

學科  
改造中年後之命運法

丁福保著

虹橋療養院叢書

用科  
學來  
改造  
中年  
後之  
命運  
法

上海醫學書局出版

097602

上海图书馆藏书

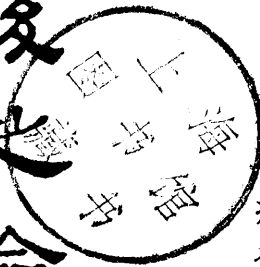


A541 212 0006 7915B

丁福保著

虹橋療養院叢書

用科  
學來  
改造  
中年  
後之  
命運  
法



上海醫學書局出版

~~1665006~~

上海法租界  
霞飛路九九  
○號(亞爾  
培路西首)

# 虹橋療養院

電話

七六三二八  
七六四五五



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、血色數量是否合格、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



## 丁福保敬告患虛弱病者：

福保十餘歲時瘦弱多病，歷十年而未愈，長老咸憂其不壽，乃實行安靜空氣營養精神等四種療法，至二十八歲而病愈，然保險公司尚不敢爲余保壽險，由是逐年研究自然療法而奉行不怠，至四十五歲而身體益健，又實行食物療法，至五十五歲而健康日益進步，又續行十年，至六十五歲，似體力精神，較健於五十五歲時也。余於調理一門及肺病胃病，積數十年之經驗，似略有一知半解，世有一切慢性病而須調理者，余皆可以恢復健康之新理新法詳告之，又有糖尿病腎臟炎血壓高血管變硬等，大抵由於平日食物之錯誤，或爲食物之慢性中毒，故醫治此等病，若專用各種食物，往往半月即小效，一月已大效，即以食物爲藥品也。如有欲謀恢復健康，欲開食物方者，鄙人或能貢一得之愚也。惟無產階級之食物，最爲困難，然亦可從山芋，洋山芋，米糠，新豆腐渣，珍珠米粉，蔬菜中得之。有難民及貧病而來診治者，凡掛號費診金藥資等，一概不收。診病時間，上午九點至十二點止。

上海梅白格路（白克路之北愛文義路之南）二〇四號

醫學書局代啓

# 世界醫學百科全書簡編

本書爲國醫科學化之淵藪

世界醫學最新學說之府庫

未曾研究醫學者可作爲自修讀本

醫學已有根柢者可以之補充學識

丁福保先生前纂世界醫學百科全書，共分三集，其內容分：醫學總類、解剖學、組織學、生理衛生學、病理學、藥物學、已用化學分析之新本草、診斷學、內科學、肺癆病學、傳染病學、外科學、婦科學、兒科學、產科學、精神病學、看護學、法醫學、按摩學、叢書類等各類，均爲世界最新之學說，自出版以來，購者踵接，莫不交口稱譽，以爲得未曾有，惟因卷帙繁富，售價稍貴，故一部份讀者，咸以另編簡編爲請，因將各類中略爲次要諸書刪去，另爲編次，內容之分類則一仍其舊，名曰世界醫學百科全書簡編，即日開始發售，凡我已開業之國醫，欲免淘汰而謀發展者，不可不置備一編爲朝夕補讀之資，中醫專門學校當局，宜購備按照教育部公佈課程以授學生，肄業於中醫專校之學生，亦應購備以便課外閱讀，其他圖書館、藏書家，及欲求最新之醫學智識者，均必置備一部，以爲參考。詳細目錄備索。

上海醫學書局發行

梅白格路二〇四號

學科  
改造中年後之命運法目次

第一章 緒言.....一

第二章 四十以後之人生.....六

A 改造心身 B 人之最高壽算 C 歷史上之長壽者 D 四十歲纔達到人生之一半

E 中年後要有活動力

第三章 早老及不自然之死.....一八

A 老之將至 B 文化進步與不自然之死 C 父親比兒子年少

第四章 返老還少.....二四

A 返老還少之實例 B 人人需要返老還少 C 老之自覺與他覺 D 有才智之人易

於返老還少

第五章 改造心身計畫.....三二

A 以百歲爲目標 B 查看體質個性 C 就全體計劃 D 實行必勇

第六章 賀爾蒙.....四二

A 賀爾蒙之神祕 B 內分泌器官 C 各種賀爾蒙 D 生殖腺賀爾蒙

第七章 返老還少之方法……………五—

A 塞加爾氏之試驗 B 司泰那哈氏之青春夢 C 性賀爾蒙之提出 D 注射賀爾蒙

之返老還少實例 E 返老還少效果 F 移植生殖腺

第八章 血壓……………六〇

A 關於血壓之常識 B 正常血壓 C 血壓之變動 D 血壓失常

第九章 如何可使高血壓降低……………七〇

A 中風可畏 B 血壓亢進性體質 C 中風如何發生 D 高血壓者如何改善日常生活

E 藉飲食以降低血壓 F 藉溫泉以降低血壓 G 藉藥物以降低血壓

第十章 如何應付動脈硬化……………八二

A 血壓亢進症與動脈硬化症 B 動脈何以硬化 C 動脈硬化之症狀 D 如何應付

動脈硬化 E 高血壓與腎臟病

第十一章 藉日光以改造體質……………九〇

A 日光之重要 B 早起使人長壽 C 睡眠時間及熟睡 D 文明社會之穴居人

第十二章 藉空氣以改造體質……………九九

A 都市之空氣飢饉 B 窗與皮膚之解放 C 深呼吸 D 深呼吸之功用



第十三章 藉飲食以改造體質……………一〇八

A 飲食之三原則 B 構成人體原質與飲食物榮養素 C 食品之熱量 D 維他命

E 食物之消化時間

第十四章 藉水以改造體質……………一二一

A 尼羅河之神祕 B 皮膚與冷水 C 冷水浴健身法

第十五章 藉運動以改造體質……………一二七

A 人是骨肉造成 B 選擇運動方法 C 步行運動法 D 屈伸運動法 E 鍛鍊心身

運動法

第十六章 煙酒……………一四六

A 酒之功罪 B 煙草之功罪 C 如何減少煙酒之害

第十七章 禿髮與白髮……………一五六

A 早老之心境 B 關於毛髮之智識 C 禿頭之種類及原因 D 禿髮之豫防及補救

E 白髮之原因及補救

第十八章 四十以後之性生活……………一六九

A 人及動物之性生活 B 千金方 C 睡前之閨房衛生

第十九章 長生不老之神祕……………一七三

A 老翁之性慾 B 月經閉止 C 生殖腺之神祕 D 年青人之體溫與呼氣

第二十章 長生不老方……………一八二

A 長生不老與科學 B 接血仙丹仙草與臟器補益

第二十一章 心理之改造……………一八六

A 有餘裕之精神生活 B 不要分成兩個世界 C 改造失敗之命運而為成功 D 要

有冒險心 E 中年後不可再為各種機器人 F 處世待人法 G 靈魂亦須改造

## 附 錄

丁仲祐先生奮鬥史……………鮑 鼎

一幼時 二為學之揭糞 三算學 四衛生學 五醫學 六小學 七古泉學 八道學

九佛學 十藏書 十一藏泉 十二理財 十三其他 十四結論

學科  
改造中年後之命運法

無錫丁福保仲祐

第一章 緒言

我國人何以易於衰老耶，衰老之原因甚多，而由於習慣風氣之不良，其大端也。如特兒孫奉養之習慣，如隱居之習慣，如每日閒坐茶肆中高談闊論以消永日之習慣，皆為我國所固有，因之皆不思獨立自活，不思一生自己勞働生活，此實為使人易於衰老之惡習慣。今之中年已後之人，必須自己奮發，力矯此習。

至於淡泊少慾，固屬佳事，然由此而易安於小成，對於事業，不能始終不懈，此實為精神上使人易於衰老之一原因。蓋慾望不可不盛，慾望乃驅使人活動之原動力。人之活動力，與身體之精力，實有密切之關係故也。

且吾人身體之精力，本較西人為弱，乃屬事實，此亦為易於衰老之原因。然而身體雖弱，倘能盡攝養與鍛鍊之能事，則使之由弱而強，並無難矣。

我國俗語謂人到中年萬事休。但西人却謂，人生開始於四十。我國係就身體之趨向衰老言，西人則就此時期精神才發育完成言。

人在四十以後，在社會上，居於中堅地位，正係建立功業時代，實際確是一生之黃金時代，在此時代，而匆匆踏入衰老之境，豈不可惜。如吾人能於此時改變向來之生活方式，避免促進衰老之各種惡習，不但可不早衰老，尚可恢復青春。在四十以後，許多生活習慣，應當改變，使與此時之身體適合，不可如四十以前，故四十以後之身心，均須改造，其結果，命運亦因之而改造。唐元稹詩曰：我身四十猶如此，李商隱詩曰：顛顛欲四十，無肉畏早風，皆不知改造其身心，故云爾也。吾國舊說，每謂人身體之強弱，或多病，及人壽之短長，與遭遇之通塞等，皆有一定，即謂之命運。余則謂命運雖定，皆可以人力改造之，如改造孱弱者為強壯，改造病夫為無病，改造短壽者為壽翁，改造到處碰壁之際，遇為一帆風順，此即所謂奪命也。余一生鈍拙，無刻不以勤勞二字為補助，每日天將明即起，即為改造心身之動作，直至下午十時就寢始已，從三十八歲後為此改造工作，至今歲三十年，而體力精神較強於四十歲前，此皆改造心身之效也。涇縣胡樸安先生曰：余識仲祐先生，在民國紀元前，時先生設醫室於靜安寺路，余嘗問病於先生，而先生未必識余也，彼此相識，在民元二之間，嗣後月或一見，或數月一見，每相見一次，輒覺先生精神煥發，必勝於前次相見時，心識先生頗養有術，而不知先生果操何術也。先是，伍秩庸博士提倡素食衛生，余曾聞博士之議論，心竊善之，而不能行，是時余血氣方剛，飲酒食肉，視為豪舉，十六年幾得腦

充血症，自是不敢飲酒，守戒至今，而食肉如故，十九年得胃病，轉入肝膽甚劇，聯綿至二十四年未愈，戒食濃厚脂肪質，二十五年病始霍然，余尙未能完全素食，並未能食適宜之食物，而所得效果已如是。憶余初認識先生時，先生身體似乎亦不甚康健，而每見一次，先生之康健必增加，先生始語余，全得效於食物療法，於是愈知食物關於康健之重要。先時心識先生頤養有術者，果然頤養之術，信而有徵，簡而易行也。（食物療法序）樸安先生又曰，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，效力甚微也。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。（衛生延年術序）此皆余與樸安先生以蔬果改造身體之明效也。

廿八年秋冬間，上海有最流行之一種傳染病，名曰遁凱熱（Dengue）俗名登革熱，患者突然覺全

身不適、頭痛頭昏、惡寒發熱、身有紅點紅斑、甚癢、胸腹部神經抽痛、胃呆、舌有白苔、間有發嘔吐者、白血球減少、兩腿無力、終日安臥、全身精神疲倦不堪、約七日而病退、又七日而復元、吃藥如此、打針亦如此、不吃藥不打針亦如此、余家患者已有六人、至十月七日、余亦患此症、來勢甚猛、余想余素主張用自然療法、以改造心身、今日正可借此病、來作一個比較、若仍要七日而病退、七日而復元、不能將病歷縮短、則我之自然療法亦與吃藥打針同歸無用、計劃既定、於是裸體曝日、惟頭部用物遮蔽、在日光下約半點鐘、居然神經痛全止、兩腿有力、精神不疲倦、身上有汗、即以冷水毛巾揩擦、著衣休息約一點鐘、再裸體曝日一點鐘、各症狀又減輕、於是又休息、又曝日一次、是日共曝日三次、自覺此症已愈十分之九、八日九日十日、每日皆曝日三次、每次皆歷一點鐘、一切皆已復元、於是知借日光來改造身體之新陳代謝、改造血球、改造血液循環、改造皮膚上之紅點紅斑而使之無色、能將十四日之病歷縮短十日、此乃借日光以改造其心身之一大試驗也。

光緒乙巳九月杪、余從天津乘輪船回上海、途中適值大風、波浪滔天、海水從船兩旁之小圓玻璃窗內灌入、船役乃緊閉其窗、船忽向左邊一傾、則右邊之馬桶便壺痰壺箱子等皆翻身而滾至左邊、又忽向右邊一傾、則滾至左邊之各物、又滾至右邊、如是滾左滾右、往返數十次、全船之人、皆臥牀不能起立、嘔吐無已、船中人彼此所吸之空氣、有胃中嘔出之酸氣、及便桶等倒出之尿糞氣、各人所呼出之炭酸氣等、可謂惡濁極矣、余身既衰弱、心又苦悶、困臥牀上、終非了局、非借清空氣改造其環境不可、於是衣

厚棉襖，攜一粗繩，決計走上船頂，將繩結於身體與船欄，以防爲大波打入海中，兩手又堅執船欄，覺船之一上一下，約有數十百丈，乃昂首注視數百里外，則海天萬里，心目甚爲爽快，在俄頃之間，已恢復其元氣，此乃借空氣以改造其心身之一大試驗也。

光緒庚寅秋冬間，余患肺病，又兼胃病，忽加劇，肺癆第三期病狀，已種種具備，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，皆怪十六七歲之人，不應有此。憔悴支離，恐非壽者。是時，余悟病魔能使余性情顛倒，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，兩腳即堅定有力，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，果能即見大效，於是始知精神萬能，區區擊退病魔無足異也。久之，病大愈。此即以精神力改造心身之明驗也。

失敗者到處碰壁，成功者到處亨通，今欲變失敗而爲成功，須將懶惰改造爲勤勞，奢侈改造爲節約，驕傲改造爲謙恭，虛僞改造爲誠實，懦怯改造爲勇敢，嫉妒改造爲幫助，殘忍改造爲博愛，遲疑改造爲敏捷，放恣改造爲謹慎，躁急改造爲忍耐，悲觀改造爲樂觀，久之則非但心身爲之改造，即命運亦爲之改造矣。凡失敗者如能竭力改造，必變爲成功之一人，無可疑也。惟年齡不必以四十爲限，在二十三十

實行改造，亦不嫌其早，至六七十而始行改造，亦不必灰心，須知事在人爲耳。

人生七十古來稀，此一語，誤盡天下蒼生。實則人生七十，古來並不稀罕，不可以活到七十而自餒。當以人壽百歲爲目標，來日正長，請勿自居於衰老之列，讀者若能由此書而恢復其青春意氣，老而益壯，老而益堅，振臂一呼，使天下之老人，均返老還少，以改造其命運，豈不快哉。

## 第二章 四十以後之人生

### A 改造心身

彼托金氏著有人生開始於四十 (Life begins at Forty) 一書，謂：人至四十，乃成爲一成人。少年早死，實屬不幸，因不能擔任從此時起之人生義務。其言對於人生，確爲一極佳之開示。惟所言，偏於工作之分配，對於四十以後，應抱如何觀念，以繼續活動，應如何鍛鍊肉體，則未言及。

人至四十歲，雖然發憤欲有所作爲，然總不免有「日暮途遠」之感。在四十左右之人，雖然在精神上，在經濟上，漸能自立，然在肉體上，却不免覺到有某一種障礙。蓋以肉體之生長，早在二十歲完成，（女性之生長完成，較男性尤早。）至此已約歷二十年，如謂毫無障礙，仍與青春男女相同，則不免自欺欺人。

人生開始於四十，在精神上，在肉體上，此時均爲另一時代之時期。在此際，對於發生裂痕之心身，來



一次大改造，以便對於『中年後』之人生，有所作爲，自屬切要。

改造心身，愈早愈妙。假如自青年時代，即知不斷注意，或可無改造之必要。但自四十以後，始圖改造，尙不爲遲。甚至在五十以後，亦不致失望。此事如在古時，或者確非易易，但在今日科學進步，欲使人年紀減輕一二十歲，尙不爲難。單藉賀爾蒙（Hormon 內分泌素）雖不能澈底返老還少，但若加以適宜之鍛鍊，適宜之努力，却可以改造心身。吾人生在此時，均是極有幸福之人，可以額手相慶。

不論爲自己，爲國家，吾人均當努力以求返老還少。凡四十歲至六十歲之人，在社會各方面，居於極重要地位，人人均嘗有老當益壯之氣概，爲國家社會謀建樹。假如由改造心身，人人均年紀減輕一二十歲，爲國家社會多服務一二十年，則無形中將提高國力不少。

## B 人之最高壽算

生物各有一定壽算。壽算最長者爲植物，松柏、檜等之生長千餘年，二三十年，並不稀罕。阿洞森樹（Adansonia 非洲印度所產一種木棉樹）聞有生長至六千年者。其他如梅、櫻等之生長四五百年至七八百年者甚多。動物壽算較短，能活上一千年者，實未見過。我國向稱龜之壽算極長，有活至千年以上者，但實際却無人見到。考龜之壽算，祇有二百年。又相傳鶴之壽算甚長，亦在千年以上。實際鶴之最長者，只有九十年，反而人較鶴爲長壽。動物壽算之最長者，據云爲鯨，可活至千年，惟是否確實，却無從證明。其次壽算較長者則爲象，可活至四百年。此外其他動物，壽算均不甚長，例如獅子七十年，老虎廿

五年，猪亦廿五年，牛與驢均三十年，鹿二十年，猴十八年，貓狗十五六年等。早起之鳥類，比哺乳動物，壽算較長，鸚鵡二百年，鷺與烏鴉均百年，鵝八十年，野雞亦八十年，其壽算較短者，有孔雀廿五年，芙蓉鳥二十年，告天子（雲雀）十八年，鴿子十六年，雞十年等。

人之天壽，究竟有多少，古來對此，頗有種種猜測，然至今尚無法猜出。我國言長壽者，首推彭祖，據史書所載，彭祖爲上古顓頊玄孫，姓錢名鏗，或謂陸終第三子，姓彭名鏗，堯時封於大彭，至殷末已七百六十七歲而未衰老。一云彭祖在商爲守藏史，在周爲柱下史，年八百歲。此爲我國相傳之唯一壽翁，但是否可信，却無從查考。有人謂軀體之大小，與壽算之長短，有並行關係。軀體巨大之動物，其身體長足，須費較多時日，故壽算亦長。自鯨、象等之長壽言，此說似乎可信，然而鸚鵡、烏鴉等小鳥，却較鶴、老虎等大動物長壽，則又不能自圓其說。又有人欲以腦之重量與軀體重量比例，推算人之壽算。持此說者，謂動物愈伶俐，其壽算亦愈長，但實際推算，却與事實未盡能符合。符里典泰爾氏謂，宜將骨頭油脂等對於生物體無甚價值之部分扣除，祇計算活動之身體成分與腦重比例，方能符合。按照此法，以計算各種動物之腦重比例，則人爲二六·七至二八·一，象爲一二·四至一三·四，類人猿爲六·五至七·六，如單就哺乳動物計算，尙能符合，但對於全體動物，却未盡符合。繆方氏見植物之花蕾早開者，凋謝亦早，圖以生長期推算動物之壽算，彼以爲動物之壽算，應爲其生長期間之六七倍，例如馬以四年而生長完成，故其天壽爲廿五年至三十年，人以十四年而生長完成，故人之天壽爲九十歲至一百歲。但

謂人以十四歲已生長完成，却無人置信。符爾蘭氏謂，人之手脚長骨生長完成，爲人之生長完成時期，以五倍乘之，卽爲人之壽算。照手脚長骨生長完成時期計算，則人之生長期爲二十年，以五倍乘之，爲一百歲。但羊之生長期爲五年，却祇活十五年左右。鸚鵡生長期祇二年，其壽命却長至其五十倍至百倍。故對於一般動物，亦不符合。自然對於人之推測，亦不可置信。奔格氏欲以生長速度，推算動物之壽算。其所用標準，係以動物生下地後體重，長大至加倍所需時日。據此標準計算，人之小孩生下後，經一百八十日，體重長至加倍。小馬生下後，經六十日，體重加倍。小狗生下後祇九日，體重即加倍。馬比狗長命，人亦比馬長命。假定馬之壽算爲三十年，則人之壽算爲九十年，其說似可通。但馬之生長速度較狗遲六倍半，而壽算却祇較狗長三倍，則又不可通。近時有路布奈爾氏欲以精力 (Energy) 推算人之壽算，其思想仍不脫上述見解，惟其計算，則係根據數理法則，頗形複雜。其對於人之壽算之推測，謂人之體重，欲由一公斤長成爲二公斤，須二八·八六四加洛里 (Calori 熱量單位) 之精力及一百八十日之時日，以二十年間，生長完成。生長完成後，約消耗七·二五八·〇〇〇加洛里之精力，以至於死。欲消耗此數量之精力，需時六十年。此六十年，加生長期間二十年，計八十年，爲人之天壽云。此說亦有許多人加以批駁，未能成爲定論。故人之壽算，究竟有若干，今日尙無從推測。

### C 歷史上之長壽者

在歷史上，頗有許多長壽者，見於記載。如英國教士勞的皮遜氏，壽二百十歲。德國凱倫 (托麥司

氏，壽二百零七歲。匈牙利查典氏，壽一百八十七歲。英國教士甘堅齊氏，壽一百八十五歲。美國托拉克，索氏，壽一百七十五歲。匈牙利哥林氏，壽一百七十二歲。其妻壽一百六十四歲。猶太天文學家阿達氏，壽一百七十歲。挪威農夫沙里頓氏，壽一百六十歲。波蘭農夫薩爾司基氏，壽一百五十六歲。英國農夫巴爾（托麥司）氏，壽一百五十三歲。德國藝術家洛奈托氏，壽一百五十歲。丹麥杜拉瑾堡氏，壽一百四十七歲。英國台司蒙伯爵夫人，壽一百四十歲。芬蘭巴列托氏伯父，壽一百三十歲。巴列托氏之母，壽一百十八歲。希臘醫聖希卜克拉底斯，壽一百零四歲。塞爾維亞壽翁司吐安氏，生時年已一百廿四歲，歿年不詳。其妻埃爾加亦壽至一百二十歲。據海通社十月一日（一九四〇年）烏京電，烏拉圭老翁奧里維拉以一百十七歲之高齡，無疾而終。渠曾參加烏拉圭三獨立戰爭，又曾參加八十年前烏拉圭、巴西、阿根廷三國對巴拉圭之戰爭云。

上述長壽者之中，巴爾（托麥司）氏，死後曾經當時醫界泰斗哈貝博士解剖其屍體，見其一切器官，仍極康健，以為若非國王好奇召見，改變其平素飲食習慣，至少尚可活五十歲。巴爾氏至一百三十歲，尚身體矍鑠，從事耕種，至一百五十歲，始見視力及記憶力減退，至一百五十三歲，因國王好奇召見，突然改變其平素生活，飽吃佳肴，未幾竟死，聞者惜之。

灑水燕談曰，端拱初，太宗詔訪天下高年，前青州錄事參軍麻希夢，年九十餘，居臨淄，召至闕下，延見便殿，賜坐，語次，從容詢及人間利害，對之尤詳，多蒙聽納，他日訪以養生之理，對曰，臣無他術，惟寡情慾，

節聲色，薄滋味，故得至此。

王漁洋居易錄曰：范道人者，德州人，居衛河西琵琶村，生於明嘉靖三十年辛亥，程工部正夫，以康熙庚戌見之，年一百二十歲矣。起居如平時，五官之用，未嘗少衰。平生不知服食修養之術，少貧不娶，事母最孝謹，入九子祠，爲香火道人。祠有祭田數畝，躬耕而食。何思何慮，與人一無所忤。正夫贈以詩云：頗聞愛日依慈母，直數生年到肅皇。業做逍遙遊廣漠，身餘渾沌屬中央。淄川高念東侍郎，亦嘗訪之。

清梁晉竹秋雨齋隨筆云：臨海王芝圃先生世芳，生於順治己亥九月九日寅時，康熙丙辰，從貝子征耿精忠，血戰斬寇數十人，適貝子遽卒，未及奏功議敘，年四十九歲，始補博士弟子員，繼而貢成均，官遂昌司訓。乾隆辛巳，蒙恩授國子監司業，庚寅加翰林院侍講，時已百十二歲矣。當七旬時，孫曾已盛，逮百齡外，曾孫復舉曾孫，因賦詩云：身歷四朝沾浩蕩，眼看七代長兒孫，蓋紀實也。相傳王中年入天台，有人授水二勺，一熱一冷，王飲其熱者，人或叩之，笑不答。但曰：吾生平無他過人，視聲色貨利，淡而已。由是人皆以王壽星呼之。又杭有鄉民趙振鯨者，嘉慶甲戌，一百歲，蒙恩賜六品頂帶，山舟學士爲書坊對云：身歷四廟，太平黎庶壽登兩甲，盛世耆英。趙來謝時，自江干拏舟入城，泊鹽橋，步行至竹竿巷，不持杖，拜跪無所苦，同來者係其長孫，已六十三矣。趙君爲人，短小無鬚髯，好觀劇，會里社演劇，趙挺身挨入人叢，有拍其肩者曰：老弟，莫用力，我老年人，筋骨不耐揉搓也。趙回視之，其人鬚髮皓然，因問曰：翁年幾何，曰八十三歲矣。趙笑曰：然則與我大小兒同年也。於是聞者譁然，後年百有九歲，無疾而逝。又家接山叔祖守

廣西慶源，有藍祥者，年一百四十四歲，鄉人耕鑿自安，不諳朝典，叔祖爲詳請旌褒，恩賜六品頂帶，並設宴府堂以待之，曾玄扶掖而來，耳目無翳障，飲啖過人，顧能畫人物，因請其畫壽星一幅，寄呈山舟學士，學士題壽星讚百餘字，並畫勒諸石，其碑猶存清勤堂中。

薑露庵雜記云，楚人湯雲山，年一百三十九，沈歸愚先生訪之，問以眠食，曰健飯多睡，次及方藥，曰平生無病，不知藥也。先生贈詩云，身歷八朝同木石，心空六鑿返真淳。

從上例觀之，可見人欲活一百幾十歲，尚非不易辦到。惟活至二百歲以上，則是否可信，不能無疑。我國成語有「人生七十古來稀」之語，但實際活至七八十歲之人，世上並不稀少，就吾人日常所見，亦可見到所識之人，七八十歲者實在甚多，故人生七十古來稀一語，應改爲人生七十古來多，纔符合事實。

據統計，各國人民之平均壽算，大略如下：

國名	男	女
澳洲	55.2	58.8
丹麥	54.9	57.9
挪威	54.8	57.7
瑞典	54.5	57.0
荷蘭	51.0	53.4
美國	49.3	52.5
瑞士	49.2	52.2
英國	48.6	52.4
法國	48.5	52.4
德國	44.8	48.3
意大利	44.4	44.8
日本	44.3	44.7
奧地利	37.8	39.7
印度	22.6	23.3

七八十歲之人，世上極多，而各國人民之平均壽算，却如此之低，此蓋因五歲以下幼孩夭折者多，致平均壽算減低，實際未曾夭折之人，均頗有相當長壽。吾人不可被「人生七十古來稀」

一何謠所騙。以爲活至七十，卽該等死，卽該豫備遺囑，卽該倚老賣老，須知活至一百多歲，尙不稀罕也。縱然不敢與天皇、地皇、人皇，或者亞當、彭祖較量高低，然活一百幾十歲之人，既有許多真憑實據，亦自不容自餒。

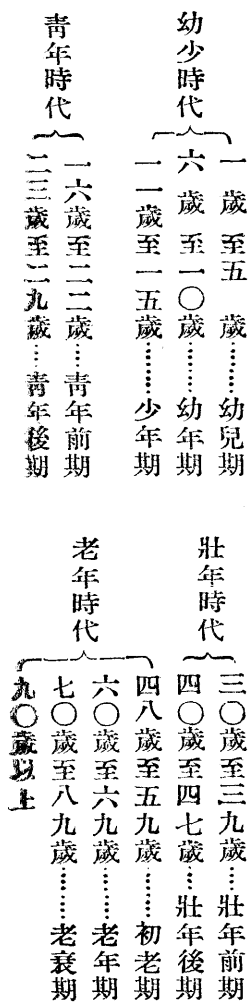
按照吾人處世之經驗，似乎世間女人，概較男人爲長壽，就上表觀之，亦可見到女性之平均壽算，較男性爲高。但自一歲起至五十歲之各年齡，均男子人數較多，以五十歲爲界線，自五十一歲以後，則女方人數漸增，直至老年，愈增愈多，相差愈巨，至百歲以上，男女人數相較，則女性占百分之七十至八十。此蓋因女性之懷孕與生產，與壽算大有關係，女人如經過更年期，停止生育，大都可以長壽。不比男子至老年，仍欲濫用性慾，多耗精力。

#### D 四十歲纔達到人生之一半

有人雖然覺得到四十歲，歲數已經不少，或者覺得到四十歲，已踏進老之階段，但以實際言之，不惑之年，尙祇達到人生之一半也。考吾國古時，將人之一生，以年齡分爲五個階段，如宋朱仲新舍人，爲南華長老作大死菴記，有言曰：『人生天地間，壽夭不齊，姑以七十爲率。十歲爲童兒，父母膝下，視寒煖燥濕之節，調乳哺衣食之宜，以須成立，其名曰生計。二十爲丈夫，骨強志健，問津名利之場，秣馬厲兵，以取我勝，如驢子伏櫪，意在千里，其名曰身計。三十至四十，日夜注思，擇利而行，位欲高，財欲厚，門欲大，子息欲盛，其名曰家計。五十之年，心怠力疲，俯仰世間，志術用盡，西山之日漸逼，過隙之駒不留，當隨緣任運。』

息念休心，善刀而藏，如蠶作繭，其名曰老計。六十以往，甲子一周，夕陽銜山，修爾就木，內觀一心，要使絲毫無慊，其名曰死計。每語人以身計則喜，以家計則大喜，以老計則不答，以死計則大笑，且曰子之計拙也。」

又書隱叢說曰：『人生六十年，大約如四時，始生至十五，知識漸開，如春之勾萌甲拆，十六至三十，人事紛紜，如夏之發揚舒洩，三十一至四十五，謹密老成，如秋之斂華就實，四十六至六十，料檢釋擔，如冬之凝結歸藏。其中以五年配一月，以二月配一日，大略相等。過六十以往，名韜利鎖，得以息肩，適性怡情，游行自在，翻如枯木之再逢春也。』此條分法，又與前說不同。然究不如近人之分法較善，其大略可分為幼年期，青年期，壯年期，老年期之四時期，關於各期年齡之劃分，各人見解不同，不免稍有出入，但大體可劃分如下。





以上之劃分，乃就一般人而言，雖就各個人言，有人雖然年已過半百，而仍具有青年之意氣及肉體，有人年雖已過七十，仍矍鑠凌壯年，並不可以上述之劃分限之。我國春秋時之老萊子年七十，尚著五彩斑斕之衣，作嬰兒戲，其動機雖係欲娛其親，然而有人年至七十，尚不自爲老，而從事於工作者，亦大有人在。老萊子爲我國唯一之老孩子，他國亦無其例。人老心不老，乃是人瑞。上述之老年期，實可改爲老年前期，老衰期，可改爲老年後期，而將九十歲以上，改爲老衰期。當然不可祇在紙上改易文字，而以爲能事已盡，應當以實際之健康改易之。

上次世界大戰，聯軍總司令霞飛元帥（Joseph Jacques Cesaire Joffre 公元一八五二年——一九三一年）年已六十二歲，馳騁戰場，不讓青年。英軍總司令吉齊奈元帥（Horatio Herbert Kitchener 公元一八五〇年——一九一六年）亦已六十四歲。渾名老虎總理之法首相克列孟梭（Georges Clemenceau 公元一八四一年——一九二九年）年已七十六，仍終日終夜活動不息。此次第二次世界大戰，繼甘茂林之後出任聯軍總司令之魏剛將軍，亦年已六十餘之老將。雖其魏剛防線，不免爲德軍所突破，然承轍亂旗靡之後，臨時布成一道連亘一百六十哩之防線，以抗強敵，亦自屬精力過人。貝當上將，更以八十四歲之高齡，出任艱鉅。可見七八十歲，尙未卽是老衰。

不論爲馳驅戰場之士兵，服務黨國之公僕，社會中堅之實業家，從事專門研究之專家，一切國民，在五六十之年，並不卽算衰老。但吾人爲豫防早老，却須於四十左右，卽當着重心身之改造，用特別之健

康法，以使心身返老還少。

E 中年後要有活動力

半生擾攘，祇在追求功名利祿者，不能謂爲有意義之人生。然而絕名棄利，遁世入山，亦非有意義之人生，是爲薄志之徒，不能堪人生競爭者也。

夫有足能步，有手能握，有目能視，有耳能聽，有口能食且談，有精神可以判斷、理解、思索、發明，是爲人之活動力也。有此活動力之處，卽人生也，無活動力之處，卽墳墓也。然而此活動力，人人不能相同，又由年齒而異。小兒肉體之活動雖盛，而精神之活動則不盛。老人則肉體精神俱衰。二者皆盛者，惟中年人耳。然中年人之活動力，究不一律，大抵活動力少者，其所盡力於人生事業者亦少，卽所謂無用之人也。活動力最強者，亦卽世上最有用之人。古人所謂英雄豪傑，豈有他哉，卽活動力最強，有異於尋常之人而已。惟其有最強之活動力，故能奮發有爲，遇事無所謂難。彼易於銷沈，易於退隱，好避難局而作壁上觀者，其意志薄弱，多屬於精神之不健全，卽所謂活動力不強也。此類之人，可謂缺乏大國民之資格，較之英雄豪傑，尤有天淵之別矣。

人既有天賦之活動力，卽應振作精神，自強不息。一生活動，有如天之行健，卽至中年已後，尙能以活動力別開一境，此卽改造心身之說也。

試思睡眠休息，似乎可令心身快樂，然此乃係在活動之後故然。假如自朝至暮，今日如此，明日如此，

長年祇臥於一室中，有何樂乎？最初二三日或者尙覺快樂，然而終必不能堪，此人生自然之狀態也。可見活動實爲人最快樂之事。而人亦非活動不可之動物。除所謂英雄豪傑外，凡古之名人，多爲活動力最強之人，試讀名人傳記，卽見其睡眠時間皆少於尋常之人。然一般人，在其精神振奮，活動力最盛之時，亦不能多睡，例如明日欲往遊山，平生雖然貪睡，朝間亦必早卽醒覺是也。以此而觀，人之精神未嘗不可振刷，人之睡眠未嘗不可自由減少，特患無自強之心耳。故有自強之心者，自然精神興奮足以排遣睡魔，精神爲事業之根本，有精神斯有事業，故聖賢豪傑皆可以學而成，有爲者亦若是。獨惜醉生夢死之徒，滔滔皆是，而不足以語此也。

論肉體之活動，人則不及其他動物，跳躍不如蚤，奔跑不如馬，負重不如牛。然爲精神之活動，則非他動物可比，心思靈敏故也。然同屬人類之中，若野蠻人種或下流階級之人，則仍肉體活動多而精神之活動少，智識不充分故也。然欲使智識之充分，必先使精神之健全，欲精神之活動力旺盛，不可不先謀身體之健全。欲謀身體健全，不可暴飲，不可暴食，不可貪女色。倘能抑制此等肉體之嗜慾，而致力於日光、空氣、飲食、運動，以鍛鍊其身體，則筋骨強壯，而身體健全矣。

人固不能無活動，但損害他人之活動，則爲道德之罪人，法律之罪人，斷無可許之理。祇爲私利私慾而活動，則爲小人，無論其活動如何旺盛，皆不足稱。所謂社會者，乃多數人相集合，互有關連之謂，人不應祇知有個人，應更進而謀社會一般之福利，是爲構成社會之義務。除此以外，無人生之目的，爲社會

盡力，爲人道盡力，爲國家盡力，方爲有用之人，爲最能解人生之意義之人，爲最能活動之人，爲最能盡其人生之責任之人。

人生之意義，在於活動，活動多者，爲最能盡人生之責任之人，亦可稱最長命之人。計算長命之標準，理應以活動之成績計算，不應單憑年齡計算。是故勇於進德修業之士，與夫大有爲之人，如不幸而早死，在學術上事業上，雖未能竟其志而展其才，不免爲人所深惜，而視爲社會國家之重大損失。然其所<sub>有</sub>之成績，已足流芳百世，堪爲後人模範者不少。如顏子雖三十二而夭，而其克己復禮之功，千秋共仰。諸葛武侯雖出師未捷，遽殞於五丈原，而其鞠躬盡瘁之處，史不絕書。若是者，雖死猶生，豈非如命之長者乎。古之仁人，殺身成仁，縱將六十之壽算，縮短成四十，似乎仍以大用心，大活動，盡其人生之責任，爲有人生之意義。我祇愁活動之少，至於死生如何，非所顧及。

### 第三章 早老及不自然之死

#### A 老之將至

生理學家推算人之天壽，謂最短八十歲，最長爲一百廿五歲。日本之獨脚宰相大隈重信與我國之伍廷芳博士，曾信仰其說，相約要活到一百廿五歲，以資證明。不幸大隈祇九十歲即先夭折，我國之伍廷芳博士亦在不久之前，爲陳炯明炮打總統府時受驚恐而死，年將及八十，均未能踐其諾言，使人代

爲惋惜。人壽保險公司，爲吃人壽保險飯關係，則較謹慎，視爲人可活至七十五歲。今姑將二者折衷，假定爲可活八十歲，則前四十歲，譬在此面登山，後四十歲，譬在彼面下山，其行至山頂時，卽爲上山下山之分界處，則恰爲四十歲也。

世界多數國家，均視四十爲人生之分界。日本以男子之四十二歲爲人生之大厄年，又以四十一歲爲前厄年，以四十三歲爲後厄年，女子則以三十三歲爲大厄年。歐美以七或九之乘數爲厄年，亦以四十二爲大厄年。各國之不約而同，皆視此年齡爲大厄者，無非以此爲進入初老之年齡，發生種種生理上變化，存有戒心而已。

吾人之身體，自生下地以至老死，時時刻刻，皆有變化。假定人之壽算爲八十歲，則每年有八十分之一之變化，每月有九百六十分之一之變化。其始有向生長、長成之變化，其後有向衰老、崩壞之變化。但變化却非以同一比率進行，在其間屢有周期之大變化。第一次有七八歲時之變化，繼而有十六七歲時之大變化，（女子早一二歲。）以後在廿七八歲，三十七八歲，心身均有大變化，至四十時爲止，乃是人生之上山里程。在三十歲左右，此里程之地勢較緩，至四十歲而立於分界之山頂。在此時此地，一面可回顧過來之上山里程，一面可望見前面之下山里程，由回顧過去，而知現在之地位與實力，以見到前途，是爲「四十而不惑」之境地。

從四十一二歲起，人之肉體，漸趨向下山里程，其所發生之轉變，卽世之所謂大厄。肉體上之衰老，先

從何處開始，由各人之體質，並不一樣。自一般言，大都先見於視力。在閱報紙時，不知不覺，漸將報紙放到遠處。老之所以先見於眼者，蓋以眼睛之構造既複雜而又微妙，對於些微刺戟即作靈敏之反應。故人從三十歲左右，眼睛即已漸失去光澤，在未自覺到視力減衰之前，早已現出變化。至四十歲，則眼角弛緩，睫毛短縮。但在外觀上，最覺現出老態者，爲鼻唇溝之加深。此一條溝之加深，使人覺到年紀加老。照相館知之最深，常將此溝擦去，至少可使照片中人，年紀轉輕十年。

較眼睛遲二三年，聽力漸衰。但本人能自己覺到者，則尙在後年。

從四十五歲起，左右眼睛之下方，現出半月形之一線，至五十歲，此一線皺紋，最爲明顯。至五十七八歲，開始覺到耳鳴。

從六十歲起，全身萎縮，同時眼臉亦向內方萎縮，致睫毛之行列凌亂，眼睛之黑白相接處，現出白環，是名老人環，此老人環，乃角膜緣之脂肪變性。

人少則髮黑，老則髮白，久則黃。人少則膚白，老則膚黑，久則黯若有垢然。髮黃而膚爲垢，故曰黃耆。見王充論衡考韻略，著字下，亦注老人面若垢爲耆。此皆七八十歲後之老態也。

以上祇係略舉數例，此外如頭髮脫落，現出禿頭，或頭未禿，而生出白髮，皮膚失去光澤及彈性，精神每易感到疲勞，對於一切事，均怕麻煩等等，全面現出變化。此等亦無待說明，日常均可見到，或者自己亦正自覺到。

## B 文化進步與不自然之死

人年過四十，肉體上自然現出衰老徵候，此爲任何人所不能免。人皆有死，人亦皆有衰老，吾人假如永遠成爲單細胞生物，或者可以不必遇到死之結局，不幸吾人進化爲多細胞生物，卒以死之一事，爲其終局。然吾人以衰老而死，以自然之狀態而死，又究有幾人。有多數人竟是匆匆而衰老，又以不自然之狀態而早夭。在八九十歲死者，人大都謂爲老死，醫生亦給以老死之診斷書，但實際却又多數曾經患病，爲其直接之死因。假如無其病，似乎更可長生。至於在六七十歲即死者，謂爲全數均係因病而致不自然之死，亦不爲過。衰老不得謂之病，如果真正由衰老而死，必無所謂病。

但吾人之習慣，對於老人因病而死，却不覺其可怪。此無非因其衰老而又患病故。衰老固易引起疾病，但不衰老而時使人夭折之病亦多。世人之死，有百分之九十九，係由於病之不自然而死。身體縱然有衰老徵象，却不一定即死。

凡人早衰老者，則其死亦早，而文化之進步，更促進人之早老早死，亦屬現在事實。上古之人，頗多長壽，今人每視爲無稽，不甚置信，此蓋因不知歷史之故。或者由於對於自己等之生命力全無所知故。有許多壽至三四百歲，八九百歲之長壽記錄，頗難使人相信，恐皆是好事者所僞造，但有許多壽一百幾十歲之記錄，則頗可靠。

文化進步，使人壽算縮短，就上所載各國人民之平均壽算，亦可見到。例如英、法、德等一等文明國人

民較丹麥、挪威、瑞典等二等國民壽算更短七歲至十歲是。英法之衛生設施未必較丹麥等爲劣，德國之醫術亦未見較挪威等爲遜，然而平均之壽算較短，却是事實。文化能縮短人壽算，文化愈進步，人壽愈短促，此乃不當有之事，然而吾人現在除如此解釋外，殊無更合適之解釋。

### C 父親比兒子年少

某國會發生一牽連古代之複雜訟案，由領主親自審判，傳一八十歲老人出廷作證。此老人已一頭白髮，顏面枯槁，齒牙悉數脫落。眼光昏眊，不甚能見物。耳重聽，不易聽清他人談話。腰背彎曲，用二拐杖扶住身體。對於領主之訊問，不甚能記憶。據其言，如傳訊其父，或者能記得。

於是傳訊其父。其父較彼，似較年少，頭雖亦已白，但白髮似較少。祇用一拐杖扶住身體，耳亦較聰。但頭腦亦已不甚清，據其言，彼之記憶，亦已朦朧不清，如詢其父，或較詳悉。

領主聞言大奇，又傳到其另一父親，此人已是最初一老人之祖父，但身體却頗強健，頭髮分梳，齒牙脫落無多，不攜拐杖，腰背筆直，耳目聰明，有所詢即時對答，毫不含糊。傳訊既畢，領主怪問之曰，爾孫用二拐杖，精神肉體，俱已衰耗，爾子用一拐杖，較爾孫爲康健，但頭腦亦已昏瞶，爾爲父又是祖父，却尙如此矍鑠，何爲而然。老人笑答，彼等生活，反乎自然，故爾如此。自己有脚，不肯步行，專要乘車，或騎牛騎馬。自己不想工作，專等差遣他人。不肯吃天然之物，一切皆燒之煮之而後吃，不嗜蔬菜水果，而多吃肉。不多接近新鮮空氣及日光，懼怕自然之寒暑，長日居於家中。故年未老而身體已老。我則不然，每日黎明



而起，在田間耕作，終日在陽光之下，作適度之工作，食物嗜好天然食品，不喜矯揉造作。夜早睡，出門不騎馬，不乘車。

上述故事，乃是一寓言，但無論何時代，老人每要指責少年人，謂現時之少年人，太不健康，在彼少時如何如何……此被指責之少年人，至老來，亦以同樣語氣，指責其次代之少年人。此等事，亦不可視為老人脾氣，以為老人專喜搬出少年時事，倚老賣老，實際現在之人，其健康確有一代不如一代之概，現代人之壽算，確比古人縮短。

有許多人，年纔四十左右，即已匆匆忙忙，跑進早老之域，或者圖用顏料染黑其一半花白頭髮，或者頭髮脫落，甚是稀疏，或者前頭、雙鬢、頭頂，現出禿髮，或者戴遠視、近視、亂視眼鏡。

實則甫在十年前，或十五年前，正在青年學生時代，或打網球，或踢足球，或比賽籃球，或者賽跑，尙如生龍活虎，而甫成爲一自立之社會人，則出門必須乘車，稍乘車又覺到眩暈。從前富於彈性之活潑體力及精神，均已消失無餘，祇有褪色凋零之皮膚，包裹尖銳之神經，或苦血壓增高，却又不肯拋棄口福，每餐魚肉儘量飽吃。結局造成三分筋骨七分脂肪之不調和肥胖，成爲中風之活標本。吾不禁代爲感喟。

日本古時名人貝原益軒謂，人至四十，尙未可謂之成人。彼以爲人非至五十，血氣未定，智慧未開，不知古今，不通世變，出言多錯誤，多後悔，對於人生之理及數，均尙無所知。未至五十而死，謂之夭。

孔子云，五十而知天命，所謂天命，非指「有命存焉」之運命，乃指天所授之使命，吾人當何為，非為之不可，直至五十，始自覺也。

人在四十五十之年，在社會上之各部門，大都居於長字級之地位，以政界言，大都為部長、次長、局長、科長，以商界言，大都為行長、店長、董事、經理，以學界言，大都為校長、部長、社長，以軍界言，大都為師長、旅長、官長，在社會上各方面，均處於中堅地位，以甫造就之中堅人才，即匆惶轉入早老早死之局面，為國家及社會計，均當請其自重自愛，宜設法改造其心身。

## 第四章 返老還少

### A 返老還少之實例

返老還少，有二種說法。一為現在年老之人，較現在狀態，更轉為年輕狀態，髮白轉黑，皺紋深者轉淺，是為不折不扣之返老還少；另一種說法，為消極說法，即不較現在更老，年至六七十，容貌仍與四五十歲時無所異，頭髮不禿不白，視力聽力，均未覺特別減弱，腰背不彎曲，頭腦能力亦無改變，是亦一種之返老還少。

昔時有曰，日魯曼氏其人，曾用檀香葉、茴香葉等各種樹葉，配合一帖長壽茶，自稱年二百歲，飲其茶，能使人逐年年紀轉青，據其自吹，謂「有老嫗飲其茶，因藥力過強，竟變成一小娃娃。」精神上之返老

還少，似乎尚可辦到，肉體上之返老還少，除非時光能倒流，似乎無從商量。但自發明性質爾蒙及發明移植生殖腺，此向視爲無從商量者，却已變成可以通融。使人早老早死是文化，使人能返老還少，亦是文化。

吾人且勿以爲非藉醫藥之力，不能返老還少，請舉出創符氏咀嚼法之符列遮氏，而知其不然。符氏不是醫生，亦不是科學家。祇係一有地位之美國實業家。大凡有地位之實業家，大都因有兼人飲食，營養太足，而現出不調和之肥胖。在外貌雖然覺其身體肥壯，實際則心身精力減退，易致早老。符氏亦然。在其四十歲時，卽時常患胃腸病、神經痛、風濕痛等種種病症。但彼因讀到意大利著名長壽者柯爾那羅氏及英國長壽宰相格拉德司頓氏之著作，忽然有悟，乃創出符氏咀嚼營養法。據其言，營養之重要階段，在於消化管之最初三英寸。蓋謂消化之第一步，爲充分咀嚼。符氏每餐食量，祇爲三十口。其食品爲少量之肉、麵包、馬鈴薯、水果。彼將此少量食品，咀嚼至二千五百次而後吞下。彼每日祇吃二餐，每日所吃之飲食熱量，祇在二千加洛里（Calorie）以下。以彼體重二百磅言，此食量實爲極少。但符氏却用此方法，果然恢復其健康及精力。

美國著名富翁洛克費拉氏，年近七十，正患慢性胃腸病，聞符氏之體驗談，亦卽實行其法，果然亦恢復健康，在不久之前，以九十餘歲逝世，至其死時爲止，身體矍鑠，極能活動。

一代英雄拿破侖對於其健康，極其注意，其留給後世之一句格言，爲「具有大志者，生活不可放縱，

應如舟子之迴避暗礁。『拿破侖本來身體孱弱，軀幹短小，但却精力絕倫，每夜祇睡四五小時，由其講求養生，故自三十八歲後，身體逐漸強健肥壯。

列舉多數實例，祇不過改換一人名而已，所言大都相同，今不必一一細舉，實際此類返老還少之實例，古今東西均極多。

### B 人人需要返老還少

人人均可以返老還少，亦均有返老還少之必要。一生健康而又長壽，上可以對得起祖宗，下可以對得起子孫。因自己乃是祖宗生命之延長，而子孫則是自己生命之延長。

無論何人，除若干精神有異狀者外，無不願其一生安樂長生。因求安樂與長生，故對於另一面，感到「死」之恐怖。爲拯救人對於「死」之恐怖使之能目空一切，而發生許多宗教。人一死，則一切皆空，四百兆細胞所集合之多細胞體，陸續崩壞，又變成本來之原質。從此不再在世上享受其有生之樂。人在當初，幸而未成爲死胎，亦未在幼時夭折，自是無上幸福。除覺到自己有幸福外，又希冀能長生，此乃人之自然之慾望。

靈魂究竟不滅，或謂亦如香煙之煙圈，結局亦消滅，此說實非是，現在無窮究之必要。待末章再詳論之。吾人今所知者，爲人之肉體，雖然由「死」而消滅，但人之「種子」却不消滅。所謂「種子」卽是生殖細胞，生殖細胞以不滅之姿態，從一代傳給下一代，永遠不消滅。吾人從父母承受生殖細胞，又再

傳給與子孫。人之一個體恰如鍊條之一環。祇要不絕子孫，其細胞之生命亦不消滅。據一執行死刑之劊子手言，犯人之受死刑時，有子與無子者，態度大異。有子者，臨死時比較從容。無子者，常哀號宛轉不肯即死。在常人臨終，亦有同樣情形。不過其死係受人強制時，其態度尤爲顯著。總之，膝下無兒女者，其肉體一死，其細胞種子亦永遠消滅，生物對於此事，發生嫌忌恐怖，乃屬當然，亦是生物之本能。孟子云：「不孝有三，無後爲大。」却不是想討小老婆之格言，亦自有其至理。

將父母所授給之心身，使之長久強健活跳，即是使父母之生命活現，當然是孝之至也。再將此生命傳給下代子孫，不自我失之，與國王將錦繡江山，傳給東宮太子，一樣重要。傳給江山時，應當不使山河破碎殘缺，傳給生命時，亦當注意一點遺傳，因自己之性質、體質，將照模照樣，傳給子孫故。人短命，子孫亦同樣短命，死於中風，子孫體質，亦同樣易患中風。將孱弱與短命之體質，使子孫繼承，不但使子孫將遇到不幸遭際，亦將使其「種子」有絕滅之憂。

但體質及性質之遺傳，却不是一成不變，實際可由環境及鍛鍊而改變。因其如此，故有希望，同時對於子孫，亦須負起責任。例如雖然從父母稟受中風體質之遺傳，却不必失望，不必自暴自棄，儘可以鍛鍊，改造，成一強健身體。改造強壯體質，不僅爲珍惜自己貴重之生命，將強健體質傳給子孫，更是對於子孫之責任。

近時文明國家，對於有惡疾體質者，施行斷種法律，蓋欲使種族純潔，以圖將來之繁榮。對於孱弱體

質，雖不施行人工斷種，但將由自然淘汰而自斷種。

C 老之自覺與他覺

人究竟至幾歲，纔覺到年老？此在少年人，殊無從了解，又由各人之體質及心境，而現出非常差異。據日本之統計，當日皇登極時，曾表彰八十歲以上之長壽者二百廿三人，詢其至幾歲時，始覺到年老，其所答如下：

在五十歲左右覺到年老者十人

在六十歲左右覺到年老者四十一人（二〇%）

在七十歲左右覺到年老者九十五人（四六%）

在八十歲左右覺到年老者五十人（二三%）

除上文所述外，在五十歲以前，已覺到年老者三人。就上文觀之，約有半數至七十左右，始自己覺到衰老，在七十歲以上，始知自己年老者，約占總數之七〇%，又從年齡言，凡九十歲以上之人，多至八十左右，始自覺到年老。在七十歲覺到年老者，大多數為八十左右年紀之人。上述之統計，實極平常，毫無可怪，當然心身愈康健者，其覺到年老亦愈遲。無論身體如何健康，直至年過八十，而後始覺到年老，在生理上，似不免有幾分可怪，但實際却有約總數四分之一，所答如此，對於其精神之矍鑠，只有感覺。最重者，即為其不覺到年老之克服衰老精神。

次再調查世人在幾歲時，他人見到其老。據日本心理學泰斗松本博士就目白女子大學學生二百五十八人之調查：

在六十歲以上他人見到其人老者百人（三八・一%）

在六十五歲至七十歲他人見到其人老者一百二十人（四六・五%）

在七十五歲至八十歲他人見到其人老者廿四人（九・七%）

全體約有過半數，視六十五歲以上者爲老人，視五十歲左右之人爲老人者極少，咖啡店之女招待，則視六十歲以上者爲老人，視五十歲左右爲老人者亦不少。其所見不同，全由於女子之教育程度。據松本博士就各種女性二千人所調查，謂：年輕女子，少教育者，視五十歲以上爲老人者，亦頗有其人。有教育女子，則至年齡較高，始見其老。女子美術學校學生及女子職業學校學生，專從外貌取人，故早視人爲老人，其次爲中等程度學校女生，其次爲中學男生，其次爲師範學校男女學生，其次爲女子高等師範女生，最後爲女子大學學生。對於人生，抱有較深之興趣，從內觀察人生女子，其視人之老較遲云。此種情形，亦見於戀愛事件及結婚問題。少智識之女子，易與少年男性結合，但有才智之女子，則對於教育程度較低之男性，不加青睞。對於精神活潑教育湛深之男性，縱然頭髮稍花白，面上稍有皺紋，多不介意，每擇爲戀愛對象，或結婚敵體。近年頗有許多年事尚少而有高深教育之女子，與已經過初老之學者、文人、實業家等結婚，卽由於此。

## D. 有才智之人易於返老還少

凡精神活動旺盛之人，較從事肉體勞動之人，其自覺衰老較遲。不自覺其老，與不老大略相等。教育程度較低之人，單憑外貌取人，故不能見到精神上之少年。有高深教育之人，則能見到。

人過四十歲，在肉體上，便陸續現出衰老徵候，此爲人所不免。從事肉體勞動之人，縱然有不服老之意氣，但事實上却未有人生纔從此開始之感覺。在第一次世界大戰勃發，當時英國陸軍會向全國鑛山及工廠徵募新兵，見所募新兵，在四十歲以前，已經頗老，尤以從孟徹斯特（Manchester）英國著名工業都市，尤以棉織業爲盛，在利物浦東（Liverpool）一帶工廠所募到之軍士，大多數在三十八歲，已完全變成老人，此亦可見到現代文明對於勞動者之如何酷使。但以技術爲主之工作，在四十歲左右，則尙不衰。至於專從事精神工作者，則至四十歲，却有人生纔從此開始之自覺。

吾人之肉體，雖然在二十歲，已經生長完成，但精神尙未生長完成。在二十歲左右，尙是小孩子，在三十歲左右，智識亦仍未成熟。貝原益軒謂「人生非至五十歲，不能算成人。」確有見地。孟台紐氏謂：「人須知許多事，方知自己所知甚少。」亦爲極有意味之語。文化愈進，精神工作愈益複雜，精神與肉體，不能如上古時代，同時生長完成。精神之生長完成，較之肉體甚遲。我國俗語謂：長到老學到老。自種種心境言，亦可謂精神永遠未曾生長完成。實際從事精神工作之人，永遠有纔從此開始之感覺。

就此點言，從事精神工作者，實較從事肉體勞動者，極其幸福。縱然視力減衰，縱然爬山覺到上氣不



接下氣，在肉體上覺到幾分衰老，但在精神方面，却不覺到已老。此精神上「不老」之感覺，在牽制肉體之衰老，極有力量，在返老還少上，極其得力。

腦之重量，固未必即與精神能力一致，有時腦雖甚輕，却極有智慧，能做出天才事業，但就大體言，腦髓較重之人，其才智亦優，而才智優越者，亦愈長壽。古來大學問家、藝術家、宗教家、教育家等之長壽者甚多。美國大總統之平均年齡為七十六歲，較其他任何職業為長壽。符里典泰爾氏欲用腦重與軀體比例以推算人之壽算，實亦頗有見地。又自精力（Energy）之消耗言，肉體勞動所消耗精力，非精神工作所用精力可比。從事精神工作較肉體勞動，祇需消耗少許精力，故亦無庸吃下巨量糧食，因此消化器及其他內臟器官，亦無庸作過度工作。據路布奈爾氏之學說，此類人均可長壽。

德國詩人歌德（Johan Wolfgang von Goethe 公元一七四九年——一八三二年）謂：「常人一生祇有一次青春，但天才一生却有幾次青春。」以歌德自身言，確正如此。此固非天才所專有之特殊現象，然如彼之一生有幾次青春，却亦少有。據云歌德年已過八十歲，其頭髮尚如少年人之油然。

恢復青春，亦不限於戀愛問題，在文學上，亦可見到。日本之文學家夏目漱石氏（公元一八六七年——一九一六年）著貓兒自傳，係在三十九歲至四十歲時，著三四郎，在四十二歲時，著自是以後，在四十三歲時，著門，一篇在四十四歲時，自其辭去大學助教之古板職位，出至社會，發揮其偉大天才，乃

在年過四十以後，美國之楊格氏(Oscar D. Young)在四十歲時，祇係一公司之法律顧問，每日所寫作，祇是許多無聊之刻板公文。與彼同樣之律師，在美國有二萬五千人。既未出人頭地，亦無人知其名，但年過四十以後，即嶄然露頭角，為世所稱。皆屬恢復少年意氣之實例。

## 第五章 改造心身計畫

### A 以百歲為目標

人必然可以返老還少，從四十歲以後，改善其生活方法，可以加長壽算。但却非祇注射賀爾蒙即可。如願以償。有人雖以為注射賀爾蒙即可返老還少，實在不然。返老還少，亦不一定即為長壽。縱然一度返老還少，假如持續度其放縱生活，難免反而早死。如以為生活可以隨便，可以放縱，可以無節制，而又能健康又長壽，則真占盡世間便宜。夫心身之改造，必先有一定之合適計畫，能改造成功與否，半繫於計畫之合法與否。

樹立計畫，最重要者，為先各自熟悉各人體質，由改造而望此後可活到幾年。據統計，各國人在四十歲，五十歲，六十歲時，以後可再生存之平均年數如下：

(四十歲人)

男

女

(五十歲人)

男

女

(六十歲人)

男

女

丹麥	三二·〇〇	三二·〇〇	二三·六〇	二四·一〇	一五·九〇	一六·三〇
挪威	三二·四〇	三四·〇〇	二四·四一	二五·八七	一六·九七	一八·一六
瑞典	三二·一六	三三·二五	二四·〇四	二五·〇五	一六·五〇	一七·二九
荷蘭	三二·一〇	三二·五〇	二三·五〇	二四·一〇	一五·九〇	一六·四〇
意	三〇·三九	三二·一四	二二·四五	二三·八九	一五·一六	一六·一三
德	三〇·一六	三二·〇五	二二·三五	二三·六〇	一四·九五	一五·八五
法	二七·八四	三〇·八二	二〇·四五	三二·九九	一三·八四	一五·六三
英	二九·一九	三一·八六	二一·三六	二三·六九	一四·三六	一六·三二
日	二五·七四	二九·〇一	一八·四九	二一·六七	一二·二三	一四·六八

按照上統計，丹麥人之四十歲男女，尚可再活三十二年，五十歲者，男約尚可再活廿三年半，女約可再活廿四年，六十歲者，男尚可再活十五六年，女尚可再活十六年多也。假如由改造心身，可以延長壽算二十年，以丹麥人爲例言：

現在四十歲之男女，可活至九十二歲。

現在五十歲人，男可活至九十三歲半，女可活至九十四歲。

現在六十歲人，男可活至九十五六歲，女可活至九十六歲餘。

現在年紀越大，其壽算亦越長，無非以其體質較佳之故。惟此自嚴格言，或者為一種數字遊戲，亦未可知。自心身之改造言，早一年改造心身，所得利益應愈早愈大。假如現在六十歲人，由改造心身，可活至九十五六歲，則在四十歲改造心身，理應可活至百歲。

因此吾人之計劃，應以人壽百歲為目標。

人壽百歲，至少有二個根據。現代科學家推算人壽最長可至一百廿五歲。（伊司東氏、加司貝爾氏等）我國謂上壽百二十年，或謂上壽百年以上。人壽保險公司，作較低估計，則謂祇有七十五歲。在數目上有爭執時，或者甲乙兩造有爭執時，吾人如折衷而取其中，最可近於真實。今以一百廿五歲與七十五歲折衷計之，恰為百歲。在昔時亦屢有活至一百五六十歲者，見於世界各國記載。惟近時最長壽算似乎較低。現時世界之百歲以上長壽者平均年齡如左：

挪威	瑞典	荷蘭	意	德	法	英	日	男	101.4
								女	101.6
								男	101.2
								女	101.2
								男	101.3
								女	101.7
								男	101.6
								女	101.8
								男	102.1
								女	102.0
								男	101.5
								女	101.6
								男	101.6
								女	101.7
								男	100.9
								女	100.0

現代固間亦有活至一百十幾歲，一百二十歲者，惟折衷言之，大略可以百歲爲止。最近逝世之馬相伯先生，壽恰一百歲。以此而論，現在五十歲之人，應當尙可活五十歲，現在四十歲之人，應當尙可活六十歲。

## B 查看體質個性

人之性格各不相同，人之體質亦各有其個性。二三十年前，泰西醫學專以治病爲能事，因之錯誤甚多。同一藥，有人吃之而見效，有人吃之却不見效。有人增加分量可見效，有人不論如何分量皆不見效。故今之醫學，已不是治病，而是治病人。

改造心身計劃，應以體質之個性爲其基本條件。如忽視此基本條件，必無從樹立合法之改造計劃。體質之個性，可從「遺傳」及「現狀」兩方面觀察之。

### 甲 考察遺傳（倘父母、祖父母長壽，則爾亦有長壽素質。）

關於遺傳之詳細智識，最妙向專家請教，或者讀其著作，或者從各種參考書籍求得之。關於最重要之「中風體質」，另於高血壓篇下，稍作詳細說明。人之稟受大都似其父母或祖父母（包含外祖母）之一方。間亦有突然變異，類似數代之祖先者。不但稟受其容貌體格，並稟受其體質。肺癆病、癩病、中風等，雖不遺傳，却能遺傳其體質，而易於患此類病。例如爾之外祖母，於五十三歲時，患中風逝世，而爾之相貌、體質，酷似爾外祖母者，則爾亦有易患中風之素質，其危險時期，亦在五十三歲左右。

反之，如爾之祖父母或外祖父母，均長命百歲，而爾之相貌體格，又酷似其人者，祇要爾生活不放縱，不度不合衛生之生活，亦有長命百歲希望。據英國貝阿遜氏、貝托遜氏、普列資氏等之統計：

母之年齡在三十八歲以下者，幼孩之在五歲以下夭折率為五二·一

母之年齡在三十九歲至五十三歲者，幼孩在五歲以下夭折率為三七·五

母之年齡在五十四歲至六十八歲者，幼孩在五歲以下夭折率為二九·九

母之年齡在六十九歲至八十三歲者，幼孩在五歲以下夭折率為一九·七

母之年齡在八十四歲以上者，幼孩在五歲以下夭折率為一〇·五

就上統計觀，可見父母之長壽短壽，與子女之長壽短壽，極有關係。

假如吾人稟受有「長壽體質」，當然對於前途極有希望，對於長壽，極有把握，理宜向心身強健，延長壽算路線進行，不可走入邪路。萬一不幸稟受「短命體質」，却亦無庸失望悲觀，因素質可以環境而改善故。本書所欲述之四十以後之心身改造，即欲使不良素質改善，使短命變為長命。如信任本書所言，以堅決之信心及努力行之，必然可獲得豫期效果。忽視環境之改善，亦無從改善人種。

乙 考察現狀（應先致力治愈宿疾）

爾年幾何？有無覺到身體何處有病？人當年過四十歲，雖然外觀健康，然總不免覺到身體中何處有不適之處，不似在二十歲左右時之活潑。改造心身之技術方法，有幾多階段。所謂四十以後，有年甫四

十者，有四十五六歲者，亦有五十歲左右者，由其年齡，當然其方法亦各不同。又同為四十歲、五十歲之人，其健康程度亦不同，亦自不可用同一方法。在青年人，縱所行方法，稍不合適，尚無妨礙，在四十以上之人，則絕對不得用不合法方法。縱其方法為如何優秀健身法，亦不適用。吾人應建立合乎體質合乎環境之改造計畫，其故即在於此。

首先應注意者，即為爾之身體，有無太胖。在三十歲以前，身體體重，宜較平均體重重十二兩至廿五兩左右為佳。在過四十以後，則以較平均體重輕十二兩至廿五兩為最佳。四十以後之人，而身體肥胖，最不相宜。不僅肥胖本身，對於健康上，有種種惡結果，其致胖之生活方式（美食及安逸生活）亦不合衛生。身體較瘦之人，如非榮養不良，其心身改造工作，亦比較容易。身體肥胖之人，首先宜設法使瘦，此為建立改造計畫之基礎條件，亦為改造工作之第一步。

胃腸有無故障？有無慢性胃腸病？

夜間是否能熟睡？如有不眠症症狀，不宜吃安眠藥以求安眠，宜求其原因安在。

有無糖尿病？或覺到患腎臟病？宜一請醫生將尿檢查。

有無哮喘症狀？如有其症狀，宜查明其原因，將其治愈。

有無沾染梅毒？假如有潛伏梅毒，自身雖然不甚覺到痛苦，但心身改造之功效，將因此被摧毀無餘。不可祇求外觀體面，必須施行血液檢查。

白濁有無已經治愈？向人詢問到此，未免使人難堪，但實際亦非問明究竟不可。在三四十歲之婦女，尤多由白濁傳染而患慢性白帶，暗病等。此等病放任不治，而欲建立改造計畫，等於在沙上建造樓臺。爾之血壓之高低如何？血壓較通常稍低，並無可慮，但如在四十左右年紀，而血壓在一百七十毫米水銀柱者，則應視為病態，首應使之降低方可。但血壓與體溫異，雖然稍高，本人概不自覺，此自己不覺到實屬危險，尤以肥胖之人為然。

要之，欲建立改造心身計畫，最妙一度至可靠之醫生處，施行健康診斷，參酌醫生之言及本書以下所述，而自己建立適合自己體質及處境之合法計畫。

### C 就全體計畫

人人均知頭痛醫頭，脚痛醫脚，不是正當辦法，應就全體打算，纔有效果之可言。無論政治體制，經濟體制，必須為全體利益着想，不可偏重一階級，忽視他階級。改造心身計畫，亦應以全體為基礎。在一部分上改造計畫，必難獲得完全效果。

吾人之身體，乃四百兆單細胞之集合體，其繁複微妙之機能，由內分泌腺與神經系統，保持統一與調和，諸機能保持均衡，則健全無病，此均現出破裂，即為疾病。一均衡破裂，可以引起全體均衡之破裂。疾病不單獨發生之語，有兩樣意義。例如動脈發生硬化，非祇由一二原因，乃由種種原因而致硬化。動脈硬化，本身亦為一種疾病，但發生動脈硬化，又可相繼發生其他種種疾病。欲用一二種藥物治愈



之，自屬不可能。又如下肢生瘡，以爲皮膚科病症，應當割而去之，割後即愈，但在他處又發，再割再發。所謂局部療法，大抵如斯。

對於一病且然，對於改造心身，自更非就精神肉體兩方面，作全盤計畫，不能望有效果。所謂改造心身，係謂除改造體質外，連同不良之品性亦應同時改造。心身本來係屬一體，乃一而二，二而一。忽視精神，將無從改造體質，忽視身體，亦無從改造精神。希臘格言謂：「健全之精神，寄托於健全之肉體。」對於精神肉體兩方面，應當一樣看重。

生物學家對於精神與肉體，曾有一極有興趣之試驗。法將一狗之胃穿孔，接連一橡皮管，通至外面，將其下半身扣住，使不能動，而給以食物。當狗吃物時，其胃液即分泌，從橡皮管流出。此時再牽到另一狗，吃物之狗，以爲另一狗將來奪其食，即極憤怒，而其胃液之分泌，亦即停止。將另一狗牽去，其胃液即又再分泌，此一項試驗，可見到精神上之怒，可使胃液之分泌停止。不但胃液分泌停止，涎液之分泌亦停止。當吾人感情興奮時，每致食不易下咽，即由於此。

較怒笑更單純之愉快及不快感情，對於呼吸器及血管之機能，亦有重要影響。愉快及不快感情，與中樞神經無關，單受不隨神經之支配。據試驗，愉快與不快感情對於血管及呼吸之影響如下：

吾人嗅到芬芳香氣時，精神愉快，則脈搏遲而強，呼吸淺而速，嗅到不快之臭氣時，則脈搏速而弱，呼吸深而遲。

在羞慚時，則面發紅，在憤怒時，則面鐵青，此蓋因精神之興奮，影響及血管故。又怒發於心頭，則呼吸速，失望悲觀，則發嘆息，心中慌張，則氣塞不能發言，此蓋因精神作用抑制呼吸器故。

心中有憂慮之事，則無食慾，並發生便秘。此蓋因精神作用，影響及消化器之機能所致。故吾人如忽視精神作用，而圖改造肉體，必無效果。欲改造體質，增進健康，必須視心身爲一體，建立計畫而實踐之。

#### D 實行必勇

大多數人較其所可享之壽算爲早夭者，蓋由其生命爲何物所縮短故。能有勇氣，與之抗衡，則得長壽，無此勇氣，敢與抗衡，則難望長壽。尤以年過四十，欲圖改造心身，以得百歲之天壽，更非有過人之勇氣不可。有時由其體質及現在症狀，必須戒除煙酒，假如連戒除煙酒之勇氣亦無，更無從改造爲強健體質，以保有百歲壽算。舍本逐末之錯誤計畫，及能言不能行之計畫，將徒有其計畫。既經建立計畫，必須向目標邁進方可。

對於改造心身計畫，固然須有勇氣實行，然對於肉體上，却不可勉強。因求效之心太急，而建立過劇之改造計畫，強欲實行，却又不可。人年過四十，在肉體上，總不免有多少裂痕，有如易碎之器物。縱然不一碰就碎，總不免相當失去彈性。雖曰爲改造體質，却不可過於勉強。例如作過度之體操，至於上氣不接下氣，或作過度之散步，至於足力不繼，長久覺到力疲，均屬不相宜。在年青時，縱然稍有過勞，其恢復

亦速，無庸憂慮，但經過壯年期，或者進入初老期，則易疲勞，而恢復又遲。而此種過勞，積久亦可引起重大後果。

所謂過勞，有時却伏於人不經意之處，或出人意外之處，在於吾人隨時加以留心。在都市人，爲求健康，每星期不妨試作週末旅行。可往地方，以山間地方爲最佳。高地之特色，爲氣壓低、空氣清、紫外線多、細菌少、四周寥闊。此等地方，對於吾人肉體，可使心臟之活動活潑，血液循環轉佳，臟器機能亦活潑，呼吸亦起變化，兼以光線之作用，氣溫清涼，山間風景，對於肉體及精神，均極有裨益。在有溫泉地方，更可浴於溫泉。此種高層現象，從海拔五六百米處即見之，更高者尤佳。從高地療養觀之點而言，至少須一千米方佳，否則少功效，最佳爲一千五百米至二千米高地。瑞士之列塹、達母司等山地，恰在此高度。四五十歲左右之人，不能堪一千米左右之高層氣候，身體未免太弱，但有時視其體質及其時之健康狀態，對於千米以上之高地，不可無幾分戒心。如以爲來回均坐火車、汽車，不致疲勞，乃是認識不足。身體縱不疲勞，但對於心臟及其他臟器，却不免加重其工作。假如山間有溫泉，連續入浴三五次，必然除內臟疲勞之外，筋肉亦感疲勞。此不過言意外之處亦有疲勞而已，却不必因慮此而不敢往。

在都市人，有時至山間飽吸新鮮空氣，或使心臟機能活潑，均對於健康，極有裨益。至山間風景之佳，與都市如別一世界，尤使精神上感到不少之安慰。

## 第六章 賀爾蒙 (Hormon 內分泌素)

### A 賀爾蒙之神祕

人之身體，異於阿米巴等單細胞生物，係由多數細胞集合而成，其細胞之數無慮四百兆之多。此等多數細胞，各自分擔各種職務，具有各種機能，而其間却有微妙之調整均衡，保持身體各部之統一調和。主持身體各部之連絡，保持統一調和，使成爲一個體者，乃神經系統及賀爾蒙。

人將四肢砍斷，尙不至死，甚至將重要榮養器官之胃割去，亦不一定即死。但腦中之一小血管破裂，却常使人暴死。分泌賀爾蒙之內分泌腺，發生機能障礙，身體即現出各種病象。例如喉際之甲狀腺，發生機能障礙，即致人患醜怪之白死掉氏病 (Basedow's disease) 患者眼球突出，甲狀腺腫大，心跳、多汗，或變成侏儒，或變成白癡。

發現賀爾蒙之神祕者，爲貝爾那爾氏，命名爲賀爾蒙者，爲史太林氏，(一九〇五年) 賀爾蒙爲希臘語，其意義爲「喚醒」「激動」等，我國或譯爲內分泌素、激動素等。各種賀爾蒙，爲世人所熟知者，爲性賀爾蒙，此蓋由於藥房之賀爾蒙廣告，對於世人印象甚深故。但自性慾觀之一點而言，與生殖、性慾有關者，不僅爲性賀爾蒙，(生殖腺賀爾蒙) 甲狀腺賀爾蒙，腦下垂體前葉賀爾蒙，亦有重要關係。此等賀爾蒙，係由身體之內分泌腺分泌，流入血中，循環全身，而現出種種作用，其性質有似脂肪者，

有似蛋白質者，其發生作用之分量極微，中有以一分之十萬分之一爲單位而發生作用者，在半西（立方糰）中，即含有此單位幾十萬，自容積言，亦極么小。

現在所已知之賀爾蒙，約有二十種。此等賀爾蒙，大都不單獨發生作用，或積極與他賀爾蒙互相協力，發生作用，或消極互相抑制，保持調和。或於幼小時期助長骨骼及筋肉之發育，而一方抑制性慾，或於壯年時期防止體力之消耗。或破壞有害身體之物質而排除之，以保持新陳代謝之正常及平衡。故如其分泌失常，破壞其統制，則致發育反常，引起營養障礙，或致衰老。衰老雖爲自然所必至，但早老却不自然。注意及不自然之早老，係由於內分泌腺之機能發生障礙者，爲羅蘭氏。

當一九二三年，日本東京大地震時，其醫院有癱瘓病人，雙腳不能走動者，在危急之際，竟然能一躍而起，逃出屋外，由此動機，其病竟愈。又在失火之際，每有人能將平素力不能舉起之重物，竟舉重若輕，攜之而出。對於此種不可思議之事實，向來無人能說明其理。心理學大家詹姆司氏以爲係人身中藏有餘力而不自覺，在危急之際，此餘力乃如決江河而迸出。此種猜測，頗有理，但却未得正鵠。自發現賀爾蒙後，對於此點，乃得到一正當解釋。蓋當人之精神異常興奮時，副腎受到猛烈之刺激，內分泌旺盛，有多量之副腎賀爾蒙（即副腎素 Adrenalin）流入血液，增強筋力，乃現出此不可思議之行動。

現在吾人對於賀爾蒙之智識，尙祇係知其一部分。生命之神祕，一部分即由於此內分泌素之機能。現代科學家，已知採取賀爾蒙用之，或者用人工合成之。賀爾蒙分泌有障礙之人，用賀爾蒙治之，立時

可見功效。現時醫學雖尚未發明長生不老之方，但賀爾蒙之研究進步，對於四十歲以上之男女，却有重大功效。

## B 內分泌器官

分泌賀爾蒙之內分泌腺，究爲何種器官，應一說明之。人之口中有唾腺能分泌唾液。胃有胃腺能分泌胃液，肝能分泌膽汁，胰臟能分泌胰液，乳房有乳腺能分泌乳汁，皮膚有皮脂腺能分泌皮脂，此等分泌器官，生有排泄管，能將其分泌物排泄出身體外表之皮膚，或排泄出內面之粘膜，是爲外分泌。但除此之外，吾人身體中，尚有許多之分泌腺，却無排泄管。既然係分泌腺，當然有分泌物，但其分泌物係流至何處，有何用處，却不明瞭。

及近代，經貝爾那爾氏之研究，乃將此疑團打破。此等未有排泄管之分泌腺，並不將其分泌物排泄於外，乃流入血中或淋巴中，由此而循環全身，到達身體之各部位，或直接作用於他臟器，或藉神經系統之媒介，作用於他臟器。例如腦下垂體賀爾蒙，能作用於生殖器官，促進其發育。松果腺賀爾蒙，在一定期間，專作用於腦下垂體而抑制其活動。此種分泌，名爲內分泌。其分泌物，名爲內分泌素，或呼賀爾蒙。

此種內分泌腺之主要者，計有甲狀腺，生在喉際甲狀軟骨之兩側。有副甲狀腺，亦呼上皮小腺，或呼表皮小體，生在甲狀腺後側。有胸腺，生在胸部。有腦下垂體，亦呼腦下腺，下垂於大腦底部。有松果腺，亦

呼膈上腺。生在膈膈後方。有副腎。生在腎臟上部。此外如胰臟及睪丸、卵巢等生殖腺亦是。胰臟俗名胰肝、夾肝、甜肉、日本名曰膝臟、除分泌胰液、流出十二指腸以消化食物、爲外分泌外、又有內分泌、分泌胰島素（Insulin 由胰臟之藍氏島分泌故名。）流入血中、故兼有外內兩分泌。

次再將此等內分泌器官及其分泌物之機能、大略敘述。

### C 各種賀爾蒙

A、甲狀腺賀爾蒙 甲狀腺形如馬蹄、有左右葉及中葉、所分泌之甲狀腺賀爾蒙、對於身體之新陳代謝、有密切關係、對於健康、極其重要。如甲狀腺發生故障、其內分泌停止、心身機能、立即變劣、新陳代謝、立即降低、吸入氧氣、排泄碳酸氣均減少。一切器官、發生榮養障礙、因而皮膚乾枯、頭髮脫落、血管硬化、心臟搏動遲緩、四肢厥冷、神經遲鈍、行動呆鈍、一切方面、均現出變調、其中尤顯著者、爲皮下組織發生粘液狀變性、現出水腫、此種病狀、名爲粘液水腫、外觀有如肥胖、體重加增。

在幼時、甲狀腺之發育受阻、則骨之發育停止、身體不長大、變成矮子、或精神之發育受阻、變成白癡。謂之「克列丁」病。（Cretinism 卽癡呆病）

反之、如甲狀腺肥大、其賀爾蒙分泌過多、則身體之新陳代謝、非常亢進。雖然飯量甚大、身體却瘦、皮膚溫度甚高、時常有汗、神經過敏、心悸亢進、脈搏不整、呼吸頻數、手指震顫、此外全身現出變調、尤顯著

者爲眼球突出。此種病狀，名爲白死掉氏病，由白死掉氏首先記載故名。

甲狀腺賀爾蒙，又與生殖機能，有密切關係。甲狀腺有故障，則性慾無力，女子發生月經不順，卵巢萎縮等。反之，在性機能旺盛時（月經時，懷孕時，性交時等）則甲狀腺腫大。患白死掉氏病時，性慾亦時常亢進。昔時希伯來人（Hebrews）在新婚之夜，每量新娘之頸圍，以視是否處女。在古時已注意及生殖腺與甲狀腺，有密切關係，令人驚奇不置。

B、胸腺賀爾蒙 胸腺生在胸膛內胸骨後面，所分泌之賀爾蒙，能助長骨之發育，促進鈣質（石灰質）沈積。在十一歲至十五歲左右以前，胸腺頗發育，發揮其機能，但自懷春期以後，其機能即逐漸減退，胸腺亦漸縮小，終而發生脂肪變性而消滅。

C、副腎賀爾蒙 副腎有左右一對，覆在腎臟之上，有如帽子。重約三·七公分至七·三分，其所分泌之賀爾蒙，即極聞名之副腎素。

副腎素有刺激交感神經系統之機能，故受交感神經支配之器官，因副腎素之刺激，或則興奮，或則受抑制。例如：

(1) 血管受副腎素之刺激，則末梢收縮而致血壓亢進，心搏遲緩，因血管收縮而將血管中之血液驅逐。

(2) 副腎素對於消化器系，能促進唾液及胃液之分泌，抑制胃腸之蠕動。



(3) 在新陳代謝方面，副腎素能使肝糖轉變為葡萄糖，故副腎素分泌過旺，能致患糖尿病。

(4) 副腎素對於氣管枝，能由刺戟交感神經，使之鬆弛。

首先從副腎製成純粹副腎素者，為日本高峯氏，現時用作哮喘之特效藥，又用作血清病豫防藥。又胎兒窒息，可用此使之蘇生。如副腎內分泌失常，則食慾不振，筋力衰弱，下肢強硬或麻木，體溫降低，血壓下降，呼吸迫促，心搏不整，有時現出虛脫狀態而死。

D、胰臟賀爾蒙 胰臟生在胃下，接連於十二指腸屈曲部，形扁長如牛舌，質柔軟，帶赤黃色，為現時所知內分泌腺之最大者。除外分泌，分泌胰液流出十二指腸以消化食物外，又由藍氏島之內分泌，分泌胰島素。此賀爾蒙，能調節炭水化合物之新陳代謝，使血中之血糖，保持正常分量，不致太多或過少。如其內分泌發生障礙，則致患真正糖尿病。病者消渴、消瘦、脫力、多尿。我國漢代文學家司馬相如，患消渴病，卽此。漢書司馬相如傳「相如口吃而善著書，常有消渴病。」以前對於糖尿病，苦無善法可治，近時用胰島素治糖尿病，極有功效。又治精神乖離症，亦有功效。

E、腦下垂體賀爾蒙 腦下垂體，生在大腦下面，近頭蓋骨底處。為小指頭大球狀之內分泌腺，分有前葉、中葉、後葉。前葉賀爾蒙，與一般新陳代謝，有重要關係，與生殖器發育，頭髮生長，尤有密切關係。中後葉賀爾蒙，對於血壓亢進，利尿，乳汁分泌，有重要關係。通常女子之腦下垂體，較男子稍大。腦下垂體賀爾蒙分泌過多，則發生肢端巨大症 (Acromegaly) 凡突出身體表面部分，如面孔、鼻頭、舌頭、喉

頭、手指頭、足趾頭等，均現出巨大發育。又致生殖腺失常，使男子陽痿，女子無月經。如在懷春期前分泌過多，則致腳骨異常發育，變成長脚。反之，此賀爾蒙分泌不足，在幼小得，則心身發育均不完全，甚者變成矮子。在成人，則呼吸微弱，體溫下降。就動物試驗，將其腦下垂體摘出，則約四十八小時而死。

F、松果腺賀爾蒙 松果腺亦在大腦中，在間腦後方，大小如豌豆大。此賀爾蒙之作用，恰與腦下垂體賀爾蒙相反，對於男女性器官之發育，能作適度之抑制。此腺在男女七八歲時即漸退化，終而停止內分泌。我國古禮，男女七歲不同席，可謂有先見。在幼時，此腺發育不完全，不分泌賀爾蒙，或分泌甚少，則致男女早熟。男孩生鬚，喉發育而變聲，女孩乳峯高聳似成年。十餘年前，歐洲有滿二歲女孩竟長陰毛，月經來潮，舉世稱奇。

以上之外，尚有許多賀爾蒙，有性質尚未明瞭者，有不甚重要者。其中之較重要者，為肝中之產生血液之賀爾蒙，但現時尚未能純粹提出，故治惡性貧血，祇有吃動物之肝。

#### D 生殖腺賀爾蒙

性賀爾蒙，男子係由睪丸分泌，女子係由卵巢分泌，今分別述之。

A、睪丸賀爾蒙 睪丸為男子生殖器之最重要部分，精子（或稱精蟲）即係從其細精管之上皮細胞產生，此外尚分泌睪丸賀爾蒙，促進男性特有發育，今日已能將其賀爾蒙完全提出，用作返老還少之靈藥。

睪丸賀爾蒙，係在睪丸何處分泌，今日尙未能斷定，據一般之臆猜，謂或者係由間質細胞分泌。此細胞由年齡及時期，數目有增減，形狀有變化。從胎生期初生兒期，至成年期，形態有數次變化。動物在交尾期，此間質細胞增加。或謂細精管及塞爾托里氏細胞 (Sertoli's cells) 亦幫助產生睪丸賀爾蒙云。

睪丸賀爾蒙對於人體有何作用，可觀人之割去睪丸者，身體現出何種變態，最易明瞭。或用動物試驗，將其割去睪丸後之發育狀態，比較觀之，自易明瞭。人之割去睪丸者，有我國及埃及之宦官，蘇俄及小亞細亞之一部分地方，有一種自殘教派 (S. Kopyay) 每喜自宮，謂可贖其在世上之罪惡，得到永遠幸福。南歐地方教會之唱讚美歌者，爲維持其高調嗓子而去勢。

宦官自幼去勢，長大後，其相貌體態，頗與常人不同。例如脛骨甚長，故身頗高，不長鬚，面色蒼白少光澤，皮膚無彈性，頰雙垂如老嫗。皮下脂肪甚多，下腹部尤肥胖，乳大，眉毛甚濃，頭髮亦濃密如婦人。頭蓋之土耳其鞍甚大，此蓋因腦下垂體異常發育所致。喉骨不聳，高聲音甚尖。如兒童。以上祇係外觀狀態，更進而檢驗其身體，則見陽物小如幼兒，未有陰毛，大都未有腋毛。精囊、輸精管，亦均退化，亦無性慾。最可注意者，爲去勢之人，大都短命。宦官極少有活至六十歲以上者，據云大都在五十左右即死，據統計，鬮馬之壽算，亦較常馬約短四分之一。

在成人後，割去兩睪丸者，亦逐漸現出上述狀態。尤顯著者，皮下脂肪沈積，鬚髯脫落，生殖器退化等。

陽物少勃舉力，但性慾却不一定消失，此蓋由於未被閹前之性慾觀念，尙留在腦中，由觀念聯合而致。反之，此賀爾蒙分泌過盛，則現出非常早熟狀態。據記載，有兒童年纔九歲，軀幹已長大如成人，唇上長鬚，並生陰毛，後施行手術，使之回復常狀，其早熟徵候，亦即消失。

B、卵巢賀爾蒙 男子有睪丸賀爾蒙，女子亦必有卵巢賀爾蒙，可由想像而得。女子之成熟較男子爲早，大約滿十四歲八個月至十個月，已達成成熟期。其生理上變化，除月經來潮，子宮構造完成外，皮下脂肪，迅速增加，肌膚豐潤，臀部及大腿尤爲豐滿，現出女性特有形態，乳峯高聳，眼光帶特別光澤，足使異性興奮。此種變化全由卵巢所分泌之賀爾蒙所致。及四十五歲至五十歲之更年期，月經閉止，則現出與上相反狀態。此時卵巢之排卵機能停止，生殖器全體開始退化，卵巢尤爲萎縮，喇叭管（喇叭管生在子宮兩側，形如喇叭故名。）縮短，子宮亦萎縮，粘膜轉薄，陰戶失去潤澤，變成平滑。大小陰唇及陰核均萎縮。當然性慾亦減退，精神上亦不如妙年時之柔和，漸中性化，或男性化。唇上亦有微鬚。此蓋因卵巢賀爾蒙停止分泌所致。正當妙年之女子，如割去其兩側卵巢，亦大略現出此種情狀，較生理上自然閉止者，尤爲顯然。

女性賀爾蒙，係在卵巢之何處分泌，亦未明瞭。綜合各方面研究觀之，似乎係卵巢黃體，而間質細胞亦幫助分泌。卵巢之間質細胞與男子之睪丸細胞相當，其細胞形態，與黃體細胞甚相類似。

## 第七章 返老還少之方法

### A 塞加爾氏之試驗

談及近代返老還少方法，不能不提法國生理學大家塞加爾教授之試驗。氏所行之方法，雖未告成功，但已開今日使用賀爾蒙之風氣。塞加爾氏爲最早注意賀爾蒙之一人。其時彼年已古稀，言二，據其自述，彼在少年時，心身均極強健，但近則甚覺衰老，視力聽力均覺減衰，記憶力亦減退，飲食常覺不消化，彼以爲此種徵候，當係睪丸之內分泌作用減衰所致，因思如將睪丸之重要化學成分，注射入身體，定可返老還少。彼用狗之睪丸，製成浸膏，試行皮下注射，果然身體發生一大轉變，食慾亢進，胃腸機能調整，氣力陡增，尤以性慾能力非常增高。精神能力甚覺活潑，覺到年紀轉輕。以上爲彼於一八八九年在巴黎生物學會所發表。

氏之此項發表，引起世界驚奇，繼續試驗者，不少其人。更有人製成卵巢浸膏、乳劑，以及內服藥等。大有使世界變成瘋狂之勢。然而此種美夢，不久即已打破。首先由德國醫界，加以否認。謂其功效乃由於神經作用，蓋由於返老還少之暗示所致。假如守祕密，用睪丸浸膏注射，不告知受注射者以返老還少等事，則其人不發生暗示，亦未見有何回春徵候。此自屬實際情形。當時所用之方法，自今日觀之，實極幼稚。第一，其製造浸膏方法，係將睪丸搗碎，而用食鹽水欲浸出其中可溶成分，但睪丸所含之賀爾蒙

能否浸出，實無把握。第二、睪丸雖然分泌賀爾蒙，但却祇是賀爾蒙之製造廠，非囤積賀爾蒙之堆棧，其所分泌之賀爾蒙，大都立即流出，故在瞬息間所含之賀爾蒙，或半成品之賀爾蒙，為量極微。用此種較人為小之動物（狗）之睪丸五六個，注射二三次，當然難望有何效果。

### B 司泰那哈氏之青春夢

塞加爾氏之後，有維也納大學動物學大家司泰那哈教授，於一九二〇年發表內分泌腺之返老還少法，又引起世界之瘋狂。司泰那哈氏亦着眼於睪丸賀爾蒙，與塞加爾氏同，惟其所用方法，係圖使生殖腺細胞增殖，以恢復衰退之內分泌，而返老還少。氏發見縛住輸精管，為使生殖腺細胞增殖之確實方法，先用衰老之老鼠試驗，果見老鼠顯然有返老還少狀態，又試之於人，亦見有返老還少功效。

當時世界之試行此項手術者，不少其人。我國亦有多人試行此手術，如大名鼎鼎之康有為亦為其中之一。據日本杉本博士之記載，日本之試行此項手術者，有六十七人，其施行後之效果，為疲勞減退，精氣漲溢，食慾增進，榮養佳良，白髮減少，視力恢復，性慾增進等，成績頗佳，但有人則謂施行手術後雖見食慾佳良，元氣旺盛，體重增加，性慾亦於手術後一星期左右亢進，但其性慾亢進，祇持續一二個月，後則反而有減退之狀。要之縛住輸精管之性慾亢進，祇屬一時，與睪丸之內分泌作用，並不相關。

司泰那哈氏之手術，雖曾瘋狂一時，但未幾世界多數學者祇承認其有使性慾暫時亢進功效，並無返老還少效果。使世界上許多老翁老媪，希望獲得昔日之青春者，感到失望，但今日提起返老還少，猶

使人聯想及司泰那哈氏之大名。

塞加爾氏、司泰那哈氏均是歷史上之失敗英雄，雖然其成績未能使人滿意，然自古成功在嘗試，其嘗試之功亦自不可沒。吾人不可以成敗論人，後之研究返老還少者，冥冥中何嘗不受其思想之影響。

### C 性賀爾蒙之提出

後於塞加爾氏十七年，先於司泰那哈氏十五年，即公元一九〇六年，麥舍爾氏從發情期之雌狗卵巢，提出一種物質，將該物質注射於不在交尾期之他雌狗，見雌狗之狗陰及其分泌物，現出定型發情現象，此提出之物質，究爲何物，卵巢之何處，含此最多，漸有人加以研究。此後研究返老還少者，遂漸趨於提出純粹賀爾蒙之一途。

其後知女性之發情賀爾蒙，在卵巢之濾胞中所含最多，繼又知胎盤中所含者，較濾胞尤多。自此以後，女性賀爾蒙，已可從胎盤巨量提出。

然男女性賀爾蒙之提出，如今日之盛行而且容易，係由於發現尿中亦有此等賀爾蒙。尿中極少含蛋白等夾雜物，故從尿中提出賀爾蒙，比較容易，尤以提取女性賀爾蒙，極其簡便。男性賀爾蒙，以十七八歲至二十歲男子尿中最多，現時概從此年齡之男尿提取。女性賀爾蒙，孕婦尿中所含，較男尿中所含男性賀爾蒙，約多五千倍。雌馬尿中所含，又十倍於孕婦。現時產馬地方，以售雌馬尿獲利者頗多，亦一新財源也。

聞昔有老媪年已逾八十，望之尙似四十許人，或叩以不老之方，據云別無他法，祇飲童尿已歷四十年。今日知尿中有賀爾蒙，乃科學上之新發明，然古人或者視爲並不稀奇亦未可知。孕婦及孕馬尿中，女性賀爾蒙特多，大約由於懷孕後不復需要，故立即排泄出尿中耳。

女性賀爾蒙，在植物中亦有之。又本由植物變成之煤炭中亦有之，現時亦可從此等物製造。又男性賀爾蒙，因尿中所含無多，亦可由膽脂 (Cholesterolin) 合成。

現時藥房所出售之賀爾蒙劑，不下數十種，有內服者，有注射者，有亦可內服亦可注射者，有祇可注射不可內服者。同一藥，由人之體質，有能見效者，有不能見效者。

#### D 注射賀爾蒙之返老還少實例

據日本中村博士之臨床報告，有許多注射賀爾蒙之返老還少實例，可資參考，今錄數例於下：

(1) J. R. 氏 (四十七歲，男性，某公司董事。)

既往症及現症 本人於廿七歲時，與身體健康女子結婚，生有子女四人，五年前染白濁，兼患痔瘡。現時性慾機能有顯著減退，肩胛痠，便秘，活動力減退。

體格中等大，榮養狀態佳，未見有何異狀。血壓一二八——八〇毫米。

治療及效果 每星期注射二次，注射賀爾蒙 A (腦下垂體前葉，睪丸，攝護腺賀爾蒙及其他等) 及賀爾蒙 B (男性賀爾蒙及類脂肪體等)。交替注射，每次注射一西西，同時兼服 A. B. 賀爾蒙藥片，



日服三片。

注射四次後，頑固之便秘已愈，大便日一次，性慾機能亦增進。

注射六次後，秤其體重，見增加一·九公斤，活動力增進，性慾機能，仍持續亢進狀態。治療五十日，見唇上白鬚轉黑，大喜。後仍用賀爾蒙A. B. 交替注射，每次注射一西西，每星期注射一二次，據謂不但能堪繁重工作，而且元氣頗佳，精神亦愉快云。

(2) F. K 氏（五十三歲，某公司職員。）

既往症及現症 向來健康，除廿五歲時曾患尿道炎外，未患何病。廿九歲與身體健康女子結婚，生二子。在六七年，前性慾甚減退，脂肪過多，易疲勞，辦事無耐性，全身疲憊，肩胛痠。

體格中等大，體重一百五十八磅，榮養狀態佳，食慾普通，大便日一次，胸部未見有何異狀，尿未有蛋白反應，有糖反應（即尿中有糖），血壓一五〇毫米——一〇〇毫米，脈搏數七十二。

治療及效果 命其勿吃糖，每餐限吃米飯一碗，注射胰島素（Insulin）見尿已無糖反應，即用賀爾蒙B 一西西，注射於臀肌內，注射之翌日，尿又有糖反應，故中止注射，翌日再檢查其尿，見又無糖反應，因用賀爾蒙A 一西西，注射於上膊皮下，翌日，尿又有糖反應，再翌日，檢查其尿，又無糖反應。

次用腦下垂體前葉賀爾蒙一西西施行皮下注射，翌日，尿有糖反應，又翌日，又無糖反應。再注射Harnon 半西西，翌日，尿又有糖反應，又翌日，又無糖反應，由此知此病人注射此等賀爾蒙劑，則發糖

尿，擬即停止注射，但據病人堅稱，彼之性慾機能減退，尙未恢復，故願意繼續注射，而對於糖尿，如再作進一步之治療，縱注射性賀爾蒙，當不致復發。當以病人意志堅決，視爲不妨試再注射，以觀後效，因再繼續注射，先注射胰島素十六次，再注射上述之性賀爾蒙或內服，見尿中未見糖，因即每星期交替注射賀爾蒙A及B一次，每次注射一西西，一面仍繼續將尿檢查，但後未見尿中有糖。

如此注射賀爾蒙A及B三十次後，再診視，見病人血壓未有變化，體重減四公斤，元氣大見恢復，據病人云，彼自覺登山時氣力加長，對於夏日暑熱，亦增加抵抗力，對於日常工作，亦更有精神，自覺已恢復十二三年前之精力云云。病人精神非常爽快，性慾減退又再恢復。向有早洩毛病，今已時間展長，久而不洩，且快感程度亦增加云。

此人自治療後，歷時一年，其血壓爲一四二毫米至一〇〇毫米，比初診時，最高血壓，降低八毫米，以後每年春秋均再注射，各注射三十次，在停止注射期間，則服賀爾蒙藥片。

(3) K. M氏 (五十歲，男性，未有職業。)

既往症及現症。據稱本人向來健康，未患何可述之病，亦未染過性病，廿七歲時，與身體健康女子結婚，生兒女五人，在三個月前，因精神過勞，覺到頭重，身體疲憊，易疲勞，精神不適，夜間不能熟睡，約在二個月前，患陰痿，同時神經症狀甚惡化，曾由內科醫生，治療其神經衰弱，未見減輕云云。

病人體格中等大，營養狀態中等，胸部及其他等，未見有異狀，血壓一六〇——一一〇毫米，脈搏九

二、食慾普通，大便每日一次。

治療及效果 一月二十日於臀肌內注射賀爾蒙B一西西。同月廿二日再來就診，未有異狀，注射賀爾蒙A一西西於上膊皮下。廿五日來，云精神稍佳，注射B一西西，廿七日注射A二西西，廿九日來，云頭重已愈。注射B一西西。卅一日注射A一西西。二月二日血壓一四〇——一〇五毫米，最高血壓降低二〇毫米。脈搏八十六跳，減六跳。注射B一西西。二月四日注射A二西西。二月六日注射B一西西。二月八日來，云陰痿已愈，能勃舉。注射A二西西。

自此以後，將注射間隔展長，日服賀爾蒙藥片六片。二月十二日，血壓一四〇——一〇五毫米，脈搏七十六跳，大便仍日一次，注射B一西西。二月十九日注射A二西西。三月五日血壓一四〇——八八毫米，脈搏六十六跳，較初診時減廿六跳，神經衰弱症狀已愈，勃舉力亦恢復正常狀。注射B一西西。自此以後，停止注射，使日服賀爾蒙藥片六片。

觀以上數例，大體可以見到注射賀爾蒙後之經過如何及其效果如何。現時市上所售之賀爾蒙劑，為數甚多，各有其功效，前已述及。

#### E 返老還少效果

現時一部分人所行之返老還少方法，大略為注射性賀爾蒙或內服。就二者言，注射較內服為有功效。內服時，藥物在吸收前，其成分不免為唾液、胃液、腸液等所破壞，自未能迅速見效。如注射，則藥物立

即吸收收入血，自易見效。

施行皮下注射部位，爲（1）上膊外側，（2）肩胛骨間部位，（3）大腿外側等處。注射分量，須視身體狀態，而定其分量。其效果由人之體質年齡而異。大都注射二三次，即覺精神爽快，能熟眠。注射至一二十次，則食慾加增，工作效率增加，自覺性慾旺盛。

青年男女，生殖器發育不全者，施行此項注射，可促進其正常發育。

更年期以後之女性，施行此項注射，首先見其顏面色澤轉佳，皮膚之斑點、雀斑、皺紋等減少，恢復活潑精神。一度萎縮或正趨向萎縮之生殖器，又再增厚，其脂肪層，愛情亦加濃厚。

據某博士之報告，有六十五歲男子，施行此項注射，以求恢復青春，祇注射三四次，即覺精神振奮，注射至十餘次，心身均活潑，頭髮顏面等，均有色澤，日常動作，亦轉活潑，冷淡已久之性慾，勃然再發。注射至三十餘次，外貌轉少，有如五十許人，兄弟比肩而立，人每誤視爲弟云。

又有八十五歲老人，施行此項注射，外貌如六十許人云。

據云在六十歲以後，施行此項注射，尙未爲遲，年紀可以轉輕一二十歲，但最佳爲尙未現出衰老徵候之前即行之。以女性言，在月經閉止以前行之更有效果。

有人慮及連續用之，是否將變爲習慣性，失去功效。惟賀爾蒙與安眠藥等麻痺藥異，此項疑慮祇屬杞憂。但有人用老鼠試驗，於半年間，施行多量注射，後老鼠患癌而死。此或由於老鼠體中，有癌之細胞

潛伏所致，亦未可知，惟注射分量過多，自仍屬不宜，分量宜從少，而增加注射次數，似乎較合宜。

#### F 移植生殖腺

除注射性賀爾蒙外，又有移植生殖腺方法。德英法蘇俄等現時逐漸採用此法。法國實驗外科學研究所長伏洛諾夫教授（俄人）謂：真正之返老還少方法，須移植分泌腺，方有效果。氏所行之方法，係將年輕動物之生殖腺，移植於老衰動物。彼試行此項外科手術，已告成功。後再試取黑猩猩（Chimpanzee）猩猩（Orangutan）大猩猩（Gorilla）等之生殖腺及甲狀腺移植於人，亦告成功。自一九二〇年至一九二八年會施行此項手術二千次，見衰老之肉體又再轉少。

向來醫生對於新發明之藥劑，及新發明之手術，概取保留態度，不敢輕信，此蓋因重視他人之生命故，此項移植生殖腺手術，據一部分報告，謂極有效果，但一部分人，則尚抱懷疑態度。惟自理論上言，移植生殖腺，似較注射賀爾蒙為合理。

注射性賀爾蒙以求恢復青春方法，固然是科學上之偉大發明，然尚未可謂為完善。嚴格言之，或者為一極不自然之方法，亦未可知。至少尚未脫對症療法之缺點。

在現時，注射賀爾蒙而獲恢復青春，似乎已該對於時世感謝其嘉惠，加以指摘，未免所望過奢，然吾人仍不可不認清其缺點，而謀有所改進。

注射之第一缺點，為必須連續注射，方有功效。蓋注射一事，並非能使衰老或早老之生殖腺，恢復其

青春機能，祇是從外方注入性賀爾蒙，以代替喪失機能之生殖腺之分泌而已。故注射之賀爾蒙已排泄無餘之後，其功效亦即喪失，自不待言。

第二缺點爲從外方注射性賀爾蒙，較吾人之生殖腺之分泌，情形不免大不相同，不免不自然。生殖腺之分泌賀爾蒙，係不絕從血中取得分泌原料，不絕分泌，而不絕將其極微量送入血中，至於注射，則係將比較多量之賀爾蒙，時時注射而已。

第三，生殖腺衰老時，其他臟器（縱然非全部如此）當亦不免相當衰老。故單注射性賀爾蒙，對於他內分泌物，難保不發生不調和。此實爲最可注意之點。故在注射性賀爾蒙之外，必須同時講求心身之強健法方可。

## 第八章 血壓

### A 關於血壓之常識

首先指出血壓之存在者，不是醫生，亦不是生物學家，乃是一英國牧師貝爾司氏其人。此事遠在一七二七年，而後日竟引起醫界之重視，使文明人感到威脅，却無人想到。從其時起，又經過一世紀又四分之一，至一八五五年，有威洛爾托氏始在上膊動脈，測定血壓，用數字表示之。一八八七年，始發明血壓計。一九〇五年，柯洛托可夫氏始發表其聽診法。至一九一一年，飛舍氏宣稱「醫生可藉血壓計，獲

得最重要之診斷。」由此而引動醫界之注意。

文明人之畏懼高血壓，自然有其理由。無故而恐懼，當然不可。稟有血壓亢進型體質者，祇擔心其血壓，已足使其血壓增高。自己引動血壓增高，而再對於其高血壓，發生恐怖，未免自尋苦惱。然而視血壓爲不足介意，忽視血壓失常，亦是不可。對於血壓，不可有過分之恐怖心，但亦不可忽視其失常。

自古至今，尙未有永遠不死之人，但亦未有如今日患中風而死者之多。中風（卽腦溢血）乃一種文明病，其主要原因爲血壓高。人在三十歲以前，對於血壓可以無庸擔心，在四十以後，不免血管硬化，因之對於血壓之變動，有加以注意之必要。血管一度硬化，現代醫術，尙無法使之復原，故四十以後之人，無論其對於血壓恐怖與否，皆應留意，至少亦須知血壓究係何事。將血壓高與動脈硬化，混爲一談，將無從建立改造心身計劃。

血乃是一種紅色流質，其中含有赤血球、白血球、及生活上所需要之種種要素。其分量以重量言，約佔體重十三分之一，以容積言，普通健康成人，約爲六公升，所謂多血貧血，實際所差無幾。人如失去其血三分之一卽死。

血有動脈血、靜脈血之分。所謂動脈血者，爲鮮紅之清潔血液。此種血液，從心臟之左心室，流出大動脈管。動脈次第分岐，愈分愈小，終而分成毛細血管，分布於身體組織。動脈血中所含之滋養料及氧氣，由此而供給組織，同時吸收組織所生之老廢料及碳酸氣，變成靜脈血，由靜脈之毛細血管，流入小靜

脈管，由小靜脈管，流入大靜脈管，由大靜脈管流入心臟之右心房。故靜脈血乃少滋養料，少氧氣，而含有老廢料，炭酸氣之暗紅色濁血。

心臟劃分爲四部分，爲左心室，左心房，右心室，右心房。各心房與心室有孔相通，孔有瓣司啓閉，此瓣與抽筒之活瓣相同，祇開向一方，不開向相反一方。從大靜脈管流入右心室之靜脈血，由右心室流入右心室，再由右心室流至肺中。當流至肺中時，藉肺之呼吸，吸收空氣中之氧氣，而發散其炭酸氣，又變成鮮紅之動脈血，流回左心房，由左心房流入左心室，再由左心室流出大動脈管，是爲血液之循環。心臟在身體中，擔任此項血液循環工作，有獨立之自律神經，能作張縮運動，由其張縮而將血液送入血管，與抽筒之抽水入水管，情狀相似。心臟之張縮運動，在健康成人，每分鐘約七十次，由其張縮將血液送入血管，而使血管現出波動是爲脈搏。此脈搏即由血壓而起，乃心臟將血液壓出動脈管之壓力。亦即動脈管中之血液壓力。

因此血壓之高低，由身體之部位，大不相同。在大動脈管，血壓高，故脈管大大搏動，但在毛細血管及靜脈管，則不見搏動，因其壓力甚低。故血液係液體，故從壓力高處，流向低處，由其壓力之差，而循環流動。吾人欲測量血壓，係測量上膊動脈之血壓，所謂血壓一百二十毫米或一百五十毫米者，係指血壓計之數字，指人之血壓壓力，將血壓計之水銀柱，壓升一百二十毫米或一百五十毫米之謂。

## B 正常血壓



體溫、脈搏、血壓三者，有密切關係。吾人在健康時，體溫及脈搏有一定標準，血壓亦大略有一定標準。惟血壓之標準，不如體溫之精密。通常熱度表之水銀，祇升高二度三度，吾人已覺到發熱，臥床不能起，但血壓計升高三十毫米，五十毫米，人却毫無所覺，有時甚至一百毫米，仍無人留意。因此所謂正常血壓頗不易規定一正確標準。

向來計算血壓，係以其人之年齡，加九十，視為其人之正常血壓，如其實測血壓較此數為高，則視為應當留意。惟此種計算法，近已漸廢棄不用。照此法計算，則四十歲之人，其血壓應為一百三十毫米，五十歲之人，應為一百四十毫米，六十歲之人，應為一百五十毫米，七十歲之人，應為一百六十毫米，即在西人，此血壓亦屬過高。因此近時又有下各種計算法，以代替上計算法。例如：

(a) 將其人年齡加八十。

(b) 將其人年齡減去二十，用二分之，再加一百二十。

(c) 規定二十歲為一百二十毫米，以後每增二歲，加一毫米。

照上數法計算，則

(a 式)

四〇——四九歲

一一〇——一二九毫米

一三〇——一三四毫米

五〇——五九歲

一二〇——一三九

一三五——一三九

六〇——六九歲 一四〇——一四九 一四〇——一四四

大略數字如上，但須留意下三點：

(1) 上開數字，乃指各年齡之正常血壓之最高率，較此高者不宜，應加注意，以較上開數字低十毫米至十五毫米為佳。

(2) 最低血壓，以上開數字減去三十毫米至四十毫米為標準。

(3) 女子血壓，概較男子為低，故上開數字，減去十毫米，視為適合女子之正常血壓。但婦女在月經閉止後，通常血壓突然升高，每反而較男子為高，故月經閉止後之血壓標準，可以男子為準。

但上述亦祇是大體標準，每每與實際不相符合。欲定一正確與各年齡適合之精密數字，殊非易事。實不如根據多數統計，視

(一) 四十歲至六十歲之最高正常血壓，為一百二十毫米。

(二) 不問何年齡，如血壓持續超過一百六十毫米，均須注意。

較為簡便，而亦最近事實。人壽保險公司，對於此等處，實較醫生更其注意，因一不留意，將付出巨額賠款。因此人壽保險公司對於此之調查，亦最為詳盡。據人壽保險公司之長期間統計：

自四十歲至六十歲

(1) 血壓在一四二至一四三毫米者，其死亡率，概與一般死亡率無大差。

(2) 血壓在一五〇毫米者，其死亡率較一般高一五%。

(3) 血壓在一五二至一五八毫米者，其死亡率較一般高三〇%。

(4) 血壓在一六一至一六四毫米者，其死亡率較一般高九〇%，倍於保險公司所豫測死亡率。可見血壓高者，其死亡率，亦較常人爲高。又據某醫生云：「在六十歲以上之人，初診時，見其血壓高至一七〇毫米以上者，大都在一二年後患中風死。」云云。另有一醫生，曾調查有一五〇毫米以上之高血压者三百廿四人（中男二二六人，女九八人，年齡自三十歲至七十歲）所得結局如下：

患動脈硬化症者

男一五五人（六八%）

女六三人（六五%）

患腎臟病萎縮腎者

男一二三人（五四%）

女五四人（五五%）

以營利爲目的之人壽保險公司，不願保血壓高者之壽險，自非無故。但如年纔四十左右之人，如因保險公司，不肯保壽險，或見其血壓在一五〇毫米以上，即視自己之性命，已如風前之燭，則亦可笑。

### C 血壓之變動

讀者須知血壓乃常有變動者，即在同一人，血壓亦非一定不變。血壓之變動，有下各種：

(1) 血壓由年齡而變動 血壓由年齡而不同，前已略言及。所謂血壓高，血壓低，係以年齡爲標準而言。在兒童時期，血壓極低，至懷春期，則血壓突然昇高，達到成人標準。以後逐年現出高血压。月經中之婦人，血壓低，月經閉止則血壓高，前已言及。

(2) 血壓由時季而變動 冬季大都血壓升高，夏季則降低。

(3) 血壓在一天中亦有變動 朝間血壓低，下午概血壓高。尤以下午三時至七時之間，血壓最高，睡時血壓約降低三十毫米，其甚降低者，約為睡熟後二小時左右，在睡中，最高血壓雖然降低，但最低血壓則反而升高，為兩血壓之差最少之時。但不能安眠時，及不能安眠之翌日，血壓均高。

飯後血壓升高，但經十五分鐘至四十分鐘即復舊。或較平常時稍低。飯後經三四小時又升高，飲酒時飲少許，血壓升高。飲多，血壓反而下降。

大抵體溫升高，則血壓亦升高，但在疲勞時，或安靜時，則降低。在運動時，或運動後流汗口渴等時，則有一時血壓甚形增高，但飲下多量之水後，休憩後則又下降。

入浴時（溫浴）初因血管收縮，故一時血壓升高，但未幾因血管張大，又再下降。入浴後十分鐘左右，血壓較入浴前尤為降低。行冷水浴時，最初因血管迅速收縮，故血壓之升高，亦較溫浴為速，但浴後之血壓下降，則不如溫浴之甚。

(4) 血壓由飲食而變動 飲食過量，則血壓升高，空腹則血壓下降。肉食比蔬菜血壓增高。西人血壓較高，蓋由其以肉食為主故。

以上係就結果所見之血壓之高低。就其內面言之，使血壓發生變動者，乃由下各項原因。例如流入血管之血量與流出血量之多寡，發生壓力高低，乃物理學上原則。血管如橡皮管，有彈性，有收縮性，非

如硬管，因而引起血壓高低。血壓受迷走神經之支配，因而發生高低。此等均為血壓發生高低之主要原因。更分述之如下：

第一、血量之增減 血量之多寡，可影響血壓高低，乃屬當然。血量增加，則使血壓增高，血量減少，則使血壓降低。故在飯後三四小時，血壓升高，在腹空時及睡時，血壓降低。欲用人工，使血壓降低，而施行抽血，即係應用此理。

第二、心臟之強弱 心臟力強，其收縮活潑，送出之血量多，自然血壓高，反之，則血壓低。故心臟衰弱，則血壓低。

第三、抵抗之強弱 對於血流之抵抗強弱，視血管管腔之廣狹。血量相同時，血管管腔廣，則抵抗少（即血壓低），血管管腔狹，則抵抗強（即血壓高）。血管管腔之廣狹，由血管本身之伸縮而異。血管收縮，則管腔狹，血管擴張，則管腔廣。例如初入浴時，血壓升高，經片時後，血壓即降低，即由於初血管收縮而後擴張。主宰血管之伸縮者，為分布於血管之交感神經及副交感神經，本來與中樞神經，無何關連，全由交感神經及副交感神經之自律作用，但亦常受中樞神經之影響。故精神作用對於血壓，亦有重大影響。

另有一使血管管腔變狹原因，係由於血液之沉澱物。自來水之鐵管，經久則生垢，樹老則樹幹生苔，人之血管，經久則沉積血液渣滓。血管沉積渣滓，不但血管變狹，血管之組織亦因此發生變化，失去彈

性，變成堅硬，如玻璃管。血管又狹又硬，仍流通同量之血液，勢必流動抵抗增加，而血壓升高。因血管已失去伸縮力，故血壓祇升高而不見降低。所謂動脈硬化症，即指此種狀態。

第四、血液粘稠。血液濃厚粘稠，則流動時，摩擦增加，流動抵抗增強。在出汗之後，體中水分不足時，則血壓升高，即由此理。

總之，吾人之血管，頗富於彈性，二三百毫米之壓力，尚不致使破裂，故一時之高血壓，尚不足慮。但若高血壓長久持續，血管變性，或身體之他器官，例如心臟、腎臟，發生重大故障，則殊可慮。

高血壓乃是健康上之警報，所謂警報，祇是預先關照，使豫為之備而已，其因此而發生之變化，則比較遲緩。此點對於吾人實極幸福。吾人如平素對於血壓之變化，有相當之注意，反而可防患於未然。故血壓之變化，實無可懼，乃應加以利用者。在四十以後之人，勿忘記時時檢查其血壓。

#### D 血壓失常

由上所述，吾人可知血壓在一日之中，常有變動，並知其變動，乃屬當然。在成人，無論誰人，一日中之最高血壓與最低血壓之間，常有三〇毫米至四〇毫米之差。如二者之差，少於三〇毫米，或者在五〇毫米以上，均屬不宜。所以不宜者，蓋以最高及最低血壓之差，在五〇毫米以上者，必然係其人之血壓，較其年齡之正常最高血壓，高昇一五毫米至二〇毫米以上，接近危險線故。最高及最低血壓之差，在三〇毫米以內者，則係發生低血壓症狀故。此等謂之血壓失常。

(一)何以發生高血壓 此可分爲二種。一種係因身體某部位有病，致發生高血壓，例如心、腎有病，或血管有病，或血液本身有病，或支配此等之神經有病，或刺激神經之內分泌失常等。另一種爲本態高血壓症，除血壓升高，持續不降低外，他處均未有何病。此種本態高血壓症，係由遺傳體質而起，自數目言，亦以此爲最多。

(二)高血壓將發生何結果 不問高血壓之原因爲前者（心腎有病，動脈硬化等），抑爲後者（本態高血壓）如高血壓長久持續，則先血管發生故障，動脈硬化，各臟器之內分泌，發生異狀，心臟發生病象，腎臟發生病變，尤可怖者，爲腦中血管破裂致發中風而暴死。據日本之統計，在五十歲以上之人，其死因以中風占首位。

高血壓，如不引起激烈心悸亢進，或引起萎縮腎，尙不甚痛苦，但却每突然發生中風，此爲高血壓之可怖處。次應一言低血壓。

(三)低血壓 低血壓有二：一爲動脈硬化症之一種。心臟之冠狀動脈硬化，則心臟衰弱，血壓多反而降低。動脈硬化，不一定血壓卽升高，有時却反而降低。如此種時是。但血壓雖然降低，其可引起中風，却無所異。另一爲生來之低血壓，此類人心臟肌肉之發育不佳，有時心臟甚小。血量亦較常人爲少，故全身血行不充足。因此消化液之分泌亦少，食慾不振，胃腸消化不佳，時常現貧血狀態。其最高血壓，在一百毫米以下，最低血壓祇有五六十毫米。此種體質，與後述之高血壓型體質，恰相反對，大都在幼

時患肺炎加答兒或患肋膜炎。在此種時，血壓更不升高。老年患胃癌者，概屬此種體質。

但有此種體質之人，亦有適合此種體質之養生法。此類人較有高血壓者，實較多長壽，故亦無可慮。

## 第九章 如何可使高血壓降低

### A 中風可畏

高血壓何以可怖，因其可以引起中風故。在四十歲以上之人，其死因以中風居首位，故對於此症，不可不存戒心。我國尚無極詳之死亡統計，因飲食起居，大略與日本相同，故據日本之統計，其各年齡之患中風者，列表如下，亦可為吾國人之借鏡也。

五十歲至六十歲	四十歲至五十歲				
女中風	男中風	女結核	男結核	第一位	
癌	癌	癌	中風	第二位	
腎臟炎	結核	中風	肺炎	第三位	
結核	腎臟炎	腎臟炎	癌	第四位	
心臟病	肺炎	肺炎	腎臟炎	第五位	



六十歲至七十歲		七十歲至八十歲	
男中風	女中風	男中風	女老衰
癌	癌	老衰	中風
腎臟炎	腎臟炎	腎臟炎	腎臟炎
心臟病	肺炎	癌	癌
結核	心臟病	肺炎	心臟病

就右列之統計觀之，結核向來稱爲青年病，但在四十至五十歲之間，尙占首位，但中風在男性已居第二位，在女性已居第三位。在五十歲以後，中風即躍居首位。中風之在五十歲以後，壓倒一切，已在四十歲左右，具有潛勢力。吾國人之患老年病者，其比例亦當與此大略相同。

據日本之統計，其死於結核者，年約十二萬餘人，所謂結核，係包括肺結核（肺癆病）腎臟結核，骨結核，皮膚結核，以及其他一切結核。死於此者之年齡包括兒童至老人一切人等，故數目雖多，實際却不算多。而死於中風者，則年亦約十一萬餘人，但死於中風者，只限於壯歲以後之人，在年幼青年，從無患中風者。祇限於此病，又祇限於壯歲以後之人，故此數目可稱極多。而且逐年尙有增加之勢。患中風者亦並不盡暴死，至少約有三分之一未死，而成爲半身不遂。據日本估計，此類病人，每年約有六萬人，此外尙有死於動脈硬化症者（亦屬高血壓病）每年約有五千人左右。如將以上各數合計，則日本

每年患中風人數，約在十七萬人以上。而患此者，均係四十歲以上之人。

又就以上之統計觀之，居老人病之次位者爲癌，據一九三四年之日本統計，是年患癌死者人數爲四萬八千九百七十二人，其中包括胃癌、肝癌、肺癌、乳癌、子宮癌等，與中風對比，數目相差甚遠。

發中風死者，各地方人數，有多有少，並不一律。據日本之統計，其發中風死者，以大阪人最多，年約五萬一千餘人，約占死於中風人數之半。其故蓋由於大阪多買賣股票等投機商人，及多企業家所致。從事此類職業之人平生最酷使頭腦，又多有血壓亢進症之體型，因而造成此驚人數字。

### B 血壓亢進性體質

曰本態高血壓症，或血壓亢進症者，卽內臟、血管及其他身體中，均未見有何故障，而現出高血壓者，此概由於其人之體質，其體質則由於遺傳。如父母、祖父母，或外祖父母，有人死於中風，必須加以注意，尤須注意其發中風之年齡。因在同一年齡，爲最危險之時期故。

但所謂遺傳，却非全體兄弟姊妹，皆遺傳同一體質，祇係某人稟受父或母之體質，某人稟受祖父或祖母之體質，某人稟受外祖父或外祖母之體質。祇稟受其外貌、體質者，有中風之危險。而血壓亢進之進行甚徐，且卽有遺傳素質，亦不一定卽發中風。如能從早注意，改善其環境及生活方式等，亦不難避免。易發中風時季，爲一月、十二月等酷寒時季，又春秋等氣候變遷時亦多。對於此等處，亦宜加以注意。

如問何種體質，最多高血壓症？曰：爲高血壓型體質。大體吾人之體質，可分爲二型，爲陽性體質與陰性體質，或分爲肥型與瘦型，或徑呼爲高血壓型與結核型。大體陰性體質之人，其特徵爲胸廓發育不佳，胸廓每多扁平，頸細而長，身較高與胸廓不相稱，全身肌肉鬆弛，體重亦輕。容貌峻銳，眼睛黑白分明，白中稍帶青。具此體質之人，大都頗有才能，有理智，但又爲神經質。此種體質亦名腺病質，有此種體質之人，易染結核，患結核，不易治愈，但此種人却血壓低，極少患中風。

陽性體質之人，亦名多血質，胸廓極發育，故胸廓頗厚。手脚雖較細，但骨頭則頗粗大，肩膀尤然。頸粗而短，身體較低，與胸廓不相稱。常人大體將胸圍乘爲百倍，以身高除之，約爲五十，此體型之人，則爲五十五以上，此類人平時身體甚強健，品性樂天，面上常帶笑容。不多爲世事而憂慮。此種體質之人，易患肺炎，但却不多患肺癆病。有時患肺癆病，却於其不知不覺之間，自己治愈。

易患高血壓症，卽此種高血壓型體質。此種體質之人，因平生身體強健，故多不知醫藥爲何物，或者雖屢患肺炎，絕不介意，對於高血壓，亦概不以爲意。此類人食慾甚旺，尤嗜吃油脂，身體肥壯，多血，視血壓稍高爲當然。雖亦怕患中風，但對於高血壓却不以爲意，此蓋由其生來樂天使然。此類人爲常與中風有緣之人。

世間之禍患，常發於輕忽。故不躡於山，而躡於垤。患中風致成爲不自然之死之人，以政界言，大都爲部長，處長等長字級，以商界言，亦大多爲經理，董事等階級，其他各界準此。均屬社會國家之中堅人才，

正欲有所建樹之時，此類人陸續爲中風而喪失，爲其個人事業計，爲國家計，均可使人惋惜。

### C 中風如何發生

世人恆言，中風之來，常出人意外，故亦呼猝中，此言似屬事實，却又非事實。有人在叉麻雀時，打出一牌，竟呵呵大笑而死。有人在圍棋時，爭一黑白子，眼睛一翻而死。有人在播音台上播音，歌聲尚在繞梁未絕之際，一朴而死。有人在如廁時，發生中風，有人在睡中發生中風，更有許多人在入浴中發生中風。此等均似乎中風之病，突然而來，使人措手不及。然而大河之流如探其源，却在遠隔之山凹，中風之源，如加以窮究，亦可見其發源甚遠。在其未猝發之先，對於其人，必先有多次警告，特其人未之覺耳。

具有高血壓型體質之人，如自少易於感受外物之刺戟者，尤易患中風。例如偶爲毛蟲所觸，皮膚即腫起，偶見漆即發癢，稍摩擦，皮膚即現紅色等。此類人神經極過敏，對於些微之事，易於興奮，一興奮，血壓立即升高。凡人精神興奮，血壓大都即升高，但在常人不久即自下降，惟具過敏性者，則不易即下降。在達長成期之二十歲以後，即漸陸續現出此種徵候，但在此年齡，概尙無人注意及血壓。

自此以後，經七八年至十年左右，時常血壓持續增高，血壓增高之時較血壓正常之時爲多，且有高至一百六七十毫米者。惟因其無何痛苦，故多不介意。但在此時代，如稍加注意，已可覺到胸次如受壓迫，覺到頸部如被緊扼，覺到頭腦虛空，覺到輕度頭痛，眩暈，四肢寒冷，指尖麻木等。夜間不能安眠，朝間從早即醒覺，在稍帶神經質之人，已能覺到輕度心悸亢進。在春秋氣候變遷之際，尤易覺到。其血壓較

其年齡已昇高二十毫米以上。

前曾言及血壓在一日之中，亦常有變動。在常人偶然由運動或精神感動而血壓亢進，大都不過昇高十毫米左右，且概立即恢復常態，但在高血壓型之人，則血壓之上昇甚速，而又不即下降，大都長久持續。

以上爲高血壓之初期時代。在此時代，如改善其生活方式，抑制精神興奮，調節榮養，勿作過激運動，未嘗不可漸次改善體質，遏制其血壓亢進症，使之停止進行，而保全其天壽。假如高血壓再行持續，則心臟將即逐漸肥大，腎臟之動脈內膜發生粘液變性或膠狀變性，尿中亦漸現出蛋白。腦血管開始硬化，則記憶力減弱、頭重、眩暈、肩胛痠、耳鳴，關於此類自覺症狀，在後篇動脈硬化症篇下，另行詳述。對於血壓增高，固然不可視若無睹，但亦不可對於血壓過於憂慮，蓋以此等人，本來已有神經過敏性質，如過於憂慮，勢必刺戟腦中樞神經，由中樞神經興奮，而發生血管痙攣，引起超出現實自覺症狀，而使其症狀愈加惡化。實際此種人頗多。

由中樞神經之興奮，而致腦血管發生輕度攣縮，則發類似中風發作，此名爲血管發症。每上下肢麻木，現出一時性半身不遂狀態（如其症狀劇烈，每即永遠作半身不遂狀態。平時血壓不甚高之人，忽然發生中風者，蓋由先發血管發症，繼發中風）。但此祇屬一過性，故大都數小時後即愈，至久一二日即愈。但年已過四五十之人，如有半身不遂狀之一過性麻木者，殊不可放任之。如反覆發生此種症狀

二三次，必將發生真正中風，不可不知。又在已過中年之後，如有高血壓症狀，例如

(a) 未有何特別原因，而覺到頭暈、頭痛、連續打呵欠、或發生劇烈嘔吐。

(b) 夜半起身小解，覺到身體動搖不穩，但翌朝却無何事。

(c) 朝間起身時，覺到有半身不遂徵象，心思或者果將中風，但却又即愈，並無何事。

在此種時，最須注意，因此乃將發中風之前兆。

#### D 高血壓者如何改善日常生活

高血壓者，應如何改善其日常生活？第一宜知其病之程度，而去其原因。第二宜在財力所能負擔之程度內，設法減低其血壓。

在四十歲左右，為慎重計，宜時時檢查血壓。如見血壓稍高，宜就專家檢驗是否為一時之變動，抑係高血壓症之初期。如係高血壓症，宜查明其原因。視是否由於體質，抑由於動脈硬化，是否由於萎縮腎或腎臟炎而起，抑由梅毒而起。對於此等，宜一一查明，而致力去其原因。關於動脈硬化，另於次篇述之。如高血壓係由腎臟病及梅毒而起，祇須治愈腎臟病及梅毒，血壓自然降低。假如置其原因不治，單求治其血壓，必無功效。

如係本態高血壓症，乃屬神經症、官能性病，祇須注重精神安靜，勿使血管攣縮，已有相當效果。在從事精神上工作之人，較從事肉體勞動之人，尤易患此，如有血壓升高徵象時，一切複雜不易立刻解

決之事，宜留待後日爲之，亦不宜出入羣衆雜沓之處。娛樂方面如圍棋、象棋、又麻雀等，蟄居室中，費頭腦勞精神，絕對不宜。又跑馬跑狗賭勝負，易興奮者亦不宜。

如觀戲劇、影戲、觀喜劇、滑稽劇尙無礙，但不宜觀使感情興奮哀劇、唱歌、至郊外散步、打哥爾夫球、正式社交跳舞，較爲相宜。

日常生活，必須有規律方佳。例如朝間六時起身，行步行健身法（或屈伸健身法）七時朝餐，八時起辦公，正午午餐，休息至下午一時，下午六時晚餐，十時就寢。（就寢前可稍散步，或行屈伸強身法。）夜間宜使熟睡，如時時不能安眠時，有時可服安眠藥。大便宜日一次。日常動作，以平和爲佳，勿爲小事而斥責他人，勿爲細事而神經過敏、刺激神經，逢假日節日，星期日，最妙率同子女至山野游玩，以得悠然閒適之樂，使神經肉體，得有鬆弛機會。

在初期時代，大略有以上注意即可。如年已六十血壓在二百毫米者，以將事業付與兒曹，斷然退休爲佳。解除一切職務，使身如閑雲野鶴，以全天壽。假如無法放棄事業者，宜以專家爲顧問，遵從其勸告，改善生活，減少其害處，以求延長壽算。

以上爲大略之生活改善方法，及其注意。除上之外，如兼奉行下述各種減低高血壓方法，則高血壓實不足慮，必然可以減低血壓，加倍健康，在將來愈加活動。

### E 藉飲食以降低血壓

九、如何可使高血壓降低

選擇飲食及養生，可以降低高血壓。

第一絕對不可暴飲及飽食。葡萄牙諺語謂：「多食與健康不兩立。」實際飽食可致血壓升高。古人對於飲食養生謂：「飲食宜求清淡，不可多吃肥濃油膩。」亦不啻為高血壓者說法。日常飲食，如減少肉食，置重蔬食，必可減低高血壓。如吃多量之肉，則血中之膽脂（Cholesterolin）增加，此物能刺戟血管，促進動脈硬化。此係用動物試驗所證明者。

番椒（辣椒）生薑，胡椒咖哩等香辛品，如吃少許尚無礙，但不宜常吃，不可多吃。因此等物能刺激神經引起血管攣縮故。至少可促進此種傾向。

次不可多吃鹽。常人每日吃鹽，以八九公分為度，患高血壓者，每日吃鹽量，宜減至五公分。但實際吾人每日實無法將鹽秤量而吃之，或煮蔬菜魚肉，一一將鹽秤量。祇須少吃鹹魚鹹肉等鹹物即可，一切烹調宜從淡，少用鹽。

酒、咖啡、紅茶，均富於刺戟性，使神經興奮，如能不飲，勿飲為佳。但若有人覺得連酒、咖啡亦不可飲，做人尚有何生趣，亦不妨稍飲。啤酒有人以為其酒精含量少，似乎無礙，實則啤酒能發生氣體，使胃膨脹，將橫隔膜向上推，妨礙呼吸，妨礙靜脈血流回心臟，故亦有害。

飲生水亦為強健法之一，但却不可多飲。生水應為初汲之清潔泉水，汲水器具亦須清潔，方可飲，否則不可飲。凡患高血壓者，不宜多飲茶湯，以免腎臟過勞。



過胖之人，宜注意使之減胖。身體稍瘦，血壓亦即降低，關於減胖方法，有人謂每星期宜有二三日（視高血壓程度而定。）之「無肉蔬菜日」，所定食譜為每餐黃瓜一條，番茄二個，萵苣葉一把（加鹽醋、生菜油少許和味吃。）三餐均吃此，午餐加吃香蕉二只。以上乃是西式吃法。據云如此吃法，可使頭重及疲勞消失，心身爽快，血壓降低二十毫米云。

水果類均可吃。含碘甚富之海藻類（海帶等）亦佳。鳥獸肉，以雞肉為佳。魚肉以銅盆魚（鯛）比目魚、箸鰯魚、等白色魚肉為佳。

食品之中，以牛乳為最佳。非謂吃之無害，乃謂其有減低血壓功效也。

#### F 藉溫泉以降低血壓

入浴之後，可見到血壓減低，前已言及。故欲使血壓減低，入浴亦一極佳方法。入浴又可兼運動筋肉，使消化佳良，使大便通暢，使精神爽快。

但對於浴湯之溫度，必須深加注意方可。尤以血壓在一百五十毫米以上者，浴湯不可太熱，入浴不可太久。在初入浴時，最初有一時血壓增高，此蓋因表面血管收縮，致內臟充滿血液所致。常人作熱浴，或入浴太久，亦每感到血逆上、頭痛、頭暈等。此種時之血壓亢進，乃屬一時性，未幾即降低，但雖屬一時性亢進，如來勢劇烈，亦可引起中風，屢有人在入浴時中風，即由於此。

溫浴之溫度，以較體溫低一度（攝氏三十六度至三十五度半）為佳。在寒季，如覺太冷，亦可將溫

度增至體溫以上，祇須在攝氏四十度以下即可。關於浴湯溫度與血壓關係，有多數專家，曾作種種研究，據多數意見，謂浴湯溫度在攝氏四十度以下，有短時間血壓上昇，但後即降低，降至正常血壓以下云。

一度上昇之血壓，約十五分鐘至二十分鐘，即逐漸下降，約半小時後，降至極低。常人約降低二毫米至六毫米，血壓亢進者，約降低八毫米至廿六毫米。浴後如保持身體安靜，其血壓降低，約持續一二小時。

日本溫泉頗多，據日本人之研究，謂硫黃泉、炭酸泉等溫泉，頗有減低高血壓功效。浴於溫泉，同時又兼有易地調養效果。在高血壓症較重者，以精神安靜為最要，可暫時脫離日常職業，或家庭瑣屑而得靜養，故極有效果。惟在拔海千米以上高地，以勿往為佳。血壓在二百毫米至二百五十毫米之人，宜有人陪伴方佳。

硫黃泉、炭酸泉等溫泉，極能使身體溫暖，縱然溫度不高，祇在攝氏三十五六度，初入浴時，稍覺寒冷，但入浴片時，即漸覺溫暖。出浴後觀之，見浸在水中部分，皮膚通紅，與在水面上者劃成一界線。此蓋由溫泉之溫度之外，硫黃或炭酸，能刺戟皮膚，更透過皮膚組織，刺戟及內部之故，此對於減低血壓，甚有效果。

又飲石膏性苦味溫泉，亦有減低血壓功效。於飯前飲下冷者一玻璃杯，日飲三次，繼續飲一星期，即

見血壓降下，此蓋因此種溫泉有利尿功效，又能使大便通暢，使血液清淨所致。在初飲時，有一時血壓增高，但不足慮。此種溫泉，溫度在攝氏三十八度至四十度者，既可浴，又可飲也。

溫泉分爲熱、溫、微溫三種浴盆，可浴於微溫湯內。其入浴時間，每次以十分鐘至十五分鐘爲度，上下午可各浴一次。有人覺得到此非多浴不可，日浴許多次，實反而有害。易逆上及眩暈之人，可於入浴前先用小桶泉水十餘桶灌注頭部，或於入浴中，用濕冷毛巾覆於頭上，即可免逆上及頭暈。

在浴於溫泉之間，朝夕亦宜有適度之運動，但不宜登高峻山路。如非經過高峻山路不可時，宜徐行方佳。對於飲食尤宜加以注意，旅館每餐多用肉類，宜豫先關照旅館，囑其少用肉，多用蔬菜。

有處溫泉有蒸氣浴設備。如溫度不高，亦可浴，亦能減低血壓。

硫黃浴亦可在家庭配合浴之。用硫黃十五公分，甘油十五公分，清水半公升，先將硫黃及甘油傾入小鉢中，搗和爲乳狀液，徐徐加水麪和，乃傾入浴盆。雖不溶化，比較善能麪和成爲淡白色湯，較普通浴湯，爲有效果。

#### G 藉藥物以降低血壓

患本態高血壓症者，最忌精神緊張興奮，前已言及。但人生在世，既不能變成木頭，有時亦不免有興奮，有時亦不免處理繁劇公事，而精神緊張，爲應付此種精神興奮及緊張，而服鎮靜藥劑，自屬情非得已，亦屬適宜方法。可服之鎮靜劑如 Sedobrol (一日量二片) Hopalet (一日量五片) 均有鎮

痙功效，能抑止血管攣縮，使血壓降下。此外可用之藥，有溴化鉀、溴化鈉、Equibromin，等各種藥物，但其服量各異，不宜自己隨便亂吃。最妙宜由專家視其體質及症狀，代選定適宜藥物，以備不時之需。

如夜間不能安眠時，不妨服安眠藥使之安眠。安眠藥有能使人早入睡者，有能使人不早醒者，種種效果不同。又由人之體質，有服之翌朝覺到頭重者。此蓋因體質不合所致，宜改用翌朝覺到爽快者方佳。關於安眠藥，在第十章另有詳述，可參看。

如血壓突然變動，過於升高，宜用應急處置。用 Animasa, Telatuten, Neo-hypolonin 等注射或內服，或施行抽血，以使迅速降低。但此法應由專家診治。

總之，用藥物以使血壓降低，祇屬臨時應急處置而已，非能使血壓永遠降低，而血壓降低，亦非病已治愈也。

又照射愛克司光，亦能使血壓降低。此蓋由愛克司光刺激迷走神經所致。用愛克司光使血壓降低，通常可持續數日，有時持續數星期云。

## 第十章 如何應付動脈硬化

### A 血壓亢進症與動脈硬化症

一言及高血壓，人多即以爲係動脈硬化，一言及動脈硬化，卽思及碘劑，此蓋由於藥房之廣告宣傳

太過所致。

發生血壓變動之病，大體有二型。一由血管系統有病而起，一為循環器並未見有何異狀，而發生血壓變動者。屬於後者，即前章所述之血壓亢進症，或本態高血壓症，屬於前者，即此處所欲敘之動脈硬化症。但此二者，却不時常有如此明顯區別，每多居於二者之間，不能明瞭屬於何方。但吾人對此二者，仍須明白分清，不可混為一談。

A、動脈硬化症之特徵為有恆性。動脈硬化症係因血管之彈性纖維減少，其筋層變成脆弱，而且血管內粘附有血液中之變性產物所致。恰如用舊之橡皮管，是為動脈硬化狀態。粘附於血管內之渣滓，既無法去除，亦無法沖洗。本態高血壓症，血壓常有動搖，雖然以升高為多，但有時亦降低。由動脈硬化而起之高血壓，則祇升高，從不降低。即用抑止血管攣縮之鎮靜劑治之，亦未有效果。

B、動脈硬化亦有血壓不升高者。血壓亢進症未有血壓不升高者，但動脈硬化症，却有血壓不升高者。所謂動脈當然包括大動脈、中等大之動脈、小動脈、及末梢毛細動脈等，最初先從何部分硬化，並無一定。腎臟動脈硬化，及分布全身之細小動脈硬化，固然可引起血壓亢進，但心臟冠狀動脈硬化，則有時血壓反而降低。此蓋由搏動之心臟衰弱所致。

C、動脈硬化見於老人且無法可治。流通清水之自來水鐵管，歷年久，管中不免積有水垢，管質不免銹蝕。人之動脈硬化，亦恰與此相似。故動脈硬化，祇見於老人，不見於少年人。據倉上博士就血壓

在一五〇毫米以上男女三百廿四人所調查，在三十歲至四十歲有動脈硬化者得〇・六%，在四十四歲至五十歲有動脈硬化者得一〇%，在五十歲至六十歲有動脈硬化者得二四%，在六十歲至七十四歲有動脈硬化者得二九%，在三十歲左右，概尙未有動脈硬化。

動脈硬化可由改善日常生活，而遏止其進行，但在現在，尙無法治愈之。

動脈硬化，與血壓亢進，雖然本質不同，但從另一方面言，却又如一物之兩面。高血壓可促進動脈硬化，動脈硬化，亦可促進血壓亢進。在重症者，實無從分別何方爲因，何方爲果。而其結局，致引起中風、狹心症、心臟喘息、萎縮腎等，與本態高血壓症，亦無所異。

#### B 動脈何以硬化

使動脈硬化之直接原因，爲膽脂（Cholesterol）、酒精、煙鹼、（尼古丁）梅毒螺旋菌、鉛、水銀、及其他金屬、非金屬物質。使動脈硬化之間接原因，爲遺傳年齡。

爲易於了解起見，大略可如上分類。其間接原因，雖然不重要，但却爲人力所無可奈何者。人之體質，由遺傳而有強弱，血管系統，爲身體之一部分，其素質亦當然由遺傳而有強弱。對於同一程度之原因，在素質較劣或較弱者，當然較易硬化。故有此種素質遺傳者，對於日常生活，尤應加以注意。

人至老年，一切身體組織，不免發生退行性變化。此乃是生理上人人所同之現象，血管何能獨外。祇其時間有遲有早，其程度有大有小而已。人年過五六十，絕無有富有彈性血管如在二十歲左右青春

時代者。故可怖者乃爲其硬化之直接原因之種種毒物。

(一) 膽脂 此物係含在肉蛋白質中之類脂肪體。混入血中（此物爲血液之一部分，無法使之不混入。）能使血管喪失彈力纖維逐漸沈積鈣質。此種現象，即是動脈硬化。近時講求養生者，戒多吃肉，卽由於此。上述倉上博士所調查各年齡之動脈硬化，係就日本人所調查，其百分數較少。據里貝爾托氏就西人所調查，則西人在三十歲至四十歲有動脈硬化者，得三〇%，在四十歲至六十歲，有動脈硬化者得九〇%云。西人日常以肉食爲主，故患動脈硬化亦較多。

(二) 酒精 吾人飲酒而醉，蓋由酒中所含之酒精，從胃吸收入乳糜管，流入血中所致。酒精本來並不是有毒之物，能自燃燒，生出精力，可代替脂肪，榮養身體組織。但吾人之身體，縱不得酒精之輔助，亦能完全榮養，故吃下酒精，實屬多餘。因飲酒而致身體儲積多餘脂肪，則擠壓器官，阻礙血流，而血壓增高。此外尚有脂肪侵入血管中層，其爲害與上述之膽脂相同。另一有害於身體者，爲酒精流入血中，則刺戟心肌之交感神經，最初鼓舞心臟，繼則使之鬆弛。因此血管屢作劇烈擴張及收縮。血壓發生不自然之動搖。在睡中發生中風者，大都係醉翁之流。

(三) 煙鹼(Nicotine) 煙鹼對於血管有害，實在酒精之上。煙鹼對於副腎，有強烈刺戟特性，因此副腎盛行內分泌，分泌副腎素(Adrenalin) 副腎素分泌增加，能妨害血中之糖分燃燒，一方引起糖尿病，一方增高血壓，使血管硬化。此外煙鹼對於消化器系統、心臟及血管系統、中樞神經系統、呼吸

器系統等各器官，均一再有害刺戟，引起大小種種障礙。動脈硬化症狀中，引起脈搏之結代者，概由於煙鹼。

(四) 梅毒螺旋菌 血管爲梅毒螺旋菌所最喜侵入之處。梅毒螺旋菌圖以血管爲其殖民地，以蕃殖其種族，而血中之白血球則圖將其撲滅，而不斷開始鬥爭，血溫增高，血壓亦升高。梅毒螺旋菌雖不斷有重大犧牲，但仍能蕃殖，並侵入血管管壁，破壞其組織。治梅毒施行驅梅毒療法，在初期頗有功效，在末期則不容易見效，似屬實情。

(五) 鉛、水銀、鋅、砒、鹽類、鴉片、嗎啡。

因中此等物質之毒，而致發生動脈硬化。其中尤多者，爲中鉛毒。婦女所用之白粉，有含鉛者，長期間搽抹，使人中毒，惟近時此種含鉛化粧品已較少。但此等物之爲害，較之酒、煙、梅毒，可謂甚微。

### C 動脈硬化之症狀

動脈硬化之症狀，由其發生部位而異，大略可分爲下各式：

腦型——神經衰弱

心臟型——狹心症，心悸亢進，心臟性哮喘。

腎臟型——萎縮腎

腸型——腹部膨脹，噯氣，乾嘔，子宮疼痛。



## 跛行型——步行障礙（間歇性）

由上症狀，吾人可大略知概係何處血管硬化，惟實際並不時常有如此顯明劃分，大都同時有諸處血管硬化。其自覺症狀之顯著者，爲：

●頭重、頭痛、逆上感覺、眩暈、肩癢、耳鳴、身疲、記憶力減退、性慾減退、不安。

○不眠、心悸亢進、呼吸迫促、夜間尿意頻數、手足厥冷、有時發生言語障礙、麻木、運動障礙。以上係爲供讀者之參考，故而將各項症狀開列，却非謂此等症狀，均係動脈硬化之特有症狀，請勿以此種症狀三四樣，卽以爲自己患有深重之動脈硬化。如此未免神經過敏，使人發笑。吾人試按兩手脈搏，可以覺到每常以同等間隔搏動之脈搏，忽然有一二秒間停止不見，是爲脈搏結代，爲動脈硬化之他覺症候之一，此種症候，亦可由自己之神經作用創造之。

在衰老之人，常見其腕脛之動脈，在皮下現出蜿蜒狀態，用指觸之，見頗堅硬，未能見到脈搏，此可稱標準動脈硬化。

從外觀上所見動脈硬化之顯著症候，爲皮膚弛緩，光澤不佳，處處有色素性斑點。面上多皺紋。頭髮榮養不佳，易折，頭髮或變褐色或花白。聲音亦不緊張。眼光無神采。人之衰老，較其年齡爲甚者，大都因各器官之血管發生硬化，內分泌失常所致，由此而全體精神衰耗，性慾大都喪失。

## D 如何應付動脈硬化

十、如何應付動脈硬化

吸煙之人，必須斷然戒煙方可。在常人，如不易戒，亦不妨稍吸，或採用較少害處之吸法，但患動脈硬化者，却必須絕對禁煙，毫無商量餘地。如不戒煙，無論如何講求養生，將無何效果。吸煙之害，如不在吸煙時，發生急性煙鹼中毒，實不能了解。但在戒煙之後，必能見到煙害之深刻。煙一戒除，則頭腦清明，皮下脂肪漸增，脈搏結代者，一經戒煙即自愈。

肥胖之人，必須戒酒方可。不肥胖者，日飲少許尚無妨，但仍以戒飲爲宜。亦可用牛乳代酒。人或以爲牛乳不可代酒，但在初戒時，爲免感覺無聊起見，用牛乳代替，亦頗有相當效果。吃牛乳時，不可加糖。吃良質牛乳，細細領略其滋味而吃之，其味頗美，日可飲一二公升。從食物療養上言，日飲一二小杯牛乳，殊鮮效果，至少日須飲一公升（即一立，或一千立方生的米突，合一市升）惟應按照牛乳所含熱量，減少飲食分量。

其他養生法，可按照前述血壓亢進者之日常生活方式，改善日常生活，並講求降低高血壓方法。此外別無特別方法，亦無其必要。

稍有動脈硬化徵候，尚不必引以爲憂，對於生命上，無何可慮。祇須吾人能於其程度尚輕微之際，加以遏制勿使增惡，一樣可以全其天壽，一樣可以繼續活動。

### E 高血壓與腎臟病

第一中風，第二癌，第三腎臟病，稱爲三大老人病。此腎臟病與高血壓有極密切關係。

縱不患血壓亢進症，亦不患動脈硬化，患急性腎臟炎時，亦血壓升高。其血壓之升高，或謂係向來從腎臟排泄之排泄物，不能排泄，滯積血中，致引起血壓升高，或謂係腎臟之內分泌停止，致血壓升高。總之，患急性腎臟炎，血壓即升高，不見降低。如見其血壓逐漸降低，可知其腎臟炎正逐日減瘥。

如患慢性腎臟炎，則血壓永遠升高，從不降低，持續有二三三百毫米之高血壓。此乃高血壓症併發。由高血壓症，而促進血壓亢進，使動脈硬化，腎臟之機能，亦愈受損。高血壓持續，則致腎臟之動脈內膜，發生粘液變性，或膠狀變性。故在初時，尚可知係如何起因，及後則不知何方為因，何方為果。

另一可引起老人之高血壓者，為萎縮腎。萎縮腎係老人病，故少年人從不患此。由萎縮腎而起之高血壓，尤屬惡性，患者顏面蒼白，發浮腫，尤以下肢為甚。或引起尿毒症，或引起中風而暴死。

高血壓侵及腎臟，則夜間睡中屢起而小解。此蓋因機能障礙，不能多保持，故作少許排泄。其特徵為小便多，祇限於夜間，在上午，小便甚少，在下午亦不多，每下午，下肢即現出輕度浮腫。在坐而辦公或立而工作之人，尤為顯著。如發生劇烈頭痛，乾嘔，乃係發生尿毒症之徵。

對於腎臟病之養生，首為勿使腎臟過勞，勿使負擔過重工作。

欲減輕腎臟之負擔，最須注意飲食，對於飲食之注意大體與上述高血壓者同，要之，不在「知」而在「行」。為欲減輕腎臟之負擔，而用利尿之藥，尚非不可，但如俗間所用療法，飲下多量之水，欲沖洗體中所積毒素，或飲下多量藥湯，均屬不宜。蓋以腎有病，已感疲勞，再使排泄巨量液體，無異強使負擔

二三倍之工作。在此種時，牛乳仍可飲。惟比較多飲牛乳時，宜少飲其他液體。

## 第十一章 藉日光以改造體質

### A 日光之重要

西諺謂：「日光不到之家醫生到。」但醫生却不能代替日光。必須日光與醫生俱到方有用。一切生物、無生物、均來自太陽，生命乃太陽之一部分。故有人謂：無日光之處，亦無生命。

生物之單位，為一細胞。下等生物如阿米巴 (Amoeba) 草履蟲 (Paramecium Caudatum) 等，尚以一單細胞獨立生活，但高等生物，則由一單細胞分裂增殖，分為各部門，各司其事，互相結合，成為一大集團。此種過程，今日尚可在人之產生見到。人之生也，先係卵子與精子結合，成為一單細胞，此單細胞逐漸分裂，生成無數細胞，分為骨肉、諸器官、血管、神經各部門發育。造成一人之單細胞數目，為四百兆至四百五十兆。（萬萬為億，萬億為兆。——按今數目字，兆之解有二，一以十萬為億，十億為兆。一以萬萬為億，萬億為兆，此處係從後者。）假定現在世界人口為十五億，則須有廿六萬個至三十萬個地球之人口，纔與一個人之單細胞數目相等。此一巨大集團之單細胞，彼此各無何種軋轉，亦無何種推諉，渾然融和，各就其本位，發揮其機能，為全體而工作。

此無數之單細胞，各有中心核，其內質，能流動，能活動，有電磁刀，對於其所向目標，有整然之統制，其

靈妙不可思議之機能，乃從太陽之光線發動。

假使吾人能自由驅遣太陽之放射線，則欲從無生物，創造生物，非不可能。植物之葉綠素，從空氣中吸收碳酸氣，藉日光之作用，排除氧氣，而於其體中生成澱粉，此爲從無生物創造身體之最簡單機能，在此時居最重要之地位者爲日光，因日光對於葉綠素顆粒，能賦與活力故也。

太陽爲一直徑八千餘哩之火星，有厚一萬哩之氣層包圍之。此氣層中，含有一切地球上所有原質。實際地球乃承受太陽所有諸原質而存在，如未有太陽，地球亦將不存在，據天文家之研究，地球係從太陽分出，成爲孤立之一小球，因而地表逐漸冷卻而凝固，在太陽作氣體狀態者，在地上已成爲固體，今日地球仍從太陽受到作氣體狀之一切原質之放射，及電力磁力之放射，（此電力磁力係由各原質之劇烈衝突磨擦而生。）成爲地上萬物之活力根原。

生物乃太陽之一部分，從太陽分出，而仍受其接濟，故一切生物皆追求日光。樹木之樹梢，向日光而伸長，樹葉向日光而開展，以求多受日光，更有植物之葉面，隨日光而移動。

人爲最高等之生物，何能獨不需要日光。在不見天日之鑛山坑內，度其黑暗生活之坑夫，面色蒼白，皮膚弛緩，毫無生氣。多數都市人，因少見日光而面色蒼白，祇鄉下人因多見日光，故面色紅潤，身體健康。欲知日光對於人體有何影響，最簡單最易明瞭者，爲外科病症之使用日光。當施行手術後，傷口不易長肉時，其肉芽之色甚惡，有如腐肉，其傷口亦不易合縫治愈。尤以結核性肉芽，其色最惡劣。但如將



來之起身時刻及就寢時刻。未開化時代之人，必然與鳥類同樣早起，必然與太陽俱起，與太陽俱息，而均獲長壽。破壞此自然之生活者，爲火之發現。人有火而開始火食。同時發明用火點燈，將人之活動時間，拉長至黑夜。又進而捱至天亮，而致壽算促短。文化益進，人之生活，日趨複雜，將生活上之活動時間，拉長至夜間，固然事非得已，但如在壯年以後，欲圖改善體質，欲希望長壽，必須排除一切障礙，以獲得適時安眠，養成早起習慣。

早起習慣，有豫防早老功效，乃醫界所承認。在從事精神工作之人，因朝間頭腦清明，更可提高效率。據近時之研究，太陽之活動「能力」(Energy)係繼續活動至夜午十二時，夜午以後，即停止其活動。太陽之活動能力，在夜間停止活動，對於生物生活上，有重要關係。近時從事園藝栽培者，爲促進植物之發育，曾試圖於夜間用電燈照射植物，以促進其發育，不料結果反致植物萎靡。又近時之菊花早開栽培法，係於日間用黑布或草蓆遮住日光幾小時，可使菊花早開。人在生活上，過午夜尙未寢，對於健康上極有害處，自不待言。

### C 睡眠時間及熟睡

法國格言謂：六時起身，十時進餐，六時晚餐，十時就寢，爲長壽之基礎。吾人宜早起，亦宜早寢，但亦宜熟睡。倘謂適宜飲食，適宜運動，爲積極強健法之一對，則熟睡及大便通暢，乃消極強健法之一對。

關於睡眠之生理，醫學上尙未完全研究明瞭。現在所明瞭者，祇不過一小部分而已。孩童比成人睡

眠時間長，或謂兒童正在長大，故需要長時間休養，此種解釋，是否正確，頗堪研究。植物之發育，係在夜間。人之發育，或者係在睡間。視人爲休養而睡，似不如視人係在睡中發育，較爲正確。

人至壯年，睡眠時間減短，却非因公事多，而減少睡眠時間，乃因已停止發育，故無需長時間之睡眠。至青年期爲止，係爲發育長大而睡。在青年期以後，則爲補充體力及精神而睡。在老人因活動減少，心身之消耗亦少，故其需要補充亦較少。故老人之睡眠時間短，睡眠淺。在六十歲左右，每夜睡七小時已足。過七十歲，每夜睡六小時已足，在八十歲以上，每夜睡五小時已足。

視睡眠爲休養心身，與視睡眠爲補充心身消耗，二者大不相同。如照向來解釋，視之爲休養，則對於不眠及睡眠不足之食慾減退，不能得合適解釋。人不眠，則身體內之排泄，補充停止，因之大便秘結，亦不發生食慾。有生物學家，曾作一有興趣之試驗。彼用二狗試驗，一狗繫住，絕不給食。一狗給與豐厚飲食，而不使睡。未得食之狗，逐漸瘦弱，終而餓至半死，祇欲睡去。但先死者，却不是受餓之狗，乃是得食而不得睡之狗。睡眠對於生活，如何重要，亦由此見到。

在壯年時期之睡眠時間，亦以八小時左右爲適宜。日間奮力工作之人，尤須有充分之睡眠。欲早起，必須早睡。朝間欲於六時起身，夜間十時即宜就寢，方可得八小時之睡眠。

文明人，通常不欲早寢。覺得早寢似乎是一種損失。遲睡二小時，似乎可多處理多少公事，故而抱此種觀念，但深夜之工作，實際效率甚少，並未能得到豫期之效果。而且大多數深夜未睡之人，大都並無



其必要，祇是不肯睡，此祇能謂爲文明人之惡習而已。

睡眠亦不能單憑時間計算，最重要者，不在長時間之睡，而在熟睡。能以六小時作最有效果之睡眠（酣睡熟睡）者，較躺在床上八九小時未能熟睡爲優。此等處，在生活上，可見到其人之智慧與愚蠢。而偉人與凡人亦由此而分。美國大發明家愛迪生，每夜睡眠時間甚短，但一就枕，立即睡去，呼之不醒。平時不易安睡之人，宜用種種方法，養成易於安睡習慣。例如（1）睡前用微溫湯沐浴，使身體溫暖，皮膚血管擴張，血液聚集於皮膚，腦中現出輕度貧血則易入睡，此與夏季天熱易於瞌睡同理。（2）或不用微溫湯沐浴，改用水枕，亦有同樣效果。此因可使腦中之血，流向皮膚及手足故。（3）睡時足冷，則不易入睡，亦與上述同理。睡時，可用湯婆子暖足，將頭熱足冷之狀態，改變爲頭冷足熱之狀態，則易入睡。（4）就寢至少須在晚飯後三小時半，能在飯後經過四五小時尤佳。（假定夜間十時就寢，於下午五時晚餐，至夜間十時，恰經五小時，如在下午六時吃夜飯，則恰經四小時，至遲下午六時半宜吃夜飯，不可更遲。）因食物積留在胃中，則不能得酣睡故。常見世人屢以不能安睡爲言，而對於此種常識，却毫不注意，亦可怪也。（5）又有人由一種迷信，云頭朝北臥或頭朝西臥則不易睡，但實際以頭朝北或朝南最易酣睡。據謂係因地球之磁軸與身體之電力一致故云。（6）有先天性不易安睡之惡癖者，爲求早入眠亦可服安眠藥。但宜注意勿使成爲習慣。

藥房所售之安眠藥，種類甚多，例如阿特靈（Adalin）溴異戊醯脲（Bromural）爲溴化異性甘松酸

尿素) 索佛拿 (Sulfonal 礪眠藥) 甲基索佛拿 (Trional 三乙礪眠藥) 佛羅拿 (Veronal 二乙巴比士酸) 魯米那 (Luminal 苯乙基巴比士酸) 三氯乙醛 (Chloral hydrate) 溴劑、嗎啡、Dial, Pernoctone 等。此外尚多, 不及悉舉。

佛羅拿 (Veronal) 藥性較三氯乙醛 (Chloral hydrate) 倍強, 其缺點為不易溶於水及吸收遲緩, 但吸收前, 其排泄亦遲, 其功效可持續至翌日。

最合適之安眠藥, 為藥性靈驗, 無副作用, 吸收速, 排泄亦速者。能適合此標準者, 為下各藥:

阿特靈 (Adalin) 為拜耳藥廠製品, 不溶於水。有鎮靜安眠功效, 迅速靈驗, 服之比較不成為習慣性, 為其特色。

溴異戊醯脲 (Bromural) 此藥藥性比較緩和, 對於循環器系, 呼吸器系, 均無副作用, 與阿特靈同為人所常用。不易溶於水, 欲求速效, 須用微溫湯和服。

溴劑 有溴化鉀、溴化鈉、一溴樟腦、溴化鉍等。此等本係鎮靜鎮痙藥。因精神興奮而不眠者, 由精神鎮靜而可安眠, 故其為用, 亦與安眠藥同。患神經衰弱、哮喘、羊癲風等, 亦可服。其缺點, 為氣味稍惡, 連服易成爲習慣性, 非服藥即不能入寐。又略有損害消化, 引起粘膜炎充血之副作用。

以上三種, 為較可用者。此外如:

Parnocione 無副作用, 亦無習慣性, 粗暴之精神病人, 用此注射, 經一二十分鐘, 即睡去。為精神病

科之重要注射藥，但尙未有內服藥。

平素有不易熟眠之惡癖者，如尙易入睡，祇係不易熟睡，以用藥性較緩而持續性較久之三氯乙醚、索佛拿、甲基索佛拿等，較有功效。

服安眠藥時，不宜用糯米紙 (Orlate) 包吞下，亦不宜整片吞下，宜敲碎服下。不宜用冷水送下，宜用微溫湯送下。如此可以迅速靈驗。又爲防成爲習慣，勿長久連服一種安眠藥，宜時時改換他種服之。

#### D 文明社會之穴居人

上古之人，終日在山野追逐野獸，捕魚鳥以生活，其居住之處，祇不過是夜得安宿之地而已。但卽在上古穴居時代，人亦未嘗忘却日光，知日光對於維持健康，極關重要，故所挖之穴，均是北負山陵，穴口向南，使日光可以射入。

現在世界雖然已極文明，從土穴進化至幾十層高樓，但人之生活，却又回到上古之穴居時代，此高樓之穴居人，竟全然忘却使日光射入。不但居在地下室者，可稱名實相符之穴居，不注意日光，卽在幾層、十幾層、幾十層樓者，亦有多數日間在電燈下辦公。清早出門至入夜而歸之人，幾於終日不見日光。不但許多高樓不見日光，實際都市之房子，不射進日光者極多。居住此種房子之人，多數腳長，胸細，具備脈病質體型，與大樹下被遮蔽日光之草，現出蒼白色而作纖弱伸長者無殊。

屋內空氣不流通，又終日不射進日光，最適宜於病菌之孳生。此外有臭水污物之發臭，飲食物之腐

敗發酵，匯合成爲一團污濁空氣。如其間尙有停積污水之陰溝，發出水泡，發出沼氣，當然空氣更加惡濁。在此不見日光，空氣污濁之環境中，人之身體不能健康，乃極當然。如欲望身體健康，必須使屋中多射進日光，多流通新鮮空氣方可。

吾人可從佝僂病見到日光對於人之健康，如何重要。患佝僂病者，大都爲大都市少見日光之小孩，由於所居房屋或地下室少見日光所致。又有軟骨病，患者多爲成人，一呼成人佝僂病，亦由少見日光所致。二三十歲之產婦，尤常患此。患者骨頭變軟，不能撐住身體，因之脊梁逐漸彎曲。據近時之研究，此種佝僂病，概由於身體缺乏丁種維他命而起。如給與富於丁種維他命之飲食，即可治愈。或不使吃了種維他命，祇須每日有一定時間照射日光亦可治愈。此蓋因吾人身體中含有麥角醇 (Ergosterol) 經日光照射，轉變成了種維他命故。故吾人縱不購丁種維他命吃之，儘可由日光不費分文得到。

日光不但對於佝僂病人、肺癆病人，極其重要，對於一切都市人，均極重要。在年過四十欲圖改造心身之人，尤不可忘却日光。最重要者，爲多見日光。如能卜居郊外，以居郊外最佳。每日清晨，能受到日光之照射，對於健康極有裨益。不易見到日光之人，縱然祇有二三分鐘之閒空，亦宜奔至日光中。甚者僅將頭及兩手伸至窗外照射日光亦有益處。

房屋之建築，應注意能多照射日光。應將可照射日光之屋面，擴張至最大限度，太陽每日將無限之光線，照射至地面上，吾人應設法使房子可以多承受日光。近時有人計劃建築多見日光之房子，凡向

來一切少見日光之房間，可由改變建築方式，使射進日光。樓上之陽台，如作適宜之利用，可使衣服被褥，能多照射日光。浴室之屋頂，如改用玻璃，配置浴盆於其下，可容易吸收日光之熱，夏季單藉日光之熱度，已可使浴盆中之水，有適宜之溫度，可供沐浴。冬季雖此溫度尚不夠熱，須加添熱水，然仍可節省熱水若干。

## 第十二章 藉空氣以改造體質

### A 都市之空氣饑饉

人絕食，尚可活十幾日至幾十日，但無空氣，不出幾分鐘，即致室死。吾人如知空氣與日光對於吾人之健康，如何重要，更應利用一切機會，多至海岸、山間、或郊外，呼吸新鮮空氣。為呼吸新鮮空氣而多費之錢財，應視同吃一頓晚餐，或用於娛樂之費用，不可吝惜。現時尚無人圖囤積空氣，壟斷空氣，似乎呼吸空氣，不必費錢，然在大城市，新鮮空氣却非不要錢，不要錢者，祇係充滿塵埃、細菌、有毒氣體之惡劣空氣。

或謂都市為空氣之陰溝。造成此空氣陰溝者，首為塵埃。有機物則有紙屑、布屑、綿屑、草木纖維、穀粉、炭粉、煙草屑等。無機物則有沙塵、灰土等。非謂一切均屬有害，不過多吸則不免使肺臟發生變化。例如多吸煤炭灰、木炭粉，則致變成炭肺，多吸石粉則變成石肺，多吸鐵銹粉，則變成鐵肺，多見於煤炭廠工

人、石匠、鐵匠、車光金屬等工人。凡一般人呼吸此等空氣者大都發氣管枝炎，或眼睛發結膜炎。此乃由於粘膜受到此等灰塵刺戟而起。

灰塵之有害健康，在灰塵之本身，爲害尙少，其沾附細菌，四處散布，最爲可怖。

空氣中之有毒氣體，大都爲人及動物所呼出之碳酸氣、吸香煙煙氣、柴炭燃燒所生之煙氣、煤氣等。對於都市人此等有有毒氣體之爲害，實際更較塵埃爲甚。在城市，屋中空氣，尤多碳酸氣、煙煤氣。雖由呼吸將空氣吸入肺中，無奈吸入之空氣，所含之碳酸氣太多，致肺不能將空中所含之碳酸氣充分排出，以致血中充滿碳酸氣。吾人如長時間居於密閉室中，則覺頭痛、胸次作惡、呼吸困難，即由於此。

空氣中多碳酸氣，亦即空氣中少氧氣。氧氣爲維持吾人健康唯一之重要氣體，空氣中少氧氣，是種空氣，等於空氣之渣滓。日夜呼吸此種空氣，等於日夜呼吸空氣之渣滓。其弊害更較不含維他命之白米飯爲甚。飯中不含維他命，吾人尙可從他種食品獲得補充，而空氣却無物可以代替。吾人每日平均需要二千加洛里 (Calorie) 之飲食。假如每日祇得一千加洛里之飲食，必然要受飢餓。吾人如同樣不能從空氣中吸到所需要之氧氣，亦必受到空氣之飢餓。都市乃空氣饑饉之地，碳酸氣作惡性膨脹，而氧氣則缺乏。

吾人登高山，現出暈山症狀，或乘飛機現出特殊症狀，皆由空氣稀薄，缺乏氧氣而起。都市之空氣，不但缺乏氧氣，而且碳酸氣過剩，故尤爲有害。居於鄉間之人，偶爾到都市，可以立時覺到都市之空氣臭

惡，但都市人因呼吸已慣，故而不覺。久居鮑魚之肆，則不聞其臭，慣呼吸臭惡空氣之都市人亦然。都市之影戲館，極似一貯炭酸氣之大桶，都市人常能安坐其中至三四小時之久，可謂極有耐性。但此習而不覺，在健康上却極有害。西人謂：呼吸惡空氣，使人生白髮。此語似亦非無據也。

### B 窗與皮膚之解放

都市之空氣固惡，而尤惡劣者，則爲其環境及都市人之生活態度。都市屋內之空氣固然惡濁，但在戶外時常流動之空氣，尙不甚惡。都市之幾十層高樓，雖然少射進日光，但向陽之處，仍然有日光照射。陰處之冷空氣，與向陽處之暖空氣，自然發生交流，使空氣流通。但屋中人却每將窗戶緊閉，妨害其自然交流，妨害空氣之新陳代謝，宛如嗜呼吸惡濁空氣，已成爲習慣。

房子之有窗，除使射進日光外，即欲流通空氣，故不問晝夜，窗均宜儘量打開，以使室中空氣清淨。近時西人提倡戶外睡眠，係欲在睡中，能呼吸戶外之純良空氣。睡眠時間，約占人生之三分之一，故在睡時，對於空氣之清淨，亦不可不加注意。惟在寒季，爲調節室中溫度起見，可酌量將窗關閉一部份，打開一部份。蓋在寒季，室中溫度與室外溫度相差頗遠，故寒暖空氣之交流亦速，雖將一部份之窗關閉，而空氣仍易流通。

某醫生言，夫妻實在不宜同寢，因夫妻同寢，將互吸入對方所呼出之惡濁空氣故。如此則無異躺在空氣之臭溝中睡眠。又婦女抱嬰孩而臥，亦不合宜。因婦女與嬰孩對面而臥，新鮮之空氣，幾全爲婦女

所吸，嬰孩所吸者，幾全屬對方所呼出之惡濁空氣云云，姑誌之，以供參考。

睡時，每有人以被覆首，此爲最不合衛生之惡習，更無從吸到新鮮空氣。此類人或者早生白髮，或者頭髮早禿，成爲早老。

流通新鮮空氣之重要，尙不僅爲供給氧氣及排除碳酸氣，爲使皮膚機能佳良，精神爽快，尤有重要關係。關於皮膚之衛生，每爲人所輕視，此蓋因對於皮膚之重要，未嘗認識故。常人見解，大都以爲皮膚祇不過係包被全身以保護身體而已，實際却不如如此簡單。發散熱氣以調節體溫，其百分之八十，係由皮膚爲之，故身體物質新陳代謝作用之大小，乃由皮膚表面面積之大小而定。皮膚全面，分布各種之知覺神經，其狀態宛似有幾千萬條之電線，從皮膚之感覺點，連至中樞腦髓，隨時發出報告，毫無間斷。欲使皮膚之知覺銳敏，故人之大部份皮膚，均未生毛，祇有極細之汗毛。人有此皮膚及此神經，故頭腦非常發育。講求皮膚之衛生者，欲使其機能健全，實爲使心身強健之極重要事。多人居於窗戶緊閉之室中時，由於人之皮膚表面發散呼吸氣，時時發散水氣，致室中之空氣，水氣過多，使皮膚發散困難。如此則皮膚之血液循環不良，妨害新陳代謝，使精神作用沈滯，精神不適，工作之效率減低。

欲使皮膚強健，最有效果之方法，爲使皮膚直接接觸空氣及日光。夏季宜多裸體，冬季在有日光而無風處，亦可裸體。不但窗戶要打開，皮膚亦需要解放。

以衣服言，當以寬闊者爲佳。衣服寬闊則空氣易流通。貼身衣服，以用棉布、麻紗爲宜，因其善能吸收



水氣，又善能發散。羊毛等毛織品，雖亦善能吸收水氣，而且較棉布更溫暖，但不易發散水氣。在冬季，如非着羊毛等毛織品襯衣不暖時，須於其下加着棉布襯衣方佳。

要之，新鮮空氣，在健康上極其重要。主宰全身機能之神經中樞細胞，對於此種感覺，最為銳敏。能使精神時常爽快，此乃健康之本。古時希臘醫聖希卜克拉底斯(Hippocrates)以為係大氣中含有靈氣，人呼吸之，生命乃能活動，亦自頗有根據。

### C 深呼吸

欲藉空氣以改造體質，最有效果者為深呼吸。深呼吸不問某年齡均可行之。在正在發育之兒童行之，更有增加胸圍之效果。人在壯年時，須避免劇烈運動，深呼吸實為一合宜之健身法。

兒童試行深呼吸，可以增加胸圍，有統計可資證明。據日本杉本博士之記載，日本茨城縣沓掛小學校會使小學兒童全體試行深呼吸，僅一年，成效大著。男女生胸圍均見增大，少者增加五分，多者增加一寸五分云。其統計如下：

	初等五年	初等六年	高等一年	高等二年
男生	二〇·一(寸)	二〇·七	二一·六	二二·九
女生	一九·九	二〇·六	二一·七	二二·六

一九二七年試行深呼吸	男生	二〇・六	二一・五	二二・一	二三・一
後之男女生平均胸圍	女生	二〇・六	二一・六	二二・三	二四・一

上列之比較統計，乃係兩班學生之比較統計，非同一般學生經一年後之比較，因同一學生，不能作為比較故。又高等二年女生胸圍之增加，超過男生者，蓋因是時女生年齡恰在十四五歲，正當女子最發育之時期故。又為供參考起見，並將日本全國健康兒童之平均胸圍統計附錄，以供對照。

日本全國健康兒童平均	男生	二〇・三	二〇・八	二一・四	二二・一
胸圍	女生	一九・九	二〇・六	二一・五	二二・三

另有東京三田高等小學校，亦曾使男女生作集團深呼吸，所得成績，亦大略相同。並云男女生之患沙眼、齶齒者，均大見減少，而且一般學生，精神均有顯著之快樂活潑云。

行深呼吸，有各種方式，今述一簡單之方式如下：擇少塵埃空氣清淨之處，身體立正，口閉住，將清新之空氣，徐徐由鼻孔吸入，吸至不能再吸，稍停片刻（三四秒鐘）於是將肺內之濁氣，徐徐從鼻孔呼出，呼至不能再呼，第一次行完後，休息片時，再行第二次。大略一深吸氣，約費時七八秒鐘，一深呼氣，亦約費七八秒鐘，在一吸一呼之間，停止三四秒鐘，故一呼吸約費時十七八秒鐘至二十秒鐘。最佳每清晨於戶外行之，每回可行十餘次至三四十次。關於深呼吸所應注意之點如下：

(1) 吸氣呼氣，均須徐徐行之，不可粗暴。粗暴之短呼吸最大忌。

(2) 吸氣必須用鼻孔，不可用口，鼻孔之孔管，頗曲折，表面有粘膜，又生有鼻毛，並有氈毛運動。吸進乾燥空氣時，此曲折之鼻管，能給與以適度之水氣，使不致太乾燥，吸進寒冷空氣時，此曲折之鼻管，能給與適度之暖氣，使不致太冷，有惡濁之氣體時，可由聞到臭氣而加辨別。空氣中之灰塵，鼻毛能將其攔住，並有氈毛運動，將灰塵向外推送，如此可免吸入有塵埃及寒冷乾燥空氣，傷及肺臟。假如用口吸氣，必致吸進有塵埃而且乾燥寒冷空氣，傷及肺臟，並刺戟咽喉。

(3) 在深呼吸時，腹部不可用力努責。如腹部用力努責，則致胸廓內之壓力增高，心臟及肺臟貧血，全身靜脈系鬱血，動脈系貧血。在努責過後，靜脈之血即滾滾流入心臟，而致心臟過度擴張。常作此種不合法之呼吸，必致心臟發生變化。

(4) 行深呼吸時，腦中宜作無念無想之狀態。

(5) 每日宜規定一定之時間行之，以清晨行之為最佳。此外在野外新鮮空氣中，亦可隨時行之。頭腦疲勞時，亦可隨時行之。夜間不能入眠時，出至戶外，行深呼吸五分間，可使人易於入眠。

(6) 患肺癆者，有下列四種病狀時，不宜行深呼吸：有咯血之傾向者、有血痰者、有劇烈咳嗽者、有熱者。

#### D 深呼吸之功用

吾人如知深呼吸對於吾人之身體，有如何功用，則行深呼吸時，必然更有興致，與毫無所知者，大不

相同。其見效，亦必大不相同，今略述深呼吸之功用於下。

吾人之胃，通常日不過進三次之飲食，但吾人之肺，每分間却要吸入十六次至十八次之空氣。平常淺呼吸每次所吸入之空氣量，約爲半公升，深呼吸時所吸入之空氣量約爲一公升半至三公升半，比平常呼吸多至數倍。（三倍至七倍）呼吸時，除吸進巨量之氧氣外，同時又排出多量之碳酸氣及水蒸氣。吸進氧氣，排泄碳酸氣，所以使血液潔淨。呼出水蒸氣，一以調節體溫，一以調節身體水分，使身體水分不致過多。（身體水分約占身體全體六五%）

肺之呼吸，又能促進血液之循環。大多數人，對於肺之機能，祇知得一半。知肺能呼吸空氣，而不知肺亦與血液循環有關。主持血液循環之主要器官爲心臟，由心臟之搏動，將新鮮之動脈血送出動脈管，流至頭部、頸部、胸部、四肢等，再由靜脈流回心臟。但腹腔中諸臟器之血液循環，却不由心臟主持，而由橫隔膜與腹筋之張縮主持。腹腔中有胃、腸、肝、胰臟等各重要臟器，或分泌消化液，或有解毒作用。此等臟器之血液循環，另成爲一系統，名爲門脈系統。在門脈系統，血管之分歧爲毛細血管，亦與他動脈相同，惟其由大血管分成毛細血管，則前後有二次。先動脈經一再分歧，分成第一毛細血管網，此等毛細血管逐漸集合，成爲門脈，次於各臟器之中，再細分爲小門脈枝，又再分爲毛細血管，此第二毛細血管，逐漸集合，成爲靜脈，集合靜脈血而流回心臟。因血管前後二次分成毛細血管，故血液之流回心臟，不藉心臟之搏動，而藉呼吸之促進。當肺吸入空氣時，橫隔膜收縮，胸腔擴張，則胸腔內發生陰壓，向胸腔

外之血管吸引血液，故血液容易流回心臟。又當橫隔膜收縮下降時，腹腔中之諸臟器，受到上方之壓迫而向下擠，但腹腔下方有骨盆，後方有脊椎，擠無可擠，只能向前方及側方擠出，因而前面肚皮膨出。在健康人，由於肚皮之筋肉緊張，亦同時擠壓腹部之諸臟器，由此四面八方之擠壓，而將諸臟器中之血液擠出。故當肺吸入空氣時，腹部恰如抽筒壓水，將血液壓出，胸部則類抽筒抽水，將血液吸引，使靜脈血流回心臟。胸腹部之血行，係藉肺之吸氣及橫隔膜、腹筋之張縮而促進，於此當可了解。

深呼吸又可使許多筋肉，有適度之運動。在平常呼吸時，與吸氣之動作有關者，祇有橫隔膜、外肋間筋、肋軟骨間筋、聲門擴大筋、後環狀披裂筋等。呼氣則係由於他動，由胸廓之重量，肺之彈性，氣管諸筋之收縮，橫隔膜及腹筋之壓力等爲之。在深呼吸，與深吸氣之動作有關者，有斜角筋、長短肋骨舉筋、長後鋸筋、胸鎖乳頭筋、僧帽筋、小胸筋、大胸筋、前大鋸筋等。與深呼吸氣之動作有關者，有後下鋸筋、闊背筋、內肋間筋、胸橫筋、直腹筋、外斜腹筋、內斜腹筋、橫腹筋、方形腰筋等。又由深呼吸而間接運動者，有胸骨舌骨筋、胸骨甲狀筋、後環狀披裂筋、甲狀披裂筋、口蓋帆舉筋、懸壅垂筋、咽頭收縮筋、前後鼻筋、鼻翼舉筋、口輪匝筋、甲狀筋等。在深呼吸時，雖然手足不動，而實際却有許多筋肉，作適度之運動，近於全身運動。

要之，深呼吸能促進血液之循環，使全身之臟器細胞機能活潑，使胸腔、腹部諸筋肉，有適度之運動，而使胸腔腹部強健。與呼吸有重要關係之橫隔膜及腹筋衰弱，則致發生呼吸障礙，祇能用胸作淺呼

吸，不能充分吸進空氣，腹腔發生鬱血，發生胃腸障礙、消化不良、吸收不良、更進而發生便秘、腰痛、頭痛、頭重、頭痛、肩疼、睡眠不足、手足寒冷等種種症狀，世上感受此等痛苦之人甚多。

行深呼吸時，肺所受之壓力，在吸氣時約為三〇厘米，在呼氣時約為二〇厘米。在平常淺呼吸，則肺所受壓力僅為一·五厘米。深呼吸時所呼吸之空氣量，上已言及，不重贅。吾人除行深呼吸外，實未有可超出平常呼吸量及壓力之呼吸運動，故深呼吸實可使肺臟日日有適宜之運動者。

## 第十三章 藉飲食以改造體質

### A 飲食之三原則

飲食之最要條件有三：一為吃何物，二為如何吃，三為吃幾多，此三者為飲食之要諦，而亦最常為人所輕忽。細察世人之日常飲食，每吃下許多不必要之物，而所需要之物，却吃得甚少。由於飲食之不合適而致早老早死，促短天壽。在四十以後，如欲謀改造體質，對於飲食，必須有以下各條之注意。

第一、宜留意營養品之配合。最重要者，為勿多吃魚與肉，致蛋白質吃得太多。宜多吃蔬菜、水果、牛乳等清淡物品，以避免蛋白質過多之害，並勿使缺乏維他命、鹽類，尤宜注意勿使缺乏鈣質。

第二、飲食宜充分咀嚼，以使食慾能獲得滿足，並能完全消化。人之飲食過量，多由於不充分咀嚼，如充分咀嚼而後吞下，則向吃三碗飯者，祇吃二碗或二碗半，已可充分滿足其食慾。

第三、宜完全處理飲食渣滓，亦即每日大便要通暢。在中年以後，除特別時外，極少有腹瀉等事。大多數均係便秘。飲食之渣滓，久停積在腸中（大腸）則腐敗發生毒素，此毒素由血管吸收，循環全身，成爲自家中毒，爲動脈硬化最大原因。除每日應有大便一次外，尚須注意大便之分量。假定吾人每日所吃之飲食品約有二升，則除吸收及從小便排泄外，所餘之渣滓，應尚有四五合、五六合左右，如未有此量排泄，未可視爲真正之健康狀態。關於排泄量，向來每爲人所忽略，實則亦應加以注意。

第四、一般中年人實際日日飲食分量過多，有將分量減少之必要。尤其肉類吃得太多，故宜減少肉類，而代之以蔬菜、水果。

第五、肉類及蔬菜，均不可燒煮太過。蔬菜尤然。可生食者宜生食，但宜經沸水燙過，以免沾附病菌，吃之生病。

飲食分量，最忌過飽，以吃八分飽爲最佳。吃到八分飽，飲食分量已極充足。世上因飢餓而死者少，因飽食而死者却甚多。鳥類爲動物中之較長壽者，除二三例外，大都皆少食。英諺謂：節食用不着醫生。葡諺謂：多食與健康不兩立。其他國家，亦多有此類格言。提倡符氏咀嚼法之符列遮氏，祇吃少許飲食，已得充分榮養。食量滿足，與食慾滿足，不可視爲一事。飲食過量，欲將過剩之食物，逐漸消化，排泄，則各項器官，勢必須擔負額外工作，尤以肝、腎等重要器官，必致過勞。消化須要較長時間，能充分消化，尚無妨礙，如未能充分消化，而停積於腸中，則易發生腐敗，生出毒素，混入血中，致內分泌腺及其他重要器官

之機能，發生障礙。

茲再就各項飲食上智識分述之如下。

B 構成人體原質與飲食物榮養素

人體係由四百兆左右之單細胞構成，生成各種細胞之物質，則為各項原質。今將構成人體之各原質及其分量比例（百分比）開列於下：

氧	六五·〇〇〇（%）	炭	一八·〇〇〇
氫	一〇·〇〇〇	氮	三·〇〇〇
鈣	二·〇〇〇	磷	一·〇〇〇
鉀	〇·一三五	硫	〇·二五〇
鈉	〇·一五〇	氯	〇·一五〇
鐵	〇·〇〇四	鎂	〇·〇〇五

含有此等原質之物質，為蛋白質、脂肪、碳水化合物、水、鹽類等，名為榮養素，含於動物性食品及植物性食品。

蛋白質為構成人體組織之重要物質，除骨之外，為一切組織之主要要素，又為發生精力之來源。動物性食品及豆類含此最多。



**脂肪** 爲構成皮下脂肪之重要物質，爲精力之來源。其發出熱量倍於蛋白質及炭水化合物，約爲其二倍半。含有此者，爲各種肉類之油脂、奶油、魚肝油、黃豆、花生、芝麻、胡桃等之植物油。

**炭水化合物** 以分量言，此爲食品中最主要之營養品，亦爲精力之主要來源。吾人主要食品之米、飯、麵包、薯類、澱粉、糖，含此最多。此營養素在身體中變成肝糖（Glycogen）或呼動物澱粉，含於肝中、肌肉中及神經組織中，在從事肌肉勞動時，則變成氣力。

**鹽類** 將食品燃燒後所留之灰燼，即此爲鹽類，亦名無機鹽類。爲構成骨及齒牙之主要物質。如鈣、鐵、硫、磷、碘等是也。在身體中，概溶於血中及淋巴中。

**水** 水似乎不配稱爲營養素，然水仙花有水即可活命，人在營養上，生活上，亦均不能缺水。水在身體中，能輸送上述各項之營養素，能排泄老廢物，又能調節體溫，能輔助各項生活機能之運行。

除上述之營養素外，尚有維他命（Vitamin）一物，亦爲營養上重要要素，或呼爲副營養素。飲食中缺乏此物，即致發生營養障礙。後當另行詳述。

### C 食品之熱量（發溫量）

在營養上，計算食品之營養價高低，係計算其熱量（Calorie）所謂熱量者，係指胃腸所消化之蛋白質、脂肪、炭水化合物等營養素，與肺所吸入之氧氣化合，分解爲碳酸氣及水時所發生之熱量（即體溫）以加洛里（Calorie）爲單位計算。一加洛里指能使一公斤（一千公分）之水上昇攝氏一度。

之熱量，亦名一大加洛里，使一公分之水，上昇攝氏一度之熱量，則名一小加洛里。榮養上所言加洛里，係指大加洛里而言。蛋白質及炭水化合物（澱粉、糖等）每公分能發出熱量四・一加洛里。脂肪每公分能發出熱量九・三加洛里。

日常食品每百公分有百加洛里以上之熱量者如下：

(1) 穀類及其製品

白米——三四九。米飯——一四六。麵粉——三六〇。雀麥——三二六。蕎麥——一四〇。切麵——三一。麵包——二四九。餅干——一四四加洛里。

病人所吃之粥，每百公分之熱量祇六二加洛里。粥湯祇一一加洛里，雖易消化，榮養價却極低。

(2) 豆類及其製品

花生米——五九一。黃豆——四二三。赤豆——三二一。豌豆——三二九。蠶豆——三一四。凍豆腐——四三六。豆葉（豆腐皮）——三八四。油豆腐——二六六。豆豉——一八〇加洛里。

豆腐每百公分熱量為五九加洛里，在百加洛里以下。

(3) 肉類

牛肉——一四七。豬肉——一四七。鴨肉——一二二。（雞肉——八六。雞卵——一六一。）鮭——一九一。鰻——一八一。青串魚（Mackerel-pike。秋刀魚）——一七九。鱈——一五四。鱈——一五〇。青魚——一三二。鱈——一

三〇。鯽——二五。鱈——一四。金槍魚——一二。鮑魚——一〇。五。鱒魚——三。一五。鹽鱈——一三六。  
鯛（銅盆魚）——九六。鱈（大口魚）——九四。馬鮫魚——九五。鮎——九〇。鯽——八七。蝦——九二。蟹——八  
〇。加洛里。

(4) 薯芋類

紅薯——二六。芋——二〇。慈菇——一〇。九。牛蒡——一〇。二。加洛里。

(5) 水果類

胡桃——六八。〇。栗——一六五。柿餅——二七四。香蕉——九八。柿——五四。桃、波羅蜜——四二。

(6) 調味品

豬油——九二。二。麻油、橄欖油——九一。六。奶油（牛油）——七四。八。牛乳餅（乳酪 Cheese）——三三。八。  
胡椒——二七。七。豆粕醬——一六五。醬油——五三。加洛里。

人每日所需要各項營養素及其分量，以在室中作輕易工作之成年男子（體重百斤左右）言，其一日之標準食量，大略如下：

蛋白質

九五公分

脂肪

二〇公分

炭水化合物

四五〇公分

其熱量約爲二千二百加洛里至二千四百加洛里，此外約包含水二公升及無機鹽類若干，各種維他命等。在從事肉體勞動之人，其所費之氣力多，故飲食分量亦須加多。石匠每小時約須消費氣力三百加洛里，鋸木匠每小時消費氣力四百加洛里，背負背囊行軍兵士每小時消費氣力四百加洛里，作跑步之人，每小時消耗氣力九百三十加洛里，登山每小時消耗氣力九百三十加洛里，滑雪撬每小時消耗氣力九百六十加洛里。患癌及肺癆病等病人，亦極消耗體力，雖然臥在床上，不做工，不用氣力，却較常人更需要多量之飲食。

此處吾人應注意者，爲食品之價值，不可單憑熱量而論。以熱量言，脂肪爲最富熱量之食品，但人却不能單吃脂肪而生活。以前曾有一時期，專憑熱量論榮養，因而有許多不切實際之見解。例如

	(一百公分)	蛋白質	脂肪	澱粉	熱量
雞卵(約二個)	一二·五	一二·二	—	—	一六一加洛里
白米(約一合四勺)	八·〇	一·六	七六·二	—	三四九
花生米(約二合)	二七·五	四四·五	一五·六	—	三五四
香脆餅(約十個)	八·〇	〇·一	八〇·一	—	三五四

就右表觀之，則雞卵一百公方之熱量，尚不及香脆餅之半，故有人以爲吃雞卵牛肉，不如吃香脆餅，紅薯等，更多熱量，但實際單吃香脆餅，却不能維持生活。對於食品，除其熱量外，更須注意其榮養素之配

合，例如人日約需蛋白質九十五公分，不可專吃炭水化合物，而缺少蛋白質。但蛋白質亦不可吃得太  
多。此外又須不缺少各種維他命。例如白米雖然熱量甚多，却缺少乙種維他命。如缺少蛋白質、維他命  
等，雖然熱量充足，却不能維持其健康。

#### D 維他命

在四十餘年前，有荷蘭醫生愛克曼氏在爪哇之一監獄，見用白米喂鷄，則發生一種病，類似人之脚  
氣病，但用未舂去米糠之糙米喂雞則否，因而推測米糠中含有可治脚氣之物質。越十五年，至一九一  
一年英國芬克氏始發現糠中有一種物質，可治愈脚氣病，名之爲維他命，此即今之乙種維他命。以後  
又相繼發現甲、丙、丁、戊等各種維他命，今日又將各種維他命，細分爲多種。茲將其主要者，分述於下：

甲種維他命 此維他命含於動物脂肪（魚肝油、奶油等。但植物油則不含此。）卵黃、牛乳、青菜中，  
爲麥伽藍氏及台維司氏兩人所發現。飲食中缺乏此維他命，則致患夜盲症、角膜乾燥症、（角膜爲眼  
珠中央之透明膜）角膜軟化症、發生腎臟結石、膀胱結石、膽囊結石、又易患癌，促進動脈硬化。  
此維他命亦名促進發育維他命。兒童飲食缺乏此維他命，則致發育不良，體質虛弱，少抵抗力，易患  
各種傳染病，對於結核菌，尤少抵抗力。

甲種維他命溶於油脂，含於動物脂肪中，但植物性油則不含此。惟植物之含有黃色素者，例如胡蘿  
蔔、南瓜、番茄等則含此甚多。此黃色素與甲種維他命，頗有淵源，或云黃色素可生出甲種維他命。

甲種維他命對於熱比較安定，對於光線、氧氣、酸，則易受影響，而致喪失。

含有甲種維他命之食品如下：

最多 奶油（牛油）、魚肝油、金鱈魚。

次多 卵黃、牛乳、罐頭牛乳、牛奶粉、菠菜、海苔、鰻、牡蠣。

稍多 紅薯、生豌豆、胡蘿蔔、番茄、萵苣、南瓜、胚芽米、鱈、鮭等之卵、牛、豬、羊等之腦及肝、魚油、雞卵。

少許 馬鈴薯、捲心菜、糙米、大麥、小麥、雀麥、麥芽膏、稗、黍、黃玉蜀黍、花生米、蘋果、橘子、牛肉、羊肉、鮭、牛

脂、豬油、羊脂。

乙種維他命 為抗脚氣病維他命，動植物性食品均含之。穀類祇外層及胚芽有之，其內層概不含。此維他命與磷保持平行關係，或謂測定穀類中磷之含量，即可知乙種維他命之含量。此維他命易溶於水及酒精，對於鹼易破壞，對於熱可耐至攝氏一二〇度，久煮則致破壞，對於酸則安定。對於紫外光線，不受影響。此維他命係由研究脚氣而發現。飲食中缺少此維他命，則致發脚氣病。最常見者，為吃白米飯而致患脚氣。搗七分白之米，其乙種維他命含量仍極微，祇較白米為優而已。惟乙種維他命，除糙米外，他食品亦含之，自可從他食品獲得一部分。更重要者，為不論吃胚芽米或糙米，勿將米洗白後，久浸之水傾棄，因乙種維他命易溶於水故。又儲藏一年之陳米，其乙種維他命含量較少，與新米比較，其乙種維他命含量，為五與三之比。

(1) 近時又將乙種維他命細分爲乙(1)乙(2)乙(3)乙(4)乙(5)乙(6)等多種，抗脚氣者，係乙

含有乙種維他命之食品如下：

最多 胚芽米、酵母。

次多 大麥、蕎麥、赤豆、胡桃、百葉、番茄、菠菜、捲心菜。

稍多 糙米、小麥、雀麥、玉蜀黍、稗、高粱、黃豆、花生米、豌豆、豆腐漿、桔子、檸檬、文旦、雞卵、牛乳、牛奶粉、

紅薯、馬鈴薯、胡蘿蔔、高苣、洋葱頭。

維他命祇可從食品中獲得，不能在動物體中生成，(丁種維他命不算在內)故冬季專吃枯草之牛，其牛乳中乙種及丙種維他命均極少。

丙種維他命 亦名抗壞血病維他命，飲食缺少此維他命，則致患壞血病，身體貧血，粘膜易流血，齒牙脫落，關節疼痛，體質惡化。新鮮蔬菜水果，含此維他命最多，動物性食品，則少含之。此維他命對於熱之抵抗力極弱，用攝氏七十度熱度煮三十分間即破壞，用百度熱度煮二分鐘即完全破壞。含於牛乳中者，遇六十度熱度即破壞。食品用冰箱溫室儲藏，丙種維他命亦易消失。但對於紫外光線不受影響。

含有丙種維他命之食品如下：

最多 蘿蔔、捲心菜、番茄、桔子。

次多 萵苣、洋蔥頭、文旦。

稍多 菠菜、黃豆芽、綠豆芽、檸檬、馬鈴薯、胡蘿蔔、白菜。

少許 茄子、黃瓜、鮮豌豆、花生米、蘋果、梨、香蕉、葡萄、西洋楊梅、柿、雞卵、牛乳、罐頭牛乳、牛肉、羊肉、牛肝、豬肝。

丁種維他命 亦名抗佝僂病維他命。身體缺少此維他命，則致患佝僂病。此維他命，在身體中，有沈積燐酸鈣之功用。燐酸鈣為構成骨之主要物質，缺此維他命則骨軟化，不能有完全發育，齒牙亦發育不良，易蛀壞。身體虛弱，對於病菌，少抵抗力，易患病。此維他命含有炭、氫及硫，對於鹼及熱，不生變化，但對於酸，易破壞。此維他命與甲、乙、丙維他命不同之處，為甲、乙、丙各維他命，不能在身體中生成，而此維他命却能在身體中生成，身體照射日光或紫光，即能生成此維他命。患佝僂病時，縱不吃丁種維他命，祇須每日於一定時間，照射日光，亦可治愈。因身體皮膚脂肪中，含有麥角醇（Ergosterol）經日光之紫外光線照射，能變成丁種維他命故。

丁種維他命多與甲種維他命，一同存在，故含有丁種維他命食品，大體與甲種維他命同，以魚肝油、奶油、卵黃含此最多。

戊種維他命 亦名生育維他命，與懷孕生育有關，故名。用白老鼠試驗，試用缺少此維他命食品與吃，經七八個月，鼠之辜丸即萎縮，精蟲或靜止不動，或死滅，白老鼠全然失去性慾。有孕之鼠，缺乏此維



他命，其胎兒自第八日起，即發生變化，第十二日，心臟中即變成虛空，第十三日即變成死胎，死胎自己融化消滅。戊種維他命對於鹼酸及熱安定，對於日光亦不發生變化，惟遇強烈之紫光，則易破壞。易溶於脂肪，微溶於水。

含有戊種維他命食品，尚不大明瞭。動物性食品含有此者甚少，祇牛脂、豬油、奶油等，含有少許。蔬菜中有小松菜、胡蘿蔔、高苳、蕪菁、紅薯等含此。植物之含此者，概以種子為多，如小麥、黃玉蜀黍、黃豆、花生米、椰子、香蕉等。或謂吃香蕉可以長精力，似頗有據。又白米中，亦含有微量戊種維他命。

### E 食物之消化時間

對於食物之消化時間，亦有知其大概之必要。人之胃，不比牛胃，不能單靠一胃即能將食物完全消化。食物先在口中咀嚼後，墜入胃中，在胃中，除涎液將澱粉糖化之外，又分泌胃液，（消化蛋白酵素、鹽酸及粘液等）將蛋白質消化。胃自能伸縮運動，以促進其消化，又能蠕動，將食物送入腸中，而將食物完全消化吸收。故吾人對於飲食，應注意勿使胃之過勞，宜使之經一定時間，即可將食物送入腸中，而將食物完全消化。

食物在胃中消化之時間，約為五小時。食物經過小腸，約為三小時至五小時。次進入大腸，約留十二小時以上。故全部之消化時間，合計約為二十小時至廿二小時。食物留在胃中時間，由食物及其分量而不同。據班曹爾托氏之研究，各種食物停留在胃之時間如下：

(1) 在一小時至二小時以內即出胃者

二百公分之茶、咖啡、可可（不和味者）、二百公分之啤酒及薄酒、二百公分之肉湯、一百公分至二百公分之水、一百公分至二百公分之煮沸牛乳、一百公分之碳酸水、一百公分之半熟雞卵。

(2) 在二小時至三小時以內出胃者

三百公分至五百公分之水、啤酒、煮沸牛乳、二百五十公分之小牛牛腦、二百公分之和牛乳、可可茶、二百公分之魚肉、一百五十公分之蔬菜、一百公分之熟卵、煎卵、一百公分之臘腸、七十公分之白麵包、五十公分之餅干。

(3) 在三小時至四小時以內出胃者

二百五十公分之牛肉（蒸熟者）、二百二十公分至二百六十公分之煮熟鷓鴣肉、二百三十公分之煮熟柔軟雞肉、一百九十五公分之燒鷓鴣肉、一百六十公分之火腿、一百公分至一百五十公分之餅干、一百五十公分之米飯、麵包、馬鈴薯、一百五十公分之黃瓜、蘿蔔、蘋果、一百公分之牛肉排。

(4) 在四小時至五小時以內出胃者

二百五十公分之燒牛肉、鵝肉、二百公分之燒鷓鴣肉、二百公分之豌豆沙、一百五十公分之扁豆沙、一百公分之燻肉。

大體肉類消化較佳，植物性食品，消化須費較長之時間，故肉食動物之腸較短，（約為體長之四五倍，

（草食動物之腸較長，（有長至體長之二十倍以上者）由此可知每餐之間隔，應隔五小時，晚餐與睡眠之間隔，亦應隔五小時。假如夜間於十時就寢，則晚餐應在下午五時，午餐在正午，早餐應在上午七時。欲在上午七時吃早餐，爲盥漱及作深呼吸（或體操，散步）等，須費相當時間，勢必須於清晨六時起身。在夏季固無問題，在寒季則恐不免有多數人不易早起。在都市，多數人因辦公時間，係從上午九時起，故常睡至甚寔。起身後即匆匆盥漱進餐。其時纔起身後未幾時，胃中尙積有粘液，胃之筋肉尙弛緩，毫未有食慾，祇是強行吃下。吃後便匆匆出門，不但餐後未少息，或即於電車中閱報，勞其腦筋。在正午，晚餐之所進者，尙未盡消化，停留在胃中，又吃午餐。

晚餐大都過遲，在四十歲以上之人，或更常有應酬、宴會。每次宴會連同飲酒，一餐所吃，不下七八千加洛里至一萬加洛里，等於將四日之食，作一餐吃下。宴會終席，大都甚遲，飯後消化尙未及四分之一，即就寢。

此種不合衛生之生活，如不先行改革，而言欲改造心身，必然無從下手。

## 第十四章 藉水以改造體質

### A 尼羅河之神祕

埃及之尼羅河(Nile River)爲非洲之第一條大河，亦爲世界第一長河流，全流長二千哩，古代埃

及文明，即發源於此河流域。埃及婦女，對於尼羅河，有特別之信仰。相傳婦人多年不孕，浴於此河，使心身清淨，禱於尼羅河之神，即可得孕。今日仍有許多無兒女之婦女，夜半往浴於此河，以求得子。不但此河流域之婦女，相信尼羅河之神，確實靈驗，尙有他國婦女，亦不遠千里來浴於此河者。

埃及地處熱帶，氣候炎熱，夜半往浴於尼羅河，其清淨之環境，與清淨之空氣，均適合於婦女作冷水浴。在此種境地，抱崇高之信仰，以行冷水浴及深呼吸（行冷水浴，呼吸自然加深），可視爲一種冷水浴健身法，有改造體質之效果。婦女由於子宮發育不完全而致不孕，固屬無可如何，如因身體虛弱而久不孕，可由改造體質而得孕，亦屬可能。埃及婦女之迷信，未可全然視爲無稽。

日本有數處溫泉，相傳浴之能使婦人受孕，頗得婦女之信仰。此亦藉溫泉浴以改造其體質，因而得孕，與埃及婦女之浴於尼羅河，情狀頗相類。

希臘自古時已視冷水浴爲一種疾病之治療法，在備極壯麗之阿司克勒披亞司神殿中，（阿司克勒披亞司 Asclepios 爲希臘醫神，相傳爲阿保羅之子，精醫術，能起死回生，致爲曹司所殺。）已用冷水浴，以治療疾病。藉水以改造體質及治病，各國均有極古之史實。

近代醫學上所常用之普里司尼茲氏冷器法，亦屬用水治病之一種。普里司尼茲氏，爲奧大利一鄉下農家子，一日曳貨車被壓，折斷肋骨一根，奔至近處醫生處求治，雖經醫生爲之診治，但却痛不可忍。彼偶然試用毛巾浸冷水，貼置局部，竟然疼痛大減，以後彼即每日試用此簡便方法，以減輕其痛苦，未

幾其骨折處即已全愈。此法後竟爲醫家所採用，並冠以普里司尼茲氏之名，成爲著名之普里司尼茲氏冷罨法。從醫學上言之，用寒冷刺激，從外部加於身體之局部，可使身體局部表面之血管收縮，使血液流集深處，由此而使局部及全身之血液循環佳良，並對於神經作用，有佳良之影響，因而奏效。

## B 皮膚與冷水

從理論上言之，溫浴與冷水浴，雖然大概相同，但自效果而言，則冷水浴較溫浴效果大，此蓋因吾人之身體構造，對於冷水有特別之合適故。

吾人身體所受之理學刺激，（此外尚有化學刺激）有光、熱、電氣、壓力等種種。其中與吾人日常生活，最有密切關係者，則爲溫熱。如溫度與人之體溫相等，不生何感覺。溫度較體溫高，則生溫熱感覺。溫度較體溫低，則生寒冷感覺。身體之感受理學刺激，蓋由身體表面，分布有銳敏之神經故。皮膚又有感覺溫熱之溫點，及感覺寒冷之寒點，以分別溫熱與寒冷。並非於同一點，有時感覺溫熱，有時感覺寒冷。皮膚全面之溫點數額與寒點數額，約爲一與八·五之比。一平方毫米之皮膚面，平均約有溫點一個半，有寒點十三個。人之外皮面積，約爲二萬平方毫米，故所有寒點總數，約爲廿六萬個。溫點總數約爲三萬個。但此等感覺點在皮膚面之分布，並不平均分布，由部位而有疎密。因此吾人之感覺寒溫，由身體部位而不同。例如吾人軀體之兩側，較中央部位，其感覺寒冷較強，而於頸部尤強。故遇冷風時，此等部位，首先感到寒冷，即此故也。

吾人之身體組織，對於寒冷之抗力較強，對於溫熱之抗力，則大受限制。溫與寒超越一定之範圍時，或致身體蛋白質凝固，或致凍結，而致局部燒死或凍死，固然相同，但吾人逢氣溫升高至攝氏三十五六度，已感覺痛苦，逢氣溫降低至零度或零度以下，却能長久耐受。此種情形，對於水之冷熱，尤為顯著。水對於熱之傳導性，約比空氣大廿八倍。其比熱值（一物體溫度升高攝氏一度所需之熱量，與同質量之水升高一度所需之熱量之比，謂之比熱）則較空氣大三千倍。以同一溫度，同一分量之水，與寒冷空氣比，其接觸吾人之皮膚外面而奪去溫熱之力，較空氣約強八萬五千倍。吾人之皮膚，溫點僅有三萬個，而寒點則有廿六萬個之多，故人體對於寒冷之刺戟，有極周至之保護。吾人應用此理，欲使身體強健之健身法，創為冷氣浴與冷水浴。而冷水浴較冷氣浴之尤有效果，亦即由於上述之理由。

### C 冷水浴健身法

欲試習冷水浴，以晚春至晚夏之間為佳，尤以晚春至初夏之間為最佳。每日行冷水浴之時刻，以朝間起身肌膚尚溫暖時為宜，因溫暖之皮膚，突然接觸冷水，故其感受寒冷之刺戟亦強，而效果亦大。欲使末梢血管發生充分反應，必須寒冷刺戟，有相當之強烈。過太寒冷，亦不相宜，尤以嚴寒之時為然。為免太冷起見，冷水浴之水，最佳用井水，因井水夏涼冬暖，最為相宜，但不能得井水之處，用自來水亦可。

所謂冷水浴，却非傾冷水於一大浴盆，而將身體冷浸於其中。此種浴法，亦無所謂不可，不過通常浴

法係立在地面，用一鉛桶冷水，從肩頭沖下，約沖十餘次。如此反復給與寒冷刺激，則反應強而且持久，更多效果。在嚴寒時季，宜將浴室窗門等關閉，以免吹入冷風，實無赤身露體狂吹冷風之必要。

用冷水沖洗畢後，可用乾毛巾拭乾全身水氣，並將皮膚摩擦而後着衣。如此可使其反應長久持續。有人謂冬季寒冷，宜改用微溫湯，實則不宜。用微溫湯並無冷水浴之效果，而且浴後反感覺寒冷。

有心臟病及腎臟病之人，非至病已全愈，不可行冷水浴。

冷水浴之效果，大略如下：

第一期之反應 行冷水浴，給與皮膚以寒冷刺激，分布於皮膚及肌肉之淺處血管，即現出反射收縮。分布於骨之周圍及胸腹內臟與腦髓之深處血管，則現出擴張。因身體表面之多量血液，均流入深處，故表面現出貧血，而身體內部則充血，此為首先發生之反射作用。

第二期之反應 繼而進入第二期。一度收縮之皮膚血管及肌肉血管，反射擴張，同時內臟及腦髓之血管則收縮，溫暖血液，從身體內部流出外表，情形恰與前者對反，身體內部貧血，而表面充血，因之皮膚現出鮮豔紅色，感到一種溫暖及爽快。但此反應如不充分，則皮膚帶蒼白色，而感到惡寒戰慄。故不可用微溫湯沖洗冷水次數過少時亦然。但沖洗次數過多，却亦不宜。

與心臟之關係 在第二期反應時，因皮膚及肌肉血管擴張，故心臟之搏動數減少，負擔減輕，但在第一期反應，却因血壓增高，循環系之抵抗亦增加，故心臟作強烈搏動。時時給與心臟以適宜之重擔，

亦屬一種心臟鍛鍊。但對於有心臟病者，却不合宜。有心臟病者，不宜行冷水浴，即由於此。

與肺臟之關係 皮膚感受寒冷刺戟，則影響及呼吸中樞，發生深呼吸。深呼吸之後，必然作深呼吸氣，以回復其原狀，故行冷水浴，自然而引起深呼吸，促進肺臟運動，同時又使內臟之血液循環活潑。

與腎臟之關係 冷水浴能使尿量增多，此蓋因寒冷刺戟，刺戟膀胱之知覺及收縮，又因腎臟內之血液循環佳良，尿之分泌增加所致。惟腎臟之血管，與他臟器者不同，係與皮膚之血管並行張縮，故在第一期反應期間，腎臟血管亦收縮，現出貧血狀態。此種情形，對於腎臟病，甚不相宜。

與胃腸之關係 胃腸之平滑筋，受寒冷刺戟之影響，其機能活潑，因而促進蠕動，幫助消化。又以腹部內臟之血行佳良，故對於消化器系統之健康上，極有效果。平素因運動不足而致害消化不良之人，及常苦便秘之人，行冷水浴極爲合宜。

與筋肉之關係 冷水浴對於隨意筋，（能隨人意而伸縮之筋肉，如手足之筋肉是）有非常好影響，可用疲勞計檢查而明瞭。大體行冷水浴後，可使筋肉機能活潑，又能使筋肉之疲勞迅速恢復。此蓋由於血液循環佳良，可使筋肉獲得充分榮養物供給，同時能將其老廢物迅速排除所致。

與頭腦之關係 冷水浴能使頭腦佳良。此蓋因寒冷刺戟，使血管發生反射收縮，擴張，血壓發生生理上變化，促進血行，而使毛細血管最多且時常鬱血之腦髓，因血液循環佳良，物質代謝旺盛，其榮養及機能均見增進。而皮膚所感受之寒冷刺戟，對於中樞神經，亦有好影響。例如因神經中樞障礙，致現



失神狀態者，用冷水噴面，可使其意識逐漸清醒。故由榮養障礙而神經過敏，致患不眠症者，行冷水浴，可以容易治愈。

## 第十五章 藉運動以改造體質

A 人是骨肉造成

堅奈爾氏謂：休養疲勞之身體者為睡眠，培養不疲勞之身體者為運動。睡眠不過使所失者恢復，運動則能獲得新力量。

拿破侖謂：朕非在滑鐵盧（Waterloo）為比利時之一小村，在比京布魯塞爾南，公元一八一五年，英將威靈吞、台英德荷之師，敗法帝拿破侖於此。戰場敗北，乃在英國之運動場敗北。

堅奈爾氏從生理上，見到運動之重要。拿破侖又從另一方面，見到運動之重要。其觀點雖不同，但其見到運動對於人之生活之重要則一。麥舍爾氏則謂：宇宙間充滿精氣，能將其吸收入身體者為運動。麥氏之言，雖缺乏科學根據，但頗能說出所見心境。一切動物，均需要適度之運動。運動並不使身體成分損失，反而可使其物質代謝活潑，補充建設作用增進，而其機能亦愈向上發展。假如怠於使用肌肉，貪安逸圖怠惰，其筋肉必然薄弱，機能頹廢，變成可憐之萎靡狀態。打鐵匠每日舞動鐵槌打鐵，故其腕力極強，有如銅筋鐵骨。如用石膏繃帶將手縛定，禁止其轉動，則其筋肉未幾即消瘦無力。將此二者比

較，最易明瞭。包紮繃帶之手，雖然筋肉並無何毛病，却祇以不用而廢。不斷之鍛鍊，對於筋肉何等重要，此乃最佳之物證。

構成人體之筋肉，約占全體體重四五%，如連同與筋肉俱動之骨頭合算，則約占全體體重六〇%，故謂人是骨肉造成，亦不爲過。使用筋肉作適宜之運動，必須神經機能活動。故運動不僅能促進筋肉本身之發育，並能使骨頭及神經系，得到鍛鍊及發育。近時對於低能兒之教育，極重視合法之運動，蓋以運動可引起大腦發育，使其智能向上故。

人體之筋肉有二種。一種爲連在骨上可隨吾人之意而伸縮之橫紋筋，亦名隨意筋，一種爲不隨人意而伸縮之滑平筋，亦名不隨意筋。例如心臟之心筋、胃腸、血管、膀胱、子宮等之筋肉，均屬不隨意筋，其伸縮並不聽命於人。此等不聽從人意之小筋肉，身體中甚多。分別主持血液循環、消化、呼吸、排泄、生殖等重要作用。此等不隨意筋，雖然不聽從人意，不能直接加以鍛鍊，但在吾人運動時，此等不隨意筋肉，却也能跟隨主力之活動而活動，不但諸臟器之運動活潑，各種消化腺、腺等，亦均機能活潑。

要之，欲求體力充實，以使一般新陳代謝活潑爲最重要。循環作用及呼吸作用，爲一般之代謝基礎，均可由運動而使發揮其機能。著名運動生理學大家施密特氏曾謂：人係憑心與肺而行動，却是實情。實際賽跑健將，大都有強健之心臟，及經過鍛鍊之肺臟，跑馬獲勝之常勝馬，據謂其心臟之發育，倍於常馬。

試一檢查體重每公斤與心臟之重量比例。飼養在小屋中之家兔，其心臟之重量，對於體重每公斤，僅合二公分四，而棲息於山野之野兔，則有七公分七五，其心臟大於家兔三倍餘。家鴨之心臟重量，對於體重每公斤，亦僅合六公分九八，而野鴨之心臟重量，對於體重每公斤，得十一公分〇二，向以行動不活潑著稱之豬，對於體重每公斤，其心臟之重量為四公分半，而在阿爾普斯（Alps）山中四處奔跑之一種野鹿，則其心臟重量，對於體重每公斤，得十一公分五五。凡行動活潑之動物，概有強大之心臟。

人之心臟之重量，為體重每公斤，合五公分，恰與豬相近。故稍攀登較高峻之山，立即心跳不已。但經過鍛鍊之登山家，却能行所無事。非其心臟大，乃其心臟強健。單就此一事觀之，亦可見平時之鍛鍊，如何重要。在人生之賽跑長程，欲求占先，不但須有強健之心臟，強健之肺臟，此外身體上之一切，亦均須強健。而對於此最重要之鍛鍊，則為運動。

### B 選擇運動方法

在中年以後，不宜效青年人作劇烈之運動。劇烈之運動，在中年以後之人，祇有害而無益。縱然在青年時代，身體經過充分鍛鍊，具有相當之自信力，仍屬不宜。因體力雖然尚能堪作劇烈運動，但運動後之過度疲勞，則殊不易恢復。在青年時代，疲勞之恢復速故無可慮，在中年以後之過勞，則極不相宜。如時常過勞，後將不免引起嚴重之後果。

在四十歲左右，始圖改造心身之人，尤不可立時以老少年自許，而欲效青年作劇烈運動，其精神固然可嘉，但劇烈運動對於身體却不相宜。

凱洛格氏謂：日日有規律之運動，與日日有規律之飲食，同樣重要。故時輟時行之運動，偶爾思及而作劇烈之運動，對於改造體質，並無充分效果。必須日日有規律行之方佳。

運動種類甚多，不下數十種至數百種，可擇合乎自己之興趣及環境便利者爲之。如以四十歲左右之改善體質爲目標，選擇運動，應注意下列四項之條件：

- (1) 方法應簡便，無論何時何地均可單獨行之。
  - (2) 其運動不可偏於身體之一部分，應爲全身運動。
  - (3) 其方法宜避不合適而勉強，應自然而合適。
- 運動方法，合乎以上條件，方爲合適，另有一重要條件，則爲：

(4) 運動應適度，不可過度。

因此其運動方法，應能隨意行之，不被勉強行之，方佳，凡屬比賽性質之運動，無論何種，均不合適。

我國漢代名醫華佗亦曾創一種運動法，曰五禽之戲。係效法五種禽獸之動作，以養生祛病。後漢書華佗傳：「吾有一術，名五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹠足，以當導引。」可見我國在古時對於身體之運動法，已極有講究。並知其可以養生祛病。近時國人所常行者，有鍊

太極拳八段錦十二段錦等。讀者儘可參酌自己之興趣及環境，自己創一適合個人之運動法行之，亦無所不可。如求省事，則以行步行運動，最爲簡便。

### C 步行運動法

步行雖係一極平凡之事，却係極佳之運動，自昔時卽爲人所重視。西方衛生家言：謂：午餐後應暫休息，晚餐後應步行一英里。（一英里約合我三里多。普通步行，一小時可步行十華里。約六分鐘，可步行一華里。）據動物學家言：人類自從能用兩脚直立步行，乃變成爲有智慧之動物。故步行不但爲人類所特有之行動方式，且能造成人類之智慧。如單以用兩脚步行而言，禽類何嘗不用兩脚步行，不過禽類之步行，却又與人類之步行，稍有不同。禽類之步行，係兩翼密貼其體軀，毫不擺動而行。人類之步行，則兩手前後擺動，與其步調相應。此些微之不同，結果却成爲大大不同，以人之步行，乃是全身運動也。現時交通工具，雖然極其發達，有各式各樣車子，可供代步，然人仍非用其兩脚，不能移動其身體。在若干地點，尤絕對非用脚不可。固然重病病人，或有腦病之人，也可以不用脚而移動其身體，然其本人，決不視此爲樂事，亦不希望如此。

然而現代之都市人，却有一部分人，已忘却脚可以步行。至少已不能了解步行之樂趣及正確之步行方式。有人或者以爲步行一事，乃是人之本能，可以不教而知，不學而能，試問有誰人不能跑路，但實際却不盡然。人由不合法之生活方式，而致其姿勢惡化，由各種之職業，而養成肉體上習癖，影響及

其步行，而現出種種不合適之步行方式，此種不完善之步行方式，採用作強身之運動方法，極少價值。正當之步行方式，第一必須姿勢端正，上身筆直，面向正面，眼向前看，彎腰曲背而行，最爲不可。如昂首，視線向前作一直線，大體上身之姿勢，自然端正。

舉步宜求靈活，不呆鈍。當脚着地，支住體重時，固然不能抽去其力，但當一脚離地之瞬間，却可抽去其力使擺動之脚，以極自然之姿勢，向前擺動，而輕輕將身體向前移，以極活絡之步調，向前進行，減少各步所虛耗之勞力。蹣蹣來遲之步行方式或極端遲緩之散步方式，在所不取。

足尖之方向，應向前，偏向外方之八字脚方式，如卓別麟式，或偏向內方，均屬不可。但足尖亦非全然向前方作一直線，乃足跟之中心與拇趾球之中心作一直線，故嚴密言之，足尖係稍偏外。

當向前擺動之一脚，足底着地時，膝固然不可過屈，但却亦不必故意伸直。非存意伸直，乃任其自然伸直而着地。最初着地之部分，不是足尖，乃是足跟。足跟一着地，足底即全體着地，最爲合適。此種步法，乃正則社交跳舞之真髓。假如欲作履聲橐橐，步調堂堂之步伐，則須足底全體，同時着地。如欲作不聞脚步聲之行動，則須先足尖着地，乃徐徐足跟着地。

兩臂之搖擺，非有意用力搖擺，乃作脫力之狀態，聽其自己前後搖擺，並不於上肢任何部分用力。非用力搖擺，乃是被搖擺也。故其搖擺，在肩關節處大，在肘關節處小。其搖擺方向，自嚴格言，非全向前方，而係稍偏向內方。

步行時，心應放在臍下丹田。此語之意思，非云向腹用力，或將肚皮膨出，祇係言將心神放在臍下，勿將下腹忘却。如此則自然精神充滿腹部，可以鎮定之狀態步行。步行時，面上宜作含笑之狀態而行，以愉悅之態度及心境而步行，亦極切要。

步行合乎以上之標準，大體可以稱爲正確之步行方式。如此則不致如股間夾物而行，或眼睛東張西望而行，或鞋底在地面上拖而行，或將手籠在袖中而行。

正確之步行，可以強身之理由，第一因其爲極簡便之全身運動。第二因其不致於過勞。跑路一事，不比看跑馬跑狗，使人流連忘返，而致過度。第三，步行乃戶外之運動，如在清早空氣新鮮之時行之，除運動外，又可呼吸新鮮空氣。如在日光中之行，（頭上應戴帽子。）則同時可兼照射日光，行日光浴，效果尤爲顯著。如在睡前行之，又能使人易於入眠，易於安眠。日本本多靜六老博士，年逾七十，每夜在睡前必步行一日里（按一日里約合八華里。如以六分鐘行一華里計，約步行五十分鐘左右。）據彼自謂：彼之身體矍鑠，即得力於此。氏爲一極肥胖之人，以其脂肪過多之體質，實不可少此項運動。但步行運動，亦有一小小缺點。例如天落雨，及吹大風等時，不免爲風雨所阻。在此等時，不妨用他種運動法（如下述之屈伸法等）代替。

步行距離，以來回二公里（合四華里）至四公里爲度。可視自己之體質而作適宜規定。或初時以二公里爲度，而逐漸增加距離亦佳。如一日行四公里，不作一次行之，而分作二次行之，每次行二公里，

尤有效果。假如每日出門至服務機關服務，不坐車子，改用步行，不但無庸另劃出步行運動時刻，更可省下車資。如以距離太遠，不妨一段坐車子，一段步行。如朝間時間迫促，來不及步行，不妨於回時步行。或者提前一二十分鐘出門，亦無不可，實際每朝早十分鐘出門，即可步行一公里。

都市居民，因房租昂貴，中下階級住屋，大都相當狹小，更無可供運動之地方。借馬路作運動場，乃是頂聰明辦法，寓運動於步行，尤極有意義。

步行姿勢，必須端正，姿勢端正，立時有意想不到之效果。杉本博士曾記述一青年改正步行姿勢後之體驗，頗有趣。其青年謂：予向來習慣曲腰作小步而行，一經改正步行姿勢，初時覺到昂首挺胸，似乎過於威風，又覺到似乎吃力，但却覺到精神全然一變。覺到似多吸進空氣，又覺到由么小變成偉大。雖然祇是一日之經驗，但一日中所發生之精神上變化，却可驚異。身體姿勢對於精神有如此之重大影響，亦由此而覺到云云。

此青年之言，極坦白，毫不誇張，向來彎腰曲背而行之人，如改正姿勢步行，無論何人均可覺到同樣之精神上變化。改正姿勢，何以能發生如此效果，須就交感神經之作用，略加以說明。

主宰吾人之意志者，大體為腦髓。與脊髓及在全身作網狀分布之微細神經纖維，互相連絡，以主宰吾人之意志，名為隨意神經。在此之外，心臟、血管、胃腸、腎臟等內臟器官，另有獨立之神經，不受腦髓之支配。例如人在睡時，肺仍照例呼吸，心仍照例搏動，胃腸仍照例分泌消化液以消化食物，不藉人之意



志而調節之。因其行動，係在人之意志之外，故名爲不隨意神經，亦呼交感神經。此交感神經，在胸腹部者，名真性交感神經，在上方之中腦延髓者及在下方近薦骨部之脊髓中者，名副交感神經。吾人之感情，全受此等交感神經之支配。副交感神經作輕度緊張，則人感覺愉快。真性交感神經緊張之後，繼之卽有副交感神經之輕度緊張，吾人在觀書後或運動後休息，覺到愉快，卽由於此。

但不隨意神經，却亦非全然不受意志之影響，實亦極有關係。此兩神經系，雖無支配關係，但交感神經，仍與一切隨意筋有關。隨意神經主宰肌肉之收縮伸展，交感神經則欲維持一種形態。人之姿勢，在力學上保持最安定位置——頭、頸、胸腹、下肢等重線，悉在一直線墜於足間之姿勢，實爲附於脊髓之肌肉中交感神經負擔最輕之時，故吾人由交感神經感到愉快。吾人在後天上改正習癖，矯正不良體格，改造理想體格，亦藉此隨意神經與交感神經之反射作用。

步行運動，實爲一極簡便之全身運動，祇須矯正不良姿勢卽可，更無庸多費心思。洛賽氏謂爲着健康而過分勞心，仍屬一種之不健康。今略述二三運動法，以供讀者參考。

#### D 屈伸運動法

屈伸運動法，爲日本著名柔道名手（柔道爲日本一種武術。我國之拳術，以拳擊爲主，日本之柔道，則以各種姿勢，使人跌仆爲主，類似我國摔角。）及游泳名手坂本氏所創。坂本氏以寒中在河中游泳聞名，其所創之屈伸運動法，博得日本醫界極大之稱讚。此運動法之主眼，係以腹部及頸部之屈伸爲

主，爲一極簡單之運動法，亦爲一極佳之全身運動法。強身方法，致力於手足及其他筋骨之強健，實不如使內臟強健，更爲重要。祇須內臟強健，則四肢等自亦隨之而強健。注重內臟強健，爲此運動法之特色。其方法極簡易，不致有過勞之憂，四十歲左右之人行之極爲適合。創此運動法之坂本氏，年逾五十，但未有人見到其齡在四十以上，甚者謂其不過三十二三歲。曾診察其身體之醫生，均謂其可稱模範健康身體，其外貌較其實在年齡減輕十餘歲，自屬當然。

此運動法，分爲坐與立行之。

(1) 端坐 身體端正，勿歪斜，兩手輕放在大腿上，兩肩放平，眼或開或閉均可，口微開，筋肉及皮膚勿作鬆懈態，但全身亦勿作堅硬狀態，宜保持自然不勉強之狀態，對於任何部位，均不用力。衣服宜寬闊，頸部鈕扣宜解開，腰部亦宜寬放，身體無論何處，均不可受緊窄衣服壓迫。心宜平靜，抱無所思慮狀態。

(2) 頸部之屈 將頸徐徐向前屈，連同上身亦徐徐向前屈，屈至背梁略彎，但以不勉強爲度。

(3) 頸部之伸 將頸及上身徐徐舉上，回復端坐狀態，頭微向後仰，兩肩宜寬鬆，勿向頸部用力。

(4) 腹部之屈 以端坐姿勢，以臍爲中心，徐徐屈其腹部，使腹部向內凹入。

(5) 腹部之伸 徐徐將腹部伸直，恢復原先狀態。

以上爲基本動作，每項動作，費時三十秒至一分鐘。

(6) 併行法 端坐——屈頸部——屈腹部——伸腹部——伸頸部——端坐。  
照上順序行之，每回行五分鐘至十分鐘。

立而行之如下：

(1) 立 足跟不相貼，略離開，兩手垂在兩側，眼張開向正面，對於身體任何處，均不用力，保持不勉強不受拘束之自然狀態，精神狀態亦然，與坐而行之之時同。

(2) 屈 將上半身徐徐向前屈，勿屈膝，手任其下垂，屈至手將垂及地面，勿向頭及頸用力。屈時一聽自然，不可勉強。

(3) 伸 將上半身徐徐舉起，更伸向後方，兩手亦同時向上伸，頭作仰天狀，頭部宜徐徐後仰，在行此時自然而向下腹部用力。

以上之一動作，約費時二十秒鐘左右，每回行五次至十五次，視自己之體質行之。  
此屈伸運動法，日可行二次，朝間可在洗面後行之，（或朝餐後一小時之後行之。）夜間可於睡前行之。宜有規律行之方佳。立而行此時，宜在戶外行之。坐而行此時，可在室中行之，如風不烈，宜將窗門打開，呼吸宜聽任自然，但以勿將呼吸氣抑住為佳，如此自然可以充分作深呼吸。此屈伸運動，雖以向前後屈伸為主，有時亦可向左右屈伸，頸部亦可作旋轉屈伸。

有下列各病之人，不宜行此項運動。

(一)一切急性病症，(二)心臟瓣膜病，心筋炎，(三)蚓狀垂炎，及易再發之慢性蚓狀垂炎。(四)蚓狀垂附在盲腸下端，狀如蚯蚓故名，亦呼蟲樣垂。(四)腹膜病症，(五)下痢，(六)一切發熱。(七)懷孕。

又患中風之人，頭不宜過於向後仰。此屈伸運動法，並非體操，以「徐徐行之，徐徐而止」為其神髓。故以急速之體操方式為之，則不相宜。

對於此運動法之優點，各家之讚美如下：

(A)三宅秀博士曰：此法之伸頸昂首，頭仰向後方，乃採用打呵欠姿勢之巧妙運動法。作打呵欠姿勢，頭向後仰，可令人覺到爽快。因咽喉空氣善能充分流通，故能防血行鬱滯，使頸筋柔軟，使腦之靜脈血，迅速流回心臟。因此向來覺到頭腦沉重者，可覺到頭腦輕鬆。

(B)又曰：學生、官吏、公司職員等，長日坐而觀書或辦公之人，平常概作淺呼吸，故不能將肺中空氣充分呼出，肺之機能，自然呆鈍，行此俯仰屈伸法，吸入之空氣多，呼出之空氣亦多，可充分將肺中空氣呼出，故肺自強健，精神亦爽快。

(C)又曰：腹中之靜脈，未有瓣，可防血液逆流，血液之流向心臟，概藉腹筋之收縮而流。腹部之運動，最能使血液流動。故此俯仰屈伸法，不但能促進頭腦之血液循環，並能驅逐胸腹內諸臟器之鬱血，使其機能活潑。

(D) 又曰：腦在身體中，乃絕少運動之部位，欲使此部位之物質代謝佳良，增進其健康，當以頸部之屈伸爲最佳方法。

(E) 永井博士曰：腹部內臟之血管，因二度分岐成毛細血管，故血管極多，極易鬱血，如行此屈伸運動法，可使其鬱血消散，流進新鮮之血液，而使消化機能旺盛，榮養佳良。

(F) 又曰：此運動法，可使腹部筋肉（直腹筋，斜腹筋）及橫隔膜伸縮自在，充分發育，對於呼吸及血液循環，極有裨益。

(G) 又曰：此運動法，可以鍛鍊背部諸筋，可免彎腰曲背之妨礙呼吸及血行。

(H) 又曰：此運動法可使腦之鬱血消散，使精神爽快。

(I) 醫學博士野田氏曰：此運動法，能使腸充分運動，等於自行一次按腹術。俯仰屈伸之動作，能使咽喉及肩部諸筋柔軟，可使腦之血液善能流通，尤可使腦之靜脈血容易下行，使頭腦爽快，等於頸與肩之按摩，面部之筋肉，亦同時屈伸，可使眼、耳、鼻、齒等之神經機能活潑，血液流通佳良。

(J) 醫學博士野口英世曰：腹部之凹入膨出，不僅爲腹部之運動，並能將橫隔膜上推，由橫隔膜之運動，胸部亦同時運動，可稱身體全體之極佳運動法。

(K) 醫學博士佐多芳久曰：此運動法，在屈時，由陽壓將腹部血液，送至心臟，腦部及全身，使腦充滿血液，伸時則由陰壓使腦部及其他部位血液，流入腹部及心臟，使腦部及手足等貧血。此一陰壓，一陽

壓，能促進全身之血液循環，使新陳代謝佳良，自生理上觀，可稱爲極完善之運動法。

(L)醫學博士田代義德曰：此運動法，兩肩曳向後，可使肺尖擴張，又多運動背部筋肉，可使脊梁端正，同時可免脊梁彎曲。

(M)醫學博士永井潛曰：此運動法徐徐行之，自然一切雜念皆消，精神統一，終而進入萬緣俱寂之境。醫學博士三宅鑛一曰：行此運動法，自然雜念皆消，可使精神休養，不爲瑣事而勞心。

(N)永井氏謂：行此時，口宜稍開，以免氣被阻。宜調和呼吸。精神宜鎮定，徐徐行之，勿用力。田代氏謂：身體伸時，宜多吸進空氣，身體屈時，宜多呼出空氣，收效更宏。

### E 鍛鍊心身運動法

運動除用以鍊鍛身體外，又可以動作鍛鍊精神。日本法博覽氏創一種運動法，採取日本開國史實，以各種動作，表演史實，頗覺別致。其運動法，乃一種象徵運動，以鍛鍊精神爲主，以鍛鍊肉體爲輔，將開國精神，寄托於運動法，一以振作國民精神，一以行全身運動。全部運動分爲十六段，費時約十分鐘，惟中有五段，係表演天神降臨之歌唱，普通略去五段，祇表演十一段，約費時六分鐘。

此運動法之精神，係視身體爲滿足性命之要求而發育。個人之性命，非祇個人所有，乃連繫祖先，本身子孫三代之性命。故個人之精神，乃三代精神之表現。身體乃性命之寄托物，乃連繫三代之寄托物，亦係奉祀祖先之宮殿。此運動法，專爲鍛鍊精神，而使身體運動。精神強健，身體亦自然隨之而強健，故

實爲心身合一之強身法。

此運動法於每朝行之，藉以鍛鍊精神與肉體，使一日之活動，爲有意義之活動。故祇每朝行此一次，其各段如下：

### 第一段 正立

此正立表示對於天地之正立，表示立定脚跟。

次彎腰三次，表示對於天地之敬禮。

次將兩手伸向前方，與肩平掌相向。次將兩手向左右分開，掌向上，表示自己願負起做人責任。次手放下。

### 第二段 鎮定精神

以直立姿勢，兩手置於丹田（臍下一寸半處）略彎腰，徐徐吸氣，使力充滿丹田，除丹田以外，一切皆不用力，使之鬆弛。以鎮定精神，此一項動作，約費時十五秒鐘至二十秒鐘。

### 第三段 感謝

以感謝之心，將上半身向前屈，脚立直，手垂及地，此項動作，爲向天地表示感謝之一拜。

### 第四段 拋棄惡行（左右各一回）

（1）以直立姿勢，身體稍向左，眼注向左方遠處，左脚向左踏出一步。（2）舉右手至與肩平，掌張開。

(3) 右手掌向上，向空擺。表示擺取世間穢物，即將肘向後屈，注力於全臂，同時左手握拳，舉至與肩平，左右兩臂充分張開，以使胸廓開展，注力於丹田。(4) 將右手揮向左，作拋物狀，同時左手垂下。此項一擺一拋動作，表示取世間穢行而拋棄之。以下連續作此一擺一拋動作，共十六次。將左脚退回原處，回復直立姿勢。

次身體稍向右方，右腳向右踏出一步，亦如前作一擺一拋動作十六次。右腳退回原處，回復直立姿勢。

### 第五段 吹出穢氣

身體直立，兩手插腰。先呼出空氣，次徐徐由鼻吸入空氣，次將口張開作發「阿」字音狀，徐徐將穢氣吹出。

又由鼻徐徐吸入空氣，由鼻孔徐徐將穢氣呼出。

又由鼻徐徐吸入空氣，略張口作吹火狀，徐徐將穢氣呼出。此三項動作，表示吹出穢氣，費時約一分鐘。吸氣均由鼻孔吸進，呼氣吹氣均宜徐而長。

### 第六段 大陸闊步（三回）

身體直立，舉起左脚，左手擺向後，右手向前舉，至與肩平，次右腳舉起，右手擺向後，左手向前舉，至與肩平，此項動作，作跑路姿勢，表示大陸闊步，次又舉左脚，次又舉右腳，共行十六次，以十六次為一



回，共行三回。

第七段 海洋雄飛（左右各一回）

身體直立，右腳向前踏出一步，頭向左，眼看向遠處，同時兩手向前平伸，上半身稍向前傾，次身體向後傾，兩手同時縮至胸處，作搖船姿勢。此項動作，表示征服海洋，向世界雄飛。共行十六次。恢復原先直立姿勢。

次左腳向前踏出一步，頭向右，作上搖船動作十六次。

第八段 上登高原

直立，兩手插腰，次兩膝向左右屈，次兩手從前方向上高舉，向左右描一半圓形垂下，屈肘，兩上膊夾於兩胸側，兩前膊向前平舉，手握拳，拇指向上方。次徐徐將臂向前伸，舉至與眼平，同時身體徐徐立起，此項動作，共行四次，最後一次，兩手高舉過頭，頭略仰。此段動作，係表演登上高原姿勢。

第九段 吹氣

此段動作，與第五段同，惟心境則與第五段相反。係以清淨之心，欲使一切美化而吹氣，宜以歡樂之精神，徐徐行之，時間可較短。（下第十段亦宜以歡樂嬉遊之心境行之。）

第十段 神戲（四節各一回）

此段運動，分爲四節。

第一節爲肘之運動。(1)直立，兩臂向前平伸，掌向上，次前膊向後彎，使指尖觸及肩。次伸直前膊，次掌向下，兩臂垂下。作此動作四回。(2)兩臂向兩側平伸，次前膊向肩彎，次伸直前膊，次兩臂垂下。亦同上行四回。(3)兩臂從前方向上平伸，掌相向，次前膊從後方向肩彎，次伸直前膊，次兩臂垂下，亦同上行四回。此第一節動作象徵搖鈴祓除不祥。

第二節爲頸部之運動。一、頸向前後屈伸，二、頸向左右屈伸，三、面向左右轉向。先直立，兩手插腰，(1)頭向前俯，次頭舉起，次頭向後仰，次恢復原狀。行此項動作四回。徐徐行之。(2)姿勢同前，頭向左傾，次恢復原狀，次頭向右傾，次再恢復原狀，行此項動作四回。(3)姿勢同前，頭徐徐轉向左方，眼看向左面，次恢復原狀，次頭轉向右方，眼看向右面，次恢復原狀，行此項動作四回。此第二節動作，象徵頭戴花冠。

第三節爲上半身之運動。一、上半身向前後屈伸，二、上半身向左右屈伸，三、上半身向左右轉向。先直立，兩手插腰，(1)上半身徐徐向前俯，鼻徐徐吸進空氣。次上半身徐徐舉起，鼻徐徐呼出空氣。次上半身徐徐向後仰，鼻徐徐吸進空氣。次上半身徐徐舉起，鼻徐徐呼出空氣。行此項動作四回。(2)姿勢同上。上半身徐徐向左傾，次恢復原狀，次上半身向右傾，次恢復原狀。吸氣呼氣，悉與上同，行此項動作四回。(3)姿勢同上。上半身徐徐轉向左方，次恢復原狀，次上半身轉向右方，次恢復原狀，行此項動作四回。此第三節動作，象徵神靈附身。

第四節爲肩部之運動。(1)直立，從側方舉兩臂，屈兩肘，兩手放在胸部兩乳處，兩肘從後向前畫圓圈。行此項動作十六次。(2)兩手插腰，兩肘從前上方向後下方畫圓圈，行此項動作十六次。此第四節動作，表示精神內外清明，身體發育圓滿，有如參天大木，枝葉茂盛。

#### 第十一段 大木參天

此一段爲最末之一段，表演身體發育如大木參天，並祝福國家繁榮。

二拍手二拜——直立，兩肩向前平伸，高舉與肩平，次兩臂向左右張開，以使胸廓開展，次兩臂合攏，用力拍手。次兩臂又張開。次兩臂又合攏拍手。計拍手二次。次彎腰二次，表示祝福。

三呼大木參天——兩腳立定，注力下腹，兩臂從前方向空高舉，略偏向外，象徵大木參天，並三呼

大木參天 大木參天 大——木——參——天

每呼一次，臂隨同高舉一次。

二拍手一拜——三呼畢，又照前行二拍手，一彎腰，表示祝福。(畢)

此運動法，頗別致，以鍛鍊精神爲主，同時使身體各部位，皆有適宜運動，並加入深呼吸及發聲運動，一人行之，可集團行之亦可。其動作毫不劇烈，採用作四十歲以後之運動，頗適宜。但此法雖甚佳妙，惜爲純粹日本式之口氣，故「大陸闊步」「海洋雄飛」兩標題，或即改爲「追隨時代」「同舟共濟」以示學術事業，不可故步自封；對待同胞，甚至全人類，應有互助不自私之精神。或改爲他語，其他各條亦然。

## 第十六章 煙酒

### A 酒之功罪

酒之成爲嗜好品，爲人所愛好，早有幾千年之歷史。我國古史，載古時儀狄作酒醪，禹嘗之而美，遂疎儀狄。周代有杜康作秫酒。但我國最古醫書本草，已有酒名。素問有酒漿，似在黃帝時已有酒，非自儀狄始。世人對於酒之毀譽，各有見解。醫學上以酒對於健康有害，故極力主張禁酒。但在嗜酒之人，酒却未盡如所言之有害。文化愈進，酒之消費量亦愈增。蘇俄及美國均曾頒布禁酒法律，但結局祇增加私釀，私運，私飲等犯罪，仍無法禁絕。

一九二一年夏，蘇格蘭鄉間有老媪，年已一百零九歲，身體尙非常健壯，有多數報館訪員，往詢其長壽祕訣，據謂：「無他祕訣，祇日喝威士忌一杯。」威士忌爲烈性酒，含酒精四五%，醫家所常言飲之能致患動脈硬化，及血壓亢進者，但此老媪却視爲長壽之藥。又有嗜酒之人，死後解剖，却毫未見動脈硬化，反而有從未飲酒之人，年尙青，已患動脈硬化。故極力主張酒害，使人懷恐怖心，對於四十歲以上之人之健康上，亦不盡合宜。

對於酒之反應，由個人之體質，大不相同。有作牛飲而不醉者，有稍飲輒醉者。酒量與身體大小，體重輕重，男女性別無關。我國謂酒量大小與身體大小無關，謂係酒有別腸。十國春秋載閩主曦謂周維岳

曰：岳身甚小，何飲之多？左右曰：酒有別腸，不必長大。又嗜酒者，未必即酒量大。不嗜者，亦有酒量頗大者。吃下胃中之酒，從胃吸收，入乳糜管，而入血中。由酒吸收，入血之遲速，而其興奮及酒醉之程度，現出強弱，現出精神愉快與不愉快。

阿那加利司氏謂：酒飲一杯醫渴，飲二杯滋養，飲三杯愉快，飲四杯發狂。從科學上言之，飲酒而覺到愉快者，爲血每公分中，混和有酒精一公絲至二公絲之時。血每公分中，有酒精三公絲，已超越興奮期，一脚踏進麻醉期，使心身疲勞。更進而達四公絲，則意識朦朧，脚一步高，一步低，現出蹣跚狀態。如血每公分中，混入酒精五公絲，則全然失却意識，現出泥醉狀態，腰脚無力，小便失禁。血中之酒精量更增多，則現出急性酒精中毒症狀。

豪飲之人，飲酒不易醉者，蓋由於酒從胃吸收，入血甚遲，且胃及腎臟之機能旺盛，血中之酒精量，一達三公絲左右，以後即不再吸收，入血，而從腎臟排泄，血中之酒精量，不容易達到四公絲。豪飲之人，即由於酒精之吸收遲而排泄速，稍飲即醉之人，即由於吸收速而排泄遲。消化器及腎臟之機能，各人均有差異，其差異造成各人對於酒之個性。

對於酒之個性，有稍飲面即紅者，有越飲面越青者。亦有面條紅條青者，惟此種人較少。飲酒面青之人，一般視爲善飲，但在生理學上，尙未有何正確解釋。飲酒而面紅，乃由於顏面皮膚血管擴張，有巨量血液流入表層血管所致。顏面皮膚血管，係受交感神經之支配，（參看第十四講C·步行運動法項

下）故不能由吾人之意志支配之。交感神經分有真性交感神經及副交感神經，有互相拮抗作用，分布於身體中之不隨意筋及不隨意器官，吸收流入體中之酒精，刺激真性交感神經，則顏面發青，刺激副交感神經，則顏面發紅。

通常嗜酒之人，不嗜糖果等甜物，嗜糖果者亦不嗜酒，但亦有嗜酒兼嗜糖果者。自大多數言，酒與糖果，似乎立於反對地位，實則酒與糖果，不但係近親，酒且係從糖釀造。（通常釀酒，係將含澱粉甚富物品如米、麥、高粱等蒸熟，和以麴，麴中含麴菌，麴菌含有糖化酵素，澱粉受其作用，變為糖質，再由酵母菌蕃殖發酵即成爲酒。酒之種類及釀法雖多，而釀造之原理，則均相同。）嗜酒之人，雖不喜吃甜物，但如戒酒，則喜吃餅食，此蓋因向來由酒供給酒精，茲則欲改由餅食獲得之故。嗜吃糖果之人，如開始飲酒，則同時屏糖果不吃。此蓋因向來吃糖果，以糖果之糖質，在體中造成酒精，今則由酒直接獲得供給，故不需要糖果之故。

吾人之生理現象，極其繁複，生活細胞中，含有一種酵素（Zymase）此酵素能將胃中榮養物之糖質分解，造成酒精。但在此所造之酒精，未及發揮其酒精之作用，即受氧氣之作用，分解爲二氧化碳（碳酸氣）及水，其時所生之熱量，即食品之熱量。（Calorie）

用以釀酒之酵母菌，含有酵素（Zymase）甚多，將糖質液化，將酵母菌放入，則發泡沫。其泡沫即二氧化炭氣體，與吾人體中酒精分解時所發生者同。但酵母菌却不能將米、麥、馬鈴薯等澱粉質，即變化

成酒精，必須先將澱粉糖化，而後可受酵素之作用，變化成酒精。易言之，酒即係由糖釀造而成。

糖及酒精，均爲吾人日常榮養上之熱量來源，一經吸收即轉變爲身體之氣力，實爲極佳之榮養品。在從事繁重工作之後吃之，可以迅速補充消耗之體力，恢復疲勞。酒精較糖，熱量尤高，近於糖之二倍，此爲酒之優處，亦爲酒之短處，因氣力過於充足，而變成狂暴行動。如飲之適宜，自無何害，有時逢有急事，不及進餐，以酒代替一餐之飯，亦無不可。惟糖與酒精，在缺乏維他命乙(2)複合體時，多吃對於健康有害，酒精尤易發生中毒。

關於酒害，在動脈硬化項下及其他等，已經詳述，茲僅錄美國弗蘭克氏之言曰：天下有害而無利者莫如酒，各種類酒，皆宜嚴禁，因酒內皆有酒精，考酒精之性，熱而奮興，人身血脈，宜於調和，不宜於不調和，不調和則病生，酒性能使人血脈奮興，奮興則不能調和，觀酒醉者失其常度，狀如發狂，即明徵也。之因飲酒而致病者，不知凡幾。甚至因飲酒而致死者，又不知凡幾。而世之人，飲食宴會，以酒助興，或竟不知酒之爲害，或知之則不能戒，悲哉。習俗移人，嗜好誤人，一至於此，是貴有毅力者，能持操守於其間，而戒絕之。

## B 烟草之功罪

烟草爲美洲原產，當哥倫布初發現新大陸，在古巴見一羣土人，口能噴烟，極驚奇，此爲文明人知有烟草之始。美洲土人之吸烟，係起源於宗教，以烟草供神而以蘆管吸之。吸烟惡習於十五世紀末葉傳

入歐洲。首先傳入西班牙，當西班牙王飛利浦二世在位時，法大使尼古氏（Jean Nicot）始攜烟草種子回法播種，時爲公元一五六〇年，今烟草學名爲 *Nicotiana* 卽係以尼古之名名之。其時視烟草爲治萬病之靈藥，極爲世所珍重。然近時已知吸烟之爲害，而世人却愈嗜好。此真世間事不能憑常理而論。某名士謂：烟草味既不美，吸之至醉，亦未覺愉快。吸之不飽，此外並無可述，而人之嗜之如此，究不知何以然？某名人則謂：烟草非毒物，非良藥，讀書寫字心倦氣鬱時吸之能行氣開鬱，飯後吸之覺口中爽快，此外無何可稱，故此物實爲最無益之物。

烟草之成分爲烟草鹼（尼古丁 *Nicotine*）氧化炭，氰酸化氫，硫化氫，一氧化炭等。其主要成分尼古丁，尤含劇毒。據專家之研究，謂尼古丁五公絲，可於三分鐘間，將中等大之狗毒死。小鳥祇吸進尼古丁蒸氣，卽可致死。蛙之心臟，在解剖取出後，尙能卜卜跳動，但一經吹以烟草之烟，其跳動卽停止。日常所吸紙烟，尼古丁含量雖較雪茄爲少，然紙烟十二根所含之尼古丁，仍可毒殺一人。惟人在吸烟時，幸未將尼古丁全部吸入，一部分係化成氣體飛散，祇一極小部分，吸收入體中，故而未被害。

吸烟既久，則漸成癮，對於尼古丁之耐受性增大，因而吸量亦增大。尼古丁分量，逐漸累積，損及健康，而超越其耐受量，而致不易戒斷。此時吸烟者之血中，非含有一定量之尼古丁，則覺心神不安，或者手顫，此卽中尼古丁毒症狀。

不慣吸烟之人，祇吸香烟一二根，卽覺到不快，次覺到頭痛、眩暈、作嘔。慣吸之人，如一時吸烟太多，或



吸所不惜吸之強烈烟草。亦屢作嘔，頭痛。在空腹時吸之，每致眩暈，或發腦貧血。更進一步，則現出輕度虛脫狀態。更劇烈者，則現出假死狀態甚者致死。

尼古丁不但含於烟氣中，從咽喉，肺臟之粘膜吸收，又成爲烟脂，粘附於唇舌，隨涎液嚥下，其使人眩暈，心搏失常，或現出虛脫症狀者，蓋因吸收之尼古丁刺戟神經，小腦，脊髓，延髓等，使之麻痺，妨害新陳代謝所致。此外每致發輕度口腔炎，氣管枝炎，或發胃病。

尼古丁雖然有劇毒，但尙少有中毒死者，蓋由於吸烟時所吸收之尼古丁分量甚微，其大都分，係隨肺之呼氣排泄，或混於尿中，從腎臟排泄，或雜於汗中，從皮膚排泄。吾人近吸烟者身傍，可覺到其身體帶烟油臭，即由於此。嗜酒之人，其血中非含有一定分量之酒精，即覺心神不安，或者手顫。吸烟之人，血中非含有一定分量之尼古丁，亦覺心神不安，或者手顫。此類人已患慢性尼古丁中毒，精神及身體活動，均變呆鈍。

尼古丁之慢性中毒，可分爲呼吸器系，消化器系，循環器系，中樞神經系等，其中最可怖者，則爲動脈硬化。酒精及尼古丁，能刺戟副腎，促進其內分泌，副腎受其刺戟，副腎素(Adrenalin)之分泌增加。此副腎素能阻止血中之糖分燃燒，發生糖尿病，同時增高血壓，引起血管硬化。尼古丁之促進副腎素分泌，較酒精尤甚。

酒精對於健康上之弊害雖大，但對於榮養上，却亦有巨大價值。尼古丁對於人體，則殊無用處。除稍

吸煙可以刺戟呼吸器，促進其機能，或用作興奮劑，使人暫時轉換心境，忘却疲勞之外，殊無何可稱。此些微益處，與其累積而致人記憶力減退，心悸亢進，不眠，身體消瘦，血管硬化，累及甲狀腺，使人早老，早生白髮等害處相比，實利害懸殊，更無適量不適量之可言。然世人對於此毫無益處之煙草，却特別嗜好，甚者覺世無煙草，則人生乏味，豈不可笑。

C 如何減少煙酒之害？

美國曾調查酒對於人，究竟是否有害？所調查人數為五千人，所得結論，為祇飲適量，對於身體，尚無何害，不致促短壽算。但此所謂適量，却由人而有差異，而且各人之所謂適量，亦祇是一時之適量，並非永遠不變。假如每日飲酒，其酒量將逐漸增加，其適量，將漸變成巨量。西諺謂：「酒為叛徒，初為朋友，後成敵人。」又曰：「酒之溺人，尤甚於海。」飲酒之害，實在於此。

以不醉為度，亦不即係適量。有時係由其人之體質，及腎臟之過度排泄，乃能不醉。時常飲酒，自以為適量，實際却常使腎臟過勞，又血每公分中，常使含有三公絲左右之酒精，勢必增高血壓，引起血管硬化，醉與不醉，不成問題。

就一般言，欲飲酒而不受酒害，以紹興酒等含酒精量較少者言，每次飲量，大略應以四五兩至半斤為度。身體較小之人，大略以四五兩為度，體軀巨大而肥胖者，亦應以四五兩為度。以紹興酒言，所含酒精量為一一·七%，飲紹興酒四兩，其熱量約為一百十九加洛里，飲紹興酒四兩，而少吃一碗飯，榮養

略相等，自無何害。（米飯一小碗熱量約一百十六加洛里）在年過四十之人，在應酬上，不免常有吃酒機會，却亦不必強欲戒酒。徒論列酒害，使人懷恐怖心，亦殊不必。

威士忌（含酒精四五%）白蘭地（含酒精三二·四%）等烈性酒及我國各種含酒精濃厚之酒，以勿飲為佳，但如祇飲一二小杯，亦尚無礙。我國各種酒所含之酒精量如下：

酒名

酒精含量

每百公分熱量

每斤熱量

白酒（遼甯醴泉酒廠）

六六·五五%

四六六加洛里

二二二九加洛里

五茄皮（遼甯永和淥）

三九·〇〇

三〇〇

一四九九

長春酒（熱河）

六四·〇〇

四七一

一三五六

周公百歲酒（熱河）

二五·五七

二六八

一三四〇

益壽酒（熱河大興泉）

六八·四五

四九六

二四八一

老酒（北平）

六·一〇

一〇七

五三五

黃酒（北平）

一〇·〇〇

八〇

四〇〇

五茄皮（北平）

一七·五〇

一四四

七二〇

白玫瑰（北平）

二〇·三〇

一七一

八五五

高原封（北平）

四九·〇〇

三四三

一七一五

煉白酒（山西清波縣）	一七・九〇	一六三	八一五
葡萄酒（山西清滌縣）	〇・九一	一一三	五六五
燒酒（山西太原）	八一・七〇	五七二	二八六二
洋河高粱（南京洋河）	六四・〇〇	四四九	二二四三
高粱酒（江蘇徐州）	三一・五〇	二九七	一四八七
大麥酒（江蘇睢陽）	七七・八〇	五四五	二七二六
綠豆燒酒（江蘇睢陽）	三九・一五	三〇七	一五三六
五茄露酒（江蘇姑蘇）	四〇・二五	二八九	一四四三
史國公酒（江蘇如皋）	一三・七〇	一二八	六四二
回沙茅酒（江蘇茅台村）	六五・二〇	四五六	二二八二
鬱金香酒（江蘇南翔）	二四・二五	二四五	一二二七
陳釀老酒（上海王裕和）	一七・二一	二七二	一三五八
白玫瑰露酒（上海萬和裕）	四七・三三	三四八	一七三八
紹興酒（紹興）	一一・七〇	九五	四七五
花雕酒（四川重慶）	一五・三〇	一二三	六一四

長露京酒（湖南常德）

一五・二〇

一〇七

五三三

聞酒（湖南寶慶）

七・七〇

一五三

七六七

珍珠紅酒（廣東梅縣）

二四・三八

二六六

一三二八

大賓酒（廣東汕頭）

一八・五〇

二三五

一一七六

珍珠紅酒（廣東汕頭）

二六・三五

二八五

一四二五

木瓜酒（福建）

一七・二〇

一六八

八四二

參杞荔枝酒（福建）

二九・四〇

二五〇

一二五〇

長春紅酒（福建塢尾）

一五・〇〇

一一五

五七四

衛生米酒（福建）

三九・五〇

二七七

一三八七

有時偶然稍飲過量，如非常飲，亦無妨礙，不過患一次急性中毒而已。飲量雖少，如成爲習慣，却可成爲慢性中毒，亦殊不宜。且常飲，每易增加飲量，尤有流弊。

飲酒後，稍飲茶，亦可減少酒害。茶中含有鞣酸，維他命C等，（綠茶含有維他命C，紅茶不含此。）可以解除酒毒，並將毒性廢料，排泄於體外。

煙草確爲毒物，對於身體，並無益處，故亦無所謂適量與否。但人究竟與機器不同，在嗜好之人，煙草仍爲人生需要之物，殊不易戒絕。欲減少吸煙之害，以吸尼古丁含量較少之紙煙爲宜，雪茄類含尼古

了甚多，不宜吸。吸香烟，宜在飯後吸之，在空腹時吸之最不宜。

健康人中有素嗜烟酒，不易戒除者，不妨設法減少烟酒之害，但如患有心臟病，腎臟病，血壓亢進，動脈硬化等病，則宜從速戒除烟酒，以改造其心身。

烟酒之害，早已盡人能言之。故解決烟酒問題，不在知而在行。行必須有決心。在四十左右，欲圖改造心身者，必須有非常之決心及努力。倘欲達到改造之目的，應當首先將烟酒戒除。假如烟酒尚無法戒除，可謂毫無勇氣，欲談改造心身，必無從談起。

## 第十七章 禿髮與白髮

### A 早老之心境

衰老之一徵象爲禿髮與白髮，此禿髮與白髮，有時年紀尙輕，早已在人頭上點綴。有人謂年少髮早禿爲福相，又有人謂年少髮早白爲有智慧之徵，此等解釋，雖可作爲解嘲，但必無人視爲青春象徵。視髮早禿早白爲文化特色，亦屬認識不足。

毛髮除能掩護皮膚外，尙有各種用處。頭髮能間接保護頭腦，眉毛能攔住額上汗珠，使勿流入眼中，睫毛能遮住塵埃及細菌，使勿飛入眼中，鼻毛能攔住空氣中之塵埃，使勿吸進鼻孔，又能調節寒冷空氣溫度。鬚髯亦有一種保護功用。腋毛能防磨擦，毛髮之另一重要之功用則爲裝飾。漢張敞爲婦畫眉，

長安中傳張京兆眉嫵（嫵音嫵媚之嫵）清異錄載唐平康妓瑩娘善裝飾，尤擅畫眉，日作一樣。唐斯立戲之曰：西蜀有十眉圖，汝眉癖若是，可作百眉圖，更假以歲月，當率同志爲修眉史矣。頭髮在裝飾上之重要，尤過於眉毛。從古代之各種髻樣，至現代之燙髮，女子對於髮之裝飾，可謂最有工夫。古代美人張麗華，以髮美著稱（南朝陳後主妃，髮長七尺）。殆爲歷史上美人髮之最美者。男子之鬚鬣，可以增加其儀容，古時之長髯，現代雖少見，然却有仁丹式、威廉式、林主席式、希特勒之小鬚子式、板刷式，各雄視一方。此裝飾上之重要，甚者較保護頭腦，遮攔塵埃，減少皮膚磨擦，調節空氣溫度，更來得重要。

或者謂：禿髮與白髮，非如內臟病症，直接與吾人之健康有重大關係，似乎可不必介意，實則不然。禿髮與白髮，在肉體上，雖然不覺到痛苦，但在精神上所感受之打擊，却非常巨大，不亞於五百磅之炸彈。一片禿髮，幾根白頭髮，能在精神上，將壯年期之人，逼入衰老之境。禿髮白髮本身，並不可慮，可慮者，乃在使人感到衰老之心境。新聞報茶記編者訥先生言其尊夫人今年（一九四〇年）才四十三歲，實在年紀並不算老，却因發現幾根白頭髮，即覺得衰老迫人，常常憂慮老之將至。但一天晚上，收聽福音電台播音，聽王完白醫師講演，言及白髮是上帝之恩賜，她立時恍然大悟，從此心理轉變，憂愁變成快樂，重新燃起了人生火燄。（見一九四〇年三月十日日本埠新聞報）日本報紙載有一少女，無意中發現其愛人髮禿，突然精神陷於憂鬱，同時其所愛之少年，亦因此而極度悲觀，此則未免帶點滑稽。但實際禿頭髮，白頭髮，對於本身之精神上，確有重大打擊，對於他人之精神上，亦有重大影響。

頭髮花白之人，圖將頭髮染黑，或者有人欲加以嘲笑。勸老頭子將白頭髮染黑，討小老婆，為無線電常點唱之滑稽節目。但實際世人為欲使頭髮不禿，不白，確常費極大努力，此種心境，每為頭未禿髮未白之人所不了解。

如何豫防禿髮與白髮，如何應付禿髮與白髮，此亦為四十歲以後改造心身之一重要節目，不可置之不論。在談此之先，吾人應先有一點關於毛髮之智識。

### B 關於毛髮之智識

人之毛髮可分為硬毛與細毛二種，細毛即俗所謂汗毛，係從硬毛退化者，為人所特有。硬毛又可分為長毛短毛二類。

硬毛——頭髮、鬚髯、腋毛、胸毛  
 長毛——長自一公尺半至半公尺。  
 短毛——睫毛、眉毛、鼻毛  
 長自一公分三公厘至半公分。

以上之中，頭髮、睫毛、眉毛，係從幼時已有，鬚髯、腋毛、胸毛，則係至懷春期乃從細毛變化發育，鼻毛亦於是時發生。毛髮又可從發生上，分為初生毛及續生毛（永久毛）二種，初生毛在懷胎三個月時即發生，至懷胎八個月左右，大略發生完成，但大部分於生下前消滅或脫落。生下後七八個月，又脫落，與續生毛交替。有時初生髮毛脫落，却不長出續生髮毛，是為先天性禿髮症。有時初生毛不脫落，成為永久毛，是為先天性多毛症。毛芽之數目，在懷胎時，已有一定，在生下後，其數目並無增減，故生下時之毛髮



疎密，即決定其終生之毛髮疎密。

人身體中全然不生毛部位，爲手掌、足底、指之內面及側面、唇、男子之龜頭及包皮內面、女子之陰核、小陰唇內面。

毛髮悉係斜生，其伸長在皮膚外面者爲毛幹，其在皮膚內部分爲毛根，毛根有毛囊包之，毛囊末端有毛乳頭，有血管及神經分布，以維持毛髮之榮養及發育。毛根與表皮交叉作鈍角部位有皮脂腺。皮脂腺之下面有提毛筋，爲一纖細之筋肉纖維。此筋收縮，毛髮即豎起。人在憤怒時，驚怖時，寒冷時，毛髮即豎起，乃此筋肉纖維收縮所致。史記蘭相如傳「相如持壁卻立倚柱，怒髮上衝冠。」又荆軻傳「士皆瞋目，髮盡上指冠。」呂氏春秋必已「孟賁瞋目而視船人，髮植，目裂，鬢指。」是其例也。人之生毛瘡、瘰癧，係皮脂腺發生炎衝而起。

將毛髮橫截，見中央有含色素顆粒之髓，其外層有角質細胞所生成之皮質，更外側，又有角化細胞所生成之毛上皮。在中央髓與最外層毛上皮之中間，即皮質部位，含有褐色，黃色，紅色等色素顆粒，由此色素顆粒之多寡，而致各種人種頭髮，現出不同顏色。又其間尚有間隙，時常含有若干空氣。色素顆粒消失，則由光線反射，現出白色，是爲白髮。

頭髮之顏色，大體可分爲漆黑、黑褐、淡褐、金色、赤色五種。金髮更分爲黃金色，帶赤黃色，灰黃色，淡黃色四種。黃種人之頭髮，有漆黑、黑褐、淡褐等。黑種人之頭髮最黑，白種人之頭髮，在淡褐色至金色之間。

白種人女子間亦有漆黑頭髮者。

毛髮之數目，據西人之計數，就長毛言，男子頭上之頭髮約有八萬根，其他各部位雜毛，約有二萬根，計十萬根。女子頭髮較多，赤髮約為八萬八千根，黑髮約為十萬二千根，褐色髮約十萬九千根，金髮約十四萬根。據日本九州帝大醫學部皮膚科之計數，就十八歲至三十九歲男子九人之長毛計數，最少者為九萬六千五百八十三根，最多者為十一萬六千五百八十九根。平均為十萬四千七百四十二根。又另就九個男子死屍計數，（年齡自十八歲至四十三歲。）最少者為八萬一千六百九十六根，最多者為十一萬五千八百三十根，平均為九萬九千五百三十二根。

毛髮大都經一定期間即脫落，重生新毛。所謂永久毛者，並非一度長出後，即終生不脫，至一定期日，仍須脫落，惟長者之壽命亦較永。據云：女子頭髮，在三尺以上者，約歷時五年半至六年半脫落。但自大體言之，頭髮約歷時二年至四年脫落。前頭邊際頭髮約歷時四個月至九個月脫落，睫毛約歷時百日至一百五十日脫落。毛髮之脫落重生新者，在十八歲至廿六歲，每日約三十根至一百〇八根。在二十歲至三十歲，每日約二十根至九十根。在五十歲至六十歲，每日約一百二十根以上。在少年時代，脫毛比較多者，乃因毛髮發育速，新舊毛髮交替盛之故。五十歲以後，突然脫毛數增加，脫者多，新長者却少。毛髮之發育，每日為一公分半左右，約合市尺四分半左右。舊髮脫落，不再長出新髮，則成爲禿。

C 禿頭之種類及原因

下：  
禿髮並非可以致死之病，故對於其病理，現代醫家，亦尙未有充分研究。禿髮有種種，大體可分類如

(1) 神經性禿——圓形禿髮症，神經性禿髮症。

(2) 萎縮性禿——皮脂漏性禿髮症，全身性皮脂漏性禿髮症，早發性禿髮症。

(3) 症候性禿——毛乳頭破壞性禿髮症，一時性症候性禿髮症，梅毒性禿髮症。

此外尙有先天性禿髮，在胎中髮已禿者。此種禿頭爲現代醫術所無法治療，亦與本書所欲論者無關。今從略。上列第二類萎縮性禿中之全身性皮脂漏性禿髮，乃從皮脂漏性濕疹之皮膚病而來。第三類症候性禿中之毛乳頭破壞性禿髮，係由外傷，癩，照射愛克司光等而起。一時性症候性禿髮，見於產褥熱，傷寒，猩紅熱，肺炎及其他熱性病後，祇係一時頭髮脫落。梅毒性禿髮，係由梅毒而起，其豫防及善後，亦自以治療梅毒爲主。除上各種外，所餘者祇爲圓形禿髮症，神經性禿髮症，脂漏性禿髮症，早發性禿髮症四種，實際上則祇神經性圓形禿髮，及脂漏性禿髮二種。

神經性禿 所謂圓形禿髮症，爲頭髮禿如銅元大者。此種禿頭，已見於千餘年前之記載，並非新有。十九世紀中葉之法國醫生格爾比氏視爲係病菌寄生而起，故昔時視爲傳染性禿髮病，但實際此種禿髮，祇是頭髮脫落而已，皮膚並未有何變化，決不傳染他人。祇惡性者（或者謂爲劇烈者，較爲妥當。）其禿漸次擴大，有時不僅髮禿，且連眉毛，鬚髯，腋毛，陰毛等身體全體硬毛亦脫落，驟見頗似傳染，故

而在一時期，被人視爲有病菌寄生。但現在則視此種禿髮，係由於精神過勞之榮養障礙而起。中等學校女生，每在學年考試時，每有患此症者，考試過後，閱四五個月而愈。據報告有三四年間均如此者。故祇須不精神過勞，放任之亦自愈。但如持續精神過勞，其禿髮亦自然有變成永久性之虞。

曰神經性禿髮症者，其禿之形狀或作線狀，或作三角狀，或作地圖狀，種種不一。其境界亦不明顯，大都兼有神經痛，或以前曾發神經系病症。在學術上頗難與上述之圓形禿髮症區別。故對於此症之豫防及治療法，亦概相同。

皮脂漏性禿 此種禿髮，係由聯接毛根底部之皮脂腺分泌過剩，發皮脂漏而起。皮脂之分泌，本來可使毛髮發光，並有彈性。但如皮脂分泌過多，則堆積於表皮面，與空氣中之塵埃、雜質，塞住毛孔。其一部分發生腐敗，由提毛筋之伸縮，而向毛襖逆流，侵及毛根，而致脫毛。又毛囊內，亦充滿皮脂，將毛母向下擠，致毛幹與毛母脫離，頭髮變成懸空狀態，此等頭髮，在梳櫛時，即纏附於梳齒而脫落。

皮脂分泌過於旺盛，發生角化異常，積豐於皮膚面，是爲頭垢。其乾燥如糠粃者，名糠粃性皮脂漏，其含濕氣如油垢者，名油性皮脂漏。總之，此脂漏性禿髮症，概見於多頭垢之人，早者在廿二三歲，頭上已現出不毛之地者。其禿髮地帶，大都從前額禿至頭頂，至後頭部突起而止。概頭頂頭髮脫光，而下方及鬢側則尚留存，此蓋由頭頂及前額等部位皮脂分泌最多所致。此種禿髮或視爲埋頭研究學問所致，名爲學者禿，智慧禿。但亦有人視爲性慾太盛所致。此種禿髮，爲男子所特有，婦女則少見。

多頭垢爲年少髮早禿之原因，已大略明瞭。但亦有頭垢雖多，髮却不禿者。又有頭垢並不多，與常人無所異，而自三十歲後，髮即漸禿者。後者稱爲早發性禿髮症，以與脂漏性禿髮別。此早發性禿髮症之原因，尙不明瞭，或視爲由於遺傳。脂漏性禿髮症，亦證實有百分之八十，係由於遺傳。又有人以爲係由於皮脂腺之內分泌障礙，但尙未能證實。

頭髮乃頭上之重要裝飾品，壯年禿髮，自屬重大打擊，至少使人增加十歲老態。昔時雖亦嘗視禿頭爲福相，或視爲具有威嚴，但現代年少頭禿，頗易被視爲老朽，甚者有失業之虞。但幸而禿頭尙可豫防，正在禿者，亦可設法使頭髮不再脫落，或使頭髮重生。由於衰老之真正禿髮，乃由於老人性皮膚萎縮，毛囊隨同發生退化變性，而致頭髮脫落。此在今日，尙無法應付。但全身皮膚萎縮，概在七八十歲之時，在此以前之禿，如今日路上所見之多數禿頭，其百分之八十，多屬不自然之禿。

#### D 禿髮之豫防及補救

古時老人禿頭者極少。今日未開化地方之野蠻土人，禿頭亦少。文化進步，則禿頭增加。禿頭之增加，第一與食物有關。凡能增加皮脂分泌之食物，最能使人頭禿。日常飲食，多吃油脂，頭自易禿。酒亦能增加皮脂分泌，故亦能使人頭禿。嗜酒之人，禿頭亦自多。辣椒胡椒等刺戟物，能使血管擴張，增加皮脂分泌，使人頭禿。食量較多而運動不足，頭亦易禿。西人之多「學者禿」者，不盡由於智識進步，乃由於多吃油脂及不常洗頭。

第二常戴帽子，亦爲早致頭禿之原因。戴不流通空氣之帽子，則頭部之皮脂分泌增加，同時不能充分角化。而且帽子之摩擦，亦易使頭髮脫落。軍士長日戴帽，故髮早禿者亦多。法國南部較暖，故禿頭較少，而較寒之德國則禿頭較多。蘇俄又較德國氣候爲寒，禿頭亦較德國更多。在寒帶地方，居民概嗜吃油脂，嗜酒，不常洗髮，而又常戴帽子，冬季更戴頭巾，此皆禿髮之原因也。

禿髮之原因既已明瞭，亦自易於豫防，祇須盡力避免各項可致禿頭之原因即可。頭垢堆積、頭頻發痒，即係禿髮之前兆，不可不知。即所謂老人性禿髮，如能抑制其皮脂分泌，亦可使頭髮停止脫落，重生新髮。

關於禿髮之遺傳，在有禿髮系統之人，至其父頭禿之年齡，亦必頭髮漸禿。但此並非禿髮本身之遺傳，祇係稟受皮脂分泌過多之體質，或稟受內分泌調節失常之體質。故如能從早注意一般生活狀態，致力豫防，亦可使髮不禿。所謂注意一般生活狀態者，爲避免一切助長皮脂分泌之飲食，常有適宜之運動，並注意勿使便秘等。頑固之便秘，亦爲早禿之重要原因。

又欲免頭髮早禿，宜注意下列各項：

(1) 最妙每日洗頭一次，至少亦應隔日洗一次，用肥皂細細將頭洗淨。洗頭皮尤較洗頭髮爲重要。用微溫湯洗，較用冷水爲佳。婦女月亦宜洗髮二三次，洗髮時可用雞卵肥皂、油粕之類洗之。西人婦女，且有用小蘇打洗髮者。洗頭髮時，頭皮難免脫脂，又長髮較短髮易致營養不足，故婦女在洗髮後，宜稍

塗油，最佳用鞣酸五〇%甜巴旦杏仁油五〇%加酒精適宜塗之。

(2) 不洗髮之日，可於朝間洗面後，用刺戟劑，發毛劑之類，塗擦頭皮，此幾分可代替洗髮，又可代替塗髮之油膏。

(3) 在夕刻或夜間睡前，可用皮脂溶解劑或抑制皮脂分泌藥劑之類，塗擦頭皮。祇將此類藥劑，撒在頭上，殊少功效，宜用指頭將頭髮分開，用脫脂棉花醃塗擦頭皮。

對於皮脂腺肥大（即皮脂分泌過多）用硫黃劑治之有效。惟硫黃不溶於水，亦不溶於酒精，可用雷瑣辛（Resorcin 間苯二酚）代之。市上所售之去頭垢香水，佳者甚少，可用下列之處方為佳。

「去頭垢香水處方」雷瑣辛五公分，山茶油五公分，酒精一百公分，薔薇油五公分。

(4) 時常用粗毛刷刷擦頭皮，刷去頭垢。

(5) 除有必要時外，宜少戴帽子。

(6) 據日本醫界報告，硫黃溫泉，對於禿頭，頗有功效。髮已脫光者，試行硫黃溫泉浴，可使禿髮重生。杉本博士謂：硫黃為治皮脂分泌過多之特效藥，又為頭髮之成分，自學理上及實際上言，硫黃溫泉對於禿頭，均有功效。又謂，旭氏所發明之生髮藥「玄華」亦可服。惟頭髮脫落重生，須費相當長期，故不能於短時日見效，勿以服藥二三個月，不見動靜而即失望云。按日本旭氏所製之生髮藥「玄華」係將頭髮中所含之蛋白質、硫黃、及色素等成分，用鹼液溶化提出者，為茶褐色無氣味粉末，易

引濕，易溶於水，但不溶於酒精、醚、哥羅方等。用以治壯年性禿髮症，良性圓形禿髮症，及其他禿髮等。服量日服四公分，分作三次服。附錄於此，以供參考。

### E 白髮之原因及補救

白髮有先天性者，有後天性者。先天性白髮，見於先天色素減退症，俗呼天老、社公、羊白頭是。睽車志「劉知常，襄陽人，生時皓首赭面，里俗謂之社公兒。」俗謂小孩社日生，故毛髮皆白如社公。此症係由於遺傳，全身缺乏色素，故連同眼睛之虹彩及一切毛髮，亦少色素，現出白色，此係由於先天，現時尙無法可治，與先天性禿髮同。後天性白髮更分爲早發性白髮及老人性白髮二種。又有一種，係由患白癩而起之白髮症。因此種皮膚病，局部缺乏色素，致該部位毛髮變白。白癩無法治愈，亦無法治其白髮。後天性之老人性白髮，見於四十五歲左右以後，乃屬生理上常態。對於此種白髮，除藉合理生活法及強健法，使之不早白外，別無他法。

於此成爲問題者，爲早發性白髮，有時在三十歲以前，已可見到。

漆黑、黑褐、淡褐及其他有色毛髮之變爲白色，約有二種。一種係由毛髮中色素消失，而現出白色。一種則毛髮中色素，並未全數消失，乃由於表層進入多量空氣，由光線反射而現出白色。其成因尙未明瞭。惟精神過勞，屢爲頭髮變白之主因，則屬於事實。我國古史，載伍員圖逃出昭關一夜而髮變白。法國史書載法國大革命當時，路易十六后瑪利安托奈特（Marie Antoinette 1755—1793）時年纔三



十八歲，受死刑宣告，一夜而髮白。據日本杉本博士之記載：第一次世界大戰，日本出兵圍攻青島時，參與作戰之一日本參謀長，僅一月而髮白，但後歷半年，髮又轉黑云。或謂：一髮全部變白，須歷相當時日，非一二日即能變白，但徵之史實，似亦不盡然。

又有人謂：三十歲左右之白髮宜拔去，但五十歲左右之白髮却宜留，反而當拔去其黑者。其所持理由，據謂：人老面皺，而髮獨黑，乃是貧相或惡相故云。此在古時尚未有染髮劑之發明，或者祇有作此等無聊語言以自慰。若在今日，則時勢不同，頭髮早白，不免被人視爲老朽，在處世上暗中不免受到損失。而在三四十歲，已有白髮者，尤易引起心理動搖，爲免頭髮早白，除避免心身過勞外，祇有染髮之一法。對於鬚髯之類，則以剃去最爲直捷。

染髮一事，似乎不免受人嘲笑，但如覺白髮日添而懊惱，則實不如染之。若年已過六十，額上皺紋已甚深刻，獨頭髮依舊漆黑，確是不調和。

合乎理想之染髮劑，(1)應爲對於頭髮、頭皮及其他諸器官無害者。(2)應爲用法簡便者。(3)色澤宜近自然。(4)宜逢水及光線不易脫色。如能合上之四條件，可謂極佳。現時染髮劑雖多，却尙未有此種合乎理想藥品，而且又均係劇藥。今將現時之各種染髮藥，分述於下：

(A)用煨石灰，(氧化鈣)炭酸鈉，苛性鈉等類強鹼性藥品，加醋酸鉛或鹼性炭酸鉛等鉛之鹽類，微溫湯溶化，用以染髮。吾人之髮，係膠質或纖維素(Histin)等蛋白質生成，其中含有硫黃，其硫黃與

鹼化合，變成單純礦化物，更與鉛化合，於頭髮細胞中沈積硫化鉛。所謂即刻將白髮染黑，多係用此法。此等藥品，遇熱則反應速，故用熱毛巾將頭包住，以使染黑。此法如由諳練者爲之，尙無危險。未諳者，則不宜自爲之。即在熟悉之人，如手法不老練，不敏捷，每致頭髮爲硫化鉛所侵蝕，或致皮膚腐蝕。

(B) 焦性沒食子酸加鹼，則從空中吸取氧氣，生成褐色或黑色之有機性色素。單用此物，固亦可染黑，如加銀，更可迅速染黑。例如用硝酸銀，加安母尼亞，使成爲鹼性，作爲第一液。用焦性沒食子酸液，作爲第二液。無論先塗何方均可。

(C) 有種染髮藥，係以醋酸鉛與硫化物爲主要成分。

(D) 有種染髮藥，係用鞣酸、銅、鐵合成。

(E) Paraphenylen-diamin 爲有機性無色結晶體，觸及空氣，即變一種黑色。此藥因用法簡便，能迅速染色，且不易即退色，故現時所售之染髮藥，以用此最多。但此藥頗多危險，易致中毒或發皮膚炎，不可不注意。此藥之五——六%溶液，用以塗髮，不易粘住，須先和成泥狀，使有粘性，略加微溫湯溶化用之。用得宜注意塗於髮上，勿使粘附頭皮。

此藥本來係用以染皮鞋之皮革，爲一種苯(Benzene)誘導體，人用之，往往致發胃腸障礙、眼病、哮喘、腎臟炎等。如頭皮有傷破處，用此每致發生劇烈急性皮膚炎。有時頭上流出漿液，面腫至倍大。有時藥液並未粘附皮膚，亦可發生輕度皮膚炎。故欲用此藥染髮時，最初宜先取少許塗於指甲，試驗其反

應而後用之，較爲妥當。

萬一用此染髮，發生皮膚炎時，可用二%硼酸水施行罨法，再請專科醫生診治。

## 第十八章 四十以後之性生活

### A 人及動物之性生活

一般動物之性慾發動，概只限於一定時季，故動物之性生活，在一年中只限於極短之時期，其時期過後，似已全然忘記有所謂性慾一事。動物中視爲性慾最旺盛之海狗，其交尾期，亦有一定期間，經過該期間後，決不縱慾。人之性慾，却未有一定時期，一年四季，隨時可以發動。此種性慾連續發動，似爲人類所特有，在他動物中，少見其類。在人類之語彙中，呼人之性慾旺盛者爲獸慾，或指性慾爲獸慾，但實際獸類之性慾，並不較人旺盛。

南森氏記綠洲(Greenland)地方部落之居民，每年至某時期，全部落之成年男女，即感覺性的興奮，放棄一切，互相追求，有如野生動物之交尾期，視爲人類之中，亦有一定之發情期。實際此恐祇係該地方之一種風俗，藉以便成年男女之擇耦而已。周禮以仲春之月會男女，是月也，奔者不禁，亦正與此相類。

聞現時亞洲南部，尚棲息有一種野生之雞，年祇發情一次，於其間產卵七八個，以外不再產卵。但人

家所畜之雞，却與人相同，一年四時，均可發動性慾，終年產卵。近年甚至有年產卵三百六十五枚，或三百六十六枚，打破產卵之記錄者。野生之鴨，亦有一定交尾期，但人家所畜之鴨，及家鴨野鴨交配所生之雜種鴨，亦與人相同，未有一定交尾期，終年可交尾生殖。此外如狗、貓、豬、兔子等，自受人豢養以後，亦漸年有二次至四次之發情期，不但生殖次數增加，每次生育頭數亦增加。

此等動物，經人豢養，一可免防外敵之襲擊，二可無庸自己之覓食造巢，因而精神上肉體上精力均少消費。其餘剩之精力，自可轉用於生殖方面。

人之性生活，曾經過如何嬗變，不能明瞭。但人第一發明火種，第二知使用金屬，第三知豢養家畜，對於外敵之防備及覓求衣食，早已不用操心，自然有餘剩之精力，可用於生殖方面，與家畜之情形相同。此當爲人類性生活，不受時期限制之最佳解釋。

以人言，生活富裕之人，心身強健之人，性慾亦較旺盛，文明人之生殖力，亦較野蠻人旺盛。故性慾旺盛，未可視爲獸慾衝動，乃是人類生活，文化生活。

文明人所慮者，不在性慾之旺盛，而在忘却性慾之本來使命，玩弄性慾。酵母菌雖能釀酒，但酒日濃厚，反而將中自己所造之酒毒而滅亡。玩弄性慾之國民，亦將爲性慾而滅亡。爲性慾而濫費精力之人，將致早老早死。在人生已過一半或者將近一半路程之四十歲以後之人，對於生活上如何滿足性慾，如何繼續活動，如何保全天壽，乃一重要問題。

## B 千金方

孟子曰：食色、性也。食慾與色慾，乃人之二大本能，嗜佳餚，悅美色，乃人之常情，並無可非議。不過不知節制，任意縱慾，却是自掘墳墓。論性慾之書，古來甚少，故無可引用，或者此種著作，本來亦不少，却因成爲禁書，致流傳甚少。關於性慾之節制，唐孫思邈著千金方曰：「素女法，人年二十者，四日一洩，年三十者，八日一洩，年四十者，十六日一洩，年五十者，廿一日一洩，年六十者，卽畢閉精勿復更洩也。若體力猶壯者，一月一洩。凡人氣力自有強盛過人者，亦不可抑忍，久而不洩，致癱疽。若年過六十而有數旬不得交接，意中平平者，可閉精勿洩也。」

日本俗間謂：房事次數，以年齡頭字數字自乘，最合衛生。例如三十歲，三三如九，應爲九日一次，四十歲者，十六日一次，五十歲者，廿五日一次。與千金方所言者略同。

以上係大略指示一般之標準，雖未有科學上之說明，或係根據數百年數千年來之實際經驗所定。但人身體有強弱，應各隨其氣力，不可勉強。在身體羸弱之人，當然不應照此標準行事，以謹慎爲佳。假如體質強盛，稍超過此標準，亦決無妨礙。

關於禁慾之可否，有主張有害者，有主張無害者。主有害者曰：長久作不自然之禁慾，則致生殖腺機能呆鈍，現出退行萎縮，賀爾蒙（Hormon）分泌停頓，而因精神萎靡，感情陰鬱，男女變成中性，無氣力，或者因性慾未獲宣洩，過剩之生殖賀爾蒙，刺戟中樞神經，致性慾亢進。或吸收入血中，致發中毒症狀，

因而患神經衰弱，甚者患精神病。主無害者曰：人喪失精液一滴，等於喪失幾百倍數千倍血液之精力，人之衰老，即由於此，如能保而不失，可以不致衰老。所謂生殖腺萎縮，生殖賀爾蒙中毒，均非事實。

上述二說，實際均無科學上之根據，千金方所言抑制性慾，久而不洩，致生癰疽，亦是瞎說。但禁慾雖未見可致發生身體上之疾病，（包含內臟疾病），然神經衰弱狀之狀態，有時未必與禁慾無關。縱未有所謂過剩賀爾蒙之中毒，然而強欲抑制旺盛之性慾，必致引起精神煩悶，因此而不眠，而疲勞，致患神經衰弱，却有其事。但同時因排洩過度，而致患重大之神經衰弱，更屬事實。

所謂禁慾有害或無害，皆不免失之偏，不如聽任自然，較為合理。適度之性慾，應使獲得滿足，不應強加抑制。但用增強性慾之藥劑，欲給與刺戟，更屬不可。實際禁慾之害少，而房事過度之害，反較可怖。一切性慾，均宜任其自然，房事之次數如此，性慾之發動亦如此，所謂真理，實在極其平凡。

### C 睡前之閨房衛生

吾人當然不可用春藥媚藥之類以助長性慾，而對於閨房衛生，亦不可忽視。第一，男女性交，必須兩方完全同意方可，不可一方不同意而強為之，亦不可年齡相差過遠。一方未有情意而出於勉強，將引起過度之疲勞，出乎想像以上。對於四十以後之性生活，尤須竭力減少。年逾四十，而廣擁姬妾，等於慢性之自殺政策，又為自掘其墳墓。

第二、為性交後之洗滌局部。此項洗滌，非為豫防花柳病，乃為清潔衛生。事後不洗滌，不但不潔，而且

沾附分泌液，勢必感受刺戟。最妙事後用微溫湯洗滌，而後安靜安睡。

第三、婦女每夜睡前宜用微溫湯洗滌局部。婦女日常受精神刺激，內部即致瀦積分泌液。如不洗滌則分泌液發生刺激，積久則易使人早老。婦女對於此等處，每不注意，却不知所關甚大。此外在睡前如能將面、手足、用微溫湯洗滌，可以長久保持肌膚之美。但不宜用熱湯，或冷水，以用較體溫略高之微溫湯爲宜。

第四、男子在睡時，不宜着毛織物衣服，以免受刺激。平時底衣，不宜用毛織物，以用棉布爲宜。睡時尤不宜着毛織物之睡衣就寢。

以上所述，祇是極毛細之小事，但對於早老，却極有關係，故不辭瑣碎而述之。

## 第十九章 長生不老之神祕

### A 老翁之性慾

人在老後，至幾歲尚有性慾，或尙能性交，乃一可研究之問題，此問題與長生不老有重大關係。

英國之著名長壽農夫巴爾氏，於公元一六三五年，以一百五十三歲逝世。彼於八十歲始娶妻，越三十二年而悼亡。又經八年在一百二十歲時，再續娶，同居十二年，在一百三十二歲時，續絃又死。據其續絃夫人生前語人謂：「巴爾氏雖然年事已高，却尙能作相當勞力工作，其他一切，亦均與少年人無異。

「巴爾氏於一百五十三歲時由國王召見，越三日，無疾而終。其死因據謂係改變向來日常生活，飽吃佳肴所致。當時奉命往解剖巴爾氏之屍體者，爲發明血液循環之生理學大家哈貝博士。據其報告，謂巴爾氏之肉體，尙毫未有衰老徵象，亦未見有何病象，肋骨尙未硬化，與十歲小孩無異云云。就其報告各點觀之，證明巴爾氏實尙可再活五十年。

土耳其一老人，名查洛阿格年一百五十六歲，曾在報上登一徵婚廣告，有無懷春老嫗，前往應徵，未明瞭。另一土耳其人名巴台都里阿格在一百五十餘歲時，已娶妻一百廿二人，生下兒女一百十二人，孫兒孫女多至一千多人，如今尙在，當已一百五十五歲。

丹麥人杜拉根堡氏，在九十一歲時，尙當海軍兵士，因與土耳其開戰，爲土耳其軍所俘，至一百一十一歲始被釋。回國後，始與一六十歲之新娘結婚。後又鰥，在一百三十歲時，忽愛慕一十四五歲少女，向之求婚，可惜有情人竟未能成眷屬，單戀以終。公元一七七三年死，年一百四十七歲。

璫威人沙里頓氏，一生中曾悼亡數次，續絃數次，一百六十歲逝世，遺一寡妻，年事尙少。其長子年已一百零三歲，其少子則年纔九歲，爲一百五十二歲時所生。

此類實例，既然不少，自不可視爲例外。惟老人之性慾，由人而大異，未可一概而論，自不待言。自一般言，老人概舉丸硬化，未有假性波動，血液中亦多未有精液反應。惟產生精蟲機能之消滅時期，亦由人而極不同，有人在一百五十幾歲，尙能生子（見上例），有人七八十歲，已無生子能力。



總之，老人之精液中之精蟲頗少，其行動亦不活潑，乃屬事屬，其精蟲却未必即較劣。老人所生之兒女，身體概較弱，據多數專家之意見，謂非由於精蟲之生活力較弱，乃由於生下後之環境及養育法所致云。

## B 月經閉止

老翁雖尚有產生精蟲之能力，尚有性慾，但老媪却一至所謂更年期（四十五至五十歲）即月經閉止，不再產生卵子。八九十歲之老媪尚居然生子者，自開闢天地以來，從未見過，此與男子對比，實屬不可思議。雄螳螂一生只交尾一次，即變成風流鬼，或者被雌者所吃，蜜蜂之雄蜂，亦於交尾後即死。此等昆蟲類之雄者，似乎其一生，祇為一次交尾，即將精蟲交給雌者，以生育其子孫，其一生之使命已算完畢。但人却不然，老媪雖已失却生殖力，而老翁尚仍有生殖能力。

婦女至四十五歲乃至五十歲，月經即閉止。月經閉止，即生殖機能終止之謂。此時卵巢之排卵機能已終止，生殖器全體頓形衰退，卵巢尤為萎縮，喇叭管變成薄而且短。子宮亦萎縮，性慾亦頓見減退，鼻下長出短鬚。不但肉體上發生變化，精神上亦現出顯著之變調。婦女之體格，漸失去女性之溫柔，而變成中性，或近於男性性格。

從理論上言，似乎婦女月經閉止，同時亦即失去性慾，但在實際上，月經雖閉止，性慾却並不即喪失，性慾感覺當然亦並未因此喪失。或謂此祇係由於聯想作用，有如長大後失明者，尚有對於色彩之感

覺然。但實際人之本能，實亦不如是容易消滅。對於生殖腺，施行返老還少之手術者，又自當別論。因施行手術後，尚可使月經再至。故月經與性慾，有重大關係，乃屬事實。

女性之長壽者，何以倍於男性？對於此疑問，今日科學上，尚未有滿意解釋。但從實際上言，女性在月經閉止後，已不再消耗精力，其身體上情狀，成爲不消耗精力狀態。當爲長壽之一因。又男性老後，大都尚須從事工作，方能維持生活，女性老後則概可受其夫或子之贍養，無憂無慮，安然度其餘年，此當亦爲長壽之一因。

總而言之，女性在老後喪失性慾，故而長壽。但男性則老後尚不喪失性慾者，亦多長壽。

### C 生殖腺之神祕

外國俗諺謂：「性慾旺盛之人，身體強健而長壽。」一乃屬事實。此與言心身均強健者，性慾亦旺盛，正同一意義。身體中之賀爾蒙，保持調和，心身均不衰弱。心身均不衰弱，性慾亦與心身並行存在。此與向來所述，並無特異之處。此處所應特加注意者，爲極其神祕之生殖腺之機能。

生殖腺能產生生殖細胞，能從舊個體產生新個體，負有永遠保存種族之使命。據現代學說，人之生，具有保全自己生命及保存種族之二大本能。二者之中，所置重者，乃保存種族。就吾人之身體構造及其機能觀之，此學說實可首肯。

生殖腺除產生生殖細胞外，又有特別之內分泌，對於全身體細胞，有極大影響，前已言及。此處應特

別指出者，爲生殖腺賀爾蒙之重要，不在其單獨發生作用，而在其與多數他內分泌腺保持複雜關係，具有左右身體諸機能之能力。

人至老年，心身之趨向衰老者，非由於內分泌之諸機能減弱，各種賀爾蒙之調和破裂，而致心身衰弱，乃由於生殖腺之機能呆鈍，而致他內分泌腺之機能減弱，使身體細胞之機能，變成不活潑。生殖腺賀爾蒙爲主，他諸賀爾蒙爲從。吾人觀長壽者之平時生活，或觀其死後解剖，可見到其一般生殖力非常旺盛，生殖腺機能完全，足證此言之不謬。

生殖腺與甲狀腺之關係尤爲密切，其機能又有並行關係。甲狀腺有病，則現出性慾上無力，女性現出月經不順，卵巢萎縮等。反之，性慾機能旺盛時，例如性交，經期，懷孕等時，則甲狀腺脹大。有時婦女每次有孕，輒患一過性白死掉氏病。（白死掉氏病病徵爲心悸亢進，甲狀腺腫大，眼球突出等。）

生殖力與長壽之關係，亦可從長壽者之家系見之。美國華盛頓市嘗選九十歲以上長壽者百人，調查其父母所生兒女，（即其人之兄弟姊妹）據調查所得，此百人長壽者之父母所生兒女，共計六百六十九人，每對夫婦，平均生兒女七人弱，所生兒女平均壽算爲六十四歲，兒女中之未及四歲即夭折之幼兒死亡率祇七·五%（其時芝加哥市之一般幼兒死亡率爲四〇%）足見其生殖力及生活力之如何強盛，於此亦可見矣。

上述之六百六十九人中，壽在九十歲以上者，祇有百人，占總數七分之一強，尙餘五百六十九人，其

中至少有三百三十四五人，雖然稟受有長壽體質，却比較早夭。

日本有二家長壽家系，一家爲元祿十二年（公元一六九九年）七月一日，江戶（今日本東京）日本橋竣工時，由鹿兒島藩主松平薩摩守選送至江戶於該橋開通之日，首先過橋者，此一家爲大隅國鶴岡松村農人，除其老夫妻一對外，有長子，次子，第三子兒媳三對，又其弟夫妻一對，其姓名及歲數如下：

鶴井源左衛門

一二五歲

長子茂右衛門

九七歲

妻

一一三歲

妻

九〇歲

次子繁右衛門

九三歲

第三子源兵衛

八九歲

妻

九〇歲

妻

七六歲

其弟源藏

九六歲

妻

九二歲

又一家爲因州鳥取藩松原村農家，一家六代六對夫妻，更爲稀罕。其姓名及歲數如下：

松原仙右衛門

一八三歲

寬永九年壬申生

妻喜乃

一七一歲

正保元年甲申生

子佐右衛門

一三一歲

天和二年癸亥生

妻伊左

一二九歲

貞享二年乙丑生

孫富右衛門

一〇三歲

正德元年辛卯生

妻加禰

一〇二歲

正德二年壬辰生

曾孫三十郎

六〇歲

寶歷五年乙亥生

妻伊久

五四歲

同十一年辛巳生

玄孫源之助

三七歲

安永七年戊戌生

妻知與

三〇歲

天明五年乙巳生

第六代孫源太

一五歲

寬政十二年庚申生

妻伊乃

一七歲

同十年戊午生

長壽除體質外，與環境及日常生活習慣，亦有重要關係。如上述之鶴井松原二家，其子及孫雖可視為稟受長壽體質，但其妻及子媳孫媳等，是否亦稟受有長壽體質，則不明瞭。其妻及子媳孫媳等，却亦一樣長壽，可見彼等父子孫，必有相傳適於長壽之生活習慣。

D 年青人之體溫與呼氣

從理論上闡明長壽之主要原因，在於生殖腺之機能活潑，尚屬最近之事。但對於此類事實，古時亦已由經驗而大略覺到。向來為刺激生殖腺促進其機能而配製各種補腎強精之藥，或發明各種方術，即屬於此。此外尚有二種祕法，一為年青人之體溫，一為年青人之呼氣。

相傳昔時以色列 (Israel) 老國王大衛 (David) 身體衰弱，其近侍用兩少女使之侍寢，此老國王竟藉少女之體溫，獲得返老還少功效。此法昔時曾流行於希臘羅馬等處。十七世紀之荷蘭名醫貝爾哈費氏亦信仰此法，曾使阿姆斯特丹老市長，臥於兩少女之中間，果然有返老還少功效。杉本博士謂日本某富翁，素有老而益壯之稱，年已逾八十，猶乘轎登日本阿爾卑斯高山，以其壯健誇示世人。此翁平素亦服膺此法，其所信仰之壯健祕訣，爲午飯吃鰻（日人視鰻爲極滋補之食品。）夜間兩傍分臥二少女伴寢。禮記王制曰：八十非人不煖。本草曰：老人與二七以前少陰同寢，藉其熏蒸，最爲有益。少陵詩：煖老須燕玉是也。

以上所言，當然祇係身體接觸而已，不及性交之事，不可誤會。

聞此言者，或有人要發笑，亦未可知。但自現代之賀爾蒙學說言之，少女之所以能令老翁返老還少者，或由於精神上刺激，刺激其生殖腺，而分泌賀爾蒙，所分泌之賀爾蒙吸收入血中，循環全身，而現出返老還少之功效，亦可言之成理。然余以爲老年人總以獨宿爲要。

又傳年青人之呼氣，亦能令人返老還少。據云年青人所呼出之呼氣中，含有生命之活力素，吸之能令人返老還少。此亦爲古代希臘羅馬所信仰之一祕法，後世醫家信仰此法者亦不少。

但吾人尙未能想像呼氣中含有生殖賀爾蒙，在實驗上，亦未能證明含有此物。現在吾人所知之賀爾蒙，僅與皮膚接觸，並未能發生效果，必須注射，方有功效，故今日科學上對於呼氣能令人返老還少，

未能有合適之解釋。或僅可視爲由於精神上之刺戟而已。惟現代人之智識，究尙有限。向來科學上所未能解釋者，由於科學進步而能有正確之解釋者，不少其例。對於古來所傳年青人之體溫及呼氣，能令人返老還少，將來或可以電波，磁氣，放射線等類學說解釋之，亦未可知。

法之囂俄 (Victor Hugo, 1802—1885) 德之歌德 (Johann Wolfgang von Goethe, 1749—1832) 老而益壯，均以常與年青少女接觸稱。歌德一生八十餘年，其生涯有如一篇情詩。據謂由於與少女戀愛，四次恢復其青春。當其八十餘歲，臥病在床時，尙歌詠美麗少女而不衰。長生不老術之神祕，或可由此而獲得一綫之曙光，亦未可知。

然此種方法，究屬不合自然，亦非盡人可行。以上所言，祇是聊備一說而已。欲由此而求返老還少，何如依照性之所嗜，集中精神於自己所嗜之娛樂及事業，而恢復其少年意氣之爲愈也。

食色稱爲人之二大慾。飢渴之慾，最難忍，不食固不能生活也。至於色慾，却不難抑制，抑制亦無害處。彼不能抑制色慾者，意志未免太弱。古時戒律謹嚴之高僧，豈無色慾，亦不過善能控制而已。色慾又與活動力俱，活動力強者，色慾亦強。古稱英雄好色，確有理由，不過能控制與不能控制，遂有好色與否之分。色慾決不可濫用，老年之時，尤宜謹慎。

清儒陸繼輅氏曰：『予自戊辰正月入都，至今庚辰客廬州，凡獨宿十三年矣。每午夜夢迴，胸無一念。引手摩腹，頽然復寐。雖暖水浮漚，寒鴉向日，未足喻其間適也。因集成語題戶云，上士異室，愚人無夢。又』

題柱云，天下何思何慮，老僧不見不聞。恨無東坡居士，爲我縱筆書之。」此亦獨宿節慾之一好榜樣也。

## 第二十章 長生不老方

### A 長生不老與科學

從古以來，講求長生不老之方者，不可勝數，可見人之希望永遠年青永遠長壽，無論如何熱烈，其中有某種方法，從今日之智識觀之，不免覺其可笑，或者覺其滑稽，然多數方術，却均是由於迫切需要，經過無數苦思焦慮而後得之。

科學家對於俗間所傳各種方術，每輕蔑爲非科學，不屑一顧。然科學上所不能解釋者，却不卽爲非科學。向來有許多科學上所不能解釋，斥爲迷信者，由科學之進步，而能從科學上獲得合適之解釋，不少其例。有時科學上之解釋，亦不絕對正確。從前有一時期，專憑熱量（Calorie）以論食品之榮養價，視爲極合科學，但結果却有許多不合事實之錯誤。因憑熱量而論，則香脆餅之榮養價，竟爲雞卵之二倍半，換言之，雞卵二百五十分之熱量與香脆餅一百公分之熱量相等。因事實上太講不通，故又加以修正，謂尚須考慮甲、乙、丙、丁、各種維他命之含量。

昔有老嫗，信仰飲童尿能長生不老，飲童尿四十年，年逾八十，容貌體力，均尙似四十許人。在十年前，科學家必視爲無稽，視爲狂妄，今日之科學家或者將視爲尿中含有男性賀爾蒙，與科學上研究符台，



或將視爲後世魯爾蒙之返老還少法，老嫗已先開其端已。

但此處却非謂古時之各種長生不老方術，頗可採擇。此等方術，並無科學上根據，祇是由長年間之經驗，或者由直覺感覺而爲人所信仰。科學家之試驗，尙不免時常錯誤，毫無科學根據之經驗歸納，自然更易於錯誤。此下所述，祇係將古來所行之各項長生不老方術，擇其較有趣者記之，姑備一說而已，非至將來科學上有可使人首肯之解釋，當然不可冒昧嘗試，隨便服食。讀者不妨以姑妄聽之之態度對之可也。將來科學進步，其中有種方術，或者將受科學家之讚美，稱之爲科學長生不老方，或科學返老還少後，再認識其價值，亦正難料。

#### B 接血 仙丹 仙草 與臟器補益

古時泰西曾有一時期，流行更換血液，其目的係欲放出身體中惡血，而注入青春男女之血，或注入羊血，以恢復青春。昔時尙不知血液有數種型，設注入異種血液，勢必致突然暴死，自今日觀之，實屬危險。然此種更換血液方法，在當時却頗盛行，似乎當時因此死者尙少，而更易血液成功者却頗多。雖然未有今日對於血型之智識，或者由於直覺而選擇適宜之人接血亦未可知，不過終屬盲人瞎馬，易發生意外。

我國古代最著名之講求長生祕術，爲煉丹，尋覓仙草，在一時期，信仰煉丹及尋覓仙草者，必然不少。其人古時仙家之煉丹智識，尙不及今日之化學家，所謂九轉金丹，九還丹，實際祇是硫化水銀之類。

今之化學家，可以用簡單方法，使水銀硫化，可以用簡單方法，用汞劑（Amalgam 即汞合金）鍊金，古代仙家尚無今日化學智識，故費無數苦心爲之。抱朴子謂：九轉金丹即太清神丹，出太清觀天經，煉丹之法，係取諸樂合火之，以轉五石。五石者，丹砂、雄黃、白礬、曾青、磁石也。一石輒五轉，而各成五色，轉數多則藥力足，以九轉爲貴。一轉之丹，服之三年得仙。二轉之丹，服之二年得仙。三轉之丹，服之一年得仙。四轉之丹，服之半年得仙。五轉之丹，服之百日得仙。六轉之丹，服之四十日得仙。七轉之丹，服之三十日得仙。八轉之丹，服之十日得仙。九轉之丹，服之三日得仙。又道家之九還丹，謂：第一丹名丹華，服之七日仙。第二丹名神丹，亦曰神符，服之百日仙。搽足底能步行水面。第三丹名神丹，服一刀圭百日仙。第四丹名還丹，服一刀圭百日仙，以一刀圭合水銀一斤火之立成黃金。第五丹名餌丹，服之三十日仙。第六丹名鍊丹，服之十日仙。第七丹名柔丹，服一刀圭百日仙。第八丹名伏丹，服之即日仙。第九丹名寒丹，服一刀圭百日仙。以上各種仙丹，雖然巧立名目，其功效又如此娓娓動聽，但實際煉丹之仙家，恐自己亦不敢喫也。

秦始皇爲尋覓仙草，曾被徐福騙去一筆巨款，並拐去童男童女多至數千人。太平廣記載：始皇時大宛中多枉死者，有鳥含草覆死人面即活。鬼谷先生謂：是東海中祖洲上不死之草，始皇乃遣福求之，福求得童男童女各三千人與偕，乃乘樓船入海，一去不返。史記秦始世紀載：徐市齊人，上書言海中有三神山，名曰蓬萊、方丈、瀛洲，請得齋戒與童男童女求之，於是遣市發童男女數千人入海求之。按徐市即

徐福據何孟春之考證，徐市又作徐福，非有兩名，市乃古黻字，漢時未有反切，但以聲相近字注其下，後人讀市作市廛之市，故疑爲兩名。

日本有徐福墓，證明徐福確曾到過蓬萊仙山，且老死仙山，因仙草未尋到，故結局仍不免一死。而蓬萊仙人，亦與本國凡人相同，未能長生不老。

仙丹雖未煉成，仙草亦未尋到，然古人對於長生不老之孳孳研究之精神，及其尋求仙草之魄力，却可驚嘆。吾人當然不可以成敗論人，失敗之英雄與成功之英雄，一樣可敬。

仙丹、仙草，既無把握，比較較有把握而易得者，爲採取各種動物內臟，以求補益。動物之內臟，較肉尤富於滋補，狼更較人知之甚稔。狼之吃他動物，係先嚙破其腹，吃其內臟而不嚙肉。

古時人已知動物之內臟，對於人極有補益。患呼吸器病吃狐肺，患腎臟病吃兔子腎臟，爲求孕而吃牝兔之生殖器，爲增強精力而吃驢子及牝鹿之罌丸等，見於各國記載。我國所用之蛇膽、海狗腎、虎骨、鹿茸、蛤蚧等亦屬此類。現代醫學，視此等爲臟器療法，亦認爲有效果。

近時謂蛇之生膽有強身功效，故頗有人取蛇之生膽吃之。我國所售之三蛇膽酒，據云係取黑蛇、青蛇、黃蛇之三種蛇膽浸酒，功能補血強身。近時又有四蛇膽酒問世。

爬蟲類之中，蜥蜴類爲生活力特別旺盛之動物，其尾雖斷，其斷尾仍能跳動不已，足見其精力之強。又尾斷後，未幾斷處又長出新尾，此種再生能力，亦足使人驚奇。蛤蚧之爲人垂青，視爲能益精助陽，或

由於此。本草載：「蛤蚧出廣南，首如蟾蜍，背綠色，斑點如錦紋，雄爲蛤，（鳴聲亦然，因聲而名。）皮粗口大，身小尾粗，雌爲蚧，皮細口尖，身大尾小，雄雌相呼，屢日乃交，兩兩相抱，捕者擘之，雖死不開，房術用之甚效。」據云：男子性慾衰者，宜用雄者，女性用雌者，藥力在尾，因其生殖器在尾部，故服之能長精力。蛤蚧所浸之藥酒，有蛤蚧酒，海狗蛤蚧酒，三鞭蛤蚧酒等。

海狗爲性慾旺盛之動物，海狗腎之爲人所賞識，自無足怪。海狗一名臘肭獸，海狗腎亦名臘肭臍，本草謂：功能補腎助陽，治虛損勞傷，陰痿精冷。

性慾旺盛之與長壽，至有關係，此等能補腎益精之動物臟器，爲人採用作補藥，却亦非全無理由。或者將來科學進步，能從此發明長生不老之方，亦正難料。在仙丹尙未鍊就，仙草尙未尋到之前，有此等補藥，姑且點綴，或可使人對於長生不老之研究，不致十分失望。

## 第二十一章 心理之改造

### A 有餘裕之精神生活

四十以後之身心改造，實非容易。以身體言，早已超越發育完成期，將進入初老期。以精神言，早已具備性善或性惡之性格，於此時欲圖加以改造，非具有佛之所謂一大勇猛心，必不能達其目的。

人在四十五十之年，爲精神活動最旺盛之時代，在此時代，處世經驗，逐漸累積，對於現實生活，漸有

深切認識，對於生活發爲自動的活動。在心理上，充滿名譽慾，支配慾，征服慾，或圖支配他人，或圖建功立業，或圖改造社會，無不其欲逐逐，尤以傑出之人才爲然。專家之埋頭研究，政治家之討論政治，發明家之苦心發明，均屬此等慾望之表現。在此時代，如無此等慾望，必係社會之失敗者或落伍者。

在此時代之名譽慾，與青年時代之空洞者不同，在此時代，不以空洞而滿足，而欲其名與實。其他在戀愛方面，興趣方面，娛樂方面，亦多帶有功利思想，或在生活上較量。

人在飲食上，欲消化器官健康，飲食不可過飽，應以八分飽爲度，如此則可使消化器官保有餘力。在精神上，吾人對於一切世事，亦須保持綽有餘裕，方能身體健康，方能長壽。

吾人之心身，有不可分之關係。精神快樂，則身體健康，使人長壽。精神苦惱，則影響及健康，使人短壽。故欲求長壽，除注意肉體上之健康外，尤不可不注意精神之快樂。肉體上之過勞，精神上之過勞，均一樣有害健康。現代生活，極易致人過勞。在四十歲以上之人，在肉體上，尚可稍稍節勞，在精神上則每致過勞，必須極力避免。

人之身體，本常保有餘力。以內臟器官而言，縱然將胃割去，將食道接連腸管，人仍可以生存。肺雖有左右兩個，但如因患癆病或其他病症割去一肺，亦仍可以生存。腎臟有二個，割去一個，甚者將另一個再割去三分之一，如其他未有異狀，亦不至死。此種保持有餘之力，即所以保持肉體之健康。

多數之長壽之人，謂欲求長生，最要爲勿多爲世事苦惱，勿多憂慮。英國名醫符氏謂：人宜多捉住可

以開笑口之機會。杉本博士記載：嘗就百歲以上長壽婦女九十七人，詢問其平素精神上所抱之態度，答稱抱樂天精神者三十人，答稱抱快樂精神以從事工作者二人，答稱信仰宗教保持和平精神者六人，答稱未特別置意者十一人，共四十九人。此九十七人中，屬農家婦女者六十四人，約占總數三分之一。另有半農半漁者三人，半農半商者二人，半農半工者一人。如連此並計，則九十七人中，屬農家者得七十人，占七十二%強。

我國唐代詩人白居易詩曰：蝸牛角上爭何事，石火光中寄此身，隨富隨貧且歡樂，不開口笑是癡人。此真充滿樂天精神。精神能否樂天，為長生與早老之分歧點。

美國卡內其曰：我常言每日至少應大笑八次，你試一星期後，把結果來告訴我，畢竟得到多少益處，有一門生依法實行以後，他報告說：我結婚已十八年，平常對於妻子，素來沉默寡言，更不與她說笑，久而久之竟養成冷淡孤僻之性格。家庭中簡直死氣沉沉，毫無樂趣，因此又覺人生是件無味的刻板生活。自從聽先生教導以後，決心翻然改計，早上梳洗之際，帶了笑容，向妻問早安，每次進餐，亦是笑容滿面，絮絮互談家事。我妻見我改變常態，亦常與我說笑起來，不上幾天，過去一對怨耦，竟化作雙雙情侶，好像新婚時一般快樂。兩個月來，我從未一釋笑容，家中滿溢歡愉之空氣，我自己亦覺得是個幸福人了。不但在家如此，出外遇見無論何人，我亦總以笑臉相向，往往彼此欣悅，相對甚歡。就是有人對我發生意見，我亦付之一笑，因此，雖有極大問題，亦能因之消釋。我才覺得笑之價值，勝過萬金。我以前與人

合股開店，各人因我態度冷酷，以爲我對他情誼極疎，現因我改變常態，亦就重相契合。我一面隱人之惡，揚人之善，一面更和藹待人，不如從前的冷酷。到今天，生命經過一次大革命之後，過去之苦惱，全都化爲歡欣愉快，將來的前途，或具有無窮之希望云云。

張楊園先生曰：凡做人須有寬和之氣，處家不論貧富，亦須有寬和之氣，此是陽春景象，百物由以生長，所謂天地之盛德氣也。若一向刻急煩細，雖所執未爲不是，不免秋殺氣象，百物隨以凋殞，感召之理有然。天道人事常相依也。又曰：父子兄弟，心術念慮之微，夫妻子母，幽室牆陰之際，勿謂不足動天地感鬼神也。天地鬼神不在乎他，在吾身心而已。善則和氣應，不善則乖氣應，輕重遲速，等於桴鼓，人自弗覺耳。故劉念臺先生曰：人心善惡之幾，與國家治亂之幾相通。

#### B 不要分成兩個世界

上會言老年人與年青人接觸，有返老還少之效果。所謂年青人，却不限於女性，凡常與年青男女接觸，均有返老還少功效，在心境上如此，在思想上亦然。教育家，學者，藝術家等，比較不易衰老者，即由於此。

自社會全體觀之，使老年人及青年人分別居於兩個世界，却是不可。社會不專屬於老人，也不專屬於青年人。老人占有社會之一半，青年人也占有社會之一半。青年人應向老前輩學習之事甚多，對於學術上問題，或人生經驗，可以多多請教，但老年人亦須善能了解青年人之思想，方不致隔膜。老前輩

與後輩，父親與兒子，生在同一時代，祇以年紀相差二三十年，即謂兩者間思想劃有鴻溝，不能互相諒解，實無理由。青年人常謂老年人頭腦陳舊者，皆由於老年人不能理解青年人之思想。老年人縱不與青年人之思想共同合作，然對於青年人之思想，却須能諒解。假如老年人不能諒解青年人之心理，即是祇知半個社會。西諺謂：老狗學不會新把戲。老狗如此，老人亦然。

老年人應當指導年輕人，年輕人却可使老年人之思想及心境，回復青年，不致變成化石。老太太雖然不想燙髮，着高跟鞋，但對於女兒媳婦之喜歡摩登者，却應有相當之諒解。喜歡摩登，乃年輕人之特色，不要固持成見，將自己造成老古董。

昔禰衡與孔融爲友，衡始弱冠，而融年四十，（一云衡年未滿二十，融已五十。）稱忘年交。禰衡以擊鼓罵曹聞名於世，後爲黃祖所殺，年僅廿六歲。此外如范雲之於何遜，斐子野之於張纘，張率之於韋粲，（見南史）李神雋之於邢邵，裴讞之於辛術，李繪（見北史）唐陸贄之於張鎰，宋錢惟演之於梅堯臣，均稱忘年交。

老年人宜多注意與青年男女交際，不要與年青人劃分成兩個世界，此爲使其頭腦及心境轉成青年之最妙方法也。

### C 改造失敗之命運而爲成功

劉忠宣公曰：此日虛度一可惜，惜日則自不得閒，凡閒思想，閒言語，閒行走，自少至老，斷送多少歲月，



往不可諫，來猶可追，可發深省也。高忠憲公曰：每至夕陽，檢點一日所爲，若不切實鍛鍊身心，便虛度一日，流光如駛，良可驚懼。薛敬軒先生亦言：每上牀即思一日所爲，蓋無疚於心則安寢，若行有不慊，則輒轉反側，必求所以改之。古人用心，莫不如此。

張楊園先生曰：學問之益，須是月異而歲不同，若今日是此人，明日仍是此人，今年是此人，來年仍是此人，如何得長進。豈特不得長進而已，不日進則日退，無中止之理，日知所無，月無忘所能，斯有日新之益。

一切命運，皆由人造，茲將中年以前之所以失敗者，可由心理改造而爲成功，約舉之如下。

辦事要勤勉。勤勉者，有規律而奮力辦事，無論如何繁忙，不倦不撓，不惜勞心勞力而從事工作之謂也。若貪心身之安逸，耽於空想，抽烟談天，凡事遷延苟且，將今日應作之事，留至明日，事務自然停滯，而事業不舉。

見機要果斷。果斷者，頭腦明晰，富於判斷力，能識別事之利害得失，隨機應變，斷行而不惑之謂。夫機會之來也，有如飛機，正見其飛來，倏忽又已飛去。假如狐疑不決，優柔寡斷，則機會雖好，徒交臂失之矣。

常識要完全。博通世事，深明物理，處事能得其當，方可謂之常識完全。若常識不足者，則變成迂闊，變成褊狹，誤其判斷，誤其應用，而事業不舉。

手段要靈敏。人世之風雲變幻，至不可測。故凡事必須思患預防，審機觀變，乃可先發制人。倘若遲鈍，則必事事失敗，而受制於他人矣。亦人心莫測故也。

胆力須大。自古以來，臨大事而不驚，處危急而不畏，從容自若，措置裕如，皆有過人之胆力也。假如畏首畏尾，則不足以辦大事，而成大業。

信用須守。守信用者即重然諾，謹言行，使人覺其可恃之謂。倘輕薄而不忠實，言面無信，祇欲以小策略欺人，則信用自墜。

樸素須講。善自抑制物慾，自奉甚薄，凡事不求奢侈，則可以節省費用，而用常足，由儉固可以養廉也。若習於奢侈，則日苦不足，終必出以不正手段，而弊害百出矣。

意志須強。既下決心，必須斷行，勿遇難而退，勿因失敗而屈。

#### D 要有冒險心

普通人至四五十歲後，英光銳氣，日益減少，然余以為苟血壓不高，血管未變硬，欲改造新命運者，自中年以至耄耋，皆不可無戰勝艱難之勇氣。志之所向，全力以赴，不以千難萬苦為慮。蓋豐功偉業多由冒險而來，所謂不入虎穴，焉得虎子。惟猛烈勇敢，不惜身命之快男子，始能建立絕代之奇功。

勿以南北極探險為不足為訓，勿以非洲腹地探險為迂闊，勿以同溫層探險為愚昧。惟外國人有此寶貴之獸氣，為窮其所不知，不惜冒任何危險，故而有今日之文明，能雄飛於世界。若只甘心於足衣足

食之小財產，偻促於尺寸之天地，不履危，不冒險，不敢作賭性命之事，乃無用之人。祇求太平無事，抱子抱孫，安逸一生，實庸人也。

我國人大都缺少冒險風氣。至於文士，尤多極無胆量，極其文弱。乘舟則頭暈，步行則足痛。平生不好旅行，更不敢作冒險之旅行。間有好旅行之士，亦只能驅車奔馳於平地或逍遙於毫無危險之山水間，不敢窮深山幽谷，至人跡不到之處。所謂千金之子，坐不垂堂。於是舉世滔滔，競以冒險為戒。而勇敢之志氣，亦喪失無餘，改造新命運者皆不應有此。

#### E 中年後不可再為各種機器人

做人祇能照規律行事，是為無靈魂之機器人。作詩作文，除古人之用語，格調思想外，不能出其範圍一步，是為機器文人。讀破萬卷書，而無一獨創見地，徒嘗古人之糟粕，在圖書堆裏與蠹魚廝守，是為機器學者。人言左則左，人言右則右，照時出門辦公，照時回府，謹守所教，奉命惟謹，無意見，無主張，無抱負，無手腕，無骨幹，無心腸，此即普通之機器人也。此種機器人，毫不能表顯自己，只與草木同生，與草木同朽而已。

然人在中年以前，亦不能一躍而離開機器人境界，即至某程度，仍不能不歷此境界。譬如作詩作文，在修養時代，不能不模倣古人作品，欲成為學者，不能不博覽古人之陳言。自弄小聰明，亦祇成為淺陋之小文人，小學者而已。且機器人亦非全然無用，機器文人，可以任作詩作文之教員，機器學者，可以任

學校教授。供人役使，不妨有多數之機器人。然做人所以有價值，在於有其個性，有其特色，能於古人以外，別闢蹊徑。雖在囊中，仍能露出錐尖，至中年以後，而能改造其命運者，必不致埋沒在機器羣中也。

### F 處世待人法

吾人涉世，往往到處碰壁，其命運有日陷於悲慘之境者，須運用最微妙之心理學來改造之。我之心，理，能會悟到極微妙處，然後運用說話之技術，以對付一切，必能變碰壁而爲亨通，此即處世待人之真學問也。

處人倫事物之間，有順有逆，即不能無德怨。曾子曰：出乎爾者反乎爾，詩曰：投之以桃，報之以李，蓋言施報也。然微有不同，自處之道，有樹德，無樹怨，固然也。人情則不可知，處之道，我有德於人，無大小不可不忘，人有德於我，雖小不可忘也。若夫怨出於己，當反己而與人平之。其自人施於我，則當權其輕重大小，輕且小者，可忘忘之，重而大者，報之以直，要之作事當慎謀其始，凡人皆自以爲是，所以我對於一切人類皆不可批評其不是，使對方起反抗之心。

或他人確有不是，我不可在憤怒時即當面發表，須過了相當之時間，平心靜氣的細細審慎考慮，然後避開衆人與他商量，又不可直斥其不是，須先獎勵其某事做得甚好，今此事我有一個意見，或如此辦法，你以爲適當否？對方必願意接受我的意見，做事亦能心悅誠服而成績特好。若當大衆批評其不是，他必嘵嘵辯護，甚至反口噬人，有時還有極危險之報復，拚一個你死我活。

凡人各有長處，總有一長可取，我取其所長而贊揚之，尤須出以誠懇之態度，則人自樂爲我用。此種贊揚，卽與人以精神上之食糧也。

人與我語言，我當洗耳恭聽，聽時不可生厭倦心，尤不可截斷其語而發表我之意見，更不可與他爭辯是非。若其語實在不是，僅可於聽完後，用極和緩之語氣，表示我之另一辦法，以備對方採擇，或用極幽默之語，與之緩商，若用劍拔弩張之狀態，與之辯駁，雖取勝於一時，而以後之報復，實防不勝防也。

對人說話，須要極周到之禮貌，不可有傲慢態度，嚴厲口吻，又不可盛氣凌人，使人難堪，凡一切刻薄話，俏皮話，皆不可說。

對於朋友，尤須寬厚謙和，隱惡揚善，萬萬不可批評友人短處。如果要說人之短，須先自己想想我有多少壞處，若未改好，何暇評論他人。

凡親戚宗族朋友等，見過一面後，須將其姓名字號生日住址電話號數，營業及專門學問性癖等，皆詳記於書本上，名曰交誼錄。各人之次序，卽以姓之筆畫排列之。惟各人之生日，須照十二月中之日月先後而排列之。屆時須要專送賀柬，上面寫恭祝某某先生華誕，若親族則用本來之稱呼，遇重要者須送禮及親往道賀，或致電道賀，或用電話道賀，果能如此用心，自然彼此互增好感。

昔老羅斯福總統，生平以摯誠待人，卽對僕役，亦和顏悅色，絕不稍有驕矜之態。有一黑奴之妻，因不識北美洲之鶉鳥，向羅氏詢問，羅氏卽詳細答復，數日後適有鶉鳥棲於窗口，羅氏乃親打電話與她，請

她快來一看，羅氏對於此種小事，尙如此鄭重周密，其餘各事，即可類推，羅氏能如此熱情待人，所以能深得人心，人人皆樂爲之用。

人在外辦事，雖忙迫萬狀，亦當以近狀從電話中報告其妻，使她知我時時繫念於她，能使家庭美滿快樂。茲有夫妻間問題各十條，如各人能將此問題細細自省而答復得非常圓滿者，則家庭中到處碰壁之命運，亦可改變爲十分幸福之家庭矣。

與爲人夫者。

(一) 結婚以後，對你妻能否與訂婚時有同一之熱戀。贈花與妻否。牢記她之生日或結婚紀念日，送禮物與她否。(二) 曾在人前批評過她之過失否。(三) 除家庭一切開支外，你另外給她個人零用否。(四) 在她之生理上感覺煩悶時，安慰過她否。(五) 你在外消遣，是否有一半以上之時間與她同行否。(六) 你贊美過她之烹飪手段，或管理家務之能力否。能不借他人之長處，來比較她之短處否。(七) 你對她之日常生活，常放在心上否。(八) 她與男朋友交際時，你會表示嫉妒否。(九) 在日常生活中，你能隨時贊美她之優點否。(十) 她爲你做一些小事情，如補襪綴衣，你表示感謝她否。

與爲人妻者。

(一) 你會干預丈夫所營之業務否。如果他僱用女職員時，你不妒忌否。(二) 你會努力設法使

家庭生活有興趣否。(三)你烹飪菜餚，是否能時常注意丈夫之口味，常常更調否。(四)對於丈夫之事業，你可感到興趣，並給他幫助否。(五)丈夫收入減少，經濟困難，你能處之泰然否。(六)對於丈夫之母，親與其他親戚，你都能與他們表示親切否。(七)你一切裝飾都是為博取丈夫之歡心否。(八)當你與丈夫之意見不一致時，你會設法退讓，使家庭維持和愛之生活否。(九)丈夫所愛好之娛樂，你亦能學會了隨他一同娛樂否。(十)你是否常常留心新聞與社會情形，與丈夫互相談論否。按以上係節錄曉光書店出版林俊千君所譯之處世門徑，原書甚佳，特為一言介紹。

### G 靈魂亦須改造

普通人以為人死則滅，安得有所謂靈魂，而不知靈魂不滅者，謂人類肉體雖枯死，而靈魂則永遠存在。希臘之柏拉圖 (Plato 427—347) 係主張靈魂為實在者。其餘如近世之謝林 (Schelling 1775—1854) 士來厄馬赫 (Schleiermacher 1768—1834) 叔本華 (Schopenhauer 1788—1860) 等，亦皆同此主張。至於討論脫離肉體後之靈魂者，則有斯賓挪莎 (Benedict Spinoza 1632—1677) 費希奈爾 (Gustav Thodor Fechner 1801—1887) 諸人。康德 (Immanuel Kant 1724—1804) 以為希望道德上之完全，為人類之本性，欲使此希望實現，不能僅賴現世之修養，除再換一生，逐漸將修養疊積外，別無善法。由此一點，可知康德非但承認靈魂不滅，并知輪迴之精義矣。費希奈爾關於靈魂不滅之

議論頗爲詳盡，彼謂人之精神與神之精神，係同一者，惟有高下之別耳。又謂其餘之動植物，莫不皆有靈魂。古希臘哲學家畢達哥拉斯（Pythagoras）亦立輪迴轉生之說，主張靈魂不滅。最近之英國精神學者（精神學亦名靈學）主張靈魂不滅說，洛奇爵士（Sir Oliver Joseph Lodge 1851—1940）以爲精神物質，乃截然兩事，人但爲物質而已，可被毀壞，而一切「潛能」一切「真實」悉在以太之中，換言之，生命及心識皆在空間，吾人僅就其顯於物質上之動作而覺知之。而此項無形無相之物，爲永久的，有權威的，物質不過爲人類的意志之工具，以供人類之應用耳。又云，坟墓中無死人，人之死但爲一種新生活而已。在彼處（即死後之境界）之生活中，吾人之上或退墮，乃一依吾人在此處之一生中如何利用吾人之機會而決定之。按此語與「欲知來世因，今生作者是」之因果報應說，意義全同，即佛氏輪迴之說也。英國大小說家科南道爾，生前亦篤信靈魂不滅之說，死後屢與家人藉靈媒而交談，其夫人並攝得其鬼影。美國愛迪孫，亦深信此說，死後與其好友赫吉生交談，云「我今已在河」（按此比喻生死之界）之別一邊，但我更將何往，則不自知，」並勸赫氏力謀改善與靈界交通之法。云以上各說，皆爲靈魂不滅之證據。

善夫洛奇爵士之說曰，坟墓中無死人，人之死，但爲一種新生活而已，（即死於此，而生於彼，）在彼處之生活中，吾人之上或退墮，乃依吾人在此處之一生中，如何利用吾人之機會而決定之。夫吾人前半世雖已過去，後半世尙大有可爲，犧牲一己，以救衆人，變人間之地獄，爲地上之樂園，凡現在社會



中之黑暗不合理不平等，以及種種享用過度驕奢淫逸等事，皆當摧陷而廓清之，使吾人之靈魂，不致退墮，而上升無已，此卽改造靈魂之說也。

夫改造靈魂，須用一番苦功，方有成效，換言之，卽古聖賢省身克己之大學問也。余服膺曾文正公有年矣，茲甄錄其學說數則如下，以爲學者之下手處。

曾文正公曰：天下凡物，加倍磨治，皆能變換本質，別生精彩。何況人之於學，但能日新又新，百倍其功，何患不變化氣質，超凡入聖。又曰：人必中虛，不著一物，而後能真實無妄。蓋實者不欺之謂也。人之所以欺人者，必心中別著一物，心中別有私見，不敢告人，而後造僞言以欺人。若心中了不著私物，又何必欺人哉。其所以自欺者，亦以心中別著私物也。所知在好德，而所私在好色，不能去好色之私，則不能不欺。其好德之知矣。是故誠者，不欺者也。不欺者，心無私著也。無私著者，至虛者也。是故天下之至誠，天下之至虛者也。當讀書，則讀書，心無著於見客也。當見客，則見客，心無著於讀書也。一有著，則私也。靈明無著，物來順應，未來不迎，當時不雜，既過不戀，是之謂虛而已矣。是之謂誠而已矣。編者案：吾人欲至此境界，非靜坐不可，故馮樹堂先生曰：舍靜坐，更無下手處。能靜坐，而天下之能事畢矣。

曾公又曰：神明則如日之升，身體則如鼎之鎮，此二語可守者也。惟心到靜極時，所謂未發之中，寂然不動之體，畢竟未體驗出真境來。意者只是閉藏之極，逗出一點生意來，如冬至一陽初動時乎。然則靜極生陽，蓋一點生物之仁心也。息息靜極，仁心之不息，其參天兩地之至誠乎。顏子三月不違，亦可謂洗

心退藏，極靜中之真樂者矣。我輩求靜，欲異乎釋氏小乘入定。冥然罔覺之旨，其必驗之此心，有所謂一陽初動，萬物資始者，庶可謂之靜極。可謂之未發之中，寂然不動之體也。

又曰，唐先生言最是靜字工夫要緊。大程夫子，是三代後聖人，亦是靜字工夫足。王文成亦是靜字有工夫，所以他不能不動心。若不靜，省身也不密，見理也不明，都是浮的。總是要靜。又曰，凡人皆有切身之病。剛惡柔惡，各有所偏。溺焉既深，動輒發見。須自己體察所溺之病，終身在此處克治。余比告先生，謂素有忿，不顧氣習，偏於剛惡，既而自窺所病，只是好動不好靜。先生兩言，蓋對症下藥也。務當力求主靜。使神明如日之升。卽此以求，其繼續者，卽所謂緝熙也。知此而不行，真暴棄矣，真小人矣。又曰，自立志自新以來，至今五十餘日，未曾改得一過。此後直須徹底盪滌，一絲不放鬆。從前種種，譬如昨日死。從後種種，譬如今日生。務使息息靜極，使此生意不息。

又曰，細思古人工夫，其效之尤著者，約有四端。曰，慎獨則心泰。曰，主敬則身強。曰，求仁則人悅。曰，思誠則神欽。慎獨者，遏欲不忽，隱微循理，不間須臾，內省不疚，故心泰。主敬者，外而整齊嚴肅，內而專靜純一，齊莊不懈，故身強。求仁者，體則存心養性，用則民胞物與，大公無我，故人悅。思誠者，心則忠貞不貳，言則篤實不欺，至誠相感，故神欽。四者之工夫果至，則四者之效驗自臻。又曰，前日記所云，思誠則神欽者，不若云耐苦則神欽。蓋必廉於取而儉於用，勞於身而困於心，而後爲鬼神所欽伏。皆耐苦之事也。又曰，偶作一聯云，戰戰兢兢，卽生時不忘地獄。坦坦蕩蕩，雖逆境亦暘天懷。

# 丁仲祜先生奮鬥史

鮑鼎默 厂

## (一) 幼時

先生姓丁氏，名福保，字仲祜，別署疇隱居士。江蘇無錫縣人，家本常州。元末徙無錫，爲錫之世家。祖諱文炳，海鹽縣典史，以殉金田之難，得給雲騎尉世職，入祀昭忠祠。考諱承祥，襲世職，入祀惠山尊賢祠。先生八歲入家塾，識方字約一千，日授大學兩三行，尙不能讀，由母薛太夫人督課之。幼時天性甚鈍，讀四書，日僅三四行，非百遍不能背誦。

十一歲，見鄰人閱岳傳、封神傳小說，亦與同觀，雖不能盡解，然覺頗有興味，此爲閱書之始。翌年卽能閱演義三國志，約一年，文理之進步甚速。

十三四歲時，自左傳、史漢、文選，以及徐庾等集，其兄爲之擇要而解之，晚膳後，獨坐小樓，油燈一穗，過三鼓始就寢，頻年學大進。當時士子日鶩於八股文，以爲弋取科名之具，舍墨卷外，他書咸束閣不讀，先生獨好此根柢之學，其立志已迥異凡流矣。

十六歲時，見江南鄉試闈墨，遂擬作經藝一篇，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，樹幟文苑，則不才相廁其間，亦足借重，蓋快事也。『稚暉先生又與其兄書曰：『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。是時其兄諸友，皆長先生十歲以上，見先生所作選體詩，嵯峨肅瑟，如秋聲夜起，百感傷懷，皆怪十六七歲之人，不應如此。

十七歲專讀文選，十八歲偶應南菁書院月課，老師宿儒，爲之傾倒。是時頗好爲詩，有夜登錫山云：怪禽呼月上，北斗掛天高。村居云：夕陽牛落輓，疏雨燕還家。送春云：鶯花空一夢，風雨了三春。秋感云：秋深人影瘦，月落雁聲寒。有感云：探薇也是人間祿，浮海終非世外逃。尙有江雲庵、鸞欲黃昏等句，並丰神雋上，譽盛一時，惜隨手散佚，不自留稿。

十八九歲時，治經史之暇，喜閱朱子小學、近思錄及五種遺規等書，自治甚嚴，每謂得志則爲名臣，不得志則爲名儒，蓋先生治學立身之方，實權輿於此矣。

## (二) 爲學之揭櫫

先生不樂帖括，故於時文不願瘁其精力，二十三歲舉茂才，明年赴秋試，適其尊人病卒於家，不及與

於哭踊，引爲大恨，由此不再赴試，遂屏時文而不讀。

二十二歲，肄業南菁書院，見院中藏書甚富，如入二酉之岩，適五都之市，狂喜無已，乃手鈔院中藏書目一册，私自祝曰：他日果能處境稍裕，必照此書目購之。

先生擇書院中最要之書，如四庫全書總目提要、四庫全書簡明目錄、漢學師承記、書目答問、困學紀聞、翁元圻注、日知錄、黃汝成注、十駕齋養新錄、讀書雜誌、經傳釋詞、東塾讀書記，凡十種，依次購置，通部圈點一過，於是始得爲學之門徑，此爲先生治樸學之始。

先生入南菁書院，薰習於長沙王益吾祭酒之學說，深欲掣治爾雅說文各書，卽後來說文爾雅等話林之樞輪大輅也。又欲爲各史箋注，水經註疏、文選集注等書，擬殫十載之功，爲此千秋之業。

光緒辛丑，盛杏生宮保在上海設立東文學堂，投考者六百餘人，僅取四十人，先生名在其列，由此習日本文法，先生醫學等之成功，半得力於此。關於日文著作，有東文典問答及廣和文漢讀法等書。

先生所著之書，略分五大部，一曰醫學叢書，一曰說文爾雅等話林叢書，一曰古泉叢書，一曰進德叢書，一曰佛學叢書，此五大部書，卷帙之浩繁，以古人著作方之，其猶兪州山人之四部稿乎。此特述其大概，再當分疏之如下。

### (三) 算學

先生爲學，既本于實事求是，不殫煩勞，富於研究性，而諸學科中，以算學爲最繁複，故假此一試其研究之天才。光緒丁酉，始習句股測量等法，明年又以算學考入南菁書院，受業於華若溪先生，旋爲無錫煥實學堂算學教習。庚子撰算學書目提要，刊之，此爲刻書之始。謂：「古者算數列於六藝，司徒掌之，以教萬民，保氏掌之，以教國子，尼山七十子之徒，咸通其術。秦漢以後，代有專家，唐以算學取士，斯風最盛。趙宋崇寧亦立學宮，迨衣冠南渡，此學遂微。有元繼起，作者繼興，秦氏九韶，創正負開方，李氏治，詳天元一術，朱氏世傑，生秦李之後，集兩家之大成，而更推尋所未至，創立四元，義尤精邃，與秦李二家鼎足而三。有明崇尚制義，二百餘年，疇人掃迹，象數之學，不絕如縷，而天元四元，遂成廣陵散矣。明萬曆至有清康熙間，凡幾何、借根、對數、割圓、八綫等法，已漸次輸入，是爲算學歷史上一大關鍵。宣成梅文穆公，供奉內廷，聖祖授以借根方，文穆遂悟天元之術，使已絕之學，復明於世，是爲算學歷史上一大特色。自梅氏以借根方釋明天元後，遂有李氏尙之，作開方說以演秦法，又作海鏡句股二草以述李學；焦氏理堂撰天元一釋，開方通釋，以融會兩家之說，洵秦李之功臣也。道咸以來，疇人輩起，項梅侶徐鼎恩、鄒特夫、戴謂士之屬，率皆瑩精覃思，幾歷年所，牛毛繭絲，細入無間，其誤箸均卓爾不羣，蔚爲藝圃之鉅觀。又有海甯李氏、金匱華氏，後先輝映，接軫連驥，適逢偉傳之西來，遂超利徐之盛業，橫絕海內，無可瑕疵，游藝之士，咸資扇發，是皆並世之著碩，儒林所鏡仰者也。吾國自光緒戊戌以後，學校漸盛，彙彙學子，咸肄象數，普通學科，區分爲四：曰算術，曰代數，曰幾何，曰三角，此東西各國之通例也。故四種教科書出版者甚夥，

惟專門絕學之著作，尙未見其一也。」又云：「習算者無論普通學與專門學，均須閱一題卽演一草，否則閱書雖多，布算不熟，袖手畏難，必不能成，余見中年以上之習算者，多蹈此弊，欲矯其弊，惟有逐題演草而已，此余閱歷之言，幸勿以淺近忽之。」據其所言觀之，可知先生之謝華務實，少年時卽如此矣。

光緒癸卯，張文達公聘爲京師大學堂譯學館算學及生理學教習，所撰算學書目提要，爲學務大臣審定，編入大學堂審定書目，謂算書浩繁，宜先閱算學書目提要，可知門徑云云。留京三年，以非其所好，力辭而歸，寓滬整理算稿，成筆算數學代數備旨、八線備旨、形學備旨詳艸，次第刊行，吾國算書之有詳艸，自此始。

#### (四) 衛生學

薛太夫人體素孱弱，故先生孩提感乳汁不足，又以家貧不能僱乳媪，以是身體亦孱弱，幼時一病幾殆。十六歲患胃病，嘔吐甚劇，久而始瘥，然益衰弱不堪，見者以爲壽不中年，而家人先後以肺病卒者五人，先生亦傳染是疾，幾至不治，於是一本其研究學術之途徑，以求衛生，所著衛生學問答，與算學書目提要，同時出版。

凡衛生之所需，如體操、深呼吸、日光浴、冷水摩擦等，無不力行有恆，嘗聞于伍廷芳博士曰：「哺乳動物之壽命，不如飛禽之長，其故因飛鳥之腸，極不發達，不克多積糞便，故時時排洩，而無自家中毒之患，

哺乳動物之腸極發達，能多積糞便，而不卽排洩，其腸內實爲種種腐敗菌醱酵菌之巢窟。攷人之腸內，積有普通細菌極夥，能蘊釀毒質，入人血液，致人衰老，故宜每日將溫開水灌腸，使腸內洗淨，可以延年却病。又謂素食戒殺，不但於佛教內爲要義，卽於衛生亦有大益，肉食者血液濁，易罹痛風症，素食者血液清，富於抵抗力，肉食者神經遲鈍，素食者腦力敏捷，肉食者嗜慾濃，素食者嗜慾淡，肉食者持久力缺乏，素食者持久力富強，肉食者缺乏鑛物質，其骨易病，雖發達早，而衰老亦早，素食者反是，肉食之孕婦，往往胎兒大而難產，且孱弱而發達緩，素食者亦反是，動物肉所含之脂肪、蛋白質，不易消化，而植物中所含者，則消化甚易，蔬菜、水果、豆類、胡桃、花生等，尤富於各種維他命及鑛物質，其滋養力遠勝於肉類。」云云。先生服膺其言，故自三十九歲起，卽每日灌腸，自四十五歲起，卽實行茹素。

六十三歲，患者人性尿閉症，入醫院割治，竟告無恙。當二十六歲時，醫師診其心肺俱有病，至是，未行手術之前，醫師先檢查身體，謂其心肺無病，胃腸亦無病，血壓一百零四度，血管未硬，血液無尿中毒質，尿糞無異狀，腎臟機能健全，此皆由於平日留心衛生之效，以人力而補其先後天之缺憾者也。茲將先生所常語余之起居狀況，詳記於下，俾有志衛生者，得以做法焉。其言曰：

余之生活極儉樸，極守秩序，每日天將明卽起，盥洗後，食水果三四枚，食雞蛋二隻，粥一小碗，內置白塔油一小塊，或另服清魚肝油一食匙，以代白塔油，此爲朝食。餐後卽用溫水灌腸，以防糞中毒，是時兼看日報，約一小時而畢，卽做深呼吸及曝日，其後卽讀書著書。



午後半點鐘午餐，食粥一碗，及各種蔬菜，牛乳半磅，水果三四枚，極大胡桃八個。約午睡一點鐘，做深呼吸曝曬，其後仍讀書著書。

六時晚餐，食粥一小碗，及蔬菜，清魚肝油一食匙。再灌腸，是時即看夜報，約一小時畢，以溫水揩身洗脚，九時即睡。臥室之窗常開，終年如是，已數十年不變。

## (五) 醫學

先生以衛生之故，遂習醫學，二十六歲時，廣買醫書，終日翻閱無所得。二十八歲，來滬就趙靜涵先生習中醫，適是時，考入東文學堂，通曉日文，自西洋醫學輸入中國後，學醫者漸知趨重於新理新法，惜譯著太少，先生有鑒於此，因念日本向奉漢醫，特以革新較早，進步較快，明治維新以後，醫學為之一變，中國欲改良醫學，設假道於日本，當較歐美為便，因遂譯日本醫學書籍，凡數十種，先後得內務部及南洋勸業會、德國萬國衛生會、羅馬衛生賽會諸獎憑，亦創舉也。

宣統戊申，兩江總督端方有考試醫生之舉，先生考得最優等開業證書。旋奉端特派為考察日本醫學專員，復奉盛宮保考察日本養育孤兒等院，兼訪購醫藥有用之書，於是醫學大進，歸而創立中西醫學研究會，發行中西醫學報，遂譯醫書益不輟，名曰丁氏醫學叢書，商務印書館印行之中國醫學史，敘述先生醫學及醫書甚詳。

先生診疾之效，又可於陸炳琬所爲近世內科全書序徵之，其言曰：「余屢道海上，每見達官居士搢紳編戶販夫輿隸，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。余從兄炳輝身肥而陰萎，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，專食水果菜蔬，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，禁鹽，專食牛乳及蔬果，服重瀉劑而愈。一李氏女，患腹痛，仲祐診其胸部，檢查糞便，有蛭蟲卵，以爲腹痛可即愈，惟肺尖有水泡音，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。宋君康孛效嗽咯血，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，凡四閱月而病痊。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。」

先生嘗自言曰：「今後之目的，果在乎欲居積，則多財非福；欲編書，則無益於己，亦無益於人，徒自苦耳。惟有發菩提心以救人，最爲上策。救人先從醫藥入手，盡我心力，以救貧人之病，凡對於貧病，不可生厭棄心，怠慢心，吝嗇心，宜生愛憐心，恭敬心，博施心，如貧病之人，來求醫者，日衆，雖以每日之收入者，盡數施於貧人，亦無所惜，卽以此爲今後世間法之目的。」云云。仁人之言，令人惻隱之心，油然而生矣。近又以藥價日昂，凡中下等人，一旦患虛弱症，無力購買補藥，此最可悲之事，因日夜苦思，欲於植物

中覓其多而價廉者，以爲療治之品，久之得棉花根，（俗名花稭柴）每日煎服半斤，連服一月，能使食量增加，精神充足，又有強壯心臟之力，能退腳腫及顏面浮腫，又能使血液循環佳良，治愈者已逾數百人，亦藥物中之救世軍也。

## （六）小學

先生以爲小學乃讀周秦經籍之基，故尤精心研究數十年，造詣極深；其發明最大者，厥爲六書之轉注段借，謂以引伸歸轉注，以音類比方歸段借，而據經典釋文序引鄭康成之論段借曰：『倉卒無其字，或以音類比方段借爲之，趣於近之而已，改正說文序本無其字之爲卒無其字，本乃卒之訛文。又光武帝九歲而孤，養於叔父良，故諱良而以長字代之，廣雅釋詁曰：良，長也，故令良改爲令長，令良變聲，故可段借。』可謂發千古不傳之祕。

先生東遊日本時，得慧琳一切經音義及希麟續一切經音義，以中土無傳本，遂影印之，曾詳校書中所引說文，而可訂補許書之譌脫者，不下數百條，如說文木从屮，下象其根，許書之例，既有下象其根，必有上象某某之句，度木下必有逸句。考續音義（八卷十三頁）木注引說文，屮下象其根，上象枝也。案屮，卽上象其枝，屮卽下象其根，千古疑團，一朝冰釋，豈非快事。說文易下引祕書說，日月爲易，段氏玉裁、桂馥、王氏、筠皆以祕書爲緯書，攷許書之例，凡引書當用曰字，引各家之說，當用說字，今段桂、王三家，以

祕書說爲緯書，終覺於許書之例未合，然亦別無其他佐證，可以證明其誤。洎見音義（六卷七頁）易注，引說文，賈祕書說，日月爲易，始知徐本說文脫賈字。考後漢書賈逵傳，逵兩校祕書，賈祕書卽賈逵也。許君古學正從逵出，故說文引師說，或稱賈祕書，或稱賈侍中，而不名也。曠之重文賦，下云祕書，曠从戊，亦爲賈祕書說，而脫賈說二字也。約舉二則，以概其餘，此外數百條，皆詳載說文詁林，固浚長之大功臣也。

先生在南菁書院時，卽擬編纂說文解字詁林，着手三十餘年，於五十五歲時始告成功，搜集各家撰述，百八十二種，千三十六卷，計七千六百餘頁，凡般虛文字，鼎彝款識，正始石經等，亦各附諸字之下。繼又爲補遺百七十卷，巍然稱巨箸焉。于右任先生曰：『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及筆記中者，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，檢一字而頃刻卽得，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，今費半小時卽可得之，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。』汪袞父先生曰：『余嘗有志探集清代諸儒治許學之書，汰其繁蕪，撮其精要，爲說文義疏，先仿焦理堂作孟子正義之法，排比羣籍，以爲長編，牽於人事，因循未果，每以爲恨。今讀吾友丁仲祐先生所撰說文詁林，彙聚大小徐及清儒臧玉林以下諸家有涉說文之書，一百八十餘種，一千餘

卷，條分縷析，繫諸許書之下，一展卷間，而衆說咸在，精粗詳略，罔有逸遺，此真余平日夢寐所求，欲發憤自爲而未能者，而仲祐以三十年之力成之，乃嘆仲祐爲學之篤，百倍於余，而此後學人治說文者，賴此書之成，得以不費口力，博觀衆家，憑藉既富，抉擇斯易，義疏之出，亦將旦暮遇之，則仲祐之所以嘉惠藝林者，富有涯涘耶？

吳稚暉先生跋詒林精舍扁額後曰：「仲祐先生，博精小學，又好禪理，頻年綜貫許氏書，爲說文詒林兩巨編，垂惠藝林，比迹儀徵長沙，而有餘，顧先生止逃佛隱海市，如慧琳之潛養，以餘力治諸經音義，其韻致相髣髴，額小築曰詒林精舍，聊以寄意，其友吳敬恆作篆張之。」又與友人書曰：「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，所謂說文詒林者，止多化數十元，可得四五百種之書，真破天荒之便宜，且不但詒林羅聚衆說於一處，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，參互考訂，亦嫌攤書滿案，諸多麻煩，惟取詒林讀之，揭一字爲衆證，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，詒林之功用，真算不小，所以弟在湯山時，勸李任潮先生購讀詒林，近在鼓樓李寓，見篆帖鼎銘，黏陳四壁幾滿，足見已由詒林引誘，漸着說文之迷矣。又據詒林所編索引，欲檢得任何一字，以十秒鐘可以立得，此尤從來未有之快事，惟詒林有此神奇，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。」是書

嘉惠士林匪淺，有目共覩，不勞余之喋喋也。

現正着手編集爾雅詁林，首引郭注刑疏，次列漢魏以下諸家音注七十餘種，旁及札記文集中之論爾雅者百二十種，說文詁林以一字爲單位，分字剪貼，此則以一節爲單位，分節剪貼，今已成書，即可餉讀者矣。















爾雅詁林編成後，即依其體例，將小爾雅、廣雅、爾雅翼、稗雅、駢雅、別雅、比雅、拾雅、疊雅、支雅等書，合編爲羣雅詁林，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、廣釋教等書，合編爲名詁林，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千百種，合編爲方言詁林，不久即可告成。

文選集註雖未脫稿，而文選類詁已印行多年，亦訓詁書之重要者也，其書以筆劃先後次第，使於檢查，並附辭傳，均文選古字通疏證、杜宗玉文選通段字會二書，較之程一夔之選雅，尤爲美善。

## (七) 古泉學

先生嗜泉之癖，亦數十年，泉學之深，洵非泛泛，海上泉家，兩次組織古泉學會，皆舉先生爲會長，並曾按季出古泉學一冊，然先生意之所在，欲研究成爲有用之學，非玩物喪志者比，故成古泉不稗，實用譚一卷，以泉志爲泉書之祖，第惜其瑕瑜互見，且圖爲明人補繪，無一相肖，乃加以刪節，改列拓片，成泉志。

菁華錄一册；古泉匯雖搜羅甚備，但說解不鑿人心，圖爲木刻，亦有失真之歎，乃依說文詁林例，彙集中東諸家泉說，以拓本影印，成古泉大辭典十二册及拾遺一册；又以大辭典編例，以筆劃分先後，恐人失其統系也，乃依時代編次，成歷代古泉圖說二册；又博引史志，旁及各家考證，成歷代錢譜二册；然古錢爲數之多，爲類之複雜，使人茫然而不知其畔岸也，復本韓文公提要鉤玄之意，成古泉學綱要一册。日人奧平昌洪君，曾著東亞泉志，於先生傾倒備至；美人邱文明君所著遠東泉譜考，評先生各書爲極佳之作，其中所搜羅之材料，極廣博，皆爲余等從前見所未見者也。


先生深於小學，故以研究六書之眼光，考釋刀布，而得其真誼，頗犁然有當於人心，茲略舉數事如下：  
今貝之今爲齊，古泉匯釋貝丘，近人又釋爲文貝，皆非。今爲齊三字四字刀，今字之省，試以古璽中之齊字證之，如、、、、、、、、、、、、、，已微省，然尙存一連畫。  
爲齊字，據此則知齊之古文，今可省作今，信而有徵；又知齊爲齊邑，觀前璽有齊邑，臣齊邑，長皆指一邑而言，非指一國而言，推知三字刀四字刀，亦非齊之國幣，而爲一邑之幣，古以貝爲貨幣，齊貝即齊邑之貨幣也。

、、、、、、、、、、、、、、、、，說文，噍，有籀文，玉篇同，爲益之本字，因泉文故加貝作賚，益爲漢

武帝元朔二年所封菑川懿王子劉胡之侯國，故屬北海郡，故城在今山東壽光縣西，益都在壽光北

十五里，蓋今之益都在漢爲侯國，由此可知益貨當爲漢武帝時益都所鑄。又考周秦各圓泉及秦之半兩，皆無內外郭，而益貨已有內外郭，其制作與漢武帝之三銖泉，及有郭半兩同；又據鮑康李佐賢陳介祺劉喜海各說，知此泉之出於山東益都縣，可以正各錢譜作景王錢，讀寶貨之誤。

節墨之圓化背文閉爲關，或釋開，說文開作關，關作關，此刀从并而不从丙，其爲關字無疑。

節墨吞化之吞爲圓，宋人釋作杏，又釋作太公，舊譜釋作吉，又釋作法字之省，程瑤田馮雲鵬釋作寶，馬昂釋作合，秦寶瓚釋作銛，皆非也，宜讀作圓字之省文。漢書食貨志，太公爲周立九府圓法，退而行之於齊，注，圓謂均而通之也，則錢圓之說非矣。說文圓之篆文本作，刀文省作吞，如邯鄲之邯作日，兩鐏之鐏作日，是也。又齊刀之背文有作大字口字者，皆吞之省文也。

## (八) 道學

世皆知先生精於佛學，而不知於老氏之說，亦刻意研究之，曾爲道德經箋注，並擇道書中之精華一百種，分爲十集，名道藏精華錄，託名守一子編以行世。

其箋注道德經之特點，卽引抱朴子以發明老子之所謂道與一，略謂：『老子書兩言抱一，第三十九章言一最詳，後世無能釋之者，不知此乃廋辭隱語耳。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。故仙經云：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，世之歆血，口傳姓名耳。據抱朴子此說，知老氏所謂道與一，皆度辭隱語，實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。凡習抱一之法者，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，交會于玄關一竅，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，知乎此，則老子玄要之句，無不迎刃而解矣。」

先生又謂：「釋道二家之靜坐，名詞雖有不同，若論其理，則歸一致。大智度論曰：初學繫心緣中，若眉間，若額上，若鼻端。智者大師小止觀曰：爾時當繫念鼻端，令心住在緣中，無分散意。此卽凝神於玄關一竅也，在佛家謂之禪定，唐圭峯大師曰：禪定一行，最爲神妙，能發起性上無漏智慧，一切妙用，萬德萬行，

乃至神通光明，皆從定發，故三乘學人，欲求聖道，必須修定，離此無門，離此無路。明陶望齡曰：常無，空觀也，常有，假觀也，同謂之玄，中道觀也，玄之又玄，衆妙之門，不思議三觀也。知此則於釋老二家，得其圓融之道矣，故曰名詞雖異，其理則一。」

## (九) 佛學

先生研究佛學，始於三十二歲，在譯學館時，同館俄文教習余梅生，有釋氏語錄，因假讀之，錄其中數語爲座右銘，此讀佛書之起原。繼是而爲進一步之探討，於淨土宗，有深切功夫，不僅以個人往生淨土爲滿足，且欲渡濟衆生，往生淨土，始以爲到達真正極樂之境。

先生因學佛者無入手起信之書，遂編佛學撮要、學佛實驗譚等十餘種；又因佛經深微，猝難索解，故用漢儒注經之法，箋注佛經十餘種，而以心經詳註、六祖壇經箋注，爲精心結撰之作；又因佛經名詞浩博，學者苦無檢查之書，故輯佛學大辭典十有六冊，又印翻譯名義集、三藏法數，皆另編通檢，以爲總目，一如大辭典之易於檢尋，所以便初學也。

心經詳註序，略謂：『大般若經六百卷之精要，可以心經一卷概括之；心經之精要，可以心字空字概括之，所謂心者，即般若心也，所謂空者，非斷滅之空也，又非邪見人之所謂空也；空字之要解，約有四種，有屬於因緣者，有屬於虛空者，有屬於心空者，有屬於真空者。一切世間之法，無論有情非情，總由因緣』

而生，凡因緣所生之法，自體不實，故謂之空。此以空字屬於因緣之說也。般若波羅蜜，卽是一切法畢竟空，一切法畢竟空，卽觀世間似虛空，虛空之中，火不能毀，雨不能毀，七寶亦不能莊嚴，既無生滅垢淨增減，又無五蘊六根六塵十八界十二因緣等法，此以空字屬於虛空之說也。菩薩心上不着一物，無怨親，無貪瞋，無勝負，無八無我，無妄想分別，一切俱捨，妙湛圓寂，萬境皆空，境空由於心空，心空則五蘊自空，六根六塵，十八界十二因緣等法，亦皆空之矣。此以空字屬於心空之說也。非有之有，謂之妙有，非空之空，謂之真空，真空者大乘至極之空，卽涅槃也。爲二乘人說法，不說煩惱卽是菩提，五蘊卽是真空，爲大乘人說法，可說煩惱卽是菩提，五蘊卽是真空，真空之中，何有生滅垢淨增減等法，亦無五蘊六根六塵，十八界十二因緣四諦等法，亦無一切智，亦無有所得，此以空字屬於真空之說也。云云。其言透闢博大，非深造者不能道也。其序壇經云：『余於壇經研精覃思者既久，始知與孔子之十翼，子思之中庸，孟氏莊氏之書，灑然多有會通之處。』其言至詳且闡，惜限於篇幅，不能備錄。

先生流通佛經之志願，端在接引衆生，種因得果，濟人者適以自濟，方先生得老人性尿閉症時，入醫院，割治，腹內膀胱，及腹外創口，久不收功，醫師無法，乃從友人劉士安居士之言，疏求觀世音大士，每日念誦佛號及觀世音菩薩各千聲，經過年餘，不少間斷，創口忽告痊癒，此則以佛力彌縫醫藥之不足，昔人所謂精誠所至，金石爲開者，不亦大可信耶。

先生戒殺二十餘年，深明因果輪迴，及幽明之情狀，然猶謙遜不遑，自謂關於佛學，在文字上粗知一

二，未能刻苦實行，且名不符實，罪過滿身，現正在痛自懺悔中云云。

### (十) 藏書

先生幼時即嗜藏書，特以家貧不能購買，十九歲時欲購正誼堂叢書，艱於力而止，三十五歲來滬行醫，自朝至暮，常有疾病死亡憂愁悲哀之景象，現於前，入夜則形於夢寐，紛擾中宵，力揮之而不能去，遂欲於日入後，謀高尚之精神娛樂，以拭除日間之慘淡景象，於是不得已而求之於書籍，始乃從估客購求善本，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。

嘗自謂：『寒儒買書，必幾費經營，始克措貲議價，若書值在百元以上者，往往質產鬻田，奔走數十日，而始克購成，得之既甚難，故讀之益勤奮，每有朝得一書，喜極欲狂，讀至深夜尚不忍釋手者，此情此景，余時時遇之，其樂趣豈富家兒以書籍爲美觀者所能喻哉。』

又謂：『書籍者，索居之良友，失塗之導師，無助者之佳伴，果寢饋於其中，能使飢者忘其食，寒者忘其衣，病者忘其痛苦，貧者忘其困乏，憂者忘其悒鬱，兼能增人之壽，益人之智識學問，而使人精神愉快之一物也；一入室，見卷帙充牣，卽未抽閱，已足令人心快。』嗚呼！非真知篤好者，烏能作是語哉。

藏書既富，亟欲編目，遂依四庫提要，分經史子集四部編次，以撰人姓氏校刊版本，一一爲之揭櫟，列於目下，因之而擴其範圍，彙集史志所載，以及晁公武以下讀書志、題跋記、藏書記、藏書目，旁逮文集中

之書後題跋等，分部編集，成目錄之總匯，名曰四部書目總錄，其高弟周君雲助之最力，以療治尿閉症故，移送商務印書館繼續編纂，現將成書。

昔袁寒雲常以宋版易經漢書魚玄機集等數十種質於先生，其後魚玄機集（僅十二頁，題跋十二頁），以千六百元售與潘銘勳，易經漢書等各善本，皆有皇二子印章，先後以數萬元售與傅沅叔；此外繆筱山、董授金、徐固卿、王雪澂、于右任諸廉吏，時有緩急，皆以宋元版善本質於先生，故先生尤精於版本之學，皆藏書家之佳話也。

先生之聚書，不私一己，兼以惠及他人，捐助極勇，捐入無錫埃實學堂及無錫圖書館甚多，繼又捐贈上海市圖書館一萬五千卷，捐贈震旦大學圖書館二萬八千冊，震旦贈與免費學額二名，自中學至大學畢業。佛書云：物施已，是我物；在家者，非我物；物施已，則堅牢，在家者，不堅牢，先生深於佛理，故能如是。

## （十一） 藏 泉

家本有藏泉數百品，先生幼時恆喜玩弄，意欲有所增益而不可得，適無錫南郊外居民掘得古泉一罌，皆唐以前物，其尊人買得精品數百枚以畀之；光緒丁酉，初赴上海，在鑑古齋選購元泉甚多，又在尚古齋購得宋泉數百品，乙巳，就譯學館之聘，日在琉璃廠各古玩肆縱覽，得方足布尖足布圓足布百餘品，於是大備。

回滬後，購得晴韻館藏泉八百九十二品，價九百五十元，袁寒雲藏泉一篋，價千五百元，上海廣東路有古玩市場，爲古泉彙萃之所，每日下午，必至其處，少則選購一二品，多則數十百品，累年不間，以故藏泉之富，罕其倫比。

先生酷嗜周秦兩漢諸泉，每遇必購，雖重複至數十百品，亦仍收買，所藏圖金複品，多不勝計，王莽十布亦數套。

先生藏泉與藏書同，勇於捐贈，既捐古泉一份與光華大學，光華特開展覽會，以爲紀念，復以晴韻館藏泉全部，捐贈上海市博物館，佔館中藏泉之大半；尙擬將所藏分爲二十份，除捐入博物館，及震旦、同濟、光華、復旦、大夏、五大學外，再捐贈南京中央、湖北武漢、四川成都、廣東中山、山東齊魯、浙江之江、福建廈門，以及湖南雲南、廣西、河南各大學，山西民衆教育館、陝西圖書館、無錫縣立圖書館，卒以兵興，未克舉行。

## (十二) 理財

張文襄公書目答問，敘次諸家學派外，特立經濟一門，誠以儒者高談心性，不善治生，每至淪落，非高尚也，乃迂闊也，大學所謂生財有大道，豈非孔門之所不廢，而認爲家國之急務者乎？方先生生時，適當兵燹之後，各家生理未復，雖有薄田，不足自贍，賴其尊人舌耕，以給朝夕，艱苦之狀，可以想見。

先生家貧苦學，早有憂生之嗟，二十六歲年終，度歲無資，擬向友借二十元，迨見面時，又不願啓口，空手而歸，乃發憤讀史記貨殖傳，誦聲達戶外，雖除夕元旦不輟，自以爲謀生之道在是，賢于爲官者奪民以肥己，於是立志治生。

二十九歲，刊行所著衛生學問答、東文典問答二書，銷路甚廣，年終積銀幣三百元，製爲經濟一覽表，每月一小結，年終一大結。三十歲，應譯學館之聘，月脩自百元增至百六十元，凡二年有半，積四千元。三十二歲，回滬，專以行醫刻書爲事，其詳具先生自訂年譜中。

先生在滬數十年，從未涉足於投機事業，其理財純由銖積寸累而來，而於治理地產，尤富有長才，嘗謂住宅之價值，大抵以家產全額之十分之一，乃至十分之二爲當，譬如有十萬元之家產，其住宅宜值萬元乃至二萬元，若住宅過大，實爲浪費之大宗，蓋以房租、地捐、自來水、電燈、修理費、收拾費，無一不因而增加也。又謂買房屋宜以得價與租金細細核算，若以租金作得價之利息，每月在六釐以上，卽爲美產，核算時，宜將每年兩次之地租，及律師掛號費、房屋修理費、自來水費、收租人月薪等，一律除盡，房屋以新者爲佳，若已破舊不堪，數年後卽須翻造，則其費更大，亦宜預算在內，算及翻造一層，則買屋探租金作息，是爲萬不合算之事，然有時地價飛漲，往往比買進之價，超過一二倍，此例又不可不知。惟所買之屋宜在著名之大道旁，若在小路之旁，或灣曲之小街內，則地價不易漲，此買屋實在情形，不可不知云云。其理財之經驗，卽此一端，可以隅反矣。

先生云：「財產之爲物，太少則衣食住之費不足，教育費不足，幾不能生存於世，若衣食住教育費，已粗備矣，則宜專心研究學問，或服務社會，以盡爲人之道，冀不虛生一世，若貪得無厭，積財太多，則子孫以有所恃，而志荒矣。故漢疏廣曰：賢而多財，則損其志，愚而多財，則益其過，此確論也。余將上海地產五處，分配與諸子女，若以爲太少，則節儉用之，衣食住及教育等費，已有餘矣，余固不敢以多財而益子孫之過也。」

又云：「親友中如裘葆良、蔡松如、蔡禹門、唐申伯、唐紀雲、唐松源、楊崧生諸先生等二十餘人，皆以現款託余代放，月息九釐，此卽貨殖傳中之所謂子錢家也，先後共放出六十五萬餘元，皆以地產作抵押品，債務人中，以前清兩廣總督張鳴歧君、上海糞大王馬桂記二人爲最著名。今以年老，將放款本利一律還清，無絲毫之損失，此對於各親友，可告無愧，而一生之信用，亦由此保全。」

先生雖善於理財，而亦善於用財，其用財也，非供一己之享受，而用之於公益，自謂：「余以寒士起家，今雖小康，一絲一粟，不敢浪費，晨鈔夜讀，未嘗稍逸，衣服不敢過華，住宅不敢過大，從前之馬車，今日之汽車，皆不敢坐，一切奢侈品，皆不敢御，一則因德薄能鮮，恆恐享用太過，一則因流亡載道，親故貧困，雖欲享用，亦心有所不忍也。故凡人世靡麗紛華之事，以及興高彩烈之壯舉，皆不敢偶爲其一，兢兢業業，數十年如一日。」而於親戚子女，有無力讀書者，每以學費資助之，前以三千元助平民學校，又以七千元捐入丁氏公賬，又買基地三千元，捐入家祠，吳淞衛生醫院、上海麻瘋病院，各捐千元，皆不自享用之。



意近十年來，親友之借貸者，計六千餘元，均寄還其借據單契，作爲饋贈之資，身非鉅富，而慷慨如此，亦近世所稀見矣。除捐振外，則刊刻大宗書籍，以流通文化爲主旨。

### (十三) 其他

先生今年六十八歲，白鬚蕭疏，而精神矍鑠，態度慈祥，和藹可親，凡叩以學術途徑者，必詳爲指導，不嫉忌，不藏私，不驕蹇，坦白直率，從未見其排擠傾軋人，或涉欺詐之語，待人一切平等，尤無階級觀念。

先生嘗云：「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，書籍房產，器物等，皆偶然之相值也，人生數十年中，既有眷屬一切，凡疾病，死喪，水火，盜賊，得失等事，自然皆不能免，宜以夢幻泡影視之而已，物來順應，物去不留，盡其在我，聽之於天，有緣則聚，無緣則散，誰毀誰譽，如蚊陣之過耳，無我無人，養天君於一室，迨百年已盡，撒手西歸，一棺附身，萬事都已。此時除所作之功德罪孽外，仍無一物可以帶去，夫既無一物可以帶去，則在世時，又何必以偶然相值之疾病，死喪，水火，盜賊，得失等事，動我天君也哉。平生一切好惡因緣，須與一刀斷絕，不可更有絲毫牽望，二六時中，常提一句佛名，誓於此生歸依淨土，他日臘月三十日大限到來，自然另闢一番殊勝境界，此即他年歸宿處也。偶坐聽松山莊，因有感而書此。」

又自題其小照云：「汝能粗衣素食歟？汝能不妄取他人之金錢歟？不安於心，不可告人之事，汝果能

不爲歟？汝能刻苦自勵，不爲貨財嗜慾之奴隸歟？汝之一言一動，果能真實不妄，無慚於清夜歟？嗚呼！汝其自視，類君子歟？類小人歟？昌黎曰：其不至於君子而卒爲小人也，昭昭矣，果若此，不其感歟？」

先生不爲商，不爲官，不作投機，但以著書之所入，居積自贍，江蘇省開局編纂省志，有推薦先生者，固辭不就；袁世凱欲改帝制之先，曾有某巨公招先生出山，先生諗知其陽爲尊孔之名，陰行帝制之實，乃答以詩云：家住江南舊板橋，長安殘夢付漁樵；無心沮溺安知孔，避世巢由不識堯。烈士暮年還射虎，英雄失路慣吹簫，牛醫賤技吾藏拙，五斗元來未折腰。其和而介，婉而多諷，特立獨行，蓋有過人者。

## (十四) 結論

綜而觀之，先生之學術及事業，皆從努力奮鬥而來，因幼時身體之孱弱，於是講求衛生學及醫學，與身體相奮鬥，而日臻康強，老而彌健；因資稟之質訥，於是刻意讀書，晝夜不休，與資稟相奮鬥，而卒成偉大之學者；因戶非中人之產，家無詹石之儲，於是縮食節衣，資生有術，與環境相奮鬥，而得自給自足，且兼潤於他人；因生當離亂，茫茫苦海，煩惱衆生，於是學佛學，誦持淨土，與濁世相奮鬥，而能無我無人；養天君於一室，不以偶然相值之疾病、死喪、水火、盜賊、得失等事攪其心。當先生三十一歲旅京時，曾作座右銘云：『作事當堅忍勇毅，於千辛萬阻之中，不許有半個難字出諸口，愈困難，愈慎危，而我必有駕而上之之魄力，以戰退此羣魔，以達我之目的。』觀於此，則先生宏毅之力，堅卓之志，悉本此以進行矣。

先生研究各種學術，悉欲使之成爲有用之學，非藉以夸世而彰身，始讀文選，工詩歌詞章之學，以爲華而不實，遂專心於許鄭程朱之學，以冀修己讀書，卓然有以樹立；其後因世變日亟，知僅此不足以應世也，乃改習算學，治生之術，卽本於此；又習醫學，貧病送診，不索報酬，以爲濟衆之用；繼又誦習佛學，亦非如普通學佛者，僅以祈一己之福田爲事，必欲作苦海之慈航，救拔衆生，誕登彼岸；茲卽就其泉學一端而觀之，凡先生所購，必求正品，足以考證經史者爲準，對於別品壓勝，打馬選仙，咸卑視之，非若他人視爲玩物，專覓新奇可喜之品，不吝重價，以盡標榜之能事者可比也。

先生既編譯各書，又深通算學，於西方科學之條理，靡不熟諳，故爲學治事，無不實事求是，埋頭苦幹，不弄巧，不由徑，不畏難，腳踏實地，井然不紊，盡合西方科學之原理；而又鑽研宋儒學說，老莊祕旨，晚而專習淨土，虛靈澹泊，絕識凝神，衆翳咸消，豁然清淨，深合東方哲學之精神。惟其得西方科學之原理，遂能著作等身，不憂衣食，與俗儒之高談玄寂，遠於世情，實則一物不知者，何可同日而語；然不沾滯於物，而視人如己，捐書贈泉，了無吝惜，則又非東方哲學之力，不能幾於是也。合兩者而一之，旣其菁華，而瀉其糟粕，無怪其成就之偉大矣。

先生之兄芸軒先生，光緒癸巳副貢，與先君子同年，余得廁於年家子之列，時謁杖履，故知之最詳，不揣謏陋，而泚筆述之，殆如寸莛叩鐘，半蠶測海，然先生之精神日健，而未來之功果方逾，益將竭其樛櫟之材，以繼續寫喬松之狀，先生其亦笑而頷之乎？

余資性稚魯，文學尤陋，年將七十，寡過未能，總核生平，一無足述。默厂先生所云，或憫余年已衰朽，故多獎借之辭；然余實無一敢自信也，閱竟惟有慙然自慚而已。民國三十年三月丁仲祐識。

余校讀默厂先生所撰吾師之奮鬥史一文，其敘述簡潔詳明，部居井然有序，能盡吾師成就之大，而不背乎事實，洵佳作也。吾師之奮鬥情形，足爲吾儕青年觀摩取則之資，審其體制，亦與本書相侔，亟爲附刊於此，以嚮讀者。鮑先生之生平著述，容有未爲世人所知者，亦敬志於後，以補餘白。鮑先生名鼎，字扶九，號默厂，江蘇丹徒人。早孤，秉承母教，幼學不倦，嗜經史考證之學，旁及訓詁音韻金石古物，其爲說大抵依據經史，而以古器物爲實證，不喜嚮壁鑿空，眩世駭俗，又不願以單辭碎義沾沾自喜，致與時尚扞格。所著九州釋名、春秋國名考釋、金石學史、朱子金石學、窻齋集古錄校勘記、國朝金文著錄表校記及補遺、鄭齋藏器目、抱殘守缺齋藏器目、鏡、尊、樽、鉞、影、矢、彝考釋、寶疑、碑刻年月日辰例、漢馬姜慕刻石考釋、目錄學小史、丹徒世族譜、張夕庵年譜、歐厓考古錄校勘記、諸書已印未印，都十餘種。嘗苦清代鑄錢官書罅漏，文不足徵，清史稿食貨志疏略尤甚，思欲假行用之錢，貫穿證佐，撰清錢錄一書，以補一朝之闕法。博搜拓片，廣集制錢，遊蹤南北所至，名都小邑，莫不流連物色，兼及壓勝，惟以有年號或滿文，確爲清錢，無可疑議者爲標準。友朋投贈，估客收購，綜計所獲近四千種，又得拓本二千餘種，奇品異範，世所罕見，不久當可成書矣。

民國三十年三月出版

用科  
學來  
改造中年後之命運法（精裝一冊）

實價國幣二元



版權所有  
翻印必究

著者

丁福保

出版者

醫學書局  
上海梅白格路二〇四號  
電話三一八三七

印刷者

人文印書館  
上海海關路四〇六弄  
電話三八六一〇

代售處

作者  
上海福州路  
書社

廣協書局  
上海北京路

五定公司  
上海北京路二六六號

# 新醫免費指導社

中西醫學之論爭，今已漸得解決，中醫承認生理解剖病理等學，自以西說爲明白準確，能窮人身之奧祕，西醫亦以爲中醫之藥物，確有不可思議之效，誠能合而用之，則爲世界上最進步之新的醫學，本社卽本此旨，並循各方面之敦促而創立，又爲體卹寒士起見，不收學費，詳章備索。

通信處上海醫學書局

梅白格路二〇四號

上海图书馆藏书



A541 212 0006 7915B

1665006