

★ 編 主 音 嘉 黃 ★

健全婦女生活

促進家庭幸福



期 七 十 第

目 要 期 本

一個未婚夫的日記……木 每  
健康嬰兒診所……朱覺方  
性教育的實施……程玉慶  
解剖不育之謎……劉本立  
食物如何幫助排泄……梁靜怡

福 利 兒 童

「不安於室」的妻子……心 波  
癆病像小偷……賈猷先  
停經不可怕……娜 彌  
我禁輸卵管……林真文  
父親不在家的時候……未 若



弟 弟 小 霏 為 沈

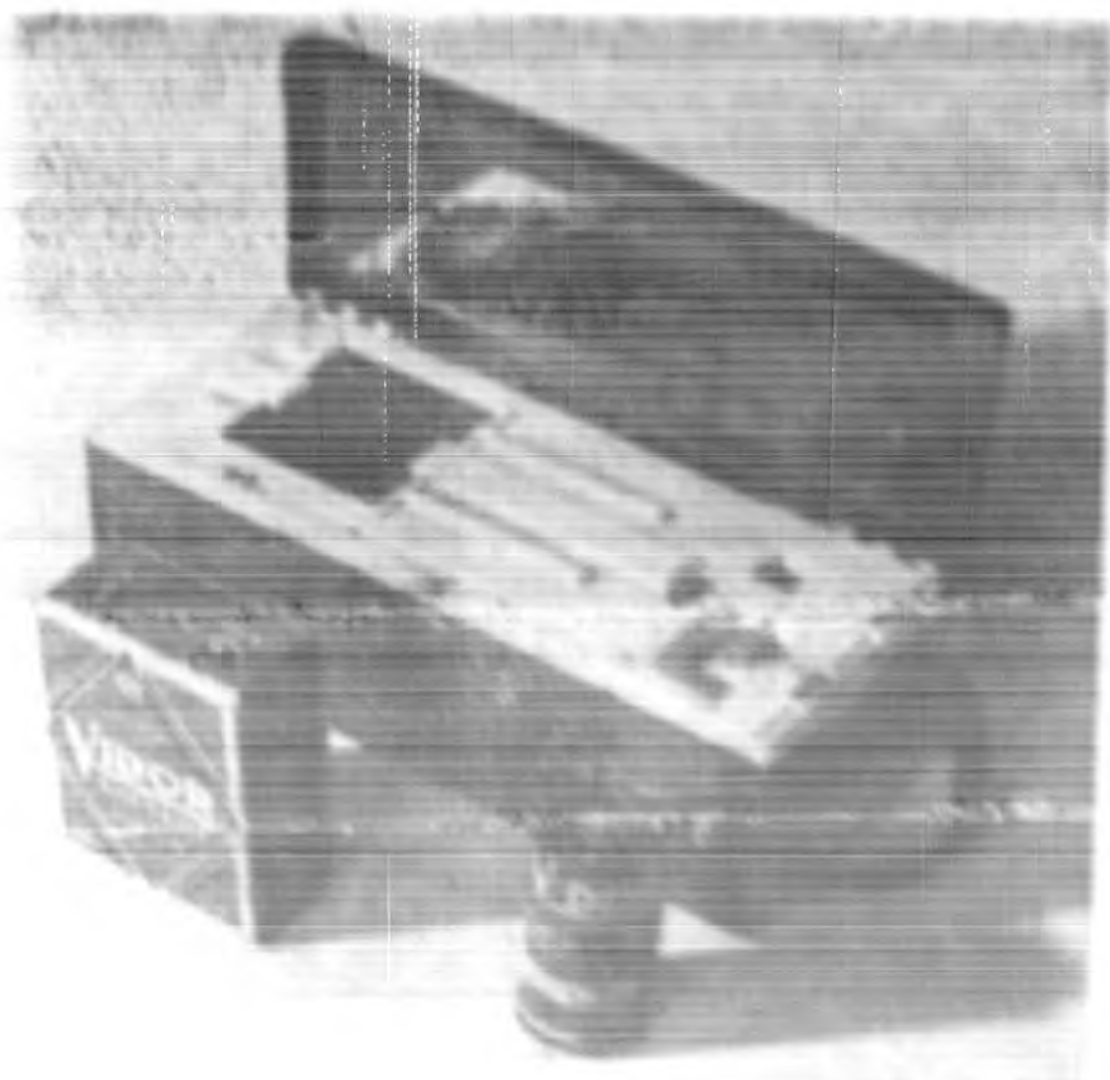
- ★ 政 家 ★
- ★ 教 家 ★
- ★ 交 社 ★
- ★ 愛 戀 ★
- ★ 偶 擇 ★
- ★ 姻 婚 ★
- ★ 嬰 育 ★
- ★ 健 保 ★
- ★ 童 兒 ★
- ★ 理 心 ★



號 六 八 一 路 州 膠 海 上  
行 發 社 誌 雜 家  
號 月 六 年 六 十 三

雀 頭

# ★ 機音收型小 ★



英國所出的小型無線電收音機，長八又八分之三吋，闊三又八分之三吋，高三又八分之三吋，重量四又四分之一磅，可以放在較大的手提袋中。

當這收音機關起來的時候，裏面的機器會自動收音，機盤關閉的時候，電流就自動阻斷。裏面的電池可以用八十五小時。

這是一台新式的無線電收音機，不但人們可以帶到山裏，而且可以帶到海邊。這台收音機，不但可以帶到海邊，而且可以帶到山裏。

# ★ 台播廣視電 ★



★編主音嘉黃★

# 光 雜 誌

刊月合綜的型新本一

元百五千三冊每  
元萬二付預閱訂

售經總社風西

社址  
上海膠州路  
一八六號  
電話  
三九五七八

三十六年六月號

第二十三期要目

## 兩大長篇自傳

### 我的抗戰生活……馮玉祥

這是馮先生繼「我的生活」以後所寫的自傳，描寫抗戰期間的形態式，由蘆溝橋砲火和他指揮京滬抗日戰爭開始，寫到獨山失守，黃山會議和勝利結束為止，洋洋灑灑，不下數十萬言。

### 天涯……海戈

海戈先生是戰前論語和宇宙風的作家，這是他新近所寫的自傳，本期所刊的是「逃難」一段。

- 勝利難民還鄉記(還鄉通訊)……漢野
- 要了黃致富的命(短篇小說)……戚廓
- 我所見的台灣(台灣觀感)……余楠秋
- 荒蕪了的龍烟鐵礦(察哈爾通訊)……為柏
- 東方路德太虛大師(人物)……馬肇述
- 二次大戰意外收穫(醫學進步)……惠笛譯
- 原子能都市(未來預言)……流星
- 中國青年的心理健康(青年問題)……小良
- 宇宙線武器競賽(蘇聯通訊)……電眼

立 創 年 三 國 民

# 新華信託儲蓄銀行

務 業 行 銀 切 一 營 經

行 總

(口 路 江 九) 號 五 五 二 路 西 江

話 電

部 各 接 轉 三 六 八 二 一

★編主音嘉黃·德嘉黃★

譯 述 西 洋 雜 誌 精 華  
介 紹 歐 美 人 生 社 會

# 西風

第九十五期

六月號要目

多明尼加國.....	孟 翊
在美國作讀說旅行.....	楊 惠
介紹馬歇爾大學.....	黃仁華
小西遊記.....	沈有乾
澳洲遊記(二).....	艾 偉
哥哥筆下的美國華僑.....	鄧魯德
我和旅英海員.....	司徒惠
美國的書評與書會.....	林無雙
神經衰弱與心理衛生.....	程玉璽
美國少年法院一瞥.....	劉臻瑞
房屋的革命.....	顧啓源
長身術.....	思 晉
對細菌的全面戰爭.....	厲若白
教師罷教.....	黃嘉德
我們終於沒有離婚.....	羅道愛
原子彈毀滅紐約.....	葉 羣
窮人銀行.....	蕭 莎
流犯餘生記.....	黃嘉音

每册定價七千元·訂閱預付四萬元

上海膠州路一八六號·西風社發行

## 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

改進 配製  
千里 一日

# 全 祿



品質裝璜  
力求前進  
烟中冠軍  
時代佳品

經濟部接  
中華煙草公司出品

## 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

總管處理：重慶分行：全國各重要都市

上海分行：上海辦事處：上海八仙橋青年會對面

★ 號月六年六十三 ★ 錄目 期七十第 家★

沈小弟弟爲孺(照片).....封面

小收音機與電視廣播(照片).....封裏

婦女健美操(六)(照片).....封底裏

社論 兒童福利的新觀點.....黃嘉音(一九二)

論 不要教孩子說謊.....藻(一九二)

一個未婚夫的日記(戀變).....木 每(一九三)

美國的健康嬰兒診所(兒童)朱覺方(一九七)

性教育的實施(性教育).....程玉慶(一九九)

食物如何幫助排泄(衛生).....梁靜怡(二〇一)

『不安於室』的妻子(家庭).....心 波(二〇二)

婦女家庭座談會(婦女).....潘紉嫻(二〇六)

美國兒童福利的進展(社會)朱覺方(二〇七)

更多更好的托兒所(社會).....胡嘉蓓(二〇八)

解剖不生子的謎(醫學).....劉本立(二〇九)

停經不再可怕了(生理).....娜 彌(二一三)

嬰兒衣物圖案(女紅).....蕭淑芳(二一五)

我紮輸卵管(節育).....林真文(二一六)

當父親不在家的時候(家庭)未 若(二一七)

癆病像小偷(醫學).....賈飲先(二一八)

我的避孕術(自述).....吳樺陀(二二一)

粵菜烹調法(烹調).....吳慧貞(二二三)

白	補
家常話.....編者(一九二)	家中人.....編者(一九二)
天眞話.....諸 家(二〇五)	怎樣給嬰孩吃蔬菜.....朱玲譯(二〇二)
爲什麼疰夏.....白 蘋(二一三)	家.....何寶蘭(二〇六)

活 生 女 婦 全 健 ★ 福 幸 庭 家 進 促





家常話 編者

上海有兒童福利機構五十三個單位，扶養無

依或殘疾的兒童共六千三百名。這些兒童福利機構，目標是相同的，但是在過去並沒有任何的聯絡或組織。最近爲了救濟總署將要結束，有一部份的工作無人接替，同時救濟總署結束之後，有許多兒童福利機構的物資供應將受到極大的影響，因此有人就提議把上海這些與兒童福利有關的機構組織起來，於是在四月十六日成立了「上海兒童福利促進會」。這是上海兒童福利工作人員的空前大團結，我們希望該會對於兒童福利工作，能有真正的貢獻。下期我們希望能有一文比較仔細地介紹這個新成立的兒童福利機構。

「一個未婚夫的日記」是一篇極好的創作，描寫青年戀愛時期的矛盾心理，可謂絲絲入扣。這篇文章因爲較長了一點，所以分爲兩期刊完，請讀者不要錯過此文。

馬朱覺方女士的「美國的健康嬰兒診所」，介紹了近年來美國在兒童福利工作方面的一種新設施。在貧病交迫的我國，這種積極性的兒童保健工作，尤其需要。祇是這一類大規模的工作，得由政府當局來供給經費和領導提倡，才能收事半功倍之效。希望當局諸公，有人注意及之。

程玉塵博士不久以前在廣州向中山大學師範學院的同學作了一次系統演講，「性教育的實施」就是其中的一講，由斯西君筆錄下來。此外另

有「性病」一講，可能在下期發表。

在「不安於室」的妻子」一文中，心波女士提出了一個現階段中國的家庭問題。已經結婚的妻子和已有子女的母親，是否應該出去做事？其出外做事對於家庭和婚姻生活的利弊如何？這是一個很值得探討和研究的問題。心波女士是把這個問題很恰當地提出來了，答案如何，恐怕得由每個人特殊的環境中去尋求吧！

潘緬女士所提出的「婦女家庭座談會」，在中國是很應該提倡的一件有意義的事。我們已經接受潘女士的建議，在四月間發起，第一次請馬朱覺方女士主講，以後希望每個月能舉行一次。

梁靜怡女士從美國研究營養學回來，現在北平國立師範學院任教。她已經答應經常替「家」寫稿。「食物如何幫助排泄」是她的第一篇作品，以後將有稿件源源寄來。

劉本立醫師在本期中把「不生育的謎」解剖得非常詳盡。把不育的眞因和治療的方法源源本地都說了出來。求孕的姊妹們讀了此文，當知想抱掌嬰兒並非求神拜佛或莫明其妙地藥石亂投所能奏效的。科學的路才是正確的求孕途徑。

此外賈猷先先生的「癆病像小倫」和「停經不再可怕了」，都是很值得一讀的醫學小品，我們特此鄭重介紹。

家中人

從本期起，我們將經常介紹一些「家中人」，「家」的作者以及其他有關的人物，或者請他們作自我的介紹。

★馬朱覺方女士是一位充滿着活力和樂觀精神的年青太太。她於一九三四年在南京金陵女子文理學院畢業，後來到美國進芝加哥大學社會服務行政學院，於一九四二年得碩士學位。一九四二至四三年之間，她在美國加入了一個社會服務機關工作一年，後來再度入學，側重兒童福利工作，於一九四六年得博士學位。回國以後爲了有一個六個月的嬰孩，使她未能參加實際工作。她的丈夫馬祖聖教授現在在清華大學任教。

★程玉塵博士戰前是北平協和醫院的精神神經病科醫師，抗戰期間一直在大後方的成都服務，勝利後一度到廣州中央醫院擔任神經病科主任，現在在南京擔任新近成立的衛生署南京精神病防治院院長。程醫師雖然是四十幾歲的人，但是爲了連年奔勞，頭髮已經灰白了，可是他的精神永遠是年青的，他的服務社會的赤誠永遠是熱烈的。他對於每一種事物幾乎都發生極大的興趣。看足球比賽和織絨線是他的好癖。是的，織絨線，他會很熟練地織整件的有花樣的絨線衫。

★封面小弟沈爲霖是青年協會幹事沈志中先生和上海女青年會董事會長沈周粹英女士的愛兒，現年十五個月，這是他九個月時所拍的照片。



# 兒童福利的新觀點

黃嘉音

為上海兒童福利促進會成立大會而作

日前在一個兒童福利的座談會中，有一位美國研究兒童福利和社會工作的朋友，報告了一些近年來美國兒童福利工作的新趨向。她特別強調兩點：第一，今日美國所促進的，不僅限於無家可歸的，殘廢的，犯罪的或行為有問題的兒童的福利。而是注重全體兒童和每一個兒童的福利；第二，對於兒童福利關係最大的兒童健康問題，美國今日所最注重的，除了對有病的兒童診療之外，還注意到無病兒童的保健和營養。

這種對兒童福利工作的新觀點，是應該及早介紹到中國來的。

無可否認的今日中國的兒童福利工作，還停滯在極端落後和殘缺不全的階段中。當然，教育的不普及和內戰的蔓延這些不利的客觀環境，不但是促進兒童福利工作極大的障礙，而且是造成了更多的兒童問題的主要原因。但是，我們相信，在現狀下，我們如果能把過去的對兒童福利工作的狹義的和消極的概念革除掉，而換以新的，廣義的

積極的觀點，則我們在推廣和促進兒童福利工作上，必可有更大的成就。

有一位受過一些新教育的主婦，最近帶了她的嬰兒去檢查身體。醫生問她嬰孩生的是甚麼病，她說沒有病。醫生不由分說，回絕道：『沒有病看甚麼醫生？』就把她和嬰孩推出診所之門。她說這是一位上海有名的小兒科專家呢！受過高深教育的醫生對兒童福利的觀念尚且如此，其他可以概見！

近年來美國盛行一種『無病嬰孩診所』(Well Baby Clinic)，專門為健康的嬰孩檢查身體，測身高，稱體重，查驗新陳代謝的情形，把每一個嬰孩的不同的營養上的需要告訴父母的人，為無病的嬰孩作各種必要的預防疾病的注射。這是一種真正積極意義的兒童福利工作，同時也可以減少許多不必要發生的兒童福利上的問題。

中國有一句古老的話，叫做『亡羊補牢，未為晚也』。這句話幾世紀來不知成爲多少人因循苟且

藉口，更不知貽誤了多少蒼生！今後在促進兒童福利工作上，我們應該覺悟這一句話的不合理，我們應該把這一句話改爲『亡羊補牢，已



## 不要教孩子撒謊

葉

『天下做父母的人誰希望自己的孩子不誠實呢？』當我寫出了這個題目之後，不禁自己反問起來。

然而，我們試平心靜氣地想一想：在我們的日常生活之中，是不是常會不自覺地給孩子們許多撒謊的暗示呢？

當孩子吵鬧不休或不聽話時，父母常常嚇唬他說：『不要吵，老虎要來了！』或者說：『你再不聽話，我讓你給門外捉小孩的叫化子帶去了！』但是結果什麼都不會實現，徒然引起孩子的恐怖心理。

如果孩子啼哭不停，父母也會用哄騙的方法，『你住了嘴，我給你去街上買好東西吃。』或者說：『我同你去看看好玩藝兒。』等到

經晚了！』我們不但要使已成爲問題的兒童，成爲沒有問題的兒童；我們更要使尚未發生問題的兒童，不至於發生問題。這應該成爲今後我們的兒童福利工作的新指針！

在上海兒童福利促進會成立之日，作者特地提出這一點意思來，願與從事兒童福利工作的同志們共勉之！

他住嘴了，一切諾言便又取消。

又如孩子要求什麼東西的時候，父母便敷衍他說：『好，我明天買給你。』其實這東西價錢也許太貴，父母根本無力購買，或者雖不太貴，而父母也無意去買，不過一時間用來搪塞孩子罷了。等到明天，諾言沒有兌現。有時孩子想起，舊事重提，反遭一頓痛罵。

你想，一顆幼稚天真的小小心靈，該是多麼的純潔可愛！做父母的不知怎樣去啓發它，誘導它，反而將許多恐怖、欺騙、虛偽的種子，向它散播，這種無意的摧殘，已是多麼的可怕；更何況還有許多父母明明清清楚楚教着孩子在撒謊呢？

(下接第二〇〇面)





## 一個未婚夫的日記(上)

木每

### 寫在前面

朋友淑的未婚夫，是一位年輕有為的醫科學生。他和淑的感情非常密切，融洽。他倆，本來預定醫科畢業後結婚的。但是，在醫科最後一年的暑假裏，他在醫院裏忽然邂逅了一位護士小姐，那小姐却對他一往情深；以致他處在極度矛盾極度痛苦的深淵中。但是，結果他仍運用理智，跳出情網。因為他知道愛情是應當專一的。下面就是他所寫的日記，現在我的朋友却通過了他的同意而交給我投稿『家』發表。希望一般已婚未婚的男女讀者們，本身也碰到了類如這種艱難而感進退維谷時，就把本文作為一個參考吧。

×月×日

暑假有二個多月，要是閒在家裏，可真沒意思。在尚未放假的時候，我就打算到××醫院裏去服務二個月。早幾天和淑談起，她也表示同意，雖然她說在放假期間是應當休息的。但是，我總認為與其在家裏享受那種對我毫無益處的休養，較之去工作而使我學得一點真實的經驗，後者對我有益多了。即使苦，然而，苦又有什麼關係？祇有能够吃苦的人，才能從苦的裏面去體會到一點人生的意義。

今天是我開始工作的第一天。早晨八點鐘，我到了××醫院。在門診室裏我開始盡我的力幫助着醫生們服務。雖然一切對於我是感到太陌生了，不過，我相信過幾天這種情形自然會消

滅的。

×月×日

做了三天，對於一切的情形熟悉了許多。看護們也慢慢兒和我談得上，醫生們也放心讓我診察病人了。雖然打靜脈針比較困難點，尤其是九一四，要是不慎而注入肌肉裏面去了，就得發腫而至潰爛。但是，我也並不爲了困難而不敢嘗試。無論什麼事，只要廣大心細去做，十九會成功的。

×月×日

對於這兒的一切，比我初來時，當然要熟悉得多了。但是，不論在什麼時候，不論做一件什麼事，我總督察着自己，要謹慎行事，別貪懶誤事。對於一切人，我總熱誠的對待他們。我自己

有所不知的，我並不爲了怕難爲情而不去請教他們。對於我所知道的，只要他們有問於我，我總儘我所知道的告訴他們。對於病人，我覺得他們有了病已經够痛苦了，那末我能够幫助他們，安慰他們的話，我總盡我的力量去幫助他們，安慰他們。我最痛恨的，有一種醫生，自以爲身價重，地位高，而不屑和那種窮苦的病人談話。我要改除這種要不得的心理，所以對於病者，不論窮苦，總是一律的看治。起先，護士們表示不滿，因爲我看的慢，她們就着的時候多；然而，我不管她們樂意不樂意，至少病人是快樂得多了。他們指着要我打針，要我診察，他們說我看仔細，他們才覺得把錢花得不冤枉。這種情形終久被護士們表同情了。她們都叫我：『小醫生。』早晨到院時，她們都很有禮貌地說着：『×醫生早！』不像我剛去時那樣傲慢了！不過我自己倒反覺得非常慚愧，我還不是一個正式醫生，只不過一個剛要畢業的醫科學生吧了。

×月×日

門診間每逢星期一、三、五的下午是休息的。我和淑約着，一、三、五下午到我這兒來唸書，我現在教她唸的都是關於醫學方面的課程，比如各種病理和症狀，以及治療等。對於藥名，她也認識了不少。我以爲一個醫生的太太，不一定也要做醫生，不過，對於醫學方面的知識，却不能不知道一點。淑對於這種學識倒也很感興趣，這是最使我引以自慰的；因爲這樣，她將來才能給予我許多幫助。但是，今天淑的態度有點兒異樣。我因爲感到身子有些疲乏，所以就在沙發裏躺下了。奇怪，她竟一臉的不高興，這是爲了什麼

呢？我挽着她的手，坐在我的身旁；我看她的嘴唇動了動，似乎要說話的樣子，可是，結果呢？她竟伏在我肩上了！我這時真是一肚子的納罕。我趕快捧過了她的臉，替她拭去了眼淚，問她：

「你說，淑！是不是家裏受了什麼氣惱？再不是誰欺侮你……？」

「不是的，」她自己也摸出了手帕揩着眼睛說。

「那末爲了什麼呢？」

「都是爲了你！」

「噢！好不奇怪？『都是爲了我，』我又有什麼地方得罪了她呢？經我一問，她又露着一雙深情的眸子盯住我，半晌，才說：

「還不是你嗎？你瞧：你自己不覺得的，你這幾天已經瘦了好多了！叫我不要憂急嗎？」說後，她的眼淚又迴旋在她的眼眶裏。唉！淑待我的心真是又深又厚，可是，她還是脫不了孩子氣。說到瘦，我自己也知道的，近來確是比從前瘦了，體重只有一百三十磅。但是，像我這樣的身坯，一百三十磅也不算輕呀！她現在爲了我瘦了，竟至急到如此；雖說孩子氣，却未始不是她深切愛我關懷我的一種表示。像淑這種情形，就是使我永遠愛着她，忘不了她的一種原因。我當時就握住了她的手安慰她說：

「你這瘦子！瘦有什麼關係呢？胖得腫腫腫的個好看不成？不明白的，這也值得哭嗎？淑！你放心好囉！瘦是無關緊要的，只要我不害肺病就得了。但是，我既照過X光，我的肺部無恙，你也用不到着急呀。」我這樣說了，她才稍展

笑容。但是，末了她還是說：

「不過，你也不要過分辛苦才是。」

我笑着點點頭，她才恢復了往昔的那種活潑歡樂的態度，拉着我的手一起坐到書桌前唸書去了。

X月X日

工作雖然很忙，不過，忙得很快樂。護士們跟我很談得上，說我隨便，不搭醫生的架子。她們時常拿許多疑難的，關於醫學方面的問題來問我，我總不厭麻煩地詳細回答她們，所以，她們都很樂於幫着我做事。尤其是一位密司陳，我覺得她待我實在太殷勤了。比如說：要給病人打針吧，不等我說，她早已裝好了針頭，抽好了藥水，只等我動手注射一下就行了。我冷眼看着她，對別的醫生都不這樣子的，爲什麼對我就這樣子討好呢？多麼奇怪！然而——我不管這些，反正，這也是她應盡的責任。我只顧我看病，其餘的可一概不管。

X月X日

今天和密司陳打賭。她說十九號病床上那一個年輕的女郎，和陪伴在床畔的青年是一對未婚夫婦，我却說他們是兄妹倆。結果，是我輸了，輸給她一盒冰淇淋。而今天恰是星期五，所以在醫院裏吃過午飯回家時，我就帶了一根紫雪糕回去，因爲我猜想淑一定在家裏等着我了。回到家裏一看，果然看見淑靜悄悄地坐在沙發裏看書。我把紫雪糕遞給她，並把和密司陳賭東道的事說給她聽，並說：

「我恐怕你聽了不樂意，所以也替你買了一根。」

那知她倒笑着扭着我的鼻子，還要把冰淇淋和我分着吃，我說我在醫院裏已經吃過了，她才笑着自己吃了。

X月X日

我不知爲了什麼，密司陳要跟我說着這一種話？在沒有人的當兒，她很悲傷的說：

「X醫生！做人究竟有什麼意思？活着，還不如死了的好。我的朋友投海自殺多乾淨！像我這樣的環境，唉！我理想做人實在太空了！」我爲了驚奇她的話，才注意她的人。在起先，我是不十分注意的，她也無非是許多護士中的一個罷了。雖然我有時也感覺到對待我的態度有些和別的護士不同，不過，我也並不過分放在心上。然而今天聽了她這一段話之後，却引起我的注意來了。我看看她的臉沉着，好像有無限感傷似的。我又把她從頭到腳看了一遍：她戴着護士們通常戴的白帽子，穿着一件白罩衫，她有着一根很直很薄的嘴唇，和一副齊整潔白的牙齒，她整個的臉形是長圓的；她的皮膚很白淨，她的身材很結實。看她的外貌，似乎不像一個憂鬱型的女性，但是，她說的話却明明充滿着一腔悵鬱。對於她的過去，我完全不明瞭，所以我只能像對待一個朋友似的勸着她說：

「你幹麼這樣消極？做人本來是空的，但是，祇要你盡你的力量去救濟人類，幫助人類，做一些有益於人羣的事，這人生就不是無意義，做人就不是空的了！」

晚上走出了院門，在路上我不禁想：世界上悲傷的人是太多了！幹麼年紀輕輕的人，不想活

偏要想到死呢？

×月×日

今天午後休息，我教完了淑的功課後，就和她到公司裏去買了點日用品。後來又到二哥家裏去晚餐。餐畢，我們又踱進了××公園。這時候，暮色朦朧，只見人影憧憧。立在池畔，看那紅綠的燈光，倒映在水面，倒也非常好看，一陣風吹來，把池水激動了幾圈水紋，那紅綠的燈光，也隨之波動，這時令人覺得一身清淨，忘却白天的滿身臭汗了。但，奇怪的，今天是農曆的望日前一日，怎般好的天氣而沒有一團銀蟾來點綴晴空，未免美中不足！

遊人很多，走了一圈，還是找不到一隻座位，我就斜躺在草地上，淑却斜倚在我的身畔。這時候，才覺得我的心寧靜下來了！但是，一個念頭轉到最近密司陳那種態度，言論……，不覺我這顆暫時獲得寧靜的心又激起了一陣騷動！我看了看淑，她正望着遠處，但遠處也只是模模糊糊的一些在走動着的人影而已。我這時不知怎麼的，覺得非常難受！就發着牢騷說：

『匆匆忙忙的人生，能够有幾回給你這樣悠閒的享受呢？生命是短促的，我們趁着年輕的時候，儘量捉住可以快樂的機會吧。』接着，我又把密司陳的態度和一切告訴了淑。因為我覺得：我不論有什麼事，都應當坦白地告訴她。告訴她，可以使她更相信我對她的愛。假使我要向她隱瞞呢？那就是證明我的良心上已經犯了不誠實的，欺騙她的罪惡了。我們現在雖然尚未結婚，但一對未婚的夫婦，難道就不應當互相坦白嗎？她聽了我的話之後，也輕輕地嘆着氣說：

『世界上苦惱的人原是很多很多的，除了你知道的許多之外，還有好多好多你不知道的存在着呢！』

正在說話間，只見見樹梢上透着一層微紅的光。我和淑正奇怪這光是那裏來的？嘿！一個又圓又大又亮的月兒已經掛在樹梢上了！淑快樂得叫起來了。單這一點，還不够像一個小孩子嗎？真的，淑在高興的時候，我覺得她真可愛。可是，當她遇到了一些不稱心的事，沉住臉哭着的當兒，又覺得她可憐可恨！因為她的身子這樣單薄，我不願意她傷心流淚，她偏時常喜歡多憂愁，怎不使我恨她呢！不過，歸根說一句：我的愛她是真心的，永久的，我的恨她却是假的，暫時的。就着眼前吧，她這種快樂的天真的神情，怎不使我喜歡她？尤其是在這月明風清之夜。我不禁握住她的手說：

『淑！我不知怎麼樣的愛你好啊！』

×月×日

今天磅磅體重，却減輕了二磅。那時候，密司陳在旁邊，她就說：

『怎麼？你輕了二磅了！快些讓我跟你打些葡萄糖給你補補。』她說了，真的在針筒裏抽了十西西葡萄糖，拉住了我的膀子一定要給我打。她那種關心我的樣子，現在完全顯露於面目間了！我的心又不禁激動了一下。再想到她有一次告訴我，說她父母雙亡，爲了在兄嫂手下過日子不自由，這才到這兒來做護士的那一番話，我覺得我這顆心更混亂了！但，轉而想到：一個護士的身世可憐，我的心幹麼要覺得混亂的一點，自己也不禁啞然失笑了！

下午，我的朋友志仁的太太來找我，她領了她的孩子來的；因爲志仁有點咳嗽，要我去給他看看。我就答應她晚上去。她們走後，密司陳露着一臉孔惶惑的神情問我：

『這位是你的太太嗎？那小孩子是不是你的千金？真是好福氣！』

我聽了，忍不住要笑出來了；就趕快告訴她，這是我朋友的太太，孩子當然是他們的。但是，她還是不相信，還是追緊着問我：

『那末你有沒有太太呢？』

這真有點兒使我啼笑皆非了！尤其是她發問時那種又焦急，又怕難爲情的態度，簡直使我有筆也難以描畫！我照實的告訴她：我還沒有結婚，那裏來的太太？但我告訴她：我已經訂婚過了，我有一位未來的太太。她聽了我起先的二句話，似乎有一道喜悅滿意的光彩，掠過她的面部。但她聽到我的末後二句，唉！我怎麼說呢？我只覺得她的眼睛裏充滿着一片失望，幽怨！看了她這種眼光，我一時間竟不克自制，我真想說幾句安慰她的話，但是，我能不能這樣做呢？天啊！我不能太情感作用呀！

×月×日

密司周在害病，門診看畢，我就上病房去探望她。不料密司陳也在着。她們談起了歌唱，問我會唱些什麼，會彈些什麼？我說我不大會唱，閒來只彈彈曼陀林，有時也彈彈鋼琴。密司陳就說：

『你有曼陀林嗎？肯借給我嗎？』

我笑着說：『借是可以的，不過，不大方便，你能不讓旁人知道嗎？』我覺得這樣子說，她

總不好意思一定要問我借吧。果然，她不響了，可是她又翻着歌譜，指着一支：“When We Were Young”說……

『你會唱嗎？唱給我們聽聽。』

我唱了一段之後，她又指着：“You told me, you love me, when we were young one day.”這些字句說：“你唱，你唱。”

我仍舊繼續着唱了下去。我所以愛唱的原因，是想探求她究竟存着什麼心眼兒對我？不料她竟逼着我唱這種字句！我既經唱了一段，那就索性大大方方的唱下去吧。使她明白這是歌詞，我的內心不能以歌詞來代表的。要是遲疑着不唱，反使她們瞧不起我，以為我也有着那種忸怩樣兒。這樣一想，我就不管一切的唱完了。但是，從這點看來，她的內心是透露得更明顯了。其實，我又何嘗不明白，當着人的時候，不響不響，沒有人的當兒，就有那末許多話跟我說。什麼胖有沒有法兒可以瘦？爲了她覺得胖是有失美觀的；什麼我的身子這樣瘦，應當調補調補；又是什麼活着太沒意思，人生多空淡，還是自殺的好；有時候，又一句話也沒有，只是用那雙憂鬱的，容易感動人的眼睛望着你，好久好久，使你感到她有無限的言語要向你傾吐，而結果呢？低下了頭，從喉嚨口發出一聲輕微的嘆惜，默默地走開了！那種態度，那種眼光，不由得不使我想到六年前的淑，默默地只是望着我，有時候，眼兒紅紅的，好像要掉淚的樣子，那種情景，怎不惹人引起愛憐之念？想不到六年後的現在，又使我看到這種眼光，這種態度！唉！怎麼辦呢？她的心，我早已猜透了，不，早已顯露在我面前了。憑

良心說：我實在有點兒可憐她，同情她，甚至愛她。她呢？當然希望我能够給她一點表示，或接受她一點暗示，但是，我怎麼能够這樣做？我知道人是情感的動物，一個不小心，就會闖禍的。密司陳雖然待我這樣好，雖然希望我能愛她，但是，我並沒有失掉我的理智；我還有我的良心，我還有我的淑；我知道愛情是應當專一的，我現在怎能讓情感來支配我？唉！這種情景，且讓我靜靜地想一個妥當的辦法吧。要不然——？

X月X日

我實在料想不到，我到醫院裏是服務來的，現在却會遇到這末樣一個多情的姑娘。這種機緣，在某一種人，也許是求之不得，但是，我却不敢去享受這種艷福。雖然淑和我也不過是『婚約』的關係，但是，在未婚前，我能對她不忠實，又怎能保證婚後我能對她忠實呢？往往看見許多家庭間，多氣惱，多爭吵，主要的原因還是爲了夫婦間不能互相坦白，不能以忠實的態度去對待對方所致。也有許多做丈夫的，把他的太太管束得非常嚴緊，偶然他的太太和一個異性出去一次，他就認爲他的太太有異心，對他不忠實。而他自己呢？却不許太太干涉他的行動自由。這種片面的約束，實在不合理極了。六年來，淑愛我的一片深情，使我由感動而要立志：我要做一個好丈夫。因爲淑是始終不變的愛我，我現在怎能爲了一個密司陳而對淑做任何不忠實的行為？

但是，使我迷惑的是：密司陳近幾天的態度，越來越露骨了！今天上午，她爲了要看看時間，竟拿起我的手來看錶了。下午，我的臉上，不知從那裏吹來一條煤灰，我起先也不知道，她給

我說了，我正想摸出手帕來揩，她却早已用食指揀了她的手帕，放在嘴裏蘸了一些唾沫給我揩掉了。揩掉後，她又笑嘻嘻地指着自己的鼻尖說：『你還不謝謝我嗎？』

唉！我終究是一個男子，跟旁的普通的男子一樣，那裏禁得起她這一種誘惑？再加這時候，除了她和我之外，又沒有第三個人。看着她白淨的皮膚，很有肉感的身材——老實說，淑的身體是及不上她健康的——一根正直的鼻子，一雙憂鬱的含有深意的眸子，唉！那末樣一個端整的，看來一點也不討厭的臉蛋兒，我的情感衝動了！我想擁抱她，甚至吻她——但是，我沒有這樣做，我只是向她瞥了一眼，只見她眼睜睜地盯着我。這一雙眼睛裏面，似乎有什麼在吸引着我，我開始感到心在作不規則的跳動，我感到臉上火辣辣的，我又感到我週身的血在加速的循環；我感到不安，感到侷促，感到徬徨。我平素是很能管制情感的，但是，今天——我又再度看看她，她還是默默無言地望着我，要說不說的样子——唉！也難怪，女子的心總是怯懦的，即使她需要一種要求，然而，她總不肯毅然決然的站在主動的地位向對方要求。她們大多是間接的給你一點暗示，而等待着對方去滿足她的要求。本來是站在主動的地位，而女子們在男子們面前却偏偏要做一個被動者。這種心理，我何嘗不明瞭？她眼前這種模樣，還不是等待着開口問她嗎？要是我開口問她了，我相信她一定會吐出許多許多以前要說而說不出來的話，她一定會捉住機會，把她內心的苦悶，情懷，一籊腦兒傾吐出來。那末，我何忍心至此？爲什麼竟不能給予她絲毫的安

慰呢？我究非魯男子，為什麼任這樣一個可憐的多情的姑娘去忍受這種難堪的窘迫呢？安慰她幾句吧，說我心裏也愛她，說我心裏也……，但是，一霎間，我的眼前出現了淑的影子，一個沒有爹娘，沒有弟兄，沒有人幫助她，只是孤苦伶仃的一個姑娘！她的眼眶裏含着二包淚，也是默默地望着我……我又想到她笑着時的天真，哭着時的可憐，想到她夏天為我做拖鞋，冬天為我做圍巾；想到她在我健康時，囑我保養身體，在我患病時，又百般安慰我，勸解我；又想到……，我彷彿聽見一個聲音在說：

『鎮靜一點，你不能讓情感控制你的一切。你應當憑着你的良心做去才對！你既經把心靈交給了淑，你就不能見異思遷，再去愛另外一個人，因為愛情裏面是不容許第三者加入的！』我聽不清這聲音是誰在說，可是，它很沉着，很有力，它一句一句，都打擊在我的心上。它不但像一盆冷水那樣澆息了我燃燒着的血液，而且它給予我一種不可思議的力量，使我這顆跳得非常劇烈的心重歸正常。不錯，我應當認清一點：我是爲了服務而來的，不是爲了談情說愛而來的。我還有事業，還有良心，還有我的淑……。密司陳雖然可憐，但是，淑比她更可憐；密司陳雖然可愛，但是，淑比她更可愛；密司陳雖然待我好，但是，淑待我更好。六年來，她那樣忠誠誠意的愛着我，我何能昧却了良心做對她不起的事？我以前痛罵那種喜新厭舊，見好愛好的男子，我現在何可自陷泥沼，自毀聲譽？密司陳的情雖然厚，但也只能說她是一種癡情！我不能接受她這種癡情。我硬硬心腸走往病室裏去了。



## 美國的健康嬰兒診所

美國芝加哥大學  
社會服務行政學院  
兒童福利哲學博士 馬朱覺方

說起『診所』，一般人便聯想到治病，可是又說是『健康嬰兒』，這兩點豈不互相矛盾？事實上這表面矛盾的名詞，包含一種重要的意義，對於保護孩子們的康健有深切的關係。

原來診所不一定是治病的地方，只要是在醫生指導下，給一般人醫藥衛生方面的幫助，便可稱爲診所。健康嬰兒診所 (Well-baby Clinic) 就是屬於後一類的。在美國這種診所很普遍。

老式的話：『會生便會養。』以爲有了孩子，自然便會做父母，事實上不是那樣簡單。在舊式大家庭內，有祖母或伯母或那些長輩給年輕的父母隨時指導；尤其最初幾個月孩子，時時刻刻可以發生許多小問題，使初次做父母的手足無措。如有長輩在旁，可以給很大的幫助。當美國社會很快的工業化之後，小家庭制度盛行，家中再沒有長輩的隨時指導了，年輕的父母常會感覺到很大的困難。另一方面，近年來科學進步，醫學，心理學等等，都有驚人的進展，對於兒童的營養、身體、精神、情緒的發育，有許多新發明。有了科學的新知識，第二步便是怎樣推廣去實際應用。所以一方面做父母的需要外界的指導，另一方面科學界有新的材料貢獻給父母，由這兩種勢力的推動，產生了許多的發展，健康嬰兒診所是其中之一。

這類診所所有私立的，有公立的。私立的或係醫生個人的診所，或係醫院的門診部。公立的多半由政府辦理，普通用『嬰兒福利站』(Infant Welfare Station) 一類的名稱。私立的大部分爲上中等階級的家庭而設，公立的專門服務收入有限的家庭。

指導母親護理孩子，保持孩子的康健，是小兒科醫生的責任。一般醫生對於這部分工作的收費，比較其他診費爲低。最初主要的是指導母親解決孩子吃的問題。無論孩子是由母親餵奶，或用人工餵奶，首先決定的是怎樣餵法，譬如每隔幾小時餵一次？每次餵多少？各個孩子不同，不能一律地說應當每隔四小時或三小時餵一次，也不能說每次應當讓孩子吃十五分鐘或三十分鐘。假如母乳不足，須用牛乳補充，或完全須用人工餵乳，則問題更多。譬如應該用那一種牛乳？多少份量？怎樣配合？務必不可損害孩子的消化機構。所謂孩子的時間表，由醫生幫助規定。前幾年的風氣，把小孩當作小機器一般，規定每四小時吃一次，便非等到四小時不可，雖然孩子餓得直叫，可是時間尚差半小時，就不能給他吃。甚至有人說母親們非等鬧鐘響了不動手。可是近來的趨勢活動多了，認爲每個孩子各有不同，他有的他自己獨特的最適宜的時間表，胃口大的可以隔



四小時吃一次，胃口小的也許每三小時須吃一次，或者二小時半。每次能吃多少？能吃什麼？也有他自己的主張，從他接受營養的情形表現出來。因此，事情便複雜了。做父母的沒有專家指導，很難決定一個對於孩子最適宜的時間表，使他達到最高限度的健康。孩子長大起來，吃的方面隨時有新問題。譬如孩子有一個月了，應該給他吃橘子水和魚肝油嗎？什麼時候應該加添澱粉質的食品、水菓、蔬菜、蛋黃、肝、肉類呢？在一歲以內的孩子，可以吃許多東西，但不能亂吃。在某種情形之下，配合孩子的年齡、體重、消化能力等等，給他一步步增加食品，一切都需要科學的指導和保障。

孩子一天天長大起來，有新的發展，也有新的問題。則使孩子身體健康，或母親已經有經驗，問題減少，但做父母的還是願意確實知道他們的孩子一切是否正常。或者，隨時發生的小問題：在旁人也許以為不太重要，做母親的却會整天掛在心頭。在這種場合，沒有理由特別請醫生，如能按期到健康嬰兒診所去和醫生談談，便可解決一切。

父母們通常每月一次，將孩子帶往診所去。在那裏，先稱一下孩子的體重，這是嬰兒發展的良好標準。每個母親都願意知道她的孩子長得多快。假如體重停止增加，就立刻引起醫生的注意。在稱體重後，醫生給孩子作普通的身體檢查，檢查時便可告訴母親她的孩子某方面發展特別好，某方面不太好，需要怎樣糾正或改良。同時母親腦中的種種疑問，都可提出來，醫生給她一一解答。或者醫生感覺這位母親在那方面特別需要

幫助，便給她講解，或請護士詳細教導她。因此，健康嬰兒診所的功効，一方面使孩子受到醫生的常期保護，在任何病象的最初階段，立刻發現，加以預防；一方面教導父母怎樣做最聰明完善的父母，利用最新的科學知識，幫助他們盡父母的責任。

近來更有利用健康嬰兒診所的設備，作研究兒童發展的根據。例如美國明尼蘇達州洛克福城，在極著名的奧特利醫生 (Dr. C. Aldrich) 指導之下，舉辦健康嬰兒診所。這診所與世界聞名的梅堯醫院 (Mayor Clinic) 有關。凡是在洛城出生的嬰兒，都到這診所作定期檢查；除檢查身體外，同時有簡單的心理測驗。關於每個孩子的發育程序，都有詳細的記錄。一年之內，便有幾千個孩子經過診所的檢查記載。預計這研究計劃，將繼續到孩子們十五六歲中學畢業為止。所以將來與這診所發生關係的孩子，必達幾萬人之多。這班孩子們的詳細記錄，可以供給許多關於兒童發展的事實，由這許多事實的資料中，必可以獲得新發明，作為幫助其他孩子的發育的工具。這是一個大規模的試驗。

關於一般收入有限的家庭，不能有多餘的經濟能力，去得到健康嬰兒診所的利益，又怎麼辦呢？這是政府的責任了。比較前進的州政府，都有婦孺衛生的工作，督促全州各地推進婦孺健康，務使一般人民，都能享受科學發明的結果。在大都市內，往往選擇若干中心地點，設立「嬰兒福利站」，使全城居民，尤其是經濟狀況惡劣的，都有機會到某一站去得到醫生護士的指導。這類服務完全是免費的。

一般地說，經濟落後的家庭，也是知識程度較低的。他們怎樣會知道利用嬰兒福利站的服務呢？這是教育方面的問題了。若干地方政府的衛生局，對於這點非常注意。舉一個實例吧：我在芝加哥公共救濟機關實習的時候，有一次送一個年輕的母親到縣立醫院去生產。孩子出生後，由醫生負責向衛生局登記。不久，這個母親便收到衛生局寄來的郵件，裏面有一封信，恭賀這個母親為國家添了一個新公民，希望她善為撫養，將來為國家爭光。同時告訴她在她家附近有某某嬰兒福利站，她出院後可以帶孩子去檢查身體。又告訴她衛生局備有「嬰兒撫育法」的冊子，是本着多年的經驗，而且經過許多專家的校訂而編的，資料豐富。關於孩子的吃，他的清潔舒服，他的睡眠，新鮮空氣和陽光的需要，普通疾病的看護，以及孩子發育生長和訓練的原則，都有詳細切實的說明。如果她希望有這本冊子，可以向衛生局函索。等這母親回家後不久，又有負責家庭訪問的公共衛生護士來訪問，看她帶孩子有什麼問題，並且解釋孩子定期檢查的重要，和做母親的責任。總而言之，這種公共設備，目的在使社會中每個孩子在可能範圍內得到科學的幫助，以達到他最高限度的健康發展。

等到孩子病了，即使有最好的醫藥設備，在最短時期內將病治好，孩子已經受損傷了。多病的孩子，非但在身體的發育上損失，他的精神和情緒的正常發展，也遭受了打擊。因此，使健康的孩子經常保持健康，是為孩子、為父母、為社會最經濟的辦法。健康嬰兒診所是達到這個目標的不可缺的工具。

回國以後，在上海我尚未找到這種診所，上海尚且沒有，其他各地更可想而知。這是很大的缺憾，值得關心兒童福利的諸君注意的。





## 性教育的實施

南京衛生署精神  
病防治院院長 程玉慶講

本文係程玉慶博士在中山大學師範院演辭的筆記，未經程博士過目，文責由筆者自負。——斯西筆記

在最近，我們看到香港華僑晚報載有英人主張加重性教育的實施，欲使國民對性教育具有正確的認識和了解，藉以避免許多無謂的人生苦惱，並且以為性教育的實施，要從幼稚園直到大學為止。就再看其他許多國家，也已經重視到性教育方面的問題。然而在目前我國，却仍有不少頑固的多快先生，認為談性教育是有傷風化的一件事。更令人發笑的是有很少數的生物學教師，仍專對生殖器官一章撇開不講，說是難為情的緣故。這種情形都是錯誤的。其實我們應該明瞭，性教育問題和其他各種教育問題是同等重要的，是值得大家來重視的。

### 三大前提

談到性教育問題，我以為有三大前提須先提出：第一，做父母或教師的（尤其是指小學教師而言），應該坦白真誠地為子女或學生解釋各項性的問題，絕對不可用哄騙，撒謊，虛偽的方法回答。第二，做父母或教師的，對他們解釋疑慮

時，態度要溫和而自然，不要使他們對性的問題感到是有污穢或神秘的成份存在。第三，性器官要規定有一個公認的名詞，那些俗不可耐不能入耳的叫法，應予取締。

### 從幼稚園開始

性教育的實施應該從何時開始，各派別說法不同。但是大多數學者都認為由幼稚園開始較為相宜。因為幼稚園內的小孩，多是三四歲光景，他們從此時起開始就有涉及性方面的問題提出。譬如有的時候他們喜歡問媽媽或保姆問他自己是從那裏來的，而許多做媽媽或保姆的，總是答以從街上拾來的，或石頭縫裏鑽出的，或從天上掉下來的等等欺騙的話，並不真正告訴他是從肚皮裏生出來的。因此，從這時候起，他們開始不信任媽媽和保姆的話。因為在他們的經歷中，從來不曾看見過石頭縫中有小孩鑽出，只看見自己的小弟弟小妹妹是由媽媽肚皮裏生下來的。所以這樣的回答，是可能引起不良的結果。又譬如說，

做父母的沐浴時，總是將小孩從房內攆出，這是很不自然的一種行動，只有增加小孩對性存有神秘的感覺而已。往後小孩到了四五歲時，愛問男孩與女孩有什麼分別，不少做父母的因此臉紅而無法答覆，乃用警告或痛罵的方式，不許小孩再問下去。其實這大可不必。我們總可以告訴他男孩是有陰莖，女孩是有陰戶，所以有分別。你也總可以向他解釋陰莖和陰戶都是一種東西的叫法，如同手和足的稱呼一般。我相信這樣地回答，比鬼頭鬼腦怪聲怪氣地不許他問是高明一點。又有的時候，他慣常問『我怎樣從媽媽的肚皮裏生出來的？』那麼做媽媽的可以聰明地反詰他道：『你是怎樣從屋子裏走出屋外去的呢？』他此時一定會回答你說，是從門口走出去的。於是你也一定有辦法回答他，說是：『實實！你說對了！告訴你罷，我的肚子也有門呢。你確正是從我肚皮裏的門出來的。』假如你這樣回答他，不是很自然而妥當嗎？

### 進了小學

小孩慢慢地長大，他已從幼稚園走到小學去了，他所提出的性的問題，仍然很多。譬如當他在家里看見兩隻雞在交媾，他一定會奇怪地發問，為什麼雞會做這樣的動作，那麼做父母的就應該告訴他這名叫交媾，同時可以乘機用很莊重的態度告訴他說：『公雞和母雞交媾以後，母雞會生下一個蛋，然後母雞將蛋孵成小雞。當母雞孵蛋成小雞時，要伏住不動，公雞就到外面去尋食物給母雞吃。』這樣的說法，可以使男孩知道雄性是有一如此的一種責任，暗中在腦內潛伏着一個

意識，就是：負責！負責！而女孩也可從中明瞭，雌性負有生育和撫育的任務。這種暗示的方法，是很值得履行的。又譬如說，小學教師批改小學生的日記簿時，慣常發現在連續三天的記事上面，都寫有兩種狗打架的情形，那麼這位小學教師不難知道這就是狗性交的描寫，同樣地可以自然而坦白地告訴他說，這就名叫交媾，交媾後就會生下小狗，如同公雞和母雞交媾後會生下雞蛋一般。像這樣的告訴他，很容易也很自然地使他就得到了正確的性常識。

### 青春時期

孩子從小學進到中學，此時他的年齡是到了十三四歲，個子也已經長大一些。男孩子在此時開始自然出精或玩手淫（有的男孩至十五、六歲才開始手淫，不過據醫學上說，男性犯手淫的比例是百分之百，女性犯手淫的比例是百分之四十五左右）。做父母或教師的，應該善為引導，移其興趣於體育活動（但不可作劇烈性的運動），或戲劇，或音樂，或學業上。假如已經知道子女或學生於此時犯了手淫，只好勸導他，告訴他手淫有許多害處，絕對不要用恐嚇或諷刺的語調說他手淫過多一定會引起腎虧和神經衰弱，甚至將來會發狂發癲，叫他不准再犯，還要他趕緊吃什麼補腦汁呀，海狗補腎丸呀，並說假若不趕緊吃，就一定會短命。諸如此類的話一講，反會引起不良的結果，比不講還更壞些。此時的女孩子開始有了月經，做母親的也應該很自然地告訴她說，男孩子到了十三、四歲會遺精，女孩子到了十三、四歲就會有月經，這是已經有生殖能力的表

示，叫她不必害怕，因為月經是一種常態的生理現象，每隔了四星期左右之久，就會有一次發生。不過月經來了，得叫她注意清潔，至於什麼不能跑和跳，不准吃生冷食物等一類不合理的話，是不該對她說的。

### 擇偶的八個條件

孩子漸漸成長，等到由中學踏入到大學階段時，他已經是二十歲左右的青年了。『異性愛』在此時表現得特別強烈。可是我常常感覺到很痛心的，是有許多年青人，有了這種權利而不會用，因為他（她）們往往在婚前作不正當的性交，這有時不免是受了封建思想的遺毒，而最危險的是很容易由此罹有性病，以致悔恨終生。他（她）們也不知道如何去選擇良好的配偶，終於造成了不少的悲劇。因此我很鄭重地告訴諸位，要如何去選擇你良好的對象，使諸位知道怎樣去應用你這種已經得有的權利。下面所說的八個條件，是選擇良好對象時必須留心的：

- (一) 門當戶對，這裏所指的門當戶對，是和古人所說的門當戶對有分別的。我說的門當戶對，是社會背景，個人觀點，風俗習慣，文化水準。假如這幾方面和配偶相差太遠，那是不適宜結合的。
- (二) 宗教信仰要一致，譬如天主教徒和回教徒是不能和非教徒結婚的，所以應該注意到配偶的宗教信仰是否和自己的相同。
- (三) 職業可以不同，但是興趣要相同。夫妻職業相同並不好，因為易流於互相競爭而發生感情的裂痕，而且也缺乏生活的樂趣。譬如說夫妻都是醫生，那麼兩個人辦公後回到家裏，丈夫談病人，妻子也談病人，這不是單

調而枯燥，缺乏生活的樂趣嗎？然而職業雖不必相同，興趣却起碼要有一二項以上是雙方相同的才好。因為在一起共同生活時，乃可藉共同的興趣來調劑疲勞和苦悶。

- (四) 年齡方面最好是男的大於女的五歲至十歲。因為照普通情形來說，男子在五十五歲左右精力衰弱，女子在四十五歲左右精力衰弱。
- (五) 性格方面是以內向男子配內向女子，外向男子配外向女子較為適宜。
- (六) 經濟狀況要能有保障時，才可和配偶結合。
- (七) 父母較明瞭自己子女的個性，故可妥為介紹，以供他們去選擇。
- (八) 配偶須具有健康證書，始可正式與之結合。

### (續自第一九二面)

常見人家母親喜歡打牌，而父親反對她打。一天母親打了牌，便對孩子說：『等你爸爸回來，你不要說我又打牌了。如果他問你「媽打牌沒有？」你就說：「沒有。」』又如爸爸今天不高興見客，便對孩子說：『如有人來找我，就說：「爸爸不在家。」』

天哪！這不是你做父母的正式教孩子撒謊嗎？等孩子撒謊已成了習慣，對不起，他向你要撒謊了！到那時，你再責備他，管教他，為他嘔氣，為他發怒，不但太遲，而且也等於自打嘴巴了！

相傳孟子幼時，見東家殺豬，問他母親：『東家殺豬做甚？』孟母說：『是給你吃的。』當時不過一句戲言，後來她越想越不對，便毅然決然去買了豬肉給兒子吃。但願世上做父母的，都有這種精神。



# 食物如何幫助排泄

北平國立師範學院  
家政系教授 梁靜怡

在平時，人們對於腸胃的衛生，不大加以注意。大多數的人在腸胃覺得不舒服時，才延醫診視，用藥物來調和或想別的補救辦法。其實在平日就可以當心，免得到時受到無謂的痛苦！

人的消化能力，各自不同，食物的種類和成分對消化力也有很大的影響。在普通的食物裏，動物食物比植物食物的消化力來得大，因為動物的組織易為酵素(enzymes)所消化；植物的纖維組織太複雜，人體內沒有能把它完全消化的酵素。又在普通的食物中，以醣類食物(Carbohydrates)如米，麵，和馬鈴薯，豆類等消化最快，蛋白質為次，脂肪的消化最慢。脂肪合醣與脂肪合蛋白質則更慢。但在同樣的食物中，各人消化力的快慢與程度也不同。食物的不能被消化部份，便被排出體外，所以消化不良的時候，也會影響正常的排泄。常患便秘的人，只要在食物的種類及成分上稍為加以注意，就能使排泄較為順利。

這裏有幾個用食物幫助排泄的方法，希望患便秘的人特別注意：

(一) 多吃有剩餘渣滓的食物如水菓，蔬菜，五穀類，尤其是粗米，粗麵等，豆類和硬殼果等。這些食物多粗纖維，不易被消化，而且容積也大，能伸展腸部而不斷的引起腸的蠕動，來幫助把物體排出體外。那些剩餘渣滓所含的水分也

多，更便於幫助排泄。

(二) 多吃能化氣體的食物如蜂蜜，糖漿，豆類，菜花，葱，和菠菜等。這些食物在腸內受細菌發酵做成的氣體，來伸展腸部而引起蠕動，把不消化的物體排出體外。有許多人服酵母丸來幫助排泄，酵母在人體內也會發酵，但有時吃得不適當，發酵太厲害而促成腹部脹痛。所以未經醫生囑咐，自己不宜隨便服用酵母丸。

(三) 多吃含有有機酸的食物如水菓，和酸的菓乾。因為水菓裏的酸質，可以刺激胃液的分泌來發生消化作用。

(四) 多飲水，因為水能潤滑腸胃，便於排泄。若晨起時即飲水一二杯，可以引起腸的蠕動，若稍加一點鹽，水在腸裏不易被吸收，功效更大。

(五) 多吃牛乳，水菓，蔬菜，五穀類；少吃魚、肉，來改變腸內的細菌。在大腸裏，時刻都有無數的細菌存在，如腐化性細菌及發酵性細菌等。腐化性的細菌需要魚肉來生長。如腐化性細菌過多，發酵性細菌便不易生存，因為這兩種細菌所需的環境不同。若腸內缺乏發酵性細菌，就有造成便秘的可能。所以每當覺得因多食肉類而排泄有障礙時，則宜少吃魚肉雞蛋一類的食物，而多吃牛乳，水菓，蔬菜及五穀類等，則可促進發酵性細菌的生長，來減少腐化性的細菌；同

時那發酵性細菌和發酵食物會產生氣體來伸展腸部，引起腸部的蠕動，以幫助排泄。  
便秘可以促成頭痛頭暈，動作遲緩和嘔吐等各種難過的症狀。普通促成便秘的原因，除腸胃有毛病以外，不外下列數點：

- (一) 沒有適宜的食物和充分的水量。
- (二) 缺乏適當的運動。
- (三) 神經衰弱。

當然，不良的排泄習慣也會促成便秘。所以排泄的習慣也應當和別的習慣一樣，必須在幼時就養成。從以上食物幫助排泄的方法上看來，適當的食物，可以減少便秘的痛苦；如果有便秘的障礙時，可利用上面的方法來加以補救。

## 怎樣給嬰孩吃蔬菜 朱玲譯

- (一) 起始時可以少量的給兒童吃，漸漸習慣了他就喜歡吃了。
  - (二) 每次換一些新鮮的，新的蔬菜。
  - (三) 可以用下面各種方法做來吃：
    - (1) 切碎的或糊狀的。
    - (2) 用黃油調起的。
    - (3) 幾種菜合在一起煮(用一種新的或兒童喜歡吃的菜，與其他混在一起煮)。
    - (4) 用好湯或奶油湯煮。
    - (5) 用雞蛋，熟肉或臘肉等同蔬菜調起。
    - (6) 同排骨肉煮在一起，或同肉切碎蒸食。
- 注意：煮蔬菜水極富營養，可做湯食用。  
——譯自“The Baby”



## 「不安於室」的妻子 心波

深秋的重慶，天色老是陰沉沉地。傍晚時分，尤其顯得暗澹。小山坡下的幾戶人家，都已漸被濃霧所籠罩，除不時門外傳來幾陣驟馬的蹄聲以外，周圍是死寂寂的。

乾娘抱着小弟，一面用手帕擦着他臉上的淚，一面口中不住地哄道：「好了，住嘴吧！媽媽快要回來了！」忽然廚房裏傳出幾聲啼哭，乾娘連忙嚷着：「陳嫂！怎麼啦？小華又為什麼呀？」

「姑太太，她自己要得不好，摔了一交，跌哭了！」

「你為什麼不當心？跌痛了沒有？一會太太回來，弄得大哭小叫，像個什麼樣子？唉！這些孩子也實在淘氣，我真管不了了。」

乾娘說到這裏，小弟又在手裏大鬧起來，她不禁深深嘆了一口氣。接着又抱怨道：

「爺也娘的一個都不管，叫我……怎麼！」這時陳嫂剛從廚房裏牽着小華到客堂裏來，小華淚流滿面，抽咽還未停止。陳嫂聽到乾娘的嘆息，禁不住搶着接嘴：

「可不是嗎？姑太太！我們太太為什麼要天天出去辦公呢？先生不是有很好的差事嗎？家口又不多，够吃够用就算了，要掙許多錢做啥子呀……」

乾娘聽了陳嫂的議論，不免有些同情，順口

接着說：

「誰知道哪！她們讀了書的人，那肯坐在家裏？像我們是沒有辦法，要是有本事，也不會來討這份麻煩了……」隨即轉過話鋒，命令陳嫂：

「你去看看水開了沒有？一會小明回來，又要吵着喝開水，這孩子性急，等不得的，快給他預備些冷的。」

壁上的時鐘已過四點，小弟還在嗚哩嗚哩吵個不休。乾娘帶着帶視的哄着；小華眼淚依然滿面，鼓起小嘴對着乾娘，乾娘不忍讓她太寂寞，便過來拉她道：

「小華，來同弟弟玩，乾娘喜歡你。一人吃兩塊餅乾。」

「我不要餅乾，我要吃糖！」小華說完，仍舊鼓着小嘴。

「好！吃糖也行，只要你不吵。等媽媽回來，帶你們出去買好東西。」

小華兩隻眼睛骨溜溜望着乾娘：

「什麼好東西？乾娘！我要哥哥的那個小東西。」

「小鬼子嗎？知道他攔在那裏？怕是藏起來了！」

「我要！我要！」小華連聲叫喊。

乾娘怕她再哭，連忙喚陳嫂問：

「陳嫂！你看見小明的那隻小鬼子嗎？找來

給小華玩玩！」

「哦！小鬼子嗎？在姑太太床上枕頭邊。」乾娘隨即向小華手一指，眼一瞟，道：

「快去拿吧！玩一會兒，再攔在那兒，別讓哥哥回來瞧見了，又要吵架啦！」

小華非常高興，跳跳蹦蹦去拿小鬼子了。屋子裏只有小弟的嗚哩聲。他鬧得太久了，有些疲乏，所以聲音並不大，乾娘也不去理他。忽然門鈴響了，乾娘知道是小明回來。

「開門開門，陳嫂快去開門。」

陳嫂應聲而出，一會嘻皮笑臉地進來：「小代王回來了！」

小明滿頭大汗，連蹦帶跳地跑進來。一進屋，就嚷着：

「我要喝開水……我肚子有點餓了！」

他一面嚷着，一面跑進乾娘的房間。乾娘正待和他說話，突然房裏傳出一片哭吵之聲。乾娘急忙跑進去一看，原來是小明發見小華玩他的鬼子，不由分說，上前一掌，打得小華哇的大哭起來。乾娘連忙排解道：

「她玩一回，又不弄壞。這樣小器，還算哥哥嗎？」

小明不服，氣忿忿地辯護：

「這是我的，是張伯伯送給我玩的，不是給她的！她玩了一定會弄壞。上次王叔叔送的小汽車，不是給她搞壞了嗎？」

乾娘又担保不會搞壞，「壞了我賠你就是了。」

但是小明不肯，立刻上前去搶。小華當然不放，於是小明將手一推，小華撲通跌倒在地，又大哭地來。乾娘一手抱住小弟，一手扶起小華，

自言自語的：

『罷了，罷了，我實在管不了。等你媽回來，我要告你們的狀。』

果然門鈴又在響了。小明小華一齊跑向門口，小弟也拗着身子，要出去迎媽。門開了，走進來的，不是媽，而是爸。

『怎麼啦？一個個哭得像這鬼樣，媽還沒有回來嗎？』

王先生一進門，便顯出不高興的樣子。乾娘連忙招呼陳嫂打水倒茶，陳嫂忙得滿地打轉。乾娘被孩子們鬧了半天，不由的要訴苦幾句：

『剛才小弟吵着要吃奶，小華又摔了一交；好容易騙住了，小明又回來和她打架，鬧得不亦樂乎。』

言訖吃吃冷笑。王先生聽了更不樂意，只在空中回旋地踱着方步。一會又坐到椅子上，燃起一支香烟，抽了一口，又起來徘徊。室中的空氣，漸由喧鬧而靜寂下來。停了一刻，王先生實在按不住，不禁長嘆了一聲，接着又憤憤地說道：

『虛榮心！這都是虛榮心的作祟！口口聲聲服務社會；難道社會就少她一個人？社會是由家庭集成的，自己的家還弄不像，還談什麼服務社會？』

停了一刻，噴了一口烟，又問道：

『乾娘！小弟餓了，怎不給他餅乾吃？』

『他不吃呀！她哭着吵着要媽。這也難怪，孩子也該餓了，還是下午一點鐘吃的奶呢。』

乾娘的話，更激動王先生的怒氣。他想到自己八十歲的老母，在淪陷區，如何日夜地盼望他回去。他自己又如何地盼望有一天帶着太太和一

羣孩子，去見那闊別十年的老母，以安慰她的垂暮之年。可是她的太太，志氣太高，性情太怪，整天在外奔走，不屑顧問家庭瑣事，甚至連孩子也少照顧。想到此處，不禁又抱怨兩句：

『把自己的孩子糟塌死了，她也不會心疼的！』

叮零零，門鈴又在響了。

『這回總該是媽媽回來了。』小明喊着直奔去開門，隨即垂頭喪氣地走進來：

『不是媽媽。』

『誰？』他爸爸問。

『金阿姨。』小明回頭望着金小姐，金小姐滿面春風地走進來。王先生起身和她握手，表示歡迎的意思。

『哦，金小姐，好久不見啦，忙嗎？』

『王先生，你好；佩蘭回來了沒有？』

王先生聽見她提起佩蘭，不免面色一沉，心事又湧將上來。隨口很不愉快地答道：

『還沒有啦，她公忙得很！……天都黑了，鳥兒也要歸巢，難道人就不要家？莫說還有這許多孩子！金小姐，你是她的好朋友，請你勸勸她，不要走極端。老是這樣下去，我真受不了呀！』

你看，這許多孩子，大哭小叫，屋裏也攤得一塌糊塗，還成什麼人家？』

金小姐沒有答話，他獨自取出一支烟，燃起來，吸了一口，吐出一縷白氣，好像舒了一分半

似的，然而他還有許多話，忍不住不說出來，於是又繼續着：

『你想，我每天辛辛苦苦在外面做事，回到家裏，莫說沒有一點安慰溫暖，一進門就使我頭

痛。她的確太不負責任了。』

金小姐很想駁駁他，但轉念和佩蘭的關係，還是忍耐一點好，於是委婉的說：

『王先生，你的話固然不錯，可是她也够辛苦了。白天和你一樣在外工作，回家來還要招呼孩子，料理家務，晚上小弟又要吵，睡覺總不會安穩。一個人的精力是有限的，你得原諒她呀！』

王先生眉頭一皺，心中大不謂然，只是爲了禮貌關係，也不願開罪金小姐，所以淡淡地道：

『原諒她是不错的，我早就原諒她了。要不然怎能捱到今天？可是她越來越不像了，連孩子的飢飽冷熱都不管，你叫我怎能再忍耐呢？』

說到這裏，他那已激動了的心，不能再按捺住，面孔上分明顯出很不耐煩的樣子。這時門鈴又響了，跟着便是佩蘭的脚聲。她拖着疲乏的步子，走了進來。王先生面色沒有轉變，金小姐起身和她拉手，孩子們爭先恐後地擁上來。

『媽！媽！』小明首先跳出來。『小華拿！』

『媽！……媽！……』小華跌跌衝衝從房裏跑出來。『哥哥打我。』

『媽！』小弟喊了一聲又撒嬌地大哭起來。『來吧！我的寶貝，別哭別哭！媽媽累死了。』佩蘭從乾娘手裏接過小弟，隨即扯開鈕扣給他奶吃。小明小華繼續告狀，她沒精打采地應付她們。

『這可好了，救星回來了。剛才吵得烟霧成天，我急得沒有辦法……』乾娘站在一旁笑着訴着。

金小姐待他們的熱鬧過去了，才開始和她的

朋友談話。

「佩蘭，你今天怎樣這麼晚呢？」

佩蘭一進門之後，被孩子們糾纏不清，頭已有點昏了，再看看丈夫的面色不高興，使她更有些煩惱，心中正在盤算今天又不知爲了什麼，所以把坐在旁邊的朋友，幾乎給忘記了。這時被金小姐這樣一問，才如夢中醒來一般，連忙招呼道：

「真該死，你看我給孩子們鬧昏了，還沒有和你談話。我今天是特別的忙，因爲輪到我當編輯，不把稿子弄好，怎能走呢？——你來了多久？忙嗎？」

「我倒無所謂，總是老樣兒。我看你近來面色不大好，恐怕太辛苦了。你應當好好……」

金小姐話猶未完，佩蘭插口就說：

「我倒也無所謂，反正人總是要死的。與其活着做行尸走肉，還不如累死好得多了。」佩蘭一肚皮牢騷，借此發洩一點。

「你情願累死，我倒不願孩子們爲你糟塌死哩！」王先生憤憤不平地說着。

「他又來了。」佩蘭好像有許多話要說，可是又吞了進去。她太累了，她需要一點安息，不願再費唇舌了。

「你看！這桌上一捲一捲的報紙書籍，積了多少日子，我費了很多心血向人家去討來。可是送來之後，就沒人去整理了。好像家裏沒有識字的人……衣服鞋子都霉了，也沒有人收拾……明天我約了幾個朋友來吃便飯，菜還沒有想，要是和她一提，她準又不高興……你想，這家庭還有什麼樂趣？……」

王先生說時，眼光不時掃着佩蘭。佩蘭滿腹冤氣，幾次三番想和他辯駁，終於被孩子們打岔，自己也想息事寧人，不願吵起來。金小姐覺得有些不耐，又想乘機勸解他倆，便帶着玩笑的口吻道：

「王先生，你也不必生氣。只怪中國社會不好，生活沒有科學化，做主婦的總是最犧牲的。她公而忘私，固然不對。可是，家是兩個人的呀，不能說一切事情，都該太太負責，先生就不能動一動嗎？我看，王先生也得負一點責任才行。至於明天請客，她一定是高興的。如要我幫忙，我一定來。」

王先生聽了這番話，很有些反感，低聲自言自語：

「家是兩個人的！先生也該負責！——我並沒有不負責呀！不成還要我倒馬桶嗎？」

金小姐打了一個哈哈，這事就算過去了。他們平平安安吃了晚飯。飯後佩蘭一面打着毛線，一面陪金小姐聊天。

「這是誰的？」金小姐問。

「小明的褲子，孩子長的真快，去年的已不能穿了。」

「你真是惜陰大家，每次來總沒見你手裏空過，不是打毛線，就是縫紉……」

「我以這些事爲唯一的休息，因爲不要用腦筋，一面還可以和別人聊天。」

「今天晚上，你該早點睡了。」

「還有一篇文章要寫哩，須等小弟睡了，才能動筆。」

金小姐不便多擾，起身告辭。佩蘭也不堅留

，送她到門口，執手說聲「再會」，同時又嘆了一口氣。

「怎麼你還在嘆氣，事情不是都說開了嗎？」金小姐詫異地問。

「沒有這麼簡單！我近來正在想着這日子實在拖不下去，我倆的距離一天一天地加遠，終有一朝……」

金小姐連忙打斷她的話頭，苦苦勸她：

「別胡思亂想了！好好的家庭，戀愛的結合，多年的夫妻，三個孩子……我看你實在太累了，應該得着好好的休息。看你比剛來重慶時消瘦多了，你要當心自己的身體！文章寫好，早早上睡。別談了，健康第一！」

「我很想離開家到一個清靜的地方去躲上一個月。」

「很對很對，望你能得這個機會！再見！」

「再見！」

夜色蒼茫中，金小姐獨自走了一段路，坐上人力車，寒風刺到她的臉上，她也不大感覺。因爲她的心正被一個問題纏繞着。

兩年過去了。金小姐和佩蘭東西際隔，各以事忙，僅通了幾次簡短的信。一天，忽然在另一朋友處，作着這樣一番談話：

「你知道嗎？佩蘭和她的先生……」

「怎麼樣？」金小姐急忙問。

「離……不，分居了！」

「真的？」

「真的。」

「什麼時候發生的事？」

「距今大約有兩個月了！」



金小姐似乎受了很大的刺激，起初不大相信；後來想到那一夜與佩蘭在門口談的一席話，大概事出有因。沉吟半晌，才道：

「我早就擔心着，但終望不至於此。到底你聽誰說的？」

「老王自己告訴我的。」

「他怎麼說？」

「他說佩蘭『不安於室』。」

「什麼？」金小姐似驚似怒地問。

「你別誤解了他的意思。他是說佩蘭不甘心伏處家庭而想在社會上飛黃騰達。」

「這便是佩蘭的罪狀嗎？」

「罪狀固然談不上，不過你想，一個有了家并且有了三個孩子的女人，她的主要責任究竟是家庭還是社會，倒是值得考慮的。」

金小姐是最了解同情佩蘭的人，深知她平日內心的苦痛和她抱負的遠大，是如何地得不到她丈夫的諒解，當然更不希望一個普通朋友的諒解了，所以不禁感歎地說：

「這在目前中國社會看來，大家都不免要責備佩蘭了。然而據我所知，佩蘭也實在有許多苦痛。」

「今後苦痛的不是佩蘭，不是老王，而是三個可憐的孩子。」

「那末這究竟是誰的罪過呢？」

「這話可難說了。——然而老王的確是一個很好的丈夫。」

「佩蘭又何嘗不是一個很好的妻子？」

「天真話」歡迎投稿！

# 天真話

## 測驗

五歲的小弟弟，手裏拿了媽媽給他的餅乾，很仔細地用小手帕包了起來，向我說：『二姐，你猜猜看，我是不是包着兩塊餅干？』(南京·林鶴)

## 其錯在井

媽媽買了兩匣完全一樣的積木回來，送給五歲的德德和四歲的齊齊，為的是避免搶奪。沒有三天，齊齊玩够了，一塊塊把它丟在後弄堂的井裏。過幾天，看到德德把積木堆成一堆房子了，齊齊想到自己的積木已丟光，就問德德要。德德不肯，齊齊搶。媽媽問：『齊齊，你的積木呢？』齊齊回答說：『我看見井裏沒有了啊！』(嘉興·潘緞嬋)

## 挖眼

四歲的光兒，在階前檢拾塵屑，把它放在洋火盒內，對他的姨母說：『請你把它醮書，等我大了教我讀。』聞者大笑。(青島·文枯)

## 爸爸飛走了

一天，英和媽媽在窗前玩着爸爸的像片，她正對着像片上喊『爸爸』時，偶一不慎，像片被風吹到窗外不見了。她急起來，向媽媽問道：『爸爸飛到那裏去了？』(昆明·王正鵬)

## 我要烤第一

媽媽對六歲和八歲的哥哥說：『明天開學了，這學期要好好用功，暑假看誰考第一。』三歲的小妹妹很快拿本書跑到火爐旁去烤，並喊着說：『我要烤第一，我要烤第一！』(安徽全椒·李莉莎)

## 挖眼睛

有一天，我逗着小弟弟玩，因為他把我的衣服弄去一個扣子，我說：『把你的眼睛挖下來賠我。』我便做了個挖的樣子。於是他便哭了。跑到他母親處，告訴他母親說我把他眼睛挖下來了。他母親說：『你去照照鏡子。』他果然照了照，於是他笑了。他跑到我面前說：『我照了鏡子，你沒有給我挖去。』(重慶·L.T)

## 留在肚子裏

我吃晚飯的時候，蓉蓉拿着椅子，一面吃一面走了進來，我說：『蓉蓉！留兩片給我，等我吃完飯再吃。』蓉蓉答應了，等到他吃到只剩兩片的時候，他忽然對我說：『阿姨！我替你留在我肚子裏好不好？不然萍萍要來吃掉了。』(鎮江·黃蓀)

## 搬家

一天，我在整理東西，預備搬家。三歲的美在旁邊看着，問道：『媽媽！你做甚麼？』我說：『明天要搬家。』她又問：『椅子搬嗎？』我說：『搬的，』她又說：『把所有的東西都問一遍。我告訴她都搬後，她才放心。第二天搬家時，她看着每樣東西都已裝上車。當我轉身拿皮包時，美兒放聲大哭。我問她為什麼？她說：『美美也要搬。』等我把她抱上車子後，她才止哭。(昆明·辰)

## 大鴿兒

小蕙家中養有鴿兒數隻，常以黃穀作飼料。一天，飛機從天空飛過，小蕙見後問媽媽：『飛機這麼大，要吃多少黃穀才够飽呀？』(重慶·陳雲慶)



# 我怎樣想到組織 婦女家庭座談會

潘紉嫻

在抗戰第四個年頭，我在上海結了婚到重慶去。在那個環境裏，同時住着有十八九個同事家眷；因為鐵工廠在營業上很發達的緣故，大家過着不如戰時的安祥生活（疲勞轟炸以後）。先生們下了辦公室回到家裏時，總覺太太照顧孩子，從沒有那家夫婦角的事發生。所以真是一個好環境！但是這好環境裏漸漸有了壞現象：起先是逢到廠假大家無聊，聚幾個『志同道合』的人擺幾局麻將，到後來隔一兩天下辦公後，就擺起『戰局』，常常戰到深夜才散。再到後來是，每天中飯吃過，太太們先佈好局勢，戰到先生辦公回來接替下去。如此一天比一天起勁，一月比一月認真，簡直認真得超過辦公時間了。先生如此，太太也不例外。家事本來要自己料理的，坐在牌局上什麼都丟給女傭，小孩子到處去鬧禍，小孩子也在家哭鬧。有一家的孩子在媽媽上了『戰場』的時候去玩水，不知怎的去掉在水缸裏，這孩子的媽媽因此被錯掉不少錢，後來據說還把落水孩子打了。

在那全部的家屬門中，除了我的家以外，沒有一家麻將牌不會進過門。因為除了我一人之外，也沒有一個太太不歡喜或者不會又麻將的。所以形式上我與大家『格格不入』。達到年節的時候，我就顯得更孤獨了。可是，這現象與我性格

是恰巧相反的。我最愛交友，也很高興熱鬧，我不能讓我這樣孤獨下去。但我不願爲了怕孤獨而去適應這環境以取得友誼，於是我想到了家庭問題座談會的召集。

我原定的日期是每半月一次。地點是每次輪流，例如第一次在我家，第二次即在王家。出席的人以全體太太爲限，討論些家庭間一切如夫婦，育兒，僱傭，經濟，烹飪，縫紉，編織等等問題，互相研究答問（有特殊經驗的人即可作答），且作些擅長技能的介紹與交換，亦可藉以消遣。座談會終了時，由每次值班的一位太太事前預備一道點心算招待——因爲那時我們都能自做兩種以上的點心。

我想，像又麻將那種娛樂，既勞神又傷財，實在是無足效法，大家既感到『精力有餘』，何不從好處下手？所以我的座談會辦法擬就的時候，以爲大家一定知所取舍的，頗自得意。但結果如何呢？同事太太不是同學，教育程度的不同，志趣的懸殊，一條都行不通。還是『我行我素』！我保留我的意見到抗戰勝利。去年夏季，在某一個心血來潮的時候，將這意思提供給『家』的主編黃嘉音先生，也算愛護家雜誌的一個建議。

★ 編者按：由於潘紉嫻女士的建議，我們已於

四月間組織了一個小規模的兒童福利和家庭問題的座談會。第一次參加的有十位，請在美國芝加哥大學研究社會工作和兒童福利的朱覺方女士（馬祖聖教授夫人）來講美國兒童福利工作的進展情形。會後並有人提出兒童行爲問題來討論。

爲了是試辦性質，所以這個座談會暫時不公開。每次利用星期六下午或星期日，請對兒童福利和家庭及婦女問題有研究的專家演講，並提出一些問題來討論。每個月舉行一次，每次約兩三小時。各地對於這方面有興趣的讀者，也可以邀集一些同志，自己設法組織起來。在必要的時候我們願意盡力予以協助。

下文就是第一次座談會中朱女士演講內容的大意。

## 家

何賈蘭選集

沒有心，便沒有家。——比倫

四海爲家的人，沒處有家。——馬爾施亞

沒有家，在廣漠的宇宙間，人會冷得發抖——。莫洛阿

家字中含有無比的魅力，包括了不足爲對人道的安適與優點。——蘇珊

能夠在家中獲得平安的，就是最快樂的人，不管他是皇帝，或是農夫。——歌德

對於亞當，天堂就是家，對於亞當的好後裔，家就是天堂。——海爾



## 美國兒童福利工作的進展

朱覺方講  
家社記錄

近來美國很講究兒童福利工作，因為民主國家注重個人的發展，兒童福利工作是發展個人的第一步，所以他們對這一方面很是重視。兒童福利工作在美國分爲兩方面：一方面是普通的兒童福利工作，另一方面是幫助家庭父母教養兒童。以前在兒童的教養方面祇注意身體的健康方面。

第一次世界大戰以後，纔注意到心理方面。第一次世界大戰以前的心理學研究者的工作比較呆板，祇做些測驗之類的工作，後來纔由研究精神病人的神經發展而發展至正常人的神經發展方面的研究。成人心理發展的是否正常，是由幼時決定的，甚至在初生第一日就已開始，人工餵哺與母乳餵哺的就有不同，在餵乳時，母親的表情就可以影響嬰孩的情緒發展。所以現在美國在提倡養育『整個孩子』，不但身體發展要健康，心理上的發展也要健全，在這一方面，家庭，教會，和學校就都需要合作。

美國兒童福利工作的另一方面發展，是政府很注意兒童福利。政府、學校、社會幫助教育父母，使有父母的兒童得到更好的教養。無父母的孤兒則完全由政府負責。美國人什麼都愛大規模地幹，兒童福利工作在第一次大戰後也逐漸發展成爲大規模的了。

一九〇九年白宮召集全國兒童福利會，研究不能獨立的兒童的扶養問題。開會的結果，決定

了兩條原則：一、家庭是兒童生長的最好環境。隨便什麼收養兒童的機關，總比不上家庭，所以在可能範圍之內，總不要叫兒童離開家庭，二、貧窮不能成爲放棄扶養兒童的責任的原因。不論父母如何貧窮，請求救濟是可以的，不能放棄扶養他們的孩子們的責任。

這種白宮會議(White House Conference)每十年開會一次，一九四〇年會中所討論的是『民主國中的兒童的權利』。他們的兒童福利工作已不備注意到貧苦兒童與殘廢兒童了。

美國現在以爲談兒童福利應以教育爲最基本的，所以全國實施強迫教育，不過在鄉間的強迫教育也常有一天祇上三四小時課，有名無實的。托兒學校(Nursery School)是美國兒童教育中的新發展。美國的托兒所與中國的似乎有些不同，中國的托兒所就我所知道的幾個來說，似乎大多是爲便利有職業的母親，而美國的托兒所則更注重在教育方面，托兒所的教育並不是認幾個字或唱幾首歌，而是要在兒童的遊戲方面幫助他們的情緒能正常發展。

因爲注重教育，同時也注重了重工管理。在美國，十四歲以下的兒童是不許做工的，十四歲至十六歲則規定可以每日做若干小時的工，十六歲至十八歲則規定可以多做若干小時，十八歲以後纔不受限制。

美國的強迫教育因爲人口調查得清楚而得澈底實施，凡是應該入學而逃去做工的孩子，很容易調查出來。

在幫助父母養育兒童的另一方面是衛生工作。美國政府很注意母親與嬰兒的保護，美國人不必在生病時去看醫生，健康時常可以去醫生那裏檢查體格。各地都有嬰兒站，有孕的婦女每日都可以去檢查體格，學習管理小孩的方法，鄉間婦女不知道有嬰兒站這種設備的，因爲生產以後必須登記，登記以後立刻就有一個小包和幾本小冊子寄來，教母親種種管理嬰兒的辦法，告訴那母親怎樣去通知嬰兒站或公共衛生護士來，又有公共衛生護士的按期拜訪，教那些母親種種的衛生常識。

關於兒童的衛生方面，還有對於學齡前兒童和在學校中兒童的牙齒檢查，牙齒保護成爲州立的組織，其注意可以想見。

在普通的兒童福利工作方面，無家的孤兒有三種處理辦法，一種是收養機關，現在這種收養機關已漸漸的少起來，多數的收養機關都是些大富翁死後將遺產捐助來建立的，房屋都很講究，講究到不宜於讓那些又髒又頑皮的孤兒們住在裏面，所以有幾所孤兒院甚至將講究的正屋關鎖起來，讓孩子們住在閣樓上或地下室中。第二種辦法是寄養，在最近五六十年中，這辦法大大的推廣，由社會服務機關代找一個適宜寄養的家庭，爲孩子出一點費用，不過那常常是不夠支付他在那家所費的，所以這種願意收留寄養兒童的家庭，不但是肯爲社會服務的，而且還要能爲兒童着想。這工作很不簡單，須有好的社會工作人員，一

方面要在幾次的同遊同玩中了解那孩子的個性，另一方面又須在幾次拜訪中明白那家庭是否適合那孩子。第三種辦法是國家津貼。凡父親不別而行，母親生病不能照顧小孩，父母死亡的孩子，都可以請求國家津貼，這種津貼的費用由聯邦政府與各州政府各負擔一半。

因為羅斯福總統是跛腳，所以美國現在對於跛腳兒童十分注意，每年春秋二次，有團體設流動診所來診治這種殘疾兒童，他們希望所有的殘疾兒童都能獲得醫療。

還有一個是壞孩子問題。美國人特別愛玩好動，父母太忙，孩子常因少教養而發生種種問題。美國有兒童法庭，用同情的態度去解決兒童的犯罪問題。犯罪兒童的家庭由社會服務人員去訪問，設法改良。如果沒有辦法就送進兒童監獄或問題兒童學校去。戰後美國社會秩序更壞，現在的年青父母，就是第一次大戰的混亂中乏人教養的兒童，他們現在的兒女自然也問題更多了。

對於行為有問題的兒童，有兒童行為指導所，由精神病醫生與社會工作人員合作，但美國的精神專家還是太少，這工作無法十分推廣。

紐約的華沙大學 (Yassar College) 有兒童教育研究的課程，每年暑假請大家去研究家庭問題和兒童問題。那裏設有模範托兒所，父母們可以帶了孩子去，將孩子放在托兒所裏，自己一方面可以實地學習，一方面又可以自由在地度過一個假期。她們很歡迎中國學生去參加，中國學生去的也很多。

美國政府對於父母教育方面也很努力，廣發各種小冊子，使一般父母可能獲得這一類的知識。

美國對兒童福利如此注意，而我國則實在深可慚愧。現在不說別的，單就體格方面來說，美國的戰時工業規定工作時間比普通工廠長些，報酬也好些，許多美國人都去參加。但是很多華僑

去了兩星期就體力不支。一般說來，華僑的體格已經比國內的同胞要好得多，我國人與美國人的體力的差異也可見一斑了。要是現在對這一代的兒童還不想辦法，將來實在不堪設想。

## 更多更好的托兒所

重慶女青年會  
托兒所主任 胡嘉倩

凡來過重慶的人，都知道『七星崗』，這地方位於重慶市區中心。住在重慶的人都覺得這裏算是交通比較方便的一塊地方。我們女青年會的托兒所就在這區域以內。因為地位的適中，接送小孩的方便，因此許多職業婦女的孩子，都希望送到我們這裏。記得兩個月以前的一天下午，一個面黃肌瘦的婦女帶着一個四歲的男孩來看我。她告訴我她在X機關做小職員，孩子無地方寄，家中也無人照看，再三要求我收下她的孩子。那時最不幸的是所中孩子名額已滿，而且尚有十個孩子還在候着缺額進來。因此我告訴她我們的困難，她也告訴我她的難處。後來她流下淚來，我安慰着她。我想介紹她進其他的托兒所，她說距離太遠，她接送不便。我的心已經感到酸痛了，但我仍不能給她一點幫忙，真是『愛莫能助』。因為我們經費有限，孩子的名額只能有三十名，多一個我們就沒有床給他睡，沒有茶杯給他水喝。還有許多其他孩子的日用品，我們都是只為三十個孩子而預備的。她來看過我兩次，每次都是含着淚離開的。直到今天，我想起她那神態，我就頂難過。像這類的事，我已經見過好幾次了。平均起來，三月以前的情形，每天有兩個孩子要求入所。重慶有一百多萬人口，其中有很多職業婦女，但我們知道這重慶只有九個小規模的托兒所，而且其中有幾個是為勞工而設的。為普通一般職業婦女的需要而設的太不夠了。我們知道如果要促進婦女工作效率，一定先要把她們的孩子問題解決了。否則她們在工作，心中老惦記着自己的孩子，對工作本身有妨礙，她們內心又是覺得這種牽掛多痛苦呢！聽到很多對事業有雄心的婦女告訴我，她們因為婚姻與事業的衝突，內心感到矛盾。常常覺得這是一個重擔子。因此，我們要根本解決婦女問題，提高婦女地位，我們先要把她們孩子寄放到一個理想托兒所裏去。我們得造更多更好的托兒所！



## 解剖不生育的謎

南京鼓樓醫院  
婦產科主任 劉本立

### 獻給沒有孩子的夫妻

在生育的問題裏，有兩件事最令醫生和當事人煩惱：一件事是生育過多；另一件事是不生育。關於第一件事，筆者在本刊第十二期裏已經討論過，目前雖然沒有最理想的避孕法，但是在應用上總算有些比較有效的方法。可是不生育這一件比節育更複雜而更難解決得多。

我國有一句俗話：「不孝有三，無後為大。」一個家庭沒有孩子，為公婆的會罵媳婦不孝，為丈夫的也藉口娶一個小老婆。在歐美各國，不生育的問題也和我國一樣的受一般人的重視。希望有孩子原是人類的天性，靠着這個天性，人類才這樣的繼續生存着，國家才能構成，夫妻間的感情才能有更多的連繫。

筆者在診治不生育病人的時候，發覺兩種奇怪的現象：一個是求治的人以女子為最大多數；另一個求治的女子常認為不生育是一種羞恥。來診治的時候，她們說有頭痛，腰酸，心跳，或胃脹，但是她們心裏想診治不育，却不好意思告訴醫師。其實生育是男女雙方共同的責任。據美國的統計說：在不生育的夫妻中，病態的男子要佔百分之四十五，女子只負餘下之百分之五十五的責任。不生育當然不是什麼可恥的事情。患者儘可明白說出來，以免彼此誤會了意思。

下面是一個關於不生育起因、診斷和治療的簡單解剖，讀者看過以後，就會明瞭解決這個問題的困難。如果有人說能包治不育，那實在是太過分的誇張了！

### 不生育的起因

**男女共同的起因**——正常的男子和女子，在他們的生殖年齡（約十六歲到四十五歲），並不是有着固定的生殖能力，他們的生殖力常會上下波動着，在疾病，疲勞，營養不良等情形下，雖然生殖機構是完整的，生殖力却可能會減低到不能生育的程度，但是經過合適的療養後，生殖力又恢復正常的程度。

有些男子和女子有了先天的低生殖力。如果兩個低生殖力的男女結合了，他們不能產生孩子。但是如果他們和生殖力高的配偶結合，他們又會有孩子。

生殖力的主要性在生育的問題裏佔了很顯著的地位。可惜現在還沒有法子來測量生殖力，否則將「生殖力」列入擇偶的條件內就可以減少許多不育的夫妻。

#### 男子的起因：

(甲) 舉丸方面——舉丸是精蟲的發源地

，病態的舉丸會造成(一)無精蟲，(二)精蟲稀少，(三)死精蟲和(四)畸形精蟲。這四種情形造成的原因很多，可以分爲下列九項：

(1) 舉丸發育不全。

(2) 隱丸症——正常的舉丸是在陰囊裏的。那裏的溫度比體溫低，適合精蟲的生存。而少數舉丸先天的停留在腹腔，這就是隱舉丸。腹腔裏較高的溫度破壞了舉丸生產精蟲的機能。

(3) 內分泌腺不調——內分泌腺中以腦下垂腺，甲狀腺，腎上腺對舉丸的機能最有關係。如果這些腺有過高或過低的效能，它們就會左右舉丸的工作。

(4) 舉丸炎——往往是隨流行性腮腺炎(俗稱炸腮)而發生的。

(5) 舉丸瘤。

(6) 慢性全身性疾病或急性發熱症——造成暫時不育。

(7) 不正常的生活——例如操勞過度，精神疲乏和性交過多。

(8) 慢性中毒——例如酒，重金屬藥品，和其他藥物等。

(9) 放射線照射和舉丸截除。

(乙) 輸精道方面——副舉丸，射精管，輸精管，和尿道構成輸精道。在這個道途中，副舉丸是最多阻塞的一段。這裏的阻塞和女子的輸卵管一樣，造成的主要原因爲白濁症。結核症和外創傷次之。

(丙) 性交障礙方面

(1) 身體奇胖，不便性交。

(2) 陰莖生瘤，受傷或截除，不能性交。

(3) 尿道口位置失常——例如先天性尿道口生長在陰莖中段的上方或下方；或後天手術將尿道移植到會陰處。

(4) 陰囊內巨大腫瘤，造成性交時障礙。

(5) 陽萎和早洩。

**女子的起因：**

(甲) 卵巢方面——卵巢是卵子的發源地。病態的卵巢可能造成兩種結果：(一) 不排卵；(二) 排不正常的卵子，不能和精子配合。造成兩種病態的原因有下列四種情形：

(1) 卵巢發育不全。

(2) 內分泌腺不調——卵巢和睪丸同樣受腦下垂腺甲狀腺和腎上腺的影響。

(3) 卵巢病態——例如發炎（流行性腮腺炎後），水囊瘤，惡性瘤和子宮內膜異位症。

(4) 放射線照射和卵巢切除。

(乙) 輸卵管方面——輸卵管是卵子進入子宮必經要道。它的內孔極細小，些微的疾病就可能把它阻塞起來。有時它本身的粘液或是本身起痙攣作用，也會引起阻塞和不育。不過更嚴重的病態是發炎後的黏連和疤痕，造成人工難以修補的殘缺。造成這種結果的發炎症，以白濁為第一，產褥熱，結核性輸卵管炎，括子宮後感染，和不合理的避孕器構成起因的另一部。輸卵管經切除後，當然阻止一切生育。統計告訴我們：不育的女子有一半以上的病根是在輸卵管裏的。

(丙) 子宮方面——子宮是胎兒生長的地方，所以它的完整也是必要的。位置不正，瘤症，子宮內膜異位症，和發育不全，都是有關係的情形。不過如果病情不太惡化，懷孕還是可能的。

子宮經切除後當然不能懷孕。

(丁) 子宮頸方面

(1) 子宮頸過度向前或向後——使精子不易達到那裏。

(2) 子宮口過小——部分的阻塞。

(3) 子宮體和子宮頸下墮——精液不能容留在陰道裏。

(4) 子宮頸發炎——造成不利精子生存的環境。

(5) 子宮頸分泌酸度不適——精子在這種分泌裏容易死亡。

(戊) 陰道方面

(1) 處女膜無孔——俗稱石女，陰道沒有進口。

(2) 陰道過小——或因先天發育不全，或因生產或手術後發生廣泛的疤痕造成阻塞。

(3) 先天無陰道。

(4) 陰道或陰唇腫瘤——有礙性交。

**診斷的方法**

**男女共同的檢查**

(一) 不育經過的詳細檢討——關於生活情形，業務的忙碌否，一般的營養狀況，過去所患的疾病和目前的健康。

(二) 全身體格檢查——包括化驗血液和大小便，確定身體各部有沒有疾病。營養的狀況等。

(三) 內分泌系統檢查——例如用新陳代謝試驗來確定甲狀腺的功効；愛克司光檢查腦下垂腺；血液分析來查考腦下垂腺和性腺（睪丸或卵巢）的分泌量。

**男子的檢查**

(甲) 精液檢驗——男子檢查中以精液為最主要。取得精液的方法有四種：

(一) 用人工方法取出精液，放在清潔器皿裏。

(二) 在性交時利用男用避孕套接收精液。事後從避孕套裏取出精液檢驗。要注意的是避孕套上常有避孕粉，用來增加避孕的效力。所以應用這個方法的人應當先將避孕套洗淨。

(三) 休納氏試驗 (Hutner's Test)——休納氏在患者性交後二小時內在陰道和子宮頸內取出精液檢驗。這個試驗除了具有前述兩種方法的價值外，它更告訴我們陰道和子宮頸的分泌是不是適合精子生存。如果精子在這個短短的時期中死去，這就表示陰道和子宮頸分泌的酸度過強，殺死了精子。

(四) 睪丸穿刺——如果用上列方法所取得的精液沒有精子，我們的另一個問題就是去研究是睪丸不製造精子呢？還是精子因輸精道阻塞而不能出來？這個問題可以用穿刺睪丸來解決。方法是取注射器刺入睪丸，將睪丸裏的液汁吸出少許，作為檢驗的材料。如果這個標本裏有精子，這就表示輸精道有了阻塞；如果這個標本裏沒有精子，這就表示睪丸本身有了問題。不能產生精子。

(乙) 睪丸組織檢驗——這種檢驗是用手術從睪丸切下一片組織，用規定的方法切片染色再製成玻片標本。在顯微鏡下檢視，我們可以查出睪丸的組織是不是健全。



正常的精液應具有下列幾個條件：

- (一) 精液量——三至五西西。
- (二) 活動精蟲數——至少應有百分之八十是活動的。
- (三) 精蟲形狀——正常的精蟲很像蝌蚪，有頭，頸，尾三個部份。畸形的精蟲會有過大或過小的頭，甚至有兩個頭或變形的頭。頸部也可能腫大或彎曲。尾部也許分為兩條或彎曲起來。這些畸形精蟲不能超過總數的百分之三十。
- (四) 精蟲數量——每西西約有八千萬到一萬萬五千個精蟲。
- (五) 精蟲活動力——精蟲至少可以保持它在空氣中的活動力到十二至二十四小時。

### 女子的檢查：

- (甲) 輸卵管貫通試驗：
    - (1) 魯賓氏試驗 (Rubin's test)——魯賓氏最先引用空氣注射到子宮裏去。如果輸卵管是通順的，空氣就經過這兩條細管到達腹腔裏。如果輸卵管有阻塞，氣體就不能通過。當空氣經過輸卵管的時候，我們可以用聽診器在小腹兩側聽到氣體穿過的聲音。如果再用愛克司光檢查，我們可以看到注射進去的氣體停積在橫隔膜下面。
- 不過正常的輸卵管有時會有粘液存在管內，或發生痙攣現象，而阻止了氣體的通過，所以一次的失敗不能作為最後的判斷。換一句話說，這種試驗在必需時應該重複舉行。有人報告九次試驗才證明輸卵管的貫通性。不過在一般的情形下，一兩次試驗就足够了。
- 這個試驗的手術很簡單，但是曾經有極少數的人因此而死亡，因為空氣侵入到子宮血管裏而形

成了氣栓。為了要避免這種可能的不良作用，現在歐西的醫生，已引用二氧化碳為注射的氣體，如果它偶然進了血管，很快的它就被吸收去，不致造成慘劇。同時在月經後四五天做試驗比較安全，因為那個時期的子宮內膜是完整的，氣體不容易侵入。

(2) 子宮輸卵管檢影術——這種檢查方法的原理和魯賓氏試驗相同。不過這裏不注射氣體而注射一種愛克司光透不過的油液(碘製)。以後用愛克司光攝製照片。碘油所到的地方就顯出那裏的實在狀況。如果輸卵管是通順的，愛克司光片上就會表現腹腔裏有油點，因為碘油經過輸卵管而散佈在腹腔裏。如果輸卵管阻塞了，碘油就在阻塞點停止前進。同時子宮腔的形狀也被油影表現得很清楚。

(乙) 括子宮術——卵子是胎的一個主要原素。所以診治不育必定要確定患者是不是排卵？不過人卵不比雞蛋，它是一個肉眼看不到的細胞，要把它找出來實在太難的工作。所以在臨床應用上，我們只能用間接的證據來推算排卵是不是發生。自從阿克氏 (Osino-Kraus) 的排卵時間學理(女子在月經前十四天排卵)得到共同的承認後，我們又知道子宮內膜在卵巢排卵後也發生一種固定的變化，這種變化就可以代表排卵。採取子宮內膜要括子宮，括子宮是一件容易事，所以用它來證明排卵也沒有困難了。因為排卵作用在月經週期的中段發生，所以我要在月經週期後半期括子宮手術，才能得到需要的材料。

## 治療的方法

### 男子方面：

(一) 內分泌素——甲狀腺素對於低新陳代謝的男子很有幫助。腦下垂腺前葉素和它相似的藥物，對於不育沒有可靠的功效。這些年來男性素的應用很是風行。據一部份的專家說：大量的男性素會阻止精蟲的生產，少量的却能刺激精蟲的產生。不過這種理論沒有得到醫界共同的承認。如果這種藥物能應用在不育症，它的主要功效恐怕只是消除陽萎或早泄而已。

病態精液的治疗極困難。目前所有的內分泌素對此並沒有功效。

(二) 尿道鏡檢查——觀察射精管是不是通順。如果有阻塞，可試用特製的器具疏通。

(三) 攝護腺按摩——攝護腺在尿道的上端，緊接着膀胱，可以用手指從肛門裏按摩它。這種按摩可每天行之，目的在擠出腺裏化膿性的分泌而增加引流。

### (四) 手術：

(1) 如果副睪丸有阻塞，可以將輸精管和睪丸直接縫合，希望精蟲能越過副睪丸而流入輸精管。

(2) 矯正陰莖畸形——例如尿道口位置不正情形。

(五) 合理化生活——起居要有規則，飲食要合適，工作要不過分疲乏，性交不宜過多，過胖的身體應假運動和飲食調節來減輕。

### 女子方面：

(一) 內分泌素——子宮發育不全，月經不調和不排卵的女子，可試用內分泌素治療。甲狀腺，腦下垂腺，前葉素，卵泡素，和黃體素，

都是我們的工具。不過應用的藥物和程序沒有統一的結論，一則因為病情各異；二則內分泌學的專家也常有相對的論說。所以我們只能說內分泌素對不育症是有幫助的，不過確實的估價要待將來的事實來定論。

孕馬血清是比較新的發明。它有強大的刺激卵巢排洩的能力。女子在注射此藥二十四小時內應有性交，希望卵子排出後能找到它的對象。

(二) 輸卵管疏通術：

(1) 魯賓氏試驗和子宮輸卵管檢影術——這啊種診斷的方法，也具有治療的價值。有些不育的女子，經過一次成功的上述手術後就懷了孕，因為這種手術清除了輸卵管裏的障礙（粘液或痙攣）。

(2) 修補病態輸卵管——病態輸卵管有時可用手術來修補。這種手術包括：(A) 割開封閉的外口，(B) 割除阻塞的部份，再將剩餘的部份縫合起來，(C) 將整個的輸卵管割去，將卵巢移植在子宮角處，以便卵子在排出後直接進入子宮裏。

這些手術並不容易成功，因為輸卵管的內孔極小，雖然極精細的技能也難有太多的成就。一個美國的婦產科專家葛林喜耳曾經分析過許多其他專家的治療結果，他說手術後能生足月孩子的只佔百分之四強。所以施行這種手術須要仔細選擇，不合適的只好放棄，以免勞而無功，白吃一番痛苦。

(三) 矯正子宮病態：

- (1) 用子宮托或手術矯正不正常的位置。
- (2) 用手術割去子宮肌肉瘤。

(3) 做括子宮術，擴張子宮頸，除去阻塞。

(4) 子宮頸發炎應用電凝或割除治療。

(四) 協助精子進入子宮

(1) 鹼性液灌洗陰道——如果陰道和子宮頸的分泌過酸，患者可在性交前用百分之二的小蘇打水（內含百分之二葡萄糖）灌洗陰道，鹼化陰道和子宮頸。

(2) 人工散精——女子在性交後，由醫生將陰道裏的精液用滴管注入子宮裏。這個方法應在最早受孕的時期重複行之（月經週期中段）。

(五) 除去陰道口各種障礙：

(1) 切開無孔處女膜。

(2) 用手術放大過小的陰道。

(3) 割去各種腫瘤。

### 收場的話

這一篇不生育的解剖表示了它的起因的衆多，診斷的困難，和治療的不完善。不過治愈的人也不太少。雖然沒有人能保險醫愈不育症，但是一個有系統而科學化的檢查，一定會給予求孕者比較好的結果。

先天性的生殖器發育不全固然不能預防，但是後天感染着的白濁症是可以防止的疾病。這個疾病不知斷送了多少人的生殖本能。所以愛有孩子的時候，你們要切切記住這個摧毀生育的魔王。

男子和女子都可能是不育的主因，所以妻子要診治，丈夫也要診治。單獨一個健全的女子是不會受孕的。

合理化的生活並不是紙上談兵的題目。狄金生和加立兩位醫生曾經看見一個二百九十八磅的男子，他並沒有特別的疾病，只是他的精液裏沒有精子。他根據醫生的指導，調整他的生活，每天作健身運動和管制飲食。等到他的體重減到二百四十一磅的時候，他恢復了他的精子。

病態的丈夫和正常的妻子是不會有孩子的。為了補救這種缺點，有一些歐美的醫生採取另一個健全男子的精子，用人工方法輸入這一個女子的子宮裏。不育的問題因此可以解決一部分。但是這裏又牽涉了社會和法律問題。因此並沒有得到普遍的採用。

### 為甚麼注意夏？ 白蘋

有些人到了夏季，總是要注意夏，覺得食慾不振，精神疲倦，體重減輕。他們都認為這是種無法藥救的疾病。其實注意夏的主要原因不外下列二端：

(一) 因天氣炎熱，出汗太多，以致身體內缺乏鹽份。

(二) 因夏日飲食減少，以致減少了維生素B<sub>1</sub>的攝取。

人體缺乏了這兩種東西，便會使人胃口減退，消化不良，精神萎靡，體力不足。

所以在夏天，我們必須多吃一些鹹的東西，和多吃含有維生素的B<sub>1</sub>食物，如豆類，花生，精豬肉，糙米，麥片等。



## 停經不再可怕了 娜彌

Edward Adolphe 原著·譯自一九四七年一月號“Pageant”雜誌

某醫生的候診室中，來了一位中年的婦人，面貌生得挺俊俏，身上也收拾得很漂亮。她在候診室裏，一陣陣顯得坐立不安，時刻搓手握指，在椅上移來扭去。她不知道甚麼緣故忽然出汗來，身上覺得熱，人有一些暈。待護士走進來，說醫生請她進去時，她一面站起來，一面却竭力的使自己鎮定。

她走進診室，聽到醫生的問話時，心裏才略微安定一點，原來看醫生的樣子並不頂嚴重，醫生問她幾歲，她回說四十六歲（醫生隨手在紙上寫下：四十六）。此時這位太太忽然說：

「大夫，我可被這事給嚇死啦。這會不會就是停經呢？」

醫生笑說道：「甚麼會不會，這準是停經。」

她一聽這話，面色頓時慘白，她說：「哦，大夫！那我可完啦！」

「甚麼完啦？」

「甚麼還不都完啦。」她兩隻手不禁癱垂下來。

此時醫生遂細細的講給她聽，說並不像她想象中那樣一切都完了，不過從此以後不會再有身孕罷了。除此以外，其他一切都是照常的。這是每一個婦女生理上應有的變化，造物者使婦女藉這種生理演變，不再有身孕，她現在不過依循着這自然的規律。

他說：「您在性生活方面，一切絕對和平時沒有兩樣。並且，我老實對您說，有許多婦女，她們到了停經時，反祇有感到安慰。假使她們一向用避孕的藥劑，避孕的藥無論怎樣總是有害的，這一來她們可以不再用避孕的藥，那更好了。普通婦女停經後，實際上祇使得她們在性方面比較自由，同時，也可以使得她們更快樂一些。」

她說：「不過，像這種昇火，是不是一直這樣不得好呢？」

醫生說：「您祇須吃一些藥片，一種沒有味道的藥片。各人的情形不同。有人要連服五星期，這是最長的了，也有人祇服上兩天就好啦。普通一般人，大約是服上十天，像昇火那種現象就可以完全好了。到那時候，您根本不知道自己以前有過甚麼停經，你祇比平常吃得更多，睡得更好，精神更加愉快。現在，您還怕嗎？」

這位太太不覺笑將起來，從她的笑中，可以看出她放了心。

我們上面講到的這位太太，可以說是能代表一般的婦女。她的年齡可以代表一般婦女，因為停經普通都是在四十五歲至五十歲之間。她的反應也可以代表一般的婦女，因為婦女平時一向聽到停經可怕，對這事懷着恐懼，但等到實際經歷到時，才知道並不像想象中那樣可怕，反安心下來。不過上面講到的這位太太比較幸運，她

微幸生在一九四七年。因為，在前幾年，醫生遇到婦女停經時，尚不敢這樣說保險無事。她對於這一點，確實應當感謝現代的科學，而科學之有今日的成就，又要歸功於一般研究荷爾蒙的科學家了。

讀者們要曉得荷爾蒙是甚麼東西，也很容易，祇要曉得幫助消化的分泌是怎麼一回事，就不難明白荷爾蒙是一種甚麼東西。原來荷爾蒙乃是幾種混合的分泌，每種分泌具有一種特殊的功用，都是要使身體的機構保持正常的活動。但是，在我們研究荷爾蒙之前，不妨是看看停經是怎麼一回事。

所謂停經，就是婦女到了相當的年齡，體力不堪生育時，自然因勢施宜，使其停止孕育的一種現象。婦女年事增高，身上的骨骼亦日益堅強。同時生理上還起了其他的變化，你們常常會聽到人這樣講：「某人某人歲數太大，不能再有孩子啦。」其實，這些人當時也許仍可以生育，因為直要到停經時，大自然叫她別再生育時，那時一個人才真不能再有孩子了。

在科學的術語中，停經叫做「生理變換期」(Climacteric)，婦女一生有兩次生理變換期：第一次發生在月經來潮的時候，那時小姑娘變作了大人。也就是女子體中的卵巢中，第一次長成了卵子。這些卵子一旦受精後，就會孕育成孩子。第二次生理變換期發生在停經的時候，此時卵巢一生的工作已經完成，漸漸停止滋生卵子，而婦女的月經亦漸漸隨着停頓了。

這事看來是很簡單的，一事既然有個開始，當然就要有了結。但是，實際上這事却並不這般

簡單，因為婦女的卵巢，不僅是產生卵子而已，它還產生一種叫做女性分泌素 (estrogen) 的內分泌。當卵巢一旦停止產生卵子時，它同時也停止再產生女性分泌素。

所謂女性分泌素，乃是女性的荷爾蒙。女性一切的特點，如容貌，皮膚，胸部，甚至對男性的愛好，都受這種荷爾蒙的影響。

當婦女的卵巢一旦停止分泌女性分泌素後，她所有一切女性的特質也都隨之沒落。不僅是生理方面受到影響，即心理方面也受影響。昇火，頭痛，眩暈，種種現象都來了。在科學家未曾發現女性分泌素之前，婦女們到了這個時候，祇有忍受着苦難，更沒有別的法子。

可是如今醫生遇到婦女到了停經期時，祇須開一劑女性分泌素這藥劑有的是天然出品，也有的是綜合的化學製品，有的是吞服的丸片，有的是注射的針劑，這藥的作用很簡單，但是收效却非常快。婦女卵巢內分泌的荷爾蒙太少，不勝身體需要時，一經服用或注射這藥劑後，體內登時又得到充分的荷爾蒙。

有人稱荷爾蒙為人體內的化學使者。因為它們由腺內分泌出來後，多由血液輸至體內各部，到了其他的腺中，即開始發生作用。在這些荷爾蒙中，有一種是前粘液腺 (anterior-pituitary gland) 分泌出來的，前粘液腺生在靠近腦的地方，可以說是人體分泌系統中的首領，這種粘液腺的分泌亦名生殖分泌素 (gonadotropin)，分泌成功後，即流至婦女的卵巢裏去。

生殖分泌素一到了卵巢之後，就發生好幾個作用。卵巢中的卵巢是一種纖細的管形組織，卵

子每月就是在這些細管中產生的，經生殖分泌素的刺激，這些細管便會促進發育。生殖分泌素不但刺激滋生卵子，同時更藉刺激作用，使婦女體內產生兩種性分泌：一種是黃色體荷爾蒙 (corpus luteum hormone)，它的功用與本文無關，茲不贅述，還有一種就是我們上面所述的女性分泌素。每當卵巢中的女性分泌素產量一低落時，粘液腺便分泌出更多的生殖分泌素，使卵巢受到刺激後，女性分泌素的產量又復增加。待女性分泌素分泌到充足時，生殖分泌素又復逐漸減少。婦女若是體格健全，生活正常時，這兩種荷爾蒙一定是保持着絕對平衡的。

可是我們要知道，女人之所以為女人，就是由於有女性分泌素。女性分泌素使婦女具有某些特點，亦即醫生所謂性的輔佐特點 (the secondary sex characteristics)，如濃密的頭髮，細膩的皮膚，婀娜的身腰，圓滾的臀部，發達豐滿的胸部等。女性分泌素同時還使婦女各部的器官健康活躍。每一個月，卵巢經常的分泌出女性分泌素，使婦女的月經來潮，待月經來潮後，婦女的生殖腺內就隨着起變化，女性分泌素停止分泌，月經亦逐漸乾淨。待月經全乾淨後，粘液腺又把生殖分泌素輸送出去，卵巢受到刺激，又分泌出女性分泌素來。

這樣周而復始，繼續循環，直到停經時為止。到停經時，一方面卵巢雖停止分泌女性分泌素，但另一方面粘液腺仍繼續刺激卵巢，使恢復以前的效能，乃不斷分泌生殖分泌素，源源輸至卵巢中。此時婦女因為體內這兩種分泌失去了平衡量，於是遂有停經期中的種種病態出現。

在一般病態中，比較顯著的是：經期起先不規律，最後終於停止。血液循環系統中起了變化，遂會常常昇火，汗出得特別多，時刻一陣陣發冷，常常覺得頭疼，為了一些小事會動氣，莫明其妙的顯得憂鬱，女太太到了這時候，做她的先生或子女的，生活的確是很苦的。婦女在停經的時期，病態嚴重的，甚至於會瘋癲發狂。

許多年來，醫生對婦女停經的病一直沒有一個辦法。他們有時候也開些安神的藥，祇有勸病人多多休息，但是，婦女看醫生這樣說時，更以為自己患了不救之症。這一來，病人在精神方面更受到惡劣的影響，她們一定是多添煩慮，更加緊張，更加惱懣了。

虧了科學家對荷爾蒙不斷研究，才減輕了婦女這方面的苦痛。約距今二十年前，研究生物化學的科學家開始探求荷爾蒙的奧秘，他們接着就在人體的腺中，尋求關於停經的線索。一九二〇年左右，他們發現：婦女們停經，是直接由於缺少女性分泌素。到了一九三〇年後，有幾位科學家對於荷爾蒙的功用，已稍稍有些明白。

在這些科學家們中，有些人研究用綜合方法，製鍊女性荷爾蒙，而另一派的科學家，則以為天然的荷爾蒙要比較更有功效。後來他們居然尋獲到他們理想中的目標，他們在嬰兒的胎衣中，發現了一種鹽狀的女性分泌素，這當然是由人體中分泌出來的。但這種荷爾蒙的力量仍嫌不夠強。還有一班科學家，在有孕的母馬體中，發現有很多荷爾蒙。但是這些荷爾蒙也犯着同樣的缺點，就是力量太薄，沒有甚麼實際的功用。這一來，科學家才把目光轉移到人造的荷爾蒙上去。

直到一九三九至一九四〇年間，科學家才製成一種切合一切實用的荷爾蒙。這種荷爾蒙，醫家稱之為鈉硫偶合素 (sodium estrone sulfate)。

這鈉硫偶合素是一種由母馬體中提出的天然產物。遇水溶化，所以服用時見效甚速，功用極強。製成丸片，吞服甚便。

這藥一經到了體中後，其所給的影響，正和

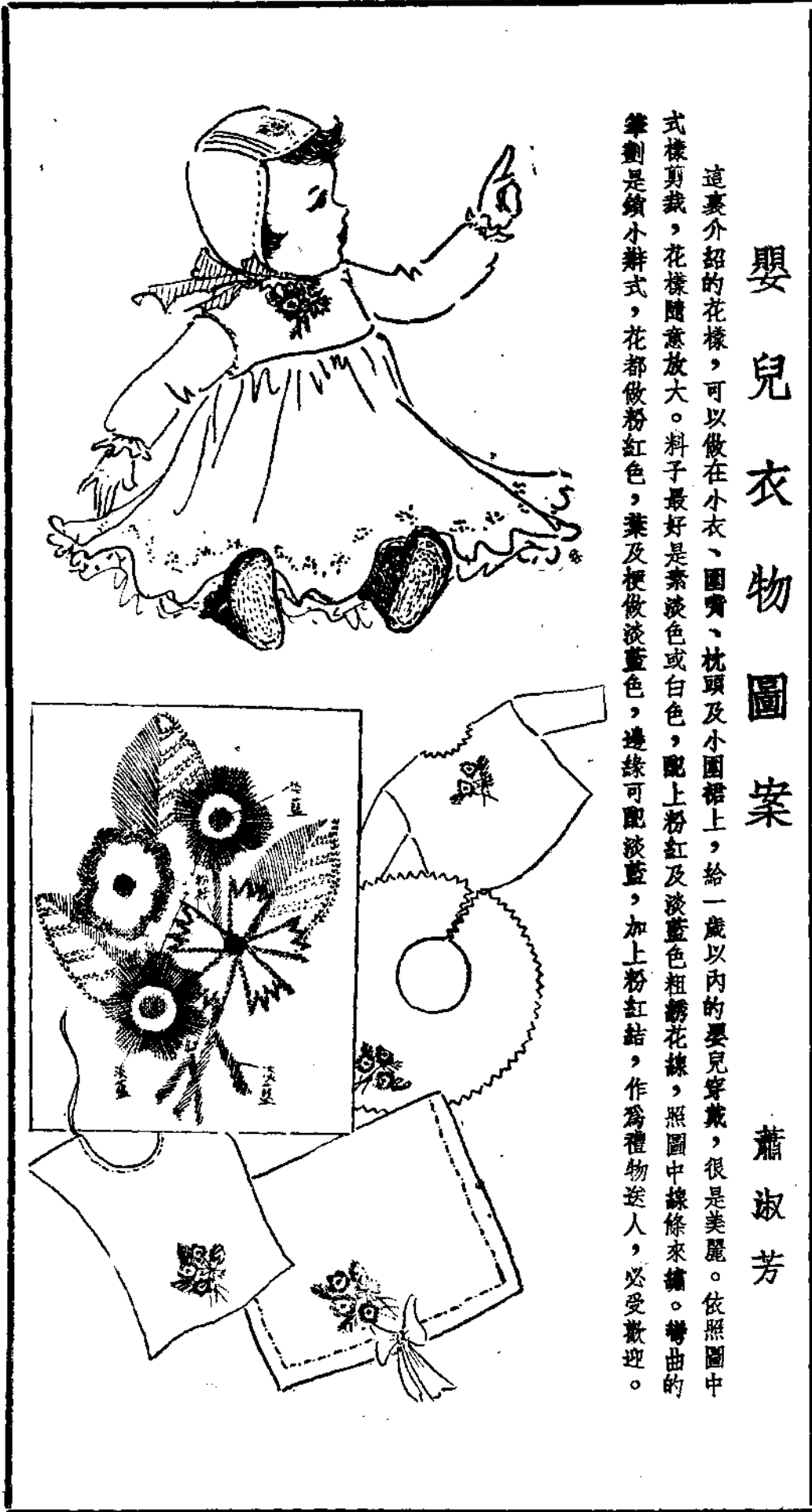
卵巢未停止分泌女性性分泌素之前，原先那種女性分泌素所給的影響一般無二。這種女性性分泌素增添後，女性分泌素和生殖分泌素的量趨於平衡，婦女的血液循環亦恢復原來正常狀態（這一來，不會再有那鼻火的現象了）。同時，藉女性性分泌素保持適宜的份量，婦女的胸部乳部，以及其他女性的器官，又都回復了正常的狀態。

醫學界有一班人，對這種荷爾蒙的功用，原抱着懷疑的態度，所以這種新發明會經過數度嚴格的批評，直到一九四二年，才得通過公開試驗。現在這新藥已經過了醫學試驗的階段，美國醫學協會已承認這藥效力偉大。所以現代幸運的婦女，到了停經時期，再無需像以前的姊妹們那樣愁眉苦臉，應該要破涕為笑了。

## 嬰兒衣物圖案

蕭淑芳

這裏介紹的花樣，可以做在小衣、圍嘴、枕頭及小圍裙上，給一歲以內的嬰兒穿戴，很是美麗。依照圖中式樣剪裁，花樣隨意放大。料子最好是素淡色或白色，配上粉紅及淡藍色粗綉花線，照圖中線條來繡。彎曲的筆劃是綉小瓣式，花都做粉紅色，葉及梗做淡藍色，邊緣可配淡藍，加上粉紅結，作為禮物送人，必受歡迎。





## 我紮輸卵管

林真文

我的丈夫是一個造紙公司的高級職員。我們結婚五年，已有二個孩子，連父親母親一家六口，所以家庭負擔不能算重。我們可以列入中上階級的人家，生活相當舒服，孩子有每天吃魚肝油，鈣糖，與水果的享受。我們想維持這個自以為很幸福的家庭，所以竭力設法避孕。避孕的方法很多，大多數的手續很麻煩，簡便的避孕法不見得有效力。我們避孕的結果還是受孕。但是爲了自己也爲了孩子，決心不能讓更多的小孩出世，所以行了一次刮子宮的手術。刮子宮不是一件好事，也不是根本辦法，幾次的考慮之下，就決定採取紮輸卵管了。

去年八月一日下午，我的丈夫陪我去宏恩醫院去開刀紮輸卵管。早三天我們已經與宏仁醫院的黎醫生接洽好，並請他代定了一個宏恩醫院的二等病房。我們在預定的病房裏等了一會，黎醫生就來了。他與我丈夫辦好簽字手續，囑咐院裏護士作第二天開刀的種種準備。一切吩咐定當，臨走時黎醫生問我：「你害怕嗎？明天早晨八點鐘正開刀。」我說我不怕。他說：「很好，用不到怕，這種紮輸卵管的開刀是很簡單的。」我告訴他我真的不怕，於是他就與我的丈夫一同都回去了。

傍晚，護士來替我洗下部，剃陰毛，洗腸。晚飯的時候，護士告訴我不能吃飯，祇給我

一杯清湯與一片麵包。當然，吃後肚子仍餓，所以祇好躺在床上看書。一則可以忘記肚子餓，一則無事可做，深怕自己胡思亂想，弄得神經緊張起來，以致失眠。事實上九點鐘過一些，我已有些倦意，才看了一篇西風的通訊，不知不覺間睡着了。半夜裏醒了一次，沒有來得及想什麼，立刻又睡着了。直等到第二天早晨六點鐘，護士來喚醒我，作第二次洗腸，以後打了一種防止出血過多的針，換了手術間的衣服。正八點鐘，黎醫生與助手醫生及護士長都來了，於是他們把我放在病車上，推到三樓的手術間。我躺在手術檯上，黎醫生還問我：「害怕嗎？」我搖搖頭，老實說，這時我一點也不會想到要害怕，因爲我正在想我的丈夫怎麼還不見來，大約又被孩子纏住了。我有意無意的看着他們換衣服，戴手套，用橡皮手套。這時護士長叫我閉着眼睛，我就閉了眼睛，同時她把我的臉用布遮了起來。這時我聞到一種很強烈的氣味，心裏想大約是在上颯了吧。我下意識的搖搖頭，護士長的聲音在對我說：「你不喜歡聞這種氣味嗎？」我點點頭。她又說：「你吹掉這氣味好了。」我就試着吹，越吹越強烈，雖然有些難受，不過我心裏還是在想着我的丈夫，不知他來了沒有。我正想問，但是覺得房間裏的一切聲音在離開我。我要問，又像懶得開口。就在這一瞬間，我什麼事也不知道了

。當我像睡夢初醒時一樣想動一動身體的時候，我的丈夫已在叫我名字。我有氣無力的睜眼看時，知道自己已躺在病房裏了。我的丈夫告訴我這時是十點鐘，手術已經完畢了。

我沒有感覺過痛苦，也一點沒有什麼不舒服的感覺。頭一兩天因爲麻的關係而稍有一些噁心，胃口也差些，但是並不嚴重至嘔吐，第三天起就完全沒有這種感覺了。一星期後拆線（刀痕祇一寸長，共五針）。十二天後，我回家了。以後一切都恢復常態，至今身體和開刀以前一樣健康。月經正常，生理上也毫無兩樣。不過在肚子上多了一個刀痕罷了。

許多家庭原來很可以享受他們的理想生活。但是爲了孩子太多而破碎了美滿的理想，以致結果做家長的終身像牛馬一樣的工作着，養活一大堆子女。對於子女除了養之外，就來不及一一教導。做孩子的也同樣減少了物質上應得的享受，精神上少受父母的愛護。更有許多做母親的，有學問，有天才，有創造力，有種種理想，但是她們被生育絆住了。年復一年的，精力與體力受孩子們的消耗，結果祇有放棄一切。這不知埋沒了多少人才？實是可惜！同時做父親的，也同樣被孩子束縛着，減少了他們冒險的精神，造成一種得過且過的潛意識，對於事業就少創造力與改造力。這也是孩子太多的一種損失。

夫婦需要孩子來增進情愛；家庭需要孩子來點綴歡樂；國家需要孩子來代表蓬勃。孩子確是需要的，重要的！但是我們對於未來的公民所希望的，是質的優，而不是量的多！





## 當父親不在家的時候

未若

我們吃晚飯的時候，母親一定要把門關了，

怕鄰人們走進來見了問：『今天陳先生怎麼不回來吃晚飯呀？』其實母親早已對鄰人們說過了：

『我們陳先生是住在小沙渡路的綢廠裏的，夜裏常常不回來。』但是我母親總怕人家問，因為我

父親——正如我們許多好心的鄰人所探聽出來的——實在是沒有職業的；但是有着兩個小老婆。

只要父親四五日不回家，母親就顯出失魂落魄的樣子來。

有時一鍋飯才放上煤爐，不多時就滾了。嫂嫂用筷打飯眼時却發現全是些『橄欖核』。

『媽，』嫂嫂叫母親：『拍飯米時，你沒有放水嗎？』

『什麼？』  
『你米中沒有放水麼？』

『喔，我忘記了。』

這樣，我們就吃了一頓半生不熟的飯。而吃生米飯，我的二哥是要『嘔吐』的。雖然他在廠裏只賺幾萬元一月，但是我家中的人，個個都是憂鬱的脾氣，隨時隨地只想找錯頭的。

有時，母親好好的在做生活，突然呆了，針線跌在地上。

『媽，』我同嫂嫂一齊叫起來。  
『呀！外面有人在敲門。』母親好像從夢中

醒來，向後門走去。

『沒有呀，』我和嫂嫂沒有聽見過什麼打門聲。

『來了，來了，』母親邊說邊把後門開了。門的確沒有人碰。門外原是沒有人的呀！

『我親耳朵聽見敲門聲的，』母親要一直走到前弄，後弄，四面望了望，看見真沒有父親方始站住。

只要父親幾日不回家，母親就會抱着雄雞，

二哥的兒子，坐在弄堂口賣零食老頭子的攤上玩；這裏可望得見向西來的電車站的。這樣一坐，

她可以坐上幾個鐘頭。母親是沒有一次這樣等到過父親，但是母親一定要去，她以為倘使父親回來的時候，這樣她可以早一點看見。坐着的時間

長了，母親就向老頭子買一包石硬的五香豆。這種豆我們是不不要吃的，母親也不要吃，於是她就

在茶盤中一放。只要看着茶盤中一包一包的五香豆，你就知道母親的心多少鬱結了。

當父親不在家的時候，我們就儘量的躲開那些好心的鄰人。

『毛毛你媽又瘦了些了，你不勸勸她嗎？』  
『陳太太，陳先生回來了嗎？我看見他在靜安寺路上走。』

我媽瘦我自然看見的，但有什麼辦法？看見

他在靜安寺路上走有什麼用？他又不願回來。我們不歡喜人家的好意，我們不要他們的同情。我們妒忌他們家庭的快樂。

即使父親回來了，我同嫂嫂也不要去看鄰居。

『你爸爸回來了呀，』這樣的話，比『你爸爸還不曾回來？』更使我們心痛。只有母親只要父親一回家，她就大起忙頭，一向不肯多買的肉、雞，也整塊整隻的買回來。高聲的同鄰居們講家常，談市面，父親的綢廠裏工作忙。——她以為

鄰居們都不曉得我們家裏事的。

其實，當父親在家的時候，更使我們不高興。

他巍巍的坐在客廳裏看報，不理我們。我們也輕輕地望也不望的走過。吃飯的時候也沒有人說話，大家都悶聲不響。因為大家都知道，父親就要走的，今日回來，只是給母親再來一個打擊，

我們大家都等待失望。

或者兩天，或者三天，客廳裏坐着的人果然又沒有了。這一天母親總要等到半夜兩三點鐘才

睡，因為父親說是要回來的。

母親，父親是不會回來的了，因為他又得了你的二隻金戒。什麼做生意，什麼還賭債，什麼

要同那些女人離開了。你明明知道那是謊話，但是你還相信他。

昨日，是我申哥的忌日，母親一定要等父親回家吃飯。

『毛毛，他是會來的，今日是他大兒子的忌日。他是一向歡喜申申的，他常常抱他。』

然而父親到底沒有回家。母親哭了一場，又哭了一場。

二哥搖搖頭，沒吃飯就出去了。母親則又抱

了雄雄，坐在賣零食的老頭子的樓上講申哥。

『申申一向是聽他媽的話的。讀書總是考一百分。……生的是腦膜炎，頭、背心一彎一彎的挺。我說：「申申，不要再挺了。」申申說，「我忍不住呀！好媽媽！」……他要我買一輛開了會爬的車子，我到今日還不會買給他……』  
賣零食的老頭子不要聽申申什麼的，母親也不要講申申什麼的。不過母親得表示她不在等父親呀！

傍晚，母親看着天發呆。

『毛毛，你看看這月亮，冷清清的一個人掛在天上。』

月亮是冷靜的，孤單單的掛在天上，只有些無知的星星陪着。母親也是冷靜的，只有些孩子們陪着。母親希望父親回家，但是父親不回來。

近來，母親在觀音面前燒香燒得更勤了，作祈禱也作得更誠心了。她默默地作的祈禱，是沒有人聽得清的，但是我們都知道她禱告的是什麼東西。她希望父親早日回心；她希望那兩個女人走開。『閣落，閣落』的籤，母親是常常求的。不過我們拿壞的籤都揀去了。她要求的是神的安慰，她的心靈是再也經不起打擊的了。

### 王熙春衣冠還鄉

#### 第九十四籤 上中

呂純陽三講鐘離 姜太公八週周姬

船到盡處自會直 百丈大樹葉歸根

母親曉得父親會回家的，她願意等下去。



## 癆病像小偷

中央衛生實驗院  
衛生教導組主任 賈猷先

癆病常是偷偷的在侵害人。有人把癆病比做『小偷兒』，那真是再恰當不過的了。一個小偷總是乘人不防備的時候動手。所以一般老練的主婦或家長，總是時刻的注意防備，不將貴重輕便的東西，放在外面，出入注意門戶；晚間僕人們睡下以後，自己還要習慣的親自檢查一遍門窗，始行安眠，被偷的那些家庭，多半是疏於防範，鎖上了門，却忘記了開好窗；或是明知竹籬攔不住小偷進來，却存了一個僥倖的心理，夜裏仍將未乾的衣服晾在院子裏。在家庭是疏忽，在小偷兒却是機會。小偷兒們時時在尋找這種機會。癆病也如此。

『甚麼是癆病？』很少聽見人這樣問。因為這已經是一個很通俗的名字，無人不知無人不曉的了。普通一提到癆病，人們就想到『肺癆病』因為得肺癆病的相當多，結果也最慘，他給與人們的印象最為深刻。癆病是不限於肺的。曾有一位內科教授在上課的時候，問他的學生道：『癆病生在那裏，』當然第一個回答是『肺』，有的說『腸』，有的說『骨』。這位教授總以為不滿足，一直的問下去。這一小時的問答，往復的追問：『癆病生在那裏，』急得全班的醫學生，都在搜索枯腸。他們把全身的解剖名辭，幾乎都說盡了，却得不到老師的一個『是』字。後來在臨下課的時候，教授纔說：『癆病可以生在人身上的任何地方。』我有一位朋友是這一班的學生之一。作者與他同事相處的短短二年中，曾聽到他述說這一課的故事，至少在五次以上。這寶貴的一課，給與了每個學生對於癆病的深切認識，終身不會模糊。長期咳嗽的，咯血的，至少半數以上是因為肺癆病。慢性的下痢，有許多是因腸癆。頸部的淋巴腺腫大俗稱瘰癧的，破了口，長年流膿，多日不收口，俗稱為鼠瘡。那都是淋巴腺的癆病。眼睛失明的，可能是癆病。骨頭，關節，皮膚以及人身任何的臟器都有被癆病侵害的可能。除了頭髮和指甲以外，癆病可以侵害人身的任何地方。就是頭髮和指甲也會間接受到他的影響。因着上邊的這個課堂的故事，使我想起二十多年以前，在作醫學生的時候，一位教授諄諄的提醒我們說：『若是發現了一個怪異的病變，而診斷不明時，不要忘了癆病和梅毒。』這與『癆病可以生在人身上的任何地方』那句格言，正是互相媲美的好個貪婪的小偷！竟無處不偷，無物不偷！父母們，家長們！怎可不時刻的防備！

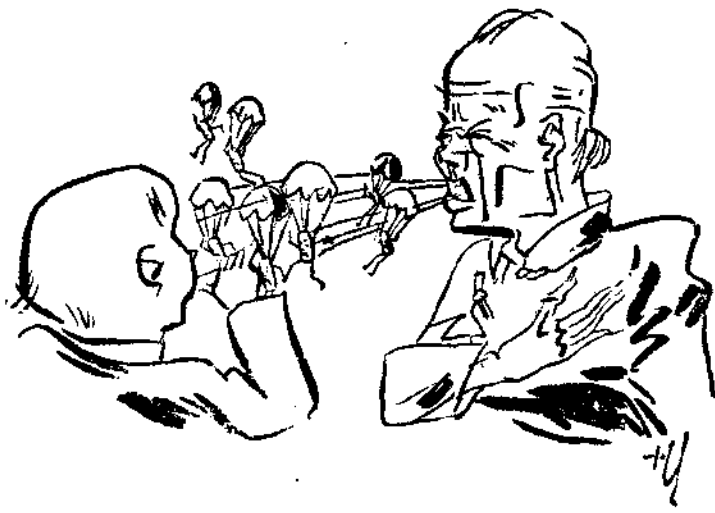
一次霍亂的流行，可以死亡幾千人，但那僅是幾年纔遭遇了一次。癆病却是一年到頭的威脅着我們，永遠不肯容人類安寧。中國現時每年有一千六百萬受着肺癆病的磨折——僅僅是肺癆病一樣。這些人中每年有十分之一——一百六十萬——註定了死亡，這些人中，又多數都是青年

人。這是多麼嚴重的問題呢？聖誕節的晚上，一小時之間，三架飛機在上海失事，死亡七十餘人。這不幸的悲劇，震動了每個人的心弦！可能避免的死，引起了全國的悲忿，乃至全世界文明人類的同情。但是這僅是偶然的一次意外。然而從專是因肺癆死亡的人數算起來，那萬惡的癆病，他每一日偷去我們同胞四千多條的生命！合每一小時一百八十個人死亡，這又是多麼慘慘的事呢？每小時一百八十人死亡！一時又一時，一日又一日，一年又一年，恐怕最近的二十年以至三十年以內，在我們沒有將這個小偷肅清以前，每年要有一百六十萬人冤枉的死去，而同時有十倍以上的人失去了他們的健康，呻吟在病榻上。這些死亡與病痛招致，都是因為我們未能像防備小偷那樣謹慎小心的去防癆。這是人類自己的疏忽。

癆病是傳染病。病原是一種活的菌。最多的來源，是在有肺癆病人的痰裏，和有腸癆病人的大便裏，有鼠瘡一類的病人的膿，也可能有這種癆病菌。他的身體很小，桿形，肉眼是看不見的。針頭大的一星兒痰裏，就可能有一千個。他們抵抗冷熱的力量相當強大。在陰暗潮濕的地方，可以生存很久，在陽光乾燥的環境裏也能生存數小時。在開水裏，幾分鐘就死了。他們怎樣侵入人的身體呢？最普遍最厲害的是與有肺癆病人長期同居。直接而屢屢的將病人噴出來的含有極多癆病菌的痰吸進肺裏去。隨地吐痰是一種很壞的習慣。有痰的塵土可以傳染任何走路的人，乃至在地上爬着玩的小孩子。癆病人的碗筷，用具，公用的杯子，未煮開的牛乳，以及被癆病人的

痰，膿，大便，所沾污的食品和用具，都可能直接或間接進入他人的口內。接吻則是另一個直接傳染的方式。

小偷兒鑽進了竹籬，未必進得去屋子，不一定有東西可偷。已經吸進肺裏的菌，可能又被咳



成人咳嗽時的唾液霧中，帶着點點的癆病菌，像拿兵似地紛紛降落在小孩的身上，十分可怕！

出去。噴進胃裏的，可能被胃酸殺滅。就是已經進入到組織內，人身的白血球，好比看家的衛士，都市的警察，也能把他們消除。假如這幾道防線都被他衝破了，這時他們已經不是小偷，而是

明火執仗的強盜，他們就升堂入室為所欲爲了。最初受害的是肺，特別是肺門附近的淋巴組織。但是『大自然』付與人類和一切的生物以種種自衛的本能，最後的防線雖被衝破，並不立即屈服。身體的淋巴細胞和許多種的其他細胞，都奮不顧身的，共同抵禦外寇。他們在敵人的四週，密密的佈置防線，嚴密包圍，不容蔓延。這個包圍圈兒的形成，在醫學上名爲『結核』也就是癆病特有的病理現象，所以又稱癆病爲『結核病』。癆菌就稱爲『結核桿菌』。這很像現代戰術中的『堅壁清野』。包圍成功，日子久了，內中的敵人和戰區中殘餘的軍民就都同歸於盡，全部滅亡了。再經過一個相當的時期，結核經過化石的變化，就變成一塊堅硬的石灰，形成了完全無害的一點遺跡。這是最好的結果。得終其天年的人，在身後檢驗時，幾乎百分之百都顯有化石的遺跡，表示他們是曾經打過勝仗的。也就是說，少有人在一生的過程中，能免得了癆菌的侵襲。

打敗仗的又怎樣呢？今日呻吟床褥的癆病患者，那自然都是結核桿菌的俘虜！他們因爲受過重，或是結核桿菌的毒力過強，不但前方的幾道防線都被衝破，強敵深入腹地之後，堅壁清野的包圍戰術也不能發揮得完全。有時包圍圈兒已然形成，但不堅實。因着生活壓迫，環境不良；或是疲勞過度，休息不足；或是懷孕乳嬰，營養缺乏；或是不喜運動，身體柔弱；或是大病失調，體力虧損；乃至種種的原因，使自衛的力量減弱，致使行將就擒的敵寇又突出了包圍圈兒。若能第二次，第三次，包圍成功，予以個個擊破，勝利仍是屬於人類。最怕一蹶不振，前功盡棄，

一任強敵猖獗蔓延。那就不僅是心腹之患，必將有亡國滅種的悲慘結果。

小偷可以肅清，強盜也可以消滅。要緊的是必須先發制人，有備始可無患。衛國與防身同是一樣的道理。防務運動雖是都市社會的集體工作，但是『家』正是社會的組織單位。所有做父母的都當肩負起防務的責任，習慣成自然的時刻留心，正像防備小偷兒一樣。不要給他留一點機會。清潔第一。勤洗滌，勤灑掃。廁所，廚房，要保持得與客廳一樣乾淨，那是小偷兒容易藏身的地方。要養成全家的人愛潔的癖好。下人們衣著住所的清潔程度，要提高到與家人平等的地位，因為他們是你這一家的一份子，是同生活的。他們的污穢，必定影響全家的健康。廚子奶媽若有肺癆病一定要傳染給你家裏的人，尤其是你所寶貝的小孩子。所以選擇工人的時候，不要專靠你個人的眼睛，請醫師檢查他們的全體，包括用X光透視他們的肺部。那狡猾的小偷，有時會逃脫了醫師的檢查，但是不容易逃脫X光的搜索。不要接待任何有癆病的親友住在你的家裏，不但是咳嗽吐血的，就是貧血羸弱的，慢性下痢的，有流膿的瘡口的，甚至任何怪異的奇症，都有癆病的可能。小偷會同他一齊進入你的家。那是悲劇的開幕。假如那是你的直系親屬，不可能拒絕的話，記着：隔離——給他一間單間的屋子，獨居分食。碗筷，衣著，都要分開另行煮洗。那小偷是怕開水的。特別注意保護小孩子們，絕對不要他們與病人接近。

近代的戰爭，是閃擊性的不宜而戰。小偷兒們更從來是乘虛而入。自衛的防線必須加強，時

刻警備。規律的生活，合理的習慣，是衛生的要道。每日應有一小時適宜的戶外運動。空氣和陽光都是身體所必需的養料。飲食有節，營養充足。孕婦和乳母需要特殊的營養，務請醫師指導。

成年人需要每日八小時的睡眠，幼童十至十二小時。充足的休息對於健康的維持，與運動是同等的重要。憂慮是健康的敵人。訓練自己和你的孩子，面對實現，迅速解決當前的問題。心身愉快；纔是健康的表現。健康是自衛的第一道防線。

在你不知不覺之間，癆病也許已經進入了你的家。小偷們總是在天色昏暗的時候，悄悄的摸進來。令你防不勝防。所以你不要大意，每年規定一個日期，搜索全家。就是按期每年請醫師檢查體格一次，包括工人在內，全要檢查。X光的透視是不可少的。初得癆病的時候，可能沒有一點兒症狀，極不易自己覺察。最普通的初期症狀是疲乏的感覺，無原因的疲乏。沒有甚麼工作，或是清晨一起來就覺得疲乏。這必有原故。也許就是結核桿菌在作祟。或是覺得消化不良，不想東西吃，跟着體重也漸漸的減輕了。這也是一個警告。久咳不癒是空襲情報的一個紅球，傷風的咳嗽不應當超過一週。十天半月以上的咳嗽，需要請醫師詳細檢查。咯血的那是空襲警報的兩個紅球了。這些警告不一定那一個在先，也不一定全有。要緊的是不可疏忽大意。警報的意義是通知你敵機已經入境了。能在這時發現，短期的休養，加強了包圍清剿的戰爭。最後勝利是很有把握的。若等到自己覺出有病的時候，症狀已很顯着，那已是體力戰敗，敵寇猖獗的表示。據專家的估計，十個這樣的病人，有八個是註定了

要慘敗的。

這是一段悽慘的敘述，恐怕在讀者們內心裏要添上了苦悶。我的良知又驅使着我不能停筆。為表示歉意，我來唱段崑曲，給大家解解悶，就此結束。

## 套曲

〔仙呂點絳脣〕有病名癆；殺人儻兆。齊聲討，戮力同剿。誓將妖魔掃。

〔混江龍〕擒拿首要；認清癆菌病根苗。身軀兒玲瓏嬌小；性格兒毒刻奸刁。寄寓腹裏甘遂臭，側身涎點順風飄。燎原禍種僅一星，殺人病菌知多少？一口痰癆蟲萬萬，慣把人招。

〔油葫蘆〕初感疲乏頰面橘，漸漸身瘦削，晚間發熱口唇焦；夜來流汗名曰盜。嬰兒昏昏睡人事不省病毒侵腦；青年一聲聲咳嗽咯血肺已糟。有的眼癆，雙目眇；有的腸癆腹瀉疹如絞。青骨癆，背如橋。

〔天下樂〕切戒遲疑早治療。機會勿輕拋！輕時易收效。決心療養終能好。抱連觀，任自然。放寬心，百慮消。要緊的記明白一個字兒『早』。

〔後庭花〕臥床靜靜熬。休息能退燒。鷄蛋牛半奶，飲食注意調。不計晨宵，開窗通氣，還有那陽光最能滅癆。

〔賺煞尾〕亂求醫，好比投羅鳥。庸醫騙人登廣告。起死回生是吹大砲。要把金錢送入他的腰包。草根樹皮用不着。天賜靈藥勿需鈔。飽食休息多睡覺。一俟那身體康健了，病魔自然逃。這纔是向康莊大路一條。



## 我的避孕術

吳樺陀

我的妻自從我們那第三位「公主」出世後，就向我提出最嚴重的警告：

「從今以後，殺了我也不再生娃兒了，……你聽見了嗎？」

我當然曉得，我當然聽見。我完全不喜歡有小孩子——自然，現在的三位小寶貝，我是愛之如命的。我在沒和她結婚之前，就問過她：你喜歡小囡囡嗎？她發誓說，我不要什麼囡兒，我只要你和我在一起過一輩子，就萬分滿足了。我們並不是馬馬虎虎的人，因此兩個人一致講求如何不生小囡囡的方法。我們在結婚前三個月，就分別去搜集材料，彙集各種書報，並且訪問生男育女有資格的老夫婦們。

一位生了五男二女的太太，向我妻介紹一種方法，科學方法，就是你要買一個最精緻，最正確月份牌，把你準確的經期，記在上面，時時的測算，一直把你經期確定了，你就規定在經期前一週，經期後一週，是戒嚴期。這種避孕方法，是最科學方法的……如是云云。於是我們兩個照法子實施，買了一個最精緻的月份牌，用重磅道林紙印的，上面有美麗的裸體女人，抱着一個小胖囡囡。於是她就比在學校作物理實驗還要熱心的，記載她的經期，而且繼續了三個月之久，求得準確的避孕日期。因此，在結婚後，我們寬心而且安然的渡蜜月了。

兩個星期之後，她忽然不舒服了，懶洋洋的

，臥床不起，愛生個小脾氣，不想吃東西，只想吃水菓。我慌忙去請醫生。醫生說：

「我看您太太是有喜了！」

妻和我等醫生走了，都罵他亂講。不相信有這回事。可是不久，我們承認失敗了，而我們的第一位公主，就勝利的出世了。

基於第一次避孕失敗，我們又埋頭研究，講求種種方法。我主張妻去施行子宮移位手術，她害怕開肚子，輸卵管束縛法，她也害怕。她還罵我：「你們男人都是自私自利的，專在我們女人身上打主意，你爲什麼不施手術去？」

天呀，叫我施什麼手術？難道叫我變成清宮外史的李蓮英？

沒有很好的辦法，妻迫着我去買如意袋，並且買了避孕的坐藥，以策安全。

然而第二次勝利，却屬於我們的第二位公主。她又高高興興出世了。把我們氣得呆了。

妻就下了狠心，不但要分床，而且實行分房。這一次「苦跌打」計策，居然維持了兩個多月。等到大小公主已長了三歲，小小公主已過了週年，第三次警報又來了。

妻這次灰心了，她痛哭那些研究避孕的醫生，都是些廢物，都是些不誠心研究避孕的東西！她不再上西醫的當了。她去求教於隔壁老太太們。老太太們一聽她要生小孩，就大大反對：「人家求子還求不及呢，誰去避什麼孕呢！先生太

太是有福氣的，玉皇大帝給送來的官賞千金，那能不要呢？」

後來，她就到處找藥方子吃，打算不再生小囡了。我自然也在想辦法。有一天，無意中，遇到一位朋友，是學中醫的，我就請教他。

「有一個很靈驗的方法，」他慎重其事的說：「你到頂頂有名的大藥店裏，買最真的好麝香五分至一錢，掛在身上，則包你不再生女育男了。」我如法泡製，每人胸前掛了一個小布袋，裝上五錢麝香。遠遠就聞到那種濃而怪的香氣。朋友知道我向來不弄香水的，現在居然香氣噴噴，倒也感到異樣，紛紛詢問。我說：

「避避身上臭味而已！並無其他作用。」但是，三個月後，我和妻兩個又照舊失望了，她肚皮又向上脹。

一個人失敗了幾次，就該知道——失敗乃成功之母的道理，不要再亂撞了。我們曾用算術算了一次，我們有幾萬億可以懷孕的機會，要想避孕，是太難了。太太怕生小孩，也和一般女人一樣，怕苦痛，怕衰老。每次生了一個之後，一定再三問我：

「你看，我頭髮少了許多吧？眼角好像起了縐紋了！你看，我臉上都粗多了……」

「那裏，你越來越漂亮了，你兼有少女的美麗和少婦的迷人姿色！」

「放屁，胡吹牛！」後來，我們放棄了以前的政策，而「以毒攻毒」。我們再也不顧忌什麼，再也不講求「避孕新法」。我們這次勝利了。我們居然沒有比五個更多的成績。我們的政策是成功了！

法調烹菜粵

22



粵菜烹調法 (續)

吳慧貞

**酥炸肥蟹**——炸蟹甘美酥香，是下酒的妙品，以蒜、醋和味，更能醒胃，即以之佐膳，也能促進食慾。用足肉蟹仔斬件，以豆粉和水成糊，將蟹蘸勻，或以蛋調粉更妙，拌勻後，下油鍋炸至酥脆，取起，再以豆粉、白糖、蒜茸、浙醋或加些酸梅和水調「憲頭」，下鍋一滾，即將蟹隨下炒勻上碗，但不可太久，以免皮外不酥。

**蟹翅肉丸**——先將魚翅洗淨漂清，上湯煨陰後，再將蟹蒸熟拆肉，用土鯪魚（廣東順德縣產者為佳）或其他肉爽之魚亦可，去骨皮斬成肉醬，加些豆粉鹽水調勻，用食指攪至起膠，再下魚翅、蟹肉、冬菇、肥猪肉和勻，做成丸狀，放竹篩上隔水蒸熟後，或佐以菜蔬上湯同會，或用「憲頭」炒勻上碟，風味均佳。

**百花堆錦**——百花堆錦一菜是以蝦肉為主，佐以蟹黃，它的妙處在爽滑脆軟，鮮美甘香。先以鮮大蝦拆肉，搗成肉醬，加些豆粉，與打鬆的雞蛋白、鹽花，切細冬菇、腿茸搗和調勻，做成肉餅，隔水蒸熟切件，上碟時以蟹黃調「憲頭」淋在面上上席。

**炒響螺球**——響螺一物，爽脆味鮮，頗耐咀嚼。先將螺壳打開洗淨，祇取

德音 黃嘉 西風 月刊

★ 華精誌雜洋西越譯 會社生人美歐紹介 ★

訂閱辦法

- (一) 自由定戶一次預付 定費三萬元。
- (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

黃嘉音主編 家 雜誌

★ 福幸庭家進促 活生女婦全健 ★

黃嘉音主編 光 雜誌

★ 展進明文導報 變演局世述聞 ★

- (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

西風月刊社·家雜誌社·光雜誌社

社址：上海膠州路一八六號



螺頭，不要下段，刮去膠質，切去頭部近膠硬肉，然後切球片開，或切薄片，再將配料冬筍、冬菇、肥豬肉、白菜梗下油鍋炒熟，先行取起，再燒猛油鍋，將螺肉下鍋炒至緊熟，隨加『憲頭』與配料下鍋炒勻上碟。此物忌用白糖，火候不可過老。上碟時加些麻油，蠔油，則更增芳香美味。

**炒鱸魚片**——鱸魚肉嫩味鮮，故粵廚製法，即切即炒即熟即食，務求新鮮，常有將魚肉下鑊時，肉猶在微動，可見其鮮活。它的炒法，先把配料冬筍、冬菇，葱白、白菜梗切片炒熟後，同時用快刀把鱸魚起肉去骨切片，即用熟油調勻，下油鑊一炒，加『憲頭』和配料調勻，上碟再加熟油、麻油淋面，味至鮮嫩爽口；如再加些腿茸在面更為香美。

**菊花鱸鍋**——此種食法，使鱸魚更顯鮮美，因魚在席上任客自行烹調，既饒興趣，吃來自更覺有味，且烹調得宜，確有獨到之處，味取單純，而重在鮮爽，以盡顯其本色。烹法以特製薄銅鍋一具，承以寸餘高四脚鐵絲架（或全用銅製，其脚以銅片鑿通花製成，更為雅緻），下墊以碟，中放高粱酒一杯及紙一小幅，以作燃料，食前將鍋承上湯半鍋，全具放於席中，以蓋密蓋，燃着高粱，俟

合訂本（創刊號至  
第一集 第十一期）即將出版

裝釘精美 最合送禮

本刊每冊定價四萬元正  
定戶祇收三萬六千元  
郵費包紮費另加一成（多退少補）

上海膠州路一八六號  
家雜誌社發行

# 西風社叢書目錄

生活的藝術	林語堂著	一三〇〇元
人生之路	黃嘉德譯	五〇〇元
幸福的人生	費南魯著	七〇〇元
羅斯福傳	顧啓源譯	七〇〇元
揚州十日記	盧特威著	七〇〇元
揚州十日記	黃嘉德譯	三〇〇元
揚州十日記	漢英對照	三〇〇元
揚州十日記	毛如升英譯	三〇〇元
揚州十日記	漢英對照	四五〇元
揚州十日記	林語堂譯	四五〇元
揚州十日記	徵文集	八〇〇元
揚州十日記	徵文集（土紙本）	二〇〇元
揚州十日記	信箱集	九〇〇元
揚州十日記	信箱集（土紙本）	三〇〇元
揚州十日記	黃嘉德著	三〇〇元
揚州十日記	黃嘉德編	九〇〇元
揚州十日記	林語堂等著	八〇〇元
揚州十日記	海爾賽著	六〇〇元
揚州十日記	林友蘭譯（光社）	六〇〇元
揚州十日記	社會暴露文集	九〇〇元
揚州十日記	社會暴露文集	九〇〇元
揚州十日記	沈陳式譯述	九〇〇元
揚州十日記	黃嘉德編校	九〇〇元
揚州十日記	黃嘉德著	九〇〇元
揚州十日記	海爾賽譯（光社）	六〇〇元
揚州十日記	戴文賽博士著	六〇〇元
揚州十日記	徵文集	九〇〇元
揚州十日記	徵文集	三〇〇元
揚州十日記	徵文集	三〇〇元
揚州十日記	徵文集	三〇〇元
揚州十日記	徵文集	三〇〇元
揚州十日記	徵文集	三〇〇元

▲歡迎郵購批發▲  
▲定戶一律九折▲

上海膠州路一八六號西風社

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

### 協盛昌紙號

經售各種紙張  
定價特別克己

地址：上海河南路西棋盤街十二號  
電話：九三八一七號

滾先下菊花（蟹爪白菊）瓣、葱白絲，再蓋好一滾，同時把鱸魚洗淨，在席前以快刀起肉切片，排在碟上，送至席中，由客親自用熟油、黃酒調勻，放下鍋內，浸至剛熟，以匙取入小碗，加蝦薄脆（製法見『家』第十五期本文）同食，極清爽鮮美之致。鱸魚烹調最貴鮮嫩，已如前述，而此種食法，刀法與手法更須注意，若刀法厚薄不勻，則有過熟太生之弊；如手法遲緩，則魚身神經已死，下鍋時肉已不躍動，鮮味減損。至烹具則鍋以薄銅製者為佳，以其易於傳熱；而燃料必須用高粱酒，因火候適合而蒸發香氣，如用炭火則火力不勻，若用火酒、煤油則氣味惡劣，更奪魚之原味。凡此種種，都是食家所應注意講求的。

**菊花鱸羹**——先用油鹽滾水將鱸魚浸熟取起，拆肉去骨，用黃酒熟油調勻，配料用猪肉絲、粉絲、冬菇、火腿絲，先下油鑊滾熟後，將魚肉下鑊同會，加些『蔥頭』炒勻上碗，再加麻油、白菊花瓣調勻同食。

**酥炸鯽魚及鳳尾魚**——酥炸鯽魚及鳳尾魚（又名瑪砌魚），它的好處在骨酥味美，全無渣滓，連骨可嚙。可使食者得到豐富的鈣質與磷質。選用鯽魚，以活而較細者為佳；鳳尾魚則宜選取較大者。先將魚剝淨，放油鍋內文火慢炸，

### 家雜誌社舉辦

### 全國大中學生

### 文藝創作競賽

### 延期截止收稿

我們為接受一部份同學的要求起見，決定把家雜誌創刊週年紀念所舉辦的全國大中學生文藝創作競賽延期截止收稿，並把獎金略增，手續簡化。茲將辦法列下：

- (一) 參加資格：民國三十六年全國大中學生，均得參加。
- (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：三十六年十月一日截止收稿。
- (五) 揭曉：徵文結果在三十七年新年號家雜誌發表。
- (六) 獎品：第一名贈獎學金二十萬元，第二名贈獎學金十五萬元，第三名贈獎學金十萬元。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一份。
- (七) 手續：來稿請用有格稿紙繕寫清楚，並註明作者姓名，籍貫，年齡，性別，科系，年級，校址，及通訊處。稿件請寄上海膠州路一八六號家雜誌社文藝創作競賽編輯部。



俟魚身呈微黃色，即行取起，停冷後再以文火炸透，取起後再加香葱數條及蒜，同下油鍋，起鑊時再調以糖醋、頂鼓油和「憲頭」下鍋一滾，上碟即食，則骨酥肉脆，極甘香之致。或調以橄欖汁同醃至次日而食，雖失酥脆之妙，但入口更易融化，別具一種風味。

**紅燉文鱧**——文鱧一物，各地都有，但以產自粵省順德河流中的最佳。該處的文鱧，每年必產鱧王一次，長丈餘，體徑逾尺。向例鱧王一至，文鱧即隨水汛源源而來。文鱧的肉嫩滑鮮美，任何烹調，都很可口。如欲燉食，則先將鱧泡熟，洗去皮外膠滋，每件切一寸長為度。配料用冬瓜、冬菇、燒豬脯，加蒜子一二粒，下油鍋爆香，連同各料炒透，再加廣陳皮、正菜下水同燉至熟。食時再加麻油、熟油調勻上碗。

**燉網油鱧**——先將烏耳大鱧泡熟，洗去皮外膠滋，切開，每段約一寸長，將脊骨退去，再以斬豬肉加冬菇、火腿絲調勻，嵌鱧肚內，再以豬網油包裹，以乾豆粉撒面，下油護炸透，取起，再用紹酒二兩，上湯一大碗同下瓦鉢，配料用栗子及以油炸過之冬瓜同燉至熟。

**本刊長期徵文**

題目：(一) 我的母親

(二) 我的婚姻

(三) 我的家

(四) 自由題

內容以描寫事實為主，每篇字數最好在三千至六千字之間。特優稿件字數不拘。入選稿件奉贈稿費每千字一萬元起，另贈刊登該稿之「家」雜誌一冊。文稿發表後版權即歸本社所有。來稿請寄上海膠州路一八六號家雜誌社徵文編輯部。



民國三十五年一月創刊

第十七期

三十六年

六月號

主編 黃嘉音

編輯 黃朱綺

發行人 黃嘉音

發行所 上海膠州路 家雜誌社

總經理 上海膠州路 西風社

特約 重慶西風社

經售處 泉州新南書社 青島祥記行

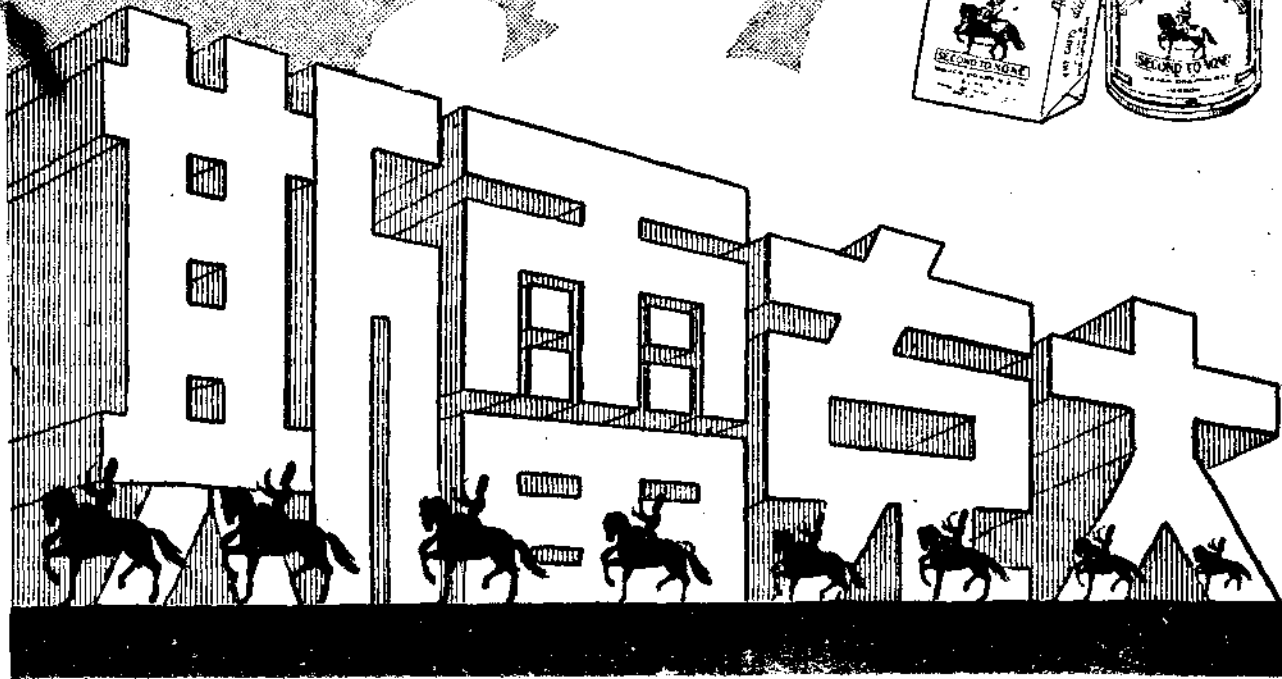
(歡迎各地同業設立特約經售處辦法函索即寄)

**家雜誌廣告價目表**

地位	全	面	半	面	三分之二	九分之一
封底	元	八十萬	元	四十萬	元	二十四萬
普通	元	四十八萬	元	二十四萬	元	十六萬
						六萬

HOME MAGAZINE, Publisher & Editor-in-Chief, Huang Chia-yin. Editor, Huang Chu-chi  
Address: Home Magazine, 186 Kiaochow Road, Shanghai, China. Tel. 39578

煙中極品



# 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



# 婦 女 健 美 操

## (六) 美 腎 動 運



(一) 背部半臥地上，雙臂向兩旁平伸，向與肩齊。兩膝提起離地，雙腳併伸，以全身成直線。  
 (甲) 將臀部及雙腳向右轉，轉至右膝及地，作此運動時務使雙肩着地，雙腳併伸。(乙) 恢復原來位置。(丙) 轉至左方。(丁) 恢復原來位置。重複作此運動左右各四次，作此運動時雙腳不可着地。  
 (二) 面部向下俯臥，右臂向前伸直，左臂彎曲，左手在右肩旁，雙腳併伸，足部舉起離地。

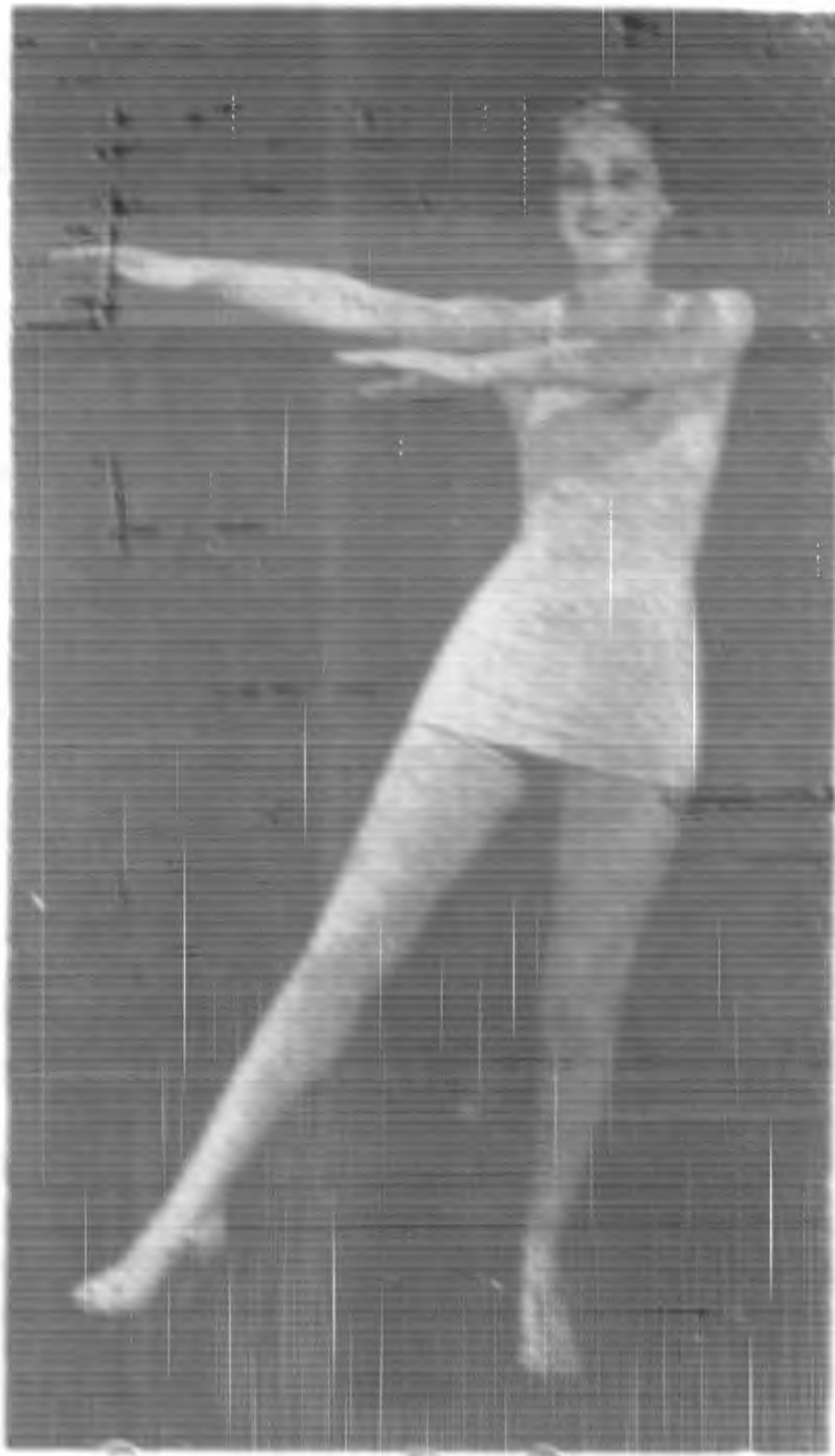


(三) (甲) 用左臂推，翻身至右側，雙足仍提起離地。  
 (四) (乙) 翻身仰臥，將兩臂向頭頂直伸，並將雙足着地。(丙) 將雙足略提離地，翻身至左側，然後翻身俯臥。繼將右臂彎曲，右手放右肩旁，準備作相反方向的翻身。作全部翻身四次。



(五) 以左腳支持全身，將右足儘量向身後伸。將雙肩向左提高，將上身及頭部向左扭轉。

(六) (甲) 將雙臂放下至身前，然後向右伸出，同時將頭部扭向  
 右方，將右足儘量向身後伸。(乙) 恢復作此運動八次，用左腳支  
 持體重。繼以右腳支持體重作同樣運動八次。作此運動時應作有  
 韻律的搖擺動作。倘若作這運動時不能維持身體平衡，則開始時  
 可執椅背，僅作足部運動，直至能維持身體平衡之時。



內政部發  
中華郵政  
第一類新聞紙類  
字號第七十六號

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  
克寧其一



是潔純全安  
**克寧牛奶粉**  
色特之

定價國幣四千元

Int. Cop. Res. Cop. 1942 Borden Co.