

# 模範母親——略記周百貴夫人姚宜潤女士 級友

渙背精忠淚暗潛，斷機教學帶慈顏，  
殷殷望子成功業，苦在慈親方寸間。

——右錄浮休，慈母心

五月的第二個星期日，是國際通行的母親節，每年此日我國各界為宏揚母教，加強倫理建設，都要舉行盛會，褒揚模範母親，慶祝一番。提起模範母親，此時此地，母校校友和眷屬之中，就我們知道的，民廿二級級友周百貴夫人姚宜潤女士，實可當之而無愧。可惜我們筆拙，而且僅能把聽到的一鱗半爪，向友聲約略報導。

姚宜潤女士，安徽桐城人，是前清古文家姚惜抱先生的第八世孫女，溫良恭儉，素稱賢淑。民國二十四年與周百貴同學結婚，伉儷之情將篤。周百貴同學原籍是浙江臨海，民國二十二年秋畢業於上海交大土木工程學院，曾在江南、京滬、黔貴、湘桂等鐵路服務。抗戰期間轉入西南公路局，擔任修築、盤江諸橋，晝夜趕工，感冒風寒，因以致疾，初患肋膜炎，治療後稍愈。三十四年任平昆段段長，因軍運緊急，抱病親赴工地督修坍方，辛勞過度，轉成肺炎。三十五年復員，在安徽省公路局繁懷工務段長任內，舊病復發，醫治罔效，竟在蕪湖謝世。時年僅三十九歲，

遺有三子一女，孤苦無依，生活的重擔，遂落在周太太姚女士一人肩上。姚女士哀痛之餘，決定為子女犧牲一切。為了維持一家五口生計，不惜拋頭露面，出外工作。三十八年大陸陷匪，姚女士毅然攜帶子女，倉惶來臺。她的不畏難，肯吃苦的精神，決非講現實，愛享受的時代女性所能忍受！而她的明智的決斷，更非一般短視忠貞之士所能企及！十五年來姚女士含辛茹苦，幾乎天天要為一家生活和四個子女教育問題而操心。克勤克儉，艱苦不辭，以一個大家閨秀，學手工藝，當公務員，酸、甜、苦、辣，嘗遍人間世味。但是漫漫長夜，終見曙光。到現在非但把下一代撫養長大，而且培植成材，個個皆受高等教育，這豈是容易的事？！她的子女接受母教，也能善體母心，待人接物，彬彬有禮；焚膏繼晷，用功學業，成績斐然。長子周俊民以高名次畢業於中原理工學院，現在公共工程局工作；次子周懋民肄業成功大學；第三是女兒，就讀臺灣大學，課餘兼任家庭教師，以酬勞所得，佐助家用；幼子今秋高中畢業也要投考大學，昆季都是高材生，芝蘭玉樹，承歡膝下，十五年的心血，終於有了代價，周百貴同學死而有知，亦當含笑於泉下了。

## 丁、呼吸豈容忽視 (續保健瑣談)

衛國垣

呼吸既然這樣重要，等於一種珍貴食品，那末為什麼竟為人們所忽視？因為這原來是天賦的本能，正如用眼去看與用耳去聽，都是不需教導而自會懂得的事實。如果有人說要教導或調整你的呼吸方法，那似乎向你開玩笑。而且由呼吸中所得到的食品即是空氣，隨時隨地都有，並不如任何食品須用錢幣始能買得來的，更無需費時費力方可獲得的。真是得來容易，取之無窮，當然為人們所忽視。至於應吐出的廢物，即係吸氣後所呼出的濁氣，亦即痰氣，果不應沉積在肺內，但視之不見，嗅之不覺，即使經常沉積肺內而不澈底排洩出去，亦並不覺得有一些任何難受，如是遂於不知不覺之中，乃為人們所忽視，竟致積漸釀成各種病源，輕則身體衰弱，減低抵抗能力，重則經綿床席之間，增加生活的苦痛，縮短天然的壽命。為什麼這樣嚴重呢？因為肺內如經常沉積此項陳腐氣體，而不設法澈底排洩出去，自易變為培養各種病菌的溫床，於是一與外界接觸，或受天氣冷熱的侵伐，遂使人們極易傳染病菌而致發生傷風感冒之趨勢，或常覺精神疲倦，諸如思索之際，覺得似乎頭痛腦脹，或上樓梯的時候，有些氣喘和雙腳疲乏等情形特別多。雖此類輕微小恙，似乎並不值得顧慮，然因此而減低體內的抵抗能力，極易導引病入膏肓之趨勢，實在不容忽視。而得病者總認為身體衰弱，忽略天氣的變更，

或飲食營養不夠標準，甚至以為工作過度，缺乏休息，但追究其較大原因，可以說就是從人們經常所忽視而又最不容易察覺到的一呼一吸上面發出來的毛病。真所謂失之毫釐，謬以千里，此呼吸之所以萬萬不容忽視者也。

## 戊、呼吸的價值

這是一般人所忽視，而其實能使人人受益不淺，終生得以享受無窮的一項寶貴價值；這就是適當的呼吸，也可以說是自然的呼吸，現在先用尋常事實來說明：如果你在動腦筋去想任何一件事，或去解決一個問題，或者用體力去擔負一種工作的時候，要是呼吸適當的話，那麼，一切所謂頭暈腦脹，四肢軟弱，或者吃力、氣喘、疲乏等能經常被你聽到的名詞，和經常體驗到的苦痛，將會漸漸地減少，有時候竟會全無所感覺了。可惜的是：絕對大多數人却在不知不覺的狀況下去呼吸，也即是所謂隨意的呼吸，根本沒有注意到自己這樣的呼吸是否正當？因此，如在思索的時候，也許覺得頭暈腦脹，或上樓梯的時候，容易感覺氣喘和雙腳疲乏的時候特別多。總以為自己身體不甚健康，也許工作過度，而決不歸咎於呼吸之不適當。因為人們總認為呼吸是自然本能之一，那會有錯？可是偏偏大部份人的呼吸方式表現得却是反乎自然的，

這真是天下間可以算大怪事的一種。然則就以呼吸而論，畢竟錯在什麼地方？說起來實在很簡單，也極幼稚，就是沒有執行剛才所說；適當的呼吸，就是自然的呼吸，也就是嬰孩離開母體以後的一段時間所自動實行的「正確呼吸」。

原來自然的呼吸，是儘量運用腹部的起伏動作而進行的，亦即是：在吸進氣時將腹部擴張，隨着於呼出氣時將腹部緊縮，這樣的腹部一張一縮，也就是運用腹部的起伏動作，可以說與胸脯並無任何關係，但是無形中就會自然衝動內中一個非常重要的機構，不知者總以為這當然包圍肺泡與心臟的胸脯，然而實際上，與它無甚關係，人們呼吸之錯，就在這裏。所以在本章一開始就鄭重的說：所謂深呼吸，絕不是你或大多數人經常突起胸脯，以為可以擴張肺的容量，方可得到的，而是完全用腹部起伏動作所執行的深呼吸，即此原則也。

因為控制呼吸的運動，固然是脊髓中的自動呼吸中樞，曾詳述於「呼吸的開始」節內，但人們總以為參與此一運動，當然包圍肺泡的胸脯，但實際上並不是。我們要知道：在胸脯和腹部之間，有一層由肌纖維和肌腱構成的穹窿形的橫膜，叫做橫隔膜，那才是參與呼吸運動的主要機構。這橫隔膜的前緣附着於胸骨，後緣附着於脊柱，兩側緣附着於下位的肋骨。當它的肌纖維弛緩時，穹窿中央下陷，使胸脯下部毫無阻礙，易於導引外界空氣進入氣管與支氣管而達到

面上之發覺，而其積漸釀此各種疾病之侵襲，將更有數倍嚴重於是者！

青年人每分鐘呼吸次數約在十八次左右，嬰兒用腹部呼吸的次數比這大得多。當人們正在用力工作或執行運動時，呼吸的頻率自動增加，也會自然使用腹部，這為什麼我們必須提倡運動或鼓勵工作，而嬰兒雖不運動，但當其一生下來，上蒼即賦予這個增加呼吸次數的權利作為補救，故雖日夜躺着不動，仍能保持其應有之健康。因為如果將吸入的空氣時常加多，則進入血液裏的氧氣勢必隨之增加，於是體內億億萬萬的細胞等於得到更豐富的滋養品，整個人的精神為之一爽，好像加足燃料的火車，那樣有力地前進。所以只要細胞常常將氧氣喂得足夠，同時肺內的濁氣得以不斷地儘量排洩，則身體自然會強壯，精神亦隨之煥發，做事不覺疲乏，疾病不易侵入。故上蒼給予人之肺泡的容量是相當够大的，但可惜得很，一般人往往不思利用，通常習慣於反自然的呼吸，很少使用腹部，故其每次吸進的空氣不免淺薄，僅及肺的全部容量五份之一左右而已，吸入之氣既如是之少，於是沉積於肺內的濁氣，往往量入而出，便不易儘量排洩。細胞因經常得不到足夠的氧氣，一如工廠內的工友不給予合法的工資，自然工作效率減低，或同盟罷工，但細胞是決不會這樣的，除造成身體疲乏，精神不愉快外，僅偶爾使人張開嘴吧，打箇呵欠，表示實在需要更多的氧氣而已。而不幸的是：肺內所沉積的殘餘

肺內，是即相當於腹部突出時之吸氣。反之，當橫隔膜的肌肉收縮時，穹窿重又上升，迫使肺中沉積的氣體（即炭氣）由氣管和支氣管排出體外，等於在肺內造成一部份真空，使更需要外界空氣之吸入，是即相當於腹部緊縮時之呼氣。但欲使此呼吸的主要機構，發揮其存在的價值與作用，就必須使腹部的起伏動作比平常更大而加強，那才靠真正的深呼吸，始能發生重大的效力。又以橫隔膜兩側緣附屬於肋骨之故，所以聯絡上下肋骨的肋間肌也參加呼吸運動，而且在深呼吸的時候，除腹部肌肉執行呼吸外，頸部肌肉亦輔助吸氣，（牽引第一肋骨及胸脯向上向外，從而牽動全身地提起其他肋骨，而使胸脯的容量自動增加）。這樣方可使氣體的出入量大為擴充，當再於真正的深呼吸吸項下詳述之。然而一般人的「反自然」呼吸，却是僅僅伸縮胸脯去呼和吸，而不常動用腹部，致使一個極重要的呼吸機構失去作用。結果，每次吸進的空氣，只填塞在肺內上部的一小部份，而呼出的炭氣，亦只能量入而出，致沉積在肺內下部的炭氣，却仍然不受影響，竟致無法於每次呼出時得以排洩出去。這樣的呼吸；不但肺泡經常得不到足夠的空氣，同時，沉積在肺下部的炭氣，往往久無機會排洩出去之故，自然會變成一種有毒的氣體，作為培養病菌的溫床，種下各種疾病的媒介品。這就是為什麼一般人上樓梯的時候，容易氣喘或双脚覺軟，用腦去思索或解決問題的時候，覺得頭暈腦脹的重要原因。這不過暫時表

濁氣，以經常得不到足夠的空氣與之更換之故，自易變為一種有毒的氣體，作為培養病菌的溫床，導引各種慢性疾病之侵襲，雖本身不免有體質上的弱點，致使內外病菌之易於作祟，但經常向不注意之反自然呼吸，可以說是造成身體衰弱及釀成疾病的一箇最大原因。故若採用腹部的呼吸，即所謂自然的呼吸，於是每次吸入的空氣，至少可以增加一二倍的容量，而呼出的濁氣亦自會隨之增加。若再將這樣的呼吸方法隨時練習，逐漸加深，由以變成正確的深呼吸，則每次吸入的容量，竟會增加至四五倍之多，全身細胞就常得到豐富的氧氣，自會於不知不覺之中，增加身心的健康，而使精神活潑，隨之呼出的濁氣，雖不能每次徹底排洩，但至少亦可增加數倍之多，遂使沉積在肺內的殘餘濁氣，得以及時更換，不致變成一種有毒的氣體而利於培養病菌，疾病自會因之減少。自然呼吸的效果既如是之大，故任何人希望保持健康，減少疾病，延長壽命，切不可忽視此惟一之極自然而最有效的保健方法。不過要做到這箇呼吸重新合乎自然的程度，並非像談談那般容易的；必須細味下列幾種練習方法，還須毅力去執行，又要持之以恆，不可一曝十寒，方可達到有效的目的。由以保持身體固有的健康，因而享受人類應得的年天，均在可能之中，故呼吸的價值，實在難以估計。

（未完待續）