物院式的病理在骨盆裏，嚴重的體格反應是意料內的事情。她們有時發時止的小腹痛。疼痛的程度常和急性盲腸炎一樣。在病情發作的時候，體溫增加得很多，達到四十度以上。是普通的現象。嘔吐，月經不調，月經痛，和不孕是並行的症狀。白帶的增加已不是這個時期必有的現象。在白帶中也不常找到白濁菌。這些症狀隨着每一次的復發而複雜。換一句話說，治療上也每一次增加了困難。

白濁的治療

治療任何疾病有兩個至上的原則：一個是早期診治，另一個是對症服藥。無謂的延延和藥石亂投是治療失敗的基本原因。治療白濁也不能例外。現在我們有磺胺類藥物 (Sulfonamides) 和

青黴素 (Penicillin)，白濁菌應該是階下之囚。至少牠不應該有什麼傷害人類的力量。如果患者能把握着早期治療的機會，痊愈的希望是很多的。可是一旦白濁菌侵入了內部而造成了內部的損傷，特別如磺胺類藥物和青黴素也難轉變這種已成成的局面。

在白濁症發生的起初，磺胺類藥物和青黴素是最有效的治療藥品。有許多患者得着了正確的診斷和對症的藥劑，但是她們仍舊沒有得着疾病的根除。這不是藥品的無效。這是她們服用的藥量太小，或是她們不嚴格的按時服用，或是她們一見症狀消失就中止治療，沒有達到痊愈的階段。結果病菌雖然受了些微的打擊，但是它們沒有遭遇到命傷，疾病還是能夠進行。

患巴特林腺炎的人很適合採用磺胺類藥物或青黴素和局部熱敷。如果這個腺化了膿，那只有將膿包切開，把膿引流出去。巴特林水囊瘤需要用手術將整個的腺取出來。單純的把瘤裏的黏水放出來是毫無用處的，因為幾天後裏面又集滿了分泌物。

輕微的子宮頸發炎只需要局部沖洗和硝酸銀塗抹就可以迅速的治好。嚴重的發炎需要電烙或是將發炎的部份割去。

用磺胺類藥物或青黴素治療初期骨盆器發炎有奇效。患者要特別注意到輸卵管是極細小的管子，一方面它極容易被阻塞，另一方面要想假手術來修補它是一件難以成功的事。所以治療要注意到『早期』的原則。我們務求在輸卵管沒有被阻塞前擊退白濁菌的進攻。除了藥物治療外，短波電熱治療是一種有效的輔助治療辦法。短波電

熱是一種能深入的熱力。它能深深透入骨盆裏，使骨盆裏的器官得着局部血液循環的增加，來抵抗白濁菌的侵襲。

如果輸卵管積集了水或者是化了膿，或是輸卵管和卵巢附近生了膿包，上述的保守性治療最多也只能給予患者暫時的解放，將來還是會復發。要根本解決這種病症，惟有施行手術。當然沒有人願意嘗試手術的滋味。所以許多患者往往在得着暫時解放以後，會躊躇着要不要接受手術治療。其實這一個很錯誤的態度。病情愈來愈嚴重，黏連愈變愈蔓延，手術的困難也愈加，手術的危險也隨着遞增。所以手術雖不應該隨意施行，但是需要施行手術的時候還是要即時施行，才能得到最好的結果。

一個成功的手術就是疾病的根除。但是一個成功的手術也是一個徹底的破壞。因為這種手術的目標在掃除所有病態的部份。子宮，輸卵管，和卵巢，都是手術的對象。疾病雖然是根除了，生理的本能也不免失去一部份。不過這並不是說手術沒有價值，嚴重的骨盆器發炎非手術不能達到全愈的階段。但是如果能有早期的診斷，藥物治療還是至上的辦法。

幼年女孩白濁症

患白濁症的幼年女孩，遠比我們想像的多。白濁對她們的傳染十分簡單。患白濁的成人和其他幼年女孩都是這個病的來源。在衛生設備不好的家庭，學校，醫院，或托兒所裏，白濁症幾乎是不可避免的。所幸女孩子的病理並不如成人那樣嚴重，因為病理不同。

女孩子的陰道是白濁菌進攻的主要地點。白濁在那裏造成陰道炎，所以女孩子有大量的白帶。白帶又刺激陰脣而引起紅腫。有衛生常識的母親，一定會注意到這種變化。正常的女孩子沒有白帶。有白帶大概都是白濁症。白帶裏有無數的白濁菌。檢查和診斷都沒有困難。

成人的陰道表皮有數層細胞，所以白濁菌不能侵犯它。幼年女孩子的陰道表皮只有一層細胞，所以白濁菌能在這裏繁殖。從這個現象，醫學家研究到一個很好的治療品，就是女性賀爾蒙。幼年女孩子的卵巢沒有功效，所以沒有這種賀爾蒙。而這種賀爾蒙能增加陰道表皮的細胞層。所以女性賀爾蒙就被移用作治療幼女白濁陰道炎。這種藥或是經注射或是被塞入陰道內。結果甚為滿意。不過自從磺胺類藥物和青黴素發明以後，女性賀爾蒙的應用已經減低了它的價值。除了有時候它被用為補助磺胺類藥物和青黴素治療外，很少被單獨用為治療之用。

結語

白濁症的為害，雖然不足以殺害生命，但是它給予患者的痛苦，恐怕遠在死亡之上。尤其是它對女子的損害，要超過對男子的損害。白帶增加、月經不調、小腹疼痛、月經痛和發熱已經足夠摧殘人的健康和幸福。婚後的不育更是許多夫妻感情不和的重大原因。所以白濁對於女子的幸福關係極大。

女子患白濁往往得自她們的丈夫的傳染。可是奇怪的是妻子來治療而丈夫不來求治。結果是她們一面服藥，一面又繼續的接受新的傳染。

這種片面的治療，又有什麼用處呢？所以治療的對象應當男女雙方並進。

自從磺胺類藥物和青黴素發明以來，醫愈的白濁症百分數大大的增加了。可是白濁症還是那樣猖獗，骨盆器官炎還是婦科醫生每日不可少的病例。這是什麼緣故呢？我不相信有人歡喜保持着白濁症，任其發展，來為自己找麻煩和痛苦。白濁症所以不能減少的原因，大概是因為患者沒有確實的明瞭白濁的害處到底有多少？以致拖延着不求診治。

不過單是治療疾病是不夠的。磺胺類藥物和青黴素發明了這樣多年，每天在白濁症上消耗的磺胺類藥物和青黴素，又不可以以數計。已患白濁的人固然可以醫好，沒有白濁的却又會染上這個病，造成永無止境的循環系統。磺胺類藥物和青黴素雖然是抗白濁的特效藥，但是它們的成就遠在它們的本領之下了。歐西有一句格言說：『預防勝過治療！』在治療白濁上說，這是最寶貴的警語。

總管理處：重慶 · 分支行：全國各重要都市

聚興誠銀行

指定外匯銀行

營業項目

- 存款放款
- 押款匯兌
- 各種儲蓄
- 各種信託

上海分行：江西路二五〇號

上海辦事處

靜安寺路戈登路口
八仙橋青年會對面



多生子 娜爾

Nathan Fasten 博士原著

譯自一九四六年十月號 "Hygeia" 雜誌

一般人對於多生子，多少總感到有些新鮮有趣。譬如，一個女人生了一個孩子，那是一件極平常的事情，除了她自己家裏人，她的親戚朋友，外人是不会爲這事過份興奮的。可是，假使這女人一胎生下的倒不止一個孩子，一胎竟生下了兩個，三個，或四五個孩子，那末，大家就要感到新奇有趣了。當然，一胎生下的孩子越多，大家驚奇興奮的成份也就越發濃厚。

多生子有各種，也許是一胎兩個孩子，也許是一胎三個，四個，或五個孩子。我們普通遂稱之爲：雙生子，三生子，四生子，五生子。若問多少孩子中有一胎多生子，這問題專家也曾研究過，據統計的數字，平均在八十七次生育中，有一對雙生子；在七千次生育中，有一胎三生子；在五十五萬次生育中，有一胎四生子；在五千萬萬次生育中，才有一胎五生子。記得十二年前，加拿大狄安太太一胎生了五個女孩子，這件新聞曾轟動了全球，從此大家才注意到多生子，對這問題發生興趣。

在多生子中，最普通的既然是雙生子，所以雙生子遂成一般生物學家研究的主要對象。現在本文也來談一談雙生子，因爲，讀者要曉得，凡是關於雙生子的一切特點，一切發現，也正是三生子，四生子或五生子的特點。

遠在十九世紀末葉，英國大科學家戈爾頓爵

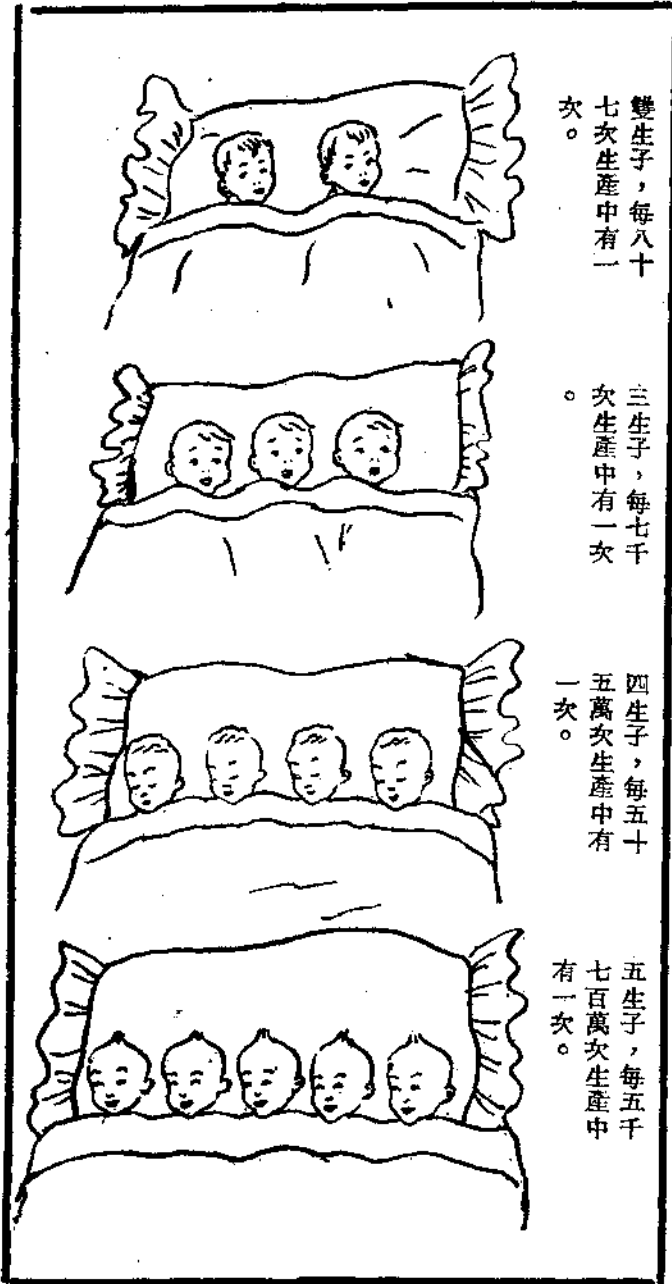
士 (Sir Francis Galton, 1822—1911) 英國著名人類學家) 已對多生子的問題，感到興趣，尤其是對雙生子的研究，戈爾頓爵士深信，科學家若從這方面不時探討，將來對遺傳與環境的一切因果，不論是對人類體格的變遷，或是智力的影響，都可得到許多新的發現。

當時戈爾頓爵士說的話，有好多聽來十分荒唐，所以許多生物學家對他都抱着一種懷疑的態度。待第一次世界大戰結束後，一般人對這多生子問題才又發生興趣，於是遂有許多著名的科學

家，開始去研究這門學問。現在，且將這些科學家的新發現，撮要記述一些在下面：

雙生子，以及一胎更多的多生子，都可以分作兩種：一種是不相肖的 (同胞的)，還有一種是相肖的 (複型的)。不相肖的雙生子，正和普通先後出世的兄弟姊妹一樣，具有許多不同的地方，而相肖的雙生子，則不但是性別相同，即連體格容貌，智力性情，也都一般無二。

不相肖的雙生子是由兩粒受了精的卵子長成的，這種情形，普通稱爲雙性細胞結胎。因爲兩粒個別的卵子，其組成的細胞不同，所含的遺傳因子不同，所以結果產生的胎兒當然也不同了。他們有時也許是一男一女，也許一個強壯，一個孱弱，也許一個高大，一個矮小，也許一個美貌，一個醜陋，也許一個聰敏，一個拙笨。



雙生子，每八十七次生產中有一次。

三生子，每七千次生產中有一次。

四生子，每五十五萬次生產中有一次。

五生子，每五千萬萬次生產中有一次。

相肖的雙生子是由單獨一粒性細胞，在受精卵後早期中，分裂為兩個約略相等的部份，這種情形，普通稱為單性細胞的結胎。假若細胞分裂後仍聯成一體，結果長成的是一個胎兒；假若分裂的部分竟全部脫離開，分離後個別的再繼續發育，結果長成的就是一對相肖的雙生子。有時候雖然分裂成兩部份，但不曾完全分離開，結果就長成怪胎，生出了一個身體兩個頭顱的怪物來。

要生相肖的雙生子，定要有一粒正在滋長的性細胞，裂成兩個相等的部份，隨着再完全脫離開來。因為這分裂開的兩個部份，內中所含的染色體的型類都是一樣的，所以長成後的胎兒，一切性狀態也都是相像的了。他們的性別相同，他們的體格相同，他們的容貌相同，甚至於連他們的指紋，他們的血型，他們的智力，他們的舉止行動，都是相像的。他們簡直像一隻芽莖裏的兩粒莖一樣。

研究雙生子的人，常常想藉雙生子去估計比較遺傳與環境二者對人的影響。相肖的雙生子在同一的環境中，他們所發生的反應，他們表現出的相似地方，有時常使我們感到撲朔迷離，分別不出誰是誰來。有時雙生子因為十分相像，常常鬧出許多笑話來。記得有一次我課室內有一對雙生的男孩子，他們後來帶起眼鏡來。起先是兩個人一齊都帶眼鏡，後來他們常掉換着帶，這一來給我鬧胡塗，常常給他們弄錯。

我還記得，我女兒一級的同學中，有一對雙生的男孩子。因為他們是在墨西哥生的，同學們就替他們起了個綽號，叫「墨西哥雙胞胎」。有一天吃晚飯時，我祇見我女兒在飯桌上咯咯的笑

，我問他有甚麼事情好笑，她說，「爸爸，今天我們學校內鬧了一個笑話。你知道那對墨西哥雙胞胎吧，這笑話就是他們鬧的，他們兩個人中有一個淘氣，老師分別不出來，竟給那不會淘氣的責罰一頓」。

後來我也認識了這兩個孩子，有一天，我正問他們話時，他們一笑，無意中我看見他們嘴裏面的牙齒。說也奇怪，這兩個雙生子，即連他們滿嘴的牙齒也都是相同的，甚麼地方落了一個乳牙，甚麼地方長了一個新齒，兩人竟是一般無二，一些沒有分別。

在我教讀的學校中，有一次來了三對雙生的男孩子。這三對雙生子的容貌舉止這般相似，大家簡直不易將他們分別出來。他們不但是身材高矮胖瘦相同，說話的聲音相同，舉止的態形相同，即連其他體質上的特點也都一般無二，所以鬧得他們的一班朋友迷離恍惚，時常鬧笑話。

在這三對雙生子中，有一對是讀農林學的，有人把他們四年的成績平均統計，竟發現兩人的分數幾乎完全相似，相差最多不到百分之一。他們的成績都十分優異，後來兩人竟同時一齊被選為農林榮譽學會的會員。

另一對雙生子是讀土木工程學的，他們兩人在學校內的成績也差不多是一般無二。學校投獎委員會要選一名成績最好的男生，把現金獎賞他時，見這個雙生子的成績不分高下，不得已，祇好把獎金分作兩份，平分給他們弟兄兩人。

再有一對雙生子專習體育。他們不但是課本方面成績相同，即各項運動的成績也不分高下。凡是足球，徑賽，角力等運動，成績記錄幾乎是

一樣的。他們的體格身材相像到那種程度，大家簡直不容易給他們分別出來。記得教他們徑賽的體育教師有一次對我說，虧得有一個人鼻子上有一粒痣，不然我根本無法把他們二人辨別出來。

德國約翰·郎齊 (Johannes Lange) 在他所著的一本『罪惡與命運』(Crime and Destiny) 中，曾引出許多例證，證明相肖的雙生子，對犯罪行為，具有極相似的傾向。郎齊研究這問題時，曾選出十三對相肖的雙生子，十七對不相肖的雙生子，而所選的雙生子，不是每對兩人都有過犯罪的行為，就是每對中有一個人會犯過罪行的，郎齊把他們的生世精密的研究後，結果得到許多驚人的發現。原來在十七對不相肖的雙生子中：雙生弟兄兩人都犯過罪，坐過牢的，一共祇有兩起。在十三對相肖的雙生子中：雙生弟兄兩人齊犯過罪，都坐過牢的，竟達十起之多，而所犯的罪，性質也都是相同的。他們犯罪並不是同謀，並不是在同時或一地做的。還有三對相肖的雙生子，每對中祇有一人犯罪，而另一個人並不會犯罪，但是仔細研究結果，知道這是完全由於環境的關係造成的。

還有許多學者，也由相肖的雙生子去研究犯罪的行為。他們的發現雖然和郎齊稍有出入，但對於郎齊的主要的結論，却也一致贊同，那就是說，『在犯罪的行為中，遺傳因素的力量最為顯著。』綜合各家不同的見解，加以折衷後得到的結論是：一個人犯罪時，其遺傳與環境因素的影響深淺，其比例當為六十與四十之比，換句話說，就是遺傳的因素比較重要。

近幾年來，有許多著名的學者，都專門研究

相肖的雙生子。最著者為芝加哥大學的牛曼教授 (Professor Horatio Hackett Newman)，和該校其他許多教授。這班學者研究結果，一方面在雙生子中又發現了許多重要的相同點，另一方面，也在雙生子中 (尤其是發育時分隔開，受的訓練不同，生活情形不同，社會與教育的影響不同)，發現了不少殊異的地方。經過長期的研究後，他們得到了這麼一個結論，就是說，相肖的雙生子所以會變得不同，不外乎兩種情形。第一是：當一粒單獨的性細胞分成兩部份時，該兩部份即已殊異不同；第二是：當一對相肖的雙生子出世後，兩人即分開在不同的環境下長大起來。

現代的生物學家多持這見解，以為每個人都具有他的特殊點，這大概不外兩個原因：第一個是遺傳的力量，也就是遺傳的因子；第二個是環境的影響，在不同的環境之下，原來兼具的遺傳力量遂各自表現出來。一個人先一定要有遺傳因子，環境對他才能發揮出它的影響來。假若人體中根本不會具有遺傳因子，環境當然也就無所施其影響了。學者們之所以得到這種結論，一半還是由研究多生子悟通的。研究多生子的，把相肖的雙生子在同一環境中撫育長大後，見他們一切差不多完全相似，因為他們秉受的遺傳因子是相同的。把相肖的雙生子，乘幼小時就給分隔開，在不同的環境下長大，結果雙生子也許會表現出許多殊異的地方來。他們體格方面的特點，如身材大小，高矮，容貌美惡，仍舊是那麼相似，但是他們精神上智力上所表現出的，也許會不同起來。所以從這幾點上看來，我們可以明白：為了人類的進化設想，遺傳與環境正是一般的重要。



母親應該自己哺乳

兼談怎樣選擇奶媽

上海市立兒童醫院院長 蘇會祥
留德小兒科專家

每個母親都有哺乳的天職。母乳是嬰兒天然的最佳最衛生的營養品。母乳的成分，始終與

嬰兒的消化能力與營養需要相配合，自初生至六

七個月，嬰兒幾可從母乳中得到完全的營養。嬰

兒初生後，母親的黃色乳汁，非但能使嬰兒排洩

胎糞，且能藉嬰兒的吸乳而收縮母親的子宮，真

是兩得其益。以後嬰兒漸長，母乳的成分亦隨其

需要而漸濃，使嬰兒胃口漸合於食他種食物，奶

媽的乳，必不能如此恰合的。哺以母乳的小兒，

營養易於調節，不大有消化不良，腹瀉和其他疾

病。一週內嬰兒死亡的數目，吃別種食物的要

比吃母乳的多三倍！所以孩子能够吃母乳是最幸

福的，他們生病的機會少，抵抗疾病的能力強。

每個母親，除非患有不宜哺乳的疾病外，都應該

為她親生的孩子哺乳至少五個月以至十個月。

至不宜哺乳的疾病，有以下幾種：

(一) 進行性的結核症，即俗稱之癆病——

如果母親產後的結核症象——咳嗽吐痰，發熱盜

汗等等——有增無已，則哺乳不但有把結核病傳

染給嬰兒的危險，且有損母體健康。所以患有進

行性結核症的母親，不但不可哺乳，且需隔離。

若母親會患結核症而已真實痊愈，那末哺乳也無

妨害。

(二) 梅毒——母親患有梅毒，常遺傳給嬰

兒，應該從早一同醫治，並勿行哺乳。

(三) 劇烈的腎臟病及心臟病——為母親和

嬰兒的健康計，均不宜哺乳為宜。

(四) 腳氣病——這種病是由缺乏維生素B₁所致，而嬰兒因母乳中沒有維生素B₁不能生長，可能因此而死亡，關係甚大。

(五) 精神病——患精神病的母親，不能哺

乳，也不應使其哺乳，因為她不穩定的情緒，對

於嬰孩心理的影響甚大。

其他如母親患急性傳染病如白喉，感冒，傷

寒等等而必須餵乳的，可將乳汁擠出後煮沸，置

奶瓶中餵給嬰孩，以防傳染。

此外凡是沒有疾病的健康和正常的母親，都

可以自己哺乳，也都應該自己哺乳，這樣不但能

使嬰孩獲得身體上的健康，且能使嬰孩獲得較多

的愛，哺乳是天賦人類的母愛的一種表現。

如果母親因有疾病或無乳等關係，而必須雇

用奶媽，那末選擇奶媽時，也當避免上述各種疾

病，並且必須經過合格醫師的檢查。還有砂眼、

白濁，以及皮膚病，也在避免之列。

此外，選擇奶媽，還有幾點應該注意：

(一) 性情溫厚，愛護小孩者。

(二) 身體健壯者。

(三) 知清潔衛生者。

(四) 奶媽的小兒與自己的小兒生產時日前後相差不要超過二個月，以免乳汁中的乳酪素多寡懸殊。

(五) 奶媽年齡最好自二十歲至三十歲，而且最好是經產婦，因為較有處理嬰孩的經驗。

(六) 乳房發達，乳頭突起，哺乳前用手輕加壓迫，即噴出乳線五六條以上者。

(七) 乳汁以呈純白色，滴在指甲上，輕輕振盪，仍保持原形而不流散者為佳。

(八) 取乳汁放入試驗管中，靜置十二至二十四小時，它的乳酪素量增加逾乳汁總量十分之一者為佳。

(九) 取乳汁約五西西，振盪它，看它的脂肪成分的分離，以百分之三至四者為合度。

(十) 奶媽以來自鄉間者為佳。不過初到城市，驟然多進脂肪性食物，和驟然變更一切生活狀態，或是因思念自己的孩子而心緒惡劣，以致乳汁減少的很多，為主婦的當察其情形而調整其飲食起居並予以安慰。

這裏，還有附帶的重要說明：乳汁的好壞，全視所吃的食物而異。因此我在檢查奶媽時，注重有無疾病而不注意乳汁的好壞。因乳汁不良的，可由進適宜的食物而改良它；而乳汁的多少，也以食量的多少為轉移。所以授乳婦不論是母親或奶媽，她們的膳食，當求調和而豐富。蛋白質，脂肪，糖，無機鹽，維生素都須有適量的供給，水分尤應充足。但奶媽初來，食物不宜改換太快，以免引起腸胃病，或胃口不良。有刺激、興奮、或麻醉性的食物，如酒類、咖啡、酸水果等，都不宜多吃。宜多吃新鮮蔬菜和水果之類，以

供給乳汁的維生素成份，並免除便秘。哺乳母或奶媽大便乾結的，嬰兒大便也多乾結；如哺乳母或奶媽服潤腸藥或瀉劑，則嬰兒也要腹瀉，應該注意。牛乳雞蛋之類是哺乳者營養的上品。此外還要有適當的睡眠和休息。哺乳要有一定的時間，每次將乳汁完全吸清。這樣便可以增加乳汁，此外世上還沒有甚麼真正能增加乳汁的藥物。

就母子天性以及嬰兒的健康而言，固以自己哺乳為宜；而現今生活費用日高，僱用奶媽也不是容易，且離人母子，於心何忍？所以就人道言，就經濟言，也都以自己哺乳為是。如萬不得已而必須僱用奶媽，則必須嚴格選擇。由於人類的體質與所患的疾病有相當的關係，母親與奶媽患過的疾病，嬰兒吸了他們的乳，能得到同樣的抵抗力，所以嬰兒最好是吃母乳，否則還是吃奶媽的乳，吃別種乳類或代乳品是不及吃人乳好的，因為吃人乳的嬰兒，對疾病的抵抗力來得強。且人乳清潔，直接餵哺，減少細菌混入的機會；而所含蛋白質易於消化；人乳脂肪的小球較牛乳為細；其他乳類又往往缺乏鈣質，而人乳尚含極少的量；人乳維生素的多少，視飲食而定，但不至完全缺乏，故人乳餵哺的嬰兒，絕少患壞血病者。由此種種理由，人乳實較任何乳類或代乳品對嬰孩有益，希望做母親的人多多注意。

天 眞 話

四歲的椒看見爸爸手上的錶問：「爸爸這是什麼？」爸爸說：「這是手錶，桌上放着的是鐘。」椒把爸爸的手錶脫下放在桌上說：「那麼這東西放在桌上，不就是鐘了嗎？」（沈瑜）

天 眞 話 凱凱

吃 原 子 彈

有一天，寶兒的媽媽對寶兒說：「寶兒，你愛吃什麼東西呢？」寶兒回答說：「我愛吃雞蛋。」她的媽媽聽了，又說：「那麼你愛吃什麼蛋呢？雞蛋或鴨蛋。」寶兒想了一會說：「媽媽，我愛吃美國的原子彈。」（彈音蛋）

依 樣 葫 蘆

德兒的爸爸放工回家，抱德兒在他的身上，問德兒說：「德兒，你將來長大了，你買不買牛奶糖給我吃？」德兒說：「將來我一定買牛奶糖給你吃，但是我一定要給你喝一碗苦茶的。」

願 做 乞 兒

母親拿一百元給一個乞兒，三歲的嬰兒問母親說：「媽媽，你為什麼拿一百元給那個孩子呢？」母親笑着回答：「因為他是一個窮苦的乞兒呀！」嬰兒聽了，做着鬼面說：「媽媽，那麼我願意做乞兒了，給我一百元吧！」

泥 娃 娃 葬 禮

明兒的泥娃娃爛了，他哭着對他的父親說：「爸爸！請給我買一口小棺材。」他的父親聽了，連忙說：「明兒，你要那口棺材來做什麼？」明兒用手揉着眼睛說：「因為泥娃娃死了，所以我要給她舉行葬禮呀！」



國大唯一女主席

劉蘅靜談憲草和女權

王文漪

劉蘅靜先生的大名，早已播揚海內。她是教育界的先進，婦運的前驅。她的深湛的學識和豐富的經驗，使她受到社會的尊敬。這次在國民大會裏當選為主席團之一，是唯一的女主席，替我們數千年來被壓迫的婦女揚眉吐氣！從此，她的英名無疑地更將傳揚於海內外了。

她是廣州人，今年四十五歲，瘦長的身材襯托着她的文質彬彬的風度。面龐上的輪廓，充分地表現出一種明理與堅決的性格。因此她的外貌就給人一種端莊肅正的印像。但當記者與她作一次長談之後，進一步的窺見了她的內心——完全充滿了熱情和誠懇。

當她在十二月二日國大第六次的大會上作第一次發言的時候，她的端肅的姿態，沉着的語調，和她超越的見解，博到全場熱烈的掌聲。次日下午，當她擔任大會主席的時候，控制了全會場的情緒，秩序良好，報紙紛紛寄以好評，說她執法如山，完全無兒女之態。而事實上她在各方面早已凌駕一般男子之上了。

她早歲就讀北平女子師範大學時，本是一位理科的學生。但當她渡美以後，興趣却轉到教育一方面。因此進哥倫比亞大學攻讀教育，從此也就奠定了以後她獻身教育的一塊基石。當她由美學成歸國，便一直從事着教育，循循善誘，育才至衆，但她也兼事努力婦運的展開。她歷任南京

女中校長。抗戰時在晏陽初創辦的鄉村建設學院當過教授，並且在婦女運動委員會辦過農業教育。她現在是國民黨的中央委員，婦女運動委員。

在國大女代表第三次的聯誼會上，記者應唐國楨代表之邀，參加宴會，可算是新聞界唯一的參加者。恰巧那天與劉先生對席而坐，因此給記者一個好機會來訪問她。當記者詢問她對於這一次憲草的意見的時候，她以一種學者風度，有條有理的侃侃而談。她說道：『實施憲政是應該以全民政治為理想的。但這次憲草對於這一點沒有詳細的顧慮到，可謂遺憾！』又說：『雖然憲草是基於一般的平等原則的，但事實上現在的社會是不平等的。因此一般處於劣勢地位的人民，就將不能夠享受到憲法所賦予的平等權利了。』

她抽了一支烟，又接着解釋道：

『譬如說吧，競選是需要花錢的，那麼工人來和資本家競選，工人定然是失敗的！廣大婦女尚未完全解除桎梏，那麼帶着鎖鍊的婦女來和男子競選，婦女也定然是失敗的。所以如果照憲草基於一般的平等原則來普選的話，則處於劣勢地位的人民，一定選不上，則將來國大的代表，就不能夠代表全民了。既然處於劣勢的人民不能與處於優勢的人民並駕競選，因此我主張憲法上對於處於劣勢的人民，就要有明文保障的規定。』記者問她今後的婦女解放運動，應該從那一方面

入手？下面是她的見解：『各國的婦女解放運動，以及中國過去的婦女解放運動，都是以參政運動為開始的。因為政治關係人民密切。過去中國的政治力量在上層，因此婦女人才也集中在大都市。憲政實施以後，主權在民，政治力量便將在下層。婦女要取得政治力量，一定要下鄉。將來誰肯放棄都市生活的，誰肯放棄高級地位的，誰肯深入民間的，誰就有希望來參政。』

記得國大開幕不久，婦女運動委員會假勵志社歡宴全體女代表，當劉先生起立致詞時，她說代表是代表全國人民的，然而婦女代表就有了兩重責任，不但要代表一般人民，還要代表婦女本身。語重心長，感人至深！近幾日她都忙着和女代表們集中提幾個關於保障婦女選額的提案。

較接近劉先生之後，就發現她不但說話感人，而且也非常幽默。那天在女代表的聯誼會上，她說到因為被選為主席團，常常大會開完之後，還要開主席團會議，因此忙得不得開交，對於女代表聯誼方面，她就很抱歉的不能多多盡力。她說：『主席團會議，我連一次也不敢缺席。因為吳貽芳先生已經辭職了。如果我再不去，怕男子批評我們，說我們是婦女，不選我們。我們要爭女權，選了我們，一個辭職，一個又不負責。其實我一個孤零零的站在那裏有什麼趣味！』當她說到一個人孤零零時，全體不禁哄然大笑。

先驅者常常是一個人孤零零的。沒有先驅者一個人孤零零，就不會有大眾的熱哄哄。劉先生雖然是孤零零，還是希望你勇往直前！

卅五年十二月廿八日於京次



麻疹不是小病 猷先

麻疹在兒童傳染病中是最重要的一種，也是很容易傳染的一種。但是許多人談起麻疹來，常是喜歡說：這病不是甚麼大病，認為沒有關係。這是錯誤的。許多兒童被麻疹所害，然而許多做母親的仍然得不到深刻的印象，不甚注意這種傳染病。與其說是不注意，毋寧說是輕視更較恰當。結果是兒女的終身殘廢，甚或死亡。

麻疹是一個很老的傳染病了。近些年來纔曉得病原是一種濾過性病毒。許多從前的古書就有這個病的記載。在中國有的地方，稱為疹子，有些地方叫做痧子，也有叫做麻子的。他的英文名字原意是「斑點」，德文名字的意思也相同。這與我們中國「麻疹」的字義恰合。在義大利不幸稱這病為「Morbillo」，意思是小病。其實它那裏是小病呢？

留心審查這病的名字，我們已經得到這病的形象，做母親的都應當認識這種病，熟習這個病的各種症狀。一起頭似乎是傷風着涼，發熱，咳嗽，眼紅流淚。四五日後，身上發生紅色斑疹，紅疹的邊緣不整，微凸，大小約像跳蚤咬的紅點一樣。先在耳後及額部出現，由上而下，次及面部，胸部，上肢，腹部，最後到兩腿。紅疹出現以後漸漸增大，數目也一次一次的增多，並聚集成一塊，好像地圖一樣。沒有疹子的地方，皮膚不

紅，仍是本色。四日後紅疹漸退；先出的先退，終至消滅；遺留下一個綠色印，到十數日完全隱沒；並有皮膚脫落。但是做母親的不可自行診斷，因為有許多別的傳染病也出紅色疹，就是醫師們在十八世紀以前還分不清天花與麻疹。麻疹的診斷也不應等待到出現了紅疹。做母親的應當將診斷的責任交付醫師。他們現在知道怎樣診斷麻疹。在有麻疹流行的時候，若是還未曾出過麻疹的小孩子有了傷風的現象，發熱，咳嗽，眼睛流淚，就九分是麻疹。做母親的應即請醫師來看。醫師能在身上出紅疹以前，診斷麻疹。病兒的口腔內，軟腭和腮的內面，可以看見有白色的小點，外邊有紅圈圍着。那是診斷麻疹的有力證據。早期診斷最為重要，以便使有病的孩子得到相當的治療，使其餘未病的兒童以及親朋四鄰的小孩，得到相當的保護。對於別人家的小孩，應當像自己的孩子一樣的顧慮。

防備，因而與其他的兒童隨意接觸，在家庭中，在學校內，在電車上，在電影院裏，其為害於人必然已是很大。所以做母親的務須明白隔離的重要，將有病的兒童隔離，不可與他的兄弟姐妹以及親朋四鄰接觸。隔離不只是為了避免傳染未病的兒童，也是為了保護已病的兒童。在患麻疹的時期，兒童抗病的能力減低，不堪再有人將較麻疹還重的病帶與他。所以隔離的作用，是雙關的，一方面免得傳染多人，一方面保護病者。

普通說麻疹是兒童時期的傳染病，這是因為在我們所處的環境內，很少有人能在兒童時代逃過染患麻疹這一道難關。凡未得過麻疹的都可被染。得過一次以後多不再得。得第二次的很少，但也並不是沒有。

幾個月大的嬰兒得麻疹的較少，因為他們的血裏從母親那裏承受了一些抗體，但是這僅僅能維持幾個月，後來就漸漸消失了。吃乳的嬰兒並不能由母親的乳得到抗體。必須本身染患麻疹，纔能產生永久的免疫。

在現在的環境下，我們必須承認各個兒童早

關於作者：賈猷先先生是醫學家元老，協和早期畢業，曾任河北省立醫學院院長，抗戰後任貴陽醫學院教務長，現在中央衛生實驗院任衛生教導組主任。賈老一生從事醫學教育和普及醫學智識工作，民國十幾年間就在北方發起丙寅醫學社，並在天津大公報出版多年的醫學週刊，都極得北方社會的重視。

晚必要得麻疹一次，但是要越晚越好。以往曾有人主張使兒童們早早的得麻疹，早過這一關早放心。這也太殘忍了。幼小的兒童患麻疹時比年齡大的要重得多，並且容易得厲害的併發症，也比較容易死亡。這一點做母親的務要注意。

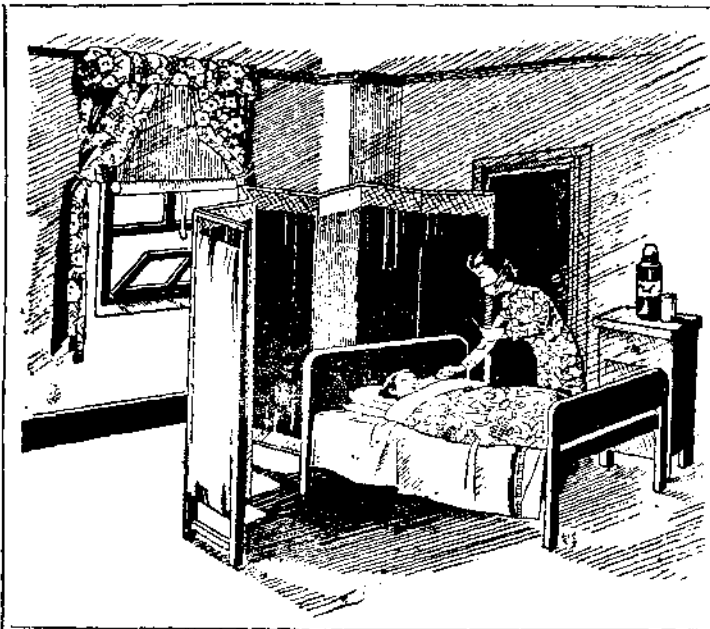
按學理說麻疹是可能完全預防的，但是經驗告訴我們很難辦到，因為麻疹是非常的容易傳染——除了天花以外，就數到麻疹了。又因為在它的初期最難辨認，而又在初期傳染最易。所以許多的衛生學家，都是努力於減少因麻疹所致的死亡，也就是盡力保護年幼的兒童，使他們晚得麻疹。可能時延至九歲，或六歲以後，至早在三歲以後。這需要他父母的共同努力。

有些傳染病具有按定期流行的特點，麻疹就有這種特性。若是一個大城市連續多年有詳細的統計，就可以知道何時要有麻疹流行。前後兩次流行中間，相隔的期間各地不同，但多在二十四至三十個月之間。奇怪的是各地有各地的定數，恒久不變。能預先知道何時將要有麻疹流行，當然與做母親的極其有益，使她們可以先期注意預防。

希望內亂平息和平來臨，衛生工作得以展開，不多年以後，我國各地的衛生當局，也必能預先告訴市民，何時要有麻疹流行，並隨時佈告流行的情形。母親們就當注意保護他們六歲以內的兒童。最好的辦法是將孩子們按着年歲，或曾否得過麻疹，分做兩處居住。六歲以下的留在身邊。大些的，或是曾得過麻疹的，住在另一處，最好是祖父母或外祖母處。留在身邊的，雖是不能不上學，但是可以到幼稚園去。他們也許覺得

寂寞，但是遠勝於用終身的病痛甚或死亡，去換一時的快活。你的親戚朋友也許說你太笨，笑你過於小心。你就為他們禱告，希望他們不致於因着他們的輕忽招來煩惱。記住了六歲以下的兒童，若染患麻疹是非常之危險的。不照你這様行，

離窗三尺的地方，放一個屏風，將窗簾拉下到屏頂那樣高。這樣屋子既不很亮，窗戶也可由下面開開。這一個屏風就一使兩用，既遮光又擋風。



或是沒有你這樣知識的人，任他們去嘲笑，不要軟化。

在麻疹流行的時候，尤其若是有年歲較大的孩子，不能不上學，務要時刻注意他們有傷風感冒的症狀。一旦發現，立即隔離，並且要隔離

到確實知道不是麻疹的時候。不但注意傷風的，就是稍有點咳嗽的，不思飲食的，沒有精神的，眼睛流淚怕光的，都要留意。將這疑似有病的兒童，安置在一個單間的屋子裏。若是在廿四小時以後還未痊癒，就請醫師診視。也許就是平常的傷風，但是你的努力是不會白費的。

若果真是麻疹，醫師必有指導。應否服磺胺類藥劑或其他藥品？劑量多少？各地的情形不同，不能一概而論。應由醫師臨時決定。沒有藥可以治療麻疹，醫師所能用的藥，不過是治標的。磺胺類的藥品能預防併發症。不要強要醫師開方，指導比處方要緊。

治療麻疹既然沒有特效的藥，護理就更十分的重要了。醫院都不收麻疹的病人，甚而連傳染病醫院都不收，因為太容易傳染。所以必須在家裏調養。最好是在一個單間屋子裏。必須獨睡一床。能請一位護士最好。做母親的可以學得好多護理技能如消毒，擦澡，舖床，洗肛，服藥，餵飯等。醫師也要感覺方便得多。若是由他母親的担任這護理的責任，最要緊的一點，是不要做得太多。給病兒以靜養的機會。聽從醫師的囑告，不要自作聰明。病人的飲食要輕，最好是流質的。水須多給，且須強勸多飲。每次的量可以減少，但是要勤。疹子的數目多少，顏色輕重，雖與病勢不無關係，但這不是藥力可以左右的。所謂「發表」完全是迷信。

麻疹本身實在不是甚麼厲害的病，但是它減低了病人的抗病能力，若有別的病菌乘虛而入，極易發生可怕的併發症。所以必須隔離，加意的衛護他。不但任何有病的人不許進入病室，就是

健康無病的人也不許進入。服侍的人要帶口罩，人數越少越好。因為沒有病的人的口內，難免含有厲害的病菌，可以傳給這患麻疹的兒童。

併發症中最重要的是肺炎，這是麻疹死亡的主要原因。務必要注意聽行醫師的囑告，保持病人溫暖，靜養。多年來中國各地的人，都曉得麻疹怕風，不可着涼，眼睛怕光，屋子要暗。但是對於這兩點常是短枉過正，甚而將病人放在一個沒有光又不通氣的屋子裏，把窗戶都用毯子或棉被蒙起來。這反而有損無益了。最好將病人的床頭向着窗戶，所以病兒的眼只能接收返光，不是直射。屋子裏不必要太暗。通氣也很重要。有一個好法子，就是在離窗三尺的地方，放一個屏風，將窗簾拉下到屏頂那樣高。這樣屋子既不很亮，窗戶也可以由下面開關。這個屏風就一使兩用，既遮光又擋風。

麻疹是由呼吸系起的傳染病，肺炎之外，也容易得耳病。熱退以後，若有升高，或是紅疹退後五日熱仍不退，必有原故。應即通知醫師，詳細檢查。鼻涕多時，或是鼻孔不通氣，切勿用力強行排泄。要教他輕輕的擤鼻涕。鼻孔要全張着，不可用手指壓閉，免得因着鼻腔內壓力增高，將喉部膿毒擠入耳內，因咽喉與耳是相通的。

為預防麻疹還沒像天花或白喉那種接種的方法，但是可以暫時短期免疫。就是注射新近曾患麻疹的人的血池。這就等於向人借用抗體一樣。假若六歲以內的兒童或是有病很弱的兒童，與麻疹病人已經接觸，知道不幾日內，就要發病，就可以用這方法，加以保護。但必須早期注射，遲則無效。這就是所謂被動免疫，是暫時的。約在

二三星期內有效。若要得到終身的免疫，還是必須得一次麻疹。所以對於九歲或六歲以上的健康兒童，最好是在接觸了病人以後，少注射一些血清，或是等到接觸後第五六日再注射血清，令他得一次很輕的麻疹，因而得到終身的免疫。

若是一時找不到痊癒血清，父母若是患過麻疹，父母的血也可以用，劑量要大一倍。全血也可以，不過劑量又須大一倍。

在正患麻疹的時期中，需要小心預防併發症。在痊癒以後，仍須注意別的傳染病。因為麻疹減低了病人的抵抗力，容易被染，許多人在患麻疹以後發生肺癆病，或是使已經潛伏的肺癆病又行復發。所以在病後六個月，應當就醫，仔細檢查身體。全呼吸系以及眼睛、耳朵在得過麻疹以後，難免遺留下終身的缺點。開始輕微，日久漸重。所以在病後第六個月的全體檢查，甚為重要。不可忽略。麻疹不是小病。

金城銀行

總行：上海江西路二〇〇號

電話：一二四〇〇

分支行處：

全國各重要城市

騎自由車的裝束

蕭淑芳

在冬末和初春騎腳踏車的人，一定會感到手同頭耳是比較怕冷的。穿多了又轉動不靈，除了一件長些的厚背心是很需要的以外，還可以自己做個簡便的帽子同手套，花費不多，但美雅實用。

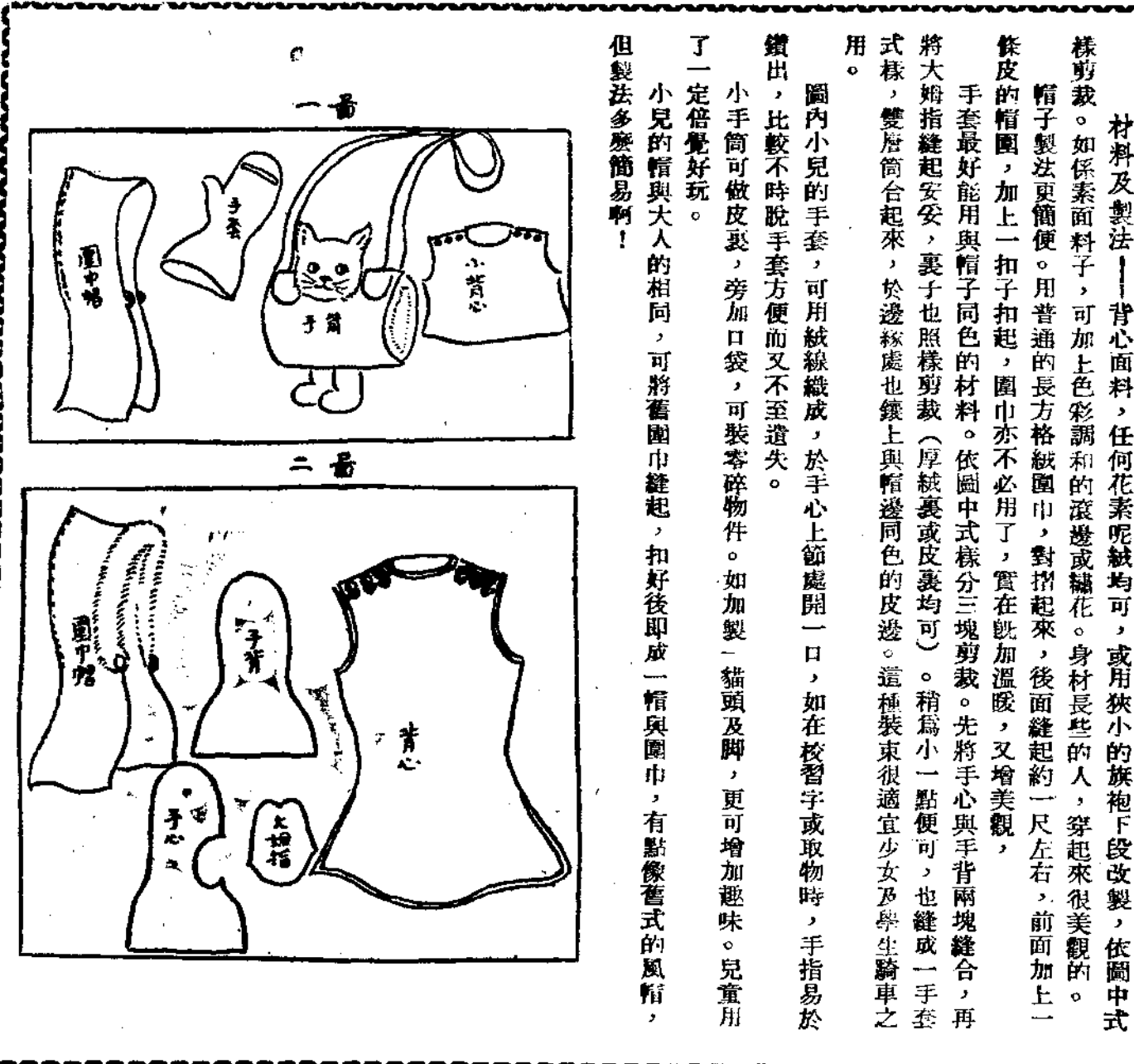


王二小姐 是位護士

梅

隔鄰的王家二小姐，是一位護士。她因工作的便利起見，是寄宿在醫院內，每星期回家一次。她告訴我們許多關於護士的生活，職業問題和指導我們普通的衛生常識，疾病的預防及簡單的急救治療法。她那和善的面容，活潑的神態與舉動，豐富的學識，使我們只有羨慕與欽佩。我們四鄰，尤其是許多孩童，都希望每日與她同在。誰說護士不是偉大的？幸運的住在隔鄰的我們，能知道許多關於護士的一切。我希望諸位也能對於護士有相當的認識，所以把我所知道的一點點，介紹給諸位。

護士的資格是高中畢業生，也有大學程度的，經過三年半護士學校嚴格的訓練，再需經過一次中華護士學會的會考合格，才能稱為一位正式的畢業護士。在學生期間，她們被稱為護生。她們的訓練是工作，學識，體格，三方面並重。在校中學習期間，須讀許多醫藥的書——外科，內科，小兒科，耳鼻喉科，生理解剖學，產科，婦科，細菌學，化學，飲食學，個人衛生，公共衛生，護士職業問題，心理學，繙帶學，急救學，英文，中文，藥物學，還有護病技術、原理等等。所以護士是一位博學多才的人。護士與助產士的分別，一個是多方面的，一個是只專於產科。



材料及製法——背心面料，任何花素呢絨均可，或用狹小的旗袍下段改製，依圖中式樣剪裁。如係素面料子，可加上色彩調和的滾邊或繡花。身材長些的人，穿起來很美麗的。

帽子製法更簡便。用普通的長方格絨圍巾，對摺起來，後面縫起約一尺左右，前面加上一條皮的帽圍，加上一扣子扣起，圍巾亦不必用了，實在既加溫暖，又增美觀。

手套最好能用與帽子同色的材料。依圖中式樣分三塊剪裁。先將手心與手背兩塊縫合，再將大姆指縫起安妥，裏子也照樣剪裁（厚絨裏或皮裏均可）。稍為小一點便可，也縫成一手套式樣，雙層筒合起來，於邊緣處也鑲上與帽邊同色的皮邊。這種裝束很適宜少女及學生騎車之用。

圖內小兒的手套，可用絨線織成，於手心上節處開一口，如在校習字或取物時，手指易於鑽出，比較不時脫手套方便而又不致遺失。

小手筒可做皮裏，旁加口袋，可裝零碎物件。如加製一貓頭及腳，更可增加趣味。兒童用了一定倍覺好玩。

小兒的帽與大人的相同，可將舊圍巾縫起，扣好後即成一帽與圍巾，有點像舊式的風帽，但製法多麼簡易啊！

現在她們最重要的工作是公共衛生。因為中國的正式護士，現在統計才有五千位。（編者按：據衛生署統計，護士登記合格者有一萬三千餘人。）中國擁有四萬萬五千萬的同胞，其中體弱患病的不知凡幾，而能享受住院治療的，佔絕對少數。中國向來有東亞病夫之稱，雖然我們是不會承認的，但是事實上我們是還不能避免這個稱呼的。中國是在進步着，不過這比率還差得太遠！舉一個例來說吧：在這長熱的夏天，流行着霍亂，預防的最好辦法，是打霍亂預防針。但是到現在還有許多人須強迫注射。她們還不知道這是為自己的好，只知道買車票，走路需要它，所以就打一針。還有中國的婦女及嬰兒，不知有多少是死亡於生產及護理的不慎。這白白的犧牲，都歸罪於誰？顯著的情形是護士人材的缺乏。美國每百人間平均就有幾位護士，我們中國每九萬人中只有一位呢！這種衛生宣傳工作，普通衛生常識的指導，產婦檢查問題以及保育問題，都是護士的使命。中國需要大量的護士，到鄉間去工作，這是刻不容緩的。

現在的護士並不是從前的修道女一樣。她們有健全的體格，豐富的學識，鎮靜的頭腦，前進的思想。她們是中國的新女性。希望各位年青的女士們，繼之而起，為人民劬勞，為國家造成健全優秀的國民，使中國配稱為一等強國。





戀愛——幸福婚姻的基石 嚴端

『生活』『知識』和『戀愛』是青年的三大問題，而尤以解決生活與知識問題為最迫切，現在來談戀愛問題，似乎是逃避現實，但在青年面臨着的許多問題之中，『戀愛』確也會給一些人帶來了苦悶。

在五卅運動以前，我國的婚姻制度，完全採取『父母之命，媒妁之言』的婚姻方式，那種舊式婚姻，歸納起來有兩種缺點：第一是摧殘戀愛的本能——由父母包辦的婚姻因事前不相識，都是勉強結合，好就好，不好將遺恨終身。第二是壓抑青年的個性——年長者所愛好，強要子女也同樣愛好，那不是抹殺了青年的個性？朋友的個性不同，也難與交遊，何況共同生活的配偶呢？所以愛倫凱相信：人生有戀愛的需要，然又不把戀愛看得過於狹義，過於直覺，她不贊成世人誤解所謂『自由戀愛』，因為那純是肉體的沉溺，只顧肉體的滿足而缺少靈魂，是不健康的戀愛。她也不贊成常人所頌揚的『柏拉圖之愛』，因為那僅是以靈魂為本位的空虛戀愛，她認為真正的戀愛，應該是精神要求與感覺要求結合而成的『人格的戀愛』。這種戀愛，是基於道德標準，以求生命的意義與價值的增高。要實現這種戀愛的理想，則須把戀愛與婚姻聯繫起來，因此愛倫凱女士主張，將婚姻建築在戀愛的基礎上。

根據生物學家的研究，由戀愛結婚所產生的

兒童，容易達到優生目的，因為戀愛是經雙方濃情蜜意而成功的，父母的愛，燃燒着嬰兒內心的愛，嬰兒會更聰明，性格也會更優美。愛理斯說：『人種改良最好的試驗方法，只有戀愛可以發現。』這也就是說，戀愛不但使個人幸福，並且能改善種族，所以經戀愛而成功的婚姻，是值得禮讚的，它是構成社會的一種動力。照這樣看來，戀愛非常重要，而審慎的戀愛尤其重要，因為輕率與誤解的戀愛，每每釀成家庭社會的悲劇。福斯德曾說過：『最高的戀愛是男女兩方面最高的忠信責任，不是衝動和兒戲。』

感情很奇怪，在朋友中儘管有友情而不易發生愛情，『愛是給予不是酬報。』片面追求，能成功的很少。如有互愛情形，才能進而戀愛。但在戀愛以前，必須用理智來觀察對方，看彼此是否性情相投，愛好相同，傾向一樣，經濟問題是次要的，金錢雖有最大的力量，但沒有它最高的價值，我們不能爲了金錢而出賣靈魂。最要緊的，要雙方是思想上的同志，因為生活是思想的反映，若思想不協調，意見分歧，即便在某一方面能投其所好，迎合對方心理，終難免以後衝突。至於對方的優點和缺點，可從他或她的同性朋友中發見，看對方的優點是否爲自己所愛好，缺點能否容忍。人總有缺點，在鼓勵與善意指導之下，不是不可能彌補的。同時將自己的缺點儘量告

訴對方，使對方有進一步的了解。

現在婚姻雖很自由，但理想的配偶仍不容易找到，這是由於任何人免不了受『時間』『地點』與社交上接觸機會的限制，所以戀愛最好要有一段不太偏促的時間。戀愛的態度必須真誠，戀愛的開始必須在彼此深切了解與衡量以後，假使客觀條件成熟，自會相愛起來。

青年人在戀愛時，最易濫用感情，以致把理智全都掩蔽了。人爲感情動物，豈可沒有感情？不過真正偉大的感情，必須是通過理智的感情。友情可以普遍，愛情應該專一，愛情專一是自己良心上的事。我們可以愛人，但我們只能將高貴純摯的愛，獻給一個人，這人就是我們曾經用理智分析過的。既經愛他以後，我們當體諒他，同情他，鼓勵他，幫助他，不受物質條件和時間或空間的限制，愛他到永遠。在他錯誤的時候原諒他，在他失敗的時候安慰他，儘量與他合作，不再有棄舊換新的思想和行爲。

誰都希望有個幸福的家庭，誰都希望有個理想的終身伴侶，但選擇人先要有自見之明，不必過於苛求於人。自己得先看自己是否有資格做『意中人』的伴侶，這是一般的條件。就女子一方面說，在沒有公共食堂與兒童公育及種種社會事業的設備以前，最好要懂得一點家政與教育兒童的方法。理財很重要，這是奠定經濟基礎所不可忽視的，家庭支出要符合量入爲出的原則。還有烹調縫紉，雖不一定要自己去做，但自己總得知道一點，這是和生活頗有關的。藝術的修養可以幫助佈置一個美化的家庭，做一個新女性似乎不能不具備美術的頭腦。此外更要懂得兒童教

育與兒童心理，因兒童善於模仿，家庭能使兒童潛移默化，對兒童影響很大。至於個人。不能有不良嗜好，如飲酒、吸煙、打牌。應有正當娛樂，如聽音樂，欣賞電影，或玩乒乓球網球之類。時代對女子的要求，不僅能做賢妻良母而已，還要能在社會上有貢獻。如果你敬愛對方，覺得對方能力比你強，那你也得準備你的能力，充實你的知識，到了你學業和事業有了成就，對方也會對你表示敬愛，唯有敬愛才能長久。我們不能把愛情與事業分開，偉大的事業要有愛情做基礎；而愛情要有事業上的成就來栽培它。

詩人徐志摩說：「戀愛是生命的精華，戀愛的成功，就是生命的成功。」青年男女如果要爭取生命的成功，那就不得不珍視戀愛的價值。

史學家陳衡哲說：「學術和事業是可愛的，偉大的，但在生命之中，另有它們的位置。它們或能使人們的靈魂上昇至青天，却不能潤澤人靈魂的乾燥和枯焦。」她說這話，也就是要我們尋求滋潤靈魂的精神生活，在這方面，戀愛就成為不可缺少的了。不過，我們不能把戀愛看做人生的唯一目的，正如俄國大作家屠格涅夫所說：「戀愛是人生事業的一小環，別把它看得太重了，不然它會貽誤了你整個的錦繡前程的。」

對於戀愛，他們所說的話都很正確，青年男女們從這裏可以得着很大的啓示。正在戀愛的人，必須慎重自己的脚步，向戀愛之路前進，要避免走入戀愛的陷阱，切記着不要讓感情掩蔽了理智。

★本刊歡迎投稿★



怎樣做個好後母

——譯自一九四五年一月號皇冠雜誌

無名氏著
陳珊瑛譯

當我曉得我是一個後母時我大感震驚。我常常聽見人家談論後母的事。那說計多端，自私自利的女人，嫉妒她們丈夫前妻的孩子，暗中用惡意苦楚他們，從我起初讀過「白雪公主」的故事，我就曉得這些就是後母的特性。我是一個後母嗎？但是這個名詞和我本身發生連繫之時，有一年多我正是那樣的。

在担任那種職務的六年中，我不能夠把不受人羨慕的後母身份的問題加以解決。事實上我已決定，那些問題是不能解決的。當你繼承着那種可恨的身份時，一種不能克服的要素就同你在一起，並且永遠地跟着你。

舉個例子來說，你的丈夫前妻的子女還有一個親生的母親在某地方，他們每年依照指定的時候去探訪，或是他們會記念着他們已死的母親。不論是那一種，「母親」總是一個很親切的人，她有特殊權力和職務，所以他們不願意去尊敬別人的母親。沒有人會待他們像母親那樣好。也沒有別人可以那樣嚴厲地對待他們。

每次後母做一種「母愛」的事，她就遭受前妻孩子刻薄，或分析的眼睛的注視。第一次她查看前妻的孩子有沒有刷牙齒，或是只將牙刷浸濕，她就遭遇了這種的歧視了。但是後母的任務就是代替母親。

第二件不能夠克服的事情，就是那些孩子，

不論你怎樣親熱地同情他們，不管他們怎樣易感，總不是你的孩子。他們不像你，他們的感覺和行爲也不像你。

第三，還有孩子的母親呢。如果後母盼望獲得她的同情，那是太不智了。她唯一的希望是武裝停戰。但是不論親生的母親是生存或已不在，做後母的必須獲得她那前妻孩子的心。心碎的事就是在那裏。

在開始之時，你是屬於被僱女傭那一類的人，前妻孩子最先注意到的，就是你在燒飯，代他們的父親看守和整理屋子。按照他們所得的利益判定你是那樣的人。

總而言之，他們爲什麼要愛你呢？小孩子所愛的東西是他們所熟識的，你却是陌生的。所以你必須獲得他們的愛，這場鬥爭是很艱難的，因爲開始的一種動作，就是去教導他們所應該曉得的。

第一次我打那前母的兒子。他做出一件我認爲不可原諒的事，我就把他躺在我的膝蓋上打他，由我做孩子時候看來，幾乎是一種愛惜的意思。但他起來却說：「我恨你！」

後來我發現無論誰刑罰他，他都對他這樣說。我才曉得他沒有那樣存心。但是在那可怕的時候，我是全然失敗了。我總覺得像別做的後母的人有時所感覺到的一樣。

現在我做了六年傷痕累累的後母，我也學會了一二件事了。我曾研究別的做後母的態度和方法，甚至正式去訪問她們。我已經將後母之道做我研究的題目。我相信不論誰做後母的，要是肯用她對付她的丈夫一半的思慮去對付她的丈夫前妻的孩子，必能避免笨拙的失敗。

(一) 不要對前妻的兒子堅持你是他們的『母親』。因為你不是他們的母親，他們知道而且所感覺的比你更為敏銳。我會阻止許多善意的鄰居和朋友，當他們對前妻的孩子講話時，堅持着我是『你的母親』。其實有許多含有尊敬的掉號可以用於長輩的。如果小孩子曉得他們親生的母親，或如果他們願意叫你『母親』那是另外一件事了。

(二) 不可和孩子的母親（如果她還活着）玩心理爭鬥的把戲，想把她壓低然後把你造就起來。

當她的孩子引她的話像引福音之時，或是批評你的行為不像她——你要謹慎你的嘴。證明你是對的，他們的母親是錯的，是一種她也會玩的把戲。要記得，他們總是想他們的母親是可欽佩的。你也要你的孩子覺得你是這樣的。

分裂的家庭有了另外一組的母親，父親和孩子是由一種極複雜的帶子使他們聯繫在一起的。要使前妻的孩子『照你的法子觀察事情』的步驟，你要用他們不會領悟和不會解決的成人問題去困苦他們。你所造成的情緒混亂將飛到另一方面去。他們的神經衰弱，不安定，和不專的忠心要比他們本身成為你更困難的問題。

如果你使丈夫前妻的孩子生活安適，快樂，

和無憂無慮，他們會愛你的。如果你用專擅的討論和解釋去混亂他們，他們就不會愛你的。

(三) 不可因為你是他們的『後母』，將一切的困難推諉於你的丈夫的孩子的身上。

你或許會發現前妻的孩子嫉妒你自己的孩子。我會看見過當鄰人稱讚他的異母妹妹是一個『美麗的嬰兒』時，我的丈夫前妻的兒子便極憤怒。他以反感的態度把他的父親佔為已有的一種對我的反嫉妒。他要用和他父親吃飯時所用的同樣顏色的盤，並堅持我用異樣的盤。他固執地問我，直到我承認，父親開車比我好，打獵比我好，和游泳也比我好才止。

前妻的孩子會變成不服從，特別是在起初他們要把你試試看。他們對你的感情會表示得很冷淡，不論你怎樣為他們做多少事，他們完全不睬。他們要困苦你，要求你，試你的耐心，等到你覺得像一塊年代久遠的橡皮帶。

嫉妒，不服從，自私這一切的問題，都是正常的表現，不是畸形的。這些問題是一個母親所要碰到的，不論孩子是她的或是別人的。

如果你願意安靜一下，你會發現做後母的也有一些好處。你丈夫的前妻的孩子，不會用一種『我反對母親所說的一切的話』的態度來迎迓你，這是常常聽見母親說『不可以』之後，小孩子一種自然的反響。你開始和一班放縱的朋友在一個家庭裏過生活。你好像是年青的祖母。如果他們的母親還活着，你的責任就比較少了。你可以少下決定也無須多施教訓。如果你願意，你可以利用你的時間和那些前妻的孩子舉行一種廣大的野宴。

我費了兩年的工夫才得到那前妻孩子的信心。他雖然才八歲，却需要一個知己的女人去傾聽他的話不去教訓他，勸告他而不責備他。討論的題目是以離婚問題為開始的。

他問我，『素絲，當我的父親和我的母親離婚的時候，你認得他麼？』我很驚奇。我就說，『湯密，誰告訴你關於離婚的事呢？』

『沒有人，』這小孩子據實地說。『他們沒有告訴我什麼。是我聽到的。』

我費了兩小時小心地解釋家裏各種的事，凡他所要知道的，他可以儘管問。

對他所問的一切問題，我都給他一個詳細和滿意的答覆。從那時候起，我就得到他的信任了。你要做一個成功的後母，你必須具有款待你的法律上的親屬，或是請你的丈夫教你開汽車那種的性格：幽默感，忍耐，和遠大的眼光。這些德性是在其他各種人情世故上所必須表現出來的。為甚麼在對於你丈夫的孩子這樣重要的關係上，就把它們放棄不用呢？

以前，我也有個後母。有很多地方我對她非常感激的，其中之一，就是當我生第一個孩子時候，她打電報給我：

『素絲，現在我是後祖母了！』

眼裏有我

美才兩歲多。一次，她看看我，發現我眼睛裏有她的小臉，就告訴哥哥說：『你看媽媽眼睛裏有我。』說完還撒嬌的依在我的身邊。

一次，走在街上，看見一個瞎了一隻眼的人。美走到他的面前，指著說，『你的眼晴怎麼沒有了？』（辰）

法 朝 烹 菜 粵



粵 菜 烹 調 法 (續) 吳慧貞

雞蓉生翅——漂淨生翅以上湯三煨至爛取起，用雞胸肉去皮斬如細醬，用

些豆粉，豬油拌勻，以上湯和攪稍稀，先下上湯於鍋，收慢爐火，不可使湯滾沸，然後下雞茸即兜勻，淋上翅面，或連翅兜勻亦可，但雞茸以九分熟為度，若滾至十分熟，則老而不滑，并且生渣，此物全靠火候恰好始佳，應加注意。

紅燉羣翅——將洗淨漂透之魚翅，出水去腥，在食先一夜以成隻翅同精熬上湯以炭火燉一宵，食時去湯渣上碗，湯中精液，飽吸翅中，此為食家之家常製法，美味滋補兼而有之。

炒芙蓉翅——魚翅漂透去腥後，用上湯煨至極爛，取起去湯濾乾，先用冬筍、北菇、火腿切絲炒熟，然後用雞蛋和魚翅、鹽花、小菜拌勻，再下油鑊煎成餅樣上碟，味甚香美，是佐酒妙品，小園碟多用之。

婆參乳鴿——先將猪婆參煮滾出水，開肚去盡沙泥，再用牙刷把外面沙

製版界之權威

華東照相製版公司

精製三色銅版鋅版等

出品精良 交貨迅速

上海北京西路一二〇弄六號
電話：九五八一—一號

長命牌

金剛
刷牙壞不
比無用耐 硬堅毛刷

品出廠刷毛義華
號一六八路寧江址地
號八九八二六一話電

光 * 家 * 風 西



訂閱辦法

- (一) 西風自由定戶一次預付定費二萬元。光雜誌家雜誌定戶預付一萬元。
- (二) 郵費包費由定戶款中扣除
- (三) 定費將完時由本社專函通知續定

定戶四大利益

- (一) 每期出版照上海定價九折優待
- (二) 自由定戶儘先寄書
- (三) 本社出版或總經售書刊一律按照上海定價九折優待
- (四) 自由定戶委託購買外版書刊來函註明定單號碼即可享九折優待

社址：上海陝西南路二二二弄十八號

西風社
家雜誌社
光雜誌社

西風社渝版

售廉籍書

黃嘉音主答
光明之路 徵文得獎集
 定價一千五百元
 本書為讀者與編者研討人生問題之書信集，內容對人生各項問題解答詳盡，頗值一讀。
天才夢 黃嘉音著
 定價九百元
 本書為西風三週紀念徵文得獎集，內容取徵表之雜感與隨筆集，內容短小精悍，活潑，為本社歷年暢銷書之一。
我愛講的故事 黃嘉音著
 定價一千五百元
 本書為作者歷年來所發表之雜感與隨筆集，內容短小精悍，活潑，為茶餘飯後最佳之讀物。

發行所：上海陝西路二八號

泥灰刷淨，再滾一次，再刷再洗，然後用清水冷浸，泡透後，連同剝淨乳鴿，上湯隔水盅燉至爛，其味甘清，有滋陰之功，為席中珍品。

心印良緣——先將海參如製婆參方法，滾透、刷清、泡透後，用上湯滾至爛，再以斬豬肉、蝦肉加些豆粉，搓成肉丸，下油鑊炸好，同會上碗。此味因「參丸」與「心緣」諧音，故嫁娶筵席，多喜用之。

會海參羹——將海參如前法洗淨泡透，用上湯滾爛，取起切粒，小菜用冬筍、冬菇、豬肉切粒，同會上碗時加些蔥頭，火腿鬆在面，味頗清雋爽口。

紅燒鮑甫——用靚蘇鮑原隻用水滾過（切勿先用水洗），取起，以牙刷刷去鮑邊沙泥及全身灰味，再用清水滾一次，切片用薑汁酒炒過，排好隔水燉爛，上碟時以上湯、蠔油和些豆粉薄憲淋上，風味甚佳。

鮑魚燉鴨——先把鮑魚出水滾過洗淨沙灰，後用薑汁酒下鑊爆過取起。再以剝淨鴨一隻，用油煎勻，起鑊加紹酒一大杯，和上湯隔水燉至爛。鮑魚切片，同鴨上碗，滋味濃厚，是一種滋補的食品。

鮑魚豬肚——以滾過洗淨灰沙之鮑魚切成厚片，用薑汁酒炒過。豬肚於洗淨後再以鹽花反轉豬肚擦淨，再用水洗過，然後連同鮑魚和水煮至極爛取起，豬



當心婚姻的暗礁

Isaac Siegel 原著
彭國元 譯

「婚姻之海」裏星散着危險的標識。有些人告訴我，除非由他或她個人的經驗，沒有人能夠學到乖，從我在親屬庭當法官的見多識廣的地位，我可以明確的說，你能够由別人不幸的經歷中學到乖。

我們大多數人所易忽視的，就是婚姻的真正危險，即在「小事件」的不善處理。然而結婚生活的百分之九十五都是些小事件。而且一對夫婦總能設法解決他們的大問題的。

現在讓我們看看這個傢伙抱着一肚皮的委曲來了。他的樣子煩惱極了，是嗎？他確實有不得已的苦衷。我們聽他說吧。

「喂，法官，我想聽一點您的意見，非正式的。可以嗎？」

「你說吧。祇要我能够，我總願意幫助你。」

「您看，曼麗和我，我們是快樂的，我們結婚了六個月，安然度過了所有的難關，而且她一直真得很好。但是一個女人所能做的最蠢的事情，她也做到了。我回到家裏，工作得疲倦的要命，餓得像一隻餓狼似的。而那時，在我一口東西都沒有吃到嘴之前，她就開始告訴我她這一天的困難。女傭人生病了，修理水管的又沒有來，牙醫生帶她等了一個鐘頭等等。唉，由於人工缺乏，我已經在店裏很傷腦筋，再聽着她的嘵叨不停，

法調烹菜專

9

肚切厚片，上碗時加些麻油，則清香滑口。

腿會鮑絲——鮑魚滾透洗淨，切絲，用薑汁酒炒過，再以冬菇，冬笋切絲，用豬油煨透，同鮑魚和上湯煮爛後，再加叉燒絲、鴨肉絲同會，臨上碗時再加韭黃、火腿絲兜勻上碗，味至甘美。

按鮑魚一物，其質與味均以我國江蘇沿海出產者為佳，可惜我國漁業不發達，產量不豐，供不應求，價昂貴。從前多購日產柔鮑，以取其價廉，不知從前日人常偷越我國領海捕魚，他們的優良產品，其實也多是國產。現在抗戰勝利，我們應以現代捕魚工具增進生產量，不但有助國計民生，對於國人營養也是有莫大的貢獻的。

珠聯璧合——（即翅九芥菜）以魚翅堆漂透，用上湯煨爛，取起隔乾，另以魚肉、蝦肉斬爛，加鹽水、豆粉拌勻，至成膠後再加魚翅拌和搓捏成丸，置篩中蒸熟，然後用芥菜梗切片剝開，每片中夾火腿一塊，用上湯滾爛同會上碗，清脆甘美，兼而有之，因其命名甚佳，故嫁娶喜筵上多樂用之。

清湯廣肚——鱉肚一物是鱉魚肚內的膠（氣囊），以產於廣東沿海汕、潮、欽、廉、雷、瓊者最為名貴。大概因地方氣候和鱉魚所得食料關係，魚肚所含養份較他處所產者為豐富。魚肚有滋陰、固腎、補腦、養顏之功，據食家經驗，

家 教 一 得

黃 露 裴

我有一個七歲的兒子，總不願意早睡覺。故此，有一天我讓他隨便愛什麼時候睡就什麼時候睡，只要第二天八點能起來就行。他那天於是聽收音機，看書，和他姐姐玩牌。到九點的時候他已經快睜不開眼了，但是他仍然勉強的支撐着。到九點一刻他還是想聽音樂，但是已經睡着了。我把他抱到床上去睡。第二天早晨叫了他多次他還不起，沒法子便把他拉起來了，但是他說還未睡足。那天放學他就回家了，不像每日還在外邊玩。到家裏便打了一個盹。晚上睡覺的時候，我任何話也沒說，他自己就解衣上床了，他說：『我雖然不困，但我想還是按着老規矩八點鐘睡吧，因為我今天覺得很不舒服。』

我的結論是：有時可以讓孩子自己去試驗一下，這對於兒童及父母全都有利益。必須給兒童機會來試驗我們說的對不對。他們試驗出我們的話可靠之後，下回再說什麼他就聽了。

我立刻什麼也吃不下了。我本想要安靜的吃頓晚餐。而後我才高興討論她那些小問題。總之，我是很愛她，祇是，你曉得，你餓的時候是怎麼樣的情形。法官，我想你懂得這個意思了。這種情形我該怎麼辦呢？」

『她一開始講，你就出去散散步，』我對他說。『幾次之後，她就明白這個意思了。』

不要笑，你們這些新娘子。因為或許正在你的精彩的『講演』中，你會看見你自己的丈夫拿起帽子，走出去靜靜的散步。這就是說，如果你訴苦之前不先滿足他的食慾的話。

許多男人告訴我，他們的婚姻很痛苦，因為太太重視事業甚於丈夫和孩子。你稍為進一步的研究一下，總可以看出，並不是這些男人真正反對事業，就是因為太太對於自己的事太忙了，她忽略了那個感觸靈敏的含羞草，就是她丈夫的本身。他希望他的成績得到你的認識，就像你想在你的自己的事情上得到他的稱讚和鼓勵一樣，或許還有甚於你呢。

即使你不是一個職業婦女，你也要記着你的丈夫常時需要你的注意和鼓勵。共同享受着他的成績，為他的光榮而欣悅。我們不要忘記了一個顯著的現代的榜樣，美國前國務卿赫爾的夫人，始終不出頭的留在她丈夫偉大成就的背後，但是她的國際政治的知識，很少現代女性能勝過她。

★ ★ ★

領帶的起源

思 牧

原始人類為顯示他們的英勇和威武，常戴上各種野獸的齒骨以作裝飾。就說現在通行的領帶，它的起源也同樣是為裝飾的。

十八世紀法王路易十四，看到高貴的格羅希亞官長頸圍着白色的絲絹，他也學了他的模樣，在頸上圍了一束長帶，再打上一個花結。

路，這易稱那長帶叫「克拉伐脫」，這名稱是由「克拉伐脫」變化而來的。他又下令他的部屬，一律戴「克拉伐脫」，以資識別。後來更組一軍團，即以「克拉伐脫」為名。

這「克拉伐脫」，在英法之戰中，有一夜被英方突擊而驚醒，他們急於逃遁，也沒顧到頸上的領帶，匆遽之間，隨便打了一個結就逃走了。後來凱旋回到巴黎，那種隨便打的領結式樣，竟風行一時，普通各地。

美風行，勿避之，隨處打了一個結就逃走了。後來凱旋回到巴黎，那種隨便打的領結式樣，竟風行一時，普通各地。

一種「美風行」時，普通各地。

十九世紀盛行的領結出現，這種平直而闊的騎馬式領帶。直到本世紀初領帶的式樣才統一了。

尤以有雙帶相連者，其功更著，為高等粵席所不可少。但烹調、火候極須注意，因此物用火過多則生膠，火候不足則堅實，必須火候適度才能爽而兼爛，滋味、吃口俱臻佳妙。清燉廣肚的製法先把原隻魚肚滾去灰味，再換水滾至能刮去外面一層衣為度。然後把裏面爽的一層切件，用上湯燉爛上碗。如家常食用以滋養身體者，則以成隻魚肚滾洗刮淨後，用上湯燉好，取起曬乾，用刨刀將魚肚刨成薄片，藏於玻璃瓶中。每晨以適量肚片調和白粥或奶、茶等同食，既可口又補體，並可省却每日燉食的麻煩。

上湯泡肚——將繁肚斬件，用油炸透，其炸法先用武火把油燒滾，俟鑊油多起青煙時，乃改用文火，然後把魚肚下鑊，炸至內外俱透，即兜起，用冷水泡透，擠去油質，再多用清水泡擠數次，然後擠乾，用上湯滾至爛，則湯味飽含肚內，上碗時加些火腿蓉、白豉油，則爽滑清腴，兼而有之。

雞蓉繁肚——魚肚滾透再換清水滾至能刮去外衣，乃將魚肚切成細粒，用上湯滾爛後，再以雞胸肉去皮斬細如醬，用些豆粉，豬肉拌勻，用上湯和攪稍稀，慢火陰鑊，下雞茸及以雞蛋白數隻拌勻，同下兜勻，加些白豉油即上碗；或單用蛋白不用雞茸亦可，或加些腿茸在面則更佳。

雷雨中應注意的事

菲 納

夏季多暴風雷雨電，十分可怕，每年夏季，建築物，人，畜因觸電而死傷的很多。當大雷雨襲來的時候，我們應該注意什麼呢？

- (一) 家庭中應注意：
- (二) 關閉各種電機件。
- (三) 燒滅各處爐火灰燼。
- (四) 移開較大的良導電體。
- (五) 如雷電愈烈，可在屋內中央鋪一粗厚的毯毯，家人站在毯毯上。

- (一) 個人應注意：
- (二) 不要在火爐旁。
- (三) 不要站在窗口。
- (四) 不要穿濕衣服。
- (五) 不要靠近良導電體。
- (六) 行路時應注意：
- (一) 不要持容易傳電的東西（如金屬柄的雨傘）。
- (二) 不要在電桿下及電車火車的軌道上行走。
- (三) 不要在巨大的建築物之下避雨（如高塔之類）。
- (四) 不要在倒塌陰濕的老建築物之下避雨（如破廟）。
- (五) 不要在多年的大樹下避雨。

雷雨觸電的急救法：大雷雨時觸電，在患者皮膚上有很重的灼傷，並且呼吸神經中樞麻痺，呼吸停止，內臟亦受電流影響而受傷。急救法應立即將患者移至乾燥處，這時應注意有無其他傳電物，如電線等相連，如有，應趕快用不良導體切斷，施行人工呼吸術，待醒後給以少量白蘭地或咖啡，同時將灼傷處塗以凡士林或麻油，用淨布裹好，以待醫生診察。



黑孩子 (八) 黃朱綺譯

Richard Wright: Black Boy

他說：『狄克，我待你像我的弟兄一樣。你在白種人旁邊，就像不知道他們是白種人一樣。而他們也看得出來。』

我終於說：『我猜你是對的。我一定要檢點自己，改正自己。』

格立葛說：『樓上有一家眼鏡公司，老闆是從伊里諾斯州來的一個北方人。現在他要一個人來給他工作，夏季是整日的工作，冬季是晨晚的工作。他要提拔一個黑種孩子從事於眼鏡業。你懂得代數，去做這工作是再合適也沒有了。我將向克雷尼先生推薦你，以後再來通知你。』

學習不到什麼

第二天早上，我在那眼鏡公司開門以前就老早等在它的辦公室外了。我一直在提醒自己要禮貌，在動作以前必須先想一想，一定要說：『是，先生；不，先生』，我一定要檢點自己，使白種人不會以為我在想自己是和他們一樣地好。

的。

最後一個高大紅臉的白種人到了，迅速地看了我一眼，他的敏捷的態度表現他是一個北方人。

『你是那新來的人麼？』

『是，先生。』

他愉快地說：『等我將這些信件弄好以後再和你談吧。』

『是，先生。』

我甚至將我的聲音壓低，希望能除去任何激烈的成份。

半小時後，克雷尼先生喊我到他的桌子邊去，仔細的問我關於教育和我讀過多少數學的問題。當我告訴他我讀過兩年代數時，他似乎有些歡喜。

他問：『你可歡喜學這門生意？』

我說：『我很歡喜，我沒有再比這更歡喜的了。』

他就領我到辦公室的後面一間房裏去，這是一間小小的工廠，放滿了許多塗着紅色塵埃的奇異的機器。

他對一個年輕的白種人說：『雷諾爾茲，這是李却。』

雷諾爾茲露齒作驚笑道：『孩子，你以為怎樣！』

克雷尼帶我到那年紀老些的人面前去。

『批司，這是李却，他要來和我們一同工作。』

批司看着我點點頭。克雷尼先生接着就和那兩個白種人談我的工作；他叫他們逐漸地將店中的工作教我，教我怎樣使用磨鏡片和擦光鏡片的機械。他們點頭答應了。

克雷尼先生說：『現在，孩子，讓我們看看你能將這地方收拾到怎樣乾淨。』

『是，先生。』

我掃地，拖地板，抹灰塵，不久就將辦公室和舖面收拾乾淨。下午做完工作以後，我就讓他們差來差去。他們沒有對我說話，我也沒有對他們說話。一個月過去了。可是我沒有學到任何東西，也沒有人自願來幫我忙。一天下午，我走到雷諾爾茲旁邊去，請他教我一點工作上的事。

他問我：『你要做什麼？你要比我們厲害嗎，黑炭？』

我說：『不，先生。』

他說：『這裏的工作是白種人的工作。』

一決雌雄

最緊張的一幕在一個夏季的中午來到了。批司叫到他的工作旁去；我要走到他那兒去時須在兩條狹窄之間走過，將背靠住牆站着。

批司頭也不抬不愉快的說：『李却，我要問你一些事。』

『是，先生。』

雷諾爾茲走過來攔住了兩條凳子之間的狹路；他雙臂交疊森然地瞪住了我。我看看這個又看看那個，已預料到有麻煩來了。批司抬起頭來，把話說得很慢，使我不致於有聽不懂的可能。

他說：『李却，雷諾爾茲在這裏告訴我你喊我批司。』

我催促起來。我的內心空虛起來。我曉得這是一決雌雄的時候了。

他的意思是說我不會叫他批司先生。我看看雷諾爾茲；他手裏緊緊握住一根鋼條。我張開口來說，來辯白，來告訴批司我的確從來不會用單單批司這個稱呼來叫過他，也從來不會有過這種念頭，那時雷諾爾茲抓住了我的衣領，將我的頭

往牆上撞去。

雷諾爾茲向我露齒吼道：「黑炭，小心些，我聽見你叫他『批司』的。要是你說你沒有這樣叫，你就是說我在說謊了，懂得嗎？」他恐嚇地向我搖搖那鋼條。

要是我那時說：不，先生，批司先生，我從不曾喊過你『批司』，我就是說雷諾爾茲說謊；而如果我那時說：是，先生，批司先生，我喊過你『批司』的，那我就承認了一個黑種人所能加之於一個美國南方的白種人的最壞的侮辱之罪。我站在那裏想思索出一個能解決這個突然而來的可怕的事的兩全的辦法，可是我的舌頭卻不會活動。

批司說：「李却，我已問過你一個問題了！」他的聲音中已含有怒意。

我謹慎地說：「我不記得我曾叫過你『批司』了，批司先生。如果我曾叫過，我也並沒意思要……」

「那末你是叫過我『批司』的了！」他向我吐唾沫，打我的身光，直至我側臥在一條凳子上為止。

我氣餒了。我求他們不要打我。我知道他們要的是什麼。他們要我離開這工作。

我應承道：「我走，我現在就

走！」

他們給我一分鐘時間走出這工場，警告我不許再來，或是去告訴老闆。

他們兩個

第二天早上，我爬上樓梯，向那眼鏡舖的辦公室裏窺看克雷尼先生是否在裏面。他正坐在桌子旁邊。批司和雷諾爾茲則在後面那間房裏督着機器。

克雷尼先生說：「進來，李却。」

我說下帽子走進辦公室，站在他面前。

他說：「坐下來。」

我坐了。他注視着我搖搖頭。

「告訴我出了什麼事？」

我說：「我在這裏總是盡我所能的在做事。」

他說：「我相信你的話。但是我

要知道是出了什麼事。是那一個

在和你作對的？」

我說：「他們兩個。」

雷諾爾茲跑到門口來，我站了

起來。克雷尼先生也跳了起來。

他對雷諾爾茲說：「回到那裏

面去。」

雷諾爾茲說：「這黑炭是個謊

話鬼！要是他造我的謊，我會殺死

他的！」

克雷尼先生說：「回進裏面去，否則你就走。」

雷諾爾茲縮了回去，可是還把

眼睛看住了我。

克雷尼先生問我：「你要在這

裏工作嗎？」

我看看批司和雷諾爾茲的白臉

；我想像着他們在路上埋伏着殺我

。

我喘氣道：「不，先生。」

「爲什麼？」

我說：「我害怕。他們會殺我的。」

克雷尼先生轉身喊批司和雷諾

爾茲進辦公室來。

克雷尼先生說：「現在，告訴

我是那一個在和你作對。不要害怕

，沒有人會來傷害你的。」

我向前瞪着眼，沒有回答，他

揮手叫他們進去。我祇覺得我整個

人都受了欺辱，而我也知道我自己

的懼怕也在幫着欺辱我，我急促地

喘息着，掙扎着想管束我的情感。

克雷尼先生說：「我對這事深

爲扼腕。」

我說：「我對這個職業曾寄托

了很多的希望。我曾想進學校去，

進大學去……」

他說：「我知道。你現在預備

怎樣呢？」

我的眼睛向着辦公室裏的四處

看，但是我却沒有看見什麼東西。

我說：「我預備離開這裏。」

「你的意思是什麼？」

我喘息道：「我要離開南方。」

他說：「也許這樣比較好些。

我是從伊里諾司州來的。就是對於

我，這裏也很難堪。我祇能做這

一點點。」

他將錢交給我，比我這一星期

中應賺的還多些。我向他道謝以後

，站起來要走。他站起來。我走進

走廊，他跟着我，伸出手來。

他說：「你在這裏真不是容易

過的。」

我祇稍稍碰了一碰他的手。我

急急地走過走廊，掙扎着不要再哭

。我跑下階級，停下來回頭仰望。

他站在階級的下面，搖着頭。我走

到陽光下，像一個瞎了眼的人似地

走回家去。

電影院收票員

以後的幾星期中，我不能相信我的感覺。我的人格麻痺了，退縮到一個無定形，鬆弛，寂滅的境界。我是一個等於零的人，是一種模糊地知道是人類，但又感覺不是的東西。時間將我與這次的經驗分離

以後，我對那兩個將我趕出那職位的人已不能感到恨了。他們好像已不是單個的人，而是一個巨大，難以和解的，基本的計謀的一部分，對於這計謀，憎恨是無效的。

我聽說那當地唯一的黑人電影院要一個在門口收票的人。

告訴我這消息的那人問我道：「你沒有進過監獄吧？」

我答道：「還不會。」

他說：「那末你可以去做這工作。我去做過，可是做了六個月以後給他們知道了。」

「有什麼好處嗎？」

他說：「那賣票的姑娘有一種辦法。如果得了這工作，很可以得些油水。」

如果我作了弊，就可以有很快去北方的機會。進入犯罪之途的引誘是很強烈的，我決定趕快下手，拿一切拿得到手的，積聚了一筆錢以後就逃。我知道在我之前已有別人嘗試過而且失敗了的，可是我希望能够倖倖。

見了那電影院主人以後，我當時就被錄用了。第二天我去報到，開始收票。老闆警告我：「喂，看着，要是你對我老老實實的話，我也會對你老實的。我不知道這裏那一個是誠實的，那一個是不誠實的。」

但如果「你」誠實的話，其餘的人就不得不誠實。所有的票都得經過你的手。除非你作弊，纔會有作弊的事發生。」

在第一個下午，那票房裏的姑娘留心地看着我，我知道她是在估我的輕重，想決定什麼時候開始來拉我通同作弊的安全。我等待着，讓她去作第一個動作。

我是應該將每一張從觀客手裏收來的票丟進一隻金屬的箱子裏去的。老闆不時會到賣票的窗口去看那末賣去的票上的號碼，再和我最後丟進箱去的那張硬的號碼比較一下。老闆對我的注意繼續了幾天，後來就開始在對街看我；最後他有一段很長的時期沒有出現。

一天晚上，當我在附近一家咖啡店裏吃晚飯的時候，一個陌生的黑種人走進來坐在我旁邊。

他說：「喂，李却。」

我問：「你怎麼會認識我的？」

他說：「我是昔兒的朋友。」他提的是電影院裏賣票的那姑娘的名字。

我搜索地看着他。他是在對我講老實話嗎？還是在想將我誘入老闆的陷阱呢？我的思想和感覺已經像一個犯罪的人似地不信任每一個人了。

他說：「我們今晚開始。」我問道：「什麼？」我還不承認我知道他所講的是甚麼。

他說：「不要怕。老闆相信你。他出去看朋友去了。有人注意着他，要是他要回電影院來了，他們就會打電話來給我們。」

犯罪就是痛苦

我吃不下東西，茶留在盤子裏冷掉了，汗從我的腋窩裏流下來。

他用一種平靜的聲調輕輕解釋道：「辦法是這樣的，有一個人會走過來問你要一支火柴。你就交給他五張你拿在箱子外面的票，懂嗎？我們會給你暗號什麼時候開始將票放在外面。那人將這些票交給昔兒；她立刻就在許多人擠着來買票的時候將它們再賣掉。你懂嗎？」我沒有回答。我知道如果我給捉住了就得被拘禁充苦役。可是我的生活不是已經是一種監禁了嗎？我真會損失了什麼呢？

他問：「你幫我們的忙嗎？」我仍舊不回答。他站起來拍拍我的肩膀走了。我發着抖走向戲院去。

我用流着汗的手指收着票。等待着。我是在作着孤注一擲：自由或是監禁。

那在咖啡館裏碰到過的人走進門來，放一張票在我手裏。他輕輕地說：「有許許多人在售票處。留下十張，不是五張。從這一張開始。」

我想，唔，就從這裏開始了。他給了我那張票以後，就坐下來看那銀幕上移動着的黑影。我握住那票子，身體緊張起來，熱得像火一般；不過我對這種感覺也很慣了。時間在我的腦細胞上爬過。我的肌肉酸痛起來。我發現了犯罪就是痛苦，大眾的人走進來給了我更多的票。我留下十張塞在我濕潤的手掌裏。人剛稀少下來時，一個黑種男孩，口銜一支香煙，走了過來。

「有火柴嗎？」

我用一種很緩慢的動作將票交給他。他走了出去，我讓門開閉着注意看他。他走到售票處，放下一枚銅幣，我看見他將票塞給那姑娘，她向我迅速地一笑，我就回進裏面。一會兒以後，同樣的那幾張票又由別的顧客交到了我的手裏。

自由在掌握中

我們這樣做了一個星期，錢分成四份後，我得了五十元。自由已幾乎就在掌握中了。

我買了衣服，鞋子，和一隻紙

質手提箱，一起藏在家裏。星期六晚上到了，我叫人帶口信給老閻說我病了。外祖母和愛憐姨母在禮拜堂裏。我的弟弟睡覺了。我的母親坐在她的搖椅裏，自己哼着曲調。我理好了手提箱，上她那裏去。

我輕聲說：「媽媽，我走了。」

她反對道：「哦，別走。」

「我不得不走，媽媽。我不能這樣生活下去。」

「你不是因為做下了什麼而逃的吧？」

「我會來接你的，媽媽。我是不要緊的。」

她說：「你自己當心。快些來接我。我在這裏是不快樂的。」

「我這麼多年來都是很抱歉的，媽媽。可是我也沒有辦法。」

我吻她，她哭了。

「安靜些，媽媽。我不要緊的。」

我走後面的路出去，走了四分之一哩到了火車軌道上。當我沿着鐵路枕木徒步走向鎮裏去時，天下起雨來。到火車站時全身都濕透了。我買了票以後，急急跑到電影院所在的那路角的房子去。是的，那老閻在那裏自己收票。我回到火車站等火車，眼睛留意着人羣。一小時以後，我坐在一列黑人

客車上向北飛駛，作我向着一個可以用較少的懼怕來生活的地方的旅程的第一步。慢慢地我幾個月以來所負的重担減輕了。我的兩頰作癢，當我去摸時，發現了是眼淚。在那一刻我了解了伴同犯罪而來的痛苦，我希望以後永遠不必再有這種感覺。我後來從不會再感覺到過，因為我從不會再作過弊：使我不作弊的原因就是我知道對於我，犯罪的本身就是責罰。

我告訴我自己，這就是我的生活。現在我要看我能將我的生活弄得怎麼樣。

(下期續完)

協盛昌紙號

經售各種紙張
定價特別克己

地址：上海河南路棋盤街二十號

電話：九三八一七號

中國實業銀行

上海總行

北京路一三〇號

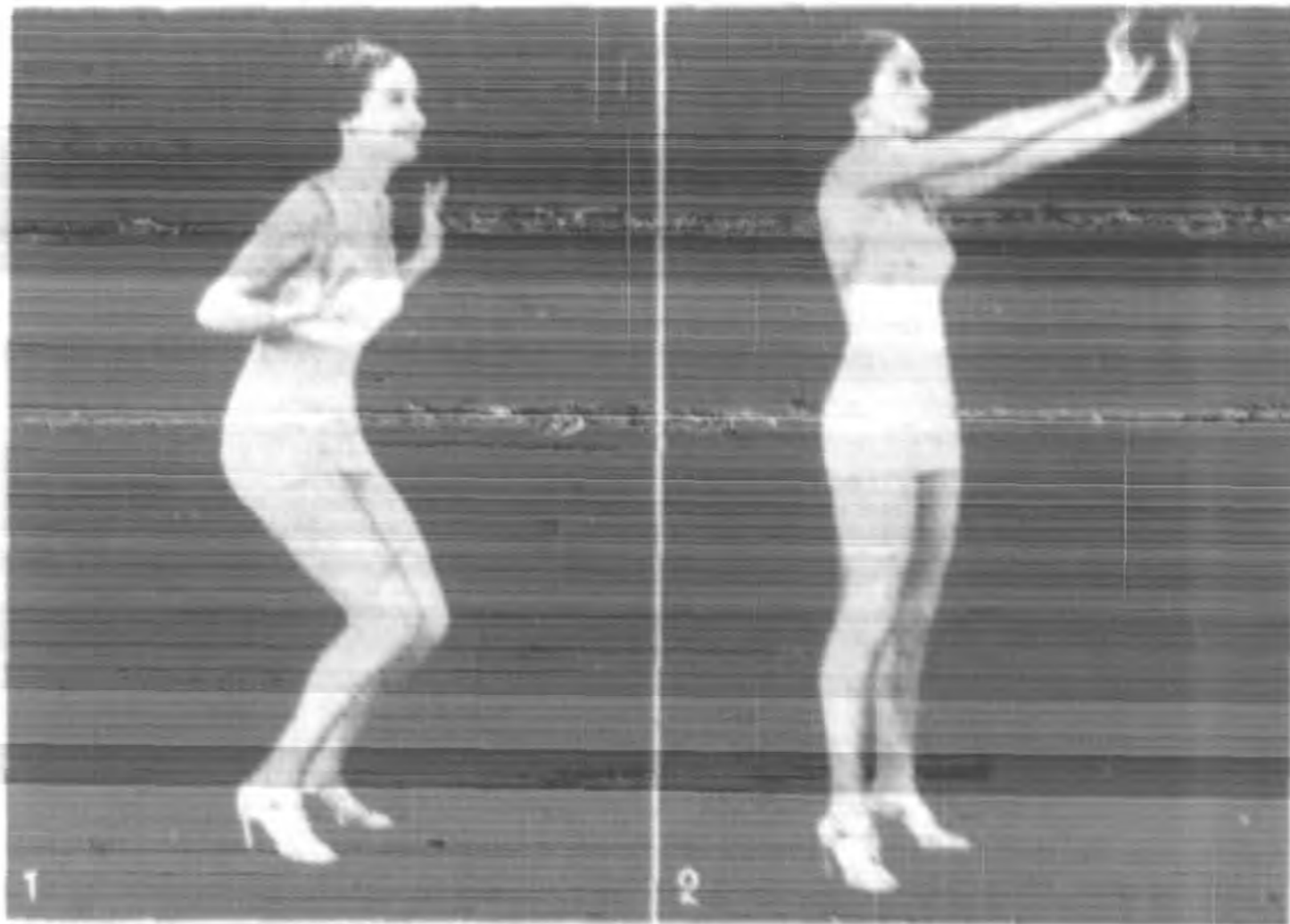
電話：一八七二五至九號

分支行處

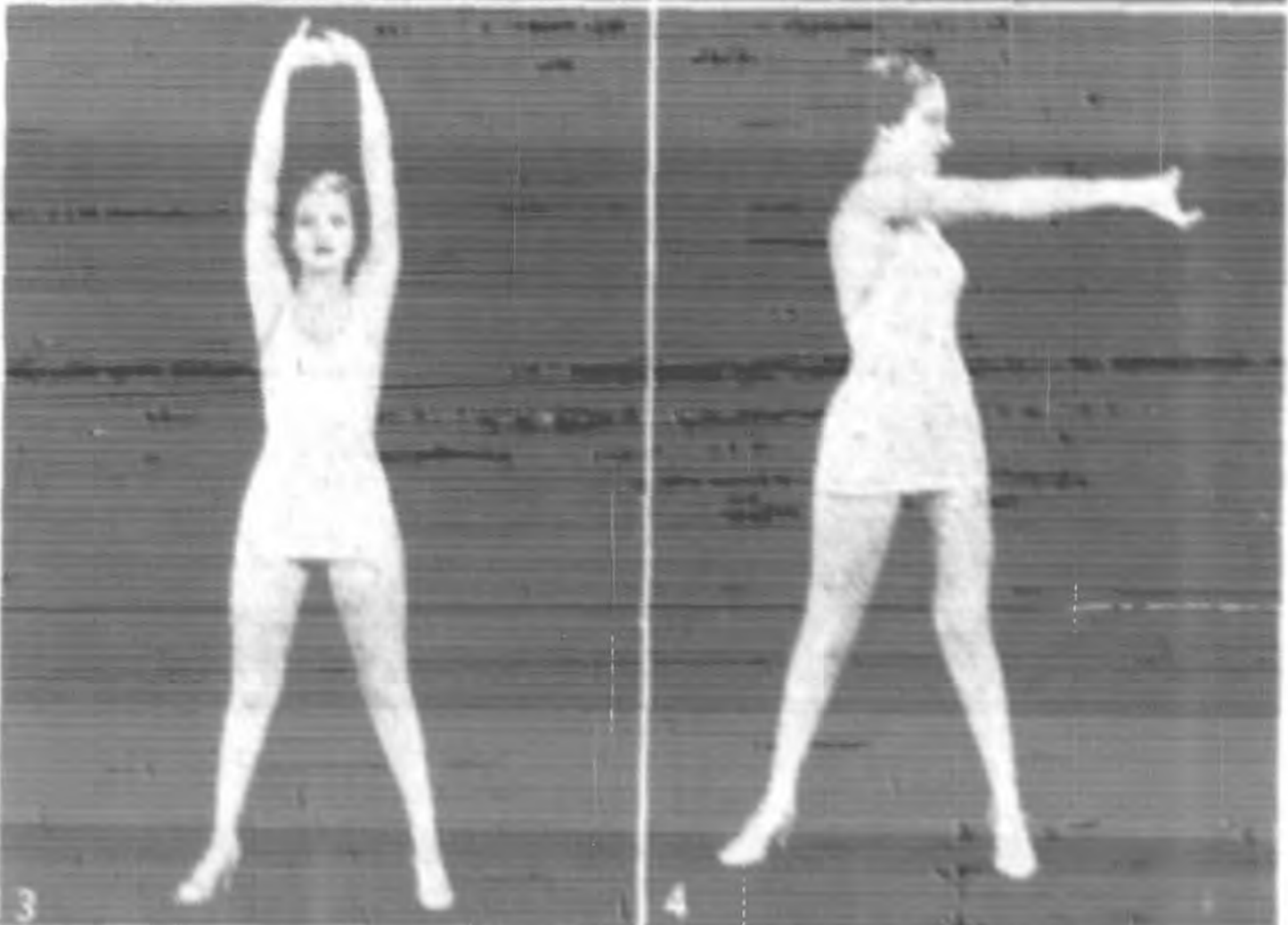
全國各重要城市

美 儔 運 動 (二)

(二) 兩足立直，同時將兩臂舉兩手向前伸，好像向前推動一件東西的姿勢。足跟必須貼地。這運動作十二次。

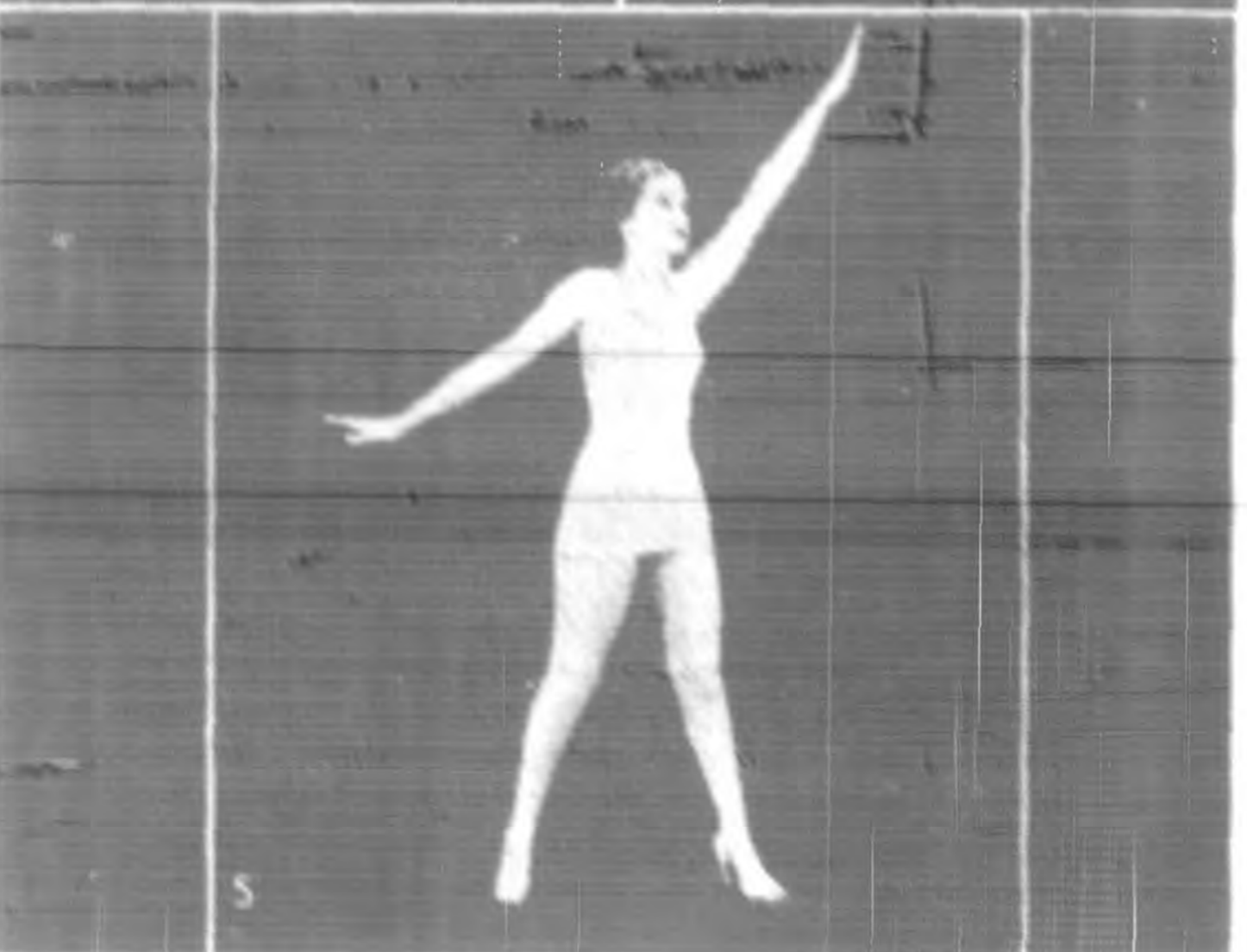


(三) 兩足立直，兩臂在胸前，手指交叉着，掌向上。 (甲) 將上身盡量向左彎，兩臂向前伸和肩平着，掌向外盡力向前推。 (乙) 回復原來姿勢。 (丙) 重複作這個運動，將上身向右彎。作這運動十次，左右各五次。



本頁示範者：
美國電影明星陳露露·拉摩

(一) 兩足分開立着，兩足間的距離約二十四吋。膝部半彎，同時將兩臂彎曲，兩手舉起，好像要推開一件東西的姿勢。



(三) 兩足分開立着，兩臂鬆弛地垂在前面，手指交叉着，手掌向上。將兩臂舉到頭上，當你向上舉時，同時也轉動兩手，因此當你將兩臂在頭上伸直時，手掌仍是向上的。這種運動起先是鬆弛的，最後要用力地使兩臂盡量伸長。回復到原來姿勢。重複作八次。

(五) 兩足分開立着，兩臂鬆弛地垂在兩邊。 (甲) 將身體盡量向左彎，同時將左臂向前向上伸，右臂向後向下伸。 (乙) 回復原來姿勢。 (丙) 將身體盡量向右彎，同時將右臂向前向上伸，左臂向後向下伸。這運動左右各作十次。

全球各地
爭先採用

美國博登公司
乳牛有云：
博登出品
盡善盡美
種類甚多
克甯其一



是潔純全安
粉奶甯克
色特之

內政部登記證京警滬字第七十六號
中華郵政特准掛號認爲第一類新聞紙類
上海郵政管理局特准掛號認爲第一類新聞紙類

定價國幣二千元