

贈閱
請交換

山西省立民衆教育館月刊

第一卷 第四期

目 要

插圖

山西省立民衆教育館民衆學校第一期畢業紀念
山西省立民衆教育館開辦比賽會給獎時之留影



社會的自覺心與民衆教育

楊春榮

實施民衆教育應有的認識

俞雲階

本館民校第一期畢業及畢業同學會成立概況

本館民衆體育場設備紀略

本館植物園草木種類一瞥

簡單經濟的緊要衛生

柯定礎講演
張步廷筆記

中華郵政特准掛號

登記證：警字三五六八號

山西省立民衆教育館編輯

中華民國二十三年八月十五日出版

針方育教會社施實

社會教育必須使人民具備近代都市及農村生活之常識，家庭經濟改善之技能，公民必備之資格，保護公共事業及森林園地之習慣，養老恤貧防災互助之美德。

——布公府國月四年八十一——

件條的有具應人的育教衆民理辦

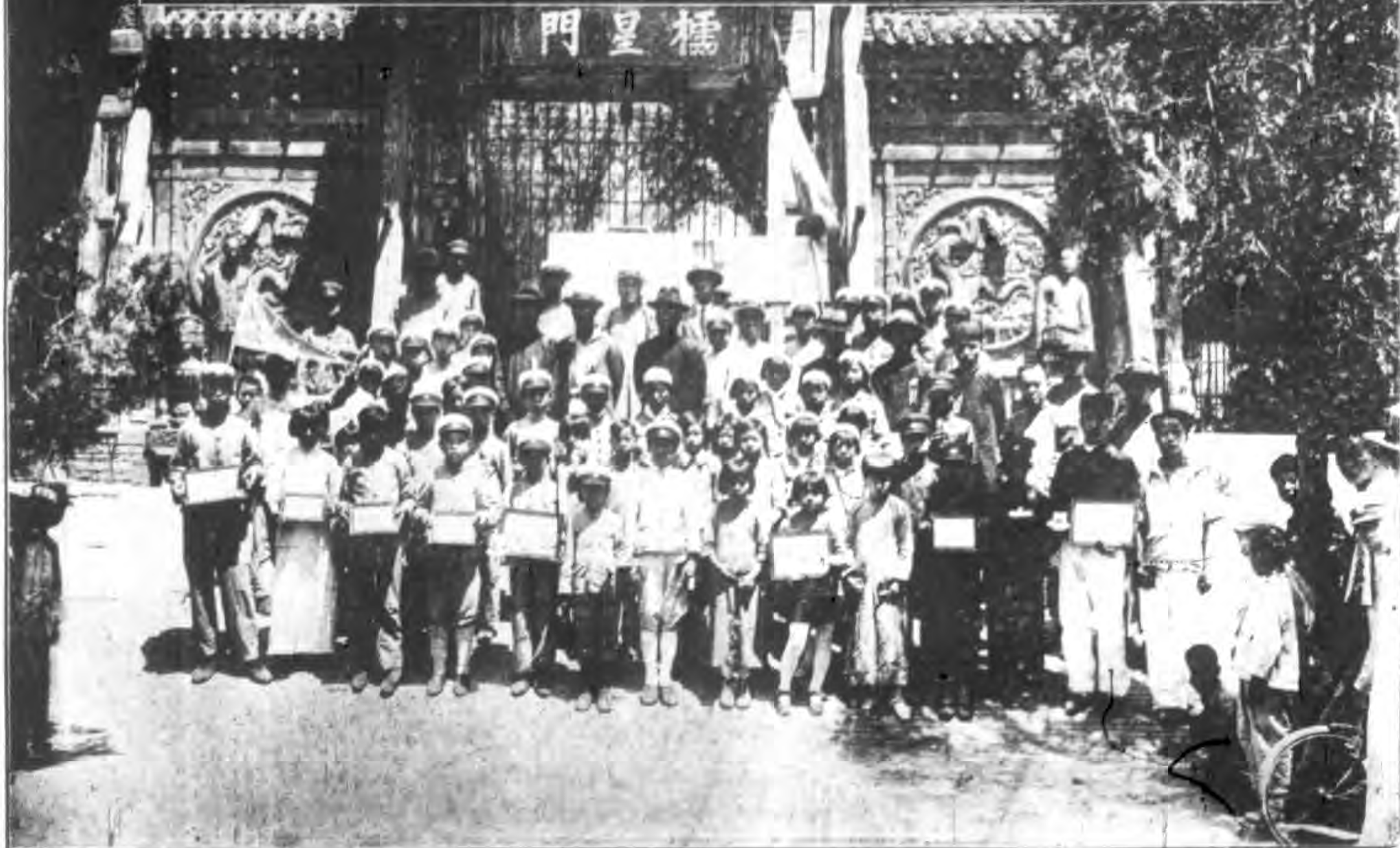
- 一、教育家的方法。
- 二、勞動家的身手。
- 三、科學家的頭腦。
- 四、革命家的意志。
- 五、藝術家的態度。
- 六、宗教家的精神。

山西省立民眾教育館第一民眾學校第一期青年成人班畢業紀念三二七



山西省立民眾教育館舉行毘健比賽給獎紀念
二十三年
二月二十日

橋星門

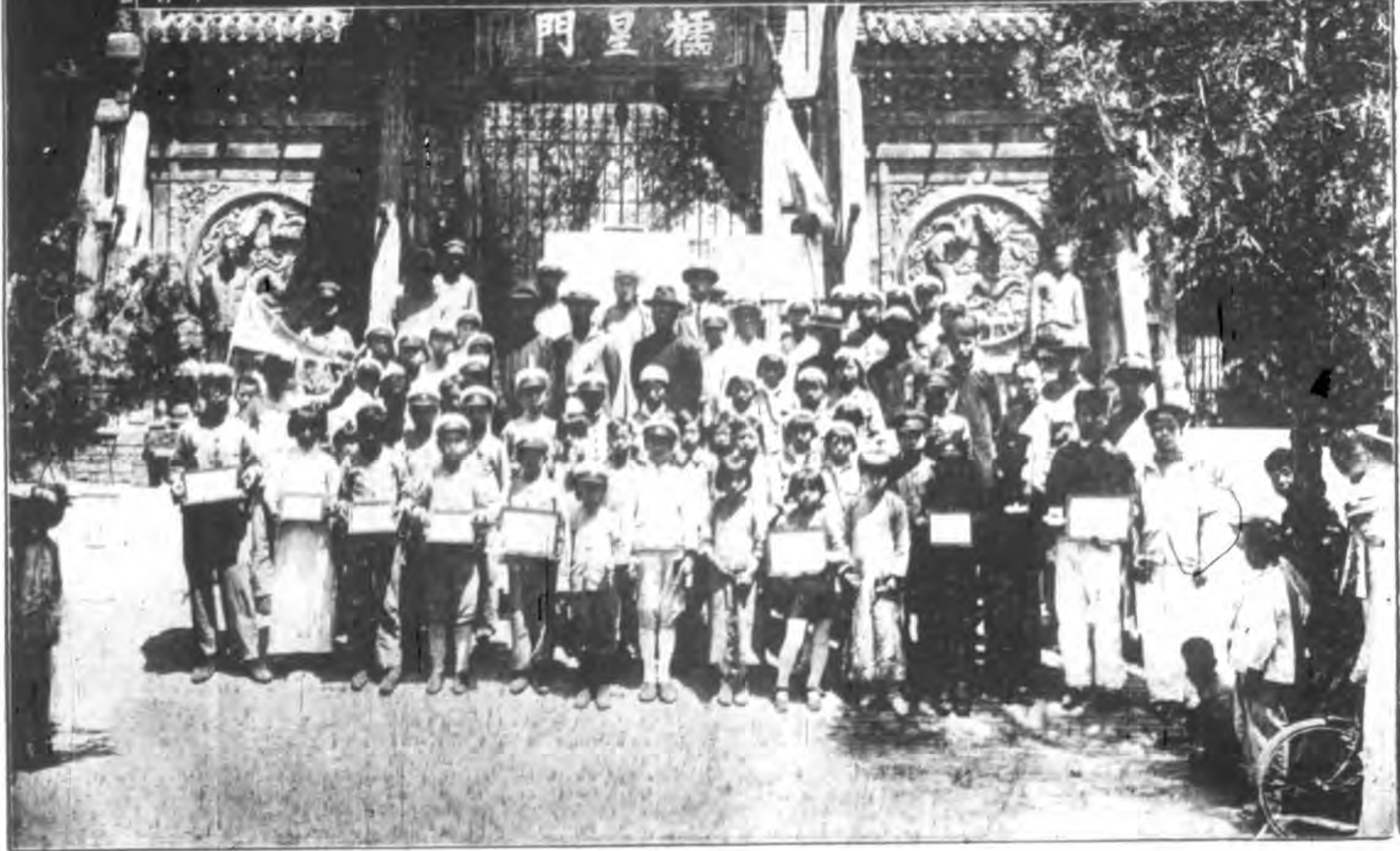


山西省立民眾教育館第一民眾學校第一期青年班畢業紀念三二七



山西省立民眾教育館舉行踢毽比賽給獎紀念
二十三年三月三日

橋星門



社會的自覺心與民衆教育

楊春榮

人類生活的光榮，全在其能負促進會的責任。社會者何，人羣之聚集團體也。其生命的現象，爲恒久性的繼續進化。其終極目的，可至何等境地，吾人雖不敢妄加推測。要之其必漸近於合理的，完美的，至善的，固無疑義。由是而言。社會者一進化的集團也。其所占的時間與空間，實至大無垠。比之吾人生命之短促。實不可以道里計。覆而言之，社會比則相續相連之極多數的鏈環。吾人則各爲其中之一環而已。是則人之一生，以時日言真可謂至短極微，以連觀的眼光窺之，實只有如歷代才士墨客，終生放浪於形骸之外，長年優游於歲月之中，以苟了此生而已！復何言哉！但吾人苟一存此想，則吾人乘七尺軀，固屬其顯爾方其壯。具有人類之特質。而自視若是其小，則吾人者實一無責任之人也。既無責任。其生也如寄，有之何多，無之何少，其生命既無價值，究從何說起。則吾人之平日愛惜此生命，保護此不可保的生活者。真無意味極矣，何如早日了結滅絕爲快！吾人

信若以此種認識爲着眼點乎？其勢必至發生出世的思想。度獨自往來所作所受的孤苦生活。社會可以任其存滅，人生必到處地獄矣。更復何言哉！以上所舉常爲悲觀厭世家之所行而不自覺者。其與前面建觀派之行爲雖略有不同。而對於社會少責任心少希望心，則固面目相對殊無二致者也。若是人者，世間本不少見，爾尤以在社會曾經多次失敗者爲尤甚，而吾人默思沈想。皆不能贊成之。以其與自身與社會，前者失之過輕；後者失之過重；兩者皆居於極端的位置，而皆失真正的合理的人生觀也。合理的人生觀者何？即對個己應盡一己之責任，對社會應盡社會的責任，當視社會爲個己託命之安宅，視個己爲社會關係中之鏈環而已。若是者，吾無以名之。名之曰：社會的自覺心。亦即博愛的具體也。人之生活惟其有博愛之心，惟其具自尊的覺悟心，則天地始寬，萬物始衆，「民吾同胞而物吾與」。其所見既大，目光自遠，從初有人類起，以及於求求大同世界止。其間所有歷史的演變

，文化的綿延，必皆能作切身的詳審觀察，而不囿於拘拘一隅的偏見。如是則某種社會狀態若何，某種事物動靜若何，雖至小亦必能尋出其原因。惟至大亦必能推斷其結果。而無或稍謬。若是人者，其博愛之心必大，自尊之心必高。其視天下猶一家，四海如一人焉。其存於內也，必至精極微。其現於外也，必溫醇和藹。其他一切所思所為。亦必能上下古今，無不燭照。良知常存，發而皆中節矣。此種精神的修養，本不易易。然而人本天地之氣以生。苟日日操之，時時行之，則涵育既久，效果自見。及其蘊蘊已深，勢力自不可侮。推而廣之。以之救世界；則必為宗教家之慈悲；以之愛國家；則必為仁人志士之純潔；以之運思考，則可以立德立言立功；而為倫理家哲學家社會家；以之重研磨；則又可為經濟家政治家藝術家科學家；何者？以其能以至誠為其立身之本體，其基礎既建。以其能以經世致用為學，其用自宏。彼身既不存專利個己小我之心，則對於社會自必巋然自存，卓然有所建樹矣，近代吾國人士，自受歐化的教育影響以來，此種精神上心理的陶冶，漸漸減少。及至現在。變本加厲。得意則玩物喪志；失意則喪心病狂；大勢所趨，民衆的全部心理亦久而失墜。非碎弱無能，即麻木狂恣。心術既腐，則表之行爲，自多只顧及於膚淺的枝葉小題，漫然對之作盲目

的嘗試。因此之故。故中國提倡維新改革已五十年，而其成績不過若是。論者不容，或以積重難返之重義推斷之。而不知實無中心的民族精神為之樞紐也。物失其重心必墜；人失其重心必狂；國失其重心必亡；觀夫近年來全國上下：有權利而無事業，有爭鬪而無進化，社會基礎日在分崩離析之中，民衆心理日趨於如醉如狂之地。此種民族性的殘毀墮落，民族氣質的黑暗消沉，固有其複雜之原因為之造成，吾人不願深責。然而苟從另一方面思之：世界立國者甚衆，存而亡亡而興，原為歷史上之慣例。勝而衰衰而滅，亦為國家之常則。而我國何以立國如此之久，人民如此之衆，實具備世界上稀有之大國的資格。竟而至無一點抵抗外患的能力。失地喪師，早已屢笑環球。庸愚竊敗，全國到處皆然。此何故哉？此何故哉？或曰，帝國主義為之罪也。或曰，不平等條約為之縛也。而吾曰，似皆是也，而實皆非也。何者？生民於大地，必有與立。個人如是，社會如是，國家亦無不如是。個人不自立，則必受人侵侮。社會不自振，則必為他社會所淘汰。國家不自興，則必為異國所征服。天演公例然耳。吾國懦弱腐敗，受人攻伐。實由多年自伐自侮，不講立國精神，不重生民之道使然。非他人能知我何也。孟子曰：「物必自腐也，而後蟲生之。國必自自伐也，而後人伐之。」一旨哉

斯言，不啻爲吾國今日之現象寫照也。故吾就平日個人所思。吾全國近年來之一切不景氣。國民多數心理上的不自尊少覺悟，實爲受病之總根源。而他則無與也。或者又曰：現今中國，譬若登山。一時的山路崎嶇難行，勢有必然。過此則必爲坦途矣。而吾亦應之曰：非也。苟有民族精神，則履險可知平地。苟失民族精神。則遍地皆成荆棘矣，以余觀之，中國現在現象之不良，非如登山受阻。實有似乎盲目者之種樹。持彼西洋思想之稚枝，接我多年殘敗之老幹。不視其固有之生氣如何，而妄加移接。按諸事理，本極危險。猶恐不足，遂殺牛羊，又從而牧之。不至即枯，已成萬幸。冀其枝葉扶蘇，驟成葩卉。世間雖大，萬無此理。以吾國家之大，人民之衆，土地之廣，事業之繁，本有發達成長之餘地。本具洋洋大國之資格。特因多年來不自覺悟，不自警惕，不從人民自身的根本上腳踏實地作起。而妄依乎少數新學家之不健全的思想，少數政治家之不澈底的理論。疑心妄想，冀其與以一粒靈丹，頓起多年沉痾，此何能者？譬猶涉水。本無游泳本能，冒然投諸浩蕩之長流。溺之者過多，挽之者過少，狂浪滔滔。盡爲波臣矣！吾國歷年來之文人學士，其抱負甚大，其自視甚高，而一登政台，缺點全露。不亦証明此種事類乎？誠若是也，則吾民族不欲興起則已，如欲興起，其

不能含民衆自救之一途也明矣。自救者何？以吾觀之：先之以喚醒民族之精神，繼之以和平溫暖之方法，操之均不宜過激。意者，當如富有經驗之園丁，闢草植木然。播而種之；希其萌芽。扶而理之；待其自華。假之以時日，濟之以溫潤，調之以風雨。培養其生殖的機能；剪除其腐朽之廢幹；使若水之初發於泉，滾滾而流。使若木之初秀於林，黃芽怒放。利用最新的教育方法。使人人先能識字而無文盲；人人能運用政治而無黨爭；人人的自身家事事日趨改良；人人的個己身體日趨健康；進而至於使全國民衆，人人在休閒之中有奮鬥的精神；個個的社會團體，在勞作互助之中有完美的體格；及至相當時期，更進一步。由少而多，由近及遠。將全部社會生命，使其活動化，組織化。全體個人生活，使其藝術化，理性化。如是：則必能如前面所云，人類的生活光榮可以永續，社會的自覺心可以常存，亦即民族的精神可以復活。由努力而引起努力，由進化而益趨進化。此種民衆精神的陶冶。是直在乎現代的教育者，以科學的方法施諸實用的方面而已。此即民衆教育館同人今日所理想的民衆教育精神的所在，而敢爲我中國前途作復興出路的時期貢獻的一點意見者也。民衆民衆其各醒哉！

實施民衆教育應有的認識

俞雲階

凡是開闢方趾之人，只要沒有失去國民的資格，都可歸在民衆之內；凡與身心有影響的行爲，都可說是教育；因之民衆教育這四字之涵義非常廣泛。民衆教育之必要，誰也不能否認。自國民政府統治區域擴展以來，民衆教育實施的響聲日大；民衆教育之興起，有如春雷怒發，不可不說是國家前途之好現象！國家對於民衆教育已知注意，民衆教育專家似已輩出。但於民教之目標向何運用，是不得不先有真確的認識。

民衆教育之內容，非常複雜，在過去的民衆教育多屬誤謬之點，與實際皆不適用。以致危險甚多。今後應本三民主義建設國家之民衆教育作目標；方可適應於現代社會。在現代之民衆教育是向生產的路走，並非唱高調之時也。國家實施民衆教育，應有數端略述如下：

一、應先由鄉村推動——因鄉村之民衆，其思想是落伍，識字程度可以說是毫無，以致中國之盲人較多，欲拯此弊，得先到鄉村創設民衆教育館，總理鄉村一切民衆教育事項

，關於民衆學校半日班，工讀識字學校，講演台等等的設備，對於小規模之圖書館。及閱報室等皆當設法佈置。尤以講演台更爲重要，可以時常講演灌注民衆之腦筋，舉行化裝講演，以廣宣傳，民衆既可得樂；又可得智識，其益非淺！此皆爲目前之急務。務使一村之民衆，腦筋內皆有民衆教育之覺悟與普及，一村民衆教育普及，應讓一村自治；一鄉民衆教育普及，應讓一鄉自治；一縣民衆教育普及，應讓一縣自治；一省各縣自治了，就有省自治；全國通半數省份自治了，中國的政治就有辦法，此爲研究民衆教育應有之認識。

二、現在之所謂民衆教育其內容如何，因爲多在訓練師資時代，未可預斷。但據提倡的人物和他們最近在言行上的表示，大概還是基督教青年會和平民教育促進會一派的平民識字運動，教識字是教育的一部份；自然應在民衆教育內佔相當的地位。但是這民族之厄，民權旁落，與民生凋敝的中國，民衆教育的中心工作，斷不能僅僅是識字。按中國現在識字人口約佔全人口百分之二十，與英法日等國相較，即使

他們人人識字，然其識字人數也比不上中國。如祇識字便可救國，那麼中國早該救了，何至於等到現在還是這樣？所以平民識字教育除識字以外，還得有公民和生計教育。但是我們要知道，公民教育的內容，決不能祇是唱歌遊戲週會閱報等，生計教育也決不能祇是珠算記帳科舉表演啊！現當民衆教育尙未努力推行，我希望牠不是變相的「平民教育」，而是把「平民教育」「民衆運動」打成一片的革命化的民衆教育；

三、現在普及教育的呼聲，一天高似一天，講到普及教育，一般人只想到兒童，却想不到比四年學齡兒童數差不多大過七八倍的年長失學者！兒童是未來的主人翁，兒童教育之重要自不必說，但我們的民族危殆到現在的樣子，我們不更當注意國家現在的主人翁嗎？我們應當創造一個「普及民衆教育」的口號，並且使這個口號不久變成事實！試觀江蘇八分款捐，兒童教育占十之七，民衆教育占十之三，照這樣比下來，應當掉個頭，兒童教育至多十之三，民衆教育至少十之七，照這樣看，似乎：有輕兒童教育，實在是先其所急的意思，然而江蘇總算很不錯了！除江蘇以外，那一省預備每年拿出巨款來辦民衆教育？此爲負民衆教育之責任者，不可不考慮之問題也。

四、我們現在可以把民衆教育分作二種，(甲)「正式教

育」(乙)「非正式教育」，何謂「正式教育」？凡可在短期內教育好的，可以歸入「正式教育」內。凡一時達不到的，可以歸入「非正式教育」內。今試以「了解並力行忠孝」爲例，要民衆了解「忠孝」的意義和價值，這容易，可歸入「正式教育」內，但民衆能力行忠孝，這期間的教育斷乎不能奏效。在這個時候，就可利用「非正式教育」，所謂「非正式教育」，並不是別的，就是民衆教育運動中的最熱心最忠實最優秀的同志，大家團結起來，先修養自己的智識能力道德，然後分佈到民衆間去下潛移默化的死功夫。這種是教育工作不過沒有一定的教育形式，故謂之「非正式教育」。我們民衆教育的同志，要是不嚴密的團結起來，互相鼓勵，互相監督，幹終身「非正式教育」的工作，僅靠短時期的形式教育，所謂「暴十寒」，恐怕是不會有好結果的！此亦爲我們所應當認識者也。

此外應對年長失學者，設法調查，施以最低限度之國民教育，使能完成三民主義國家的建設。非失學者因有相當之教育基礎，可以教育自己，兒童可在正式學校內受完備之教育，故民衆教育之對象，應當集中在年長失學者，即「正式教育」與「非正式教育」之分別。第一，不要忘掉教育與生活之聯合，第二，勿使智識之傳授爲文學所拘束。在過去的平民學校，事實上除教室上課外，簡直找不出旁的教育工作

來；我們要使教育與生活合一自當改弦更張。

至於實施時，說來也很多，不過最好特設的民衆教育機關，要隨時與有關的團體或機關聯絡。利用時機來做政治訓練的設計，應當和報紙及社會教育機關聯絡宣傳民教之重要

；以引起大眾的注意。此外如研究科學的機關聯絡，時常作科學表演，生教亦不淺。總之，凡社會上之一切教育勢力，都應當與之聯絡，以助民教之推行我們應設民教機關做運司令來造成一切教育勢力之「總動員」！

本館民校第一期畢業及畢業同學會成立概況

●……●
●……●
●……●

本館第一民衆學校，設在太原市中山公園，自本年二月開辦後，計收男女學生共七十餘名，按其年齡程度，分爲青年與成人兩班。於二月十日開學上課以來，每學月必測驗學生進度一次，成績優良，或不懈席者，分別給以獎品，以資鼓勵，成績低劣或不勤學者，由教師個別誘導，加以補習，務使各生程度彼此銜接。至六月十日，修業期限已足四個月，各門功課均已授完，自六月十二日起，按學科分別舉行畢業試驗。統計青年班畢業學生二十四名，成人班畢業學生二十一名，成績頗佳。

●……●
●……●
●……●

三名，八十分以上者有冀導銀等十四名，七十分以上者有溫秀英等二名，六十分以上者有馮三偉等五名。成人班九十分以上者有哈錫鋼等二名，八十分以上者有閻鈺等八名，七十分以上者有王海賢等三名，六十分以上者有趙天知等八名。茲將其各科畢業成績，分別列表如左：

●……●
●……●
●……●

畢業試驗完竣後，由各科教員評閱成績，核定分數，計青年班九十分以上者有高玉亭等

山西省立民衆教育館第一民衆學校青年班學生各科畢業試驗成績表

姓名	科目	分數
高玉亭	國語	100
	珠算	100
	習字	100
	週會	98
	注音符號	78
	唱歌	90
	總分	666
平均分	94.82	

期四第卷一第刊月館育教衆民立省西由

楊占奎	鄭元貴	馬仙枝	侯岐山	王月英	彭岐山	李命柱	白玉根	趙銀喜	賈瑞銀	王運芝	霍二東
98	94	93	95	96	96	95	94	95	99	96	97
75	70	60	85	70	75	90	100	60	90	60	100
85	80	80	80	90	95	85	85	85	85	90	95
94	90	97	90	96	95	90	96	96	98	98	88
63	88	85	78	70	65	86	62	94	61	98	87
94	85	94	94	95	93	95	90	94	98	100	92
566	507	509	514	516	519	541	522	524	524	542	559
84.32	84.5	84.92	85.64	86	95.5	86.82	87	87.32	87.32	90.32	93.14

	張玉桂	馮明科	張麟書	高天保	馮三偉	朱芳青	溫秀英	霍紅記	龐育才	李善文	李尙德
	61	60	70	60	88	95	88	97	88	97	95
	40	50	40	40	40	80	60	80	100	98	65
	75	70	65	80	75	75	80	80	76	80	85
	78	80	88	88	88	97	96	96	88	90	90
	60	60	60	65	60	61	75	64	74	62	80
	60	60	70	65	60	70	80	70	85	78	90
	372	380	393	398	411	478	479	487	505	505	505
	62	63.3	65.5	66.32	68.5	79.64	79.82	81.16	84.14	84.14	84.14

姓名	科目									符號	注音	唱歌	總分	均分
	國語	珠算	習字	週會	國語	珠算	習字	週會	國語					
王雲田	90	85	95	90	85	98	92	90	95	100			480	80
馮俊登	76	65	90	70	95	60	60	90	100	95			487	81.14
王銀山	70	90	80	90	85	95	88	93	70	85			503	83.82
張富富	87	88	88	80	98	95	93	89	94	95			505	84.14
趙福全	68	81	76	85	66	86	98	78	100	94			509	84.82
李俊山	90	78	80	90	80	80	85	85	90	90			514	85.64
郭洪星	480	487	503	505	509	514	518	521	551	561			518	86.82
閻紅	80	81.14	83.82	84.14	84.82	85.64	86.82	87.64	91.64	93.5			521	87.64
李景文													551	91.64
哈錫鋼													561	93.5

山西省立民衆教育館第一民衆學校成人班學生各科畢業試驗成績表

任槐興	和得勝	張景富	楊寶璋	鮑蘭芬	王樹慶	張玉田	趙天知	薄懷義	張恒福	王海慈
58	60	60	62	60	60	61	60	80	80	88
60	60	50	70	50	40	45	70	40	60	60
61	61	70	75	80	75	80	75	85	70	80
63	63	68	60	68	88	67	68	87	97	94
60	60	60	60	60	60	64	60	60	63	60
63	62	60	70	80	75	80	80	30	80	85
165	366	368	397	358	395	407	413	415	455	467
60.83	61	61.32	66.14	66.32	66.82	67.82	69.82	75.32	75.82	77.82

畢業試驗
本館第一民衆學校青年成人兩班學生，畢業試驗完竣，各按成績榜示後，經本館第八次

館務會議議決，定於六月二十日上午九時，舉行畢業典禮。屆時除本館館長暨各職員參加外，該校教職員學生全體出席，行禮如儀畢，首由館長訓詞，次由各職教員致詞，末經館長依次授予畢業證書，攝影圖成。

●……● 本館為民校學生畢業後繼續研究學識聯絡
●……● 情感起見，經本館第八次館務會議議決，
●……● 著由畢業學生組織一民校學生畢業同學會

。會址設在本館，當由畢業學生商同民校教員，推舉哈錫鋼高玉亭李景文霍二東等四人為起草委員，擬定組織章程十三條。於六月三十日上午九時，在本館民衆會堂，舉行民校學生畢業同學會成立會，到會者有本館館長暨各職員，民校畢業生全體出席，行禮如儀後，首通過組織章程，次舉定執監委員，末由本館王館長講演成立畢業同學會之意義，及畢業後應走之途徑，至十一時盡歡而散。

●……● 本館民校學生畢業同學會之章程，暨經全
●……● 體會員通過，當即遵照實行。茲將會章錄
●……● 下：

山西省立民衆教育民衆學校畢業同學會章程

一、本會由本館民衆學校畢業同學組織之，定名為山西省立

民衆教育館民衆學校畢業同學會。

二、本會以繼續研究學識，改善生活，聯絡情感為宗旨。

三、凡本館民校畢業同學，均得為本會會員。

四、本會會所，附設本館內。

五、本會設執行委員五人，監察委員三人，掌理會內一切事宜。

六、本會執行委員，互推常務委員二人，辦理會內日常事務。

七、本會每年舉行常年大會一次。

八、遇有必要時，或經會員過半數以上之請求，得開臨時大會。

九、本會以全體會員三分之二以上之出席，為法定人數。

十、本會執監委員，由常年大會選出之，以一年為期得連選連任。

十一、本會得聘會務指導員，協助進行，由民衆教育館教導部主任擔任之。

十二、本會召開各種會議時，均須於事前徵得民衆館之同意。

十三、本章程經全體會員大會通過後，呈經民衆館核准施行。

四、運動器具，不得帶出場外。

五、運動器具及場地，須加意愛護，如有故意損壞，須負責賠償之。

六、運動時，須遵守規則，並受指導員之指導

●……● 本館第二體育場設中山公園內，中分籃球
●……● 排球網球三場現已工竣，不日即行開放。
●……● 茲將其規約錄左：

山西省立民衆教育館第二體育場規約

一、凡在本場運動人員，須先向管理處簽名，經管理員許可，方得借用運動物品。

二、凡在本場練習籃球排球網球者，每項人數須在四人以上，練習時間以一小時為限，運動完畢時，所借物品仍由原借人繳還管理處註銷。

三、本場運動時間，除星期一及各紀念日之次日外，暫定每日下午一時至六時，但遇天雨時，停止運動。

四、凡在本場運動人員，不准穿硬底鞋及攜帶其他能損壞場地之器物。

五、凡運動人員，對於場內一切設置，須加意愛護，倘有損失，應估價賠償。

六、如有借本場場地比賽者，須於前一日通知，經本館允許

，方得借用。

●……● 本館滑冰運動場，設第二體育場旁，現正
●……● 鳩工建築，工竣即行開放。茲將擬定規約
●……● 錄左：

山西省立民衆教育館滑冰場規約

一、凡練習滑冰人員，須先向管理處簽名交費，經管理員許可後，方得入場。

二、凡練習滑冰人員，借用本場冰鞋，每雙每次交費若干，如係自備冰鞋，每人每次交費若干。

三、練習滑冰時間，每人每次以一小時為限，練習完畢，即應退出場外，所借冰鞋仍由原借人繳還管理處註銷。

四、本場練習時間，除每星期一及各紀念日之次日外，暫定每日下午一時至六時，但遇天雨時，停止練習。

五、凡遇練習滑冰人數過多時，須依次遞補。

六、凡練習人員，對於場地及用具，須加意愛護，如有損失，應估價賠償。

七、凡非練習滑冰人員，一概不准入滑冰場內。

八、凡在本場練習滑冰人員，倘遇意外危險，須自負責任。

忍冬(金銀花)

學名——*Lonicera japonica*, Thunb.

科名——忍冬科

栽培之蔓性灌木。葉對生，凌冬不凋。六月頃，葉腋生多數之花，初開時呈白色，後變黃色。氣甚芬芳，為藥用植物。

夾竹桃

學名——*Nerium Odorum*, Soland.

科名——夾竹桃科

栽培之常綠灌木。葉革質披針形，通常三葉輪生。夏日枝梢開紅色或白色之花，花期甚長。供觀賞用。

梔子

學名——*Gardenia florida*, L.

科名——茜草科

栽培於庭園之常綠灌木。葉橢圓形全邊而有光澤。夏日開大形白色之花，花冠裂為六片，各裂片同旋狀排列。有香氣，將脫前變為淡黃色。供觀賞用，又果實供藥用及黃色之染料。

百日紅(紫薇)

學名——*Lagerstroemia indica*, L.

科名——千屈菜科

莖葉小喬木。高十餘尺。莖有不滑的樹皮。葉卵形或橢圓形。互生或對生。花紫紅色或白色。花瓣之數常頗多。供觀賞用。

薄荷

學名——*Mentha Orientalis*, L.

科名——唇形科

自生或栽培之多年生草本。莖對生有鋸齒。含特殊的芳香。秋日開小形之唇形花。為藥用植物。將莖葉蒸餾之。可製薄荷油及薄荷油。

梧桐

學名——*Sterculia Platanifolia*, L.

科名——梧桐科

梧桐為中國原產之落葉喬木。有綠色的枝幹。葉大而掌狀分裂，葉柄長，此植物供觀賞之用，種子可食，可為製造器具之料。

黃蜀葵

學名——*Abelmoschus Manihot*, Medik.

科名——錦葵科

又名科葵，栽培於園圃之草本。高三四尺。有肥大之長根。葉互生，掌狀深裂。花大形，有黃色之五花瓣。栽培以供觀賞，又根之粘液為製紙之糊料。

蜀葵

學名——*Althaea Rosea* Cav.

科名——錦葵科

栽培之多年生草本。葉互生，略呈心臟形。掌狀分裂。六月頃各葉腋開大形之花。呈紅色紫色或白色。供觀賞用。

葡萄

學名——*Vitis vinifera*, L.

科名——葡萄科

栽培之蔓性木質植物。以卷鬚攀緣他物而上昇。葉掌狀分裂。初夏開花，花瓣不開放而脫落。果實為漿果，秋日成熟，呈綠色或紫紅色。供食用又可釀酒。

紋天竺葵

學名——*Pelargonium Zonale*, Wild.

科名——牻牛兒苗科

南非洲原產之多年生植物。葉多毛心臟形。葉面有馬蹄形之暗帶。夏日開紅色或白色之花。栽培於庭園以供觀賞。

合歡

學名——*Albizia julibrissin*, Boiv.

科名——豆科

合歡又名夜合，合昏，絨花樹等。生於山野的落葉喬木。葉為二四羽狀複葉，夜間閉合，夏日開花，雄蕊數多，而長，帶紅色，甚美麗。可供觀賞，木材堅硬，供器具之料。

刺槐

學名——*Robinia Pseudo-Acacia*, L.

科名——豆科

刺槐，俗名洋槐，北美原產之落葉喬木。近年始輸入我國。葉為奇數羽狀複葉。具針狀托葉，托葉宿存，次第成長為明瞭之針。初夏開白色之花，有香氣，總狀而下垂。樹蔭濃密，生長迅速，路傍栽植甚佳。木材可供建築及器具之料，又可供觀賞。

槐

學名——*Sophora japonica*, L.

科名——豆科

落葉喬木。夏日梢上開黃白色之蝶形花，排列為圓錐花序。果實為數珠狀之美。材可供建築及器具之用。

紫藤

學名——*Kraunhia floribunda*, Taub.

科名——豆科

山野自生的纏繞性木本，常栽培於庭園，以供觀賞。莖長數丈。葉為羽狀複葉。四月開紫色之花，排列長總狀花序，向下懸垂。莖長大而硬，且密生毛茸。採取樹皮之纖維，可為織物之原料。

月季花

學名——*Rosa indica*, L.

科名——薔薇科

月季花為落葉小灌木。莖有刺。四季開花，多呈紅色。供觀賞用，又花可製香水。

林檎

學名——*Pyrus malus* L. var. *tomentosa*, Koch.

科名——薔薇科

適於寒地之落葉果樹。莖高一丈餘。春日葉出後開花。白色而有紅暈。果實供食用。

海棠

學名——*Pirus Spectabilis*

科名——薔薇科

栽培之落葉樹。葉數枚簇生，長卵形或長橢圓形，有鋸齒。春日開花，花具長梗，呈紅色。重瓣者多，供觀賞用。

杏

學名——*Prunus armeniaca*, L. var. *Ansu*, Maxim.

科名——薔薇科

栽培之落葉樹。原產於蒙古。葉橢圓形或卵形。春日開淡紅色之五瓣花。萼紅色。果實為核果，熟即呈黃色。供食用。木材可為製造器具之料。

桃

學名——*Prunus persica*, S. et. z. var. *vulgaris* Maxim.

科名——薔薇科

栽培之落葉亞喬木。葉披針形，緣有鋸齒。四月初開花。通常淡紅色，亦有呈深紅色或白色者。果實為核果，

月季牡丹

外面有毛。可供觀賞。果實供食用。樹皮及根供藥用。

學名——*Rosaceticifolia*, L.

科名——薔薇科

歐洲多栽培之落葉灌木。花大形美麗，有紅色白色等種，栽培之以供觀賞。

山桃

學名——*Prunus persica*, S. et Z. var *Davidiana* Maxim.

科名——薔薇科

與桃樹相似。木本，葉狹長。花期早於一般的桃樹。

玫瑰

學名——*Rosa rugosa* Thunb.

科名——薔薇科

玫瑰為落葉灌木，莖密生刺，花紅色而美麗，有芳香。

供觀賞用，花可製香水精液後可供食用，或以煉茶。根皮供製褐色染料。

榆梅

科名——薔薇科

栽培之灌木，葉似榆樹之葉故名。早春葉未發生時開花

。花色美麗，可供觀賞之用。

珍珠梅

科名——薔薇科

栽培之灌木。葉為奇數羽狀複葉，邊緣有鋸齒。花白色，為圓錐狀花序。供觀賞用。

繡毬花

學名——*Hydrangea Hortensis*, Maxim.

科名——虎耳草科

有瓊花，八仙花，粉團等名。栽培之落葉灌木。葉對生，橢圓形，有鋸齒。葉花腋生，大形美麗，能次第變色。初青，後粉紅，又有變為碧藍色者。供觀賞之用。

景天

學名——*Sedum Telephium* L.

科名——景天科

栽培之多年生草本。葉厚而呈淡綠色。葉橢圓形，緣有鋸齒。夏秋之候，梢上分枝，披散帶紅白色之小花。供觀賞用。

木犀（桂花）

學名——*Osmanthus fragrans*, Lour.

科名——木犀科

常綠木本，葉對生，質硬，邊沿有細鋸齒，秋日葉腋簇生小花，花冠四裂，呈黃色或白色。發濃厚之芳香。供觀賞用。

連翹

學名——*Forsythia suspensa*. Vahl.

科名——木犀科

栽培之落葉灌木，枝之上部，略呈蔓狀。葉對生，早春葉未發生時開黃色花供觀賞用。

女貞

學名——*Ligustrum japonicum*. Thunb.

科名——木犀科

女貞為常綠木本。莖高丈餘。葉對生，卵形而全緣。果實黑紫色，為略彎曲之長橢圓形，供觀賞用。

紫丁香

學名——*Syringa vulgaris* L.

科名——木犀科

為落葉灌木。草葉對生，心臟形。或卵形。春日開花，花帶紫色，排列圓錐花序。此植物為有名之觀賞植物，

又可入藥。

芍藥

學名——*Paeonia albiflora* Pall.

科名——毛茛科

栽培於庭園之多年生草本。葉為複葉，小葉長深裂為數片。初夏開大形美麗之花，呈紅色或白色。可供觀賞及藥用。

牡丹

學名——*Paeonia Moutan*. Sims.

科名——毛茛科

我國原產之落葉灌木。葉為複葉，互生。夏初枝梢開大形之花，花色有種種。牡丹為著名之觀賞植物，稱為花王。又根可供藥用，花瓣可食。

睡蓮

學名——*Nymphaea tetragona* Georg

var. *angustata*. Casp.

科名——睡蓮科

睡蓮生於池沼中的多年生草本。根莖匍匐水底的泥中，葉浮於水面。花朝開，過午即閉。供觀賞用。

美國藍麥

學名——*Dianthus barbatus* L.

科名——石竹科

栽培之多年生草本。花小形，多數聚生。花冠有淡紅，濃紅，或白色等。供觀賞用。

剪秋羅

學名——*Lycinis Senno, S. et. z.*

科名——石竹科

栽培有毛之多年生草本。葉對生，卵狀披針形，先端尖，夏秋梢上簇生多數深紅色之花。花瓣五片，各片之頂部有深裂或缺刻。供觀賞用。

何首烏

學名——*Polygonum multiflorum* Thunb.

科名——蓼科

纏繞之草本，葉為心臟形，先端尖，花白色，總狀花序，其根呈巨大之塊狀，採之可供藥用，相傳唐時有人名何首烏者，其祖見鹿夜交，累世皆採食有功，因以採人之名名之，又有地精，交藤等名。

桑

學名——*Morus alba* L.

科名——桑科

栽培之落葉樹。葉呈卵形，有鋸齒。春末開花，花小而單性。雌雄異株。果實長橢圓形，熟時呈紫黑色。其葉供蠶之飼料，木材為器具之用，樹皮可造紙，果實可生食，又可供藥用及釀酒之用。

無花果

學名——*Ficus carica* L.

科名——桑科

地中海沿岸所產之落葉木本。單葉，大形，粗裂，三裂或五裂。花單性，隱藏於囊狀總花托內。果實為倒卵形，可供食用。果實內含蛋白質為 Peplone 之成分，能助消化。

蕺菜

學名——*Tris ensata* Thunb var *Chinensis* Maxim.

科名——蓼尾科

蕺菜亦名馬蘭，為栽培於庭園間之多年生草本，葉線形，春日開白色之花，有淡紫色線條或淡紫暈，供觀賞。

玉簪

學名——*Zephyranthes candida*, Kerb.

科名——石蒜科

栽培之多年生草本。葉線形，細長叢生。花莖生於葉叢間，頂上着以一花，花被六片，白色微帶紫色。此植物供觀賞之用。

龍舌蘭

學名——*Agave americana*, L.

科名——石蒜科

龍舌蘭原產墨西哥，多年生之長綠大草本。葉大而多肉，先端堅硬，葉緣有針狀之鋸齒。此植物開數年之久，始開花結果而枯死。但栽培於溫帶的開花絕少。葉內纖維，可織物製紙。葉中汁液可以釀酒。又栽培庭園，以供觀賞。

紫萼

學名——*Hostia coerulea* Tratt

科名——百合科

多年生草本。葉淡綠色，卵形，全邊，有平行脈。葉柄長，自地下部發生。花色多為紫色。此植物與玉簪相似，惟形體較小。可供觀賞之用。

萱草

學名——*Hemerocallis fulva*, L.

科名——百合科

萱草有忘憂、療愁、宜男等名，為多年生草本。花莖六斤。呈黃色或赤色。當花未開時，摘取莖之，然後晒乾，即俗名之金針。此植物宜於下濕地。

玉簪

學名——*Hostia Sieboldiana* Engl.

科名——百合科

栽培之多年生草本。葉為卵形，濃綠色，具長葉柄。夏日葉間抽花莖，開白色之花。花被下呈筒狀先端六裂，供觀賞用。

棗

學名——*Zizyphus Sativa*

科名——鼠李科

栽培之落葉樹，常有刺。葉互生，平滑卵形，有鋸齒。夏日葉腋叢生數個淡黃綠色小花。果實為核果，呈橢圓形或球形，熟則呈赤紫色。供食用及藥用。

金絲吊蝴蝶

學名——*Evonymus cxyphyllus* Mig.

科名——衛茅科

自生山地之落葉灌木。葉對生。橢圓形，有鋸齒。花小形，綠黃色。排列為聚繖花序。果實裂開，現出具赤色假種皮之種子。可供觀賞。又金線吊蝴蝶為花買之名。

苦楝子

學名——*Picrasma quassioides*. Benn.

科名——苦木科

落葉木本，葉帶苦味。奇數羽狀複葉。木材供器具之料。樹皮供染料，又枝葉所煎之汁，用以驅除植物之害虫。

梣

學名——*Ailanthus glandulosa* Desf.

科名——苦木科

中國原產之落葉喬木。葉互生，羽狀複葉。夏日開花，花序為圓錐狀，果實為翅果，中央含一種子。一名臭椿。因花葉均臭，木材甚脆，用途極少。

柘榴(安石榴)

學名——*Punica Granatum*, L.

學名——安石榴科

栽培之落葉灌木。葉平滑有光澤。梅雨之頃，枝梢開多

數深紅色之花。果實熟即裂開，露出具淡紅色或白色漿

質外種皮之種子。可供觀賞。種子之肉皮供食用。果皮

可為染料。根皮可為驅蟲藥。

榆

學名——*Ulmus campestris*, Sm.

科名——榆科

生於寒地之落葉喬木。高可百尺。葉互生，邊沿有鋸齒，葉面粗糙。果實扁平具翅，春曉隨風飄揚，稱為榆錢。木材堅美，可供建築及器具之用。樹皮纖維強韌，可代麻繩。

柳

學名——*Salix babylonica* L.

科名——楊柳科

落葉喬木。通常栽培於庭園及路傍。喜生濕地。莖高可達三四丈。枝條細柔。葉狹長。雌雄異株。果實成熟即裂開。種子藉毛之作用，隨風飛散，謂之柳絮。其材可製器具及為薪料。又栽培以供觀賞。

鐵梅

學名——*Calycanthus praecox* L.

科名——蠟梅科

栽培之落葉灌木。葉對生，全緣，卵形，殘留開花於葉未展開之際。花黃色而略大。香氣頗強。供觀賞用。

仙人掌

學名——*Opuntia tuna*, Mill.

科名——仙人掌科

莖橢圓而扁平多肉等狀。分多數同形之枝。表面有刺。

夏日開花。供觀賞用。

仙人拳

學名——*Echinopsis Multiplex*, Zucc.

科名——仙人掌科

中美原產之多年生植物。莖綠色，呈球狀。有縱走之隆起。諸處有刺簇生。夏日莖之側面，開無梗之花。呈白色，供觀賞用。

梓樹

學名——*Catalpa Bungei*, C. A. Mey.

科名——紫葳科

落葉喬木，葉多掌狀淺裂，葉柄長。夏日開花，唇形花

冠。果實細長，其形略似豇豆之美。木材堅實，供建築及器具之用。

白楊

學名——*Populus alba*, L.

科名——楊柳科

生於寒地的落葉喬木。樹皮暗灰色。單葉有鈍鋸齒。春日開花，雌雄異株，均為穗狀花序。種子有白毛如綿。木材可供造火柴的火桿及牙籤等之料。

公孫樹

學名——*Ginkgo biloba*, L.

科名——公孫樹科

公孫樹一名銀杏。為落葉喬木。有高達百餘尺者。秋季葉變黃色，而脫落。秋末生種子，呈核果狀。種子可供食用。又常栽培以供觀賞。此植物在中生代甚為繁茂。現僅產於中國及日本。有漸次絕滅的傾向。

赤松

學名——*Pinus densiflora* S. et Z.

科名——松柏科

自生山野之長綠喬木，高可數十尺，有高達百餘尺者。樹

檜

皮及新芽皆帶赤褐色。二葉叢生，果為卵形，木材堅實，富於油性，不為污敗，建築橋樑最為適宜，又可供器具之用，木材及落葉可供燃料。又此植物栽培於庭園，以供觀賞。

學名 — *Juniperus chinensis*. L.

科名 — 松柏科

檜為常綠樹。高十餘尺。葉有二種，一種針狀，一種鱗片狀。木材緻密而堅硬，適於建築器具等之用。又多栽培於庭園，以供觀賞。

白松

學名 — *Pinus Bungeana*. Zucc.

科名 — 松柏科

白松為常綠樹。樹皮白色，片片剝落，葉為三葉叢生。木材不及赤松。球果中所含之種子，即吾人食用之松子。又栽培於庭園，以供觀賞。

扁柏

學名 — *Chamaecyparis obtusa* S. et Z.

科名 — 松柏科

側柏

自生山地之常綠喬木。幹高數十尺，葉為鱗片狀。材質緻密而有光澤。且發香氣，可供建築及器具之用。又常栽培於庭園，以供觀賞。

學名 — *Thuja orientalis* L.

科名 — 松柏科

我國北部原產之常綠樹。葉為鱗片狀。春日開花，果實為球果。通常栽培於庭園，以供觀賞。

杜松

學名 — *Juniperus rigida* S. et Z.

科名 — 松柏科

常綠喬木。葉為針狀，質硬而先端尖銳。觸手作痛。三個輪生。夏日開花。雌雄異株。果實為球果，肉質，大如豆，熟即呈黑色。此植物可供觀賞。其木材可為建築器具之原料。

簡單經濟的緊要衛生

柯定楚講演
張步廷筆記

鄙人今日研究是極其尋常的衛生。尋常雖是尋常。然吾人往往不注意。所以往往有病且多病。諸位要知道。從三十萬生物種類。忽然而爲人類。從人類又不知從幾千萬萬年無量數中。忽發現爲大家。大家人人中祇有一個我。談何容易。偶亦不偶。人人的我。若不爲我自己講究衛生。誰能爲我講衛生。不務不要緊。唯未盡生命天年。早早又謝了塵世。早早辭了家人。似乎可惜。且有許多帶病延年的人。在不生不死的生活度了數十年。更覺冤枉了。

此衛生一大問題。一部二十四史於現在一二小時內。從何處說起。鄙人姑從骨體系的衛生。與大家研究研究。人生一副骨架。是最要緊的。這一副骨架弄不好。一切却病延年法無從講起。我們見許多人不知講究動靜姿勢。便可斷其不知骨體的衛生。古人坐與立。皆有一定形相。書所云如齊如尸。儼若思母不敬。望之儼然。皆是一種骨架緊要態度。不

是廢弛的情形。所謂大丈夫能頂天立地。天何以頂。即頸椎骨體緊張挺立起做人之謂也。古聯語亦云。挺起脊骨做人。站定足跟作事。便是頂天立地之說。可以想見古今有心人當先於骨體上用工夫。若必專將自己的身上從頭蓋骨。至脊椎至肢骨。及指骨趾骨諸骨體。一一用特殊的方法專門來磨鍊。有古人的易筋經八段錦種種秘方。現在全國提倡國術。國術對骨體的整頓最爲嚴重。本館亦有國術健身團種種的設立。聘有許多指導名師。請諸君加入研究可也。但鄙人今日說的是方便法。只要人人對於平時坐臥行住。時時記得提起骨體精神的一念頭。積之久久。便有說不出的受用。說不出的健康。好像吃了換骨金丹。把從前無骨的骨。換了有骨的骨了。一樣。我大家朋友們若有不信。可以去恒久的試驗試驗。

更當通研一研呼吸的衛生。呼吸系的衛生亦不要資本。亦也很緊要的。亦人人知道。人人有忽略。亦未可知。人

類需要空氣因如魚類需要清水。水濁魚病。或漸漸死了。人呼吸空氣。愈新鮮。血液愈清潔。身體愈健康。誰也知道。這樣說來。似乎人不應當有種種肺病。種種乾血症。種種瘰癧黃胖症。然而關於未能清潔血液。所發生的病症。到處皆有。人人皆是。何以故。便是不知道真用好空氣術自己的生。一問我們自己可以知道。試每天睡醒起來。至外面走一走。回來覺的臥房有何等臭味。此臭味危險不危險。這些危險固危險。一時尚未到極端危險。有些人睡時將全頭部蓋起。睡房內空氣不能流通。已大碍衛生尚不許自己吃全房間內的空氣。還要蓋合其吃被服下的極小部分自己肺中排洩出來的死炭氣。叫他自己如何能健康。從前有一某人。九十餘歲。氣色尚如四五十歲的健壯人一樣。人問之。你老究有何種養生妙法。答云我從少至老。未曾用被服蓋面睡過一次。可知不吸蓋空氣。便是妙術生。大家知道肺細管的肺細胞。是極柔嫩極精密的組織。容不得一點污穢東西。世間人往往又故意用火的煙薰他的肺細胞。用種種利害的毒材料燒成炭煙。且化許多錢去外國買來貴價化煙材料。時時刻刻薰自己的肺細胞。使自己肺細胞排出多量的粘液。用全力來對付外來的火煙。我肺細胞與我。究有甚麼下不去。我必使他受這些苦楚。奈何奈何。

有一日有一位價重自己肺細胞的友人來與我談話。他竟把許多能燃燒火煙的材料。繼續薰他肺細胞。差不多够一點鐘。他還只管薰吸使我的肺細胞也大受影響。出了咳嗽狀態反對起來。余當時乃書白話詩一句云。兄真真是一硬將喉管作煙筒一友人亦不覺陸然發一大笑。謂我的吃些紙煙捲真入無意識之狀態。真是不是正當的衛生。直是不是吃好空氣。故意吃極壞的炭氣了。可知道天下許多事一經打穿後壁道破。真不值一笑。這樣說來。是空氣與人身關係太大。要用這麼呼吸方法最妙。竊以住房必得流通空氣。與外界空氣的潔清差不多。房旁多種樹木。亦不必專學靜坐家的深呼吸。長呼吸。亦不必專學仙道家的吐納法。只要任其自然。呼吸新空氣。自然有許多的炭養互相交換的益處。大家看各大工廠。或大輪船。必有極多流通空氣的大管專為吸引海上或天空新空氣之用。此等不要錢無人管的東西。不能為自己好好供給。可云待自己太不好了。可云太不能為自己生活打算了。呼吸術生能講究。循環衛生便連帶解決了。消化系的衛生在動物身上。亦總算一件緊要的事情。自齒舌喉胃至小腸大腸。皆是主宰消化的範圍。然最要緊的關頭。是食道上的舌頭最能出主意。最能妨礙人不能好好講衛生。也是這舌頭。他想進東西嘗一言。不問涼的生的。寒的熱的。有損無益滋養

的。真衛生大相反對的。只管歡迎。愈精細愈貴的食品。時時愈想多多歡迎。故人生一切腸胃病排泄病。皆從自己舌頭不知節制而生。俗語云。禍從口出。病從口入。真是一個鐵案。從口入的病分作兩等。有錢的人多由食肉類食品而生。無錢的人多由食涼食瓜菜等生冷食品而生。姑不說無錢人的病理。說說有錢人消化系的病的由來。有錢人口門應於飯館茶樓。花天酒地。十人五胃病。大家試看人初有錢。漸漸肥胖。食燒鴨久。則面漸成燒鴨面。食猪肉多。則臉漸變成肉皮臉。食海參價。則皮膚色漸成海參色。變化氣質。毫無不爽。甚至有生起滿腹脂肪。行動不能自由。至請醫生時剖腹取脂肪。真苦極矣。不取脂肪必生三種危險病。一疔瘡病。一糖尿病。一腦沖血病。總之種種腸胃病。半為厨子病館子病。當初若從舌頭上少能拒絕細好菜。多進粗飯。何至有此等危險。人類本為草食動物。仍然草食。便是適性。西人有粗食猛健法一書。真是衛生家要訣。我也想出一句簡單關於消化的衛生話。終身行之。終身可以不用請醫生。不交易藥館。不恐怕傳染的時疫。這句甚麼簡單話呢。就是平日飲食應當「不多不少。不遲不早。不濫不好」。十二字。此十二字真實行下。真是省了許多自來血。魚肝油。補腦汁。胃氣散。清快丸的化費錢。身體也能自然康健了。

尚有重要的神經系衛生。真是人生保守大本營的衛生。神經一衰弱。全身體休矣。他系無論如何衛生。皆無濟了。神經系的大腦。猶之中央政府主思想。由小腦而延髓。而脊髓而週身到處之神經末梢。如中央政府之有電報郵政鐵道的各種交通。如果中央政府及各段交通機關一壞。雖有人民土地。尚得稱為國家麼。所以於此當極注意。人損壞神經系。原因最多。而受極重大的影響。約有數種如下。

吾人要知道不但用有用的心思過度。則能壞了神經。即亂思亂想心猿意馬。亦是衰弱自家神經一大原因。尤有一件事。最能毀傷神經。是心地不能磊光明。使良知時時來反對。使法律時時欲干涉。使真論時時來難受。七尺之軀。乃於高天大地中。時形以跼天踔地。魂夢不能安。即精神不能快。漸漸影響於消化骨骼筋肉排泄各系。而壽命減短於不覺。先聖哲謂德潤身。君子和。君子泰。君子坦蕩蕩。皆從修養品性人格為神經之最要保衛隊。此尤不可不用力從事者也。至於老子所云。靜為動根。又云殺神不死。是為玄化。此種修養法。固另有黃庭悟真參同。及釋氏淨土禪定苦修諸法。非尋常簡單數語所能盡。吾人以爲只要用心得當。應用則用。應息則息。養其心於寧靜之天。則即道法自然之說。則即居易俟命之說。不必讀稽康養生論。學王喬長生術。自然無

夭折之苦了。

今天時間也講的不短了。不能從生理各系。一一研究了。但在我們山西。尚有二種重要特殊的衛生。換言之，即有幾種環境的事情。妨礙極大的衛生。不能再提出研究研究。即是山西煤炭最便宜。故此間人用煤最奢。燒炕時間最長。此真一絕大危險。如者燒三數年。尚不知道若何危險。積至數代下去。自然便看出明明白白的危險來。動植物本同是生物。大家看花園內薰花。可以了悟一切。如迎春海棠臘梅諸花。本來或到三月或二月開花。若置火坑上。到了一月。或在十二月。便開了花。凡早開必早謝。一定之理。

人在火坑上睡。將體溫時時燒得十分亢進。固然達成長期易。臻衰老期也易。要知道易病使易死。理所必然。且成長期早。生殖期亦早。易犯早婚弊。况產煤區有種種白喉變腰感冒諸症。爲他處所未曾發現。這樣子看來。我山西人對於煤炭的東西。危險不危險。欲免此危險。當省用煤。當用南方式的木床代坑。厚填褥子或稻草下手。我見過此間許多友人。一至北平或江南。將習慣漸漸改了。身體益加康健。且亦難老。如某君某君即其例也。試再看此間極貧苦的人。燒不起炕。而子孫往往愈旺。一轉到富貴。子孫便又衰弱了。雖有他原因。然煤炭多燒與少燒不能燒確是一大原因也。尚有一件最宜注意應改良的俗習。即生小孩的生育。生後幾處多久不准其吃好飯。且不准吃尋常飯。在南方生娘不戒口

不必論。即河北山東諸省。皆給與生產人（除初產生三四日外）以適量飲食。滋養料且甚濃厚的。蓋產後血氣虛耗。必有種種培補的方法。乃能恢復元氣。然必令其久飲小米湯可云一種極不自由之虐待。女人固有因食而致病。然決不可因噎而廢食。山西女人多易老病。縮筋病。爲他省所少見。各方推測。大原因當歸各產後欠調養。此事大家若不細心講究。種種改良。實於山西人種強弱盛衰。有絕大之關係。用各科學種種證明。皆有充分理由。並非是鄙人無端生出杞憂來。

且鄙人與朋友皆有一兩度冒險。反對此等習慣。實行其試驗。然知道決無危險。大家不信。將夫人送至醫院生產一二次。照醫院新方法來進食。即可知不必用食稀粥舊習慣。生產人不特毫不危險。且處處合衛生原則。方知此間生產後不敢食好飯。一種多年的迷信。積重似乎難反。此等迷信若不快實在打破。使女者永不能健全。即使子子孫孫永不能十分健全。實在說不盡的貽害。實在真名其妙的吃虧。令人談到寒心。想之悲痛。望大家一齊起來研究。實行改良。就是真心講衛生。

總之吾輩上列所研究的衛生。並非唱高調。也並非談學理。真要當天天時時刻刻去實行。去實地練習。實地經驗。纔免得了東方病夫國的徽號。五分鐘熱度的批評。轉弱爲強。轉衰爲盛。極端根本的解決。即在極尋常最經濟的根本衛生。大家究以爲何如。大家究以爲有研究價值否。他日有機會。當再來與大家從頭細細研究。