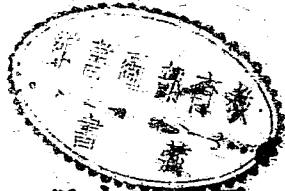


百 科 小 叢 書

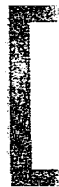
煙 酒 茶 與 人 生

孫 雲 燾 編



王 雲 五 主 編

商 務 印 書 館 發 行



613.5
7/12

百小叢書

煙酒茶與人生

孫雲齋編



王雲五主編

商務印書館發行

目次

第一章	緒論	一
第二章	煙草	三
第三章	鴉片	一一
第四章	酒類	二四
第五章	茶	三六

MG
R163
16



煙酒茶與人生

第一章 緒論

人類的生存，需要依賴食物營養，來製造細胞的原形質，使得組織繼續的生長，和供給身體內生能力時所需要的燃料。但是除了食物之外，還有作為食物的點綴品的，這些沒有食物的價值，但能够使得食物更有美味，或者刺激食慾；例如食鹽、調味品。像茶、咖啡和可可也屬於這一類的。這些用來直接使胃口和胃液加增。茶和咖啡都含有咖啡因(Caffeine)，有一種興奮作用，如飲用少量的此種飲料，對於成年人是沒有什麼害處的，但是對於孩童，總宜於不給他們為佳。

同時我們也應該知道藥物的定義，不一定從藥房裏買來的纔稱為藥物。實際上，一種物質對於身體上，有不正常的作用的便是藥物了。藥物能够增加機能的，便稱為興奮劑；許多能減少機能

第一章 緒論



(南)



3 1798 3034 8

的，便稱爲麻醉劑。茶和咖啡並且酒類，都有令腦神經工作更加努力的作用。疲乏的時候，與其用這類的興奮劑興奮，倒不如休息和進適當的食物，來得比較妥善。別種物質，例如鴉片煙草有剛和興奮相反的作用，使得人受制阻和麻醉。常用這類藥物，很有成爲癮癖的危險。人們嗜好飲茶、吃糖果等等的癮癖，亦如飲酒，或者吸煙和鴉片的癮癖一樣。如這些藥物，即使如興奮劑，像茶和咖啡，對於青年人總是不利的。因爲原形質的速度，對於不論何種的興奮劑或麻醉劑都是非常的敏感。所以這許多物品都足以影響兒童的健康，倘使應用，便會阻止身體內的腦神經和其他各部分的生長。有孕的婦女們，對於這些嗜好品也應當禁絕的。

煙草是一個麻醉劑，用牠能阻止青年人的生長，減少肺部的容積，並且很厲害的危害學業和體魄的成就。鴉片也是一個麻醉劑，吸食鴉片的人便形容枯槁，日益消瘦，意志消沈，喪失一切羞恥心和道德心。論到酒類，飲用少量是興奮的，實際上牠的作用屬於麻醉。是很危險易於成癮的一個藥物。許多經驗和觀察證明人們雖然用少量的酒，但常飲用也能妨害心靈的聰敏，減少肌肉的能力和機巧，使得對於疾病的抵抗力低弱，和縮短一個人的壽命。

第二章 煙草

煙草的來源和歷史——煙草 (Tobacco) 又名菸草，或仁草，爲茄科煙草屬 (Nicotiana Tabacum L.) 植物的葉。葉呈卵形而尖，很大，互生。煙草係一年生草本，花是合瓣花冠，如漏斗形狀，現淡紅紫色。葉乾燥後，便是煙草。吸食可以解除疲勞，所以人多嗜之，而成爲人們最嗜好之一大要品。原產南美的祕魯、波里維亞等處，現在世界各地如北美洲的墨西哥、加里福尼亞、土耳其、法國等處，都廣有栽培了。當大約在西曆一千年前的時候，南美洲的印地安人便早已知道了種植和吸食煙草的方法。而煙草名爲 Tabago 的來源，便是因爲產生在美洲一個地方名叫 Tabago 的原故。一千四百九十二年，西班牙人哥倫布發現了新大陸，於是便從南美洲將煙草帶回了歐土，開始從事種植。但是他們最初只知道用來嗅吸，後來德朗克氏帶回來土製的煙斗，從此他們纔知道將煙草用來燃吸了。這種風尚，不久便從西班牙而流傳到葡萄牙、英國、法國、俄羅斯等國土，當十六、十七

世紀的時候，吸食煙草的嗜好便很迅速的傳染了全世界。由於繼續的考究其栽培方法，竭力的改良牠的品質，故直至今日，可說是煙草已經達到最盛旺的時代。當我國明代的時候（約西曆一千六百二十年），煙草始由馬尼刺流傳到中國來。大概因為通商的關係，所以最先到我國沿海的福建、廣東二省，至今福建省的煙草仍然很享盛名的，雖然也因為地土和氣候適宜於煙草種植的原故。

煙草的焙製和種類——煙葉採收以後，應設法乾燥。煙草中含有脂肪，能使煙發生惡味，必須經過發酵作用除去，然後再經過第二次的發酵作用，使所含尼古丁量的百分之二十五至三十的尼古丁（Nicotine）消失而變為香味。上等煙草還須另加藥品精製，使其另有一種特殊爽口的風味。焙製以後的煙草，就可以用來燃吸了。和以糖漿、甘草膏，以及其他香料，那便成為咀嚼煙、磨碎的，另加香料便成為鼻煙。在歐西各國，他們有吸煙、咀嚼煙和鼻煙三種；日本祇僅用吸煙，沒有咀嚼煙和鼻煙；我國有吸煙、鼻煙等，而吸煙又分為水煙與旱煙二種。有黃煙、青條、紫肉、金蘭、元奇等許多名目。一般人因為感覺旱煙桿和水煙袋的攜帶不方便，故在今日，已經漸歸淘汰，而採用捲煙了。

煙的成分和用途——煙草的煙裏，主要的成分是一種脛鹼(Alkaloid)叫尼古丁，其餘還有如匹雷丁(Pyridine)、奎奴林(Quinoline)、特酸、刺激性的醯類、銻氣、一氧化碳和少量的揮發油等。至於煙草中所含的尼古丁量，在燃燒之後究竟消失了多少，這仍然是一個問題，還沒有能够確定呢。有人說祇失去五分之一，但也有人說要消失五分之四，來曼(Tehmann)氏說：煙中的特酸並不發生影響；朗西(Lanoet, 1912)氏說：別種醯類和醇油都有害於人體，土耳其煙卻不含有醇油的。

從前民間除掉用煙草作嗜好品外，也有知道從煙桿裏取出煙桿油來，當作殺菌劑來搽擦皮膚病的，遇到小創口流血的時候，也有用來止血的，更有用煙草的煎劑作為除蟲藥的，所以又有「五行丹」的名稱。煙草的煙可以阻止白喉菌、肺結核菌、流行性感菌、鏈球菌和肺炎菌等的生長。在醫藥上，和曼陀羅葉(Stamoniun)，山梗菜(Lobelia)等製成捲煙，對於痙攣性氣喘症頗有功效。但是因為牠的毒力甚強，各人對於煙的敏感性又不同，就是說有一種人吸一枝煙便呈現中毒現象而另外一個人可以吸十枝煙纔中毒。所以中華藥典不載。

煙的作用——煙具有刺激性，對於消化器官，有一種不正常的興奮作用，唾液腺的分泌增多，但消化食物時所需要的唾液量反因而減少。因為唾液的分泌增多，故感覺口部和喉部乾燥，這種情形尤其是嚼煙的人更是顯著。煙刺激氣管，常造成支氣管和肺部的種種不健康現象，例如氣促的咳嗽是常能見得到的。吸煙的人大概舌部蓋有厚苔，並且不能夠辨別食物的真正美味。常有一種惡味的口氣，這是消化器官裏消化不良的徵象。當吸進煙的時候，尼古丁多少溶解在唾液裏，刺激唾液所經過的黏膜，結果會使得胃口消失，精神抑鬱，作嘔、悶氣、食後感覺胃部阻塞、大便祕結等種種不良的現象。同時喉部受了尼古丁的刺激而充血，常會失去了清脆的嗓音。煙從口裏吸入之後，充滿了耳與鼻中間的一個管子中，刺激感覺靈敏的中耳，以致耳鳴。

人體內的臟器和肌肉等的運動，都是由腦神經主宰的。所以藥物直接作用腦中樞，而間接影響到身體的各部組織。煙草對於腦中樞起先是興奮的，後來便制阻了。迷走中樞和神經節受了刺激，而影響心臟的跳動變慢；血管舒縮中樞和神經節受了刺激，使血管收縮，於是血壓加高。但是興奮以後，便隨之以受阻，於是心臟的跳動又由慢變快，同時血壓也減低了。所以常期吸煙會使心臟

的跳動變爲不規則的。青年人腦神經的生長，會被煙的毒質所阻滯，那他的智慧、才能，以及向上的精神，都要因爲煙而受到傷害了。一種康健的骨組織，必需要依靠着新鮮和營養的血液，倘若血液中含有毒質，則骨組織的生長機能便受到阻止了。肌肉的機能也，因爲腦中樞神經被麻醉受着障礙。這尤以一般在十二、十四、至二十歲，仍然在繼續發育着的青年，常常因爲吸煙以致不能得到強健的身體。所以各國不論中學、大學都全很嚴緊的禁止吸煙。家長們應該對子弟講解煙對於生理上的種種的作用和危害。許多衛生教育家作過很多的實驗和統計，他們的結論是學生因吸煙以致減少體重、體長、面色呈現蒼白、記憶力減低，其最大的害處是使得肺部的容積變小。青年人發育還未健全，不能比成年人一樣，美國有許多州的法律還規定：不准許出售煙草給兒童們。

腦中樞受阻以致時常感覺到頭昏目眩，精神虛弱。眼部的神經和血循環也受到影響，有變爲色盲，或患結膜炎的。

煙的中毒——煙草的毒性，由於尼古丁的存在，純粹的尼古丁係無色油狀的液體，如與空氣相接觸，就變成褐色。氣味甚辣，具有煙草的嗅味。牠的性質很毒，用二滴尼古丁的流質，滴在貓或者

小狗的舌上，那牲畜可以於一二分鐘以內便告死亡。中毒的症象可以在沒有煙癮的人，吸過第一枝煙之後，顯現出來：是輕微的脫力、作嘔出汗、頭暈、四肢無力、虛弱、吐嘔或者下瀉、血壓變低。倘使再繼續的多吸煙，便有兇險的中毒了。中毒以後，使患者睡下，讓他呼吸新鮮的空氣，令服興奮劑如穀酒 (Whisky)、白蘭地、或芳香銜醋 (Spi. Amm. Arom.) 等。

至於煙草中含有尼古丁的多寡卻沒有一定，大致因各地的風土氣候而有高下。美國肥幾尼亞和法國所產的煙葉至多含有尼古丁百分之六、七，另外如海法那 (Hayana) 煙葉所含尼古丁僅及百分之一至三。其含有多量尼古丁的煙草，氣味辛烈而強，含有少量的，味較淡而輕快。煙草的優劣並不看所含尼古丁的多寡而品定，這完全在乎所含芳香體之多寡的區別，芳香體所以有多寡則與栽培時氣候的寒暖、地土的燥溼、施肥的適宜與否，以及耕作法如何都有密切的關係。

煙的癮癖——關於煙草在嗜好品中的地位，實在超出乎酒類之上，社會上各種階級的人都有着這種嗜好，在社交上，朋友見面時候總先要敬煙。有人曾經統計過全世界每年要有三十萬萬磅的耗費，這不能說不是一個驚人的數字。煙草可以使人對其忍受性加增，所以某一個人只能吸

一枝煙，而另外一個可以吸十枝煙。同時也是能够使得成爲習慣的藥品。在當初吸煙的時候，不過是覺得無聊藉以消遣，或者用以解除疲勞和抑鬱，及至常吸成了習慣以後，便需要在煙草裏尋求愉快和享樂了。吸煙的朋友總不肯放棄他每次餐後的一枝煙，在他身邊總忘不了帶着煙盒。遇到快樂或者不快的時候，他便要燃吸起來，吸煙的習慣，亦不過是藉以滿足其習慣的願望而已。實際上，並不因爲尼古丁存在的原故。許多吸煙的人在禁絕吸煙以後，生理上並不起什麼變化，這可以證明煙草不同嗎啡，可卡因（Cocaine）以及其他能使成癮的藥物相同。而且淡的海法那（Havana）煙較之比牠強二三倍的肥幾尼亞以及堪得開（Kentucky）種煙草反爲爽口快意，這對於吸煙的習慣不由於尼古丁又可以得一證例。而且吸煙的人，倘使嗅鼻煙便不能滿足他的習慣；另一方面倘使吸鼻煙的人，吸煙也不能滿足他的習慣。我們推想起來，這多由於一種心理上的需要。滿足他的習慣罷了。有人這樣想：吸煙的快意處或者在於將煙吸入噴出以取樂。因之有人只空啣着煙斗在嘴裏代替捲煙的，也有嚼橡皮糖、巧克力糖或者龍膽根來代替嚼煙的，其意義亦正如同一個嬰孩索乳哭時，給予一個假乳頭以滿足他的習慣上的慾望而已。但是吸煙的習慣也不能說

是完全屬於心理方面的。

普通一般煙草中，以捲煙比較和平，雪茄和斗煙都比較利害些。李 (W. E. Lee) 氏曾經說過：一枝呂宋雪茄的毒力，卻比一枝二倍強於雪茄的肥幾尼亞捲煙還要強到二倍。所以十枝雪茄煙便抵得上五六十枝捲煙。可是一個人不能夠立刻便學會了吸雪茄煙的習慣，必需經過捲煙的一個階段。也因為捲煙來得和平些，所以易於引誘不會吸煙的人們也成爲習慣。同時，捲煙也很便利於攜帶，雖然在短時間裏也能燃吸，所以幾乎有人整天的不能離開了這個伴侶。吸煙太過的人，神經受了麻醉，往往喜歡偷安享樂，假如一個吸煙的人想戒絕這種嗜好，也並不是難事，但或許也因為是不難，所以便被忽視了。最好要離開吸煙的朋友們，而另外轉入別種新的環境裏面去。想着吸煙的時候，便用橡皮糖、巧克力糖類來代替，使得嘴裏不致乏味，那或者可以不再與煙爲友了。有人說用千分之一（一比一、〇〇〇）的硝酸銀液漱口，據說可以改變口味，使得對於煙發生厭惡，然實際上不知道效驗如何。

許多長時間吸煙的人，他們的消化發生障礙，多半是胃酸過多症、頭痛、意志消沈、性情變爲暴

燥、目光因神經受了刺激發炎而受損，或者成爲色盲。心臟的跳動不規則而快，並且對於神經的感應格外的敏感，嘗有人登高山猝然死亡的。腦力減低，和有耳鳴的症象。所以要捐除以上種種的危險，則必須停止吸煙，實行新生活運動，起居飲食都依照着衛生的條件，勤力運動，呼吸新鮮的空氣，和常常沐浴等等。

第三章 鴉片

鴉片的來源和歷史——鴉片 (Opium) 又名罌子粟、阿方、或阿芙蓉，爲罌粟科植物罌粟 (*Papaver Somniferum* L.) 的莢，在還沒有成熟的時候，刺破皮部，採集一種乳狀的滲出物，露置於空氣中，使牠自然乾燥所得。新鮮時候，其質甚軟，可以隨意捏弄，但是保藏長久則其質便漸漸變硬。有特殊的嗅味，而有麻醉性，其味很苦，乾燥以後製成褐色的塊狀。原產小亞細亞，今日波斯、埃及、希臘、印度、中國均廣有栽培。罌粟花很是美觀，常有人在田園裏栽培着供觀賞的。花的形態很有些像芙蓉花，一說此卽鴉片又名爲阿芙蓉之所本。但另一種說法：阿芙蓉實係鴉片的亞刺伯名 *Albaca* 的譯音。

古代很早的時候，便有人知道鴉片的性質。牠的醫療作用，是一位亞刺伯醫生發明的。並且他還將鴉片的功效廣事宣傳。中國是由印度方面流傳得來。因爲鴉片具有鎮痛安眠的偉大功效，所

以民間很多用以治療疾病，但是服用長久之後，即失卻了治療的功效，而成爲癮癖，爲近百年來民俗間的大患，其爲害的兇烈，有如洪水猛獸，足以滅國滅種和危害到全世界。國際聯盟對於鴉片的禁絕問題，也非常注意，並且特別組織一個鴉片顧問委員會來討論這種問題。清朝宣宗時代，英國人販賣鴉片，流毒全國，林則徐氏見到，力爭禁絕，他說：「幾十年後，非第無可籌之餉，且無可鍊之兵。」於是清廷便命令林則徐公到廣東禁止，杜絕英人的販賣，焚毀了鴉片二萬餘箱。於是英國就用兵攻打廣東和沿海各省；後來攻陷了南京，乃與英人議和，簽定南京條約，賠償兵費，開上海、廣州、福州、廈門、寧波爲通商口岸。這是歷史上可恥的鴉片戰爭。直至今日，鴉片的禍患還沒有絕跡。但近年來由於政府的努力禁止，想來不久當能收穫到很大的效果。然而我們感覺到痛心的是華北和東三省的毒氣瀰漫，帝國主義假借政治力量，大舉運販毒物來麻醉我們國民！

鴉片的產地很多，但以產在小亞細亞、土耳其、或斯米那（ Smyrna ）的鴉片品質最佳，其餘的還有如莫西道林（ Macedonia ）產鴉片，埃及產鴉片，波斯產鴉片，印度產鴉片，中國產鴉片等等。我國所產的鴉片足夠供給我國吸食鴉片和醫療上的耗費。同時吸煙的人漸漸增多，於是種植鴉片

的土地面積一天天的廣闊起來。廿八年前江海關總稅務司英人赫德 (Robert Hart) 氏曾經作過一個統計，知道國人每年所耗費鴉片的平均量是八磅。就單以四川一省而論，其耗費量已經在七百五十萬磅以上了。近十數年來都沒有再從新統計過。料想起來耗費量只有增加沒有減少的。國內產地很多，產在四川的便稱爲川土，產在雲南、貴州的稱爲南土或雲土，陝西、山西所產的便稱爲西土，其餘河南、東三省也都有出產，但是數量不多，僅足夠供應本地的需要而已。

鴉片的成分——鴉片所含有的膾鹼有十九種之多，其主要的有效成分爲嗎啡 (Morphine)，含量的多寡視產地而互異，大約含百分之三至二十三，中國鴉片所含嗎啡量很少，大約只有百分之三至五而已。鴉片中次要的成分便是可待因 (Codeine) 約含千分之三至百分之三，其餘如納賽因 (Narcaine)、納古丁、第巴因 (Thebaine)、怕怕非林 (Papaverine) 約百分之五的鴉片酸 (Meconic acid) 以及其他等等。

嗎啡是一種鹼鹼 (有機鹼類)，白色結晶狀，具有鹼性能和酸類化合變成嗎啡鹽類，有如鹽酸嗎啡、硫酸嗎啡等。鹼鹼本身不能溶於水，但牠的鹽類則能溶解在水中。嗎啡在化學上的鑑別試

驗反應如下：

(一)取嗎啡鹽類的水溶液(一比一〇〇)五公撮,加以新製的氰化高鐵試液一滴即呈現藍色。

(二)取嗎啡鹽類的水溶液(一比一〇〇)五公撮,加碘酸五公絲(Grain)及澱粉漿半公撮的混合液即呈現藍色。

(三)取嗎啡鹽類一分,與蔗糖四分的混合物中,加以硫酸即呈紅色,如再以溴試液一滴,則其顏色愈加顯明。

(四)取其稀薄的水溶液,加含蟻醛溶液的濃硫酸(每硫酸一公撮中加蟻醛一滴的),初時紅色,然後變為紫色及藍色,最後即脫色。

(五)在其鹽類中,加以含鉬酸的硫酸(每硫酸一公撮含鉬酸五公絲),初呈現美麗的紫堇色,及後漸漸變為藍綠色和黃棕色,最後則成玫瑰紅色。

(註) 試驗時所用的化學試液均依照中華藥典所規定。

鴉片的作用，多由於嗎啡的存在。多半的作用屬於麻醉，少許興奮反應中樞。鴉片中還有一種鹽鹼如第巴因 (Thebaine)，便完全沒有麻醉作用，倒反有像士的年 (Strychnine) 對於脊髓的興奮。所以鴉片的麻醉作用比較嗎啡稍輕的，便因為除嗎啡之外，還有別的物质。從鴉片裏面，平常只提取嗎啡和可待因二種鹽鹼，這二種在醫藥方面是常用的。

鴉片在醫療上應用很廣。中華藥典規定其粉末，在攝氏六十度溫度下乾燥後，所含無水嗎啡量應在百分之十以上，方適合醫藥上的應用。藥典所登載的製劑有阿片流浸膏、阿片浸膏、阿片酊等；合劑有複方吐根散、複方樟腦酊、阿片五倍子軟膏、複方鉛栓等。各種製劑的應用視其需要便利而定。

鴉片的作用——鴉片沒有什麼局部的作用。在胃裏的時候，由於作用於腦中樞的關係，運動能力便減少，胃液的分泌也因之減少。口部與喉部都感覺得乾燥。胃裏常發生種種不良的後作用如惡心以及嘔吐等，這種現象大概由於從鴉片裏生成一種有阿浦嗎啡 (Apomorphine) 作用的物質，然後刺激延髓嘔吐中樞所致。嗎啡有阻腦的作用，可以能够減少餓感覺以及胃部的疼痛，是

胃部很好的鎮靜劑，在醫療上，常用之於因過分刺激或中毒所致的急性胃炎，使胃部得稍事休息；和慢性的胃瘍症也常常有用以制止嘔吐的。但在正常的情況之下，鴉片有使得消化陷於不規則狀態的趨勢。

鴉片在腸中減少腸的蠕動和分泌，前種的作用更比較顯著，所以在腹膜炎或者當施用手術以後，用之使腸部安靜。用大劑量也有致瀉的。大概由於麻痺了內臟神經節，所以失去了制阻作用，這和在胃裏的作用有些相似。腸的分泌減少，蠕動緩慢，所有腸中的水分多被吸收，而且以上諸作用常因結腸內部的經過緩慢，和結腸瓣的括約肌痙攣，更事增加，故鴉片能够使得大便祕結。由其顯著的止瀉作用，所以常用於腹瀉，初期的霍亂，腸熱，和腸出血等症，但也有用於腸痛症來制止疼痛的。

鴉片口服比之嗎啡吸收較慢。被吸收以後，作用於腦中樞，起先是一種興奮現象，繼之以催眠，終至於麻醉。由其制阻大腦的心靈區（主宰意識、注意、記憶、理智、評判、情感、想像、意志等）和感覺諸中樞，所以一切在大腦裏存在的不快事情均因此而消逝。於是乎達到一種抽象的、漂渺的意

境之中。這時候感覺暢適，面部發紅，兩目有神，才智似乎加增，以上種種的情形，普通人不很常見，但在吸食鴉片的人是可以看到的。實際上，這不是一種正常的興奮，這時大腦的理智混亂，思想漸入於荒謬的途徑中，然後腦中樞的制阻作用進展，於是漸漸的思眠，而終於入睡了。最後知覺喪失，入昏迷的狀態中。這種制阻作用的程度，則看所用劑量的大小而不同。鴉片有駕乎其他藥物之上的效能，便是能够令有疼痛不能成寐的病人可以入睡。可是因為種種不良的副作用，因而許多患有疼痛的慢性病症的病人，便不能够應用了。

在下等動物中，運動中樞暫受興奮而往往驚厥。在人則這種現象不易見到。當大腦受阻的時期，肌肉的機能並不完全消失，雖然是中毒很深的人，假如左右有人扶持，他仍然可以行走的。人的脊髓的反應能力亦受制阻，對於體外的反應作用，便不靈活了。延髓裏許多中樞受鴉片作用以後的影響卻不一致。嘔吐中樞受了刺激而嘔吐，或者由於鴉片中有分解物生成所致。呼吸中樞受阻，呼吸便緩慢而深，雖然呼吸深，但是仍不足够補償其由緩慢所受到的損失。呼吸中樞受阻之後被積蓄着的二氧化碳所興奮，而顯現忽快忽慢的呼吸。

鴉片對於心臟並沒有顯著的作用。血管舒縮中樞和迷及中樞受到少許的刺激。當服大劑量之後，皮下的微細動脈管稍微舒張，心臟的跳動緩慢。

新陳代謝作用是將人體內的許多簡單物質，合成爲複雜的，許多複雜的物質分解成爲簡單的。人體由於這種作用的不斷地繼續進行，便得着營養和生長了。鴉片有減少新陳代謝的作用，體內的氧化作用和二氧化碳的排洩都由於呼吸受制阻之後而減少。肝裏面所存儲着的肝糖（動物澱粉），亦因而漸次消失。血液裏的糖分和乳酸增加，糖分一多，排洩到尿裏面去便成爲糖尿症。中毒以後，體溫降低，由於熱的生成減少了，同時也因爲身體的運動減少，皮下動脈管舒張，發汗而消失了一部分熱量的關係。

服鴉片以後，其排洩作用很迅速，大約在四十八小時之後便可以盡量排去。大部分由涎液、胃腸、排出。在尿中所覺得的數量很爲有限。近代欲證明犯人吸食鴉片與否，便是從犯人的小便內，作嗎啡的種種化學反應檢驗，作爲判斷。

孩童和老年人對於鴉片都特別敏感，就是說：雖然是服用一個醫療的劑量，往往也會發生中

毒的危險。長期間的服用以後，身體內對於抵抗鴉片的力量漸行加增，便能忍受較大的劑量，而且忍受量也隨繼續的服用而日益加大。用鴉片最危險之處，在使人生成癮癖，醫療上施用時，爲避免掉這種危險，遇到不得已的時候，方始用鴉片的製劑。

鴉片的治療用途——鴉片是一個很好的鎮靜劑，用在痲痛以及其他的腹痛和神經痛症，作爲止痛劑。有因疼痛之不寐症用來作爲催眠劑。鴉片也有鎮胃的功効。在腹瀉時，用爲收斂劑，也是很重要的止血劑。另外還有止咳、發汗的功効。

鴉片的中毒——民間很多服鴉片自殺。孩童或者老年人也很容易中毒。中毒的現象是：起初感覺得興奮，然後漸漸暈糊、混亂、入睡、脈息低弱、呼吸緩慢，而呈現不規定的狀態（忽快忽慢），作惡心、嘔吐、瞳孔縮小、知覺和反應喪失、皮膚現蒼白色、出冷汗、拘攣、窒息而死。假如發現了鴉片中毒時，應當立刻送到附近設備完全的醫院去急救。急救法：用二千分之一的過錳酸鉀（一比二、〇〇〇）液洗胃。灌腸免去腸裏面的嗎啡再被吸收，服用大劑量的咖啡因、濃茶、或阿刀平直等到呼吸恢復爲止。皮下注射咖啡因亦佳。竭力使患者運動，要設法醒轉不讓他睡去。

鴉片的癮癖——拿生煙的浸液和以煙鎗內的煙灰，濃縮了而製成膏狀的煙膏，即係所謂熟煙了。便可供燃吸。鴉片和嗎啡都是能使得生成癮癖的藥物。許多人因為治病（尤其是胃痛症）而吸食鴉片以致成習慣的。一個人倘若若有這種惡嗜好以後，便好像被綑帶纏繞了身體一樣，令你此生便永無自由的一日了。有鴉片癮癖的人因為腦中樞的受阻，所以喜歡安逸，懼畏勞動，不能夠集中他的思想在工作上。當他吸食鴉片以後，他便恢復了他所有的能力，於是乎精神飽滿，感覺到一種愉快，在暈迷的時候，身心方面都有一種說不出的暢適，好像此身已經離開了宇宙，而浮泛於煙霞之間了。於是把他所有應盡的責任和他的一切不愉快，困難與抑鬱均一齊置之度外，然後漸漸地入了睡鄉。醒來的時候或許要有惡心、頭痛、神思恍惚、精神易感等許多的現象。

長期間的服用，會造成消化器官、神經系統（尤以理智方面）的種種妨害：譬如失去胃口、惡心、大便祕結、脾氣暴躁、消失了志氣和自治的力量。理智受阻，最大的危險便是會因此而喪失了道德心，也更不知道羞恥的事情了。心臟的運動不規則，呈現貧血現象。漸漸的消瘦。有時候有不定體的溫。尿中尿酸過多，或者含有蛋白質，成蛋白質尿症。也有患糖尿症的。性慾減少，經閉。

治療的方法：第一，必需要將有煙癮的人和他的朋友以及舊有的環境隔離。第二，遞減鴉片的用量，設法在一星期以後，便不再服鴉片了。離開了鴉片以後，往往要發現泄瀉，感受到背部、腹部和腿部的壓制，周身疲乏無力，身心二方面都受到痛苦。第三，應該在相當的時間以內，用別種藥物來代替，譬如阿刀平、麻黃素、可待因、拔地麻（Valeriana）等，使得有煙癮的人在一種局部的麻醉狀態之下，來抵抗失癮後所感受到一切的不快和痛苦。第四，需要進服很滋補的食物以期補償。最近醫藥界發表卵黃素（Leathine）對於戒煙很有幫助。卵黃素是一個含磷的脂肪化合物，存在於蛋黃裏面（含量約百分之十）和植物種子裏面（含量不足百分之一），為呈櫻黑色的類膏狀物質，能溶解於醇，不溶於酮中。具有營養腦神經組織，增加新陳代謝作用的效能。市場上已經有這種製劑發售了。第五，要實行新生活運動，努力於改進生活的健康環境，如勤於沐浴，按摩身體，有正當的娛樂等等。

煙癮雖然不會遺傳到後代，但是環境的影響而使子女亦復染有煙癮的例子很多。就有習慣的人本身來說，他也未始不時常在想解除這種桎梏。但是這種志願在他卻很不容易實現，由於薄

弱的意志終敵不過生理上所受着的痛苦，所以在戒絕了嗜好以後重復吸食的人很多。要想戒絕這種癮癖，必需先下了堅強的決心，然後再得到藥物的幫助，那末便可以重見天日了。

社會上常有一般奸商，假借出售戒煙丸，實際上便是由嗎啡海洛英(Heroin)——二醋基嗎啡)製成的紅丸和白丸等。其流毒比較鴉片更烈！不可不慎。

第四章 酒類

酒的種類——酒是一種用糖液或者澱粉類經過發酵作用而製成的一種飲料。在我國商紂的時候，已經有酒池肉林的故事，於此可見酒的釀造，在中國的歷史上已是很古了。無論古今中外，莫不有如此相同的嗜好。一般人常認為飲酒是一件風雅的事情，所以文人雅士幾乎沒有不能飲酒的。宴會的時候，常舉杯來祝頌別人的幸福和健康。我們知道飲酒可以使得精神興奮，然而因為牠含有醇，具藥理作用，所以多飲足以傷害健康。

酒的流行既廣，故各地均有製造。其種類很多。我國製造的酒類有麥燒、高粱、花雕，以及各種露酒等。麥燒多是土製，用大麥加酵酶發酵而成。含有醇成分很高（不定），能引火燃燒，但是氣味不適口，而且飲了也極容易醉，不能稱為上品。高粱酒是用高粱和麴做成，含醇以容量計約百分之四十五至五十。以江蘇泗陽縣白洋河鎮所釀的為著名，遼寧的牛莊所製的為牛莊高粱，兩種行銷最

廣。江浙一帶花雕酒很流行。浙江紹興出產的最佳。是用米製成，含醇以容量計算約百分之十三左右。另外露酒的名目頗多，如玫瑰酒、青梅酒、五加皮等。

歐西的酒類也很多，普通的如啤酒、紅葡萄酒、白葡萄酒、穀酒、白蘭地香檳酒等。啤酒是煮沸小麥以後，再加入大麥（含有酵素）和蛇蘇（Hops）然後發酵而製成。蛇蘇有一種快美的苦味，還能令啤酒久藏不壞。啤酒含醇以容量計大約百分之三至七。因為含有二氧化碳氣體所以沸騰。由其含醇量很少，且有健胃利尿作用所以流行非常暢盛。另外紅葡萄酒是用葡萄汁，加果皮（附有酵素）釀成的。含醇量以容量計算大約百分之八·五至十五。除醇以外並含鞣酸。氣味甘美，以法國所出產的最為馳名。穀酒是從大麥酒再經過蒸溜而後製成的，含醇約百分之四十四至五十五。白蘭地是從葡萄汁經過發酵以後再蒸溜而得到的。

酒的成分——酒的成分各不相同。主要的含有物是二烷醇（Ethyl alcohol），其含量的多寡，視種類而異，其餘還有少量的一烷醇和高醇類、醇油、醛類、酮類、有機酸、鹽類、和無機鹽類等等。酒製成以後必需經過相當的時間方始可以供飲，因為新製的酒，沒有爽口的風味和易於中毒。酒經

過相當時期，醇與所含的有機酸類化合成爲醴類，這種醴類多半是芳香的，所以酒類以陳老的最爲名貴。

酒類主要的成分是醇（二烷醇亦稱酒精），醇爲一種易於揮發的液體，嗅甚爲特異，具有竄透性。其味灼烈。易於燃燒，燃燒時，放淡藍色光輝的微弱火燄。在實業、國防、醫藥方面均非常重要。其製造法係取馬鈴薯、玉蜀黍、或者穀類等含有澱粉的物質，以及甜菜等含糖的物質，使發酵，然後再經過蒸溜而得到純醇。

酒類的作用——酒有刺激性，所以從口裏飲入，覺到熱而且辣，黏膜受興奮而唾液分泌增加。當吃飯時飲用酒類，能興奮鼻、舌以及膈部等的神經。酒類的香味或使食物更覺味美。興奮唾液，因而能增加食慾，故此種反應作用能幫助胃器官的機能。

酒在胃中可以使胃細胞興奮而分泌加多。但胃液裏面的鹽酸量仍然如常，而蛋白酶（Pepsin）反而減少了。同時也因爲醇又能令血管舒張的作用，故能够使醇被吸收較快。醇實在並不增加胃的運動，反有遏止其節律運動和減少胃緊張的趨勢。因之醇有驅風的作用。雖然醇的小劑

量，能使胃蛋白酶減少，但是在患熱症的、慢性病症以及老年人或因憂鬱所致消化不良症用淡醇，可以幫助消化，這一半是由於醇的反應，一半也由於其所含有的芳香體的美味。飲用未熟的酒（製成後沒有經過相當時候），則頗為危險，因為一方面足以減少胃液的功效，而同時反要黏液的分泌增多，能夠妨礙消化，成慢性或急性的消化不良症，醇在胃中既然可以增加胃酸的分泌，所以患胃酸過多症的，或有胃潰瘍症（胃痛）的人，都不宜乎飲酒。慢性的醇中毒能使肝變硬。濃醇因其與奮胃壁，另外有反射作用，使得心臟的跳動較快而有力，小動脈略微收縮，所以血壓亦略升高，表皮的血管擴張，故人有一種暖的感覺。醇是一種很好的驅風劑，能遏止腸的痙攣性抽動，並且在昏倒精力虛脫的時候可以用之令患者與奮甦醒。

醇從胃部與十二指腸直接吸收到肝臟，作用肝細胞有造成急性肝炎的。常飲酒的人有肝變硬的危險。

酒的吸收因不同情形而有緩速。食物的存在，可以阻止醇的吸收，尤其是脂肪類如牛乳、乳酪等食品。所以空腹飲酒易醉者，便是這個道理，如在飲酒以前，已飲了多量的水，則吸收也較速，飲酒

後半小時至二小時內，血液裏面醇的濃度最高，與飲入量成正比。醇在人體內的氧化很慢。成人每小時僅能氧化半兩的醇，其餘不及氧化的醇，在體內蓄積過多，於是乃作用於腦中樞神經系統，呈現中毒的現象。實際上，醇在血循環中，對於血球並沒有什麼特別作用。

醇作用於腦神經系統，最先顯現的現象，從表面上看起來，好像是由於興奮所致。牠的作用由上面的腦中樞以漸至於下面的腦中樞，這種現狀在飲酒後初現微醉的時候呈現：思想似乎靈活，才智也稍加增，言論和動作都敏捷而活潑，常手舞足蹈，談笑風生，常常平日不很熟識的人，也會異常親熱，這是大腦的心靈區受阻，所以約束力也因為被阻而不感到羞澀、顧慮和懼怕等等觀念。關於這時候的作用，有二派學說：一派學者以為醇的最初的興奮作用，實際上是神經受制阻後的一種反現象。其興奮作用，不過外面的而已。所以當飲酒以後，腦中樞的約束力被阻以致無所顧忌，喜歡自己誇耀，平日不滿意於某人的行為，而自藏於心的，醉後往往會當着這個人的面前說出不滿意的地方來。平日該當守祕密的事情，也會向人宣布了，而且甚至於無禮的漫罵，友朋間常因酒醉發生許多誤會和危險。另外一派理論則以為醇在神經系統的作用最先為興奮，繼之以制阻。

然二派學說中，當以先一派的學說比較來得確切。因為一切關於用腦的工作像判斷力、心算、肌肉的複雜運動、注意力等等在飲酒後都受到傷害，這是腦神經受制阻的一個證例。

倘若所用醇量較多，渡過興奮期間便達到被阻時期，感覺和理智呈不共濟現象，以致辨別力和約束力都失去，這時言語錯亂，諸器官的機能遲鈍。中腦的身體平衡中樞也被制阻，所以行走蹣跚步態不穩，到後來便不能直立了。此後患者沈睡，失去知覺，而全身麻醉，中毒過深則脫力而死亡。前面已經述及醇在未曾吸收以前，局部刺激口部、喉部、胃部以致心臟感受到一種反射性興奮，動脈血壓增高。在吸收以後，小劑量時，心肌稍微受興奮，皮下血管擴張，所以有一種暖感覺。大劑量則直接制阻心肌。另一方面，血管舒縮中樞被阻因而血管擴張，迷走中樞受阻因而心臟的跳動加快。

醇常使呼吸的速度稍微增加，尤其當在一個人休息和疲乏的時候，這大概是因腦中樞的作用。酒類裏面的醴類，能使呼吸增加較速，醇中毒的末期，呼吸中樞已經大大的受阻了。

由於擴張血管，而且令皮部出汗，以致所發散的熱量加增，使得體溫降弱了。每當盛夏的時候，

有許多人用酒來解暑的，便是根據這個理由。同時也有許多人以為酒所生的熱感覺，在受寒感冒時，用酒可以增加體溫。實際上，這個觀念是錯誤的，已經感冒的人飲酒後因為發汗，會使體溫降落，反有加重感冒的危險。

醇在體內氧化後變成二氧化碳和水，由呼吸排出，其餘微量由汗腺和小便排去。飲酒的人因腎臟受醇的刺激，也有致患慢性腎炎症的。

以醇作食物觀——當小劑的醇在組織內經氧化以後，結果變成二氧化碳、水和發生一種能力。這種作用亦正如同食物裏的炭水化合物（澱粉、糖類），脂肪類一樣。食物的價值是能在身體內構造組織和發生力量。醇的分子裏不含氮原素，沒有能力構造組織，但是也能夠發生能力，來代替炭水化合物和脂肪類當作食品。能暫時防止蛋白質的分解（組織消耗），在消痰症病人則當作一種有用的食品。可是醇終究不能常期間的當為食品，因為牠對於腦中樞的作用，並且使得組織有着很顯著的消耗。以醇當為食品正好比用海水放在蒸氣機的鍋爐裏面，使得發生蒸氣的例子差不多，當然可以臨時發生。氣體而使機器走動，但是假如常用的話，則機器將要漸漸的被腐蝕。

了。故醇不能拿來和食品列在一類，由於牠發生能力時候，並沒有什麼營養價值，而且有麻醉作用，使得成爲習慣性（癮癮），局部的刺激作用，使組織漸漸消瘦。

酒的中毒——一個敏感的人雖只飲了小半杯酒便臉發赤，頭感覺到暈眩了。在大酒量的人可以飲高粱酒一斤多，或者花雕酒二、三斤並不發生什麼危險（急性中毒）的。急性中毒（酒醉）的現象在前面已經述過，最初是喜歡談笑，然後語無倫次，哭笑無常，常作一切非理舉動，這時候的知覺喪失，肌肉鬆弛，失去了共濟作用，所以行走不穩，終至於沈睡。關於酒的中毒現象，卻不和鴉片中毒以後的情形相同。鴉片輕微中毒的時候，人仍然可能自由的行走，思想仍是理智的，可以回答你所諮問的問題。這些情形在酒醉以後都不能够做到了。

酒醉以後，平常的急救方法，是使患者呼吸新鮮的空氣，設法不令患者睡去。在需要的時候洗胃，以期排除胃裏還沒有吸收的醇，或者服溫水一碗或用催吐劑催吐，給患者服興奮劑如芳香錫醋，或者用咖啡素和士的年注射。在輕微的中毒時，有人服用醋湯解酒，其意義或者因爲醋裏面的醋酸能和醇作用而變成鹽類也未可知。醇中毒過深有死亡的危險，所以假如發現中毒不淺的時

候，當以急送醫院施用急救法爲妥。

後作用——各種酒類的作用，按照其含醇量的多寡，以及醱類、營養物質等的存在，二氧化碳的有無（因二氧化碳有興奮胃的作用，使酒能被胃吸收較速而早行作用），和稀釋度等而不同。胃裏有無食物也有相當影響，空腹飲酒比較飽腹飲酒作用稍快。濃酒如高粱、穀酒、白蘭地之類，能洗滌食物內的蛋白質，有時候還要洗滌蛋白質，減少消化能力。花雕酒和葡萄酒都不影響蛋白質和蛋白酶。百分之三左右的淡醇反有增長消化力的功效。因此我們得到一個結論：少量稀釋了的酒，對於消化不發生障礙。有人說：啤酒可以阻止蛋白酶的消化力，這是因爲含了有機酸和膠狀物質的原故，而由於其醇量。紅葡萄酒裏面含有鞣酸，也能洗滌蛋白質，稍有阻止消化的影響。此外各人的年齡，腎臟的健康與否對於酒的作用都有關係。有飲酒習慣的人，身體內細胞抵抗（氧化）醇的能力速行增加，所以漸漸能忍受平常人所不能忍受的酒量，而且忍受量隨着飲酒時日一天一天的增加起來。

酒的後作用現象是：舌部蓋有厚苔、口中無味、失去胃口、作惡心、嘔吐、便秘、頭痛、不能睡眠、心靈

受阻、能力減少、常感口渴。如常期飲多量的酒，則組織漸漸便有毀壞的變態了，如肝變硬症，慢性的胃炎，慢性神經炎，心臟炎，心臟缺少脂肪，邊緣神經炎，各種脊髓，大腦和動脈管等硬化，所以飲酒者易於中風。舉凡萎縮。飲酒者對於傳染病的抵抗力減少，遇輕微毒力的致病菌往往便能致病。據調查知道，飲酒的人患肺炎和肺結核症的死亡率比別人特別高。神經組織受酒的傷害致成鬱悶症，其顯著的現象是視覺和感覺神經錯亂。慢性中毒的人所生的子女，因為受到遺傳的影響，常是白癡（神經受傷害），或者夭亡。所以酗酒不但是自身受到傷害，而且及於子女，使社會民族都間接受到影響和損失。

酒更能够縮短一個人的壽命。西曆一千九百二十二年，美國羅格博士在他所著的酒對於壽命之作用一書裏說：他曾經對許多戒酒的人們，和飲酒的人們的死亡率作過統計。知道飲酒的人的死亡率是比較不飲酒的人高百分之十八，意思是一百十八個飲酒的人死亡，而不飲酒只有一百個死亡的。至於飲酒有相當的限制，如用量在一兩半以內，那末是不會有什麼大傷害的。

飲酒的習慣——酒有使人興奮的作用，很多人感到憂悶和不快意的時候，便藉飲酒來麻醉。

神經以尋求暫時的慰藉。但也有人當高興的時候想到飲酒的。著者的意思不宜乎飲太濃的酒，在量的方面也要有限制。我們知道酒裏面含有醇，具有藥理作用，很有害於健康，該將牠當作藥物看待。即不論其是藥物的話，倘若吃飯過量亦復會受到傷害的。友朋宴會的時候，每以勸酒或者強飲以爲樂，這是不很合理的事情。有人按日非飲酒不可的，最好設法每日將酒量遞減，或者將稀釋度加增，量的方面仍不更變。也可以代以一種驅風合劑，每日三次每次服一小茶匙（四公撮），用開水送下，其處方如左：

番椒酊 (Tr. Capsici.)

四公撮

複方薰衣草酊 (Tr. Lavand. Co.)

十五公撮

芳香鉍醋 (Spt. Amm. Atom.)

適量至六十公撮

酒醉後失去知覺，往往因之肇禍，危害治安。美國在羅斯福總統就任以前，對於酒禁卻非常的嚴緊。凡供工業和醫藥上須用的醇，加百分之十的木醇（一烷醇）和千分之五的本清（Benzin）變性，使得飲酒的人不得拿來當作飲料。我國從前也屢次頒佈過酒禁，但是並不因爲酒的本身有

傷害健康的原故，大概這種酒禁總在荒年歉歲的時候頒行，因為感覺得米糧的恐慌，再不允許有多餘的米糧來製酒了。

酒類的醫療用途——酒類除供作飲料以外，在醫療上也有相當的功效；當服石炭酸（困醉）中毒時，酒爲其最好之解毒劑（穀酒最好），因酒有阻止困醉的吸收作用，但亦須立即洗去。由於其驅風作用，故可用於腸痛時。用於暈厥時，由其反射興奮作用。冰白蘭地和含有二氧化碳的香檳酒可以解暈船。白蘭地對於夏天的肚瀉也有特效。在睡前服少量的穀酒，或者啤酒，有鎮靜安眠的功用，較之普通一般催眠劑少有副作用。

第五章 茶

茶的來源和種類——茶樹在植物分類上屬於山茶科，山茶屬 (*Thea Sinensis* L.)，係常綠灌木，高度大約五六尺，但亦有過丈的。在秋天開白花，果實係三角形，可以榨油，功用和菜油、豆油相同。葉橢圓形，有鋸齒，葉面蓋有細毛。可烹作飲料。古時名爲苦茶，又名叫檟、蔎。在唐代的時候，方始知道用以充當飲料。安徽、浙江、湖南、湖北、福建等省全有出產。然而因爲產地不一，所以種類亦各不相同，而且製造法亦有異處，但大別可分爲紅茶和綠茶二種。

茶是中國的特產，明代嘉靖時候，歐商泛海到廣東、福建，於是攜回茶種，因而歐洲以及印度纔起始有種植。按法語 *Thé* (茶) 與我國福建省「茶」字的讀音相同，此亦可爲茶自中國傳入歐洲的明證。茶在我國對外貿易上佔很重要的位置，每年輸出總在五〇〇〇〇〇公擔以上。在全世界，華茶的行銷也很爲暢旺。

在中國，以茶作爲飲料，很爲普遍。我們飲茶爲其具有快意的苦味和清香，能令人神志清明，所以一般人多嗜好之。古代的時候，對於茶的培製方法，茶具和烹煮方法都非常考究。飲茶的習慣當不能認爲惡嗜好，但是在實際上流弊也少。外國飲茶似乎不甚了解飲茶的方法，常有加牛乳和糖並飲的，這便失卻了茶的意味了。關於茶的文獻，有唐代陸羽著的茶經三篇，和宋代蔡襄撰的茶錄，二卷等可作參考。民間舊俗，行聘禮的時候，多用茶，是以受聘又名受茶，由於茶樹下種子，移植以後，便不能生長的傳說，故下聘的時候用茶爲禮，現在新式的訂婚，茶禮已歸淘汰了。

茶依照產地，採集的時期等等，而有各種不同的名稱。以產地命名的如龍井、六安、安化、武彝、普陀、普洱、湘潭等；以採集的時期命名的如雨前；有以茶和花混在一起的，茶於是得到的花香味的如茉莉、珠蘭等。

茶之焙製和成分——春季採取茶的嫩葉經過展伸（紅茶尚需要經過發酵），和乾燥等手續製成。含百分之一至四的咖啡素，少量的茶素，大約千分之六的芳香揮發油類，和多量的鞣酸。鞣酸可以沈澱蛋白質、精膠、麩酸等，是一種收斂性的物質。中國茶較之印度茶和錫蘭茶含鞣酸稍少。

綠茶比紅茶含鞣酸較多，咖啡素較少，但經過焙製後的茶葉，大約一半的鞣酸便失去了。茶葉用沸水泡二三分鐘即可供飲，不能沸煮，不然足以幫助鞣酸溶入水中，而芳香體全隨水蒸氣逸去了。所以久泡或隔宿的茶，顏色變深，而有澀味。

藥理上的作用——茶除了咖啡素以外，還有焦味油、茶油（*Cherol*）等也賦有作用，這些興奮大腦，但是對於食道，那是局部的刺激，可以使得胃液分泌稍為加增，這飲料也有加快腸的蠕動，使有輕瀉的作用。茶似乎有一種立刻興奮的作用，這不由於揮發油類便是因為吸收的特別迅速的原故。濃茶對於食道的局部作用，大部分由於牠所含的鞣酸。這令胃液的分分泌減少，阻礙食物的吸收，使得大便祕結，所以茶含有多量的鞣酸的，則足以阻礙消化。在神經性消化不良症，因為咖啡素對神經系統的作用，故宜乎禁絕用茶。

茶裏的咖啡素興奮大腦，於是意志和聯想機能大為敏銳，感覺智力、鑑別力、自制力等更為靈敏，同時也興奮大腦的司動區，所以飲茶後，肌肉運動較速，可以解除神經和肌肉的疲乏。用腦力的人很有許多有飲茶習慣的。睡前多飲茶常不能睡寐。用茶過多也有患心臟病的，但在發現病症以

後，立即停止飲茶，便可能漸漸的恢復了。咖啡素除作用腦神經以外，還有利尿的作用，這種作用由於腎血管擴張，所以在腎部經過的血流加速，再則咖啡素可以增加腎小球細胞的滲透力，所以經過的液體較多，而尿量於是便增加了。

咖啡素是醇的解毒劑，所以在吃飯時候飲酒的，飯後飲用半杯或一杯茶，頗見特殊的功效。而且一個熱的，含有芳香性揮發油的飲料，也多少能够興奮胃部，而有助於消化。濃茶也可解救廣鹼類中毒。

飲茶的習慣——和茶類似的飲料是咖啡和可可等。歐西各國用咖啡，可如同我們用茶一樣的普遍。常飲茶也能使得忍受性漸行加大，成爲習慣。在這裏我們要勸告用腦力的人們，倘使他遇到非藉飲茶或咖啡幫助他的工作不可的時候，他正應該有一個短時間的休息，來清一清他的腦經，例如一些露天的運動和有些安適的睡眠。假使一個學生，當他打算努力一下譬如遇到考試的時候，咖啡和茶可能予以許多的幫助，但是腦神經已經是很興奮的時候，飲茶和咖啡反能使得他的思想不能清晰，和感覺着頭痛的。

中華民國二十四年
五月初八日再版

(9634)

百叢書
科煙酒茶與人生一冊
每冊實價國幣壹角

外埠酌加運費匯費

編纂者 孫雲齋

主編人兼 王雲五

印刷所 商務印書館

發行所 商務印書館

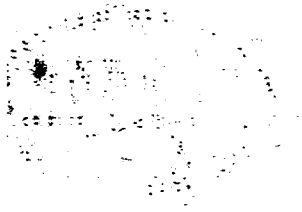
版 權 所 有
翻 印 必 究

the firm 'Voyty' of the I...
the His bettel covered their re-
this bettel covered their re-
the firm 'Voyty' of the I...

54

(5)

1829



KBC
G
163
6