



813

8000

MOT
R161
17

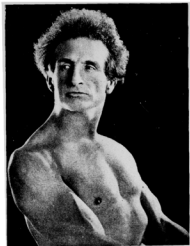
Bernarr Macfaden
趙竹光 著

健
康
之
路

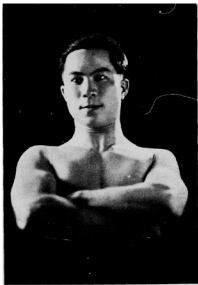
商務印書館發行



3 1762 5783 4



格體的時歲五十六者作



評最者的近體魄

譯者序

這本書本名爲致富論叢 (Make more money series)，是在體育雜誌 (Physical Culture)——美國出版——上逐期刊登的。這本書在不久的將來定然會出單行本，到了出單行本時，或許不會用這個名字。我以爲這個名字——「致富論叢」——對於原書有點不甚切當，而且很容易被誤解，所以我就將其改爲健康之路。

本書的原作者爲麥佛登 (Bernarr Macfadden) 先生。他今年已有六十四歲了，但其強健實不減於其青年的當日。他說：「我已達到了豐壽之年了——我現在已是六十四歲（指去年）。但我仍有青年時一樣的能力，對於生命仍具着年青時一樣的熱情。對於經驗一切的反應，也正如在快樂的青年時一樣清晰與熱烈……」（見本書第一章）

我從初中三起就開始看他的作品。我總覺得他的作品含有一種引人向上的吸力。在他的作

品中，差不多每一個字都有其所含之哲理的；而且還有點情感化存乎其中，所以會令人百讀不厭。差不多由初中而至大學的八年中，我都在繼續着來看他在他所編的雜誌上所發表的文章。無論你對於人生是怎樣的悲觀也好，只要你常常看他的文章，牠自會把你改變過來，而把你引領到樂觀與奮鬥之路上去，因為他幼年時的生活也非常之孤苦仵伶的。在他的我的五十年的體育事業（註一）中嘗有這樣的敘述：『自我的父母見背後，我即被人收爲養子。在他的（指其養父）常常的表露中，他以爲一個養子一到了成年而能做一個大人的工作時，就會奔逃的。所以在我的早年時，他就想得回這種金錢上的補酬。當我在那農場上最後的一個夏天的時候，我每朝晚都要去搾由十個至十二個牛的奶……』

他後來因爲經不起那裏的牛馬般的生活，於是即決心離開了他的寄父的那個農場，而踏上人生的征塵。後來不絕的奮鬥，才有今日。

他現在不獨是一個偉大的著作家；而同時也是一個事業家——富翁。他的著作是非常之多的。總共至少會在五十種以上。如嬰兒養育法（How to Raise the Baby），做母親之預備

Preparing for Motherhood) 脊骨之強壯法 (Strengthening the Spine) ……等。而以其體育百科全書 (Encyclopedia of Physical Culture) 爲其畢生最偉大的著作。他所編的雜誌有體育雜誌 (Physical Culture) 家庭雜誌 (Home Journal) 等。他所辦的事業有 Physical Culture Hotel, Physical Culture Restaurant, Castle Height School, Maccladden Book Company 等。

此書爲他一本最近的著作。據他說：『在這些文章中，也就是我一生所學的總結……』（註三）這誠然是一本非常有價值的作品。

我於去年嘗譯了一本肌肉發達法 (Muscle Building)——交由商務出版，是專講怎樣可以以身體的肌肉練到長大起來的。這本書則比較普通一點，無論男女都可以適用。

本書本來一共有十三章的。現在只出了十一章就沒有繼續。不過這也於本書的價值沒有多大的妨礙。

本書之有成，實賴田雪萍君之力不少。這是譯者所非常感謝的。

健康之路

四

本書之能出版，可說全賴王學理君之幫忙，譯者也對他表示特別的謝意。

竹光 二十二、八、三十、滬江大學思斐堂二十四號

註一 見體育雜誌 (Physical Culture) 一九三三年四月號第十八頁

註二 見本書第一章

目錄

譯者序

第一章 卓越的精力之培養

一般人對於健康的態度 健康對於人生的重要之價值與意義 健康對於一個男子的前程 健康對於女子的終身問題 健康之報酬 我五十年來對於體育研究所得之經驗

第二章 澎湃的生命之力

我的自我發達的原則 生命與自然律 生命力之重要性 背骨對於一個人的健康之重要 生命力之培養法 對於食物之根本智識 運動之重要性 清潔與健康 行路為一種最好的運動 健康與財富之比較 我對於讀者的貢獻

第三章 脊骨

目錄

強壯的脊骨與其對於一個人的身體發達之關係 脊骨與神經系之分佈 脊骨最好之運動 角力 角力者之能保持其錦標較爲長久之原因 脊骨與一個人的青春 運動之祕訣 鍛練脊骨之運動 運動最適當的時間

第四章 發達你的超越的精力之運動……………四〇

人類之好動性 運動與發育 適者生存之原則 勞動與運動 家庭工作與主婦之健康 勞動與快樂 運動必須之原因 發達肌肉的運動

第五章 行路與精力之加增……………五三

行路之適當方法 行路爲最有價值之運動 我對於行路的經驗與所得到的益處 長途步行之益 行路最簡單而又最有功效的方法 『你想行，抑想死？』

第六章 呼吸——生命之泉源……………六二

呼吸就是生命 運動與呼吸 甚麼是『胸呼吸』 一個學習適當呼吸法之最好的方法 甚麼是『腹部呼吸』 腹部呼吸之益處 行路時之呼吸法 打呵欠與強迫呼吸運動 可與深呼吸同時舉行之運動

第七章 胃口——饑餓……………七〇

食得過多之害處 我的每天兩餐之計劃 食物之味道與消化 消化之程序 普通人對於食的錯誤的觀念
勉強而食與自毒 不餓不食 證明你真正有胃口的的方法 適當的食餐時刻之分配 半餓法 細嚼與消化
睡前飽食之討論 自毒與自殺

第八章 怎樣的食，食甚麼，甚麼時候食……………七九

蕃薯最完善之烹飪法 洋蔥與甜蘿蔔之食物價值 菠菜所含之維他命 蕃茄對於傷風之治療 新鮮水菓
與罐頭水菓之比較

第九章 洗浴，乾的摩擦與健康的培植……………九二

皮膚清潔之爲重要 血液與皮膚之關係 洗浴之兩個目的 活動與不活動的皮膚 冷水浴與熱水浴之比較
乾的摩擦之功效 乾的摩擦浴之三種方法 身體惡味免除法 冷水浴的幾種最好的方法 冷水浴對
於心部之影響 衣服與洗浴之關係

第十章 衣服對健康之影響……………一〇二

毛與身體之保護 習慣與衣服 冷氣與生命力 氣浴 衣服的颜色與健康 絲，棉與羊毛內衣於衛生上之比較 空格外衣與健康 衣服多穿對於身體之妨礙 露胸睡覺與傷風之預防

第十一章 睡眠與身體營養之幫助……………一〇九

食與睡之利害之比較 每個人應有之睡眠時間 適度睡眠之試驗法 睡眠與呼吸 軟床與脊骨病 硬床之益處 在地上睡之討論 失眠的幾種最有功效的補救方法 蓋被過多之害 食量與睡之比例

插圖

作者六十五歲時的體格

譯者最近的體魄

增加生命力之運動方式(二)

脊骨鍛練法(三)

發達肌肉的運動(四)

插圖

健康之路

第一章 卓越精力之培養

很少人會明瞭康健之價值的。正如古語所云：「在井中的水還沒有乾涸之前，我們是決不會對於水加以愛惜的。」這正足以代表一般人對於康健的態度。我們往往到了我們既失了我們的康健之後，才會感覺到康健之爲重要。

在這次的論文中，我將特別的，清清楚楚地，把康健對於人生的重要價值與意義指述出來。

一個人在人生的歷程上，如是沒有康健的身體的話，是不會有甚麼成就的。不過我這裏所謂康健并不是如普通人之觀念中之所謂健康的一樣。在普通人的觀念看起來，如一個人能日食三餐，而同時又能夠盡其應盡的責任的，就以爲那個人是可以算爲康健了。但康健之於人生，實不單

只這一點。牠是足以給予一個人一種充分的氣力；牠足以鼓舞一個人向上而奮鬥。牠不獨可以刺激我們體內一切的器官，而同時也是我們靈魂上一種無限價值的興奮劑。

一個人如有愉快的健康與充分的生命之力，則他將如一隻飛騰的駒跳躍的山豹一樣的靈活。這樣即此那些似乎不可能為之事，他也可以做得到。

像這種富於生命力之健康，正是我這次在這些論文中所特意來討論的。我並不贊成那些如平常人所滿足的馬馬虎虎的健康。我以為一個人要生活於高尚的情感之中，能明瞭在生命過程中所經歷過的一切；而且對於接近於我們的一切的影響，我們也應發生一種強烈的感應，因為這就是我們應有的天性呵！

充分的康健，可以令到一個女人更為可愛。每一個女子都想有吸引力的，因為她想得到每個女子應有的嫵媚。這樣一來，其先決之條件就非先有康健不可了。

晶瑩的眼睛，紅潤的嘴唇，與光滑的顏容，這一切都是表明體素得到一種特質的血液之營養所致。這裏一切的美的助力，都足以增加自然的吸引力。

在這次論文中所討論的一切並沒有什麼性的範圍的，牠們無論對於男性或女性都是一樣的重要。

那種弱不禁風的女子，在從前是很能得到男子之愛憐的，但此種已屬過去時代的女性，已不爲現今的男子之所取了。古時英國的小說作家，往往特別的把其女主角描寫成一個多愁善病與羸弱不堪的女子。而男主角則往往以得到服侍這種女子爲榮。

病態的女子，在今日已不復有吸引男子之力了。他們所要的是精靈的，有生氣而又健康的典型的女性。他們已明瞭疾病這種東西或許是奧妙的，但倘若詳細地分析起來，這就是女性的一種缺點。這種缺點不獨對於結婚生活的快樂有妨礙，而且就是對於戀愛的生活也不會怎樣的痛快與美滿的。

生命之力，充分的生命之力爲對於一個想得到女性嫵媚的女子的無價之寶。而尤爲難能可貴的，就是當一個女子既得到這種如何能保持身體之健康的智識以後，而同時其身體又是這樣的發達，這樣即此到了中年以後，而其青春仍可以保持，且有時還可以保持其青春的容顏過了中

年以後。

愉快的與由於愛情中所得到的欣慰，為家庭環境生活中最有吸引力的要素。

有些人在一生中只度着毫無秩序的與自尋煩惱的生活。他們既沒有享受過甚麼的快樂；而又很少會遭受過甚麼重大的苦難。他們毫不或很少怨悠的只是食，睡與盡其應盡的責任。他們正如一隻長年做着苦役的騾與一匹曳着東西在慢步的走着馬一樣。他們一生中並沒有甚麼精彩之點，即世上的一切都不能引起他們的興趣。

我這次所寫這些文章，并非為着這些人而寫的，因為這些人永不能擺脫他們所陷下的人生故轍。他們是無可救藥的了。我這次所寫的這些文章是為着那些精神高超而同時又有向上之心的人們——不論男女——而寫的。像這些的人們，無論他們所做的是甚麼的職業也好，這裏所建議的一切，簡直比生命的價值還來得寶貴。因為生命除非是生存得的當，否則沒有多大的價值與意義的。但設此一個人有完美的生活，而同時又能將其智力，體力與精神三方面發達到最高之限度的，則他或她已不是一個普通的人，而是『全人』，有自立之能力；而且當與人類接觸時，也有

這種自覺，是全由於智力與體力之相合所產生。這往往也是可以大大的改變一個人的品格 (Personality)，使得一個人的眼光遠超，因之對於生命各種的真諦，也較有深刻的明瞭。以至令到一個人得到一種深一層的滿足。

但所有這些的轉變，都是由於一個人在糾正的過程中之力的增加之幫助所致。即全世界也為這種力所統治。這種力如用得的當，自然是很好的；但誤用這種力的也未嘗沒有。而同時我們每個人的生命也被這種力所統治着。現在一個很大的問題，就是我們如何能把這種力用得的當。

一個人往往為兩種力所牽制着：一種是主正面，一種是主反面。結果一個人的決斷往往傾向於那最有力的一方面。因此一個人就可以很容易見到當一個人想建樹其一生之事業時，這種力之權衡——何去何從——是怎樣的重要了。

現在是金錢的世界，金錢無異於宇宙的原動力；無疑地，金錢也就是我們國家最大之力量。牠統治了個人，牠指揮政府。倘若我們想成就一種事業，金錢總是少不了的。

雖則錢如用得當，多的是有益而無礙；但有些職業對於錢并不算是怎樣一個了不得的問題。不過以大多數的事業而論，你的金錢越多，則對於你所做的事業的勢力範圍也越大。如此營利是勢所不免的了，因為這就是建設與獲利之媒介；而同時也可以把你的地位提高起來。

二十多年來，我的工作只是在宣傳（作者是指在宣傳體育之真諦，）對於錢這個問題，我很少介意到。同時對於那些有錢或奢侈的人們我也往往加以評擊。但後來我覺悟到金錢之勢力了。於是我即開始由出版與別的產業各方面積貯起來，以增加我宣傳的能力。

經年累月的積蓄，我總算積有了一些錢了，但這使我越覺得體力與氣魄及充分的康健的生命之力對於一個人的財富之獲得是加倍的重要。

我覺得一個人在生命的歷程上之所以失敗，差不多大多數都是由於生命力之低微。那就是失了健康之所致；而例外的實在很少。那些凡庸的，與世界上無所謂成功的人們，無非因為他們缺少了由於堅強的志願與敏銳的奮力所產生的精神與決心吧了。一當他們過了如我們所謂「早年的青春期」以後，他們就失了人生一部分的意識，而再沒有多大的熱望。

一個人是不能於短促的期間內而能成就一件事業的。就算我們建築一所房子也好，也要將一個個的磚堆砌而成。倘若你想在世界上站得一席位，也必須經年累月的去奮鬥然後可。但大多數的人們，一當他們過了中年以後，他們即失了其青春之精神。他們的熱情已變爲沮喪，他們自信之力也失掉，他們就此開始懼怕起來。不論他們所做的是什麼的事業也好，他們都走向失敗那方面去，成功是離開他們了。不過這種種的成因，他們自己都會明白的。

倘若你在人生歷程上是失敗，或者你所成就的事業的性質是平凡的，如你仍有足你需要的精力的存在，你仍富有希望的。

有些人在早年而成功，但有些人在中年以後才有所成就。不過無論你的成就的期間爲遲爲早也好，如你以後能有美滿的生活與康健的體力及智力，同時對於生命也能具着一種情熱的，那當然是一件對於你很有裨益的事情。

這對於兩性都是一樣的重要的。無論在商場上或交際場中，超越的健康，總算是一件無價的寶物。

一個經商的女子，如她的體魄是非常之康健，而且又充滿着天賜的熱誠的，則無論她到了那裏都好，她都有一種獨特的能力的。只有這種女子在商界才有所成就。她們能有眼光看到她們的機會，而且更有勇氣來接納這種機會。她們還有那種克苦的能力，而令到她們能成功一種有價值的事業。

在交際界的情形，也正是一樣。女性健全的嫵媚，不必一定要有美貌才可以有吸引力。所需的只是一種可人的微笑。這種可人的微笑，即此在一個面部平凡的女子表現出來，也會發生一種醉心的誘力。

現在的女運動家已認識她們自己了。在無論任何一方的男子也好，他們現已認清楚運動是可以增加女性的美的姿態與溫情的嫵媚的。是以只有這種女子，才特別的適合於做男子的愛人的資格，而也只有這種女子，才會被男子選為終身的伴侶。這種女性的模型的要點，並不能算是一件不足介意的事情。

為甚麼因為你是到了中年 (Middle age) 或老年 (old age) 就這樣白白的拋棄了你青

春的快樂與狂悅？須知青春是可以恢復的，你仍可以得回這種精妙的靈覺，雖則你過了中年以後，甚至有時快樂與狂悅會隨着你的年紀而俱來。這就是體力發達健全的報酬。這種報酬可以增加你對於人生的樂趣，而同時還可以增加你對於人生各方面之享受。

那種致富的能力而可以令到你獨立，而同時還可以增加你商業上之來源。這一切都不算爲少的經濟之報酬。倘若你是一個健全的男子或女子，你豈不是能夠見到而且得到多的接近於你的機會的麼？你的頭腦至少也會較爲清醒而敏銳，這樣你自然可以找到改進你自己地位的機會。反之，倘若你只是呆滯的與空洞的，如大多數人所滿足的平凡地生活着，那你就會失掉了這些一切的好機會了。

心理學家告訴我們，普通的人們對於其各種力由百分之十至二十之利用，差不多在此百分之十至二十中，變了由八十至九十都是白費，這種事實是完全可靠的。

親愛的讀者，無論你屬於任何一階級，無論你是曾經怎樣的盡過力想以改進你的地位，或想做一個較多完全的人也好，在這些論文中所建議的一切，是對於你很有裨益的。

我已達到了豐壽之年了——我現在已是六十四歲。但我仍有青年時一樣的精神，對於生命仍具着年青時一樣的熱情，對於經驗一切的反應，也正如在快樂的青年時一樣的清晰與熱烈。我一向都是過着超凡的生活。不論極端的快樂或痛苦，我都已嘗受過了。我嘗遭受過幾爲我的靈魂所阻擋不起的痛苦，我也嘗享受過如登天堂般的快樂。差不多這兩者極端生活的滋味，都被我嘗遍了。但我仍是很快樂的在生存着。

對於平凡的生活，我是永不會滿足的。各方面的生活，我總算已經嘗過了。我一向都是過着有意義的生活，明晰地感覺到每日既降臨或將要降臨於我身上的一切。親愛的讀者，這就是我想授與讀我這些文章的好朋友們的一種遺產了。

這並不是一個很長的故事。在這些我想貢獻給諸位這次的論文中，定會給予諸位在人生奮鬥的戰場上一件得以成功的武器的。

關於人體詳細之點，正所謂無窮無盡，很難講以得盡的，這是實在的事情。不過其中的主要的真理與重要的原則，至少每個人都可以明瞭。總言之，我之所能解釋的一切，也無非是自然的法則

(Natural Law) 吧了。在醫學界還未有發現出「維他命」以前，我所講授的關於食物之原則，正與他們把「維他命」發現後所講的完全無異。

自然的法則是不會把你引領到錯誤的路上去的。自我的發達 (Self-development) 足以栽培一個人的內心之力，把一個人潛伏着的天才喚醒，而令到一個人變為完全的與拔萃的人。這種自然之法則，也正是我想對於那些細心來讀我這些文章的讀者所提出而討論的了。

差不多在五十多年來，我都是一個體育原理的實行者。我一向都是一個學生，不間斷的去求智。我希望在我此後的半生中，仍保持着這種學者的精神。在這些文章中，也就是我一生所學的總結。我相信這些實學對於那些想得到一個自我發達的方法的機會的人們，一定會得到直接與實際上的裨益的。

牠可以使到我們得到多量的金錢，與較多的朋友，這就是對於那些有剛毅的決心，不斷地向前奮鬥的人們之一種報酬了。

第二章 澎湃的生命之力（我的自我發達的原則）

生命的本身，根本就是一個奧妙的與難於理解之謎。我們生，我們長，我們的一舉一動都是隨着情感與慾望而轉移。不過這種力的來源，除了其生理上的性質之可能解釋而外，其他的一切，我們仍是不能知道的。

無疑地，有些是屬於電質的。就算是電質吧，仍屬在未知之列。至於其來源，那我們所知道的可更微乎其微了。不過商場上所用之電，的確是對於人類有莫大的益處。

雖則人生有許多方面是仍屬不可思議，而遠乎人類的智識之外。不過那些既定的自然之律是很簡單，而且也是很容易明瞭的。倘若我們想保持我們的健康，富於生命與強壯的體魄，那麼有些生活之法則，我們是非要遵守不可的。

我們可以不難的得到這種重要的智識。無論你的生命是達到了那一個階段，或無論你所做

的是甚麼的工作也好，這種澎湃的生命力充分的供應之對於你是非常重要的。你所有的種種的力既是如此的充足，牠們可以給予你一種刺激，與加增你工作的效率，而幫助加增你對於經濟方面的獲得。

金錢只不過一種儲力吧了。牠可以用於爲善，也可以用於爲惡。倘若你想賺錢或用錢能得其所——而用於建設方面，則相當平衡的智力一定是必須的了。

往往一個人由於其本人所賺得到的錢而後能用得的當的，這差不多成了一種定律。所以由遺產而得到的財富，多的是害多益少。牠們適足以給予那些不良之輩的一種爲惡的力量。

所以我在這些論文中的頭一篇，不能不先把這個怎樣培養一個人的超越之精力的這個重要的問題特別的提出來。一個強健的與富於生命力的體魄，是要靠乎一條強壯的脊骨的。

你決不會見到一個強壯的人，沒有一條強壯的脊骨的；這往往是附於一個闊肩胛的人的身上。雖則一個有強壯的脊骨的，不一定要有闊的肩胛，不過無論如何，一條強壯的脊骨的確是必須的。雖則注意於脊骨之鍛練所能賦與你的力之限度仍不得而知，然有些脊骨的運動方式，的確是

可以增加一個人的智力與體力的。

在許多年以前，我發明了一種我名之爲『生命力之賦與』(Vitalizing)的運動方式。這和『生命力』(Vital)這字的拼法稍有不同。這個運動方式是包含着把下頷盡力的俯向前面去，及不能再前時然後盡力的屈向後面去，及不能再後時爲止等的動作。不過在做這種動作的時候，眼一定要直視，那就是不要把頭部舉起或放低，只要把下頷前後的俯屈便可。

我發覺到這種運動方式是對於一個人的智力的刺激上有莫大的影響的。牠可以令到多量的血液輸送於腦部上去。我尤感覺到這種運動方式對於一個人在作公開演講時，更有莫大的補助。因爲這種運動只須微微的動作，卽可以刺激一個人的思想，而令到一個人的頭腦較爲清醒。

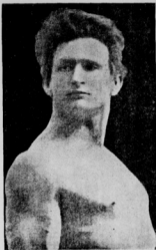
在以後的論文中，我將把那些能把脊骨練強壯的運動方式敘述出來。不過有條原則要時常記着的就是：你的脊骨越強壯，則你的全身也將越有氣力。

欲培養生命之力，而藉以保持健康之第二個必須之條件就是要常常吸着那些清潔的與純淨的空氣。不流動的空氣，對於一個人的身體的健康上是非常之有妨礙的。牠可以助長一個人染



增加生命力之運動方式(一)

立正。把胸部挺出，把肩從下體重力的範圍向後挪去，及不鬆再向前把重力的範圍移回去，及不鬆再後移停止。——四者



增加生命力之運動方式(二)

如上圖所示，不必把頭部舉起或放鬆，只要把下頷左右用力的旋轉個圓，其後先用力的旋轉的轉向右面去，及不能轉右時，則旋轉有的使頭部電能。用力時吸，不用力時呼。——四者

着傷風的病症，而把身體之抵抗力減少。一個人要免除怕猛風 (Chill) 這種習慣，盡力的設法防止去吸着城市的污濁的空氣，而在任何可能的範圍之下，即到鄉村去居住。

第二個重要的問題，就是要有適當的食物。這個大的題目將於下次分期而討論之。

近今有許多食物是用防腐的方法而把牠們貯藏起來的，這也只不過能防止其變壞吧；而對於食物主要的原素已減少，加以其中所包含之「維他命」也因之而失掉。因此你的食物最好是擇其你知道其為新鮮者而食。經驗往往會教導我們那一種食物是最合於衛生，而對於一個人的健康也最有補益；特別是當一個對於食物之根本常識有所知曉的人，他自然會知道的。

在三十多年以前，健康的食物之原則，已在這本體育雜誌 (Physical Culture) 上披露過了。在「維他命」尚未發現以前，我所解釋所謂健康的食物的定律，就以天然的食物為最好。自這種有價值的食物原素（維他命）發現以後，正足以為我的結論正確的佐證。

關於食物的原理，自然有許多種的。有些人會對你說肉類是有害的，有些人或許會叫你避免關於蛋白質與澱粉質的食物。不過就普通的講起來，倘若你的聽從你的胃口的吩咐，而食時務宜

盡你所能而食其原有之質料的，那就很少會食錯的了。還有最好的，就是食其天然所給予我們的。可能食的食物之全部。例如：稻、大麥、小麥等穀類，我們就要食其全部（這裏是指除了穀殼之硬層以外），不要把牠們任何一部分的成分拋棄。因為整粒穀之形成，自然界都是這樣的配好，而爲我們人類所需要的滋養料。若我們捨棄了其中任何的一部分，那就不算得爲完全的食得了。倘若是靠這種欠缺滋養原素的食物來做我們的食物，其結果總是沒有甚麼的益處，或甚而至有害的。

欲享受超越的健康之生活還有一條規律要遵守的，就是不要吃得過飽。倘若爲了到了食餐的時候而去食，而非爲着感覺到饑餓然後食的，那也是一件很不好的事情。最好是當你在感覺到肚餓的時候，然後才食。食時要細嚼，以鑑賞食物的好處，這於消化上是很有幫助的。以咀嚼專家而著名的忽列邪（Horace Fletcher），他主張凡我們食東西，必先在中將其咀嚼到成了液體時，然後才好吞下去。那就是說要嚼至自然的，毫不費力的吞下去爲主。這種主張的，確是非常之對的。

我們食時，那種所謂鯨吞（guzzling）的習慣，的確是十分普通的。很少有人能在食的時候

慢慢的照着適當的方法來細嚼與鑑賞他們的食物。所有我們的食物都是煮得如麵粉與水所煮成的點心一樣，而至不必咀嚼就可以吞下去，這無怪乎我們常常要去找牙科醫生了。

當一個人想清淨內臟的時候，我很主張他採用戒食 (fasting) 的方法。這種方法可以清血，而且也可以減少發生疾病的傾向，這往往可以補救許多重大的毛病的。當消化器官在完全休息的時候，身體自然會無事的了。

還有，常常有全身肌肉的運動也是必須的。你想增加或保持你的體力，你就不能不認清楚這個必須的條件。在小孩子的時候，往往喜歡有各種頑皮的遊戲與玩耍，這就是一種天然特性而使身體之力發達與增長。到了成年以後，我們之喜歡跳舞，唱歌與跳躍等等，也不過自然界之意旨，使到我們運動全身體的各部分。我們澎湃的生命之力，即因之而產生。

不過自受了社會習俗的困圍以後，這種生命力天然的賜與就因之而減少了。我們即因此養成了壓迫這種慾望的習慣。這種種的遊戲，就被視爲一種失了莊嚴的舉動。不過倘若這種動的慾望長久的壓迫下去的話，則這種慾望就會因之而消沉，因而我們終於變爲固執與沉默，甚至有時

會釀成一種不愉快的風濕之症。

雖則皂與水爲清潔身體之唯一方法，這種觀念是錯誤的，不過清潔對於健康之重要，那是無須待言的了。

用洗身的刷或粗大的毛巾來摩擦身體之皮膚，其實比用水與皂來洗浴的還比較清潔些。這種清潔的摩擦並不單是在於表面上的，而且還可以刺激身體內部的體素，令皮膚上的孔可以張開，而把不清潔的東西排泄出來。這是爲通常用水來洗浴所得不到的功效。

雖則洗浴之次數，是靠乎一個人所食的食物與其普通的生活習慣而定。不過無論如何，一個星期有兩次用皂的熱水浴那是必須的。這種熱水浴與摩擦浴不同，因爲熱水浴是帶有些防腐的效能的。

清潔不單指外部；而且還有更重要的就是內部之清潔。這種新的概念，對於有些人或許以爲是很稀奇，然其實是比较外部之清潔尤爲重要得多。身體內部之表層，是用血來洗的。當血液之在清潔的情形當中，則其循環就可以刺激到全身之各部分，這樣自然可以把內部清潔了。

雖則冷水浴可以令身體清潔到相當的程度，不過照例是好比一種刺激劑吧了。牠把血趕向內部去而歸於心，因之使血液之循環率加速起來。熱水浴是足以令身體寬弛的。牠將血液輸送於身體之表層而并不是把血趕入心房去。倘若洗得時間太長的，則反會令到身體疲弛起來。

倘若一個人洗了冷水浴後而身體能回復其溫暖之感覺的，那當然是一件很有益的事情。否則，其有益與否，那就發生問題了。

適當的心境，也是非常之重要的。有些人往往過於憂慮，整天的在過着愁苦的與困難的生活，而終於很少或簡直全沒有享受過甚麼人生之樂趣。這種人最大的毛病，往往是由於其身體不好或反常之所至。

室外運動也是必須的。深呼吸，行路 (Walking) 或跑步等等的運動，都可以增加我們的生命之力的。我尤其感覺到行路這種運動之特別的有益於我們的身心。關於這個問題，我將於下期另爲文討論之。

所有的運動家，當他們練習預備來作比賽的時候，每天往往必須要行許多哩的路。這似乎對

於我們的生命力之增加，再不能由別的方法而得到的一樣。

有時我的朋友們會這樣的問我：「運動是否有價值的呢？你所講的康健，是否值得去努力去獲得？由於運動所得到的報酬，是否足以補償所費的時間與精力？」

關於這類的問題，在我以為一個人正可來問「我的生命是否有價值」的一樣。生命是可以分開許多等級的，有些人的精力是如此的充足，他們的眼中，正放射充分的生命力之光。他們的容儀，更顯現出快樂的微笑。他們開心地在歡笑，而令你見了至少也會承認他們的生命是快樂的。

在這些論文中，我之所以把金錢價值敘述出來，在我只不過同時用來比較我現在所討論的健康之價值吧了。但是不要忘記了充分的精力與超越的健康是致富的一種很重要的條件。

倘若把健康與財富相互比較起來，健康之於人生是這樣的寶貴，實在沒有比較之可能的。這正好比日中的太陽發射的強烈的光線比之於深夜的月亮所反射出的微弱的幽光一樣。前者為偉大的與強烈的光輝，不論你所處着的是怎樣的境遇也好，牠都可以幫助你，使你你有充盈的與欣悅的生活；而後者只不過是一種陰影吧了。

每當你早晨起來的時候，你簡直自己會感覺到如一隻野貓般的生猛。你能跑，你能跳，倘若在必要時，你還可以與人角力或鬪拳。你的心腔中，盡充滿着人生之快樂與情熱。這豈不是很值得麼？這些就是健康之價值了。

呵，朋友們！牠的價值實在是非筆墨可以形容。當想對於超越的精力與充盈的健康之價值來作一個詳細的解釋的時候，我們不能不要說英文未免太空洞與太不適宜了。超越的精力與充盈的健康之價值，即以全球之財富而論，也不能及其萬一。

有許多富翁的確是可憐的。實際上他們的財富只不過在於公債券與契約吧了，而目下竟有些連小小的賬單也無能力支付。這實在是他們致命傷的壓迫。這些所謂富有的人們，正不知多少因此而自戕。他們的財富，就是他們的生命。當他們失掉了他們的財富時，他們就因之而失掉了他們所有的一切了。

可幸的，就是那些沒有多大的財富可以喪失的人們。鋼鐵大王查理士士活（Charles M. Schwab）最近嘗這樣的說：『近今是沒有甚麼所謂富翁的了。券票已跌至無可再跌，有些竟陷於』

破產的地位。前者之認以爲財富的，現在只不過當爲一束爛紙而已。」

但倘若你有一個強健的體格與健全的智力，則你對於生命自然會發生熱情與興味，而令到你的生活中，充滿着快樂。這種快樂豈可以用金錢來估計的麼？這樣的思想，只不過是一種笑話吧。了。像這種健康所賦與你之能力，非獨可以助你致富，而且還可以令你得到較大的快樂。

在這次的論文中，就將贈與讀我這篇文章的讀者們一種最偉大而又可以永遠佔有的禮物。我將毫無條件的贈給那些願意工作而想得到這種酬報的人們。這種工作就是要細心地來研究我這次所寫的文章與實行其中所定下的普通適當的生活之條例。

牠可以賜給你以豐溢之精力與超越的康健。這種賜與是可以保證其爲必有的。氣力之發達與魄力之增長，是有其一定之法則的，這正如日月星辰之有其一定之位置一樣。倘若你是依照這種法則而行，則其結果你的精力之加增，差不多是不到你不可以不接納的。

我嘗見過無數的人們直把他們的生活完全改變過來的。有許多由孱弱的體魄練成一個健而有力的身軀，而過着偉大的與高潔的生活，與享受到由健全的生活得到無限的快樂。

真正適當的生活，是可以指導你如何去享受人生之快樂。把你由於過重禮節的黑暗中引領出來，而入於光明的境域裏，使你成爲一個偉大的與最完美的男性或女性。

我想我所有的友人，無論新的或舊的也好，都可以共同來享受這種無價之寶藏——有豐足的智慧與高年的壽數，而同時又能享受到青春騰躍之精神。這的確是一種光榮的特權。許多人到了三十至三十五歲的時候，就開始感覺到老年之痛苦了。本來在這個年歲中，正是到了他們的生命的最高峯與最快樂的時光。至於自此青春之精神能夠支持至幾時，與煥發，遠大之志及生命之情熱能保持至甚麼時候，那就非我所能知道的了。

我的年歲雖老，但我的精神不老。所以，親愛的讀者，不論你的歲數之多寡也好，我都希望你能得到和我同樣的寶貴的具有。在你的部分，是必須實行得當，與願意來遵從這種自然之法則。

這是自然與上帝之吻合。我們所見所聞的萬能之造物主，是不會創造那些與神律不和之法則的。

在以後的論文中，我將開始把詳細之點指出。不是空談，而是有一定的法則要遵從的了。這種

法則或許很容易明白的，但其中也有許多詳細的奧妙之點的。

愉快的健康，自然可以令到一個人享受到人生之樂趣的。生活之一舉一動，都變爲快樂之泉源。每日都可以享受到愉快的生活。雖則一個人的心境或許是趨向於多愁善感的方面，但這種情形如受着健康發達之影響，自然會改變過來的了。

第三章 脊骨

強壯的脊骨與其對於一個人身體發達之關係

脊骨之對於吾人身體之關係，正如樹幹與樹枝一樣。如一枝樹的樹幹是強大而有生命之力的，則其枝其葉所表現出之色素，自然會茂盛而清綠。

或許你也可以將一個人的脊骨與其身體之關係比之於一所房屋之基礎與其上層之構造。因之，脊骨又可稱之爲我們人身各部之基礎。

有許多人差不多對於所有的病症之醫法，都是給予脊骨一種興奮及把脊骨之合接弄妥當，因而於其事業上得有卓越的成就的，這就可以見得脊骨是多麼的重要了。

倘若你的脊骨是彎曲，而失了其正當的形狀的，這種缺點多少將會發生嚴重的結果。各種畢生對於由於脊骨所發生出的病症之治療研究的專家，已常常喚醒我們的注意，那就是關於全身

各部之神經由脊骨而分發出這個問題。這種智識，早已廣播於遐宇了。

神經是由於脊骨之各口道而分達於全身各部分重要之器官。就以視覺來講吧，也是得着由於脊骨所分射出神經之原動力而來。就事實上而論，無論身體一切隨意 (Voluntary) 或不隨意 (Involuntary) 之動作，都是非得着這種原動力不可的。

現在假使脊骨失了其原有的形狀或排列，或者有一個脊椎而不能與別一個脊椎銜接得的話，則由此發射出之神經自因之而受着壓制。這樣則這條神經的輸送力自然會因之而減少。或甚至被壓制過度，以至身體之那一部分因之變為全癱，或竟至完全被廢滅也未可知。

這種種的引證，其目的無非是想證明保持一條強健的脊骨之為重要吧了。普通的人們很少常運動其脊骨而保持其適當的形狀的。身體之扭曲等動作，都是屬於脊骨的運動。

鬪拳，拍絨球與高爾夫球 (Golf) 等等的運動，有許多時是近乎扭曲脊骨之運動的。就以打高爾夫球而論，倘若一個人是照依所有的以打高爾夫球為職業的人們所建議的方法來打，則對於脊骨之運動是很有益的。這種脊骨之扭曲差不多已盡了其所能做得到之限度了。當你打球棒

舉起來的時候，你自然要將身扭向右面去。但當你擊球的時候，你差不多自然的會盡你所能的扭向左面去的了。這樣即可以給予全脊骨一種刺激。

不過對於脊骨一種最好的運動，還是角力。正如我在前時也嘗講及過了：角力的確是一種最好的運動，牠可以令到你的氣力發達到其最高之限度。

角力這種運動，是因為其能增加一個人的壽數與耐勞之力而著名的。至於這種運動之須要脊骨劇烈的動作，其重要處那當然是無需待言的了。角力者們，往往相互的把對方高舉起來的。他們往往相互碰命的用力而掙扎與扭動。他們常常所用的『頸握法』(Neck Hold)是這樣的劇烈，倘若將這種握法而施之於普通人的頸上，其所用力是如此的猛烈，恐怕會身首異處了。

不過當我們的肌肉必要有這種動作的時候，牠們自可以能適應這種需要吧了。這樣一個人如肯去練習角力，他的脊骨自然可以得到那種特殊之力的。你常常會見到那些角力的人們，把對方由場之一角而拋到另外一角去，甚至有時將對手拋出比賽場之外。可是你很少會聽到他們會因之而受傷的。無疑地，他們有時會因之而弄傷的，不過他們的體魄既已練得如此強健，他們不

久就可以復原了。

脊骨發達之所以特別重要，其最好之例證就是在普通的角力者多能保持其錦標於壯年以後。一般的拳術家，走家與其他的運動家很少能保持其錦標過乎三十或三十五歲以外的。但那些角力的人們，有時竟能繼續的保持其錦標到四十五或甚至至五十歲以外。

角力者之所以能够如此長壽的緣故，無非由於其脊骨有特殊之力。這種力是爲角力者所必須的。他們既把他們的脊骨練成如此有力，因之其所發射出之神經自可通達於身體之各部，而令到身體各部分之器官能工作得當。心、肺與身體各部分重要之器官自可因之而盡其應盡的責任，而不至於有所妨礙。

因此，我的論證就是這樣，我以爲不論那一個也好——不論其爲男性或女性，無論其歲數之多寡，如其能對於脊骨之發達加以特別的注意，她或他一定會得到莫大之益處的。我相信我之所到了現在的年紀，而仍能保持我的青春之力與精神的，大部分都是由於我常常來練習那些發達脊骨之力的適當的運動之所致。

無疑地，無論你由一張椅子中站起來，或側身下去把一件東西拾起，或伸高，總之，舉凡一切的動作，都是可以使到脊骨有相當的運動的。各種柔體操的動作，都是很有益的，因為牠們可以保持脊骨的普通之力。不過倘若你想加增你的身體這部分特殊之力的，那你就非要有較為劇烈的運動不可了。

關於運動有一點很重要而時常要記着的就是：無論你練那種運動也好，倘若你想得到最大之益處的，那你一定要繼續練到及你感覺到疲乏時，然後才好停止。因為這可以使到肌肉有一種比平常較難的動作。這樣即可以令到多量的血輸送於因運動而受到影響的肌肉去。結果即可令到血脈之循環，能把血輸送於身體之各部分。伸展的運動也是很好的。你可盡力的把兩手向側面或上面伸，或將兩臂向側平舉，然後盡力的向兩方扭屈，到了不能再屈時，然後止。

關於脊骨之運動方式是有很多的。不過其中之一個特別有益而值得推薦的，就是用頭來站起來，以支持全身之重量的一種動作。雖則當你習熟了這種動作以後，自然可以算是一件很容易的事情；不過在其初時，這種巧妙的動作，是須要多少的技藝的。

當你還沒有慣了這種動作以前，用頭來站起這種動作，自然不是一件容易的事情。你或許會因之而令到你的肌肉或韌帶弄傷。不過你可先用兩手與兩膝之助力來練習，而只把身體一部分的力量放於頭上。這樣你的肌肉自然可以漸漸的強壯起來，不滿幾個星期之內，你就可以有充分之力來表演這種技藝了。

間有時把我們身體各部分之器官的位置倒轉一下，這實在是一個很好的計劃。因為這樣可以給予牠們一種很有益的刺激。因此間或有時用頭來站起來正適合於這個目的了。

現在各國的醫生已承認脊骨之爲重要的了。牠不單只對於生命力之增加上是非常之要緊，且於疾病的治療上也有很大的關係。

你差不多可以隨意的使到身體任何的一部分受到刺激的。倘若你想使到你身體某一部分的缺點受到刺激的話，只在你摩擦或震動神經之所由發射而影響於脊骨那特別的一部分便可。這種不必要藥的治療法，是的確很值得來提倡的。在各方面講起來，這種治療法都是很有裨益的；而且也是被除非用藥來醫病不可之一種很好的方法。

我在這篇文中所表述出三個關於脊骨之運動方式，已就足使到整個的脊骨得到一種很劇烈的動作了。牠們無論對於男女老少都是適應的。只要能照着我所舉出的運動練得幾個星期，就可以見到脊骨前後之差別了。

其中有兩個運動方式是特別預備發達下脊骨（又名小背的）之力的。這部分的力，的確是特別之重要。倘若一個人的背這部分是弱的，則全身就將變為好像軟化了一般的了。小背（The small of the back）之酸痛也是一件很普通的事情。有時脊骨這部分的肌肉因用力過度而受傷時，也是一件很平常的事情，而且有時這種毛病會演成風濕症以至長年或竟至一生都不能痊愈的也未可知。

普通之所謂腎臟病的，有時多的是因為脊骨這一部積弱之所至。倘若每天能有一定的時間來做這裏所舉出的運動的，則自可以很迅速地補救這種缺點，而且還可以令到一個人有一種敏銳的與強烈的感覺。這誠然是值得我們之費時間去苦練的。

雖則這裏所舉的關於上脊骨之運動，對於特別的力之增加上，沒有那麼的有功效，但其價值

則一。無論你做著任何的運動，希由此而增加你的氣力也好，我都勸你必須來做這些運動。這并非言之過甚的。

上脊骨的運動，可以幫助你與給予你充分的精神，以做你要用腦力來做的工作。牠在物質上可以影響一個人的決心與勇氣。這種論斷或許心理學家們會不大相信；但想證明這種真理唯一的方法，就是要自己親自來試驗。

真的，牠或許可以增加你的頸項到相當的程度。倘若你是屬於男性的，你或許要換上一條略大的頸領。如你是屬於大骨格的人，那你或許更可以得到像角力家們的如牛頭一樣的頸項。不過倘若你就生命力的觀點而論之，那你自己不會當牠為一種缺點的。

每天試把這些運動方式來練一次或兩次。我想最方便的時間，莫如於晚上未睡之前與早上剛起身之後。無論你所練的是甚麼的運動，想藉此以增加你的健康也好，我都希望你能於朝晚來舉行這裏所舉出的運動，及練至略微感覺到有些疲乏時為止。當肌肉習慣了這種運動以後，不妨來多做兩三次。



脊骨鍛練法 (一)

兩手在背後相互交叉的緊握著，然後用力的向上舉起。【詳見運動方式(一)】



脊骨鍛練法(二)

兩脚分開的站著，然後將身體屈向前去。【詳見這節方式(一)】



脊 骨 锻 炼 法 (三)

如上圖所示，將身體向前去，兩手相互交叉的放在腿後緊握著，然後徐徐的用力把腿拉起來。【詳見運動方式(三)】

以後我們將討論及關於深呼吸這種運動的價值。無疑地，在這些動作中，也可以同時舉行深呼吸的。

運動方式：

(一)兩手在膝後相互交叉的緊握着，然後用力的向上舉起。(這自然你 cannot 把自己的身體舉起的，只不過要你盡力的往上拉起吧了——譯者)這樣的經過舉了三四分鐘後，稍事休息，然後重做，及練至感覺到疲乏時為止。

(二)兩腳分開的站着，然後如上圖所示的將身體向前屈去，再兩手用力的把下頷拉向胸前去，這樣即回復到其原有的位置之後，再反向後面去，同時兩手也要繼續的用力，及反至不能再後時，即回復其原有的位置重做。直練至頸後之肌肉感覺到酸痛時為止。關於呼吸方面，屈向前去的時候則呼，及站起來的時候則吸。做這個運動的時候非慢慢的，而同時也非把肌肉使勁的弄到緊縮起來不可。還有當拉向前去的時候，頸部也要用相當的抵抗力。至於當你站直了後而反向後面

去的時候，到了不能再後時，試努力再反後一些。

(三) 如上圖所示的，將身體屈向前去，再兩手相互交叉的在右膝後緊握着，然後徐徐的用力把牠拉起來，及拉到如第三圖所示的，不能再高時為止。在把腿部拉起而至站直時為止的這個過程中，腿部也應用相當的抵抗力。(當然不能過於用力，以至令到身體失了平衡) 這個運動方式可將兩腿相替換的來做：那就是先把右腿用力拉起後，放下，再用力的將左腿拉起，這樣繼續的做去，及下脊骨部感覺到疲乏時為止。這是對於下脊骨之力的增的一種最有價值的運動。至於其詳細之點，可參照本論文。這個運動方式，一定要虔誠的，有一定的時間來做；而且每次也非練至感覺到相當的疲乏不可。

在這一箇月中，且先忠誠地做着這裏所舉出的運動方式，下次然後再增加上下月我們所給予你的新的運動。

第四章 發達你的超越的精力之運動

肌肉之動作，無論對於一個人的健康，或身體之發達上，都是非常之重要而且是必須的。

無論一個男子或女子也好，如他或她沒有相當的運動或肌肉之動作的，則對於他或她將來的發育上，自然沒有那麼的完滿；而且也將得不到如一個人身體發達完滿後應具有的充分的生命之力。

好動的天性，正好像與我們有生而俱來的一樣。比方當一個小孩子在哭起來的時候，通常牠會把腳亂踢，兩手亂動，與乎把身體縱意的搖動起來的。在幼時一切愉快的表現，都與運動有連帶的關係。

一個小孩子如不經過某一種要用到其全身肌肉的運動，以把其身體發達起來的，則將來無論就任何一方面講起來，他都不能算為一個完全的『大人』。同樣的，如一個女子沒有經過相當

的運動，以使其體格有充分之發達的，則她自然也不能算是一個完全的女性的了。而且她將也得不到爲女性所應有的嫵媚的特質，因爲這種特質也只能由運動中而後可以得到的。

雖則一個人有好動的天性，但設此他沒有一定的時間來做發達肌肉之運動的，則一個人的體格，也不能發達完美。事實上是這樣的；除非一個人的身體既經發達完滿，否則其情感的特點，與普通的品格自然也不會發達健全的。

要做一個『全人』，體格方面是非要顧到不可的。想做一個全能的女性，其要件也正是一樣。這只不過是自然界之一種法則吧了。

我們嘗聽到『適者生存』這句話。在森林的野蠻生活中，野獸們就要靠乎他們的力與敏捷來保全其種類。有許多野獸是食肉的。牠們往往互相殘食，因之不能不要靠乎其肌肉之力以保全其生。

想達到健康之目的，并不需要甚麼運動之祕訣的。有些人因做着勞動的職業，而能保持他們的健康。就以每日做着勞動的工作的人而論，他們就可以不必需要例外的運動了。不過有時因爲

他們專用其一部分的肌肉過多，倘若能有一定的運動，而使到其平常在工作中所用不到的肌肉也能得着相當的動作的話，那麼自更可以加增他的力氣與生命之力了。

自然的，普通的方法而使到肌肉動作的，最好就是來做那些有興趣的運動。如網球，棒球，高爾夫球，籃球，足球等運動，都是對於身體上很有益的。不過，不論你所做的是甚麼的一種運動也好，脊骨之宜時常加以特別的注意，那是必須的。關於這一點，本來在前章中，經已特別的討論過了。現且在這裏重行提及，這就不應忘記了。

家庭的工作，往往為婦人們所不願幹；其實是可以令到肌肉得到相當的動作的，雖則不是要用到全身的肌肉。通常管理家務的婦人，如其能對於她們的食物上稍加以注意的，則她們往往是很有壯健的。關於這種工作之價值，可以用被雇為家庭中工作之傭工之體格與主婦兩相比較，就可以證明此點。往往侍於人者的人的體格，比為人所服侍的人的體格較為強健些。

普通的婦人，似乎是深惡家庭中之工作的。是以每當一個青年男子得到相當的進款的時候，從此即請僕人來代替了這種如其妻之所為勞苦的工作。雖則一個普通的婦人，明知道她的容顏

之所以漸漸衰落，生命力之漸次凋殘與其對於生活之欣賞力逐漸減少的來由，但無論如何，她必不會把因為其停止了她的家庭工作這個原因放在其內的。

無疑地，倘若她當這種工作為苦役，因之而發生苦命之悲嘆時，則這樣的勉強做去，其益處自然會因之而減少。不過設此一個婦人能明白這種工作，或同樣的工作對於保持一個人的健康為必要的話，那她自會因做這種工作而感到無限的快樂的了。

當一個家庭中有過份的經濟供給的時候，我們就會發生懶惰之弊端。由於這種弊端所產生的結果，正不可以逆料。其最普通的毛病，就是往往使到一個人變為懶惰。他或她除了煩惱之外，是沒有甚麼可想的。而且也因為他們對於錢這方面太過於擔憂之故，以至這種煩惱日漸的加增起來。

口出怨言，與好饒舌的人們，往往不是勞働者。倘若你想見到一個真正快樂的家庭，你大可不必到那些所謂富豪階級之家去找；你應到工人的家裏去，才可以見得到。雖則他們的生活是這樣的簡單，他們甚至有時被逼到一日不工作就得不到溫飽，但他們的生活，仍是很快樂的。

不論你由於娛樂的方法，或在職業的工作上，而得到相當的運動也好，再加以相當的運動而使到日常工作中用不到的肌肉得有適當的動作，那是必須的。尤其重要的，就是要使到身體大塊的肌肉，如大腿肌，背肌，腹肌，與胸肌等得到有一定的時間與相當的運動。

跑與行路是可以把腿部與背部的肌肉用到相當的程度的。關於這一點，將另爲文討論之。不過我這裏所舉出的運動方式，正是合乎這個目的的。

在先前經已講過了。普通一個人的肌肉，是佔其全身四分之三之重量的。是以倘若保持這些肌肉在於健康的，與富於生命力的情景之下，那麼運動當然是必須的了。肌肉體素之運動，是可以助長血脈循環之速度的。牠可以令到體素加倍的富於生命之力。停滯於體內的，既死的細胞，也可以因之由血液帶出而排泄於外。新的，有生命的細胞，當着需要的時候，即可以增加起來。

肌肉體素 (Muscular tissue) 如有相當的運動，則牠們自可以常常的更新，而將堆積於體素中一切的廢物，或由外界來的原素，而有妨礙於體素的一切的毒物，即可盡行排泄出來，而給予體素一種新的生命。換句話說，不論你的年紀之大小，你都可以得到那種青春之生命力的。

因此，我們就可以見到，這種能用到身體大部分肌肉的運動之特別重要點了。因為其所包含之體素越大，則在那裏的大部分的血液也可以因之而隔清（filtrated）。血液是對於一個人的氣力與生命之力的培養一種最重要之原素的。這樣腹部與腸部即可以吸收多量的這樣的原素，其結果，即可以充分的輸送於體素。

現在差不多無論任何一方的人們，都已承認有一定時間運動之為重要了。無論你所做的是任何的一種職業也好，如你沒有相當的運動，你實在不能夠生存的。無疑地，你一生盡可以過着如一隻在蟄伏着的熊的一樣的呆板與愚鈍的生活，而不是像一隻驟的那麼的勤勞。不過這種生活是算不得為真正之生活的；因為牠無論如何都不能給予你一種欣賞與了解人生的能力。這樣則是活潑的愉快的精神，已於無形中消失，而你將也永不能享受到由於充溢的生命之力與健康所得到的愉快了。

當你既得到了這種健康以後，你就永不會飲酒了。那時你自然會陶醉於你的活躍的生活裏。當你感覺到這樣的精神與快樂時，那你將好像騰空一樣的愉快。這就是每個人所應享受到的

快樂了。這不獨在青年時如此，而且將直至永遠。

想愛惜生命，與想令到其變為最有意義的，那麼充盈的生命之力是在所必須的了。只有那些愚鈍與無所謂的人們才滿足於他們的平庸的體格。

健康是應為每個人所得而享受到的。這種健康，就等於生命的一切；因為沒有牠，無論你是怎樣的富有，你是仍屬貧乏與空虛的。但如你有了體格上的財富，就生命享受上的能力來講，你將如克羅舍士 (Croesus) 一樣的富豪，其餘的一切，都屬於多餘與不關重要的了。

只要你能夠遵從着那些我在這次的論叢中每章所舉出之自然界簡單的法則做去，無論任何一個人都可以得到這種無價之寶庫，而例外的，實在很少。

發達肌肉的運動

(一) 兩脚分開的站着。俯身下去如下圖所示的，用右手直伸，及觸到地上時，然後站直，改用左手重做。這個運動方式是可以將上腿肌用到相當的程度的。是以為對於上腿一種很好的運

動。這個運動方式必須相替換的來做——一右一左——務必做到上腿的肌肉感覺到疲乏時爲止。

這也是對於上身之大部分的肌肉一種頗劇烈的運動。牠可以使到一個人的身體較爲輕捷而有力。初練這個運動方式的時候，或許因爲未慣之故，是以腿部或許未能如下圖所示的坐得那麼低，不過如做得稍爲不同，也不見得對於功效上有多大的妨礙。

(二)先站直。兩足要有相當的距離，如下圖，然後將身體屈向前去，及不能再後時，試用力再屈一屈。回復其原有的位置後，再反向後去，及不能再後時，試努力再反後一些。這樣繼續的做去，及肌肉感覺到疲乏時爲止。

(三)兩手叉腰，兩腳分開如下圖的站着，然後用力的側向右面去，及側至不能再側時，然後側向右面去，及練至肌肉感覺到疲乏時爲止。

這些動作如做得的當，是有些近乎伸展運動的性質的。當你將身屈向前去，而用力想再屈的時候，腹部與下背的肌肉的動作是非常之劇烈的。至於當你既反向後面去，而用力想再向後



發達肌肉的強健 (一)

體重計量的結果，體重下降，則表示成功，反增則應上時，則表示失敗，則肌肉不強健。

發達肌肉的運動(一)與(二)

先站直，兩足要有相當的距離，然後轉直體面向前去，以見背油肌肉的運動(一)；
兩手叉腰，兩足如左圖分開的站着，然後用力的側向右而去，以見背油肌肉的運動(二)。



第四章 發達你的體格的精力之訓練

反時，這部分肌肉的動作也正同樣的劇烈。關於左右兩邊的肌肉也正是一樣。

(四)『深膝蹲』這個著名的運動方式，無論在任何一系的運動中，都可以見得到的。這個運動方式較難的做法就是在做時，身體要正直。較易的做法就是在做時，把兩手如下圖的放在後面去。

先由身體正直的位置中，然後屈膝蹲下去（如下圖）。到這時，則先保持身體之平衡，稍為停停，然後將兩膝用力的伸直的站起來。在上來的時候，最好用力的把兩膝推向後面去。這樣即可以助長血脈之流動，而不至使到心部受着過份用力之疑。不過當做這個運動方式做得太慢，而覺得太難時，稍事休息也無妨。

(五)略微的一跳，先把右腿盡力的舉起，及不能再高時放下，然後再將左腿用同一的方法來做。這樣繼續的做到呼吸有些困難時，即休息幾分鐘然後重做。這是一種對於肺，心與大腿之肌肉特別之有益的運動。

第四章 普通性的超絕的精力之運動



五一

發達肌肉的運動(四)

附錄四【此是發達肌肉的運動(四)】



發達肌肉的運動(五)

第五章 行路與精力之加增

在各種的運動中，行路總算是一種最好的運動了。無論你所練的是那一種運動也好，行路這種運動總是不可避免的。

差不多所有的運動家，當他們在練習着預備來比賽的期間當中，他們每天都會行相當的路的。無論游泳家，拳術家，角力家，網球家，棒球家也好，自然也不能例外。一個人如想得到最高之精力，行路似乎是必須的。

行路這種運動是沒有甚麼的祕訣的。無疑地，有些方法是會比較別的為好；不過無論如何，只要你跑到空曠的地方去，用勁的來行，這樣當你行到疲乏時，那你於無形中已得到很大的益處了。

倘若當一個人在行路時，沒精打彩，而又帶着幾分苦悶的話，那當然沒有那個大踏步用力的

來行的所得的益處那麼大的了。

縱你所好的，用有彈力的步武急速地來行，這在初時或許不無有些勉強；但不久之後，你就可以欣賞到由於這種急步而行的，所得到的興味了。

每天如能繼續地行得數小時的路，這實在是對於一個人的精力之培養一個最好的方法。即對於遠年疾病之治療，也是非常之有效的。牠能令到一個人的精力是如此的壯旺，即無論任何一種的疾病也好，自可以於無形中消滅的了。總之，這種生命力之加增，的確是可以把疾病醫好的。因為當一個人的精力是如此壯旺的時候，身體各部分的器官自然會很調和的工作着。這樣則血液之質自然會特別的優越，結果一個人的氣力與健康自然可以增加了。

近年來，因為任務之繁重，我越覺得行路是一種有無限價值的運動。我平均每天至少要行五哩。有時我因為許多天沒有行之故，是以往往一行就會行十哩，或甚至二十哩。

我嘗有過一次感受到長途步行的益處的經驗，正足以證明長期步行之價值的，那就是：當有一個期間我的印刷事務是特別的忙碌的時候，由於工作過份的緣故，我的身體感覺到非常之衰

疲。爲着我所創設的各方的事業，不能不要我自己來負責之故，自不能贖出時間來休息。經了長期細心的考慮以後，我即決定了每天用半天的時間，來作長途的步行。

在那時，我的住宅約離紐約城有二十多哩的。是以大約天一亮，我就起來，預備用上半天的時光來作長途的步行。在頭一天，我並沒有行足二十哩；但不到一星期，我這個計劃就完全實行了。

自然的，當你第一次試作長途步行的時候，你的脚自免不了會起泡的。這種經驗差不多是不可避免的了。但倘若你能每天先行若干哩，然後漸次的加多起來，及慣了之後，你的脚部自然可以經得起這種長期間的運動了。

但自從我實行了這次長途步行的計劃以後，我即漸漸的將方法改進起來，而往往大半的路都是赤着脚來行的。倘若一個人能赤着脚來行路，那其所得到的益處自然是更多的了。我常常在行的時候，將鞋隨身帶着，當到了城市上，然後把牠穿上。

赤着脚在街上來走路，當然是一件很少聽到的事情；而且倘若真的實行起來，那他一定會受着無限的，由於觀衆好奇心所發生出諸多的煩擾；尤其是小孩們的喧笑。不過我嘗有一次在倫頓

街上見着一個衣服穿得很整齊的紳士在那裏行過。無疑地，他是決然地想得到由於行路中的最大的益處，是以他即毫不介意及習俗環境的煩擾。不過他是行得很快，是以沒有怎樣惹起人們的注意吧了。

以我一生而論，就我所記得的，我從未嘗經驗過如由於長途步行中所得到的，對於生命力之賜與的，這種偉大的效果。幾天之後，即把我的健康回復過來。在月之盡頭，我感覺到在我一生中從未有過如此壯旺的氣力與精神。這的確是為我從未經驗過的。在從前，我也嘗有過許多次長途的步行；但這次不獨我的健康到了危險之時期，且倘若我因此一旦被逼到要去休養，而不能親自來管理我的商務的話，則恐怕我歷年來辛苦奮鬥所經營的宏大的商務，恐怕就會因之而發生危險了。

對於那些想得到休養，而又離不開他們的職務的人，這裏卻有一個很好的建議。我們之所稱為勞心的工作者，大約多的到了早上八時或九時，然後開始去工作的。若在夏天的時候，至少天已亮了許多個鐘頭，才會到他們工作的時間。這樣這三四個鐘頭，盡可以利用作長途的步行了。這非

獨可以增加你的生命之力，而且同時還可以增加你的腦力的效能。由此就可以見得行路是一種怎樣有益的運動了。

有一次當我演完講之後，就有一個熱心於步行的人跑前來對我說。他說他要到離他的家十哩外的地方去工作。他每天要費五個鐘頭來步行，那就是去時要兩個半鐘頭，回來時也是要兩個半鐘頭。但他的體格的確是一個很健全的男性的典型。他自然在外表上也表現出對於行路是非常之有興趣的。

無疑地，能知道行路的適當方法當然是很有價值的。有許多行路專家對於這個問題的意見自有各個的不同。不過那種最簡單而又最完善的方法，就是當行時，身體繼續的略為傾前些。在開始之前，先站直，開始行時，然後稍為傾前。這樣你自然可以保持你的身體之平衡了。

行路最簡單，而其效能也最大的，就是這種在行時的傾前之方法了。但身體是不應屈向前去的；那就是說，當行時，頭部要正直，胸與腹部宜挺出——只不過全身繼續的稍為傾前吧了。當你用這種方法來行路的時候，每步完了時，你的脚尖自然會提高的。這樣不獨可以發達你小腿的肌肉，

而且也可以令到你的大腿發達起來。一個人如用這種方法來行路的，往往沒有如那些垂着頭來走路的，那麼容易疲乏。這樣非獨可以行得遠些，而且往是可以毫不費力的。

就我個人的意見而論，一個人如不行路，他實在不能夠生存。不過我之所謂生存，就是指一個人能有敏銳的感覺，同時他所接觸到的人生之經驗，也能感覺到一種生之益智而耳。

有些人只不過是這樣的生存着吧。他們簡直如一具行尸走肉一般。他們既不感覺到甚麼所謂痛苦，也不知甚麼所謂快樂。但是倘若一個人想得活潑的與敏銳之感覺的，則捨由行路與呼吸中所得而外，就無他途了。

當你跑到空曠的郊野去徒步徐行的時候，你的步履是如此的輕快，那你就會於無形中，感覺到如騰空一般的愉快的了。無論你的經濟狀況是怎樣的也好，你的生命之力既是如此的充溢，你自然會感覺到生命是快樂與可貴的。而這種健康，也只有由長途的步行中所能得到而已。

著名的步行家託琮 (Hooking)，當他在七十二歲壽辰的那天，竟行七十二哩。

的確，除了行路之外，再沒有別的方法可以把生命延長的了。所以我說，倘若你想生存，就得行

路，這實在并非過甚其辭。到了你如我們通常之所謂「老年」的時候，你就可以見到這句話是特別之真確的了。我嘗幾次當我忘記了這種運動時，我即大聲的這樣喚醒自己：「你想行，抑想死呵！」這句警詞對於每一個過了中年以後的人，都是很有用的。的確，你不行路，就得向死路走。因為死的程序，不一定是立刻發生的。當一個人的身體不活動的時候，他的體內即滿堆着由於外界得來的不潔之原素，以至令到他的身體漸漸的死亡。

動作，尤其是行路，是可以慢慢的刺激血脈之循環，與體內器官的工作，而把外界有毒的物質驅逐了出來的。當一個人既定了長途步行為每日必須的課程以後，則濾淨器官必因之而加緊工作。這樣，即可以令到身體完全清潔起來，而把所有的有礙於體內器官，與減少一個人的生命之力的不潔之物排除於外。這種污穢之物倘若不排除，是足以置一個人於死亡的。

有許多年老的人，會很驚奇地由於行路所得到的偉大之效果的。而尤其使他們驚異的，就是一個人行得越多，將越能够行得遠。

即此每天能行一兩哩路，這也是很有益的。不過如想得到較大的益處，那就非延長至一個或

兩鐘頭，或甚至至三四個鐘頭不可了。自然的，對於那些不慣於長途步行的人，在開始的幾天，只要每天能行幾分鐘便可。不過這種運動，其可增加之程度之迅速，與其效益之大的，確是驚人的。

無疑地，想實行這種運動是須要相當的決心與毅力的。當你感覺到懶惰與呆板的時，是很難能引起，或勉強你來行路的那種意志力的。好，這正是你喊：「你想行，抑想死呵！」這句警句的時候了。到了這時，你即可以選擇你自己應走的路：你可忘記一切的，踏上你的死之前路，否則，如你的意志力是堅強的，那你就應跑到那空曠的地方去，用勁的行。這樣至少可以延長你幾年的壽命的。

正如我在先前經已敘述過了。如你的身體是健康的，那你的生活自然會比較豐裕些。這誠然是非常之重要的，因為生命如沒有甚麼快樂之可言的話，那就沒有甚麼可生存之意義與價值了。

所以，像這類的人，說他們用行路的方法以省回他們的葬儀費的，的確不為太過的。講甚一點，他們只不過如行尸走肉一般吧了。因為他們經已死亡了。無論在任何情景之下，他們的身中都帶着整千累萬的死細胞，因此以至阻礙了體內器官之原動力。其結果令到他們的動作變為呆鈍，智力變為愚昧與閉塞。

無論你是甚麼人，或怎樣的人也好，行路對於你肉體上的得救，的確是必須的。這是沒有什麼辦法可以躲避的了。這是每個人都可以做得到的運動，而又無需乎納費的，只不過要費些氣力吧了。但是由於這種勞力所得到的體格上財富之報酬，是非常之豐裕的。

不要忘記了無論你有了多少的金錢也好，倘若你沒有健康的，你是仍屬貧乏的。正不知有多少不幸的富翁會爲着他們的經濟負擔過重而慮死。無論你有多少，或者甚至沒有如我們之所謂『現世的財富』也好，你由於行路所得到的精力與生命之活力，即傾全世界的財富也不能比得上牠。倘若你既有了充分的健康，由於你對於的生活較爲滿足之故，這自然也可以增加你的財富的，不過無論一個人的經濟狀況是怎樣的也好，倘若他的身體是強健的話，他仍是很快樂的。

在先前我嘗公佈過說呼吸與行路這兩個問題將同時而討論的，但因爲我覺得這個問題是如此重要之故，是以只好留於下期另爲文專論之了。

第六章 呼吸——生命之泉源

『呼吸就是生命』(Breath is the Life) 這句話，我們是常常聽到的。這誠然是一件千真萬確的事情。假使在我們的呼吸中，肺部不是由空氣中，把養氣抽出而吸入於其內的，則不到幾分鐘，我們就會悶死了。雖然我們的肺部或許充滿着氣，但假使沒有這種重要的原素——養氣的，則我們的呼吸仍是氣喘喘的。

呼吸是自然的——與我們有生而俱來的。當我們吸第一口氣的時候，我們已開始以養氣而營養我們的血液之工作的程序；而這種工作，是要畢生來繼續的做去的。

呼吸大部分是全由於身體需求所支配。作運動的時間越長久，則這種血之補助力的原素之需求也越大。倘若你跑，或和人家角力，或者做着各種的劇烈運動的，那你已用到你的肺達於其最大之容量了，你可以繼續的來做着這種運動，直到了你呼吸過於急速時為止，因為到了那時，養氣

之需要，供不及於求之故。

有許多做着劇烈運動的人，而不利用我們的機會來盡量的呼吸的。有許多女子簡直是胸的呼吸者（chest breathers）。那就是說，胸部跟着一呼一吸而起落。不過在男子中，也很少有呼吸得當的。也就是說他們得不到那種由於呼吸中，可以培養他們生命之力的方法。

無疑地，無論一個人是怎樣的呼吸也好，倘若他能在吸時，盡他的肺部的容量去吸的，在這個過程中，他至少會得到相當的益處的。不過呼吸的方法又有對與不對之分別。學習呼吸一個最好的辦法，就是來注意着一個小孩子，看看他用背臥着的時候，其呼吸的習慣是怎麼樣。這樣那自然可以見得到，當他吸的時候，他的下腹部必然會高起，當他呼的時候，則其下腹再降下。

這裏有一個對於適當的呼吸的一個很好的教訓的就是：倘若你從未嘗留心過你的呼吸法的，那你可以用背部臥着，注意着你的呼吸的習慣是怎樣。倘若當你在呼吸的時候，你的胸部也跟著而一起一落的，那你是呼吸得不對的了。這樣你就變了一個胸部的呼吸者了。當呼吸的時候，腹部之所以一起一落的緣故，并非氣可以跑到腹下去——因為牠是不能達到肺以外的地方去的，不

過在肺部之極低的那部分接連於腹部，有一塊名爲膈膜的，一塊平闊的肌肉，正與一塊厚的紙一樣，因之，當你一吸的時候，如你是呼吸得的當的，則這塊闊的肌向下移動，把空氣輸送於肺部之最大的一部分去，這樣倘若你是用背部臥着的，則當牠——那塊闊的肌肉——向下移動的時候，牠自然的會把腹部推向外面去了。

想由呼吸中，得到最大的益處的，則在呼吸時，肺之整個的內部是非要用到不可的。這就是我之所以着重於如有些人之所以稱之爲「腹部呼吸的」之爲重要的原因。實在這是沒有甚麼所謂腹部呼吸這一回事的，只不過如先前所述的，每當一次呼吸完成後——如呼吸得當的——腹部也跟之而起落吧了。

除了把空氣輸送於整個肺部之內表皮所得到的益處而外，而能加以人工的動作，這對於消化與呼吸方面也是很有補助的。平常呼吸令到腹部之一起一落的，即可以刺激腹部重要之功能而幫助其工作。倘若你是一個胸呼吸的人，你就不會得到這種特別刺激之益處了。

當你在行路，或走着，或無論你何時何地到了郊外的地方能得到相當的清潔的空氣的時候，

最好能養成一種深呼吸之習慣，先使到腹之下部脹大，然後漸漸的達於胸部。這樣再三的試試再吸。吸到再不能吸到，即略停一停，然後才呼出來。這將來是可以見得很有益的。

反之，呼時亦可以把肺部所有的氣呼了出來的。其方法是這樣：先盡力所能的把肺內所有的氣呼了出來，數了十下之後，再試把所餘的氣呼出。這樣繼續的做了三四次之後，你將必很驚奇地你以為呼盡了，而仍可以把這許多的氣逼了出來的了。

這個運動必然的會逼到你盡量的去吸，因為當你把肺內所有的氣盡量的呼了出來以後，則肺部自然會需要多量的養氣以資補充的了。

這兩個運動——一呼一吸都能將肺部用到其最大之容量的——是在何時都可以舉行的。不過最好的就是與別的運動同時舉行。

這裏有一個為許多人所採用的計劃的就是：倘若你在行着路的時候，繼續的吸着及行了六步或八步為止。呼時也是用同一的步數。

倘若你想由跑步中得到較大的耐勞之力的，那就是：呼與吸要用一樣的時間。比方說，當你開

始跑的時候，你或許能够八步一吸的，則八步一呼。但漸漸的，當你只能四步一吸時，則呼時也用要同一的步數。

關於這種特別的呼吸的程序，倘若你能特別注意於腹部之伸張，如前面所述把空氣輸送於肺之最低的部分的，那你將來就會很驚奇地由於這種特別的方法，所得到的耐勞之力是怎樣的大的了。

有許多人在做着深呼吸的運動的時候，碰命的把腹部弄到縮了進去。無疑地，這也是一種肺之運動的，不過倘若是這樣的做法的，則其所得到的益處，將必不會如先前所講及過的腹部呼吸——那就是說：吸時把腹部弄漲，將膈膜下伸，而充滿了肺之全部——如此其大的吧了。

一個很好的呼吸的運動就是：將口合起來，而僅餘一個極小的孔，然後慢慢的將氣吸入。同樣的運動就是：用一只手把鼻孔塞着，而僅剩一小孔，要用力才可以將氣吸入去。呼時也可用同樣的方法：將口之一部分合起來，或將鼻略為封着，然後徐徐的將氣呼了出來。這種運動自然會影響及肌肉之動作的。

打呵欠 (yawning) 在相當的程度，是近於強逼呼吸的運動的。當你感覺到疲乏，或有些懶惰的時候，肺部正在需要養氣，這樣你自然而然的就會打起呵欠來了。

打噴嚏就是另一種的強迫的呼吸。當你未打噴嚏之前，你自然會先深深的吸一口氣的。你吸的氣愈多，則你打起噴嚏來也愈響。

不過無論如何，打噴嚏是會大大的促進鼻道黏膜血液之流動的。你常常可以見得到，當你打了噴嚏以後，即有涎液而流出來的。所以打噴嚏多少是有一點免除一個人之傷風之作用的。倘若以為你一打噴嚏，就往往因之而傷風，這種概念是很靠不住的。反之，牠正是可以幫助把積於體素中之涎液排除出來，這樣正足以減少傷風之可能。不過倘若當打噴嚏成了一種自然的趨勢的時候，這正證明因為堆於鼻道之黏膜的涎液太多，這樣你盡可以用力的多多的來打也無妨。最多在打噴嚏之前，能深深的吸一口氣，因為這樣可以更有 force 些。這多的都是可以免除傷風之症而防止其滋長的機會的。

真的，有許多運動是可以與這種特別呼吸的運動同時舉行，而且也是特別之有益的——尤

其是與那些能够使到臂部，胸壁 (chest walls)，與肩部活動的運動。因為牠們有逼着那些氣達於肺內每一部分之趨向，而簡直可以擔保由於這樣的深呼吸中所得到的益處。

這裏有幾個關於特別呼吸的運動而可以助長胸部發達的，茲說明如左。

與深呼吸同時舉行之運動

(一)這是可以與深呼吸同時舉行的很有功效的運動——先深深的吸一口氣，讓牠停在肺內而不要呼出來，然後把兩臂舉起——一放於頸後，一放於背後。這樣則將放在頸後的手用力的把頭部推向前去，同時頭部也用相當的抵抗力而想傾向後面去的樣子。這樣稍事休息後，把位置反過來（那就是說：如剛才左手在上而右手在背後的，則這次右手在上——頸後——而左手在背後——譯者）重做。記着這種肌肉的動作與深呼吸一同來做的運動是更為有益的，因為牠可以令到血液需要多量的養氣。

(二)這另是一個運動方式，而對於當深深的吸了氣以後而欲以暫時保持之的一種很有

效力的方法。其方法是這樣的：當兩臂平舉起以後，則盡力的側向右面去，及側至不能再右時，然後再側向左面去，然後再側向前面與後面去。你更可以得到一個較有興趣的運動的，那就是：當把兩臂如上圖的平舉起以後，然後將身體左右前後的扭動。這裏只不過一種好像標本的運動吧了。其他可以與深呼吸的運動一齊來做的有益的運動方式多着啦。

第七章 胃口——饑餓

這是關於我們的食物最有價值的指導

這是防禦疾病之第一道防線

食的習慣，各國有各國之不同。不過講英文的國家（English-speaking countries）每天三餐差不多是規定的了。

普通人以為倘若一個人想保持他的健康，一天必需有三餐豐富的食物。而普通的人們到了三四十歲的時候，即失了其青春之精神的，也就是因為這樣繼續的食得過多的原故。

倘若以為我們的胃是可以無需乎休息，而不絕地工作的，那麼這種觀念是錯的了。在身體的各種器官之中，只有心能有這種工作——不斷的工作的能力。不過當我們在睡眠，或當我們的體力與腦力在休息的時候，牠也會略事休息，而跑得慢一些。

大約在四十五年以前，我發現了一個每天兩餐的計劃。經試驗過之後，的確是很有益的。我感覺到當食第三餐的時候，只不過一種習慣上的饑餓吧了，其實並不是真的饑餓的。無論何時也好，當過了食飯的時刻以後，你就不會覺得饑餓了。這正因為在你初時，並不是真的覺得饑餓之故。是以在這種情形之下，還是不食較為有益些。

不過對於保持健康之一個重要的條件的，就是你能真的滿意於你的食物。因為你的食物越可口，而在食的時候，也能慢慢的來食，與澈底的鑑賞你所食的食物，則消化與吸收的作用也越快。就事實上來說，即胃部也正在充分的預備好來接納牠們的。

對於食物之鑑賞，是可以刺激胃腺的。這樣牠們即將那種對於消化之程序上很有補助的胃汁分泌出來。當食物經過了細嚼入於胃部，而再加以胃汁之融化之後，則在此消化的過程中，食物即經胃而入於小腸，以完成這種吸收的程序。小腸就是吸收機關最重要的部分。

有許多人是看着鐘來食的。他們無論食早餐，中餐或晚餐都有一定的時刻。他們只不過吃些東西吧了，至於有沒有胃口，那他們是不管的。有些人會有着這種觀念：以為想保持他們的力，是非

食不可的。這樣即此他們沒有胃口也好，他們一定要勉強自己來吃些東西。他們不能夠明白在這種情形之下來食，是只不過強逼其胃部來裝上一些東西，其實這與白費是沒有多大的分別的。老實說，講得不好聽一點，這只不過等於廢物吧了。這實在不算得言之過甚的。

倘若是勉強而食的——只是勉強的把食物吞入腹裏去，這是爲身體之所不需要的；而且還要相當的神經之力的把牠排泄出來。這樣當食物經過食道的過程中，往往會發生一種毒質，因之而發生嚴重的情形的，即我們之所謂自毒的 (Auto-intoxication) 的便是。

無論你食錯了甚麼的食物也好，在沒有胃口時——當你不想食的時候，還是避免去食的吧。因爲在這種情形之下——沒有胃口的——來食的，是沒有甚麼好處；而且也不能產生好的，與有生機的血液。牠是不會有那種能令到一個人感覺到有生氣的，有氣力的與有熱誠的原素的。

倘若你習慣了每天食三餐，而當你到了食飯的時候不感覺到肚子餓的，還是等到下次然後去食的吧。雖則隨意的飲水是很好的，不過不要勉強自己，如飲藥時一樣。只要鼓勵你自己間或的飲幾口便是了。我們的血一定要有相當的水份來潤澤的。這種需要水分的慾望往往爲用腦力的

工作者所忽略的；尤其是當我們用腦力用得如此灌注，以至於連他們的渴望也忘記了。倘若這種錯誤之點是繼續下去過久的，則對於渴望飲水的能力也失掉了。因之當着確需要飲水的時候，他們都不飲。

習慣的饑餓是會影響一個對於選擇那種為身體所需要的食物的能力。通常最有味道的食物，是為對於身體之滋補上最所需要的。倘若一個人盡量的，一日三餐的來食，則這種對於食物之選擇的精細的能力，就會因之而被摧殘了。

想保全一個人的精猛的健康，第一個條件就是等到有胃口時——肚子餓時然後食。這并非是指當一個人到了差不多肚子餓得要命時，然後去食的；只不過指當你食的時候，你覺得你的所食的食物很有味道，同時牠的甘味不要以鹽，胡椒，醬油等調味品來摧殘吧了。這就是說：當你食時，你不必加以這種調味品，然後覺得有味的意思。倘若你不必加以這種多餘的東西——調味品而能覺得你所食的食物津津有味的，那你就真的有胃口的了。反之，倘若你一定要加以這種調味品，然後覺得你的食物有味道的，這就證明你沒有真的胃口。無疑地，間或也可以用鹽的，不過

差不多每一個人都是往往用鹽太多了。

食物之吸收的確是起於口中。這就是幫助你在食的過程中來鑑賞你所食的食物之原因。在事實上，你可以只用一種食物即可以滿足你的食慾，而你仍鑑賞別種的食物，這就表明這種食物中所包含的滋養料，的確是為身體之所需的了。

你能由於食的時候所得到的快樂越大，則你由於食物中所得到的益處也越大。你往往會聽到有些人是不滿意於他們所要食的食物。他們要跟着來食一定的，以為有益的，而為他們所不喜歡來食的食物。有許多時這是真的；不過一個最重要的條件，就是那些食物以能合於自己的口味為好。有些合乎衛生與豐富的食物自然要有一定的胃口才可以的。不過倘若要靠乎那種沒有營養料的食物來刺激你的胃，以幫助你的胃口的，那你還是不食的好。在這種情形之下，能餓一兩餐，或甚至幾餐也是很有益的。

在沒有許多年以前，嘗有這種概念：以為倘若你一連幾天不食的，一定就會死亡了。現在我們知道，倘若一個人的心境是安適而又有充分的水量之供給的，則他即此不食幾個星期或甚至數

月也不會死的。假使一個人是被拋棄在一個荒島裏，或被困囚於一塊地方中，而不能得到食物的，則他即有了這種以爲於一兩個星期內即會餓死的概念，其結果，死亡是免不了的了。這樣可見得我們的心境是對於我們身體的功能是很有影響的了。

有些人所依照的健康的食餐之程序是這樣：早餐是食那些很有滋養料的食物，中餐則普普通通的，而將晚餐廢除，只食些酸質的水菓。這種辦法似乎在有許多時是很滿意的，因爲牠可以令到一個人於晚上睡眠時空腸而睡。不過有許多人是喜歡這種辦法，那就是不食早餐，中餐只是普普通通，而晚餐則豐富的大食一場。不過無論如何，這種每日一餐這種辦法，無論其爲在於中午或晚上，至少能舉行幾天的，那是很有益的。有許多人名這種辦法爲『半餓法』(Semifast) 其益處就是倘若一個人是依照那種飽食的方法來行的，則這樣一來，胃部即得一個長期間的休息了。

關於食物之欣賞方面，細嚼之重要，那就簡直無需待言的了。以咀嚼專家而著名的忽列邪氏(Horace Fletcher)，他主張凡我們食甚麼東西也好，必先在中將其咀嚼到成了液體時，然後方好吞下。在事實上，他的爭論點是這樣：他以爲食物應含在口中及咀嚼到使其自然而然的吞下

去。他主張雖即湯也應一樣的繼續的咀嚼到使其自然而然的吞下去。

食得慢不一定指要嚼得慢的。你可以盡你所喜歡的速度來咀嚼你的食物。且就事實而論，你咀嚼得愈快，則口涎流得也愈速。結果，食物之變為液體化也愈速。這樣則可以於很短的期間內，食物自可以於自然而然的吞了下去了。

有些人以為晚餐食飽了而去睡眠，將有一種很不好的影響。假使一個人每天是食三餐大餐，而晚餐也要食得很飽的，那當然是很不好。不過無論如何，倘若一個人每天只食一餐，而那餐又在晚上來食的，這樣則即食飽了而睡也沒有甚麼不妥當的事情。因為除非那些食物是為身體所不需的，否則消化的程序盡可以於睡眠中很滿意的進行着。比方你很滿意的食了一餐營養料很豐富的大餐以後，你盡可以休息休息，或甚至小睡，那也很有益的。在這種情形之下，消化的程序正可以大大的省却無限的氣力。

你應該記住胃部的工作，正如心一樣，是一種不隨意的官能的。只要有食物存在其中，牠即會自動的繼續的工作着。那自然要就乎為身體之所需的食物時而言。倘若當你食時，是沒有胃口而

食的，則食物將延長的停留於胃中。這樣那你就會感覺到不自然與不快樂的了。就事實上而論，沒有胃口而食的，此乃釀成神經衰弱與自毒的最大的原因。

沒有一個其健康在於常態的人會去自殺的。有一次一個檢尸官嘗告訴我，說以他所檢的幾近五十個自殺的屍尸中，差不多都是因患着自毒 (auto-intoxication) 而自殺的。

因此當你感覺到神知不大清醒，懶惰與對於生命失了狂熱的時候，那你就分析分析你的日常食時的習慣。大約多的都是因為你沒有胃口的而去食，或者你所食的食物沒有包含那種對於身體營養之原素之所致。

食物一定要有味道的才好。無論在任何一種情形之下，除非你對於你所食的食物感覺到很有味道的，否則你還是不食的好些。倘若你能在一定的時候，會感覺到饑餓而同時對於食物的欣賞方面也很有味道的，那你盡可以於一定的時間來食，這也是一件沒有甚麼不好的事情。不過你不要看着鐘來食吧了。你的食的習慣最好是跟着你的胃口來行。那當然不是要直等到如一隻餓狼的然後來食的，只不過當你食時，覺得食物有味味的然後去食的便是了。

無論你所食的食物是屬於任何一種質地也好，倘若當你食起來時，全不覺得有甚麼味道的，你休想會對於你的身體有甚麼的益處。倘若一個人繼續於一個期間內食得過多的，能來實行幾天『半餓法』的辦法也會很有益的。

第八章 怎樣的食，食甚麼，甚麼時候食

食物對於我們身體健康之重要

關於「甚麼時候食」的這個問題的答案，在前章中（第七章），我已約略的，詳細的討論過了。對於這個問題最確鑿而又最切當的答案就是：當你感覺到饑餓時然後食。

當到了食餐的時候，你自然以為是饑餓的。不過倘若你沒有胃口的話，還是等到了下一餐然後食的好。即此你因之而不食數餐，這也許仍是於你有益的。

所有的我們，大約都是食得過飽的居多，而例外的實在很少。有許多人只是這樣的坐下來日食三餐，以為只要把胃部裝滿了就算了事。他們覺得食物是合於他們的口味時，就盡量的去食。雖則這未嘗不是一種很好的辦法，但有些人是暫時保持着這種對於食物的欣賞的能力，及到了他們真正的感覺到饑餓的時候然後才食。

有許多對於運動很有興趣的人們，他們每天只是食一餐或兩餐。這種每天食幾餐這個問題，並不是怎樣特別重要的。最重要的，就是一個人要能充分的來欣賞他所食的食物。所以食物一定要適口才好。正如我在前章中經已講及過了：對於食物的充分的欣賞於適當的消化上是為絕對必須的。因為這個條件是這樣的重要，所以我不憚煩的再三把牠來重述。

現在要討論到『食甚麼』這個重要的問題來了。我們是有許多種的食物可以選擇的。我們既然順從着我們的口味來食的經了這悠久的期間，所以我們的胃口也就慣於有許多對於身體缺乏營養料的食物。對於食物一個最重要之原則要記着的就是：我們食時，要食其整個原有的營養料。

差不多每一個人都是食得太複雜了。真的，倘若你的消化可以和你的工作相等的，你每餐盡可以食十或十二種以上的食物，而仍可以保持你的，如通常所謂的健康的於一時的，不過當你在這種營養過分的期間內，你大部分的時候會感覺到懶惰與呆鈍。

無疑地，穀類是可以供給我們一種質料最好的，與最完美的營養料的。不過因為牠所包含

的滋養料的成分是這樣的豐富，是以當你在真正饑餓的時候，才能够欣賞牠們。穀類是有許多種的。牠們可以用來做各種的食物。牠們之中有許多是包含着其整個原有的滋養料的。

倘若一個人被逼到一定要以這種穀類所做的食物爲餐的，那隨便的一種也盡包含有那種保持生命與健康的重要之營養料了。全麥麵飽，黑麵飽，與及各種用小麥來做的麵飽或許是穀類食物中，最滿意的一種食物了。各種穀類本身所包含之原素都可以食的。用上等的麥所做出的食物也是很好的。

至於講到蔬菜，也有許多種是很好的食物的。

番薯自然是我們一種主要的食物。不過有許多時在烹飪的時候，竟將其所包含的大部分「維他命」弄掉。所以常常有人會這樣的說：倘若將番薯用水來煲得過久了一些的話，他飲那些水比食番薯的本身還要來得有益些。這雖則仍未爲我的智識所證實，不過這種事實多少是有一點真理存在的。

將番薯這樣的煲法，往往會將其重要的滋養料之原素煲了出來的。所以其最良善的煲法，就

是只用少許的水，而僅將番薯浸過，好像差不多完全用水氣來煮的一樣。當水煲乾了以後，即可拿出來食。這種烹飪法總算是最適當的了。因為牠不獨可以保全其所有的維他命，同時更重要的，就是還可以保全其全味。

有許多廚子往往把食物中的重要的滋養料的原素弄掉，而定要用那些濃厚的調味品或各種的湯來把食物弄到有味。這種辦法其實是很不好的，食物應該不必用各種的調味品然後才可以合於我們的口胃，那當然是要你有真正的胃口——饑餓——才行。正如上面所述的，倘若你沒有這種確切的對於食物的需要，那就不是你應該食的時候了。

無疑地，對於番薯最完善的烹飪法就是將牠來烘熟。這樣如你能將整條的番薯——如皮等——一併來食的，那你就可以得到一種很完備的營養料了。將番薯這樣的來烹飪所供給我們所有的滋養料，正是我們所需要的。除了這種烹飪法之外，我想再沒有更好的了。其次的烹飪法就是用汽來烹飪。

倘若你想去其皮，把牠切碎然後來弄的，其最好的烹飪法就是把牠來烘熟。其方法是這樣：你

先把牠切好，然後盛於一個不漏氣的袋子中來烘。這樣無論汽與水都不能走進去，則與全味與其所包含的『維他命』就可以保全了。這與普通的烘法沒有多大的分別，只不過其中之汽不會被蒸發了出來吧了。

講到蔬菜，是有很多種可以選擇的。而且有許多是有其特別的益處。豆種中含有滋養料最豐富的就是大豆，扁豆與白豆等。在事實上，普通我們在所食的豆中，以白豆為最多。在其被曬乾以後，的確可以供給那些被逼至而食廉價的食物的人們大部分的滋養料。

在夏季的期間中，這種新鮮的豆可以連皮煮來食。其滋養料也是很豐富的。自然牠們沒有包含那種如乾豆所含的豐富的實質。不過無論如何，牠們都是在夏季中一種很有價值的食物。

烘豆自然是我們所很喜歡食的一種食物；不過其滋養料既然是如此豐富，一個人一定要運動得很劇烈的才能够欣賞這種食物。無論如何，乾豆如能够將其置於水中，用慢火慢慢來煲，同時再加以洋葱，牛油或其他肥料的，這是對於一個飢餓的人的一種很甘味的食物。他們食了將一定會很滿意的。

綠粟 (Green corn) 是一種差不多爲每一個人所喜歡食的食物，不過食時一定要細嚼才好。牠含有相當成分清潔腸胃之原素，與乎身體所需的各種的營養料。這誠然是夏天一種很好的食物。

粟的最好的食法，就是食其穗，但有許多時是未免煮得太久了。柔嫩的粟可放在水裏來煲，水一沸，即可把牠拿出來。倘若是煲得過火的，則其所含之「維他命」之一部必將失掉，即其味道也將沒有那麼的甜美。

洋葱這種蔬菜是爲很多人怕食的，特別是生食。無疑地，當食後的一些時間中，是會令到一個人的口氣有一種異味的，可是牠在內部有些防腐的作用。

洋葱在減少胃部發酵之趨向的作用上，的確是很衛生的。即此將牠們煮熟來食，也是很有益的，只不過沒有生食的那麼大的功效吧了。

甜紅蘿蔔也是一種含有很豐富的滋養料的食物，雖則普通的烹飪法未能盡如人意，對於紅蘿蔔的一種普通的煮法就是將牠來煲上一兩個鐘頭及熟爲止，然後把牠一塊塊的切開和以醋

及鹽來食。

倘若將生的紅蘿蔔先一塊塊的切薄來煮的，只要煮上十分或十五分鐘便可以了。最好是只用一點水，及完全將水煲乾了爲止。這樣那你就可保全其所含的「維他命」而且你將一定會驚奇牠的味道之美的了。倘若紅蘿蔔是用這種方法來煮，而食時能再加以牛油或油，檸檬汁與鹽的，則其味道之甘美，定必使到那些用慣了普通的方法煮來食的人們稱奇不置的吧。

此外我們還有花椰菜，椰菜，與及各種蔬菜也是含有充分的營養料的。不過最要緊而要記住的，煮時所用的方法，以能保持其所含的維他命才好。

普通人對於椰菜的烹飪所喜歡用的方法，就是拿來煲，而將其味道由水中倒了出來。椰菜是應用汽來煮。或更好的，就是生食。差不多每個人都喜歡把椰菜切開來生食的。在事實上，將其切碎，再加以檸檬汁及油來生食的確是很可口的。若想食辣的，可再加上一點芥子粉。在我們的便宜飯店中，一辨士一碟的椰菜，我們往往把一些紅蘿蔔放在其上，再加上檸檬汁與油而增進其味。

此外我們還有許多種可以生食的蔬菜的，例如番茄的就是。在事實上，因爲牠所含的酸質是

那麼多，有些人直當牠爲水菓。

這種蔬菜，從前是呼之爲『可愛的萍菓』(Love apple)。無疑地，這是人所共知的。而同時牠也的確配這個稱呼。牠所含的維他命很豐富。因爲牠所含的酸質是這樣的多，是以對於防止腸內之起發酵作用上，是很有效力的。牠用來怎樣的食法也可以。

現在各處都食番茄汁的了。牠很可以用來代替橙汁。倘若你想有一種適當的，酸的飲料的，你可用番茄汁開水來飲。倘若你想牠有一種清潔的功效的，那你可再加上一點檸檬汁便是了。

番茄汁對於傷風的治療上也是很有價值的。倘若除了番茄汁與水之外，不食別的東西，同時加上檸檬汁於飲料中，則消化管與其整個的消化系即可於兩三天內完全清潔了。倘若一個人要單賴這種食物來供養的，那他每天可飲四分之二、三加侖(two or three quarts)的這種檸檬汁。蕃茄最好的是拿來生食。但倘若煮得不是過熟的，即熟食的也未嘗不可。

在各種綠色的可以生食的菜蔬之中，萵苣(Lettuce)無疑地總算是最著名的了。這也是值得的。牠有一種『下火』的功效，倘若當一個人的神經是有些錯亂，與心火緊張的時候，來食食萵苣

的確是很有幫助的。

水芹菜 (watercress) 是應該著名的，但人們知道牠的很少。牠在胃的清潔上比別的青菜都來得有價值。牠本身含有相當的纖維，而幫助把消化道中的不潔之物洗刷了出來。

除非一個人是極端的不喜歡洋蔥的味道的，那是例外，否則在一碟混合的生食的菜蔬之中，把洋蔥切碎而放在其上的，那是很好。無論那一種生的菜蔬之混合來食也好，差不多都可以把洋蔥切碎而加於其中。在這次對於菜蔬的檢查有限中，我竟忘記了提及紅蘿蔔，不過牠們的確是值得我們注意的。如能烹飪得當，那是一種很好的食物。不過普通人們還沒有怎樣的用來混合生食。

紅蘿蔔之可以拿來和別的生菜蔬混合來生食的，不獨因為其所含之滋養料之豐富，且也可以加增食物外表上之美觀。有許多人是『用他們的眼來食的。』這當然只不過是一種喻辭，不過食物之外觀對於一個人的食物欣賞上，的確是很有關係的。在事實上，有些人對於食的習慣的感覺上是這樣的銳敏，除非那些食物是配得很適當的，否則他們就會完全失了他們的胃口了。至於甜的食物，有許多是很好的。例如棗，無花果，葡萄乾等，就比那些用精練過的糖來做的

的食物好得多了。因為牠們是含有許多重要的營養素的。

牠們確實是一種滋養料很豐富的食物。不過倘若你有那種胃口來食，而同時也能將牠們嚼爛變為液汗似的然後吞下去，那自然是很容易於消化的了。

對於各種生菓之在食物上的價值，用不着再着重來說的了。在我們日常所食的生菓中，以萍菓為最有名，次之則為橙，不過最好是能够食你所住在那塊地方所出產的水菓。然這也不見得是一種特別重要的條件，只不過當你在選擇水菓時，是值得記着這麼一個意思吧了。

再的，水菓普通在一年中那適當的時季內是較為有價值的。這也并非說乾的或罐頭的水菓不好。不過有時因為要把牠們由一塊地方運到別一塊遠的地方去，而不能不要在未十分熟時就把牠們摘下來，以至影響到牠們的味道與滋養料的，那是不能免的了。

梨，桃與櫻桃都是很有價值的水菓，特別是在牠們的季期內。不過就事實而論，所有其餘一切的食物，都要以胃口為先導。在某一個時期中，食酸的水菓是很好的。但在另一個時間中，食了會令你不能消化也未可知。這只是指出身體在各個期間中所需要的不同吧了。

關係這個重要的問題，要作詳細的討論的，非要寫一本相當厚的書不可。對於這一點，讀者自然會明白的。我只不過將那些主要之點指出，而將我個人感覺到實用的幾個建議提出來而已。講到答覆關於『怎樣的食？』這個問題，我們就要涉及到對於食物必須之條件之重要方面了。我們已變了軟食國的食者。往往食物煮到爛然後算得爲可口的。卽此連麵飽也一定要鬆軟。所以這不怪乎我們不久就要去見牙科醫生，不到中年就要鑲假牙的了。

要想保全牙齒的健全，必定要常用然後可。食東西時要用力來嚼的，不獨爲咀嚼之重要的部分，且口中，牙肉，黏液膜等體素，也需要牙的劇烈的動作，以保持其健全。

不要食軟的東西食得太多了吧。在每餐中，你應食些硬麵飽，或一些硬的而要碎嚼的東西。卽此硬的東西，你也應該將其咀嚼到相當的程度的。

被稱爲咀嚼專家的忽列那 (Horace Fletcher)，他對咀嚼是如此的注重，所以他以爲只要你咀嚼得的當的，則差不多甚麼東西你也可以食的。這句話多少都有點真的。

倘若你對於你所食的食物能咀嚼得適當，而同時待其完全與涎液混和然後吞的，則那必須

的消化力就可以減省了許多，即吸收的作用也比較的容易些，關於咀嚼的一個適當的概念要記住的，就是：食物一定要咀嚼到及其自然而然的吞下去。你永不應該用力來把牠吞下去的。倘若你能將牠保留在口中的，你就只管來咀嚼，及咀嚼到其化為液質之後，牠自會被送到口後去，而可毫不費力的吞下。

英國大政治家古勒士東（Gladstone）主張每一口食物一定要咀嚼至三十二次。這種建議是沒有甚麼多大的意思的。因為有些食物要咀嚼到兩倍這個次數然後變為液體化，而有些即一半這個次數便可。

記住，你一定要將你的食物咀嚼至使你能澈底地欣賞牠們才好。所謂狼吞虎嚥的胃口令到你急忙忙的去食，如牛飲似的把你的食物吞下去的，只不過令你食後徒然感覺到不舒服吧了。

當一個人食了一次大餐之後，他應該感覺到舒快的才對的。他應該能夠坐下來休息休息，欣賞那由於可口的食物中，食後所得到的滿足。

大多數的廚子是傾向於把食物煮得過熱的。以其煮得過熱，較不若煮得生一些的好。因為如

煮得過熱的，不獨會令到食物失了味道與過軟，而且其所含之滋養料之重要原素的也往往會因之而被除掉。

第九章 洗浴，乾的摩擦與健康的培植

健康與美麗的皮膚，是如雲石一般的光滑，如天鵝絨一般的柔軟。

皮膚清潔之爲重要，是無需乎着重來講的了。不過這種清潔的影響，不單只影響到皮膚本身之情狀，而且比這還深一層。

你得記住皮膚是靠血來營養的，所以血之情狀對於皮膚之質地有很大的影響。倘若你的血液是有相當生命之力之分量的清潔的與富有這種生命力之原素的，則牠自可以令到一個人精壯而強健起來，這樣倘若你對於皮膚能再加以相當的愛護的，其質地自然會很優越的了。

洗浴有兩個目的：第一個就是清潔，第二個就是刺激皮膚之表層。

冷水浴只是用來刺激的吧了。無疑地，牠也可以將皮膚清潔到相當的程度的。不過當皮膚與冷水接觸的時候，體素即因之而收縮。這樣則血液將被趕入於微血管中，循血脈循環之程序前進。

而入於心。這種給予血脈循環之刺激，通常對於身體是很有益的。

很少人會有那種所謂活動的皮膚 (active skin) 的。無論他們怎樣的熱誠與有一定的時間去洗浴也好，但他們的皮膚，仍然缺少那種必須的工作之能力。在事實上，這種不活潑的皮膚，乃釀成涕膜炎與各種傷風的最大的原因。

用皂來洗的熱水浴，於清潔上是很好的。但熱水是足以令到一個人身體的皮膚鬆懈的。若洗得時間太長，足以減低身體的生命之力。普通的，這種每星期洗一次浴的老舊的計劃是不夠的。不過倘若一個人能有一定的期間來洗冷水浴，再加以適當的食物與運動，而把內部清潔的，普通每星期用皂來洗一次熱水浴也就很夠了。

乾的摩擦浴其對於身體之清潔的功效直與熱水浴無異。或許有很多人對於這一點會很驚訝。牠自然不能如用皂的熱水浴把皮膚上的油質除掉，但倘若一個人的身體的油質不是特別的多的，就可無需乎一定要每天把牠來除掉了。

用一個刷，或一個無指的手套將整個身體的皮膚來擦的這種乾的摩擦浴，非獨是可以刺激

——大大的刺激皮膚之表層而使到牠能工作妥當，而且對於其皮膚內層之體素也有很大的影響的。就事實上而論，如乾的摩擦浴能施用的當，則對於一個人的皮膚是很有益處的。

當你開始採用這個方法的時候，或許你的皮膚是很粗的，但漸漸的經過幾個星期以後，你就會驚奇牠的變遷之神效了。於是你的皮膚即漸漸的變為光滑、柔軟，如天鵝絨一般的顏色。牠是帶着淡紅的色彩以象徵一個人的健康。一個人有這樣美觀的皮膚，自然是值得欣慰的。

有許多人是每天都洗熱水浴的。這自然是可以保持皮膚表層之清潔。不過不要忘記了倘若洗得太多，是有這種令到體素鬆懈，而減低一個人的生命之力的傾向。在我們年青的時候，我們的心是如此的強壯，生命之力又在水平線之上，即此令到體素鬆懈了，也不見得的於我們的身體有甚麼多大的妨害。但當一個人到了老年的時候，就非得小心地，來避免多洗熱水浴不可了。

每一個對於這一門（指體育——譯者按）的讀者，大約都會聽見過威廉謀頓（William Muldoon）這個人的名字的吧。他的確是一個非凡的人，他是一個卓越的運動家。在從前，我們很多偉大的拳術家都是由他訓練出來的。他現在已八十歲了，但仍很快樂與壯健。他簡直是熱水浴

或熱水的大仇敵。他是反對身體和熱水接觸的。無論何時何地，他都反對洗熱水浴。即此他剃鬚剃面，他也永不用熱水的。

要清潔，不一定天天要洗熱水浴的。如其你洗了冷水浴後，能恢復你身體的溫暖之感覺的，這種帶有刺激的冷水浴即天天洗也可以，而且是很有益的。倘若當冷水施於你的身上時，你的身體能有一種迅速的反應，那就是說，洗了冷水後，你的身體能馬上就感覺到舒適與溫暖的，那是很有益的。但倘若你洗了後，感覺到冷而顫慄的，那就沒有甚麼的益處了。這是一個絕對可靠的試驗。

有許多人用熱水浴而使到一個人入睡。在這種情形之下，無疑是很好的。因為睡眠為培植我們的生命力最好的方法。我們即此沒有食物與水還比沒有睡眠可以支持久些。

千萬不要用礆性太猛的肥皂來洗浴。

倘若一個人是採用這種乾的摩擦浴的，那他就不必一定要用皂來洗浴的了。這種乾的摩擦浴是有很大的助力的。牠不獨如上面所述的可以保持皮膚的優越的情狀，而且也是改進一個人的普通的健康一種很好的方法。

有許多人還未認識皮膚之對於健康的保持上之重要。一個跳舞家用漆來把全身油過，以至將身體皮膚的孔盡行封閉的這個故事正不知已講過多少次了。據述由於那次輕率的嘗試，在幾個鐘頭內他就死掉了。

無疑地體內的有毒質的廢物是往往由皮膚的毛孔中排泄了出來的。倘若這種毒質的原素存留在身體中，這是顯然地可以於短速的時間致人於死亡的了。所以由於這一點，就可以證明皮膚的清潔，是在所絕對必須的了。

倘若你不是每天都洗熱水浴的，你至少每日也應該把身那幾部分，如腋下，兩腿之間，與趾縫等清潔一次。因為通常身體這幾部分是很少和外間의 空氣接觸，所以那些由體內排泄出的廢物即堆積於其中。因之身體這幾部分就非每天特別用皂與水把牠們來弄清潔不可了。

有許多人的身體是帶着一種難聞的味道的。這往往是因為不常常去洗浴所致。但假如能照着上述的辦法做去，每天將腋下，腰間與趾縫等部分弄清潔的，那就沒有這種惡味存在之危險了。倘若雖則常常洗身仍有這種惡味的存在的話，則那種乾的摩擦浴就變為特別之重要，而同時

我們之所謂內部浴就可更爲重的了。

這裏所謂內部浴 (Internal bathing) 的，就是指有充分的運動，而使到全身每天至少也得出一小汗之謂。這的確是一種內部清潔的程序，其重要點就無須着重來言之了。

洗冷水浴是有許多方法的。有些人就這樣的跳入浴盤中，而將全體浸過。再於短期間小心地將全身澀濕之後，即馬上把一條粗的毛巾將身體刷乾。正如在上面已經講及過了，倘若洗了後而能回復溫暖之感覺的，這種方法是沒有甚麼可反對的。

還有一個方法就是站在一個浴盤中或一塊粗的布或一條大毛巾上，以防把地板弄得過濕。這樣然後把水潑到全身上去。

此外還有一個或許是冷水浴最痛快的一個方法就是：先把冷水放入於浴盤中，水之高度約爲三四吋，然後站在於其內，用右腳底及其上邊來擦左腳與左小腿。這種浴法自然要些時間來練習的，不過對於腳，腳脛，與小腿的血脈流動方面的，確是一種非常之有價值的刺激劑。經過了少許的練習之後，你想擦你的腳，腳脛或小腿任何一部分都可以的了。倘若那些水是很冷的，則你這

種摩擦的程序直至你感覺冷到有些不舒適時爲止。倘若一個人是有心病的，則這種浴法那可更有價值了。牠自然的把血逼向上行而歸於心，所以對於這部分的體素即可弄到強壯起來。

這樣把小腿與腳洗了之後，如感覺到那些水是很冷的，就可以將腿離開了浴盤，然後將兩臂逐一來洗。其方法也如上面所述的差不多。先將水由手而洗至臂，而直至肩部爲止。那就是說：先用右手將水來由左手而擦至左肩。倘若兩者——手與腳——都能用同一的方法來洗的，這對於一個人是很好處，特別是當那些水是非常冷的時候。

其詳細的方法是這樣：先將左手浸入水中，然後用右手在水中將左手由手直摩擦到左肩上，一上一下的連續擦上幾次。右手也同樣的用左手來擦。這是可以連續的擦上數次方有功效。

這樣的洗過以後，自然可以將全身洗濕了。洗後即用一條粗的毛巾把身體擦乾。

洗冷水浴一種最好的方法總算是灑浴 (Shower bath) 了。如是用真的冷水來洗的，在未洗之先，最好先把水將腿，手與臂等弄濕然後來洗，那就比較舒適得多了。倘若不先把腿臂等弄濕，而就這樣跑到花灑 (Shower) 下，讓水由脊骨沖下去的，這非獨沒有益，且又不舒暢。但倘若如上

所述的，把腿臂等弄濕，先洗一肩，再洗他肩，然後讓水由脊骨沖下的，那就沒有甚麼不舒適的了。

這個理由是十分顯明的。倘若你在未把身體其他的部分弄濕之前，而就跑到花灑下，讓冷水直由脊骨而沖下的，則體素必因之而收縮。這樣則血液就會馬上跑到身體之各部去。倘若你在未洗之前，先將腿臂等弄到濕透的，則血液自然的被逼向上行而歸於心，這樣到了那時再讓冷水由背脊沖下的，那就沒有那麼的顯著與不自然的了。

我所常提及的乾的摩擦浴雖則照例是用無指的手套或刷來擦比較的好些，但用赤手來擦也無不可。一個熱誠於乾的摩擦浴的人嘗對我說過他刷他自己，正如他刷他的馬的一樣的刷法。雖則他不是用梳刷來刷，然他卻用一個粗的馬刷來刷。他直刷到周身紅了為止。

普通最好是由最末端刷起的。譬如右手拿了一個刷，或帶上一隻無指的手套，則先由左手刷起，再而臂，而肩，繼續的，一上一下的刷着，及刷到那些皮膚完全受到了這種刺激以後，再調過來，用左手以同一的方法來刷右手，臂與肩。這樣兩手再把一對無指的手套帶上，或每手拿一個刷（雖則一個刷子或一隻無指的手套也就夠了，但最好是能有一對。）先刷胸，再而兩肩，而背，一直的盡

你的手所能伸得到的刷下去，然後再刷頸與臉。再刷腹部，腹部之兩旁，及下背你的兩手所能伸到的地方。在沒有刷腿部與臀部之前，再由兩腳刷起，將兩手把髻對腳刷過，不要忘記了刷腳底。這樣再如腳脛，小腿，兩膝，大腿，以至於臀部，把你身體每一部分整個之摩擦過。

雖則洗浴可以令到一個人感覺到一種刺激，一種富有生命之力，但通常只有乾的摩擦浴才可以給予生命器官一種更大的刺激的。

差不多每一個人都有他的對於洗浴的意義的，所以每個人對於他自己都可以下一個定律。不過洗浴次數之多寡，要靠乎你所穿的衣服之多少，你食的東西是甚麼，你怎樣來食與你的運動之多少而定。即一個人的由於先天的遺傳的生命力之情狀與其他種的原因，也於洗浴必要的次數上有很大的關係的。換而言之，洗浴的必要次數之多少，是靠乎一個人身體內部之情狀。倘若你對於你身體的普通的健康不加以相當的注意的，則無論你洗浴洗得怎樣的多也好，你的身體仍然不能清潔，你的身中或許仍帶有種惡味。例如有些人是不常洗浴的，因之他們的身體是帶有一種牡山羊的惡味，特別是當他們流汗流得多的時候。

一個人一定要記着：無論身體之任何一部分出了汗也好，就要馬上用水與皂來把牠洗干淨。因爲在汗中，是含有多量的毒質的。倘若是任牠在皮膚上來乾的，則往往會發生一種惡的味道，自然是不衛生的了。

再的，所穿的衣服，對於所需沐浴的次數也是很有關係的。有些人穿衣服是穿得那麼多，簡直將身體來局住，身體的分泌即在皮膚的毛孔上堆積起來，因爲太暖之故，以令到皮膚失了感覺與活潑，簡直像死了的一樣。在這種情形之下，乾的摩擦浴自然比普通用水的沐浴更爲重要得多了。

第十章 衣服對於健康之影響

皮膚之功用，是須與空氣有相當的接觸的。那些由毛孔中所排泄的不潔之物或毒物是非有自由的出口，而達於外不可。所以凡衣服對於皮膚排泄上的程序有妨礙的，自然是有害的了。

無疑地嘗有一個時候我們的衣服是由自然界所供給的。由於殘留的餘跡中，我們就可以見到皮膚的自然之保護的證據了。往往胸，肩與臂等都生有很厚的毛。在浴灘中，我們有時也可以見到有些人的腿，或身體其他的部分長有很多的毛。這可見得他們還未脫掉古代靠以為衣服的了。

有了衣服之後，這種保護自然不是必須的了。於是人身的毛之生長一天天的減少。這種進化之程序既一代一代的繼續下去，毛自然終於停止了生長了。

不過倘若常常將身體暴露於冷的環境中，一個人身體的毛之生長也會增加起來的。一個在

阿拉士加 (Alaska) 住了幾年的青年嘗告訴我關於他的全身的毛長得特別的多的經驗。他在阿拉士加已度了幾個冬天了。他說他在最初的兩三個冬天，無論是在白天或夜裏，都是永不够衣服穿的。這樣自然的就促進他身體的毛的生長。由此就可以表出當一個人在急難的時候，自然界是怎樣盡力的來保護我們了。

所穿衣服之多少，多的是靠乎一個人的習慣。普通只要穿得能夠使我們的身體有相當的溫暖的，也就够了。不必多穿。寧願稍微感覺到有些寒意還比穿得過暖的好。因為穿得太多，以至太暖的，徒然溺愛我們的身體，以至減少了皮膚之生命力而已。

當無論身體任何一部分感覺到寒冷的時候，那部分的體素自然會收縮起來。這樣血脈之循環則因之而加速，而把血液施送於那部分，使其溫暖而安適，所以倘若不是使其冷得太利害的，則那部分與冷氣接觸的皮膚之生命力，自然會因之而增加了。即此在天氣最冷的時候，我們也很少會見到有人把臉部用布包起來的。這其中的原因，是因為身體這一部分經已顯露慣了之故。倘若能繼續的有相當期間的暴顯，我想身體各部分也可達到同樣耐寒的能力。我並非勸人這樣的

去實行。我只不過想鄭重的指出在任何一種平常的特殊情形之下，身體自有其保護自己之能力而已。

有許多人會有這種觀念：以為要防止傷風，就不得不要常常保持身體之溫暖。其實這種觀念是錯誤的。倘若一個人這樣的來溺愛他的身體的，他越傷風得多。普通身體如與外間的冷氣有相當的接觸的，是可以增加其生命之力。這種辦法，正如我們之洗冷水浴的道理一樣。

倘若我們將身體暴露於冷氣中而感覺到溫暖與舒適的，那自然是很有益的；反之，那就是說：倘若感覺到顫抖的，那就非獨無益反為有害的了。

由於身體與空氣及太陽接觸所得到的益處，很多普通的人是還未明瞭的。所以，所穿的衣服，以能夠給予身體一種『氣浴』(air bath)為最適宜。衣服的質地，以輕為佳。在可能的天氣之下，最好是穿淡色的衣服，而給予身體常與空氣及太陽接觸的機會。黑色的衣服是會把太陽遮蓋，而把身體籠罩於黑影之中，以令到一個人失了這種生命力之培植的影響。

在三十多年以前，整個的冬天每個人都穿羊毛內衣的。一到了初秋，我們就把法蘭絨穿起來。

在小孩子未能洗浴以前，有時就將其內衣縫起來，以至足足穿滿一個冬季。其對於一個人的生命增加之妨礙與不合乎衛生，就可想而知了。

雖則照例穿麻布，絲綢，或棉布的內衣是一種很好的辦法——至少是舒服些；但有時也必須穿毛的內衣以保全健康的。穿麻布，絲綢或棉布的內衣至少可以免除那種搔癢的感覺的。

我們之所謂短袴的，現在已變為很盛行了。短袴 (Shorts) 兩性都可以穿的。有許多人整年的都拿來穿。那些在室內工作的人即在冬天，他們也是處於如我們所謂夏天天氣一樣的環境中。只有當他們出外的時候，才需要防禦冬風的衣服的。所以他們常年都可以穿夏天的內衣。當你出門的時候，你可穿大衣，鞋套及其他各種禦寒的工具以防止寒冷。

在許多年以前，我已經開始來穿那種空格的內衣了。這種內衣可以給予皮膚與空氣多所接觸的機會。牠令到外衣可以常常和內衣接觸，而把空氣貯藏於空格中。這樣皮膚即可「呼吸」自如了。

一起這種空格的內衣的確是可以令你感覺到舒暢的。你穿過了這種內衣以後，你就再也

不喜歡穿別種的了。因為當你穿慣了這種內衣之後，一穿起那些普通織密的內衣，你必會感覺到皮膚好像是被局住一般。所以無論穿那種外衣也好，我都勸你穿這種空格的內衣。

自然一個人穿衣服是要跟乎其自身的感覺的。有些人夏天和冬天都是穿一樣多的衣服。自然當他們在冬天出門時，是要穿大衣的。

認定穿衣服只要能保持身體相當之溫暖便够了。記住我這個警告不要穿得過暖。因為如對於你的身體過於溺愛的，只不過有損而無益吧了。倘若你所穿的衣服太多，而把身體壓住，是會妨礙身體血脈之流通到於相當的程度的。在這種情形之下，穿得衣服過多，不一定能令你得到溫暖與舒暢的。有許多時，這適得其反。對於穿衣服的一個普通的原則每個人都應該遵從的就是：穿衣服越少越好，只要不違背習俗與能保全身體適當的溫暖便够了。

同樣的原則，也可以應用於睡衣上。講到這裏，在我的意思以為在睡時，以那種寬的睡衣 (Night shirt or Night gown) 為最適宜。那種寬袴 (Pajamas) 雖然是很盛行，但我以為是不合衛生與身體之健康的。寬袴往往將身體之中部蓋住，而且很厚的蓋住，這是很不妥當的。因為身體

這一部分在睡衣下應能與空氣有多的接觸機會才好。

曾經有一個很長的時間，我都是穿着寬袴之上衣而睡的，但當我完全明瞭了身體之表層應暴露於空氣中之後，我就完全不穿睡衣來睡了。我已不穿睡衣，如寬的睡衣，寬袴等，睡了很多年了。我所睡的床是硬的板床，而用一張薄褥舖於其上。我常睡在兩張被單中。我用一個底的枕頭。如在天氣冷的時候，我即把一張，或兩張毡蓋在被單上。這看天氣之冷度如何爲定。倘若房間的溫度是適當的，我將露出頭，兩肩與胸部來睡。我常常都記住：一定要給予毛孔與空氣接觸的機會的。這種辦法如天氣不是過冷的，是有一種刺激的性質，而使到身體健康的。自然要保全身體之溫暖與舒適的。不過這也如在前面所述過了，身體溫暖之保全也只是靠乎一個人的習慣而已。

在許多年以前，我已養成露着胸來睡覺這種習慣。我的目的就是藉此而把我的心弄到強壯起來。後來我的心部非獨得到一種很完滿的結果，而且也可以減少了傷風等疾病之發生。

倘若你在睡時，一定要穿睡衣的，用麻質來做的總算是最適宜的了。不過棉或絲都會比羊毛好些。

有許多人是習慣了在晚上必把被堆滿在床上的。在冷天的時候，他們會蓋三四張毯，或再加上一兩張綿被。像這樣的蓋上那麼多的被是會把體素壓住，而阻礙身體血脈之流動的。其實所蓋的被太多反為有害吧了。即此在頂冷的天氣，蓋上兩三張毯也就够了。倘若你在室外來睡的，則可再加上一張毯或綿被。不過假使你的血液是流動自如的，那是可以不必需了。

第十一章 睡眠與身體營養之幫助

你可以於幾星期或至於幾個月內不食而仍可以生存，我自己（作者自己）就嘗有一次實行過九十天的禁食。

你可以幾天內不飲水而仍可以生存。（坦那博士——Dr. Tanner 就承認他嘗有一次十四天沒水飲。）

但你不能過了幾天不睡覺。倘若一個人一連幾天不睡眠的話，則他必因而至心神彷彿，神經系也因之而破碎了。

不眠症這種病症往往是令到一個人神志昏迷的。通常所用的補救辦法益足以助長這種疾症之遷延吧了。當你用安眠藥，或別的非自然的方法以使你安睡的，這適足以妨礙你對於自然入睡的栽培。有時在必要的時候用用也未嘗不可以；但在普通的情形之下，還是可免則免的好。

睡眠是可以給予身體之各部分一個舒鬆的機會。人體之電池即在那時貯回其新的力——人體的電力。倘若我們想保持我們的超越的健康的，則充分的與一定時間的甘睡是不可忽略的了。

至於一個人應有幾點鐘的睡眠，那是靠乎各個人而定。我們有時會聽到有些人每晚只要睡四個或五個鐘頭即可够的。無疑地他們是可以能夠養成於此短促有限的時間內得到滿足的習慣的。但毫無疑地的，在這種有限時間睡眠的習慣中，身體自然是比較易於衰萎。照例一個最好的計劃就是要得到六時或八時的甘睡。

倘若你想知道你有沒有充分的睡眠，普通在你一起來的感覺中就可以決定了。假此當你醒來的時候感覺到滿足，全身都充滿着力與生氣而想由床上跳下來的，那你那可以決定你有充分的睡眠了。但是倘若當你醒來的時候，感覺到疲乏，無生氣與懶惰的，則你倘若不是得不到適當的睡眠，就是因為你睡得過多。

這是不能不承認的就是：有些人能於得到了充分的睡眠之後，而仍然睡在床上，直至他得到

這種呆鈍與懶惰的感覺爲止。換句話說，你可以說他是睡得太多。或許更切當的，就是睡在床上的時間太多。不過無論如何，普通當一個人是能够睡的，這就是表明他需要睡眠了。

睡眠之需要正與一個人的胃口沒有甚麼不同的。倘若你是飢餓的話，照例你是需要那些食物中所含的營養素的。倘若你欲睡而又能够睡得着的，這就表明你需要休息，而增加身體之力了。在睡着的時間中，你要竭力的使到你能够呼吸得適當。有許多養成了胸呼吸的習慣的人，在他們睡時，他們的胸部也跟著其呼吸而起落。在通常呼吸的時候，胸部的骨格是不應該動的。

倘若你想知道你呼吸得是否適當的，那你可以用這個方法去試驗。那就是當你用背臥在床上的時候，你可把手放在腹上。如你呼吸得適當的，則當你吸的時候，你的腹即跟之而漲起，呼時則降下。這種一漲一降的腹部之動作，就是表現出膈膜——肺下部之平闊肌——之能循其適當程序而工作的了。當膈膜向下移動的時候，牠不獨把氣輸送於肺之下部去，而且可以使到胃與腸部有一種相當的機械的動作。這種動作對於消化道之消化程序上是很有幫助的。

關於這種智識本來在我前次呼吸的那一章中已講及過了。不過因爲牠是如此重要之故，是

以值得來覆述的。

這是一個過於溺愛的時代。一切的物件對於我們的確是太舒適了。我們睡是睡在軟的床褥上。不過倘若我們想於睡眠中得到最大的效果的，我們應該用一張相當硬的床來睡。

骨病醫者 (Osteopaths) 就會告訴你很少人能有一條直的脊骨，與每個骨節能連接得適當的了。這自然是因為身體日常姿勢之不當與缺乏充分的運動之所致，不過最主要的原因，還是因為我們所睡的床過軟。

倘若你所睡的床是軟的，則當你晚上轉身的時候，無論轉向那一邊也好，你的脊骨都可以完全鬆懈的連接着。倘若你所睡的床是硬而平的，則當你在晚上睡眠的時候，你的脊骨自然會伸直的了的。

正如在不久以前，在這本雜誌的一篇文章中我已講及過了。那就是因為有一個時期我的下體——由腰以下受了傷以至幾乎癱了的緣故，爲着要補救這種脊骨的困難，我不能不要睡在一張硬床上，果然用這張很硬的床馬上就可以除掉了這種特殊的困苦。所以現在我所睡的，仍是

張硬的床，而把一張薄的褥鋪於其上，而不去用那些普通人之所稱爲適意的用彈簧所造的床。

普通的人們，自不必一定要採用我這種嚴格的辦法的。不過最好是試試不要用太軟的床。稍爲有些軟的也未嘗不可，不過最好是令到身體有相當的平度。硬毛或棉的褥都可以的。再的，當身體與地之吸流（The Magnetic currents of the earth）相接觸時，無疑地是會發生出一種神祕的影響的。

我在地上睡已睡了幾年了。由於這種床上所得到舒適似乎是睡在普通的床上的人所感覺不到的。這種由於地上來的吸流之生命力之影響，還沒有調查或分析到可以下結論的田地，不過無疑地這個理論是有點道理存乎其中的。

失眠的補救方法是有許多種，其中的方法有許多是可以推薦的。

縱意自如而把整個的身體鬆懈的這種概念自然是很好的。其中的一個做法就是這樣：當你睡在床上時，把手足分開的舉起來，而讓其逐一的跌下床上，及完全的鬆懈時爲止。再的就是放重身體睡在床上，好像你將跌下去的一樣。

還有心理上的補救方法就是這樣：繼續的將羊「一隻，」「二隻，」「三隻，」「四隻」……，一直的數下去，及睡着爲止。或者是繼續這樣的對你自己說：「一切不幹，」「一切不想」（註一），務使其有功效爲止。

此外還有各種對於失眠的補救方面很有功效的可以於睡前來做的運動。一個在脊骨上施手術而治病的人（chiropractor）嘗告訴過我以下的三個我試過很有功效的運動：

（一）立正，頭向後傾。這樣的即將頸部的肌肉放鬆，然後讓頭盡量的向左右側，這樣一左一右的直做至五十次或一百次爲止。

（二）立正，如前法毫不用力的讓頭盡量的傾向前去，及不能再前時，然後讓其反向後面去，及不能再後時爲止。

（三）立正，先將兩臂完全放鬆，然後如圓圈形的搖向右面去，同時頭部也跟之而轉右。再搖向左面去。當兩臂搖向左面去時，同時頭部也應跟之而轉左。

在做着這些運動的時候，頭部務宜放鬆，以毫不用力的，任頭部之縱意的前後左右的移動爲

好。

其他還有各種水的治療法 (Hydropathic measures) 而可以令到一個人入睡的。

關於水的治療法可以引述的就是『腰帶』(waist cord)。這種方法有時是很有功效的。其方法是這樣：先把一條洗面巾 (face towel) 複起來，其闊度約由四吋至六吋。然後把牠浸於冷水中。浸後即把牠來扭乾，而將其把整個的腰部圍住。在嚴重的失眠症之下，可用一條細的手巾或手帕浸於冷水中，及濕透後，然後將其圍於頸上。爲着防免把被弄濕之故，可用一條乾的毛巾鋪於其上。以上的兩種方法合併來用，或分開來用的也是很有功效的。

對於失眠症一種最好的治療法總算是我們之所謂『脊熱包』(spinal hot pack) 的了。自然一個人自己來按撫，未免有點困難。雖則這種補救的辦法有點不大方便，但這是并非不可能的。

其方法是這樣：將一條浴巾複起來，其闊度約由五吋至六吋，其長度約與脊骨之長度一樣，然後浸於很熱的熱水中。用扭機或將手用一條乾的毛巾把牠扭乾後，即俯臥在床上，而將其敷在整

條脊骨上，再用一條乾的毛巾蓋於其上。那敷在脊骨上的毛巾之熱度，以脊骨能受得起而怕燙爲旨。差不多在每一種情形之下，這種方法都可以令到身體完全鬆懈，而很快的把一個人引入睡鄉的。

冷水浴或冷水灑浴 (cold shower bath) 往往對於神經系有一種使其入於寧靜狀態的影響，而幫助一個人能够甘睡。延長時間的熱水灑浴 (prolonged warm shower bath) 有時也可以用的。

關於失眠的補救方法既然是有這許多，對於普通人用起來的時候，少不免會混亂的。最好的辦法就是這樣：先試試一個方法，如有功效的，則可以繼續的來用牠。如不見效的，不妨再試用別一個。

有許多時失眠是因爲食得不得其當——食得過多，或者食着那些沒有營養料的食物所致。往往以爲食飽了然後上床睡，這實在是一種普通錯誤的觀念。不過無論如何，倘若一個人在日中所食的很少，或簡直連一點東西也沒有食，而感覺到非常之饑餓的，則在未睡之前，食一餐滋

養料豐富的大餐，有時也未嘗不可以的。在事實上，如一個人不是既已有了充分的營養料的，則在未睡前飲一杯熱的牛奶，或別的熱的飲料的，往往可以助長一個人易於入睡的。

那些習慣了晚餐有一定的時刻的人們，往往其營養料最豐富的一餐是在晚上來食的。不過普通還是如我之所謂空着肚——食了經了幾個鐘頭後，食物完全消化了的——來睡眠的好。當一個人晚上食得過遲或有些過飽的時候，往往會有這種於夜半醒來時，口中發生一種異味的趨向。雖則葡萄為清口的水菓中一種最好的水菓，不過在那個時候，飲一杯冷水，或者橙汁或者別的酸的水果汁也是很好的。

再的，這種醒來時，口中帶有一種惡味的症候，有時一半是因爲呼吸得不當之所致。正如在前面經已講及過了。如呼吸得當的，這種當腹部之一起一落的而令到腸之機械的動作，幫助消化到了這樣的程度，口中是很少會發生這種可憎的氣味的。

但是很少人會飲到充分的水量的。這實在是一種很好的計劃，那就是在未睡前，先飲一兩杯水。如在半夜中醒來時再飲一杯。(註二)

當然空氣之流通是非常之重要的。這無需乎再着重言之了。當我們在睡眠時，我們一定要有清潔的空氣來呼吸。窗子要大開，務使能有充分的清潔之空氣供給爲宜。

還有的就是不要用太多的被。關於這一點，在前章中已敘述過了。蓋被蓋得太多，非獨不能令你易於入睡，而反爲令你難於入夢。以其蓋得過多，不如蓋少些的好。在事實上，一個對於幫助一個人能有寧靜的睡眠的補救辦法就是給予身體一種純粹的氣浴。其方法就是除了衣服在房中來往的行着。如天氣是太冷的，可把胸與兩臂露出來。我嘗與那些在晚上睡時把胸、臂與足露出來睡的人接觸過。這樣自然可以令到血脈之流動更爲靈活的。不過當你有點難於入睡時，是非保持足部之溫暖不可的。只不要誤會了蓋被蓋得太多，而把身壓住便是了。

我們一定要記住：我們所食的分量之多少，於所需睡眠的時間之長短是很有影響的。換句話說，食得多的人，是比食得少的人要有多量的睡眠的。

愛迪生 (Thomas Edison) 嘗許多次誇口他每天只要睡四小時，不過同時他也順帶的講及他自己的對於食的習慣。那就是他每天只食一餐。

倘若一個人是食得很多的，他自然要多量的力來消化與吸收。這樣自非有多量的睡眠，以彌補這種力的消耗而完成這種程度不可了。那些呆鈍的人，普通是大食，而比那些神經質的人需要更多量的睡眠的。

又，那些神經質的人自然是比較那些呆鈍的人難於鬆懈 (relax) 的。在事實上，有許多患者神經錯亂的人，倘若他們能有多量的甘睡的，則他們這種疾病就可以很容易復原了。不過這裏所謂有多量的睡眠的，并非延長的臥在床上，而是用一種適當的辦法，能令到一個人甘睡——不會於睡眠的時候，間或驚醒了起來。只有這種睡眠然後能培植多量的力的。

註一

關於失眠的心理上的補救辦法是有許多種的。我記得從前因為我用腦過度於晚上往往很難入睡，於是我即寫信到美國去問我那位教我練身體的先生。他的答覆是這樣：「當你臥在牀上而不能入睡時，你可以這樣的對

你自己說：『這是我應該睡的時候，而非想的時候。若我晚上不好好的睡，明天就沒有充分的精神去工作了。』果然我試過這個方法是很有功效的。而經過了這個辦法而仍制止不住你的思潮的，你可改變你的想法，想到你從前得意的事去。一個人總會有點值得追憶的耐密的往事的。當你醉心的，這樣的去追憶時，你於不知不覺間就會

入睡了。

註二

關於睡前飲水這個問題，自有討論之必要。有許多人往往於睡前飲了水而睡的，就會於半夜要起來小便。這對於精神上很有影響。或許有些人於睡前飲了水而不必於半夜中起來小便的亦未可知。對於後一種的，自然沒有什麼問題。不過關於前者的，我都勸他於九點鐘後就不可飲水了。而且有許多時遺精也就因為睡前飲水過多，以至刺激生殖器而發生的。不過最好的還是在日間多飲幾杯——由五杯至八杯（這看人而定，不用體力的人可少飲些。）這樣於睡前就可以不必飲了。

中華民國二十三年二月初版

(02039)

健康之路 一册

Make more money series

每册定價大洋伍角

外埠酌加運費匯費

原著者 *Bernarr Macfadden*

譯述者 趙竹光

發行人 王雲五
上海河南路

印刷所 商務印書館
上海河南路

發行所 商務印書館
上海及各埠

* 版 權 所 有 *
* 翻 印 必 究 *

一二六二上

翁

(本書校對者鄭光照)

25
402

