

中華健康雜誌

第十卷二期

三十三年三月四日



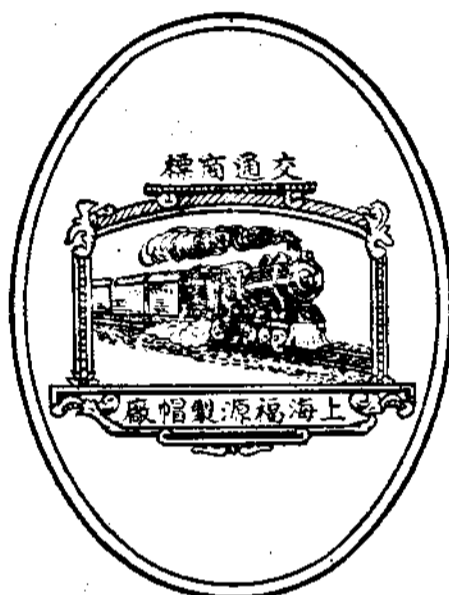
南京圖書館藏

福源製帽廠



夏季草帽

式樣摩登



冬季呢帽

出品精良

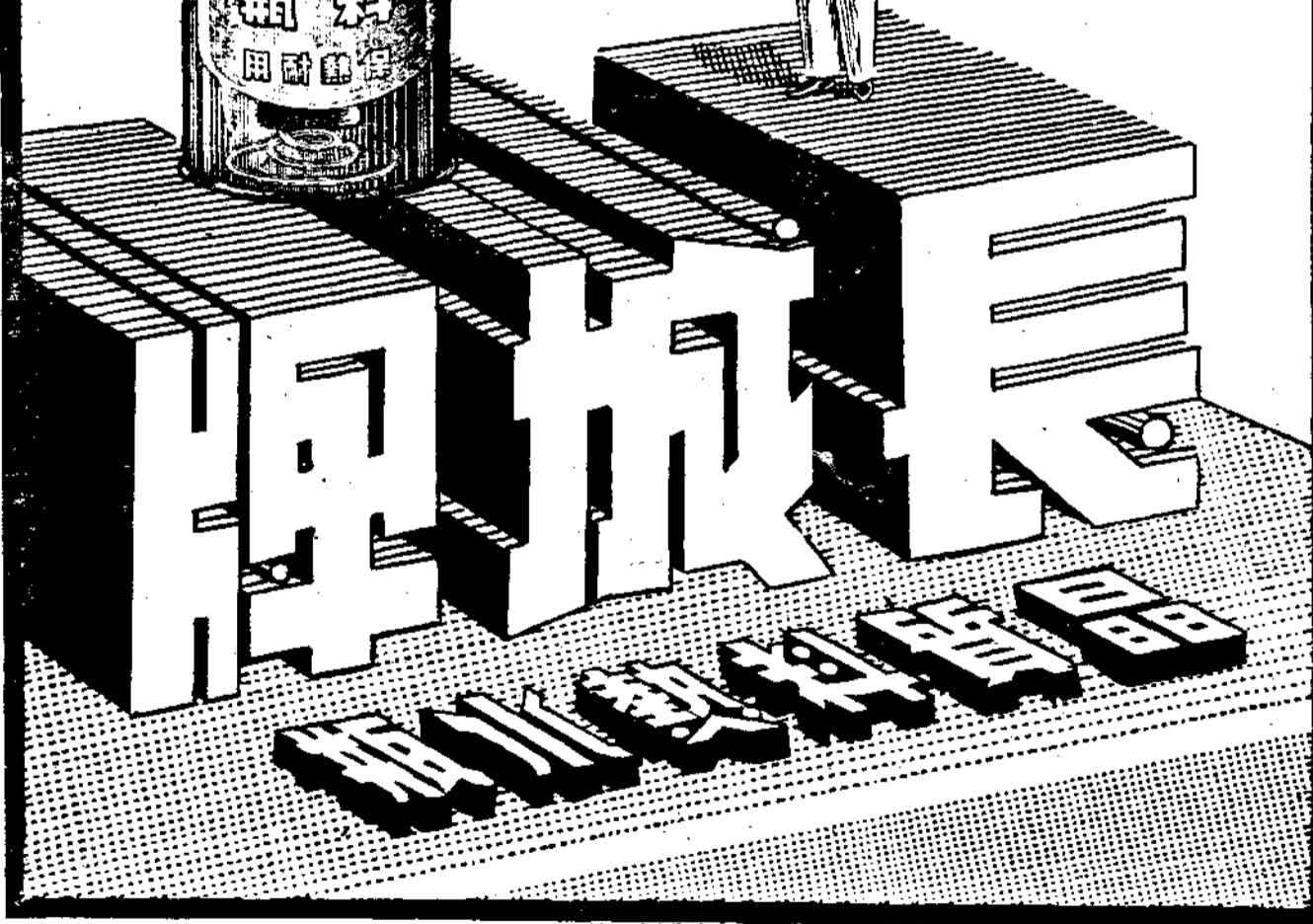
暢銷國內外

廠址

上海安遠路三五九號

電話：三九八〇
三九八〇

售價公道
品質又好
經濟合算
可稱第一



南京圖書館藏

中華健康雜誌

第十卷第二期目錄

▲兒童 ▲人生

常識	自殺病例分析……………錢建初(一)	兒童之四	風濕熱與兒童……………懷素(一四)
專篇	原子炸彈與人體……………余新恩(二)	人生之一	人體裏的智慧……………凱博(一五)
心理	犯罪的解救……………紹鐸(三)	人生之二	如何發展創造力……………魯爾登(一六)
營養	救濟食品之應用……………C N A C(四)	人生之三	我怎樣懂得愛……………環舜(一八)
兒童之一	生男育女隨心所願……………葛蘭漢(八)	醫藥	米能治療高血壓……………錢紹鐸(二〇)
兒童之二	孩子睡得太久……………未生(一〇)	生理	心臟移植……………志(二二)
兒童之三	聾孩的新希望……………華克(一二)	新聞	醫藥新聞……………(二四)
		封面圖	嬰童……………



自殺病例分析

錢建初

——自殺係屬一時的氣憤行爲，惟無一不後悔者。

自殺是人類一種懦弱的行爲，意欲

消極的去逃避現實，但這終究是錯誤的

，因爲每在救醒自殺者的時候，沒有一

個不是深深感到後悔的；都央求着醫生

們給他治好，但是往往也就回生乏術，

豈不是一失足而成千古恨嗎？

在卅六年份上海仁濟醫院四百七十六例的自殺病人中，曾加以分析他們的自殺方法和各個的死亡率。此中男女病人各得半數。自殺的方法共分有六種：

(一) 化學藥物中毒——

吞雅片的有十五人，死亡率爲百分之六·六。吞來蘇爾的七十人，未有死亡。吞石炭酸的二例，一例死亡。明安眠藥的五十六人，死亡率爲百分之九。苛性鹽二例，無死亡。強性酸二例，一例死亡。DDT十八例，無死亡。昇汞三例，死亡率百分之六十六。磷，砒各有數例，無死亡。其他不明者七十二例，死亡率爲百分之三十五。

由此可知在這些化學藥物中，以昇汞，石炭酸及強性酸之死亡率爲最高，計爲百分之六十六，五十，與五十。

(二) 吞金屬——

計吞金戒指者有一百六十四例，無死亡。吞縫針者五例，無死亡。

(三) 上吊——

共有八例，死七例，故死亡率爲百分之八七·五。

(四) 割頸——

共有九例，死二例，死亡率爲百分之二二·一。

(五) 跳樓——

共有九例，死八例，死亡率爲百分之八八·八。

(六) 跳河——

共有十例，死五例，死亡率爲百分之五十。

綜觀以上所用的各種方法，以吞金屬爲最多，共有一百六十四例，但並無死亡。其次爲吞來蘇，共有七十例，也無死亡。再次爲安眠藥五十六例，五例死亡。DDT十八例，並無死亡。

最能致死的自殺方法，首推跳樓，其死亡率爲百分之八八·八，其次爲上吊，死亡率爲百分之八七·五，再次爲吞服昇汞，死亡率爲百分之六十六。吞服雅片自殺者，在戰前甚爲普遍，如一九二七年仁濟醫院一共收了六百七十三個雅片自殺的病人，一九二八年收了八百三十一個病人，但是由一九二九年起逐漸減少，到了一九三九年減爲四百個，一九四〇年二百八十個，一九四六年祇有十五個。這是因爲現今麻醉藥品受到管制不易購得，故而大爲減少。

但是今天吞服來蘇自殺的較爲普遍，因爲隨處可以買到。雖然吞服後的情狀似乎很爲熱鬧，但其死亡率則甚小。若果我們對於來蘇的購買稍加限制，想必也能像雅片一樣的促使病例的減少了。

一九四七年一月二十二日講於中華醫學會上海分會 (J記)



原子炸彈與人體

——有熱力與放射的兩種影響

余新思

由於近代原子炸彈的應用，遂而使得人類增加了一種迅速具體的死亡，也使得其中有不幸而未死的受到它的巨大的威力和影響，以致終身成爲殘廢，而給予醫學界一種新的難題需待去解決。我們並不希望這類問題的日漸增加，但是在這個強權黷武的今日，恐怕不能倖免。現今當頭問題是原子炸彈究竟對於人體有些甚麼影響呢？

關於這一門的研究，很少見諸於報章雜誌，但是去年有美國本薛凡尼大學醫學院放射學教授潘得格斯博士 Dr. E. P. Peidergrass 曾經發表一篇文章是關於太平洋放射原子炸彈試驗的報告，雖然尚未能夠肯定的有所結論，但是也可以使我們粗知其大概了。

原子炸彈是利用着原子分裂的影響，產生一種巨大的爆裂。它那種爆炸的力量是無可比倫的。其爲害於人體一方面是直接由於熱力的放射，一方面是由於放射力的後作用。在第一次試驗的時候，一共用了三千五百個山羊，豬，豚鼠及白鼠放置在二十二艘作爲放射目標的船上，其結果有十分之一的動物是立刻死於熱力的影響，百分之十五的動物於數天內死於放射的中毒。換言之，約有三分之一的動物被分散在原子炸彈放射的二英里半徑圈內是直接受其影

響而死亡了。

由未曾死亡的動物中，分了二組去治療。第一組是擇山羊十五頭，但其中九個在九至十五天內仍舊死亡，一個死於第四十三天，一個死於第七十九天，祇有四個活着。每個都經過血球計算，每平均輸血七千至八千西西，並經注射配尼西林三千七百五十萬單位。活着的四頭山羊都顯着貧血及白血球減少現象。

第二組是白鼠一百隻，每隻白鼠都有白血症現狀，並且早亡。白鼠平均的白血球計數爲一萬另二百，但經放射後爲二萬至三萬，偶有高至五萬的。

第二次的試驗，是用了二十頭豬及一百九十九只白鼠，放置及安藏在作爲放射目標的船上。二十頭豬全都受了放射的影響而死亡。一百九十九只白鼠中，七十一只死亡，一百二十八隻還活着，不過也逐漸的在死亡。

至於原子炸彈對於人體的影響，經華倫氏隊長 Captain Warren 觀察兩顆原子炸彈落在日本的結果曾作如下的報告。

原子炸彈對人體的影響計有二類：（一）熱力的影響，如皮肉

的燙傷。（二）放射的影響。當華倫氏隊長作觀察的時候，已有十

二萬五千人死亡了。

放射的影響計可分為兩個階段：

(一)立刻的影響——如衰弱、疲乏、發燒，常在四十八小時內死亡。

(二)逐漸的影響——有着不同的現象。

血的現狀也可分為三類：

第一類——劇烈的血球減少，最顯著的是發生膿性頰下炎，許多是在三星期內死亡。

第二類——現着血小板減少症及骨髓減液。皮膚呈現瘀斑及紫斑，並有內膜出血。至多能活三至五星期。

第三類——極嚴重的骨髓損害及貧血。有時骨髓減液至一程度也儘剩下微量的網狀內皮細胞於血液中了。

原子放射對於生殖腺的影響，男者比較更為顯著，舉凡的生發上皮有極度的萎縮。女子則受到閉經及不育的影響。

至今還有許多人皮肉尚燙傷未曾收口或發生癩痕，許多還患着骨髓液缺乏症。

不過，關於原子能的另一動態，即是它所釋放出來的許多透射性的同位原質，正在為醫界所研究以便利用它來作為治療的工具。

這也可說是不幸中的一點福音吧！

上海扶輪社砂眼防治所

完全免費治療砂眼

地址：上海橫濱路膠州路口

犯罪的解救

紹鏗

摘譯一九四八年二月號Merrill's Digest

路易其是一個為人所熟知而被其同伴定以「猴子面」的可憐虫。這個雅號與其芳容配合起來是非常合宜的。其實，他得到這個頭銜為時已久，遠在他進入幼稚園的第一天，當一個遊伴注意到路易其平坦的鼻子與粗厚的嘴唇與其他類似猿的形貌因而給他加上了這個「猴子面」的雅號。

這個雅號一直占在他的身上，最後甚至被裝飾在警務處的勤務名冊上及囚犯登記簿上。

他的朋友們有時冒稱其雅號時，他亦自感榮幸，竟在他罕有信件上，簽上了「猴子面」三個字。終於，他的朋友們聆讀了他的大札，均非常驚訝，得悉路易其已被伊爾諾斯監獄的外科醫師施行了數種外科的修補術。

經過了多次的面部修補術後，他那特異的面貌——平坦而過長的鼻子，奇特的構造——「猴子面」永遠地消失了！

於是，路易其也便脫離了罪犯。他的態度與生活均完全改變。他已變成一個可合作的，令人愉快的，專心攻讀商業的人。

一次，意外地，他竟得到了工作——一直安靜地幹了五年多。外科修補術已將一個罪人改變為一個良好的，永久守法的公民。

畢克博士敘述了許多實例。在十年中他于伊爾州設立脫地方的一個古老的國立反省院中做了不少的外科修補術。在他所做三百七十六人中，僅四人無效。他的比率為1.0%。須要重作，與通常外科比率8%已有驚人的進步！

身體特殊的畸形的傾向，使人們心身變成異常，親朋均與之遠隔。自從經過畢克博士的外科治療後，這些可憐的畸形人物，重新又獲得人們的尊敬了。



救濟食品之應用

中華營養促進會

一 牛奶

牛奶為一營養價值甚高之食物，對於生長期之兒童、孕婦、乳母、以及恢復期之病人，尤為重要。

牛奶在擠乳，運輸及調製時，易為細菌污染，新鮮牛奶應以巴斯德消毒法（熱至華氏一四五度卅分鐘）或煮沸三分鐘，以消滅有害之病菌，消毒後，應立即使用，否則應冷藏之。

罐製之牛奶或奶粉，罐未開啓前，若貯藏得宜，可歷久不壞，每六十日應檢查一次，若遇潮濕，應立即拭乾，否則易生銹。若罐已破裂或早膨脹，應禁止食用。

A 牛奶種類

甲、蒸發乳——為新鮮牛奶除去一半水分所成，封存於消毒之罐內，若加一倍水沖淡之，即成分等同於鮮牛奶。蒸發乳經過蒸發程序後，其中蛋白質在胃中所形成之塊及脂肪球之體積較小，故易於消化，極合於嬰兒及消化力弱者所食用。

乙、甜煉乳——為蒸發乳加糖作成，食用時應加水沖淡之。

丙、全奶粉——為新鮮牛奶除去全部水分所成者，合於嬰兒食用。

丁、脫脂奶粉——為新鮮牛奶除去全部脂肪及水分。

B, 用法:

(一) 製成水乳——奶粉二兩加水十六兩，合煮成一磅（先將塊

狀之奶粉碾碎，加少量水攪成糊狀，再加水煮之）

(二) 加入稀飯內合煮（每個兒童需奶粉二兩）

(三) 做成牛奶菜湯。

(四) 加入紅豆湯內合煮。

(五) 加入綠豆湯內合煮。

(六) 加入雞蛋內合蒸成蛋羹。

(七) 混入麵粉內製成麵條，小餅，或饅首。

(八) 加入洋芋泥合煮。

(九) 混入麵粉內製成麵糊。

(十) 與湯粉合煮製成牛奶豆粉湯。

b, 注意事項:

(一) 脫脂奶粉應於短期內食用，不可久存，因遇潮氣後，即變成塊狀，應貯藏於涼爽乾燥處。

(二) 若以脫脂奶粉喂哺兒童，應加魚肝油以補其中之不足。

戊、代乳豆漿——無牛奶之處，或牛奶價格過高時，兒童可服用豆漿以代牛奶，但應加鈣鹽（或骨粉），糖，及食鹽。

a, 普通豆漿——將一份重之黃豆浸在八份重水中，數小時後，用

磨磨之，過濾後，每三市斤豆漿應加澱粉三兩，糖二兩，骨粉五分之一兩，鹽十分之一兩。煮沸廿分鐘，煮時須時時攪動，以免燒焦

b, 炒豆漿做法——黃豆炒後，再磨碎，蛋白質易消化，甚合嬰兒食用。其作法將砂子倒於鍋內炒熟，再將黃豆摻入，用鏟時時攪勻，至黃豆爆響及呈淺褐色狀即可，用篩篩過，收黃豆磨成細粉。每五兩豆粉加糖二兩，澱粉一兩，鹽二分之一兩，骨粉十分之一兩，加溫水至三磅可。

B 各種牛奶及豆漿調製法

說明	水量	牛奶量	方法
蒸發奶	一水容積	一容積	混合後即成
全奶粉或脫脂奶粉	四容積或八份量	一容積	先取少量水製成糊狀攪勻後，加餘下之水份
煉奶	一容積	一容積	混合後即成
黃豆	八容積	一容積	浸豆小量，加糖鹽及乳酸鈣，擠之煮沸十分

c, 重量及容積

牛奶等量	約合碗數
蒸發乳	一四兩罐裝者一夸特①
全奶粉	一磅或一六兩四夸特罐
全奶粉	五磅
脫脂奶粉	三十磅木桶
	二二〇磅木桶

註①一夸特等於二水磅

d, 每人每月應得牛奶量

每日每兒童或孕婦乳母可得二碗或一磅牛奶
營養不良或患病之兒童可得四碗或二磅牛奶

二 湯粉

A 湯粉之種類

甲、洋山湯粉 含豆、奶粉、鹽、及調味品。

乙、豌豆湯粉 含豆、小麥、玉米、鹽及其他香料。

丙、魚湯粉 含玉米、麥穀類之粉，棉子洋山芋洋芋粉及魚。

湯料中含蛋白質及維生素B很多，易於烹調，且易消化，合於兒童、孕婦、乳母及老年人之用，對於高熱力之流質膳食，極為相宜。

一兩乾粉可供給一〇〇卡熱力，七公分之蛋白質。
五磅裝一盒之湯粉，可做成五十份之湯。

每日每人可食一—三兩。

B 用法說明：一份之粉與八份之水相混煮沸十五分鐘。

C 各種作法

甲、加水之多寡，可使其或濃或稀。

乙、以煮菜、骨、肉或魚之湯替水。

丙、加入牛乳內。

丁、湯內加煮好之菜蔬或肉。

戊、與等量之黃豆粉相混後再加水，煮沸十分鐘。

己、以水調勻作饅首之餡，或作成小球狀或煮成煎。

庚、混入粥中再煮，（每人加一湯匙）

辛、加入煮好之菜蔬內（每人加一湯匙）

三 全蛋粉

A 營養價值 三湯匙全蛋粉加三湯匙水相混後，約等於一枚雞蛋。
一磅全蛋粉加三水磅水約等於三十六枚雞蛋。

每百公分全蛋粉含：

蛋白質 四七公分 脂肪四二公分

炭水化合物 二公分 熱力 五七二卡

鈣 二〇九公絲 鐵 一一公絲

維生素A 五六〇〇國際單位

維生素B一 〇、二四公絲 維生素B二 一、一〇公絲

尼古丁酸 〇、二六公絲

B貯藏法 未開啓之罐裝者，可歷久不壞。開啓後若裝於有蓋之器皿內，置於乾燥涼爽處，可存數日之久，熱天如不置於水箱內可存一、二日。

C用法 徐徐將雞蛋粉打入水內，約一小時方能完全溶解而無塊狀。可用以代替新鮮雞蛋。

四 糖

糖類每磅供給熱量二千卡，每單位重量所供之熱量甚多，且易爲人體利用，實爲獲得熱量之較快而效率較高之方法。

A 應用方法

甲、醫院——糖內含大量之碳水化合物，供給熱量甚多，可爲發熱及營養不良病人之食品。

乙、食物補給站——可加於牛奶及其他飲料中以增其所含之熱量。

B 食用量

甲、小孩每人每日食一至二兩，每百人六至十二磅。

乙、水菓粉每百杯加糖六至十二磅（如檸檬粉等）。

丙、供給食站——加入粥、豆漿、麵包、包子，或其他食物中。

五 黃豆粉

A 營養價值：黃豆中含有多量之蛋白質，且其蛋白質與肉蛋中之蛋白質相似，爲完全蛋白質。黃豆中亦含有多量之無機鹽如鈣、磷、鐵等及維生素B一B二蒸酸等。

B 性質：黃豆粉不含澱粉且無粘性，故不能代麵粉而單獨製成饅首或麵包。黃豆粉有兩種：甲、脫脂者——爲將大部或全部脂肪提出之豆餅磨成粉。乙、普通者爲黃豆去皮後磨成。

C 用法

甲、將黃豆粉攪入其他粉中，不超過百分之二十，可做饅首，餅。

乙、用少許加入稀飯內。

丙、加水及調味品，做成球形，或煮，或煎。

丁、加水調勻，煮沸十分鐘，可製成豆漿或豆湯。

戊、魚肉烹調時，可加入許。

己、用黃豆粉烹調時，須加多量之調味品。

D 儲藏：應將 豆粉於乾燥及涼爽處。

六 魚肝油

魚肝油爲維生素A B D豐富之來源。維生素A有增加疾病抵抗力之功用。維生素D可促進骨骼牙齒之發育，故發育時期尤爲重要。

A 清魚肝油

正常兒童一至二歲 最初每日一滴，一星期後增至每日三次每次一滴，後每星期逐漸增加，由每日三次每次三滴，再增爲每日三次每次六滴，每日三次每次九滴，每日三次，每次一茶匙。

二歲以上兒童 每日三次，每次一茶匙。

孕婦乳母 每日三次每次一茶匙。

B 魚肝油精

正常兒童 每日二滴

正常嬰兒 每日一滴

孕婦乳母 每日三滴

C 丁種維生素丸 按照原裝標籤之指示服用

七 花生醬

花生醬含有百分之四七之脂肪。百分之卅植物性蛋白質，並含有維生素B，一磅之花生醬可供給二七三五卡之熱量。

用法說明：

A 花生醬與糖或鹽相混，可用以拌菜蔬。

B 花生醬與糖相混，可做作飽子或烙餅之餡。

C 花生醬與鹽相混（一磅花生醬與五分之一之鹽相混合，可塗於麵包或饅首上。

八 米糠或麥麩

A 營養價值 三兩米糠或麥麩所含之營養素如下：

熱力 三百卡 蛋白質 十五公分

鈣 〇·一公分 鐵 二〇公絲

維生素B 〇·九三四公絲。

B 貯藏法 米糠或麥麩應存於一涼爽乾燥之處。

C 用法說明：

甲、與米、玉米、或小米同煮。

加入湯，蔬菜成肉內。

丙、混入麵粉內可作麵包、饅首、麵包餅乾等。

丁、與菜肉等同加入粥內。

九 乾豆

豆類之主要營養價值在於供給蛋白質及維生素B。鐵、鈣、磷等礦物質亦甚豐富。普通中國人之膳食多缺乏蛋白質。因經濟關係，動物性之蛋白質如魚、肉、牛乳等更為缺乏，植物性之食物以豆所含之蛋白質量最豐富，尤能補助五穀類蛋白質之生理價值。故在價廉之膳食中，豆之供給甚多。

外國之大白豆如中國之扁豆，大紅豆如中國之赤豆，烹調法亦相同。先將豆洗淨，浸於水內過夜，烹調時間約需一小時半。

A 紅豆之用法

粥——先將豆煮爛，米粥將作好時，加豆再煮片刻。

紅豆飯——將煮熟之豆攪入米飯內同蒸。

饅首——做饅首時將豆調麵內同蒸。

紅豆湯——用適當之水加入豆內同煮，豆煮爛後，再用麵粉調成糊倒入湯內，加鹽調味。

B 白豆之用法

甲、煮熟之豆加鹽，油拌食。

乙、湯——用適當之水同豆煮湯，加油，鹽胡椒調味。白豆湯內可加以切碎青菜或根莖菜類。湯豆做成之湯內可加煮熟之白豆。

丙、煮熟之豆可用下列方法烹調。

一、用油炒加鹽及醬。

二、可與各類綠葉菜及根莖菜蔬合炒。

三、與豆腐乾合炒。加鹽及醬油少許。

四、與肉丁合炒。

十 罐頭菜肉

(下接第一一頁)



生男育女隨心所願

葛蘭漢

——譯自一九四七年九月份之International Digest

男的？女的？這是自古迄今，不分中外，每一個產科醫師或收生婆在接生後所聽見的第一句話。但是再隔數年，沒有人需要探聽了，因為早在懷孕前，嬰兒的性別就可預定了！

如何控制嬰兒的性別一直是人類的一個夢想。如今此夢已不難成爲事實，只要有相當的研究人材，充足的經費，和五年的光陰。

埃及人遠於紀元前三千年就曾討論過這問題。五千年來，出現了各式各樣的學說，但都缺少確實的證據。如紀元前五百年，有二位希臘醫師認爲女子的左右兩卵巢產生不同的卵子。右卵巢所產生的卵子認爲將來受孕後，發育成爲男孩，左卵巢的則成爲女孩。直到今日，仍有女人相信在剛懷孕時，若向右側睡可得男，左側睡可獲女。

這學說經過了數千年而流傳至今，始終未受過淘汰，只是稍稍引起了一點爭執而已。好比究竟是那一邊卵巢產生那一種的性別。又好比卵子是否由左右兩個卵巢輪流產生，因而每逢雙數月份是產男性卵子，單數月份是產女性卵子——或是却與此相反的定律。

二十世紀開始後，有少數醫師不願隨衆盲從，決定加以週密的考察和研究。有時卵巢患病或形成囊腫，不得不動手術剷除，那末

若是照我們所相信的學說來講，凡是右卵巢被剷去的女子，以後也只能生女孩了。事實上却不然，不論那一邊的卵巢被剷去後，男孩女孩都會源源不絕而來。

既然女性生殖細胞（卵子）能產生男女兩性，由此推斷，那決定兩性的因素，必在男性的生殖細胞（精子）。

科學家經用顯微鏡常久的研究，才找出僅由於一個精子可使卵子受孕。此精子也必含有決定嬰兒性別的因素。因此精子可分爲兩種，一種產生男孩，一種產生女孩。

每一個男女生殖細胞都有一個細胞核，此核位於卵子的正中，而於精子中則幾乎佔住整個的頭部。精子形如蝌蚪，除頭部外，尚有一條細長的尾巴，用以鞭策前進，與卵子相會。在細胞核中有染色體，如串念珠，須放大至一萬倍纔能看見；每一珠代表一種或數種人體特性，父體或母體的特性藉此傳留給後代。

在任何一種動物和人類中，皆有雌雄男女各在染色體上數字之不同。女人的每個細胞中有四十八個染色體，而男人只有四十七個。胎兒是由精子與卵子合併而成，在它們尚未結合之前，各將先分裂爲兩半。在女性中，每一半都有二十四個染色體。在男性中則情

形稍異，一半是含有二十四個，一半只有二十三個。如果一個含有二十四個染色體的精子和卵子結合，二十四加二十四等於四十八，將產生的必是女孩。如果一個含有二十三個染色體的精子與卵子結合，湊成四十七個，則將產生男孩。

各種動物除了染色體數目有不同外，其他情形則相等。如雄蟬螂有三十三個染色體，雌的有三十四個。但是普通說來，蟬螂的染色體數目為三十四，如人類的為四十八一樣。

現在既然知道精子有兩種：一種為含有二十三個染色體決定男性的精子，一種為二十四個染色體決定女性的精子，如果設法能將這兩種精子分開，每次只讓一種精子得有機會去使卵子受孕，則嬰兒的性別不難於事前決定了。

目前的研究意向有二：精子未曾遇到卵子前，必須經過一條相當長的女性生殖道。此生殖道內的情形，據常情而言，對於兩種精子皆一視同仁，無分彼此；結果出世嬰兒的性別平均起來，應為男女各半。

設若我們能改變生殖道中之情形，使決定男性的精子佔得便宜，決定女性的精子受到阻礙，這樣豈不是能達到控制嬰兒性別的目的嗎？

這是可能的。因為有些家庭或種族的男女嬰兒平均數，並不是理想的五十與五十之比，而是六十比四十，或甚至七十比三十。數月前，在法國發現有一位老太太，她有六個女兒，二十七個外孫女，三十九個外孫女。在這七十二個小輩中，竟無一人是男兒。顯而易見的在這家庭中，有某一種因素傳流下來，使得每個女子所產生的卵子只能接受決定女性的精子，而無法遇到決定男性的精子，因此所生的嬰兒都是女的。

事實上，母親的年齡越輕，得男孩的機會較多。如果女子的母

親和祖母都是獨養女，但却有許多兄弟，而無姐妹，她的孩子也多半都是男的。這裏也表示有某種因素在女子身體中，使得決定男性的精子更容易接近卵子。

科學家就想找出這個因素來加以分析，追究它究竟是單純的化學物呢，抑或是內分泌素？一旦功成，即可以人工方法來控制女性生殖道的情形，亦即控制女性精子或男性精子與卵子相會的可能性，達到生男育女，隨心所欲的目的。

另一種研究意向只有理論，尚未有多少人試驗過。在如今原子時代，人類已有辦法將一粒微乎其微的原子劈開，何況一個小小的精子是由數百萬個原子所組成的呢！決定男性的精子比決定女性的精子少一個染色體，其中必有些化學上，或電學上，或生物物理學上的差別。用機械或化學或電學的方法將此二種精子分開，必不會較分裂一個原子困難。

若嚐試成功，一旦此二種精子能夠分開，則可施以人工受孕法，男女任君自行選定。

這兩種研究方針都已有入着手研究。若有適合人才，充份的經費，與恰當的指導，五年內必有成就。

但是我們需要這成就嗎？我們需要事前決定嬰兒性別的能力嗎？牲畜育種家都會歡迎此法，以謀改良品種。年青的夫婦也必不會放棄這個機會。

下期預告

中華健康雜誌 第十卷 第三期

特刊——醫學幽默集

▲笑林

▲圖版

▲短文



莫強迫孩子睡得太久

未生

——譯自一九四七年一月份之 *McKenzie Digest*

「晚上太早送孩子上床，會損害他的健康。」

這是兒童心理治療家最近研究的結果。在床上相攔的時間太久，非但於孩子的身體無益，反而使他變為神經質。當然若能早睡同時也早起，則當別論。

不同歲數的小孩被強迫躺在床上，將有下列各種的反應：

✓(一) 嬰兒將 聲大哭，作為激 的抗議。若是他在白天多睡了一小時，晚上必會哭泣不休。做母親的多半會說，「讓他哭哭也好。」並且也多半會認為是腸胃作怪 原因。

✓(二) 二至四歲的小孩也會要哭鬧不停，把頭留碰，並會引起吮吸手指，手淫，及尿床等不良習慣。

✓(三) 學齡兒童則會發生說夢話， 遊，尿床等不正常現象。

這是英國著名的孩童習性專家麥克斯基博士經過研究後的結論。在英國醫學刊物中，他曾提起一個十四歲男孩，每晚八點鐘被送上床，次晨八點鐘才推起床。他的教師觀察到他在班上常要咬指甲，並且心神不能集中。

教師的書面報告中說：「他在家裏有時很聽話，有時則易於激惹，憤恚，神經過敏。意志不易集中，要翻來覆去許久才能入睡。」

麥博士附註說：「怪不得他心神不能集中，因他被迫在床上躺得太久了。」

又如一六歲女孩在學，裏坐立不安寧，晚上說夢話，早晨醒得「太早」。她的母親教她夜裏六點半就上床，早晨七點三刻就起床。當她只有三歲時，每晚總有二小時不能入睡，非等她的母親打了一頓，才能睡着。

小孩應有幾小時睡眠呢？麥博士認為應隨年齡的增加而逐漸減少。下列一表可供一歲以下的嬰兒應用：

年齡(以月計)	每天睡眠時間(小時)
一	二十四，並哺乳時間在內
二	二十一
三	二十
四	十九
五	十二，上下午各另加三小時
六	十二，上下午各另加三小時
七	十二，上下午各另加二小時半
八	十二，上下午各另加二小時半
九	十二，上下午各另加二小時
十	十二，上下午各另加一小時半
十一	十二，另加三小時
十二	十二，另加二小時半

Handwritten notes and signatures at the bottom of the page, including the name 'McKenzie' and other illegible text.

此表祇用作參考，不可硬性的來歸定睡眠時間，因每一嬰兒的需要並不完全雷同，但是最好勿使時間與表上所列的一天相差三十分鐘。譬如一個六個月大的嬰兒晚上睡覺睡了三三三點，則必須設法讓他在白天應睡的小時中少睡一小時。當嬰兒慢慢長大時，他會表示出所需要多少睡眠的時間。

然而若是將歸定的睡覺時間更改了十五或三十分鐘，必會引起嬰兒的大發脾氣。一個最安靜的嬰兒若是少睡了一小時，必會哭鬧不休。反過來說——亦即是常常被忽略的一面——若是一個八個月嬰兒睡足了歸定給六個月嬰兒的睡眠時間，他晚上自然睡不着，並且也帶連了父母也不能睡。一個疲倦的母親是多麼願意讓寶貴能多睡一會，好來清閒一點啊。

至於二—四歲小孩的睡覺時間應為：

二歲	十二小時，白天另加一小時
三歲	十二小時
四歲	十一小時半

兩歲大的小嬰最難照顧；假使晚上睡覺超過十二小時，則白天的一小時必須作比例的減少。但是做母親的往往會忘記這一點。

小孩若是早晨醒來太早，不要強制他們躺着，因這時小孩充滿了活力，需要發洩。若是父母不覺察，打罵一頓，不准起床，結果小孩難得畏怯膽小，偷偷摸摸的躲在床上，將來出外遊玩，必受別的小孩欺負，以致影響到他的一生性格。

學齡兒童睡眠時間應如下：

五—七歲	十一小時
八—十歲	十小時半
十一—十三歲	十小時

有些孩子爲了被強迫早上床，就要看書消遣，或是次晨一早就會醒來。有些却連這點自由也不能，於是手淫，胡思亂想等不良習慣相繼而起。

麥博士說，「不要強迫孩子睡得太多。不過如何開導這些做父母的，倒是一個難題。」

(按自第七頁)

罐頭菜肉係已煮熟之食品。開罐後即可食用，如不立刻食用宜置入一潔淨碗內或瓷罐內蓋好，以免存入原罐時間過久而生毒質。

用法說明：

A 製濃湯

- 一、先用油炒加鹽再加適量水份煮成湯。
- 二、加新鮮青菜合炒加鹽，再加適量水份煮成湯。

B 炒食

- 一、用油炒加鹽
- 二、加新鮮青菜合炒加鹽。
- 三、加豆腐塊合炒加鹽。
- 四、加豆腐乾合炒加鹽。
- 五、湯粉糊(湯粉一匙，加水兩匙做成糊狀)合炒。

C 用油炒加鹽作肉汁加入：

- 一、煮熟麵條內。



鐳——聾孩的新希望

——原載一九四七年五月份 Coronet

華克

一個母親帶了她的七歲兒子來見耳科專家，傷心流淚的說：「起先只是一點聾，因此功課趕不上別的同学。經醫生勸將扁桃腺及增殖腺（位於鼻喉內）割去，但是結果聽覺並無進步，反而更糟，於是不得不送他進了學校學看嘴脣語。現在簡直一點都聽不見了。醫生，你想——你能醫好他嗎？」

醫生扶着孩子的頭，使它向後仰，又拿一根細長光亮的金屬空心管，管的一端有一個小如瓜子的電燈泡，輕輕的從鼻孔塞進去，直抵咽喉，然後從管中窺視其中情形。

數分鐘後，他將金屬管抽出，另外塞進一根銀色管，管頭有一個金屬小球。一兩分鐘後就拿出。他告訴孩子同母親可以回家了，以後聽覺若有增進，請通知他一聲。

情形果然有進步。只數星期，孩子的聽覺已恢復到與常人無異；五個月後，仍然如此，顯而易見的孩子耳朵已完全痊癒，永不失聰了。

但這究竟是怎麼一回事呢？那根塞進鼻孔的銀色管是什麼？它上面或下面有些什麼？是不是因它而使孩子的耳朵霍然痊癒了呢？

事實上，孩子的耳聾是被鐳的乙射線及丙射線所克服。此兩射線為一種原子能（當然不能與原子彈的威力相比），由銀色管頂端金屬小球中的一微粒鐳所射出。實際的情形如下：

當醫生從有燈光的金屬管中查看時，果然不出他所料，那根將咽喉與中耳連通的歐氏管在管口上長了一塊東西，以致耳朵失聰。

當一個小孩的扁桃腺與增殖腺被剷除後，往往有一種潛伏的淋巴結開始生長，將歐氏管口阻塞，結果使人聽不清楚聲音。

遇着這種情形，只有設法疏通歐氏管。然而因為地位的關係，外科手術無法應用，因而醫生試用鐳原子能。淋巴組織遇見了乙射線和丙射線，就會萎縮，停止生長。前面提起的男孩，受過射線治療後，淋巴組織消退，聽覺恢復。

鐳射線治療法對於這一類的聾症有着奇效，不過有時需要實施數次後，才能奏效。

又如一女子在懷抱時代就漸漸聽不見聲音，長大後，不得不依賴手勢，以傳達意見，使得她的個性受了極大的束縛。

一天，她去耳科專家處求治。醫生要在她耳邊大聲喊叫才聽得見聲音。經過檢查後，發現也是淋巴結作祟。

這次，醫生先用手術將咽喉壁上多餘的淋巴組織剷除，歐氏管口的一部份，因割治不便，改用鐳射線治療。因一次不能根除，又連續的治療數次。一年後，她回到診所來，容光煥發，說：「不用對我大聲喊叫了，我連輕言細語都聽得見呀！」

上面兩件病例有一個相同點，就是兩人在孩童時期都把扁桃腺和增殖腺剷除了。這並不是說剷扁桃腺是製成耳聾的原由。事實上，小孩的扁桃腺剷除後，往往能抑制情形惡化，或改善聽覺。不過如今醫學界人士知道扁桃腺常常會促使咽喉部，鼻咽部和歐氏管裏的淋巴組織的過份生長。這種耳聾就是普通所謂的中耳聾，是最

不幸的一種，因往往要等到中年後才發作，那時已來不及醫了。

在美國，約有一千萬人聽覺失聰，其中不知有多少萬人是患的中耳聾。他們多半是因為在孩提時候，潛伏的淋巴組織過份生長，種下了不幸的後果。可惜那時鐳射線治療法尚未發明，不然至多診療數次，就可以免除多少人的痛苦。

現在耳科專家都希望各醫院或各學校都能採用此法，聘請一批訓練有素的專家，來担任此項檢查及治療工作，作為預防中耳聾的步驟。

培勒醫生和克勞醫生（後者為鐳射線治療法之首創者）說，「假使每個小學生每年都受檢查一次，凡是在歐氏管附近有增生性淋巴組織的學生，若能用鐳射線法施以適當的治療，則下一代患耳聾的成人將減少一半之多。」

幸好此種鐳鏡的價格並不太高。出租此項銀色鐳管的醫藥用品公司每月只取費十五元美金，若以六位病者計算，每人每次只負擔兩元半。

銀色鐳管的小球中也許能放射物——為鐳所發出之氣質——必須按期更換。較經久的一種鐳鹽，叫無水硫酸鐳，價值一二二百元美金，不過經久耐用，經過一六八〇年後才損失一半的效力。

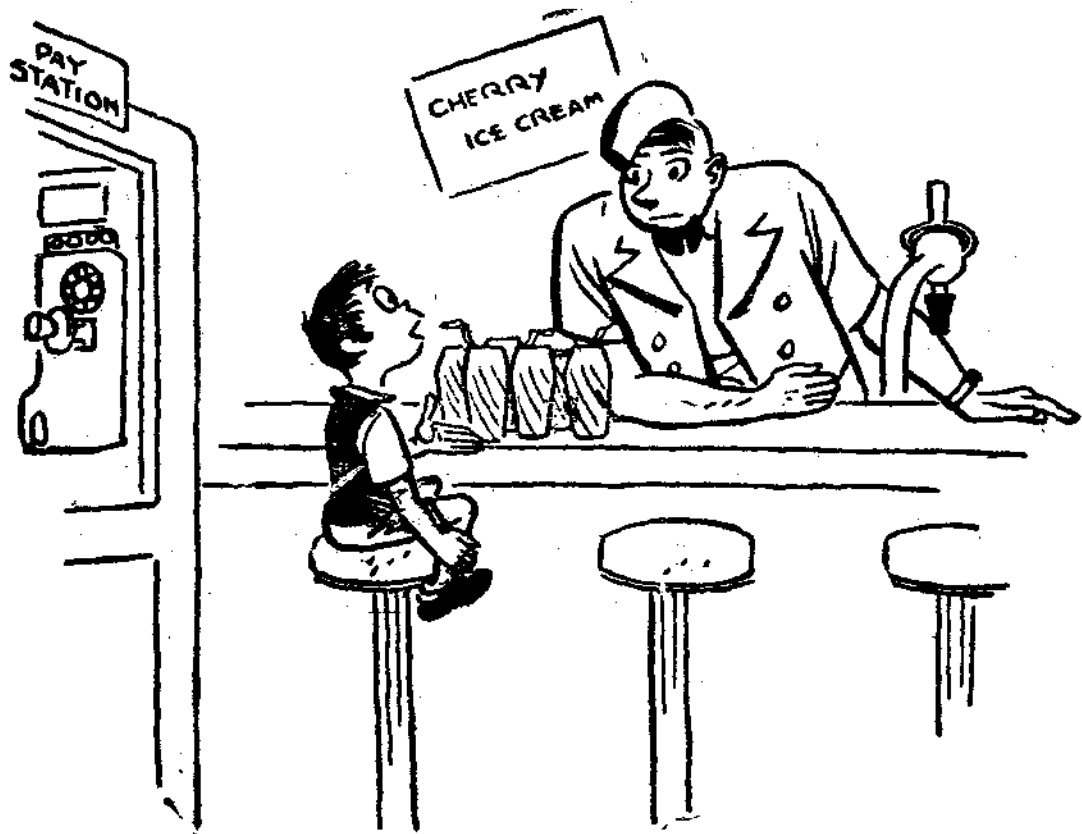
凡是用過鐳射線治療法的專家認為有數點值得注意的。以法並不能一定有把握改善聽覺；須視得病日久暫及原由而定。此法對於內耳聾，聽覺神經聾，和有遺傳性的耳硬化聾皆無功效；亦不能取扁桃腺和增殖腺截割術而代之，只能作為補充手術，將處於無法伸達之淋巴組織移除。

然而它也有意想不到的好處，就是有時它能使小孩免受割扁桃腺之苦楚；有時當成人的中耳聾不太嚴重的話，它能阻止情形惡化，或甚至能增進一點聽覺。

至於鐳的供應情形是不成問題的。美國公共衛生處存有足夠萬世之用。現在的問題是如何喚起大眾的瞭解，和如何分配這種原子能，以便向隱伏無狀之中耳聾作戰。

C. O. D.

小孩：「你可不可以先借我一分錢，好讓我打電話給母親來付這一筆帳嗎？」





風濕熱對於兒童的重要

懷素

——譯自一九四六年五月號 Coronet

「羅勃！請你別再擺動身體，顯出坐立不安的態度。」

「可是我並非故意要動呀！」

「母親！」

「胡說，你不過成爲習慣，懶於改過而已」。七歲的羅勃，受過呵責後，僅不過靜坐數分鐘，突然內在的衝動力又發作，使身體扭曲，手腳不自主的伸動。

幾乎在每個有風濕症的家庭中，都有上述的對白。手足的抽搐是風濕症徵候之一，而患這種疾病所顯現的病狀又複雜、又不同，所以在早期患病者，常被忽略，造成現代兒童患風濕症的死亡率，較麻疹，百日咳，猩紅熱，腦膜炎等症都高。

兒童如有神經緊張，肌肉痙攣，體溫降低，腿部及膝蓋酸痛，身體羸瘦無神，食慾不振，常患喉痛且鼻易出血，在有些症狀，可能範圍內最好能請教醫師，除做全身檢查外，並考詢病人的生活環境，甚至做「血液沉澱速度測驗」或血球計算，疾病嚴重時，多採取完全靜養，藉此心臟可以減輕工作，必要時可施給氧氣及鎮靜劑，避免肌肉抽縮過度。

由於治療手續複雜，時間較長，實際上能住醫院診治爲最好，然並非每個城市的醫院有此設備。若在家庭治療，每日需請公共衛生護士前來診視。往往從急性病症轉爲慢性痛風，有時須半年才

能恢復。對於一個兒童長期臥病於牀，實在是件煩困的事因表面看起來及同好人一樣。有些兒童在病前爲家庭的中心，病後惟恐失去以前的寵愛，需要特別的照顧。另有一部分病人不承認有病，遂過度的去活動以致增添了身體的消耗。幸而只有少數的兒童及至成人，他們的心臟因患風濕痛而受損傷不能正常的生活。好在復原尚較容易不過最怕的是復發，以致心臟永遠受損。好在經過醫師不斷療治，認爲感染已經停止，遂可逐日增加運動時間，甚至入學就讀，參加各種活動，然須注意保護，以免復發。

兒童應如何增添體力來抵抗風濕熱？不外下列數點，如有良好衛生習慣，充分營養及睡眠，衣著務求溫暖，雙足不可受潮濕，尤以避免在冬季患呼吸器官疾病。三月至六月爲風濕流行最盛的時期關於其確切病因，仍無發現，迄今抑制及預防仍無適當方法。

戰前美國徵兵，檢查體格以備入伍，二百萬名中，約三萬三千人因曾患風濕症，心臟衰弱而落選，或徵用後亦常有這種疾病，軍醫院內投以磺胺類藥物，然無特效功能，僅能預防其間歇性的發作而已。

復發性的風濕病，約產生於五年之內，故兒童在患病後，雖已痊癒，爲父母者須密切注意其日常生活，或服以少量磺胺類藥物以免演成心臟損害而致殘廢。總結這種兒童的疾病，初起不易診斷，由其細微徵象的發見即需加以注意，所以做家長的責任，實爲重大，每一疏忽，則貽後患無窮。



人體裏的智慧

凱博

——譯自一九四七年二月號讀者文摘

美國波士頓的某路邊上，一位老先生，面色紅潤，精神飽滿，在過街時不慎被汽車衝倒。送到醫院後，不及一小時就與界長逝。他的太太告訴人說老先生一生之中沒有病過，他的精神和身體都是異常健全的。

然而驗屍時，却查出：（一）兩肺都有已經痊癒的結核疤痕；（二）肝臟已硬化，血流只好在肝之上下發展新路線流通；（三）慢性腎臟病。兩只腎都有一部份損壞，但是却有補償。腎臟組織來代替工作；（四）動脈管硬化，因而心臟擴大，作為抵償。無疑的，他的血壓必然是很高。這一切他自己都不知道；雖然他有着四種可能致死的疾病，然而他還是很健壯。

凱農醫師會說：「當你明瞭了身體的構造和損壞後的癒合力量後，你會奇怪一個人怎麼會生病的。」任何醫師都知道若病人能充份休息，有適合的飲食，不操心，百分之九十皆可復元。

因為身體裏的各種器官都有後補隊，有應急替補之用。當某人生肺結核症，一部份肺雖然壞了不能用，但是他却有其餘的肺部可以來代用，

肝也是如此，在試驗中已經證明若果將肝割去五分之二那剩餘的部份仍能相當全部的工作。當我們看見醫師在動手術時，切斷並紮緊三四十條的血管，定然會懷疑那原該從這些血管流通的血該怎麼辦。其實是我們身體裏有過多的血管，這條不通可走那條。又如

每人都有一根長達約二十二呎的腸子，割去三四呎並不當一回事。

有一種心臟病是瓣膜發炎，使得瓣膜變為畸形，正好比一扇門祇得半開半闔逐着。當瓣膜漸漸的由正常變成畸形時，心臟的肌肉也就增厚，加添了力量，來補償因瓣膜畸形所引起日損失。結果如拳大的心臟竟可擴張到一倍至四倍大若不是這樣，這人早就死了。

如果一只腎臟有病，醫師在無法挽救時，會毫不猶疑的將它割去，因另一只腎會增大起來，可以担任雙倍的工作，這種替補能力乃是所謂「人體裏的智慧」。

身體裏另一種自然的保護力是休息。假使手腕扭傷了，傷處就會很痛，很僵硬，使你不敢隨意動彈，這就像醫師替你上了夾板一樣。如果一個人在精神上受了太大的激刺，或身體耐不住過度的消耗，大自然會令他休息一下，於是他就暈了過去。

又如手指被木片刺破，就會遺爛生膿，這是人體內最奇妙的一種現象。因為膿就是白血球的屍體，它們同侵入人體的細菌作戰，不幸而犧牲。它們造成一座長城來堵截細菌，不讓敵軍侵入血流。盲腸發炎時，若不是它們英勇的包圍着發炎的盲腸，直到外援（外科醫師）來臨，否則對於盲腸炎，祇有十患九死。

大自然在我們每個人的身體裏預備了一種癒合能力。它有超人的智慧，不眠不休，無時無刻不站在我們的身裏同病魔奮戰。內外科醫師今日所能成就的也唯有模仿它的戰略，用醫藥來制勝。



怎樣發展你的創造想像力

魯爾登

——譯自一九四六年三月 Coronet

一個高小程度的練習生若能盡量發展他的創造想像力，他的成就比較一個不善於利用的大學畢業生更高。

缺少創造想像力的人每逢遇見一點小難題，就會問，『爲什麼沒有人想點辦法？』等有人解決這問題後，他會說，『多簡單——爲什麼我沒有想起？』創造想像力並非單爲天才所有，任何人都能很容易獲得，使得他有更豐富，更美滿的生命。

哈佛大學的心理學家威爾斯博士有一次着手研究商界中有地位人的特殊個性。他挑選了兩羣商人，一羣人每年賺一千八百美元，另一羣賺五千元美元。這兩羣人的智慧，常識，辦事力都不相上下，可是有一點很重要的區別：拿高薪的人都有富強的創造力，而另一羣中則缺少此種才能，或是只有一點。由此可見，若某人能利用創造力，以之判斷，預測，及努力去去做一件事，必得成功。

任何人皆需要創造力，任何人都都可以獲得這創造力，只需照着心理學家所研究出的簡單方法去行。

第一個步驟是發動觀察力和好奇心。挑一種極尋常的物件——如髮夾，摺刀，門上的把手——仔細觀察，然後自問自答一些問題。如：『必須要這樣嗎？有可改良的地方嗎？一連幾天都集中在二個物

上，把答案寫下，越寫越多，足證這個方法能訓練你的創造想像力。不數日，你將發覺已進步不少。

今舉奈爾生爲例。他是舊金山海軍船場的鈎接工人，因對於所用的鈎接器頗不滿意，於是悉心研究，利用他的創造想像力，終於發明一種新鈎接器。美國政府借錢給他設廠製製，現在他手下有一百五十人，每年的貿易做到四百萬美元。

第二個步驟是不要讓懷疑約束了創造想像力。不管它是多麼荒謬古怪，讓它一飛冲天，事後可慢慢的細心思考，選擇可能性較大的計劃，加意研究。

有時在無意中，一個不可能的計劃也能成功。如伊飛路一天帶着女友搖船去兩里路外的小島上野餐，女友忽然想吃冰淇淋，伊只好又搖回岸。他想爲什麼不將一個小發動機裝在搖船上，豈不方便多多；結果發明了一個汽缸的發動機，可裝在小船的舷外，發了一筆財。

創造想像力並不一定創造新的事物；它往往是舊物新用法，把已有的事物浴合或修改，成爲新的。如哈德熊是第一人想到把彈簧連在遮光簾的轉軸上。

當休學會放縱想像力後，試將想像力同情感，需要和為人服務的志願打成一片。一八五一年博登乘船橫渡大西洋時，因船上無冰箱，無法保護牛奶，以致有幾個嬰兒死於途中，他心裏很難過。受了這刺激後，引起他的創造想像力，努力研究，終於發明濃縮和裝罐的牛奶。他就是現在製造克寧奶粉的博登公司的創辦人。

又如某百貨公司的工人施本勒因掃工作常常背痛，他總想一定有個輕而易舉的方法來掃清灰塵。於是他試將一根長皮管的一端接在一個鐵桶上一桶上有發動機，可抽盡桶裏的空氣，造成真空。他將皮管的另一端放在一堆灰塵上，瞬息間，灰塵都被吸進去了。施本勒想每個屋裏都有灰塵，若能造出一種較簡單的機器，必受主婦的歡迎。於是他同人合作設計製造，成品就是如今的真空吸塵器。

天生有豐富想像力的人極少，普通人不妨照下列的步驟而行：

1. 先要抓住一個問題，一個新器具或新辦事方法的需要。
2. 準備工作。包括詳細觀察，研究，考慮它的表面觀，並下苦工夫追究與它同性質的問題是怎樣和為什麼會解決的。
3. 當問題弄清楚後，暫時休息一會，不要再去思索，讓你的下意識在已獲得的情報中工作。
4. 答案會很神奇的出現。這是經過一番苦心去分析問題，作繁重的準備工作和絞盡腦汁後的酬報。
5. 證實答案。這也是需要細心研究和努力的。到這時為止，工作只剛開始，因為除非能將答案實際應用，終不免是紙上談兵。

☆徵求中華健康雜誌

二卷一期
三卷五期
八卷三期
八卷五期
願刺愛者請與本會接洽

上海兒童福利促進會主辦營養指導章程

一、宗旨

上海兒童福利促進會為推廣營養教育，解決幼兒（學齡前之兒童）及與兒有關成人（孕婦、乳母、托兒所幼稚教師、保姆）之一切營養及健康問題主辦營養指導所（下稱本所）。

二、組織

本所直接隸屬於上海兒童福利促進會技術組，內設

1. 營養股
2. 保健股
3. 推廣股
4. 總務股

三、工作說明

1. 營養股

a. 示教

(A) 示範 (Demonstration) 每週規定時間就本會現有物資調製嬰兒乳菓汁及其它幼兒飲食作示範工作，必要時可接受個別申請約定時間作調製特殊飲食之示範工作。

(B) 指導 本所對母親孕婦，乳母及兒童營養機關中之保育員保姆，教師等作個別或集體（母親班）指導一切營養及飲食問題，并教給為幼兒準備食物之方法。

b. 學校午餐

本所為補助貧苦兒童之營養，就本會現存食品於各福利站中選擇適宜地址，補助貧兒午餐，具體辦法，就各站之實際情形商定。

2. 保健股

體格檢查：在指定時間內，幼兒皆可至本所請醫師檢查體格是否正常，并告知如何作飲食治療。

3. 推廣股

文字教育收集材料，印發手冊或由報紙介紹營養常識。

b. 電台廣播介紹本所工作及解答一切有關之詢問。
地址：上海林森中路九六九號



我怎樣懂得愛的意義

環 奔

——本文作者海倫·凱勒 Helen Keller 是一個又聾又瞎又盲的女子，終因苦心奮鬥，戰勝本身的缺點，聞名於世。

記得是一八八七年三月三日，距我七歲生日僅三個月，安妮蘇利文小姐來做我的私人教師。這天，在我一生中可算是重要的日期；由於她的來臨，使我整個生活起了極大的變動。

那天下午，我站在門廊裏——悶悶不響，充滿了企望。從那些來來往往急促的腳步聲中，我含糊的意識到有些非常的事情將要發生；因此我站到門口等着。太陽光穿過遮蓋門廊的香花，照着我的臉，我的手指不自覺地停留在那些熟識的花叢上。這些花剛剛才開出來，迎接着南方甜美的春天。我並不知道在將來會有什麼奇蹟發生。幾星期以來，憤怒和痛苦戕賊了我，同時，在這種情緒上的掙扎以後，就產生極端的疲憊。

我終覺得有人走過來了。於是我便把手伸向我的母親。有一個人却拉住他，同時我被她抱了起來。這個人的來到，是將所有的東西顯示給我，除此外，還來愛我。

第二天，我的先生拉我到她的屋裏，給我一個洋娃娃。後來我才知道那是貝京斯學院的盲童送給我的。我與牠玩了片刻之後，蘇利文小姐慢慢地在我手上畫着「Doll」（洋娃娃的意思）我立刻對這種手指的跳動感覺興趣，並且不斷去模仿，終於將字寫得很準確。我被一種靈氣的騷動所激動，立刻跑到母親面前，伸出手，寫出「Doll」字，我並不知道我是在拼一個字，甚至有這字的存在。我僅僅使我的手指從事於一種像猴子般的模仿。在以後幾天，我用這

種無意識的方法，學會許多簡單的名詞和動詞。直到我明白每一種東西都有固定名字，我的先生已和我相處了數星期。

某日，當我遊戲時，蘇利文小姐將那洋娃娃放在我膝上，畫着「Doll」，同時，費盡心力地想使我明白「Doll」字的意義。

我們走到井欄旁，那裏有人在打水。先生將我手放在水注下，清涼的流水，沾濕了我一隻手，這時，她在另一隻手上畫着「Water」。水。我靜靜地站着，注意力全集中在她的手指上，忽然我感到一種模糊的自覺，好像有些事情被我忘掉很久了——一種思想復原的激動，而到那間了解所謂「Water」，是表示那種奇妙而清涼，能流過我的液體。這字使我的靈魂甦醒，使他帶有光明和希望。同時使我生活得到快樂與解放。雖然仍有些阻礙，但這種阻礙不久就可掃除。

從此，我很渴望去學習，任何名字都能產生一種新的思想。當我們回到屋裏時，我所摸到每種物品，都充滿了生命。那天，我會很多新字。晚上，睡在小床上，我覺得自己是世界上最快樂的小孩。

當小菊花和毛茛開花時，蘇利文小姐拉着我到但尼西河岸邊，上第一課自然課。我學到陽光和雨水怎樣使樹在地面上生長，鳥雀怎樣造巢；松鼠、鹿、獅子和其他野獸怎樣找到食物和棲身之所。在我知識逐漸增加中，我覺得世界裏充滿了快樂。

但是在這無憂無慮的生活中，也會受到恐懼。一天，我們師生二人漫遊歸來。那天早晨，天氣晴美，中午却悶熱。我們在一株野櫻樹下休息。經過先生的幫忙，我攀緣枝上，找到座位。那裏很清涼，蘇利文小姐提議我們將在樹下吃午餐，我贊成，並極安靜地等候。

忽然，太陽的溫暖全然消失，一陣奇怪的氣味，從泥土中昇上來。我知道這就是在暴風雨前的那種氣息。一種無名的恐懼，扼在我的心，我渴望先生快些回來，不過我更希望由樹上跳下來。

在片刻的寂靜之後，狂風驟起，樹在搖動。想跳下來的衝動抓住我，但恐懼却制止這種瘋狂行動。我蹲伏在樹叉中。正當我想樹和我一齊落下來時，先生抓住我的手，幫助我跳下來。我緊抱着她，快樂得發抖。從此以後，經過很長的時間，我才敢再爬樹；是一種香花甜美的引誘，最後勝過我的恐懼。

會記得一天早晨，我們談到愛的意義。我在花園中找到一些紫羅蘭，就把牠們送給先生。蘇利文小姐摟着我，在我手上拚着「我愛海倫。」

「什麼是愛？」我問道。
她說：「在這裏。」指着我的心。第一次我意識到心臟的跳動。她的話使我迷惑。

我嗅着紫羅蘭，半用文字，半用手勢，問出一個問題，意思是：「愛是不是花的芬芳？」

「不是」先生回答道。

這時，暖和大太陽正照着我們。「這是不是愛？」我指着熱源的方向問道。

蘇利文小姐搖搖頭；我感覺失望，並且奇怪先生不能告訴我愛的意義。

在一兩天之後，我將大小不同的珠子，穿成對稱的羣體。最後，我注意到結果有一個錯誤。於是我集中思想怎樣安排這些珠子上。蘇利文小姐觸我的額，很重地畫着「Think」。(想)

轉瞬間，我知道這字描寫我與腦正在進行中的過程。這是我認識抽象觀念的第一次。

我靜靜地過了一段時間——我不是想到珠子，而是在嘗試借著這新觀念的光輝，找出「愛」的意義。太陽整天被雲遮住，現在牠忽然衝出雲層。

我再問先生：「這是不是愛？」

「愛是像太陽未出來之前，天空中的雲。」她回答道。於是由於我在那時不能了解這些話，她用較簡單的話解釋道：「你不能摸到雲，不過你能感到雨；而且知道那些花在一个枯熱的天氣後，是多麼喜歡牠。你不能摸到愛，但你能感到牠在頓入每樣事物中的諧和。沒有愛，你不會快樂，也不會想遊戲。」

這美麗的真理在我心中爆發起來。我感到在我的精神與別人的精神之間，有很多無形的線連繫着。

——譯自一九四六年十一月號《卓冕雜誌》

本會新聞衛生實驗區

——實施下列各項工作

- ★健康檢查★產前產後檢查★兒童會★母親會★輸血服務
- 部★男女內外普通科★小兒科★牙科★肺病科★X光科★婦科
- ★耳鼻喉眼科★花柳科★預防接種★衛生教育★學校衛生

(上海蕙蕙路二十九號)



米能治療高血壓

錢紹鈺

——譯自一九四八年二月號 Magazine Digest

米將要解答這個問題：如何抑制文明的最殘忍的劊子手？

今年將有五十萬美國人，爲了現代生活的磨折而罹病死亡。起因係由於過度操作，神經緊張，憂慮，這些疾病包含高血壓或壓力過大與動脈硬化，中風及血栓形成及血凝塊。

醫學對其他的疾病減少已有顯著的成功，然而高血壓今日在美國仍是第一號劊子手。

現在飲食學的進步，給我們帶來了確切的希望。有二位研究者彼此分頭工作，發現了許多治療高血壓東西，以是此病已顯著減少了。

飲食的規例實行起來並非太簡單，但主要的是：少進蛋白質，脂肪和鹽類食物，多用澱粉或糖類食品。

雪萊醫師(Dr. Selvo)他是凱吳州蒙脫利爾大學醫學實驗研究院的研究員，開始着實地工作，發現英國在大戰空襲時期人民中患胃潰瘍病的大爲增加。同時凱液納爾(Dr. Kempner)他是德耳罕母地方皇家醫科大學的醫師，曾注意中國人——偉大的食米民族——很少有高血壓發生。

關於英國人患胃潰瘍的新聞，雪萊醫師甚爲重視：因潰瘍爲另一種現代病，其起因可能與高血壓症相同。

爲了要在試驗中獲得同樣結果，雪萊醫師即開始從事鼠的試驗

於是，他便得到了一個清楚而簡單的定理：當鼠反復運動至疲勞點時，即暴露出人類神經衰弱所有症狀：這小動物漸漸地憔悴，如同一位企業家爲了他老年時財產的安全或健康等而生的煩惱、恐怖、痛恨，猜忌、疲勞所圍困。

雪萊醫師確信衰弱發生，是由於體內某種腺體產生某種物質之故。此腺體已確知爲腎上腺，當人類或動物被激怒或相打時即有過量的腎上腺素傾出。

腎上腺的位置在腎的上方。它的機能是分泌腎上腺素，它對心臟及循環系統有顯著的影響。腎上腺素在適度時非常有用；它能激動一個人去工作，逃避或相打，然而當它反復刺激時，這影響却是有害的。

他已於動物試驗中獲得了證明。當鼠被反復注射腎上腺素後，再給它過着適當的生活，不久就暴露出高壓和緊張的症狀來。

那麼，就以這個原理，爲了試想適合它自己在一種新的生活，它的腎上腺素的劑量就漸次增加。但是，這適合性不久即告減退，腎上腺素反而產生了一類疾病如胃潰瘍、高血壓、動脈硬化及某種腎病。

接下去，雪萊醫師企圖發現一種療法。當他在臨床內分泌學雜誌上發表：曾作過的數千次試驗的結果。他發現一隻飼以含有鹽味

的飲料食物的賦。經過腎上腺素注射後，其腺中毒症狀較未食鹽味飲料的鼠更篤。當飼以含有微量鹽類及微量的蛋白質食物，雖經注入腎上腺素，則常有神妙的復原。

這位蒙脫利爾研究員，以氯化鈣加在食物中，則病人復原更易。於是，他相信氯化鈣可替代身體內含鹽量中的鈉部份。所以這樣看來，鹽中的鈉對我們是有害的。

同時，皇家大學的凱澆納爾醫師，在試驗數千年來中國人所食的食物。這食物能產生一種沈靜的性質，其效力免除了高血壓的發生。

這種「米食」方法恰與雪萊醫師的發現相符合，即是食物中少蛋白質，同時食鹽的進量得保持一最低限度。

一位凱澆納爾的女病人，三十二歲，當她生產第十個嬰孩後，即患異常的高血壓症。收縮壓為二百五十，舒張壓為一百七十四。當她到達時幾乎瞎了眼，同時事實上已經神經錯亂，每次完全失去知覺達數小時。

凱澆納爾醫師在紐約醫學會公報上發表了唯一的療法。就是給予患者「米食」治療，以米，蔗糖，菓子及菓汁為食料。在二個星期內，她的血壓由收縮壓二百五十降至一百五十六。在五十二天後，由於多方觀察，她已完全復元並且保持良好狀態。

另外一個實例，是一位三十九歲的男子，他已患高血壓有年。他曾至各著名診所經過各種不同療法並包括一次外科手術，然均無恆久的結果。凱澆納爾醫師給他「米食」治療。一個月中他的血壓即從收縮壓二百二十降至一百二十九，也便達到了健康的水準。

有二百十三個病人經過「米食」治療。其中一百三十八人均有很大裨益，僅七十五人沒有多大改善。

「米食」產生如此偉大的效果，已為法拉州米愛密地方兩位醫

師所證實。上述二位醫師曾以「米食」給三十二位病人，其中二十位已完全復原。其「米食」法是每日進半磅或較多的米（乾重量）放在不含鹽類水中煮熟，佐以新鮮的或蒸熟的或乾燥的食品或罐頭水菓，菓汁，或穀類糖漿。不論何種米均可食用。

當實驗的時候，香蕉被普遍地應用作維持營養。每個病人每天至少須飲三夸爾（Quart）開水或菓汁。

雪萊醫師的食物構成並非鄰近米一類東西，而是更多可易的食物。他給病人白麵包中放入一些蛋白質或一些瘦肉和牛奶。他有時亦給病人少量的鹽，但必須給病人一種對鹽食入量相拮抗藥物——氯化鈣藥丸——日服一顆。

於是這原理已明瞭了，這位醫師說道：「食物由優等的糖類製成遠較肉類與食鹽抑制這些疾病復發更為有效。」

雪萊與凱澆納爾的供獻，給無千高血壓患者及其有連帶關係疾病患者，帶來了確切的希望。這希望足以控制最殘忍的文明的殺害者。

——一九四八年二月四日譯於浙江省立醫學院。

有着懼怕的心

印度的神話，說是有了一只老鼠，終日憂慮，爲着它懼怕貓。一個摩術家見而憐之，遂將它變成了貓。變了貓後，它又懼怕着狗，摩術家又將它變成了狗。變了狗後，它又懼怕着虎，摩術家又將它變成了虎。變了虎後，它又懼怕着獵人。摩術家遂嘆一口氣說道：「你還是變回爲老鼠吧，因你總有着一個老鼠的心，我是不能幫你甚麼忙了！」



心臟移植

志

將組織或整個臟器移植於人類或動物身上一事，自古就為人所想象企求者。近代外科已有光輝的成就，能夠在同一生體內，移植任何組織，甚至整個臟器。

現在外科醫師已經能夠做奧妙的整形手術，不獨各種組織（皮膚、骨膜、軟骨）能夠從身體內甲處移植至乙處，整個臟器（腎、脾、腸、關節、指、內分泌腺）也能同樣移植。例如有人若缺一重要手指，便可以把足趾移植過來。

但是我們並不永遠能夠在同一生體內尋到我們所需要移植的組織或臟器，因之就引起了向另外一個生物學上近似的生體借用所需要的組織或臟器這一問題。許多科學家在這一方面，頗有成就。學術院院士V.P. Filatov氏的角膜移植術，Alexis Carrel氏（法人已故）的血管移植術，Jexon氏（瑞人）的脂肪組織、皮膚、及骨組織的移植術等都是眾所周知的。但是至今對較為複雜的動物組織如肌肉及神經等的移植，尚未完全成功。

整個臟器（腎、脾、關節、整個肢體）的移植，更為複雜了，但科學家總是想法去戰勝各種困難。有幾個科學家對腎臟、甲狀腺、甚至整個肢體在動物身上移植的試驗，充分證明了這些手術是可以做的。自然，一定還有許多困難在後頭，但是人類曾經不止一次

在好象完全無望之後又征服了大自然。

在作者的實驗室內，好幾年來都在研究脊椎動物心臟的移植。關於這一問題，有許多必需的條件，都是很繁雜複雜的。

素來知道，人類身體是有一種代償作用的，譬如皮膚能夠替代腎臟排泄尿素和鹽類，網膜中的某些細胞受損時，其他細胞可以代行其工作等。但是「真奇怪，」英國的大生理學家Bancroft氏說，「心臟竟然沒有代替者，我一向奇怪在生體內只有一個心臟！」

作者的志願便是要建立一個心臟的替代者。

在第一期內（一九三八到一九四二），作者用冷血動物（蛙、魚、）等來作實驗。在作了無數次嘗試之後，我改良了自己的技術，最後成功將一蛙心移植到另一蛙身上。手術是在胸腔作的，移植的心和舊有的心並排而立，並且都在一個心包膜之下跳動。

我移植了好幾個蛙心，在受移植而有兩個心的蛙，一點也看不出有什麼生理上的異樣。它們跳躍、捕食、鼓鳴一如未經手術的常蛙。我曾請有最銳利眼光的生物學家來參觀，他也分別不出受過手術和未受過的蛙。有移植心的蛙，在春天的交接期內，交接和產卵一如常蛙。

證明了脊椎動物的蛙可以有兩個心臟而照樣活着之後，我又計

劃一套更複雜的實驗，那是要想將一個動物的心臟換上另一個心臟。在外科手術方面，這一實驗自然比之前一實驗困難多了，但是不斷的努力，終於戰勝了一切困難。

一九四三年，我曾成功將一蛙的心幾乎同完全不觀血地從口腔路徑摘出，並且立刻拿另一蛙同心移植在同一膜囊之內。二三分鐘之後，這一蛙便照樣活着，一些也看不出是換過心臟的。個別的標本曾活了一百九十多天（六個多月），它們的行動一切如常，在一九四四年春天，它們也交接了並且產了許多的卵。

手術後六個月，用顯微鏡調查縫合的血管時，可以看到血管已經完全融合。心肌的組織正常。

用蛙來做實驗是已經過去的事了。七十年以前法國大生理學家 Claude Bernard 氏曾說過：「冷血動物的組織和熱血動物的並無多大差別，我們可以利用其便利來作實驗，不必擔憂。並且我們可以把實驗的結果放心地類推到熱血動物身上去。」我個人主張，仍以小心為宜，所以仍然需要做熱血動物的實驗。

我的實驗並非單單供給好奇者資料而已，也有相當的科學意義。關於在生體內體液（化學性）管制的一串大問題，用了我的方法，可以更加容易研究和明瞭。因為當一蛙體內有兩只心跳時，暫時的兩只心的管制者是完全不同的。舊有的心有神經的管制和體液管制，移植的心在最初三十五到四十天內只有體液管制，因為過了這一時期，蛙的神經方始伸展進入到新的心內去。此外有兩個心的蛙又是研究各種心臟藥物更為正確的工具。同樣組織學家們不可爭辯地必然對移植心臟何時可以為主體所「接受」一問題大感興趣。因為神經進入心臟的時間，心臟原有的神經結節的運命等都是組織學上待決的問題。

我說過了，我決心把熱血動物（兔、貓、犬）也作心臟移植的實驗。對這一實驗，我們首先小心尋出一個適合熱血管的方法，這方面要簡單，迅速（二三十秒鐘內完畢）和可靠。

第一批的實驗是將心臟移植在熱血動物的頸部，這心臟僅僅右心部分和大循環連結，左心則並不連結在內。我叫這種移植法為「半臨床式」（Semi-Clinical）。我們的觀察是，這移植的心工作很好，生存長久，它自己有自己的節律，對動物固有的心臟和其血壓都沒有壞影響可言。

第二批的實驗，我們却一定要使左心（肺脈血）和右心（靜脈血）統統和大循環系統連繫起來，這樣我們可以有一個完全的臨床式的心了。

熱血動物如兔、貓、犬等能夠很好地忍受這一手術，流血無礙，並且原來的心臟一點也不受影響。

此外一點也沒有其他的紊亂如：呼吸困難、激動加甚、搖擻、等。受移植心的熱血動物照常接受各種刺激如聲、光、電、痛覺時。

移植的心有自己的節律，通常較原有的心略慢。

我們尋得了用描記器（Kymograph）同一描記兩個心動作的方面。這一方法對研究神經管制和體液管制作用這一問題，是極有價值的。

當我們熟習了將全部心臟移植到熱血動物頸部的技術之後，我們便著眼在保持這一移植心臟的問題，和受移植動物的生存問題，同時我們又開始作腹移植心臟的企圖。

關於熱血動物心臟移植一問題，我至今尚不敢作急遽的草率的結論，不過在實驗生物學和實驗醫學的觀點來看，這一方法不可爭辯地是一個研究各種有關理論或臨床上諸問題的有價值方法！

醫藥新聞

◇物理治療精神病——用物理法治療精神病已有悠久之歷史，如按摩等殊有益於血脈之活動，因此對於精神病者之神經亦有反射作用。往者以為靜息為治精神病之良法，實則因筋骨及血流之不活躍反為有害。今日工作治療已實施於各大醫院，蓋能轉移病人之興趣至有意義之生活也。

◇鞭蟲病之治療——鞭蟲病患者之主訴，為胃腸管及神經系方面之障礙。根據反覆實施之大便對照檢查，鞭蟲病用 Oxsalol 治療，鞭蟲之完全排除百分率為三二·六。實施此療法後，縱令未能獲得鞭蟲之完全排除，患者之全身狀態，必大事改善矣。

◇高血壓之治療——特發性血壓過高，其治療藥品計有六種，為硫氫酸鉀、Placebo, niacin, Gluco-phyliline, 茶乙基巴比土酸，及 Mannitol hexantrate。此中以 Placebo、或 Niacin 最為有效。

◇急性淋病在女性之診斷——女性患有急性淋病者，在子宮頸培養檢驗時每因月經前後之關係獲有不同之結果。在月經前半期，當子宮頸黏膜之氫游子指數高於六·八，則百分之六六培養結果將為陽性。在月經後半期，當子宮頸黏膜之氫游子指數低於六·六，則祇有百分之十培養成爲陽性。

◇口服青黴素之研究——最近有許多文獻報告口服青黴素可以獲到有效之血液青黴素濃度。在最初研究口服青黴素時，多不能得到較良效果，因想到胃酸可此破壞青黴素，乃用種種方法以求抵抗胃酸之影響，例如有學者應用緩衝物質與青黴素同時內服以謀良好結果。惟最近又有學者證明胃酸並不足以影響青黴素之吸收，故對於胃酸與口服青黴素問題現成爲懸案。惟一致之意見，以口服青黴素之時間最好是空腹，因胃內有食物存在確能防礙青黴素之吸收云。

中華健康協會

上海慈裕路二十九號
電話 三九八七〇

● 經售下列各書誌

★中華健康雜誌(雙月刊)

主編 余新恩
出版 中華健康協會
訂價 卅七年十卷一至三期連郵八萬元

★英文中華醫學雜誌(月刊)

主編 馬弼德
出版 中華醫學會
訂價 卅七年全年連郵七十二萬元

★中文中華醫學雜誌(月刊)

主編 張昌紹
出版 中華醫學會
訂價 卅七年全年連郵七十二萬元

★醫文摘要(月刊)

主編 李濟
出版 中華醫學會
訂價 卅七年全年連郵六十萬元

★上海醫事新聞(半月刊)

主編 余新恩
出版 中華醫學會
訂價 卅七年全年連郵四十萬元

★新醫知識

著者 余新恩
售價 二萬元

★人體哲學

著者 余新恩
售價 六萬元

★留歐印象

著者 余新恩
售價 八萬元

二十八年八月創刊

中華健康雜誌

雙月刊

民國三十七年三月——四月

第十卷第二期 中華健康協會出版

總編輯兼
發行人 余新恩

發行者 中華健康協會

地址 上海慈裕路二十九號
電話 三九八七〇

內政部 登記證 京警滬字第五九七號

零售本期國幣三萬元
十卷一至三期國幣八萬元(連郵)掛號另加一萬二千元
航空另加六萬元

▲肺癆專號
▲營養專號 零售五萬元
▲性教育專號

▲中華健康雜誌廣告價目

後封面……二百萬元
前後封裏……二百萬元
全面……一百五十萬元
半面……七十五萬元

如蒙刊登廣告請與本會
陳士鳳女士接洽。

THE NATIONAL HEALTH JOURNAL
OF CHINA
Published by
THE HEALTH LEAGUE OF CHINA
Edited by John Yui, M.D.
Vol. X March-April, 1948 No. 2

內政部登記證京警滬字第五九七號
中華郵政登記新聞紙類執照第二八〇一號

經 濟 部 接 管

江 南 造 紙 廠

江 南

連 海 毛 有 錫 招 道 鈔
史 月 邊 光 光 貼 林 票
紙 紙 紙 紙 紙 紙 紙 紙

第一廠

電話(〇二)六〇九二八，六一七四〇
上海曹家渡浜北光復路五四號

第二廠

電話三三四一八五
上海陝西北路一七四一號

以 及 其 他 各 種
上 等 中 西 紙 張

出 品 精 良
歡 迎 訂 購

