



攝生論
卷上

第一次全國徵
求大會之紀念
中國衛生會敬贈

攝生論序

胡宣明先生精醫學，以輸灌衛生智識於國內同胞爲志，著譯書籍數種以竟之。其一爲「攝生論」，共五篇。書成，以第二篇及第五篇相示，而徵序於余。

夫長壽者，人之所同願也。惟國人心理，視其爲福之一種。「五福壽爲先」之諺語，政府發給百歲坊之舉動，均其徵也。如是發生一絕謬之觀念，卽以長壽爲外界所授與，而非本身所可操縱者是也。如是求神以增壽者有之，求仙方以延年者亦有之。卽明理之人，亦抱「死生有命」之迷信。故傳染之病不知防，衛生之道不知講。可憐哉！其愚不可及也。殊不知人身猶一機器耳，受一定天然法則之支配。用之合法，則活動之時間可長。如不合法，則其作用立時可以停止。吾人欲求長壽與生時之健康，但當兢兢然從事於天然法則之發見，孜孜然盡力於天然法則之引用耳。胡爲乎自棄責任，而聽之於天，委之於神耶？近自科學輸入中國以來，上所述荒謬之觀念，已有動搖之象。此可於世人之漸重衛生見之。今更有「攝生論」之發刊。

吾知此觀念將消滅無遺也。

且人生於世、自倫理方面言之、對於家庭、對於社會、均有其應盡之責任。設因使用身體、未合於天然之法則、致短命而死、則責任未由盡。或身體軟弱、則能盡者有幾何。父母死而家庭中落、領袖病而事業停頓、一有名之英雄死、而無數無名之英雄、因無人指導而末由盡力、爲例至多、不待引述者也。可見謀康健與長壽、亦爲人倫理上所有之責任。而於社會中有力之分子尤然也。願吾國得讀此「攝生論」者、共信仰而受持之焉。

七年十二月十五日蔡元培。

攝生論目錄

第一章 空氣

第一節 居室……………一

第二節 衣服……………四

第三節 戶外生活……………七

第四節 露宿……………八

第五節 深長呼吸……………一〇

第二章 飲食

第一節 食量與烤勞銳……………一二

第二節 補落丁……………一六

第三節 粗硬生冷之食物……………一九

第四節 細嚼……………二一

第三章 免毒

第一節	祕結	二五
第二節	體態	二八
第三節	外毒	三三
第四節	牙齒	四二
第四章	動與靜	
第一節	工作游戲休息睡眠	四八
第二節	心理衛生	五八
第五章	衛生要領	
第一節	衛生規則十五條	六七
第二節	衛生規則之互相關係	六八
第三節	衛生上之障礙	七二
第四節	衛生之前途	七七
第五節	衛生與文化	八二
第六節	衛生之範圍	九一

攝生論

第一章 空氣

第一節 居室

通風

無飲食猶能延數日之命。無空氣不能保片刻之生。此空氣所以較飲食爲尤要。而通風一事。所以爲衛生上之要項也。

居室無論公所私室。有人無人。皆當通風。廊舍華好。未必於通風爲宜。雖有通風之具。如窗牖門戶。位置咸宜。簾幙帷幌。裝修盡當。然若閉而不啓。廢而不用。仍無益耳。空氣衛生。約有四項。曰流動。曰涼爽。曰滋潤。曰新鮮。四者缺一不可。有謂通風不適於衛生者。其實不然。壁隙尖風。砭人肌膚。自是不妥。但尋常暖氣和風。信爲健康上之益友。

空氣衛生
四要項

其有不慣通風。易受感冒者。則改良習慣時。自當處處謹慎。毋使肌膚曝露於外。爲冷氣所侵襲。迨數日之後。漸能享受通風之益。則傷風之患自免。久之窗牖時啓。空

免傷風

氣常通。卽遇寒風。亦可以免感冒矣。

常人以為傷風。皆由感冒所致。其實不然。蓋傷風實由細菌使然。而身體衰弱者。每不足以抵抗之。此患傷風者之所以多也。細菌常踞喉鼻間。喉鼻終日暴露於外。細菌乘之。而身弱者。又不足以爲之抗。於是傷風之患作矣。軍人野宿風餐。患傷風者絕少。殆入室後。往往而病作焉。此固軍隊中之實驗然也。（餘見附編傷風論）大汗坐於風口。自是不可。此事既爲衆人所共知。便當隨時謹慎。不可愚而好自用。風之自窗入者最佳。無論冬夏。窗須常啓。最妙。室前後各開一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩樞。使上下相推移。而得空氣循環之妙。亦得。

空氣壅塞
以人工激
動之

儘少

空氣最忌擁塞。如無天然之流通。當用人工激動之。如室中設置電機風扇。皆空氣衛生之要務。而爲常人所能辦到者。卽各種手扇。咸於衛生爲宜。亦佳品也。壁間爐火。頗能流通空氣。而暖室之法。與其設爐室中。使之直接佈熱。不如置之地。下使引熱氣入室之爲愈。然須設置適宜。務使爐管不洩氣乃可。

空氣之宜
寒溫

空氣涼爽。與流動同一緊要。而人鮮知之。蓋居室過暖。最足疲耗精神。而於冬季則

空氣之燥

尤甚。無論公室私室。氣溫不當逾七十度以上。如欲保存體力。則再低五度或十度。尤宜。誠以空氣過煖。則身腦兩皆不利。延壽會曾查驗紐約商店員役。多患發熱及皮膚紅腫等症。細究其故。則因居室過煖。不通風氣。使然。其後設置適當通風之具。一切發熱及皮膚諸症。遂免。

空氣宜滋潤。不宜太濕。苟非覓一爽暢之所而居之。改良境遇。固非個人之力所能爲。且又無價廉工省簡便易行之方。可變濕氣爲乾燥者。誠不無可憾也。如是則尤當於流動涼爽新鮮三者加之意焉。

室中空氣。冬日多燥。可用巨盆。或大桶。盛熱水。化汽以滋潤之。如欲燥潤適中。則用開口器皿如盤蓋之類。滿貯熱水。置於爐火熱氣所經之處。亦可以收微效。捲氈一束。直立熱水器中。置火其下。毋令遽冷。則水升氈上。散濕氣於室中。取效甚速。若熱水器與束氈。放於熱氣（由爐火而來）入室之處。則化汽尤易。倘使構造適宜。能令水自入器。涓涓不竭。更無俟人力不時添注之。則更巧矣。冬日天氣亢燥時。凡中等人家。房舍約五六間者。每晝夜至少須加濕氣十葛蘭（Gallons）有時所需或更多。

空氣之汙

惟數量未能遽定。尙須詳加研究耳。

鮮潔空氣。自較汙濁者爲宜。然塵埃毒氣。煤灰細菌之類。每能使空氣致汙。亦不可不知也。電燈較煤燈爲安。以煤燈每能逸出煤氣。致令空氣汙濁。吸煙亦然。而於煙室中。爲尤甚。蓋無論吸與不吸。室中人。皆難免受其毒也。

凡在塵埃中討生活者。其疾病死亡之數。實較常人爲多。故室中几案。不可令有塵灰。有則須用抹布。或油巾。揩除之。舊日所用塵尾。能令塵埃揚入空中。最不可用。簾幌帷幕。易集塵埃者。皆不衛生。地氈掃塵。帚不如刷。刷不如毯。函毯函者。形如覆碗中空。上有橡皮長管。內通電氣。覆地氈上。善能吸收塵土。家居用此。於衛生爲最宜。地氈當平鋪板上。以便易於去垢。不必釘固也。

細菌常棲塵埃上。據某醫院查驗所得。謂乾帚掃塵。則細菌盡起。貯食物盤中。置之案上。次日驗之。得細菌多至二十倍。卽此可見乾帚掃塵之害。呼吸空氣能在日光之下最佳。因細菌不能常存於日光中也。

空氣與日光

第二節 衣服

衣服須通風

講求空氣衛生。不獨居室時當洞敞。即衣服亦不可太狹。是以衣服與通風。二者亦有密切關係。據輓近學者研究所得。謂空氣衛生。關於皮膚之重要。幾與肺臟相等。自是而還。衣服之講求。遂踞衛生學中重要位置之一。誠非初意所及。惟是真健康者。其皮膚必常與空氣相通。紅潤如腮頰。而非蒼白如蠟色也。

衣服衛生
四要項

衣服衛生。不外數種。曰通風。曰舒適。曰輕暖。曰潔淨。襯裏衣服輕鬆有孔者。頗為近人所樂用。但欲使空氣自由達及皮膚。則不獨內衣為然。即男女外衣袍服裙帶之屬。皆應鬆軟玲瓏也。衣服改良。頗關重要。而人多忽之。尋常衣裏。經緯太密。不能透風。不如用有孔毛絨布為妥。購布時。試以口吹之。便知其透風與否矣。

空氣沐浴

近人有所謂空氣沐浴者。意謂裸體不着衣履也。此最足增益皮膚之健康。而促進肌肉之功用。如近今空氣沐浴所。戶外健身房。裸體治療法。皆於皮膚為有益。凡慣於冒冷者。雖隆冬之際。亦復行之不輟。惟非尋常人所盡能實踐耳。雖然清晨既起之後。晚間未寢之前。一切盥漱櫛梳之事。究不妨於密室中。裸袒為之。以享空氣沐浴之樂。若於此時。勤事體操。尤妙。蓋不着衣履。體操於冷氣中。（惟亦不可過冷）既

冠履過緊之弊

能使肌膚不易致病。抑且有助於消化也。

男女腰巾頸帶。皆不可過於緊硬。既緊且硬。則纏束之處。易於受傷。冠履尤貴適體。帽太小則阻頭部血液之流通。履太高則失足。部本然之形態。如病足者。跣足可療。惟此未能人人實行。但着寬頭直底之履。以力矯尖鞋時尚之風。足矣。料想實行此種改良法。或不致如中國放足之難。

科學製履

科學製履。意謂以履適足。而不足以足適履。此種製履。不難購致。可常着也。論履之衛生。苟非冬際。則高底不如低底。苟非成人。則皮式不如草式。（按式如中國草履。故云）蓋冬日履低。則足冷。而成人又慣着舊式履。驟然改之。恐貽扁足之害也。

棉衣與裘

穿衣但求能保體溫而已。不必以多爲貴。裘裳或羊絨之衣。最能含熱。然足使身體失其自衛之能力。此溫飽者。所以更較貧人爲畏寒也。且羊毛性能收濕。而不易乾。用爲裏衣。常能爲汗所濕。貽害皮膚。匪淺。所以皮裘羊絨布。當於冬際用爲外衣。裏衣用麻棉絨布。易於收汗者爲宜。如棉布羊絨二者。不樂單用。則棉衣襯裏。而以皮裘或羊絨之衣罩之。更妙。

服色

服色以白爲良。白衣最適於夏日。亦有謂四季咸宜者。吾人服製。果能依時令爲轉移。則不論酷暑。嚴寒。燥亢。冷濕。終於健康。爲無害。

第三節 戶外生活

戶外之空氣

空氣衛生。又不專恃居室之通風。衣服之透氣。已也。而戶外生活。尤不能不注意焉。室中空氣雖佳。總不如戶外之清潔。故郊居者。體質多健。而享壽亦高。夏日休假。如能村居。尤爲有益。

露天學校

能擇溫和氣候而居之。固佳。卽不然。清新空氣。隨在而有。人盡能得而享受之。亦足以補彌缺憾也。戶外空氣。雖在城市中。亦能健人體質。若在村落。尤不待言。或謂外間空氣濡濕。不利於人。此言未免過慮。空氣自以燥潤適中爲最佳。但戶外空氣。雖露霧迷濛。猶能使人康健。較室內蔽塞空氣。爲尤美。查露天學校諸生。不獨身體健康。卽學業亦多進步。迥非尋常學校所可及。雖生徒有疾病者。亦較他校諸生學業爲優。云所以兒童就傅時。爲父母者。務當令其多享受戶外遊戲之樂。兒童亦當荷行李。裹餼糧。三五結伴。玩水登山。以資游覽。庶身心靈三者。交受益耳。

旅行

總之、曠地游戲較室內爲優。田間操作較工場爲優。街頭貿易較塵間爲優。此戶外生活之大較也。且夫五都之市南去北來熙熙攘攘者無非欲得利耳。但人烟稠密之區最易傳染疾病。何如村居野處之爲得乎。使城市中人相率遷居村落優游泉石以享遐齡抑亦文化之一助且最可笑者以完全健康之人往往以求財之故操勞過度以致多病及其既病也又散其日夜經營之財以求健康亦多見其自擾而已。

第四節 露宿

空氣衛生爲人生所必需固矣。然有因所居之地位或所操之職業不能竟日操作於戶外者亦可憾也。雖然一日二十四小時必有爲吾人所能自由管理者必有爲吾人所能自由飽吸外間空氣者。斯何時乎。曰夜間是。一日二十四鐘臥時居三之一。吾人有困於地位或職業不吸清氣於日間者則尤當於臥時補之。居室縱善通風總不如露宿之爲愈。不能臥於戶外則廊下窗前皆無不可。窗前須張幕適能容榻足矣。昔人露宿須擇天氣清佳時爲之。近二十年來露宿者多不限於氣候幾乎

露宿四季
皆可

健康與金錢

無論何人
皆宜露宿

露宿能愈
疾病

夜間空氣
有利無害

露宿之設
備

一年四季無夕不可。某鞋廠工人多患癆瘵。就診於米烈醫士 Dr. Millet 醫士云。毋庸藥餌。露宿可療。工人遵行數月。舊病悉除。且晝間固仍操作於工場中。未嘗輟也。自是之後。露宿一事遂成治癆通用之方。他如腦症肺炎以及凡百類此之症。罔不用之。無論老幼男女。有病無病。皆於露宿爲宜。且不以天時氣候爲限。若抵抗疾病。發達體育。操作耐勞諸事。每能因露宿之故。愈增能力。此固衆人所公認也。

昔人疑夜間野氣。足以致瘧。故多不敢露宿。近人查出瘧疾爲蚊蚋所傳染。實於空氣無與。故吾願人張網幕以防蚊蟲。毋閉窗門以絕空氣。昔人掛帳臥於多瘧之地。不受傳染。惟被蚊吮者。立患瘧症。此其明徵也。况夜間空氣較日間爲潔。雖城市之中亦然。蓋夜闌人靜。不比白晝馬足車塵之紛擾也。

臥於廊下。用布遮首。以免受風爲要。然若遮蔽太嚴。則空氣不得流通。其效與室內等。遇風雨不妨垂簾以蔽之。冬際榻上厚設裊褥。臥者多著衣。令一身上下皆暖。頭著帽。頸束巾。庶免爲冷風所侵襲。更以長毯一條覆之。覆面處開長孔。以便露首於外。如畏晨光。則燒木取灰塗睫上。或用黑布蒙眼亦可。天寒衾褥須預令暖。毛毯熨

斗熱水袋之屬皆可用。惟慎勿灼皮膚耳。

露宿非難事

露宿本甚易。非有種種規則必須強人遵守也。乃常人多以爲煩難。誤矣。不能臥於廊下。則宿於窗台之上。其效亦與戶外同。且可省讓空處。令室中更覺寬敞也。臥戶外者。帷幕務須洞開。否則無益。常人以爲帆布幔總可透風。實則不然。帆布經緯太密。風氣難通。故製帆者取焉。且帆布幔不能洞開。雨天尤甚。故近來學生避暑。多廢帷幕。而構草亭焉。

總之戶外臥眠。最爲便利。本會（美國延壽會）備有露宿指南各書。可購閱也。

第五節 深長呼吸

深呼吸能愈肺癆與腦病

尋常呼吸。本無聲息。但每日須有深長呼吸之練習。某醫師云。日作深長呼吸百次。可愈肺癆。又俄國著作家某君。患腦病。百方不愈。其後隱居山間。日作深呼吸法。數月。遂瘳。人有終日閉居一室。不得清新空氣者。尤當日日散步庭外。用深長呼吸法。以補濟之。

深呼吸之功用

尋常呼吸。肺中所換空氣。不過十分一。出力呼吸。則有多量濁氣。隨鼻而出。由此全

深呼吸法

肺功用愈益靈活而體中肝腹等處所有凝滯之血亦多得養氣而增進其血液循環之效若在腦病善怒之人受益爲尤鉅也。

呼吸與體操

呼吸當閉口用鼻以深緩爲貴東方人習練呼吸（俗稱練氣）既緩且平最爲可取法用中指捺左鼻孔以右孔緩緩吸氣既足則改捺右鼻孔而以左孔徐徐呼出之由是迭相更替行之不已受益良多當空氣出入鼻孔時注意聲息是否平靜初則每分鐘呼吸三次以後漸次減至二次直至一次半爲度體操最能促進呼吸故呼吸之練習能與體操並行爲最宜。

呼吸與歌詠

然最要者曰平曰徐曰緩若呼吸太促匪惟無益害實甚焉夫空氣取之不盡用之不竭多少之量惟視人體之所需而不在供給之厚薄也歌詠既助呼吸又能陶澹性情於衛生爲最宜當常行之至於心境悲樂亦與呼吸有密切關係蓋心躁則氣促情鬱則長吁反而言之吾人卞急之性鬱陶之情咸能用徐緩呼吸以平之東方道家者流恆以練氣爲修養之入門則吸呼又足爲宗教靈修之一助。

呼吸與靈修

第二章 飲食

烤勞銳與
寒暑表之
比

食量之大
小以烤勞
銳之多少
為衡

第一節 食量與烤勞銳

寒暑表計熱度之高低。烤勞銳 Calorie 計熱量之多少。二者迥乎不同。如燒紅鐵針。以寒暑表計之。足達千度。然實不足。烤勞銳之一也。又如人體熱量。以烤勞銳計之。日須三千。以寒暑表計之。九十八度四分而已。燒紅鐵針。熱雖千度。置杯中。無甚感應。若投方寸之鐵。熱即五百度。亦立見沸騰矣。蓋寒暑表所計熱之度數也。與物大小無關。烤勞銳所計熱之量數也。物體大者蓄熱亦多。物體小者蓄熱亦少。此其所以異也。

人身譬之洪鑪。肺為風箱。食物則煤炭也。食物與所吸空氣相煽。實能供身體上燃燒之用。吾故亦以計燃料者計之。即前所謂烤勞銳也。人每食過量。意指烤勞銳太多。亦間有不足量者。意指烤勞銳太少。然人每以食物之重大者為多。而輕小者為少。此大謬也。蓋食物當以精粗言。不當以體積言。精者含烤勞銳多。如橄欖油。是粗者含烤勞銳少。如蔬果。是橄欖油三錢三分。含烤勞銳一百。番茄。芹菜。黃瓜。西瓜。條豆等物。重一磅。亦含烤勞銳一百。人所以每患食過量者。非必所食之物太多。乃食

烤勞銳太多也。茲將尋常食物各以一百烤勞銳爲度。而列其重量如左。

羊肉一片。重一兩者。（約華杯七錢五分後做此）

雞卵一枚。重二兩者。

炒豆一盤。重三兩者。

乳酪一片。重一兩三錢者。

蕃薯一塊。烹重三兩。煮重四兩者。

麵包一厚片。重兩半者。

麵粥一盞。重六兩者。

海棉餅一片。重一兩者。

糖兩塊。或三茶匙。重一兩者。

花生十二枚。重六錢半者。

胡桃八枚。重半兩者。

梅子四枚。重一兩者。

蘋果二枚。重七兩者。

香蕉一串。重四兩者。

橄欖七枚。重兩半者。

大橘一枚。重十兩者。

奶油一片。重半兩者。

牛乳一盞。重五兩者。

餘見附編食物功用表

文人所需
磅勞銳之
量

體量之重
輕關於享
年之天壽

文人不甚運動。日需烤勞銳二千五百。體幹魁梧。（身量大。小以筋肉論。不以脂肪論。）操作愈力。所需之食物亦愈多。故身體動靜與食物功用有影響焉。就人壽保險公司調查所得。謂體質重。輕與享年久促關係最鉅。中年以後。體質過重者。多不能以天年終。較過輕者為更甚。所謂過重。過輕。乃就該公司人體均重表而言。然亦不能盡以此表為準則。（見附編體格關於人壽之影響）蓋人之體重。有按均重表為適合。而律以本人之體格與構造。則為不合者。亦不可不知也。就該

公司所經驗者而言。凡少年體量過輕。中年或老年體量過重。皆大不宜。惟未及三十五歲。體重較均重。表多幾磅。已逾三十五歲。較均重。表少幾磅。則鮮有死者。故中年以後。漸覺體胖。當即先事預防。設如胖形已見。尤當思所以減殺之。最好改良習慣。毋庸服藥爲也。

體軀過肥。起居亦多不便。如三十五歲以後。體量較均重。逾十數磅。縱不覺有何不便。亦當設法減輕。以適均重之數。爲度。減輕之法。改良習慣。使體中脂肪漸自消去。否則百端嘗試。一曝十寒。終無益耳。

飲食逾量之弊。人每於不知不覺中蹈之。此無他。糖餅瓜果之屬。盈腹充腸。不復計入三餐之數耳。卽如奶油乳酪。冰其林。飯後糖果之類。人多不甚經意。實則皆含有重要之質料。雖食者自以爲無關緊要。然一入胃腸。則天然造化。必加入於食料之中。不能強也。若所食烤勞銳之量。逾乎身體之所需。日積旬儲。非脂肪則肉。膈耳。例如日食烤勞銳三千。而所需只二千。有八百。則餘二百。必蓄貯體中。以助增其重量。無疑。

如患體輕自應多食補品。然亦不可逾量致傷消化之器。年長者毋多肉食。惟瓜果菜蔬之類無多精華者多食無害。

夏日宜少食

人須勤操否則宜少食

時不可多食

天氣煥熱時雖少數烤勞銳已足。保存體溫故夏日飲食以少爲宜。蓋以肉食入體生熱極速故也。無論所食多寡如覺操作耐勞精神倍爽便爲相當之量。故食量大小不能代爲規定。人自決之可耳。勞力而不勞心則食物易化。勞心而不勞力則食物難化。乃近人謂勞心者須備特別食品以爲補養之需未免太謬。總之常用腦者務當勤事體操以助消化。否則須減少食量但保體重足矣。

一日三餐某餐當多食某餐當少食。此應按人所操之業務而定。如有重務待辦則不可過飽。有時覺身體疲倦則間一餐不食爲佳。否則少進點心或水果亦可。蓋倦時飽食不易消化與使重累胃腸毋寧不食之爲愈。（餘見附編肥瘠人應有之食量）

第二節 補落丁

前章論食物爲身體之燃料茲論食物爲身體之養料焉。燃料所以存體溫養料所

食物重要
之成分三
種

以生肌肉。幼而壯之。壞而修之。胥於養料是賴。食物之中有專用爲生肌長肉者是。曰補落丁。Protein（譯者按音譯意謂足以彌補衰落也。後倣此。閱者察焉。）補落丁而外。有脂肪。炭輕（如漿質。糖質是）皆食物中重要分子。比較言之。以脂肪炭輕二者爲尤要。以其中含有炭質爲燃燒上不可少之分子也。而補落丁中含淡素。則生長肌肉上不可少之分子也。蛋白瘦肉爲補落丁與水化合而成。不獨肉蛋惟然。卽尋常食物莫不有之。惟多寡不等耳。若夫牛羊脂肪多含油質。水果糖類多含漿質（二者之內并有水質）則例外矣。

夫食物成分不外兩種。輕炭脂肪。或曰燃料。一也。補落丁。或曰養料。二也。所最要者。吾人飲食於斯二者。皆當有適合之定量耳。補落丁爲人身不可或缺之物。如不得其滋養。數日之內。尙無大害。久則骨立形銷。至於死亡而後已。故食補落丁太少。較之（食補落丁）太多。尤爲不利云。

然則應得之補落丁。究以幾何爲適度。論者聚訟紛紜。莫衷一是。就輓近學者研究所得。謂居什分一足矣。但所謂什一之數。非對食物體積大小。或分量重輕而言。乃

補落丁以
什一爲定
量

補落丁不
可過少

與純質爲比。譬如食物得百分烤勞銳而補落丁則居其十分也。

美國人所食補落丁多逾此數。實則什一比例。已不復少。如幼畜體軀發育時。所哺之乳。中含補落丁之量爲最宜。及問其母畜所食水草而已。然且化生富有養料之乳汁。非其證耶。按人乳成分亦最適宜於嬰穉。中含補落丁不過百分之七。今所定爲百分十者。以五穀蔬果中所含補落丁不似乳汁肉類之易取也。

飲食過量。卽得補落丁太多。亦吾人之通病。美國人所食補落丁約居什之二三。已較定量爲倍。殆由於多食雞魚肉蛋乳餅豆類而然。亦有所食之物并非含有多量之補落丁。然因不食他種少量補落丁之物。以平均之。則亦有過量之患。此常人所鮮知也。

富人多食
補落丁於
衛生不宜

須食少量
補落丁之
物以平均

德國衛生專家瑞步納曾於萬國衛生會中。誦讀論文一篇。略謂「富人所食。既不適於衛生。且有背於生理。彼誤以爲多食肉。足以增長氣力也。故無論老少每多嚼之。其害實甚。然此類肉食。竟爲衆人所認可。各處旅館。莫不有之。而鄉間烹飪之術。已漸有仿效之趨勢。卽昔日遠方不知歐俗者。亦競起效。尤當茹素之風未行以前。

食補落丁
過多則肝
腎受累

豆類菜蔬
不妨多食

食物三成
分之定量

食硬物能
生津礪齒

醫學界久已反對多食肉類之事。謂應多食麵粉果蔬以爲過量肉食之代替焉。如蹈美國人之弊。飲食過量得補落丁太多則肝腎受累將有不能勝任之患。如多食魚肉雞豚其害尤甚。蓋肉類多化尿酸易於腐敗與胃肝腎皆大有關係。且肉類缺乏石灰故尤不可多食。其有多含補落丁之蔬菜豆類亦難消化而易腐敗。并有一種毒質名曰卜林亦最足爲害。然豆類菜蔬大都富於鐵質。小兒與薄血者食之不獨多得補落丁亦得鐵質。且其體質甚大不似肉類。易有過食多量補落丁之患。補落丁以什一爲定量。其餘脂肪與糖漿則居什九。二者當兼收並蓄不可偏廢。至其分配隨人之所欲可也。然若糖漿居什之六。脂肪居什之三。則尤妙矣。

第三節 粗硬生冷之食物

講求衛生者。不僅依糖漿脂肪補落丁三者定量而已。卽餅殼飯痲菜筋及一切生硬之果。凡足以抵抗牙齒之壓力者。皆食物衛生之要項。所當取也。咀嚼硬物。既足生津。尤能礪齒。如乾陳麪包較新而軟者爲良。故人多喜之。非洲土人慣食硬物。其齒終身不衰。迨輸入歐洲文化一變而爲軟食。而齒牙亦毀。論者謂飲食文明。齒牙

之災也。言雖過當亦足鑒已。

食物之精
輕者有害
衛生

克卜林之
詩

食物有多含精華。無甚糟粕者。亦不利於衛生。故每日當食粗菜。如蔬菜。水果。瓜類。多食爲佳。邇來自命爲維新家者。多講求精細食品。而軍隊爲尤甚。此大誤也。詩人克卜林賦詩曰：「吸食物之精華兮。吐盡糟糠。叩士卒之所欲兮。毋寧飽腹而充腸。」亦謔而虐矣。

維他命

烹飪亦要技也。食物中有所謂「維他命」者。Vitamin (維持生命之質) 米穀皮中多含有之。而乳汁。菓蔬。豆類之中爲尤夥。故於健康上最有關係。惟火候太過。便失效用。如人體中缺乏此種質料。則齒流。血脚。濕氣。諸患。往往有矣。

牛乳可溫
而不可煮

清潔牛乳食之無害。然欲殺菌。必須加熱。但不必如煮牛乳者。蓋溫之則可。煮之則不可。如近代帕斯達煑乳法。熱度以百四十至百五十五爲限。歷時須二十分鐘。如嫌太熱。稍冷而後飲之。如此則足以殺菌。而亦不妨維他命也。

生冷食物
須浸消毒
水

食物不可盡生食。如五穀。山芋。及未熟之瓜果。自應熟食爲宜。蓋生物往往帶有微蟲。細菌最足爲害。莫若食時浸入消毒水中少許。(硼強酸 Boric acid 五分水丸

十五分約浸三五分鐘）除脂肪、漿汁、補落丁、維他命四者外，尚有他種原質。如果蔬之酸、植物之鹽，皆能於食物上保存化學之均勢於身體，促進機關之功用焉。而磷、鐵、石灰爲尤甚。此種原質一切果、蔬、乳、酪皆含有之。惟番芋則含有鹽質，故居食物中爲最有價值云。

第四節 細嚼

美國人食物太急，其因性躁耶。抑所食皆軟膩之品，無待於細咀耶。其故毋庸深究。而嚼物不細，適成美國人之通病，不必諱也。所謂細嚼，非勉留食物於口而不即咽之謂，亦非一哺幾嚼必符其數而後可也。如是則人視飲食爲畏途，尙何改良之有。所謂細嚼者，特不強吞云耳。若能嚼入食管而不覺其吞咽，則尤妙矣。總之無論何種食物，皆應力矯強急、吞咽之習慣，卽飲茶湯亦以從緩爲宜。

不細嚼之
六大害

咀嚼不細，其害甚多。齒牙不得磨礪之功，易致腐敗一也。唾涎不生，漿類食物不易消化二也。切物不碎，有累胃腸三也。囫圇吞下，味覺神經不及通報，消化機關使激出津液以盡其效能四也。尋常食品不經細嚼，則味覺鮮得，飲食之樂於是講求。

飪必求適口而後可肴饌之味愈濃腑腹受激亦愈甚五也肉蛋食物雖不咀而咽無甚大害然而多食一分肉蛋即減食一分菓蔬久之腸胃中肉類之物有不能盡化者遺毒匪淺六也

每飯須特備時間

強食每出於人不自知幾成第二天性如欲改良務當從容鎮定特備長久時間以為飲膳之用某校長見諸生喫飯太急思有以矯正之特訂規則非至一定時間諸生不得擅出膳堂違者有罰後搶食者覺飯後枯坐之無謂也於是細嚼緩咽一樣肴饌至是倍覺其津津有味焉英首相葛辣斯登仿此而行頗以細嚼聞於世一時朝野上下翕然風從此我輩所當則效者也未成習慣時當勉為之肴饌上案始食三數口尤當格外留意此非難事要在人有決心耳久之漸成習慣則不期然而然矣

注意始食三數口

譯者按吾國學校諸生大都同案共食肴饌數盞爭食如恐弗及殊不雅觀莫妙於各人分食既免搶食之患亦於衛生為宜也

飲食衛生之道當口適乎肥甘之美而心怡乎饗飧之樂固不僅細嚼緩咽已也常

諸享受飲
食之樂最
爲衛生

味覺與消
化器

味覺與良
知

食物之美
惡因人而
殊

食物之取
舍

人。以。爲。飲。食。衛。生。當。戒。美。味。謬。也。夫。改。良。飲。食。必。不。能。恣。其。所。欲。固。也。然。非。以。減。少。飲。食。之。樂。正。謀。所。以。增。進。之。耳。故。食。而。不。樂。其。味。必。有。背。於。衛。生。之。理。按。拍。夫。羅。氏。之。試。驗。惟。愈。善。嘗。味。卽。愈。享。飲。食。之。樂。者。爲。愈。能。激。出。消。化。器。中。所。貯。津。液。以。爲。營。養。之。資。故。緩。食。玩。味。亦。攝。生。之。要。道。也。

食。物。以。何。者。爲。當。食。何。者。爲。不。當。食。此。種。問。題。過。於。煩。難。雖。生。理。學。專。家。不。能。確。定。禽。獸。除。家。畜。者。外。棲。遲。飲。啄。一。任。良。知。乃。無。往。而。不。適。吾。人。良。知。雖。不。盡。足。恃。然。若。恪。守。飲。食。衛。生。之。理。細。嚼。緩。咽。則。飲。食。上。之。良。知。必。益。敏。矣。

區。分。食。物。之。美。惡。猶。之。辨。別。人。品。之。臧。否。其。中。難。有。劃。然。之。界。限。若。比。較。言。之。此。勝。於。彼。則。有。之。矣。總。而。言。之。雖。衛。生。專。家。所。指。定。之。食。物。而。我。食。之。反。覺。其。不。宜。則。所。當。棄。雖。衛。生。專。家。所。拒。絕。之。食。物。而。我。食。之。反。覺。其。有。益。則。所。當。取。矣。故。曰。任。良。知。也。

水。果。蔬。菜。牛。乳。酸。乳。皆。於。人。爲。有。益。此。食。物。之。可。取。者。也。肝。腎。腐。餅。及。餒。敗。之。雞。鴨。野。物。等。皆。於。人。爲。有。害。此。食。物。之。不。可。取。者。也。然。其。可。取。與。否。不。僅。彼。此。相。對。爲。然。

雖一物之中亦復如是所謂難有割然之界限者此也就以上所列其善者不妨量腹而進其不善者雖禁戒不食可也胡椒糖食鹽類皆以少進爲宜

食糖太多則體質易弱而於不常行動者爲尤甚所以然者以其多含炭質易於燃燒且雜於食物之間最足增長烤勞銳而易致體胖也

食時不妨少飲沸水約兩杯許但不可於含哺時飲之以免沖飯下咽致礙消化也
(含飯在口得水則不咀可咽)

飯時飲水
與消化

飲食上之
誤會

飲食之學日後必大進步三數年後所出之書必較吾今日所言尤爲確定雖然同此食物甲食之而有益乙食之而有害是以個人飲食衛生則例今日尙難擬定所須知者吾人於飲食衛生之道皆有錯誤耳昔人食乾果輒覺不舒後查其故非乾果爲祟乃其咀嚼不細以致胃滯也常人謂花生最難消化實則花生非難化之物倘小火烘之毋使過熟或用水煮亦足滋養彼所以食之不利者非烘過火候則咀嚼不精耳或又謂香蕉不利於人不知市上所售香蕉大都未熟凡色嫩黃者人多喜之商人知其然也見有發黑或生斑點者便另置一處意謂已不可售只得自留

求衛生不可隨流俗

病則延醫不可自誤

食耳。此大誤也。

惡風陋習。左道異端。各國有之。人無常識。則盲從附和。自召怨尤。此一過也。科學之理發明。自與惡習相牴牾。愚人不察。以其違反習慣也。轉以科學爲異端。此又一過也。吾人於此二者。當有定見。不爲所惑可耳。

常人自覺飲食不合。便當商諸醫生。遵其勸戒。不可恣其所慾。尤有要者。人已染病。猶往往處於不自知。如腎炎尿淋之類是也。當初起時。飲食最宜注意。雖貌與常人無異。亦當延醫驗視。改良飲食。以達於至善之點。而後可。

第三章 免毒

第一節 祕結

人身譬之汽機。排洩物則灰燼也。排洩物留滯體中。爲害甚大。蓋腸中糞質。久則腐。腐則毒。尋常頭痛等症。皆由於此。身體抵抗之力既低。則感冒亦易。往往因是而百病交作矣。秘結亦人之通病。或由食物過精。無多渣滓。足供排泄而然。第大便不得其道。亦一主要之原因也。約而言之。殆有四項。積久不便。一也。便而不盡。匆匆遂去。

腸結之原
因四種

二也。無定時。三也。當便不便。四也。秘結既久。足令人精喪神頹。易致種種可危之結果。幸勿等閒視之。

飲水

利便之食品

空腹飲水。最能利便。早飯前尤佳。惟飯時飲水不利。患心症膨脹者尤所當忌。飲食適宜。大便自能疏通。多食粗糲之品。足增腸部之運行。而為疏通積便之一助。乾梅、橄欖、水果、鮮菜、果汁等。皆能利便。而果蔬帶皮者。青色者為尤然。油質固能利便。惟少用則無效。多用則敗胃。毋甯不用為佳。惟精米細麵或熟牛乳蛋白質之屬。則皆易致便秘者也。

取麵麩雜五穀。或菜蔬。煮而食之。能免便秘。海帶由日本水草製成。食之不化。然能吸取多量水質。經行腹中。以為浣腸之用。但忌與利便之藥同服。

白鵝油。功能潤腸。且善助食物。經行腸管。緩急適中。惟須購已製者用之。法以白鵝油置器中。加熱水。搖器。將油中汙物盡行洗去。而後取用。若市上所售利便之劑。非經醫士許。可萬不可擅自購服。

瀉藥不可妄用

常服瀉藥。恐成習慣。為害匪淺。苟非由醫士勸服。毋寧不用。為妙。即礦質水。亦以少

服爲宜。

溫水洗腸。頗有益於大便。洗後更以涼水浴之。可免肛門寬鬆之弊。然亦可暫而不可屢也。

通便簡方

指甲按摩腹際。約於腸部之左側。由上向下。緩緩推行。亦足促大便之下達。起居適宜。操勞有度。啗粗糲。勤體操。深呼吸。端舉止。處處加意自珍。則無論男女老少。一日三次大便。自非難事耳。

糞桶太高。易致秘結。今之私宅公所學校旅店。往往而然。於衛生體態殊不相宜。蓋坐位太高。足阻腸部之壓力。故大便不易傾出。最妙糞桶從低。否則另備足凳。務求達適合之體態。俾能盡傾出腸中積糞爲宜。

查猩猩大便。日三四次。人類所不及也。吾人秘便多不自知。雖大腸壅塞。然猶自信如常人。及查腹部。往往見糞跡云。

大腸司排洩之功用。與各機關功用等。久不用則效能盡失。故腸中偶覺刺戟。當立刻如廁。雖不能如犬馬到處洩瀉。總當急覓溷。所以暢導其功能。否則稍有延緩。卽

欲便則便
不可延緩

便秘外治法

五分鐘之微亦足以阻其效用。利便之方最簡易靈效者莫過於恢復大腸間通便刺戟之力。即欲便時立即如廁無庸稍事延緩也。

如便積難出可用臍油射入肛口。逐晚以涼水洗之。於此數十日間尤當特別注意於腸中之刺戟力。即偶有所覺立即從之。不可再有耽擱。每日更定時間以爲大便之用。午晚飯後皆當如廁。一與常人早飯後必大解者同。務使腸中刺戟力按候必來而後已。

酸菌與腐

補落了腐於大腸亦能積毒。以其有腐菌也。惟酸足以滅之。蓋有菌善造酸者。是謂酸菌。用之能殺腐菌。故人多食之。近有服乳酸藥片者。惟太少則無甚效驗。蓋酸菌入腹未盡其功能。已先餓死。故飼養須得其道。務使能繁衍昌熾乃可。牛乳之糖。五穀之漿。皆善能飼酸菌者。

欲知飲食有害身體與否。可於溲便臭色上驗之。若能細嚼緩咽。并所食補落了。無使過量。則遺糞亦不致臭惡難近耳。

第二節 體態

體態不正
之結果

體態端直。爲免毒衛生上最簡單最有效要項之一。蓋身體直立。則腹部肌肉緊。而內外壓力亦平。體中血管及血液循環。交受其益。彼曲腰駝背者。腹部血液多停蓄於肝臟中。循環不盡。適度。每致腦衰頭痛。心亂神疲。四肢冷。大便秘。志氣頹喪諸症。接踵而來。故謂由衰病而致駝腰也。可謂由駝腰而致衰病也。亦無不可。諺云。癆狀致癆病。此語不爲無因。蓋受癆病傳染者。由於身體抵抗之力低。抵抗之力低。由於受毒之日久。受毒之日久。由於腹肉之寬鬆。腹肉之寬鬆。由於體態之不正。因果相銜。有如此者。可畏也。

矯正體態
法

右述各種病症。有患之數年。而奏效於數日者。無他。端直其體態而已。有時以巾帶緊束腰間。或常體操。以增壯腹部之力。亦效。腹中血液循環不暢。致有壅塞之弊。取枕頭置腹下。自伏榻上。壓之妙。體態不直。積日愈久。改良愈難。當常用深呼吸法。以助之。身臥榻上。首足互起伏。如上身起則下身挺於床。下身起則上身挺於床。而以腰眼爲樞紐。上下身無論起伏。皆以挺直爲貴。如此行之十數次。或數十次。亦增壯腹力之一法也。

惡體態非
不能改正
者

臥時置重物腹上。如沙袋之類。重二磅至四磅。以鼻呼吸。緩而深。良有益。垂頭伸頸。突腹聳肩。兩臂垂胸前。此種體態。無論坐立行走。人多犯之。或因習慣而然。或由腹肉寬鬆。腦筋薄弱所致。然非不能改正也。兩臂極力向後。肩平。而方。胸凸。而腹凹。頸直挺然。如楹柱。依此改正。簡便易行。惜人多知而不用耳。腹肉當堅緊。毋令鬆弱。欲體態端直。永免背駝之狀。當使一身肌肉。直懸於脊柱之上。

行走坐立。務以體態端直爲歸。此與身體之健康。肌肉之構造。在在皆有密切關係。不論男女。皆所當然。

五官百骸
皆須端正

足之體態

五官百骸。尤須配合適當。內而血液之循環。外而肢肉之運動。上下左右。務令無往而不相適。昔司巴丹所製石像。人皆望而慕之。誠足爲吾人體態之楷模。體態端直。不僅於身首爲然。兩足尤當注意。有人身首體態皆佳。爲兩足所累。亦屬可惜。弱足扁足。以女子爲獨多。病源不僅在足。股下肢肉。所以提起足蹠 Heel 者。往往鬆弱。此其病因也。不論男女。當以體操愈之。久不體操。或行走不正。則弱足漸

腰之體態

成扁足。扁足者蹠（足掌心穹窿處）塌下。足掌爲平也。

常見婦女走立。兩足外向。作八字形。則蹠所負必重。當常使足趾向內。以矯正之。印度人每日早晚操練足趾。法以足尖點地。提起足踵。上下不已。約以二十至五十次爲度。能免扁足之病。坐時體態端直。最適衛生。搖椅或斜柄椅。及凡能令腰部有所憑倚者。皆於血液循環爲有益。坐態不適。文人爲多。尋常椅凳。皆能致此。故製椅者。當仿汽車座位。使椅背下方凸出。適與腰際相脗合爲宜。常椅坐時置墊背後。以實腰間空處。亦可。總之。坐態端正。貴在人之自爲。固不專恃器具也。

伏案之體態

伏案讀書。或寫字。往往聳肩曲肱。兩臂四張。胸去案太遠。一身之重力全壓於臀部。非宜。案高則兩臂不易伏於其上。因之雙肩聳起。益覺不舒。亦非善法。當用凸背椅以矯正之。使背與椅相依。胸與案相依。前肱輕置案上。則不致推肩使上矣。胸部須極力向前。蓋後腰（尻骨之上）須挺直。胸際尤須凸出。而不可穹窿也。以上所言體態。務使漸成習慣。迺可。臂垂肩下。以腕輕置案上。肩作平方線。一如直立時狀。右手作事。使光線由左上方射下。以全股坐椅面。毋以臀部掛椅緣也。交足作十字形。用

左右趾外側置地板上。最爲舒適。總而言之。毋使一部肢肉負擔過重。而四肢兩股。則尤所當注意者。

體態不正之害

所謂風濕疼痛。腿神經炎者。實多由於體態不正所致。文士曲背。常人痛腰。亦多因讀書或行走時。未嘗注意於體態端直之習慣。而然。

兒童體態不直。既激身心發育之機能。亦減抵抗疾病之能力。由是脊椎曲斜。四肢殘廢者。往往而有。關係終身。誠非淺鮮。當用體操及深呼吸法以愈之。呼吸時。空氣務由鼻孔出入。至要。

種種惡體態。不能盡述。最要者。定一方針以自勉。偶有偏倚。便當視爲生命上之危害。務令改正之而後已。

體態不直。受害淺深。又關乎其入天稟之強弱。正與積勞過慮。扁足嗜烟酒。用眼太過之類同。雖有天真強者。受害較淺。然亦不可輕忽也。

行走坐立。皆須有一定體態。當仿陸軍學校。將此類事。并加入於課程之內。使日日演習之。生徒有伏案功深。失去天然體態者。尤當特別注意。

體態端直一事當加入學課中

體態與自重

兒童未屆學齡。姿勢最美。兩肩承一。首顧盼自如。彼審美學家云。惟體態端直者。爲最可愛。豈不然哉。且物極必返。古有明言。吾深望能由今日曲腰駝背之風。得一矯正之反應。而共趨於端正舒適之一途也。

體態端直。與自重。又有密切關係。蓋發於外者。應於中。正衣冠。尊瞻視。固能起人自重之心。然即佯爲昂藏之體態。而精神亦自然振作。志氣亦自然軒昂矣。故下等社會。不知自重者。每呈垂頭喪氣之形。而高尚人士。體態端肅者。每有廉隅自重之意。二者殆相依云。但所謂自尊。決非昂首凸胸。龐然自大之謂。特謂不可曲背駝腰。故令人輕視耳。

體態與持躬涉世

鞠躬俯首。固屬太卑。吐氣揚眉。亦屬過抗。囚首垢面。固失之陋。過修邊幅。亦失之華。惟有執兩用中。無過不及。對己無妨。自傲對人不可不謙。不惟於衛生爲適宜。即待人處己。亦應爾也。

第三節 外毒

以上所言之毒。皆吾身內所自生。而以腸中爲尤夥。衛生之道。不獨求滅身內之毒。

嗜好品

而已。凡外來之毒。侵害吾身者。亦應設法抵拒之。二者殆同占緊要之地位云。食物或嗜好品。凡能使人成癮者。如烟酒咖啡鴉片之類。皆含毒質。不可進也。人欲身體健康。腦力活潑。便當屏除嗜好。酒無論味之濃淡。烟無論力之強弱。以及街頭市口書籍報章所印刷一切欺人漁利廣告中所載之嗜好品。其中皆有成癮之毒劑。萬萬不可嘗試。即茶葉咖啡亦以禁戒爲宜。

食物中之
滲假與保
存劑

一切嗜好品。所以銷售日暢者。正賴其中含有成癮之劑。令人欲罷不能耳。且尋常食品中。往往滲假。而罐頭食物。則必須有一種保存劑。乃能歷久無渝。凡此滲假或保存劑。食之皆爲有害。不可不知。

戒嗜好者。廢鴉片而吸紙烟。去濁醪而飲淡酒。亦人之常情也。微毒亦能害人。惟所害幾何。則今日科學。尙難確定。健康之人。稍飲淡茶。毋使過度。或可無害。所難者。此毋使過度四字。人決不能遵守耳。且嗜好品之令人成癮也。與上文所言戒嗜好者。正反其趣。即由淡茶而苦茗。由清酒而濁醪也。總之。烟酒嗜好等品。多食不如少食。少食不如不食。蓋禁絕易而節制難也。朋友交際。每以烟酒相勸。且曰逢場作戲。偶

逢場作戲
四字爲烟
酒成癮之
厲階

酒非提神
品乃麻醉

而爲之庸何傷。殊不知貽他日之巨害者皆此。偶爾爲之四字。階之厲也。就實驗言之。毒劑雖輕。久食必成巨害。人究欲隨波逐流與世俗浮沈乎。抑獨立不移以求得一健康之軀體乎。凡吾所論烟酒之毒。就今日科學言之。固可定爲真理也。若消化不強。神經過敏。其受毒也尤易。家人父母患神經病。則子孫尤當戒之。

常人謂飲酒則精神頓壯。按科學驗之。眞殺人之謬想也。凡毒劑所以能令人覺精神爽適者。非眞爽適也。特使人神經麻醉。故忘疲耳。酒後精神多不振。昔某醫士嘗試驗工人。而知飲酒於操作無益。徒爲身心之累而已。然工人獨以飲酒爲有助於操作者。何也。無他。疲倦上之知覺力爲所麻醉。故自欺耳。所以烟酒非刺戟劑。實乃麻醉劑也。飯前飲雞尾（酒名）其害更甚。因胃臟中空。其毒害神經。較與食物相雜。而能留滯於腸中者爲尤速。

人飲燒酒。則身體所具有抵抗疾病之力。必遠遜於常人。蓋人血中蓄有所謂白血輪者。善能禦疾。而燒酒則每能麻醉之。此事雖酒徒不欲承認。不可得也。據歐美人壽保險公司之試驗。飲酒雖不過量。亦能使人短壽（參見副篇酒論）據史多嘎博

紙烟之害

士之實驗。謂凡飲酒者。精蟲受毒。生殖機關必衰。故父母嗜酒者。必不利於其兒女。紙烟之害。人多以爲未若酒之毒人深也。故皆不甚注意。就教育專家研究所得。吸烟能低減體育之發達。但此事多爲尋常吸烟人所否認。彼謂何時查出憑據。烟實害我。我便戒除。今日則未也。此言無理實甚。紙烟害人之處甚多。迨吸者覺察。固已晚矣。牙齒初毀。人每不自覺。殆已覺察。則神經痛楚難忍矣。此與吸烟之害。每伏於人所不自知。正相等也。查雅禮與阿哈斯德兩校 Yale and Amherst 諸生。凡吸烟者。其身量高下。體質重輕。胸之展舒。肺之澎漲。皆較不吸烟者遠遜。又據游塔大學教員排革氏之查驗。謂凡運動競走家。亦吸烟者較不吸烟者。瞠乎其不可及也。又據米其干 Michigan 大學教員倫巴氏之實驗。謂吸烟人一身筋肉伸屈捲舒之力。亦較不吸烟者爲弱。因神經中樞爲烟所毒。故弛懈也。烟毒能使血管變厚。證據甚多。未可枚舉。雖有人以爲未必烟毒所致。然觀於近年以來。死於血管病者。日多一日。於此亦可以恍然矣。且吸烟者。雖不能必其受毒。而不吸烟者。則固能必其不受毒。則莫如終不吸之爲愈。亦明矣。（餘見副篇烟論）

烟草與體育

烟草與血管

防傳染法

以上所論。爲害淺深。視受毒之多寡。固也。至於病菌。則傳於人身。滋生極速。是受毒雖微。而貽害則無窮矣。故衛生者。當以防免傳染爲第一要義。五官百體。皆我自有。所當隨時隨地。自加小心。未可專恃醫士。或衛生局辦事員也。

瘟疫傳染。由皮膚入。傷風傳染。由鼻孔入。故肌膚不可曝露於外。當流行症或傷風症盛行之時。凡稠人廣衆之處。不可涉跡。身體疲倦時。尤然。

免傷風法

人當疲倦或消化不強時。傷風傳染等症。常能發作於鼻孔中。若鼻孔內皮受傷。則感冒尤易。苟非受醫生囑咐。不可用橡皮管自洗鼻孔。恐內皮受傷。轉失保護之力。惟覺有塵灰充塞時。可用淡鹽水注噴器中。輕輕噴洗。但不可用指甲常抓耳。所用手巾。尤當勤換。或帶小方紗布。用後輒付一炬。亦免傳染之一道也。

癆病細菌。由病者嗽時散佈水珠空中。或唾痰。痰乾成粉。飛颺空際。又或小兒所食牛乳中雜細菌。三者皆傳染之媒。防免之方。須將病者所吐痰。加以消毒水。否則雜鋸末燒去之。而所食牛乳。尤應注意。生牛乳能傳染喉症。與小兒夏日瀉症。當以帕斯特法煮食之。另備衛生牛乳房。凡患癆病之牛。不可取乳也。

滅蚊

瘧病黃熱。皆爲蚊所傳染。窗門用鐵絲網可免。蚊蟲且傳熱病若在熱帶并能傳染黃熱。及他種病症。故諺謂門上一簾。恍不如窗上一絲網。昔巴拿馬運河未竣工前。所以屢遭失敗者。以蚊蟲常傳病於工人。以是死亡相踵繼。其後蚊滅病除。厥功乃成。論者謂巴拿馬成功。不恃工程之偉大。乃在死率之減少也。避蚊之法。不獨用網。使不得入室而已。凡有積水處。皆應傾油其上。以禁蚊蠅生育。一勺之水。可以育蠅萬頭。故牆角所有破瓶殘罐之類。皆應掃而出之。免積雨水。爲蚊蟲留地步。

飲潔水

病菌多由飲食傳染。美國各省。每年患傷寒者。約三十萬人。吾人欲免傷寒傳染。第一要事。當飲潔水。水潔與否。有時不可得知。則沸而飲之。如是雖有病菌。亦必盡死。無能爲害矣。地方人民盡食衛生水。則傷寒之患自免。如或無之。則少取石灰氣。置水瓶中。出力搖震。數分鐘後。取而飲之。亦足以殺細菌。又如水不甚潔。而又渴極。不可緩。則莫如於飯時。或飯後飲之。蓋此時胃中多汁。亦稍有殺菌之力也。浴池澡堂。不常換水者。不可入浴。苟非潔水。過濾水。或石灰氣水。亦以遠避爲宜。生蛤牛乳。由傷寒盛行之地運至者。必帶病菌。不可食。牛乳用帕斯特法煮食。可免傷

寒

尋常人家。蒼蠅常能帶傷寒菌於食物之上。人誤食之。遂受傳染。此防食物受汗者。所當知也。避蠅之法。以禁其生育爲首務。馬糞爲蠅蟲生育之地。大半發育於有機物中。蓋馬勃牛溲。一切汗塵。其中皆含有機之物。值天氣熱時。則如酵在麵。勃然興起。遂爲蠅蟲之淵藪。故馬廐窗門。皆當設網範之。除糞之期。至多七日一次。沃水桶。用後。以蓋覆之。免蠅鬻集其上。他如捕蠅籠粘蠅紙。皆可用。各種食品或貯存食物之所。皆須設網網之。居室亦然。蠅在清晨。必覺煩渴。以襖毛靈水 *Formalin* 一杯。置案上。(藥居百分之一) 蠅飲之。輒斃。亦滅蠅之一法也。捕蠅籠爲大學教習赫支氏所發明。人人得而仿造。若於春夏之交。凡天下有馬廐處。皆備用之。則一年之間。蠅蟲之患。庶幾盡絕。

任人如何防範。蠅蟲仍能入室。當用波斯滅蟲藥粉。薰室中。約千立方尺之空間。用藥二磅。如是則蠅蚊等。卽或不死。亦必量絕。然後掃集一處而焚之。則蟲患絕矣。此法甚效。可常用之一法。置藥於鐵爐瓦罐中燒之。亦驗。

瘴氣

扁虱多生牛羊皮膚間。常能傳染數種熱症。臭蟲傳染熱症。往往反復不休。人未知其害。故常忽之。跳蚤藉鼠傳疫於人。症狀頗險。爬虱爲昆蟲界直接傳病罪犯之一。尤善傳染瘟疫。邇來歐洲軍隊。因白虱傳疫。軍中死亡相枕藉。其爲人類大患。有如此者。

防鈎蟲

防鈎蟲傳染。凡病者洩便之所。忌跣足履行其上。排洩穢物。勤加滌除。有廁所處。設網範之。

潔身

勤洗濯則肌膚潔。肌膚潔則疾病遠。頭面手爪務當清淨。而於飯前爲尤甚。內外皮。膚。偶爾受傷。慎勿稍染汗穢。若肌膚不潔。或以汗手觸之。致傷處有細菌侵入。則遺害深矣。此外科專家。施刀圭時。所以有「莫負良心」之說歟。查猶太士夫。其死率較他國爲獨少。安知非由於好潔而然耶。

藝場礦窖。以及各種工廠。凡易於以手帶汗於食物之上者。皆應加意潔淨。誠以尋常疾病。多由於人不知不覺中感受穢濁所致。潔淨本審美學家所有事。健康爲衛生學家所有事。卽如勤盥櫛則儀容美。多體操則身軀健。論者謂審美與衛生兩種

沐浴

學術。實有攜手并行之勢。殆非誣歟。人不日日澡身。則汗垢積於汗管。肌膚間往往臭惡不可近。

汗後沐浴。於潔淨爲更宜。而身心益覺有難名之舒適。此人所共知也。出力體操。最能逼汗。誠有益之練習。如人不樂體操。則熱浴亦能發汗。惟延時不可過久耳。幾日一浴。方爲適中。此視其人體質之肥瘠。與身心之強弱而殊。多出汗固佳。然亦不可令人太倦。皮膚司排洩之功。自屬緊要。但不似昔人所視之過甚耳。尋常出汗。人所共見。而皮膚逐日之排洩。則在不知不覺之間。雖二者不同。而其輸送體中之汗濁。一也。每日究應出汗多寡。按其人之體格。逕詢諸醫士可也。

險惡之症
多由楊梅
所傳染

至於癱瘓、瘋癲、心悸、目瞽、骨節痛、腹膜炎之類。大多由楊梅傳染而來。雖尋常不甚論及。然其病症。則厲而危。其傳染。則廣而速。衛生家不可不注意也。如能清心寡慾。養志保身。則以上諸症自遠。雖極簡單衛生學。亦必以保守健康爲要。知此則不潔事物。自應遠避。據蘇格蘭各處妓館之調查。未有娼妓不患花柳病者。惜爲常人所未知。而亦狎客所未防耳。

少年男女
當知生育
之理惡症
之害

醫者羅斯氏云。少年男女。未及婚年。當略知夫婦相關之事。卽年及笄冠而伉儷。猶虛者。亦應粗識生育之理由。與惡症之危害。祇是半解一知。未足以爲學問。而詳推細究。每足以動春心。要當無過不及。簡潔明瞭。使之注意。以上所云者。足矣。益壽會（在美國）出版各種小叢書。有專論此種問題者。可購閱也。美國各省。有患楊梅白濁者。往往絕嗣。而國家人口。因以減少。關係如此重要。顧可。不加諸意耶。

第四節 牙齒

口中之毒。每能傳遍全身。如源泉然。亦幾於人人而然矣。是不可以不論。自其效率觀之。今人之口。殊不適於當今之世。反之。則當今之時。亦大不利於今人之口也。人之口中。常有多數細菌。繁衍其中。而唾津與口之內膜。似皆不足以自衛。身體他部。內膜。或野畜體中之內膜。皆具一種自衛之力。乃人反失之。人與家畜多有牙落齒蛀之患。是較野獸不如遠矣。齒患約分二種。一曰蛀齒。由於化學作用。傷及齒之本體者。二曰牙齦濃炎。乃由牙齦肉網受濃菌。或阿米巴所傳染而致。人能永保牙齒。

牙症二種

因蛀牙之病

潔淨。則一患自免。

齒窩濃炎
之病因

蛀牙 Caries 由泗素成乾薄片貼齒上。而微菌及漿質（食物）遂爲泗片所掩蔽。久之。漿質又化爲乳酸。并將牙中石灰質漸次融化。牙齒固石灰與有機質二者所成。石灰既融。所餘有機質。亦同時爲細菌所腐爛。牙齒由是成洞。細菌遂得而踞之。甚或由牙根小孔。傳達全身。或吞入胃腸。以爲消化之累。皆甚險也。

齒窩濃炎。乃由牙齦或齒床而傳染。始在受傷牙齦之下。或沙石積蓄之所。更進而剝蝕包皮。包皮上連牙白。下及齒根。又繞根作袋形。而牙由是漸自開鬆。久之。遂脫。大凡齒落。多原於此。而蛀牙則脫落者。爲不多也。

此不僅爲一種病症而已。且常輸毒質口中。食時。牙齒上下咀嚼。細菌逼入血管。流運全身。按其性之所適。擇地而盤據焉。

昔人以爲牙濃。或其他凡有濃毒之處。多由本處傳毒入於血中。今知不然。細菌能從血管外達肉膜。如骨節諸病。皆因細菌杜塞小血管。爲骨節調和之障。由是骨內膜。或腫大。或變常。而種種之患作矣。如骨節炎。筋骨痛。以及他種炎症。莫不皆然。凡

自毒與傳
染之解釋

此諸症病源甚遠。時人稱爲自毒。誤也。與其稱爲自毒。毋寧謂爲「一區之傳染」庶較妥也。

蓋自毒者。乃由筋肉或細胞本體偶失常態。排其毒質。雜入血管。遂爲身體之害。換言之。身體各部之分泌。如腎腺之類。或勞逸失其常經。多少逾其定量。則生種種害人之效果。乃得謂之自毒也。

毒由食物不化。或腸部腐爛而來者。當名腸毒。或血毒。皆較自毒二字爲當。以其本由外界傳染所致也。

食物不化。爲普通一切疾病之源。自無待論。但按輓近研究所得。腸滯一病。能使細菌穿入肉腠。傳染他種疾病。誠以一部分之毒。實能傳至全身。或他種機關故。

又如風濕、骨炎、貧血、頸瘤、心悸、腎傷、糖尿、胃腸癱。并其他多年不愈之病。昔人多莫測其致病之由。亦無治法。乃今知其皆由一部分之毒所傳染也。自此理發明。醫界中頓覺大放光彩。誠屬幸事。善於衛生。或身體抵抗力堅強者。雖有一區之傳染。未足爲害。否則傳染雖在一隅。貽害實徧全身。而微菌寄生。物乘之。其患益鉅。人能免

一區之傳染
足爲百
病之源

全體之衛
生足以抵
抗一區之
傳染

診病須先
驗口

鑲牙須防
傳染

刷牙

牙刷取鬚
製較硬者

此種傳染固佳。否則務當注意於全體之衛生。庶能謀與該處傳染症一決勝負也。一區傳染之學說。雖已成立。然亦不可拘泥文字。謂百病咸由於此。然防免細菌傳入身體。是爲至要。各種疾病。未必盡由口傳染。然遇有無名之症。便當詳驗口齒之間。有無傳染。爲厲之階。此事最關緊要。雖集會結社演說登報。俾衆週知。不爲過也。牙根傳染。不盡因人漫不經意所致。然淨齒之方。人多未甚了了。凡肉腠缺少抵抗力者。當卽延醫驗視。加意於上下內外牙齒之潔淨。嘗見人滿口鑲牙。其牙套中多藏細菌積垢。恐鑲牙者未獲其益。先覺其害耳。免除牙患之方。多至不可勝用。首當注意於全體衛生。以爲口中傳染之抵抗。蓋身健則百病不侵。此實事。匪理想也。飯時摘食酥焦脆硬之物。出力咀嚼。以爲礪齒之需。亦免牙患之一道。某名醫云。將來飲食改良。則牙刷舌刮之屬。可以不用。惟今日則猶未耳。早晚及每次飯後。皆當刷牙。最要者。上下勤刷。愈速愈佳。如是足以促血液之流行。增齒牙之抵抗。而齒與齦交界之處。所蓄牙穢。尙未及成硬質。猶易掃除云。

牙刷以鬚製爲佳。取其硬也。毛則須長短交錯者。庶能刷及齒縫。如初刷覺齒齦微

痛。則取較軟者用之。日後再易硬刷。亦可。舌上苔垢。亦須以刷掃之。惟須留意。免觸上顎。致嘔也。牙粉牙膏。皆可用。但不盡可恃。多用則易薄齒膜。日用一次。足矣。有淨牙絲線。可穿入二齒之間。宜慎用之。莫壓牙齦。乃可。

據調查家報告。謂凡患牙窩濃炎者。實因口中有寄生之物。名阿米巴者。爲致害之主因。以厄米汀治之。最效。（厄米汀者。治痢奇效藥「伊必格」精也。）同時復用外科治牙法。牙患防免法。內外兼治。爲佳。牙窩濃炎初起時。以厄米汀二滴合水半杯。漱口。良。阿米巴傳染症。（卽牙窩濃炎症）近人每多患之。以厄米汀漱口。毫無損害。不妨試用也。

厄米汀漱口

每夜刷牙

每月驗牙

牙粉中含鹼性。製造不精。則不如石灰水爲妥。鹼水之力甚微。但水果中酸汁。泗素。沈澱。而鹼水則能洗去之。并可滌牙垢。去舌苔。淨口內膜。以免種種之傳染。食物含酸汁。如葡萄。蘋果。柑汁。酸醋之類。食之亦能淨齒。惟每晚臥時。務當刷牙。因留垢入夜。最能毀齒。故牙患既發。應否用酸鹼洗刷。尙以詳詢醫士爲妥。每年或每月當請牙醫驗齒。垢汙毀壞。則洗刷修補之。如此行之有常。庶幾百病不侵。除修刷牙。齒外。

救牙與救命

無庸更納醫藥之費矣。

鑲牙補牙。自多傳染之危險。謂牙齒不救。害及全身。與其顧全牙齒。以危性命。毋寧保性命而去齒牙。固已然。如不至必不可留之時。仍當設法挽救。不必遽行拔去也。吾又非謂拔牙補齒爲不可。特有須注意者二事。蛀牙腐齒。必察其可留者而後補之。尤須特別潔淨。以防傳染一也。設其人身體已現他種病徵。則當用電機照徹齒際。是否已有傳染。有則病源在此。則當拔不當補矣。二也。

兒童初生牙之注意

兒童初生齒。便當延醫察其發育之適當與否。若錯綜不相對。既礙咀嚼。亦易受傷。當卽於此時。倩醫修正之。兒童乳牙。亦有因腐壞脫落者。此事不妥。家人當設法預防。若牙已有洞。當卽修補。苟不致傳染。務必保護到底。迨後來所茁之齒。頂而去之。最妙。

驗牙室之成績

某貧兒院。育兒三百人。當醫牙室未設以前。四年之間。兒童患喉痧。腮腺炎。紅痧。熱病。肺炎。疹。熱。哮喘。門。欄。炎。水痘。啼嗽。等傳染病者。平均計之。每年八十人。迨醫牙室既設以後。三年之間。平均每年三人而已。牙齒衛生。其效果有如此者。顧可忽乎哉。

第四章 動與靜

第一節 工作游戲休息睡眠

衛生要項

訂逐日事
務表毋使
亂常

事務表以
一日爲單
位

四要項貴
乎均適

衛生要項。不僅飲食空氣。擇其有益者取之。而有害者舍之。如前三章所論而已。而動作有時。起居有度。爲尤要焉。舉止動作。本人人殊。然一人有一人之風度。此種風度。當於日常行事之間。顯出之。庶使精神日益暢遂也。吾人逐日行事。當有一定之。事務表。而工作游戲休息睡眠。尤應配置適宜。偶因他事亂常。務卽於次日恢復之。設如醫者於夜半出門診病。事畢歸家。卽當酣臥。毋待暮夜也。又如薄暮體操。偶爾因事中止。蹈暇便當補之。更毋俟至明日也。此四者。如不能於一日之中。兼收並蓄。則分配於七日之內。亦可。如七日之中。尙不能兼及者。務於次星期內補之。最妙逐日輪流。以一日爲單位。而毋以一週爲單位。嘗見人平日不體操。而獨於星期六午後。大肆運動。此與六日之間。不暇多食。而獨於星期日。宴會果腹者。正同一笑柄也。本題四項。貴乎適中。過與不及。皆於衛生爲有害。古云。中庸最足爲衛生之則例。吾非謂人盡缺少運動與休息也。特二者之中。人每不能爲適衷之調劑耳。今人不患。

作事有興
味是爲最
大之補劑

安逸致病

工作時間
毋多毋少

事務專一
最易倦人

過勞便患過逸。如病心者多由於性急。而又加之以身體上之勞力太過。或不及。所使然。此一例也。

懶怠當使作有用之事。并以激起其興味與誠懇。志氣激昂。或願望宏大者。常不以疾病爲意。而病勢亦因之轉輕。蓋作事有興味。是爲最大之補劑。但操作之事。每有始樂而終苦者。事非有異也。特倦則生厭耳。

能操勞作事。本人生極大之幸福。然有未享其樂者。非苦於過勞。則畏難而無心得耳。人有安逸致疾者。蓋其人本渴欲有所爲。而適無可爲之事。以餉之。遂使寂寞。歡無復。聊賴而心中之苦。益不可言。是亦富而驕惰者之自貽伊戚也。

欲免過勞。其法不一。大概過勞則倦生。吾人作事實覺疲乏。便當休止。但尋常倦怠。人所時有。亦不可視之太重。規定工作時間不多不少。使一人之精神能藉遊戲與安臥。完全恢復爲妙。

專門事業最易倦人。故操作之事。不可限於一種。如更換事務。毋使精神趨於一致。則能增加操作之能力。如司書者。終日伏案。手腕皆疲。偶以他事餉之。則所爲更有

作事之時
有外務相
干當視為
最好休息
之機

眼之休息

效果云。

吾人作事時。往往有意外之事來相纏繞。則不免有須臾之間斷。而在勞心者。所遇此類之事為更多。一日之間。不知凡幾。人每患之。假使易吾人之心。理變煩惱而為歡迎。則每一間斷。正可作一休息之用。英相葛蘭斯登。最解此理。故其生平所成就之事為獨多。

近人用眼太過。病在所視之距離過近。當望遠以休息之。腦痛作嘔頭暈。中年體衰。諸如此類者。多因過用力使然。所當配置眼鏡。取用適合之光線。并按時以休息之。車中讀書。或看活動影片。歷時過久。皆能損耗目力。光線過暗。過強。都非所宜。若面窗坐讀。則首戴蔽目之具。最佳。不然則讀者正欲瞳人之放大。而強光更逼瞳人之縮小。互相爭持。而目之受傷重矣。

邇來學問。崇尚專門。而身心之操勞。亦多趨於一端。往往此部分過勞。而彼部分過逸。所以貴有適當之體操。以平均之也。

有人時常體操。或常至健身房運動。乃中途忽焉間斷。則最危險。蓋健身房縱不完

體操不可
中輟

缺乏體操
之害

備。而棍杆手球之類。大都有之。足以爲筋肉上之操練也。

終日伏案。不事動作。爲害匪淺。每日至少當用一時。或十五分鐘之體操。以救濟之。有搖櫓儀器。用之如坐舟中盪槳者然。最能助人興味。雖久不倦。是爲家用品中之最善者。清晨醒臥於床。伸四肢。深呼吸。亦最有益。

運動操作。以能刺戟心肺之活動。如登山泅水散步競走之類。皆佳。然亦視其體質之強弱。年齡之老幼。爲何如耳。

運動體操
之益

飯後。輕輕體操。能助消化。但此時血液。蓄於消化器中。故亦不可勞力太過。否則血液分散於四肢。足爲消化之累。夏日人每樂在外間體操。而冬日則否。須知尋常日事體操者。忽焉中輟。則受害甚巨。當日日往健身室中。作種種遊戲以代之。縱室中設置不盡美備。然各種普通玩具。大概都有。足供應用必也。

按時體操。人縱不覺有何興趣。而於身心。實有莫大之裨益。昔人謂體操無興趣。則於身心無補。或勸之曰。汝姑爲之。以觀其效耳。其人乃化除己見。日往健身室。勤事體操。雖不得其樂。然久之身軀日健。謂爲生平所未有云。

游戲之益

體操或游戲實能令人欣然而覺其所爲之足樂。人縱不得體操或游戲之益。而此欣樂亦足使其身心日進於健康無疑。譬如登山泅水則審美之心。生騎馬彎弓則游藝之業。進身心交受益。謂非一舉而兩得耶。

體育之目的

古者希臘體育較吾人今日爲高。以其常取古英雄事跡。印之國人腦海中。謂英雄俊傑。大都身體魁梧。儀容修美。故能於體育上獨占優等地步。今吾美國人之講體育者。大都出於好勝之心。以博時人喝采而已。至於體幹端雅。魄力沈雄。殊多闕然。輒近學校諸生。往往因運動太過。反害健康。非其明證耶。揆以鼓勵運動。倡導游戲之初心。豈不大相背哉。體育之目的。非以發育魁偉之肢體。亦非以養成游戲之技能。但使身體各部舉止合度。修短得中。上下均而左右適。以促進各官體或細胞。正當之功用。而排出無用之廢物耳。

大凡操勞一部分之肢體者。其他各部分之肢體。雖亦有天然之調劑。然總不若將不常操作之肢體。時常運動。以補救之。之爲愈。

心靈之操練

不獨身體應常操練已也。心思腦力亦無不然。故思想感情意志三者。亦當勤事練。

絃歌

意志之操
練

遊戲與五
官四肢

習久不誦讀則漸失誦讀之才久不揣摩則漸失揣摩之才以勞力之人每每漸成愚鈍而爲會計者日計盈絀之數心不暇他用則亦漸失判決及他種之才其一例也又如不吟詩不習畫以及他種情感者則詩情才思亦漸覺消磨達爾文日以研究科學爲事自歎一生詩詞音樂之才未得其養吾恐今日專門勞心家與達氏正同病也

音樂爲陶情淪性之具故最適於衛生

意志之操練亦一要事今之兒童凡事仰給於父母反自失其決定之力有一次之決斷卽有一次意志之操練不可不知

遊戲之益甚多而能助人決斷之力亦其一也如擊棍球者必須高下左右目以注之輕重近遠手以擊之進退舒徐志以決之娛快之情心焉樂之四者備具而後遊戲之術精焉

吾人操作既難免不衛生之結果則於正當作事時間而外必須求一種消遣之方（或高尚嗜好）以補救之消遣與作事迥乎不同然亦有時能補助生計英名相葛

消遣

蘭斯登勞心家也。嘗以伐木樵薪爲消遣之計。而著名工程師某勞力家也。則以繪畫著書爲休養之方。所當注意者。人切不可游戲爲工作。克斯畢兒詩集頗足陶淪性情。而讀者往往欲藉此以求學業。則較習幾何爲尤苦矣。消遣但爲消遣計耳。不可雜以他項目的。於其間。否則不得謂之消遣也。古諺云。兒童操業而不游戲。則浸成爲愚兒矣。余於成年之男女亦云。

與衆同樂

消遣之法甚多。無論何人。皆可享受一二。若騎馬泅水射箭放箏釣魚獵獸之類。皆佳於斯數者。如或不能辦到。則每日務當散步。若邀結二三知己。爲野外之游。柳暗花明。山青水秀。行歌唱答。顧而樂之。亦最好消遣法也。獨樂樂不如與衆樂。樂消遣正復如此。蓋與衆同樂者。能得智識之競爭。感情之聯絡。爾神予契。我懷子情。亦合羣之一道也。文明戲劇與活動電影。苟不致傷風化者。皆有益於衛生。然亦須有節制耳。

擇書而讀

悲劇不如樂劇。蓋歡笑每能延年。而悲哭則足以短壽。善讀書亦最上之消遣也。惟邪僻怪誕之書。常人不可寓目。留與治瘋專門家讀之可也。言情之作。亦不可讀。此

跳舞

外可讀之書。足以養性怡情者。亦正復取之不盡。用之不竭。在人善自擇耳。跳舞足以舒筋。壯觀瞻。聯交際之歡。情爲體操之上策。然以衛生之理衡之。無甚價值。以近人多爲之太過。而舞臺則空氣汗濁。跳舞之人。又往往失眠也。延年會查驗某工場役人。男女之習好跳舞者。每因遲眠之故。致次日操作過倦。而事功因之受極大之影響云。

抹牌無益

有人因抹牌而得精神上之休養者。然抹牌既足以荒時。又易流爲賭博。致生出種種不利之處。亦不可不知。總之抹牌跳舞。以及今日所流行各種宴樂之事。其結果不免於恣情縱欲耳。

放肆之娛樂

放肆之宴樂。每足以喪行敗止。虧體辱親。大有背乎衛生。人固不可以無快愉。然若求之於歌臺舞館酒樓茶肆。致多放僻之行。則大過矣。

真休息

游戲略居操作與休息二者之間。非真休息也。講求衛生者。必須有實際之休息。身體各部。無論何處勞動之後。皆須休息。故心脈兩跳之間。必有一度休息。而肌肉收縮之後。必有一度展舒也。凡人身心不舒展者。其受損實甚。

勤惰人之
衛生動靜
須適相反

沐浴與泅
泳

展舒之能力。在疲勞之後所發生者。實生命上莫大之保障。過勞者偃臥以休息之。亦一良法。某校長高年矍鑠。最能耐勞。人問其故。答云。無他。能走。便不奔。能立。便不走。能坐。便不立。能臥。便不坐。此言人有一分休養之機。便當享一分休養之福。蓋對於終日忙碌無片刻休閒者而言。但閒懶者。則當反而用之。卽是能坐。便不臥。能立。便不坐。能走。便不立。能奔。便不走也。善攝生者。務須將操作遊戲休息三者。分配各得其宜。而休息於兩種操作之間。且不啻一短期之放假。

沐浴與泅泳二者。其間有行動。有休息。莫不適宜於衛生。而冷熱水交換噴注。或雨浴。尤足以健皮膚。凡疲倦者。用熱水澡身（或洗足）雖歷時一分之暫。亦甚有益。若溫水（水之寒熱略與體溫相等。約在九十七八度之間。不可令在九十一二度以下）則尤妙耳。爲時久暫。視其人之所欲可也。溫水沐浴。最能休息腦力。效果與睡眠同。又能使夜不成寐者。漸入睡鄉。邇來神經過敏者。瘋癲癩狂者。皆用溫水沐浴。且不獨睡不成眠者爲然也。若浴時漸漸睡去。尤爲有益。一醫生常臥於浴盆中。謂其引眠之功。較榻上爲尤速云。

引眠法

引眠之方約有三項。曰寂靜。曰律音。曰沈思。律音。音之無高下重輕始終一律者也。如敲木。盂。如聽鐘。擺如數。一二如念佛。號之類。皆是大凡患不眠者。多原於境遇煩囂。心思不靖。故得以前三者愈之。

患不眠者。晝間多體操。則能促進夜間之睡眠。醒時呼吸深平徐緩。亦得休養。荐眠之效。睡最能恢復精神。求健康者。於此不可稍忽。惟當酣熟。有定時。勿謂歷幾點鐘爲已足也。睡眠時間。因人而異。常人七時至九時足矣。欲睡便睡。不欲睡亦毋相強。幼兒較成年者。睡時須多。乃邇來爲父母者。每不惜兒女之健康。而強其早起。操作隴畝。市場間。以博區區之利。豈善計哉。飽食之後。腦血降於胃部。自易成眠。然惡夢魔魘。往往而有。故以空腹就寢。爲最妙。

飢飽與睡眠

睡之姿勢

夜間不致頻起洩溺。則臥時稍飲溫水。或略進水果皆可。空腹就寢。六七時便已酣足。飽食而眠。非歷八九小時不可。臥於戶外。較室內最能恢復精神。仰面而臥。伸肱頭上。屈一股於胸前。則枕可以不用。伸左肱。則屈右股。伸右肱。則屈左股。互相交錯。亦天然之姿勢也。如是能免駝臂。較用枕爲更妙矣。小兒臥態。大多如此。惜成人者。

不多見耳。

除世慮

近來所用硬床較舊式溫軟床榻。或羽毛製者爲優。惟睡眠舒適與否。不僅在床。乃視臥時心中憂樂而定。故臥時須將一切世慮拋除淨盡。否則憂苦煩惱。憤然憤心。不至極疲至倦。不能成寐。甚至眉睫甫交。而惡夢頻驚。究何如於未睡之前。歷思生平愜意賞心之事。以自適乎。有憂思者。臨臥時可讀書以自遣。惟不可讀悲慘激烈之文。以免腦筋受刺也。

第二節 心理衛生

鎮靜

心靈身體皆須活動。皆須休息。此文所已言矣。惟心靈之活動。在乎適宜。而不拘於久暫多寡也。求真健康者。務求心理上之健康。心理健康不一其類。約而言之。鎮靜而已。心理衛生要項。殆無有逾於此者。且非藉此間接以求健康。乃直接以求鎮靜。蓋能鎮靜者。健康自在其中。而心靈身體兩種健康。皆有交互之影響焉。

健康與性情

保守鎮靜之方。已如上述。凡人遇事不知足。多因身體隱有疾病之故。而悲憤憂戚。嬌慣畏葸。種種情感。每足爲身心之患。凡此雖似由身外之境遇而來。實則起於身

性情暴燥
每原於種
種不衛生

心之內也。惟不易於察出耳。身心不舒。遇事輒不滿意。常人。不察。以爲某事某人。使。我。至於如此也。於是更而換之。則後來者仍不如意。雖數十更。亦卒未有愜意者。此。以見不滿意之故。非因境遇。必由於其人身心有疾。而然無疑。

同是人也。當其身心舒適時。雖有睚眦之怨。逆耳之言。未必遽觸其惱。怒然若在其。身體不適時。則小有不合。亦必勃然而起。不論其人自知有病與否。其效均也。

婦女月經將近。往往心鬱悶而身疲困。在本人每不自知。猶以爲由於他種形情所。致。一切病情皆然。如大便不通用。眼過度。吸烟嗜酒。伏案太倦。體態不直。腹部衰弱。等。皆足以使人性情暴動。所當按病施醫。如祕結者。洗大便。目疾者。配眼鏡。運動少。者。勤體操。腹部弱者。繫腰帶。他如屏嗜慾。戒烟酒。深呼吸。直體態。改良習慣。皆不可。少者。靠勞拉舵境。多山居民。皆露宿。一少年旅行至此。見其民情利鬻。訝爲生平所。僅見。雖有觸怒之機。不見暴慢之色。此文明人所難能者。何幸於村夫牧子中遇之。無他。身心十分康樂故也。

身體健康。能引出心靈界所有之能量。而衰弱者反之。故勞心者。每因身體衰弱。致。

慧健康與智

生平事業。鮮有成功。欲矯其弊。當自恢復身體上之健康始。而於美術家爲尤甚。蓋製造之巧拙。每因其人心境之悲樂爲轉移也。某著名彫刻家。因身體不舒。手製諸物。多不售。其後講求衛生。身體康健。榮譽亦因之恢復云。

希臘哲學家艾辟題特氏。嘗謂人欲成高等哲學家。非體質健全者不可。艾摩生亦謂精神發達。與身體健康爲正比例。且云。吾得一日之健康。雖南面王。不與易。

健康與心境

身體健康與否。於心靈上有重要之關切。昔有養雞家。蓄一母雞。自謂價值一萬金。元。因其善生育。而爲將來衆雞之母也。始蓄雞者。審知雞之衛生。較己之衛生爲尤甚。苦心孤詣。殆非一年。飲啄有一定之時。棲遲必溫潔之所。因是遂免雞瘟。然尙有一事。苟不設法辦到者。仍不免爲前途之障礙。此事何事。曰。力求雞之滿意是也。據蓄雞者研究所得。飲啄棲遲。稍有不滿。雞便不多生卵。亦可怪已。蓄雞者常曰。余見園丁振臂高呼。沖雞四散。輒付工資令去。又見一丁。掬穀飼雞。雞就食於其手。環繞身側。無復畏懼。咯喋之聲。歡如也。余於是賞賚有加焉。此以見處境滿意。乃衛生之要項。物猶如此。而况人乎。

健康與心理作用

心理作用於身體健康。亦有莫大之關係。如羞愧。則面赤。憂懼。則色變。驚悚。則心蕩。悲哀。則淚下。長歎。則氣促。大駭。則暈絕。（以頭血下落。入腹部故）過慮。則廢眠。食用電光。驗視。凡受一切意外之變者。其胃腸間之蠕動。立即停止。凡此皆身心相關之顯著者也。常有一種人性情卞急。操作時。胃腸消化功用盡失。直至所作之事完竣而後已。大凡意外之變。能使體內糖質。驟入血中。此事於曾患糖尿者之洩溺中。驗之。非虛語也。或謂精神上之苦楚。能逐出體質上之甘芳。云。

心理與消化器

身體與心靈。互有密切關係。自無可疑。如前所謂細嚼者。有人勉留食物口中。咀嚼數十次。不止。然卒不得其益。此無他。心中未嘗享飲食之樂。不過如機器之運動而已。其心與情。既不滿意。則身體必受一不可脫逃之刑罰無疑。故欲得衛生之效果。最不可少者。則身心上之滿足也。

衛生非過慮

不講衛生。固屬不可。然若以注重衛生之故。時存畏懼。若或恐疾病之侵凌者。則又非也。常見人飲食起居。防範太過。一舉一動。惟恐有背於衛生。尋常食物。或慮其傷腸胃。偶爾失眠。又以爲耗精血。主人放假之期。時日稍有變更。則又以爲大背衛生。

精神治療
法之利弊

之理。爲害莫大。此等人。謂之怕病者。Hypochondriacs 不能鎮攝。事事倉皇。則雖處處衛生。亦不能得完全之利益。偶有微恙。便廢寢忘餐。憂思不已。是尙不如彼夫不知衛生之理者。爲猶能安眠飽食也。邇來有所謂精神療病法者。彼輩治病。不藉醫藥。除精神醫療一端外。所有衛生之理。彼輩多非笑之。此種療病法。效驗不外兩端。曰僞病真愈。真病僞愈而已。僞病真愈者。其人本無病。所以感不舒者。皆由疑懼而來。如是疑懼消而病若失矣。此有利而無害者也。真病僞愈則不然。其人實已有病。乃給之曰愈矣。其人亦自爲愈矣。其實僞也。久而不醫。其病益重。不至危及性命不止。害孰甚焉。此鎮靜太過之弊也。甚至養癰而禁刀圭。患瘵而不露宿。則爲尤罪過矣。

精神療病。本爲個人衛生所不可少者。惟須用得其道耳。欲得各種衛生之益。則萬不可憂慮太過。卽偶有不舒。更不必視爲不治之症。自相驚擾。平時飲食起居。體操沐浴。皆當自訂規則。按時實踐。迨有進步。尤忌作輟無常。致令前功盡棄也。雖隱憂微慮。若往來心中。磨之不去。較之大驚震怒。與夫一切強有力之感觸。尤能

憂思之害
甚於恐怖

憂思之害
甚於勞心

患難什五
必不至

耗精疲神。譬如自來水管。時啓時閉。久之則所耗甚多。蓋滴涓不絕。較之數日一汲。爲更鉅也。思慮不休。最足損耗腦力。尋常思想。每實行於軀體之外。是以全身爲一周。憂慮則往復迴環。不出腦海。有增益而無止息。所以爲害甚烈也。某學者深明此義。能於憂慮來時。隨意停止。以厚蓄其腦力。而用於正當之途。洵可嘉也。

無論境遇如何。皆當思其可樂而樂之。蓋天下之不如我者。不知凡幾。况吾人所憂之事甚多。合而計之。其驗者十不一二。是本無可慮。亦無可懼。吾之惴惴者。特杞人憂天耳。語云「患難什五必不至」。意謂此五分者。本無其事。所以惴惴者。亦其自不能釋然耳。

憤怒、畏懼、憂慮、嫉妬、悲哀、及一切情感上非常之變。皆當思所以除免之。惟是此種工夫。不能由書中得之。必由實際練習乃可。如乘足踏之車。如走溜冰之場。非由親身試驗而熟習之。不可得也。

有時患難臨頭。雖欲鎮定。不能自主。此自是難事。然於此等時。正不必顛顛過慮。但圖目前可也。無論男女。在患難中。皆有一種能力。以慰憂憤、畏懼、煩惱之情。祕訣無

他。卽在於一日一時。或一分鐘之間。竭力屏除種種憂思於心境之外耳。第一期間既過。則於第二期間繼續爲之。偶不防備。憂思又來。則更振作精神以謀抵禦。不至達到目的勿輟。

性情卞急之累

近世之人作事多求速效。愈趨愈速。不至中途仆蹶不止。人多受性情卞急之累。以爲所當爲者。不知凡幾。卒之一無能爲。徒見其自擾而已。欲速不達。其弊有如此者。其故在心愈急則事愈亂。縱能躡等。亦復徒然罔效也。蓋心愈欲速。而事之速效愈減。換言之。愈急則愈緩。人能有此閱歷。雖謂之曰個人實用之哲學。可也。

健全心理

威靈雅各。曾有健全心理之提倡。意謂人當存健全心理。凡偏僻之心。乖舛之性。謬誤之見。邪淫之情。皆當屏除淨盡。若堅忍果敢誠虔樂觀之心。則當休養而培育之。蓋吾人心地。能出幽暗而就光明。則身體上之健康亦同時俱轉。並謂人皆當奉此如金科玉律而踐行之云云。史提芬生云。快樂乃人生本分之一。而人多忽之。人能快樂。則必不爲身外一切境遇所束縛。有甚快樂者。有甚不快樂者。雖在性情執拗之人。如善於休養。則快樂自生。此由吾人經驗所查出者然也。不論處何地。步當效

快樂爲人生之本分

逆來順受

轉移注意
力

女子破荔安娜。自以樂趣爲游藝可也。

靜心祕訣。不在懲忿窒欲。乃須將一切累吾心者。棄而不顧。是卽轉移其所注意之。謂最妙。莫若忘之。不然。憂懼慳心。揮之不去。則殆矣。總之求心靈衛生者。當有治心之道。西人於此。頗有缺點。不若東方人之工夫深也。西方文化之國。亦有善能治心者。遺大投艱。生平多所成就。印度人。當少壯之時。亦嘗練習忍受種種之痛苦。吾人於每日之間。當用數分時。故將最有趣味之思想。轉移於他種事物之上。或閉目危坐。心無所思。如佛家所謂寂滅者。以爲轉移心理之練習。雖初試甚難。行之既久。則覺其易。而治心之功亦純。凡思潮來往於腦海中者。可以隨意起滅。卽有煩惱。一念卽平。如息電燈。而高臥於帷幕之內。如泊巨艦。而安眠於風浪之中。若苦難臨頭。爲其所不能不忍受者。則莫若毅然順受之。否則置之度外。而毋以爲人生所不堪。如是則苦難雖重。亦必減輕過半矣。蓋困難不困難。亦視乎其人之心境如何耳。對於將來之事。一意孤行。不留餘地。若曰。雖有困難。吾不懼也。此大丈夫之所爲。而尋常人。則退縮莫敢爲。是語耳。昔人訴苦於其友。友勗之曰。汝莫若莞笑而順受之。其人

苦難視心
境爲轉移

云。順受之必矣。無如何矣。然甯斷吾頭。不欲笑也。是殆未知心理衛生之妙者。

節制情慾

轉移思想之練習

聖賢所以能爲人所不能及者。在安樂天命耳。

對於將來要成之事。不可切望太過。如此持心。自非易事。而自衛生上操作能力觀之。則最爲緊要。然亦不可如佛家者流。以寂滅清淨爲本。因情慾嗜好。本人所不能免。特近時人之情慾。爲太熾耳。吾人欲求心靈之衛生。必須節制情慾。一商人欲成就一偉大事業。而對於將來結果。憂思過甚。幾乎損害健康。一名醫告之曰。每日伏案作事之前。用五分鐘時。心中默揣。天下皆敝屣耳。區區成敗。曷足計哉。反覆默誦數遍。則壯氣生而餒心去。事亦不難爲矣。誠以人畏懼太多者。每有害而無益。懦弱者。惟恐失敗而卒。不免於失敗。久病者。惟恐死亡而卒。不免於死亡。若有重大事業。果因憂慮太過。致有失敗之傾向。則當從速轉其切望成功之心。而爲鎮定從容之態。萬萬毋以成敗爲慮也。箴言云。能自治者。較攻城爲尤勇。吾則謂。能自治者。成功較不能自治者。其希望爲更厚。總之。凡事盡吾力之所能。卽或失敗。亦聽天由命而已。嗚呼。此哲學。宗教所由來。而古聖先賢所以爲人所不可及歟。大衛云。雖上天殺我。我仍聽天。基督仰天呼曰。如其能也。願此杯離開我。然不願屈順我。意惟願天。

父之旨成就耳。嗚呼，何其壯也。

第五章 衛生要領

第一節 衛生規則十五條

衛生之法前文畧盡之矣。分之爲四章又十五節。綜述於下。

(甲) 空氣

- (一) 居室通風。
- (二) 衣服取輕鬆有孔者。
- (三) 戶外工作與活動。
- (四) 露宿。
- (五) 呼吸深長。

(乙) 飲食

- (六) 戒多食，免體肥。
- (七) 雞卵肉類之物不可多食。
- (八) 食物略進生冷粗硬者。
- (九) 緩食。

(丙) 免毒

- (十) 大便須有常，須頻，屢須淨，盡。
- (十一) 坐立行走體態端平直。
- (十二) 免毒物，與傳染病侵入己身。
- (十三) 齒牙口舌皆須潔淨。

(丁)行動

(十四)工作、遊戲、休息、睡眠。四者無過無不及。(十五)鎮靜。

以上規則。務須按個人之性質。實用於日常生活之中。始訂逐日事務表。如盥櫛、沐浴、飲食、游嬉、呼吸、體操、走路之類。皆須預備一定時間。以爲逐日實行之用。更備日記一冊。其有當行未行。不當行而行者。則筆之於書。待明日更正之。便雅敏於此事。曾有自述日記。每屆一星期。查驗其遵行者。幾條。觸犯者。幾條。吾人所當師也。此種能力。足以造成一種過渡之性質。而於束縛之中。能得自由。久之。習慣成自然。所謂種種規則。亦不過如着衣戴帽。更不覺其不便矣。

第二節 規則之互相關係

上述十五條。皆個人衛生。今更分論其進行方法焉。雖然。吾人日常生活之中。各條亦互有連帶關係。實有未易區分者。蓋遵守一條。則其餘交受益。觸犯一條。則其餘交受害。如體操原以強筋肉。而呼吸亦因以深長。泅水原以去垢汗。而肌膚亦因以強健。推之。肢體之運動。心靈之娛樂。同時皆得其利。擊球不過一種遊戲耳。而衛生

衛生不可
偏重於一
端

立日記以
自檢點

之益於十五條中居五條焉。一身之肌理脈絡縱橫綜錯爲數萬千如琴之有弦然一絃不協則衆絃皆不協必從而調之而後衆音乃能翕然也。

身體有一處受病則影響必及於全體因是之故各種專科醫士咸自稱其技術在一切普通衛生學治療學中爲惟一無上之緊要如心理衛生家每謂心理不順足爲百病之源而牙醫則謂齒毀則百病生眼醫則謂目耗則諸患至究其所言其以爲然者大約不謬而以爲否者則又未必盡非也如謂心思不順每足以致病則可必謂心理衛生在牙齒眼睛衛生之上則不可彼牙醫眼醫所持議論亦復如是總之無重輕先後皆要緊也。

甚遠之病源

彼輩治專病每迂迴曲折查出甚遠之病源往往出人意料之外及此種專症既愈則他部各症亦往往因之告痊云用眼太過每致腦筋受累前已言之而一經配用眼鏡遂覺百患俱除體亦強健在病者亦常詫爲神奇也眼官如此他部亦然往往一經治療咸奏神效用眼過度體態不直耳蠟太多耳鼓被壓則暈眩之原也食糖多牙根壞思慮太過則糖尿之原也少空氣缺體操飲食不時體態不直好酒色勞

戒嗜好以
窒淫慾

心力受傳染。則癆瘵之病原也。

望慾不獨用直接方法。廢妓館。禁淫風。倡道德。養心性已也。亦可用間接方法。凡烟酒成癮之劑。一概屏除不用。蓋酒能使人慾火中燒。雖有制慾之能力。亦因之而銳減云。

求健康爲
最要防病
次之

法瑞云。社會必欲免盡淫風。須國家禁酒。否則無效。亦可見酒之害人深矣。

疾病原因有重要者。有次要者。人每忽其所重要。歸咎於其次要者。此衛生之益。所以得之者少也。常聞人語云。某昨坐於風口。致受感冒。其實最要緊者。不在避風。乃在求身體之康健。縱令觸冒涼風。亦享其益。而不受其害。如是乃爲得之耳。佛蘭克林於百年前。已信吾人今日研究所得之理。謂凡人村居。或近市而窗常啓者。概不染受感冒。受感冒者。以受汗濁。缺體操。飲食過量者爲多。

致病原因
之誤會

人每自以爲操勞太過。致身體受害。實則空氣不潔。飲食不時。積毒不除。憂思不靖。四者之爲患也。彼以爲操勞太過者。或因自覺疲倦之故。而中年衰弱者。益歸罪於過勞。卽女子大學諸生。亦每自疑勤學太過。致傷健康。凡此所謂過勞之人。每於放

完全之能

衛生意見
人各不同
貴能行衛
生規則之
全體

假時。輒覺身心舒適。故深信其所患。在於過勞無疑也。實則因放假時。多運動。有清氣。或心神舒暢。飲食較宜。縱未得其主要。而一切普通衛生。已較尋常為適合。故身體亦頓覺改觀。非果勞逸關係也。

然謂其所操作者。逾乎其所有之能量。亦無可疑。雖然。此所謂能量。非完全能量。不過其能量三分一耳。若能節飲食。戒烟酒。勤體操。通大便。除憂慮。處處衛生。則能充其完全之量。而操作精神。亦愈益踴躍。視此且倍蓰也。一富有經驗之醫者云。昔常有體弱之人。以操勞太過來告余者。及細詰其所為。則曰。人焉有如我之忙碌者乎。考其體弱之故。乃因其一身負有種種危險。而不衛生之重厄。愈多。則操作之能力亦愈減矣。

更有可舉例者。疾病原有輕有重。人每重其所輕。而輕其所重。且原因甚衆。人每注意其一端。因之講求衛生者。亦於日常生活之間。特取一項。而改正焉。此大謬也。於是甲思當戒酒。乙思當戒烟。丙思當忌茶。丁思當忌肉。戊思當茹素。己思當冷食。庚思當露宿。辛思當嬉遊。壬思當用心理治療法。究之皆得其一端。而未獲其大全也。

最要者。兼收並蓄。執兩用中。無太過不及之偏。免作輟無恆之弊。則庶幾矣。

第三節 衛生上之障礙

知而不行之弊

僅知衛生之理。不得謂爲已足。蓋知而不行。猶無與耳。慕的迪教士講道云。「知過與悔過不同。余昔誤登一車。趨向適得其反。或告曰。錯矣。余雖知之。未卽轉身。此不得謂之爲改也。其後余乃攜行李另登一反向之車。夫然後乃得謂之曰改。」今人於衛生一事上。誤登反向之車者矣。而又明知故犯。與信教之士知過不改者。正復相同。推其結果。不至淪亡不止。誠以不衛生之習慣。出於人所不知者少。而出於人所忽略與明知故犯者多也。甚至彼此效尤。積年不改。苟非矢決心毅力以矯其弊。鮮有能除此惡習者。且非遇外界之力以迫使之。卽此種決心亦未必遽能發出。或亦不願發出也。所謂外界迫使之力者。每於病徵已現時得之。而樂聽衛生之人。亦以曾見病徵者爲最多。雖有體質強壯。而復求完全健康孜孜不倦者。爲數總較少。然其操作能力之增進。與衛生利益之享受。實甚鉅矣。常見人講求衛生。每有種種之阻礙。遂多退縮不前。而衛生莫大之利益。彼則閉眼未之見焉。或又謂講求衛生。

衛生不限
於貧富

衛生不至
多費於貧
人尤宜

費用必鉅。此原素封之家所享之幸福。非貧苦人所敢望也。此言不爲無理。蓋人生幸福。非金錢莫致。卽如疾病死亡。貧者較富者爲多。其例證也。然而富者有富者不衛生之試誘。而不知避。貧者有貧者之衛生機會。而不知用。此講衛生者所以少也。按貧者衛生之阻礙。不過兩端。蓋皆關於物質者。曰居室上不衛生（作事之室亦然）。工作上不衛生二者而已。勞力之家。受苦於此二者。無力改良。不知凡幾。自無能諱。然彼輩苟能加意衛生。則雖有此兩種困難。亦得補助不少。有自癆病院歸者。大半皆貧苦人。彼輩乃逢人勸告。謂無論居舍公室。皆須通風。或改良。牖戶。或常啓窗櫺。或更易職業。或徙居村間。其勞動之家。或主人願留意於其傭工之衛生。則求其同心協力而助之。勞動家亦能藉工黨勢力。要求衛生。而最要者。則工作時間也。邇來資本家對於此事。亦多協助。彼固知工人有操作之興味。則所收之成效多。而時間過久。厭倦無意趣。或執事者對於工人有強勉逼迫情事。則所獲之利。必反因之而減少。總之。謂人貧至不能衛生。卽或有之。亦僅矣。衛生雖極可貴。然不難致。求則得之。如露宿一事。固盡人所能。卽不然。臨窗而臥。卽又何難。他如勤體操。深呼吸。

直體態（走、坐、立）疏大便（時、盡、屢）四者為衛生要項，皆不費而可得。至於節飲食，以防體肥，戒酒烟，而免受毒，尤為撙節之道。於貧人為尤利者也。

蠔與麥功用之比

美金二角五分足供一日之飲食

食品三大類分配須均

人雖至忙，諒不至無暇緩食。至於粗生食物，有益衛生，又較一切膩軟烹熟者為廉。雞魚肉蛋之類，多食有害，正因其值昂。反於貧人為有益。按麵粉與蠔肉二者同等之功用，計之則價值相差約五十倍。蓋蠔價較麵價多十倍，而其中所含滋養料（等體積）又較麵少五倍也。至於烹飪時所用其他雜費，不在此數。自不待言。就實驗言之，每人飲食所需，除僕役烹飪奉事不計外，日費不過二角五分，便於衛生為最宜。凡美國內地距鐵路不出五十英里者，皆能辦到。所難者如此節儉，則每餐不過一二事，飽腹而已。品類不能多也。

按食品價目言之，則以果糖為最廉，次為秫飯，次麵粉，次大麥，次蔗糖，次鹹肉，次米，次麵包，次牛油，次乳酪，次火腿，次羊肉，次牛肉，次雞卵。而以蠔為最昂。讀者參閱附編，則知以上各物所含漿質、脂肪、補落了三者適宜之量，而無取乎珍饈異饌為也。廉價食物之中，有多含脂肪者，有多含漿質者，有多含補落了者。如取脂肪則食棉

子油。取漿質則食糖、米、麵包、香蕉、山芋之類。取補落了則食豆類、乳酪、花生、去油之乳皆可也。

如入市場。但取各種之價廉者購之。忽覺（漿質、脂肪、補落了）三者之量。有過不及之差。則就以上廉價各食物中。按其所缺補購。數事以平均之。若欲質料粗而價格廉者。則白菜可常食也。

實行衛生。原不必多費。卽不然。亦費於始。而節於終。計其出入。或所省爲尤豐也。如冬際啓窗。流通空氣。則所費之煤。必鉅。然較病後納醫藥之費。固有間矣。又如露宿者。褥被衣衾之費。自不能省。然爐火醫藥之資。反而撙節。是二者相抵之外。而又賺得健康也。人生操作能力。最當保存。天下致富策。殆未有善於此者。人而喪失操作之能力。卽不啻喪失其所賺得之金錢。蓋醫藥僕役之所需。爲費至鉅。及其終也。甚或性命莫保。則是所有經營生利之本能。一併因之而喪失也。總而言之。因求財之故而致害乎健康。是謂小智大愚。賢者不取。

忙人講衛生。似覺甚難。以爲每日以一點鐘體操或休息。未免廢時。不如作事爲有

體操能益
智慧壯精
力

休息

衛生須勉
而行之

益。而况每日時間。人亦有不能自主者乎。吾但非爲此類人而言。乃爲彼可以游戲。或休息。而必欲孜孜勤作者。正告之耳。過勞之弊。常在能自主持時間之人。而非時間之果。能束縛也。如傭一僕。而欲其每日操作十時。彼必不肯。今之孜孜不已。以致過勞成疾者。必其自爲之者無疑也。此類之人。苟知勤勞不息。必有一惡果隨之。則雖一日之暫。吾知彼必不肯爲也。誠以過勞最易失操作之能力。而逐日體操。則能使其人作事。成效更鉅。雖在體操上耗廢一時。而實能於逐日工作上補償之。此固由某勞心家。精細考察而得者。非虛語也。刀鋒久用。則鈍。人心久用。則疲。鈍者以沙石磨盪之。則銳。疲者以體操磨盪之。則靈。

休息亦一要事。無論身心皆須休息。如機器之停輪。而膏油也。心身皆吾人之機器。歷時既久。必須休止。否則如機器久用不息。必將有崩裂之虞。

實行衛生。苟非習而慣之。未有不久而生厭者。然得衛生最佳效果之人。總不畏難而退。誠以衛生最有價值。縱有煩難。未足阻礙其進行。雖然。但憑智識以破除種種不衛生之習慣。而無決心毅力以繼之。亦難持久。最妙將日常之事。特別安排。使其

衛生有自由而無束縛慣則不難

衛生要項是維轉移心理

不衛生之可危

有。不。得。不。如。是。者。亦。自。勵。之。一。道。也。昔。基。克。哥。某。醫。家。欲。藉。步。行。出。診。以。代。體。操。恐。難。做。到。乃。將。所。有。車。馬。盡。行。賣。去。以。自。激。勵。云。又。有。某。君。故。郊。居。途。中。絕。無。車。馬。日。來。往。於。辦。公。所。雖。欲。不。復。步。行。而。不。可。得。其。用。意。正。與。前。同。總。之。衛。生。上。之。困。難。無。他。不。過。戰。勝。習。慣。而。已。習。慣。既。改。則。實。行。衛。生。毫。無。所。難。蓋。衛。生。規。則。有。釋。放。而。無。束。縛。雖。吾。人。所。嗜。好。所。慣。行。之。事。多。在。衛。生。規。則。例。禁。中。以。表。面。言。之。似。是。限。制。以。實。際。言。之。真。乃。自。由。以。吾。人。操。作。之。能。力。平。生。之。快。樂。國。民。之。資。格。三。者。皆。為。不。衛。生。之。嗜。好。或。習。慣。所。束。縛。惟。此。衛。生。規。則。為。能。救。吾。人。脫。離。此。種。束。縛。而。昇。以。真。自。由。耳。人。苟。試。而。用。之。便。知。衛。生。規。則。自。然。而。不。勉。強。簡。易。而。不。煩。難。亦。不。過。如。尋。常。穿。衣。著。履。之。類。固。未。見。其。不。便。也。文。過。飾。非。人。所。難。免。告。以。不。衛。生。之。害。聞。者。每。以。為。無。關。緊。要。甚。或。詼。諧。而。姍。笑。之。此。亦。心。理。不。同。使。然。故。衛。生。第。一。要。事。是。曰。轉。移。心。理。

第四節 衛生之前途

人能真知衛生之重要。鮮有不願實行者。然苟不自知其有衛生上之缺點。則雖熟

衛生有免
病延年之
巨效

不衛生者
多貌健康
而實痼疾

讀衛生之書。謠知生死統計之數。亦無何等感想。此因不衛生之害。如疾病之蔓延。天亡之衆寡。人種退化之情形。彼尙未覺有切膚之痛耳。

據國家健康保存會報告。謂若能實用今日衛生學。則美國每年不當死而死者。六十萬人。皆可不死。而醫院病牀。亦至少得減去百五十萬具。又查人民所生之利。因疾病夭殤而停止者。每年有十五萬萬金元之多。而國人壽命。亦因素日不衛生之故。平均約減十有五年。倘就今日研究所得之衛生學。一一實行。則此兩種困難。亦可免除淨盡。

據延壽會之調查。謂尋常自以爲健康之人。其實皆有疾病。不獨出本人意料之外。即在醫家。亦爲之愕然驚悚也。就紐約城中銀行商店。聘用男女員役中。選出健康之人。平均年齡。在二十七歲者。驗之。求其體質完全健康。或起居習慣不易（適於衛生）致病者。百僅得一。其患疾而不自知者。居八十有九。統計患心病者十六人。患血管病者（血管變厚）四十二人。血壓高下不適中者二十六人。洩瀉中含淋糖蛋白質者四十人。齒毀或牙齦傳染者四十七人。眼光不合如近視遠視散光之

又一實驗

類者三十一人。尿管及他種疾病者二十有四人焉。（按一人有患數疾者。是以反復計算。不能得適符百分之數云。）

又驗工場尋常之人。除因職業受毒者不計外。平均年齡得三十三歲。求其完全健康起居生活不致召病者。無一人焉。其患疾病於查驗前。不自知爲有病者。約得百分之八十九。患心病者得全數百分之三。血管變硬且厚者得五十三。血壓過高過低者得二十三。尿中含糖淋蛋白質者得四十五。齒毀或牙齦傳染者六十九。眼光不適者四十一。尿管及他種病者二十有六焉。

又一實驗

查四十歲美國人。大都身體多有不適。欲求其體質堅強而適中者。爲數殆爲極少。尋常貌爲健康者。實則多有微恙。而不自覺。有各種功用之病。如心疾、肝疾、腎疾、胃疾、膽淋、祕結、洩瀉、神經衰弱、睡不成眠、頭痛、神經炎、喉肺炎、草酒炎、感冒、傷風、喉痛、疝氣、核結長大、皮膚發疹、骨節酸痛、腰背酸痛、趾症、尿礬症、體肥、齒毀、髮脫、耳聾、眼昏、蹠平、脊曲、蟹行、以及他種普通之症。人多患之。如留心考查。便知吾言之不謬也。此類疾病。最極輕微。却不能不認其爲病。以其宛然爲誤入死門之符號也。然只須

疾雖輕不可忽

加意防備。正不必過於驚惶。惟置之不顧者。則災禍早晚必至耳。生理與物理正同。造物於人。毫無寬貸。犯衛生規則者。正如向銀行支存款。多支則多耗。少支則少耗。存款未告罄時。或不覺有何不便。然待核賬之期。毫釐不爽。不亦可畏也哉。

人亦實有具抵拒力較常人更厚者。惜無一種器機。如寒暑風雨表。按其逐日衛生與否。以示其健康度數之升降耳。若夫人之耐苦力。以一人言之。昨與今不同。以衆人言之。甲與乙不同。其間差異甚大。皆不待詳細計量而後知其相去幾許也。有人登樓輒頭眩。行遠則氣吁。亦有人跋山涉水而終不覺疲勞者。所謂耐苦力不同也。或謂人不衛生。亦有享年期頤者。可見衛生與否。非重要矣。曰風撼樹有不遽拔者。蟲蛀木有不遽腐者。謂樹非大風所能拔。木非蠹蟲所能蝕。有是理哉。

人有以體質強壯自誇者。謂無論起居飲食如何。自無所害。以致于犯衛生而不恤。若爾人者。吾恐其不至中年。當已斲喪淨盡矣。

數年前。有美國人體力甚健。當享期頤之壽。惟傲然不以衛生爲意。或告之曰。汝操勞太過。睡眠不足。飲食無常。務當戒之。其人云。此種忠告。祇合向他人言之。不必爲

不衛生雖
體質素健
者亦罹夭

毋自恃強
健而不講
求衛生

能衛生雖
身軀素弱
樂者亦享康

我。顯。顯。慮。後。仍。不。知。檢。束。天。畀。良。才。不。自。愛。惜。迨。悔。悟。時。則。已。晚。矣。致。未。得。以。天。年。終。豈。不。大。可。痛。哉。

反而言之。講求衛生。能在體質與耐力上得非常之奇效。據仁壽保險公司查驗所得。雖體弱之人。苟能注意衛生。則享年能較身體強壯而任意斲喪者。爲尤過之。此事在常人或不敢信。然有一事。頗足以證明之。數年前。一少年病勢甚劇。欲往考羅刺朶療養。不勝死於道路之懼。比至起居一切。悉依衛生要領。其後不獨宿疾盡瘳。且成一大運動家。常能跑步二十五英里。不覺疲倦。云此非其明證耶。

康德與韓伯。皆世界偉人。生平事業。頗爲世人所聞知。苟非體力強健者。曷克臻此。但二人初皆身體羸弱。後乃一變而爲強健耳。卡奈羅。自云幼時不知衛生。至三十七歲。身體極弱。惟有氣息而已。其後改良習慣。享壽百年。其人去今已四百餘載。著有 *The Temperate Life* 一書。詳載衛生方法。與本書所述略同。如能一一實行。獲益至無限量。卽各種毒質。最能促人壽命者。亦因之而銳減矣。按科學之理言之。生命無限人之死也。原因固屬不一。然究無根本理由。以解釋之。

生命無限

凱瑞曾取動物細胞。養之三年。其質不變。若常飼以適當之養料。勤加洗濯。毋使稍有餘毒。此種保護之方。一日不息。則細胞生命亦一日不死。如人類飲食適宜。毋留毒質於體中。則長生不死之說。亦未必不見之於事實也。

第五節 衛生與文化

吾人見人生疾病痛苦如此其多。有不得不究詰者數事。一、疾病苦難。何以如是之多。二、此種苦難。是否與生俱來。三、不獨於人爲然。動植各物。亦有疾病之苦。特多人不知耳。所當問者。其所受疾苦。究竟爲不可幸逃之數耶。抑亦意外之變故耶。四、黃白。梭黑人。分五種。豈皆受此同一疾病之慘痛耶。抑不然耶。

勞苦之原

此種問題。人尙多未注意。然亦安知非由於愚昧之故。以致自貽伊戚乎。夫身體內外。貴適平均。苟一不慎。則內外輕重。不得其平。而天然之均勢。以破如食量大者。須多操勞。否則消化滯而疾病生矣。又如五臟六腑。互相銜接。有一部分之強弱不均。則全體必受其害。若夫暴殄天物。遺害己身。則更不待言矣。

地質學家且勒氏著人類與地球一書。略謂古時大地。本爲森林草萊所保護。迨後

文化日進
種種衛生
問題因之
以生

人類繁興。墾土地。樹五穀。森林草萊。斧伐無遺。大雨驟至。沃壤肥田。悉爲流水所衝去。又如一年之間。樹藝再四。雖有肥壤。亦刻削盡矣。此二者皆自貽伊戚之過也。故欲解決天然物保存問題者。必自恢復天然物之均勢。始如山麓傾斜。易爲大雨所衝去。而人於山陂各處。掘作階梯狀。則大雨不足爲患。至於田畝肥飭已盡。則製作化學肥料。以供給之。或更用他種科學耕種法。亦可。

今人生活之方。既與上古不同。則必須按科學之理。以恢復各方面之均勢。蓋文化日進。而衛生事業。亦須日益講求。因文明進化。雖於人類爲有益。而不衛生之事。因是而生者。亦復不少。正須謀所以補救之也。惜人多貪其利。而忘其害耳。如有居室。便生出居室衛生之問題。有衣服。便生出衣服衛生之問題。有烹飪。便生出飲食衛生之問題。有分業。便生出實業衛生之問題。皆是也。嘗試論之。居室發明。所以使人遠豺狼。避風雨。無論天氣如何。得享安居之福也。然而保護太過。種種疾病。由是而生。蓋人類天性。本以居處曠野爲宜。其後居處宮室。遂生出種種之危害。然其來也漸。故爲人所不易知。邇來科學發明。乃恍然覺悟。太古之時。巢居穴處。其後或帳幕。

古人居處
適於通風

或茅棚或短垣或草舍多上下有洞四面玲瓏雖建築之始或以出煙氣或以透光熱非必專爲通風然實適於通風之用今乃天窗一變而爲煙突火爐一變而爲汽管變愈甚而通風之功用亦愈失空氣流動與否不復計也玻璃窗發明壁牖遂置不用然而透光而不通風矣加之疊門複牖密室重簾居室愈深幽而空曠之氣愈不可得無晝無夜莫不然今人多患癆瘵都原於此而城市居民不多出外者所患癆病爲尤夥

世界人種閉居室內而得免汗濁空氣之害者必其自祖宗以來得有習慣否則未有不染癆瘵者如印度黑人種去巖居穴處不過一二世今日宮室衣服皆效白人輒染癆症至於英德人種則已有數十世之遺傳所以爲害較少而猶太開國最古宮室制度亦較各族人種爲獨早苟非境地汗濁踐踏太過者不易遽染癆瘵皆其證也

今世之人多居室內既不能待數世天演之理以爲優勝計則空氣衛生自是重要所當啓窗櫺置電扇遊曠野宿廊下勤體操深呼吸以爲居室中人之補救也

衣服須令
通風

衣服爲用。所以保體溫。然足使肌膚失其保護之能力。且束縛過甚。亦難灑脫自由。查苗族。舍艾斯其摩族外。雖在冬日。鮮有着履者。今南冰洋苗種。當隆冬之際。亦皆裸體。不復着衣裳。惟取氈一條披肩上。以禦冷風而已。皮膚不常見風。偶受冷氣。輒致感冒。而禿髮病。足弱腰諸疾。皆衣裳冠履不盡適宜所致。吾人既察知其缺點。所在縱不必恢復古初。亦當竭吾之所能。以求完善。一切衣服。皆取其輕鬆有孔者。若有時。能於私室中。裸體赤足。則尤妙也。

烹飪過精
反累消化

論及食物。烹飪由於人爲。非天然之事。今各國人種。對於飲食。無不珍饈異饌。雜然前陳。然適足以毀牙齒。損胃腸。害肝腎而已。

自咀嚼與消化兩機關言之。謂人與猿類出於一本。不爲無理。上古之人。未知熟食。飲食以果蔬爲大宗。今人雖食果蔬。而總以麵包牛油肉類。以及各種烹熟之品爲多。詎知上古之人。所食乾果菜莖。以及穀粒肉食。皆經細嚼乎。詳查猿猴猩猩之屬。咀嚼食物。必較人爲更細。上古人類。總食乾果。非經細嚼。不可。今廚中刀杓杵臼之屬。所有事。在古昔之時。皆以牙齒爲之。今雖有乾硬食品。利用咀嚼者。亦使庖人製

多咀嚼能
醫牙患

食品不可
過於精細

人為穀食
動物之一
尤須緩食

成布丁粉醬而後進。故毋庸牙切齒磨。亦能下咽。而人猶以為未足。甚或調以羹湯。不咀而咽。則為害益甚矣。一意大利牙科專醫。饒有經驗。曾語人云。刀投奪前牙切物之功。罪在不赦。又有患鬆齒者。醫告之云。日咀麵一磅。如不能盡食。雖嚼而勿咽。可也。惟最要者。須多用前牙切之耳。

近代食品多精華而少渣滓。亦文化上缺點之一。殊可歎也。不咬甘蔗煉糖。以食不嚼。水果取汁。以飲。食穀去糠。食豆去糟。食麥去麩。此文明人之慣例也。夫蔗渣固無用。去之則齒牙失咀嚼之機。糟糠麩皮內多含維他命。為健康上所不可少者。亦誠未可盡棄也。食品之粗者。如尋常果蔬之類。已不見於食譜。不亦大可惜乎。

性急為人之通病。亦一消化不強之導因也。文明人飲食操作。日有定時。往往案上之肴饌。甫陳而門外之車馬已駕。遂不得不強吞大嚼。以去為赴。朋友之招邀。致累胃腸於不利。殆亦常事。近人於快車快信之外。更設快餐館。於是客人寄食其中。殮肴數簋。啗之若恐不及者。始也。恐緩食悞事故。意以求其速。終也。習慣性成。欲改有所不能。則為害益大矣。性急或亦因肉食太多使然。大凡肉食動物。食時多急速。而

肺臟能任
十倍之功
用

衛生困難
問題由文
化中發生
者

穀食者則緩人爲穀食動物之一自應緩食及今文明日進本然之性多已不存嚼食之速與肉食動物等或謂吾人飯時大吞強咽如彼虎狼則必求虎狼之飲食而後可上古野人未嘗肉食卽或有之如所謂茹毛飲血者亦以其手搏者爲限固不多也吾人腸胃肝腎大都適於天然食物之用若夫酒肉則不相宜幸而腑臟功用十倍尋常雖飲食不慎一時未必遽爲大害雖然其害蓄於體中特未發耳久而不改愈積愈多一日發作噬臍無及則又始而所以自幸者終則爲吾人之大不幸矣可不戒哉吾人味覺亦多反常文化日進烹飪之術愈精滋味之調和愈美而口腹之受累也亦愈甚所以飲食之道不可盡依口腹之所要求誠以飲食之養生猶居室之安身也不論精粗華樸其有益於人類者務當保存勿喪否則必須取其由科學所造出者代之而後可

個人衛生之困難問題其由文化而來者不可勝數姑略述之凡案輿而起居便然體態因以不正而脊曲胃滯諸症隨之矣文字興而學術進然目力因以日疲頭痛腦衰諸症隨之矣自分工之說行專業日精利源日廣而勞心勞力動作休止之均

勢以破矣。且因所守之職業。或操勞太過。或體態不端。或染受毒質。或用藥劑。以提神。或藉烟酒。以消遣。甚或便溺不遑。而排洩機關。以滯矣。就吾人今日研究所得。此種結果。亦最可危。

今日普通不衛生種種行爲。已如上述。大都推翻天然均勢之直接結果也。尙有由間接而來者。蓋不衛生。則致病。是爲直接惡果。病後求醫服藥。而病以日劇。此則間接惡果矣。

三種補救
法皆背科
學之理

嗜好徒使
天然均勢
不得其平

近人所用補救之方不一。而以服藥。餌者。居什九。誤食補品者。次之。嗜好煙酒。及其他不道德行爲者。又次之。然皆背於科學之理。於所患疾苦。不啻火上加油也。吾人飲咖啡。以提神。藉注射。以利便。進濃酒。以開胃。含烟草。以舒倦。忘憂。吸鴉片。以促眠。安寢。凡此種種習慣行爲。顯然與衛生爲有害。不惟不能補助之。適足以虧損之而已。適足以使操作休息。遊戲睡眠。四者之天然均勢。不得其平而已。人食精細之品。不厭其多。蓋所以使其體積較重。庶幾胃腸有所排洩也。此種補救之方。亦與科學之理爲不合。又凡食物太速者。不得不多取補。落了。蓋補落了。不經

娛樂出於
人之天性
故當以游
戲代之免
以罪過爲
行樂
晚婚之害

應享之壽
數

細嚼。尙無大害。此前文所已言者。

娛樂本爲人生所不可少。苟求之不得。則往往生出種種荒淫之行爲。常見兒童於街市中。向行人惡作劇。此亦其天性酷好嬉戲。而又無場所以爲彼遊戲之用。所使然耳。種種放蕩行爲。皆可按此解釋之。操作之人。勞勞終日。索然無人生興趣。於是歌臺舞館賭場娼樓。不得不蹈暇輒往。以爲消遣。計凡以上所述種種。大都剜肉補瘡之類。

自社會階級不平。而經濟問題日困。因是婚年已屆。家室猶虛。怨女曠夫。自傷遲暮。而娼樓妓館。林立於大邑通都。楊梅白淋。徧染於青少年。少艾其害。可勝言哉。

凡上所述種種補救之方。匪惟無益。而又害之。蓋酒色未足。杼困憊。慰情懷。徒以逞嗜慾。而衰精氣。且好之益深。則所患愈劇。所患愈劇。而好之益深。因果相尋。勢不至亡。不止人生至此。不亦悲乎。

不衛生。最促人壽。算自無可疑。查胎生動物。享壽之長。約較體質發育之年。爲五倍。吾人成丁之年。約在二十五歲。以此計之。享壽應百二十有五齡也。然而以此求之。

總論文化
與衛生之
益

千萬人中不得其一。

若必革盡近代風俗習慣（由文化而來者）一一返其古初無論萬萬不能藉口能之而背社會之趨向返昔日之野蠻亦已愚矣人當進化不當退化譬如政治謂共和之中有弊害焉則當求真共和以矯正之不可謂專制果賢於共和謂文化之中有弊害焉則當求真文化以救濟之不可謂野蠻果賢於文化人身之天然均勢既為文化所推翻則當取科學（亦由文化而來者）以求其救濟之道土地（因文化）既闢不免有剝蝕之虞則當用科學樹藝法以救之文化既進不免疾病之苦則當用科學衛生法以濟之總之補救之方不當效陶羅氏以文化為非乃當學巴斯德之善於利用也是以今日所需者非必野居巖處但當求居室之通風非必裸袒赤身但當求衣服之適體（存其益而去其害也）非必茹毛飲血但當就今日之飲食畧加節制焉耳非必席地箕踞但當就今日之几案略加改良焉耳他如眼鏡合光印刷清晰則讀書何害休息有時操作有度則分業何妨由是言之文化之中自多勝利將來人體之健康享年之長久或較上古之人為尤過之正如森林之學興而

葱。葱。鬱。鬱。者。且。較。昔。時。自。然。生。發。爲。尤。美。也。是。當。享。文。化。之。幸。福。豈。必。受。其。害。而。不。可。以。已。耶。

第六節 衛生之範圍

本書首要宗旨。乃在使人咸能保存個人之衛生。個人衛生。不過衛生學之一種耳。他如衛生局所執行者。是爲公共衛生。學校工場以及各機關團體所實行者。是曰半公共衛生。而最要者。是爲種族衛生。亦曰先天衛生。此亦講求個人衛生者。所當略加考究者也。個人衛生。半以自衛。半以顧全公德爲妙。

公共衛生
之辦法

各種衛生之學。互有密切關係。原不能爲劃然之界限。然亦有可區別者。是曰本身衛生。曰後嗣衛生。本身衛生。又分爲二。曰公共衛生。乃國家爲人民而設。曰個人衛生。乃人民爲本身而行。公共衛生。須由政府爲國民製造善良之處境。如清街衢。潔食水。濬溝渠。設公廁。凡學校工場監獄醫院。以及商場所售食品。工廠所用僕役等。皆特頒規律以制裁之。毋使有違背衛生之處。空氣。毋使有煤毒。有惡臭。疫癘發現時。各口岸派員檢查。以免傳染。公共衛生。所當防免者。大都急症。如傷寒。天花。疹熱。

黃熱、喉瘋、喉痧、小兒啼嗽、以及一切意外之哭、或職業上常有之疾病、皆屬之。個人衛生所當防免諸症、如心病、腎病、腦病、瘋病、血分病、衰耗病、消瘦病、多年老病、皆屬之。

公共衛生之實效種

公共衛生。近來已多進步。其由危急傳染諸症而死者。計其數目。亦已銳減。昔巴斯德所言種種致病寄生物。人力實足以滅之一語。今已由衛生家證實其為不謬矣。衛生事業。最能減少文明國人民死亡之數。即如巴拿馬一區。以今較昔。民間死亡率。已減其半。祕魯境內。病者極多。自祕政府延聘美國衛生局襄助防衛以來。死者減半。

美國與瑞典

至於個人衛生。大都為人所輕忽。而美國尤然。美國衰耗症。中年以前之人。死者日少。中年以後。死者日增。蓋少壯者多死於傳染。而中年以後者。則死於衰耗也。瑞士國。則於公共衛生之傳染症。與個人衛生上之衰耗病。兩皆注重。故國中無老幼。死亡率皆較他國為少。勞症、傳染症、衰耗症。大都原於細菌所致。否則由於不知攝生而然也。故欲防免此類疾苦。非并講求個人與公共衛生不可。

個人衛生
非輔之以
公共衛生
不可

公共遊覽
之地不適
衛生衆人
當要求其
改良

個人衛生無論如何講求苟無機關以輔益之終難免疾病之傳染啓窗牖深呼吸慎飲食節操勞設鐵網以拒蒼蠅棄瓦罐以絕蚊蚋（免積雨水爲蚊蟲育卵其中也）皆可由個人盡力爲之若所居之處空氣不清食水不潔或積潦不予疏通致生蚊以傳瘧疾或市場不加取締任食物多生毒菌他如罐頭食品摻雜藥劑以保滋味於不敗鄉黨戚友來往慶弔致傳疾病於家人凡此種種則絕非個人所能盡防也

卽如大便本不關他人之事然亦有不能自主者無論城市鄉村多無公廁卽或有之而處置不適衛生轉足爲傳染之媒貽人民以大害故無清潔公廁則人民多患祕結蓋欲便不便積之既久則腸中之刺激不靈雖常人以爲無甚緊要實則爲害甚鉅此前文所已言也

國家對於社會衛生事業有所主張無論屬於立法屬於行政凡爲國民者皆應盡其國民一分子之義務起而要求之競爭之輔益之以期盡善盡美而後己人若謝去社會上之責任於己固大不利魯濱孫飄流荒島自製一舟蠢然岸上求一人助

其曳入水中而不可得。避世者非此類耶。講求個人衛生者得有佳效。便當推而廣之。以奮力於社會之衛生。祇須勇毅以趨之。堅忍以待之。則成功必不在少。如戲園、酒館、電車、輪船、禮拜堂以及一切衆人會集之所。假使有不適衛生之處。當要求其改良。否則斂足不復至。吾知其爲求衆人之歡迎。故必樂於應命無疑。蓋需求者果以衛生爲可貴。則供給者必肯如願以償。以需求者固有此種權力也。

食水最爲緊要。幸近年以來。此事爲衆人所共知。尋常人家備自來水者已免。飲食穢物之害大。凡需求者所不滿意之處。彼供給者固不能不改良也。旅館供給潔水。并藉廣告宣示行人。則於營業上大受利益。至於用茶杯亦多危險。當令衆人戒之。近所發明噴水管。個人用杯（以紙爲之。每具十文。用後輒棄）已通用於輪船車站及其他公衆之所。固甚便也。

尋常空氣、食水、食物等處。皆應留意。牛乳之中有無微菌。罐頭食品有無雜質。與保存之劑。市場所售鷄魚肉卵之類。是否新鮮。凡此皆應細究也。

邇來各報紙對於烟酒庸醫之廣告。多願拒絕。不錄。吾人尤當自勵。自勵之道有三。

後嗣衛生

凡醫生藉廣告以盜名者。永不延請。一也。凡登漁利廣告之報紙。永不購閱。二也。對於高等出版家。則求其協助。三也。

天花傷寒。以及微菌諸病。就今日所知。咸可以種毒法預防之。此法務應廣行。其有無知。詆誹者。勿聽也。至於花柳病。尤爲緊要。尤當羣起而攻之。能於家庭之中。得有個人衛生之興趣。則必不以個人自限。且將襄助公共衛生局。使能增置員役。改良器具。與局中人相提攜。以收更大之效果。

以上所論後嗣衛生。是爲三種衛生之最要者。今人能善衛生。足保全後代兒孫之健康。而公共個人兩種衛生。又足建造今代衛生之處境。惟觀今人飲食起居。不得謂爲個人衛生上之健康生活。爲可惜耳。假使吾人遵行衛生規則。足能充其固有之健康與壽數。卽有天然缺點。亦不必發露於外也。但亦有力行衛生。而心靈體質。仍不免災病之侵陵者。無他。本身衛生處境以外。尙有一事。爲健康所依據者。則先天衛生是也。此非個人所能爲。一聽父母之遺傳而已。然則爲父母者。豈可不自珍重。爲後世子孫稍留地步哉。

世子孫留地步

吾人受父精母血以成形。而固有之生命種子付焉。種子不屬吾人專屬。種子故不當以烟酒及一切不衛生不道德之事傷害之。反言之。吾輩爲種子之託付人。當盡吾之所能以保護之於最高地位也。

惡性遺傳
視婚配之
適否

婚姻良否。最能響影於後嗣。兒女性質之所趨。與體育之發展。蓋其間善惡優劣。皆視父母婚姻之合否而定。故種子所藏有善有惡。配合而當。則優善者顯露於後嗣。而惡劣者不得其遺傳焉。凡本人所有缺點。其所以能遺傳於子孫者。必其娶婦亦。有此種種缺點也。倘使擇人而配。娶必能免。此是以擇婚者務當了然於個人遺傳之理。而求適宜之配合。則父母缺點。庶不遺傳於兒孫矣。

子孫賢不肖。視乎婚姻之當否。人能了然於此理。則必視擇婚一事。爲重要之責成。蓋有一種之配合。卽有一種氣質之遺傳。人明乎此。則婚姻心理之所趨。必因是而異其趣。不論色貌之妍媸。但求性情之相得。不問家資之貧富。但求體質之適宜。準此求婚。尤適乎人之天性。而後嗣之強弱。卽視此婚姻選擇之智愚矣。夫後嗣衛生。一有價值之科學也。將來研究更有進步。而性質遺傳之證據。搜集益多。別類分門。

科學擇婚
益敦伉儷
之情好

三種改良
辦法

詳加探討。由此精進。必能引導人類道德智識於高尚之點。且此種擇婚。毫不屈服人類之自由。對於將來天然情婚。不惟無所減少。轉增益之。科學所以期望將來人種者。甚厚。固不能因少數狂悖淺識者。流致使科學擇婚之理。轉入於幽暗不明之境也。

是以擇婚術。非獨與人類為有益。抑亦社會所必需。以社會全體言。擇婚之術。約包數端。一、凡腦衰者。性劣者。下愚者。設公共機關。以處之。而免其生育。二、訂文明結婚律。三、凡不適當婚姻。當以文明辦法。反對之。如婚姻學家所發明。所調查。所搜集者。取而彙刊成書。以供個人之鑑戒。今聞紐約專事此類之材料云。本身衛生。為濟目前之要需。後嗣衛生。為謀兒孫之幸福。後嗣衛生。不獨為衛生學中登峯造極之成功。抑亦科學對於人類至高無上之服務也。

41

42