

410

活生康健的我造創
著保福丁

念紀活生述著年十五



丁福保

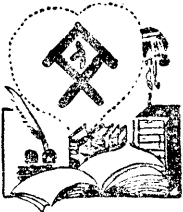
丁惠康
博士

全 身 健 康 檢 驗

檢查時間
上午十時
至十二時



健全之事業
寓於健全之身體



鴻英圖書館

登記 _____
 書碼 _____
 到期 _____
 價格 _____
 備註 _____

電話 七六三二八 七六四五五

覺病、尿、反、分、質、早、注
 不覺病、尿、反、分、質、早、注



怎樣創造我的健康生活目錄

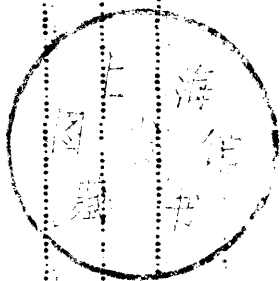
| | |
|-----------------|----|
| 第一章 緒言 | 一 |
| 第二章 人生旅行過程中之變化 | 一〇 |
| 第三章 心身官能及時鍛鍊 | 一四 |
| 第四章 性慾發動時宜知自瀆之害 | 二二 |
| 第五章 飲食與精力 | 二八 |
| 第六章 香煙與雪崩之害毒 | 四八 |
| 第七章 賀爾蒙(Hormon) | 五三 |
| 第八章 勉為大笑 | 五七 |
| 第九章 日光空氣氣候睡眠 | 六四 |
| 第十章 住宅 | 八二 |

怎樣創造我的健康生活 目錄

上海圖書館藏書



A541 212 0021 9255B



1508964

| | | |
|------|-------------|-----|
| 第十一章 | 衣服 | 九五 |
| 第十二章 | 預防傳染病蔓延 | 一〇一 |
| 第十三章 | 青年與肺結核 | 一〇九 |
| 附 | 吐痰 | 一一〇 |
| 第十四章 | 中風血壓亢進症低血壓症 | 一二四 |
| 第十五章 | 腦溢血與梅毒 | 一四九 |
| 第十六章 | 癌 | 一五七 |
| 第十七章 | 精神衛生 | 一六一 |
| 第十八章 | 修養碎金錄 | 一六五 |
| 第十九章 | 人生之研究 | 一七三 |
| 第二十章 | 結論 | 一八一 |

怎樣
創造

我的健康生活

此書爲余著作生活五十週之紀念品

無錫丁福保仲祐

第一章 緒言

余幼時身體甚弱，而性又不慧，每日讀書三四行，非百遍不能背誦，至十三四歲，先兄芸軒先生爲余講解史漢文選等書。頻年學大進，擬作經文一首，其題爲徧於羣神，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。皇天后土，實鑒此心，如作妄語，有如皎日。」又龔光甫先生批曰：「沈浸濃郁，陸離光怪，左太冲之後，僅見此作，不意於童年中得之，此豈班揚後身耶。」稚暉先生又與先兄書曰：「令弟經藝愈讀愈好，若能用力選學，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。孫寒厓先生批余詩後曰：「稚暉芸軒，謂我圈得太多，我亦並未得賄，何必諂諛，存之篋中，以待來者，時許文伯在坐，與我同持此論，贊賞不已，上海鈕惕生在室，亦嘖嘖拍手睜目，咋舌跳脚，並非虛語，孟兼亦可對證。」稚

顧先生作寒厓詩集序曰：『敬恆所家無錫，時流年相若，談說文史，與南菁諸子相上下者，則有廉泉（南湖）俞復（仲還）丁寶書（芸軒）顧蔭孫，裘慶年，昌齡，曹銓，及寶書弟福保，福保亦一奇童子，十四五卽通治漢魏六朝數十百家之文，後亦應選居南菁頗久。』是時余甫及冠，東林書院每月添課經史詞章之學，往往獲第一，顧君等然謂余文如金碧池臺，眩人心目，又如五光十色，駕雌霓以連蜺，凡此種種，實爲余童年著述之始，皆先兄勸誨之所致也。

顧蔭孫先生謂先兄曰：令弟身弱而多病，恐非壽者，將奈何？余此時頗思以選學文學自振，遂任私家敬讀，歲修僅四十元，因家貧，感受生活之威脅，乃舍選學文學而改習算學，遂爲焮實學堂算學教習，年修費於私家之四倍，繼又爲京師大學堂譯學館算學教習，年修又優於焮實學堂之十有二倍，學務大臣張文達公百熙，謂余講授精勤，生徒翕服，不使回籍應試，遂咨行江蘇學政免余歲考。余以所著東文典綱答衛生學問答，呈請學務大臣，存案嚴禁翻印，蒙吏部尚書張，刑部尚書榮，批云：該生好學深思，於疇人家言，致功最篤，此外各種科學，亦均銳意研求，確有心得，洵爲讀書勵志之士，所呈東文典問答，衛生學問答二種，罄其說，惟恐不盡，嘉惠苦心，於此可見，應准存案，如有坊賈翻印漁利，仰卽就近指控，由地方官懲辦可也。匏繫都門，非余所好，乃薦薛君仲華以自代，乙級算學教習吳君和甫將赴英國，余薦顧君養吾代和甫，又薦胡君敦復爲英文教習，一切部署已定，將回上海，學生設席餞行者約六七十人，黃仲波、嚴樹及館中同事，均來餞行，及出京時，甲乙兩級學生三百餘人，及館中諸同事，送至火車站。

講立道旁，俟車輪徐動，諸生猶隨車送行，依依有不忍舍去之意。直至火車遠去始歸。余學問甚廣，不勝大學教習之任，惟與學生感情甚好，臨行又薦同鄉三人爲教習，以此作爲收場，可云幸矣。留京三年，說文書籍於是大備，實爲編輯說文詁林之基礎。余在北京時，一面教授算學，一面自習醫學，迨回南後，遂應江督醫科考試，得最優等內科文憑，旋奉端制軍檄，特派爲考察日本醫學專員，凡日本各科醫學，及明治初年改革醫學之次第，與日人所錄用之漢藥，以及一切醫學堂醫院之規制課程，均調查無遺，皆有詳細日記，又奉盛宮保檄，並日幣千元，爲買日本醫書及川資之用，日文醫書，於是大備，實爲開辦醫學書局之基礎。

余曩在京師，所見達官貴人，赫奕一時者，不知凡幾，然數年或數十年之後，大抵魂魄一去，萎同秋草，朝菌蝶蛄，掃不見跡，故知富貴功名，皆不過如浮雲之一瞥，無一能長留天地間也。况富貴功名，尤不易幸得，卽得矣，亦不過爾爾，夫以閭巷窮愁之士，手無尺寸之柄，而不甘與草木同腐，其惟出於著述之一途乎。余是以拋棄一切靡麗紛華之境，埋光錄采，專心著述，筆墨生活，倏五十年，檢點已刊譯著，及編注之書，約分十類，一算學（如算學書目提要，初等代數學講義，筆算數學，代數備旨，形學備旨，八綫備旨，四種詳草等），二衛生學（如衛生學問答，實驗却病法，衛生延年術，食物療病法等二十餘種），三小學（如說文詁林，及詁林補遺，說文鑰，文選類詁等十種），四文學（如詩鑰，陶淵明詩箋注，歷代詩話續編二十八種，清詩話四十二種等），五醫學（醫學叢書自序，近世東西各國醫學之發達，如萬馬

之騰驤，如百川之匯萃，磅礴浩瀚，駸駸乎隨大西洋之潮流，渡黃海岸，注入東大陸，俾不才肆其雄心，窮其目力，運其廣長之舌，大陳設而吸飲焉，豈非愉快事哉，然吾人雖如千手觀音，向醫學中各科目，悉伸張其神臂而遙譯之，而各學科光怪陸離之新理新法，一若對萬花鏡之回轉循環，使人應接不暇，雖日寫五千言，積以數年之久，猶不足盡譯其所長，以供醫林之參考，甚矣夫醫籍之浩博也，不得不延人編譯，以代草創之勞矣，余則黽勉朝夕，筆之削之，一再以書，往往至模糊不可辨，不自知手腕之幾脫也，於以知呂覽淮南子，各成於賓客之手，所以不足恃，唐章懷太子注後漢書，魏王泰著括地略之成於衆手，尤不足恃也，假手於人，豈不難哉，經營拮据，歷有年所，因成醫書若干種，名曰丁氏醫學叢書，雖不如呂覽淮南子之耳剽肌決，其對於李書篋以一手注文選，未免有愧色矣，六勸善書（如少年進德錄，讀書錄錄，新道德叢譚，勸戒錄類編等三十餘種），七道教（如靜坐法精義，老子道德經箋注，道藏精華錄百種等），八佛學（如佛學大辭典，佛學撮要，六祖壇經箋註，無量壽經箋註等三十餘種），九古泉（如歷代古錢圖說，古錢大辭典，及拾遺，歷代錢譜等十餘種），十雜著（如疇隱居士自訂年譜，日本文法捷徑，現代最真確之生命觀等十餘種），半生精力，盡耗於斯，願務求浩博，曾無深造之詣，與獨見之明，管子曰，求多者其得寡，荀子曰，騰蛇無足而飛，梧鼠五技而窮，蓋言所學之不專，而貪多務得，略窺一二，未啻其馘者也，以視痴癡之承蜩，不以萬物易蜩之翼，其爲專且壹也，不大相逕庭哉，然鴻編鉅帙，率爾成書，陋劣謬妄，自哂大膽，災鉛糜紙，無益人羣，陳列一室，貽譏方雅，卽偶有發悟，亦咫聞瑣義，不

足語於著作之林。

余幼年羸瘠，形神甚憊，故歷年留心攝養，其初由孱弱而漸變健康，至四十歲時，果強於三十歲，至五十時，又強於四十歲，至六十時，又強於五十歲，今將屆七十，體力精神，果比六十歲時強壯多矣，故稚暉先生曰：『我和丁仲祐先生相共了五十年，從前看他身體虛弱，往往吃驚，到了六十歲後，身體倒反強健起來，然聽見他不大輕易服藥，止是心平氣和，很少火冒，也很少急躁，我所以了解他真懂得自然療法，常稱他爲聖賢養病法，乃日前把他種種空氣日光飲食運動等自然療法，擇要的一一介紹出來，才知他原有這種本領，這真是人人應當懷一本的要書呀。』最近稚暉先生又有言曰：『前在江陰南菁書院，有位管書樓的張熙載先生，他止得幾元薪水一月，有一女兒，夫婦三人，清苦過活，終日怡然，瘦削如枯木，然神色清朗，常語人：你們身體是雙料頭，我是單料頭，哈哈，慢慢而行，緩緩而語，後在民四五，已活到九十餘歲，又有某書局某甲者，一帆風順，至五十六歲，猝然去世，昔年無惡不作，無事不爭，無人不受其侮，而在文明小學，吳柳甫爲赴城隍廟買硯台，彼即加讒，幾以賺錢，受命仲還陳仲英等之嫌，幸而丁芸軒知柳甫誠實，讒本得行，如此大鑼大鼓，戛然中止，而柳甫慳慳無息，猶見其倒』云云，據此則知自認身體是單料頭，不敢作惡，不敢與人爭，不敢侮人，慢慢而行，緩緩而語者，即可長壽，某甲是雙料頭身體，因爲無惡不作，無事不爭，無人不受其侮，精神體力，耗費過度，雖一帆風順，正大鑼大鼓，熱鬧非常，而猝然去世矣，此二人可爲長壽短壽之殷鑑，故牽連及之。

民國十八年春，余於大通路住宅之旁，築室三間，至十九年春落成，爲讀書編纂之處，顏曰詒林精舍，有藏書十餘萬卷，足以消暇晷而爲涉獵之資。曩余編纂說文詒林及詒林補遺，實獲益於星期六之茶會，此雖瑣事，有足述者。先是，裘先生葆良，吳先生稚暉，及先兄芸軒先生等，每逢星期六之晚，爲茶會於一樂天茶肆中，有年矣。至十一年五月間，因茶肆喧囂萬狀，用宗弟慕韓之言，移茶會於醫學書局，其後六年，因星六各有酬應，遂改爲星一。迨十九年春季，又移茶會於詒林精舍，稚暉先生精於許氏說文之學者也，余每於茶會時，以說文詒林之體例，就正於先生，匡諍啓發，獲益頗多，故此會雖小，而於說文詒林一書，實有莫大之裨益焉。又精舍之屋頂，舖以牛毛氈，小石子，四周圍以欄干，在六七八月間，以星一茶會移於屋頂，爲避暑乘涼之用，又於屋頂之東北隅，築室一間，其狹小約等於歸熙甫氏之項脊軒，而精美則過之，明窗靜几，朝夕婆娑其間，見夫太清之寥廓也，風日之晴和也，息焉游焉，而經行焉，不知網羅之足嬰，機阱之可避，綽乎有餘，翛然自得，余自知天性魯鈍，口才體力文章學問道德，事事皆不如人，故不敢爲奔走夤緣乘機攬利等，非分之求，而卽此閉戶安居，布衣素食，日以著書自娛，已覺享用之太過矣。夫人嘗貧窮憂患之既去，優游異地，約平生師友昆弟七八人，每逢七日來復之初，歡焉聚首，無離別聚散之感，各舒其心志之樂，極於歡呼茗酌而巳，此客中嘉會之未易數數期也。曠觀海上園林樓臺之美，恆爲大有力者所占，非寒儒之所敢妄想，然酬歌恆舞，一轉瞬間，而田宅易主矣。王荊公詩，所謂往時江令宅，今日段侯家是也。惟研究學問之士，其著書之地，若草玄之亭，文選之樓，爾雅之臺，攷經

義之曝書亭，攷五禮之味經窩，選宋文之辟疆園，選元詩之秀野堂等，其名往往長留天壤間，拙編說文
詁林，雖不敢望太玄經文選爾雅經義攷五禮通攷之後塵，或可與宋文元詩二選，並存於百年後乎。詁
林精舍之名，未知果能與辟疆園秀野堂齊驅方駕，若驂之與靳乎，然未敢必也。稚暉先生爲余寫詁林
精舍扁額一方，而跋其後曰：「仲祐先生博精小學，又好禪理，頻年綜貫許氏書爲說文詁林兩巨編，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，額小築曰詁林精舍，聊以寄意，其友吳敬恆爲作篆張之。」余將慧琳一切經音義輯成彙編，李審言
先生詳書其後曰：「琳師所引說文，近於鄙別，與叔重元書不一律，唐人傳寫之本，非如金科玉律，觀辟
歷著雨，禽從手，爲之氣盡，仲祐先生雖張此書，請擇其精當者證之，且須圓融其說，詳於小學，略知大義，
承公委勘，敢獻瞽說，先生爲千載傳人，卽此刊書功德，接人以樅，中國二十二行省中，欲別覓先生相偶
者，千披萬索，恐亦不得而同也，以詳爲可教，書成卽贈，損費不惜者，首南溇劉翰怡京卿，張石銘觀察，南
陵徐積餘觀察，貴池劉聚卿參議，今則復有先生，篋中累累，皆諸公所贈也，此音義成，尙求先生依例見
餉，先爲此要言，勿忘爲幸。」云云。今審言先生久歸道山，墓木已拱矣，念之令人腹痛。詁林精舍落成後
之十年，親戚之避亂余家者紛至沓來，舍間已無隙地，延長十九年之星期一會，遂於一乎中輟。

或謂詁林精舍中，有近事足述者否，曰：有之，日前有一女子，持舊書四冊求售，索價鉅萬，發視之，赫
然元槧大字本韓詩外傳也，舊爲袁氏三硯齋藏書，卷首有翁千里氏題詞，第一冊之末有瞿木甫氏題

詞，第四冊之末有黃蕘圃氏跋語二首，議價數日，卒以鉅價得之，三家題跋，以瞿氏最爲精核，真不可得之善本也。又有楊君成麒，攜來劉燕庭先生喜海，舊藏六泉木匣，內藏五泉，獨缺壯泉，索價五百六十元，余喜其么泉幼泉中泉皆精美，故如其價酬之，因檢古泉彙考六泉類，有燕庭先生案語，敘述得此三泉之經過甚詳，其言曰：『喜海于道光丁酉三月十五日，路過武林，徐問遽爲余作緣，購得么泉一十一枚，頗精好，較素亭所藏者，么字明晰，亦可寶也。』『道光丙戌秋九月望日，喜海得幼泉二十二枚於燕市，徑八分，重二銖，篆文適美，製作精善，洵絕無僅有之品也。壬辰夏日，以其一分贈仁和戴庶常醇士。』『丙午春日，長安蘇兆年以中泉三十一枚見寄，甚精好，燕庭志于錦江泉署之來鳳堂。』案，燕庭先製藏六泉之匣，而壯泉則原缺，故彙考壯泉條，無某年月日得壯泉案語，鮑康氏泉說曰：『六泉則呂堯仙與余全有之，燕庭尙缺壯泉。』此其證也，茲以余之壯泉補入之，則燕庭先生之六泉始全，亦後世古泉家之佳話也。近事之可記者，僅此而已。濡管識之，欣喜無斁。

余駭不曉事，終日咿唔，作蒼蠅聲，老猶炳燭，愛讀異書，偶有創獲，縷述成編，卽以是書爲余著作生活五十週之紀念品，其放言摭抱，亦足以自嬉而忘岑寂，溯余初學詩文時，如一彈指頃，而忽忽已五十餘年，嗟夫，年之不可把翫如此。夫欲紀念此悠久歲月中之事，大抵有悲有喜，如誕辰壽辰，及老年夫婦之金銀婚，及科舉時代之重遊泮水，重宴鹿鳴等，此屬於喜之一方面者，又有逝者之週年及忌辰，本爲一家人之紀念，若遺愛在人，則羣衆爲之開會，作追悼之紀念，此屬於悲之一方面者，總之皆足以追思

往事策勵將來，至有意義，或至得意時，往往不知手之舞之，足之蹈之，至失意時，每心折骨驚，而腸欲斷，或長歌以當哭也，而余則在此著作生活五十週中，雖遍嘗酸鹹苦辣之世味，幸此心冥頑不靈，不肯窺時俯仰，而緬懷故舊，每自痛惜，授我以算學者爲華若汀，若溪兩先生，授我以醫學者爲趙靜涵先生，光緒末葉，讀余衛生學問答，而薦我入都者爲李部郎亦園，屈節禮賢，屢蒙其優渥者爲張文達公，縱論學術，在師友之間，而屢却其聘者爲張學使小圃，黃學士仲弢兩先生，或在天之涯，或在地之角，別未十稔，而徐陳應劉，一時俱逝，其聚散存沒之感，何能無慨於中耶？又觀吳孫二先生當時所引諸君子姓氏，死者亦已過半，存者僅稚暉先生，及鈕惕生許文伯俞仲還三先生而已，行年皆將八十，而余明年亦七十矣，諸君子皆文章淹雅，博識多聞，與先兄爲道義交，在五十餘年前，每日黃昏時，皆來余家聚會，或跌宕文史，酣嬉淋漓，或縱談詼謔，窮搜雞碑雀錄之細，廩爲談資，往往至夜深方罷，此時余僅十餘歲，而所聞所見，莫非學問之事，濡染既久，獲益遂多，此情景，依稀在目，感念存歿，不禁爲之喟然，今則遭亂五年，未回鄉里，墳墓遠隔，松楸何如，時有白雲親舍之感，所以各人之遭際，與各人之前塵夢影，本不相同，雞鳴風雨，別有會心，此紀念二字，固不可執途人而強同之也。惟所謂紀念者，原是一抽象的名詞，不如以一實物作爲紀念品，俾電光石火，少住片時，故特刊是書，以博諸公之一粲，或亦當世大雅閎達所嘉與乎。然余尙望天假餘齡，耳目聰利，重理陳編，補完餘稿，再將說文詁林簡編及爾雅詁林羣雅詁林方言詁林釋名詁林四種，陸續出版，以蓋前愆，以償夙願，特未知彼蒼蒼者，尙其許我否耶。此外詩文雜記，詞

意蕪淺，不足存留，徒資覆瓿而已。

第二章 人生旅行過程中之變化

當地心火力突然爆發時，大則滄桑互變，小則陵谷迭更，世界一切，本是無常，况吾人區區之一身體乎。所以二千九百五十年前，有波斯匿王言，我年二十，雖號年少，顏貌已老於十歲時，三十之年，又衰於二十，於今六十有二，觀五十時，宛然強壯，而今頽齡，迫於衰髦，形色枯瘁，精神昏昧，髮白面皺，殆將不久。其間變化密移，且限十年，若復令我細思，其變豈惟十年，實爲年變，豈惟年變，亦兼月化，何直月化，兼又日遷，沈思諦觀，剎那剎那，念念之間，不得停止云云。此卽楞嚴經中詳述人生旅行過程中之身體變化也，今據科學之理，再申明之。

人體中有最顯著轉變之一部分，當爲人之顏貌。吾人常可從顏貌，而估量人之年齡，遇素未謀面之人，亦常能正確猜到。人至四十歲，則鼻唇溝加深，五十歲之人，如能設法將此溝消滅，則其外貌將如在四十歲以下。照相館技師，最知此溝能增人之老態，每在照相上將此溝擦去，能使人之顏貌轉少。在四十五歲以後，左右眼之下，將現出半月形之一綫。至五十歲則此皺紋將愈加明顯。至六十歲又在其下方，將再現出一橫線皺紋。同時眉間將現出二條縱線皺紋。自此時起，頸之前方，將有許多縱橫皺紋，顏貌之皮膚，日漸弛緩。全體皺紋，隨年而加增。此書並不想研究人相學，故今無庸就其全體作詳細之

敘述。今單就一雙眼睛所見之逐年變化一述之。

人之眼睛，固然時常有多少之變化，而眼睛之最美時，當在二十左右以前。以此時之眼睛，黑白分明，白處瑩白，黑處漆黑，清冽有如一泓秋水。構成眼睛之美，極爲複雜，此複雜之構成，得完全之調和，則能達到美之極致，有如全身之美，悉萃於目。此最高之美，見於二十左右，內心之喜怒哀樂，以及一切情感均表現之於目。由其構造之複雜優美，些微之情感，亦能作敏銳之感應，而現出微妙之變化。

此清冽如秋水之眼睛，至三十歲時，即漸失去其瑩潔。至四十歲左右，則睫毛變短，眼尾弛緩，眼孔亦爲之變成狹細。至四十五歲左右，則黑白之境界，漸覺模糊，眼睛亦漸見乾枯，白處之毛細血管膨脹，在白處部位，有多數之赤黑線蛇行。由此而致眼睛全體，現出污穢之外觀。

在五十歲以後，睫毛脫落，變成稀疏。向來上下睫毛均向外者，此時上方之睫毛漸轉向下，而下方之睫毛則轉向上。時時瞬目亦覺到費力，此蓋因淚液之分泌減少，眼睛乾枯之故。由此而發生輕度之結膜炎，眼睛之美，爲之毀壞無餘。

在六十歲以後，由於全身之萎縮，眼瞼結膜，亦同時萎縮，眼瞼縮向內方，而致睫毛之排列爲之凌亂。甚者有一部分之睫毛轉而向內，以刺戟眼睛。眼睛由此而充血，眼孔因此變成狹細。在年青時，生有一雙大眼睛，使人欣羨者，至此年齡，亦每不復留有昔日之美。在朝間尤時常附有眼脂，而使外觀增加醜惡。在此年齡，眼睛黑白相接之處，常現出一白環。醫生謂之老人環。由此而使人愈見其老。

以上雖祇就眼睛而言，實則全身無論何種器官，亦均有同樣之變化。有經驗之人，祇就身體之某一部分，即可猜測其人之年齡。實際人之全身，隨年齡而發生變化，無法可以遮掩者也。

假定人之壽算為七十歲，自生下地以後，直至最後死之一瞬間，其身體時時刻刻，連續變化，則一年之間，應有七十分之一之變化，一月之間，應有八百四十分之一之變化，一日之間，應有二萬五千二百分之一之變化，自幼年少年而漸進入老境。

除此順次變化以外，尚有周期之大變化。使身體全部一度發生大變化。在七八歲時，有第一次之變化。此時身體內部對於外界，大增其抵抗力。向來弛緩之筋肉，趨向緊張結實，體重由於其作激烈運動，反而一時減輕。精神上現出顯著喜歡鬥爭之心性。其次至十六七歲（女子早一二歲）身體上又現出一大變化，身高一時增高，男子筋肉增加氣力，骨格由纖細轉為粗大，內心充滿抗爭性。喜冒險，喜相打，如作和平表現者，則對於運動，現出狂熱。

隨同骨肉變化，精神上亦現出非常緊張。精神嚴肅，對於邪正是非之觀念強烈。內心充滿社會意識，對於社會之批判力強烈。食慾旺盛，運動亦激烈。精神上，肉體上，均充溢活潑之朝氣。

此種身體，與精神上之變化，大約每十年而一見。自廿七八歲而三十七八歲，徐徐向人生之登山路程而進行。此時登山之路程，極其徐緩，至四十歲，而達到山之頂上。在精神上，人亦須到四十歲時，始覺到已飽看世界上之一切。自四十二歲以後，則逐漸趨向下山路程。趨向人生之下山路程，在身體上

首先見之於眼。當吾人閱讀報紙時，報紙與眼睛之距離，不自覺而逐漸增長，自此時起，逐漸增加老視，老視之程度，隨年齡而加深。較眼睛遲一二年，漸覺兩耳失聰。實則不僅眼與耳而已，一切五官之機能，無不變為遲鈍。自四十八歲以後，更以急角度而向下趨。至五十八歲左右，則發生耳鳴，全身筋骨，趨向萎縮。走路時，頭與身體，向左右搖擺，蓋因股關節發硬之故。

不僅股關節發硬，一切關節，亦無不變硬。全身之分泌物，大形減少，眼睛淚液之分泌減少，胃中胃液之分泌亦同樣減少，因而不嗜肉食。關節因滑膜液之分泌減少，有發生慢性粘液膜炎而發劇烈疼痛者。內分泌亦迅速減少，而致一切生活機能沈滯。此種身體上之變化，與十七八歲時之急激變化相等。在十七八歲時，係正在登山之路程，而在六十七八歲，則以相等之急激變化，趨向下山路程。自此以後，再歷十年，在七十七八歲時，又發生大變化，現出最大之急激向下。

古人對於此人生之大轉變，從經驗上而知之。在生後一周歲舉行慶祝，乃慶祝已脫離人生最初之危機，其實頗有意義。以後在五十六、七十八、九十，做大生日，均是對於身體之大變動，慶祝其脫離老境之危機。

人之一生，身體上精神上之變遷，恰如登山與下山。最初徐徐上登，在十五六歲時，越過最險峻之一段。漸近山頂，其地勢亦漸緩，有如登高原。經過四十歲之山嶺，則徐徐而下，在六七十歲，又經過一段險峻之山路，與初登時同樣急峻。

吾人如忽視此人生之自然路程，將不知應如何以增進身體之健康。今欲應付世事之變遷，解決一切人生難題，必須先將身體鍛鍊，結實，乃可應付一切。鍛鍊身體，必須及時，必須在登山之一段路程中爲之，則事半功倍。如在下山之路程中爲之，將徒然增加疲勞，使身體加弱，使人加老而已。

第三章 心身宜及時鍛鍊

最初對於身體之鍛鍊，大略可從八歲開始。在八歲以前，身體之抵抗力尙弱，不可作激烈之鍛鍊，以摧殘其身體，否則不但無鍛鍊之效果，反而有許多弊害。鍛鍊身體，必須徐徐進行。對於運動之程度，每次祇可作極少許之增加，使之按照段落而漸進。

從最簡單運動之步行而言，亦應從近而及遠。其次可使作跑步，放鴿子，抽陀螺，翻筋斗等各項遊戲。一切宜按照兒童個性之嗜好，使擇其所嗜者爲之。許多父兄，每將兒童與自己等視，使作激烈或不適宜之運動，以至使之患病，故對於兒童之鍛鍊，必須極注意，極徐徐，循序而漸進。

在下山路程中，始圖對於身體，施以鍛鍊，乃是錯誤。無異向驚馬加鞭，祇使加重其勞苦。不但不能鍛鍊，反使加速其老態。許多作過激勞動之筋肉勞動者，例如坑夫等，其外貌較其實際年齡爲老者，即由於此。此外作劇烈之精神勞動者，如在下山路程時，亦迅速增加其老態。

實際對於身體，可作猛烈之鍛鍊者，爲十七八歲至三十歲之間。此期間爲全身氣力最壯健最活

發之時代。人之身體及頭腦愈用而愈發育。在此時代，必須盡個人之能力，作最高度之鍛鍊，使頭腦及身體結實，以奠定一生之基礎。

祇使用身體一局部之筋肉，則祇該局部筋肉發育。例如專打網球之人，常一臂粗，而一臂細。吾人爲使全身筋肉平均發育起見，不宜偏於局部之運動，宜注重全身運動。人之體力必須綜合全身筋肉之力，方能使身體強壯。

各種運動，均可以嘗試，網球，籃球，足球，棒球，無所不可。最佳之運動，爲每日可於一定時間行之，合羣可行之，單獨亦可行之。有種運動，祇限於一地域。例如登山，固亦一極佳之運動，但必須有山之地方，方可爲之，登山亦不能日日行之，至多每星期日，結伴登山一次，或每年登山數次，故不能作爲日常之運動。在寒帶地方，可作滑雪滑冰之運動，但亦僅限於冬季。在北歐地方，在冬季則無事可作，枯坐則覺寒冷，因而相率在戶外滑雪爲戲，既可得暖，又可運動，實極合適。我國北方，冬季盛行跑冰，亦屬極佳之運動，又如水泳，亦一極佳之全身運動，可使全身筋肉平均發育，但只限於濱海地方，又只限於夏季。

棒球在美國頗爲盛行，近來我國亦頗提倡。在碧空之下，青青之草地上，作此種活潑之球戲，固不失爲一種極佳運動。惟近來之打棒球者，漸忘却運動之目的，變成爲供人觀看之遊戲，看者祇如看跑馬跑狗，除一顆頭跟球左右旋轉外，毫不足稱爲運動。

角力與摔跤，亦屬合於少年人之極佳運動，大可招集儕輩行之，此種運動，絕不許取巧，亦不可取

巧，實最合運動精神，又爲最合於男性之運動。作此種運動者，必須闢一地場，厚堆軟沙，於其上爲之，方可不致跌痛。或於草地上爲之亦可。假如不擇地爲之，在堅硬之地上，必致跌傷，或者頭跌在石角上，更難免頭破血流。在日本角力不但成爲國技，並成爲專業，有一種人身軀壯大，稱爲力士，蓄全髮，專以角力供人觀看爲業，每逢角力之期，萬人空巷，其興致無殊西人之看跑馬。

我國俗有各種拳術，爲一部分人所信仰，假如對於此頗有興致，亦極可爲之。此種運動，除身體各部之運動外，又可鍛鍊膽力。近時上海頗盛行太極拳，練太極拳者，不少其人，此種國技，實值得提倡。

如上所言，偏於一種類之運動，不能使全身筋肉發育，尤以偏於局部運動爲然。偶爾一試各種運動，亦不成其爲運動，必須能每日繼續方佳。應當爲運動而運動，方有效果。

運動之種類，當然不僅如以上之所舉者，此外各地尚有各種之運動，均可由各人各地方之嗜好行之。例如騎馬，賽艇，搖船，均屬極佳之運動。

身體正在發育之時，實在可以由鍛鍊而成爲強壯。愈鍛鍊，愈發育。愈鍛鍊，愈結實。故吾人切不可失去時機，應及時加以鍛鍊。德國之山都氏（一作孫唐）在少年時，乃一病弱少年，其後在羅馬之美術展覽會，見有古代角力者之雕像，其體格之雄偉壯麗，實爲目所未睹，不勝歎慕健羨，迨回國後，遂每日致力體操，練習鐵啞鈴，有時並與大樹角力，至三十歲時，竟鍛鍊成一偉大體格，體重二百八十餘磅，聞名世界。遂著體力養成法一書。

此書之精義，在運動各筋時，而使一筋緊張，他筋弛緩，此時緊張之筋，血管漲大，含血液最多，故該筋所得之榮養料亦最富。吾人宜以全副精神，灌注於此筋，而默想其發達之狀。如是則所操之筋，其發達之力必速，久之則能使全體各條之筋肉，皆受精神之指揮，雖安坐亦能以心力運筋肉而發達之。此精神專注之效果也。今勞力之徒，終日運動，此乃器械的運動，而非精神的運動，故不能得完全之發育。

此書之所言者，爲正式之運動，其效果約有四端，能使全體各條之筋肉，及各臟各腑，同時發達，一也。作事能堅忍耐勞，於千辛萬阻之中，必有駕而上之之魄力，二也。不畏嚴寒酷暑，平時能免一切之疾病，三也。所產子女，有壯健活潑之遺傳性，兼有增高人類體格之希望，四也。

凡習此術者，一月小效，兩月大效，能使臟腑與筋肉，發育極速，以達却病之目的。惟與此術有密切之關係者，三事。一爲放逸之淫樂，使生殖力過於浪費，全體之纖維，失堅牢與彈力二性，以陷於衰弱。一爲精神不平和，心意顛倒，妄想生嗔，處逆境不樂，處順境不樂，怨怒乖戾之心，燒灼不靜，實爲縮短生命之一大原因。一爲飲食過多，使腸胃爲味神經之勞役，積久則腸胃易壞，亦爲易病易死之根原。此三者皆鍛鍊身體之大蝨賊也，學者宜先去之。

山都設體育學校，願欲改良青年之體力，其募學生之廣告曰：一尋常健康之青年，用我體育法鍛鍊之，則三月之後，其身體之各部，必逐見增大，如頸圍大一寸，胸廓大三寸，上腕大二寸，前腕大一寸，腿大一寸半，腓大一寸，以上特不過舉其數之最少者言之，而在實際上之增大，則猶不止此。」

山都又以婦女之欲練習體育術者，日見其增多，復建設一學校，除教授婦孺而外，兼課男子數小時，有最大之會操地，以爲集合競技會員之所。嗣又建設一學校，以應有職業者之請求，蓋有職業者之人，於晨起時則苦無暇晷，夜歸則過於疲勞，故選擇一適中之地，準備一職業者得於晝間有受課之所。山都恆自言曰：「人言強有力者，從先天得來，其實不然，蓋聞詩人不可無生成之詩人，而至於體力則異是，可由勉強而得之，我爲兒童時，極孱弱，幾於生命無望，至年十歲，猶不識體力爲何物焉。」山都之體力，得自勉強一語，其語雖極簡易，極平淡，一若無他奇異，然在山都則實因幼年稟質孱弱，經發憤自強，注意於體力之養成，其後與大角力家薩模松演技而勝之，與偉大兇猛之獅子相搏而勝之，揚名歐美，并積三十年之閱歷，而回顧當年，以自述其所得之詞也。

維時遠方之人，以道路阻長，不獲親入山都所設之學校肄習，都紛紛投函山都，詢其一切運動之方法，山都特設一通信部以應之，卽所謂函授法也。迄今已甚發達，各殖民地，若印度加拿大澳洲南非洲等處，每一早期間，必有數函遞至，前來詢問，山都則一一以若何運動之方法，詳細答覆之，其人得山之覆命，卽依其所示運動之方法行之，而果皆有效，驚其軀體發達之顯著，因之而投謝函於山都者，不可勝數，蓋在學者苟以其體格之大小年齡職業，并爲男爲女，函示山都，山都卽可答覆以種種練習之方法，如其人而有疾病，或有特別之異，則均可由醫生檢驗，而以其所記錄者，函示山都。

計每一歲之中，有數千人身患疾病，以投函詢問，此數千人中之經山都所指示，而得以復享健康

生活之幸福者，則竟過於十分之九，此即練習山都體育法之明效大驗也。

其後投證書於山都者不一而足，蓋皆以其經山都所指示，自行練習體育法，而所患之疾霍然若失，竟得良好之結局，故投書以爲徵信。其各處所投之書，言行體育法而治愈各種之疾病甚多，茲特略舉其數種，如頭痛，腦疾，便秘，哮喘，半癱，胃弱，肺癆病，肝臟疾患，及喉頭發炎等，無一不從行體育法後而愈者，由此以觀，山都之體育法，行之不惟能增進其體力，而并能治愈各種之疾病焉。此所以將山都之原書譯成漢文時，即改名爲實驗却病法也。（此書醫學書局出版）

除肉體之鍛鍊外，更宜注重精神之鍛鍊，正在發育之青年，尤宜有勞其體膚，苦其心志之鍛鍊，在戰前，政府對於一般青年，曾施行軍訓，軍訓實爲對於青年之肉體及精神最佳之鍛鍊。無論在戰時或承平時代，青年均需要此種鍛鍊，此種鍛鍊對於青年人之一生，將有極重大影響。孟子謂：「天將降大任於是人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲，所以動心忍性，增益其所不能。」此欲藉一切磨折以鍛鍊肉體及精神之最具體說明。鍛鍊之最終目的，即欲增益其所不能。吾人經過各種鍛鍊，將身體及精神鍛鍊結實，有應付一切難題之能力，有擔負一切艱巨之能力，自然成爲國家幹才，社會領袖，此乃當然之結果。

然而人却具有弱點，專想如何可以安逸，少勞苦。父母之心，均望其兒女，少受勞苦。但彼却忘却肉體及精神愈鍛鍊而愈發育，人不經憂患，不受勞苦，肉體必然孱弱，頭腦必然愚魯。一但願吾兒愚且魯，

無災無難到公卿。」乃是捏鼻頭做夢之話，上流家庭青年，多數變成爲毫無能力之膏粱子弟者，卽由於缺少鍛鍊。世間有專望兒女少受勞苦而勞煩其心之父母，乃是真正之無智識者。

當吾人從學校畢業，進入活社會，必然要達到種種勞苦，此爲對於世事勞苦之始。在此時期，乃是鍛鍊時代，對於一切難題，正可藉以磨練能力，使用肉體及頭腦，將其解決。此外吾人必將遇到種種憂患，必須使用吾人所有力量以應付之。吾人能衝破各方面之迫害與障礙，則其能力因之而提高，意志得到磨練。在向上時代，環境充滿一切勞苦憂患，吾人應發揮自己力量，將其各個擊破，有此魄力，則一切艱難，不是痛苦，却是樂事。

倘吾人欲以一切艱難，作爲試驗自己能力之試金石，則對於一切之痛心事，將視之如戲劇。然吾人雖奮力應付一切艱難，至一定限度，必然要發生厭倦。此多由於覺到自己能力太么小，不足應付一切故。使吾人發生厭倦，不外由於向來所用之應付方法，今已無法應付。此時如能從別一方面，改換角度，加以觀察，以另一新見解，以應付現實，則必然另有一新蹊徑，在吾人面前展開。所謂人生，卽如此翻覆而進行。有如登山，進行至昔人未踏之地，在水窮山盡之處，常可發見別有一新境界。

吾人不可圖停在半路中休息，祇有力圖發見新蹊徑之人，乃能得昔人所未見之新路線。吾人在行程中，必然常要遇到壁立千仞之峭壁，阻住去路。在此種時，如能鎮定吾人之心，考究如何可以越過峭壁之方法，必然可以發現攀登之巖角，一經越過巖角，必又有可以行走之山徑展開。所謂人生之痛

必事者，亦大概不過如此。

在山中凍死之人，大都爲迷失路徑，心無主見，狼狽不知所可之人。人生之歷程亦然，稍遇磨折，立卽氣餒，不圖想法將困難解決，祇一味怨天尤人，將永無法應付一切。祇有方能打破一切困難之人，方能理解真正之人生。不知世間勞苦憂患，而盲目向前進行，宛如不知游泳而縱身入水，勢必溺死，一切人世艱難困苦，有如磨刀之砥石，刀必須磨而後能銳利，人亦須磨鍊，而後應付人世艱難，方能游刃有餘。

在達到人生山嶺上之年齡，不妨以保持現狀爲滿足。在下山路程之人，則宜逐漸減輕其勞苦。從前在登山路程作猛烈運動之人，應逐漸減輕其程度。以運動之程度言，應從網球哥爾夫球，逐漸改爲野餐，由較勞苦者逐漸轉移至較少勞苦者。每日從事園藝，整理庭園，亦屬極佳之運動方法。在六十五歲以上之人，以散步最爲合適。每日至少應散步二小時。在八十歲之人，以日散步一小時爲宜。散步能轉換人之心神，使人頭腦爽快。

老年人因心臟趨向衰弱，末梢部位易致鬱血，散步可以調和血液循環，使心神爽快。有種老年人每在夜間發生咳嗽，致不能安眠，此乃由於肺循環受障礙所致，如常常散步，則大都可以自愈。此外散步能使血行調整，增進食慾，使人不易衰老。散步又能促進腸之蠕動，使大便通暢，亦屬防止衰老之一法。有一部分老年人，每喜蟄居一室，不常出門，尤以冬季爲然，最爲不宜。此正與過勞相等，易於使人速

老。

精神工作，亦與運動相同，在登山路程之人，宜多勞苦，多工作，頭腦愈用將愈發育，但在下山路程之人，欲圖鍛鍊其頭腦，則屬錯誤。

老年人從其世故經驗歸納，而具有獨到之見識。在少壯時代，因有各種不同之經驗，故其頭腦之世界，尤爲廣大。對於一切事物，所以能作相當之判斷，抱有適當之見解。故老年人適於作各種計劃，規劃國策，指導後進。老年人頭腦之世界，雖然廣大，但體力則趨向衰弱。不解此理之老年人，每欲於體力上與少年人爭一日之長，反而加速其衰老，非計之得也。

第四章 性慾發動時宜知自瀆之害

人之發生性慾，據多數醫家意見，視爲始於十四歲至十六歲。但亦有始於十二三歲者，在大都市，不乏其例。鄉村居民之發生性慾，較都市人平均約遲一年。

當男女情竇已開，自然而對於性慾感覺興趣，由感覺興趣而生求知之心。但青年男女，因不能從父母或師長獲得關於性慾智識，只能從淫朋邪友，獲得許多猥褻智識，故常易墮入邪道。

關於性慾問題，因專家之研究，尙未充分向社會公開，故每爲父母師長所不注意。歐美諸國之已施行性教育者，亦祇對於受高等教育之男女學生，及將進入高級學校之學生，於施行一般教育之間，

對於性教育，略有所提及，其他大多數，仍無所謂性教育。

多數教育家雖以爲學校向來所授之道德教育已可充分陶冶青年男女品性，但多數性慾研究家，則見此等道德教育，對於青年男女之控制性慾，並無價值。性慾乃人生之一重要問題，而在青年時代，每易爲此而趨入邪道。故在青年時代，必須施以性教育，使知遵守性慾衛生。對於青年時代之性慾衛生，其重要者，一爲在二十歲以前，自十四歲至十六歲時起，即授以性教育，使知生理上之性慾發生，及其放縱之弊，一以滿足其好奇心，一以使其知遵守衛生。二爲對於二十歲以上，發育成熟之人，必須更用有力方法，加以指導，使知性慾不可濫用及放縱，對於此點，方知向來學校之道德教育，實不充分。

除濫用性慾而致患花柳病之外，更普遍者，爲青年之手淫。文言之謂之自瀆。

關於青年男子之自瀆，據邁羅司基氏之調查，謂占青年男子百分之七十一，亦即青年男子，有三分之二至四分之三，有自瀆之事實。據蘇俄之調查，謂占青年男子百分之六十，據慕尼黑醫生阿爾鳩司氏之調查，謂占青年男子百分之九十三，據布列司瑙眼科醫生甯氏之調查，謂占青年男子百分之九十九，據布達佩斯教育家陶易志氏之調查，謂占青年男子百分之九十六七，其中有十一歲者，占百分之三十六強，十二歲者，占百分之二十七，九歲者，占百分之二，據美國楊格氏之調查，謂美國之青年男女，均有自瀆行爲。據貝爾格爾氏之調查，謂德國之青年，百分之百，有自瀆行爲。據韓氏就二百名工人調查，謂百分之九十六，有自瀆行爲。洛列台爾氏對於此方面，亦曾有廣汎之調查，據其言，謂青年男

女有百分之九十，曾行自瀆，其後有三分之二，雖能自拔，有三分之一，則受到輕重種種之惡結果。據邁羅司基氏言：自瀆者約四分之一，遺留惡結果。

由上之調查，可見有多數青年，犯有自瀆惡習。而近世教育家則謂由於父母師長向來對於性教育太不關心所致，亦不為過。邁羅司基氏曾蒐集許多青年時代之回想錄，加以研究，知有多數高等學校學生曾犯自瀆，欲知其對於精神及肉體之害毒，或欲親自研究，或向人請教，但父母及師長之能給與指導者，祇有其四分之一云。德國雖稱爲性慾智識最普及之國，亦仍未能充分施行性教育。教育大家格爾里托氏曾嘆息學校未能將此方面之智識，給與青年。

自瀆並不限於青年男子，女子亦犯之。據歐洲諸國之古代記錄，可見到古代猶太女子，已有此種惡習。降而至希臘羅馬時代，此風尤烈，今日納普爾國立博物館，尙陳列有羅馬時代所用之木製及貴金屬製淫具。從彭貝市赫累拉紐姆市等廢墟所發掘者，有青銅製及金製淫具。日本在平安朝時代，婦女亦多自瀆之風，散見當時之各種記載，降至德川幕府時代，此風亦盛。我國舊有角製淫具，爲婦女自瀆所用，在婦女間祕密出售。此種自瀆之風，世界各國皆有，實爲人類膏肓之疾，此種惡風，至近代仍未絕跡，由此惡習，而每發生各種弊害，或害及婦女之健康，或發生種種生殖器病。

婦女間之自瀆，固由於種種原因，而氣候風土，與此亦極有關係。例如南方熱帶地方，較北方寒帶地方，此風爲盛。此外又由於個人之體質，多血質之人，及神經過敏之人，比較易犯此種惡習。少女每因

陰部不潔，或外陰部濕潤，發陰唇炎，而沾染自瀆惡習。又患有蟻蟲等寄生蟲病者。由局部作痒，亦每易犯自瀆惡習。婦女之患糖尿病，發陰唇發痒症者，由於直接摩擦局部，而沾染此惡習，或由跳舞，遊戲，使用裁縫機器，而犯此惡習。

在工房寄宿舍等，多數年青女子集居之處，此種惡習，極易傳播，尤以未有適宜監督之人爲然。在家庭中，如主婦對於兒女之教育，向不關心，將兒女委諸無教育之下，流婢女僕婦，亦常易學到此種惡習。

關於自瀆之害，洛列台爾氏曾言，有三分之二，雖可倖而免，有三分之一，則不免受惡結果，其常見者爲神經衰弱。青年男子之有此惡習者，其記憶力減退，不活潑，少生氣，精神少快活氣象，易憂鬱，不喜活潑運動，易傾向悲觀。在學校求學，稍用功即覺疲倦，或患夢遺，早洩，或害及生殖器之完全發育。女子之犯自瀆者，顏色憔悴，遇事易疲勞，食慾不振，腰部痠痛，或夜間不能熟睡，常作惡夢，每性格改變，喜孤獨，時常顏貌現不安之狀，多猜疑，有時疑及自身之健康，妄想有種種疾病。此種症狀，亦常見於男子。女子之犯自瀆者，每喜慫恿他人爲之，或缺少羞恥觀念，不擇時與地爲之，間或發生種種幻覺，現出精神異狀。

有此種惡習者，若檢其局部，可見潮紅多濕潤，陰唇肥大，多皺襞，失去彈性，子宮頸部，多分泌物，屢巴爾特林氏腺，亦有分泌液流出（巴爾特林氏腺，生在陰戶口前底部，兩側各一，形如蠶豆，能分泌

液體於處女膜與小陰唇之間。此種容易排泄分泌物，極易致婦女身體衰弱，精神疲勞，現出貧血狀態，缺少食慾，發生消化器障礙，身體各部位，發神經痛，或患月經困難，不孕，流產等症。

欲使青年男女，不致犯自瀆者，可分爲他動抑制，與自動抑制兩方面。

先從他動抑制言之，父母欲免兒女犯此惡習，平日必須注意兒女之操守，注意其所交遊，勿使羣居終日，言不及義，勿使品性惡劣之友，出入家庭。

在兒女達到相當年齡，已近春機發動期，須施以相當性教育。此項教育，務求與其年齡相當，方爲適宜。最先可從動植物界之兩性生活，爲之講解，使知性慾乃屬生理上之自然慾望，次乃及於人之兩性生活，使明瞭性慾放縱之害。德國對於十五六歲左右之青年男女，常使讀威廉貝爾施所著之自然界之戀愛生活一書，視爲性教育之最適宜著作，此書同時亦爲自然科學之極佳著作。洛列台爾氏謂：對於十二歲以上至十四歲左右兒童，即宜施以性教育。一方使知自瀆之害，一方給與以適宜之衛生智識。

兒童至十三四五歲，以使少着衣服爲佳。父母每爲愛子女而使厚着衣服，極不合宜，又被褥亦以較薄爲佳，因被褥過厚，每致壓及生殖器部位，刺戟性慾故。故衣服宜薄，被褥亦宜薄。

不宜使兒童吃閒食，尤應注意者爲勿在睡前吃食。夜深未睡，每思吃閒食，故晚間以使早寢爲宜。宜獎勵兒童運動，但在春機發動期，宜注意勿致過勞。過勞易患神經衰弱，患神經衰弱則易引動

性慾。患肺癆病人，在死期前，尙能房事過度，卽由神經衰弱所致。

對於兒童之學習時間，宜加限制。人之所以能安眠者，乃由於腦作輕度貧血，故能安眠，如用功過度，使腦髓過勞，則害及安眠而致作夢，在春機發動期所作之夢，每屬所謂妄想。

勿使兒童觀穢褻小說。青年男女，每喜觀戀愛小說，此等讀物，最易挑撥性慾，以勿觀爲佳。猥褻歌曲，猥褻圖畫及電影，亦不宜觀。許多類於誨淫小報，亦不可購閱。

兒童宜禁吃煙酒。煙酒均屬刺激物，在春機發動期之兒童，必須禁絕。

爲免青年男女，發生妄念，宜避免獨居。

次就自動抑制言之，最有效之方法，爲用冷水揩拭下體，或在朝間行之，或在寢前行之均可。蓋局部充血，最易引動性慾，如經冷水拭搽，則可使情慾消散，心神清淨，而安然入眠。此處所應注意者，爲就枕後，以能從速酣眠爲佳。因雖用冷水將下體揩拭，假如就枕而長久不能酣眠，將由反動而仍能充血。故在夜間，不宜飲茶，咖啡等使神經興奮飲料。

此外凡在發生情慾，慾念時，亦可用冷水揩拭下體，以轉換其心神，消滅其情慾。在暑季，用冷水灌注下體尤宜。凡發生慾念時，又有一轉換心神之法，爲出至戶外寒冷空氣中散步，最適宜者，爲至公園等多樹木之處遊散。平生宜注重精神修養，使心地清淨，更以精神上勇氣，克制一切誘惑，最爲適當。

第五章 飲食與精力

人類之生存，最需要之原動力有五，乃食物，空氣，水，日光，精力是也。此五者無論缺少何一項，人類均不易生存。精力附於吾人之身體，端賴平時之儲積，而供非常時之需要。日光，空氣，水，隨地可得。獨有食物，須由人之意識，加以選擇。往往因缺少選擇智識，而致損及健康。

人類對於食物之智識，乃根據幾千年之經驗而來。在上古時代，食物甚少，大都祇吃些少果實，草實及獵得之禽獸。在當時因對於食物尙缺少智識，必常誤吃各種有毒食物而中毒。因誤吃毒菌而致死者，必然不少。即在今日，仍常有人吃河豚而致毒死。在此時代，人已由經驗而分別出可吃之物及不可吃之物。今日吾人有豐富之食物可吃，均係從人類之可貴經驗，次第發現而得。我國食品種類之多，尤冠絕世界。近時專家所著作之食品榮養學，尙屬最近之發明，其所得必突過於古人無疑。

維持人類之生命者，實爲食品，使身體強壯，使身體發育生長，皆是食物。世上如果有仙丹，食物即是生命之仙丹。多數世人，不解此理，却夢想有九轉仙丹，吃之可以成仙，真是笑話。近年來上海更有許多藥店老闖，製造無數補藥補品，供人購吃，但藥店老闖，自己却不敢吃，更是笑話。

吾人所吃之食品，雖網羅山珍海錯，更僕難數，但自榮養上言，其主要者，祇是蛋白質，脂肪，炭水化合物三種，稱爲三大要素，爲主要之榮養品。此外尙有各種維他命及鹽類，亦爲重要之榮養素，爲維持

健康所不可缺者。

三大主要營養品之中，蛋白質尤為最重要。人之組織細胞，係由蛋白質生成，故正在生長發育之人，欲身體發育，尤需要此物。在正在登山路程之人，此為不可缺少之營養品。

蛋白質以動物性食品為最多，植物性食品，則以豆類所含較多。吾人所吃之米飯，固然亦含有若干，但為量甚微。故吾人吃飯時，必須有鷄鴨蛋及豆類製品等佐飯，藉以補米飯中蛋白質之不足。單吃光飯，不易下咽，兼想吃多含蛋白質各物，却不盡由於貪吃，乃由於健康上之天然需要。

蛋白質有多數種類，對於人體之功用，亦各不同。例如卵之卵白，大部分為卵白蛋白質（Albumin），肉之蛋白，為肌蛋白質（Myofibrin）人之血清，包含有此兩種蛋白質。豆類為植物蛋白，但其豆蛋白質（Legumin）亦與肌蛋白質同類。

卵黃之卵黃素蛋白質（Vitellin）含有磷。乳中之酪素（Casein）亦含磷。魚肉有核素蛋白質（Histone）魚蛋白質（Protamin）複體蛋白有粘液素（Mucin）豆鼓薯蕷之帶有粘氣，即由於此。

此等蛋白質係由二十餘種之氨基酸化合，亦有不含氨基酸者。不含氨基酸之蛋白質，吃之不能長肉。一種蛋白質，有由十個至十九個氨基酸化合而成者，例如消化蛋白質（Pepton）是有由十七個氨基酸化合而成者，有由十五六個氨基酸化合而成者。現今所知之各種氨基酸如下：

鬆氨酸 (Lysine)

普氨酸 (Proline)

色氨酸 (Tryptophane)

羥基普氨酸 (Hydroxyproline)

胱氨酸 (Cystine)

艾氨酸 (Aspartic acid)

蛋氨酸 (Methionine)

構氨酸 (Glutamic acid)

組氨酸 (Histidine)

羥基構氨酸 (Hydroxy-glutamic acid)

酪氨酸 (Tyrosine)

阿氨酸 (Alanine)

苯氨酸 (Phenylalanine)

首氨酸 (Serine)

異性洛氨酸 (Iso-leucine)

瓦氨酸 (Valine)

羥基酪氨酸 (Amino B hydroxy-butyric acid)

甘氨酸 (Glycine)

洛氨酸 (Leucine)

阿金氨酸 (Arginine)

路氨酸 (Norleucine)

蛋白質吃下後，經消化分解後，復變成氨基酸，從腸吸收，入身體後，成爲吾人身體蛋白。因蛋白質有多種，其對於身體之功用，亦各不同，故吾人對於食品，宜吃有各種蛋白質之食品，方能獲得各種蛋白質，不可偏食。

蛋白質雖爲極重要之營養品，然吾人每日所需要之分量，却有一定限度，成人每日之所需要者，以能補充日常消耗者爲標準。在不作特別筋肉勞動之人，大略每體重一公斤，每日需蛋白質一公分，

如今有體重六十公斤（一百二十市斤）之人，每日約需蛋白質六十公分（二兩餘）約需肉十兩，或雞卵六個。但吾人所需要之蛋白質，並不專靠吃肉或吃卵，在米飯中，及蔬菜中，亦含有蛋白質，故日吃雞卵二個或肉二兩，已甚充足。如吃豆腐，豆類等食品，蛋白質更豐富，吃素人所需要之蛋白質，概自豆腐，豆類等獲得。雖偏食菜蔬水果，其健康長壽，大抵過於肉食之人。

頭腦勞動者因較多消耗蛋白質，故亦多所需要。都市人較多嗜肉食者，即由於此。孕婦乳母需要蛋白質倍於常人。每體重一公斤，每日需蛋白質二公分，因除補充自己之日常消耗外，尚須供給胎兒及乳兒所需要故。蛋白質在小孩每日所需要者約三倍於常人。一歲至三歲之小孩，每體重一公斤，每日需要三公分半，三歲至五歲之小孩，每體重一公斤，每日需要三公分，五歲至十五歲者，每體重一公斤，每日需要二公分半，十五歲至十七歲者，每體重一公斤，每日需要二公分，略與孕婦乳母相等。十七歲至廿一歲者，每體重一公斤，每日需要一公分半。廿一歲以上，每體重一公斤，每日需要一公分，與一般常人同。此蓋因小孩除補充日常所消耗外，又須供給發育生長所需要之蛋白質故。

吾人每日所吃之蛋白質，不可太少，亦不可太多，有一部分人，每魚肉吃得太多，超出身體之所需要者，其結局每致患不消化病，或腎臟病，糖尿病，血壓高，肝臟病等。過猶不及，一樣可損害健康。

脂肪亦為重要之營養品，在體中能發生多量溫熱。吾人欲保持攝氏三十七度之體溫，需要能發生溫熱之食品。脂肪乃食品中之最能發生溫熱者，故在寒帶地方，人多嗜吃多量脂肪，在熱帶地方，則

人嗜吃少油脂之清淡食品。

脂肪有植物性及動物性。其主要者，爲油脂 (Olein) 硬脂 (Stearin) 軟脂 (Palmitin) 三種，油脂爲流質，後二者爲固質。植物油大都爲流質，如豆油、花生油、菜油、麻油、橄欖油等。動物脂肪大都爲固質，如豬油、牛脂等。我國人所常吃者，則爲豆油、花生油、菜油、麻油、豬油等。西人所常吃者，則爲奶油 (亦呼白脫油、牛油) 橄欖油、生菜油 (用於生菜者) 乳酪 (Cheese) 等。奶油推爲最富營養之脂肪。

魚肝油爲脂肪中之翹楚，與奶油可稱爲脂肪中之一對姊妹花。魚肝油及奶油均含有維他命甲及丁。魚肝油爲兒童極佳之營養品，青年人身體孱弱者，亦宜吃之，對於患肺癆病者，更爲絕佳之補品，不可不吃。有人吃魚肝油，怕魚腥氣，實則如用魚肝油半湯匙拌飯吃，略加醬油調味，頗有吃蛋炒飯之風味，不妨一試。每餐吃魚肝油，大略以半湯匙爲限，不宜多吃，以免腹瀉。魚肝油，最宜於秋冬，天氣寒冷時季，夏季苦熱，可停吃。案，此處指清魚肝油而言。

脂肪受膽汁之作用而鹼化，由此而乳狀化，又受脂肪酵素 (Steapsin) 之作用，分解爲脂肪酸及甘油，從腸吸收。吸收後入體中又成爲脂肪。惟此時已異於前之脂肪，而成爲人固有之脂肪。又蛋白質分解爲氨基酸，氨基酸分解爲葡萄糖，亦可變爲脂肪。

碳水化合物，爲食品中占最大部分之營養品，以米、麥、薯類爲代表。其主要之營養素爲澱粉。澱粉爲糖之一種。化學上屬多糖類。

吾人在吃米飯時，如不即咽下，多含在口中咀嚼，則漸覺有甘甜味。此蓋因澱粉受涎液中之涎液酵素 (Ptyalin) 之作用，變成麥芽糖，葡萄糖所致。炭水化合物食品，在胃中變成粥狀，而又略變化為麥芽糖。又進入腸後，受胰液中之胰液酵素 (Amylopsin) 之作用，變化為麥芽糖，又由腸所分泌之液變化為葡萄糖，果糖，橡皮糖 (Galactose) 從腸之淋巴管吸收入血，分配於全身之臟器。要之，其消化過程，即由多糖類分解為二糖類，二糖類分解為單糖類，而吸收。吸收後，除分配於全身外，有餘則成為臟粉 (Glycogen)，亦呼動物澱粉，或呼肝糖。而儲存於肌肉及肝中。

此吸收入體中之臟粉，為吾人日常發出精力之來源，其一部分變為溫熱，發生體溫，一部分變成活動力，成為人動作之氣力。

生理學家，常將人體譬諸火車之機關車。機關車之能走動，係由燃燒煤炭燒水，發出蒸氣，藉蒸氣之力而走動。人所吃之食物，即等於機關車所燃之煤炭。食物在身體內燃燒，而成為人之活動力。此炭水化合物，真可視為人體之燃料。煤炭燃燒，則發生炭酸氣。炭水化合物，在人之體中燃燒，亦發生炭酸氣及水氣。人將此發生之炭酸氣及水氣，從口呼出。

今將此燃燒情狀，再詳加敘述，大略如下：煤炭一公分，在空氣中燃燒，則發生五加洛里 (Calories) 為計算熱量單位。至七加洛里半之熱，木炭在空氣中燃燒，則發生七加洛里之熱，乾柴在空氣中燃燒，則發生三加洛里至四·四加洛里之熱。炭水化合物食品，在空氣中燃燒，亦發生四加洛里之熱。吃

下後，在身體中燃燒，亦發生同量之熱。

因此食物爲身體之燃料，乃愈明顯。人吃下之食物，與肺所吸入空氣中之氧化合（即所謂燃燒）則發生碳酸氣與水氣，而於其時發生溫熱。

通常計算食物之榮養分量，即用加洛里表示之。例如人每日該吃幾千幾百加洛里之食物，每小時消耗若干加洛里是。但實際吾人計算食物之榮養，亦不可單以熱量爲標準，單憑熱量爲標準，常不免有許多可笑之錯誤。祇以用熱量便於計算，故用之而已。須知榮養上之要素，尙有在熱量以外者。例如石匠之工作，每小時須消耗三百加洛里，但用腦之工作，則每小時僅消耗七加洛里。但實際從事激烈頭腦工作之人，身體之疲勞，實較石匠爲甚，可見在熱量以外尙有巨大消耗。

最多用氣力之工作，其消耗之熱量亦愈大。鋸木工人，每小時消耗四百三十加洛里，負背囊行軍之士兵，每小時消耗四百加洛里，作跑步，每小時消耗九百三十加洛里，登山，每小時消耗九百三十加洛里，滑雪橇，每小時消耗九百六十加洛里，角力，每小時消耗九百八十加洛里，卽站立，每小時亦須消耗三十加洛里，故吾人日常實在不可隨便差使他人，浪費他人之氣力。單呼人取火柴吸香煙，亦須消耗相當之熱量也。

以此而言，機器與人，似乎全然相同，實際却又大異。機器乃是死物，機器損壞，假如無人修理，將永遠是一損壞之機器，但人之身體，偶有損壞，却能自己修理，無庸假手他人。皮鞋穿孔，不能自己補好，但

人之雙脚破皮，或者被鐵釘戳穿一孔，却能自己生長肌肉補好。有時偶然貪嘴吃得太飽，胃不消化，祇須絕食一天，即自然不藥而愈。

再說燃料，煤炭燃燒時需要空氣，假如燒煤炭時，將火爐之通風孔塞住，爐火必不能燃而熄滅。人如將通空氣之口鼻塞住，亦必窒息而死，因體中之燃燒停止故。煤炭雖係易燃之燃料，假如隨便裝滿一火爐，將致使不能燃燒。食品雖然係營養品，假如吾人不能將其消化吸收，亦不成爲營養品。縱然每日大吃魚肉，若胃不強健，不能消化，將反而下痢，損傷身體。吾人如全身強壯，胃腸亦自然強壯而有消化力。故致力使身體強壯，實爲最切要事。

吾人每日之食量，究須若干方足，由各人而不同。有人頗健飯，每餐白米飯，連吃幾大碗，有人每餐却祇吃少許。大抵多用氣力之人，食量亦大，每餐必須放開肚皮吃飯。不甚用氣力，不甚運動之人，食量亦少。絕對不運動之人，因呼吸須用氣力，消化食物亦須用氣力，使血液循環亦須用氣力，一舉一動，亦須用氣力，故亦需要相當之食量。食量又由男女年齡而異。婦女之食量，較男子爲少，約爲男子百分之八十。兒童之食量，由其年齡而大不同。青年人壯年人善啖，老年人則食量較少。食量又受氣溫之影響，氣候寒冷時，飯量增大，氣候暑熱，則飯量減少。

本來吾人之食量，儘可聽命於肚皮，吃飽就算，實無特爲規定之必要，然必須知其大概，方有一定之標準，庶不致盲目亂吃，超過需要。或平日飲食分量不足，營養欠佳，不及標準，亦可加以補救。大略成

年男子，體重一百斤至一百一二十斤左右，如不甚作用氣力工作，祇作輕便工作者，每日之標準食量約二千二百至二千五百加洛里。從事筋肉勞動者，約二千五百加洛里至三千加洛里。從事激烈勞動者，約三千五百加洛里至三千七八百加洛里。

食品之熱量，即係各食品燃燒時所發生之熱量。食品之中，以脂肪最富熱量，每公分能發生九。三加洛里之熱量，蛋白質及碳水化合物每公分祇能發生四。一加洛里之熱量。故脂肪每公分之熱量，倍於蛋白質及碳水化合物。計算食物熱量，即照上每公分所發生熱量計算。吾人就各食品之化學分析，而知其成分，由其各成分之分量，而算出其熱量。例如

牛肉(脊肉)

二〇・五四%

一・七八%

九八加洛里

雞卵

二・五五%

一二・一一%

一六一加洛里

雞卵每個(中等大)約五十公分。上文牛肉之熱量計算法如下： $20.54 \times 4.1 + 1.78 \times 9 = 98$ 加洛里。

就上之每日食量標準而論，許多人之飯量，實不免太大，有變成飯桶之嫌。日本人之食量概較我國人為小，但據日本人自言，亦是吃得太多，超過實在需要。吃豐盛之酒席時，一餐所吃，不下五六千至七八千加洛里，無異將三四日之食，作一餐吃下。尚有人拚命大吃，至於肚皮有漲裂之勢。時常有人購

吃，以一次能吃下饅頭三十只或雞卵二十只爲賭，此真太不顧性命。考食量之多者，史稱廉頗七十餘一飯斗，米稗肉，註稗肉十觔也。荷堅時，拂蓋郎申香夏默護磨那，每飯米一石，肉三十觔。宋明帝啖白肉至二百斤，蜜漬鮭鮓，一頓數金鉢。蕭穎胃噉肉膾二斗。唐張興一飯肉十觔，馬希聲食雞五十。范汪噉青梅一觔都盡。齊王好食路，日食鷄七十。臨江王妃江無畏好食鯽魚頭，日進鯽魚三百石。晉宦者廖習之食量寬博，晉祖曰：汝腹中有五百斤鐵磨。癸辛雜記：宋丞相趙溫叔一飲三斗餘，食猪羊肉各五觔，蒸糊五十事。又宋永嘉陳仲潛健啖過人，適北使亦善噉，求爲敵者，以仲潛充選，飯已復索，乃各以半豚進，使者辭不能啖，仲潛乃大嚼至罄。又相傳清初徐健庵先生，食量最宏，在京師數十年，無能與之對壘者。乾隆年間，首推新建曹文恪公秀先，次則達香圃大宗伯椿，人言文恪肚皮寬鬆，必摺一二疊，飽則以次放摺云云。又考日本昔時之大食會，有五十六歲之老人，吃饅頭五十只，羊羹七塊。（日本之羊羹略似我國之糖年糕。）皮餅三十只，茶十九杯。又有七十三歲之老人，一次吃飯五十四碗。（按日本之飯碗，較我國爲小。）亦猶我國廉頗之類歟。然總以少食多嚼爲是，多食不足爲訓也。惟愛基斯摩人，推爲世界第一大食人種，此或因居住在寒帶之故。

象居在自由山野，日吃樹葉三百公斤，但畜養在動物園者，日祇吃小麥糠八公斤，裸麥麵包二公斤，米粉二公斤，枯草廿五公斤。

象之自然壽命，爲一百五十歲，但爲人所畜養者，則祇約二十歲左右即死。在自由天地之象常四

處奔跑運動。印度象之體重約爲四千公斤，非洲象之體重更重，象有此巨大體軀，而奔跑至拔海三百米山上，故日須消耗相當之精力。畜養在動物園者，既不多奔跑，又不用大力，因之食料亦大減。

動物之中，身體比較頗小而食大者有鼯鼠。肉食動物中，推鼯鼠爲第一大食獸。鼯鼠體軀雖小，但其奮力挖土，他種動物，莫能與之相比。鼯鼠晝夜伏土中，挖土以搜求食物。如在土洞中，遇到他鼯鼠，立即出死力爭鬥。祇有鬥勝者纔能生存，故其種族亦愈強。

動物大都體軀巨大者，食量亦大。因其支持巨大體軀，移動巨大體軀，均須費多大精力，故其食量亦自大。體軀巨大，其需要分配之營養料分量亦多，自不待言。實際動物所吃之食料，大部分係成爲精力而消耗，其補充身體之營養者，祇係少量。人類亦然，故從事筋肉勞動工人，亦均大食。平日安坐不甚勞動者，如一日遊玩山水，或登高山，食量亦立即大增。此蓋因運動，消耗其精力故，又因使用其筋肉，而促進其筋肉之發育故。蛋白質，炭水化合物，脂肪三大營養素之中，吾人對於每日所吃分量，需要特別加以注意者爲蛋白質。如上所言，吾人每日所需要之蛋白質，有一定分量。蛋白質吃得太多，則有害無益。但吃得太少，將致營養不足。富有之家，宜注意魚肉吃得太多，致害不消化病或腎臟病。窮苦之家，宜注意飲食中蛋白質太少，致營養不足。孔子曰：「過猶不及。」過與不及，其害相等。

食物中含蛋白質最多者爲精肉，卵，乳，魚，蝦，豆類及其製品（如豆腐，豆腐漿等）花生，麵筋等。魚肉價昂，吾人儘可多吃黃豆，豆腐，豆腐漿，及雞卵，鴨卵等食品，以代替之，以獲得充足之蛋白質。

此外吾人對於飲食所應注意者，為各種維他命（Vitamin）在三十年前，人尚不知有所謂維他命。近時乃知食品中有各種維他命，對於健康甚為重要。現時所發現之維他命不下三十餘種，其中之主要者，為維他命甲，維他命乙，維他命丙，維他命丁，維他命戊，等五種。

飲食中缺乏維他命甲，則致患眼乾燥症，角膜軟化症，夜盲症等，又可致兒童發育不良。含維他命甲最多之食品為魚肝油，奶油，牛乳，雞卵，肝，腰子，蛤蜊，蠔，菠菜，金花菜，胡蘿蔔，番茄，南瓜，白薯，玉蜀黍，小豌豆，小白菜，甘藍菜，薺菜，油菜，芥菜，蘋果，香蕉，文旦，葡萄，桃，梅，花生等。

飲食中缺乏維他命乙（1）（維他命乙，近時更細分為乙（1）乙（2）乙（3）乙（4）乙（5）乙（6）各種）則致患腳氣狀病症。單用白米飼動物，大約二星期即失去食慾，體重減少三分之一左右，身體衰弱而死。在其身體衰弱時，如用純粹維他命乙（1）○·○○二公絲（暹）注射，其病立愈。人之患腳氣者，用維他命乙（1）注射，腳氣即愈。此蓋因白米中不含維他命乙（1）（未經舂白之糙米中，含維他命乙（1）甚多，故宜提倡吃糙米。）因缺乏維他命乙（1）而致患腳氣。含維他命乙最多之食品為糙米，麥，燕麥，高粱，玉蜀黍，胡蘿蔔，白蘿蔔，白薯，馬鈴薯，菠菜，芹菜，金花菜，薺菜，小白菜，甘藍菜，油菜，芥菜，黃豆，豌豆，綠豆，豇豆，芋頭，番茄，蘋果，香蕉，文旦，葡萄，桃，梅，花生，肝，腰子，心，奶油，牛乳，雞卵，蠔等。

飲食中缺乏維他命丙，則致患壞血病。含維他命丙最多之食品，為青菜，水果等。惟維他命丙最怕熱，遇熱易消失，故青菜久煮，則致維他命丙喪失。豆芽含維他命丙甚富，如黃豆芽，綠豆芽，發豆芽（蠶

豆等。在冬季少青菜時，若吃黃豆芽等，最易獲得維他命丙。最佳為吃水果，維他命丙最多，不如青菜之因燒煮，而致喪失一部分維他命丙。水果之中，以桔子、檸檬、文旦、番茄，含維他命丙最多。今將含維他命丙較多之蔬菜、水果列下：黃豆芽、綠豆芽、發芽豆、豌豆、胡蘿蔔、白蘿蔔、白薯、馬鈴薯、菠菜、小白菜、片菜、金花菜、油菜、甘藍菜、芥菜、番茄、黃瓜、桔子、檸檬、文旦、蘋果、香蕉、桃、西洋楊梅等。

維他命丁，有抗佝僂病之功用。佝僂病為骨發育不良之病，少日光地方，最多此病。房子少日光射進，亦常患此症。患佝僂病者，多吃含維他命丁食品，或多照射日光，紫光可愈。吾人身體照射日光，身體中自能生出維他命丁，此為特異之處，故吾人祇須多照射日光，不致缺少維他命丁。

假如平素少見日光，而飲食又缺少維他命丁，則致骨軟化，齒牙發育不良，身體虛弱。

維他命丁，多與維他命甲共存。含有維他命丁最多之食品，為魚肝油、奶油、花生油、卵黃、蛤蚧、小白菜、油菜、甘藍菜、芥菜等。

維他命戊，亦呼生育維他命，與動物之生育有關。飲食中缺少維他命戊，則致雌雄動物之生殖細胞退化，不能生育。含有維他命戊最多之食品為香蕉，其次為牛肝、卵黃、牛肉、豬油、豌豆、花生、捲心菜、萵苣、米麥及麥之胚芽等。

每日三餐，有一定時刻，則飲食易於消化。各餐以相隔五小時，最為合宜。例如朝間七時吃朝餐，正午吃午餐，晚間五時或六時吃夜飯，最為合適。如各餐相隔時間過短，則前次所吃者，尚未及消化，即又

進餐，易致害不消化病。在進餐時，精神宜快樂，精神快樂，則飲食亦易消化。精神憂悶，或心中不快，則消化亦受其影響，而致飲食難消化。進餐時，心神宜專注於食品之上，領略其滋味，不可一面吃，一面想他事，轉念頭，所謂心不在焉，食而不知其味是也。此種惡習，最易害及飲食消化，應當矯正。吃物時，宜細加咀嚼，細加咀嚼，則易消化。不細加咀嚼，匆匆忙忙吞下，則不易消化。飯後宜稍休息，大略宜有二三十分鐘之靜坐談天，使心身得一休息，飯後不宜即觀書或入浴。

對於菜蔬水果硬殼果等，宜樣樣吃，若此不吃，彼不吃，常致無物可吃。更有一知半解之衛生家，祇使兒童吃易消化之物，不敢吃不消化之物，反而害及兒童身體之發育。對於食物，挑選過苛，將致全身之各器官，不能充分發育。

在青年人對於飲食宜充足，同時，宜充分運動，以使飲食能消化，使新陳代謝旺盛，使全身之骨幹肌肉，完全發育，長成強壯身體。

動物性食品，在烹調或貯藏時，每由其分解而產生毒素。動物在腐敗時，產生含氮類鹼性物質，此物質在化學上及毒物學上，酷似植物性鹼類，故名屍鹼類（*Plomain*）此物可由腐肉，死屍等提出，惟爲量甚微，此或因產生此物後，立即分解所致。其最劇烈之中毒，固多由腐敗物質發生，但全然腐敗物質，反而不見發生中毒，與上文所述之推測符合。其中毒症狀有多種，或如中番木鱉鹼毒，或如中嗎啡毒，或如中箭毒（*Curare*）或如中殺蠅草毒（*Muscavine*）尤常現出中阿托品（*Atropine*）毒症狀，例

如瞳孔散大及強直，腺分泌制止，精神發揚，躁狂，眼肌麻痺，尤以上眼瞼下垂者爲多，終而心臟衰弱，發生虛脫。又有常發胃腸炎者。又有每日所中之毒極微，一時不能覺察，往往積至數十年，一旦爆發，則內臟已壞，多無法可醫，甚可懼也。

一、中肉類毒 作流行性發生之多數肉類中毒，概由於吃腐敗肉，或吃將腐敗之肉，或吃病動物之肉等而起。

本症是否由病菌而起，抑由所生毒素而起，尙不明瞭。肉之外，肝腎尤有毒。其病理解剖，則發急性胃腸炎，粘膜炎，膜有點狀出血，發腎臟炎，小腦及脊髓出血，脾臟腫大等，爲其特徵。其症候則可分爲下列各種症狀。(1)胃腸炎衝，(2)霍亂狀症狀，(3)傷寒狀症狀，例如發熱，脾腫，發齶微疹，發氣管枝炎等。經過歷數星期，其排泄物中，有時有類似傷寒菌之格爾托納爾氏腸菌。(4)神經症狀。以神經症狀爲其主徵，兼有類似中阿托品毒症狀。此項症狀每由吃臘腸或其他貯藏肉而起，亦名中臘腸毒。如早診治，可以治愈。其療法宜先速排除其胃腸中毒物。此外可施行對症療法。如發生劇烈下痢，虛脫，可用葡萄糖液注入靜脈內，又用副腎素注射。

二、中貝類毒 有時由吃腐敗貝類而起，有時由吃新鮮貝類而起，吃未腐敗之新鮮貝類而致中毒者，是否貝類本身有毒，抑貝類從所棲息之地，吸收毒物而致吃者中毒，尙不明瞭。多數之貝類中毒，係由貝類腐敗，生出屍鹼類毒質而致吃者中毒。貝類生殖腺所生之屍鹼類毒質，有劇毒，其中毒症狀，

與中肉類毒相同。其症狀極其劇烈，多致死。在五月以後，爲貝類生殖期中，吃此而中毒者尤多。故蛤蜊等貝類，宜於春冬等非生殖時期中吃之，較爲妥當。

三、中魚類毒 魚類之血漿，皮膚分泌物，有時有毒。又產卵期之卵，亦有時有毒，尤以河豚之毒性最烈。吃腐敗之魚肉，蟹，蝦，每發生劇烈中毒，一部分爲胃腸炎，一部分爲上文所述之中屍鹼類毒之症狀，吃赤色魚肉者（例如鱧魚等），往往致皮膚發疹。

四、中河豚毒 有種河豚，其卵巢及臟腑等含有毒素（Tetrodotoxin 河豚毒）吃者如不細心將此有毒部分棄却，則致中毒。日本有專烹調河豚之菜館，其廚子能將此等有毒臟腑取出，而不觸及魚肉，又再將魚肉充分洗淨，乃烹調云。中河豚毒之徵候，以一部分中樞神經系急劇麻痺爲主徵。最劇烈者爲呼吸中樞及血管神經中樞麻痺，因此而致患者呼吸停止。同時末梢神經亦發生麻痺，有如中箭毒者然。（箭毒爲印度所產番木鱉科植物之植物鹼，土人塗箭尖以獵猛獸，有麻醉性。）但心臟却不直接受河豚毒，故患者雖呼吸已停止，心臟仍能搏動。患者脈搏徐緩，未發痙攣。

中河豚毒者，於短時間內即發作，有時發生胃腸症狀，大都急劇發生而致死。患者脈搏細小，血壓下降，呼吸困難，皮膚現青紫色，發生眩暈，體溫下降，瞳孔散大，終而脈搏頻數而死。其死係由於呼吸麻痺。患者有時昏睡，有時至將死而意識仍清楚。如以河豚毒之少量，亦可用作醫藥，有治神經痛功效，用少量時，口唇及四肢端，有刺戟感覺，類似腳氣症狀。其療法宜行人工呼吸，注射強心劑。據近人之動物

試驗，謂注射副腎素，或用副腎素與腦下垂體浸出物之合劑注射，雖吃下河豚毒至致死量三倍之多，仍可救活云。其豫後由中毒之輕重而異。中毒重者，有七三%不救。

附紐門先生事略

晉

紐門先生 (Bertram Newnam) 是現在美國紐約素食會的總幹事，他從十二歲就起首吃素，到今整整有四十年了，他年輕之時，從來沒有聽見什麼人談起吃素的話，有一天他竟吃起素來了，而且一直繼續到現在。事情的經過，據一九三九年 *Life* 雜誌六月號所載，他自己說過這一段話：「有一次，我看見我的盤子裏的肉滲出了一些血，我的腦海裏忽然起了一個念頭，這以前一定是隻活畜生，我於是對母親說，我不願再吃肉了，母親叫我別傻，說這是對我有益的，我說，有益也罷，無益也罷，我總不願吃肉了。」以後，在圖書館裏，找到一本素食協會的刊物，方才知道素食家這個名詞，他就去訪見這本刊物的編輯，成了會中的一個熱心份子。他說：「我不吃葷食以來，從來沒生過病，從來沒瞧過大夫，內臟裏從來沒有什麼不舒服，沒有便秘，也不用通便藥，每天提了二隻重箱子，在城裏兜圈兒，還是精神抖擻得很。這些，却是我吃了蔬菜果子的緣故。」

還有幾句附帶的話，近代西洋素食家，可以舉出不少的名人，如甘地，蕭伯納，希特勒等，但西洋古代的素食家也不在少數：如希臘哲學家柏拉圖，希臘大傳記家普盧他克 (Plutarch) 英國政治家湯姆士摩亞爵士 (Sir Thomas More)，英國詩人雪萊，法國文學家蒙台尼，以及伏爾泰，

德國哲學家叔本華，俄國文學家托爾斯泰，美國文學家托洛(Thoreau)等，都是吃長素的。

古人發明火食，乃衛生上一大重要發明，因食物經過燒煮，可將沾附於食品之寄生蟲，微生物，病菌燒死，人吃之不致患病。古時尚不知有病菌等，故發明火食，祇係欲使食品烹調，滋味甘美，却未想到在滋味甘美之外，更有更重要者在，冥冥中保護人類之健康。我國人有不飲生水之習慣，乃衛生上之好習慣，此當係從經驗上知飲生水，每致染病，故相戒不敢飲之。吾人今日實拜古人之賜，須知此一小好習慣，乃是犧牲許多人命後方得到之經驗。

「病從口入」乃一句重要警告，許多消化器病，如霍亂，傷寒，赤痢，即由飲食不慎而沾染。傳染赤痢，尚比較無何危險，傳染霍亂，傷寒，則常有性命之憂。霍亂流行，概在暑季，而傷寒則在大都市，一年四季皆有，故吾人對於飲食，不可不存戒心。傳染霍亂，大都由於吃沾附有霍亂菌之水果，或蒼蠅飛集之水果，餅食，肴饌所致。例如小販每用生水洗黃金瓜，假如生水中有霍亂菌，則沾附於黃金瓜之上，或蒼蠅飛集於黃金瓜之上，每將霍亂菌帶至瓜上，因蒼蠅每飛集於霍亂病人之糞污，蒼蠅之腳，常沾附有霍亂病菌，不可不注意。切塊零售之西瓜，亦常有蒼蠅飛集，傳染霍亂菌。此外如蘋果，經蒼蠅叮過，或餅餌肴饌，經蒼蠅叮過亦然。如欲吃黃金瓜，蘋果等水果，可先用滾燙之開水燙過，方可吃，大約浸在開水中二分鐘間，將沾附在外皮之霍亂菌燙死，則可安心吃下。切塊零售之西瓜，不可購吃，宜整個之瓜，在自己家中剖開吃之，才妥當。餅餌如經蒼蠅叮過，宜放在飯鍋上蒸過才可吃，肴饌宜用紗蓋蓋好，勿使

蒼蠅飛停其上。設被蒼蠅叮過，宜再煮沸，才可吃，傷寒之傳染，亦大略與霍亂相同。每有人因吃一只李子，或吃一只柿餅，而傳染傷寒。吃李子，宜先用開水燙過，吃柿餅，宜先放飯鍋上蒸過。近來各家庭頗多嗜吃番茄，亦可同樣用開水燙過吃之，倘在煮菜湯時，於湯沸時，將番茄放入，燙二分鐘，取出再吃，最爲便利。或放入熱粥中燙二分鐘亦可。吃水果，除香蕉、桔子等可注意剝除其皮，即可吃外，若其他不易剝皮之水果，皆可用上之方法吃之。開水乃家庭最廉價最便利之消毒藥，無庸到藥房去買也。火烈，民望而畏之，故鮮死者，水懦弱，民狎而玩之，故多死焉。霍亂來勢兇險，故大多數人均較知提防，而傷寒則常爲人所忽視，亦爲許多人所常遇到，故死者尤多。

吾人每日所吃之滋養料，並不每日消耗淨盡。其有餘部分，常儲積在身體之諸器官中，例如滋養料中之糖質，變爲臟粉（肝糖）而儲積於肝中，及筋肉中，遇到非常時，即可將此糖供用。因此人雖絕食數十日，並不卽死。此蓋將平時所儲積者，以維持生命故。

吾人在日常生活中，並不將精力全部使用，祇係使用其一部分而已。因此在非常之時，每能發出非常之精力，爲平時所不能爲之事，使人驚嘆。在戰時，士兵行動之劇烈，爲平時所不能企及。當兩軍對抗時，常數日不睡不食，出入砲火之中，此種絕倫精力，從何而來，連自己也覺不可思議。在平時，殊不能見到此種精力，祇在賭生命決戰之時，全身之精力，乃一時湧出，此種精力，乃平時所儲積在體中者。在平時，稍負重傷，必須由人舁送醫院，呻吟之聲，晝夜不絕。但在戰時，常有負重傷士兵，爬行十餘

里，自到醫院就醫。甚者有負重傷，歷三四日，才能獲得救護者。此種偉大精力，均非平時所能見到。

但人却不均有同樣精力，此種精力，乃精神與體力之表現。實為儲積之精力之表現。在平時儲積之精力愈多，在非常時，亦愈能發揮絕大精力。身體孱弱，則其精力亦極有限。

因此正在向上時代之青年人，宜重視飲食榮養，同時宜多運動，多作用氣力之工作，以使筋肉壯大，多蓄精力。吾人可藉食物，而將普遍散在於自然界之宇宙精力，收入自己之體中，包含在食物中之精力，為最易同化之物，而成為吾人之精力。多蓄精力，以備在非常之時，能發出偉大之力量。

民非水火不能生活，故水與吾人之健康，有密切關係。若水不良，每致傳染寄生蟲病，及傳染病。例如傷寒，赤痢，霍亂之由水傳染流行者不少。

在人家稠密之處，欲得清潔之土地，蓋井，而又距離廁所稍遠，至為不易，故以敷設自來水為安全。凡大都市非裝自來水，則難保市民健康。

水以用自來水最合衛生，若無自來水時，則須用井水。

對於井應注意之點如下。井水往往為傳染病毒所污染，故對於其構造等，宜設有一定之規定。其不合規定者，應勿許汲用。

井須鑿於有佳良地底水之處。井之近處，如有廁所，污水池等，則易於滲入井中，使井水污穢。井之周圍，宜較他處稍高，以免雨水等滯積井畔。又周圍地面，宜用三合土，水門汀等築固，以免污水滲入。井

圍宜用不透水之材料築造，以深達水底爲佳。蓋地下水，係雨水雪水從地面滲入，經過極厚之地層，合而成地下水，故極清淨。自井畔滲入之水，則尙未經過極厚之地層，未十分淨化，將使井水變成污穢故也。

汲井水，用吊桶，不如用抽筒，蓋用抽筒可將井口蓋密，不使有污物墜入故也。井圍及井蓋，皆可用石材築造，勿使污水滲入。又鑿普通井，不如開自流井，用鐵管貫至有地底水之處，用抽筒抽水，最爲安全。

又有一法，於井底用三合土等，築造貯水池，用鐵管等接連至地上，其他照舊填平，從鐵管抽水。此法在衛生上亦佳，可稱爲改良井。

大都淺井則水質欠佳，有混入病毒之虞。故用吊桶可汲之淺井，雖然便利，却甚危險。蓋普通土地，深至地下四米，不見細菌，故井深至少須在四米以上方佳。掘至地面之水不能滲入之地層，當然尤佳。爲保障井水之佳良，宜由專家時時施行水質之檢查，視其爲良水或否。並視察井之構造，周圍情形，觀其有無缺點，最爲切要。

第六章 香煙與雪茄之害毒

煙草之主成分爲煙草鹼（尼古丁 Nicotine）有劇毒。人吸煙，則將此種毒質，吸入體中。香煙之

尼古丁含量，由香煙之種類而異，大體吸香煙一支，約有尼古丁三公絲，由肺吸入體中。雪茄之尼古丁含量，較普通香煙尤多，大體吸雪茄一支，約有尼古丁六公絲至八公絲吸入體中。

從未吸過香煙之人，如有五十公絲之尼古丁吸入體中，可以致死。以此而言，從未吸煙之人，如吸香煙十七支，或吸雪茄六七支，足致危及生命。但吸入體中之尼古丁分量，又由吸煙之情形而有異。假如不將煙氣深深吸入，則吸入口中之煙中尼古丁，祇有〇·五至二%吸收，假如將煙氣深深吸入，則約有八五至九五%之尼古丁吸收。

香煙之害毒，尚不限於尼古丁。香煙除尼古丁外，又含有「必里丁」基及氰酸。香煙中約含有「必里丁」基〇·一五%，約含有氰酸〇·〇二至〇·〇四%，此外香煙又含有煙脂，均對於人之身體，極其有害。

在吸煙時，尚有碳酸氣之有害作用。香煙之煙氣中，約含有碳酸氣〇·三至三%，香煙一支中，約含有碳酸氣二十至八十西西，雪茄一支中，約含有碳酸氣四百至七百西西。

人之血液，在正常狀態，約含有碳酸氣〇·五至〇·六%，在吸煙時，則血中之碳酸氣含量增加。

吸香煙十支以下，血中之碳酸氣增為

一·八%

吸香煙十支至二十支，增為

二·七%

吸香煙二十支至三十支，增為

四·二%

吸香煙三十支以上，增爲

八·七至一〇%

血中之炭酸氣含量，通常祇〇·五至〇·六%，但吸煙，則血中之炭酸氣含量大形增加，其有害影響亦大。吸香煙十支，血中之炭酸氣含量，約增至常時之三倍，如吸雪茄，血中之炭酸氣含量，增加尤巨。祇吸雪茄二三支，約增爲九至二〇%，當然由煙草之種類及吸法而各不同。

更可注意者，尼古丁與炭酸氣合爲一起，則其作用更爲增強。尼古丁之毒性，由炭酸氣而增強，炭酸氣之有害作用，亦由尼古丁而加烈，二者不啻互相狼狽爲奸。

炭酸氣與赤血球之血色素結合，頗不易分離。因此而致血中之氧氣量減少，身體中少鮮紅之動脈血，增多黑色之靜脈血。身體之新陳代謝機能，亦由炭酸氣而大降低。此外又由一氧化炭而致貧血。嗜吸煙之人，死後解剖其屍體，可見到其心臟及腦，發生特有變化。心臟肌肉，處處有出血遺跡，又可見到曾發生炎衝。腦亦可見到有出血及軟化。

吸煙之害毒，單就其炭酸氣（二氧化碳）及一氧化炭言，已對於人之健康，爲害甚大，爲身體健康計，不可不加以注意。至尼古丁，更爲吸煙特有之害毒，而爲害尤烈者。

吸煙之人，患心臟麻痺，腦溢血等而暴死者頗多，此等事向不爲人所注意，而實爲一極可怖之害毒。就以上種種而言，煙害之如何慘烈，已不難想像。

吸煙對於血管之作用，欲敘述尼古丁之特有作用，首先應舉出者，爲尼古丁對於血管系統之

有害作用。此項作用，爲尼古丁諸種作用中之最重要者。尼古丁對於血管作用之主要者，爲毛細血管之收縮，此可由吸烟而指尖寒冷，皮膚溫度降低等證明之。此項作用，在少年人及婦女等，較成年人及男子，尤爲顯著。較此更甚者，則爲下肢現出跛行，或下肢血管發生退化變性，血液不能流通，足趾發生壞疽。或心臟之冠狀動脈硬化，發生狹心症。或心臟肌肉現出退化變性，致心臟機能發生障礙。

嗜吸烟之四五十歲人，時常覺到心跳，或脈搏結代（各脈搏之間隔不整，脈搏時中絕，謂之結代）。或有時心臟部發生絞痛，大都係受尼古丁之毒所致。此類人年過四十以外，屢時常覺到身體不適，或發心臟性哮喘，或心臟及大動脈擴張，亦係由於吸烟所致。以上種種，亦可用尼古丁就動物試驗而證明之。

尼古丁之慢性作用及早老 尼古丁對於人體之作用，可分爲急性及慢性。長期間吸烟所受之慢性中毒，較急性中毒尤爲重要，故尼古丁亦可稱爲慢性毒物。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。由長期間之慢性作用，而致人記憶力減退，心悸亢進，不眠，身體消瘦，血管硬化，使人早老，早生白髮。此等慢性作用，對於身體尙未發育完全之未成年人及女子，尤爲強烈。

吸烟對於神經之作用 吸烟之害，亦見於神經系統。由吸烟而致一切神經系統之感受性增高，神經全體，現出過敏狀態。其最顯著徵候之一，爲手指震顫，不能自己。又一切運動機能呆鈍，行動遲緩。

因此對於汽車電車之趨避，每不能迅速閃避而發生意外。因腦經受烟毒之侵害，而致判斷力減弱，記憶力減退，集中注意力減低，精神過敏，精神易疲。因此而常須服安眠藥，鎮靜劑。然此等藥物之效果，亦祇限於暫時，假使不決心戒烟，後必不見效果，甚至反因吃安眠藥而中毒。

吸烟對於眼睛之害 視神經受尼古丁之作用，損及其機能，而致現出弱視，有時更由弱視而致盲目。一切眼科醫生，對於此種眼病，皆無法治療。

吸烟對於生殖力之害 尼古丁對於分泌腺，或使其機能增高，或使其機能降低。通常概使其機能減低。附屬於生殖器之分泌腺，因受尼古丁之影響，損及其機能，而致性慾現出反常狀態。或者性慾減退，或者性慾現出反常興奮。由此而致患性神經衰弱，性感異常，或更進而致不能生育。

吸烟對於胃之作用 吸烟對於消化器系統之影響亦巨，尤以對於胃為甚。吸烟之人，患胃病者甚多，世謂之「吸烟胃」，多由於患胃潰瘍所致。患胃潰瘍病人，以男性為多，男子患此人數與女子患此人數比例，為四比一。患十二指腸潰瘍者，男子更多，男女比例，為七比一。胃潰瘍及十二指腸潰瘍，與吸烟有密切關係，由此而更可信。吸烟之人之患此類潰瘍，更易變為胃癌腸癌，亦為一般醫生所承認。此外吸烟對於齒牙，亦有惡影響，或使齒牙易於脫落，或使齒牙動搖，此等均與吸烟極有關係。

病理解剖，症候，診斷，豫後，療法 凡急性中毒，其臟器發出烟草臭氣，發腦充血，腸出血，漿膜溢血，血液作暗色。凡慢性中毒，其齒牙，咽喉粘膜，口腔粘膜，發生變化。此屬於病理解剖者。又急性中毒之症

狀，爲流涎，作嘔，嘔吐，下痢，流冷汗，瞳孔縮小，脈搏頻數等。重症者，發生視力障礙，心臟衰弱，昏瞶，痙攣，譫妄。患慢性中毒者，大抵爲老吸香烟之人及香烟廠工人，其症輕者，發呼吸器炎症，消化不良，神經過敏，脈搏增加，並發生期外收縮，其症重者，發狹心性症，間歇性疲行症，各種神經障礙，尤屢發特有之視力障礙，例如縮瞳症，眼調節機能障礙，眼發中心性火花，有時發黑內障，弱視，或發眼珠後視神經炎。其診斷則由其吸香烟而診斷之。患急性中毒時，有時不易診斷，其胃中物，含有煙鹼。若由於吞下煙鹼之急，性中毒，症狀劇烈者，則其豫後險惡。急性及慢性因吸香烟而中毒者，則豫後佳良，其症狀一經禁烟，即自消失，其療法——由於吞下煙鹼之中毒，可用鞣酸水將胃洗滌，或用吐劑使之嘔吐，腸中宜使空虛，施行興奮療法，急性及慢性吸香烟之中毒，一經禁吸即愈，有時可施行強壯療法，水治療法。

第七章 賀爾蒙 (Hormon)

賀爾蒙或呼內分泌素，或譯作刺激素，係人體中各種臟器所分泌之物質，流入血中，以循環於各處，能對於他器官，與以刺激，其對於身體之功用爲主宰諸組織及諸器官之化學上連絡，調節組織之生理上機能，對於身體之榮養，發育，有重要關係。

賀爾蒙與維他命不同之處，爲維他命不能由動物之身體生成，須從飲食物獲得之。而賀爾蒙則可在動物之身體生成。

常人每誤會賀爾蒙，爲與性慾有關之物質，實則賀爾蒙種類甚多，各有其特有之生理上功用，不祇限於性慾一方面。此章僅述最重要者五種，此五種之賀爾蒙，於吾身皆有密切之關係，在健康上非保全此五種內分泌腺不可，其保全之法，約分五端，不吸香烟及雪茄，一也，不吃酒肉，二也，多吃水果菜蔬，三也，每日有極通暢之大便一次，四也，性情無暴怒愁苦，終日和平，又能大笑，五也，果能守此五法，雖至老年，則五種內分泌腺，決無損傷，試分述如下。

一、甲狀腺賀爾蒙

甲狀腺或譯盾狀腺，係生在喉際之分泌腺，其所分泌之賀爾蒙，爲含碘之甲

狀腺素 (Thyroxin) 一九一五年，堅達爾氏，獲得甲狀腺素結晶，一九二六年，哈林頓氏能將其合成。此賀爾蒙有促進身體中之氧化燃燒功用，如身體缺少此物，則新陳代謝減退，皮膚浮腫，腹部肥大，而且智能不發育。此種病象，由甲狀腺缺損，或碘不足而起。又先天甲狀腺有病，不能生成此賀爾蒙，則不能充分發育，身體矮小，變成矮子。智能亦不發育，變成低能。(幼時甲狀腺發育不良，患甲狀腺腫者，身體發育不良，多矮小，而且行動遲鈍，新陳代謝不良。如將甲狀腺腫剔除，則動作更遲鈍，皮膚肥厚乾枯，體溫下降，榮養不良。) 反之，倘此賀爾蒙分泌過多，則身體之新陳代謝增加，咽喉腫大，眼球突出，患所謂白死掉氏病。(Basedow's Krankheit)

二、副甲狀腺賀爾蒙 副甲狀腺係附生在甲狀腺之分泌腺，其所分泌之賀爾蒙，與鈣之新陳代謝有關。倘其分泌減少，則骨及齒牙之鈣質減少，致骨質齒質變成脆弱易折。更不足，則發筋肉痠攣，呼

吸困難等，現出強直痙攣症 (Tetanic) 症狀。

副甲狀腺賀爾蒙現時尙未能得到其純粹者，其成分含有一五%之碘，又含有鐵及硫云。

三、腦下垂體賀爾蒙 腦下垂體亦呼腦下腺，下垂於大腦之底，有前葉，中葉，後葉。前葉所分泌之賀爾蒙，對於身體發育及榮養素之新陳代謝，有重要關係。如缺乏此賀爾蒙，則身體停止發育，生殖器之發育亦不完全。後葉所分泌之賀爾蒙不足，則身體肥胖，生殖器不發育。反之，如腦下垂體賀爾蒙分泌過多，則體軀肥大，變成巨人。

腦下垂體之前葉，具有腺之構造，後葉則由神經組織構成，直接連於大腦。中葉亦有腺之構造，但密貼於後葉，不易析離。如將腦下垂體全部剔除，則毫無食慾，發生痙攣，脈搏減少，體溫下降，於四十八小時之內即死。

四、副腎賀爾蒙 副腎亦呼腎上腺，生在腎臟之上部，左右各一，形作鈍圓三角形或半月狀，帶黃褐色，質分二層，表面爲皮質，中心部爲髓質，其所分泌之賀爾蒙名副腎素 (Adrenalin) 日本高峯博士從牛之副腎，得副腎素，用作眼藥及止血藥，現時已能用人工合成。此副腎素能增高血壓，又能分解身體之肝糖 (Glykogen) 或呼臟粉，動物澱粉，成爲葡萄糖。用副腎素注射入靜脈，則血壓上昇，此蓋由於小動脈管收縮而起。此外能刺激心臟，使瞳孔散大筋及陰戶，子宮，胃腸之括約筋收縮，或發糖血症。

五、胰臟賀爾蒙 胰臟俗呼胰肝，夾肝，甜肉，日本呼胰臟，其所分泌之賀爾蒙名胰島素 (Insulin) 係由胰臟之藍氏島分泌故名。此賀爾蒙能阻止肝糖轉變為葡萄糖，其功用恰與上述之副腎素對反。又能從葡萄糖合成肝糖。此賀爾蒙又能促進肌肉內之葡萄糖，氧化燃燒，減少血中之血糖，為治糖尿病之特效藥。

胰島素於一九二七年，由阿貝爾氏得到其純粹者，用以注射糖尿病病人，可以治愈糖尿，但用以注射健康人，則致血中之血糖減少，流涎，反射亢進，興奮，繼現出昏睡狀態，發痙攣而死。

六、生殖腺賀爾蒙 生殖腺除產生精蟲及卵子外，又分泌賀爾蒙，與現出性徵及生殖器之發育等有關。

動物之雌雄，不但生殖器各異，在發育長大後，其體形，外觀，性質等，均有顯著差異。例如雞之雄者，雞冠及蹠爪皆巨大，長有美麗之羽毛，與雌者迥不相同，是為第二次性徵，與生殖腺賀爾蒙有關，設於幼時即割去其睪丸卵巢，則將不現出此等性徵差異。被閹割之動物，榮養素之新陳代謝減少，體軀肥胖，他分泌賀爾蒙之分泌腺之機能減弱，(賀爾蒙不一定單獨現出作用，或甲對於乙現出作用，或甲乙聯合再對於他器官現出作用，其相互間關係頗複雜。例如甲狀腺之賀爾蒙分泌減退，則致生殖腺之發育停止，腦下垂體肥大。反之，其機能亢進，則致副腎素增加。)心臟之機能減弱，生殖器之發育全然停止。但此等徵候，可由注射生殖腺賀爾蒙而恢復。例如經閹割之雄雞，一經注射雄性賀爾蒙，其細

小之雞冠及蹶爪，即漸長大。此種賀爾蒙分泌減退之老人，注射此種賀爾蒙，亦可以返老還少。

近時有多數專家，從青年男子之尿，孕婦之尿，動物之尿，丸，卵巢等，提出男性及女性賀爾蒙。最近又能從膽脂（Cholesterol）以人工合成此等賀爾蒙。初德國布梯南氏，從孕婦之尿，提出女性賀爾蒙結晶，繼又從男子之尿，提出男性賀爾蒙結晶，從事研究其化學構造，瑞士之路吉加教授將膽脂氧化，而變成男性賀爾蒙。又據其研究，黃豆中所含一種類似膽脂之粉，一經氧化，即成爲女性賀爾蒙。日本係從孕馬之尿，製造女性賀爾蒙。

與生育有關之維他命E，與膽脂頗相似，故維他命E與性賀爾蒙，頗有密切關係，或者維他命E，在體中氧化，可以轉變爲性賀爾蒙。

以上所述，爲主要各種賀爾蒙。各種賀爾蒙，將來如能製成純品，吾人對於體中之賀爾蒙，可以隨意增減其分量，則不但可以增進健康，當更可以改變遺傳，改善體質。

第八章 勉爲大笑

塵世一苦海也，人生一悲劇也，沈浮靡定，成敗無常，憂嗟之時多，歡娛之時少，一年之中，驟然開口而笑者，能有幾日，古人曰：人自呱呱墮地，即挾畢生之憂患而俱來，諺有之曰：人生不如意事，恆十居八九，以是而思，盛孝章之多憂，阮嗣宗之痛哭，豈無故哉，雖然，決不可憂，決不可哭，且當以快樂代憂嗟，以

歡娛代悲哀，以喜笑代號咷，人而能是，天壤間何事不成，何功不就哉。

西國有樂天家台莫克塔其人者，天晴亦笑，天雨亦笑，得志亦笑，失志亦笑，中國有樂天家汪介人其人者，其言曰：余每日有喜色，無愁苦色，有笑聲，無嗟嘆聲，竊謂屈原之九歌，梁鴻之五噫，廬山之四愁，六恨，賈誼之長太息，揚雄之畔牢愁，殷深源之咄咄怪事，皆其方寸偏仄，動與世對，惜不與介人同時，爲作曠蕩無涯之語以廣之，之二人者，吾何間然哉！雖然，世固有蹭蹬落拓而憂鬱，而嗟傷，甚至發癩癩而畢世者，人何術而能免是，無他，一笑而已矣。

笑也者，人生之一服清涼散也，烈日當空，炎威如炙，流金鑠石，人憊氣死之時，忽服清涼散，則憊者奮，死者生矣，人當千憂百愁，蝟集矢叢，抑鬱侘傺，無計擺脫之際，引吭一笑，愁顏頓開，神喪者，忽鼓勇百倍，膽落者，忽距躍三百，淪陷於沈鬱絕望之淵者，忽登彼岸而升天衢，笑之魔力固如是哉！孤舟凌萬丈之怒濤，舟子神荼氣竭，相顧駭愕，而練達之舟主，聲色不動，卒迴萬死於一生者，無他，無限之絕望，皆融釋於掀髯一笑中耳，孤軍陷重圍中，刀折矢盡，風雲失色，死氣交纏，視面惟墨，當是時也，壁上觀者，莫不股弁膽裂，而毅勇沈鷲之老將，卒能奮勵將士，奏凱歌於絕地者，無他，談笑於死生之間，絕不以絕望之念，一擾其方寸地耳，蓋笑也者，最新鮮最活潑者也，唯新鮮活潑，斯不爲困難所挫折，不挫折，斯成功矣。

人曷爲而憂，蓋以審利害，計得失，過度故耳，夫人情世態，孰一非假面具者，脫認爲廬山真面，何事不足以發人之牢騷，陷人於憂鬱，故吾人當觀破世上之假面，任無量數可哭可泣可悲可恨艱難困苦

之事，叢集於一身，無不以一笑付之，常保我身心固之新鮮快樂之精神，如是而天下事有不可為者，吾不信也。

笑的道理

范汜

“Coronet”一九四〇年六月號——Helen Christine Bennett著

醫生、心理學家、哲學家等等都在教導人們怎樣的笑，他們以為笑是一劑有一維他命「藥片」刺激功用與安甯神經的混合良藥。事實證明笑對我的康健極有裨益，因此我現在常笑。每一次痛快的笑，使我在一週中常感到精神愉快，所以每星期的笑是我規定的運動，而我必與高彩烈以赴之。

不幸得很，多數人認為笑是一件偶然的事，而在傳統式的社會裏，多笑是有失禮貌而要使人懷疑。美國及所有用英語的國家還受清教徒理想主義的影響，拉長了臉，道貌岸然，矯揉播弄，違背人性的動作，反而被人當作無上的尊嚴。

各界領袖，尤其是牧師、教授及醫生，都希望維持一種虛偽的儀表，偶而他們也會屈尊開顏說幾句笑話，但是同時他們會聲明這樣的笑，要喪失他們的身價。野心家往往不肯放心的笑，直等到酒酣耳熱之際，方始笑逐顏開。真正的哲學家——他們該是無野心的——必明瞭由衷之笑的妙處。

希臘那位老當益壯的學者亞里斯多德（Aristotle）是否常笑，無人曉得。但他却是真正明白笑的意義者。

他說過，「笑是最有裨益身體的運動。」

自古迄今，人類從不以爲笑對身體有莫大的助力。這一位哲人的老話會使人們驚異，因爲我們從不把笑視爲一種運動。有許多人在早晨振作精神做健身運動，現着一副酷厲面容，充滿着緊張精神，不斷地喊着『一，二，三，四。』假如能使他們明白二分或三分鐘的大笑，比十次伸拉還要有益，也許會懊惱起來。

若以談笑風生與雷厲風行相較，一般人或將渺視笑的功能。愛笑者自然很容易給人們視爲懶漢。他的運動是在靠手椅上，更好一些，或竟躺在床上。他所鍛鍊的肌肉有一種而祇有一種。這肌肉因爲不常運用而比較柔弱。但它却極靈敏而易於受訓。

腹膈膜 (Diaphragm) 雖不如臂肌肉 (Arms) 那樣著稱，但是它的工作反較繁重。它隨呼吸作用，上而復下，左右伸縮。笑——捧腹大笑 (Belly Laughter)——能使腹膈膜的動作格外有力，使身體中神祕的各部分獲得較速的活動。腹膈膜深沉入體中後，肺部即擴張，以充分的氧氣供給血液；深呼吸也能收同樣的效果，但這動作，是隨人意而受限制的，故腹膈膜不能沉入最深處。大笑却能使這肌肉無意中產生和諧的動作，能深沉而無危險。

照醫界人士的觀察，運動是極難調節的，一個急於求愈的病人往往矯枉過正；但笑能自動管制，當你笑得受不住時，自然會令你及時加以阻遏。你不願再笑下去時，事實上你是不能再笑下去了。

你能勉強延長時間，多做一些別種運動，但是你不能強使你發笑。當腹膜陷入下部後，肺即大大張開，因此體內的血液能與氧氣多獲接觸機會，突然增加二倍至三倍以上。在養生上，此種作用具有重大的意義，一股力量流遍各肌肉和器官，連指趾，腦都受着新生力的培養。這時腹膜向兩側伸展，給心臟右部以輕柔和諧的按摩，因此這寶貴的機構，即答以有力與迅速的脈搏。成人的血脈流通，比較遲滯，但因為上述笑的關係而得進步。

在腹膈膜之下，怠惰的肝臟，緩慢地履行它的工作，胆汁的分泌，每天達二十一盎司，一以維正常消化的需要。它雖然沒有像心那樣的量大，但也能勉強接受腹膜運動的和諧按摩而稍稍加強它的作用。

腹 (Stomach)，腹下腺 (Pancreas)，脾 (Spleen) 及膀胱 (Gall bladder) 也都感覺到新生力的推動而努力工作了。內分泌 (Endocrine glands) 的工作於是也諧調起來。

腸的蠕動 (Peristalsis) 同時加速，使體內廢物排洩出來。笑使整個人體組織都蒙受裨益，結果力量增加，神清氣爽，將能力磨練到最高點。

常張口笑的人，決不是傻瓜，他們除體格上得有進步外，心靈方面也直接得益。一個旅行銷售員，雖能多備使人捧腹的妙語，他的貨物必易受人賞識。由於熟悉人們的心理，預期的顧客因為聽到他的妙語而便會發笑。在這當口，他是個勇敢而有作為的人。

最激烈的批評家，最嚴峻的法官，是不苟言笑的，因為笑能使判斷力及理解力軟化。一羣發笑的暴徒，決不會殺害一個人。晚餐後的解頤妙語，是增進友誼的不二法門。有許多醫生認為飯後並進食時的笑，曾救活了許多貪食者的性命，因為他們常會因消化不良而致心臟衰弱。

神經病患者，老是永遠不笑的人，有時全家盡是這種分子。他們根本不知笑係何物。女人患神經病的比男人多，或者不知笑的道理也是一種原因。女子較男子笑的時候少，而且常故意加以箝制。要獲得笑的益處，却非縱情恣意，放聲大笑不為功。

有一位醫生對我說：『我有幾個患心臟病的人，以為笑損害了他們的健康，這完全是他們的成見在作祟。又有幾個患者心跳不勻的病人，曾在觀劇時笑得前仰後俯，次日他們來報告我這個經過，我診察他們的脈搏穩定得多了。幾天以後他們尚能保持這穩定常態。你決不會因笑而死。假定笑得死人，那真是最好也沒有的事。試想世界上人們，有那一種死法比此更為痛快？』

福特漢 (Fordham) 大學的醫學指導華爾許博士 (Dr. James J. Walsh) 和亞里斯多德一樣是讚笑的人。

一健康與笑的次數，適成正比例；病後恢復健康亦然如此。常笑的人，非但能延年益壽，而且是爭取生存競爭的勝利者。並且多笑的人大概是子孫滿堂。總之，愛笑的人克享遐齡而且健碩逾恆。也許今日最好的醫生是米老鼠 (Mickey Mouse)！

這當然要看米老能否使你放聲大笑。現在的問題是沒有幾個人知道用什麼方法，才可使人們發笑。有一時期我大病後，身體衰弱異常，當我詢諸醫生時，他問：「你會笑嗎？多數女人不懂笑，或者笑得很少。你一人讀書出神時會高聲大笑嗎？那一位作家的文字最能使你笑口常開？」

「胡特奧斯 (P. G. Wodehouse)，馬克吐溫 (Mark Twain)，麥克愛伏核 (J. P. McEvoy)，零拉特南 (Ring Lardner)，納喜 (Ogden Nash)，威爾遜 (Henry Von Wilson)，林哈脫 (Mary Roberts Rinehart)……」

「把這些著述一起買來，等到一冊書不復能引起你的發笑時，請掉一本。」笑究竟給我怎樣好處，連我自己也不懂。但是我天天笑着，而病體居然恢復了。以後我每天大笑一次，在劇場或影院中或從書本中都有使人笑的機會。音樂中的笑料並不多見，但是亞勃勒斯脫 (Robert Armbruster) 的談諧調兒使我笑得肚痛而止。

現代思想家中研究笑的問題者都承認笑的效果。他們更探索大笑後快感的原因，威爾遜 (Katherine M. Wilson) 說：

「幽默感能滌除殘酷心理，將有害的因素擲諸九霄雲外，使心緒輕逸怡樂而不致為苦惱所籠罩。」

近十年來一般人對笑的功效已相當重視。影劇，話劇以及無線電播音都注重笑的成分。許多幽

默的雜誌紛紛出版，如果出版界能廣爲搜羅，也許數量更有可觀。清教的禁令已漸遭廢弛，因爲人類已明白將本身幸福作前提而可將身外事置之不問。笑既有這樣重大貢獻，爲什麼不笑口常開呢？（案此文轉載青年文會雜誌。）

第九章 日光空氣氣候睡眠

春光一到，園中草木均欣欣向榮，萬花競放，依次而開，如展一幅錦繡畫圖。乃出現於春風怡蕩之中。在同一園地，同一土壤，同一水分，同一光線之下，却能長出各種不同顏色，不同姿態之花卉，究何爲而然歟。一粒種子，播種在有濕氣土中，一受到春天之暖氣，卽破土發芽。吸收土壤肥料，吸收水分，吸收日光，而逐日發榮滋長，現出新鮮活力。從此小小園地中，吾人可見到自然之幽玄機能，偉大力量。並可見到花草之活躍生命。

小如一沙粒之種子，蘊藏有綠葉蔽空之大樹精力，蘊藏有活力根源。此活力根源，卽是幾千年來不能明瞭之生命姿態。生命之根源，可歸諸太陽。在說明其理之先，應先將太陽詳談一番。

從地面上所看見之太陽雖祇不過直徑尺許之圓盤，實際却是直徑八十六萬六千四百英里之大火球。地球與月之距離，約爲二十四萬英里，而太陽之直徑，却約有此距離之四倍，故太陽之大，實爲吾人從來未曾想像其萬一。

動之波，長者成爲熱，短者成爲光。

地球之形亦似太陽，不但其構造相同，其構造之物質及原質，亦一概相同。所異者，在太陽則此等物質，作氣體狀態，而在地面上，則失去其熱度，變成固體。但在地球中心，則此等物質，仍作氣體狀態，向地面上噴出。天文學家謂地球與太陽，原屬同一火球，後從太陽分出，成爲一小球，致周圍次第冷結，而凝縮。由冷結凝縮而生出地殼，且更日趨冷結。今日地面上須從太陽受到光熱，才能保持適宜之溫度。

當地球從太陽分離時，上述之太陽力，（此爲太陽所包有之一切力，包含作氣體狀態之一切原質物質之放射，及其劇烈衝撞所發出之巨大電力磁力，向地球放射，並發生作用者，姑名爲陽力或陽氣。）亦包含地球以及地下地上一切物，此爲地上萬物活力之根源。此活力根源，雖包含地上一切物，但由光熱電磁之無限配合，而或成爲生物，或成爲無生物。陽力之成爲生物者，其陽力獨立，繼續活動。成爲無生物者，陽力失去獨立活動，而成爲靜止。此陽力之靜止沈默者，如一度給與激烈衝動，其陽力之一部分留存者，仍能於一時現出多少活動。

物與物強烈摩擦，則生熱，發生電氣。石與石相擊，則生熱發火，此蓋由於包含於物之陽力殘餘物之振動而起。其不能作獨立活動，成爲生物者，或因其喪失陽力之一部分之故。鐵與石相擊則生熱，其力猛烈則發火，乃由於陽力之活動激烈之故。熱與火均由活動之強烈而生。

煤炭係上古有獨立活動之植物，以其自然原狀埋沒在地下者，其所包含之一部分陽力，仍舊留

存故可比較於低溫度變成氣體，或易變成液體，其發出之火力亦強。木炭則在燒成炭時，喪失所包含之一部分陽力，故其力亦弱。

取鉀投於水，則由其陽力之活動而發熱發火。燐在空氣中遇到氧氣，則自發火。此二物，均係靜止之陽力，再發生一部分之活力者。物有易發生活力者，有難發生活力者。

生物乃陽力之活力，繼續活動者。恰如活火山與死火山，活火山為生物，死火山為無生物。死火山留有熔巖灰燼，無生物之有電力磁力等活力根源者，亦有留存，而停止活動者。

一切生物，在太初乃一個細胞。細胞之形狀，原先亦如太陽地球，係作圓球形。動物之原始形阿米巴 (Amoeba) 變形原蟲 (Amoeba) 為球形。一切種子，今亦多作球形。雖有由於實際需要，而變成扁形或長腰圓形等異形者，但其中之核，則概仍作球形。

動物之卵，亦多為球形，但亦有由於實際需要，而變為腰圓形者。例如鳥類之卵，概為卵圓形，此蓋為防卵產下後，滾動動搖，故而變成卵圓形，但其內部之卵胚，仍為球形。龜在沙中產卵，蛇在土中產卵，不怕滾動，其卵多仍為球形。魚在水中產卵，其卵粘附於水藻及各種水中植物，不致滾動，故亦作球形。如上所述，表現太初原形之卵，原屬球形，後因由於實際需要，而多數改變外形。但其形態改變，祇是其四周之榮養物改變，卵核仍作球形，並不改變。

由此吾人可知太陽，地球，生物之太初原形，均為球形。凡物作激烈活動，則作球形。一細胞必有核，

亦如太陽，地球之有中心核，太陽之火球內，有無數原質作氣體狀態，作猛烈衝動，細胞中亦有同樣之原質成分，溶在溶液中，內容物時常作流動運動。

從植物細胞亦可見到此種情形。最便於試驗者，爲草履蟲。試剪稻草，放入玻璃杯中，注水，置於暖處，使之溫暖，經一、二日，取水滴置顯微鏡下觀之，則見有無數小蟲，在水中浮游，蟲體爲一個單細胞，作長腰圓形，形如草履，故呼草履蟲。但如給與以一定刺激，則立變爲球形。因無游行之必要，故回復本來原形。由此亦可見到其本來爲球形。

如再將此蟲擴大爲千倍觀之，則見細胞體中，有無數顆粒浮動，其流動有時作漩渦狀，或遲或速，無片時靜止。細胞中之核內，亦有同樣之漩渦運動，其衝動之猛烈，與太陽之火球所見無異，如取阿米巴保持溫暖，用顯微鏡觀之，亦可見其體中，有同樣之運動。

在用顯微鏡觀察時，如遮斷光線，一面注視蟲之運動，一面突然射入猛烈光線，則見草履蟲之運動，突然活潑，同時其蟲體中顆粒之漩渦運動，亦加激烈。如從一極小孔，射進一小線之光線，則見蟲向光線射進之方向集合，驟見有如蟲能感覺光線，實則係被光線之電磁力狀作用所吸引。此蓋因細胞體內，由其內容物之運動，發生電力之故。

太陽之電磁力，係由其火球內之氣體分子之猛烈衝動而發生，細胞體內，亦由顆粒之運動而發生電磁力，與玻璃、電木之由摩擦而發電相同。

全體太陽系行星，以太陽爲中心而行動，地上生物，以地球爲中心而行動，構成生物之細胞，則以核爲中心而行動。由太陽之放射，而賦與細胞以活動力，或增強其活動力，此活動之姿態，卽爲生物之生命。

太陽之光線，用分光鏡分散之，則分爲七色。但吾人如以爲光線只係七色合成，則屬錯誤。後日如再發明更精巧之分光鏡，定必可再分出多數單色。或者可分出無數色彩，亦未可料。色彩本來乃由放射之陽力之振動數而感覺。其振動波之小者，自一英寸之六萬五千分之一，至四萬分之一，吾人祇見到光，而不見到色彩。設吾人之中，有眼睛網膜之感覺，較常人爲銳敏者，對於波長更長更短者，定必尙可見到光，見到色彩。世上有一種稱爲色盲之人，常人能分別七色，而色盲者祇能分別二三色。更有全然不能分辨顏色，祇能分別明暗，黑白，濃淡者，一切彩色圖畫在彼觀之，祇如觀普通照相，毫未見到色彩。但又有畫家視覺銳敏者，能見到多數色彩，其感覺之色彩，較常人爲豐富。

園中所開之五顏六色之花朵，並非花之本身有色彩，祇係能反射太陽色線而已。不僅花爲然，一切物之可見者，乃由於物體有反射光線之物質而已。故物在暗處，則不可得見。在生物，此反射物質，一遇光線，立卽增強。花卉之色彩，在陰處則消褪，見日光則轉濃。此一定之理也。

細菌類有能生出色素者。如在暗室培養之則無色，但如置之於有日光散布之室中一日，卽現出色素。其生出色素，乃由於菌體中顆粒，現出活潑之猛烈運動所致。此猛烈運動，由細胞內顆粒及溶液

之運動，視陽力作用之調和如何而異。色彩本來乃由反射光線之各種長短光波而現，現出紫色者，乃由於反射紫色之光波，刺戟吾人眼睛網膜之神經細胞，而現出紫色也。詳言之，即神經細胞由此光波之刺戟而於細胞中發生微分子之運動，由此運動而發生分解及構成作用，因而見到色彩。乃細胞中陽力之活動也。

要之，生命之姿態，乃含有陽力之物質，由電磁力之活動，而振起可動之陽力，由此而能將外物分解，又能將其構成。故生物與無生物之異點，祇在所包含陽力，繼續其獨自之活動性，或者廢絕。

無論何種生物，如將其投入火中，則其所含有之陽力之大部分，成爲火熱而發出，則其所含有者喪失，生物亦即消滅。又遇嚴寒，則其內容物凝結，體內之活動力廢絕，而活動停止，則生物死滅。倘冰結於短時間融化，感應陽力，則可再使內容物運動而蘇生。

故如能將已經作靜止狀態之陽力，再變成活性，不難將無生物變成生物。對於物體所包含陽力之作靜止狀態者，如用同一波長之太陽放射線刺戟之，可以喚起其一部分之活動。例如用熱線可使熱性陽力，發生活動。

假如吾人能使一切陽力活動，則可從無生物，創造生物。將無生物轉變爲有生機物質之最簡單轉變，爲植物葉綠素，從空氣中吸收碳酸氣（二氧化碳）藉光線之作用，排除氧氣，而於體中生成澱粉，此爲從無生物創造有生機物質之最簡單轉變，此時最重要者，即爲光線之作用。賦與葉綠素顆粒

以活動力者爲光線。如將蔬菜之青葉，置於盛水之玻璃瓶中，將瓶倒置，曬於日光中，則瓶底漸積聚有青葉所排出之氧氣。日光能使植物發生強烈之同化作用，故而有上述之機能。

物中所含之陽力，隨地殼之冷結而活力減衰，或者更喪失其二三種類，因之生活力次第降低。於此時再受太陽光線之照射，則可感應新陽力，而使活力更生。由此可知萬物乃太陽之一部分，保有一部分陽力，其活動之靜止者，則爲無生物，其感應陽力，保持陽力之活動者則爲生物，故生物乃太陽之一部分，從太陽分出，而仍恃太陽維持生活。

吾人之身體，乃由無數之單細胞集合構成。上述之阿米巴，草履蟲則係以一個單細胞，獨立生活。細菌類亦爲一個單細胞。在稍高等生物，則此單細胞分裂增殖，各司其事，成爲一大集團。此種情狀，在嬰孩之生成，亦可見到。其初爲卵子與精子之二者相結合，先成爲一個單細胞，再由此分裂生成無數細胞，分爲腦、神經、呼吸器、消化器等各部門發育，各擔任其分工工作。構成人之單細胞，其數目約爲四百五十兆。（萬億爲兆。——按今之算法，兆之解有二，一以十萬爲億，十億爲兆。卽以百萬爲兆。一以萬萬爲億，萬億爲兆。此處之數目，係以後者計算。）

四百五十兆之數目，口中言之固然簡單，計算却非易事。假定現在世界人口共爲十五億（十五萬萬）則須有三十萬隻地球之人口，才與一個人之單細胞數目相等。如以我國之人口四萬五千萬言，則須有一百萬個中國之人口，才與一個人之單細胞數目相等。此一大數目之細胞集團，分成腦髓，

胃、心、肺等各部門細胞，各司其事，絕不互相傾軋，渾然融和，成爲一人體集團。肝門之細胞，從未以其身當排糞穢之衝，臭不可嚮邇，而欲遷地爲良。腳底下之細胞，亦從未以其負一身之重，不堪重負，而欲另圖高就。此蓋因首腦對於肝門以及腳底細胞，無不一樣關切，故均心悅誠服，勞而不怨。偶爾指爪受折裂，腦神經亦必感到痛苦，因其如此痛癢相關，故而全體細胞，能各安分服務，毫無怨言。

尚有環流全身之血液，運輸榮養，以分配全身，由此而如是多數之細胞羣，乃能合力爲人體大集團服務，並與外敵抗爭。其集團之有規律，有統制，一絲不亂，較之人類之社會，更爲進步。

此無數之單細胞，各有中心核，其內容物能流動，能活動，能發電磁力。此等陽力，對於所向之目的，有整然之統制。現在世界國家，實無一國有完美之統制，可與身體機構相比者，吾人對於其機構之完美，祇有驚嘆而已。

身體之機能，雖分爲各部門，但其機能，則悉發軔於陽力之發動。此陽力如耗盡，則將歸於消滅，故必須不絕補充。因此吾人乃由飲食而獲得其補充。吾人所吃之食物，宜多選擇陽力完全而不靜止者，以此理由，故宜擇生物中之最富有可動性陽力者爲食料。自此而言，不論動植物食品，實以生食爲最。不損失陽力，而可補充陽力。但生物却往往沾附有有毒細菌，生吃致人患病，故必須煮熟而後吃之，較爲妥當。故吾人雖在未受太陽直接放射之時，仍由食物將陽力攝取入體中。人無異於吃太陽，人從太陽分出，仍吃太陽而生存，故太陽真是生命之原本。

古時埃及人，有崇拜太陽之俗，古時日本人亦每朝早起，向東拍手，以拜太陽。清晨在屋外閒步，呼吸朝間新鮮空氣，望初出之太陽，令人心身感到快樂，令人血行佳良。登泰山夜半看日出，乃我國游歷家之一種樂事。

久閉居於不見日光之室中，縱然可由食物將陽力攝取入體中，生活力仍不免逐漸沈降，而自滅。蓋由於同化異化之機能漸遲鈍故。樹木下方之樹葉，因少見日光而枯槁，被大樹遮去日光之草木，不能生長，無日光之陰處，不生青草，地板下之暗處，連青苔亦不生。一切生物，均在追求日光，無有已時。樹木之樹梢，向日光而伸長，樹木之葉，則向橫面擴展，以求多受日光。無日光之處，亦無生命。

在鑛坑及隧道中工作之工人，顏色蒼白，筋肉鬆弛，毫無生氣。居於不射進日光之室中之人，生活力沈衰，細胞體內之微分子之運動減弱，因此電磁力之發動亦甚形微弱，故對於外力之抵抗力亦弱，不能抵抗疾病，尤無力抵抗傳染病，易患肺結核，傷寒等症。人須從太陽得到新陽力，乃有新活力。

在上古穴居時代，人類亦知日光之貴重。所挖之地洞，必北負山而穴孔南向，可使射入日光。然近時都市之高層建築，却將射進日光一件重要事忘却。此種屠殺人類之建築，在近代都市，到處櫛比。居室中之人，晝夜均在電燈下工作。晨出門而夜歸家之人，終日不見到日光。自飛機施行空中轟炸以來，更有深入地下四五層六七層之建築樣式。馬奇諾防線六七層，全部建築在地底，防空洞也在地底。地下飛機場，地底火軍，地下汽車房皆設在地底，一切地面上活動，均有搬移至地底之勢。使現代人，又回

至上古穴居時代。「歷史是循環的」確是可信。

上古之穴居人終日在外曬日光，祇不過夜間鑽入穴中睡覺。然現代人却終日蟄居在地穴中，故其流毒亦烈。照現在情形，恐再歷數十年，人類必將減少。

日光雖爲人類所不可缺少之要物，但却有無數人不知利用日光。年輕婦女爲防其嫩白皮膚，被日光曬黑，而不敢見日光。長日居於深閨之婦女，容貌雖白嫩，却帶蒼白。此類人因活力低下，故極易患肺癆病。日光對於一切疾病，有重要關係，而對於肺癆病尤甚。

有腺病性體質者，其活力極低，若每日行日光浴，則身體活力，逐日漸增。可見日光對於其健康之重要。在肺癆病之初期，如每日行日光浴，則身體之活力增強，立可恢復其健康，不藥而愈。

日光對於疾病，有如何作用，而使疾病治愈，最顯而易見者，爲外科之利用日光。當傷口不易生肌長肉時，其傷口處肉色，大都現出污穢色，有如腐肉。此種傷口，極不易即愈。結核性之傷口，尤多帶污穢色。今如將傷口直接照射日光十五分鐘，每日連續行之，則傷口處之肉芽，漸帶新鮮色調，而使創口迅速生肌長肉而愈。結核性腹膜炎，等病症，於施行手術後，如使腹膜照射日光，亦可使迅速治愈。此蓋由於日光能給與組織以活力故。

但在陰天，欲照射日光，却無從照射。在歐洲，冬季尤多陰天，少見日光。北歐及德國等處尤然。冬日有日光時，公園及空地等，常有羣衆聚集以曬太陽。歐洲日光光線稀薄，而且多雲，在冬季尤多連續陰

天，故偶有日光，即相率以曬太陽爲樂。因少日光照射之故，故一面對於飲食，嗜好富於陽力之新鮮物品。其嗜吃奶油，牛乳及蔬果，亦可謂爲由於天然之需要。此外在鑛山坑內，晝夜工作之人，亦苦無從照射日光，近時雖發明有人工太陽燈，可於暗室中及黑夜照射光線，用以治療各種病症，却不能與真正之太陽光線相比。如前所述，太陽除光線之外，尚有熱線，又有無限量之電磁力，從無限量之距離，放射出無限量之活力。

在多日光地帶，植物繁茂，又多各種蔬菜水果，可以新鮮供食，可謂得天獨厚。日光可以不費分文獲得之，不論貴賤貧富，均可隨便照射日光。欲求健康，宜多曬日光。日光能振起沈衰之生活力。疎遠天然之日光，而反費錢在暗室中照射人工太陽燈，不亦愚乎！

惟日光雖好，若在盛夏烈日中曬之過久，亦可因之而得病，蓋以日光光線中，除熱線外，又有短波之化學光線。日光對於身體之作用，可分爲三種：(1)對於局部之作用，(2)對於病灶之作用，(3)對於一般之作用。

(1)局部作用——皮膚曬日光，則發生反射充血，更進則發滲出性炎衝。常爲衣裳所遮蔽部位之皮膚，尤易感受日光之作用，皮膚白者亦然。服碘劑時，感受日光之作用尤烈。幼孩皮膚，亦易感受日光作用，有人在航海舟中，將初生嬰孩，曬於日中，致全身發生炎衝夭折。空氣中之塵埃，能吸收日光，減少其作用。海岸空氣中少塵埃，故日光作用亦強烈。居於海岸及航海等，曬日光最易發皮膚炎。高山因

空氣中少塵埃而且空氣層亦薄，故日光之作用亦強烈。在高山多雪之處，除日光直射外，尚有白雪反射日光，使人發皮膚炎者，名爲冰河炎。注視太陽，有時致傷及眼睛之網膜。在白雪山野走路，有時亦致損傷眼睛網膜。

(2) 日光浴對於健康，雖極有裨益，但過度曬劇烈之日光，或照射人工太陽燈，亦不合宜。因能引起潛伏之陰性肺結核病灶之活動。或增高結核熱，或引起咯血。水可行舟，亦能覆舟，日光亦然，在於善用之而已。

(3) 日光對於身體之一般作用，爲能破壞身體蛋白。案另有日射病，詳後。

吾人所生息之地球，爲厚層之空氣，團團圍住。此空氣中，融化有陽力，因此時而悠然作雲，發出雷聲，或者吹風，降雪，結霜。此等根源，悉歸爲因於太陽。設無太陽，必然無風吹，亦無水蒸氣蒸發，當然亦無霜雪。空中亦無白雲烏雲。一切地面上現象，其根源悉歸因於太陽。若無太陽，空氣必即消滅。

空氣亦爲維持生命之要物，吾人不能一日，半日，片時離開空氣，猶魚之不能離開水。吾人由呼吸空氣而生活，又由空氣中之陽力，使體內之活力活潑。食物之在身體內燃燒，祇係食物之滋養料，與空氣中之氧氣化合。

空氣雖然如此重要，然現代都市却每有許多不合衛生之高層建築，阻礙空氣之流通。徒爲都市之美觀及地皮之經濟，而高層建築櫛比，終日不射進日光，不易流通空氣。

因人口密集，故空氣中充滿人之汗酸氣，呼出之碳酸氣，以及身體所發出之各種臭氣。居鮑魚之肆，久而不知其臭，都市居民，對於此等污臭空氣，亦早已嗅覺麻木，不復感覺，習而安之。此外尚有陰溝中臭水之發臭，垃圾桶垃圾之發臭，飲食之腐敗與發酵等，合成一團臭氣，使空氣愈加污濁。人口愈密集，都市之空氣，亦愈污濁。都市之影戲館等處，觀客叢集，其中空氣之污濁，尤達極點。

許多大都市之河流，只見一河污黑濁水，從無澄清之時。河水本來有自己淨化作用，無論何種污穢濁水，在其流動之中，多能漸見澄清。但在大都市之河流，却因腐敗太甚，致喪失自己淨化作用，所流之水，且發生沼氣，從河底噴出水泡。此種都市之空氣，亦自然充滿腐敗氣體。

此外使都市之空氣污濁者，則為烟塵。工廠之烟囪，吐出濃濛之黑烟，遮蔽天空，登高展望，視線屢為黑烟所蔽，有如施放烟幕。工業集中都市，煤烟亦愈多，煤烟多則遮蔽太陽光線，使放射之陽力減少，影響及都市人之健康。煤烟更能結雲生霧，遮斷日光，使都市人之身體，愈加虛弱。

塵埃煤烟降落在樹葉上，將樹葉之氣孔塞住，致樹木不能生長。在工業興盛之大都市，常可見到此種情形。都市之樹木，乃使空氣清淨之唯一天然物，連樹木亦為之枯死，其空氣之污濁程度，不難想見。不僅樹木不能生長，人亦不易生長，因此則此等都市中初生嬰孩之死亡率均極高。

大都市居民之體格，均極惡劣，尤以生於大都市並在大都市長大者為然。大多數皆曾患肺癆病，全身之生活力，極度低下。有如偷生於天地間，觀其體格，屢可斷定係生長於都市之人。

能使空氣淨化者爲植物，人呼出碳酸氣而吸收氧氣，植物則吸收碳酸氣而吐出氧氣，植物吸收人所呼出之碳酸氣，人則吸收植物所吐出之氧氣，兩方各以其所有，易其所無，交易而退，各得其所。但在大都市則人口密集，而植物却稀少，空氣污濁，亦不易清淨。

因此都市極需要公園，最佳爲多栽種樹木，樹木愈茂盛愈佳。我國向無所謂公園，祇有私人花園。惟在周代，文王之囿，方七十里，開放與老百姓共之，頗似今之公園，可惜周代老百姓，雖曾享受公園之利，以後竟未能建設公共之公園。上海雖有半淞園、兆豐公園等，可惜偏在一隅，祇附近居民，可享受園林清福，半淞園又屬私人花園。虹口公園佔地頗大，但樹木不多。顧家宅法國公園，地點在市中，實較便於市民。而公共租界市中，竟未有一較大之公園，可供市民朝夕工作之暇游散。設能將現在之跑馬廳，改爲公園，甚爲合適。將跑馬場遷至滬西，如江灣跑馬場，引翔港跑馬場之設在鄉間，亦無不便。此外都市宜有多數廣闊草地，種植樹木，使樹木繁茂，禁止用發生煤烟之燃料，居宅宜向陽，多受日光，流通空氣，避免低地窪地。

鄉間空氣清鮮，風景宜人，不似都市到處盡是牆壁，居民終日在牆壁中過活。都市居民，宜常偷閒至鄉間游散，可使心神爽快。

人之身體，受氣候之影響甚大，氣候若適合人體，則病人亦少。歐洲諸國，在冬季，各醫院均病人增加，患肺炎、心臟病、哮喘、氣管枝炎等病人尤多。較大之醫院，每日就診病人，不下一二千人。但在夏季，則

病人大減，每日就診病人，不過二三百人。在熱帶地方，如南洋一帶以及台灣等處，情形又不同。在冬季，病人少，在夏季，病人多，可見嚴寒酷暑，均易損人健康。

日本死亡率最多之時期，爲十二月正月及七八月寒暑酷烈之時，據一九三五年之統計，其死亡人數，共計一百十六萬一千九百三十六人。七月死十萬一千三百八十一人，八月死十萬七千六百四十五人，十二月死十萬三百四十九人，其他各月死亡人數，則祇九萬餘。十一月祇死八萬七千六百八十人。

高麗之情形，又與日本不同。以三四月，死亡人數爲最多。大約因其時恰在寒暑遞嬗之時，氣候之變化動搖，較爲劇烈所致。

台灣以六七月死亡最多。此因其時暑熱最爲酷烈所致。且一日中溫度之升降，每相差甚遠，屢有相差至華氏三四十度者。在此種氣候中，居民之身體，有如一任氣溫玩弄，故在此時期，患肺癆病者亦多，且對於肺癆病之經過，給與惡影響。

人對於寒冷氣候，較易應付，在寒冷地方，可藉熱水汀，火爐等取暖。對於酷暑，則較無法應付，祇有移居海濱或高山地帶而已。

人體對於氣候溫度，亦能作相當之調節，以與氣候適應。此調節作用，兒童銳敏而老人遲鈍。故老人對於氣候之變化，宜用衣服調節之。

外部氣候，能直接影響及一切器官。氣溫高則呼吸增加，心之搏動增加，脈搏亦增多。新陳代謝作用增進，全身血管擴張，皮膚蒸發增加。因而全身易於瀦積。生活作用所留下之渣滓，如能將渣滓完全排除，則身體自無異狀，如排泄機能減弱，或者瀦積渣滓過多，則發生排泄障礙而損及健康。

睡眠能遏制身體產生渣滓。故在相當疲勞時，祇須一睡，即再恢復清新精神。如連續睡眠不足，必致身體發生障礙，終而發病。睡眠對於健康上，甚為重要，通常須睡八小時。如有何原因，不能安眠，則身體將現出異狀，不思飲食。如誤為胃病而服消化藥，決不見效。如服安眠藥，能得酣睡，病即立愈。

睡眠最適宜之時刻為夜間。一切動物，亦在夜間眠睡。夜間無光線之刺激，故全身之細胞安靜，最宜於安睡。在睡時，因安靜無何種刺激，故新陳代謝產物之產生，減至極微量。更由呼吸，皮膚發散，小便等，將所瀦積之新陳代謝產物，排泄出體外。

睡時以頭向北或向南最能安睡。以身體之電力與地球之磁軸一致故。夏季日光光線強烈，在日光地方，因刺戟過強，反而因身體陽力之活動旺盛，而稍不能安睡。適於睡眠之溫度，為攝氏十五度至十八度左右。以氣候不暑不寒，最易熟睡。空氣中多水蒸氣，則不易安睡。氣壓低，較能安睡。山間較海岸為能安睡。故患不眠症之人，以赴山間居住為佳。

便秘能引起不眠。尿中含有新陳代謝產物，而糞中則包含有食物渣滓，及其腐敗分解之有毒物質。如因便秘而將此等物久積於腸中，其一部分腐敗物，將再由腸吸收，流入血中，因此而妨害腦與心

臟等之重要機能，其首先現出之病象，即不能安睡。

在飽食後，每易瞌睡，此大都因胃消化食物，血液聚集於胃，發生輕度之腦貧血所致，但此種時，決不能熟睡。如在飯後，胃中食物，尙未消化之中，即就寢，夜間必多夢，不能熟睡，或屢起小解，致未能安睡。飯後非經三小時半至五小時，則胃中尙留有食物，身體內部未能安靜，故未能酣睡。不能安眠之人，多由於忽視此種事實所致。如於下午五時吃夜飯，十時就寢，早上六時起身，生活有規律，自易安睡。

睡眠不足則便秘，蓋由於發生消化障礙所致。吃腐敗食物則下痢，蓋欲將腐敗有毒之物，早排泄出體外故。即不吃腐敗物，如吃對於身體並無何用處之物，亦可致下痢。故下痢一事，實可視為保護身體之自然機能。但如連續下痢過久，則妨害榮養之補充，致全身之臟器衰弱，機能減退，治愈機能減衰，而使體力愈弱。

縱吃新鮮食物，假如不能完全消化，則食物在消化器內腐敗分解，生出毒素。身體為排除其毒素而下痢。肉類易於腐敗分解，且產生巨量毒素，故下痢亦劇烈。所產生之毒素，一部分吸收入血，而致頭痛，作嘔，發熱，是為中毒症狀，所以肉類不吃最好。

反之，吃得稍過飽，亦每致便秘，乃由於腸疲勞所致。大使通暢，全靠腸之蠕動，將腸中物順次送入直腸，設蠕動減弱，則腸中物必致停滯在腸中，而致便秘。神經質之人，每由腸管過敏，發生痙攣，致腸不能如正常蠕動而便秘。與上恰正對反者，為腸麻痺，亦同樣發生便秘。運動不足，則腸之蠕動亦減弱，而

致使祕。常服瀉劑，則腸懈怠，非給與強力之刺戟，則不肯蠕動。

排泄糞便，固係欲排泄食物殘渣，但體液中之有毒物質，却亦隨糞排泄，故如大便停積，身體將立發生障礙，大便以每日一次為最佳。

一切植物，生根於地中，從地中吸取滋養料，享受陽光，而維持其生活機能。動物之足，自古時即與地斷絕關係，故祇能藉植物，獲得地中之滋養料，植物從地中吸收活性陽力而蓄積之，人取之為食物，而將活性陽力攝取入體中，人祇從植物攝取其所有之陽力，而將其渣滓再還之於地，吾人必如此始能獲得地中之活性陽力，而使吾人之活性陽力增強，有更多之儲積而供燃燒，此吾人所以宜多食蔬果之原理也。

每日有一次大便，食慾旺盛，有八小時之熟睡，此為身體健康之證。倘此三者發生異狀，必是身體中何處發生障礙，或正將發生障礙，宜用科學上之診斷法，從早查明其原因，以防病於未然。

第十章 住宅

住宅與衣服，由氣候，風土習俗，而有種種之不同，移風易俗，誠非易事。然住宅之良否，對於衛生上影響極大，實不可漠然置之。向來對於此種人生智識，絕少有人加以研究，只知盲從風俗習慣，毫無正確之智識。本章係根據學術上之研究，謀將此種正確智識，普及國人，為住宅之標準。使貴重之學術，不

徒成爲紙上空談，其實際裨益人生，必非淺鮮，此亦新生活運動中所不可少之要點也。

吾人之住宅，所以便於私人生活，及保護財產，其爲重要，自不待言。而尤重要者，則爲衛生上之必要。人爲保持健康，須常有同一體溫，然而氣溫却不時常同一，夏酷暑，冬苦寒，在夏日炎熱之下，雖裸體仍難却暑，在冬寒凜冽之中，雖厚裘仍難禦寒，於是乃不能不求可以避風雨寒暑之住宅。惟有住宅，故夏可得較涼之處，冬可得溫暖之所。房屋之中，應終年有適於吾人健康之氣候，不因屋外之冷熱而異，除蔽風雨之外，必須兼能禦寒暑，與吾人以健康上必要之氣候。

然物有利必有害，房屋亦何能獨外。房屋所發生有礙衛生之弊害，最常見者，爲光線不足，室中空氣污濁，以及易於傳染各種傳染病。此外尚有種種缺點，此等缺點，在房屋密接之處，尤爲劇烈。吾人日夜之大部分，係生活於屋中，故身體所受之影響，亦自然極大，故吾人對於房屋，宜盡力減少其缺點，使合於衛生。因此人人應有對於房屋之衛生知識，同時應有關於建築法律，一以使建造合於衛生房屋，一以使鄰家不致受衛生上之損害。今日施行於大都市之建築法律，即根據此理由而立法。

對於房屋所需要之一般條件，略舉如下。雖前章已言及，此處亦不避重複而復言之。

吾人欲從事精細工作，非有十分光亮不可。若室中黑暗，眼易致近視，並易致不潔。少射進日光之處，最易生黴，空氣亦帶一種臭氣，而且寒，易於感冒，並易患佝僂質斯等。

多數人羣居之室中，由各人之呼氣，將炭酸及水蒸氣，逐時增加。又以氣溫上昇，故夏季尤爲熱蒸。

室中之火爐燈火等，亦能使空氣污濁。且室中之空氣污濁，原因最多，必須使常能流入室外之新鮮空氣，方能使室中空氣清潔。

房屋之建造，應使之能禦寒暑，不害及體溫調節。

陰濕房屋，冬夏皆不適於健康。夏季因室中空氣潮濕，故極熱蒸，且壁上等處生黴，致空氣亦帶黴臭。又冬季因空氣潮濕，故尤覺寒冷，且壁潮濕，易將室溫導出室外，壁之溫度既降，則體溫被奪，感受不快寒冷，易發感冒，傷麻質斯，腎臟病及其他病症。

清潔 清潔不僅使生活愉快，對健康上亦至為切要。所以每日宜將各處收拾乾淨。

室應有相當寬廣，每人所占空間，應在一定程度以上。若過小則空氣不充足，且室中空氣，難使清潔而適於健康。

房屋之構造，當然由氣候風土而異。在寒帶地方，自應注重於防寒，在熱帶地方，自應注重於避暑。風雨降雪劇烈之地，更應有特別設備。市街之房屋，與郊外之房屋，其注意點，亦自然各不相同。故房屋之構造，當然不能強同，宜就各地之氣候風土，而採用合宜之方式。

所謂居住，應不僅指房屋而言，並包含地點與衛生上有設備者在內，故與環境大有關係。居住地點之空氣，宜清潔方可。若多煤煙塵埃及有害瓦斯之地，以避免為是。

欲使精神安適，以清靜無喧鬧，震動之地為宜。欲得空氣清潔，而又清靜，在鄉間及小都市，固不甚

難在大都市，則頗不易得。大都市商業繁盛，工廠散在各處，全市之空氣，因煤煙塵埃及有害瓦斯而污濁，而且車馬喧闐，故欲求適於居住之處，宜將全市劃分為商業區、工業區、住宅區三種，非在工業區域，不許設立工廠，非在商業區域，不許設立大商場，如此可使居民少受烟塵喧擾之苦。一日之中，雖於一定時間，至工商業區域從事工作，而其他時間，則可至環境清靜空氣清潔之居住區域休息。近世之大都市，概由都市計劃法律，實行劃分。此吾國所宜取法者也。

住宅之土地宜高燥，若土地低濕，則房屋潮濕，易患感冒及癩麻質斯等。又濕地有污水滯積，蚊蟲叢生，亦易發生瘧疾。極平之地，或凹窪之地，概多潮濕。

建屋雖希望得高燥之地，倘不可得時，宜用清潔泥土填高。屢有人用垃圾（一作拉颯）填高，實不台宜，因其後垃圾將在地中腐敗，發生有害瓦斯，在二三十年中，土地不能清潔故也。

又掘地立卽有泉水湧出之處，可掘小而深之水溝，使水向附近低地流去，則可使土地乾燥。

傾斜地因排水佳，故土地乾燥，但由其傾斜方向之不同，而衛生上之價值亦異。向南傾斜，則多受日光，並遮蔽北風，故溫暖，向北傾斜，則恰與之相反。

房屋周圍，宜稍有樹木，以不成濃陰者為度。綠樹木既可遮蔽塵埃，夏日又可以避暑，不但娛目已也，在風烈之處，可稍離開房屋植樹以蔽風。

不潔之土地，極多傷寒、赤痢等，從口侵入之傳染病，蓋由污水污物滲入地中所致。污物之中，時有

病毒存在。故土地宜常保持清潔，勿使污水污物滲入。

欲建造適合健康之房屋，對於房屋之各部分，宜有相當之注意。

牆壁不良，可使房屋發生潮濕、寒冷、陰暗等種種弊害。牆壁以不傳溫者為佳。傳溫力大者，夏暑而冬寒。壁厚則多含空氣，傳溫力弱。木板、土壁、磚石壁等皆佳。最不佳者，為鉛皮、白鐵等。磚石之壁，夏日涼爽。白鐵鉛皮之壁，極苦炎熱。又壁有二重，於其中造成空氣層，則不易傳溫，亦最合宜。

壁非乾燥不可，壁潮濕則冬季甚覺寒冷，而夏季又極熱蒸。又壁濕易生黴，發黴臭，使人不快。新建之屋，壁尚未乾者，不宜居住，因其不適用於健康。尤以磚石、三合土及土壁，自初即含有多量水氣，房屋造成後，非經一定之時日，迨壁已乾燥者，皆不宜遷入居住。歐洲有處都市，非待至壁之水氣減至一定程度（普通為一%）不許入住。舊屋之壁，亦有潮濕者，宜知注意。磚石之壁，在易受雨之一方，加以防濕性物質之油漆，實極合宜。

造壁材料，以清潔而不分解者為佳。若多含有機物及細菌之泥土，一逢潮濕，最易分解，發生碳酸瓦斯，使室中空氣污濁。

貼壁之紙及布，其顏色或花紋，須為無害之色素方可。因色素之中，屢有含砒素者，不可不注意。壁之顏色，與室中之光亮有關，以不帶灰黑為佳。淡色能反射光線，使室中光亮。近於黑色者，吸收光線，使室中陰暗。

地板以用木材等不易傳濕者爲佳。地板上鋪置絨地氈，易於積留塵埃，不甚合宜。若用絨地氈時，則不可怠於掃除。或用軟木板，油地氈，易於掃除者實爲較佳。

地板宜稍高，地板不宜能自由流通空氣而且乾燥者方可。地板過低，或四周密閉，則易潮濕，使木材易腐。又含有多量水蒸氣及炭酸之地氣，易於透過地板，散入室中。欲使地板下清潔，宜張鐵絲網，以免有貓狗等動物竄入。

屋頂之天花板，宜勿使有塵埃下墮，勿使有鼠穴居其上，堆積種種污物，發生分解，致室中空氣污濁。遇有鼠疫時，卽有鼠染疫死於其上，鼠上之蚤，卽從死鼠跳至人身，傳染鼠疫，不可不注意。

屢有於近屋頂處，裝一攔樓者，此等攔樓，大都夏暑而冬寒，不適於居住，祇可用以攔置雜物。

屋頂雖係用以蔽風雨，但與室溫調節，亦大有關係，故材料亦以不甚傳溫者爲佳。茅草所蓋之屋頂，厚而含有多量空氣，傳溫力最小，故夏涼而冬暖，可謂極佳，惟容易引火，不免危險。白鐵鉛皮等，則恰與之相反，夏熱而冬寒。瓦片介於二者之間。多地震之處，爲減輕屋頂重量，用鉛皮白鐵等蓋屋者甚多，此時宜將屋頂分爲二重，其間留有一定之距離，距離以遠爲佳。屢有屋頂不裝天花板者，爲調節室溫計，以天花板爲佳。

樓梯爲求上下步履之安適，不宜過於傾斜，亦不宜作螺旋形，中途以有停頓地點爲尤佳。又爲減少昇降之勞，梯級之高度，以五寸爲度，廣以一尺爲度。

近來於房屋下層，建地下室，甚為流行，惟地下室頗覺寒冷，而且易從地中散入空氣，地中空氣多含潮濕，而又含有多量種種有害瓦斯，有害健康。故壁及地面等，宜用難透過空氣及難傳濕之材料建造。然地下室用作住宅，仍不適宜。

夏季所住之房屋，非涼爽不可。如不怕費財，固非困難問題。惟普通房屋，難於如大建築物，裝設送致冷氣之特別設備，故只有考慮房屋之構造，使能稍加涼爽而已。

考量風之主要方向，於該方向設置窗戶，使易於通風。

縮小夏季易於受熱之一側。夏季受日光照射最烈之壁，並非南側，而為東西兩側，南側在夏季與冬季異，因太陽之位置頗高，故壁不受熱。如放大南側之廣度，縮短東西兩側之長度，自然可使房屋涼爽。周圍無曠地，北側及南側與隣家相接者，夏日必苦熱。

更須注意屋壁及屋頂，屋壁甚厚，或係白色者，則受熱較少。注意屋頂之種類，應如上之所述。

冬季欲使房屋溫暖，至某程度，可由建築上之注意而達到目的。

能多受日光，不但日光照射時溫暖，即日沒後，仍有其餘溫。且房屋之建築材料及家具類，在晝間能吸收多量熱氣而蓄積，於日沒後再漸發散，而使室中空氣，不至太冷。如房屋南向，其北面及西側如有小山或防風林者，必可減少寒氣。代人觀看住宅風水者，其言雖多不可信，然如云建屋於南低北高之處，其家必興，建屋於南高北低之處，其家必貧，於巽位（東南角）建倉廩者凶等，則與衛生上條件，

皆偶然相合。

建築上之注意，雖可增加其溫暖，至某程度，但在嚴寒時季，到底不能單恃此法，保持其室溫，究非用人工使室中溫暖不可。人若無適當之溫度，則覺精神不適，辦事亦無精神。使吾人感到安適之氣溫，在裸體時爲攝氏二十五六度，如衣普通冬服時，爲攝氏十五六度，故室內亦應有此種溫度。惟外國普通係使暖至十八九度。

暖室有種種方法，裝火爐時，衛生上首應注意者，爲勿使燃燒時所發生之炭酸及一氧化碳等，飛散室中，使室中空氣污濁。因炭酸有害健康，而一氧化碳，則尤危險，此物比較少量，即可殺人。普通所謂中炭酸毒者，實係中一氧化碳。炭酸之毒性，比較甚弱，單由炭酸中，必須空氣中含有炭酸甚多。人大都怕煤煙，而對於更毒之瓦斯，因目不能見，而置不介意，實屬錯誤。

自此點而言，凡不裝烟囱（音聰，竈突通氣之孔也）之火爐煤爐，可謂不合衛生。用烟煤時，尤比較發生多量一氧化碳。故在不透氣之室中，用此種煤爐，必中煤毒。

裝有烟囱之火爐，較合衛生。以之暖室，宜勿使火爐表面過熱。火爐燒至表面通紅，表面過熱，則熱之放射甚強，在近側者過熱，而較遠者則又不暖。爲防此缺點，可用二重壁之火爐。二重壁之火爐，表面不太熱，故熱之放射亦少。但在其內外兩壁之間之溫暖空氣，平均散出於室中，故可得平均之溫暖。

用木炭、煤油、煤氣等爲燃料之火爐，因其無烟，故多不裝烟囱。然此等火爐，因於室中發散有害瓦

斯，故不合衛生。用木炭者尤甚。用煤油煤氣，普通在燃燒時，尚不多發一氧化炭，而用木炭則發生此氣頗多故也。故自衛生上言，一切火爐，皆宜裝設烟囪，如不能裝設烟囪，則宜注意於流通新鮮空氣。至用電氣火爐，雖最合衛生，然電費頗昂，非一般人所能用。

此外尚有利用熱水管暖室方法，在衛生上雖然極佳，但須於建築時有相當之設計，方可裝設，小房屋則難裝置也。

室中陰暗，則不便從事微細工作，而欲室中光亮，則晝間須利用日光。若日光滿室，不但室中光亮，並可使室中乾燥，不致生黴，不致細菌繁殖。縱有傳染病患者之病毒，附於壁上及其他等，若射入日光，則可從早殲滅，不致久久留存。

室中之光亮，與窗之大小有關。窗固以大為佳，但窗之大小，若有地板七分之一或六分之一，即已算佳。無論從地板上之何點，皆可望見天空者，則其室必光亮，若天空為鄰家之屋頂或其他所遮蔽者，則必黑暗。窗低則內側黑暗，窗高則內側光亮。

窗上之玻璃，若揩拭乾淨，最能射入光線，亦自然光亮。若怠於揩淨，堆積塵埃，光亮亦自大減。故必須常常揩拭乾淨。磨沙玻璃，較透明玻璃約暗二三分。糊窗之紙，新時約暗五分，紙舊後，約暗七分。

窗簾為不使日光直接射及，或不使內部為人窺見而垂掛之。窗簾以薄者為佳，為裝飾而用厚簾，將窗之大部分遮蔽者，窗雖頗大，仍不免於黑暗，故以勿多將窗遮蔽為佳。

人家互相密貼，不能從窗間射入日光時，祇有造天窗使射入日光之一途。天窗大小，有地板之十五分之一，即已十分光亮。有天花板時，天花板之窗孔，應較屋頂之天窗爲大。

欲使室中光亮，又須注意天花板及壁之色澤。以淡色能反射相當光線者爲佳。黑色或近於黑色者，能吸收光線，窗雖頗大，室中仍不免黑暗。

此外與鄰家之距離，亦須注意。其距離以幾何爲宜，以鄰家之高度而定。與鄰家之距離，若在鄰家之高度以上，自然不致被其遮蔽。若直接建於道路兩側時，道路有一定之廣度，故對於房屋之高度，應加限制。房屋之高度，不宜在道路之廣度以上。惟現在街市建築法律，則許建至高於道路廣度以上。如在道路狹處建築高屋時，宜從道路線，縮入若干尺而建造。

燈光宜十分光亮，無強弱之變化者方佳。有變化者，光動搖不定者，或光線過強眩目者，皆易使眼力疲勞，故不佳。如用強烈光線時，可用磨沙玻璃或乳白玻璃燈罩遮蔽之，可免眩目。又熱力過強者，如用二重燈罩，可以避免熱氣。光以無色者爲佳，有色者，視物色每致錯誤。例如以黃色煤油燈光，視黃色之物，不見爲黃色，而見爲白色。是電燈以外之燈光，皆係由燃燒而發光，當然發生燃燒產物。燃燒產物，普通爲水蒸氣，熱及炭酸。水蒸氣及熱，在夏季使人多感暑熱，此外發生一氧化炭，亞硫酸等，或起中毒，或刺戟粘膜，或毀損物品，故須注意。

普通所用之燈，爲煤油燈，煤氣燈，及電燈。煤油燈近來城市用者日少，倘用此時，不宜用平芯者，宜

用圓芯者。將光亮相等之煤油燈比較觀之，平芯者約發生三倍之炭酸熱，及水蒸氣，並約費三倍之煤油。故自衛生上及經濟上計，皆須用圓芯。

煤氣燈亦有種種，一般所用者，係用紗罩灼熱發光。火口向下者，較向上者爲節省煤氣，且少使空氣污濁，故較佳。

煤氣對於人體有害，故用煤氣燈時，必須注意勿使煤氣漏出。

室內空氣中，含有煤氣十分之一至四分之一時，容易引火爆發，尤須注意。

電燈亦有多種種類。室中一般用灼熱燈。又多用鎢線，較從前用炭絲者，用三分之一電力，即可得同一光亮，使電燈照射天花板，再反射照射室中，可少陰影，而光線亦柔和。電燈除發生少許之熱外，無其他產物，不致使室中空氣污濁，故衛生上亦優於他種燈。

惟電線屢有走電觸電危險，對於電線必須注意，尤不可用濕手接觸電線。

室內宜謀空氣之交換，否則因人之呼吸，空氣中之氧氣，漸次減少。若加以由呼氣，火爐，燈火，發出之炭酸，及其他有害瓦斯，則空氣尤污濁，有害健康。

房屋之壁，地板，天花板，屋頂等，多少可透過空氣，故空氣能自然而漸次交換。此蓋由室內外溫度之差及風而起，內外溫度之差愈甚，風力愈強，空氣亦愈能交換。惟此乃係起於自然者，普通若單恃此法，則不能有充分之換氣。

若將窗戶開放，即可達到換氣目的。但在寒季，如此殊非善法，蓋室中溫暖空氣，突變寒冷，易致感冒故也。欲防此弊，祇有開放窗之上部之一部分，或開放上面小窗，或於天花板設有通氣窗，使室中空氣可以流出，外面新鮮空氣可以徐徐流入，自然不感寒冷。若無以上之設備，不得已須開窗換氣時，不宜開放過久。開放過久，對於室內換氣效果，無何差異，反而使溫暖之室，變為寒冷也。

對於房屋，應特別注意之處有三，即廚房、浴室、馬桶間是也。廚房應特注意清潔，宜十分光亮，以廣為佳。器具等宜收拾位置得宜，勿使有污物堆積，發生腐敗。水蒸氣、烟氣及其他等，宜用烟囪將其導出室外。又宜使善於換氣，壁及地面勿使潮濕。水溝及其近處之壁，宜用不被水滲透之材料建造。又廚房不宜鄰近馬桶間、垃圾桶，宜防備此等處之臭氣及蠅之侵入故也。

浴室宜有充分射入之日光。又須十分乾燥。宜光亮，且善於換氣。但却不可有小隙可吹入冷風。由燃料所發生之瓦斯，即不發烟，亦宜用煙囪導出室外。浴室之壁及地面，宜用不滲水之材料建造之。

馬桶間在衛生上，特有關重要關係。糞尿分解，發生多量有害瓦斯及臭氣，最為不快。有時其中屢有霍亂傷寒、赤痢等病菌，及蛔蟲、十二指腸蟲及其他寄生蟲卵，應當注意。

為豫防傳染病，並保持清潔，馬桶以一家專用為是。假如數家公用，則概不負責任，聽任其不潔，且易傳染他人之傳染病。

馬桶間之地位，亦當注意，以免散布臭氣及有害瓦斯。不宜與住房祇隔一壁，宜略有間隔。

馬桶間之門，以二重爲佳。必須設有透氣窗，以使易於換氣。有完全陰溝之處，最好裝設抽水馬桶，用後即用水沖洗，不致有腐敗瓦斯發散，如是則馬桶無論設在何處皆可。

無完全陰溝之處，欲裝設抽水馬桶時，宜建造有完全之淨化糞池，使之淨化，不礙衛生，使之流入河中。但糞池若在夏季有日光直射，盛行分解發生瓦斯，最爲不宜，宜避免之。又糞池須有完善之構造，勿使糞汁滲入地中方可。

廚房、浴室、井畔之污水，不可任其淤積於房屋附近，宜即使之流入房屋外之溝渠。無水溝之處，設池以貯污水，每致土地潮濕污穢，故不合宜。污水池必須有堅固構造，勿使污水滲出，又必須加蓋。污水池如設在近井之處，往往污水漏出，污及井水，不可不注意。

房屋四周，如有污水淤積，則易於發生蚊蟲，宜將其填平，或常傾入煤油，將蚊之幼蟲子子悶斃。（火油浮於水面，則子子不能吸到空氣）而防止發生蚊蟲。

水溝以陰溝上加蓋，或埋陶土管爲宜。不可祇以流出屋外爲止，非使之流至較遠之處，則不合衛生。設如該處無完全之水溝時，宜與鄰舍合開水溝，使污水流出居住地域之外。

自理想言，凡普通之水溝，不合衛生，以埋設地下之暗溝爲最佳。

垃圾桶爲發臭氣，生蠅之處，必需嚴密加蓋。最佳有二垃圾桶，將廚房之垃圾與其他之垃圾，分別放置。廚房之垃圾，易於腐敗，宜嚴加清掃。其他垃圾，因不分解，即稍堆積，尙少弊害。

第十一章 衣服

人裸體而可保持普通體溫，須有攝氏二十五六度之氣溫。吾人何以能常有如此溫度乎，實因身內發生之溫與被空氣所奪之溫，大略相等，故可保持此普通體溫。在熱帶地方，因終年氣溫甚高，故裸體可調節體溫。房屋建造，亦極簡單。溫帶地方，能有此種氣溫者，祇在夏季之短時期，其他各季，則氣溫較此為低，冬季尤甚。遇稍寒冷時，雖亦可因增多榮養，從事運動，而使之多生體溫，以暫時抵禦其寒氣。惟欲長用此方法以禦寒，殊覺不易。在氣溫頗低時，更不能禦寒。鳥獸之羽毛，能夏薄而冬濃，自然可以調節體溫，人為裸蟲，因此而有衣服之必要。

着衣則所以溫暖者，蓋由衣服能減少身體表面之放散體溫，並使寒冷空氣少接觸及身體表面，奪去體溫故也。多着衣則愈溫暖者，除上述理由外，並由於其間有空氣層，故空氣層愈多亦愈溫暖。衣服材料之主要者，為毛絨，綢緞，棉布，麻葛等。衣服之保溫力，由其材料而異。尤與其織法有關。例如同為棉布材料，織成普通棉布與織成絨布，雖重量相等，却以絨布為溫暖。此蓋由其纖維間，含有大量空氣所致。凡多含空氣而輕鬆之材料，亦愈溫暖。毛絨之所以溫暖，即由於此。

人之衣服，過於厚着，則妨害身體之動作，稍為薄着，即易受感冒。以着幾多為宜，全由氣溫，年齡，體質，習慣，行業等種種關係而異，難於為一律之規定。如兒童本人並不寒冷，而父母濫為多加衣服，殊不

合宜。

衣服至一定程度，須能透過空氣方可。蓋吾人身體皮膚表面，時常發散碳酸瓦斯及水蒸氣，若衣服全然不能透過空氣，或不甚能透過空氣，則碳酸及水蒸氣等，必滯積於皮膚與衣服間之空氣中，而爲鬱熱使人感受不適。

着油布或橡皮布之外衣步行，則鬱熱發汗，蓋由於不透氣所致。故衣服非有一定程度之透氣性不可。然所謂透氣者，使溫暖空氣能透出，寒冷空氣即能透入，與保溫勢不兩立，衣服之保溫力，亦因此而減少。但不透氣之衣服，到底非人所能耐，究以透氣者爲適於衛生。

普通之衣服，比較善能透氣，故衣服內之空氣，亦少含有碳酸瓦斯及水蒸氣。夏季無風鬱暑之時，着薄衣有較裸體爲涼爽者，卽由於此。

衣服普通用種種顏料染色，此顏料必須無害者方可。從前屢用含砒含鉛之色素，有因此刺戟皮膚，發生炎衝者。今日此等色素，雖已禁用，但據外國報告，云穿含銻色素染黑之襪子，而足發皮膚炎者，屢有其人，故亦不能斷言已全無有害色素。因此凡直接接觸肌膚之布料，以用白色或本色者，最爲安全。尤以着白色者，稍有污垢，一望而知。自然欲更易潔淨者，故亦有合衛生。兒童肌膚嫩弱，尤以着不染色者爲佳。

衣服之顏色不同，而吸收溫熱之程度亦異。最能吸收溫熱者爲黑色，最不吸收溫熱者爲白色。黑

色之吸收溫熱，約倍於白色。其他各色，介於其間。色淡者吸溫弱，色濃者吸溫強。故夏季衣服，則以用近白色者爲佳。即吾人之感覺，亦覺夏季用白色或淡色爲悅目，用黑色則覺鬱熱。

但日光之紫外線，能透過白色衣服，故着白色衣服，久受日光照射，則肌膚焦黑。着黑色衣服，雖然較熱，却少被曬黑。

衣服沾濕，其布孔已被水塞住，則空氣少能透過，傳溫之力增加。又由水氣蒸發，奪去體溫，故感覺寒冷。故濕衣實不合於衛生。

奪溫之程度，由材料而大異。如呢絨嗶嘰等毛織物能彈水，即沾濕，纖維仍有彈力，不似他種纖維之密貼肌膚。又吸收水氣之蒸發，亦較徐徐，其奪溫亦較少。又與綢葛異，不多感寒冷。故如恐衣濕或汗濕時，貼身宜着毛織物，可少患感冒，亦不致感受不快。又衣服沾濕時，其所附之污垢即起分解，發生瓦斯，發出臭氣。若久着之衣，則所附之污垢，繁殖微菌，一被沾濕，由體溫而分解污物，其臭氣尤甚。故衣服必須清潔而乾燥，最爲切要。

衣服着在身上，經日而漸污垢。上面衣服，係從外部沾染種種物而污垢。貼身衣服，係由肌膚之汗、油膩而污垢。故努力勞動，流汗較多，或少有沐浴，肌膚不潔者，其污垢亦甚。此衣服之污垢情狀，由人之境遇而異者也。此外則由布帛之材料而異。毛織物較綿布及其他等，較少污垢。

貼身衣服之污垢，由身體之部分而異。其最易污者則爲襪子、褲子等，其次爲襯衣、馬甲等。故洗滌

次數，大體可依照此爲標準，而適宜行之。

衣服屢有從空氣中吸收種種瓦斯而發臭者。例如從廁所出，衣服帶有臭氣者，則由其吸收安母尼亞等。而吸收瓦斯之力，當以毛織物爲強。試將衣服所含之安母尼亞量試驗，則見毛絨之所含較綿布爲多。

附於衣服上之非病原菌甚多，有時尙附有病菌。假如有瘡腫之膿汁附於衣上，則衣上附有化膿菌。又傳染病患者所着衣服，由其病之種類，各附有該病病菌。例如霍亂菌傷寒菌赤痢菌等，係隨大便排出，故附於臀部褲子裏面。淋菌等係從尿道排出，故附於易爲尿所污部分。白喉菌，結核菌，肺炎菌等，概係於咳嗽時噴出，故易附於衣服表面。又有因天花，痧子，猩紅熱患者所着之衣服，而傳染其病毒者，亦不少其例。

如以上所述，衣服由種種物而污垢，於衛生上，發生種種害毒。又穢污衣服，易於生虱，有時可引發皮膚病。

急性傳染病，因法律規定，患者所着過之衣服，須經消毒，故比較少傳染危險。慢性傳染病，則多未有豫防規定，縱有規定，亦不易發現患者，證實爲確患有其病，故亦不易取締，每有將所着之衣與人或售人者，故舊衣褲等最爲危險。

污垢衣服，應當洗滌清潔。洗滌之水，宜用清水。洗衣時如用肥皂，曹達，又宜用清水滌淨，若留存衣

上，將刺戟皮膚，發生瘡疥。

傳染病患者所着過之衣服，非經消毒不可。其可浸置水中者，可用一至二%之石炭酸水或「來沙而」水，浸二小時，乃取出用清水洗滌。或祇用清水煮沸消毒亦佳。最妙爲用蒸氣消毒，可送至消毒處消毒。若衣服附有膿汁、血液、糞污等時，須先用石炭酸水將該部分消毒，用水洗淨後，乃行蒸氣消毒。或用福爾麻林蒸氣消毒亦佳。

舊衣不知爲何種人所着，故購後必須先經消毒，方可穿着。但欲一一用蒸氣消毒，頗不易辦，可於晴天日光強烈時，曬一二日爲佳。

諺云，佛要金裝，人要衣裝，屢有因對於美觀，獨特別留意，而將衛生上需要，則置之度外者，此種錯誤，中外皆同。而女子較男子對於衣裳之美觀，尤爲注意，故女子之服裝，亦特多衛生上缺點。

凡束緊身體之服裝，皆勿穿着。歐美婦女，習用胸甲，爲彼邦識者所詬病。穿着胸甲，使胸部緊束，雖較美觀，而五臟六腑則大受其殃。肝臟被束，變爲細長，腎臟被束，不能安於其位，變成所謂遊走腎，脾臟胃腸等亦大受壓迫，不能自由轉動，卽骨盤內之子宮膀胱，亦受腹部壓迫餘波，又橫隔膜亦被從下方壓上，礙及呼吸。

我國婦女，雖無所謂胸甲，然小馬甲，緊身旗袍，爲害亦不亞於胸甲。

衣領過高，壓迫頸靜脈，害及頭部血液之環流，引起頭痛，故衣領以低而且寬者爲宜。又襪帶過緊，

亦壓迫兩腳之靜脈，妨害血液環流。

服裝亦不可過緊，緊則害及四肢運動，又衣服過長，或袖過長，亦害及運動之活潑。

衣服之有種種缺點，吾人應加以改良，對於衣服之改良，當注重衛生，經濟，行動便利，以及美觀諸點。

衣服雖有種種附屬品，其主要者，爲帽，圍巾，鞋等。

夏季戴草帽，以免強烈日光向頭上直射，冬季戴呢帽，以免頭部之受冷，皆屬必要。在炎天張傘外出，實際可無需草帽。夏季日光強烈時，帽子之顏色，以用白色或近於白色者爲佳，以其不易吸收熱氣也。且四時所戴之帽，均以能透氣者，爲適於衛生，不善透氣之帽子，則妨害頭部所發出碳酸瓦斯及水蒸氣之發散，而覺頭痛。故製帽材料，若係用難透過空氣材料者，宜穿有相當之換氣孔。

圍巾在老人，小兒，虛弱之人，或有其必要，壯年者用之，則反而有害。頸部皮膚表面，本如頭部，富於血管，不易受冷，雖不用圍巾，仍不至於寒不可耐。若並不甚寒，而用圍巾成爲習慣，則該部分皮膚之抵抗力，將因而減弱，易患感冒。

無論布鞋皮鞋，總宜稍寬爲是。若只圖美觀而過於小，將足緊束，則使足部血液不易流通，甚者致足骨變形，或擦傷皮膚。每見婦女喜穿較小之鞋，最多此弊。皮鞋因不甚透氣，妨害皮膚水蒸氣之發散，使足多汗，襪易污垢，且由分解而發臭氣。又傳溫力頗大，在冬季兩足如靜置不動，則易覺寒冷。布鞋則

無此種缺點，故在晴天，布鞋實較皮鞋爲佳。襪子爲易污穢之物，宜常洗滌。

第十二章 預防傳染病蔓延

大凡慘害生人，莫過於傳染病，然豫防苟得其宜，亦非不可避之，昔英之倫敦，以傳染病而死者，日以百計，千四百四十六年，衛生事業興起以來，病死之數頓減，中國以痧症痘瘡諸傳染病而陷於死亡者，號稱繁夥，此皆防疫法之未臻於完備而然也，傳染病之毒害，由一人一家而及於四方，關係國力之消耗，其爲患有不堪設想者，今以傳染病毒之種類及用何法而能豫防，皆一一指示，防患未萌，諸君其書諸紳可也。

凡有赤痢，腸室扶斯（傷寒）及巴拉室扶斯（副傷寒）病原體者，應遵守下列事項。

（一）廁所宜可能的獨用，每次上廁，便器中須投入消毒藥。（二）廁所中之洗手水，須用消毒藥。（三）便器每次使用後，須將其消毒。（四）被糞便所污之物，須將其消毒。

凡有實扶的里（白喉）及流行性腦脊髓膜炎病原體者，應遵守下列事項。

（一）食器，手巾，衣服，被褥，涎衣，玩具等宜獨用，衣服，被褥，須常在日光下曝曬。（二）鼻涕，唾痰，附着之布片，紙屑及其他被鼻涕，唾痰所污之物，須將其消毒或投之於便器。（三）勿往劇場，遊藝場，電影院，及其他羣衆集合場所。

對於有罹傳染病者，或有傳染病死者之家及其他污染傳染病毒或有疑為污染之家，則應施行下列之清潔法。

(一) 虎列拉(霍亂)赤痢腸室扶斯及巴拉室扶斯等，則須將井欄、井流、陰溝、污水坑、廁所、垃圾桶或不潔處所掃除，在必要時，須將其修理及淘井，並行蠅之驅除，掃除蠅之易發生處所。(二) 痘瘡、猩紅熱、實扶的里及流行性腦脊髓膜炎等，須使衣服、被褥、玩具、席薦、氈子等清潔。(三) 發疹室扶斯，則將虱驅除，並清潔容易棲息虱之衣服、被褥等。(四) 百斯篤，則應驅除鼠族、蚤及臭蟲，並使衣服、被褥、席薦、氈子、地板等容易棲息蚤及臭蟲之物類及處所，清潔或清除。(五) 使室中光線及換氣充足。

今舉一例，取患虎列拉者(霍亂吐瀉)糞便之一滴，以顯微鏡視之，則見是糞中有無數之微生物，而游走於前後左右，復取此糞，煮而沸之，或於此中加石灰少許，後復以顯微鏡視之，則向之游走者皆停止，而惟有無量數狀之()物羣列，此即石灰及煮沸所殺之微生物之屍也，此現象，惟於虎列拉患者之糞有之，尋常患下痢者之糞便，不能見之，名之曰虎列拉細菌，或直呼之為虎列拉菌，試取此虎列拉菌，雜之於食物中，使鼠食之，則移時鼠即患下痢而死，由是觀之，則傳染病之原因，其為微生物(即細菌也)必矣。

又取患痘瘡者之濃汁，接種於人之皮膚，則接種者發為痘瘡，設取癩之濃汁而接種之，則無發痘

瘡者，然則痘瘡者，其原因由痘瘡菌之發生可知也，故傳染病以有生活力而能播殖之細菌爲其原因，並隨其傳染之種類，而各自有其細菌，此其故不待言矣。

消毒方法，有燒却消毒，蒸氣消毒，煮沸消毒，藥物消毒四種。燒却法，係燒却污染病毒物質之法。蒸氣消毒，係用流通蒸氣，務必排去消毒器中之空氣，觸於攝氏一〇〇度以上，至一小時餘之法，此時當注意之事項如次。

(一) 其物因消毒而有褪色之虞者忌之，有染色他物之虞者，或雜以他物者忌之。

(二) 豫先檢視衣袖或衣袋，取出易於爆發或發火之物質。

煮沸消毒，將當消毒之物質，完全浸漬於水中，必須煮至沸騰後半小時以上，藥物消毒所用之藥品，與其製法，及用法如下。

(一) 石炭酸水（消毒用石炭酸三分，水九七分）若欲製之，則於加溫後成爲液體之消毒用石炭酸三分中，加入少量溫水，且振盪或攪拌，徐徐注入全量之水，該水安次使用時，必須振盪。

(二) 煤餾油酚水（煤餾油酚肥皂溶液三分，水七分）製時僅溶解稀釋即成，惟用時仍須振盪。

(三) 昇汞水（昇汞一分，普通食鹽一分，水一〇〇分）製時，則取昇汞，食鹽各一瓦，置於器中，加水一〇〇瓦，欲防誤用，可用斯加列篤，一品紅，着色。又昇汞錠（一錠含〇・五瓦）一錠約能溶解

水五〇〇瓦。此水並能腐蝕金屬，故不可貯於金屬製之容器。

(四) 煨製石灰（若加以少量之水則發熱而崩壞者）如製煨統石灰末，可於臨用時在煨製石灰中，加少量之水，而變爲粉末（一瓦中以加五〇〇厘水爲比）。石灰乳於臨用時以煨製石灰二分，加水八分爲比，充分攪拌後用之。即使不能得煨製石灰時，可取加倍之普通石灰代用亦佳。

(五) 氯化石灰臨用時以氯化石灰五分，加水九五分爲比而攪拌之。

(六) 蟻醛溶液臨用時以蟻醛溶液一分加水三四分而製之。

(七) 仿謨亞爾埕菲篤係使蟻醛溶液發生噴霧，或用適當之裝置，使發生噴霧是也。用時須注意下列諸項。(甲) 對於消毒函內或室內容積一〇〇立方尺者，則須噴霧蟻醛溶液四〇瓦以上，或使發生仿謨亞爾埕菲篤瓦斯一五瓦以上，同時使蒸發約一〇〇瓦以上之水爲比，處置之後，須密閉七小時以上，或用開放安母尼亞而中和之。(乙) 可鎖閉之消毒函內，或倉庫，洋房，船舶，火車等及能密閉之戶扉，窗孔等之室內，皆可行之。(丙) 在室或函中有間隙者須糊封，衣服等須懸掛於竹竿或繩子，書等以攤開爲良。

凡虎列拉，赤痢，腸室扶斯及巴拉室扶斯，有必要之消毒者，如下。

(一) 屎尿，吐瀉物，及所用之器具，布片，紙屑等。(二) 死體。(三) 供病人及死體用之衣服，床褥，搬運器具等。(四) 看護人或與病毒接觸者，及其使用之衣服，床褥等。(五) 供病人用之飲食器

具，病人之食物殘渣等。(六)病室之席薦，氈子等。(七)廁所，茅坑，洗手盆等。(八)廚房，廚房器具，井水槽等。(九)垃圾桶，陰溝等。

凡痘瘡(天花)及猩紅熱，必須消毒之物，如次。

(一)鼻涕，唾痰，濃汁，痂皮，落屑，及其所用之器具，布片，紙屑等。(二)死體。(三)供病人用及死體用之衣服，床褥，搬運器等。(四)看護人及其他與病毒接觸者及其使用之衣服，床褥等。(五)供病人用之飲食器具並其他器具，書籍。(六)病室之席薦，氈子，家具，牆壁等。

凡發疹室扶斯必須消毒者如次。

(一)鼻涕，唾痰及其所用之器具，布片，紙屑等。(二)死體。(三)供病人及死體用之衣服，床褥，搬運器等。(四)看護人，其他與病毒接觸者及其使用之衣服，床褥等。(五)病室之席薦，氈子等。凡實扶的里及流行性腦脊髓膜炎，必須消毒者如次。

(一)鼻涕，唾痰及其所用之布片，紙屑等。(二)病人所用之衣服，床褥等。(三)看護人及其使用之衣服，床褥等。(四)病人所使用之飲食器具，與其他之器具，書籍，玩具等。病室之席薦，氈子，家具，牆壁等。

凡鼠疫所必須消毒者如次。

(一)血液，鼻涕，唾痰，濃汁及其所用之布片，紙屑等。(二)死體。(三)供病人用之衣服，床褥，

搬運器等。(四)看護人其他與病毒接觸者及其使用之衣服、床褥等。(五)病人所使用之飲食器具與其他之器具、書籍等。(六)病室之席薦、氈子、家具、牆壁等。(七)鼠之棲息往來之處。

消毒方法之適用者如次。

(一)病人 病人在已痊愈時，務使入浴更衣，或用溫濕布清拭全身，以代入浴亦佳。用過之浴湯須消毒。

(二)死體 將死體納棺後，其衣服等須充分噴霧石炭酸水、煤餾油酚水，或昇汞水，或用浸漬前述藥液之布，包扎死體，或在棺內充填普通石灰。

(三)尿管、吐瀉物、其他排泄物 此等物，宜加同容量之石炭酸水，或煤餾油酚水，或其容量三十分之一以上，煨製石灰末，或其容量五分之一以上石灰乳，或氯化石灰水，充分攪拌後，放置二小時以上，或煮沸之，或燒却，昇汞水及蟻醛溶液水，不適用於此等物之消毒。

(四)接觸病毒者 看護人、患者家人，須施行消毒法，又從事於搬運患者、死體、排泄物者亦然，餘如與病毒接觸者，應時常或每次將手足用石炭酸水、煤餾油酚水，或昇汞水消毒，而後入浴。

(五)衣服、床褥、氈子、布片等，行蒸氣，或煮沸消毒，或於石炭酸水、煤餾油酚水、蟻醛溶液中，浸漬二小時以上，或用仿謨亞爾垓菲篤消毒。綢緞、毛織品、棉織品等，務必行蒸氣消毒，或用仿謨亞爾垓菲篤亦可。

(六)搬運病人，死體，病毒污染物件之器具，搬運患者，死體或污染病毒或有疑被污染之物件之轎子，擔架，車類，每次使用，皆宜用石炭酸水，煤酸油酚水，昇汞水，或蟻醛溶液水拭淨，或將其噴霧。

(七)圖畫，書類等，用仿謨亞爾垓菲篤消毒。

(八)玻璃器，陶器，磁器，鑛製品，竹木製品等，用石炭酸水，煤酸油酚水，昇汞水，或蟻醛溶液水拭淨，或將其噴霧。凡能忍熱汽之各物，須作蒸氣或煮沸消毒。飲食器具，玩具，金屬製品等之消毒，必須用昇汞水。

(九)革類，革製品，漆器，及其塗漆物，橡皮製品，假象牙製品，橡皮附品，糊附品，膠附品，紙製品，毛皮，象牙，鼈甲，角等，則用石炭酸水，煤酸油酚水或蟻醛溶液水拭淨或噴霧，或用仿謨亞爾垓菲篤消毒。惟此等物不適宜於蒸氣消毒及煮沸消毒。

(一〇)室內各部用石炭酸水，煤酸油酚水，昇汞水或蟻醛溶液水拭淨或噴霧。若可密閉之處，則用仿謨亞爾垓菲篤亦佳。

(一一)廁所，垃圾，溝渠等 廁所用石炭酸水，煤酸油酚水，或蟻醛溶液水拭淨或噴霧。茅坑，便桶等注以煨製石灰末，石灰乳或氯化石灰水，而充分攪拌，但屎尿經消毒後若不經過一星期，則不可用作肥料。垃圾及泥土注以石灰乳，或氯化石灰水，溝渠注以煨製石灰末，石灰乳或氯化石灰水，埃塵則燒却。煨製石灰不適宜於乾燥處之消毒。

(一二) 井、水槽、污水等，則投入水量五十分之一之乳狀煨製石灰，或水量五百分之一之氯化石灰水，經充分攪拌後，須放置十二小時以上。若有適當之裝置，而使通過熱蒸氣者，須沸騰三十分鐘以上。若昇汞水有滲透飲料水之虞之處，則不可用之。

(一三) 船舶、火車、電車等 船室或車室內部之消毒，從上文第十項之法。船底則加該容量二百分之一之煨製石灰末，或該容量二千分之一之氯化石灰水，須浸二四小時後汲出之。

(一四) 動物死體，及消毒後不再用之物，或其值較消毒費為廉者，皆燒燬之。

(一五) 衣服、床褥、器具、氈子、圖書、文具及其他物件，不能行上述之消毒方法者，可在日光下曝曬，或在大氣中乾燥之。

市街村長及豫防委員，在有虎列拉、痘瘡、發疹室扶斯或鼠疫病人時，無特別理由者，應使之入傳染病院，隔離病舍及其他適當之所。在其他傳染病，亦有視為在傳染病豫防上所必要時，則隔離之。

警察官吏及檢疫委員，在虎列拉、發疹室扶斯或鼠疫發現時，當施行下列之各事項。

(一) 有患者之處，自然要消毒，固不必說，在病人進傳染病院，隔離病舍及其他適當之所後，或自病人愈後，至施行消毒法為止，其中間必須遮斷其家之交通。(二) 污染傳染病毒之處，或有可疑之家，除施行消毒法外，尚須遮斷其交通。(三) 病家之前二號隣居，及其他有感染傳染病毒之疑者，自施行消毒法終止時算起，若虎列拉則為五日以內，發疹室扶斯則為十四日以內，鼠疫則為十日以內，方

可終止其隔離。(四)交通遮斷中有新發患者及其他污染傳染病毒或其有疑之事實時，應更用上述之法以處置之。

凡傳染病患者，不得從事下列各業務。

(一) 茶食，豆腐，肉，乳，魚介，蔬菜，水果及其他直接可供飲食物之製造，販賣，調製或處理直接從事之業務。(二) 旅館，寄宿舍，公寓，及其他羣衆寄宿之所及青樓，菜館，點心店，理髮店及商賈薈集之所之從業者，看護婦，針灸家，按摩家，舞女，娼妓，女招待，及其他與顧客接觸之業務。(三) 劇場，公司，遊藝場，電影院等羣衆集合之所，並直接與羣衆接觸之業務。

警察局長，因特別事由，而視爲無傳染病毒傳播之虞時，對於赤痢，腸室扶斯及巴拉室扶斯患者，得准許從事前項第二及第三條之業務。對於猩紅熱，實扶的里及流行性腦脊髓膜炎患者，得准許從事前項第一條之業務。

第十三章 青年與肺結核

肺結核即肺癆病，由傳染結核菌而起。肺之外，傳染於腸，則發腸結核，發於骨，則爲骨結核，發於皮膚，則爲皮膚結核，發於腦，則爲腦結核。發於頸項之淋巴腺，則爲瘰癧，不及一一悉舉。

俗語謂：小孩怕驚風，青年人怕癆瘵，老年人怕中風，可見青年人對於肺癆病，特別有緣。惟其如此，

故青年人對於肺癆病，不可無正確之認識。未病，知如何豫防傳染。既病，知如何應付及養生。

如上所述，結核雖有種種，但以肺結核占大多數。考日本在一九三五年，患肺結核死者，計九萬六千九百人，患其他結核死者（肺以外之結核）則共計三萬四千七百四十二人。估計日本人患結核病者，當有二百萬人以上云。

結核菌以從呼吸傳染者為最多，故在人口密集之都市，患者亦多。極言之，都市人之不傳染結核菌者，實際甚少。患肺結核與患他病不同，患者因未覺有何痛苦，故每不注意，即有多少發熱，亦不以爲意。因此亦往看影戲，或出席一切集會。病人吊在電車內皮帶，時時咳嗽，則噴出飛沫。此飛沫乃係從氣管枝之深處噴出，其氣管枝，有結核病灶（發生病變之部位曰病灶）。綻破，流出分泌物，刺戟氣管枝而引起咳嗽，故其中當然含有無數之結核菌。此種飛沫，勢必向相向之人直噴，或向坐於其下方者之頭上直噴，而致吸入。將此種飛沫吸入肺中，粘附於氣管枝，而發肺結核病。

在車站等處，羣衆雜沓之處，每有人隨地吐痰。有血痰，有膿痰。經過踐踏或掃除，更遍塗地上。此等痰乾燥之後，隨灰塵飛揚，可以吸入行人肺中。

附 吐痰

渡雲

我聽見有人說過，『世界上祇有兩國人民是習慣不用痰盂的，一是英國人，他們習慣把痰吐在手帕中，用不着痰盂。一是中國人，他們習慣是隨地吐痰，也用不着痰盂。』我也聽見一位西

教士似乎說過，「中國人的言語分歧，不能統一，只有一句是統一的，便是哈——呸」（吐痰。）這些都是實情，不容自己諱言。

我們看到防癆宣傳的標語，是多麼使人警惕，「癆病人吐痰一次，可吐出七百萬癆菌，乾痰中的癆菌，可活到七八月。」這是多麼的危險啊，我們生活起居在癆菌跋扈的環境中。

有些人吐痰太自由，尤其在電車中，因了車行有風向，那吐痰者的唾沫，會濺到旁人的面上，拍的一聲吐出去，有時會巧落在坐黃包車者或行路人的衣上，令人可惡，一口濃痰落地，帶有黏性，常見年老男婦因之滑跌。

在上海隨地小便，是犯警章的，有「如違送捕」字樣。可是上海人明知故犯，據說禁止隨地吐痰，新近也加入在「違章」之律，切盼巡捕能切實奉行，不但罰款大有可觀，其對於界內人民康健衛生，其功德勝造七級浮屠也。

筆者自少由教會學校肄業，校內對吐痰一項，懸為禁律，吐痰一次，記一大過，大過三次，便得黜退，因此自幼得養成不隨便吐痰的習慣，而口中的痰，也似乎比較少了，可是現在學校，太注重道德，尤其是這類普通禮貌和習慣，為求補救起見，做家長的，應使子女從小養成不吐痰不隨便吐痰的習慣，而自己也該做出榜樣來纔好。

在戲館，影戲館等羣衆聚集之處，看客之中患有肺結核者，不在少數，隨意咳嗽，到處散布病菌。此

外在都市羣衆擁擠，灰塵飛舞之處，到處均有此種傳染危險。在日間，有日光照射之處，尚可藉日光將病菌曬死，使之消滅，在陰處，日光不及，亦無此種自然之消毒作用。

都市人每終日伏處斗室，不大出門，不但不多見日光，而且運動不足，此均爲傳染結核之最佳條件。都市之賓客，較之鄉居，尤特別多，其中且往往有不稔熟之客。在多數之賓客中，必有一二人患肺結核，在談笑之間，同時亦將結核菌散布室中。路上之痰唾，亦常隨鞋底而帶入室中，塗擦於地板上，乾燥後隨同灰塵而吸入人之肺中。

鄉間本來結核極少，但近時則結核之傳染，亦頗不少。從鄉間出至都市謀生之人，大都爲家中窮苦之青年男女，至都市後，投入工廠爲工人。除做日工之外，又多兼做夜工。每由於度其不見日光之生活，而患肺結核。鄉間因向來結核極少，故鄉下人之體質，對於結核，亦少免疫性，因此每病勢迅速進行，帶病而歸故里，傳染於家人及戚友。

患結核，則體格亦愈惡劣。結核病雖不遺傳，但却能遺傳惡劣體質，生下身體孱弱之腺病質兒女。鄉間窮苦人家，大都營養不佳，因之對於病菌之抵抗力亦弱。更以缺乏衛生思想，尤易互相傳染。故欲豫防結核病，指導民衆衛生智識，與增進營養，同等重要。

都市人雖然極多傳染結核菌機會，但偶吸入結核菌，却不一定即致患結核病，人之身體，具有自然治愈機能，又具有殺滅病菌機能，皮鞋穿孔，不能自己修補，但人之腳受傷，却自能生肌長肉。體力強

壯之人，對於病菌富於抵抗力，能將病菌消滅。

但若此機能減弱，則病菌亦乘勢猖獗於其侵入部位，逐漸蕃殖，破壞身體組織，擴大病灶。人每在患感冒、肺炎等後，或婦女在產後等，體力減弱之時，突發結核病者，即由於此。

學生每在用功過度，心身過勞之後，發結核病，有時以為係用功過度，神經衰弱，却係肺結核正在着着進行。以前曾患過肋膜炎者，如感冒風邪，時時發輕咳，最宜注意。有時自己以為祇是普通風邪，却是肺結核正在進行。在肺癆病初起時，通常每無何痛苦。有時祇在激烈運動後，或精神過勞，發生微熱。有人每時時突然發熱，莫明其故。結核性初期之熱，大都無何痛苦，故人多不以為意。有時並且不覺到。在傷寒症，祇發熱三十七度半（健康人體溫為三十七度）亦覺精神不適，食慾不振，自始即覺到如患重病，此為二者不同處。

有人在肺癆病初起時，突然以咯血發病。在此時診視病人，尚不能明瞭其患病部位，病勢並不重，却先咯血。此等病人，其經過每反較佳，此因病人對於咯血每視為重大事，早知注意養生故。

通常初患肺癆病，多作神經衰弱狀，食慾不振，下午覺到身體疲憊。病稍進，則覺到肩痠，此種狀態約繼續二三個月。稍有經驗之醫生，可一見而診斷為肺結核，如用愛克司光檢查，可見到病灶部位。但有時過於信任愛克司光，亦可致錯誤，離開臨症診斷，即愛克司光檢查，將成為無意義。

常人見解，每以為祇須用愛克司光照視，即可看清疾病之情狀，乃是誤會。嘗有一肺癆病人，初期

咯血，痰中有結核菌，爲明瞭患處情形，特託一愛克司光專家拍照觀之，結果見肺氣管枝並無異狀，斷爲無病，病人信任其言，忽視其病，不以爲意，及後再發大咯血，乃再發生恐慌求醫。富於經驗之醫生，對於局部之變化，實較用愛克司光檢查更能診斷正確，當然有時亦須藉愛克司光之助，愛克司光雖爲診斷結核之利器，却亦不可過於置信。

病勢稍進，則咳嗽亦較烈，咯痰亦多。食慾不振，顏色蒼白，失却紅潤。顏色枯槁憔悴者，可視爲病勢不輕。病人神經過敏，與奮性強烈，每爲些微細事，而感情激昂，頭腦敏感，不能安眠。睡中每作惡夢，或睡中有盜汗。（睡中出汗，謂之盜汗，如盜之乘人睡熟而潛出也。）身體日見消瘦。

有人屢發高熱，病稍進行者，每高熱時昇時降，連續幾日，但熱一退，則又若無病然。此種狀態繼續一二年，身體愈羸瘦，肋骨根根可數，痰甚多，有時一次可咯出一玻璃杯。肺組織破壞，生出空洞。每每向來體重近百斤之人，竟減至六七十斤。時有咯血。病人身體雖然瘦弱，精神却毫不受影響，依然意氣軒昂。

病人病勢雖然進行至此，肺生空洞，如調養得法，仍然可以治愈。故病勢稍惡，亦毋庸氣餒。往往於患處沈積石灰（鈣）將病菌包圍在中，與健康部位隔斷。人之身體，具有此種巧妙機能，實常人所意想不到。何況在初期，祇須講究養生，自更容易痊愈。

但如以爲無論何人，均可治愈，則又不然。最可注意者，爲體質關係。生來有結核素質之人，沾染結

核，每病勢之進行甚速，且不易即愈。尤以在二十歲左右之青年人，病每着着進行，有如旱天失火，瞬息蔓延，不易撲滅。

有時一局部之結核菌，隨血流而流至全身各臟器，致發生全身臟器結核。此種時病人每二三星期即死。有時病人突然發生劇烈腹痛，有如患盲腸炎。乃結核菌傳染至腸間膜淋巴腺、腹膜等所致。如腹痛止，亦即自愈。倘誤爲盲腸炎，施行開刀手術，每不易收口，或永久不收口，不絕有稀薄之膿流出，終而衰弱而死。

病人往往不將痰吐出，而將痰咽下，致發生腸結核。有時雖未將痰吞下，亦可由血流傳染至腸。如傳染至腹膜，則發慢性腹膜炎。如傳染至腦，則發腦結核。傳染至腦膜，則發結核性腦膜炎。此類結核，較爲棘手。如傳染至骨，則發骨結核，最常見者爲脊骨，所謂脊椎骨傷是。但此如在初期治療，大都可愈。患龜背者，每由於幼時患脊椎骨傷所致，其骨傷多自凝結堅硬。歐洲各國，氣候多不佳，少日光，結核亦多。故患龜背者亦多。此症如在初期包紮石膏繃帶，可使病勢不再進行。或用固定器治療，亦可治愈。

婦女患結核病，兒女亦自幼時即傳染結核，此非由於遺傳，乃由於傳染。一家之中，有人患結核病，可以傳染於全家。例如有一次診一十歲兒童，皮膚發疹，大小如黃豆大，作正圓形，各疹皆深深凹陷，有如被蟲咬去其肉者然。其色毫不紅潤，一見即知爲真正皮膚結核。此種發疹，全身有三十五六個，有如撒豆粒於身上者，怪而詢之，據謂其父病肺，已五六年，此或由於其父咳嗽，噴嚏，痰之飛沫，濺着於席上，

兒童無知，臥於席上，信手亂抓，因而傳染。

結核非如霍亂、赤痢等急性病，一經傳染，不久即發病，故於何時傳染，常不明瞭。或病發於何時，亦不明瞭。因此世人對於其傳染亦多輕忽不甚注意。

有易患結核體質，曰腺病質。有此種體質者，自幼身體瘦，絕不肥胖，頸細而長，胸扁平，全身生修長細毛，眼孔大，睫毛長，肩低垂，全身骨格纖細，肌肉不結實。婦女大都為美人型，男子多為才子型，多容貌清秀，長於各種技巧，長於談吐。此類人易患結核，一患結核，亦不易迅速治愈。此類人之傳染結核，亦與年齡有關，以十七八歲至二十歲左右，患結核者最多，較幼及較長，患者均較少。但即在老人，亦頗有患結核死者，祇不過較少年人較少而已。老人發結核病，其病勢進行亦遲，不似青年人之激烈。老人之結核病，多非初次傳染發病。大多數係在少年時傳染，病勢停頓未再進行，遇身體衰弱，乃死灰復燃。

大抵人之精神活潑者，其病亦有活潑進行傾向。以肺炎言，壯年人之活潑者，其病勢亦激烈，在老人，則病勢較緩和。但老人雖病勢較輕，却較易死亡。患結核亦然，老人多病勢並不嚴重，却易死亡，故亦不可忽視。柳條柔軟，不易被風吹折，較柔弱之結核病人，結核菌亦不活潑，故女子病勢之進行，概較男子為遲。但婦女有生育嬰孩一件大事，故全體之結核豫後，却未必較男子為佳。患有潛伏結核之婦女，在生產時，每致結核病發作，但却亦有兩肺患結核病頗重婦女，連育兒女二三人，照常操作，若無病然。有一女子，自未婚前即病肺，身體消瘦，祇皮包骨，兩肺全面有浸潤，可聽到水泡音，痰中有多數結核菌。

廿三歲結婚，生下兒女三人，日常照常操作家事，絕不臥病，反而兒女傳染結核，身體虛弱，兩肺亦病勢甚劇。又有一女子，結婚後，患重傷風，繼發肺結核，發熱至四十度左右，時昇時降不退，又時時咯血，却又居然懷孕。婦女在生產時體力減弱，極易致病勢加重，故醫生均勸其打胎，保全自己性命。但此女人却生子之心甚切，彼謂其夫係獨養子，且正遠行，非急生一兒子，以延嗣續不可。祇須將兒子生下，自己病死，在所不顧。其時此女人極度消瘦，體重減至五十六七斤，日夜咳嗽不已，痰中結核菌無數，時時咯血發熱，却仍是要拚死生兒子。但經過六個月後，病勢却見減輕，臨月，果安然生下一子，如願以償，且產後身體又頗康健，反而逐漸肥胖。生下一子，亦安然發育長大。

結核病有作急激經過並作猛烈傳染者，但亦有病勢甚緩和者，此等或由結核菌之種族，毒性強弱不同，或由個人之體質，體力強弱不同，因而顯出差異。即在同一人，亦常由其時之身體狀態，精神狀態，而病勢有差異。今日之都市人，因他病死者，經檢驗後，常可發見十之七八，其肺曾傳染結核菌，有輕度發生病變之痕跡，雖然十之七八，曾經傳染，却大部分均自痊愈。

醫生從其臨症經驗上，可見到結核性病症極多。即用愛克司光檢查，亦可見大多數都市人，肺中有結核病灶。婦女之肥胖者，外觀上雖然見其體格甚佳，但却常有腺病性之筋肉弛緩。此類人大都幼時身體孱弱，常吃清魚肝油，其後則營養轉佳，身體轉健，身體中雖有結核菌潛伏，却被強健之體力所壓制，只能雌伏，不能雄飛，此類人雖一時亦曾患肺結核，却終完全治愈。

自一般人而言，生來身體頑健，骨格粗大，胸厚頸粗之人，極不易患結核。具有此種體格之人，縱有時傳染結核，亦立即治愈。

大多數結核病人，多係由於身體強壯，而自己治愈。但却常有結核病人，因偶吃某藥，而相信係爲其藥所治愈。實則單憑一二例之經驗，即斷定其藥能治肺癆病，四處勸人吃服，最易誤盡天下蒼生。例如李阿毛偶吃死貓肉，湊巧其肺癆病逐日病勢減輕，即相信吃死貓肉可治愈肺病，勸人吃死貓肉，豈非笑話。

結核病人本來以神經質之人居多，一經患病，其神經愈加銳敏，最易惑於人言。甲勸其吃某藥，乙又勸其吃某藥，丙言某藥丸如何神效，丁又言某藥草有意想不到的效果，於是試服此藥，試吃那藥，一無主見，心神無一刻安甯。或者不惜重金，購不相干之藥吃，吃後又不見效，則煩悶懊惱，精神沮喪，反而致體力減弱，加重病勢。此種人無以名之，當號爲笨伯。

無論何種疾病，增強體力，與病之治愈，有重要關係。蓋以吾人身體，自有消滅病毒之機能，及自己治愈機能之故。身體一切器官，對於撲滅病毒，常有顯著之活動。而此種機能，由體力強壯而愈增強。例如有結核菌由呼吸吸進喉嚨，吾人之健全呼吸器，生有氈毛上皮，其氈毛能向外擺動，將結核菌推出喉嚨而吐出口外。如病菌力量甚強，侵進肺上皮，則有無數白血球（吾人血中有赤血球及白血球二種血球。）將其包圍，更得血清中之調理素（Opsonin 調理素爲血中之一種特別物質，能調理細菌，

使白血球易於將細菌吞噬者。之助，而將病菌吞吃。如病菌產生毒素，流入血中，散布全身，則有肝臟能將此等毒素之毒性中和，使之變成無毒。故雖稍有毒質，進入體中，仍可化成無毒。因此吾人欲預防結核病，最妙為盡力使身體強壯，增強吾人健康，則結核菌將不能為害。為使身體強壯，日常應有相當之運動。多見日光以增進全身細胞之生活力。在浴日光時，同時可呼吸新鮮空氣。

裸體曬日光，謂之日光浴。使全身皮膚呈露於空氣中，則謂之空氣浴。欲行空氣浴，當然以裸體為佳。人之皮膚，能作皮膚呼吸，身體之新陳產物，能從皮膚發散。故自衛生上言，無論何人，實均以裸體為最佳。但在寒冷地方，裸體易致體溫散失，易受感冒，故而須着衣服。然着衣服，却不妨礙皮膚之發散，減弱皮膚之抵抗力，又減弱其機能。因此吾人宜於較暖和之日，時時裸露身體，使多接觸空氣，攝取陽力，以振作皮膚細胞之生活能力。有結核病體質之人，易感冒風邪，宜擇溫暖之日，於無風處，行日光浴。吾人自幼，即宜有適度之運動，所謂適度者，即在不甚疲勞之中，增加運動之程度是也。吾人可由此逐漸鍛鍊，以至於能堪相當激烈之運動而後已。

日常多運動，則食慾亦增加。儘可放開肚皮吃飯。因青年人正在發育長大故。食品當然以富於滋養者為佳。牛乳為極佳之滋養食品，宜多飲。宜多吃蔬菜，水果，多吃各種食品，惟不可多食肉類。如此則營養佳良，方能造成強壯之體力。多運動，不但增加食慾，又可使夜間能得酣睡。

有結核性素質者，最易患不眠症，為求安眠，亦宜多運動。有結核性素質之兒童，大都神經銳敏，故

亦較聰慧，但智慧雖較發育，而體力却較遜。通常父母每未能注意及此等處，祇將其兒女之學校成績，向人誇耀，而將兒女之體育，放在腦後。兒女受到誇獎，亦更加拚命用功，而愈忽視體育。

幼時如此，稍長，亦慙不喜運動。或稍運動，即覺心悸亢進，自然慙不欲勞動身體，而體質亦慙變惡劣。有此種體質之兒童，最佳宜送之至山間海岸等處，避免刺戟，專使鍛鍊身體，而將智能教育，置在其次。如此可使其體重增加，骨格強壯，不易患結核病。

上之所述，乃個人之豫防方法，但對於此種極普遍之病，必須有社會設施，及社會公衆訓練，乃能有滿意之豫防。以治療而言，一結核病人，由於養生得法，將病治愈，則社會上不僅可以減少一個結核病人，蓋以此人倘未愈，而其後或可再傳染至幾十人，現今尙無適宜之社會設施，則結核病將趨向增加之一途，故政府必須設立結核諮詢處，以供病人之諮詢，又設立療養院，以容納病人。如因社會未有適宜之設施，致使人傳染結核，則社會爲之施行治療，亦屬當然之義務。就對於社會公衆訓練而言，患結核病人，宜自檢點，勿輕至他人家中，一般社會，對於常咳嗽之人，宜有不受訪問之默契。結核病人，自己不得在路上或室中隨意吐痰，吐痰應吐在陰溝。

此處應特別舉出者，爲小學教員之健康問題。小學教員之中，往往有患結核病之人，小學兒童，毫無衛生智識，又多與教員密切接近，故極有傳染危險。

結核病非不治之病，有大多數人，會患結核而自己治愈。此蓋因人之身體，自己具有治愈之機能。

故也。患結核病，最忌精神上懊惱苦悶，因精神上之苦惱，足以減弱其自己之治愈機能故。凡病人精神上能達觀，能樂觀，與病相忘，其病極易自愈，因此種精神態度，能增強其自己治愈機能故。許多宗教信徒，傾心於宗教，將個人之死生看輕，故其結核病極易治愈。神經興奮，感受刺戟之病人，或長日戚戚之病人，其病之經過，常較一般爲惡。

病人不可任煩劇之事務，或沈湎於聲色，以耗費其能力。卽如游戲運動讀書應酬等，亦宜一概停止，以待體力之恢復。休息最善之法，卽橫臥於新鮮清潔之空氣中是也。凡休息時，非但各種耗費體力之事，一概停止。卽如一切心思之動作，亦宜減少，由減少以至於無念，是之謂真休息。夫所謂真休息者，宜生大解脫心。任其生死，莫起恐怖。人生能有幾時，石火電光，轉瞬便過。世間榮華富貴，不過片時。災難苦惱，亦不過片時。宜將身外一切事，併此身之四肢百骸，盡情放下。使腦中空無一物。若事有必不可歇者，亦權且歇下，以待後日處置。視田宅錢財器用衣服等物，如水上浮萍，風中飛絮，聚散無常，來去皆幻。過去事如幻，現在事如幻，未來事如幻，自此心華湛然，一切聲色無礙，知見頓空。一絲不掛，萬緣俱寂。空空洞洞，不知有身，不知有世，并不知我今日所患之病苦。果如是，則體力精神，必能恢復。故謂之真休息。因此結核病人，首宜獲得精神上之安甯，設無論如何，不能解除其悲觀者，不如視死如歸，反而可得精神甯靜。人之生死，本不值得重視，果能視死如歸，則尙有何事不了。出征之兵士，當其出門時，卽看輕一死，則發生大勇猛心，彈如雨下而心不動，精神泰然，行動一絲不亂。幸而凱旋，則視爲意外之佳運，

充滿歡樂。不幸中彈，則死早爲意中所期，可以從容殉國。

疾病之際，比之戰場，更有從容應付之餘裕。療病之法正多，毫無頹喪之必要。精神不安甯，卽吃藥亦不見功效。以極簡單之安眠藥言，如精神不安靜，服之亦多不見效。精神安靜，不吃藥亦可睡去。祇服少許亦可熟睡，假如精神苦惱不安，心中掛慮，吃此安眠藥，能否安眠，一邊憂慮，一邊服藥，卽服多量，仍是不能安眠。

不但安眠藥如此，一切治病之藥亦無不然。甲吃之而有效者，乙吃之未必卽能見效。世間極少一定見效之藥，因人之體質不同，病菌之性質，亦同樣不相同，故其功效亦現出差異。例如六零六，稱爲梅毒之特效藥，在初發明當時，至謂祇須打一針，卽可治愈梅毒，但在今日却知亦有人雖打幾十針，仍是不見功效。

治療疾病，乃病人自己與疾病及病菌之戰爭。戰爭視所需要，而使用一切科學利器。有步槍，有機槍，有平射砲，有高射砲，有長射程大砲，有坦克車，有轟炸機，有戰鬥機，有嘯聲炸彈，有莫格托夫麵包藍炸彈，各視其時之需要而用之。醫生之治病，或用強心劑，或用殺菌劑，或用解熱劑，或用止咳劑，亦視其時之病狀而用之。常人每無食慾，卽吃胃藥，但肺有病，腸有病，亦無食慾，連續睡眠不足，亦無食慾，吃胃藥，有何效果？實際世上亦無所謂胃藥。胃酸多，則用制酸藥，或與酸中和之鹼劑。所吃之物，在胃中發酵，致胃酸過多，則用制酵劑。現今所用之胃藥，多爲小蘇打，長久連服則必致胃粘膜萎縮，胃之消化機能

愈益退化。

又以甘汞言，甘汞乃人人所知之瀉劑，但如服少量，則可致便秘，反而成爲止瀉劑。如腸中有腐敗作用時，則成爲消毒劑。甘汞乃水銀劑，故亦可作驅梅之用。甘汞一藥，視其目的，可作種種用，故亦無所謂專治某病之藥。

以此而言，無所謂治肺病之藥，亦無何可怪，今日之醫學，實無常人所想像中之治其病之藥，不但治結核病如此，對於一切方面，亦無不然。

假如有常人所想像中之治療藥，某病祇須吃某藥即能治愈，則世上祇須有藥已可，當無庸再請醫生治療。因此世上雖無所謂治肺病之藥，吾人却仍可用適宜之調養，及適合各種病勢之藥劑，而將肺病治愈。（報紙上所登各種治肺病之藥甚多，不可勝數，一病而有無數之治療藥，即爲無一特效藥之反證。）例如咳嗽過劇時，吃止咳劑，咯血時，用止血劑等。咳嗽不劇時，則不可吃止咳劑，以便將痰吐出，不將痰吐出，反而不佳。

總括以上所述，結核病人之養生，可大體包括如下：第一宜精神達觀，樂觀，視人生一切如浮雲，此爲養生之最重要條件。其次爲致力講求營養，多吃富於滋養之物，以增強身體之自己治愈機能。其三爲有適度之散步，使飲食能消化。所謂適度，即不以不覺疲勞爲度。有適度之散步，同時可多見日光，多呼吸新鮮空氣。（但患肺癆者，有下四種病狀時，不可作深呼吸。一爲易咯血者，二爲有血痰者，三爲頻發

咳嗽甚烈者，四爲體溫在三十八度以上者。其四爲有充足之睡眠等。此外病人宜注意者，勿作激烈之運動或激烈之行動。病人如能與病相忘於無形，則體重逐漸加增，可視爲已踏進治愈之第一步，祇須安心，即可治愈。但所謂治愈，却非二三個月即愈，必須有一二年，待體力充分恢復，方能逐漸治愈。

第十四章 中風血壓亢進症低血壓症

青年人要認識肺結核，中年人則要認識中風。有正確之認識，則胸有成竹，方知如何應付。吾人年過四十，常感受威脅者，即爲中風，恰如青年人之受肺結核之威脅。每年接到各親友之計聞，常有許多中年人及老年人，多死於中風，尤以冬季秋季爲多。

我國俗語謂：人到中年萬事休，但西人却謂：人生開始於四十。我國係就四十以後身體逐日趨向衰老而言，而西人則係就智識成熟，開始創業而言。人之身體發育，大略在二十餘歲，即已發育完成，但頭腦發育，則須至四五十歲，始告完成。許多偉大著作，均成於四十以後，許多偉大建樹，亦開始於四五十歲之時。人在四五十年，在家庭，在社會，在國家，均處於極重要之地位，正在有所建樹之時，忽以中風而死，在社會，在國家，均屬極重大之損失。以一家言，大都上有待養之父母，下有待教養之子女，撐持一家之棟梁，遽然摧折，其損失之重大，自不待言。

死於中風之人，以都市人爲多。商業繁盛之都市尤多。鄉間則甚少。以職業言，則以多用頭腦之職

業爲多，不多用頭腦之職業則較少。余前在日本調查每年死於中風者，約十一萬餘人，其中大阪一處，占五萬餘人，約占其全國之半數，蓋以大阪地方，多企業家，股票商人，投機商人，極度酷使其頭腦故。以個人言，神經過敏，常爲瑣屑之事，而勞苦之人，以及易怒之人，好爭論之人，不肯讓人之人，好使性之人，皆易患中風，溫厚和平之人，則較少患此症。

中風一年四季，均可發作，但最多者，則爲寒季及氣候嬾變之春秋二季。由此可見環境對於中風，有重大影響。

精神極度緊張之人，及常爲瑣屑細事而煩勞之人，最爲不宜。宜勿使精神太興奮，常保持怡然自得之心境方佳。但亦有許多人，雖然性情暴躁，時常激烈刺戟其神經，却亦未曾發中風者，此則概由於體質之佳也。

人之體質，百人百樣，今姑分爲陽性體質及陰性體質二類。陰性體質，身高，頸細而長，胸廓扁平，全身筋肉弛緩，體輕，顏面峻銳，眼大，眼睛黑白分明。此類人概血壓低，多智慧，此種體質，患中風者甚少。此類體質之婦女，在更年期（四十五歲至五十歲）縱然有一時血壓升高，未幾即又降低。但此類體質之人，如患結核，却不易即治愈。

陽性體質之人，恰與上者相反，身矮，頸短而粗，胸厚，（將胸圍乘百倍，以身高除之，常人概爲五十五至五十五，此類體質之人，則在五十五以上。）骨格粗大，但手足則較小。頭圓面紅，下腹膨隆。此種體格

之人，概生來頑健，極少患病，但有時却有易患急性肺炎之傾向，有一生患急性纖維素性肺炎至三次之多者。但此種體質之人，却不易患肺癆病，縱傳染肺癆病，未幾即自愈。此類人雖不易患肺癆病，却易患中風，平時如不加注意，每致猝發中風而死。

由體質而患病有難易，恰如田園收穫，由土壤之不同，而收穫有多有少。何以生成此兩種體質，此概由於遺傳及環境。如使具有陰性體質之人，移居於空氣清淨之地，有適度之運動，生活有規律，給與充足之營養，則可使體重加增，胸圍加厚，逐漸變化為強健體格，即使患肺癆病，亦易治愈。具有陽性體質亦然，如常抑制其神經興奮，禁酒肉，多食蔬果，食毋過飽，勿作過於劇烈之運動，亦可逐漸變化為中性體質。

中風體質之遺傳，最顯而易見。此種遺傳，乃體質之遺傳，故有兒女幾人，却不即悉數遺傳此種體質，祇兒女之一二人酷肖其父，或酷肖其母，或酷肖祖父母，或酷肖外祖父母者，乃稟其體質。例如其外祖母有中風體質，而兒女中有一人酷肖其外祖母，則其人亦易患中風。且其患中風之年齡，亦多與其外祖母同時。例如其外祖母係在五十歲時患中風死，其人亦多於五十歲左右患中風。

雖則如此，但遺傳素質，却可以環境養生，改變其生活方式而改變之，有如吾人可以選擇種子，加減肥料而改變其收穫。此法實為最重要之點，因此吾人可以盡人事而挽回天意。具有中風素質之人，宜自視其體質，平生宜注意其生活方式使合於養生，自然可不致患中風而全其天壽。從小少即注意

養生，勿以爲年事尚輕，而等閒視之。須知河水之水源，常來自遠處之山峯，中風之淵源，亦發軔於悠遠之歲月，由歲月之壘積，而猝發中風，使人措手不及。

中風之發作，起於倉卒之間，不但來不及豫備遺囑，甚且最後一句話，亦來不及交代。有人在與人對弈之時，發生中風，有人在叉麻雀時發生中風，有人在播音或演說時發生中風，有人在上廁時發生中風，有人在睡時發生中風，更有多數人在入浴時發生中風。

中風雖多猝發，但有時亦有先兆。或先發眩暈，或先發頭痛，或先發嘔吐，或先打呵欠二三次而後發生中風。有時半夜起身小解，覺到頭重腳輕，但翌朝却無何徵候，正自安心，但經二三日忽發中風。有人在朝間起身時，覺到半身手足麻木，心思或者將發中風，但麻木不久又自愈，正在安心，忽真正發生中風，因此吾人對於老年人之腦貧血狀之症候，決不可忽視，因此乃一時血管發生攣縮。一過性之手足麻木，雖立可恢復，但如攣縮激烈，則易於發生腦溢血（即中風）故非大加注意不可。此點爲極重要之處，因吾人些微之注意，即可防止嚴重之中風故。此一過性之麻木，時時發作，後每即發真正之中風，故中年及老年人有半身不遂狀之一過性麻木者，切不可等閒視之。由細心注意，防止中風發作，則後日體質逐漸變化緩和，可使中風不發而全其天壽。

中風即腦溢血，乃腦之動脈破裂，血溢出血管外，腦神經受血液之壓迫，致喪失其機能所致。中風初發時之症狀，通常爲突然失去意識，昏睡不醒，發出鼾聲，口角歪斜。症較重者，有時弛緩之一側上唇，

隨呼吸而吹動，同時一側手足麻木。又有先一側之手足，覺到不自由，徐徐增惡，終而全然麻木不能動，繼乃失去意識者。

中風之症狀，由腦之溢血部位而異。溢血部位，如在腦之皮質，則概喪失意識。如距皮質較遠，則尚有意識，但此種病勢反而較重。常人每以病人尚有意識，視爲病勢尚輕，及大錯誤，極易貽誤。病人意識如經一晝夜而恢復，性命可以保全，如連續昏睡至七日之久，多已無望。

體溫在昏睡後，有一時下降，有時發熱至攝氏三十八度左右。如熱度更高，時昇時降，乃屬險象。

關於發生腦溢血之救護，應有下文之注意。對於突然失去意識昏睡不醒之病人，切不可強欲將其搖醒。因搖動其身體，將致腦中溢血愈多，加重病勢。許多中風病人，假如自初即使之安靜靜臥，約經一晝夜，意識即可回復，却因亂搖其身體，致再度溢血，以致不醒。又有人爲使飲藥，而扶其頭使屈向左，亦極不宜。因此可致靜脈鬱滯，而致腦中溢血加烈。

故見病人仆地時，以任其安靜倒下，勿亂加搖動，最爲重要。如見倒仆之人，爲中年人或老年人，面紅，體胖，大體如上述之中風型體格者，應想到或係患中風，勿濫加搖動。

假如係在辦公室猝倒者，不必將其抬出室外，即使安臥其處，將枕頭稍墊高，頭上置冰囊，以使頭部血液流向他部。如其人係着西裝，宜解除其項領，解開上方鈕扣，使之寬舒，使其四肢伸直，勿使有不適處。病人靜臥之室，祇可准許家人一人，及看護一人，在旁照料，此外一切人等，皆不許進入，以免混雜。

家人在此時不可向病人詢問或談話，最佳家人亦勿進入室中。

窗戶可關閉，使室中稍黑暗。室中溫度，以攝氏十五六度不寒不暑爲宜。

飲食非待至有食慾，不可給與飲食。看護人可查看病人之脈搏，呼吸動態，及體溫，祇須監視病人勿使興奮，亂搖動其身體即可。

有人以病人着西裝不寬舒，欲使更易睡衣，而搖動其身體，亦屬不相宜。或家人因憂慮病人病勢，而延醫生許多人，此來彼去，逐一進入診視，亦不相宜。因每一醫生之一番診視，徒增煩擾，將與病人以不良影響故。

病人之病勢如何，悉由腦中溢血部位而定。如自初卽於腦室內溢血，病人卽不救。初雖祇係輕微溢血，但其後仍可再溢血，發生急變，故宜使病人絕對安靜，以待其止血，並竭力防止其再溢血。如此則以全神注視其經過，實爲最佳之方法。

如病人在一晝夜以內，恢復意識，性命多可保全，但仍非可絕對安心，祇是愈經時日，亦愈逐漸離開險地而已。

病人須如此保持安靜二星期。經過二星期以後，縱稍搖動身體，腦中之溢血部位，早已凝結，可致再溢血。但仍不可輕忽，須十分注意方可。

病人一側之手足麻木，如經二星期後，麻木稍見減輕者，將來極有恢復希望，有人可完全恢復，不

留痕跡，有人雖略留有多少麻木，却已大見減瘥，動作步行，均無不便。但麻木程度稍重者，後日病人意識已恢復，能如常談話，手足却仍麻木，不隨人意。

病人常因手足麻木而發生煩悶，爲求治愈其麻木，每行各種不合法之治療。於此不可不注意者，爲手足之麻木，並非手足有病所致，乃因腦中樞有病，致手足麻木，不隨人意。在腦中樞未恢復健康之前，無論如何醫治手足麻木，決無治愈之望。此時所可行者，祇是將麻木之手足，施行按摩，使其血液循環佳良，以防其肌肉瘦削而已。

麻木之手，屈而不伸，指亦屈曲。用他側健康之手使之伸直，亦能伸直。病人以此，每覺麻木之手，似乎可以用法治愈，輒顧其屈曲之手而興嗟。脚之情狀亦然。試步行，脚並不痛，但却在地面上拖曳而向意外方向擺動。此步行不能如人意，亦屬可憾。

又有病人因腦溢血貼及智能，致感情興奮，每爲些微細事，而哭笑失常成爲半癡呆狀態，此亦由於腦之溢血部位及其溢血程度所致，並非另患有他病。

對於腦溢血後之後遺症，今日尙無可迅速治愈方法。此等病人，是否將求遠不能得救，却亦不然。如將來腦之外科手術進步，能將腦溢血部位之癥痕剷除，將粘結之神經纖維剝離，許多後遺症，非無治愈之望。惟在今日，則因溢血壓迫所發之病象，僅可望其逐漸減瘥，但仍有一定限度。大體麻木經一二個月尙未見恢復者，大都無法治愈，祇有聽任之而已。

腦何以血管破裂而溢血，蓋以腦之血管抵抗力最弱，易於破裂故。本來血管帶有彈力性，有如橡皮管，不易破裂。此則有彈力性血管之所以破裂者，蓋由血管失去彈力性，變成脆弱所致。血管變性之最大原因，爲由於梅毒或長期間之血壓亢進。因此欲預防腦溢血，必須先知血壓亢進之原因及如何避免，今且一談血壓亢進症。

有人雖然患高血壓多年，却毫不以爲意，依舊飲酒吸烟，並不治療，却也未發腦溢血，故有人以爲高血壓實不足慮。但此種見解，却是錯誤。因單就一二人而言，當然高血壓之中，亦有一二此種人。不但血壓病爲然，他病亦無不然。例如胃癌，乃不易治之症，但亦有人自己治愈，打破慣例。惟自大多數言，則不能人人有此種佳運。

據人壽保險公司之統計，四十歲至六十歲人，血壓平均在一百四十二至一百四十三者，其死亡率與一般死亡率，尙無甚差異。血壓在一百五十者，其死亡率，增百分之十五。血壓在一百五十二至一百五十八者，死亡率增百分之三十。血壓在一百六十一至一百六十四者，其死亡率較一般死亡率增百分之一百九十。較保險公司之豫測死亡表多二倍。

又另據一外國保險公司之統計，血壓比年齡高十毫米至廿四毫米水銀柱者，其死亡率增百分之六十九。血壓比年齡高廿五毫米至三十四毫米水銀柱者，其死亡率增百分之百。血壓比年齡高三十五毫米至四十九毫米者，其死亡率增百分之一百四十五。就此等統計觀之，可見高血壓之人，較常

人死亡率甚高，血壓愈高，死亡率亦愈高。

血壓高者，易於死亡，不但可從統計見到，醫生從日常經驗，亦可見到。醫生所診六十歲以上之人，血壓在一百七十毫米水銀柱者，多越一二年即患中風死。

人壽保險公司，以營利爲目的，因此對於死亡率甚高之高血壓者，拒絕保險。然保險公司，雖不肯保險，却非謂其人將不久於人世。公司祇係以此類人死亡率高，爲保全公司利益，不欲保此類人之壽險而已，非謂其人之性命已岌岌可危。每有人因此發生誤會，以保險公司拒絕保險，而視自己性命已如風前之燭，發生恐怖心，或者流於自暴自棄，自促短其生命，可謂愚極。

實際高血壓本身，亦並不可怖。人之血管，極富於彈性，二三百毫米水銀柱之壓力，尚不致破裂。祇此高壓長久持續，致血管變性，或者身體他器官，例如心、腎等，發生病象，則極可重視焉耳。故如自己知血壓高，宜趁早查明其原因，而設法應付之。

心臟由其收縮將血液壓出血管內，其壓力及於血管，是爲血壓。此壓力係由心臟之收縮而生，亦呼收縮期壓，或呼最高血壓。在一度壓出至次回壓出之間，血管中尚留有相當之血壓，名爲擴張期血壓，亦呼最低血壓。

通常健康人之血壓，在二十歲左右，最高血壓爲一百二十。以後每增二歲，血壓增高一毫米。照此計算，則三十歲爲一百廿五毫米，四十歲爲一百三十毫米，六十歲爲一百四十毫米，七十歲爲一百四

十五毫米。但在實際上，此項計算，多未能符合，就多數人統計觀之，正常血壓爲一百二十毫米。大都自六十歲時乃急激上昇。

有人爲計算年齡與最高血壓，定一公式。法將年齡減去二十，將餘數用二除之，再加一百二十，卽爲相當該年齡之最高血壓。惟此數，係與男子之血壓相當，婦女血壓概較男子低十毫米。但此係指婦女在月經閉止期前而言，若在月經閉止期後，血壓反而多較男子爲高。最低血壓，通常爲八九十毫米。從最高血壓扣除最低血壓，爲三十至四十毫米，如其相差少於三十毫米，或多於五十毫米，皆不佳。

血壓並不人人一律，由各個人而不同。又由年齡而異，或由男女性而異。此外身體強健之人，血壓高，身體虛弱之人，血壓低。卽在同一人，血壓亦由時刻而高低不同。

血壓在睡時，約降低三十毫米。又在適度運動後，血壓亦降低。入浴後，通常血壓亦降低。冬季血壓概昇高，夏季概降低。一日之中，血壓亦有高低。朝間血壓低，下午血壓高。肥人血壓，多較瘦人高。但多油脂肥人，有反而血壓甚低者，乃是患低血壓症。飯後，血壓昇高，尤以飽食時爲然。飲酒時，血壓降低，但常飲酒則血壓持續昇高。

照上所述，可見欲單憑年齡而規定其血壓應爲若干者，未免稍覺勉強，不合實際。而且祇檢查血壓一次，亦不可作準。惟此乃指血壓時常有高低動搖，異於真正高血壓，不可混同。

血壓較年齡高十五毫米，可視爲高血壓。血壓至一百七十毫米者，可視爲輕症。至二百毫米者，可

視爲中等症。至二百毫米以上者，可視爲重症。

血壓升高，或由於心臟有病，或由於血管變性，或由於血液不良，或由於支配心臟血管之神經有病，或由於刺戟神經之內分泌發生異狀，內分泌有異狀，則血壓升高。例如婦女月經閉止，則現出高血壓。男子身體衰老，全身氣力衰退，血壓亦急激升高。

又動脈硬化，血管無彈力性，血壓自然升高。腎臟有病，血壓亦升高。

真正之高血壓，非指先發一病，由該病而致血壓上昇者。乃指血壓上昇，持續不降低，此外未見何處有病者。醫生名此爲本態高血壓症。此本態高血壓症，常見於腦溢血型之人，有此種體質之人，最易患此症。

具腦溢血型之人，大都性情剛毅，不肯退讓，不爲人屈，遇事固執，因而其生活方式，每不免勉強。此種體型之人，又大都性情暴躁，些微細事，即易動怒。又有熱中物事傾向。此類人大都從少年時即不易安眠，因其對於物事易興奮故。試摩擦此類人之皮膚，立即發紅，有時且腫起。平生易發蕁麻疹。少時皮膚易感受各種物，（例如漆等）而發皮膚病。其體型大都爲胸厚，耳小，頭圓，頸狹，兩腳比較軀體爲短。故高血壓症，亦可遺傳體質。所謂遺傳，亦非父母患高血壓，其兒女亦一定患高血壓，祇係其體型類似祖父母或父母之高血壓型者，乃患高血壓。其患高血壓之年齡，亦多在同一年齡。與上文所言之中風遺傳亦頗相似。

有高血壓遺傳性素質之人，在精神興奮後，血壓即上昇，在常人，血壓上昇後，立即又降低，而此類人，則不容易降低。且稍有精神興奮，血壓即易上昇。此種情狀，約始於二十歲後。乃因血管運動神經感覺銳敏，由腦中樞刺戟，即致血管攣縮故。但在二十左右年齡，對於血壓，尙大都漠不關心，縱然血壓較高，亦概不以爲意。此際血壓時上昇，而又降低，或遇些微事故，即易上昇。

在廿餘歲之年齡，縱然血壓上昇，亦無何痛苦，故多不自覺。此血壓時高時低，其後漸漸昇高時多，降低時少。此種情形，約歷七八年至十年左右。

血壓稍持續上昇，時常在一百六七十毫米，仍有許多人尙不自覺。有人則到肩頸部緊扼，或覺到頭腦空虛，或發眩暈頭痛，四肢寒冷，指尖麻木。稍帶神經質之人，則覺到心悸亢進，胸次壓迫。此等徵象，屢見於春初或秋季。或者不能安眠，或早即醒覺，此蓋因春秋二季，血壓易上昇所致。

本態血壓亢進症之異於他種血壓亢進者，爲其血壓之昇降甚劇，且其程度甚強是也。此爲應特別注意之點。在常人，由運動或精神刺激而血壓亢進，大都只上昇十毫米左右，且立即再降，但患本態血壓亢進症者，則每昇至二十毫米，或昇至二十毫米以上，且不易即降低。

故如一度檢查血壓，見血壓高者，宜於一日中檢查數次，連續檢查幾日，如見其頻頻昇降，且其昇降之差甚巨者，則其性質亦愈不佳。

在血壓亢進之初期，如能改善生活方式，稍加注意，有時可使血壓降低。至少亦可使之不再加劇，

而全其天壽。但多數世人每放任不加注意，致血壓逐漸增高終至不能降低。

在輕度時代，放任置之，則血壓逐漸增高，持續升高不見降低，或僅有些微降低，立即又升高。血壓持續升高，則心臟欲將血液壓出，亦多費力，因而心臟逐漸肥大。又腎臟之動脈內皮，亦發生粘液變性，或膠質變性。腎臟動脈，發生病變，則尿中現出蛋白質。（初時尚祇少許蛋白質而已。）不但腎臟血管而已，全身之細微動脈之內皮細胞，亦發生變性，少彈性，發生動脈硬化。腦血管開始硬化，則覺到頭重，少記憶力，眩暈，耳鳴，肩痠。

但即有此種病狀，仍未可即斷為動脈硬化。因此類人本來神經過敏，由腦之中樞神經興奮，血管痙攣，亦可發生上述各症狀，使其本來症狀加惡。實際上此種人尤多。此種症狀，時時發現，時時增劇，或減輕。在神經興奮性較高之春秋二季，尤為常見者，可視為血管攣縮。腦之血管，發生輕度此種攣縮時，雖有中風狀發作，仍祇是一過性。雖上下肢麻木，大都數小時或一二日即愈。

倘種種攣縮，發作強烈，則發生中風，上下肢麻木，長久成爲半身不遂。平素血壓不甚高之人，忽然發生中風，出人意外即此。

假如對於前述各症狀，能豫先加以注意，或者可治愈高血壓。至少亦可豫防發生中風，惟多數人至此時仍多不自覺，不加以注意，故經五六年，血壓亦愈昇愈高，昇至二百毫米或二百五十毫米。

至此時，仍有人對於其病象尚不自覺者，但多數則覺到上述症狀外，又覺後項部鈍痛，或上膊疼

痛，或覺不安。登高斜之道路，或稍奔跑，則覺呼吸促迫。尿中蛋白質增多，尿量亦增加，夜間小便尤多。此蓋因腎臟之細血管變性，繼而細尿管上皮亦變性所致。病勢進行至此，則血壓亦不易降低，此蓋因高血壓持續，全身之毛細血管亦硬化故。

腦之血管硬化，則由精神刺激或其他原因，血壓突然升高，腦血管極容易破裂，而發生真正之腦溢血。

自初發血壓亢進症，經十年十五年，至於血管硬化者，欲將其血管硬化治愈，殊非易事。又欲使其血壓降低，恢復健康狀態亦不容易。但如能加以注意，施行治療，尚非不能豫防中風。

凡稟受中風體質者，自少年時代，對於其日常生活，即須加以注意。最重要者，為避免興奮。例如勿作狂熱之運動，選手勿被捲入感傷事件旋渦中，勿觀刺激神經之小說等。刺激神經，致神經過敏，則血管易發生攣縮。血管時時攣縮，則血管壁增厚，血管腔變狹，終至於硬化。

在四十歲左右，宜時時請醫生檢查血壓，如見血壓稍高，宜更詳加檢查，以視是否一時動搖，抑係本態血壓亢進症之初期。最好宜長年素食，多吃水果（每日須吃七八隻。）

如查明係本態亢進症之初期，宜改善生活方式，以避免血壓亢進。固然無庸放棄職業，但日常生活，必須有規律，必須有適度運動。將一切怨恨，悔恨，煩悶憂慮等，一切放下，努力養成怡然自得之心境。勿作賭勝負之娛樂，如圍棋，又麻雀等，最不相宜。

朝聞六時起身，稍散步，七時吃早餐，八時起辦公，正午吃午飯，下午五時吃夜飯。切戒暴飲暴食，絕對不可吃得太飽，以吃八分飽最佳。飲料宜限制，少飲爲佳。酒不宜飲，啤酒尤不可飲，飲啤酒能發生氣體，使胃膨脹，使橫隔膜上舉，而致害及呼吸。更由此而阻礙靜脈流回心臟，妨害全身血液循環。

茶亦不宜飲。上等茶葉尤易致神經興奮，妨害夜間安眠。咖啡、紅茶，亦勿飲。或者有人以爲如此做人有何味道。對於此類人，在輕症時期却亦無庸絕對禁止。如飲酒精量較薄之紹興酒，飲一二小杯尙無妨，但不可常飲。口渴可飲少許白開水。

除力求精神甯靜外，肉體亦宜安靜。至少在星期日，宜杜門謝客，以得一日清閒，領略閒適之致。行乾毛巾摩擦，冷水摩擦，以鍛鍊皮膚亦佳。不但可不易感冒風邪，並可促進血液循環。

在輕症時期，祇須注意以上所述已可，如病勢進行至中等症程度，對於以上條件，更須嚴格遵守。注意有充足睡眠外，大便宜每日一次，最爲重要。過胖之人，宜使減少肥胖。身體發胖，大都由於平素過縱口腹之慾所致，宜不吃魚肉，多吃蔬果，又須使身體餓至消瘦，亦可使血壓降低，吃肉最不宜。因多吃肉則血中多膽脂 (Cholesterol) 能刺戟血管，促進血管硬化。故香辛物，刺戟性食品能刺戟神經，引起血管攣縮，皆不宜常吃。例如辣椒（番椒）胡椒、薑、咖喱等均宜少吃。

宜保持精神寬舒，悠然不迫，綽有餘裕。最忌焦躁焦急。動作亦宜穩健，不可躁急。本來具有此種體質之人，大都精神躁急，性情暴躁，宜力自抑制，勿使攪亂和平之心境。

對於重症之高血壓，尤可勵行上述之養生法。在重症時期，大都年齡已在六十左右，心身之安靜，尤爲重要，惟此類體質之人，本來性質較剛，每至老年反而頑固，尤多倚老賣老，剛愎自用，一面憂慮血壓增高，一面又不改剛愎脾氣，實屬自相矛盾。

如年已達六十，血壓高至二百毫米，宜將職業讓與後輩，使身如閒雲野鶴，使精神獲得安靜。最佳爲至風景較佳之地調養，冬季以海岸爲佳，夏季以山間爲佳。最好爲拔海二千尺左右之山間，因不但氣候相宜，交通亦較便，生活亦較安適。假如往過高之山岳地帶，則交通極不便，一切方面，均覺不自由，不安適，刺戟精神，反而不可。至風景較佳之地調養，不但氣候溫和，並可脫離家庭煩瑣，耳根清淨，少聞不愉快之家事，少受麻煩，少受精神刺戟。

在中等症時期，可一面照常辦公，一面時時檢查血壓，如見高血壓連月持續，或精神易於興奮時，不妨稍服藥。如連夜不能安眠，可服安眠藥。但以用少量爲佳，亦無庸每夜服。大都連服藥二三次，即可不吃藥而得安眠。

催眠藥有下各種：

(1) *Noval*

○·三

(2) *Noctenal*

一片

上爲溴劑，神經刺戟興奮時，有鎮靜功用。

- | | |
|---------------|------|
| (1) Dial | 〇・一 |
| (2) Phanodorm | 〇・一 |
| (3) Lunninal | 〇・一 |
| (4) Numal | 〇・〇八 |
| (5) Medinal | 〇・二 |
- 凡若朝間早即醒覺致失眠者可任購上一種服之。

- | | |
|------------------|-----|
| (1) Provarin | 〇・四 |
| (2) Nibromiuom | 〇・三 |
| (3) Colmotin | 〇・五 |
| (4) Bromural | 〇・六 |
| (5) Adalin (阿特靈) | 〇・三 |
| (6) Dormin | 〇・三 |

上各藥為溴、尿素誘導體，同時有鎮靜功用，凡苦於就枕輾轉不易入眠者，可任購一種服之。但由人之體質，有服之翌朝覺到頭重者，宜先試服，擇其翌朝覺到精神爽快者服之。

自中等程度血壓亢進時期，時時所需要之藥物為鎮靜劑，蓋以此類體質之人，興奮性強，為防興

奮時細血管變縮用之。又此類體質之人，對於一切事極易緊張興奮，因而亦易疲勞，故平生宜自注意，勿使精神過於緊張，為免精神太緊張，避免作劇烈工作，固亦是一法，但有一定職務者，有時却又無可避免。對於此症較適宜方法，只有時服鎮靜劑，今將各種鎮靜劑之一日服量開列於下：

(1) 溴化鉀

二・〇

(2) 溴化鈉

三・〇

(3) Equibromin

三・〇

(4) Serolbrol

二片

(5) Iopulet

五片

上各藥有鎮靜功用，可使血管不變縮，而血壓降低。

凡重症者，大都已動脈硬化，腎臟亦發生硬化萎縮，此外又每有心臟肥大及擴張，宜視其病象，而分別施行適宜治療。如動脈硬化，為其主要病象，宜施行對於此症之治療，如有心臟衰弱徵候，應設法使心力增強，如腎臟有病，應治療腎臟，此乃屬醫生之醫治範圍，可委之醫生，常人祇須知應如此分別治療即可。

俗間有時為圖洗去體內積毒而飲多量之水，此對於高血壓最不相宜。如飲下多量之水，心臟及腎臟為排除此過多之水，必須多費二三倍之勞力，本來患高血壓者，心力已疲，腎臟亦多苦於排泄困

難，今再飲下過多之水，增重其勞苦，自屬不可。

爲減輕心臟及腎臟之負擔，應選擇可減輕心腎負擔之飲食，此爲老年人及患重症高血壓者所最應注意之一事。食品中，牛乳甚佳，宜飲。番茄亦佳。肉類宜禁食，豬肉牛肉尤不佳，因最勞腎臟故。白色魚肉如銅盆魚（鯛）等較無礙，尚可稍吃。

稍重症之高血壓者，上午小便少，下午亦不多。夜間睡間則小便多，致不能安睡。此爲腎臟硬化，其機能減弱之徵，宜由醫生詳加診視，視是否確係腎臟機能發生障礙，因有時係因小便多，妨害安眠，但有時却係因夜間不能入眠而常思小解也。此類病人，大都下午下肢浮腫，尤以乘坐火車等之後爲顯著。

如病人發劇烈頭痛，作嘔，必須加以注意，因每有發尿毒症者。

肥大之心臟，爲壓倒高壓而加倍努力，因此而愈加肥大，繼而擴張，終而現出心臟衰弱，稍躁急即呼吸迫促。有時在夜間突然呼吸迫促，如發哮喘，此乃由於心臟衰弱所致，其劇烈者，則致心臟麻痺。

爲豫防此症，其平日之生活，必須有規律，朝夕必須有適度之散步。夏季可擇較涼爽時而散步，冬季則擇較溫暖時刻散步。散步時間以半小時至一小時爲度，宜使身如不繫之舟，隨意閑步。散步能調整血液循環，使末梢部位不致血液停滯，可以減輕心臟之負擔。每有人以爲血壓高，須絕對安靜，終日臥在床上，實際反而致血液循環不通暢，使血壓愈高。

心臟之病狀愈進，則心臟各瓣膜亦發生障礙，同時榮養心臟之動脈發生硬化，屢發生室塞，而發狹心症，更發可怖之心臟麻痺。

如有心臟衰弱徵象，假如豫先加以注意，盡力減少心臟之負擔，勿使過勞，自可免發生此種慘禍。故病人宜常受醫生之監督，對於病之進行，先事豫防，以防患於未然。

重症之高血壓，殊不易將其治愈，使恢復從前之健康狀態。但放任置之，則病勢將着着進行，使死期迫近。因此不能不採用應急方法，以應付將發之危機，避免突發之疾病，而免發生意外。每有病人嘆息，謂長期吃藥，而總不能恢復青年時代狀態，此實見解錯誤。譬如汽車之橡皮輪，因長期使用，摩擦消耗，由些微之動機，即可爆裂，假如用適宜之橡皮套，將其套住，亦可暫時免致爆裂，祇是對於一部分較弱之處，施行增強工作而已。

然若不施行此增強工作，或者其破裂即迫在眉睫，亦未可知，故仍以受醫生之監督，行必要之處置，以防患於未然，較為得計。年過六十之人，縱然自己平時不覺身體有何異狀，仍宜每月檢查身體健康一二次，知身體之健康狀態如何為佳。

使血壓迅速降低之藥，亦有數種。假如血壓突然增高，非使其降低不可時用之。例如 *Nicotin*、*Animasa*、*Telatuton*，等，或用以注射，或用於內服，惟此等藥祇限於一時，非使血壓降低不可時乃一用之，非謂用此等藥注射或內服，即可使血壓永遠降低，又自另一方面而言，祇使血壓降低，

亦非卽已將病治愈。因血壓高，祇是病之一徵候，猶如有火處之生烟而已。

飲食以少爲宜，而限制食鹽，尤爲重要。通常勞力工人，日約吃食鹽十五公分，不勞力之人，則約吃其半數，約八九公分。有高血压體質之人，宜更減少，日約以五公分爲度，但實際吾人却不易每日秤量食鹽之分量，而烹調，故祇須烹調菜肴從淡，約略爲通常之分量即可。

關於飲食，尙須注意者，爲絕對不吃肉類，長年多吃蔬果，牛乳雞蛋，各種硬殼乾果，兼行深呼吸，日光浴，榮養可日益加良。不易衰老，故高血压之人，儘可絕對不吃肉類，若吃少量魚肉，亦無不可。或於一星期中，規定一二日爲吃魚之日亦佳。

對於高血压，有所謂蔬果療法者，其成績頗佳。其法自清早，卽使身體安靜，卽食水果四隻，又用黃瓜一條，切圓片，番茄二個，切成二半，萵苣葉一把，加食鹽少許，（約半公分）加生菜油少許，（約二公分）醋少許，（約三公分）分三餐吃。再加牛乳半磅，雞蛋二個，粥飯若干，午餐另加吃香蕉四隻。（按黃瓜，番茄，萵苣，如生吃，宜先用沸湯燙過，再用刀切片。）每日之菜蔬皆宜調換，種類宜多。用此種蔬果療法，可使病人身心爽快，醫愈其頭重及疲勞，通常可使血壓降低二十毫米。少年人及初期血壓亢進之人，及中等程度者，與肥胖之人，皆可永遠行此蔬果食餌療法。

有血壓亢進體質之人，及有輕度血壓亢進之人，如從早行此蔬果療法，連行二三月，可使病勢頓挫，或使病不再進行。福保已實行蔬果療法二十餘年，今已六十九歲，覺體力精神，比三四十歲時旺盛。

又見印光大師，蔬食六十年，至八十歲生西，一生亦極健康。或謂用此種菜蔬食餌太過，亦可致全身虛弱，易患他病，眞警說也。

血壓亢進乃病之一徵候，故發生高血壓，有種種原因，並不限定有高血壓體質之人乃始患之。例如患急性腎臟炎時，血壓亦增高，或謂此係向由腎臟排泄之物質，未能排泄，潴積在血中所致，或謂係腎臟之內分泌作用停止所致。總之，患急性腎臟炎，血壓即升高，不即降低。如病勢輕瘥，血壓即逐漸降低。故患腎臟炎時，如見血壓降低，可知其病已有起色，可望逐漸減瘥。如從急性腎臟炎，轉爲慢性腎臟炎，則血壓祇升高而不降低。

患慢性腎臟炎時，血壓持續升高至二三百毫米，如血管脆弱，又遇到此種高血壓，每易發生腦溢血。有時發生網膜出血（網膜在眼球內部）而突然失明。

另一使老年人發生高血壓者，有萎縮腎一病。前曾言高血壓能使腎臟硬化，發生萎縮腎病，此處所言者，則係先患萎縮腎病，次乃發生高血壓。此在初期之間，尙易將二者分清，在重症者，每不明瞭二者孰先孰後，但由於萎縮腎者，大都在比較老年，乃發生血壓亢進，又其腎臟先發生機能障礙，且症狀亦重。病人顏貌蒼白，發生浮腫，尤以下肢爲甚。此外可取病人之尿，用顯微鏡檢查，或用其他方法，亦可鑑別。惟此一樣，可發生尿毒症，或發腦溢血而暴死，或發生半身不遂，仍與前者無異。

對於此症，當然應注全力以治療萎縮腎，自不待言。

此處應特別提出者，爲動脈硬化症之血壓亢進。通常每言及血壓亢進，即言及動脈硬化，視二者爲一，乃屬錯誤。動脈硬化，有時固然血壓增高，但亦有人雖然動脈硬化，血壓仍低。通常腎臟動脈硬化及全身細小動脈硬化，固然血壓亢進，但其他如心臟之冠狀動脈硬化，心臟衰弱，血壓多反而降低。即使血壓升高，亦不如前者之高。

心臟之冠狀動脈硬化，即使最高血壓升高，最低血壓仍不升高，反而降低，故二者在發病之初，根本不同。但病勢已重時，則二者亦不易分別。在其最後，能引起腦溢血，狹心症，心臟哮喘等，亦與有高血脂體質者相同。惟冠狀動脈硬化之發生腦溢血，似較腎臟動脈硬化，全身細小動脈硬化等爲少。但自豫防發腦溢血而言，腎臟動脈硬化，則較易爲力。蓋腎臟動脈硬化，祇須使精神安靜，勿使血管發生攣縮，已有顯著之功效。而冠狀動脈硬化，現出重症徵候時，血管已相當脆弱，故治療亦不易見效。但在實際上，此二者每多合併，故多不易分別。

實際上，世人之患高血壓者，概以具有高血脂體質者爲多，故如服鎮靜劑，制止血管收縮，多可使血壓降低若干。但在血管硬化者，則血壓毫不降低。

此外血管硬化，係由於梅毒者，或謂縱行驅梅毒療法，亦無效果，實則不然。如病勢不甚進行，仍極有效果，亦有永遠全愈者。

婦女在月經閉止後，所發生之高血壓，係由內分泌障礙所致，用內分泌製劑治之，屢可見效。

與高血壓症相反者，有低血壓症。今附述之。所謂低血壓症者，其最高血壓，在百毫米以下，最低血壓，祇五六十毫米。如血壓過低，有時發輕微頭痛，眩暈。乘坐汽車，速度過疾，每致眩暈，胸次作嘔，蓋因發生腦貧血故。

有低血壓症體質之人，精神多憂鬱，有時表面雖見快樂，中心則仍易憂鬱，意志薄弱，對於他人雖亦懇切，但內心則每懷不平。

低血壓症體質，亦屬陰性型體質，骨格不甚粗大，身體較瘦，胸部細長，或作圓筒形，與高血壓型者正相反。

此類體型之人，所感受之苦惱，爲自覺身體虛弱。睡眠淺，多夢，因而覺到一部分頭腦，似蒙罩烟幕。每發生胃腸障礙。與其謂爲有胃腸病，毋甯謂爲胃腸虛弱。因自覺身體虛弱，故不喜運動，自幼卽不喜旅行，體操及一切運動，比賽。日常亦不喜多勞動身體。由於欲節省其體力，而用其頭腦。例如自己不肯動其手足，而圖使人代勞，因而長於差使他人。在陽性體質者，心性忠直單純，具有此類陰性體質者，則概胸有城府。不如前者之直心直肚腸。因常不喜勞其體力，而多使用頭腦，故頭腦較筋肉爲發育。此類體質之人，多極有心思，屬於才子之類，有名之大思想家，亦多屬此種體質。

此類人心臟肌肉之發育不佳，有時心臟甚小。身體肌肉，大都鬆弛無力。每患胃無力症，胃下垂症，有時患全內臟下垂症。下腹動脈鬆弛，全身血管亦鬆弛，故身體全體不緊張。心臟雖同樣將血液壓出

血管，却如風吹楊柳枝條，毫無力氣，血壓並不昇高。

此種弛緩性體質，在年青時代，易患肺結核。多數在幼年或少時，患過輕微之肺炎加答兒（加答兒之意爲炎衝）及肋膜炎，或肺門腺腫脹，具有結核性體質，如身體某處，患有結核性病，則血壓將因結核而更不昇高。

因全身之血流不充足，故消化液之分泌亦少，因而每日食慾不振，患下痢或便秘。或腸中常發生氣體。此蓋因胃腸弛緩所致。有此種體質之人，至老年則易患胃癌。

從全體觀之，低血壓者之死亡率，不似高血壓者之多，且多長壽。但如神經過敏，意志堅強，日常過度操勞，虐使其心身，有時亦可發生腦溢血，乃由於腦血管痙攣所致。惟發腦溢血者，究竟較少，而以發心臟衰弱者爲多。

對於此類體質之人，宜自幼即使多作有興趣之遊戲，以引起其興致，使之能多作肉體勞動。及長，宜逐漸改變其運動種類，使之能慣於作激烈運動。游泳，拳術等，均爲極佳之運動。

此類人之老年，仍宜多散步，或打哥爾夫球，有適度之運動，以保持其心身之均衡。飲食宜吃易消化者，例如牛乳，奶油等食品，如消化力能堪者，亦可吃油炸食品。但最要者，仍宜多吃易消化食品，以使身體強健肥胖。

本章詳述中風，血壓高，血管硬化及腎臟病等，各種高深之學說，而以淺顯之筆達之，使成爲通俗

化，以提高社會衛生知識，此亦爲醫生之義務也。閱者如能將書中各說，到處宣傳，以盡國民應盡之義務，則幸甚矣。

第十五章 腦溢血與梅毒

與腦溢血極有關係者爲梅毒，而梅毒之誤診爲腦溢血者亦極多。

有某甲以患腦溢血，住入醫院，其友某醫生往探問，據謂：自一月前患半身不遂，病人言語亦不清楚，一切病狀，與普通腦溢血後之半身不遂無異。但據其妻言，在發病稍前，頭腦已稍有異狀，繼徐徐發作，而漸次惡化，其友由此而置疑，勸其檢查血液，證實患有梅毒。其人在少年時，曾經治遊，私處稍破皮，就專科醫生診視，據云係梅毒，但彼放任未即診治，經三四日即自愈，心以爲醫生誤診，故不復介意。其友由此診斷爲腦梅毒，因即施行驅梅毒療法，病勢日有起色，從前手不能動者，至是已漸能動，腳亦漸能轉動，經數星期後，已能曳足步行，足雖稍在地面上拖曳，但病已大略痊愈，證實非腦溢血，確係腦梅毒。似此類之例，世上甚多。少年人之突然發腦溢血狀態者，每係由於梅毒。

梅毒不但成人患之，並可傳染及尙未出世之胎兒，患所謂遺傳梅毒。此類胎兒，縱安然生下，仍多夭折。或雖未夭折，其身體之發育必遲。流產之最多原因，係由於梅毒。有一婦人，曾連續流產十二次，至第十三次，產下一小孩，却係白癡，有顯著之遺傳梅毒病徵。患遺傳梅毒之小孩，極少能完全發育者。十

四五歲之兒童，而發育僅如十歲左右之兒童者，多由於患遺傳梅毒。在此種情形時，其身體內外，可見到一切梅毒徵候。

惟此類兒童，長至十五六歲，其遺傳梅毒，亦即自愈。所謂愈者，非謂盲者能再見物，骨曲者能再伸直，祇係發現於身體之破壞性，已見消滅，施行血液檢查，亦未能證明其患有梅毒而已。

二十歲以後之梅毒，大都非由於遺傳，多係自己從拈花惹草得來。一切病症，多於由自己之不注意而起，但他種病症，乃由於缺少衛生智識所致，至如梅毒等，則多屬明知故犯。大多數人，以為偶爾逢場作戲，未必即傳染，存一僥倖心而作盲目行動，事後對於梅毒，尤多輕忽不以為意，乃於後日發生嚴重後果。有時再將病毒傳染一家，災及後嗣，尤為可嘆。

自統計觀之，每年死於梅毒之人，人數尚不多，較肺癆等為少，惟統計數字，祇指死因專限於梅毒者，此外尚有腦栓塞，麻痺，動脈硬化等病症，亦多由於梅毒，如連同此等病計入，為數必頗多。

關於梅毒之傳染子女，試記其所診二例如下：嘗診一家，其長子身體頗強健，長女亦健康，此二人均骨格粗大，發育甚佳，但其第三子，則生來身體虛弱，自吃乳時代，即常患不消化病，體格甚弱，動輒受感冒。第四子身體亦弱，但未如第三子之甚。第五子較第四子，身體又略佳。此第三第四兩子，自幼常患消化器病及氣管枝炎，此外未有他病，身體亦未嘗現出梅毒狀徵候。此兩兒，學校成績均不佳，較長次兩兒，大相懸殊。後就其父母，細加調查，乃知在生第三子之前，其父曾往嫖妓染毒，自第三子以下，均受

其禍以第三子受毒最深，第四第五兩子受毒較淺，可見其毒性已較減弱。又另一例，爲一年才八歲女孩，共患過肺炎五次，每次均住醫院至三個月以上，身體發育甚遲，脾腫大，具有遺傳梅毒相貌，爲施行驅梅毒療法後，身體即迅速發育，轉爲強健，以後未再患肺炎，亦未如以前之常患消化器病。身體逐漸肥壯，甚爲活潑。

成人亦屢有同樣情形，許多人患有潛伏梅毒，不加治療，而聽任之，平時雖未有何病象，但每由輕微之病而致不救，此類人世上甚多。

今一述沾染梅毒所見之肉體上徵候。在治遊之後，如沾染梅毒，約經八九日，私處即發現小泡或小潰瘍，此乃梅毒螺旋菌從極微細之皮膚破皮處侵入體中所致。梅毒螺旋菌鑽入肌肉中，決非事後稍用消毒藥水洗滌所能撲滅。梅毒螺旋菌之侵入體中，行動亦至迅速。在性交後廿四小時之內，其先鋒隊已衝過鼠蹊淋巴腺（鼠蹊淋巴腺在大腿與腹交界凹處）達到全身之血中。其尙留在侵入部位之梅毒螺旋菌，則逐漸蕃殖，於該部位生出硬結，是爲梅毒之初期硬結。自此以後，梅毒螺旋菌逐日蕃殖，散布全身，約歷三月，其在身體中之蕃殖，達到最高，於全身發疹。此疹不甚明顯，目不易見，於胸部下部腹部上部等，現出一片紅色小疹，是爲進入第二期之徵候。

在此時，患者每頭髮脫落，便秘，頭痛，現出神經衰弱，蓋腦亦有同樣發疹，與發於皮膚者同。此種病象，放置之，亦即自愈。發疹不痒亦不痛，故人多忽視之。發疹雖一度消失，但後又續發出，此後之發疹，較

前次稍硬，現出顯明紅色，或發於皮膚，或發於咽喉，此外全身不論何處，皆可發出。發於肛門，每致誤爲痔瘡，發於足，每誤爲濕氣，發於體軀表面，每誤爲頑癬。輕者，祇有些少發疹，別無痛苦，故人多放任之，不以爲意。至此時期，生命並無危險。

以後此種狀態，約連續三年間，在其間屢現出種種病徵，約歷三年，則於全身組織，現出破壞作用，病變將發於何處，無從前知，因全身之器官組織，均可發生故。發於鼻梁者，鼻梁腫起，未幾鼻卽坍塌，昔時因患梅毒而致鼻梁坍塌，或開天窗之人頗多，今日醫術進步，此種缺鼻之人，已不多見，此爲梅毒之第三期。此種病變，亦發於腦，腦之一部分，腐臭穿孔，是爲腦梅毒。

梅毒之破壞性，有時極劇烈而迅速，不啻飛機投燒夷彈之毀壞地，面上之建築物。茲試舉二例：有一老婦，年五十歲，在右眼下，忽生一銅元大之瘡，診爲梅毒，囑其須速醫治，婦則擬先商諸其夫。經四五日，包紮繃帶而至，診視之，見右眼瞼已全部延及，且延及眼球，後雖醫愈，而眼已失明。其破壞之劇烈迅速，實極可驚。又一例，爲一五十二歲男子，夜間發劇烈頭痛，凡夜間頭痛劇烈，而晝間不甚劇者，多係梅毒。此病人之頭痛，久久不愈，鼻梁亦腫起，確屬梅毒。連續施行驅梅毒療法，却不能見效，此病人約診治一年，終以衰弱而死。死後解剖，見頭蓋骨已腐，惡臭刺鼻，惟腦則尚無恙，其能生存至今，實屬不可思議，而梅毒之可怖，尤使人戰慄。

上述爲第一期至第三期之梅毒經過，在其間，有種種病徵，隱現出沒。醫生祇須視其發瘡，卽可知

其屬於何期。知其染毒後已歷若干歲月。但如身體未現出何種徵候者。即無從得知。惟檢查血液。可見其患有潛伏梅毒。

梅毒雖已進至第三期。仍可治愈。其見效之確實。有如用高射砲擊落轟炸機。所謂高射砲。即六零六也。當然醫治梅毒。愈早愈易醫治。亦愈易見功效。自發明六零六以來。治療梅毒。已極容易。在未發明此藥以前。治療梅毒。須費三四年之久。

患梅毒者。有向來未見有何病徵。經十七八年而突然侵犯神經系統者。患者每以爲出於意外。故多未思及梅毒。如梅毒侵及脊髓。則致兩腳不能行動。初起時。在步行時。每致鞋子脫落。浴時注水。每感到如針刺之刺戟。在此程度時。患者尙多不介意。但後則漸增劇。兩腳麻木步履惟艱。惟精神則毫無異狀。人每誤爲腳氣。後愈劇。則全然不能舉步。每臥病三四年。大小便排泄而不自知。眼睛失明。或屢發劇烈之坐骨神經痛。或屢發胃瘳。病人不即死。意識清明。故亦頗感痛苦。在十七八年前。因貪一時之肉慾。種下惡因。至年已半百。乃須受此悲慘之病苦。

如梅毒侵犯腦神經。則發麻痺狂。其初至四五十歲之年。性格即稍現出變化。向來溫和之人。變爲暴躁。謹慎之人。變爲豪膽。節儉之人。變爲奢侈。病人每企畫種種大事業。或投資於各種事業。宛然如大實業家。聽其所言。固無何可怪。其計畫亦不甚超越常軌。故人多未怪異。然其籌畫各種事業。本來係由於其腦病。由其頭腦病之逐漸加劇。精神上之缺陷。故其所謀之事業。大都不免失敗。傾其家產。然病人

却仍愈作大言壯語，終而精神錯亂，大都於發病後三四年，身體衰弱，發狂而死。患此症者，不似其他之精神病，有時減瘥，乃着着進行，直至於死。

關於由梅毒而發麻痺狂，或謂係初傳染時，梅毒螺旋菌不於侵入部位，生成硬結，即進入血流，侵入腦神經所致，或謂係對於梅毒，未曾充分治療，致梅毒螺旋菌深伏神經系中所致。近時或視爲螺旋菌之種類不同，自初即侵犯神經系。但據許多實際經驗，見大多數未曾充分施行驅梅毒療法者，每發此項神經病症。

治療梅毒，由其螺旋菌毒性強弱及人之體質，有祇注射二三次，即永遠治愈者，有注射至二十次，尙未全愈者，由各人之體質而異，故亦未能規定注射幾次即可。

梅毒之可怕者，不在其破壞性之劇烈，而在老年發生此種神經症狀，在人生最重要之年齡，而患此種慘憺病苦，推原究本，祇由於少年時代之一時放蕩，種下惡因，實足使人追悔不及。

此二種梅毒性神經病症，向無治法，施行驅梅毒療法，亦不見效，蓋由於神經受病菌侵害，變成硬化所致，譬之燒土以製陶器，硬化之陶器，縱再加水，已不能使之軟化，因已非泥土故。神經系已硬化，即使注射強有力之六零六，亦已無法使硬化恢復，故或呼此症爲變性梅毒。

但近時對於此種可怖病症，治療上已現出一線光明，其法爲注射瘡疾原蟲，使病人發生瘡疾，在初期可以治愈，至少可阻遏病勢進行，麻痺狂用此法治療，最有功效。

亞洲歐洲等地，古時本無梅毒。哥倫布發現美洲，其船員始傳染此病。拿破侖遠征意大利時，其士兵亦傳染此病而回。以後每次戰爭，即隨戰爭而向歐洲各國傳播。其傳入我國，係隨海船首先傳入粵省，故有廣瘡之名。

患花柳病者，由於自作孽，故爲一般人所賤視，而醫治之醫藥費亦昂，因此頗有許多人，爲經濟所限，不作澈底治療。有人打針二三次，見所發之瘡已消失，即視爲已愈，而不再治療。此種不澈底之治療，最常引起可怖之結果。與其作此種不澈底之治療，半途而止，實不如自初不加治療，暫且放任，待後日再作澈底治療，較爲妥當。

由於醫藥費之昂貴，致有許多人放任不治，而愈助長梅毒之蔓延。即施行治療，欲治愈一病人，約須費時二三個月，社會上才減少一梅毒病人。但在傳染方面而言，則一患毒之妓女，可於一夜之中，傳染三五人。此三五人，又可於數日之中，再傳染若干人，因而梅毒成爲不可撲滅之勢。

近時歐洲爲圖撲滅花柳病，對於花柳病，可以免費治療。蓋以病人每因雖甚痛苦，又以羞恥及醫藥費昂貴，易於放任，非由國家免費治療，難望撲滅故。

德國柏林之花柳病豫防會，在柏林市設有花柳病治療院，爲病人免費診治，病人往受診時，祇須領一診療券，無庸告醫生以姓名及職業。治療院分隔數小室，每室祇容一病人，分別診治，可不致爲他人所見。

德國之優生學會，在柏林市中設有婚姻顧問處四處。凡將結婚之人，必須到此檢驗身體，檢查血液。如患有梅毒，必強制使受正式治療。受過規定之治療後，仍須受醫生之監督。在其結婚後，仍須於規定之日期，受血液檢查，直至三年後，未見有何病狀，乃不再受監督。德國因如此致力豫防花柳病，故近時花柳病已大減少。

西班牙馬德里，則由巡捕施行花柳病治療。對於工人，於晚間七時至十時，免費診治。花柳病並非危急重病，需要休息，故可一面做工，一面治療。

關於治療梅毒，須注射幾次，方能治愈，由各個人而不同。如於早期即施行治療，每星期注射六零六一次，約注射十二三次，其後再用鉍劑治療，每三日一次，施行十次。注射六零六，雖注射至十三次，如每次所注射之分量少，仍無功效，故注射六零六，不在次數，而在注射之分量，各次注射之總分量，必須有六公分以上方可。當然由各個人之體重，其所用之分量，亦不能相同，自不待言。施行此注射一周，經若干時日，可施行血液檢查。經半歲或一年，又再檢查血液，如未能證明有梅毒，大體可視為已治愈。曾往治遊之人，縱然身體未有病象，每年仍宜檢查血液一二次，較為妥當，因侵犯神經系之梅毒，大都事先未有病象而突然發作故，年過四十以後，如覺身體有異狀，不宜輕忽置之，以一受醫生之診視為佳。

未嘗治遊之人，亦可間接沾染梅毒。嘗見一生纔一歲之幼孩，唇上生有梅毒之初期硬結，怪而檢

查其乳母之健康，發見乳母有第二期之梅毒疹。又一十三歲女孩，常背負此幼孩，其項部亦生有梅毒之初期硬結，乃因所背負之幼孩，其唇接觸其項部所致。又此幼孩之兄及姊，唇上亦生有初期硬結，乃因將嚼碎之食物，以口哺與幼孩吃之，兩唇相接觸所致。

洗衣店之洗衣工人，每於手指及足趾，發生初期硬結。檢查梅毒之醫生，亦每指間發生初期硬結。均屬間接傳染。雖然自己並不嫖妓，祇須有與病菌接觸之機會，一樣可以傳染，不論係由何種機會傳染，不論病菌係由何部位侵入，其為梅毒，則一也。梅毒與國民之健康最有關係，故不嫌煩瑣而詳論之。

第六章 癌

現代醫家所常感到棘手之病，有癌之一症。近時歐美對於癌之研究，甚為熱烈。到處有癌研究所之設立，由專家專門埋頭研究。各醫院之內外科，以及病理、細菌、物理、化學各部門，亦均集中於癌之研究。癌之研究，宛然成爲現代醫學之研究焦點。

每年死於癌之人數，各國多寡不同。據一九二四年之各國統計，人口百萬中，年死於癌之人數，德國爲一千八十八人，荷蘭爲一千一百十三人，璫威爲一千一百十四人，瑞典爲一千二百四十人，瑞士爲一千三百八十人，蘇格蘭爲一千三百三十人，英國爲一千三百人，丹麥爲一千四百人，日本爲六百九十四人。

癌在全身各處，均可發生。有舌癌，有皮膚癌，有乳癌，有子宮癌，有食道癌，有胃癌，有肝癌，有肺癌，有腸癌，其他一切臟器，皆可發生。一處發生，可以連續擴大至其他部位，亦可轉移至其他部位。可從胃癌擴展為肝癌或肺癌，歐美多舌癌，日本多胃癌，德國多直腸癌。

發生癌之年齡，以五六十歲之間為最多，惟腎癌亦有發於四五歲時者。

關於癌之發生原因，今日尚未明瞭。或謂癌之病原體，係類似亞米巴狀物，或謂係由於刺戟。日本醫生曾用煤黑油塗於兔子之耳，而發生癌，故主張癌係由刺戟發生，但德國用薩爾地方之煤黑油，塗於兔子耳朵，則未發生癌。或研究德國與日本之煤黑油異點，見日本之煤黑油，酸性較強，因而疑及癌之發生，與血液之酸鹼平衡有關，據謂由人之血液，組織之性質，加以刺戟，可以引起癌之發生云。

日本患癌人數最多地方，首為東京大阪，次為兵庫，北海道京都，次為福岡，次為廣島等，略與文化發達程度一致，故或疑癌之發生，與食物有一定關係。

近時有人謂常吃香蕉地方，胃癌甚少。非洲地方土人，極少患此症者。又用動物試驗，將癌移植於動物，使吃香蕉，可使癌治愈云。

癌之發生，又與遺傳有關。法國拿破侖一家，即以癌之遺傳聞名。但所謂遺傳，却非其父死於癌，其子亦必死於癌，有其子並未稟受其癌性體質者，又有隔世遺傳者。祇稟有癌性體質者，對於遺傳，應加重視。癌性體質，大都為陰性體質。如父母或祖父母死於癌，而自己之體格，與之酷肖者，應當注意遺傳。

注意養生。

現代醫學對於癌，向未有確實之療法，對於癌之發生之原因，今日尙未完全明瞭，因之亦未有可靠之治法。現今醫生對於癌之治療，係用鐳錠及愛克司光照射，惟其成績，殊不能使人滿意。奧大利維也納大學之治療癌之成績頗佳，亦用鐳錠與愛克司光之合併療法，治愈病人頗多。就治療前所拍之愛克司光照相對比觀之，可見到腹部之癌，逐漸萎縮，終而消失。德國意大利西班牙葡萄牙等之治癌成績，均無可述。美國紐約之癌研究所，芝加哥醫院等之治癌成績，亦不及維也納。

一般人以爲在癌發生之初，如早將該部位切除，則不致轉移於他部位，可以將癌治愈，其實不然。某年，有一婦，以爲乳部生瘡，而醫生先切取其一部分，用顯微鏡檢查，見係乳癌，遂告病人，後患堪虞，必須施行大手術。施行手術時，爲求澈底清除禍根，故曾作廣大剝割。其後創口漸愈，安然出院。越三年，此婦又於同處之胸部再發。此時因病人不欲再施行手術，終而逐漸增惡，全身衰弱而死，因此知早割亦不可治。然癌亦有種種不同之性質，有易愈者，有絕對不能愈者。

胃癌由其發生部位，而經過有遲速。胃癌如於早期施行手術割除，亦有治愈希望，然在今日，却仍非易事。蓋以早期診斷，極不容易。故患胃癌者，有時在初起時，即有多少胃病症狀，但亦有毫無病象者。有時醫生視爲尙係癌之初期，爲之施行手術，及開刀後，乃見癌已擴大至胃之後部全體，或已衝破橫隔膜，或已侵及肺臟，或已與脊梁粘結一起，無從施行手術。蓋此種惡性癌，極易迅速向全身組織而擴

展。

通常胃癌之症狀，自覺胃部膨滿，不思飲食。病人非無食慾，祇係舉箸即覺腹飽，不思食。吃肉多不消化。如癌發生於胃之入口處，比較易於診斷。病人進食不易下咽，在吞咽時，常覺到橫在咽喉不下。此種大都確屬胃癌，不致有誤。此外病人之年齡及體質，亦可作參考。

癌乃一般所視為難治之症，然却常有人謂用按摩方法，能將癌治愈者，此則未免言之太無稽矣。考其實際，乃是病人患有他種胃病，類似癌之徵候，或者醫生告以或係癌之初期，實則是癌非癌，固尚未定，而病人則已自視為癌也。又以醫生無法將癌治愈，而用江湖醫生療法，由於獲得一時之寬慰，發生食慾，而覺其病若失，遂謂果然將癌治愈，實則愈者並非癌也。又真正之癌，其病勢亦常有一進一退，與他病無異，如恰逢病勢稍瘥，常人亦每誤會為果能將癌治愈，豈不謬哉。

此種江湖醫生療法，及民間療法，世上甚多，近時又有所謂精神療法者，亦頗得一部分人之信仰。近代有一施行精神療法之專家，為人醫治癌病。據其言：「人自生下之初，即應了悟到末日之死。病之為物，視之為有，即覺有病而痛苦。視之為無，即覺無病，亦無痛苦。如能解此理，病無不可愈者。」然其後此專家亦忽患胃癌，不思飲食，身體羸瘦，遍延醫生診視，仍無補於其焦躁煩悶，平日彼自己所用之精神療法，至是已置之腦後，終於不起。所謂精神療法者，祇能醫關於精神上各病，而不能醫實質上之毒瘤。

癌爲不易治之病，故吾人尤應自少年時代，卽注意衛生，以免老來發生此病。皮膚不潔之人，每發生皮膚癌，吸烟之人，每生舌癌，嗜酒之人，每多胃癌，故刺戟實可視爲發生癌之一原因。又飲食對於癌之發生，亦有關係。體液之酸鹼平衡破裂，可以促進癌之發生，平生宜注意勿偏食肉類，以保持體液之酸鹼平衡。此外各種香辛品，如辣椒、咖喱等，亦易刺戟胃，可以發生胃癌。常吃刺戟性食品地方，患胃癌者亦多，故此種刺戟性食品，以勿吃爲佳。

飲食無一定時間，亦極不適宜。深夜進食亦然，因均易害及胃之消化，致消化不良，食物在胃中腐敗發酵，其分解產物，極易刺戟胃之粘膜，如遇體液之酸鹼均衡破壞，易致發生胃癌。少年時代患胃潰瘍之人，後年每由潰瘍之癍痕，發生胃癌。

生育多數兒女之婦女，多子宮癌。但多生育，却不一定卽患癌。生育祇係一種刺戟，祇遇到體液之酸鹼平衡破裂，乃易發生癌病。對於癌之普通新智識，實爲國民衛生學中所不可缺少者也。

第十七章 精神衛生

肉體需要健康，精神亦須要健全。吾人所以能有智識及精神上之活動者，皆由於神經系之機能。人之思慮、感覺，以及對於隨意與不隨意之筋肉動作之調整者，其能力均在於腦髓、脊髓、神經，及有神經構造之諸特殊感覺之器官也。設人之身體無此等神經系，則必祇能作盲目之行動，而不能作有意

識之行動，甚至生命亦不能維持，因若無神經系之整然不紊之調整，則心臟之血液循環，肺臟之呼吸，將發生紊亂故也。

人之意志，發生於神經組織，但人之意志，又能支配神經組織。即不受意志支配之諸器官，亦仍間接受到意志之影響。

人由神經系之調整，始能攝取飲食，獲得榮養，由此而榮養心肺，但此等諸器官，又反而能榮養神經及腦髓。故神經系雖為他諸器官諸系統之主宰，而同時其本身亦靠諸他器官他系統之維持，因此欲增進神經系之健康，亦有賴於消化，呼吸，循環系統之健康也。

神經系在身體中，對於榮養之維持力特強，故在榮養不良時，首先受到影響者，為身體之脂肪肌肉等組織，次於其他諸器官，而神經系為全身中最後之受到影響者。在飢餓時，人之精神，至最後仍然清明。但一方各種毒素，卻能使神經系首先受到影響，例如循行血中之各種熱病毒素，酒精，鴉片等，均首先使神經系感受其毒。一切病症，大都首先發生頭痛者即由於此。

神經系在人體中所以成為最重要之器官者，在於其為司「思考」之器官。因其為司「思考」之器官，故不但需要空氣食物，又需要教育。因此多量之書籍，智識，對於腦髓，實與麵包牛奶雞蛋奶油米飯蔬果，同等重要。身體之發育，固然需要適宜之運動，磨練，而精神之發育，亦需要適宜之精神運動，學習，休息，靜養，更需要適宜之智與情之食糧。

近時英國爲研究精神衛生，設有精神衛生委員會，圖促進此方面之研究，並使其智識普及國民。關於生產事業一方面，創立有產業疲勞之新科學。此所謂產業疲勞者，非指日常之疲勞，乃關於工作效率減退之科學研究也。

關於此方面之研究，如勞力經濟，單調，節奏，選擇職業，工作之順調進行，休息，工廠狀態，及其他各種問題，均從生理心理兩方面，加以研究。由此方面智識之進步，一方可增進勞動者之幸福及愉快，一方可提高生產事業之生產，以增進工作之能力。

所謂神經不健康者，可分爲二種。一爲其人之神經，由刺戟而容易現出劇烈興奮，因此而使其神經之力徒費，消失。一爲其神經力過於薄弱，對於刺戟之反應，甚爲遲鈍。前一種謂之神經過敏，其人神經易於感受刺戟，爲些微之事易於興奮，易於激昂，易於感傷，卽所謂神經質者是也。一時有過敏時期，一時又有精疲力竭時期，彼此互相交替。後一種謂之神經衰弱，其人神經之機能薄弱，時常奄奄一息，毫無生氣，對於生活及一切新事物，或極有興趣之事物，均不感有何興趣。對於些細之事，亦常覺其麻煩。在日常生活中，常覺到備受壓制。

歇斯的里(Hysteria)與此二種神經不健康之狀態，有密切關聯。

但以上之過敏狀態，與鈍感狀態，至某程度則多屬於人之品性。神經系統，較其他一切系統，尤多爲生來品性，有生來具備之過敏神經系統者，又有生來具備之過鈍神經者。惟此兩種狀態，均可由意

志教育及衛生方法使之改變。大多數之神經過敏品性，可由適宜之衛生方法，逐漸改變為沈着鎮定。大多數之神經遲鈍性，亦可由衛生方法，使儲積巨量精力，使神經之機能增強。

於此應注意者，在吾人考慮身心之健康問題時，除急性傳染病外，對於其他一切疾病，其防禦機關，頗為周到，故人人須要自信我有抵抗疾病之力甚強，我之自然治愈力甚強，我的精神更強，萬萬不可自認孱弱，自認有病，自認年老力衰，須自信我之精神體力，年年增加，四十強於三十，五十強於四十，六十強於五十，七十又強於六十，有如此之自信力，雖遇急性傳染病，亦能抵抗而輕減其病勢，況其他一切慢性病乎。

精神能影響於消化器，如消化器之活潑與否，全因乎精神作用力之如何而定，在愉快時，粗食亦覺甘旨。在悲哀時，太牢亦失美味。精神能影響於呼吸器，在愉快時，呼吸和平而深，在憤怒時，呼吸短促而淺。精神能影響於血液循環，有恐怖心，則動悸激烈。當羞恥時，則血注面部而呈赤紅色。精神能影響於視覺，當驚恐時，其四周遂呈草木皆兵，杯弓蛇影的幻覺。精神能影響於聽覺，當失意時，他人呼之，亦有所不聞。在得意時，四圍皆感妙音。精神能影響於嗅覺，在不快時，麝香亦有所不聞。在鍾愛時，腋下之狐臭，亦感香氣。精神能影響於觸覺，猝遇危險時，雖寒天履冰洒水亦不知冷，身體創傷亦不知痛。精神能影響於神經系統，當鄰居失火延燒及自宅時，雖平日不能提取之重物，亦能搬運。在吃驚時，小便亦行停息。精神能影響於傳染病，在精神飽滿時，血液循環及細胞活動力皆興盛，而微菌便不能侵入。反

是精神力薄弱而起恐懼時，則極易傳染。以上所舉者，僅屬一二例，然皆是實情，人所諗知者。故華嚴經曰：心如繪師，邪鬼神佛，皆由心之所描而現。

又有因手足不能動，而恐懼脊髓病，而恐怖而遂真覺背痛或麻痺者。又有受外界之刺激，一時起嘔吐，下痢，卒倒，或月經閉止者。又有因暴怒恐怖等，而破裂腦內血管，致猝死或半身不遂者。可知精神之變化，其影響於身體之力最大。自己能造病，自己亦能愈病，全在自己之善於運用耳。如病者必須服藥，須堅信此藥必能治我之病，迨服下後自然病勢大減，有藥到病除之速效，如無此信仰力，雖服藥無效也。

上文所云人在失火時，雖平日不能提取之重物，亦能搬運。此乃一種內在力之猝然發現也。然此種不能勝任之事，偶一用之，或且受傷，若常用則未有不損及身體者。例如用三馬力之馬達，雖不能使飛機或輪船航行，倘如用於機器腳踏車，則十分得用，可以儘量發揮其能力。最普通之破壞健康之原因，即為強欲以三馬力之馬達，作三百馬力之工作，無論身與心之某一方，皆大蒙其不利，凡力小而任重，綆短而汲深者，其精神上之損失實大焉。

第十八章 修養碎金錄

以書史爲園林，以詠歌爲鼓吹，以義理爲膏粱，以著述爲文繡，以誦讀爲菡萏，以記問爲居積，以前

言往行爲師友，以忠信篤敬爲修持，以作善降祥爲受用，以樂天知命爲依歸。（陸文定公）

宋稗類編云，腹不飽，詩書甚於餒，目不接前輩謂之瞽，身不遠聲利甚於窄，骨不脫俗氣甚於癩。

魏文侯問狐卷子曰，父賢足恃乎，曰不足，子賢足恃乎，曰不足，兄弟賢足恃乎，曰不足，臣賢足恃乎，曰不足。文侯勃然作色曰，寡人問此五者於子，一一以爲不足者何也。曰，父賢不過堯，而丹朱放，子賢不過舜，而瞽瞍頑，兄賢不過舜，而象傲，弟賢不過周公，而管蔡誅，臣賢不過湯武，而桀紂伐。望人者不至，恃人者不久，君欲治，從身始，人何可恃乎。

心爲一身之主宰，百體俱從其令，心正則身之所爲無不正矣。心不正，則身之所爲皆不正矣。故治心之功最爲要緊。孟子曰，存其心，又曰求放心，蓋心在天理上爲存，心離乎天理卽爲放，學者須時時提醒，使心常在天理上，勿使之偶離乎天理，方爲能治其心也。

袁了凡曰，世間一切事爲，惟心所造，一毫機械，藏於胸中，則心術壞矣。靜觀世人，凡以機械御物者，其後不昌，往往得奇禍，上天之所惡者，莫甚於此。此灌園老人所以辭子貢而甯處於拙也。

有目者謁黃直卿云，善算星數，知人禍福。直卿曰，吾亦有箇大算數書，曰，惠迪吉，徒逆凶，作善降之百祥，作不善降之百殃。大學曰，言悖而出者亦悖而入，貨悖而入者亦悖而出。此箇數，亘古今不差，豈不優於子之算數乎。

王達曰，小人不知天命，其心必曰，爲善未必得福，爲惡未必得禍，殊不知天數乘除，亦必有定，但報

應有其時耳。古人有言曰：天定者勝人，人定亦能勝天。雖然，自古善惡未有不報之理。不歸其身，必歸其子孫。

胡宿每語後進曰：萬事真實有命，人力計較不得。吾平生未嘗干人，他安能陶鑄我，我自命在，枉費却閒工夫，枉用却閒心力。信得命，便養得氣，不挫折也。

天遊集曰：妬寵而負恃，爭妍而取憐，此妾婦之道也。近世士大夫，見權勢之人，爭相趨附，媚之惟恐後，得一美言，則喜溢於色，稍見抑之，則局脊不自安，又何異妾婦之道耶。夫壽夭窮通，天之命也，彼固有權勢矣，亦不能外於天而壽夭窮通於我也。譏諷以諛之，恐恐然以附之，亦可愧也已。

張楊園先生曰：子平生居家，以蔬食爲多，非祭祀不割牲，非客至不設肉，惟農人工人，不免以酒肉餉，雖佳辰令節，未嘗觴酒豆肉，夫婦皆同之也。幼少之日，寒一帛，暑一絹，非敝盡不更製。壬午以後，則布衣布裳，終焉而已。固緣貧窮孤蹇，情事莫伸，然而亦由壯歲經凶經亂，見飢死者，父子兄弟不能保，罹兵者城邑村墟爲邱墟，同茲覆載之人，孰非盡人之子，一念及之，惻惻於懷，慄慄於膚，幸茲布衣蔬食，以延先祀，於分過矣，於賜厚矣，敢萌侈心。後人雖遇太平，處豐樂，願勿忘此意也。

昔孫高陽值天下多故，每食僅脫粟一盂，豆腐一器，謂世變方亟，須練習勞苦，以圖報國。古人立志堅卓如此，吾生平恥爲庸流，亦不肯過求自適，然以方之古人，則抱愧多矣。

章文懿公所居破屋，卑至礙幘，弟子執經問難，四方賓客往來接軫，則刈蔬脫粟餉之。米乏，則以麥

屑爲飯。嘗云吾人處困窮，每慕伯夷叔齊餓於首陽之下，語使自警拔。又云待客之禮，當存古意。

倪寄生（名露浙江湖州人）客至，不飾洒殺，物隨所有而臭，嘗曰：來吾家者君子人也，不以口腹之故責我，若以口腹見責，非君子人也。從此不至，亦無憾焉。（楊園見聞錄）

吳桐川官楚時，其子弟皆衣布素，雖至嚴寒，不衣裘。或以爲言，吳公云：吾爲大官，雖廉，甯不能爲子製一裘，以彼少年人，方當任事，今驟予之煖，將使他日不能禁風雪，便成廢物，由我害之，故不忍也。（王素嚴懿言日錄）

蔡文勤公一袍服之二十一年，今尙可以見。客一盞紬袷衣，嘗背汗色盡黃，舊且敝矣，每退直則服之。俸糈稍贏，分以贍貧乏之親屬。二從嫂孀居，月給以糧。而家食非客至不買肉。夕食粥，惟小蔬二三碟而已。（讀書偶記）

謝安得驛書，知秦兵已敗，時方與客圍碁，攝書置床上，了無喜色，圍碁如故。客問之，徐答曰：小兒輩遂已破賊。

武后請狄仁傑曰：卿在汝南，有善政，然有譖卿者，欲知之乎。謝曰：陛下以爲過，臣當改之，以爲無過，臣之幸也。譖者乃不願知。后歎其長者。

富弼字彥國，少時有罵之者，如不聞。人曰：罵汝，彥國曰：恐罵他人。又曰：呼姓名而罵，豈罵他人，彥國曰：天下無同姓名者乎。告者大慚。

韓魏公在大名日，有人獻玉盞二隻，耕者入壞塚而得，表裏無纖瑕可指，亦絕寶也。公以百金答之，尤爲寶玩，每開宴召客，特設一卓，覆以錦衣，置玉盞其上。一日召漕使，且將用之酌酒，勸生客，俄爲一吏誤觸倒，玉盞俱碎，坐客皆愕然，吏且伏地待罪。公神色不動，笑謂坐客曰：「凡物之成毀，亦自有時數。俄顧吏曰：汝誤也，非故也，何罪之有，坐客皆歎服。」

程氏遺書云：人有斗筲之量者，有鐘鼎之量者，有江河之量者，有天地之量者，斗筲之量者固不足算，若鐘鼎江河者亦已大矣，然溝則溢也。唯天地之量者無得而損益，苟非聖人孰能當之。聖人者天地之量也，聖人之量道也，常人之有量者，天資也，天資有量者須有限，大抵六尺之軀，力量只如此，雖欲不滿不可得。且如人有得一薦而滿者，有得一官而滿者，有改京官而滿者，有入兩府而滿者，滿雖有先後，然卒不免。譬如器盛物，物滿時尚可以蔽護，更滿則必出，此天資之量，非知道者也。惟知道者量自然宏大，不勉強而成。今人有所見卑下者無他，亦是識量不足也。

呂叔簡曰：余行年五十，悟得五不爭之味。人問之曰：不與居積人爭富，不與進取人爭貴，不與矜節人爭名，不與簡傲人爭禮節，不與盛氣人爭是非。

贈言錄云：富貴原如傳舍，惟謙居謹慎之人，得以久居。

朱子曰：謙之爲卦，不知天地人鬼，何以皆好尚之。蓋太極中本無物，事業功勞，於我何有。觀天地生萬物，而不言所利，可見矣。

明道與伊川別一年，往見之，伊川曰：相別又一年，做得甚工夫，謝曰：也只去箇矜字，曰：何故？曰：子細檢點，得來病痛，全在這裏，若按伏得這箇罪過，方有向進處，伊川點頭。

辱之一事，最所難忍，自古豪傑之士，多由此敗者。竊意辱之來也，察其人何如，彼爲小人耶，則直在我，何怒之有。彼爲君子耶，則直在彼，何怒之有。世之人，不審辱之所自來，一以怒應之，此其所以相讎而相害也與。

或問夏忠靖公原吉，量可學乎。公曰：某幼時，有犯者，未嘗不怒，始忍於色，中忍於心，久則自熟，殊不與人較，某何曾不自學來。

王達曰：世間坑窞，在處有之，要人懼懼耳。眼一少昧，足一少偏，心一少惑，則墮落其中，安能出哉。及其墮也，乃悔前日之所爲，晚矣，此君子貴乎知微。

盧照鄰問孫思邈養生之要，答曰：天有盈虛，人有屯危，不自慎，不能濟也，故養心必先知自慎也。慎以畏爲本，士無畏則簡仁義，農無畏則債稼穡，工無畏則慢規矩，商無畏則貨不殖，子無畏則忘孝，父無畏則廢慈，臣無畏則勳不立，君無畏則亂不治，是以太上畏道，其次畏天，其次畏物，其次畏人，其次畏身，憂於身者不拘於人，慎於小者不擅於大，戒於近者不悔於遠，如此則入事畢矣。

高忠憲公曰：天下事敗於邪見之小人，無見之庸人，偏見之君子，君子見既偏，遂與小人庸人等，可不懼哉。

天遊集曰：客有問於余曰：處順境易，處逆境難，信乎？余曰：兩者俱難，惟智者處之則無難也。順境者，人易縱之時也，縱之不已，則天奪其魄，故曰小人福薄，福過禍生。逆境者，動每有悔之時也，悔之痛切，則天祐之，故曰弔者在門，慶者在閭。是故處順境而知懼，遇逆境而知憂，則禍患不能及焉。

裴度在中書，左右忽白失印，聞者失色，度飲酒自如。頃復白得之，度亦不應。或問其故，度曰：此必吏人盜之，以印書券耳。急之則投諸水火，緩之則復還故處。人服其識量。

韓魏公帥定武時，夜作書，令一侍兵持燭於旁，侍兵他顧，燭燃公鬚，公遽以袖摩之，而作書如故。少頃，回視，則已易其人矣。公恐主吏鞭之，亟呼視之，曰：勿易，渠今已解持燭矣。軍中感服。

洪文敏適曰：士之處世，視富貴利祿，當如優伶之爲參軍，方其據几正坐，喑鳴呵箠，羣優拱而聽命，戲罷則亦已矣。見紛華盛麗，當如老人之撫節物，以上元清明言之，方少年壯盛，晝夜出游，若恐不暇，燈收花暮，輒悵然移日不能忘，老人則不然，未嘗置欣戚於胸中也。觀金珠珍玩，當如小兒之弄戲劇，方雜然前陳，疑若可悅，卽委之以去，了無戀想。遭橫逆機穿，當如醉人之受罵辱，耳無所聞，目無所見，酒醒之後，所以爲我者自若也，何所加損哉。

于孔兼曰：士君子能於羣議衆詆時，立得脚定，纔見堅貞，能於尊官厚祿時，早能回頭，纔見知幾，能於主少國疑時看的命輕，纔見節概，能於淡薄冷寂時毫無激想，纔見志趣，能於風波震撼時了不驚恐，纔見器度。

聖人不怨天，不尤人，心地多少灑落自在。常人纔與人不合，卽尤人，纔不得於天，卽怨天，其心忿忮勞擾，無一時甯泰。與聖人之心，何霄霄壤。

禍莫大於多貪，富莫富於知足，欲心勝則狗物，狗物則身輕而物重矣。物重則罄然無窮，不喪其身不止矣。是故聖人所以爲聖人者，以其無欲也。由其無欲，故視天下爲一家一身，猶衆人安於所寓，不以貴賤異其心，不以出處異其事，淡然曠然而已爾。彼狗物者，由不知足之故也，苟知足則心安，心安則事少，事少則家道和，家道和則人無不和矣，故曰：富於知足。

天隨生，宅荒，少牆壁，隙地前後，但樹杞菊，至夏，枝葉老梗，氣味苦澀，猶責兒童采掇。人言千乘之邑，好事之家，日欲擊鮮爲具以飽君，君獨閉關不出，何也。天隨生笑曰：我幾年來忍饑誦經，豈不知屠沽兒有酒食耶。

人生減省一分，便超脫一分。如交遊減，使免紛擾，言語減，使寡愆尤，思慮減，則精神不耗，聰明減，則混沌可完，彼不求日減則求日增者，真桎梏此生哉。

宋邵堯夫先生，清而不激，和而不流，所居蓬華環堵，不庇風雨，而怡然有所甚樂，人莫能窺，名其居曰安樂窩，自號安樂先生。旦則焚香默坐，晡時酌酒二三小杯，微醺卽止，不及醉。興至，輒哦詩自咏。春秋間出洛城中，風雨卽不出，出則乘一小車，一人挽之，惟意所適。士大夫家，識其車音，爭相迎候，童孺廝僕，皆權相謂曰：吾家先生來也，不復稱其姓字，或留信宿去之。好事者爲別作屋，如堯夫所居，以候其至，名

曰行窩。

象以牙而成擒，蚌以珠而見剖，翠以羽而招網，龜以殼而致亡，雉以尾而受羈，麀以舌而取困，麝以臍而被獲，犀以角而就烹，金鐸以聲自毀，膏燭以明自煎，故勇士死於鋒鏑，智士敗於壅蔽，好水者溺於水，馳馬者墮於馬，君子慎勿以炫露而招損哉。

念菴先生曰：人之恭敬乎我者，非於我有加也，以勢位權力之在我也；以勢位權力在我，居人之恭敬而不疑，不近於可恥矣乎。人之忽慢乎我者，非於我有損也，以勢位權力之不在我也；以勢位權力之不在我，惡人之忽慢而不解者，不近於可笑矣乎。惟夫敬者自敬，吾不謂其敬也；慢者自慢，吾不受其慢也，是謂不爲萬物役，是謂至樂。

第十九章 人生之研究

俚語云：人在世間，日失一日，如牽牛羊詣屠所，每進一步，去死轉近。古教云：我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看又到我。嬰兒落地，未笑先哭，豈非大造苦我以生，纔一出世，便入哭境乎。嗣後笑事少，哭事多，笑時少，哭時多，到鐘鳴漏盡，畢竟大哭一場而散，非我哭人，卽人哭我，往往來來，交相哭也。唐釋無本有歎世詩曰：多置莊田廣修宅，四鄰買盡猶嫌窄，雕牆峻宇無歇時，幾日能爲宅中客。又曰：問舍求田猶未已，堂上哭聲人已死，哭人盡是分錢人，口哭原來心裏喜。

臘月三十日到來，恩愛也使不着，勢力也使不着，財寶也使不着，性氣也使不着，官職也使不着，富貴也使不着。眼光落地時，惟有平昔造善造惡兩路境界，一一現前。

只就病中仔細驗看，正當病時，何者可以倚靠得？此時不但功名富貴，倚靠不得，即平日一切聞見，可倚靠得耶？不但一切聞見倚靠不得，即平日做的工夫，如收拾靜坐提起放下等，可倚靠得耶？恐病到危急，一切皆用不及，倚靠不得矣。既病時一切倚靠不得，生死到頭，又可知矣。由此言之，倚靠不得的，皆不是真實，于此盤桓，終無到家之期，還當密自覷捕，求個生死到頭用得着的。必是自己尋出個消息，豈須問人也。

大慧云，自念此身尙存，睡時已無主宰，況四大分散，衆苦熾然，如何不被回換。師曰，待汝妄想絕時，自到寤寐恆一處，後忽參悟，方知夢時便是寤時底，寤時便是夢時底。龐居士云，心王總是依真智，一切有無俱遺棄，身隨世流心不流，夜來眼睡心不睡，天堂地獄總無情，任運隨空到此地。

洛中老僧答歐陽文忠公書云，古之人，念念在定慧，臨終安得亂。今之人，念念在散亂，臨終安得定。從久遠以來，因緣和合，假名爲人，有身而後有名，人人各以身名自執爲我，秀出蚩蚩者，執我倍深。已之身名，自無始來，生化出沒無數矣，不知定以何時何處之身，執爲我耶。定欲何處之名，乘之不朽耶。靜思好身後名者，不亦悠悠哉。

人皆以即時稱我者爲己身，夢中亦然，一生之中，其夢無數，定以何者爲我身，是以古人有作普示

道俗用心傷云，莫認紛紛境，唯觀了了心。知身不是我，煩惱更何侵。以卽時所居之宇爲己家，或士或庶，改卜經營不定，果以何處所居之宇爲己家。又以先世相承生育之地爲己鄉，亦有遷移隔絕別成故里者，果以何處之地爲己鄉。復有舟居之民，舟中生子，其子但以舟爲家，舟之往來不停，亦有改造易換其舟者，此舟中所生之子，果以何舟爲家，何處爲鄉耶。故曰樂天有自悔之詞云，無妄喜，無浪憂，此中是汝家，此中是汝鄉，汝何捨此而去，自取其遑遑。又有詩云，我生本無鄉，心安是歸處。

人生一世中，其夢無數，無數之夢，一一稱我，一一之我，豈非空乎。歷劫之中，其身無數，無數之身，一一稱我，又非空乎。夢既是空，身亦如夢，何以迷著，念念爭空，一生夢想，自信同是一我，自然歷劫性相，同是一我，此乃不空之空，無我之我。故心經以照見五蘊皆空，爲染智入道之要。

世人妄認四大爲身，故有生、死、相、一、念、偏、塞，便是地來礙，一念流浪，便是水來浸，一念躁妄，便是火來焚，一念掉舉，便是風來飄。若一念明定，不震不驚，當下超脫，不爲四大所拘管，本無離合，甯有死生之期，方不負大丈夫爲此一大事出世一番也。

古人古事過去空，今人今事卽今空，未來人事決定空。不悟則已，旣深悟之，豈可于此大虛空幻妄之中，一一執爲有法，執之爲有，則有礙，有礙則有害，視之爲空，則無礙，無礙則無害，以理斷之，何者爲勝。雲棲大師見兩人對奕，云識神已全在棋枰上，坐間只見兩肉柱動搖耳。此語偶借對奕者發，其實滿世間只見肉柱動搖耳。

第一爲身口所累，其次爲眷屬所累，又次爲家火所累。這三種累，累殺天下人，忙了一世，鬧了一世，苦了一世，乾弄了一世，空過了一世。何況又因這三種累，起了無量貪嗔癡，造了無量大小惡業。

智度論云，菩薩觀種種不淨于諸衰中，女衰最重，刀火雷電霹靂怨家毒蛇之屬，猶可暫近，女人慳妬瞋諂，妖穢鬥諍貪嫉，不可親近。何以故？女子小人心淺智薄，唯欲是親，不觀富貴智德名聞專行欲惡，破人善根，桎梏枷鎖，閉繫囹圄，雖曰難解，猶尙易開，女鎖繫人，染著根深，無可得脫，衆病最重，如佛傷言，甯以熱鐵宛轉眼中，不以染心邪視女色，含笑作姿，嬌慢羞慚，迴面攝眼，美言妬瞋，行步妖穢，以惑於人，淫羅稱網，人皆沒身，坐臥行立，迴盼巧媚，薄智愚人，爲之所醉，執劍向敵，是猶可勝，女賊害人，是不可禁，虺蛇含毒，猶可手捉，女情惑人，是不可觸，有智之人，所不應視，若欲觀之，當如母姊，諦視觀之，不淨填積，淫火不除，爲之燒滅。

嘗與高僧登城，望一大家，歎曰：可惜蒲團上數十年坐來底，如此蕩喪盡了。（屠赤水）

一日十二時，萬事紛紜，萬念起伏，作惡造業，剎那之間，不知凡幾，況經數十年乎。一生之中，胎數世之業，劫愈轉則業愈多，業愈多則劫愈深，歷萬生而不脫，遭累劫而莫超，以此。

人之有生，死輪迴，念與識爲之祟也。念有往來，念者二心之用，或之善，或之惡，往來不常，便是輪迴種子。識有分別，識者發智之神，倏而起，倏而滅，起滅不停，便是生死根因。此是古今之通理，亦便是見在之實事。儒者以爲異端之學，諱而不信，亦見其惑也已。夫念根於心，至人無心，而念息，自無輪迴。識變爲

知，至人無知，則識空，自無生死。爲凡夫言，謂之有可也，爲至人言，謂之無可也。道有便有，道無便無，有無相生，以應于無窮，非知道者，何足以語此。

道無死生，忘死生而後超之，吾人見在得喪稱譏榮辱好醜，有一毫忘不盡，還有分別心在，總是未聞道，未可以死也。無閒忙，卽無死生，不待三十日到來，始見所謂見在也。

平時一切毀譽得喪諸境，纔有二念，便是生死之根。毀譽得喪能一，則生死一矣。苟從軀殼起念，執客生死，務求長生，固佛氏之所呵也。列子云：五情苦樂，古猶今也；四體安危，古猶今也；百年猶厭其多，況久生乎。應緣而生，是爲原始，緣盡而死，是爲反終。一日亦可，百年亦可，忘機委順，我無容心焉，任之而已矣。

母腹中投胎之時，單單只是一個識神，何曾有身體來，因識神着在一血塊之中，從此有知。出胎之後，索性認着喚作我身，向這臭皮袋上，用了多少恩愛情義，種種保養護惜醫治安排他。但看盛夏一壯漢，忽於黃昏死了，半夜時分，便覺臭穢逼人，近傍不得，急用棺盛卻，等不得鐘鳴天曉，急扛出燒了，縱是至親至愛的眷屬，也不容停留矣。以此觀之，昨日晚間，猶是一個健漢，今日早起，便做一撮骨灰，知他一個識神，又向何處去了。如此急變，並不由你。既是你身體，合當由你管，既不由你管，如何妄認他是你身。眷屬彼此拖個臭皮袋，彼此不自由，彼此管不下，無常到來，彼此替代不得。平日眼前，彼此被一種恩情纏繞，喚作眷屬，眼光一閉之後，彼此四散投生去了。如何妄認他爲眷屬，遭他所累。

問今生不知前世，現在不知後來，造物何故不令人知，知之則不敢爲惡。曰：是衆生之障重也，知則不敢爲惡，累劫之業在，何由得此人，偶有入地獄而再生，轉今世而風悟，力修正果，遂脫沈淪者，此皆宿植善根，業盡福至也。

諷楞嚴至十交報，悚然汗下，凡我衆生，未離情識，大抵與地獄畜生餓鬼三道相隣，舉足便入其中，良可怖畏。而大士十方諸國土，無刹不現身，則畜生餓鬼之中，皆有大士在焉。可見十方諸佛，與十方六道衆生，體性一如，假使我與衆生不同體，何至一念而墮入，若佛與六道衆生不同體，何緣隨類而示現。可見吾輩爲畜生餓鬼之因，卽成佛之因，可畏可憐，亦可喜。但同此餓鬼畜生之中，凡夫從業往，惟見其苦，菩薩緣慈生，故顯其慈，豈可恃本性之同，謂當下卽是哉。（唐宜之說）

鷄造殺業，故不免一刀，而我不殺鷄，則固已省己之一刀耳。是故佛氏見殺，如割自身，不獨爲受殺者代其見時之痛，又爲造殺者代其將來之痛，衆生未及知，而慈父如眼數兩，見之了了矣。

孟子曰：見其生，不忍見其死，聞其聲，不忍食其肉，見生聞聲，凡人俱應承不得，凡人見鷄行於地，日望其長而食其肉，則時時見其死耳，何嘗見其生哉。禽獸將死，其聲慘怛，酒肉之徒，方執箸以候，豈復理會其聲音之痛苦哉。人只思食衆生肉命，自家有目有耳，而早入盲聾，他年之變相可知，可不省察耶。

問人之善惡，必俟二世三世而後熟，何也。曰：此非大善也，謂善惡雜染者言之耳。凡善惡雜染之人，善多則先受善報，惡多則先受惡報，如人負債，強者先索，其未受者以次而受。

瑞嚴和尚，每日間，常自問主人公惺惺否。又自答曰惺惺。本寂上人云，妄想不息，只是生死心不切。道楷禪師曰，遇聲遇色，如石上栽花。見利見名，如眼中著屑。無始以來，此等不是不曾經歷，何須苦苦貪戀。

外護其身，如惜千霄茂樹，勿縱一斧之刃伐傷。內護其行，如惜渡海浮囊，勿容一鍼之鋒穿破。真修妙道之士，當知二護之法。

萬法總是調心，如釋教中人，布施所以破慳心，禮拜所以破慢心，持齋所以破殺心，坐禪所以定紛亂心，種種方便，總不出調理自心，此外豈有功德可希冀耶。

心定珠現，故能入道。身坐心馳，求定反亂。故宜心打坐，不是身打坐，知心打坐，則行住坐臥，皆坐功也。

醜石云，靜坐中散亂沈昏，卽山中多年修行老衲，亦所不免，若與之對戰，徒自勞苦，莫如從頭做去。問何處是頭，石云，每見宿衲教人做工夫，如何做起，輒爲可笑，人餓極喫飯，豈必教之如何喫，如何喫乎。行路倦極，地使熟睡，有何睡樣可指示。但使生死念切，千頭萬法，無非入手。

靈潤禪師，嘗與法侶登山，野火四合，衆皆奔散，潤獨安步，云心外無火，火實自心，謂火可避，甯能免火。及火至潤，潛然息滅。因悟人世非但苦樂盡由心造，卽現前眷屬，及萍水相遭親愛怨憎二輩，皆是此心現在化相，一切眷屬，皆只爲我傳神。

人想到死時，一物無有，萬念自然撇脫，然不如悟到性上一物無有，萬念自無係累也。

慈受禪師擬寒山詩，福保略加箋注，以便初學，其詩曰：人生如春花，能得幾時好。朝吹與暮洗，（朝風吹，暮雨洗）朱顏變枯槁。（言花爲風雨所敗也）花落有時生，人老不復少。萬事只今休，莫惹閒煩惱。又曰：守口要如瓶，語言當自保。多知多是非，少出少煩惱。東平樂爲善，（後漢書東平王蒼傳，手詔曰：日者問東平王處家何等最樂，王言爲善最樂）司馬只稱好。（世說載司馬徽別傳曰：徽字德操，括囊畏慎，人有以人物問徽者，初不辨其高下，每輒言佳，其婦諫之，徽曰：如君所言，亦復佳，黃山谷食荔支有感詩，萬事稱好司馬公）相逢但寒溫，萬事皆默了。又曰：人身如假借，其勢豈能久。鏡中兒時面，轉盼成老醜。安得閒日月，與人鬥碁酒。不能求放心，處處隨物走。又曰：有人好臧否，信口亂比況。張三小有才，李四大無當。終日品藻人，不知自虛誑。自己一靈物，拋在糞土上。又曰：人生萍託水，流轉諸愛河。鼓激無明風，出入生死波。一念若知歇，諸魔必倒戈。亟須登覺岸，勸子莫蹉跎。又曰：求名趨於朝，求利入於市。古今朝市間，相爭如鼎沸。不如歸山林，揩摩自心地。心地若分明，利名如唾涕。又曰：冷笑富家翁，營生芒似鑽。囤裏米生蟲，庫中錢爛貫。白日把秤稱，夜間點燈算。形骸如傀儡，莫教線索斷。（言綫斷則傀儡不能動，喻人死也）又曰：靜看營巢燕，銜泥日千轉。一棲貧家梁，一宿王者殿。寄託暫時間，何暇分貴賤。人生達此理，歿齒無欣怨。又曰：往事莫追尋，未來莫希望。現在休執著，自然心坦蕩。有心終不堪，無念以爲上。君看太虛空，何嘗有遮障。

第二十章 結論

余二十餘歲時讀各家文集中之墓誌及傳，往往見有品學兼優而壽不及四五十者，以爲天既生之，而遽夭之，何耶？又有爲國家不可少之人才，適在重用之時，未及下壽，而忽然遽死，令人嘆惜者累日。既而思之，此種人蓋起居不慎，飲食受傷，作事過度，一切違悖自然，致死於病，而非死於命也。繼讀韓詩外傳，引孔子之言曰：「人有三死而非命者，自取之也，居處不理，飲食不節，勞過者，病共殺之。」於是知少年中年之身體衰弱或多病，甚至於病死，皆非命也，自取之也。吾既奉孔子之言爲金科玉律，又以嵇中散一灑後枯之說爲真實可信，於是遂從二十八歲起，在人生旅行途中，兢兢業業，一面鍛鍊其身心，不敢稍有疎忽，性欲發動，頗有節制，嚴禁煙酒，少食肉類，其後肉類卽行禁絕，專食蔬果，各種內分泌腺，可無傷損。每日勉爲大笑，勝於服補藥什倍。又兼行日光浴，深呼吸，及灌腸等法，腸無積糞，自然無自家中毒之患。胸中無冰炭，每夜自然酣睡。住宅衣服，不敢稍涉華麗，然亦合於中道，不致有礙衛生。余對於傳染病，預防極嚴，幸抵抗力尙強，故四十年來，未傳染重症。余爲人治病，幾四十年矣，見青年病之最多者爲肺結核。中年後之最多者爲中風，而中風之原因，往往在於早年所患之梅毒。老年病之最多者則爲癌。故將此四種病詳爲敘述，使親友見之，知所戒備。而余則青年時代患過肺病，久食蔬果，中風之原因已除。目中有妓，心中無妓，惟大賢可以自信此言，吾儕德性未堅，還是不見可欲，使心不亂，篤守此法，

梅毒自遠。平常飲食，減少各種刺戟物，多食香蕉，或者癌亦可免。如是則肉體固可健康矣，而精神尤須健全，故繼之以精神衛生。前言往行，關於修養者甚多，選錄數十則，名曰碎金錄，如與端人德士接對之久，使人自深。然欲再進一步，非研究人生之究竟不可，此卽真理之所在也，真理非語言文字所能形容，往往言盡矣，而觀者猶若浩浩然不可窮，象太虛之無際焉，閱者須細細咀嚼而善讀之。今歲特著此書，爲余著作生活五十週之紀念品，使諸親好友見之，於此後之健康生活，倘亦有裨於萬一，則幸甚矣。民國三十一年六月著者識於詒林精舍時年六十有九

多讀書，事事以理自勝，祈嚮旣端，自不蹈危履險，而天下誘我以非分，惑我以理之所無者，皆無從而入矣。讀書不識人倫道理，雖破萬卷奚益。志高明而後所就者大，心靜虛而後所入者深。必此心澄澈如鑑，不著纖翳而後可以讀書學道，應事觀人。心細則學易入，心虛則日進不已，心不放則自治嚴，心無私則能與人爲善。拓其心使開大，而後讀古人書，不汨沒於陳言曲說，於古人得失，亦洞若觀火，不爲事後成敗之論。讀書時於物理體察分曉，出而應天下事，自然中節。學不厭，智也，教不倦，仁也，然則廢學謂之大愚，不覺人謂之大忍。天下娛耳目，快心志之事，久於其中，皆有患害，無患害而意思深長，莫如讀書。今日不學，則曰待明日焉，明日不學，則又曰且姑待焉，人生少而壯，壯而老，歲月幾何，堪此屢易，是故君子業精於勤，志決於勇，無所待而惟日孳孳也。（節李惺菴讀書雜述讀書篇）

上海图书馆藏书



A541 212 0021 9255B



怎創我的健康生活

全書一冊 實價拾元

著者 丁福保

發行所 醫學書局
上海梅白路二〇四號
電話 一三八七

民國三十一年七月出版

最新出版之衛生叢書

- 元 六.....壯強體身你使理調樣怎
- 元 六.....法運命之後年中造改 學用
- 角四元二.....法壽長之確正最錢費不 來科
- 元 六.....(書出版再)術年延生衛
- 元 六.....防預其及因原之老衰
- 元 四.....法病療光日
- 元 九.....法病療物食
- 角八元一.....法濟經最物食
- 角 九.....老早與物食
- 角六元三.....種三法康健然自
- 角四元一.....法病却驗實
- 元 九.....書叢學醫新衆民

醫學書局發行

上海梅白路二〇四號

布面精裝一冊
實售國幣九元

丁惠康博士 實驗療肺學

各國大學醫院
大醫院醫養
院實養院
驗實養院
告報實養
集總告驗院療醫大各
結之報實養院學國

世界最近十年
對於肺病之
療重肺於年近
明要之療對十最世
發重肺於年近界

我國肺癆
醫者施行
肺癆患者
之

肺

每書於近
讀者之前
究之資料
必要之參
考

研

本書於世
發明均廣
之總結集
此

療

丁氏於前
瑞士高山
納腦孟柏
所採獲之
各

實地考察之採獲

丁氏於前奉部令赴歐調查各國防癆設施親往北海羣島南德黑嶺中歐
瑞士高山溫泉諸勝之療養院實地考察並專訪世界學術界權威如維也
納腦孟柏林

鴻英圖書館

借閱圖書簡則

- 一、閱書手續應依照本館閱覽規則辦理
- 二、本館所有圖書雜誌限在本館閱覽室內閱覽不得攜出館外
- 三、借閱圖書不得圈點塗改如原書有錯誤之點應即報告館員
- 四、圖書閱畢應即交還不得輾轉傳閱
- 五、閱覽圖書者如有剪裁污損等情應照原價加倍賠償



虹橋療養院叢書