

籍要之備必生人

術年延生衛

著保福丁

書叢院養療橋虹



行發局書學醫海上

號四〇二路格白梅



A541 212 0006 7916B

上海法租界
霞飛路九九
○號(亞爾
培路西首)

電話
七六三二八
七六四五五

虹橋療養院



丁惠康博士主任

全身健康檢驗

▲檢查時間：上午十時至十二時

近世人事日繁、人體之戕賊、往往於不知不覺之間、而引起早老早死、因民族體格之衰退、而貽病夫之譏、本院置有各種最新設備、施行全身健康檢查、於短期間內、即可得一報告、如體溫、脈搏、血壓、身長、體重、營養、發育、愛克斯光心肺檢查、梅毒血清反應、血球數量、是否合格、紅血球、白血球、定量、血球分析、痰液內有無結核菌、腎臟是否健全、尿蛋白、糖質、及顯微鏡檢查大便寄生生物及蟲類、各項主要檢查、不但可明瞭其本身健康狀況、對於預防疾病、及早期治療、亦均有重大之意義、世之注意衛生者、幸注意焉。

健全之事業

寓於健全之身體



衛生延年術序

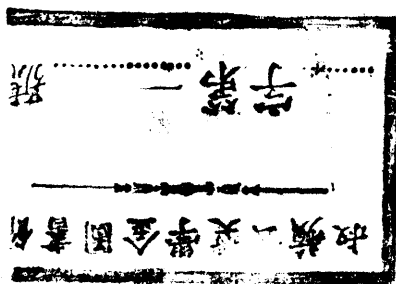
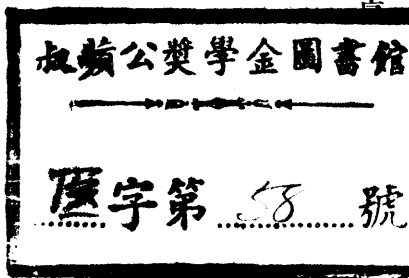


十年前，仲祐先生嘗語予素食之益，肉食之害，予雖頗信其言，然而不能行之，蓋余當時習太極拳，以運動爲衛生，而飲食衛生之事，遂不甚加以注意，以爲飲食只求清潔爲主，而不必盡摒肉類也。二十八年四月二十七日，猝犯腦溢血，雖以三次抽血，脫離危險，而半身偏廢，已逾一年。今年四月二十五日，仲祐先生惠存，勸余素食，每日食橘子十枚，香蕉十枚，蘋果二枚，行深呼吸三次，灌腸兩次，不必服藥或注射，蓋服藥或注射，成爲習慣性，効力甚微也。余自犯病以來，服藥與注射，不曾停止，血壓總在一百五十五度至一百六十五度之間，自遵行仲祐先生言，完全素食，橘子有時不食，香蕉蘋果每日必食，或不盡如仲祐先生所言之數，深呼吸灌腸，每日行之，初行時減少服藥注射之次數，一月後，血壓低至一百五十度，遂完全停止服藥與注射，再二月後，血壓低至一百四十五矣，素食衛生之收效，以余之經驗言之，確有把握也。抑余尤有進者，飲食固宜于素，行爲更宜于素，所謂素位而行是也。思想尤宜于素，所謂思不出其位是也。使行爲思想皆不能安于素，而弟欲以素食收效，不可必得也。但行爲思想皆安于素，不

能以素食清潔其生理，而腸之多積，血之不清，影響於心理之不寧，以至思想非激烈，即怠惰，而行爲遂隨思想爲轉移，必不能恰如其位也。孟子言養心莫善於寡欲，禮記言飲食男女，人之大欲存焉，世之青年，當以男女之欲，與飲食之欲，同時務求其寡，吾輩六十歲以上者，只須注意於飲食之欲可也。實行素食，則飲食之欲自寡，飲食之欲既寡，則終日思想之營營者，斷不在飲食精粗之間，飲食清淡，血氣甯靜，舉止安詳，清明在躬，志氣如神，不僅僅衛生一事，而衛生之極致，亦必如是也。仲祐先生著衛生延年術

一書，何處有售，余素衛生學理，懵無所知，第言余素食之經過，而推論焉。民國二十九年九月安吳胡樸

安



衛生延年術敍

一夫致疾，國人之恥。一病之行，百事俱廢。蓋身弱則國弱，心病而體病。其展轉影響，業業共成。理有固然，事有明證者也。故弱病天死，實天下至重至急之大事。世人每視爲一身一家之小，不達豈非大謬。上醫治未病，防患在未然，衛生尙矣。衛生所以延年，此實萬世衆生所期望而不可不達。自天子以至庶人，自上智至於愚夫婦之所同也。然集古今之知計，竭富貴之能力，求之說之，行之，一人得之，千人失之，若或遇之，旋復去之，似明似昧，如實如虛者，千百年以至於今。今之人，壽似未加長於古也。使合中西之學之術，而共同努力以赴斯鵠，吾更不知歷若干年，始達吾人理想之壽命也。念天地之悠悠，覺人生之勿勿，不必登幽州臺，始作愴然之感已！

天人之幾，消息惟微。况處危難之世，寰宇囂沸，耳目之所接，心痛神傷。彼惡流所趨，唯恐人之不速死，不盡死，乃有不得其死者。有求死不得者，動輒萬億。嗟夫！際斯劫也，生何由衛，而年不必延。此豈一人一身之病耶？顧丁仲祐先生，本五十年經驗學養之所積，猶孳孳成此衛生延年術一書，以餉吾人。稿初

金... 6/11 11

就急敏門以眎，堅屬爲之序。然端思越廿有餘日，無以報。剗劂久具，曰：待之，待之，必使南陔序吾書。趣而再，復者三。然於是體先生之心，慨然有作，曰：無不復者，幾也。君子必盡人以俟天，是可大有爲。此先生之所待歟！請先言本書範中諸義趣。

嘗覽中西養衛諸籍，不自覺而生一感想。卽詳理論者略方法，言固美而行維艱也。重德性者輕體力，修身良得，而已弱難治也。至於一時一地一事一物之精研極說，非不完備。徒以有所限則有所偏，宜於此者未必遂合於彼。略涉專門之著，更爲常人所弗解。然考其所載所關，或又爲人人所必需者也。能有一書，而可以終身行之者乎？年時不限於老幼，境地不偏於富貧，身心兼顧，學驗俱長，何自可得？持詢博覽好學若而人，人無以對。咸曰：世非無其書，而竟無書者，無著書其人也。及涉世既久，更事少多，體力日以敝，爰推己以及人，益感此書之必不可少。幸獲與中西雋彥相交游，屢申此意，乞其從事於此，而久仍不可得。非其修養之功或不足，亦非其人學力之弗及也。大都厚於己者，不能以之授諸人。又載之空言，與見之實行者，類相倚而弗能得其當。凡此之論，非苛過也。讀書之人，往往知之。著書之人，必更知之。此中甘苦，蓋非常人所能喻者。所謂無其人，豈虛語哉！

丁先生冠時，家貧身弱，復罹肺疾，名醫謝不治。又自謂魯鈍而詘於言。是在常人必坐以待其斃，更萬無幾微生成期。而先生絕處求生，卒成偉業。明於數，精於醫。邃於經文，博於話訓。而尤修證天人性命之學，貫通格致誠正之理。更扶老氏之祕宗，直達禪淨之真地。至西人精新之術，良藥利器。名言哲理，并綜研深造，莫不通會其極。凡所述作，折衷今古。去取精該，具見法度。風行海內外，重版重譯者，不可以數量計。以先生今日之盛德高名，身強壽永。謂出諸數十年前，貧弱魯拙且重瘵癆瘵之一書生，人必驚駭却走，不敢致信。不知天降大任之義，孟子已詳言之。先生蓋能體天心以盡人事者，純恃求己之功，困勉持恆以強致，證實人定勝天之可必，而示世人以非偶然也。本書即以人之一生爲據，自孩自老，若女若男。平日之攝衛，身心之修持，弱則挽之強，病則醫之健。乃至預防預後之知識，飲食寒暑之調和，皆爲家庭社會巨細必需之事。一人行之，一生可恃。一家守之，子孫滋榮。書之功用且不止此，此姑言其略也。凡其採說，皆擷最新科學之實驗而有確據者。遍及歐美各專家之名著，再溯源於中外古代精理之流傳，取材宏博可驚，而要歸之於能實踐。適合國人環境，而立可效行。此書質之雄偉精宏，不啻取千百部專門名籍，而貫穿較釋，以惠吾人。使循正途以速達，省却無限心思精力，而得一忠實之師友也。抑有進者，

追溯人生，上極先天之祕奧。如婚媾優生胎教產育諸則，可謂知本窮源之作。不止體認出父母未生前之面目來。均以具體之法則，科學之新證，闡而明之，使人無惑。不作恍惚抽象之語，虛示先天之印相也。至於精神意志之力，偉大無偶，不可思議，此書三致意焉。此爲羣籍所弗能及者。然愚以此爲本書最高至精之旨，卓然傑出。縱人之專著詳贍，或多闡發。而個中三昧，此實包孕圓融。學者苟能潛心玩索，則漸進而臻上達，必可操券以俟。宜先生述此，全本己身之經歷體驗而長言之。實入德之門，萬務之根也。合一靈肉，了脫生死，胥在其中矣。似此精特之要點，足貽人生貫徹形神之祕寶，深願有心人之勿忽視也。他若行文圓暢，辭語精審。艱深學理，言之淺明而扼其要。術科深晦，譯之通達而致其功。道德之愔，不覺其腐迂。衰苦之情，不感其悲戚。何其親切有味，使人興，使人樂，使人愛而不忍釋也。此雖書中末事，然文以載道，何能默沒其長。先生乃以蕪雜爲言，慮其興趣增而礙著書之體。然固以爲體裁所係，囿於一己。覽者獲益，利溥及人。輕重公私之間，先生明識既久。故立身行事，莫不犧牲私己以利人。此應少損學人之習，而以毋傷蕪雜爲宜也。請更雜敘所感。

工欲善其事，必先利其器。人身一器耳。衛生延年，利其器也。利器何爲？豈不欲善其事歟？請讀本書

者，致意於此。人生斯世，何所事事，果以何事爲善？幸勿徒爲生活而生活，庶不負先生著書之心，而亦有以對己一也。

人身形質之能力，不如任何一禽獸。飛不如鳥，行不如馬，負重不如一牛，而能使禽獸爲之役者，何也。豈不以人爲萬物之靈，恃此靈以役萬物耶？故吾人鍛鍊身體，縱使堅強勝一禽獸，而猶不可爲人。是人之所以靈，及吾人之如何擴增利用此靈者，均宜加之意也。衛生延年，義在斯乎？苟一靈不昧，致良知能，必有所得。否則人之奴役殘害吾人也，必較禽獸爲更厲，願國人凜之戒之。二也。（嘗謂古之禽獸，能享自由之福，自然之樂，故哲人羨之。無論其爲有爲有激或譬喻而言。要終勝於現代之禽獸。隨事可以證實，何勞贅言。）

顏子三月不違之仁，其中有物之物，可得不可得之菩提，三位一體之聖靈，真主一神之德性本體。及一也、心也、靈也、道也、極也、光也、真人也、赤子也、元神也、各宗各派，雖名象萬殊，舉不勝舉。而可必其實有一物焉。此物必潛在於人身之中，而其作用能力，又非現代知識所能知者。非特殊修養，精進工夫，不能體認得出。若或識之，則天地之祕，平治之理，下及一端之神，一藝之精，胥視其大小精麤之所屆矣！所

謂萬物皆備，百世可知，所欲從心，無入而不自得者也。要在身健則神足，弱病者修養難也。年延則日長，夭折者時不與也。（俗言，來不及。）故衛生延年爲一大事之本根，卽如來以一大事因緣而現世之大事也。此術行之，庶幾寬緩生老病死諸苦，俾得從容以求至上之大道三也。

右陳諸義，皆然。平居與先生往復研討者，謹撮其概，不克道其精詳。至先生所談，有足紀者，一、先生成此書於盛暑中，朝夕不輟。曰：年將古稀矣，來日長歟。吾故不得不努力有加，以期多有所學及所作，不敢少省精力以自逸。一、先生所藏書器，均已分贈諸學府，供世人之公研。復語然曰：使事力所許，將廢版權之例，儘人刊布，視爲有益諸書，以成吾志。斯皆可徵慈悲喜捨之精神，不知老之將至，利人濟世之毅力，必月盛而日增。世界無窮，此願無盡，敬附志以譚讀者。尙言蕪雜，亦竊仿本書之風裁云。是爲序。

民國廿九年九月上浣貴筑周然南陔甫識於海上綠楊邨寄寓

衛生延年術目次

| | |
|-------------------|----|
| 第一章 余一生之經驗談…………… | 一 |
| 第二章 衛生思想之發端…………… | 七 |
| 衛生之語原…………… | 七 |
| 延年之語原…………… | 七 |
| 古代之衛生思想…………… | 七 |
| 近代衛生思想之發達…………… | 九 |
| 第三章 生育及遺傳之衛生…………… | 一一 |
| 國家與人口…………… | 一二 |
| 理想之婚姻…………… | 一五 |
| 婚姻之年齡…………… | 一六 |
| 夫妻年齡之差…………… | 一八 |
| 人生之各時期…………… | 一八 |
| 處女之衛生…………… | 一九 |
| 母性之衛生…………… | 一九 |
| 死產，流產，早產…………… | 二二 |
| 遺傳與環境之影響…………… | 二三 |
| 民族衛生…………… | 二五 |
| 第四章 乳兒之衛生…………… | 二七 |
| 初生兒…………… | 二七 |
| 產湯…………… | 二八 |

| | |
|--------------------|----|
| 豫防瞎眼····· | 二八 |
| 胎尿····· | 二九 |
| 生男生女與分娩難易····· | 二九 |
| 臍帶····· | 三〇 |
| 初生兒與免疫——天花，痧子····· | 三一 |
| 乳兒之榮養····· | 三二 |
| 乳兒之保持體溫····· | 三六 |
| 乳兒與睡眠····· | 三九 |
| 斷乳時之注意····· | 三九 |
| 生齒····· | 四〇 |
| 易齒····· | 四一 |
| 乳兒之發育標準····· | 四三 |

| | |
|-----------|----|
| 乳兒夭折····· | 四四 |
|-----------|----|

第五章 幼兒及學齡兒童之

| | |
|---------|----|
| 衛生····· | 四五 |
|---------|----|

| | |
|---------------|----|
| 傳染病及餘病····· | 四六 |
| 佝僂病····· | 四七 |
| 結核····· | 四八 |
| 瘰癧····· | 四八 |
| 急癩····· | 四九 |
| 寄生蟲····· | 四九 |
| 幼兒之衣服與飲食····· | 五〇 |
| 睡眠····· | 五一 |
| 運動及玩具····· | 五一 |

| | |
|------------------|----|
| 遊戲····· | 五二 |
| 幼兒夭折····· | 五三 |
| 學齡兒童與義務教育····· | 五三 |
| 兒童傳染病····· | 五五 |
| 水痘····· | 五五 |
| 白喉····· | 五六 |
| 猩紅熱····· | 五六 |
| 疫痢····· | 五八 |
| 百日咳····· | 五八 |
| 重傷風（流行性感冒）····· | 五九 |
| 流行性耳下腺炎（痄腮）····· | 六〇 |
| 赤痢····· | 六〇 |

| | |
|---------------|----|
| 傷寒（腸室扶斯）····· | 六一 |
| 霍亂（虎列拉）····· | 六二 |
| 鼠疫····· | 六三 |
| 特殊異常兒童教育····· | 六四 |
| 病弱兒童教育····· | 六七 |
| 沙眼與皮膚病····· | 六八 |

第六章 青年及壯年期之

| | |
|----------|----|
| 衛生····· | 六八 |
| 移行齡····· | 六八 |
| 擇業····· | 七〇 |
| 天癸····· | 七一 |
| 肺癆病····· | 七二 |

| | |
|-------------------|-----|
| 性慾上之衛生····· | 七七 |
| 擇耦····· | 八〇 |
| 職業與健康····· | 八二 |
| 人生開始於四十歲····· | 八三 |
| 第七章 保護健康與自然界····· | 八五 |
| 空氣與日光····· | 八五 |
| 氣候····· | 九一 |
| 飲料水····· | 九四 |
| 第八章 環境之衛生····· | 九七 |
| 都市之喧鬧····· | 九七 |
| 鄉村與風土病—瘧疾····· | 一〇一 |
| 工廠衛生····· | 一〇四 |

| | |
|----------------|-----|
| 第九章 保持清潔····· | 一〇六 |
| 清潔之習慣····· | 一〇六 |
| 保持清潔之方法····· | 一一〇 |
| 齋戒沐浴····· | 一一六 |
| 第十章 飲食與營養····· | 一一七 |
| 食物之選擇····· | 一一七 |
| 調味品及嗜好品····· | 一三三 |
| 飲食之分量····· | 一三六 |
| 飲食之次數····· | 一三九 |
| 絕食療法····· | 一四〇 |
| 菜蔬療法····· | 一四二 |
| 齒牙之衛生····· | 一四九 |

肥瘦與壽命……………一五一

第十一章 活動與休養……………一五五

工作與疲勞……………一五五

睡眠……………一五八

星期日及假日……………一六一

第十二章 樂天爲延年之

母……………一六二

一、努力使容貌快樂……………一六二

二、戒苦悶……………一六四

三、宜常作大笑……………一六五

甲、笑之心理……………一六六

乙、笑能助身體之健康……………一六七

丙、笑能愈人身之疾病……………一六八

丁、笑能減人生之苦惱……………一六九

戊、笑能增人生之樂趣……………一七〇

己、笑能使人受規戒之言……………一七一

庚、結論……………一七一

第十三章 精神作用與疾

病……………一七二

情感與內臟……………一七二

驚恐致病……………一七三

憂慮致病……………一七四

愁能白髮……………一七五

想像力之偉大……………一七五

意志之力與疾病之關係……………一七八

精神作用之影響……………一七九

宗教之信仰……………一八〇

第十四章 老年人之衛生 一八四

老年人之奉養……………一八五

老年人與寒暑……………一八八

老年人與運動……………一九〇

杖……………一九〇

老年人之疲勞與休息……………一九二

臥房……………一九四

老年人之大小便……………一九五

書室……………一九六

性慾……………一九七

病……………一九八

涵養……………一九八

應酬……………一九九

靜坐法……………二〇三

結論……………二〇三

丁仲祐先生傳記之一斑附

中國醫學史一則……………陳也愚……………二〇八

丁仲祐先生之成功史……………鄭逸梅……………二一一

| | |
|-------------|---------|
| 1. 身體之鍛鍊 | 二二二 |
| 2. 學術之研討 | 二二四 |
| 3. 古泉之考證 | 二二七 |
| 4. 助學之熱忱 | 二二七 |
| 5. 名言之記錄 | 二二七 |
| 紀丁氏之粥會 | 鄭逸梅 二一九 |
| 丁福保先生開放知識之庫 | 蔣大沂 二二〇 |
| 丁福保先生訪問記 | 蔣大沂 二二六 |
| 1. 髻齡趣事 | 二二七 |
| 2. 精研佛學 | 二二七 |
| 3. 學問是多方面的 | 二二八 |
| 4. 關於「鬼」的話 | 二二九 |

| | |
|----------------|------------|
| 5. 願捐助藏書 | 二三〇 |
| 6. 古錢捐與各校及文化機關 | 二三〇 |
| 7. 編纂新計劃 | 二三一 |
| 8. 吳稚暉先生當帳子買書 | 二三二 |
| 丁福保先生捐書震旦圖書館 | 經過 景培元 二三三 |
| 二十名人旅行記之一 | 趙君豪 二三八 |
| 醫宗訓詁專家丁福保先生訪 | 問記 俞洽成 二四四 |
| 綺蘭雜敍 | 周南陔 二五〇 |
| 萬石樓隨筆 | 陶 船 二五二 |

最新出版 德國羅蘭博士原著

衰老之原因及其豫防

丁福保譯

實價二元五角

吾人由少而壯，由老而死，直轉瞬間耳，然近世科學萬能，對此衰老之侵襲，亦有防範之鐵籬在，此則德國羅蘭博士所著之衰老之原因及其豫防是也，本書關於甲狀腺腦下垂體松果腺等內分泌變性而起之病態衰老，應如何治療及豫防，及如何改進日常生活，可以豫防生理上的衰老，條分縷晰，詳悉無遺，以達返老還少之目的，可稱醫學界最著實效之空前鉅著，出版以來，世界各國、爭相躉譯、已有十二國之多，可見各國人士對於此書之重視。

上海醫學書局出版

衛生延年術

無錫丁福保仲祐

第一章 余一生之經驗談

余以同治甲戌生於無錫書院街舊宅，時粵匪初平，各家生理未復，先慈產後少乳，家貧不能僱乳母，故身體益形虛弱。三歲患熱病幾死，吾邑風俗，凡小孩病至垂絕時，往往先以蘆蓆置地，而以瀕死之孩臥其上，余已臥於地上之蘆蓆矣，嗣後病雖愈，而體弱益甚。至十四歲，先嫂狄氏死於肺癆病，由是余父余妹及大小二姪女，先後皆染肺癆死，余亦久染是病，至十六歲，又兼患胃病，臥牀數月，幾不起，病重時有筆記一則，附錄於後：

近日晨起，劇咳不已，咯痰愈多，加以奇寒逼人，手足欲僵，冷風砭骨如刺，晨曦漸昇，作淡白色，狀愈森肅，心中益無聊賴，乃引鏡自覽，面容慘白少血，額上多皺紋，顴骨高聳，而肉已盡脫，此乃病魔先生

手持巨斧，隨時斫人，先削去其肉，嗣後逐月逐日，徐徐加以鐫刻，俾額上遂多皺紋也。至下午，病魔先生又以紅色煊染其兩顴，如蘋果狀，吾之體溫，亦朝低而暮高，適與兩顴之朝白暮絳者，爲四率正比例，每日不爽其時刻，病魔先生之與吾相周旋，吾亦深佩其堅忍而有恆心。吾人之辦事，不可無定時，尤宜取以爲法也。烏乎！自晨而午，自午而夜，領略病魔先生之風味，亦不審時光之度過幾許矣。室中舉動，一一印之腦中，鐘上機械，徐徐作聲，在病枕中默默數之，能堪之乎。午後日光射入窗內，映壁如水光蕩漾，知斜陽已西，將入崦嵫，韶華匆匆，如白駒之過隙，又似催殘年病夫入諸窰窰者，可悲也已。瞑想外間天色，必有晚霞，引目外睇，見夕照尙滯小籬之下，餘光漸斂，入夜矣。又思市上必已張燈，往年之今日，尙在劇場，見一妙齡女子，舞蹈於紅氍毹上，歌楊柳岸曉風殘月，又見關西大漢，鐵板銅琶，高唱大江東去，今則纏綿牀席，不克往觀矣。迨及夜深，慘然如入古洞，樞風出入，殘燈無焰，作慘綠色，孔道人跡已稀，猶徐徐細數來人脚步，歷落如有音節，至於遙遙不聞而止。又聞雲際哀鴻，其音淒厲而尖，山寺鳴鐘，戍兵吹笛，宜在何時，余應候卽聞其聲，苟不聞聲，則注目燈光，作團暈，直至燈滅始已。少頃，昏昏冥冥，頹然靡然，夢遊蕙麓，陰雲慘澹，月色微明，徘徊於邱隴之側，坏土壘壘，先人之墳墓在

焉，而一剎那間，病魔先生又促之醒矣。朔風徹夜鳴號，如代病夫哀哭，而弔其不辰者。夜中體溫尤熾，焦渴欲死，終宵竟不成寐，吾家舊蓄一貓，臥於余之帳外，爲狀至馴，酣睡不叫，嗥想彼夢境良佳，吾知天下之善睡者，豈皆此貓之類也歟。默念吾之生命，如電復如露，爲時至迅，又如風颺驅夜飛之鳥，將從黑闇中去，覺世界一切繁華事，如吾烹水於釜，水沸泡騰，滾滾相競，及揭蓋停薪，則萬泡俱滅矣。

是時，余悟病魔先生能使余性情顛倒，和平變爲激烈，歡悅變爲悲傷，引病症日趨於嚴重。於是振作精神，竭力與病魔先生反抗，變激烈爲和平，變悲傷爲歡悅，苦悶煩惱，一切屏除，無論何事，皆抱樂觀，由是胃納日增，漸能酣睡，惟四肢仍無力如故，一日晨起，用全副精神專注於兩腳心，以堅決之命令辭，使氣力從腳底心生出，在俄頃之間，兩腳卽堅定有力，再以此法用於兩手，手亦有力，開始下牀學立時，全體搖動不定，亦以精神力，命其不許搖動，果能卽見大效，於是始知精神萬能，區區擊退病魔無足異也。久之，病大愈，見江南鄉試闈墨，遂擬作經藝一首，題曰，徧於羣神。吳稚暉先生批其後曰：「並肩司馬，抗手班揚，瑰奇宏肆之文，仍有規矩準繩在內，洵是作手，此才在梁溪，當掩過芙蓉山館十層，不意怯弱小書生，扛得動如此巨文，咄咄怪事，弟學殖日落，雖作帳簿，亦形枯澀，呼天自號，甘爲廢井，幸同志諸君，皆

能不懈及古，樹職文苑，則不才相廁其間，亦足借重，蓋快事也。「稚暉先生又與先兄書曰：「令弟經藝愈讀愈好，若能用功選學，更不作雜亂浮想，當是近來一大作手，並非妄談取巧，盍與令弟商定，人各有能有不能，因材而篤，最爲合拍。」云云。是時先兄諸友皆長余十歲以上，見余所作選體詩，嗟峨蕭瑟，如秋聲夜起，百感傷懷，又如閱盡陵谷滄桑，知身世之無足控搏者，（借用曾文正公語）皆怪十六七歲之人，不應有此。况夙櫻羸疾，慮損天年，憔悴支離，恐非壽者，此余五十年前事也。其後余以文學不足以治生，乃改習算學，余學生中有廉振聲者，年甫十四，於算理已有奇悟，越二歲，入上海南洋公學，患肺癆病，回家養病，性情忽大變，變和平爲躁急，變樂天爲厭世，每相見輒哽咽悲泣，余勸之無效，延至十八歲而死，惜哉。

余先後爲算學教習凡六年，楊君維翰爲余診斷，謂心肺俱病，上海人壽保險公司，亦不肯爲余保險，於是乃選擇各種衛生之事，如體操、深呼吸、空氣浴、日光浴、冷水摩擦等，無不一一行之。又每日用灌腸法使腸無積糞，以防自家中毒。又從伍廷芳博士之說，專食蔬菜水果，禁食魚肉鷄鴨蝦蟹牛羊等類。對內則抱樂天主義，對外則以佛教慈悲冤親平等爲目的。又持之以恆，歷數十年而不變，於是面色紅潤，

體力發達，精神能久用而不覺疲倦，此乃實行衛生法之逐年進步明效大驗也。先是，桐城吳闈生君，患肺病咯血，其父摯甫先生與之書曰：『聞無錫有丁福保者，前因用心過度，得咯血症，衆以爲必死，丁竟以善自調攝而愈。吾昨請惠卿致書丁君，問其如何調養，詳晰見示，此汝與惠卿夫婦之師也。』今摯甫先生歿已三十餘年，而廉南湖夫婦，亦墓木已拱，而余尙偷息人間，益形頑健，重提舊事，不禁爲之慨然。

昔有問程明道先生，神仙之說有諸，曰：白日飛昇之類，則未之見，若言居山林間，保形鍊氣，以延年益壽，則有之。譬如一爐火，置之風中，則易過，置之密室，則難過，有此理也。故知人但可以延年，而不能長生，吾人之生命，本如爐火，勿置之風中可耳。美國人又以生命比蠟燭，謂然燭於密室，則循序而燒，其長者可然一日之久。若以此燭移置風中，則不半日而燼矣。若以燭之兩端，同時俱然，又移置迎風之處，則僅一二小時而盡成蠟淚矣。吾人之生命亦然，若處處實行衛生規則，其年可延長至七十八十，或可延至百年之外。若大吃大喝，大嫖大賭，恣意放蕩，晨昏顛倒，則如燭之兩端然，火而置之風中，不欲延長其時刻也，此之謂自殺政策。然吾見今之人實行其自殺政策者多矣。此吾之所以嘆也。

人之一生，自幼而少而壯而老，在人生之各段落中，必遇到各種疾病之磨練。常與幼兒爲難者，則有

痧子、天花、白喉、猩紅熱、百日咳、赤痢等諸病。常與青年人糾纏者，有肺癆、花柳等病。此外如傷寒、霍亂等病，亦時常向吾人威脅。故吾人對於此等病症，必須有相當之認識，方能應付。吾人愛護子女，必然望其如何可以有圓滿發育，如何可以安然經過幼稚時期，健康無病，如何有完善小學教育，如何有高深教育，如何可立足社會，如何終生健康而無災難。吾人奉養老年父母，必須知老年人之起居飲食如何，才合老年人之養生，老年人有何需要，老年人有何苦惱，方能奉養。吾人欲留心自己之健康，必須有衛生智識，方知如何改善不良環境，使合於衛生。如何調劑疲勞與休息，以免損及健康。如何有合適之飲食榮養，以保持其健康。如何可以改革不合衛生之惡癖。蓋以年歲之修短，與平生之生活習慣，確有密切關係。其習慣合乎衛生則可以延年，否則不但無延年之希望，即健康亦不易維持。欲求長壽者，必須養成良好之習慣，使事事合乎衛生。夫良好之衛生習慣，應從一身推及一家，由一家而推及鄰舍，由鄰舍而推及全體社會，使天下之人，皆家喻而戶曉，其功效始大。如祇成爲一種專門學問，其效果必微乎其微。倘衛生知識普及民間，必可減少社會上無數痛苦，以增進人類之幸福，此謂之公益，此謂之爲社會服務，此吾書之所以作也。此吾所以決定不爲相如病肺昌谷嘔心之詞章家，而願爲吸氣曝日，滌腸操

身，服食蔬果，掀髯大笑之衛生家也。

第二章 衛生思想之發端

衛生之語原 衛生者，莊子云：「南榮趯曰，趯願聞衛生之經而已。」又名尊生，莊子：「大王賈父，可謂能尊生矣。能尊生者，雖富貴不以養傷身，雖貧賤不以利累行。」又名養生，莊子：「吾聞庖丁之言，得養生焉。」嵇康別傳：「康性好服食，常采御上藥，以爲安期彭祖之倫，可以善求而得也，著養生篇。」劉勰新論：「子將攻情欲，先斂五關，曰目，曰耳，曰口，曰鼻，曰體，所以養生，亦以傷生也。」又名攝生，老子：「蓋聞善攝生者，陸行不遇兕虎，入軍不被甲兵。」立名雖有數種，而其義則一，惟衛生之名，沿用已久，人耳相傳已熟，故襲用之。

延年之語原 荀子致仕：「美意延年。」註：美意，樂意也，無憂患則延年也。宋書樂志：「今日樂相樂，延年壽千秋。」隋書蕭吉傳：「應之者延年福吉。」唐書姜撫傳：「撫言終南山有早耦，餌之延年。」

古代之衛生思想 我國在四千七百餘年前神農氏時代，已知講求醫藥，可見我先民在爾時已知

注意衛生。史載神農嘗百草滋味，水泉甘苦，使民知所避或所求。此爲我國最古之衛生思想，較埃及之衛生思想歷史更前一千餘年。埃及在三千四五百年前，已有解剖，又知有內臟寄生蟲，知療治數種眼病及麻瘋病，對於飲食物，皮膚清潔，房屋建築，更規定有衛生上法律。希伯來民族（今之猶太民族）在三千二百六十年前，已有極完備之衛生制度。舊約聖經載希伯來之民族領袖摩西規定希伯來人男子，必須行割禮。規定在月經前後若干日，不得性交。對於患有疫病病人，施行隔離。已具有今日衛生上所行之清潔法，隔離法，救護法規模，據史書所載，當時雖有疫病流行，而猶太人染疫者獨少，可見其衛生制度，曾保全不少民命。印度在二千九百餘年前釋迦垂訓中，亦處處有關於衛生之記載。梵網經載有造清潔之樹園浴池，施醫藥，以治衆病。於道路之近處鑿井，以飲渴者。於道路之近處設圍廁，與人以便利處。僧祇律中教人水須濾過飲之。又教人造廁，不可置於東方，應設於北方。又教人唾痰不可唾在地上，應唾於壺中。希臘在二千七百四十年前，有斯巴達（Sparta）者，乃一強國，當時之執政來喀古士以武強爲國是，制定法律，由政府檢查小兒，汰弱留強，厲行尙武教育，國以強盛，稱霸希臘。其有名之立法，可以代表古代希臘之衛生思想，頗有名。古代羅馬帝國，在二千五百餘年前，已置有衛生官員，

又有衛生上種種設施。古時羅馬市已知用自來水，其水源係引山間之清冷泉水以供用。又有完善之溝渠，以排泄雨水及一切污水。市中更設有公衆浴場，以供公衆沐浴，今日遺跡尙存，成爲有名古蹟。

西人謂司健康之神，爲一女神，名希幾厄阿（Hygeia）係厄斯邱雷瑟（Aesculapius）之女，其神像有一蛇纏繞，女神手持杯，作養其蛇狀，蓋以蛇作爲健康之象徵，今醫家亦每有用蛇作爲標記者。

古代文化進步之民族，雖然已由經驗，而各有其特別之衛生思想，然却不能與現代之科學衛生相比，祇可作爲歷史上之沿革，資爲談助而已。我國昔時想像疫病，係有疫鬼作祟，故有驅逐疫鬼風俗。論語「鄉人儺。」註，儺，驅逐疫鬼也。可見此風由來已久。大抵我先民風骨剛勁，故對付疫鬼，係採用武力驅逐，不比現在專欲建太平公醮，向鬼屈膝，以求保太平。所謂疫鬼者，自顯微鏡發明以後，乃知原來是一種極么小之病菌，疫鬼乃古人捕風捉影之談耳。又有許多熱帶傳染病，向來謂係蠻煙瘴氣，今日亦已知係幾種微生物作祟，不但從病人血中找到正兇，更從小昆蟲中，找出幫兇，其情狀亦已皎然明白。

近代衛生思想之發達 近代科學進步，一切智識亦隨之而俱進，衛生思想亦開一新紀元。提起近代許多醫家在衛生上所建樹之偉大功績，吾人首應舉出英國之醫生納氏（Edward Jenner

1749—1823) 勤納氏於公元一七九六年，發明種牛痘法，從此世界上無數小孩之生命，乃獲得保障。在未發明種牛痘方法以前，父母對於小孩能否養大成，實在極無把握。今日吾人祇須費十分鐘之手續，種好牛痘，即可使自己之兒女，安然脫出天花之一大劫數。尋根溯源，不能不感謝勤納氏之嘉惠吾人，澤深仁溥。其次對於現代衛生學之發達，曾盡過不少之力量者，應推十九世紀末葉之德國醫學大家貝顛哥費爾氏。(Max von Pettenkofer 1818-1901) 氏以爲人之健康，不但由自己身體之病變，受到損害，並常受到外界之影響。又以爲衛生學不應僅止於追究疫病原因，應將化學上、物理學上、工業上、技術上所得智識，用於日常生活，對於衣服、營養、空氣、土地、居住等，均應從衛生上，加以研究。依據所得之智識，加以解決。

顯微鏡之發明，對於衛生上之貢獻，極其偉大。各種傳染病之病菌，即由此而發見。藉顯微鏡之助，而發見多數重要病菌，應推德國醫學大家郭霍氏。(Robert Koch 1843-1910) 氏用特殊培養基，行細菌之純粹培養，與其門徒，費無數苦心，發見許多重要病菌。其中尤重要者，即爲肺癆病之結核菌，其受世界之推崇，絕非倖致。此外又發見傷寒菌、白喉菌等，此等病菌之發現，對於疫病之豫防及治療，引

起一大改革。

法國有巴司杜爾氏 (Louis Pasteur 1822—1895) 發覺物腐係由於微生物，若無微生物，則物不致腐敗。從此醫生施行外科手術，始知施行嚴密消毒，救活無數不知消毒而枉死之病人。氏又發明瘋狗病豫防注射，亦爲一偉大之發明，爲世所稱。巴司杜爾氏不僅在衛生上有偉大之貢獻，對於法國工業，亦有偉大貢獻。當時法國工業，萎靡不振。巴司杜爾氏發明釀酒法及豫防蠶病法，使法國工業，由此而振興。赫肯黎氏曾稱讚巴司杜爾氏謂：「其一種發明之所得，足夠補償一八七一年普法戰爭賠款五千兆法郎而有餘。」

此外如德國之厄爾里希氏 (Paul Ehrlich 1854—1916) 即發明治梅毒之六零六者。瓦設曼氏 (Wassermann) 檢查有無梅毒之瓦設曼氏反應，即其所發明。符留格氏 (Flügge) 等衛生學大家，均對於防疫上，有重要之貢獻。英國之戈登氏首倡優生學，謀從遺傳上，改善種族，減少遺傳上病苦，增進社會幸福。德國之舍爾邁耶氏等，受其學說影響，而提倡民族衛生學，近代之衛生思想於此更有一新方面之發展。

第三章 生育及遺傳之衛生

國家與人口 自一九三六年意大利吞併阿比西尼亞起，（意大利出兵侵略阿比西尼亞，爲一九三五年十月。）三四年之間，眼看世界上許多國家，相繼淪亡。中歐一強國捷克（捷克人口一千三百萬人，惟捷克人祇六百五十萬人，）祇數月而亡。歐洲第六大國波蘭（波蘭人口三千四百萬）不到一月而亡。阿爾巴尼亞（人口一百萬）祇二三天而亡。芬蘭（人口三百六十萬）抗戰三個月半，出兵六十萬，死傷近三十萬，軍力已耗其半。丹麥（人口三百五十萬）祇數小時，變成保護國。瑙威（人口二百八十萬）亦祇數小時，國幾於亡。比利時、荷蘭、盧森堡相繼亡國。波羅的海諸國立陶宛、拉特維亞及愛沙尼亞，均已歸併蘇聯。法國領土被割去一大半。獨我國以較劣之兵器抗戰三年，却愈戰愈強，其得力即在人口衆多，不比歐洲諸國之不經打，亡得快。故人口衆多，乃國家強盛之一重要要素。我國現在人口號稱四萬五千萬，惟歷代人口頗有增減，茲錄陳綬蓀社會問題辭典人口條如下：

夏禹

一三五五·三九二三人

周成王

一三七一・四九二三人

漢平帝元始二年

五九五九・四九七八人

後漢光武建武二年

二一〇〇・七八二〇人

蜀昭烈章武元年

九〇・〇〇〇〇人

吳孫權赤烏五年

二三〇・〇〇〇〇人

魏元帝景元四年

五三七・二八八一人

晉武帝太康元年

一六一六・三八六三人

宋孝武大明八年

四六八・五五〇一人

後周靜帝大象中

九〇〇・九六〇四人

隋煬帝大業二年

四六〇一・九九五六人

唐玄宗開元二〇年

四五四三・一二六五人

宋眞宗大中七年

二一九七・六九六五人

仁宗天聖七年

二六〇五・四二三八人

神宗熙寧八年

二三八〇・七一六五人

徽宗崇寧元年

四三八二・〇七六九人

南宋高宗紹興三〇年

一九二二・九〇〇八人

金世宗大定二七年

四四七〇・五〇八六人

元太宗七年

四四七・五九七五人

世祖中統二年

明太祖洪武一四年

五九八七・三三〇五人

神宗萬曆六年

六〇六九・二八五六人

清世祖順治一八年

二一〇六・八六〇九人

聖祖康熙二四年

二三四一・七四四八人

高宗乾隆一八年

一〇三〇五・〇〇〇〇人

宣宗道光二三年

四一七三三·九〇九七人

文宗咸豐一〇年

二六〇九二·四六七五人

德宗光緒一八年

四〇二六八·〇〇〇〇人

全 全 二八年

四三九九四·七二七一人

宣統三年

三七〇〇〇·〇〇〇〇人

民國七年

四三九四〇·五〇〇〇人

八年

四三〇一九·八七九八人

右表圓點以上爲萬位

人口衆多爲我國之優勢，亦爲國家強盛之一重要要素，現在我國有四萬萬五千萬同胞。但吾人不可單以人口衆多而自滿，尙須講求強種之道，使種族優良，使一般國民體質強健，使國民死亡率減低，以保持其絕對之優勢。

理想之婚姻 爲求種族優良，吾人應有優生學之智識，知如何選擇配耦，生育優秀兒女。在擇耦時

首應注意者爲其家系有無惡疾及犯罪是。所謂惡疾者，例如麻瘋、羊癲風、各種精神病是。多犯罪之人，乃神經不健全之家系，亦屬不良家系。次欲生育健康子女，男女兩方，必須均健康方可。美國男女結婚，兩方必須提出健康證明書。鳥類中之鷹，雌雄在交尾前，必先互相追逐，據動物家觀察，謂係雌鷹欲試驗雄鷹翅膀之強弱，此則較人之提出健康證明書，更爲實事求是。凡父母長壽，其子女亦多長壽，故擇耦宜擇長壽家系。希望多子息之人，擇耦宜擇多兒女之家系。近親結婚，所生兒女，多殘廢及聾啞，宜避免近親結婚。拙著結婚與優生學，共十三章，論此事最詳備，爲人類最重要之科學，學者均宜研究，此處因限於篇幅，不克詳述。

婚姻之年齡 我國一部分人，向有早婚之習慣，實爲一種惡習。此種早婚，隨時代之變遷，近來已漸少。早婚之害，不但對於結婚男女兩方身體不宜，對於所生子女，亦不合宜，蓋以男女兩方身體，尙未充分發育，所生兒女，身體亦自不健康。又對於兒女養育，亦不免缺少注意，缺少智識。近時男女結婚，以二十歲以上至廿五歲之間，占大多數，此大略可稱合適年齡。據統計，女子最善受孕爲二十歲至四十歲之間。假定在此二十年中間，生育兒女八人，每次懷孕期間爲九個足月，產後哺乳期間爲一年，次回再

懷孕期間，仍爲九個足月，則爲每二年半，生育一次。此每隔二年半生育一次，最合理想。生育過繁，年產一兒，不但有害母性身體健康，而且對於一家經濟每不勝負擔，在養育上亦極不合適。惟實際上，女子在年輕時生育間隔，大都較短，至三十四歲以後，則其間隔逐漸展長。大抵女子在二十歲至三十歲之間，或年生育一次或二年半左右，生育一次，三十以後，則其間隔較長。因此女子婚期，如延遲五年，約少生育兒女二人，延遲十年，約少生育兒女四人。

通常在結婚後，二年之內，大概可以有孕。如未有孕者，其原因大都十分之七咎在男子，祇十分之三，過在女子。從前男子對於其妻有所謂七出之條，不生兒子，亦爲其中之一條。此未免將全部責任諉之女子，真是豈有此理。倘不孕之責任，咎在男子，醫生縱已查出其原因，仍多無法使能生育，如過在女方，却較有辦法，現代婦科醫術進步，祇須經專家診治，或施行手術，常可生男育女。年輕女子，從母家嫁至男家，每因生活狀態突然改變，而至遲不受孕者。生活之變動，對於身體，每有重大影響。例如紗廠女工，或香煙公司女工，每因拚命工作而致月信減少或月信不至。縱不做女工，亦非有病，祇因生活忽然改變，多操勞家事，亦可遲不受孕。此種時並非有病，當然不必求醫問卜，不妨寬心以待。

夫妻年齡之差 夫妻年齡，大都男較長，而女較少。我國舊時醫說，謂：「男女生育，男至六十四歲而止，女至四十九歲而止。」故夫年較長，妻年較少，頗合自然之理。惟夫妻之年齡，仍不宜相差太多，大略以相差五歲至十歲爲宜。相差太多，不但受孕上不合適，所生子女，亦大都虛弱。男子中年喪妻，每娶年紀甚輕之女子爲續絃，或者面團團之富翁，每娶年輕女子爲妾，因此屢有男女年齡相差甚遠者。夫年齡懸殊，雖仍可生育，不過所生之子女，其虛弱須特別加以注意耳。

人生之各時期 人之一生，可分爲幾個段落。在生理上，可將人生分爲下列之各時期：

初生兒——生下後十日左右期間

乳兒期——生後一年

幼兒期——一歲至六歲

學齡期——七歲至十三歲

中性小兒期

移行期（少年少女期）——自此以後，漸分出男女兩性。即學齡期後，至進入春機發動期之期間。青年期——自進入春機發動期至發育完滿之期間。男女發育完滿，約在廿五歲左右。

壯年期——廿五歲至六十歲期間。

老年期——六十歲以後。

青年期以後，男女性有明顯區別。女子以處女發育完滿而進入母性期。

處女之衛生 女子在此期間，天癸始至，身心均受強烈影響，覺到已完全長成爲一婦女。在此時期，仍宜如從前活潑運動，繼續鍛鍊身心，使身心發育圓滿，具備母體完全發育。爲使身體圓滿發育，一方應有合適之運動，一方宜有充分榮養，故家庭對於女子，宜多給榮養，聽其多食。女子在此時期，屢易患肺癆病，故宜注意清新空氣。多在戶外，呼吸清新空氣，講求榮養，講求運動，以使身體強健。

女子愛美，出自天然。美，乃女子之生命，當然無可非議，但不求天然美，健康美，而出諸矯揉造作，甚至戕賊其身體以求病態美，則不可。最易犯之錯誤，爲着不合衛生之衣服，穿不合衛生之鞋子。一部分女子，每着束胸之小馬甲，致妨礙乳房之發育，妨礙胸部之發育。着緊身旗袍，致妨礙身體全體之發育。着高跟鞋，致骨盤傾斜，妨礙生育。均屬惡習，不可爲訓。

母性之衛生 母性在人生上所擔任之重大責任，爲懷孕、生育、哺乳、育兒。爲擔任此重大工作，必須

注意健康，講求榮養，有充足之睡眠，注意避免過勞。

懷孕與分娩，乃自然之生理機能，並非疾病，故日常生活，一如平常時即可。祇須勿作不合養生之行為，一切聽任自然，自然瓜熟蒂落，不致有何意外。對於日常飲食，宜擇其易消化而富於滋養者。不消化之食品及刺激性強烈之香辛品（辣椒、辣菜等）以勿吃為宜。酒亦不宜吃。可照常操作輕易家事，但不可提舉重物，或舉手欲攀登高處。又不宜乘舟車，或長途步行，以致振動胎氣。衣服宜寬舒，不可太緊。注意大便通暢。每朝宜有定時上廁。如患便秘，可於朝間，略作適度運動，運動後，可飲冷開水一碗，或飲冷牛乳一碗，可以促進腸之蠕動，使大便通暢。或多吃水果（香蕉尤佳）及菜蔬，亦可使大便通暢。有時可施行灌腸，或服結晶加爾泉鹽等輕瀉藥，但不可吃強烈瀉藥。每日可用冷水或酒精揩淨乳房一次。乳嘴之發育不良或陷沒者，可將其提舉。孕婦亦可入浴，在懷孕之後半期，尤宜入浴。但浴湯溫度必須適宜，過冷過熱，均有害。精神宜保持安靜，尤以初次懷孕為然。凡能引起精神感動者，以避免為宜，故不宜往觀影戲劇。

懷孕對於婦女身體，無所為傷害，惟在懷孕之初，每有發生惡阻情事，或使孕婦改變飲食嗜好，或使

胸次作惡，時欲嘔吐。亦有人全然無此症狀者，但在初孕時，則大都有之。惡阻概見於懷孕之初之一二個月，胎兒漸成長，惡阻亦漸自然消失。有時惡阻持續至五個月以上，致孕婦毫無胃口，不免有多少危險，不得已須行人工流產。若輕微之惡阻，固無庸求醫，如長久持續，則須請婦科醫生診視。此外在懷孕中，每發種種輕微病症，此處姑從略。

婦女之日常生活，與分娩之難易，頗有關係，亦應一言及之。凡婦女平生習於勤勞，操作家事，其分娩亦較易。故勤勞一事，不但爲人生之美德，且可減輕分娩痛苦。平生固宜操作家事，卽在懷孕中，亦宜操作輕易家事，不可坐食無爲。又凡勞苦操作之人，身體必較強健，而身體強健，可使分娩輕易。世間愈文明，每分娩之困難亦愈增加，此蓋由於女子身體柔弱所致。女子身體柔弱，則子宮之收縮力不足，常須乞助於催生藥，在勞苦階級婦女，分娩時，極少需要醫生，在高貴婦女，則常需醫生幫忙，吃催生藥，婦女對於此點，不可不深思也。近時女子喜着高跟鞋，以爲時髦。縱然不怕傾跌，然却可致骨盤傾斜，使分娩困難。此則未免自討苦喫。

產婦所當注意之養生，大略如下：產婦宜心身安靜，產後至少須靜臥二星期，以使子宮收縮復元。居

室宜保持清潔，使空氣流通得宜。飲食初宜吃易消化之滋養品，逐漸改用平常飲食。注意大小便通利，孕婦每易患便秘，如至產後第三日，尚不大便者，可用肥皂水、甘油等灌腸，或服蓖麻子油一湯匙，以使大便通暢。產婦在產後第三日以後，如非子宮收縮佳良，不可長久側臥。如子宮收縮佳良，醫生許其側臥，仍不可偏臥一側，必須兩側互易而臥。非在產後第十日以後不可起立。在起立時，每有眩暈猝倒情事，必須加以注意，徐徐運動身體。乳房宜保持清潔，在哺乳前後，宜用清水揩拭清淨。對於惡露，宜注意其量、色、臭氣等性質。如量多，帶臭氣，其色作膿狀者，有創傷傳染嫌疑，宜由產科醫生施行適宜治療。

母體之榮養，與乳兒之發育，有重要關係。因乳兒之榮養，全恃母體之供給故。第一次世界大戰，德國一般國民因缺乏榮養，致母乳不良，吃母乳之乳兒，發育均極不佳，尤以骨質之發育，齒牙之發育，較吃牛乳之乳兒尤劣。爲使兒女有滿意之發育，故哺乳乳兒之婦女，必須注意其榮養。須知飲食粗糲，將影響及兒女之發育。

死產、流產、早產 健康婦女一經受胎，如爾後無何障礙，順調經過，約歷四十星期（即二百八十日）而分娩，此爲生理上足月之分娩，所生小孩，通常能獨立生活。其歷時日較久而分娩者，謂之晚產。

因母體患病或負傷而致胎死腹中產出者，謂之死產。懷孕才六個月（即廿八星期以前）即產出者，謂之流產。所生小孩，縱有多少生活現象，大都不久即死，不能養活。在廿八星期以後至三十八星期產下者，謂之早產。如養育方法得宜，亦可養活。惟產下時日愈早，亦愈不易養活。經三十九星期至四十四星期產下者，則為正常分娩。

遺傳與環境之影響 遺傳與環境之影響，往往易為人所誤解，今試分別說明之。語云：種瓜得瓜，種豆得豆。瓜藤上只能生瓜，不能生豆。豆蔓上亦只能生豆，不能生瓜，是為種族之遺傳。又如松、杉、檜等之樹實極小，但落在雨露適宜之山地上，可以長成參天之喬木。梅桃等果實極大，但無論歷若干年，皆不能長成爲大樹。落花生之仁亦頗大，但種後，祇是匍匐在地面上之小草。玉蜀黍之一粒，種下地後，數十日雖即長得較人更高，然却只是一年草。白老鼠所生之鼠子，仍只是極么小之白老鼠。巨象之子，却能長成巨象。是皆由於種族之遺傳。

次言環境之影響。以植物言，種在土地肥沃之植物，與種在土地瘦瘠之植物，其發育必然不同。植在盆中之植物，與野生之植物，更是發育相差甚遠，此當然非由於種族遺傳，乃是受環境之影響。蜜蜂之

蜂王及白蟻中之蟻王，所以發育異於他蜂蟻，乃是由於生卵時巢中位置關係及食物榮養關係，而出生差異。人所受之環境影響，雖不如此顯著，但亦有與此相類之事實。例如生在溫飽之家之小孩，與生在窮苦之家之小孩，其發育上顯出差異是。以人種言，愛基斯摩人、中國人、日本人、小呂宋人、拉丁人、條頓人、盎格羅撒克遜人，其體格大小，各不相同，此除種族遺傳之差異外，尚有氣候、風俗、早婚、晚婚、榮養、寄生蟲、日常運動等環境影響。

個人之性質，有能遺傳於後裔者，有不遺傳者。

先天素質，無論良惡，均能遺傳。家系之良質遺傳聞名於世者，有達爾文一家，愛德華一家，霍享索倫王室（前德廢皇室）等。又如長壽家系，亦屬良質遺傳。家系之惡質遺傳之著名者，如拿破侖一家，有癌、羊癲風之遺傳。美國之戎克斯伊煦邁爾家系，以出產兇犯罪人聞名。

又就體質及疾病之遺傳言，體質之常遺傳者，有腺病質、癆病質、癩病體質、短命、矮小體格、肥胖體質、齒列不整、母斑、精神低能、習慣犯法等。疾病之常遺傳者，有血友病，（流血不止之病）色盲、羊癲風、中風、精神病、腎臟病等。關於羊癲風之遺傳，據厄煦貝利亞氏之報告，謂有羊癲風病者一百三十六人，生

下男女小孩五百三十三人，約有十分之八，患有羊癲風病，或神經病云。殘缺畸形之遺傳。有兔唇、少指症、多趾症等。

後天素質，有遺傳者，有不遺傳者。其不遺傳者，如四肢因受傷截斷，眼睛因受傷失明，鼓膜因受傷破裂等。凡不損害生殖細胞者，概不遺傳。

其遺傳者，概係損害胚種原形質（即生殖細胞）者。例如工業上之中鉛毒，或婦女用含鉛質之白粉，亦每中鉛毒。慢性酒精中毒，使睾丸萎縮，其子孫每發生羊癲風、腦膜炎、痙攣、低能、異常性格等。

梅毒之害及子孫，有早產、流產、畸形、低能、白癡、神經精神病等。此等雖皆得自後天，却能遺傳。

照上所述，凡能貽害民族之各項不良影響及禍因，已可大略明瞭。以此等智識為基礎，而施行民族衛生上之社會設施，是為民族衛生。

民族衛生 英國之戈登氏為首先提倡優生學之有名學者，實為民族衛生學之鼻祖。氏謂優生學乃欲就各項事實，研究其對於民族後裔之優良影響及不良影響。戈登氏為著進化論之達爾文之表弟，生於一八二二年，歿於一九一一年，享壽八十九歲。

依據戈登氏之思想，以研究個性之遺傳，（優良素質及不良素質。）改善環境之影響。或為改善民族，使成爲優秀種族，而助長優種之蕃殖，改善不良環境，遏止不良素質遺傳。此種思想，傳入德國，而成爲以民族爲中心之民族衛生學。

關於民族衛生及其社會設施之思想，早見於古代希臘之斯巴達。斯巴達之執政來喀古士曾制定法律，由政府檢查小孩，汰弱留強。強壯小孩，至七歲，歸家庭養育。以後男女至一定年齡，均歸國家養育。祇準許身體強壯者結婚。

柏拉圖（Plato 427—347 B. C. 希臘哲學家）於其所著國家與法律書中，曾借蘇格拉底與一青年之問答，提倡民族衛生思想。書中言及國家對於結婚，應對於體質及年齡，加以限制，主張對於勇士，應許其多妻，以多生兒女，主張須徵收獨身稅。（今意大利墨索里尼已行之。）又論及飲酒對於後裔之害。主張國家對於選擇配耦應加以干涉。

某優生學大家嘗戲言：人對於家畜之選種，頗知注意，而對於自己身上，反而不加注意。實際選擇品種在農業上，畜牧上，早已盛行。如稻麥之選種，馬牛羊豬家禽之選種，均有良好成績。獨對於人之自身，

却漫不經意，可謂輕重倒置。但人類却有愛美之性。從無人自己願娶一醜婦者，此愛美心性，經歷悠久之長歲月，或者亦可逐漸得到良質之遺傳。

第四章 乳兒之衛生

初生兒 人之初生，極其孱弱，遠不及小貓小雞之活潑可愛，如無人喂養，必不能立足世界。當嬰孩尚在母體胎中，係藉母體之體溫而暖，從不因外間氣候寒冷，而受寒受凍。又嬰孩在胎中，係浮在羊水中（羊水即胎液）。故母體受到激動，或母體改變姿勢，從不直接受到影響。其所需要之氧氣及滋養，係從母體之血液吸取。自己身體所生之有害氣體（碳酸氣）則經由臍帶排出母體。但一經分娩落地之後，立時情景大變。一切皆須獨立營生。需要氧氣，須自己呼吸吸得之。需要滋養料，須自己吃乳。需要溫暖，須自己發生體溫。此時若無生母或傍人加以將護，縱然係在胎中長滿十月之足月嬰孩，仍是不能活命。

私生兒多死產，各國皆然，此或由於故意不加將護所致。有時嬰孩生時，係作假死狀態產下。外觀似

已死，但非真死，故名假死。祇須施行人工呼吸，仍可起死回生。我國向來接生，祇有舊式穩婆，極少此種智識，因此而枉死之嬰孩，諒必不少。

嬰孩每在生後，未幾即夭折，尤以在生後半月間夭折者為最多。經過最危險之誕生後第一個月，又過了第二個月第三個月，小身體亦漸漸強壯。

產湯 用產湯洗滌嬰孩，係欲洗去其在胎中時之污穢，可用軟毛巾蘸微溫湯，先揩淨其眼、口、鼻等。洗身體時，另備一盆微溫湯，用新鮮生雞卵黃塗抹其身體洗之。或用少刺戟性之肥皂洗滌。

豫防瞎眼 盲人學校，調查盲人失明之原因，發現有多數盲人，係在初生時患膿漏眼而致失明。所謂膿漏眼者，係由淋菌沾染入眼而起，患者眼紅腫，疼痛劇烈，分泌帶黃色膿狀液甚多，故名膿漏眼，患者屢因此而眼瞎。淋菌之來源，大都由於產婦患有淋病。欲豫防此症，茲有極簡便方法，祇須用硝酸銀液點眼即可。凡初生嬰孩用產湯洗淨後，必須用硝酸銀點眼，為接生時之一重要節目。近時花柳病蔓延頗廣，婦女間接沾染淋病者甚多，在接生時，醫生不能知婦女有無淋病，故不問其有無，為保護嬰孩眼睛起見，必須用硝酸銀液點眼，以防萬一。用硝酸銀液點眼對於眼睛，並無害處，為豫防計，必須行之。

胎屎 胎兒在胎中時，不免多少吃下胎液（即羊水）故生後初次之大便，糞色作淡黑色，是名胎屎。向來世人每視此爲胎毒，欲使之及早排泄，而以藥飲初生嬰孩。所用之藥，爲甘蓮湯，以甘草爲主，佐以大黃、黃連、紅花共四味。實則所謂胎屎，縱然不潔，却非毒物，殊無飲藥使之排泄之必要。

當嬰孩產下後，產婦之乳房，即分泌乳汁。其最初之乳，名曰初乳，色稍黃，嬰孩吃此乳，能促進其胎屎排泄，等於吃一服輕瀉藥。人爲使嬰孩排泄胎毒，而以藥飲嬰孩，却不知自然早爲安排妥貼，不必無病亂吃藥。

生男生女與分娩難易 就男女分娩之難易，作一比較，生男孩時似乎分娩比較困難，此蓋因男孩身體概較女孩爲巨大所致。例如男孩生下地時，體重有三公斤，而女孩則雖充分發育，亦祇有二·九公斤。因女孩身體小，故生產亦容易。男孩因分娩較困難，故分娩費時亦較久。有時在分娩難下之間，嬰孩作假死狀態產下。有時由穩婆，助產醫生不諳練，致死產較多。故男孩之死產，每較女孩爲多。又自一般言，男孩似乎較女孩爲不易養活。女孩概較易生易養，而男孩概較難生難養。

世間父母，大都有重男輕女之偏心，故在有孕時即望生一男孩，極少有人希望生一女孩。頭胎即產

下一男孩，如願以償，頗能得「有子萬事足」之樂。頭胎生一女孩，有人不免要感到失望。爲免產婦失望，因而有人主張頭胎要生女，次胎乃生男。作此主張者有何根據，不得而知。不過自生理上言，頭胎生女，確較有利。以懷孕言，男胎之惡阻概強烈，女胎之惡阻則較輕，初次懷孕之婦女，可較少受苦。以分娩言，女孩身體小，容易分娩，故初次分娩，少痛苦，亦少危險。以哺乳言，男孩吃乳較多，故每苦乳不足。女孩吃乳較少，不致乳量不足。如頭胎生女，次胎生男，則駕輕就熟，自然較合適。

臍帶 嬰孩產下後，第一要事，卽爲剪斷臍帶。剪斷臍帶，乃嬰孩入世後首先受到之頭一次刀傷，故非十分注意清潔衛生不可。所用之剪刀，必須消毒清潔，所用以縛臍帶之繩，必須消毒清潔。用以包紮之繃帶，必須消毒清潔。擔任此項工作者之手及手指，更須消毒清潔。剪斷臍帶時，如不注意清潔衛生，有時將致嬰孩發生臍風。又產婦每易患產褥熱，乃一種傳染病，亦每致傳染嬰孩。故清潔衛生，對於產婦及嬰孩，均極重要。

臍帶剪斷後，大都卽自乾枯脫落，故祇須保持清潔，別無可慮。有時臍帶脫落後，其脫落處，不乾燥而腐爛，故必須保持清潔至其乾枯乃可。

對於胞衣（即胎盤）有人鄭重掩埋，有人隨便拋棄，此無關重要，可以隨便。

初生兒與免疫 或謂初生兒對於天花及其他傳染病，不甚能傳染，因其從母體稟受有相當免疫力故，在理論上雖然如此，但在實際上，却不盡然，因生未滿一月之初生兒亦屢患天花、痧子，故決不可輕忽。天花一症乃兒童最可怕之傳染症，為安全計，必須早為種痘。在流行時，初生兒亦宜即種痘。常人每以為種痘至少須在嬰兒六個月或一歲以上，此實大誤。嬰兒臍帶脫落，即可種痘，不必遲疑。

痧子（麻疹）一症，亦為兒童之重要傳染病，未曾患過痧子之兒童，自五六個月以上，均可被傳染。痧子之可怕，不僅在其發熱、咳嗽、發疹等，其併發症如肺炎、中耳炎、腹瀉、心筋炎等，尤為年幼嬰兒所不能堪。患過一次痧子，雖可終身免疫，但却尚未有如種牛痘之確實預防法。近時醫家對於痧子，曾發明幾種預防方法。第一種預防法為凡嬰兒與患痧子者有接觸時，可用患過痧子者之血液，施行肌肉注射。倘能在五日內注射，可以避免痧子。接觸後六日至九日內注射，亦可使病勢減輕。第二種方法，為用特製胎盤膏注射，用法及其功效，與第一種相同。但用此兩種方法以避免痧子之免疫力，僅能保持四五星期。

惟痧子患過一次，可得終身免疫，比較長大兒童，不妨使患一次痧子，以獲得終身免疫，庶幾一勞永逸。因此一歲以下或體弱嬰兒與患痧子者有接觸時，可如上述於五日以內注射患過痧子者之血液或胎盤膏以避免之。比較長大之兒童，可於六日後注射，以減輕病勢，而獲得終身免疫。

乳兒之榮養 乳兒以吃母乳最爲合適，雇用乳母或吃牛乳，皆不及吃母乳。如有充足母乳，吃一二年，則乳兒之榮養，毫無問題。母乳之乳質，並非始終相同，乃隨時日而發生變化，此乳質之變化，恰適合乳兒之消化。

連吃母乳二三年之乳兒，因母乳之變化，因而所需要之榮養，致有不足。惟二三歲小孩，已不單恃母乳生活，除吃乳之外，尚可兼吃他種食物，其榮養不足部分，可從他食物獲得。假如生母有懷孕之徵候者，宜即使斷乳。此不但對於小孩有益，爲生母之健康計，亦宜斷乳。

有母乳可吃，當然最爲幸福，但有時却不免發生問題。例如生母有病，不可哺乳，或乳量不足。產母患腳氣病時，乳兒吃其乳，則發乳兒腳氣病，每致夭折，尤須注意。無母乳可吃時，養育嬰孩，祇有雇用乳母，或使吃牛乳。二者之中，以雇用乳母爲佳，用牛乳不及人乳故。雇用乳母時，須擇乳母之生產時期與

生母之生產時期相隔不遠者方可。蓋以乳質係隨時日而發生變化，假如相隔太遠，則因乳質之變化，將不適於乳兒之發育故。

乳母之年齡，以二十歲至三十歲爲佳。壓其乳房，有六個至八個乳管噴出乳汁者，方乳量充足。又乳頭須隆起方佳。但實際欲知乳母是否合適，以先使哺乳數日，視其成績如何，最爲切要。

雇用乳母時，須經醫生檢驗有無染有梅毒，如乳母有梅毒，不可雇用，方免致乳兒傳染梅毒。又患有肺癆病、腳氣、癩病、急性淋病、腎臟病、貧血、沙眼及其他傳染病者，亦不可雇爲乳母。

人乳最適合乳兒之消化力。有時因乳量多，乳兒又貪吃，不免吃得太飽。但吃後卽又將多吃部分吐出。乳兒在普通健康狀態吐乳，毫不足慮，此祇係自然將過多之乳吐出，以免太飽而已。大抵乳量足，乳已吃飽，乳兒卽自離開乳頭不吃，沈沈睡去。如長時間含住乳頭不釋，不使吃卽啼哭，不肯安靜安睡者，可與醫生商酌，使兼吃牛乳或羊乳。

欲用牛乳養育嬰孩，爲使近於人乳，必須再加開水沖淡。又再加糖，以補足其甘味。加開水之分量，視嬰孩生後月數而異。每次給吃之分量，亦由嬰孩生後月數而不同，須待前次所吃之乳，已消化吸收後，

方再與吃，因此給吃之次數及分量，皆須規定得宜，勿使過或不足，茲為便於查閱，列表如下：

| 年 齡 | 一日間之牛乳全量 | 沖淡水量 | 乳次數 | 每次給吃乳量 |
|---------|-------------------------------|---------|-----|-------------------------------|
| 自產下至一個月 | 一〇〇・〇 二〇〇・〇 西 (約一合至二合) | 三倍之水 | 八次 | 六〇・〇 一〇〇・〇 西 (約六勺至一合) |
| 一個月至二個月 | 二〇〇・〇 三〇〇・〇 (約二合至三合) | 倍量之水 | 七次 | 一〇〇・〇 一三〇・〇 (約一合至一合三勺) |
| 三個月至五個月 | 四〇〇・〇 六〇〇・〇 (約四合至六合) | 同量之水 | 六次 | 一二〇・〇 一八〇・〇 (約一合二勺至一合八勺) |
| 六個月至八個月 | 六〇〇・〇 八八〇・〇 (約六合至九合) | 半量之水 | 六次 | 一八〇・〇 二〇〇・〇 (約一合八勺至二合) |
| 九個月至一年 | 一〇〇〇・〇 一四〇〇・〇 (約一升至一升四合) | 三分之一量之水 | 六次 | 一八〇・〇 三〇〇・〇 (約一合八勺至三合) |
| 一年以上 | 一六〇〇・〇 (約一升六合) | 全乳 | 五次 | 三〇〇・〇 (約三合) |

沖淡牛乳，每合約加白糖二公分。(瓦)吃人乳時，無論何時，其溫度皆恰適合，故對於溫度，可無庸注意，吃牛乳時，則須注意其溫度，以免過熱或過冷。又牛乳有佳者，有惡者，在夏季，又每有腐敗者，皆須注意。

有時雖有新鮮佳乳，且經消毒使不致腐敗，而每因哺乳之乳瓶，未洗滌清潔，沾附有微菌，致使乳質

變惡，害及嬰孩胃腸。如有此種情事，積數十日或數個月，必致使正在發育之嬰孩，日漸衰弱，現出榮養不良，故用牛乳養育小孩，殊非易事。

牛乳之外，尚有羊乳。羊乳之乳質，較牛乳更近於人乳。如能購得羊乳，或較吃牛乳為佳。如不能購到鮮牛乳，鮮羊乳，而用罐頭牛乳、奶粉等，可照其仿單沖淡吃之。惟此等物，祇可與鮮乳兼吃，專用此養育嬰孩，不甚適宜。

乳兒之夭折，由時季而增減。在夏季炎熱時，乳兒之由胃腸病而夭折者極多，此大都由於未能得到良乳，害及胃腸所致。故在夏季，對於乳兒之榮養，尤須特別注意。最重要者，為獲得新鮮良乳。

牛乳除加開水沖淡及加糖之外，尚有下列各物，亦可和牛乳吃。（一）麥芽浸膏（Extract of malt）——牛乳一百西西至一百五十西西中，可加麥芽浸膏一茶匙，除可增加滋味外，並可治便秘。

（二）鈣水——牛乳二百西西中，可加鈣水一湯匙，胃發生過多之酸時，可加此吃。（三）米湯——用米一湯匙，加水五百西西（約五合）煮半小時，煮至半量，用布濾過，再加水，使成原量，嬰孩下痢時，和牛乳吃，有效。（四）茴香水——牛乳一百西西中加一湯匙，嬰孩腹有風氣時，吃之有效。

六七個月之嬰孩，除吃乳外，可使兼吃米湯、青菜湯、水果汁等，可以助長其發育。

乳兒之保持體溫，嬰孩吃乳，一方係欲使身體發育，一方係以供生活消耗及發生體溫。食品之中，以油脂爲最富於熱量（熱量亦名發溫量）蛋白質及炭水化合物每公分祇發四·一加洛里（*4 calories*）之熱量，而脂肪每公分能發九·三加洛里之熱量。人在冬季寒冷時，喜多吃油脂，卽由於天然之需要。惟油脂較不易消化，故不可多吃。乳之中，有奶油，富於熱量，而又易消化吸收，實爲最適於嬰孩之重要發溫物質。人之藉飲食而發生體溫，成人嬰孩，均是一樣，但體溫之發散，則嬰孩較成人爲多，此蓋因嬰孩之皮膚表面與身體之比例較廣，故體溫之發散亦較多。

爲使嬰孩保持體溫，第一須乳量充足，使有充足之發溫量。第二爲衣服着暖，以使體溫少從皮膚表面放散，第三爲從外部給與溫暖，以彌補其體溫之不足，例如在寒冷時季，由成人懷抱，使之溫暖是。

未足月卽產下之早產兒，僅有幽微呼吸，尙未有吸乳氣力。欲養育此種早產兒，須置之於孵箱中，用輕暖棉被包裹，不分晝夜，吹送溫暖濕潤空氣於孵箱中，則如在母胎內之逐漸發育，呼吸力逐漸加強，漸能吸乳。在其間縱不給乳與吃，祇須從外方送入暖氣，卽可代替自己吸乳發生體溫。由此觀之，可

見吃乳一事，謂係欲吸取滋養料，以供身體發育，毋寧謂爲係欲發生體溫，更較着重。發溫片時亦不可間斷。如以人工從外部送致暖氣，以彌補其體溫之不足，身體發育縱然稍遲，對於生命，却無妨礙。

由上所述，可見嬰孩之保持體溫，極其切要。在寒冷時季，欲使嬰孩單獨臥於一小床，必須先用湯婆子熨暖棉被，更以多餘之暖氣，使之身體溫暖。用腳爐等爐火烘暖，不但使空氣乾燥污濁，且溫度每致太過或不及，或過熱，或過冷，不及用湯婆子爲佳。但更簡便者，莫如由成人懷抱取暖，例如由生母抱寢，最爲合適。

對於抱寢一事，頗有人反對以爲不宜，主張嬰孩宜使另臥於一小床爲佳。其故蓋以成人往往貪睡，致將乳房壓住嬰孩之口鼻，使不能呼吸而致窒息。又由生母抱寢，每隨便給嬰孩吃乳，致嬰孩飢飽無常。對於此等事，祇須略加注意，非不可避免。

又嘗見報載，謂有人怕嬰孩寒冷，用多條大棉被蓋住嬰孩，因棉被過重，致使嬰孩窒息，此則未免太不注意。因怕寒冷，而覆蓋可壓死人之過重棉被，自是不該。

假如使嬰孩另臥於一小床，當然不宜藉嬰孩所發生之體溫，以熨暖其被褥，宜用湯婆子熨暖。湯婆

子宜用磁者，並套一布袋，以免燙傷嬰孩。棉被當然不可過重，以免壓殺嬰孩。

在寒季，固然需要溫暖之棉被，在夏季，却不慮體溫放散，反而每因嬰孩怕熱，踢開棉被而致睡中受冷，感冒風邪。或致凍冷肚皮，而致下痢。此種時可另製一薄棉被蓋住。或製一小棉被，祇蓋住肚皮。小棉被闊約七八寸，長約二尺半左右，中入薄棉，兩端入赤豆，以將棉被壓住。用中央部分蓋住肚皮，兩端有赤豆壓住，可免棉被翻動，如此不但腹部可不致受冷，且能將腹部適度壓住，使嬰孩易於安睡。如嬰孩較長，可用毛巾製一腹套，（前面用毛巾，後面用麻紗。）套住腹部亦佳。

在寒季，嬰孩如不剃頭，頭髮長者，在室中，可無庸戴帽。衣服固以羊毛衫絨線衫爲溫暖，但底衣則宜用白棉布，一可免刺戟嬌嫩皮膚，二則便於時時換洗。至衣服之裁製必須寬闊，不可窄緊，以免害及嬰孩之發育。

嬰孩之尿布，向來皆用方塊布，近時亦有改成三角形者，其一角夾入嬰孩股間，二角包裹腹部，似乎較便。爲免小便漏洩，可用不透水之橡皮布墊住。晒尿布時，所當注意者，爲屢有毛蟲竹刺等墜落在尿布上，用時不加注意，每致刺傷嬰孩皮膚。故當更換尿布時，必須加以注意，以免苦及嬰孩。尙有荒唐婦

女，每遺針於衣服上或被上，致刺痛嬰孩，而致嬰孩突然啼哭不已者。

乳兒與睡眠 嬰孩大都睡時多，醒時少。肚餓即醒而求乳。吃飽後則又睡去，或謂嬰孩係在睡中長大，確屬實在情形。欲使嬰孩安睡，第一爲衣服必須寬闊，不可緊窄，以免感覺不適。次爲棉被不可過重。此外宜注意溫度寒暖。夏日午睡，必須有小蚊帳，以免爲蚊蠅蚤所擾。有人使嬰孩臥於小床上，棉被用帶繫住，可免嬰孩踢開棉被而受凍。

使嬰孩睡於搖籃中，輕搖之使之睡去，爲一極省力之方法。有處地方，不用搖籃，將嬰孩背在背上使睡，實不及用搖籃省力。世界各地所用搖籃種類頗多，其中頗多簡便者。如以過於空閒，或懷抱而使睡，或背負使睡，成爲習慣，不但多麻煩，多費力，而且衛生上亦有種種缺點。

斷乳時之注意 嬰孩之發育長大，大都生下後歷半歲，體重約增爲二倍，至一周歲，約增爲三倍，假如一年間以吃乳養育，而突然更改其食物，勢必使嬰孩之身體，引起變動，故必須豫作斷乳之準備。先使減吃母乳，逐漸代以牛乳，另使吃雞卵及穀類等澱粉質，以作初步豫備。在二歲至五歲之嬰孩，成長極速，故飲食消化亦旺盛，但因身體尙小，故胃亦小，一次不能吃下多量食物，故未幾即又覺肚餓。因此

小孩之飲食，不可如成人限定日吃三次，宜於上下午，使吃點心。並不因吃點心而致害及胃腸不消化。在斷乳前後，正小孩欲發生齒牙之際，使吃穀類，據云可以助長齒牙發育。穀類之成分各不相同，例如米多氧化鎂而少磷，小麥及裸麥多磷而少硫黃，雀麥多矽酸、鈉等，而少氧化鎂，各有所偏，故不可偏吃一種，宜多種混合吃。

各種蔬菜類含有各種鹽類，維他命，（參看第十章）極有益身體。菠菜、番茄，尤爲人所稱道。各種礦物鹽對於骨骼齒牙等之發育，極其重要，宜使嬰孩吃各種蔬菜，使之獲得發育上所需要之各種物質。

生齒 小孩之發生齒牙，有早者，有遲者，發生齒牙遲者，其斷乳亦應較遲，因尙無齒牙可咀嚼食物。故發生齒牙早者，有時生後四個月，已長出齒牙。大多數爲生後六七個月長出齒牙。先長出下顎之前齒二枚，約再二個月，又長出上顎前齒二枚。在約一周歲時，又長出下顎外門齒二枚。次跳過犬齒，先生出第一臼齒。後方齒牙之發生，表示小孩已可以斷乳，用齒牙咀嚼食物。故於此時斷乳可謂適合時機。可於生後八個月頃，即作斷乳之豫備，徐徐改變其食物。次約在一年半左右，長出上下四枚犬齒，約在二周歲左右，長出上下四枚第二大臼齒，以年齡言，約在滿二歲至二歲半，完全長出乳齒上下二十枚。

當時發生齒牙時，小孩覺到齒齦發痒，每咬乳頭或較常時多流涎，故此時爲需要涎壘之時。有時將玩具置口中咬嚼，在將發生齒牙時，小孩每精神不適，或發熱，或苦惱。齒牙正盛行發生時，流入頸部之血液較多，故受刺戟亦多。身體較虛弱小孩，每因受刺戟而起痙攣。但此並非病，祇須加以注意，並無求醫必要。

易齒 在乳齒長齊之後，繼之尙有易齒一事，長出永久齒，以替代乳齒。易齒大都始於學齡兒童時期以後，今姑附述於此。齒牙雖亦係一種骨質，但却異於他骨質，其質極其緻密，充滿微細之石灰粒，鈣骨質者尤其微細。骨具備形態後，後日仍有榮養質及石灰質流入，供其發育增大，或者變爲堅硬，齒牙之瑣瑣質（牙磁）象牙質，則緻密有如磁質，一經生成後，即概不能再流入榮養質，故生成以後，即不易改變。永久齒爲人一生之寶，與壽算極有關係。齒牙強壯，則壽亦永，故對於永久齒之發生，應較乳齒更加以注意。對於永久齒之發生，應如何加以注意，試述一實例，以見其重要。當第一次世界大戰，聯合國會對德奧實行飢餓封鎖，使不能從國外運入一切糧食，因之德國極缺乏糧食，大城市居民購買糧食，須憑食品券購買。有時雖有食品券，仍不易購到糧食。家庭主婦因不能購到糧食而挨餓，故榮養均

極不良。在此時所生小孩，吃母乳者，營養均不良，乳齒多全部齲蝕，吃牛乳小孩，則齲蝕甚少。後經專家研究，見吃母乳之小孩，其齒牙，牙質，不似通常緻密，其沈積之石灰粒，比較鬆粗，故一經齲蝕，立即蝕入深部，因之患齲蝕者極多。至吃牛乳之小孩，則其齒牙牙質，與通常者無大差。此蓋由於母體營養不足，致母乳乳質不良，小孩之齒牙，未能充分沈積石灰質所致。至牛乳，因乳牛照常吃青草，乳質未有變化，故小孩之齒牙，亦未受影響。及後停戰恢復和平，德國人肚子仍可照舊填飽，而齒牙之牙質，却已無法改造。惟一般骨骼，却由營養恢復，略見改善。次再談自開始易齒至長齊全部永久齒之經過。

當乳齒長齊後，後於後方齒齦空處，長出上下白齒四枚。此為第一次長出之永久齒，德國呼此為六年齒。在兒童七八歲頃，乳齒之前齒齒色，漸變污黑，後自然而腐朽脫落。大約自七八歲至九歲左右，前齒已全部更易為永久齒，如前齒不脫落，於底下長出永久齒，頂上乳齒，必致齒列參差不齊，在此種時，乳齒必已動搖，易於拔去，宜早拔去，以便永久齒易於長出。使常人拔齒，有時不免拔痛，近時牙醫生已極普遍，不妨就牙醫生拔之。拔去乳齒前齒，並不如老人有拔齒痛苦。乳齒之白齒，有時從早即發痛，此種時如係將易生永久齒之時，可無庸治療，惟白齒係咀嚼上之重要齒牙，而且齒痛之苦惱，將害及兒

童之長大，如發生齲齒，可即加以治療。如不能治療，可拔去之。近時齒科技術進步，齒列不整齊者，在兒童顎骨尙未堅硬之際，尙可加以矯正，在十歲十一歲左右，上下顎長出犬齒四枚，在十三歲長出大白齒四枚，最後在十六歲至廿四五歲之間，長出最後方之第三大白齒，此第三大白齒，有時遲至三十歲始長出。婦女有時終生不長出此齒，致齒數不足。此第三大白齒長出，爲停止發育之徵，故身體之發育長大可視爲至二十四五歲而止。

乳兒之發育標準 嬰孩在生後四五十日左右，對於傍人之玩弄，已能嬉笑。此能嬉笑一事，可視爲嬰孩漸有知識之徵。

約在生後三四個月（約百日左右）嬰孩之頭已漸固定。在此以前，嬰孩之頭，尙未固定，抱時必須小心注意，至此頭已固定，已可背負而行，或乘坐小孩車。背負嬰孩，我國江北有此風俗，而江南則無之。嬰孩生後經五六個月，已能自己抬起其頭，翻轉其身。生後經七個月，已能伸脚而坐。在八個月左右，已能爬。此時必須注意勿使從床上跌至地上，或拾地上之物，放入口中。例如丟棄在地上之釘或汚紙等。

嬰孩生後經九個月，已能握物而立，又每攀牆摸壁試行一二步，但實際能步行者，須在一周歲或一歲半左右。女孩概較男孩爲早能步行。近時有一種扶助小孩學習步行車，使小孩立其中，學習步行。惟在小孩學立學步時，不宜過於勉強，因小孩背脊骨，腳骨均尚柔軟，強使早立起及步行，有時將致骨彎曲。

小孩能牙牙學語，大都在一周歲以後。在一周歲以前，教以簡單單音，有時亦能做效，但真能發語者，總在一周歲以後。對於小孩之學語，亦不可勉強，一切宜聽任其自然，不可強欲其如成人發語。

以上所言，乃嬰孩之大略發育標準，上述各階段，係視嬰孩身體之發育，按序進行，由其發育及榮養之狀態，不免而有遲速，假如小孩之發育，較此標準稍遲，亦無庸焦急，此處所述，亦祇言其大概而已。

乳兒夭折 嬰孩之未滿一周歲即夭折者，謂之乳兒夭折。人之愛護其子女，不論文明人，未開化人，均是一樣，但一則知養育方法及衛生法，一則不知養育方法，不知衛生，而乳兒之夭折數，遂有多寡之懸殊。我國社會，衛生思想，尙未普及，衛生設施，尙未完備，因之乳兒死亡率之多，在所不免，故普及衛生教育，協助政府，籌畫種種衛生設施，均屬今日當務之急。

據日本之統計，日本乳兒之夭折者，最多者爲由於畸形及先天虛弱，千人中占二三六人。其次爲由於下痢及腸炎，千人中占二〇三人強，又次爲由於肺炎及氣管枝炎，千人中占一六七人強。又次爲由於腦膜炎，千人中約占七〇人。我國情形，不免與日本略異，然亦可作爲參考。

乳兒之夭折人數，據統計，城市較多，而鄉村較少。惟城市之乳兒夭折人數，却與城市之大小無關，而與社會之文化程度及其衛生設施是否完備，至有關係。城市環境之不良，固爲人人所知，但非不可設法改善，祇在市民之自覺及努力而已。

欲減少乳兒之夭折，宜改善不良之環境，改善不衛生情狀，改善住居，保護母性，注意榮養，注意新鮮空氣等。工業興盛之城市，煤烟甚多，對於居民之健康，極有影響，乳兒之死亡率亦多，故大城市，必須多闢公園，使居民可以多呼吸新鮮空氣。衛生家謂：「公園乃市民之肺臟，」故進步之城市，必須有完美之公園系統，以保護居民之健康。

第五章 幼兒及學齡兒童之衛生

自誕生至滿一周歲，謂之乳兒，自一周歲以上至六歲，謂之幼兒，自七歲至十三歲，謂之學齡兒童。本章所欲述者，即自一周歲以後至十三歲左右期間之兒童衛生。

兒童自乳兒期以後，身心逐日發育。在此時期，有健全之發育，對於一生之健康，極其重要。假如患重病，或由社會之不良環境，阻礙其發育，無異草木在發芽之初，即受到摧折，對於養成健全心身，不免受到不良影響，故在此時期，對於兒童之養育及衛生，不可不特別注意。

傳染病及餘病 在乳兒期間所患之各種傳染病，有一部分病症，經治愈後，即可得終生免疫，終生永不再患。此種傳染病，可稱最爲直捷爽快，祇攪擾一次，下次決不再攪擾。但有種病，却屢患二三次，一再糾纏。又有本病甚輕，而却於後日留下餘病者。例如有時視爲普通風邪，或咽喉腫，却於其間發中耳炎，鼓膜穿破，或留下耳漏。此種餘病，父母每未加注意，直至後日入小學，始由教員發現其重聽，或由醫生檢查身體，始見其鼓膜穿破。另一常見之後遺病爲腎臟炎，每於患傳染病後，留下此病。常人每不注意，直至後日經醫生診視，始知以前患傳染病時，腎臟亦曾受病。故患傳染病時，勿以其病狀甚輕而忽視之，宜請醫生一檢查其小便，較爲妥當。次將幼兒所易患各病，略述於下：

佝僂病 爲骨頭柔軟而變成佝僂之病。西人幼兒患此病者頗多。有骨柔軟若無骨者，不但不能起立，且不能正坐。致此病之原因，或由於住居陰暗之室中，少見日光，少照射紫外光線所致，或由於飲食缺少丁種維他命所致。欲防此病，宜使幼兒多見日光，注意飲食，勿使缺少丁種維他命。患此病者，使吃丁種維他命，或使照射紫外光線即治。身體照射紫外光線，體中能自己生出丁種維他命。魚肝油含有丁種維他命甚多，用以治療佝僂病，極有功效。比目魚肝油所含丁種維他命尤多，此外食品之含有丁種維他命者爲卵黃、蛤蜊。（參看第九章）蛤蜊沿海地方易購到，而有處地方則不易購到。如吃卵黃，則無論何處，均易購到，卵黃所含丁種維他命量，稍次於魚肝油，患佝僂病幼兒，日使吃一二個卵黃，其功效與魚肝油相彷彿。蔬菜之含有丁種維他命者甚少，平常食物中之含有丁種維他命者亦甚少。近時有人用汞氣燈之紫光，照射食品，吃之可不患佝僂病，與含有丁種維他命之食品相同。惟此種經紫光照射之食品，祇有預防佝僂病功用，而無治療佝僂病功用。但近赫斯氏（Hess）又證明經紫光照射之牛乳，不但可預防幼兒患佝僂病，並可用以治療。

丁種維他命，雖爲兒童健全發育上所需要，但其需要，自有其限度，超出所需要，反而有害。據動物試

驗，使動物吃過量之丁種維他命，則失去食欲，減少精力，終而死。死後見血管壁及重要器官有鈣沈積，許多動物之大血管變硬。過猶不及，信哉！

結核 結核爲社會上極普遍之病症，發於肺者曰肺結核，即肺癆病。發於腸者曰腸結核。通常發結核病，多在青年以後，但結核菌之侵入人體，却早在幼兒斷乳之時至五六七八歲之間。結核菌大都係隨食物入腸，從腸而散至身體各部位，概係進入淋巴腺等處潛伏。

瘰癧 兒童每見身體諸部之淋巴腺腫大，舊時謂之瘰癧，尤多見於頸項之淋巴腺。醫宗金鑑謂：小者爲瘰，大者爲癧，若連綿如貫珠者，即爲瘰癧。所謂瘰癧，即係淋巴腺結核，由結核菌侵入淋巴腺而起。至青年以後，則無瘰癧之病，而發肺結核或其他部位結核。但實際結核菌早自幼時已侵入身體，潛伏在淋巴腺之中，至青年時期，身體發生劇烈轉變，乃乘隙發病。故欲防結核之傳染，應從幼時即加以注意。

又舊有曰脾疔之症，患此症之幼兒，手足非常瘦細，而腹部獨大，身體榮養極不佳，此乃結核菌侵入腸間之腸間膜腺（淋巴腺）所致，不易即愈。又患脾疔者，每目生白星，發角膜乾燥症，此祇須服魚肝

油即可愈。蓋因魚肝油含有甲種維他命（魚肝油含有甲種維他命及丁種維他命）甚多，故能迅速治愈。眼生白星，如不早治，每致失明，不可不注意。

上述之瘰癧，概係生來身體虛弱之兒童患之。有時發生眼病，有時發生耳漏，有時皮膚發生濕疹、頭瘡，有此等種種症狀時，舊時概謂之胎毒，現時則視為屬於腺病，此須長期間易地調養，使之復元。

急癩 曰急癩者，為突然發作之瘰癧，幼兒每在嬉遊時，未有前兆，忽然手足瘰癧，眼上翻，呼吸及脈欲絕，此屢為種種病症之一症候。有時在將發高熱時，先發此症，有時有羊癲風家系之兒童，將發羊癲風時先發此症，有時患風邪將發四十度以上高熱者，亦發此症。有時係將發腦膜炎（舊稱驚風）而發此症者。發急癩時，自應延醫診視。

寄生蟲 寄生於兒童腹中之寄生蟲有多種，最多者為蛔蟲及蟯蟲。蛔蟲成人亦屢有之，但不似兒童之普遍，成人有蛔蟲概無何症狀，兒童有蛔蟲屢噁心、嘔吐、腹痛、頭痛、眩暈、下痢、鼻孔發痒，因此昔時兒童有病，輒以為係有蛔蟲。兒童腹中寄生蛔蟲，大都由於吃下有蛔蟲卵之不潔食物（水果蔬菜等）所致。欲驅除蛔蟲可服鵝鴉菜。

蟻蟲爲極小之蟲，雌蟲長約三四分（九毫米至十三毫米），雄蟲長約一分（三至四毫米），作白色，狀如絲屑，爲腸蟲中之最小者。此蟲多寄生在肛門處，屢自爬出肛門，使肛門附近發痒。惟以其蟲極小，故人每不注意。傳染此蟲大都由食物（水果蔬菜）或手指不潔附有蟲卵，吃下所致。如發覺有此蟲，可由醫生用藥液灌腸驅除之。

幼兒之衣服與飲食，尙毫無知識之幼兒，除飢欲求食而啼哭外，對於天時寒暖，絕不關心，非由他人代爲注意，每易受寒，感冒風邪。有時雖感冒風邪，略有發熱，仍是照常遊玩，必須由傍人加以注意，如見有異狀，應爲添衣服，或就醫生診視。幼兒之衣服宜輕暖寬闊，使其手足能自由運動方佳。

幼兒之食物，自二歲半以後，可與成人相同。惟幼兒之齒，尙係乳齒，不宜吃過於堅硬之物，以吃柔軟者爲宜。對於飲食分量，應略加限制，否則對於其所嗜者，必將放開肚皮大吃，每致吃得過量。兒童概嗜糖果餅食，吃此等物後，宜使漱口，以免蛀齒。

爲免幼兒遺尿於床，有人在晚餐時，卽對於幼兒之飲料，加以限制。有人則不加限制，祇使勿在夜間多進飲食。我國尙有不飲生水習慣，爲安全計，自以飲白開水爲佳。

睡眠 幼兒係正在發育時期，須有充分之睡眠。晝間可使午睡一次。夜間宜使早睡，朝間不宜使早起，可任其多睡。爲防其遺尿，除注意晚餐飲食外，在睡前必須使小便，有時仍不免遺尿，却不可過於叱責，可由傍人按時喚起，使之小便。遺尿有二種，一種係日間嬉遊，過於疲勞，因睡熟不覺而遺尿。此種可由傍人按時喚起，使之小便。一種係未有此種原因而遺尿者。此屢由種種之病而起，可向醫生請教。

運動及玩具 幼兒之睡眠，與運動極有關係。如多運動而身體疲勞，須使有長時間之睡眠。小孩天性好動不好靜，祇須能自四處奔跑，決不肯安靜。在遊玩時，亦不喜空手遊玩，而喜有玩具供其玩弄。小孩喜歡玩具，出自天性，即在未開化人，亦有粗製玩具，供小孩玩弄。有時反而未開化人，更有較有趣之玩具。近時對於小孩教育，玩具亦成爲一種研究材料。如能創造各種教育玩具，寓教育於遊戲，必對於兒童教育，大有裨益。如能創造各種國產玩具，向他國推銷，更可成爲一大商業。玩具不但可以扶助兒童發育，更可幫助兒童教育，正不可以其物微而忽之。近時我國所售玩具，多數來自外國，每年流出國外金錢，亦成一筆巨大數目。提倡國產玩具，亦屬當務之急。

另一可供幼兒之遊戲者，爲歌謠與跳舞，我國各地有各種歌謠，可擇其合乎幼兒之興趣者，以教幼

兒。以歌謠配合跳舞，以拍手爲節，頗有古人淳朴之風，此種遊戲，可以減少安坐而遊玩之習慣。

遊戲 小孩在極幼時，不問男女孩，大都作同樣遊戲，玩弄同樣玩具，但年齡稍長，則其所好，亦漸不同，例如男孩喜歡放鴿子、轉陀螺、擲石子等，女孩則喜歡抱洋囡囡、打皮球等。大抵男孩喜歡四處奔跑之運動，女孩則喜歡坐而遊玩。小孩之遊戲，不但可以輔助身體之發育，並可於不知不覺中，養成各種技巧。例如玩弄陀螺、皮球等，玩具，可以練習運用兩手之技巧。或練習指頭之技巧。射箭、擲石子，可以目測遠近，而知其正確距離。欲用石子擊中遠處之物，而知距離遠近，應如何調節其手腕肌肉之緊張程度。兒童固亦有生而具技巧者，但大多數則係由有興致之練習，而使熟能生巧。兒童之好遊戲，乃係天性，宜順其自然天性，使之儘量遊戲，使之學得各項技巧。

小孩之遊戲，祇須使之避免有害及危險者，祇有益處，決無害處。卽如小孩每喜揉登高柱上，或攀登樹上，有人不免視爲頑皮舉動，但此不藉梯子而登高處，又從高處躍下之本領，在危急之時，却可救助自己，並可救助他人。今日世界各國，爲養成空軍人才，正提倡青年作滑翔飛行運動，僅揉升高柱上，真是無庸置議。此等頑童，後日皆將成爲國家之幹才，不可一味罵爲頑皮。

我國兒童，每喜作賭博性質之遊戲，此則最爲不可。此種不良遊戲，將使兒童品性，變成卑怯，狡猾，養成後日種種惡習，而致民德墮落。

兒童宜使多在屋外遊戲，任其長時間奔跑，因相當疲憊而得酣睡。幼兒之遊戲，不但可鍊鍛身體，練習技巧，更可使其精神快活，養成樂天品性。人世間勞苦者多，得意者少，因之世上精神抑鬱之人，不在少數，如在幼時，多養成快樂精神，必然對於世事，更能樂觀，更能奮鬥。

幼兒夭折 據統計，乳兒之死亡率甚高，而幼兒之死亡率亦頗高，亞於乳兒。學齡兒童之死亡率則較二者甚低。可見乳兒幼兒之健康，皆極需要細心將護。溝中之蝌蚪，欲長大成爲一隻青蛙，頗非容易。在其間，有時不免被人之足踐踏而死，有時不免被鳥啄而死，有時或因天旱水涸而死，人之幼兒，不易養育長大，與此亦無以異。在初生下時，有多數死亡，在乳兒時，又有一大批死亡，在幼兒時期，仍有一大批死亡。孱弱小孩，相繼死亡殆盡，祇比較上強健之小孩，逐漸長大而達到入小學學齡。

學齡兒童與義務教育 韓非有言：「愚民百萬，謂之無民。」一國之人口，縱然衆多，假如文盲徧國中，亦等於無人。欲減少一國之文盲，必須規定義務教育。我國現制兒童自滿六歲至滿十二歲須進小

學，小學分初高二級，初級小學期限四年，高級小學二年，義務教育年限，暫定四年，但各地方至適當時期得延長之。六歲以下之兒童，可入幼稚園。

我國古時，兒童以八歲入小學，較現制爲遲。惟兒童至滿六歲，腦已充分發育，可以受教育，故今世界各國大都規定滿六歲爲教育年齡。幼稚園之制，創自德國，其初祇係用以照管工人之兒女，有如今之托兒所，後蛻化成爲教養未達學齡幼兒之機關。

我國兒童對於教育之負擔，實在過重。單論認識文字一項，我國兒童，至少須認識二三千字，外國兒童祇須認識二十幾個字母，故我國兒童虛耗於認識文字之勞力，至爲鉅大。文字之艱深，爲普及教育之極大障礙，我國文盲占人口百分之八十，文字之艱深，實爲一主要之原因。

近年之中文拉丁化運動，爲改革文字之重要運動。用拉丁字拼寫各地方音，極易學習，確爲掃除文盲利器。教會之土白羅馬字，在信徒間，通行已久，文盲非文盲，均交稱其便，可資吾人借鏡。最重要者，爲拼寫自己地方方音，方能學習成功，若拼寫他處方音，必學不成。倘各地方採用拉丁字作爲義務教育通用文字，必可縮短義務教育年限爲一二年。土耳其從前亦因文字艱深，致人民有百分之九十五爲

文盲。自改用拉丁字，六個月即可學成，識字人數較大戰前增加五倍。吾人見土耳其之改革文字成功，亦希望我國亦有改革文字成功之一日。

兒童傳染病 前已言及小孩極易患傳染病。根據古來經驗，知有許多病，一生非患過一次不可。又知有許多病，患過一次，終生即不再患第二次，如天花、痧子、水痘等是。此等病，因在兒時患過，長大即不再患，自然而成爲小兒病。天花、痧子，已見前，不重贅今單述水痘。

水痘 水痘爲傳染性，小兒病之一，其病毒在水痘之內容物中。其傳染或由與病孩接觸而傳染，或由第三人及物品媒介傳染。此病潛伏期約二星期，先發輕熱，全身生紅斑。紅斑初見於顏面，漸次見於軀幹四肢。未幾即變爲水泡，大小如豆粒，中有水狀液，三四日後結痂自愈。患一次後，即得免疫性。本症大都歷一二星期即自愈，無需服藥。可使病孩吃易消化食物，靜臥二三日間。除皮膚發水痘外，粘膜亦每發紅斑，宜使嗽口，保持口腔清潔。

對於水痘，尙無豫防方法，故祇有力求避免傳染，勿與病孩及其家人接觸。但亦有人謂：此症在兒童時患之，較成人後患之者病狀較輕，不如在兒時即患之爲佳。此症有時雖亦發熱頗高，但大都其水泡

乾後即自愈，尚非危險之病。

白喉 白喉爲凶險之兒童傳染病，在未發明白喉血清以前，死亡率高至百分之八十。傳染本症，或由與病孩接觸傳染，或由病孩之衣服玩具等傳染。在近處，亦可由空氣傳染。有時由帶菌者（健康人而帶有病菌者）傳染。其病菌爲白喉桿菌。初發病時，稍有發熱，喉痛亦不甚劇，視其咽喉，則見有白膜，父母有時亦不以爲嚴重，若數日不治，白膜即漸擴大，不但擴及扁桃腺及咽門諸部，並可向下擴及喉頭及氣管。病孩聲音嘶啞，嚥物疼痛，呼吸艱難，下顎角後方之顎下淋巴腺腫脹，有壓痛，後由呼吸阻塞或中毒而死。此症在冬季久旱，每易發生，初起時，即宜注射白喉抗毒血清，可以治愈。

豫防白喉方法，極爲簡單，祇須注射白喉類毒素兩次，即隔二星期注射一次。注射後，經幾星期，身體即發生免疫力，其免疫力，可持續四年之久。

本症以二歲至七歲小孩最易患之，年齡漸長，即漸少。爲豫防計，嬰孩在生後六個月，即宜注射白喉類毒素兩次，以後隔四年再注射。

猩紅熱 本症亦爲凶險之傳染病，流行於秋季及冬季（九月至二月之間）潛伏期三日至七日。

病發時，嘔吐、喉痛、頭痛、惡寒、發熱至攝氏四十度以上，一二日後，先胸頸發生紅疹，漸及全身，三四日後，疹漸褪色，表皮剝落而愈。重症者數日即死。又每發各種合併症，例如白喉、腦膜炎、腎臟炎、心臟內膜炎、胸膜炎、關節炎、中耳炎、水腫等，頗危險。病發後，宜及早注射猩紅熱血清，甚有功效。

本症二歲至七歲小孩易患之，患過一次，可得免疫性，成人年幼時未患過本症者，亦易患之。本症之病原，尚不明瞭，惟其傳染徑路，則已明瞭，其傳染，除由與病人接觸而傳染外，又由第三者，物品傳染。亦能由空氣傳染。其病毒有強烈耐久性，沾附於衣服、什物、玩具、書籍、信件等之病毒，經數月至數年，尚能傳染於人。病人之血、淚、鼻涕、痰、上落屑、屎尿中，均有病毒，能傳染人。在發疹時，傳染力尤強。

豫防本症傳染，宜將病孩隔離。病房、衣服、玩具等，皆須消毒。即其健康之兄弟行，姊妹行，亦宜暫勿上學，以免媒介傳染他人。病孩在落屑後二星期，尚宜隔離。

日本三宅秀老博士云：猩紅熱一症，日本在明治初年，尚未有人見過，以前之亞洲似未有此病。澳洲確自古未有此病，係由西人傳入。此病之傳至東方，係由與歐美交通頻繁而來。或云係由郵件傳染。當中國天津初次流行此症時，郵政局員及郵差，均被傳染，致一時無人送信。此病一生祇患一次，西人均

在兒時患之，故成人無患之者。日本從前無此症，故成人亦患之。小孩每從學校傳染此症，由母或姊看護，常小孩病愈而其母却被傳染而以身殉云。三宅秀老博士生於日本嘉永元年（公元一八四八年）談其幼時日本醫界情狀，頗有白頭宮女，談開元天寶遺事風味。

疫痢 小孩每有患疫痢者，其來勢甚兇，有朝患病而夕死之概。患者症狀劇烈，發高熱，腦症狀，下粘液便，有如痢病，惟痢病係以下痢爲主要症狀，此症則每未及下痢，人已不救。此症似與年齡有關，祇小孩見有此種劇烈症狀，成人則未見此。

百日咳 此症爲小兒傳染病之一，多發於二歲至五六歲之小孩，於冬春間寒冷時季流行。發瘧狀咳嗽，約及百日左右，（通常約八星期至十二星期）故名百日咳。病菌爲一種卵圓形短桿菌，其傳染，或由與病孩接觸傳染，或由空氣傳染，或由第三者及物品媒介傳染。患過一次，可得免疫性。其潛伏期爲三日至十五日，其經過可分三期，第一期爲加答兒期，呼吸器發急性加答兒，（卽急性粘膜炎）發輕熱、咳嗽，歷時約一二星期。第二期爲痙攣期，咳嗽帶痙攣性，連續而發，連連呼氣，祇乘隙時時作強烈吸氣，病孩每面色發青，靜脈怒張或至嘔吐，鼻流粘液血液。每次發作約歷二分間至五分間，輕症者

日發作三四次，十餘次，至二三十次，重症者，日發五六十次至百次，此期最短期歷時三四星期，有時至五六星期或數月。且動輒兼發氣管枝炎、加答兒性肺炎、肺結核等。第三期爲減退期，咳嗽漸減輕，約歷二三星期而愈。本症豫後概佳，輕症者大都無須服藥，惟兼發肺炎者，每不救。因歷時久，故病孩身體概極衰弱。患此之小孩，須與健康小孩隔離，用具及室壁等，須嚴行消毒。此症雖視爲小兒病，但亦有看護病孩而一家均染此症者，故仍不可忽視。

重傷風（流行性感冒） 此症亦爲小孩常患之症。但患者却不限於小孩，大小人等均患之。通常傷風（單純感冒）祇係由天時倏寒倏暖，身體體溫調節失調而起，本症則係由一種桿狀細菌傳染而起，成爲流行性。傳染此症，大都由於吸入病菌而起，或由接觸病人而傳染，或由第三者及物品媒介傳染。本症爲急性熱性傳染病，患者全身症狀劇烈，病人惡寒、發熱、頭痛、疲憊、咳嗽、不思飲食。呼吸器粘膜發炎，（加答兒性重傷風）或嘔吐、瀉痢、腹痛無食慾。（胃腸炎性重傷風）或頭痛甚劇，發熱、疲憊、筋痛（傷寒性重傷風）或背痛、薦骨痛、四肢痛、肌肉疼痛劇烈。（風濕痛性重傷風）經過大都爲一星期以內，有時更久。治法，宜使病人靜臥，服發汗劑。本症頗不易豫防，蓋以其傳染力強烈而又普遍故。

病人在病後一二星期鼻涕、痰等分泌物中，尚有病菌。病後，短時日間，有免疫性，但不長久持續。本症各時季皆有，但以冬季較多。

流行性耳下腺炎（痒腮） 耳下腺炎，舊名痒腮，爲腮部炎症之症。醫宗金鑑曰：「痒腮生於兩腮肌肉不著骨之處，無論左右，總發端於陽明胃經也。」本症爲觸接傳染病，以流行性或散在性發生，兒童多患之，男孩尤多，大抵入小學兒童，多不能免。本症多發於春寒秋冷之時，潛伏期約二星期，先一側之耳下腺（多爲左側）腫起、疼痛、咀嚼艱難，繼而他側亦患之。通例不化膿。但每續發辜丸炎。本症之經過，約爲一星期至一星期半，豫後佳，雖多兼發辜丸炎，大都數日即消散。治療本症，局部可用凡士林（Vaseline）塗敷，以減少緊張。對於辜丸炎，可用帶提舉辜丸，或用冰囊冰之。

赤痢 赤痢有二種，一爲細菌性赤痢，病菌爲赤痢菌，多由食物媒介傳染。其症狀爲發熱、腹痛、裏急後重、下痢、糞中雜有粘液、膿血等。糞中雜有多量血液者，即謂之赤痢，亦名紅痢。不含血液，只有粘液膿汁者，謂之白痢。本症多流行於夏秋，小孩及年幼者，較易傳染。另一種爲阿米巴赤痢，流行於熱帶地方，由阿米巴（變形蟲）而起，亦由飲食傳染。赤痢之輕症者，醫治得法，不出一星期即可愈。重症者，每

纏綿至一個月以上。兒童患此者，每症狀頗重。赤痢之傳染，屢由於飛集於污物之蒼蠅，將赤痢菌，阿米巴帶至飲食物上而傳染，故飲食物須用鐵絲罩罩住，以免被蒼蠅沾污。一切食品非經煮沸，不可入口。病人之衣服被褥，須用沸水燙過消毒，又宜注意手指清潔，以免沾染病菌或阿米巴而被傳染。常人逢痢病，每即欲吃止瀉藥以遏止之，等於欲將病菌阿米巴關閉在腸中，故不但不能止瀉，反而使病加重。故最初不但不應吃止瀉藥，反而須吃瀉藥，將腸中之病菌及阿米巴瀉出，以瀉止瀉。瀉藥用甘汞或蓖麻子油，由醫生指示服之。其他宜由醫生診治。

傷寒（腸室扶斯）由於吃蒼蠅沾污水果，飲食物，不潔飲料水等，傳染傷寒桿菌而起。古時顯微鏡尚未發明，未能發現病菌，以為係觸冒嚴寒而起，故有傷寒之名。此症在我國漢代曾有過大流行，漢張仲景族人死於此症者甚多，乃著傷寒論一書，為我國有名醫學著作。本症潛伏期，短者五六日，長者二三期。前驅症候為全身疲憊，不思飲食，頭痛、腰痛、四肢疼痛等。發病以惡寒發熱始，病人煩渴，口乾燥，舌帶煤色苔，或便秘、或泄瀉、脾腫大、胸腹部發生淡紅色之薔薇疹。自發病至恢復，凡五星期，而以第三星期最為危險，在此星期，諸症雖漸減輕，而每心臟機能沈衰，發生腸出血或穿孔性腹膜炎，此第三

星期無恙，可望日就痊可。病人宜安靜靜臥，牀宜鋪平，並時時易側而臥，以免發生褥瘡。口腔宜保持清潔，食餌宜用流質，例如牛乳、肉湯、生卵、粥湯、葡萄酒等。病人大小便及衣服食器等，均須消毒，以免傳染。本症四時不絕，秋冬間患者尤多。患肺癆病者，多身體孱弱之人，而患傷寒者，則多為身體強壯之人。患過一次，可得免疫性。豫防本症，最要為一切未曾煮過食品，不可入口，注意飲食，勿被蒼蠅沾污。近時對於傷寒，有豫防注射方法。用傷寒菌苗，注射三次，每星期一次，所發生免疫性，可持續二年。一歲左右嬰孩，亦可傳染傷寒症，亦宜施行豫防注射。最妙在春末夏初時候，施行豫防注射三次，每星期注射一次。以後每隔二年，再行注射。

霍亂（虎列拉）亦呼癘螺痧、絞腸痧、吊腳痧。此症由傳染霍亂菌而起，流行於夏季，病狀為吐瀉、腹痛、體溫下降、脈細聲嘎、筋肉有牽引性疼痛、手指螺紋下陷，終至全身厥冷，現昏迷狀態而死。症重者，數小時即不救，病初發時，如以明礬末三錢，化開水一大杯服下，其病菌即死，神效無比。時疫醫院治療此症，係施行食鹽水注射，祇係應急治法，因患此症者，上吐下瀉，身體喪失巨量水分，血液濃稠，致血液不能周轉，皮膚青紫，厥冷，諸組織乾燥，諸分泌停止，故注射食鹽水，以補充身體水分而已。本症之凶險，

僅亞於鼠疫，故逢此症流行，頗有談虎色變之概。本症流行，約持續三四個月，初時來勢甚兇，及末期即病勢漸殺。患此病後，亦有一時免疫性，但經二三個月即消失。近年此症頗流行，打防疫針，成爲年年例行公事。豫防霍亂，比較容易，祇須謹守二條戒嚴令即可。一爲一切飲食物，非經煮沸，不可入口。不可飲生水。一爲注意飲食物，勿使蒼蠅飛集其上，因蒼蠅每將病菌帶至飲食物上，使人吃下故。西瓜切片出售者，每有蒼蠅飛集其上，故不可吃。在霍亂流行之時，頗有人怕染疫，閉門家居，不敢出門，却仍不免染疫，而不知從何處傳染，此蓋未注意蒼蠅所致，此真閉門家裏坐，禍從蒼蠅來也。祇須謹守上述二條戒嚴令，霍亂菌決無奈爾何。對付霍亂、傷寒、赤痢等消化器傳染病，均適用此二條戒嚴令。

鼠疫 鼠疫爲傳染病中之最凶險者，近年我國福建數處地方，曾經發生。本症爲最急性熱性傳染病，由傳染鼠疫桿菌而起，本症之傳染，最重要者爲鼠及鼠身上之跳蚤。又不但由病人直接傳染。被病人之分泌物，排泄物所沾污之衣服器物，亦可媒介傳染。本症潛伏期約爲三日至七日，前驅期爲頭痛眩暈、不思飲食、身體疲憊、噁心、嘔吐等。或未有前驅期。發病期之症候，可分爲下三種：（一）腺鼠疫，病人惡寒發熱、腰痛、淋巴腺腫脹，最多者爲股腺及鼠蹊腺腫脹，次爲腋窩腺，最少爲頸腺，腫脹之淋巴腺，紅

腫疼痛、小者如赤豆大，大者如胡桃大，手拳大，稍觸及即疼痛難堪。局部皮膚，往往出血，生小水泡或癰，腺腫多潰破流膿血。(二)肺鼠疫，病人寒戰、發熱、胸痛、呼吸頻數、咳嗽、痰初有泡沫，作粘液狀，旋即變爲帶黃紅色或暗紅色，有如稀薄血液，痰中含有無數鼠疫桿菌。脾腫大，病人神識多昏糊，如意識清明，則現出苦悶相貌。(三)敗血性鼠疫，病人全身血中充滿病菌，未及發現腺腫或肺部各種症狀，即已致死。敗血性鼠疫亦呼皮膚鼠疫，以皮膚多發膿泡成爲潰瘍故名。本症患者十死八九，療法，祇腺鼠疫注射巨量抗鼠疫血清，日注射血內三次，間或得救。豫防，宜驅除鼠類，以免傳染。注意手足皮膚勿使受傷或接觸病毒。病人之痰、吐瀉物、涎液、血，均須以石炭酸水或石灰乳等消毒。病人之衣服、被褥、食器、用具，可用蒸氣或藥品消毒。

特殊異常兒童教育 兒童有因素質或疾病關係，不可與通常兒童，受同等教育者。例如低能兒，白癡兒童，智力發育較遲，或精神上有所缺陷，如與普通兒童，受同等教育，不能與常兒競爭，不能教育有進步，須用特殊方法，以教育之。如與常兒混合教育，對於兩方，均有害無益。低能兒大略可分爲三類。一爲魯鈍 (Debilität) 智力較常兒遲鈍，其智力之發育，恆止於七歲至十二歲之間。二爲癡愚 (Imbecill-

Itat)較第一類更爲笨拙，恆不能處理自己切身之事。三爲白癡 (Idiotie) 僅有三歲之智力，對於身體之普通危險，亦不可防衛。低能兒教育，以德國最爲發達。其所立學校，有白癡院，癡愚教育所，補助學校等。其編制極簡單，年期較普通小學稍長。注重直觀教授，授以手工園藝等課程，使其練習手眼，一以啓迪其智識，一以作他日自維持生活之準備。

在外國，尚有爲各種特殊兒童而設立之特別學校。例如重聽聾童學校、跛童學校、盲啞學校等。我國全國聾啞學校，據教部統計，及上海福啞學校副校長汪鏡淵先生之調查，各省市共有廿三校，學童九百一十人，計上海有六校，(一)爲聖母院聾啞校，教務主任斐姆姆，有學生卅人，(男廿人女十人)。(二)爲羣學會附設聾啞校，校長陳濟成，教務主任吳蔚如，學生四十二人，(女十二人)。(三)爲上海福啞學校，校長傅步蘭，教務主任汪鏡淵，學生六十九人，(女廿四人)。(四)爲上海聾啞學校，校長施殿清，教務主任沈瘦梅，學生八十七人，(女十二人)。(五)爲聾啞協會附設聾啞校，校長孫祖惠，教務主任何玉麟，學生四十人，(女五人)。(六)爲啞青學校，校長胡文憶，教務主任王廷楨，學生五十人。山東有兩校。(一)爲烟台啓瘖學校，校長葛愛德，教務主任樂雪琴，學生五十二人，(女十二人)。(二)爲

濟南聾啞學校，校長杜成義，學生廿人（女七人）。江蘇有三校。（一）爲南通盲啞學校，校長王秉衡，教務主任顧維新，學生十五人（女三人）。（二）爲吳縣救濟院盲啞學校，校長馮澤恩，教務主任沈宗南。（三）爲如皋救濟院附設盲啞校，校長沙元槩，教務主任李玉芹，學生卅六人（女十二人）。北平有二校。（一）爲北平聾啞校，校長杜文昌，學生九十六人（女卅三人）。（二）爲北平市立聾啞校，校長吳燕生，學生五十人（女廿四人）。天津有一校，天津聾啞校，校長齊肄三，教務主任齊美麗，學生卅六人（女十五人）。浙江有三校。（一）爲杭州吳山聾啞校，校長龔寶榮，學生四十六人（女八人）。（二）爲紹興救濟院附設盲啞校，校長孫慶麟，學生十七人（女五人）。（三）爲杭州啓智聾啞校，校長孫祖惠，學生十四人（女四人）。福建有一校，古田毓青小學附設聾啞組，校長林韶音，學生七人（女三人）。四川有一校，成都盲啞校，校長夏時雨，教務主任張履常，學生卅四人（女十四人）。遼甯有一校，金州聾啞校，校長于孝純，學生卅二人（女六人）。湖北有一校，武昌聾啞校，校長艾瑞英，教務主任俞寶榮，學生卅六人（女十四人）。湖南有一校，長沙省區救濟院盲啞校，校長何振鏞，學生四十二人（女十二人）。廣東有一校，香港啓瘖學校，校長李麗華，學生四十餘人（上爲民國廿八年九月調查，山東江蘇

南京浙江湖北湖南各校及平市一校，於戰後停頓，餘均照常開學。以上計市立者三校，私立者十三校，教會立者四校。據福啞創辦人傅蘭雅先生之調查統計，我國約千人中，有一聾啞，全國應有聾啞四十萬人，學童約佔三分之一，有十萬人，今在校者不及千人，尚不及百分之一，故聾啞教育，尚待推行。

病弱兒童教育 在外國尚有爲結核，腺病質兒童而設之郊外學校，一面注意其健康，一面使不致失去教育時期。或提倡林間學校，露天教授，以圖增進兒童健康。向來學校對於入學兒童，祇注重教育一方面，而未注意健康一方面，因之對於兒童健康狀態，大都忽視。近時漸知注意學校衛生，宜由校醫擔任健康檢查，對於病弱兒童，一面通知教員，減輕其授課，一面通知其家庭，促其養生，以保護兒童健康。此種設施對於國家，極有貢獻。在暑假等時，宜於山間海岸等，創設臨時調養所，供病弱兒童居住，使能獲得充分休養。

從前學校之有校醫，祇係遇學生中有患急病或受傷者，擔任救護而已。近時校醫之職務，則爲按時施行身體檢查，對於學生之身高、體重、胸圍、脊梁等一一檢查，以明瞭其發育狀態，對於心肺之有隱病者，亦可由健康檢查而得明瞭，由此而知學童對於學校之體操競技等，是否爲其體力所能堪。

沙眼與皮膚病 在學校檢查兒童身體健康之時，每發現有多數兒童，患有沙眼。(Trachom)所謂沙眼，卽眼瞼結膜，發生多數灰白色顆粒，結膜潮紅，或顆粒消散潰破，生成癍痕。此種沙眼，有傳染性，榮養不良，居處不潔之人，患者特多，如貧民、學生、兵士、獄囚等，每有多數患此症者。此種沙眼，大都由於家庭不講求清潔，由一兒童而傳染於他兒童。欲免患沙眼，家庭宜對於毛巾、面盆等，講究清潔，勿用污黑之毛巾揩眼，勿用污垢之面盆洗面。勿用他人之毛巾或手巾揩眼，又宜戒兒童不可用手擦眼。兒童之患有皮膚病者亦多，如頭生白癬，身生疥癬等。此等亦概由不潔而傳染，如家庭講求清潔，自可使沙眼及此等皮膚病絕跡。

第六章 青年及壯年期之衛生

移行齡 在小學年齡兒童，尙屬中性兒童，未有顯著之男女性差別。東家之阿毛儘可與西家之小毛頭在馬路上攜手同行，決無人加以干涉。或阿狗與小鴨子同乘竹馬，決無人訴爲有傷風化。此卽李白詩所謂同居長千里，兩小無嫌猜時也。然此種神仙時代，究竟不能久長，在學齡期過後，義務教育受

了後，男女兒童至十二三歲，或十三四歲，便要發現人生一大轉變。從中性之兒童，轉變而為少年少女，從此以後，漸分出男女畛域。男童在生理上，有聲音之改變，女童在生理上，有性之初潮。自學齡期以後，至進入春機發動期之時期，謂之移行齡。

在移行齡時期，人生之性徵，漸露端倪。向來一片天真之少年及少女，俄然羞恥心增高，或見陌生人而怕羞，或見異性而怕羞，而性格亦每發生變化。例如向來隨便談笑之少女，忽變而為沈鬱，或向來稚氣未脫之少年，忽轉向不良之方面，日趨下流。故此時亦屬人生之危險時期。家庭與環境，對於此時期之男女，常有重大影響。父母對於子女，必須隨時隨地，加以指導，加以矯正。性情沈鬱者，宜使之作種種活動工作，導之趨向樂觀。品性不良者，宜使之讀種種有益讀物，例如意大利愛米契斯（Edmondo de Amicis）著愛的教育等，以陶冶其品性。

在移行齡，有遺傳性精神病者，每由些微衝動，而發精神病。或身體虛弱，有潛伏結核者，亦每於此時發病。此類人宜注意自己之健康，注意榮養，作適合自己健康之運動。從事工作，宜注意勿使過勞。少年男女經過此時期，女子有健全之身體，乃可生育次代之國民。男子有強健之體格，乃可成爲有爲之青

年，而對於國家社會有所貢獻。

擇業 人之一生，有二個大題目，須待解決，一卽擇業，一卽擇耦也。小學畢業之兒童，大都年在十三四歲左右，在小學教育之後半，大體對於兒童之智能及品性，已可略知一二。在學業成績優良者，身體健康者，家庭經濟能力，能負擔學費者，當然可以考入上級學校，以求深造。在家計窮困者，或學力不充，不堪再進上級學校者，則不免要尋覓職業，以解決衣食問題。語云：知子莫若父，爲兒女選擇職業，當然無人較父母更爲適宜，而且責無旁貸。但有時父母對於癩痢頭兒子，作過高之估價，亦所難免。或者父母本屬無智識之輩，對於子女之前途，不能有所指導。在此種時，宜有職業指導所之類機關，藉能力測驗等方法，給與兒童以適宜之指導，或者由小學老成教員及校醫，按照兒童之學力及其健康狀態，對於其將來可就職業，給與以適宜之指導。

最佳之職業，莫如自己之利益，與社會國家之利益一致。假如自己之利益，與社會國家之利益相反，縱然個人事業成功，將變成爲無意義。最妙能將自己之職業，與社會國家之利益，打成一片。自己之利益越優厚，則對於社會國家之貢獻越大，縱然廢寢忘餐，亦值得爲之。獲得此類職業之人，可稱爲極有

幸福者，因其朝夕所用之氣力不會白費，生活有意義故。最不幸者，莫如所操之職業，與社會國家之利益，立於相反地位，不但無成功可言，且白用氣力。

人生以服務爲目的，祇須藉正當職業，獲得祇微之生活費，已可滿意。職業無大小，祇須自己有興趣，合乎自己之興趣，儘可小題大做，小事當大事幹。縱然所操之職業，微如一根小螺絲釘，就全體機器看，仍有其重要性。

在大都市，有多數之勞苦大眾，正度非人之生活。紗廠女工，每日工作十六小時，月得工資十幾元幾角幾分。此等女工，一以過勞，一以榮養不良，一以工廠空氣惡濁，患肺癆者極多。爲保護國民健康計，須由政府規定工廠衛生法律，勞工法律，而加以保障。

天癸 在青年期，男子在身體上，尙無多大變化，祇有喉頭部位聳高，聲調改變而已。女子在外部雖亦未有多大變化，但內部之生殖器官，則迅速發育，而天癸至，此爲女子較顯著之現象。女子之月經初次來潮年齡，由貴賤，貧富及其他周圍情形，而或遲或早。據多數統計初次來潮以十四歲及十五歲最多。其極早者，有在十歲四個月已見者。其遲者，有在十八歲八個月乃見者。或尙有更早更遲者。在初次

來潮時，有身體別無異狀，而忽然見經血者，有略覺下腹部有輕微疼痛，而流出不甚着色之經水者。行經日數，短者約二日左右，長者約八日左右。自初次來潮之月起，有以後按月而至，絕不失信，且連時日亦不誤者，稱之爲月信，確非溢美之詞。但亦有一再失信，一二月不見潮汛者。此種月信之由人而異，乃由於身體之發育情狀而然，或則按月而至，或則停歇一二個月，並非失常。在行經中，或下腹疼痛，或腰痛，或有經微頭痛，或手足酸軟等，在健康人，亦極常見。女子在行經之間，其生活機能，大都沈衰，在其間約有五日或一星期，生活機能，較爲降低。

有處風俗，視女子在經期中爲不潔淨，謂不可出至神前，亦不可近高貴之人之側。美國醫院中之看護婦，在經期中，亦不近外科病人之側，在其間，可以告假安靜休養。在經期中，有人由其體質而體溫升高，又有人則隨同生活機能沈衰而體溫略降低，此祇係由於體質之異而已。女子在經期中，對於一切行動，宜較謹慎，不宜有粗暴行動或從事粗暴工作。學校中之女生，不宜上體操課。工廠中之女工，在經期中，更宜準許其減輕工作，如是則方得事理之平。

肺癆病 青年男女最易患之病症，當爲肺癆病。此病在社會上極其普遍，亦極其重要。故青年男女，

對於肺癆病，尤須有相當之認識。人之長壽短命，與其人平日之生活習慣，頗有關係，平日之生活習慣，合乎衛生，如無意外，大都可以長壽。平日之生活習慣，不合衛生，斷難望長壽。患肺癆病亦然，如其人之日常生活，合乎衛生，不至患肺癆病。如其人之日常生活，不合衛生，不患肺癆病，才是怪事。欲免患肺癆病，平日宜注重榮養，多吃富於滋養之食物，使身體強壯，則不易患肺癆病。肺癆病菌，慣欺弱怕強，身體強壯，則肺癆病菌，不敢向爾挑釁。次爲多呼吸新鮮空氣，多見陽光。呼吸新鮮空氣，能使肺強壯，使身體強壯。多照射日光，不但能使身體強壯，而且日光有殺菌力，能消滅病菌。肺癆病菌極怕日光，經日光照射，短時間即死滅。凡居室射進日光，室中光亮，窗戶打開，空氣流通，則不致患肺癆病。如居室陰暗，不見日光，窗戶長日關閉，空氣惡濁，則易患肺癆病。但室中空氣，無論如何流通，總不及屋外空氣之新鮮，而且屋外又多陽光，故宜常出屋外，多呼吸新鮮空氣，多照射日光。欲使肺強壯，最妙於每日清晨，作深呼吸，祇費時五分鐘已足。作深呼吸時，身立正，口緊閉，以鼻徐徐吸入新鮮空氣，吸至不能再吸。在吸氣時，兩手可同時於兩側徐徐高舉至約與肩齊，作鳥張翼狀，可幫助吸氣。次可徐徐從鼻孔呼氣，呼至不能再呼，同時兩手隨同徐徐垂下，幫助呼氣。此種深呼吸，初時每晨可行六七次，漸次增加至十餘次，三四

十次。

青年男女工人之多患肺癆病，每由於工廠內部不合衛生，工作過勞，榮養不足，睡眠不足。有許多做夜工工人，晝間睡眠，夜間工作，不但睡眠不足，而且少見陽光，亦易患肺癆病。身體虛弱，胸部狹窄之人，最易患肺癆病，平生對於榮養，新鮮空氣，日光，必須特加注意，以保衛身體健康。

肺癆病之症狀，大略為身體消瘦、面色蒼白、時常咳嗽、咯痰、咯血、夕刻發微熱、夜間有盜汗等。患肺癆時，祇須養生得法，大都可以勿藥而愈。實際治愈肺癆，不是醫藥，乃是調養。不是吃藥，乃是吃補品，所謂調養，仍是講求滋養，新鮮空氣，日光。所謂吃補品，不是吃補藥，乃是吃魚肝油及平常食品。魚肝油一物，視之為藥物亦可，視之為食物亦可，我國藥物，大多數為植物，而食物亦大多數為植物，故二者原屬二而一，如欲吃藥，儘可向食品中求之，儘可以食物替代藥物。肺癆病人，欲使身體強壯，必須多吃滋養品，魚、肉、牛乳、雞卵、蔬菜、水果，儘可隨所嗜而吃之。但不可偏食一物，宜吃種種物，食品種類，越多越好。魚肝油一物，現時公認為肺癆病人最佳之補品，宜購吃。日可吃二三次，如拌飯吃，滋味亦佳，頗有蛋炒飯風味。每餐可用一湯匙拌飯，略加醬油調味即可吃。如患下痢，可改用半湯匙。夏季天熱，可勿吃，待秋冬再

吃新鮮空氣，亦可視爲一種補品。病人需要滋補，亦需要新鮮空氣。病人宜多居屋外，少居室中，以盡量享受新鮮空氣，但却不可作深呼吸，以免傷及肺臟患部。欲免咯血，宜避免身體及精神過勞，勿高聲談話，勿作長時間談話，勿飲酒，勿多飲茶、咖啡。有咯血時宜靜臥，身體精神均宜絕對安靜，或於心臟部置冰囊，視爲出血部位處，亦可置一冰囊，或服止血劑。

病人平時痰宜吐出，不可吞下，庶免患腸結核。痰可吐入陰溝中，或吐入廢紙上，投入火爐中焚燬。或吐於痰盂中，痰盂中宜盛有石炭酸或來沙爾(Lysol)等消毒藥。痰盂中之痰，可傾業於廁中或陰溝。病人之衣服、被褥、逢晴天，日光強烈時，宜常晒日光，施行日光消毒。此爲不費分文之消毒法。書籍亦可放烈日中晒之。

凡欲治愈肺癆，不可採用速戰速決戰略，須採用長期經濟戰，方能擊敗肺癆病菌。肺癆病菌之向人體侵略，係一貫採用長期消耗戰，欲對付此項戰略，必須採用長期經濟戰，方能應付。因此欲擊敗肺癆病菌，不是醫藥，乃是法幣也。大多數病人最易犯之錯誤，卽爲欲求速戰速決，欲以藥物，擊敗病菌，因此不計金錢，隨便購藥吃之，結果不但浪費金錢，且吃藥吃壞胃口，身體經濟，均元氣大傷，反中了病菌之

消耗戰略。假如自始即採用持久經濟戰略，愛惜金錢，不亂吃藥，與其以錢購藥品，不如購牛乳、雞蛋、水果、菜蔬、魚肉吃之。與其購高貴之補品，不如購廉價之清魚肝油吃之。至於新鮮空氣及日光，本來不要錢買，亦無人要囤積居奇，大可自由享受。因係長期之經濟戰，故用錢必須通盤籌算，用廉價之滋養品，替代高貴之滋養品，一文錢須得一文錢之實用，不可每月支出大量軍費，隨便花用，方免以後之難乎爲繼。專心用不多費錢之滋養品，以使身體強壯，儘量利用不要錢之新鮮空氣及日光，作長期之經濟戰，則最後勝利，已有充分之把握。

肺癆病人，能達觀，精神快樂，見效尤速。如能四大皆空，必可獲得心廣體胖之效果。最忌長日戚戚，自尋苦惱。信仰宗教之病人，因傾心於教義，熱烈信仰，將個人之壽夭，窮通，死生，看得極輕，故其肺癆病，極易治愈。

青年人，大都喜運動，但患肺癆病，却不可作劇烈之運動，例如賽跑、騎馬、乘腳踏車、搖船、游泳、打網球、打彈子等均屬劇烈之運動，不可爲。最佳之運動，爲閒散之散步，但步行不可過遠，方不吃力。

肺癆病人之將肺癆病菌排泄出體外，大都由其分泌物及排泄物，（痰等是）排泄。痰中之病菌最

多，痰一經乾燥，病菌常隨灰塵飛揚，隨處傳染。故欲減少肺癆病之傳染，以勿隨地吐痰，最爲切要。隨地吐痰，爲最不潔之惡習，不論有病無病，皆當禁止。

性慾上之衛生 美國米勒耳博士曰：男女當十二至十四歲之間，在其體內某種之組織，必開始發育，蓋卽女子卵巢之產卵，及男子睪丸之生精是也，此外，男子除睪丸之發育外，尙有其他之種種之改變，如生鬚，嗓子變音以及生殖器官之充分發育等，而在女子，則更爲明顯，此時其乳房卽行漲大，月經卽開始來潮每月一次，每次約有四至八兩之血，直至受孕後，始暫時停止，至於受孕之時機，約必恰在行經之前後數日，但男女必須挨至二十五歲，方能發育完全，故結婚當以此時爲最適宜。少年在未至發育期以前，卽應施以正當之教育，以免養成種種有害於身心之惡習，吾人可以植物之生殖作喻，以教訓青年，因其在時期中，情竇初開，故當以兩性衛生之道，且對於環境及交友，亦須加以注意，以免年齡較長者將其誘入迷途，而教以不良之習慣也，至於男子之遺精，時或有之，此乃正常之現象，無所用其驚惶，更不必購服祕方假藥，而致自貽伊戚。手淫不論男女，皆易犯之，通常皆因缺乏性的常識，不瞭然於生殖器官之自然功用之故，以致任情縱欲，不知利害，結果往往道德墮落，而其身體與靈

智之發育，亦必蒙受絕大之影響，故對於犯此惡習之人，務須詳爲教導之，要知兩性器官之功用，乃爲傳延種嗣，至爲神聖，豈可輕易妄用，任意摧殘，以遂淫邪之慾哉。性慾之衝動，往往係因閱讀淫瑣之小說，以及猥褻之戲劇，電影等所引起。他如食用刺激之物品，如肉類，香料，啤酒，醱醇，以及雪茄紙煙等，亦皆能使道德上之自制力失其效用，而誘起不中節之性慾。即臨睡前之晚膳，亦不可多進。日間須有一定之工作與職業，而尤以用體力之職工爲最佳，以使其天然疲乏而得酣睡。不過待其一覺醒來後，即須令其早起。須知此種惡習，若一經養成，往往終身不易去除，蓋有許多禁居於瘋人病院之人，若細查其神經錯亂之原因，皆莫不係受此種殘害之習慣所賜也。

凡男孩摸弄陽物之習慣，多係因包皮過長之故，亟應及早割去包皮，以絕後患。大抵男孩在一週歲內，即宜將包皮割除。此種手術，甚爲簡易，且僅用局部麻醉法即可，癒合亦速，並無若何之痛苦不便。美國施列民博士亦曰：少年男子之陰莖，在包皮之下，集有白質之垢物一厚層，苟不時常洗淨此物，則將發臭味，而使陰莖頭發奇癢。當發此奇癢時，遂使男子用手搔之，如是久久，遂成手淫之習慣。

少年每犯手淫一次，即耗其生命與能力之一部分，正如割開血管而任之放血數兩，然循例每日或

二日間，割一血管放血數兩，其於人身體當有如何大損害，而因以減短壽數，此固人人盡知者也。然人犯手淫之害者，實亦與割開血管同，害也何極。匪特如此，凡犯手淫者，於道德方面，亦必日見斲喪，苟不及早戒除，則微特輕賤一己，亦不能成爲有用之人。至欲戒除此惡習慣之首要方法，須在割開其陰莖頭包皮。

男子於未婚之前，不犯手淫，不與婦女野合，謹守貞潔，此事行之非艱，而亦非有害健康之舉。試思一女子若先與人私，日後男子無有欲娶之爲婦者，此定理也。蓋凡青年人所欲得之匹偶，莫不求貞潔之處女也。雖然女子固宜恪守貞潔，而男子豈不亦宜束身自愛，同一守貞潔歟。然男子卽已婚之後，亦當房事有度，切不可爲已經婚姻，遂放縱情慾也。

米勒耳博士又曰：至於女孩之健康，在月經期內，更應注意。若偶受風寒，或疲勞過度，均能使其感受異常之不舒適，而致月經延期，甚或經閉、頭痛、背痛，以及種種極嚴重之全身病狀。

現今之世界，已充滿一種衰竭之生靈，此實爲父母者荒淫濫交之結果，以致其所生之子女，因先天關係，類皆未能完善。蓋若性慾過度，則其子嗣所賴以生長之精液，自必耗損過甚，於是其所生之子女，

雖能長成，必甚虛弱，他若妊娠期內之交媾，亦甚危險，因每能使其子女受遺傳之影響，而致身體孱弱，道德墮落也。至於不正當之交媾，則傳染梅毒，淋症之花柳病，且遺傳於子嗣，使子女發育畸形，靈智欠缺，徒爲廢物而已。此種淫亂之男女，其所獲得之結果，自必遺恨千古也。

擇耦 青年男女，在青春時期，自然而覺到性之需要。在人生旅途上，有可愛之伴侶，互相提挈，互相安慰，可使工作發生興趣，使人忘却人生一切疲勞。爲愛人而工作，永遠不知疲倦。青春男女，如均能獲得愛侶，全部生活，浸在愛中，則在一切事件上，皆能充滿興味。

但青春男女，却常不免盲目戀愛，由盲目戀愛而造成許多怨偶。擇業與擇耦，爲人一生中之二大題目。將二者比較，擇耦較擇業，更非易事。擇業不合，尙可隨便改業，擇耦不合，難免終生受到不可治愈之創痕。有許多青年，因不能控制性慾，而犯手淫，損及身體之健康。或迷戀娼妓，沾染花柳病，自毀其一生前程。欲免盲目戀愛，不可因一時衝動，愛上一位異性。勿中「一見傾心」之毒，須先有相當時日之友誼，欲使青年不犯手淫，迷戀娼妓，宜作野外運動，或遊玩佳山水，以高尚娛樂，陶冶品性。

愛美本是人類之天性，而女子尤其視美如第二生命。然與其專事搽脂抹粉，以講求容貌之美，何如

講求體育，以增進健康美。以健康美代替容貌美。諺云：「佛要金裝，人要衣裝。」故女子對於衣飾亦每特加講究。然與其專講究衣飾，何如陶冶品性，以品性美代替裝飾美。戶外之活潑運動，可使女子增加其健康美。不必藉化粧品以求美。

青年男女，在擇耦時，如有優生學智識，則不致盲目戀愛。有優生學智識，則知如何選擇神經健全家系，智力優秀家系，長壽家系。（參看第三章生育及遺傳之衛生）在擇耦時，不可心目中祇見到對方之財貌，而反忽略了高尚性格，健康體格，優秀智力。男女兩方，宜有精神上契合，有共同興趣，共同處世態度，共同人生觀，共同目標理想。如此可成爲最佳伴侶，快樂勞動者，快樂遊戲者。

擇耦亦不可過苛，應該將兩方面對比一下，一切能相稱否。不然，癩蝦蟆想吃天鵝肉，豈不笑殺人。女子如擇耦過苛，終至蹉跎青春，被棄在幸福圈外。

男女結婚，以身體發育已大略圓滿而後結婚爲佳。女子大概在二十歲以上，男子在廿五歲以上爲宜。過早之早婚，男女身體，尙未發育圓滿，殊不相宜。人之身體發育完成，大略以廿五歲左右爲限界。據日本之調查，謂日本農家女子，至滿十八歲以後，已不大發育，至滿二十歲，大都已停止發育。惟女學生

則約發育至廿二三歲，男子之發育限界，較女子後二三年，約發育至廿五歲。發育完成愈遲，身體亦愈可長大。

身體之趨向衰老，大約在四十歲以後，其早者，有人在三十五歲左右，已漸趨衰老，此大都由平生生活，不講求衛生，有以致之。如日常生活，合乎衛生，亦不易早衰老。

職業與健康 成年以上之男女，應在社會上獲得一職業，以自食其力。或者繼承家業，或者依照個人興趣，而就所嗜職業。農之子恆爲農，工之子恆爲工，學之子恆爲學，商之子恆爲商，世代相承之職業，在技術上，在學識上，可得到較優之成績。個人對於所操職業，抱有濃厚興趣，則可出人頭地，或更有新發明。從事職務，應當手腦並用。有手無腦，祇是平凡工匠，不能有所發明。有腦無手，則是癱子和尙講經，能言不能行。青年男子，尤宜提倡兩手萬能，養成勤勞習慣。各種職業，與健康狀態，有密切之關係。自健康上觀之，最佳之職業，當爲農業，長日在新鮮空氣中陽光中耕作，對於健康極有裨益，故農人之健康狀態，概較其他職業爲優。農業又概生活安定，少刺激，少憂慮，故極有長壽之希望。近代工業發達，因而男女工人亦多，尤以工業都市爲然。許多工廠，每以設施不合衛生，致損及工人健康。必須由政府規定

工廠衛生法律，加以取締，以保障勞工健康。有種職業，因臥起飲食時間，極不規則，而損及身體健康。例如旅館菜館之店員、茶房、報館訪員等，有許多偏於勞心職業，因運動不足，精神過勞，而易患神經衰弱。又如官吏、教員、文士、報館記者等，從事各項職業男女，一面宜注意職業上各種不合衛生事件，設法糾正或避免，一面宜注重休養，以保持身體健康。西人對於工作上之格言，曰：「工作時工作，遊玩時遊玩。」使工作與休養獲得調劑，乃能歷久不疲。從事於勞心職業之人，最妙將業餘時間，用於勞力一方面，如運動、園藝等，以免身體運動不足。從事於勞力職業之人，最妙將業餘時間，用於勞心一方面，如讀書、玩音樂等，以免身體運動之太過。

西人之日常生活，頗可資吾人取法。西人在工作時間，大都極專心工作，不偷懶，但在工作畢後，即出外遊玩或運動，是為每日之休養。每星期日，則至近郊遊玩，或至鄉間遊玩，是為每週之休養。每年夏季必往海岸山間避暑，將一年所豫備之錢，於此時用之，是為每年之休養。故西人不但善工作，善遊玩，而且亦善積財，善散財。

人生開始於四十 身體之趨向衰老，大約在四十歲以後，但西人却常言人生開始於四十。美國加

州大學麥克爾登教授，近著一文，題爲人生之標準，則言四十五歲之後，應視爲黃金年齡之開始。彼以爲：「人之知識與身體，發育太早，從整個人生言，乃有害無益。兒童開始受文字教育年齡，最適當爲八歲。在求學過程中，最妙在每告一段落時，踏入社會中與社會接觸，受二三年之社會訓練，乃再入校求學。例如小學畢業時，即宜服務於社會二三年，乃入中學。中學畢業之後，又入社會服務二三年，乃入大學。如此則不致與社會隔絕，對於社會有深切之認識。因學校教育與社會教育，相間訓練，故每一青年，受畢大學課程之標準年齡，應爲三十歲。此後接着，應有十五年之深造時期。在此十五年中，每一青年，應立下將來偉大事業之計畫與基礎。而解決婚姻問題，應在四十歲至四十五歲之間。在此時期中結婚，不但所生之子女，在將來，體育與智育各方面，均佔優勢，即夫婦之結合，亦比較堅韌，不易致愛情破裂。四十五歲之後，應認爲人生黃金年齡之開始。黃金年齡，以三十年爲標準。在此三十年黃金年齡中，不拘是研究政治、經濟、文學、科學、實業、教育、宗教，均應竭其最大努力，爲自身造成名譽與財富，爲社會造作偉大幸福，在七十五歲時，即可將自己地位讓給後進。」

麥克爾登教授謂：「彼將爲社會努力之黃金年齡，定爲從四十五歲開始，或者有人以爲太遲，但從

歷史上觀，在四十五歲以前，能做出利人利己之事業者，實百不得一二，而作有害於社會之事者，皆是不到四十歲，而已在社會上占有地位者。爲社會服務，固然不可缺少學問，但對於社會之了解與認識，亦同等重要。而對於社會之了解與認識，却非年青人所能做到。」

英國老文豪蕭伯納談人生各時期，語頗幽默，亦附述之。蕭氏曰：「吾人生活最煩悶時期，是在四十五歲左右，人皆知到此歲數，永遠不會年青，但還可裝作年青模樣，此年齡是一尷尬年齡。在四十歲到五十歲中間，人爲初老感情所攪亂，常常感到不舒服，同時一副老骨頭，亦在年月中間頹敗起來。六十歲後，那是復活時期，好像與生命重又簽訂一張契約，覺得很舒服，沒有心事。在八十歲時，我開始感到疲倦，我還想好好支持着，但是我不能遮掩我是老了，我已經走到盡頭處矣。」

第七章 保護健康與自然界

空氣與日光 自然界之物，與人之健康最有密切關係者，莫如空氣、日光、及水。今先談空氣與日光。空氣古時不知有此物，對於其價值，亦未有正確之認識。直至近代，乃知地面上有空氣一物，並知其對

於生物之生存，關係重要。人無食物，尚可活數日。無水，尚可活數小時。如無空氣，則祇數分間，已窒氣而死。

地面上空氣之高度，尚不明瞭。如就日沒時之晨昏朦影，當太陽降至地平下約十八度時即消滅一點計算之，約為六十公里。如以流星與空氣摩擦而發光之說為根據計算之，則約為三百公里。空氣愈近地面，密度愈大，愈高則愈稀薄，通常地面上之空氣，一公升重一·二九三公分，為水重之七百七十分之一。空氣係許多種氣體合成，其主要氣體為氧、氮、氫。此外空氣中尚含有水蒸氣，二氧化碳，臭氣，及少許氖、氬、氫等。各氣體之多寡，由時與地而略有差異。氧氣為空氣中最重要之氣體，空氣中少氧氣，則人呼吸艱難。空氣中無氧氣，則火不然，燭火立即熄滅。

人因目不能見空氣，故對於空氣，每不理會。如以空氣喻水，自然易於了解。人在空氣中，如魚在水中，魚離水則死，人離空氣則亦死。空氣污濁，猶如濁水。空氣清淨，猶如清水。空氣不流通則污濁，猶如積水不流動，則漸污濁變成臭水。

空氣最重要之點，即為清淨，呼吸清淨之空氣，使人肺臟強壯，身體強壯。晨間空氣最清淨，最新鮮，早

起呼吸新鮮清淨空氣，對於健康，極有裨益。樹林間空氣，亦最清淨，新鮮，富於氧氣，常至多花木處呼吸新鮮清淨空氣，極有益健康。鄉村空氣，少塵埃，少煤煙，故鄉村空氣較城市為佳。城市多塵埃，多煤煙，故城市空氣最不佳。

多工廠之城市，煙囪中煤煙飛揚，空氣最惡濁。通常煤炭一公斤發生煤煙五公分至十二公分，如將大城市所消費之煤炭量，按照此比例計算，即可知該城市每日所發生之煤煙量。例如英國倫敦市，日發生煤煙三〇〇噸。日本大阪市每平方哩面積上，一年間所降下之煤煙量，最多處為一一六三噸，最少處為一〇四噸。日本大阪為多工廠之城市，除煤煙外，又多灰塵。據大阪市之調查，大阪每坪（每坪為三十六方日尺。）表面所落下灰塵，六日間為一錢七分多。煙囪除吐出煤煙灰塵外，尚發出各種有害氣體，亦分散在空氣中。

欲使城市居民能多呼吸新鮮空氣，並有遊息之所，宜於市中多闢大小公園。公園宜有相當廣大，方能容納市民，而免人滿為患。歐美大都市之公園面積，平均約占都市面積之六·三三%。巴黎有公園一千六百四十九公頃（Hectare）較大之公園，占地七八百公頃。倫敦有公園四十餘。柏林市中有公

園二十，占地五百五十四公頃。近郊尚有森林公園，全體合計約五千公頃。

美國建造公園專家萊氏，謂人口十萬之都市，應有下列之合乎理想公園，其種類及面積標準如下，附載之以備參考。

天然林野

二八〇公頃

自然式公園

一六〇公頃

小公園（十處）

一〇〇公頃

運動場（五十處）

四〇公頃

廣場其他等若干處

二〇公頃

以上合計面積爲六百公頃，約占都市全體面積一二·五%。公園乃都市之肺臟，都市無肺臟，使市民呼吸煤烟、灰塵、有害氣體，如何能得健康。

空氣要新鮮清淨，尤須注意流通，居室最忌空氣停積不流通，猶之積水不流動，勢將變成臭水。窗戶應打開，夜間睡時亦宜打開，或關閉一部分，留一部分。至少須南北各（或東西）留一小窗，以流通空

氣。冬季亦然。如將窗戶全部關閉，必致室中空氣惡濁，使人頭痛眩暈。常有毫無智識之人，於冬季將全部窗門關閉，並在室中生爐火，致中煤氣毒，悶斃於室中。此蓋由室中空氣中之氧氣，漸被爐火燃燒淨盡，而爐火又發生有毒氣體（即二氧化碳，俗呼煤氣）所致。如兩頭各開小窗與外間空氣流通，則不致此。以上海而言，每年冬季此種中煤氣毒而枉死之人，必有多起，蓋由於不知空氣之重要故。如民衆對於空氣有相當之認識，自無人願意自己悶死。

中煤氣毒，發覺早，尙易救活。如發覺遲，脈搏已停，則將返魂無術。急救之法，亦極簡單，祇須使中毒者能速吸到新鮮空氣即可。一宜速將窗戶打開，使有新鮮空氣可吸。二宜將胸部鈕扣解開，以利呼吸。三如病人呼吸已斷，可施行人工呼吸，使之呼吸。四可用羽毛刺戟其鼻孔，使之醒轉。所謂人工呼吸者，祇是由傍人幫助不能呼吸者爲呼吸而已。法使中毒者仰臥，一人用騎馬式跨其腰部，（以跪而跨爲便。）以手掌（用雙手）壓其胸廓之下方，使將氣呼出。次將手一鬆，則自能將空氣吸進。猶如壓穿孔之橡皮球，手一壓，則將球中之空氣壓出，手一鬆，則空氣自吸進球中。如此反覆行之，大約以每分間行十五次之速度行之，是爲人工呼吸。一言「人工呼吸」似乎是高深技術，須醫生方能爲之。如言壓橡皮

球，則婦孺均優爲之。

次再言日光。欲知日光對於健康之重要，可觀植物之見日光者，與不見日光者，發育情形各異，最易明瞭。例如在陰處長出豆芽之豌豆，其莖纖細軟弱，毫無生氣，但及其漸向有日光處伸出，接觸日光，則突然情勢一變，欣欣向榮。以人言之，凡長日蟄處室內之人，面色蒼白，身體不健康。而長日享受充足陽光之農人，及在屋外工作之工人，則面色紅潤，身體健康。故諺曰：不怕不識貨，只怕貨比貨。不認識日光之價值者，試觀以上二種人而比較之，則得之矣。

近代建築術進步，房子越造越高。房子高，首先受到影響者，即爲對面之房子，被遮去日光不少。因此道路之闊度與房子之高度，應有一定比例，對於房子之高度，應加以限制。

從前法國有一時期，曾徵收窗稅。窗係藉以射進光線，故亦名光線稅。窗又可以流通空氣，亦可名爲空氣稅。此種窗稅，實爲對於衛生上最有不良影響之苛稅。日本在德川執政時代，有處地方，亦曾徵收窗稅，井稅，民皆視爲苛政云。

有曰佝僂病之一種病症，係由缺乏了種維他命，及缺乏日光而起。英國地方多雲霧，缺少日光，患佝

僂病者特多，故佻僂病一名英吉利病。印度之回族婦女，因少見日光，故常患軟骨病。謂爲經年筋骨病。症狀爲骨軟，筋肉痛，艱於步行。致病原因，與佻僂病同。貴族婦女，因信仰宗教而遁入空門者，多患此症。此等婦女，與社會周旋時，不得去其面帕，日間不得離其幽室，卽有時出至室外，亦爲時極短，且全身罩以長衣，面部蒙細紗。其居室不見日光，空氣亦不流通，除婚喪禮外，極少外出。惟下等階級婦女，則以時常外出，及在外工作之故，少患軟骨病。佻僂病與軟骨病，均使吃了種維他命或使照射紫外光線（日光中有紫外光線。或用汞氣燈照射。）卽治。身體照射紫外光線，能生出了種維他命。

居室少日光，又易致小孩現腺病質，易患癩癧。

近時醫生每於空氣清淨之高山，建設高山療養院，以供各種病人調養，或於湖岸海濱空氣清淨，日光強烈之處，建設療養院，以供病弱之人調養，對於病人恢復健康，收效甚弘。向來祇視爲由於空氣清新所致，近時則視爲除空氣清新外，日光之紫外光線照射強烈，亦大有助力云。

氣候 氣候由空氣之溫度，空氣之流動，空氣之濕度，日光之照射，及雲與雨所造成者也。地球上之氣候，由山川之地勢，距離赤道之遠近，而各不同。又由海陸及高度關係，而分爲海上氣候，陸上氣候，高

層氣候（山岳氣候）等。

海上氣候與陸上氣候之不同如下：海水之吸收太陽熱氣較遲，而發散熱氣亦遲。地面上吸收太陽熱氣較速，而發散熱氣亦速。海水又因流動及蒸發，故其溫度，自較陸上為低。因海水之蒸發，故海上多雲霧，太陽之照射，自然較弱。由此等種種條件，故海上之空氣溫度，概較陸上不甚升高。反之，陸上一經太陽照射，地面上立即受熱，氣溫高昇。但至夜間，陸上因熱氣發散較速，故氣溫早即降低。海上因海水發散熱氣較緩，故氣溫之降低亦緩。因此海上之晝夜氣溫，相差甚少，而氣候溫和，陸上則晝夜氣溫相差甚多，條熱條冷。夏季晝間風從陸上吹向海上，夜間則自海上吹向陸上，即由於此理。海上在夏季不如陸地之暑熱，在冬季又比較不寒冷，此蓋因海上多雲，多濕氣，故氣溫亦少激烈變動。凡不喜氣候有劇烈變動之人，欲擇地調養，自以擇海濱為佳。

高層氣候，亦即山岳氣候。溫帶地方，在拔海五百公尺以上氣候，即為高層氣候。熱帶地方，則在拔海八百公尺以上，乃現出高層氣候。高層氣候之特色，為氣壓小，氣溫低。此高層氣候，對於保持健康及病弱者之調養，極有功效。菲律賓及印度官署，在暑季乾燥期，例遷至高層氣候處辦公，以提高辦事效率。

又氣溫通常每高百公尺，平均約減低 0.57 度，在夏季則更減低，冬季則不多減低。氣壓每高十一公尺，平均減一公毫，但在三千公尺高處，則每十五公尺，始減一公毫。此等處爲欲登山者，及欲利用氣候以保持健康者，所當留意。俗所謂暈山者，乃因登山吃力，身體疲勞，多需要氧氣，而又從氣壓高處漸進至氣壓低處所致。其症狀爲頭痛、疲倦、顏面及口唇青紫等。或謂暈山須急劇登至五千公尺以上高山始見之，但如山道峻峻，登山極吃力者，至四千公尺，亦可暈山，或者登更較低之山，亦暈山。此乃由個人之健康狀態而異，故欲登高山之人，宜先檢查身體健康狀態爲佳。在不平坦高地，晝間風向山吹，夜間風向溪谷吹，欲張天幕露宿時，應知風之風向。或欲在高山上建築別墅，對於欲在何處開窗，亦應顧及此等處。又，雨量至一定高處，較地面上增加，但更高則漸減。山上日光之紫外光線甚爲豐富，故常將皮膚晒黑，此紫外光線強烈對於健康極有益，但對於眼睛則有害，可戴着色眼鏡以禦之。高山上，空氣清淨，少塵埃，少細菌，故極宜於建造肺癆病療養院。從此等處觀之，可見自然界之力量，極其偉大，如能善利用以增進健康，實屬極合天理，不過先須有對於自然界之智識耳。

有處山地，有溫泉可浴。溫泉大都由於地殼有罅隙，地熱傳至地表泉水而成爲溫泉。溫泉之溫度，通

常在攝氏二十二度左右，亦有高至沸點以上者。溫泉之溶解力，較冷泉爲強，故常溶解種種礦物，而成礦泉。浴之可以療病。

飲料水 自然界之物，除不要錢買之空氣日光外，對於人生極重要者，尙有一水。飲料水之清潔污濁，對於人之健康，關係極大，故必加注意。卽日常欲維持清潔，亦非有水以供洗滌不可。假如無水，卽無法清潔，故水對於維持清潔，實具有最偉大之力量。

日常使用之水，除必須清淨純良，不含異物外，又必須不含病菌方可。有處地方，係以河水供日常之用，縱然其水外狀清淨，假如有人在上游，洗滌糞桶，或者有糞尿直接間接，流入河中，勢必有病菌混入，在水，使飲用其水之居民，傳染病毒。在流行霍亂地方，其上游常先發生霍亂，未幾下游居民，亦被波及，卽多由河水傳染必須注意。卽汲井水供飲，亦時有病菌由吊桶，水桶等媒介混入水中，或隨井畔污水流入井中，亦須注意。

水中又每含有有害化學物質，有害人體。或直接對於人體有害，或長期間間接對於人體有害。此等有害化學物質，大都由於工業排泄污水，流入水中。

水之含礦物質（如硫酸鈣、硫酸鎂、酸性碳酸鈣等）頗多者，名曰硬水。不含礦物質，或祇含少許者，名曰軟水。用硬水作飲料，亦屢對於人體有害。例如長期飲硬水者，易患結石症。用硬水煮豆，因鈣與豆皮之蛋白質化合，水不易滲入豆之內部，致不易煮爛。用硬水洗衣，非多費肥皂，不能起泡，不能滌去污垢。蒸氣汽罐，用硬水燒水，積時日既久，每於汽罐中生成結石，致汽罐炸裂，發生意外。

此外水應為無色透明，無氣味，反應應為中性。佳良泉水，應有適度溫度，及清涼佳味。具備上述各項條件，可以稱為良水。水對於人生，極其重要，故對於日常所用之水，必須明瞭其性質，除施行化學上之水質檢查外，尤宜施行細菌學上之檢查，證明其為良水，乃可安心用之。

有處地方，頗不易得到良水。雖然鑿井，而所汲得之水，濁而不清，或水似乎澄清，而帶有如溝水氣味。此等水有時用沙濾過，可以濾清，並去其氣味。有地方則加明礬於水中，以使沈澱澄清。要之，水對於健康，極其重要，地土水質惡，居民少長壽，故預先必加注意。

日常家庭所用之水，又應水量充足。當然須節約不必要之浪費。大都市裝設自來水，必須按照人口，有充分水量，以供居民之用。對於都市居民，大約每人每日，有一百公升至一百五十公升之水量供給，

已足供其需要。當然夏季用量較冬季爲多，南方居民用量較多，北方居民用量較少。德國之三十二都市，平均每人每日消費水量，最少時爲五十公升，多時爲二百八十公升。倫敦市之市民消費水量，平均每人每日一百廿六公升。意大利羅馬市民平均每人每日消費五百五十公升。美國紐約市每人日消費三百八十公升，芝加哥市每人日消費八百二十公升，巴哈羅市每人日消費一千八十公升。日本對於各地方裝設自來水之水量標準，大略以每人每日一百一十公升至一百六十六公升（四立方英尺至六立方英尺）爲準。

日常用水之供給，當以裝設自來水爲便當。大都市尤須裝設自來水，方安全而便利。在鄉間如自鑿一井，供一家之用，可免傳染病毒危險。井水因深在地中，不受地面上氣候影響，故冬溫夏涼，水質亦較用河水之自來水爲佳。有處地方之自來水，係用山泉作水源，可稱爲最上乘。無山泉可用之處，祇得用河水，湖水濾過而用之。

鑿井可一勞永逸，無庸逐月付出自來水費，亦頗合算。但鑿井必須注意保持井側之清潔，勿使污水滲入井中，方能保持井水清潔。最妙井側用三合土築造，可免污水滲入。井之近處，不可有糞坑，垃圾堆

或臭溝等，以免污水滲入井中。如用近時鑿井技術，鑿自流井，較舊式之井尤佳。有處地方，上地較高，鑿井頗不易得水，或雖得水，而水鹹鹵，不可飲。

昔時辨別水質良否，大都用以泡茶，視茶味佳否，以定其優劣。近時對於水質良否，則施行化學檢查，細菌學檢查，視其有無氣味，有無鹹味，含有何礦物質、氣體，或含有何細菌等。有處泉水，施行化學檢查，雖然水質甚佳，但施行細菌學檢查，却不見佳。

第八章 環境之衛生

人實際不易孤立而生存，必須集團，方容易生活。因此人類所居之處，或聚而成部落，或聚而成鄉村，或聚而成小市集，或聚而成大都市，形成各種集團生活。人由各人之遭際，而或度都市生活，或度農村生活，環境不同，健康上亦受到種種不同影響。人又爲解決生活問題，而操各種不同職業，或者從農，或者從工，或者從商，由職業之不同，而環境亦不同，健康上亦受到各種影響。

都市之喧鬧 在都市，最常使許多市民感覺頭昏腦漲者，當莫如各種喧鬧聲音，川流不息，夜以繼

日。住近馬路者，則有電車、汽車、卡車，或者救火車、救護車等，來往奔馳，使兩傍之居民，日夜備受車輪聲之刺激，不得安甯。有時尚有打架或手鎗等聲，給與特別刺激。住在弄堂中者，則有倒老爺之喊倒馬桶聲、報販之叫賣聲、菜販、魚販，以及賣五香豆、五香茶葉蛋、火腿糉子、橄欖等各色小販之叫賣聲，紛然而至，成爲弄堂交響樂。此外尚有修紅木傢生者、修麻雀牌者、收買龍頭渣者、收買舊金牙子者、賣藥草者、相命者、補鍋子者、裝簾子者、收錫箔灰者……在十分鐘之內，無慮有數十種不同聲音，傳入耳中。有時尚有鄰家之無線電，強迫使人收聽。感受喧鬧之痛苦者，並不限於勞心之人，即在勞力工人，有時亦所難免。例如工作一日，正希望夜間得到安睡，以恢復一日之疲勞，却爲隣室之雀牌聲所擾，或爲小孩之啼哭聲所擾，而不得安睡。此種喧鬧聲音，最刺戟人之神經，使執筆者之思索中斷，須費加倍之腦力，方能將中斷之思想，加以連續，然文思因之遲鈍矣。喧鬧聲音，晝夜不停，害及夜間之安睡，更易患神經衰弱。近時都市居民，患神經衰弱者甚多，蓋由於都市之喧鬧，對於市民之神經，給與以過度之刺戟所致。喧鬧之環境，實爲傷害市民健康之許多不衛生事項之一。

欲少受喧鬧，最妙居住之處，宜擇較僻靜之處。較大都市，宜劃有住宅區，使市民能有較安靜之環境。

如能卜居郊外，當然最爲幸福。改良馬路，將石子路改爲柏油路，改良車輪，將鐵輪改爲橡皮輪，限制汽車等速度，可減少一部分馬路喧鬧。都市居民，宜各自減少不必要之聲響，以免鄰人受擾，例如深宵之唱歌及又麻雀等，一家之中，欲減少喧鬧，談話不宜高聲，使用器具，不可粗暴。

都市不但一切喧鬧，極刺戟人之神經，劇烈之生活競爭，強烈之物質慾望，亦無一不刺戟人之神經，故都市居民必須注重精神衛生，方不致患神經衰弱。使用頭腦，應顧及自己能力，勿使過度。從事勞心工作之人，每星期應有一日至郊外鄉間等遊散，脫離都市喧鬧，使神經緊張，得有鬆弛之機會。

都市之空氣，大都多煤烟及塵埃，尤以大都市爲然。市民日夜呼吸此種不良空氣，對於其健康，極有不良影響。故都市居民，對於空氣之新鮮及流通，必須特別注意。都市人烟稠密，居民衆多，故每有多數人共居一小室。多數民衆，因對於空氣，缺少衛生智識，故每將窗戶關閉，不知打開。室中人日夜呼吸惡濁空氣，而毫不介意。

尙未裝設自來水之都市，居民或汲河水以作飲料，或汲水質不良之井水，以作飲料，均極不合衛生。在夏季，霍亂流行時，用河水尤屬危險，非經煮沸，絕對不可入口。卽用以洗滌碗皿，亦不合宜。改用井水

洗滌，比較妥當。爲都市居民健康計，必須由市政當局規畫，早裝設自來水。都市愈大，尤須有多量之自來水供給，方足應付市民之需要。排泄污水，須有有系統之陰溝以排泄之，否則污水滯積，勢必蚊蚋叢生。居民既多，自然垃圾亦多。以大都市言，每日所出產垃圾分量，爲數亦頗可觀，必須由市政當局，施行適宜之處置，例如用以填地域燒燬等。居民對於垃圾不得隨便拋棄，必須傾入垃圾桶中，將蓋蓋好，以免蒼蠅飛集，散播疫病。居民對於污水及垃圾，假如隨便拋棄，勢必滿地狼籍，造成污穢環境，連同地面上之空氣，亦充滿臭氣。能不隨地吐痰，能將污水及垃圾收拾潔淨，自然環境清淨，居民咸可享受健康幸福。

在夏季及其前後，爲蒼蠅發生最盛時期，大可來一次撲滅蒼蠅運動。居民不知衛生，則環境污穢，蒼蠅亦多。居民注意衛生，則環境整潔，蒼蠅絕跡。糞坑中或垃圾桶中之蒼蠅，可以飛至居民之肴饌上，麵包店之麵包上，水果店之水果上，沾污其肴饌、麵包、水果，使吃者患霍亂、傷寒、赤痢等各種病症。多數民衆，對於飲食物之衛生，太不關心，太不注意，對於蒼蠅可以傳播疫病，危及生命，或尙茫然，此則未免太無智識。

捕蒼蠅，以用膠紙最便。粘滿蒼蠅，投入火爐中燒燬，又省事，又乾淨。飲食物，必須用紗罩罩住，勿使蒼蠅沾污。一紗罩之代價，所費甚微，而對於健康之貢獻却甚大。

擁有人口數百萬之大都市，必然有一部分人，患劇烈之傳染病。又必有一部分人，患肺癆病，亦必有一部分人年老而乏人扶養，有一部分人貧病無力求醫。對於此類之人，必須有傳染病醫院，肺癆病療養院，養老院，大衆醫院等機關以救濟之。有此等機關，加以救濟，而後市民之健康，方不致受貧病之威脅。救人即所以自救，助人即所以自助，不可視爲與己無關。吾人如將一大都市，視如一人體，維持都市健全，維持都市清潔，等於吾人每日洗面洗手，以保持其清潔。身體一部分有病，紅腫化膿，必須用外科刀挑破，排除其膿，以免累及健康部分。故救濟機關，非僅救濟一部分病人，亦所以保護健康之市民也。都市爲文化之中心，改善都市衛生，使居民有合理之健康生活，安全生活，方能有健全之文化。都市之環境，必須爲健康之環境，都市之生活，必須爲安全之生活，方能成爲文化都市。

鄉村與風土病 就土地之面積與人口之比例而言，都市地狹人稠，鄉村則地廣人少。地廣人少，則地面上人之穢物少，土地河流，少被沾污，空氣亦少污濁。地廣人少，則土地及河流，極有自淨力，稍有污

穢之物，遺落在地面上，未幾即由其自然之自淨力，化成乾淨。反之，土地狹，人多，則人所生產之不潔物亦多，土地失去其自淨力，水與空氣及土地，皆變成不潔。都市衛生之所以不及鄉村，即在於此。

但有處地方，有所謂風土病，對於居民之健康，有莫大之威脅。舊時書籍上，常指某地有蠻烟瘴氣，中其氣者，輒病死。即是指其地之風土病。所謂蠻烟瘴氣者，却是莫須有之事。例如瘧疾一病，現時已知係由蚊子媒介瘧疾原蟲而發，古時却指為係由蠻烟瘴氣而起。治瘧疾，用金雞納霜一藥，即可治愈。防瘧疾，祇須致力撲滅蚊子，亦極易豫防。我國西南一帶，此症尙極流行，乃由於人事之未盡耳。

瘧疾在我國西南一帶，名打板子病，有處地方，名寒熱病，以其病狀為先發惡寒，後發熱故名。土地卑濕多湖沼處，即多此病，蓋以此等地方多蚊子，易傳染瘧疾故。傳染瘧疾之蚊子，為一種瘧蚊（Anophelis）體色黃褐，翅有褐色斑點，脚比體約長二倍，靜止時必斜置其體而高舉後脚，產卵水中，卵形細長，每產約二十餘個，幼蟲（即子叉）帶綠色，呼吸時，體與水面平行。

瘧疾之主要症狀，為按時發熱。其發熱以惡寒始，以發汗終。瘧疾之發熱，乃由瘧蟲發育成熟，分裂生成孢子而同時發熱。瘧蟲有多種種類，其成熟時間長短不同。以二十四小時而成熟者，則發每日瘧。以

四十八小時而成熟者，則發隔日瘧，以七十二小時而成熟者，則發隔二日瘧，如所傳染之隔日性瘧蟲有二羣，或隔二日瘧蟲有三羣，各羣分日成熟分裂，亦發每日瘧。或同時傳染二種瘧蟲則發混合瘧。傳染惡性瘧蟲則發惡性瘧。

惡寒平均持續一二小時，發熱約持續三小時至四小時以上。發汗約歷二小時至四小時，全體發熱經過，約為六小時至十小時。

久患瘧疾，則發生高度貧血，脾臟腫大等。舊時醫生謂人久瘧，腹有痞塊，名為瘧母。實則所謂痞塊者，乃脾臟腫大耳。

欲豫防瘧疾，以撲滅蚊子，勿使蚊子發生，為其先決問題。土地卑濕，宜開溝排泄積水，以免發生蚊子。發生蚊子，並無須廣大污水，祇人足跡或牛馬蹄跡所留些小積水，亦可發生蚊子。池沼等處，可養小魚以吃子，則不致發生蚊子。陰溝等處，可傾入煤油，使水中子不能吸到空氣而窒息，即不能發生蚊子。窗戶宜裝鐵紗窗，使蚊子蒼蠅不能飛入。在流行瘧疾地方，夜間臥於野外，或開窗而臥，易被蚊螫，亦易傳染瘧疾。如住於高樓或山上，因蚊不能高飛，亦不能飛遠，較少傳染危險。在多雨時季，蚊子多，則瘧

疾亦盛。

治瘡疾，用金雞納霜通常用（鹽酸金雞納）每次用一·〇（一公分）於發熱前五小時至三小時前服下，自翌日起每日可服〇·五（半公分）服一星期。金雞納霜，味極苦，不易服，可用粉片（Oblate）包裹吞下。豫防瘡疾，每日可服金雞納霜〇·三。小孩患瘡，可用鞣酸金雞納二·〇加白糖同量，研和分成六包，每三小時服一包，用乳汁溶化服下。此外金雞納霜，尚可用以施行皮下注射或灌腸。例如用金雞納霜〇·五蒸溜水一〇·〇。西西，用半筒至一筒，施行皮下注射。或用金雞納霜〇·五至一·〇蒸溜水八〇·〇。西西，每次用半量灌腸。

金雞納霜，爲金雞納樹鹼，金雞納樹皮中含此鹼。金雞納樹爲熱帶原產，高七八丈，葉作卵圓形，對生，開小花，我國舊名金雞勒，見本草綱目拾遺。

工廠衛生 除都市之環境，鄉村之環境，對於人之健康，有重要影響外，尚有各種職業之環境，工作地點之環境，與人之健康，有密切關係，亦應述及。各種職業，有專以使用雙手爲主者，如各種手藝工人，農夫等是。有專以使用頭腦爲主者，如教員，報館編輯等是。在擇業時，理應就自己之體力及腦力，加以

考量。假如非自己之體力或腦力所能勝，勢將無成功希望，而且非自己健康所能堪。

近代工業發達，使用機器以替代人力，固然省時省力，但同時工作之環境，亦增加危險，因之傷害事件亦多。在機器作高速度旋轉時，注油於機器，極其危險，每致傷及工人。或工作地方狹隘，衣服被皮帶所捲，而致斷肢折足。或裝設有圓鋸等機器，其四周未設置相當防護，亦可使行經其側者，受到意外傷害。或工廠空氣，含有不潔物，致從事工作工人，患呼吸器病，損及健康。對於此等不合衛生環境，必須由政府制定工廠衛生法律，加以取締，以保護工人健康。

有種職業，由其職業性質，每致損及工人健康。例如製造玻璃工人，長年在高氣溫中從事工作，鑛山工人，在黑暗坑中從事工作，潛水夫在高氣壓海底從事工作，極易損及其健康。又如製造火柴工人，每易中磷毒，常與鉛接觸工人，每易中鉛毒，亦係由其職業損及健康。對於此等工人，亦宜由政府規定衛生法律，加以保護。

工人因工資普遍微薄，不易維持生活，亦每致損及健康。或因營養不足而工作過重，損及健康。或因居住不合衛生，而損及健康。在女工中，或竟視衣服較食物更其重要。甯願減少食物以購衣服。對於此

等，宜施行社會政策，規定最低工資，工作時間，以保護勞工。

實際世人因不能不吃飯而不顧性命工作者甚多。誰人不圖安逸，但安逸却不易立足於生存競爭激烈之社會。一部分人，必然亦會覺到自己之生活不合衛生，但却因吃飯問題較衛生更重要，不得不從事不合衛生職業。然能知其害處，加以豫防，使自己之健康，少受職業之害，乃人人所需要。

第九章 保持清潔

清潔之習慣 凡人莫不喜潔而惡不潔，決無人願意不潔，如有其人，亦決非人之本性。世界上各種民族，對於清潔之觀念，各不相同，因而其清潔之習慣，亦不相同。有處人民，風俗習於清潔，蓋由有良美之清潔習慣，成爲風俗，有以致之。有處人民，風俗習於不潔，亦係習於風俗，視爲固然而不自覺。假如有人指出其各種不潔習慣，加以教導，一樣可以造成清潔風俗，於己於人，兩受其益。

所謂潔與不潔，亦無非對於污物之處置方法，顯出聰明與笨拙而已。處置污物方法高明，將一切污物，收拾乾淨，當然清潔。無法處置污物，任其隨地狼籍，當然不潔。人在日常生活，必然要生產各種污物。

吃肉必然有肉骨頭，吃魚必然有魚骨，吃蔬菜必然有菜根菜葉，吃水果必然有果核果殼果皮，皆須加以處置。直接由人體出產之污物，有鼻涕、痰唾、尿、屎，亦須有合法之處置，方能保持清潔。將鼻涕、唾在地上，與將痰吐在地上，同樣不合適。或者隨手塗抹在門板上、壁上、電線柱上，有人行經其側，難免要沾污在衣服上，更屬不可。較善方法，爲取一廢紙，將鼻掩住，哼在紙上，而擲棄在垃圾桶中。或哼在手巾上，將手巾洗滌。哼鼻涕時，須用指頭，壓住一側鼻孔，先哼出另一側鼻孔，次再壓住另一側鼻孔，哼出他一側鼻孔，最忌兩鼻孔同時哼出，因人之內耳，有一管通至口腔，兩鼻孔同時哼出鼻涕，每因鼻腔口腔氣壓增高，將鼻涕壓入通至內耳之管，而致發耳病故。隨地吐痰，爲我國一不潔惡習，此惡習一日不改，室中及路上皆無法保持清潔。吐痰必須吐在痰盂中，或吐在陰溝中，不可隨地亂吐。不但地面上污穢，而且要傳染肺癆病。對於屎尿之處置，各地方，有各種不同方法。有處地方，廁所係設置在河上海上，其排泄物，隨時隨流水流去，此殆爲抽水馬桶之權輿，聞南洋菲律賓賓有地方有此種廁所，日本紀州之高野山，亦有此種廁所。有掘一窟，其深如井，作爲糞坑者，可供無限制之排泄，如檀香山、美國鄉間、歐洲鄉間，皆用此種之廁所也。最高明之處置屎尿方法，當爲用抽水馬桶，既省事，又清潔。我國如家家有抽水馬桶

可用，人人不隨地吐痰，我國之社會衛生狀態，必將大大改觀。

對於一切垃圾之處置，在都市，應當傾棄在垃圾桶，不得隨便拋棄，方能保持清潔。在鄉村，應當傾棄於一定地點，施行適宜處置，不可任意拋棄或堆積。對於處置垃圾之方法，各地都市亦各不同。或運至空地傾棄，或運至海中傾棄，此等方法，不甚合適。傾棄空地，勢必垃圾堆積。傾棄海中，必向沿岸漂流，致沿海一帶污穢。較合適之方法，為用以填地，或用垃圾爐燒燬，藉火力以使清潔。

欲保持身體之清潔，必須按時沐浴，按時更衣。家中備置一浴盆或蓮蓬浴（雨浴）可以供一家之用。所費甚微，而一家大小，可以保持身體清潔。更換衣服，不可待至污垢乃更換，應規定日期更換。曰易相（人質切音日，近身衣也。）衣一次，亦可以代浴，因體垢附于相衣，隨衣服滌去故。有時不易得浴，或病中不能入浴，可以常易相衣代替之。三宅秀博士云：日本人每日必入浴，但衣服則不常更換，對於衣服污垢，每不介意。西人不常入浴，但對於相衣，却每日更換，故衣服常整潔。

欲保持居室之整潔，除每日掃除外，每星期六之半日，宜有一次大掃除。是日也，玻璃窗必措之使明亮，勿使塵垢遮蔽光線，几席用濕巾揩拭潔淨，勿使塵埃占其空間於几席之上。茶壺茶杯擦之使淨，勿

使留斑斑之褐點，家具雖是靜物，可以人力使轉移其位置，而揩去其面壁之塵，被褥可晒於日光，施行日光消毒，被單、枕套、衣服，均更易清潔，如此則一切整潔，可以豫備享受一清潔而安適之星期日。

凡居家欲收拾潔淨，必須將家庭瑣事，按日分配爲之，方能百廢俱舉。否則明日之後，尙有明日，將永無暇爲之。例如規定星期六日爲大掃除日，更易被單枕套及衣服日。星期日爲游玩日。星期一爲洗衣日，一切污垢衣服，悉於是日洗滌。星期二爲燙衣日，凡須燙熨衣服，悉於是日爲之。星期三爲擦銅器日，凡一切須擦亮之金屬器具，於是日擦之，星期四爲補綴日，凡破衣破襪須補綴者，於是日爲之。星期五爲傭人休息日，是日應聽任傭人休息。將一星期中應做之事，按日分配爲之，則至是日，自然知是日應做何事，不致忘卻，不致拖延。

共食，亦爲我國一不合衛生之習慣，宜提倡分食。將肴饌另分小碗小碟，各人吃一份亦可。或另用一湯匙取肴饌，置各人飯碗中，而後來食，亦甚便利。既不致互換口涎，亦不致互傳染肺癆病。重視飲食清潔者，必須提倡分食。否則縱有佳肴，必有人不敢下箸。

欲保持都市及鄉村全體之清潔，必須居民合力爲之。例如人人不隨意將廢紙、果皮、甘蔗渣，拋棄在

路上或公共場所是。居民人人有清潔之自覺，有衛生之公德心，則都市鄉村，自然清潔。對於都市之建設，必須將街路系統，溝渠系統，豫先規畫，按照區劃建築，方免街路雜亂。對於市民，應有充足之自來水供給，對於排泄之污物，應有合適之處置，方不致污物堆積。而保持都市清潔。未有都市計畫，一任人口膨脹而擴張之都市，必然變為極混雜之街市。對於市民之排泄物，未有有系統之處置，必然到處污物狼籍，成為齷齪都市。

對於污物之處置，有人高明，有人笨拙。方法高明，不但省事，而且清潔。方法笨拙，不但麻煩，而且不潔。西人在日常生活上，實較吾人為知講究。對於污物之處置，有許多地方，實較吾人聰明。吾人應當取長捨短，謙虛學習。有許多不潔之習慣，必須以集團力量，加以改革，使大家脫離穢惡環境，獲得清淨生活，安適生活。

保持清潔之方法 水在保持清潔上，占有最重要之地位，假如世上無水一物，勢將無法維持清潔。吾人朝間起身洗面漱口需水、洗米洗菜需水、洗器皿需水、揩拭家具需水、洗衣需水、沐浴需水、拖洗地板需水、幾無處不需水。社會愈文明，水之用量亦愈多。實為保持清潔之所必需，而非濫用。

日常洗面，以用冷水爲佳。在冬季嚴寒時，亦可用熱水。青年尤宜用冷水洗面，以養成不怕冷習慣。浴身可用熱水，亦可用冷水。用熱水較易去垢，較用冷水爲勝。但用冷水沐浴，却可鍛鍊肌膚，使身體不怕冷，不易感冒風邪。惟體質虛弱之人，不耐寒冷者，不宜強行冷水浴，可改行冷水摩擦。冷水摩擦者，即以毛巾浸冷水，力擦身體四肢，使現微紅色，亦可鍛鍊皮膚。洗身或用浴盆，或用蓮蓬浴亦佳。用蓮蓬浴，則污垢之水，隨時流下，不再重附於身上。在濱海之處，最宜行海水浴。海水浴不但爲夏日最佳之行樂，而且對於身體極其有益。海上空氣清新，使肺強壯。浴於海中，胸腹背四肢與海浪相擊盪，使身體強壯。海天寥闊，使人精神爽快，不似浴盆之狹隘，而水又不潔。行海水浴時，可兼學游泳，爲一種特別體育及技術。海水富鹽分，人體之比重輕，故身輕易浮，易於學習游泳。海水富鹽質，較可久浸。不若河水之久浸，易感寒氣。凡行海水浴，須諳知該處水流之性質，故除已所熟悉之處外，陌生之地，非有熟人同往，不宜冒險嘗試。一恐誤陷深處，二恐被急流捲入旋渦而溺死，致一失足成千古恨。又在游泳時，有時腳筋起痠，腳不能動，致被沈下溺死。在游泳時，逢腳筋起痠，不可心慌，精神宜沈着鎮靜，不防聽其沈下。此時以手握定腳大拇指，用力攀向左右搥伸之，如此數次，即可恢復。須知人身之比重，實較海水爲輕，只須以手

足作有規則之游泳，即能浮上，如心慌意亂，手足無措，反易致沈下溺死。

海水浴出浴後，宜再用淡水洗去鹽氣，拭乾全身而後着衣。

海水浴能使身體強壯，肺臟強壯，胃腸強壯，有皮膚病浴之尤宜。惟病後之人，患腎臟炎者，患腳氣病者，患耳病者，有心臟病者，不宜行海水浴。婦女有子宮病及月經中，懷孕中，不宜作海水浴，自不待言。

對於溺死者可施行急救法，先將溺死者口內，鼻腔中泥草等礙呼吸之物挖出，使之俯臥，以枕（如倉卒無枕，可用衣服捲爲枕。）撐其腹，從背壓下二三次，使之吐出海水。溺死者若溺後未幾，雖呼吸已斷，尙非真死，醫學上謂之假死，行人工呼吸可活。施行人工呼吸時，使溺死者仰臥，如着有衣服可解開鈕扣，露出胸部，用衣服或枕墊高腰部，啓其口，以潔淨手巾包其舌拖出之，（非用手巾，則舌滑不易拖出。）使舌不退向後方而塞住呼吸之氣道。施術者跪跨溺死者體上，以雙掌壓其胸兩乳旁下方，徐徐用力壓下，使肺中之氣呼出，然後鬆手，使外面新鮮之空氣吸入肺中，如此一上一下，每分間約十五次，以引其呼吸，至呼吸復原爲止，約行一小時，並以有刺戟性之物（通常醫生係用安母尼亞水，或他刺戟性物）使嗅，以刺戟其氣道，或用羽毛刺癢其鼻，以引起其作反射呼吸。死者已蘇甦，可飲以葡萄酒。

或其他酒類，以振作其精神。暫時間宜有人在傍陪伴，以防其再絕息。

曩見報上載有林恆君所作我之游泳經驗談一篇，係述其在游泳池學習游泳經驗，可供初學游泳者之參考，附錄于下：「初學游泳，貴練手法，尤貴鍊膽力，初學者宜在淺水池畔，如足能踐池底尤便。無論何人，凡不諳游泳，初次入水，必覺水波洶湧，刺激耳目口鼻，極感不暢，同時懷一懼怕觀念，不敢放手。（初學者多手按池邊，以足撥拍水面，）懼沈入水內，不能浮起。故學游泳者，初次須練水上呼吸法。以手輕靠池邊，屏氣埋首水際，斯時但覺耳際水聲隆隆，仍閉目不動，約一分鐘久，氣竭，方始伸首出水。是為練習耳部，如是者約四五次。次可於首入水時，竭力由鼻孔呼氣。首出水時，急張口吸氣，如是者十數次，是為練習鼻口之呼吸。次可練習眼部，試於入水時，同時張眼下視，能水入耳目鼻而不畏，膽乃稍壯。可輕踐水底，依池畔慢行，以左右手由前向後撥，（指須密貼）手轉回前方時，肘須曲，肩膊須側高。手法務須純熟，但轉撥不宜太快。以上為初學游泳之捷徑。倘照上所述，稍能操熟，下次入水，試手足伸直，屏息躍臥水中（俯臥）自能浮起，然後以手撥水，身自前進矣。斯時所當注意者，足切勿屈曲，心勿張皇躁急，久之自能純熟。予照此游泳，為時僅二日，已能載沈載浮矣。」

有溫泉之處，可行溫泉浴。溫泉含有各種成分，可治各種病，例如碳酸泉、硫黃泉、鐵泉等。各地溫泉，概含有多種礦質，非僅單含一種。有溫泉之處，風景概佳，又宜於養病。

吾人肌膚之垢，一部分爲外面之塵埃，一部分係體中污垢從肌膚小管排出者，一部分係表皮之新陳代謝剝脫。故須按時沐浴，方能保持身體清潔。常人每訝肌膚包於衣服之下，何來積垢，蓋不知體內有污垢排出及表皮剝脫耳。

水可使物清潔，人多知之。火亦能使物清潔，則人多不知之。不能用水之力使之清潔時，可用火之力，使之清潔。例如患肺癆病者之痰，如吐在廢紙上，投入火爐中燒燬，最清淨，最省事。有處都市，處置垃圾係用火燒燬，此爲處置垃圾最佳方法。患傳染病病人所用之衣服、物品，其不值錢者，可燒燬之。其值錢者，可分別用沸水消毒，蒸氣消毒。金屬器具，不怕燒燬者，可放在火上燒毒。沸水可稱爲家庭中最簡便之消毒藥。亦爲最廉價之消毒藥。例如有許多水果，如先洗淨，用沸水燙過而後食，則可不致傳染各種病菌。（傷寒菌、赤痢菌、霍亂菌等。）衣服亦可用沸水消毒，或用蒸氣消毒。病人之碗箸，亦可用沸水燙過消毒。用沸水與蒸氣以使物清潔，可稱爲水火合作之清潔法。

古代發明火食，爲對於食品之極重要火力清潔法。許多食品，未經火燒，吃之必然生病，一經燒過則已清潔，可以安然吃下。獼猴、猩猩，雖然體態與人相差無幾，却不解火食。除人以外，其他動物，不但不知用火，反而怕火，獅子老虎，雖然兇惡，却怕近火，此爲人獸最差異之處。在無火之處，能想法創造火種，實爲人之最聰明處。

人死用土葬，實不及火葬乾淨，視人之死屍爲污物，或者有點不敬，然死屍究竟不清潔，却亦無庸諱言。借火力以燒屍之火葬法，自衛生上觀之，實屬最清潔。而且埋葬骨灰，無需占廣大土地，在土地經濟上，亦極合適。爲衛生上計，爲土地經濟上計，均宜提倡火葬。

水火之外，吾人更不可忘却日光對於清潔之重要。有許多病菌，一經日光照射，即行死滅。例如病菌中大名鼎鼎之肺癆病菌，（結核菌）即極怕日光。消毒藥不易使之消滅，日光却可毫不費力使之死滅。住在陰暗缺少日光之室，易患肺癆病，即因肺癆菌視此等地方爲其最佳之據點故。如住在日光充足之室中，則肺癆菌極難立足。凡病人之衣服、被褥、書籍、器具，皆可晒於日光，施行日光消毒，最清潔，最省事，最省錢。健康人之衣服被褥，亦宜常晒於日光，可以晒去濕氣，溫暖而且清潔。衣服被褥等之輕微

污垢，祇須晒於日光，可不必藉水之力藉火之力而清潔。

水可浴，日光亦可浴，肺癆病人宜多行日光浴，健康人亦宜常行日光浴。所謂日光浴，祇是晒晒太陽而已，多見日光而已。惟頭部不可多晒，晒太陽時，須戴草帽或帽，或用物遮蔽頭部，不可光頭晒太陽。

齋戒沐浴 古時因不知疾病係病菌或微生物作怪，而疑有鬼神作威作福，故常有齋戒沐浴以求鬼神降福舉動。此齋戒沐浴，亦可視為居室及身體內外之大清潔運動。因欲祀神，而將宮室道路，大加掃除，將身體沐浴潔淨，必然可減少病菌傳播。因齋戒而飲食謹慎，不敢暴飲暴食，必可少患許多消化器病，少傳染傷寒、赤痢、霍亂等類病菌。在惡疫流行時，此等行動，可謂極合衛生。又如平時極少運動之老太太，因入廟燒香，而出門遊散，運動身體，對於其健康，必然極有裨益。叩頭拜佛，如視為一種柔軟體操，當然有舒展筋骨，流通血脈效果。一方由於信仰，精神上獲得平安，無憂無慮，一方肉體上有合適之運動，有益健康，故極合衛生。

第十章 飲食與榮養

吾人之需要飲食，一爲補充身體之消耗，二爲發育，三爲發生體溫，發生活動力，四爲維持健康。吾人在日常生活上，必有各種活動，有活動，則身體必有消耗，須藉飲食以補充之。凡人愈奮力工作，則身體消耗亦愈多，其需要飲食補充亦愈多。兒童及青年，在發育時代，飲食除補充身體之消耗外，又需供給身體之發育。必須有充足之飲食榮養，方能有圓滿之發育。人在氣候寒冷時，則食量增加，嗜吃油脂，蓋欲多發生體溫以禦寒耳。在氣候炎熱時，則食量減少，不喜吃油脂，而喜吃清淡食品，蓋欲少發生體溫，減少熱氣耳。人須有充足榮養，方能身體強壯，維持健康。設榮養不足，必身體衰弱，易患肺癆病等病症。或因缺乏各種維他命，而患各種疾病。例如缺乏甲種維他命而患夜盲症，缺乏乙種維他命而患腳氣病，缺乏丙種維他命而患壞血病，缺乏丁種維他命而患佝僂病軟骨病等是。

食物之選擇 食物雖然品類繁多，其成分不外蛋白質、炭水化合物、脂肪三種。蛋白質以卵、肉、豆、豆腐等爲代表，炭水化合物，以米麥等穀類、薯類、澱粉、糖等爲代表，脂肪以豬油、奶油、花生油等爲代表。食物除蛋白質、炭水化合物、脂肪三大要素外，尚含有鹽類及各種維他命，亦係重要榮養質。蛋白質爲生長肌肉之主要物品，視爲食品中之最貴重品。炭水化合物及脂肪，爲發生體溫及發生活動力之主要

物品。

吾人日常飲食，應以碳水化合物（飯、麵包、蔬菜）占最大部分，蛋白質（肉、卵、豆）占一小部分，脂肪占一極小部分。蛋白質爲食品中之貴重品，同時對於吾人之健康甚爲重要。人之發育，生長肌肉，需要蛋白質，日常生活，身體蛋白質消耗，亦需要補充，無他物可以代替，故吾人日常之飲食，必須有一定量之蛋白質，方能維持健康。數日間，飲食物中，未有蛋白質，尙無妨礙，設長期間飲食未有充分之蛋白質，勢必損及健康。但蛋白質雖係重要物品，爲健康所不可缺，却不可吃得太多，太多亦有害。如所吃蛋白質過多，超過身體之所需要，其一部分雖可變成肝糖及脂肪積蓄於體中，大部分則分解從尿排泄，徒變成廢物。而且其分解產物，每刺戟腎臟，而致患腎臟病。窮人因經濟關係，每日祇吃青菜白飯，故每蛋白質不足，而富人却因魚肉吃得太多，而患不消化病，腎臟病。吾人每日飲食，蛋白質分量，應以占飲食之一成至一成半爲度（每日約六十公分至九十公分）其餘則吃碳水化合物及脂肪。在寒冷時季，爲多發生體溫，可多吃油脂，脂肪約占飲食二三成，碳水化合物，占飲食之六七成。在暑季，脂肪可少吃，有半成至一成已足。對於飲食，窮人宜注意蛋白質不足，富人宜注意蛋白質太多。窮人如因魚肉

價貴，吃不起，儘可以豆類、豆腐、豆腐干、豆腐漿等代之。吾人每日如吃米六合，約有蛋白質三十公分。其餘三十公分至六十公分，應從副食物求之。吃魚及肉等，應注意新鮮。傾向腐敗之魚肉，吃之每致中毒，不但對於榮養無益，而且有害健康。不可貪廉購吃，或捨不得棄却而強吃之。兒童及青年，正在發育時期，尤需多吃蛋白質。婦女在懷孕時及哺乳時，亦需要較多蛋白質。在哺乳時，因須多分泌乳汁，尤須多吃蛋白質。

食物中含有各種鹽類（亦呼鑛物質）亦為維持健康所需要。人體係由各種原質組成，（例如氧、炭、氫、氮、鈣、磷、鉀、鈉、氯、鎂、鐵、碘、銅、錳、鋅、氟、矽、鋁、鎳、鈷、砷等。）此等原質，由日常之新陳代謝，常有消耗，常須補充。其中之鑛物質原質，即須由食物中所含各種鑛物質，獲得補充。食物中所含鹽類，在榮養上，特別重要者，為鈣、磷、鐵、碘、食鹽、鉀等。鈣亦呼石灰質，為骨之主要成分，對於兒童孕婦，尤為重要。兒童對於鈣之需要，除補充消耗外，尚須有餘量儲存，以供長成之用。孕婦所需要，除補充消耗外，尚須有餘量，以供胎兒長成之用。又在哺乳時，亦須有餘量，以供分泌乳汁之用。常人每日鈣之需要量，約為〇·六八公分，兒童及孕婦每日之需要量約一公分以上。飲食中缺乏鈣時，在成人尚無多大防礙，長期間在外

表上無何病象，因血中缺乏鈣時，可從骨中吸取鈣以供用故。兒童如飲食缺少鈣者，則對於其成長，將發生不良影響。孕婦如飲食缺乏鈣者，每致齒牙齲蝕。蓋胎兒骨骼成長所需之鈣，係向母體吸取，如食物中鈣之含量不足，則母體之骨中之鈣及齒牙中之鈣，必被吸取而消耗。西諺謂：生一小孩子，落脫一牙子，即由於飲食缺少鈣所致。食品中含鈣最多者為牛乳、卵黃、蛤蚶，次為各種蔬菜、水果，如菜花、芹菜、菠菜、蘿蔔、胡蘿蔔、甜蘿蔔、白菜、馬鈴薯、豆、蘋果、桔子、香蕉、胡桃、花生等。磷亦為骨之重要成分，又為腦及神經組織之要質，亦為肌肉及血液之成分。成人每日磷之需要量為一公分左右，正在發育之兒童，每日磷之需要量，較成人為多，應有一公分半以上，孕婦亦然。食品中含磷者甚多，例如卵、牛乳、豆、菠菜、胡蘿蔔、甜蘿蔔、芹菜、白菜、黃瓜、番茄、馬鈴薯、蘋果、桔子、香蕉、花生等。小麥裸麥含磷頗多，白米含磷不多。鐵為赤血球血色素之重要成分，如飲食缺少鐵，則致貧血。人體內含鐵之量甚微，不及三分，但其對於健康上，則甚重要。常人每日鐵之需要量為十公絲至十五公絲（Milligram）婦女及兒童之需要量較多，婦女在經期、懷孕、哺乳時，皆需較多之鐵，兒童正在發育期間，需鐵亦較多，每日需十八公絲。乳含鐵甚少，含鐵最多之食物，為肝、蔬菜、水果、卵黃。綠葉蔬菜含鐵尤多，嬰兒初生時，有巨量之鐵，儲存於

肝中，故雖乳中含鐵甚少，尚不虞缺乏。但在一週歲後，所儲存之鐵，已消耗殆盡，必須另從他種食品，獲得鐵之供給。水果、蔬菜、卵黃，均爲嬰兒含鐵之食品。不足月嬰兒及孿生兒，每患貧血，蓋以先天所儲存鐵量較常兒爲少故。西人爲防嬰兒患貧血，每使吃橘汁及卵黃。碘在人體中含量甚微，以重量言，祇占三百萬分之一。人體中之碘，概含於甲狀腺所分泌之分泌物中，又爲白血球之成分。碘在人體中，含量雖甚微，但對於健康則甚重要。飲食中缺少碘，每致居民患甲狀腺腫大（鵝喉症）食物中含有碘者，爲海產動植物，如海帶、鮭魚（俗呼薩門魚 Salmon）鱉魚、比目魚、鱈魚、海蝦、海蟹、海蛤等。海水海鹽亦含有碘。在近海地方，因有帶海鹽之塵土被風吹颺，故土壤中，雨水中亦含有碘，生長於含碘土壤之穀類、蔬菜、水果，亦含有碘，故居民之飲食，不致缺碘。但在距海甚遠之內地及山地，常有土壤中，水中岩石中缺碘，所生長之植物，亦缺少碘，而致居民飲食缺少碘之供給，多患甲狀腺腫大。美國數處地方，瑞士數處地方，我國內地有處地方多見此症。故博物志曰：山居多癩。對於此等乏碘地方，欲使居民獲得碘之供給，最便之法，爲用加碘食鹽。用碘化鈉或碘化鉀一分加於五千分食鹽內用之。此外宜吃乾鹹海產動植物，及近海地方所產蔬菜水果，即可獲得碘之供給。自一般言之，吾人身體所需要之各種鹽類，

含於日常各種食品中，無庸另行購吃，惟有時因特別情形（如上述之鈣、鐵、碘）須加以注意耳。惟食鹽（食鹽爲氯與鈉之化合物）一物，除肉類及血中含有相當分量外，通常食品中所含分量甚少，不足供人體需要，故吾人須於食品中另加食鹽吃之。鉀一物，在食品中，極其豐富，蔬菜含鉀尤多。鉀與食鹽，有特別關係，凡人多吃蔬菜，蔬菜含鉀甚多，因而亦需要多量食鹽，此蓋因吃下多量之鉀，與血中之食鹽發生交換分解，有多量之鈉排泄，而致食鹽不足所致。鄉下人較都市人爲嗜鹹，即由於多吃蔬菜。又多從事肉體工作，多流汗，汗中含有食鹽，則身體之食鹽消耗亦愈多，亦須多吃食鹽。

鹽類除上述需要外，對於維持身體之酸鹼平衡，保持健康，亦極重要，須兼述及。鹽類有現鹼性鹽類，如鈣、鉀、鈉、鎂等金屬鹽是。有現酸性鹽類，如磷（變化成磷酸）硫（變化成硫酸）等非金屬鹽是。食品中，或含有多量傾向酸性之鹽類，或含有多量傾向鹼性之鹽類，因而有酸性食品及鹼性食品之別。肉類、魚類、卵類，爲主要酸性食品，蔬菜、水果，爲主要鹼性食品。米、麥、麵包、玉蜀黍、落花生等，雖係植物性食品，却爲微酸性食品。牛乳雖係動物性食品，却爲微鹼性食品。又桃、梅、李等果實，雖含有鹼性鹽類，却爲生出酸性食品。

酸性食品

猪肉、牛肉、魚肉、卵、蛤、米、麥、麵包、奶油、玉蜀黍、落花生、餅食、海苔等。

鹼性食品

馬鈴薯、紅薯、蘿蔔、胡蘿蔔、小紅蘿蔔、白菜、捲心菜、甜菜、菜花、芹菜、萵苣、大頭菜、蘆筍、蘑菇、橄欖、番茄、桔子、檸檬、蘋果、梨、香蕉、栗子、棗、黃豆、豌豆、扁豆、甜瓜、黃瓜、南瓜、西瓜、牛乳等。

食鹽（氯化鈉）中所含之鈉，傾向鹼性，而所含之氯，則傾向酸性，其比例，二者恰相等，而成中和性。最合宜之飲食，為將酸性食品與鹼性食品，配合吃之，勿使偏於一方。吾人之吃各種食品，對於食品之配合，通常於無意識間為之，而頗能得巧妙之調節，但有時不免發生不平衡，故須加以注意。多吃酸性食品時，必須兼吃鹼性食品，以為調劑。

健康身體，對於身體之酸鹼平衡，頗善能調節，而維持其健康。如健康有損，身體失却調節能力，不能維持酸鹼平衡，則或患中酸毒症，或患中鹼毒症。

吾人以米為主食品，如對於副食物，不加注意，往往不免偏向酸性。例如吾人吃米飯，而以肉、卵佐食，

則米、肉、卵均屬酸性食品，偏向酸性一方，殊不相宜，必須多吃蔬菜方佳。或吃麵包，以肉、奶油佐食，則麵包、奶油亦均屬酸性食品，必須多吃水果方佳。

有許多病症，視爲與酸性食物中毒有關，例如血壓亢進症、動脈硬化症、神經痛、風濕、（癱瘓質斯）神經衰弱、常習性頭痛、中風、眼底出血、胃潰瘍、盲腸炎、肝臟炎、膽石症、腎臟炎、膀胱結石、脫疽等。患高血壓及動脈硬化症者，尿之酸性反應亦強。如多吃鹼性食品，可使病狀減輕，尿之酸度減少。尿中酸度增加，則溶解尿酸之力減低，尿中每含結晶狀尿酸。膀胱結石、腎臟結石，屢由結晶狀尿酸凝結而成。尿酸溶於鹼性尿中，多吃水果蔬菜，能使尿之酸度減少，溶化尿酸之力增強。蔬菜之中，尤於馬鈴薯爲最佳。吾人宜早禁肉食，身體必能益形康健，如憂蛋白質不足，宜多食花生米、胡桃、豆類以充補之。四十歲以後之中年人，最易患高血壓、動脈硬化症、中風等病，對於飲食，尤宜多吃水果蔬菜，勿使偏向酸性。

美國醫生施列民曰，人皆誤會肉類爲人食物中之所必需，而不知僅有少產五穀果蔬之地，萬不得已或以肉代食物，至於中國，則所產皆有多種穀果、菜蔬，較肉價賤而且佳，尤清潔而多含滋補料，是其遠勝於肉類多矣，據今日調查所得，一切作爲肉食之畜類，其無病者寥寥，如牛豕之類，其所患病症，多

與人同，凡食其肉者，勢必遍染其症，攷各國所食肉類，最普通者，則爲豕肉，豕爲畜類中之最不潔者，彼之所食，惟各種朽污之物，其性尤喜在污垢之處，試讀世界上古記載，皆以豕爲不潔之畜類，其肉不可作食料，夫肉之爲物，尙有多數人謬以爲食品中之最美者，較一切食品爲佳，而不知近已查明肉內所含滋養料之分量甚少，食花生一磅，（一名落花生）其滋養料等於牛豕等肉之五磅，由此可見肉類之對於養生，誠無所裨益，最妙莫如專食五穀果蔬等類，既節省經濟，亦可免一切多食肉類之有害結果。

食物中又含有各種維他命，對於吾人之健康，有重要關係。如飲食中未有充足之維他命，則不能維持健康，發種種病症。今將各種維他命分述於下：

甲種維他命——飲食中缺少甲種維他命，則患夜盲症，眼乾燥症，角膜軟化症。幼兒飲食中缺少此物，則身體衰弱，不易長大，對於傳染病，少抵抗力。動物肝中，含甲種維他命甚多，印度治夜盲症，用鮮肝加胡椒吃之。我國治夜盲症，多用羊肝。

甲種維他命溶於油脂中，故魚肝油、奶油、（或呼牛油、白脫油、）卵黃、牛乳、均含有甲種維他命甚多。

惟植物性油則不含此。但植物之含有黃色素者却又含此頗多，例如胡蘿蔔、南瓜、番茄、黃玉蜀黍，均含此。此黃色素與甲種維他命頗有淵源，或謂甲種維他命係黃色素與丁種維他命合成。

甲種維他命對於高熱，不甚受影響，但對於光線、氧氣及氧化性物質，則極易受影響。普通之烹調熱度，不致使甲種維他命喪失。胡蘿蔔、南瓜、黃玉蜀黍、紅薯，在華氏二百五十度熱度，煮至三小時，所含甲種維他命，仍未喪失。白菜在華氏二百四十八度熱度，煮一小時，所含甲種維他命，仍無損失。但在華氏二百四十八度熱度煮二小時，或在二百六十度，煮一小時，則有中等量之損失。如不蓋鍋蓋煮之，則損失尤多。魚肝油之甲種維他命，遇日光則不安定，尤以接觸氧氣為甚，故宜用着色瓶貯之，奶油長時間曝露於日光中，所含甲種維他命，亦不免有損失。

乙種維他命，近時又分為乙(1)乙(2)乙(3)乙(4)乙(5)乙(6)各種。乙(1)維他命為抗腳氣維他命，飲食缺少此種維他命則致發腳氣病，並使身體之新陳代謝，發生障礙。消化機能減退，並侵及神經。

未經舂白之糙米，含有乙(1)維他命，多在米之皮殼中。將米舂白，則失去乙(1)維他命。吾人以白

米爲主食，故每缺少此維他命，而致患腳氣病，宜改吃糙米，半搗米，胚芽米或麥飯，方免患腳氣。不但吃白米易患腳氣，飽吃不含此維他命之其他碳水化合物，亦可發同樣症狀。

乙(1)維他命之需要量，由人而異。正在成長之兒童，及工作繁重之成年男女，須有充分之乙(1)維他命。孕婦之需要量，倍於常人。哺乳婦女，三倍於常人。

含有多量乙(1)維他命之食品爲穀類（米糠，胚芽中所含尤多）蔬菜（胡蘿蔔、菠菜、番茄、水芹、菜、生菜、蘿蔔、馬鈴薯、花生、豆等）水果（桔子、香蕉、蘋果、胡桃等）酒酵、酵母、牛乳、肝卵等。蠶豆、豌豆等豆類雖含有多量乙(1)維他命，而豆腐醬豆却所含甚少。又牛乳及卵黃雖亦含有乙(1)維他命而肉及魚肉却所含甚少。

乙(1)維他命，溶於水、酒精，對於酸、鹼、熱等安定，通常之烹煮，不致喪失，但久煮及高熱，則致喪失。

乙(2)維他命爲促進發育之維他命，幼稚動物，缺少此維他命，則害及發育，後發一種皮膚病，此乙(2)維他命通常與乙(1)維他命一同存在，穀類之糠、胚芽、酵母，含此甚多。豆、牛乳、蔬菜等，亦均含此，祇須吃日常飲食，不致缺乏。乙(2)之性質概與乙(1)同，惟對於熱，更爲安定。

丙種維他命，爲抗壞血病維他命，飲食缺少此種維他命，則發生壞血病。幼孩飲食缺此，則骨骼鬆脆易折斷，齒牙亦脆易缺。飲食缺少新鮮蔬菜水果，常患壞血病。又幼孩以人工喂養，祇吃牛奶粉或煮過之牛乳者亦常患壞血病。

含丙種維他命最多之食品，爲新鮮之蔬菜水果等。豆芽、黃豆芽，均含丙種維他命甚多，冬日蔬菜甚少時，宜多吃，桔子、番茄含丙種維他命甚富，與幼孩吃之最宜。人工喂養之乳兒每日宜使吃桔子汁，或番茄汁，或他水果汁，蘿蔔汁等，成人如日吃桔子一二個，已足。吃多量之蔬菜，即不致缺少丙種維他命。肉類穀類，大都不含丙種維他命。已成熟而未發芽之種子，即使含有丙種維他命，量亦極微。綠茶亦含有丙種維他命，紅茶及咖啡則無此。

丙種維他命易溶於水，極不安定，易爲酸、鹼、氧氣、熱等所破壞喪失。晒乾保存，亦易消失。牛乳蔬菜久煮，易致丙種維他命喪失，須加注意。

丁種維他命爲抗佝僂病維他命，飲食缺少此種維他命，則致患佝僂病、軟骨病、齒牙蛀蝕。女子因缺此，股盆發育不良，改易形狀，每致難產。骨質之生成，需要兩種重要礦物質，即鈣與磷是也。此二種礦物質，

在骨中化合爲磷酸鈣沈積。此丁種維他命，能使骨沈積磷酸鈣。

治佝僂病軟骨病，服魚肝油可愈，因魚肝油中，含有巨量之丁種維他命故。比目魚肝油含此之量尤多。又照射日光紫光亦可愈，因身體受日光紫光照射，能生成丁種維他命故。凡房屋建築不合適，少受日光，居民易患佝僂病，又少日光地方，居民亦易患佝僂病。普通玻璃，日光中之紫外線，不能穿過。又都市空中多塵埃，每遮斷紫外線，故都市居民，易缺少丁種維他命。

丁種維他命溶於脂肪，故多與甲種維他命一同存在。含丁種維他命最多之食物，爲魚肝油、魚類脂肪、卵黃、奶油、蛤蜊等。牛乳祇含少許，蔬菜含此者甚少，祇山芋含此稍多，葛苳含此少許而已。但吾人縱不吃含丁種維他命之食物，祇須晒日光，身體自能生成丁種維他命，故祇須行日光浴，卽不致缺乏。

比目魚肝油，爲含丁種維他命最多者，較鱈魚肝油多至一百倍乃至一百廿五倍。含丁種維他命，亞於魚肝油者爲卵黃。卵黃不但含丁種維他命甚富，且含各種營養素亦富，可稱最佳食品。以卵黃喂人工喂養幼兒，可於生下後五週後開始。極幼者起始時，每日與少許，逐漸增至半個一個，其功效與魚肝油相仿。日吃卵黃一二個，可治軟骨病，故卵黃實爲冬日兒童必需之食品。

魚類含丁種維他命甚富，各種魚類之肝油及魚類脂肪，均含此甚多。住在近北極地帶之愛斯基摩人，雖然半年不見日光，却不患佝僂病，乃由於彼等常吃魚故。

不但人之身體晒日光，能生出丁種維他命，尚有許多不含丁種維他命之食物，用紫光照射，亦能生出丁種維他命。例如穀類、植物油、菠菜、胡蘿蔔、小麥麵、牛乳、乳粉、特製之嬰孩食品等用汞氣燈之紫光照射，十五分間至半小時，即可生出丁種維他命。各種食物，各種油脂，大都含有麥角醇，爲丁種維他命之母質，經紫光照射，能變成丁種維他命。橄欖油、胡麻油、棉子油等，經紫光照射後，即生出丁種維他命，可當作魚肝油吃。人之皮膚及皮下脂肪中所含之麥角醇，經日光照射，亦變成丁種維他命。

丁種維他命吃得太多，亦有害。據動物試驗，用過量之丁種維他命使動物吃下，則見其損失食慾，減少體力，終而死。死後見血管壁及重要器官，有鈣沈積，大血管變硬。過猶不及，凡事皆然。

丁種維他命，易爲酸所破壞喪失，但鹼及熱，則不易使破壞喪失。

戊種維他命，爲生育維他命，與生育受孕有關。飲食中缺乏此維他命，則動物之生殖細胞，雌雄均退化，致不能生育。稍缺乏此維他命時，雌者亦能受孕，且胎兒不能完全發育，以致中途流產。雄者飲食缺

乏此維他命，則丸萎縮，精蟲死滅，不能生育。雌者因缺乏此維他命，致不能受孕時，如補吃此維他命，即能再受孕，但雄者補吃此維他命，已不能挽回，永不能生育。母乳中缺少此維他命，則致嬰兒夭折，或發麻痺症，變成殘廢。

含有戊種維他命之食物爲米、麥（胚芽含此甚多）、蔬菜（捲心菜、萵苣、菠菜、水芹、苜蓿等）等。動物性食品含此者甚少。肝雖含有甲、乙、丙、丁維他命，却少含戊種維他命。惟鞏丸及卵巢中，則含此甚多。又牛乳亦含有甲、乙、丙、丁維他命，獨戊種維他命極少。牛乳爲幼兒最佳食品，但幼兒却尙談不到生育，故亦無需乎此。

戊種維他命，溶於脂肪。熱、酸、鹼等對之無何妨礙，惟溫醋酸能使破壞喪失。

缺少各維他命之食品，爲肉類（祇稍含有戊種維他命）、魚肉、磨白春白之穀類（白米、白麵粉等）、膠質、糖、動物脂肪（奶油、魚類脂肪，不算在內）、植物油等。

吾人日常飲食，不宜偏食，食品種類愈多愈佳，範圍愈廣愈佳。食品種類多，範圍廣，則容易獲得各身體所需要鹽類，維他命，不虞缺乏。自實際上言，人如久久偏吃一種物，必然生厭，多吃種種食品，皆

異味，亦是最聰明吃法。吃蔬菜，必須兼吃菜湯，不可將菜湯傾棄。鹽類及乙種丙種維他命，易溶於水中，故湯中有重要之維他命，鹽類，不可傾棄。

有人吃物，專吃柔軟者，不吃稍堅硬者，亦不可。例如吃麵包，祇吃中央部分，不吃麵包皮是。吃稍堅硬之物，雖然較費力，却能使齒牙強壯，假如專吃軟豆腐，勢必致齒牙退化。不過過於堅硬之物，每致嚼損齒牙，却不當吃。又有人吃物，專吃精美者，不吃有渣滓者，亦不可。食物之渣滓，雖然並無滋養質，却另有用處。食物之渣滓，能刺激腸管，使之蠕動活潑，而免便秘。食物稍多渣滓，則糞量多，可免便秘。便秘一事，在衛生上，極有害，而且積久每致發生痔瘡。

語云：十人九痔。可見世上患痔瘡者之多。人之患痔瘡，多由於生活習慣不合衛生，（長日久坐）及飲食習慣不合衛生，常患便秘所致。常人大都以爲痔瘡，亦如生在身體他部位之瘡，實則所謂痔瘡者，祇是肛門附近血管（靜脈）擴大而已。凡怠於上廁，或者便秘，糞積於直腸，壓迫肛門之血管，使靜脈血管之血不能上流，血漸鬱積，而擴張血管，則成痔瘡。

欲免患痔瘡，宜注意下列各項。長日久坐，少運動，則腸少蠕動，易便秘。故宜常運動，散步。或在室中行

腹部運動，將腰向左右彎屈，以運動腹部。多吃蔬菜，蔬菜多纖維質，能刺激腸管，使其蠕動活潑，又蔬菜能使糞量多，大便易下。多吃水果尤有效。若便秘時，與其吃瀉藥以求通利，不如飽吃水果。尤以吃香蕉爲佳。不但價廉，而且味美。朝間飲冷開水一杯，能促進腸之蠕動，可治便秘。不可怠於上廁，最佳每日朝間大便一次。大小便後，均宜洗手，方潔淨。

醫生醫痔瘡，以前多用手術將痔瘡割除，不但患者怕痛，而且創處易被糞便染污，不易早愈。近時改用電氣燒灼，使痔瘡硬化吸收。或用藥物打針，使痔瘡硬化吸收。較爲便利，而且不痛。

調味品及嗜好品 一般調味品，雖然少滋養質，但能調和食品滋味，增進人之食慾，亦屬重要鹽爲吾人最常用之調味品，吃蔬菜尤多需鹽。但亦不可加鹽太多，以致過鹹。吃鹽太多，不但口渴，而且致身體之蛋白質消耗，尿中之尿素排泄量增加。醬油係黃豆小麥加食鹽醱酵而成。其滋味概由於所含之氨基酸（阿密諾酸）琥珀酸等，其甘味係由於澱粉所化糖質。辣醬油係於醬油加入各種香辛品，有機酸者。不宜多用，因所含香辛品，極易刺戟腎臟故。

用於調味之香辛品，有生薑、辣椒、芥辣、胡椒、咖喱等。此等香辛物，能刺戟味覺，嗅覺增進人食慾，惟多

刺戟性，能刺戟腎臟，故不可多吃。加喱粉，係用肉桂、芥子、胡椒、茴香等，混和研成之粉，加薑黃着色者。薑黃為薑之一種，產印度，富香氣，辛味，稍有苦味，含有一種黃色色素。此等辛辣物，皆傷損腎臟，能禁食最好。

嗜好品有酒、咖啡、可可、茶、香煙、糖果、餅食等。酒之比較無害者，為啤酒、葡萄酒等。啤酒含有酒精二至五%，葡萄酒含有酒精二至一二%。最有害者，為白蘭地、威士忌等烈性酒，所含酒精多至三〇%乃至五〇%，皆不可飲。咖啡含有一·二%咖啡鹼，四·六%蹂酸及芳香性油。此咖啡鹼與茶中所含之茶鹼，為同物質，有興奮性，稍飲無妨，但不宜多飲，濃厚之咖啡對於小孩，尤不相宜。可可係可可樹果實種子焙製為粉末者，可加糖及肉桂等香料，即為巧果律糖。可可含有可可鹼及茶鹼，又含蛋白質及脂肪頗多，鹽類含有鈣及磷酸等，頗富滋養，巧果律糖與小孩吃頗宜。可可亦有興奮性，與茶鹼同，但較茶鹼為不刺戟神經。茶含有茶鹼，蹂酸及揮發油，茶有苦味，由於茶鹼。有澁味，由於蹂酸。有香氣，由於所含揮發油。此三種成分含量，由茶之種類而異，佳茶多茶鹼，而劣茶多蹂酸。此外茶尚含有微量之氨基酸及糖類等，增加其茶味。新茶多香氣，係因含有微量香油，惟此極易揮發散失，非密蓋貯藏，易於散失。飲

茶以淡爲宜，濃茶興奮性過強，不宜飲，夜間飲之，尤每致不能安眠。昔魏仲先謝友人惠茶詩云，不敢頻嘗無別意，只愁睡少夢君稀。

煙草一物，係從美洲傳來。當哥倫布初發現新大陸，在古巴見一羣土人，口能吐煙，極爲驚奇，此爲文明人知有煙草之始。美洲土人之吸煙，係起源於宗教，以煙草供神而以蘆管吸之。吸煙惡習，於十五世紀末葉，傳入歐洲，未幾即傳遍全世界。煙草含有煙草鹼（尼古丁）有麻醉性，對於胃及血行系統與內分泌腺，均有害，含煙草鹼愈多者，其毒性亦愈烈。小呂宋、哈巴那、埃及、土耳其等所出產之雪茄，均含煙草鹼甚多，最有害。要之煙草乃有害無益之物，能勿吸最佳。

糖果爲兒童所嗜之嗜好品，餅食亦爲多數人所嗜之嗜好品。糖爲炭水化合物，吃之能增加活動力，故兒童嗜糖果，乃屬自然需要，因兒童係世上最活動之階級故。但多吃糖果餅食時，必須留意多吃含鈣食品及含乙種維他命食品，否則將害及發育，害及健康。凡吃糖時，如缺少乙種維他命，則糖在體中不能充分燃燒，生出酸性之中間產物，致血液偏向酸性。如缺乏與酸性中和之鹼性鹽類，則吸取骨及齒牙之鈣，以與酸性中和而致骨骼纖細，齒牙脆弱，易致斷缺。

飲食之分量 食品之三大營養質，爲碳水化合物、脂肪、蛋白質。碳水化合物，經消化吸收後，或氧化發生體溫及活動力，或變成肝糖（Glykogen）儲存體中，或變爲脂肪，成爲身體之脂肪。脂肪消化吸收後，或氧化，發生體溫及活動力，或成爲身體之脂肪。蛋白質消化吸收後，或生長身體之蛋白質，生肌長肉，或氧化，或變爲糖類再變爲脂肪。此三類營養質，均可氧化，發生體溫及力。在營養上，計算食物之營養價，卽以發溫量（或呼熱量 Kalorie）爲單位。

熱量之計算卽以加洛里（Kalorie）爲單位。營養上所謂一加洛里者，指能使一千公分之水上昇攝氏一度之熱量，亦名一大加洛里。（能使一公分之水，上昇攝氏一度之熱量，則名一小加洛里。）脂肪每公分能發出九·三加洛里之熱量，碳水化合物每公分能發出四·一加洛里之熱量，蛋白質之熱量，與碳水化合物同。通常吾人計算食品之熱量，卽將蛋白質每公分，以四·一加洛里計，脂肪每公分，以九·三加洛里計，碳水化合物每公分，以四·一加洛里計。

人所需要之飲食分量，由所耗費之氣力及所發生之體溫，而或多或少。從事粗重工作，多用氣力工作，則食量大，從事不多費力工作，則食量少，天寒須多發生體溫，則食量大增。天熱，不須多發生體溫，則

食量減少。脂肪所發生之熱量，倍於炭水化合物及蛋白質，故在寒季，人亦多嗜油脂。從事各種職業之人，每日所需要之飲食分量大略如下：

一、坐而少運動之職業（學者、商人、速記者、官吏、店員）

每日需要熱量 二二〇〇——二四〇〇加洛里

二、坐而作筋肉勞動者（裁縫、教員、印刷工人）

每日需要熱量 二四〇〇——二八〇〇加洛里

三、作中等程度筋肉勞動者（鞋匠、釘書工人、醫生、郵差）

每日需要熱量 三〇〇〇加洛里

四、作稍重筋肉工作者（磨光工人、油漆匠、木匠）

每日需要熱量 三四〇〇——三六〇〇加洛里

五、從事粗重工作者

每日需要熱量 四〇〇〇加洛里以上

六、從事極粗重工作者

每日需要熱量 五〇〇〇加洛里以上

以上分量，更由人種、男女、個人而稍差異。女子所需要熱量，大略爲男子十分之八。飲食分量，又由年齡而異。正在發育之十五六歲青年男女，每食量甚弘，覺吃不飽。但在中年以後，則飲食稍過量，即覺不適意。兒童喜吃糖果、餅餌、薯類、油脂類等，能多發生溫熱之物，青年人喜吃多油脂肉類，老年人則喜淡泊飲食。

自營養上言，最理想之飲食，應具備下列之各條件：

- 一、須有所需要之充足熱量。
- 二、須有所需要分量之蛋白質。
- 三、須有所需要分量之炭水化合物。
- 四、須有所需要分量之水分及鹽類。
- 五、須含有所需要分量之各種維他命。

六、其味應相當甘美，易消化。

七、其質應能使人相當吃飽。

八、須有多量粗纖維質。

九、須新鮮，不腐敗。

飲食之次數 常人大都日吃三餐，但亦有人日吃二餐，又有人日吃四五餐。在從事耕作農夫，及作繁重工作之工人，日吃四五餐，並不算多。正在發育之小孩，亦可日吃四五餐。但長日安坐，作較輕工作之人，則以日吃二餐較為合適。五十歲以後之較富裕之都市人，大都飲食過量，改為二餐，亦較合適。日吃二餐之人，有廢朝食者，有廢午餐者。如以各餐相隔時間言，似以廢午餐較佳。

進餐應有一定時刻，亦極重要。飲食無一定時刻，易傷害胃腸，患不消化病。兒童飲食，尤須有一定時刻，養成好習慣。兒童之手，最易沾染污穢，在進食前，必須洗手，方可進食。成人在進食前，亦宜洗手而後進食。此為一極合衛生之好習慣，必須養成。吾人之手，觀似乾淨，實則常不免沾附有各種病菌，不可不知。

食品之溫度，以得中爲宜，過熱過冷，易傷齒牙，傷胃腸，故不合宜。食品宜力求烹調甘美，烹調爲一種重要技術，應當講究。主婦尤責無旁貸。但以不合法之烹調法，致食品喪失維他命，或濫用調味品，致食品喪失其固有之滋味，則不可。飲食甘美，能增進人之食慾，增加口福，而且易消化。在飲食時，心宜注於食品滋味，勿思他事。勿怏怏不樂，宜帶快意而就食。飲食時，宜細嚼，細嚼多滋味，而且易消化。若心不在焉，食而不知其味，因爲不可，卽囫圇吞下亦不可，此二種，最易害不消化病。

食品精潔，亦能引人食慾。器皿亦宜清潔，則食時快意，消化亦佳。國人習慣，多人共吃一肴，實不宜，以分食爲宜。可免互傳染肺癆及其他病症。在集團生活中，（例如學校寄宿舍）碗箸宜專用，各備一付，並各自己洗滌。如用公衆碗箸，必須用沸水燙過。

飲食宜有一定分量，不可太飽。最忌暴飲暴食。餅餌及水果，宜於飯後吃，不宜飯前吃。勿吃未熟及腐敗水果。食前食後宜稍休息。

絕食療法（飢餓療法） 常人每有過食之傾向，故常不免害不消化，不思飲食。或者有時患病，而毫無胃口。此時可絕食一二餐，待至有食慾，乃再進食。有時可絕食一二日。此種不思飲食之小毛病，在

家庭中時常可逢到。常人往往不知如何處置，甚者強勸病人加餐，反增加病人痛苦，並使多臥病數日。在胃腸健康時，見有甘美之食品，必然想吃，此爲胃腸健康之表示。倘然有甘美之物，擺在面前，而不引起食慾，即是胃腸不健康之表示。等於胃腸開口告人曰：我是病了，不能替人做消化工作，請讓我休息休息一樣。

此時人若肯發一點慈悲，讓胃腸休息，則此問題已算解決，決不節外生枝。但人却有一種愚見，以爲不吃是極不好，不管消化不消化，硬將許多不合適食品吃下，如此一來，胃腸即被強迫做工，帶病工作，愈加不濟。

但是讓胃腸休息，不進飲食，則體力何能維持？豈非「讓胃腸休息」與「維持體力」處於不兩立之地位。但此點却有辦法。吾人可用富於滋養，而却又不多勞煩胃腸之食品，容易將此問題解決。對於此點最合適之物品爲牛乳、牛奶粉等。不吃牛乳之人，可吃濃米湯。當茶飲。因雖不覺餓，却不免口渴，渴時即將此等液體物品飲下，大約三小時飲一碗，日可飲四碗至六碗。雖曰絕食，却非絕對絕食。如行此絕食療法二三日，宜加吃新鮮菜湯少許，以補充維他命及鹽類。

在行絕食療法時，必須靜臥。靜臥能減少體力消耗，從消極方面保持體力。故縱不多進飲食，亦容易維持體力。人在做粗重工作時，需要巨量飲食。做輕易工作時，只需少量飲食。靜臥時，尤只需少量飲食已足。

絕食後，覺飢，又有食慾，乃胃腸休養已夠，可以再讓他做消化工作之表示。此時可先吃稀粥，一二餐，佐以易消化之卵黃、魚肉、菜湯少許。次改吃濃粥一二餐。次再改吃飯，恢復日常飲食。凡事必以漸，如此方不損傷胃腸。凡經長時間飢餓後，再進食，均須如此，不可即吃飯及一切堅硬之物，必須先吃流質。

諺云：「要健康，須帶三分飢寒。」不妨於胃口不開時，試用此療法，較吃任何消化藥以助消化尤爲靈驗。家庭中常逢到之許多輕微毛病，（頭痛、發熱、肚皮痛等）均可用絕食、輕瀉、靜臥療法，而自愈。甚至有許多較重大之病，亦可用此療法。在偏僻地方，請不到醫生，大可試用此法。漢書藝文志有言，「有病不治，常得中醫。」即患病不吃藥，等於請到中等醫生之意。實際有許多病，祇須調養得法，皆可不藥而愈。

菜蔬療法 托爾斯泰死矣，有傳其軼事者云：乏的朗者，法國富人中之博愛家也，嘗竭數十年之心

力，費十百萬之資財，以增進法國勞動社會之幸福。某年赴俄，造托爾斯泰之廬而訪焉，談次，托氏力陳工界中人，苟得一椽以爲居，而其居室之外，復得有小園地一方，則不特日進可以較增，卽其愉快及健康之福，亦必較平時爲有加，所最可見者，彼既有此園地，卽不必復以辛苦之資奉諸醫士矣。乏的朗曰：「何也？」托氏起立，引乏的朗至窗側觀之，則窗外一菜園，固托氏所手自栽植者也。托氏指謂其友曰：「此卽我之藥籠也，此中各藥俱全，人病所需，無待外求，所應知者，惟某病當用某藥耳，苟能知此，則醫士之足跡，不復涉於門庭矣。」

托氏之言良信，彼蒼之愛人無所不至，苟人類能出以審慎，則菜蔬之療疾，實百無一爽。夫人之患病，其原因不外乎血液或纖維中之重要成分，失之過度，或失之缺乏耳，而其所以致此，則昧於衛生之道故也。於是而血液中極稱重要之有機鹽，或至於虧缺矣。於是而消化汁之發生，或至於太少或太多矣。於是而腎力或至弛緩，腦神經或至虛弱，頭腦遂因以遲鈍，無復敏銳之感覺，靈捷之記性矣。凡此種種，以及其他各症，苟用菜蔬以已之，則真常服之良劑，而菜蔬之中，尤以綠色者爲主。

今日通運之法，至爲便捷，是以綠色之菜蔬，幾乎到處可得，而亦終年常有，惟本地所產，較諸他處運

來者究屬有勝，蓋運來之菜，必須經捆紮裝載置篋列攤等事也。茲就菜蔬之具有療病功能者，擇要列舉於下焉。

生菜類，每年發生甚早，性能治病者也。菜菔亦生菜之一，世斷不料其能生長人身之纖維質，而豈知其乃真正之纖維質製造家也。人當辛勞一日之後，其肌肉之纖維質，頗爲所銷耗，試於進膳時，先取菜菔食之，而後再進其他體質較凝之膳品，則於人身有莫大之益，蓋一日所失之纖維質，菜菔能增補其大半也。且又富於磷質及鐵質，磷質最有益於用腦過度之人，鐵質則足以補衰弱之腦系也。夫人當冬令，每好多食厚味，以至血中積有垢穢，惟生菜類足以蕩滌之，菜菔亦具有此公性云。

就滋味而言，菜蔬中如萵苣之新鮮清脆，殆亦不可謂弱矣。然而其療病之功能，正復不下於其滋味，其蕩滌血垢調理腸胃之功，菜蔬中殆莫與頡頏者，而又善解血熱，人當多食濃厚沸熱各品之後，血中溫度或過高，苟進萵苣則足以清涼之。蓋萵苣性雖輕淡，然確能消食而滑腸，食之足以恢復全體之常度，有時或竟能使血液復正當之溫度也。

萵苣性能安神，當就寢之前，略進若干，足以定心神，致酣睡，此則以其體中略含有麻醉之質，然又不

足爲人害。大抵植物之中其足以療夜不成寐之疾者，爲類甚多。凡生菜之類，食者如須和以酸味，與其用醋，不如用檸檬汁，蓋醋之爲物，於胃口有損無益，倘食者係清瘦之人，併檸檬汁亦不可用，祇須以橄欖油代之。然使其身體肥胖肌肉過多，則儘可多用酸味，不必如瘦者之禁盡也。

黃瓜之物，世有謂其不消化者，豈知不然，苟能細細咀嚼，食之又弗過多，則不特極能消化，抑且極有滋補者也。其性如菜蕝然，能增補人身之纖維質，又具有調理臟腑之功，作者近嘗往視某段鐵路，此路正在重建中，其工人皆隸意大利籍，當午膳之時既至，各工人紛紛進食，其以大麵包一方，大黃瓜一條果腹者，約居四分之三。工頭謂予曰：「此卽彼輩逐日所食者也，彼輩之能工作，亦必胥此是賴也。自此工開始以來，我未嘗見彼輩中有肉食者，然亦未嘗見彼輩中有患病者也。」由是以觀，則黃瓜之效可知矣。

黃瓜之汁，塗於肌膚，有潔白光潤之功，故人或稱之爲美容品。其實黃瓜汁之爲美容品，來源甚古，試考之希臘羅馬之典籍，稱述之者蓋甚多，據稱此汁於人身之毛管，有興奮及蕩滌之力云。

嫩葱小蒜，具有補血之功，以其含有鐵鹽故也，且二者並爲健胃之劑，人或飲食失宜，至生胃病，則葱

蒜足以已之，發小熱、冒小風，均可多食葱蒜，蓋葱蒜能致輕瀉，將藉此以蕩滌血中之毒質也。蒜以小者爲佳，至於葱則自小至老，所經各時代，無弗有益於人體也。

距今不數年前，人猶有以番茄爲毒性之物者，據稱食之足以致種種之病，自心痛以至於癰疽，此物無弗能致也。然至今日則已公認爲菜蔬中之極有味，而亦極有益於衛生之物矣。惟泛言之則爲菜蔬，而嚴別之則實果品耳。此物非特不至發生癰疽，且能防止癰疽，及與癰疽類似之症，蓋以其含有淡酸及瀉汁，足以清除血毒也。又其性能振興消化機關，而其良效之及於腎臟者，尤屬顯著。美國勃法洛城醫士摩爾氏名桑特婁者，於菜蔬療病之理，研究極有心得者也，其論番茄曰：是物也，功施於肝腎二臟，能使血分壯健，而其效之及於皮膚者，尤屬顯著，皮色之不清者，番茄能清之，皮色之既清者，番茄又能保之。人有以肝臟弛緩而生黃疸病者，祇須於每日晨餐時，進生番茄一碟，惟須淡食，各種和料，概不可用，不久黃色自退，而兩頰亦清皙如常矣。又使以番茄切片，擦諸面頰，則久年之雀斑，及日炙之黑痕等，均不難就除，此亦世人所罕知者也。

紅蘿蔔之足以健身，足以美容，世多知之矣，此亦以其汁水之力，及於消化排泄兩機關者，至美且大，

而由兩機關以及於血內者，亦至美且大故也。惟此物宜生食，則汁水愈多，而功用自愈偉。患胃酸病者，每餐能多用紅蘿蔔生食之，則就痊甚易，而紅蘿蔔以嫩者爲愈佳。距巴黎不遠，有醫寓焉，以紅蘿蔔治療各症，其女經理特羅桑夫人，昔日之名優，以膚色嬌豔著稱於世者也，夫人自謂其肌膚之美，皆得力於紅蘿蔔，無論其所言是否可信，而醫寓之門，則無日不爲巴黎少婦所輳集，據稱該醫寓之蘿蔔劑，不特能修飾面貌，清潤肌膚，卽血分虧損，腦神經虛弱，治之亦有卓效云。總之紅蘿蔔一物，當其幼嫩之時，隨摘隨洗，切之爲片，又取全麥之麵包，切之爲片，二者共食之，則其於肥甘自奉不勞心力之人，所裨殊非淺鮮也。

旱芹性能安神，亦名物也。倫敦有報曰外科刀者，英國之醫界機關也，其於旱芹一物，論著甚多，極稱其有治養腦神經之功，設於臨寢時進食若干，則夜睡必酣，於心力過用之後，多啖此物，足以甯養腦筋，然總以生啖爲美，若一經烹煮，則其所具之有機鹽，將亡失過半而無復以上所言之功效也。德國人有恆言，旱芹之功三，明目、潔膚、和性，是亦猶英人所謂身體康強，容顏美麗，心氣和平，三者常連類而至，不能分離者也。

法國諺云：芫荽爲掃胃之帚。蓋謂芫荽之力，足以消積食除口臭也。例如於食葱之後，再食芫荽，則葱之氣味可以大減，或竟盡除，是由芫荽之綠葉，富於一種油，其功能解腥除穢也。此物並能微微興奮胃液，真菜蔬中有益無損之可口物也。

椰菜當幼嫩之時，最有致輕瀉之功，是以用爲春季之食物，尤極相宜，蓋以其能清除血分中之積垢，卽以冬季多食厚味而發生者也。生熟椰菜，二者並皆可食，惟浸以酸水之酸椰菜，則萬不可用，一則以其多半腐壞，再則以椰菜之寫留路司（卽植物纖維）甚屬堅硬，若再受醋之作用，則竟不能消化矣。總之蔬菜苟可生食者，甯以勿煮爲妙，良由其所含之鹽質或別種貴重成分，一經烹煮，將盡散於水中也。惟烘薯不在此例，緣薯皮有保衛之功，能令其漿粉等不外逸，然使一用煮鑊，則含質亦盡失矣。職是而煮煮菜薯等之水，最好留充羹湯，勿遽傾棄，此等水中所含之植物滋養分，約居百分之二十或三十也，或煮時能用水略少，與本物同時共啖，則尤善矣。

菠菜致輕瀉，其功較椰菜尤顯，且富於鐵鹽，故既能清理，又能興奮，患大便祕結者，服之良效。

龍鬚菜卽蘆荻筍，其功用及於腎者最奇，不特能增進腎臟之作用，更能療治腎臟之疾病。如膽囊凝

結之石，逸入於腎中，服此菜足以消散之，且以其含有養血之原質，故其力足以已腦筋衰弱之病也。薯富於漿粉，服之能使人肥，而以甘薯爲尤甚。蓋甘薯於漿粉之外，又含有糖質也，故身體瘠瘦之人，服之尤宜。或謂薯之爲物，入腹之後，最易消化，變爲體質，子何以漏舉之。豈知薯既有此同化之性，則其使人易肥，不益信哉。

水芹足以止壞血症，其功甚偉，恣食此品，（惟不可加一切和料，）則皮色上所現雀斑黑點瘡瘡等，當立即隱滅，變爲清白如故。徽德蘭學士稱此物曰河藥，凡患惡血症如傷寒、天花、瘡毒等初愈者，儘可暢食此物，有益無損。

紅菜頭（卽紅蘿蔔之類）與薯相同，足使人肥。美國之防風亦然，然其性更能清血也。（本節菜蔬療法轉載甘永龍君所譯美國體育雜誌。）

齒牙之衛生 齒牙健全，則咀嚼細而消化易。齒牙多齲蝕，因咀嚼不完全，每致患不消化病。故對於齒牙之衛生，須加留意。

常保持齒牙之清潔。刷牙於朝間爲之，實不如於夜間就寢前爲之爲合法。或朝間夜間各刷牙一次。

保護齒牙之好習慣，爲每飯後漱口，滌去齒間留存之食物殘片，勿使留在齒隙發酵，致齒牙齲蝕。食物殘片發酵，則生出乳酸，損傷牙磁。牙磁即齒牙表面之琺瑯質，爲牙質中最堅者，此牙磁一損傷，則易向內蛀蝕。在晝間，因齒牙常動，且有涎液分泌，亦能稍稍盪滌，故齲蝕之機會較少，最有害者，爲睡前之飲食。因在睡中，口齒不動，涎液分泌，亦於睡間停歇，留在齒隙之食物殘片，即在此時化生乳酸，損傷牙磁，蛀蝕齒牙。欲免齒牙齲蝕，夜間就寢前，勿飲食，如有飲食，即宜刷牙漱口。

勿吃過熱過冷之物，因過熱過冷之物，易損傷齒牙。勿多吃粘性糖質，如麥芽糖、花生糖等。因此等物易粘住齒隙而致齲蝕。勿吃過堅硬之物，致損傷齒牙，但亦不可專吃柔軟之物，致齒牙退化。有時亦宜吃稍硬者，如硬麵包皮等。又如咀嚼蔬菜水果等，其植物纖維能擦淨齒牙，使齒牙潔淨。吃甘蔗，能使齒牙強壯。一由甘蔗之渣，能擦淨齒牙，一由吃甘蔗時，須稍用力，使齒齦血行佳良，使齒牙強壯。

勿用粗糙之牙刷粉，因將刷傷齒牙故。牙刷非用不可。牙粉不用亦無礙。用新牙刷，宜先用沸水燙過消毒，較爲安全。

宜注意齒牙之生長及脫換，以求齒牙整齊。齒牙整齊，不但爲美觀，而且可保齒牙健全。因凸凹不整

齊之齒牙，易欲留食物殘片，易致蛀牙故。倘有蛀牙，就可可靠之齒科醫生填補蛀孔，以免擴大。

肥瘦與壽命 世上有肥人，有瘦人。太瘦不可，太肥亦不相宜。肥瘦與壽命修短，頗有關係。據人壽保險公司所得經驗，在少年時代，身體太瘦者，較身體肥壯者，死亡率較高。自中年以後，至老年，身體太肥者，較身體瘦者，死亡率較高。死亡率最低者，大都三十五歲前，體重較一般平均體重，多廿四五兩。在三十五歲以後，體重較平均體重，少廿四五兩。如在三十五歲以後，身體過胖，則壽命亦愈促。在四十歲以後，身體太胖，實為對於健康之一種威脅。肥人對精神上工作，肉體上工作，每不能勝任。又易患高血壓病、心臟病、動脈硬化症等。

肥胖之原因，或由於體質，或由於病態（由於內分泌腺機能失常，例如腦下垂體、卵巢等機能失常。有多數胖婦，其肥胖與卵巢機能失常有關。）又有大多數則由於每日所進之飲食，超出其所需要，日積月累，而造成其過胖。

人為生活而需要飲食，但其所需要，自有一定限度。如飲食過量，則常可致胖。或平素菜肴豐盛，或過貪口腹，或嗜吃多量油脂，或飯量甚大，均易致胖。此外如嗜酒之人，亦常身體發胖。又素不勞動，安坐而

食，身體上之消耗少，亦每發胖。

肥胖之由於體質者，欲其瘦，頗非易事，但亦可由改善生活習慣以調節之。由於內分泌腺機能失常者，可用內分泌腺劑治療之。同時對於飲食及運動，加以注意。由於貪吃懶做而致胖者，必須注意其生活方式之缺點，改變其生活習慣，庶免癡肥。

易於過胖之人，大都品性紆緩，少活動性，多睡，多吃，少勞動。此類人，宜多注重心身活動，尤宜多作筋肉運動，勿貪睡，宜度有規律之生活，一方調節飲食，減少飲食滋養質量，一方多勞動身體，增加滋養質之消耗。

爲免減食挨餓，宜多吃蔬菜。蔬菜滋養質少而分量多。滋養質少，可減少肥胖。分量多，可易於吃飽。又蔬菜渣滓多，可免因減食而致便秘。水果亦多吃。少滋養質之蔬菜水果如捲心菜、黃瓜、茄子、蘿蔔、大頭菜、蘆筍、番茄、桔子、生梨、蘋果等，均極佳。但豆類、薯類、栗子、葡萄、胡桃及其他乾果，則滋養質過富，不可吃。

減少飲食之滋養質，他滋養質可以減少，獨蛋白質不可減少。宜注意飲食品中之蛋白質，使有充分

分量，否則不但過剩之脂肪消失，並連同重要之肌肉（蛋白質）亦致消失。爲維持身體蛋白質，可吃肉或卵。肉可吃普通量，但宜擇少脂肪者方佳。可減少之滋養質爲脂肪及炭水化合物。此二者，無論減少何方，均不重要。由肥胖者之嗜好、習慣、或特殊關係（例如兼患糖尿病，忌吃炭水化合物。）不妨將炭水化合物食品減少，但自一般言，則以多減少脂肪，而少減炭水化合物，較爲合適，蓋以炭水化合物較脂肪爲能豫防身體蛋白質消失故。飲牛乳可飲去脂乳，但亦不宜多飲。茶、咖啡、肉湯，亦可飲，但可飲茶滋養質過富，不可飲。

瘦人單爲身體稍瘦，而圖使加肥胖，却可不必。身體雖瘦，却能十分工作，更無庸求胖。但如身體太瘦，少氣力，不能充分從事工作，對病菌，少抵抗力，則宜多注重飲食榮養，使之肥胖。身體過瘦之原因，或由於體質，或由於爲飲食分量不足（因家貧或土地出產不足。）或由於食物配合不宜，或由於偏食，或由於能者多勞，或由於烟酒過度，或由於患胃腸病，或由於患內分泌腺病，或由於患慢性肺癆病。有時因患各種急性熱病而瘦。

患肺癆病者，或體質孱弱，具有候補肺癆病資格者，具神經質體質者，患胃下垂者，患貧血者等，宜注

意榮養，以求身體加胖。在病後恢復期，亦當注重榮養，使之肥胖，恢復健康。

欲肥胖，並無須改用特別飲食，祇須將向來飲食，增加熱量即可。欲增加熱量，以吃牛乳及奶油或其他油脂爲宜。吃牛乳一公升（卽一立，合我國一升〇七六）至一公升半，約增熱量七百加洛里至一千加洛里。如不慣吃牛乳，可吃奶油。（奶油九五公分至一二五公分有熱量七二〇加洛里至一〇〇〇加洛里。）除油脂外，多吃炭水化合物食品，（米飯、麵包、米粥、雀麥粥等。）亦可增加肥胖。飲食增爲日五次，三餐之外，再吃二次點心。

有過剩之熱量，變成脂肪，存儲體中，身體自然肥胖。舉例言之，九三〇加洛里之熱量，可變成一百公分脂肪。而脂肪一公分，約相當一、四公分之脂肪組織，故身體應存儲脂肪一四〇公分。不過自理論上言，雖然如此，與實際却不符合。第一，過剩之熱量，絕無全部變成脂肪存儲體中之理。第二，飲食增加，則新陳代謝亦增加，消耗亦不免增加。據諾爾田氏之研究，人之過瘦，如非由於內分泌腺失常體質等者，如每日飲食增加熱量五百至八百加洛里，每星期可增加體重六百公分至一千公分，日增熱量八百加洛里至一千二百加洛里，每星期可增加體重八百公分至一千二百公分。日增熱量一千二百加

洛里至一千八百加洛里，每星期可增加體重一千二百公分至二千公分。

但人之求肥胖，當不在增多身體之油脂，而在增厚其肌肉。欲由肌肉以求肥胖，除吃蛋白質食品外，其筋肉須有適度之勞動，方可。食品中之蛋白質，爲造肌肉之原料。食品之含蛋白質最多者，爲肉類及豆類。但每日所吃蛋白質，如超過需要，成爲過剩，祇徒供排泄之消耗，故每日所吃蛋白質，應以適量爲止，多吃無用。

身體過瘦，係由於內分泌腺病，（甲狀腺、腦下垂體等機能失常、機能不全等。）胃腸病等者，應先醫治其病，而後講求飲食榮養，方能肥胖。此外宜注意勿使身心過操勞，多增睡眠時間，精神勿焦燥，方能心廣體胖。

第十一章 活動與休養

工作與疲勞 不問勞心勞力，從事工作，必然要疲勞。需要休息。由休息而恢復疲勞，可再從事工作，工作繁劇，亦愈需要休息。假如疲勞而不得休息，初必減低工作效率，功倍事半，終必筋疲力竭，不能工

作。從事勞心職業者，雖然手足不動，其疲勞亦與筋肉勞動無異。在疲勞時，或打呵欠，或打瞌睡，書寫常寫誤字，常要脫字，計算數目，常要算錯。此皆係身體疲勞，效率減低之徵象。從事筋肉勞動者，在疲勞時，常因工作不慎而致負傷。工人之因工作不慎負傷，朝間少見，概見於夕刻疲勞之時，或者夜間工作之時。夜間從事勞力工作，常致發生意外，却非由於光線黑，看不清，乃由於筋肉疲勞，不能如人意也。

從事筋肉勞動，如一邊邪許，一邊工作，可以減少疲勞，而且提高效率。集團工作，齊聲合唱，有節奏，則行動一致，不致參差，並可減少負傷。邪許之爲道，在我國發明最早，淮南子道應曰：「今夫舉大木者，前呼邪許，後亦應之，此舉重勸力之歌也。」又作輿謔，呂氏春秋涇辭：「今舉大木者前呼輿謔，後亦應之。」是其證也。

從事勞心工作，或手藝工作，假如對於工作，具有深厚興趣，亦可減少疲勞。夜間工作，不及日間。時間長短雖然相同，夜間却較易疲勞，亦較少效率。女工及童工，尤不宜做夜工，以免身體太疲勞，損及健康。但有種勞心工作，却適宜於夜間。例如以賣文糊口之文丐，當月白風清之夜，更深人靜，忽然文思泉湧，正可夜試萬言，騙稿費也。

每日工作時間，大體取三八制，似尙適宜。工作八小時，睡覺八小時，吃飯、出恭、休息、遊玩八小時，誰曰不宜。不過有人必然覺到每日工作八小時，實在不夠，有延長至十幾小時之必要。亦必有人覺到八小時，實在太長，須縮減爲三四小時。此次歐洲第二次大戰，各國軍政要人，皆日夜勤勞，抗戰建國，每日工作自十幾小時，至二十小時，亦不算多。紗廠女工，每日亦非工作十三四小時，不夠吃飯。工作縱然多至十幾小時，如出於自動，爲自己所喜之學問而如此者，亦不算多。雖不免勞苦，而精神一定快樂。但如係他動，爲吃飯，做十五六小時之牛馬，却太苦。愛迪遜每夜祇睡四小時，晝夜工作，無休無歇，在資本家眼中，可稱最合理想之工人。與機器人，不相上下。但愛迪遜却是出於自動，出於有興趣。其工作祇可視爲娛樂，不可視爲工作。工作與娛樂，合而爲一，乃是最合理想之職業。以近時航空職業而言，駕駛飛機，投效空軍，在半空中騰雲駕霧，神經極緊張，故其疲勞，亦較一切職業爲甚，每日服務時間，三四小時，並不算少，且應更多給與充分之休息，方可發揮其效能。其他繁重職業，亦可按照職業之性質，將時間縮減爲七小時，六小時。如工作出於自動，自願服務，而有興趣者，則每日工作十幾小時，亦無害於健康。

西人對於工作，有二句極佳之格言。曰：「工作時間工作，遊玩時間遊玩。」如此則不但減少疲勞，而

且增高效率。最怕不像工作，又不像遊玩，不但精神肉體均感疲勞，而且極少效率。有種工作，每小時休息片刻（十分鐘或一刻鐘）較少疲勞。但有種工作，在興味津津時，却不需要中途休息。或者正在效率增高時休息反而不宜。

在工作休息時，以暫時離開工作地點，出至戶外遊散，改換環境，較爲合宜。從事用腦工作者，尤宜多在戶外遊散，以彌補其運動之不足。在從事筋肉工作者，則宜多休息，少使用筋肉，使筋肉疲勞可早恢復。各種職業，各有短長，對於其短處，宜用適宜之方法，加以補救。

睡眠 欲使筋肉完全休息，必須睡眠，欲使精神獲得完全休息，亦須睡眠。睡眠不但使肉體休息，並可使精神休息。人在睡時，肌肉完全鬆弛，不產生疲勞物質。同時中樞神經亦鬆弛，神經緊張易疲，鬆弛則不疲。於是肢體俱覺輕健，樂天詩所謂一覺閒眠百病消也。睡眠之時間，平常成人以七八小時爲合宜，兒童睡眠時間較長，老人則較短。嬰兒初生下一年，除吃乳及啼哭時暫醒外，幾於全在睡中。以後年漸長，睡眠時間亦漸短。大體初生下時，日夜共約睡二十小時至廿二小時，生後六個月嬰兒，日夜共約睡十六小時至十八小時。一歲小孩日夜共約睡十四小時至十六小時，二歲至五歲小孩，日夜共約睡

十三小時至十五小時。六歲至七歲小孩，每夜約睡十二小時。八歲至十歲小孩，約睡十一小時，十一歲至十二歲小孩，約睡十小時至十一小時。十三歲至十五歲小孩，約睡十小時至十二小時。

最合於睡眠之時間爲夜間十時或十時半卽就寢，晨五六時起身。夜間十二時以前之睡眠，優於十二時以後之睡眠。飲食要有一定時刻，睡眠亦要有一定時刻。睡眠有一定時刻，則易入眠，能熟睡。睡時最妙能略含笑入寐。心中懷懊惱而就枕，將致睡眠不安，或有惡夢，礙及熟睡。睡乃欲使腦休息，故需熟睡。若作夢，則腦未曾完全休息，非真睡，故作夢不能算睡。

睡時應啓窗而睡。如怕冷風吹入，可於睡前置一屏風遮蔽，使冷風不直接吹至人身上卽可。睡時勿將頭覆於被中，以免吸不到新鮮空氣。攝生要論曰：冬宜凍腦。又曰：臥不覆首。玉筍要覽曰：臥須閉口，則邪氣不入。

偏於用腦之人，較筋肉勞動之人，更需要睡眠。有時偷隙假寐，亦可使腦休息。午睡亦佳，惟應以一小時許爲度，過久反不宜。

如食後卽欲臥，宜向右側，因胃之下口在右，向右臥則胃中之物，易入十二指腸故也。續博物志云：臥

不欲左脅，亦卽此意。按釋氏戒律，臥惟右側，名吉祥睡。若距食時已遠，則左向亦宜。相傳宋陳希夷安睡訣：左側臥，則屈左足，屈左臂，以手上承頭，伸右足，以右手置右股間，右側臥反是。半山翁詩云：華山處士如容見，不覓仙方覓睡方。此果其睡方耶？若依其法而臥，似較穩適，然亦不得太泥，但勿仰臥可也。語曰：寢不尸，謂不仰臥也。惟醒後儘可手足伸舒，而仰臥耳。迨入睡則不嫌屈縮。續博物志云：臥欲足縮是也。至冬夜，愈屈縮則愈冷。玉洞要略曰：伸足臥，一身俱煖，試之極驗。楊誠齋雪詩云：今宵敢嘆臥如弓，所謂愈屈縮愈冷者非耶。

寢室宜擇較清靜之處，則易安眠。夜間難於熟睡之人，可於睡前略行散步，逍遙夜間冷風之中片時，則較易入眠。夏季睡前行冷水浴亦佳。冬季用熱水洗腳，使腳溫暖，亦較易入睡。有因不眠而服安眠藥，最不相宜。

世上有慣於早起之人，亦有貪戀朝寢之人。朝寢除貪戀熱被窩外，實無可留戀。能領略早起之愉快者，決不願朝寢。假如對於朝寢，戀戀不能忘情，不妨於假日，作一次朝寢，而平日則宜盡力養成早起習慣。「閒來無事不從容，睡覺東窗日已紅。」在假日領略一次朝寢之閒適，亦決無妨礙。

想人之睡眠時間，實在占去一生之極大部分，如以一夜睡八小時計，則占去一生之三分之一。如有
人壽一百歲，則計睡三十三年有四個月。如壽六十歲，則睡二十年之久。

美國人有分配一生光陰之預算表者，以每人得七十二歲計算，睡眠占二十三年四月，工作占十九
年八月，運動娛樂禮拜占十年二月，飲食占六年十月，旅行占六年，疾病占四年，裝飾沐浴占二年。若吾
國人之預算，因習慣不同，則異於是。

星期日及假日 人雖每夜有睡眠，每日有短時間休息，實在尚不能恢復一日工作之疲勞，故每星
期有一日之休假，或每五日，即有一日假日，以資休養，藉以恢復疲勞，提高工作效率。據西人之研究，謂
星期日有一日休息，故星期一之工作，最有精神，星期二則不免略有星期一所留下之疲勞，星期三之
疲勞，又較前一日加多，自此逐日疲勞加增，直至星期六，祇有工作半日能力。近時蘇聯工人每五日即
有一日假日，據云工作效率，可以因此而提高。

在假日，不論勞心勞力，宜作一日有意義之休養，不過各人職業不同，其休養之方式亦不免有異。在
勞力者，宜偏於筋肉休息，偏於增加智識方面之娛樂，在勞心者，宜偏於運動身體之娛樂。結伴看花遊

山可也，踏青可也，看桃花兼入廟燒香可也，騎驢子兼看梅花亦可也，或者至海岸洗海水浴，搖船、釣魚、拾海貝，無所不可。如好運動，則騎馬、打哥爾夫球、滑冰、跳舞，不妨各從所好而爲之。

古人有言，志不在溫飽，人之自朝至暮工作，豈專爲衣食。衣食足而求娛樂，自是當然。工作時候工作，遊玩時候遊玩，工作與遊玩，應當一樣有興致。

第十二章 樂天爲延年之母

延年之要件，在於先天之稟賦厚，而後天之衛生得力，此人人所知者。然更有當注意者，即心意之作用，與延年大有關係是也。西人有恆言曰：「健康之精神，寓於健康之身體。」余則謂健康之身體，本於健康之精神，精神憂鬱，疾病隨之，蓋心意之作用，實能左右一身之運命，欲延年者其思之。夫樂天亦多術矣，而要者有三：

一、努力使容貌快樂 人情莫不喜光輝而惡雲翳。快樂者，即撥雲翳而見光輝之要具也。吾人生活之須快樂，猶機械運轉之須革帶。相彼羣植，始僅萌枿耳，驕陽所暄，則挺秀敷榮，紛紅駭綠，有如荼如錦

之觀矣。景薄虞淵，沈沈黑夜耳，曜靈流暉，則大千世界，盡放光明，有若開不夜之城矣。快樂之於人，猶羣植之驕陽也，黑夜之曜靈也，人欲延年，顧可不快樂乎哉。

凡事皆能感人，而快樂何獨不然，人當傷時感物憂憤填膺之際，親知不能勸，醕酒不能消，無端而睹小兒之一笑，未有不爲釋然者，蓋快樂之感人至深，實有不能自己耳。且快樂之爲用，如燭火然，燭火未嘗因分光於他物，而減損其光，故吾人以己樂而樂人，既有利於人，而已亦一無所損也。則發一二笑樂之語以樂人，亦人生之義務耳，然人能盡此義務以自利利他者，殊不數數觀，何哉，此非世人之吝其笑與樂，實有不能笑與樂之原因存焉，原因凡二：一曰物質之原因，一曰心理之關係。

所謂物質之原因者，土地氣候房屋等之關係是也，之三者一有不良，則卽病人身體，病人精神，且病人容貌之快樂，昔美國馬塞諸薩州，建盲人院，董其事者，以省費故，務減其窗穴，意盲者固不需光也，無何，病者踵相接，竟偏全院，而膚色蒼白無人色，人人同然，當事者尙未悟也，及二人者物化，餘亦奄奄待斃，始翻然悟窗少而日光不普照之故，遂增闢窗牖焉，於是蒼白之容顏，漸復赤色，萎靡之精神，日益活潑，而全院之病良已，世有無故而不快樂者，蓋亦溯厥原因，而一致意於土地氣候房屋乎。

至於心理之關係，則視物質爲更大，凡容貌舉止間之愉樂，無不原之於心，心而不樂，雖神醫妙藥不能治，雖錦衣玉食聲色狗馬之樂無不備，不能一開其笑靨，心而樂也，則誠中形外，容貌間自有融融洩洩，藹然如春之致，雖欲飾爲愁顏厲容而不可得，故吾人平居，宜力發中心之快樂，久之自習慣而成自然矣。昔有某國王，鍾愛太子特甚，而太子時戚戚無歡，王憂之，爲市千里之駿馬，營華美之宮室，書策琴瑟，玩好珍寶，名姬冶女，苟黃金可致，王權可得者，靡不具，而太子無歡如故。有技師某進於王曰：「臣能致太子樂，敢乞厚賞。」王曰：「諾，唯卿所欲。」遂退而取白紙，繕字其上，顧無色，不可見也，獻於太子曰：「請然之。」太子如言，炎炎作紫色甚麗，太子爲一破顏，諦視之，然痕寢現字形，曰「每日請和愛接人。」於是一祛故態，而歡焉終其生。蓋快樂者，亦一習慣也，心欲樂，樂斯至矣。

二、戒苦悶 苦悶之可懼，如滴水然，一滴之水，勢不能穿魯縞，滴之不已，則岩石可斷。偶爾苦悶，爲害誠細，然累之積之，則能弱體而傷生，蓋苦悶之力，足礙消化，害營養，傷腦細胞，其害之及人，雖非如揮劍斷脛，演血雨之慘劇，然冥冥中，實刻刻縮短其生命，猶碎首而抉其腦，不絕以小槌敲擊之也。腦病學者云：前世紀中以苦悶死者，實多於戰死之兵士，其害誠烈矣哉。

拿破侖之任事也，腦中先將各事分別排比，甲事思畢，則方及於乙，思乙事畢，則方及於丙，如是遞相轉換，則思境時時不同。此誠避苦悶之要法。世人役役於職務之後，相率運動於日光澄朗空氣清新之地，其於活潑腦髓休養身體，良易易耳，然無此餘暇者將如何，則唯有將所營之事業，時時轉換，以休息其腦力而已。人有天然能轉變思想者，亦有思想專壹者，余謹以一言奉告世人曰，思想善轉變者，當益益神其轉變之妙用，而不善轉變者，尤當視爲急務而日日習練之也。

三、宜常作大笑 笑也者，健體之良劑也，病者以之而愈疾，孱者以之而延年。昔有某婦，遭幽憂之疾，終日鬱鬱，不能自釋，後忽有所悟，決志不論如何，每日須大笑者三，以之自課，久之而身體日強，精神亦百倍舊時，其夫遂亦從而效之，兒輩見父母如斯，亦皆無端而相聚大笑，一門之內，熙熙然如登春臺，殆不知人間有愁恨事，每日其夫自外歸，必以曾大笑未爲問，而每問必笑，答時再笑，問笑後更繼之大笑，自是而後，不唯彼婦夙患之頭痛，灑然若失，一家之人，皆神清體健，忻忻然任事無倦容。蓋笑由肺及膈膜而笑，足令內部之諸機關，皆爲完全之運動，血液循環，可因而完全，呼吸可因而調整，胸膈可因而擴大，內部發生之有毒氣體，可因而排出，身體各部之活動，可因而調和而健全。人身之作用，猶機械之運

轉也，機械失油，則運轉中梗矣，人之悲哀憂悶不眠及種種疾病，猶機械失油而運轉不靈也，一注以笑油，則全體活潑矣。

昔富豪汪達比氏，曾設一譬云：「下淚六次，若值六百圓，則發笑十二次，當值二千四百圓，蓋一笑之值，二倍於哭也。」

笑之利益如此，故醫生之快樂，其治病之效，實有數倍於藥石者，蓋對於患者之歡然一笑，其效果之良，藥籠中物，決不能逮其十一，商人招徠顧客，律師招徠訟者，及不論何業，苟一工笑術，人無不欣，然就之，如水赴壑，如鳥歸林，是猶對鏡而怒，鏡中人亦報以怒，對鏡而笑，亦必報以笑也。

故吾人夙善笑者，當益益大笑，不幸而寡笑者，亦當努力學笑，以養成大笑之習慣，習之既久，其效當可與前述之大笑者相比並，要視其能努力與否耳。

(甲)笑之心理 據生物學士之研究，謂笑之一種動作，萬生之內，惟人能之，蓋牛馬等獸，遇有苦慘，間有能作悲泣者，然從未見有能嬉笑者，笑也者，固人類專有之形態，而其超出衆生之憑券也。考笑之心理，殊不易言，緣人心諸情之中，有曰滑稽之情者，與審美之情相比連，俱以快心爲主，此情遇不及

料而聯絡，不稱之事物之形狀之思想，卽爲所感觸，快於內心，而現於顏面，乃卽成笑，或掩口莞爾，或拍手哄堂，或不禁軒渠。或絕倒解頤，各視其所感之重輕而有不同，譬如見大漢戴一甚小之帽則笑，見瘦人著一甚大之褂則亦笑，又如見人紅衣而裝綠領，則笑，見人頭上偶綴長草，則亦笑，凡此者，皆爲意不及料，而聯絡不相稱者也。此外一切所見可笑之事，所聞可笑之言，千奇萬變，日出不窮，大要不出乎此總理之外，世有善用此理而演爲諷話，裝成怪態，供人大笑者，卽所謂滑稽之士也。

(乙)笑能助身體之健康 世上並無萬病皆治之大補藥，(市上所售十全大補丸，百病主治藥等，皆以欺愚人者也。)惟笑之一味，確足以近之，蓋笑可使人之血脈流通，腦氣活潑，胸部因之廣廓，呼吸因之自在，身內各經，無不因笑而增膂力，顧胃經之消化，更與之有密切之關係，俄國博士某君曾實驗之。而知一犬飽食之後，如其性情怡悅，則胃中消化之作用，進行不止，苟以法激之使憤怒，則其消化之功驟止，惟人亦然，食後喜笑顏開，則所納之食物，易於消化，而精液入血，遂達周身，否則食物存滯胃中，久而不化，卽爲致病之原因矣，西諺有曰，笑爲席上最佳之羹湯，誠有味乎其言之也，吾國古哲所稱道，或曰常作歡喜想，或曰保存太和元氣，俱能延年益壽者，蓋卽此理也。

(丙)笑能愈人身之疾病。昔曹孟德誦陳琳之檄，而頭風愈，唐人讀杜甫之詩，而瘡疾痊，人身之疾病，與外來之思想，其關係誠不細也。人能平時常存喜氣，既可却病於無形，而於既病之後，苟能尋求快樂，常作開口之笑，又能返弱爲強，轉疾成健，此非嚮壁虛造之語也。美國某村一婦，染肺結核病，醫者告以種種調治之方，勸以必行，顧婦念己力不足以遠出，惟能家居，因思醫言心思暢快，可助疾之速愈，此固不難，乃時時自尋樂趣，述說笑談，久而成爲習慣，凡其所在之處，時聞吃吃聲不止，一二年後，其病竟愈，婦以爲他法固不可少，而此尋笑一端，尤爲緊要云。又一婦得痼症，醫者診爲不治，婦念他法已無能爲，向聞有笑療法，不妨試之，遂日搜索笑話數則以供獨笑，午飯之際，子女自學校歸餐，因向而述之，諸兒大笑，及昏，其夫自肆中回家，婦又覆述之，闔家因此哄堂，如是者日以爲常，其夫與諸兒又向友伴轉述，以取笑樂，久而村中大小，爲所傳染，恆以相聚笑談爲樂，亦時往彼病婦室中，與之同笑，於是喜氣時充於病室，而婦疾亦終愈。美國之某癲狂院，專蓄一小丑居院，取笑打諢，以娛狂徒，而靜其性情，後有一大漢入院，其面常作愁容，不露笑態，與尋常之狂者不同，當衆皆笑樂之時，彼獨向隅，偶一日因衆大笑，亦附和之笑，十五分時不止，笑竟而暈倒，久之乃蘇，其狂疾竟若失。法之名醫某，診人心懷憂鬱之病，

每日：「子無須服藥，祇往某君處聽其笑談可也。」石天基傳家寶曰：「笑一笑，少一少。」可與此意相發明。

（丁）笑能減人生之苦惱。夫人之處世，不能一路順風，自少至老，中間不免多少憂患。夫憂患固不能免，而處置之法，則存乎其人。如因而煩惱怨憤，則其苦將益增，而難於負擔，如能自尋排遣，苦中作樂，則憂患失其鋒芒，而不難承受。排遣之法，尤以笑情自娛，笑談自怡爲最佳。昔英之名士薛德業，性最滑稽，隨時善取笑，嘗多疾病，瘦比黃花，乃其與友人書曰：鄙人近來攪有骨痛症，氣喘病，及其餘七病，然此外則固健康無恙也。又曰：子若遇十七八斤之肉，東西迷路，無人承認，則可知其屬於我身，爲我所落者也。其秉性談諧如此，故能隨遇而安，爲世所稱，又美之林肯自平民升白宮，毅然以釋放黑奴爲己任，排半國人民之議論而爲之，卒釀南北五年之大戰，林肯身兼國主與大元帥之任，軍師旁午，一日萬幾，而彼專以笑談自娛，且以娛人，隨時隨地，演成諢話，供人絕倒。（見後新笑談）友人或叩之曰：「君之道德學問，吾無間然，獨不解何以專喜作笑談，引人捧腹，未免有失儀容之嫌。」林肯答曰：「唯唯，然吾之笑話，吾之救命丹也，夫人生如弓弦，久張而不弛，則其絕也甚易，吾今日當萬事之要衝，無問官私叢

積，思慮憧憧，卽外來之譏彈，衆人之評罵，已足使吾腦力受無量之激刺，如弦之張，其急已甚，於此而無法以弛緩之，則吾墓之木，久已拱矣。此吾所以時時取笑而不倦也。且善戲謔兮，不爲虐兮，君子又何病哉。」聞者嘆其言之有理，故世所傳林肯之笑談最多，編成卷帙，美人俱喜讀之。某說部記一士博學能文，而貧無立錙，橐筆走四方，以糊其口，嘗客某處，逢除夕，獨坐荒齋，大笑不止，聲震四壁，友來訪者，於戶外聞之，心輒詫異，款關入問，則士方溫舊笑談以自取樂，消此佳節。若此者，可謂善得排遣之法者矣。西諺曰：「笑爲世間最廉價之供奉物。」而人不知取以自奉，又何爲哉。

（戊）笑能增人生之樂趣 此理爲前條之反面，常人無不知之。蓋無問何族人民，無不喜聽笑談，且各有其噴飯之俚語，成人因俗事所擾，或多失其領享嬉笑之趣，至小兒則天真爛漫，無不傾倒於無稽之狂言，海外之奇談，以求拊掌之快，又各國戲劇中皆有小丑，專以趣語怪態，博觀聽者之鼓掌，考之史乘，知古今帝王之庭，皆蓄有滑稽之徒，以供歡笑之樂，亦中西一例，足證此種嗜好，爲人心之所同，而爲天壤間所不能廢者也。近年以來，此道益有進步，歐美諸國，凡善滑稽之士，其文章俱得善價，風行一時，而各市所印之笑林書滑稽報，不唯日見增多，抑且日加勢力，如倫敦之伯克報，或謂與泰晤士報立

於一般之地位云云。昔英之文豪史考德曰：「吾所樂者，誠實之笑談也，誠代表人心之語，更進而細察萬物，則知造物亦頗注意於此，故其所生萬物之中，烏如鸚鵡，獸如猿猴，俱有特別之聲音狀態，使觀者聽者不禁失笑，卽此可悟天心回顧人需之理。」

（巳）笑能使人受規戒之言。昔太史公傳滑稽之士，列之史記，使與名賢瑰士，同有後世之名，誠以此輩之能用巽與之語，反常之意，進規於君上，使不測之威，驟改霽容，而無難於言聽計從也，此實進言之善法。不第君臣之間爲然，卽友朋往來，亦無不可參用其意者。（列代滑稽之士甚衆，此不備述，閱者不可不一讀史記滑稽列傳，以領會其佳趣，其後史家不列專傳，然散見各卷者尙多。）

（庚）結論。夫笑之功用，既若是之溥，則凡吾人處世，無不宜練習取笑之能，採取致笑之方。以自怡悅，而亦娛人，庶太和喜氣，徧滿世界，而鬱屈愁情，漸絕塵寰乎。然笑之不得其當，則足顯露其人胸襟之卑陋，見識之褊邪，亦不可不知也，如見人有殘體陋相者，當生哀矜心，切勿嗤笑。（昔齊人笑卻子之跛，卒致侵伐之禍，世事之類此者正多。）又在行禮致敬之時，偶見參差之事，亦不可妄笑，以失威儀。是則笑也者，固足以覘人之心志者也，烏可以不慎所施。

第十三章 精神作用與疾病

情感與內臟 身體與精神，互有密切之關係，此於生理上及心理上，極為明確之事實，至精神作用，波及於身體之影響，則尤為顯著者也。蓋吾人之身體器官，皆為神經所分布，而神經實分司運動知覺，反射分泌營養及血管壁縮張等之各機能，故神經中樞之腦髓，其作用直接或間接達於身體之諸器官，而於其生理的機能有種種之影響，此亦自然之理也。而精神作用中，影響於身體最著者，厥惟感情，故感情愉快之人，脈敏而強，呼吸自如，眉目軒爽，心有恐怖者，則心悸脈沈，呼吸促迫，膚色蒼白，唾液之分泌不足，口腔乾燥，肌膚厥冷。心懷憤怒者，則顏面潮紅，肩聳目張，脈搏疾速，氣息喘呼而不甯。沈於悲哀者，則身體無力，呼吸緩慢，心動衰弱，皮膚枯冷，淚液之分泌增加。其他如心有羞恥，則面色發赤，心有喜悅，則容貌快樂，此等種種之感情，使身體發現種種之態度，固夫人知之者也。而感情及於身體之感應機轉，昔蘭氏 *Lange* 曾詳加研究，而有情緒運動 *Die Gemütsbewegungen* 之著。依其所述，謂心中憂慮，能使收縮血管之神經亢奮，而令全身動脈壁收縮，故皮膚蒼白厥冷，肺臟內瓦斯交換之作

用減退，而呼吸迫促，腦之血行減少，而精神之作用遲鈍，憂慮如持續永久，則各器官血液之輸入量，不能充分，遂至障礙全身之營養，使陷於萎縮，而形容枯槁憔悴矣。若夫喜悅之感，則能催進隨意筋之運動機能，使全身動脈管擴張，故血液之輸入於各器官。至爲旺盛，其機能亦因之而活潑，感情愉快之人，其容貌快爽而靈活，卽以此也。又人於驚愕之時，則起隨意筋之痙攣麻痺，及血管收縮筋之攣縮，其異於憂慮之狀態者，卽驚愕時，全身之隨意筋，無不收縮，而憂慮之際，不過血管平滑筋發起攣縮耳，人受驚恐，則身體戰慄，皮膚搖擗，體力萎靡，聲容不揚，顏色青紫，脈搏沈降，呼吸壓迫者，卽以全身隨意筋同時收縮故也。憤怒之際，隨意筋之運動機能亢進，全身之脈管擴張，與喜悅時相同，惟其度遠視喜悅爲強，加以其整運動 *Koordination* 稍稍失調，運動多凌亂無序，憤怒之人，顏面緋赤而態度不整者，蓋以此也。以上所述，依日常之實驗，卽可知之。茲更進而論感情與疾病之關係，以資參考焉。

驚恐致病 生來神經質常恐懼於疾病之人，往往有卽發其所恐之病症者，例如霍亂流行之際，恐怖過甚之人，往往罹之是也，蓋恐怖能減身體器官之抵抗力，適於以易罹疾病之素因耳。又因心痛驚愕而發疾病之實例，至爲顯著，昔普法戰爭攻斯脫拉斯堡城時，彈丸雨下，居民驚恐致病者，不知凡幾，

後三年，哥字氏宣示其當時患者之統計，其明證也。又驚恐致病而忽然痊癒之例證，亦頗不少。依黑洛特脫氏之談：昔利底恩王克列字思氏之子，聾而暗者也。一日見波斯人欲殺其父，大驚，忽大呼曰：「勿殺我父。」自是遂能言語如常人。又駁撒尼阿斯氏亦謂有壯年男子，本暗不能言，一日突見猛獅，驚甚而暗疾遂頓然若失云。以上二則，皆古昔逸事，而近時報告此等事實者，亦數數見之。枚丟尼哥夫氏之著書中，載一婦人，有暗疾已數年，一日家中失火，突然大呼曰：「火，火，」而數年之暗疾，忽焉消失矣。又荷蘭大醫僕愛爾哈威氏，嘗利用恐怖心以療治癲癘。愛姆黑爾資氏，嘗利用惡死之心以救瀕死之病人。又依畢內氏之實驗，法國大革命時，國民一般之感情，大為激動，以是而多年呻吟於病褥之患者，忽復健康，體質素羸弱者，亦俄然勇健云。

憂慮致病 沉於憂鬱者，易犯肺結核症，易發憤怒者，多罹消化器病，批爾希西爾虛弗特氏之病理亦言之。又拉馬特巧氏之著書，謂英國患肺病者，多為事業失敗愁悶憂鬱所致云。又凡勞於思慮之人，罹糖尿病時，無論如何療治，尿中糖分之排泄，終不停止，且反有增加之勢，故如營投機事業者，一旦罹於此病，決不易就痊也。名醫夫弗蘭特氏之長命法，則又謂因憤怒而忽發黃疸，因驚愕而月經停閉，其

實例亦頗不尠。

愁能白髮 唐人詩曰：白髮三千丈，緣愁如個長。此雖吟詠家之空言，然因愁慮恐怖等而頭髮驟白，實爲確有之事。意國生理學家芒齋氏，曾記述一猛獸使，冒死與猛獅格鬥，一夜中，頭髮盡白。又千八百七十九年刊行之 Arch geneiales de medecine P. 746 紙上，報告法國某都會，一民屋突然傾壞，內一處女，幸得不死，至翌日而頭髮睫毛皆白云。

想像力之偉大 想像力足以致疾，而亦能療病。足以證明之實驗甚多。昔薄義爾哈弗氏之門人某，聽其師之臨牀講義，又研究某病症狀之際，同時即感受其病，此爲極著明之事實。又依索倍隆哈伊姆氏之說，謂英國某醫，對於舌久麻痺之一患者，欲試驗其新發明之器械，先檢其舌之溫度，以懷中檢溫器押入舌下，其舌忽能自由運轉，積歲不治之麻痺，震然若失，蓋彼患者誤以檢溫器爲新發明之器械，深信此器械之有效，而其病即應，其想像力之作用而消失矣。丟薄阿氏所著病因之妄想 Die Einbildung ung Krank heitsursache 中，謂某婦有叔母患甲狀腺腫，後入醫院療治，某婦在傍，觀醫者施行手術，其頸部忽亦有壓迫之感。又一男子觀其弟之手術，於麻醉之中，以劇力伸張強直之關節，關節忽

發一種類似爆聲之音，此男子聞之，實覺其關節，亦發劇痛，至許時尙苦之。又小說家夫洛倍爾特氏，草馬達姆薄伐利 *Madame Bavary* 小說，描寫一女勇士服砒自殺之情狀，忽嘔吐大作，發急劇之胃腸障礙，宛如砒石中毒者云。

又想像力對於身體之影響，不特起官能的障礙，且時有發器質的變化者，此種變化中，吾人實驗較多者，卽所謂想像妊娠是也。此現象爲因妄想而起之身體變化，例如一婦人時以無子爲憂，而禱於神佛，某夜夢神親授以子，自是遂月經停止，腹部漸膨，乳房亦應期而膨大，乃臨褥之期已過，而仍無出產之徵兆，及延醫診斷，始知實非妊娠，而爲妄想所致，如是而腹部遂亦漸行縮小矣。如此奇異之現象，彼施催眠術者，亦可實驗之。昔利愛薄氏，豫謂施催眠術者，使以冷手爐置其手上，與以火傷之暗示，而被術者，亦作觸於熱爐之想像，其手果如真被火傷者然。又克拉夫脫愛賓 *辭氏*，嘗以一物，（例如銀幣火柴匣等）置於被催眠者之膚上，與以火傷之暗示，如其膚果起火傷之變化。又霍來爾氏者，嘗以絆瘡膏貼於被術者之身，與以貼發泡膏之暗示，其處果生水泡，周圍之皮膚，充血腫脹，與真貼發泡膏者無異。

其最奇異者，卽於歇私的里性之婦人，往往身體局所生有腫瘍狀之變化是也。萊溫福氏，嘗見一婦人乳房偶被挫傷，其處卽發大如鷄卵之腫瘍樣物，請有名之外科醫士診之，此醫診斷爲乳房肉腫，謂須行外科手術割除之，然患者之狀態，健康如常，不允其施行手術，遂姑置之，乃不久而外科大家診斷之乳房肉腫，竟突然消滅焉。

因想像而疾病，更因想像而痊復，其實例亦頗不尠。北夢瑣言謂古書載一婦人誤食小蟲，遂積疑致病，某名醫知其病由疑而生，乃以藥使之吐瀉，更命看護婦僞言吐瀉物中有一小蝦蟆飛出，病者聞之，心乃大安，而病亦頓痊。又謂某紳士夜飲濁水，翌朝見水中有小赤蟲甚多，腹忽劇痛，名醫某以丸劑進，謂服此必有小赤蟲瀉出，後果如其言，而病良已，實則醫者豫以赤色細線調入藥中也。某西籍亦載有與此略同之故事，謂某患者久臥病褥，自思服某丸劑必有奇效，謀諸醫士，醫士以非對症之藥拒之，而患者固請，醫士忽思得一策，以麵包製丸染爲黃色與之，翌日忽奏神效，醫者爲之驚詫不置。昔某醫以蒸餾水之皮下注射，使病者頑固之疼痛，忽焉消失，此事亦爲吾等所稔聞者。此亦想像力治愈疾病之一實例也。

想像力之影響於身體者如此，故大醫夫弗蘭特氏，嘗謂快樂之想像，實長壽之一要件。大哲學家康德氏，謂吾人生活之保護神，實惟希望。然希望即想像之產物，故謂人生之保護者，即想像力，亦無不可也。然則想像力之健全與否，於人生有極大之影響，固吾人所當時時注意者。利希丁伯爾希氏，嘗讚賞想像之效力，謂其所以能長壽者，全為想像力所致，蓋亦其實也。

意志之力與疾病之關係 德意志大文豪瞿培氏，嘗與傳染病患者相接，其勢將亦罹於難，乃竟得以毅然之意志力而防遏之，於是瞿培氏始悟精神之力，有克勝外感之用，而內界之恐怖，實為外感侵入之媒介云。依愛姆黑爾資氏之談，著名神學家莫利志氏罹於癆症之際，白爾氏以此病必能恢復慰藉之，然莫利志氏自危特甚，重以憂慮，而病乃益篤，勢將不起，白爾氏不得已為之延僧引導，（引導出佛經，我國南方於病者瀕危時，延僧誦起身佛即此意。）至此而莫利志氏自謂必死，忽豁然大悟，苦悶煩腦，一切屏除，由是而脈搏漸正，熱亦下降，三週後遂完全大愈。又日本醫學得業士藤某，久病肺結核，憂懼殊甚，各名醫之門，無不有其足跡，然結核愈益重篤，皆斷以必死，藤某遂置死於度外，逍遙自得，一切藥餌，悉屏勿納，乃於不知不識之間，病勢日退，後竟霍然而愈。

意志強固之人，不罹疾病，自昔卽有此語，此亦有真理在焉。昔日本勝安房，罹虎列拉，不服一藥而愈，以氣壯也。又衛生學大家動膝氏及其助手恩枚利希氏反對郭霍氏之學說，謂吞服培養之虎列拉菌，而卒不死者，亦以自信力之強固故耳。

白爾惠耳氏之說曰：人於青年時代，無執著心，故雖罹疾病，亦易療治。又身體虛弱者，於職務煩忙之際，病魔無侵入之空隙，故不撓疾病，然一旦閑散，往往有忽發重症而死者。世俗又有「財多身弱，貧能消災」之說，蓋財多之人，身體懶惰，最易爲二豎所侵，若夫貧窶之子，朝夕忙迫，無思念疾病之餘暇，偶稍有感冒等症，亦不得休業，其精神自然振奮，故雖飲食粗糲，又或時有不攝生之事，而疾病終較鮮少也。

精神作用之影響 此中之關係，佛教之經典中，亦曾記載之，佛醫經分身病之原因爲十，原於其中加以憂愁、瞋恚之精神的原因。又阿含經有曰：心如王，病如賊，而散壞。素問亦分疾病爲內外二因，內因中列舉喜怒哀思等。此非自古卽知精神作用與疾病關係之明證乎。大白真人謂欲治其病，先治其心，古經謂心亂則百病生，心靜則萬病息，亦謂疾病由精神作用而生也。大凡精神健全，則全身之細胞，亦

受其影響，活動而富於抵抗力，精神萎靡，則身體細胞之作用亦弱，而易爲病因所侵襲。故對於因精神作用而起之疾病，必當以精神的療法治療之，其有解剖的變化之疾病，因精神作用之影響，而或增劇，或輕減者，亦往往而有，故醫者甚不可不注意於此，彼熱病患者，偶聞不快意之事，熱度亦直卽昇騰，此於傷寒之恢復期，特爲顯著，肺結核患者憂慮最爲其禁忌，其以憂慮而致病狀增劇者，每每見之，又糖尿病患者，如勞敝精神，其豫後亦多不良，故在於病人，精神之甯靜及慰安，最爲必要也。

宗教之信仰 自古以宗教之信仰及祈禱禁厭等，而疾病痊愈者，時有所聞，識者多視爲虛誕無稽之談，而以一笑付之。夫宗教之力，誠不可思議，而精神作用與疾病之間，既有一種之關係，則亦決不可以虛誕無稽視之。夫有解剖的變化之疾病，固不能以精神作用而痊愈，然由於精神之慰安，使疾病經過佳良，而其向愈自佳，此亦吾人所共認者也。至於由精神作用而起之官能的神經精神病，可不須醫藥之力，而專以精神療法療治之，徵諸歇私的里神經衰弱等之實驗，固可無疑，如彼禁厭祈禱等，除宗教力之加被外，雖可視爲一種之精神療法，故在官能的疾患諸種之神經病，往往全愈，在解剖的疾患，其症狀亦稍稍輕減。

泰西各國，現今亦有以信仰治病之一種宗教的團體。千八百六十六年時，愛志狄夫人於美國發起稱爲枯利斯湯撒伊恩斯 Christian Science 之團體，即專以正心強體及精神作用消除一切疾病爲目的者。次之則有牧師達威氏，設立統一基督教會，專以禱於基督療治信徒之疾病，而特建祈禱治療病院。近時又有牧師會斯氏者，亦建立應用精神療法之教會。然此惟療治神經系之疾患，若夫有器質的變化之疾病，則辭以不能治。

余對於宗教，本有相當之信仰力，然如祈禱禁厭等事，又可爲一種之精神療法，其奏效之理，與催眠術之暗示相同，故余輩對於愚昧無知之人，亦不必排斥宗教的信仰，若醫者但以物質的研究之結果，療治一切疾病，則不唯往往失敗而已，且或反爲邪教淫祠魚爵之驅，亦未可知。故醫者實際之治療，當注意於精神與疾病之關係，應於患者之知識而處置之，如徒拘泥於醫學之理論，而不知臨機應變之道，對於可以精神的療法治療之病者，而強與以藥劑，或勸其遷地，則將徒增病者之憂悶煩鬱，而一無效果，彼患者或偶行祈禱禁厭等而竟得全愈，勢必以醫術爲不足恃，而惟邪教淫祠之歸依，將來或罹必須醫術之疾病，亦將狃於前者之奏效，而依然惟祈禱之是務矣，故醫者於此點，宜豫爲注意也。

茲尙有一言當陳述者，卽近時普通之人，於生理上亦多有一知半解，而恐怖疾病之念益甚。瀏覽俗間流布之衛生書，言傳染病之如何可恐，肺結核之萬無生理，故偶罹疾病，神經卽非常震恐，至於患肺結核者，則尤如受死刑之宣告，恐怖憂悶，不可名狀，其本可痊愈之肺結核，亦將漸次加劇，而陷於不治之狀態。故醫生對於肺結核患者，務須懇切告以決非不治之症，以安慰其精神，蓋憂慮恐怖，能作用於全身動脈之平滑筋，使其管壁收縮，而致諸器官之貧血，蘭氏早言及之。故肺結核患者，若起憂慮恐怖之念，則肺臟之血行減少，抵抗力愈益衰弱，更促進結核性病變之進行。日本黑崎擇之治癆篇，於肺癆關係於精神作用之理，言之綦詳，其中有曰：凡罹此病而死者，醫殺之也，醫書殺之也，親戚殺之也，自求而死也，此數語可謂淋漓痛切，故凡性質活潑，不甚以疾病爲念之人，雖偶罹疾病，其恢復殊速。又平時宗教信仰心極強之人，自信冥冥中必有神佛爲之庇護，其疾病決可無虞，而毫無恐怖煩憂之念，故其疾病恆能速痊。至於對於醫生之關係亦然，病者平時信用之醫，縱使其處方極爲平常，藥劑之效力極薄，而其效驗亦必昭著，蓋其信念實足以減退病勢也。語曰：醫者意也。患者之意，果深信某醫之藥劑，豫想其必能奏功，則藥劑亦必如其意而有效。若其意毫不信用，醫者之知識技能，縱極高明，而效驗亦必微。

弱，反不如所信庸醫奏效之神速也。

又世之醫者，講述衛生之法，多惟注重於豫防疾病之方面，所謂消極的衛生是也，余所講述者，則兼注重於克制疾病之方面，即所謂積極的衛生也。而講求積極的衛生之道，於鍛鍊身體增強對於外因之調節抵抗機能以外，又當注意精神上之修養，涵養愉快之感情及堅強之意志，德國文豪該的氏，嘗謂精神之力，能強固身體，使免外敵之侵襲。即我國古代之學者，亦洞悉此中之關係，莊子曰：平易恬淡，則憂患不能入，邪氣不能襲。素問曰：以恬豫爲務，以自得爲功，形體不敵，精神不散。醫學源流論曰：人之精神完固，則外邪不敢犯。此等皆最宜玩味之名言。余觀現時醫學之風潮，則殊有未能躊躇滿志者，蓋現時醫學，全由物質之研究而發展，而於精神方面之關係，則蔑視殊甚，凡百疾病，皆以肉體的研究之結果處置之，故於醫學上療病之道，實不完全，此余所最爲抱憾者也。今醫者見淫祠邪教之流行，禁厭祈禱之迷信，莫不深惡而痛斥之，然一觀精神作用對於疾病之影響，可知此等淫祠邪教，所以博世人之信用，實無足怪。故爲醫生者，於物質的研究之外，又當努力於精神的關係之研究，由客觀及主觀兩方面，並行考察，以講求治療之道，如是則於醫學究極之目的，庶得而全矣。

第十四章 老年人之衛生

人能活到七八十歲以上，實非易事，除平生生活習慣，合乎衛生之外，得力於祖先之稟賦亦多。祖先長壽，子孫亦多長壽，是爲長壽系統。在擇偶時，應當注意及之。人之身體強健，得力於重要器官之強健者居多。第一爲各種之內分泌強健，第二爲心臟強健，血管系統健全，第三爲肺臟強健，第四爲胃腸強健，此四者最居重要。筋骨之強健與壽命長短，似較無關係。神經系統之強健，直接對於壽命，似亦較無關係。但精神憂鬱苦惱，却亦能折減壽算，故人凡事必須樂觀，有相當之娛樂及休養，使精神快樂。以飲食而言，世人頗有人以健啖自誇。但照養生之規則，飲食太飽，極不相宜，最好吃到八分飽即止。在少壯之時，應有相當多量之飲食，使身體之發育佳良。及至老年，對於飲食，則逐年減少，且宜早斷肉食而專食蔬果，此乃自然之趨勢，適合其老年之生理，而可以延長其壽算。應璩三叟詩云，中叟前致辭，量腹節所受。量腹二字最妙，或多或少，非他人所知，須自己審量，節者今日如此，明日亦如此，寧少無多。又古詩云，努力加餐飯，老年人不減足矣，加則必傷胃腑，况努力，定覺勉強，縱使一餐可加，後必不繼，奚益焉。

老人勿極饑而食，食勿過飽，勿極渴而飲，飲勿過多。但使腹不空虛，則冲和之氣，淪浹肌髓，抱朴子曰：食欲數而少，不欲頓而多，得此意也。凡食總以少爲有益，胃易磨運，乃化精液，否則雖極補之物，多食反至受傷，故曰：少食以安胃也。（老老恆言下同。）

每日空腹，食淡粥一甌，能推陳致新，生津快胃，所益非細，如雜以甘鹹之物，卽等尋常飲食，揚子雲解嘲文云，大味必淡，本草載有粥記，極言空腹食粥之妙，陸放翁詩云，世人個個學長年，不悟長年在目前，我得宛邱平易法，只將食粥致神仙。（宛邱集宋張耒撰，有粥記一首。）

煮粥用新米，香甘快胃，樂天詩云，粥美嘗新米。若香稻則彌佳。按本草煮粥之方甚多，大抵以米和蓮肉爲第一，其次芡實苡薏仁俱佳。福保因胃弱不能食飯，每日僅吃粥三盃，分三次吃，至今已五十餘年，而體力並未衰退，故知張耒陸放翁之提倡食粥，良有以也。

老年人之奉養 人至老年，每有不免需人奉養之處，在極老之人，尤需要人奉養，等於嬰兒之需要，將護，對於老年父母及祖父母，應有兒孫在傍奉養。關於老年人之起居飲食，與少壯年時代，略有不同，對於老年人之需要，必須有相當了解。老年人縱然欲講求養生，如不得兒孫之奉養，必然無從講求。奉

養老年人，雖然與照顧嬰孩，同樣麻煩，却是義不容辭。

人至老年，齒牙尚不多脫落，此乃長壽之徵。如齒牙脫落，再生新牙，更是難得，名爲瑞齒。通常人至五十歲左右，齒牙即漸搖動脫落，齒牙疼痛，此爲老年人痛苦之一。時常感受此種苦惱，而性急之人，每即將齒牙拔去，不稍顧惜，實則如可保存，宜就齒科醫生設法保存爲佳。齒牙拔去，不能再生。雖然亦可鑲補金牙磁牙，然終不及保存天然之齒牙爲佳。有人在壯年時，齒牙已多數齧蝕脫落，此乃因社會文明，有許多不合衛生生活，損及齒牙所致。在野蠻人，雖至相當老年，齒牙仍多強健。社會文明，則糖果餅食等之消費增多，因多吃糖果餅食，而致損及齒牙。或因講究容易消化，專吃柔軟食品，不多咀嚼，反而致齒牙退化。從前日常所用之飲料水，概用井水，水中多含石灰質，（即硬水）飲之能使齒牙強壯。近時都市，概用自來水，取河水濾過用之，水中少石灰質，（即軟水）反而致齒牙不強壯。現代人欲望齒牙強壯，除注意保持齒牙之清潔外，尤宜常吃較堅硬之食品，多咀嚼，以使齒牙強壯。庶不致年未老而齒牙已脫落。

老年人雖幸而齒牙尚未脫落，但因經數十年使用，自不免有所磨耗，咀嚼較堅硬之食品，亦難免不

完全。又因兩頰肌肉就衰，其咀嚼之力亦較弱。故老年人之進食，必須緩緩咀嚼，多費較長時間，不能如壯年人之迅速吃下。老年人之食品，宜擇少纖維者，不強韌者方佳。又宜將食品切細，或磨碎，使少需咀嚼。或將食品煮爛亦可。

食後微滓留齒隙，最爲齒累，以柳木削籤，剔除務淨，普通出售之牙籤尤妙，再煎濃茶候冷，連漱以蕩滌之。韋莊詩，漱口作泉聲，東坡云，齒性便苦，如食甘甜物，更當漱，每見年未及邁，齒卽缺落者，乃甘味留齒，漸至生蟲作齲，公孫尼子曰，食甘者益於肉而骨不利也。（老老恆言下同）

長夏晨興，至於曉氣清涼，爽人心目，惟早起乃得領略，寒山子曰，早起不在鷄鳴前，蓋寅時初刻，爲時過早，正宜酣睡。

晨起漱口，其常也，仲賢餘話曰，早漱口，不若將臥而漱，然則早晚兼行之，最爲有益。盥洗手也，老人手最不潔，侍者宜時時爲之洗滌，記玉藻曰，日五盥，蓋謂洗手不嫌頻數耳。洗髮曰沐，洗面曰頤，洗身曰浴，通謂之洗，晨起先洗面，飯後午睡後黃昏後，俱當習以爲常，記內則曰，三日具沐，其間面垢燂潘請頤，足垢燂湯請洗，燂，溫也，潘，浙米汁也，卽俗所謂米泔水。

老年人大都常覺喉渴，好多飲茶湯。在進食時，如未有羹湯，每苦食物塞住喉嚨，不易吞咽。吃易粘住之山芋、年糕、湯團等時，尤每易將咽喉塞住。此蓋因吞嚙食物之食道筋肉已衰，及咽喉食道乾燥所致。如未備羹湯，必須備他種飲料供飲方可。飲料用白開水，亦極適宜。飲茶飲咖啡，皆不佳，因易妨害老年人之睡眠故。飲汽水亦不佳，因老年人胃弱，飲料以用溫熱者爲佳，不宜用冷者。

老年人如嗜煙酒者，吃少許尙無防礙。酒如每日晚酌小杯一二杯，尙無大害，但不宜多吃。香煙如日吸一二支，亦無防礙，惟強烈之雪茄，對於心臟有害，則不宜吸。長壽之人，以心臟及血管健全爲最要。煙酒對於心臟血管有害，能不吃最佳。如不能戒絕，則宜加以限制。

老年人與寒暑 老年人脈管之張縮機能，較爲遲鈍，不似少年人之活潑，故對於氣候之寒暑，較爲難耐。在少年時不甚苦暑熱之人，至老年，每覺夏季熱不可耐。或在少年時不多流汗，及老年則汗下淋漓。至七十歲以上，老年人之身體內外，均乾枯少水氣，一向多汗之人，汗亦漸少。故老年人對於暑熱，每極苦惱。爲使老年人安適起見，宜擇較通風而少受烈日之室居之。如出汗，宜爲備浴湯，揩淨身體，並更易清潔衣服。

老年人對於寒冷，亦極難耐。許多老年人，每言暑熱尙易受，而寒冷則難受。冬季老年人之居室，宜擇多受日光而溫暖者。能備火爐熱水汀取暖最佳，否則亦宜有脚爐，湯婆子熱水袋等取暖。老年人因動作不活潑，故手足尤苦冷，尤以足爲甚，對於足之溫暖，應特加注重。必須爲備絨線襪、羊毛襪、毡鞋、棉鞋等，手宜帶半截手套，較爲溫暖。如頭部怕冷，宜戴絨線帽，頸則裹以圍巾。在少壯之人，不宜戴絨線帽，以免血逆上，亦不宜用圍巾，但老年人則正需要此等物。

老年人之衣服，宜求輕暖。衣服材料，可用呢絨皮貨，或用絲棉。絲棉輕暖而有彈力，用製絲棉袍子、絲棉襖、絲棉褲、絲棉馬甲、絲棉被，均佳。老年人所用之棉被，宜常曬太陽，較溫暖，棉被之外，宜備一氈，則更暖。夫陽光之爲益甚大，且能發鬆諸物，褥久臥則實，隔兩三宿，卽就向陽處曬之，毋厭其煩，被亦然，不特絲綿加鬆，終宵覺有餘煖，受益確有明驗，黃梅天臥席尤宜頻曬，范石湖詩云：候晴先曬席。

冬月霜重，被中每覺加冷，東坡詩所謂重衾脚冷知霜重也。故睡時爲免脚冷，可用湯婆子取暖。脚暖則易安眠，又夜間可免時常小便。考湯婆子，黃山谷名之曰脚婆，明吳寬詩，窮冬相伴勝房空。博古圖，漢有溫壺，爲注湯溫手足之器，與湯婆子同類。

老年人衣服之裁製，宜較寬闊，易着易脫方佳。襪衣宜用棉布，以便時時更易洗滌。老年人之肌膚枯燥，少油脂，故相衣不如少年人之易污，但仍宜時常洗滌，以保持清潔。

老年人與運動 老年人彎腰曲背，肌肉已衰，故佇立步行，均極不安定，因此老年人起立舉步，均宜有杖以爲扶持。老年人雖然行動不甚自由，然全不運動，亦不相宜，亦宜有相當之運動。適於老年人之運動，以緩步爲適宜。在都市熱鬧地點，車馬往來如織，不宜於老年人散步，宜擇較僻靜之處，少車馬之處方佳。老年人出外散步，宜有人爲伴，一因路上車輛太多，處處需要扶持，二因老年人多耳聾，聽不到汽車喇叭故。

杖 杖曰扶老，既可步履借力，且使手足相顧，行不急躁，其長須高過於頭一尺許，則出入門戶俾有窒礙，可以留心檢點，雖似少便，荀子曰，便者不使之便也，古人制作，蓋有深意在，記王制曰，五十杖於家，六十杖於鄉，七十杖於國，八十杖於朝，禮所當用，用之可也，毋強作少壯，棄置弗問。（老老恆言下同。）杖用竹，取其輕而易舉，故扶杖必曰扶印，亦曰扶筇，按印竹產蜀之印州，根有三岐爲異，又節高如鶴膝者，出蜀之敘州，爲筇竹，竹類不一，質厚始堅，乃當於用，藤亦可爲杖，產兩廣者佳。

周禮，伊耆氏王之齒杖，謂賜老者杖也。後漢書，民年七十授杖，其端以鳩鳥爲飾，鳩者不噎之鳥也。欲老人飲食不噎，卽祝哽祝噎之意。嘗見舊銅鳩，朱翠爛班，的是漢時杖頭物，蓋古以銅爲之。

近時多用短杖，非杖也，其長與腰齊，上施橫榦四五寸，以便手執，名曰拐。取梅拓條，老而堅緻，天然有歧，出可執者爲佳。少壯俱攜以遊山，及行遠道，頗借其力。若老年，或散步曠野，或閒立庭除，偶一攜之，然恆情喜便易而厭委曲，往往用拐不用杖，制作之本意，恐漸就湮也。

杖頭下可懸備用物，如阮修以錢掛杖，所謂杖頭錢是也。其式以銅圈釘於杖頭下，相去約五六寸，物卽縛於圈，有以小瓶插時花爲杖頭瓶，抱朴子曰，杖懸葫蘆，可貯丹藥。近年皆改用西人所持之手杖，名曰司的克者，世俗則名之曰拐杖，而實昧其制度，故羅列舊說而爲剖晰之如此。

老年人每日宜有一定時刻，出外散步，對於健康上，極有益處，第一出外游散，則精神爽快，而免感到靜坐無聊。第二出外游散，可以增加食慾，並使大便通暢，夜間亦能安眠熟睡。有時不能至較遠處散步，在屋前屋後步行數千步，亦極有益。散步者散而不拘之謂，且行且立，且立且行，須得一種閒暇自如之態，盧綸詩，白雲流水如閒步是也。

如值春秋佳日，扶杖逍遙，儘可一抒沈鬱之抱。春探梅，秋訪菊，最是雅事。風日晴和時，偕二三老友，瑯筍里許，安步亦可當車。所戒者乘輿縱步，一時客氣爲主，相忘疲困，坐定始覺受傷，悔已無及。

春秋寒暖不時，卽近地偶出，綿夾衣必挈以隨身，往往頃刻間氣候迥異，設未預備，乍煖猶可，乍涼卽足爲患。適因感冒而續發肺炎，此老年最可懼之病也。邵子自言四不出，大風大雨大寒大熱也。老人於此種時，本不宜出門，卽於室內時時緩步，盤旋數十百匝，亦可使筋骸活動，絡脈流通。又有不肯出門之老人，亦可適用此法，習之既久，步可漸至數千，兼增足力，若懶步則筋攣，筋攣則日益加懶，偶展數武，便苦氣乏，難免久坐傷筋之弊。

拂塵滌硯，焚香烹茶，插瓶花，上簾鉤，事事不妨親手爲之，使時有小勞，筋骸血脈乃不凝滯，所謂流水不腐，戶樞不蠹也。

在極老之人，雙脚痿弱，不能步行者，可乘坐一種車子，略似幼童所乘者，由人推動，出外游散。藉他人之力，出外游散，似乎不能算作運動，實則不然，運動不由於自動，由於他動，亦極有益。

老年人之疲勞與休息 老年人稍作長時間運動，卽易疲勞。有時身體不動，祇稍作長時間談話，亦

易疲勞。夫喜談舊事，愛聽新聞，此乃老人之常態，但不可太煩，亦不可太久，少有倦意而止，在疲勞時，不宜勉強支持，宜即休息。室中宜備有躺椅，以供隨時偃臥。客即在座，勿用周旋，如張潮詩所云，我醉欲眠卿且去，可也。

休息之中，最能使身體完全休息者爲睡眠。老年人暇時如思睡者，不防即睡。飯後思睡，不問老少皆然。老年人在飯後思睡，尤不宜強自支持。人在飯後欲消化飲食，胃腸須多聚血液，在消化飲食之間，腦之血液，多流往胃腸，因而使人瞌睡。故在飯後思睡者，不妨北窗高臥，暫作羲皇上人。天祿識餘云，李黃門以午睡爲攤飯，放翁詩，攤飯橫眠夢蝶牀。又樂天詩云，不作午時眠，日長安可度，此其老年閒寂之况。午飯後暫時午睡，對於衛生甚爲有益。但亦有老年人謂日間午睡，夜間即不能充分熟睡，故不宜作午睡。此類人當然不必強作午睡。但日間亦不妨時時偃臥，以資休息。

夜間之安眠熟睡，以使一日之疲勞，獲得休息，對於老年人，尤爲切要。惟少寐乃老年人大患，必先平居靜養，入寢時，將一切營爲計慮，舉念即除，漸除漸少，漸少漸無，自然睡得安眠。東坡詩云，此身正似蠶將老，更盡春光一再眠。

臥房 老年人之臥房，宜擇較清靜之處方佳。養育兒童，與奉養老人，稍有不同。兒童之臥房，却無庸如何清靜，如自幼習於清靜，方能安睡，反而養成不良習慣，稍有聲響，即不易安睡。但在老年人則以較少聲響，較清靜爲佳。

臥房當然以冬暖夏涼爲佳。夏夜苦熱，使人不能安睡。惟睡時開電風扇取涼，却不甚相宜。開電風扇，雖然暫時涼爽，但睡中每致感冒風寒，故不相宜。

若在冬季，清晨略進飲食後，如值日晴，就南窗下背日光而坐，列子所謂負日之暄也。脊梁得有微煖，能使遍體和暢，日爲太陽之精，其光壯人陽氣，極爲補益。（老老恆言下同。）

樓作臥房，能杜溼氣，或謂梯級不便老年，華陀導引論曰：老年筋縮足疲，緩步階級以展舒之，則登樓正可借以舒展。按吳興掌故有銷暑樓，顏真卿題額，則樓亦可銷暑也。又韓偓詩云：寢樓西畔坐書堂，則樓宜寢，并可稱寢樓。

欲防蚊子之騷擾，應有蚊帳。如窗門裝鐵紗，使蚊子不能飛進尤佳。如牀係用棕榻藤榻，宜製一布套套住。使臭蟲不能爬出咬人。

夜間不宜飲茶及咖啡等有興奮性之飲料，以免妨害睡眠。睡前亦不宜飲食，以免妨害安眠。

老年人之大小便 老年人所最苦者，爲夜間時常小便，礙及安眠。爲安眠起見，以節減食物分量爲宜。老年人不論日間夜間，小便次數皆較多，此蓋因老年膀胱縮小而又鬆弛。膀胱中尿稍充盈，卽須小便故。此乃屬生理上變化，除節減飲食外，別無他法。

老年人小便次數多，但大便却次數少，恰正相反。此蓋因老年人腸之蠕動遲鈍所致。在少年時，每日大便通暢之人，一至老年，則每苦大便不通暢，或數日不大便。欲使大便通暢，宜用飲食運動等以調節之。例如吃蔬菜水果，增加糞量，並刺戟腸之蠕動。或每日有一定運動，使腸蠕動活潑，以使大便通利。有時如苦便秘，亦可用浣腸方法，使之通利，或服輕瀉藥，使之通利。近時雖有種種輕瀉藥，但有種對於老年人藥性過烈，不宜服。又有種服之易成爲習慣，非吃藥卽大便不易下，均不相宜。又有時服藥後，尙無動靜，以爲尙未見功效，又再服，服後卽發生劇烈之下痢，爲老年人所不能堪，以致身體突然衰弱者，必須注意。藥物以不吃爲最佳，如必欲吃者，宜徵求醫生意見而後吃，較爲妥當。抱朴子曰：欲得長生，腸中當清。欲得不死，腸中無滓。東坡養生雜記云：要長生，小便清。要長活，小便潔。所以南華經曰：道在屎溺。故

知屎溺之爲道也大矣。

書室 學不因老而廢，流覽書冊，正可借以遣間，則終日盤桓，不離書室，室取向南，乘陽也。記玉藻曰：君子居恆當戶，謂向明而坐也。三冬日行南陸，光入窗牖，最爲可愛，惟兩旁之空地須多，則紅日滿窗，可以永晝。室前庭院寬大，則舉目開朗，懷抱亦暢，更須樹陰疎布，明暗適宜。（老老恆言）

余於詒林精舍之屋頂，建小屋三楹，爲讀書曝日之所，明窗靜几，朝夕婆娑其間，輒手一編，以爲消遣，放翁詩所謂青燈有味似兒時者，庶幾近之。書室中有聯云：曝日半間屋，窮年萬卷書。檢書几案窄，昂首海天寬。心閒緣事少，日永愛書多。萬卷詩書春富貴，一樓風月夜繁華。此中空洞本無物，世外遨遊別有天。入世未工疏結客，歸山無計且登樓。風簾底用生分別，塵鏡何情辨是非。歲月將闌防失足，利名大好要回頭。學道半生呼大士，讀書萬卷作神仙。此等聯語，卽余之衛生延年術也。

眼鏡爲老年人所必需，蔗庵漫錄曰：其制前明中葉，傳自西洋，名鑿鑿，中微凸，爲老花鏡，玻璃損目，須用品者，光分遠近，看書作字，各有其宜，以凸之高下別之，若壯年，卽用以養目，目光至老不減，中凹者爲近視鏡。

筆墨揮灑，最是樂事，素善書畫者，興到時不妨偶一爲之，若因應酬促逼，轉成魔障。

棋可遣閒，易動心火，琴能養性，嫌磨指甲，素即擅長，不必自爲之。

能詩者偶爾得句，伸紙而書，與一二老友共賞之，不計工拙，自適其興可也。若拈題或和韻，未免一番着意。至於題照及壽言輓章，概難徇情。

法書名畫，古人手跡所存，卽古人精神所寄，聰明几淨，展玩一過，不啻晤對古人，諦審其佳妙，到心領神會處，儘有默默自得之趣味在。

院中值花木數十本，不求名種異卉，四時不絕便佳，呼童灌溉，可爲日課，玩其生意，伺其開落，悅目賞心，無過於此。

性慾 男女之欲，乃陰陽自然之道，易大傳曰：天地絪縕，男女構精是也，然傳引損卦爻辭以爲言，損乃損剛益柔之象，故自然之中，非無損焉。老年斷慾，亦盛衰自然之道，損之爻辭曰：窒慾是也。若猶未也，自然反成勉強，則損之又損，必至損年。（老老恆言，下同。）

程子曰：我嘗夏葛而冬裘，飢食而渴飲，節嗜慾，定心氣，如斯而已矣，不待他求，然定心氣，實是最難事，

亦是至要事，東坡詩云，安心是藥更無方。

病 老年偶患微疾，加意調理飲食，就食物中當於病者食之，食亦宜少，使腹常空虛，則絡脈易於轉運，元氣漸復，微邪自退，乃第一要訣。

愚謂微病自可勿藥，有喜重病則寒涼攻補，又不敢輕試，古方藥之書，多可充棟，大抵各有所偏，無不自以爲是者。諺云，不服藥爲中醫，於老年尤當。

病中食粥，宜淡食，清火利水，能使五臟安和，確有明驗，患泄瀉者尤驗。

涵養 老年人最忌是怒，怒心一發，則氣逆而不順，窒而不舒，傷我氣，卽足以傷我身，老年人雖事值可怒，當思事與身孰重，一轉念間，可以渙然冰釋。（老老恆言下同）

凡人心有所欲，往往形諸夢寐，此妄想惑亂之確證，老年人多般涉獵過來，其爲可娛可樂之事，滋味不過如斯，追憶間，亦同夢境矣。故妄想不可有，并不必有，心逸則日休也。

人情世態，閱歷久，看應爛熟，心衰面改，老更奚求。諺曰，求人不如求己，呼牛呼馬，亦可由人，毋少介意，少介意便生忿，忿便傷肝，於人何損，徒損乎己耳。

語云，及其老也，戒之在得，財利一關，似難打破，亦念去日已長，來日已短，雖堆金積玉，將安用之。然使恣意耗費，反致奉身匱乏，有待經營，此又最苦事，故節儉二字，始終不可忘。

凡事擇人代勞，事後核其成可也，或有必親辦者，則毅然辦之，亦有可姑置者，則決然置之，辦之所以安心，置之亦所以安心，不辦又不置，終日往來縈懷，其勞彌甚。

老年肝血漸衰，未免性生急躁，旁人不及應，每至急躁益甚，究無濟於事也，當以一耐字處之，百凡自然就理，血氣既不妄動，神色亦覺和平，可養身，益養性。

年高則齒落目昏，耳重聽，步蹇澀，亦理所必致，乃或因是怨嗟，徒生煩惱，須知人生特不易到此地位耳。到此地位，方且自幸不暇，何怨嗟之有。

壽爲五福之首，既得稱老，亦可云壽，更復食飽衣煖，優游杖履，其獲福亦云厚矣，人世間境遇何常，進一步想，終無盡時，退一步想，自有餘樂，道德經曰：知足不辱，知止不殆，可以長久。

應酬慶弔之禮，非老年之事，自應概爲屏絕，記王制曰：八十齊喪之事弗及也，况其他乎。所以往赴筵宴，開會選舉等，皆可不去。

靜坐法 日未出而即醒，夜方闌而不寐，老年恆有之，正可於此時學習靜坐法，先調息以定氣，塞聰掩明，屏除雜想，常以目視鼻，以鼻對臍，道德經曰：不見可欲，使心不亂，此爲行靜坐法前之預備也。

余著老子道德經箋註言靜坐法極詳，茲節錄其序曰：『書中有一特殊之點，即引抱朴子之說，發明老子之所謂道與一也，自謂拾孔翠之一毛，足勝凡鳥累百矣，夫老子之所謂道者與儒家不同，中庸曰：天命之謂性，率性之謂道，是道本於天也，又曰：天下之達道五，君臣也，父子也，夫婦也，昆弟也，朋友之交也，是不外乎五倫也，而老子之道，則尊之於天地之上，求之於窈冥恍惚不可名象之中，與吾儒大異，其言曰：有物混成，先天地生，吾不知其名，字之曰道。（二十五章）又曰：道之爲物，惟恍惟惚，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，窈兮冥兮，其中有精，其精甚真，其中有信。（二十一章）又曰：上士聞道，勤而行之，中士聞道，若存若亡，下士聞道，大而笑之，不笑不足以爲道。（四十一章）此昌黎所謂道其所道，非吾所謂道也，而解者皆以儒家之道解之，是猶摸象者觸其牙而言如箕，觸其頭而言如蠅也，老子書兩言抱一，第三十九章，言一最詳，後世亦均不得其解，不知此猶麥麴鞠窮（左傳，楚申叔展問還無社，曰：有麥麴乎，有山鞠窮乎，注：二物可以禦濕，欲使無社逃難於泥中）黃絹幼婦等（漢邯鄲淳爲曹

娥碑文，蔡邕題其後曰，黃娟幼婦，外孫鰲曰，解者曰黃娟，色絲，幼婦，少女，外孫，女子，鰲曰，受辛，謂絕妙好辭也。庾辭隱語耳，夫一之與道，爲道家至要之言，須登壇歃血，傳其口訣，苟非其人，雖裂地連城，金壁滿堂，亦不輕易示之，故抱朴子曰，余聞之師云，人能知一，萬事畢，知一者，無一之不知也，不知一者，無一之能知也，道起於一，其貴無偶，各居一處，以象天地人，故曰三，一也，天得一以清，地得一以寧，人得一以生，神得一以靈，老君曰，惚兮恍兮，其中有象，恍兮惚兮，其中有物，一之謂也，故仙經曰，子欲長生，守一當明，思一至飢，一與之糧，思一至渴，一與之漿，一有姓字服色，男長九分，女長六分，或在臍下二寸四分下丹田中，或在心下絳宮金闕中丹田也，或在人兩眉間，却行一寸爲明堂，二寸爲洞房，三寸爲上丹田也，此乃道家所重，世世歃血，口傳姓名耳，據抱朴子此說，知老氏所謂道與一，皆庾辭隱語，指丹田中之真人而言，真人名子丹，衣朱衣，此卽道與一之姓氏服色也，故黃庭經曰，黃庭中人衣朱衣，真人子丹當我前，又莊子曰，我守其一，而處其和，楚辭遠遊曰，羨韓衆之得一，（韓衆之衆亦作終，見拾遺記）參同契曰，道之形相，真一難圖，真誥曰，守真一者頭不白，禿髮更生，攷真一得一守一，卽老氏之抱一也，亦卽老氏之所謂道也，習抱一之法者，其要在於靜坐，坐時宜將過去現在未來及一切恩怨愛憎成敗等事，一

概遣去，不許思量，勉爲萬緣俱寂之狀，先閉兩目，稍露一線微光，諦觀鼻端，將兩目之光，從外透入，交會於玄關一竅，此竅在兩眉間之中心，一心繫念於此處，名曰回光返照，一回光則周身之精氣，聚於一處，久久不捨，則生赤子，其後赤子化爲真人，此卽金剛不壞之身也。（此所云金剛不壞身，乃借用佛經語，佛語指無爲真如言，與此不同。）故太一金華宗旨曰：專一回光，便是無上妙諦，回之既久，此光凝結，卽成自然法身。（佛家所謂法身，乃如如不動之法性，與此不同，又色身之實相卽法身，不必光之凝結，方爲法身也。）又曰：光已凝結爲法身，漸漸靈通欲動矣，此千古不傳之祕也，又曰：回光則天地陰陽之氣無不凝，所謂精思者此也，純氣者此也，純想者此也，初行之訣，是有中似無，久之功成，身外有身，乃無中生有，百日專功光纔真，方爲神火，百日後，光自然聚，一點真陽，忽生黍珠，如夫婦交合有胎，便當靜以待之，光之回，卽火之候也，又曰：陰符經云：機在目，黃帝素問云：人身精華，皆上注於空竅是也，案太一金華之所云者，卽老氏之所謂道也，谷神也，守中也，抱一得一也，常有，欲以觀其竅也，用其光，復歸其明也，萬物並作，吾以觀其復也，是謂無狀之狀，無物之象，迎之不見其首，隨之不見其後也，知乎此則老子玄要之句，無不迎刃而解矣，然此猶爲常有之工夫也，若習之既久，則臻常無之境，不必觀竅而觀其妙，此

即莊子之所謂坐忘也，故仲尼曰：「同則無好也，化則無常也，學者幸勿以觀竅自畫。」（案如欲知其詳，須觀老子道德經箋注）靜坐法之大略，已俱於此序中矣。沖虛真經曰：「務外遊，不各務內觀，此即內觀之法也。」亦即易言君子洗心以退藏於密之道也。若以佛法證之，其理亦同。如智度論二十一曰：「初學繫心緣中，若眉間，若額上，若鼻端。又如小止觀下曰：「憂陀那，即丹田，在臍下一寸，若能止心守此不散，即能愈病。」又如智度法華經疏義續卷四曰：「五停心位，頌云：除足至頭半，名爲已熟修，繫心在眉間，名超作意位。論曰：次觀自身從足至頭半，皆見白骨，名已熟修位。次繫心在眉間，發八色光明，名超作意位。據此則知繫心在眉間，能發八色光明，其效果之大，真不可思議。老年人餘光無幾，千載一時之機會，幸勿交臂失之。」

結論 以上已大略將老年人之養生法及其所需要者敘述，可供老年人講求養生之參考，及家有老年父母或祖父母，須及時奉養者之參考。語云：「祭而豐不如養之薄。」然養必以其道，不以其道，則肥甘將變成腐腸之藥，是烏乎可。奉養老年人與照顧嬰孩，同樣麻煩，老年人筋肉已衰，其需要旁人扶助，與嬰孩之需要扶助，亦正相同，必須知老年人之需要，處處給與扶助，始可謂之奉養。

人之一生，自幼而少而壯而老，老之一字，已到人生之盡頭，時光不能倒流，人老亦不能再少。所謂返老還少，祇是一句空話而已。欲不早老，欲長壽，祇有自幼養成良好習慣，使平日生活，合乎衛生，自然不致於早衰早老，而且能長壽。

老年人有人奉養，固爲美事。如老而不得其養，更無從講求養生。社會上頗多此種老人，既無兒女奉養，連衣食亦無着。吾曹對於此等老年人，應有養老院等機關以安置之。此等機關，應爲社會事業之一，安置此等老年人於一處，視其衰老之程度，給與適宜之工作，使有衣食之資，可以終其天年。此等事業，或由國家設立，或由地方設立，或由個人作爲慈善事業設立，均屬可行。此卽老吾老，以及人之老也。

諺曰：『魂魄一去，秋草同悲。』生命本來極其短促，今人一生所占有的時間，祇是自一千八百某某年，至一千九百某某年，或自一千九百某某年至二千零某某年之一段短時間而已。所以陳子昂登幽州臺歌曰：『前不見古人，後不見來者，念天地之悠悠，獨愴然而涕下。』亦以悲人生之短促也。若夫曠世獨立，仰以追思千載之前，俯以望未來之後世，其亦可慨也夫。追溯百年之前，並無爾我等人，百年之後，亦無爾我等人，要此身之不虛生，惟有將生命爲社會服務，爲同胞謀幸福，如此則人生不落空，生活

有意義，個人之生命，隨事業而延長，是亦一種延年益壽之方也。

身後之定論，與生前之物議，已所不及聞，不及知也。余讀放翁詩，斜陽古柳趙家莊，負鼓盲翁正作場，身後是非誰管得，滿村聽說蔡中郎。又不禁爲之廢書而三歎也。然吾人一息尙存，必無願人毀己者，身後亦猶是耳。故君子疾沒世而名不稱，非務名也，常把一名字着想，則舉動自能檢飭，不至毀來，否則雖年至期頤，得遂考終，亦與草木同腐。道德經曰：『死而不亡者壽。』謂壽不徒在乎年也。故玉輝和尙有偈曰：『人生有真樂，浮名不足寶，若使名過情，曷若無名好，鷄鳴起孳孳，身死名亦夭，君看無爲者，卽是長生道。』

宋費補之曰：『蜀人何道夫，祕監，常言一切世間虛幻，留之不住，將之不去，士大夫惟當做留得住，將得去底事耳。』余以爲一切功名富貴，田地房產，嬌妻美妾，法書名畫等，皆留之不住，將之不去者。惟勤修布施持戒忍辱精進禪定般若等六度功德，卽所謂留得住，帶得去底事也。老人風燭殘年，趕快做朝夕靜坐福利社會，種種內外功德，似較上文所言之愛惜名譽，更爲親切，更有意義，黃金機會，瞬息卽逝，積極進行，是爲智者。豐干饒舌，言盡於此。

管異之先生曰，『書行世，須待暮年，又須躬自讎校，人爲之，不能盡如己意也。』余爲此書時，行年已將七十，其行款格式，及校字之役，皆余親自爲之，應可謂盡如己意矣，然而有不然者，則以此書起草時，隨筆直寫，日二三千言不能休，其文有謹嚴者，有浮夸者，有以滑稽出之而爲小說體者，有句梳字櫛似考據文者，有淺近易曉似語錄體者，有沈博絕麗似駢體文者，有咬文嚼字似詩話者，有抑揚吞吐，情韻不匱，似桐城派者，又有麤雜禪語似老僧之說法者，各體雜出，未及陶冶鎔裁，合爲一鑪，全稿未竟，已付手民，此余所以不慊意也，或曰，無傷也，姑以此爲第一次草稿，他日刪改鍛鍊，然後再出以問世，未爲晚也，夫學問之道，之益於世者博矣，獨沾沾於文字之間，殆爾雅注蟲魚者比也，世欲求衛生上完全之智識，以延長其年齡者，儻亦有取於斯，余曰善，乃記此以補餘白。辛巳九月無錫丁福保仲祜識於詒林精舍。

丁仲祐先生傳記之一斑

紹興沈醒民編輯

傳記文學，在文學系中，實佔極重要之地位，故余見各書及雜誌與日報中，有近人之傳記，皆留心輯錄，不使放棄，今檢出關於丁先生一部分，其紀錄皆詳密而真確，可以供後人作爲參考之文獻，其文章又健筆凌雲，往往奇峯突起，出乎讀者意外，可以發生欣賞文學之興趣，均不受「官書式」或「流水帳簿式」之束縛，此種文字，所以爲可貴也。古人於著作完成之後，每有自序附於其後，所謂自序者，卽自撰之傳記也，最早爲太史公自序，次之如王充自紀篇，班孟堅之漢書序傳，曹丕之典論自序，范蔚宗之後漢書序傳，劉勰之序志，沈約之宋書序傳，劉知幾之史通自序等皆是也。余校勘是書已畢，因將平日所收集丁先生各種傳記，附刊其後，用以代古書後之自撰傳記，不亦可乎，聞良友雜誌，以丁先生列於成功人傳，新聞報有華企雲氏紀，丁氏圖書館，文匯報亦有黃肇平氏之詳細紀載，江浙同鄉會雜誌亦有傳記，余皆未見，不及輯入，爲可愧也，他日當續爲補遺，而丁先生則曰：一切有爲法，如夢幻泡影，區

區一生之事，無一可以記載者，茲輯已成蛇足，况補遺乎。余乃紀其緣起於簡端。

中國醫學史一則

商務印書館出版

陳也愚

中國自西洋醫學輸入以後，一般學醫者漸知趨重於新理新法的一途；惜譯本很少，僅有合信氏、傅蘭雅、趙靜涵等譯述的二十餘種；非淺陋，即陳舊；編譯醫書，已有迫切需要的趨勢。吾師丁福保先生有鑒於此，因念日本與我國同種，自古東洋諸國，如朝鮮、日本等向奉漢醫爲圭臬，特以革新較早，進步較快，所以明治維新以後，醫學爲之一變，現已有登峯造極之勢，我們中國要改良醫學，設假道於日本，當較歐美爲便利，因遂譯日本

醫學書籍凡數十種，名爲丁氏醫學叢書；丁先生名福保，字仲祐，江蘇無錫人，生平有至性篤行，少自刻勵，深入漢宋諸儒堂奧，尤精於算學醫學，爲華若汀先生趙靜涵先生的入室弟子，曾任京師譯學館算學兼生理學教習者有年；譯述的醫籍很多，內務部曾給予獎憑，南洋勸業會、萬國衛生會、羅馬衛生賽會，都給予獎憑，這是吾國醫學界未有的創舉。丁氏醫學叢書總序說道：

「近世東西各國醫學之發達，如萬馬之騰驥。

如百川之匯萃，磅礴浩瀚，駸駸乎隨大西之潮流，渡黃海岸，注入東亞大陸，俾不才肆其雄心，窮其目力，運其廣長之舌，大陳設而吸飲焉，豈非愉快事哉？然吾人雖如千手觀音，向醫學各科目，悉張其神臂，無一刹那頃之已時，而各學科光怪陸離之新理新法，一若對萬花鏡之回轉循環，使人應接不暇，雖日寫五千言，積以數年之久，猶不足盡譯其長，以供醫林之參考，甚矣夫醫籍之浩博也。」

這可見丁先生的學術思想，是站在時代的前面；就是總理所說我們學習科學，應當迎頭趕上去學的話。丁先生譯述日本醫學書籍，輸入日本

醫學，猶之昔時日本前野良澤、杉田玄白等，譯述和蘭內景圖譜；桂川甫周、中川淳庵、源昌綱、嶺春泰、石川云常、桐小正哲、大槻玄澤、宇田川玄隨、森島甫齋、司馬江漢等譯述和蘭的瘍醫新書、和蘭局方、和蘭藥譜海、上備要方、和蘭藥選、八刺精要、五液精要、內科選要、六物新志、蘭學階梯、紅毛雜話等書，以輸入和蘭醫學於日本，是同樣的功績；日本醫學史對於前野、杉田、桂川等，推崇爲蘭學派的創始，不沒其革新醫學開創之功；但是他們當時所譯述的和蘭醫學書籍，遠不如丁先生所譯述的多而且備，這是我們所推崇的。吳葆真丁氏醫學叢書序說道：

「同鄉中有某君者，忌仲祐甚，排擊丁氏醫書最力；余考日本醫學史，西洋醫學輸入時，其所繙譯各書，不如丁氏書遠甚，作史者每竭力表彰之；豈日人謹厚之風過於吾國之後進歟？抑公理所在，不屑以一人之私見，爲毛舉瑣碎之索瘢歟？丁氏以前之西醫書已有二十餘種，若一一與丁氏書互相比較，則無一可與丁氏書相頡頏者；丁氏書誠空前之鉅著矣！吾知後世之作醫史者推論醫學界改良之鉅子，舍仲祐其誰屬哉？」

這一節序言，可以作我們作史的一個佐證，又陸炳琬近世內科全書序說道：

「仲祐於近十年內，屏棄一切，研精覃思於醫

學一科；余屢道海上，每見達官、居子、搢紳、編戶、販夫、輿隸、造君、廬求醫者，日夜肩踵不絕；其治病必耳聽、目驗、手按、指敲、口詢、手書，分端互用，委曲推勘，務得其病之原因。極其理之精微，窮神達化而後止；其卽古人所謂用志不紛，乃凝於神者歟？余從兄炳琿，身肥而陰萎，精神委頓，仲祐檢其尿，有糖，以爲糖尿病，禁食肉類及含糖之食品，專食植物類，服藥數月，病果愈。余一外甥，年十二，患全身浮腫，而腎囊之腫尤甚；仲祐檢其尿，有蛋白，以爲急性腎臟炎，命靜臥，專飲牛乳，用重瀉劑而愈。一李氏女，患腹痛，仲祐診其胸部，檢查糞便，有虻蟲卵，以爲腹痛可卽愈，惟肺炎有水泡音及濁音，肺

中已有結核，後當劇；女腹痛愈後，不信有肺病；逾年，果死於瘵。一老嫗頭痛嘔吐壯熱，仲祐診其淋巴腺，檢其血液，以爲百斯篤，命速送工部局傳染病醫院；病家不從，越日老嫗死；其同居以傳染死者又數人，於是滬上始喧傳有鼠疫發現矣。周君雪樵，患胃病吐血，全身發惡液質；仲祐以爲胃癌，宜速施外科手術，舍是無治法；周君不能決，逾二年，果死。宋君康孚，咳嗽咯血，仲祐以結核素種其臂，如種牛痘然，越二十四小時，皮膚現結核反應，又以顯微鏡檢其痰，有結核菌；遂診斷爲肺結核；注射藥與內服藥並用，凡四閱月而病全治，此數者，皆余所見聞，而驚嘆近世醫術診斷之工，未有

如仲祐，而朋輩中卓然能自樹立者，亦未有如仲祐者也。」

這是紀述先生治病的要略。又吳葆真佛學叢書序說道：

「仲祐性尤嗜書，家藏十餘萬卷，年持六籍，日決百民，丹黃評隲，午夜未休，嚼其齋而咀嚙其膏味者已二十餘年矣；君在此二十年內，先後所著書，可分爲四大部，一曰醫學叢書，以臨牀病理學、近世內科全書爲最著，猶古之內難經及傷寒金匱也。一曰文學叢書，以全漢三國晉南北朝詩爲最著，堪與嚴鐵橋先生之全漢三國晉南北朝文相對峙，卽冠於全唐詩全金詩之上亦無愧色。一

曰進德叢書，以少年進德錄爲最著，猶朱子小學，而較爲淺近易讀，今則推行最廣，銷數已達萬數千部矣。一曰佛學叢書，以佛學大辭典爲最著，猶宋之翻譯名義集，而詳贍則十倍過之者也。此四大部書，其卷帙之浩繁，以古人之著作仿之，猶泉州山人之四部稿乎？

這可見先生著作的精博，先生尙有說文解字、詁林等著述，吳稚暉先生爲之序，實亦爲空前之

丁仲祐先生之成功史

錄一二四期自修週刊

鄭逸梅

鉅著，先生晚年潛心內典，樂善好施；近又發明以棉花根療治肺病及神經衰弱等虛弱症，頗著奇效，一般貧苦病者，均深感戴，先生又嘗捐金七千元於宗祠，捐三千元創辦無錫平民學校，及捐助藏書入無錫縣立圖書館，埃實學校圖書館，及上海市圖書館；這是先生近年來由醫而釋的狀況。此一二端，雖不足以盡先生之大；然而海內學者，可以知先生的概略了。

(身體之鍛鍊) 學術界耆宿丁福保仲祐先生，今年六十有七歲，白鬚蕭疏，而精神矍鑠，或

治事，或對客，不稍倦疲，且飲食行路，無異少壯，予訪之於詁林精舍，叩其頤養攝生之道，先生謂：

幼時，一病幾殆，臥於蓆上，奄奄一息，十五歲又大病，體孱弱不堪，人皆以爲壽不中年，其家死於肺癆病者凡五人，一其嫂，二其尊人承祥公，三其妹，四其大小兩姪女，先生亦傳染而病肺，幾至不治，當時人壽保險公司不敢爲其保險，先生卽實行體操深呼吸日光浴冷水磨擦等，一變悲觀而爲樂觀，自信體力之日趨於強，忘其所謂弱與病，如是者數年，而體力果漸強碩，不若前之弱與病矣，蓋實質與精神相輔而行者也。後晤伍廷芳博士，謂哺乳動物之壽命，不如飛鳥之長，其故因飛鳥之腸，極不發達，不克多積糞，時時排洩，故無自家中毒之患，哺乳動物之腸極發達，能多積糞，而不

排洩，其腸內實爲種種腐敗菌醱酵菌之巢窟，由此等細菌之分解作用，而成之化學物質，吸收於體內，發現自家中毒症狀，以障害其健康，故腸之積糞愈久，則中毒愈劇，其壽命亦愈短，人爲哺乳動物之一，如欲防其慢性中毒，宜每日將溫開水灌腸，使腸內洗滌清楚，可以延年却病，先生篤信其說，遂於民國元年一月一日晨起，開始灌腸，積至二十六年後，又於晚間添灌一次，則朝食於晚間排洩，晚食於明晨排洩，使糞不積滯，灌腸工作，迄今未曾一日或輟也，伍博士又謂素食戒殺，不但於佛教中爲要義，卽於衛生亦有大益，且蔬菓富於各種維他命及鹽類，其滋養力遠勝於葷

腥，先生亦信奉其說，遂於民國七年，實行素食，至今亦二十餘年，予與先生一再同席於國學會之聚餐，見先生所進者祇一二素餚，或未備純素者，卽略啖肉邊之菜，謂素食慣，頗覺蔬品之清腴可口，肉邊之菜，反有腥氣，難於下咽，先生又謂世人由衰老而死，皆爲食物之慢性中毒，如不食肉類，專食蔬果，則中毒症狀，可去其大半，故每日除食蔬外，又必啖香蕉及橘，一自花旗橘值昂，乃改食幽茄，購新鮮番茄，以沸水浸之，去其皮而食其肉，又購王瓜及紅蘿菔，洗刷清潔，刨之爲絲而瀝其汁，飲之，則胃納自佳，而精神飽滿，尤以文人用腦者爲最宜，每夜睡眠必充足，下午九十點鐘卽宜

安睡，須睡足八小時，睡時上半夜宜向右邊臥，下半夜宜向左邊臥，蓋上半夜宜臥向右邊者，因胃之下口傾向右邊，使停在胃中之食物，易入十二指腸而向小腸輸送故也，運動須得中庸之道，能多走路尤好，惟不可爲劇烈之運動，試觀大運動家，大半不得長壽，所以運動不可太少，尤不可過多，他如精神安靜，知足則樂，知足則不自尋煩惱，事事不可貪得無厭，凡不可告人之事，皆不可爲，其功夫在主敬及慎獨而已，此皆長壽之條件也，惟須持之有恆耳。

（學術之研討）
仲祐先生七歲始入家塾讀書，天性甚鈍，非百遍不能背誦，至十三歲時，其

兄寶書先生爲講解左傳史漢文選徐庾等集，每夜讀書，非三鼓不就寢，頻年學大進，識裘葆良、吳稚暉、陳仲英、孫寒崖、南湖、俞仲還諸前輩，得益良多，年十六，好爲選體詩，寒崖稚暉深稱賞之，爲文，喜作閎瑋瑰麗之詞，二十二歲肄業江陰南菁書院，閱四庫提要、讀書雜誌、漢學師承記等書，始識治學門徑，旋補無錫縣學生員，治經史之外，兼習算術代數幾何三角等法，二十三歲八月，應試南京，父病死，不及親自含殮，先生乃絕意功名，誓不復應鄉試，至年終窮甚，往某戚家，擬借錢度歲，而羞於啓齒，回家發憤讀史記貨殖傳，誦聲徹戶外，雖除夕元旦亦不輟，自以爲謀生之道在是，賢

於爲官者奪民以肥己，旋爲竣實學堂算學教習，受業於新陽趙靜涵習醫，兼習日本文字，長沙張文達公聘之入京，爲大學堂譯學館算學兼生理衛生學教習，約三年，薦人以自代，來海上，刊書行醫，筆算數學，代數備旨，形學備旨各詳草，皆出版，吾國算學之有詳草始此，又赴南京應兩江總督端制軍醫科考試，得最優等，內科行醫證書，旋奉端制軍檄，特派爲考察日本醫學專員，又奉盛宮保檄，特派爲調查日本東京養育院、岡山孤兒院專員，在日本得唐慧琳一切經音義百卷，遼希麟續一切經音義十卷，二書網羅古訓，博綜羣籍，雖所引各條，原書大半散佚，然尙可以正經史傳注

之譌脫，訂古今音韻之得失；其有裨於許氏說文之學，及編輯隋唐以前之佚書者，爲功尤鉅。惜其書吾國久佚，乾嘉諸老，未能一讀之也。其後即以此書付石印，以廣其傳。三十七歲，南京開南洋勸業會，先生之醫書及各藥，皆得最優等獎憑。四十歲，先生之醫學叢書，又在德國都郎萬國賽會，及羅馬萬國衛生賽會，得最優等文憑獎牌，又得內務部獎證，四十五歲，始箋注佛經，若干年來，刊有心經精義，六祖壇經箋注，佛學大辭典，佛學指南，佛學起信編，佛學撮要，佛學初階，佛學之基礎，佛學實驗談，六道輪迴錄。五十一歲，專心董理說文詁林，凡四年，說文詁林出版，五十七歲，編說文

詁林補遺百七十卷，所費共三萬數千金，當時于右任評之曰：『說文解字，爲研究國學必備之書，自遜清乾嘉以來，關於說文之著作，不下一二百種，學者如欲檢查一字，非遍檢各書不可，而單文零義之散見於各家文集筆記中者，一時尤難檢閱，今丁君編輯說文詁林，合原書一千餘卷，囊括有清一代許氏之學，匯爲淵海，檢一字而頃刻即得，得一字而各說咸備，凡古書中之所謂某爲正字，某爲借字，某爲古文，某爲異文等，昔人窮老盡氣而不得者，今費半小時即可得也，所以此書不僅集許學之大成，實亦治說文者最便利之捷徑也。』

（古泉之考證） 先生家藏古錢精品千數

百枚，又添買普通品六千餘元，凡歷代園法之沿革，錢制之紛錯，以及源流正變，真偽美惡，無不一嚴爲辨別，於是對於古錢考證甚詳，編有古泉大辭典，古泉大辭典拾遺，古泉學綱要，歷代古泉圖說，泉志菁華錄，古泉有裨實用譚，古泉雜記，并組織古泉學會，會友凡數十人，先生爲會長，且贈上海市博物館古泉甚夥，又捐贈古泉一分於光華大學，又贈一分於震旦大學，震旦特贈先生免費學額二名，自中學至大學卒業，皆不收學費，蓋深佩先生能以愛好之物，供獻大衆研究也。

（助學之熱忱） 先生對於教育，深具熱忱，

戊午，以書籍捐入無錫第一高等小學校圖書館，及縣立圖書館，值千數百圓，某年又以三千圓之息，捐助無錫平民學校經費，平校輟辦，遂托人以三千圓撥入普仁慈善會，爲周濟孤兒寡婦之資，又贈上海市圖書館書籍萬五千卷，六十六歲，又捐贈震旦大學木板書二萬八千餘冊，又以七千圓捐入宗祠，採其息，爲族人教育之補助費，纂修宗譜，又捐助鉅費。上海麻瘋療養院，吳淞衛生事務所，各捐千元，身非鉅富，而慷慨如此，亦末世所稀也。

（名言之記錄） 學養有素，出語自屬名雋，先生嘗謂：「多數文明人，皆不知自然之人生樂

爲何物，每以縱慾戕賊其身體爲樂，此不是求樂，乃是求苦，所謂自然之人生之樂者，與健康及安適之心境，不可分離也，假如有一不健康之身體，與不安適之心境，徒欲藉人爲之刺戟，以求人生之樂，則其爲樂，亦必極有限，凡健康之人，朝間睡醒，卽感到一種安適之心境，不自覺而伸展其足，伸展其手，感到有生之樂，於是起身出至戶外，或呼吸新鮮之空氣，或欣賞自然之風景，如有庭園，則灌溉花木，從事園藝，皆可怡情適性，有益健康，終日在外工作之人，至晚工作已畢，可感到一種爽快之疲勞，惜現在知此種快樂者，祇有居住鄉間之人，而居住城市中，能知享受此種快樂者，祇

有少數人而已。」又云：「吾人自呱呱墮地之時，本無一物帶來，其後所得之眷屬，以及功名富貴，皆偶然之相值也，人生數十年中，既有眷屬一切，則疾病死喪水火盜賊得失等事，自不能免，實皆夢幻泡影也，蓋世間一切，緣來則聚，緣盡則散，一棺附身，萬事都已，此時除所作之功德罪孽外，無一物可以帶去，既無一物可帶，則在世時又何必以偶然相值之疾病得失等事，動我天君也哉。」又云：「閉戶安居，有饘粥足以果腹，有蔬果可以適口，有布帛絮絺足以蔽歲寒，有兒孫足以娛晚景，有奴僕足以應門戶，代灑掃，有小屋十餘間，足以蔽風雨，有老友七八人，每逢七日來復之初，咸

集詰林精舍，足以破岑寂而爲麗澤之資，有書十五六萬卷，足以消餘暇而爲溫故知新之一助，此種冷淡生涯，在十丈紅塵中，雖不爲世所歆羨，而

余則已覺享用之太過矣。」作澹泊悟澈語，洵足耐人尋味也。

紀丁氏之粥會

廿九年六月十日申報

鄭逸梅

昔賢之嗜粥者多矣，如盧澄之粟粥，陸游之芋粥，東坡之淡粥，香山之餠粥。且有煮以桃花，熬以梅蕊，屑桂餛薑，舂稬煑豆者；而我丁仲祐前輩澤古功深，而於此雙弓之米，尤稱竺嗜。而推其所好，以粥會友，每星期一之晚，必舉行一次，凡數十年，從無間輟，其持恆不息之精神，實堪欽敬。予於上星期一，亦曾一度參加焉。長幼畢集，士女雜坐，有

畫師，有書家，有詩人，有詞客，有岐黃之流，有鑒賞之輩，可謂濟濟多才，翩翩裙屐，來賓必署名於冊，並居址及生年月日亦詳列焉；冊端書有約言，有云：「星一會中，弗尙虛禮，不迎客來，不送客往，賓主無間，坐立無序，直率爲約，簡素爲具，代飯以粥，代茶以水，閒談古今，靜玩書畫，不言是非，不論官事，行立坐臥，忘形適意，冷淡家風，林泉清致，道義

之交，如斯而已，羅列腥羶，周旋布置，內非真誠，外徒矯僞，一關利害，反目相視，此世俗交，吾斯屏棄。『蓋仿司馬溫公之真率會，而參用其辭意也，室中銅佛盜盜，符采彪炳，極古色古香之致。正談笑間，而侍者來設席，席凡二，衆圍坐之，陳碟八，皆清雋之品，令人作仙家胡麻之想，仲老與予同席，謂久不進魚肉，若恣意肉食，必致血管變硬，血壓轉高，是慢性之中毒，奈世人之不戒饕餮何，食以蔬

丁福保先生開放

知識之庫

錄廿七年十一月廿一日時報

蔣大沂

藏書廿五萬卷即將供衆閱覽

類爲美，如大豆、番茄、捲心菜等，最富滋養，而晨午必啖果，丹橘、黃蕉，日以十餘枚計，甯少進粥飯，而不廢果蔬，此健康之道也；又謂鹽足以刺激腎臟，食過量之鹽，能使腎臟機能逐漸減退，又營養不足，可使人身體羸瘦，缺乏氣力，但營養過賸，亦同一有害，使人早老早卒，所謂過猶不及也。予曰：是真一夕話，勝讀十年書。仲老爲之莞爾，及散，塵戶悉閉，市聲漸寂矣。

有一種人叫做「藏家」或藏古籍，或藏古器，所「藏」惟恐不精，「藏」之惟恐不多，然而你要動問「藏家」爲什麼要「藏」這許多古籍和古器，「藏家」們卻再也講不出個道理來，「藏家」只講究一個「藏」字，我所「藏」的人家沒有「藏」這便是我比人家強，「藏」了什麼用，「藏家」的老祖師沒有交待過，「藏家」當然不管。

可是新中國到底在邁進中，新中國的「藏家」現在已開始跳出了他們老祖師的範圍而有了新的傳變，本埠著名「藏家」丁仲祐（福保）先生在其丁氏圖書館緣起中有云：「竊謂每

一藏書家，苟能出其所有，予學者以共讀之機會……則不僅學者個人受惠無窮，即吾國之學術文化，亦必賴以增進，可無疑也。」丁先生——這一位「藏家中的叛徒」——他已明瞭了「藏家」在「收藏」的責任以外，還有「公開其所藏」的一種責任，他所創辦的丁氏圖書館，便是實行「公開其所藏」的一個文化機關。

「藏家」自己創設一個文化機關，來「公開其所藏」這是一個創舉，丁氏圖書館，我們在職務上有立刻介紹於社會上之必要，在個人的感情上，也頗有點先睹爲快的感覺，所以前天我約了前暨南大學洪年圖書館館長面線點編目法

發明者張天方博士和廉建中先生，同至梅白格路二〇四號該館參觀一次。

繁用書任便取

一大改進 值得稱道

館址現暫設在丁先生所設立的醫學書局中，閱覽室一間，地方雖則嫌太小了一點，座位不能排得很多，可是桌子上所陳列各種雜誌，兩旁架子上所陳列萬有文庫和叢書集成等許多繁用而易得的書籍，都可以任閱者自由閱讀，旁的圖書館，多將這種繁用的書籍，也一起藏在書庫中，讀者要去翻閱參考的時候，也得一樣填卡提取，這不但耗費時間，增加管理員的繁忙，而且讀者

因填卡提書的有需久候，在心理上也常會使讀書的興趣，因挫折而減退，此間採取這種放任自由的辦法，真是一個大改進。

木版書編好目 便可開幕

在閱覽室裏遇到了管理員朱毅文先生，朱先生是前上海市圖書館的職員，也是丁先生的及門高足，以一個圖書館的舊職員來辦老師所創辦的圖書館，當然是駕輕就熟，盡心盡力的，朱先生身子很瘦小，沒有少年人那副哇啦哇啦的神氣，敏於事而訥於言，待人很懇摯，我從他那裏知道除了這裏閱覽室裏架子上的商務中華世界等各大書局新出或翻印的小本子書以外，丁

先生的一部份木版書，則在樓上書庫裏，現在編目中，這一部份書目編好以後，丁氏圖書館便可正式開幕了，丁先生另外還有一部份木版書，還在大通路住宅中，更得在編好了樓上那部份目錄書以後，再行編目，將來書目統編好了以後，大約書局新出或翻印的小本子書，可以有十萬卷，木版書可以有十五萬卷，我問他關於編目所採用的方法，他說小本子書是採用王雲五氏的編目法，木版書則採用四庫分類法。

我們和朱先生談了一會以後，我請他轉告丁先生明天我要拜訪他（詳情見明日特寫欄）然後作禮而別。

簡則十六條

臨別時朱先生贈我一份丁氏圖書館的章則，今錄其讀者簡則十六條如左，想丁氏圖書館的許多未來讀者，一定以先睹爲快的。

（讀者簡則）甲、自由閱覽（一）凡本館閱覽室內陳列之書，無論何人，祇須臨時向本館索取閱覽證，即可入內自由閱覽，不取絲毫費用。（二）閱覽規則另訂之。

乙、借書（一）除閱覽室陳列之書，得自由閱覽外，凡欲借閱本館其他圖書者，須先向本館登記，可索取申請書，填明蓋章，隨繳保證金一元，（此費將來發還詳第十一條）本館即發給借書證

及保證金收據各一紙。(二)憑借書證借書，概不收任何費用。(三)凡欲借何書，可檢查本館圖書目錄，填明借書單，(計書號，書名，借書證號數，借書人姓名。)隨同借書證，交管理員檢取。(四)凡所借之書，不論在館內閱讀，或借出外間，均聽讀者自便，惟借出館外者，每次以一冊為限，並須於一星期內歸還，倘到期未能閱畢，得於期限內攜書來館，請求展期一星期，(通函展期亦可，惟須載明書號書名借書證號數，借書人姓名，最近通訊處。)否則逾限後，每日每冊納懲期金國幣一分，逾期至十五日以上者，得沒收其保證金，並取消其借書證，但有特殊情形，事前徵得本館同意

者，不在此限。(五)借出館外之書，定價超過一元者，須另付臨時保證金，自一元起至與書價相等止，此項臨時保證金於交還借書時，憑收據領回。(六)讀者將所借圖書閱訖後，即可領回借書證。(七)倘遇所借之書，適已借出，則可臨時改借他書，或聲明預借，本館當於書到時，依次通知，三日內為保留期，逾期即出借他人。(八)借閱者，請勿隨意在書上圈點或批改，倘發現印刷上有缺頁訛誤等情，請另紙指明，交由本館更正。(九)借閱之書，如有遺失，及污損不堪者，須照價賠償。(十)借書證如遇遺失，應即寫具正式函件，向本館聲明補給，另納補證費五分，在未收到該項聲明書

前，若有持證冒借圖書，或其他損失時，仍由失證人負責。(十一)讀者不再借書，而願退出時，須填退證理由書，經本館認可後，得憑借書證及保證金收據，領回保證金。(惟自加入至退出至少須有半年之距離。)(十二)本館所藏圖書，參考書如字典，辭書，年鑑等等，概不出借。(十三)讀者通訊處或住址，如有更動，應立即書面通知本館改正，以免本館所發函件，有投送不到之弊。(十四)本館終年開放，每日開放時間上午九時至十二時，下午一時至六時，每逢星期一上午停止，上列開放時間，如有更動，得於十日前臨時公佈之。(十五)凡團體借書，須預先接洽。(十六)本章程

如有未盡事宜，得隨時修改之。

我的希望

參觀了丁氏圖書館以後，覺得一個私人創辦的文化機關，初起時在設備方面，多少總有點欠缺，可是這種缺點，只要辦得有精神，持之以漸，總會達到完美之境的，不過，有一事我在丁氏圖書館未開幕以前，先得向許多未來的丁氏圖書館讀者者提出來講一講，丁氏圖書館開放後，關於閱讀方面，將分爲自由閱覽和借出閱覽兩部份，借出閱覽有保證金作保障，不容易發生什麼意外之事，惟自由閱覽一種，則比較危險，閱者羣中只要有一二個不肖之徒混入，便很容易發生遺

失幾冊，或者撕掉幾頁的不幸事件，我們要知道丁氏圖書館是「藏家」「公開其所藏」的第一砲，若然這一砲放出去，沒有什麼不幸事件發生，放響了，則其他放第二砲放第三砲者，必陸續而來，若然這第一砲放出去而獨多不幸事件的

發生，放不響亮，則「藏家」們以後將引以為戒，永不「公開其所藏」了，為大家將來可以多讀一點好書起見，大家似乎一定要想法消滅這種很可能發生的不幸事件，而使丁先生放的這第一砲砲聲響亮的。

孤島學術界的

慈善老人

錄廿七年十一月廿二日時報

蔣大沂

丁福保先生訪問記

我在參觀過了還未開幕的丁氏圖書館後一天，又去訪問那丁氏圖書館設立人無錫丁仲祐（福保）先生，我之所以要去訪問丁先生而將

丁先生介紹給讀者，這因為丁先生藏了好幾年書，完全是為旁人藏的，結果是將所藏的圖書，設立了丁氏圖書館，丁先生集了好幾十年古錢，

完全是爲旁人集的結果，是要將他所集的古錢分贈給全國各處的學術機關，丁先生編了好幾十年書，也大半是爲旁人編的，半生精力所粹的大著作，如說文解字詁林及補遺、古泉大辭典、文選類詁等，都是搜羅學術上的材料，加以整理排比，使後來的學人可以很容易獲得所需要的材料，而並不是以證明他自己學術上理論爲目的者，丁先生一生的精神，都化在旁人身上，吾們自然也應當將他的真面目介紹給旁人知道點。

髮齡趣事

丁先生因爲收集古錢的緣故，常到古玩市場，我有時也向古玩市場走走，丁先生的面貌是我

認識的不過，大家沒有交談過，所以這天吾仍舊請丁氏圖書館的朱先生爲介，一同到大通路丁先生的住宅中去。

丁先生六十多歲了，不長大的身材，清秀而慈祥的面容，留着林主席式的鬍子，是一個很體面的老人，他自訂的年譜中有一節道：『光緒八年，壬午，九歲，是年七月間，一日午後，在顧泰和衣莊店頑耍，見後園有蝴蝶棲於尿缸內之瓜皮，余不避污穢，執扇撲之，爲顧二所見，斥余曰，此孩子面孔雖然體面，而不知邈邈如此……』可見丁老先生是從小便生得很體面的。

精研佛學

養成專爲旁人做事的

人生觀

在這一個人自私自利的社會中，怎會產生出了先生這樣一個專爲旁人做事的老頭子來，和丁先生一談話以後，才知道丁先生是一個對於佛學淨土宗有深切功夫的人，他感覺到人間世本是一個苦惱地方，種種爲自己利益而從事的工

作中間，盡是苦趣，毫無絲毫的樂趣存在，人生要回到了西方淨土，才有樂趣可言，不過他和自私自利的念佛老太婆有點不同，他不僅以自己個人的往生淨土爲滿足，他以衆生都能往生淨土才是極樂的境界，他已具有如是的「正法眼」

所以他並不想逃避這五濁惡世，而反極力想普渡這五濁惡世的芸芸衆生，因此養成了他一個專爲旁人做事的人生觀，大家都知道佛教是消極的，是出世的，豈知像丁先生這般真懂得大乘佛法的人，反是積極的，而且是入世的。

學問是多方面的

事業亦然

因爲丁先生信佛，所以他的職業，是利濟人羣的醫生，他是前清秀才出身，曾和吳稚暉先生等同在南菁書院肄業，後由張文達聘爲京師大學堂譯學館，算學及生理學教習，他實在是一個中國學術界早年的自然科學人才，所以後來他便

轉習西醫，而以醫生爲其主要職業，他是一個有多方面嗜好的人，嗜好科學，嗜好佛學，也嗜好國學，他治國學，又是多方面的，詞章考據雙管齊下，因爲他篤好詞章，所以他有文選類詁之作，因爲他篤好考據，所以有說文詁林正補編及古泉大辭典之作，他深通日文，所以非但著書，還要譯書，譯著已多，得想法流通，所以他以醫生爲正業以外，還以開書舖爲副業，他開的書舖子，便叫醫學書局。

關於「鬼」的話

因爲丁先生信佛，所以他是一個「有鬼」論者。他說：「你們時報上登的高吹萬先生日記裏

頭所說扶乩的事，我有許多朋友不相信，但我却很相信，當時在書業商會裏，和幾個熟人像中華書局的陸費伯鴻君等，大家都試過，很有道理，這不能完全以『心理作用』四字來解釋，一天吳稚暉先生來同我討論聲韻學上的問題，吳先生說「古代聲音以宮商角徵羽分類，可是現代的吾們卻沒有辦法更以知道到底古人將某一字歸之以宮，某一字歸之於商……我便提議去扶乩，去扶的時候，忽然不動了，原來這個鬼他是不懂得聲韻學的，停了不多一會，請到了一位懂聲韻學的鬼，頓時又大動起來，寫了一篇很內行論聲韻學的文字出來，這兩個動手扶乩的人，根本

對於聲韻學一懂不懂的，不要說有心作偽，便是在下意識裏也根本沒有這一套東西在內，所以這會子連吳老先生也不能再說他不相信的話了。」他還說：「鬼也有力量，在扶乩時候我手上覺得有這麼一二錢的重量，不過有時也會遇着大力鬼，那重量便大得多了。」

只要有人捐館址

他願捐助藏書

談了一會鬼，我將話岔開到旁個問題上去，談到了丁先生所藏古書和所藏古錢的問題上去，丁先生的書，在他四十五歲的那年，已捐了大批給無錫第一高小學校圖書館和縣立圖書館，後

來又將所藏重複的一部份，捐在上海市圖書館裏，各有一萬數千卷，這幾個地方，現在全毀滅了，丁先生真是白化了一番心血，現在他又將所藏的二十五萬卷書悉數公開，成立了丁氏圖書館，他對我說只要有人能夠在上海交通使利的地方，捐助一個館址的話，他願意將他的藏書，一概捐在館內，不過他附有一個條件，便是所捐地產的一切契據，一定要有一個組織健全的董事會來執管，若然捐助館址的人，不將契據歸諸於公的話，將來日子一久，子孫們便要變化了。

古錢分二十份

分捐各校與文化機關

至於他所藏的古錢呢，他是以金氏晴韻館及袁寒雲所藏者爲基礎，而又益以家藏的數百品，和零零碎碎在古玩市場上逐漸補充，積五十年來的勞力，才成這樣空前的巨觀，在數量方面，約多於晴韻館所藏的二十倍，現在分爲二十份，除晴韻館一部份，已捐入上海市博物館外，其他則擬在本市方面捐入同濟、光華、復旦、大夏、四大學，外埠捐入中央大學、武漢大學、成都大學、中山大學、齊魯大學、之江大學、廈門大學，以及湖南大學、雲南大學、廣西大學、河南大學、山西民衆教育館、陝西圖書館、無錫縣立圖書館，使各處得之，可爲研究考古學及教授歷史時的參考。

編纂工具書

新計劃

後來我又問到了丁先生對於編纂工具書有沒新的計劃，丁先生說有。他以前做的說文詁林是中國字形方面的工具書，現在他又要買其餘勇，來做中國字義方面的工具書，先做爾雅方面的工作，搜集關於爾雅方面的古今著述，依照從前編說文詁林的辦法，分節剪貼印行，（說文以每一個文字爲單位，故說文詁林是分字剪貼的，爾雅以每一節爲單位，故這部書是分節剪貼的，書名便叫做「爾雅詁林」，爾雅詁林做成以後，將廣雅、小爾雅、稗雅、駢雅、別雅、比雅、拾雅、蠶雅

等，也照這個樣子，合編一部，名曰「羣雅詁林」。又將釋名釋名補遺續釋名廣釋名及釋歲釋舟釋穀親屬記稱謂錄等書，合編一部，名曰「釋名詁林」。又將方言續方言廣方言新方言吳下方言考南通方言疏證福建方言志以及各省各縣之方言數十百種，合編一部，名曰「方言詁林」。搜羅材料，已逾廿載。這四部書都要等到丁氏圖書館的書目編成以後再行動手。

吳稚暉當帳子

購買一部經解

丁先生少時境况差不多

最後，我問到了先生當年開始積書的情形，丁

先生不直接告訴他自己的情形，他却請了一個陪客出來做譬喻，他說：「我和吳稚暉先生是自小在一起的，大家小時的環境也差不多，吳先生要進南菁書院時候，想買一部石印的「皇清經解」，還是當掉了蚊帳才去購買的，我的情形不比他好，當時我購書的困苦情形也可知道了。」丁先生這麼一說，我感覺到了先生現在藏着二三十萬卷的書，確是一件不容易的事，得書這樣的艱難，而依然毫不自私，公諸大眾，是一件更不容易的事，我希望將來到了丁氏圖書館看書的人，能夠知道來處的不易，將館裏的書格外珍重一點。

丁福保先生

捐書震旦圖書館經過

震旦大學
圖書館主任 景培元

全部五萬餘卷設立「丁氏文庫」錄二十八年三月二十七日中美日報

丁氏印像 在一般「老上海」的耳朵裏，丁福保先生的大名，自然不是陌生的。然而關於丁先生的一切，却不見得個個人耳熟能詳。就筆者個人而論，旅滬十年，而以往祇知道他是一位名醫，一位學者，一位佛學家。此外在民國十七八年的時候，曾聽過他和章太炎馬相伯諸先生的一回演講。他的講題很簡短，似乎是關於衛生方面的。那是我第一次瞻仰他的豐采。

丁仲祐先生傳配之一斑

此後，偶爾有一次到醫學書局去買書，又見過一次這位精神矍鑠的長者。直至民國廿四年，上海市圖書館成立，報紙上記載着丁氏捐書的消息，這才知道他又是一位大藏書家。八一三以後，在丁氏圖書館籌備期間，又承陳鴻飛兄的介紹，到梅白格路醫學書局的那間閱覽室裏觀光了一下。湊巧又碰到了丁先生，談了幾句，老先生的精神，與前十年沒有什麼顯著的變化，仍是那麼矯

健，清朗，慈祥。足見他的攝生術，收到了實效。同時，也深深感到我們這一輩青年人，逐日碌碌奔忙，在這大都市的緊張雰圍裏，心爲形役，不要談什麼攝生，但能顧住這可憐的生命，也算不錯了。

集書經過 丁先生集書的事蹟，我們最好聽他的自述。據他的自訂年譜上說：

「余性嗜書。昔爲衣食所困，無力多購。少時所買者，大抵爲石印本，及尋常坊刻本，又不足以饜余嗜書之癖；乃稍稍從估客購取善本……凡購買一書，必幾費經營，始克措資議價。若書值在百元外者，往往質產鬻田，奔走數十日，而始克購成。每有朝得一書，喜極欲狂，讀至深夜，尙不忍釋手。

者……余於舊本之外，遇尋常本，則擇其原版者；於原版，則擇其初印者；於初印，則擇其紙之長廣堅緻者，非如此，則余心不快也。」

又民國四年紀云：

「余年來購書，費逾萬金。使及門諸子，依四庫提要，分經史子集四部，編定目錄……余每於甲夜，迭取精刻善本，置諸几案，時時開卷讀之；尋繹其趣，如嚼諫果……視其卷之首尾，昔人收藏之印，已纍纍如貫珠；而名人批校之手蹟，亦狼藉於字裏行間。紙作深黝色，古趣盎然……邇來世變日亟，讀書種子，日益淪亡，不復知有書籍云矣……余因此而藏書之念愈摯。故凡朝章國典，制度

文物，歷代所因所革，以及山經野乘，浮屠神仙，醫藥卜筮之書，靡不兼收而並蓄。爲保存古書計，又不僅爲消遣自娛而已。」

民國七年，丁先生以書籍捐入無錫縣立圖書館，及埃實學堂圖書館，各千元。廿四年七月，又以所藏重複的書籍，一萬五千卷，捐贈上海市圖書館。這是丁先生散書的開始。然而因他嗜書成癖，所以一面散出，一面仍舊購入，他真是與書有緣的一個人！

捐書動機 丁氏圖書館開幕那天，我因事未能前去。事後，聽張若谷兄說，丁先生曾向新聞界發表一點意見，好像是說：「因了館址太小，他的

藏書，怕不能儘量利用；所以希望有一個比較固定的機關，能完成他的志願。他情願無條件，將他的私藏，全部捐出，公開流通，以便利有心無力的讀書人。」這事情引起了我的興趣。遂與震旦當局商酌，設法進行，其間經了時報館蔣先生，中國流通圖書館楊先生，還有幾位朋友的先容，乃得與丁先生的高足朱毅文君，作初步接洽。這是去年年底的事。

捐書辦法 後來草擬了幾條捐書辦法，大意如下：

(一) 丁氏將其藏書，至少約五萬餘卷，捐入震旦大學圖書館，公開流通，以便社會。

(二) 震旦爲紀念此次捐贈，將該項藏書，定名爲「丁氏文庫」，個別保存。並於接收之日起，登報公告，同時舉行善本展覽會。

(三) 震旦設丁氏紀念獎學金二名。

(四) 關於該項藏書之典藏流通各項費用，完全由震旦負擔。並添聘館員一人，以司保管。

(五) 丁氏家屬及醫學書局編輯部，有優先借用該項藏書之權。但不得主張處分之。

(六) 震旦方面，亦不得將該項藏書變賣或轉贈。

這張契約，由雙方審核以後，乃由震旦當局，到上府和丁先生作第一次的訪談。結果雙方非常

歡洽。丁先生並且非常謙遜：以爲這件事情，絕不是爲圖個人的虛譽，所以將震旦原擬的請他做名譽校董，並呈請政府褒獎等辦法，一律婉辭了。他說：「關於這事，雙方都是爲了公益。唯一的動機，就是爲體念一般無錢買書的寒士。」丁先生真可算一位利他主義的實踐者了。

珍本一斑 關於這批贈書的分量，據朱君的估計，約在二萬冊五萬卷以上。丁氏畢生所藏，除佛典和他親手批校的古本不計外，幾乎盡於此了。現在書籍雖已逐批運到震旦，服務於震旦圖書館，自己還沒有仔細點查。僅憑移交清單來看，已是滿目琳琅，美不勝收。好學的人，大可在這書

海中游泳浮沈了。這裏才令人感到抱殘守缺的眞樂趣。古人說「擁書權作小諸侯」；我們在圖書館服務的人，雖然一直忙着分類、編目、整理、出納，沒有自己享用的福；分然而僅是一卷在手，翻翻檢檢，也不由得嗜古之念油然而生，以手加額替我們的顧客讀書人稱慶呢。至於質的方面，已經過目的善本，計有元本、伊川易傳、稽古錄、杜氏通典、詳節、朱子說書綱領等；明本、朱子大全集、王氏家藏集、弇州山人四部續稿等。

其他清版精本，更多得不可勝記。另有關於說文的書多種，暫存醫學書局應用；日後再陸續移交。

嘉惠士林。世人祇知道丁先生是一位藏書家，而不知他的藏書宗旨，却大與人殊。扼要地說，他並不是爲藏書而藏書，像搜集古董般，擺在那裏看看而已；他是極端反對玩物喪志的。（不說書籍，甚至他所搜集的古代貨幣，也還利用它出版了一部古泉大辭典呢。）據他的自訂年譜上說：

「余以中人之產，節縮衣食游讌嗜好之費，欲買書十數萬卷；其艱難困苦，較富人之搜羅古籍以爲美觀者，不可以道里計也。然富人得古書，往往祕之篋笥，終年不獲一觀。或好自矜齎，傲他氏以所不及；或羅列几案，招致賓客，欣賞其楮刻之

精雅。及問以作者之宗旨，及書中之所有，則瞠目結舌，而不能對。嗚呼！於收藏家求真能讀書者，十百中不能得一二人也。」

又在「丁氏圖書館目錄緣起」中說：

「凡人當爲社會服役，爲有益於人羣之事；不當爲自私自利之謀。……每一藏書家，苟能出其所有，予學者以共讀之機會，則必能減少學者之缺望，而免錮藏飼蠹之誚。而其結果，則不僅學者個人受惠無窮；即我國之學術文化，亦必賴以增進。可無疑也。」

二十名人旅行記之一

像丁先生這番高明的見解，真可以說是善用書，而不爲書所用者了。上海不乏明達的藏書家，何妨「見賢思齊」也來和丁先生作一個繼起的同志呢？

連帶報告一句：震旦方面，想替這次盛舉，稍加煊染。決定在本年秋初，提出「丁氏文庫」裏的善本若干種，再加上丁氏自著書，批校書；開一次丁氏藏書展覽會，以飽滬人士的眼福。請大家注意靜待一下吧。

趙君豪

丁仲祐先生是隱於醫的人，行醫不是他的職業，他是以醫行善，貫徹救濟苦難的宗旨的，丁先生在學術界最大的貢獻，是編著了一部「說文解字詁林」爲國內外學者所稱頌，丁先生雖然不能說是一位遨遊四海的旅行家，但是在他的青年時代，也曾遊歷過好多地方，尤其是他在故都北平，居住很久，我想他的腦筋中，一定有許多奇聞逸事，可以講給我們聽。這一回去訪問丁先生，是一個明媚的下午，屋內擺設了許多梅花，暗香撲鼻，一切都是靜悄悄的，靠着桌子，我們很隨便地坐下，丁先生正在摩挲着古錢，一副慈祥愷悌的容顏，令我紛亂的胸懷，頓時寧靜下來。

我笑着問：「先生所組織的古泉學會，就快要成立麼？」

丁先生笑着答復道：「已於本月廿三日成立。」
「先生從前住在北平很久，有什麼遺聞軼事，可以見告麼？」

「王少航先生告訴我一件事，很有趣味的，也許外間知道的人不多，事情是這樣的，當戊戌政變後，慈禧太后恨光緒甚，很想廢立，那時候徐桐、剛毅、載漪這一般人已經擬好了廢立的奏摺，慈禧看過了，說送與榮祿一看，於是徐桐、崇綺二人就到天津總理衙門來見榮祿，榮祿把奏摺看了一行，知道是爲廢立的事情，他想，這樣大事，如何

對付呢，臨時忽生一計……」

是什麼計策呢，我聽後很感興趣。

「榮祿忽然大叫道：『啊呀，這肚子到底不興啊！適纔我正在茅廁，瀉痢未了，聞二公來，知有要事，所以提着褲子出來，現在真痛不可忍。』話說完後，馬上就進去，好久不出來，已把計劃想好，那時天氣很冷，徐桐和崇綺二人坐在火爐旁取暖，把廢立的摺子，放在袖裏，後來榮祿出來，說適纔未看明何事，今請一看，就把摺子接過來，看了數行，連忙把摺子向火爐內一丟，並且大呼道：『我不敢看哪！』」

「榮祿倒是有急智的，後來如何？」

丁先生道：「徐桐當時很動氣，說這個摺子，太后已經看過，你何敢如此，榮祿對答也很妙，他說太后決不會如此的，倘是太后的意思，罪名歸我承當就是了，二人看見事已如此，只得不歡而去。」

「榮祿還敢去見太后麼？」我問。

「榮祿當然去的，見着太后，便大哭磕頭，說老佛爺辛苦了幾十年，現在幹這種事，外國人恐怕不承認的，萬萬冒不得這樣大險，話說完了大哭不已，太后覺得這話不差，也有點恐懼了，於是纔中止她的陰謀。」

其實光緒雖然苟安了他的皇位，但是精神上

的痛苦，也很可憐的，我心裏這樣想，我問道：「先生那時也常常出去遊玩山水麼？」

「那時候交通極不方便，坐的是騾車，路又不
好，人在車上總是很震蕩的，所有名勝的地方，像
頤和園，三海等等，都是禁地，普通人也不容易進
去的，不過我總覺得那時候的北平，生活程度低，
居家是非常相宜的，我也時常出去遊散，但是文
人結習未除，我總歡喜買一點古書，此外搜羅古
錢，算是我的癖好，最近二十幾年來，一直就住在
南方，因為年齡的關係，也不十分縱情於山水了，
老友吳稚暉先生是一位大旅行家，從他的講述
中，我也時常聽到各地的風土人情和民生疾苦

的狀況。」

「先生認定旅行對於學問，有相當的益處麼？」
丁先生很肯定的答復道：「太史公不是得益於旅行麼，徐霞客的文章，不是也因旅行而傳於後世麼，旅行所見到的，都是學問，旅行不是浪費，旅行所化的費用，就好像出學費一樣，是無庸置疑的。」

旅費就是學費，丁先生的見解，頗值得我們注意。

談到此處，看見丁先生案頭有一枚「祺祥通寶」的古錢，我問道：「此錢不常見，也有相當的歷史麼？」

「這一枚古錢，是三十年前在北平買到的，化去銀幣十圓，說起此錢，也有一段歷史，是葉伯皋先生說的，我曾經做過筆記一段，現在拿出來請你指教。」

丁先生就取出他所寫的筆記，上面寫的是：

「葉伯皋先生言，當咸豐辛酉，顯廟駐蹕熱河避暑山莊，慈禧方爲皇貴妃，與皇長子均隨駕，當時之翊贊綸扉者，有載垣、瑞華、肅順，而肅順最爲顯廟所倚任，一夕，顯廟召肅順密商，謂我體多病，恐不能久，只此一子，一旦不測，當然嗣位，我朝家法，從無母后干政之事，默察貴妃性情相貌，斷斷不能安居宮中，欲仿鈞弋故事如何？肅順極力贊

成，其時夜深，以爲無與聞者，孰知太監李蓮英值班，巡邏至窗下，密聞其語，向來宮牆脚下均有洞，備狗之出入，名爲狗洞，李蓮英卽由此洞爬出，密告慈禧，慈禧遂哭訴於宣宗，瑜太妃及慈安之前，咸大驚訝，次日以瑜太妃命，請顯廟至，力言此事萬不可爲，顯廟力辯無此意，至七月，顯廟賓天，載垣等八人受遺詔輔政，如康熙故事，改元曰祺祥，鑄錢曰祺祥通寶，八月，宮內喉御史董元醇奏請兩宮聽政，輔政大臣皆不敢置辭，肅順大不謂然，與載垣、瑞華力爭之，肅順語尤激昂，由是三人皆被戮，而垂簾禮成，大學士周祖培又奏載垣等所擬祺祥年號，意義重複，奉旨另擬，乃改爲同治，此

皆當時實事也。」

我看了這一段記載，始曉得「祺祥通寶」的歷史，於是乎請丁先生贈我古錢拓本一紙，並將「祺祥通寶」也拓在紙末。

在桌上又看到吳雅暉先生覆友人書云：「先生問欲治說文，以何家爲善，弟則以爲此非一先生包辦之學，必參稽衆說，得其至當，乃爲新式之治學，說文名著，自然以段桂王朱諸家爲勝，但兼購數種，必已費三四十元，不若得一新出之奇書，所謂說文詁林者，止多化數十元，可得四五百種之書，真破天荒之便宜，且不但詁林羅聚衆說於一處，參稽極便，卽如說文究係字書，按部循讀，必

將厭倦，若動輒羅列各家，參互攷訂，亦嫌攤書滿案。諸多麻煩，惟取詁林讀之，揭一字則衆證互陳，興味增添，如觀公堂會審，是非曲直，無不畢顯，故能引人入勝，可以消閒，此真變枯燥之字書，爲有味之讀物，在消閒中治學，詁林之功用，真算不小，所以弟在湯山時，勸李任潮先生購讀詁林，近在鼓樓李寓，見篆帖鼎銘黏陳四壁幾滿，足見已由詁林引誘，漸着說文之迷矣，又詁林所編索引，欲檢得任何一字，以十秒鐘可以立得，此尤從來未有之快事，惟詁林有此神奇，真治小學者之寶筏，宜乎一再出版，不敷供應，先生能節衣縮食，急購一部，學筭甚儉者，不啻暴富矣。」

吳先生這一封信，是說明丁先生所編著的說文解字詰林的價值的確我也是着了說文之迷，真得力於詰林不少。

當代醫宗訓詁專家

丁福保先生

家庭訪問記

在歷史稗官各種書籍上，時常提到有醉心於長生不老的事，所以秦始皇漢武帝派遣道士求仙的舉動，以致於還有不少荒謬的傳說，充實於我們見聞之中，但我這一次訪問過了福保老先生，從他的談話中，却發現了他的一種抱負，決定從

丁先生今天所講的，除了旅行的感想外，還告訴我上面的兩個有價值的掌故，我想讀者也感着極大的興會的。

俞洽成

科學方面研究長生的方法。

他已經在擬好了章程和方案，想組織一個長生的學會，以不收會費爲原則，就實驗中研究長生的方法。他很推崇許冠羣先生，希望從這方面獲取得合作。

丁先生是一位精通中西學的名醫，更是有名的樸學家和訓詁學者，在上海，甚至全中國的大收藏家，在古泉和古書方面，收藏極富，並且不是一個祇顧自己欣賞的人，他所收藏的古書和古錢，先後都要捐贈給各圖書館和博物館，所以他是爲整理國故在搜集分類和保存，實在是爲文化方面服務。（編者按：丁先生最近以全部大英百科全書捐贈上海新亞圖書館，具見其熱心文化的一斑。）

關於他的長生和長壽的方法，自然和玄學的鍊方仙丹不同，事實上他和歐洲大戰以後德國的學者們相同，完全注意食養方面的。他是伍廷

芳博士的信徒，從蔬食到長壽，並不是一件空想的事，而且他自己正在那裏實驗！

素食養生防病延年 丁先生的談鋒很健，我們在他會客室兼辦公室的房間裏，有兩個鐘頭以上的談話，他不祇是有問必答，並且就他自己的抱負，加以詳盡的闡明。

因爲他是一個研究食養問題的，開口便談到人們最適合的食物單，就目前的米價高漲，生活程度極高的時機，他提倡一個新的營養運動，他主張貧苦的人家，宜學吃荳腐渣和糠，認爲這和身體不獨沒有妨礙，並且有益處。至於中等人家，他勸人家可以用黃荳和米混合的吃，更提到青

菜和長生果，他說這許多東西都含大量維他命。他是伍廷芳博士素食主義的信徒，二十多年來勵行素食，從自己實驗的結果，以十年作一個單位，結果都非常的圓滿。他更引希特勒作他的同調，並且說素食運動，在德國和美國，都有長足的發展，這不獨在健康方面有很大的關係，在經濟方面尤其是有很大的影響。

我曾請教過目前最適合的菜單，他提出菠菜捲心菜和番茄，這裏面維他命A有一個單位，維他命B有一個單位，維他命C却有三個單位。

以前，他自己也曾醉心於肉食，有一個時期是每天兩頓大菜，可是身體却吃壞了，以後遇到伍

廷芳博士，才把他引到素食主義的大道上來。

肉食過多自身中毒 在素食主義的反面，他提出肉食的弊病。首先，從化學的立場來解釋，鷄汁牛肉汁的成分祇是壞的組織，這裏和人的小便化驗後的成分相同，如果人體的確需用這許多東西，爲什麼又要排泄出來？

人們所需要的營養品，是脂肪蛋白質澱粉鹽和維他命，蛋白質脂肪過多，却祇會使人胖起，而且會使人自身中毒，以致有血管硬化，腎臟衰弱以至於中風和糖尿病的危險。他說外國人的糖尿病是病，而中國有多少糖尿病都是自己造成的。

譚延闓的中風，被他用爲例子，據說，他自從得了一個無錫精治船菜的廚師以後，口腹之惠，害了他喪失生命。同時就丁老先生臨床經驗所得，在上海，有若干夫婦因爲同食而同病，由於肉食而引起了中風。

在美國，現在正有人作素食運動的試驗，從兩組運動家分別素食和葷食，結果是素食的一組成績，并不比較的差！

但，如果有人因爲剛開始素食而感到不適，那祇是心理作用，那決不是素食本身的缺點！

因病學醫精通中西 在童年，我們的一代名醫丁老先生是多病的，而且染的是不治的肺病，

他引蔣竹莊先生爲同病的朋友，那時這病象不獨成爲衆醫束手的情形，甚至有人當面會告訴他已經絕望。可是，他也和蔣先生一樣，決定自己去尋求療治辦法，蔣先生是自己從古籍中學得了靜坐養生的辦法，丁先生却決心到習醫的路上去。本來以秀才在南菁書院讀書的丁先生，在小學和經學樸學以外，却跑進了醫學的大門。

接著，數理成爲丁先生的學習目標，更到上海來攻讀日文和數學以及生理衛生，同時兼習當時所謂西醫，從中西書籍當中，丁先生將五行的三焦的舊醫理，和五臟四肢的生理解剖的西醫相互溝通，成爲目前的一代醫宗！

在清朝末季，丁先生曾經被派到日本去考察過醫學，並且創設文明書局和醫學書局，刊印許多關於生理醫學衛生以及數學的書籍。同時，他並沒有放棄了小學和經學，偉大的『說文詁林』和『詁林補遺』成爲一代鉅著，還有『古泉叢書』和『佛學叢書』，並且重印了許多文學的古書。

目前，丁老先生已經是六十七歲的高壽，白髮銀鬚，可是精神却非常好，並且在研究長壽和救世的辦法，實在是有志者事竟成，足見無論什麼病，總有辦法能夠治好了。

日常生活注意攝生 丁老先生目前的日常

生活很足以給我們效法，他每天在天沒亮便起來，因爲他從三十歲便開始了深呼吸的運動，四十年如一日，這也是他注意攝生的一點。他對於深呼吸運動更有一番說明，援引目前德國學者對於深呼吸運動學理，據說這種運動不獨可以使心臟、肺、腦以及循環器官，都可以獲取益處，特別是橫膈膜獲取了運動的機會，可以減少一種血壓過高的危險，如果血壓高的人，常做深呼吸運動，更可以復原！

他對於水果非常贊美，特別是橘子，是他最愛的，據他說，橘子可以預防傷風感冒，他每天早晨吃四隻，下午飯後吃四隻，對於目前這種價廉

物美的東西，他認爲這是大衆的恩物。他的早餐是豆漿，那裏面的蛋白質是他認爲最好的營養品。

診務目前已經停止了，不過仍有多少熟識的人來請托，在可能的範圍以內，他在嘗試水果治療法和食養治病。但是，他對於著書和整理古錢的工作並沒有放棄，當我們在談話的時候，他私人所僱用的編輯員和書記們，皆埋頭在書籍和紙張堆裏，正緊張的工作。

在我們談到家庭生活的時候，才發現他們仍度著大家庭生活，除去第二位公子惠康博士另外住在診所以外，他們仍是全家聚居在一處，惠

康博士夫婦每天也到老宅裏來一兩次，以省視他老先生。更因爲丁老先生抱著一種大我的思想，所以除去這許多年來，捐助過大批款項給社會各種事業，如醫院、圖書館、平民學校以及學校以外，自從戰事以後，無錫戚友到上海來的，他一定都予以資助，有的還挽留住在家裏，所以他雖然是住的七上七下的兩處住宅，有時還會有人滿之患。因此每天他全家的開銷在五十元以上，可是，據丁老先生告訴我，在北京大學教書的時候，他每月的零用祇有一元錢，而那時他的教薪已經是每月一百二十兩了。

綺蘭雜敘

錄錫報

周南陔

昔罹肺疾，丁福保先生爲愚以新法診斷，針藥治療，時任吳淞要塞外交官，（當時官制，伍秩庸先生委任，伍爲外交總代表也，）隔日來滬一次，二月而愈，邇來將三十年矣，人事粟六，未嘗一唔丁先生，然先生著述，時或刊布，受而讀之，融合中西，淺深悉備，多修養身心，導世化俗，使入至上之境也。月前袁君德昌祖慈壽日，（袁爲金融界後起之秀，致力社會，卓著聲譽，與愚誼深師友，）登堂祝嘏之夕，瞿君西華（學德俱深，爲職教界中堅，交愚亦在師友間，）乃介見丁先生，賓筵紛擾

中，一見卽談往事，足徵神明強固，非常人所能企及也。愚頹廢經時，體衰心癆，雖閒作習靜運氣之工，難獲實驗指導之益，匆匆立談間，乃承示數語，深中竅要，真要言不繁，且精當之旨，爲人所未道，如言靜坐之法，道家有勝於禪者，此語卽足破世人之習見。（此就粗淺處言之，禪靜根本不同，取徑各別，習見每誤纏，）又言養身之術，一、食糙米水果，二、戒葷食，三、行深呼吸，此皆親身實行，獲有明效者，雖平淡之談，然細思之，真扼要之語，使能力行普及，不止健身蓄德，却病延年，在今日各物

湧貴，人心徬徨之際，實可安定精神，併大有裨於社會之經濟，姑不談戒殺止殺，因果功德之勝義也，是知庸言庸行，固匹夫匹婦之所能，而多昏誤因循，聞道大笑，非不能也，是不爲也，有道者深思卓識，慨然有見，仁心苦口，隨地應化，本饑溺之志，盡其在我而已。數日後，荷其贈書數冊，並提註精要能行各點，此老精細不苟，循循善誘之誠，均足爲吾人存心治事之法，謹志之以審閱者，效行有益，非私誼感篆已也。

丁先生隱於醫，不問世事，窺其隱，豈忘世哉，故良醫與良相同心，孜孜爲學，轉弱爲強，使卅年前，國人能認識其修心象身之旨，則智德並進，人心

國勢，必大有異於今日矣。顧國人悠悠之故，亦有得而言之者，吾國古代強身健體之術，不可謂不備，而往往祕傳密授，致疵繆百出，使有志難求，行亦罕效，趨新者，遂驚於外學之新奇，又多食而不化，更漫以舊學爲不合科學而鄙忽之，坐此隔閡，舉國陷青黃不接之苦，（其實諸學皆然，不僅於此，）而終靡所適從，遂至愒置不顧，獨丁老寢饋舊學甚深，又能精研最新科學，隨時代以俱進，益溫故而知新，凡所述作，直闡祕奧，無悖斯旨，恰能救吾國之弊，此所以難能而可貴也。前日邀愚會於某所，在座者多耆德俊彥，及新科博碩之士，蔬素粥饌，具有真味，以視世俗腥葷酒肉之饌，清濁雅

俗，真有天壤之別，繁華火宅中，一清涼境也。愚問難質疑，遍及佛道方士靜觀導引諸法，暨西人鍛鍊筋力之術，均啓發精詳，豁蒙振廢，（當另文記之，以便有志者參考，）又出懷中數珠，平日摩者，贈作習功之助。嗚乎，己立立人，仁者必壽，先

萬石樓隨筆

錄上海報

陶船

覺覺後，厚德其昌，公子惠康博士，承先生之志，今以療肺專家，起國人之痼，丕振宏聲，因果之律，豈虛誑哉，回憶三十年就醫肺疾時，且感且慰，視先生長髯拂胸矣，而強明之態，猶勝往昔，握較腕力，愧愚遠弗及也。

疾病爲人生最苦惱之事，然又人人不能避免者，英雄只怕病來磨，古人言之明矣，然欲減少疾病者，祇有慎於飲食起居之道，別無他法也。

丁福保先生，年近古稀，精神健旺，猶如五十許人，嘗謂余曰：凡動物類食品，如牛馬羊豕，兔雞鵝

鴨，魚鼈河豚，蝦蟹貝蛤等，製品有臘腸、火腿、燻肉、鹹肉、鹹魚、肉鬆、魚鬆，以及各種罐頭食品，食之皆易中毒，或因原料不良，或因烹調後餒敗，以致食物含有各種有毒病菌，食者故易中毒，其中分爲二種，一爲急性中毒，食後即發，上吐下瀉，腹痛胃

痛、口渴、現出急性胃腸炎症狀，或發熱似傷寒症狀，或發敗血症等，此種病發現於夏季爲最多。一爲慢性中毒，食各種動物數十年，致身內各種內分泌腺衰退，血壓高，血管變硬，肝臟腎臟等皆變壞，此乃人人如此，而不自覺者也。所以葷腥於人，最爲無益，多食脂肪質，卽易發胖，發胖非體健，乃爲一種體胖病，故渠佐膳之菜肴，已摒絕雞鴨魚豬類，而勿染口達二十餘年，身體健康，有增無減。

每有病人求診，輒勸人多食富有鐵質及各種維他命之菠菜，捲心菜，番茄等，並勸導病人多啖水果，並云水果以早晨食之最爲有益，美國人有俗語云：水果朝食如金子，午食如銀子，晚食僅如鐵，渠之臥室，前後窗都洞開，雖睡在牀上亦能行深呼吸，因習慣成自然，絕不虞有傷風之患。苟吾人欲享遐齡者，大可效法丁先生也。

注 重 公 德
切 勿 污 損

醫藥

三十年十月一日起
照下列價目加五成發售

總類

- 民衆新醫學叢書(精裝一冊)……………三元
- 醫學指南 丁福保……………一元三角五分
- 新醫學六種 丁福保……………七角五分
- 普通醫學新智識 丁福保……………六角
- 家庭新醫學講本 丁福保……………六角
- 公民醫學必讀 丁福保……………三角
- 南洋醫科考試問題答案 丁福保……………三角
- 德國醫學叢書(三冊) 丁福保……………四元五角

醫藥辭典

- 醫學新名詞解釋 萬鈞……………一元二角
- 生理學中外名詞對照表 孫祖烈……………七角五分

解剖

- 新撰解剖學講義(四冊) 丁福保……………六元
- 人體解剖實習法 萬鈞 徐雲等……………一元三角五分

生理衛生

- 人體生理圖(五幅) 40×27吋……………一元八角
- 丁譯生理衛生教科書 丁福保……………七角五分
- 實驗衛生學講本 山田謙次著 丁福保譯……………一元八角
- 普通衛生救急治療法 盧謙……………四角五分
- 學校健康之保護 丁福保……………七角五分
- 人類的生殖 華文祺 丁文毅……………二元二角五分
- 生殖學 華文祺 丁福保……………七角五分

組織

- 組織學總論 丁福保……………一元九角五分

病理

- 新撰病理學講義(三冊) 丁福保……………六元
- 病理學一夕談 丁福保……………四角五分
- 臨床病理學 丁福保……………三元六角

診斷

- 診斷學大成(二冊) 丁福保……………六元
- 漢譯臨床醫典 丁福保……………三元三角
- 應用診斷學 萬鈞……………六角
- 診斷學一夕談 丁福保……………六角
- 初等診斷學教科書 丁福保……………一元〇五分

診斷學實地練習法 丁福保……………一元五角

藥物與處方

藥物學大成(二冊) 丁福保……………六元
 增訂藥物學綱要 丁福保……………四元
 普通藥物學教科書(二冊) 丁福保二元四角
 藥物學一夕談 丁福保……………九角
 醫科大學病院經驗方萬鈞……………一元八角
 新萬國藥方(二冊) 丁福保……………四元五角

內科

近世內科全書(二冊) 丁福保……………六元
 臨床內分泌病學 晉陞下工……………三元
 實用醫學 丁福保 陳存仁……………三元

傳染病

瘧疾新論 合編 丁福保……………三元
 霍亂新論 丁福保……………六角
 赤痢新論 丁福保……………六角
 赤痢實驗譚 丁福保……………六角
 新傷寒論 丁福保……………七角五分
 喉痧新論 丁福保……………三角
 豫防傳染病之大研究 丁福保……………七角五分

肺癆病

肺病實地療養法 丁福保……………六角
 肺病自然療法 丁惠康……………二元
 肺結核近世療法 丁惠康……………二元二角五分
 實驗療肺學 丁惠康……………三元
 肺結核之人工氣胸療法 沈乾一……………一元五角
 肺癆病預防法 丁福保……………七角五分
 新撰虛癆講義 丁福保……………一元
 肺癆病學一夕談 丁福保……………四角五分
 癆蟲戰爭記 丁福保……………六角
 肺病指南 丁福保……………八角
 肺癆實驗新療法 小田部莊三郎著 丁惠康譯……………一元二角
 肺癆病之天然療法 丁福保……………一元
 肺癆病學 沈乾一……………一元五角
 肺癆病救護法 丁福保……………九角
 肺病最經濟之療養法 丁福保……………一元
 近世肺病新療法 丁福保……………一元
 神經系病
 現代精神病學(二冊) 丁福保……………三元
 神經衰弱之大研究 華文祺 丁福保……………四角五分
 倍氏神經系病學 丁福保……………三角
 馬氏精神病學合編 丁福保……………三角
 精神病學一夕談 丁惠康……………二角五分

皮膚病(附美容)

皮膚病學 丁福保……………四元五角
 加氏皮膚病學 丁福保……………六元
 美容衛生法 丁惠康……………一元〇五分
 美容法 丁福保……………六元

雜 病

喜氏頸病及胸病 合編 丁福保……………三元
 施氏喉頭病學 合編 丁福保……………三元
 癩麻質斯彙編 孫祖烈……………九元
 人體寄生蟲病編 丁福保……………一元〇五分

外 科

簡明外科學 萬鈞……………二元
 外科學一夕談 丁福保……………四角五分

兒 科

育兒之模範 孫祖烈……………一元二角

婦 科

近世婦人科全書(三冊) 丁福保……………七元五角

胎 產

竹氏產婆學 丁福保……………九角

胎產必讀 黃階泰……………六元

胎生學 丁福保……………一元五角

產科學初步 丁福保……………一元〇五分

妊娠生理篇 華文祺 丁福保……………一元〇五分

分娩生理篇 合編 華文祺 丁福保……………一元二角

產婦生理篇 合編 華文祺 丁福保……………一元二角

妊婦診察法 丁福保……………四角五分

子之有無法 丁福保……………四角五分

優生學

結婚與優生學 丁福保……………一元五角

結婚與衛生濟陽破納……………四角

性 病

花柳病救護法 陳邦賢……………七角五分

花柳病療法 丁福保……………一元〇五分

人類的性病 丁文毅……………三角

看 護

看護學 丁福保……………一元〇五分

催眠與按摩

西洋按摩術 丁福保……………一元五角

攝生與自療

- 怎樣使你身體強壯 丁福保……………二元
- 改造中年後之命運法 丁福保……………二元
- 衛生延年術 丁福保……………二元
- 老之原因及其預防 丁福保……………二元
- 治療法(精裝) 丁福保……………三元
- 內法 丁福保……………四角五分
- 花 丁惠康……………一元九角
- 之花 丁惠康……………七角五分
- 之敵 丁惠康……………六角
- 竹學 丁惠康……………九角
- 烈火 濟陽破初……………七角五分
- 病法 華文祺……………六角
- 最真確之長壽法 丁福保……………八角
- 康法三種 丁福保 丁惠康編……………一元二角
- 年術合編 丁福保……………七角五分
- 以閉症 丁福保……………一元二角
- 康生活叢書 丁福保……………一元二角
- 食物與早老 丁福保……………三角

中醫書類(附中西會通書)

- 國醫補習科講義(二冊) 丁福保……………二元
- 家庭新本草 丁福保……………六角

- 化學實驗新本草 丁福保……………二元一角
- 新本草綱目(精裝二冊)晉陵下工……………十五元
- 新本草教本 顧子麟……………一元〇五分
- 新中藥 黃勇逸……………一元八角
- 國藥詮證(線裝四冊) 王劍賓……………三元
- 漢藥神效方 沈乾一……………三元
- 中國經驗良方 葉瑗……………三元
- 漢法醫典 丁福保……………一元五角
- 金匱發微 曹穎甫……………四元
- 中西醫方會通 丁福保……………三元
- 醫界之鐵椎 丁福保……………一元二角
- 太醫局程文(考試醫學之祕笈)……………一元五角

醫學史

- 西洋醫學史 丁福保……………七角五分

法醫學

- 近世法醫學新法之洗冤錄 徐雲……………二元七角

雜類

- 醫師開業術 萬鈞……………一元二角
- 身之肥瘦法 丁福保……………九角

民國三十年十月再版

歡迎翻印

著者以一生之衛生經驗，作爲此書，其內容自乳兒，以至學齡青年壯年，而至老年，凡生育、飲食、榮養、起居、運動、休養、精神、清潔等，無不提綱絜領，而醜縷述之，可作國人衛生延年之規律，各界欲享一生健康之幸福者，皆宜人手一編，而實踐之，此書版權宜公諸社會，如有欲翻印者，儘可翻印，唯編末鄙人之傳記在茲輯已成蛇足翻印時請刪之爲是。

衛生延年

實售

著者

丁福

發行者

醫學
上海梅白格路二
電話三

印刷者

上海山
電

代售處

上海圖書館藏書



A541 212 0006 7916B

