



編輯者 河南省立民衆教育館編輯部
 定價 每期零售大洋一分
 出版日期 中華民國二十三年元月十七日出版

青年與修養

(續)

鳴者

易勝任，可是修養也並不是多麼艱難的事，只要把志向立定，便可以把不能做到的做到，不會的做到會，凡世界上的一切誘惑與壓迫，隨遇隨破，到底何患做不到健全青年的地步。

【1】
 (一)立志——修養的第一件重心點，就是放在立志上。志不立，行爲直是無着力力的地方。人之於志好像舟之於舵，無舵的船，在風平浪靜的時候，未嘗不可以輕駕緩泛，往來自由，但是一遇風波來臨，那就要立刻見沉覆了，如果是有舵的話，只須把舵拿定，繼續努力，雖有風波，終能轉折而達彼岸。朱晦翁說：「人所以易

得流轉立不定者，只是脚跟不點地」。黃久菴初次見王陽明的時候，王陽明問他：「作何功夫」？他回答說：「初有志，工夫全未」。陽明接着就說：「人患無志，不患無工夫可用」記得劉兩峯先生也曾說過：「千事萬事，只是一事，故古人精神不妄用，唯在志上磨礪」我們知道社會情形是繁冗的，非有根深蒂固的修養，本不容

(二)省察——曾滌生先生說：「每日臨睡，須默數本日勞力者幾件，勞心者幾件」。論語上有這樣一段記載：「內省不疚，無惡於志」，又「見賢思齊焉，見不賢而內自省也」。朱晦翁先生說：「凡日用間，知此一病而欲去之，則即此欲去之心，便是能去之病，但當堅守，常是警覺」。呂東萊也曾說過：「應物涉事，步步皆是體驗處，若知其難，而悉力反求，則日益精明，若畏其難，而日益偷惰，則向來意思悉作

冰消瓦解矣」。我們要使自己的修養有成效，絕對不是懸空的思想，所能夠達到的，必須要有着手的地方，這着手的地方不是別的，就在於每天的處事接物中，什麼地方做錯了？為什麼做錯？應如何才能不錯？都應該自己反省，自己悔改；如果有時候失敗了，更應當想想為什麼失敗？今後應如何才能改過；有時成功了，也要想想為什麼成功？日後更應如何奮勉。總之，只要是能夠事事警惕，事事克治，自然要有日進的功夫。

(三) 力行——省察是修養上消極的工夫，僅有省察，有的時候，反而要覺得戰戰兢兢一步也不敢前進了，到處却是錯，弄得心灰意阻，莫明其妙；尤其是動作進行的時候，不宜反省；不然的話，就要失去了進行的功效，弄巧成拙，是很平常的事，所以我們所說的自省，不在於正在工作的時間，而在於工作已竟完成了以後。當工作的時候，只要抱定自己所理想的目的，而且對於自己的理想目的有無限熱誠，那末自然就會勇往直前的做去。呂新吾先生說得好！「事見到無不可時，便斬釘截鐵作做去，不要留戀」。如此才能：「精神一到，何事不成」。

(四) 選擇環境——過去有許多人對於環境太不注意，他們覺得環境是環境，個人是個人，個人與環境是毫無關係的，其實大大的不然，因為人生是環境的產物，一個嬰兒在生出的剎那間，就和環境發生了關係各民族的性質不同，文化不

目錄

| | |
|-------------|-----|
| 青年與修養..... | 鳴者 |
| 馬可尼..... | 小輯 |
| 合理化的飲食..... | 鳴者 |
| 談 謎..... | 編輯部 |
| 科學珍聞..... | 同上 |
| 三日簡聞..... | |

同，以及其他種種的差異，都是受了不同環境的影響，俗語說：「染於蒼則蒼，染於黃則黃」，「近朱者赤，近墨者黑」，都是這個道理，譬如一個人常在藝術的環境下，就可以慢慢的造出藝術的人生，常在科學的環境下，就可以造成科學的人生，記得從前有個人曾經說過：「在修養的進行上，有一種最緊要的條件，就是選擇環境」，所以我們認為選擇環境是青年修養方法上絕不可忽視的一回事。

青年修學的先決條件，當然很多，上面所說的，不過是舉其較為重要的幾點而已，至於修養的目標，暇當另文論及。再者本文內遺漏的地方和錯誤的見解，自知難免，敬希高明，進而教之。



馬可尼

小輯

在去歲的十一月間，發明無線電的馬可尼 Marconi 來中國遊歷，當時很受各地方軍政界學術界及一切民衆的歡迎，其享受為歷來外賓所罕見的。

在科學落後的我國，除了通都大邑使

用無線電外，那一些窮鄉僻壤的勞苦民衆們，聽到過無線電三個字的名詞，已覺很少，何況是目擊呢？假如你告訴他們，說不用電線便可以山海無間，千里通信，一定大大驚奇，詫為神助，其實，此間有

個偉大的人費了不少苦心，才造成這全世界受賜的無線電，這個人，便是前歲來華的馬可尼。

馬可尼 意大利人 現代科學家及電機工程師，現年五十九歲，年幼時，從利祈 (Galvani) 教授上學，利祈曾發現電浪，馬氏遂有應用電浪傳遞音信的念頭，研究些時日，便將在該時業已發現的接收器，加以改良，於一八九五年作無線電的實驗，很著成效，請意大利政府資助他些錢，好繼續研究，意政府沒答應，馬可尼便向英國郵政管理局呈其計劃，大受歡迎，一八九七年，馬可尼無線電有限公司成立，英國同法國便可以隔海峽彼此通訊；以後，意大利便也應用起來，逐漸推廣，到了現在，居然能夠千里晤談了。

馬可尼研究無線電 起於一八八〇年，當時馬氏才十四歲，到一八八七年，便可藉電流傳送符號，曾到英國表演。一八九六年，獲得專賣權，一八九九年，到英國海峽表演無線電報，湊巧，北海有船遇險，因用無線電報獲救，各國都大加注意，一九〇二年，到葛拉斯地方，電英皇報告當地情形，英皇接電，大喜，各國的科學家，也公認無線電是交通的利器，馬氏

更精益求精，逐年研究，漸漸改良，到現在，無線電已能夠普及全世界。

但是，馬氏決不因此自負，認為已達到盡善盡美的程度，他仍在努力不懈的研究。在最近又發明了最短的無線電波了。他證明他所用的最長電波，能穿越老樹而過，繞行於地球上曲折之路線，而達於地平線下之收音電台。在一九〇一年法國著名數學家朋卡尼教授預測着，世界任何電波的流通，極遠不能超過百六十哩，但是就在這一年，馬可尼證明電波能毫無阻礙地通過了大西洋。

現在，馬可尼又在新的電波——僅僅二尺長的電波，在其所乘游艇中，發出最短無線電消息，而與九十四哩外之意大利內



合理化的飲食

鳴者

地電台通訊了。這種短電波，有一特異的點，便是與光波相似，能集注電力於接受器上以供私人通話之用，因為這電波放射線極細，故用電力極少，不受實際的種種阻礙，並且音波不至洩漏，於私人秘密通話，尤感便利，所以此種最短電波，將要應用到傳影或私人無線電廣播方面，而為最便利的器具了。

在這種驚人的發明中，我們可窺到科學上的突飛猛進，同時，應當注意的，就是馬氏百折不回的精神，同精益求精的志趣，我們的國家，在這種產業不發達，交通不便利的情況下，一般的有志向的同胞們，應當如何把身體獻於科學的供獻上，而為國家爭一份光榮呵！

大家看了這個題目，一定要莫明其妙

給諸君聽聽。

不相信的，懷疑我是有神經病；不然的話，怎麼飲食還有合理化的呢？真是笑談了，喂！諸君：請你們不要性急，我來解釋

什麼是飲食的合理化呢？牠的合理化，大概有四點：

一、節制飲食——節制飲食並不是說不

吃東西，也不是可吃過多的飲食：是以比例節制的，譬如我們吃飯要四碗才飽的，那麼我們可以節制一碗，因為我們有三碗的東西，足夠消化足夠營養了。假使有人因為消化力弱，他平時吃三碗就飽的那末少減一點就可以了。否則我們吃多了，一方面固然是不能消化，另一方面就是不經濟；所以他們外國人，對於飲食方面，說有節制的，是很合衛生的，尤其是日本人呵！

二、不吃雜食——什麼叫做雜食呢？我們簡約的說起來，凡不是正餐的都可以說是雜食，譬如我們每天照例只吃三次飯，可是超出這三次以上的，零吃的統統都在雜食之列。那麼吃雜食有什麼害處呢？我敢武斷的說是最危險的一件事；因為往往有許多人為着飲食不留心，和吃雜食，以致把性命送掉，這是何等的可惜。要知道我們吃了兩三碗飯送到肚裏去，已夠胃在那裏消化了，一切的營養品，已夠身體營養了；如果除此以外，再加雜些東西進去，恐怕胃沒力量來消化牠，那就反而有害了，把正餐時所吃的營養品白白的瀉了，這是何等的不合衛生？更其是在夏天的時候，一切蒼蠅蚊蟲，飛來飛去的在這食物

上，牠腳上的微菌也不客氣的送到食物上，你倘若吃了下去，這是何等的危險？所以我們對於吃雜食方面，是要留心的。

三、吃飯要細細的咀嚼——我們在吃飯的時候，還要注意的一件事，就是吃飯要細咀嚼，因為細咀嚼是能幫助胃消化的，是容易增加和造成較多營養品的。我們中國不是有一句俗話麼？「吃飯宜細嚼而後咽之」。我們要把這句話，時時刻刻的記着，在腦海中留下一個深深是印象。

四、飯後宜吃水果——飯後吃些水果，這件事在外國是很普通，不足為奇的，但是在我們中國，還沒進步到這層，僅有少數高等知識階級的人去做這些事；我們知道在飯後少吃些水果，是底底確確有益於身體的，合衛生的，我很希望大家做全國的先鋒隊，漸漸的領導着民衆向此軌道上進行着。（完）

諺語攷

齡

- 1, 含糊 朝廷每為含糊（唐書）
- 2, 雜種 蠡茲雜種奔世彌昌（晉書）
- 3, 專門 嚴彭祖顧安樂各專門教授（漢書）
- 4, 零碎 這個若理會不通又云理會什麼零碎碎（朱子語錄）

5, 東西 周延儒日南為火北為水水火至足無待交易故曰東西（夢蘭瑣筆）

6, 交情 一死一生遇見交情一貴一賤交情遇見（漢書）

7, 酌量 自與酌量煎藥水別教安置晒書牀（陸龜蒙詩）

8, 牽強 烹煎崖蜜真牽強（蘇轍詩）

9, 物色 帝思其賢乃令以物色訪之（後漢書）

10 灰心 而心固可使為死灰乎（莊子）

11 無聊 心煩憤兮意無聊（楚辭）

12 牢騷 今多作牢騷（漢書楊雄傳注）

13 爪牙 悉以耿變任當等為爪牙（後漢書）

14 熱鬧 熱鬧漸知隨念盡（白居易詩）

15 慰貼 美人細意慰貼平裁縫減盡針線迹（杜甫詩）

16 無方 事親有隱無犯左右就養無方（禮）

（未完）



三日簡聞

（甲）國際新聞

談謎 (續)



編輯部

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------|----------|-----------|-------|--------|-------------|-----------|-----------|---------|-----------|-----------|---------|
| 19 娥皇女英 | 18 牡丹飛昇 | 17 秋水含葩欲笑語 | 16 陌頭少女悉絲桐 | 15 折將細柳穿肥蠶 | 14 春雨零落不忍聽 | 13 常說隱逸是故交 | 12 蜀中五常 | 11 牡丹神 | 10 牽牛 | 9 否 | 8 玳 | 7 丹楓九日葉斑斑 | 6 翠樓凝望陌頭春 | 5 淡霜梧影落板橋 | 4 珊瑚其遲 | 3 紅燈花開錦漫天 | 2 雙雙銜泥啼畫樑 | 1 何晏也 |
| 字 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 名伶 | 同 | 詩經一句 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 同 | 電影明星一胡珊 |
| 媿 | 前富花仙 | 前芙蓉翠 | 前田妙琴 | 前貫大元 | 前段小樓 | 前言菊朋 | 前馬連良 | 前富花仙 | 前一貫大元 | 前出話不然 | 文王在上 | 前朱秋痕 | 前楊柳青 | 前鄭小秋 | 前徐來 | 前朱飛 | 前陳燕燕 | 胡珊 |
| 38 諸臣以當世之事 | 37 劉備欣逢諸葛亮 | 36 火燒赤壁 | 35 世界光明 | 34 儂 | 33 白樂天 | 32 淮南王拔宅飛升 | 31 吉星命 | 30 桐岡成要隘 | 29 雙方報捷 | 28 昏夜 | 27 國慶節 | 26 項羽 (捲簾格) | 25 省黨部街 | 24 括號 | 32 糊塗春秋 | 22 也 | 21 全體贊成 | 20 蒙喇嘛古 |
| 聊目 | 同 | 詞牌 | 縣名 | 聊目 | 聊目 | 聊目 | 劇目 | 劇目 | 四字 | 字 | 字 | 四字 | 左氏句 | 左傳句 | 詩經 | 縣名 | 外名人 | |
| 一劉亮采 | 前魚水歡 | 滿江紅 | 一日照 | 一折樓人 | 二鳳仙花神 | 二劉全成仙 | 一紅鸞禧 | 一鳳鳴關 | 四子一及其成功一也 | 一多 | 一朝 | 古人名一王霸 | 一上下相蒙 | 一不知紀年 | 一不可為也 | 一通許 | 一胡佛 | |

1. 華盛頓十四日路透電：羅斯福總統今日召集參眾兩院銀行委員會明日在白宮開會，衆信該會爲討論貨幣政策與金融法案云。

2. 哈伐那十五日電：就職四月之古巴總統沙馬丁，今日提出辭職，按去年八月初起，古巴已三易總統矣。又各方面均謂革命委員會，將推國家主義領袖曼狄爾爲總統，以繼沙馬丁之任。

3. 孟買十五日路透電：此次印度大部分遭遇空前劇烈之大地震，至少當死二百人，財產損失甚鉅，地震中心點似約在孟買東一千英里之地，加爾各答西北一百英里地方。

4. 中央社日內瓦十五日電：十六日午中國合作委員會開會，討論聯絡專員之報告，內有一九三三年度中國與國聯合作之各種計劃。

(乙) 國內新聞

1. 上海十五日電：閩電：一、羅源逆軍肅清，邱兆琛部大部分被陸戰隊繳械，餘潰散。二、中央軍決聯合南路軍包圍漳泉澈底戡平閩亂。三、逆軍中下級軍官請戴戟收拾殘局，戴有允意，惟提出取銷偽府，李陳諸逆出國等爲先決條件。

39 淮南福音 同 前劉夫人
 40 殿下履聲案案至 字 一跪
 41 櫻桃 字 一嚙

42 賣身文契 字 一勝
 43 太白絕代工部分居 字 一莖
 44 俄皇女英 字 一佞



科學珍聞

1. 游戲用之環轉小汽車

德國近來有一種風行一時的娛樂，是乘坐玩具式的小汽車於室中環繞行動。室之中央，裝一輪軸，一鋼架，裝置其上，聯繫以小汽車多輛，每輛與中央部份之距離相等。小兒坐於車中，以足踏動，以手司機，即可在室中繞行不絕。車行之遲速亦可任其所欲，亦有用電力以轉動中央之鋼架俾汽車自動繞行者，但多數仍用自行車駛法，藉以磨練兒童之筋骨，為兒童遊戲中有益之一種。

2. 霧中指引船舶之攝影機

前美國海軍軍官威廉氏，近發明一種霧中攝影法，能在海中大霧迷濛之際，將前面的影攝下，藉以指引船舶之前進，不至有觸礁或其他不幸事件之發生。最近馬

赫坦郵船出發時，氏即實行試驗其自創之攝影機，名為「不見光之攝影器」。係利用一種「赤外光線」，穿破霧幕而攝取。攝後

只須三十秒鐘之曬片時間，即可照瞭片上之景物，且能攝極遠之物，較人目所能見及之距離，遠過四倍又半。據發明者言，此種不見光之攝影器，其效用甚宏；尤在船穿入曲折狹隘之港口時，如過大霧，必須用此法以採覓途徑，否則必遭危險。

3. 能彎曲之玻璃

德國赫洛會拿期地方的製造廠，最近製成一種極不易破之玻璃。為要證明這種玻璃的堅固與拗折性，他們將一塊極長的玻璃，如汽車上遮風用之玻璃一般長的，置於兩椅之中心，然後以三人立於其上，玻璃雖屈服，但人走後，仍復伸張如初。

2. 上海十五日電：交通部在真茹設一登電廠，已於十五日正式成立。

3. 中央社北平十六日電：張學良秘書沈祖同，昨晚偕魏益三由滬來平，今據沈談，張半年來身體轉健，體重增至一百七十磅，出國時一行共有十一人，現隨張歸國者僅等三人，餘均旅歐研究學術，張決不北來，外傳將任某某要職，係揣測之詞，蔣近有電致張，約在京會晤，張日內或可晉京，本人在平稍留，仍須赴滬云。

4. 中央社南京十六日電：四中全會傳將改組政府說不確國府主席將仍由林主席連任各院部會亦不致有若何更動。

(丙) 本省新聞

1. 省府劉主席，定於明日（十八日）上午十時離赴汴京，出席四中全會，聞省府職務，由李培基代理，綏署由劉參謀長德芳代折代行，據省府某秘書談，主席向四中全會，提有一「設立科學院」，及「救濟智識份子失業問題」等三案云。

2. 縣黨部幹事胡維濂，調任省指委會書記長一節：曾誌本報，茲悉胡書記長定於今日（十七）到會視事云。

3. 省抗日會，據密報，南關老井沿街，門

據製造者說，這玻璃的確是一塊真的玻璃，並非用樹脂作成，也不是用兩塊玻璃中層塗上黏質以免破裂的一種方法。這實在只是一塊實體的玻璃，不過在破裂時，那些碎破片，並不似普通碎玻璃的尖細刺人，只是破成一塊之圓形的破片而已。倘用此種碎片以擲擊他人，那是決不會有什麼危險的。

4. 無線電烹飪

利用無線電來烹飪，是廣播無線電工程師最新發展的一種玩意兒。電台裏的發電員，若臨時要吃些熱點心，他們只須把食物放在發報機的兩電極間，等一會就燒好了。烘麵包只消六秒鐘；不過生的肉片和番薯須等幾分鐘。無線電發報機上烹飪，有一件奇特的現象，食物就使燒得過熟，但不產生焦味。烘麵包雖燒焦而發黑，不但沒有焦氣，其味道和老手的廚子所烘的一樣好。其中的道理，工程師們尚未十分明瞭，但相信此種烹飪，是利用放電作用，兩電極上僅有些溫暖，所以食物，格外好吃。

5. 王輔世在京試驗秘密無線電

結果圓滿

同濟大學學生王輔世，將其所發明之

秘密無線電，由校中介紹，赴南京試驗，並請各軍事機關及教育部協助指導，已見本報前期，茲聞王君試驗，極為圓滿，並由某軍事機關採用其一部份，王君現已返滬繼續研究，準備作進一步之發明及試驗云。

世界談屑

1. 吾人呼吸空氣，每小時計約三千立方尺。
2. 中國於一八七八年始發行郵票投寄信件（一八七八年即光緒二年）。
3. 蠅能凍至零下百二十度不礙為動物中最耐寒者。
4. 巨浪每小時打擊約三十六哩，颶風狂浪每小時打擊至八十英哩。
5. 吾人之肺葉之細胞平舖地面可方二千六百英尺。
6. 日之熱度為華氏一百三十萬三千五百四十度。
7. 第一次報紙印行在一五八八年於英國。
8. 鐘表之擺輪每小時往返一萬八千次每年計一億五千七百六十八萬次。
9. 銀行起於一一五七年意大利威尼斯城。
10. 溫泉中之魚類可熱至攝氏表之五十表。

牌六十四號張靖田，運到大批仇貨盤紙，當派糾察長劉啓飾，率糾察員四人前往，當該保保長李保林，及南關區三所戶籍警可景程，在張住室內搜出仇盤紙九十盤，計值洋七百餘元，即將人貨一併帶會，一俟提出會議，再定處罰辦法云。

4. 教育實驗區，仍設杞縣一節，業誌本訊，茲悉教廳刻已派定趙質辰等四人，前往調查社會狀況，並規定設置地點，趙等已定於今日起程。

4. 本館新聞

1. 本館推廣部籌備年俗展覽業誌前誌刻又利用寒假期間乘各校學生返里的機會向各校學生徵求年俗展覽品計分實物文字圖表繪畫四類云。
2. 本館進修會自成立以來各股均積極進行研究股已分配工作日程先令會員作書目索引次討論，研究，康樂股兵兵組已定期請河大兵代表隊為友誼比賽云。
3. 本館為增進工作效率起見特製定工作備忘錄每人分發一份將一周應作事件條列其上以期工作進行順利。
4. 無線電播音機原設本館辦公樓前繼以不便民衆特於日昨（十八號）移置民衆會場供一般民衆之娛樂約不日即安置妥當開始播音矣。

徵求各地民俗民謠啟事

本館爲明了各地土俗以便從事研討改良起見定于最近

出版民俗小叢書惟此項材料以各地較遠搜集維艱用特登刊

徵求凡各地教育機關或私人如肯惠賜篇章者本館除致函申

謝外並酌致薄酬以答雅意徵求範圍如下：

1. 土俗類 年節婚喪祭禮……等特殊風俗

2. 諺語類 分農諺俗諺農諺如天河掉角王瓜豆角俗諺

如好天不負苦心人是

3. 歇後語類 如姐穿妹鞋、一個樣……等是

4. 方言 如謂罵人爲帶把、歹人爲壞蛋、是

5. 農事上之專名詞 如麥揚花、黃穀眼、二棚樓是

6. 歌謠故事 如小白菜、豆芽菜等是

來件請書明通訊地址

本館徵求年俗展覽資料啟事

1. 類別 一、實物類 各種年俗用品如神像

供品之類(贈與或借與)

二、表格類 各地年俗消耗統計等

三、繪畫類 各地年俗諷刺畫等

四、文字類 各地年之敘述

2. 日期 元月十五日至二月十日

3. 酬謝 收到文字物品後得酌量致謝或致酬

4. 徵求 簡則及應徵表年俗消耗統計表等請

向本館(開封中山市場街)函索