

聶氏家言旬刊

民國十五年九月十一號

第 一 百 期

衛生以心理爲重說

耕心齋筆記

上海匯山路四十八號聶宅發行

衛生以心理爲重說

雲台

概自西學東漸。崇拜科學者。無一事不醉心歐化。唾棄舊說。予亦其一人也。予三十歲時多病。後閱伍秩庸博士衛生之說法而行之。病以止。自是篤信衛生西法。因廣購其書讀之。所謂西方衛生法者。大抵以科學研究日光空氣清水食料。與人身營養之關繫。其說固精確有據。而爲普通常識之不可不具者。然其離衛生之道則尙遠也。予既講衛生學。則亦依其所言而行之。如日光浴也。空氣浴也。逐日清水浴也。飲食之配分。澱粉質油脂蛋白質也。夜臥必開窗也。體操也。遊戲也。如是行之。必謹必嚴。當時果足以減少病患。而後則發現弱點。蓋偶因環境關繫。起居飲食不能如法。照辦則心理覺其有缺。疑慮之餘。病以生焉。近年來見滬上死亡率。以不知衛生之華人。與善於衛生力能講究衛生而又有種種血清注射以預防傳染之西人比較。千人中死者華人且較西人爲少。於以知科學偏重物質忽略精神之弊。而彼不明心理者之不足以言生理也。近日予戚某君來滬。予爲安行

床於書齋。某君事事篤信西法。自請宿於簷下。謂予曰。昔年家居。閉窗而臥。後至美國。始知空氣之要。雖嚴冬夜必開窗。近在家常夜臥戶外也。予曰。此固衛生之一法也。予十數年前嘗力行之。又苦予妻不堪其寒。不能開窗。遂特裝電風。一方以大管吸出帳中濁氣。一方送入新空氣。可謂盡科學之能事矣。而是時予之體力甚弱。腦力尤衰。血甚貧。不因有好空氣而增其健康也。近年不復措意此等事。而腦力反數倍於前時。血氣亦較前爲旺也。足徵凡言衛生。不宜過於著意。蓋物質於衛生。本不關緊要。苟一著意。且有害焉。何也。若存一求十分鮮潔空氣之心。則平時健康。自覺此爲鮮潔空氣充足之效也。具此觀念。則偶在鮮潔不充分之空氣中。心必懷疑。而成致病之根源。然而環境變遷。人所時有。或旅行作客。或奉公出外。皆不能如在家之起居如意也。甚至多人共一室。而他人不許開窗戶。於是室內空氣必甚臭惡。在彼多人。習慣自然。無所覺也。亦無所害也。獨此注意空氣之人。感覺最靈。倍覺其臭惡難堪。俄頃而病至矣。非空氣影響有

本刊經郵局掛號認爲新聞紙類。照郵局定章。須定有報價。茲特定爲年費貳角。本埠外埠一律郵費在內。

如此之速且烈也。其心理之作用害之也。故練習戶外睡眠。原美事也。然須視其觀念。何如爲斷。若用以煨鍊肌膚。俾耐風霜。則於衛生有益。若爲多得鮮潔空氣計。則將如衛生有損。蓋空氣固應求潔。然當有其限度。但略開其窗。則外氣可入。已足適應其所需矣。若欲更求完美。則此一念。卽爲他日致病之源。此科學家及物質文明派之所不及知也。其屬於飲食者亦然。自顯微鏡出。西人遂發見種種病患。皆微生物所致。願微生物能爲病。而紅白血輪足以滅微生物。故吾人於飲食呼吸接觸之際。此等微生物入身體者甚多。不能爲患也。苟血薄而微生物力厚。則病成矣。然心力強者。雖微生物力厚。不能爲病。蓋神旺則氣旺。氣旺則血旺也。康德者德國哲學鉅子。嘗著人心能力論。發揮此義。書中述德醫二人。嘗欲證明心理爲健康之本。兩人者各取病菌試驗。所著虎疫微生物一杯飲之。其一人無些須影響。其又一人則半日後僅腹微痛。輕瀉一次。此微生物者。世所謂其害極烈。一蠅足所沾入於飲食。卽致霍亂。今二醫之所飲。蓋數十萬萬倍於蠅足之所沾。而竟不足爲患也。假令別易一人。平日極力注意清潔。而嚴防微生物深恐其入口者。則必病且死無疑矣。故衛生之學。足以益人。亦足以害人。其所以益人者。如一家之長。一地方之行政官。爲一家一地方具潔清之設備。又教人養成潔淨之習慣。使勤於洒掃。掃檜整理積物。疏導

爲害也。而其所以害人者。使人不務其本。而求其末。惴惴焉惟微生物之是懼。或滋養料不足之是憂。而不知是適反乎衛生之道也。故今之所謂衛生者。大抵精其室宇。潔其器用。美其飲食。嚴其防蠅蚊之設備。凡以自謀者甚至矣。而於其環境與飲食之來源。則未一顧及。此等新人物。大抵養尊處優。賴人服役。而於彼輩之起居飲食工作習慣。則不注意。不思一切飲食。皆由彼等之手而來。彼等之起居動作習慣。乃至日與彼等接近之鄰居及其家屬。皆與我之飲食清潔有關者也。我能爲此嚴密之防範。清潔之享用。而食物過手之人。則聽其自然生活。不爲置念。已非善爲已謀者矣。（嘗見滬上西人飯館。廁所皆發砌。潔淨異常。而廚役華人便所。則污穢不堪。亦無手巾盆水之設備。試爲置想。可笑孰甚。）而况蚩蚩羣衆。大抵於衛生知識。一無所有。至種種新法設備。如浴室便所之類。尤勢所不能通行。苟此等設備爲衛生之必需者。則我力足以致之。以衛其生。而大多數人之生命健康。將如之何。若忽然置而不顧。惟一己之生是衛。則其效果決不能如其所期。蓋欲衛其生而終不能衛者。吾見亦多矣。何也。彼其心厚於己。而薄於人。充是心也。則凡損人以利己者。皆可爲也。其心理上之感應。則惡果有不可幸免者。至於因社會經濟力之壓迫。釀爲爭競仇嫉。以成憂患危害者。猶其餘事矣。予每見留學生沾染西洋習氣。滿口言中國事事

者爲衛生設備。Sanitary Equipment, Modern Convenience 以爲是乃不可少者。至於歐美人奢費及糟踏之惡習。亦揣摩無餘。(例如飯碗中常殘餘飯粒甚多。決不顧惜。至於飯粒食物之偶落在食桌上者。決不拾起復食。一則恐有礙衛生。一則恐有損架子也。中國以愛惜穀粒食物爲美德。蓋此事於公衆生活問題有密切之關繫。若人人能愛惜食物。則不枉費。不糟踏。合於生衆食寡爲疾用舒之道。人民生活問題不致緊張。而爭競殺戮可以減少。實公德之最大者。至若愛惜已沾塵穢之食物者。則是能刻苦一己。以顧念公衆之利益。其爲德更大矣。故教兒童宜在此等處訓誨。使知一粒之米。積少成多。即與全世界生活安寧皆有影響。俾令飯粒勿剩棄。若遺落雖在地。必拾而食之。若沾污則洗而食之) 吾昔者亦有潔癖及種種習氣。近數年常以世界經濟人民生活與一己幸福欲望生活等問題合爲一爐反覆研究。而知吾人之享用。皆與他人之幸福。有不可離之關繫。故一舉動一欲念。皆須代大人羣著想。我愛清潔。愛滋養品。謂必如是而後可以衛生也。然而大多數人力不能爲如是之清潔滋養。則我將獨清潔獨滋養以衛其生乎。彼力不能辦者。其生命將何如乎。如是作想。則種種特殊之習氣。可以稍改矣。且以事實驗之。此大多數人力不能爲如是之清潔其健康長壽。或勝於我。然則我所認爲不可少者。純爲不正之觀念。與不良之習氣。耳。苟不矯正而消除之。則成爲一縱肆意

志有我無人之人。縱令身得康樂。良心已失。其健全不如其已也。故數年以來。一反前此衛生之說以行之。且將固有之西洋浴缸撤去。而每晨即以盥面水濕抹週身。嚴寒不廢。旅行不輟。如此者六年。未一日間斷也。昔年頭昏鼻塞等症。自是未發。健康確有據也。嘗謂此法勝於盆浴。彼有浴室暖爐之設備者。決不能如我之勤浴。且旅行內地。多日不能浴也。其飲食亦然。蔬食菜羹。愈簡單而愈適於營養。腦與血皆旺盛。有據。而知前者注重脂肪蛋白質及種種滋養品之謬誤。彼以血肉爲食品者。徒暴殄物命。釀致病毒。損害世界經濟。戕賊自己良心者也。其屬於微生物防禦之法。久已置而不講。所謂防疫藥水。消毒皂。已多年不用。蠅落菜中。飯落地上。拾起仍食。未嘗拋棄。絕不爲病。吾既以衛吾之生。而不害於人民萬物之生。且吾之所以養生者。雖窮僻之地。寒素之家。無不能辦。吾行之非過享。故心安而理得。庶幾斯爲衛生之大道也。

近聞某君衛生好潔。不與人共食。若赴宴。他人已下筋。則弗食之矣。故非西式會餐不赴。人言其病獨多云。此皆過於養其身。而忽於養其心者也。其病之所由來也。世人多有與某君同病者。因作斯篇以解之。又常人以爲西人百物皆潔。予嘗在美國舊金山見製可可乳糖廠羣蠅蠅集。以數千萬計。又親見滬上某西餐館廚役以手撮食物置盤中。其類此者正多。苟不知心理衛生之說。而惟物質之

耕心齋筆記

記長沙孤兒院及劉國逸君

潔否是問。安往而不致病也。其杰又識。

長沙孤兒院爲王君勉南所辦規模頗大。而給養不繼。陳君觀文因爲計畫。設置恆產。兼謀兒童出路之法。陳君爲予言。最初注意該院之緣由。一日一院中持物至陳君門外求售。陳君買筆一肥皂一計價二百餘文。旋又一兒來持物求售。陳君告以已購。兒卽去。前兒尙在路隅。出其所得之二百餘文。與後兒之筆皂互易。陳君問其故。兒答曰。院中定章。凡售貨。以三百文爲及格。如是者。食桌有菜三碗。若得五百文。則特添葷菜一碗。不滿三百文。則食白飯無菜。陳君問然則汝何爲以售貨之資。讓彼乎。兒對曰。我吃四碗。渠將吃白飯。故以分之。陳君以是知該院主持教育者之有道也。主辦院事。劉君國逸善於訓誨羣兒。受其化者。出院後。大抵敦禮讓。重廉恥。絕無欺詐竊盜之行云。其管理法。略參佛寺清規之意。飯堂中數百人。食時寂無聲響。凡有過犯。則罰令面壁。念佛涕泣。請罪則宥之。其教育法。重歌詩。如洒掃工作。早起夜眠。皆有歌。使以時同唱。兼使喻其意趣也。院中暫設竹木籐織等手工。陳君爲之計畫。每月令送八人至其圩田。半工半讀其法。以此等院兒送往各佃農家。爲之作輕工。半日而換取農家兒一人。至分院讀書。半日蓋農家兒皆須竟日工作。無就學機會。唯此法以院童代之工作。則始能抽換農兒。半日之暇。使得讀書也。其用心良苦。惜今歲大水。圩田皆被衝沒。須俟明年舉辦云。

劉國逸君者。衡陽人。前清副榜。以州判候補。山右民國後返。

湘欲出家爲僧。居某廟中。王君聞其才。延之主院事。月僅取薪金一元。三年積四十餘元。一日返衡。路過花石宿飯店。聞隔鄰哭。竟夜甚悲。詢知爲佃農欠田主租谷二十餘元。未償。又失慎焚其住屋。田主遂令退佃。且追償所欠租。不得已。嫁其婦得四十餘元。以半賠修莊屋。半償還田租。則可繼續耕種。婦有三兒。自念惟渠行可救全其夫及子女。今將離。悲耳。劉君曰。吾當全汝家。然吾力不能全。任此。請往商之。田主酌減其數。旋詢知田主亦寡而貧。年特此數石租穀。以爲活無可商量。遂出所積四十餘元。盡以與之。包袱中有布一疋。手巾十條。院中孤兒所製以餽其母者。將易錢以爲旅行食宿之費。鑽上觀。感劉君之義。公議分任其半。以二十元修屋之數。還劉君。劉君之母亦賢而明。既嘉其所爲。而言院中額外間捐款。以養己不當受其餽遺。令將布巾還院。劉君所爲。與明時江西舒翁在途中。遇見鬻妻償官稅者。盡出其兩年中所積束脩。以救其一家事。相類其母亦有類古之賢母之所爲也。皆今時社會所不可得遇者也。

記念佛脫險

觀音頌所引念佛脫險愈病之事甚多。近事亦常有徵驗。按摩女醫馮氏信佛甚虔。昨告予渠家貼鄰失火。救火夫怒其搬箱。雙手推之。從樓梯連箱滾下。年近六旬。毫無傷損。惟念佛不輟。火亦不延。燒其熄。及子皆勞損病劇。咸得愈云。友人吳君行路時。輒念佛。昨在途小解。有人家屋頂鐵皮及長竿飛下。掠其衣。稍近數寸。則頭被劈矣。又廠友宋君持觀音咒。一日大雨。處水下。因離坐。纔起身。一大水泥塊墜。如石重數十斤。落下。痰孟粉碎。若早一分。落則頭必破云。