



抽煙沒有好處 五天可以戒除



美國醫師郝耀德說：抽煙對人體的健康絕對沒有好處，經他診治的許多肺癆、肺炎、冠狀動脈阻塞、肺氣腫和慢性氣管炎的患者中，大部份都是抽香煙的。他認為美國最近發表抽煙對癌症影響的臨床實驗報告，是值得重視的。

臺北市臺灣療養醫院院長郝耀德博士，結束了在華六年的服務，離開臺北。臨行時，他介紹給中國朋友七位免費的「醫生」，並贈給愛抽煙的朋友們「五天戒煙計劃」。

這位熱愛中國的美國外科醫師，於本(三)月三日傍晚，帶著他的老母親和妻子，飛往香港，主持基督教安息日會在香港臺灣設立的療養院。他說：這所療養院將於今年五月落成，主要服務的對象是從中國大陸逃到香港的難民。

七位免費醫生

郝耀德介紹給朋友們的七位免費「醫生」，是空氣、陽光、水、運動、休息、適當飲食和信仰。他說：這七位「醫生」不但可以幫助一個人戒煙，還帶給人們正常健康的生活。

他指出，許多人都忽略了這七位「醫生」的功能和權威。

胚芽米營養好

他特別說明適當的飲食對於人體健康的重要，還提議大家多吃胚芽米、蔬菜和水果，並注意不要偏食。

他希望中國政府和衛生當局，多鼓勵大家吃胚芽米，他說，臺灣和遠東一帶的居民，普遍缺乏維他命B，胚芽米就含有很豐富的維他命B。

許多病症都是因為缺乏這種維他命而引起，但在表面上似乎沒有直接的影響。醫學上現正研究，臺灣和遠東國家患肝硬化的人特別多，是不是因為缺乏維他命B的緣故。他認為，神經衰弱和神經緊張，可能是缺少維他命B引起的。

五天戒煙計劃

郝耀德博士的「五天戒煙計劃」，是運用「人的頭腦是控制整個身體」的原理，先使有抽煙習慣的人了解煙對人體

的傳仁楷醫師，也非常願意為有抽煙習慣的人服務，如果需要這方面的常識，可以請教新院長。

這位卅八歲的內科專家，已經在醫學界服務了十六年，除了美國，中國是他服務時間最長的一個國家，他曾在韓國和日本服務了兩年，他說，他希望能有機會到臺灣來為大家服務。(末)

白喉預防注射

白喉預防注射的方法是在生後六個月至廿四個月的兒童注射「白喉百日咳」兩種混合疫苗，分三劑注射，每劑間隔一個月。

臺灣療養醫院曾幫助許多人戒了煙。他表示，要是有相當多的人集合起來，希望該院協助戒煙，他們可以為大家開班，每天晚上接受一小時的「訓練」，五天就好了。

他說，即將接他院長職務

* * * * *

少女便裝

天氣漸漸暖和了，南部的氣候，中午穿上圖中這件短衫，配上短褲或長褲，無論是運動、騎腳踏車，或是田間活動，都很方便，大方活潑。(童末)



當歸在臺灣栽植逐漸普遍，目前推行平地栽培當歸，家家戶戶都可以種一點當歸，自己食用。

當·歸·鴨

一試劉一

當歸的主要藥效是鎮靜、補血的強壯劑，對於貧血症及婦科病，尤其有通經鎮靜的效果。臺灣最流行「當歸鴨」味美好吃，滋養豐富，自己種的當歸自己煮，既經濟又清潔，你想試試看嗎？

材料：肥鴨一隻，當歸根一小支，薑四片，酒兩湯匙，鹽少許。

做法：(一)先將鴨殺死，去毛，剖肚，挖出腸臟，洗淨，切成五六塊。(二)大碗中先放入全量當歸，鹽及薑(鴨肉有一種臭味，可用薑除去)，然後將切塊的鴨肉排在當歸上，再倒入酒及少量開水。(三)放入蒸籠蒸爛即成。