

介紹「健康家庭」

重 遠

「健康家庭」，是校友徐叔劉佩現先生邀集友好共同編擬的，得到許多校友的贊助，尤其本會總幹事王敏慶先生的協助，能以如期出版，不能不特別提出的。

一個國家民族的健康，全賴每個人的健康和家庭的健康開始，這是本書編輯的目的。家庭健康如何着手，必須先從衣食住行的衛生方面做起，所以本書首先談到住屋的衛生，包括住屋的建築，和構造，室內空氣，室內的光線，室內的色彩，臥室，廚房等應如何佈置設計等項。談到衣着與健康的關係，就要着重衣着的簡潔適宜，和衣服質料的選擇和洗滌的方法。至於怎樣選擇營養的食物！就列舉了各種食物的功用，和人類身體需要的營養素，以及每天所需要的熱量，和營養量。至於運動和健康的關係，就談到幾種切合實際的運動，我國國

術與強身之道。在談到休息，亦是人類最重要的一件事，就說明怎樣休息以及睡眠的方法。甚至工作和娛樂對健康的影響，還提到工作勿懈勿勞，娛樂應有適當提倡，這些完全是健康家庭最基本的條件。

其次，心理衛生方面，亦是一個家庭健康的重要因素，所以把心理的衛生的面面觀和重要功用，心理的正常與不正常的表現，中國當前一般心理的問題等，均加以分析，尤其對於兒童心理的發展，如怎樣認識你自己，初期的發展，保持心理的健康，智能的發展，與怎樣去幫助兒童，均有詳盡的說明。

再次一個家庭，包括男女老幼，所以對於男女老幼的身體怎樣去保養，和講究衛生的方法，亦都一一說明，例如對老年人的養生術，就談到老年人應有的衛生和習慣，及老年人應有的運動，其中包括我

國古代道家床上運動，益壽延年法，和中國道家動靜修養法，均係秘傳，願我讀者同登壽域。談到孕婦的檢查和衛生一點，說明什麼是懷孕，怎樣認識懷孕，產前檢查，產前檢查的項目，孕期中應注意的疾病，孕婦在起居生活上應注意的事項，分娩前的準備等等，甚至生男育女的推測，亦都有極詳盡的敘述。

關於兒童養育方面，如兒童身體的發育，兒童的營養問題，兒童身體的營養等等莫不詳舉方法和統計，務使讀者容易瞭解，採擇。

最後部份，講到疾病的防治，舉了家庭中最普遍發生的疾病，分別講述，這祇供備家庭中的參考。這裏可以舉述的，例如器官的保護與衛生，消化系統的疾病和衛生，結核病的防治，癌症的防治，砂眼怎樣防治，性慾的衛生和性病的預防，傳染病的預防和消毒，急救和輸血，原子彈的威力和傷害，都莫不包括無遺，當然還有許多疾病，不能一一枚舉敘述，這尙待

有機會再版時，加以補充，還要請讀者不吝指教爲幸。

本書共分二十章，約十五萬言，計一百六十餘頁，定價十元，倘人手一冊，對於每一位家庭健康的價

新春佳會

——元月份聯誼晚會瑣記

電子

值，實在十萬倍以上，本書代售處，請逕函臺北市中正路一七八九巷五弄七號楊積德同學，或本會總幹事王敏慶同學處，均可獲得。

葉蘊瑩喜來遠方朋

寒宵才過去，天氣却又變了，十六日的早晨，仍然下着雨。以爲雨會影響了各位學長參加晚會的興趣。那知老天爺更有情趣，下午便展開了笑顏，天氣轉晴了。

今天的晚會，比以往提早了半小時，但很多學長們仍是準時的到了。七點過了沒有多久，已經濟濟一堂。鐵路局招待所的屋子比較小，正因爲小，所以大家更感覺到熱鬧親切些。只有小朋友們，沒有跳動的餘地。

七時四十分，中信局的葉蘊瑩學長登台宣佈晚會開始，並介紹新自日本返國的陳錫學長報告日本風光。

陳學長是民國三十九年五月調赴東京籌設中信局東京辦事處，於去年十一月回國，前後在日本住了五年四個月。這次讓葉學長臨時抓差，覺得報告政治，經濟，文化，未免題目過大，所以只談些個人生活所接觸到的日本風光。

多地方很不順眼，但也有些地方是順眼的。當初去日本時，尙爲盟軍佔領時間。自那時直到現在，日本的政治仍屬搖擺不定，或左或右，忽東忽西。在初去的時期，可以直接和盟總最高層取得聯絡，日本人很客氣。但現在便不同了。對自由中國的人士竟看不起。

在日本的華僑共四萬多人，其中有生長在日本的老華僑，有由臺灣，香港等地去的。因此，華僑的素質也很複雜，難免有人做出不體面的事。日人使概括的指爲中國人。在報紙上稱歐美人爲「外人」而稱國人和南韓人爲「第三國人」。

但日人也有有感情的時候，也有對中國好的時候，那便是和中國生意往來的時候。總之，在國外的同胞心情是不痛快的。

回頭再看我們對待日人，却是無微不至。甚至在做生意的時候，也讓他們一點。我國要顧全双方的友情，這是和他們不同的地方。

在日本，生活很不習慣。又因爲言語不通，學話也太難，中國家

一 陳錫兄慨歎小人國