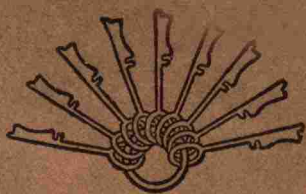


初中學生文庫

健康指導

編者 丁捷臣



中華書局編印

健康指導序

我國民族最大的弱點，無過於體格太壞。「東方病夫」的稱呼，既不堪入耳；「工愁善病」尤其是我國國民的特性。一般社會上的人，沿襲「白面書生」的觀念，爲觀察學生的標準；全社會中，籠罩着奄奄待斃死氣沈沈的景象，真是很痛心很危險的情狀。因此景象，社會上便發生三種病態：第一學生界中，多虛驕浮薄，以取巧偷懶爲能事，而無切實沈着刻苦勇往的學者。第二職業界中，多怠惰苟且慢客之職員，而不負責任偷安佚樂爲得計。第三公務人員，復以舞弊中飽作奸犯科等等行爲，以斲喪其人格。至多病請假，作輟無常，時時缺席的，尤多認爲常事，恬不爲怪。以這樣的國民，欲生存於現代，當然要外患紛乘，內憂迭至。暴日這次敢悍然破壞國際公法，蹂躪東北地方，使我國上下無法收拾；這種無賴行爲，推本窮源，便是他們知道中國實在沒有希望，實在具備亡國的條件，所以大膽的蠻不講理，來宰割我們，破壞我們。他們早知中國人都是善忘的，是虎頭蛇尾的，是怯弱無能的，所以咬定牙關，決計來和我們拚命，飛揚跋扈，弄到這種情境；千錯萬錯，還是怪我們國民的身體太壞。在此國難中，大家都知道各地都自動的組織義勇軍，學校多增加嚴格的軍事訓練，劍及屣及，敵愾同仇，這固然是很好現象。可是「鍛鍊體格注

意健康」這八個字，無論如何，總是顛撲不破，要大家切實去做的。否則裝門面，講外表，銀樣蠟槍頭，怎能靠得住？常州丁捷臣君，長於科學，著作極多；而於健康問題，尤研究有素，確有心得。茲以所撰健康指導一書，囑予審訂，并請爲之作序；余以此書以鍛鍊體格增進健康爲目標，於「健康之敵」「健康的主要條件」兩章，既不憚旁徵博引，詳爲敘述；又於體質鍛鍊、精神鍛鍊以及攝生方法，根據衛生原理，醫學範圍，闡發無遺。值此國難時期，國民於含垢忍辱之中，痛定思痛之餘，人人知非奮發自強，與積極鍛鍊，不足以共赴國難，不足以禦侮而圖存。語有之，「健全之精神，寓於健全之身體。」吾國民欲雪斯奇恥，欲以自救救國爲職志者，請先奮爾精神，振爾志氣，一讀此書，努力自拔，人人準備一副好身手，以共赴禦侮雪恥之一途！

健康指導

序

目錄

頁數

第一章 緒論

一 現代青年的最大危機

二 現代青年的最大責任

三 重大責任應如何負擔

四 健全強固的身體和精神

第二章 健康之敵

一 精神衰弱

二 過信衛生和太不衛生

三 苦讀和遊蕩

參

四 早婚和性慾.....一四

五 加害物.....一五

第三章 健康的主要條件.....二七

一 養成天然抵抗力.....二七

二 鍛鍊.....三〇

三 攝生.....三一

四 運動.....三二

第四章 體質的鍛鍊法.....三四

一 起居的鍛鍊.....三四

二 動作的鍛鍊.....四一

第五章 體質的攝生法.....四六

一 衣服的攝生.....四六

二 飲食的攝生.....五一

三 住居的攝生……………五五

四 旅行的攝生……………五八

五 卻病法……………六二

第六章 精神的鍛鍊與攝生……………六七

一 精神的適當運用法……………六七

二 精神的調節法……………六九

三 節制性慾法……………七二

四 練習記憶法……………七五

第七章 身體的運動法……………七六

一 柔軟體操……………七八

二 體育運動……………七九

三 國術……………八〇

四 游泳……………八一

五 騎乘·····八二

六 健步·····八三

七 靜坐·····八三

第八章 結論·····八五

一 注意各部分的平均發育·····八五

二 造成標準體格·····八六

健康指導

第一章 緒論

我做這本小冊子，雖不配稱做著述，卻也有個動機和目標。動機在那裏？目標是什麼？就是因為現在全國國民，尤其是青年學子，幾乎都是自陷於絕大危險的陷窄中，毫不自覺；但知日日高呼建國救民，絕不自知應先建起了自己個人的身體精神，方能建國；應先強固了自己個人的體質和精力，方能救民。其實，這層理由，很是淺近，稍有常識的國民，誰都了解，誰都明白。可是事實卻仍舊是糊塗，明知故昧，仍舊不能實行先救自身的工作！所以建國救民的呼聲，儘管努力地吶喊，而澈底的革命工作和實際完成民有、民治、民享的成功，終究難於實現。而且危險陷窄，卻愈趨愈近，結果誠恐有不可思議的慘境！為此我要將這種種糊塗現狀，一一指摘出來，然後再將實際應做的自救工作，對症發藥，逐項列舉，以爲解除絕大危機的工具，這便是我唯一的目的，也就是這本小冊子的基礎。

一 現代青年的最大危機

現在全世界所認為最大的危機有三：第一是赤色恐怖，第二是失業危機，第三是經濟破產。以上三項，無論那一項，要是給牠侵入了，確都有亡人國、滅人種底可能。然而，我在此敢膽大的下一句斷語：就我們國內的現狀而論，赤禍、失業、經濟破產三項，究竟還不能算最大危機，最大恐怖；因為牠們底危險性，卻是十分顯明，十分緊張，人們個個都能澈底明白，澈底認識的。所以大家確能知道努力預防，努力撲滅，決不讓牠的暴力發作，也決不肯聽牠們的機能侵襲。原來，任何危險性、惡毒性的事件或疾病，最怕的是牠的徵象和性狀，並不是怎樣的著明，也不是逼人的緊張，反而能教人自情自願的歸依於牠的暴力之下，消滅於牠的機能之中，到死並不覺悟。這才真是無可捉摸，無可撲滅，所謂「甚於洪水猛獸」的禍患，這才真是最大危機，最大恐怖！古人所說的「晏安鴆毒」、「樂樂怠教」，以至於「志氣昏惰」、「形神羸弱」，卻是足以戕賊人性，桔亡人心的禍根，比到什麼赤禍、失業等有形的禍害，更要危險恐怖到十二分。我國現在的社會狀況，和國民心理性格，細細考察起來，沒有不是害了國民性的麻痺症，和頹化性的中毒症的；然而一般民衆，還是相率趨入於惡化頹化中間，樂此不疲，毫不自覺，這豈非亡國滅種的最大危機！尤可恐怖的，更是大多數有為的青年學生們，幾乎沒有一個不犯此種麻痺中毒的惡病症！從事實上看，差不多全國的大學生和留學回國的博士學士，一大半是以峨冠博帶，頭銜榮身為讀書的成功，為研究

學問的最後目的。一朝成了堂皇民上，便有「一麾出守，唯我獨尊」之概。其次是「利慾薰心，腰纏百萬。」什麼「學成爲國，」什麼「強身保種，福國利民，」總不過是紙上的空言，口頭的標語，和他們是絕不相干。這樣的青年，這樣的學生，又能造成怎樣的國家，怎樣的國民！然而，舉目四顧，滔滔皆是。全國國民的心理性格，都成了麻木不仁的病態；精神體質，也都成了萎縮頹化的症候，這豈不是青年國民生死關頭的大危機！

二 現代青年的最大責任

現在全國國民的心理性格，雖然多陷於麻痺病態；青年學生的精神體質，雖然這樣萎縮頹化，在他們自己，固然是懵懵懂懂，即使醉生夢死，了此一生，便算。可是，從敵對的外患方面看來，和自己切身的國事方面看來，前者是但願你們永遠如此奄奄一息，正好乘機侵略；後者是事實上明明白白昭告你們，絕對不許你們這樣萎靡不振，並且還要逼着你們勉強打起衰弱的精神，聳起枯瘠的仔肩，來挑這一副建國的重擔。就使你們青年害着精神萎縮病、身體軟化病，沒精打彩，無力行動，這一副重擔，也是要你們勉強挑着，帶着病去幹；這個責任問題，決計不能諉卸得了一些的。何況現在又正值重新建設三民主義的新民國，正須努力革命，完成民有民治民享的法治國家，鏟除一切帝國主義者侵略的惡勢力；種種重要

建設，重要工作，都要仗着嶄新的青年們去努力實行，所負責任底重大，可說是加幾倍的重量，壓在你們的肩頭，怎能由得你們萎靡不振，沒精打彩的放棄不幹！

三 重大責任應如何負擔

我想以上所說的重大責任，青年們是不能不承認；這副重擔，明知擔當不了，也不能不想盡方法，用盡氣力，咬緊牙關，擔當起來，向前硬幹。可是挑着重擔，向前硬幹，完全是事實問題，實力問題，決不是僅僅口頭高呼着，吶喊着，便了事的。所以要負得起這副建國救民的重擔，究竟應該要用如何力量，如何方法，才能勝任愉快，這就是我們現在要研究的問題。關於本項問題的答案，從來有兩句最簡單的話：『各盡其才，各盡其力。』這話不過是普遍的原則，極籠統的一個概念罷了，事實上決非如此簡單的。何以呢？高呼吶喊，口號標語，何嘗不是竭才盡力？然而口號，標語還是標語，外患內亂，依舊外患內亂，或更嚴重。所以建設工作，救國運動，決不是「坐而論道，紙上談兵」的一回事；必定先要將實際上的先決問題決定之後，才可以講到應具的才能學識，和運用的方法。所謂先決問題，又是什麼？簡單說，假如青年學子們，不先將自己病理狀態的生命，切實地改革一下，決然不能貫徹革命主張；不先將自己的病態生命，重新改造，建設一新生命出來，必然不能達到建設新國家的成功。要知道癱瘓狀態的心理性格如果

存在，萎縮頹化的精神體質仍舊保留，任憑你有多大才能學識，終等於零。況且革命工作，建國責任，青年學子們，既無可推卸，那末，與其帶着癆病狀態，拖着去勉強敷衍，實在也是痛苦萬分；所以不如爽爽快快地自己努力的革命一下，振起精神，運用體力，勇往直前的硬幹將去，不顧一切，自然有馬到成功的可能，且反可減少許多畏首畏尾的痛苦！這便是今後青年國民，負起建國重任的唯一要件！

四 健全強固的身體和精神

身體怎樣算是健全強固？精神又怎樣算是健全強固？要明瞭其中究竟，須知健全和強固，不是同一意義；健全是指着質的部分的構造發育講，強固是指着力部分的功效使用講。所以身體的健全，就是說構成軀幹的各部分，無論內臟外形，除掉神經系統的精神器官以外，自從胚胎發育為始，以至成長完足，沒有一器官、一腺體、一毛髮的構造組織不是十分完滿充實，這才可稱健全。健全的精神，純粹是指着發生精神作用的神經系統講，就是說構成神經系統的各部分，無論中樞末梢，也是以胚胎發育為始，以至成長，沒有一個細胞，不是十分完滿充足，這才可稱健全。強固的身體和精神，就是說，身體各器官所固有的作用，發生的效能，和神經系統各部分所固有的作用和發生的效能——例如消化作用與其效能，吸收營養的作用與其效能，新陳代謝的作用與其效能，性交作用與其效能，神經中樞的作用與其效能，

反射作用與其效能，交感作用與其效能，——均能任聽自身如何使用，決不至有欠缺、阻礙、不滿意、不充分的疲弱現象，而且更能加倍擴進其原有的功效和作用，這才可稱做強健。凡是青年們和全國國民，都應該要有如此身體精神，方不愧為中華民國的國民！

怎樣便能使得身體精神健全？這應當先注意於他們的充分發育，使他不受些微損傷，並且要更進而求其特別的發育，比之通常體型，更加發達。因此在青年期各部發育完成的時代，格外要特別注意！此外則要注意於營養和保護，務使已經發育完成的身體精神，能長久保持其發達的常態，勿令退化，也勿令其過分，這就是當壯年時代所要特別注意的！要使身體精神的功用強固，自然，基於上項的充分發育和保持健全常態而來。此外更要注意的是一、應充分使用。二、應充分鍛鍊。三、應適當調節。四、應力避過分姑息，——如多休養、避重役、疑慮疾患、喜用藥物等等。通常所謂健康方法，衛生事項，其目的和手段，皆不外此，今再分別詳述實行的辦法於以下各章。

第二章 健康之敵

一 精神衰弱

我們人體的一切生活現象，和一切動作行爲，沒有不受精神作用的支配的；所以精神作用，實在是我們生命的司令者。要保全身體各部的健康，必先要求精神的作用強固；如果精神衰弱，或不健全，那麼，全體的功能，必然因此衰頹；各種疾病，亦必因此叢生。所以最有益於健康的，是精神作用的強健；最有害於健康的，也便是精神作用的衰弱。這裏所謂精神衰弱，是生理的現象，本來與病理的神經衰弱不同；但是精神衰弱，即是神經衰弱的根苗，也可認爲神經衰弱症中的一種現象，不過牠的徵象有輕重緩急之分罷了。今且將精神衰弱的各種惡性和其害處，細述一過。

(甲)興奮和疲勞 神經受了種種刺激——外來的刺激或自發的刺激——立時便會隨着刺激的性質、種類、方向，發生種種興奮作用；平常所謂精神興奮，就是這種作用。原來人生精神的發生，依生理上講，沒有不是起於刺激底興奮的；其原因是由於神經的感應性極其靈敏，雖然在睡眠中，也不停止。譬如夢幻，就是因中樞某某部分（大概記憶中樞爲主要部）神經，受了自發刺激而發生的興奮作用；夜行病也是因爲十分劇烈的刺激而發生的過度興奮，遂成精神病的一種。（凡是人的靈性和知情意的發生，沒有不以此爲根據，本來是極關緊要的精神能力。）可是神經的性質，雖極易興奮，且亦極易疲勞，因爲牠的興奮性，本不能持續的，如果勉強使牠持續，牠便會因疲勞過度，不能回復原狀，遂陷於麻木狀

態，種種疾病，由此而生。牠的原因在那裏？就是因為神經興奮時候，牠那一部的血管異常緊張，血壓異常加高，身體別部的血流，和營養液（又稱組織液），大量匯流於興奮的一部分，供給牠消耗之用。此時新陳代謝的作用，極其加強，所生的碳酸氣，老死神經細胞和其他酸性的疲勞物質，堆積在血液中，代謝的交換作用，一時來不及搬運而去，精神遂成疲勞現象。當牠已經疲勞時，再不令其休息，恢復牠的勢力，便會使神經中毒——中疲勞物質的毒，變成麻痺；這還單是神經的一部分受病。同時身體的別部分，也聯帶而生種種病症，如心悸、盜汗、失眠、夜行病以及消化不良等症；輕的也必有感冒、頭痛及其他炎症。這是因為精神過度興奮，他部分的血液減少，血壓減低，養液缺乏，失去了牠固有的抵抗力。外來病害，既易乘虛而入；自發的反應，如血管的膨脹、心房的震動等，又失卻了牠的制止作用；遂致內病外害，同時並生，這是何等的危險！所以精神的興奮，決不可以過度；既經疲勞，決不可以再勉強使用。然而，愈是精神衰弱的人，他的精神，格外容易興奮，也格外容易疲勞；而且疲勞之後，因不規則的興奮作用，續續而起（這已是神經性的病態），使他自已並不覺得疲勞，實際則疲勞更厲害，因此受病也愈容易，久而久之，病根遂深不可治了。所以精神衰弱的人，要保持健康，必須自己勉強節制自己的精神興奮作用。這是最要注意鍛鍊的。（詳下鍛鍊法章）

(乙) 恐怖 恐怖是跟着精神衰弱中的多疑而更進的。不過多疑是起於神經實質的精神作用，還不一定是病態；恐怖卻已是神經衰弱症的必然現狀，可說是完全起於神經的「變質」作用；就是因為神經本質所起化學變化的異常，以致精神作用失其固有的性能，中樞則失其制止的機能。所以恐怖的心理，假使一旦發生，絕對不能強制；愈想強制，愈覺恐怖，終至血液、呼吸、內臟、骨骼、筋肉，以及顏面、四肢，無一處不起特殊收縮緊張的狀態。如再不能得精神的鎮定或安慰，勢必至於傾跌、匍匐、或者卒倒；種種危險狀態，多由此發生。但試一探其所恐怖的究為何物？實際在精神健全強固的人，一些也不須恐怖的；便是平常人也不以為恐怖的事物或地方，一到精神衰弱者的心目中，便成異常恐怖的事物。譬如一人獨坐在一間大房子中，——無論白晝黑夜，惟黑夜尤甚——健康人決不會恐怖，有精神病的人，他便會恐怖到萬分。又如經過極大的曠野，走過極高的橋梁，爬過極高的大山，常人方且以為暢快雄壯的，在精神病的人，恐怖到不敢張目仰視，病理上便稱之為恐野病。像這一類的恐怖狀態，不但是與身體精神的健康大有妨害，且與身體的安全，發生危險；便是平常健康人的恐怖心理，如怕神鬼、怕雷電、怕狂風暴雨，或者他種卒然間的驚悸，也都足以危害心身的健康，甚至立時可以致病。所以恐怖的心理，在青年人也必須注意祛除。

(丙)過慮和憂鬱 「多愁善病」「憂能傷人」是自古以來的格言；就是說過分思慮和憂愁悒鬱，是最足以危害健康，且有生命危險的。然而愈是富於知識，思想活潑的人，愈容易過慮；過慮就必至於憂鬱，乃是必然的結果。所以這種現象，可說是學者的通病，無論如何，祛除不了的。如果探究牠的發生，卻是與多疑同一起因。不過多疑的結果是：每將幻想當做事實，立刻身受其害。過慮是因爲思想複雜，種種方面的證據，種種方面的推理，一時并集於思想中樞，任憑自己一一適當判斷，確切選擇；如果不能得到一定的判斷，便無從確定他的選擇，因而「愁思不決，憂苦萬分。」及其最甚時候，簡直如醉如癡，若明若昧，暗中所耗損的精神，虧乏的體質，絕對不能用數量計算；而且很不容易由工人的作用來補足牠。所以過慮和憂鬱，最有害於健康，而無益於事實的。在青年學子們，尤其應該痛戒。

綜觀以上所述數項重要現狀，可知精神衰弱，實是神經的異動，精神作用的變態，絕不是正規的精神能力。無論那一項的現象，都足以爲各種疾病之主因，或其誘因。由此更可明瞭吾人要保全身體的健康，第一必以精神作用的功效爲主；精神如果不健全不強固，雖十二分講究衛生方法，也是徒然。

二 過信衛生和太不衛生

人體衛生的目的，至多不過兩種：一爲保護生活能力，輔助生活作用，以維持最適宜之健康與生存。

一爲造成清潔的環境，預防疾病的侵害，以避免生命的戕賊。惟其如此，可知衛生這一件事，是發生於人體已經怯弱之後。社會文化愈發展，工業製造愈進步的時代，人生生命的危機，到處埋伏，動輒有性命之憂；因而不得不想盡種種方法，以保護生命的自然機能，輔助我們天然生活能力的不足。試看上古文化不十分開明時代，人類的身體精神，何等強健，何等發達，何嘗有甚麼衛生之說；而且生命卻異常安全，異常長壽。這可以證明人類社會愈文明，體質精神愈孱弱，所以衛生方法，也不得不愈要完密。然而愈是講究衛生方法，而人類壽命反愈短促，決不能如上古野蠻時代的長壽。這是什麼理由呢？因爲衛生本來是消極的保衛生機的方法，並不是積極的充足人類的生活能力；祇有個人自身的天然抵抗力，才是真正的生活機能，才能真正的延長壽命。野蠻時代的人類壽命，比較現在要長一倍，（上古時代，以百六十歲爲上壽，百二十歲爲中壽，六十歲爲下壽；現在的男子，平均壽命數，都不過四五十歲。）就是因爲天然抵抗力強的緣故。而且斷傷生命的機會少，保全生命的作用便自然愈多了。現代物質文明，均極端進步，人類的思想運用，愈益靈敏；體質方面，愈益衰弱；又因外界的引誘，日益加多，所以壽命愈見短促。然而現代人類，因爲應付社會一切需要起見，不得不充分的運用精神；因而衛生的方法，也必要充分精密，盡力設法保護生機。一方卻又因得依賴衛生方法的保護，天然抵抗力愈見退化。於是兩方互相消長，互爲因果，

終竟演成今日愈是衛生，身體精神愈見孱弱，壽命愈是短促的現狀。所以我說過衛生反而妨害健康，就是此理。那麼，豈不是不講衛生，反而好得多麼？卻又不是這樣說。固然，文化未昌明時代，本沒有講什麼衛生的；然而，上面已經說過，現代專重人爲的社會，外間的疾病引誘和斲傷生命機能的機會，雙方並進，逐日加多，人類生在其中，如果不守正當的衛生規則，必然無力抵抗，枉送性命，結果仍與過信衛生相等。所以過信衛生是有弊，是減低天然抵抗力，是催促壽命；太不衛生也是有害，也是斷送壽命，均屬不當。老實說，衛生方法，是現代人類所必需的；衛生規則，是應該遵守的；但是必須正當確切，不要太過。務要以保全並增進自身固有的天然抵抗力爲唯一條件，而以衛生事項爲生命健全的輔助，這才是正當的衛生。

三 苦讀和遊蕩

讀書本不是絕對的有害健康，然而至少也有阻礙身體發育的可能；間接便能害及體質和精神。因爲讀書完全是坐業，身體安靜，絕對不能運動；寫作時手腕運動，僅僅發達一小部分之筋肉的伸縮力。一方面精神和體質的消耗虧損，卻格外厲害，且容易疲勞；如果不加倍予以補充和交換有益物質，那簡直是大大的有害健康。所以像從前的私塾制度，終年悶坐苦讀，往往造就一班畸形人、殘廢人。其中身體強健，精神完固的人，百中不得一個，這就是拚死讀書的大害處、大危險。爲此現代學校制度，絕對不容許學

生死讀書，尤其是青年時代的中學生，最要防止。然而，事實上卻又不然；現時的中學校，每每到了高級中學的一階段，青年的求知欲，正在繼續增高的上進，功課程度，也逐步入於高深的境域；於是有許多高中學生的要好的，努力用功的，便拚命不顧一切的埋頭閱讀研究；最可怕的是每屆考試時期和將畢業的那一學年，幾乎沒有一個不是開特別夜快車；什麼運動、遊戲、游泳、競賽、種種輔助健康的事業，一概屏棄不問。在這時期，他們體質和精神上，所受無形耗損和害處，不必更用儀器去測驗計算；單就那時期學校調養室內人數的驟然增加，校醫處掛號就診的特別加多，已可表現當時的危害，何況更有未發的無形的後患呢！所以讀書雖不是有害健康的一件事，然而死讀書則絕對有害，對於青年的中學生，尤其應當嚴行禁止！反之，不愛好的學生，不上進的青年們，昏昏沈沈，不知求知欲為何物，也不知學業為何事，單借着學校讀書的名義，終日終年，祇是遊蕩、怠惰，恰好與死讀書的學生，成一正反比例，這個有害健康，比死讀書的人，祇有格外加烈。死讀書的危害，中毒程度淺，發作的性質緩慢；遊蕩的危害，中毒程度深，發作的性質急速。而且中毒的方面甚多，不容易一一列舉的說出。總括起來講，遊蕩的危害於健康，大抵是不可補救的，并且成爲終身之玷，墮落之淵；而死讀書的人雖是危害，還可以注意矯正，可以設法補救，決沒有墮落那樣危險，這是可以斷言的。

四 早婚和性慾

古代禮制有「男子三十而娶，女子二十而嫁」的規定，爲什麼定得這樣遲？現在民國現行法令，也規定男子滿二十歲，女子滿十八歲，才准結婚。教育法令，也嚴格禁止中學未畢業生的結婚。其中理由，有關於體質的，有關於傳種的，也有關於自立能力的；然而總以關於體質的強弱爲最主要。依生理上講，人們的生殖本能，就是性交本能，從七八歲的兒童期即已漸漸的顯露出來，所謂有「接體慾」的表現。及到十五歲以後，生殖機能，便逐漸發育，一直到二十一歲；女子大抵十八歲爲止，方能發育完全，是爲成熟期。在此期內，男女的身體精神，如意識情操，一切都跟着生殖機關逐步發育，表示出特殊的變異，普通叫做「發身」。生理心理學上，稱做「青春發動期」，實係一生一世間，最危險最重要時期。大凡青年男女們身體精神的強弱，全以這一時期爲轉移的大樞紐。性慾的衝動，求偶的急切，也在這一時期最難遏制。倘然正在生殖機能十分發育，並未達於成熟的途中，遽行男女配合，那麼，不但生殖機關一部分的發育機能就此損傷而永久不能補足，便是身體各器官相伴的發育也大受斷喪；其中以精神機關的神經中樞，尤爲受傷。譬如神經昏亂、記憶力衰弱、精神恍惚、歇斯的里（Hysteria）及其他腦脊髓病、神經性風痺等症，大多是因早婚構成的。內臟各器官，則尤易致心悸、血管萎縮、下肢攣縮和股關節炎等症候。況且

男女未成熟時，構精的力量薄弱，精液稀薄，不易得胎；就使成胎後，兒體也必定孱弱，或者有殘廢暗疾，更有不易育成長大的。諸如此類，可知早婚的害處，不但害及自己身體的健全，並且危害及於傳種，這又是何等可懼的事情啊！所以男女結婚年齡，必定要以二十歲以上為限制，正是此理。然而其中還有更危險的，便是前面所說性慾衝動，求偶急切的最難遏制時期，這比早婚的危險更加利害。因為早婚還是有規則而單純專一的律動；而性慾狂的發作，竟可任情荒淫無度，或者竟用手淫、器淫及其他接體淫等方法，以泄其慾（女子較為容易抑制）那便等於不規則的濫動，身體精神所受的患害，竟有不堪設想的結果。凡是神經質或多血質的人，性慾狂尤易發作，所以青年男女，對於早婚，固然要避免；而對於性慾的濫動，尤其要努力遏制，自行鍛鍊預防。（詳下精神的鍛鍊法）這雖然父母和教師，都應負指導監護的責任，而個人自己也必須負責抑制防禦，方能收效。

五 加害物

加害於健康的物類甚多，最重要的是飲食物；飲食物當然是生活時期中決不可少的生活原料。凡是體溫的發生，筋力的來源，軀幹的長大，體重的增加，沒有不是從飲食物，吸收營養分，發育構造而成。假使有些食物，雖然也是常見常用的，然而並無直接滋養的效用，至多祇能作營養分的代用品或節約品。

的，例如動物膠質、（皮髓、軟硬骨等）植物纖維、細胞膜質、類蛋白質等，皆祇能為營養分的代用品；鹽類、糖類、鹼類、以及香脆性食物，至多祇能節約營養分之消耗，都不得稱為真正的食品。至於有興奮作用的各種食品，連代用和節約的效用都沒有，而完全祇是有害於身體精神的實質的，便祇可稱為加害物。加害物的種類甚多，性質也各不相同；其加害於體質精神的作用，也各有其深淺輕重的區別。有時同樣的加害物，假使用的適當，卻也能補助體質和精力的健康，得到間接營養的效用。不過，此等物質，總是害多益少，流弊太大，在青年人切切不可取用；試看以下列舉的幾種最普通的物品，便可恍然明白牠們的害處了。

（甲）嗜好品 凡是含有刺激、興奮、麻醉等諸作用之物品，令人吸飲之，能一時愉快精神、加強血行、緊張筋力，始而覺得全身輕快，久而久之，終見麻醉中毒的，統叫做嗜好品；就中以酒、茶、菸草、咖啡四類為最普通。

1. 酒類 無論米酒、麥酒、高粱酒、果子酒和白蘭地、韋士克、啤酒等類，皆為含有酒精（Alcohol）的興奮性飲料。酒精的性質是極容易蒸發的，有特異的觸鼻香氣，味如灼刺。牠的作用，是能刺激腦脊髓、末梢神經，暢盛精神的機能；又能亢進心臟的伸縮力，加強血行；並能一時刺激胃粘膜，促進胃壁的

運動和胃液的分泌，所以能令人們嗅得牠的香氣，馬上引起食欲，貪盃狂飲。平常所謂酒的好壞，不過依牠所含酒精分量的多少和牠這種作用的和平劇烈而說的。大抵如麥酒（俗稱燒酒）、啤酒所含的酒精，只有百分之二至五；米酒（即紹酒類）、葡萄酒、其他果子酒等，含酒精百分之八至一二；高粱酒（如白乾、汾酒）含酒精多至百分之三一至六一；如白蘭地、韋士克等，更多至百分之四〇至六四，所以性質最爲厲害。如果是飲用適量，卻也有幫助消化，增加體溫，發汗禦寒，精神爽健等效用。可是好酒的人，每每貪多無饜，日盡百壺，久之遂成中毒現狀。急性的中毒，則爲精神失常，狀如狂人，不省人事，面色蒼白，呼吸微弱，終至卒倒死亡，是酒中毒的腦出血。慢性的中毒，症狀極多；最重大的是肝臟硬變（病名酒客肝）、心囊脂肪炎、血行徐緩、腦膜變硬、精神遲鈍、記憶減弱、隨發神經炎症、視力障礙、失眠、癲狂等種種不可思議的危害。所以貪杯的人，非但有害自己的身體，而且將毒害遺傳給子孫，實是最惡劣最危險的加害物，有爲的青年們，斷斷不可輕易嘗試！

2. 茶類 茶葉雖然是我們日常飲用品，然亦含毒質，名爲茶素（Thein）又含有少量的鞣酸，味極澀。茶葉的精粗，全看所含茶素的多少；茶葉愈嫩，品質愈佳，茶素愈多，毒亦愈烈；茶葉愈老，茶素愈少，品質愈劣，鞣酸增多，毒反較輕。飲茶如果適量，原也有輕快精神，促進消化的種種效用；但是服之太

多，易於失眠。不過我國人習慣飲茶，幾乎終身沈溺於茶毒中而不自覺，所以青年們必須禁用或少用為宜。

3. 菸草類 無論如何製法的菸草，牠的菸葉中，都含有一種劇烈毒質，名為菸精 (Nicotine) 麻醉力量，非常利害。愈是柔嫩的上品菸葉，含菸精越多。如果吸用少量，亦有振起精神、恢復疲勞、促進消化，並殺滅菌毒的效用；然而利少害多，養成了吸菸習慣，便易中毒，症狀輕的為咽喉加答兒、氣管炎等；重的是腦神經中毒、頭眩、昏迷、記憶力衰弱等。所以青年學子，尤其是兒童期內，切切不可吸菸。

4. 咖啡類 咖啡為歐美人的日常飲品，與我國人的飲茶正同。其葉子中亦含有一種毒質，名為咖啡精 (Coffeinum)，猶如茶葉中的茶素，味亦極苦，又含澀味的咖啡鞣酸。所以咖啡的性質，幾乎和茶葉完全相同；如果服用的量適當，卻也有爽快精神，輔助消化，皮膚溫暖的效用。服用過多，便呈精神機能亢進、知覺過敏、心悸加劇、不能安眠、阻礙消化等中毒現狀，所以但宜於進食後服用一小杯，尚能有益，此外便不應濫用。

(乙) 刺激品 凡含有芳香性揮發油成分的香脆食物或調味品，統稱為刺激品。因為牠們的性質，是有苦味、辛味、臭味等特殊成分，能够發生劇烈的刺激作用。我們食用之後，能使各臟器立時顯出強盛

的機能，所以叫做刺激品。例如生薑、番椒（大椒）、胡椒、桂皮、茴香、芥子、大蒜、葱等等；此類物品，我們因為牠有這樣刺激的作用，所以平常多用為調味品。雖則加入食品中，間或服用少量，確有功效；譬如生薑、番椒、胡椒、桂皮、茴香、薄荷、橙皮等類，多含有一種芳香揮發油和苦味質，有促進食欲，加強消化力，並發汗散熱等功用。如果常食不斷，或用多量，必反而阻害食欲，減低消化力，甚至發生嘔吐下痢，極為有害健康。又如芥子、大蒜、葱等類，亦含有揮發性的油質，也有促進食欲和防腐、殺菌的功用。然食用過久過多，便大害胃腸，能生胃腸炎症，也極有害。所以凡是刺激品的副食物，祇宜少用，方不至受害。

（丙）麻醉品 嗜好品、刺激品外，最有害於體質精神的，莫過於麻醉品。所以稱為麻醉品的緣故，是因為此類物品，其中皆含有特別劇烈的毒蛋白質鹽類，假使與人體直接接觸，便能立即顯出牠的作用，專能將神經中樞、末梢以及知覺運動等減少其固有能，變成麻木的狀態，或者竟至全部的神經能力，盡行喪失，變成假死狀態，終至死亡，這就是麻醉品的中毒現狀。種類甚多，就中以阿片、嗎啡、古柯鹼（Cocaine）、海洛因（Heroin）、哥羅仿（Chloroform）為最厲害最普通的毒物。本來此類毒物，在醫藥上，雖然是常常使用，卻也是極少極少的分量；如果多用一些，便要發生中毒現象。何況是平常健康人，竟將這等毒物，當做日常嗜好用品，時時多量吸用，那有不中毒之理？五樣毒物中，除哥羅仿單用於外科手

術外，其他四種的毒性作用，又各有深淺輕重的分別。

1. 阿片和嗎啡 阿片卽是嗎啡和其他毒性蛋白，如的拔乙尼、古埤乙尼等毒物的化合物；嗎啡是阿片中最主要成分，亦稱阿片精。所以兩種物質的毒性相做，而嗎啡更較阿片厲害。阿片在皮膚或胃腸壁的吸收，比嗎啡遲緩。阿片吸入後的毒發，大約須一時以後乃至三十小時，各因體質的強弱，大有遲速。嗎啡吸入後，只須十五分鐘，至多一小時，卽行毒發。如果皮下注入，則毒發更速，僅須五分鐘乃至十分鐘；所以習慣嗎啡的人，每每喜打嗎啡針，以成慢性中毒的甚多。嗎啡麻痺神經中樞，消失知覺機能力量，醫學上喚做鎮痛力或鎮瘳力的作用，較阿片要强五六倍乃至十倍，也是依體質的強弱和神經的銳鈍各有不同。祇有制止大腸的分泌作用，阿片比嗎啡強，所以服阿片的，尤容易發生頑固便秘的惡病。

2. 古柯鹼 亦稱高根，來源是南美祕魯產的一種古柯樹葉中，所得的毒性鹼類；味極苦，能麻痺神經末梢的知覺運動機，使一切痛痒、溫冷、香臭、飢飽諸感覺，一概忘失；又能收縮血管，使局部失血，減少分泌，所以比阿片嗎啡的毒更劇烈；毒發的時間也更速，吸入後大抵三分鐘至五分鐘，卽呈中毒現象。近十年來日本人卽將此毒物，和以海洛因，製成丸子，以代阿片，所謂紅丸；被害的民衆，不知凡幾。現

在我國的人，也能自己製造紅丸，毒徧全國，內地各城市鄉村，幾無不有紅丸一物，實在危險已極。服古柯鹼中毒症狀，大抵精神錯亂，語調變常，癡呆、困憊、瘦瘠、虛脫、皮膚現黃疸色，最後全身水腫，發高度惡液質而死。而且阿片嗎啡的慢性中毒，可以治愈，可以用代用品戒絕，祇有高根中毒，沒法可治，死亦甚速，所以比阿片更爲可怕。

3. 海洛因 海洛因與高根，同爲紅丸中主要毒物。牠的毒質，是由阿片成分的古埏乙尼中提煉出來的，所以牠的毒性和中毒作用，很類似嗎啡，卻比嗎啡更強，比高根略弱。不過海洛因和高根合用，則兩者的力量與作用，均互相加強，毒發時間亦格外加速，而且沒有持久性；就是牠的毒性，不到十五分乃至一小時，即徐徐消失，體力精神，由是更感疲軟不安，必須立刻接續服用。所以習慣海洛因中毒的人，差不多一日之間，沒有一刻可以間斷。服至最後，除古柯鹼所有的中毒症狀外，更加以兩眼凹陷，脊椎軟曲，全體骨骼亦軟弱，體軀不能直立，至多不過兩三年必死。

以上所述四種劇毒麻醉品，假使再不祛除淨絕，我國民衆，勢必至死無噍類。

(丁)藥物 種種藥物，無論中藥、西藥，無論供服用、注入、貼引等，對於體質精力，雖不盡是有害有毒，然而可以概括的說，絕沒有直接供營養用的；總不過是用一種消極的手段，來預防疾病，治療疾病而已。

就是以治療而論，也不外乎數種重要作用：一是強制體質精神來排除病害的，如種種麻醉藥、解熱藥、清涼藥、收斂藥以及利尿、除痰、吐劑、下劑等藥物。一是提起體質精力，暫時抵抗或補充的，如種種興奮劑、強壯劑、刺激劑等藥物。一是節約變化，交換物質的，如種種變質劑、補血劑、發汗劑、緩和劑等等藥物。一是增加毒性物，改變臟器機能，以殺滅病源的，如種種防腐劑、抗毒劑、殺菌劑、驅蟲劑等等藥物。便是中醫所用中藥，雖稱王道，也出不了以上數種範圍。譬如中藥所視為最貴重補品的人參，在西藥上看，不過是緩和藥的一種；在中醫上看，至多也不過是強壯劑的一種而已，實際並無重大的強壯作用，至多亦祇能為代用蛋白質類。要之，中藥中醫，多神祕性和心理作用，這還是指着正常的藥物藥理而言的。至於市上流行的各種健身補腦的新藥，那便完全廣告欺人，簡直是很可怕的毒物；服用之後，不但無益，更恐有害，斷斷不可輕於嘗試。所以無論是正當的單純藥劑，以至廣告欺騙的新藥，總之不能與身體精神的健康，直接有效，並且有害的多。常言說：「不藥為中醫，」實在是最合理的方法。因為體質精力的健康，斷斷不是靠着藥物，可以維持增進的，必定要依着正當確切的攝生法，靠着無流弊的鍛鍊法，養成自然的抵抗力，方能維持真正的健康。

(戊)有害氣體 對於人體健康，有直接關係，營養價值與飲食物相同，而重要勝於飲食物的，便是

空氣。人生假使三天不進飲食，可不至於死；要是不呼吸空氣，可以立刻致死。并且三十分鐘或一刻鐘不吸空氣，便要卒倒。但是空氣亦必須新鮮清潔，方對於人體能發生有益的作用；假使空氣是污濁，或者混雜他種有毒氣體的，那末，不但無益於人，并有大海。然而普通場所的空氣，尤其是熱鬧市場，工廠所在地以及羣衆聚集場所，空氣最爲惡濁，所含的有毒氣體最多。最普通的有毒氣體，到處都有的，便是碳酸氣，在化學上，叫做無水碳酸。這種氣體，是由人類和動植物的呼吸吐出來的；還有由腐敗物類的腐化醱酵，燃料類的燃燒氧化——燃燒時所生的煙，叫做氧化炭氣——發生出來。這種氣體，吸入體內，輕的令人頭痛、頭昏、暈眩，重的能致窒息，俗語叫做悶死，就是碳酸氣的中毒現象。所以凡是住居場所，第一緊要是廣開窗戶，流通空氣，尤其是臥室和公共會場等處，更關緊要。其次有毒氣體，更有氨氣（亦稱亞莫尼亞臭），凡是廁所中糞便的臭氣，田畝中肥料的臭氣，大部都是氨氣。氨氣在醫藥上，雖然有清血止血的功能，然而刺激力太強，多嗅使腦部神經受損，也會發生暈眩、嘔吐、噁心等症，所以廁所不宜接近家屋，臥室中尤不宜放置便溺等器；至於公共廁所，更不應建在街市熱鬧的地方，就是街市中清潔排糞等工作，最好限定在清晨人衆未曾聚集之前，或在夜半出糞，這無論公共衛生，個人衛生，都應注意的。更有一種最毒最危險的氣體是煤氣，多發生於燒煤的火爐或煤氣燈的火管中。冬季寒夜，人家往往發生中煤毒的

事，大半由於煤爐或煤氣管，洩漏煤氣，密閉室中，不通空氣，以致吸入人體，先呈暈眩、麻木，繼呈全無知覺、呼吸迫促、卒倒、暴亡的中毒現狀。因為煤氣的成分中，均係碳酸氣、氧化炭氣、氫氣、沼氣、電石氣、氮氣等主要毒氣，沒有一種不是窒息的氣體；所以一入人體，便即中毒。因此凡是冬夜燒煤爐、煤汽管取暖的，一定要將室內氣窗洞開，流通內外空氣，方可無慮。此外更有硫化氫氣、氯氣、煤煙等，大抵工廠愈多的地方，此類氣體及雜質越多，所以工人及住居工業區域內的人們，每多有中毒死的，這是工廠衛生設施上所應注意的事。

(己)微生物 最有害於人體健康，為人類大敵的，便是各種寄生人體的微生物。牠們種類的高下不同，寄生的方法，也各自有別，所以為害的程度，也大有輕重深淺的分別。就中最普通的有三類：

1. 寄生蟲類 絛蟲、蛔蟲、蟯蟲（寸白蟲）十二指腸蟲、旋毛蟲、肝蛭、肺蛭等，皆此類中最普通的。

其來源大抵從牛羊豚魚等肉類，以及菜蔬冷水，移轉牠的寄生，以入於人體的消化器或呼吸器；寄生其中，致成貧血、萎黃、下痢等病症。最危險的是肝蛭和肺蛭，肝蛭寄生肝臟及膽囊中，破壞肝細胞，阻塞輸肝管或破壞膽囊，成黃疸病，亦有潰爛化膿出血的，那便非常危險。肺蛭寄生肺臟中，破壞肺組織，發生咳嗽、咯血、呼吸困難等症，甚難治愈。要預防此類寄生蟲的侵入人體，第一，食用的牛、羊、豚、魚等類的

肉，必要烹煮極熟，將肉中潛伏的卵子幼蟲盡行殺死，方可無害；如果喜食生肉，便最易犯此病。第二，生菜必須洗滌極潔淨，煮熟後食用；如果多食生菜，牠們的卵子——肝蛭、肺蛭——便易侵入；又飲用生冷不潔的水，亦有犯此病的危險。

2. 孢子蟲類 這類比上述的幾種，更爲下等，是變形蟲一類的動物。其中於血球孢子蟲——卽瘧疾蟲——赤痢變形蟲兩種；由瘧蚊傳染而來，專寄生血液中，破壞血球，產生孢子，所以有發寒發熱出汗的症狀。赤痢變形蟲，係蒼蠅傳染，變形蟲寄生於腸血管中，破壞血球，發生血痢、敗血、膿瘍等險症。但是變形蟲赤痢，祇發生於近熱帶地方，我國祇有南部各省最爲流行，和內地流行的赤痢病不同。此兩種病原，既然是蚊子和蒼蠅傳染得來，所以對於夏秋兩季的蚊蠅，必須盡力撲滅，杜絕病源，這也是衛生上的要件。

3. 傳染病菌 各種傳染病，尤其是急性的，沒有不是因病菌傳染而來的；種類之多，可說是不勝枚舉。但最可怕而且最普遍的，莫過於腦脊髓膜炎、鼠疫（黑死病）、霍亂、白喉、猩紅熱、傷寒（腸窒扶斯）、赤痢、瘧疾、肺炎、肺結核、痘症等幾種，不論何處都有，也不論何等人都會犯着；犯着的往往死亡。在中國衛生不良，預防不嚴密，醫術不進步的狀況下，此類疫病，發生更速，傳染尤快。倘然預防不注意，

消毒不周到，便有一發不可收拾之勢。現在雖然已經實行種種防疫注射，檢疫的工作和消毒殺菌的設施，但仍舊沒有能够普遍化和民衆化。所以我們在這種情形之下，對於可怕的傳染病，惟有鍛鍊自己各個人的體質精神，使牠十分強健，養成天然的抵抗力（詳下章）爲預防傳染病的唯一妙法；如果要專靠着人工的預防消毒，有恃無恐的格外放任，那就更糟了。（各種傳染病的病狀和預防法，另有專書，此處無從細述，但於以下各章的卻病法中，略述一二。）

4. 其他 此外有害健康的，在動物中，祇有夏日的蚊蟲蒼蠅爲最厲害，差不多各種傳染病，都是依着蚊蠅做媒介傳染而來；而污水溝渠以及垃圾糞穢腐敗物等類，又是產生蚊蠅的根源。所以直接有害的是蚊蟲蒼蠅，間接有害的是污水穢物。因此要消滅蚊蠅，先要將停積的水潦或溝渠等的污水，排除淨盡；如果不能排淨，亦應在水面撒布煤油，以殺絕蚊子的幼蟲孑孓，俗呼做打拳蛆的才好。垃圾糞穢腐敗物等，最好是聚集燒燬；否則也應搬棄田野中，一面更撒以石灰水、避疫藥水、或其他消毒藥水，殺滅蠅卵蠅蛆，使牠無從發生，如此則蚊蟲蒼蠅，根本自絕。如果單靠那些除蟲菊粉製的滅蚊香、驅蠅香，既不過是暫顧目前的治標辦法，還未必一定有效；何況那種香類的煙味，觸入鼻管，異常刺激，尤不合於健康，當然以根本辦法爲宜。與此一類的雖然還有蚤、虱、床虱等類也頗有害於人體，不過比到

蚊蠅，要略好一些，祛除方法，也較簡單容易，祇要十分清潔，自然便不致發生了。

第三章 健康的主要條件

一 養成天然抵抗力

什麼叫做抵抗力？便是我們的體質精神，對於外界的一切侵害，或自然界的變遷，均自有一種能力，消滅牠的損害，防止牠的侵犯，使有害健康的各種外患，不得發生作用，這叫做抵抗力。原來我們的體質精神，無論對於外界的何種勢力，或係物質的，或係精神的，總之，皆能發生一種習慣性；有了習慣性之後，身體精神，便不致有異樣的感覺，不舒適的情味，即俗語所謂「習慣成自然」，進化論所謂「順化適應」。而考其所以會與四週環境的變遷習慣的，便是因為體質各組織間，生有一種適應原質，能夠調和種種外來的惡勢力，使牠同化於自己的體質，這便是抵抗力產生的來源。所以抵抗是生於習慣，而抵抗力的本質，最重要的叫做抗毒素，存在血液成分的血清中，又叫做反毒血清。反毒血清有天然生成的，有人工接種成功的兩種。例如白喉血清，就是用馬血中的反毒血清，種入人體血液內，（近時多用馬血清或豚鼠血清）使發生抵抗白喉症的抗毒素，便可治好白喉症，在醫學上就叫做人工免疫法。此外如腦膜

炎病、霍亂病、肺癆病、傷寒病、鼠疫病等等的注射防疫針，牠們的效用，都是如此。但是也有不接種血清，患過一次這類病症以後，假使體質強的，沒有病死，那麼，以後便不致再犯同樣疫病；即使再犯，也決不致有性命之憂。譬如犯過一次痘症後，可以一生一世不再犯第二次；也有再犯的，那便很輕很平常了。其他如害過傷寒病、猩紅熱、麻疹等的人，都能有如此的效用，這便叫做天然免疫性。這種天然免疫性，就是天然抵抗力的一種，全要依着人們的體格性質和所在地的氣候水土習慣，各有各的特異；譬如江南人怕傷寒不怕瘧疾，北方人怕瘧疾不怕傷寒；每有北方人到了南方，因患瘧疾致死的很多，這就是氣候水土不習慣，沒有天然抵抗力的緣故。又如熱帶或亞熱帶人，不怕瘴氣毒；江南人到了瘴癘地方，便每每犯瘴氣而死，也是沒有抵抗力的緣故。所以人們要保持健康，抵抗疾病，決不能單靠着人工免疫法、接種反毒血清，便算了事，必須要注意養成天然抵抗力；那末，隨便有什麼氣候水土等等的急劇變遷，也都不怕；就是隨便移居到那裏，總可以不致有害。依此說來，可知天然抵抗力的養成，有以下四種關係：

(甲) 氣候變遷的抵抗 天時氣候，每每有驟寒驟暖、久陰久晴、過乾過濕等種種的變遷。我們假使

稍有不注意，便易致疾。最普通的如流行性感冒，筋肉關節瘋痺等症，便應該注意鍛鍊身體（詳下章），養成抵抗力。

(乙)水土不服的抵抗 所謂水土不服，便是因爲住居地方土質的乾濕，空氣的燥潤，飲水的鹹淡軟硬，和四週的自然狀況，種種都不適於身體精神的爽健，以致發生疾病。此種現象，大抵發生於旅行，以及初到遠方異地的時候，每每須經過久長的時期，方能習慣。也有身體孱弱的人，竟永遠不能堪忍，以致終身不能旅居遠方的很多。此種弱點，必須自幼年以來，常有轉地住居，或遠足旅行等等練習，以養成其四週水土的抵抗力，使他心理中間，沒有所謂水土二字的觀念；那末，任便到達何處，居任何地，始終沒有不服水土的惡現狀，身體精神便自然健康了。

(丙)飲食習用的抵抗 一個人「養尊處優」「食必膏粱」「居必華屋」本來是最腐敗習的慣；何況青年正是耐苦服勞時代，豈可在飲食上講究。然在今日以提高生活程度爲口頭禪，青年子弟們，每多不耐粗食，奢侈相尙；飲食務求精美，一見粗糲食品，便斥爲不合衛生，以致旅行作客，尤多阻礙。其實，飲食儘管粗劣惡薄，祇要是清潔，無害於健康，便可食用；即使有風味特殊之飲食物品，亦但問其能消化，有益滋養，祇管取用，原不必在佳美精細上考究。這也必須於平時養成這種習慣，對於任何飲食品，不擇精粗美惡，一樣取用；那麼，胃力亦自強健，抵抗粗惡物品的力量，亦自加強。（詳下飲食章）

(丁)疾病傳染的抵抗 預防疾病傳染，當然先要血液中有抗毒素，才能有免疫作用。此種抵抗

力，於人工接種預防以外，尤其重要的是天然免疫。大凡體質愈強固的人，能對於任何傳染病，皆有天然的免疫作用；便是身體不甚強固的人，也有一定特種的免疫性，即對於某一種疾病，無論如何決不傳染。依傳染原理，神經愈衰弱或愈敏捷的人，愈易傳染；所以身體不強，尤其是精神衰弱，血行緩慢的人，任何疾病，均易傳染。如要養成免疫的天然抵抗力，根本要先強健其體質，使血行旺盛；尤其緊要的是精神作用的強固，決不可有懷疑恐怖等心理作用，這是養成疾病抵抗的最要條件。

二 鍛鍊

鍛鍊也可叫做練習，牠的目的在於要使身體各部分的構造，十分發育；內外各器官的效用，格外強固靈敏；又要使得精神能力，精神的使用，也跟着體質部分的發育強固，格外可以強健充足。原來人身各器官，正和使用的器械是一樣，愈使用便愈靈活，愈不使用便愈見滯鈍；最顯見的例如體力：體力的來源，是因肌肉的使用，組織間所含營養分，發生氧化作用，變成肌肉運動的熱力，表現於體外，便成體力。所以祇要肌肉組織間的熱力，發生愈多，體力便愈大；而熱力的發生，是無限制的，所以體力的發生，也是無限制的，祇要能夠十分使用肌肉的運動，便能成功。這便全仗鍛鍊得法，操習適宜。所以從來勇士、大力士以及英雄、俠客，都是練習成功的，也就是人人都可以養成的。不過不善練習或絕不練習，那便成了手無縛

雞之力的文弱書生。照此類推，無論作何工作，操何事業，以至於一切專門的技術手藝，沒有一項不是由善於鍛鍊得來。譬如善於鍛鍊手指、手腕的筋肉、腱帶和骨關節的特殊運動，便能成功雕刻家、塑像家、繪畫家或者魔術家；如魔術中的掌藏法、指藏法、怪手等，決非普通人所能。其他便如大思想家、大文豪、大科學家等，他們並非真有異乎常人的體質構造，也不過是善於鍛鍊他們的精神能力和思想的運用罷了。但是在我們中國，向有重文輕武底成見，自兒童到成人，祇知道教他練習腦神經，鍛鍊玄虛的空想，一些也不注重體質和體力的鍛鍊，所以弄成積弱不堪的病夫國民；直到現在，大家方才覺悟到要注重體育的鍛鍊，才可收「強身保國」的實效。所以我們要講身體精神的健康，應當要以鍛鍊為第一要件，尤其要注意在體育的鍛鍊，方能保持真正的健康；這因為鍛鍊是積極的正當衛生，最有實效的。假使單講消極的人工衛生，並不注意鍛鍊，那便如第一章裏所說的「愈講衛生體質愈弱」了；況且在我國物質文明不甚發達的狀況之下，尤其應該先講鍛鍊工夫，慢講衛生手段，這是最緊要的方針。各種實施鍛鍊方法，分詳以下各章。

三 攝生

攝生為根據理學的或機械的方法去保護身體、維持健康，雖與服藥和鍛鍊的目標不同，但須相輔

而行。譬如行冷水半身浴，可以防止失眠、頭風等病症；利用日光的照射——或稱日光浴——可使循環旺盛、增加血色素、祛除病害；諸如此類，皆屬理學的攝生法，與上面所說的鍛鍊，和下面所說的運動，互為表裏，同為維持健康的主要方法。從牠施行的時期上講，雖有日常的和臨時的兩種區別；但我們所要注意的，是日常的攝生；至於臨時的攝生，是醫生所用的攝生法，是防止疾苦的發作，恢復健康常態的急救法。前者是屬於積極的，如以下各章所述的攝生法是；後者大抵是消極的，如下兩章中所述的卻病法是。

四 運動

運動有益健康，不運動有害健康，任何人都能明瞭其意義。運動對於體質和精神的功用，約分七項：
（第一）新陳代謝的作用，實在是人體健康的唯一使命，祇有全體運動，能令全體的此種作用旺盛；愈運動，代謝作用便愈旺盛，體質精神便愈強健；不運動，便與此相反，所以運動對於新陳代謝最有影響。

（第二）呼吸機能的充分，是強健肺組織，擴大呼吸力，加多空氣量，盛行血液，中物質交換，增加營養分，輔助血行力的唯一主要機能，也祇有運動，可以完成此等健康作用。所以愈運動則肺機愈暢，血力愈強；不運動則與此相反，這又是運動對於肺機血行的大功用。

(第三) 加強循環機能，是與第二項有聯帶相關的功用。

(第四) 消化機能的強健，是全體營養分供給的源流；惟有運動，能令胃腸的消化作用，格外強大，養分的供給，自然也格外充分。試看常常運動的人，食量必加大，苦力勞工，也是如此；不運動的坐業者，食量常小，即此可見運動於消化作用，有莫大利益。

(第五) 吸收作用的促進，這是因為消化力既大，吸收養分的力量，自然也跟着加大，吸收的分量，也格外加多，所以體質精神，自然日見強固發達，這也是由第四項聯帶來的功用。

(第六) 排泄機能的暢旺，也是健康體質上必須的條件；唯有運動，可以促進排泄機能，暢盛發汗、泌尿、通便等諸作用，這又是運動所給的最大效益。

(第七) 神經的活潑，精神的舒爽，是健康身體必要的現象，也唯有全體運動，得到以上所述六項功用後，自然而然，跟着來的良好結果，這又是運動直接於精神方面有關的大效用。此外還有種種理由，不及一一細述；總之，運動關於生理上的重要，可說是僅僅次於飲食物一等，無論何等人生，何等職業，均屬必要。不過，運動有全身的運動，有部分的運動；有和緩運動，有急劇運動；有正規的，有不規則的。我們於健康的主義上，應當避去急劇的和正規的兩種運動；大抵如普通柔軟體操、柔術、拳術、舞劍、技擊、騎

乘——馬或自行車或游艇等——游泳、健步、球類運動等等，最爲需要；他如長距離賽跑、急足角力等，都非必要。又如靜坐法，純粹是精神的規則運動，絕非靜止休息狀態，所以雖非運動，而牠的功用影響，卻與運動無二，也是我們健康主義的運動所必不可少的。

第四章 體質的鍛鍊法

一 一起居的鍛鍊

凡是關於居住的地方，房屋和四周圍空氣的關係，以及各人的起作、休息，和身體上的清潔等等事項的注意，統同是屬於起居行爲的鍛鍊。

(甲)日常作息的鍛鍊 依衛生規則講，成年人無論男女，每一晝夜的作息時間，應分作三段，即工作八小時，休息運動遊戲八小時，睡眠八小時。這固然是很正當的辦法，但是依據生理機能，再參以我國社會生活程度，和民衆職業情形等種種方面看來，我國人民的習性和體質，儘有可以不必嚴守此項呆板規則的情態；且業務方面，更有不可能的傾向。因爲我國勞動界——無論體力勞動者，精神勞動者，均有耐勞服苦，孜孜工作，不肯自暇自逸的勉強性，（除掉遊惰無業的遊民流氓不計外）差不多沒有所

謂休息娛樂的一回事；所以工作時間，儘可延長至十小時或十二小時，甚至有自朝迄夜，終日不停地工作的；睡眠則卻非有八小時，甚至十小時不可。這樣情狀，雖說是勞工界的知識程度太低，太不適合衛生，然也正是我國民的特殊美性，實在可以保存。且在物質方面，業務勞工方面，均尙未達於歐美人作息情狀的必要；所以衛生規則上，雖有如是規定，而事實上儘可不須。但是操作時間的多少，和休息時間的久暫，卻必要有一定的規定，縱然是極勞苦的勞工，下而至於極閒暇的士紳，也應該有確定的作息時間，決不可任意延長，任意遲早。尤其是青年子弟，更應恪守規則；無論如何，工作時間，至多不可過十一小時，每日至少應有五六小時的休息娛樂，以恢復體質精神；睡眠時間，至多不得過八小時。實在青年強壯時期，祇要有六或七小時的真睡眠——即沒有夢的熟睡——已是很够的了；（再少也不行的）如果睡眠過久，反至精神困頓，頭腦糊塗，身體也愈倦怠，俗語所說「愈困愈懶」實在是極大惡性。所以工作和睡眠時間，均不可貪多，兩者同樣有妨害身體精神的健康；然而兩者都容易爲青年人所犯，究竟還是貪睡的人多。這必須要自己切實鍛鍊，實行養成習慣。

（乙）冷暖風寒諸習慣的鍛鍊 天氣冷暖的驟變，風雨的侵襲，起居出入，稍有不慎，便易受害；輕的會成感冒、咳嗽、汗祕等症，重的更會發生腸室扶斯、溫病、瘧疾等症，所以平時對於冷暖風寒的侵襲，必要

有勉強的鍛鍊。鍛鍊的法子雖多，最要緊而又容易的只有三事：

1. 衣服的穿着和脫換 平時衣服，本不宜着得太厚，也不宜太薄，青年人尤其不應該多着；無論如何冷天，祇要着兩件足以保存體溫，很柔軟的毛織品，或棉織品，使得身體不覺過分寒冷便好。因為天寒的時候，全體皮膚筋肉的收縮發顫，本是自然作用，是保存和增加體溫的自然動作；便是着了重裘，還是要感寒發抖，反而增加體部的重壓，所以倒不如少着兩件，多做些運動，來得有益。天氣極熱的時候，自然以赤膊裸身為是；而最難的是初涼未寒和初暖未熱時候的衣服，忽而多着，忽而少着，時而脫下，時而加上，這便是減弱氣候抵抗力的原因，最為不宜。所以在這種氣候下的衣服，以少而輕薄為宜，雖熱不脫，冷亦不加，使體表的溫度，有一定常態，外寒自不易侵入了。總之，穿着衣服，宜於稍帶寒涼為是，切不可貪暖。

2. 睡眠中的適宜通風 平常人睡覺，必定要將室內窗戶等統同緊閉，以防冷氣的侵入，所以每每在起身後一出室外，便會感受寒冷。因為內外的氣溫，相差太多；尤其是西式住房，密閉後毫不通氣，最易患感冒。要免此患，應該先要注意睡眠中的通風。最好是在睡眠中，體部被服要蓋得很嚴密，頭部必須露出被外，切切不可蒙頭而臥；把室內向內的窗戶開放，如此倘能練習慣了，一切感冒、咳嗽，甚至

肺病等都可以免除。其次的法子，是將臥處近傍的窗子開着，流通室內空氣；但臥被必仍要蓋得緊緊的不露一些風，倘然體部在睡眠中，爲冷風吹着了，那卻非同小可，所以這一層要點，必須切實注意鍛鍊的。最末了的方法，如果是身體過於虛弱的人，精神上覺得膽小且懷疑恐懼的人，那末祇有將通氣窗開着，使臥室中常有和緩的氣流，比較閉塞不通風略要好些。所以無論中式西式的住房，總之，必要有氣窗的設備。

3. 晨起後的冷水摩擦 無論冬夏四季，用冷水沐浴盥洗，實在是最有益於體質精神的一回事。因爲冷水着身，能够加強皮膚血管的伸縮，增進血行力，並有促進發汗、排泄、皮面呼吸、老廢物和有害物的排出等大功用，使外圍氣溫，侵奪不了體溫，外界有害物質，不致有侵入的機會，這都是用冷水的大利益。但是開始使用冷水時候，因爲沒有這樣習慣，祇宜緩緩的漸進；又使用的方法，必須要適當，稍不得法，便生流弊。大概用冷水摩擦法，是較爲穩健底初步。晨起後，取極潔淨的冷水，（自來水最良，其次山泉、井泉都可，河水須濾過或澄清後使用，）兩手掌蘸水，或用極軟毛巾絞水，淋灑頭頸部、肩膊、胸膛四處，約四五次後，速取極乾軟毛巾用力擦過，須視皮面發紅爲止。頸部左右兩邊，尤要多擦發紅，如是皮面覺得溫熱，急取襯衣着上。摩擦時間，至多十五分鐘，不可過久；摩擦亦不可過分用力，恐皮面損

傷，反爲不美，頭面部也可如法照做。

(丙)呼吸清氣的鍛鍊

空氣與健康的重要，已如上述，那末，我們對於空氣，應該如何充分吸取，也

就可想而知。我們所需要的是清鮮的空氣，是要帶些濕潤的空氣，又要不很寒冷的空氣。這種空氣，以地方論，當然是海邊、湖邊、江濱或島嶼等處最佳；次之是山林、曠野；再次是平原、高丘、層樓。以一日中間而論，當然是以日出時爲最佳，其次是半夜。倘然我們的住所，情勢上不能得到上述很適宜的地方，祇能住在人煙稠密的市中心，或工廠所在的近處，日常間所呼吸的空氣，污濁萬分；然而因種種事實或職務上等等關係，又不能轉地移居；這種狀態，在我國現社會上，實居大多數，便不得不勉強努力，實行呼吸清鮮空氣的鍛鍊了。第一件是實行清晨的深呼吸法，每日於日出時即起身，直立天井中，或露臺上，面向南或東南——大忌西北兩方，——先寧靜神思約數分時，然後舉手插腰，緩緩地行深呼吸法，大約每分時吸息呼息剛剛一週完畢，切切不可急促，不可雜亂心思；最好是兩目注視鼻尖，一心數着氣息的出入，如此至多以三十分時爲度，決不可貪多；初行時尤其要十分徐緩和平，倘欲急切求功，猛力呼吸，大爲有害。（另行參看深呼吸法等書）第二件是天明時作郊外或森林間的步行，兼行深呼吸法，或嘯傲歌唱，強盛呼吸機能，均甚有效。以上兩法，無論冬夏四季，必須勉力常行，要能有恆，方可見效；倘時作時輟，便不合鍛

鍊目的，仍於健康沒甚利益。

(丁)清潔體表的鍛鍊 身體的清潔，與健康有直接關係，盡人皆知了。然而常識不甚充分的人，每以爲衣服整潔，顏面化裝，頭髮光澤，便是十分清潔；對於身體，則每十日半月，才沐浴一次，汗臭薰蒸，則拚命灑花露水香水遮蓋，實爲謬甚。真正清潔體表，當然要行沐浴法；沐浴法有好多種，法子各不同，收效亦相異，普通可分三種：

1. 溫浴 溫水洗澡，頗適宜於除垢去穢，能令皮下血管膨脹，血液奔聚體表，循環作用，發汗作用等都能旺盛，身體因而輕快。但是有最要緊的條件數項，不可不知：(一)水的溫度，不可太高，祇可與體溫相儔，即攝氏三十七度至四十度爲宜。(二)入浴時間不可太久，祇宜十五分乃至四十分時爲限。(三)肥皂不宜多用，因其有傷皮膚的角質。(四)浴時切切勿可有冷氣吹入，恐懼感冒——冷浴即無礙。(五)浴後必用乾毛巾拭抹極乾，方可出浴室。(六)已患咳嗽感冒病的人，不宜溫浴，宜另用熱腿浴或半身浴、冷水摩擦等法。

2. 冷浴 冷水洗澡，最能刺激皮膚，興奮神經，收縮血管，加強心搏，促進深呼吸；復能因血液反動，聚集體表，發生溫熱，而有抵抗一切外患，強盛血行，促進消化，增加記憶力和活潑思想等等大利益。但

也有最要條件數事：(一)時間至多不得過五分鐘。(二)浴後急取乾毛巾擦拭極乾，至皮面紅色爲止。(三)浴時覺寒冷不適，速宜止浴。(四)體弱的有肺病的及有精神病等的人，不宜浴。(五)初行浴，未成習慣時，宜先用冷水摩擦，或先用微溫湯，漸次低減，至全冷爲止。

3. 雨浴和乾浴 此法北方人盛行之。(北方人體質的強壯，未始不與此有關)雨浴便是將微溫水或冷水淋頭澆下，渾身盡濕——大抵多用蓮蓬頭的噴筒——然後用乾海綿(或用絲瓜絡)或乾毛巾，渾身乾擦，擦到極潔淨爲止，這便是乾浴。此種浴法，確能兼有以上兩種的利益；但是(一)雨淋時間，祇可五分至十分鐘爲度。(二)雨淋宜渾身澆遍。(三)乾擦時間，決不可太久。(北方有多至一二小時的，甚不相宜)(四)乾擦時，不可用力太過，致傷皮膚。(五)乾擦最好由自己用手擦拭，可藉此運動發汗，以免感冒。

特別的浴法，有海水浴、溫泉浴、日光浴、蒸汽浴、電氣浴、半身浴種種，都非平常鍛鍊所用，大概是預防或治療疾病的，所以都歸在下面卻病法的一節中再述。但是普通浴法中，還有幾項普通要件，也須遵守的，便是：(一)至少每一星期沐浴三次——特別情狀時，須每日一浴。(二)浴後皮膚未乾時須避寒風，否則易生感冒。(三)食後至少須隔兩三小時，才可入浴。(四)浴後須爲適宜的運動。(五)溫浴最好在睡前，

浴最好在早起。

二 動作的鍛鍊

此處所說的動作行爲，是指着全體骨骼肌肉的使用說的，其中應該最要注意的，有以下三項：

(甲) 骨骼發育的鍛鍊 骨骼發育的充分與否，於身體健康大有利害關係。我國國民的體格，單以骨骼而論，差不多有百分之六十以上是脊柱彎曲、肩骨傾斜（劈肩）、胸廓窄狹，以及足骨彎曲等不正形態。這是什麼道理？就是因爲兒童期及青年期內，骨骼正當發育時候，不曾注意於天然形態的保持，和充分的發育，以致形態不正，體格因而怯弱。所以青年學子們，尤其在求學時代，最要注意骨骼發育的鍛鍊。此項鍛鍊的方法，最要緊的有二：（第一）矯正坐、立、行動、操作的姿勢。坐業操作時，無論讀書習字或編輯抄寫，必要自己十分注意脊柱豎直、胸廓挺起、兩肩平正、兩臂直曲（卽前臂與上肘的曲度須略近直角）、上腿必須安貼椅面、膝關節以下，彷彿作垂直形，兩足正踏地面，務使大腿的重量，不全落於膝蓋，這才是正坐的姿勢。坐作時，要長久保持此種正坐姿勢，固不甚容易，尤其在起初練習的時候，更容易覺得疲倦；但是必須耐心支持，勉強練習，寧可覺得疲倦時，起立行動若干分時，再行坐作；久而久之，自成習慣，便不致有脊柱彎曲的形狀了。立和行步的姿勢，也要依上述方法，注意豎起脊柱，平正肩膊，尤其是兩

腿要保持垂直狀態，切勿任其向內向外屈曲。行步用力，務必着實在足跟和足趾，切勿着緊窄的鞋襪，致趾跟均不能用力，反使體重全落在足背，不能支持，遂成行步扭捏的醜態。（第二）保持胸廓腰椎足骨的充分發育。胸廓有關肺的呼吸，最要令其充分發育；平時練習深呼吸和柔軔體操，是最有利於胸廓發達的。此外切勿着多鈕緊扣的貼身窄衣，而女子的抹胸，尤其有害。（近來女學校有禁止抹胸，查出受罰的取締，也是爲此。）切勿因乳房膨大的關係，硬將抹胸箍緊，以滅殺其發育，其爲害不可勝言。又腰椎與腎臟和大腸通便，均有極大關係；束腰惡習，既不可學，便是緊褲或緊繫腰帶，亦受損害，務宜注意祛除。女子骨盤，與胎產尤大有關係，更要注意骨盤和臀部的發育。足骨的發育，纏足陋習，雖已革除，然而窄底尖口深幫狹緊的靴鞋，風行於世，少年男女，但求美觀，絕不知其有傷足趾骨的發育。所以欲求足趾的發育，最好常常赤足，着厚跟圓頭淺幫的寬鞋，使足趾不受阻礙，發育自然充分；所以現在柏林、巴黎的男女，很多提倡赤膊赤足的目的，無非爲此。

（乙）筋肉發達的鍛鍊 此地所說的筋肉發達，是專注重在適當運用的鍛鍊，不是關於筋力（氣力）的鍛鍊，是關於技術和工作方面的練習。目的在使各部分筋肉的伸縮等作用，以及腱帶的彈力作用，特別靈敏，又要使筋肉纖維的縱徑加長，橫徑加粗，那麼精細的工作，粗笨的工作，都能勝任了。

1. 發達肌肉縱長的練習 肌肉縱徑加長，則兩臂兩手的縱方動作（垂直面或水平面以內的動作）格外靈敏。譬如物件的向上舉起，向前推進等的力量，手掌握持物品的牢固或增多，手指運用各種工具的特別靈活（因腱和韌帶加長故）皆係縱方動作。此項練習宜粗細交換，不斷的鍛鍊，粗的如弔汲井水、灌園種菜、種植花草、修剪樹林、拔草、絞繩等類工作；細的如懸臂寫字、繪畫、雕刻磚石竹木、紗布抽絲、紡績、刺綉、彈弄絲絃等工作。還有如北方人常玩的盤鐵蛋，最足以靈活手指，亦可作為發達肌肉的練習。

2. 發達肌肉橫徑的練習 肌肉橫徑加寬，則兩臂兩手向橫方的動作（向四周圍或向中心的提舉動作）格外靈敏能耐；便是舉重的力量，也跟着格外發達。譬如物件從下方舉起，或者搬運物件向四周任何方面進行的力量，兩腿的支重，和兩手的提舉，均能特別加強。此種練習方法，粗的最好如搖櫓、打槳、舂米、礱磨、簸糠等類工作；細的如洗衣、擣濯、搬運書籍、磨琢晶石、鍘鑿瓷器，以及印刷、擦銅等類工作，都有發達肌肉橫徑的效用，可以交換練習。其他關於運動的事項，目的與此不同，故歸入運動章內再述。

（丙）五官的鍛鍊法 五官器也和別的器官一樣，愈用愈靈敏，不要任牠怠惰，這也是青年子弟最

要緊的鍛鍊。此中尤其切要的是視力與聽力。鍛鍊視力的方法，可常在高處或空曠處望距離稍遠的山林房屋等。鍛鍊聽力的方法，即注意分辨各種聲音。

(丁)飲食的鍛鍊 食欲一事，根性最深，習慣亦最頑固；然而與體質有直接關係，與健康有切要影響的，也莫過於飲食。所以飲食的鍛鍊雖難，卻不得不勉力練習。此中有最要緊的幾項，列舉於下：

1. 禁止閒食 胃腸的運動消化，大抵有一定時間；不在消化運動時候，如果進食，便祇能聽其停積胃內，靜候消化。這時胃中便覺得飽邁，胃壁受了刺激，便要擴張，久而久之，便成胃病的根源；所以不依一定時候，隨便雜進閒食，最爲有害。然而平常人每每喜吃閒食，差不多成了習慣，竟有以正經的三餐，隨便取食一些，便算了事；終日不絕的以閒食作正餐，久之所受之害，不可計算。所以有閒食習慣的人，務要自己決心禁止，以休養胃腸的消化力，保持身體的健康。

2. 習慣粗食 我國因爲是農業國，所以自來國民性悉以穀食蔬食爲主，肉食爲輔，向有慣耐粗糲的習慣；而且因此胃腸的容量，較西洋肉食民族的容量大，消化力也比較的強。(蔬穀類的食料中，纖維質占百分之九十，有擴大腸內容量和輔助胃腸壁運動的功用。)然而現在一般時髦青年，大都趨向奢侈，專重肉食，以粗糲的食物爲鄙陋，以爲不合衛生；其實大謬不然。所謂肉食，不外乎蛋白質類

和脂肪類兩種，固然是生活營養上必要的原素；然而取食的量如果太多，或者沒有植物纖維，必定會弄成胃腸病的下痢或便秘等症。又粗糲的食物中所含的維他命反多；例如糙米中含有乙種維他命，在精白米中即缺乏此維他命，所以專吃最精白的上等米，最容易發生腳氣病。

然而普通人們，尤其是青年們，偏不肯吃糙米，以吃糙米爲貧賤可恥。此外如蔬菜類食物，至多不過作魚肉類的混和副食；如果以此爲專食的下飯品，也要以爲羞恥，這種謬誤的心理和觀念，非要切實的祛除，切實的決心鍛鍊，養成耐粗食的習慣不可。何況青年們，正在耐勞服苦的時代，尤其不可有這種不良習慣！古人說的「敵得菜根香」正是此意。

3. 化除味欲偏嗜 飲食的主要目的，全在乎消化與營養，不是專爲佳美可口，滿足味欲，適合偏僻的嗜好底要求的。固然，食品口味的佳美或惡劣，與我們的食欲和消化，有間接的關係，但至多不過是興奮味覺中樞和食神經而已。因此我們對於食品，祇要問其易於消化與否，合於營養與否，有無毒害與否，不宜十分苛求口味的特別香美，特別優良，反將正當的食物，視同一種嗜好品一樣，實在不是需要食物的本意。至於那種偏僻不合常情的嗜欲，可視爲精神病態，或者消化器官的變態，大爲危險，尤其非根本化除不可。

第五章 體質的攝生法

一 衣服的攝生

我們穿着衣服的目的，並不是專為裝飾儀表，也不是專為美觀時髦，完全是為溫暖，為保護身體的緣故，所以才有衣服的需要。但是，衣服並不是能够自生溫度的東西，至多祇有保存體溫和調節體溫的效用。

(甲)調節體溫 健康人的體溫，必定要保持攝氏三十七度的常溫。天冷時，要將體溫保存積聚，天熱便要放散減低，這全靠能够調節得當，方能維持身體的健康。衣服便是人工調節的必需品；因為衣服不單是保存體溫，同時也能將體溫放散。在天冷時候，空氣溫度比體溫低，所以體溫容易被奪而散失，當然是要利用衣服來保存體溫；在天暖時候，氣溫比體溫高，所以不易放散，這時也惟有利用衣服的作用來放散體溫，這種功用，便叫做人工調節。由此可知衣服並不能夠自生溫度，祇能輔助人體作調節體溫的工具；因而冬夏四季的衣服，質料不同，用處亦異。

(乙)衣服的質地 衣服的所以能調節體溫，全賴衣服間空氣層的疏密厚薄。如果包含的空氣層

疏薄，體溫便會被外界的冷空氣奪去，遂容易發散；如果空氣層密厚，則外界冷空氣不易侵入，體溫便易保存。然而衣服間包含空氣的程度，又全看衣服的質地怎樣，大有區別。衣服的質地，無論何種質料，總之是有孔性的、彈力性的，所以才能令空氣自由出入，自由伸縮。假使衣服質地的有孔性愈富（檢查棉織品之優劣，須用布以眼鏡檢視一平方公分中的孔眼有若干，排列的勻淨與否，以定品質的高下）包含空氣越多，質地便格外柔軟，又彈力性愈強（棉毛、羊毛、蠶絲品質的優劣，全視其彈力性怎樣而定。有專用的器械，叫做檢查彈力器，紡績物檢查所常用之）空氣便愈易伸縮，壓迫氣層的壓力亦愈強，牠的質料便愈堅韌。譬如毛織品中的呢、噠呢和其他呢絨類，質地所以極堅韌，既輕軟又易保溫的，就是因牠的有孔性極富極勻，彈力又特別強的緣故。所以雖祇着一兩件，已經很足溫暖，又不生皺褶，實為衣服質地中的最佳品。因此我們選擇衣服的質地，當以此為唯一條件。

（丙）衣服的材料 做衣服的材料，以所用的原料講，普通有動物質和植物質的兩種，特殊的更有化學品的膠質材料。（此種兼動植物兩種性質）以紡績的工料講，則有毛織品、絲織品、棉織品、麻織品、膠製品諸種。

1. 動物質材料 此項材料中普通的有蠶絲、野蠶絲、和羊毛、兔毛四種，特殊的更有駱駝毛、海獸

皮、狐皮、貂皮、鼠皮、鳥毛等。凡用蠶絲織成的絲織品，多係熱之良導體，有孔性極緻密，彈力弱而光滑輕軟，散熱作用強，所以不易保溫，只合於做夏季衣服，及表面衣服的材料。又不宜做襯衣，因為絲綢等類，沒有吸收水分的力量，汗液不易蒸散。凡用羊毛、駝毛、兔毛織成的毛織品，本係熱之不良導體，而有孔性極富，彈力性極強，分量又輕，質地又柔軟，所以保溫的力量頗強，最合於冬季衣服及做襯衣之用。如絨繩製衣褲外套等，更較普通毛織品輕暖，這是因為質地更疏鬆，含空氣層愈密愈濃的緣故。又如各種皮衣服，功用正和絨繩製品一樣，所含空氣層，更見濃密，所以比絨製品更暖；但其分量過重，壓迫身體，使骨骼筋肉，易感疲乏，且運動工作，尤覺不便，故中國舊式之皮衣，甚不合於青年服用。

2. 植物質材料 此項材料，以草棉和麻為大宗。凡是用草棉的織毛織成的棉織品，多係熱之半導體，牠的質地，適介於毛織品和絲織品的中間，有孔性有疏有密，彈力性有強有弱，質地亦有柔韌，有粗硬，保溫的力量，亦有大有小，所以不論冬夏四季，均極相宜；而且吸收水分的作用亦強，做襯衣材料，尤屬適用。其用未織成的棉絮做絮襖，功用與毛皮衣服相同，不過所含的氣層不如毛皮來得濃密，彈力亦不及毛皮來得強大，所以保溫作用，究竟比不上皮衣。

麻織品本為良導體，可算是散溫最強的材；因為牠的質地堅硬，幾全無彈力性，組織極疏極薄，

純係透孔性，空氣絕對不能保留，故祇宜做夏季衣服之用。

但近來依紡績工業的進步，多有用半麻半棉或麻少棉多（俗稱麻經紗緯）的混合織品，大有調和兩者的功用，頗適宜於春秋季节衣服材料之用，對於調節體溫，極為相宜。

3. 膠質材料 此係近年以來的新出品，其原料多半用黏膠汁，由種種化學方法製造而成。所用膠質物，有用動物的皮角骨層等物的，有用草棉、敗絮、稻葉等的，先化成黏膠汁（化學上稱為硝化綿，現今市販的賽璐珞即用此，亦其一種），再用機械壓榨成極細細絲，所謂人造絲的，便是其一種。

還有純用橡樹膠汁，製成膠皮，再作衣服的材料，如雨衣雨鞋等便是。

人造絲的性質功用，完全與真蠶絲相同，不過牠的有孔性較富，彈力亦略強，可算是半良導體，吸收水分的力量，也比蠶絲強，所以雖做襯衣，比較不易散熱。至於橡皮材料，係緻密質，無孔性，絕對不傳熱，亦不能將體而溫度放散，水分亦不蒸發，所以絕對不合於做裏衣材料，祇能作雨衣防水的透濕。但其分量甚重——近有膠膜質像玻璃狀的較輕——而又異常塞悶，實亦不宜久服，即橡皮鞋亦復如是，故多不適宜於衛生。

（丁）衣服調整事項 日常對於衣服的調整，與健康有直接關係，為攝生法中所必要的，有各項條

件，應該注意：

1. 衣服的增減脫換，雖然應該依着氣候的寒暖，隨時更換，冷則加衣，暖則脫衣，然而仍應注意於鍛鍊抵抗，不可任性。

2. 衣服應勤加替換洗濯，襯衣尤要勤換；因衣服污垢堆積，不能吸收水分，於身體的排泄發汗，發生阻害，有妨康健。

3. 襯衣汗濕後，即須急速脫換，不可更着。

4. 衣服的厚薄，宜於全身均勻，倘有參差，易患感冒。

5. 衣服的身架，務心要寬大；如果緊窄，便會壓迫筋骨血管，致生疾病。

6. 冬季衣服，不可太厚太多，尤其不可太重，徒然壓迫身體，并無禦寒真效用。

7. 衣服顏色，也與保溫有直接關係，大抵冬季宜用黑色衣服，有吸收溫熱的功用；夏季宜用白色衣服，有全放射光熱和消毒防疫的功用。

最近歐洲德、法等國有些人提倡不穿衣服，以為裸體最合於健康生活；其實裸體時皮膚露在空氣中，容易沾染微生物而發生皮膚病及其他寄生蟲病，並且容易沾着塵砂使身體不清潔。至於不雅觀一

層，更毋須說得了。

二 飲食的攝生

我們假使不進飲食物，必要覺得饑餓，經久之後，體質必然要削弱；如果經七日夜沒有食物吃，必然餓死無疑，所以飲食物的重要，是人人皆知的。然而飲食的方法和飲食品的不良，仍是有害於身體的健康，因此對於飲食物，又必須合於攝生。

(甲)平均新陳代謝的作用 全體各部的體質，因生活作用的結果，不絕的時時消耗；同時必須取外界的飲食物，消化之，同化之，使變成與體質相同之物質，以補足所消耗掉的分量，這便叫做新陳代謝。人體所以能生活，全靠代謝作用的能力；身體的所以能健康，也完全由於代謝作用的充分適宜。所以我們取用飲食品，必要使新陳代謝作用，能够維持平均；就是攝入物質的量，必要與消耗體質的量，兩相均衡。而且要攝入的物質，的確適合於補足消耗的用處，方能維持代謝作用的平均，方能維持身體的健康。如果補充的與消耗的，不能維持平均，生活能力即要欠缺，身體便不健康。

(乙)含營養素的食品 補充代謝作用所消耗的物質，最重要的是蛋白質、脂肪、碳氫化物三種。所以此三種物質，在衛生上稱做營養素；真正有益於體質的食品，就是含有營養素最豐富的物品。如動物

質食品中的牛肉、羊肉、豚肉、魚類、雞鴨類、鳥類、貝類、人乳、羊乳、馬乳等等，均係含有脂肪、蛋白質最多的佳品；雞卵、鵝卵等卵類，則係含蛋白質最多的食品。植物質食品中，如穀類、諸類，含澱粉質最多；豆類含蛋白質——植物性蛋白質又稱豆素——最多；蔬菜類則有多量的植物纖維和水分，少量的澱粉——同化澱粉——糖分；（根菜類中的蘿菔、百合、藕、慈菇、烏芋等，則澱粉糖質俱多）果實類則有糖分和纖維，皆係碳氫化物的食品。各類食品中，蛋白質和脂肪，營養上的價值雖極大，消化雖極容易，然而決不宜於多食；多食反傷胃腸的消化力，必要以穀類、蔬菜類等碳氫化物食品為常食品。因為澱粉質糖分和植物纖維，均能節約蛋白質、脂肪的消耗，並能作替代品之用，所以在我們蔬食性的中國人，尤其應當要用植物質食品為主要食物。除此以外，更有礦物質食品的水和食鹽，亦最緊要。沒有水吃，和沒有飯吃是一樣，而且三天不吃穀類，不至於餓死；三天不喝一點水，必然致死無疑。因為一切生理作用，和活力的發生，如血液循環、呼吸、消化、排泄、運動等等，都是非水不行的。所以在饑餓的災難中，如果單吃水，不吃別的食物，可以支持生命至七天之久，可見水的關係非常重大。鹽分係血赤素——即紅血輪中的紅色素——的基

本要質，如果淡食，必致紅血褪色，成功所謂白血病；但如果吃鹽過多，亦易傷腎臟；所以每天須食適量的食鹽。

(丙) 食物的選擇 各類食品，儘管是富於營養素，但假使混雜寄生蟲及有毒的物質在內，便切切不可食用，所以食物必須加以檢查選擇。譬如肉類，尤其是豬肉，最易有條蟲、旋毛蟲的包蟲，潛伏肌肉內（脂肪俗稱肥肉的，不生包蟲）如食未熟的肉，往往使條蟲或旋毛蟲的包蟲侵入人腸，而成病症。又筋肉血色過分鮮紅的，或係中了氧化炭氣的毒致病的獸肉，決不可吃。又如牛乳類，更要用牛乳表，檢查牠的比重，明白其中水分的多少，乳汁的濃淡，以及是否脫脂乳；一面再看牛乳的顏色，如果表面帶有青白色的，必係醱酵的酸乳無疑，不可飲用。精細一些，更要用顯微鏡檢視其中有無澱粉粒，如有即係攪和米泔汁的偽乳；倘沒顯微鏡時，可取乳汁一小盞，滴幾滴碘酒，如果變紫色或藍紫色的，也必攪有米泔汁無疑，不可胡亂飲用。雞卵類須用檢卵器，或向陽光下照視，看是否紅暈透明；如果中心黑暗，必係腐壞或孵雛卵，斷不宜食用。此外各種蔬菜類、果實類等食品，務必要選擇其新鮮清潔的，如果有霉爛腐壞等狀，即宜棄去勿食。

(丁) 食物的烹煮和貯藏 食物既經選擇後，必經洗刷清潔，然後加以烹煮，方合食用。烹煮的功用，一則可以使牠的纖維質、膠質、脂肪、蛋白質等，軟化溶解，易於消化，合於口味；二則可以殺滅各種傳染病菌；如霍亂病菌、赤痢病菌等等，大抵多附着於食物而傳染，一經烹煮極熟，便可無害。即如寄生蟲等，也可

藉此殺死，不致發生危險。其他如飲料水等，含的有害物更多，縱使用沙濾缸濾過的清水或自來水，均非烹煮至沸騰，切不可供飲用。已經烹煮極熟的食物，以及新鮮的魚肉果蔬等，一時不能用盡，或須放置長久，留作日後用的，便須貯藏得法。粗蔬的貯藏法，平常是用鹽漬、曬乾、酒漬、酢藏（俗稱糟醉）、燻臘等多種，皆係防腐消毒的方法。但最好是用新式的罐藏法（即罐頭食品）不論放置若干時候，決不致霉壞變味；如果要貯藏新鮮的魚蝦貝蛤及肉類或果類，那便非用冰箱冷藏的法子不可了。

（戊）食物的咀嚼和消化 咀嚼的功用，第一可以磨碎食物，使成細粉；第二可以使食物浸透唾液，糖化澱粉質，入胃腸後，格外容易消化。因此食物入口，必應細細咀嚼，嚼至極細極勻，然後咽下，那麼，可以省卻不少胃力，就是腸內的消化也更容易了。如果不經咀嚼，囫圇吞下，食物的質料，未曾柔軟，澱粉等類，也未溶化，咽進胃中，胃便要加倍的用力摩擦，用力消化；消化不了，硬推擠入腸，腸亦不能消化，此時便要發生胃脹、腹痛、下痢等病，其害匪淺。所以食物的細細咀嚼，與消化的難易，大有關係。

（己）素食的利益 從消化作用的難易上講，固然是動物質食品比植物質食品容易消化，又容易吸收，牠的營養力，似乎比較的大一些。但是，對於血液及消化器等方面，素食也有特別的功效。

第一是可以強壯血行力，增加天然抵抗，因為菜蔬類含鐵質——新鮮的綠色莖葉中最多，鹽製品

缺乏——燐質、鉀質等有效成分甚多，足以補益血液的色素，增加赤血球，強盛循環，天然抵抗力，因而強大，而且間接的可以補益神經細胞，加強精神作用。

第二是強盛胃腸的消化力；這是因為植物質食品的容積甚大，能夠擴充胃腸的容量，刺激胃腸的運動，促進消化作用；所以消化力加強，食欲旺盛，食量加大。

第三是可以使體質肥滿結實；這是因為碳氫化合物有直接節約脂肪的消耗，促進體內脂肪層的積聚，體質因而日見肥胖。而且這種肥胖，來自營養質的自然積聚，自然發育，和別種肥胖病的肥滿不同，所以體質雖肥胖而仍結實。此外利益尚多。但是所謂素食，並非如佛家的斷絕五葷、五辛的素食，祇是不食一切肉類、魚類、貝、蛤、蝦、蟹類等動物質食品而已。但如雞卵類、乳類則儘可食用，絕無妨害。至於蔬菜類中的葱、韭、蒜、蕪等類，大有補血、強身、殺菌的大功效，應該食用，不可廢除的。

三 住居的攝生

住居的地址房屋，以及清潔防疫等，對於攝生上，均有直接關係，不可不注意。

(甲)地址 房屋所在地，務要陽光透射，空氣充足，地面高燥為最佳。低窪潮濕，背陽寒冷，空氣污濁處，疾病叢生，最為惡劣。四周如有山丘樹林或河流等，尤為相宜。

(乙)房屋 房屋方向，必須向南或向東南；西北兩方，務要力避。地基必須砌高，屋址四面，必要有排水陰溝，流通於大河或街渠中，方能排除屋內積水和潮濕。日光、空氣、溫暖三項，尤為住屋中的三大要素；要日光透射，必須東南兩面，多開窗戶，終日引進日光，則室內光綫既極充足，又甚溫和，可免陰冷的害處。要空氣充分流通，務必多設氣窗，天花板上，並要開闢風窗洞；地板底下，亦應設有風洞，以排除潮濕。樓屋最為相宜，可以免除陰冷潮濕等害處。

(丙)清潔 住房不論大小，在以上的三要素以外，第一是要講求清潔。清潔的方法怎樣？首應注意下列各點：

1. 陰溝通暢 房屋建築，必定先築陰溝；有了陰溝，污水和雨水等，不致停積地面，或阻滯地下，以致腐化發臭。而且土層中和地板底下的潮濕氣，亦因有了陰溝，自然吹散流失，不致鬱塞。然而陰溝又必須通暢，不可任其淤塞，應該時時加以疏濬，否則雖有陰溝，也是徒然。

2. 遠隔廁所 家屋中的廁所或糞道，必須置在遠離臥房的屋背屋角處，切不可與住房相近，尤其不可靠近廚竈。

3. 廚竈要潔淨 廚竈因有炊煮食物的關係，最易污穢，然而最要潔淨，切不可少留殘羹剩汁等

污物；倘不將此等齷齪掃除盡淨，並用水沖洗過，便易招致蒼蠅，傳染疫病；所以庖廚中，每餐炊煮的前後，必要全部用水沖洗一過。又因炊煙的關係，塵埃煤灰，更易堆積，務要時時注意掃除。天花板上，更須用純白油漆塗染，少有塵埃，便易看出，可隨時拂除；倘塵埃堆積，每易墮入食物中，甚爲危險。又廚房地面及四壁，應用火磚或水泥砌造，塗染白漆或石灰，以免污穢，兼有消毒殺菌的效用。竈上鍋、釜、櫥架、盤、碟等類，一概應將極潔白的布遮蓋，尤爲緊要。

其餘如臥室的注意清潔，臥具牀鋪等物的時時晾曬，室內全部的掃除沖洗，常常灑撒避疫藥水，這都是平常人所熟知的，無庸多述。

(丁)風景 住所的風景美惡，直接有關體質精神的健康；無論布置庭園，擺設盆景，甚至張掛字畫，處處皆要含有極美極雅尚的情趣；令人一進住所，精神便自然振作。風景原不一定要有花園，要怎樣美麗的建築，祇要在天井中空隙地方，適宜的種植兩三株樹木，小小的設置一個花壇，種植些四季不斷的草本木本花卉；倘能設置籬笆，種成花門，或種植冬青籬，鋪設草氈地，牆壁上種成綠垣（卽用常春藤或地錦苗等攀援植物，編種成功的），便已經覺得青翠可愛了。原來樹木的綠色，最足以休養目力，爽快精神；而且綠葉樹木，更有清潔空氣的效用。所以我們在終日勞心勞力以後，偶然瞻望瞻望花木，賞玩賞玩

風景精神必更易恢復疲勞，身體便覺舒暢了。但是風景的布置，依住屋的大小廣狹，均各有專門技術，叫做庭園造作法，或家庭園藝學，此地祇能很簡單的說幾句；無論西式或中式的結構，樹木必要先種常綠樹如柏、檜、金松、羅漢松、棕櫚等，中間夾植落葉的闊葉樹如梧桐、楊、柳等是最普通的。花壇中要洋種草花和本種草花夾雜種植。如果在天井的一角，築一玻璃溫房，培養花木，尤足以增加庭園中的樂趣不少。其餘如上等的盆景，尤其是竹石水盤，松柏枯根，供置堂屋書室，擺設案頭，更有拳石山林的意境。

四 旅行的攝生

要講旅行的攝生，多半是屬於公衆衛生的設備，如公路的整治，河流的疏濬，舟車旅館的清潔設備，碼頭車站的衛生設備，傳染病的預防消毒等事，均係公衆衛生的地方要政。如果公衆衛生的設施不完備，或者竟沒有設施，那麼，旅行的個人攝生，雖然十分注意，效力仍舊很少。現在單舉個人攝生的最緊要事項，略舉數端：

(甲)舟車中的注意 輪船火車，多人雜處，最爲齷齪，又最易發生疫病，略一不慎，即易招致危險，所以舟車旅行中，關於攝生上，必須注意以下幾項要件：

1. 通風換氣 舟車中室小人多，空氣污濁萬分，炭酸氣尤最多，必須將窗戶打開，流通空氣，得以

呼吸新鮮氣體。如果外面風勢過大，不能開窗，也至少要將上面的氣窗打開，以交換室內氣流，否則必致頭痛暈眩等症；在有暈船暈車病的人，更易致嘔吐，不可不謹防。

2. 注意飲用水

舟車中的飲料水，每多用不潔的水，充乘客的飲料，甚致用未曾煮沸的水，供給乘客。對於此事最好自己備有熱水壺，預先注滿途中應用的水量，以備短程旅行的需要；如係長途旅行，最好自攜汽油爐，將飲料水重新煮沸，再行飲用。或攜旅行用的沙濾缸亦可。如果不能辦到，不如多備幾瓶潔淨的開水，雖係冷飲，亦可無妨。或者用新鮮的水果來替代飲料亦佳。

3. 注意食物 舟車中販賣的食物，以及沿路碼頭車站販賣的吃食，大抵是不甚鮮潔，或者不甚煮熟的，胡亂取食，也多危險。如在長途旅行中，最好自帶多種罐頭食物和麵包，或者精製的上等餅乾，充作沿途果腹之用，自然比較的妥當。至於沿途的食物，除掉若干種類的名產乾果——譬如栗子、棗子、葡萄乾、果脯等——以外，其餘總以不購食爲宜。如果到了有疫病的口岸，此等食品，尤其非絕對禁食不可。

4. 氣候變遷的預防 在長途旅行中，經過地點，往往氣候冷暖，相差甚大，體質強健的人，抵抗力大，尙可無妨；體質精神不大強固的人，遇到這種情形，便很易招致疾病。所以長途旅行中，差不多四季

衣服，必須全備；卽一晝夜之間，冷暖亦截然不同，應得隨時加減衣着，不可因懶惰大意，以致行動出入時，遂生感冒等症。如果向有冷水浴或冷水摩擦等良習慣的，那便無甚關礙。此外如人衆過於擁擠，寧可站立船面或火車出入口處，勿過緊擠，以防傳染疾病。

(乙)旅館中的注意 通都大邑地方，旅館設備，固然十分周到；然而也有小旅館客寓等，房屋逼仄淺陋，設備不全，惡濁污穢，甚不適於衛生的。至於偏僻地方，交通不便，一切設備，更形惡劣，旅客至此，卽不能不自行注意於攝生事項。除上述各項要事仍應注意以外，最要緊的尙有數端：

1. 清潔 無論大小旅館，也無論住屋的寬窄，最要注意清潔。臥室、臥具，尤必須揀擇清潔的使用，如與廚房、廁所、堆積處等相近的臥室，最不合衛生。

2. 預防病害 旅館中最可怕的，便是病毒的傳染，每有曾經肺癆病人或梅毒病人居住過的臥室，使用過的臥具，倘不加注意，胡亂使用，便會不知不覺的傳染病毒；尤其是夏天熱的時候，赤膊裸體，臥具桌椅上面，設有梅毒人遺留的膿血污穢，沾着肌膚，便會中毒。因爲夏天出汗甚多，皮面軟弱，倘有搔破等損傷時，更易傳染，所以很要當心預防。最好一切桌椅臥具，必先叫侍役洗滌清潔，然後使用。又牀虱（卽臭蟲）、蚊蟲、跳蚤，亦係傳染病毒的媒介，必定要選擇沒有此類東西的旅館住宿。總之，旅

客對於居住的旅館臥室，先應該注意考察，再調查最近居住的客人情狀，有無肺癆、梅毒等病人，倘有可疑之處，自以不住爲妥。此外更有沐浴的加勤，出入的便利等項，也都應該注意的。

(丙)流行病時的注意 旅行所到的地方，設遇流行病時，最爲危險；雖然有公衆的防疫設施，然而個人自己的注意，仍不可懈怠。最要緊的，除舟車中旅館中應該注意的各事，格外嚴守外，還有幾項預防法：

1. 注射防疫針 在旅行前，如果已經知道到達地是有疫口岸，那末，應先從醫生處，注射了血清預防針之後，再行啓程。如果並沒有知道到達地是疫病流行，便應在到達的時候，隨卽入防疫醫院，請求注射預防針，保護安全，而免危險。就使身體十分強健的人，遇到傳染病很凶險的時候，也應該請求注射。尤其如霍亂腸窒扶斯等厲害的疫病，流行廣而速，非注射防疫針不可。

2. 攜帶口鼻罩 由空氣傳播的疫病，病菌、孢子等，能從呼吸中，傳染入於人體。所以爲謹慎防護起見，應向醫院中購備幾個口鼻罩帶在身邊，無論在舟車中、旅館中、街市中，出進的當兒，必要套在口鼻上，杜絕空氣傳染的路。但是，一個口鼻罩，至多祇可用一星期；經過一星期後，必須重換新的，或者送醫院中重新製過，再可戴用，否則也是徒然的。

3. 選擇居住地方 在防疫區域內的旅館公寓等，最好避去不住；尤其是發生病源的中心地，但不可居住，並不可食用那地方的飲料和食品。當這時候，最要選擇住所，必須距離疫區遠的，已經消毒過的，離開市場遠的，有樹林山水等的地方；最好是沿江沿海口等處，選定居住的旅寓，尤為相宜。

此外如飲料水必須用自來水或經濾過的江海水，食物必須極新鮮烹煮極熟的，最好專用罐頭食品。若如冷飲、冰水、冰淇淋、或冰凍汽水以及水果等類，俱不宜食用。

4. 公眾聚會場所的注意 公眾聚會場所，如戲院、遊戲場、跳舞廳、茶館、酒樓等處，凡是旅行作客，沒有一個不到的。此等場所，最易發生病害，傳染病毒，最要注意的是勿用手巾揩面。公用的手巾，大多醜陋，尤其可怕的是淋病菌。每每有患淋濁症的人，他的白濁，留在手巾上，未曾洗去，假使用這種手巾揩面，一不小心將白濁抹入眼睛，便立刻會雙目失明，危險何堪設想！所以遊戲場、戲館等處的手巾，最好不用。其次是勿和人衆緊擠，因為衆人雜聚，互相擠軋，也有傳染疾病的機會；尤其是麻瘋、沙眼、赤眼及其他惡性感冒、肺癆等病，每每是由接觸傳染而來，所以人衆過多的所在，寧可不入為妙。

五 卻病法

本章所述卻病法，便是疾病自療法的意義。當未曾害着疾病的時候，應該遵守攝生法則，從事預防；

及既經害病，便應該自己利用種種理學的方法，自行治療。最忌的是一有疾病，便亂服藥物，假使是經過醫生的正當診斷，處方服藥，尙不至有大害；無奈一般人尤其是青年，有專好服藥的特性，遂易爲藥物商的廣告欺騙所害，甚至疾病未除，藥物的中毒已深，其害不可勝言。所以無論何病，倘不是重症，務要嚴守勿藥療法，力行攝生的療法。方法甚多，概括起來，有以下數種：

(甲) 沐浴療法 沐浴療法的目的，在於治病，所以與前述普通沐浴的種類方法，均有不同。

1. 海水浴 海邊空氣，最爲新鮮，既多含鹽分，且有臭氣，可以強呼吸，利血行，又能強固皮膚肌肉，比任何浴法皆見優美。但是，沒有特別設備的，便祇宜行於夏季，不宜行於冬季，是一個缺點。海浴應注意的有數點：(一) 時期以七八九三個月爲最佳。(二) 沐浴的日數，須有二十五日至三十日。(三) 一次沐浴時間，祇好自五分鐘至十分時爲限。(四) 每日入浴時分，午前八時至十一時，午後四時至六時，最爲相宜。(五) 浴畢後必用乾毛巾摩擦全身，使乾燥，再以淡水洗濯一次。凡因滋養不足而起之病，如皮膚病、腺病、貧血病、筋之攣縮症、癱瘓質斯、常習感冒症、慢性呼吸器病以及精神病中的神經衰弱症，女子的歇斯推里等病，海水浴均有治愈的功用。

2. 溫泉浴 溫泉中多含有礦物質，有的是硫黃泉，有的是碳酸泉，對於皮膚病、肺病、心臟病、胃腸

病等，尤有特效。應當注意的是：（一）時期最好在六七八三個月內。（二）老者宜每日一次，壯年人宜每日二三次入浴。（三）一日中入浴時間，以午前八時至午後一時為最佳，又晚餐前或臨臥時亦可。（四）每次入浴時間，以十分時為度，然習慣的人，亦可浴至一小時。（五）溫度以華氏九十八度至百度為宜。（六）行溫泉浴時期中，暴飲暴食，及房事過度，均須嚴禁。

3. 日光浴 此種浴法，歐美人最盛行。普通設備，必須有玻璃房一大間，略與花房的溫室相似，終日陽光直射，脫去全身衣服，或僅留襯衣，坐在其中，儘受日光曝曬，至全身覺得溫暖為度。此法應注意之點，即（一）曝曬的方向，須時時調換，以求全身受着的陽光，一律均勻。（二）曝曬時間，以上午十時至下午二時為宜。（三）每次至多直曬兩小時。凡有呼吸器病、皮膚病以及精神病的人，日光浴均甚有效；即無病的人，亦甚相宜。一般尋常人家，未必便能設備玻璃房，則每日僅在南窗下向陽曝曬，功效亦同。惟此法祇宜在春秋及冬季行之，夏日切不可用。

4. 蒸汽浴 此種浴法，非有浴室及熱氣管的特別設備不可。入浴的方法，與普通浴法相同，不過不用水洗，但用蒸汽噴射或薰蒸，對於皮膚疾病、關節痛風、感冒、心臟病等均有特效；但是神經衰弱的人，不甚相宜，恐其引起暈眩、卒倒等危險。行蒸汽浴的時間，至多不得過三十分鐘；浴後亦宜渾身乾擦。

至發紅爲度，並宜十分休養，不可卽行運動。

5. 半身浴 半身浴是溫水浴的一種，是用溫水洗濯上半身或下半身，對於有失眠症、感冒症、腎臟病、皮膚病的人，均有特效。行上半身浴，最好在早晨睡起時，以溫水淋澆肩膊胸膛，數次以後，速取毛巾擦乾，急着衣服，保護體溫，其時間至多以五六分鐘爲度。下半身浴，則用溫水洗浸腰以下至兩足；用溫水入木桶，浸兩腿於桶中，并用被褥覆蓋，以促其發汗的，名爲溫腿浴；所用的水，以攝氏三十八度至四十五度爲宜，應在臨睡時爲之。

(乙) 按摩療法 此係用兩手按捺或撫摩全身各部分，活動筋肉韌帶，催促血行，對於關節痛風、筋肉痠攣、癱麻質斯、消化不良、頑固便秘、四肢麻痺以及失眠、神經衰弱等病症，均可有效。但施行此法，另有一種專門手術，俗稱推拿，也是其中一種。大抵此法近於催眠術，所以對於精神病，亦能有效。在個人自己能行的，祇有按摩腹部的一法，用兩手左右交換撫摩，每手大約各摩七八十遍爲止。其時間亦以臨睡時，平臥在牀榻上行之，對於胃腸病、便秘症，卻亦有特效。

(丙) 飲食療法 此法在對於某種病症，應選用特殊有效的飲食物，或禁止任何飲食物，以治療其病症。前者的例，譬如患糖尿病的人，宜避去含有糖類的食品肥胖病人的宜多食海菜類及新鮮蔬菜類

等，而須避去脂肪質食物；又如腎臟病、肋膜炎、壞血病等，亦宜多食植物性食品。近來對於血液病、胃腸病、肺病、腎臟病等，試行飲食療法後，甚著效驗。此外則如患肺病人多食葡萄乾或鮮葡萄之類，皆係選食療法。後者的例，如患赤痢病、急性腸加答兒、胃加答兒等，須絕對節制食物，往往每日間，僅進少許粥湯，這叫做節食療法，很見功效。

(丁)空氣療法 此法與深呼吸等不同，大抵對於肺病人，採用此法。用帳幕露宿野外乾燥高地，終日夜呼吸新鮮空氣；或者露宿住房的天井中或單露頭部在窗外，終夜呼吸清氣。現在又有儲蓄濃厚空氣或氧氣於鋼罐內，以及管輸入於病人口鼻中的；對於呼吸器病的人，以濃厚空氣或氧氣為有效；對於腦充血、心臟病、貧血等病，則以稀薄的空氣為有效。

(戊)轉地療法 凡是患精神病、腳氣病、肺癆病、消化器病、心臟病的人，均應每隔若干時候，轉換到別處遠鄉異地去居住，以變換病人的心理和環境，叫做轉地療法，亦可稱旅行療法。不過旅行療法，大抵是用腳力，作長途步行的；轉地療法，不一定是步行，儘可乘舟車作旅行。此法所須注意的，在選擇適宜地點，何種病症，應轉居何種地方；譬如腳氣病的人，必須轉居高山空曠而且乾燥的地方；肺病的人，應轉居海濱或海島或深山森林等地，方能相宜。每轉居一地之後，隔半年或七八個月，又必須遷轉至他處；同時

又必須有知己的友人或家族作伴，使病人不感到寂寞，也是很要緊的。

第六章 精神的鍛鍊與攝生

在第四章裏已經講過身體的鍊鍛法了。因為身體與精神，是有聯帶關係的；假使身體的鍛鍊已是確實有效，那末，無形中精神也已經受到鍛鍊的影響。所以在此處將精神的鍛鍊法略述一些，一則是因為前項的理由，再則因為精神鍛鍊，多半是近於修養的事情，應該另有專書，在此不過將攝生中的鍛鍊要項，切於實用的，略述一二而已。

一 精神的適當運用法

精神不可不用，也不可濫用；不用則遲鈍，濫用必致疲勞而損害。所以運用精神，必須有確當的規定；實行的法則如下：

(甲) 確定工作時間 這與前一章所述日常作息的鍛鍊有關係，不過那是指身體動作的全部分講，這是單指腦力精神的使用上講的。青年學子，最忌的是精神雜亂，忽而這樣，忽而那樣，興到便讀書用功，終日不息；興過便倒頭悶睡，或朝夜閒蕩，勢必至於易生厭倦，荒廢學業。要矯正此弊，必須嚴守規律的

行動工作，自己確定自朝至午，自午至晚，某時至某時間讀書，某時至某時間閱報章雜誌，某時至某時間作唱歌、繪畫、遊戲、跳舞或拍球、泅泳等愉快的工作；這樣規定之後，如能自己勉強力行，練成習慣，動作既有規律，精神也不至損害，這是青年學子最要緊的一件事。此外關於精神運用的時間上的事，如食事前後，切勿過用精神；臨睡前，精神尤須予以充分的休養，勿可再用。就牀以後，尤其勿可胡思亂想，勉用記憶，必須閉目靜養，以待熟睡；如其不然，便易致成失眠、怔忡等症，所以必須切戒。

(乙)適合身體狀況 俗語說：『有幾分體力，得幾分精神，』就是說使用精神，必要與身體狀況相應；如果體質怯弱的，精神也自然不佳，倘然過分使用，勉強做繁苦的精神工作，必定弄得身體愈壞，精神也愈衰，最爲有害。所以身體怯弱的人，雖然有十分精神，也祇好用到六七分爲止，要能善於自己節制，蓄貯餘力，以保護精神，決不可以盡量使用。即使遇到繁難重大的事情，能够請人代做的，還是以請人代理爲是；真有不能由他人代做的情形，也祇有細細的將那事情分析開來，化作幾日幾次，慢慢的辦理，這所謂「化繁爲簡」「化難爲易」的方法。此種方法，便是在年富力強的人，也可以如此做做的。

(丙)應付環境的情狀 精神能力的強弱起落，每因環境的情狀，發生變化。環境困難的人，大抵精神抑鬱，興致頹敗，因而腦力遲鈍，思想不靈。這雖起於心理的自然作用，但也須處處自覺，事事自制，勉強

鼓舞自己的精神，以應付困難。當此時候，第一要明瞭事態繁雜的由來，分析環境困難的根源，細細研究，務要得到牠的原因，然後自己再想方法，對付困難。如果給我們從這中間得到了一個解決的辦法，儘管是還沒有實行，而心思便已覺安定，精神便頓覺愉快了。倘然祇是憂愁抑鬱，不想應付的辦法，那便是明知無益，徒然自苦；然而在青年們經驗不富足，知識不充分的時候，最會犯這種大毛病。一般因着環境際遇而自殺的青年，未始不由於此，這是最可怕最危險的一件事。還有是環境優良的，也會有一種自殺的禍根，那便是因着安樂思淫逸的緣故，孔子所說『飽食終日，無所用心』，孟子所說『逸居而無教，則近於禽獸』便是這一類的人。當着這種環境底下，也應該有自覺自制的精神，來應付牠，決不可因着環境的優良，自己竟絕無思慮，絕不用心；也不想讀書，也不想工作，就此昏迷懵懂，吃喝一生，便算了事，這比到環境惡劣的人，更爲不如。所以在環境優良的人，仍舊要善用自己的精神能力，依着必要的情況，或是讀書，或是研究學術，或是辦理家庭經濟事務，或是服務社會事業，終得要使自己的精力勿怠惰，勿愚鈍，才是青年應付環境的精神。

二 精神的調節法

所謂調節，簡單的說，便是不使精神過分勞苦，也不使過分安逸。覺得勞苦，便與牠安逸；覺得太安逸

了，也要使牠勞苦，這便是精神調節的大目的。

(甲)精神的安慰法

1. 自己安慰 自己安慰自己的精神，第一先要守定自己克制的功夫；第二要安心信仰，不可多疑。要是能够鍛鍊了這兩種精神作用，然後再做以下的幾項法則：(一)煩悶愁苦的時候，立刻拋棄所憂愁的事，練習深呼吸，或健步的運動，從來有「憂之掃帚」的一法，就是煩悶不堪時候，勉強步行，往返走四五十丈的道路光景——昔時曾國藩每日在房間或廊下，必步行三里路光景，便是此法——自然會得精神爽快了。(二)讀書思慮過分，覺得頭腦不清時，趕急去掉書本，作戶外運動，或赴郊外散步，呼吸新空氣，以舒暢血脈。(三)閱讀偉人的傳記，或英雄俠義的小說；神怪小說，也可偶一閱讀，以疏散精神。(四)引逗小兒戲笑。(五)調弄鳥雀，整理花草等事。(六)觀察自然現象，或看雲的變化狀態，星河的光輝疏密，樹木花草等等的的生活發育狀況；或單注視綠色樹葉，均足以安慰精神。(七)瞑目靜坐若干時，祛除雜念。(八)與家人閒談嬉笑，或閒聽人家談今說古。(九)訪候友人，或啜茶或下棋等均可。

2. 他人安慰 大凡神經敏銳的人，不大能够自己安慰自己的，此時便要靠家人、親戚、朋友等來替他安慰了。安慰的法子，與1.項差不多，不過是由旁人發動，來引誘自己一致動作的。此外卻還有幾

項法則：（一）遠地朋友，常常以書信相安慰；近處朋友，則訪問安慰。（二）奏琴唱曲，或調弄絲絃，最足安慰。此法在自己固然也可做，但效驗很少，或者因歌調的悲哀，反而引起自己無限的愁苦，在他人大抵可免此弊。（三）談說風雅趣話。（四）信仰心深切的，更可敷說教義。

（乙）精神的轉換法

以上所說的，也有些類似精神轉換，但是不同。精神安慰，完全變更他的情緒的種類，和意識表現的法式；就是將勞苦的精神變為安逸；用力注意的精神變為不用力。精神轉換，不過是轉變他使用精神的方法，和變換他注意的目的物，同是一樣的，仍在注意動作中的。此中也有兩項：

1. 業務的轉換 專做一種業務的，久而久之，假使不生新的發展、新的情況，便會覺得沒趣，覺得厭倦，終至精神上發生痛苦，業務亦更不易發展。此時即須設法另換一種業務，從事工作，使他的精神注意力，完全改變，頓時會覺得興趣盎然，精神百倍。等到自己感覺到事實上發生比較的困難，就是比到原來所做的老業務，因生熟關係的困難時候，必又覺得新業務還不如舊業務的順手，於是翻然變計，再回過來重新從事舊業務，則其效能，要比未轉換前，增加兩倍，這是業務轉換的效果，影響於身體精神很大；所以假使業務者有這種希望或需求時，務必設法使他實現為是。

2. 學習的轉換 學習的轉換，完全是活潑精神上注意力和思想力的一種作用。無論青年或兒童，思想正是活潑的時期，如果呆板地專教他學習一兩種的繁重功課，或過於簡單的機械性的功課，如習字、摺紙手工、唱歌等類，必定容易發生厭倦，或者疲勞，減少學習的效能；而且過於束縛思想和注意，不免有戕賊青年意志的弊病。所以在學校教育上講，學生所學的功課，必定要時時轉換種類，以活潑他們的精神能力；便是同一樣的一門功課，教學方法和材料，甚至於施教者，都要時時轉換，以振起學生的注意力，使牠不至於束縛呆滯。在學生的個性方面講，學習專門課程時候，如果遇到極艱深複雜的學理和問題，覺得有厭倦、畏懼、疲勞等情感時候，也宜將那一門功課，暫時拋棄，另換一種自己覺得有興趣的課程來研究；俟精神注意回復後，再去重新研究原來的課業，學習的效能，自然便加大了；這是學習轉換對於精神調節上的功用。

三 節制性慾法

青年時期，性慾衝動，最為厲害，對於身體精神的危害，大略已見第二章。從生理上講，性慾衝動，是青年發育時代的自然作用，而且也是發育滿足的表示。如果體質怯弱的，精神欠缺的，和神經系統的發育不甚健全的人，如白癡、低能兒，性慾的發現，必然極遲——大約三十歲後，且有缺乏性慾的——所以性

慾衝動，並不是怎樣一回壞事。但如果一味放任，聽其自然，那末，不但是胡亂的自由戀愛爲可懼，祇怕要弄成性慾狂的狀態，一切手淫、器淫或其他接體淫以及交接無度等，無所不爲；結果的害處，小的是發生意萎、遺精、漏泄、歇斯的里、癩癩等病；大的是傳染淋濁、梅毒等以至於死。所以性慾衝動時期，不可不加以最適當的節制；而所謂節制，又不單是一味用硬功夫遏抑的。因爲過分遏抑，強使牠不動，使他既經成熟的生殖慾，一些也不許發泄，仍是要致成病害的。

因此節制性慾的方法，須從兩方面着手：一方面是自己自覺的節制，一方面是他人善意的化導；而最後尤其切要的在於正當的結婚，這又是家長保護人，不能不肩負相當的責任了。此兩方面的大概方法，如下：

1. 厲行體質的鍛鍊法，務使身體勞苦，心神安逸，上牀便酣然入夢，以杜絕胡思亂想的心神。
2. 閒空時多閱讀古來聖賢豪傑的雄偉事蹟和傳記等書，以鍛鍊高尚的心志，清潔純正的思想，勿作卑賤淫污的念頭。

3. 講求關於一切生物的生殖的科學解剖，參考關於生殖器構造的圖畫照片，作澈底而深切的根本研究，勿存「性交神祕」的謬誤觀念（雖係女子，亦必須受這樣的教育），以明瞭性慾的正當

效用。

4. 從哲理——哲學或佛學——上探討生殖或性交的眞眞價值。
5. 性慾極熾的時候，強自閉目靜坐，默數自己鼻息，或背誦詩書；等到疲倦，慾熾自退，就能安然就臥。

6. 十分不耐時，惟有用冷水摩擦身體，起而步行，或作柔軟體操等。

7. 被褥席墊等物，宜乎用較爲堅硬的材料，柔軟溫暖的東西，貼近身體，雖覺舒服，但是易於引起接體的淫慾。

8. 乘車騎馬時，務要注意，勿令生殖器直接貼着馬背或車墊，以防引起接體慾。

9. 睡臥中切勿兩腿并着，尤勿可兩股相交，以防夢遺。

10. 朋友聚談，儘管將自己性慾狀態，盡情告訴，以求友人的批評矯正；最忌的是諱莫如深，偏又酷好。

11. 正直知己的友人，應盡勸告的義務，並將所知的化除淫慾法，詳細指導，切不可更以風豔事作爲談助。

12. 在正當介紹之下，交際高尚純潔的異性朋友，化肉體之愛為精神情感之愛；熏陶既久，性慾自消。

13. 俗稱「酒能亂性」，確有至理，凡菸酒一類的刺激品，切不可吸飲，尤其是友人交際之中，最為犯忌。

以上所述十三項，不過是就大概應行的方法而言，假使能够遵守力行，那末，節制性慾的要點，已經略備了。

四 練習記憶法

記憶力的強弱，各人不同，牠的根本，固然是由於體質的好壞和精神的衰旺而起；然而也有因為事務繁忙，課業複雜，有記不勝記之苦。所以無論記憶力本來是強是弱，能够適當練習，總是有效的；尤其在青年學子學習的時代，練習記憶，更為必要。練習的方法，雖然有心理的和機械的兩種，概括起來，不外乎以下幾條要項：

1. 先要確實認識，就是對於一種事情或人物，既與我們接觸之後，就應將那事項的全體情形，或人物的形貌性格，一一仔細認識，使得我們的記憶中樞——在大腦的前頭部——留下極清楚的印

像；等到回憶時，便自然容易記得。

2. 擇定最緊要的特徵，牢牢把住，（記憶的初步，叫做把住力，性質與強記有些相同。）勿令模糊；等到回憶時，自能從特徵做出發點，想像牠的全部。

3. 事物既經認識把住之後，務要再閉目默想若干時，使牠的全部形性，數次反復盤旋於我們的中樞間，自能格外牢記。

4. 要利用觀念的聯合，使從把住的一點，聯想到全體各部分；又能從想像的別一項事物，聯想到本項事物，得以喚起回復作用，明白記憶。

第七章 身體的運動法

古人有句成語，『戶樞不蠹，流水不腐。』這就是說運動是強健身體精神的最要條件。現在一般青年學生，很多注重運動和國術的操練，且有很好的成績，的確是極可喜的現象。但是真正運動的目的和價值，並不在於比賽競技，奪得錦標；要以發達體格，強健身心為唯一目標；而現在確有一部分的青年男女學生，差不多忘卻了此層本義，竟爲了運動會而運動，爲了競賽而練習；等到錦標到手，雄名享着，便將

運動練習，拋之九霄雲外；到後來，依然做了一個文質彬彬的孱弱青年，這豈是運動的本意？所以本章所述的運動方法，完全以強健身心，使各部平均發育為最大目的，單述各種運動法的效用種類和必需的要件；至於實地的動作方法，運動規則等，自另有專書，決非本書篇幅所能盡載的。

無論何種運動法，在練習的時候，第一先要遵守的，也有三項要件：（一）有恆、（二）緩進、（三）合法。

（一）有恆 恆心是做任何事情的第一操守，而練習運動，尤其要有恆心；因為體質的發育，心身的強固，是日積月累，漸漸積聚而成，不是一下工夫，一刻時間，便可成功的。假使高興時便運動，不高興時便懶惰不運動了，或者是練習一陣子，又隔斷了多時不練，那麼前功盡棄，以前所練的，完全無效；所謂『一日暴之，十日寒之』，斷斷不會得成功的。因此練習運動，必定要持之以恆，耐心久練，便是萬分忙碌的當兒，也要抽出一個空閒時候，不一定要很長的時間，祇要有十分時，多至三十分時的練習，永久不斷的去，功效必然不小。

（二）緩進 上面既說體質精神的強固，是日積月累漸漸積聚而成的，可見得體育工夫，不是可以急切求功，也不是可以一蹴而幾的。祇有耐定心腸，慢慢兒一板一眼的練習，無形中自然會有積寸見尺的進步，不知不覺的體質精神逐漸發達強固起來。如果要想急於見效，拚命的過分練習，那便不但絕無

成效，并且很有危險，結果更會致吐血、怔忡、失眠、盜汗，甚至腦脊髓膜腫脹、充血等重症；尤其是起初練習的時候，更要平心靜氣，若無其事的慢慢練習；倘使一心急進，時時刻刻的操練，念念不忘的注意求功，簡直是無益而有損；所以第二要件，在於緩進。

(二)合法 不論何種運動，練習的起首，必要得到師友的正常指導，要確切合法，方能收效。如果單單看著書本圖畫，依樣壺蘆的照式習練，在柔輦體操及體育運動，尙可不至於大錯，惟有國術一門，斷斷不是專靠著坊間出版的那些拳術劍術等書，可以學得會的。並且一有不合方法規矩，走錯路頭，甚是危險。所以練習國術，尤其要有名師的傳授，內家的指點，才能合法。其他如游泳、騎乘等類運動，也必要得着體育教師的指導，方可練習；否則也是危險萬分，不可輕於嘗試的。

一 柔輦體操

柔輦體操又稱普通體操，其中因操練的方法和時間場所等，分成種種區別。用方法來分的，有徒手操、器械操兩種；器械操中，又有啞鈴、木環、球竿、棍棒以及鐵槓、木馬、浪橋等類的操法；又如女子用的各種跳舞和手巾操、帶子操、裾操等，都屬於此類的運動。用操練的場所來分別，則有室內操法、牀間操法、廊下操法、機間操法等類。用時間來分別，則更有十五分間體操、十分間或五分間體操，也有稱作早操、晚操的。

大抵皆係徒手體操中的操法。總之，無論徒手或器械，牠們的操練方法，都可分作四部分：

1. 上肢運動 此部運動，是專在於兩臂的屈伸上下前後迴轉的動作，同時練習深呼吸，實係發達兩臂及胸背的筋肉，擴張胸腔，充足肺臟呼吸力的操練。

2. 下肢運動 此部運動，是專在於兩腿兩足的屈伸起落前後迴轉的動作，同時練習深呼吸，所以實係發達兩股兩腿的筋肉，間接強健腰椎和骨盤，並加強腎臟的泌尿機能的操練。

3. 頭頸部運動 此兩部運動，大抵與上肢運動相聯動作，專在於頭頸兩部的左右傾側，前後迴轉俯仰，實係強健頭頸部的筋肉血管，並間接強固腦部中樞神經的操練。

4. 胸背腰腹運動 此項或稱軀幹運動，大抵是上下肢聯帶的動作，重在胸腰兩部的屈伸俯仰，實係發達肺部的呼吸力、心臟的血行力、胃腸的消化力、腎臟膀胱的排泄作用的操練。

以上四種的實際練習法，當然要得師友的指導，和參看詳明確實的體操圖書，方可杜絕流弊，以收成效。

二 體育運動

所謂體育運動，大抵比較柔軟體操來得激烈些，然而卻比較的活潑而富於興味；普通各學校中的

運動，所謂田徑賽的，便是這一類的運動法。田賽是以球類運動為主，如足球、籃球、網球、排球、棒球、考而夫球，以至臺球（俗作打彈子）、乒乓球等類，大概多屬於全身較和平的運動；還有如跳高、擲鐵餅、投鐵彈等，也是屬於此類的。徑賽即係各種長短距離的賽跑和高欄、低欄賽以及跑冰等，大概為最激烈的全身運動。

三 國術

國術的種類甚多，現在所最盛行而一般國術家正在竭力提倡的，是拳術和劍術兩門。拳術中間，尤其是太極拳、八卦拳、少林拳、潭腿四項為更普通。其中有和平的、激烈的，如果是以養生練氣、保持健康為目的，當然是以太極拳和八卦拳為最好。少林拳和潭腿都是激烈的；尤其是少林拳，據拳術家說：『少林拳的手法，激動身心精力，很是厲害，沒有些底子的，或年老力衰的，練了之後，不但沒有效用，并容易犯吐血、挫筋、折骨等症。若是太極拳、八卦拳，便不論男女老少，都很相宜，因為這兩樣，專是運氣息、和血脈、強筋骨的拳法，如太極拳的家數，純然是作搬運一極大圓球——即太極圖——的方式。八卦拳的家數，也完全依照八卦方位，陰陽坎離的變化，作八方參錯的方式。所以初學太極、八卦的，很不像一腿一腳的尋常家數，倒很與八段錦相似；學拳的人，都疑心牠不是防身利器，不很歡迎，其實這正是合內外兩家為一的』

武當正宗，到了火候功深，學成之時，便有兼練氣練力的兩大功用。『太極劍術，也是一樣目的，非常溫柔純厚，中正和平，確有鍛鍊精神，強固體質的大功用。此外的劍術，以及各種兵器的家數手法，都祇是以防身對敵爲目的，卻亦有剛柔——剛是強筋骨，柔是練氣血——相濟的功用，練習成了，亦能強固身心體格。再有如十二段錦、八段錦、易筋經等類工夫，純屬國粹式的柔術，也就是本國式的體操，當然最合於身體精神的健強發育。以國術家的眼光看來，這些完全是練內功的工夫，有神妙不測的大功用。據說練成了易筋經或十二段錦的人，可以有無限的吸力，能吸收人家的筋力；這雖未必盡然，但是練習的時候，假使得到名師傳授要訣，必然可以有非常功效；如果單照着書本上的圖說，自己練習，便恐怕有走錯路頭的危險，這是最要慎重的。

四 游泳

近來青年男女，大家都非常注意游泳，凡是中等以上的學校，以及公共體育場、遊戲場，差不多都建有精緻的游泳池，這確是體育進步的好現象。講起游泳的功効，確有許多特點，不是陸地運動所能及到的。（第一）是全身必須同時動作。因爲在水中運動，假使不是上肢、下肢和軀幹部分，同時協合作用，便不能游行自如，並且有沈沒的危險，所以游泳能使全體筋骨，平均發達。（第二）是肺呼吸量自然

加大。游泳時候，必須平直身體，挺起胸膛，作深而細長的深呼吸，練習既久，自然養成了深呼吸的習慣，肺臟作用加強，肺活量當然加大。（第三）是內臟各器官的作用加強。因為身入水中，全體受水力的壓迫，非有甚大抵抗力，不能勝任；且因同時全身正在竭力運動，呼吸加強，血行加速，內臟各器官，自然發生強抵抗力，於是各種新陳代謝機能，也自跟着強盛了。（第四）是精神的鍛鍊。因為水壓的影響，能令神經中樞，受着刺激，自生強烈感應，官能因而格外靈敏。而且游泳時候，尤須膽大心細，方能平安前進；又要有勇敢活潑的精神，鎮定的工夫，以應付水中的一切動作；練習既久，自能養成種種良習慣，這又是及於精神修養上的功效。

這不過單指着最大最著的功效講，此外更有其他間接功效，不及細說。但是，初學游泳術的人，尤必要聽教授者的指導和保護者的扶助，方可平穩無虞；倘使沒有人指導，又沒有人扶助，輕易嘗試，每致沈沒不起，誤喪性命，豈不可怕！

五 騎乘

騎乘的運動，雖然也有多種，自應以騎馬、乘自由車、及划艇最有強健身心的功效（汽車及腳踏汽車完全是機械運動，關於身心方面的健康和鍛鍊，效益甚鮮。）騎馬可說是比較激劇的全身運動，然而

頗能收平均動作的效益，因為上下肢及軀幹，均須同時用力，而腰部臀部及下肢用力更多；既能發達筋肉，強健胃腸，又能擴張胸部，加增肺活量。乘自由車較騎馬更見和緩，單是着力在下肢運動，划艇則恰和此相反，專着重在上肢及胸肺兩部而已。

六 健步

健步的運動，有遠足旅行、郊外散步、或戶外步行以及平常步行不假車馬等力的，皆可稱健步。此項運動的利益，前數章及本章均已大概述過，不外乎強健筋骨——不單是下肢，——發達肌肉，強盛消化、循環、排泄諸作用，養成堅強耐病的抵抗力，並且振奮精神，祛除苦悶的種種功效。尤其在青年時代，必須努力健步，切不可動輒依賴交通器具，養成懶惰驕奢的惡習。

七 靜坐

靜坐與運動，全屬相反的動作，怎麼會合并在運動法中，一起練習？要知道靜坐是單將身體成爲絕對安靜的狀態，專令精神部分，起活潑的運動，所以靜坐可說是精神的運動法，並不是身心一切，均入於安靜的休眠狀態的。但是我們所取的靜坐法式，並不須採用宋明時代理學家的養性、省過、求放心、發良知等工夫，也不是佛家入定參禪的靜坐，祇不過採用攝生、運氣、斂神、卻病的靜坐法。本來在八段錦十二

段錦中間原有這種靜坐法，不過現在採用的兩種靜坐法式(1)爲因是子靜坐法，(2)爲江間式靜坐法，都大同小異，可說是從原有的運氣卻病的靜坐法，再參酌佛家的入定法，混合運用而成，所以對於攝生養神，有雙方並顧的功效。但是無論何種法式的靜坐，大概都有一個共通必要的條件。

(1)身體應取的姿勢 在身體方面，必要有一定正當合理的姿勢：(一)安坐 坐的處所，或牀褥上，或椅子上，或平地蒲團上，大概必須用柔軟的東西做坐墊，方能持久。(二)兩腿盤膝 兩腿不可下垂，一則不能維持身體的正當姿勢，二則氣血下注，不能灌注迴環。(三)脊椎全部挺直 自頸椎迄尾閭，必令其挺起，與坐墊作垂直綫，切勿可歪斜、屈曲、傾側，此最必要，但於起初練習時，頗覺難於支持，然仍必須很注意的勉強練習，久而久之，自成習慣。(四)兩手平放 兩手當取自然形態，平放在膝蓋上，或兩手手指交叉，置在坐處的兩股間亦可。(五)頭部豎直 頭部必要與脊椎在一直綫上，但可略向前傾，切勿可歪斜、傾側。

(2)精神應取的態度 在精神方面的情況，決非簡短的一兩句話可以道盡。大概初入坐時，先要自己將一切雜念，祛除盡淨，然後取自觀的方法，以心觀心，就是自己要一心注意自己的心神狀態，勿令其外騖，要將一切精神意識，全部成求心的運動（並不是陸王之學的求放心和求良知，不過是一切收束，

歸入內心，使毫無其他思念夾雜其中。）然後勉力注意自己的血行狀態，彷彿自己全能知覺血行所到達的部位——從前叫做大週天、小週天，將相火從腳跟升到尾閭，入於脊椎，分布身中各部，最後注集於頭頂中部，回到鼻腔而止；大約如是一週，剛剛一吸息一呼息的時間而完畢。所以一方面再要自己注意到鼻息呼吸出入的狀態，必要使得十分均勻和靜，切切不可粗忽急迫。

以上所說都不過是大概的狀態要點，初練習的人，仍必要參考靜坐法的專書或圖解，請教師友的指示，方可免掉弊病。至於每次靜坐的時間，初練時，至多祇可十五分時；習久之後，儘可延長到一時以上，但必要每日規定一定不變的時間練習，長久不斷，收效自大。

第八章 結論

總括以上各章的意義，可以得到一個大致的結束，就是無論在體質上或精神上，要發達強固，第一、在注意各部分平均的發育；第二、要注意鍛鍊成功可做人生標準的體格。

一 注意各部分的平均發育

體質和精神的發育，最易有偏頗的傾向；以身體的全部分講，有過偏於體質的發育，而精神能力退

化的：如農、工界的勞動分子，大抵偏於這一方面。也有過偏於精神能力的發育，絕不顧及體質的：如文人、學士等知識階級，大抵偏於這一方面。依體質的一部分講，有偏於筋肉的發育，而不顧內臟各機能的：如大力士、拳術家等，每每有很強壯的體質，而消化循環諸作用，卻未必強盛。（大力士每日祇進飯一餐，餘皆食粥，單求筋肉的充分發達；而是否合於體質的營養，每每不問。又如拳術家，十有八九是好酒貪飲，胃力很弱，其他機能，亦不健全，或更有暗疾的甚多。）有偏於臟器的十分攝生，而體格反極羸弱，終究不好運動練習的，尤其很多。依精神能力的一部分講，那麼，偏倚於思想中樞發達的，更是極普遍的現象。我們要維持身體的真正健康，非從平均發育上着力不可；就是不論身體的那一部分，神經的那一中樞，總要與以同等程度的發育，同樣的鍛鍊和攝生，使全體的體質精神，平均強固，這才是真正健康。

二 造成標準體格

凡是一國的國民，應該先規定男性女性的兩種標準體格。在這種標準中間，再應依年齡業務的區分，規定兒童在學時期的標準體格、青年在學時期的標準體格、服務工、農、商、政、軍、警、教育各界職業上必須的標準體格、壯年者服務各種職業的標準體格，必須一一分別規定，使得學校教育、社會教育，以及其他教育上的攝生目的，鍛鍊工夫，均有一定標準可循。至少限度，應發育到如何程度，才算得完成；如何限

度，才算得充分。此種制度，在東西洋各強國，都有精密的統計和正確的規定；如兒童期和青年期的確實規定：兒童期內的體高，至少應有若干公尺；體重至少應有若干公斤；肺活量至少應有若干立方公尺，胸圍至少應有若干公分；目力聽力，至少應有若干度；兩手握力，至少應有若干公斤。青年期內，亦應有一級一級的同樣規定，這才可以於體格發育上，有標準的注意練習；體格檢查上，亦有一定的標準限制，然後可以考察得出國民體格實際發育的進步或退步。像我國現時的情形，縱然竭力提倡體育和衛生鍛鍊，也是盲目的，是毫無根據標準的，是不知道究竟對與不對的。所以我以為青年們要注意體格的健康發育，必定要從一定的標準方面着手，才能有切實的效果。

標商冊註

