

康健叢書

陳振民著

# 經濟與健康

康健書局發行

魯新 0503

蘇東區財政經濟委員會  
合作社工作指導委員會

書位號繳 -----

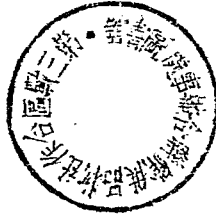
登記號碼 -----

MG  
R16  
13

康 健 的 濟 經

者 作 著

民 振 陳



行 發 社 誌 雜 健 康



3 2285 3167 3



既壽而康

助出售物其所以作工演場到每日籌藝防州為廣人之六  
 捐售物其所以作工演場到每日籌藝防州為廣人之六



杭州之長老會（前排自右至左之第三人名李芳孝年一百一十四歲）



荷蘭  
之女  
童皆  
手握  
鮮花  
為插  
瓶之  
用其  
面龐  
活潑  
紅潤  
足與  
鮮花  
爭妍  
即為  
平日  
清潔  
之功  
効

# 經濟的健康

## 緒論

我們讀書閱報的時候，往往遇到「富強」「貧弱」一類的名詞，按照字面上的解釋，「富」是充足的意義，「強」是壯健的意義，和它意義相反的，當然便是「貧」和「弱」了；不過貧富字樣，多用於形容經濟的，強弱字樣，多用於形容生理的，爲什麼將它聯合用起來？好像富一定便強，貧一定便弱，原來其中有重要的道理。

我們日常的生活，處處離不了經濟一項，穿的衣服，喫的食物，住的房屋，行的旅費，件件都靠着經濟的力量；有了經濟，才能滿足生活的慾望，生活滿足，身體精神才能健全，身體精神健全，生產力才能充份，生產力充份，經濟格外富裕，這是互爲因果的。反之，經濟不充或竟缺乏，生活便難維持，生活艱難，體力亦隨之短絀，體力短絀，生產力即不免薄弱，生產力薄弱，經濟格外艱窘，這又具有連鎖關係的。所以富和強，貧和弱，

因為它們含有聯帶性，便聯綴成一個名詞。

經濟雖為生活必要的條件，然而生活慾望，必當有限制，有規律；換句話講，就是知道生活的方法，能攝生，能養生，才能利用經濟的力量，使得身體健全起來。有很多經濟充裕的人，完全不知道養生這回事，穿的很考究，但不知道質料的選擇，與清潔的保持，喫的很考究，但不知道與胃腸是否適宜，其中具何原素，住的很考究，但不知道通風向陽的條件，行的很考究，但是失去足力的功能；結果經濟愈寬裕，身體愈脆弱，這樣的人，祇能稱做「富弱」，便不能稱做富強了。

在經濟不充生活困苦的人，但能謹嚴的度着規律的生活，却可得着健康的幸福。我們常見到許多長壽的人；調查他的生計却是很平常的，他的生活又是非常的刻苦，然而身體却異常的強健，這或者由於本質素強，得天獨厚，但是它的養生方法，無形中合於攝衛的原理，這是一定不移的。并且我國古代的聖賢，大都鄙視物質，重視精神，雖在生活困苦之中，依然怡然自得，不為環境所窘；這樣的人，我們不能稱他為貧弱，應該稱他為貧強。

了。

照此看來，「富強」「貧弱」這兩個名詞，并不能稱做絕對的確當，所謂強弱，而不依貧富爲轉移，而應當依養生的方法得當與否爲轉移，不善養生，雖富而弱，並可由弱能轉到貧，善於養生，雖貧而強，並可由強而轉到富，所謂強弱的關鍵，操之於自己，而不操諸於命運；康健幸福，不假外求，祇要省察自己的生活，能否合於規律，能否得着精神的修養而已。

這本小冊子，就是因爲我國同胞中不論貧富，大半於康健方法未能嚴格的注意，以致一般康健的程度很爲低下，弄到現在的國貧民弱，無論經濟建設，文化建設，都比較的落後遲緩，實在是民族前途的隱憂。本書把衣食住行運的合理常識，來作簡單淺顯的說明，并因適應同胞的經濟的力量起見，處處皆以費用省儉爲前提，使同胞不僅知道健康生活，并且知道勵行經濟的健康生活，使得壽命既可增長，財力又可充裕，這就是著者編纂此書的本意了！



## 第一章 肉體康健與精神康健

### 一 康健與人生的重要

康健是人生過程中必不可少的要件。和康健相反的；便是疾病，人們有了疾病，不但身體感受痛苦，而且事業爲之停頓，金錢因之損失，家庭爲之不安，設使在貧苦階級，更因得了病不能工作，以致合家衣食無着，瀕於餓殍，造成人世間的愁城，織成地獄般的慘境；所以俗語說：「平安就是福」，平安就是沒有疾病的代名詞，而一般人所最希望的「福氣」，當然要從康健狀態中得來。

### 二 人類頹廢與享樂性

康健的重要性雖是這樣，可是一般人士，往往和牠背道而馳，因爲我國人所具的特性，一爲頹廢主義，一爲享樂主義；頹廢主義之發達，由於誤認爲不勞動便是享福，而且誤

體質肥胖，便是康健的象徵，所以許多自命為健康的人，一個個細胞中都充滿了懶的原素，怕工作，怕多事，怕運動，週身筋骨鬆懈，脂肪停蓄，那裏談得上健康二字呢？享樂主義之發達，由於誤認為肉體享樂，才能增進健康，於是對於硬化血管的酒類，偏要常常一杯在手，對於麻痺神經的捲菸，偏要常常一支在口，妓女是梅毒的源泉，偏要視問柳尋花為風流雅事，賭博是廢時耗財的惡癖，偏要視為消遣良機；這樣的損害身體，消耗精神，焉能希望有康健的結果呢？

### 三 精神與肉體的關係

頹廢和享樂的結果，不僅足使身體不康健而已，並且精神上亦不愉快。因為人們工作是天賦的本能，故力量愈練愈大，思想愈用愈靈，而在頹廢的人們，因為不用力乃至不能用力，因為不思想乃至不能思想，結果成為「樗櫟庸材」。再從經濟方面着想，頹廢則生產力量薄弱，享樂則金錢消耗甚易，經濟既然不豐，那末，直接可以影響到自己，間接可以

損害於社會，所以相信這樣主義的人，縱使肉體上得着健康，而在精神上亦免不掉痛苦，況且俗語說得好：「強健之精神，寓於強健之身體」精神既不強健，那裏還想身體強健呢？

#### 四 精神康健之不易

可是在目前的世界，欲使精神康健，却是一件不易的事情。因為物質文明，常易誘惑社會的人心，中流以上的人，衣，食，住，行，和娛樂，固然易流於奢侈，便是中流以下的人，也逐漸失掉固有的儉樸本質，社會上的經濟自然一天一天的枯窘起來。因為違了「玩物喪志」的古訓，方寸中充滿了物質的慾望，辛苦得來的金錢，都給衣食住行及享樂耗去了，因為人們有這樣的現象，所以另一方面，自然免不了經濟的壓迫。現在農村經濟多半是衰落了，都會商場是極端的蕭條了，失業的人數雖然缺乏精確的數字可查，但在報紙上見到一個工廠停工，便有千百工人沒有飯吃；見到一個公司停業，便有千百的職員缺少事做，而大家享樂主義，却在那裏蓬勃的增漲。這是物質的誘惑，不能使精神康健的一大

原因。

因為經濟既發生恐慌，國家對於人民正當娛樂的設備和文明社會應有的設備，也就因陋就簡，即以中國來講，到了內地，如公園，公共體育場，演講廳，圖書館，閱報處……等等，大半沒有設立；便是設立也都簡陋得很。所以住在內地的人，——尤其是愛衝動的青年——到了無聊時候，既然尋不出正當的娛樂，自然走向不正當的娛樂方面去。於是高尚一點的人，除酒食徵逐外，多以談天打牌視為消遣之道，下流一點的人，更免不了嫖賭等種種行徑。等到身毀財盡，亦已噬臍莫及。這是環境的惡劣，不能使精神康健的一大原因。

### 五 康健精神只有「儉」與「勤」

如上所述，我們有限的精神，一方受物質的誘惑，不能使它恬淡寧靜；一方受了環境的不良，不能使它優美舒適，於是由飽滿而趨於貧乏，由振作而趨於萎靡，精神既疲，肉

體自弱，「病夫」的雅號，自不免由此而生了。可是我們處此時代，既不能有排除物質的毅力，又無改造環境的勇氣，那末，唯一療治精神的方法，只有學儉學勤。儉是人生的美德，但是不善用之，往往流於慳吝，蘇東坡曾說過：「我今知道儉之意義，便是慳吝而已；」但是我們對於自己的生活，雖然流於慳吝，亦復無害，衣足以蔽體，食足以果腹，住屋足以藏身，但能一切不感到經濟的逼迫，精神已是無上的愉快。孔子說：「箝食，瓢飲，曲肱而枕之，樂亦在其中矣！」這便是超人的攝生要旨，也就是為聖為賢基礎的條件。所以「君子坦蕩蕩」，這便是精神康健的象徵；然後才能守禮，明義，居廉，知恥，而致此之中，確是從儉字得來的。

「無聊」「消遣」：種種名詞，都是出於有閒階級，因為閒居的人，精神無所寄託，所以才想出種種娛樂的方法來。我們要想矯正它，只有守定一個「勤」字。試看勤勞工作的人，終日忙得不亦樂乎，精神既然集中，而一到晚間，因為筋肉中滲入疲勞素，所以入睡也很容易，什麼神經衰弱症歇斯狄里症，這種人是不會發生的。有人以為自己沒有工作

，無法致力於勤，然而讀書，學字，種竹，蒔花，進而至於學習技能，增加生產，何嘗不是運動身體康健精神的一種方法？古人中如陶侃運甓，諸葛躬耕，都是深明康健的原理，而為善於培養精神的先知先覺者。

依此看來，我們欲求肉體康健，必得先求精神康健，我們的先民本來輕視物質重視精神的，當此物質文明瀕於破產，精神文明開始萌芽的時候，我們更當注意於精神的修養。而修養精神的方法，一為降低我們的生活，排斥物質的慾望，使精神安靜而恬適；一為努力一切工作，鍛鍊我們的筋骨，使精神統一而集中。古人說的「克勤克儉」，便是「轉弱為強」唯一的大道。

## 第二章 食物的選擇

### 一 食物在生活上的地位

機器非動力不能運轉，人類非食物不能生存。飢思食，渴思飲，自嬰兒時代已然，所

以有「食色性也」的解釋。不過飲食的需要，目的在維持一己的生命，它的作用有四：一是供給勢力；二是構成身體組織；三是補充消費成分；四是調整各種生活機能；所以關於飲食的質料和成分，不可不加意的選擇，希望吃下肚去，發揮最高的效率。有些人對於飲食完全不知道研究，當食的不食，不當飲的而飲，結果不但不能養生，而且反足以戕身，這是飲食不得其法的害處。因此我們要檢討這飲食的問題，必須明白怎樣吃，怎樣喝，可以使我們的身體得着強健，而享受人生的幸福。

還有一層，現在全世界都在鬧窮，所謂經濟恐慌，生計困窘，幾乎成爲普遍的現象，所以「衣食」二字，真有些不容易維持。不過一件衣服，縱然破舊，還可以勉強穿着，維持體溫，而食品入口，僅能維持數小時的體力，所以它的重要性，更駕乎衣服之上。據近來調查，普通人類的生活，以食物所佔的代價最大，尤其是生產落後經濟薄弱的國家，食料用度所佔的成分爲最高，如我國各省農民的生活程度，平均如左列的數字（百分比）：

食料 六二·六六

被服	七·九六
房租	四·四五
燃料	九·六四
雜項	一五·二八

(見東方雜誌三十二卷十九號中國農民的貧窮程度一文)

便是美國的富農食物，也要佔生活程度百分之一·二%，所以要談經濟的健康，必須得先從食物講起。

食物的選擇方法，有動物性植物性的分別：在歐美各國普通多取動物性的食品，而夾雜些馬鈴薯菜類麵包等，在我國大多以米麥兩項為主食品，佐以蔬菜和肉類，雙方比較，即西方以動物性的食品較多，東方植物性的食品較多，而採取混合食的主義，差不多是東西一致的。至於兩者的優劣，衛生學家早有若干的論斷，欲知其詳，當先觀次節所述吾人身體上的需要是什麼？



## 二 人類的八大營養素

所謂營養，係我們由外界攝取食品中必需的物质，以維持新陳代謝的常態，保養人體的生存的。換句話講，人體中的成分，經過分解消耗後，勢必攝取相當材料於體外，此種作用，叫做「營養」；供給營養的必需物質，叫做「營養素」。人類主要的營養素，有蛋白質，脂肪，碳水化合物三大項，其實除此以外，更有水分，氧，灰分，礦物鹽類，和維他命及助消化的纖維素等，合之前三種，稱為人類的八大營養素。不過後面的五項，多普遍的合於各食品及調味品中，無須特別注意，即可任意攝取；而前述三項，為我人重要的營養素，若非特別注意，便易因分量不足而發生疾病。

蛋白質的最大功用，為構成體內組織，輔助生長，它的代謝性很強，能增加細胞的活動，促進物質的分解，減少物質的沈積，增長熱量，協助碳酸氣的生產，終了則妨礙體脂之構成。脂肪的最大作用，為供給勢力及體溫，其次便是構成人體的組織，補充排泄的廢

物。碳水化物的主要作用，爲供給勢力及體溫，其次爲構成體內的組織。至於其他五項，也是各有所司，不過不及前三項的重要，所以我們需要研究的，便是三大營養素如何攝取的問題。

### 三 動物性食品與植物性食品之比較

我們常用的食品 and 饑饉時可供食用的不下千餘種，概可分爲動物性食品 and 植物性食品兩大類。但是各種營養素具備的食品，殆不可得；大抵動物性食品，皆富有蛋白質或脂肪，其他灰分維他命間或有之，而且其中含有所謂「完全蛋白質」，所以有人以爲肉食的營養率較高。其中所含脂肪，亦因與我們的體脂相近，似易爲消化器所吸收，而構成體脂的部分。在發育中的兒童，對於蛋白質的營養，尤爲重要。至於植物性食品，富於碳水化合物，且有充分的灰分，維他命等，蛋白質和脂肪比較爲少，且缺完全的蛋白質，脂肪又多成爲脂油而存在，所以有人以爲營養率不如動物性的食物爲高。不過，碳水化合物分子的結

合力較鬆，分子量又稍小，易起反應，代謝性較弱，消耗吾人的體力甚少，故能助長體肉筋肉的增加，減少蛋白質的消費，且能助長體脂的構成。當炭水化物於人體中如有剩餘時，即以一部分化為肝糖貯於肝臟間，即為肝澱粉，以待不足時的應用；這是植物性的食物所特有的。

不僅如此，使人得病的微菌，最易在肉類中生長，所以吃肉的人，易患疔毒癰疽頸腺腫皮膚病石淋痛風血管硬化諸症。而且牲畜宰殺的時候，在忿怒懼怕之下所分泌的體液，足以阻礙消化的功能，胃腸病乃因之而生。動物體中的廢料和毒汁，能使人腦力遲鈍，能力欠缺，性情煩躁，遠不及素食的安全。而且肉類收藏易於腐敗，腐敗後發生劇毒，可以奪人生命，所以吾人對於腐敗的肉類，絕對不可進口，便是新鮮的，也當隨時留心而後可食。又人體的寄生蟲，如縲蟲旋毛蟲十二指腸蟲之類，其初也多寄生於其他動物的體內，假使半熟或生食，便能引入體內，使幼蟲繁殖起來，並且寄生的蟲卵，因為外被堅殼，非經高溫不能殺滅，而其中所含重要的維他命，已因不耐高溫而消失了。至於植物性食品，

即使腐敗，亦無劇毒，雖然也有毒蕈毒果及麥奴等爲害，但比較動物食品容易避免。而且蔬菜之類，可以半熟或生食，烹調時不須高溫，維他命不致失去。至於助長消化的纖維素，動物食品中純然缺乏，這又爲植物食品獨具的特色。

至於有人以爲植物食品缺少蛋白質和脂肪，或於養生不大適宜，這是毋庸慮的。植物中的豆類，佳者含有百分之四十以上的蛋白質，其營養價值足與動物性的蛋白質媲美，而沒有刺戟作用。落花生所含脂肪量，在百分之三十以上，其他如橄欖油、菜油等等，均含脂肪很多，以之調味，均可稱做美品的。現在將重要的動物性和植物性的食品臚列一個比較表如左（百分比）：

動物食品表

名稱	蛋白質	脂肪	鹽類
牛乳	三·三	四·〇	〇·七二
雞蛋	一三·四	一〇·五	〇·一一

煉乳	二五·九六	一二·三三	二·三四
豬肉	一七·二二	二二·〇五	〇·九一
牛肉	二四·四九	六·四四	一·三九
羊肉	一八·四〇	一八·七二	三·一七
馬肉	二四·四九	〇·七二	一·一七
兔肉	二〇·九一	三·一五	一·二三
鹿肉	一九·七七	一九·一〇	二·五六
雞肉	一九·一〇	五·三八	一·一四
野鴨	二二·六五	三·一一	一·〇九
家鴨	一五·九一	四五·五九	〇·四八
河魚	一九·〇	六·〇	—
青魚	一八·一九	八·〇二	一·六九

鯉魚	一八·九四	〇·八三	一·三七
鰻魚	一八·〇九	二·五三	一·八四
鱸魚	一八·六二	二·五九	一·〇九
黃魚	二〇·四三	四·七八	一·〇四
烏賊	一九·一二	〇·五六	一·四一
銀魚	四九·六二	二·〇七	三·八〇
蛤蜊	一三·一九	〇·八一	一·四一
蝦	二一·五二	〇·〇二	一·七七
鮑魚	二三·五八	〇·四四	一·九八
牡蠣	八·四五	〇·八九	〇·七七
沙魚	二四·八二	〇·五〇	一·〇九
青鱗魚	二〇·六四	一·二五	〇·四五

泥鰍魚 一八·四三 二·六九 一·五六

植物食品表

名稱	蛋白質	脂肪	含水炭素
青豆	四二·八五	一三·四八	三三·六八
白豆	三六·七一	一七·四三	二四·九八
赤小豆	一八·三四	一·四三	五九·四六
蠶豆	二八·八八	一·二九	四九·七四
豌豆	二二·四〇	二·〇〇	五二·五〇
小豆	二二·〇一	〇·四〇	五五·三九
菜豆	二三·〇〇	二·一〇	五二·三〇
甜醬	一〇·七一	六·〇四	一九·一五
鹹醬	一五·四二	五·九四	一一·三六

醬油	八·七一	一·七五	三·八〇
白芝麻	二〇·五四	五一·五七	一二·六〇
黑芝麻	一九·六五	四四·一五	一九·四三
落花生	二五·八	三八·六	二四·四
炒落花生	二七·五三	三五·二一	
豆腐皮	五一·六〇	一五·六二	六·六五
豆腐渣	三·六六	〇·八四	六·三五
豆腐	六·五五	二·九五	一·〇五
鹹菜	一五·四二	五·九四	一·三六
白菜	一·六	〇·三	五·六
芹菜	二·〇一	〇·一三	三·二二
菠菜	二·三〇	〇·〇七	一·六五



第二章 食物的選擇

芥	菜	○·○七	一·六六	三·三一
薇		二〇·二六	○·四九	四一·九六
蘿	蔔	○·八〇	○·〇六	四·
冬	菰	一·八九	一·六九	六七·五八
竹	筍	二·五九	○·一三	四·四七
馬	鈴薯	二·一〇	○·二〇	二〇·七〇
藕		一·一〇	○·二〇	二·二〇
芋	頭	二·〇〇	○·二〇	一五·一五
蠶	臺	二·五二	○·五二	一·一八
昆	布	七·七九		三〇·五〇
百	合	三·三四	○·一一	二四·一五
冬	瓜	○·〇六	○·〇二	○·七二

西	甜	南	胡	茨	茄	葱	白	糙	粳	糯	大
瓜	瓜	瓜	瓜	菇	子		米	米	米	米	麥
〇·一六	一·一五	〇·六五	〇·八五	四·二七	〇·八〇	一·四七	五·八〇	八·六〇	八·六〇	八·五〇	一〇·〇〇
	〇·四八	〇·一三	〇·〇八	〇·二〇	〇·〇八	〇·〇七	〇·三〇	八·六〇	二·〇〇	三·二〇	二·五〇
四·七七	四·一〇	六·〇八	一·九六	二五·三六	一·九六	四·三三	七二·五〇	七二·九〇	七二·九〇	七二·一〇	七·一〇

糠	小麥	裸麥	麵粉	生麩	玉蜀黍	粟	稗	黍	蕎麥	白甘藷	紅甘
一七·二五	一三·〇〇	一三·〇〇	一一·一五	一三·三一	一〇·〇〇	一三·〇四	一三·〇〇	一〇·八九	一〇·一三	一·三五	〇·九二
一八·〇一	一·五〇	一·五〇	〇·八八	〇·一七	五·〇〇	三·〇三	一一·七八	二·九五	二·七二	〇·一九	〇·二六
二九·一九	六六·四〇	六六·一〇	六七·四七	一四·五三	六四·五〇	五七·四二	一二·〇三	六〇·九五	六八·六六	六·七七	二〇·九五

觀上表所列，便知植物中的蛋白質脂肪等等固不遜於動物所有，而蔬菜水果中的纖維素，更能幫助胃腸的蠕動，刺戟黏膜，促進消化與吸收，加以遇熱膨脹，使廢物的體積增大，糞便軟化，排泄容易，而使大腸菌的繁殖困難。又能協助海綿物，吸收膽汁，與害腸血液，使這兩種毒液隨糞便排出，所以又為天然的免疫品。且其中多含鹼類，可以中和人體中無益的諸酸，而成鹽類，所以吾人欲求高壽而少病，那末每日充分攝取菜食——最好純粹的植物品——却是不可忽略的。

有人以為植物食品的美味遜於動物，這話又不盡然，肉類之風味優美，因其含有越幾斯Purina和鹽基的成分，但是此兩種物質，都對於腎臟發生不利的刺激作用，所以不宜多食。至於蔬菜和豆類，只要烹調合法，味極清腴，絕不含有腥膻的氣息，所以能使血液清潔，於衛生上有很大的價值。

至於水果一項，更與吾人以莫大的利益，杏仁汁為鎮欬化痰的妙劑，已為我們所習知。西瓜能治腎病和淋病，蘋果能治胃腸病，更為小兒下痢唯一的特效藥；夏橘能治腳氣病

；葡萄能治心臟病；香蕉能治腳氣病，并能恢復疲勞。檸檬治風濕症黃疸症。橘汁亦有同類的功效。檸檬的鮮汁，又為驅熱和尿淋症的良藥。生梨汁可以化痰，早晨服之，可治大便祕結。無花果可作瀉劑；波羅蜜助腸部消化；西瓜含磷酸甚多，於腦髓腦系都有裨益。桑葚楊梅覆盆子之類，皆為清血和輕瀉的妙劑。

蔬菜的治病，更是不一而足，番茄最適於榮養。甘藍可治壞血病。茼蒿能增進食慾。萵苣清潔血液，強健筋肉，可治神經衰弱及失眠等症，更能明眼白齒，產婦食之，可以增加其乳汁的。菠菜為貧血病者的良藥，有醒酒愈痔的功能，因為它能強健胃腸，所以又為肺結核者良好的食品。冬瓜含磷酸甚多，於腦髓腦系都有裨益。旱芹可清血健胃；芹菜能治神經衰弱和黃疸病。萹菜可清血通便，且能殺滅纖蟲，夏季常食，可以預防各種熱病和痢疾的。葱的用處更大，可以發汗止痛，生鬚髮，增食慾，夏日常食，可以預防傳染病，嚼根嗅之，可以催眠。韭汁可化骨鯁，治腳氣腹痛，和入蜜汁，可治燙傷，并能促進消化的機能。萊菔能增補人身的纖維質；又有益於用腦過度之人；紅蘿蔔切片生食，治胃酸極

靈，且能健身美容。黃瓜能助消化，又極滋補，其汁塗於皮膚，有潔白光潤的功效。芫荽爲掃胃之帚，功能消除積食，所以爲口臭的良劑。椰菜能作輕瀉劑。清除血中的積垢。薯蕷使人肥胖；蘆筍可化腎石。有名的大文學家托爾斯泰曾說過：「家庭中的菜圃，就是我們的藥室，一切疾病所需，不待外求，只要知道某病應用某藥就得了。」

講到肉食與菜食代價的比較，真是相差懸殊；普通的肉類，每斤多在一角以上，而蔬菜的價值，僅及它的十分之一，至於餵養牲畜，尤不合算，牲畜吃下六公斤的植物或穀類，才能生長一公斤的肉；而這一公斤的肉，其中所含營養的成分，還比蔬菜少去三分之二；所以仔細算來，動物性的滋養料，要比植物性的貴到二十餘倍，於經濟的影響，實在是非常重大的。

### 第三章 多食與雜食

#### 一 「病從口入」的諺語

「病從口入，禍從口出，」這是我國古來的兩句格言。的確，我們試統計人們致病的  
原因：雖然不盡是從口而入，然而至少有一半以上是要應着這話的。所以飲食上的警戒，  
實在可以說是防止疾病最妥善的方法。

飲食爲人之大慾；惟其因爲是人之大慾，所以人們對於飲食的衛生，往往便不甚注意  
，例如，我們明知道山珍海味並不一定有營養價值，但當盛筵陳列的時候，往往捨不得不  
吃；並且還要狼吞虎嚥地惟恐落後，毫不顧到胃腸中能否容納，所以它的結果，便不難推  
測而知了。

中國人食量之大，在世界上可算第一，身體反比其他的人來得孱弱。孱弱的原因雖然  
很多，但是足以證明「食量的大小與身體強弱有關」的話，是有懷疑的可能性了。

中國極普遍的習慣：判別一個人的強弱，往往用食量的多少作標準，大凡食量小的  
家就認爲他身體不康健，至少總不配稱爲康健人；反之能努力加餐的，一定是身體健全；  
而且食量愈大的，認爲身體愈強，這種謬誤觀念的所以能夠造成，當然亦自有他的根據；

但是稍有衛生常識的人，便知這種根據是完全錯誤的。

我們如果要來證明這種根據的錯誤，不妨先這樣的問：「食量少了是否也能夠使人康強？世界上是否有身體既康強而食量又很少的人？」

美國的大發明家愛迪生 (Edison)，他每天的食量可以說是很少，他自己說他「每天的食量還夠不上人家一餐的分量，」但是愛迪生的身體却很強，我們祇要看：他既是整天到晚的操勞着，他的壽命又能延長到八十餘歲，便可知其身體如何了。

但是愛迪生是一個天才，他有一副奇異的身軀和過人的精力，我們或者不能和他來比，然而我們試去調查歐美各文明國家人民的食量；也多半比我們低下，而他們身體的強健，却都超出我國的人民，因此我們便可以得到這樣的一個結論：「食量大了，對於身體方面的影響，並不比食量小的來得好。」

一個人需要飲食，目的是在乎營養，食量太少，則營養不足，對於身體當然有害；不過食量太多，所需要的營養成分已超過，所多的即毫無營養的價值；這些剩餘的食料，



貯在肚中，無疑的是害多益少，假使消化不掉，那末這些廢物，就要起發酵作用，毒害我們的身體了。

其次，吃下食物分量太多，要完全消化牠，勢必需要一個強有力的消化系統（System）。於是各消化器官便不得不強化起來；結果，身體的各部分，便成爲消化器官特強的一種畸形的發展，於是其他的部分萎靡起來；最後遂致影響到整個身體的衰弱。

因爲消化器官的特強，身體內部的工作，差不多最重要的便是消化；於是記憶力，思考力，想像力，判斷力等，便漸漸的衰敗起來；結果身體固然衰弱了；聰明還要日漸減退。

還有一點，每次食後，因爲總有一大批的食物進入腹中，所以惟我獨強的消化器官，可以說整天整晚的都在工作；日久這消化器官亦要漸漸的衰退起來。——這一點在身體強的人一時不容易覺得；而在體弱的人，其現象是很顯著的。

所以一個人每天的食量，過少既是不好，過多自亦有害，最好依據各人的食量，自己

立定一個標準，這種標準，甯可使腹中覺得有點空虛，而不可使腹中填得十足，這樣胃腸的工作就不致過分繁重了。

## 一一 進食前後的注意點

「暴飲暴食，百病之原；」這是誰都知道的。所以進食的時候，必須細嚼緩咽，普通一口食物，總宜嚼至融化，始可下嚥，因為這樣，可使胃腸的工作減輕，而不致發生便秘胃弱等種種疾病。

因為食物需要細嚼，必須具備一副完整的齒牙。因此齒牙的衛生，亦很重要。約述如左：

- (1) 餐後必須刷牙一次，牙刷的毛要用有高低而刷柄作圓弧形的。
- (2) 每日須用牙膏或牙粉擦牙一次(切忌用紅色的牙粉)。
- (3) 一經發現齲齒的現象，應立刻拔去重鑲或填補。

(4)發生牙痛，不應上些麻醉藥便算了事，應至牙醫處求根本的醫治。

又在進食的時候，不宜多飲水分，以防胃中分泌的消化液爲之沖淡，而影響到消化不良。所以我們可以說，吃飯時應當切忌飲水，所謂食時所飲的水，可分爲以下的幾點：

(1)味道鮮美的湯，(2)菜饌中的汁，(3)飯中的水——例如泡飯等。有時如果遇到其味鮮美的湯，最好仍舊不吃，若捨不掉牠，總以少飲爲妙。至於一面吃飯，一面飲茶，所謂：「喫一口飯，飲一口茶，」那就更不衛生了。

進食之前預備一點休息的時間，如果工作覺得疲勞，不妨躺臥一下。在進餐時候精神宜充分快樂，避免討論家事，煩惱或興奮的情緒一概拋開，餐室之中，宜佈置清潔，桌椅碗筷應當妥適，烹調雖須合法，但須保持淡泊的風味，煎炒燻炙等物，或是重用調味品，雖能增進一時的食慾，實際是有害身體的。

食後不宜作劇烈運動和用腦工作，最好能夠實行休息，或者有五分鐘的散步。若進食以後，立刻工作，是不合衛生的。至於零食的惡習尤宜避免，使胃腸的工作減輕。因爲不

定時的進食，無異使消化器終日工作，結果非使它們告假不可了。

大便的暢通與否，與飲食實有密切的關係。如果不幸而患便秘，即與食量有重大的不良影響。不過要怎樣才能使大便暢通呢？最重要的當然要使每天大便的時間能有定時，或是早上，或是晚間，只要養成習慣以後，於是每天到了那個時候，即能自然而然地發生大便的感覺。

關於養成大便有定時的習慣，有一個很妥善的方法。就是到了規定時候，不管有無大便的感覺，立刻便去如廁，幾天以後，即可以養成習慣，不過重要關鍵，就是到了那個時間，即使不要大便，亦得要坐在馬桶上面的。

## 第四章 有害的消遣品

### 一 煙毒之害

人類為生存而飲食，并非為飲食而生存，但是有些人，似乎把飲食問題看得過分的重

要了，不但餓渴時需要它，並在不餓渴時，也將它作消遣的工具。除掉多食零食的習慣外，尤其嗜好富有刺激性或麻醉性的毒性物，不惜以寶貴的身軀，供給它們斃喪，至於耗財廢事，甚至蕩產傾家，其害真不可勝言了！

毒性物最顯著的，便是人所共知的鴉片煙，現在政府已勵行禁絕，可以毋庸筆者贅述。現在我所要說的，便是煙酒兩項，我們所吸的捲煙，原是水旱煙的代替品，近年以來，正如燎原之勢而迅速地蔓延着，我們試向各方展望，無論耕田的農民，拉車的車夫，以及青年和婦女，幾乎都以口銜一支捲煙爲時髦。就全國四萬八千萬人口計算，至少總有八千萬是吸捲煙的，假定每人一年中消耗五元，就是四萬萬的損失，這種漏卮豈不可怕！

講到捲煙的害處，正與鴉片及其它毒物相頡頏，煙草中含有 *Nicotine*, *Parorohin*, *Methyl Pilarin* 等等有害的成分，其中 *Nicotine* (尼可丁) 傳入人體，可以起種種變化，有人稱它爲「煙毒」，是一種無色無臭油狀的液體，在空氣中則成褐色，有特殊的香味，毒性非常猛烈，免飲一滴，二三分內即死，犬只須二滴即死，一公絲之煙毒，可殺三十

公分之魚，鳩雀小鳥，一觸其氣卽死，據 Jarecock 及 Henrirok 二氏之實驗，人類飲一公絲煙毒時，口腔及咽喉生不快之感，二公絲則頭暈目眩，知覺麻鈍，三四公絲則吐瀉衰弱，如飲六公絲，則陷於危險狀態；四五十公絲之煙毒，可以立卽殺人。普通捲煙一枝，約含十六公絲的煙毒，實際吸入口中之煙量，設爲一半，那末入於口腔的煙毒爲八公絲，大約口腔及咽喉黏膜，能吸收百分之三十五，結果通過黏膜，吸入體內的煙毒，約爲二·三公絲，所以吸煙一枝，卽有二·三公絲的煙毒侵入體內，若是小呂宋的捲煙，那末這種煙毒，還要增加三分之一哩。

上面所說四五十公絲的煙毒，卽可致死，那末一次吸捲煙二十五枝或呂宋煙五支，便應該陷於危篤的狀態了；但是實際上我們身體有順應任何毒物的性質，煙毒當然不能例外，因此長年嗜煙家，接連抽了十枝八枝煙，還能毅然自若，不過吸煙過度時，便是嗜煙家也很危險，連吸十六七枝呂宋煙，以致心臟麻痺，在俄國是數見不鮮的。

嗜煙者每舉煙之殺菌作用，以爲具有利益；其實非常錯誤，一切捲煙絕無殺菌的功用。

。從前西班牙感冒大流行時，一般人以為吸煙可以預防，但是試驗之後，未見有一些效果，反使口腔咽喉及呼吸器的黏膜起慢性結核，為其他生病之因。至於以為吸煙可鎮靜神經，舉吸煙後之陶然若醉為證，不知此乃煙毒黏於大腦細胞，妨害細胞機能，同樣的吸煙忘餓，亦為神經麻鈍的結果。

近年以來，女子吸煙的風氣大開，尤以青年婦女為甚，但是吸煙稍久，能起種種口腔炎，咽喉結核，胃加答兒等，以致消化不良，食慾不進，其容顏罹於病態，并使子宮萎縮，而有不妊的危險。

總之吸煙結果，除上述各病外，更有慢性中毒症，如動脈硬化及高血壓病等等，一般以為此類病症多半由飲酒而來，而不知亦由煙毒所致。不過酒及酒精多為急性中毒，使人易於知悉，惟捲煙為慢性中毒，人皆等閒視之。此外如心悸亢進，脈搏不整，及保養心臟的冠狀動脈因之硬化，致起狹心症，若是神經受傷，便發生頭目暈眩，不眠倦怠，精力減退，甚至筋肉弛緩，四肢顫震，都是最普通的現象。

至於幼童吸煙，更應該絕對的禁忌，因為足以妨礙智力的發達，使兒童意志薄弱，性情乖戾，並且容易養成犯罪的行爲。

## 二 酒類之害

酒之種類雖多，但是他的主要成分都是酒精，所以酒與吾人的害處，就是酒精 (Alcohol) 的害處。

酒精飲料在人類生活上，直接間接有極其重大的影響；不僅是傷害個人的身心，對於子孫也要遺傳下一種悲慘的毒害。

現在先就酒精的藥理方面敘述一下：我們之所以把酒當做嗜好品或藥品使用，是爲利用牠的一種興奮作用。飲後能使精神機能陷於發揚狀態，聲音宏大，辯論豐富，動作活潑，顏面潤澤，呼吸和脈搏增劇，身體有溫感等；但若精細地加以觀察，即可明白這類現象實在並不是一種真的興奮作用，不過是大腦的一部份已發生了麻痺作用而已。



即在精神界裏的注意，判斷，反省等細密的機能衰減下去，對於自己的判斷發生錯誤，很輕易發表自己的思想，自己是覺得筋力增加了，但實際則相反，筋力是在減退的。酒醉的時候，亂和不認識的人講話，無謂的不自主的喜怒哀，這類的現象我們是常常可以看到聽到的。

飲用大量的酒精飲料之後，就發生急性酒精中毒，而現泥醉的狀態，對外界的觀察力判斷力十分減退，動輒發亂暴的行動。若分量再增，精神就完全錯亂，運動失常，若分量過多，就陷於嗜眠狀態，甚至引起脊髓麻痺，各種反射作用消失下去，以致人事不省。

連續地飲用酒精飲料時，就發生慢性的酒精中毒。侵入體內的酒精，使身體的組織起病的變化，雖酒精由體內消失了去，但這種變化還是繼續着，漸次加重，在一長期年月之後，就要生起病來。

曾經有過一個飲用酒精的實驗，其結果如下：

一、酒精侵入身體後，赤血球和白血球減少。

二·酒精侵入後，至兩小時，最高至四小時的時候，此種現象略略恢復舊態。

三·以體重一千公分酒精三公分（ $1000:300$ ）的比例飲用酒精時，就起前述的變化；但酒精增至八公分時，白血球依然減少，而赤血球反而增多。

關於精神作用，日本三田博士也有一個實驗，其結果如下：

一·飲用酒精後，用箸運動減弱。

二·這種運動的減弱，到飲用後兩點鐘時就顯著起來。

三·飲用酒精後，計算能力減退。

四·酒精能使心內的計劃能力低弱。

五·酒精對抹殺力給與不良的影響。就是說酒精之對於血液和一般臟器很明顯地是有害的，同時還使精神的能力減弱。

然而酒精可以刺戟腸胃而使食欲增加，並可促進消化品的吸收能力，故在疾病的恢復期，可將牠拿來當做強壯劑飲用。不過連續飲用後，就要引起臟器的變質，在遺傳上是有

惡影響的。

一般人都知道，在酒徒的子女中，白癡，癲癩病患者，變質者，精神病者很多；在實際上也常發現在酒徒的子女中有很多近視者口吃者；許多犯罪者，及賣淫婦的父母常常是好酒家，這種事實是很明顯的。

根據登梅氏的統計，大酒徒的小兒五十七人中有半數在生後一年內死亡，又全數之八五%是體質異常；反之，不飲酒者六十一人的小兒，有八一·五%得到健全的教育。又達爾文和穆萊的示例，在酒徒的家族到了第四代就滅種。佛林明的主張，在酩酊中受胎的子女，父母雖然壯健，但結果常常帶着神經病，或神經病性。

這種研究曾在比較的近期中發表過，若根據這種主張，醉時受精的子女中，癲癩病患者特別的多。考察起癲癩患者與酒的關係時，瑪爾金主張在生存着的酒徒子女中，有三分之一害這種病，我覺得此說不免稍近於誇張。費列的報告是：三八·三%男性患者和四六·九%女性患者的父母，帶着酒精中毒。賓斯汪格在六〇七個患者中，調查出有十三人的

父母是飲了大量的酒。鳴佛內爾研究的結果，患者的兩親中了酒毒的很少，因而不承認酒毒損傷了胚種而生這種病；然而根據該氏的觀察，也承認和酒有關係的。又父母先系爲甚麼飲酒呢？這也是問題，大概因爲先系有什麼人格的缺陷。從該氏的2000個示例中調查下來，僅有六%是純粹遺傳的中毒者。

達爾文，拉馬克，海凱爾等諸氏有全體遺傳說，此說的大意是：在每個人的一生中，不斷的由身體的每一個細胞，分出極小的微質，集合在胚胎細胞裏，因此在一生裏所有的變化，都遺傳給他們的後裔。

另一種是瓦斯曼的胚胎質一貫說，此說的大意是：胚胎質的有效成分，不完全用在兒體發育的時期；成爲新器官的基本的，僅係其極小部份。這部份累代一貫的聯結前代與後裔；故由前代遺傳給後裔的，只是構成素質而存於胚胎的性質，而在生活的一段中因外部的影響得來的性質，是不會遺傳的。但是，雖是外來的禍害，假使它是直接侵犯胚胎質的，那就要成爲遺傳的原因了。飲酒對於遺傳上的弊害就在這裏。

此外更有關於酒害的有趣的事實，南歐是葡萄酒有名產地，聽說這一地帶，自古葡萄酒豐盛之年，即低能兒多產之年，有一年。瑞士各地小學招考新生，考試成績竟不約而同的很壞，當時大家竭力探究其原因，最不可思議的是，原來這些兒童，大抵都是在一八六四年的稀有的葡萄豐年誕生的。這正好證明了上述的傳說。於是這一年生的小孩都被人以低能兒的別名相稱號了。

又有一瑞士的倍奧拉氏把一八八〇年至一八九〇年間所生八千餘名低能兒的生出期加以統計，結果，他們大都在一年中最多飲酒的季節即二月的謝肉節，四五月的結婚季節，十月的葡萄收穫節誕生的。又瑞士的赫特曼氏對於二四名犯人的研究，妙拉氏對於癲癩者的研究，所得成績都相同。

以上的統計，雖不能說都是酒醉時受孕的，但我們可以引一個例，來證明酒醉時受孕者，必演悲劇，即所生的小孩，不會是健全的小孩。

有一對夫婦，身體健全無任何疾病，已經生過四個身體完全健康的小孩，平常他們吃

醉酒時，是嚴格地實行着產兒預防的，可是有一天晚上，父親吃醉了酒回家，竟忘了實行產兒預防法，但以後依然不間斷地實行，那知就在那唯一的一次性交裏，母親是受孕了。他這第五個孩子，遂罹慢性的腦水腫症，終至變成白癡。

此外還有許多同樣的例，其結果或癲癇，或癱瘓，終至不治，或權佝僂病，或患腺病質，到五歲時還不能言語和行步。

總之，由此，我們可以明瞭嗜酒者貽害於自己及後嗣的一斑了。

## 第五章 衣服的需要與製作

### 一 人類爲什麼需要衣服

人類爲什麼需要衣服？這不外兩種原因：一種是保持體溫；一種是維持禮節。原來人類是溫血動物，平時都有一定的體溫，普通人的腋下溫度常在攝氏三十六七度之間，比這個高或比這個低，都不能算是康健。體溫的發生，是由所攝食物的養分吸收到血液中而生氧

化作用，又因身體的調節作用，把剩餘的溫熱可以誘導體外去，衣服就是傳溫的工具之一。而在低溫空氣中，它又可防止低溫侵及我們的皮膚，而發生保溫作用，所以在熱帶地方，或值炎夏季節空氣的溫度比體溫高，人們就不妨裸體，但在溫帶或寒帶，衣服就成爲必需品了。並因空氣的溫度隨季節而變化，衣服亦當隨時令而異，於是衣服有單夾棉皮的分別。又因身體的各部形態不同，衣服的構造當求合體，所以有上衣下裳及鞋帽帶襪之別。

近年以來，有人勵行裸體運動，這是因爲其它動物都不着衣，人爲動物之一，當然也有裸體的可能，回想原人時代，思想簡單，那時布疋等物尙未發明，我們的祖先原會度過裸體生活，現在何妨回復自然。不過其他的動物，體上都簇生叢毛，冬天變濃厚，夏天變稀薄，可以調節它們的體溫，據科學家推測，人類的祖先，與猿類同出一源，恐怕在原人時代，人體或許有長毛生着；自發明衣服後，毛乃失掉作用，發育便逐漸的疏稀，到了現在，除掉頭部以外，完全沒有很厚很長的毛，不得不仗着製造衣服，保護體溫，若要勉強裸體，轉到原人生活，恐非短時間所能辦到吧！

自衣服發明以來，不但成爲章身之具，而且作爲裝飾之品，穿衣與否，既成爲文野的分界線；而質料的華素，式樣的新舊，又可分出種種的優劣；在熱帶地方的野蠻人，祇有下體的一部加以遮蔽，其餘全行裸露，而在此地的文明人，依舊是衣服齊整，不因環境而改易的，並且因爲美觀和體面的關係，常常不免過分的考究，尤其是一般年青人，簡直把衣着當做賣俏的幌子，祇要質料趨時，花樣翻新，不管牠有無康健的價值，是否合於經濟的條件，總得要竭力備置；所以衣的問題，有時竟比食物還看得重要呢。

衣服的製作形式，常因民族而不同，例如歐美人喜着洋服，日本人喜着和服，我國人喜着華服；這都是習慣使然。女子的衣服，更比較男子來得複雜，而花式的變遷，幾乎不可思議。不過單就大體上說，所謂上衣下裳，頂冠着履，一般都無甚差別。至於宗教家和軍人學生等，則各有各的制服，便和一般人顯然不同了。

## 二 衣服的質料與通氣性



衣服的質料，因氣候與風俗的關係，本有種種的不同；但就大體說來，無非絲毛麻棉幾種原料。講到傳溫的力量，以毛線品為最弱，棉布為最強，絲麻二物，則居於兩者之間。並且用同樣材料，只要織的方法不同，而傳溫的力量也就各異：例如粗線織成疏紋的布，便不及粗線織成密紋的布來得暖和，在冬天用厚而密的麻布可以禦寒，而在夏天却用薄而稀的麻布可以却暑，這是因為一能藏溫，一能透氣的緣故。冬天所著的衣服，最要富於壓縮性，就是要蓬蓬勃勃，輕鬆柔軟，加上壓力會變薄，除去壓力會還原的，我們試將粗布和絨布比較一下，絨布比較粗布有壓縮性，所以保溫的力量最大，我們明白這種道理，那末質料的選擇，就不難適當了。

普通所着的衣服，總要有相當的通氣性，夏天不必講，就在冬天，這種通氣性也必不可少。因為我們體溫的調節，不外三種：一是從肺臟和皮膚發散水蒸氣；一是從皮膚向低溫物體放射溫熱；一種是傳熱於和皮膚接觸的空氣和衣服等。三者之中，以衣服最為重要，它是和皮膚最為貼近，體溫的發散，必得先由它經過，而人身上的炭氧氣，也得有相

當的散洩，據科學家測定，衣服下面空氣的濕度，應該不過百分之六十，炭氧氣不過百分之〇·八，使內外空氣可以交換，這種衣服方才適用。衣服不通氣的危害，使混濁的空氣停滯其間，和水蒸氣氧氣和在一起，能使人非常的不快。我們平日著了雨衣或雨衣，稍為行動，就覺得悶熱出汗，這就是不通氣的弊害。假使在這時候大脫衣服，因為腠理開張的緣故，很容易罹到感冒的。

### 三 衣服の色澤與洗濯

衣服的原料，各有其固有的色澤，不過原色之中，大抵不外白黃灰等諸淺色。光澤最鮮明的要數絲，其次是毛，其次是麻，再其次是棉。自從人造絲發明，光澤駕乎真絲之上，而代價很廉，各種棉麻紗線，以之浸入苛性鈉的濃溶液中，也能使其色澤鮮明。不過要求其顏色變化，就非着重於染色不可，現在化學家於煤膏中發見的人造顏料的色素，不下數千種，所以布帛的染色，日異月新，尤其是兒童和女子的衣服，專愛顏色鮮麗，知識

階級的人，大抵喜歡雅素沈着，現在我國男子的常服，定爲藍袍黑褂，很覺得莊嚴穩穆，女子的服裝，也不準翻奇炫異，這很是崇尚儉樸可喜的現象。

就衛生上着想，我國從前的染料，多半取材於國內的植物，如藍用馬藍蓼藍，紅用紅花蘇木紫菀茜草，紫用紫草，黃用薑黃槐米梔實，黑用五倍子橡實胡桃皮蠟樹葉，褐用薯蕷柿汁等等，此等染料多半沒有毒性的。但自亞尼林染料發明，因爲染色便利，採用者多，天然染料乃日漸減少。就衛生上着想，人造顏料往往含有有害的毒質，例如錳化合物的黑色染料，砷化合物的綠色染料，以及銅和鎳的化合物及酒石酸等等的染物，每每刺激皮膚發炎，而引起中毒的症候，這是我們要注意的。最好貼近皮膚的衣服，如襯衫襯褲襪子之類，完全採用白色，既可避免有害的色素，而且有了污穢立即看見，可以保持清潔；這是一舉而兩得的。

外衣接觸日光，其吸熱程度，也因染色而不同，如果順序排列，那末黑色吸熱量最大，褐次之，赤綠黃白等色又次之，黑色確當白色的倍數，所以冬天應着黑色，吸收外溫，

夏天應着白色，一方使日光反射，消除暑熱；同時又使紫外線通過衣服，促進皮膚的健康。

體膚的表面，常有油脂汗液排出，又有剝脫的表皮細胞，一部分成爲衣服的積垢。尤以襪衣及被服爲甚。這種污穢的衣被，如果不加洗濯，那末布眼就被閉塞，通氣性大減，保溫力缺乏，冬天着了，祇覺得分外寒冷，積垢的被褥能使兩腳終夜不溫，所謂「寒衾似鐵」，大半由醜觀使然。并且污穢的襪衣，足以刺激皮膚，助長蟲類的繁殖，若起分解作用，則發生種種有害的氣體，引起旁人不快的觀念。

至於外面衣服，因爲和空氣接觸，非但沾染塵穢，而且常附着種種的病菌，縱然不致於蕃殖，而傳染力量非常之大，依照過去的證例，凡是傳染病症，大半由衣服接觸的。例如接近病人，或是誤着病人的衣服，或是爲病人滌洗衣服，一不小心，就有權着同類病症的危險。

因此我們的衣服，應當時時保持清潔，能洗的應該常洗，不能洗的應該常曬，或者適

用消毒的方法，使得病菌殺滅，洗濯的方法，最先浸入水中，用雙手揉搓，使垢膩鬆動，然後塗上肥皂，以刷刷之，也有用砧杵或擦板的，等到污穢盡去，再用清水儘量漂洗，務將肥皂鹼水等物，洗滌淨盡；否則會刺激皮膚而發癢的。洗衣的水最宜清潔，池塘溝渠田傍隴畔的水，多有病菌潛伏，例如傷寒菌大腸菌……，又有寄生蟲類從洗衣人手上的皮膚鑽入，這是不能不注意的。

我國的衣服，向以棉布爲主要品，就是棉夾一類的外衣，也可以常常拆洗，並因洗濯的進步，無論何種質料，近來都可以洗滌了。即使不便常洗的外衣，也可抱到太陽下面曝曬，日光的功用，對於鬆厚的衣物——如被褥——可以增加它的保溫力，同時更具消毒的功用。因爲日光中所含的紫外線，能殺滅各種病菌，傷寒霍亂赤痢等菌，只須半小時到三小時即可殺滅，就是較難殺滅的結核菌，也只須五六小時，便能殺死。曬的時候，宜使日光直射，並且裏面各處統統曬到，這樣就不致有病菌潛伏的危險了。

日光消毒的力量，對於淺色的衣服最爲適宜，若是褐黑諸深色，那末因爲殺菌的紫外

線難以通過，消毒就很爲不易。所以對於深色的衣服，或者已知道沾染病菌很多的衣服，要想十分安全，必得施行消毒蒸氣法。不過這種方法，須得有適當器具，普通適用的簡單的辦法，就是用一口大鍋，將衣物放在中間，加上肥皂和鹼類，水的溫度，約在攝氏一百度，如此經過五分鐘，一切病菌都可殺絕了。

#### 四 衣服必要的條件

衣料的選擇亦有動物植物的分別，動物有羊毛、蠶絲、羊皮等，植物有棉、麻及草木纖維等，不過需要最普通的，只有絲、毛、棉、麻四大項。這在前章亦已述及。而此四項之中，尤以棉的需要最廣，我國棉織工業，現在還沒有發達，從前的土布，因洋布入口而淘汰，現在各地紡織的洋布，還不能充份供給人民的需要，但就耐用經濟各點而言，棉布實爲良好的原料品，而且一年四季，差不多都可服用，只要夏季用細紗，冬季用粗紗就得了。我國棉花的產量，年來日漸豐富，黃河流域改良的棉，往往能紡細紗，這是我們很可慶幸的。次於

棉的衣料爲夏布，是我國著名的土產，其原料多爲苧麻，黃河長江流域和東北部都有出產，江西南廣東四川等省多從事於夏布的紡織，因爲勻細潔白，富於通氣性，所以製作夏衣，最爲適宜。

着衣的要件，在乎清潔整齊，舒服適體，而不在乎華麗與新奇。有人以爲衣服爲個人的體面所繫，寧可喫得差些，不可穿得不好；這未免涉於庸俗之見了。實際一個人的體面，在於人格的高尚，但能充實自己學力，能勤敏辦事，能替國家社會服務，態度健康，意志遠大，這樣人是人人敬仰的。至於華衣華冠，只能炫耀世俗的耳目，不足以增加自己的地位，而轉能引起崇尚儉樸的人們的輕視。不過污穢襤褸，仿效古來名士的派頭，也并非所宜，必須注意整潔，使人不生厭惡，所謂「樸素雅淨，一實爲吾人著衣的信條」。

我們衣服的式樣，是承清代制度，雖然和明代的峨冠博帶不同，但是很爲便利，又合通風透氣的條件。至於舒服適體，更具特長，所以民國以來，仍被採用，至如中山裝學生裝也很簡便而合體，尤其是南方各省，因爲氣候溫和，雨澤豐富，這種裝束和環境非常的

適合，而且作爲旅行的裝束也很適宜。自歐風東漸，有人以着西服爲時髦，現在也占一部分勢力，不過省費省時，遠不及中裝的便利。我的朋友宋國賓先生，曾在醫學評論中作過一篇「送別西裝文」，雖然近於游戲筆墨，但是其中却有至理，節錄數段以證吾說：

「衣以適體，體之不適，安用衣爲。古者峨冠博帶，大袖寬襟，其於衛生或有不合，而爾則一反其道，以小爲貴，領硬如枷，袖窄似桎，一頸之左右，一肢之屈伸，皆若爲爾所限制者，束縛自由，莫爾爲甚，其罪也。」

「夏則衣葛，冬則衣裘，事之恆也。爾之於體，祇宜春秋，夏日衣爾則汗浹濡背，冬日衣爾則涕泗橫流，且也百體之中，胸部爲弱，爾獨於此保護不周，致體溫常散，寒氣易侵，使服爾者爲爾之故，而忍受嚴寒，爲爾之故而發生疾病，防害衛生，莫爾爲甚，其罪一也。」

「利權外溢，國用不強，狂瀾之挽，在倡國貨。爾之原料，來自異邦，價值之昂，遠過中服。愛國之士，雖口倡國貨，而爲爾之故，乃身服舶來，卽爾一項，每歲漏卮，奚啻



億萬。國窮民竭，爾實厲階，其罪三也。」

一爾有三罪，而無一善，服爾者感歐化之新潮，忘未來之面目，託便利以自解，假美觀以欺人，與爾結不解之緣焉。爾亦利用氓氓者之心理，爲破壞衛生之先鋒，爲經濟侵略之工具，是可忍，孰不可忍？夫若云便利，則國產之中山裝，又何言不便利且利耶。若云美觀，則華服翩翩者，又何嘗非濁世之佳公子耶。

總之西裝不及中裝的經濟舒適，而保溫通氣諸條件也很欠缺，已爲有識者所公認；至於我國服裝，政府還沒有詳細的規定，筆者以爲除藍袍馬褂的常禮服外，冬夏兩季最好適用長袍與長衫，春秋兩季最好襲用中山服，這樣又省錢，又便利，才不違悖經濟與健康的目的呢！

## 第六章 沐浴與健康

現在要講到我們天然的衣服——皮膚——了。皮膚需要清潔，比較衣服更來得重要，

世上一切疾病，除由人體各孔竅侵入外，其餘多由皮膚而發生，所以皮膚的清潔與鍛鍊，為增進健康唯一的要義。

一個人為什麼常要洗浴？普通人都這樣回答：「洗浴的目的在使身體清潔，因身體清潔可免皮膚病的發生。」其實洗浴的功用決不止此，而有以下的兩點：

(一)發揮皮膚的機能。我們知道，皮膚對於人身所司的機能很多，例如觸覺，排泄，吸收等都是，如果不能保持皮膚清潔而發生了污垢時，無疑地要妨礙他的工作，污垢的存在對於皮膚大有影響。皮膚最重要的作用就是排泄，由皮膚所排出的廢物，並不能立刻和身體脫離關係，必定要時常洗浴以後，方能將他除去；如不時常洗浴，污垢將逐漸堆積，久之皮膚內汗腺在表皮上所開的毛孔，必被填塞，排泄作用便被阻止。這和停止呼吸有同樣的危險，不過程度的深淺而已。

(二)防止疾病的發生。誰都知道空氣裏面常存在着許多微生物，尤其是那些病原細菌，和吾人更有莫大的關係。這些細菌，最喜歡繁生在不清潔的地方，因此藏垢納污的地方

，往往都充滿着它們的足跡。人體上的污垢，如果不時常洗去，無疑地這些細菌便來繁殖，因細菌之繁殖而傳染疾病。所以吾人爲防止傳染疾病起見，身體必定要常常保持着清潔。

我們要使身體強健，當然必須要時常鍛鍊，鍛鍊的方法很多，我們可以說，很有規律的洗浴，是一種很好的鍛鍊方法。因爲洗浴的時候，無論四肢腹腔胸廓肌肉關節心肺等，都在行着很調和的運動，而時常洗冷水浴，更可使全身鍛鍊得很強。

對於浴水的溫度，我國有一個很錯誤的見解，以爲水的溫度較高，入浴時才覺痛快，一般浴湯的溫度常高到四十七八度，實際未免太高了；浴湯最適當的溫度，應該在四十度左右，小兒更應該減低些；這種溫湯沐浴，可以休息腦力，效果與睡眠相同，凡是神經衰弱的人，有促進安睡的功用。

至於以鍛鍊爲目的，則非行冷水浴不可。冷水浴爲什麼能夠鍛鍊身體，因爲對於身體各部分能有左列的種種益處：

(一)清潔血液之成分 洗冷水浴時，皮膚血管受到外界冷水的刺激，起收縮作用，而使血液流向體內各臟器；出浴以後，又向外流，經過這樣一次血液的灌注沖洗後，平時所停滯在各內臟的廢物，就可乘機充分的沖刷，由血液的循環，而輸送於體外，因此血液的成分，藉冷水浴的功用，就可以清潔不少。

(二)加強心臟之搏動力 吾人欲維持心臟的健康，必定要加強其搏動力，以促進循環作用。而冷水浴正有這個功用，因為入冷水浴時，工作緊張，表面的血管呈收縮狀態，而體內循環系統的血壓遂大增，因此心臟的工作力亦增。

(三)消化良好食慾大增 常浴冷水，能使消化良好，食慾大增，因為冷水浴時，冷水奪取體溫，因而使消化中的物質加速分解，分解作用既速，自然食慾大增，消化良好。

(四)增加赤白血球之數量 入冷水浴時，入水出水，皮膚血管由收縮而又充血。這樣的一收一放，赤血球和白血球的數量就可增加。血球數量增加，誰都知道是有益的。

(五)肌肉發達 入浴時因為水冷，四肢和全身的肌肉都努力於伸展屈曲的活動，一刻

都不休息，因此肌肉和關節等日久可以異常的發達。

(二)強健皮膚 這一點利益，尤其來得顯著，常行冷水浴的人，其皮膚沒有一個不強健的。因為常行冷水浴，結果皮膚的抵抗力增加，以此能抵禦感冒。

冷水浴既有這幾點的好處，所以我們洗浴，如果要兼及鍛鍊，那末，自以冷水浴為宜。否則至少於行溫水浴後，再用冷水毛巾摩擦，這也可收到些冷水浴的功效。

但是我們所當注意的，就是各個人的體質不同，各種鍛鍊方法適用於甲者，未必適用於乙，勉強行之，反而有害。冷水浴自不能例外。所以吾人入浴，祇要知道水愈冷愈好，而冷水的溫度便應當由各個人自定，大抵普通總在攝氏寒暑表十度至二十度之間。時間至長不得過十分鐘。在體弱的人，春秋兩季，即不能耐冷水浴，遑論冬季。不過事實上雖然如此，冷水浴的習慣，祇要時加訓練，久而久之，亦能養成。訓練的方法，不外將浴湯溫度逐漸的降低，在舉行溫水浴後即用冷水毛巾摩擦，然後再將水溫降低，就不致有受寒的危險了。

## 第七章 住宅的構造

### 一 住宅與健康的關係

我們的祖先由樹居穴居而發明了房屋，人類的生活才算安全。在沒有房屋的時候，完全生息於自然界中，受風霜雨雪的侵凌，受鳥獸蟲豸的襲擊，生命很為危險；有了房屋，這種危險才算解除，而獲得美滿的休憩的所在。

但是房屋的構造，亦須合法，且因環境而不同，從前的茅茨土階，現變為高樓大廈，而且衛生上的設備，一天一天的完全，這便是合乎方法的。又如我國的蒙古人，平時以畜牧為生計，它們的房屋使用易裝易拆的「蒙古包」，康藏一帶的藏族，也以畜牧為生計，使用牛皮製作的黑帳房，在北極的哀斯基摩族，每用冰磚疊屋，南洋羣島的馬來族，常於樹上架屋，這皆是因地制宜而求合乎環境的。我們普通的住宅，大抵以土木磚瓦竹石為原料，近來因建築術的進步，更兼用洋灰和鐵材，而且有由平屋改為樓屋的趨勢。在美國的

紐約，竟有高達一百多層的，於是大家分出高層生活與下層生活來，但無論高層與下層，對於衛生設備是住屋最要的條件，如果不注意到這一點，那麼，無論建築的怎樣考究，裝璜的怎樣美麗，總於居住者是有損無益的。

## 二 適合衛生的條件

住屋的要件，在乎夏涼冬溫，所有衛生上的障礙，如光線不足空氣污濁之類，應該竭力的避免，又當根據建築法的規定，造成適合吾人保健的家庭。一般所要求的要件如左：

1 光線通明 我們施行各種工作，不可不有充分的光線，光線不足的住宅，使人易罹近視，易感不潔，而且日光不照臨的地方，黴菌極易發育，而潮溼與寒冷，又有釀成感冒和痛風等病的危險。

2 空氣新鮮 衆人居住的房屋，大家呼出的炭氣，可以使氣溫上昇，加以屋內燈火等，攪得空氣混濁，應該於適當的所在，多開窗戶，或用其他方法換取新鮮的空氣才是。

3 排除溼氣 空氣太溼的房屋，不適宜於健康，在夏天室內空氣越是潮溼，暑氣的熏蒸越是厲害，牆壁及各物的表面，容易發生黴菌，空氣因而不潔，在冬季，空氣潮溼的屋中，覺得格外寒冷，因為壁溼的緣故，傳導溫度於外的力量很強，壁間溫度降低，自然奪去體溫，使人感到不快了。

4 保持清潔 清潔不但使生活愉快，也很有利於健康，所以我們的住宅，不但地面應該掃除，就是牆壁門窗也應當按期拂拭，荷蘭國人民的住宅，雖是天花板掛鏡線種種偏僻的地方，每天都揩拭周到，地面更是日日洗濯，走進裏面，只覺得一塵不染，令人心曠神怡，這種工作，都是各家的兒童擔任，養成他們服務的精神和愛好清潔的習慣，而荷蘭人的兒女，皆都壯健活潑，成爲世界上模範的兒童。

## 二 構造上的注意點

房屋的構造，隨着風土氣候而不同，寒冷的地方，應該注意於防寒，炎熱的地方，應



該致力於避暑，風雨猛烈的所在，也需要特殊的設備，又凡都會中的住屋，便和鄉村的建築不同，不能以同一構造，而使其適合於各別的環境。必須顧慮各地方氣候風土的關係，而擬定適當的方式。

、我們所謂住宅，不但指房屋而言，地基亦當包括其中，因為從衛生上着眼，屋內固然重要，屋外地域也和健康有密切的關係，大凡住宅附近，不宜行使商業的職務，也不能經營製造的事務，就是不得已須建築商工場所，亦須注意到衛生各點，凡煤烟塵埃和有害氣體等，皆須避免，清靜亦為必要的條件，許多市政當局每劃分全市為商業區工業區及居住區，非工場區域不得立工場，非商業地域不得開商店；倘能遵此條件，那末，商工業所生的喧囂和煤烟，可以免除，服務於商店或工廠的人員，不在工作時間，也可赴清靜地域休養身體了。

要想住宅地基的高燥，必用清潔的泥土填高，有人貪圖填料的便利，常用垃圾代替泥土，但這樣必經過二三十年後，才能使用，因為垃圾腐敗後，發生有害的氣體，足以損害

健康的。

掘地得水的泉地，容易發生潮溼，應該特挖小溝，引水流向附近的低地，便可使得土地乾燥了。

傾斜的地段，易於排水，所以也容易乾燥，但也視其方向如何而衛生的價值有不同，大抵南向者佳，北向者劣。

住宅的周圍，宜有稀疏的樹林，但植在南面的，應使其遠離屋宇，不可遮蔽了太陽，因為日光為保健的動力之一，必須使它射入室內，西人的格言：「日光進來的屋子，醫生便不進來；」所以向陽部分，不可有樹木遮蔽，但在其他方面，不妨有繞屋的疎林，若在烈風發生的地方，尤應在距家適當之處，建造叢林以殺風勢。

土地不潔的所在，傷寒赤痢等病菌極多，土地不潔的原因，由於污水濁物浸入地中，其中所含病菌，便潛滋暗長起來，所以不令污穢浸埋地中，也是保健之一法。

#### 四 何謂適用而經濟的住宅

房屋的構造千等萬樣，富者層樓傑閣，臺榭園林，要占去偌大的面積；而在沒有錢的人，甚至一椽庇身而不可得，又自新式商工業發達以來，都會地方，人煙輻輳，地價昂貴，以致人民住宅，頗有問題；而在鄉僻地方，甚至經過若干里，渺無人煙，顯出人類住居畸形的發展；這是與社會民生，兩無裨益的，其實我們的住居，本不應集中於都市，尤其是像我們以農爲本的國家，更應獎勵人民鄉居，使一切人才集中於民間，可以促進社會的進步，至於鄉居的樂處，第一是與大自然爲伴侶，空氣異常的鮮潔；第二是甯靜淡泊，沒有都市的喧囂煩擾；第三是地價低廉，建築便利，而且方向環境，可以任意選擇，不受鄰居及其他障礙的。

我國向來房屋的缺點，不是大而無當，便是過於狹小，皆於住居上不甚適宜，我們常見上等人家，縱然房屋櫛比，富麗堂皇，但考其實際用途，都覺得不合應用，例如大門以

內的客廳，幾爲千篇一律的建築，這種客廳，面積很大，原兼喜喪等事宴客之用，不過平常會客，實覺得過於寥曠，而且需要的陳設，也不免繁瑣而笨重，到了破落時候，每每有屋而無物，直等於孤廟一般。又我國家屋，院落很多，每一院落，周圍列着房屋，如大門，如客廳，如內室，如廚房，至少各佔一院落，人口衆多的內室，且有分作三四列的，到了縉紳之家，房屋多到若干間，然以佈置不便之故，大都空廢無用，例如客廳與廚房的距離，往往極遠，究其原因，以廚房至不潔淨，令近客廳，殊失敬客之道，每至宴會，廚房廳室之間交通上即發生問題。又如大門離內室很遠，每遇門丁外出，則來人呼應無方；諸如此類，不一而足，這是因爲我國古代禮教，男女有別，內室外室，界限甚嚴，不得不取這種排場；又因建築的式樣，墨守陳法，不想推陳出新，才有此不經濟的建築。

至於一般簡陋的住屋，又不免過於狹隘，尤其是都會之中一樓一底的房屋，每每住到六七戶，因此閣樓上，竈披中，皆是房客潛伏的所在，不滿方丈之地，食宿會客等事，盡在於此，當然談不到什麼衛生了。便是鄉間的貧農，住屋也是簡陋異常，甚至牛欄豬圈與

家室混在一處，穢氣熏蒸，尿糞狼籍，又何怪空氣混濁，疾疫叢生呢！

如上所述的弊害，曠大固屬非是，湫隘亦非所宜，最理想的住宅，在於適用而有秩序，設備又很簡單，既沒有絲毫的缺憾，而所費代價却能非常從廉。至於建築方法，宜參照西式，至多不過三層，即在寬曠地方，亦宜建築二層的樓屋，因為節省地面，避潮溼，硬遠眺，都比平屋強多了。

現在社會的趨勢，大家庭日見其少，多數是父母妻子兒女等簡單的組織，甚至一夫一妻的小家庭，也是很多的。所以房屋構造，不但不必如舊時的幾進幾列，便是幾樓幾底的大廈，苟非人口衆多的，也大可不必。本書所附的圖樣，是中之家的住宅，雖非現代最新型的式，但其優點很多：其一屋的大門近客室，客室又近食堂，食堂又近廚房，所以便於款客。臥室接近兒室，靠近僕室，所以便於管理。洗濯有專處，儲物有專所，所以維持秩序。其二屋爲方式，佔地很少。其三窗雖多面只成二組。其四大門通客廳廚房及樓梯，進退自如。其五自後房可直接入廚房或上樓。其六食堂與客室用活動門隔離分合隨意。其

七上樓即入客房，不必經過內室。其八僕室另有過道，獨占一角。其九兒室和臥室雖離而實連。其十浴室得各室的通用。其十一面積既小，清潔整理均很容易。其十二普通宴會，絕無擁擠之患。而其建築費用，至多如舊式房屋三間之代價，而實用與秩序的便利，十倍之，這便是新式建築極大的優點。

此外亟須改良的，莫過於各地平民住宅了，尤其是大都會間，因地價昂貴的結果，一般平民及勞工住宅都是湫隘狹陋，不合衛生。我們試以上海為例，上海人口約計三百萬，而人民住居草棚的不下十分之一。這類草棚多構造在泥土之上，屋內屋外，高下相等，立竿爲柱，編竹爲壁，頂覆稻草，不設窗戶，室內則光線黑暗，不能辨物，室外則泥濘污濁，穢氣觸鼻，遇大雨則成澤國，遇火災則勢如燎原，而焚斃人畜之事，更是素見不鮮的。

因此平民住宅的需要改良，比上等住宅格外的迫切，現在有些地方，以政府或私人的力量建立平民（或勞工）新村，以廉價貸與民衆，其目的在於：（一）供給平民以安適清潔的住所，（二）改良平民的家庭狀況，（三）補授平民子女的教育，（四）辦理平民衛生醫藥的事

務，(五)改良平民社會的環境，(六)養成平民善良的習慣，(七)訓練平民自治的能力，方法確是很好的。並且這種方法，可以推行於內地以及農民所住的鄉村，在財力缺乏的地方，可由政府協助建築，最好組織住屋合作社，由政府與各方面共同協助，這是我國改良社會上首要的事業，凡屬熱心人士，應該極端倡導的。

這類新村的建築，事先宜有圖樣與計劃，其最重要的各項：即(一)新村全部的建築，應有公社道路溝渠學校公園運動場等，均就地勢規劃，繪於圖樣之上，(二)屋基至少高出地面一尺以上，四周通以地溝，以免積水潮溼，(三)建築材料，應儘量利用國產，尤應利用附近各地所產的原料，擇其價廉而耐用者，(四)構造宜樸質軒敞，屋頂最好用瓦，或其他防火之物，四圍用磚石疊砌，或用竹笆上敷黃泥石灰或水泥。窗戶宜高大，兩屋可共用一頂，使三面皆通風透氣，(五)每幢無論大小，皆應分臥室客室廚竈廁所。廚廁兩地應加隔離。室外宜植花木，新村周圍或隙地更不可少，至於建築方式，為適合平民家庭的大小及其擔負能力起見，可分甲乙丙三種：每幢四五間，可供住戶四——八人居住；乙丙每幢

二三間，可供二——五人居住。每種房屋，排列成行，最好兩屋成一單位，三面臨空，和他屋不相聯絡，使得空氣流通，光線充足。茲採用東方雜誌三十二卷第一號朱懋澄先生所著的勞工新村運動一文中勞工模範新村圖，以資讀者的參攷：（另附）

此項房屋的代價，在原料具備地價較低的所在，每幢不過二三百元。如果管理得法，不加糟蹋，可以使用二十年。無論自建或租賃，都是非常合算的。而其優點則有：（一）得到優美而清潔的環境，精神上獲着慰安，習慣上養成清潔，（二）村民聯絡，便於訓練，養成自治能力與善良的風俗，（三）屋價低廉，節省經濟，稍有能力者，便可自購一屋，養成人民的儉德與向上的心。

## 第八章 行路的效果

### 一 步行可以療疾



行是我們活動的基本條件之一，和衣食住三項，同占生活上重要的地位。雖然現在交通的器具，一天一天的完備起來，陸有火車汽車，水有民船輪船，空有飛機飛艇，似乎兩脚走路的需要，不像從前那樣切迫了；然而這些代步的東西，必須較遠的距離方可適用，至於很近的所在，依然需要兩脚行走的。

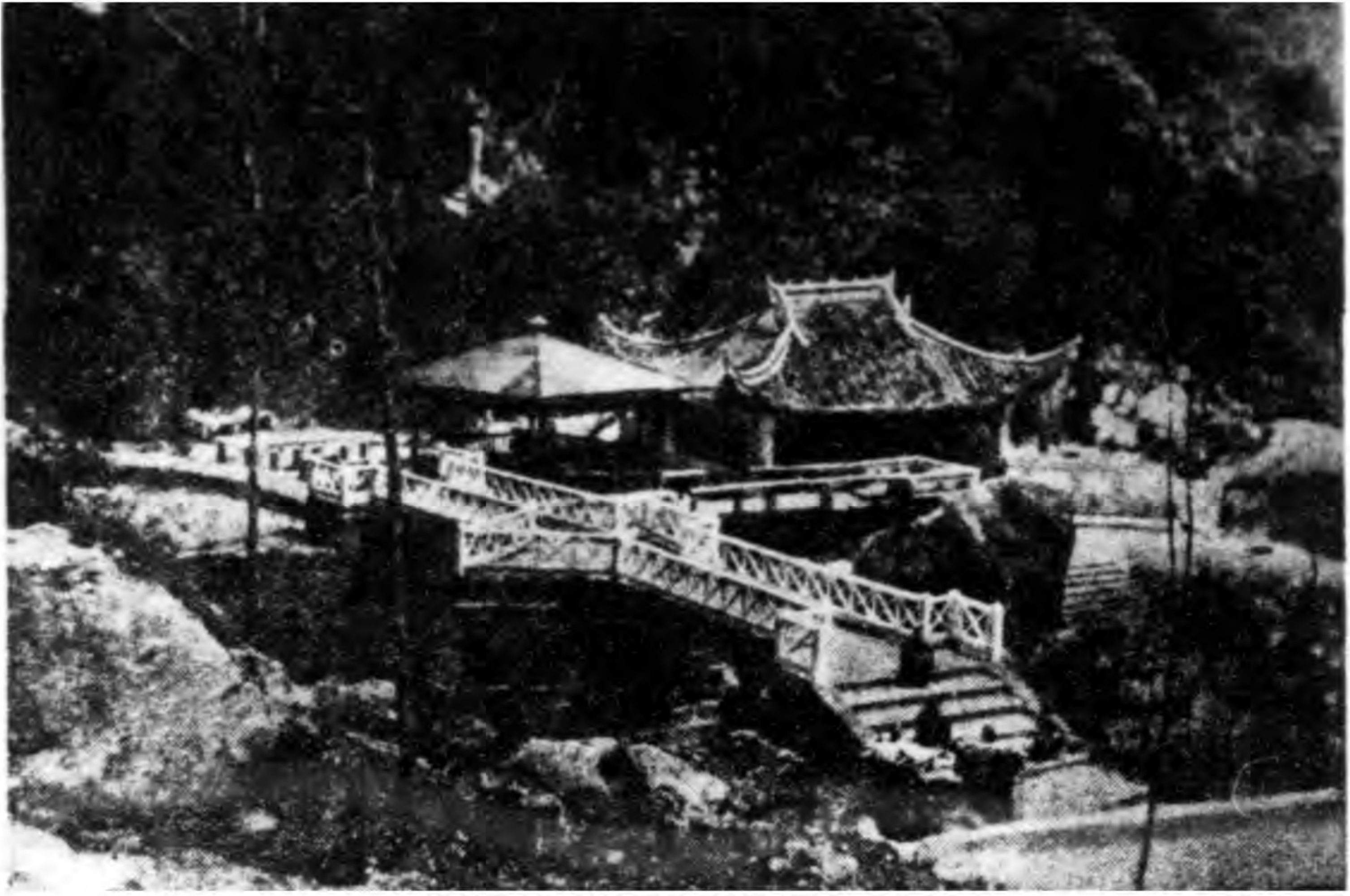
但是有些人，忘却行路是我們的本能，平時一舉一動，不是汽車便是人力車，自己躺在上面，以為非常的舒服，而不知無形中剝去自己康健的幸福；因為行路一項，是人類天然的運動，走路時四肢百骸，都發生規律的動作，血液的循環加速，呼吸的次數增快，而一切廢物的排泄，亦因之促進誘導的功能，吃飯以後走路三千步，是曾國藩先生衛生的妙法，他告訴他的兄弟，說他行了三個月，成了一個大胖子，又許多生胃病的人，都由散步散好了，可見曾國藩的話不是欺人的。

散步不但可治胃病，而且兼可治療肺結核，凡是一二期的肺結核患者，當體溫不致升高三十六度九以上，脈搏維持七十度上下，並無其他一切危險症狀時，便可試行散步的療

法。最初步行速率，用每小時三公里半的慢步調，每日約行半里許，這樣繼續三日後，如果症狀無甚變異，便可增至一公里，再繼續到一公里半及二公里，若增到一日能走六公里，而無倦態時，便可進行其他的運動療法了。

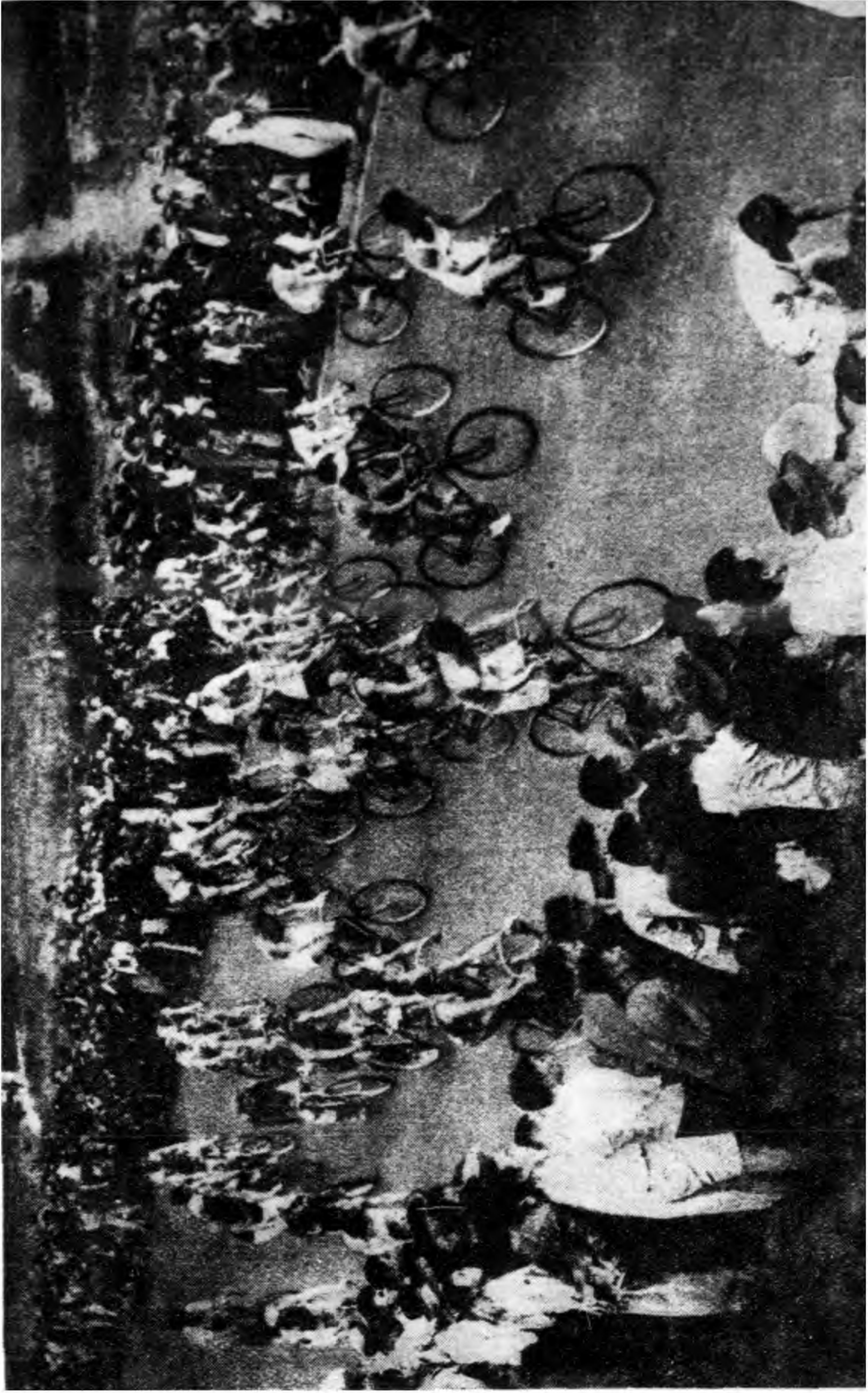
漠視行路的害處，可使全身筋骨強硬，身體笨重而不靈，而呼吸消化等器官易罹疾病，久之便由不走路而不能走路，失掉兩脚的功用，逐漸的變成廢人。年來我國的汽油橡胎，消費很大，尤其是各大都會中的人民，「安步當車」的習慣日少，一方固然靡費若干的金錢，同時又失去康健的運動，實在不合於經濟原則了。

有人以為都市地方，範圍廣袤，若因行路而多費寶貴的光陰，未免得不償失，這話當然有重大的理由，但這裏所謂行路，係指短距離而言，在距離寬遠或須各地奔波的人，自非需要代步不可。但在終日用腦力工作的人，就得多覓走路的机会，美國汽車大王亨利福特說：「人們有很多昂貴而繁複的運動法，我却愛那古老而簡單的，每天抽點工夫到樹林中去跑一陣走一陣，倒是一種極好的運動；」這便是以行路而求健康良好的方法。



山 水 行 行 之 之 樂 樂  
 吾 人 工 作 餘 暇 登 山  
 玩 水 最 足 以 豁 蕩 胸  
 懷 怡 悅 情 性 為 吾 人  
 極 高 尚 之 娛 樂 法





上海脚踏車比賽之情形甚數人參加其賽比之

## 二 腳踏車在代步上的價值

遇到長距離的路程，當然須利用交通的器具，在現代的交通器具中，求其實用經濟而且具有體育價值的，莫如腳踏車。這車無論男女，均可利用，對於身體上的效益：

1 力的節省 我們乘腳踏車，祇用常步時同量的力緩慢騎乘，行程可增加二、五倍以上，若以中等速度，祇用步行時一倍的力，行程多至四倍，以之馳行郊野，觀賞風景，其便利姑不必論，即稍遠之處，亦可依賴它作旅行的工具。

2 神經系所受的效益 普通人的精神，能從本項運動感受着無限愉快，路途平坦，車輪滑行迅疾，若在夏日御風而行，尤覺涼爽。又速度進行中，一切景物，舉目皆是，一轉瞬間，足以滌除煩慮，開暢胸懷，至於車的性質，本與步行不同，稍不注意，易起種種危險，所以注意力必須集中，凡患輕度神經衰弱的人，倘能在平路上，以中等的速度乘行，必能恢復。其他因運動的調節，可以改善腦部中樞的作用，於腦神經的機能上，收效很

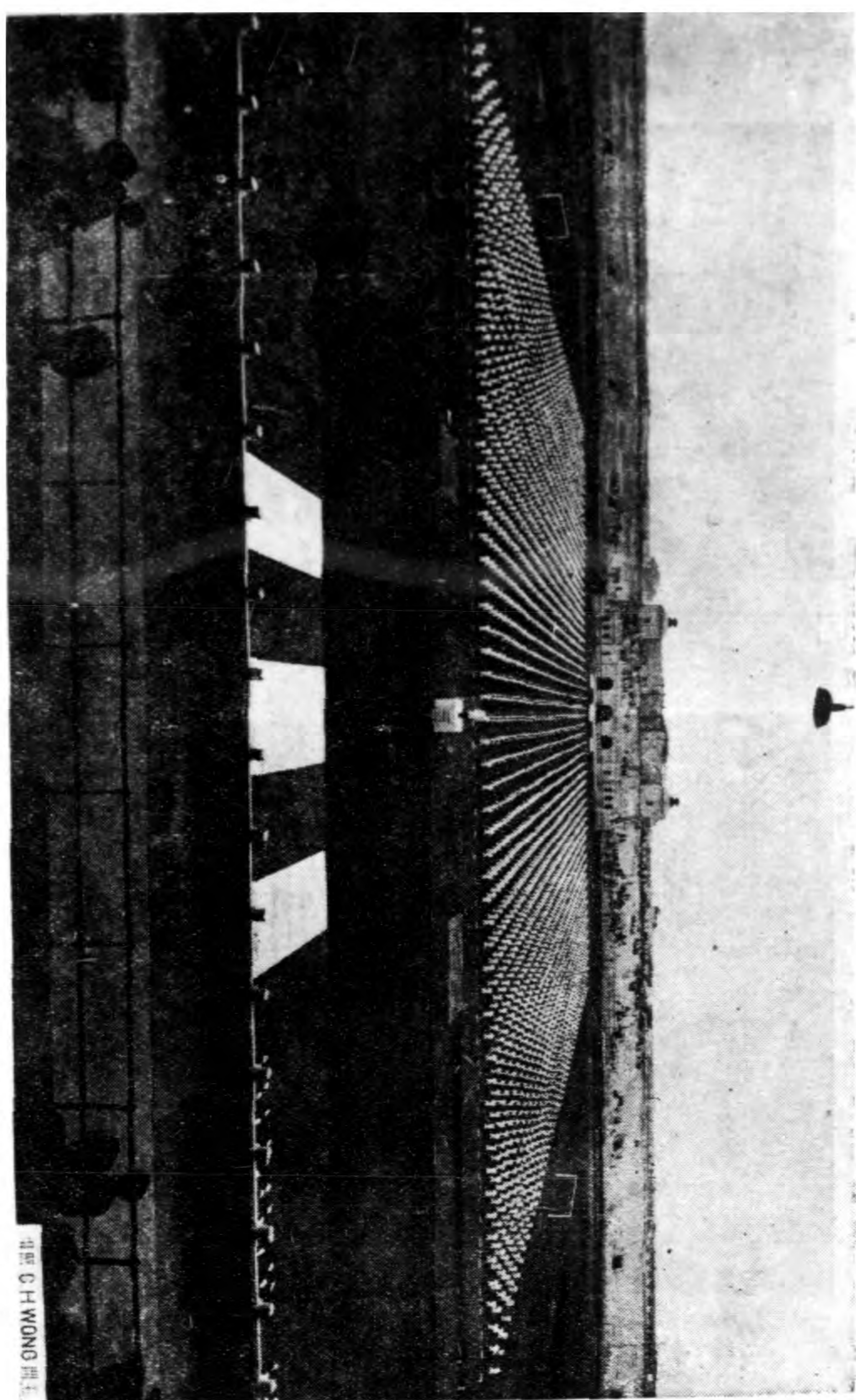
大。

3 心臟的發育 據歐洲名醫所發表的實驗報告，腳踏車運動時的脈搏，比較其他運動特別增加，倘運動度數適當，可使心臟強盛，所以本項運動，行之得宜，不失為有效的心臟鍛鍊法。

4 呼吸的促進 據醫學家 Leo Zuniz 之試驗，在平坦道路一時間約行十五里的緩速度時，肺的換氣量比較靜時可增三倍，若至一時間行二十六里之中等速度，可增加四倍，若行三十六里的高速度時，大概增加六倍半。由呼吸促進方面觀察之，緩速度的腳踏車運動，大概與中等速度的步行相當，吾人普通以呼吸氣量較靜時高四倍為相當速度，故本項運動，依相當速度以之作爲呼吸器的練習，實有極大的效果。

5 步行筋的鍛鍊 腳踏車運動時，多使用脚伸膝筋，（即四頭股筋）再運轉踏板時，自足關節圓形踏出，將腓腸筋強烈使用，此筋爲實行動作之主要體，故本運動，亦有充分增進步行力的效果。

太極為標 諸民誼氏所發 明其動作 悉取圓形 略與太極 拳同 便於團體 練習 圖為第六屆 全國運動會 三千小學 生表演之 狀況



照 C.H. WONG 攝



吳鑑泉氏太極拳之姿勢



就經濟方面來講，腳踏車的價值最廉除修理拆舊等費用外，其餘一無所損。在公路遍設的國家，這種車輛可以通行於各地，所以在廉價的交通器具中，當然要首屈一指了。

## 第九章 體育與人生

要保持我們的體力堅強，神志活潑，僅僅靠着走路是不夠的，必得要用有規律的體育方法，才能發揮高度的效能。

現在世界各國，無不注意人民體育的訓練，因為當此生存競爭的時代，一切物質的創造，文化的建設，都繫於人民體魄的如何。人民體魄強，國家勢力亦因之而強；反之，人民體魄弱，國勢也就隨之而不振，簡直是如影隨形的。不過體育的種類，非常龐雜，大抵歐美式的體育，皆淵源於希臘亞令匹克的各項運動，現在所盛行的爲田賽徑賽游泳各項球類賽及搏擊等，在亞洲的我國則有固有的體育，如拳術器械以及擗角射箭彈丸放風箏拉空箏踢毽子等等。前者稱之爲新式體育，後者名之爲國術。日本所有的也與吾國大同小異，

皆爲東方民族的搏擊技能。

體育的種類既如此的複雜，所以各人的練習，也就隨嗜好而不同，新式體育因爲有各種比賽的機會，一般人多喜歡練習，學校尤其是它的策源地，因爲各地運動會，皆以新式體育爲主體，所以成爲必修的科目。近年以來，我國國術亦漸被認爲優良的體育，練習的人日漸加多，並列爲運動會的比賽項目之一，和歐美式體育，差不多並駕齊驅了。

就東西體育的效果來講，歐美體育的好處，在使體育充分的發育，筋肉鍛鍊得堅強，而能跑得快，跳得高，跳得遠，以及拍球拍得好，能使觀衆們讚美，增加選手的聲譽。不過它的缺點，就是因爲爭奪錦標的緣故，常不免陷於激烈，足以使身體受傷。據歷來經驗，學校中的運動員，一經卒業之後，有百分之六十要患肋膜炎，這是因爲做了激烈運動後，因卒業而突然停止，於是心臟過勞，血行器發生障礙，肋膜部分反動的疲勞起來，細菌更容易侵入了。又日本文部省體育研究所附設的醫事運動問訊處，根據二年來的統計，赴該處療病的運動家，竟達三千二百二十三人，由運動種類上觀之：以陸上競技的患者者

占最多數，其次爲美式足球、棒球、擊劍等。至其患病的內容，以胸痛占最多數，其次爲胃腸發生障礙，下肢痛，足部關節痛等等。在患病種類上區別之，則以患肺病者居大多數，竟達二百十三人，約占全額的百分之七，從這幾點看來，歐美體育在衛生的價值，由於偏重競技之故，危險性不免太大。

不啻唯是，歐美體育的一切運動，不是隨便可以舉行的，第一是要場地，第二是要器具，沒有經濟是不行的。而且所需的費用，都是很大，不是我國一般力量可以負擔的，所以從這種種上，不得不轉而研究我國的體育了。

我國體育的種類，已如前述，其中最重要的要算拳術，普通分做外家和內家兩種。它的特色，一方可以鍛鍊身體逐漸趨向於健康，同時兼可學得防身禦侮的技能，在外家拳術中，雖然也免不了跳躍……舉動，但絕不像新式體育那樣的吃力。至於人所共知的太極拳，那麼便極端的和平中正，成爲科學化的體育了。它與歐美式體育及外家拳的最大分歧點，便是動作來得慢，來得柔，來得勻，剛和激烈的動作相反對。而且一切體操和拳術，都

是進退往來成直線的，太極拳獨走圓形，很合乎我們生理的，所以它的價值，不但超越歐美式的體操，並在我國的一切拳術之上。

我們練習國術，只要有方丈之地，便可夠用，而且毋須其他的設備，可謂「省地省錢」。至於國術中的太極拳，舉動時純任自然，不必掙拳努目，更加上一種「省力」，「有此三省，便成爲我國民衆唯一的體育，無論男女老幼均可練習的。」

## 結 論

現代人的生活，不是從前那麼簡單了，衣食住行的種類，隨着社會的階級而日趨於繁複。我們同一着衣，能由大布之衣以至狐貉之裘；同一吃飯，能由一塊黑麵包而至珍肴異味的盛席；同一住屋，能由茅茨土階而至雕梁畫棟的華屋；同一走路，能由安步常車而至瞬息千里的飛艇；每一種類，何者省錢而且衛生，何者費錢而且不衛生，皆有加以選擇的必要。

世界上事事物物，不一定化錢多而即得到同等的代價，常有「所費太巨而所獲甚微」的，也有「所費甚微而收效甚大」的，我們不得不從健康立場與節省條件之下，為謹慎的審核。尤其是當此經濟枯竭生計困窘的時代，揮霍濫用固應絕對的禁止，就是經常所需也得有從新考慮的必要。我們要以科學方法減低我們的用途，同時使我們精神上肉體上得到最大的裨補。

有人以為運動一項，與衣食住行並列，似乎過於重視體育了，不知當此時代，「健康為吾人第一種財產」這在西方久已成爲一句名言了。有了強壯的體魄，堅決的意志，才能排除環境的困難，增進事業工作的進步，而這種體魄意志，必須自體育中求得，所以它的重要性，當然不在衣食住行之下。

健康的生活，是現代人人祈求的，而經濟的健康生活，尤爲我國人民特有的需要，所以就我們日常的衣食住行運之最經濟的方法，加以論列與介紹，或能於民族前途收一點良好的影響，這便是著者誠懇的希望了。

中華民國二十五年十月再版

經濟的健康 陸

每冊實價四角

外埠酌加郵費

著者 陳振民

發行兼 康健書局

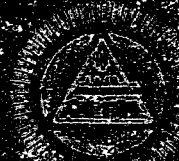
印刷者 上海霞飛路四四四號

發行所 康健書局

電話八〇一四九

版權所有  
翻印必究

2991



BC

6