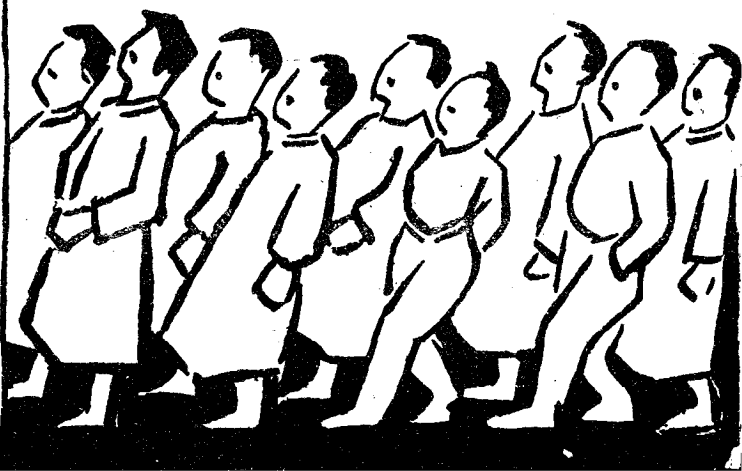


青年健康的關鍵



青年健康的關鍵目錄

一 青年的健康

健康問題

中國人的健康問題

中國青年的健康問題

二 青年的危機

人類的悲劇

青年時代的危機

青年時代危機的狀態

青年時代危機的救濟

三 危機的爆發

手淫之害為神經衰弱

手淫之害的一般病態

精液之科學的觀察

四 危機的挽救

附錄

自虐的罪惡

自愛的代價

手淫各種救治法

發奮圖強的必要

錄

談烟

談酒

談麻將

大雄書店最近出版新書

妙音集 佛法靈徵合刊

保富法 死後之審判

弘一永懷錄 養生保命錄

青年健康的關鍵

無相

一 青年的健康

健康問題

今日的青年，是中華民族的命根。這命根子，須要得到健全的修養，中華民族纔有復興的希望。我們可知道東鄰日本維新的重要因素是什麼？我們只要看日本維新當時的人，除了犧牲者外，都享到七十以上的高齡，而且都非常健康；這就是因為他們從少就受一種嚴格的身心訓練，所以他們的奮鬥力強盛，建設性健全。須知一箇人所能實施的最大聰明之經濟，就是在儲藏起大量的生命力，在身體中儲藏着大量的體力與精神力，以爲獲取成功之具。在遭遇非常大事的時候，成功與否，卻要看你準備着多少的戰鬥力。換



句話說，當大機會的來臨，你能否將那機會抓得住，全要看你有沒有相當的能力儲藏着？這箇時候的問題，就在你所儲藏着的能力是否足以使你應付得過。因為強旺的體力，可以使人在事業上處處得到便宜，處處得到幫助，所以我們必須保持我們的每種機能每種能力於最高的標準，庶幾我們每天工作之時，都能夠精力飽滿，應付裕如。我們必須相信想在人生戰鬪中得到勝利的第一條件，就是每天都能以一副體強力健的狀態，飽貯精力的身體，去對付一切。一箇生活知道謹慎的人，有着大量的生命力，固然可以抵抗各種疾病，應付各種打擊；但是一箇在平日糟蹋自己身體的人，卻經不起嚴重事變的打擊，以一箇有氣無力，半死半活之軀，來從事於事業，其不能得到勝利，自不待言。

看罷，現在中國從事於社會政治事業的人，一般多是不到四十歲年紀，就身體衰弱，精神頹敗，便是吃了青年時候不知修養的大虧！這不但是箇人的痛苦，實在是整箇中華民族的大損失！爲什麼呢？因爲一箇人的智識經驗，總要到三十歲以上纔是充足期，至五十歲以上纔是圓熟期，如果一般從事公共事業的人，到四十歲就衰頹下來了，社會便永遠不會有建設，這是中外古今同一的公例，更用不着什麼證明的。要知道一箇人在二十五歲以下，是應該受教育的時期；從二十五歲起至三十五歲，只可說是見習期，必定要到三十五歲以上，纔可以成爲一箇獨立工作的人，纔可以說得到獨立的研究，和新事物的發明。如果這箇人有繼續三十五歲工作的能力，到七十歲時纔衰退，這箇人的成就是很大的，而且由他的成就，可以保育出許多後輩來，那社會的成就要大到怎樣呢？反過來講，如果

4
這箇人剛剛學成，就衰了，或死了，社會的損失要大到怎樣呢？自己的本身，是一天比一天的衰弱，一天比一天的腐敗，社會的病態自然只有一天比一天加重起來，那裏能夠建設得什麼事業呢？社會無形中蒙受着莫大的損失，許多人飽嘗着志願未酬的痛苦，就因為他們沒有懂得常常去維持着最高度的身心之健康！青年們啊！常常的保持着身心的清新壯健，使你在工作時只覺得愉快而自動，使你的精力之健旺，彷彿從你的毛孔中都能射出力量似的，因此，在事業上收得最高度的效率，這件事，實在是一切藝術中之藝術！

中國青年的健康問題

現在中國青年的健康怎樣呢？比過去的強些麼？不見得！只看現前性學問的運動狀態，就夠使人吃驚了！這完全是一種惡意的挑撥，只見到破壞青年男女們身心的健康，卻絕對沒有一點好意的指

導。然而這又是多麼愚蠢的一件事。青年們待遇自己身體的殘酷，有時也竟會遠甚於待遇牛馬或別種畜類；青年們待遇自己身體的態度，有時也竟會不如對待他們的貴重物件，或別種可以從中取得報酬的物件那樣聰明而週到！我看見青年們很小心的保護室內的鋼琴，使各箇音鍵不致於損壞，可是他們從來不肯費些心思去保護他們的身體，使其各部分不致於損壞。他們違犯了一切生理的精神的規律，因之年纔中壯，已甚衰頹。他們迄自不明白為什麼自己的能力竟不能和自己的志願相稱，為什麼竟不能執行自己的志願，他們終於勉強着自己的強弩之末的身心去從事工作。他們妄想着要在根本上已經損壞的活琴上來彈奏人生的大音樂，則他們所能產生的是混亂而非和諧，又何足怪！『工欲善其事，必先利其器』，聰明的機匠，決不肯使用已經損壞了的工具；一箇理髮匠，決不能用了遲

鈍的剃刀，求其店務之發達；一箇木匠，決不能用了遲鈍的鋸鑿，求其工作之精良，這是誰也不能否認的。唉！時間是一刻一刻的過去了，老的死了，壯的老了，現在的青年，是接受社會建設事業的承繼人，擔負救國重責的當事者——今日的青年，是中華民族的命根呀！我憂慮着現在，我更擔心着將來，我願不厭求詳的將青年健康的關鍵陳述如下，請求全國青年的注意！

二 青年的危機

人類的悲劇

當然，我們應該以一箇精強壯健完全的人去從事於工作，則工作對於我們是趣味而非痛苦，而我們對於工作是主動而非被動，否則我們所做的一切，將都要帶着弱的記號，而在弱的中間，成功是不可能的；一箇活力低微精神衰弱心理搖動步驟不定的人，自然永

遠不會成就出什麼了不得的事業來。隨處我們可以看見許多青年有着可以成大事之資，卻只能做些小事；可憐他們的工作和志願，處處都受缺少體力的牽絆，以虛度其庸碌的一生！在各處的機關中，又可以隨時看見許多的辦事員，都是半醒半睡，半死半活，渾身充滿了死去的染毒的細胞，這實在是他們青年期中不知自愛的結果！唉！他們毀壞了自己的出人頭地的可能性，他們在身心正該精壯的時候，已經是『甚矣吾衰』了！我們對於這種悲劇的命運，至少可以從下面的記載中，得到一大半的消息；這是海上名醫丁仲祐先生的筆記，我相信其中句句都是十分確實的：

嘗有某學生，因犯手淫，求治於余；余將其初犯之原因習慣，及其親受之害，縷晰言之，將以警告全國之少年，錄其說如左。某學生曰：『某年幼，未聞義理，回憶十六歲時，情竇

初開，喜閱男女艷情之小說，見其敘述穢態，描摹盡情，余心遂怦怦欲動，因犯手淫，久則習以爲常。所幸心地明白，尙有善根，當風雨晦明之時，恍如大夢初覺，常念此清白磊落，可寶可貴之心，一犯意淫，如以多數黑點，塗於潔白之紙，爲終身最大之恥。每念及之，輒令眼中出火，欲拔劍自刎也，此吾之痛心疾首於手淫者一。某於垂髫時，在某校讀西文，常列優等超級，不數年，遂卒業，資質固甚敏也。自犯手淫以來，讀書遍數，十倍於昔，常不能背誦，記憶力盡失，今昔判若兩人，此吾之痛心疾首於手淫者二。某幼時，常懷大志，欲有所自立於天地間，自犯手淫以來，豪邁之氣，盡付東流，萎靡如已殞之蛇，撥之不動，又如死灰槁木，生氣消滅，此吾之痛心疾首於手淫者三。某夙昔見悲慘事，輒泫然出涕，見不平事，

輒怫然動怒，今則世間哀樂事，漠然不加喜戚於心，善念盡滅絕矣，此吾之痛心疾首於手淫者四。某於初犯手淫時，尙知節度，久則檢制全忘，時時思動，不知不覺，欲改無從，以致形銷骨立，精神衰頹，腰酸脚軟，百病叢生，而腦筋所受之影響尤重，終日昏睡，如在霧中，如患神經病人，此吾之痛心疾首於手淫者五。昔日嘗有精通算學理化之某君，熱心濟世，見某之面黃無血色，爲述少年手淫之害甚詳，且言其必死之故，剴切勸導。某聞之，惕然驚恐，亟思戒絕，無如慾火動時，如有鬼物遊說，以某君之言爲譎言，卒至病象畢顯，日近於死，尙何言哉！吾甚望吾同病之人，切勿謂其害未睹，而姑可安之，某卽前車之覆轍也！」以上所言，語語翔實，大君子熱心救世，望舉以勸人，當以某之言爲現身說法。總之，人無義理，

無學識，則引邪誘惡之事，靡不爲所轉移，以己之心志，無所把握也，今日之精神教育，烏可緩乎？又有某學生，十歲犯手淫，今二十一歲，生殖器不能發育，亦無陰毛，結婚後不能交接，衰老如病夫；潛逃來申，求治於余。余深憫之！又有一學生，年十三，犯手淫，屢犯不改，致全身衰弱，變成白癡，又得陽萎之症，結婚而不能交接，其妻因憂鬱而死；今二十五歲，就診於余，詳述其病原如此。

你想，從這些人的生命，不能生出什麼成績來，還值得驚異嗎？

青年時代的危機

大家不要以爲詫異，如果我說手淫是青年致命之傷。一般青年的衰弱固然不能律以一箇總因，青年健康的問題固然須有許多重要的條件，不過我們至少可以說，青年衰弱原於手淫是一箇最爲普遍的條件。

的現狀，戒絕手淫實爲青年健康問題中最低限度的一箇要求。在說明之前，須得先將青年時代在人生過程中的地位略爲申說。人生最危險的時期，似乎無過於一歲至五歲的小孩，和六十歲以上的老人，但這只是就身體的抵抗力而言。青年時代的生命雖然比老比少爲可恃，他的身體抵抗力雖然比老比少爲強壯，可是在身心方面看來，青年卻最爲危險。我們常見小兒時體質薄弱的，到青年期中修養得宜，每得轉弱爲強，小兒時體質強健的，到青年期中修養不得宜，每致轉強爲弱；遺傳病證的發生，大概要到青年期纔見發作；至於筋骨皮膚內臟腦髓等疾病，多見於青年，而且比老年人更爲難治，特別是肺結核和神經衰弱，尤爲戕賊青年的惡魔。此外，更有一箇極大的危險，爲青年獨有的特徵，就是性慾啦。人之初生，不知性慾；人既衰老，處之淡然；惟當青年時期，性慾一旦勃發，不

可遏制，因此斷送生命，或從此遺留身心上不可補救之缺陷的，真不知有多少！因此德國社會學者名之曰『恐慌時代』，美國教育家斯託爾博士說『此時期最關青年一生之幸福』；不論古今中外，凡有識之士，無不以青年時代色慾一項最爲危險。所以古今來戒淫的文字，汗牛充棟，直數不清，雖不盡爲青年而發，但青年易犯色情之害，卻無可諱言。

青年時代危機的狀態

嘗考青年的春情發動期，大概熱帶的人比溫帶的人早，溫帶的人又比寒帶早，女子比男子早。照我國周調陽君的調查報告，最早的五歲開始，最遲的直到二十歲纔見，平均總在十四歲到十五歲的期間爲通常，在此時期之中，青年的身體與精神，都大有變動。徵候最多的，要算感情異常；其病態，或感情抑鬱，名憂鬱性精神

病，或感情興奮，名狂燥性精神病，病名雖種種不同，要以思春期的感情變換爲其主因。此時，男女的能力增長，筋肉強盛，精神興奮，缺乏克己抑制的意志，易爲情欲所驅遣，所以行動上往往離出正軌，而有爭鬪犯法等事；這時的思想 and 行爲都很易變遷，所謂『七情發而不中節』，其危險性之嚴重可知。青年當此時期，如能鼓勵箇人的自治力，其病即愈，自不在話下；父母和教師更能悉心考察他們身心的變化，引導於正路，如航行在狂風駭浪中，有羅盤針來定出方向，不致誤入迷途，自是一生幸福不淺。但，我看現今的家庭和學校，不是失之放縱，便是失之漠視，少有能盡指導扶助之責的。常見青年子弟，他們並非過勞心力，可是非常瘦弱，頭痛貪眠，腰痠腿痠，行動無力，糊塗的父母們一時驚憂無措，不當他勞心太過，便當他運動缺少，非以爲飲食不足，即看作先天有虧，卻

並不想到他們會有妄生慾念尋求喪命的那一條路子。只曉得注意於補品，那裏知道補品大都是提激之物，服補品愈多，則慾心愈盛，而手淫愈甚，到了這般田地，爲父母者，此時非治其病，實促其死，豈不可憐？

青年時代危機的救濟

現在世風淫靡，情勢更非，做老人家的，禁之既不可，縱之又不能；聽其自動，禍乃愈酷！我卻不能不將這罪過歸到教育家的身上！現在的教育界，知有教育，不知有衛生；知有衛生，不知有性的衛生。卻不知性的關係，完全爲人世之大本，如果出以合理的科學的真摯研究，怎能視爲卑下呢？在百年前，法國盧騷已知性教育的重要，西洋的神學者和宗教家也知注重到青年的性慾。考實施性教育之地，當推西曆一千九百零四年，德國紐龍倍爾克市爲最

早，市中有學校衛生會議，專門討論青年性慾的問題。其次是一千九百零七年，馬哈市有性慾衛生會議，當時德國教育總長出席演說道：『生殖器病，最爲人類之大敵，而多延蔓於中等以上的學生。今後理科醫科哲學科諸教員，應該對學生不時演解其中的危險與預防，並且要引導到道德的方面，使自悟色慾的可怕。』該會討論的結果，以爲須先令學生們明瞭生物學心理學社會學等種種的關係，然後再說明色欲的關係，纔有良效。這對於我國的教育家，自然是很可取法的。話得說回來，依生理的成熟期說，男子約要到二十五歲，女子約要到二十歲，生殖器官始發育完備，在這成熟期之前，誤用器官，危險是極大的！如何之處，且聽下文分解。

三 危機的爆發

手淫之害爲神經衰弱

過淫爲人生大害，手淫則尤過之。因爲這種機械的激刺神經，強行的排洩精液，其弊是不自然。這箇不自然，首當其害的，就是神經先被戕賊了。那全體的神經組織，迅速地表示着精力竭耗的狀態，於是神思恍惚，精神懈怠，中虛畏縮，遇事迴避，思想力不能集中了，判斷力記憶力都減退了，自信力也沒有了，情緒的乖離處，易於悲哀憤怒；似患憂鬱症，又常有一種含羞之狀；卻喜潛居暗室，不樂和人聚談；終日昏懵，如在五里霧中；頭痛，失眠，多夢，遺精，心跳，耳鳴，都來了。甚至時發眩暈，眼窩陷沒，面如土色，皮膚蒼白，全呈着病態了。況且犯手淫的人，自己無有不知道這是不應該幹的事，卻又無奈沉溺其中，莫能悔改；因此良心上的責備多，悔恨交加，易使腦神經和脊髓神經日趨於疲乏。從而易生厭世觀念，甚至有因此自殺的。在道德方面，則胸襟不開拓，思

想乖張，觀念錯亂，不能辨別是非，流於詭譎狐疑。唉！手淫之害，如其大！可是如上所說，還不過單就神經衰弱一面說的，其害，尙不止此！

手淫之害的一般病態

手淫所致必然的病理，爲尿道起加答兒，攝護腺損傷，尿道後段充血，知覺過於靈敏。於是直接的使生殖器發生了障礙，陰莖軟弱無力，或全失交接之力，早洩，陽萎，夢遺，滑精等，就是不能自制者當然的惡果。所以手淫的弊害，不但使青年時代的身心俱傷，而且於婚姻和家庭的幸福上有很大的影響。有許多男女在未結婚以前，放縱手淫的，到後來結了婚，倒反不快樂，家庭間的惡劣趨勢，自可想像而知。重症固無生育子女之望，輕症雖能生育子女，大抵是體質孱弱的了。然而手淫之害，尙不止此！普通的病象：如

腰部痠疲，關節疼痛，四肢乏力，手指震顫，視力減退，眼中無光，胃腑痙攣，血液衰減，胸部充塞，重量減輕，消化力障礙，筋骨弛緩無力，大小腿之肌肉乏勁，使全身枯槁羸瘦，神氣黯然，如蠟人院的偶像，毫無生氣，豈不可悲？及其身體日衰，起肺結核，心臟病等大症時，就不容易翻身了！

精液之科學的觀察

一箇人想以一箇衰弱的身體，去取得成功，是一件可悲的事。一箇人活力低微，至於不能愉快地自動地工作，而只由意志勉強着去工作，是一種可憐的景象。一箇人當前有着種種大機會，只因自己的精力已在不正當的情形下耗去漏去，因之沒有力量去抓着那些機會，或是暫能抓得而終於抓得不牢不穩，是一件最傷心最短氣的經驗。啊！不良的身體，衰弱的精神，正不知造成了天下多少的悲

劇！然而事出未嘗無因，人們時時在那裏浪費自己的精力，因而折損了自己的成功可能性，而人們卻還要詫異爲什麼自己竟不能得到成功，卻又豈非大愚？比如一箇人有着一蓄水池的寶貴的生命力，而他卻在池中到處鑿洞，讓池中的生命力流盡，我們對於這箇人，將作何感想？然而許多人，卻正是這般做法；人們有着一大池的生命力，但由於人們的無知，使得大部分的生命力都從漏孔中逃走了！須知手淫的害處如此其烈，那原因無非由於人身中精液的浪費。要曉得精液和血液同爲人體內的主要成分，可是放血一杯不覺得有大害，排洩少量精液便覺得很疲勞，足證精液比血液更爲緊要。據醫學家的再三研究，知道欲得一滴之精液須耗去四十滴之血液。喜甫爾氏也曾說：『一滴之精液，勝於四十滴之血液。』其故可想。往時的醫學家檢驗精液中所含的精蟲，僅知其有分體繁殖的作用。近

來經過多數醫學家的研究，才知精蟲的作用不僅是分體繁殖，其有關於身體上的營養也十分重要；因為一方面能助體內的酸化作用，另一方面有保持神經興奮的效用。興奮狀態的主要成分，曰蛋白質，曰斯不爾明，曰磷酸鹽類，精液中含此三類很多。霍爾博士說：「少年之睪丸分泌物，由血液送於心臟，再由心臟輸致各動脈；灌注於筋組織的，使筋肉強壯；灌注於腦部的，使思想明瞭，判斷健全，意志堅強。」可見精液不僅是體力之本，又為智力之源了。我們知道凡男子十四歲以前尚未發身的時候，則無液質外流，只覺神經震盪，已是損害正式的發育。至發身以後，便有液質流洩；這種精液，就是天然特備灌注全身，以成男子發育之功的。所謂發身者，就是當人身骨骼長發之際，那生殖腺（在男為睪丸，在女為卵巢），在兩年之中，加倍的廣厚了，其體質增加至八倍。

這突然的增長，於全人有很大的關係；這時男子生殖器中的睪丸，即開始發生一種精液，其中的元液散入血中，周行全身，至肌則粗大剛健，至腦則思想活潑；所具丈夫的氣概，高大的希望，堅定的意志，都可以在這箇時期中看得出來。如果一旦以手術摘去睪丸，酸化力從此減少；身體雖覺肥大而實弛緩，胸膛偏窄，肌筋柔弱，肩背僵曲，聲音破嘎，便不能再有丈夫的氣象了。足見人身中精液之寶貴有如此，青年健康的關鍵即系於此。青年們啊！人生的第一要事是效率，假使你願意在世界上有所表見，那麼，你的時間是貴重的，你的精力是寶貴的；這精力是你的生命資本，你不能把他拋擲在無意義的地方啊！

四 危機的挽救

青年們記着：不愛惜自己，和不愛惜他人，同樣是一種大罪惡！須知失掉的金錢可以再得，但浪費去的活力卻不能再得，非但不能再得，並且還生出種種重大的惡影響，可以損害品格，可以埋沒了一箇人生命中一切最高貴的東西，對於箇人對於世界所生禍害總量的多少，誰都不能計算得出的。我們隨時可以看見有作爲有天才的青年男女，爲不良的身體所牽絆，而至終身不能酬其壯志；他們自己也都覺得在事業上只能夠顯出一小部分的真實力量，而大部分的力量則因爲身體不好，對於自己和世界都歸烏有了。世間上固然有不少志欲成大事，卻因爲沒有強旺體力爲後盾而至遺憾終世的人；然而世間上又另有一大批雖然稟有強旺的天賦，卻因爲不知珍重，任意浪費於無意義的地方，以自耗其珍貴的『成功之資本』的人！所以你必须看得任何方式的精力之耗損，每絲精力之損失，爲

一種不可寬恕的浪費，或是一種不可寬恕的罪惡行爲！唔，寶貴的生命力之浪費者，是一種最壞的敗家子啊！這種人，比那些浪費金錢的敗家子更壞得多呢！他們簡直是在自殺，殺掉他們自己生命中的種種機會，種種幸福！

自愛的代價

一箇青年在一刻之間將他父母辛勤儲下的千金一擲而無吝色，這在我們看來，是何等樣可怕的一樁事？然而青年往往要不知自愛的擲去自己原來可以化作種種事業的寶貴活力，這在我們看來，又將作何感想？你想金錢的損失，那能比得上生命力的損失，那千金之數，比起一小部分寶貴的生命力，卻值得什麼？要曉得在任何情形之下，你當儲蓄你的精力，而緊執着每分的精力像溺水者緊攀着海中的木板一樣，因為這是使你得到幸福的材料；能夠這樣的人，

他雖無錢，卻比有錢而輕擲自己寶貴的生命力的人爲富裕了，這種可貴的精神，相形之下，黃金鑽石也覺得幽暗無光了。須知成功之大小，不繫於你在銀行中所存款項之多少，而繫於你在生命中所有的資本之多少。天下更無別一件東西比我們的精力更爲寶貴的，我們必須不惜任何代價以獲得與保持之。凡是足以與我們以更多的精力，而使我們在事業上能有更美好更迅速之進展的，實在任何代價都不能算太貴。如果你有志於成功，你必須擯除一切足以摧殘你前程浪費你精力折損你生命資本的東西；凡是足以減低你的活力的事，你都不當做，不當接近。所以要想在生命中有大成就的人，必須懂得去努力自愛；這就是說，在一方面，他固然要盡一切的努力發達其身心力量至於頂點，但是同時他必須記得自己的成功，大半是依賴着自己的「成功機器」，所以對於自己的身體是必須十分留意

與救治的。

手淫各種救治法

救治手淫的方法，有積極消極兩種。所謂消極，就是不可引起性慾衝動。青年應當牢記，青年時代是一生培養最緊要的時代，與其先樂後苦，不如先苦後樂；因前者的樂是暫時的，後者的樂是長期的。免除性慾衝動的消極辦法，最要緊的是摒絕閱看易動性慾的書，和力戒與年輕婦女接近。年來層見疊出的誨淫書報，每出一種，不知害盡了多少人，箇中慘毒，自不消說。近人喜談男女社交，不過讀者如不以我言爲迂，自然有箇好處。青年時代離結婚時期還早，戀愛漩渦裏更是墜入不得的。（男女雙方身心俱達到成熟期，判斷力和品格都十分發達的時候，才是結婚的適當年齡；即男女在思春期後四五年或七八年，爲最合宜。例如男子的思春期十七

八歲，女子的思春期十四五歲，則男子二十三、四歲乃至二十六、七歲，女子二十歲乃至二十三、四歲，方為正當的結婚年齡。男女早婚，都有大害。此外的消極辦法，即就寢時和起牀前，宜摒除慾念。如有失眠的毛病，須及早診治。睡前不要多服飲料，睡時必須小便，被不可多蓋，褥不宜多墊，因膀胱多尿，或被褥太多，最易引起肉慾。日間所着的衣服也不宜太暖，下部更要單涼；外國青年男子多穿短褲，雖於血流不甚相宜，但確可少引起性慾。日常飯食，凡含有刺激性興奮性的，如酒精、芥子、辣椒、咖啡、濃茶等，都不相宜。多吃新鮮菜蔬、豆腐，少食肉類。早餐和中飯宜足，夜飯宜少。每天宜準時大便，因便秘亦易引起色慾的。房屋中也不可太暖，空氣要流通。至於積極的方法很多，要以多運動為主。平時健康的青年，往往餘力很多，日間不把他盡用，而夜間尚有餘力，亦易引起

性慾。況且運動能使血液不積聚於生殖器，而暢行於四肢。運動既倦，再洗溫水浴，舒血活筋，清潔皮膚，到就寢時，一睡即眠。（患遺洩病的，睡前不宜溫浴。但以熱水洗腳，則頗相宜。此外所說的衛生方法，於患遺洩者都宜履行。）晨間早醒，便要即時起牀。須知青年時代身體的機能異於平日，精神狀態也有顯著的變動，因此必要注意實行一切衛生的條件，留心身體之養護，運動和用心都要適得其宜；不運動不用心固然易起慾念，但過於運動或用心也容易激起不良的徵候。各大書坊常有衛生書籍出版，宜留心體會，耐性行持。平時兼要多看正當修養書類。用冷水摩擦全身，也很有益處，寒暑均可實行；不過天冷或體弱的，設備上要完備就是了。

發奮圖強之必要

許多人以為『造物』是很好說話很好商量的；以為可以破壞一

切衛生的法則，用各種方法糟蹋自己身心的康健，然後請教醫師，光顧藥房，以爲補救——往來循行在兩極端中，糟蹋身體，醫治身體。那裏曉得『造物』是無情的！假使你破壞了他的法則，縱然你是一箇君主，也得受罰。君主和乞丐，在他面前，是一律看待的；你不能將困難當作你失敗的託詞。你要知道建築起自己事業的材料，就在你的生命之中；你的未來成功之秘訣，就鎖藏在你的腦中，你的神經中，你的筋骨中，你的志願中，你的決心中，你的理想中，你的自我，就是你最大的資本。你在事業中所下的體力和精神力之多少，便可以測量出你最後成功之大小；所以減少你的生命資本，就是減少你的生命價值。說到自愛兩箇字，第一須從精神上自愛起。西諺有說：『人在心中怎樣想他自己，他就怎樣。』假使你自己願望做成某一箇樣式的人，你就該把你自己當作那樣式的人

看待；對於自己有相當的重視，這是自愛的第一義。在人生戰鬥中，能否得到勝利，全看你能否真正的自愛，能否保持你的身體於精強的狀態以爲斷。一匹有千里之能的駿馬，如果食不飽，力不足，在競賽時，恐怕反要敗於常馬。如果在你的身體中沒有精力的存儲，在你的血液中沒有火燄的燃燒，則你在人生戰鬥中，一經打擊，一度接觸，就會失敗的。如果你要在世界上做些事業，要堂堂地做一箇人，你是必須要擯棄一切足以浪費去你的生命儲能的事情，你是必須要阻塞每絲精力之走漏，阻止每絲的生命資本之不必要的損失！庶幾你能將全部精力最經濟地最有效地使用，而非在有價值的方面不肯絲毫割捨。這種人，一定可以超過一箇有十分天才的體弱者的成就，一定能夠從那些足以阻礙體弱者之努力的煩悶憂慮疑懼等種種束縛中解脫出來。古人有言：『身安而後道隆』。就是

說，成功的取得，固然有賴於身體和精神兩方面的均衡發展，其實身體上的均衡得到以後，精神上的均衡才容易得到。青年能在這慾念一關把得牢，截得斷，他年元神不虧，氣塞兩間，真學問真人品都由於此。總之，人生第一要事，就在儲藏我們的精力，保持我們的能力於最高的標準，這是每一箇人的一種神聖責任！最後，我還要說一句，我們需要一箇康健而精強的身心，這是完全可以做到的，只要我們能夠過一種有節制有秩序的生活。完了。

附錄

一談烟 二談酒 三談麻將

談烟

烟在人的身上與心部有極大的影響，其常有的就是使心臟收縮不能按時伸張，失去原來跳動的次序。醫學博士喬治菲協與耶爾美白勒，由考查而得知吸烟能增加心的跳動與血的壓力，在操練之後，很使心的跳動一時難以恢復原狀。這種影響，是屬乎吸烟而有節制的人，同很精強而吸烟不久的青年人。今有美國米西干省巴特客內客衛生療病院的院長客納革醫生，已查出烟使人心受影響的憑據，將其結果刊入『吸烟主義』的書中了。一切要緊的查驗，都是他親自施行的。他知道每個著名人，都承認烟為害心的毒物。

約翰何卜肯司醫院的醫生姜衛，對於血之壓力的論斷說：

烟，或尼哥丁，鹹質，有很大循環工作的力量。尼哥丁，在動物的體內，能大大的加增血的壓力。有兩個人在吸烟的時候，曾暫時注意他們的動脈漲大，最能顯出痕跡的時候，就是吸過了厲害的烟，在吸過之後一點多鐘方不顯了。』論到吸烟於心理衛生的關係，約翰何卜肯司醫院，管理心理試驗室的李白司醫生，對於所查考的功効簡單的記錄如下：『強健的人吸一支雪茄烟，或三支香烟的反應，是發生心臟的收縮，不能按次伸張，並使心臟膨脹機，在跳動上受血的壓力。這種反應的形狀，人人不是一樣的，而且每天的反應也是不同。』一羣吸烟的病人，比較一羣不吸烟者所患的病如很重的腮症必過於百分之十，動脈的改變必過於百分之六，脈跳之速必過於百分之十五，牙骨爛者必過於百分之十五，爛去牙根肉者必過於百分之十三，牙窩膿炎者必過於百分之廿七。由此吸烟者的口，常有

不好的病態發生，這也是普通的人大半能注意的事。吸烟使動脈的改變，已經由動物身上得了許多實驗。由診斷的觀察，世界頂著名的醫藥家，都說最嗜好吸烟的人，都有同樣的病態。

烟草與腦系部的關係已經醫士克拉克查驗過了，他論斷說：「烟原來是對心臟脈管的毒品。他在神經系的發育具上，急施毒質的關係，第一，就是提神同和軟的抽搐。第二，阻止司動腦系，至終使心肺之中與外表的腦線癱瘓。但在腦系部慢性的關係，他還沒有精密的查驗，惟顯出傳腦中血盈的毒，脊髓同外表腦線，在末後的感應，必致因病生腦系炎了。」肌肉動作的精密，是由菲協與白勒的考驗，畫兩條線在相挨平行的痕線之間，或以一金屬的薄片作記號，在每次吸了一支烟之後，就明明的要減低了。也知道每次吸一支烟後去拋球玩，肌肉一定要減低百分之十二，若吸了兩支，必要

減去百分之十四半。這種事實，於兵丁有莫大的關係。據菲協醫生同白勒教授對於兵士射彈的考查，他們就知道兵士休息後不吸烟，射擊的能力必增加；若吸烟，反倒更顯退步，而且吸的越多，精力就越減少了。

尼哥丁與腦線的影響，由最著名神經演說家佛蘭克的查驗，最有趣的就是與視線的影響；多吸烟的人，多受眼睛發紅斑的痛苦。由醫士客納革的考查，知道酒烟兩樣相並合，能使光線錯亂；但他也說，專是尼哥丁，也使視覺朦暗不明；他並查出人眼發花，常是因吸烟所致，並且改變瞳人。烟草損害目光，已經有杜林醫生在某烟草工廠考查：工廠的工人，是由三十五至六十八歲的，他們在廠中算爲很有烟癖的人；他知道他們的眼睛漸漸的變爲雙目不明，兩個瞳人常是顯出收縮；在初期傳染的時候，視線上常是發生紅泡，

他就相信這種禍患乃是因尼哥丁有的。至於眼睛泗膜的戟刺，常是受烟的影響，並是直接因吸烟纔有的。

路曼教授說：「除石匠之外，別的五萬種職業，因癆病而死的人數，莫有過於製烟的人了。」胡德博士，在哥倫比亞大學的考驗，使他斷定：烟草爲致肺癆的原素，是一定無疑的；當人患呼吸不暢的喘病時，而吸烟的習慣，更使其作難。嘴唇上生瘤的百種病態，由紐約葉比博士的考查，就知道十個女人，同九十位男人，幾乎每一位男人都是烟癮的。有一個頂不好的，就是瘤生在一個女人的舌上，後經查驗，知道是從他吸烟的一邊有一個壞牙所致。在腮邊發生的瘤病，有十三種病狀，顯明病人都是嗜好吸烟，才得了這種不治之症。鼻喉同耳，因吸烟能傳染病症，是由許多皮膚診斷家所公認的。酸酷痲症，也是吸烟的人普通有的病。有的病症，是使

其不覺饑餓。血虧症，也是常吸烟的人所有的。這些病，顯明是由烟毒損傷消化機關所致。

從耶魯同亞美赫司提兩個大學的學生體格的計量，就有了事實的斷定，知道那些在大學的時候，不吸烟的學生，比那些吸烟者的重量要多些，身體要高些，腰部要寬些，肺的呼漲力要大些。施非爾醫生，在耶魯大學已經試驗過，他查出吸烟者比不吸烟者，雖然大一歲多，其重量也不過只重兩磅多，但他們要短七耗，而肺部的漲縮力平均要少八十立方糵。他也知道當他們在學堂的時候，不吸烟的學生是比吸烟的學生，體重的加增，要多於百分之十，身增高的有百分之廿四，腰粗要增加百分之廿七分七，肺部的呼吸力，要大有百分之七十七。醫士赫其哥克在亞美赫司提大學有相似的查驗，就知道：不吸烟者比吸烟者身量的加增，為百分之廿四；不吸

烟者比吸烟者所得的高度，過於百分之卅七；腰寬則有百分之四十二；其肺部呼吸的伸縮，相差爲八個百分之卅六立方寸的分別（約百分之七十五），所以不吸烟者得以優勝。爾大大學的教授巴克，查出吸烟者在競爭上，必次於節制不吸者，以下提出幾要端，是由他所查出來的：一，在球隊上所能得成效者，吸烟的與不吸烟的相比，只有半數；二，強健的人，因吸烟失去肺部伸縮力，爲十分之一；三，吸烟的人常是列入低級的人中。照着克拉克大學的教授克氏的研究，知道在體育上能奪錦標的人，吸烟者只有小半數。所以最著名的棒球大家康利美克，定規不要讓一個吸烟的人加入棒球隊。華盛頓棒球隊的管理克拉克革利弗司說：『隊中凡要吸烟者，必須開除。』凡能辨別是非的運動家，在操練的時期，必不吸烟，這樣知道他們承認烟是有害之物了。雖然如此，可惜他們不承認烟

之害有何等的大，並何等的久。

考米西干大學，生理學的教授蘭伯德，由研究而知人吸烟後，五分至十分鐘，人身肌肉的力量就必減少了；當烟燃着在口中一點鐘之後，肌力必降低百分之廿五。司丹弗大學生理試驗室的教授馬丁白勒和巴白革考查吸烟者與不吸烟者由勞力的出品是如何，他就在一個造瓶廠去考查，在那裏有三十五個造瓶的機器，共有五百個工人，其結果，就是凡用嚼烟者的出品，比吸烟人的出品少些，而吸烟人的出品又遠不及不吸烟的人。由波斯頓衛生局的報告，支加哥工廠的證明，知道吸烟者工作能力的不足，有了許多大實業家已定意，不要吸烟的孩童們作工，所以在各大城中，都仿做這合律的法子。

烟的能力，顯然能使人想要用別種藥料與酒了。世界上最著名

的一位研究藥性家蘭醫生，記述許多好酒者很難停止他們按時的飲喝，實在是因爲他們受烟毒很久了。他又說：『這樣的人，可以看出是常吸香烟不止的，或總是吸雪茄烟的，比用管吸烟或間斷吸香烟的人多些。你要想打破他們按時需要的飲喝，除非你停止他們的吸烟。』蘭醫生又說：『他們很是受了烟草的害，因爲有了尼哥丁的毒，就能快快的傳佈麻醉，停止他們不舒服的狀態。』

近來由巴爾醫生的研究，關於人男女性的長壽，他報告說：『有吸烟的習慣，就是一個頂大的緣故，使很少的男人能夠與多數的女人，同享高年的福氣。』新蘭英格壽險公司，在一千九百十一年
的報告冊上說：『有十八萬人保壽險，預料到六十歲要死的數目，最多不過一百；不吸烟而死的，只有五十九；吃烟少而死的，只有七十一；吃烟有節制而死的，八十四；常吸烟而死的，有九十三。』

吸烟無度者，則公司不收納。」

由此，我們可以知道烟是害人之品：烟能害人的心臟，能激動血的壓力，能使腦筋受毒，能害人的眼目，能使人失去抵抗癆病和別種病症的能力，有時能使人生瘤，又使人好酒，並能減少肌肉的能力，失其精確適當的效能，又能減少工作的智能，並進取和體育上的能力；能阻止青年人的發育，還能減短人的壽數，使人的體格不致豐富，吸烟有癮者，或可預料其後裔的先天必不健全。總而言之，烟草有了麻醉的毒質，如鴉片酒精一樣，不過常是不大顯著罷了。

美國米美大學芬克教授，對於大學中的吸烟問題，曾作了極澈底的研究，他提到吸烟者和不吸烟者比較的數目，計不吸烟者百分之一百零八又二，略吸烟者百分之一百零三又三，常吸烟者百分之

九十九又七，吸烟有重癮者百分之七十七又七。據西孚博士多年的考察，說耶魯大學的健壯學生，只有百分之五是吸烟的。也查出凡入耶魯大學讀書的吸烟學生，通常的年紀，比不吸烟的學生大一歲三個月。又衛斯萊大學校長霍納爾用兩年精密的考察，證明他學校內不吸烟的學生在高班中的，佔百分之八十四，吸烟學生在高班中的只佔百分之十六。哥倫比亞大學米萊博士，於二年內，查得一百十五個吸烟學生中，學業優等的，平均有六十二分；一百零九個不吸烟的學生中，學業優等的，平均有六十九分。克拉克教授，在三年內，證出克勞克大學內，吸香烟學生退出學校或補一學年畢業，乃比不吸烟的學生多一倍半；學生入學校後吸烟的，比不吸烟學生的學業分數低百分之十。李維氏博士說：「在五十年內，哈佛大學未曾有一個吸烟學生是得過榮譽學位的。」包杜英大學的一位視學員

報告說：『吸烟有大癮的學生，學業都是一律卑劣的。』按啞希教授用了長久的考察，從所編的學校記錄，證明吸烟是妨害了學生的學業。撒衛克調查一處中學校，說七十七個從未吸烟的學生平均得分數八十四分半，二十四個已戒了烟的學生平均得八十分半，五十五個在校裏吸烟的學生平均得七十六分，四十五個吸烟，而近來離開學校的學生，平均只得六十九分。美國印省勃羅明敦地方學校監督史密斯，曾測證九百五十個學生，說明吸烟與讀書的關係，即學生中吸烟的，年紀明明比不吸烟的爲大，又功課常不及格，學業比那不吸烟的爲劣，又常違背校規。

現在我們可細想那吸烟習慣流行羣衆，是甚麼力量使成的呢？一種力量，就是藉着廣告，激勵公衆常常吸烟。這廣告費，還是一切吸烟之人替烟商出的。凡不明烟商能使烟業如此推廣的人，可讀烟

草雜誌主筆所寫的一篇稿子，他說到十年來烟業怎樣加增了百分之三百的銷數。他又說：『極力推廣香烟銷數的勢力，不但烟公司中的重要職員看爲重要，即普通職員也是如此看法。……自一千九百十七年內，烟商製造三百萬萬支香烟，賺得大利，即因那年起用了大宗廣告費。』人多說吸烟可增快樂，這話似乎是對的，因吸鴉片烟，喝酒和喫麻醉劑的，都尋求快樂，但此種快樂却是暫時的，到底腦系受了毒，比健全的腦系少得快樂。吸香烟的人若一停止不吸，所受的苦楚，真與那些吸鴉片烟，喝酒的人一樣，表明他是上了烟癮，非要再多吸這已使他受苦的烟不可。由此看來，烟草損害腦子，與損害身體，沒有兩樣，足減少人辦事的精力和確度，也使減少讀書的能力和志趣，所以我們不可吸香烟，學生更不可吸香烟。

人都知吸烟的嗜好是最難打破，人已習成吸烟，而能於生前戒除的真是很少，因此有使烟草公司之商業日盛，而別種有益於人生之商業，就愈見衰落了。一千九百二十年秋季，記者在漢口時，某烟草公司經理告訴我說，某漢口分公司區域內，一千九百十九年之營業數，在百萬圓以上。但他與我談話之當月內，營業之數已有百萬。按一千九百二十年之商業情形，較一千九百十九年不見好，而烟草業卻獨如此發達，真是希奇。吸烟人的常情，寧無食，而不能無烟。如一般苦力徘徊道中，莫不口啣香烟，雖足無鞋，身無衣，亦不顧及，足證嗜好能力的偉大了。按吸香烟的人多不明香烟的嗜好，在他身上有很大束縛力，若停止吸烟，則其真相即可得而知了。關於吸烟嗜好的束縛力，不論教育之高低，或國籍之中西，都是一樣的。英之哀爾蘭首府都伯倫烟業報紙載說：「目下烟業之發

達蒸蒸日上，與別的實業之情狀無連帶關係，因人在患難時吸烟，在順利時也是吸烟。」烟業記錄報，關於美國諸阿極爾司之商業及烟業概狀，於一九二一年二月二號，登載特別通信說：「該地之公署人員，工人，市中來往之人，不問經濟與事業的狀況，惟各吸烟自若。」歐伴兀牧師投稿一教會雜誌，論及吸烟者與不吸烟者之比較說：「吸烟的人往往有優於那不吸烟的人，但不能優於他未吸烟時的狀態，也不能達到他經常最善之狀。至於吸烟之羣衆，與不吸烟之羣衆相較，吸烟者必不能勝於不吸烟者，或不能與不吸烟者相等。吸烟者於吸烟時辦事，固較不吸烟時更覺有力，但他如向來不吸烟，則可愈覺舒適，辦事愈覺有力。人吸烟，無非欲暫救他長久之時的難感；殊不知此種難感，正由其吸烟之嗜好所釀成，欲藉吸烟暫救難感，適使難感延長而尤烈。」一千九百二十年十二月，坎

拿大之烟業公報謂：「一般工人雖空閒無甚麼位職，仍舊吸烟。觀查城市中無職位之求事人，有一飯不飽，而對於吸烟仍不稍減少，其故乃因好吸烟，若暫時不吸，一切事就不能作。美國布魯克林城某教會有一領唱詩約童子，在聖約翰醫院大受苦楚而死；他臨死時，向一般吸烟者發最嚴厲之警告說：『請凡吸烟之童子，觀我的現狀，知我現受之痛苦，切莫再吸香烟』此乃一活潑之童子，歌唱動聽，交友頗廣，與他的祖母同居度日，他是在燈架廠中工作。病院中看護員述及他的事說：『此童子對我（看護員自稱下同）承認其病症之原因起於吸烟。他說，「有時一天吸二十支香烟。初不使祖母知他有此嗜好，如是日吸不已，遂至成癮，不能脫除，身體漸弱」我問他，「既知吸烟於身體有害，何不戒除，」他回答說，「不能。倘有時不吸，神志就紊亂，幾若瘋狂，所有何事，均無由思

案。」他祖母所以不疑他吸烟的，乃因他作額外之工，將此工資購烟，而不以平日之工資購烟。他雖明知烟爲殺人之物，而仍任意吸，如是歷數月之久，就墮入萬劫不復之地步了。」英國森特蘭也有一學童因吸香烟而死。此童名約納斯大衛，年十一歲。他母在審問官前說：『他倏然不言，氣絕而死。所有吸烟的嗜好，也曾爲他設法破除，但終歸無效，他每早餐前，也須吸烟。』據醫士考驗，驗明他已中尼哥丁毒。香烟之禍患既已明悉，而衆多之童子以及成人，仍倣此辭世之童子，而不斷絕香烟之嗜好，是爲甚麼緣故呢？人要斷絕此嗜好，其唯一最妥之法，在不使染有吸烟嗜好；若已有此嗜好，須當斷絕，愈速愈妙！

美國反對香烟聯合會會長克蘭斯醫學博士，記載一事說：『有兩個青年人，父母都很富足，有百萬的家產，他們卻拐騙殺害一個

兒童，報紙上用大字登載這事。我不認識這兩個少年和他們的父母，也不知他們家庭的環境和遺傳的狀況，我也沒有先讀過那個報紙，但我曉得要判斷這案可不必以這些事爲要，惟可以吸香烟爲定。我知他們吸香烟麼？知道的。曾看見他們吸香烟麼？沒有看見。他們父母告訴我這種情形麼？沒有告訴過。既沒有告訴過，我從那裏得了這消息呢？然我對於這種事，不必探聽甚麼消息，我已可完全斷定這兩個少年都是吸香烟的，所以他們的神志都是不清的。我不願人誤會我的話是說凡吸香烟的人，都是犯法的；不過我是說一切青年人犯法的，必都吸香烟，這是可以證明的。我已問了許多審判官：「從來各種犯法的少年中，有多少是吸香烟的呢？」審判官對我說：「少年中至少有百分之九十三是吸香烟的。」有一位官說：「在近十六年以來，帶到法庭的每個犯法少年，都吸香烟。」

美國總統胡佛論到吸烟使人犯法，說：『吸烟是犯法的根源。凡忽略犯罪的根源，就是政策上的眼光短小，不配稱聰明的國家。』讀以上的話，我們對現今少年人犯法的增多，就能夠明白了。

作母親及作妻子的，爲兒女與丈夫烹調食物時，不加甚麼含刺激性之物，他們喫了那食物，就可減少吸烟的嗜好。有一個吸了四十二年烟並喝酒的人，他喫不含刺激性的食物數月後，寫着說：『今我可奇的，吸烟喝酒的嗜好都已沒有了，再也不要服補藥了。』關於此事，記者特引錄數年前倫敦喇叭報“Clarion”主筆的社論，提到他的經歷說：『我現在纔起頭專喫菜蔬，改變很快。某天我覺得不能喫肉，也絕不願再喫肉。我朋友們希奇，我自己也是希奇：他們所希奇的，即因我喫了菜蔬；我所希奇的，即以前沒有這樣喫過菜蔬。喫菜蔬的效力使我驚奇的，即我吸烟甚多，已有三十多年

了；往往每天要吸二兩重的烟葉，每星期至少吸八兩烟葉。我怕生平意願最軟弱難勝的，就是烟癮。今我喫菜蔬以來，已有八個星期，覺着對於香烟的嗜好減少了，這豈不可奇嗎？今不能吸黑烟管的烟，所以另買新的烟管和淡的烟，每天吸的，還不滿半兩重，味道兩樣，覺着不喜歡了。』記者看望醫院的病人時，見食物與香烟的嗜好，有非常密切的關係；實地見那來院求治的人常喫鹹物，因而歡喜肉物和加味的食物。一個青年人因喜喫香烟，而失去職位。後來我告訴他多喫新鮮的水果，可幫助斷絕吸香烟。他說：『你這話提醒了我。曾記得兩星期前，我因未買票坐車的緣故，被關在車箱裏，車箱裏沒有別的東西，只有蘋果，三天工夫我只是喫酸的蘋果。我記得那時身邊雖帶着烟，也不要吸烟』有一個來院治病的婦人自認說：『我在半夜時必要醒起，吸兩三支香烟，可以安舒腦

筋，纔能熟睡。」此外他又說：「我好吃多激刺性的食物，而少吃水果。」從此可知水果蔬菜，可以幫助人減輕吸香烟的嗜好，所以吸香烟的人，若要戒除不吸，宜於多吃牛奶和水菓等，而忌食烈味或含有激刺性的食物。至於生食，如芹菜，萵苣，白菜，和紅蘿蔔等，可以隨意食用。在戒烟的頭一個星期內，於每天早晨未用早飯之前半點鐘，可用半茶匙葡萄酸鈣鈣，和半茶匙酒石英，放在半杯水內飲下，用以幫助排除尼哥丁的毒。另外，在每日早晚，宜洗澡一次；並在每星期內，行出汗浴一次；又要在空曠之處，多呼吸些新鮮空氣；更要多喝開水，若能如此實行，就可以幫助人斷絕吸香烟的嗜好了。

——節錄健康之敵——

談 酒

幾年前，有一班法國熱心的人，覺得本國人民，每年沒有加多，只見減少，就決計細細調查，爲甚麼死亡的數目，反比生出的數目還多。後來查出幾個原因來，其主要的原由，大概是因人民飲酒。因此他們所具的報告，除說明別的原因以外，曾說到飲酒可以使人失落天然的愛情，忘了爲子，爲夫或爲父應盡的天職；又使工作的能力衰弱；甚至爲作盜竊的媒介，一變就成了習慣犯罪受刑罰的人了。不但是這樣，又足可爲各種險症的導火線，如風癱，胃炎，肝腎受病，以及肺炎癆病癲狂等症，都是從飲酒來的，並且他的血管也能發生病狀。所以飲酒的人，不但是容易使各種病魔侵犯，而且醫生都說病在飲酒的人身上，治好的希望，比平日不飲酒的人少的多了。看這報告，確證飲酒有百害而無一益。英國前首相葛雷斯敦氏說：「戰事，荒年，瘟疫，三個大災，是相連的痛苦，

但還不如飲酒的危險可怕！』

酒不算是天然物，乃由別種物料釀成的一種腐汁。如米，穀，大麥，小麥，雀麥，葡萄等，都能夠製酒。但酒麪爲製酒的要素，他的作用能使穀菓中所含的汁漿，糖，變成酒精。無論甚麼酒，如惠司克，白蘭地，燒酒，啤酒，紹興酒，以及凡名爲酒的，都含有酒精在裏面，但所含分量多少不一，有每百兩酒中含五至十兩酒精的，也有每百兩中含五十至七十兩酒精的。酒精是個烈性的毒物，人只要飲了一點純粹的酒精，立刻就會喪命。若用一個比喻告訴飲酒的人說，酒毒與砒霜一樣，他一定不相信。但是有很多法子可以證明，使人可以看出我所說的是不錯。這法子就是把一條胃蟲，或一條魚，放在一碗清水裏，另外按着水的分量，加入百分之一的酒精，這個蟲，或魚，不久就要死了。還有一個法子，就是用蛋青滴

在惠司克酒，或醇酒內，那蛋青必立刻就凝結，變成白色堅實的物質，如同滴蛋青在滾水裏，或熱鐵上一樣；換一句話說，人的心，肝，胃，腎，肌肉，都是與蛋青的質料一樣，由此可證明人飲酒所受的影響，正如將蛋青放在酒裏一樣。

人都有天生的良心，用他分辨是非，但是酒很有消滅這種良能的魔力。請看世人所犯各樣的罪惡，如毆鬪，殺人，姦淫等等。以致作了囚犯的，大半都受了酒的害。刑事審判廳記事錄上所寫的，很多的罪犯，定了極刑的，他的罪案多是受了酒的影響。美國堪色司省，因為飲酒的影響，很損人民的道德，及社會中普通的幸福，所以訂律，禁止製賣酒類。律法定後，很收良好的效果，現在引證在下面。這個律法，由堪色司省法部，在一千八百八十年份通過。這省城有居民十萬人，五方雜處，品類不一，內中普通的工人很

多。在先前法律沒有頒行的時候，城中酒店有二百五十六家，賭博場二百六十所，妓院六處，現在這三樣營業都沒有了，城裏的市面，比從前興盛多了。並且這律法成立後，人民存儲銀行的款子，較律法未頒行以前，每年多金洋七十五萬元上下。各級學堂肄業學生的數目，也勝過往年。並且城內銀行所存貯的貧民恤款，現在已經減少了三分之一。從前這城用作供給巡警起訴罪犯的款子，每年需金洋二萬五千元左右，目前所用的數目已經大大的減少了。設在城內，及省中的很多監獄，大概都空了，沒有許多的罪犯。在從前准許人民製造酒類，以及宴飲爲樂的時候，這些監獄內，常有擁擠不開的景況，真有霄壤之別！

飲酒的人以爲每天少飲一點，未必有大害。但若能夠使他看見自己的肝，腎，肺，胃，與血管，他就曉得這些器官，都已漸漸損

壞了。人體中本有一種抵抗疾病的力量，這種能力，酒能消滅，或破壞牠；既被酒力消滅，那末，體內的器官已失落了健全的效用，所以好酒的人容易患肺炎，肺癆，霍亂，瘟疫，腎病，以及痢疾等等。老實說一句，就是好酒的人，比平常不飲酒的人容易得病；既有了病，痊愈的機會，又與不飲酒的人差的很遠。飲酒的人，不但是身體受害，而且也連累子孫；查瘋人院中所養的呆兒，在一百人中，竟有四十一人，是因他們的父母飲酒，遺毒與他們的。

戒酒頂好的方法，是住醫院，由醫院設法戒除。但人的情形常有不同，也有不能這樣行的，故不能說這是不可改變的辦法。最要緊的，就是在乎人有決心，纔能戰勝這個惡習慣。我們要知道飲食裏有許多種類能引起人的酒慾，就是各種的肉食，以及重加香料的食品。人要想戒酒，首先當戒除這些食物。還有一件，是戒酒絕對

需要的事，就是停止吸煙，因為細查各種飲酒的原因，多半都是因吸煙作他的導火線。對於飲食上要注意的，就是多吃水菓，多飲清水，不喝茶及咖啡等物。對於健身所要注意的，就是每日用熱水洗澡，洗完了，再用冷水擦洗全身，隨即把皮膚揩乾。還要常到空場外吸新鮮空氣，時間越長越好。再者每天要注意運動，到出汗為止。不可放酒在家，也不可到賣酒之處，並要遵以上所提條件，如此，好酒的心，即可除去了。

飲酒對於用心力體力的工人之效率發生影響，此種影響西國有的已經研究過，中國卻還沒有完全研究。本篇所提的詳情，大概是歐美試驗的效果；但確信酒對於人身心的影響，普世都是一律的，所以我們從別地的結果上，即可詳知酒在中國的勢力。西國對於飲酒的兵士已作了試驗，在各種情形上證明飲酒能使效率減少，下列

的表，乃是駐印度之英國軍隊的報告：

不喝酒的

喝酒的

人數

三九七八

八八八七

一年內入醫院的百分數

百分之四十五半

百分之一百

因病而回國的

每一百八十人中一人

每百人中三人

死亡

每千人中近乎三人

每千人中近乎十人

瑞典國的官員從許多試驗，發見善放槍的人，祇要喫了一點酒，也使他的槍放出不能射中。一個陸軍醫官委員會，試驗某營五百個喝酒兵士的身體，為他們制定飲食運動，這種制定都詳細記錄下來，以比較發生的效驗，證明酒影響兵的手眼非常厲害。對於放槍的正確目標大有妨礙，即喝了少量的酒，那瞄準的能力也必減少。人喝了酒，皮膚發紅，覺得暖熱舒服，似乎光陰很快，想平常用一刻鐘

做成的事，他能用五分鐘做好，其實他想的五分鐘，卻用了二十分鐘了。爲此曾作一種試驗，叫一個人按開關器，見有旗顯現，自按時至顯現旗所歷的時間，用一種特器記錄；此人若在吃飯時喝了一點的酒，他按開關器的時間必較長些。還有一個試驗，叫人分辨顏色，他只在紅旗顯現時，按開關器，當顯現別種顏色的旗時，就不須按開關器。把這人決定按或不按開關器所需的平均時候，記錄下來；他喝了一些酒，再作這試驗，後來發見這人喝了酒，所需決定按的時間，乃是長一些。再以計算的方法試驗，叫喝了酒的人加合繁雜的數目，查出他不但因酒而影響了他算的快度，也影響了他算的精確，使他少有精確，而多錯誤了。另一個試驗，即叫四個有本領的排字員，內中三個略喝酒的，一個常喝酒的，分作四天試驗他們：第一第二天叫他們不喝酒而排字，第二第四天喝些酒而排字，

結果證明他們喝了酒後所排的字數，比較少些，但試驗中所希奇的，就是他們想在喝了酒後所排的字，是比較快些。名醫帕拉挨斯博士 (Dr. G. Basil Price) 說：『喝酒的人，以酒會激勵能力，不論他工作是勞力或勞心的，所做的事終不為完善的。喝了一些酒，在初時只發一些影響，若常喝酒，就成了恆久的改變，分明顯出力量損失了。有些人相信酒會激勵言語能力，發揚天才，非喝酒不能達到。實則喝酒人的觀念，意識和表白上的品質，並未確切改良；喝了酒雖多講話，然講的趨於矛盾，缺少透切。腦海中的堅定意志，和身體的敏捷應付，都因酒變遲鈍了。』德國喀萊勃林教授 (Prof. Kraeplin) 查得，一天喝三兩酒，連喝十二天，那心力工作上的正確力，將減少百分之二十五至百分之四十；若每天喝酒一兩，他的正確力就減少百分之十或以上之數。某磚廠主人，把他工人分作兩

種，一種是喝啤酒的，一種是不喝酒的，這種分配法行了一年，看出在這一年內不喝酒者每人造出的磚，平均七十九萬五千四百塊，喝酒者每人平均只造七十六萬零二百六十九塊，這就是一年內每個不喝酒者做的磚，平均比每個喝酒者做的，多三萬五千塊。可是喝啤酒的工人，還常想他們喝了酒作的工，比不喝酒作的工，更是殷勤良好。再論礦夫的工作，此種工作最是辛苦危險的。在英領諾克馬霍地方有銅礦數處，雇用一千多的礦工，其中有八百個是戒了酒的，到了年底，那些銅礦產額的總價，加增了五千金鎊。諸君諒必聽見美國鋼鐵大王卡內基的事蹟。實業中要以鍊鋼為最熱最出力的事，鐵須燒至白熱度，大鎔爐裏常燃數百噸的煤。當美國禁酒前的多年間，已不准酒進入鐵廠，該廠中工人有三萬八千之多。雖事實昭然，人還說喝了酒作工，比不喝酒作工可以多做！今要諸君切知

酒所給的能力，不過屬乎欺騙的感覺，毫無實據；這感覺越延長，即工作越辛苦，越煩難，酒的影響也越害人。除關係工作的量數外，也更關係工作的品質。酒不但阻人作美好工夫，也花費金錢，攔阻人賺他不喝酒那樣多的薪資，費了他所賺的薪資，反使他漸成貧苦無助，加重別人的擔負。有許多國政府以公費瞻養貧民，據其記錄情形，美國從通過禁酒律以來，許多貧人院因少貧人而停辦。英國仍是各處自由賣酒，倫敦某警官說：「經我五年來所察看的，十萬的貧人中，不飲酒者的總數只有二十人。」英國每年買酒所花的錢，可辦到下列四事中的任何一事：即一，可付不列顛羣島的一切田地，房屋，店舖等等的租費；二，可買不列顛羣島所喫的一切鮮肉，醃肉，火腿，雞鴨，和獵得的野禽野獸等；三，可買不列顛羣島一年內一切麵包，麵粉，牛奶，奶油，奶酪和雞蛋；四，

可付英國全國的稅銀。中國因酒而花的錢，無人知道，因沒有統計。喝酒問題與中國工商大有關係，每年買外國酒的錢達好幾百萬元；這種錢，比拋入水裏還要不值，因買喝的酒，不單毫無價值，卻又傷害每個喝的人。再想到中國年年用了好幾千噸的高粱和米麥釀酒，這不獨耗費人畜良好的食物，卻作了害物，毒害中國國民的心，腦，身體。凡工廠，礦穴，鐵廠，鐵路，船隻，或別處的雇員，若喝酒，作的事必少必劣，計畫事務的經理若喝酒，就不能辦理得法。如此，酒損害了雇員，也損害了雇主，所以，何苦再喝酒呢？

——節錄健康之敵——

談麻將

前幾年麻將牌忽然行到海外，成爲出口貨的一宗。歐洲與美洲的社會裏，很有許多人學打麻將的；後來日本也傳染到了。有一個

時期，麻將竟成了西洋社會裏最時髦的一種遊戲：俱樂部裏差不多桌桌都是麻將，書店裏出了許多種研究麻將的小冊子，中國留學生沒有錢的靠教麻將吃飯掙錢，歐美人竟發了麻將狂熱了。

誰也夢想不到東方文明征服西洋的先鋒隊，卻是那一百三十六個麻將軍！

這回我從西伯利亞到歐洲，從歐洲到美洲，從美洲到日本，十個月之中，只有一次在日本京都的一個俱樂部裏看見有人打麻將牌。在歐洲簡直看不見麻將了。我曾問過歐洲和美國的朋友，他們說：「婦女俱樂部裏，偶然還可以看見一桌兩桌打麻將的，但那是很少的事了。」我在美國人家裏，也常看見麻將牌盒子——雕刻裝潢很精緻的——陳列在室內，有時一家竟有兩三副的。但從不見主人主婦談起麻將；他們從不向我這位麻將國的代表請教此中的玄

妙！麻將在西洋已成了架上的古玩了；麻將的狂熱，已退涼了。

我問一個美國朋友：「爲什麼麻將的狂熱過去的這樣快？」他說：「女太太們喜歡麻將，男子們卻很反對。終於是男子們戰勝了。」

這是我們意想不到的。西洋的勤勞奮鬥的民族，決不會做麻將的信徒，決不會受麻將的征服。麻將只是我們這種好閒愛蕩不愛惜光陰的民族的特利品。

當明晚年，民間盛行一種紙牌，名爲「馬弔」。馬弔只有四十張牌，有一文至九文，一千至九千，一萬至九萬等，等於麻將牌的筒子索子萬子。還有一張「零」，即是白板的祖宗。還有一張「千萬」，即是徽州紙牌的「千萬」。馬弔牌上，每張上畫有水滸傳的人物。徽州紙牌上的「王英」，即是矮脚虎王英的遺跡。乾隆

嘉慶間人汪師韓的全集裏收有幾種明人的馬弔牌。（在叢睦汪氏叢書內）

馬弔在當日風行一時，士大夫整日整夜的打馬弔，把正事都荒廢了。所以明亡之後，吳梅村做綏寇記略說，明之亡，是亡于馬弔。

三百年來四十張的馬弔，逐漸演變，變成每樣五張的紙牌。近七八十年中又變成每樣四張的麻將牌。（馬弔三人對一人，故名『馬弔脚』，省稱『馬弔』，麻將爲『麻雀』的音變，麻雀爲『馬脚』的音變。）越變越繁複巧妙了，所以更能迷惑人心，使中國的男男女女，無論富貴貧賤，不分日夜寒暑，把精力和光陰葬送在這一百三十六張牌上。

英國的『國戲』是 Cricket，美國的『國戲』是 Baseball，日

本的「國戲」是「角抵」。中國呢？中國的國戲是麻將。

麻將平均每四圈費時約兩點鐘。少說一點，全國每日只有一百萬桌麻將，每桌只打八圈，就得費四百萬點鐘，就是損失十六萬七千日的光陰，金錢的輸贏，精力的消磨，都還在外。

我們走遍世界，可曾看見那一個長進的民族，文明的國家，肯這樣荒時廢業的嗎？一個留學日本朋友對我說：「日本人的勤苦，真不可及，到了晚上，登高一望，家家板屋裏都是燈光；燈光之下，不是少年人跪着讀書，便是老年人跪著翻書，或是老婦人跪著做活計。到了天明，滿街上滿電車上都是上學去的兒童，單只這一點勤苦，就可以征服我們了。」

其實何止日本？凡是長進的民族，都是這樣的。只有我們這種不長進的民族，以「閒」為幸福，以「消閒」為急務。男人以打麻

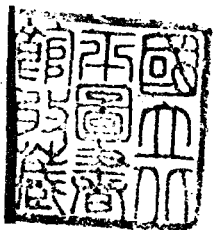
將爲消閒，女人以打麻將爲家常，老太婆以打麻將爲下半生的大事業。

從前的革新家說中國有三害：鴉片，入股，小脚。鴉片雖則沒禁絕，總算是犯法的了。入股文是過去了。小脚也差不多沒有了。只有第四害麻將，還是日興月盛，沒有一點衰歇的樣子，沒有人說牠是可以亡國的大害。新近麻將先生居然大搖大擺地跑到西洋去招搖一次，幾乎做了鴉片與楊梅瘡的還敬禮物。但如今他仍舊縮回來了，仍舊回來做中華民國的國粹，國戲。

——轉載胡適著漫遊的感賦——

中華民國廿七年七月三日

贈 送



德育推行社新編

改良連環圖

可作消遣 可當影戲

婦女胎教 兒童教育 最為相宜

下列數種 即可出版

女中丈夫

巧中巧

奇女奇遇

何紹基的祖墓(即何孝子)

萬里尋親記 上下二冊

三兄弟

十金易命

定價每冊八元(寄費外加每十五本三元)由

上海北京路三一六弄廿四號

大雄書店經售

青年健康關鍵

世間災劫，皆由人心造成。故欲消災弭劫，必需改善人心。身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後世界太平。改善人心，須提唱德育。上海德育推行社新編故事圖說真快樂，內容有趣味濃厚，因果明顯之歷史軼事，及現代實事。並有詩歌小說，及生動醒目之鉅版圖。凡青年學子，課外自修，及家庭婦孺，按圖講解，與工商人士，業餘修習，最為相宜。初貳集業已出版，零售每本十五元。尙有改良德育連環圖多種，于胎教兒童教育，最為有益。不久陸續印行。由大雄書店經理，欲定購者，請與該店接洽可也。

754

803347



大雄書店

青年健康的關鍵

(全二冊)

著述者

無相居士

流通處

大佛大雄書局
大法學書局
衆輪書局

印刷者

國光印書局