



黃伯樵著

保健延壽談

中華書局印行

代序——保健延壽談之自我介紹

作者少年時，身體強健，學習外家拳運氣等；並好作劇烈運動。惟因缺乏適當指導，致受內傷。二十五歲（民三年）時，忽患糖尿尿症甚重，又誤於庸醫。從此身體衰弱，不勝勞苦工作。對於嚴格忌口與營養衛生，每恃體強，似信非信，不免重口福而輕生命，故每發病必加重。三十六歲（民十四）時，經北平協和醫院眼科專家詳加檢驗，知雙目中均因糖尿病而有白內障。據云少則數年，多至十年，有失明之虞。受此重大刺激，乃痛下決心；絕對遵醫之囑，嚴格忌口，慎重飲食。每餐定性定量。維持健康至今。四十五歲（民二十三）時，右目一失明，左目祇見五分之一。因偕內子鄭仲完女士至奧國維也納，就糖尿病權威 Prof. Dr. von Noorden，及眼科專家 Prof. Dr. Arnold Pillat，會同診治。經過三月餘之醫院生治，始將兩目之白內障澈底除去，配上適當之眼鏡，方恢復視力。當四十四歲（民二十）時，因感覺嚴格忌口，慎重飲食，確於病體有益；當將歷年經驗，寫成此書，以告世之同病及飲食失當而致病者，使能保健進而延壽。事實已經證明。乃將原稿請公共衛生學博士黃子方校閱補充，借前京滬滬杭甬鐵路日刊按次披露，為同仁衛生之助。民三十五年，與舒新城先生談及保健延壽之道。檢出原稿，請其斧正。承中華書局為之出版。

例言

(一) 關於保健延壽的方法，有不少書籍可供研討。茲爲便於一般人明瞭及採用起見，爰依據最淺近之學理，用最顯明之文字、最簡括之體裁，編成斯冊。掛一漏萬，自知不免。

(二) 本書內容，可分兩編。上編專論飲食衛生。下編概述一般的衛生。飲食於人體之保養，關係最切，而未爲一般人所重視，故特別提出，引起注意。

(三) 本書飲食衛生部分所列諸表，多係衛生學家長時期精密試驗之結果。間有爲著者根據歷年研究所得編製而成。均足供參考採用。

(四) 本問題含義極廣，答案亦極多。本書所列，不過舉其絕對及比較重要者數點。然苟能痛下決心，嚴格實行，定能使人生永康長壽，躋無上之樂境。

(五) 保健與延壽之方法，係屬普遍的需要，應作普遍的宣傳。但國中文盲居多，欲期家喻戶曉，勢須賴知識分子積極鼓吹，方有效果。故本書主旨，在先使知識階級明瞭本問題之重要及其解決方法，以便轉輾介紹。且知識階級中人，居國民領導地位，其所負使命，比較重大，對於身體健康，尤有切實注意之必要也。

(六) 本書承黃子方、金寶善兩公共衛生博士切實指正修改，並誌感謝。倘更荷讀者糾其疵謬，俾再修正，尤所企幸。

保健延壽談目錄

代序

例言

- 一 導言.....一
- 二 飲食之作用.....三
- 三 食物飲料之營養與營養價值.....七
- 四 食物飲料之分配.....一七
- 五 飲食之注意.....三三
- 六 調節飲食與個人健康及壽命之關係.....三六
- 七 調節飲食與國民經濟之關係.....三八
- 八 調節飲食以外保健延壽之必要條件.....三九
- (甲) 選擇環境
- (乙) 調節動作
- (丙) 節制嗜慾
- 九 結論.....五〇

保健延壽談

一 導言

生老病死，爲人生四大痛苦。生之痛苦，在出胎嬰兒，無識判別，姑置弗論。至於頹唐龍鍾之老，纏綿床第之病，與夫散氣流形之死，佛經所謂諸般苦惱，固人生感覺絕大恐怖者也。然人體機能，本自有抵抗營衛之作用。養之得其宜，卽可以無病、可以緩老、可以晚死。養之不得其宜，亦卽可以多病、可以速老、可以早死。無病、緩老、晚死，人生之最大快樂也，亦人生之最大渴望也。人有無病、緩老、晚死之渴望，而不解無病、緩老、晚死之方法，轉致多病、速老、早死之結果，是亦大可哀已。

無病、緩老、晚死，在先天充實，後天營衛得宜之人，本屬可能，毫無足怪。祇以一般人對於身體，往往不知珍惜，或以不明生理作用與夫衛生方法，遂於不知不覺之中，日事戕賊，種下病根，天亡繼之。中國人口號稱四萬萬五千萬，較各國爲多。而每歲疾病夭亡，亦較各國爲繁。年事方剛，卓卓有爲之士，齋志以終者，比比皆是。此種最不經濟，最可痛惜之現象，國人乃安之若素，寧非怪事。故特提出本問題，藉資警覺，而供參考。

無病、緩老、晚死之方法，舉其重要之一端，即飲食定性定量是。所謂飲食定性定量，即利用科學方法，分析飲食成分，與人體動作，按其需要，分配相當食物。不過多、不過少。亦並不此多而彼少，或此少而彼多。過少則營養不足，易得虛弱貧血等症。面黃肌瘦，是其徵象也。過多則營養過度，易得新陳代謝病或消化器病。神疲胃痛，是其徵象也。彼此多少失調，則或成肥胖，或致乾枯，亦現病象。語曰：『禍從口出，病從口入。』人類雖於飲食十分謹慎，不以含有黴菌等飲料食物納諸口腹。即所食稍涉過多過少，或品質多少不稱，已足為致病之源。事實具在，可舉例以明吾說之非妄。

中歐各國，在大戰以前，家給人足，生活豐裕，飲食不免過量。犯新陳代謝病及消化器病者，實繁有徒。大戰之時，糧食缺乏，除直接參戰之兵士軍官得有相當營養價值之食物外，大多數人民不得充分飲食，以致營養不足。尤以一般童年男女為甚。故都患貧血症或肺病。大戰以後，各國當局鑒於彼時一代青年尪瘦衰弱，足以招致人種退化之惡果。乃竭力設法，使青年男女都得適度之飲食，佐以適度之運動。行之數年，成效大著。青年已失之健康，完全恢復。

以吾國近狀言，則都市人民，除生活顛倒及病者外，常多肥胖；鄉村人民除營衛得宜及健者外，常多乾枯。此緣都市生活較豐，所食偏多蛋白質與脂肪質，故易患肥胖病。鄉村生

活較澁，所食偏多澱粉質，故易犯瘠瘦病，所謂面有菜色是也。（據歐美各國統計。鄉村人民因飲食不潔，普通多得胃腸病。城市人民因人煙團聚，普通多得呼吸器病，及其他直接傳染病。此處僅就吾國及僅就飲食方面言。）

由此可知飲食定性定量與個人衛生，關係至為密切。余夙患糖尿之症，二十年來，歷經中外名醫診治，未能就痊。最近宿疾之外，又加新病。毅然採用飲食定性定量治療法，時僅數月，功效大見。深覺此種合理的飲食方法，不惟可以療病，平常人如能率循無違，即能達到保健延壽之目的。其理由甚明顯，方法亦簡單。不敢自私，樂為介紹於當世。

二 飲食之作用

今當先論飲食之作用。人體非造糞機器也。飲料食物非造糞材料也。質言之，人類為維持生命，故不得不飲食。（僅就飲食論，其作用固不僅為維持生命。在孩童時代，飲食之一

大部份乃為助其長大之用。換言之，為營養身體各部，維持其機能，使之任相當工作，故不得不飲食。然則飲食之量，祇求恰能營養身體各部，維持其機能，即當滿足。固不可少，亦不必多。至人體全部組織，無異一機車（俗稱火車頭）。有鍋爐，有發動機，有唧機等種種設備。分工合作，秩序井然。人體需飲料食物，猶機車之鍋爐需清水與燃料。其作用亦復相同。燃料經燃燒而發生熱，由熱而變為力，推動傳力機關而使其行動。飲料食物，亦經燃燒而發生熱力，運動全身，維持生命。皆熱之作用也。食物中有主要原質三種：一為蛋白質，一為脂肪質，一為醣類（碳水化合物）。三者均能發生熱量。其每公分所發生之熱量如下表。〔營養學上的熱量單位為大卡路里，即能使一公升（即一立方公寸）之水，在攝氏百度

| 品 | 質 | 重 | 量 | 熱 | 量 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 蛋白質 | 脂肪類 | 公 | 公 | 公 | 分 |
| 四·一 | 九·三 | 四·一 | 四·一 | 四·一 | 四·一 |

表上升高一度之熱量，通常簡稱作卡。」

人體以各人年齡、性別、體重等之差別，及所任工作輕重之不同，每小時需要之熱量，亦隨之而異。如以X代表所需要之熱量，可依下列公式求得之。

1. 絕對臥息者（重病者） $222 \text{ (二四至三〇卡)} \times \text{體重 (公斤)}$
2. 普通臥息者（輕病者） $222 \text{ (三〇至三四卡)} \times \text{體重 (公斤)}$
3. 勉能起坐不作身體勞動者 $222 \text{ (三四至四〇卡)} \times \text{體重 (公斤)}$
4. 普通勞動者 $222 \text{ (四〇至四五卡)} \times \text{體重 (公斤)}$
5. 中等劇烈勞動者 $222 \text{ (四五至五〇卡)} \times \text{體重 (公斤)}$
6. 非常劇烈勞動者 $222 \text{ (五〇至六〇卡)} \times \text{體重 (公斤)}$

再舉下列為例，以資明瞭。

一、絕對臥息者。假定某日體重為六十公斤，以平均數二七乘之，即該日需要一、六二〇卡。

二、普通臥息者。假定某日體重為六十公斤，以平均數三二乘之，即該日需要一、九二〇卡。

三、勉能起坐，不作身體勞動者。假定某日體重為六十公斤，以平均數三七乘之，即該

日需要二、二二〇卡。

四、普通勞動者。假定某日體重為六十公斤，以平均數四二乘之，即該日需要二、五二〇卡。

五、中等劇烈勞動者。假定某日體重為六十公斤，以平均數四八乘之，即該日需要二、八八〇卡。

六、非常劇烈勞動者。假定每日體重為六十公斤，以平均數五五乘之，即該日需要三、三〇〇卡。

如上所述。人體應視某日需要若干卡，而進若干飲料食物。然則飲料食物在體中發生之熱量，果如何消耗乎。茲假定以二、七五〇卡為準，其分配當如下表。

| 項 | 目 | 消耗熱量(單位卡) | 百分數 |
|----|----|-----------|-------|
| 呼吸 | 食物 | 三五 | 一·二七 |
| 溫胃 | 中食 | 四二 | 一·五三 |
| 工 | 作 | 五一 | 一·八六 |
| 蒸 | 分 | 五五八 | 二〇·二九 |
| 導 | 熱 | 八八三 | 三二·一一 |
| 射 | 熱 | 一、一八一 | 四二·九四 |
| 總計 | 計 | 二、七五〇 | 一〇〇 |
| | | | 七五·〇五 |

三 食物飲料之營養與營養價值

飲料食物，概括的可分為兩大類。一為有機物：蛋白質類、脂肪類、醣類及植物酸等屬之。一為無機物：礦物類，及鹽、礬、水等屬之。各類均自有其特殊之價值。如魚、精肉、蛋白等蛋白質類食物，其主要功用在於修補體素。此外能組成消化系及他種液質（如血、胃液、內分泌等）代施脂肪職權。又能代理糖或澱粉職務，由氧化作用，而發生熱力。脂肪之功用在於生熱生力。醣類之功用與脂肪相似，亦能生熱生力。同時又能變為脂肪。故缺乏脂肪質食料時，用糖與澱粉代之，亦無不可。食鹽（礦物質）能促進胃液之分泌。能使體液更新。並能充進細胞之新陳代謝，與維持血液滲透壓之平衡。水占全身重量百分之六十。人體中之體素，完全恃水以保持其清潔狀態。而一切固體食料尤必須與水適當混和，始有被吸收之可能。此外水果類在食品中亦占重要之位置。據近代食物化學家之分析，水果除有相當營養價值外，含有三種最寶貴之物質。一為維生素（即維他命）。凡患壞血病者，即為缺乏果實中之維生素所致。多飲橘汁，立可治療。一為游離酸。其最大功用在於能刺激味神經與胃腺，亢進食慾，並分泌多量胃汁，以助消化。一為糖質與灰分。二者均為人體不可缺少之物質，不僅滋味甘美已也。

維他命的功用來源表

| | | | |
|--|--|--|----------------|
| <p>乙種維生素 Vitamin B₁ 溶化於水內及酒精 易受熱力變化 於鹼性液中尤甚</p> | <p>甲種維生素 Vitamin A 紅蘿蔔素(原維生素 甲) (Carotene) (人類牲畜食之即能 變為甲種維生素) 溶化於油類 不易受熱力變化 易受氧化</p> | <p>種類</p> | |
| <p>神經炎，脚氣病 水腫，或四肢無力 麻木，動作無恆 消瘦，低 體溫，消化不良 體食慾，消力減 少，缺乳，不育</p> | <p>缺乏慾，消化不良 發育不足，不育 夜盲，乾眼病 尿石，腎孟炎，膀胱炎 氣管炎，肺炎 淋巴膜炎，中耳炎 腸胃潰瘍，腹瀉 皮膚變性，發炎 精神萎縮</p> | <p>食物中完全缺乏 或長期不足能發 生之各種病狀。</p> | |
| <p>乾酵母 麥胚 米糠</p> | <p>草頭</p> | <p>植 物</p> | <p>最 富</p> |
| <p>瘦豬肉</p> | <p>魚肝油 牛肝 豬肝</p> | <p>動 物</p> | <p>有</p> |
| <p>豆 未磨穀類 硬殼果類 花生 豌豆 麥皮</p> | <p>紅蘿蔔 生菜(綠) 菠菜(綠) 豌豆(綠) 莧菜 白蘿蔔 洋蔥</p> | <p>植 物</p> | <p>較 富</p> |
| <p>豬腰 火腿</p> | <p>牛奶油 雞蛋黃 甲魚油 骨髓</p> | <p>動 物</p> | <p>有</p> |
| <p>豆，龍鬚菜，白蘿蔔，香葱，紅蘿蔔，梅子，桃，白蘿蔔，白蘆筍，紅柿，白蘆筍，南瓜，菠蘿，楊梅，葡萄，檸檬</p> | <p>綠龍鬚菜，綠菜(綠)，豆(白)，玉蜀黍(黃)，捲心菜(黃)，辣椒(黃)，南瓜(黃)，甜白薯(黃)，西紅柿(蕃茄)，黑豆</p> | <p>植 物</p> | <p>富</p> |
| <p>鰵魚肝油</p> | <p>鰵魚肝油</p> | <p>動 物</p> | <p>有</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>戊種維生素 Vitamin E 溶化於油類 不易受熱力變化及氧化</p> | <p>丁種維生素 Vitamin D (Vitaminol, Calciferol) 溶化於油類 不易受熱力變化及氧化 紫外光線(日光或人造)</p> | <p>丙種維生素 Vitamin C (Ascorbic acid) 溶化於水內及酒精 易受氧化於酸性液 及高溫度時尤甚</p> |
| <p>瘧種維生素 Vitamin G (B₂) (Riboflavin) 溶化於水及稀酒精液 不易受熱力變化</p> | <p>不育， 男胎， ，兒肉 ，軟弱 ，早死 ，及 ，消滅 ，細胞 ，變性</p> | <p>佝僂病 ，骨病 ，手足 ，抽筋 ，無力 ，神經 ，衰弱 ，不穩 ，固齒 ，齦齦</p> |
| <p>皮膚炎， ，舌炎 ，性 ，皮 ，炎 ，及 ，眼疾</p> | <p>麥胚油</p> | <p>受紫外光 線照射之 酵母</p> |
| <p>醇母</p> | <p>魚肝油</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>豬肝</p> | <p>生麥胚菜</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>麥蘆菘 ，菜 ，菜</p> | <p>魚肝油</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>魚肝油</p> | <p>蛋黃 ，魚 ，紫 ，線 ，照 ，外</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>紅豆 ，薯 ，薯 ，薯 ，薯</p> | <p>草頭 ，大 ，麥 ，豆 ，雀 ，雀</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>瘦牛 ，心 ，蛋 ，白</p> | <p>蛋黃 ，肉 ，肪</p> | <p>受紫外光 線照射之 魚肝油</p> |
| <p>風濕熱 ，內障 等</p> | <p>齒齦出血 ，骨節痛 ，四肢麻 ，木易化</p> | <p>枇杷 ，頭 ，金 ，瓜 ，瓜</p> |
| <p>脫折 ，下 ，節 ，痛 ，易 ，消 ，化</p> | <p>花菜 ，子 ，菜 ，瓜 ，瓜</p> | <p>羊肝</p> |
| <p>重性 ，潰 ，瘍 ，熱 ，病</p> | <p>大蔥 ，蒜 ，蔥 ，薑 ，蔥 ，薑</p> | <p>雞肝</p> |
| <p>易受氧化 於酸性液 及高溫度 時尤甚</p> | <p>雞肝</p> | <p>雞肝</p> |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|----|----|------------------------|----------|--------------------------|--|
| 菸鹼酸 Nicotinic acid 溶化於水 | 癩皮病， 失其作用， 皮膚變厚， 炎症，皮膚 素沉着，口 炎，腹瀉， 亂，腹瀉， 神經紊 | 細糠 | 豬肝 | 整豆 綠豆 大麥 | 牛肉 螃蟹 | 高粱， 苜蓿， 大豆， 白麵粉 | |
| 子種維生素 Vitamin B 溶化於油類 | 皮下或內部出血 | 蕨子 | 豬肝 | 白菜 菠菜 紅草頭 紅蘿蔔 | 蛋黃 | 白薯 | |

理想的飲料食物，須具下列三要素。即（一）停滯胃中時間須短。（二）消化與吸收須容易。（三）所含養分如蛋白質、脂肪質及醣類之分量須適宜是。持此以衡各種飲料食物之價值，可擇要列舉如下。

人乳 所含成分，與小兒所需之成分略同。只因母體食物關係，多少差異。故母乳最適於小兒，務必由其母親哺之。但母體患肺病或癩病等不宜哺乳者，可覓乳母，或用牛乳山羊乳代之。

牛乳 牛乳之成分，因飼料而異。例如飼以富有脂肪質及蛋白質之食物，則其乳富於脂肪質及蛋白質。多飼以水，則乳中多水分是也。牛乳易於消化，且富於養分。不過易於酸性發酵耳。牛乳中常含細菌，故宜煮沸飲用（因盛乳器具與取乳人之手指不潔，其母牛染有結

核菌病者，亦易侵入牛乳）。

雞蛋 雞蛋爲吾人常用之滋養品。半熟者最易消化（通常食物之易消化與否，亦與箇人體性有關）。若以蛋白質爲標準言之，一個雞蛋，其養分約合牛肉四十公分或牛乳一杯。

牛肉 味美而易消化，尤以煮熟者較油煎及燻者爲易於消化。

豬肉 富於脂肪質。消化不如牛肉之速。

鳥肉 甚爲滋養，病人及健康者皆宜食之，味美而易於消化吸收。

魚肉 魚肉除少數外，均易消化，煮者較燻者尤佳。

貝類 牡蠣多含動物性澱粉及其他滋養分，且易消化。然其他貝類大概缺乏滋養分，且難於消化，胃弱者不可多食。

牛酪 純粹者易於吸收。脂肪性食品以牛酪爲最佳。

糖類 糖分易溶解於水，故易於吸收。入血液後，立起氧化而生溫熱。如其有餘，則變爲肝糖（Glycogen），貯藏於體中。營養素不足時，則又還元爲糖分，發生溫熱，以供需要。

米 爲五穀中最良之滋養品。其中蛋白質之含量雖少，然富於醣類，且極易於消化吸收，故其價值在黍麥之上。以其多含醣類，故食時必賴唾液與胰液中之「澱粉消化素」消化之。

麥 就化學分析之，其滋養分較米爲優。又麥糠與米糠均含有預防腳氣病之乙種維生素。

麵包 麵包由小麥製成。其吸收之程度，較麥粉爲高。烤麵包爲病人食物之一適宜品。

豆類 豆之種類甚多，如大豆、小豆、豌豆、蠶豆、花生等。植物性食物中，豆類含脂肪質及蛋白質之量較多，故其營養價值亦較大。其消化吸收之難易，因調理而異。大抵醬及豆腐等易於消化，而炒豆不然。故食時以去皮煮爛爲佳。

薯類 其主要成分爲澱粉，蛋白質含量甚少。甘薯常用之以代飯，其價雖賤，然不易消化。

蔬菜類 蔬菜類多木纖維。慢性便秘者適量用之，可促腸壁之運動，有通便之效。且富於礦物質及維生素，爲日常不可缺之食物。肉食者常用之，可防止壞血病。

蘿蔔 爲蔬菜類中之良品。其中含有澱粉消化素，可助澱粉類之消化。但用高溫度（攝氏百度表八十度以上）煮之，則失其效力。蘿蔔不特有消化澱粉之能，卽肉類亦可消化。故常用之可以健胃通便，爲衛生之妙品。

菌類 如香菌、磨菰等，均不易消化，且缺少滋養分，故營養價值極微。但其中含有一種美味，頗適於烹飪之需。

餅類 餅類多食之，易使食慾缺乏，害及胃腸。糖類雖富滋養，多則害胃，並傷牙齒。故小兒切忌多食。

酒類 酒之種類甚多。普通最常用者，爲紅酒、黃酒、麥酒及葡萄酒等。其他酒精含量過多者，如燒酒、白蘭地等，皆不適於衛生。惟少量飲之，可助食慾，且可爲強壯劑。多飲則易起酒精中毒，爲害不淺。

茶 有興奮作用。少量飲之，可清心提神。多則精神受其刺激，易害消化，且起不眠症。

至飲料食物消化之難易，視其停滯胃中時間之長短以爲衡。停滯時間短者，用量不妨稍多。停滯時間長者，用量毋寧略少。蓋物料不能消化淨盡者，不特減少功用，且足發生不良影響。不可不慎也。其飲料食物存胃時間之長短，有如下表。

食物飲料消化表

| | | | |
|--------------------|-------|-------|------|
| 一、在胃中須經過一至二小時消化之食物 | | | |
| 二〇〇公分 | 含碳酸之水 | 二〇〇公分 | 純粹咖啡 |
| 二〇〇公分 | 純粹茶 | 二〇〇公分 | 純粹可可 |

二〇〇公分

啤酒

二〇〇——一〇〇公分

煮滾牛奶

二〇〇公分

性淡之酒

二〇〇——一〇〇公分

純淨水

二〇〇公分

純粹肉汁

一〇〇公分

軟煮雞蛋

二〇〇公分

蛋白質

二、在胃中須經過二至三小時之食物飲料

五〇〇公分

酸牛奶(二小時內)

一五〇公分

馬鈴薯粥

五〇〇——三〇〇公分

水

一五〇公分

櫻桃

五〇〇——三〇〇公分

啤酒

一五〇公分

蜜製櫻桃

五〇〇——三〇〇公分

煮滾牛奶

一〇〇公分

生雞蛋

二五〇公分

煮熟小牛腦

一〇〇公分

煮硬雞蛋

二五〇公分

煮熟小牛肉

一〇〇公分

炒雞蛋

二〇〇公分

乳脂咖啡

一〇〇公分

雞蛋薄餅

二〇〇公分

牛奶可司

一〇〇公分

牛肉香腸

二〇〇公分

馬刺甲酒

二七公分

生牡蠣

二〇〇公分

已出氣之酒

七〇公分

新鮮白麵包

三、在胃中須經過三至四小時之食物

| | | | |
|------------|---------|------------|------------|
| 二〇〇公分 | 煮熟大口魚類 | 七〇公分 | 烘脆麵包 |
| 二〇〇公分 | 煮熟鱈魚 | 七〇公分 | 環形餅 |
| 一五〇公分 | 煮熟菜花 | 五〇公分 | 餅乾 |
| 一五〇公分 | 生拌菜花 | 一五〇公分 | 鹹馬鈴薯 |
| 一五〇公分 | 煮熟蘆筍 | | |
| 二六〇——二〇〇公分 | 煮熟鴿子 | 一五〇公分 | 煮熟米飯 |
| 二五〇公分 | 小牛脚 | 一五〇公分 | 煮熟蘿蔔 |
| 二三〇公分 | 煮熟子雞 | 一五〇公分 | 煮熟菠菜 |
| 二三〇公分 | 煮熟鷓鴣 | 一五〇公分 | 酸黃瓜 |
| 二〇〇公分 | 鮭 | 一五〇公分 | 蘋果 |
| 三〇〇公分 | 醋燒鰻魚 | 一五〇——一〇〇公分 | 餅乾 |
| 二〇〇公分 | 燻小魚 | 一〇〇公分 | 煎小牛肉(熱或冷者) |
| 一九五公分 | 煎鴿子 | 一〇〇公分 | 煎瘦牛肉(熱或冷者) |
| 一六〇公分 | 生(或熟)火腿 | 一〇〇公分 | 生牛肉 |

一五〇公分

黑麵包

一〇〇公分

煎牛腰部肉

一五〇公分

白麵包

七二公分

醃魚子

一五〇公分

馬鈴薯蔬菜

四、在胃中須經過四至五小時之食物

二八〇公分

烤鴨

二四〇公分

烤山雞

五〇公分

煎牛排

二一〇公分

煎鴿子

五〇公分

煎牛肉

二〇〇公分

醃青豆

五〇公分

燻牛舌

二〇〇公分

豌豆粥

五〇公分

烤兔肉

一五〇公分

煮熟豆

五〇公分

烤鵝肉

一五〇公分

燻肉片

五、主要營養品停留胃中時間比較表

甲 固體食物

二〇〇公分 白米粥（主要成分為醱類者）約二小時三十分至三小時三十分

二〇〇公分 肉類（指瘦肉主要成分為蛋白質者）約五小時至六小時

二〇〇公分 油類（指奶油豬油及植物油等）主要成分為脂肪者）約七小時至八小時

乙 液體食物

- 二五〇立方公分 淡茶（加方糖一塊）約一小時十五分
- 二五〇立方公分 牛奶咖啡（加糖）約一小時五十分
- 二五〇立方公分 紅酒（上等）約二小時二十五分
- 二五〇立方公分 牛奶（未去奶油）約二小時三十分
- 二五〇立方公分 牛奶可可（加糖）約二小時五十分

四 食物飲料之分配

欲求飲料食物之適合其性，適如其量，當先明瞭飲料食物中所含之物質。茲就通常食用者列表如次。表中維生素之含量，除有數字表示者外，其所用符號之意義如下：

十一、有維生素的痕跡；

十含有少量維生素；

十十含有中量維生素；

十十十含有多量維生素。

飲料食物成分分析表（照重量一百公分計算）

甲 五穀類

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 糖類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|------|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 饅頭 | 八.二 | 〇.一 | 三三 | 二四三 | | 三 | | | |
| 麵包 | 九.三 | 一.二 | 三三.七 | 二九九 | | | | | |
| 巧克力 | 三.九 | 四.七 | 三〇.三 | 六一 | | | | | |
| 可可 | 三.六 | 二.九 | 三七.七 | 四九七 | | 二五 | | | |
| 蘇打餅乾 | 九.八 | 九.一 | 三三.一 | 四二四 | | | | | |
| 麥屑 | 一一.〇 | 〇.九 | 六.六 | 三六六 | | 五〇—六〇 | | | |
| 麵粉 | 一一.二 | 一 | 七.九 | 三五三 | | 四一—一〇〇 | | | |
| 米粉 | 八.六 | 六.一 | 六 | 三六一 | | | | | |
| 炒黃豆粉 | 二六.二 | 一八.二 | 三三.九 | 四六一 | | | | | |
| 生黃豆粉 | 三九.七 | 一三.三 | 二六.九 | 四四〇 | | | | | |

四 食物飲料之分配

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 醣類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|-----|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 龍鬚菜 | 一·五 | 一·一 | 二·八 | 九 | 九·九 | 二·五 | 二·五 | | 一三·五 |
| 竹筍 | 三·七 | 〇·一 | 五·二 | 三七 | | 二·五 | 二·五 | | |
| 鮮扁豆 | 二·三 | 〇·三 | 七·四 | 四二 | | 一·七 | 二·四 | | |
| 綠豆 | 三·一 | 〇·八 | 六·九 | 三三 | 五·三 | 一·七 | 二·四 | | |
| 黃豆 | 三·二 | 一·七 | 二·四 | 四二 | 六·二 | 三·四 | 一·九 | | 二〇〇—三六五 |

乙 蔬菜類

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 醣類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|------|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 蕎麥粉 | 〇·八 | 〇·五 | 八·七 | 三八 | | | | | |
| 通心麵 | 三·四 | 〇·九 | 七·一 | 三五 | | | | | |
| 小米 | 九·七 | 一·七 | 七·六 | 三六 | | | | | |
| 黃米 | 九·七 | 〇·九 | 六·九 | 三五 | | | | | |
| 白高粱米 | 五·六 | 二·二 | 七·〇 | 三五 | | | | | |
| 麵條 | 一·七 | 〇·一 | 七·五 | 三七 | | | | | |
| 白米 | 九·六 | 〇·二 | 六·九 | 三九 | | | | | |
| 糯米 | 五·八 | 〇·三 | 八·九 | 三五 | | | | | |
| 炒米 | 八·三 | 〇·三 | 八·七 | 三七 | | | | | |
| 白米飯 | 一·八 | 〇·一 | 二·三 | 九 | | | | | |
| 雞蛋糕 | 一〇·八 | 六·二 | 五·八 | 三五 | | | | | |
| 糖 | | | 一〇〇 | 四〇〇 | | | | | |
| 掛麵 | 二·二 | 一·三 | 六·九 | 三四 | | | | | |

丙 動物類

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 糖類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|-----|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 鹹牛肉 | 一〇.五 | 六四.八 | | 六五 | 三七 | 八三 | | | |
| 鹹牛肝 | 一五.六 | 二六.三 | | 二九 | | 一五 | | | 一〇〇—一五〇 |
| 牛腰肉 | 一〇.四 | 四.五 | 一.七 | 三元 | 九五〇〇 | | 九〇〇 | | |
| 牛腦髓 | 一八.五 | 三〇.三 | | 三六 | | | | | |
| 牛頸肉 | 二.二 | 九.六 | | 八四 | | | | | |
| 牛腿肉 | 三.三 | 七.九 | | 一六 | | | 〇+ | | 四〇〇 |
| 牛上腦 | 一六.二 | 二四.四 | | 二四 | 六〇—一〇五 | 三.一八五 | | | |
| 鮮牛舌 | 一六.九 | 九.三 | | 一五 | | | | | |
| 乾酪 | 二〇.九 | 一 | 四.三 | 一一〇 | | 一〇〇 | | | 一四〇 |
| 雞肝 | 三.三 | 二.五 | | 一九 | + | | | | 五〇〇—一〇〇〇 |
| 雞鴨 | 三.四 | 四.三 | 二.四 | 二七 | 一四—二二 | 五 | 四六 | | |
| 雞蛋 | 一八.三 | 一.九 | | 二四 | + | + | 一五 | | 五 |
| 雞蛋黃 | 一〇.三 | 一〇.五 | | 一九 | 二四—三三 | 元 | | | 五 |
| 雞蛋白 | 三.三 | 〇.二 | | 五 | | | + | | 三六〇 |
| 皮蛋 | 一五.七 | 三.三 | | 三三 | 四—三三 | 一五 | | | 八八 |
| 魚蛋 | 一五.三 | 三.四 | | 一八 | + | | | | + |
| 白皮魚 | 三.九 | 六.五 | | 一〇 | | | | | |

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 糖類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|----|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 蘋果 | 0.3 | 0.3 | 10.8 | 47 | 9 | 4 | 20 | | 9 |
| 杏仁 | 3 | 59 | 17.3 | 67 | + | 3 | 100 | | |

丁 水果類

| | | | | | | | | | |
|------|------|-----|-----|----|----------|----|----|--|-----|
| 罐頭蝦 | 25.4 | 1 | 0.2 | 22 | | | | | |
| 鴿子 | 18.3 | 3.1 | | 23 | | | | | |
| 沙丁魚 | 33 | 1.7 | | 29 | | | | | |
| 蝦米 | 33 | 1.9 | 0.6 | 25 | | | | | |
| 魚翅 | 34 | 1.9 | 0.1 | 25 | | | | | |
| 海參 | 22 | 0.9 | 8.1 | 37 | | | | | |
| 豬肝 | 21 | 4.0 | 2.9 | 33 | 100千卡100 | | | | |
| 豬腰肉 | 26.6 | 3.0 | | 37 | + | 3 | | | 300 |
| 羊腿 | 19.8 | 3.4 | | 51 | | 4 | | | 100 |
| 奶粉 | 27.7 | 3.2 | 5 | 52 | 100 | 10 | | | 100 |
| 罐頭甜奶 | 8.8 | 9.3 | 5.1 | 36 | 60 | 3 | 10 | | 100 |
| 牛奶 | 3.3 | 4 | 5 | 39 | 7-7.6 | 6 | 3 | | 100 |
| 大蝦 | 24 | 1.6 | 0.4 | 83 | | | | | |
| 羊腿肉 | 19.7 | 3.3 | | 30 | 3 | 5 | + | | 15 |
| 火腿 | 19.3 | 2.3 | | 26 | + | 1 | | | |
| 老雞 | 26.3 | 2.3 | | 24 | | | | | |

| | | | | | |
|--------|-------------|--------|--------|-------------|-------------|
| 核 桃 | 西 瓜 子 | 蜜 橘 | 山 楂 | 葡 萄 乾 | 南 瓜 子 |
| 一八·四 | 三〇·八 | 〇·九 | 〇·七 | 二·三 | 五·九 |
| 六四·四 | 四六·六 | 〇·一 | 〇·二 | 三 | 三·六 |
| 三 | 五·七 | 二·九 | 三·一 | 六·五 | 二四·〇 |
| 七三 | 五〇 | 五 | 九 | 三〇 | 五〇 |
| | | | | 〇—二六 | |
| | | + | + | | |
| 一四 | | + | + | 六 | |
| | | | 六〇 | | |
| | | | | | |
| | | | | | 一〇〇 |
| + | | | | | |

戊 油類

| | | | | | | | | | |
|-------------|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 品 名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 醣類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
| 牛奶 (Butter) | 一〇 | 五 | 一 | 六九 | 三〇〇 | 〇—元 | | 一〇〇 | + |
| 乳酪 (Cream) | 二五 | 一五 | 四·五 | 一九五 | 一〇〇〇 | 一〇 | | 五〇 | + |
| 豬造奶油 | 三 | 一〇〇 | | 九〇〇 | 七 | | | | + |
| 魚肝油 | | 一〇〇 | | 七五 | | | | | + |
| 豆油 | | 一〇〇 | | 九〇〇 | 八五〇〇 | | | 八五〇〇 | |
| 蘇油 | | 一〇〇 | | 九〇〇 | 士 | | | | |
| 橄欖油 | | 一〇〇 | | 九〇〇 | 一〇〇〇 | 一四〇 | | | 一〇—三〇 |
| 花生油 | | 一〇〇 | | 九〇〇 | 士 | | | | 三〇 |

己 雜類

四 食物飲料之分配

| 品名 | 蛋白質 (公分) | 脂肪 (公分) | 醣類 (公分) | 熱量 (卡) | 維生素甲 (國際單位) | 維生素乙 (國際單位) | 維生素丙 (國際單位) | 維生素丁 (國際單位) | 維生素庚 (微公分) |
|-----|-------------|------------|------------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 芝麻醬 | 二〇.一 | 三三 | 一四.六 | 六二七 | | | | | |
| 甜醬 | 九.七 | 二.八 | 九 | 一〇〇 | | | | | |
| 白醬油 | 一.六 | | 四.五 | 二四 | | | | | |
| 黑醬油 | 二.四 | | 二〇.一 | 六〇 | | | | | |
| 蜂蜜 | 〇.四 | | 八.二 | 三六 | | 三 | 四〇 | | |
| 乳糖 | | | 一〇〇 | 四〇〇 | | | | | |
| 綠茶 | 二四.一 | 八.二 | 一九.七 | 二四九 | | | 六〇—四〇〇 | | 吉 |

人體需要各項品質之多寡，因人而異，有須多進蛋白質者，有須多進脂肪質者，有須多進醣類者。極為複雜。然其需要混合食物，則屬一致。此因品質之分配，或多在於動物性食物中，或多在於植物性食物中，非混食不能完全攝取也。茲以中等程度勞動之健康男子為標準，其所需之食量，約如下列比例：

(一) 蛋白質

一〇〇公分

百分之一七

(二) 脂肪

一〇〇公分

百分之一七

(三) 醣類

四〇〇公分

百分之六六

以上三項養分所發生之熱量，合為二千九百餘卡。同等程度勞動之女子，得其五分之四

（即二千三百二十卡），即足夠生活；但在懷孕或哺乳之婦女，亦需三千卡之多。

此外每人每日所需要之維生素量如下表：

| 維 生 素 | 嬰兒（體重一〇公斤） | 兒童（體重二〇公斤） | 孕婦或哺乳婦人 | 成 人 |
|----------|------------|------------|---------|-------|
| 甲（國際單位） | 三〇〇〇 | 四五〇〇 | 九〇〇〇 | 四〇〇〇 |
| 乙（國際單位） | 一〇〇〇 | 二〇〇〇 | 八〇〇〇 | 四〇〇〇 |
| 丙（國際單位） | 八〇〇〇 | 一五〇〇〇 | 二〇〇〇〇 | 一〇〇〇〇 |
| 丁（國際單位） | 七五〇 | 七五〇 | 一〇〇〇〇 | 五〇〇〇 |
| *庚（謝氏單位） | 三二〇 | 四〇〇 | 一二〇〇 | 六〇〇〇 |

*三三三謝氏單位等於一公絲（日呂），一公絲等於一〇〇〇微公分。

於是根據個人之勞動程度，參酌上列飲食物之成分分析表，及需要食量之比例表，而調配每日之飲食，乃無過多、過少，或彼此多少失調之弊。茲再就研究所得，分列飲食物分配表數種，以為例證，而供採擇。

食物分配表（一）

甲種（普通人適用）

四 食物飲料之分配

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 糖類 | 熱量(卡) |
|---------|--------|------|-------|-------|-------|
| 上白米 | 三三〇 | 三〇·七 | 〇·六 | 二四四·七 | 一一四八 |
| 豬肉(小半肥) | 二〇〇 | 三五·〇 | 三一·〇 | — | 四三〇 |
| 大鹹鴨蛋 | 一個 | 七·五 | 六·五 | — | 一一〇 |
| 鹹菜 | 一〇〇 | 二·六 | 〇·一 | 四·一 | 二八 |
| 菠菜 | 四〇〇 | 七·二 | 〇·八 | 七·二 | 六四 |
| 豬油或植物油 | 八〇 | — | 八〇·〇 | — | 七四四 |
| 總計 | — | 八三·〇 | 一一九·〇 | 二五六·〇 | 二五二四 |

乙種(無力食肉及戒殺者適用)

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 糖類 | 熱量(卡) |
|------|--------|------|------|-------|-------|
| 次白米 | 三五〇 | 二九·七 | 一·〇 | 二七六·八 | 一二三五 |
| 豆腐 | 四〇〇 | 三三·六 | 一二·〇 | 五·二 | 二六四 |
| 菠菜 | 四〇〇 | 七·二 | 〇·八 | 七·二 | 六四 |
| 雞蛋 | 二個 | 八·〇 | 六·〇 | — | 一五〇 |
| 植物油 | 八〇 | — | 八〇·〇 | — | 七四四 |
| 總計 | — | 七八·五 | 九九·八 | 二八九·二 | 二四五七 |

附註

- 一、以上二種均為體重七十公斤者所分配。
- 二、適用於下列各項職業之人：

- ①醫師
- ②商人
- ③教師
- ④管理員
- ⑤書記
- ⑥裁縫
- ⑦機關辦事人

三、以上物品支配，每日可得：

粥二中碗 飯四中淺碗 炒菜二種 粥菜一種

四、以上二種，均照最少分量計算。

食物分配表(二)

甲種(普通人適用)

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 糖類 | 熱量(卡) |
|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 上白米 | 五〇〇 | 四八・〇 | 一・〇 | 三九八・〇 | 一七九五 |
| 半肥豬肉 | 二〇〇 | 三五・〇 | 三一・〇 | — | 四三〇 |
| 冬筍 | 二〇〇 | 七・四 | 〇・二 | 一〇・四 | 七四 |
| 菠菜 | 四〇〇 | 七・二 | 〇・八 | 七・二 | 六四 |
| 豬油植物油 | 八〇 | — | 八〇・〇 | — | 七四四 |
| 鹹鴨蛋 | 一個 | 七・五 | 六・五 | — | 一一〇 |
| 總計 | — | 一〇五・一 | 一一九・五 | 四一五・六 | 三二一七 |

乙種(無力食肉及戒殺者適用)

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 糖類 | 熱量(卡) |
|------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 次白米 | 五〇〇 | 四二·五 | 一·五 | 三九五·五 | 一七六五 |
| 豆腐 | 四〇〇 | 三三·六 | 一二·〇 | 五·二 | 二六四 |
| 菠菜 | 四〇〇 | 七·二 | 六·八 | 七·二 | 六四 |
| 雞蛋 | 二個 | 八·〇 | 六·〇 | — | 一五〇 |
| 牛奶 | 五〇 | 八·八 | 四·四 | 二·三 | 八四 |
| 白糖 | 五〇 | — | — | 四九·〇 | 二〇〇 |
| 植物油 | 八〇 | — | 八〇·〇 | — | 七四四 |
| 總計 | — | 一〇〇·一 | 一〇四·七 | 四五九·二 | 三二七一 |

附註

一、以上二種，均為體重七十公斤者所分配。

二、適用於下列各職業勞動者：

- ① 郵差
- ② 夫役
- ③ 警察
- ④ 細木匠
- ⑤ 衛兵
- ⑥ 營造工人
- ⑦ 武癡

三、以上物品支配，每日可得粥二中滿碗，飯五中碗，粥菜一種，飯菜二種。

四、以上二種均照最少分量計算，如有財力應加肉四兩。

食物分配表(三)

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 糖 | 類 | 熱量(卡) |
|------|--------|-------|------|-------|------|-------|
| 次白米 | 六〇〇 | 五一・〇 | 一・八 | 四七四・六 | 一九一八 | |
| 豆腐 | 四〇〇 | 三三・六 | 一二・〇 | 五・二 | 二六四 | |
| 鹹菜 | 一〇〇 | 二・六 | 〇・一 | 四・一 | 二八 | |
| 鹹鴨蛋 | 一個 | 七・五 | 六・五 | | 一一〇 | |
| 雞蛋 | 二個 | 八・〇 | 六・〇 | | 一五〇 | |
| 黃豆芽 | 二〇〇 | 一八・二 | 三・二 | 一一・〇 | 一四六 | |
| 植物油 | 八〇 | | 八〇・〇 | | 七四四 | |
| 白糖 | 五〇 | | | 一〇九・六 | 二〇〇 | |
| 總計 | | 一二〇・九 | | 五四三・九 | 三五六〇 | |

附註

一、此表係爲體重七十公斤者所分配。

二、適用於下列各種職業勞動者：

●農夫 ●泥水匠 ●鐵匠 ●兵士

三、以上物品支配，每日可得：

粥二碗 飯六碗 飯菜二種 粥菜一種

四、以上爲最少分量，如有財力，每日應加肉半斤。

食物分配表(四)

| 食物名稱 | 重量(公分) | 蛋白質 | 脂肪質 | 醣類 | 熱量(卡) |
|------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 糙米 | 七五〇 | 五四·七 | 三〇 | 五九〇·二 | 二六一〇 |
| 鹹菜 | 二〇〇 | 五·二 | 〇·二 | 八·二 | 五〇 |
| 豆腐 | 四〇〇 | 三三·六 | 一一·〇 | 五·二 | 二六四 |
| 腐乳 | 五〇 | 八·八 | 四·四 | 二·三 | 八四 |
| 蝦乾 | 三三 | 一五·九 | 〇·一 | 四九·〇 | 六五 |
| 白糖 | 五〇 | — | — | — | 二〇〇 |
| 植物油 | 一一〇 | — | 一一〇·〇 | — | 一一一六 |
| 總計 | — | 一一八·二 | 一三九·七 | 六五四·九 | 四三八九 |

附註

一、此表係為體重七十公斤者所分配。

二、適用於下列各種體力勞動者：

- 掘地工人
- 脚夫
- 碼頭工人

三、以上物品支配，每日可得粥三碗，飯七碗，飯菜二種，粥菜一種。

四、以上為最少分量，如有財力，每日應加肉一斤。

顧人體營養上所需要之品質，除蛋白質、脂肪及醣類而外，尚有維生素、鹽、水三種。吾人食物中，大都以鹽與水為調味品，故不成問題。米之外殼，含乙種維生素甚富。一經機器碾光，維生素即隨糠糝以俱去。故常食機白米者，易患腳氣病，原因即在於此。是以為衛生計，萬不可常食機白米，宜選取糙米或蒸穀米食之，轉較有益也。

五 飲食之注意

上列飲料食物分配表，僅備普通人參考之用，不能視爲一成不變。茲可舉下列原則，以爲決定某人應進何種食物，某人應進多少食物之助。

甲、年齡 嬰兒身體增長之速率，較成人高出數倍，爲鼓勵其發育起見，應使多進富有蛋白質與脂肪類食物，成人則以多進富有醣類之食物爲宜。以量言，則無論男女，凡超過五十歲者，其消化與吸收力量逐漸減退，生熱生力之功效亦逐漸減少，故其飲料食物分量，必須酌減。

乙、性別 女子身體較男子爲小，一切動作，用力較少，組織代謝亦較遲緩。故其所需食物之分量，亦較男子爲少。

丙、面積 人體熱量散失之多寡，與人體面積之大小爲正比例：高而瘦者，較短而肥者面積爲大，散熱爲多，故其食量亦較大。其面積之大小，可由體重計算得之。其間關係，有如下表：

人體面積

體重每一公斤在：

(一) 嬰兒約有

八一〇平方公分

(二) 半歲小孩約有

六二〇

(三) 一歲小孩約有

五三〇

(四) 四歲小孩約有

五〇〇

(五) 成人約有

三〇〇

成人之體重與面積：

四十公斤體重者，約有面積

一、四三八平方公尺

五十公斤體重者，約有面積

一、六七〇

六十公斤體重者，約有面積

一、八八五

七十公斤體重者，約有面積

二、〇八八

八十公斤體重者，約有面積

二、二八三

上列成人體重，係屬除去衣服鞋帽之純粹體重，其衣服鞋帽之分量，約如下表：

衣服鞋帽之重量

時 季

重 量

夏 季

約二·五至三公斤

春秋季

約四·二至五公斤

冬季

約六至七公斤

丁、事業 靜坐工作之人，每日所需熱量，大率在二千五百卡左右。而作勞動事業者，非有四千卡不可，其食量大小，相差甚巨。以質言，則勞力之人，宜多進富有醣類及蛋白質等食物。而用腦之人，宜食易於消化之富有蛋白質食物。

戊、氣候 天氣寒冷，散熱較多，故食量亦增大；天氣炎熱，散熱較少，故食量亦減小。其生活於寒帶或熱帶者亦同。

至在飲食之間，又須注意攝取方法，否則所進物料，雖富有營養價值，亦不能得充分之效果。茲略述攝取方法如下：

甲、口內常保清潔，齒有缺損，或口中有炎症者，須即治療。此因食物之消化，首賴咀嚼；齒不完全，或口腔有病，即減少咀嚼作用，亦即減低消化功能。而食時尤宜徐徐細嚼，使食物多混唾液而下，蓋唾液中含有一種澱粉消化素，對於消化作用，大有補助也。

乙、食時務必精神愉快，態度安閒，可略作談笑，惟不宜思慮或翻閱書報。因注意力集中於腦，則消化液分泌，不能完全。

丙、滋養品中，務擇最所嗜食者，使能供需相應，無格格不入之弊。

丁、食物飲料，不宜太熱或太冷，因過熱過冷，均足害胃也。

戊、飲食後立即從事勞動，最害消化，但散步則無妨。大抵食後至少須休息三十分鐘，方可開始工作。

六 調節飲食與個人健康及壽命之關係

機車加水加油，與加燃料，應有定性定量。量過少，則所生熱力不足，減低工作效率。過多則無謂之耗費鉅，而燃燒不能充分。鍋爐中水少而燃料多，則有炸裂之危險。此多彼少，弊害亦同。人體亦猶是也。食物飲料過少，則體重、體力、赤血球、紅血素等，皆隨之而減，神疲氣弱，不耐勞動。過多，則使消化器官過度工作，胃腸漲大，肝臟充塞，新陳代謝病中，如糖尿病、尿崩症、痛瘋症、酸性關節炎、肥胖症等；消化器病中如口腔病、食管病、胃腸病、肝胰病、腹膜病等，接踵而起。此多彼少，則臃腫病、瘦削病，亦因緣而

至。由此而欲得無病、緩老、晚死之幸福，何異緣木求魚，守株待兔。反而言之，如果每日於飲食方面，量既多少合度，質亦彼此調適，則體中消化、吸收、營養各種機能，勞逸均勻，動作和協；且進一分飲食，得一分效用。一方面營養之功，增至最大限度；他方面耗損之弊，減至最小限度。倘再加以起居定時，工作合度，試問疾病由何而起，健康有不常保者乎（劇烈傳染病如腦膜炎、鼠疫、猩紅熱等及各種遺傳病自尙須另有預防方法）。至於人生壽命，雖自有長短之不同，然與飲食之調節與否，實有莫大之關係。譬如汽車，不令過度使用，注意平時愛護，自能經久耐用；譬如花木，咻嗅以時，營養得宜，自得歷久不萎。人生飲食，如能隨身體自然之需要，予以充分適度之營養，胃腸永健，臟腑無虧，精血常旺，神明不衰，所謂『人生二百年』，誠非衛生學家虛妄之理想，而大有實現之可能性也。

七 調節飲食與國民經濟之關係

縱觀世人於飲食一道，與其謂爲失之過少，毋寧謂爲失之過多；而尤以吾中國人爲然。吾中國烹調技能最工，而奢侈亦彌甚。上焉者開筵款客，煎炒凍炙，各色俱全，歷數十筵而不止，所謂富家一席酒，窮漢半年糧。中焉者亦大魚大肉，不以爲奇。卽貧苦之家，肴饌不周，而食飯非充腸溢胃不可。蓋國人於『飽食主義』，已自幼而壯，自壯而老，由習慣而成自然矣。考其實際，則患腸胃病者十之六七，患口腔病、食管病、肥胖病及肝病者十之二三。抑且因侈於飲食之故，個人經濟，既捉襟見肘，社會糧食，又左支右絀，非仰給外邦，無以供應（我國糧食之不足，原因固甚多，而浪費亦爲一大原因），蓋病而兼患貧矣。間嘗就國人所進飲食之量，與其實在所需之量，比較估算，大概至少超過標準四分之一。而此四分之一飲食，卽多耗體中消化機能，而變爲多餘之營養料及渣滓也。亦卽病之根，貧之源也。今若每人減此四分之一飲食物，則在個人方面，既減少患病之機會，在家庭方面，卽減少飲食部份四分之一之支出，在社會方面，增多飲食部份四分之一之物料。換言之，卽全國四萬萬五千萬人，可以三萬三千七百五十萬人之食物，供給之而有餘。其剩餘一萬一千二百五十萬人之食物，若單以每日每人平均食米半升計算，卽每日可省五十六萬二千五百石，年可

省二萬萬五百三十一萬二千五百石。其數詎不可驚？然後移此處之有餘，補彼處之不足，或儲本年之有餘，以備下年之不足，此於國民經濟方面，裨益如何，必不待智者而知之矣。

八 調節飲食以外保健延壽之必要條件

人生保健與延壽，論其方法，固非止調節飲食一端。綜合言之，有如左表：

保健延壽

- (一) 調節飲食——定性、定量、定時。
- (二) 選擇環境——天然的、人爲的。
- (三) 調節動作——生理的、人事的。
- (四) 節制嗜慾——食慾、色慾、物慾、名利慾、領袖慾。

調節飲食一端，言之已詳，茲可不贅，今當就環境、動作與嗜慾三者，加以論列，以供

整個解決衛生問題之參考。

甲 選擇環境

整個人生，隨環境為轉移，故其身體之強弱，壽命之長短，亦皆受環境之影響，而莫能避免；因此選擇環境，實係衛生之要着。分析言之，則一為天然的環境；一為人為的環境。均有加以選擇之必要。天然環境中有一點最須注意者，即日光、空氣之吸受是。

人本自然界之一分子，故最寶貴而最衛生之資料，惟自然界之日光、空氣，而人生健康之程度，亦可視其所吸受日光、空氣之多少為衡。鄉村人民多在野外工作，所吸受之日光與空氣，獨為充足，故身體恆強壯。都市人民，多在室內工作，所吸受之日光與空氣，最為缺乏，故身體恆羸弱。即如花草，陳列室中較久，必易憔悴而萎謝；若栽植庭園，則欣欣向榮焉，人生亦猶是耳。故日光、空氣，為人生最大補劑，且可不費一文，而取之不盡，用之不竭。故吾人無論執業於喧囂閶闔之間，或治事於湫屋斗室之內，每日均宜抽出相當時間，作室外運動，或赴郊外游散。最好每日有一二小時置身於大自然中，以日光、空氣為浴，必能杜絕百病，日進健康。

人為環境，較為複雜，舉其大者，如選擇適宜住宅，建立美好家庭，一也。置備正當圖

書，交接正當朋友，又其一也。論居室，則宜擇公園附近，或近郊之地，以便時與家人遊散。地勢宜高爽，基址尙鞏固，以免鼠子穴居，傳染蚤虱。建築宜堅牢，室內佈置宜整潔優美，隨時舉行掃除。尤要者，家人父母子女之間，宜情志融和，沆瀣一氣，力避喧擾爭鬪，損傷感情；蓋美的家庭，與愛的家庭，實爲人生惟一安慰，亦即保健與延壽之惟一條件也。論圖書，則宜選購裨益理智，指導衛生之各種書籍，前者爲心之補劑，後者係身之指南。一切淫穢卑劣之刊物，應一概屏棄，以免衝動感情，激發嗜慾，亦攝生重要之一端也。論交游，則所謂益者三友，損者三友，宜嚴格甄別，審慎選取。蓋益友能導人於善，損友能導人於惡，雖盡人皆知，然一經與損友爲伍，則默移潛化之間，往往陷於迷途而不自知。選舞徵歌，玩時愒日；或則樗蒲作戲，酒食是尙。苦海易溺，覺岸難登，其機甚微，其禍彌酷。故宜一以道義爲正鵠；或磨勵志氣，或商量文字。其爲身心修養之助，較諸讀書，有過之無不及也。

復次，人爲環境中，有一端最足影響身體健康者，即心理上之憂鬱是。此種憂鬱症之釀成，其道不一。先天不足，後天失調，以致工愁善病者，以女子爲多。男子方面，則大半因個人境遇而起。尤以中國際此生產落後實業凋敝時代，一方面又有地主、財閥、軍閥等層層壓迫，個人緣事業之失敗，或資產之被剝削，而陷於困境者，不知凡幾。朝饔而慮夕餐，

秋來而歌無褐，室人詬誶，兒女啼號，處境如此，自非人生所能堪。於是或憂而成疾，或憤而自戕；其爲不幸，固無待言。然人類靈於萬物，有腦能思想，有手能工作，苟非自暴自棄，詎有不能自營生活之理！故於困頓橫逆之來，絕不必煩燥，更無須愁苦；煩燥足以亂思，愁苦足以致病，均有百害而無一利。應付之法，首當持之以忍。然後以冷靜頭腦，籌劃補救，就體力學力可能範圍內，謀所以自立之道。大抵個人平日若汗經濟上保持相當信用，則移借金錢，應非難事；若事務上並無巨大過失，則找尋職業，亦決不至絕無道路。至於地位之昔高今卑，生活之昔豐今嗇，儘可處之泰然，勿容芥蒂。蓋生今之世，能得一衣一餐，不至凍餒，已屬倖倖。正不必與彼席豐履厚者，較短量長也。

乙 調節動作

人生起居動作，對於健康壽命，亦極有關係。機器爲無生命之物，然何時可開動，何時應停息，均有一定。超過此定限，必易發生故障；或促短壽命，或滋生其他危險。人爲血肉之軀，其動作當然不能不有時間上之分配；若其勤勞不息，或睡眠無度，卽爲疾病之源，喪亡之兆。故人事方面之工作，無論用腦，用力，或用某器官，均應有相當之調節。大抵每二小時之連續工作或勞動，必繼以至少十分鐘之休息，或以異性質有興趣之工作，相爲調劑。

而每日工作時間，應以十小時為最高限度，工作之餘，除睡眠外，宜視個人之所好，作體操，音樂，散步，靜坐，或其他有益身心之娛樂，藉以舒暢胸襟，鬆放肌體。一方可以恢復疲勞，一方又可儲蓄精力，為翌日工作之準備。

生理方面之動作，必須保守定時之習慣者，綜有三事：

一為『飲食』。飲食定量定性之重要，已如上文所述。然若不知定時，隨意進膳，其為害於消化機能，與神經系之緊張時過分緊張，弛緩時過分弛緩，完全相同。而營養作用，更大為減少，可以使進一分之飲食，不能得半分之功效。是故吾人飲食，應於上午七時至下午七時之期間內，支配三餐時刻，而以五小時半為兩餐間之距離，最為適當。

一為『睡眠』。睡眠為休養最重要之一部，日間所消耗之精神體力，惟賴夜間睡眠，以為補償。但睡眠不足，固有害於健康，而睡眠過度，亦可使神經萎疲，體力減退。故每日睡眠時間，應有適當之規定。惟個人體力強弱，各不相同，睡眠時間，不能強使一致，最好能用實驗方法，測定恰合需要之時間，然後照此實行。至若午睡二三十分鐘，在專用腦力之人，頗有需要，如於不妨礙工作範圍之內行之，固未嘗不可。但本無此習慣者，不必勉強。已有此習慣者，亦宜縮短時間，總以不超過一小時為度。

一為『大便』。國人患便閉之症者極多，每因之引起他種疾病，馴致喪命。若用通利或

洩瀉之藥，雖能療治一時，然不免損傷腸胃，妨礙健康，遠不若自幼養成定時入廁之習慣。每日擇定時間，不問要解與否，入廁一次，不久即可由習慣而成自然。至食物中通利之品，莫若麩皮，苟能常食，大便必感異常爽利。此項食物，價值極廉，而所含維生素最豐，常人每棄置不顧，彌可惜也。此外如小麥、麥糊及麥製煎餅，常食之，並多食水果及素菜，亦能防止便秘。

健康之人每日大小便分量如下：

- (一) 葷素並食者大便約 一七〇公分
- (二) 專吃素食者大便約 四五〇公分
- (三) 進適量飲料者小便約 一六〇〇公分

丙 節制嗜慾

人爲富有情感之動物；情感常須寄託，常須宣洩，而嗜慾以起。故嗜慾實係情感之產物。人有情感，遂不能無嗜慾；嗜慾滿足，發生快感（即情感得到寄託或宣洩時之一刹那的滿意感覺）。縱過度之情感，則成過度之嗜慾；而過度之嗜慾，固足以得高度之快感，亦足以致極度之痛苦。極度之痛苦，予性靈以巨大之打擊，對於身體健康，誠多不利。即高度之

快感，予性靈以強烈之刺激，對於身體健康，亦殊有害。故慾不能無，亦不能過，但不可過。過固戕生，過亦違性；攝生之道，惟有節慾。

一、食慾 飲食爲維持生命所必需，實無所謂慾。然貪飽食，貪美味，非充滿腸胃不能廢足者，斯即過度之慾。久而久之，其人必病，故宜時時以多食致病自爲警惕，復遵定性定量之方法，按日行之，使食慾漸漸就範，不致放縱。其於維持健康延長生命之關係，前文述之已詳，茲不贅及。

至普通人所嗜之烟草及酒類，雖非絕對有害；如吸烟少許，可以助構思；飲酒少許，可以助食慾；然一經成爲習慣，則其量愈增，其害彌烈。蓋烟草中含有一種毒質，入腦則害腦力，入胃則害消化，入血則害血液循環，入心臟則亂其機能，入肺則刺戟支氣管而起咳嗽。酒類中惟上品葡萄酒，用之適量，爲佳良之強壯劑。其含多量酒精者，久久飲之，能傷肝腎。而好酒者每以傾跌而患中風。是以吾人對於烟酒兩項，卽不能絕對戒除，亦宜竭力減少其量，非特節省金錢，實亦爲保持健康計也。

二、色慾 食色天性，前者爲維持生命，後者爲綿延生命，當然亦無所謂慾。然好德不如好色，營過度之性生活者，比比皆是。青年時期多手淫，少壯時期多房事過度，其危害健康，至爲酷烈。蓋人體中最寶貴者，莫若精液。醫家謂一滴精液，等於四十滴血液。化學家

謂精液中含有多量之蛋白質、磷、酸及鹽類；以顯微鏡察之，其中白淨光輝之物，名爲精液素。故犯手淫之人，眼無光澤，膚呈蒼白，肌肉羸瘦，身體疲憊，惡勞好逸，食慾不振，寢至起種種腦症狀、肺結核、心臟病等，或竟因之夭亡。房事過度之人，以腦神經衰弱，而發生憂鬱症；或反射性亢進，而致神經過敏，氣力減退，作事易倦，入夜不眠。並起陰萎，夢遺、滑精等症，甚有發生脊髓病、心臟病、精神病者。而其所生子女，亦多低能、白癡。爲害之烈，言之寒心。

兩性肉體之接觸，本由生理上自然的需要而起；行之適當，則覺精神活潑愉快；一有過度，百病隨之。節制之法，心理上固應時時警戒，抑制衝動；然以除去生理上之原因爲尤要：（一）包莖者須施行手術。（二）晚間被褥勿過溫暖。（三）晨起用冷水手巾局部摩擦，勿使間斷。（四）戒除酒類及其他刺激性食物。他如不閱猥褻之圖畫、照相、小說及戲劇，不作猥褻之談話，亦係防止之方法。至於交合次數，年壯時代，則以每月舉行一二次爲最適宜。過此卽屬放縱。而在酒醉飯飽後，工作疲勞後，及女子經期內，妊娠期內，均應絕對避忌。若夫手淫，則以機械的動作，刺激神經，消耗精液，實係一種反性的行爲，更有防止之必要。爲父母者，積極方面，應獎勵子弟運動，禁止飲酒；消極方面，如果已蹈此種惡習，則應嚴厲監視，務使戒絕。凡此手淫及房事過度，對於人生健康與壽命，均有直接之影

響。苟手淫之能制，房事之能節，順乎生理之自然，而爲合度之愉快，身體健適，永康長壽，實基乎此。

三、物慾 物慾爲人生佔有慾之一。故物權一篇在民法中占相當重地位。然人除生活上必需之應用物外，往往作過分之追求，使其占有慾由擴大而放縱。或嗜古物，或好瓌寶，或希求華屋良田；一日不能償願，卽一日不能滿意，廢寢忘食者有之，用卑劣手段以冀達到目的者亦有之。卽使求而得之，其勞精疲神之苦，與賞心愜意之樂，已多不能相償。若求而不得，其煩悶爲何如！若得而復失，其懊喪又何如！凡如樂不抵苦，得不償失之舉動，卽置經濟損失弗論，對於身體健康，實有重大之影響。蓋求而得之，雖一時感覺愉快，而物慾必因而更擴大一步，更放縱一步。日在營求之中，其斲傷性靈，損害健康，甚至減削壽命，均屬當然之結果。至求而不得，或得而復失，精神上受巨大之打擊，因而罹神經病者，尤數見不鮮。此與哲學家之希求新創造，科學家之希求新發明，有學理爲根據，循正當之途徑以達其所期望之鵠的者，絕對不能混同也。

四、名利慾 今世好名之慾，好利之慾，或兼好名利之慾，幾籠罩世人全部之人生觀，而以中國人爲尤顯著。皇皇求名，孳孳求利，其斲喪性靈，危害健康，尤較物慾爲甚。以其苦樂之程度較高，故患得患失之心尤切。蓋名與利與個人在社會上之地位，均有密切關係，

一旦得之，有置身青雲之樂，一旦失之，卽有失足深淵之苦。富商大賈，流爲乞丐，達官貴人，淪爲廝養。試問如此境遇，豈人生所能堪。而當其未得也，奔走鑽營，費盡心力；或竟不得，或將得而終失，其一種頹喪懊悶之痛苦，又豈人生所能堪。於是或發狂疾，或戕生致命，皆名利慾之犧牲品，至死而不悟者也。大抵名利二字，可視爲人生之興奮劑，人苟逃名絕利，卽無榮辱之觀念，亦無憂樂之芥蒂；此其爲人，但有消極的道德，而無積極的事功，亦祇是今日世界潮流中之落伍者。故覈實言之，名利慾不足爲害，如果吾人於事業中求名利，而不於名利中求名利，適足爲福。蓋名利云者，實卽個人事業之精神的與物質的酬報，成一分之事業，卽得一分之名利。文學家藝術家之著作，哲學家科學家之發明，政治家軍事家之建國興邦，下而至於醫生之治療，教育之訓迪，商人之貿遷，農夫之耕植，凡此正當事業，莫不可以求名而得名，求利而得利。人生名利之慾，循此途徑以求滿足，卽有百利而無一弊。若其軼此軌範，希冀非分之名與非分之利，則追求愈切，痛苦愈深，輾轉而生之禍害，亦愈酷烈，非至心勞日拙，罹病喪生不止也。

五、領袖慾 人生富有支配慾，凡任性使氣，出頭好事者，皆支配慾使然。然領袖卽支配慾之變相，亦卽支配慾之昇化。帝制時代之爭奪王位，軍閥時代之爭奪地盤，以及所謂「甯爲村民之長，不願爲羅馬之第二人」，均爲領袖慾之實際表現。等而下之，則一軍隊之爭

長，一團體之爭長，亦無非爲領袖慾從中作祟。實則此種慾望，不特須加節制，抑且不容存在。在中國自鼎革以來，內戰綿延，無時或已。溯其淵源，何一非因少數人領袖慾之未能滿足所致！生命傷殘，財產損失，不可以縷指計；國家元氣，消亡殆盡，然於彼少數人果裨益幾乎！且領袖慾施之於軍隊，則軍隊亂，施之於團體，則團體破。然則領袖慾直爲詞典上一不祥之名辭，而爲人類所應絕對剷除者也。卽退一步言，個人如果存此慾望，爭奪之念，必隨之以起。平日胼手胝足，勞心焦思，無非爲爭領袖之一席之地；卽使爭而得之，所得已不償所失。若其爭而不得，必設種種方法，與得之者爲難；既得而復失，又必設種種方法，與奪之者搗亂。試問其人心神之勞疲如何，精神之耗損如何，消失健康，縮短壽命。眞何苦來！蓋領袖云者，衆人推崇之稱謂。非自身所得而造作。苟有大智慧，具大魄力，德足以服人，功足以振世，領袖地位，不求自至。否則如拿破崙爲全歐怪傑，一代英雄，仍不免幽囚荒島，抑鬱以終。此種實例，豈猶不足以垂戒後人乎！

九 結論

衛生學之實施，旨在使人體趨於健康之路，經久耐用，效率愈增而事功愈顯。乃事實與理想，每有背道而馳者：據美國費孝氏 (F. E. C. F.) 之報告，在死亡人口中，枉死者占百分之四十二。若依中國情形觀察，枉死之百分比，恐超過此數一倍而不止。童年多病，中年即老而死者，不知凡幾。是皆於可以防止之疾病中，犧牲其生命，天下可痛之事，無逾於此！且疾病夭亡，不僅在個人為不幸，其影響更遠及於家庭、社會、民族。蓋疾病之結果，身體孱弱，所生子女，先天必然不足。如其為肺癆等等，又有遺傳之危險。積病夫而為國家，世代遞嬗，必構成衰弱之民族；久而久之，自然歸於淘汰。亡國滅種，甯不哀哉！復次，人之生也，內而受家庭之撫養，外而受社會之教育，不知費公私若干精力與金錢。為欲其在長大之後，於家庭則恃以仰事俯蓄，光前裕後；於社會則各事其業，各竭其力，以謀公衆之福利。若以個人之忽視衛攝，竟致中道喪其生，是僅享權利而未盡義務；家庭社會之損失，永無取償之餘地，豈不深可痛惜？是故個人衛生，亦為對於家庭，對於社會，對於民族，應負之一種責任也。

今當概括上述各節，作簡要之語，以結是篇：

一、飲食須注意定性定量，不可過少，不可過多，亦不可此多彼少。

二、環境須注意選擇：修養方面，須交正當之朋友，備正當之圖書；物質方面，須有適宜之居處，美好之家庭；心理方面，須以冷靜之頭腦，奮鬥之精神，戰勝一切困難。

三、嗜慾須注意節制：食慾、色慾、物慾、名利慾，不可任其放縱，領袖慾更不可容其存在。

四、人生一切行動，宜下一番審擇工夫，凡有害於身心者去之，有益於身心者存之。且須進一步使之成爲有規則的行動。例如大便、早操、習字、看書、飲食、睡眠等等，均應保持定時之習慣。

五、佛經中六根（眼耳鼻舌身意）清淨之說，實爲節慾之不二法門。蓋色、聲、香、味、觸皆情慾之媒介，故於耳目口鼻之所嗜，必須運用理智，嚴密防閑，勿肆勿怠。

六、人生七情（喜怒哀樂愛惡欲）固出自然，亦宜稍抑。如極度之喜怒，足使神經系統受強烈之刺戟，胸部驟形緊張；而肺臟之呼吸功能，乃心臟之收放作用，均受壓迫，乃造成中毒性的疲勞。久而久之，心神必病。故於七情之來，亦須運用理智，適當迎拒，勿令放縱。

（終）

民國三十七年六月發行
民國三十七年六月初版

保 健 延 壽 談 (全一冊)



定 價 國 幣 一 元 七 角

(郵 運 匯 費 另 加)



著 者 黃 伯 樵

發 行 人 李 虞 杰
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

3