

素食養生論

中華書局發行

標商無註



(2530)

0.15

民國二十六年十二月八日發行  
民國二十六年六月八日發行



素食養生論(全一冊)

實價國幣一角五分

(郵運隨費另加)

編譯者

楊章 孫麟 父公

發行者

中華書局

印刷者

中華書局

印刷所

上海澳門路  
中華書局

總發行處

上海福州路

中華書局

分發行處

各埠

中華書局

CHUNG

# 素食養生論

序

余因求。究唯識宗。得交章父。蓋章父深於唯識。兩論者也。初見其素食。以爲本釋家戒殺之旨。頗以爲不。適衛生。嘗規以勿過。奉律宗而自苦其肉體。章父每笑認。可然未加解答。昨冬自滬言歸。便道訪之。快晤旬餘。繼見章父每食四簋。亦食肉矣。今夏避暑澳門。寄居依食於章父。則見每餐具肉。殆爲余而設。章父不多御焉。如是思。必有道。請釋一言。章父遂出其舊草。素食養生論一卷。使余重爲編之。此卷迺本諸日人山崎今朝彌所述。北美總統羅斯福之衛生顧問。開洛克之『食物養生實驗談』。其言深得哲學的、科學的見地。而適切於實際生活。余編竟始恍然有悟。佛門律宗禁止肉食。詎僅於戒殺。其注意於養生邪。嗟夫。余行年三十。落拓天涯。十有八載。饑趨塵鞅。旅食不甘。又寧知養生邪。章父命意。或不在曉余。



以。養。生。而。喻。余。以。治。生。耳。語。云。咬。得。菜。根。百。事。可。爲。然。夫。辛。酉。六。月。十。一。日。孫。麟。志。於。屨。提。寄。廬。



# 素食養生論

## 目次

### 第一章 緒論

吾人之有此身體——身體即能爲人邪——吾人之有此生命——生命者成於自然邪——身體與生命之神秘——陳死人之身體——元素非生命——身體之一部分亦能獨立生活——無生物亦有生命——生命之價值與阿米巴之奇妙——血者亦生命中之要物也——每七年間身體全爲新造——每年十二度自食其身之人——吾人之保有此身

### 第二章 吾人當思如何保有此身

預防身體之毀壞——身內之火災——吾人一日發出之熱力足令二斗水沸騰——能舉重一八〇七五〇〇磅之人——二十四小時可走三百餘里

——八十日非故我矣——食物乃欲養生也——太陽爲精力之源——植物乃貯蓄動物所消耗者——在醫學上與哲學上說明人體食物之必要——澱粉質自何物得之——糖質自何物得之——脂肪自何物得之——蛋白質自何物得之——肉食者鄙——肉爲不易消化物之斷案——肉食不爲滋養也——人類之齒宜於食肉乎抑宜於蔬食乎

### 第三章 食物消化之妙用

食物消化之必要——人身內之奇幻消化器——口中唾液之妙用——胃脘形似西洋梨子——膽汁胰液之効力——二丈五尺長之腸利於消化也

### 第四章 人身與食物究竟是神秘不可思議者

吾人何以有此身——妙喻——咀嚼關頭之重要——鯨吞虎噬之輩恆致疾——通知味官而號令消化器者——胃不任齒之職務——胃病之自療法——單寧酸萜酸與唾液——油與脂肪不消化也——百布托辛爲何物——牛乳

之消化祇適於幼稚不適於成年人——砂糖至腸中仍不消化——大腸非  
消化器——吸收作用——肝臟之異能奇功得未曾有

## 第五章 人食物耶物殺人耶

人不食物則不能生——人食物或者作惡犯罪——人非不獲已而後食乎  
——人之宜食者何物——動物非皆肉食者——動物與植物中之營養比較  
——肉中有疲毒——推原肉食之始意——肉食者鄙——古人體格較今人強  
健之理由——今日社會道德墮落之原因——廚中設法救世說——白開德  
氏之死亡調查——條蟲與牛肉豚肉之關係——肺病與豚虎列拉——一斤  
值二圓以下之肉不可食——美國牙醫發達之故——罐頭肉食殺三千人  
——卑克博士新學說示腎臟炎之原因——帕奴爾及魯克士兩博士之論  
癌腫病——癩癩之說明——噫黑木大將不忍看之事——食肉與道德——芝  
加哥屠場實見記——物豈無復仇之日乎

第六章 牛乳與雞卵及其他之害生物

人非與牛同類——德醫之報告——梯巴氏之調查——何故慈母將其愛子而爲牛之子也——傳染病之牛乳——一滴牛乳中有六十萬枚黴菌——卵之營養分——菸酒之害與茶之害

第七章 吾人所以主張素食

近世學者之食物養生論——麪包問題——精米與粗米孰勝——豆與忍耐——胡桃之滋養——飲果汁如飲瓊漿——物之營養分之分析——必要鹽質之分析

第八章 餘論

庖廚改良——油非自然脂肪者當禁絕——醋之害及肝臟視阿爾哥保兒尤甚——糖之利弊——吾國醬油鹽豉之精美——咀嚼之關頭——一日食量應需若干——人身皮膚之面積——一百磅重之人之皮膚面積——男女食



慾論——每日需之蛋白質——一日所需之燃燒質——尿酸之患——脂肪爲  
精力之源——食物忌飲冷水——食礦質水與蔬果同功——食物消化之時  
間——間食——消夜之害——客至設茶點之累——食物定時——每食四簋——  
飲料——西瓜——安全水——冰中黴菌





# 素食養生論

## 第一章 緒論

浮圖氏有言四大從緣假和合有然則吾人之有此身固由各種物質構合而成者矣據近世學術發明凡所以構成人體之元素爲表如下

元素	英名	重量
酸素	Oxygen	一一六·五六 <small>磅</small>
炭素	Carbon	一九·九八
水素	Hydrogen	一三·四六
窒素	Nitrogen	三·七〇
磷素	Phosphorus	一·七〇

硫黃	Sulphur	0.111
蘇達	Soda	0.15
加里	Potash	0.13
石灰	lime	1.93
弗素	Fluorin	0.118
鉀	Potassium	0.03
鐵	Iron	0.014
鎂	Magnesium	0.001
硅素	Silicon	0.0011

顧右表所舉乃就陳死人(以一百五十磅重之普通西洋人爲標準)軀殼而分。

析之。非以生人而言也。生存之人。猶有所謂生命者。在以其有生命。在故今日所食米麥梁肉等物。明日卽化而爲血肉。因有言動思想之事。誠不可思議焉。此奇幻生機。無論何種學者。不能以意爲之。雖以元素與元素構合。備極巧妙。亦未見其有得也。數十年前。有大智慧者。謂生命不過循物理化學之作用。持之甚力。然在今日。已無有敢誦言此說。以立於嘲笑之鵠矣。蓋元素之爲物。非通靈者。旣不能生。亦不能動。譬之於畫繪。具自繪具矣。其所以爲花卉人物者。要非繪具之所能。彼畫工之神秘技術。卽畫之生命。固不可無也。人之所以爲人者。亦然。且極畫工之能事。特貌似而已。非眞能栩栩欲活也。若夫人之言笑動作。又豈人事所能爲力哉。是故元素自元素。人體雖成於元素之構合。而元素則非人也。彼陳死人之軀殼。寧非元素第已無生命矣。或以爲生命成於自然（指造化之力）卽以自然爲能造生命者。雖然。成於自然者。固非造於自然也。彼特自然而自然耳。果造自自然者。寧得謂之自然邪。夫人體生機。亦不獨合全軀。而後有卽其一部分之。



各各細胞亦別賦有生機也。苟以顯微鏡察之，則各部分之形色活動，咸顯然相異。尤可怪者，動物與植物之細胞，有甚類似，或且全同。如黴菌與阿米巴（amoeba）乃由同一組織之單細胞而成。此阿米巴蓋至微小之動物也。駢列九百枚，方等一分（即九千分之二），雖無口、鼻、手足，其他機關類不具備。然一值饑餓，則捕食小蟲等物，且能任意行動。雖無腦、無神經，然其爲感想、爲呼吸、爲食與作固弗異於牛、馬、犬、豕也。牛、馬、犬、豕固魁然大者，其視阿米巴直百步之於五十步，乃由無數細胞鞏合而成耳。此無數細胞皆獨具生命，其生命價值與針頭一滴有百五十枚之阿米巴同。至高等植物亦無以異於園夫之接木，足證其理。又如外科醫生之聯皮、續指、牙醫之補牙，斯其例也。又人身以職業性質之由異，而細胞亦隨有種類之不同。司同一職務之細胞，就其互相應助之便利，鞏集一所以成一部機關。首以纖維及骨得脂肪組織，與軟骨組織之助，遂固結各部機關以成軀體而任動作。如是者，實生命之綱領也。其他如思想、感覺、舉動等事，則有神經

筋。肉。及。上。皮。組。織。而。司。之。細。胞。中。有。特。妙。之。作。用。者。曰。腺。腺。者。四。肢。百。體。咸。伏。有。之。具。多。種。職。能。或。製。作。睡。液。或。作。胃。液。或。成。膽。汁。或。爲。發。汗。之。用。或。以。行。血。或。以。除。毒。其。功。至。偉。血。者。亦。生。命。中。之。要。物。也。以。赤。血。球。與。白。血。球。構。成。赤。血。球。但。從。血。管。中。見。之。其。白。血。球。於。血。管。外。且。見。之。所。以。爲。赤。色。者。赤。血。球。較。白。血。球。滋。多。也。血。之。研。究。本。極。有。味。然。於。本。書。無。直。接。關。係。故。略。言。之。所。述。組。織。機。關。其。一。部。分。以。至。全。體。極。精。微。巧。妙。雖。千。百。人。類。皆。相。似。顧。細。察。之。要。亦。無。有。同。者。且。一。人。之。身。時。恆。變。易。每。七。年。間。其。本。體。全。爲。新。造。然。新。陳。蛻。澶。之。際。有。必。趨。之。勢。必。循。之。軌。型。模。本。性。乃。一。成。而。不。可。易。也。如。小。指。必。短。似。中。指。目。必。爲。上。手。未。嘗。忽。爾。變。而。爲。足。司。聽。者。未。見。其。驟。轉。而。能。食。也。凡。此。皆。平。常。之。至。奇。者。昔。有。動。物。學。家。嘗。下。一。定。義。曰。動。物。者。其。中。爲。物。質。之。流。動。體。也。此。定。義。殊。適。用。於。人。人。體。之。內。以。食。物。成。血。每。日。所。食。之。物。由。三。磅。以。至。五。磅。計。一。月。之。食。量。與。其。人。體。重。相。等。是。一。年。所。食。凡。十。二。倍。其。體。重。矣。至。於。各。細。胞。與。各。機。關。雖。有。獨。立。生。機。然。亦。非。

互。別。以。相。離。異。也。第一、依神經組織而保全身之連絡爪牙毛髮附之。但浮游於血中之細胞斯爲例外耳。第二、因血液而保全身之連絡各細胞各機關。由是以調和孳養。第三、各細胞造出特有之物質齎送於血液中使與他細胞感應以爲身體之長育營養焉。

## 第一章 吾人當思如何保有此身

今夫築堰爲防備極經營慘淡然竣工之頃崩齧潰散者隨之矣。人體亦然其毀壞固不常而且亟也。苟無以補苴之則終身之世敗滅者數矣。至人體胡爲日瀕於毀壞試究其義頗奇詭可喜深秋野燒火烈具揚山澤所有咸付一炬未嘗不心驚魄動也。第返觀百骸之內日煨夕爇勢亦如是。燄熾且無熄時。就化學言之。是名酸化作用。觀夫林中枯木日漸毀滅者以其內部自行焚燬也。生物有高下之等別。要皆有相當之熱存在。卽所謂煨爇不息也。冷血動物亦有三四十度之熱。某種禽鳥其熱在百十度以上。而人則約居百度。吾人每日所發散之熱其力

可。煮。水。二。斗。而。使。之。沸。騰。一。時。所。出。能。令。八。合。之。水。由。冰。點。以。至。於。沸。點。又。可。使。  
一。寸。口。徑。一。尺。五。寸。之。蒸。汽。管。每。時。不。減。其。熱。果。以。煤。炭。致。之。非。十。六。七。磅。不。可。  
然。以。煤。炭。生。熱。若。取。其。烟。突。及。四。週。迸。出。之。熱。而。計。之。則。所。需。之。煤。當。不。止。此。數。  
矣。費。如。是。熱。力。不。啻。自。行。煨。熟。其。本。體。者。人。身。之。勞。動。也。據。精。確。調。查。所。知。人。身。  
一。日。動。作。所。用。之。力。能。舉。一。八。〇。七。五。〇。〇。磅。之。重。物。持。高。一。尺。此。力。以。七。分。之。  
一。爲。血。液。循。環。之。用。呼。吸。作。用。稱。是。其。他。則。軀。體。四。肢。耗。之。一。日。之。作。假。定。其。爲。  
十。時。則。一。秒。鐘。所。費。當。舉。八。萬。三。千。餘。磅。果。以。二。足。當。之。則。二。十。四。時。間。須。走。三。  
百。餘。里。據。專。家。所。言。每。日。費。如。許。多。力。已。銷。耗。其。身。體。八。十。分。之。一。循。是。八。十。日。  
後。全。體。銷。滅。矣。就。從。來。經。驗。與。研。究。觀。之。若。四。十。日。間。無。所。補。苴。一。任。其。銷。滅。則。  
死。可。立。待。也。然。而。人。體。雖。瀕。於。毀。壞。其。仍。不。至。於。亡。者。以。其。一。面。消。耗。一。面。則。養。  
育。各。部。機。關。及。各。細。胞。使。其。滋。生。得。以。彌。縫。其。闕。所。謂。補。苴。者。非。他。日。中。之。食。物。  
是。矣。構。成。人。體。各。物。日。人。山。崎。今。朝。彌。者。嘗。分。析。之。得。水。分。爲。十。貫。百。五。十。匁。纖。

維素四百十五。多。蛋白質四百十。多。炭酸石灰十。多。有奇。食鹽約二十五。多。其他  
酸化石灰三十。多。硫酸蘇達二十。多。其每日排洩水分炭酸加斯及灰分窒素等  
物出自肺者二百四十。多。出自皮膚者百五十一。多。糞則四十。多。溺則三百四十。  
多。然則補苴漏飲食一事誠不可日缺也。飲食之道貴乎養生徒肆口腹之慾  
抑亦陋矣。吾人所食宜取其富於精力者。顧精力出於陽光植物得太陽之熱始  
能從水土空氣中吸收精力是故蘊精收熱莫富於種子果實等類。然植物能取  
之而不能。用之動物唯不能取。乃假諸植物以爲用。固其宜也。植物所蓄精力之  
凝結者略具三種。

一、含窒素物（成形質）凡筋肉神經與腺及其他生活之細胞皆賴此以構成且  
能維持之。所謂蛋白質也。

二、無窒素物（燃燒質）如澱粉糖質及脂肪等。人體精力與熱之所由生也。

三、水與鹽分水之爲用。蓋助滋養之輸入及排洩物之輸出。又其一部與鹽類同。



爲組織構成之鹽質（卽有機鹽）存於人體中凡硬物質無之又與死灰中之鹽質亦異。

要之食物中未嘗不有蛋白澱粉脂肪及糖鹽等質其澱粉質凡蔬菜穀類種子及各種植物性之食物殆皆有之。雖果實之未熟者猶不尠。然胡桃類中乃無有也。至富者爲穀類其所含且有不止居其本量二分之一。至若糖質則各類皆有。其由植物根莖所製者曰沙糖由果物而成者曰果糖由穀物而成者曰穀糖有用硫酸於澱粉而成者曰人造糖。又成於牛乳中者爲乳糖與澱粉經消化後所成之糖質無所異也。脂肪質以胡桃及落花生類爲多。果物中橄欖等而外殆無脂肪。穀物除玉蜀黍類之外僅含少許。米麥直可云無脂肪之出於植物與動物者大異。蓋動物脂肪不宜於消化也。蛋白與脂肪質相同。雖可由動物多取。惟適於消化者特植物及卵之蛋白質耳。以小麥粉漚水去其白漿餘膠形之物是亦蛋白質之一種。卽哥路登（Gluten）然少有差異。穀類與胡桃等物皆含有之。

而豆類特富果類則否。蔬菜但含少數屬於動物者以卵爲多。植物及卵之有蛋白質者爲其種子及雛之生長成立於其未能采食時得以滋養而設也。至於其他動物之蛋白質乃已作構成機關之用不具養育生機無益於人體更進而爲之。喻動物之蛋白質猶經鑄就器物之鐵而植物之蛋白質猶新出之冶鑪者也。其孰美孰惡於斯可見。夫食物宜取其新且潔者。天茁此徒足供鼎俎又惡用彼陳腐之物。耶肉食者鄙無取乎饕餮也。有百布托辛者 (Pepsins) 其本質果爲何物尙未可知。然在食物中其質極爲有益。無論何物要皆多少含之。苟食物無此者猶納枯葉與木屑於胃中而已。此百布托辛能助胃液分泌促使食物消化。某種酸汁及百布聖 (Trypsin) 皆其所造成熟果及穀類之成糊者。豆類之成漿者蘊藏甚多。諸芋與澱粉質之蔬菜所含較少。上述三種食料雖植物動物皆可取材。然以動物性之食物既爲陳腐不便於消化 (後文更詳言其故) 則吾人允宜求之於植物性之食物也。顧雖如是脫以爲凡屬植物其皆可食則又不爾。

觀多。數。學。者。研。究。最。宜。於。食。者。要。以。各。種。粒。類。之。穀。物。及。種。子。果。實。爲。宜。夫。肉。食。一。事。於。人。齒。及。胃。俱。極。不。適。食。之。者。但。少。數。之。野。蠻。人。與。西。洋。民。族。若。吾。國。以。農。食。爲。主。今。乃。猥。隨。陋。習。寧。非。惑。歟。植。物。中。唯。莖。與。葉。爲。不。可。食。以。其。多。纖。維。且。害。於。消。化。無。異。乎。肉。果。物。如。善。咀。嚼。之。消。化。自。不。須。力。胡。桃。與。豆。殆。無。棄。材。矣。尤。有。要。者。關。於。肉。食。之。消。化。世。多。爲。蹈。常。習。故。之。醫。學。陋。說。所。欺。遂。謂。於。消。無。礙。此。大。誤。也。蓋。肉。食。者。雖。有。時。早。覺。腹。內。空。虛。不。過。所。食。之。肉。凝。縮。於。胃。中。其。體。積。略。小。非。消。化。也。肉。之。化。學。的。作。用。爲。那。篤。里。 (Natrium) 性。其。在。胃。中。瀕。出。水。漿。以。致。本。體。漸。縮。此。水。滯。迴。腹。中。空。虛。之。地。大。類。飢。腸。欲。鳴。實。則。消。化。至。不。易。凝。縮。之。後。但。成。渣。滓。隨。排。洩。而。去。平。日。列。於。分。析。表。上。之。營。養。分。無。絲。毫。足。以。益。人。故。曰。肉。食。不。爲。滋。養。也。又。凡。屬。植。物。性。之。食。物。未。嘗。有。二。物。同。食。而。生。害。者。若。蠱。硬。肉。類。與。他。物。同。食。恆。以。爲。患。其。於。果。物。尤。不。可。不。注。意。抑。又。有。言。人。之。齒。宜。於。豢。而。不。宜。於。芻。其。作。臼。形。所。以。便。於。穀。食。卽。與。馬。牛。草。食。之。齒。作。磨。形。者。亦。弗。同。蓋。粒。

顎。可。舂。而。根。莖。與。葉。非。磨。莫。碎。人。齒。不。能。左。右。迴。旋。唯。馬。牛。等。能。之。由。其。顎。骨。之。構。異。也。

### 第三章 食物消化之妙用

食。物。之。與。消。化。雖。似。盡。人。能。知。然。以。其。有。深。奧。密。切。之。關。係。欲。明。其。所。以。然。者。未。始。非。有。益。事。也。食。物。本。體。縱。具。人。身。不。可。缺。之。性。質。不。可。少。之。要。素。第。非。經。消。化。以。成。血。液。未。見。其。能。週。行。人。體。而。奏。其。爲。性。質。要。素。之。功。也。使。所。食。一。旦。成。爲。流。動。之。物。是。物。一。交。於。血。亦。卽。爲。血。構。成。強。固。之。軀。幹。此。之。謂。消。化。作。用。吾。人。研。究。其。事。首。宜。知。其。機。關。構。造。之。大。概。消。化。器。之。全。部。極。蜿。蜒。而。結。詘。以。口。胃。肝。脾。腸。五。事。轉。合。而。成。口。內。有。齒。有。舌。與。唾。液。腺。唾。液。腺。者。分。泌。阿。爾。加。里。 (Alkali) 性。之。唾。液。機。關。也。普。通。之。齒。小。兒。約。二。十。枚。成。人。則。三。十。枚。口。與。胃。之。間。有。所。謂。食。道。之。狹。管。爲。之。連。絡。胃。脘。之。形。如。西。洋。梨。子。若。可。容。升。許。之。囊。脘。之。外。壁。爲。伸。縮。自。由。之。筋。肉。所。造。內。被。粘。膜。而。多。皺。襞。其。噴。門。滿。佈。分。泌。酸。液。之。小。腺。又。與。酸。液。

共成胃液之百布聖腺亦居於噴門肝臟居胃之後以一端抱胃爲之保護能造膽汁以小管輸送於胃下之消化器管脾臟橫於胃之下多泌脾液歸輸之途一如膽汁小腸尤爲重要之化消器其長可達二丈五尺其內部有無數小腺分泌粘液以助消化復有無數橫襞凸起之物所以擴張其體吸收既消化之食物也大腸不能謂爲消化器僅司檢查之職長約五尺較小腸短而粗大食物有經過小腸而全消化者頓留此處吸其水分乃排洩以出之上述口胃肝脾腸五種消化器及唾液胃液膽液胰液腸液之五種消化液與夫澱粉蛋白脂肪糖分鹽分之五種食物互爲關係之動作殊奇妙可觀吾人當食飯時若含咀良久則較初入口中自多一種甘美是則唾液作用彼以不可思議之力能將無味澱粉立變而爲糖質準是作用以唾液與糊精混合加熱使其溫度與血同糊遂成漿其味甚甘是即液功用在於化澱粉以爲糖質也此等作用不特在口中爲然卽下咽三四十分間亦繼續不絕過此則酸性之胃液分泌既多唾液之阿爾加里性爲

其所壓其消化之功。乃廢。故食之時。忌食酸物。亦以其有害於唾液之阿爾加里性也。胃中一日分泌胃液之量。凡五十餘兩。此液視他種消化液。有異其性。極酸。據化學者言。殆含有與海鹽同性之鹽素。又胃液中除酸性外。復含有百布聖兩者相合。消化蛋白質而成百布頓 (Peptone) 百布頓者可溶性之營養分也。食物而既成。此直可收攝於血液中。而食物之本來目的達矣。膽汁之用在於消化脂肪。使食物脂肪質成柔滑之汁狀。如牛乳復與腸液連合。以小管通過粘膜細胞。送於血液或淋巴腺 (Lymphatic glands) 之中。云至於脾液。頗具極大作用。凡唾液胃液膽汁之功效。一己爲之。亦能使澱粉爲糖。使蛋白爲百布頓。使脂肪而爲乳汁。尤能化生澱粉。使成糖質 (如生熟果物所含之澱粉)。若腸液則消化糖質。且將各種食質檢查。一過有消化未盡者。自行消化之。鹽分亦由腸液消化。但各種消化液。咸能就其所宜取者而消化之也。消化液之主要效用。既論次如前。此外猶有效用多種。如唾液能使食物柔潤。便於下咽。其由唾液所成之糖。乃所

以溶解鹽之營養分俾成構造骨骼之要素是故澱粉質之消化苟不能充分則糖分無多而鹽分不能溶解骨之原素乃無從而生。僵。癩。病。及。英。吉。利。病。常。患。腸。胃。膨。脹。不。過。由。澱。粉。消。化。之。不。充。分。耳。昔。有。醫。士。謂。僵。癩。病。原。因。乃。鑛。物。性。鹽。質。不。足。所。致。此。非。三。折。肱。之。論。也。胃。液。亦。於。消。化。蛋。白。質。外。且。爲。防。腐。劑。之。用。以。防。胃。中。食。物。醱。酵。腐。敗。蓋。胃。液。爲。障。能。使。各。種。傳。染。病。之。微。菌。觸。之。立。死。免。爲。胃。患。顧。所。奇。者。此。重。要。有。益。之。胃。液。在。人。體。中。固。能。防。毒。然。施。諸。他。物。則。又。肆。毒。試。取。胃。液。注。入。別。等。動。物。血。中。該。物。俄。頃。斃。矣。膽。汁。之。用。亦。大。能。取。身。體。之。毒。而。溶。解。之。或。遇。酸。性。胃。液。浸。入。腸。內。之。時。能。調。和。之。作。腸。內。粘。膜。之。保。護。並。刺。戟。腸。臟。增。其。吸。收。之。力。而。防。食。物。腐。敗。之。虞。吾。人。總。觀。以。上。消。化。之。奇。妙。知。有。神。秘。大。力。者。在。焉。胡。以。同。爲。阿。爾。加。里。性。之。血。而。某。腺。則。分。泌。阿。爾。加。里。性。之。唾。液。某。腺。則。分。泌。酸。性。之。胃。液。又。胡。以。今。日。所。食。之。物。而。明。日。復。能。吸。取。食。物。之。功。此。一。問。題。窮。化。學。家。之。試。驗。盡。醫。學。者。之。研。求。恐。難。解。答。是。不。得。不。委。之。造。化。神。工。矣。矧。消。化。

之作用純爲自主而不繫乎人之意志姑就唾液言之當吾人毋須唾液之時涓滴不出食水漿與柔潤之物其分泌較少使所食爲乾澀者則源源而來其他之消化液亦然不限乎量不限乎質唯適應於消化是從亦神矣哉

#### 第四章 人身與食物究竟是神秘不可思議者

今有言者曰吾人亦如蜣螂逐糞所食者糞與土耳聞者鮮不掩口大曠譏其詭詭雖然日夕所食要不過糞土之變相以今日食彼無感覺智力之米麥明日卽轉而爲哲學者與文學家或思高遠之理或連絢麗之詞所食者未幾而功效顯矣古代索遜人有闡發此理其言曰『Every man has lain on his trencher』意蓋人乃寓於食物之中也推米麥來原本出於糞土而吾人所以得成此軀體者則無非米麥等物所致更證諸目前吾人此頃言笑動作舍食物而外誰爲爲之耶今就食物變化之塔歷分別陳之其經過之第一關頭曰口咀嚼與唾液則口之消化也咀嚼一事極爲重要苟食物咀嚼不透雖有唾液不能化之爲糖又假令



某物雖非澱粉質，但能咀嚼良久，可使該物一下胃腸，輒與消化液融合。消化至易，故臨食宜從容閑靜。彼鯨吞虎噬之輩，恆以此致病。若咀嚼既久，能使唾液大增。食物於未入胃之先，早經消化，其利誠非淺鮮也。苾芬在前味官已動，則饑涎欲墮，因知食物宜含咀口中，俾其他消化器消息早傳，則各消化液之分泌必多。不然，囫圇吞下，胃液驟不及知，一時莫應，而所食之物遂不得不壅積胃中。徐俟胃液之分泌矣。據聖彼得堡之保羅氏所言，雖同一胃液，然當食物在口時，預行泌者與食物既入胃中而後分泌者，其消化力大相懸殊。夫唾液消化既如是重，要則吾人食物宜取其乾澀者，庶唾液增多，而胃液消化亦可以收其效。關於此事，保羅氏常作有趣之試驗。一日餵其所畜之犬，直以管送食物於犬之胃，不勞犬之咀嚼。犬胃驟得食物，久不消化。由此觀之，食物儻非久存口內，味官乃無所覺。胃液不能先行分泌。若能善加咀嚼，則食物與唾液融合，使成糊狀。殆一入胃中，胃中之消化至爲暢適。蓋胃於食物本無碎之之力，其職任全屬乎齒。齒如怠。

棄厥職。乃大勞。誠以食物不甘久。滯於胃也。使胃液而能長與食物爲伴。猶可冀其消化。顧乃不然。食物入胃中之四小時。胃中立轉行吸收作用。而胃液從不少出。此半經消化之食物。獨留胃內。輒有無數毒菌。覬其藩衛既空。四面麇集。胃液能防腐。而食物終以敗壞。醱酵作酸。且變加斯(Cas)酸水。上噎腹響。胸燒常以致病。若食物爲澱粉糖。分固有此弊。如或爲蛋白質。爲害尤烈。彼極危險之毒菌。乘此生長。蔓延遂釀成胃加答兒膽汁病。黃瘰病及其他一切胃腸病。而虎列刺、腸窒扶斯等病。亦皆由此生焉。幸而胃力強健。務取其壅滯之物而排去之。或不致有上述之患。然而胃以掀衝之故。又難保其不病擴張。胃病擴張復爲毒菌叢生。機會斯病亦莫免矣。意大利霍拉氏云。食物若經久嚼。可令其營養大增。英國劍橋大學聞之。卽由教授監視之下。實驗多次。益足證明其說。又之久嚼之物。既下咽。以咽喉後部之筋肉之反動。使之逆上。則物愈柔化。有欲食物易於下咽。因伴以茶水羹臠等事。而此力遂弱。或至全失。匡救之法。惟以一月忍耐多。

事。咀。嚼。亦。可。復。原。此。力。之。作。用。與。幽。門。之。將。由。胃。入。小。腸。之。食。物。一。一。停。止。而。檢。查。之。者。蓋。同。爲。一。種。保。護。力。也。若。不。察。此。靈。妙。作。用。徒。就。化。學。之。折。衷。欲。妄。斷。食。物。之。營。養。分。幾。何。不。誤。耶。要。之。衛。生。之。食。宜。將。入。口。食。物。透。切。咀。嚼。毋。使。失。其。風。味。然。後。適。度。吸。取。其。質。之。宜。者。如。是。則。除。某。種。不。治。之。疾。凡。腸。胃。等。病。自。然。可。愈。且。精。力。亦。日。形。強。固。也。唾。液。入。於。胃。仍。不。輟。其。作。用。迨。胃。液。盛。行。分。泌。之。際。使。食。物。化。爲。酸。性。於。是。唾。液。之。作。用。遂。止。又。醋。酸。亦。有。妨。唾。液。消。化。之。力。縱。不。至。遏。絕。唾。液。不。能。分。泌。然。猶。害。其。澱。粉。化。糖。作。用。是。不。可。不。加。之。意。也。茶。與。咖。啡。之。單。寧。酸。(Tannic acid) 亦。然。而。蓆。酸。(Oxalic acid) 尤。烈。以。六。千。分。之。一。少。量。已。足。令。唾。液。化。糖。之。用。全。失。卽。酸。性。之。果。汁。若。食。之。過。多。亦。足。爲。患。或。不。酸。而。油。膩。者。尙。宜。禁。制。蓋。植。物。性。之。脂。肪。雖。投。涓。滴。於。澱。粉。中。乃。不。能。水。乳。故。不。爲。害。若。動。物。脂。肪。能。滲。入。澱。粉。防。害。唾。液。與。澱。粉。混。和。至。有。不。能。消。化。之。患。非。所。宜。矣。胃。之。消。化。特。質。全。恃。胃。液。作。用。以。消。化。食。物。之。蛋。白。其。消。化。之。始。在。胃。液。盛。行。分。泌。之。後。卽。

食。物。入。胃。經。三。四。十。分。唾。液。作。用。既。止。之。時。也。胃。液。之。所。以。分。泌。乃。由。百。布。托。辛。食。質。喚。起。此。百。布。托。辛。復。有。多。種。某。種。可。成。百。布。聖。某。種。可。製。水。鹽。酸。其。始。存。於。食。物。之。中。但。以。唾。液。溶。解。而。出。或。則。憑。唾。液。作。用。變。化。某。種。食。物。而。製。成。之。於。此。有。一。極。奇。之。事。蓋。各。消。化。器。作。用。始。終。互。相。聯。絡。同。有。關。係。如。唾。液。既。成。百。布。托。辛。卽。以。百。布。托。辛。引。起。胃。液。之。分。泌。遂。能。消。化。食。物。是。其。同。一。例。也。百。布。托。辛。之。功。效。能。使。胃。部。普。通。動。作。頓。增。二。十。五。倍。食。物。中。苟。無。此。物。猶。糠。覈。矣。大。抵。果。物。及。穀。物。中。多。含。有。焉。胃。之。消。化。舍。胃。液。外。尙。賴。其。本。體。伸。縮。及。橫。隔。膜。升。降。之。助。得。使。食。物。融。和。成。流。動。體。三。小。時。後。動。作。盡。致。食。物。乃。下。幽。門。而。入。小。腸。胃。部。消。化。之。能。事。於。是。畢。矣。食。物。既。入。腸。中。此。際。膽。汁。滕。液。佇。候。良。久。遂。各。致。力。於。消。化。膽。汁。者。能。使。脂。肪。化。爲。石。鹼。質。食。物。因。腸。管。收。縮。運。動。陸。續。向。大。腸。進。發。此。時。特。行。酵。酵。作。用。所。以。消。化。糖。分。也。然。成。長。者。與。未。成。長。者。其。消。化。糖。分。之。力。迥。別。成。者。宜。於。麩。糖。及。由。唾。液。與。澱。粉。所。成。之。糊。類。若。未。成。長。者。則。以。乳。糖。爲。宜。故。牛。乳。

之。適。於。幼。而。勿。適。於。長。者。腸。之。消。化。力。異。也。砂。糖。之。於。人。體。至。爲。無。用。以。腸。內。全。不。消。化。則。此。物。之。無。益。可。知。由。此。而。觀。胃。部。特。一。預。貯。之。所。食。物。在。胃。成。流。動。體。週。流。二。十。五。尺。小。腸。之。間。隨。而。消。化。隨。而。吸。收。或。小。腸。未。全。行。消。化。者。則。歸。之。大。腸。故。大。腸。不。名。消。化。器。亦。曰。吸。收。器。而。已。肝。臟。之。細。胞。以。奇。妙。作。用。將。胃。與。腸。所。消。化。之。蛋。白。質。一。一。察。視。且。去。其。侵。入。食。物。之。毒。排。其。無。用。之。質。又。以。消。化。作。用。製。成。之。糖。分。變。而。爲。動。物。性。之。肝。糖。鄭。重。貯。藏。之。當。身。體。某。部。之。須。用。補。苴。或。生。熱。必。要。之。時。立。將。肝。糖。送。於。所。須。之。地。夫。糖。分。之。在。食。物。幾。占。過。半。之。量。使。人。身。無。肝。臟。則。食。後。直。混。諸。血。中。不。發。大。熱。必。依。膀。胱。動。作。成。一。種。如。尿。崩。之。患。矣。然。而。肝。臟。於。糖。分。作。用。各。異。其。力。於。麩。糖。果。糖。糊。類。三。種。其。作。用。至。爲。暢。適。至。於。砂。糖。乳。糖。其。成。績。特。少。許。而。已。食。物。一。經。肝。臟。采。取。進。而。入。於。心。臟。復。由。心。臟。引。輸。全。體。遂。行。同。化。作。用。同。化。作。用。者。以。液。體。之。營。養。分。變。而。爲。固。體。之。組。織。也。卽。食。物。轉。成。人。身。之。謂。也。食。物。之。轉。成。人。身。與。最。初。之。人。從。何。處。來。其。遭。蛻。之。際。有。難。

言者矣。或謂中有六種以上之康。芝。模。斯。與。酸。素。合。提。取。食。物。所。有。精。力。酌。量。適。合。於。身。體。組。織。情。形。而。支。配。之。雖。然。如。此。解。答。究。非。吾。人。所。明。無。論。何。人。於。創。造。萬。物。者。之。創。造。萬。物。與。夫。食。物。之。轉。而。爲。人。此。中。奧。蘊。皆。不。能。知。也。

### 第五章 人食物耶物殺人耶

夫人不食、則不能生。於是首有重要之問。卽何食而後適也。然世人恆等閒視。此或曰、食其所好者佳耳。或曰、能果其腹。凡物皆宜。或以爲三餐有三餐之食。宜各爲選擇。吾人乍聞此語。當知其謬。願舉世習而忽之。寧非可怪。在律。凡有害於公衆衛生者。罪之以鼠子。能爲人患。卽亦設法以防。乃於人人日有之食物。其爲害足以戕賊人體者。曾不少加之意。夫使世人蒙惡犯罪。追溯其原。未始非食物之所致也。吾人構庇體之房屋。其所遴選者。務求美材。大木使適其用。奈何構造本身之食物。反漠然視之。某學者有言。舉世之人。其致意於飲食者。視致意於居處者。十不及一。崇樓廣廈。雖千萬金。不恤窮極。規畫務使輪奐。而於所食。則恣口腹。

之慾。但問肥甘與否。夫食非求饜飫以爲樂也。不得已而後食。亦唯供其所需而已矣。既名嗜慾。則其爲不正可知。飲食以饒吻爲去取。尤爲不可。某名醫曰。疾病由飲食而生。亦可由飲食而治。雖言大而近於夸然。亦未嘗無理也。今人體魄皆古人逾弱者。其主因由食物養生之口惡也。蠻荒種族一與文明人相往來。漸失其魁梧碩大之舊觀。亦由飲食遷異。是又人所能言者。食物既能生人。又能殺人。然則吾人飲食。究以何物爲宜。斯固不可不詳審慎。亦本書所論之旨也。吾人所以宜食者。不外蔬果穀類等物。其所不宜食者。則肉與草是也。凡動物骨骼及其齒胃。咸能就其所食之物。而示其構造。故以骨骼示解剖學者。彼立辨其爲何動物。與食何種物。而生言之。無誤。人齒不適於草食。前既述之。今更證其不宜於肉食之理。以破一世疑惑。人齒構造與猿類同。其他所謂肉食動物之齒。既尖且銳。人與猿皆無之。彼尖銳之齒。乃以撕裂肉中之纖維而生。又保其無齟齬之患。故駢列之間。恆有空隙。使肉之纖維不致罣絡。而虞其腐壞。若人齒則迥然不同。其舌

且甚柔滑。手則無爪。足亦非蹄。胃之構造亦但適於果蔬穀類而已。由此數者而觀。人固非肉食者也。卽所言動物有肉食。草食之別。亦假之詞耳。蓋動物初無肉食。特爲外緣所逼。於是某種動物或爲肉食。有謂動物本皆肉食者。非也。使其說爲信。則多數動物必有舉類而盡滅者矣。或又疑動物之肉食者不能驟變而爲鴛鴦。但犬若貓。雖半月可易之矣。更觀夫獵犬逐獸。乃不自膏其吻。凡此皆可爲動物原非肉食之證。抑吾人所以肉食者。亦不外攝取肉中之植物性。而植物性卽陽光精力所凝結也。所謂營養分者。亦卽此物。大凡食物。殆有之。試爲之。率假如肉一方。含有五九二之營養分。則芋有其四。三五牛乳有其三四。七玉蜀黍有其一六四。八米則有一五九六。豌豆有其一五。一五麪包有其一〇八。三果實所含由一〇六二。以至於三二六五。由此言之。肉之營養分。固比他種食物爲少。況復消化難。渣滓多。毒物之浸入亦易耶。夫灰燼重則害火力。肉食旣多。渣滓且易腐壞。人之精力亦因之不能暢適。活動甚至日卽於衰弱焉。凡畜類當勞瘁死亡。



之際。肉中生一種疲毒（按疲毒殆所謂開那托克辛 *Kentoxine* 也）食之必貽人以大患。而此種疲毒於通常食肉中皆含有多少。即使殺一碩大無病之牲。然將死未死間其心臟肺臟之動作雖止而體內各細胞恆有數時生活。故其物雖死。所謂疲毒即於此時而生爲害一也。顧世人每喜肉食。推言其故。殊鄙陋可笑。大抵食牛者欲壯碩如牛耳。野蠻酋長慕敵酋之奇偉。遂殺而食之。斯亦肉食之濫觴者歟。總之肉食一事誠無益而有損。肉食者鄙。古今中外咸無異言。古有曰者。談言微中。然恆審問其所食則亦慧心人也。近世宗教家與教育家神態頽顛。一面使人肉食。一面說道德。講倫理。自命救世度人。非自以其矛而陷其盾邪。世道日衰。民德日喪。學校教會不能救之。儒生神父訓令敕詔不能挽之。其亦着手於庖廚鼎俎之間而已矣。胃腸內之肉汁及肉之腐壞物質不具白血球。且能敗血中之阿爾加里性白血球。與阿爾加里性有殺菌之本能。今既無此。則人體內乃無防毒之具。是亦肉食不宜之據也。如白開德氏所言。倫敦市之民之死亡。

率視村舍之死亡率。滋多以市人肉食多於村舍也。人與動物其形體構造或有相似之點。故人之病能傳染於動物。動物之病尤能傳染於人。如肺病、縲蟲等。蓋傳染病之至重者。世人固知縲蟲自豕肉而來。實則出自牛肉者不少。據美國統計。人病縲蟲。其生於牛肉者。恆居十分之九。而牛之病肺者。復盛。故肺病亦多從牛肉而生。但觀美國所驗之牛。罹肺病者。某地占百分之六。某地占百分之二十五。以致百分之五十焉。虎列拉中有曰豚虎列那者。明其出於豚肉矣。在美國每年受虎列拉之嫌。不許屠殺者。平均有三千頭。聞之檢察醫官曰。果嚴覈查驗之。市民欲得無病無害之牛豕等肉。每斤非二金以上不能致。其二金以下所得者。類皆受病。然則肉之代價。視病之輕重。高低。吾人何苦樂於嘗試耶。近世牙醫士日見其多。良由肉食盛而齒易壞也。肉之纖維。留塞齒縫。腐敗後。則爲齒害。若腐敗於胃腸中。與血液和。是否卽生各種疾病邪。罐製之肉食。尤惡。啟蓋數小時。輒壞。其成毒。至易食之。甚至殺人。而其毒乃無臭味。使人無從預防。欲免其害。唯有

不食一法。每值大戰。爭起。則罐製肉之害多一證據。而於馬尼拉一役。數分鐘之頃。斃軍士三千人。尤彰明較著者也。英國之痛風症。向謂其來自酒毒。今則明其生於肉矣。著名之卑克博士。嘗謂腎臟炎。由飲茶食肉而起。又帕奴爾及魯克斯兩博士。近云。癩腫症之原因。實由於豚肉。以肉食能使人體反抗癌腫之力。日弱也。若將肉飼貓。嘗易罹癩癩。而卑克氏更云。人患癩癩。亦由於肉。人體中尿酸增多。將令向腦循環之血遲鈍。癩癩者。亦由是而起。人果能屏去茶肉二事。則尿酸可除。而癩癩可治。如上所言。則肉之不適於人體組織機關。可知不特無養生價值。徒爲致病之源耳。夫萬物同原。有生無生。是一非二。然非明於哲理者。雖妄生分別。難與言此。彼固不能視木石同於生物。第亦不忍視生物同於木石。則惻隱之念。生矣。牛羊犬豕。以媚眼乞憐。於人不能謂其無感情也。其喜樂悲苦。亦同於人。誠不當任意斬斫。視同無生之物。吾人談美人。解放黑奴。歷史未嘗不拍案稱快。奈何復倡弱肉強食之說。不以惻隱憐彼。穀棘母。乃不能擴而充之歟。昔美國

某報載、黑木大將嘗蒞芝加哥屠牛場。不覺掩面而出。夫以殺人爲能事之大將。尙不忍視其慘痛。何如然而此等屠場。遍於通邑大都矣。世有號稱仁人義士。如宗教家及改良社會之輩。乃不見其呼號。以出此無辜。且不見其掩面而不忍視。何也。復有刑事政策家。其志謂預防人民犯罪爲之善擇職業。設感化院。凡所以爲犯罪之動機。務爲防遏。甚苦心勞意。顧此等殘忍屠戮。能使世道人心。日趨險惡。曾無有道及之者。抑亦惑矣。當主人偕牛馬並耕時。主人賴牛馬之助。田事既畢。以手撫之。彼亦舉其媚眼以報主人。重愛物我之情。至爲和樂。未幾。凶日一至。主人立變其猛酷之貌。取其素所相依者。斧碎其首。於是空中聞哀怨之聲。地上灑無辜之血。殊可悼歎。不佞嘗往觀芝加哥屠場。不佞非軍士。不習殺人於其境。狀滋不忍觀。又非文家。不能曲繪所見。然猶彷彿記憶。長覺宏敞。建築及貴重器械。環立無數。就死之輩。淒愴凝睇。彼操刀者。躊躇四顧。神氣極爲凜惡。裂胸斷脰。哀啼滿耳。是日也。所殺不下十五萬頭。聞去歲在此屠殺之牛。約五百萬頭。豕則

一。千。萬。頭。據。學。者。計。算。流。出。之。血。能。浮。五。巨。船。云。嗟。夫。演。此。罪。惡。慘。劇。所。流。之。血。果。無。復。仇。於。吾。人。之。一。日。乎。曰。有。之。今。之。肉。食。而。受。毒。者。是。矣。

## 第六章 牛乳與鷄卵及其他之害生物

前章所述近似道德論。然證諸生理上。未嘗謬也。佛教之禁止肉食。豈無故哉。彼肉食之宗教家。盜目豺聲。直僞善而已。肉食既非所宜。而牛乳亦不爲益。蓋動物之乳。但適於其所生及其同類。若異類本無消化此物之胃力。故不可飲。人本單胃。與牛之爲多胃者。大異。人既不宜於芻食。則芻食之乳。亦不適於人之所生。宜飲人乳。（尤宜自乳其兒。設母體缺乏乳汁。或有病。不得已而使其兒食他人之乳。然僱乳娘。亦須審慎。擇其身體強健。而無隱疾。性情端正。而無惡德者。）近世學者。見以牛乳養育小兒之死亡率。其數倍多。已大驚異。假令所育小兒不死。然於統計及實驗上之表現。此等兒童體魄極弱。其智慧道德各點。於先天的比較。人乳所育者。瞠乎不及。是不可不注意以研究之也。據德國醫界報告。就收入

於感化院之頑童五千餘人中其以牛乳育者居百分之八十二又紐約市有梯巴氏者於市中小學校落第學生四千人中調查所得則百分之八十七乃牛乳所育者更就優等生二百人中而研究之其飲牛乳者僅占六十五名觀此則牛乳之適否可斷爲賢母者母使可愛之子飲牛之乳而爲牛之子也胃之消化力雖同是人類亦因而異同是一人亦因年代而異小兒之胃適於消化乳糖故牛乳一物亦不爲大惡然至九歲十歲時此力已減去一半十五六之頃此力僅存三分之一一屆丁年以往殆全失矣故人飲牛乳每作酸醱酵而成瓦斯職是之故也膽汁病定期之頭痛病及其他舌白等症皆從牛乳而來且牛乳不獨自身爲患猶能以牛之各種疾病傳之其人如肺病霍亂台科奈德熱及支夫的里等多爲牛乳所傳染至於結核性的肺病其起於牛乳者十常八九以牛在動物之中蓋至易受肺結核病者也觀美國政府公佈平均一百頭中有三頭患此病者某鄉邑所畜受病居其半數又歐洲某都市亦報告該處之牛患病者過半在今

日。觀。之。勢。必。日。熾。由。此。遺。傳。波。及。欲。求。無。病。之。牛。將。不。可。得。而。飲。乳。之。廢。止。將。有。日。矣。幸。此。傳。染。之。病。非。不。可。預。防。果。能。以。牧。馬。之。法。養。之。潔。其。栖。止。之。地。使。行。適。宜。運。動。時。時。爲。之。洗。刷。取。乳。時。尤。須。鄭。重。殺。菌。而。飲。之。若。求。其。萬。全。者。要。以。不。飲。爲。佳。又。據。美。國。衛。生。局。報。告。謂。牛。乳。縱。如。何。漉。濾。而。乳。中。仍。有。肥。料。枯。草。細。毛。塵。土。種。種。不。能。消。化。之。小。屑。至。其。黴。菌。之。多。波。士。頓。市。中。檢。查。一。滴。中。已。有。六。十。萬。枚。歐。洲。各。大。都。市。平。均。一。兩。中。有。二。億。五。千。以。上。其。最。多。者。有。五。十。四。億。寧。非。可。懼。邪。雖。其。中。不。盡。爲。腸。窒。扶。斯。及。虎。列。拉。之。菌。然。亦。不。可。輕。忽。以。其。能。使。胃。中。食。物。腐。敗。當。同。化。時。每。起。頭。痛。等。病。且。使。食。物。之。營。養。分。銳。減。牛。乳。之。無。益。而。有。害。者。如。是。則。他。乾。酪。等。物。可。決。其。非。佳。品。矣。然。則。卵。之。爲。物。何。如。蔬。食。者。流。有。以。爲。卵。固。動。物。性。之。物。一。日。腐。敗。不。能。自。殼。外。測。之。遂。曰。卵。不。宜。食。是。亦。過。情。之。論。吾。人。所。以。不。肉。食。者。非。徒。以。其。爲。動。物。性。之。謂。亦。謂。其。動。物。性。中。之。不。適。於。食。者。耳。若。以。卵。爲。動。物。性。且。不。適。於。食。殊。亦。武。斷。卵。之。營。養。分。類。似。胡。桃。其。未。孵。化。之前。

無。通。常。動。物。性。所。具。之。尿。酸。等。毒。其。中。卵。白。約。一。安。士。卵。黃。則。一。安。士。有。半。十。枚。之。卵。其。營。養。分。可。敵。一。斤。之。肉。就。卵。白。而。論。水。居。七。分。之。六。其。一。爲。蛋。白。質。黃。則。六。分。之。一。爲。蛋。白。三。分。之。一。爲。脂。肪。二。分。之。一。爲。水。分。其。他。各。種。之。卵。或。含。鐵。質。及。石。灰。等。分。要。之。十。五。枚。中。已。備。吾。人。一。日。應。需。之。蛋。白。九。枚。之。中。已。備。一。日。所。需。之。脂。肪。故。以。十。二。枚。之。卵。與。麵。包。一。方。足。爲。大。人。一。日。食。料。然。卵。之。爲。益。在。新。鮮。之。時。始。著。若。既。壞。者。至。不。宜。食。又。煮。之。半。熟。消。化。最。易。過。熟。則。爲。害。矣。然。以。其。蛋。白。質。過。多。故。不。可。多。食。非。若。脂。肪。澱。粉。多。則。存。貯。體。中。原。無。大。患。蛋。白。過。多。能。亂。血。液。疾。病。將。由。是。而。生。焉。總。以。上。所。言。人。苟。食。其。所。不。宜。食。之。物。不。特。無。益。且。足。爲。害。至。其。所。宜。食。者。不。外。植。物。性。之。食。物。無。論。東。洋。西。洋。皆。當。食。之。顧。世。人。醉。心。於。暫。種。習。尚。甘。受。肉。食。之。毒。良。可。慨。也。近。世。主。要。食。品。咸。推。麵。包。然。僅。食。麵。包。不。足。以。養。生。宜。兼。食。富。於。蛋。白。質。者。若。胡。桃。雞。子。誠。不。可。闕。此。外。更。須。糖。分。及。脂。肪。質。者。當。向。果。實。求。之。凡。此。皆。吾。人。天。然。食。品。又。何。須。取。彼。穢。濁。之。物。哉。此。外。復。



有一切飲料及嗜好品。夫既名嗜好，則其無食物價值可知。酒與煙草茶與咖啡類皆有害而無益。菸酒之害於衛生，在今日可毋俟喋喋。使人神志昏惰，性氣易狂，身體日弱，皆酒之所致。以言其害，何可勝道。若利則不能舉其一矣。顧茗芋之輩，猶怒目而爭曰：飲不過量，亦殊有益。吾不審其何據也。彼以刺戟愉快爲利，不知樂之所在，卽禍之所生。猶以雅片治病，不虞轉病於鴉片也。當其酒氣拂拂，遑暇停杯，却顧或心知其意，終不敵拍浮之樂。於是酣沈而不可藥矣。茶之害不下於酒。然日常所用，人每忽之。茶與咖啡所含毒質，居百分之三，至百分之六。世有不可名狀之病，終日昏昏，似因勞動或氣候所致。實則茶之爲患耳。好飲茶者，每見神經衰弱，顏色慘白，足證其毒。且茶酒二物，若嗜之成癖，偶不痛飲，輒有所不安。茶之爲物，哥富芬(Coffein)而外，更含單寧酸及其他數種毒質，足爲神經統系及消化器作用之大患。據裴氏所發明一盞茶中之哥富芬，能令胃中酸分全失其效。又羅巴特氏之實驗，謂茶能防止唾液消化澱粉之作用。德國一生理學

者。嘗。證。明。連。日。飲。茶。之。人。其。消。化。力。減。去。三。分。之。一。又。謂。單。寧。酸。不。特。妨。害。澱。粉。消。化。於。蛋。白。質。之。消。化。亦。有。障。礙。欲。免。各。弊。先。宜。去。水。厄。云。

## 第七章 吾人所以主張素食

吾人主張素食。匪特可以養生。抑謂非素食不能養生也。所謂素食。自非糠覈草具之謂。其鮮潔甘芳。有足樂者焉。近學者之論食物養生。約分三派。其一爲普通所行者。主營養分。說所食惟營養。是求如蛋白質。澱粉。脂肪等事。而尤以蛋白質爲重。次爲意大利學派。主鹽分。說蓋本於化學見解之說也。此說謂人體憑鹽分作用。然後能活。鹽分調和得宜。自無疾病。否則一部分調和不適。既呈異狀。而疾病遂生。若蔬食素食。至爲合理。以其能調鹽分而使之和也。顧此說所謂鹽分。非指食鹽而言。意謂如加里。蘇達。各種之礦物鹽耳。第三則主百布聖說。百布聖之用。或造營養分。或增加營養分。其營養過多者。亦能減之。故食物不可不擇其含有百布聖與夫能造成百布聖者也。此三說皆趨於極端。三者之中。儻固執一說不

顧其他亦未免。大愚吾人所食。務取營養充分。且含有鹽分。及能造百布聖者。斯爲佳矣。食物既備。此三事。然使其一日易地。則物性質變。一旦易人。則人之消化。及其所需者。變是二者。猶須注意。酌量如獸類之與人類。其體肉構造。既異。則其所宜取者。隨之而異。同爲人類。而西洋人與東洋人。其體質既異。則食物亦隨之而異。至若小兒之與成人。壯者之與病夫。則又從其身體狀態。而爲之分別矣。漫不加察。徒以調和鹽分爲必要。雖遇病夫。仍守其化學見解。與以不能消化之物。不已。顛乎。如以爲所食必求消化之物（卽營養分說）雖屬壯者。乃務去其成精力。與骨骼之鑛物質。亦未足爲通論也。由是而言。吾人素食養生之說。於成人壯者。小兒病夫之間。不無分別。惟本書就普通康健之人而論。彼小兒病夫養生法。姑俟異日言之。雖然。既能一定。普通養生之法。則其他一切。自不難以常識習慣。求之。思過半矣。人生所食。各以地異。西洋所重者爲肉。東洋所重者爲穀。吾國本以農立國。其土地氣候。尤宜稼穡。粒我烝民。垂數千禩矣。至近日始有以麵包代。

米。麩。包。有。米。糠。之。質。料。故。人。齒。及。骨。所。須。礦。物。質。亦。復。多。有。且。能。刺。戟。腸。胃。使。其。消。化。作。用。愈。形。活。潑。固。食。物。中。之。妙。品。也。或。以。爲。米。如。長。食。能。致。脚。氣。之。患。是。不。無。過。慮。然。慎。毋。過。於。精。鑿。以。去。其。外。皮。其。能。餐。彼。粗。糲。者。愈。佳。尤。須。副。以。豆。麥。互。爲。補。助。彼。無。知。米。賈。務。眩。粲。潔。至。混。沙。入。米。而。舂。之。是。亦。一。大。罪。過。須。知。米。經。多。鑿。能。使。其。三。分。一。之。蛋。白。與。二。分。一。之。脂。肪。隨。糠。糲。而。去。矣。有。作。胸。骨。神。經。及。筋。肉。之。特。效。豆。類。亦。各。有。其。功。而。通。同。功。效。要。以。多。食。蛋。白。質。也。豆。醬。與。豆。腐。醬。油。可。代。卵。而。用。抑。其。效。且。視。卵。爲。勝。遑。論。牛。乳。牛。肉。一。升。之。豆。其。營。養。分。已。敵。肉。一。斤。其。他。營。養。分。爲。牛。所。無。者。豆。乃。具。備。其。皮。殼。爲。健。胃。之。物。益。人。精。力。豆。腐。之。養。分。固。多。其。未。下。苦。鹽。凝。固。者。曰。漿。以。代。牛。乳。尤。有。奇。效。豆。漿。一。合。含。蛋。白。十。八。分。脂。肪。十。八。分。含。水。炭。素。二。十。五。分。鹽。分。七。分。而。適。於。人。體。中。最。貴。之。蛋。白。乃。較。牛。乳。多。二。倍。有。半。脂。肪。與。含。水。炭。素。多。一。倍。有。半。是。則。飲。豆。漿。一。合。已。是。當。牛。乳。二。合。半。矣。且。豆。漿。之。蛋。白。較。牛。乳。者。易。於。消。化。吸。收。有。病。無。病。皆。宜。常。用。此。物。雖。窮。

山僻壤不難致之。其值廉。其製易。以大豆一合入水四倍。浸十五小時。取豆播碎。扮水煮之。至沸。以葛布瀉之。可得豆漿一合五勺。下單舍利別少許。分二次飲之。冬日雖朝夕可用。惟夏日每易敗壞。須隨飲隨製。其濃淡多寡。任意爲之。然以脂肪較多於牛乳。下痢亦易常飲。則取其稍薄者。自然無妨。醃漬之物。有堅固筋骨之功。然胃弱者不宜多食。尤以肉類爲忌。此外如胡椒、芥子及薑桂等物。徒戟刺味。覺無他效用。却爲腦與胃腸之大患。胡桃類論其性質。養分皆置首要。其特質全爲脂肪。蛋白之固體。而脂肪之爲質。復純食後立行溶解。而爲同化作用。既入胃中。雖遇酸液。猶不虞其凝結（動物性之脂肪不爾）。即其中之蛋白。亦含有脂肪。焉。果物不獨富有營養。且具重要酸液。及百布托辛。其未熟者。則有如蔬菜之纖維。多費消化之力。爲益無多。迨其成熟儼然自行調製。得宜水分。既甘糊質。亦變爲果糖。一若既經消化者矣。飲果汁如飲瓊漿。使人元氣頓旺。以其咽後便即消化。並能助他種食物消化。且有殺菌之功。故美國加富爾、柯爾尼亞等州盛

行果物療治一法尋常熱病及胃腸等疾皆可治之胃健人食果不妨并食其皮胃弱者食之尤須細嚼然飯時以其酸故將令唾液之用頓殺（按酸物入口倍覺饑涎此非酸能促唾液分泌實則唾液作用既為所防壓務求勝之不得分泌多量也）為消化礙故宜飯後始食茲將各種食物之營養分列成一表以資採擇如左

物 品	水 分	蛋 白	脂 肪	含 水 炭 素	纖 維	灰 分
糙 米	一四・三〇	八・六〇	二・〇〇	七二・九〇	一・三〇	〇・五九
精 米	二〇・六〇	五・八〇	〇・三〇	七二・五〇	〇・四七	〇・三三
粳 米	一四・三〇	八・六〇	二・〇〇	七二・九〇	一・三〇	〇・九〇
糯 米	一四・三〇	八・五〇	三・一〇	七二・一〇	一・〇〇	一・九〇

糠	一三・〇〇	一七・二五	一八・〇一	二九・一九	一〇・三三	一一・三三
大麥	一四・三〇	一〇・〇〇	二・五〇	六三・五〇	七・一〇	二・二〇
小麥	一二・六〇	一二・三五	一・八四	六九・八四	二・八五	一・五四
玉蜀黍	一三・三五	九・四五	四・二五	六九・三三	二・二九	一・二九
黍	一三・六〇	一〇・三七	三・六〇	六九・七〇	〇・九一	一・八〇
粟	一三・三四	一一・五七	五・五五	六五・三四	一・六五	二・五五
稗	一三・〇〇	一一・七八	一二・〇三	五三・〇九	一四・七五	四・五五
蜀黍	一一・四六	八・九六	三・九七	七〇・二五	三・五九	一・九五
蕎麥	一四・〇〇	九・〇〇	一・五〇	五八・七〇	一五・〇〇	一・八〇
蕎麥粉	一二・九〇	一三・一二	二・七三	六九・六六	一・一六	一・四三

素麵	一四・〇五	一一・一五	〇・八八	六七・四七	……	六・五一
白大豆		三六・七一	一七・四三	二四・九二	二四七	五・〇〇
青大豆		四二・八五	一三・五八	二三・六八	二〇・九一	四・七〇
甜醬	五一・五〇	一〇・七一	六・〇四	一九・一五	四・五〇	八一〇
鹹醬	四八・五四	一五・四二	五・九四	一一・三六	四・七二	一四・〇二
醬油	六六・三九	八・七一	一・七五	三・八〇	……	一九・四五
豆腐	八八・七九	六・五五	二・九五	一・〇五	〇・〇二	〇・六四
豆腐皮	二一・八五	五一・六〇	一五・六二	六・六五	〇・四六	二・八四
豆腐滓	八五・六六	三・六六	〇・八四	六・三五	二・九〇	〇・五九
豌豆	一三・九二	二三・一五	一・八九	五三・六八	五・六八	二・六八



蠶豆	一五·七六	二八·八八	一·二九	四九·七四	一·三二	三·一一
赤小豆	一二·二〇	一八·三四	一·四三	五九·五六	六·〇六	二·六〇
落花生	七·五〇	二四·五〇	五〇·五〇	一一·七〇	四·〇〇	一·八〇
炒落花生	……	二七·五三	三五·二一	……	三三·九八	二·八〇
萊菔	九四·五五	〇·七三	〇·〇一	一二·七〇	〇·五二	〇·四九
蕪菁	九四·〇〇	一·六二	〇·〇七	二·八二	〇·七一	〇·七八
人蔘	八九·一二	一·二五	〇·三五	七·四一	一·一〇	〇·七七
白甘藷	六七·二八	一·三五	〇·一九	二八·七七	二·四八	〇·九三
紅甘藷	七五·二〇	〇·九二	〇·二六	二〇·九五	一·三二	一·三五
馬鈴藷	七五·〇〇	二·一〇	〇·二〇	二〇·七〇	一·一〇	〇·九〇

芋	八五・二〇	一・四〇	〇・〇八	一一・七〇	〇・六三	〇・九九
藕	八五・八四	一・〇九	〇・二〇	一一・一四	一・〇二	〇・七一
百合	六九・六三	三・三四	〇・一一	二四・一五	一・四二	一・三五
茨菰	六九・二八	四・二七	〇・二〇	二五・三六	〇・四五	一・四四
牛蒡	七三・九三	三・二〇	〇・一三	二〇・六一	一・九四	〇・八二
蒟蒻	九一・七六	一・〇〇	〇・七九	六・四三	〇・三五	〇・三五
獨活	九五・一〇	一・〇六	〇・一〇	二・四七	〇・七〇	〇・五七
葱	九二・六三	一・四七	〇・〇七	四・三三	一・〇六	〇・四〇
球葱	八五・九九	一・六八	〇・一〇	八・〇四	〇・七一	〇・七〇
筍	九一・七九	二・五九	〇・一一	三・三一	一・一〇	一・一〇

孟宗筍	九〇・二	二・二八	〇・二二	四・四七	〇・九〇	一・〇一
白胡麻	六・九三	二〇・五四	五・五七	一二・六〇	……	八・三六
黑胡麻	六・六五	一九・六五	四四・一五	一九・四三	……	一〇・二二
蕨	九・一八	二・八三	〇・二三	一・四一	三・二七	一・一八
薇	六・三〇	二〇・二六	〇・四九	四一・九六	二〇・二五	一〇・七四
西瓜	九四・七六	〇・一六	……	四・七七	〇・一〇	〇・二一
甜瓜	九二・四〇	一・一五	〇・四八	四・一〇	一・二四	〇・五九
南瓜	九二・二四	〇・六五	〇・一三	六・〇八	二・一五	〇・七五
胡瓜	九六・六四	〇・八五	〇・〇八	一・九六	……	四・〇七
銀杏	五〇・〇〇	一・二八七	二・一八	四一・七二	〇・三九	一・八五

又表

茄子	九四・〇〇	一・〇〇	〇・〇六	三・一一	一・四一	〇・三三
栗	五七・八九	二・九〇	〇・三八	三六・四九	一・一二	一・三三
胡桃	四・七四	二八・四二	五九・一八	三・一九	一・五四	二・八八

品物	水分	糖分	蛋白	鹽分	不溶解物	礦物質
林檎	八四・七九	七・三三	〇・三六	〇・四九	一・五一	六・六三
梨	八三・八〇	八・二六	〇・三六	〇・三一	四・三〇	三・七一
柿	三二・四九	一・五〇	六五・三二	……	一・六七	〇・二二
桃	八〇・〇三	四・四八	〇・六五	〇・六九	六・〇六	八・〇九

更將動物性之食物列其營養分爲一表以資參考如左

物品	水分	蛋白質	脂肪質	含水炭素	鹽類
牛肉	六八·一〇	一三·二〇	一六·四〇		二·四〇
馬肉	七三·六二	二四·四九	〇·六七		一·一七
豚肉	五五·三〇	一四·〇〇	二八·一〇		二·六〇
卵白	八五·五〇	一二·八七	〇·二五	〇·四八	一·〇一
卵黃	五一·〇三	一六·一二	三一·三九	〇·四八	一·〇一
卵	七三·六七	一二·五五	一二·二一	〇·五五	〇·二二
兔	七四·一六	二三·三四	〇·一三	〇·一九	一·一九
鴨	七〇·八二	二三·六五	三·一一	二·三三	一·〇九

鮎	鹽 鮭	鮭	鰻	鱈	鯉	鯉 節	鮪	鷄	家 鴨
七八・九〇	六一・五六	七三・〇二	六九・二四	七〇・二五	七八・八六	一四・二七	七二・七五	七六・三三	三八・〇二
一七・六六	二六・一〇	一六・八〇	一八・〇九	二二・三九	一八・九四	七五・六〇	一五・七九	一九・七三	一五・九一
一・八九	三・一四	七・九〇	一一・五三	六・七二	〇・八四	五・一一	一〇・六四	一・四二	四五・五九
								一・二七	
一・五五	九・二〇	〇・九九	一・一四	一・六四	一・三七	五・〇二	一・八二	一・七三	〇・四八

更就意大利派之鹽分說詳列一表如左。

煉乳	牛乳	人乳	鱈	鱸	鮫	牡蠣
二五·九六	八六·三三	八四·七三	三六·八六	七七·七〇	七三·五九	八九·八九
一二·三三	三·六〇	一·五三	九二·五三	一八·六二	二四·八二	八·四五
一〇·九五	四·五六	二·九七	一·七六	二·五九	〇·五〇	〇·八九
四八·六〇	四·七二	澱粉 七·六一				
二·三四	〇·七二	〇·一六	五·三五	一·〇九	一·〇九	〇·七七

物

品加

里蘇

達

胡	糯	粟	糙	豌豆	大	小	大	精	卵
麻	米		米	豆	豆	麥	麥	米	
○・六二	一・一五	○・二三	○・二〇	一・〇七	一・二六	○・三一	○・五六	○・二一	○・一六
○・〇三	○・〇三	○・〇四	○・〇四	○・二三	○・〇三	○・〇三	○・〇六	○・一一	○・一一



蕎麥	赤小豆	梨	林檎	馬鈴薯	牛蒡	甘藷	茄子	人蔘	胡瓜
○・三一	一・一五	○・二〇	○・五六	一・二一	一・四三	○・三五	一・九〇	一・四三	○・七三
○・〇九	○・〇七	○・〇三	○・〇四	○・〇五	○・〇二	○・〇四	○・四〇	○・三五	○・一九

牛	牛	葡	萊
肉	乳	萄	菘
〇・五一	〇・一七	〇・五〇	〇・五一
〇・一五	〇・〇四	〇・〇五	〇・一五

第八章 餘論

素食養生猶不可忽者曰烹調法食品中雖有極好之營養分苟烹調不得其宜亦不宜食然詳論此事究非此書本旨今擇要言之改革庖廚其第一急務也凡油醋葷辛沙糖等物首宜屏斥勿用動物之油自不可用即其他油類非自然脂肪者亦當禁絕蓋在胃中不與食物混和直浮於食物之上膠膩胃壁致胃液不能暢行分泌其在口內且妨唾液與澱粉溶化使難消化也據法醫士某發見謂醋之害及肝臟視阿爾哥保兒(Alcohol)尤甚又英人魯巴芝教授試驗所知

以一匙之醋能將變化一次食爲糖分之唾液敗之有餘且醋時含鹽酸一觸及齒與其他組織立爲大患胡椒薑桂及五葷等類略無營養但令食物失其風味於味官胃腸受一種難堪之刺戟欲憑此促進食慾直召病之惡劇耳食此每令肝藏脾藏激動成慢性便秘爲膽石病痔瘡病之緣起沙糖在腸中略受消化然由口及胃皆無所用之多食適成瓦斯作酸至起腸痛於同化作用不利如尿崩等症多由此生沙糖之爲物乃取於植物根莖以成於牛胃特爲適合（所謂沙糖非乳糖果糖飴糖蜜之類）以上四物在烹調中原無必要彼村農之家有終歲不用沙糖等物其肴饌但以鹽調之蓋風味自在矧吾國所製醬油鹽豉精美甲於世界是豈不足爲用耶凡食最忌急遽有未嘗其味早已下咽者其胃必病食馬者恆雜小石投食料中使其自行揀除無暇驟咽爲法誠善人亦宜體其意多事咀嚼美國人性急食物不能耐久食物咸取柔軟尤好啜汁故美人多病胃弱齒亦不固英人嘗名胃病爲阿美利加病又美國牙醫獲利恆比他國爲多吾

人。蹈。此。病。者。宜。從。速。改。之。麵。食。本。易。消。化。然。世。皆。以。為。難。者。無。他。噉。汁。者。衆。耳。食。物。多。水。漿。者。不。能。促。進。唾。液。分。泌。顧。世。人。已。成。積。習。一。若。非。水。漿。不。能。入。口。將。奈。之。何。或。問。一。日。食。量。應。需。若。干。此。則。宜。視。其。人。之。體。質。事。業。與。夫。氣。候。而。定。今。表。其。普。通。平。均。數。如。左。

第一類	蛋白質 九五·七	脂肪質 二八·〇	澱粉質 四五四·三
第二類	蛋白質 一〇一·〇	脂肪質 二九·〇	澱粉質 四四六·六
第三類	蛋白質 一〇一·五	脂肪質 一九·四	澱粉質 四三四·七

右表所舉乃食物之質量（以克蘭姆為單位）而非其體量其含水量分等物不計食物過多則胃勞而起擴張之病過少則略無激動而胃力日以緩弱故宜適可乃止且年有長幼之分體有強弱之異此中須參酌體重二百磅者其視一百

磅者不能倍其食量。蓋食物所以生熱而體熱多。從皮膚發散。皮膚之面積若較廣大。則生熱之地多。而食物亦較需多。量皮膚面積之比例。就一百磅人而計。每磅占十九平方英寸。以二百磅人計之。則每磅占面積僅十五平方英寸。凡人取食以其四分之三爲生熱之用。故二百磅與一百磅人應食之比例。當爲二與三之比。準是則二十磅重之小兒。一磅有二十五平方英寸之面積。與一百六十磅之成人相較。其重僅八分之一。故食物當取四分之一也。男子較女子多食者。亦因生熱不同。如出外操作之男子。以所食四分之一用之作事。其四分之三以爲生熱。女子逸居。以所食十分之一用之作事。其十分之九以爲生熱。以數表之。男子生熱爲一〇五〇。女子則八五〇。以食物換算。每日所食爲二兩之脂肪。四兩之澱粉。是故女子與男子同其食量。其每日羸四兩之澱粉。卽以之生肉。男子與女子同其食量。每日既欠四兩之澱粉。必形消瘦矣。前述蛋白質卽成形成質。亦名含窒素物。乃所以組織形體者。其他食質有不足時。亦不爲之彌補。惟澱粉。

脂。肪。糖。分。皆。燃。燒。質。亦。名。無。窒。素。物。其。材。用。有。類。乎。薪。一。方。過。多。足。以。補。他。方。之。不。逮。然。各。種。食。物。無。有。能。全。備。此。三。事。及。水。鹽。分。者。故。必。須。自。計。其。調。劑。之。數。今。以。日。人。山。崎。今。朝。爾。所。示。每。日。所。需。之。蛋。白。質。欲。由。一。物。而。得。之。其。物。須。食。若。干。列。表。如。下。

物	品	所	需	物	品	所	需
豌	豆	一斤有奇		雞	卵	十八枚	
小	麥	一斤半		米		一升三合	
牛	乳	一升五合		芋		十五斤	
菜	類	十五斤		菜	菘	十七斤	
豆		十一安士一		胡	桃	十六安士二	

次就一物中取一日所需燃燒質其數如下。

落花生	十一安士六	麪包	三十四安士四
南瓜	二百七十二安士	林擒	七百五十匁
桃	四百二十匁	筭類	二百七十二匁
葡萄	五百匁	豆腐	十四安士

物品	所需	物品	所需
豌豆	二斤	卵	四十三枚
芋	六斤	乳	二升五合
菜類	十八斤	菜蕻	五十斤

米

六合

小

麥

一斤半

人體蛋白質不足則腦血神經肌肉頓形缺乏。然過多亦有大害。是不可不知也。若澱粉脂肪過多。輒存體中。以爲他日彌補之用。原不爲患。若蛋白質殊不然矣。一旦過多。卽成酸素。缺乏之謂。食物全部不能消化。或半經消化。滯留體中。於是尿酸亦不能成爲尿素。以向膀胱排出。此尿酸之害。能滅殺血中之亞爾加里性。使其失防。拒疾病之作用。又衝動神經組織。惹起癱瘓質斯及神經痛等症。食肉食卵者。恆患此等病。皆因蛋白逾量。致釀尿酸之害。欲知此種爲患之尿酸。於食物一斤之中。有若干克。蘭姆存在特表之於下。

物	品	量	數	物	品	量	數
鮭							
			八·一五	豚			八·一四



咖啡	四·五三	茶	三·二二
卵	○·○○	牛乳	○·○○
豆	四·一七	芋	○·一四
米	○·○○	豌豆	二·五四
牛肉	一四·四五	麪包	○·○○

右表唯茶與咖啡所食之量乃就一品脫中計之脂肪質爲精力之源計日所需如僅向一物求之其數如下。

胡桃	二·二二	豌豆	七·八·九
粟	二七·七 <sub>安士</sub>	落花生	三·八 <sub>安士</sub>
物品所	需	物品所	需

卵	米	小麥粉	豆
一四·二	一六六·六	一三六·三	五〇·〇
牛乳	芋	蜀黍粉	蠶豆
三七·四	七五〇·〇	三九·四	七八·九

食物忌和以水漿而冷。尤忌（凡冷物不可食，我國戒食生冷，此意獨善）以其不及咀嚼，順流而下，實妨消化之力。普門德博士嘗就馬丁氏之胃，施其實驗，以冷水一杯飲之，彼胃中食物驟降七十五度。經一時三十分後，始漸復元。是則消化作用已停，却一時三十分矣。水之含礦質者，雖與蔬菜同功，略能刺戟胃腸，使之活動。然常飲則必為害。彼酸性過多之胃病，亦因多飲石灰性及亞爾加里性之礦水所致。而亞爾加里性之胃腸病，其起於多飲礦水更無疑矣。有問每日飲食，究以幾次為宜者，此當察食物消化幾何時，自不難定。大抵在養生使食物完

全消化至少須五六小時而就食之前更當以一二小時休養胃力故兩膳之間宜距七八小時爲佳未過此時而復進食則前次食物尙留於胃方以水分及熱在消化中此際突來新進重行發酵作用將害及全體營養分又因作酸之故使胃受一種慢性之病而胃中作酸物與胃液混居過久胃中加答兒於是乎起且日常飲膳尤當視其人職業及食量而定如教員、學生、律師、僧侶等輩身體之勞動既少則以晨早八時午後三時爲最合昔日希臘人及希伯來路芝人皆日再舉火至今仍爲兩餐若夫三餐四餐直文明之餘弊務充其口腹之慾而已夫睡眠爲最要事欲安睡而無擾須令睡中之胃早屬休息不然胃而動作而求酣醴猶熾炭而求熾熄也要之食物消化非八小時不可故晚飯總以不過午後三時爲佳若晨起之際胃力方蘇食慾未進故早膳前宜略行運動美國米西干省之巴·克·特爾·達里·奇醫院凡病者及看護執事等衆皆實行此法彼輩嘗言兩膳之與三餐其病勢勞力乃大差別而兩膳尤覺適合云健飯之夫從事勞力者未

嘗不可三次進食。然究爲例外矣。又消夜。讌飲之風。近世益盛。其爲患益烈。入夜之胃。方事休息。養胃液之力。弗強其分泌。亦復無多。而肝膽腸臟皆停止動作。驟然飽食。將患不眠之症。及神經衰弱。胃弱等病。而兩膳之外。無定時。而食者謂之閒食。吾人犯此最多。客至恆設茶食。情意固殷。第不免爲客累矣。此種惡癖。童而習之。使父兄能盡其督責。庶終身不受胃病。然而快一時之果腹。貽禍於無窮者。正不獨童穉爲然耳。每見奔忙之人。多染胃病。則食不暇嚼。亦其食無定時也。嗟夫。飲食所以養生。乃動輒幡然戕賊。可不慎哉。復有襁褓小兒。呱呱不已。慈以爲須乳立擁。諸懷卽此已成習慣。異日恆以小兒之多病。積滯歸之天性。實則一切飲食。於不知不覺間。早釀成其病矣。每歲嬰兒死亡過半。職是之故。飲食之無定時者。於便秘亦有關。蓋消化機之動作。本有順序。若飲食有恆。則夜來休息之腸臟。知早飯將至。蜿蜒蠕動。以結腸下部渣滓。揉之。使下。其在上部者。續續下降。早飯後。遂行排洩。此其普通者也。或就食未幾。又以物進。於是順序的動作不能繼。

續而便秘之患乃生更進言之與其多食一次無寧缺少一餐尋常食物之消化經二三小時後水鹽素乃不復出水鹽素爲消化不可缺之物然苟不以一定時間與胃休息則難望其分泌縱屢入多量食物固無消化之效徒勞苦其胃至於少食一次不過營養分略減而胃力且得藉此以有餘閒焉或以疲勞疾病之故影響及胃則胃液之分泌少胃壁之收縮不健此時不宜驟食惟進以粉糊俾易吸收筋既得肝糖元氣略旺始飲以米粥果漿及飴糖等類弗宜運動以運動多需血力而胃中待以消化之血力將爲運動所取去也某名醫以其所畜二犬施其實驗而報告於衆曰吾於二犬中使其一飽食後追狐逐兔歷數小時剖解驗之該犬胃中食物一若初下咽者其一食之如前但使其居於戶外剖解之時既同而胃中食物早經消化矣又食物之配合佐使一事頗爲重要不可專食一物宜取更換以調劑之以食品過簡則食慾不熾且其含有營養不多恐不應身體之需求也然過於淆雜亦不爲益夫肉食肉獸之胃所食也魚具七種消化力之

鯨。鯢。所。食。也。山。肴。野。蕪。有。四。種。特。別。消。化。力。之。牛。羊。所。食。也。草。實。木。實。猿。猴。類。之。胃。宜。之。而。人。以。單。純。之。胃。於。一。飯。兩。膳。之。間。食。此。十。三。種。胃。力。所。食。之。物。其。結。果。可。知。已。慾。壑。既。盈。其。患。愈。張。果。何。樂。而。爲。是。耶。就。前。表。所。列。之。物。每。食。不。過。四。盞。勿。冷。勿。熱。務。得。其。和。夫。亦。善。矣。本。書。已。屆。結。論。猶。須。略。就。飲。料。言。之。就。食。之。際。固。宜。屏。去。水。漿。惟。就。食。之。外。飲。料。誠。不。可。缺。蓋。食。而。不。飲。不。能。洗。滌。消。化。器。使。之。潔。淨。口。燥。唇。乾。自。應。飲。水。然。數。數。舉。杯。皆。因。習。慣。所。致。雖。在。需。求。之。時。反。有。不。欲。飲。者。矣。若。飲。之。過。多。則。胃。有。擴。張。之。虞。血。液。亦。將。淡。薄。其。飲。冷。水。者。須。在。口。內。含。暖。始。行。咽。下。疲。勞。之。際。飲。如。長。鯨。恆。有。因。此。遽。殞。其。生。者。不。可。不。慎。吾。人。常。謂。食。前。飲。水。爲。無。害。庸。詎。知。其。不。然。微。獨。食。前。爲。患。卽。平。時。過。量。而。飲。亦。必。致。胃。加。答。兒。及。水。腫。等。病。且。胃。中。粘。液。爲。之。滌。蕩。殆。盡。矣。雖。然。水。亦。有。時。可。以。愈。疾。如。酸。性。過。多。之。胃。病。於。就。食。半。小。時。前。宜。飲。半。杯。熱。水。其。酸。性。過。小。之。胃。病。則。以。冷。水。爲。佳。又。凡。病。熱。每。小。時。須。以。一。杯。或。半。杯。之。水。飲。之。僂。麻。室。斯。病。無。論。渴。燥。與。舌。須。水。

六。合。以。至。一。升。云。有。入。果。汁。於。水。而。入。飲。者。殊。亦。新。好。惟。略。投。以。砂。糖。便。失。其。效。  
西。瓜。誠。妙。物。也。或。以。爲。不。易。消。化。且。慮。下。痢。此。特。未。熟。與。過。熟。者。爲。然。其。熟。且。鮮。  
者。咀。嚼。成。漿。至。適。於。胃。第。一。安。全。無。病。者。爲。蒸。溜。之。水。山。泉。微。嫌。過。冽。亦。以。新。潔。  
爲。要。濾。過。之。水。固。佳。但。有。時。因。器。具。不。潔。反。貽。巨。禍。此。外。類。皆。污。濁。非。沸。至。十。五。  
分。鐘。不。可。飲。凡。虎。列。拉。奎。扶。斯。及。麻。利。亞。諸。病。多。由。飲。水。所。致。夏。日。尤。當。注。意。宜。  
飲。沸。水。及。果。子。汁。市。上。售。冰。大。抵。由。污。濁。川。河。之。水。成。之。迨。既。溶。解。水。中。微。生。物。  
復。活。其。害。至。烈。雖。涓。滴。勿。以。沾。唇。可。也。



