

AUG 28 1940



請

來

AUG 28 1940



上海衛生
院院長
養衛

米勒耳著

梅晉良譯述

清

毒

00585

上海時報館出版

目 錄

引言·····	六
毒物之王·····	九
食禍·····	二八
不奮興的奮興劑·····	四二
茶毒生靈的火·····	五五
一種害子害孫的病·····	六九
怎樣肅清不良的習慣？·····	八二

引言

疾病的各種原因，有許多是可以防避的；然而在現今的世上，死還是與生一樣的不足爲奇。每一個生到地球上來的人，都知道必有死的一日，只是誰也不願與死見面。我們都把死視爲人生最大的災禍；雖不能絕對的避免，亦總得設法把它推開得越遠越好。無奈這個大敵人現在臨到我們却比以前更早了。我們的祖先，有活到一百，二百，或三百歲的；最早的人，甚至活過一千歲左右；可是現在呢？一個人方纔長成，生命就告終了——這還是多承近幾十年來醫藥的進步在那裏替我們叨情，用最新式的醫道和手術把許多人從坟墓門口拖了回來，纔叫他們得以長成！

現代醫藥的技術和防疫的規則，已將從前可怕的災疫壓住了；天花，傷寒，腸熱症，白喉，等等的病症，已不像先前那樣猖獗作祟了。然而人的抵抗力和持久性，還是日見減跌，一代不如一代。

有一件事，是現代科學所未能成就，也是現代各政府所未能顧到的，就是人民情慾的遏制。但在一切新傷人類元氣的毒害之中，情慾實爲魁首；人類在它那習慣勢力所打成的鐵鏈之下，已走到了慢性自殺的路上，很少擺脫的希望。

這本小書所討論的，就是幾種絕對可以防避的毀滅人類健康，摧殘人類身心，而又爲人類所自願招惹的毒害。這裏所提到的，共有五種：不規則的飲食，煙，酒，鴉片，花柳病。這五種毒害的危險性，在乎其不但能使一個人本身受害，且足以遺禍後人，殃

及二三代的兒孫。

基督教的聖經上有句格言說：「人種的是甚麼，收的也必是甚麼，」這句話引用到以上五種禍害方面，真是再對也沒有。

免致有人以爲我不顧到遺傳的影響，且讓我引證兩家人家的歷史：

裘克司家門，起源於一七二〇年生的一個懶惰而不負責的漁夫；流傳五代，共有一千二百人，其中也包括外姓婚入的二百人。這一千二百個人中間，三百個是幼年夭折的；其餘的九百人中，有四百四十個是因病而成殘廢的；三百十個是專事討飯和住乞丐收容所的；一百三十個是監牢裏的囚犯；六十個是屢戒不悛的竊賊；七個是殺人的兇手。祇有二十個人學得一些手藝，其中却沒有一個受到普通教育的。婦女一半以上是娼妓。與這一家恰巧相反的，有愛德華茲家門，這是優良遺傳的例證。這一家人中間，有許多政治家，法學家，醫生，海陸軍軍官，著作家，以及教育天才卓越的男女。帶犯罪痕跡的，連一個人也找不出。

不過，以上兩種的結果，究竟是否完全出於遺傳，抑是那最有力的成分仍是環境，則到如今還有不少人在辯論。

國家和地方人士，若有改良社會情形和增進人民幸福的志願，就不能不注意除滅一切有害民族的事物。希望讀這本書的人，爲了自身的健康，家庭的樂趣，國家的興盛，和兒孫的幸福着想，能將書中所述的各種毒害深切的考慮一下，又能在讀完本書以後，立志加入拒毒節制者的戰線。

米勒耳一九三七年，一月十日。



毒物之王

提起毒物，我們就想起鴉片，嗎啡，哥克英，海洛英，紅丸和其他殺人不見血的毒物。這些東西所造成的禍害，是不能以數目計算，不能用筆墨形容的。若是世界上果有一樣最可惡的怪物，值得我們每一個人用全力起來消滅它，這怪物就是鴉片和嗎啡一類的麻醉劑了。

現今世上文明各國，都有法律禁止人民吸用毒物；因為這些東西的害處和毒性，已為大家所公認。它們能生習成癮，不但吸收人的金錢，且會消滅人的智力和體力，使人成為奴隸；此後，人就不能生產，不能勝任家庭的擔負，尤不能盡國民的義務，反要在傾家蕩產之後來依賴國家的供養，做社會精力和財源的消費者。近年以來，政府方面對

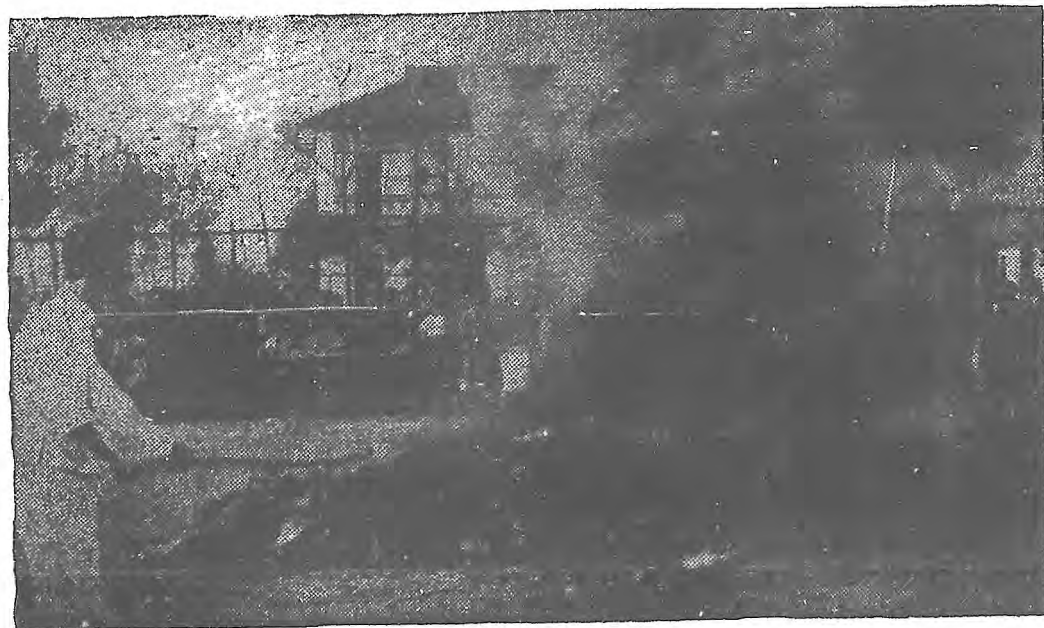


拒毒工作之一——焚毀煙具

於禁毒的努力，具了斬草除根的決心，再加以社會各拒毒機關和宗教團體的宣傳合作，所收的成效，已甚可觀；然而大體的人民對於鴉片，嗎啡，紅丸，海洛英等物的毒害，仍需相當的知識。禁戒和誘導，是應當相輔而行的；在拒毒運動上面，人民的知識是最有效的武器，關於這一方面的宣傳，我們覺得是多多益善，不愁過分的。

那些所謂安撫神經的毒物，其害處是在乎它們能使人神經錯亂，完全失掉自治之力；同時又能造成一種極強的癮頭，叫人的思想行動，完全受這種癮頭

的支配。所以吸食毒物的人，只要癮頭一來，不管天大的事，他都不在心上；個人的幸福；家庭的安全，甚至於國家的尊榮，他都可以犧牲，只要能『過癮。』自己手中的金錢告罄，就可以偷盜搶劫，無所不為，來填滿嗜毒的慾壑。因之，社會的犯法案件與麻醉劑的問題，也有直接的關係。國家不但得負煙犯的消耗和救濟他的貧苦家庭的担子，也得應付他所犯的法律問題。再進一步說，國家多一個煙犯，就失去一個有力的國民——多一條蛀蟲，少一分實力。因為有毒癮的人既不能當兵，又不能經商——只會消耗，不能生產——所以負有人民禍福和社會安危之責的國家當局，對於麻醉劑的禁滅，是不容忽視的。



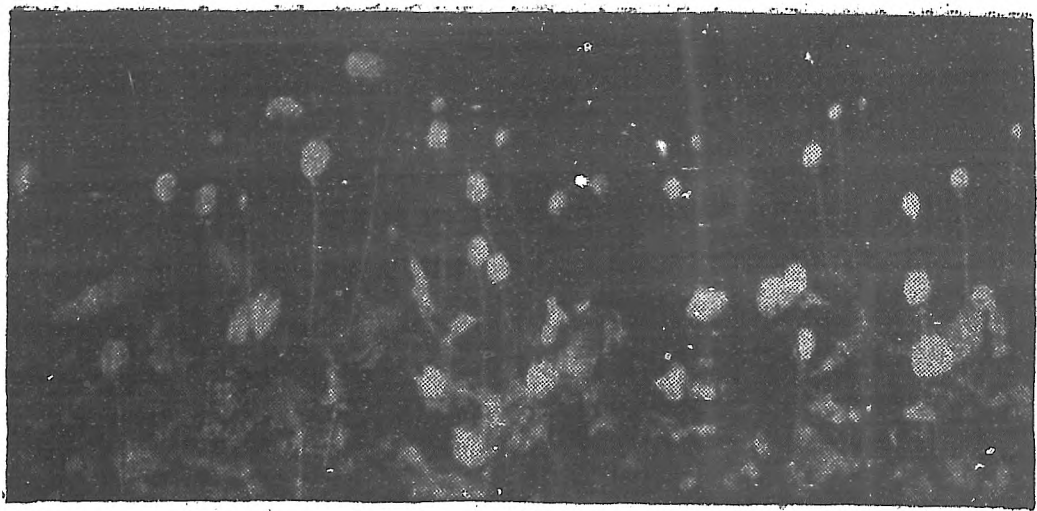
拒毒工作之二——焚毀毒品

戒毒的根本問題

大概吸食毒物成癮的人，都以毒物爲他們唯一的福樂之園，所以真有誠意去求戒除並且有這種意志來實行戒除的人很少。不過也有一小部分的人，確能見到毒物的害處，感到自己的苦楚和危險，就努力想要戒除，渴望恢復自己的健康和自由。

我們對於吸烟或用他種毒物成癮的人，若單用強迫的手段去使他戒癮，很難收十分滿意的功效。許多受毒的人，癮得極深，往往甚至寧願自殺，或不惜用致命的方法來過癮。對於這種人，莫說要他們突然戒絕毒癮，即便是分期戒絕，也不容易。我們雖可將他們隔離一室，叫可靠的人看守，使他們減少癮的程度，以致漸漸戒絕；但這種方法，並不澈底。因爲在這種情形之下被治愈的人，大都不是真正的痊愈。他們嗜毒之癮，仍隱伏着；不過暫時被壓下去；一旦機會來到，他們就吸食如故。普通戒烟戒毒的方法，其結果總是失敗多而成功少，就是這個緣故。

在從前的時候，醫藥界許多的領袖都以爲戒毒最好的方法就是叫病人受一種嚴厲痛苦的治療——把他們關禁起來，斷絕他們毒物的供給，任他們受怎樣的痛苦，作怎樣的



罌粟 爲自 然界 美麗 之花 ，但 性情 傾向 雖惡 的人 類， 反將 其化 成殺 人滅 命最 烈之 物。

請求，都不要去睬他們——其用意是要使他們記得那種深刻的痛苦，以致毒癮戒除以後，他們再不敢重新去吸食毒物了。當時人都主張戒癮應當突然行之，因爲這樣可使病人受更甚的痛苦，而收更永久的效果。

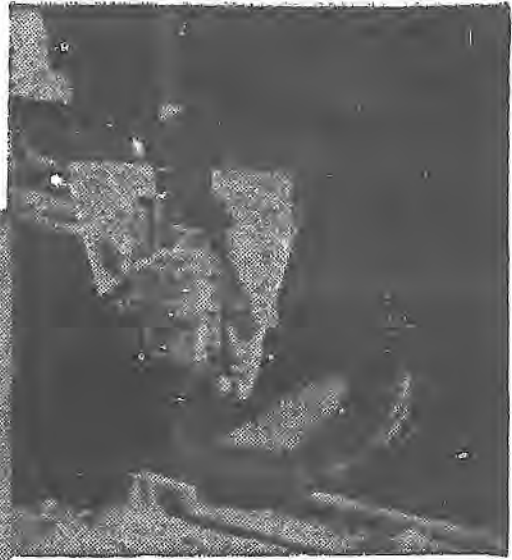
然而據我想來，那種痛苦的回憶，與病人痊愈以後會不會再去上癮是沒有關係的；因爲戒除以後再去上癮的人，大都是立意不想再戒的。所以要使已戒的人不再上癮，必須有一種比懼怕更大的能力才行。一個吸大烟的人，若單因環境所逼而要戒烟，這種戒烟的志願還不夠強，因爲環境一旦改變，他的老毛病就必復發。然而人若真有一種爲社會服務，爲家庭謀利益，爲自己謀人格的超拔的志願，又因爲有這種志願，而要把可惡的烟癮除去，那麼他們得永久痊愈的希望就大得多了。作醫生的人對於這一類的人應當表示

深切的體貼和同情，應當盡力設法將他們的痛苦減至最低的限度。

近年以來，醫學界已發明了一種新的方法，比較以前硬戒的方法容易而有效的多了。用這種方法戒烟戒毒，可使病人不受多少痛苦，然而即便是用這種容易的新法，病人自己仍必須有高尙的目標和決心才行。

照從前的舊法，戒烟的人必須簽字，將自己的自由在戒烟期內完全交給醫生或醫院當局，以致在不得已的時候，醫院可以將他關禁起來，免致他中途放棄。因為病人烟癮發足的時候，若得不到滿足，就必感覺極大的痛苦，甚至全身疼痛，軟弱無力，同時心中又起一種非常強烈的慾望，將他的意志完全制勝，使他無論甚麼都肯作，只要能夠過癮。這種情形，普通只有廿四小時至四十八小時之久，然而這短促的時間是極難過的。有許多戒烟的人因為受不過那種折磨，甚至於懇求人將他弄死。若有人在這時能給他打一針，或給他幾個「烟泡」，無論要他甚麼東西他都肯給。若是想盡了一切方法，都不能達到目的，有的人竟會動武，或用其他極端的方法逃避看守之人的手。所以從前戒烟的人必須填寫約單，不到戒絕，不能出院。

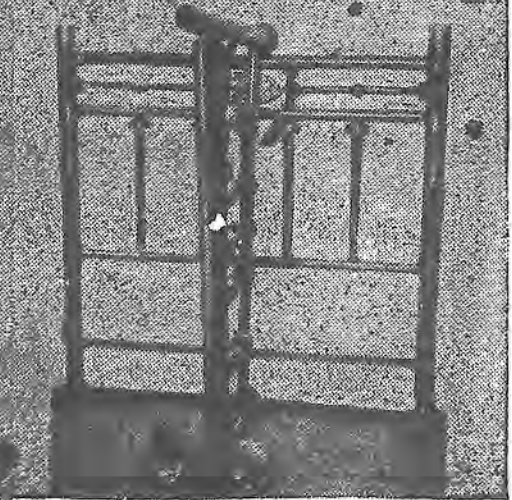
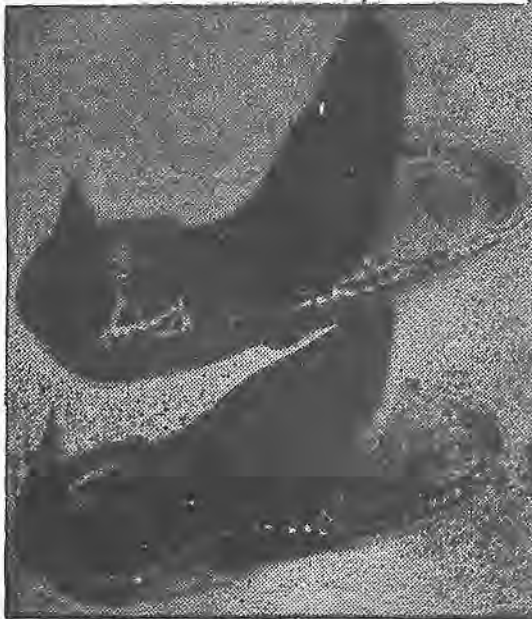
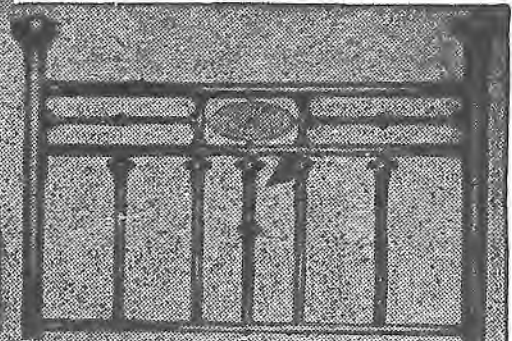
倫運毒物之種種



↑ 火車軸
↓ 銅床棟



↑ 女子丸腿

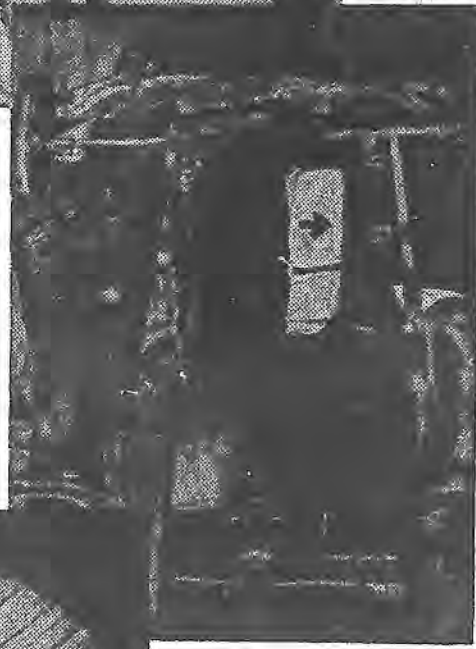


← 皮鞋底裡

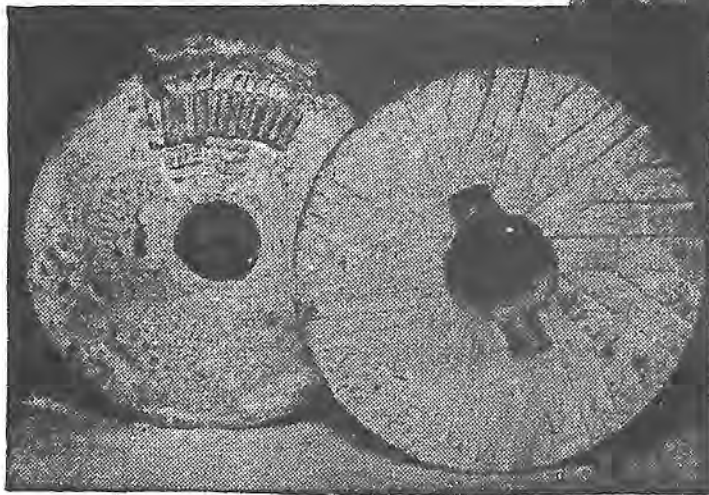
偷運毒物之種種



駱駝皮毛之問 ↑



汽車底裡 →



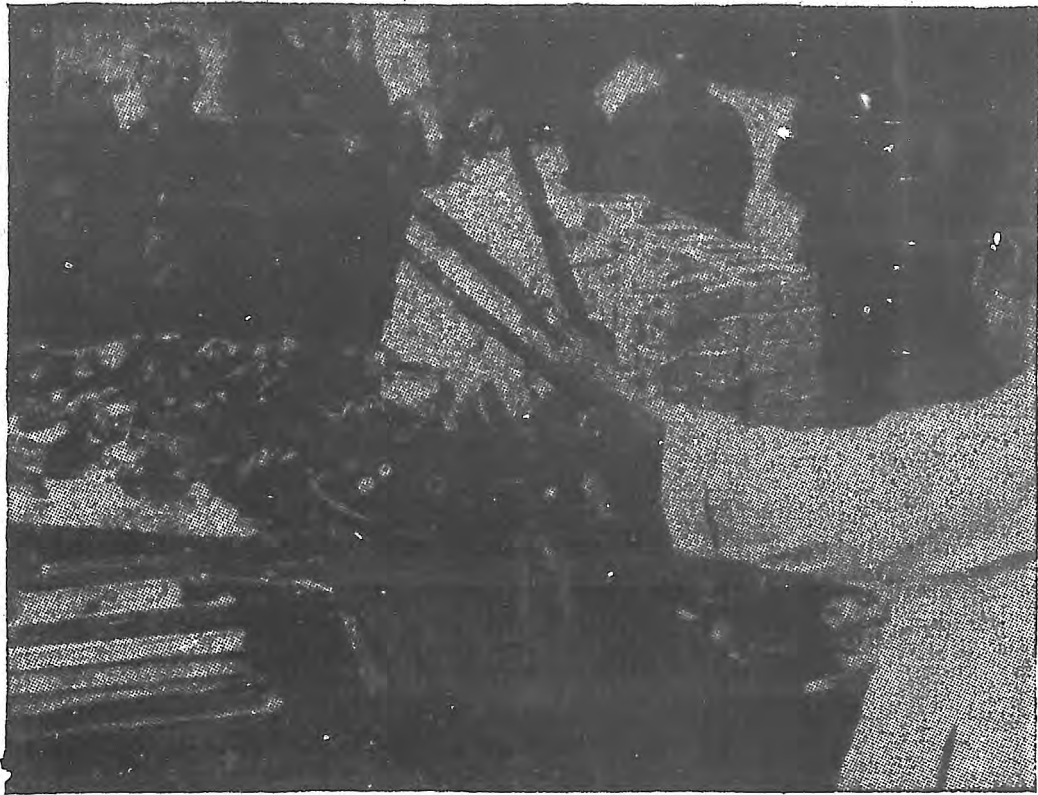
← 洋灰製成之
內假磨石

除了烟癮的痛苦以外，戒烟的人往往還要發生嘔吐，打噎，和泄瀉等情。這種情形使他更加軟弱，甚至會呈發瘋之象。對於這種困難，醫生也不能給甚麼藥物來制止；因為這種現象的發生，原是起原於毒物，一旦得不到毒物的供給，這種病狀就會顯露出來；若要用藥，非含有鴉片或嗎啡等毒物的藥不為功。但一用了毒藥，病人重得過癮，豈不是等於不戒？

現在戒煙不是難事

然而依照現在的新法，這種種不適都可以避免；病人可以不必經過那種痛苦的時期。我們又有水療法和按摩等物理的方法增進病人的健康和抵抗力，使他得到身體和精神方面相當的調養。所以現在有鴉片，嗎啡，海洛英和其他各種毒癮的人，只要有戒除的誠意，並肯在戒除以後受相當的善後治療，就可以完全痊愈，不致重新上癮。

在本書中我們並不打算詳細的討論戒烟的方法和步驟，因為各人的情形不同，須有醫生斟酌，而施以相當的戒法和治療。在這裏我們不過是要使讀者知道，現在的戒烟方法已不如從前那樣困難。我們對於戒烟的人，也不再視為囚犯，不過是把他當作一個普



○ 胞同個幾死少就，槍煙的血見不人殺根幾少

通的病人而已。在這種情形之下，有癮的人儘可以不必懼怕；無癮的人也可幫助宣傳這種消息，使清毒的運動增一份成效。至於我們作醫生的人，也覺得我們現在有這簡便有效的方法，可以使戒毒的人在不受甚麼痛苦的情形中得以恢復他們的康健和服務社會的能力，這是一種快樂的事。我們覺得醫生對於戒烟的人，應當取一種仁慈同情的態度，將他們的痛苦減至最低限度，免致有人受了毒物的害，又因為懼怕痛苦，不敢去戒。

有許多嗜毒成癮的人，本來是因為

有了病才吸用毒物的；多年的毒癮，並未使他們的疾病痊愈；所以要戒除他們的癮，也必須同時把他們原有的疾病治愈，方可使他們恢復康健。因之，醫生對於每一個戒烟的人，必須詳細診察，權衡他所有的一切症狀，而作相當的應付。有的時候，毒癮也許不可立即戒去；必須先把他別種的病治好，然後再戒除他的毒癮。不過這種情形是非常少的。用近今精良的醫藥方法，和周到的調養，雖是年紀很老，或毒癮極深的人，也都能夠安然復原。

毒癮戒除以後，就有某種症狀要發生，這是意中之事，必須設法應付。若是病人患泄瀉，須得予以制止，尤當維持他體內的水分和營養。這種水分和營養，常不能完全由口供給，我們現在已有方法可以將滋養料由血管直接注入。至於其他種種戒烟所常見的痛苦和難堪，現今醫學界也有方法應付。因為這種症狀，大概不過二三天就會過去。現在有一種新的麻醉法，可以使病人在這兩三天之內昏昏睡去，以致非但不覺得甚麼痛苦，反而可以得到安息和休養。及至醒來，那凶險的風浪業已過去，祇不過覺得身體軟弱無力而已；但這是可以物理方法治療的，如熱水浴，按摩術，局部敷器等等。過了幾

天，這些較微的症狀就會過去。毒癮戒了以後，還有一件要緊的工作要做，就是把隱伏在內的疾病找出來加以治愈。至於戒癮時所用的麻醉法，其性質與病人原來所用的毒物或其他普通的麻醉藥並不相同，所以絕不致發生甚麼不良的反應。

毒癮戒了以後最大的問題，就是睡眠；戒煙的人，至少應在醫院裏居留兩三星期，受週密的醫藥照護，方可使身體完全恢復正常的生
活。到了這個地步，病人就會因為身體的健全舒適而有一種健全的心理建設，覺得自己已是一個新造的人，有了新的生命；以前人惡自惡的束縛和毒癮，已經擺脫，從此可以恢復自尊



可怕基於炸彈的鴉片

人尊的地位，對國家和社會謀有所供獻了。這種健全的心理，是最好的保障，能夠維持他以後不再去上癮。

從拒毒運動的立場來講，我們不但要救拔已受毒癮的人，同時也得設法使未受染的人不致受染。這一步積極的工作，比那治標的工作更爲重要。有許多染毒癮的人，實在是無辜被累的。我們須使大家清楚的認識鴉片一類毒物的危險與陷阱之所在，免致有人因無知而受愚。譬如一個人覺得頭痛，肚子痛，腹瀉，或咳嗽；他應當明白這些不過是病的現象，而不是病的本身。若不設法去作根本的治療而專想吃一些藥使肚子不痛，不瀉，咳嗽不咳，這是很危險的。因爲凡是治標而不治本的藥物，其效力無非是麻醉神經，使人有病而不覺得病之存在而已；凡能麻醉神經的藥物，同時也會損及人的意志力。有許多人受毒癮之害，就是因爲先有病痛，去服用了含有鴉片嗎啡等物的藥品，以致漸漸的陷入圈套，不得脫身。

當然，遇有意外的傷害，開刀，或劇烈的痛苦等事，麻醉劑的使用，是正當而有益的，可以大大的減少神經的刺戟。但是如果這種毒物的使用必須天天繼續不斷，那末經

過多少時日，『受惠』者必致遭禍。除非是不能救治的毒瘤和別的幾種痛苦不堪的病症之外，我們總當致力於病根的掃除，而不可常用強烈的麻醉藥品來抹煞病的象徵。因為鴉片之類的麻醉劑，能夠使人覺不到自身疾病的真相。往往有可以藉醫藥方法或手術治愈的疾病，卻因為誤於麻醉物，以致病勢日劇，終於不救。

普通的人，必要到疾病發生痛苦時，纔着急起來。然而



「只要癡頭一來，天大的事，他都不放在心上。」

不幸得很，有許多疾病，等到人覺得痛時，已進行得很厲害了。痛苦確是人們最好的朋友，因為這是一個警告，能使人起來注意自己身上所有的病狀，早日加以補救。我們受到這種警告之後，應當設法除去病的根，而不應當掩滅警告的聲音。

我們來舉個例子，譬如胃生了瘡，就能使人覺得胃痛。要免去胃痛，有兩種方法，第一種安全合理的方法，就是請醫生用手術，將胃瘡根本的割去；然後再用治療的方法使胃中不致再生第二個瘡。第二種方法，就是叫病人睡在床上，用大量的麻醉劑，使他不覺得痛，然而病根並沒有剷除。那瘡就漸漸潰腐，終於使胃穿透，釀成腹膜炎，或變為毒瘤，卒致不治。

著者從校中畢業以後，第一年的實習，就在一所戒煙和戒嗎啡的醫院裏。其中有許多病人，並不是故意去吸煙或打嗎啡針的，他們是被市上出售的那種睡藥，心痛藥，止咳藥和止痛藥等所害的。凡是含鴉片等毒物的藥，都能使身體和腦經陷於不自然狀態。藥性一過，人就要在精神和體力方面感到軟弱不支，同時，心中就會起一種痛苦和慾望，再要得到原來的那一種藥，日久而習慣養成，就是毒癮。而且這種毒癮漸漸的會增加

起來，使非有大量的毒物不足過癮。幾個月以後，有癮的人一次所用的毒物，就足以殺死四五个無癮的人而有餘。

我們對於無論甚麼足以養成習慣的藥物，應當非常小心。譬如吃青菜，吃橘子，是不會成癮的，今天吃也可以，明天代以別物也可以。然而有的人喝濃茶和咖啡，會弄到不喝不行的地步——不喝就會感覺頭痛，或精神不振——這就是上了癮了。我們應當留神注意，無論甚麼藥物，食品，或止痛藥等等，若是用了必須頻頻再用，否則就會覺得不舒適的，亟宜及早丟開，免致中毒成癮，無意中成了『毒犯』，那時再要戒除，精神和身體都要受極大的損失。

在普通人的看來，所謂毒物，無非是鴉片，嗎啡針，海洛英，哥克英等物而已。但市上還有不少藥物，美其名曰頭痛藥，安神藥，強身補藥，和止痛等等的藥，其實也是有那種麻醉神經的毒性，使人用慣了不用時會發生頭痛和週身無力等現象的。凡是麻醉劑一類的毒物，不論是吸入，吃下，或注入體內的，都會進入血液；因為進了血液以後，方可流到全身，使人的神經麻木，失去知覺。那種麻木的情形，與醫生手術室中所用



煙癮發時，思想行動，完全不由自主。

的哥羅仿，以脫等麻藥的作用沒有甚麼不同。譬如嗎啡，無論那一位外科醫生都會承認它的作用是與哥羅仿相同的。在作者個人的經驗中，曾有兩次，用嗎啡實行初步注射後，病人就完全受麻醉，以致不必

再用麻藥，就可在他身上行大手術——剖腹，割瘤等謂之大手術。當然我們現今有很好的麻藥可用，所以不必用去嗎啡，但我提出這一點是要使讀者明白凡是安神止痛的藥物，與麻藥是一類的。

嗎啡的特點

嗎啡在一切毒物中可算為最厲害的，因為它不但具有麻

醉神經和成癮的性能，更能使受其毒的人獲得一種虛幻的狂歡。所以從受癮的人方面講來，嗎啡倒是一切毒物中最值得貪戀的一種。人打了嗎啡針之後，往往在精神上會感覺無上的滿足和安泰，就不顧一切的要打第二針，第三針，第四針……。早很多年，我記得有一位患嗎啡癮的人到我這裏來求治，他是個知識階級中人，一位頗負聲望的化學家，對於動物，曾作很廣的研究。他來戒時，對我說他自己並不一定要戒；但是他有了嗎啡癮以後，就不能再有多少社交的生活，他的夫人不肯讓他做『隱士』，所以逼他來戒的。他又將自己用嗎啡的經過情形告訴了我：先是他注意到嗎啡在貓和狗身上所發生的那種安神舒意的影響。因為要作澈底的研究，他就自己打了一針。打了這一針之後，他就入了夢幻的黃金之地，那種舒服和甜蜜的樂境，是他一生所從未有過的。但藥性過後，周圍的環境，又頓覺比平時格外單調，格外枯燥。回味方纔的樂境，他就不能拒絕第二針；結果又與第一針一樣，於是他就漸漸的上了癮。但從此他便成了社會的落伍者；無論甚麼公共場所和社交的活動，他都不便參加，這便引起家庭的爭吵，以致他不得不來求戒。

避得遠些爲上策

各種的毒物，在各種人身上，有不同的反應，然而其足以成癮，束縛人，使人作他們的奴隸，是一律的。人上了毒癮之後，非但身體上受害不淺，而且意志之力也必消磨殆盡，以致在癮發之時，若是得不到毒物的供給，則無論甚麼卑劣下賤的行爲都願意做，只要能過得癮。在這種情形之下，要他們戒除毒癮，他往往是甯死不從的。現在戒毒的方法，已不如從前那樣困難，病人也不必受從前那樣的痛苦；然而受毒的人所已付的那筆代價，是無法收回的。總而言之，我們對於毒物，還是以避得遠些爲上策。遇有身體不適或患病的時候，我們應當澈底的把病源找出而加以補救；若舍本求末，亂投藥石，非但病勢將因延誤而加劇，且往往容易於無意之中養成嗜毒之癮；因爲從醫藥的立場來講，天下決無一種藥能治百病的，只有那含有麻醉性的毒物能使神經麻木而暫時不覺得病的徵候。



食 禍

一個人要活，少不了要吃；

吃的不得法，反而不得活。

飲食是人生的大需要；人的生命是靠飲食維持的。然而人間的種種病痛，一大部分却也是肇端於飲食的不得法。本書討論人類五大毒害，飲食本身雖不是甚麼禍患，但飲食失當的毒害却是非常普遍，且最爲人所忽視，所以有在本章提出來討論的必要。

一個人生到這個世界上來以後，必須賴食物，空氣，和水分來維持生命，供給活動的精力，增添修補及生長的原料。一個嬰孩的前途，有無限的可能，也有極多的危險；他將來的造就，一方面固在乎所受的智力的訓練；一方面却也要看他體格的發育如何。我們都明白這一點，但在實際上却往往不加关注。

一定的規則

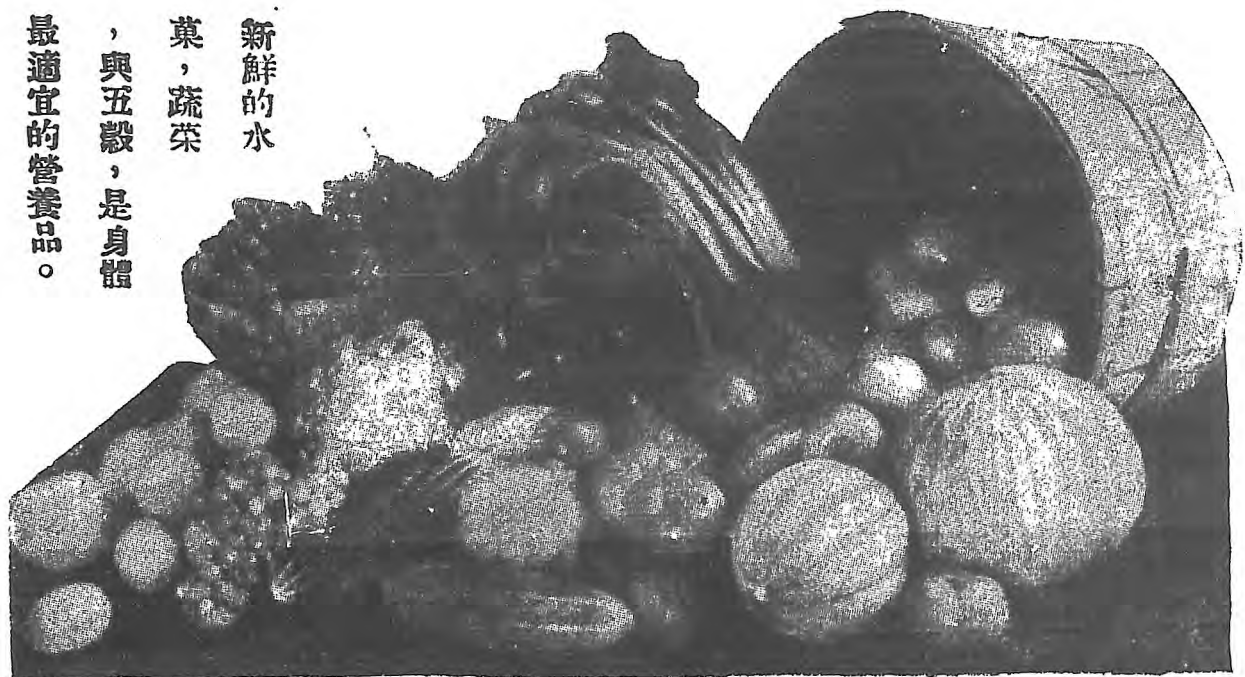
人的身體，是一架最奇妙的機器；但如果我們以普通人對待自己身體的態度去對待機器，無論甚麼機器都不能耐久。我們都看見過普通的汽車，蒸汽機器，無線電話，縫衣機等等的機器。每一架機器買來時都有一套規則，告訴我們應當如何裝置，如何折卸，如何開動，用甚麼燃料，甚麼油，以及機器本身的快慢速率，載重能力如何。購置機器的人，既已出了重價，當然得十分謹慎的完全遵守規則。規則上叫他用汽油，他決不會代以柴油；規則上叫他這樣，他決不會那樣。既是如此，我們對於身體——最貴重的機器——又焉可以隨便疎忽？我們已知道嬰孩，兒童，成人的飲食，各以何種最爲合宜，他們各有何種需要，各須有何種供給方可在德，智，體等方面有最大的發展——凡此種種，現代醫學已告訴了我們，我們又豈可置之不顧呢？

人體的構造，確是非常奇妙的，又極能適應各種的環境；只要先天充足，有良好遺傳的體格，雖在較差的待遇和環境之下，身體也往往很能持久不壞。然而惟其如此，許多人就往往虐待自己的身體，任意而行，並不在飲食，衣服，起居等等方講究衛生；

終至於有一天，身體突然損壞——壞了以後就不易修復——於是他們纔開始注意衛生，遵守健康的規則。

在本章中，我們不能把一切衛生的原則和方法詳細的講出來。我們所要提出的，就是飲食的衛生，尤要請讀者注意那些毫無滋養料而反能毒害身體的食品。這些食品非但使吃的人枉費金錢，更足以養成一種變態的食慾，使他們的消化和排洩器官負過重的擔子，同時又使身體得不到適當的營養。

三千多年前，有一位先知在聖經以賽亞書第五十五章上說：「你們爲何花錢買那不足爲食物的，用勞碌得來的買那不使人飽足的呢？你們要



新鮮的水
菓，蔬菜
，與五穀，是身體
最適宜的營養品。

留意聽我的話，就能喫那美物，得享肥甘，心中喜樂。」

飲食與營養的價值

現在普通人的收入，每一元有六角錢是供給飲食的。如果我們能留意把那些有害而無益的食物除去，每元祇要四角錢供給飲食就夠了。如此我們非但可以省去三分之一的金錢，更可以增進人民的健康；再把這省下的三分之一金錢用來改進我們的生活，提倡衛生的事業，那末其能裨益於全體人民的生活，又豈爲言語所能形容的呢？

普通人在飲食方面的錯誤，就是不從身體的需要和營養上去着想，而祇爲着滿足口腹去吃去喝。於是口中三方寸辨滋味的地位，就成了二十二尺腸子連同胃和全部消化器官的狄克推多。飲食失當，足使全身的一切器官受害。我們喫東西的時候，不可單以口味爲標準，因爲口裏所歡喜喫的，往往反爲腸胃所拒絕的。如果腸胃因受屢次的虐待而失去健全的作用，全身就沒有一處能免其害。

甚麼叫做食物？一樣東西喫下去容易消化，能被吸收來供給身體的精力，修補身體



。胃腸傷損能最，食飲的度過

的虧蝕之處，又足以使身體得到生長的原料，而同時不致使身體受到任何害處的，這就叫做食物。

照這樣的定義講來，濃茶，咖啡，胡椒，和各種含有辛辣刺激性的調味品，連同有許多的『補藥』以及一切發酵的飲料如：啤酒，白蘭地，惠司格，芸豆燒，五茄皮，黃酒，高粱等等，都沒有資格算為食物。因為這些東西，簡直沒有甚麼滋養料在內，且對於身體各細胞的作用是極端有害的。如果把範圍推得廣一些來講，連幾種牲畜的肉，和許多海中的貝介之類也不能算為食物；因為這些東西，雖然不是完全沒有營養料的，却也有許多足以毒害身體的物質在內。

最好的食物

世上最好的食物，莫過於自然的食物，像蔬菜，

五穀，水果，堅果和豆類。這些食物，最容易消化，滋養料最豐富，最經濟，而且毫無害處，故稱爲自然的食物。吃這種自然食物的人，大都壽命很長而少疾病，精神飽滿，做事有長力，體力和抵抗疾病的能力都很強，生活的費用且較別人爲低。其實身體的各種需要，祇要有了水果，五穀，蔬菜，堅果，豆類等素食的供給，也就不缺少甚麼了。我們若研究消化系各器官的作用，就可以很明顯的知道人的牙齒，舌，胃，肝，胰，大腸，小腸，以及口中消化糖質與澱粉的分泌腺，都是專適於從水果，蔬菜，五穀，豆類，和堅果——土地的產品——中吸收身體的燃料和修補之品的。

然而我們也知道身體富有適應之力，普通的食物，只要不含過多的毒質和廢料以及妨礙身體的安全之成分，消化器官也能夠應付。不過有許多人放到口裏去的食物，簡直可說完全是毒物而毫無滋養料可言；不說別的，就如濃茶和咖啡，所含的成分，毫無供給身體需要的，完全可說是有害無益之物。茶中的單寧酸是奮興劑，與咖啡中的咖啡因，都是損害身體的，且能成癮，致常喝的人一旦不喝，就會覺得精神不安或患劇烈的頭痛，必須仍去喝一杯濃茶或咖啡纔會好。故此茶和咖啡可算是藥品，不可稱爲食物。

關於藥品

在正當自然的情形之下，我們不需藥品來使身體健全。若是必須用藥，這就是身體已失常規的明證。譬如所吃下去的食物，應當能夠消化；大便，應當通暢順利；白天做事，應當有勝任愉快的精力；晚間休息，應當能夠安眠酣睡——這一切都不應當需用甚麼藥物來促成。藥品不是食物，非由醫生指點，不可隨意入口；其實疾病的痊愈，很少是必須依賴藥品的，所以即使醫生吩咐吃藥，也不過在特殊情形之下偶一用之，決不是叫你常吃不停的。多吃藥非但多耗金錢，更使身體失去健康。若是我們覺得晚上不能安然入眠，日間無力辦事，吃下去的



家庭中有許多的爭吵，是肚子裏不太平的表现。

東西不能消化，或身體有他種不適，就當設法找出這些疾患的原因所在而加以補救。大半的時候，這是辦得到的。但萬不可就此用藥而養成吃藥的癮。身體發生病狀，無非都是警告；藥品祇能使這些警告消沉——祇治標而不治本；及至病勢日見加重，藥品也必須漸漸的加多，這些藥就足以使體內其他器官中毒，尤不利於肝腎等排洩器官。

關於煙和酒的害處，已為大眾所公認，我們在以後的幾章上要詳細討論；本章所要講的，就是飲食失當的害處。在今日的社會上，有許多人在飲食方面營養不足，以致身體軟弱，百病叢生；但也有不少人因為不規則的飲食或吃的太多，以致人不盡其才，物不盡其用，犧牲了為人的樂趣，減削了生命的路程。有許多人因為放縱食慾，而又終日靜坐，缺少運動，遂使身體發生種種病症，如肥胖過度，呼吸短促，腎部衰弱，和糖尿病，關節痛，血壓增高等患。徹底的講一句，他們就是不願意犧牲口中幾分鐘的快感，來求全身恆久的幸福。

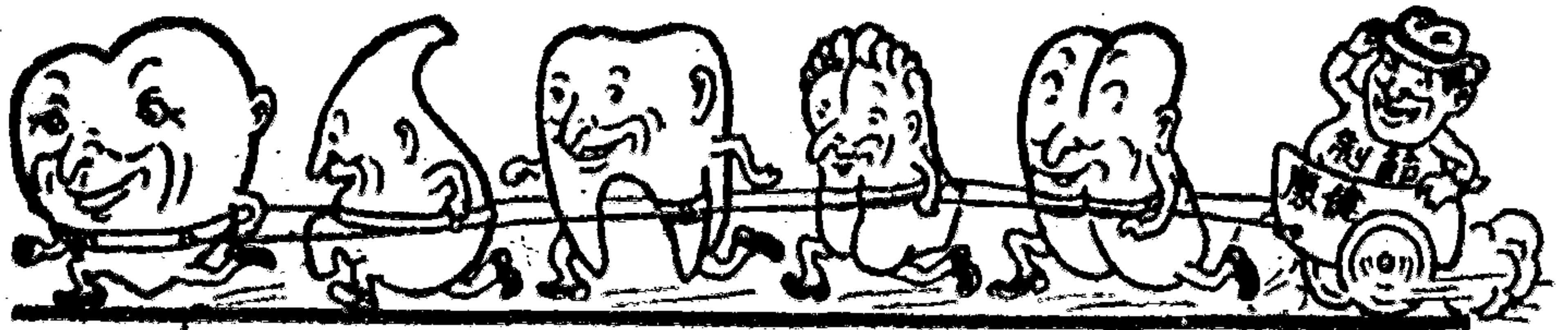
飲食過度的害處

吃本是人生的樂事，只要我們好好的吃。進食時的快樂，也能幫助食物的消化。但



我們進食的時候，應以加增身體的精力和健康為目的。換句話說，我們應當為生存而吃，不要單為吃而生存。兒童幼年之時，我們就當使他明白應當怎樣吃，吃怎樣的食物，在甚麼時候吃，吃多少，以及怎樣調製食物等問題。這種基本的教育和知識，必能使兒童一生受惠，影響他的品格和事業，實在不淺。

兒童的疾病，大多是因食物的不得當，缺少營養料，或飲食不按定時而來。兒童的消化力有限，不能應付過多的食物。若是吃得太多，就要發生嘔吐，泄瀉，和氣痛等的症象。但正在長發的兒童，有時能比成人喫得更多，尤其是十二歲至十七歲的孩童，約要比成人多喫五分之一。



心 胃 肝 脾 腎

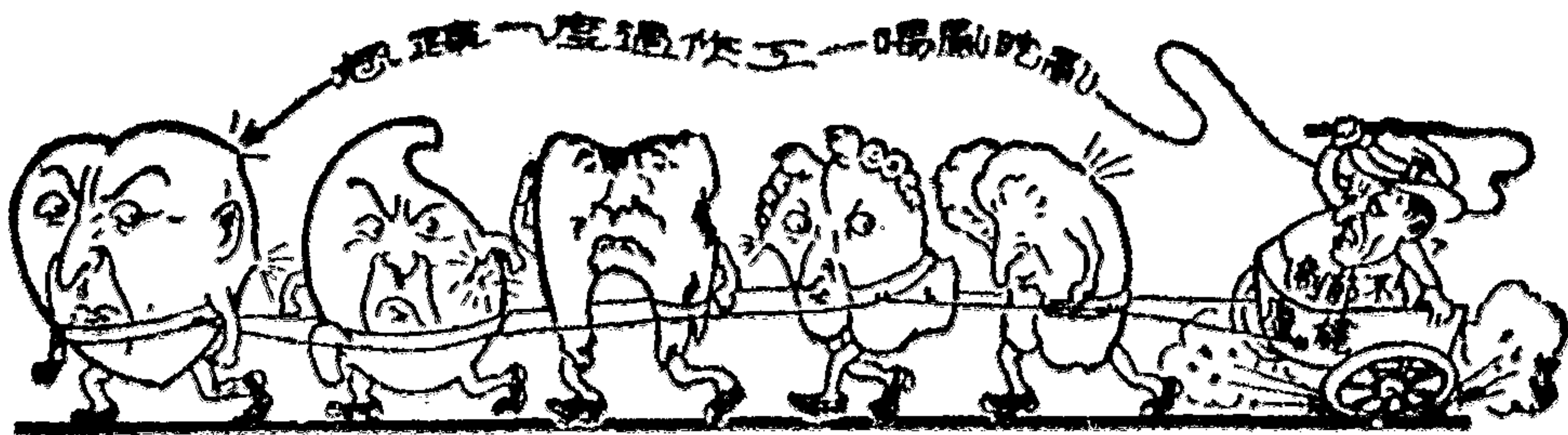
但是我們且來研究一下，一個成人若像有些人那樣吃了雙倍的東西，要有甚麼結果。有一種人，他的消化力很強，無論多少食物他都能消化。但所消化的食物因為過於身體的需要，就儲藏在肝裏面，或成為大塊的脂肪，遍佈身體的各處。除了身體所能儲藏的以外，其餘的滋養料就回到肝或腎裏，作為應排洩的廢物。於是小便中就往往有糖汁或蛋白汁，尿中的固體沉澱物也必加多。這種徵象，對於人生的健康自然是不利的。

現在再來講身體內屯積的食料過多之後有甚麼影響：第一，全身既然佈滿了脂肪，四肢就不能行動自如；行動既不靈敏，血液的流通自必遲慢；血運既然遲慢，體內的廢物必存留更長的時候；並且因為腹部和心的周圍都是脂肪，心臟的跳動就受壓迫，那吃得過飽而膨脹的胃也壓在心上，使心的工作感到非常的困難。因為一方面能力縮小而一方面需要血液的範圍反而增大，久而久之，肝胃等器官就會發生

畸形的變化。於是本可工作活動的人，因為貪吃貪喝，就變得臃腫不靈，週身不舒服；吃飽了就想睡覺，睡覺時又不安適。與其如此把食物積在體內受累，何不留在廚房等到身體需要時再拿來用呢？

但也不是人人能把過量的食物儲藏起來的。有許多人把這過量的食物消化了留在血裏，發生一種毒汁，使人常想睡覺，呈全身中毒之狀。這樣的人，大都腦經很遲鈍，而同時肝胃等排泄器官，因為忙於應付全身所不需要的食物，就無暇把毒汁除去。於是糖尿病，腎病，高血壓等等的險症，便躡跡而至。這樣的人，他全身的精力，幾乎隨時都在那裏應付食物，我們簡直可說，他是為食物而生存的。

第三種人因為消化力不強，遇到飲食過度時，就發生消化不良的病。他的胃和消化液腺，都能工起來，實行反抗過量的食物



心 胃 腸 是 腎

；於是他所吃的東西，就一頓一頓的積在胃裏，引起頭痛，和各種消化不良的症狀。那未經消化的食物到了腸裏，就腐爛起來，生出惡臭的氣體；其毒害身體的影響，足使人隨時昏睡過去。這樣的人，身體非但不胖，反極易瘦弱。

雖是良好的食物，吃得太多了，也會致病。社會上盛行的宴會和酒席，往往足以造成不自然的食慾，尤其是晚間酒肉雜陳的吃到深夜就去睡覺，最能傷害腸胃。人的身體，本有極大的伸縮性和適應環境之力，對於這種不良的待遇，多少總能忍受一些時，但到了相當的地步，就沒法再忍過去，那時健康即會破產。譬如一架機器，我們供給它的燃料若是太少，就減少它的能力；但若是燃料太多，也會把火塞滅。那末，回轉來再講人的身體，我們的問題就是：一個人如何可以知道他的飲食恰是不太多也不太少呢？

平衡適當的食量

這個問題，與我們每一個人，都有極大的關係。若是我們每一個人天天能恰好照着身體的需要而進食，一些也不多吃，那末我們在自己的健康和人生的工作產量方面就有

了一個莫大的保障。如其不能絕對的準確，那末稍爲多吃一些當然強似吃得太少；但我們須得設法達到平衡的地步。

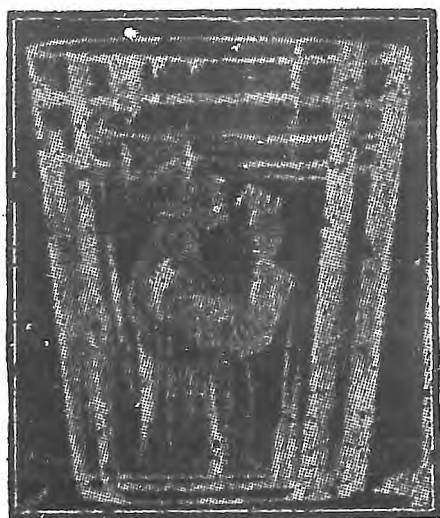
第一要緊的，就是要

知道怎樣選擇食物。作了正當的選擇之後，還得研究怎樣調製，務使滋味甘美，吃的時候能有樂趣。其餘如進食應有定時，不可太急，三餐之外，不可亂食零食，臨睡時不該進食等等，也都是飲食方面應注意之事。至於飲食的數量，我們未嘗不可去參



大吃大喝，
不一定是健
康之兆。

看飲食學家所訂定表格，其上開明一個人的應吃多少單位的炭水化合物，多少脂肪，多少礦質，多少蛋白質，多少維他命……多少這個，多少那個。但這也未免過於拘泥學理，而且對普通的人似嫌太麻煩。我們知道蛋白質，礦質，和維他命是飲食中主要的成分。其餘如脂肪和炭水化合物則為燃料的供給者，其需要量並不固定，視個人的年齡，生活環境，工作的種類，和天時氣候等等而定；不足時體重就會減跌，過多時體重即會增加。（但亦有例外，因有一等人的體重雖多吃也不會增加。）我們調節飲食數量的最簡便最安全之法，第一步就是漸漸減少脂肪和碳水化合物，同時每天注意自己的體重；到體重開始減少時，就可計算飲食的數量；以後就照此斷定每天應吃的多少，務使體重維持應有的標準，而不致減低為度。這樣我們就使身體得到充分的營養而且又將心臟，胃，肝，腎等器官的負擔減到最低的限度；於是全身就有精神，腦經可以非常清楚，工作的能力便也十分充足。換言之，我們所吃的，正足夠應付生活的需要，而同時又不枉費甚麼精力去應付不需要的食物——這就叫做出最低的代價，收最大的利益。



不奮興的奮興劑

本章所要討論的，就是酒對於人生健康和壽命的危害。這個題目，本是不容易講的，因為對於許多人，這也許是逆耳之言；不過幸而作者與讀者諸君不過是作紙上的談話，不必『狹路相逢』，所以也不妨大膽的來把真情說一說。

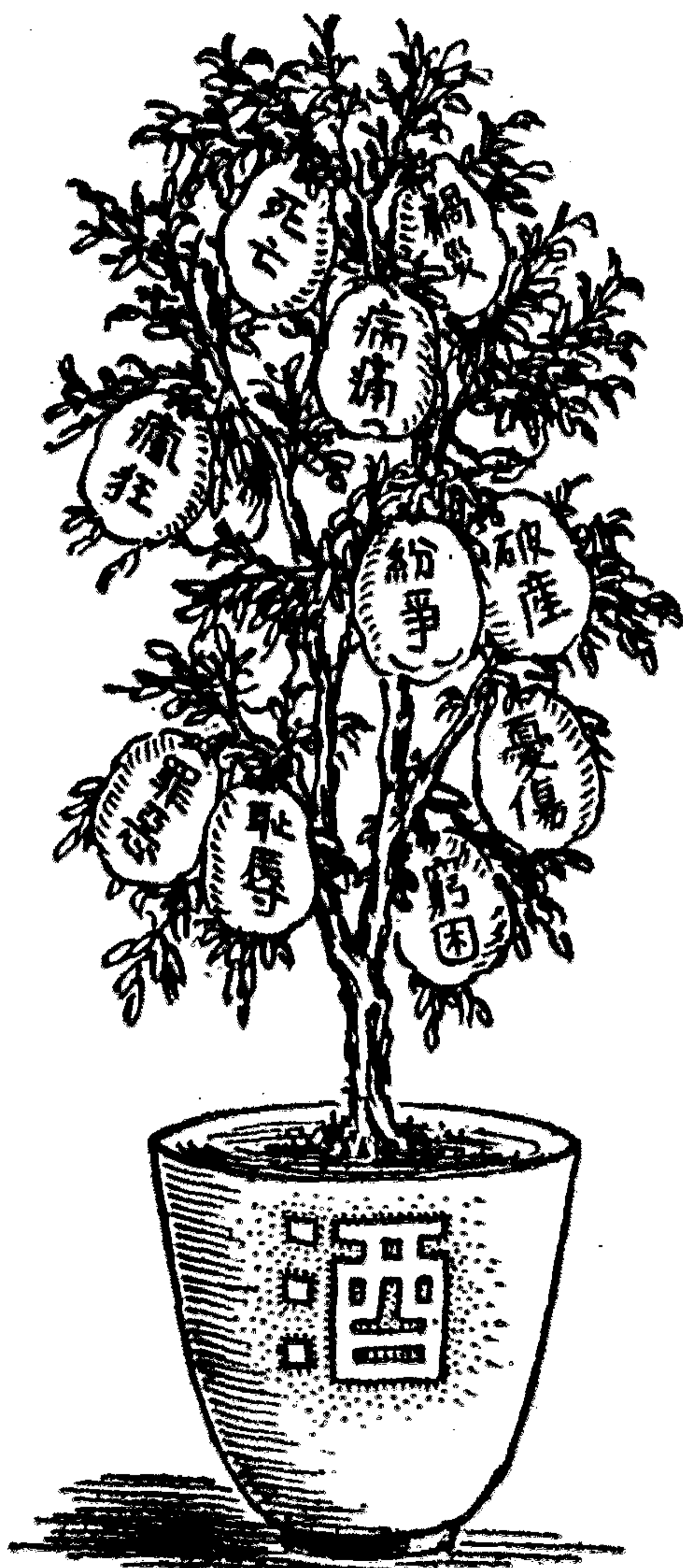
飲酒是現今社會上一種極普遍的習慣；絕對不喝酒的人，可以說少極了；莫說平常的人，即在各界中最有聲譽地位的人，也往往把喝酒視爲常事，不過喝酒的程度——所謂酒量——有高低多少之別而已。但是一樣東西，能夠如此普遍，如此的受人歡迎，其實質大致不出二途：第一，它總是一樣好東西，有它的好處足以使人喜愛；第二，它若

沒有甚麼好處，就必有極大的惑人之力，以致人人都受其騙而以為它是好東西。講到酒，我們若去研究它的性狀和作用，就不得不承認其為一個極大的騙子，曾欺騙了歷來無數的人。

人間的一個大騙子

聖經中箴言一卷，是號稱古來第一個聰明人所羅門寫的；其中有一段說：『酒能使

人褻慢，濃酒使人喧嚷；凡被酒欺騙的，就無智慧。』作者研究醫學，查驗各種濃淡強弱的酒在人體細胞和精



密的器官上所生的影響，就不得不佩服這位聰明人的聰明。他說酒能使人褻慢，濃酒使人喧嚷，這是把濃酒淡酒一概包刮在內。

現在有很多人說偶然喝幾杯酒，只要不過分，非但無害，而且是有益的。我相信說這種話的人，也是誠實的；因為他們的話，並不是憑空說出的；不過他們祇想到自身的感覺和經驗，却並未從科學的立場作過事實和證據的探求。

說起酒的欺人之力，想必是大家所不能否認的。我們往往看見有人——可惜女人有時也這樣——自己立不直，走不穩，需要別人扶持，而口裏却在那裏誇言自己有何等的大能大力，無論甚麼事，無論甚麼人，他都不怕；混身冷得發抖，口裏偏說太熱；體溫在標準以下，却還要脫衣。還有的人，喝醉了酒，心理上陷入恐怖瘋狂的地步，說有甚麼野獸，敵人，和災禍要來傷害他，又作種種抵抗的手勢和驚慌失措的樣子；其實站在周圍的，並不是敵人，也不是野獸；無非是他的至親好友，在那裏憐恤他，要設法幫助他而已。及至酒過醒來，旁人把一切告訴他，他纔知道方纔的情景，原來都是酒的幻象，酒的騙局！

大眾公認的酒害

實在的講來，現今社會上一般人士也未嘗不明白酒對於思想力，判斷力，持久力，和辦事的效率有何等的妨礙。在無論那一種職業上面，滴酒不嘗的人，總容易比別人佔先；再說若有甚麼重要的事業或有關社會國家安全的建設，需要甚麼上乘的專門人才，我們總不向喝酒的人中去找；就此一點，已足向我們證明喝酒——不論以酒為命或偶然一飲——究竟是有害無益了。

酒的害處，廣泛的講來，有兩方面：第一是對於喝酒者的本身在



「凡被酒欺騙的，就無智慧。」

生理方面所造成的禍害；第二是人在酒的影響之下，做出犯法越規的舉動，礙及旁人的安全和社會家庭的幸福，又使不良的遺傳殃及兒孫。以上兩項，關於社會的一方我們有不少明顯的事實足使大家一目了然，而關於個人的方面，則多半須用醫藥和衛生的知識來解釋明白的。本書的宗旨，是要提倡遵守身體自然定律的生活並增進衛生的常識，所以祇得把酒對社會的問題擱開，專來討論酒對於全身的細胞有甚麼影響，對於各種器官的生理的作用有何等的妨礙，對於體內抵抗疾病的能力有如何的不利等問題。

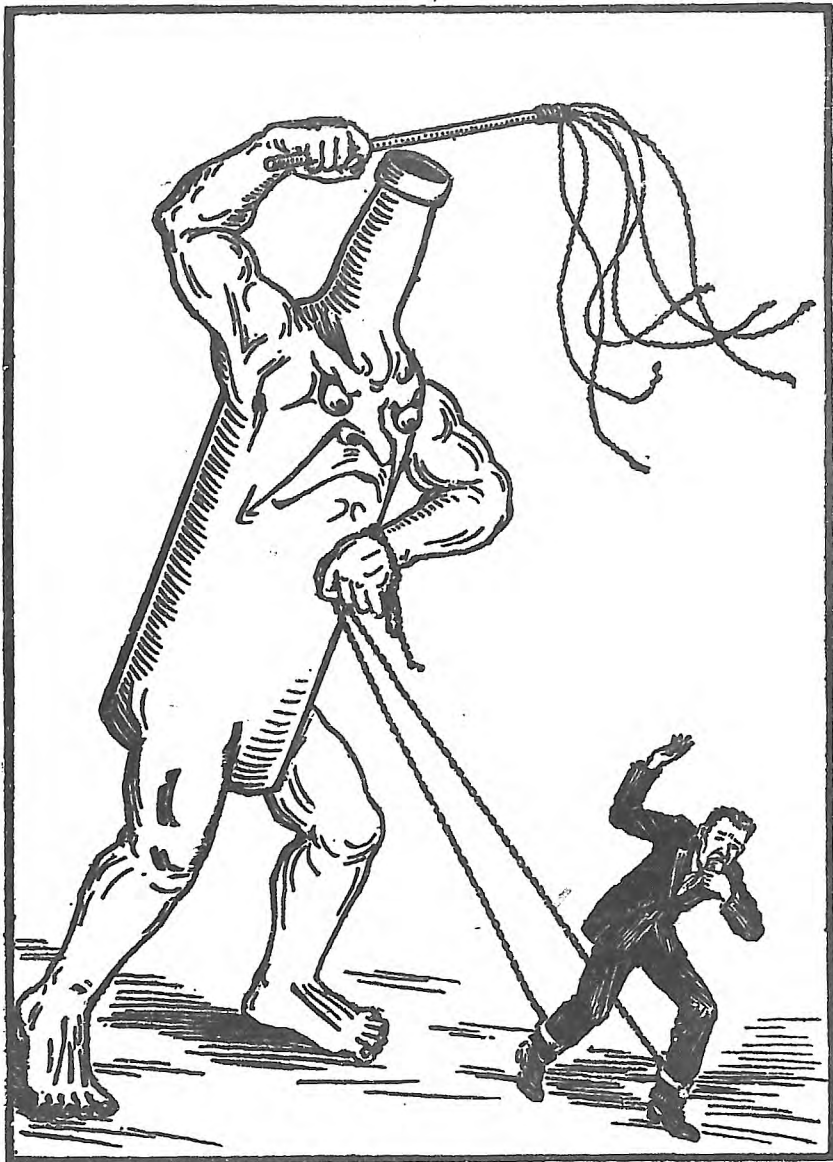
酒可算飲料麼？

酒不能增添精力，不能供給身體生長和修補的原料，反足以毒害身體的細胞，所以不能算為食物。酒不能止渴，反而足以加渴，故亦不得列為飲料，既非食物，又非飲料，請問喝酒的人為甚麼要把酒放進口裏？

甚麼叫做飲食？在上章中，我們已下了一個定義，這裏不妨再講一講：凡能供給身體生活的需要而同時又絕對不會損害身體的，方可稱為飲食。飲食須能供給身體工作的

一個兇
暴苛刻
的主人

力和生長的原料，如蛋白質，糖質脂肪等類的滋養料；或含礦硃和維生素等製造血液和調節內分泌液的成分，或至少有清通腸胃的纖維素和水分。但這



幾樣飲食的條件，酒連一條也不備。酒既不含蛋白質，糖質，澱粉，脂肪和維生素等料，也沒有甚麼足以留在腸裏幫助除穢的纖維素。

酒是酒

酒到腸胃之中被吸收時，依然是酒，所以酒是不能消化之物；此後經過身體各處，就使

全身的細胞浸在酒裏；有一大部份的酒最後隨着血液到肺裏，由肺經氣管呼出於外——因其揮發性很大——但仍是酒；若將飲酒者鼻孔呼出的氣水收住，凝結後仍可得酒。至於體內還有一小部份的酒，則就化成微小質點，到肝，腎和皮膚那裏，由這些排洩器官驅諸於外；但凡為酒所經過之處，一切筋肉皮膚細胞莫不皆受其害。酒原是有麻醉性的；身體的每一部份對於酒，莫不視為敵人。

酒一與身體的細胞接觸，就激起它們的動作，所以酒亦稱為奮興劑。口腔，胃，和腸道的黏膜遇到了酒，就發紅，生出一種涎狀的分泌物；這是自衛的作用，要避去酒的刺戟和麻醉性。這種分泌液發生時，也使人口中感到乾渴，以便喝水下去，沖淡酒的毒質，洗去黏涎，涼爽發炎的細胞。在這時候，消化液分泌腺也受刺激，產生多量的液汁，但除非有食物在那裏，這些過剩的分泌物就無用處，反而使分泌腺疲乏耗竭。人們常說酒是開胃口之物，其實反足以消滅正當的食慾。

除非有食物在那裏，酒能使胃膜受強烈的刺戟；但即使有食物在胃裏，消化作用也不能充分的完成；因為消化液中的酵素為酒所侵，就大失功用。所以雖有多量的消化液

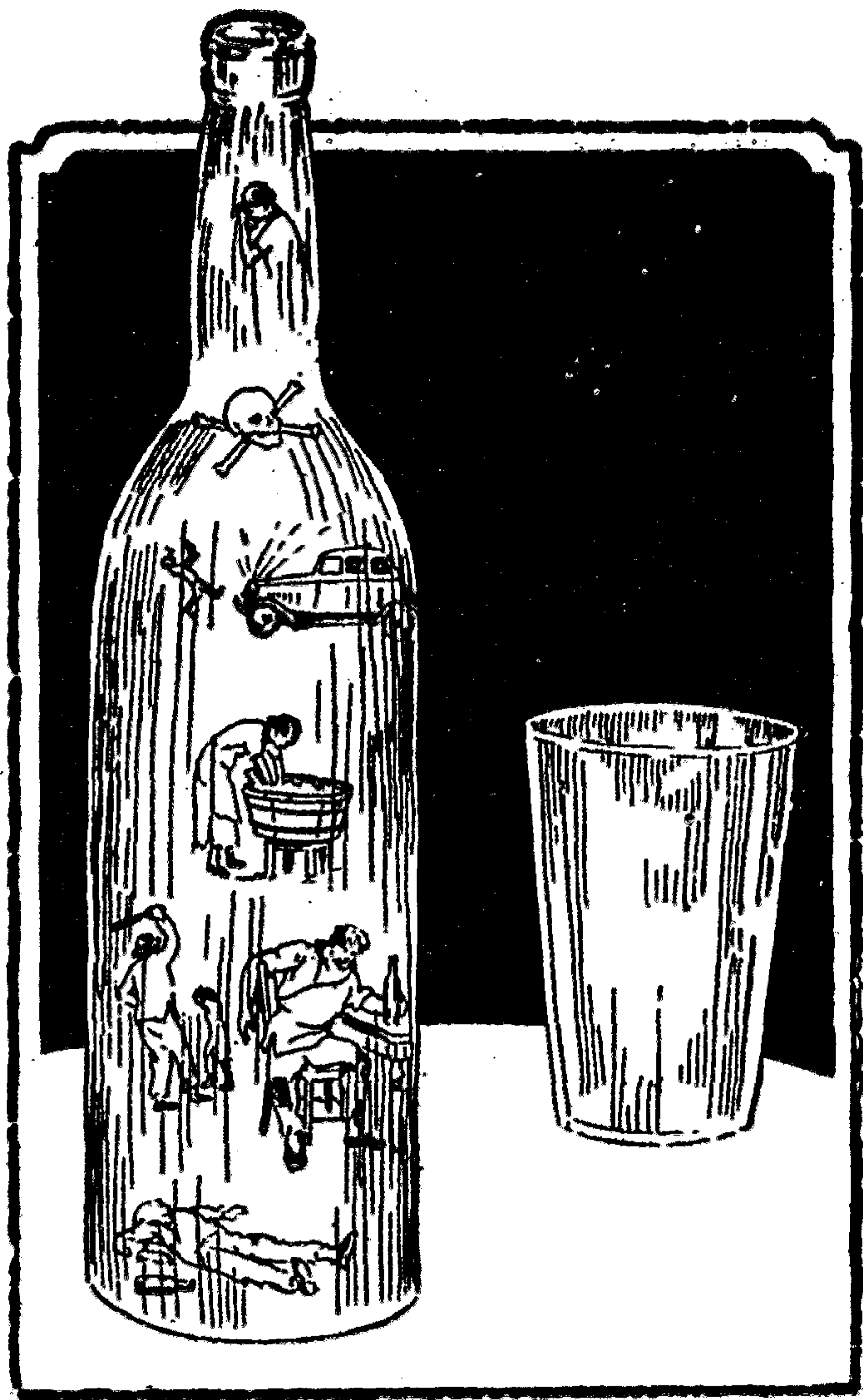
產生，而仍無濟於事；不過是使分泌腺的精力告罄，釀成胃呆和慢性消化不良症而已。

酒的麻醉性

我們往往看見有人在吃飯之前喝一兩杯酒，說是開胃的。遇有宴會等事，尤其非喝酒不行，說是可以增思潮，助談鋒的。不錯，酒被吸收以後，傳到腦裏，也使腦細胞受刺激，於是神經就奮興起來，使人特別好講話；席間的興緻確能因之增高；然而高潮過後腦神經即呈衰委困憊之態，其結果就是麻醉性的昏睡。

醇酒像以脫（ether）一樣，可以作麻藥用的。頭上的幾口，使有的人多言善談，以後就呈全身麻醉狀態，昏昏入睡。所以酒實是影響全身的——先奮興，後麻醉。一個十分酒醉的人，與醫院開刀房中用以脫麻醉的人沒有甚麼不同。有的人晚間不能入睡，須用一些酒來催眠，這也是麻醉的作用。有許多安眠藥如佛羅拿（Veronal），台俄那（Etronal）等藥片，無非是醇酒的化身；若直接用醇酒，也可得同樣的效果。

酒是殺菌劑，能殺滅腸中久住的益菌——嗜酸菌即為其中之一——這些益菌能防止



腸道中食物的發
酵和腐爛，一旦
被滅，腸中發酵
和腐化作用乃相
繼而起。所以喝
酒之人的大便往
往有那種令人作
嘔的奇臭。

酒與身體 的器官

人間的不幸和
憂傷，都是酒
瓶裏的蘊藏物

在身體的各重要器官中，受酒之害最甚的，要算肝，心臟，和腎
了。凡為肺部所不能排除的酒，須由肝使之化為微小質點，當作副產

物驅除之。但這重要的器官每受酒的侵蝕，就漲得很大，久而久之即會變成『靴釘樣肝』 (Hoebnalled Liver)，醫藥名詞稱爲肝硬變 (Cirrhosis of Liver)。這是因爲肝的眞正腺性細胞被毀，化成堅硬的類似肌肉的組織，遂致喪失其原有的功能，終乃釀成水腫病。這樣的水腫病是無藥可救的。

酒對於心臟和血管的害處，也是一樣的危險。酒能直接混入血液，故心臟和血管的內膜，都會『浸在酒中』。受了酒的影響以後，心臟的肌肉因受激刺，就加快跳的速率，同時管制血管伸縮的神經因受了麻醉就失其效用，血管乃以放大；這就是飲酒之人臉部發紅——有時且呈青紫色——的理由。血管本是深藏在皮膚裏的，但一經露到面上，血液的溫度，就被外面的空氣所吸收，所以喝醉酒的人，體溫是不及常度的。然而，他因爲知覺麻木，便不覺得寒冷。我們往往聽見醉漢凍死，就是這個原故。患肺癆的人喝醉了酒，就容易吐血暴死，也是因爲血管漲大之故。

酒能阻止體內脂肪的新陳代謝作用，所以常喝酒的人，腹部就會屯積很多的脂肪，使肚子顯得很大。這許多脂肪，壓榨心臟，就使心臟的工作困難。

雖是最淡的酒，也能使心的肌肉化成脂肪；肌肉變了脂肪以後，就消失其工作的能力，而同時增加身體的重量和容積，使心臟的工作加重。許多心臟病和猝斃等事，都是這樣來的。且把心臟的損害擱開不講，血管遇到酒以後，一方面會伸漲，一方面也會變厚；既經變厚，就失去其伸縮力，於是血運遲慢，壓力增高現象，就相繼發生。在腦子裏面的血管，是沒有甚麼支撐的，變厚發脆之後就容易爆炸，這就叫做中風。患中風而死的人，近來很多，尤其是中年以上而歡喜喝酒的人。

腎——俗稱腰子——是重要的排泄器官，為許多縱橫交錯的微血管組織而成；遇到酒以後，這些血管也會變硬，同時腎部的腺性細胞也化成脂肪，喪失其排泄的功能。所以喝酒不止，經過相當的時期也會釀成腎病。

酒的害處除了上述幾種以外，還有許多，如造成神經疾患，減低全身的抵抗力等等。但我們以上所提到的，已足夠使人覺得，若是他要充分的享受人生的樂趣，就不可不絕對的禁酒。做醫生的人都知道，喝酒的人遇到開刀，或肺炎，傷寒等的傳染病，就不能像不喝酒的人那樣堅持生命。不過人的習慣往往不是受理智支配的，有許多人雖知道



美國酒禁開放後，飲酒者狂歡痛飲之狀。

了酒的害處，却仍不肯把所知道的實行出來。這是因為他們未曾嘗到健康消失以後的苦味，缺乏堅強的意志，只貪暫時的歡樂，而不重視自己的身體之故。現今醫學的研究，已發達到從來未有的高峯；然而，酒的消耗，每年反而有增無減，這是人類并未利用所有的知識來爲自己謀幸福的明證。

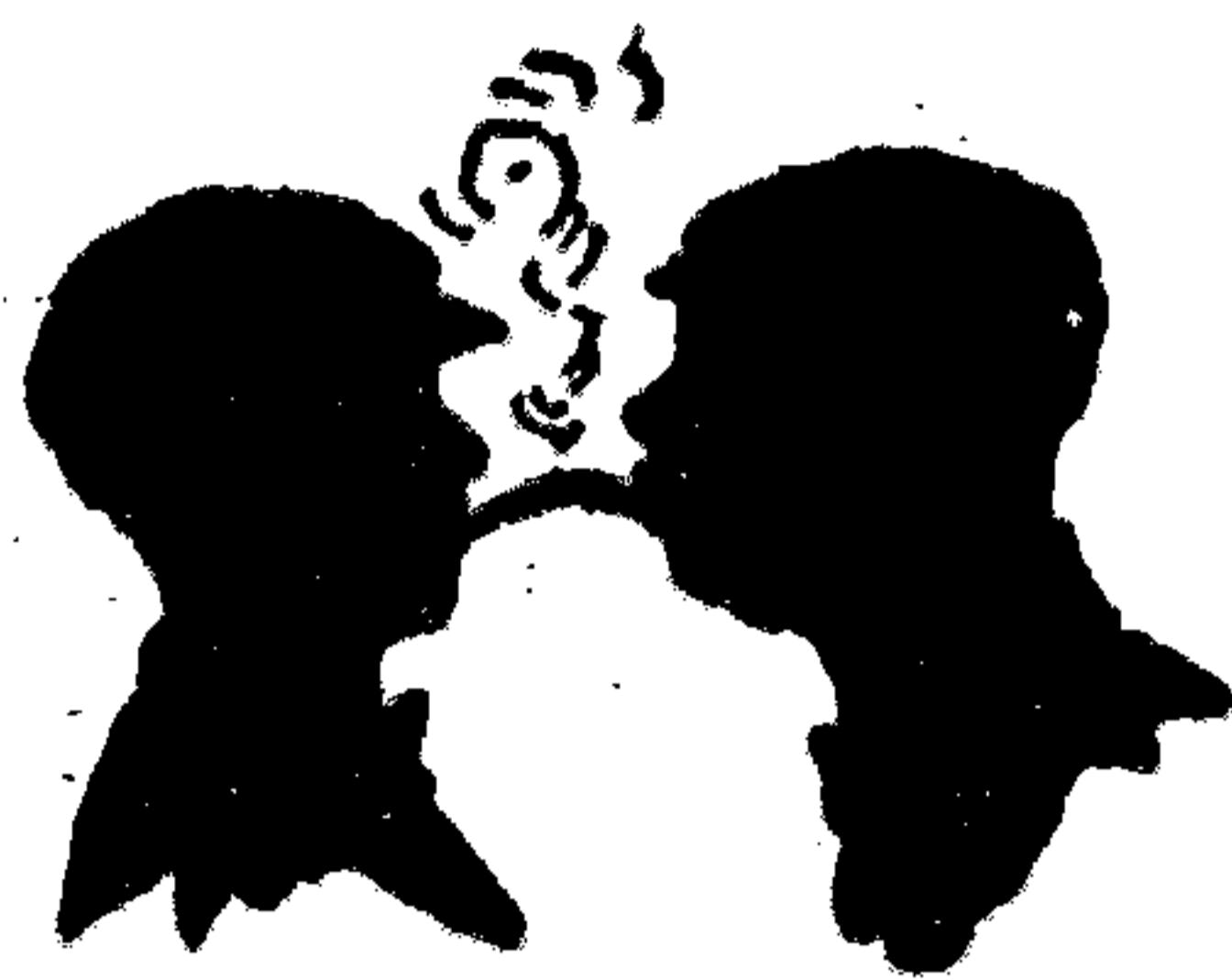
吾人對酒應有的態度

最難改革的，就是那些不可算爲酒漢，而又時常歡喜喝幾杯的人。你叫他們戒酒，他們就說，『我們從來不喝醉

，不過逢場作戲而已。』這種人不覺得自己的需要，但他們身體上受酒的害處，還是一樣的，雖然未有重大明顯的打擊，而無形之中，他們的精神，思想，智力，體力，以及全身各部非常的作用，都已弱化了。健康是無價之寶，誰都應當珍惜，凡屬有害身體之物，任是多麼輕微，我們都不可將其容留在體內。

酒是騙人之物，其性非常陰險。人喝了酒，便不能知道自己的處境，弄得知覺遲鈍，良心麻木，於是社會和事業方面最大的保障就失去了。人被酒制服以後，他的身份，地位，和事業上的順利也會漸次降低，及至醒來後悔，已太遲了。

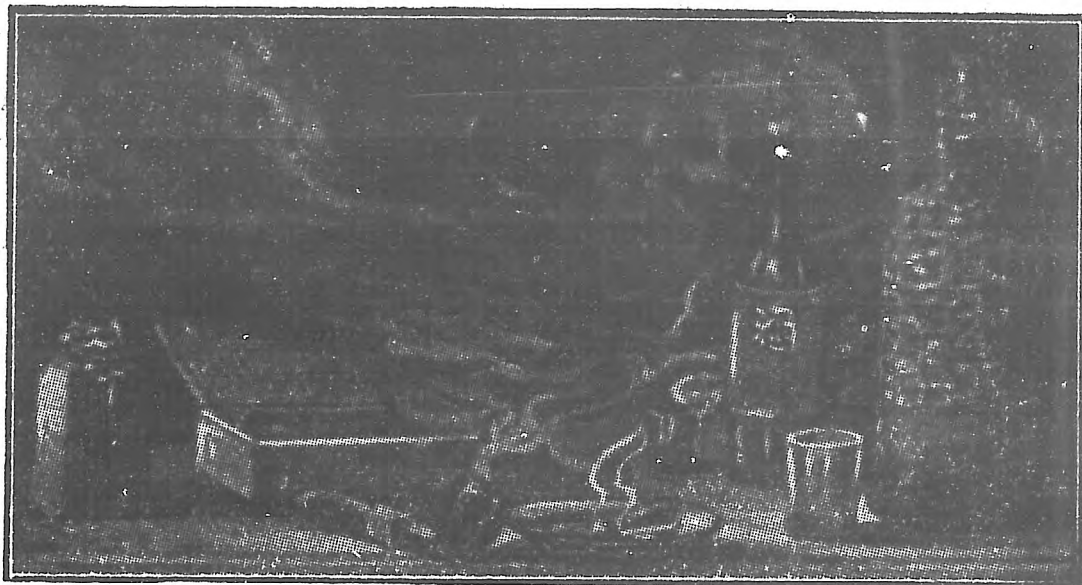
我們若果要保護身體，謀生存的真樂趣，又欲與現今一日千里的社會並駕齊驅，就必須剷除成功路上的障礙；酒就是許多障礙之一。我們必須絕對的戒酒，這纔能夠成爲思想精密，辦事能力高超，對同胞有偉大貢獻的人。



荼毒生靈的火

人間有一種火燄，晝夜不熄的燃燒着；人類的體格，知識，和道德，都因之而受極大的損失，而且受害的人，非常普遍，年年有增無減；這種毒火是甚麼呢？就是焚吸煙草的火。

上一章中我們說，酒是欺騙人的東西；然而煙草的惑人之力更大，其危險性也比酒更甚。它的害處，不像酒那樣明顯，所以更容易使人受騙。喝酒的大都是成年的男人，但是煙草的害處，則不僅限於男人，連女人也受害；不僅限於成年的男人和女人，青年和孩童也往往被波及。



『。着燒燃的熄不夜晝，焰火種一有間人』

近年以來，煙草的害處在科學家的明鏡之下，已受到嚴厲而詳細的審察。它們那種殘暴的真面目和可怕的毀滅力，也已一一曝露，不再像從前那樣隱藏不宣了。這種科學的發現，雖未能使社會一部份的人知所警覺；然而，少數知識高深和有思想的人都已知道煙草中的尼哥丁毒質確能使一個人的精神和能力受何等大的侵蝕；因之，現今大部份的科學家和專門技術人材，都是不吸煙的。

烟草的起源

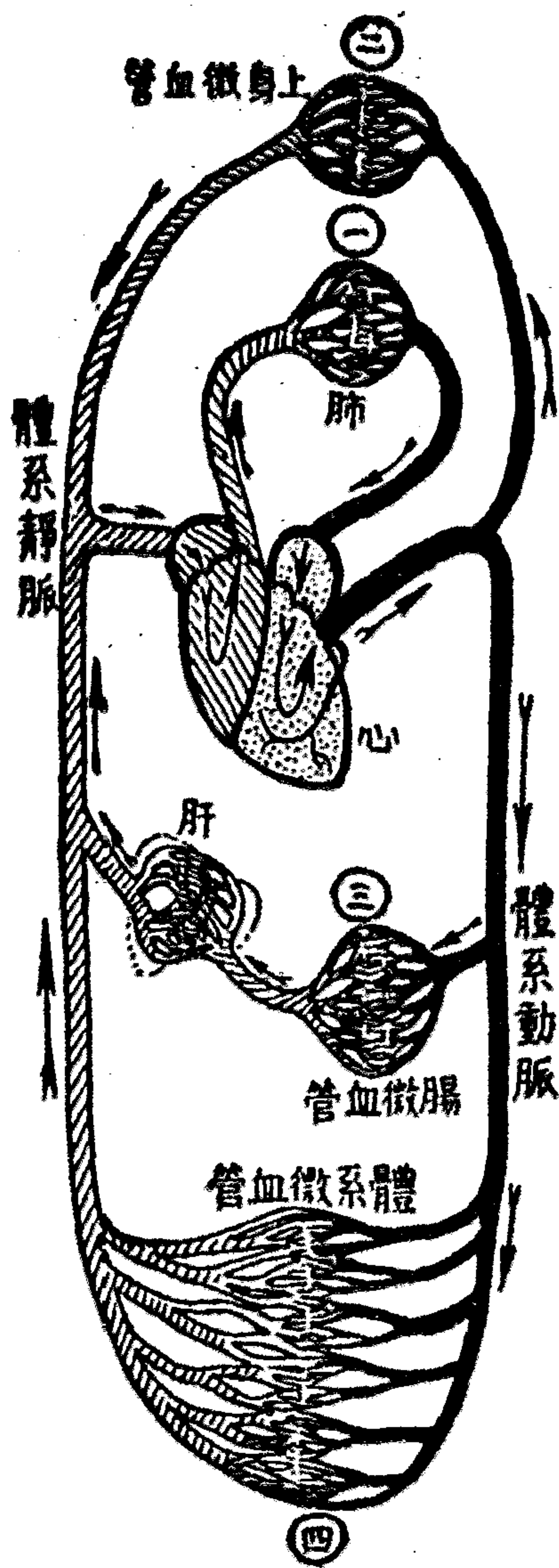
吸煙的習慣，起源於美洲。公曆一四九二年十月，哥倫布發見美洲之時，就看見那裏的土人用一種葉子，捲成管狀，一頭燃火，吸入口內。

但也有人相信美洲土人所用的烟葉，是由東方傳入的。後來英國人華特來里爵士與北美洲的印第安人接觸之後，自己染得吸煙的習慣，就把煙草帶入英國，在自己田莊上廣種煙草，以收漁利，美其名曰，治胃病的藥。但是不久便有人發覺煙草的毒害，於是許多君王和政府當局就傳令禁止吸煙。土耳其皇帝阿馬拉斯第四曾下令將吸煙者處死刑。俄羅斯在一個時候也有禁止煙草的律法，處犯者以很重的刑罰。

一六五一年，英國下議院通過禁止煙草進口的法律。那時教會中人，都竭力擁護這條法律，尤其是桂格和威斯力教的人。然而到了現在，世界各國幾沒有一個鄉村，沒有一個城市不為煙草所染。現在吸用煙草的人約在十萬萬以上，約佔世界人口的半數。這個數目還在一年一年的有增無減。煙草的種類又分成管煙，香煙，雪加煙，板煙，水煙等等，更有的人把煙草放在口裏嚼。不過無論是吸是嚼，煙草這樣東西，對人的身體——各細胞，各神經，各器官——都是有害的。煙草裏面含有許多毒藥；約略的講來，其最毒者有四種，就是尼哥丁，弗弗祿，柯里庭，和普魯昔酸；此外還有人所共知的一氧化碳，也是吸煙時同時吸入的。

尼哥丁

尼哥丁是烟草中首屈一指的毒物，也可說是現在世人所知道的一切毒物中最毒的一種。把尼哥丁施諸於無論那一種動物，不論是口中喫進去，或從皮膚中注入，或從肺管中吸入，都能在極短的時間內結果性命。烟草中的尼哥丁，有四分之三能從烟霧中出來，被人吸收。若把尼哥丁注射到動物體內，動物便會作劇烈的痙攣而死，因為尼哥丁能使血液停止行動。香煙中的尼哥丁比管烟要少；但一枝香煙在燃吸的時候，能產生半厘



- (一)尼哥丁吸入肺後，直接入心
- (二)吸烟時尼哥丁由口鼻等處入血液
- (三)腸胃及肝亦被波及
- (四)尼哥丁能由皮膚侵入體內，由微血管吸收

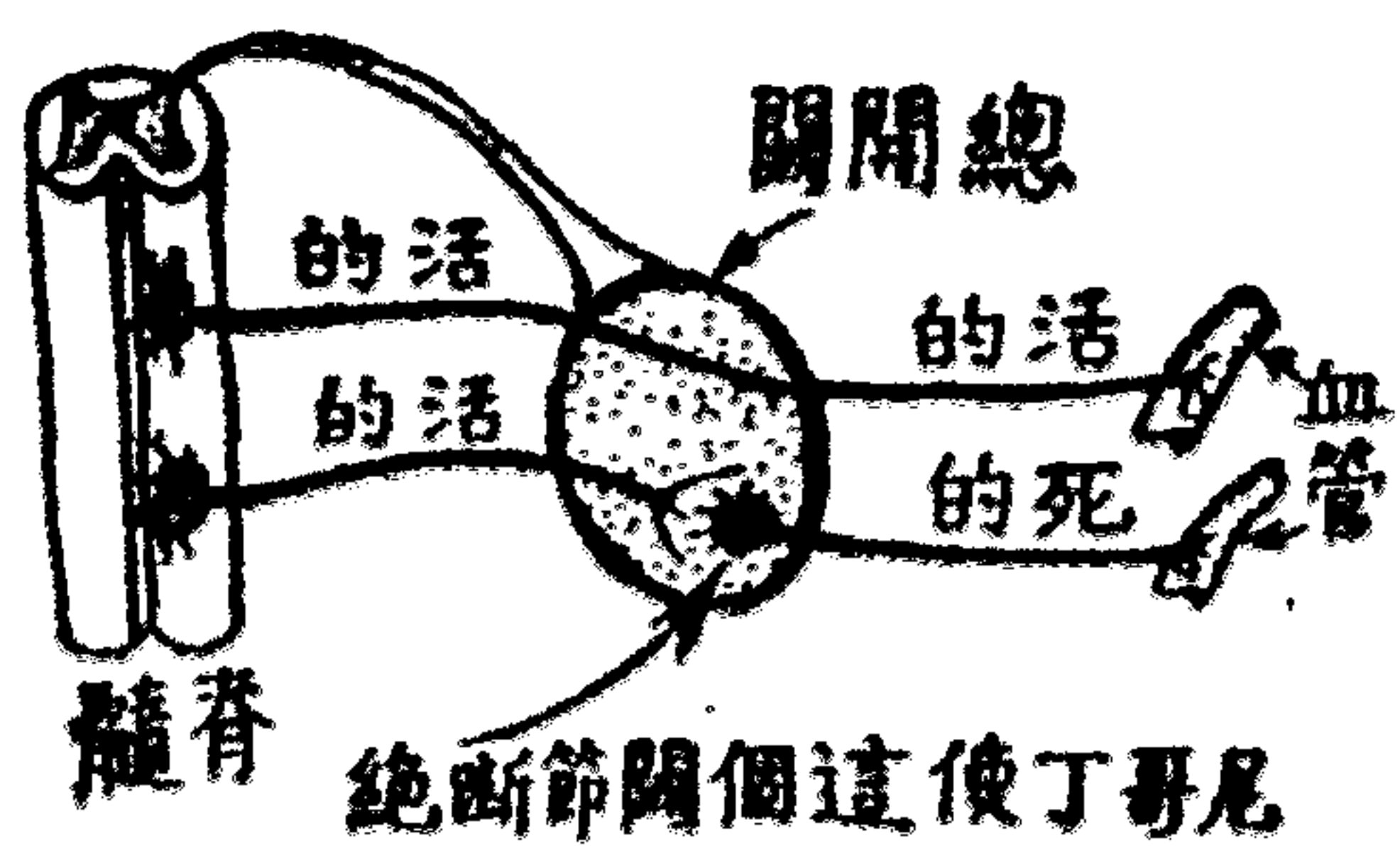
的尼哥丁。煙管裏面那種黑色的煙油，含有大量的尼哥丁。這種尼哥丁能溶於水，極易被吸收。一滴尼哥丁放到一隻貓的喉間，能夠使牠在六秒鐘之間呈呼吸困難和腿部癱瘓之狀，不久，牠便全身痙攣而死。吸煙的人口中所呼出的那種強烈的煙味，就是他體內吸收尼哥丁的明證。

弗弗祿

弗弗祿是一種具有化學性質的毒物，極易揮發，與醇酒相似，但毒性則更烈。下等的威斯革酒中，也有弗弗祿存在。一枝香煙中的弗弗祿，也與二兩威斯革酒中的弗弗祿相似。弗弗祿既有揮發性，就極易由口和鼻孔的薄膜吸收，進入血液；到了血裏以後，能使神經受刺激，而發生肌肉的癱瘓。身體中弗弗祿毒若果很深，也會起痙攣之狀，與顛瘋症相似。

柯里庭

柯里庭是一種流質，有強烈的臭味，性屬鹼，與尼哥丁同列為



頭等毒物。煙草的那種氣味，就是因柯里庭來的。將柯里庭一滴，沖水十九滴，再把這溶液放到青蛙口裏，一滴就足以把牠毒死。據柯里庭的發見人萊旁說，人若把柯里庭放到鼻子那裏去嗅，在幾秒鐘內就能有肌肉衰弱和發暈的感覺。

普魯昔酸

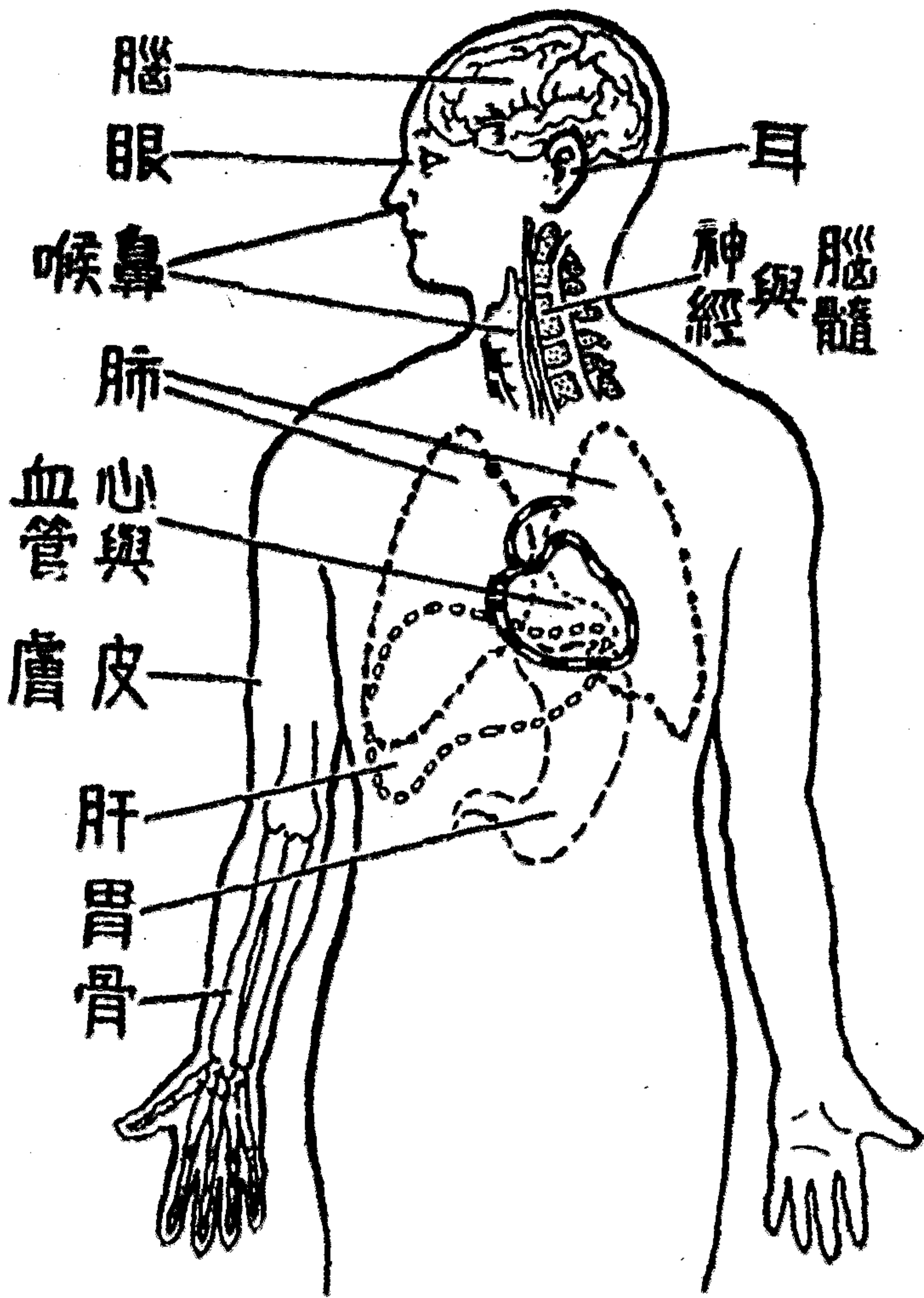
普魯昔酸也是毒物中的佼佼者。吸煙的人常有頭痛和作嘔等感覺，就是因為煙中有普魯昔酸之故。各種煙草所含普魯昔酸的成分不同，但以東方的哈瓦那煙草含量最多。普通的煙草中大概每三兩半含普魯昔酸十分之一厘。

一氧化炭

一氧化炭又是一種足以危害吸煙者生命的毒物。汽車汽缸裏的垢積和迴氣管中放出來的惡臭之味，都是一氧化炭的成績。吸煙的人把一枝煙啣在口裏，一面同別人講話或作別的事情，口中的唾沫流到煙裏，使煙潮濕，這就使煙的燃燒不能暢透，一氧化炭乃以發生。一氧化炭是一種活動性極強的侵蝕血液的毒物，能破壞紅血球，阻止它們吸收氧氣；身體各處的細胞既得不到氧氣的供給，就呈窒息之狀。

烟草與食物

關於烟草對於食物的影響，曾有不少人作詳細的研究。有人用豆和南瓜及其他植物的子用烟草的煙霧噴過，再種到田裏觀察其生長的情形，結論都是說，烟草的煙霧足以大大的減低植物的生長力，因為凡被噴過的植物，大都梗子長得很細，橫倒在地，或顯他種畸形的狀態。在花房裏



吸烟者身上器官，無一能逃避烟草的毒害

固然常有人用煙霧噴花卉，藉以殺蟲，然而這對於植物本身不無相當的害處。

某著名科學家觀察煙草的煙霧對於植物和下等動物所有的影響說：「微量的煙霧對於植物和微小動物的生命質既有如此重大的危害，則說一個人口中和全部呼吸氣管中多年的飽含煙霧而能完全不受其害，吾人如何可信？」又有一位飲食學的權威說，「我覺得煙草祇有一樣好處，就是能夠殺蟲子。養雞和養豬的人，有時用煙葉煎成的水替他們的雞和豬洗澡，那是再好沒有了。」

煙草之中有很多強烈的毒質，這是已經證明的事實。吸煙的人要不戒去這種污穢的習慣，而同時又想避免體力和智力的退化，那是不可能的。自從吸第一枝煙時所覺得的頭暈，惡心，以及肌肉的衰弱，一直到吸煙者死的日子，那煙草的毒無時不在他體內起作用。其影響或不明顯，但禍害是不折不扣的。全身之中沒有一個細胞，沒有一部器官能逃避煙草的破壞之力。

科學家根據準確可靠的實驗，已將煙草的毒害告訴了我們。雖然如此，我們仍常常聽見那種老話道，某某人一生吸煙，却活到八十或九十歲。然而這不過是一種廣告，要

使人忘記那千千萬萬從尼哥丁路到未終天年之墓的受害者。現今世上死亡率日漸增高，死亡的原因大都是那些極易防免的疾病；然而吸煙的習慣，是造成這種死亡率的一種間接原因，這是無疑的。所以世界著名的科學家路得沛朋克說：『煙草的害處，不在乎殺人，而在乎半殺人……吸煙的人，並不立時倒地。他們燃了一支烟，吸着，走開了；過了幾多年，就在別種原因上死了。從煙商的立場來講，這是煙草的最大的優點。被害的人並不當場斃命；他們走開了，到死的時候，醫生會出來證明他們是爲別的原因而死的——肺炎，心臟病，腸熱症和隨便甚麼別的病。換句話說，煙能用間接的方法殺人，而不帶殺人的罪名。』

烟草之害的真相

心臟——受烟草之害最明顯的器官，就是心臟，血管，和血液。科學家曾屢屢確實證明烟草能使血管硬化，增高血壓，又能毀損心臟的肌肉，妨礙其中神經的功能；心臟的跳動便會因之加快而不準常，心痛和呼吸短促等現象，也便會發現。這種症候，是吸煙者所常有的，叫做『吸煙者的心。』心臟的工作對於全身一切器官的健全，有密切的



。人門守位一的樣這有當應，前而口的們我在

關係。在標準的情形之下，血管也有伸縮的能力，能夠幫助心臟將血液推動。但血管變硬之後，心的工作便大大的加重，全身的一切器官，都要受重大的損失。近幾十年來，心臟病蔓延得非常利害，已成了全世界最普通的一種死亡原因。我們雖不能說患心臟病的人都是吸烟的，也不能說吸烟的都是患心臟病的；但是烟草的影響確能使血管的內層組織硬化而失去伸縮力。常見有人猝然倒斃，醫生斷為中風，中風就是血管發脆而突然炸裂所致。

對於血液，烟草能破壞其中的紅血輪，釀成貧血症。白血球遇到烟草的毒質，也會死亡。我們知道白血球是身體中抵抗病菌侵略的主要軍隊

；白血球減少，身體的抵抗力就薄弱了。

腎——烟草的毒汁必須由排泄器官設法排除，這一副重擔便得由兩『腰子』來挑。然而腎本身的細胞遇到煙的各種毒質，就會敗亡腐化，失去排泄的功能。據可靠的調查，中年以後的吸煙者，有十分之一是患腎病的。我們知道婦女因為生育，往往容易傷腎，但事實上男子患腎病的還是較女子為多；這是因為吸煙的人，男子較女子多。

神經——現在患神經病者和瘋狂的人天天在那裏增多，其原因有三：酒，烟，和花柳病。從前的時候，因為缺少精細準確的儀器，不容易測量尼哥丁對於腦神經所有的影響，但是現在這種測量的儀器發明得愈精巧，我們就愈發見烟草對於那種精密細巧的腦神經有絕對的危害。人的思想，其速率，準確性，和耐久力都能因烟草而大大減退。

消化器官——一個人的食慾和消化作用，也必大受烟草的影響。我們往往聽吸煙的人說：『我只要有一枝煙，就少吃一頓飯也不要緊。』從實驗室中我們可以證明胃的飢餓動作能因烟草的影響而停止，同時胃中的消化液汁，也會大大的減少。若是把烟草放在口裏嚼，所嚥下去的烟水，就能減低消化液汁消化食物的能力。吸煙者把煙戒去以後

，飯量和體重都必加增，這也是明顯的事實。近五十年來，腸胃潰瘍的病，增加得很快，其原因之一，就是煙草。雖然有許多醫生自己也吸紙煙，但對於煙草之能造成消化不良和胃瘡等情形，他們却是一致承認的。我們也常見有人患胃出血，其原因完全是煙草所致；叫他們把煙丟開不吸，血也就自然而止。講到消化不良，胃癌，和種種胃病，男人患的要比女人多四倍，我們的解釋又是：男子吸煙的比女子多。

肺——吸煙的人既把煙霧吸進去，當然肺也要受煙草的影響。有的人說，煙草有殺滅微菌之力，所以吸到肺裏去，可以防免肺癆；可是事實上却不是如此。煙草內的毒質，吸到肺裏去，能損傷肺的細胞，使之極易受各種細菌的侵蝕。肺是許多的『空氣袋』連絡而成的，它們的使命就是要吸收純潔的氧氣。吸煙的人把煙霧吸進去，充滿了這一千多尺的空氣袋的面積，又從鼻管裏把煙霧噴出來，請想這許多空氣袋得不到氧氣的供給，反而浸在尼哥丁裏，這對於它們是何等的失望！講到肺癆，煙廠裏的工人之容易染癆病，是久已爲人注意的事實。煙和酒能夠保護人不染癆病之說，是絕對虛狂的。從飲酒吸煙之人的死亡率和不飲酒不吸煙之人的死亡率上看來，患癆病的人確有絕對忌煙忌

酒的必要。不但是癆病，在無論患那一種病的人中，吸烟飲酒之人的死亡率，總要比絕對節制的人為高，他們招惹疾病的可能性也更大。

烟草對於身體每一個器官都有害處，我們不能一一提出來討論；但普通人都知道烟草對於眼睛是不利的。醫學界的人則更進一步的告訴我們說一切目光失常的疾病，其最大原因，就是烟草。

講到不育和流產，煙和酒的罪是一樣的。在父母所能給予兒輩不良的遺傳影響方面，烟草也佔第一位。大凡吸煙的人，他們的子女對於各種傳染病總是缺少抵抗力，在一

歲以內死亡的甚多。受孕的婦人若是家裏有人吸煙，她所生的嬰孩也必受煙害的影響；再譬如孕婦自己吸煙，則其影響更將不堪設想。胎兒在母腹中時，比一生任何時期更容易受烟草的影響。最近的廿年中，世界生育率的減低可以說與男女二性的吸煙有直接的關係。香煙和其他各種烟草對於青年的害處是非常明顯的，足以阻礙他們的發育，斲傷他們的思想 and 理解力。

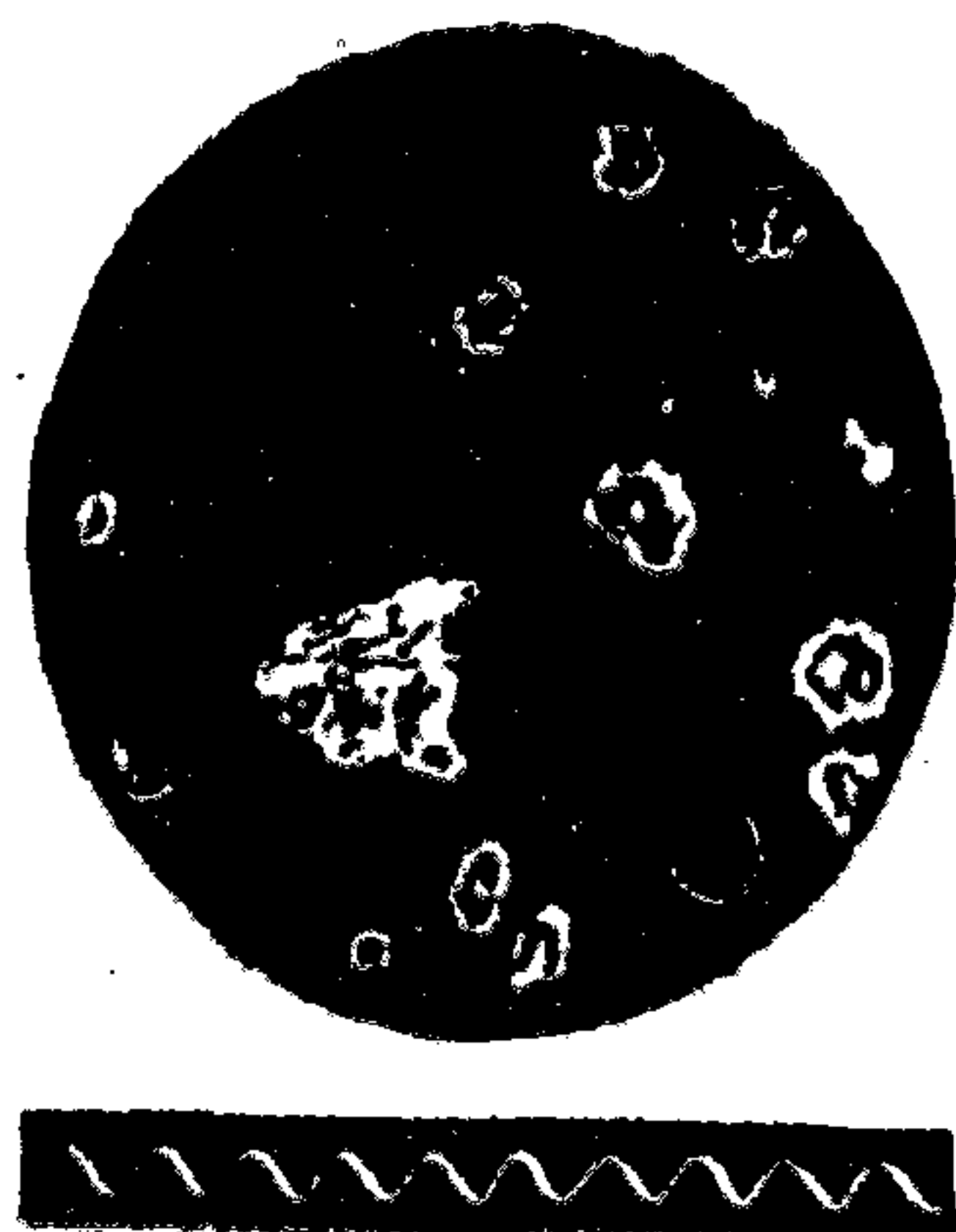


吸煙的公德問題

上面所講的，幾全是煙草對於吸者自身的害處；我們還沒有提到這種習慣對於別人有甚麼妨害。在電車，火車，公共汽車，以及大衆集會的場所，常有人爲了自己吸煙就使空氣中充滿了煙的毒霧，使在場的人無論願意不願意皆受其害。我們各人都有自由取用空氣的權利，但沒有人應當把別人所用的空氣弄穢。

吸煙對於靈性的問題

至於吸煙所消耗的金錢，所枉費的時間，以及工作時所使人失去的注意力，那都祇可以算很小的問題了。但還有一點我們要提出來討論：就是吸煙對於靈性的問題。吸煙對於人的靈性和道德觀念有直接的關係。神和人之間唯一的交通之道，就是神經；凡能麻醉神經的，就能阻斷神人之間的交通。上帝要使人受到感化，必須藉用他的腦經。煙能使腦經模糊，所以就能影響人的靈性生活。聖經上因之就屢次要我們保持身體的純潔，保羅說，『豈不知道你們的身子就是聖靈的殿麼？……因爲你們是用重價買來的，所以要在你們的身子上榮耀上帝。』



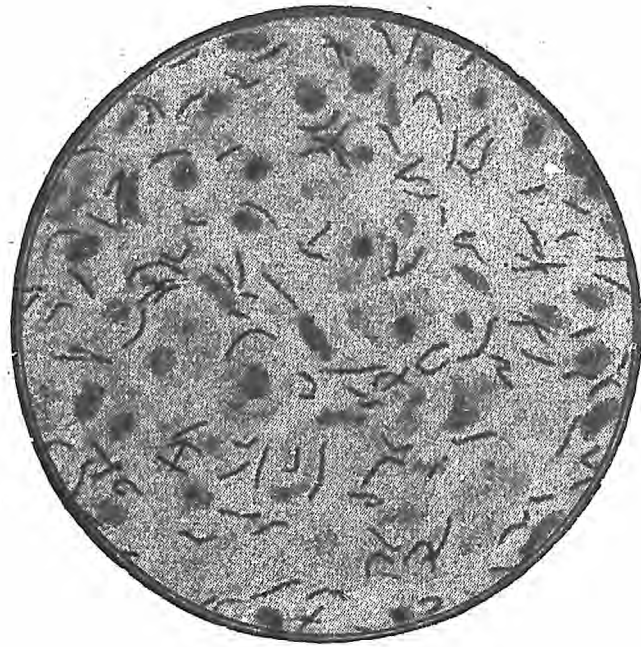
一種害子害孫的病

世上普通的疾病，大都祇害及患者個人，即使有時傳染別人，也不過限於受染者本身，總不致遺傳後代，使子孫都遭殃；但有一類的病，能使全家的人都被波及，甚至禍及兩三代以後的兒孫；這種病就是所謂「文明病」，「通俗一些可稱之為花柳病」。

這一類病，起原於男女間不正當的交接和不清潔的行爲；其主要的兩種，就是梅毒和淋症。這兩種病——其實也不妨把它們拼成一種——在現今世界各國的社會上，流行極廣，爲害極烈；又因爲其能遺傳給嬰孩，所以不但足以剝奪個人的體格和道德方面的健全，更會影響整個的民族或全人類的體格和道德。現在，花柳病對於社會究竟有何等

重大的影響這個問題，已不單是醫學上的問題，且成了社會和整個人類的問題。

梅毒螺旋菌



花柳病極易引起別種疾病，產生種種痛苦複雜的症狀；所以目今各大醫院在收容病人入院之時，最先的一件事就是驗血，查驗病人體內有沒有梅毒和淋症的細菌。醫生們發覺這個制度，在診斷和治療方面都有極大的益助；所以已一致的取這個步驟，不管你患的是什麼病，你的身份地位和家庭背景如何，他總要把你的血液檢驗一下。各保險公司和別的僱用職員的機關，如果對職員的生命健康負有什麼責任的，就都把花柳病的檢查算為必要的步驟，視其存在為生命的一種危害。

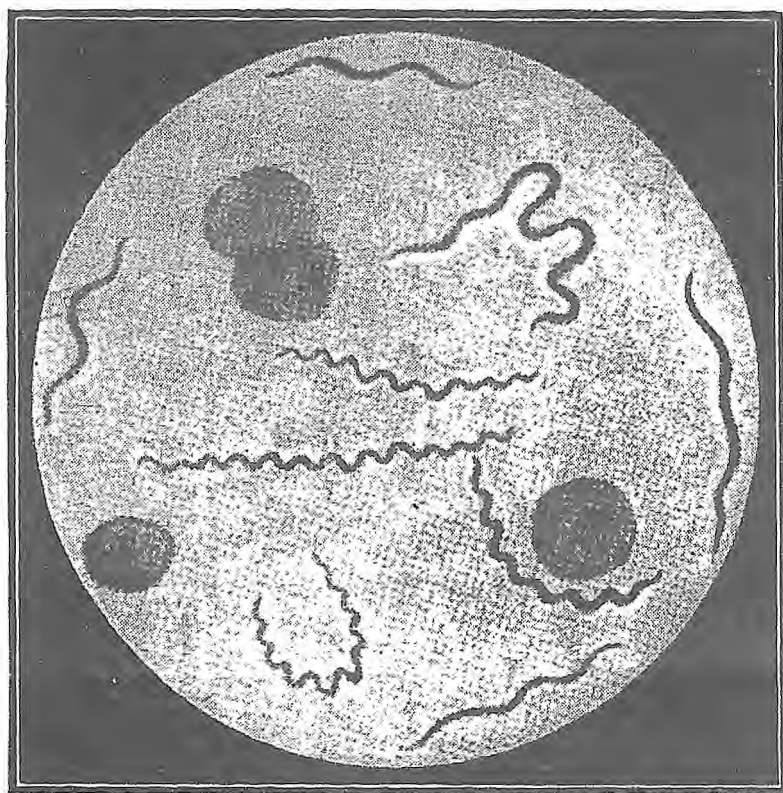
花柳病值得現代的人戒懼麼？

現今療治梅毒和白濁等病的方法，已比從前進步得多；報章雜誌的廣告，也常載着

各種所謂『包愈』的治療法。因之一般人對於這可怕之病的防止，似乎已不如往昔那樣注意。有許多人以為他們如果染了梅毒或淋症

梅毒螺旋菌
(特別放大)

，醫學的發達在這方面已到如此的地步，只要他們到醫生那裏去一去，就可以完全痊愈。不像以前之時，人都以為患梅毒和淋症，是很重大的病；無論甚麼人一聽到醫生宣佈他患的是花柳病，就覺得像是患了肺癆，癩瘋或毒瘤一樣，心裏非常懼怕；因為這種病的可怕的象徵，在普通略有知識的人心中已造成了十分深刻的影響，誰也不敢去冒那種危險。他們在街頭巷尾，隨處可以看見患花柳病者可怕的結果。那些爛掉鼻子，滿臉長瘡，混身潰爛的人，和因梅毒入腦而發狂者



一種害子害孫的病 七一

，因淋病而盲目者，以及許多產下就死或混身脫皮的嬰孩，青年脫髮的男女，……這種種可怕的景象，都是活的廣告和極好的警戒，使人們可以觸目驚心，知道這種病的可怕，因而人人都具戒心，不敢甘蹈危險。這種戒懼的心理，對於花柳病的防止不無很大的關係。

然而到了現在，有了新的治法出來，我們已不常看見以前那種可怕的结果，許多人就以爲花柳病實是可以包愈的；於是戒備之心乃日漸消滅，患花柳病者的數目亦年年增加。

但是現在的醫學對於花柳病的治療究竟有否確實的把握呢？不錯，我們目前所用的新穎優良的治法，已比舊時安全得多，足以免除許多以前的痛苦和禍害，並且在表面上



梅毒細菌之發
見者哈夫曼

往往能使病者得已臻痊愈；然而真正獲得痊愈的人，究是極少之數而已，這是我們所不得不承認的。人種的是甚麼，收的也必是甚麼；患花柳病者，仍逃不了相當的禍害！有許多表面上已完全痊愈了的人，過了十幾年或廿幾年，還會使自己的兒女受着傳染。

花柳病的細菌

梅毒和淋症都是細菌所致，這種細菌的形式像蛇，而帶螺旋形，與肺癆和大癩瘋的細菌爲同類；在人體內生長極速，毀滅身體細胞的能力極強。這種細菌一入血液，就被帶到全身，使每一個細胞都不能避免其害。

患花柳病者有百分之九十五至九十八是由於不正當的姦媾，但也有少數的人是偶然與患者或患者所用之物——如茶杯手巾等——接觸而染得的；尤其是嬰孩的眼睛，每易從患淋症的人那裏受染而致盲瞎。毒菌一入血液，則全身的一切細胞雖用顯微鏡去照，也找不出一點未受害之處。這種毒害極難補救，更不容易完全消滅；所以真正痊愈的人很少，而且沒有人能決定自己究已完全痊愈與否。

現今醫學界對於所有各種治花柳病之法的效果，尙無一定的主張，不知究竟何種爲

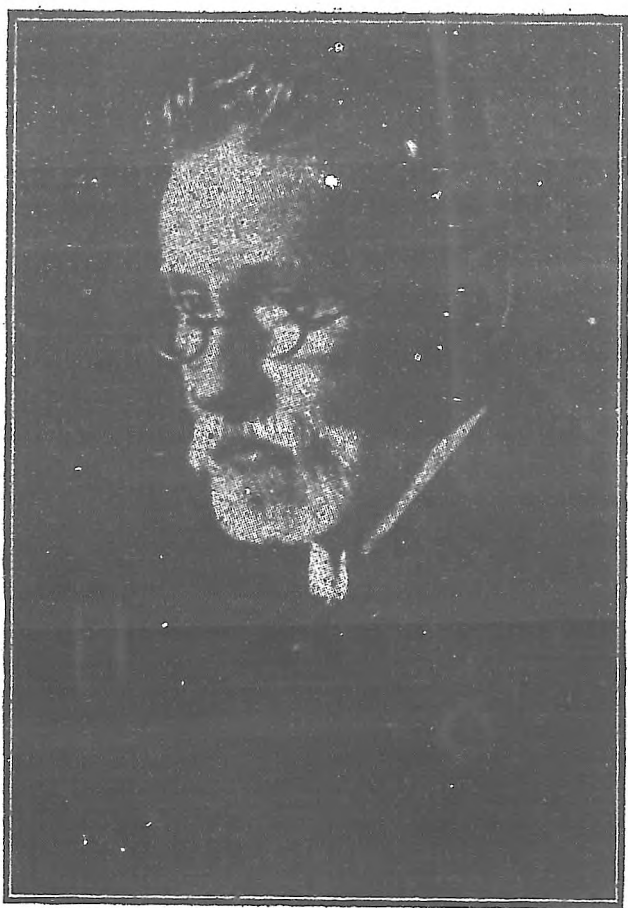
最好。因為各種所謂新奇的治法，往往功效不能確定，有的甚至於功不補患。在這種情形之下，一般毫無醫學常識的人，却以為花柳病是極易治療的病，因而不惜輕易嘗試，致受終身之累，實為可嘆。吾人愈明白花柳病的性質，及其對身體毒害之烈，就愈應當遠而避之；即把它視為洪水猛獸，也不為過。

花柳病與兒童的死亡率

世間由父母直接遺給子女的病極少，但花柳病就是其中之一。據海特(Dr. Hoyle)醫生的調查，在五百六十九個患花柳病之父母所生的嬰孩內，有二百五十三個死胎，剩下的二百十六個嬰孩，又有五十五個是不到四歲就夭折的。又有一次調查一千一百廿一個梅毒產兒，其中竟有九百十八個死胎。此種景況，似乎表示梅毒對於文化和國家有莫大的危害，以致自然也在那裏努力，使受染的嬰孩不得存活，藉以減少這病。經驗告訴我們，凡是在胎中就死的嬰孩，有百分之九十是由於父母患花柳病所致。

預防的重要

花柳病既是如此可怕，我們每一個人就應當竭力設法避免。各地公共衛生行政機關，亦當將梅毒和淋病的害處及防免之法廣為宣傳。我們知道有許多病，如肺癆，毒瘤，



腦膜炎，傷寒等等是很不容易預防的；只有梅毒和淋病，除了遺傳的以外，有百分之九十九是自己願意生而生的。所以花柳病的醫治雖不容易，而預防却亦不難。

防止花柳病的方法，不出兩點：

第一，使未受染者不受染；第二，使已受染者不染人。要做到這兩步，須借重於教育。在科學的方面，我們可使人知道這病之可怕，如終身盲目，絕嗣，以及混身長瘡，瘋癱等等。但僅是懼怕還不是可靠的保障；最有效的，却是道德的訓

六〇六注射發
明者愛立克

練。我們當使青年男女養成自制自尊之力，對自己，對別人都有一種健全的責任心，這纔能夠保守他們走在正路上。

梅毒的症狀

梅毒的細菌，不入任何別的動物體內，專在人的身上滋長；而且一入人體，即能在任何細胞內活動，發生黏膜潰爛，腎部血液腐化，皮膚發疹，禿髮，喉痛發熱，頭痛等症狀。患梅毒者，眼腫反應和膝關節反應都會消滅，可見神經受害之甚。



額上梅毒

梅毒的發展，可分三期。第一期約在受染之後一月左右，受染之部

毒瘤

微呈紅腫，漸成硬塊，但並不甚痛，過了幾時，紅腫亦消；這是一種通

知，使患者一見其紅腫發生的地位，即知病從何來。第二期約在硬塊發生之後的第六個

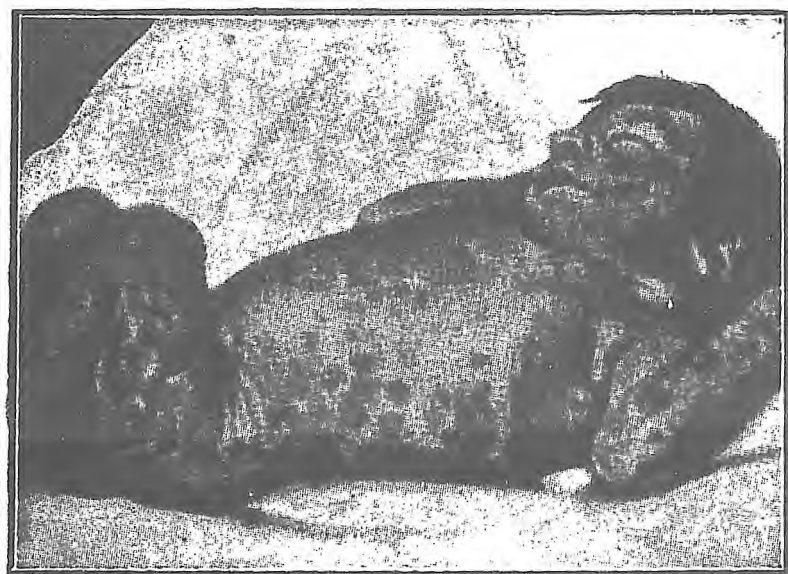
星期，患者發覺頭部劇痛，喉間也時常作痛，臉色呈貧血之象，鼠蹊腫大，胸前發微小

的疹子，有時全身都有；那時骨骼關節亦開始作痛，頭髮脫落，甚

患梅毒者所

生之嬰孩

或有全禿者，腎部亦起衰弱徵狀，小便內常有雜質與蛋白質。第三期是最危險的時期。大概患梅毒的人，受了頭上兩期的警告，已下手治療；然而第三期的症狀，有時仍會發現。這是在兩三年之後，患者會發覺病勢更厲害了，頭痛更甚，貧血之象亦更顯殊，週身皮肉骨骼無不在起變化，而神經受損更大；同時肺，胃，肝，和別的器官都有長瘤的可能。最危險的，就是血管的壁膜因受梅毒侵蝕，每易腐化，釀成高血壓，中風等不治之症。腦筋受重大損害後，亦有發生瘋狂的危險。在外表方面，鼻尖，眼皮，頭額，手指，腳趾，和各關節處隨時都會生瘡，潰爛，爛時就不易收口，形狀令



一種害子害孫的病

人側目。患梅毒者，到第二期後如果生育兒女，孩子就會受染，或呈四肢殘廢，面部糜爛，鼻骨畸形，頭腦浮腫而有水，脾長大等等情狀。

梅毒的治療

患梅毒者若不趕早療治，則經過相當時日以後，全身一切細胞受害已深，雖把毒菌完全除滅，亦難免終身殘廢。要殺滅梅毒的細菌，須用極強烈的藥品注入血液，但須經精明的醫生處置，方不致發生意外的危險，所以不是任何人所能秘密自療的。

梅毒與結婚

據現今的調查，男子之染梅毒，多半在結婚前，女子之染梅毒，多半在結婚後。梅毒既有貽害家庭和子女的危害，每一個良好的青年男女在結婚前，應當要求對方拿出無梅毒的證明書來。做醫生的人，在證明一個人有無梅毒之時，應得非常謹慎。據韋爾希(Waelsch)氏的意見，一個患梅毒的人，須在此後的三年內至少受過四期的正式治療，各神經反應絕對正常，脊液和血液檢驗迭次都呈陰性反應，毫無腰疼等症狀，而又光檢驗心臟完全正常者，方可准其結婚。如果婚後男女一造染得梅毒，與其隱瞞，不如坦白



撒 佛 爾 散 (六 〇 六) 之 誕 生 地

直說，設法補救爲妙。此時性的關係，即應停止。日常一切用品，如臥具食具等等，都該分開，尤須竭力保護家中的兒童。如果夫婦都已染了梅毒，即宜設法避孕，以免害子害孫。平時規矩正直的人，每因一時意志薄弱，染此惡症，非但內體痛苦，心靈上更有說不出的悔恨難受，吾人應當表以同情；但對方伴侶對於他的人格發生懷疑，這當然也是難免的。

淋 病

淋症爲一種『咖啡豆式』的細菌所致。此種細菌專侵入人體，由尼薩氏

(Neisser) 於一八七九年在巴黎發見。此菌在男子尿道和女子輸卵管以及眼目等處黏膜中生長極速。傳染的情形，大都是直接的，但亦能簡接染傳。受染之後約一星期左右，患者便開始覺得尿道熱辣作痛，繼以腫漲，尿意頻數等症象，同時又有白色膿狀黏液流出。腹部有極難受的痛苦。最危險的，就是菌毒向上，釀成腹膜炎，瘋濕，心膜炎等險症。淋症的發展，有時雖不甚急，但若不趕緊治療，也能致命；即不致命，但若入眼目，即有盲瞶之虞。現今致盲的最大成分，就是淋菌。淋菌入目後的症象，是眼皮微腫，眼內流出多量之黃色膿液，眼球凸出。遇有此等症象，可用百分之二十的阿幾魯眼藥水點眼，及早請醫生診治。患淋症的人，須經可靠的醫生證明已完全痊愈，方可結婚。

一般人都以為淋病比梅毒和緩，結果也不甚猛烈，這種觀念，是錯誤的；因為淋症之不容易斷根正如梅毒一樣；而且沒有人能知道其究竟已完全痊愈與否。淋病初起時所有的症狀，也許能用消毒的藥水和水唧來洗滌，使之消隱；但是幾個月後，甚或幾年以後，關節風濕，心臟衰弱，眼炎，和種種神經失常的病症，仍有因淋病而發生的可能。淋病最普通的結果，就是不能生育，和尿道閉塞，致小便時疼痛非常。在有的國內，淋

症所造成的盲人，其數目實足驚人。淋菌到人的眼睛裏面，就有使眼目失明的危險。

以上所說的淋症之害，對於男女都是一樣的。在婦女的方面，有許多必須開刀的病，是由淋病釀成的。淋菌的毒質能使人感受很大的痛苦，非常難受。

結 論

在本書中我們不預備將性病的治疗方法與讀者作詳細的討論，因為這種的病是不能用「家庭治療法」來收滿意效果的。患花柳症的人必須到醫生診室或醫院裏去求治，因為要把這一類的細菌殺死，必須用猛烈的藥物，這些猛烈的藥物若是用之不得其當，就足以造成極大的禍害，甚或危及生命。本章中所講的，是限於比較樂觀的一方面，要使讀者明白這些疾病的真性，及其危害生命的能力，以便知所警惕，不致甘蹈危險。同時還希望許多人能夠知所預防，免致無辜受染，貽害終身。

性病在世界各國的人民之中是體格退化，神經衰弱和人格墮落的最大原因之一。而且這一類的病除使患者本人受害外，還要禍及子孫。所以我覺得這種疾病的預防和撲滅，不單是醫藥上的問題，尤其是謀社會家庭安全和民族健康者所應該大加注意的事。



怎樣肅清 不良的習慣？

本書前幾章所提到的，是人間幾種可怕的禍根；世上的疾病，死亡，以及人類體格的退化，大半得歸咎於這幾種禍根；然而這一切不幸和災害，也都是絕對可免的。

人從造物者手中出來之時，本是完美正直的。他的身體毫無疾病，不知痛苦，憂傷，疲倦，死亡爲何物。上帝又因爲要使人享絕對的自由，就給人一個選擇的權利；他並不把人造得像機器一樣只會隨着指揮去動作，却使人有一個完全的身體，一個有判斷力的腦經，使人可以隨自己的意思行事爲人。同時上帝又爲人定了優良完美的規律，叫人遵照這些規律去行，就可以得到保護，享受快樂和健康。

戒煙所裏的煙犯進食情形



然而，可惜得很，人類竟違背了上帝的律法，不順從他的命令；於是疾病，憂傷，災害，死亡等等的禍害，就臨到了世界。從那時直到現在，人類就每况愈下的遠離上帝的保護。目今人間一切的困苦煩惱，沒有一樣不是因為不守上帝的生命之律所致的。

人犯了罪，離棄了上帝，就陷入種種困苦之境况之中。他的本性和思想也都改變了：對於良好有益的事他都不愛，反而貪戀種種足以毀滅他的身心之物。這在種情形之下，他就不能自救，自己沒有力量行善。於是上帝乃派他的兒子降世，來救人脫離苦海，使他恢復原先遵守上帝誠命和快樂享福的地

位。耶穌能赦免我們的罪，幫助我們擺脫一切不良的嗜好和習慣。靠着他，已有千千萬萬的人脫出了罪的火坑，得以重新爲人。我們自己固然無能爲力，但是保羅已經說過了，『我靠着那位加添我力量的基督，凡事都能作。』

我們往往看見人在不良的嗜好之中而痛恨不良的結果，并且明知自己是在急流之中往下直瀉，明知自己的德性和體力是在天天下墜，但自己却無法拒絕誘惑。往往有的人說，『我實在并不歡喜吸煙，酒也沒有甚麼味道，但是遇到吸煙喝酒的人，我就無力拒絕他們的慫恿。』又有人說他們不得不吸煙喝酒，而且沒有煙和酒心中就得不到慰藉。還有的人說，他們與益友同處的時候，就完全想不到這些有害的事，然而與大衆混在一起之後，他們就隨波逐流，無力自制了。更有一般人說，他們曾經屢次立定主意，要將不良的嗜好剷除，只是到了一個時候，『老毛病』就要發作，使他們身不由主的重新回到那條可恨可恥的路上。

對於這樣的人我要說，你們不是沒有希望的。莫說習慣和嗜好，即是最沉重的罪惡，也莫不有法可以擺脫，可以赦免。聖經上告訴我們說，上帝差遣他的獨生兒子到世界

上來，就是要使人脫離一切束縛和捆綁。他有能力可以幫助人不犯罪，也有能力可以幫助人剷除一切不良的習慣和嗜好。我們自己雖然沒有力量抗拒誘惑，但耶穌已制勝人間的一切試探和誘惑。聖經加拉太書五章十九至廿一節上，記着許多爲人所易犯的惡習和罪愆，基督能幫助凡願意的人脫離這一切：

『情慾的事，都是顯而易見的；就如姦淫，污穢，邪蕩，拜偶像，邪術，仇恨，爭競，忌恨，惱怒，結黨，紛爭，異端，嫉妒，醉酒，荒宴等類……』

現在世界上無論那一國，那一地，或社會上那一階級，都有從以上種種罪孽中得了解放

戒煙所裏的女犯



的人；他們可以作見證，證明基督的恩惠在他們身上有何等偉大的功能。然而基督的恩惠，是沒有限制的，也並不是擇人而施的。羅馬書十章十三節說：『凡求告主名的，就必得救。』

一個吸鴉片的人，把所有的金錢和精力，都往鴉片槍裏斷送；但一旦能夠戒除這種惡習，從火坑中得脫身，重新作一個有用的人，這是何等可喜的一件事呢！一個酒漢終日把那有害身心的杯中之物灌到肚子裏去，但一旦能夠把酒杯丟掉，使身體不受酒的毒害，恢復原有的康健，這是何等可喜的事呢！然而這種經驗是無論那一個受束縛的人所可以得到的，只要他願意得到。

在每一個人面前有兩條路，或可說是兩種生活：一種是服從規律的生活，一種是放縱情慾和嗜好的生活。我們每一個人都有選擇的權利。我們可以選擇那條正當的路，使身體和心靈得以保持清潔和健全，使生活方面有快樂和成功；但也可以放縱情慾，自取辱羞，使身體和心靈都遭毀壞，荒廢一生，害己害人。

我們的習慣是由日常的生活而養成的。若是我們選擇正當的道路，則正當的作爲便

成了習慣；清潔高尙的人生對於我們便不是甚麼難爲之事。然而我們若是走錯了路，違背了良心去行，撇開了生命的律法，去求肉慾的滿足，那麼，不良的習慣便會像鐵鏈那樣把我們捆住，使我們作他的奴隸，無法脫身，直到身敗名裂而後已。

聖經上說：『人種的是甚麼，收的也必是甚麼，』這是一定的道理。一個人擇選了錯路，就必要收穫錯路上的結果。但到了收穫的時候，許多人就想避免那可怖的疾病和痛苦。最可惜的就是一般人要等到遭受了不良的結果之後，才覺悟他們所走之路的錯誤；這時惡習慣已將他們緊緊的捆住，不容他們自主了。耶穌要救人免受作錯事情所必有的痛苦，他的方法就是要使人在生活方面起根本的改革，不再走在那條足以把他們引到憂傷和滅亡的路上。要改良生活，必須改良思想，要改良思想，一個人必須作『新造的人，』這就是基督教所謂的重生。耶穌能改造人的生命，使他重新爲人，把舊時的思想，意志，慾望，觀念，完全改成新的；於是以前的習慣和嗜好，便不能束縛新人了。

這種使人重生的權能，操諸於天地間一位活神的手裏。保羅論到這種再造的能力，在以弗所書二章十節說，『我們原是他的工作（或作手續），在基督耶穌裏造成的，爲

不良的習慣和嗜好能阻止身體正常的發育



怎樣肅清不良的習慣？

八八

要叫我們行善，就是上帝所預備叫我們行的。」

在聖經裏面，不乏這種再造的證據，我們且提出幾件於後：

奇異的醫治

「耶穌又進了迦百農，人聽見他在房子裏，就有許多人聚集，甚至連門前都沒有空地，耶穌就對他們講道。有人帶着一個癱子來見耶穌，是用四個人抬來的。因為人多，不得近前，就把耶

耶穌所在的房子，拆了房頂，即拆通了，就把癱子連所躺臥的褥子都縋下來。耶穌見他們的信心就對癱子說：「小子，你的罪赦了。……我吩咐你起來，拿你的褥子回家去罷。」那人就起來，立刻拿着褥子，當衆人面前出去了，以致衆人都驚奇，歸榮耀與上帝說，我們從來沒有見過這樣的事。」馬可福音二章一至十二節

「來求耶穌幫助的人，有許多都是自取之病。但是他還是醫好他們，並不加以拒絕；而且主的能力一進入他們的心，他們就覺悟了自己的罪孽，以致有許多人不但得了肉體的醫治，連靈性的疾患也就痊愈了。」

「要使那腐敗的身體恢復康健，非再造的力量不爲功。現在對那將死的癱子說話使他重得生命的，就是從前將生命賜給泥土造成之人的造物主。那人的身體恢復了生氣也就用同樣能力重新了他的心。那位「說有就有，命立就立」的主，也將生命賜給了死在過犯罪愆之中的人。肉體的治愈，不過治愈內心之力的一個表示而已。……癱子從耶穌那裏得了肉體和靈體雙方的醫治。他必須先有健全的靈體，纔可以享受肉體的健康。基督也必須先使他得着思想的解放，潔淨他心靈的罪孽，纔可以醫治他肉體的疾患；這一層

教訓，是我們所不可忽視的。在現今的世界上，受肉體疾病之痛苦的人，真不知有幾千幾萬。他們都像那癱子一樣極希望聽見「你的罪赦免了」的消息。他們的病根，無非都是罪的重擔，和良心上的不安和虧缺。所以除非他們去就那位能兼治心靈的醫士，就不會得到解放。只有他一人所給的平安，纔足以恢復身心雙方的精力和健康。

再舉一個例子

「在耶路撒冷，靠近羊門有一個池子，希伯來話叫作畢士大，旁邊有五個廊子。裏面躺着瞎眼的，瘸腿的，血氣枯乾的，許多病人，等候水動。」

「池裏的水，有的時候是會動的。當時的人，大概都相信水的動，是一種神力的作用。凡在



此之謂
習慣！

水動以後第一個跳入水中的人，無論有甚麼疾病，就都會痊愈的。所以當時到池邊去求痊愈的人，真是千百成羣的擁擠不堪。

那天耶穌在耶路撒冷，一面走，一面心裏禱告默想，不覺來到畢士大池邊。他看見這一般狼狽不堪的疾患者，那樣急切的守候着，要得到他們心目中所以爲唯一痊愈的機會，就動了慈心。……

「後來又看見了一個非常可憐的人，就是那瘸腿卅八年的人。他的病，大部分原是自己不良的習慣所致，且也被人視爲作惡的報應。多年以來，他是無親無朋的獨自一人渡着那痛苦沉長的歲月，也不想再可以得着上帝的慈憐了。在大家以爲水將要動的時候，有些哀憐他的人，便把他抬來放在廊子旁邊。然而到了那『要緊關頭，』却沒有人幫助他下水。……」

「瘸腿的人躺在自己的褥子上，時時伸首引頸的望着池裏的水。忽然有一個人俯下慈祥憐愛的臉望着他，對他說，『你要痊愈麼？』他抬頭一看，覺得說話的人，似乎多少總能幫助他一點，然而轉想到每次水動時的情況，他的希望心就冷下去了。他轉過頭

去，沒精打彩的答道，「先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裏，我正去的時候，就有別人比我先下去。」

「耶穌就吩咐他說，「起來，拿你的褥子走吧。」病人聽了這話，心中就生出了新的希望。他注視着耶穌，覺得他的面容，他的聲音，確有異乎常人之概。他的身上，似乎確有慈愛和能力發出。癱腿的人，就絕對信靠耶穌的話，毫不遲疑的站身起來了。說也奇怪，他的全身，也竟應手得心，一致的如意活動了。每根筋肉，每一根脈絡，都有了新生命的洋溢。殘廢的肢體，恢復了健全的活動。他跳起身來，大踏大步的回家去了。一路頌讚上帝，慶賀自己所新得的能力不置。……」

「我們的罪，已使我們遠離了屬上帝的生活。我們的靈性，已瘋癱了。就自身講來，我們實在沒有力量做一個聖潔的人，正如那殘廢者無力行走一樣。有許多人已覺悟了自己的境地，並且竭力的希望着要得一種屬靈的生命，使自己可以與上帝和合。可是他們的希望，終屬徒然無益。於是他們就在失望之中呼喊說，「我真是苦呵，誰能救我脫離這取死的身體呢？」這種在苦海中奮鬥掙扎行將失望的人，應得向上看去。教主以說

惡習慣猶如鐵鏈，將人鎖住，——但基督
願意也能夠使不幸之人得解放。



不出的仁愛慈憐，正俯視着
他自己寶血所取贖的人說，
「你要痊愈麼？」他吩咐你
起來，做一個強健安泰的人
。相信主的話吧，不要等到
你自己覺得痊愈，却要抱定
主張事奉他，依着他的吩咐
而行，那末你就必得着力量
。無論你有甚麼不良的習慣
，有甚麼根深蒂固束縛身靈
的情慾，基督都能夠，也極
願意幫助你一概擺脫。他能
把生命賜給「死在過犯之中

」的人。他必解放那軟弱不幸而被罪的鐵鏈所捆縛的人。

「罪的知覺，毒化了人的生命之源。但是基督說，「我來擔當你的罪，我必給你平安。我已用我的血取贖了你，你是屬我的。我的恩惠，必強固你薄弱的意志。我必消除你對於罪惡的悔恨和隱痛。」在各種試探侵襲你，憂慮煩惱環攻你，四面的壓迫和失望的事圍繞你，緊逼你，使你幾乎灰心的時候，只要仰望基督，那末你四周的一切黑影就必都被他的榮顏之光驅散淨盡了。在罪惡與你奮鬥，要轄制你的靈性，壓住你的良心之時，你要仰望基督。他的恩慈，足以制服一切罪惡。你那顛弱無定的心，應該向基督表示感激，揪住前面的希望。基督等着要收留你做他一家的人。他的能力，會輔助你的懦弱。他必一步一步的引導你，你只要假手於他，聽他領你的路就是了。

總不要以為基督離你很遠，須知他常在你身傍。他的慈顏，假護着你。尋求他罷。須知他是極願意被你找到的。他非但要你摸他的衣裳，還希望你與他同行同走，時刻相

通。」——醫治的服務第五章



90904

明
倉易躲

暗
箭難防

請讀

隱

敵

以制隱敵

米
醫生說

「上的人，每個人在一生的時期內
 一時是染過癆病的！」

上海療養衛生院院長

米勒耳著

時兆報館出版

411.5
763

585

清毒 朱勒耳著 梅晉良譯

中國聯合準備銀行總行圖書室書籍片

室書圖聯中

號數

411.5
765

585

TEMPERANCE

By Dr. H. W. Miller

Translated By Joseph May

Signs of the Times Publishing House

Shanghai, China

First Edition, March 1937, 35,000

Second Edition, May 1937, 20,000

Price 20 cents in China, Higher Elsewhere

All Rights Reserved

一九三七年五月初二版共印五萬五千册

不准翻印

清毒

每册實價國幣
貳角國外酌加

著者

米 勒 耳 醫

譯者

許 梅 好 晉

發行者

時 兆 報 館 威 良 師

印刷兼

上海雷國路五一五號

總發行所

各地時兆報館分發行所

分售處

上海愚園路一二〇七弄第四號
 馬路河南路門外(山西太原府西大街廿六號)
 甘肅蘭州南門外(陝西漢口五族街一〇七號)
 江西九江柴桑路十八號
 貴州貴陽舊定街十一號
 廣東佛山福祿街正街七十五號
 廣西梧州南寧路九十八號
 雲南昆明南門外九號
 福建廈門鼓浪嶼
 湖南長沙府正街
 湖北漢口大南門外九號
 浙江溫州大南門外九號
 四川成都白家塘六十九號
 陝西西安西關南火巷外

152