▲海上旅行之預備

長途海上旅行。須。種種之豫備。(一)出發前一日。須服掃清腸胃之藥劑。(二)出發前一日。宜完全休息。(上二項皆與下暈船節參看。)(三)携帶品中。冬夏衣服皆備。雨傘。黑色或青色眼鏡、扇、手巾、(手巾中所携者)茶葉、茶壺、手提皮包、鏢、牙刷、牙粉、(或青鹽)刷帚、鏡、梳篦、鉛筆、日記本、藥品、等。皆不可少。

▲衣服之衛生

長途航海。衣服宜加注意。熱時則服体温之易於外散者。寒時則反之。衣服之材質。宜取流通空氣。而不易沾染垢汚之毛質類。常行入浴。以保清潔。

▲海上旅行及氣候之變化

自熱地入寒地。或自寒地入熱地。極熱忽變極寒。極温潤之空氣。忽易極乾燥之空氣。凡當此時。皆須注意。不然。則起熱性下痢諸病。而身体衰弱。或素嬰宿疾者。其影响尤大也。

▲飲食物之衛生

▲(一)寒冷之時　多食富於脂質之動物肉類。飲料則用熱架啡茶及椰酒子。富爲劇烈之筋肉運動。或受寒之時。則飲酒一杯。或飲沸均可。

▲(二)炎熱之時　多食易於消化之植物肉類。取其新鮮者。醃肉等則不可多食。飲料須多以沸而冷者爲宜。而不宜飲酒。

▲飲料水

海上旅行。飲水不虞缺乏。然海水含有鹽分。不宜爲飲料。故必取水于陸。貯於鐵製水槽內。置於船中。藉資應用。然來自熱病流行地者。使用前必煑而沸之。煑沸二字。實飲水上極安全之法也。

▲運動及睡眠

今之汽船。凡可以娛樂人心之具。組織日見完全。食品亦多改良。沐浴運動之處。尤爲潔淨。蓋航海中必爲適當之運動。而船頭散步。更爲預防暈船之妙法。至於睡眠不足。反以引起暈船之事。

時評

鈔幣問題　(貞一)

因時局之變幻無定與不信任政府之故。致吾國之鈔幣時虞降落。而藉借欺沾餘利之輩。方施其長袖善舞之能。以從事於收買。以爲將來兌現之資。此其人之心思。惟恐鈔票不落至極點。蓋價格愈低。斯收額愈鉅。一旦兌現。贏利數十倍。富矣。莫與京矣。嗟夫。所被其毒者。特人民耳。邇聞湘省鈔票。每元僅値銅子數枚。且有外人從中收買者。其價格之低落。誠屬駭人聽聞。儻一旦如天之福。南北解紛。能否不兌現乎。票價能不恢復乎。如兌現。如恢復。而現今不亟思所以補救之方。將來國家之損失。爲何如乎。收買者之利益。又爲何如乎。凡此實關於國計民生者。綦大。主持政局者所宜詳加審察者也。嗟夫　弊制紊亂　斯凡百事業。無由進行。而其所以致此之由。曷又。得不歸咎於窮兵黷武者之妄增軍隊矣。

▲本館專電▼

●●●