

中華健康雜誌

九卷六期

二十六年十一月二十日

DE-1-187



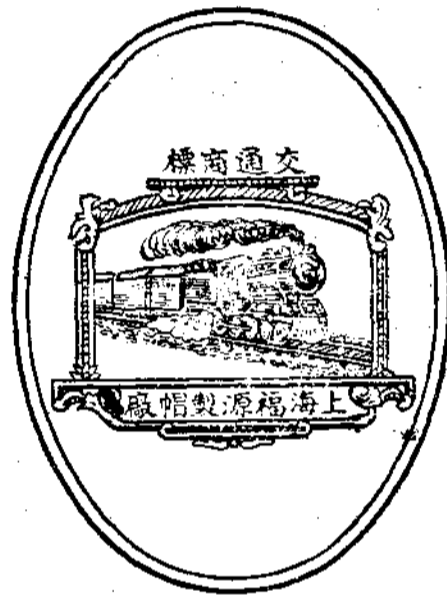
中華書局發行

福源製帽廠



夏季草帽

式樣摩登



冬季呢帽

出品精良

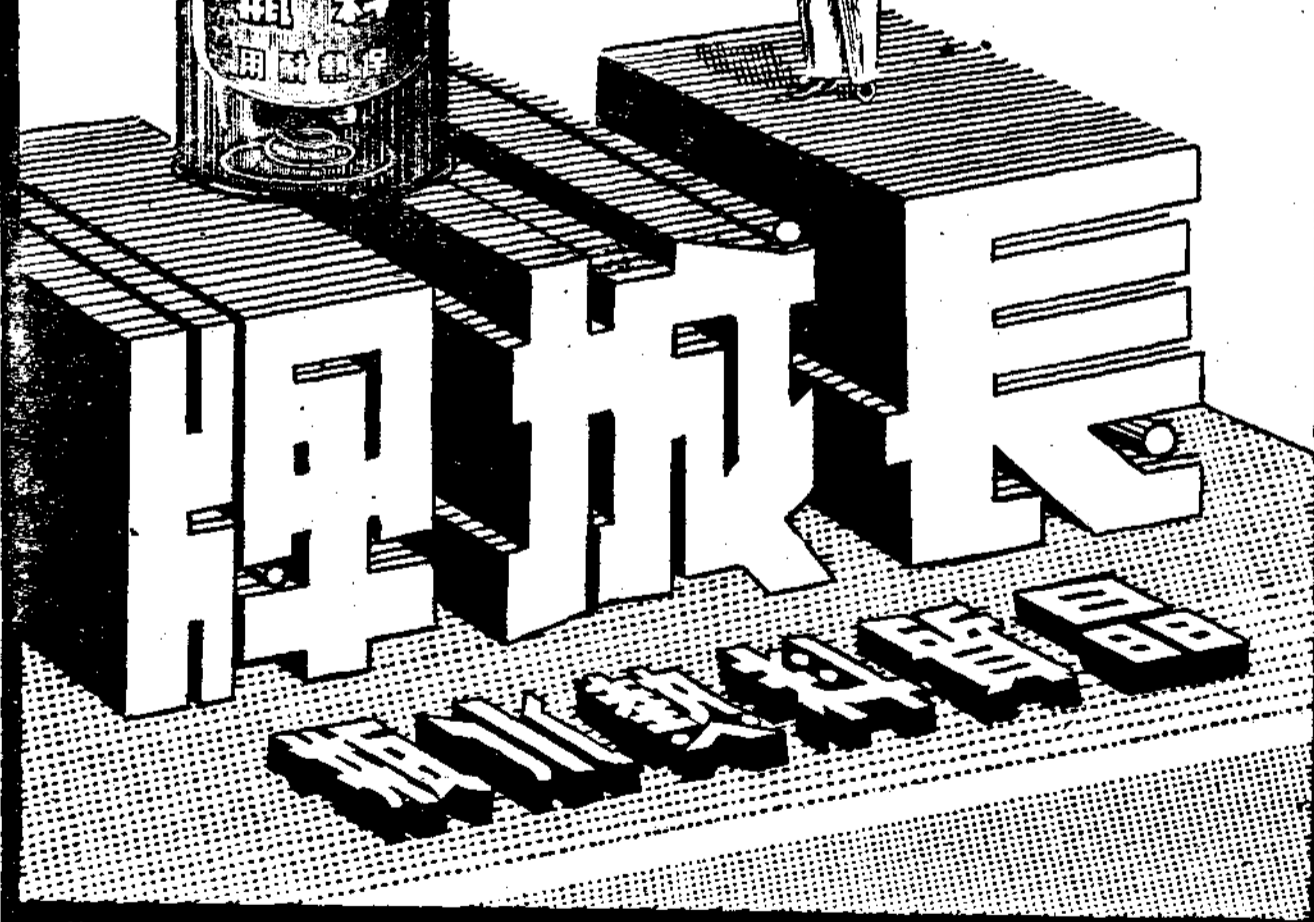
暢銷國內外

廠址

上海安遠路三五九號

電話：三九八〇
三九八五

售價公道
品質又好
經濟合算
可稱第一



中華健康雜誌

九卷六期目錄

特載	癆病預防檢討……………J. (一)
食物之一	嬰兒營養……………營養促進會(三)
食物之二	食物與迷信……………新生(六)
食物之三	乳酸治神經衰弱……………譚璟憲(九)
食物之四	生肉上的印……………未生(一〇)
食物之五	肥胖病及治療……………王英俊(一二)
食物之六	無水食物……………靈均(一三)
長壽之一	長壽一法……………碧棲(一四)
長壽之二	思想保持年青……………碧龍(一五)

▲食物 ▲長壽

長壽之三	青春與生活力……………E.C.(一七)
長壽之四	切莫大意……………建光(一八)
生理	盲民福音——眼庫……………張敬娥(二〇)
常識	休息與癆病患者……………綠洲(二二)
傳記	居禮夫人……………陳士鳳(二四)
家庭	別管閒事……………自芳(二六)
新聞	醫藥新聞……………J.(二八)
目錄	九卷一至六期總目錄……………(二九)
封面圖	踏雪……………



癆病預防之檢討

J.

癆病問題在我國日趨嚴重，其死亡率佔世界首位，若不急謀補救，數十年後我國人民殆將為癆菌所侵滅矣。本年十月十六日中華醫學會上海分會與中華醫學會防癆委員會特聯合舉行「癆病預防之檢討」，請劉永純、勞利、及吳紹青三醫師主講。醫界人士前往參與討論者極為踴躍，醫學會之禮堂坐無空席，誠為空前一大盛會，斯亦可見該問題之重要矣。爰將三醫師所講摘要錄后，以供大眾之參考。——編者

一、上海BCG施種情形 劉永純醫師

在BCG(卡介苗)發明後八年，我國已對它特別重視。該時是民國十七年，新設立衛生部，組織了衛生專門委員會，通過提案，預備將BCG運來中國施種。民國十八年BCG菌種即已運到中國，由宋國賓醫師接受保管，並在醫報上發表了多篇論文。不幸於民國十九年德國呂貝克城發生了慘案，BCG的施用大受影響遂遭擱置。民國廿年經調查團的報告，真相始大白，實因BCG經疏忽的工作人員誤置調換所致。

民國廿一年有王良醫師特至法國卡介二氏處專習BCG製造，廿二年將該菌苗帶回中國，並在重慶特設試驗所試用，開了我國防癆之先聲。民國廿三年湯飛凡醫師在上海雷士德研究院作動物試驗，並也證明了BCG之無害。

民國廿五年上海的巴斯德研究院正式成立了BCG製造部，所用的儀器全部由法國卡介氏處運來。由該時起每星期由試驗管中接

種一次，迄今從未間斷，由劉永純醫師主持。十數年來關於施種情形可分為三個時期：第一期着重於小兒口服，合作的醫院有上海的廣慈醫院，中西療養院及紅十字會第三醫院。第二期施行集團接種，合作的對象有徐家匯及南市的育嬰堂，一共接種了二三百嬰童。第三個時期是行公開接種了，嬰孩在十天以下的，給口服三劑，每劑二西西，含十粒(公絲)，在奶前半小時空腹服下，隔日一次。對於十天以上的嬰孩或成人，則先作結核素反應試驗，凡屬陰性的，即先用皮下接種方法(如種牛痘)Grafting，然後第二次再用皮內接種法 Inoculation，因該時約有百分之十呈陽性，也因已施種過一次，不患反應了。二個月後再作結核素反應試驗。

截至目前止，口服的有五，四一九人，皮下接種的一三七人，皮內接種的八十六人，共五，六四二人，皆無不良反應。十年來每個月都作動物試驗，將接種的豚鼠監視三個月，結果它們的發育和體重均甚正常。

可惜新鮮的菌苗，祇能保藏十天，過期失效，致對外埠來信索

用者不能應付，殊為遺憾。現在研究製造一種乾燥的菌苗，以利久藏，這則有待於來日的喜訊了。

二、世界各國防癆最近發展 勞利醫師

世界衛生組織是成立於一九四五年於美國三藩市，隸屬於聯合國機構之下，此亦為政治組織中初次容納了衛生的部門。第一次衛生會議於一九四六年在倫敦舉行，之後又在巴黎起草組織大綱，參與者有五十一個聯合國，另外還有十三個非會員國請求列席。中國在組織及成立方面，具有極大的供獻，這是值得稱頌的。

世界衛生組織的工作是有兩個原則。(一)全世界人民的健康是安寧的一個主要條件，因為各國不平均的發展，將會影響並危害其他的國家。(二)要超越政治的範圍來保障世人的健康，尤其是防衛傳染病。最近業已商定實施四大中心工作，就是防禦(一)癆病(二)瘧疾(三)花柳病(四)流行性感官。

關於防癆工作，業已遣派專家至各國教導BCG之施用，尤其在中國，癆病之傳染率甚為驚人，據專家統計，結核素反應試驗結果，至五歲時百分之三十已呈陽性，十歲時達百分之六十，十五歲時已達百分之七十五至八十，及屆二十歲，幾乎百分之一百皆呈陽性矣。

中國現已遣送醫師三人至丹麥專習BCG製造，俾歸國後能大量製造及施用。此外對於防癆方面並加重於公共衛生護士的工作以抵制癆病的傳播，另再應用小型X光片集團攝影作早期診斷，以收早治之效。

三、上海防癆措施報告 吳紹青醫師

我國癆病的死亡率，每十萬人口中約為四百人，以全國人口計算，一年死於癆病的約有一百六十萬人。平均十個患癆病者有一個

死亡，所以在我國患癆病的數字還要乘上十倍。為收容這些病人，至少需具備四百八十萬張病床，但是今日全中國為癆病所設的病床祇有三千個，這樣，真是防不勝防了。

防癆的主要步驟是為(一)提高衛生教育(二)早期發見病案(三)隔離病人(四)施種BCG。這些工作的先決條件，需要有人(一)設備(二)人才及(三)經費。端賴政府來推動是不夠的，端賴社會來主持也不合適，因為大半又是着重於臨床治療多開設幾個診療所而已。所以需要合起大家的力量，政府的力量，社會的力量，共同來抵禦這可畏的癆病。

現在中國，已成立了十一個地方的防癆組織，如上海，南京，北平，天津，青島，重慶，成都，長沙等地俱已成立，將來並預備組織成一個全國性的防癆聯合委員會，以謀擴大推動此項事工。

在上海方面，現已成立上海防癆聯合委員會，已在施行下列三項工作(一)江灣療養院成立(二)小型X光片集團攝影已開始拍攝(三)施種BCG。希望社會人士及醫藥團體，盡量利用這已有的設備，共同來開始這一件重要的工作。

★新年防癆章

茲由上海防癆協會與上海防癆聯合委員會聯合組織「新年防癆章義賣會」，一方面將所得之款補助本市防癆工作，同時亦藉此喚起社會人士對於防癆之注意。

用法：請將新年防癆章，加貼信件上，不但可以增加信件的美觀，並且可以協助防癆的工作，但防癆章不能代替郵票用。

售價：每張二十五枚，二萬五千元，每枚一千元。
代售：中華健康協會(上海慈谿路二十九號)



嬰兒營養

中華營養促進會

關於本文有何諮詢問題，讀者可直接函問中華營養促進會，地址為：
上海北京西路一三二〇號。

母乳為嬰兒最佳之食品，牛奶雖與母乳營養價值相仿，但其成份比例不同，倘未予注意，每使嬰兒消化不良。故人工哺乳時應請醫師指導。若無醫院可供諮詢則下列方法可為參考。

無牛乳時可用下列乳類代之：

蒸發奶或煉奶 全奶或脫脂奶粉

以1兩之牛奶比11兩

之水或1容量之牛奶比

5/2 容量之水

以1兩之牛奶比8兩之水

或以1容量之牛奶比4容

量之水

嬰兒每日飲用奶量及次數表

年齡 (月)	體重 (磅)	鮮奶 (兩)	開水 (兩)	糖 (兩)	飲 數 (每日次數)	飲 奶 數 (每 次)
1/2	7	11	7	1	6	3
1	8	14	9	1	6	4
2	10	18	10	1 1/4	5-6	5-6
3	12	21	10	1 1/2	5-6	5-6
4	14	25	10	1 3/4	5-6	6-7
6	16-17	28	7	2	5	7
8	18-20	32	3	1 1/2	5	7
12	22	32	1	1	4	8

嬰兒自一個月
至七個月

牛奶1容量

嬰兒八個月

至八個月以

上

鮮牛奶對於嬰兒未能盡善，故須加富於磷鐵質維生素B，C及D之食品，初飲時量數宜少，逐漸增加，俟第一種新食品已習用後，再加第二種。

嬰兒第一年内補助食物表

營養素之種類	加入之時間	食品之種類	食品之量	喂哺次數
1. 維生素丙	第二個月	橘汁或西紅柿汁或白菜水及其他菜水	橘汁由一匙漸增至一匙二匙三匙更加多	每日二次
2. 鐵及蛋白質	四個月	蛋黃	1/8一個	
3. 維生素丁	二星期後	魚肝油	最初一星期每日一次，後每次一滴，由每日三次，增至每次六滴而九滴而一茶匙 魚肝油精正 常嬰兒每日 一滴，正常 兒童每日二 滴，孕婦乳 母每日二滴	
4. 無機鹽維生素及粗纖維	第七個月	菜泥	一湯匙至四湯匙	每日二次
	第六個月	熟水菓	二匙至一個	每日一次
5. 炭水化合物	十個月	粥泥	一匙至四湯匙	每日二次
	七個月	烤饅首片或餅乾	一片	每日一次
6. 蛋白質	十一個月	碎肉菜或肝末或豆腐	一匙	每日一次

「附」(一)鮮橘汁作法：水菓及擠器皆須消毒，橘子切成兩半，置於擠器內旋轉數次，菓汁流入濾器，加等量涼開水即可。

(二)西紅柿(蕃茄)汁作法，將西紅柿洗淨，放入熱蒸籠中，蒸十分鐘再放入消毒紗布袋內擠出。加入等量溫開水即可。

(三)蘿蔔汁作法：將蘿蔔洗淨後與用具同浸入沸水中消毒，蘿蔔用刨擦成絲，置於紗布袋中擠出汁。

(四)各種菜汁作法：將菜葉洗淨切碎，菜二碗加水一碗，置鍋內蓋嚴，煮沸五分鐘，離火在鍋中浸半小時，濾去渣滓立刻用之。

(五)菜泥作法：多葉菜蔬洗淨，切碎，加水少許煮爛，擦過潔淨鐵絲羅，除去渣滓後，蘿蔔即為菜泥。

兒童每日需要營養素質表

兒童	熱力 卡	蛋白質 公分	鈣 公分	鐵 公絲	維生素A IU	維生素B 公絲	維生素C 公絲	S2 公絲	菸鹼酸 公絲	維生素D IU
一歲以內	100公升	3-4公升	1.0	6	1,500	0.4	30	0.6	4	400-800
一至三歲	1,200	40	1.1	7	2,000	0.6	35	0.9	6	400-800
四歲六歲	1,600	50	1.0	8	2,500	0.8	50	1.2	8	400-800
七至九歲	2,000	60	1.0	10	3,500	1.0	60	1.5	10	400-800
十至十二歲	2,500	70	1.0	12	4,500	1.2	75	1.8	12	400-800
兒童(十二歲以上) 女孩十三至十五歲	2,600	80	1.3	15	5,000	1.3	80	2.0	14	400-800
十六歲至廿歲	2,400	75	1.0	15	5,000	1.2	80	1.8	12	400-800
男孩十三—十五歲	3,200	85	1.4	15	5,000	1.5	90	2.0	15	400-800
十六—廿歲	3,800	100	1.4	15	6,000	2.3	100	2.5	18	400-800

I.U. 國際單位
美國國立研究院1945年所定

各年齡兒童每日所需食物表

食品	1-6歲	7-12歲	13-15歲
五穀類	細糧 4兩 粗糧 2 ¹ / ₂ -4 ¹ / ₂ 兩	6兩 6-8兩	6兩 10兩
牛奶(1)	一磅	一磅	一磅
豆類(2)	2/3-1 ¹ / ₂ 兩(3)	2-4兩	4 ¹ / ₂ 兩
綠色菜蔬	10兩	12兩	16兩
油	1/2-1兩	1/2兩	2 ¹ / ₂ 兩
鹽	1/8兩	1/8兩	1/8兩

以上所用之兩係市兩

註 (1)二兩牛奶粉可作成一磅液體牛乳。
 (2)花生亦可用以代替一部分之黃豆。
 (3)兒童在此時期採用豆腐較為相宜，可以四——八兩豆腐代
 替之。

★答營養問題

關於營養問題，讀者如有詢問，可函下列三處，當可分別
 作答。

- 江楊敏開女士上海北京西路一三二〇號中華營養促進會。
- 周德勤女士上海北京西路一三二〇號中華營養促進會。
- 方文淵女士上海四川路五九九號二樓上海兒童福利促進會。



食物與迷信

新 生

——譯自一九四六年十月號 Everybody's Digest

所謂「飲食怪癖者」是指嗜食稀奇古怪的，或許有害的——至少是荒誕的——食物而言，而無絲毫科學上的理由。有些怪癖來自祖傳，有些是具有當時的某種根據，有些根本是一般善言巧辯者隨着個人的喜惡，創造出來的。不論其來源如何，若有背於飲食學的原理，則必妨害人體的營養，健康，與功效，因此怪癖有時頗為危險。

吃食的怪癖多半是由印刷品，無線電，和一般自以為懂得營養的商店和吃食店舖所宣揚造成的。怪癖主義者發出他們自己的雜誌，喜歡保證若照着某種食單去吃，會使你身體健壯，某種則能使你消瘦。又亂吹噓某類食物會增強你的個性，你的線條，你的聲望，你的成就，你對異性的吸引力——尤其是後者。有些雜誌將不準確的醫學常識繙夾着亂用，有些更老着臉皮，要你去買他雜誌上所刊登廣告的食品時，可告你何類食品特別對你有益。

許多城市中往往有販賣「營養食物」的商店，閣板上放滿了各種奇異名目的製成食品，它們的功效比名目更為奇異，從挽回破碎的婚姻到解救習慣性的便秘都成。投機商利用美國人對直腸的關心，製造一些帶輕瀉性的食物和食單，鼓吹每人每日必需大便數次

。然而這是有背於生理學及醫學上的看法，不過顧客並不會知道此理。這類「營養食物」的得勢，也全靠顧客的無知。

宣傳吃食怪癖的書籍也幫着挖顧客的錢袋。有信譽的作者為顧全真理，決不寫這類書籍。怪癖主義者則無此限制，他宣揚他的學說，深知每分鐘就有一個新顧客出世，同時上過當的顧客也決不好意思自認愚笨。又往往將書，雜誌及商店連合起來，互相標榜，以達其推銷之目的。

有一種叫海氏食單，風行各處，注重所謂「和諧的吃法」。意思是某數種食物皆為養身食物。然而若同時吃下，則反變得不補養，甚或至有害了。

自然每個謬說都帶點科學上的根據。相信「和諧吃法」的人慎重其事的說，人體各部消化器官是分工合作的，某種消化工作是由口担任，某種屬於胃，某種屬於腸。

由生理學上看來，這是半對半不對的，可是較一個全盤謊話更為危險。因謊話可聽聽的加以全部否認，而對半真半假的，不得不承認它的一部份。如唾涎的確能作消化澱粉的初步工作，但是消化澱粉的主要器官為小腸。據怪癖者說，胃能消化蛋白質性食物，不

能消化澱粉。這又是一半對的。在某種程度下，胃的確只消化蛋白質，然同澱粉一樣，消化蛋白質的主要器官為小腸。又如他們未提起的脂肪也多由小腸來消化。

根據前面不成爲理由的理由，他們主張澱粉性食物與蛋白質性食物宜分食。因爲澱粉專由口消化，蛋白質專屬胃消化，若分食，則口或胃能專司其責，若混食，則其消化程度比較單吃一種爲差。

其實，口的消化澱粉及胃的消化蛋白質皆爲初步工作，以待小腸完成其使命。況且數千年來的經驗，和醫學上的實驗及觀察，都不能證明分食比混食容易消化。試想若一頓專吃肉，蛋，魚，豆等蛋白質性食物，另一頓專吃飯，洋山芋，麵包，青菜等澱粉性食物，豈不顯得又笨又可笑嗎？

另一種怪癖人會勸告你多吃天然食物，並要分食。可是他漏了沒有告訴你——也許他自己也蒙在鼓裏——許多種最好的天然食物剛巧與他的觀念相反。如蛋，牛奶，五穀——後者爲怪癖人的主要商品——皆同時含有蛋白質，澱粉與脂肪的。

這些荒唐奇說皆起源於誤會。設若某人對某種食物有過敏反應，當他吃了含有這種食物的混合食品後，所引起的病痛必歸咎於混合食品。又若混合食品中有一樣腐壞，後來發生的疾病亦必歸罪於混合的不當，不會想到食物的腐壞。普通一般無醫藥常識的人根據這種事實，一傳十，十傳百，造成一些荒唐的傳說。譬如牛奶與魚有不可同食之說，其實許多名菜都是用魚與牛奶燒的。又如營養豐富的蕃茄竟有人認爲有毒。又如傳說高苜蓿含有鴉片——真是無稽之談。有數種食用植物的某些部份的確不能吃，如大黃的葉，也許就因此而助長無數迷信。

另一種迷信是關於食物的酸性鹼性問題。每種食物在去水，燒成灰後，可用化學實驗用的試劑查它是酸性，是鹼性，抑或是中和

性。於是一些神經過敏的人根據這點真實而無關緊要的事，大做文章。他們說灰質呈酸性的食物危險，不可食，應以鹼性食物充飢。這樣一來，烏梅，紅莓苔子，麵粉等都只因燒成灰後呈酸性，受了冤曲。

其實酸質與鹼質皆爲化學上的名稱。酸質味苦，對化學試劑之性質恰與鹼質相反，若與鹼質化合，則成爲鹽（食鹽爲其中之一種）。鹼質同酸質一樣，有的危險，有的有用。至於食物的酸鹼問題，因僅有極少數食物的灰屬酸性，似乎不必過慮。

有所謂「人體呈酸性」說，簡直是糊塗。人體只有在死後才呈酸性；健康時，除了尿，汗，及胃酸爲酸性外，其餘的身體皆爲中和性，並儲藏着強性鹼質。只有餓得發昏，嘔吐不止，或得急病和久病後，才傾向酸性，醫師稱爲酸中毒。有種人一不舒服，就瞎根據「人體呈酸性」的觀點，替自己下診斷，這種概念才是酸溜溜的呢。

很多人相信牛奶與酸性水果不能同吃，因酸質會將牛奶凝結。這也不值一辯。牛奶被吃下胃時，第一件事就被胃酸所凝結。胃酸較任何水果的酸質更酸；並且胃中有一種發酸物質專爲凝結牛奶，準備進一步消化之用。

又有些人相信酸性水果會使人體變酸性。第一，如前所說，人體根本不屬酸性。第二，水果所含之酸質全爲弱酸，如橘，檸檬，柚等所含之枸橼酸，蘋果類所含之蘋果酸等。這類酸質在人體內最後被異化成二氧化碳與水。水爲中和性；二氧化碳屬弱鹼，爲身體內儲藏之鹼質的一種。由此可見，浮面的理由不足爲憑。

又有迷信魚肉補腦之說，因兩者形狀相似。事實上，不論魚或是其他食物並不能專供補腦或別的器官之用，所有的食物對於全身各部體素之營養功效，皆一視同仁。近來維生素（維他命）學說頗

受重視，引起不少如魚肉補腦似的迷信。如胡蘿蔔含有大量維生素甲，可保眼睛在夜間的視力完善。於是一般淺薄的人馬上認爲胡蘿蔔可治一切眼疾，甚至想多吃胡蘿蔔，以糾正近視。

醋並不能沖淡血液，檸檬汁也不會；當它們到達血液時，原有性質早已改變。甜菜根也並不色紅，就能補血，它只含有大量糖質而已。

洋蔥與大蒜頭並不能治傷風；但是它們的氣味使人遠避，到可預防傳染。麵包皮不會使眼睛變藍，或頭髮捲曲，也不比麵包心更有營養價值。

肉食者並不比素食者更爲兇狠——請留意牡牛與大猩猩（皆爲素食動物）。

蠟並不能使你反老還童，不過倒是含有大量有用的磷。胡蘿蔔或任何食物對面色皆無直接影響。營養豐富的食物並不能保證皮膚健美；缺少營養價值的食物倒會使你面帶菜色。

罐裝食物的主要營養成份與未裝罐前相差無幾。又若冷藏得宜，已開的罐裝食物不一定要移出另裝。

茶，咖啡，及類似的興奮性飲料並不能強壯身體，也不會供給多少維生素，只是對成人無害而已。可可倒是與茶；咖啡同爲興奮劑，因它含有柯柯豆素，與咖啡素類似。可除了本身的營養價值外，因製成品含有牛奶，故有效成份頗豐富。

吃飯時喝水，除非大口的將未曾細嚼的食物沖下，並無害。麩皮並不如許多人所想像的那麼好，有些人吃了會刺激消化器官；最好吃未去麩皮的五穀，或遵照醫師的指導去吃。

通常總以爲某類食物吃了會長胖的。其實，所有的食物在人體內產生熱力，皆能長胖。所以並不是某一種食物，而是吃得太多，或是吃食的習慣，使人增胖。由此類推，也並無某種食物可以減瘦

，只有少吃東西才見效。

下列有許多迷信，都不可信。

蕪菁能中和尿酸，錯。

大黃能滌清血液，錯。

胡瓜能洗淨血液，錯。

芹菜與蘆薈皆不利於腎，錯。

荷蘭芹補血，補神經，錯。

蛋白亦能補神經，錯。

藥菜及水菓能助人返老還童，錯。

蘿蔔能消除皺紋，錯。

胡蘿蔔能改進你的性情，錯。

乾酪不易消化，錯。

醃薰的豬肉於嬰兒有益，錯。

又有人主張生吃，認爲經人處理過的食物，其有效成份悉被破壞。故主張吃生肉，生菜，（但是生肉和粗糙的生菜既不可食，亦不易消化）五穀也要生吃，頂多加以烘焙，或稍爲加熱。他們最不應該的是堅決反對將易受病菌傳染的食物加熱消毒。牛奶經過消毒後，除了增加它的安全性外，其營養價值不變。美國醫學會的食物與營養委員會發表聲明：

「爲了公眾健康着想，牛奶應該消毒。公眾應訂飲消過毒的牛奶，吃以消毒牛奶做的食品。牛奶廠應一律將牛奶消毒。消毒牛奶決無理由比生牛奶的營養價值差。」

總而言之，任何有關於食物的意見，若無充份的科學上的理由，切弗輕信，以免自欺欺人。



乳酸治神經衰弱

譚環志

譯自一九四六年十一月號 Magazine Digest

無論任何時候，對於接觸的環境，覺得索然無味，提不起興趣，鬱鬱寡歡，逐漸心神不能集中，此種神經不健全的現象，發生病態的先聲，乃是體內缺少乳酸的原故。公爵大學醫學院的科學家做過連續有層次的試驗，發覺酸牛奶中的乳酸，頗能醫治神經衰弱症。

溯自百年前，乳酸的功效已顯示出與人類健康的影響；俄國米契尼可夫曾論及巴爾幹人長壽的原因，應歸功於以牛酪漿做飲料所致。新近勃哥莫洛教授也提及此說。勃氏在發明長命血清(A.C.S.)的報告中，特地指出乳酪有延年益壽的效能。

可是酸牛奶的產品與神經病症間之連帶關係，為公爵大學的洛交貝和格林爾兩位精神心理學醫師所尋求的。他們由臨床觀察與報告，得知用乳酸和乳酸鈉各半的混合溶液，以代替飲大量乳酪或牛酪漿，更為有益。今以四十五個精神病病人做為參考，每個病人在住院時，曾服食十二至十八次乳酸混合劑，出院後，仍與醫院保持連絡。下面舉一病例：

某君年廿九歲，從事於實業研究，罹病前為人精明強幹，後患失眠症日深，對各種事業喪失興趣，最後病態越發嚴重，甚至不能控制感情，神經錯亂，喜怒無常。於四月六日開始服乳酸混合劑，四月八日的報告書已記載稍有起色。數日後病情時有變化，十五日

有顯著進步，醫生勸其恢復工作，兩日後停止服用藥劑，廿四日又感不適，重又陷入發鬱不快的狀況；試供給乳酸混合劑，病情轉佳。五月十九日，因病人已自動停服，結果神氣沮喪頹唐，自殺未遂，後繼續服乳酸混合劑，並給予心理上各種療治。六月廿二日恢復正常，出院，三年來未曾再發。

由此病例可見在病情最惡劣時，乳酸能安靜及緩和緊張的情緒。洛貝二醫師又自問：為什麼凡是神經不健全者，在神經系統受震動後，反而有所幫助。於是他們在病人受劇震治療前後檢驗其血液，發現在劇震後，血液內有大量乳酸；不但如此，如長途跋涉類的運動亦增加酸度。二醫師歸納的結論為：「運動，工作，或經過心理治療皆有助於神經憂鬱性患者，倘若使用肌肉痙攣治療法，收效亦佳」。因肌肉不斷抽搐的結果，有大量乳酸隨之產生，流入血內，因而神經感覺舒適；所以直接內服濃縮的酸牛奶或乳酸劑，亦能有異曲同工的效能。

前述四十五個精神病者服用乳酸混合劑後，有廿六人病況發展甚佳，內中三人在一年內曾復發，後經用電力劇震法療治，頗為成功。此廿六人至終竟完全克服病魔，復原如初，重渡其快樂生涯。



生肉上的印

未生

——譯自一九四六年十月號 Everybody's Digest

在美國，任何種生肉上都蓋有一個紫色的印。這印為農業部食肉檢驗局加蓋的，意思是告訴每個主婦：「此肉取自體質健康的動物，可放心購食」。當今充滿着不法屠戶與肉商時，這個紫印的保證實屬重要。

美國國內出售的食肉，有百分之七十二皆經政府檢查過的。凡是屠宰場的肉，或工廠出產的肉類食品，要運往鄰州或國外，必須有政府的檢驗證。

此種工作是由經過嚴格訓練而又眼明手快的獸肉檢驗員及其助手們担任的。美國共有八二二位獸肉檢驗員，分佈全國各地，皆出身於立過案的獸醫學院。在學校裏經過五年苦讀後，還需受一次極嚴格的考試，才能畢業。因任事時，若一不留意，將病肉當好肉通過，會使買主吃了生病，甚至一命嗚呼。

食肉檢查員共有二一五七人，其中二十人為女性，多半在各處屠宰場或製造廠裏對獸肉檢驗員做些例行公事。至於那些大牛，犏牛，羊，豬如何可以通過，皆為獸肉檢驗員的責任，普通很少有人會瞭解這種檢查的煩雜與重要。

譬如一羣牛剛送到一間大包裝廠，其中有四隻牡牛為同母生的。獸肉檢驗員由廠方陪着去檢查，他瞧着「大哥」就不順眼，再經仔細檢查，大搖其頭。

「怎麼了？」廠方人問，「我看不出什麼來」。

獸肉檢驗者說：「這牛的眼睛患毒瘤，又很消瘦。」說完，將一塊金屬牌掛在牛耳上，牌上刻有號數和「美國禁用」幾個字。這牛立刻被送到隔離場所，單另宰割。死後檢查的結果證明這病牛肉不宜供食，只好做成工業上用的油脂和肥料。

凡是被掛上「美國禁用」牌子的病牛，決不能售賣。有許多病都是在禁忌之例：第一名是肺炎，跟着是消瘦，再下是豬霍亂；其他如結核症，關節炎，和類毒血症的腐爛等。

檢驗員又查見「二哥」患着「多骨性牙床」——一種骨狀突出症，他替「二哥」掛上一塊「美國嫌疑」的牌子，並註明犯疑惑之處。「二哥」也被隔離，單另屠宰。另一位獸肉檢驗員看了嫌疑牌，對「二哥」的屍體詳細檢驗，查出所患的「多骨性牙床」為局部性，因此他只將「二哥」的頭，連舌在內，算為不合格，其他各部則被通過。

在屠宰前的檢查是稱為生前檢驗，若檢驗不出外在的病症，或反常形狀，則等屠宰後再仔細觀察。「三哥」就在死後被查出患有結核症。假使像通常的情形，病狀輕，僅限於頭部，則身體仍可通過。但是檢驗者發現身體各部的淋巴腺中也有結核菌，乃將「美國禁用」的烙印蓋上。於是「三哥」踏着「大哥」的足跡，被製成

油脂和肥料。

「四弟」的生前檢驗得着甲等評判。於是送進「手術間」，頭上挨了一鎚，被吊起，放血，頭被割下，掛上牌號，用清水洗淨（水亦由食肉檢查員驗過，保證清潔）。另一同數牌號則掛在身體上，等候檢查。

檢查員先仔細察視頭部各種腺體，再用刀切入裏外類肉，尋找是否有牛囊蟲，假使有人吃了未燒熟的類肉，內中藏有此種寄生蟲，可能得條虫病。

頭部檢查完了，再驗內臟。心，肺，肝，及所附之淋巴腺都經嚴格的查驗。最後身體被分割開，檢查員從肩頭查到後腿，看看有沒有傷痕，拆斷的肋骨，或不正常部份。假使他認為滿意，則用水沖洗一翻，加蓋「美國檢查合格」的紫圓印。

食肉可分為：最優，優，特佳，佳，上，普通，及罐裝七等級。前兩級食肉不可多得，取自經過特別飼養的牲畜，末兩級專為製肉廠家用，尋常肉舖裏賣的是中間三級。特佳級的肉質好精肉多，肥肉少，價錢亦適中。佳級牛肉的肉質也不錯，只是肥肉稍為多一點，價錢較便宜，不適於油煎，宜於烤燻。上等牛肉品質較差，價值最低，最好煮食。

美國還有人嗜食馬肉。市上出售的馬肉亦經政府同樣的檢查。外國肉商必需買政府檢驗合格的肉，反過來說，美國向國外買肉，只能向有食肉檢驗制度的國家購買。運進口的肉必需在屠宰時，受過生前與死後的查驗，進口時再驗一次。

政府規定凡是習慣不再烹調就吃的豬肉製成品，皆得事前加熱，或冰凍，或處理過，以便殺滅任何旋毛寄生蟲。各式臘腸，火腿在調製時，亦受政府的監視，作預防旋毛蟲的處置。生豬肉臘腸因未曾經過處理，吃時必須燒熟。生臘腸若配合得當，極為可口；但

是有些無道德肉商為減輕成本，往往偷工減料，添配雜物或代替品，顧客應該留心。

罐頭肉也受嚴密的觀察。罐頭封口後，檢查員隨意挑出一罐，放在一百度溫度的培養室內。十天後，若是罐頭鼓脹，或有別種雜質，檢查員有權根據罐頂上刻着的數字，將這一批貨物扣留。

政府檢驗食肉，不是抽查，而是派檢查員駐屠宰場或製造廠內，隨時隨地監察。在幾個有新式設備的場地，一羣檢查員每小時最多要檢查六百隻豬，或一百二十頭牛，平均政府在每頭牲畜上花去一角錢，或每磅肉不到二十分之一分鐘。

從一九四〇到一九四五的六年中，在政府監視下屠宰的牲畜共九二、一三三、〇九八頭。到一九四五年六月底為止，獸肉檢驗員在屠宰前查出四六、九二二頭不合格，死後檢驗，又有三六一、二六九頭不合格。無數男女皆得因此而未受病魔的纏繞。

政府檢驗食肉制度創立於一八九〇年，原非為維護美國人的健康着想，而是因歐陸各國要求美國政府必須檢查出口的食品。所以最初的法律只限定查驗出口食肉。

一九〇六年，辛克萊在所著之「叢林」中，大膽暴露屠宰場中的重重黑幕，引起公眾的忿怒。老羅斯福總統私下派員去芝加哥屠宰場調查，所得結果證明屠宰場中情形之污鄙，與現在黑市肉場不相上下。如檢查員在一堆碎肉中，竟找着一塊塊豬皮，斷繩，和其他零碎，一個職員很坦白的承認這堆肉是預備做火腿的。

國會收到報告後，馬上通過食肉檢查法令，規定不單是運售國外，即使運往鄰州的食肉也要受政府檢驗。現今約四分之三的食品上都蓋有紫印，這紫印向我們保證凡是由政府監視的場所，決不會像法令成立前的那樣污穢。至於黑市的情形又當別論。

不法的屠宰場普通都設在航欄的木房，黑暗不通風的地下室，

（下接第二一頁）



肥胖病及其治療

王英俊

新近國內外醫師對肥胖病研究頗多進展，美國著名醫師弗里達 Dr. S. S. Freed 和紐北 Dr. L. H. Newburgh 在雜誌文摘和生理觀察中，先後發表文告，大意謂肥胖之原因應屬於神經 Nerves，而腺之分泌活力不能調節體重，則與肥胖無關。

上面的話或許是醫界的新發現，但目前尚不能完全確證。過去提起肥胖病之成因，除有過食之外因外，各種腺機能亦不無關係，如腺（甲狀腺，腦下垂體，男女生殖腺素等等）機能減退，則脂肪分解受障礙，使脂肪沉着體中，此即所謂內因的肥胖病。患者不多一班的講，肥胖之原因大多由於過食，往往富豪巨賈多患此病，因他們之美饌肉食易使食慾增強，優遊無事使能力 Energy 之消耗有限。

人類食物中除脂肪外，炭水化合物能轉化脂肪並能防止脂肪之分解，故進食過多而過能之消耗有限時，則體內脂肪增多，使供給所需之卡 Calories 尚有盈餘，這些盈餘物質堆積幾星期或幾個月甚至幾年後，就變成了肥胖的因素。因此，若連續的堆積則起肥胖。

還有一種關係，有些人的消化器官機能比一般人要強，正如汽車同行一里路而消耗汽油之數量就有不同。所以每一個人都有他所需要的食量去維持健康和體重。據弗里達醫師的報告：謂煩惱亦會使人增進體重，他的意思當人煩惱時，情感緊張，使食慾增加。

過食容易成爲習慣，此爲一種心理上的因素，其中以潛意識的作用最甚，很少患者能認清這一點而用理智去抑制。其實肥胖並不是福氣，弄得不好，心臟變弱機能不全，或腦出血而致命；且對傳

染病之抵抗力脆弱，如染傷寒，白喉，猩紅熱，瘧疾之類時，其心臟威脅極大，否則亦往往有糖尿病，動脈硬化，腎萎縮，肺氣腫，枝氣管炎，胆石病，便秘等併發症。大多肥胖患者易倦，嗜眠，肥胖與體重直接有關，故男子如超過八十五公斤，女子超過七十五公斤則成病症，但此數目亦難真確，據說爾登氏 V. Zooling 之研究，以身長 1.75 乘之，用四三〇乘之，其積爲常人之上界，以四八〇乘之，其積爲常人之下界。亦有以人之身長取其小數點下之數字，用公斤表之。譬如身長爲一·七三公尺，則其人之應有體重爲七十三公斤。

明白肥胖之成因後，治療不難，故首先宜節制飲食，注意其脂肪和炭水化合物之攝取，如酒，辛辣之香味，因能刺激腎臟故宜忌，且食鹽因有增加食慾之作用，故亦宜限制，每日至多不能超過三至四公分，然後可用高溫浴，電氣灼熱等法，使患者發汗消失水分，或用甲狀腺素製劑內服，促進物質之新陳代謝，使養素之化學作用增高，則亦會減輕體重，不過有心悸亢進，惡寒，糖尿等副作用，故用者宜小心。最近美國醫界應用磺胺基丙胺 Benzathine Sulfate 據實驗結果證明調節食慾具有極大效力，並且可使肥胖患者還元與正常人平衡。通常每次服用 0.5 每日三次，於每餐前半小時至一小時前服之，但有時也會失效，當失效後或許可能用心理治療術去克服。

至於有些醫師過分稱善磺胺基丙胺，未免誇張，事實上，用之適當可以減輕體重，否則亦會招致不良後果。磺胺基丙胺有興奮作用，可能有害於高血壓患者，故若與鎮痛藥苯基巴比士 Phenobarbital 同用，每次藥用量 15mg—30mg，每日三次，這種混用藥在二〇〇高壓患者試用結果，於二星期內會使血壓降低。



無水食物

靈均

譯自一九四六年七月號 Coronet

欲要保藏蔬菜及果實，以備後用，烈日下曬乾的食品，最易儲藏。今有專家，利用乾藏的原理，改良製造手續，將菜及水菓內水分抽乾，形成「無水食物」。此種食品非但保全一切應俱的色，味，香，甚至豐富的維生素亦無損傷。而又攜帶便利，包紮完畢大如兩付紙牌盒的無水馬鈴薯粉，足供五人的食糧。主婦的手提包內，可以裝回一星期所需要的食物。並且各種「無水食物」在室內溫度下，一年以內其性質不變，故日常隨時能取食各種菓實，可不受季節的限制。

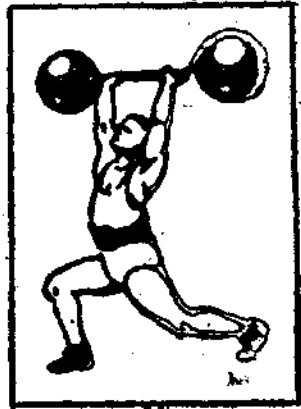
在廚下工作的主婦，自從無水食物發明，受益非淺，因為一次大批購置一年的食糧，至少減少往返於菜場回次數。無水食物製造過程中，所有皮殼，種子已經剝掉，烹調時手續也簡便，既省洗菜或剝削果皮等工作，廚房內垃圾及碎屑亦為之消滅。

「無水食物」的創始者為勃賽氏 (Dr. Biscoe)，十八年以前曾首次發明商業上應用之快凍機。勃氏最近在華道爾夫飯店，當二百位食物專家的前面，顯示「無水食物」的應用及價值，用胡蘿蔔，菜花加水煮約十分鐘，然後由紙袋中傾出粉末狀「無水馬鈴薯粉」，放入蒸鍋，注入少許熱水略攪拌，四分鐘已成一盆美味之菜餚。迄今已製成的「無水食物」概括日常所食種種蔬菜，芋，菠菜，洋蔥，馬鈴薯和南瓜等。昔日製成的乾菜蔬來代替新鮮食物，雖

然手續簡便，但是必須先浸泡水內，經過吸水步驟，再經一小時餘烹煮才爛。至於現在新出品，僅須四分鐘至十分鐘的短促時間。考其原因，以前乾燥機烘乾水份須十八小時，而脫水機 (Anhydrola) 僅要一個半鐘點，抽出菜蔬內所有的水份，其中有營養價值的物質，並未改變。水份排出速度與還原速度成正比，故水份失去越快，短時間內即能調製炒熟，則色，味，香及維生素仍保存於菜蔬內。

脫水機的構造，乃根據物理學上：導熱，輻射熱，及對流熱的三種原理而成。蔬菜及水菓跟隨六條機械上之循環皮帶不停轉動，前五條皮帶下端有金屬板傳導熱量，上端有放熱器，除此尚有八個扇形物，煽動大量熱空氣，吹向細小已成粉末狀的食物層，揚送到乾燥室內後包裝。菜蔬內所含百分之六十五至百分之八十五的水份消失，結果製成的產物，體積亦小至五分之一，如有五卡車的新鮮食料，最後得到的「無水食物」只用一卡車即可載運，在運輸時經濟上可以節省不少。

「無水食物」未來的銷路，多趨向於旅館，餐室及家庭，在家庭環境中，使烹調方法極力簡單，集中能力於別種事業；對於餐室等處，不但有一呼即至的便利，同時不受季節與空間的限制，四季中有各種不同的新鮮菜蔬及水菓，以飽口福。



長壽之一法

碧棲

——節譯自一九四六年六月號 Coronet

你曾聽到過像這種談論已有一百次了吧。你的某某朋友很健壯的在辦公室裏辦公，但是一星期後他去世了。你會重覆的自言自語道：「怎會在他身上發生呢？他一天都沒有病過，總是那樣健壯，他也祇有四十八歲，我實在是明白了。」

但是，這類事情，繼續的在那裏發生。辦公室裏的人，櫃台後的人，各種職業的人士，忽告不支了。時或是在晚上，聽到救護車開到他們的門口，急速的將他們送進醫院去。

有時他們能苟延一二年，有時他們就無期的臥病在療養院裏，但是終究是完結了。其罪過不在他們的祇得死亡，而大多數這種死亡是不必要的。

現今醫學上的統計，證明每年幾千死於癌及癆病的人是可以延長壽命的，如果他們記得一件事情。這並不是一種新藥，也不是一種新療法，它却是很簡單的「一年檢查一次身體。」

很少的車主是會讓他的車胎跑上一萬里路而不去檢查一次。但是，他們却忽略了自己，一直得到完全不能支持的時候。當癌已侵入了人體之深處，或者是肺已爛壞得不能呼吸了，這才趕忙的去請醫生。但是，常也是太晚了。

人們還是繼續的不將身體看重，像看重他們的車輛那樣。美國公共衛生部曾調查過八，七五八個家庭，祇有百分之三的年屆六十歲的人是每年作一次身體檢查。其餘百分之九十七的老人，故意的

去聽天由命。

甲某，年四十一歲，營商，當他的紐約公司將全體職工送去檢查時，他極力反對，因他從也未感有任何疼痛。但當醫師用X光檢查他後，發覺他已患有嚴重性的肺癆了。「若果他早在六個月前來診察，我們恐已治好他了」，他的醫生這樣說。

某太太，一個學校教員，發覺當她上樓的時候，感到氣喘，一天清晨，她覺得心口緊扎，但她並不理會，直等到她感到疼痛的時候方去找醫生。診察的結果，她已患有嚴重性的心臟病了。這在她八年前最末的一次檢查後開始發生的。

真正致命的因素往往是不給人以警告的。除了醫師之外，無人能為預告。是故今日有幾千的人走在街上，都還不知他們末日之將至呢。

美國在一九三〇年與一九四〇年每十萬人中其死亡率如下：

心臟病	一九三〇年	三〇八	一九四〇年	三五二
肺炎與流行性感冒	一九三〇年	一一四	一九四〇年	五九
癆病	一九三〇年	八七	一九四〇年	四七
癌	一九三〇年	七七	一九四〇年	一〇三
意外	一九三〇年	五八	一九四〇年	四三
糖尿病	一九三〇年	二〇	一九四〇年	三二

(下接第二二頁)



思想能保持年青

碧龍

——譯自一九四七年一月號讀者文摘

怕老的思想，能刺激你不論是在什麼年紀。以一個專攻年齡問題的心理學專家來說，我發覺一個可觀的數字，是在三十歲的一些男女當事人中，已經被老的幽靈所困擾而想設法如何來克服牠了。我告訴他們的一席話，可為十七歲至七十歲中喜歡保持青春的人們所樂聞的。

但是在未給你方式以前，我們應當解釋我們的定義。年齡是不能以你生日的數字來衡量的。第一點，生物上的時間不完全和鐘錶的時間相同的。譬如說年數雖在上升，而生物的時間却漸緩遲下來。在身體上從三十歲到四十歲，你不會有很大的改變如同你從二十五歲到三十歲時那樣，或者從五十五歲到七十五歲，也沒有很大的改變像你從四十歲到五十歲那樣。

另一理由是月份牌如何供給着錯誤的年紀，那就是說你身體各部門有各部門不同的衰老率。你的眼睛十歲時即告成熟，聽覺是在二十歲左右。三十歲時你的筋力，你的反應速率，和生殖力都已超過頂點了。

在另一方面，你在五十歲時，思想還在發展還很年青，你的智力還沒有到達頂點一直到十年後；而由六十歲起，智力上的能力下降得很慢，直到八十歲。

八十歲時，你智力的生產力如同你三十歲時一樣，而你應當知道的更多。有年紀的人常為記憶力的失去而煩惱，但是有創造性的

幻想力却是不受年齡所限制的。更甚的，是因年紀的增長，我們能發展我們的見識及透視力，而我們的判斷及理解力也得以進步。這要感謝為我們豐富的經驗，使我們有方法來解決一些極困難的問題。總之我們是獲得智慧了。此即是為甚麼老醫師，老練的律師。和有經驗的匠人，常常能把握着自己來對付那些年紀較輕而更有力的勁敵。

不要誤以幼稚與年青混淆一起，因為成熟的人才真是年青。男女不願用情感長成的往往是最先衰老的，理由是有些人到晚年時，又回復到第二次幼童時代，但是他們與第一次的幼童時代的表現是不同的。裝飾着比你實際的年齡還年青，那即是表現着你沒有以情感來生長。

我保持青年的方式是很簡單的。集中你那仍年青而尚長育的腦子。保持你的頭腦清醒，那你就會年青。這正是驚奇的世界，你要欣賞你周圍的一切環境，並且每天至少要學習一件新東西。

尤要者不要安閒下來。心理學家常以三十歲的男人和女人有兩種個性不同的典型。有些男人和女人他們不但是治家或工作的好手，也常是廣求其他的興趣與學識。他們經常看報和雜誌，他們為着有創造性的嗜好而忙碌。更好的是他們能手腦並用。

另外一種人從三十五歲起就墮入暗淡不過是舒適的常規裏。每天辦工回家吃飯，看一點滑稽或運動的篇幅，撥接收音機就上床睡

覺。他的太太管管家，照顧小孩子，聽聽戲劇，讀一篇愛情小說或到一個橋牌俱樂部玩玩。

第一種典型的人，他的青春與日俱增；第二種典型的人已經觸着煞車，設若他們不改變的話，四十五歲就會變老了。

不要問你的年歲，現在還未遲來使你的人生更有趣味。我曉得有一個五十歲的管家太太，以前並無經驗而結果成爲一個奇特的實業計劃者。我曉得有一個退休了的工程師，後來成爲一個收入很高的陶器藝術家。我的當事人之一，一個認爲應當退休的七十歲的老太太，她還領導着一個成績優良的新娘烹飪學校。

不要以爲你是太老了而不能再回到學校去。我曉得有一個人，七十歲才進醫科學院，他得了榮譽的學位並且成爲一個卓越的醫師。另外一個人是七十一歲才學法律，現在是一個很能幹的律師。還有一個九十一歲加省的婦人，爲了溫習「美國史」的課程重返大學。我曉得有一個婦人七十七歲才學繪畫，八十歲舉行個人畫展，現在已八十六歲還很壯健。你現有的年齡，不算太大去增加你另外的一種技術。

不要管你的年歲，保持青春是存在於那些生活在有希望的人。只要你願意去嘗試，你是能夠做到的。保持你的頭腦清醒活潑，那才是唯一有效的長生不老丹。

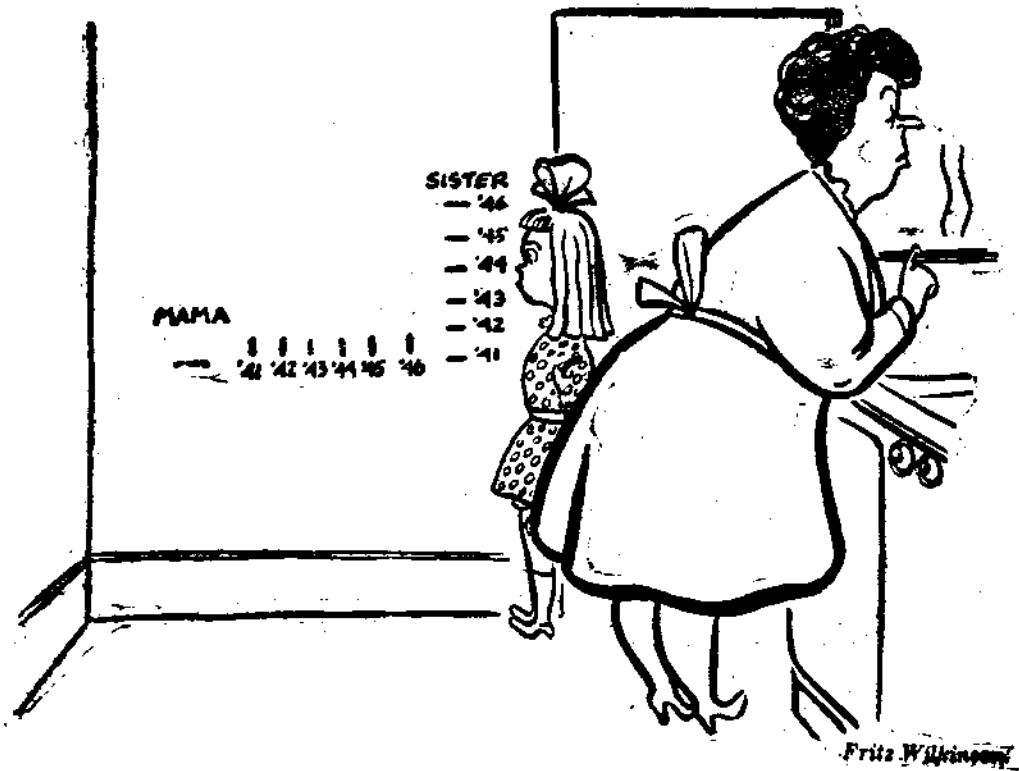
★徵求中華健康雜誌

二卷一期
三卷五期
八卷三期
八卷五期

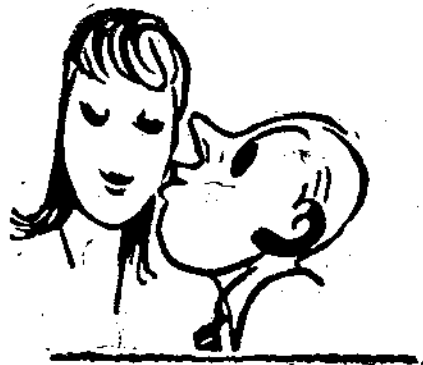
願割愛者請與本會接洽

★各自加增

——小妹妹向高裏增加，媽媽向橫裏增加。



Fritz Winkler



青春與生活力

E C :

——我們已經知道由牛的腺內提取那奇妙的荷爾蒙 Testosterone。能防止衰老，但是它的價值委實是太昂貴了。現在有與荷爾蒙同樣性質和力量的東西，是由散爾沙根（一種製成沙士水的植物原料）產生的，而其價值僅及動物提出的荷爾蒙的十分之一。（譯自一九四七年一月號雜誌精華）

還記得那些飲者所喜愛的性質柔和的沙士水嗎？但是自從那些較強的飲料如養汁水可口可樂盛行之後，沙士水竟謙遜地離開了梳打泉台。

但是今日沙士水又回來了，在字句上，它是如同牛一樣的強而有力。事實上因為這被埋沒的植物根經華倫氏在紐約時報上的發表，認為它是世界上最豐富的 testosterone 原料，一種使有歲數的人轉變年青的荷爾蒙。

以前祇能由牛的腺內或骨髓裏用極高的代價提出少量的荷爾蒙來。

但是現在醫師們的研究，曾在新聞週刊上用極生動描寫的篇幅，報告實驗使用極珍貴的牛產荷爾蒙的結果，它是使人轉青十年至十餘年的歲數。不管在性機能或工作能力與集中力上，這些也往往由五十歲起開始衰退，能夠再行恢復。

美國醫學雜誌引證了許多醫師以荷爾蒙醫治惡性奶癌的一些病案。並有用大量荷爾蒙在臨床實驗如產後流血，心絞痛，肌肉萎縮等症上，也都有着良好功效的表顯。

但欲獲得好的結果，荷爾蒙得需大量的或連續的使用；惟在一

百元美金一格蘭的價值之下除了少數富有者外，一般的人是不夠格來受用的。

驚人的消息是由墨西哥傳出來了。大量的荷爾蒙可由散爾沙製成，其價值是動物荷爾蒙的十分之一。

墨西哥及南美的藥房已經自由地在出售荷爾蒙丸。只是在稅則禁令下，使其不能在美國出售。

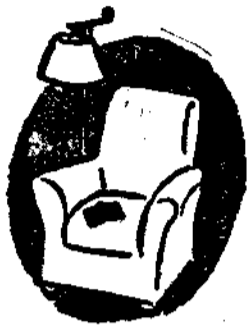
主要出產荷爾蒙的是一個佛教出身在墨西哥居住了二十年的科學家蘇莫博士，主持墨西哥城內的一家新特公司。

蘇莫博士久聞南美的土人素信血紅色的散爾沙根對虛弱病是很好的。

蘇莫博士並不懷疑土人的迷信，相反地他去從事考查，結果是一種新的希望得延續生活力，蘇莫博士在一次與雜誌精華的編輯會晤時說：「上千的實驗室或臨床實驗在動物或人身上，已經證明散爾沙的荷爾蒙有與動物體內提取的荷爾蒙同樣的性質與效力」。

他陳說他正在從事於新的和更有效的方法提取這由根裏產生的荷爾蒙。

目前南美的工人挖掘這細長蕃衍的植物根，放在背上或驢背上
(下接第二七頁)



切莫大意

建光

——增進體格的康康，糾正不良的習慣，你就能過真實幸福的人生。（譯自一九四六年八月號 Coronet）

你曾經駕駛過你的汽車直走了幾條街，才發覺你仍擱在第二擋排裏嗎？當你再擱到高速擋的時候，你就覺車輪不像在路上滾，而是輕鬆的飄浮在空中一樣。

我們大多數的人生活得太大了，如同駕駛汽車老放在二擋排裏一樣，一直到經過了醫師檢查後，我們才知道我們的錯誤。在戰時，千千萬萬的人爲着服兵役，被強迫去檢查身體，而得到益處。

很多工廠要經過嚴格檢查後才給予僱用。同時保險公司就注意着那些拖着毛病身體的保險人，而這種謹慎却給予他們額外的利益。雖然我們自己覺得健康，但是醫師有時會糾正我們一些較輕的小恙，那能使我們生命有着極顯示的區別。

例如有一個青年貌美的女子，要求一個打字員的工作。當醫師問到她的健康時，她說她是健康的。在例行的檢查手續中，醫師看不見她的耳膜，因爲他的耳道是塞住了。祇要幾分鐘的洗滌，那個女子竟驚愕起來了。

「一切的聲響都不同了，我常以爲我的聽覺是好的，現在我才覺得我的周圍是充滿新的生命。」

很多人一生是過着半聾的日子，其實他們祇要到醫師那裏花上十分鐘的光陰，用水或洗滌器就可以表演奇跡出來。

一個外表很壯健的青年人說他的身體是完好的，但是醫師并不受他話的影響說道「你覺得你是很好，可是你很容易疲乏，你的胃

口不良，眼睛無神，你趨神經而沮喪，你不曉得什麼叫着鼾睡，你……」

這個青年懷疑的問道：「你怎麼會知道這些事呢？」

醫師說：「只從你外表上來看，你那充血的眼睛，你嘴角上的潰瘍，你嘴唇的細薄和顏色，這就是幾個線索。」

「那末醫師你一定要我承認有病嗎？」

「並不」，醫師回答說：「我所說要說的是你不曉得如何獲得完美的身體和精力，你缺乏維他命，這是很容易治好的，只要你注意飲食，事情就是那樣的簡單。」不合格服兵役的最高紀錄是壞牙齒。在醫學的觀點上，沒有人能勝過他的一顆壞牙齒；一顆壞牙齒可能成爲毒害身體的泉源，牠的影響不大爲人注意一直到已造成危險的時機。所以你口裏若有一顆蟲牙，應該立刻將它醫好。

眼病是第二個不能服兵役的原因。頭痛，不能看書或做嚴密的事情，讀書遲鈍，常常出岔子，這就是那些人不帶眼鏡所得的種種懲罰。在芝加哥城有一家很大的眼鏡公司免費歡迎所有的僱工檢查眼睛，結果發覺竟有半數的人是有眼缺損的。

體重過重的人也不是健康的，不管是過重多少。過重的每一磅能減少他一年的壽命。比如說，一個人若過重二十五磅，他就會在他壽命裏少活百分之二十五的時間。

在計算你應有的重量時，不要以書本或尺度所認爲的正常體重

爲標準。應該去問醫師你最高的重量是多少。他會以你不同的因素決定你應有的重量。比如你是如何長成的，或你種族的根源等。待你最高的重量確定後，切不可超過牠，那是如同你已踏入懸崖上是一樣的危險。有些人說得很有理——人不會死，祇是他們自己殺害自己！

很多日常的習慣使我們由快樂的人生而步到它的邊緣。有些人每星期吸一匣紙煙，他們說他們覺得很好。但是有些人祇吸一二支煙就覺得呼吸短促，心悸，胃灼熱和神經不安。

一直到現在關於壽命的問題，有一家保險公司作一個五千保險人的分析。以不吸煙者說，如果正常死亡率是百分之百的話，吸煙少的死亡率就增加到百分之百零七，吸煙重的人就跳到一百二十六。及至吸煙重而年齡到五十歲的人與不吸煙的比較，那個數字幾乎到一倍有餘。

以上那些若引用來和飲酒的人比較，飲酒者的死亡率祇有更大（除非開或飲點雞尾酒）。

過暢快的人生有牠一定的一些習慣，這些都是有益無害的習慣。比如說，有一定的時候睡眠，使得以有充份的休息。用足夠的時間欣賞你每頓的飯，不要只顧吞嚥。每天照時解便。經常要沐浴。除非醫師開的單子外，不要亂服藥物。

不要做太多的事。有些工作過多的人，以爲他們很光榮的有高速率的工作能力，實際上他們是担負太重竭力在支持，遲早總會崩潰下來的。

還有一種暢快人生的條件，是要有快樂，健康的哲學觀。這並不是叫你你不負責任，這是要你知道如何來負責而不使其他人或自己陷入悲苦的情況裏。有一位有名的事業家，他平常的行爲是好像世界上沒有什麼煩惱的事情似的，他將日曆放在書桌上，將下個月應

該掛慮的事情寫在指定日期那頁，如是他就覺得舒服些了。

他由經驗中曉得祇要他能夠盡力去克服臨時的環境，提早一個月掛慮是太無聊了。那個簡單的心理學的玩藝能使他不致陷入沉重的人生裏。

一個快樂的人生是什麼？就是要感謝天賜你小孩有健康的身體，所以有時能把家裏弄得亂但不是很嚴厲的去苛責他們。間或邀約你的太太到外邊去玩雖然你們已經結婚了若干年，對你所喜愛的人要相見如賓，作一個伶俐的人，而不是祇有智慧但令人討厭的人。要真誠坦白的做到人道，誠懇，關切的品德，要以家庭爲最重

要的地方；你所作的一切都是爲要使牠成爲一個快樂的家庭。

有一天，這個國家會定出一條法律，規定每人每年要身體檢查一次。同時你不必等待會議的決定當你讀完這篇東西後，就可以打電話給你的醫師約定時間與他作一個會心的細談，告訴他你的困難，請他給你一個完全的檢查，不論是身體上或是精神上的。他可能找不出什麼病症，除了一點較輕的小恙而已。那麼提高你那基本的新陳代謝力，增加你的血色素，飲食中加以需要的食物，糾正腺的不正來診治你的小恙，以後你會曉得牠能成爲你人生中最動人的經驗之一。

★新年禮物

以健康知識供獻親友，祝他們身體健康，爲賀新年一良好禮物。

中華健康雜誌 九卷一至六期 本年已出全

- 九卷要目：
- ★新藥★傳染病★常識★急救★性教育
 - ★衛生★健身★心理★殘疾★食物★長壽
- 九卷全六期五萬元



盲民福音

張敬斌

眼庫 (Eye-Bank)

今年五月九日，中央社巴黎合衆電，報導一義大利女電影明星伊莎密爾達曾簽訂一合同，於其死後，將其雙目獻給科學，移植其角膜予一盲者，使其復明。欲知此舉有何意義，請看下文。

眼睛是五官之主，用以管理視覺，一旦失明，則如陷入黑暗世界，其苦也無比。既盲而可復明，則實屬不幸中之幸事。今日科學昌明，醫學進步，眼科醫生方致力於拯救盲民，眼庫 (Eye-Bank) 則為復明運動之一重要組織。欲明瞭眼庫之工作，須先談角膜移植術。

角膜移植術

角膜為眼球最前面圓形之透明層，可因潰瘍，淋症，梅毒，燒傷，或其他損傷而致不透明，阻礙視線，以至失明。遠在百餘年前，眼科醫生即開始用玻璃或其他透明體，代替已呈混濁或不透明之角膜，以恢復視力。其後，更用豬，兔，或其他動物之透明角膜移植，結果皆告失敗。至廿世紀初葉，研究此種手術者漸多。最近十餘年，經過長時期之研究與實驗，用人之角膜移植成功，手術後盲者重見天日，因此乃風行一時。

眼庫之成功

由於角膜移植術之日臻完善，結果良好，施行者漸多，角膜片之供應，頓成嚴重問題。一九四一年，美國之 Good Templars 會有見於此，乃發起組織黎明社 (Down Society)。凡該會之會員死後，需將其雙目貢獻盲者。一

九四四年，復明眼庫 (Eye-Bank for Sight Restoration Inc.) 在紐約宣告成立。最初該庫設於曼漢吞眼耳鼻喉醫院 (Manhattan E. E. N. T. Hospital)，漸推廣至紐約二十最著名之醫院，由全美二十餘最負眾望之眼科醫生負責指導。截至一九四六年十二月止，美國眼庫之組織已分設於各大都市，以紐約為中心。包括七十餘醫院，共二百三十餘醫生可施行此種精細之角膜移植術。

眼庫之工作

眼庫負責人，亨利，布萊肯利吉夫人 (Mrs. Henry Brockbridge) 曾說：「眼庫之目的，係隨時將新鮮或經貯藏之角膜片，分配予曾經良好訓練之眼科醫生。我們現在正想利用獎學金及進修班之方法，推廣此種角膜移植術之知識與技能。」

在美國，眼庫主要之工作可分以下三項：(一) 收集，預備，貯藏及分配角膜片。(二) 訓練眼科醫生施行角膜移植術之技能，研究角膜病患教育等問題。設立獎學金，出版刊物，以推廣此種知識。(三) 眼庫設有病理及細菌等部，對捐贈之眼球，可予以系統之檢查。其工作並得國際防盲協會，公共衛生及醫學機關之協助。紅十字會及空運方面，則給以運輸之便利。

我國眼庫
急需成立。

我國關於盲民之統計，素無可靠之數字可查。然據估計，必亦不在少數。其中因角膜不透明而致盲者，如無其他眼疾，則可考慮採用角膜移植術，便彼等有復明之機會，直接施惠於其個人，間接為國家增加人力，故眼庫之成立是刻不容緩。然至今尙未能成立，其原因，則在缺乏人力物力及財力。需先有曾經良好訓練之醫生，充足之設備，大量收集角膜片及其他必要之籌劃。在目前情況之下，最重要者則為角膜片之來源。其取之活體病眼之未累及角膜者，少而較易。其取之死者，問題多。我國一般知識水準較低，人民對科學不能明瞭，此種工作難得推進。美國眼庫印有特製表格，凡願死後捐贈其雙眼者，即填寫此種表格，並與二見證人同時簽字，送交眼庫。其人死後，數小時內，即將其眼球取出，由眼庫立刻分配或貯藏。初聽來，此種辦法，不免駭人聽聞；然仔細想來，則此種捐贈，與本人無損，而可使他人復明，何樂而不為。據美國眼科專家估計，美國有一萬至一萬五千盲民，因角膜不透明所致。彼等將因角膜移植術而得復明。我們愛國，愛同胞之心，亦不後人，希望在大家努力協助之下，我國眼庫早日成立，拯救盲胞，早脫苦海。

(本文為中國盲民福利促進會成都診療所作。)

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★肺癆科★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

(上海慈谿路二十九號)

(接自第一頁)

或其他充滿病菌的場所。由政府監視的場所則不然，蓋房屋時，必須遵守條例，不論是裝水管，電燈，通風管，建築設計及各項，皆以清潔衛生為依據。

當然在鄉村中，那些宰了自己所養的牲畜而將肉出賣的農夫，決無力購置衛生設備，不過他們總是將出賣的肉弄得很乾淨，不可算為黑市投機肉商類。政府食肉檢查法令事實上並不包括農夫，及某種限度下的零售肉商在內。如果農夫欲將自己屠宰的肉運往他州或國外，必須在貨品上詳細註明自己的姓名和地址。

有些場所不受政府監視，而是由州政府或地方當局派人檢查，其中情形並無異樣。不過為自己着想，公眾應隨時留意本地的食肉檢查制是否保持在水準線上。

(完)

(接自第一四頁)

這六個主要致死的病症，四種是在早期診斷後得以減少其死亡率。若果發現得早，即使最致命傷的病症也能有效地予以揭制。早期的癌症能以手術治好。早期的癆病能夠完全治愈。糖尿病，心臟病，至少是可以管制的。

身體檢查的真意義，不祇是檢查出你身體有何不正常的地方，而是在去補救它。病案均已歷歷證明任何病症如果發覺及時，是能予以治愈的。

因為你或許已為你的房屋及車子保了險，但為何不為你自己的身體保險呢？一年檢查一次身體，即可予你保障。

自然，身體檢查並不能製造奇蹟，並不能保證你能活到一百歲。但是它却幫助你增長你的壽命。若果你所要的是為延長壽命，那又為何不至醫生處一年檢查一次身體呢？(完)



休息與肺癆病患者

綠洲

——病者的自覺，休息的重要

自二次大戰後，羅蘇各國，因食物醫藥的缺乏，肺癆病頗形猖獗；而在我國，因人民衛生常識的貧乏，生活水準的低下，肺癆病的罹患率本已很高，自經八年抗戰慘烈的破壞，一般人民的生活更趨悲慘，營養的不良，居處的潮濕，衛生狀態的惡劣，使肺癆病的流行，更見普遍，耳聞目擊，比比皆是，大有談虎色變之概。由於肺癆病的頑固難治，一般人如果染上此病，便不免慄慄危懼，死神的黑影就好像在向他們招手了。

其實肺癆病並非絕症，祇要能把握時間，及早療養，痊愈的希望很高。有不少生前並未發覺患過肺癆的人，當他因患了別種病症而死亡後加以解剖時，發現他們的肺葉上有結核病灶的癒合的痕痕，他們未加療治，尚且痊愈，我們如加意護理，當然更有康復的機會。

至肺癆病的療治方法，至今還沒有試驗成功的特效藥，甚麼鏈黴素 (streptomycin)，使他肺安定 (streptomycin) 諸藥物，其療效尚不能合乎理想。而人工氣胸術也祇適用於病灶已成潰瘍或成空洞的病例。因此，「休息」，「營養」，「新鮮空氣」仍為療治肺癆的三大要訣。這三者對於療治肺癆是有同樣的需要，不過「休息」比較更為重要。

因為肺臟是一個呼吸器官，它的膨脹和收縮的運動不能有片刻

的停頓，而當你的肺臟有了病患時也是如此，尤其是在體力與腦力的運用增加時，因體內氧的需要多，二氧化碳的產生又盛，因此肺的吐納運動也就增強，這樣便使肺部更因多勞而衰弱和使病灶癒合困難，同時更促進全身以及肺部的血液和淋巴液的循環，使病灶部分的毒素蔓延他處而加深病勢。由此種種，所以休息對於肺癆患者有絕對的需要。全身活動減低後，因血液和淋巴液的循環減退，由病灶部分吸收的毒素就減少，於是全身的中毒症狀如發熱，盜汗等都能輕減，而咳嗽，吐痰，咯血也因身體安靜而減少。且肺部病灶週圍血液和淋巴液循環減退和停滯，可促使纖維組織的產生，而使病灶癒合。

可是一般肺癆患者每多不肯作適當的休息者，分析他們的原因約有下列三種：

(一) 愚昧無知 有不少的缺乏知識的肺癆患者，他們迷信藥物，甚至神祇怪鬼，以為祇要藥石對症，神祇有靈，病便會好。他們不相信單特休息，不吃藥物，而會使病好。當他們病還有救的時候，一味看病吃藥，忽視休息，待病不見好，却怪藥石不靈，再換醫換藥。及病勢沉重，體力不支時才而臥床休息，已是病入膏肓了。更有迷信「丹方」的，所謂肺癆的「神效丹方」尤其多，什麼「對口菌」，「血饅頭」，最污穢最可怕的東西便認為最有效的藥

物，等到醫生看過，丹方吃過，病仍不好而死了，病者本人和家屬就認爲百藥罔效，是活該死的了。對於這種人，我們真是無話可說。

(二) 經濟壓迫 有許多勞働和薪水階級的肺癆患者，他們雖然知道休息的重要，但不工作便沒有飯吃，他們不得不硬着頭皮，出賣性命以換取暫時的衣食。要避免這種悲劇，除了積極建立團體和社會保健制度外，在目前的情形下，祇有希望患者在可能範圍內設法節力，如果病情是輕微的，不妨改就較輕易的工作，或減少原有的工作；如果病情相當重，那末病人必須把整個的家庭經濟作通盤籌劃，他必須權衡輕重，放遠眼光，摒除情感，毅然卸去沉重的負擔，而使他家人中身體健康，可以從事生產的人去分担，譬如父母，妻子等。而正在求學的孩子或弟妹，也可以使他們暫時輟學，年長一些的則叫他們去學業，或做一些任何生產的事情，以減輕負擔，這樣，孩子的失學固然是損失，但病人喪失性命那是更大的損失。且病人如果因得到休息而痊愈，那末孩子還是有繼續求學的希望。而他如果因一時的不忍孩子的失學，年老的父母去做事挨苦，年青的妻子去拋頭露面，自己去勉強扶病工作，其結果却因喪失性命而使孩子們永遠失學，父母妻子永遠孤苦無依，這實在不是一個聰明的，真正仁慈的，眼光遠大的病人所應該如此的。

(三) 無忍耐心 此外，又有些肺癆患者是正當壯年氣盛的青年人，他們懷着滿腔的希望，美麗的前程，一旦受到這肺癆的纏繞，他們那裏忍得住那長期的休息。他們看到他們健康的年青的同伴都是生龍活虎地，向着前程邁進，他們的心中真有按捺不住的憤抑。然而，年青的人們，當那結核桿菌侵入了你的身體，你便不再是個自由的人了。你有些不服氣吧！堂堂的一個人竟給么微的病菌所屈服，真是豈有此理！其實，暫時的雌伏並不是屈服，不能與病

菌作長期鬥爭而死了，那才是永遠的屈服！當你發覺並證實了你是患了肺癆病時，你不要悲傷，不要怨尤，且平心靜氣的想一下：是不是你平時忽略衛生，致使你的身體孱弱，抵抗力不足？你有沒有和肺癆患者過分接近？爲什麼我國患這種病的人這麼多？你應該知道，即使你個人謹慎，能徹徐不染此病，但還是有許多別人在患着。你應該接受現實，面對現實，勇敢地負起犧牲的十字架，爲無數的同病者分嘗苦痛，決心暫時放棄你的野心壯志，集中全部的精神與病魔周旋，以必勝的信念，準備在病愈之後，爲無數的同病者和未來的不幸者給予救援和做預防的工作，把你痛苦的經驗化爲造福人羣的力量，這才是一個有作爲的青年所應有的覺醒，應持的態度。你得努力調整你的生活習慣，使你的生活方式適合於病情的需要，把你的病認爲你生命負擔的一部分，好像是一種無可避免的贅累，正像你身上穿的衣服，戴的帽子一樣。你別以爲你的養病時間是遭踏了的。這些時間會給予你難得的人生經驗，磨煉出你可貴的忍耐力。何況病情輕的仍舊可做點輕便的工作，不妨礙你讀一點書，研究一點學識，技能。在英國有「癆病村」，瑞士有「大學肺癆療養院」，都酌視病情而給予輕症或在痊愈中的肺癆病人以工作和教育的機會。在這事事落後的中國，當然還沒有這種造福肺癆病人的設施，唯有病人在醫師的指導下，自行酌量來做一點適當的情事。這樣不但不致浪費時間，且精神有所寄托，不致因無聊而意志銷沉，抑鬱苦悶了。

★ 中華健康雜誌

——明年預訂價目

十卷一期至十卷三期 三萬元(連郵)

掛號另加每期一千元 航寄另加每期四千元



居禮夫人

陳士鳳

——鑛錠發明者的一段奮鬥史

鑛錠的發明，確使許多不幸患癌病的人，能夠重見光明，其對人類的供獻，實值得廣為頌揚。由於鑛錠的發明，才引展到今日原子炸彈的發明，因為鑛錠是一種放射性元素，與原子炸彈的原料——鈾，是同族的。我們今日感激那原子炸彈的發明使得世界重獲和平，然而我們更將怎樣地來紀念此偉大發明者的始祖居禮夫人呢？最近關於居禮夫人的傳記已搬上銀幕，對其發明鑛錠的艱苦過程描寫深刻；多少人為她興奮，多少人為她流着同情之淚，一代偉人的動人之深，真是千載難忘了。

居禮夫人原名瑪利，司克洛多弗斯基 Marie Sklodowska 於公曆一八六七年十一月七日生於波蘭華沙城。自幼愛好科學，在十七歲時，她離開了家庭到一家富農那裏去當家庭教師，擬以積蓄所得去巴黎深造。終於在一八九一年的冬天，她離開了波蘭到巴黎，入索本爾大學專修數學與物理。因她的經濟不很富裕，她就採取半工半讀制，一而在大學的試驗室裏做些雜務，一而讀書，往往還是不得一飽。但是這艱苦的生活環境，並不能阻礙她的求學之心。因她成績超眾，所以很得教授們的器重。她對於磁性科學特別愛好，當時有著名的巴樂德教授，很希望她能為全國工業協會研究鋼的磁性，因沒有適當的場所，於是介紹她到一位有相當名望的青年科學家居禮博士那裏去學習研究。

居禮博士本不願收納女生，但為了巴樂德教授的情面勉強答應

下來。由於瑪利的科學天才並時有新的發現提出，頗使居禮博士為之傾心。當瑪利畢業後她即預備回到她自己的祖國波蘭去；這個計劃使得居禮博士大為震驚，因他覺得在事業上，他不能少去這樣一位得力的助手，而在生活上，他也不能離去這樣一位溫文體貼的女性，他於是大胆的向她求婚了。瑪利也因很愛慕居禮博士的才學，於是她倆就結婚了。當時在巴黎的人，聽見了這個消息，都很贊美他們，預料兩個科學家結合以後，定能在科學界裏放一異彩。

婚後他們繼續不斷的進行研究工作，他們有着一個理想，但不能成爲事實，不過也並不灰心，依舊的埋頭苦幹。

人類對於一種自然現象的發現，常也是爲了偶然的啓示。據青礫能使照相底片曝光，這個發現使得年青的居禮夫人立志要研究甚麼是發光體。因研究費用浩大，居禮博士遂去要求大學當局給他們一些研究必需的設備與經費，誰知大學當局祇允給他們一所破房子，旁的則一無所有。他倆也無奈，祇得承受下來。

不完備的條件與設備，並不能屈服一個人的奮鬥精神，他倆百折不回，雖然經過數個月的研究依舊毫無成就，甚至於居禮夫人病倒下來，連雙手都受到化學物的傷害，但是他們並不灰心，仍然是日夜的工作不息，以謀到他們的發見的成功。

在某一晚上，當他們邀請父母來吃飯的時候，居禮夫人忽然想到一個新意見，於是他們撤開了飯碗，急速的跑往試驗室裏去實驗

：一切齊備後，他倆希望在明天清晨，他們所研究的東西，能發出一個結晶體來。

第二天早晨，在盆子裏，祇留有一點斑痕，並沒有結晶體，這當然使他們很感失望。誰知在數天後，在偶然的機會裏，竟發覺那天盆子裏所留下的一點斑痕，正在那裏射光，這也就是他們日夜在努力中希望能發現的鑽錠。

這偉大的發明，使得世上許多將要失去的生命因此而得到挽救。居禮夫婦真是造福人類的救主，他倆的大名，就此傳遍了世界。

大學當局這才特為他們建築一所新的研究室，讓他們能安心的繼續研究，不幸就在命名的那天，居禮博士為着要買一件紀念品送給他的太太，在街上被車子壓斃了。居禮夫人忽然失去這樣一個能幫助和鼓勵愛好她的人，心中的痛苦是不言而喻的。但是不久以後，她為了造福人類，仍以堅強的毅力，繼續不斷的工作研究下去。

第一次大戰結束後，波蘭帝獨立，居禮夫人返國祝賀，受到波蘭朝野人士熱烈的歡迎。一九二九年居禮夫人二次往遊美國，美國上下開會歡迎。美國總統胡佛氏代表美政府送她五萬美金，作美國全體人民感謝她對於全人類的偉大供獻的表示。居禮夫人將這錢買了一克的鑽，捐給她故鄉華沙的一所醫院。

居禮夫人死於一九三四年七月四日。她現雖已不在人世，但是她對於全人類偉大的貢獻，將永存而不朽。

★笑林

食客向侍者問道：「這蝦怎麼是這般小呢？」

「是的，先生」侍者答說。

「看來也不怎樣新鮮。」食客又道。

「那末先生，好在蝦是小的呀！」

★不離本行

——外科醫師見機行事





別管閒事

自芳

「蓮蓮，快進來！」蓮蓮正在跟鄰家的孩子跳繩跳得起勁，一聽到她媽帶着怒意的喚聲，忙丟下繩，跑回她媽那裏。

「媽媽，有甚麼事啊？」

「鄰家的孩子那麼骯髒，你看他們的手臉多黑，他們的衣服多污穢，你幹嗎要去和他們玩啊！他們身上有蚤虱，跳到你身上咬了，要生病的呢！」媽輕聲對蓮蓮說。可是蓮蓮還是回頭看着那些小朋友在起勁的玩，不肯走進家門。

「你看這裏一堆垃圾多臭，紅頭蒼蠅在糞便上面哄着，還不趕快進來，腳上帶着糞便的蒼蠅要飛到你頭上了！」媽指着門前一堆在烈日下蒸發着惡臭的垃圾說。

「媽，我們把它掃去吧。」

「別管閒事！垃圾又不是我們倒着的，幹嗎要去掃掉它。別人倒着的垃圾不干你甚麼事，快進來吧！」媽便把蓮蓮一把拉進來。

蓮蓮的確是一個很乾淨的孩子，身上的衣服，她媽給她洗得那麼清潔，手臉的皮膚也是那麼白淨；祇是因為缺少戶外生活，少見陽光的緣故，她的面色不夠紅潤，身體也長得不夠結實，時常鬧些小毛病。她的爸爸在她還祇三歲時便患了疥疹傷寒而死了，據醫生說，那病是由蚤虱傳染而得的，因此蓮蓮的媽存了戒心，不許蓮蓮

到任何不潔的地方去，接近任何不潔的人們。雖然蓮蓮已經八歲了，却還躊躇着不敢送她到學校裏去，怕學校裏的學生也有甚麼疾病傳染給了她。她是她媽唯一的孩子；疼愛她甚於她自己的心肝！

她更不許她接近病人，蓮蓮的祖母是終年咳嗽的，雖然醫生說她是患的慢性枝氣管炎，可是蓮蓮的媽不敢十分相信，總是懷疑她也許是患的肺勞病，輕易不讓蓮蓮到祖母家裏去；祖母屢屢叫她母女倆搬過去一起住，而始終是不肯，弄得祖母很不開心。還有一次，一個和蓮蓮最要好的表姊病了，病的是瘧疾，蓮蓮一定要去看看她，但是她媽不許，她媽怕那隻可表姐致病的瘧蚊，還在那裏，蓮蓮去，也許也要被他叮了，這話給祖母聽到了，害她老人家笑得前俯後仰。

蓮蓮家裏的一切也都收拾乾淨，親戚們沒有不稱讚的。就中有一位對蓮蓮媽說，「你不愧是一個衛生家，可惜環境不好，你看你家的週圍，陰溝裏的污水四溢，垃圾箱外邊的垃圾堆積，那些鄰舍們太不守衛生規則了，這雖然由於他們缺乏公德心之故，但也是由於他們太缺乏衛生常識所致，你最好跟他們聯絡聯絡，隨時灌輸他們一點衛生常識，使他們明瞭衛生之益，不衛生之害。」

「這個不行！鄰居的婦女們大都沒有受過教育的，很難講；而

且她們的家裏大都很骯髒，我沒有這個胃口到她們家裏去。」

她的那位親戚笑笑，也不再說甚麼了。

又有一天，蓮蓮乘她媽不留意的時候，開了門往外邊去溜躑，恰巧有幾個女學生登門勸募防癆捐，在她們向蓮蓮媽說明來意之後，蓮蓮媽沉着臉說：「我的先生死了，沒人賺錢，捐不起！」

「多少沒有關係，隨願樂助……」

這時蓮蓮悄悄地回進家來，她媽一眼瞥見了她，便厲聲斥責：「誰叫你開門到外邊去的！你看你鞋子上沾了這許多污泥！」

在這種情景下，那幾個女學生祇好退了回去。當蓮蓮媽闔上了門返身時，她自言自語着：「誰管得了那許多閒事，要防癆祇要不去跟癆病鬼接近就是了。」

★ ★ ★

蓮蓮的面色本來是不夠紅潤，而近來自從患了一次傷風以後，却更顯得蒼白了，她時常咳嗽，晚間盜汗，飯量也大減，身體因此日漸瘦弱下去了。蓮蓮的親戚們都勸她媽帶她去看醫生，可是她媽認為沒有這個必要，因為蓮蓮的生活是這麼的清潔衛生。她認為這不過是由於一次傷風所引起的後果，祇要調理一下就會好的。如果去請教醫生，醫生總是會說蓮蓮是犯了甚麼嚴重的病症，這樣將使她精神上非常痛苦的，因此她不願帶蓮蓮去看醫生。

她祇是時常給她吃些甚麼白松糖漿，干貝蒸雪梨之類，可是病不見好轉。終於有一天，蓮蓮發生了高熱，並且頭痛，嘔吐，她媽這才着了慌，去請了醫生來，經醫生診察檢查後，斷為「結核性腦膜炎」，起初她是患了肺部的結核病，現在結核菌又侵入了腦部，就成了腦膜炎。蓮蓮媽聽了不覺青天的霹靂，她疑惑地的問醫生：「啊，怎麼她會染上了這個病呢？我的孩子難得到外邊去，也從來不曾接近過患癆病的人，唉，她怎麼也會染到這種病呢！」

「癆病不一定要接近了病人才會傳染，癆菌會隨風飛揚，是無處勿屆，無孔不入的。尤其是身體孱弱，缺乏抵抗力的人更易被染。」

蓮蓮是被送入醫院了。雖經抽髓水，針藥兼施，但因這是一種兇險的病症，孩子的抵抗力又薄弱，所以病勢有增無減，她頭顱反張，牙關緊閉，時陷於昏迷狀態，終於，她像一隻羔羊似的，在掙扎力盡後，靜靜地的死了，同時她可憐的媽也昏厥了過去。

別管閒事的結局是如此。一個人講衛生而大眾不講衛生，也是徒然的。(完)

(接自第一七頁)

，大批的運到實驗室去。外皮除去後碾成粉末，直到剝下白色無臭的透明的體，用鹽液溶化，灌入針管，或則壓成藥丸。

現今最大數爾沙荷爾蒙的主備是聯總醫藥購買部，共購得七萬二千針，用來救濟被蹂躪過的巨哥斯拉夫和希臘虛弱病患者的需要。

奇怪的是散爾沙並不是一種新藥。在美國農業刊物上弗蘭氏發表說，遠在十六世紀歐洲的醫師已用牠處方來診治梅毒，皮膚病，新哥夫拉 (scrofula) 和風濕病，及至現在散爾沙藥是用來作內服藥的引子，因牠能增加腸道吸收其他的藥物。

雖然散爾沙與莖莖同類的植物是遍長在世界熱帶的地方，但是美洲是有驚人的優先地位在這種新實業上，因為墨西哥，中美，詹麥克，及南美較熱地區是出產這種原料最豐富的地方。

蘇莫博士相信僅墨西哥一地出產的數量，已用不著另闢土壤來耕耘了。他預定來日世界上千萬萬的人能服用 Santalones 如同服維他命丸或阿斯匹靈一樣的便宜。(完)

醫藥新聞

——各國醫藥動態

▲白血貧血病治療新發現——美國波士頓四位科學家在本年第四屆國際防癌會議報告，渠等可能為白血病（致命之血病）之治療開一新途徑，蓋已發現銻有助於白血球之長成。經找出當白血病發生時，其細胞內即缺少銻之濃度，但如用X光或其他療法，則白血病可告減輕，同時銻之成分得以恢復如初。此為首次指示銻之存在於白血球中，有如鐵之存在於紅血球然。

▲癌細胞之殺滅——第四屆國際防癌會主席柯瑞博士宣稱，醫學科學可緩和惡性瘤之進展，但迄今尚無人能證實癌細胞可被殺滅而同時不損害人體內其他組織。關於荷爾蒙及內分泌之研究已證實能充分對於癌生長之速度加以約束，但並不能證實僅祇癌細胞之被殺滅而已。

▲DDT有效於防治頭蝨——用百份之十DDT粉末散於髮內，使之存留一星期之久，為治頭蝨極為安全有效之一法。每人用量為三至十五克已足。粉末散於髮內於一星期內勿洗，即可將蝨滅盡。

埃及發生霍亂——埃及各地現正發生霍亂症，傳播甚速，死

亡奇重，我國特贈送霍亂疫苗五噸半共計二，〇五九，〇〇〇劑，以應防疫注射之急需。此項疫苗已由上海用飛機載往並已抵達開羅云。

▲我國醫師奇缺——我國執行醫師業務者以人口計算僅及三萬分之一，較之英國八百人口中佔醫師一人，其距離實屬過遠矣

▲衛生事業進步在蘇聯——蘇聯公共衛生事業已極力開始復原改善，按最近之計劃，至一九五〇年將有二二二，一四〇醫師，其陸軍部所有醫務人員將超過二百萬人。五年後將有四百三十五個醫院恢復或新建於工業區與城市中。七百個醫院將建於縣中心，並有一千二百七十五個新醫院將建於農業區。農村醫事中心在一九四五年有一四，五一六所，在一九五〇年將增為一六，三八五所。

▲斑疹傷寒製成新型菌液——此種菌液由含立克次體之虱子研碎加入〇·二%佛馬林液製成。此菌液用於人類無巨大反應，可預防小量毒之傳染但不能防止大量毒。曾接種之人患病可減輕。

中華健康協會

上海慈路二十九號
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 卅六年九卷共六期連郵五萬元卅七年十卷一至三期連郵三萬元

☆ 英文中華醫學雜誌 (雙月刊)

主編 馬師德
出版 中華醫學會
訂價 卅六年全年連郵九萬元

☆ 中文中華醫學雜誌 (雙月刊)

主編 張昌紹
出版 中華醫學會
訂價 卅六年全年連郵九萬元

☆ 醫文摘要 (月刊)

主編 李濤
出版 中華醫學會
訂價 卅六年共四期連郵十萬元

☆ 上海醫事新聞 (半月刊)

主編 余新恩
出版 中華醫學會
訂價 卅六年全年連郵四萬元

☆ 新醫知識

著者 余新恩
售價 三千元

☆ 人體哲學

著者 余新恩
售價 九千元

☆ 留歐印象

著者 余新恩
售價 一萬八千元

二十八年八月創刊

中華健康雜誌 雙月刊

民國三十六年十一月——十二月

第九卷第六期中華健康協會出版

總編輯兼 余新恩

發行人 余新恩

發行所 中華健康協會

地址上海慈路二十九號
電話 三九八七〇

宣傳部登記證 滬誌字第九十五號

零售本期國幣八千元

預定明年十卷一至三期國幣三萬元

(連郵)掛號另加每期刊一千元此訂價在卅六年年底前有效

▲肺癆專號

▲營養專號 零售一萬二千元

▲性教育專號

中華健康雜誌廣告價目

後封面……六十五萬元

前後封裏……六十五萬元

全 面……五十五萬元

半 面……二十八萬元

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. IX November-December, 1947 No. 6

保 健 運 動 聲 中

醫 藥 界 之 福 音

品質最優

長 城 牌

歷史最久

殺 蟲 漆

有 意 想 不 到 的 效 力

其 他 出 品 一 斑

業工	船	紅	平	調	凡	乾	磁	魚	門水
噴	底	丹	光	合	立	牆			汀
漆	漆	漆	漆	漆	水	粉	漆	油	漆
車汽	號	路	綉	防	調	銀	紅	厚	良改
噴	誌	線	紋	鏽	薄	粉			廣
漆	漆	漆	漆	漆	劑	漆	丹	漆	漆

永 固 造 漆 股 份 有 限 公 司

電 話 一 三 九 七 三

營 業 所 河 南 中 路 三 七 〇 號

電 話 三 六 六 二

製 造 廠 長 壽 路 七 十 號

管 接 部 濟 經

廠 紙 造 南 江

江 南

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

第一廠

上海曹家渡浜北光復路五四號
電話(〇二)六〇九二八,六一七四〇

種 各 他 其 及 以
張 紙 西 中 等 上

良 精 出 品 歡
購 訂 迎 歡

第二廠

上海陝西北路一七四一號
電話 三 四 一 八 五