

齊河書

我怎樣恢復健康的

中華書局印

舒新城著

新怎樣恢復健康的

中華書局印行

## 趙序

友人舒新城先生把自己恢復健康的經過和方法，筆之於書，在大公報陸續發表，會上的歡迎和重視。身為醫生的本人，於一口氣讀完其校樣之後，立刻發生下面三種現在寫出來，送請舒先生指正，並引以自警。

(一)營養問題對於我們整個民族的健康和國勢，具有極大關係；同胞們罹病率之高，平均壽命之短，體格之劣，活動能力之弱，都不是現在任何文明國家中所有的現象，以致贏得東亞病夫的惡名。其間的原因固然很多，營養的普遍欠缺（包括量與質雙方面）却是最重要原因之一。關於此點，我想任何旅行過中國廣大區域的有識人士，都能首肯的。過去檢討這問題的人，不是沒有；但以非專門家的身份，從事專門性質的研究，並且用通俗的文字，作有系統的介紹，這本書恐怕是「首創第一家」了。

(二)西方醫學界有一句古老成語，說：「醫生祇能把病料理，治好病的乃是自然（Nature）」。但淺見的醫生們往往把這金玉良言忘却，貪天之功，以為己力。他們迷信藥力萬能，而忽視自然力的偉大。不少醫生們把藥物亂用或錯用，而疏忽了療養的一般信條。這種錯誤的傾向，沿沿者天下皆是，不單是吾國醫界的流弊。著者根據自身經驗，證明單憑藥物



的不可靠，進而闡述營養以及一般衛生法則對於身體健康的重要，竊樞道來，句句切中醫界時弊。使身為內行人的我們讀了，不禁要汗流浹背。

(三)精神和肉體之間，具有密切不可分的關係。許多表面上似乎很嚴重的病症，譬如心臟病、胃病、腸病等等，往往起因於精神的(心理上的)缺陷，而心臟、胃、腸等器官並無嚴重的病理變化。倘若加以合理的精神療法，祇需一舉手一投足之勞，便能把病很快治好。但現時代的醫生們大多數是唯物論者，對於此點雖不完全否認，却很容易陷於忽視不顧的弊病，以致時時釀成重大的錯誤和失敗。作者本是專攻心理學的，所以關於精神作用的原理以及精神修養的法則，闡述得非常詳盡，而且明白易曉。不但對於一般讀者非常有益，就是醫生們讀了，亦可以作為他山之石。這正是本書的最大特色，值得向讀者們鄭重指出的。

趙師震

## 戈序

人生不過數十寒暑，從短短的人生看地球的生命，可說是無始無終。說得消極一點，人壽幾何，一時的健康，又值得什麼？可是要從積極方面講，人類既不能不生存，就不得不謀生存得健康。健康是幸福的基礎條件之一，這是誰也不能否認的。健康雖然如此的重要，但是許多人，尤其我們中國人，往往對於健康的維持，漠不關心，所以「東方病夫之國」的雅號，以前和現在，都得加在我們身上，這是很不幸而且可恥的。

舒新城先生本來是著名的教育專家，但是對於學問的興趣是多方面的，對於精神的修養和身體的健康，都有他的獨特見解和經驗。因為積年勞苦工作，感覺健康不足，不能滿意他的工作欲和求知欲，甚至在重病之時，徬徨於生死之間，所以更促成他決心研究保持健康的方法，下了好幾年的苦工，參考了好多中外的科學書籍，就得了許多每日生活的規則。他自己努力實踐，居然克復了許多疾病，恢復了富於工作能力的健康，這是值得病弱者所效法。

他將他與病弱奮鬥的紀錄，寫出「我怎樣恢復健康的」這本書，曾在大公報陸續發表，得着無數讀者的歡迎。他本人並非醫生，他的觀點，並不從醫藥上的觀點出發，而從每日起居飲食上出發，所以格外切於實際；因為他對於生理衛生方面下了很大的苦工，故他的結論，

不獨是他苦心研究的結晶，同時也是極合科學原理的。這本書對於保持身心的健康、發揚健康的價值，讀者如果細細研究和實踐，無疑地將會心領神會的。

舒先生在本書發刊之際，要我校閱一過，寫一點感想，我拜讀以後，也貢獻了少許的意見。雖然對於許多數字方面，無暇詳細校閱，但是讀者如果能夠利用本書實際方面的結論，每日身體而力行之，對於健康的保持和增進，一定可以得着很大的助益。當然讀者在身體力行的時候，必須斟酌自己的體質和健康狀態；如果發生疑難，必須善於研究徵詢，選擇對於個人自己最妥當而可以走得通的道路。本書對於身心的基本要素都有科學的說明，可供讀者據以應用，這一貢獻，是很值得重視的。

最後我對本書還有一點要鄭重提出的：就是這本書中關於健康問題的探究，是就中國人的體質體驗所得的結論，不是僅僅結集了他人的理論而成，這是尤重要的特色；同時舒先生文章又生動有力，讀者一定會很有興趣地去讀，讀了之後，一定可以從這書中得着增進健康的利益。

## 自敘

我不是醫生，也不是素來研究營養健康的人。只因民國三十一年二年之間病得太苦了，於醫藥無效之餘，抱着極其沉重的心情，努力於健康方法的追求。經過兩年的不斷學習，對於失去的健康，已由學習中得來的的方法逐漸把它恢復過來，且能把握着當前的健康了。每當夜闌人靜，回憶病中苦況和回復健康後的安舒，自己固然覺得愉快而滿足，同時還想將這愉快和滿足分與同病者。只是爲着對營養與健康無精深的研究，除去與友好晤談時隨便說說往事而外，初無意於寫成書本問世。今日此書能與讀者相見，實由於幾位朋友與大公報及新中華許多讀者的鼓勵，及幾位同人的幫助。在感謝大家之前，謹略述其經過如下：

民國三十四年秋，大公報在上海復刊不久，其主持人胡政之（霖）先生由渝來滬，相訪未值。第三日我去報館訪他，於互道契闊之後，彼此互嘆年華已逝，衰病日侵。因爲這時我大病雖愈，與醫藥雖亦絕緣已久，身心的健康却仍未能完全恢復；他也正患風溼，久坐之後，起立都頗爲艱難。由此更談到我前兩年的病況和從營養衛生方法恢復健康的經驗。大約這一番談話，已滙入他的心坎中了。三十五年五月，他在報館晚宴，在座者除其同事王芸生、李子寬諸先生外，還有戈紹龍醫師和邵洵美先生。據謂大公報將發刊「現代人生」副

刊，每週兩次，請戈醫師主編；同時也就指定我爲「現代人生」寫點關於我恢復健康的經驗及方法。我因爲當時談得很高興，也就貿貿然答應下來。於「現代人生」發刊時即爲之寫「健康與人生」一短篇；第二期又寫一篇「怎樣才算是健康」。不料這短短兩篇文章却引起讀者的興趣和編者的垂青，要我繼續寫下去。我才改定題目爲「我怎樣恢復健康的」，打算把我當時的病況和恢復健康的經驗與方法的大概，陸續地寫下來給「現代人生」充篇幅。

我起初以爲「現代人生」每週只發刊兩次，每次寫一二千字，自信時間尙可支配。不料第一章發表之後，讀者紛紛來信要求連日登載。當時大公報主持人爲應讀者需求，和我商量將此文由「現代人生」移到「大公園」裏去，這樣每天一篇一直繼續了兩個多月。到九月初，實在因爲事忙無法趕寫，於是時斷時續；到十月中竟完全無暇執筆，終於剩下「運動和休息」的一半和「精神健康」與「把握健康的方法」兩章不曾寫完。可是自六月在報上發表此稿之日起，無日不接到讀者的來信：來信地域，近在上海、京滬、滬杭路一帶，遠到長春、張家口、蘭州、新加坡、台灣、海南島等處，黃河、長江及珠江流域各省都有——由此可見大公報銷行範圍之廣——年齡則自十幾歲的青年男女學生到五六十歲的老者都有，最多的爲二十至三十歲的大學生和各業男女職員。此稿停刊以後的幾個月，仍舊不斷接獲讀者的來信和我商量健康問題，也問及此稿何時續刊，且常有請求補報、抄稿的。於無法應付回信

之後，曾在大公報上發表一簡單的聲明，說此書將由中華書局出版；於是直接和我討論健康問題的更多，而匯款向中華書局購書者亦不少。今年一月起，我因為來信討論的太多，無法一一作復，特在中華書局出版的「新中華」半月刊中闢「健康通訊」一欄，由我親自執筆解答關於健康知識與方法的問題，而讀者來信詢問健康問題時，又幾無不連帶詢問此書何時出版，且常有匯款預訂的。為應讀者的要求與酬答其熱忱計，特於本年二三月間將最後未完的兩章半設法寫完——「精神健康」一章會應「京滬週刊」編者之請發表於該刊，「把握健康的方法」發表於「新中華」——排印成書。

發排的時候，我曾想起書中講到營養問題，引述食物成分分析的地方很多，現在的中國，尚無詳備的食物成分表問世；即間有較簡單的食物成分表印行，要讀者分別搜購，亦很不便而且難得。為謀讀者應用便利計，特根據幾種比較可靠的中外食物成分表編成附錄，附在書後。這項表格的編校，完全由同人吳廉銘、惲福森、陳紹棠諸先生及趙君友章代為負責，而以趙君之力為尤多。同時為免除本書萬一錯誤計，並請戈紹龍、趙師震兩醫師詳為校訂，兩先生所給予的指正着實不少，而戈醫師的校訂尤多。

本書所講的健康知識實在是很平凡的，其方法更平易，任何人都能實行。讀者只要有相當的克制力和恆心，按着自己身心的素質，在這平凡的知識與經驗中，求出一些適合的方法

而實行之，我想對於健康多少總可有點益處。倘使每個人的身心都够得上健康的水準，對於中國的前途更當有益；這是我個人所深切企求的。

本書之得與讀者相見，我首先感謝胡政之先生及其同仁，其次是戈紹龍、趙師震兩醫師與同事吳廉銘、禪福森、陳紹棠諸先生與趙君友章。至於大公報及新中華多數讀者鼓勵之功，尤不可沒。此外更當特別提出黃伯樵先生；因為我之研究營養與健康，是完全由於他的啓示和鼓勵；若果沒有他的啓示和鼓勵，不獨這本書無由和讀者相見，我自己恐也早已爲病魔所吞噬了。謹在此一併誌謝！

舒新城 三十六、六、十六。

# 我怎樣恢復健康的目錄

趙序

戈序

自敘

第一章	從病說起	一
第二章	苦難的日子	九
第三章	從新學起	二三
第四章	錯在那裏	二九
第五章	吃飯問題	四三
第六章	食補與藥補	五九
第七章	維生素問題	七四
第八章	我對於「吃飯」的辦法	九三
第九章	清潔與健康	一一九

第十章	運動和休息	一四三
第十一章	精神健康	一六三
第十二章	把握健康的方法	一九〇
附錄	食物成分表	一一三

# 我怎樣恢復健康的

## 第一章 從病說起

我要說我用什麼方法恢復健康，我必定曾經失去過健康，而一個人的健康的失去又和他的體質和病史有關係，所以我在未說明我最苦難的病況和所採用的恢復的方法以前，要先把我的體質和病史作一個最簡單而明白的說明，使大家有所參證。所以我現在從病說起。

### 一、幼年的病

我生在湖南省溆浦縣的鄉村劉家渡，世爲小農，父母的體質都很強健，在遺傳上極爲良好，故五十餘年以來，從來沒有遺傳病。而且牙齒與眼睛的器官特別好，雖然中年後因散光，現在因老光而戴眼鏡，但從沒請教過眼科醫生，也沒請教過牙科醫生，並且從來不用牙籤。其他如心肺腎臟等器官也很健全。最近檢查體格，各部分析起來都可及格。然而我在幼年却常生病，中年住過醫院三次，五十歲時因大病一次幾至不起，以後有近兩年的時間，差不多每日都在看醫生，吃藥品。現在我的健康恢復了，但回想以前的病況，真有點「不寒而慄。」我要向大家說明我恢復健康的方法，必得先說明我的病狀。我的體質很平常，我的

病也不常，而這些平常的病，却是每一個平常的人也是每一個孩子、成人和老年人所能發生的。我恢復健康的方法很平常，也是每一個平常的人所能辦得到的。甚至於可以說，如能好好地利用我所用的平常的方法，這些平常的病是可以不必生，至少是大半不必生的。——所以我從我幼年的病況說起。

我在十歲的時候，便離開家庭在外面讀書，一直到二十六歲在長沙第一師範教書時為止，雖然也不免偶然生病，但都不過是傷風咳嗽胃呆便秘的小毛病，值不得記載。十歲以前生病的時候比較多，但病况大概相同；都是發高熱，每一來便是熱到發昏，鄉下請不着好醫生，由父母給一點發散藥，或者由祖母和母親求神問卜，不到幾天便好了——實際上是扁桃腺作怪，在現在不成問題——我幼年的最重的病是正滿兩歲時候的腹瀉。

我是獨子，在家庭中極受鍾愛，祖母和母親尤為重視。家庭中不論有什麼可吃尤其是好吃的東西，必得給我一份。我們鄉裏在平常除家常便飯以外是沒有什麼東西可吃的，要買東西，必得要趕着五日一集的市場去買。我鄉市集的場所是在離鄉五里對河的桐木溪，祖母和祖父是每場——俗名趕場——必去，在我走得來路以後，只要場期不下雨或太冷太熱，他們總是帶着我。因為場中有零食可吃，我也要求要去。當我滿二週歲的前兩日（我生於五月二十二日；桐木溪的場期逢五逢十，故我的生日不能恰和場期相合。）祖父祖母特別帶我到

場上去吃東西，牛雜——牛之臟腑，由小攤燒熟出賣——和牛肉麵之外，再加油粿——糯米油煎餅——吃了不久，口渴了，又吃涼粉兩大碗，當時吃得很高興。祖父以為當日之去是我過生日，所以只要我能吃得下便儘量買給我吃，下午回來之後，便叫肚皮不舒服，晚飯不要吃，大家都以為在場上吃得飽，不吃晚飯也無所謂。不料到夜裏大瀉起來；但一連幾次之後到第二日漸漸少瀉了，第三日差不多停止了，只是不要吃東西而已。可是第三日是我兩週歲的生日，外婆和姑母們都來為我做生，自然帶來一些可吃的東西，不免又吃了一些。而二十日為我生日所買的豬肉和牛肉，因為天氣熱，雖然在前兩日煮熟過，但終不免有點腐爛。為着迷信的原故，我又不肯不吃一些。於是當夜更大瀉多次，以後繼續三個多月不停。我的豐滿的肌肉已逐漸消失而成了皮包骨，以至連鄉裏人都說不認識。在這三個多月裏面，醫生不知請了多少，藥費不知花了多少，我的病總算慢慢地停了，但身體確也成了弱不禁風。秋風一起，便又因受涼而咳嗽，一拖又是幾個月，直到冬天，祖父得其友人的指示，起初給我每日吃牛肉湯一碗，以後漸漸吃牛肉四兩，一直到三週歲的前不多久方完全復原。這一年中，舉家為我惶惶；祖父和父親為我求醫買藥忙，祖母和母親為我求神問卜忙。而他們四人在我的病况最凶險的時候，齊心向南嶽大帝許下一宗大願，就是我病好了之後，必得親到衡山南嶽大帝的殿前去朝謝。我以後幾十年漂遊國內外，但從未去過南嶽，民國二十年我

回家看父親，他再三以了此願爲言，我鄭重答應他，而至今未曾實行。這場病的經過，我自身不能記憶，但祖父母和父親母親則常常和我講及。他們不知病原之所在，以爲我的能不死是許多菩薩尤其是南嶽大帝之功，我的左耳穿一孔，也是這場病以後的事——迷信謂命命太大，應改女命，方能長成，故穿左耳以象徵女性——所以我對於他們所常講的種種到今猶能記憶其大概。這是我入世以來的第一場大病。

## 二、三次住醫院

我從二十四歲在湖南高等師範本科英語部畢業以後，便服務社會，到現在已三十年了。除了我五十歲（民國三十一年）那一次最險的病留待下面再說，二十六歲到四十九歲的二十三年之間，有幾種經常的毛病！第一是胃呆，第二是便秘，第三是唇舌潰爛，第四是高熱，第五是失眠。而每次發生一種毛病，其他四種必連帶而來。到四十五歲以後，並惠輕度的風濕病；右手右腳的活動不很靈活，血壓漸高到百六十度而不時頭暈。上面所述那些毛病在三十多歲的時候一年必發數次，四十歲以後，差不多，每月要發作一次，甚至一月發作幾次。但因爲不很嚴重，看看醫生，吃點藥，不到幾天便好了。所以也不把它們當作一件大事。但嚴格講來，實在不算是健康。在這二十三年的中間，有三次重病，住過醫院，現在且簡單地說說。

第一次是民國十年的春天，我在長沙的湘雅醫院住過一星期。這病的原因，我在「我和教育」中曾說過：

「那時我們都是年青的人，而且是書生，對於社會的機詐未經習練，且在教育思想上受着個性發展的影響，故對於學生之來問者，不問其爲學校功課或社會問題以至個人私事，無不竭誠指導。學生以其可親，於是來者絡繹不絕，我們爲表示誠摯起見，每每廢寢忘食地盡情討論。……至於講演方面，在城內，校內方面我既不能不多方應付，有時且得去外縣講演。但無論教課講演以至指導學生，都得自己努力學問，且當時對於各種思潮，各種學問，都懷着若饑若渴之感，非努力亦不能滿足自己的慾望，結果是因工作過度而於十年在赴湘潭講演歸來即臥病月餘。」

這次臥病的原因是積勞。而病的現象最初是陡發高熱，達四十度以上，飲食不進，神志昏迷，學校與家庭均不知所措。從長沙南門外社壇街的寓所用轎送到北門外的湘雅醫院，經醫生診察檢查之後，斷爲最重的流行性感冒，雖然並不嚴重，但以胃腸不佳，營養不良，很容易轉爲其他的炎症，非留院治療不可。承蒙學校當局的厚意，負擔一切醫藥費用，聽我醫治，但經醫院治療的結果，三天後熱便退清，一星期已完全好了，便回家療養。可是回家之後又拼命讀書看報，而又發生了神經極度衰弱的毛病，常常終夜不能睡眠，要睡眠便非吃安

眠藥不可。又經友好和醫生的警告，絕對放棄書本，連書也不許教，經一個多月的時間，才漸漸地好起來。到七月五日我離開長沙而去上海的吳淞中國公學任職。

我到上海初居上海近徐家匯之松社（梁任公先生等爲紀念蔡松坡先生所購之花園，佔地十數畝，頗幽靜），至二十日而移居學校，不數日而大發熱至於昏迷，由同人送到上海的申江醫院，經該院院長劉之綱診斷，初不知什麼病，只有住院檢驗後再治療。我當時所感到而至今尤能記憶得清楚者是臥居該院臨街的病室，電車聲與人聲嘈雜異常。我頭頂冰袋，內服藥品以退熱，在熱稍退精神極倦而將入睡時，又爲電車與人聲鬧醒，以致精神更感苦痛，劉院長知之，特爲移入靜區，但以「來自田間」的鄉下人，不慣城市的聲音，仍不時爲街聲尤其天將亮未亮時之倒馬桶聲所苦。好在住院五日，熱已退盡而遷回松社靜養。出院時，因蒙劉院長特別垂青而告以病源及休養之法，始知我所患者爲瘧疾，當時有金鷄納爲特效藥，只要在血中驗有瘧原菌，即可對病下藥，無怪住院五日即安然出院了。

自民國十年七月至廿二年八月之十三年間，我寄居的地方有吳淞、南京、成都、杭州、上海等處，旅行所到過的地方更多，雖然一年甚至一月之中總有幾次胃病或發熱，——便祕更是常事。但是休息若干時，或者請醫師診治一二次，就安然過去。雖病而不把它看作病。二十三年九月則又在上海海格路紅十字會第二醫院住了一星期。

這次的病，現在從我和內人劉濟羣的日記紀載查起來，好像很是險惡。因為九月九日，進醫院前我已發熱數日，曾延醫診治而無效，那天的下午一時，熱到四十度〇五，謔語連篇，不知所云。由她主持送入醫院，在醫院辦理手續的時候，竟昏倒在候診室。醫院的房間住定後已是下午三時，而昏迷如故。醫生爲慎重計，不敢立即用藥。必得先行檢查。當抽血和進X光室的時候，我都糊裏糊塗，莫明所以。中華書局總經理陸費伯鴻先生知道我病了，也很着急。但他常病，對於病人的苦痛深切知道，同時也以爲只有全權付托醫院與醫生方有辦法，朋友的訪問，實係給病人及其家屬以一種無謂的負擔，所以他知道我病之後，一面電濟羣安心靜聽醫師處理，一面電告所有中華書局的同人，不許訪問，他自己首先不去訪問以爲倡，使我能安心在醫院裏靜養。這事看似平常，但沒有他的經驗與決斷是辦不到的。我那次只在醫院住一星期即出醫院，得力於他的經驗和決斷的地方很多。

經過血液，大小便和X光檢查之後，才曉得我所患的既非瘧疾，也非傷寒，只是一種較重的西班牙流行性感冒。醫生於第二天起對症下藥，每日治療，自第二天起熱度即下降，第四日熱即退清，到九月十五日飲食已漸復原，惟身體頓弱，行動無力而已。伯鴻先生及濟羣均主張在醫院多住幾日，但以登記住院的病人很多，經醫生請求出院，遂於當日下午遷住家中休養，再經近一月的時間，始完全復原。

這次的病實在並不嚴重，而竟不得不進醫院，出院後休養又近一個月方能完全恢復，實是由於病前的兩三個月中精神憂鬱，疲勞過度，遂致在身心兩敗之下來一次總結帳：因為那年五月濟羣攜妹由滬返川接其母來滬，於七月由成都返滬，走到重慶即患重病入醫院，雖然她們於七月底到滬，但五月至七月之三個月間，自難免有離愁縈繞於懷，而當驟聞其病居重慶的消息以後，精神自更不免受刺激。那離愁與刺激，都能影響於健康。而七月後天氣炎熱，我的職務又每以暑假而加忙，酬應也加多（各大學教授及著作者於暑假來滬的較平時為多，我的交往以此類朋友為最多），近查當年八月至九月九日以前的日記，我幾於每日都在勉強辦事，勉強酬應。而便秘發熱，則一月餘時斷時續，實際上沒有一天是健康的。只以體質尚佳，年齡不大，勉強應付，卒致一蹶不振。結果費錢費事而外，所花休養時間也特別長。倘若我當時有現在的健康知識和保健的方法，我想那次病根本不會生，或生病也不至於會進醫院——從前的兩次進醫院也是不必要的。英國有句成語說：「疾病是生活錯誤的懲罰，醫院是執行這懲罰的牢獄。」我受過的懲罰太多了，進過這懲罰的牢獄也已三次，然而倘若沒有三十一年後近兩年間最重的懲罰，我至今，甚至可以說至死，也不知道我的錯誤在那裏，更說不到改正錯誤了。

以上是我五十歲以前幾次重病——也可以說最平常的病——的大概。

## 第二章 苦難的日子

現在要講我民國三十一年七月以後近兩年間的苦難生活。

前面曾經說過：疾病是生活錯誤的懲罰，這兩年間的懲罰，我受得最重也生活得最苦。在理論上，我所受的懲罰，自然是生活錯誤的結果，我應當自己負責任，但事實上有許多地方我却無法完全負責。以下簡單說說：

### 一、前奏

我的重病，是開始於民國三十一年七月八日，但種因却遠在半年以前——論遠因則在幾十年以前。

民國三十年十二月八日太平洋戰事發生時，我正在香港，寄居於九龍嘴的雅蘭亭飯店，二十六年十一月陸費伯鴻先生去香港以後，我為中華書局代他負上海方面的責任，故常去香港。三十年七月他以心臟病逝世於港，我去港更勤。十月底去港，原定十一月返滬，但以職務關係不能即返，至十二月八日而戰事發生，雖幸而未流彈致命（有兩次住室被砲毀，均在未入室而倖免），但近看敵人的種種行為，遠想上海方面職務上的種種責任，和家小的種種問題，精神上的打擊與苦悶，自是難以言傳，而物質上的生活，也是苦不堪言。記得十二

月八日晚餐，飯店遵照常供給食物，九日漸減，至十一日電燈破壞，謠言大起，店主以存糧不足而供給更減。同時外面住進來的人又特別多，遂至食物更不敷分配。至十五日每日只有兩餐，每餐只有洋山芋二只。十七日下午，日軍某部隊進駐，將旅客趕到對面的費利溥宿舍（背後小山爲砲位，係英軍目標）則完全停止伙食。那時與中華飯店兩方面的所有同人失去連絡（直到十二月三十一日方通消息，始知大家無恙），經濟上也一無辦法。幸虧當時保安公司的祕書陳昌蔚先生移居在雅蘭亭附近的河內道，乃於十八日下午投其家，暫居其地下室，不獨較費利溥爲安全，飲食亦暫時解決。不過存糧有限，當然不敢儘量飽腹。而日夜砲聲不絕，精神上之緊張如故。二十五日戰事解決，精神較爲鬆弛，但物質上之威脅仍如故；而日軍挨戶亂撞，到處索食物之麻煩則又是一番苦痛。三十一年一月而後，街上有食物出售，物質上之威脅漸減，而精神上之苦悶較前更甚；因爲有兩個重大問題縈繞於懷，無法解決，即去內地還是回上海。在感情上極欲內行，而因當時我對上海公司方面爲主要負責人，同時家庭情形也不知怎樣，在責任上勢非返滬一行不可。爲這兩問題我失眠了很久的時間。但終以上海同人和家人的函促而決定先行返滬，再作計較。可是船少人多，手續又繁，幸得昌蔚先生之力，始於四月三十日上日本貨船起行，至五月八日下午二時而到上海。——船上生活之苦更非親歷其境者不能想像。到家秤體重，只有百二十二磅，較隔年去港時減去二十三磅，

較戰前減二十八磅。

到上海後，始悉家人在大難中幸能渡過，公司方面亦有人負責，惟書籍大半被抄被禁，同人相見，惟有嘆息，精神上又是一大打擊。我本擬略專料理即內行，乃以四五年來代伯鴻先生負責經手之事很多，到滬未一小時，常董吳鏡淵先生及新經理吳叔同先生即來訪，一直談到夜十一時，以後每日都忙，尤以人事問題無辦法而精神更苦，失眠更甚。七月五日因香港同難之楊伯屏先生抵滬，相見甚歡，曾約其午餐，邊吃邊談，耗神過多，當晚即感不適，八日再與暢談多時，到八日夜即大病。

我們曾說過疾病是生活錯誤的懲罰，我以前在生活上所犯的錯誤自然很多，錯誤之由來是無知，其責任應該完全由自己負擔。太平洋戰爭以後的八個月，我在生活上所犯的錯誤自然也和從前一般是由於無知而來，但其中有一部分責任如戰時的食物不修與精神刺激却不是我所能完全負責。所以健康的講究，除去個人知識的培養而外，還要考慮到環境問題，而戰爭又是最能損毀民族健康的因素。

## 二、五十年的總結帳

這次的病是七月八日倒下來，但遠因至少要追溯到太平洋戰時以來的八個月苦難生活，近因要算五月七日和楊伯屏先生吃飯談話過久。當時的病情，茲節錄濟羣的日記（我的日

記，病後補記至簡略）數則於後：

「七月八日 下午出門時，怡（我之別名）還好好地睡在午睡，歸時他即發高熱。據謂午飯後與伯屏談話，即覺有熱，而頭痛異常，大概是昨受熱及今午受風之故。我則認爲他受病已久，不過他照例是開始不經心，定要等到高熱倒床才發覺。下午曾腹瀉數次，我擬延醫，他說不必。夜未進飲食。

「七月九日 昨夜怡熱至三十九度八，至晨方退，一夜之間瀉十二次之多。有一次起來，因太虛弱，站立不住，把茶几撞倒，茶杯打翻，我急起扶之，幸未摔倒。今晨熱未退，睡時昏迷，不問其同意即請某醫師來診治（他十多年來有病都請某醫治療），斷爲痢疾，問他要否打針，他說不必，待服藥後看情形，明天或許灌腸。當即遣澤甯同去取藥三種來，紙包者係瀉藥先服，次服黑色藥粉，次服藥片。服後瀉不止，下午且大吐兩次，腹甚痛，屛不出，但熱則漸退至三十八度四。他一天不吃一點東西，形容難看，稱其體重只有百〇九磅尙少一點。兩日不到便減去了十三磅，實屬危險。恐其爲霍亂，電詢趙師震醫師，據謂肚痛絕不是霍亂，始稍放心。

「七月十日 怡昨夜仍瀉多次，以致一夜未睡好，今晨還吐一次，電告某醫，據謂非瀉腸不可，即請其來，灌腸後，痢不但不止，且更加多，他去後約半小時一次，繼增至二十

分，十五分，十分，五分鐘一次，竟然不能離開馬桶，乃電請趙醫師即來。斷爲重症痢，並謂某醫之治法不錯，不過太舊，現在有新藥消治龍之類可治，初起時一針即好，現在也不過兩三針可愈。即請其打一針，三時半打針後即回復到半小時瀉一次，五時半後漸延長至一小時，二小時，半夜已漸止，熱已漸退，惟不能進飲食。形容更枯槁，體重當更減，但亦不願再爲其秤量，免其精神受影響。

「七月十一日 怡今更好一些，上午只瀉兩次，下午再請趙醫來打針，並內服片劑。三時後瀉已止，惟腹仍稍痛，但略進米湯，睡尚好。

「七月十二日 下午仍請趙醫來爲怡注射，據謂已可全愈，但此後飲食當心，應茹素半月，若飲食不當心，將成腹瀉而難治。

他的瀉已止，能進米湯，且能安睡，大概可以痊愈。這次他的病是起先請錯了醫生，幸得趙醫師顧念友誼，細心診治，否則照前兩日情形，恐怕他的生命也難保。以後惟有當心其飲食，嚴格勸其靜養，恐怕非幾個月功夫不能復原，秤其體重，只九十八磅。」

以上是我五日病情的記載，也可以說是五十年來的總結帳。這筆帳絕不是偶然，是幾十年尤其是前八個月虧累的總暴露。因爲七月八日請伯屏午餐同席者尚有六十六歲的吳鏡淵先生及濟羣與鄔一先女士和其他友人。我生嚙口痢，自然是從飲食中吃下了痢疾菌。但他們

和我同桌同食，難道他們都不會吃着，在事實上實少可能。然而他們沒有一位生病，我以為是他們的身體平時比我強健，雖然吃下一些痢疾菌，其體素能抵抗得住，也就是他們平時無虧累，偶有急用透支一點尚不至於成問題。我則因幾十年來體力上本有虧累，而前八個月所負更多，遂致再遇難關而不得不宣告清算了。

這次總清算的時期雖然只有五天，然而一個人的體力也和一個人的資產一般，一經崩潰而到總清算的日子，以後再要恢復原狀，所費的氣力，至少不比恢復原來的財產容易。而苦難的日子也不見得比破產以後容易過。以下我將簡略地訴述我的生活苦況。

### 三、百病叢生

濟羣在她七月十二日的日記裏說：我的病恐怕非幾個月不能恢復，但事實上我在那次重病之後的幾個月反而百病叢生。

七月十二日痢止之後，即遵趙醫師之囑完全吃素，不過胃納極少，食慾幾無，每餐喝點米湯都是勉強食之。因而體力極弱，上下床和上下樓均要人扶助，而神經則極度衰弱，往往終日終夜不合眼，氣溫偶有升降，便患感冒，一患感冒便又發熱而數日不能起床。每次患病都請趙醫師治療，他每次來診總勸我寬心休養，對什麼都不管，最好連報紙也不要看，無論什麼時候要睡便睡，想吃便吃，願走動便走動。只要飲食不太油膩，走動不太疲勞，每日能

够出外換換空氣總於身體有益。

關於飲食運動的話，我極能遵行。精神方面要什麼都不管，我會以極大的努力去實行，但事實上辦不到。因為我有了三十多年寫日記和看報紙的習慣，一天不看報不寫日記，便若有失之感。所以不看報的一件事便首先辦不到；至於日記也不能不寫。可是看了報上的消息更感不愉快，且不相信那些不愉快的消息是事實，於是又要從短波無線電中去求正確的消息，遂致聽短波又成了一種經常的工作。此外那時日人的抄查藏書，恐怖演習以至種種怪事（這種種，友人陶菊隱先生在新中華上陸續所發表的「天亮前的孤島」紀述很詳），都使我精神不能忍受。我返滬之初，原打算不久即去內地，而一病之後，上下樓梯都要人扶持，更談不到遠行。九月間內地同人謝惠僑君來滬，我只能遣次女澤湑夫婦（長女澤湘夫婦已於三月內行）和編輯所秘書吳廉銘先生同謝君去渝，自己只有力謀防禦他人，與世隔絕，靜待病好再去，但精神則困惱異常，失眠更加甚。更不幸的，元配賀菊瑞夫人又以心臟病於十月二十日逝世於紅十字會醫院，為之辦理喪事，寄葬聯義山莊而後，身體精神兩俱不支。而我與中華又以歷史上之關係，種種事情還要我參與末議。到十一月半之後，右手逐漸不能上舉，更逐漸不能平舉，寫字不到兩三行，手臂即覺酸痛，手指僵直，左手運動不自如；兩腳軟弱無力，走路一不當心，便要軟下去，上下樓梯更感困難。至十二月則衣服亦不能自穿。而便

祕、胃呆、口破、頭暈、腰酸、背痛、眼花、耳鳴、心悸、咳嗽諸病併發，頸項不能左右週轉，失眠傷風，更屬常事，畏寒畏風，不敢外出。我家自二十六年戰事起後，冬季即不生火爐，剩下一點塊煤，本預備於不得已時作燒飯之用，但也因我畏寒故而拿來生火爐。因為只我一室有火，窗戶緊閉，空氣既少流通，他室溫度相差甚遠，以致稍有動作而更傷風，一傷風即發熱，醫藥不斷而病如故。復以身體影響精神，失眠更甚，又以精神影響身體，患病更多。三十一年年底秤體重只有百〇一磅又四分之一。幾個月的休養其結果只是病更多而身心俱感苦痛，這現象糾纏了近兩年，以三十一年冬至三十二年春為最苦，以後逐漸好轉，至三十四年一月起始離醫藥。

#### 四、醫藥無靈

我這次百病叢生而後，真是形容枯槁，面如死灰。凡係素識，驟然相見，都覺驚異；若非素識，則一望而以為即將就木。所以我的病名傳播得很遠；上海的朋友固大多知道我病，內地的朋友也大多知道我病。這病，在上海省去了一些麻煩，在內地又贏得一些原諒。可是我的苦難卻不會因這些而減少。

當時我雖然可當得起百病叢生，但最使我感痛苦的是右手不能寫字和神經衰弱。因為不能寫而想要寫的更多，缺陷之感也更深；因為神經衰弱不能睡而要睡之意更強，睡不着時的

幻想更多。幻想來了恨不得立即寫下來，然而手不聽命；於是又再產生許多幻想而更睡不着。這樣地循環下去，自知前途不佳，自己想不出辦法之後，只有請教醫藥。

我所認識的中西醫師朋友不少，他們也很關心我的健康。就是不去請教他們，他們也不時給我許多善意的指示，而病後應該調養，調養應該注意飲食，飲食要吃滋補品，更是醫師、朋友以及家人的共同結論。於是我自三十一年八月起，家庭即儘量節縮生活費用，而給我每日定鮮牛奶一磅，雞蛋二隻，暹菜半斤，水菓若干。十二月更依高欣木老先生的指示，每兩日用附片二兩燉山羊肉一斤，繼續吃了兩個月。但結果是體重加了兩磅多，而各種毛病並未減輕，傷風發熱，經常不斷，便秘且更加重。

食補調養既無效果，於是再進而求藥補。藥補最流行而又為大家公認為最有效力的是維生素（維他命）B、維生素C、肝精、和葡萄糖諸注射劑。在三十二年十一月至三十二年六月之間，我每日至少注射一次維生素B、C及葡萄糖或肝精等針藥，隔壁大瑞醫院的看護長戴小姐成爲我家每晚飯後的長客，結果體重又增加了一磅多，各種毛病則未見得有若何的效果。七月以後我的健康常識漸有基礎，毅然停止注射。剩下各種補劑百餘針，都在以後分送給朋友。

當食補與藥補並進的時候，同時多方求助醫療。對於右手不能寫字，左手運動不自如，

兩腳軟弱無力以及筋骨痛等中西醫都斷爲風濕。西醫常用以專治風濕的亞陀芬片劑劑劑在三十二年十二月後用過不少，但無效果。老友沈康樂先生謂三十年（六十六歲）曾患風濕，經嘉興世醫沈某注射河豚製劑名曰epatoxin者數針而愈，但我請其如法泡製，且服其中藥多劑，亦無結果。此外則教我吃附片羊肉的高老先生以醫與書畫名世，曾爲處方多次，均未見效。至於友人所教之單方經我試用者有萬年青煮水洗，太乙神針艾灸，馮了性酒擦、服，萬金油熱敷，炒鹽熱敷，熱水袋圍燙等等，對他人每極有效驗，對我則不生影響。至於失眠則一切安眠藥均有效，然而我的常識使我非萬不得已不敢服，故失眠仍是常事。

食補藥補無效，對醫療又無效，使疑心到全部機構上有問題，經程慕頤化驗所檢驗大小便、血液、痰吐，經趙師震醫師檢查器官，經栗宗華醫師（栗醫師能施大腦手術，且對變態心理有深湛研究，爲全國有數神經科專家）檢查神經，均無異狀。最後推論到扁桃腺上，又於三十二年二月十三日起請邵爾瞻醫師用電燙法除去，至四月三日手術完畢。但我的「百病」仍未少減：自己和家人固莫明其妙，連醫師的朋友也莫名其妙。我內心的苦痛實在無可伸訴，再加上環境上的種種刺激，日子的難過，實是五十年來的第一遭。

### 五、死的預期

生和死是必然的因果。稍有生物學常識的人都知道有生之日即待死之時，必不祈求長

生。然而死要死得自然，活要活得健康方是人生的正軌。中國俗話所謂「帶病延年」，在個人固屬痛苦，在社會及國家則是一種浪費的負擔。我在百病叢生的情境下，個人的痛苦固深切受着，社會及國家對我的浪費的負擔，也深切感着，我當時雖不會死，然而我對於死却有種種預期。

從生物學的常識上，我知道動物的壽命爲其成熟期的五倍至六倍。人類通常二十五歲完全成熟，則其自然的死亡期間，應在一百二十五歲至一百五十歲之間，我當時只有五十歲，離自然死亡時期固然太遠。然而事實上我却百病叢生，時時感到死亡即將到來。而況當時的環境，我雖臥病閉居，但以社會間的各種關係，很可能有一天大禍自天而降。——像許多朋友一般被日本憲兵或什麼機關捕去。果有此日而直接死去倒也罷了；最可恨的是受辱受苦求死不得，而健康更從而墮入深淵，永遠不能恢復。於呻吟床褥之餘，還要眼看社會上罪惡橫行，心焦家庭間負累の日深。此情此境，若果死而有知，我想未見得比死難過的。——在當時，我常常預想及此，而且作過了許多準備。

人類誰都知道必死，然而誰都戀生。他戀生，一方面是爲了他有無限的自覺創造性——詳見民國十三年中華書局印行之拙著「人生哲學」——對自己無窮無盡的期望永遠不能滿足而又永久要滿足之；一方面是爲了他的「自我」擴展到了社會而和他人相互的關係切不斷。

我自己的慾望是寫作，是實現我的教育理想——三十年來我在教育上有一個系統意見，但無機會實施。——對他人關係最切的是子女，妻室和學問上、道義上、事業上的許多朋友。我在「百病叢生」的情況之下，自身的生活尚要他人扶持，更何能說寫作、說理想、說事業。至於學問上、道義上、事業上的朋友雖然情意間有種種相需的地方，但彼此生活獨立，一旦死去，也不過給他們記憶上留下一些陰影而已。最使我不能忘情者是未成年子女的生活與教育和我撫育子女的妻室的責任。

我服務社會三十年，都不離教育和文化的圈子，也都靠月薪度日。戰前的收入可以維持家庭生活，也可以供子女受教育，戰後則收支不能相抵。太平洋戰事以後，月薪所入不敷支出者日差日大，最多時收入不敷支出什一（三十四年六月，月薪所入不敷三斗米錢）。爲着愛惜羽毛，只有平心靜氣地先用積蓄，次將書籍等物出售以維家用。這代價應得付出，也是我情願照付的。可是天亮不知在何時，而兒女除兩女最長已遭嫁外，其餘都未成年。我雖然歷來主張任何人都應有生活技能，任何孩子都應當於成年後自立，以免親長死後徬徨無措，然而在那樣環境之下，濟羣原有的中學教師職務尚要放棄，未成年的孩子更何能自謀生存。在當時除家用儘量節省外，更就大孩子業餘玩弄無線電的基礎培養其修理無線電的生活技能，也就二兒子平日愛讀愛寫的習慣，培養其翻譯的能力。對濟羣則勸其不荒所學，等到天

亮以後，謀復舊業。以期他們能扶植其他未成年的孩子們。這種種都是爲死的預期的準備。同時在三十二年七月一日將遺囑補寫，改正了一點，也補充了一點。改正一點，是我從四十歲爲黃廬隱女士代辦喪事以後，便有所感而自寫遺囑，雖曾幾次改動，但都規定我死後所遺歷年收藏書籍一概捐贈優良學校或學術機關，此次則改爲出售以作未成年子女之生活及教育費；補充的一點，是我家遺規：死後不發訃、不開弔、不受賻，我均一一記入遺囑之中，而此次則更加一句「敬謝親友開追悼會」。這句話除去我在病中感到社會國家對我生前的負擔太浪費，不願於死後再增加其浪費外，還對人生有空虛之感。這問題太玄幻，此處不再說了。

我雖然對死的來臨作種種準備，然而死神却不如預期而來臨。未死以前的日子雖然苦難，然而仍得過去。物質方面固然要有佈置，精神方面也得有安排。我當時安排精神惟一的方法是每夜七時至十二時坐在無線電收音機旁邊靜聽全世界的中英文短波廣播。當時的無線電收音機要登記，短波是禁止收聽的。但我以死的心境準備發生問題，終以大孩子的偷裝，卒無問題。我的精神能不完全萎頓下去，幾乎完全是聽短波之力。

我看透了死，預期着死，且準備了死後的許多事，心境反而泰然。三十三年夏、長沙失守之後，十月間，東京派來了肥田木侯爵強我返湘作傀儡，我本着死的心境，於十一日在四馬路中華書局談判半日，竟使他噤然而去，而且以後也永無人來麻煩。

「人生最大惟一死」，明白生和死是必然的因果，則生固足樂，死亦何悲。最苦者是死既不能生無可樂的「帶病延年」耳。

我既不能死，便當樂生，樂生必先求健康，於是我轉而以死的心境追求生的健康！

## 第三章 從新學起

民國三十一年二年之間，在百病叢生之後，時時預期着死的來臨，且作了死的種種準備，然而死神終不如所預期而降臨，只有常常與醫藥爲緣，過着所謂「活受罪」的生活，實在有點熬不住。因爲三十二年二月四日（卽三十一年陰曆除夕）一個電話的啓示，於是決定在未死之前要設法活得健康。從那時起，便努力於健康理論與方法之學習。雖然在開始的一年餘，以學力不強，實行不力，且爲慎重計而仍不得不請教醫藥，但本着我窮源的個性，有恆的習慣，終於能把自己所得的知識逐一實行而恢復了健康。以下便是我學習方針的簡略報告。

### 一、一個啓示

民國三十二年二月四日我的日記上有這麼一段記載。

「下午五時，伯樵來電：謂悉余病，特進一言。請注意營養，並專心習佛教，放棄不必要之思想。我謂近照許多醫師朋友的勸告，每日除日常食品外再飲牛奶一磅，雞蛋兩枚，肉類半斤，且在近日以附片燉羊肉吃，自覺所食甚多，但病如故。彼謂多吃牛奶、雞蛋、肉類和附片羊肉不一定就能得很好的營養。所謂營養是能供給身體上各部分的需要，所有各種營

食品均應爲適當的配合，於肉類外，應注意維生素（維他命），更當注意消化。每日大小便均當檢查：大便要暢通而色微黃，不沾肛門，否則消化不良；小便應檢查有無蛋白質及糖質。對佛學則唸心經。又謂天氣稍佳當走訪詳談云云。盛意至爲可感。」

我和黃伯樵先生相識已有多年，他任京滬滬杭兩路局長時提倡郊外休養，於二十五年間在崑山所屬的青陽港設鐵路飯店，每當春秋佳日，我和濟羣差不多總是在那裏度星期日，然而我們相遇的時間極少。二十八年後在香港曾不時相值，但亦少得長談。二十八年秋，我在上海忽然得他一封長信，是對於我十三年在中華書局出版的「人生哲學」的讀後感。我在該書上談及佛教問題，而他是佛教信徒，所以他與我談各方面的人生問題而尤其注意於佛學。自此而後，我去港必走訪。三十年十二月十八我投寄昌蔚先生家中，與他對字而居，三十一年一月以後，我們都在過流亡的難民生活，閑居無聊，過從很多。我會常去其寓所，見其居室三間，一住其摯友許長卿（元方）先生，一作臥室，一作佛堂兼客室。室中陳設簡單，但清潔異乎尋常。更悉其患糖尿病已數十年，患心狹症病亦多年，其一切飲食及藥物均由其夫人親手料理。故當時他已五十餘歲，而健康如四十許人。我曾在其寓所叨擾多次，每次所備食品均極簡單而調和，其本人之食品，尤有節制。每於飯後由其夫人講述飯菜配合的理由，有時並取出許多關於食物營養素分析的德文書指示我。我當時雖覺其生活極合理，也覺

得他以多年病夫而能常保健康，必係得力於營養衛生的實行和宗教的信仰。然而數十年來，我無宗教素養，雖會常病且有幾次大病，但事後便成過去；同時受了社會意識的影響，以為有病只有就醫，也只有醫生可以治病；根本不知道健康可以却病，而營養衛生又可以得健康，也不知道精神對於健康的真實關係，更不知道健康可以自己求得，自己操持。所以看了吃了聽了，結果都是過眼雲烟，掠耳東風。回到寓所，便又泰然忘去。

現在病了，而且百病叢生；醫藥無效，死又不得，求健康之念自然是在潛意中滋長。今有平日敬愛的朋友現身說法，他的人格足以啓我的信念，他的往事更足以堅我的信念。於是我從新學起——營養衛生是自然科學，其對象是具體的，費了幾年功夫，自以為很有所得；宗教是以情操為根基，我從哲學上雖然對佛學略有所知，然而佛學而非佛教，所以在宗教的情操上我至今還不能如他的期望，有所成就。不過他「放棄不必要的思想」的一句話，却使我體念到精神對於健康的真實關係而受益不少。

## 二、舊知的整理

我受了伯樵先生的啓示之後，決定從營養衛生上自求健康，於是關於此類的舊知識也自然而然地以聯想關係湧上心頭。

首先現於意識領域的是少年時的中醫常識。

我在十五歲未入新式學校以前，曾有意無意地讀過一些中國醫書，當時對於湯頭歌和本草能背誦許多；自進新式學校以後，當然無暇及此，不過還藏有本草綱目張仲景傷寒論和陳修園醫學五十種等醫書不少，無事偶爾翻閱，有時且翻翻古今圖書集成中的醫部，雖然說不到有什麼用處，但對中國舊日之所謂醫理與醫法似乎也略有常識。這常識雖然是得之於中國幾千年來以人為試驗品所累積的經驗，但總覺得太虛渺而不敢應用。當時決意要研究健康問題，意識中忽然現出兩段舊話，第一是「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。」第二是「飲食有節，起居有常，不妄勞作，形與神俱，終其天年。」——前段是成語，後段出自素問。這幾句話給我一個健康的籠統概念，就是治病不如防病，而防病之方要飲食、起居、勞作、精神的各方面都顧到。同時更給我一個消極的概念，就是病了求醫，醫生可以對症去病，但整個的健康，醫生不能為力；因為醫師雖可指示關於飲食、起居、勞作、精神的各種方法，但實行却全靠病人自己。更進一步是一個人真正健康了，他可以無病，至少可以少病。這些籠統的概念，在當時却增加我的自信力不少。

其次是生物學、生理學及心理學的常識。

我雖然不是專習生物科學的，但對於生物學、生理學的興趣很濃，民國十三年發行的人生哲學，有一編是從生物與生理的觀點討論人生問題。對於心理學則費的時間較多，且曾寫

過幾本通俗的心理學書。可是這些知識我從來不曾拿來切切實實應用到自己的生活上，更說不到從這些科學的觀點去探討健康了。

當時爲着內心的要求而探討健康問題，無意之中便聯想到這些科學是與健康有關的，於是將舊有關於生物學生理學和心理學的知識加以整理；在生物學許多理論體系之中，抽出「適應」的一個概念，即是生物對於所處的環境能爲綜合的適應，以維持其生存，增長其抗禦外敵的力量。我在中國求健康，便應當注意中國的環境，不能專用外國的方法。在生理學中抽出「能量平衡」的一個概念，即是人體的能量每日必以呼吸運動等等的活動而消耗，必須用食物空氣陽光等等補充之。我要健康，必須使消耗和補充完全平衡，不使過多過少。在心理學中則抽出「昇華」一個概念，即是精神緊張感情激動的時候，不直接從抑制着手，而用可以替代的高尚活動以移轉其目標。我要求健康，便不應當在不健康或疾病領域中苦思焦慮，應從科學常識上去研求健康之方，爲生活前途懸立一個「希望」的指標，使它無形中替代愁思。

這三個概念規定我當時學習的目標，也規定了我生活的目標。

### 三、學習的步驟

我以習慣和職業上的關係，差不多是見書即讀，所以各方面的常識都有一點；但以素習

社會科學，於生物科學未曾受過嚴格的訓練，對於這方面的常識還不足以應付生活上的需要。我現在要自求健康，所需要的雖然是些常識，然而這些常識必得是科學的、實用的。因為不科學的東西用在與生命有關的問題上，一有差誤，便走上死亡之道。我以求健康的志願而誤走死亡之道，未免太把生命當兒戲；科學的常識而在中國的此時此地不能實用，也是盡餅充飢，於事無補。所以我當時決定努力於閱讀科學的生理、衛生、醫藥的書而尤注意於保健方面的各科目。因為我對這方面的外國書精讀過的太少，許多專門名詞不能澈底了解，所以又決定先讀此類中文書；其步驟由泛論而專門，由專門而分科。等到各科的基本知識充足了，再依此程序讀英文書。好在我當時除去晚上聽無線電是必需花去幾點鐘以外，其餘的時間我是可以自由支配的。

由書本中求得的知識，自信可以應用以後，便擇其簡易而又在經濟能力範圍以內者逐漸實行。得了成效，再推廣之。同時為慎重計，更討教許多醫師朋友，有病仍舊請醫師診治，不過在調養方面自己應所得的知識以減縮病程而已。

舊知的整理和學習方案的規定使我不會走錯道路，所以我願意公開於大眾。

## 第四章 錯在那裏

讀書的方針和步驟決定以後，便努力去實行。中華書局在當時有着四十五萬冊的圖書館，且係由我主持，要讀書自然不患無書可讀，而調取起來也很方便。不過我們的圖書館是一般性的，各類書籍都收藏，但除了關於近代中國史的材料外，其餘專門部門的書籍並不很多。而且太平洋戰事發生以後，西洋書不能進口，因而新書也更少。最初的幾個月尚無問題，三十三年以後便感到無書可讀。於是向舊書店搜集舊書，向日本購買新書。雖然所得不甚多，但有若干種新舊書籍却給予我以極大的幫助。這種閱讀和搜購的經過，似乎還可向大家報告。

### 一、從頭做起

我受了伯樵先生的電話啓示之後，便覺得生活的方法必有錯誤，經過學習方針和步驟決定之後，更感到非用全副精力去實行不可。因為平日的閱讀興趣是多方面的，所以家中的藏書也有許多是屬於這一類的，最初爲着急功近利的意欲所支配，只讀了些與飲食直接有關的書籍，但結果是感到凌亂無序。於是轉變方法從基本的知識入手。

我以爲與生活最有關係的知識是生物學和生理學，其次是營養學、營養化學，再其次爲

保健方法、醫藥常識。根據了這種規定決定從頭做起：首先把孩子們在中學所讀的生物、生理、衛生、化學澈底細讀一過，再把家藏的營養學及營養化學、醫藥常識與丁福保先生的保健書籍詳細閱讀。更進而把中華書局圖書館所有關於此類書籍調來閱讀。在三十二年二月至年底以前，每日的時間，幾全部在閱讀這類書籍。開首讀得很仔細，有時且作筆記。以後漸讀漸快，到後來一天可讀一兩本。十個多月之中，我讀此類的中英文書在百種以上。我所以能讀這許多本書，一方面是由於當時閉居寓所，除去聽無線電以外，無事可幹，可把所有的時間一齊用在這上面，又一方面是中国此類書籍雖多，但都是些通論綱要之類，各書的內容都是大同小異，英文書也是普通讀物，只要精讀了幾冊之後，其他都可以瀏覽過去。

我當時讀了這許多書，論理應該是有所得了，然而事實上却是有所得而又無所得。所謂有所得，是我的生物學、生理學以及營養學、營養化學、衛生和醫藥的常識，奠定了基礎。對於生活的整體有了相當的認識。再加上我平日心理學的基礎，對於心身的關係與控制的方法，也有相當的理解，生活的方式，也稍有改進。所謂無所得，是我不能依靠這些知識完成我的健康，仍舊要生病，仍舊靠醫藥來治病。但因為有了這些基本的知識，對於病徵和治療的方法也有相當的理解，雖然不敢自作聰明去診斷或下藥，但醫師講到病源和調養的方法不至茫無所知，而心境較以前安舒得多，不像從前一般常常有「死的預期」之念。——這一年

孩子們生病的也特別多，最小的孩子於百日咳之後轉肺炎，一日之間延醫四次，終以我能把握得住，不亂換醫生而堅請趙師震醫師負責，卒渡過難關。

其實這「無所得」是我的學力不够，同時也是中國關於這類的實證書籍太少，圖書館所藏實用的英文書不多的原故。然而上面所述的有所得，却已足酬我的辛勞了，

## 二、沙裏淘金

無論什麼事，只要我認為成問題的，必得追究根源求得一個解決之道，方纔心安理得，這是我的個性。我研究近代中國教育史而有一些關於教育方法教育制度的見解，是由於我懷疑現行教育制度而想解決內心的苦悶而然；我研究勞動法，是我辦了幾次工潮而然。其他如業餘的照相和電影，我一樣下了苦功夫，一樣是為解決內心的苦悶。現在面對着生死關頭的健康問題，我的個性自然要驅策我求一個至少自己認為滿意的解決，方可心安。

自經三十二年讀過了許多書籍之後，知道營養、排洩、休息、運動、精神激動或平靜與健康的關係。尤其從注射維生素（維他命）、葡萄糖等知道它們在健康上的重要。也知道食物中各種營養素如醣質（澱粉）、醣質（蛋白質）、脂肪、無機鹽、維生素等配合之重要。然而各種書籍都不能給我以明白的概念，具體的辦法。尤其是關於維生素的數量方面，我當時所讀的書都是在一九三六年以前出版，中國書則出版更早，雖然也有些書籍於各種食物之中附

以十（加）一（減）的符號，以表某種維生素之含量的；然而有數量的東西而不用數字只以符號表示，我總覺其太籠統（實則此項分析工作戰前即有北平協和醫院和上海雷氏德學院都在做，只是外間不知道。就是中國營養學權威吳憲先生的營養概論在三十年出版的修訂本中也只有少數維生素單位表，而當時我却無法購得）。我為求得這種食物表，我曾討教過許多醫師朋友，所得結果都不能滿意（有些專家可以供給我的材料，只以我不相識無從請教，便只好走迂路），於是決定向舊書店找出路。

當時有一位在某藥廠服務的朋友，告訴我中華醫學會出版有一本「上海食物」(Shanghai Foods)，凡上海市上所有的食品都有分析。我即着人去池浜橋該會去買，則已售缺，何時重版不得而知。向某君借閱，亦謂無有。於是一面托圖書館的同事一面托朋友訪查。結果則是三十三年一月我自己偶從靜安寺一個地攤上購得。同時並購得該會出版的中英文醫學雜誌百餘本。這本書是一九四〇年改訂本，雖然是英文的，雖然也用加減符號表示維生素的數量，但收集了四百七十七種食物（並附有二百五十三篇參加文獻）每種食物的水分、蛋白質、澱粉、脂肪、纖維、熱量、鈣、磷、鐵、鉀都有數量的分析。這在食物的分配上實在極有用。至於文字用英文，在我並無關係，而況每一種食物都附有中文名稱，查閱更屬方便。維生素的數量，這本書雖然不能給我以實在的指示，但我從醫學雜誌的論文中得着許多數字。

同時又購得些日文新書（陳昌蔚先生送我的也不少），我的日文雖不能看書，但對表格還可參閱。故維生素的數量問題，可以得一個解決。

維生素的數量雖然可得相當的解決，但是各種單位是怎樣計算的，維生素甲、乙、丙、丁等等到底是什麼，它們的化學構造和生物功用怎樣，還是不甚了了，心裏仍是一個不愉快。因為一個偶然得着一票自以為有用的書籍之後，於是常常在靜安寺附近一帶的舊書攤舊書店兜圈子。這些書攤書店根本無書目，他們都是把書當廢紙收進來的，除去最少數外，店主連英文也不認識。我本着二十年前在南京收集近代中國教育史料（詳見「我和教育」第三編第四章）的經驗，先和他們談天做朋友，使他們能聽我自由翻閱，並隨時告訴我進新貨的消息，以期我要之書不流於他人之手。經過半年的時間，果然自己收得許多自以為有用的書，也為圖書館搜得許多書——司托潑（Marie Stoppe）的性愛節育的書差不多齊全。可是書的有無多少，全碰運氣。最苦的是花了大半天的工夫把他們地上架上的書看完了，有時竟得不到一本滿意的書。所以我稱淘舊書為沙裏淘金。

在舊書的沙裏我真淘得一些金子。第一是兩本維生素。有一本是極通俗而可靠的書，它不但解決維生素是什麼的問題，同時也解決維生素單位計算以及其他種種問題。第二是一套「陽光食物健康法」（Sun-Diet Way to Health）的四本書，使我在運動、休息、食物配合

及精神修養方面有道路可走。第三是一部五大冊的墨克芳登的健身百科辭典 (MacFadden's Encyclopedia of Physical Culture)，使我在一般健身及療養方法得了指示。第四是一部近百萬字的現代家庭醫師 (The Modern Family Doctor)，使我對於家庭各方面的健康問題有所參考。此外在三十三年中由圖書館購備了中華醫學會出版的大部分書籍，我都可以隨時參閱。而高氏醫學辭彙，對於我這外行讀英文醫藥衛生書籍的古怪專門名詞尤有幫助。總而言之，這一年我收購此類的中英文日文字書籍有百餘部，讀過的也略和此數相當。

### 三、淘金的故事

上面我所舉的許多書籍，在專家看來都很平常，我把它們視為金子，未免貽笑大方。但在我這「素人」看來，實在比金子還有用；因為當時我真的淘得些金子，也不過是拿來花在醫藥上面，也許花完了，我的健康仍不能恢復甚至更壞一點（我當時在營養方面便是花錢太多，脂肪蛋白質過多）。我依着那些書籍為指引，使我在生活費用不增加之下，竟能恢復健康，所以在我看來，那些書籍實比金子有價值。可是那些書籍的得來，全是偶然。這偶然雖然不是人人可以遇着，即使遇着也未必就能抓住那機會。我要把那些故事略告大家，是在事實上、一切不健康的朋友都可能遇着那些同樣的偶然。雖然其內容未必一樣，但若有心抓住偶然，而又努力於從科學的實證上用功夫研究實行，也一樣地可以走上健康之路。

我在三十三年春首先買得一本一九三九年出版美國醫學會藥物化學組與食物組三十位專家的論文，書名就叫維生素（The Vitamins）。內容很專門，在治療方面尤詳盡。因為過於專門而詳盡（共六百五十餘頁），雖然勉強讀過一次，但除了敘論中的簡單說明可作素人的參考外，其餘的實在用不着。所以得着這樣良好的專著，仍不能滿足我的要求。經過了一個多月，四處求書不得的時候，第二個孩子澤湖忽然挾着同名的一本書來。據云在某舊書店偶然見到，想到我一定是需要的，所以不問內容如何，以兩隻大餅錢（二十元僞幣）作孤注而買來。這本書初版於一九四〇年十月，到一九四一年二月已是四版。著者名卜索克（Henry Borsook），係美國加州工藝學院的生物化學教授。全書不到二百頁，字模較前一本大一倍，內容只有前書的七八分之一。因為這本書是他六年來對醫師、看護、衛生行政人員及教師的公開講演，所以措詞簡單明瞭，極合實用。最難得的是書末開有菜單，並附有三百六十五種食物的維生素的單位表。這兩隻大餅錢的禮物，對我健康恢復的幫助太大了。現在雖然訂着英美關於健康的十餘種新雜誌，並有新書可讀，不患無新材料；但關於維生素的基本知識，仍不能出本書的範圍。所以我仍把它視為南針，不忍捨棄——倘若沒有這兩隻大餅的禮物，對於維生素的處理，我至今還不能有把握；因為現在雖然有新材料，但我的時間却不許像從前那樣地對一件事細打細磨。

其次是五月九日我照常跑舊書店，無意中在某店裏看見一本由食物到健康(Health Via Food)，裏封面一張老者的照片，精神奕奕，躍然紙上。下面印有卡伯南法學博士(Oliver Cabana, Jr. L. I. D.)字樣。再翻下去是他的一篇散文，題爲「爲你的舒適、安全、快樂」(Comfort, Security, Happiness for You)。他以爲人的一切疾病都是自己生活不合理所造成的，只要飲食適宜，生活正常，一切疾病可以免除。他歷述他在少年時患胃腸病、心臟病及神經衰弱之痛苦，與學習正常生活，適宜飲食的經過。到現在已經六十八歲，他能每日從上午八時到下午五時繼續不斷地工作，有時工作到十二小時至十四小時亦不感疲勞。每日步行四五英里。管理十二件不同的事業。上樓梯兩級一步，血壓經常爲百二十度。因爲他得了健康的益處，而又富有資產，所以設立陽光食物健康法基金會，在紐約東亞羅拉(East Aurora)地方建一所陽光食物療養院，請醫學博士阿塞克(Rasmus Alsalter)爲指導主任。這書就是阿氏所寫。於一九二九年初版，至一九三四年十二版。我買回來過細閱讀，覺其見解有異於一般醫師的地方。再看書裏有該院出版的叢書五冊，第二日再去購之，詢店主則根本不知有無其他四書。費半日功夫，把他書架所有的書過細看完，果然發現其他三冊，一爲「兒童健康與食物」，一爲「健康要論」，一爲「食物配合法」，立即購回。又一冊爲「機智的老年」則查不着，以後向各處查購也無結果。去年函托章丹楓先生代購也未購得，日前又托

常道直先生於去紐約出席世界教育會議之便代為搜購該院所有的出版物。希望能如我所願。因爲這四冊書給我健康上各方面的指示太多了，所以我希望能得該院的全部出版物以期更有益處。

墨克芳登是美國有名的健康體育學者，他的名字，中國體育界當有人知道。他的健身百科辭典是一部三千頁五大本的大書，一般人甚至一般圖書館是不會購備的。就是我們的圖書館也無此書。三十三年夏季常德路的某弄堂忽然出現一家舊書店，收集的外國書籍不少。我無意之間走進去隨便翻閱，發見了這部書及其他幾部有關工業的大部書。詢問主人的價格，則不是照部數而是照分量——因爲主人根本不識外國字，所有的書都是照分量秤進來的——我以三百元一斤的高價，秤進了百多斤。在他認爲是大主顧，我得了此書已是心滿意足。而況有許多大部書可分藏圖書館呢！

這部書是從生理與解剖學上說明運動與自然治療方法以增進健康的專著，插圖很多。書上簽有英文的中國人姓名，內部閱讀的符號很多而精到。原書的主人我想不是醫師便是體育教授。就他閱讀的符號看來，他一定是重視這部書的，移到我的手裏，也一樣被重視，我有許多健康上的問題都利用這部書的指示以謀解決。書的主人雖有更易，但它在社會上的效用，並未減低，這是可以告慰於原書主人的。

以上所述的幾種書都是無意中得來，事前我根本不知道有這些書籍，更談不到利用。第四類「現代家庭醫師」，則我困居在香港時曾在某地攤上看見過一次，記得是由十五位專家所寫的英國書，內容廣博而實用，但當時以無錢購買，只在心裏留下一個絕望的記憶。到上海時時訪購均不可得。有一天在某舊書店看見兩部翻版，便一併購下。以一部交圖書館，一部自用——自己的一部後爲何世儉先生拿去。——這部書很通俗而實用，並無特殊的理論與主張，不過範圍很廣，作日常的參考，很有用處。

這些故事很平常，然而很有趣，或可以資讀者作談助，而使讀者了解我恢復健康的由來。

#### 四、錯在那裏

我對於營養衛生醫療方面的書籍花去近兩年的功夫苦心研究之後，似乎對健康方法有一些可以應用的常識。於是開始追求我所以百病叢生和醫藥無效的原因，而切實把全部生活內容和方式檢討一過，發現了下面的許多錯誤。

第一是把各種器官看作獨立的機構。從法國杜里舒的「生機主義」和維台墨的「格式塔心理學」，我知道人類生理的活動是整體的，可是應用到實際的生活上便根本把這觀念忘去，而轉跟着生理學與醫藥走，把各種器官都看作獨立的東西。以爲手病了，脚病了，胃病

了，眼病了，耳病了等等，都是手、腳、胃、眼、耳各個器官單獨的問題，更以為只要某器官的病醫好了，一切都無問題。實則事實上各種器官的病，誠然有其單獨的原因，更有其整個的原因。不把整個的原因除去，結果終究要「舊病復發」的。而況慢性病的醫治，整個的健康較局部的治療尤為重要——然而在三十二年之間，我絕對不知道這思想是錯誤的。

第二是把健康的一切責任完全諉之於醫師。現在我知道醫師有兩類：一是保健（公共衛生）醫師，其責任在防病和使人無病；一是治療醫師，其責任在給人治病。而上海的醫師，除了衛生行政機關的少數人外，都是治療醫師。以中國健康科學之落後，向保健醫師請教尚不一定得着適當的指示（我近曾晤及幾位公共衛生醫師，他們都重視衛生行政如防疫滅疫之類，而不太理解營養、排洩、運動、休息對於健康之重要）。得了適當的指教，還靠自己去實行。若果僅僅請教治療醫師，其不能對健康有詳明的指示，那是理所當然。我在「百病叢生」的時候，根本連醫師的門類都分不清。只照着傳統的辦法，病了請教醫師，病好了，便不再研究其他。過幾天再病，再請教醫師。好像醫師是健康的保險公司，一切健康上的問題，都交給治療醫師去負責，自己根本不管事。無怪乎一病方去或未去而他一病又來了。

第三是誤解營養。病後要調養，這是社會上也是科學上公認的原則。調養的第一要件是注意營養。傳統觀念之所謂營養是吃滋補品，尤其要多吃滋補品。滋補品的內容一般大眾都

以爲是鷄魚肉類蛋類，或者人參、燕窩、白木耳之類，留學歐美回來的醫生則再加上牛奶、花旗橘子、葡萄糖肝精、魚肝油、白脫油，近年又加維生素乙丙注射劑。應該吃多少呢？一般大衆主張越多越好，一般醫生也以爲應該比平常多一點。這些滋養品確實是病後所需要的。但是人體的需要太多端，而且配合要平衡，否則所謂滋補品者吃得太多，不但無益反而有害——蛋白質脂肪過多往往發高血壓、便秘等病症——至於應該要怎樣配合，那是無人指示，經濟的能力與物質的有無更無人問，甚至於連自己也不問。三十一二年之間我遵照了這種傳統觀念吃了不知多少的滋養品，也注射了許多滋補針，而未有成效，就是由於不明營養的真實內容而來。

第四是忽視排洩 東西吃進了胃，經過消化和同化——新陳代謝——之後，必定要留下一些不能消化和同化的廢物，這廢物不排洩出去，血液往往中毒而生病。一般人在常識上都知大小便很重要，大小便不通，一定請醫生服藥，我的便秘有了近三十年的歷史，平時往往吃通便藥，而不知道從纖維素和運動呼吸上用功夫，以求其自然通暢；小便無不通之事，自然更不知道有什麼好方法。至於皮膚和肺臟之爲排洩器官，雖然也會在生理學的書本上看過而知道，但從來不把它們當作一回事而在實際生活中應用過。所以我在「百病叢生」的時候，也只知道依照傳統的辦法，儘量多吃所謂滋補品，不問能否消化和同化，腸、腎、肺

皮的排洩問題自然更不注意了。

第五是錯看運動和休息 從健康的觀點講，運動是必要，休息也是必要，可是講究調攝的人有特別重視運動的，也有特別重視休息的。當我病的時候，許多朋友都以其個人的主觀為善意的指示。某人講運動要緊，於是我以運動為主要工作，無論如何疲勞，對於規定的運動總不放鬆。但結果則以疲勞過度而抵抗力減弱，病更增加。乃轉而遵從另一方面友好之勸而改為絕對休息。有若干時，除去生活上必不得已的動作外，完全靜坐或靜臥，結果是血行滯遲，肌肉萎縮，仍舊是於病無補。自經讀過墨克芳登和阿塞克的著作以後，始知運動和休息都要依個人的需要而有數量的。數量的差別甚大，最簡單的衡量器是中庸 (Moderation) 兩字。幼年所讀過的「白刃可蹈也，中庸不可能也」兩句話，便常常湧現於腦中。雖然此中庸不是那中庸，然而對於生活之效用則一，我到那時始深深地感覺着。

第六是身體一元觀 凡屬研究自然科學的人，在哲學上都是傾向唯物論的。我雖然不是自然科學家，但受自然科學的影響相當深，所以對於健康的問題也趨向唯物論。而況我當時最感痛苦的是身體的不健康，致使我不能實行赴內地的志願。因而一切健康的意識都集中在身體上，以為身體恢復健康了，一切都可解決。殊不知精神尤其感情是與身體平行的，互為因果的。營養良好與否固然可以使精神愉快或萎頓，精神愉快與否也可以使消化及同化的力量

增加或遲滯——大怒大憂之下立刻可以引起消化不良，是人人所有的經驗。——要健康必得改變身體一元論而為身心平行論（不是身心二元論）。於身體需要的平衡外，還要注意精神的平衡，以完成「整個」的健康。

我上面所舉的錯誤，似乎有些講到題外，牽涉到哲學問題上去了。可是我告訴你：任何人都他自己的哲學，他的生活的方式就是他的哲學的表現。我那錯誤的發現，是費了幾年苦功的結果，也可以說發現了我的人生哲學的錯誤。以後要講穿衣吃飯的具體方法，大體都是為改正這些錯誤而然。所以先來一個交代。

## 第五章 吃飯問題

「世上惟有吃飯難」，這是從經濟上說謀生之不易。

「做官三代，方知穿衣吃飯之事」，這是從官場習慣上說吃飯穿衣的禮節之難學。

我現在要說：「中年後大病三場，方能學習穿衣吃飯的事。」因為一個人的健康大部分建立在適當的穿衣吃飯的上面，而穿衣吃飯又是自小學習得來；習慣往往支配生活，若不失去健康，就是明知道自己的方法錯了，不肯改；明知有良好的方法，也視為無足輕重而不肯學。所以適當的穿衣吃飯的方法，必須經過幾場大病，而且這大病要生在中年以後方能自動地學習，切實地實行。

### 一、爲什麼要吃飯

爲什麼要吃飯？這問題不獨讀者看來覺得奇怪，就是我在五十歲以前也從來沒有仔細想過；因爲吃的本能是與生俱來的，小孩子生下地，什麼都不會，但他曉得吃奶。長大了，雖然在學習吃飯（包括吃麵，吃麵包，吃其他食物）的技術和禮節上，曾花過許多時間，但是大概都不曾在爲什麼要吃飯的問題上下過功夫——就是讀生理學的時候，講到人體能力的消耗與補償問題，而知道用食物補充消耗，增長發育的理論，也只把吃飯當作當然的事實，而

不追問它是爲什麼。

從常識上我們知道吃飯是爲維持生命，但事實上，除去有些飢不得食的人以外，中產以上的人，往往把吃飯當作一種享受；對於食品，在平時求精求美，在宴會則山珍海錯。記得民國八年江蘇教育學會和教育改進社等團體，聘請美國教育哲學大家杜威博士來中國講演，一到上海，即應某老太太之宴，桌上陳列爲他的女兒所不知名的菜幾十種，她在主人殷殷相勸之下，每菜嘗一點都苦胃納膨脹，結果使他生了胃病。後來她寫一封信到家裏，講她不懂中國人這樣的吃法是爲什麼（詳見其漫遊中日書信集 *Letters From Japan and China* 中）。這封信不知當時的主人見過嗎？我想她除了這是中國的習俗如此以外，恐怕也說不出其他的答案。由此可見吃飯是爲維持生命的常識，也和事實相去很遠了。

我們需要食物維持生命，但人類在物質上的需要太多了。這需要是集體的，同時也是個別的。所謂集體，是要許多爲身體所需要的物質集在一起發生作用；所謂個別，是每一種必需的物質其分量必不多不少。物質的種數不夠，固然對於生命有影響，種類夠了而每種的分量不配合適當，也將影響於生命。

我們需要物質維持生命，更需要生活得健康。從生理學和病理學上看來，生命之不能正常發展和不自然死亡，生活力不充沛和多疾病，都與身體上物理化學作用的失去平衡有重大

的關係（又一原因爲先天）。而身體物理化學的平衡，食物又有重大的關係（其他爲起居運動等）。所以吃飯不是場面，也不是爲享受，而有其真正的目的。

這目的我以為是爲生命的健康。

一個人健康了，他的疾病可以減少，他的生長發育可以完善，他的工作能力和效率可以增加，他的有用年齡可以增加；同時間接地爲國家增加生產，爲人類增加幸福。

因此，我們對於吃飯問題應當研究。

## 二、物質的人

吃飯是一個物質問題，吃飯的需要是因爲它能供給人體以必需的物質。因此我決定首先要明白人體到底是些什麼物質構成的，它需要些什麼物質。

從化學上我知道一切的東西都是九十幾種元素構成的。生理學家則告訴我們的身體是由這九十多種中間的十七種所組成。茲把我由閱讀所得關於這些元素的常識大概說說：

第一是氧（Oxygen） 氧在人體的分量最多，通常達體重百分之六十五。不過不單獨存在，而是和氫混合構成水。它的本質是無色無味無臭的氣體，地殼內、空氣和水中含量很多，它能在人體中接合發生「熱」和「能」的脂肪、澱粉、蛋白質，使其慢慢燃燒。我們身體中氧氣，大半取給於空氣之中，故說人體是空氣、水和食物構成的，也不爲過。

第二是碳(Carbon) 碳是人體中的「能」的主要製造者，也是產「能」食物——澱粉、糖、脂肪——的主要元素；它同時也是煤、木炭等的主要元素。為一般人所重視的金剛鑽，不過是碳的純粹結晶體；白糖則是純粹碳素加氫和氧。碳素燃燒時與空氣中的氧氣化合，成為眼中不可見的氣體，便是碳酸氣。碳在人體中所佔的重量佔百分之十八。

第三是氫(Hydrogen) 氫與氧並存於人體之中，它是輕而無臭、無味、無色的氣體，存在於一切酸性物之中，也存在於人體的原形質(Protoplasm)之中。它在人體中所佔的重量有百分之十。

第四是氮(Nitrogen) 氮也是無色、無臭、無味的氣體，它是構成原形質的必需物，氮在空氣中甚多，植物由空氣中吸收氮氣，人類則由動植的食物中吸取氮氣。氮在人體的重量中佔百分之三。

以上四種是氣體，以下為固體。

第五是鈣(Calcium) 鈣在地殼中很多，我們的骨和齒都是存儲鈣的地方，也有一小部分在血液中。我們日常食物的水果、蔬菜、穀類之中都有鈣，牛奶中也有鈣。倘若血液缺乏鈣，齒和骨就會出毛病——兒童或為軟骨症或為齲齒——妊婦更需要充分的鈣，若是攝取不足，她自己的齒和骨將出毛病，而嬰孩的發育也要受影響。鈣在人體佔重量應為百分之

二。

第六是磷 (Phosphorus) 磷是身體各部機能正常活動的要素，人的腦髓和脂肪部分的體素都有磷，食物中的穀類、豆類、蛋類、乳類、魚類中都含磷甚多，而獸類、魚類的骨中所含尤多。倘若我們葷素混食，當不致缺磷——因為磷不過在體重中佔百分之一。倘若相信一般傳說的見解，以磷能補腦而多服磷的藥品，往往中毒而使骨骼生病。

以上所述六種原素，在體重中佔百分之九十九，其餘的十一種原素，一共不過佔百分之一。雖然分量雖少，但是缺一也是不行的。我們大家熟知的「大頸子」，就是缺碘的一種病症。所以絕不能因其需要的分量少而不注意。因此我還得再講下去。

第七是碘 (Iodine) 碘在人體中大部分存在於甲狀腺之中。海中的水都含有碘，故近海的土壤和水源中也有碘，而高山的地方往往缺碘，故住在高地的人民健康往往受嚴重的威脅，而常有甲狀腺腫大及喉腫、癡呆諸毛病。近海的蔬菜、穀類、菓類及乳類大概都有碘，而海鹽、海水魚及海中植物如海帶等含碘尤多。近海的人大概不至缺碘，而高原的人民則不可不以化學的製品加入鹽（碘鹽）中以補充之。

第八是硫 (Sulphur) 硫是蛋白質中不可少的成分，也存在於維生素乙之中。它能平衡體素的游子，能在人體中使氧化的進程減慢。缺少了它，會使發育遲滯，頭髮稀疏。在

蛋類、豆類、肉類、乳類等含有蛋白質的食物中都有硫存在。同時燕麥、貝類和酵母中也有此物。所以只要注意飲食品之分配合理，硫是不易缺乏的。

第九是鈉(Sodium) 鈉是一種很特別的元素，它的性質很不固定，很不容易尋得它的本質。它通常與氯化合而為食鹽或和重碳酸化合而為酵粉，但在海水及地殼中含量不少。食物中則麥芽、全麥及動物血中都有。它有平衡體素中的游子，緩和血液循環，保護體素中的水分，不使過量散失的種種功用。

第十是氯(Chlorine) 氯的化學組合就是我們日常所用的食鹽。它能管制血液和體素的滲透壓，能幫助消化，能使心臟機能正常。我們能有充分的食鹽，氯的問題也同時解決了。而食物中如麵粉、牡蠣及蔬菜中也含有氯。

第十一是鐵(Iron) 鐵在人體的用處是構造血紅素，鐵運氧氣到血液中，使細胞暢通呼吸。倘若鐵不夠，便會患貧血病。可是我們並不能吃鐵塊，而是從各種食物中吸取其鐵之原素。食物之含鐵素最多者有動物之肝臟、心臟、腎臟、蛋黃及黃豆、燕麥、麸皮、蔬菜等。

第十二是銅(Copper) 銅是使鐵變成血紅素的基本元素，它能幫助體素呼吸，刺激紅血球生長。缺了它也要患貧血病。食物中之含銅者有麩皮、肝臟、貝類、硬殼類、豆類等。

第十三是鉀(Potassium) 鉀的性質也很不固定，通常與氯和硫化合而為氯化鉀、硫化

鉀。它能使人正常發育，於肌肉正常機能之保持尤為重要。缺了它能使神經失常，心臟跳動不規則。食物中大半都含有此物，只要不偏食，大概不至於缺鉀的。

第十四是鎂(Magnesium) 我們的骨骼之中含有鎂的成分，雖然為量甚少，而且是磷酸鎂，但在骨骼中却是不可少的元素。同時它能穩定神經，幫助消化；若是缺少它，消化要遲滯，心跳要加快，神經也要受影響。動植物的食物中都含有鎂，而以植物食品中的含量為多。

第十五是錳(Manganese) 錳是乳腺分泌與正常生育的要素，它並能幫助體素呼吸，使人正常發育。缺少它，發育會不正常。植物食品中大概都含有此物。

第十六是鈷(Cobalt) 動物食品之肝臟、胰臟、海產類、植物中之綠菜、全麥、豆類都有鈷；它的效用是使消化正常，皮膚功用正常，缺少它，皮膚要成鱗狀，肌肉要萎縮。

第十七是鋅(Zinc) 它的功用是使毛髮的外表能正常發達，也能使人體正常發育；缺少它，腸的吸收營養的功能要減退。豆類、水芹、肝臟、胰臟等都含有鋅。

我和讀者談吃飯問題而上面講一大串化學的元素，諸位或者要以為我講到題外去了。實則這些題外的話是最基本而絕對必要的。我在三十三年之敢於毅然放棄所謂補藥、補針，減少我的食品，最大的原因是由於我有這些基本常識。換句話說：我們要以食物求健康，對於

食物之配置必須注意這些元素。

### 三、食物是什麼

上面說過人的身體大概是十餘種元素所構成，要使身體健康，必須把這些元素隨時補充之，以彌補其消耗。

然而從常識上，我們絕不會拿化學中的各種元素來直接應用，就是拿來直接應用，也不能滿足我們生理上的要求，至少是不能滿足飢餓；正好像我們專吃某種嗜好食物，雖然可以使飢餓得滿足，而生理上必需的元素不能供給，結果會生毛病。此外身體的各種器官，分析起來雖然是許多元素，但把這許多元素配合起來，却不能成爲一個有機體。有機體的活動是整個的，對於這整個的機能，必需有節制的東西，方能使之和諧協調。所以我們研究食物應該各方兼顧，也就是從食物的攝取中去求得化學的和生理的平衡。

現在要問食物是什麼？

我們的體溫經常要保持在百度表的三十七度（華氏表九十八度六）上下，需要一些能力，四肢的動作，心臟的鼓動，也需要一些能力。這能力是由食物的氧化所供給。其次身體中各種肌膚每天都在新陳代謝，舊的衰老了要修補，在發育時期，還要生長新的，這種修補和生長都需物質去應用；這物質也要從食物的消化中去採取。第三是各器官的細胞都有其特

殊的性質（眼球的細胞不能由皮膚細胞代替），各種器官的功用也各不相同，要使各種細胞能永保其特性，各器官的功用不出岔子，則靠食物中有調和性和刺激性的化合物。所以食物的功用，第一是能供給身體活動的熱能，第二能構造和修補各種器官的體素，第三能節制生理的機能。可以作為食物的東西必定要具備這三種功用，同時更要是人所能消化能吸收的物質（煤油和木柴都能發生熱能，但非人所能消化，故不能當作食物）。能合上面條件之一的食物，都可叫作營養素——廣義說，水能節制生理機能，空氣中的氧氣為生熱所必需，也可算作食物。

從化學上講，每一種食物都是若干元素的化合物。這些化合物，在營養學上通常分為蛋白質、脂肪、醣類（澱粉）、水、無機鹽（食物燃燒後之灰分如鈣磷鉀等）、維生素（維他命）等類。從各種食物對於生理的效用講，蛋白質、水、無機鹽能構造及修補體素，醣類中之澱粉和糖、脂肪及蛋白質均能供給熱能，醣類中之纖維素，及維生素、無機鹽、水能節制生理機能。換句話說，我們吃飯絕不祇是吃「飯」而已，也不是遇着可吃的東西便拿來吃，就算完事，必得要考量所吃的東西是否具備着上述的要素，是否能滿足生理的需要。

水是大家所知道的，無機鹽如鈣磷等是食物燃燒後的灰分，各種食物都含有；其他如蛋白質、澱粉、脂肪，也是許多食物中所共同含有的，不過豬油和植物油全為脂肪；穀類的澱

粉甚多；蛋類的蛋白質甚多；肥肉的脂肪甚多；蔬菜中纖維素很多。至於維生素則又分A B C D E等等，其功用各有不同，各種食物中所含的各種維生素也不同。

我們要配合得宜以適應健康上的需要，不獨要知道各種食物的性質，同時要知道各種性質的數量。這種分析的工作在歐美各國都由國家設立專管機關，中國從前有北平協和醫院、上海雷氏德學院從事於此。現在則衛生署及各大學中之生物化學系也對各地方的食物有營養分析的工作。我們有了營養上的基本常識，便可利用他們分析的結果自行配合。

#### 四、吃多少

「吃飯平常事，主張各不同。」這是流行於湘西的成語，事實上則主張多吃或少吃都是憑各人的主觀，這主張也許與個人的需要相合，但不能為大家的標準。

我們要訂定一個人人可以通用的標準，第一要知道計算食物的尺度，第二要知道一個人每日需要若干數量，第三要知道各種食物所含營養素的數量，第四要知道各種營養素配合的比例，以下簡單說說。

我們吃東西不是專看所吃的東西的數量，而是要計算所吃的東西的營養素，在胃腸中消化後能在身體裏發生多少力量——因為人體是一部很複雜內燃機，他的一切活動所需的力，都靠食物的燃料去發動——這力量的計算的單位在營養學上叫作熱量單位，或卡路里

(Calorie)。

卡洛里本是物理化學計算熱量的單位。計算的標準是一公分純水加熱，使百度表的十五度升到十六度的熱力。所以要規定由十五度升到十六度者，是水的性質常以溫度高下而所需之上升熱力微有不同，規定一個常溫的度數，則衡量的標準不至有出入。但生物化學家所用的熱量單位，則比物理化學所用者大一千倍，即一公升容積之水自百度表十五度升到十六度的熱力，故稱爲「大卡洛里」，或簡稱「大卡」——在營養學上通常亦簡稱爲卡。其所以要用「大卡」爲計算的單位者，是生物化學熱量計算之單位爲人體一日二十四小時的熱量之全部，若用物理化學的單位，則數字太大，計算不便。

「卡」便是計算食物消化後在人體內所產生熱量的尺度。

熱量的尺度有了標準，再問一個人每日需要若干熱量。

人有男女老幼之分，更有胖瘦高矮之分，各人每日所需的熱量詳細計算可以人各不同，我現在所講的只是健康上的基本常識，不是營養學，所以只講一個大概的標準——讀者如欲詳細研究可參閱吳憲的營養概論第三章。——這標準最適當而最便利的是民國二十七年十一月中華醫學會營養委員會所擬訂的辦法，而這辦法所規定的熱量又以一九三六年國聯健康組的報告爲根據，故下面所述的標準，在目前可說是最有權威。

「各年齡人之熱量需要可以一成年男女居溫帶地域度日常生活而不從事勞力工作者之需要為基礎而推算之。該成年人每日實得二千四百卡，即可適應其需要。」

「中國人之體重較低於西洋人，其每日熱量需要亦較少。但本委員會主張仍按二千四百卡計算；蓋因中國一般膳食幾為素食，其消化比率比西洋葷素參半之膳食亦較低故也。」

「凡勞力者應斟酌情形，於基礎需要之外分別加以補充：

輕量工作，每小時加七十五卡；

中量工作，每小時加七十五至一百五十卡；

劇烈工作，每小時加一百五十至三百卡；

極劇烈工作，每小時加三百卡以上。

「其他年齡之人與懷孕及哺乳之婦人，其熱量需要，可於下列係數表中見之。」

年齡(歲)	係數	熱量(卡)
一——二	〇·三五	八四〇
二——三	〇·四二	一〇〇〇
三——五	〇·五〇	一二〇〇
五——七	〇·六〇	一四四〇

七——九	〇・七〇	一六八〇
九——十一	〇・八〇	一九二〇
十一——十二	〇・九〇	二一六〇
十二以上	一・〇〇	二四〇〇

『正在發育期間之健康兒童，喜運動，故上表所示之熱量需要，應按照前項加以補充；自五歲至十一歲之兒童，無論男女，其運動可視為輕量工作，十一歲至十五歲之男童運動可視為中量工作；十一歲至十五歲之女童運動，可視為輕量工作。』

婦人	係數	熱量(卡)
懷孕	一・〇〇	二四〇〇
哺乳	一・二五	三〇〇〇

『婦人料理家庭雜務，無論懷孕與否，其工作每日應按八小時輕量工作計算，不滿一歲之嬰兒其熱量需要，只能按體重計算如下：』

年齡(月)	體重每公斤所需之熱量
〇——六	一〇〇
六——十二	九〇

表中雙括弧〔 〕爲國聯健康組的話，單括弧〔 〕爲營養委員會所加，這些表現在雖然視爲權威標準，但還應該補充兩點：第一點是依本表規定女人懷孕時的係數爲一·〇〇，則不懷孕時其所需的熱量必少於懷孕時，此爲常識上能判斷之事。但究應少若干，則有一較簡單之標準，可以推算。成年人熱量之需要常以體重之重輕而有多少，據一般專家及吳憲氏研究，中年人在休息時每體重一公斤需熱量三十至三十五卡。女子體重通常較男子約輕百分之二十，故其所需熱量可照成年人表中所列者八折。第二是老年組織衰退，好逸惡勞，其所需之熱量也較中年人爲少。五十以上至六十者應比照九折，六十以上到七十者八折，七十至八十者七折。

這標準不過是一個標準，應用起來除應加上體重的因素外，還有高矮肥瘦的關係；瘦而長與肥而矮者其體重雖相等，而瘦高者所需的熱量較肥矮者爲多；因爲瘦高的人的皮膚面積比肥矮者大，平時由皮膚散放的熱量多也。

但是有了這個標準，至少可以使我們對於「吃多少」的問題有一個依據，不輕易爲主觀的多吃少吃的傳說所惑。其次也可以使我們明白女子和老年人的食量何以比中年人的少，而十七八歲的少年的食量特別大，與十歲上下孩子們的食量往往比他們的祖父祖母的大，以及孕婦奶娘却需要吃得多一些的原因。

第三是各種食物營養素的熱量有多少，由什麼方法去計算？

食物營養素熱量的計算，不是以實在的食品如米、麵、豆、豬肉、牛肉、豆腐、蘿蔔、白菜等等的實在重量作標準，而是把這些東西用化學方法分析其中所含的蛋白質、澱粉和脂肪各有若干，再依其性質而計算其在人體中能產生多少卡的熱量。營養學家實驗的結果，對蛋白質或澱粉每一公分，通常作四卡計算，脂肪每一公分作九卡計算。至於食物在人體內燃燒中所剩的灰分無機鹽——磷、鈣、鐵等等——以及維生素則以數量極微，都不計入熱量之中。

我們知道除了最少數的食物如豬油只有脂肪，白糖只是純碳水化合物外，大多數的食物都含有蛋白質、澱粉、脂肪及無機鹽、維生素的大部分或其中之若干種，所以除大病因特別缺乏某種東西需要大量補給而應用藥品外，日常生活應以食物平衡身體各方面的需要；尤其要混食：因為每種食品都含有其他食物所不同的各種要素，而彼此互相補給，以完成人體中的需要供給。至於食品營養素的分析並不要自己去作——除生物化學家外，個人也不能作，不應作——只要購備食物分析表隨時查閱，時間稍久，對於常食品的营养素大體記得之後，不查閱也可自己配合得大致不差。

第四，我們知道蛋白質和澱粉每公分能發四卡熱量，脂肪每公分能發九卡熱量。我們是

不是可以隨個人的高興而專吃蛋白質或澱粉脂肪以補給一日所需要的熱量呢？這絕對不行。據營養學的規定，蛋白質只可佔純熱量百分之十至十五，澱粉百分之五十至七十，脂肪百分之二十至三十，無機鹽與維生素也同樣有數量的規定。

爲什麼要有這些規定，下一章再說。

## 第六章 食補與藥補

中國有句成語說：「藥補不如食補。」所謂補必定是某種東西有所缺乏後纔要補。不論是食或是藥，既叫做補，必定是它們對於身體上的缺乏能為補充。由此可知食補是用日常的食物，藥補是用特殊的藥品，但其終究的目的和效用是相同的。

中國的藥店到冬季必定要虔製一大批補藥，以應社會上的需要，有錢的人也要到冬天吃些補藥——丸劑或膏滋——以充實身體，一般人的腦中大半都有一冬補過，一年康健的觀念：所以進補必在冬天。近來維生素（維他命）的知識輸入中國，大家都把它們當作萬應散而隨時進維他命的丸或針以求滋補。至於食補雖然也有人說及，但不為一般人所重視。而所謂食補的食品，最大多數為脂肪蛋白質之屬的食物。這在以素食為主的中國社會，自不能說如何錯誤，但真正補的功效，却絕不能如所欲期，甚且還有相反的結果——我的經驗便是一種證明。其實所謂「補」，既是對於身體的缺乏謀補足，則我們每日的有機活動，無時不有物質的消耗，也就是經常要補足。某種消耗過大而缺乏過多以致機能發生障礙而生營養病，自然要藥去補足以幫助身體抵抗。——所謂藥也不過是食物的「抽筋」。倘若在日常生活能充分攝取身體上必需的元素，則除去遇着人類機體所不易抵抗的病菌外，根本不必吃藥。而

身體真正健康的人對於病菌的抵抗力也較一般人為強。所謂「藥補不如食補」的成語，實在是可以為訓的好話，我們應當重視。

我們重視食補，首先應當研究我們日常的「食何以不補？」第二要研究食「應」補些什麼，第三要研究「怎樣的食」才能收「補」的效果？

### 一、食何以不補

我們天天都在吃飯，吃飯就是補充人體的物質需要的，何以我們常常有許多病，治療醫師治好了，不久又重發——以我個人講，胃病和便秘口潰便有三十年的歷史，從來不曾斷根；現在則完全不用醫藥而自愈——這其間有由於食物的總量不足以補充身體的需要；有由於食物的總量太多給與身體的負擔太重，反因不能消化而中毒，致身體真正需要的物質不能儘量使用而反成缺乏；有由食物之總量相當，而各種應有的物質不全備，致成畸形的過多過少，而若干物質以過多而中毒，若干物質仍不能補充。

食物數量不足的原因或由於經濟的不足，或由於思想的錯誤：前者如貧苦民衆，食不得飽，只有從增加生產入手，使大眾都有力量能得必需的食品而使其不感食物的缺乏；我們這裏不談。後者如三十三年上海某富商以鉅大的廣告費在新聞報、申報登載格言式的廣告一百天，勸人忍餓，則應當與「多食」「偏食」兩類共同從營養知識上去糾正——不一定要增加

經濟上的負擔，甚至可以減少一些負擔。

一般人在食補的思想上，大半也和我從前一般，對於食物的營養問題都不注意：病了，請治療醫師診治；病得無辦法，則聽治療醫師或友人的勸告而多吃好東西，如我在三十二年之大量吃牛奶、雞蛋、魚肉等富於脂肪及蛋白質的食物，同時又以維生素為萬能而大量服用大量注射維生素。至於維生素是什麼，一日到夜需要各種維生素若干，牛奶雞蛋魚肉等等誠然是人體所需要，但究竟需要多少，多了少了有什麼害處，則根本不知道，也不研究，結果是浪費金錢而病如故。

我們天天吃飯而不能依賴食物以補身體上物質需要的缺乏，就是為此。

## 二、食「應」補些什麼

要使食物能補充身體物質上的需要，必得先知道食物「應」補些什麼，更應知食物「能」補些什麼？

我曾在「物質的人」之中講過人是由九十幾種化學元素中的十七種元素構成的，這些元素在身體中時時有消耗，食物是應當補充這些消耗的。同時為完成各種器官機能的整體活動，食物還應當供給以調節各種機能的物質。至於某種食物「能」供給些什麼，便應得從各種食物的營養素去研究。

食物的營養素，我們會照營養學家一般意見分為蛋白質、脂肪、醣類、無機鹽、水、維生素六類，茲分別簡單說說。

蛋白質是由碳、氫、氧、氮、磷、硫、鐵各種原素所組成——有時還有其他礦物質。所有含碳、氫、氧的食物都能作人體的燃料，發生熱量，供給能力，但氮則除供給「熱」、「能」以外，還能作建造和修補身體的材料，而為各種細胞所必需的基本元素。可是動物不能直接吸取氮素，必須從蛋白質的食物中求之——植物則由土壤中吸取氮素。人類的排洩物滲入土中，以至死後的屍體在土中腐爛，其氮素仍返還於土壤中。因此常有人稱此為生命的氮素循環。

組成蛋白質成分的單位為氨基酸。所有蛋白質都含有氮；因氨基酸之種類甚多（在現在已知者至少十八種），故每一蛋白質分子之中常有數百乃至數千分子之氨基酸，因各種氨基酸之數目及安排次序之不同，蛋白質的種類，也多到不可勝數，營養學家則以其對於身體需要供給之程度，而分為完全與不完全的兩類。完全蛋白質是可以構成人體中適用之肌膚蛋白質，如雞蛋、牛奶、瘦肉、黃豆等。不完全的蛋白質其中所含的氨基酸與人體肌膚中的氨基酸不能完全適合，如魚類、五穀及蔬菜等。

食物中的蛋白質，每種食物分開來檢查大半是不完全的蛋白質。但因我們所吃的東西不

止一種，而各種東西的蛋白質其所含的氨基酸分子，往往互有多少，以之互相補助，而往往在生理上發生甚大之效用，所以食物應動植物混合；而動植物中之各種食品尤應兼採，以期其能互相補助，以滿足我們生理上之需要。

我們一天究竟需要多少蛋白質？有兩種計算的標準：第一，前面曾經說過，蛋白質應當佔總熱量百分之十至十五，澱粉佔百分之五十五至七十，脂肪佔百分之二十至三十，則每日需熱量二千四百卡者則應有蛋白質六十至九十公分；如每日需熱量三千卡者蛋白質應為七十五至一百十二公分。第二，依人體的重量計，每體重一公斤需蛋白質一公分至一公分半，如體重六十六公斤（一百三十二磅）的人每日應有蛋白質六十至九十公分。我國一般人以素食為主，蛋白質的分量可較多，如完全素食則黃豆類之食物應列為必需品，而一般中等以上之家庭，尤其是酒食徵逐的人物，日常食物偏於肉類，蛋白質之攝取往往逾量，應注意減少。

此外蛋白質的需要還因年齡及特殊情形而有多少。簡單說：老年人的體素只有修補而無生長，故所需蛋白質比較的少（每公斤體重如用動物蛋白質可以減至〇·六五公分）；兒童與青年則發育需新體素，所需較多（每公斤體重，十五歲以下可達三公分，二十歲以下兩公分）；女人在月經期要損失一些蛋白質，故蛋白質之供給應酌加多，在懷孕時期則每體重一公斤應有蛋白質二公分，哺乳期則應二公分半。

有許多人認爲雞蛋是補品，於是特別多吃，結果則氮素經腎臟由尿排出，其他碳、氫、氧等原素則供作人體的燃料。在經濟上講，蛋白質的價格較澱粉爲貴，同樣以之作體內燃料，固然有點浪費。而蛋白質太多，使腎臟負擔過重，往往以排洩不盡而中毒以生病，則損失更大——三年前友人中有某銀行之常務董事，每日吃雞蛋四枚，且常有應酬，而日常又不吃蔬菜，飯則爲最上等白米及白麵包，患高血壓及風濕病有年，我見其病甚重，告以飲食起居改良之法，而主張首先減雞蛋爲一枚，他不能克制習慣或對我之信任不夠，不能實行。不一年便患腦充血而死。——但是太少了，便又要發育受阻，精力不足。

其次講脂肪。脂肪是由碳、氫、氧構成的，與醣類的原素相同，不過氧的成分比醣類的少而已。

脂肪中所含的東西都是些酸質，所以肉食或吃油太多的人大概都要中毒而生病，最簡單的醫療的方法是用鹼中和之。所謂鹼並不是專吃鹼性藥品，而是從蔬菜水菓中吸收其鹼性使其與肉類之酸自然調和。

脂肪在消化的過程中必分解爲脂肪酸和甘油，然後方能消化。脂肪酸中通常爲硬脂酸 (Stearic acid)、棕櫚酸 (Palmitic acid)、橄欖油酸 (Oleic acid)、酪酸 (Butyric acid)。各種脂肪酸的氣味顏色和硬度不同，脂肪則常爲其混合物，大多數的脂肪中都含有硬脂酸，而

在較硬及高溶度之肉類如牛脂羊脂中尤多。棕櫚酸較軟，動植物的食物中都有。橄欖油酸差不多為各種脂肪所同具，而為構成食油的主要部分；猪肉和植物油，大半由此種脂酸所構成。酪酸是半固體的脂肪，白塔牛油有百分之五是此酸，牛油的氣味即由此酸所構成。

脂肪的主要功用是在人體內氧化之後發生熱力，保持體溫，同時供給人的活動的能力。醣類和蛋白質也是供給「熱」和「能」的，但若一時用不完那許多，便變成脂肪而存儲在身體之中。所以人體中必須有着脂肪體素以備急需，因而脂肪的效用第一是儲存人體的燃料，第二是保護神經肌肉及各種器官，第三是幫助身體使其位置平衡，第四因為脂肪對於傳熱量是不良導體，皮膚之下有脂肪能保存身體的熱力，不致很快的發散。人體中應有適當的脂肪，但太胖却不相宜！因為身體過重各種器官的負擔都要加重，而往往因此受損而生病。

各種食物多少都含有脂肪，不過動物中之豬油牛油及植物之生油豆油幾完全為脂肪，而肥肉及黃豆中所含的脂肪也很多。照一般營養學者的規定，脂肪應佔每日熱量的百分之二十至三十，則每日應需熱量二千四百卡之人不過只需脂肪五十三至八十公分，需熱量三千卡者需脂肪六十六至九十九公分。

脂肪的消化率很大，通常是百分之九十七，這是說，脂肪中所不能消化的成分極少，因此肉食的人的大便通常是少。但人的腸中尚有其他不能消化的物質，而肉類的酸性太多亦不

能久留體內，所以必須在二十四小時到四十八小時以內排出，否則將中毒而生病。所以肉食必定要伴食充分的蔬菜，使其中和酸性，並由不能消化的纖維素把腸中的毒素連帶排出。因而知道肉食過多，是無益有害的——但是太少了，又易患維生素A D缺乏症及腹瀉。

此外脂肪在腸胃中消化很慢，倘若脂肪的溶度如牛脂羊脂等高於體溫則要阻滯唾液胃液的分秘而不能消化，脂肪冷食——如豬油年糕、粽子、月餅之類——尤礙消化。更須注意的，醱類的食物如山芋、飯、麵等用油煎炒，外面的脂肪包裹着醱類的分子，使唾液——消化醱類的主要分泌物——失去作用，必等它到小腸後方能慢慢消化，甚至不能消化而成胃病。所以脂肪與食物的混合也應當注意。

醱類也是碳、氫、氧三種元素所構成，其中氫和氧的成分，與水的氫氧成分相同，所以舊時名為碳水化合物。構成醱的單位，因其化學性質之不同，而分為單醱，雙醱及多醱三類。

單醱只有一個分子，不能加水分解而變為更簡單的醱；極易溶解，難於結晶，酵母能使之發酵，人體能直接吸收、使用。雙醱有兩個分子，多醱有三個以上之分子，必須經消化變為單醱後方能被人體吸收使用。

單醱又分葡萄糖、果糖及半乳糖。葡萄糖在醱中最普通，散佈於植物中的很多，在果類

中常常與果糖甘蔗糖結合，人和動物的血液中也有少量葡萄糖；澱粉在人體中消化或經酸與熱的化學作用，均能產生葡萄糖。因為葡萄糖極易溶解及消化，故在液體食物中加入葡萄糖可以增加熱量。倘若消化不甚好的人，不能吃其必需熱量的食物，可用此補充之。至於注射葡萄糖則除非重病不能飲食，或消化極壞的人實可不必。

蜂蜜及植物中均有果糖，而果類中尤多。甘蔗糖在人體中消化後而成爲果糖及葡萄糖，甘蔗糖經酸及熱的分解也可成果糖。

半乳糖在單醣中最少，是乳糖經消化或經酸與熱分解而成，不單獨存在。

雙醣爲兩個單醣分子結合而成，有葡萄糖果糖各一分子的甘蔗糖，有葡萄糖兩分子的麥芽糖，有葡萄糖半乳糖各一分子的乳糖。甘蔗糖通常由甘蔗製成，蜂蜜，也有些乳糖。它極易溶解，也易結晶。若熱至百六十度便成焦黑，而爲醬油着色之原料。

麥芽糖是由麥芽或其他可爲種子之芽所產生，也可在消化中經酸與酶之分解作用而構成。

乳糖是乳類的醣分。凡哺乳類之乳都含有百分之四至百分之七的乳糖，不溶於冷水而溶於開水。加在食物之中，必須與食物混煮，或先用開水溶解，否則將沉澱在食物之下，而往往被拋棄。

多醣本來不是糖，不過經分解後而為雙醣及單醣以產生熱力。多醣中最重要的為澱粉。澱粉經酸或酶之作用而分解，先變為糊精（Dextrin），次為麥芽糖最後為葡萄糖。在植物界澱粉分布很多，動物界則只有肝及肌肉儲有少許澱粉名肝澱粉，其性質與植物之澱粉相似——我們食豬牛肝臟而有糊狀的東西便是此物——植物之纖維素也屬多醣，經酸分解亦變為葡萄糖。纖維素分布於穀類果類及蔬菜之中，在消化中不能完全分解，所以不能完全被吸收。但對於腸之蠕動的功用很大，所以雖不能完全消化，但仍為食物中必不可少的東西。

一切醣類的食物，除纖維素外，都要經消化的分解作用化成單醣，方能為人體所吸收而用以為產生「熱」與「能」的燃料。其不立即需用的熱與能，可以儲存於人體之中，一部分為肝澱粉，一部分為脂肪，以便以後隨時取用。

醣類之食物通常分為三類：一為澱粉，穀類、芋類及由穀類所製成之粉屬之；一為糖，各種食糖及蜂蜜屬之；三為纖維素，蔬菜、果類及穀類之麩皮屬之。

因為醣類為供給「熱」與「能」的主要而廉價的食物，所以應佔總熱量百分之五十五至七十。即需熱量二千四百卡的人，每日應有醣類三百四十公分至三百四十五公分，若需熱量三千卡者應有四百十二公分至五百二十五公分。照此計算，每人每日的食米最多亦不過六七合。貧困的民衆限於經濟力，往往多食五穀，少食葷蔬，雖其熱量的供給不少，但體素的修

補與生長以及各器官的活動機能均要大受影響。而且醱類吃得太多，往往要生高醱病；太少了，脂肪的氧化不能充分而呈酸中毒，所以醱類的食用應有比例的限制。

食物完全燃燒（氧化）之後，所餘的灰分，就是無機鹽，其大部分為硫、磷、碳、氮與鉀、鈉、鈣等等。其效用及食物的來源，曾在「物質的人」中講過。每人每日所需的分量據美國漢慈（Hain）研究室的規定列表如下（以體六十公斤計）：

鹽（氯化鈉）八·七公分 磷一·一公分 錳〇·三公分 銅二·五毫（公絲） 碘〇  
〇八毫 鉀二·六公分 鈣〇·六公分 鐵一三毫 鎂一·三毫

此外尚需要鋅和鈷微量，硫則含於蛋白質之中，有充分之蛋白質即有充分的硫。

每日要照上面的表去仔細計算各種無機鹽的供給，事實上自然是大麻煩。可是就照我們的習慣遇着什麼吃什麼，或高興吃什麼就吃什麼，也不是辦法。所謂不是辦法者是照我們的習慣尤其有錢人的習慣吃下去，必得要生酸中毒病（Acidosis）。

酸中毒的現象起初不過精神不振，容易疲勞，表現於外部的為濕疹等皮膚病，其次成爲神經質而侷促不安，再進而爲便秘及其他種種重症——與酸中毒有密切關係的病有血壓增高、動脈硬化、神經病、風濕、神經衰弱、常習性頭痛、胃潰瘍、膽石、腎炎等等。

我們血液必須經常保持中性，方能循環如常；若果酸鹼成分稍微相差一點，尚不至有顯

著的影響——鹼性多一點無妨，依人類天然食品人乳的鹼性即有二·八度——而事實上我們的食物通常都是酸素過多。因為蛋白質中所含的碳、氮以及硫、磷等與醣類及脂肪中所含的碳——即魚肉類五穀內所含的各種無機鹽——在人體內不絕氧化，分解成爲細微的分子之後，最後大概都要變成酸爲止，就是碳素變作碳酸，硫變作硫酸，磷變作磷酸，氮變作尿酸從尿中排出。

我們要使血液中的酸鹼平衡，必需注意於多用鹼性的食物。所以要多用者，是因一般人的飲食習慣，通常是偏重於酸性食物——富有者多食肉類，貧窮者多食穀類，都屬酸性，故酸中毒病，無貧富之分——應當有大量的鹼性的食物以平衡之。鹼性食物通常是植物中的蔬菜、果類、海藻，動物中的牡蠣、乳、血液等。這些食物，因爲所含蛋白質脂肪的成分很少，含澱粉尤少，而鈉、鉀、鈣等則所含甚多，進入體內而分解，都呈鹼性。所以蘿蔔青菜在中國稱爲滋養品，就是因爲它的能中和血液中的酸素，使人的機能可以保持正常而少生病。不過蔬菜果類等食物，一經煮過，重要的鹼鹽都要溶於水中，所以最好是生吃。但是菜不煮熟，消化固困難，而寄生蟲亦不能滅絕，於健康很不好。故要鹼鹽能不損失，簡便的辦法，是將菜用高熱略煮以殺菌，同時將湯完全吃下。此外則把蔬菜用鹽醃，使食鹽和酵母發酵而生乳酸以殺菌。不過醃藏過久，鹼鹽因受酸的作用而溶解，以致鹼鹽損失。故醃菜必得

先洗淨，吃時連醃湯並吃。

此外綠茶的鹼度很強，且富維生素C。如蔬菜困難，多飲綠茶，也是維持鹼酸平衡之一法。

倘若我們能每日吃五百公分（一市斤）的蔬菜，而又有適量的食鹽，則每日所需的無機鹽不會缺乏，而血液中的酸鹼度也可維持平衡了。

水是氫、氧兩元素構成，其比例為氫二氧一，其性質一般化學書籍都講過，這裏不必細說。

人體之中，水所佔的重量通常由全部體重四分之三至三分之一，是構成體素的基本要素；不論血液，淋巴液以及各種分泌都含有水分。它能幫助消化、同化、血液循環以及廢物排洩。一個壯年只要供給充分的水，可以四十至六十天不進食物而不死，但斷絕水的供給則三天的生命都難維持。人體每日所需要的水分通常是兩公升到三公升。倘若天熱或工作過重而發汗多，則需要的水還要增加。每日所需的水量其中除一部分取之於飲料外，一部分來自食物。就一般情形講，各種食物的水的含量有如下表：

蔬菜和果類所含水分自百分之六十至九十八。

牛乳含水分百分之八十七。

肉類含水分百分之四十至七十五。

穀類含水分百分之八至二十。

我們能多吃蔬菜果類，身體中的水分，自然可以多得補充，但絕不能完全靠它們，必須另加飲料。飲料在中國最通行者為茶——但要用綠茶，因為紅茶經發酵作用，單甯酸太多，而維生素C破壞——每日喝幾杯茶倒是快意的事。其次是白開水，每日能在早起、臨睡、兩飯之間及吃飯時各喝開水一大杯於身體健康是很有益的——飯中喝水一般人認為沖淡胃液與消化有妨，但經美國哈開(Hawk)先生實驗，只要不用大量之水把食物洩下，是與消化無害的，且能幫助消化。

至於空氣雖然也列為廣義的食物，但究竟是氣體，而不能直接飲食，所以不把它併在食物之中，而留待講衛生問題時再說。

此外便是維生素(維他命)問題。維生素在健康上佔重要地位，近年因藥商的廣告鼓吹，一般人都知道維生素的名稱，且往往以它們為萬應仙丹，不論生什麼病都吃維生素，而且以為分量愈多愈好，種類也愈多愈好。但是維生素究竟是什麼，每種維生素的功效如何，每人每日需要各種維生素若干，則大概不知所答，甚或以問者為多事。實則維生素有其用場——若滑油性質，並不能代替燃料——也有其需要量。兩年前我也和大家一般糊裏糊塗吃，

並注射過許多維生素，而在健康上並未得着好處。我覺得這問題有詳加討論之必要，所以下面擬再寫一章詳加討論。在這裏只先告訴諸位每人每日所需要之各種維生素的數量如下（據漢慈研究所）：

維生素	嬰兒體重十公斤	兒童體重二十公斤	孕婦或哺乳婦人	成人
A	三〇〇〇國際單位	四五〇〇國際單位	九〇〇〇國際單位	四〇〇〇國際單位
B <sub>1</sub>	一〇〇〇國際單位	二〇〇〇國際單位	八〇〇〇國際單位	四〇〇〇國際單位
C	八〇〇〇國際單位	一五〇〇〇國際單位	二〇〇〇〇國際單位	一〇〇〇〇國際單位
D	七五〇〇國際單位	七五〇〇國際單位	一〇〇〇〇國際單位	五〇〇〇國際單位
G(B <sub>2</sub> )	三二〇謝氏單位	四〇〇謝氏單位	一二〇〇謝氏單位	六〇〇謝氏單位
P-P (菸鹼酸)	——	——	五〇公絲	二五公絲

從上面所說的看來，所謂補是補助我們身體中的需要量，各種食物都有其可以「補」的物質，倘能平時在食物中注意身體需要的平衡，則根本用不着用藥去補——所謂藥補的藥，其本質也是從食物中提煉而來——也便根本上無所謂藥補的問題了。

## 第七章 維生素問題

維生素在現在是時髦而重要的問題：所謂時髦是大家都講維生素，都看重維生素；所謂重要是大多數不明白維生素的性質、功用而誤用，所以就我讀書所得的常識，特別提出來講。

### 一、維生素（維他命）的發見

維生素的發見史雖然到現在不過三十多年，但一般人對於維生素三字却不很生疏。在報紙上我們固然可以常常見到維生素A B C D或維生素甲乙丙丁製劑的種種廣告；倘若患着腳氣病或者壞血病的人去看新式的醫生，他必勸他內服或注射維生素B或C的藥品；就是開明的主婦甚至一般讀過近代生理衛生學的中學生在談到飲食問題的時候，也要無意中講到什麼是什麼是富於維生素的食物而勸大家多吃一些這類食物。這樣看來，維生素似乎是近代人所熟知，所不可或缺的東西了。

維生素的名詞雖然只有近代人纔能熟知，但它對於人生的需要却是「自古已然」的事實。不過從前沒有人發見它的重要而不注意，不研究罷了！在另一方面，維生素的發見也與其他原質的發見一樣，是由客觀的事實所促成的。並不是先有某某科學家，預定一個方案，

照着計畫去研究，去尋求，只是由幾種疾病的治療方法上偶然發見着某種食物對於某種疾病的特殊效果，於是再用科學的方法去整理，去化驗，而得種種結果。維生素一詞在一九二二年方應用於生物化學上，但當時尚不明其化學分子式。廿餘年以來，此項學問日有進步，到現在不獨維生素的構造式已經分析出來，而且依其性質及功用分析有十餘種；營養化學家且能利用人工設廠製造成爲商品，以大量出品供給社會人士的一般需要。在今日，它的應被重視實不亞於我們日常生活上所必需的開門七件事——油鹽柴米醬醋茶——甚至還要過之；因爲從營養上講，醬醋茶可以從缺，而維生素則不可或少！

維生素的發見史是近代科學發見史一部分，我們不必詳細敘述——也非一般讀者所需要。現在只簡單地說說。

因爲飲食是人類與生俱來的事情，所以一般人對於飲食只照着習慣去實行，故很少有人去研究。自從生物科學發達而後，營養問題始漸爲科學家所注意，但在一九〇〇年以前，科學家也只認蛋白質、醣類、脂肪、無機鹽與水是人類生理上所必需的營養素。一八九七年，荷蘭名醫師艾克門 (Eijkman) 任爪哇某處監獄醫官，常見囚犯因患腳氣病而常神經錯亂，心臟受損，以致完全癱瘓而至於死亡。當時之醫藥界對於此種病症竟至束手無策。適艾氏管理下之監獄中，飼有不少母鷄，每日於園中往來覓食，歷時甚久，各皆活潑健康。忽一日，

各鷄盡行陷入難瘼，有如人類之患腳氣病者然，艾氏乃悟此鷄羣所以致病之由，當與人類者無異；於是，乃調查研究此鷄羣所以生難瘼症之原因與治療方法。

艾氏首先查此鷄羣平時本任其在園中自由覓食，因某獄卒之偶然一念，而將其全部禁於一處，而飼以囚犯食剩之白米。此項白米係用機器碾光者，不僅外殼被碾去，即米粒之外層亦被磨去。艾氏以爲食物之變換，與各鷄之腳氣病有重大關係。乃仍將此鷄羣禁於一處，而用原來之混雜食物飼之。不數日，各鷄均恢復昔日之健康與活潑。艾氏因斷定此項食米爲腳氣病之主因，更從囚犯之人數研究之，發見食白米愈多者，患腳氣病者亦愈多，更斷定白米之缺點，在其澱粉過多；其磨去之米糠則含有一種能防止過多醱類發生惡劣影響的物質。後來艾氏奉召回國，繼其職者爲葛英士(Griffin)，葛氏對於此問題爲更進一步之研究，發見腳氣病之起因並非由於白米之澱粉過多，而爲對於神經正常健康所必需的某種物質之缺乏。此物質含於糠中。白米之糠皮全被碾去，故食白米者常患腳氣病。同時又發見歐美人士之僑居東方者均亦食白米，但患腳氣病者極少，於是更斷定此項維持神經正常健康之必需物質，必可由其他食物中獲得。

二十世紀之初，英國之霍布金(Hopkins)，美國之奧斯蓬(Osborne)、曼得爾(Mendel)、馬科倫(McCollum)、戴維思(Davis)等用精製之食物供給蛋白質、脂肪、醱類、無機鹽及水之

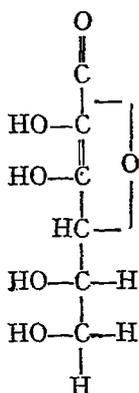
必需量以飼白鼠，發見被試驗之白鼠發育不良，體重減輕，並發見許多病症，最後乃至夭亡。但在此類飼料中加入少量牛乳或蔬菜，則被試驗之鼠即正常發育。於是證明天然食品中必含有一種或數種物質為對於健康及生命所必不可缺的要素。經上述諸人及其他營養學家研究之結果，首先發見兩種不同性質之營養原素，馬氏命名為脂溶質 A (Fat-soluble A) 與水溶質 B (Water-soluble B)。一九一二年，波蘭化學家福克 (Funk) 作進一步之研究，以為此必需之營養原素既含於米糠中，必可由米糠提取之。乃以濃度適宜之酒精浸米糠，而設法提出溶於酒精之物質，再溶於水；然後將此溶液注射於患腳氣病頻死之一鳥體中，數分鐘後，即顯示良好的現象，數小時後，該鳥即能走動如常。他以為此種對於生命之關係極為重要：於是將此種有關生命的物質命名為維生素。他所用之維生素三字在西文為 *Vitamine*。Vita 在拉丁文義為生命，*mine* 則代表胺，因他以為此項物質，有胺之化學成分在內，可以與生命之關係極大。但後經生物化學家之研究，所謂脂溶質 A，水溶質 B，以及其他如現在所稱之維生素 C、D、E、F 等等均與胺之成分不同，但學術界及一般社會沿用已久，驟改不便。至一九二〇年英國杜拉蒙 (Drummond) 氏提議將末尾之字母 E 刪除，而將具有特殊生理機能之物質總名維生素，以示與胺不同；再依其特殊生理機能之性質與功用，而以 A、B、C、D、E、F 等等字母分別之，經學術界公認之後，已成爲國際通名。現在維生素之

種類經多數學者之研究，日有增加，已發現者有維他命A、B、C、D、E、F、H、J、K、L、M、P、W十餘種，而維他命B又分B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、……B<sub>7</sub>等等，其化學成分亦大半確定。有多數並可用人工由食物中提取或由人工化合製成藥品，流通市場。

維生素之發見，在生物化學上是一種大事，它不獨對於人類日常健康上有很大的貢獻，就是對於醫療方面也有很大的貢獻——其研究發展之動機却由於母雞生病！

## 二、維生素的特質

維生素一詞，在現在使用極廣，但問它到底是什麼？便是大多數人所不能答覆的。我們知道，一切物質都是由一個一個極細的微粒所謂分子所構成的。維生素既是物質，當然也是分子所構成的。若以維生素C為例，用化學的方式來表示，便是C<sub>6</sub>H<sub>8</sub>O<sub>6</sub>，其構造式便是：



上面的說明，在有機化學家看來自然可以知它的內容是什麼或者像什麼。但一般人看了大半是莫明其所以，或者也可以說看了等於不看。所以就一般人着想，還得用另一簡單的方

法去說明。

我們發見一件新東西，必得構成一種新概念。這新概念的說明最好是從最平常、最爲人所熟知的東西中取來作比較。我們雖不從化學上去分析維生素C的分子，但它既是一種物質，必有與其他物質相似和相異之點。我們日常生活中最普通而常用的東西是糖，便把糖來作比較吧！

說維生素C有點像糖，確是近於事實；因爲純粹的維生素C是白的結晶體，與糖的形狀相似；維生素C有一種固定的味道，也和糖有一種固定的味道相似，不過維生素C的味道稍微有點苦，和糖的甜味不同罷了。至於維生素C可以分析成爲化學分子，也和糖一樣；只是維生素C的純分子較爲簡單而已。但是除了化學家以外，一般人是<sup>不</sup>管糖的定義怎樣，就是中學生讀化學時明白了糖的定義，也有不知道糖對於生理及健康的效用如何。然而我們日常生活中則常常用糖；而且從經驗上知道糖是從甘蔗或甜菜中提煉出來的。糖的形狀雖然和鹽和礬砂相似，但我們絕不拿來醃菜或者洗東西，只於要食物有甜味用糖。因此，就實用上說，我們不必研究維生素C或者所有維生素的化學分子式或其構造式。但在另一方面，維生素對於生命上的需要與它對於人體上效用，則不可不詳細知道。

維生素對於人體的效用有兩種特質，爲其他物質所不能替代的。第一是它對於人類健康

上必需量的微小：當細菌初發見的時候，一般人都不相信那樣微小的東西會對於人類有那樣大的損害，現在則一般人也大多不相信這樣微量的維生素，會對於人類的健康有這麼大的效益。倘若我們將每日每人正常所食的維生素分解出來，所有各種維生素的分量不過像糖或沙那樣東西的幾分幾厘，但它們却是健康以及生命所絕對不可少的。最顯明的例證是東方專以白米爲主要食品的人們，都很容易患腳氣病。這病的起因是神經發炎，初起的時候，是下腿後部的肌肉（生理學上稱爲腓骨長肌）脹痛，行走無力，漸進而影響心臟，使心肌擴大，最後則成爲癱瘓以至死亡。但是每天在食物中能吸取千分之一公分之維生素B<sub>1</sub>便可以防止這病。換句話說，一公分的維生素B<sub>1</sub>約可以供三人一年的消耗。又如佝僂病是由於缺乏維他命D而起；其徵狀初期爲腿臂及腹部肌肉鬆弛，逐漸骨形變壞，前胸骨凸出，成爲雞胸，背骨彎曲，成爲駝背，腿爲弓形，頭大而形方；兒童多患之。患此病者骨常軟，又名軟骨病。但是一市兩的維生素D，作爲佝僂病的預防劑，可以供九百兒童一年之用。人類對於維生素需要的數量誠可謂微乎其微。但是沒有這微量的供給，人類的健康以至生命却不能保全。

維生素第二種特質是這一羣化學物質爲人體所不能自製。有少數動物，也具有製造某一種維他命的機能，但人類則須全部取之於其本身之外。維生素的最大部分是由綠葉植物藻類與海產物及其他動物所產生。最近因化學之進步，可以利用人工製造的維生素，但以前的人

類所需的維生素都是直接從植物或間接由動物肉類所儲藏的各種維生素中取吸而來。

十餘年來製造維生素的化學工程日有進步，現在已有多數維生素出售於市場之中，但其本質固是自然界固有的物質。雖然化學家可以從動植物中提煉各種維生素，但對於維生素缺乏之症之治療及日常飲食中維生素之供給及其效用均不及天然物者之大。所以人類健康的保持及維生素缺乏之症之治療，仍不能專恃維生素製劑，而必須從天然產物中去攝取。因而對於食物中所含各種維生素不可不加以研究。

### 三、維生素在人體中的作用

近十餘年經科學家之研究，更明白維生素在人體中的效用顯然與其他食物對於人體作用之不同。每人平均所消費的食物，若以乾燥的分量計算，每日約為半公斤至四分之三公斤，但食物中所有各種維生素應有的需要量不過十分之一公分而已。而且這微量的各種維生素對於細胞及組織等等新陳代謝並不直接發生效用。

我們曾經說過：蛋白質（肉類、蛋類、魚類、乳酪）是用以作構造及修補細胞之材料，醣類（澱粉、糖）及脂肪（各種食油）則在人體內可以燃燒而產生熱力。這些食物，在其被人體利用以前，大半都要在胃及腸中先行整理，這是消化所必經的程序。至於消化的效用最易從嬰兒的食物中明瞭。因為嬰兒的食物，最主要的是母乳或牛乳、羊乳，嬰兒的血肉、骨

酪、頭髮、皮膚、指甲以及其他身體上各部分都是由於食乳而長成。但不論是人乳、牛乳、羊乳都不能直接變成嬰兒的血肉等等，必須由胃腸攝取之後，將乳的原質加以消化，然後將其所消化的各個分子，依各個組織的特殊需要重行組織，以成長血肉等等。以造屋為例：假定土木工程師預備若干可以建造一間屋子的磚瓦，他首先估量這屋的門、窗、地板、走廊等等的形狀，和其所需磚瓦的數量，然後按其應需的數量將各項磚瓦分為可整片應用者、與應當裂碎者重行整理，再將各種材料砌合起來以成各種形狀大小不同的門窗等。不能利用的剩餘碎片，則棄棄之。所以食物到了人體之中，第一步由胃腸負整理及裂碎的工作，即消化；第二步由血液作砌合的工作，即吸收食物的營養素，分別供給各種器官的組織材料，或使人體發生熱力從事工作，即同化；最後則由大腸將不能被利用的廢棄材料推出，即排洩。

但是維生素並不如其他食物一般須經過整理、裂碎及砌合的基本工作，方可用作建築的材料。它們被吸收之後，直接在人體的各器官中營構造的作用，也就是直接成爲人體細胞機構的一部分。所以它們常常隨着細胞的死亡而消失，同時也由排洩器官排洩出去，因而須常常補充。以譬喻來說：食物中的蛋白質、醣類、脂肪等是發動機的燃料，其中的各種維生素則爲機器輪軸之間的滑油。倘若食物中有了充分的維生素，便是人體機器之輪軸間有了充分的滑油，那些食物的燃料可以充分被利用，行動起來不感吃力，且能持久。若果維生素不

足，就是有其他食物以作燃料，雖然可以燃燒，但是不能被充分利用，甚至還要發生損害以致活動停滯。所以要想人體的機器能行動自如，而且能持久，除了注意燃料的食物而外，且當留心滑油的維生素。

以維生素A爲例：大家都知道在薄暮的光線之下，視覺機構，要發生變化，而維生素A最能調整這種變化。就是說：在明朗光線之下，眼球中的網膜紫色（Visual purple）要起分解作用，而到黃昏的時候應當恢復原狀；倘若眼球中的網膜紫色，於分解後不能正常恢復，人們便將患夜盲症，即是黃昏以後失去視覺能力。若果食物中維生素A的含量過少，網膜紫色的恢復慢而不全，夜盲的程度必逐漸加深；再經多次明朗光綫（白晝）刺激之後，網膜紫色的恢復能力更江河日下，而逐漸成爲全盲。倘若在食物中增加維生素A的含量，所謂夜盲的現象短期內即可消失，由此可見它對於夜盲的效用至爲顯明。然而這食物中增加的維生素A的含量並不直接對視覺發生作用，只是作滑油的工作，使眼球的化學原素能充分利用其恢復網膜紫色的必需物質，而還原其正常的視覺而已。

就以上兩節所述的例證看來，可見維生素對於預防或治療各種缺乏症的重要；但在另一方面，它們對於優良健康的保持也同樣重要。嚴格說來，中國人真正健康者極少。大部分人在表面上雖能照常飲食起居，照常從事工作，但實際上體力不佳，作事不能持久耐勞，而且

在日常生活，不是感覺頭痛腰痛，便叫這裏不適，那裏不適。中年以上之人，每每繼續工作不到一二小時便感疲勞不支。這些人說他們有病嗎？請專科醫生檢查，也查不出病象和病根，說他們沒有病嗎？他們身心上的一切都不能和優良健康的人比，也不能和歐美及日本普通健康的人比。這原因雖然不能說完全是由於缺乏各種維生素所致，但至少缺乏維生素當是其中重要原因之一。現在且舉個實例如下：

美國加利福尼亞工業專科學校的生物化學教授卜索克 (Henry Borsook)，平日對於維生素很有研究。在一九三四年之間，他忽然想到一個問題，即是：中年人與老年人每因不能保持優良的健康而常常發生小毛病，是否由於他們日常食物中的維生素含量只够防止維生素的缺乏之症，不够增進健康；若果將維生素的含量增加，能否不利用其他藥品將這些小毛病除去，而同時將其健康狀態提高至水準以上？

他以慢性消化不良之病人為實驗，這些病人雖然患病，但並不如何嚴重。然而經過一般醫生及療養院的治療均無結果，他與其同事克萊曼 (E. D. Klemers) 本其理想專以增加食物中之維生素B為治療劑，而不用其他藥物。實驗時，對於飲食所需要之營養素均為適當的配合，但將維生素B<sub>1</sub>增加到每日七百五十至一千國際單位，同時配合其他維生素B複合體 (Vitamin B Complex)，將各病人之狀況逐日記錄，最久者為期四年。總計近五百病案之

中，有百分之八十五，專以此法而治愈。其餘則因胃腸器官之組織發生變化，需要其他方法治療。因此他斷定中年及老年人之慢性消化不良症，是由於食物中缺乏維生素B複合體而成，除去消化器官之組織有損毀外，均可將食物中維生素B之量增加而治愈（見卜氏一九四一年版維生素十一至十二頁）。

#### 四、各種維生素的功用及其來源

維生素A之性質，溶於油及脂肪，不溶於水；對氧化之感應弱，在鹼酸中更難氧化；能經熱、酸、鹼，但不能經光線照射。其功用能促進生長，能使上皮細胞有正常活力，能增加傳染病之抵抗力，能使網膜色素機能正常，能使腺的機能正常，能增長有用壽命，為妊婦及乳娘的必需物質。若缺乏之量不大，則生長遲緩、消化不良、大便乾燥或腹瀉、對傳染病抵抗力弱、牙齒及齦齦不良、乳汁減少、皮膚乾燥、夜盲。若缺乏過甚，則患乾眼症，角膜軟化症，易患由眼、舌、耳、淚腺、腎臟、膀胱等為傳染道之傳染病；體重減輕，身體虛弱，內分泌腺及神經系衰退，腎結石，不育等病。其食物來源之最佳者有杏、牛油、胡蘿蔔、魚肝油、蛋、肝臟、壺蘆、菠菜、黃南瓜、山芋、綠蘿蔔等。次佳者有蘆筍、香蕉、青豆、牛脂、甜瓜、黃玉米、乳脂、冰淇淋、腎臟、生菜、全脂牛奶、桃、青豌豆、辣椒、黃豆、番茄、核桃。

維生素B<sub>1</sub>之性質在乾熱中相當穩定，遇高熱浸漬及鹼均破壞，溶於水不溶於油脂；存在於植物之焦磷酸鹽及動物體素中。其功用能促進生長，增加食慾，幫助消化及同化作用，能使神經組織正常，能供給妊婦及乳娘必需物質。若缺乏之量不大，則生長遲緩，身體衰弱，心跳緩慢，心臟血管不健全，食量小，消化不良，同化作用減低，乳量不足，腺機能不强，神經不正常。若缺乏過甚則患腳氣病、多發性神經炎、痲痺、肌肉萎縮、性腺萎縮、體重減輕、胃部弛緩、驚厥等症。其食物來源之最佳者，有麩皮、糙米、全麥及胚、火腿、乾果、乾豆類——黃豆、豌豆等——瘦猪肉、酵母。次佳者有蘆筍、青豆、全麥麵包、白菜、胡蘿蔔、玉米、蛋、魚、文旦、生菜、肝臟、猪牛肉、牛奶、橘子、蠟、菠蘿蜜、洋山芋、番茄、蘿蔔等。

維生素C之性質溶於水不溶於油，對於鹼性及氧化之感應很强——尤其與銅接觸——在弱酸液體略能穩定，能經熱而不能經氧化與乾燥，倘若開鍋烹煮或使之乾燥即被破壞。其功用能增加食慾，促進生長，能助牙齒發育，能控制膠質之構成，能保護循環系，能增加細菌毒素的抵抗力，同時又為內分泌機能、體素呼吸、及內皮細胞不失常態的基本要素。若缺乏不多，則發育遲緩、關節不强、牙齒不良、骨骼結合不良、頭痛、內皮體素損傷、對傳染病之抵抗力不强、消化不良、精神不甯、身體衰弱，乳量減少等。缺乏最甚者，則有壞血症、

貧血症、出血症、關節腫、牙齦腫、牙齒鬆、肋骨結珠、骨骼脆弱、難癒、不育、呼吸及循環系易受傳染、骨髓及牙齒易受損害、腎上腺發育不良、肌肉萎縮、胃潰瘍等。其食物來源之最佳者有蘆筍、白菜、甜瓜、菜花、文旦、檸檬、肝臟、橘子、金菜蘿蔔(洋防風)、鮮豌豆、辣椒、洋山芋、菠菜、草莓、番茄、蘿蔔。次佳者有香蕉、青豆、蛤蜊、櫻桃、玉米、螃蟹、黃瓜、腎臟、生菜、桃子、菠蘿蜜、南瓜等。——維生素C最易氧化，各種食物之可生食者最好用過錳酸鹽水(俗稱紫藥水)消毒生食(消毒方法後講)；若要煮食應將水煮開將菜加入後即蓋鍋，煮五分至十分鐘，再揭蓋連湯食。

維生素D之性質溶於油不溶於水，在熱、鹼、酸及氧化中均穩定，人體中皮脂之麥角醇經照射即成維生素D，故晒太阳有增加維生素D之效用；其功用為節制鈣與磷之同化作用，對於骨骼與牙齒之生長為必需之要素，能助管制血液鈣素之平衡。若缺乏不甚，則鈣與磷之同化作用不良、血鈣及血磷均低而血液之磷酸鹽高、骨骼與牙齒中之鈣磷沉積不良、膝內翻、齶齒、雞胸、精神不定、活力缺乏、發育不良。缺乏過甚則成佝僂病、關節腫大、駝背、肋骨結珠、手足搖擗、骨質疏鬆、軟化、鈣磷因不能同化而大量損失、骨折齒落、發育遲緩。食物來源之最佳者有肝臟、蛋類、魚肝油、沙門魚、沙丁魚、經太陽照射過之食物。次佳者有蛤蜊、海蟹、干貝、青蝦等。

維生素G (B<sub>7</sub>)之性質溶於水不溶於油，在熱中穩定，對氧化及酸鹽亦略能穩定，能感應光，在水中溶解呈青黃螢紅色。其功用能增進發育、促進一般健康、延長有用生命之活力，為神經體系及細胞呼吸之必需物質。少有缺乏，患胃腸失常、畸形發育、缺乏活力、減短壽命、泌乳不良。缺乏過甚則衰弱無力、體重減輕、排泄器官(腸)萎縮、肌肉弛緩、中樞神經素崩潰、落髮、內障、角膜炎、皮脂溢發炎、舌炎等。食物來源之最佳者有麩皮、螃蟹、蛋、脂酪、心臟、腎臟、肝臟、豆類、牛奶、蠔、沙丁魚、黃豆、草莓、青蘿蔔、酵母等。次佳者有杏、蘆筍、香蕉、鷄、玉米、魚、無花果、文旦、火腿、生菜、肉類、乾果類、燕麥、生梨、洋山芋、葡萄、菠菜、番茄等。

維生素P——P一名菸鹼酸，其性質溶於熱水及酒精。其功用為促進健康與發育，保持胃腸及皮膚之正常機能。缺乏不多則有紅斑、口唇潰裂、神經不正常、食慾缺乏、消化不良、便秘、頭痛、惡心、體重減輕、尿色不正。缺乏過甚則有癩皮病、皮膚炎、舌炎、骨髓萎縮、下痢、嘔吐、漏涎等病。食物來源之最佳者，有動物心臟、腎臟、肝臟、瘦肉、沙門魚、麥胚、酵母等。次佳者有全脂牛奶、蛋、鮮豌豆、洋山芋、蕃茄、青蘿蔔等。

以上所講的各種維生素的性質、功用及缺乏後所生之病症，與各種維生素的食物來源，都是根據美國漢慈公司研究所研究得的結果，比較詳細而正確。由此可見差不多所有的慢性

病都是由缺乏各種維生素而來，而每種維生素也能產生許多病症，每種病症又有缺乏各種維生素的共同原因；同一種食物又含多種維生素，一種維生素也分含在各種食物之中，所以重視某一種維生素固不對，偏食某幾種食物也不對，而應該動植物各種食物混食，以求各種維生素之自然平衡。

### 五、維生素需要量的決定及其單位的計算方法

在「食補與藥補」中，我們曾講過爲維持健康計，每日每人應當有各種維生素若干單位，本章又講到維生素的性質、功效及其食物的來源，對於維生素的基本常識大體已經講到。可是還有兩個問題：第一各種維生素的需要量是怎樣決定的，第二各種維生素的單位是怎樣計算的。這兩個問題不明白，對於食物維生素的處理，還不能得心應手。

#### 現在先講第一問題。

維生素的發現是由醫生因見某地方的人的食物缺乏某種要素便生某種疾病，補充某種食物，其病即愈；經過長時間的研究，便構成一種定律而應用於一般人類。所以維生素需要量的決定，首先爲生物的實驗法。這方法是揀選若干種與人類生理相近的動物，利用其短促的壽命，於其生長發育的期間規定各種食物的分量，如曾發現鷄因專食白米而生與人類相似之腳氣病，給以米皮，其病自愈。於是在某一期間完全以白米及其食品飼養，看它腳氣病發生

之時間及情形如何，一一記載之；這因缺乏某種食物而停止生長或產生疾病的最小需要量，便作為假定的一個單位。再於病程中（如初起、嚴重、將死等）將其他各種食物不變，而將白米中攙以米皮若干，或麥麩若干，或完全將白米換以米皮或麥麩，再考察其腳氣病恢復的時間及現狀，以定平時保健與疾病醫療應需若干單位。再從動物與人類生理上作種種比較，以為人類所需要的標準（各種維生素實驗時所用之動物不一，用白鼠與鴿實驗維生素B，用豬實驗維生素C，用鼠實驗維生素D，實驗時對於各動物之年齡、體重、以前食物甚至其父母之食物，均要嚴格標準化）。

一切單位都應有數量可計，最初維生素的單位，雖然由偶然的生物實驗而來，不會有數量分析，但其中必有一種物質可用化學或物理去分析、提煉，後經物理化學上研究，就其食物中的特質加以分析，知道此特質之本性及其構造，試用化學或物理方法提煉之綜合之，於是其數量可計，而成為數量的單位。再用這單位於人類食物之中，檢查其效力是否正確，然後決定人類必需的數量。不過維生素在各種食物中的含量實在太少，一大杯全麥粉（六市兩）其中所含的維生素B不過一市兩的百萬分之一，所以經過提煉的純粹維生素往往要加入食物中方能應用，否則其量太多。而各人所需的各種維生素的數量，雖然在營養學上有一種普通的標準，但往往因年齡、氣候、工作而有差異。在妊婦與乳娘則於其本人的需要外，還要供

給嬰孩，所以其需要是比一般人爲多（需要量見前章）。

再說單位的計算問題。

市上藥店出售的各種維生素，其藥瓶貼有各種維生素的單位數目，而單位的符號又各不同。有用國際單位（簡寫 I. U. 兩英文字，即 International Unit），有用謝氏單位（簡寫 S. U. 即 Sherman Unit），有用謝博單位（簡寫 S-B. U. 三字，即 Sherman-Bourquin Unit），有用重量單位，如公分（簡寫 G. 即 Gram）、公絲（簡寫 Mg. 即 Milligram）、公微分（簡寫  $\mu$ g. 即 Microgram 千分之一公絲）。謝氏及謝博單位是以發明此單位之人名爲名，國際單位則使之簡單化，使世界各國均能應用（美國藥品用 U. S. P. 與國際單位相同）。至於重量單位則爲各種維生素經提煉後所常用。

各種維生素的單位也常不同。維生素 A、B<sub>1</sub>、D 通常用國際單位，而各國際單位的重量又各不同。計：

維生素 A 一個國際單位等於兩個謝氏單位，也等於 0.6 公微分。

維生素 B<sub>1</sub> 一個國際單位等於三個公微分，也等於兩個謝氏單位。

維生素 D 一個國際單位等於 0.025 公微分。

維生素 B<sub>2</sub> 及 C 及菸鹼酸通常用重量計算，但同時亦可化爲其他單位：

維生素 B<sub>2</sub> 一公絲 (mg) 等於三三三三個謝博單位。

維生素 C 一公絲 (mg) 等於二十個國際單位，也等於兩個謝氏單位。

菸鹼酸 (維生素 P — P) 通常以公絲計。

上面這些數目字看上去好像很麻煩，但是你要能處理你的維生素問題（不論從食物或藥品中取得）這些知識實在必要的。否則藥品的單位你不懂，食物分析表中的單位你也不懂。也許自以為某種維生素的分量很多或不够，實際所得的也許與之相反。

講我怎樣恢復健康而講上許多營養上的問題，急性的讀者，也許早就厭煩了。以後就講我在營養上所實行的具體辦法吧——可是我得告訴你，倘若你對於以上所講的營養上的基本常識不留心，以下看我所實行的方法，你未必能懂；你真患營養病，而完全照我的辦法去做，也未必很有效；因為你不能明白我如此如彼的所以然，而針對着你的體質及病况作對症的處理呵！健康有如「起家」，衰敗容易恢復難，所以我希望要健康的人，對於他的身體也和對他的心愛的物品一樣要愛惜；對於身體的保健也和對於心愛物品的保護一樣要關心！

## 第八章 我對於「吃飯」的辦法

我費了近三年的工夫，閱讀許多關於健康的書籍，在吃飯問題上得着上面所述的一點基本知識。再把自己和家人作實驗的對象逐漸改進。且隨時閱讀新出版物，隨時學習。到現在我可勉強對自己對家人有時對朋友，開出比較合理的食物單。以下所講，便是我在吃飯問題上恢復健康的具體辦法——吃飯問題以外還有許多事要研究。

### 一、我到底每日應該吃多少東西

我曾經講過兩種熱量需要的標準——一是國聯衛生會所定的東方人的普通標準，一是以體重計算熱量的標準——但都是大致不差的辦法。依據這標準，自然能使生理上的收支大體平衡；然而我還嫌不精確。因為我知道體重相同，而瘦長者所需的熱量因體外面積放散熱量比矮胖者為多。我當時的體重只有四十六公斤，每公斤一日所需之基本熱量二十四卡，每日只應一千一百零四卡，再加八小時室內動作所需的熱量——體重每公斤每小時約需二卡，——計七百三十六卡，共為一千八百四十卡。又按國聯規定體重以九折計為一千六百五十六卡，六十公斤為二千四百卡，則我之體重四十六公斤也是一千八百四十卡。照此種標準計算熱量，我生理上的熱力收支恰恰平衡，可是永久不能增加體重，恢復原狀；倘若照我最重時

之體重六十七公斤半（百五十磅）計，應為二千七百卡，以九折計，也應二千四百三十卡，較上面的數目多三分之一，若每日照此數支配，消化又大成問題。我對這問題研究了許久，得不著一個確切的辦法。有一天偶然看到濟羣養育孩子的參考書中，有一本程美玉著的婦孺營養而得了一個比較精確的辦法。

著者在第十二章論營養不良之中，採取披爾克（Piquet）的營養推算食量法，定了一個無論男女老幼的營養推算方法，即以體重公斤數乘十開立方，以其所得，用坐高（自頭頂至坐面「臀底」之高度）之公分數除之，其所得之高數為九〇至九三者為正常，低於八〇或高於一〇〇者均屬病態，低於八五或高於九五者為瘦長或肥胖，均不甚適宜。

我當時的體重只四十六公斤，坐高有九十一公分，依公式計算，只有營養率八三，其不正常，我固早已知之，但不知究竟若干。自有這公式以後，我知道我的正常營養率應為九〇，即應為體重五十五公斤（年齡過五十者，體重宜稍輕，可略減心腎各臟之負擔，故不一定要達九三；如對日常工作不感疲勞即少至八七—八〇亦無妨），並可少到五十公斤（即營養率八七）。而我當時實在體重為四十六公斤，與應有正常體重五十五公斤相差達五分之一，若規定為五十五公斤之熱量，則所加太多，消化必成問題，故決定以體重五十公斤為標準，即每日應有二千卡之熱量（秤體重應在早起小便後，未進飲食前，所有衣服鞋襪應完全除去，

方可得真正的淨重。如在冬季不便於脫衣服，可先將所穿之衣服鞋襪等稱其重量，俟穿上再秤減去之。如連衣服或飲食後毛估，靠不住；有病時，更應絕對計淨重。茲將程氏的體重坐高率對照表列後（見一一八頁），以便按表檢查，易於計算。

## 二、在「吃飯」中解決一切營養素的供給問題

我從坐高營養率的推算法求得一個自以為心安理得的熱量數目後，便照着這個數目去支配食物。在食物的支配中，並立定了一個原則：即一切營養素不論是熱量的供給，體素的修補（我已五十歲，在發育方面無需要），無機鹽、纖維素以及維生素的補充都要在「吃飯」中全部解決；就是日常所用的飲食物，要醱類、脂肪、蛋白質、鈣、磷、鐵、鎂、鉀等以及纖維素、維生素A B C D等等都要樣樣俱備，而且每樣的數量都足夠維持健康的標準。

我既規定我每日的熱量為二千卡，依照漢慈研究所的規定醱類應為百分之五十五至七十，蛋白質為百分之十至十五，脂肪為百分之二十至三十。我的消化既不很好，脂肪不能多吃，蛋白質為精力的源泉，雖不能太少，但過多又恐腎臟負擔過重。於是自己假定一個標準即醱類佔百分之六十五，脂肪百分之二十三，蛋白質百分之十二。依此標準，每日再定為醱類三百二十五公分，脂肪五十一公分，蛋白質六十公分（蛋白質較國聯所定者略低）。而

米、麥均為醣類的主要食物（均含澱粉約百分之八十），我雖生長南方，但素嗜麵食，故規定每日食二號米或二號麵粉十市兩（約三百十三公分，含澱粉約二百四十八公分，脂肪三公分，蛋白質二十公分）；再食黃豆（或其製品）二市兩，約六十三公分，（含澱粉約十二公分，脂肪十二公分，蛋白質二十四公分），半肥瘦豬牛肉二市兩（約六十三公分，含澱粉一公分，脂肪二十至四十公分，蛋白質十五公分），再加生油或豆油十五公分（約半市兩），雞蛋一枚（約四十公分，含澱粉半公分，脂肪六公分，蛋白質六公分），食鹽九公分（約三市錢），蔬菜一斤。

照上面所規定的食物，除澱粉的數量稍有不敷外，其他如脂肪、蛋白質、無機鹽、維生素C（最大數量來自蔬菜）大概可以滿足需要。澱粉所缺約七十公分，平時食糖或其他食品如山芋或甜點心之類亦足以補充。對於蛋白質及脂肪方面有時吃點黃魚、帶魚之類則更易補充。故此項食物之分配在我個人的吃飯問題上可以說是有了個基本標準（再把我以前每日飲牛奶一磅，雞蛋二枚，肉類半斤，蔬菜不及四兩，每頓吃飯兩碗的食物分析之，則脂肪及蛋白質均超過幾倍，纖維素、維生素則又缺乏的太多，毋怪天天「補」，依舊「天天病」，這正等於在一個只容一斤煤球的煤球爐上儘量堆積着兩三倍的煤球，結果是煤球浪費，爐火不旺，反而專門冒煙了。至於我之取銷牛奶，並非以為牛奶之營養素不好，一則以當時的牛

奶往往攪水，其質不純，而牛棚的牛又往往以營養不良而患結核病，實在不可飲；一則牛奶價太貴，不是我的經濟能力所能擔負；故從三十三年一月取消後，至今不再飲。

從這個基本標準，我規定每日早點爲稀飯或麵一碗，雞蛋一枚，中晚餐用乾飯一碗半或湯麵一碗，葷蔬菜油鹽則依照上面所規定的數量分別地吃。不過葷蔬的取材甚廣，不限定上面所述的那幾種。我上面曾經說過，照此數分配，澱粉、脂肪、蛋白質及無機鹽纖維素與維生素C的供給可以滿足需要。但是還有維生素A B及菸鹼酸的問題不能解決；同時，我也不能每天只吃幾種規定的葷菜蔬菜而全無變動；等到胃口吃倒了，反而成問題。在另一方面，各種葷蔬菜常以時令關係而價格大有出入。爲求食物的經濟起見，不能不隨時研究各種食物價格而擇其價廉物美者購買之；於是上菜場又成爲我初期的日常工作。食物配合好了，而烹調又大有問題：因爲維生素B C是溶於水的，而C又最易氧化；A D則溶於油，而A不能經光綫照射，D又要光綫照射。倘若不把它們分別爲適當之處理，則食物分析表中告訴我們某物有某種維生素若干單位，實際上則往往被氧化，溶解而所剩無幾，或者完全被破壞，結果我們吃了某些食物，以爲維生素的供給很豐富，事實上所得每每完全相反。所以上了菜場之外，還得下廚房。因而我「吃飯」的故事也很多了。

我在三十一年至三十二年之間，手不能舉，腳不能行以及腸胃失常，消化不良等毛病，

從醫生診斷及自己研究都知道是維生素B缺乏過度，在治療上曾注射過米太寶靈（日本維生素B<sub>1</sub>），雖未即愈，但亦不無進步，同時更讀卜索克教授的「維生素」，而知道要大量的維生素B複合體，可以治愈胃腸病，故對於維生素B特別重視。據漢慈研究所的規定，成人每日有四百國際單位，已可維持健康，卜索克則用七百五十至一千單位以治病。於是我決定每日至少要有維生素B<sub>1</sub>七百五十國際單位。

維生素B<sub>1</sub>的主要來源是米麥，而上海的食米，平時用機器碾，米皮已經去盡，而爲要顏色白光好看，更和些石膏在裏面。淘米時更須多用水沖。於是上海的白米與維生素B<sub>1</sub>已脫離了關係。而麵粉也要愈白愈好，麵皮已經篩去，在麵粉中也沒有維生素B<sub>1</sub>。在三十一二年之間，日人統制上海，米麥均是禁品，所謂戶口米者，根本不知是什麼米；黑市米則最大多數是用水浸漬過的，自然都不敢相信其有維生素B<sub>1</sub>（因我自己不能化驗，故不敢斷其必無），偶藏有西貢米，但也是兩三年前購入的，且無米皮，其缺維生素B<sub>1</sub>也可從常識判斷。而況當時所藏的米，是爲備斷糧時作緊急用途，平時也不敢亂用。至於麵粉雖然有時也可從黑市買得着，但大半爲發過霉的。後來從某友人處知道，浦東真茹都有土碾麵粉，雖然黑一點，但麩皮未去，於是不時從鄉下設法購得一些麵粉，權充糧食；也於此項麵粉中解決一部分維生素B<sub>1</sub>問題。

當時維生素B<sub>1</sub>的缺乏，不獨我個人爲然，舉家的人都有輕微的脚疾病，最初利用日人用米皮麩皮所製之「若素」以謀補充，但事實上含量太少，無濟於事。購米太寶靈藥片藥針又非經濟力所許可，而且注射又太麻煩，且有萬一的危險性（三十二年某藥廠所出之維生素B<sub>1</sub>的注射劑，即曾發生過問題），想來想去想到米皮問題上：初向米店購其由糙米打下之米皮，則塵埃太多，不能用，繼請開米店之某友在鄉下定購二十斤細米糠，每天用半斤（米皮細糠含B甚多，每百公分有五六〇至七六〇單位，半斤爲二五〇公分有一千四百至一千九百單位），以布袋裹之，於燒飯時放入飯鍋，吃飯時將布袋拿出。下次再煮一次，即將已煮過者棄去，以後再換新細糠。自以爲這辦法甚好，同時並雜食土麵粉，效力亦很有一些。可是第二次再托友人去買細糠便買不着了。有一天偶然經過赫德路之某天津雜糧店，見其有元麥片出售。我因知元麥之維生素B<sub>1</sub>特多（每百公分含B二百七十至三百二十五國際單位），乃立即大量購入。每次燒飯均加麥片三分之一，再有其他食物中之B<sub>1</sub>補充，對於維持日常健康之維生素B<sub>1</sub>問題得一個比較適當的解決。所以我至今仍用此辦法。

用元麥（Oat）雖可解決家人的維生素B<sub>1</sub>問題，但不能解決我的特殊問題，因爲我每日需要B<sub>1</sub>至少七百五十國際單位，與日常之需要量幾多一倍，於是再從食物分析表及其他方面想辦法。

我首先從吳憲「營養概論」的附表中查出花生每百分有一百至三百二十國際單位的維生素B<sub>1</sub>，於是每日規定吃花生二兩（後改爲花生醬），約可得六十至二百單位的B<sub>1</sub>，但不是我需要的數目（我於日常飲食外應補充三百五十單位）。再查乾酵母所含的B<sub>1</sub>最多，每百分中含有B<sub>1</sub>又可至三千八百單位，B<sub>2</sub>二千單位，爲求便利計，乃向藥廠購藥用酵母。不料要僞幣一千一百元一兩，在當時實在是一個很大的數目，爲經濟所不許，且與「一切從食物中解決」的原則不合，便又轉念到槍餅和土饅頭上去：以爲這兩種食品都是用老糕發的，老糕就是酵母，由其製成的食品，一定是富於維生素B的。我輪流用此兩物作早點者近一月，但覺右腳仍是無力。一天偶從槍餅攤經過，看攤主正在製餅，而將發酵過的麵粉中加入許多鹼水，於是恍然大悟，所謂槍餅和土饅頭，根本不會有維生素B；因爲酵母中的所有維生素B，却被鹼所破壞。於是再從甜酒釀和用老酵自製饅頭上想方法：經過太太和女工很多次的試驗與失敗，居然可以用酒釀發饅頭，再用製饅頭的老糕發甜酒釀（並可向茶葉店買酒藥作酵母），而使酒釀甜如蜜（糯米粳米都可製酒釀，不過粳米製的味道稍差耳），饅頭不用鹼而鬆如瑪瑙糕，在饅頭中加上花生醬，其味遠勝麵包，甜酒釀則常生食以保存更多的維生素B。此外更不時吃一些豬腰（三百）牛心（二百）。我以食物中之維生素B（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>）爲恢復健康的辦法，自此而後可以完全實行，所有什麼米太寶靈以及其他維生素B的片劑便完全與我絕緣了。

維生素A與C要從葷蔬菜裏面去尋求，我對於每日的需要是仍照漢慈研究所的辦法，每日規定為四千和一千國際單位！

維生素A的食物很多，據侯祥川氏的研究，動物食品中含A最多的有牛肝（每百分分中有一萬二千七百至四萬一千八百國際單位）、豬肝（一萬二千六百至三萬六千七百）、雞蛋黃（一萬四千七百）；植物中的草頭（六千六百八十至六萬六千八百）、胡蘿蔔（三千三百四十至二萬二千）、莧菜（四千二百至一萬八千五百）、白薯（四千二百五十至一萬三千八百）、乾蘿蔔菜（四萬）、洋葱（一萬）、芥菜（五千）、菠菜（四千五百）。我們每日所需不過四千單位，只要在上述的食物中隨便擇一二種，每種吃三四兩便可敷用。

至於維生素C是能防止壞血病的，我從二十歲起即常患口舌潰爛，不論是疲勞過度或遇冷過熱便患此病，不知請教過多少醫師均無法根治。我從營養學上知道此病係由缺乏維生素C而起，在三十三年初患此病時，即用當時在日本藥店購來之維生素C藥片而治愈。以後屢試屢驗，乃進而求在日常食物中補充之法。從漢慈研究所之食物分析表中，知道含維生素C最多而又易得之蔬菜有青辣椒（每百分分含C三千六百國際單位）、芥菜（三千五百）、青蘿蔔（二千六百）、胡蘿蔔（二千）、水芹菜（一千二百）；水果方面則有草莓（一千二百）、蜜橘（九百六十）、檸檬（九百一十）、香蕉（五百六十），此外綠茶也含維生素C很富（九

百八十至四千四百，據吳慈）。其他一切蔬菜，都多少含有維生素C，冬天蔬菜少，則可用黃豆芽、豌豆芽等補充之。我規定每日吃蔬菜一斤，只要能够在上述的蔬菜中取得一種便可以供給我每天一千單位的需要。而我為湖南人，素食辣椒，又嗜綠茶，依理本可不缺維生素C，只以受了一知半解的醫生的指示，謂辣椒有刺激，我有胃病，絕不可食，而禁食過多少年；同時又受洋化的影響而改用紅茶（全無C），對於蔬菜則吃得更少，於是維生素C與纖維素都不够，而常生胃腸疾及壞血病。在三十二年間，曾因醫生之勸而注射過許多維生素C，費了很大的價錢購食水菓，但結果仍是藥去病來。自從知道維生素C和纖維素的來源以後，毅然改變辦法，多吃蔬菜，恢復吃辣椒，喝綠茶的老習慣。現在快三年了，我雖不反對有錢的人吃水菓，但自己則從不列水菓為必需品，而我的胃腸病和口舌潰爛以至牙齦腫病的毛病都完全絕跡。（缺維生素B<sub>2</sub>時也易發生口舌潰爛）

成人所需的維生素D數量比兒童少一半（兒童體重十公斤或二十公斤每日需七百五十單位，成人只需五百單位），但D對於磷鈣之同化作用甚強，在體素中每日既需要磷和鈣的補充，故亦不可不有維生素D的食物。食物中之含D而最易得者有蛋黃（每百公分含D百五十至五百國際單位）、魚肉（一百二十至四百單位）、魚油（三百至二萬）、鱈油（三百四十）、牛肝豬肝（均四十至五十）；植物中之蘑菇（二十一至六十三）、椰子油（三萬）。

至於魚肝油含D之多（三百至二千五百萬）則更是大家所知的。為求維生素D之有充分補充，除每日規定之雞蛋一枚外，隨時以魚類、蛤蠣、蘑菇為食品。同時還有更簡單的方法，即有太陽時每日在太陽下實行幾分鐘的日光浴，使皮膚中的麥角醇經照射而成維生素D；同時將醃菜或青菜於洗淨後放在太陽光下照射，以吸其紫外綫而使之化為維生素D。對於磷鈣之補充，因豆類、菜花、青蘿葡、萵筍、麩皮、酵母等含磷鈣很多，我平時食物既注意於各方面之平衡，在鈣磷方面本不感缺乏；但因孩子們正在生長發育時期，所需鈣磷等較多，而動物之骨骼中均富此二物，故數年來即經常以豬牛骨頭燉湯，有時並購長不及寸之小魚，用粉裹炸或煎，全部吃下，以充實鈣磷諸元素。

維生素B<sub>2</sub>每日需六百國際單位，富於此項維生素之食物有酵母（一千二百單位）、牛肝（一千）、青蘿葡（三百）、花生（二百）、豬肉（一百八十）、麥麩（一百十）、豌豆（一百）；通常含有維生素B<sub>1</sub>之食品，大概含B<sub>2</sub>，倘每日能有三十公分的乾酵母，則B<sub>2</sub>的問題即已解決。我在日常食物中既注意於元麥片、牛肝、老糕饅頭、甜酒釀、豌豆等等，則維生素B<sub>2</sub>之供給自可不至缺乏。

至於菸鹼酸（維生素P——P）每日所需不過二十五公絲，而豬肝一百公分中便有二十六·四公絲，其他如麥類豆類中均含有此物。我既注意各種食物之混合，則此項維生素亦不

至於缺乏。

我既決定一切營養素都要在食物中求供給，故一面取消一切所謂藥補，一面則特別注意於含各種營養素之食物的平衡分配。若覺某種營養素缺乏，而有某種缺乏症的現象，則大量服富某種營養素的食物以治療之；如偶覺齒齦腫痛即大量喝綠茶，煎橘皮水；眼睛偶有乾燥症即每日吃牛肝四兩連續二三日即愈。同時對於食物經濟亦極重視：即我決定某種營養素之需要量以後，便從食物分析表中檢查各種食物對於此種營養素的含量而比較其價格之高下，擇價廉者購買之。例如洋山芋之澱粉很富，也可與米、麵同樣作為熱力的食品，但洋山芋之水分甚多，要四斤方能抵米或麵一斤，因出產季節關係，有時一斤洋山芋之價格與米或麵一斤之價相等，實際上則洋山芋比米麵貴四倍，有時則五斤洋山芋之價尚不能及米、麵之價，斯洋山芋又比米麵廉四分之一。又如就蛋白質講，雞蛋的蛋白質只有干貝和魷魚的五分之一（雞蛋百分之一·七八，干貝和魷魚百分之六十一以上），黃豆的（百分之四十·五）四分之一強。雖然蛋黃有維生素A（三千五百國際單位）、B<sub>1</sub>（一百二十）、B<sub>2</sub>（二百）、D（三百）為人體所必需，但對於蛋白質的供給，却不必以雞蛋的為惟一的來源。我依據這個標準去購配食品，在經濟上所省很多，同時在營養上所得亦多。

此外尚有一事要特別提出的，即酵母所含的營養素極多，有菸鹼酸、維生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、核

酸黃素、礦質、蛋白質、酶、無機鹽，可以補各種維生素和無機鹽之不足（據侯祥川氏）。我近年健康較好，和常吃甜酒釀和無碱饅頭常有重大關係。

### 三、怎樣吃

食物的材料照上述的方法支配，各種營養素的供給以及酸鹼的平衡都可以說有了較妥當的辦法，可是這些東西的吃法還要研究。

所謂怎樣吃，包含着三方面的問題；第一是烹調方法問題，第二是食物配合問題，第三是吃的方法問題，以下就個人經驗分別簡單說說。

因為維生素的商品太多，藥商利用廣告以推銷其出品，於是維生素在現代營養問題差不多成爲家喻戶曉的東西，因而一般人都把維生素看作萬應仙丹。實則維生素在人體中不過是營滑油的作用，沒有它們，就是有充分的熱力，人體機械還是不能運動自如；有了它們，所有的熱力都能被充分利用，人體機械的效力也大大增加。因而維生素不能以他種營養素替代，同時它們也不能替代熱力的食物如醣類、脂肪，或替代體素中所必需的物質如蛋白質、無機鹽及水與空氣等等。

在烹調中，維生素的處理最爲困難；因爲維生素A、D是溶於油而不溶於水，B、C及P—P（菸鹼酸）又溶於水不溶於油，有若干食物兼含各種維生素（蛋黃含A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>及D，

牡蠣含A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、D，故要保存各種維生素的含量，在烹調上便不可不多方注意。就大體講，維生素A、D都比較能經熱，但A易受氧化，D不易氧化。通常動物食品之含A者大體也含D，故烹調應視A為主體，即烹調富於A之肝臟等以蓋着鍋蓋燜煮不使其開鍋與空氣接觸而使其氧化為主，至於富B、C之穀類及蔬菜，以其中之B、C易於溶水，也不能經高熱，且易氧化，同時遇鹼即被破壞，故淘米洗菜均以迅速為主，不可久浸水中，使B、C在水中溶解。——蔬菜尤忌切開後再洗。煮時要將鍋蓋蓋緊。煮飯不可棄米湯，煮熟後不可立即將鍋蓋揭開使其中之B氧化。蔬菜則以水開後放下蓋鍋蓋煮五分鐘至十分鐘，把它們由土壤及肥料中所帶來之細菌殺死為度，俟其溫再揭蓋加油鹽或先將油鹽加入湯中亦可；有些富維生素C之蔬菜如番茄、生菜以及水果等，生食可保存多量之維生素C，故以生食為宜。惟未食以前，須用開水洗淨，再用過錳酸鹽水浸四五分鐘消毒（過錳酸鹽係紫色之結晶體，可以搪瓷盆盛放清水，將過錳酸鹽之結晶片投入俟其溶解成鮮紫色之水，以能看清盆底為度，過濃過淡均不宜，但此水對於寄生蟲卵之消毒不一定有效，故須先用開水洗），再用冷開水洗二次後取出生食。至於一般肉類當然要煮熟或燉爛（悶鍋文火燉最好），以殺死其動物的細菌。煎炒的東西較難消化，且有若干細菌不易殺死，以少用為宜。不論那種維生素，經過烹調之後，都要溶解在湯中，所以除煮飯不可棄米湯以外，任何菜肴，都應連湯吃。否則

所有維生素都溶解在湯中，如棄去，是無異把維生素全部棄去，實在太不合算，太不經濟。

這些辦法實在很簡單，但與我國飲食的習慣却不甚相合。我最初實行時，首先遇着的難關便是燒飯的女工不照辦，她的理由：第一是別人都不是這樣辦，第二是照這樣烹調味道太不佳。經過許多的口舌，且常常親去廚房監督，方慢慢地改變一部分。後來因為在我家工作十餘年的老女工患急性腳氣病，第一次用米太寶靈B<sub>1</sub>針注射好了，要她同我們吃麥片飯，並要她改良烹調方法，她陽奉陰違，不久第二次腳疾病又發了，再強迫其吃米糠湯及麥片飯，不幾日就好了，於是再向她說教般地勸她照我所規定的辦法烹調，並規定她一切飲食都要和我們同吃，不許陽奉陰違，並保證她以後不發腳氣，眼乾、牙痛諸毛病；若有病我立刻用食物醫治。經過一段時間，她自己覺得健康無病，她的新習慣便逐漸養成了，才能逐漸實行。

——記得三十四年四月與張菊生先生談飲食健康問題，曾為開一食單及烹調方法，本月相見，他仍以女工不能照辦為苦。可見這雖小事，但一般人之營養知識不夠，要改革也是不容易的事。如我家的老女工不生營養病恐怕也未見得能辦到。

關於各種食物的配合禁忌，一般營養學者都不大注意。但有許多我們熟知的事實，足證食物之配合應有原則。就一般治療醫師的經驗，每到端午中秋及陰歷過年之後，病家請求診治的必特別多，而病症之最大多數為胃腸病，尤以小孩為甚。其原因係每逢年節，一般家庭

必多備葷菜，舉家大嚼，胃腸負擔過重；而江浙習慣每以脂肪與澱粉混合爲上等副食品。端午節例有豬油豆沙粽子，中秋有甜肉月餅，過年有豬油桂花年糕等；這些東西都是脂肪與澱粉等量混合，唾液與胃液均不能完其功用，於是每遇年節大嚼之後，再加以難於消化的副食品，而胃腸病遂難於避免，老年與孩子們在此時期感消化不良尤爲常事，此外每逢盛宴亦常感有患消化不良者，其原因大概不出上述的多食零食的配合不當的範圍。

我讀陽光食物健康法叢書四冊，每冊講到食物問題，都談到食物配合之重要。阿塞克並著有陽光食物烹調全書 (A. L. Asaker: The Sun-Diet Cook Book)，詳述各種食物之烹調方法。著者在敘論中詳述食物配合對於健康的關係，而立定四條原則：(一)在一餐之中不可同時進濃厚的蛋白質與濃厚的澱粉。因爲二者的消化機構不同，倘若同時並進，往往二者都不能得到充分的消化。故魚、肉、蛋等食物過重時，便應當節制少吃或不吃飯或甜點心，倘若飯或甜食過重，便當節制少食或不食魚肉蛋等，以使唾液或胃液能充分發揮其消化的功能——倘澱粉或蛋白質的分量都不過重，或一種稍重，略食他種其分量不及三四分之一，亦無不可，最忌二者平衡。(二)不要把任何酸性食物與澱粉同食。因爲澱粉在口中消化，需要鹼性的媒介，倘若鹼性食物與濃厚澱粉同時並進，則唾液的鹼性爲酸性所中和而不能消化，往往引起消化不良症。(三)一餐之中只吃一種濃厚的澱粉，如吃飯不再吃麵或甜點心，

或吃麵便不吃甜點心或飯。如在宴會中有數種濃厚的澱粉食物並列，應決定只吃一種，否則澱粉必至過多，而一日的營養素必不能平衡。(四)三餐之中只吃一種濃厚的蛋白質，如吃肉足量便當放棄雞、鴨、魚、蛋等，或者至多揀兩種，不可全都吃，以免蛋白質過多；因為蛋白質過多，在體內要起腐化作用，腐化的東西為血液所吸收，肝、腎、心及動脈的負擔都要過重，必至自身中毒而生病。獨有蔬菜水果通常為鹼性食品，可以和澱粉、脂肪、蛋白質混合。

阿氏所定的食物配合原則，不獨與中國的飲食習慣不合，即在美國也不甚相合。可是自經彼多方實驗提倡以後，現在在美國營養學界已奠立一種新的基礎，而為許多人所景從。我從常識上能判斷其見解之有根據，從生活上亦能體驗其原則之有益處，故近幾年對於個人以及家庭食物之配合都隨時注意此四原則之實行。而端午，中秋以及陰歷過年，即使要備粽子、月餅、年糕以應景，但絕對禁食豬油粽子、月餅、年糕，同時令家人在年節中注意節食。故數年來舉家都不曾以年節吃壞而延醫。

現在要講真正怎樣吃的問題了。吃的問題也可以分作兩方面講：一是吃的方法問題，一是吃的態度問題；前者可說是屬於物質的，後者則屬於精神的。我們曾經說過：無論什麼食物必須經過消化和同化的作用，方能變成人體的滋養料。倘若在腸胃中堆積許多食物，而超

過胃腸所能負擔的數量，則它們既不能消化，更不能被吸收（同化），結果反要引起消化不良症。故食物之攝取應有適當的分量，過多過少均不相宜。同時更要明白口中的唾液為鹼性，它能對澱粉為初步的消化，但不能消化蛋白質及脂肪；胃液為酸性，對蛋白質及脂肪能為初步的分解，而不能消化澱粉。澱粉與蛋白質及脂肪必須經過腸中之腸液及胰液和膽汁方能完全消化。各種食物的營養素經過口、胃、腸的消化和小腸大腸的吸收，然後在人體中發生效用，其不能消化及吸收者則由大腸中腐化而為糞便以排洩之。所以我們吃飯時，必須多用牙齒，第一對於飯要細嚼，使唾液在口中即起消化作用而減輕小腸的工作，第二對於蛋白質及脂肪之食物也要細嚼，使其在胃中容易分解，在小腸中容易消化。故細嚼慢吞是吃飯的第一步工作。

吃飯時應否喝湯喝水，也是一般人所要明白的問題，在習慣上，歐美各國以及我國河南等地在吃飯以前必先進湯，而我國西南等省則平常吃飯不用湯（湘西一帶尤甚）。因而有人以為吃飯喝湯喝水能助消化，也有人以為吃飯時喝湯喝水有礙消化。實則吃飯時若非用水淘飯菜不經細嚼而一直送下胃去，普通喝湯喝水並無妨害；因為一切食物都需水溶解，而水在胃中並不能被吸收，必須經過小腸方能吸收。所以不必仿湘西人之辦法而應照河南人於飯前飯後酌喝湯水，以增加食物之溶解力，惟不可以茶水淘飯直送下肚而已。

吃飯時應有快樂欣賞態度：因為愉快能增加唾液胃液的分泌，大有助於消化，倘使對食物懷着欣賞的態度，則精神自然愉快；若能在吃飯時講些愉快的故事也能增加快感，而使消化力加強，倘若在吃飯懷着滿腹心思，對食物必不感興趣，而有礙消化。尤其在盛怒大喜之下，消化機能立即受到影響而每每停止其作用。倘此時勉強進食，胃部必立覺脹滿甚至疼痛，往往釀成永久的胃病。故遇着盛怒或大喜，應即禁食，必等到腹中真正感覺飢餓後再行進食。因為一二日不食，人體中必可支用平日所積儲的肝粉，至多用到少許脂肪以從事活動。等到有了飢餓感以後，幾頓進食便可以補足其所支出之積儲的數量。萬不可把吃飯看作機械的事情，以為每頓非吃不可，而勉強在盛怒大喜之下照常吃飯以自招胃病。——即使不在盛怒與大喜之下，只要胃口不佳，不想吃飯時亦不必勉強進食，應當尋出胃口不佳的原因。如係受涼受熱或工作過度，便當根究其原因而治療之。如係飲食過多則於通便外，應當用禁食治療之。禁食時可飲開水及綠茶，通常經過一二日胃腸清潔之後，胃口自開而想吃東西，此時當注意亦是不可過飽，如過飽便又易患消化不良，對於兒童尤要禁其多食。

此外在食物的分量自然以不多不少為最適宜，如不能恰恰適當，則甯可少吃一點——以九分為度——萬不可過多。

#### 四、應酬問題

這不是一般人的問題，但却是很感苦惱的問題——我想讀者之中也一定有許多人與我有同感。

在民國十九年我未到中華書局以前，雖然也幹過學校行政，教過幾省的學校，講演過多少省份，雖然也感着所謂「應酬」的費時費事，然而尚不覺它是「健康之敵」。自從十九年以後，尤其在廿三至廿六年之間，我每視「應酬」爲畏途，然而無法避免它，有時拖着疲勞甚至疾病的身心，勉強出席所謂應酬。應酬之後而大病，病中的苦痛，病後的懊悔，真是一言難盡。然而爲着職務、爲着人情，終於不能不應酬，甚至於不能不天天應酬。爲此事我在日記中不知寫過多少憤恨的話，以發舒內心的苦痛。自廿六年「八一三」而後，我即決定和社會隔絕，到那年年底「應酬」的事即已完全斷絕。此後數年間除去在香港偶有所謂「應酬」外，在上海則絕對不入任何公共場所，喪妻嫁女亦不出去。所以應酬的苦悶也無形消逝了。去年勝利而後，「應酬」問題又漸漸發生了。我雖抱定無要事不宴客、不赴宴的主意，減去了一些酬酢，但終於不能完全斷絕「應酬」。一年以來，我對「應酬」可謂慎之又慎，但不幸終於以飲食不慎而於七月底又患一次副傷寒。此病只使我訪醫兩次，休息一週便完全復元。

我說應酬是健康之敵，絕不是過甚其詞——至少在上海不是過甚其詞。

空氣的清新是健康的必需條件，然而應酬的場所的空氣大半是污濁，甚至於極污濁的

上海的高等酒食店，大概都是高樓大廈，然而在夏天除去最少的地方如八仙橋青年會及國際飯店外，很多的地方裝置冷氣，因而通風是人工的，空氣便難得清新；再加上人多房間多，酒食氣味多，就是不用人工通風，空氣要清新也難得清新；不裝冷氣的用電扇打風，空氣雖然打動了，筋骨却已受了刺激而受傷。一出店門，街頭的空氣雖然較室內的清新一點，但氣溫却與室內相差華氏幾度至十幾二十度。抵抗力稍弱的人，便會傷風，一到冬天，各店又照例有水汀或生火爐，爲要保持室內的高溫，門窗自然要緊閉；而各家的溫度又可相差幾度至十幾二十幾度。倘若一個人在一晚有三處應酬，而應酬的地方又爲國際飯店、廣東館、北方館則至少非備秋冬兩季的衣服不能應付——在衣服方面我在冬季穿兩件厚薄不同的襯絨袍子，在夏季穿一綑帶一毛織品的長衫，勉強可以應付，惟空氣則無法得清新的——室內室外氣溫的差異則與夏季無異，其製造疾病也與夏季同。

其次是應酬的時間，至少要費三小時；在我則往往費去四五小時；因爲我習慣了不遲到，而一般人則習於遲到。六時宴客，我準六時到，而七時半客人到齊已是很難得的，則我與主人已白費了一時半以上。在這一時半必不能作無言的菩薩，必得要談天，客人陸續地來，招呼要陸續地打，八點鐘能開席，已是好事。幾十樣菜慢慢地一道一道吃完，十時能散席已是大吉。若有好酒的人，吃至十一時半十二時也是常事。八時以前因爲費去的熱量過多

而感飢餓，八時進食便因飢餓過度而大食，結果是往往吃得太多。有時雖明知不宜多吃而自行節制，但敵不住主人的殷勤相勸，與同座的舉箸相邀而無法節制。所以每每應酬歸來總覺胃滿肚脹而弄到一夜睡不好。

至於我國宴會食物種類多，分量的重，以及蛋白質與脂肪的特別過量，烹調方法的不當，鹹甜點心之同時並進，酸鹼食物的不平衡，更是「應酬」的特色；就是能克制而僅僅吃飽，也是酸多於鹼而要酸中毒，若不能節制而儘量地吃，就是金剛的百煉身，也經不了多久的時日而要得慢性的消化不良症、便秘症、高血壓等等富貴病了。——今日（三十五年八月十一日）見各晚報我國代表秦女士在聯合國衛生會議中說：「國人不論貧富幾有同樣不良飲食習慣：富者每日進食四五次，貧者僅食兩次，但均着重白米，實則白米缺乏適當之營養。富者用其金錢於奢侈之調味品，而不知多食肉類蔬菜與雞蛋以增加營養。」我想秦女士大概不會考察研究中國尤其上海所謂「應酬」的食品。否則她的立論必不止如此而已。

應酬既是健康之敵，我們對它應該怎樣辦！

最好的辦法自然是謝絕應酬，或請客的主人在空氣清明的地方備辦適合營養的菜飯，簡單的吃，與宴的客人準時到。可是在健康知識未曾普及社會，一般人不感覺應酬是健康之敵以前，這裏所舉最好的辦法，至多只能作到紙上談兵：因為習慣每每支配着人的生活，若

非有透徹的知識，堅強的意志，就是明知道不合理的事情也不能毅然改革，而況大家不以應酬爲不好的事呢！所以對於在應酬中求其不損健康的辦法，只有先求諸己而已。

求諸己的方法：第一對於室內溫度過高或過低的調節只有用衣服的增加去適應，對於夏季的電扇風，力避直接被吹。第二要省節無謂的熱量的消耗；即在週旋座客的時候，設法減節不必要的談話，尤不可過於興奮以節疲勞，如在時間上能少化便少化。第三力避過飢：所謂過飢是午餐應酬的入席時間通常總在下午二三時之間，而晚餐則在八九時之間，與平常吃飯的時間要差兩三小時，當日早午所吃的東西自然要消化無餘而感到飢餓。因飢餓過度，菜肴上桌，自難免不多吃，於是每每吃得太多而過飽。加上談話過多，疲勞過度，消化每易失常而生病——冷盆的菜每附有病菌，因疲勞過度與消化不良之故而易被傳染——故若預知某時有應酬，在事前可略進飲食，毋使在入席前過於飢餓，對冷盆則以不食爲妥。第四對於宴會席上的各種食物，應預爲估量其營養素之種類，在進食時，毋使偏進某一類的食物過多，如席上某類營養素之食品不敷，則應在家中補充之。所謂應酬席上的食品，通常是蛋白質、脂肪和酸素過多，而維生素、纖維素、鹼性不足。故在進食時應把食物配合的四個原則記在心裏，不要蛋白質與脂肪吃得太多以致酸中毒；尤要注意的，不可使脂肪與澱粉食物的等量混食，以致消化阻滯。維生素與纖維素之不足則可於家中補食之——可於早晚單獨食蔬菜或

水菓等——以求酸鹼平衡。第五要儘量克制毋使過飽——晚宴尤須注意——飯後靜息半小時，即使不得已而談話，亦以少爲宜，尤須戒興奮。第六酒能刺激血行增加心臟之鼓動以能不飲爲佳，即飲亦宜適量而止。第七冷熱飲混進，最足使胃腸受刺激而使消化不正常，故宜斟酌分量，不於進高熱或極冷之食物後立進極冷或高熱之食品。

一年來我把握着上面的應酬原則，在健康上幸而未受影響，我希望中年以上而又不能避免應酬的讀者試試，或者不無益處。

### 五、簡單的辦法

我敘述吃飯的辦法不覺寫了一萬餘字，讀者看來或要感覺得太多太煩，茲再歸納作單簡辦法，使讀者易於照着實行。這辦法是：

(一)根據新營養推算食量的辦法，求出個人每日所需要的確實熱量。再依照漢慈研究所的食物分配辦法支配各種食物。

(二)多吃糙米粗麵，或雜元麥豆類於米麵中混食。

(三)多食黃豆花生及其製品。

(四)多吃蔬菜。

(五)在經濟力許可之下多吃蛋類、乳類、魚類及豬牛之臟腑。

(六)多晒太陽。

(七)燒菜燒飯用高熱，蓋牢鍋蓋，時間宜短。

(八)洗菜先洗後切，切後不可再入水，燒熟不可棄湯。

(九)淘米要快，不可久浸水中，不可棄米湯。

(十)製麵食用老糕發酵。

(十一)一切食物中不可加鹹。

(十二)力避脂肪或蛋白和澱粉等量混食。

(十三)食時宜緩慢細嚼，並力避過飽。

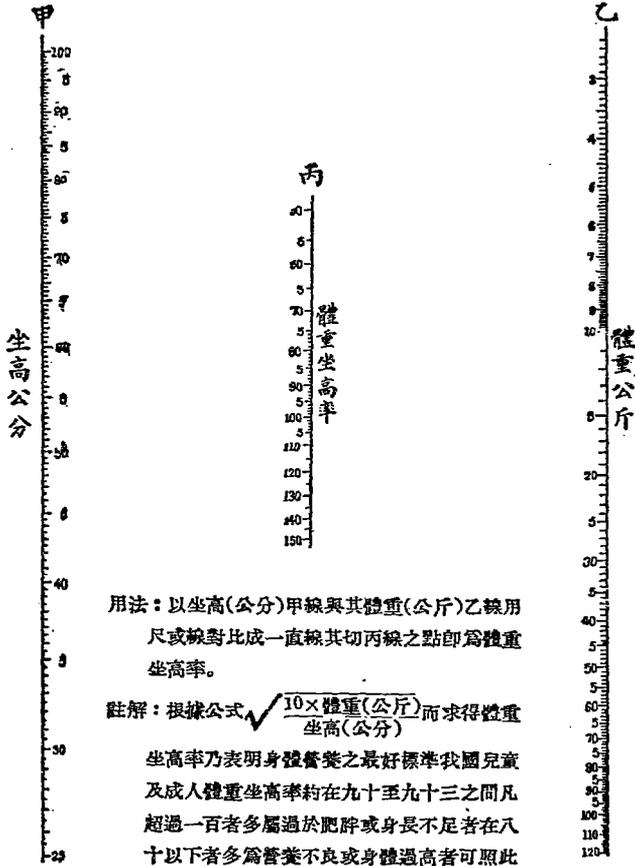
(十四)遇應酬，留意蛋白質及脂肪之攝取過量，並於應酬前或後酌進富維生素和纖維素之蔬菜水菓等以求酸鹼平衡。

(十五)購買食物務擇價廉而營養素豐富者。

(十六)遇有某種營養素缺乏病象，即特別多食某種營養素豐富之食物，平日更注意吃富酵母之老糕饅頭或甜酒釀。

吃飯的方法大體不過如此。然而吃飯的適當不過是健康的一個部門，要能保持身心的健康，還要注意清潔、運動、休息、精神修養諸問題。以下將再就個人經驗分別述之。

## 體重坐高率對照表



我怎樣恢復健康的

用法：以坐高(公分)甲線與其體重(公斤)乙線用尺或線對比成一直線其切丙線之點即為體重坐高率。

註解：根據公式  $\sqrt{\frac{10 \times \text{體重(公斤)}}{\text{坐高(公分)}}}$  而求得體重坐高率。

坐高率乃表明身體營養之最好標準我國兒童及成人體重坐高率約在九十至九十三之間凡超過一百者多屬過於肥胖或身長不足者在八十以下者多為營養不良或身體過高者可照此法推斷營養優劣。

## 第九章 清潔與健康

我們在健康上講清潔，不只要洗臉、嗽口、刷牙、理髮以及勤換衣服等等的外部清潔，尤要注重體內的清潔——面容的美麗，尤其要使體內清潔以流通血液，緊縮毛孔，使其有健康的美。

我們講體內清潔，是要把由營養素（包括水與空氣）剩下來所不能用的廢物完全排除淨盡，以增進健康，保持健康。

一個人不論他的身心是怎樣的健康，倘若三日不大便，一日不小便，一日不出汗（包括有形的汗珠和無形的皮膚蒸發），一分鐘不吐炭氣，他會立即覺得頭暈腦脹，腹滿胃呆，四肢無力，睡眠不適，飲食無味。這種種現象，常人叫作生毛病，醫生叫作自己中毒。倘若有方法使他大小便通暢，皮膚發汗，呼吸回復自然，則他的毒解了，病也去了。

我們講體內清潔，就是要人經常在體內無毒素，使其一面能吸收營養素，一面能防止疾病，而對於健康能與營養，發生同樣的效用。

### 一、不多費錢的清潔資料——水、空氣和陽光

空氣和陽光大家都認為不要錢的，水的汲取要人力，所以要費錢，不過比其他飲食品的

價格較廉而已。但在人烟稠密的都市中以及特殊情形下，空氣和陽光也一樣要化錢去買。不過一般講來，因為它們在現在尚無專利權，其所費比較地少，所以我稱之不多費錢的清潔資料。

先講一個關於水的故事。

民國二十八年以前，我在上海的寓所並無老鼠，以後爲着防備糧荒，家中購備許多食物，老鼠便慢慢地多起來，到三十三年舉家都爲鼠擾。糧食以外的一切東西，都被它們有意無意地咬壞。最可惡的是臥室中藏滿了鼠，無論晝夜，出入自由，往往在息燈後爬上床來跳躍，使我不能安睡；要餵貓而以其難伺候或無用而終於不果行，在被擾的忿恨之餘，想盡了種種制止的方法都無結果。有一天晚上，正靜聽着無綫電，眼看一羣老鼠偷向痰盂中飲水。於是我從營養常識上判斷它們非水不能生存，於是把臥室內所有的水封閉，果然鼠子們遷居到室外去了，以後隨時關門，有很久的時間室內無鼠。只因我們不能和它們共同斷水，而自來水管下的水仍是常有，所以鼠患終於未絕。但由此可見水與動物生活的關係了。人類雖然不是鼠，然而需要水却和它們一樣。

以上講了一些關於營養方面的基本常識，就近來各地讀者的來信看，有很多人照着實行，也有很多的人希望把營養問題解決了，健康問題也跟着解決。

營養問題在健康上自然佔着很重要的地位，然而營養問題即是真能全部解決，健康問題也只能解決一部分。其餘尚有種種問題，必得有綜合的解決，方可使健康問題有解決。現在先從清潔問題講起。

## 二、爲什麼要清潔

一間屋子裏經久無人打掃，地板門窗以至室內的一切器具都要積滿着灰塵；假如門窗不敞開過相當的時間，走進去便覺着有一種難聞的氣味，由門窗射進來的光線也很黯淡，室內的一切都能使人發生一種不快之感，而不能令人久留。倘若天天有人拂拭，在明窗淨几的設置下，一入其中，便有怡然神旺之感，工作起來也因精神的愉快而效率增加。

其次我們在日常生活之中，不論煮飯燒菜，都有些不能完全利用的東西，吃飯喝茶，也要剩下一些殘肴茶腳！這些不能利用和剩下的東西，我們叫做垃圾，每日每餐必得掃除，把它們送到垃圾堆裏去。這些垃圾雖然可以作肥料，雖然可以用來發育我們的植物食品，然而它們對於我們的健康却是有害的，倘若把垃圾堆置幾日，不予掃除，由它們腐化出來的種種細菌，可以使我們「百病叢生」。

人體雖然不是屋子，不是廚房，不是飯廳，但它也一樣有垃圾，這垃圾中之最普通而爲人人所知道的是糞和尿，其次是汗，又其次是由肺部吐出的二氧化碳——最末一項人體垃圾

之清除最爲重要，但最不爲人所注重。

現在許多時髦的小姐太太以至少爺們，每日要花很多的時間在他們的面容和衣服上求美艷。面貌光潔，衣服鮮豔，誠然也是清潔方法之一種，但其目的是爲人而非爲己。所謂爲人，是要使別人看得順眼，感到舒適；所謂非爲己，是面容用化妝品去求美艷，有時反以化妝品的含質不純而刺激皮膚使發生炎症，反而有損。而外表衣服的漂亮，內衣不潔，固然有損健康，就是內衣也清潔，倘使體內的垃圾不清，也一樣地不會健康。

一個人可以幾日不食，但不能一日無水，因爲水佔了人體的重量百分之七十，人體中最基本的細胞非有水不能生活，它的本體也大部分是水；肌肉要水，軟骨要水，髓和骨的彈性 and 韌性也要水，其他一切神經心肺等臟器也要水，而且它們的本身也大部分是水。

一個健康的人，每日需要二千四百至二千七百立方公分的水。這水量大部分（約一千八百立方公分）是由飲料中取得，此外在固體的食物中也含有水分：就是很乾的白米也含有百分之十至百分之十五的水，雞蛋百分之七十是水，半肥瘦牛肉和瘦豬肉有百分之五十以上是水，蔬菜和水果通常百分之八九十都是水。由此可知無論吃什麼東西都吃了一部分水。不過單靠食物中的水分不能維持人體中水分的需要，所以除了經常的飲食以外，每日每人還得喝白開水或綠茶六大玻璃杯（每杯約半斤），在天熱或葷食爲主的人還要多喝。這六大杯水應

該早起喝一杯，臨睡前半小時喝一杯，早點、午飯和午飯、夜飯之間各喝兩杯。

一個人每日吃喝這許多水，但是這些水並不積聚在身體之中——果真積在身體之中，不消幾天便要腫得不堪——人把水利用完了，便排洩出去。排洩的分量，大概小便佔百分之五十，皮膚佔百分之二十二，呼吸佔百分之二十，其餘的百分之二，則由糞便和其他分泌物中排出。

水對於人的用處很多。我們燒飯燒菜洗衣洗浴要用水，清潔腸胃也要用水，口渴了非水不能解，食物吃下去非水不能溶，大腸中的廢物沒有水不能排洩出來，便會中毒而生病。此外還有一件最重要的功用是調節體溫。因為一個人的體溫要經常保持在百度表三十七度（華氏表九十八度六，早起與飯後或運動後稍有升降），若果體溫過高，則由皮膚發汗將熱度蒸發以調節之。過低則少蒸發以保存熱度。倘若水分不夠，則體溫無法調節而將生病。

倘若人體中缺少水分，則體內的細胞不能吸收營養素，生活將因之停滯。因而血液需要很多的水分，使它運輸營養素到各細胞中，再把細胞中的廢料運到各排洩器官。水又能溫潤肺葉和關節週圍，使它們能各司呼吸和活動的工作。

人體內所存的肝粉和脂肪全部消失或蛋白質消失一半，生命尚可無傷，如消失水分達百分之十，即感不適，達百分之二十，不堪忍受，在飢餓時供給水分則命長，否則命短。嬰兒

營養不良，往往由於水分缺乏，致消化液和胃腸起變化。如恢復其水量，不正常的現象即可減去。若不給水而僅給與食物，是很少有用的。

水雖然到處都有，可以隨地取用，但水源不潔，往往生病，如有自來水，自較清潔，但亦不完全可靠，如在鄉下，則不潔者為多。對於水之消毒最簡單的方法是煮沸，其次是沙濾法：即用大木桶或水缸於其底邊開小孔，內盛細砂、木炭屑、石子、棕皮（一層細砂，一層木炭屑，一層石子，一層棕皮，如斯三四層），把小桶放在大桶有孔之一邊，水由外邊倒入大桶，逐層濾過，小桶之水，即為可用之清水。又其次為漂白粉消毒法：即配製百分之一氯溶液（漂白粉一公分，水三十公分，即一公分粉，加入於三十立方公分之水內，裝於有塞瓶中，置暗處以備應用）。普通一擔水（一百市斤）加漂白粉溶液約十立方公分或一湯匙。一洋油聽之水（約二十五市斤）須加溶液四立方公分或一茶匙。水加溶液後，宜攪數分鐘，然後靜置一刻鐘後，即可為烹調飲食之用。

現在講空氣。

空氣的需要，差不多是人人知道的。一羣好友在冬天坐在一間門窗緊閉的房間，爐火熊熊，燈光輝煌，大家抽着烟天南地北地談着，物質上與精神上都是够溫暖的。然而敏感的，不到半小時，便感到不舒服，一小時會感頭腦不清，兩小時會感呼吸迫促。體質不佳的

人，甚至於可以暈倒。這事實是人人可以遇着的。但是原因是什麼？

這是由於空氣不潔的原故。

正常的空氣，就體積講，有氧(Oxygen)約百分之二〇·九，氮(Nitrogen)約百分之七九，二氧化碳(Carbon dioxide)約〇·〇四，並有少許水分。氧有燃燒力，氮則能稀釋氧而節制燃燒，二氧化碳不能自燃也不能助燃，但空氣中有了百分之四的二氧化碳便能滅火。就健康講，氮的關係最少；因為它雖能溶入血液和體液之中，但溶入的多少，是和氣壓成正比例的。潛水夫往往於出水後發生氣栓(Gasemboli)，是因為在水中工作氣壓過大。一般人生活在通常的空氣中，則並無此問題。至於氧則為維持生命的原質，隨時需要，但稍多稍少亦無重大關係——低到百分之十五，高到百分之五十，對於生活機能尚無顯著的變更，若低到百分之十一便有危險，低到百分之七便不能維持生命；但在氧氣百分之六十的場所中生活，雖然由呼吸中攝取的分量並不加多，但因刺激性過大，肺常因之生病。——二氧化碳加多，則於健康極有妨礙。如吸入的空氣中達百分之二，則呼吸次數要較平常增加一半，達百分之三加一倍，達百分之四加二倍，達百分之五加三倍，達百分之六加五倍而大喘。如達百分之三十五則人即失去知覺而窒息以死。但能常常注意室內的換氣和室外的活動，空氣的補給可不至於缺乏。

空氣實是一種天然補品，因為一切食物都要經過氧化作用，方能在體素內發生效用，故它能刺激消化，增加同化，加強神經系的活動力，增加抵抗疾病的能力。悶居人多的室中，走出門外便覺愉快而興奮，便可以證明空氣的效用。故每日最好在室外活動二三小時。就在室內工作也要常開門窗使空氣流通，夜間也宜敞開窗子。不過無論晝夜，均當避免直接風吹，以免受涼。一般講來，每人在室中應有三百五十立方公尺的地位。此外冷溼潮熱和過於乾燥的空氣均有妨健康；因為冷溼的空氣能使人寒顫，體內必須多產熱量，方能平衡；過熱的乾燥和潮濕空氣則令人難受，甚且令人中暑，故在可能範圍內宜設法避免。通常冷氣下降，熱氣上升，故居住夏季以樓下，冬季以樓上為宜。城市或人烟衆多的空氣中，通常含有塵埃和病菌，室內空氣不流通之處更多含此類東西。故室內宜常打掃清潔，尤宜於陽光直射，以殺病菌。

病菌可以說是無往不在，不潔的空氣中固然含有許多病菌，就是用具衣服之上也無不附有病菌，這些病菌雖以人體具有天然抵抗力而未必能一一揮發其力量，但體質較差抵抗力較弱的人，則往往受其侵害，同時病菌之大部分又往往可由日光殺死。故陽光也是天然的清潔資料。因為陽光的紫外線能使皮膚內的麥角醇(Ergosterol)變為維生素D，能助血之再生和創傷的癒合，能增加對軟骨病、手足搐搦和結核病的抵抗力，並能使其他病患減低。無病的

人，尤其兒童，每日於吸取新鮮空氣外，遇有太陽時應在有陽光的空氣中活動一二小時，以消滅附着於身體衣服上的病菌，而吸取其輻射能，以增進營養上的效率。

陽光能殺菌又能製造維生素D，故缺乏維生素D者可用日光浴補給之。所謂日光浴者即把皮膚晒於太陽之下，可以強身，也可以治病——現在有專用日光以治療狼瘡、皮膚、和骨結核諸病者。——不過行日光浴時，應遮蔽頭部和兩眼以避免日光直射——於兒童尤須注意——且時間宜逐漸增加，部位宜漸加多。如第一日晒手足部分五分至十分鐘，以後逐漸擴展至大腿，臀部、胸部、背部、頭部以至全體而每日延長數分鐘。如晒得過度往往發生頭痛和其他嚴重影響，如溫度和濕度都高，往往發生日射病。故夏季十時至十六時之間不宜行日光浴。

上面所講的水、空氣和陽光，都能清潔身體：水能清潔人體的內外部是人人所知道的事實，空氣能燃燒食物，排除二氧化碳，陽光能殺滅病菌，增加抵抗力，都一樣能驅除人體內的毒素。人體中排洩毒素的器官有肺、腸、腎、肝及皮膚等等。而這幾種器官清潔的資料又都需要水與空氣及陽光。所以這三種物質是人體清潔必需的資料。

這些資料本是天然的，無所屬的。在現代的畸形社會中，這些東西雖然也不能絕對的自取用，而每每與經濟力發生關係。但與其他生活資料比較，尚不能算是很貴重的東西，一

般人尙可利用。故又稱爲所費不多的清潔資料。

### 三、肺的清潔

一切食物都要經過氧氣燃燒之後方能被體素所吸收。吸收氧氣主要機構是肺。肺因爲要呼吸空氣，所以其質輕而像海綿，其組織分爲左右兩部，左面三葉，長而小；右面三葉，短而大。並有氣管和血管：氣管又分枝氣管小枝氣管和肺泡，血管又分肺動脈，肺靜脈和毛細管。空氣出入肺部的大道是氣管。氣管的週圍都有環狀軟骨維護氣管的暢通，使不致因肌肉動作或外物的壓迫而發生阻塞。每一枝氣管，又分爲無數的細管，達到肺中各個小泡的薄膜。呼吸時空氣中氧氣滲透薄膜和細胞，由血液送到各種體素之中，同時血液細胞把各體素間由氧化作用所造成的碳酸氣和水分載運過來，脫離血細胞，滲透薄膜，進入肺泡，再因呼吸的動作而吐到外面。故呼吸的主要功用是吸入氧氣，呼出炭氣。

人類呼吸的氣體成分，以體積計，呼出與吸入的氮氣都是百分之七十九，吸入的氧氣百分之二〇·九，二氧化碳百分之〇·四。但呼出的氧氣約爲百分之一六，二氧化碳約爲百分之五。呼出的氧氣少於吸入的，而炭氣則多於吸入的，是因爲吸入的氧氣作體內燃燒之用，其灰燼則爲炭氣，若不吐出，則將中毒而生病。

呼吸的次數常因年齡的大小和動作的情形而不同。據生理學家的研究：初生兒每分鐘爲

四十四次，一歲至十五歲爲二十六次，十五至二十歲爲二十次，二十至二十五歲爲一八·七次，二十五至三十歲爲十六次，三十至五十歲爲一八·一次。自一歲至八歲，男孩的呼吸次數比女孩多，自八歲至十五歲，女孩比男孩多，成年婦女之呼吸次數亦多於男子。此外在睡時呼吸次數最少，坐時較多，立時更多，走時比靜時往往多三四倍，快跑則可增至六七倍；而氣溫高時呼吸數也增，溫度低時，呼吸數就減。就一天說：早晨之呼吸次數最少，午前稍加，正午最多，傍晚又減。又如體溫高呼吸數也隨之增加。

每一次吸入或呼出之空氣，就成人講，通常爲五百耗(cc，即立方公分)，以每分鐘平均呼吸十六次計，則爲五〇〇耗乘十六次乘六十分鐘乘二十四小時，則一晝夜共吸入或呼出空氣一一，五二〇，〇〇〇耗。即是一晝夜要吸入或呼出各一一·五二立方公升的空氣。呼吸空氣量既如此之多，由此可知空氣對於人類生命之重要——新鮮空氣尤爲重要。

肺臟所容之空氣稱爲肺活量。用赫厥孫(Hutchinson)肺活計測定，男子的肺中通常容空氣三千六百耗(三千至四千耗)，女子爲二千五百耗(二千至三千)。而普通呼吸一次只能吸入或呼出空氣約五百耗。若行深呼吸，則於普通吸氣之後再吸入一千五百耗，也能呼出一千五百耗，其餘之空氣則殘留在肺中，不能呼出。必待第二次以後之呼吸再逐漸交換以至於淨盡。故平常的靜呼吸，每次所能交換肺中之空氣不過六七分之一，若行深呼吸則可交換一半

以上。體內吸入氧氣加多，吐出的炭氣也加多，肺部既清潔，體內的消化及同化力自然加強。故肺的清潔第一是要呼吸新鮮空氣，第二要實行深呼吸。

鄉間的空氣通常是清潔的，城市人煙稠密或工廠林立的地方，其空氣比較污濁，而屋內人口過多或房屋過矮以及室內外堆置垃圾的空氣也常不潔。在鄉間只要注意居處的清潔和垃圾的處理是不難得清潔的空氣，在城市如限於經濟而居在狹隘或鄰近冒煙的工廠，尤其從事紡織工作與製煙等工作的人對於呼吸新鮮空氣，實是一件重大問題。上項問題之整個解決，自有待於國家政治之有計畫、有辦法，在國家政治未能改善，我們只有「自求多福」，努力於為個別的解決。倘若我們不得不在上述情形之下生活，只有竭力節省工餘的時間，設法清潔室內及室外，多在室外活動，更當隨時進公園，以求呼吸新鮮空氣。不論在工作或與有傳染病如肺結核等人對話，則用口罩以防塵埃及病菌。在室內或室外呼吸均當用鼻通空氣而不用口。因鼻有黏膜能調節空氣的寒暖使其適合於體溫，且能濾殺若干病菌，使其不至為害，若用口則微菌易被吸入而空氣亦不能先有調節。所以鼻病而呼吸困難，是引起肺病的一個原因。但深呼吸時，吸氣因應用鼻，呼氣時則可用口，以微吹的方式使肺中之濁氣完全放盡。此外則衣服宜寬大，過窄小則胸部受壓迫而有礙呼吸。

實行深呼吸時，應該注意集中，即專心於呼吸而不雜想。其方法（一）昂首伸腰，緩緩使

腹部外擴，緩緩開始吸氣，橫膈膜自然下壓，同時將胸膛擴張，兩肩向後引達最高的時候，吸氣乃告完全。(二)吸氣到不能再吸時，然後用鼻或略張口噓氣，緩緩使腹部凹入，一面使胸膛縮小，兩肩恢復原狀。均同時行至最高度而呼氣不能再呼時，呼氣始告完成。吸氣時務須將腹部放大至最大限度，方可使吸入之氣充滿肺部。若僅擴胸而不張腹，則吸入肺部之空氣不能充分。吸氣胸腹並張，呼氣胸腹並縮，實是天然的呼吸方法。只要在平常靜呼吸時自行體驗，或默看兒童呼吸之胸腹部一張一弛，便可知道。

只要空氣清潔，隨時隨地都可以實行深呼吸——最好在早起後臨睡前行之，時間長短不拘，以不過疲勞爲度——即在工作時間，稍感不適，便可選空氣流通而清潔之窗口行之，可使體內炭氣吐出，氧氣吸入，精神即感爽適，工作效率亦可增加。又在步行時亦可行呼吸，惟須加以練習。即開始於平常步伐每四步吸氣一次，又四步呼氣一次，逐漸加至五、六、七、八、九、十步各呼吸一次。在步行時呼吸的空氣本已增加，若再行深呼吸則所增更多，能使肺、心、肝、胃、腸、動脈血管的重要內臟增進機能，而使全身的健康加強，對於疾病的抵抗力也可增加。此外對於動脈硬化、高血壓、慢性便秘、慢性胃炎、神經衰弱、風濕等症，若能持之以恆，均有良好的效果。故深呼吸不獨能治病，且能防病，但患急性熱病及呼吸器病而須保持肺臟安靜者，如活動性肺結核、肋膜炎等須禁行深呼吸。因肺臟運動過度，

反易致體溫上升，病勢增劇。如病症完全愈後，仍可實行。

#### 四、腸的清潔

大便是人體中的垃圾，大腸是人體中的垃圾箱。垃圾箱的垃圾不天天出清，必會發生癆疫，所以便秘是許多慢性病源泉——頭痛、風濕、高血壓、胃呆、發熱、感冒及神經衰弱等均與便秘有關。——我患便秘達三十年，平常總是請教醫藥，但從來不曾有過根治。近年我知道出清垃圾的方法，所以不必請教醫藥，而許多慢性症候也消失了。

垃圾是廢物，然而廢物不是自來的，是由別的地方傾入的。人體的垃圾是胃及小腸中用過的廢物。垃圾誠然天天要出清，然而垃圾箱——大腸——的容積是有限制的。倘若胃和小腸剩餘的廢物太多而為垃圾箱容不下，就是垃圾要出清也有來不及之勢。所以大腸的清潔第一要從胃和小腸作起。

清潔胃及小腸最簡單的方法是食毋過量：就是依坐高營養推算法，算出個人每日應有的熱量，而將各種營養素為適當的分配，使其不多不少；有不適，則消化器官必受影響而暫時減少其食量。並宜酌量禁食，使胃及小腸的負擔不過重，或竟令其完全休息，以待其機能完全恢復後再照常進食。

食物的消化程序，前面曾經講過，大體說就是：口中的唾液和胃裏的胃液能消化澱粉、

脂肪及蛋白質的一部分，最後的消化要在小腸裏完成；同時由消化所產的營養素——包括水分及各種無機鹽——都由小腸吸收。其不能利用的東西則積聚於大腸而排洩之。

小腸的吸收營養素，大腸的積聚廢物是由腸內有發酵及腐化兩類細菌的活動。因為小腸液是酸性反應，故宜於發酵細菌的發展而不宜於腐化細菌的生長；大腸液為鹼性反應，故腐化細菌在大腸中滋長，但對於發酵細菌則不宜。

發酵細菌產自澱粉之食物，腐化細菌則產生於蛋白質。如果多食澱粉類和纖維質而少食蛋白的食物，則入大腸的東西含有很多的有機酸；也有發酵作用而腐化不盛，倘若所食的是大量的蛋白質食物，在小腸中也雜有一部分腐化作用。所以要使大小腸易於清潔，肉食與蔬菜的分量應有適當的配置。

人的糞便通常是肉食者少，蔬食者多。若葷蔬混食，成人每二十四小時約有糞便一七〇公分。其中含有(一)不可消化的食物，如肌肉的韌帶和蔬菜的纖維。(二)沒有消化完的物質，如澱粉和脂肪——肉食多的人，糞便的脂肪很多。(三)由細菌活動而來的蛋白質產物，常常發生臭氣，臭氣的濃淡常足以代表腐化的盛衰，糞便過臭者常為消化不良的表徵。(四)肝液精、汗液鹼及由膽金變化而來的色素——所以糞便通常為醬黃色。(五)無機鹽。(六)細菌。此外尚有由細菌產生的氣體由肛門排出——屁。這些積聚在大腸裏的廢物，必須徹底清

除，否則將自體中毒而生病。

大便秘的排洩本為本能的自然動作：糞在大腸中積到相當多的時候，中樞神經即有便意的感覺，此時必須立即入廁，不可強忍。一經強忍，糞便的水分即由腸吸收而不能暢通，時間過久便成便秘，故按時通便為清潔腸的第一方法。第二是飲食適當尤須多食蔬菜，使其纖維素在腸中蠕動，易於排洩。第三是注意衣服之保暖和工作之節制：衣服過多過少，不能維持經常體溫而受寒受熱，或工作疲勞過度均有影響於消化及同化而發生便秘。第四是每日飲充分的開水，使腸中食物易於分解而減少廢物之量及其毒素。第五是行深呼吸使體內的氧氣充足，以增加胃腸消化和同化的功能。第六是每日作適宜的運動使血行流通。倘使實行以上方法而排便仍不暢，則對於腹部宜作特殊的運動：即兩足直立、兩手前伸、慢慢連上肢俯下以手指着地反復為之；或仰臥床上、上身起坐、再睡再起，或俯臥用手足支全身使腰部轉上、再俯下半身、反復為之（均以不感疲勞為度）。如此運動則腹部肌肉必結實而腸肌之活動力亦加強，對排便大有益處——通常排便以二三分鐘為度。萬一因環境及工作關係，偶然發生便秘而有頭背微熱諸現象，則可用灌腸法以通大便（西藥店有灌腸器出售）。如大便通後胃部仍感呆悶，則可服蓖麻油二湯匙以通利之。若平日能照上列諸方法實行，便秘的毛病不會發生，萬一偶有發生，即用後二法通便，一二日內亦可回復正常。

## 五、腎的清潔

我們曾經說過飲水的清潔方法可用沙濾缸把水中不潔的成分濾去，我們身體之中，也有和沙濾缸類似的東西——腎臟——濾去身體中所用或有毒的物質。所不同的是由沙濾缸濾下的是我們所需要的清潔的水，而由腎臟濾出的是人體內所不需要的物質。

腎有左右兩枚，形似扁豆，長約百耗，位在腹腔的兩旁，腎臟把由大動脈而來的血液濾過之後達到腎動脈。每個腎臟之中的動脈又分為無數小動脈，最後分為微血管。每個微血管又由極微的小管聯繫之。每個小管的細胞都是淋巴的濾器。而這些濾器不只是作機械地濾清工作，且有選擇的能力。即它們能把人體所需要的糖質、蛋白質及脂肪留在淋巴之中，歸還血液，而令水及若干鹽類濾去。這被濾去最主要的鹽類是尿素——氮的廢物。所以腎臟的功用第一是從血液中濾去水分，第二排除由蛋白質所產生的廢物如尿素、尿酸等，第三排除鹽類如氯化鈉、肌酸酐、磷酸鹽等。這些作用能使體素中保持酸鹼平衡，並維持體液中物理化學的平衡，造成滲透壓力，把食物從食道透過到血液中。

腎臟的功用雖然可排除廢物，濾清血液，最有益於健康，但用之不當如多食肉類或蛋白質或用鹽過多而使腎的工作過度，則它將慢慢地失去作用。我國富厚之家，因生理與營養常識的缺乏，對於老年人以為多吃滋養品或補藥可強健身體，往往因飲食尤其蛋白質過度，逐

漸血壓增高而常感頭痛、氣促、視力障礙，等到血壓增加之後，又只知服減低血壓的藥物，而不知道從日常飲食起居去改正，以致猝然中風以死；實是一種枉死。此外在壯年或青年因飲食過多或飲酒過度或服用猛烈藥劑，或食醃鹹物太多，或身體受凍以致腎臟腫脹充血不能正常泌尿——一日間之排尿量成人男子自一千至一千六百耗，女子自八百至一千二百耗，三歲至七歲孩子約七百耗，初生兒一百五十至二百耗；又夜尿量約當日間四分之一至二分之一——稍久則手、足、腿、脾等均現浮腫，更甚則週身浮腫，肺亦被侵以致空氣無從吸入，最後則昏迷以死——此為急性腎炎，非請醫生治療不可，這是不少的疾病。

尿的排洩的分量，大部分是由血壓的高低和血液中水量的多少為轉移，血壓過低的人，腎臟往往不能正常工作而排尿甚少，體內的毒素將逐漸積聚而生病。在夏天，我們出汗多，血液中的水分少，尿少而濃。冬季則汗少而尿淡。

腎臟的主要功能在管制血液的水分，血液中水分過多則排尿快而多，過少則慢而少。飲水之後，水差不多都被血液吸收，腎臟也就增加其泌尿的速度。故飲水不可太驟，也不可太多，應照本章第二節所說的辦法，每日飲水六杯，每隔適當的時間慢飲一杯，以使血液中的水分保持平衡。這是腎的清潔的主要方法（若患急性腎臟炎，應節制飲水）。

第二是飲食尤其是肉類、蛋白質和酒類及有強烈刺激性的食物不可攝取過度，宜照「吃

飯的辦法」的所列的標準配合。第三是不可過度的運動免使腎臟受壓迫至變動其位置而害其機能。第四是有尿意時立即排洩，不可強抑——此在女子為常有之事——免尿積體內而中毒。

## 六、皮膚的清潔

三十幾年前，小學校的格致（博物理化科）教師向我們講人體生理時，說皮膚也和腸腎一般營排泄作用，和肺一般營呼吸作用，我們都覺得很奇怪。他問汗是不是從皮膚中滲出的，我們說是的，他說這就足以證明皮膚是有氣孔透氣的。既有氣孔透汗，而汗是人體中的廢物，透汗就是排泄作用。至於皮膚吸氣的事我們看不見，還是不敢相信，他再舉兩例：第一是我們在游泳時把身體浸在水中便覺得呼吸受壓迫，但因水中有氧氣，所以呼吸雖感壓迫，但還不至於即死。第二是鄉下處置奸夫奸婦，把他們立在預先挖好的土坑中，頭伸於外，周身用濕土填住，他們一樣可以呼吸，但因皮膚不透氣，很快就悶死。經他這一證明，我們便也無話可說。

這是幾十年前的幼稚的故事，現在的小學生都知道，成人更知道，不過大多數的人不把這知識拿來在實際生活上應用罷了。

皮膚的組織可分為表皮、真皮及皮下脂肪組織三層，表皮的外層由扁平透明的細胞而

成，叫角質層，其下爲球形有核的細胞所成，叫黏液層。黏液層的下部含有色素，使皮膚呈特有的色狀，我們常常覺得皮膚上有垢，便是角質層的細胞逐漸脫落所致——表皮中無神經血管故去垢而不覺得有何不適，外傷不達真皮，也無癢痕——垢去了，同時又由黏液層新生細胞以補充之。真皮則爲結締組織和彈力組織所構成，內含神經、血管、平滑肌、汗腺及皮脂腺等。真皮與表皮的接觸面有無數乳頭突出於表皮的黏液層中。皮下脂肪組織則爲粗鬆之結締組織等脂肪細胞所構成。在真皮之下層和肌肉或骨相接連。胖人多皮下脂肪，女子和小孩的皮下脂肪也較男子的爲多，故其皮膚光潤。此外皮膚還有四種附屬物，即（一）爪甲，其根部嵌入皮膚之中，其基底有乳頭與真皮接觸，故能產生新爪質。（二）毛髮斜生於皮內，露出皮外者叫毛幹，藏於皮內叫毛根。毛根爲毛囊所包裹且附有豎毛肌之小肌肉，遇寒冷或恐怖時即收縮而使毛髮直豎，皮膚隆起。（三）汗腺，其根在真皮的深部，其排洩口在表皮的面。其作用爲排泄體內廢物的汗——汗腺最多處爲額部、腋窩、手掌、足趾（汗的分泌與溫度及體重成正比例）。（四）皮脂腺開口於囊內，分泌皮脂，使毛髮皮膚潤滑柔軟——皮脂腺最多之處爲頭部面部。

生理學者對於皮膚在生理上的作用，通常分爲五種，即（一）保護作用：因皮膚強韌而有彈力，包被全身，外可防病毒的侵入，內可免組織之乾燥；皮內的色素，又能吸收有害光

線，免使侵入深部；爪甲能保護指趾尖端；毛髮中之頭髮能抵禦打撲，腋毛等能減少磨擦，睫毛、鼻毛、耳毛、能防止塵埃。(二)調節體溫：身體運動以後產溫甚多，外界氣溫升高則皮下充血，體表發汗，以輻射、傳導、蒸發等作用而放散剩餘的體溫；若外界體溫降低則皮下血管及毛囊肌肉收縮，以制止血行及發汗而減少體溫之放散——肺之呼吸及腎之排尿亦能放散體溫之一部分——故體溫常能維持一定度數——通常為百度表三十七度——不致過高過低。(三)感覺作用：皮膚內佈滿知覺神經之末梢，有種種感覺作用，對外部之刺激，能分辨痛、熱、冷而使人知所應付。(四)呼吸作用：皮膚亦能排洩碳酸氣，吸取氧氣，不過其分量不像肺臟呼吸的那麼多。(五)排泄作用：由汗腺排汗，汗中含有大量之水分、鹽分以及少量的尿素。人體發汗永不休止，不過氣溫在百度表三十二度以下時，汗達表面即行蒸發，故不自覺，當劇烈運動或天氣炎熱的時候，則往往淋漓透體；若氣溫達三十三度以上而仍無汗珠，則其人必不健康；在三十二度以下，不運動不飲熱水而仍有汗珠者，係腎臟之功能不佳，應看作病徵。故皮膚發汗既可排泄廢物，亦可調節體溫，兼可作腎臟泌尿作用之補助。皮膚在生理上之五種作用，實以後二種最為重要；若皮膚清潔，使此兩種作用加強，則其他三種作用，自能正常，而自體中毒的疾病也可以減少許多。

清潔皮膚最通常而主要的方法是洗浴。洗浴有主張用熱水或冷水的，實則可以照各人的

習慣採用。不過浴後一定要用乾毛巾摩擦，使皮膚略現紅色，以增皮膚中血液的流行而增強抵抗力。浴時雖然可用肥皂去垢，但多用能將皮脂減少而使皮膚粗糙。爲使皮膚清潔能增強其呼吸排泄作用而減少疾病——最顯者是感冒——最好是每天都能洗浴一次，不過在中國一般人民的經濟能力及生活習慣恐怕不容易做到。當民國三十二三年間，日人在上海統制水火，住在上海的老百姓，燒飯洗衣尙愁水火不濟，要天天洗浴，實爲事實上所不可能。我讀阿塞克的「健康要論」，學得一種最簡易不費錢的皮膚清潔方法，就是週身摩擦：每日在臨睡和起身之前，用雙手互擦，使之發熱，然後用以摩擦週身：凡有皮膚之處不論手、足、週身、頭皮、脚底以及身體上任何部分，都要摩擦到。背部不能反手摩擦，則平睡牀上，左右上下移動使之和墊被摩擦，務使週身發熱。血液因摩擦而增加流通量，汗管和皮脂管都張開，廢物排泄的成分加多，呼吸加快，而由肺部呼出的炭氣也加多，身心都會感到舒適，睡時好睡，起身後精神也較爽快；同時對於腎臟的排泄功用也可加強。其次爲日光浴；因人體內含有麥角醇（即維生素D之母質），一經日光照射，即變爲維生素D，能增進骨質和同化作用；兒童患軟骨病如將身體各部分行日光浴——方法見本章第二節——則骨質漸硬，健康漸復。在成人則一面可消滅皮膚上所附的病菌，一面可增加血行，使皮膚的排泄和抵抗加強；淋巴腺結核病且可以日光和營養治愈。若能在日光下新鮮空氣中行深呼吸則更有益。第三爲

留意衣服的加減以保持體溫的平衡；皮膚雖能自動調節體溫，但調節的範圍有限度，過冷過熱均易患感冒，故衣服宜依氣溫的高低而減增。衣服的材料宜擇富於通氣性者——橡皮衣服最有妨健康——尺寸宜寬大，使附體之空氣易於流通以便散熱；襯衣宜常更換，勿使生垢以阻皮膚的排泄。被褥宜較衣服溫暖（通常應較衣服暖三倍以上），因睡眠中皮膚需要排泄白日運動時所生的廢物，吸收多量氧氣，故睡眠中酸化作用少，體溫也下降，被褥加厚即可以保護體溫的平衡。小兒及老年在睡眠時宜加兜肚以保護之。

### 七、清潔的簡單辦法

以上所講體內清潔的方法雖然很多，但大半的話都費在生理常識上面，至於具體方法並不很多，而且不花錢，任何人都能實行，茲再歸納如下：

一、住所宜力避隣近烟窗，以求空氣清新，若不得已而無法避免則每日至少應在空氣清新的地方活動三四小時；門窗應常開，供空氣流通，但應避免直接風吹。

二、有日光時，室內打開窗門——普通玻璃窗雖能透光，但不能使紫外線透入——應引陽光射入，並應使皮膚衣服與陽光接觸——被褥等亦宜常晒——以消滅病菌。

三、飲水用水均宜力求清潔，如無自來水，則用沙濾法、漂白法、煮沸法以清潔之，而以煮沸法為最可靠。

四、平時呼吸用鼻不用口，並在空氣清新地方隨時實行胸腹混合的深呼吸，而以不感疲勞爲度——患肺結核及肋膜炎者不宜深呼吸。

五、每日飲適量的開水以供胃腸清潔，每日按時通便，無論大小便有便意即排泄，不可強忍。

六、每日作適宜的運動以使大小便暢通；節制蛋白質食物，禁劇烈運動及劇烈刺激物以保護腎臟。

七、因冷熱不調，或工作過度，或飲食過多，或忍便而偶有便秘，有頭暈不適等現象，行腹部運動或灌腸使大便暢通；大便通後而仍感胃呆不適，則服蓖麻油輕瀉之。

八、平時注意衣服之增減，以應氣候之寒暖，以保持體溫的均衡。更應每日用洗浴或皮膚磨擦方法使皮膚清潔。

若能經常注意上述的簡單方法而實行之，同時又能注意營養，健康問題大概可得一半以上的解決，其餘的方法以下再說。

## 第十章 運動和休息

一切生物爲維持和發展其生命都有運動的機能。廣義講來：細胞的膨脹，重心的變更，身體的滋長，液腺的分泌，血液的活動，以及肌肉的收縮，凡生物位置和形狀的變換，都可叫做運動。在運動之後，必有靜止的時間。這靜止便是休息。所以運動和休息，是生物保持和發展生命不可少的要件。

### 一、爲什麼要運動

這裏所說的運動是狹義的，即專指肌肉的活動。

生理學者通常分肌肉爲二種：一爲隨意肌，可以隨人之意志而活動，佔全身肌肉之大半，由纖維來集成，如手足胸腰等之骨骼筋屬之。一爲不隨意筋，專司呼吸與腸之蠕動以及血管之舒縮，有節律而不自覺，體內器官及血管之肌肉壁屬之。

肌肉由肌肉素、脂肪、無機鹽類、葡萄糖及水所構成。不隨意肌之運動雖不受意志的支配，但隨意肌之運動，間接可影響於不隨意肌之活動而增加其活力。故隨意肌之運動可以增加全身的健康。

成語說：精神愈用愈靈，身體也是如此。我們常見熟於處理事務的企業家，能同時應付

許多複雜的事務問題；文學家能想像其所未曾經歷的事象，而入情入理地用文字表達出來；鋼琴家隨心所欲地以十指彈奏各種樂曲；競技家能自由在地玩弄多種武器，這種種都是由訓練而來。

人類自生下地而後，即活動不息，可見活動是天性。往古的時代，人類的生存都是靠體力勞動來維持。自從工業革命而後，機械發達，從前需用體力者大半以機械替代，於是腦力的效用加大；而一般人尤其是所謂事業——包括政治——領袖和所謂文化人，都傾其最大部分的時間於腦力的運用，而忽視體力的鍛鍊。於是運動成爲現代人尤其是都市的人的一個重大問題。

現在的學校都有體育的課程，當然也包括健身的運動在內；而且體育的目標，除了鍛鍊體魄，強健身體而外，還有羣性和尚武精神的培養。依理，受過學校教育的人，身體應當強健，至少對於運動應當有深切的了解。可是事實上，離開學校的人，固然不會把在學校的運動習慣——最大部份根本不會養成習慣——帶入社會，也不會利用運動以增進健康，就是在學校受體育教育的人，也不會因有運動的課程而減少疾病。

我們講運動，尤其以運動爲恢復健康的工具的我在這裏講運動，當然不是從教育上着眼，故不問體育上的種種目標，而只問運動對於健康上的效用。

運動有益於健康，我們可從日常事實證明之。患失眠症的通常是運用腦力的人，倘若他的生活改爲用體力，則失眠症自然消失；終日在室內伏案工作的人，腦筋每感昏悶，倘若在昏悶時，能到空氣清新的地方走幾轉，便覺得頭腦清新，精神爽適。由此可見運動不獨於身體有益，且與精神有益，同時更與社會生產有益：因爲頭腦清新，身體健康的人，不論他的工作是屬於精神或物質，直接或間接生產的，其效率必佳。所以我們爲個人健康計要運動，爲社會生產效率計也要運動。

## 二 運動的生理效用

鋼琴家的奏琴，腳踏車家的騎車，都能得心應手地自由運用其全身的肌肉，也可以說是一種運動。不過這種運動是以技巧爲目的——經過長期的訓練而成爲習慣的動作——雖然也與健康有益，但不是人人所能辦到。倘若有人因偶然感冒，於初起時即作幾種簡單的運動，如急行或打檯球之類，而使身上出汗，只要於汗出後用乾毛巾摩擦，且不使繼續受風吹，其感冒每可自愈。這種運動是以去病卽所以增進健康爲目的——也是人人所能實行的。——倘若我們每日能實行運動若干時，使肌肉強健以增強對於疾病的抵抗力，則是健康運動的真正目的。

運動何以能增進健康？因爲它在生理上能發生許多效用。

要身體健康，必須呼吸、消化與排泄器官之功能良好，而運動則能促進此兩類器官之效能；因為當運動時：（一）心臟的鼓動加快，使血液的循環力加速，動脈膜因而加強，活動能量因而加大。（二）呼吸加快，使吸入之氧氣加多，呼出的炭氣也加多（成人在靜時每分鐘只能呼吸約八立方公寸之空氣，以每小時行五公里之速度則可呼吸約二十六立方公寸之空氣，每小時行十公里則可呼吸五十四立方公寸之空氣），肺臟因而清潔。（三）皮膚排泄加強：圍繞於汗腺之血管，因血行增加而發汗，將體內廢物排出。（四）因肌肉在運動中排出熱量及廢物，為補償體內需要，腸胃之消化能力加強，大小便之排泄加暢。（五）因血液溝通，腦筋清新，思考力亦因而加強。總而言之，肌肉以運動而弛縮，一方面使血液循環加速，由皮膚出汗、呼吸等方法以排去過量之溫熱，故需要多量脂肪澱粉之供給以充燃料，使能產生熱力，以補償其消耗；也需要蛋白質以為修補由運動而損毀之肌肉之用——肌肉之修補，必在休息之時，且所修補者往往比損毀為多，故每經一次繁重運動之後，該處之肌肉必較前增長，運動家之肌肉豐滿以此——因而胃納與消化力加強，能充分吸收營養素，體魄自會強健；又一方面則以氧氣之吸入與炭氣之排出較平時為多，腦力也自然清新。所以運動能直接增進消化與排泄器官之功能，間接能增進呼吸與神經各器官之功用。此四種器官的功能增加之後，生活可以正常，對於疾病的抵抗力也自然增加。

這是運動在生理上的一般效用；至於用運動以矯正姿勢或治療疾病——如用拉弓運動以治雞胸——則屬於體育與醫學的範圍，這裏不講了。

### 三、怎樣運動

學校以及健身房之所謂運動，通常是以鍛鍊肌肉、發達肌肉為主，我們則以維持及增進健康為主，故關於肌肉之鍛鍊及發達的方法均不涉及。我們所要研究者是以運動在生理上的效用為根基，而研究對於整個機體有益之方法。所以首先從對運動的態度講起。

人類的的生活通常為習慣所支配，運動慣了的人，一天不運動，便覺得不舒服，也如看報成習慣的人一天不看報，寫日記成習慣的人一天不寫日記便若有所失一般。在都市中生活尤其從事腦力工作的人，因為都市的設備比較完善，有電話及公共交通工具以節省體力，甚至於從事體力勞動的人也常用機器代勞，自己大多只在旁邊管理照料而已。所以中國都市的人對於體力的運用，大半都是些懶惰分子——在美國和英國的鄉下農夫，也大半是機械耕作而少用體力——因而常常發生各種器官以至全身的慢性病。我現在要告訴讀者，大多數器官以至全身慢性病，都是由體力的懶惰而來，因為懶惰不肯動作，往往血液流通不舒，廢物排泄不暢，以至釀成自己中毒而生病。要健康必得從知識上徹底了解體內清潔之重要，更要了解運動在健康上之重要，而把它和穿衣吃飯一般看重。每日也要當它作穿衣吃飯的例行公事一

般，必須規定一定的時間去實行。對於日常生活中需要體力而又為自己的體力所能勝任者必須親自去幹——例如倒茶添飯，除去極小的孩子和極老的老人外，誰都可自己做——一方面借作事多運動身體，一方面也可以節省人力，間接為社會減少消費，增加生產。這是健康運動的第一要點。

第二、對於運動的態度要有快樂遊戲的心情。心理學家常說興趣與努力互為因果；即由興趣可以發生努力，也可由努力發生興趣。沉溺於麻將撲克之人，可以不顧身體的健康，精神的耗喪，而卜晝卜夜努力去幹。雖然有金錢的得失在背後作支配的力量，但興趣的努力還是佔最大的成分，這是由興趣而產生的努力的例證。又有若干藝術家、文藝家，起初對於所治的學藝並無興趣，只以某種因素的刺激——如幼年見學、術家文藝家之受人崇拜與有名於時等——而勉強為之，經過若干時的努力，漸漸對於所治之學藝發生興趣而更加努力。這就是由努力產生興趣的事實。一般人對於運動本來都是有興趣的——兒童的好動便是明證——只以社會上的人事日繁，設施日佳，許多事不必自己動手動脚，有時則想運動而無時間，於是連好運動的天性逐漸衰弱，運動的本能逐漸喪失。以致許多人往往聽到運動兩字而視為畏途，真正的運動更不願實行了。即是偶因身體不健康，經友朋或醫生之勸告而勉強運動，也往往視運動為苦工。果如此，不但精神感痛苦，運動少效果，而且時間必不能持久，只要事

過境遷便又懶散如故了。

從運動對於生理上的效用看來，運動實是生活的一部分，其重要並不亞於吃飯穿衣。我們能從知識上瞭解此點，自然要看重運動，而產生努力。經過相當期間的努力而成爲習慣，則也將和有看報和寫日記的習慣的人一般，一天不運動便將有若有所失之感。運動既成習慣，運動時固不費力，心情也不感緊張；倘若在運動時再出以愉快的心情、遊戲的態度，則血液自然流暢，排泄與消化器官的工作無形增強，身心的健康也無形增加；同時對運動也將視爲樂事而能持之以恆，而不必在有病時始因他人之勸而臨時抱佛腳了。

第三是運動量的問題。這是說：每人每日究竟要運動多少時間？運動要強烈還是要溫和？

以鍛鍊肌肉增加體力爲目的的運動，應當以生理學的基本原則及個人的體質爲根據而規定運動時間及程度的種種細目，我們的運動是以健康爲目的，故不必依照一般體育課程的辦法，最簡單的標準是中庸。所謂中庸即是運動的時與量，均以其個人的能力與需要爲主，不過多也不過少；也就是運動盡其力之所能，不勉強——運動時不感吃力，運動後不感勞苦。分開來講：（一）應以年齡及性別而有差異，不可強行同一種類的運動。（二）運動應自然而溫和，不可過於激烈，致內臟以負擔過重而受損。（三）運動時若感疲勞即宜休息，如要增強體

力，宜逐漸增加運動量，不可驟然加多，勉強爲之。(四)營養不良及重病初愈者不宜強迫運動。(五)飯後一小時內不可爲激烈運動。(六)女子在經期及妊娠期，除日常生活上之活動外，不可爲激烈運動，也不可作重力工作。(七)勞力者除補充或矯正體格外，不必爲普遍的運動。(八)勞心者宜每日對全身各部有普遍的運動。(九)運動發汗，宜卽揩乾，並不宜驟冷，免感冒。

第四是運動方法。運動的方法很多，市上有很多的專門書籍發售，學校中有體操教師，專門指導運動的方法，故不必詳說。我現在所講的只是健康上所需要而又爲一般人能辦得到的最簡單的方法。(一)步行。步行能使全身平均活動，能使肌肉堅強，肺活量加大，一面增加氧氣的吸入，一面增加排泄的暢達，於健康至爲有益；而當老年期肌肉萎縮，骨骼增硬，不便爲他種較強烈或偏於一種器官的運動時，步行尤爲必要。在鄉間交通工具不發達，無論男女老幼，步行的機會很多，在城市則以交通工具的便利及時間限制的種種關係，一般人步行的機會很少；就是從事體力工作的人，雖然也因工作的關係而有種種動作，但大都是偏於一部分的——如鐵匠之多用臂，脚夫之多用肩等——而非全身的。爲矯正其偏用計，也應以步行補充之，至於從事腦力工作以及老年人則尤當以步行爲全身運動的基本活動。雖步行可不必選時間和地方，但以早起空氣清新的時間與空曠的地方爲最宜。步行時宜挺胸仰視，大

步向前，用鼻呼吸，並宜照「肺的清潔」中所述的方法行深呼吸。步行的時間，可以各人的體力爲主，自十分鐘至一小時以上均無不可，總以不覺勞苦爲主。如忙於事務的人，爲着「時間的限制」，不能步行上工，也應當養成散步的習慣，每日必須規定適當的時間在室外空氣清新的地方散步。起初也許略感疲勞而不慣，但如能徹底明白散步是一種補劑，勉強行之，時間逐漸增加，便慢慢成爲習慣，而可以辦到風雨無阻，非散步不可的境地。(一)早晚宜爲全身運動。關於全身運動的方法極多，我以爲最便利者爲太極拳，如以全套難學而練習費時，則即取其中之一手亦大有用。我現在就其意而創一全身運動之最簡單方法：即雙腳分開作騎馬狀（膝彎成百三十五至百二十度之角度）、雙手平舉、上肘內彎、掌心向內、五指自然伸直、指尖與頭齊，挺胸正視；以上爲基本姿勢。基本姿勢立定後，先以右手作挽攬狀向右下迴至鼻端；手心仍向內向左轉動，儘量伸直；俟手心不能再向後時，聽其自然迴轉，手心自然再轉向後面使全肘儘量向後；再聽上肘自然迴轉從膝上回復原狀。左手則以相反之方向同樣動作。左右手舉行此項動作時，雙腿隨手指移動，頭及胸部也自然隨之移動；雙腳則隨雙手左右轉動時，自然交互轉動；腹部及下肢亦全部隨之活動。運動時，呼吸與動作均任自然，不必強用氣力；但意志要集中於運動，不可在運動時胡思亂想，以免血液集注於每一處而不能自然週灌全身。運動的時間，可視各人的體力及時間而定；起初三五分鐘，以後可

漸加到十數分鐘至數十分鐘，以全身感熱或略有微汗爲止（感冒初起可用此項運動祛除，亦可防感冒），每日早起後、臨睡前可各行一次。此項方法雖簡單，但全身各器官均自然而然地運動到了，比瑞典操、八段錦等均易實行。（三）工作時的運動。工作休息或白晝有空閒的時候，把雙手高舉，伸出頭上，同時努力向上伸直，直到不能再伸高爲止。雙手向上伸時，頭部自然向後仰，胸部自然向前挺，呼吸加深，吸入之氧氣與呼出之炭氣都加多，對於消化與排泄均有益處。此項運動可隨時爲之。（四）有便秘者可照「腸的清潔」所講的腹部特殊運動方法實行特別運動以通便。此外可依各人環境及時間之便利參加網球、高爾夫球、羽毛球等團體運動，以養成團體生活之習慣。

以上所舉的方法，除腹部特殊運動有治療上的效用不必人人實行外，其他三種方法均是最簡單，既不費錢又不費事而爲任何人所能實行，且可同時並行的，深望讀者試爲之。不過應當注意的，倘若身體很弱或有結核——尤其急性結核——病者，不可把運動當作健康的唯一工具而強行運動。因爲身體衰弱的人，胃納必不佳，吸取之營養素，往往不能敷其熱力的消耗，若再加以過度的運動，則所耗更多，而身體更加衰弱——急性肺結核尤禁一切運動——故此種人應否運動，應作何種運動，均宜由專家指示。若身體平常，體溫並不在一定的時間經常增高，則上述的三種方法，隨時可以實行。倘若業餘能選擇與戶外活動有關的玩藝

如攝影、釣魚、打獵等等，於身體健康很有幫助，較之把剩餘時間利用在室內的遊戲如又麻將、玩撲克等強多了。

#### 四、爲什麼要休息

運動在健康上固然佔很重要的地位，休息也同樣地重要。

運動之後必感疲勞，休息是醫治疲勞的，所以休息在生活上爲必要。

運動雖然是肌肉的活動，但當運動的時候，在人體內實有三個部分聯合作用：第一是腦神經發出命令，第二由各神經傳達腦神經的命令於肌肉，肌肉接受着命令實際動作起來。若是腦神經工作過度、或者各個神經工作過度就不能發出命令。或者是傳達命令過於遲緩，肌肉的運動必至受到不利的影響而不能照常活動。疲勞的原因雖由工作過度，疲勞的現象則往往由於欠謹慎的態度而表示出來。忙碌的主婦，往往因終日勞碌，在傍晚時往往失手掉落東西，打破盃盞。孩子們作剪紙工，開首剪貼都不錯，繼續工作相當時間之後，往往似乎手指麻木而剪錯。這是表示他已疲倦，不應再繼續工作。

運動肌肉過久，其力必驟減，卒至不堪運動。若寫字而至於不能控制筆管，甚且自然落下，則疲勞之度已達極點，非立即休息不可。生理學家以爲疲勞的因原有二：第一因體內所儲的營養素消耗多於平時；第二因體中積聚其運動所產生之分解物——疲勞質。因爲疲勞、

肌肉之中必堆積碳酸、遊離磷酸及酸性磷酸鹽。若以百分之六之食鹽水或稀碳酸鈉液注於肌肉之血管，洗滌其所產生的疲勞質，疲勞能即時恢復；若注稀磷酸或酸性磷酸鈣液於新鮮肌肉的血管中，則此肌肉即不能動。由此可見氧素愈缺乏，肌肉的疲勞亦愈快。故於驅除疲勞首宜供給新鮮空氣。而氧氣之輸入與廢物之排除，全賴血液循環。但血液循環遲緩，不能立即平衡氧素與廢物之收支，故疲勞以後，宜暫時休息，使血液因循環而漸漸洗滌廢物，以呼吸而漸漸補充氧素。所以休息是恢復疲勞、同時也是增加工作效率的要素。休息在生理上的功用第一是體內炭素減少，氧素加多，使細胞在血液中多吸取營養素以生長精力；第二使細胞修補已損壞的老廢體素，而恢復正常活動。

### 五、怎樣休息

從休息在生理上的效用看，可見休息在健康上為必要。現在要問怎樣去休息？仍舊從休息的態度講起。

英美有一首流行的詩：「工作的時候工作，玩耍的時候玩耍，要求快樂和舒服，這是一個好方法。」這首詩差不多學英文的人都會讀過。我讀這首詩，已在三十年前。當時的教師也會把詩的效用詳細講過，但我們只把它作文學看，而不使它在行為上發生效用。近年從疾病中體驗着這首詩的真義，也從生理學尋出它的根據。因為一個人的時間絕不能盡用於工

作，也不能盡用於玩耍（或遊戲），必是兩者兼顧。可是在事實上，我們的注意力往往不能集中——尤其是少年和青年的時候——往往在工作時想念到遊戲，而在遊戲時又想念着工作。以致工作以分心之故而作不好，即勉強能作好，效率也大低；而遊戲又以分心之故，也不能痛快的遊戲。工作之後的遊戲，實是休息的一種，而因不能專心致志，遊戲時愉快心情也不能盡量發揮，更得不到休息的效用。結果是工作與休息兩無好處，而時間白費，身心俱感疲勞。有若干神經衰弱的人，其起因大半由此。我們在身心上要求快樂而舒適，應當把注意集中起來；在工作時，全部的生命力量都集注在工作上，工作的效率增加，所費時間自可減少，同時休息的時間也可加長；在休息時應當忘去一切工作而專心致志於休息，則全身的肌肉及神經均鬆弛，血液自然流暢，疲勞恢復較易，工作的時間也可加長。如此互為因果；於健康於工作都大有益處。這是休息所當注意的第一件事。

第二是休息的時間：休息最長的時間是睡眠，後面再說。這裏專講睡眠以外的時間。

工作時間的長短因年齡之老幼及身體的強弱而不同。小學初年的上課通常規定為每次三十分鐘，高年為四十分，中學以上為五十分，係因幼童發育未全，注意力不能集中過久，工作到了三十分鐘非給以休息不可。年齡漸大則注意集中力漸強，大學功課尤其是實驗工作，常有繼續二三小時者。老年則因各種器官萎縮又不能繼續工作太久。此外則同一年齡，亦因

身心之健康程度而工作繼續的時間有長短。以我個人爲例，當民國三十一年秋季大病之後，三十二年的一年間，不能繼續閱讀一小時，不能寫作半小時，在三十二年春天甚至提筆即感手酸，開卷即覺頭暈。現在我的年齡比當時長幾歲，但每每閱讀半日，寫作兩小時而無所感覺；其關鍵即身心健康與否。工作的時間如此，休息的時間也如此。這就是說：休息時間的長短要看個人的年齡與健康狀況而定。同一工作，在年富力強或身心健康的人可以不感疲勞，疲勞之後，休息幾分鐘之後即可恢復；年老力衰或身心不健康者則工作的持續力既短，而所需的休息時間反較長。至於每日的休息時間究竟需要多少？世界勞動協會曾有三八制運動，即把每日二十四小時的時間分爲三份，每份八小時，而規定爲工作、休息、睡眠各八小時。這種規定，可說是一般成人的標準，爲求身心的健康，一般人應大體照這標準辦理。至因年齡及身心狀況之不同並不一定要強制照行。最簡單的辦法是工作感疲勞即休息，精神恢復後即復從事工作。一般講來，一個人應有八小時的休息，但休息並不是停止活動，只是不繼續同一的工作；如走路過久坐一會是休息，用腦過久走動一下也是休息——在生理上是使曾經工作之部分的細胞，停止工作，而另用他部分的組織；故變換動作可以收休息之效——同時還當注意的是工作一感疲勞即行休息，則休息的時間可以縮短，若已覺疲勞之後還要勉強工作，則所需的時間比剛感疲勞即休息的要多出幾倍。許多衛生家，每日可工作到十二小

時以上：一方面由其身心健康狀況較常人為佳，一方也是有了「一遇疲勞即休息」的習慣。所以就一般人講，每日雖應有八小時的休息，但能善用休息時間的人，則每日休息的時間可以縮短，不善用者則必需加長。——疲勞後勉強繼續工作，往往錯誤百出，效率很差。在另一方面倘若終日無事，對於身心都無活動則各部機構將漸遲鈍而不活動，也於健康有損。

第三是怎樣休息：我們說過變換動作是休息的一種，凡從事腦力工作的人應有體力的活動，用體力的人也應該不時用腦以資調節。最簡便的是利用業餘的娛樂如音樂、寫字、繪畫、攝影等以調劑工作、發揮感情，其次於午飯後假寐十五分鐘至半小時。第三在工作稍感疲勞時臨時為短時間之休息，其方法為雙目半閉、面露笑容、兩手扶膝小坐。實行此方法時，思流中止，週身肌肉感鬆弛。不論時間久暫——一分鐘至十五分鐘均可——可以舒展身心。對於事務忙碌之人極有效益。第四是在工作時注意空氣流通，並隨時伸展四肢如欠伸狀，亦能增吸氧氣多呼炭氣，使血液清潔，而可支持較長之工作。以上三四兩項休息方法，隨時可以實行，對於事務忙迫之人最有益處。

## 六、睡眠與休息

一個人夜間睡得不好，第二天起身之後，必感到週身不舒服；而被有經驗的人看到，必能立即斷定他夜間睡得不好。這是由於他的眼珠少光彩，面色不紅潤甚至蒼白而帶病容；可

以使人一望而知。

爲什麼夜裏睡得不好而白天面帶病容臉現蒼白之色？從生理學上講：人當活動的時候，要消耗很多的紅血球，這些紅血球有待於睡眠去補充。因爲在睡眠時，心臟鼓動較慢，呼吸的次數較少，一般肌肉鬆弛，內分泌腺的分泌減少，消化較慢，週身熱力的產生也較少；這種種在全身上都是減少支出的方法，所以使各個細胞有積儲修補的機會而回復正常。倘若睡眠不能真正的休息，則各種器官仍要照常工作，對於熱力的消耗不能減少，紅血球的細胞同時被消耗，所以臉現蒼白，精神不濟。倘若長久不能睡眠，不問他的飲食吃得多好，結果仍是得不償失。據醫生的統計，因睡眠不足而致病的，比由飲食不當時致病的數目還多。由此可見睡眠對於健康是怎樣的重要了！

人怎麼會睡着？這也是一個生理學上的問題：有些學者以爲人在活動之中，積聚的廢物太多，爲要清除這些廢物，不能不全部休息——睡眠，——有些學者則以疲勞質積在身體之內，腦筋中的血液循環減少，不能指揮肌肉活動，於是全身都停止活動而成睡眠。在事實上則外面各種刺激走到延髓的血管中心便減少下去，不再如平常一般繼續上到腦部，使腦部細胞的血液供給減弱，遂使腦神經略現貧血狀態而成睡眠。所有的神經並不同時靜止；最初是語言肌肉因活動的力靜止而停止說話，逐漸及於視覺、聽覺，而聽覺之靜止往往爲最後，其

恢復又每爲最先。倘若因睡眠過少而長久疲勞，則血管中心常繼續爲半死狀態，所有神經機能都很遲鈍，既非全睡也非全醒而成爲半醒半睡狀態。神經衰弱的人往往有此現象；而因週身無完全的休息，體力的消耗仍是繼續不斷。故患失眠症的或雖不完全失眠而夢極多的人往往白日精神不振，體重減輕，以致發生各種疾病而損健康。

莊子說：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂。」所謂真人是有真知的自然人，能順應一切而無情意的妄想，故在睡着時寂泊無意想而無夢，在醒覺時則隨遇而安而無憂。果能辦到睡無夢，醒無憂，心身自然舒泰，睡眠的時間少一點也無問題。因爲在睡眠時，身心可以完全休息——器官之活動如心的鼓動，肺的呼吸，胃腸的消化以及血液的循環仍照常進行，不過較醒時安靜，而思流則完全靜止，故疲勞極易恢復。世界上著名短睡的大人物如拿破侖、安迪生等，其睡眠的情況大概是可以無夢的。所以睡眠時間的長短每以熟睡程度的深淺爲轉移。通常入睡後第二三小時是最熟的時候，天快亮的時候睡眠最淺。睡着的時候，身體不時轉動，大概每五分鐘到十五分鐘姿勢即變更一次。所以睡眠時翻身，並非表示睡眠不佳。睡眠的姿態除伏臥外，其他姿勢均可，不過飯後以右側睡爲宜；因爲心在左，飯後胃滿，若左側睡將妨礙心臟的血液循環。

每日睡眠究竟要多少時間？生理學家的意見常有不同。就一般情形講，成人每日有八小

時的正常睡眠已足，但老年（六十歲以上）因其器官的組織萎縮，醒時消耗少，所需補償也少，睡眠的時間可酌量減少，每日五六小時已足。至於兒童則除補償其醒時的消耗外，且須增殖細胞以發育身體，故睡眠的時間要加多。初生嬰兒至一月每日需十八至二十小時，半歲以上需十六小時，四歲以下十四小時，四歲至十二歲十二小時，十二歲至十六歲十小時，十六歲以上八小時。有些工作忙碌的人，盡量加長工作時間，減少睡眠時間，甚至在睡眠時，精神與肌肉還是緊張，以致白日愁眉苦臉，生活缺少活力。這種減少睡眠時間的辦法，偶一為之，尚無大害，但第二日應當設法補足；若長久如此，則體力的收支不符，最後必致生病；工作繁重的人應當特別注意。反之，若因偶然事故，一夜或兩夜睡眠不足，只要能夠在一二日內設法補足，於身體並無妨害——自然最好是每日都有充分的睡眠，不過人事絕不能沒有意外，偶因事實上之不得已而少睡，亦不必看得太嚴重，而視為大不了的事，反而因神經之過度緊張而妨礙身體的健康。

睡眠時的環境很為重要。為避免彼此打擾，最好一人一室。如事實上不可能亦宜分床睡，再不可能則分被，又不可能則着襯衣睡。睡時的光線宜暗，尤忌直射光射入臉上；室內的空氣應當流通，不過要避免大風或穿堂風，臥室最好有兩面窗以便空氣對流，門則宜閉，以免風侵入。床宜有彈性，但不宜太弱。中國的棕棚，在衛生上講優於外國的彈簧牀。被褥

宜輕暖。睡眠時因體熱內斂，通常所需保持體溫平衡的衣被約三倍於醒時，故睡眠時必須有較暖的被褥，而在中年以上之人尤應注意。此外在冬季，兩腳尤應保持溫暖，如睡時腳冷，血液不能下降，每每不能熟睡；可於睡前用溫水洗腳，或作簡單運動使雙腳溫暖，或用湯婆子入被以保溫，以期易於入睡。如午後能假寐十五分鐘至半小時，則午後工作的精力可以充暢，亦可養成良好的工作習慣。

很多人晚上上床後不易入睡；最普通的原因，是心中想事或感情激動。前者之問題很多，如事業不如意與生活困難，後者則以性愛問題或喜怒失常。在戰時因社會組織變動甚大，一切日常生活都受其影響而不能照常進行，舊習慣不能適應，精神上已有激動。而經濟變動情形太驟，一般人之生活尤其是所謂中產分子生活上大受威脅，平日的經濟計劃、家庭預算，每被打破，而日日愁開門七件事，同時又愁生命無保障，即善睡者亦常失眠。此為社會問題，要完全解決失眠問題，除了個人的心身健康外，還需要世界和平，生活安定，思想自由。關於個人身體健康的問題，以上曾經大體講過，關於感情及精神健康問題均當於下章詳述，這裏不贅。至於失眠者每好服安眠藥以求臨時治療，在必不得已時，雖可以偶一為之，但絕不可養成習慣；因安眠劑大概都有麻醉成分，久服固不宜，而失眠之原因除精神問題外尚有身體問題，各種安眠劑不能統治，故常患失眠者應請專家治療。倘若日常生活有規

律，精神調劑得宜，即久經失眠者亦可不藥而愈——我個人在三十二年前亦常失眠，近兩年略識健康之道，已可用意志控制睡眠，而失眠症亦自愈。

## 第十一章 精神健康

前十章所講的，都是屬於身體方面的問題，然而號稱萬物之靈的人，其生活絕不只以身體器官的活動爲限。在事實上，每有身體上各種器官都無缺陷的人而仍常常有病。這些病又往往爲解剖學專家檢查不出原因。現在的心理衛生學家則稱之爲精神不健康。

精神不健康往往引起身體不健康，甚至由精神不健康而引起身體的病。我在三十一年以後兩年間的大病之中，一方面對於恢復身體健康的各種方法從新學習，一面則利用我近三十年的精神科學——心理學、道德學、美學、哲學——與社會科學——社會學、經濟學、政治學——的種種常識處理我的精神問題，在世事多故的今日，我想我國人，尤其中年以上的人，必有和我同樣的精神苦悶或精神不健康。故本章再把我對於精神健康的體驗簡單說說。

### 一、身心的關係

講到身心的關係，我想及四十年前的一段事實。

清光緒三十四年，我在滄浦縣立高等小學堂讀書，第一次上體操課的時候，教師陳先生說了一些體操強身救國的理论；第二天堂長舒先生授修身時，提出一句西洋格言：「健全的精神寓於健全的身體之中」，而令我們注意身體的鍛鍊。兩位先生的教訓我記得很清楚。此

後的數十年，我對於身體的健康也很注意，不過得不着適當的方法而常有小病；病時精神自然很苦悶，因而便想到兩位先生的教訓，更注意於從身體健全以求精神健全的工作。二十多年前，我在湖南高等師範讀書，必修科中有心理學，從詹姆士（W. James）的機能心理學理論中，知道健全的身體還有賴於健全的精神，同時更知道有所謂心理衛生。後來，自己在師範學校及大學擔任心理學的教課，同時閱讀一些關於精神分析（Psychoanalysis）的書籍，更知道「健全的身體必需寓於健全的精神之中」。而認識精神與身體的健康是互為因果的。民國三十一年七月大病之後，我對於這兩句話都有了很親切的體驗。

身體的不健康，對於精神的影響是大家都知道的，假如在風和日暖的時候，大家都興高采烈地計劃怎樣遊春。在這時，你若臥病在床，對於自己不能參加，自然要感到興趣索然，而打不起精神。就不是臥病在床，只要各種器官中有一點小毛病，如牙痛、眼痛、頭痛或關節痛等等，你的注意力也將集中於痛感，不問你腦子裏有怎樣高超的思想，或怎樣遠大的計劃，你都不能把思想集中起來，專心致志去考慮，去研究；因為不能去考慮，去研究，而精神更感苦悶。在這等情形之下，不問你平日的精神如何健全，也將為身體的不健全所影響而無法愉快、樂觀。

這是由於精神的活動，在身體中有神經系「專司其職」。神經系中間的個別單位叫神經

原 (Neurone)。神經原的形狀各不相同，但都有一種中心叫作細胞體 (Cell-body)，能接收刺激，發射反應。就其功用講，可以分爲三種：即(一)由感覺機關（如視覺、聽覺、觸覺等）接收外部刺激而傳導於內部者爲知覺神經原 (Sensory neurones)，(二)傳導刺激向肌肉部分者爲運動神經原 (Motor neurones)，(三)連合知覺神經與運動神經原者爲聯合神經原 (Associatory neurones)。

人類的精神特別發達，因其神經系發達，神經系通常分爲兩大類：即(一)腦脊髓神經系統 (Cerebrospinal nervous system)，(二)自動神經系統 (Automatic nervous system)——前者舊稱中樞神經系統，後者舊稱交感神經系統——腦脊髓神經系統是由腦髓、延髓、脊髓所構成；脊髓的機能屬於生理的反射作用者爲多，屬於心理者只傳導作用而已。延髓也司反射作用，管理呼吸及嚥下肌肉，但能調和自動神經的運動。腦髓分大腦與小腦，小腦專司運動：一能充分給與神經中樞及神經末梢的運動力，二能於休息時使肌肉起很強的緊張，三能集合各分立運動的衝動而爲整齊連續性的動作，四能保持身體的平衡。大腦全部作橢圓狀，分左右兩半，其重要的機能有四。第一爲運動中樞：在大腦皮質上之顛頂部，能發射神經下行以達週身的肌肉，當其下行時，兩半球發射的神經上相交錯，各入其身體之反對部分；即左半球所發射者入於身體右部，右半球所發射者入於身體左部。——半身不遂之病人，即

由其相對之運動神經失作用。第二爲語言中樞，在大腦左半球與延髓的中間，專司語言。倘向大腦通延髓的道路有損壞，便成爲運動性的失語症 (Motor aphasia)，即聲音唇舌如常，能呼號而不能發言語。第三爲視覺神經：位置在大腦皮質的後面，與兩眼網膜的神經相聯繫。若左右腦的兩部分全毀傷，便成盲目；若毀傷其一，且在表面，便成皮質盲，即在反對側的視覺消失；毀傷至中心部便生精神盲，日常所感觸的事物如夢境或幻視，一切顏色都成灰色。第四爲聽覺中樞，在大腦皮質的顳顬部；若把這部的左部毀傷，其反對側的聽覺全失；若毀傷其中央部，則失聽神經之記憶而成精神聾，即如人在久病中，無論何種聲音都不能辨，但覺其喧噪。自動神經系在脊椎兩側，神經分布於內臟及血管，其機能主內臟及血管之不隨意運動與全體神經聯絡。故一器官有病，他器官全蒙其害，舊稱交感神經者以此，其纖維分知覺及運動兩種，前者分布於黏膜及內臟，後者分布於內臟及血管之平滑肌。若斷此神經，則該部之血液循環即生障礙，若受刺激，則可催內臟之運動。

以上爲精神作用的身體的要素，倘若身體任何部分有病或受毀損，即影響於神經的機能，所以要精神健康，自然應該先使身體健康。

身體健康的基本要素是使體內的血液能維持平衡，只有照以上各章所舉之方法，從飲食起居上注意，使各種器官不因自己中毒而生病，同時保護各種器官尤其是神經系統，使其

不受傷害，而使精神以身體的健康而健康。

此外管制精神作用的還有刺激素，俗稱賀爾蒙 (Hormone)，刺激素對於健康上的效用，事屬專門，經過多少年的生理學者的研究，現在雖然知道其種類有數十種以上，但有若干種的功能，尚不能完全明白。我們當然不能詳述，只就其對於精神健康最有關係者簡單說。

所謂刺激素是在我們身體之內從一定的體素中輸出特種物質於血液之中，在體內循環的時候刺激特種器官而使其起興奮或抑制作用。我們從生理學常識上知道汗是從汗腺分泌出來的，乳是從乳腺分泌出來的。這些分泌物經導管達於體外；故稱外分泌；刺激素也是一種分泌，不過它沒有輸出的一定的導管，而直接把分泌物送到流行於該器官內部的血液中，所以又稱內分泌。——但有些器官如胰臟、睾丸、卵巢等是內分泌和外分泌兼用的。

我們的精神作用通常是由神經連絡各種器官，使其井井有條地進行各種作用。不論如何緊急，凡屬神經健全的人，都能命令各器官通力合作。但有若干不甚緊急的事情，則歸刺激素分負其責。例如我們見到可口的飯菜，就分泌出許多唾液來，這是由於神經的作用，發動口腔內消化機能的原故，等到食物送入口中，神經就傳達命令到胃囊分泌胃液，以接待食物下去。從此以後的消化作用，便屬不緊急的事務，神經便把它的職司交代刺激素。刺激素則

於胃的黏膜受胃液中鹽酸的刺激分泌胃素，和血液一同循環全身以後，再回到胃部而與以刺激，於是胃腺細胞興奮而盛行分泌胃液。胃液拌和食物，走出胃囊，進入腸內，十二指腸即受胃中鹽酸的刺激，分泌十二指腸素，流入血管，其一部分刺激胰臟，由胰臟分泌消化所必需的胰液，一部分流入肝臟，促進胆汁的分泌，又一部分則轉向小腸，促進腸液的分泌，以完成消化作用，這種種都不需煩勞神經而由刺激素巧妙地負連絡之責。

刺激素的功能各有不同，大體說來，有屬於新陳代謝（同化）的，如甲狀腺、胰腺、腎上腺、副甲狀腺，屬於生長的如腦下垂腺、胸腺、松果腺，屬於生殖的如辜丸、卵巢、胎盤。任何一種內分泌腺不正常，都會引起器官病，同時也引起精神的疾病；最顯著的例是甲狀腺的機能過於亢進，則眼球突出，咽喉膨脹，因營養素的過分燃燒而體溫上升，脈搏亢進，神經也興奮，身體反而消瘦起來；倘若甲狀腺的機能減退，則同化力降低，身體肥胖，體溫下降，神經變為遲鈍。又如胰島素缺乏，則血液中的糖分增加而成糖尿病，——健康人的血液中，其葡萄糖分大體為 $0.1\%$ ，如增到 $0.15\%$ 以上，便成糖尿病，如降到 $0.05\%$ 以下，生命難保——如胰島素急劇加多，則血糖即急激減少，而發生痙攣，陷於昏睡狀態，有時死亡。又如人當憤怒而到了要開始鬥爭的時候，大多數的人面色轉成蒼白；這是因為腎上腺素的分泌旺盛，皮膚表面的血管收縮，所以變成蒼白。其他如因腦下垂體的異常亢進，而

患巨人症，松果腺被破壞，身心同時變成早熟，辜丸割去而成宦官，卵巢割去或卵巢機能不全時——如婦女之更年期——而無月經，都是大家所周知的事實。而每一種刺激素的不正常，也將引起精神的不正常。

以上所舉的兩類因器官而引起的精神缺陷，在精神治療學上叫做精神異常的器官的原因。

這種器官的不正常，除去損壞的原因以外，是體素與體液不能保持平衡，其不能保持平衡的原因，又是化學的成分失調，也可叫作化學的影響，此外還有物理的影響，即氣候的寒暖，與空氣的燥溫，也能使人精神昂揚，或神志抑鬱；在科學普及的國家，常有種種人工調節的設置，富裕而有閑的人則往往擇地就居，以求適合人體的需要。中國的一般老百姓，既然享受不到人工的調節設備，也無錢可以擇地就居，便只有在物理變化憤於起居飲食，以保持身體的平衡，利用理智善處情緒的變動以維精神的平衡而已。

以上所說都是由身體器官之失常而引起精神的不健康的現象，更有在器官上一無異於平常之處，但精神常不健全，且因精神不健全之故而影響及於身體的不健康，最顯著的例，是一般人所謂神經衰弱症。

神經衰弱是一種很空泛的名詞，生理學者和醫生雖然有界說，但各人的意見未必一致。

但無論如何，神經作用不正常，則是大家所公認的，這不正常的現象通常有敏感、失眠、頭痛、喜怒無常，食慾不振等等。若果就教於醫生，在聽診打診甚至於在全身檢驗後也找不出什麼器官的原因。但在患者自己則確實覺得有病，而且常常憂鬱着自己的病。因而身體也真的慢慢地不健康起來。這種病的原因在精神治療學上，叫作機能不調，在一般醫生則以為是神經過勞。

實際上，機能不調是事實，神經過勞也是事實，我們可以不必爭辨。我們應當研究的是身體器官都無病，神經的機能何以不調？神經何以會過勞？這是由於社會上的各種事物，刺激着個人，使他在某種地方不能遂其慾望，而造成內心的衝突，於是形成精神不寧：頭痛、不眠、胃呆等等現象都是由此而來。一面他不能使各種器官的機能協調活動，一面又念念不忘於一事或數事而精神不能休息。所以身雖閑而心不空。同時以精神緊張，影響消化，久而久之，身體也跟着病了。

這種病象，差不多成年的人都有一些，因為，食與色的要求是生之本能，而社會有法規，國家有法律，絕不能聽人自由滿足；其不滿足之念被驅入於下意識之中，而向想像中謀補償，於是精神不寧。這情形在亂世尤多；因為亂世的社會秩序失常，一般人不能應用舊習慣，舊方法去應付，精神已起激動，而經濟的困窮與性愛的錯綜更予人以壓迫，大多數人

都感覺生活不定，精神萎頓，所以戰時的患神經衰弱症者更多。

要大量的解救神經衰弱症，只有世界太平、生活安定、思想自由。然而即是三者都辦到了，神經衰弱症還不一定說沒有。

在神經衰弱症中有所謂神經性胃病者，我想很多人都有這種經驗，這種病是消化不良，但胃腸器官並無顯著的缺陷，只是患者自以為有病，而因偶然的不消化便覺得重病在身，求醫服藥，亦不生效。但經過其素所信服之人一說，其病自失。我且舉一個實例吧——這實例就是我妻的經過事實。

她在少年時，身體本來很好，自去北平求學，六年之間，因不知攝生之道而常患消化不良症。民國二十年到滬，去某公立醫院檢查，醫生診斷之後，告以幽門縮小，應開刀，否則將很不好云云。她則怕開刀而只服藥，數年來雖然也不時有消化不良症，但也並不嚴重，二十七年為中華書局的工潮，同我在旅館寄居，事務繁忙，生活緊張，她的胃病也不發了。等到五月初工潮解決之後，因偶然的飲食不慎而胃痛，於是想及她的胃病而求救醫生，不料某私人醫生為其營業計而勸她住其所開的醫院，於是她記憶着從前某公立醫院醫生對她所說的話而覺得她的病嚴重異常，可是為得滿足她的希望計而不把他的話告知現在的醫生——我當然早已忘了——只請其設法醫治。可是住了兩個星期，一切治療無效，甚至飲食都不能進。

她最後以絕望的心情強要回家；回家之後，再把某公立醫院醫生的話向我說，而自以為遷延多年，現在已屬無望，言下泣不成聲。我從常識上判斷其不至如此嚴重，且我曾暗中詢問現在之醫生以她的病情，亦從未說如何嚴重，只囑其靜養而已。當即電請友人趙師震醫師來家診治，趙醫師詳為檢查，告以沒有病，我告趙以某公立醫院醫師之言，彼謂現在他可保證，如用X光照出有此現象，彼可不行醫，同時並告她根本無病，也不要服藥，只是先吃幾天流汁的食品，以後想吃什麼便吃什麼，連辣椒也不要忌。他去後，她便覺得好些而想吃東西，果然什麼藥都不吃，休息不到十日，便完全好了。

這往事我們記得很清楚，也常常拿來作精神影響身體的例子。我這裏再寫出來，是希望讀者要知道精神的不健全對於身體的健康同樣有影響。我們要健康，必使身心都健康。只注意身體或精神的健康都不行；因為人是「心與身」綜合的單元，二者應該平行，應該同樣重視。

## 二、精神作用的動力——情緒

從上面所講的看來，我們知道身心關係的密切；而近代精神治療學在歐美的醫學院中已成爲必修的課程。這是因為在事實上，一個人的健康必須身心平衡；絕不能只有單獨身體上的病，也絕不能只有單獨精神上的病。也是說：一個人身體上有病，他的情緒和整個的人格

也將因而健全，倘使他的整個人格上有病，他的全身所有的細胞也將受其影響而生病。不過身體的病，有器官表現於外，爲他人所易察覺，而精神的病則爲人所不易知而已。

精神作用雖然在身體上有神經系統及刺激素管制，然而在解剖學上去研究並不能尋出其綜合機能的痕迹。即如上面所舉的神經性胃病的例，我妻之所以自以爲胃病嚴重，不過由於某公立醫院醫生的一句話。這句話在物理上不過是些音波，這音波入於她的耳鼓而發生意義，因瞭解其意義的嚴重而發生恐怖。當時未能把這恐怖之感除去，而在心裏懷着憂鬱，這恐怖和憂鬱，於七八年後還能決定她的精神動向，其力量不可謂不大。這動力在心理學上叫做情緒。

情緒在身體上並不屬某種特屬的官能作用。其起因是由於一種或多種感官——如視、聽、味、嗅、觸、痛、饑、渴、倦——的刺激。有若干情緒，起初雖由於感官的刺激，但這刺激即常留於心意之中，如前例中某醫生的話——遇有與其相類之事，即由心意聯想起來而發生前所未發的反應。此反應或爲可見的動作，或爲不可見的意思，但都能影響及於液腺——如悲哀時淚涕滿面，忿怒時汗流夾背，消化液停滯，恐懼時口液停滯——而使身體受影響，所以情緒的平衡是精神健康的要件。

情緒在心理學上通常分爲愛、懼、怒、一般人所稱的快樂、同情、則爲愛的別種式樣，

而憂鬱，憎恨則為懼、暴躁則為怒的旁支。但無論何種情緒，一經激動都將影響及於身體的各部分——神經系、呼吸系、血液循環、內分泌、肌肉、消化、營養，以及其他機能。茲分別就日常所常見的憂鬱與希望、憤怒與喜悅、恐懼與勇敢、暴躁與和平、憎恨與愛等簡述其對於身體的影響。

我國成語說：「憂能傷人，怒能殺身」。憂為什麼可以傷人？是因為人當憂愁時，一切精力都集中於其所憂之想像上，既不能排除其想像，也不能用行動排除其困難，只是愁眉不展，而為無謂之幻想，於是消化首先受影響，有時且引起失眠，因失眠而更想及許多不如意之事以更增其憂，身體自然會病。倘若在憂鬱時能設定希望，計劃其實現的方法，而以行動實現之，則憂自去。若計劃為不可能者，則用理智毅然將所憂之想像排去，亦可不至影響健康。至於怒，則第一當憤怒時，腎上腺分泌加強，皮膚血管收縮，心跳加快，血壓加高，身體的能力消耗過大，往往經久不能恢復，在中年以上之人每引起嚴重後果，尤當注意。第二、腎上腺的加速分泌，雖然能對四肢的肌肉予以一種極興奮的影響，但胃腸的分泌都因而停止，以致消化不良，若在食時發怒，立即胃痛，故應切戒。——兒童在進食及食後務設法勿使生氣。中國舊日之所謂「怒能殺身」，是指與人爭鬥而喪生，但從生理及心理學上看來，即不與人爭鬥，亦可因大量消耗體力停滯消化而喪命。憤怒之對比為喜悅，當喜悅時，

心氣和平，身體自然受益，不過大喜過望，興奮異常，亦往往引起血行過快而有傷身體。恐懼是對於力不能勝、或理不可通、或情不能達的事物的反應，在若干情形之下，恐懼是安全之母：因為有恐懼可以不妄動，不過在情理所不可通之狀態下而有恐懼，則內心必感不安，而精神甚為苦痛，其影響於身體者與憂鬱相似。倘有勇氣能克服之，則身體之影響即可以解除。暴躁有由於個性的，有由於身體疾病的，其在身體之影響與憤怒相似，若能自制而遇事和平，則為益甚大。憎恨每與妒嫉相伴，有由於競爭失敗者，有由於偏見者，其對身體之影響與憤怒相似而歷時久，故其為害較憤怒尤大。倘能胸懷寬大，處處以愛替代之，則心無罣慮，精神自然愉快。此外羣衆中，情緒最易感染，而且愛、惡、欲之發生往往為衝動的，而不受理智的制馭。小之羣衆運動的決議，大之國際的戰爭，都是受勃發情緒的支配，故在羣衆活動中，尤要頭腦清靜，多用理智。

精神治療學者常把精神的情緒，比作身體的心臟，倘使心臟停止活動，身體即歸死亡，若果情緒失其作用如深度的老年呆癡現象，其精神亦已死亡，所以情緒是一切精神作用的動力，我們應重視而善用之。

### 三、精神修養——情緒的平衡

從上面所講，我們知道情緒對精神生活的重要，然而所有的情緒都不能聽其自由發舒，

必須有所調節，現在所要研究的是：第一、何以各種情緒不能聽其自由發舒？第二、用什麼方法去調節。

人類是羣性的動物，自呱呱墮地以後即須受社會環境的限制，而這環境又是無可選擇的，這是說：任何人不能於未生以前選擇其所欲生的地方，既經出生於某一家庭之後，他的生活必須跟着他的家庭生活習慣走；而其家庭的生活習慣，又為其當時當地的社會風習所構成。所以個人自墮地以後便是當時當地社會的一員，一切動作都要為社會所支配或影響。

人類最原始的本能是食與色。而食又為維持本人生存的基本的要件，發達最早，而求生為存我，故一切均以我為中心。人當幼年，對於他人之利害完全不問：——母親病倒在床，三四歲的孩子還是照常一樣向她要這要那，對她吵鬧，——然而「我」以外，還有「人」；必人我協調，社會方能存在，於是只有「我」，不知有「人」的種種慾望，必不能一一實現，必須受抑制。而年齡愈大，社會關係愈複雜，對「人」「我」的關係愈清楚，於「被制」而外，且能自制，然而情緒的本質並不因抑制而完全消滅，只有驅入於下意識之中——在兩性方面尤甚——於是內心發生衝突，而常在矛盾中生活，精神每感抑鬱。古人所謂「不如意事十八九」，可以見社會對於個人抑制情形之一般。因此情緒的平衡方法我們不可不研究了。

我從變態心理學尤其是精神分析學中知道情緒的衝突是人生所不能免的事實，也知道

內心的情緒 (Complex) 若不設法引導其爲正當的發舒而強加壓抑，結果神經將失常態，甚至成爲神經病。講到精神修養的方法，我國宋學家很爲講究。不過注重內修，而不重外舒。所謂正心誠意，其主要的功夫，在於自己省克。——省克當然是精神修養中所不可缺少的一種方法，但把它看作唯一的方法，往往很易流於憂鬱的途徑，而仍與精神健康有妨。

我對人生素來樂觀，民國十三年我寫過一部「人生哲學」，以爲人類有無限的自覺創造性，所以時時在求進步。——一個目的達到之後，又產生新希望，設定新目的而再求進步，如此推演上去，永無止境。——因而斷定人生是可樂觀的，同時我又看重知識，而以爲知識即權力——詳見舊著「狂願錄」，——所以我的求知慾特別強，再則我出身小農之家，離開學校而後，數十年來都在教育與文化界生活，始終是以勞力換生活，現實的生活時時威脅着我，所以我看重現實而同時敢面對現實。因此種種，所以我在民國三十一、二年重病之後，精神上仍能勉渡難關。

我從精神分析學家佛洛德 (Freud) 知道精神中的情緒可以影響及於身體的健康，同時也從巴甫洛甫 (Pavlov) 的神經學知道物質的困難，更能使人精神萎頓。在民國三十一年五月我由香港回上海之後，物質與精神都很困苦，可說是雙重壓迫。而當年七月以後重病年餘，所受的壓迫更多，有時幾於不能自持。然而本着我歷來的對於人生的見解與處理的方法，種

種的困難，終於被我克服了。

民國三十年十二月八日至三十四年八月十五日上海的生活情形，我可以用兩句話包括之：即「在物質上要活不得，在精神上求死不能」——老友陶菊隱先生寫了一部「天亮前的孤島」，一部「最後一年」，講得很詳細——我當時在物質生活上自然是困苦異常，但尚有書物出售，可以吃雜糧渡日，而精神上的苦痛，則很可令人發狂；第一、我自港返滬，料理公私事務後，本要去渝；而一病之後，根本無法行動，失望可知。第二、我三十餘年賣文爲生，姓名很易被人知道，雖然有生不曾從政，但恐有人利用虛名作有損於國家民族的勾當，精神上除去時時不安外，且常有恐怖感。第三、我的興趣是多方面的，求知慾尤盛，而以多少年留心近代史之故，對於當前的國際和國內的政治、經濟、社會、文化、教育各方面的動態，無時不求有較明確的了解，對於報紙雜誌及業內、業餘——我夙好旅行並嗜照相及攝電影——新知之需求甚大，當時的國內出版物受統制，國外的新出版物無法輸入，精神的饑餓達到難於忍受的境地，其憂鬱之感自然充滿胸懷。第四、看到當時敵偽的種種設施，尤其對思想自由的限制——最可憤者是無錢電的登記等檢查——心意中無時不有忿恨之感。

在當時上海的人民，除去最少數的特殊人物外，一般人都是精神鬱結，愁眉不展的。不過敏感而又「多欲」的我，精神上所感的壓抑與苦痛特別加多而已。然而我在身體上已經重

病，不能聽其死亡而設法醫治，對於精神的病態，我能置之不問嗎？

三十一年七月至三十二年一年餘的苦悶生活，使我從舊有的知識與經驗之中體會出幾種可以把握精神健康的方法，現在簡述於後：

(一)我知道情緒是精神的動力，情緒失其平衡，便會使內分泌及神經系發生變動而影響於身體的健康，同時更知道情緒之失平衡由於社會對於個人的制約力強，使個人的意欲不能自由滿足。而個人意欲之最基本者為「我執」。

人是社會的動物，尤其在現在文明高度發達的時代，個人離開社會將無法生活；社會對於個人的幫助可謂至大。但在另一方面，社會對於個人的制約也很大；因為集個人生活上的種種習慣互相交織而成爲社會風尚，生於此社會的個人，其思想行爲均當爲此社會的風尚所約束，這約束對於個人的欲求常有極不合理的壓抑——如封建社會遺留下來之舊禮教，和現代政治上之思想統制等——個人順其欲求，對於社會之壓抑常懷不滿，能力強者衝破現社會之藩籬而另建一種新的風尚，及至此風尚爲社會公認之後，又從而制約他人及自己；弱者無法衝破現社會之藩籬，但不滿的意欲，並不因其不能伸展而消滅，只被意識壓抑到下意識之中而爲潛在的憤恨或憂鬱。因此任何個人對於社會都有其不滿之感。這不滿之感的本質是自我伸展，也就是時時以自我的欲求或見解爲中心，向社會求伸展，使此欲求或見解被他人所

同情、所贊服。這種心理狀態，我借用佛家的術語叫它作「我執」。

我有「我執」，別人也有「我執」；我的「我執」不能完全伸展，他人的「我執」也和我一樣不能完全伸展；則我不能完全伸展「我執」時，應心平氣和地理解其爲當然；而他人之要伸展「我執」，也和我一般，更應當予以諒解。即孔子之所謂恕道，此係就「人性」以言「我執」，此外還有各人的個性不同，同一事情，在甲看以爲很嚴重，乙則視爲平常，如神經質的人多疑，多血質的人易怒，老於世故的人多僞，初出茅廬的人多怨，各人對人對事雖都有「我執」，但所執者却常以個性之不同而各有所偏。倘若我們能於「人性」之外再明白個性，則對人更能諒解。本此原則以處理日常的人事關係，則憂鬱憤恨之情可以省去許多，而情緒也可以平衡許多。——這是我對於精神健康體驗所得的第一種方法。

(二)「我執」的意欲雖然產生於個人與社會的不調和，而「我執」的意欲又由於生命之競存。這是說：個人情緒的不平衡都植基於「生死執」的上面。從生物學看，生與死是絕對的必然因果；誰都知道有生必有死，但誰又不願意死之來臨而「執」着要生，以至於「執」着要永生。這「生之欲」、一方面在人類中創造着許多功業，一方面又給人以許多苦惱。宗教之產生是在給人解脫「生死執」，但事實上人體是物質的，體素中的所有細胞停止活動，人身因異化而還原於大自然，精神也無所附麗而獨存。倘若我們能從生物學、生理學、心理

學理解此種平凡的事實，則對於生與死可以不必執着。不過人類是有情的，對於個體的我雖然可以有鑿澈的透視，但對於其生之牽連：在人的方面如妻子兒女親戚朋友，在物的方面如財產，在事的方面如事業等等都有其關懷有其意欲，甚至於比對其個體之意欲與關懷還強。一般人對於生之留戀、死之恐怖往往不是爲自己而是爲自己以外的種種。這欲求一方面能傳衍種族，創造文明，他方面却又增加個人情緒的激動與精神的苦悶。要使此「生死執」處理得當，除去澈底明白生死的本質以外，還當對於生之牽連有適當的處置。我在當時的情境之下，死是隨時可以來臨的。我的常識能使我透視生死的本質，對於生之牽連如妻子、兒女、事業、學問則時時有結束的準備，除了改定遺囑處理死後的身外之物以外，對於未完的稿件、未完的工作亦爲適當的處置，準備隨時可以「結束」、可以「移交」，對於妻子、兒女則除盡力爲之準備、爲之教養而外，他日的種種只有聽其依能力及意志而自由處理。萬一他們因處理而不能生存或社會不容其生存，我在精神上亦可以無所負擔而心安理得。——這是我對於精神健康體驗所得的第二種方法。

(三)生死雖爲人生的必然因果，但無人明知死不可免而求死，——自殺者從表面看雖是求死，但在其本人則是不能戰勝環境，認爲在困難的環境中，生比死還難，故棄難就易而自殺——也不會一事不作靜等着死。也是說，生命存在一日，便應當努力幹「生」的活動。要

活動，必不能任情而行，必受社會的制約。如何方能在社會制約之下發展個人的意欲——包括一切思想行爲——則第一要能建立生的暫時的希望與永久的理想，第二要能面對現實，我們曾經說過：「不如意事十八九」，這十中八九的不如意，就是社會制約與個人欲求不相調和之處。倘若我們滿足於社會的制約而視這十中八九的不滿意爲不可破的鐵則，則社會將無進步，而人有「無限自覺創造性」，也不會對之靜止，而必須求其更爲滿意。在求更滿意的過程中，必先有一種暫時的希望或永久的理想在前面引導。僅有希望或理想而無方法使之實現則希望或理想只是幻想。所以對於希望或理想的實現必須面對着現實有辦法。我當時在物質與精神的苦悶可稱無以復加，然而我不能立即死去，必求所以自活之道，而最苦的是得不着國際與國內的真實消息，經過種種方法，終於在剪去短波的無線電收音機中，偷裝了短波，而能從短波中明白當時國內與國際的動態，對於抗戰的前途建立了一種有根據的希望。——這裏只能稱希望，這個希望立定了，其他關於國內及個人的希望也跟着立定；這在我的精神上是一種很大的安定力，情緒也因之安定。可是我當時環境之不易處，前面已經說過。那現實的事實，我必須應付。所謂應付是如何堅定自己與隱蔽自己。在堅定方面，我不求開達的個性可以作保障，在當時任何困苦的情形之下，我都能心安理得。至於隱蔽自己，則很用過一些心思。因爲我平日以職業上學業上的種種關係與社會的交往相當的多，很容易被別

人所注意而利用。好在二十六年以後，從未在任何刊物中發表一個字，同時亦不赴任何公共場所——女嫁妻葬亦然——姓名已爲一般人遺忘，而二十七年以後即在家處理工事，不見生客。三十一年病後則一切推病不問，家裏除至交外更不接見任何客人。三十三年長沙淪陷之後，東京特派所謂貴族某中將向我麻煩，想要我回湖南作傀儡，我費了三晝夜的思慮，終於得友人陳昌蔚先生口舌之力——略見「十年來我的教育見解的遞變」文中——而被我以一次談話打發回去。我的情緒在當時雖然難免有所激動，但慮定以後，立即歸於平靜。這是我建立希望面對現實的往事。我想其他社會與個人的關係也可利用此原則去處理。不過對於整個的人生應有堅定的理想，不要爲暫時的希望所掩蔽而已。——此爲我對於精神健康體驗所得的第三種方法。

(四)上面所述的破「我執」、透生死、建立人生理想與面對現實都是運用理智去平衡情緒。但情緒每有理智所不能控制者，則應利用移轉的方法以平衡之，所謂移轉是在理智上明知某種情緒之發展於健康有妨，而不直接強加抑制，只將注意力移轉於他事之上因而其情緒亦隨之移注於其上。移轉情緒最簡單而有效之方法是努力工作、改變工作。我在三十一年五月自香港返滬而後，精神上的種種困惱不論在理智上如何能理解其原因，在意志上如何能驅遣其於意識闕以外，但下意識中總有不快之感。我知這不快之感足以影響健康，於是儘量求

以工作佔據我的心意。工作是我所願意幹的，然而在當時，環境既不許我處理職務，要讀的書報又不容易得着，經過許多時的徬徨以後，決定把我的全部精力分配於研究健康理論及方法與靜聽世界消息之上。這兩種工作與我個人生活最爲切要；所以我能孜孜不倦夜以繼日地繼續了三年。當時日常的生活，通常是上午看看當地報紙，以期對於此時此地的情形略有理解，下午則專心於研讀關於健康、醫藥、衛生的種種書籍，同時擇其可行者照着實行。晚餐以後即在無線電收音機的旁邊，靜聽世界的消息。如此處理之後，精神上很能安定。在身體上我本有近三十年的胃病與便秘症，二十年時愈時發的失眠症，但因從閱讀中得着一些簡易的健康常識，指導我的飲食起居，胃病與便秘不到一年即已完全消失；而不眠症因身體的化學平衡也隨之減少；再加精神安定，情緒不易激動，偶有激動即用意志控制之、工作移轉之；並逐漸努力養成就床即睡、醒後再睡之習慣，失眠症固已完全消失，到現在並可預睡——即預知何時較忙而先睡若干時以充足精力——以應未來之忙碌。這種移轉情緒的方法甚多，如工作過忙而另尋適當的娛樂，煩惱難過找知友談談，職務太繁，乘暇作短期的旅行等等都屬改變工作的範圍，都是調劑感情的方法。不過經常以集中工作爲便利而有效。——此爲我對精神健康體驗所得的第四種方法。

(五)工作和變換工作雖然可以移轉情緒，但一個人終日在工作之中過緊張的生活，精神

上仍是負擔過重而不能愉快，而與健康有妨。所以情緒的移轉還要注意精神的愉快。使精神愉快的方法通常是藝術的製作與欣賞，然而這素養不是人人所能有，即有也要擇時擇地，又非隨便可以表現，最便利而最能調劑精神者是幽默。

幽默是由英文 (Humor) 的譯音，與中國舊日滑稽的意義相當，不過一般人之所謂滑稽是指善於說話的人，能「言非若是，說是若非，能亂同異」。其語言雖能使人發笑，但未必含有深意。幽默則與姚察所說的「諧語滑利，其智計疾出也」——見史記滑稽傳索隱——所說的話，雖然同樣令人發笑，但「笑是會心的微笑」，其給人的印象比正經話還深刻。這幽默的故事，中國史書上很多，茲舉齊威王和淳于髡對話的記載以爲例。

「威王八年，楚大發兵加齊，齊王使淳于髡之趙請救兵，齎金百斤，車馬十駟。淳于髡仰天大笑，冠纓索絕。王曰：「先生少之乎？」髡曰：「何敢？」王曰：「笑豈有說乎？」髡曰：「今者，臣從東方來，見道旁有種田者，操一豚蹄、酒一盃而祝曰：『甌窶滿篝，汗邪滿車；五谷蕃熟，穰穰滿家，臣見其所持者狹，而所欲者奢，故笑之。』於是齊威王而益齎黃金千鎰，白璧十雙，車馬百駟。髡辭而行至趙；趙王與之精兵十萬，草車千乘。楚聞之，夜引去」。太史公加以按語說：「天道恢恢，豈不大哉，談言微中，亦可以解紛。」滑稽者流列入史傳，史家且爲之加以按語，可見中國對於幽默是重視的。自從宋明理學特別重視主

敬而後，把人的生活弄到死氣沉沉，甚至對兒童也以「小大人」視之，稍有嬉笑，斥責隨之。於是「少年老成」，成爲推獎少年的好話，而老年的氣氛則以沉默爲佳，偶有幽默風度，則諛以「下流」，以致相習成風，弄到大家的精神都很緊張，健康上也受影響。

我從知道幽默感之有益於健康，常常想學習，只因幾十年的嚴肅生活，把我幽默的本性湮沒了，一時要學習也學習不來。不過不時看看中外的幽默故事，遇好友說笑話，雖不能如太史公所說的「談言微中，亦可以解紛」，但至少也可以鬆鬆緊張的精神，減去一些不必要的疾病——此爲我對於精神健康體驗所得的第五種方法。

(六)幽默誠然可以鬆弛精神，有益健康，但幽默要有對象；在事實上我不隨時隨地發抒幽默。而當個人幽居的時候，心意中必有若干思潮，那些思潮或爲迴憶過去，或爲分析現在，或爲懸想未來，但在情緒中必雜有若干喜怒哀樂的成分，精神上必不能完全愉快。這不愉快的情緒之產生必以不利於己的慾念爲對象；這不利於己的慾念又大半爲想像的；即事實上並非如想像之有害甚至有利，但以主觀的疑慮而假想其如何不利，於是更從不利處去推想而更感不安，結果則精神陷於自己設定的陷阱之中而永久無法自拔。——許多神經失常的病人其起源多由於此。

心理學中有所謂小麻煩(Petty annoyance)，常因極不相干的事由人附以主觀的解釋而

在神經上發生重大的影響。例如某人於茶餘飯後和朋友談天，隨便發表其對社會的觀感而說及某事之不合理。發言者本無任何成見，也不要中傷某人，只不過將其平日對於社會的觀感如實說出而已。聽者是同一社會的人，他的心意之中也許和某人同樣的社會觀感，有時也許可以說出同樣的話。倘若他能明白此種道理，則聽到某人的說話或加以辯論，或加以默認，講過了，便算了事，或不認爲了結，也只在心意中留下一些客觀的印象，作爲研究的資料而並無任何激動。倘若他不明白此種道理，而又是多疑的人，則將認某人的一字一句都是爲他或爲其最親近之人而發；若他的自尊情緒高於某人，便將有忿怒之感而將與之發生爭執，其結果是使大家的精神不愉快；若他的情緒是自卑的則將有幽怨之感，自己的精神固然很苦悶，同時也將給人以不快。又如某人正因爲某種不如意的事而生氣、而苦痛，他人與之相遇，他的餘怒未息，苦痛正深，其表情和語言自然異於平時，倘若不探求原因而以爲他正在對自己不快而以不快的舉動報答之，則他或將遷怒於彼而真地向他生氣，或以爲他的苦痛因與他相遇而加深，以至發生更深的隔膜而彼此精神上都不愉快。所以小麻煩的理解與控制是精神健康上所極需要的。

當民國三十一年秋我大病之後，物質與精神上的不愉快，自是應有的事，而精神上最感苦悶者是準備赴渝而無法起行。十月間送次女澤淞夫婦與十餘年同事吳廉銘先生暗中去渝而

後，精神苦痛異常，有人談及內地情形，或接得友人的書信，精神上即感威脅，而每每疑及自己是在被諷刺。幸虧平日對於心理學略有素養，對於人事略有經驗，雖病而尚不失去理智，雖窮而尚勉能生存，終能從事實之各方面詳加分析，從幾十年來個人的人格建立信念，而對於各種小麻煩能平情處理，不妄附主觀的解釋，使精神不感無謂的苦痛。近年因身體較健康，精神較昂揚，對於無謂的毀譽，固然可以置之不問，就是直接有關個人的恩怨，也不願多加計較；因為我從遺傳學與心理學的常識上知道隔膜是人生所不可避免的；他人之不能完全理解我，也和我不能完全理解他人一般；我惟有盡其在我，為個人、為家庭、為國家、為社會、為人類努力。努力而無成就固屬當然，有成就亦甚渺小；因為世界太大了，我在其中真是渺滄海之一粟，此一粟或被鳥食、或沉海底、或被沖至泥土而成種子，全看當時當地的環境而然。此一粟被鳥食或沉海底固然可看作無所成就，但它已盡其應盡的責任，其本身應無所怨尤；若飄與泥土接近而成種子，算是有成就，也不是完全由於此一粟本身之力，而為此時此地的環境所促成。他人能欣賞固好，不能欣賞也無所損於其種子的價值。因此，我對於小麻煩不重視，更不附以無謂的主觀的解釋，而把人類的隔膜、看作仇恨，人類的溫情、解作怨尤；我惟求盡其在我，努力於應作、能作的工作；我惟求在工作中過生活，以工作堅定我的意志，安定我的精神。我的精神安定了，健康也受其利益。這是我對精神健康體

驗所得的第六種方法。

講精神健康的人可能列舉很多的方法——心理衛生學便以精神健康爲主題——我想讀者看到或知道的當更不在少數。上面所述的六種方法，不過是個人在心身交困的生活中體驗而來，幾年來在精神健康方面很受其益，故敢坦白地奉獻於大家。倘能斟酌實行，我想於精神健康方面，總可有一些益處。

## 第十二章 把握健康的方法

我講了許多關於健康的話，但是怎樣纔算是健康？却沒有明白地說到，現在簡單說說：民國三十五年六月我曾在上海大公報中發表一篇「怎樣才算是健康」的文章，其中說及健康的意義。茲摘錄於後。

「就個人講：在日常生活中，心身各部機能與器官能和諧地工作，而不覺得有任何阻礙的人方是健康的人。就民族講，是每一國民都够健康水準，而能活潑愉快地發揮其工作的效能；消極方面不多消費於疾病醫藥之費，積極方面能增加生產，增加國富；同時全體的平均壽命能加長，而種性又能加優；這樣的民族方是健康的民族。

「假若你健康，不問你的職業是什麼？只問你的職業上的工作是一般人能負擔，你也一樣能負擔，而在工作的時候，你雖然用你的手工作，用你的腦思想，但絕不覺得是在用手用腦；同時對工作感覺愉快，工作後不覺疲勞，散工之後還有與緻去作適當的娛樂，到夜間倒在床上便睡着，天亮起來更精神；這樣的健康狀態方合乎個人健康的標準。

「假若我們各個人能達到上述的健康境地，國家的財富自然會因個人工作效能的增加而增加。而最要緊的，是我國人目前的平均壽命只有三十歲，和美國五九·三的平均壽命

比，相差幾少一半；在種族的素質上更不如人。若因個人的健康提高，而把平均壽命加長；再由國家講究優生而使種族素質加優，則中華民族自然會健康，而國家也自然可躋於強盛的地位。

「個人健康的目的是人人所能達到的，只要注意健康各方的研究與實行，民族的健康則除各個人的努力外，還要國家有國民健康的良好政策，和推行良好政策的人力、物力、財力配合方可達到目的」。

### 一、健康和年齡的關係

健康是人人所需要的，但是健康的內容却是因年齡而異；因為各種生活力的發展與萎頓在各年齡中是不一致的。

在生理和心理學上通常把人的年齡分爲嬰兒期、幼兒期、兒童期、少年期、青年期、壯年期、老年期。但事實上心與身時時都在變化，所謂各期並無顯明的界限；而且各個人之各期之時間亦不一致，不過以一人前十年與後十年之心身狀況互相比較，則有顯著的區別。就一般而論，美國史華道醫學博士(H. O. Swartout)最近製有一張人生五種活力機能表(見一九四七年二月「健康」)，很能表示各種活力機能與年齡的關係，茲詳錄於後：

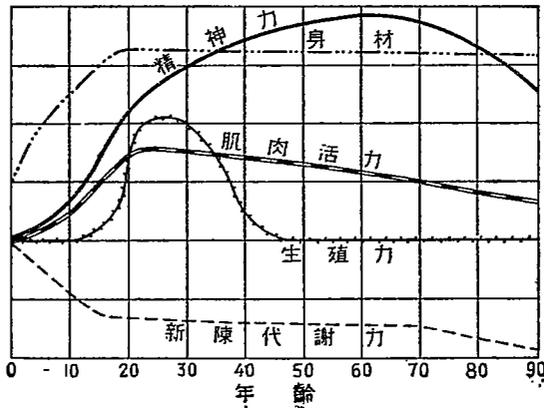
從下表，可見身材到十八九歲即已長成，六十歲以後始漸減低但爲數甚微。精神力要到

六十歲方完全發展，以後雖逐漸降低，但至九十歲時仍不弱於二十五歲。肌肉活力則二十一二歲已達頂點，以後逐漸低落，至九十不過與十一二歲之能力相當。生殖力以二十七八年為最高，四十六七歲以後即萎頓而與十三四歲相等。新陳代謝力愈幼愈強，至十七八歲而漸定，以後雖較差，但降落甚能漸，至七十歲後而為斜綫的下降。

## 二、把握健康的方法

就上表所示，在健康上可有幾種應用，(一)體力工作以二十至四十歲之間為最強，五十歲以後不應當與青年較量。(二)生殖力以二十至三十歲為特盛，五十歲以上之人應特別寶愛性腺之分泌物，否則有害健康而外，且可短命。(三)精神力須六十歲方能發展到最高峯，青年人固不應存與老年人較量之心，而老年人不要誤以為體力日衰而自餒。應當力求上進，對壯年青年負指導之責。(四)新陳代謝力二十歲以後即逐漸減低，雖斜

表 能 機 力 活



度甚微，但對飲食絕對不可過量。

以上是從各種活力之發展情形而為把握健康之一般基礎。此外則正常的成年人在身體和精神上都有一些正常的現象：即（一）體重與坐高率相合。（二）體溫百度表三十六度五至三十七度一二之間（飯後午後均較高）。（三）靜時脈搏每分鐘七十八次。（四）呼吸每分鐘十八次。（五）對於照營養量所配合的食物，於食時感興趣，食後胃腸舒暢。（六）排洩大便每日一次，不濇燥，便時舒適；小便清而略黃；皮膚發汗。（七）視覺無礙（遺傳之近視及老年之遠視雖不正常，但非重病，可以配光眼鏡矯正之）。（八）聽覺無礙。（九）牙齒堅硬。（十）性能正常（依年齡而別）。（十一）四肢運動自如。（十二）身材端正。（十三）睡眠舒暢。（十四）注意集中。（十五）情緒平衡。（十六）精神安舒。倘若上面所舉的正常現象有一樣不合適，便是不健康的表徵，便應當注意。而不健康表徵的前期並有綜合的警報，那便是（一）週身緊張；（二）痛感——任何部分；（三）冷感——背痛最多；（四）胃滿；（五）疲倦；（六）沉鬱——精神方面。有警報便當防禦。防禦的方法第一是休息，第二是節食，第三是通便，第四是情緒的平衡，第五是檢查，第六是調治。

醫師分析病狀，都有所謂前驅期的象徵。這象徵只有病人本身感知到最早。倘若我們注意上面所述的警報，而預為警戒，不論將要生的是器官病或是機能病，或者是二者交互影響

的綜合病，甚至於是急性的傳染病，都可以防禦，早期治療，減少嚴重性的效果。

不論上述的任何警報一有發現，其心身的協調活動必有失常之處，在生理機構上，其體素與體液的化學成分必不能保持平衡，因而不能照常應付物理的刺激；同時在體系的協調工作，發生了障礙。倘若在任何警報發現之後而立即休息，使身體中的化學成分逐漸平衡，倘在休息時能吸收多量氧氣，以滌除體系與體液中的毒素，則其中的化學平衡立即可以恢復。倘若有冷感則宜調節衣服以保持體溫；同時以休息減少熱量之消耗，對於物理變化之抵抗力自強而可以不生病，即遇不可抗的傳染病，也可較輕；而且休息與衣服調節的時間要快；即凡遇有上述的警報發生，立即暫停工作，加厚衣服，可以在極短的時間內恢復正常。若漫不經心，或勉強工作，則體內化學成分愈不平衡，而恢復的時間也需要得更長，實屬最不經濟。

上述各種警報的原因，有由於工作過度，有由於飲食過度，有由於情緒失調，但無論由於何種原因，都將影響於消化系。若休息不能恢復，便應節食以減輕消化系的負擔，使積存於體內的食物逐漸消化而成有用的成分。所謂節食，是將平日的食量減少其一部分以至大部分，並多飲開水，酌食水菓蔬菜或蔬菜湯以清潔胃腸。倘能於小病——如傷風之類——時禁食一日（即一日之內，完全不吃食物，只飲開水），再節食二三日，很有效驗。即患其他病

症在初起時如此辦理，亦可減輕病量，因胃的清潔可以使血液清潔而增加抵抗力也。

各種病症之產生在機體上固多由於消化系之受影響，同時排洩系也受影響，而大便的積滯，最能使身體自己中毒，有許多慢性的痛症——如頭痛背痛等——多由於大便秘結而來。所以遇有任何病象初起時，除注意上述兩種方法外，應注意通便，通便的方法最安全而便利的是灌腸，其次服植物輕瀉油（普通用蓖麻子油）。若同時注意於皮膚的排洩；如服大量的檸檬水（可加糖）或用溫水浴使皮膚發汗——浴後應週身用乾毛巾摩擦使皮膚發紅，並當禁風——則體內之毒素清除，普通毛病可以不藥自愈。

現在一般醫生大多只知道從解剖學、細菌學上去診病治病，殊不知有若干病是在解剖學和細菌上找不着原因的。而感情的激動，往往可以使身體極健全的人發生重病如瘋狂之類。就是平常的病，除了器官的問題外，都有情緒的成分也就是心理背景在內。所以現在歐美的醫學界應用奧人佛洛德的精神分析學而創心身醫學（*Psycho-somatic medicine*）。其主要目的是把病人看作「生活着的人」，除了身體的病源外，更注意其情緒對於疾病的影響。這種學科似乎還不會列入中國的醫學校的課程中，我們要研究也無從研究。不過有普通心理學常識的，都知道情緒是精神活動的動力，而情緒的變動，也是任何個人在內省時可以感覺得到分析得出的。我們不作心理學或心身醫學的研究，只從常識上明白情緒之不平衡可以發生

許多的嚴重問題，而注意於設法平衡。情緒不平衡的原因有由於個人慾望不遂、也有由於現實之滿足較其所期望者特大——如通常所謂大喜過望——而然。而慾望的不遂或由於個人的幻想，其所欲者根本無法實現——如求長生不老——只有從知識理解其所欲的真實性。若為幻想，則根本摒棄之，若能實現，則應面對現實，努力從事實上求其實現，至於「大喜過望」，則應就所喜之事的全般加以考察而分析其原因，制馭其感情的激動。其次則社會的風俗習慣對於個人總是為制約的，不能任人自由；同時其制約又多為不公平的——如同等能力之人，生於富裕之家，可以受高等教育，學校畢業後，且可以父母的社會地位而比較好較高之職業；生於貧困之家者則反是——故憤鬱之情是任何人所不能免的，我們只有從社會科學及心理科學中去研究原因，而將憤鬱之情移轉於研求解決的方法之上，則憤鬱可以減去。此外情緒抑制過甚，往往變為情結，最後爆發每至不可收拾，而平衡情緒的方法除用知識去理解社會相，用理智去控制不當的激動外，應該多用移轉發舒的方法。所謂移轉發舒，即平時多注意各方面之動態，使心意有多方面的興趣，在日常工作時，集中注意於其工作，使心無外驚，免情緒被無謂的剝激所激動；工作後尋求可以消磨時間的業餘玩藝，不使心身閉着——患神經衰弱者，無事的太太少奶奶多於忙碌的老爺和少爺，便是閒能生愁之證——現在社會不合理的事情太多了，時時都有激動我們的情緒而使之不平衡的事故。倘若無法善為處理，

則只有在憂鬱憤怒中過生活，可是結果自己成了神經病，反要被社會訕笑。所以我們要求健康，只有理解「心廣體胖」的至理而「自求多福」。

我們能就上述的四種方法切實做去，對於健康當可把握着大部分。但我們究非醫生，不知診斷一切疾病，故保健方法的第五種是經過若干時期應向醫院為全身檢查，看看各種器官的功用是否如上面所述的一般正常，同時對於精神方面並自加省察是否失常。若器官或機能失調應早為醫治，同時有若干慢性病，都與平時的生活習慣有關，而非如急性病之可以有特效急救的藥物治療者，則應當從營養上、起居上、精神上靜心調攝。倘使讀者能細讀本書或其他有關健康的優良著作，必可得着一般調攝的方法。

我現在所能供獻於諸位關於把握健康的方法的，不過如此而已。謹在此敬祝大家健康！



類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.031	0.152	0.0018	0.378						N 36
0.226	0.395	0.0029	0.758						N 37
0.043	0.131	0.0004	0.233						N 38
0.107	0.167	0.0033	0.181						N 39
0.045	0.226	0.0022	0.392						N 40
0.019	0.240	0.0003	0.517						N 41
0.022	0.136	0.0004	0.347						N 42
0.216	0.278	0.0038	0.649						N 43
0.070	0.152	0.0002	0.281	270	40	+	460	200	N 44
0.053	0.265	0.0018	0.500						N 45
0.056	0.169	0.0005	0.328						N 46
0.036	0.171	0.0010	0.489						N 47
0.033	0.166	0.0016	0.277						N 48
0.016	0.205	0.0013	0.361						N 49
0.258	0.102	0.0005	0.025					425	N 50

味 品

0.120	0.091	0.0010	0.400					13—28	O 1
0.073	0.206	0.0015	0.507						O 2
0.173	0.120	0.0029	0.244						O 3
0.017	0	0.0046	0.647						O 4
—	—	—	—		3	40		70	O 5
0.536	0.292	0.0043	1.146						O 6
0.036	0.013	0.0100	0.124						O 7
0.351	0	0.0066	0.488						O 8
0.062	0	0.0016	0.134						O 9
0.012	0.235	0.0263	0.074						O 10
0.029	0.049	0	0.070		++			++	O 11
0.011	0.445	0.0003	...	0	1100			3500	O 12
0.077	1.890	0.0052	...	0	4500	0		5000	O 13

N. 魚

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	粗 纖 維	每百分 分熱 量 (卡)	灰 分
N 36	小黃魚	魚	47	79.15	18.80	0.76	0.25	86	1.04
N 37		魚(鱈)	55	12.75	54.17	1.06	5.39	252	26.63
N 38		魚	45	83.09	15.70	0.60	0	68	1.03
N 39		魚	45	80.32	5.06	3.89	9.83	97	0.90
N 40		魚	50	78.74	19.29	0.82	0	87	1.15
N 41	鰱魚	魚	64	76.25	15.63	6.57	0	125	1.55
N 42	川魚	魚	47	76.95	20.95	0.41	0.64	90	1.05
N 43	紅魚	魚	70	47.68	34.76	0.96	0	151	16.60
N 44	鱖魚	魚	61	79.20	14.30	1.50	3.90	86	1.10
N 45	鱖魚	魚	70	72.47	14.44	11.14	0.18	164	1.77
N 46	烏魚	(黑鯉)	52	79.98	18.29	0.67	0	81	1.06
N 47	鱈魚	(比目)	64	79.43	17.42	1.45	0.48	87	1.22
N 48	黃魚	魚	43	77.67	20.51	0.56	0	89	1.26
N 49	老虎	魚	33	81.66	16.21	0.81	0	74	1.32
N 50	銀魚	魚	100	91.63	6.33	0.18	1.11	32	0.75

O 調

O 1	味	粉	100	2.13	28.07	0.58	23.99	0	218	45.23
O 2	味	精	100	3.39	38.46	0.94	16.88	0	235	40.33
O 3	味	寶	100	4.90	28.36	0.30	35.18	0	263	31.27
O 4	味	祖	100	0.69	23.15	0.29	54.25	0	320	21.62
O 5	味	蜜	100	19.88	0.28	0	79.56	0	320	0.266
O 6	花	椒	100	12.50	25.72	7.09	35.08	8.00	315	11.61
O 7	米	粉	100	6.99	6.12	1.07	84.84	0.61	383	0.37
O 8	大	鹽	100	7.49	—	—	—	0	0	92.51
O 9	精	鹽	100	2.06	—	—	—	0	0	97.94
O 10	老	醋	100	94.39	1.30	0.72	2.47	0	18	1.12
O 11	老	酒	100	容積之	16.8%	為醇	3.75	0	133	0.28
O 12	酵	母(新)	100	70.44	13.3	0.4	12.7	0.3	108	2.4
O 13	母	母(乾)	100	4.98	46.1	1.6	36.6	0.8	345	7.9

類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0.037	0.205	0.0011	0.439	25					N 1
0.109	0.374	0.0006	0.458						N 2
0.042	0.216	0.0011	0.327						N 3
0.040	0.201	0.0018	0.376						N 4
0.109	0.232	0.0019	0.349						N 5
0.076	0.211	0.0022	0.334	1620	139				N 6
0.183	0.199	0.0054	0.552						N 7
0.028	0.176	0.0013	0.397						N 8
0.054	0.203	0.0025	0.335						N 9
0.033	0.116	0.0002	0.272						N 10
0.051	0.218	0.0010	0.435		+	0		+	N 11
0.029	0.266	0.0013	0.460						N 12
0.147	0.338	0.0025	0.551						N 13
0.039	0.143	0.0009	0.245						N 14
0.060	0.122	0.0005	0.470						N 15
...	...	...	...	85,000	0	0	3500		N 16
0.069	0.171	0.0029	0.398	660—7930					N 17
0.040	0.240	0.0027	0.416						N 18
0.037	0.151	0.0020	0.174						N 19
0.110	0.235	0.0012	0.578						N 20
0.027	0.053	0.0046	0.085						N 21
0.166	0.211	0.0018	0.712	N 22					
0.306	1.050	0.0091	0.085	N 23					
0.046	0.187	0.0009	0.329	N 24					
0.073	0.207	0.0012	0.318	N 25					
0.048	0.204	0.0023	0.304	50	36	0	1,200	375	N 26
0.210	0.241	0.0030	0.307						N 27
0.090	0.144	0.0002	0.216						N 28
0.060	0.169	0.0007	0.500						N 29
0.283	0.278	0.0063	0.371						N 30
0.147	0.137	0.0032	0.504	100—500				82.1	N 31
0.028	0.072	0.0009	0.140						N 32
0.051	0.226	0.0009	0.496						N 33
0.007	0.215	0.0025	0.273						N 34
0.134	0.169	0.0020	0.368						N 35

N. 魚

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	醣類	粗纖維	每百分量	灰分
N 1	刀鱈	魚	60	74.94	19.02	3.44	1.45	116	1.15
N 2	烤子	魚	70	79.33	15.55	2.33	0.10	86	2.69
N 3	鱈鱈	魚	70	79.24	17.82	1.62	0.29	89	1.03
N 4	花真	魚	60	83.70	14.51	0.58	0	65	1.21
N 5	鱈鱈	魚	50	82.22	15.90	0.49	0.21	71	1.18
N 6	鱈頭	魚(鹽)	60	73.72	18.45	6.61	0.22	138	1.00
N 7	鱈頭	魚(鹽)	43	15.25	54.70	0.31	8.45	262	21.29
N 8	鱈頭	魚	50	79.07	18.12	1.59	0.17	90	1.05
N 9	鱈頭	魚	41	82.67	15.55	0.73	0.09	71	0.96
N 10	鱈頭	魚	52	82.40	14.90	0.80	0.93	70	0.97
N 11	白魚	(鱈)	58	78.48	17.30	1.65	1.39	92	1.18
N 12	白魚	魚	53	79.73	16.80	2.10	0.12	89	1.25
N 13	香魚	魚	92	46.73	25.82	12.12	10.35	261	4.98
N 14	香魚	(鱈)	40	79.65	13.65	4.70	1.05	104	0.95
N 15	鱈鱈	(鱈)	66	79.91	17.03	1.65	0.07	86	1.34
N 16	鱈魚	肝油	100	0	0	100.0	0	900	0
N 17	鱈果	子魚(鹽)	40	55.54	25.00	1.84	1.49	126	16.13
N 18	鱈白	魚(鹽)	50	67.04	27.00	1.90	2.38	135	1.68
N 19	鱈白	魚(鹽)	54	77.09	21.29	0.66	0	93	-0.96
N 20	鱈白	魚(鹽)	70	78.23	17.18	2.75	0.12	97	1.72
N 21	鱈河	魚(鹽)	70	84.59	14.49	0.44	0	64	0.48
N 22	鱈河	魚(鹽)	61	76.13	14.48	7.98	0	134	1.41
N 23	鱈海	魚(鹽)	100	21.15	54.04	3.57	3.24	267	18.00
N 24	鱈金	魚(鹽)	45	77.94	18.82	1.48	0.82	94	0.84
N 25	鱈紅	子(魚)	47	78.06	18.13	2.32	0.26	97	1.23
N 26	帶鱈	魚	63	77.52	16.33	3.51	1.54	106	1.10
N 27	帶鱈	魚	60	48.39	25.80	6.22	3.02	176	16.57
N 28	帶鱈	魚	48	80.75	16.78	1.81	0	83	0.85
N 29	帶鱈	魚	52	76.80	11.90	3.02	6.56	106	1.54
N 30	帶鱈	魚(鹽)	60	47.94	30.75	2.19	2.19	155	16.93
N 31	鱈青	魚	70	46.11	25.57	8.46	2.10	192	17.76
N 32	鱈廣	魚	36	83.17	9.60	3.68	2.39	83	1.16
N 33	鱈馬	魚	74	74.30	20.02	4.28	0	122	1.40
N 34	鱈馬	魚	64	76.99	17.85	3.83	0.15	89	1.18
N 35	鱈油	魚(鹽)	55	46.51	32.44	3.19	1.14	167	16.72

食 物 成 分 表

類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0.133	0.114	0.0227	0.143			+			L 11
0.029	1.153	0.0080	1.579		++	60	+	+	L 12
1.357	0.191	0.0198	0.179						L 13
0.042	0.682	0.0047	0.141						L 14
0.062	0.028	0.0005	0.010						L 15
0.038	0.044	0.0019	0.038						L 16

穀類

0.429	0.030	0.0049	0.043						M 1
0.129	0.145	0.0130	0.259	++	45	250	+	350	M 2
0.378	0.203	0.0029	0.669						M 3
0.100	0.147	0.0009	0.177						M 4
0.148	0.322	0.0022	0.437						M 5
0.007	0.018	0.0003	0.023						M 6
0.022	0.159	0.0013	0.243						M 7
0.019	0.013	0.0088	0.085						M 8
0.093	0.107	0.0123	0.076						M 9
0.077	0.181	0.0033	0.172	+	56	0			M 10
0.118	0.022	0.0014	0.070						M 11
0.146	0.194	0.0152	0.177						M 12
0.099	0.205	0.0013	0.232	+	30	50	+	160	M 13
0.040	0.161	0.0007	0.467	+		50			M 14
0.855	0.376	0.0082	0.351						M 15
0.829	0.522	0.0144	0.600						M 16
0.577	0.614	0.0131	0.886						M 17
0.244	0.801	0.0698	0.283						M 18
0.107	0.135	0.0014	0.235	38000					M 19

## L. 蛤

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	糖類	粗纖維	每百公量(卡)	灰分
L 11	鯉子田魷	51	87.97	7.11	1.10	2.56		50	1.26
L 12	魚, 柔魷	100	16.76	61.80	2.50	7.57		307	11.37
L 13	貝(乾)魚	47	78.44	12.24	1.36	4.27		81	3.67
L 14	魚, 柔魷	100	19.04	61.30	3.22	9.25		320	6.92
L 15	鮮魚	100	90.20	7.48	0.27	1.76		39	0.29
L 16	香螺	52	83.11	11.78	0.46	4.15		70	0.50

## M. 甲

M 1	燕窩	高蟹	100	13.41	49.85	0	30.55	330	6.19
M 2	燕窩	高蟹	30	76.96	11.10	4.66	5.91	113	1.37
M 3	燕窩	高蟹	23	65.61	11.27	7.03	4.29	129	11.80
M 4	燕窩	高蟹	33	80.25	13.00	2.81	1.48	85	2.46
M 5	燕窩	高蟹	42	54.57	21.76	6.68	0	151	16.99
M 6	魚肚	魚	100	21.20	78.22	0.50	0	325	0.08
M 7	魚田	魚	41	82.71	15.92	0.39	0.17	70	0.81
M 8	海魷	蟹	100	88.24	4.95	0.05	1.25	26	5.51
M 9	海魷	蟹	100	84.09	5.64	0.07	1.18	29	9.02
M 10	明蝦	大	67	83.01	13.38	1.56	1.05	74	1.00
M 11	海參	(浸)	100	75.78	21.45	0.27	1.37	96	1.13
M 12	魚參	(乾)	100	13.76	83.53	0.28	0.20	345	2.24
M 13	青河白	蝦	39	82.62	15.02	1.15	0.11	73	1.10
M 14	青河白	米	26	80.48	17.54	0.61	0	78	1.37
M 15	青河白	米	100	56.19	18.25	2.50	4.26	116	18.80
M 16	鹹蝦	白米	100	37.93	35.48	1.14	2.66	167	22.79
M 17	明蝦	白米	100	20.74	58.10	2.16	4.50	277	14.50
M 18	明蝦	白米	100	16.84	44.95	2.00	24.26	303	11.95
M 19	明蝦	魚	30	80.44	16.22	1.00	1.49	82	0.85

動物脂肪

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0	0.229	0.0071	0.390	1260	323	28—280			K 26
0.016	0.060	0.0013	0.268						K 27
0.006	0.283	0.0062	0.447	1005— 36700	65	463		4000	K 28
0	0	0	0	7	0	0		±	K 29
0.011	0.008	0.0004	0.011						K 30
0.008	0.144	0.0014	0.225						K 31
0.020	0.118	0.0024	0.178	+	+	0		+173	K 32
0.096	0.246	0.0079	0.304						K 33
0.006	0.101	0.0014	0.162						K 34
0.001	0.026	0.0004	0.039	±		0			K 35
0.011	0.177	0.0024	0.284	+	227	0		452; 256	K 36
0.013	0.090	0.0011	0.200	25	35	+		++	K 37
0.074	0.542	0.0168	0.771						K 38
0.038	0.126	0.0015	0.243						K 39
0.034	0.177	0.0025	0.658						K 40
0.031	0.109	0.0023	0.421	37	83	0			K 41
0.009	0.414	0.0066	0.420	18690		553		++	K 42

類

0.168	0.436	0.0104	0.719						L 1
0.097	0.078	0.0245	0.173	40	10	340	6	0; 1.25	L 2
0.037	0.082	0.0142	0.149						L 3
0.154	0.126	0.0442	0.185						L 4
0.275	0.183	0.0471	0.234						L 5
0.048	0.198	0.0011	0.273						L 6
0.341	0.607	0.0484	0.458						L 7
0.146	0.089	0.0118	0.048						L 8
0.107	0.114	0.0069	0.209	342	88	90	5	450	L 9
0.254	0.445	0.0424	0.457						L 10

## K. 肉 類 及

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	粗 纖 維	每 分 百 公 克 (卡)	灰 分
K 26	猪	腰	100	78.13	15.95	3.57	1.17	103	1.18
K 27	猪	肘	66	63.18	13.15	18.02	4.74	241	0.91
K 28	猪	肝	100	71.18	20.09	4.04	2.88	132	1.81
K 29	猪	油	100	0	0	100	0	930	0
K 30	煎 猪	油 皮	100	77.89	19.57	2.48	0	103	0.06
K 31	猪	肚	100	81.81	13.32	2.66	1.48	85	0.73
K 32	猪	舌	70	70.22	15.42	11.80	1.66	180	0.90
K 33	猪	肉	47	71.37	20.46	5.50	1.16	140	1.51
K 34	瘦 猪	肉	100	29.30	9.45	59.80	0.95	599	0.50
K 35	肥 猪	肉	100	6.00	2.24	90.80	0.86	857	0.10
K 36	瘦 猪	肉	100	52.60	16.65	28.80	1.05	341	0.90
K 37	花 猪	肉	81	31.72	12.18	54.15	1.26	559	0.69
K 38	瘦 猪	肉	100	17.11	54.10	12.40	7.15	366	9.24
K 39	猪	肉	100	44.10	18.85	29.80	3.83	370	3.42
K 40	叉	燒	100	54.40	26.24	14.57	1.50	249	3.29
K 41	鹹 羊	肝	100	52.78	14.38	21.60	3.37	275	7.67
K 42	羊	肝	100	65.92	21.74	7.33	3.25	171	1.76

## L. 蛤

L 1	鮑 魚 (乾)		100	20.95	46.62	2.69	20.20	299	9.54
L 2	厚 殼 黃	蛤	17	81.62	10.32	1.41	4.42	74	2.23
L 3	白 殼 蛤	蛤	30	80.85	12.86	0.82	4.72	80	0.75
L 4	白 殼 蛤	蛤	29	81.05	9.93	1.39	5.22	75	2.41
L 5	黃 殼 蛤	蛤	30	80.52	10.80	1.48	3.86	74	3.34
L 6	墨 淡 蚌	烏 賊 菜	59	78.84	18.00	1.76	0.25	91	1.16
L 7	蚌 殼 干		100	14.00	53.50	6.94	17.01	354	8.55
L 8	蚌 殼 干		59	84.84	7.48	1.11	5.90	65	0.67
L 9	蚌 殼 干		10	82.74	8.70	1.97	5.19	75	1.40
L 10	蚌 子 (乾 牡 蠣)		100	17.68	28.37	3.58	45.46	336	4.91

及 乳 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.015	0.017	0.0002	...	3800	0-30	0	100	0	J 16
0.990	0.682	0.0012	...	3400	14	0	33	500	J 17
0.090	0.080	0.0002	...	1000	10	0	50	++	J 18
0.015	0.015	0.0002	...	350	10	120	0	62.5	J 19
0.022	0.037	0.0003	0.088						J 20

動 物 脂 肪

0.005	0.179	0.0021	0.378	+	±	0-+		++	K 1
0.007	0.124	0.0010	0.267	++	0				K 2
0.006	0.233	0.0032	0.489	60-105	36; 185	0-+		500; 275	K 3
0.029	0.194	0.0035	0.529						K 4
0.035	0.950	0.0215	2.140					++	K 5
0.005	0.148	0.0062	0.213	13500- 91900	156	900		1600- 3800; 2500	K 6
0.013	0.189	0.0028	0.413	+	100	0		+170	K 7
0.022	0.118	0.0073	0.200						K 8
0.033	0.347	0.0373	0.335	14112	75	496		5000-7500	K 9
0.011	0.145	0.0041	0.239	++	+	150		+	K 10
0.080	0.163	0.0046	0.325						K 11
0.064	0.149	0.0027	0.458						K 12
0.029	0.191	0.0057	0.265						K 13
0.010	0.055	0.0118	0.093						K 14
0.023	0.376	0.0156	0.838						K 15
0.194	0.515	0.0213	0.513						K 16
0.013	0.023	0.0037	0.253		++	260	0	++	K 17
0.088	0.146	0.0030	0.673	0-+	145	0	0	瘦 250 肥 175	K 18
0.011	0.129	0.0020	0.249	31	56	±		++	K 19
0.007	0.090	0.0009	0.182						K 20
0.015	0.168	0.0030	0.316	0	48	0		275	K 21
0.069	0.002	0.0150	0.029	20	0			+	K 22
0.028	0.295	0.0051	0.330	+	111				K 23
0.012	0.055	0.0005	0.083					250	K 24
0.045	0.102	0.0025	0.134	++	127	+			K 25

## J. 蛋類

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	醣類	粗纖維	每百分量(卡)	灰分
J 16	黃油	100	15.46	0.6	81.0	0.4	...	733	2.5
J 17	牛奶(cheddar油式)	100	33.31	22.3	30.2	1.7	...	368	5.8
J 18	牛奶油	100	32.32	2.9	20.0	4.0	...	208	0.6
J 19	人豆	100	87.46	1.4	3.7	7.2	...	68	0.2
J 20	乳	100	94.93	2.46	1.05	1.31	0.06	25	0.29

## K. 肉類及

K 1	肥瘦牛	100	57.03	17.70	20.33	4.06	0	278	0.88
K 2	牛肉	100	43.30	15.14	34.50	6.38	0	409	0.68
K 3	瘦牛肉	100	70.75	20.26	6.17	1.73	0	148	1.09
K 4	牛肉	100	50.12	38.08	2.16	5.20	0	198	4.44
K 5	牛肉汁	100	36.99	40.00	1.80	2.85	0	193	18.36
K 6	牛肝	100	68.77	18.92	2.64	8.80	0	138	0.87
K 7	雞	41	74.46	23.30	1.22	0	0	107	1.02
K 8	雞	100	78.28	18.05	2.37	0.52	0	98	0.78
K 9	雞	100	72.77	20.00	3.39	2.60	0	124	1.24
K 10	鴨	51	80.13	13.05	5.98	0.13	0	110	0.71
K 11	鴨	70	44.99	26.00	19.30	4.54	0	305	5.17
K 12	鴨	70	35.08	9.65	45.00	1.88	0	366	8.39
K 13	鴨	68	65.38	21.90	9.90	0.91	0	186	1.91
K 14	鴨	100	93.47	6.13	0.03	0.20	0	26	0.17
K 15	鴨	100	27.47	53.82	2.39	3.87	0	259	12.45
K 16	鴨	42	16.18	59.41	16.33	0	0	369	9.80
K 17	鴨	66	77.10	10.80	11.20	0	0	147	0.90
K 18	火	100	23.26	16.41	51.42	0	0	545	8.91
K 19	肥瘦羊	100	50.65	13.32	34.65	0.65	0	379	0.73
K 20	肥瘦羊	100	33.70	9.33	55.70	0.80	0	560	0.47
K 21	瘦豬	100	67.59	17.31	13.60	0.50	0	199	1.00
K 22	豬	100	94.83	4.35	0.02	0.28	0	19	0.52
K 23	豬	100	80.32	9.05	9.33	0	0	124	1.35
K 24	豬	100	63.31	0.98	27.53	7.55	0	291	0.63
K 25	豬	100	78.65	13.14	6.63	1.11	0	120	0.47

產 製 品

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.075	0.021	0.0047	0.061						H 6
0.036	0.024	0.0081	0.260	++					H 7
1.050	0.492	0.0192	0.582						H 8
0.032	0.104	0.0057	0.183						H 9
0.426	0.628	0.0154		0	0	380-4400	0	0	H 10
0.026	0.045	0.0022	0.022						H 11

物 油

				±	0	0		500	I 1
				1000	140	0			I 2
				±	0	0			I 3

及 乳 類

0.058	0.248	0.0043	0.218	2453	39	0	05	740; 300	J 1
0.019	0.016	0.0003	0.191	0	0	±		360; 225	J 2
0.134	0.532	0.0070	0.233	4722	119	0	300	888; 500	J 3
0.066	0.271	0.0040	0.211						J 4
0.006	0.016	0.0003	0.157						J 5
0.127	0.526	0.0078	0.266						J 6
0.073	0.276	0.0061	0.382	223	153	黃 26 白 6			J 7
0.102	0.214	0.0036	0.252						J 8
0.082	0.212	0.0030	0.755	++	0				J 9
0.055	0.114	0.0035	0.011						J 10
0.437	0.002	0.0074	0.002						J 11
0.030	0.032	0.0007	0.313						J 12
0.122	0.090	0.0001	0.149	79-278	16	72		40- 400; 155	J 13
0.300	0.235	0.0006	...	680	32	20	0	350	J 14
0.900	0.700	0.0008	...	1500	110	0	0	1600	J 15

## H. 雜 類 農

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	粗 纖 維	每 百 公 克 (卡)	灰 分	
H 6	藕	粉	100	11.49	0.16	0.06	87.29	0	359	0.55
H 7	蓮	粉	100	83.78	0.45	0.45	7.96	0.89	39	6.47
H 8	芝	粉	100	0.37	20.30	54.00	17.97	2.94	659	4.42
H 9	甜	粉	100	46.96	5.90	1.19	36.91	2.70	187	6.34
H 10	綠	粉	100	24.10	8.20	19.70	10.60	0	249	5.90
H 11	菱	粉	100	18.54	0.24	0.24	80.77	0	344	0.21

## I. 植

I 1	花	生	油	100	0	0	100	0	0	930
I 2	麻	油	油	100	0	0	100	0	0	930
I 3	豆	油	油	100	0	0	100	0	0	930

## J. 蛋 類

J 1	雞	蛋	蛋	90	70.76	11.78	15.06	1.32	194	1.08	
J 2	鴨	蛋	蛋	100	83.02	10.00	0.12	1.22	47	0.64	
J 3	鵝	蛋	蛋	100	59.51	13.57	30.00	1.32	340	1.60	
J 4	白	蛋	(全)	91	70.32	12.33	15.41	0.81	197	1.13	
J 5	大	蛋	(大)	100	87.51	10.50	0.10	1.32	49	0.57	
J 6	蛋	黃	(大)	100	53.13	14.15	30.72	0.32	345	1.68	
J 7	鴨	蛋	蛋	86	67.27	14.24	16.00	0.50	210	1.99	
J 8	鹹	鴨	蛋	90	57.73	14.02	16.60	4.12	229	7.53	
J 9	花	皮	蛋	90	67.05	13.55	12.40	4.02	187	2.98	
J 10	松	皮	蛋	87.5	80.33	9.85	6.10	2.86	109	0.84	
J 11	牛	乳	餅	100	36.98	16.94	28.04	3.89	0	364	14.15
J 12	椰	子	汁	100	95.94	0.27	0	3.02	0	14	0.77
J 13	鮮	牛	乳	100	86.65	3.31	4.18	5.13	0	73	0.73
J 14	煉	奶	乳	100	26.45	8.1	8.4	54.8	...	327	1.7
J 15	奶	粉	粉	100	...	25.8	26.7	38.0	...	496	7.8

乾 果 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.053	0.123	0.0043	0.562	291;1000 -28000	41	0			G 11
0.027	0.212	0.0048	1.206						G 12
0.253	0.260	0.0241	1.018			0			G 13
0.228	0.667	0.0079	0.042						G 14
0.089	0.285	0.0064	2.057						G 15
0.056	0.132	0.0022	0.138						G 16
0.041	0.177	0.0049	1.549						G 17
0.036	0.383	0.0020	1.004	103	295	0	856; 500		G 18
0.070	0.408	0.0029	1.212						G 19
0.395	0.107	0.0020	0.557						G 20
0.124	0.180	0.0016	0.738		78				G 21
0.038	0.078	0.0048	0.445						G 22
0.077	0.234	0.0066	0.620	+	+				G 23
0.056	0.305	0.0105	0.830						G 24
0.071	0.275	0.0036	0.850						G 25
0.057	0.140	0.0038	0.619	0—126	66	0	200; 125		G 26
0.540	0.676	0.0154	0.422		259				G 27
2.186	0.825	0.0087	0.528						G 28
0.044	0.344	0.0042	0.815	850	+	0			G 29
0.119	0.362	0.0035	0.536	+	134		+		G 30
0.036	0.165	0.0016	0.574	33	27	68			G 31
0.022	0.121	0.0011	0.403						G 32
0.238	0.139	0.0087	0.834						G 33
0.044	0.684	0.0079	0.813						G 34
0.237	0.751	0.0083	0.757						G 35
0.069	0.810	0.0119	1.359						G 36

產 製 品

0.009	0.007	0.0011	0.027						H 1
0.316	0.410	0.0721	2.199						H 2
0.112	0.709	0.0027	...	0	25	0	+	0	H 3
0.133	0.161	0.0066	...	0	0	0	0	0	H 4
0.081	0.159	0.0123	0.619						H 5

## G 硬 果 及

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	粗 纖 維	每 分 量 (卡)	灰 分
G 11	黑 燕 子	90	22.78	3.11	3.46	62.08	6.62	299	1.95
G 12	梧 桐 子	70	2.48	23.60	38.80	28.42	2.16	574	4.54
G 13	櫻 桃 子	100	4.54	19.32	11.60	51.41	9.46	398	3.67
G 14	蓮 蓮 子	93	11.12	17.56	2.24	62.94	2.10	351	4.04
G 15	蓮 蓮 子	98	13.47	16.62	1.97	61.87	2.17	340	3.90
G 16	蜜 錢 蓮 子	100	23.08	5.63	0.83	68.77	0.76	314	0.93
G 17	梧 桐 子	35	25.63	3.95	0.03	64.34	2.16	280	3.89
G 18	桂 花 生	63	7.27	24.68	48.77	15.12	2.10	616	2.06
G 19	落 中 花 生	62	7.02	28.00	48.60	11.53	2.32	614	2.53
G 20	油 炸 花 生 仁	100	6.39	20.70	48.40	19.81	2.50	616	2.20
G 21	五 香 花 生 仁	98	2.19	26.70	45.20	19.95	2.82	611	3.14
G 22	柿 餅 (山 東)	97	34.76	1.90	0.47	59.70	1.58	280	1.59
G 23	松 仁 子	30	3.59	15.33	63.25	12.37	2.82	702	2.64
G 24	白 瓜 子	64	3.05	26.53	51.60	10.56	1.18	632	7.08
G 25	鹽 榧 子	60	6.43	10.01	44.12	29.61	6.86	573	2.97
G 26	葡 萄 乾 (Boy 牌)	100	25.31	3.11	0.48	68.54	0.18	299	2.38
G 27	黑 芝 蔴	100	5.41	20.32	53.62	12.36	3.33	633	4.96
G 28	白 芝 蔴	100	2.89	21.53	60.80	8.94	2.47	690	3.37
G 29	日 葵 子	50	5.56	30.36	44.67	12.61	2.66	592	4.14
G 30	核 桃	41	3.23	15.78	66.85	10.81	1.51	730	1.82
G 31	菱 角 水	43	45.46	4.97	0.67	46.63	0.88	218	1.39
G 32	紅 西 瓜 子	45	81.23	2.56	0.31	14.37	0.45	72	1.08
G 33	西 瓜 子	36	2.81	21.25	43.06	26.50	1.69	597	4.69
G 34	油 西 瓜 子	35	4.44	30.81	35.34	23.32	1.95	551	4.14
G 35	鹽 瓜 子	35	2.61	32.28	39.66	19.04	1.81	579	4.60
G 36	甜 西 瓜 子	36	2.48	27.70	53.40	11.17	1.71	655	3.54

## H. 雜 類 農

H 1	豆 瓣	100	49.08	13.13	6.94	8.98	2.23	155	0.13
H 2	白 可 咖 啡	100	2.65	0.61	0	96.61	0	399	7.86
H 3	可 咖 啡	100		9.0	18.8	26.2	4.8	310	5.2
H 4	咖 啡	100		17.2	16.5	22.7	18.4	308	4.9
H 5	咖 啡 粉	100	19.45	8.70	7.25	47.84	8.90	299	19.64

果 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0.030	0.055	0.0004	0.493						F 16
0.007	0.022	0.0003	0.304	200; 2958	37	青 <sup>31-316</sup> 熟 <sup>230-1720</sup>		400; 245	F 17
0.030	0.026	0.0004	0.323	+	40	620		62.5	F 18
0.020	0.008	0.0020	0.142	550	++	501			F 19
0.034	0.020	0.0005	0.167	+	++	660			F 20
0.041	0.014	0.0008	0.217	+	++	200			F 21
0.007	0.032	0.0008	0.445	280	14	28-160		45	F 22
0.010	0.007	0.0007	0.135	128	31	83		300; 150	F 23
0.010	0.017	0.0006	0.178						F 24
0.028	0.020	0.0013	0.141						F 25
0.020	0.012	0.0012	0.099						F 26
0.010	0.025	0.0004	0.138	++	0	204			F 27
0.022	0.002	0.0007	0.110	100	29	357		100; 57.5	F 28
0.011	0.036	0.0018	0.424	368	49	98		45	F 29
0.013	0.016	0.0016	0.220			227			F 30
0.041	0.043	0.0009	0.332	+	74	沙田 <sup>2420</sup> 920			F 31
0.071	0.043	0.0057	0.472						F 32
0.085	0.025	0.0021	0.327			++			F 33
0.032	0.041	0.0011	0.242	120	11	1200		300	F 34
0.008	0.004	0.0013	0.089	0—微	0—微	7—80			F 35

乾 果 類

0.139	0.349	0.0050	0.716	+	121	258-1000			G 1
0.160	0.016	0.0063	0.616						G 2
0.015	0.091	0.0017	0.549		112	830		+	G 3
0.037	0.150	0.0019	0.504		90				G 4
0.036	0.088	0.0066	0.393		28			105	G 5
0.039	0.086	0.0012	0.057			0			G 6
0.010	0.218	0.0015	0.529						G 7
0.316	0.556	0.0083	0.967		33-400	300			G 8
0.063	0.061	0.0031	0.632	150-196					G 9
0.026	0.043	0.0027	0.273	1000		微量			G 10

## F. 水

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	糖類	粗纖維	每百分量(卡)	灰分
F 16	白枇杷(洞庭)	61	83.32	0.53	0.22	14.65	0.41	64	0.87
F 17	枇杷果	78	82.45	0.56	0.86	15.22	0.46	73	0.45
F 18	橘(結) (暹羅)	64	89.39	0.41	0.58	8.38	0.71	41	0.53
F 19	福建小紅桔	80	86.76	0.58	0.35	11.55	0.40	53	0.36
F 20	汕頭蜜桔	78	89.18	0.64	0.16	9.23	0.34	42	0.45
F 21	黃桃巖桔	80	88.33	0.75	0.14	9.86	0.37	45	0.55
F 22	桃(寧) 桔	74	82.38	0.79	0.60	14.84	0.66	70	0.73
F 23	雅梨(天津)	80	88.13	0.18	0.23	10.61	0.45	46	0.40
F 24	生梨(京)	74	95.35	0.29	0.14	4.01	0.78	19	0.43
F 25	北京白梨	64	82.56	0.40	0.52	13.93	2.27	63	0.32
F 26	梨(萊陽)	74	88.02	0.23	0.24	10.82	0.50	49	0.19
F 27	柿	80	82.21	0.35	0.20	16.30	0.57	70	0.37
F 28	菠蘿	55	90.05	0.47	0.40	8.21	0.62	39	0.25
F 29	梅(杭州)	93	91.13	0.93	0.94	5.07	1.07	33	0.86
F 30	青石榴	15	78.73	0.64	0.55	16.79	2.46	77	0.83
F 31	柚	61	84.82	0.74	0.56	12.20	0.82	58	0.86
F 32	木山	75	62.15	0.56	0.30	26.84	8.92	115	1.23
F 33	襄紅、紅	90	73.86	0.44	1.03	22.10	1.78	102	0.79
F 34	洋蔗	100	91.52	1.00	0.52	4.37	2.07	27	0.52
F 35	甘蔗(廣東)	82	84.25	0.22	0.50	12.32	2.30	56	0.41

## G. 硬果及

G 1	杏仁(甜)	100	6.39	25.40	47.30	15.04	2.97	606	2.90
G 2	橄欖	68	46.54	1.85	3.62	20.99	6.50	127	20.50
G 3	熟栗	80	50.53	4.45	1.38	41.47	1.19	201	0.98
G 4	炒椰子	80	38.04	4.65	2.10	52.31	1.43	254	1.47
G 5	椰子	41	48.54	3.97	32.62	7.13	7.04	350	0.70
G 6	頭米	100	13.55	9.80	0.26	75.67	0.16	352	0.56
G 7	白果	73	53.68	6.48	2.46	35.75	0.30	196	1.32
G 8	榛子	16	10.23	21.00	49.70	12.17	2.79	598	4.11
G 9	紅金	90	27.85	2.90	2.32	62.94	2.72	292	1.27
G 10	蜜	90	17.17	1.11	1.49	77.91	1.57	338	0.75

海 菜 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.474	0	0.0077	0.295						E 1
0.258	0.056	0.0423	1.799						E 2
0.406	0.157	0.2900	0.181						E 3
0.643	0.250	0.0304	0.987					348	E 4
0.008	0.133	0.0015	0.403					+	E 5
0.061	0.343	0.0089	1.606					++	E 6
0.124	0.415	0.0253	1.960					278	E 7
0.131	0.718	0.1885	3.169	+	84	40—216			E 8
0.210	0.210	0.1013	0.773						E 9
0.912	0.721	0.1832	5.493						E 10
0.100	0.115	0.0060	1.503						E 11
0.767	0.045	0.1206	0.213						E 12
0.329	0.203	0.0994	0.488	14610				734—756	E 13
0.766	0.179	0.2683	1.888					+	E 14

果 類

0.022	0.007	0.0010	0.083	89	40: 70	青島 780 洋 226	91; 37.5	F 1
0.062	0.085	0.0033	1.271	3280	16	98	170; 105	F 2
0.021	0.056	0.0016	0.699					F 3
0.010	0.035	0.0008	0.474	403	16—130	20—300	144; 95	F 4
0.041	0.036	0.0025	0.367					F 5
0.204	0.060	0.0014	0.493	美蜀 377 重慶 1000	6	160		F 6
0.010	0.019	0.0019	0.188					F 7
0.006	0.031	0.0059	0.112	762	17	220		F 8
0.049	0.023	0.0004	0.180		46			F 9
0.051	0.029	0.0013	0.172	100	31	44	鮮 200 乾 166; 100	F 10
0.009	0.014	0.0014	0.119	+	+	++	0—微	F 11
0.010	0.008	0.0030	0.095	37	13	50—144	0	F 12
0.033	0.024	0.0006	0.193	97	17	800	0—微	F 13
0.006	0.034	0.0005	0.205	0	20	540		F 14
0.015	0.016	0.0003	0.203	700		44		F 15

## E. 菌 及

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	糖 類	粗 纖 維	每百分量 (卡)	灰 分	
E 1	洋粉	海菜	100	22.41	0.97	0	73.39	0	305	3.23
E 2	洋粉	海菜	100	27.44	5.33	2.64	41.57	7.44	218	15.58
E 3	洋粉	海菜	100	14.86	14.63	0.23	51.16	3.94	272	15.18
E 4	銀絲	木耳	100	15.77	6.60	3.12	68.01	0.99	335	5.51
E 5	鮮	木	100	91.30	3.83	0.42	2.51	0.78	30	1.16
E 6	冬香	菇	100	11.98	13.98	1.67	62.11	6.34	328	3.92
E 7	香	菌	100	10.45	14.38	1.99	59.19	8.55	321	5.44
E 8	藤	菜	100	9.08	36.09	3.54	31.02	6.00	308	14.27
E 9	藤	菜	100	14.36	9.42	1.18	65.37	4.24	317	5.43
E 10	紫	菜	100	9.20	24.74	0.90	31.14	4.47	237	30.55
E 11	海髮	帶	100	56.24	5.79	0.44	22.35	5.29	119	9.89
E 12	髮	菜	100	13.11	20.00	0.33	56.53	2.03	317	8.00
E 13	海	菜	100	17.48	20.92	3.72	28.95	0.20	239	28.73
E 14	菜	菜	100	15.28	14.93	1.29	39.68	2.96	236	25.86

## F. 水

F 1	蘋	果	75	86.92	0.27	0.24	11.38	0.95	50	0.24
F 2	杏	(香	91	89.37	0.88	0.51	4.80	2.13	28	2.31
F 3	杏	(香	91	91.14	0.62	0.67	4.77	1.48	28	1.32
F 4	香	蕉	50	81.53	1.26	0.85	14.73	0.66	74	0.97
F 5	香	蕉	60	80.01	1.37	0.41	14.88	2.48	70	0.85
F 6	橄	欖	80	79.90	1.15	0.97	12.03	4.12	63	1.83
F 7	陽	桃	90	93.36	0.35	0.09	4.53	1.41	21	0.26
F 8	櫻	桃	42	90.52	1.09	0.23	6.99	0.66	35	0.51
F 9	中	國	74	83.62	0.99	0.44	12.58	1.92	60	0.45
F 10	外	洋	80	82.05	0.98	0.81	14.85	0.76	73	0.53
F 11	長	白	75	88.56	0.38	0.53	9.17	1.07	44	0.29
F 12	紫	葡	87	87.88	0.36	0.64	8.20	2.63	41	0.27
F 13	標	葡	65	89.37	0.82	0.89	7.84	0.65	44	0.43
F 14	枝	(福	63	84.83	0.68	0.58	13.31	0.23	63	0.37
F 15	把	建	56	89.58	0.50	0.68	8.07	0.81	41	0.36

及 蔬 菜 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.021	0.042	0.0041	0.324						C101
0.008	0.011	0.0008	0.239	1100 去皮39950 25; 200	27; 460	443—9140		80—1412 90	C102
0.038	0.025	0.0018	0.326		32	580		136; 75	C103
0.249	0.134	0.0140	1.388						C104
0.074	0.067	0.0032	0.307						C105
0.059	0.059	0.0079	0.420						C106
0.061	0.050	0.0030	0.224	8765	57	550		1213; 750	C107
0.066	0.019	0.0014	0.204						C108
0.155	0.054	0.0081	0.454						C109
0.061	0.035	0.0047	0.170						C110
0.029	0.036	0.0016	0.243						C114
0.051	0.024	0.0010	0.146						C112
0.057	0.096	0.0141	0.249						C113
0.011	0.052	0.0012	0.293			2840			C114
0.004	0.045	0.0008	0.436	33	33	++			C115
0.056	0.033	0.0016	0.129	++	25	1000		147; 225	C116
0.044	0.050	0.0011	0.076	709	15	195		232	C117

類

0.012	0.017	0.0003	0.165		++	260			D 1
0.114	0.099	0.0047	0.277						D 2
0.008	0.008	0.0004	0.030	590	10	109; 550	75		D 3
0.031	0.031	0.0010	0.225	0—76	33	274			D 4
0.079	0.165	0.0084	0.408						D 5
0.021	0.032	0.0066	0.208	325	20	420—2670			D 6
0.019	0.006	0.0004	0.124	0—數	20	500			D 7
0.018	0.039	0.0009	0.186	725	++	220			D 8
0.019	0.022	0.0003	0.348				75		D 9
0.017	0.047	0.0005	0.017	++	19	112	45; 15		D 10
0.031	0.040	0.0011	0.479	570	19	440	45		D 11
0.020	0.029	0.0005	0.124						D 12
0.006	0.010	0.0002	0.113	138	13	172	57; 35		D 13
0.008	0.007	0.0003	0.126						D 14

## C. 根莖類

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	醣類	粗纖維	每百公量(卡)	灰分
C101	老 莖 菜	76	91.87	2.30	0.46	3.42	0.51	27	1.44
C102	番 茄	99	95.00	1.15	0.30	2.56	0.56	18	0.43
C103	白 蘿 蔔	100	95.51	0.70	0.24	1.76	0.86	12	0.93
C104	白 蘿 蔔	100	51.43	2.84	0.69	21.77	2.42	107	20.85
C105	白 蘿 蔔	100	74.15	2.48	0.29	12.61	1.15	65	9.32
C106	青 蘿 蔔	100	61.65	1.80	0.31	11.74	1.22	59	23.23
C107	青 蘿 蔔	100	88.40	1.59	0.39	7.30	1.32	40	1.00
C108	青 蘿 蔔	100	95.50	0.54	0.16	2.53	0.79	15	0.48
C109	青 蘿 蔔	100	72.62	2.47	0.54	13.38	1.69	70	9.30
C110	青 蘿 蔔	95	93.32	1.22	0.08	3.84	0.78	21	0.76
C111	湯 薯 薯	75	93.57	1.00	0.05	3.56	1.03	19	0.79
C112	湯 薯 薯	90	91.59	0.93	0.43	4.20	1.98	24	0.63
C113	湯 薯 薯	100	60.12	4.69	1.03	16.67	2.87	97	14.62
C114	湯 薯 薯	84	92.37	0.95	0.26	4.65	1.10	25	0.67
C115	湯 薯 薯	74	84.94	0.77	0.30	12.68	0.51	58	0.80
C116	水 生 菜	83	95.23	1.06	0.30	2.30	0.48	16	0.63
C117	水 生 菜	90	76.76	1.87	0.06	19.86	0.45	90	1.00

## D. 瓜

D 1	夜 開 花 瓜	85	94.50	0.64	0.90	3.33	1.06	17	0.38
D 2	夜 開 花 瓜	100	71.54	3.40	0.26	10.60	1.60	60	12.60
D 3	皮 甜 瓜	83	96.12	0.14	0.13	2.82	0.39	13	0.39
D 4	黃 瓜	100	95.23	1.05	0.13	2.31	0.74	15	0.54
D 5	黃 瓜	100	66.65	6.63	0.95	12.01	3.19	85	10.57
D 6	苦 瓜	81	93.91	0.91	0.23	3.29	1.10	19	0.56
D 7	苦 瓜	78	96.91	0.40	0.05	1.77	0.59	9	0.28
D 8	金 瓜	90	93.42	1.40	0.10	4.28	0.32	24	0.48
D 9	金 瓜	80	92.42	0.38	0.45	5.64	0.41	29	0.70
D 10	金 瓜	76	96.55	0.55	0.17	1.90	0.46	12	0.37
D 11	南 瓜	82	86.51	1.70	0	10.18	0.56	49	1.05
D 12	南 瓜	76	92.13	0.49	0.35	6.01	0.49	30	0.53
D 13	南 瓜	50	12.30	0.58	0.43	6.33	0.10	33	0.26
D 14	南 瓜	62	96.58	0.21	0.25	2.63	0.06	14	0.27

及 蔬 菜 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素				庚	號
				甲	乙	丙	丁		
				國 際 單 位					
0.084	0.043	0.0089	0.326	6817	51	348		+	C 66
0.010	0.009	0.0005	0.062						C 67
0.030	0.053	0.0007	0.244						C 68
0.035	0.041	0.0012	0.202	++	25	++		147; 115	C 69
0.016	0.141	0.0010	0.231	217	0	165			C 70
0.072	0.042	0.0032	0.207						C 71
0.004	0.010	0.0003	0.173						C 72
0.032	0.039	0.0013	0.097						C 73
0.071	0.035	0.0027	0.203	4166	167	256			C 74
0.295	0.261	0.0243	1.658			382			C 75
0.035	0.124	0.0014	0.403			310; 1406			C 76
0.056	0.021	0.0019	0.099	15000	40	1000		375	C 77
0.307	0.088	0.0041	0.602						C 78
0.315	0.059	0.0039	0.228						C 79
0.130	0.024	0.0008	0.248	300	46	++		617; 375	C 80
1.163	0.314	0.0262	2.031						C 81
0.354	0.021	0.0167	0.199						C 82
0.214	0.033	0.0166	0.223		0				C 83
0.039	0.037	0.0010	0.447						C 84
0.224	0.125	0.0081	1.328						C 85
0.214	0.049	0.0082	0.981						C 86
0.018	0.018	0.0006	0.114	±	+	380			C 87
0.040	0.050	0.0018	0.212						C 88
0.054	0.061	0.0022	0.209	40	26	263		77; 27.5	C 89
0.119	0.032	0.0014	0.175	±		727			C 90
0.017	0.037	0.0021	0.254	1377	11	1923		48; 180	C 91
0.012	0.071	0.0010	0.374	7820	8	4400			C 92
0.013	0.057	0.0013	0.290	52	39	244		232; 115	C 93
0	0.060	0.0006	0.194	17; 4776	33	720		156; 85	C 94
0.038	0.028	0.0017	0.168						C 95
0.054	0.117	0.0050	0.451	200	38	800		+	C 96
0.017	0.044	0.0004	0.267	0	30	520		20	C 97
0.356	0.068	0.0242	0.486	++	++	680			C 98
0.061	0.129	0.0087	0.301						C 99
0.103	0.038	0.0195	0.400	12349	60	1055		408; 200	C 100

C. 根莖類

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	糖類	粗纖維	每百分數量(卡)	灰分	
C 66	韭	菜芽	100	91.79	3.10	0.61	2.72	0.73	30	1.05
C 67	黃青生	菜	100	95.25	1.72	0.22	1.97	0.57	17	0.27
C 68	韭	菜	86	92.56	2.64	0.59	2.39	0.87	25	0.95
C 69	青生	菜	98	94.00	1.37	0.26	3.22	0.52	21	0.63
C 70	生	菜	55	95.75	1.08	0.25	2.08	0.28	15	0.56
C 71	醬生	菜	100	80.63	2.38	0.42	6.24	0.57	40	9.76
C 72	生	菜	58	94.45	1.59	0.43	0.11	0.62	19	0.80
C 73	生	菜	50	95.38	1.17	0.26	2.08	0.60	15	0.51
C 74	生	菜	27	92.91	2.28	0.63	2.59	0.68	26	0.91
C 75	生	菜	100	18.13	9.33	0.45	60.49	4.76	309	4.84
C 76	藕	菜	94	95.70	0.40	0.02	2.63	0.13	13	1.12
C 77	芥	菜	94	93.46	1.80	0.26	2.86	0.73	22	0.89
C 78	芥	菜	84	78.32	5.44	1.13	12.05	2.24	82	0.82
C 79	芥	菜	84	89.63	3.44	0.45	4.31	0.84	36	1.33
C 80	芥	菜	79	91.62	2.25	0.25	3.91	0.88	27	1.09
C 81	乾	菜	100	14.54	18.16	2.26	40.09	12.78	260	12.17
C 82	紹	菜	100	48.07	8.99	1.87	15.10	5.72	116	20.25
C 83	鹹	菜	100	83.08	1.50	0.40	4.07	1.65	27	9.30
C 84	大	菜	100	88.02	1.49	0.14	7.11	2.07	37	1.17
C 85	榨	菜	100	67.26	4.40	1.20	5.68	3.08	52	18.38
C 86	大	菜	100	50.38	3.69	0.66	19.54	2.92	102	22.81
C 87	洋	菜	90	90.62	1.21	0.34	6.91	0.63	37	0.29
C 88	洋	菜	95	90.37	1.40	0.04	6.78	0.86	34	0.55
C 89	小	菜	49	85.12	2.51	0.27	10.21	1.11	53	0.78
C 90	洋	菜	90	91.09	1.74	0.53	5.23	0.77	34	0.64
C 91	青	菜	98	92.97	1.40	0.15	3.05	1.93	20	0.50
C 92	紅	菜	90	87.08	1.71	0.54	7.16	2.62	41	0.89
C 93	番	菜	96	81.23	1.80	0.02	15.83	0.37	73	0.75
C 94	白	菜	100	75.25	1.08	0.19	21.49	1.37	94	0.62
C 95	白	菜	97	77.19	0.61	0.54	20.83	0.20	93	0.63
C 96	金	菜	95	66.74	2.46	1.50	25.99	2.00	131	1.31
C 97	薺	菜	100	91.89	0.63	0.08	5.18	1.40	24	0.82
C 98	薺	菜	100	87.83	3.30	0.58	5.01	1.02	39	2.26
C 99	野	菜	100	91.42	2.91	0.34	3.25	0.63	28	1.45
C 100	薺	菜	100	91.46	2.40	0.30	3.20	0.88	26	1.76

及 蔬 菜 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0.075	0.055	0.0050	0.380	0—+	++	+++		+	C31
0.071	0.060	0.0015	0.311						C32
0.253	0.062	0.0035	0.363						C33
0.019	0.023	0.0019	0.126						C34
0.032	0.032	0.0006	0.212	6539	48	161		204; 75	C35
0.026	0.038	0.0014	0.210						C36
0.015	0.082	0.0012	0.402	66	71	1086		248; 80	C37
0.030	0.102	0.0032	0.576		0	400			C38
0.175	0.096	0.0046	0.499		0				C39
0.158	0.108	0.0220	0.722						C40
0.110	0.039	0.0031	0.218	8347	微—12	266		360	C41
0.059	0.015	0.0027	0.146	35	10	170		42.5	C42
0.062	0.053	0.0052	0.547	2000		1310			C43
0.065	0.024	0.0021	0.125		+++	516			C44
0.181	0.040	0.0070	0.329		70	556		++	C45
0.108	0.030	0.0010	0.185	45—430	20	1020			C46
0.069	0.052	0.0023	0.205						C47
0.071	0.018	0.0022	0.222						C48
0.614	0.598	0.0146	1.773						C49
0.197	0.081	0.0008	0.237						C50
0.084	0.071	0.0003	0.166						C51
0.220	0.054	0.0017	0.209	7000		2016			C52
0.171	0.080	0.0063	0.665	19158	+	1846			C53
0.140	0.037	0.0074	0.368						C54
0.017	0.030	0.0014	0.253	21—95	22	156		65	C55
0.092	0.079	0.0043	0.395						C56
0.114	0.054	0.0208	0.282			1640			C57
0.010	0.227	0.0023	0.602	530		366			C58
0.074	0.049	0.0030	0.368						C59
0.002	0.051	0.0022	0.273			996			C60
0.020	0.045	0.0070	0.387	400		57			C61
0.088	0.026	0.0033	0.379						C62
0.042	0.055	0.0049	0.475						C63
0.034	0.047	0.0016	0.328					+	C64
0.118	0.057	0.0015	0.170	32700	41	1160		812	C65

## C. 根 莖 類

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋白質	脂 肪	糖 類	粗纖維	每百分(卡)	灰 分
C 31	雞 毛 菜	100	93.31	1.96	0.37	2.09	0.62	20	1.65
C 32	紅 肉 菜	50	86.37	3.00	0.28	7.62	1.61	45	1.12
C 33	牛 肉 菜	72	85.71	3.93	1.20	4.72	1.06	47	1.38
C 34	胡 蘿 蔔	75	94.47	0.99	0.22	2.74	0.87	17	0.71
C 35	胡 蘿 蔔	98	90.10	0.30	0.21	7.85	0.85	35	0.69
C 36	短 形 胡 蘿 蔔	92	90.20	0.72	0.35	6.87	0.94	34	0.92
C 37	菜 鮮 筍	40	90.54	3.31	0.28	3.53	1.07	31	1.27
C 38	鮮 香 椿 筍	100	83.65	5.97	1.02	6.57	1.31	61	1.48
C 39	鮮 香 椿 筍	99	82.66	4.52	0.56	4.81	1.51	43	5.94
C 40	鮮 香 椿 筍 (乾)	100	53.72	6.61	0.93	7.91	2.16	68	28.67
C 41	芹 菜	80	93.64	0.52	0.40	3.30	1.18	17	1.22
C 42	洋 水 芹	86	92.93	0.88	0.02	3.64	1.17	19	1.36
C 43	水 芹	86	93.30	1.51	0.28	2.47	1.04	19	1.40
C 44	小 芹	88	93.57	1.85	0.43	2.57	0.60	22	0.98
C 45	青 芹	100	95.20	1.20	0.19	1.58	0.53	13	1.30
C 46	青 鹹 油 乾 油	100	95.25	1.11	0.33	1.92	0.46	15	0.93
C 47	青 菜	100	91.54	1.68	0.29	2.32	0.83	19	3.34
C 48	油 菜	100	93.51	1.85	0.49	2.59	0.75	23	0.81
C 49	菜 筍	100	16.57	27.60	3.78	28.90	15.70	267	7.45
C 50	菜 筍	100	87.68	3.94	0.59	5.21	1.02	42	1.56
C 51	紫 油 藤 菜	100	90.10	3.14	0.45	4.54	0.77	35	1.00
C 52	菜 筍 (春)	95	89.29	3.30	0.43	4.91	0.63	37	1.44
C 53	菜 筍	80	86.99	2.36	0.71	6.62	1.37	43	1.95
C 54	地 菜 子	100	66.74	2.34	0.44	11.40	1.07	61	18.01
C 55	茄 菜 子	97	92.82	1.00	0.31	4.38	0.91	25	0.58
C 56	苗 香 菜 (老)	53	86.66	3.80	0.59	6.43	0.63	47	1.89
C 57	苗 香 菜 (嫩)	81	87.88	3.64	0.71	6.63	0.13	49	1.97
C 58	苗 大 香 菜	97	82.52	5.45	0.24	29.20	0.91	144	1.68
C 59	苗 大 香 菜	50	90.21	3.46	0.84	3.36	1.10	36	1.03
C 60	苗 大 香 菜	71	85.10	1.53	0.53	10.56	1.57	53	0.71
C 61	薑 芽	100	89.14	1.26	0.57	6.87	0.90	39	1.26
C 62	薑 芽	100	75.86	2.18	0.70	7.46	0.92	46	12.88
C 63	薑 芽	97	93.04	0.85	0.55	3.01	1.18	21	1.37
C 64	薑 芽	96	89.76	1.65	0.11	6.55	0.94	35	0.99
C 65	薑 芽	100	88.83	3.77	0.85	3.99	1.13	39	1.43

及 蔬 菜 類

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位					
0.168	0.064	0.0076	0.314	26263	++	鮮4238 乾1660			C 1
0.320	0.087	0.0083	0.337	11100	25	1487			C 2
0.464	0.074	0.0235	0.546	++++		1212			C 3
0.039	0.049	0.0039	0.395					++	C 4
0.033	0.061	0.0014	0.396	40	66	微; 124			C 5
0.024	0.180	0.0051	0.729			80			C 6
0.026	0.055	0.0028	0.382			220		0	C 7
0.016	0.047	0.0019	0.202	390 青白 23	50 120 50	240-3300		137.5	C 8
0.780	0.073	0.0068	1.773						C 9
0.145	0.069	0.0062	0.533			1376			C 10
0.009	0.024	0.0009	0.398		25	120		0; +	C 11
0.009	0.039	0.0007	0.486		0	+		0	C 12
0.007	0.010	0.0016	0.005						C 13
0.014	0.044	0.0020	0.475		++	0			C 14
0.121	0.061	0.0072	0.678						C 15
0.121	0.444	0.0105	2.595						C 16
0.061	0.129	0.0052	0.694	22					C 17
0.020	0.069	0.0012	0.475						C 18
0.021	0.041	0.0011	0.835						C 19
0.032	0.042	0.0022	0.370	38	18	179-1600		172; 27.5	C 20
0.160	0.040	0.0200	0.698	21,000	37	720		625	C 21
0.031	0.036	0.0009	0.177						C 22
0.090	0.071	0.0056	0.312						C 23
0.045	0.029	0.0006	0.287	4172	61	917		115	C 24
0.036	0.037	0.0006	0.091						C 25
0.168	0.197	0.0377	1.392			0			C 26
0.241	0.066	0.0033	0.599						C 27
0.062	0.028	0.0097	0.253	38		2000		62.5	C 28
0.159	0.078	0.0070	0.051	25	28 <10> 53	240		+	C 29
0.141	0.029	0.0039	0.357	1900	24	800		+	C 30

## C. 根 莖 類

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	醣 類	粗 纖 維	每百分 百公量 (卡)	灰 分
C 1	草 頭 苜 蓿	100	82.88	5.95	0.14	9.51	0.13	65	1.39
C 2	青 苜 蓿	100	81.16	3.88	1.07	9.38	1.28	64	3.23
C 3	紅 苜 蓿	100	85.02	3.50	0.24	6.56	1.59	43	3.09
C 4	大 芋 頭	90	83.81	0.99	0.40	13.36	0.65	63	0.79
C 5	芋 頭	70	77.27	2.17	0.80	17.32	1.47	87	0.97
C 6	慈 洋 蔥	84	74.31	3.58	0.39	18.94	0.76	94	2.02
C 7	洋 蔥	100	80.75	1.28	0.09	16.04	0.69	70	1.12
C 8	龍 鬚 菜	63	94.30	0.71	0.31	3.41	0.68	20	0.59
C 9	龍 鬚 菜 (乾)	100	35.40	4.22	0.39	27.62	9.10	134	23.27
C 10	馬 蹄 頭	100	86.37	3.90	0.91	5.92	1.09	49	1.81
C 11	春 竹 筍	48	92.66	2.10	0.33	3.19	0.79	25	0.93
C 12	毛 竹 筍	43	91.23	2.76	0.39	3.42	0.85	29	1.35
C 13	水 乾 毛 筍	100	93.71	1.16	0.19	3.05	1.79	19	0.10
C 14	鞭 筍	70	89.88	1.80	0	5.61	1.82	30	0.89
C 15	鹽 筍	100	57.12	4.67	1.19	6.75	2.75	59	27.52
C 16	鞭 筍	100	27.67	16.54	2.42	29.35	6.34	211	17.68
C 17	冬 筍	33	89.13	4.01	0.40	3.88	0.79	36	1.79
C 18	油 燻 筍	100	86.94	2.48	2.04	3.77	0.54	45	4.23
C 19	罐 頭 竹 筍	100	86.67	2.20	2.08	3.53	1.23	43	4.29
C 20	蒜 菜 根	100	85.31	1.46	0.23	11.05	0.74	54	1.21
C 21	蒜 菜 葉	100	85.37	3.04	0.95	5.37	1.61	43	3.66
C 22	蒜 菜 根 刀	100	93.91	1.66	0.32	2.06	0.58	18	1.47
C 23	蒜 菜 根 (大)	100	90.82	3.90	0.72	2.25	0.94	31	1.37
C 24	白 天 津 菜	97	95.93	0.94	0.12	1.67	0.61	12	0.73
C 25	白 天 津 菜	81	95.45	1.02	0.07	2.43	0.43	15	0.60
C 26	金 太 捲	100	67.20	4.82	3.77	8.90	2.28	91	13.03
C 27	冬 古 心	100	90.86	2.95	0.35	3.05	1.01	28	1.78
C 28	捲 心 菜	100	94.53	1.40	0.15	2.32	0.95	17	0.65
C 29	濕 鹹 菜 (海 鹽)	100	78.85	3.56	1.22	8.64	1.45	61	6.26
C 30	小 白 菜	100	94.34	1.60	0.19	1.94	0.75	16	1.18

其 製 品

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素				庚	號 次
				甲	乙	丙	丁		
				國 際 單 位					
0.055	0.222	0.0067	0.994						B 11
0.054	0.239	0.0059	0.539						B 12
0.109	0.382	0.0082	0.775						B 13
0.034	0.222	0.0097	1.114	573	172	190			B 14
0.019	0.310	0.0030	0.089	15—30	31	634			B 15
0.002	0.001	0.0009	0.011						B 16
0.002	0.008	0.0006	0.039						B 17
0.027	0.024	0.0008	0.139		10				B 18
0.038	0.079	0.0001	0.431	760	128	528	251; 250		B 19
0.156	0.082	0.0075	0.439			182—3300			B 20
0.067	0.305	0.0052	1.171						B 21
0.100	0.219	0.0064	0.734	+	117	203	+		B 22
0.190	0.631	0.0102	1.715	762	342	0	1000—3685		B 23
0.233	0.507	0.0127	1.529						B 24
0.197	0.456	0.0073	1.751						B 25
0.075	0.263	0.0091	0.122						B 26
0.258	0.470	0.0174	0.410						B 27
0.784	0.510	0.0099	0.112						B 28
0.230	0.565	0.0102	1.791						B 29
0.273	0.096	0.0022	0.185	+	25				B 30
0.098	0.175	0.0058	0.154						B 31
0.097	0.315	0.0055	0.238						B 32
0.080	0.351	0.0079	0.180						B 33
0.072	0.153	0.0042	0.122						B 34
0.384	1.057	0.0174	0.594						B 35
0.191	0.574	0.0094	0.300						B 36
0.157	0.205	0.0123	0.269						B 37
0.733	0.459	0.0069	0.169						B 38
0.319	0.436	0.0096	0.446						B 39
0.076	0.027	0.0030	0.095						B 40
0.059	0.222	0.0041	0.739						B 41
0.059	0.100	0.0049	0.390				21—25		B 42
0.176	0.104	0.0061	0.479						B 43
0.068	0.102	0.0064	0.302	+	++	180			B 44
0.066	0.049	0.0016	0.224						B 45

## B. 豆 類 及

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	糖類	粗纖維	每百分量(卡)	灰分	
B 11	炸蠶豆	蠶豆	100	11.12	28.17	8.91	47.14	1.30	391	3.36
B 12	炸蠶豆	蠶豆	100	60.15	13.55	0.77	23.40	0.67	159	1.46
B 13	炸蠶豆	蠶豆	80	63.78	13.00	0.81	19.59	0.63	141	2.19
B 14	綠綠	豆	100	9.88	22.97	1.50	57.78	4.04	345	3.83
B 15	綠綠	豆	100	93.22	2.50	0.15	3.18	0.63	25	0.32
B 16	綠綠	豆	100	95.32	0.02	0.01	4.56	0	19	0.09
B 17	綠綠	豆	100	80.06	0.02	0.02	19.74	0.01	81	0.15
B 18	綠綠	豆	100	14.73	0.34	0	84.62	0	348	0.31
B 19	綠綠	豆	35	75.79	6.36	0.57	13.21	3.15	86	0.92
B 20	綠綠	豆	100	89.18	4.46	0.74	2.97	1.36	37	1.35
B 21	赤毛	小豆	100	14.91	19.06	0.76	57.40	4.44	321	3.43
B 22	赤毛	小豆	80	64.14	15.20	7.10	9.74	2.00	168	1.82
B 23	赤毛	小豆	100	8.70	40.50	20.20	21.00	4.60	440	5.00
B 24	赤毛	小豆	100	14.74	38.31	6.36	30.97	5.39	334	4.23
B 25	赤毛	小豆	100	18.29	34.30	16.70	19.26	3.88	375	7.57
B 26	水大	青豆	100	60.05	16.55	7.00	9.43	4.98	167	1.99
B 27	水大	青豆	100	12.29	36.89	11.68	30.55	4.60	387	3.99
B 28	水大	青豆	100	7.22	35.79	16.51	29.70	3.97	423	6.81
B 29	水大	青豆	100	3.38	32.70	30.52	23.05	5.56	512	4.79
B 30	水大	青豆	100	87.29	6.90	3.30	1.33	0.07	65	1.11
B 31	豆	腐豆	100	68.33	18.50	9.00	2.80	0.17	171	1.20
B 32	豆	腐豆	100	59.48	24.40	9.17	2.72	0.20	196	4.03
B 33	豆	腐豆	100	59.39	20.93	6.41	8.97	0.19	182	4.11
B 34	豆	腐豆	100	79.05	11.40	6.21	1.80	0.10	112	1.44
B 35	豆	腐豆	100	50.66	23.60	19.20	1.57	0	284	4.97
B 36	小	油豆	100	8.01	39.60	37.72	11.72	0.05	561	2.90
B 37	小	油豆	100	65.86	10.65	6.01	7.00	0.26	128	10.22
B 38	小	油豆	100	41.07	32.90	18.80	4.39	0.10	325	2.74
B 39	小	油豆	100	7.68	47.68	28.85	13.48	0.16	519	2.15
B 40	小	油豆	100	88.71	3.05	0.39	5.72	1.81	40	0.32
B 41	醬	油黃豆	100	25.95	24.20	11.59	27.89	6.03	322	4.34
B 42	醬	油黃豆	100	72.37	5.92	1.15	5.15	0	56	15.41
B 43	醬	油黃豆	100	66.70	5.28	0.88	5.17	0.58	51	21.39
B 44	醬	油黃豆	100	83.02	6.80	2.40	6.24	0.65	76	0.89
B 45	醬	油黃豆	100	93.01	1.70	0.74	3.13	0.78	27	0.64

其 製 品

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					號 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微公分	
0.003	0.010	0.0002	0.011			0			A 36
0.040	0.181	0.0093	0.236			0			A 37
0.174	0.234	0.0278	0.505	222		0			A 38
0.125	0.345	0.0118	0.643	449	241	0		340-18000	A 39
0.013	0.095	0.0083	0.106						A 40
0.218	1.255	0.0245	1.138	0	200	0		275	A 41
0.035	0.081	0.0010	0.091						A 42
0.027	0.054	0.0062	0.038						A 43
0.033	0.099	0.0112	0.051						A 44
0.161	0.078	0.0064	0.120						A 45
0.033	0.091	0.0076	0.154						A 46
0.021	0.105	0.0015	0.193						A 47
0.026	0.093	0.0051	0.390						A 48
0.070	0.141	0.0212	0.127						A 49
0.072	0.119	0.0179	0.159						A 50
0.024	0.003	0.0099	0.079						A 51
0.080	0.093	0.0009	...	0	30	0	0	65	A 52
0.050	0.185	0.0018	...	170	120	0	0	102.5	A 53

其 製 品

0.046	0.048	0.0026	0.154	++	135	170		+	B 1
0.051	0.060	0.0011	0.200		++				B 2
0.202	0.410	0.0140	0.003						B 3
0.118	0.377	0.0111	1.076						B 4
0.081	0.068	0.0034	0.273			240			B 5
0.110	0.049	0.0021	0.225						B 6
0.123	0.077	0.0009	0.310						B 7
0.031	0.123	0.0016	0.412	+	53	313			B 8
0.015	0.217	0.0017	0.383	+	+	+			B 9
0.093	0.225	0.0062	1.123						B 10

## A. 穀類及

號次	食 物 名 稱	可食部份	水	蛋 白 質	脂 肪	醣 類	粗 糧 雜	每百分 公量 (卡)	灰 分	
A 36	白米	粥	100	90.62	0.81	0.01	8.44	0.04	39	0.06
A 37	高梁		100	16.14	5.67	2.26	74.03	0.90	348	1.00
A 38	紅高粱		100	13.27	6.94	4.64	71.98	1.62	328	1.55
A 39	小麥		100	13.25	9.52	1.98	71.99	1.58	344	1.68
A 40	車牌白麵		100	12.33	10.52	1.25	74.89	0.32	353	0.69
A 41	麥麵	蒸包	100	13.09	17.15	3.79	55.88	4.89	335	5.20
A 42	麵	筋	100	32.79	10.80	1.18	53.64	0.26	275	1.33
A 43	麵	條	100	69.80	20.29	0.29	9.30	0.07	124	0.25
A 44	炸麵油		100	1.92	24.93	68.54	3.68	0.30	754	0.63
A 45	油炸粉麵	筋	100	1.73	25.11	32.44	39.62	0.16	567	0.94
A 46	麵	條	100	29.55	8.16	0.56	60.74	0.34	288	0.64
A 47	衛生掛		100	14.85	10.20	0.25	73.88	0.19	347	0.63
A 48	麵	條	100	31.95	5.92	12.52	45.47	0.16	327	3.98
A 49	糖	餅	100	21.16	9.08	3.34	64.69	0.36	334	1.37
A 50	鹹	餅	100	21.64	9.89	6.79	58.22	0.57	347	1.89
A 51	山	糕	100	34.64	0.02	0.74	57.70	6.77	244	0.13
A 52	白	包	100	35.71	8.5	2.0	52.0	0.3	265	1.3
A 53	全麥麵	包	100	36.74	9.5	3.5	47.0	1.0	258	2.0

## B. 豆類及

B 1	白	豆	100	90.15	2.64	0.46	4.87	1.40	35	0.48
B 2	紅	豆	98	91.19	2.76	0.48	4.13	0.84	33	0.60
B 3	青	豆	100	13.46	21.11	2.11	56.58	3.75	338	2.99
B 4	白	豆	100	13.01	20.03	1.40	56.86	5.42	329	3.23
B 5	白	豆	100	88.30	3.16	0.27	5.36	2.10	38	0.81
B 6	白	豆	92	90.07	2.54	0.17	5.13	1.46	33	0.63
B 7	青	豆	92	89.23	2.99	0.22	5.47	1.43	37	0.66
B 8	鮮	豆	25	71.79	8.76	0.46	13.78	3.98	97	1.23
B 9	鮮	豆	59	79.44	8.23	0.61	10.32	0.31	82	1.09
B 10	乾	豆	100	15.97	29.44	1.81	47.55	2.07	333	3.16

其 製 品

鈣	磷	鐵	鉀	維 生 素					說 次
				甲	乙	丙	丁	庚	
				國 際 單 位				微 公 分	
0.072	0.244	0.0010	0.218		120				A 1
0.128	0.478	0.0170	0.562	0—微	160	0		10	A 2
0.001	0.187	0.0015	0.257				9	+	A 3
0.065	0.103	0.0070	0.195	75	141	0		0	A 4
0.014	0.235	0.0068	0.303						A 5
0.052	0.099	0.0021	0.144	0	16	0		0; 80	A 6
0.048	0.114	0.0010	0.127		31	0			A 7
0.034	0.078	0.0012	0.127						A 8
0.041	0.202	0.0031	0.520		70	0			A 9
0.070	0.083	0.0027	0.136						A 10
0.071	0.083	0.0028	0.180						A 11
0.010	0.064	0.0037	0.391						A 12
0.007	0.119	0.0021	0.136						A 13
0.031	0.079	0.0026	0.139						A 14
0.179	0.117	0.0035	0.585						A 15
0.290	0.134	0.0041	0.507						A 16
0.115	0.115	0.0056	0.440						A 17
0.102	0.110	0.0025	0.141						A 18
0.037	0.090	0.0034	0.767						A 19
0.035	0.078	0.0029	0.202						A 20
0.432	0.149	0.0024	0.536						A 21
0.039	0.105	0.0076	0.122						A 22
0.315	0.860	0.0047	0.331						A 23
0.015	0.117	0.0043	0.016						A 24
0.059	0.161	0.0012	0.098						A 25
0.056	0.153	0.0046	0.226						A 26
0.066	0.192	0.0030	0.276						A 27
0.013	0.259	0.0058	0.253						A 28
0.018	0.165	0.0040	0.178						A 29
0.094	0.091	0.0024	0.135						A 30
0.025	0.250	0.0028	0.284						A 31
0.091	0.155	0.0085	0.197						A 32
0.934	1.751	0.0399	1.851						A 33
0.703	1.835	0.0712	1.964	0	0				A 34
0.008	0.044	0.0011	0.056	0	0	0		0	A 35

## A. 穀類及

號次	食物名稱	可食部份	水	蛋白質	脂肪	糖類	粗纖維	每百公量(卡)	灰分	
A 1	蒸 仁	米	100	15.16	10.76	6.69	65.54	0.77	375	1.08
A 2		麥	100	12.26	13.53	2.77	63.17	2.27	341	1.97
A 3	老 玉	米	100	54.64	3.60	2.19	37.52	1.05	189	1.00
A 4	黃小	米	100	12.35	7.39	1.51	76.91	0.95	360	0.89
A 5		米	100	10.02	9.27	3.15	75.71	0.61	377	1.24
A 6	頭二	號	100	12.25	7.29	0.46	79.16	0.18	358	0.66
A 7	號	白	100	14.89	6.48	0.47	77.53	0.22	348	0.41
A 8	號	白	100	14.21	5.95	0.82	78.24	0.25	353	0.53
A 9	號	白	100	10.65	9.55	0.90	77.22	0.52	366	1.16
A 10	三安	號	100	15.49	6.21	0.47	77.19	0.19	346	0.45
A 11	常	號	100	15.16	6.47	0.99	76.53	0.29	349	0.56
A 12	青	白	100	15.45	6.52	0.28	77.10	0.26	347	0.39
A 13	江	白	100	14.89	7.61	1.18	75.34	0.40	351	0.58
A 14	江	白	100	15.12	5.70	0.44	78.13	0.29	348	0.32
A 15	峴	山	100	14.14	6.61	0.94	77.27	0.28	353	0.76
A 16	峴	洋	100	13.67	6.15	0.90	78.13	0.20	353	0.95
A 17	蘇	香	100	14.97	7.47	0.86	75.81	0.28	349	0.61
A 18	州	霜	100	13.82	6.67	0.54	78.08	0.32	352	0.57
A 19	漕	白	100	14.86	6.39	0.33	77.72	0.21	348	0.49
A 20	無	錫	100	14.39	5.47	0.88	78.56	0.25	352	0.45
A 21	無	埠	100	13.97	6.00	1.38	76.99	0.33	353	1.33
A 22	宜	白	100	14.82	6.07	0.79	77.29	0.27	349	0.76
A 23	深	糯	100	14.20	5.88	1.41	77.18	0.20	353	1.13
A 24	排	粉	100	16.19	6.33	0.25	76.70	0.34	343	0.19
A 25	頭	米	100	13.78	7.12	0.26	77.40	0.68	349	0.76
A 26	糙	米	100	16.95	6.68	0.35	74.98	0.30	338	0.78
A 27	無	糙	100	15.28	7.33	0.74	75.24	0.52	345	0.89
A 28	常	生	100	13.95	7.30	2.76	74.81	0.08	362	1.11
A 29	蘇	米	100	15.40	7.52	0.93	74.82	0.49	346	0.84
A 30	粥	米	100	13.21	6.59	0.32	79.01	0.24	353	0.63
A 31	紅	米	100	15.78	7.53	2.92	71.73	0.80	352	1.24
A 32	紅	米	100	11.80	13.88	9.32	58.46	0.45	383	1.09
A 33	細	米	100	10.35	13.82	17.93	41.37	6.58	393	9.95
A 34	細	米	100	10.46	13.04	12.68	37.61	11.18	326	15.03
A 35	米	飯	100	59.39	3.38	0.45	36.42	0.19	167	0.17

## 附 錄

### 食 物 成 分 表

本表大部份材料，錄自中華醫學會出版的「上海食物 (Shanghai Foods)」一書中的食物成分表，但該書中維生素的含量，大多數只用加號(+)來表示它的多少，沒有準確數量。本表中維生素的含量數字，係錄自軍醫學校編的營養簡刊。仍有不完備處，特再根據下列各書加以補充，不過漏缺的還不能免。

H. J. Heinz Co.: Nutritional Charts.

M. S. Rose: Foundation of Nutrition.

H. C. Sherman and C. S. Longford: An Introduction to Foods and Nutrition.

美國醫藥會: The Vitamins.

有一部份食物為「上海食物」上所未曾列入，而為我們日常所食用的，也根據上列各書補上了。但因歐亞異地，食物的品質或許大有出入，故凡採自西書的數字，另用斜體字以示區別。

仍有極少數只用符號來表示維生素含量的，茲說明如下：

± 有維生素的痕跡，

+ 含有少量維生素，

++ 含有中量維生素，

+++ 含有多量維生素。

民國三十六年七月初版  
民國三十六年七月初版



著者 舒新城

發行人 顧樹森  
中華書局股份有限公司代表

印刷者 中華書局永寧印刷廠  
上海澳門路八九號

發行處 各埠中華書局

健康生 活叢書 我怎樣恢復健康的 (全一冊)



定價 國幣 四元

(郵運匯費另加)

(13370)

87004



(13370)