

強健身心法

中華書局發行

民國五年七月發行
民國廿八年六月十八版



衛生叢書
強健身心法 (全一册)



實價國幣三角

(郵運匯費另加)

譯述者 董 蘭 伊

發行者 中華書局有限公司
代表人 路錫三

印刷者 美商永寧有限公司
上海澳門路

總發行處 昆明 中華書局發行所

分發行處 各埠 中華書局

衛生叢書之一

強健身心法目錄

第一章 健康之自行方法

一 早起之注意

二 寢時之注意

三 朝飯前之注意

四 午餐前之注意

五 食事之間隔

六 三食主義與四食主義

七 有益之休息法

八 除去疲勞之入浴法

第二章 腦之休養與安眠法

一 人身之行動與不行動

二 睡眠程度之自覺法

三 短時中多眠之法

四 睡眠前注意之二事

五 酒之催眠藥

六 安眠必要之入浴法

七 牀中之呼吸法

八 安眠必要之精神統一法

九 睡眠前之運動

十 不眠症之服用臭素加里

第三章 修學時腦疲之預防法

一 修學時腦充血之原因

二 修學時慰腦之法

三 修學時新腦之法

四 修學中時時新腦之實例

五 修學時清腦之法

六 修學時愉快心地之法

七 勤學中食物之注意

八 修學中大便之注意

九 速治腦疲之法

十 腦之休息之注意

十一 安眠之入浴法

十二 腦之鍛鍊

第四章 勤學時腦之使用法

一 試驗時勤奮之法

二 試驗前運動之關係

三 勤奮時清爽頭腦之法

四 勤學時之食事

五 勤奮時不宜多食滋養物

六 臥後勤學之害

七 勤學時燈火之位置

八 勤學時大小便之注意

九 勤奮時休息方法之方法

第五章 腦病之原因

一 先以自覺其原因爲必要

二 一爲不愉快時勤奮之原因

三 一為疲勞時勤奮之原因

四 一為運動過度之原因

五 一為對於近視眼不注意之原因

六 腦與肺尖加答兒及胃腸之關係

第六章 有益腦與神經之食物

一 腦與磷之關係

二 有益腦與神經之第一種食物

三 有益腦與神經之第二種食物

四 有益腦與神經之第三種食物

五 有益腦與神經之第四種食物

六 有益腦與神經之第五種食物

第七章 奧脫美爾

一 奧脫美爾為一種麥屑

二 奧脫美爾各國之出品

三 奧脫美爾煮食之方法

四 奧脫美爾之分量與效用

五 奧脫美爾與何種體質相宜乎

第八章 胃腸病之療法及其原理

一 自然暗示之治療法

二 下痢時之最良療法

三 急性腸加答兒食事之注意

四 慢性腸加答兒之注意

五 腸弱者相宜之食物

六 病腸之人當戒運動

七 注意食時之愉快

第九章 胃弱者養生法

一 使用齒刷之錯誤

三 胃弱之試驗

五 酒爲胃弱者之禁物

第十章 健腸之良法

一 健腸之第一方法

三 健腸之第三方法

五 腸之重大任務

七 宜注意病之由腸入者

第十一章 食事之方法

一 長飯之主張

三 味於衛生者之矛盾

第十二章 滋養物之食法

二 鬚髯非保護齒牙之必要物

四 胃弱者易致之誤解

六 胃弱者所用之藥

二 健腸之第二方法

四 健腸之第四方法

六 患腸病時之特徵

八 患腸病時之注意

二 唾液中之蒲室阿林

四 胃病者一旦疾愈之實例

一 海水浴歸來之病者

三 偏於滋養物之害

五 胃弱者食牛肉之心得

七 雞卵之食法

二 所食者惟滋養物

四 熱心滋養物之人當知所戒

六 牛肉易於消化食法

第十三章 食物之滋養增大之法

一 發展食物滋養之效果

三 咀嚼食物之化學的變化

五 滋養力增大之又一法

七 食時之笑談

九 新陳代謝之注意

二 人工滋養品之無效

四 齒齦宜長令血液流動

六 使胃有彈力之法

八 某胃弱者之妻

十 通便與滋養之關係

第十四章 富於滋養之廉價食物

一 滋養物必要之三條件

三 豬肉無雜蟲之危險

五 德國培濟博士對於豆腐之推許

二 牛肉與豬肉

四 亞東惟一之滋養食物

第十五章 不消化之食物之研究

- 一 食物之滋養力有如衣服之身裁
- 二 滋養力增進與否在於洞知食物
- 三 米餅亦爲不易消化之物乎
- 四 米餅煮食與燒食之別
- 五 章魚烏賊等與堅硬之牛肉相同

第十六章 芋之滋養力增進法

- 一 芋之滋養的成分
- 二 消化芋類澱粉之兩種要件
- 三 甘藷與皮同食之研究
- 四 食芋後胸不脹滯之法
- 五 芋有變化人體素質之科學的作用
- 六 馬鈴薯之毒
- 七 馬鈴薯滋養力增進之一法

第十七章 野菜之滋養力增進法

- 一 野菜之王
- 二 用化學的分析法證明豆之滋養成分
- 三 豆腐之化學的分析
- 四 豆腐之煮法
- 五 煮豆腐之科學的作用
- 六 油豆腐之滋養力
- 七 豆腐漿之滋養力
- 八 生豆之滋養

九 落花生之滋養

第十八章 能使血液純潔之食物

一 果物之效能

三 果物中植物酸之效能

五 果物有通便之效力

二 果物爲純潔血液必要之物

四 果物能補肉類之缺點

六 生果與煮果之研究

第十九章 執務者應注意之食事法

一 執務者於衛生上易陷之缺點

三 不注意食事之執務家(甲)

五 宜去胃中之粘液

二 執務者之食事及其他之注意

四 應避之食物與應食之食物

六 不注意食物之執務家(乙)

七 減分量增度數之食事法

第二十章 增加體重之方法

一 實驗之衛生法

三 先禁止有害之飲食物

五 實行之運動法

二 乘車眩暈之病者

四 戒絕煙草之方法

六 健康之漸次回復

七 體量由一百磅至一百五十二磅

八 無效之人工滋養品

九 朝飯前之散步

十 雖隔食時以增進食慾

十一 體量由九十磅增至一百二十二磅

十二 日日宜繼續之健康法

第二十一章 體量加增之實驗法(一)

一 余友之神經衰弱症

二 努力之第一方法

三 努力之第二方法

四 努力之第三方法

五 努力之第四方法

六 努力之第五方法

七 努力之結果後之體量

八 努力時樂觀之效驗

九 今則一見幾不復相識

第二十二章 體量加增之實驗法(二)

一 實行養生各法之初基

二 克己與制慾

三 睡眠與食量

第二十三章 人人可行之健康增進法

一 多年身體不健康之人

二 妻君頻頻按摩之有效

三 按摩於散鬱血極有效

四 與西洋麻沙希法相異處

五 日間之疲勞必當使之回復

第二十四章 增進體量極簡易之方法

一 忽然身體肥碩之某友

二 各關節運動之增進健康

三 關節運動之實效

四 人人宜做行運動關節法

第二十五章 令瘠弱者肥滿之方法

一 健康者之運動

二 有疾病時不宜運動

三 身體瘦弱者之肥滿法

四 肝油之效能

五 肝油之服法

第二十六章 飲用肝油後身體肥滿之實例

一 肝油之成績

二 肝油臭氣之馴習

三 自定肝油分量之人

四 肝油止咳之效能

五 司各脫乳果之效能

第二十七章 肥人與瘦人當注意之各事

一 肥瘦之由於遺傳

二 肥滿者之不足歎羨

三 肥瘦關於食物之原因

四 脂肪分於肥瘦之關係

五 對於肥滿者之注意

第二十八章 強壯心臟法

一 怠於心臟強壯法之某博士

二 心臟強則奮勉力強

三 青年時心臟疲弱之原由

四 嗜煙草者心臟必弱

五 深呼吸能強壯心臟

六 久坐者之新血法

七 心臟之鍛鍊與筋肉相同

八 強壯心臟之運動程度

九 心臟之大敵

十 關係心臟強弱之食物

十一 可為心臟病之誘因者

第二十九章 運動之種種方法

一 運動固有益於身體否乎

二 運動之消耗有同於金錢之支出

三 運動最有効力之時代

四 運動及於食慾之效果

五 運動及於血行呼吸之影響

六 運動之人以大食為必要

七 患肺病及患肺尖加答兒者之運動

八 患腸病者運動之注意

九 神經衰弱者之運動

第三十章 健康必要之野外運動

一 戶外運動所受之影響

二 野外運動能使青年增進克制情慾之力

三 不宜運動之人

四 運動後可即入浴

五 不宜運動之時間

六 運動後即行用腦之害

第三十一章 驅除疲勞之法

一 早晨之用意

二 朝行散步之愉快

三 食時之談笑

四 下午三時之疲勞回復

五 欠伸之有益

六 久於執務不覺疲勞之法

七 修學時之姿勢

第三十二章 恢復疲勞之法

一 恢復疲勞之最大要件

二 入浴之必要

三 浴後之深呼吸法

四 休息以安靜為原則

強健身心法

五 青色能恢復疲勞

衛生叢書之一 **強健身心法**

第一章 健康之日行方法

一 早起之注意

吾人能於天未明時。卽行起牀。以當朝來之清氣。起牀以後。取是日應作之事。先爲豫備。以策畫一日之進行。則何等快樂。何等豫暇。而世人早起者。每多在朝日既出以後。從未有於天未明時。卽行起牀者。起既稍遲。則所爲業務。遂不免種種落後。且夜間就牀。亦不免稍遲。睡既稍遲。其影響所及。必令翌日更不能早起。而業務因亦愈益廢弛矣。

早起之益。人皆知之。而每苦於不能實行。卽有一時決心。立志早起。亦不過二三日五六日而止耳。有志健康者。固不可不注意於此。并不可不毅然力行也。

二 寢時之注意

欲使清晨早起。并欲使日間心地愉快者。必在夜間有充足之熟睡。欲夜間有充足之熟睡者。則凡妨礙睡眠之事。均不可不力避之。今特詳述於下。

(一) 寢前必小便。含蓄小便入寢。最易使睡不安穩。

(二) 注意寢衣。寢衣不論冬夏。均宜用白色棉布之單者。單衣便於洗濯。又最適合身體。故易使人安睡。衣料必用木棉者。以能吸取身體之泥垢故。嘗見有於夜間裸體而寢。或著夾衣棉衣而寢者。此在衛生上言之。均屬不合。

(三) 勿和衣磕睡。此不第不能睡熟。且足令心境不舒。常多惡夢。即使睡眠時間甚長。亦不能得睡眠充足之效。

又日間襯裏之汗衫汗褲。即在寒時亦不可留。以就睡襯裏之衣。凡日間體中發出之水蒸氣。及其他分泌之物。均附著於上。非與寢衣更易。則不能稍得休息。以吸收清新之空氣。

(四) 外衣亦以每日交換爲宜。其或時間上及經濟上有不便者。亦宜於夜間

取日中所著外衣。曝諸空中。以吸空氣。有取日間衣服。夜中覆諸被上者。此固由被少不足禦寒所致。然亦宜使衣服之裏面。反向於上。俾得交換空氣。若敷諸被下。作墊被之用。則更不相宜矣。

(五)寢時宜身向右方。因人之心臟偏居左側。向右則心臟可不受壓迫。且食物送入腸內時。可使非常便利。然終夜向右。每苦不便。亦不妨有時轉側向左。而總以練成習慣。能自由向左右爲宜。

三 朝飯前之注意

如上所述。苟能事事注意。則在常人。已能夜間熟睡。而翌日早起矣。至每日早起以前。可先用手掌。摩擦全身一周。然後起牀。起牀後。如平日慣用冷水浴。或冷水摩擦者。可於洗面時。同時行之。以摩擦肌肉至非常紅潤爲度。如向未習慣冷水浴。及冷水摩擦者。可於室內或牀上。用厚實之棉毛巾擦之。擦後可接續擇行平日所信之靜坐法。或呼吸法。

朝飯以前。苟能散步。亦極有益。散步以前。不妨稍食點心。惟朝飯則必在起牀後。經過一小時以上食之。

四 午餐前之注意

朝飯以前。若飲用牛乳。則朝食必因之稍緩。而食量亦必驟減。故必待朝食經過一小時後飲之。方爲合宜。朝食一小時之後。乃消化牛乳最良之時也。

朝起以後。卽行大便。於衛生及起居上。均有非常便利。若早起後不能遽行者。可於朝食後行之。因朝食以後。胃腸之蠕動驟劇。催便甚速故也。凡有隔兩日或三日排泄大便者。均當練成日日排便之習慣。

五 食事之間隔

朝餐與午餐。午餐與晚餐相隔之時間。其中至少須在四小時以上。例如八時朝餐者。午飯必在十二時至一時之間。晚餐則在六時左右。如此相隔。則於衛生始爲適宜。如或相離過近。則胃中尙有一部分之食物。未經消化。不免使新舊食物。

前後混合。而消化易起障礙。且腸胃亦一無休息之餘地也。

六 三食主義與四食主義

一日之中進食三次。此已成爲普通之習慣。然勞動過分之人。有每日進食四次者。此不免如前文所云。有前後食物混合之弊。實則勞動之人。果能練成每日三食。亦決不致飢不能耐也。

七 有益之休息法

一日之中。不可使身心一無休息。固矣。然有於一日之內。僅休息一次者。亦屬有損。若取一日內休息一次之時間。分析之。而爲數次之休息。則時間可毋庸加多。而於恢復疲倦上。至爲有效。惟分析不可過繁。當斟酌長短。以一小時或二小時。後休息一次爲宜。

求學之士。使用身心。必較常人爲烈。故晝食之後。不妨橫臥榻上。暫時弛放筋肉。以休息之。

所服職務。能時時變換。亦爲祛除疲勞之良法。例如長時埋頭几案上者。使爲數時外出之服務。或爲數時談話之服務。卽變換之方法也。

八 除去疲勞之入浴法

勞動之人。每當日夕入浴一次。於衛生極有益。若使用精神者行之。則尤爲相宜。入浴之目的。在於祛除疲勞。不僅去皮膚之污垢也。

以上所云日間之活動已告終矣。至夜間之睡眠。在疲勞肉體之人。其促睡也甚易。若使用頭腦者。則爲睡甚難。故睡前凡茶與加非等妨睡之物。均宜屏絕。勿飲其他一切飲食。亦當禁止之。

以上臚述各節。爲增進健康方法之大體。以下更就腦與腸胃等之細目說明之。

第二章 腦之休養與安眠法

一 人身之行動與不行動

人身既有適度之行動。應有適度之不行動。以調補之。所謂不行動者。卽睡眠是。

也。夜能酣睡。則日間始得心地活潑。以擔荷適度之行動。若夜間不能安眠。則次日必受影響於行動。極有妨礙。且日日如此。則所營之職務。必日形倦怠。且心氣煩躁。遇事易致憤怒。或即釀成不眠及神經衰弱等症也。

二 睡眠程度之自覺法

腦之休養。以睡眠充足爲要。此盡人所知者。然睡眠充足云云。果以睡眠若干時間爲準則乎。通常有以睡眠七小時爲準者。然此非一定之法也。人之睡眠充足與否。不關於時間之長短。當視其人之體質與習慣及健康狀態。乃至所營之事務。如何以分別之。其最簡便者。莫如自覺之法。即在早間醒睡時。自覺心神朗爽。毫無疲倦。卽爲睡眠充足之徵是也。

三 短時中多眠之法

人之睡眠。在同一時間內。每因深眠淺眠之不同。致生睡眠足與不足之重大關係。例如一人共睡七小時。而僅得八分之熟眠。一人僅睡六小時。而竟得十分之

熟睡。苟取二人睡眠之分量比較之。則前之一人以七乘八得數五十有六。後之一人以十乘六得數六十。是後之一人雖少眠一小時。而反較多眠一小時者。得四分之熟睡也。

如欲深眠。當在就眠時三十分鐘以前。不使有用腦之事。蓋睡爲休息。頭腦之作。用故必於腦之休息以前。速行腦之休息預備法。如有因職務不能不在夜間用腦者。亦當治不易疲腦之事。以爲睡之預備。

四 睡眠前注意之二事

不能深眠之人。往往由於膀胱擴張及胸腹脹滿所致。故睡前不可不特別注意之。欲胃腸不脹滿者。凡茶與加非及各種液體物等。睡前均當嚴禁吸飲。若食物則更無論矣。欲膀胱不擴張者。則當於睡前排除小便。令成習慣。若在夜中更有小便脹滿時。即當起而排泄之。不可稍有姑息。有謂夜間起後。往往不易復睡。不如忍耐爲愈者。不知忍耐小便。易使睡不安穩。且夢中必多魔魘。不觀隨常之小

兒乎。小便脹滿。則卽蘊而爲夢。而釀成寢中排尿之惡習。蓋小便不洩。則腦亦不能安靜。魔夢必乘之而相擾也。

五 酒之催眠藥

世之醫生。常有一種催眠藥。以爲催眠之用。而不知醫理之人。亦有一種催眠藥。以促睡眠。且其效力之大。信用之著。較醫生所用者。更什伯倍而上之。其藥維何。卽酒是也。酒之一物。不必有醫生捺印之藥方。而隨處可以購買。卽僻在鄉村。時至深夜。亦無求之弗得者。故不眠之人。得之甚易。一杯在手。睡魔卽排闥而入。實則以酒飲不眠之人。其事如借金浪費之人。供其一度之揮霍者無異。當飲酒者。飲之之後。固亦嘗神志昏昏。頹然而倒。顧酒興一過。而不眠。必仍復如故。且睡時。亦每有不能深眠者。徒取一時適口。一時怡神。而遂不向醫生求其至當之催眠藥。而妄用此簡便之催眠之酒。實可謂不自愛其身矣。且不眠之人。飲酒既慣。有時偶或不飲。則卽不能熟睡。因而更不得不日日狂飲。以催促之。狂飲既慣。而酒

量亦日逐加增。苟所飲不能副其量。則不眠之苦。仍如故也。

六 安眠必要之人浴法

睡眠之前入浴。亦爲安眠方法之一。蓋借用腦之休養以促其睡眠也。是法苟行之得宜。卽在素爲不眠所困之人。亦能卽日酣睡。入浴之水。宜用微溫。浴時入水過長。或不免有上逆及眩暈之患。可且出且入。頻頻浴洗。使其心胸得溫熱爲度。惟遺精之人。則不宜行之。

人浴後。卽行上牀。有反惹起不眠者。可靜息十五分鐘後入寢。則自收安眠之效。

七 牀中之呼吸法

入牀後。如不能熟眠。可於牀中行呼吸法以促之。行呼吸時。不必過強。但徐徐使氣息出入。均勻有序。卽能於不知不覺之中。酣然入夢。如中夜醒後。仍不能熟睡時。仍可續行之。

八 安眠必要之精神統一法

不眠之人。更有種種單純之安眠法。如默念自一至十之數也。如靜聽鐘表之音也。如屈伸兩足之指也。皆以極單純之事。使之循環往復。以凝聚其心神者。蓋不眠之原因。莫不由衆感錯雜所致。行上之法。則思慮不雜。精神統一。自能收熟睡之效。至屈伸足趾之法。則於精神統一之外。更使血液聚於足趾。凡上升頭腦之血。舉可降而下之。直一舉而兩效矣。燈光明亮。亦易思致散亂。故睡室以黑暗爲宜。

九 睡眠前之運動

又有於睡眠之前。恣意運動。冀以運動疲勞其身體。使之易於熟睡者。此在不用頭腦之人。試行一二日後。果有良好之結果。亦不妨繼續行之。惟劇烈之運動。仍所當避。若使用頭腦者。行此方法。則不啻於疲勞之上。重令加以疲勞。於衛生極爲不合。且久苦不眠之人。尤以睡前之運動爲戒。終不如取前述簡易各方法中。選擇一二種行之爲當也。

十 不眠症之服用臭素加里

以上種種方法。苟用後仍不能眠者。則不得不借醫藥之力矣。可用臭素加里一格郎姆。溶解水中。於就眠之前飲之。凡病腦之人。服用臭素加里後。腦之活動必漸漸遲鈍。故能漸漸熟睡。然借藥力以治疾患。終必變成習慣。日後難以革除。且藥之效力。使腦力遲鈍後。每難立時敏活。故終以不借醫藥之力爲愈也。

再者若飲臭素加里。仍不能眠時。則已罹不眠之重症。舍就診醫生外。無他法矣。

第三章 修學時腦疲之預防法

一 修學時腦充血之原因

修學者每當炎夏。既過氣候稍涼時。即不敢開啟窗戶。往往閉屋下帷。以致其勤奮是實。衛生上極不相宜之事。蓋閉塞窗戶。則室中空氣。即形不潔。室中空氣不潔。則肺部即不能有充分之清血。必致惡血上騰。頭部而起鬱血及頭悶之症。苟於斯時。再復繼續用腦。則腦必受害矣。故修學勤奮時。當以開啟窗戶。使空氣流

通爲必要也。

至夜間勤學之人。其不敢開啟窗戶也。尤視日間爲甚。實則夜間與日間相同。其宜開啟窗戶。使空氣流通也。亦與日間無異。有人謂夜間空氣中。常有植物吐之炭酸瓦斯。足爲吾人之害。故不可不嚴閉窗戶以防之者。是更爲無理之言矣。長日俯身書案之人。謂其姿勢之有害於心胸。人或右知之者。至謂其姿勢之有害於腦。則知之者極鮮。故體格完好之學生。往往於此多不甚注意。不知俯身書案之上。凡頭腦使用已舊之血。一時不易歸胸。舊血既積聚於腦。則不免起頭腦充血。而爲害腦之原因也。其他服西洋裝。喜用時式堅硬之高領者。當俯首勤事時。其害亦與相同。更有服領口窄短之衣服者。亦不免使顛顛部血管怒脹。亦是害腦。均不可不格別注意之。

在晦暗之室中讀書。亦爲害腦之一端。說者每謂光線黑暗之室。不過於眼有害。於腦實無所妨。不知光暗之室。其用目力。必倍於明亮之處。用目力既多。其用腦

力也亦必加巨。因而頭部之鬱血亦積而爲患。近來患神經衰弱者。往往由用目太過所致。可以證也。

讀書之光線。固以明亮爲佳。而日光直射之處。則光力過強。易疲目力。亦不相宜。

二 修學時慰腦之法

眼受白色之刺激。則易致疲倦。宜用一種青色以慰悅之。凡草木葱蘢之地。一碧無際。吾人徘徊其間。每覺雙目爲之一爽。是天地間之青色。乃造物所以特別慰吾人目光之用者。西洋人几案之上。往往敷設青布。打彈台之地盤。亦純以青色爲底。是必由特別之經驗而然也。學者住居塵市。塵屋連綿。每苦開窗不覩一草一木。苟於几案之旁。位置盆栽青綠之植物。使眼光疲勞時。得轉而爲片刻之怡悅。實於腦有莫大之益也。

三 修學時新腦之法

修學時苟覺少有疲勞。可卽暫輟所學。出戶外運動手足。或行深呼吸法以休息。

之。手足運動。則手足一部分之血。立時疾行。逆上之血。乃得從而下降。空氣新鮮處。行深呼吸。則肺中之血液。立時清潔。得與腦中鬱積之敗血相替換。而心神亦遂清爽如舊也。

戶外運動之事。在勤學之人。每每寶惜光陰。未肯力行。不知運動所需之時光。不過五分及十分鐘而止。而其效力。則能使頭腦清快。心神朗爽。於所修之學業。更克迅速進行。其所得實較五分及十分鐘之修學。加倍其功也。

四 修學中時時新腦之實例

余有一友。嘗肄業某大學。其於修學。苟遇學科上有困難問題時。每不肯繼續研究。究至三十餘分鐘之久。若已至三十分鐘者。則即拋棄書本。出戶外徘徊散步。或玩視花鳥。約經十分鐘後。始再歸室。他人見之者。多怪問之。曰。吾等治學。正在研究之中。苟忽拋棄書物。徘徊於戶外。則所用之思致。必且中斷。適問之研究。不豈全歸無用乎。吾友答之曰。是決不然。吾人治學。苟遇一問題。經其首次之研究。而

未能了然解決者。以後雖循其途徑。續續探索。亦必終歸於無用。甚或誤其思路。則條理愈紛。必致身入歧途。愉快莫知所返。若能暫輟其思致。飛步外出。一新其頭腦。則前之迷惘之途。必忽然開朗。而步步引人入勝。其進行實較不斷續者事半功倍也。

五 修學時清腦之法

如前所述。苟或限於場所。或礙於情事。不能常常步出戶外。清爽頭腦時。則不妨橫身椅上。行一欠伸。以輕快之。欠伸能使不潔之氣。出於體外。并使清潔之氣。入諸體中。爲解除血液停滯方法之最自然者。

六 修學時愉快心地之法

如上所述。或仍礙於情事。不能行此種輕率舉動時。不妨就其座上。行深呼吸法。以爽快其氣分。行深呼吸時。須盡力深吸空氣。使人於肺之極底。而後再徐徐呼出之。又合兩手。互揉手掌。并揉手頸至指尖之關節各處。亦足使氣分爽快。頭腦

敏活也。

七 勤學中食物之注意

休息之日。稍食不消化之食物。其害尙小。若在修學非常勤奮時。則不可不注意消化。及勿令過飽爲要。蓋胃中消化之作用。全恃乎血液。食物過飽。則胃之消化力必加大。而血之聚於胃者。亦必加多。且過食不易消化之物。則胃之勞動更劇。而血之聚於胃者更益加多。血既多聚於胃。則有所思索。必患腦血不足。而昏昏欲睡矣。諺云。胃腹之皮張。眼瞼之皮弛。卽謂此也。

八 修學中大便之注意

大便排泄不利。則必惡血停滯。生上逆或頭昏頭痛各症。故凡欲頭腦清爽者。宜在每日早晨。練成排泄大便之習慣。且大便積滯時。最易使生殖慾亢進。苟昧於衛生之青年。因此有不自自然遂情之舉動。則必致頭腦敗壞。而學業愈墮廢不可救也。

九 速治腦疲之法

以上所述豫防腦之疲勞各法。苟能勤加注意。并無其他特別原因時。則決不致再發生頭悶頭痛之事。然有時苟修學心執。勤奮過度。對於以上所述各法。有所倦怠。仍不免陷於頭腦充血。而生頭腦昏悶之患者。可速以冷水濡頭及頸筋各處。并在耳後摩擦頸筋以治之。

十 腦之休息之注意

更有一事須注意者。則睡眠勿令不足是也。當修學時。用腦每每過度。非有充分之睡眠。決不能使疲勞恢復。苟睡眠已有不足。仍漠然置之。而勤奮仍不稍減者。則必漸罹腦病。而貽日後無窮之患。

十一 安眠之入浴法

更有夜間修學既畢。急思一眠。以資休息。而睡魔不來。輒轉輾不能成寐者。則當行入浴法以促之。浴時宜用微溫水。不能得微溫水。則可以冷水淋頭頸各部。此

於催眠極有效者也。若飲酒促睡。則爲壞腦之惡習。宜絕對禁止之。

十二 腦之鍛鍊

勤學刻苦時。不可誤會腦或受害。而時時加以恐懼。蓋腦之作用。與體肉相同。體肉不加運動。則必日漸廢弛而流於柔弱。若能時時運動。時時使用。則始能堅強而耐勞苦。是卽所謂肉體之鍛鍊也。腦不鍛鍊。其弊亦與之相同。故除以上所述。非衛生的各事。不可不避外。若在勤奮之時。一其思致以運用頭腦。實爲無害之事。不必加以恐懼也。

第四章 勤學時腦之使用法

一 試驗時勤奮之法

爲學生者。固無不奮勉勤學。而當試驗以前。則其勤奮尤爲劇烈。故不免有使用頭腦過度而致病者。余今不憚再三煩複。更述學生試驗時之頭腦使用法。不論何校學生。每當試驗之前。必騷擾突起。曰奮力預備。奮力預備。是實最爲有

害衛生之惡習。然學校之試驗。在教育制度上。既認爲重要之成績。苟欲令學生視爲等閒。使於試驗之前。一無預備。則亦爲事實上不能之事。故於其中不得不思一便宜之法。其法維何。卽於一月以前。令漸漸爲試驗之預備是也。一月以前。漸令預備。則至試驗之時。腦已馴於所習。雖再稍稍加以勤奮。亦不致受過度刺激之害。若於試驗之際。而無明無夜。爲一時短期之勤奮。則害腦最大。此爲學生者固當戒。卽監督學生者。亦當臨時禁止之者也。蓋吾人之頭腦。亦與身體相同。身體苟在一時之間。運用過於激烈。則必致疲勞過度。難於恢復。若徐徐而增加之。則始無所傷。用腦之法亦猶是耳。

二 試驗前運動之關係

如前所云。一月前之勤奮時間。既每日稍稍增加。則一月以內之運動時間。必不可不每日稍稍減少。此乃衛生上理之極明顯者。而學生之意。則以爲近日如是勤奮。精神必易疲倦。非用過度之運動。必不能振起疲勞。然爾時之光陰。已大半

用於勤奮不能再有暇時。爲從容運動之餘地。故不得不量爲變通。而於極短之暑刻中。求急速運動之方法。於是或舞弄棍棒。或盤旋鐵桿。或操練孫唐之亞鈴。莫不操切鹵莽。冀以極短之時光。而收長時運動之效。是實謬妄之甚者。蓋運動之事。就此之方面言。固能發達筋肉。補助消化。而從他之方面言。則體力必不能因之無所消耗。當試驗勤奮之時。腦力已苦疲乏。萬不能再劇烈運動。以消耗其體力。省疲損其腦力也。

三 勤奮時清爽頭腦之法

勤奮時既不運動。則身體之疲勞亦所難免。斯時可橫身椅內。一休息之。至勤奮後之解慰疲勞之法。則莫如散步。凡空氣清新景色佳勝之處。吾人躑躅其間。自覺心神爲之一爽。雖課本中有如何困難之問題。亦於一時之間。淡然忘之矣。至散步之時間。亦不必過長。以身已不覺疲勞爲度。入浴能活動精神。亦一清爽頭腦之良法也。若夜間就眠之前。入浴一次。則能使

疲倦之頭腦。漸即休息。日間午後三四時頃。入浴一次。則能使沈悶之頭腦。立時爽利。

四 勤學時之食事

食物之加減。與腦之休養亦極有關。係學生當試驗勤奮時。腦之需血既多。身之運動亦少。故胃中消化之力極不充足。若食不易消化之物。則不啻加重胃之負擔。而胃腸必漸形疲弱。胃腸一弱。則腦亦必隨之而弱矣。然如謬謂柔軟之物。易於消化。因僅取柔軟之物食之者。則亦不免立起營養故障。而漸罹神經衰弱症也。

五 勤奮時不宜多食滋養物

學生中有家境富裕。學資充足者。往往常試驗勤奮時。謂吾等既如是勤勞。必不可無滋養物以爲調補。因競購牛肉。鷄卵等。恣意服食。其用意固亦未可謂爲大謬。惟在試驗時期既至。而始爲此補救之計。孰若在一月以前。漸漸食之。之爲愈。

乎。蓋既屆試驗。則已爲純粹用腦時代。決不可使胃腸再加負擔。如前所述也。

六 臥後勤學之害

平日怠惰之學生。一遇試驗。每每晝夜勤奮。冀以補其不足。如在寒時。則夜間縮身被內。以溫課本。如在夏日。亦有臥後在牀上溫讀者。此其害腦。殊爲非細。蓋勤奮時。以防腦之疲勞爲必要。而防腦之疲勞第一之心得。則爲正其姿勢。若在牀上探首出被。而爲修學之舉。其頭之地位。試問已欹斜至於何度。此於衛生上及記憶上。均蒙極大之損害者也。又有於冬日置書火盆之上。溫習舊課者。此亦不免使有害之瓦斯。多量吸入。非衛生所宜也。

七 勤學時燈火之位置

爲學生時。如未能設置電燈。而用几上之燈火者。其燈火之位置。不可不具備三大條件。一、燈火必置於左側。二、須稍偏於左方前面。三、燈火必令較高於目。如此則腦始不易疲勞。且燈火置於左側。於書寫字畫尤便。

八 勤學時大小便之注意

次之尙有一言。則決不可強忍大小便是也。強忍二便。一足使氣分不爽。二足使血液變惡。平日犯此。尙不免發生頭痛。及眼充血之病。若在試驗勤奮。注重腦力之時。而漫然犯此。則必發生他症。而爲全身之害。且在生理上言。人當勤學之時。不第不當強忍二便。并當設法使之通利爲要也。

九 勤奮時休息方法之方法

休息之方法。已種種述於前矣。今更對於休息方法之方法。而贅以一言。勤奮之人。往往有執卷不倦。長日咿唔。必俟半日或一日之後。始爲半小時或一小時之休息者。是於衛生上。實大不合。不如截長補短。使每於一小時之後。稍爲休息。如講堂上課之逐時休講者然。如此則腦庶不致十分疲勞。而并有醒腦養腦之效力也。

第五章 腦病之原因

一 先以自覺其原因爲必要

今世患腦病者日益多矣。患腦之人。雖亦自知其病之甚惡。而腦病之究由何種原因而起。則鮮有知之者。其對於致疾之原因。而加以研究者。則更不多見矣。故一方面雖自歎其腦疾之劇。而一方面仍使其致疾之原因。續續進行不已。又安望腦疾之日減乎。余從各方面加以研究。具悉致疾之原因甚夥。特縷述於下。爲讀者告。讀者可自覺其原因所在。而努力除去之。或假醫生之力診治之。毋稍忽也。

二 一爲不愉快時勤奮之原因

學生在試驗之前。爲過度之勤奮。商人等於投機上。費過度之思索。往往有因之患睡眠不足。而引起腦病者。然在學生與商人等。苟僅僅用腦稍過。其爲患實不致如是之烈。其所以使腦病日劇者。實因用腦時有憂愁恐懼之心。相伴而生。故學生等。如對於課業。有所愉悅。則雖用腦稍過。亦無足爲患。若在試驗以前。

懼試後之落第。或對於黜頤之學科。繁複之學理。時時憂恐。而又時時勤奮。則害腦滋大。商人亦然。商人爲投機事業者。當思索甚苦時。亦不可令疑懼之心。乘間而起。而使腦有所傷也。

三 一爲疲勞時勤奮之原因

病腦時固不可勤學過度。而肉體疲勞之後。亦不可不以此爲戒。蓋肉體與頭腦之使用。其程度當互相加減以資休息。爲學生者。苟覺身體有所疲勞。可不必論其疲勞之緣因何若。急宜使肉體與頭腦。共同休息之。苟誤以爲身體雖有疲勞。腦必仍可使用。因而致其勤奮。與不疲勞時相同者。則必釀成神經衰弱之病。而成巨患。

四 一爲運動過度之原因

勤奮過度。足以害腦。固矣。而不知運動過度之亦足以害腦也。蓋運動之作用。雖能使血液之循環活潑。臟器之進行敏捷。而肉體則不免因之有所消費。若運動

過度。則肉體之消費亦過度。過度之後。欲恢復調補之。極爲困難。故腦病亦隨之而起也。

然則至如何之狀態。而始謂之過度乎。其一定之標準。亦難明示。當各就自身之狀態察視之。若於運動之後。覺有非常疲勞。經一夜睡眠。而於翌朝起身以後。仍覺疲勞未經恢復者。卽爲運動過度之證據。當其疲勞未恢復以前。不可再有使用頭腦過分之事。

五 一爲對於近視眼不注意之原因

眼患近視之人。往往有不自知者。既不自知。遂亦不懸眼鏡。而時時使眼逼視遠物。眼既疲勞。腦亦受害。故神經衰弱等症。因之以起。又有雖自知眼患近視。而甚慮懸鏡以後。近視之程度。不免進行。而憚而不敢常懸者。又有雖懸眼鏡。而其眼鏡凹片之度數。與其兩眼近視之程度。不相合者。是等皆足爲害腦之一原因也。故不論學生。及一般普通之人。都應先向專門眼科醫家。爲眼之健康診斷。如醫

云眼患近視。則須速請定其眼鏡之度。而速懸一合度之眼鏡。則眼之疲勞。庶乎可避。而腦亦不致受害矣。

六 腦與肺尖加答兒及胃腸之關係

營養不良。亦是害腦。凡胃腸惡劣。胃動遲緩。及胃臟擴張之人。苟發見有腦病之狀態時。當速施胃臟治療。毋使流於劇烈。

又患肺尖加答兒之人。亦有漸罹神經衰弱症者。凡頭悶肩聳。時有逆上之象。及午後潮熱。夜間盜汗。并有輕微之咳嗽者。即爲肺尖加答兒之徵候。有此徵候時。萬不可再事因循。不求療治。年來患神經衰弱症之人。其中多有患肺尖加答兒者。其原因所在。亦可知矣。至肺尖加答兒症。在輕微時。稍施治療。即能痊癒。患者亦毋庸過於恐懼也。

第六章 有益腦與神經之食物

一 腦與燐之關係

腦與脊髓。在醫術上。並無特別有效之食物滋養品。此久經學者及實驗家之研究矣。然由是以言。凡患腦及脊髓神經等症者。均無藥可治乎。則又不然。蓋醫術之方法。凡甲處有病者。不必定治諸甲處。而每可以在乙處治之。故腦與神經有疾病時。可不必僅治其腦。且腦病及神經衰弱病。其性質亦非僅恃食物所能奏效。固非注意身體他部之營養不爲功也。

腦與神經及脊髓構成之成分。多爲磷質。與身體他部分之成分不同。故從理科上言之。苟能攝取磷之化合物。使吸收於體中。以補腦與神經之營養。彼腦與神經。乃遂因之益益強健乎。此之問題。一般醫學者。亦嘗就曾食多量磷化合物之人。而加以試驗。以研究其實效之如何矣。然經一定期限之後。而驗其腦中之所謂磷質。乃並不見有如何增加之效果。醫學者問。經此失望。乃又倡爲磷之化合物。雖吸收於體中。實不能發生同化之事之學說。并經其種種研究之結果。而又製爲有機物之磷。以餉病者。以爲是則必能見效矣。而無如食後。更加種種之試

驗。而腦之成分中。仍不見有磷之成分之增加。然則含有磷質極多之食物。殆全不能加效能於腦與神經乎。以吾思之。亦未必然。吾嘗遇有一人。腦已極衰。吾使之服食磷質。而效驗乃極佳。又平時非常用腦之人。苟食磷多之物。其效亦極顯著。今以學理上分析之結果。特舉含磷之五種食物於下。是種食物。苟能繼續食之。實於腦與神經有莫大之益也。

二 有益腦與神經之第一種食物

腦與神經有益之第一食物。爲今日世界所珍重而譁傳者。卽奧脫美爾是也。奧脫美爾所含磷之素質。實爲比較的多量。故爲腦與神經最合宜之用品。且奧脫美爾除含澱粉之外。并含有穀類中最多量之蛋白質。其質輕快而能消化。可使胃無停滯之患。故由胃臟間接及腦之惡影響。亦不多見。

三 有益腦與神經之第二種食物

其次益腦之食物。則糠是也。糠之一物。近年始倡爲脚氣之食料。視之極爲貴重。

至其爲腦之食物。雖在學理上未能得有如何之斷定。而於使用之實驗上。則極有良好之結果。其理由果何在。殆卽因糠中含磷質極多乎。今取米粒觀之。凡米粒之尖端。必稍有磨滅之部分。此磨滅之部分。在未搗去以前。實爲一小稻之芽。此小稻之芽。卽爲磷之聚集處。經搗米時磨落於糠中。而糠中乃遂含有多量之磷也。

四 有益腦與神經之第三種食物

其次則爲卵黃。卵黃中含磷亦獨多。近時有一種治腦與神經之食物。曰來空精者。亦卽用鷄卵之黃所製。來空精中含磷之性分極多。可見鷄黃之含磷亦極多矣。且不獨鷄卵含有磷分。凡鳥之卵子。及魚之卵子。亦均富於磷質。爲腦與神經有益之食品。

五 有益腦與神經之第四種食物

食物中有以牛腦豬腦爲羹者。其味甚美。普通之人極嗜之。且普通不知醫理之

人更有欲益人腦。必食獸腦。食腦之後。則腦之成分始漸漸增加之言。其言雖如此。然人食動物之腦後。腦中並未見有如何之成效。所謂豬牛之腦。能直接爲人腦成分之言。殆不可信。惟動物腦中含磷之化合物。較他種食物爲多。取腦爲食物。當卽與食磷無異。其有益於人腦。自當較他物爲勝也。

六 有益腦與神經之第五種食物

其次則爲海膽。海膽爲海中貝物。生於海底之石間。其壳圓扁而紫暗。壳外黑刺叢生。狀如栗球。故又名海栗子。是物含磷甚夥。食之於腦極有益。然初食時。或不免有不習其味而厭棄之者。若食之既勤。則必歎爲美味無比也。

第七章 奧脫美爾

一 奧脫美爾爲一種麥屑

前章所云益腦之第一食物。非奧脫美爾乎。吾平時舉此名後。嘗有以奧脫美爾。是否爲一種藥名。及奧脫美爾服法如何。分量如何。來相質問者。今則奧脫美爾

之名。凡都會之人。知之者亦多矣。而鄉村之間。則尙有聞名而詫爲何物者。然則奧脫美爾。果爲何物乎。乃爲一種燕麥之粉屑也。吾曩以此言告人後。更有某友以函詢吾曰。所謂燕麥。非向所用以飼馬者乎。其言殊近滑稽。實則燕麥。本來亦用以飼馬。惟今之所謂奧脫美爾。則已取去其皮。而屑以爲粉矣。

二 奧脫美爾各國之出品

奧脫美爾。以美國摩爾頓公司所製爲最。美國所製者。多混有不純之物。故品質稍次。其價則較英國爲廉。日本所製者。其品更低。故發賣者亦極少。

三 奧脫美爾煮食之方法

今更言奧脫美爾烹治之方法。凡奧脫美爾作粗粒者。宜於前晚浸諸水中。次日洗去其水。照尋常煮麥之法煮之。其如粉末者。則先入水和攪。使成糊。後煮之。煮後食時。或加以牛乳。或加以砂糖。或加以醬油。均無不可。更有作爲麪塊者。亦於奧脫美爾之本能無損。

四 奧脫美爾之分量與效用

奧脫美爾服食之分量。可任人食量加減。不必過爲規定。苟食之合宜。不僅能助消化。使胃無停滯之患。且營養豐裕。足使有腸胃病者。受無形之療治。且其成分中。凡腦與脊髓及神經等營養上。所需之磷質。并穀類中最多量之蛋白質。均含蓄甚富。故有腦疾者。食之最爲適宜。再者。凡記憶力減退之人。其原因多從胃病及神經衰弱症而來。奧脫美爾。則爲胃病及神經衰弱病。兩者共通之適當食物。故於記憶力上。亦有極大之間接關係者也。

五 奧脫美爾與何種體質相宜乎

奧脫美爾。於衰弱之人。及疾病後食慾不進之人。均極相宜。患腸胃病者。食之。亦無妨礙。又平常病人之食物。其習慣。每食食粥。或食飯汁。或食牛乳。此等食物。在病人。實已厭棄不堪。苟令一食奧脫美爾。則味美適腹。又能生力。必歎爲最適之食物也。再者。不食朝飯。及惡食朝飯之人。亦可以奧脫美爾代之。

烹治食物。有須用麪粉。及美利堅粉調理時。均可代以奧脫美爾。以增營養。又醫生治糖尿病。往往禁食澱粉各物。若令食奧脫美爾。亦爲比較的無害。

第八章 胃腸病之療法及其原理

一 自然暗示之治療法

曩時日本東京曾舉行全國醫學大會。其內科學會所提出研究之題目。爲胃腸病一般之病理及治療。當時對此問題。經多少專門醫學者研究之結果。始發表一種答案。其答案所發表之病理。在不知醫理者。頗難了解。今特就其所講演之治療法。淺近說明之。以爲不知醫理者參考焉。

對於腸之故障治療法。其趣意在本人自然之暗示。更因本人自然之暗示。再加以治療。如此而已。其自然暗示之法。設如有人。有急性毀腸之事。一方則下痢甚劇。一方則食慾忽失。是卽所謂自然之暗示矣。蓋被毀之腸中。所有腐敗物。及有毒之瓦斯。本以逐出體外爲必要。而平時。則每苦無從逐出。此時既腸受刺激。因

而下痢。則一方既現毀腸之症狀。一方即暗示療法。蓋毀腸之時。凡腸中之腐敗物。及有毒瓦斯。均得以排逐諸體外。爲療法之先決問題也。

二 下痢時之最良療法

不知醫理之人。遇下痢時。輒非常危懼。求其速止。此在自然之暗示言之。必如上述之次序。使應出之物。盡行排去之而後可。不能求其速止也。若應出之物。至盡行排去之後。照普通情形而論。痢亦自然停止矣。苟至其時猶未止者。可就醫生診視之。

三 急性腸加答兒食事之注意

毀腸之時。食慾必失。此即暗示毀腸時。不宜食物之徵也。蓋毀腸之時。不進食物。則腸中之毒物始弱。毒物既弱。則刺戟自少。而腸中所有之食物。自得盡逐出於體外。若在急性毀腸之時。多食食物。則腸中之毒物。必且益益增加。兵法有糧假於敵之戒。如在病腸時多食食物。正不啻假糧於毒物矣。且腸當掃盪外敵之時。

正宜休息之使恢復天然之力。不當再以食物增加其勞動也。以上二大原理。二大方法。乃對於急性腸加答兒之療治法。

四 慢性腸加答兒之注意

慢性腸患時之注意。與急性腸加答兒時之注意不同。急性腸加答兒之病症。乃由腸中有毒物興起。或有毒物侵入而然。若慢性腸加答兒則並非一時受毒物之侵害。乃因急性之後。有引續而起之故障。或腸受慢性之病源。日形弛弱。或腸已日漸糜爛等之故障而起。斯時食稍硬之物。雖亦不免刺激食腸。突起下痢。然慢性腸患。非一二日所能治愈。若長期不食。則未免因噎廢食。使身體陷於異常衰弱之地。故不妨取消化吸收最速之食物食之。不必以食物爲戒也。

五 腸弱者相宜之食物

欲食物速於消化。速於吸收。必使儘量煮食始可。然如富於蛋白質之豆類。苟照平常之法煮食之。則反有礙胃腸。必製成豆腐。使成軟質。而後始良於消化。且并

得傑出他種食物之上。豆腐一物。在吾國無處蔑有。價亦低廉。凡胃腸病弱之人。均可常用爲副食物者也。

六 病腸之人當戒運動

患腸病時。切忌運動。此與健康者養身法大異處也。健康者之運動。固能發達筋肉。促進食慾。而慢性腸患之人。則以安靜休養爲貴。苟以劇烈之運動。凌轢之。則腸更受害矣。

七 注意食時之愉快

食時以心地愉快爲主。平常進食。苟臚列喜食各物於案上。則消化液必異常分泌。消化之進行。亦異常疾速。此固人人有此經驗者也。若腸中有疾患時。正可利用此精神的作用。以療治之。若當食時。或疑食物有害。或胸中蓄有憂悶。則所食雖爲消化極良。滋養極富之物。亦不能有味。且或釀成嘔吐及下痢之結果也。

第九章 胃弱者之養生法

一 使用齒刷之錯誤

欲胃臟強健。以保護齒牙爲第一要義。此講衛生者已知之矣。然世人保護齒牙之方法。多屬誤解。卽以齒刷而論。普通所選用者。其毛極軟。刷牙時則左右橫磨。使齒隙污垢不能盡出。不知齒刷以硬毛爲貴。刷牙時以上下直磨爲宜。直磨之時。齒齦雖不免出血。而齒牙則因是日漸堅固。不必心有所恤也。

二 鬚髻非保護齒牙之必要物

世人對於保護齒牙。尙有一極可笑之誤解。卽謂鬚髻之蓄否。於齒牙有極大之關係是也。日本古來相傳。亦謂人之鬚髻。實能保護齒牙。故相率視爲重要之物。近今蓄鬚者日多。亦未必不原因於此。然此於學理上。實無絲毫之根據。造物生人。所以賦男子以鬚者。殆不過爲一種單純之裝飾品。若云寓有保護齒牙之深意。則實未敢贊同。且卽如其意。謂鬚髻實爲保護齒牙而設。則人中齒牙之最當保護者。莫如幼童。何以造物反靳之而弗予。且不僅幼童也。世間之一般女子。亦

不當不受齒牙之保護。何以于思于思者。竟了不見於婦人之面。則鬚髻之蓄否。於齒之衛生。一無關係。亦可見矣。惟齒牙不潔。則實爲害齒之媒。古人云。不潔之齒牙。爲製造微菌之窠巢。良不誣也。

三 胃弱之試驗

欲胃臟強健。當以飲食有規律爲惟一良法。固已然於食物之種類。上分量。上亦不可不注意及之。胃之弱。舌凡不習醫學之人。每苦於不能自知。今有一簡便之法。當食事既畢。以手按胃。微微鼓動。如發音緩弱。作卜覺卜覺之狀者。則胃之筋肉。必已弛懈。可稍食滋養之肉類。以調攝之。胃之強健與否。觀舌苔亦能知之。苟舌苔白澀不潤。則知胃必枯燥。無端苔現赤色。亦爲胃敗之徵。

四 胃弱者易致之誤解

患胃弱者。每以野菜柔輒。視爲無害於胃。而競食之。此實非至當之療法。人之身

體一方既消耗於使用。一方必攝取滋養分以爲調補。調補之資料。固非野菜所能爲功也。且野菜之滋養分甚少。食者更不得不多食之。以求其滋養。多食之後。在胃健者則不免增加胃之負擔。而胃弱者則更受害於無窮矣。

五 酒爲胃弱者之禁物

凡患胃痛症及食道癌症者。皆爲平日飲酒過多之人。此盡人所知者。然未罹此項惡症時。亦不可狂飲無度。以速其疾。蓋酒爲惟一害胃之物。無論如何。不可不力戒勿飲也。

六 胃弱者所用之藥

患胃弱症者。食後必覺胸有苦痛。或有酸水上逆。此時間接之療法。以通便爲必要。直接之療法。則當服下列之藥。

- 一 重曹
- 一 三格郎姆
- 一 炭酸麻訶奈西亞
- 一 格郎姆

上藥混和後。分三次服之。其苦痛自能漸次減除。

第十章 健腸之良法

一 健腸之第一方法

第一方法。在正姿勢。蓋姿勢不正。則腰脊必曲。腰脊一曲。則腸失正當之地位。不能自由運行。腸之蠕動。因亦不能充分。而消化吸收。及其效用。遂亦不能完全。故欲腸之健全。當不論坐時立時。以正姿勢爲必要。

二 健腸之第二方法

第二方法。則爲深呼吸。深呼吸在強肺術上。固視爲必要之方法。而於健腸上。亦有特徵。蓋行深呼吸時。臍下丹田。必同時着力。故可使腸受刺擊。而促進其運動。是蓋於無形中。使腸受健全之鍛鍊者也。

三 健腸之第三方法

駕一葉扁舟。蕩槳於水中。則腹部筋肉。運動甚烈。腸受影響。蠕動亦遂增進。是亦一健腸之良法。然或限於職務。或限於經濟。有不能日行操舟之運動者。可用一

簡便之法代之。其法在朝起時。令上體橫臥席中。曲其腰。揚兩足。使近頭部。既復舉而上之。如此不一。如操舟之運行無已。則腹部筋肉運動之效力。必能與盪舟無異。

四 健腸之第四方法

其次則使糞便排洩。能適當便利是已。便糞不利。則腸必受損。此已陳述於前矣。今更臚舉通便有效之用劑於下。

(一) 加斯加刺沙苛刺達錠劑。(糞便排洩不良時可服用三四個)

(二) 天然加羅羅斯泉鹽。(一小杯加水約半服之)

(三) 林檎及野菜。

以上各物。如屢後稍覺腹痛。可暫中止。或另試他之方法。

五 腸之重大任務

以生理言之。吾人之胃。不過在貯蓄食物上。與以化學的變化作用而已。若完全

之化學的變化。必俟入腸後始起。腸中第一部分。其消化胃中流下之食物也。如遇米麥野菜等澱粉極多之物。則變化之使類糖分。如過脂肪類之食物。則變化之使類石鹼。如遇肉類之蛋白質。則變化之使如水中溶解之狀。待此等變化起後。食物始得入腸之第二部分。以生吸收之作用。故腸之健全與否。在身體之營養上。其關係實較胃爲重也。

六 患腸病時之特徵

腸中苟發撲借撲借之聲。而舌苔又現白膩之色者。則腸中必已受病。腸中之分泌吸收。亦必俱惡。蓋腹中之聲。舌上之苔。俱爲腸中生有異狀而起。此現狀後。若更有腹痛及下痢之症者。所有食物。宜特別注意之。

七 宜注意病之由腸入者

患腸症時。消化機能。不但不能純然消化食物。且有時反有助微菌之繁殖。而發生種種可恐之病者。如肺結核。險症也。其初每因結核菌混入食物而起。結核菌

入腹後。在腸健之人。尙或不致有害。若遇腸有疾病時。則不啻開放門戶。使之安然入肺。而蔓延無已也。

腸中生有十二支腸蟲時。最足害腸。并有全身衰弱之恐。而其初莫不因食生水。生菜牛豬魚等生肉。及不熟之食物而起。故平時食物宜特別注意之。

八 患腸病時之注意

腸有疾患時。萬不可隨意運動。使腸受害。

下痢之時。不可服止痢之藥。非待腐敗之物。盡排出體外後。不可止之。此已屢述於前矣。

第十一章 食事之方法

一 長飯之主張

人之研究學問者。輒曰咀嚼其意味。原咀嚼二字。本爲食事之專用詞。乃人於學問。則知咀嚼。於餐飯。則反不知咀嚼。殊可異也。不知食物不咀嚼。則胃腸不能消

化。并不能吸諸體中以為營養。嘗見某學校學生。有費二三分鐘之時光。即已食畢三四碗之飯者。此等火速之食法。不過徒以食物供其膨脹肚腹之資料於養生上。實未見有若何之裨益。夫人即甚忙碌。亦何致二三十分之時間。亦不能節取以用諸食事。且人耗廢時光於無謂之動作。無謂之遊戲者亦已多矣。而偏於食事獨吝之而為惜陰之舉。不可怪乎。

二 唾液中之蒲窩阿林

有謂食物固以咀嚼為貴矣。然究嫌費時太多。當此科學發達時代。無事不可以機械代人工。苟取食物。以機械製為極柔細者食之。則咀嚼之功不可省乎。雖然。此實不知生理之言也。食物咀嚼之作用。在使口中生有唾液。唾液出後。則唾液中。所稱蒲窩阿林之一種消化力。始得隨唾液在口中。使食物起化學的變化。以為消化之預備作用。若食物不咀嚼。則無蒲窩阿林在口中。起化學的變化。而必為胃腸中消化之窒礙。且蒲窩阿林更有令澱粉變為砂糖之偉力。此當咀嚼米

粉之後。覺漸漸變爲甘味者卽是也。

三 味於衛生者之矛盾

味於衛生之人。其進食之所以輕躁鹵莽。過於急速之故。莫不因自恃其胃腸甚健。謂可不需蒲窩阿林之助力而然。實則皆已隱罹於胃弱症而未知者也。其中卽有自知胃弱者。其進食時亦仍不肯將食物細嚼。而惟於食後購健胃及消化等藥以促之。夫蒲窩阿林乃具天然消化之偉力者。今乃舍之不用。而特購人造之健胃等藥以助胃腸。其矛盾爲何如耶。

四 胃病者一旦疾愈之實例

吾更舉一實例。爲諸君告。曩時有一胃弱之人。就診於醫。其病除消化不良外。亦無他疾。惟終日從不覺有腹空之時。腹既不餓。遂亦不敢多食。且食時往往移後。而日久卒未見有幾微效驗。醫詢其平常食法。則其人雖無以茶沃飯之事。而咀嚼則素不用工。醫乃以上述之理由告之。并囑自卽日起。每當進食時。咀嚼食物。

必使與糜粥相似。而後始咽入喉中。是人聞言後。服膺不敢稍懈。經數日實行之結果。而胃病倏已全愈。欣欣至醫處。致其極誠懇之謝辭矣。德國尤陔壽有言曰。與患胃病者以藥。不如令之就診於齒醫爲愈。凡不肯用齒嚼食之人。對此諷言。其亦知所戒乎。

第十一章 滋養物之食法

一 海水浴歸來之病者

一病人就診於醫。醫請其病。病者云。吾蓋適從海水浴場歸來者。吾平素之身體。乃一普通健康之人。今年初夏。吾乃徙居於海岸。日日以浴海水。吹海風爲生活。有時則更登山眺覽。或循海濱散步。此外則無所事事焉。然吾之爲此。其目的在強健吾之身體。吾意一月二月之後。吾必且強碩無倫矣。孰知竟有大謬不然者。初時。吾亦不自知。吾但覺體殊不適而已。既而食慾減退。而精力亦銳衰。近日則更甚於前矣。吾懼其身罹肺病。或中有他疾也。因亟亟從海水浴場歸來。就診於

吾子。

二 所食者惟滋養物

醫聞其言。訝其病之劇也。因詳細察視其身體。然其臟器各部。神經各部。實無何項故障。其腸間亦并無寄生蟲爲祟。醫忖度久之。終不能得其病之所由。因請其於海水浴場。日日所爲之生活狀態。覲縷言之。其人乃以實狀見告。

其言曰。吾之居於海濱。其目的既在強健身體。故平日莫不充分運動。以期達吾目的。迨充分運動之後。又思不可不服食滋養物。以爲調補。而海邊之滋養物。以魚爲最。故吾每日必取魚類烹調之佳者食之。食魚既飽。更出罐頭食物食之。吾此次攜往罐頭甚夥。凡牛肉。雞肉等。至足供吾大嚼。食肉既飽。吾尙慮其不足。乃更向鄉間購買鷄卵。和以牛乳。每日必進食二碗焉。此吾海濱飲食之大畧也。

三 偏於滋養物之害

又曰。吾初運動甚劇。故每日食滋養物亦甚多。然無幾何時。前之所謂滋養物。嗜

之無饜者。旋忽覺其無味。食鷄卵則每作嘔氣狀。吾雖不解其故。然吾思滋養物者。爲吾運動之根本食物。無論如何。吾終不可不勉強服食。於是以之強進者。又復數日。而吾之身體。乃不期而大憊矣。

斯人言竟。醫已了然其中病之所由。是人蓋醉心滋養物者也。是人既肉類鷄卵牛乳等。雜陳並進。而米飯則必不能多食。野菜則更不復上口矣。蓋海邊野菜甚少。得野菜極不易。且熱心滋養物之人。以爲僅食滋養物。不食野菜。必無所害。且并以野菜爲絕無滋養。故不復與滋養物相提並論。而病亦卽中於此矣。

四 熱心滋養物之人當知所戒

是人之言。固足代表熱心滋養者之共同缺點。且亦足徵海水浴場之共同缺點也。吾不嘗言乎。人之身體。必並食肉類與米穀之成分爲必要。并以食取野菜所有之成分爲必要。且吾人之血液。欲其清潔。更以食青野菜爲必要也。航海家從事船中。其食物每缺乏野菜。故常患壞血病。當旅順籠城之役。俄羅斯軍人同時

患此症者甚多。其原因亦由缺乏野菜所致。蓋野菜實爲滋養物之一種。凡僅以肉類鷄卵牛乳等爲滋養物。而以野菜爲非滋養物者。其結果往往如此。是不但旅行於缺乏野菜之海邊者所當注意。卽平素不熱心野菜之人亦當注意也。

五 胃弱者食牛肉之心得

以是言之。凡不偏於滋養物之人。固可取肉類與鷄卵牛乳等。充分食之乎。是亦不然。苟一無別擇。不自度其腸胃能勝與否。而食之。或過其分。則亦足以致害。以牛肉而論。其肉中各部分。每每堅軟不同。在胃腸堅實之人。固不論肉之堅軟。食之均無所害。若胃腸運動遲鈍之人。一食堅硬之肉。則不僅不能消化。且反害及胃腸。并令他之營養物。亦受消化吸收遲滯之病。故胃弱之人。以食柔軟之牛肉爲宜。

六 牛肉易於消化之食法

牛肉或煮食。或炙食。均無不可。惟煮者較軟於炙肉。胃弱之人。以食煮熟者爲宜。

又牛肉燒之過度。則肉質轉變堅硬。極難消化。煮時亦當注意之。

七 鷄卵之食法

鷄卵湯煮者。不易消化。生吸或半熟食。則較湯煮者稍佳。半熟者。則消化更良。然食之易飽。且未至飢餓時食之。效能不免減少。

第十二章 食物之滋養增大之法

一 發展食物滋養之效果

以同種同量之食物使兩人同樣服食。徃往有此所收滋養之效果。與彼所收滋養之效果。其程度相離甚巨者。可知滋養與否。不全視於食物。實在發展食物滋養之效果如何耳。本章所講。即發展食物之滋養。至最大程度之方法也。凡食物入胃腸後。以生左列之化學的變化為必要。

- (一) 米麥及其他澱粉等。必須糖化起全部溶解如砂糖水之狀態。
- (二) 脂肪分。須令起如石鹼溶於水中之狀態。

(一)肉類亦須受化學的作用。起水中溶解之狀態。

(二)鹽及其他各物亦須如水中溶解之狀。

所謂消化者。並非僅使食物變軟而腐蝕之。之謂。實使食物起全部溶解於水中之狀態。之謂。食物生此狀態後。始能令腸中吸收而爲身體之成分。故食物必以消化至如上之狀態爲必要條件。

二 人工滋養品之無效

如上云云。讀者得無惹起奇妙之疑問乎。曰澱粉質食物必用胃腸令變爲砂糖。水。苟吾等逕飲砂糖水。則如何。又脂肪質食物必令如石鹼溶於水中之狀。苟吾等先調製之。使爲同樣之物食之。則如何。又如肉類吾等苟先煮使如湯汁食之。則又如何。是種疑問。均可謂全與生理不合。蓋澱粉質之食物。除令變爲砂糖外。尙需加以人體之種種天然成分。始能於消化吸收。上全其功用。脂肪亦然。今若以化學的製法。令變爲石鹼狀態。成一人工之滋養品。則服後決不見有如何之

效用。至肉湯汁亦然。平常以肉湯汁。謂其蛋白質。已溶解於水中。食之必能滋養。實則亦屬無效。蓋肉湯汁。不過膠分與鹽分相溶合耳。

三 咀嚼食物之化學的變化

前所云增加食物滋養力之必要條件。尤以有堅固之齒牙爲必要。有齲齒時。當速治之。否則卽不能充分咀嚼食物。蓋食物之消化。全賴唾液中天然消化之必要成分。此成分必頻頻咀嚼。始得分泌。食物得此成分。始得起消化之預備。而輸入胃腸時。亦得藉此唾液。使消化之作用告成。此可以極平常之事證之。如人食飯時。久久咀嚼。飯粒卽漸變甘味。此甘味卽米麥之澱粉。受唾液之作用。起化學的變化。使爲砂糖是也。

四 齒齲宜長令血液流動

食物既須於口中起化學的變化。則口中重要之物。實惟齒牙是賴。故平日萬不可不注意齒牙之堅固。欲固齒牙。當使血液時時在齒齲流動。欲使血液在齒齲

流動莫如常食硬固之物。所謂硬固之物。其程度亦不必如木石之堅硬。但比較柔軟食物稍硬固者已足。苟日惟柔軟之物是食。久之必日流於脆弱也。至洗齒時能以齒刷直滌齒牙。并以牙刷摩擦齒齦。亦爲使齒齦流血充盛之法。飯食以後含水嗽口。以滌去齒間殘剩之食物。亦爲保護齒牙之要件。此事實行甚易而實行之人。每不多見。實所不解也。

五 滋養力增大之又一法

物之消化難易云云。不過就大體言之耳。若欲絕對的分析其難易。則爲生理上極難之事。有以柔軟之物爲易於消化。堅硬之物爲難於消化者。此亦不能一概言之。例如米餅一物。非通常認爲不消化之物乎。然癖好食餅之人。卽食之稍或過度。亦屬無害。蓋不論何物。苟爲所好。則食之必甘。胃液之分泌。必益加盛。而促進消化之力。亦因而加大也。

六 使胃有彈力之法

如右所述。係就普通之人言之。若患胃病及胃弱。或胃腸行動遲緩之人。則其消化之中。往往有食物酸敗之事。苟不研究胃動活潑之方法。則不能增加食物之滋養。至胃動活潑之法。雖有數種。而最簡單者。則爲胃之洗滌法。患者可請醫士示以方法。於已屋中之。胃經洗滌後。能自然發出彈力。且行動活潑。而消化之機能。亦異常發展也。

七 食時之笑談

吾人食時。切不可胸有抑鬱。當令嬉笑愉樂。心花怒開。則食物之滋養力。始得增巨。蓋食物不論如何有滋養力。苟使食者心有不歡。則滋養卽失其效用。此與悲哀者對珍肴佳饌。食之每覺無味之理相同也。反此而言。凡心地愉樂時所進之食物。則食之必異常甘美。而消化吸收之力。亦必因之加大。可斷言矣。古人有於臨食時。令人恣意笑談。以爲消化之助者。是實得衛生之道者也。

八 某胃弱者之妻

吾友人中有患胃弱症者。其妻常令就醫。而吾友不聽。日惟於家中喧聒。曰胃之凝滯也。腹之作惡也。心地之不佳也。其妻對之。憂形於色。一日過吾處。聞談及此。輒詢吾以治法。吾請其症。彼盡告之。聆其言。實無特殊之胃症。吾曰。吾實有一策。但苦夫人耳。其妻詢云何。吾曰。以後夫人可於尊夫出就職時。盡搜羅家中所有。娛快之談話。以爲預備。俟尊夫歸家就食。乃稱量以告之。且令之食。且令之笑。常常如此。則病當有瘳。彼聞言諾而去。以後吾友食時。每於不知不覺中。常感愉快。而其妻則甚苦笑談之。窮思力索。至於半年之久。筋力憊矣。而吾友之胃弱症。亦遂愈。

九 新陳代謝之注意

欲增加食物之滋養力。當注意身體之運動。蓋人運動時。全身血液。均隨之增進。運行。胃腸亦因之運行活潑。除不健全之人。不宜爲過激之運動外。凡欲增進食慾者。均不可不於運動加意焉。

運動能除去脂肪。發達筋肉。其極大之效力。并能令新陳代謝增盛。故食物中之成分。其被吸收於體中之分量。常以運動之多少爲比例。

十 通便與滋養之關係

此外尚有一問題。則大便之排泄是也。大便遲滯。則消化機能。卽不能活潑。甚或呈頭痛逆上等之異狀。而食物之滋養成分。亦不能充分吸收於身體。食物過多。固不能無弊。而少食亦未見有利。胃腸不健之人。醫生雖常戒以節食。然此係不得已之事。若在普通胃腸無病之人。固以執定大食大眠大活動之方針。爲唯一無二之方法也。

第十四章 富於滋養之廉價食物

一 滋養物必要之三條件

市間販賣之滋養物。其數甚多。然往往爲病人服食而設。若爲普通人增進健康起見者。則必具備三種條件。方得稱爲滋養物。

(一)必隨處可以購求。若市間不易購買之物。則得之必甚難。
(二)價值必廉。使平常之人。可以永續購食。若藥物中所用之滋養品。則未有不
高價者。
(三)須有美味。世間所賣之滋養品。往往其味極惡。食之甚苦。在有病之人。固不
得不受醫生之指使。勉強服食。若健康者。則不願服之。

二 牛肉與猪肉

牛肉極有滋養。此人人所知名。然取堅如鼓皮之牛肉。熟煮而嚼之。嚼之不碎。固
圖而吞之。此種食法。實不能有滋養。及於身體。且牛肉之有滋養。特就大體言之
耳。若以下等之牛肉。及堅如鼓皮之部分。而亦謬謂其有滋養。未免謬甚。且鄉僻
各處。得牛肉極難。價亦極巨。其中可用爲日常供膳。而足爲牛肉之代者。厥推猪
肉。

三 猪肉無絲蟲之危險

反對猪肉者。輒謂猪肉之內。有縑蟲之胎子。食之必腸內蔓生縑蟲云云。然就此點而論。牛肉亦何嘗無縑蟲。如以縑蟲爲懼。正不當獨以猪肉爲禁物也。且縑蟲之生。爲事極少。嘗有生食猪肉者。亦未見發生縑蟲之患。苟能熟煮而食之。則危險更不復有矣。

四 亞東唯一之滋養食物

窮僻鄉村。有數十里無處購買猪肉者。彼地之人。苟欲滋養身體。果將以何物爲代乎。則吾將舉亞東唯一之滋養物以代之。此物謂何。卽豆腐是也。鄉村之間。或數十里不能得猪肉。斷無二三里不能得豆腐者。豆本富於滋養。爲植物性蛋白質之代表。製爲豆腐之後。則更發爲一種獨特之味。而消化愈益適合。且豆腐之代價極廉。烹調亦易。燒之煮之。煎之漬之。無乎不可。苟常能變易烹調之法。雖日日用以進饌。亦不致食之生厭也。

五 德國培濟博士對於豆腐之推許

某學校教員德人。平日嘗至吾處閒談。云彼國培濟博士。當彼由德國出發時。曾謂之曰。汝至亞東後。可一試亞東之食物。如君胃腸常患不健。則尤以食中國之豆腐爲佳。彼至吾國後。卽試食種種之豆腐。食後胃腸遂了無疾患。且覺滋養極富。言時每歎賞不置焉。吾聞其言。甚歎吾人平日醉心肥濃。幾謂世間除肉類外。並無滋養物之可言。苟有人語以豆腐爲滋養物者。輒以豆腐價廉。斥爲妄說。其亦聞此德人之言。廢然自返乎。

第十五章 不消化之食物之研究

一 食物之滋養力有如衣服之身裁

吾前旣以增進食物滋養力之方法。紹介於諸君矣。然食物之滋養。苟欲任取一種。使人下一比較之批評。曰是種滋養極富。是種滋養極劣。實爲至難之事。此因食物滋養力之如何。與衣服之體裁如何相同。驟取一衣服而使人視其身量之體裁合式與否。則任令何人。斷不能對此困難之疑問。立時下一判斷。蓋衣服之

體裁必以着衣之人之地位如何。身體如何。年齡如何。定一標準後。始能對此標準。下一體裁之優劣與否之評判。繁華市場奢侈之衣服。苟令田舍郎著之。則反形其醜。少年女郎綺麗之衣服。苟使老年婦服之。則見者騰笑。是豈衣服之咎。是蓋視服者之與衣裳相稱與否之分別耳。食物之滋養與否。亦與此理相同。必以食物之成分。與消化之分量。吸收力之強弱。并服食者之體質如何。種種對照。始能下一確實之斷語者也。

二 滋養力增進與否在於洞知食物

余與讀者諸君。未能一一知其體質何若。故於何種食物滋養與否。不能爲諸君下一精密之說明。然對於世人食物上之一種誤解。亦不能不概括的糾正之。卽如米餅及糯米飯等。世人莫不謂爲最難消化者。實則並不如此。以糯米飯言。經種種消化試驗之結果。實不見有較普通粳米。不易消化之處。并反見有較普通粳米。容易消化之成績。蓋糯米飯食後。其澱粉質之變爲糖分。實較粳米爲速。且

其吸收於身體也。亦較粳米爲易。

三 米餅亦爲不消化之物乎

米餅亦普通謂爲最難消化者。其說之由來。必因米餅搗磨之後。糯米之分子。粘連堅密。較糯米飯更難混和唾液而然。實則苟能加意咀嚼。使唾液混和於內。亦不致不良於消化。蓋唾液之中。固具有一種變米餅之澱粉質。使爲糖分之力者也。

四 米餅煮食與燒食之別

米餅或煮食。或燒食。作用均無大差。惟煮食之餅。其中已自然雜有水汁。嚼食之際。容易嚥下。故唾液之混和於中者。不免過少。燒食則可免此弊。

五 章魚烏賊等與堅硬之牛肉相同

此外如章魚烏賊鮑魚海蝦等種種無血蟲類。其滋養亦極富。胃腸無病者。大可稱量食之。而世人則莫不目爲不消化物。然試問世人亦嘗食堅硬之牛肉乎。牛

肉之難於消化。實與章魚烏賊鮑魚等相同。世人但知章魚烏賊等難於消化。而不知其有滋養分。是舉其缺點而忘其美點也。但知牛肉有滋養分。而不知牛肉難於消化。是舉其美點而忘其缺點也。

第十六章 芋之滋養力增進法

一 芋之滋養的成分

芋爲日常食物之一。其中有甘藷馬鈴薯青芋薯蕷佛掌薯等種種名目。其通常所嗜者。則爲甘藷。

世謂甘藷之成分中。除大部分爲澱粉外。并含有少許蛋白質及脂肪質。然經詳細勘定其成分。實不如此。其全部殆皆爲澱粉也。

二 消化芋類澱粉之兩種要件

澱粉之消化。分爲兩部。一爲口中消化之部。一爲腸中消化之部。以食芋而論。其先必在口中加意咀嚼。俟芋與唾液變爲糖分之後。始輸入胃腸。此所謂口中消

化也。既輸入胃腸，必待腸中起消化作用後，而滋養力始能爲身體所攝取。此所謂腸中消化也。然必以口中先行咀嚼，使混入唾液爲要。

三 甘藷與皮同食之研究

有謂甘藷與皮共食，則消化極易，滋養亦多者。此在學理上研究之，實不見有如此之效力。然各種植物皮實之間，每具有一種富於滋養之成分。主張與皮共食者，其殆或原因於此。惟併皮而食，味殊有損，不能引起食慾。如向無此種習慣者，不必定以其言爲良法也。

四 食芋後胸不脹滯之法

有食芋後覺胸中脹滯者，此由於食物入胃，卽起醱酵，或胃酸分泌過多之故。普通之療法，當飲用咖斯他胃，或重碳酸曹達以治之。然兩者飲用之時間，極不相同。咖斯他胃，當於食後卽行服食。若待口有酸水，胸已脹悶時服之，則不能有效。重曹則可俟胸中脹滯時服之。

服上藥後。食芋必無脹滯之患。且攝取芋之滋養分。亦極易。

五 芋有變化人體素質之科學的作用

芋類成分中之澱粉。入人體後。能變化糖分。使爲活動之原動力。幷能在體內燃燒生熱。以增進體溫。其殘餘之部分。則更能變爲脂肪分。貯藏於體內。其作用繁複如是。故養生家莫不奉爲食物中之至寶也。

六 馬鈴薯之毒

馬鈴薯上。每有一微赤之芽。此芽中均含有毒質。此毒質任令如何烹煮。終不能消滅。故食之。至爲可恐。然馬鈴薯之滋養力。與芽實無關係。故不如於烹煮之前。摘去其芽爲愈。

七 馬鈴薯滋養力增進之一法

藏馬鈴薯於寒冷之處。則能因生活作用。變澱粉爲葡萄糖。使其味日趨於甘美。故嗜馬鈴薯者。莫不舍新薯而取陳薯。至貯藏之法。頗不易。一宜黑暗。二宜寒。

冷。三須倩能手爲之。設漫意收貯。未有不全行腐敗者。至貯藏甘薯。亦與馬鈴薯同貯藏之後。不第味能甘美。且增進滋養力之效亦甚大也。

第十七章 野菜之滋養力增進法

一 野菜之王

衛生思想幼稚時代。言及豆之一物。莫不心存輕視。不屑一顧。今則食物之研究。已有進步。知各類食物中。求其滋養成分豐富且消化極易而購價又極廉者。舍豆之外。實無他物可以並舉。故食豆之風。亦因此結果而大盛。

菜場中羅列之野菜。種類極多。且各具特長。然求其富於植物性之蛋白質及脂肪分。并在大體上比較滋養分特多者。實以豆類爲最。故豆之一物。雖直稱之爲野菜之王。亦不得謂之過言也。

二 用化學的分析法證明豆之滋養成分

近來科學之知識。已隨世界文明大有進步。而食物之成分。亦得以化學的分析

法證明所含之滋養成分。嘗分析各類野菜。其中含有肉類主要成分之蛋白質與脂肪分者極少。惟豆類則含有此種成分極多。嘗分析豆之成分百分之一一、九七爲水。他之八八、〇三爲固形成分。更就固形成分以百分之比例分之。得蛋白質四〇、六〇。脂肪分一八、四九。含水炭素。卽澱粉質與砂糖分三六、三四。灰分四、五七。其中蛋白質之含量。雖因種類稍有差異。然其他則大概相同。其滋養成分之多實可驚也。

三 豆腐之化學的分析

豆腐之滋養。能及於人體之效用。近世研究生理學者。曾一再鼓吹。以期世人之信用。而世人終不用爲常食者。實因領解豆腐滋養成分者尙少也。嘗分析豆腐之成分。先取去其水分。而以固形體析爲百分。其中得蛋白質六〇、一九。脂肪分二三、八四。含水炭素一一、六九。灰分四、二八。其中十分之六爲蛋白質。其含量較豆爲多。是因豆中之蛋白質。製成豆腐之後。更加一層凝固故也。

四 豆腐之煮法

豆腐煮之過度。則中生空洞。卽俗所謂起蜂窠形也。豆腐起窠形後。頗難消化。且味亦不能適口。故以煮至恰好。使不起窠形爲度。若煮沸之際。能加入少許葛菜。則味益加美。而滋養力亦加強。

五 煮豆腐之科學的作用

豆腐與肉類同煮。則能使質體柔軟。不起蜂窠形。故能消化極良。且不獨豆腐得有效力。肉類與豆腐同煮。肉類亦能質體柔軟而不堅硬。故肉類中有煮後病其堅硬。食之不易者。與豆腐同煮。則可免除此弊。此其理由。因兩者所含之成分。均有相異之鹽類互相資助故也。

六 油豆腐之滋養力

油豆腐於豆之成分外。更具有植物性之脂肪。故滋養力亦極富。凡脂肪不多之人。可恣意食之。且天寒時。與菜葉煮食。則能生煖。食物中兼有澱粉蛋白脂肪三

成分而味復良美者。舍此實無他物可言。而世人習俗。一席之上。必有肉類羅列。始稱盛饌。若以油豆腐充數。則斥之不稍上口。亦孰知其有如是之滋養力乎。

七 豆腐漿之滋養力

製造豆腐時。有取其汁以食者。則爲豆腐漿。近來飲牛乳者。因豆腐漿價值較廉。且有需要之滋養。往往取以爲代。有謂豆腐漿滋養在牛乳之上者。則未免言之太過。今示其兩者分析之結果。以告讀者。豆腐漿所含之蛋白質。其分量雖與牛乳大略相同。惟豆腐漿之植物性蛋白質。與牛乳中之動物性蛋白質相較。則不免稍劣。故滋養力亦不能與牛乳並論。惟近來製造改良之豆腐漿。則已將糖分等不足各物。設法用人工加入。其滋養力足與牛乳齊驅並駕。凡不喜食牛乳者。誠可食之以代其功用也。

八 牛豆之滋養豆

腐漿價值之廉。滋養之富。既如此。吾人果可僅食此一物。而不求他之食物乎。是

亦未免太偏。不可不以鮮豆調補之。一年之中。時季迭換。新鮮之豆。莫不應時迭出。其新鮮之味。無不足以引起食慾。且新青之豆。與肉類煮食。於腦尤宜。若慮一年之中。青豆不能時有。則可取通行之罐頭食之。罐頭之青豆。其滋養雖不如生豆。然較乾燥之青豆。則爲益滋多。有食生豆而下痢者。則由於食之過多。或咀嚼不充分。或者後經時表。面已腐敗所致。可於食時注意之。又固形之乾豆。食之有害胃腸。亦不可不慎也。

九 落花生之滋養

落花生。兒童最嗜之。其物與通常之豆少異。有用以爲食用品者。然不如視爲嗜好品爲合宜。是物有蛋白質。且富於脂肪分。故平常缺乏脂肪分。患癩癰性之小兒。苟能常常用爲食品。則足令病勢輕減。患肺病者食之。亦有特效。

第十八章 能使血液純潔之食物

一 果物之效能

第十八章 能使血液純潔之食物

果物之味甘美異常。世人無不喜食之。然僅知果物之甘美。而不知於人身體。有如何效能。則不免有盲食之譏。故食果實。當先知其效能。知其效能而食之。始可因精神之作用。使其效能更益增加也。

近來就食果物之人。已可云臻於極盛矣。至考其所以致此之由。實不關於食物之漸趨奢靡。實因果物之衛生的價值。已能漸次了解。而生理上之生活狀態。亦已至必需果物之時代故也。西人之進餐也。未必殿以果物。吾國正式之宴會。亦必雜列果品。其需要已與日用之食物並列。故各國果物之農園。日益加多。果物之市場。亦日益加大。其所以日增月盛之勢。如謂僅以其甘美而致此。又豈談生理者所許乎。

二 果物爲純潔血液必要之物

以生理言。人既不能不食果物。然食果物果有如何之效能乎。此問題之第一答案。則必曰能純潔血液也。今人多數之生活。如居住空氣閉塞之室內者。如運動

欠缺者。如作事過度者。如睡眠不足者。如進食過速者。如勞精疲神者。均足爲血液不潔之大原因。欲純潔之。其效力固無有加於食果物者。

三 果物中植物酸之效能

以生理言。吾人於使用精神及疲勞肉體之後。體中必發生一種尿酸。此種尿酸。如在健康之人。均能自然入之尿中。而排出於體外。若體內偶有故障。則必停滯於血液及臟器之中。爲各種疾病之原因。如痛風症。卽由尿酸而起者也。尿酸足以爲患如此。而果物則特具一種防止尿酸停滯之效能。故常食果物者。不第能使不潔之血。常常純潔。且能使體中之尿酸。常常排出於體外也。

四 果物能補肉類之缺點

肉類於蛋白質最富。故人莫不競食之。然吾人之身體。除蛋白質外。尙有鹽類及礦物質。亦爲生理上所必需。僅食肉類。則鹽必缺乏。血液必致惡敗。非食果物。則決不足以調補之。

五 果物有通便之效力

果物於食物消化上。亦有特效。凡平時過食肉類之人。每苦便秘。其便秘之故。實因體中含肉類營養分過多。含殘滓分過少所致。其殘滓分過少之故。則以一般之人。莫不以食物之渣滓爲無用。卽於食前棄去所致。其棄去殘滓之故。則爲中於與其食後排出於體外。毋寧於食前不食之爲愈之理想所致而然也。此種理想。在人之智慧上論。固未可顯斥其妄。然在造物主創造吾人上論。則不可不謂爲與生理不合。蓋吾人生理之作用。必俟渣滓與營養分。并合食之。始能起消化之吸收作用。始能取其有營養者而吸收之。取其無用者而排去之。此等吸收排泄自然之運用。苟非渣滓與營養分。兩者互濟。決不能有功。蓋有形之食物。爲腸中必要之刺激品。腸不受刺激。則不能促起蠕動。腸不促起蠕動。則便糞不利。便糞不利。則食物必半留於腸中。使血液受害。而生頭痛等之疾患。斯時苟欲腸起蠕動者。亦非食果物不可。蓋果物助腸中之蠕動最有效力。并因蠕動之效力。能

使便糞通利。且於吸收及血行上。亦均有特殊之大效者也。

六 生果與煮果之研究

取果物生食之。則能使生生之氣。彌滿於體中。與食煮物時絕不相同。且在生理上言之。生果及於人體之效力。亦較煮果爲大。然當傳染病流行時。往往以生果爲誘因。且酸度過強之生果。食之有害胃腸。食生果過度。則刺激胃腸太甚。每有發生胃痙攣及腸加答兒等症者。以是言之。亦不能盡斥煮果之不如生果也。

第十九章 執務者應注意之食事法

一 執務者於衛生上易陷之缺點

執務家易陷之缺點有二。其一爲運動不足。其二爲因運動不足所生之胃腸障害是也。蓋執務家身體之活動。每患不足。身體活動既不足。則胃腸之活動必致遲滯。因而患胃弱及腸故障之症者亦遂多。然其中由於不注意食物而然者亦不少也。

二 執務者之食事及其他之注意

上述受病之人。苟僅注意於食物。亦不能遽進於健全。蓋胃腸之健全。與全身筋肉之健全。有密切之關係。欲期胃腸健全。必求筋肉發達。欲期筋肉發達。必求適當之運動。此一定之理也。且僅注意於筋肉。而於頭腦不加注意。則腦亦不免陷於衰弱。腦苟陷於衰弱。則全身之活力。亦隨之衰弱。而臟器之行動亦遲滯矣。至欲腦之不疲。欲神經之不衰弱。則必以充足之睡眠及休息以修養之。并取吾屢屢紹介於讀者之一般健康法。如腹式呼吸。如冷水浴。冷水摩擦等續續行之。則自能進於健康。

三 不注意食事之執務家(甲)

世人因執務的生活。致胃腸起有障害者甚多。今先言其一種。早間既起。卽理職務。埋首數時。忽聞食鈴琅琅。催赴食堂。斯時胸中。實無食慾。祇以時間已至。不得已而赴食。食時又競啖刺激性之食物。冀動胃慾。食事告畢。則復理前事。胃中食

物前後積滯。腹滿如瓠。因而心境煩悶。氣息倦怠。口生唾液。胸發嘔氣。夜色既闌。則又召宴紛集。有肉皆飽。無醉不歸矣。日日循環如此不已。而慢性胃加答兒之病乃成。且是等之人。必患便秘。便不秘者。必有下痢之患。

四 應避之食物與應食之食物

上述之人。除注意胃腸外。更宜注意澱粉質之食物。所有米飯。可暫避之。芋類及其他澱粉質之副食物。亦宜勿食。其所可食之食物。臚舉於下。

麵包 取其乾燥者。

餅乾 取其不甚甜者。

牛乳 飲之勿過量。

肉類 擇其易消化者。

魚生 較熟魚爲佳。但宜新鮮。否則反難消化。

半熟之鷄卵 過熟則不消化。

豆腐。 煮之勿過度。

萵苣。 野菜中之最佳者。

以上不過大體之方針耳。若論各人之胃。實各有特異之點。不能無所差。欲求精密合宜之食物。仍不可不請醫生指示之也。

五 宜去胃中之粘液

凡上述病胃之人。其胃中必有一種粘液凝聚。此種粘液。一方面則妨礙消化。上胃液之分泌。一方面則妨礙滋養物水分之吸收。故以取去爲必要。取去之最簡方法。可用胃之洗滌法。胃初洗時。必就教於醫生。入後則雖不知醫理者。亦可自己行之。惟當遵依限度。苟昧然無所限制。則亦足減損體量。

六 不注意食物之執務家(乙)

第二種之人。則因執務的生活之結果。使胃囊弛緩是也。其人當空腹時。胃亦照常收縮。惟進食之後。則胃每無彈力。其病雖與胃擴張少異。然是種病症。多隨胃

擴張而來。且因之患神經衰弱者亦甚多。其症當執務之際。時時頭悶。如欲睡狀。精神之集中力。及敏捷活潑之作爲。整理統一之能力。均甚缺乏。且自按其胃時。覺有托薩之音者是也。

此種症患。亦當注意食事。米食雖不妨。然不宜多食。且宜摩擦其腹部。或繼續行腹式呼吸以療治之。

七 減分量增度數之食事法

第三種之人。則爲鹽酸過多症。凡食米麥及其他澱粉質者。多患之。是症約在食後二時。卽覺胃痛。輕者逾時卽止。重則續痛不已。并有酸水逆上。及大便秘結者。是症當注意休養精神。凡椒辣等刺激物。酸物。入胃後易於發酵之物。均當避之。勿食。蛋白質之物。雖或可食。然以牛魚肉之蛋白質。爲比較的易於消化。若澱粉質之物。如米飯。麥飯。麵包等。以少食爲要。

苟欲通利大便。可行減少分量增加度數之食事法。其法例如一日三食者。可取

其三食之分量。分作四次五次六次食之。則大便自利。如胃痛至不可耐時。可飲苛性麻哥奈西亞一匙。則當停止。

第二十章 增加體重之方法

一 實驗之衛生法

身體之修養。與精神之修養。並無大異。以精神之修養論。古來學人立說。往往驚爲高遠。學者朝研夕磨。每畢世莫殫其業。實則好高騖遠。轉不能得其實際。苟取聖賢極簡單之言論。如言必有信也。如勿憚自責也。如己所不欲。勿施於人也。等語。終身服膺。拳拳弗失。其入於善人之域也極易。修養身體。苟亦驚爲高遠。則亦不能有所獲益。若僅取單純之三四方法。繼續行之。不怠則亦自能易尪弱而爲健康。余曾於某醫友處。見二病人。勢頗危險。而其治療之方法。則極簡易。今特舉其實驗之衛生法如下。

二 乘車眩暈之病者

一爲三十歲以上之壯年。患非常神經過敏之症。其就醫時。其衰弱已至極度。行步一二。或乘坐車輛。莫不異常眩暈。且不但自己乘車眩暈也。卽他人之車。行過其身旁時。亦眩暈不能自持。醫治症時。詢其平日之起居。則其人平日頗嗜酒。每晚必飲數斤以上。又酷嗜煙。終日手持煙管。噴薄不能自釋。醫知其受病所在。因先使決心回復健康。爲第一之治療法。

三 先禁止有害之飲食物

於是一面施以醫藥之治療。一面授以自治之方針。方針有二。一爲有害身體之物。須毅然斷然禁止之。一爲今後之養生法。必依醫生之言實行是也。彼困於危疾。不能不從醫生之言。先將有害之食物。如酒如煙草如胡椒等。概禁食之。初戒時異常不便。且甚覺苦痛。醫士告以戒則生命有望。不戒則健康萬難回復。彼懼於生命。亦不得不勉強從之。

四 戒絕煙草之方法

彼人於治療各事中。惟戒絕煙草爲最困難。初戒時。以薄荷管等令咀嚼代之。亦屬無用。至當食後之一時。則困苦尤爲難耐。甚至口流粘液。手足無措。醫者見其困苦之狀。因思得一法。待其每次食飯之後。必以微溫之鹽湯。令之嗽口。彼白鹽湯嗽口後。始漸漸能耐矣。

五 實行之運動法

此外則令以冷水摩擦身體。并令日日行之。以成習慣。職務上之公務。則令暫擱。僅擇其萬不能緩者治理之。如是未久而頭已稍覺寧靜矣。又使之擇幽靜處所。緩行以散步。散步時冠帽於首。又覺頭悶。則令之脫帽以行。

彼人胃中運行又非常遲滯。故不能多食食物。有時稍或多食。則卽覺不舒。然細察其胃。實無如何之病。因擇富有營養胃所能堪之物。令食之。又不使其貪多。如是稍久而胃乃無以前之患矣。

六 健康之漸次回復

彼人服從醫言。不少懈怠。故身體卽漸覺有力。眩暈亦次第輕減。凡有車輛馳行。其前者已無眩暈之患。嗣更自己亦稍稍能試乘矣。每日散步時。出則緩步以往。歸時苟稍有疲倦。則令乘車以還。久之眩暈大愈。今則雖乘電車。亦與常人相同矣。

七 體量由一百磅至一百五十二磅

是人於入浴一事。每以外出爲不便。因令於自己宅中。設置浴室。逐夜行之。入浴之後。卽令就眠。故睡眠亦因此漸能自由。其健康亦得於安眠中漸次回復也。自是而後。馴至於今。已達四年矣。其體格已與常人無異。其前衰弱最甚時。以身長五尺有餘之入。身重僅一百磅。今則已達一百五十二磅矣。

八 無效之人工滋養品

此外又有一病者。其病蓋腸胃病也。其人夙未就診醫士。輒由自己作無理之療治。凡新聞雜誌之上。所有大吹法螺。對於瘠弱及腸胃病。有特效之消化劑。及人

工之滋養品無不盡數購食。然食後不但疾病一無效驗。且身體反愈益消瘦。而人仍不悟。又聞大食主義。爲健康之秘訣。乃更試行大食主義。朝夕飲食無算。腸腹爲滿。故夜間輒惡夢相襲。甚至遺精下痢。胃臟擴張。消化既漸次不良。身體亦愈益困憊矣。至其時始不敢自行治理。而就診於醫。

九 朝飯前之散步

醫先令所服之人工滋養品。一概停止之。俟胃非常清肅後。乃行胃洗滌法。朝間則令黎明卽起。於左近空曠處。散步約四十分鐘。散步時不令空腹而往。先以牛乳五勺飲之。

散步時一往一返。均令緩步徐行。勿稍急速。故四十分鐘後歸來時。心地已非常清爽。乃令進食朝食。

十 離隔食時以增進食慾

此人於晚飯時。素有大食之習慣。故夜間不能早眠。卽眠亦不能安睡。故次日早

晨。往往晏起。朝飯甚遲。遂致食午飯時。腹未消化。因而晚飯亦不能有美快之感。自醫生令早起後。朝飯與午飯時間。相隔甚遠。故午飯時食慾奮起。夜飯亦覺美快。夜飯日令於點燈時食之。故夜間亦漸能安眠。

十一 體量由九十磅增至百二十二磅

於時病者已腹輕頭爽。心身清健矣。至一月以後。體量亦漸次增加。胃腸了無停滯。有時運動即稍或過度。亦不生有他之障礙。

至食物之食慾。亦均起於自動的而非前之義務的矣。凡喜食之物。已均可服食。如油炸物等。前時萬不能使一償者。此時食之已無停滯之患。故體量亦遂自此增加矣。

是人初已停止職務。斯時心身既已清健。因仍使就職。惟途中往返。仍責令步行。半年以內。居醫生監督之下。行之未嘗稍間。入後則令自己實行。凡醫生所施朝食前之散步及其他方法。均切戒勿稍間斷。

是人衰弱時。體量僅九十磅。今則已達一百二十磅以上矣。

十二 日日宜繼續之健康法

以上二人。均由衰弱回復健康。并馴至常人以上之體格。殆爲吾生平閱歷上之實例。世之有病者。苟能行是種健康法。繼續不息。實決不致不能回復健康也。吾今更於病人之外。論常人之健康法。常人之健康法。不必求之過高。但日日黎明起牀。以冷水浴身。或以冷水摩擦身體。行深呼吸。及腹式呼吸法。食時則細細咀嚼。夜食後必過三小時。始行睡眠。以上數事。苟能日行之。不稍懈怠。則健康自得增進。

以上之方法。可謂單純極矣。顧世人每以其單純而棄置之。而必別求其高深之方法。至所謂高深之方法。又往往未見其益。先受其害。實可謂不知輕重矣。有一青年。投書於予。自云我之身體。日卽虛弱。學問之事。殆已全廢。種種補救。一無見效。果有何道。可以使之健康。敬請指教云云。余卽以上述極單純之方法示

之。并問之曰。汝果能日日實行不怠乎。彼答我曰。是等方法。我當便宜行之。惟日日實行不斷。則愧未能也。余得其信函後。余更投函告之曰。是等單純之方法。苟能每日實行。則有非常大效。若斷續行之。則不論何種效驗。均不能有。嗣聞是青年卒未依吾言實行。而健康亦終未回復。世之身罹不健康而又怠於衛生者。大約皆此青年類也。

第二十一章 體量增加之實驗法（一）

一 余友之神經衰弱症

余有一友。乃醫科大學之學生也。數年前曾患激烈之神經衰弱症。近頃則漸漸肥碩矣。以健康診斷視察之。其肥碩乃非有他故。實爲至當之健康狀態。然吾友之致此肥碩。非出於身體之自然。亦非由於醫藥之效驗。乃由於自己努力。實行各種健康方法所致。今特述其概略於下。

吾友在高等學校時。已罹神經衰弱症。入大學後。更因勤修功課。曾於三十日間。

未經一次之安睡。故其腦已至極疲困之程度。願吾友於其時。仍不自覺。仍奮勉不輟如故。而受病遂日深矣。

這受病既深。遂不得不放棄萬事。受神經衰弱之治療。然欲回復原狀。已非一朝一夕之功所能爲力。今於其醫術上之治療。略之弗言。而言其自己努力之各種方法於下。

二 努力之第一方法

其先每日實行冷水浴。不稍間斷。即在寒冷時。亦於平明步往海岸。游泳於海水中。甚至雪花飛舞。寒冷至不可耐時。亦堅忍行之。弗稍輟也。

三 努力之第二方法

腦之恢復。視夫營養。營養狀態不高。則腦之回復。決不能充分。故對於此點。不得不擇脂肪極多之食物。恣其飲啖。如鰻者。脂肪最多之物也。故吾友常常食之。此外更輔以有脂肪之牛肉等物焉。

四 努力之第三方法

其次則行培哥漫之運動法。培哥漫運動法。載於專書。非數言所能詳盡。舉其大略。則執棒運動而已。吾友當天氣晴朗時。無日不至海岸練習之。

五 努力之第四方法

其次則雜行坐禪及呼吸法。是也。當時呼吸法等。尙未流行。吾友不過求其自信者行之。行輒對鏡自照。一吸則凹腹而膨其胸。一呼則用力大張其腹。其式略與日本岡田式相同。

六 努力之第五方法

行上各種方法後。雖使神經衰弱病。得以回復。然頭腦則難免遊息過度。蓋頭腦與肉體。須有適度之使用。始得完全發達。斯時求其能練習頭腦。而又有興味。一舉兩得之事。厥惟圍棋。故吾友常常與人對奕焉。

七 努力之結果後之體量

以上各方法。努力行之之後。乃得有非常健康之結果。吾友身長五尺四寸以上。其體量最輕時。僅九十六磅。斯時增加體量。已至一百六十磅以上矣。至其所行各方法中。果以何方法爲最效驗。則可不必研究。大約皆有相當之效果者也。惟據吾友之言。則云呼吸法爲其所最盡力者。

八 努力時樂觀之效驗

吾友尤有一得力之處。則爲時時具有樂觀是也。例如見今日體量稍有增加。則心地非常愉快。其進行亦愈力。以後如續有增加時。則更爲愉快。更能引起其進行無窮之興趣。故其健康之增進也亦愈速。

其後吾友之一友。有實行日本二木氏之腹式呼吸法者。吾友聞而往視之。見其所行之法。與自己所行者。頗有相反之處。乃購說明二木氏呼吸法原理之書籍。獨居研究。凡二木氏之法。於學理有根據者。悉舍己從之。其成績乃愈佳。竟增加體量至一百四十磅矣。

九 今則一見幾不復相識

此時吾友除體量增加外。血色亦非常華麗。且心地則更與從前相異。以前心氣急促。易致憤怒。斯時則無論何事。莫不處之泰然矣。

健康回復以後。即復故校。每日通學往來。見之者莫不以其壯碩之體格爲可羨。至從前相知之友。都有不復相識者。而吾友則仍熱心以上各法。不少懈怠。後更體量增進至一百四十五磅以上。

第二十二章 體量增加之實驗法(二)

一 實行養生各法之初基

某日一青年來訪余。告余曰。前年春間徵兵。吾往受檢查。竟受一不合格之打擊。吾之身體。吾以前雖自覺其不十分健全。然決不料徵兵檢查時。亦不能採用也。吾受此打擊後。非常失望。意吾之生命亦將不久於人世。故殫精竭慮。以研究衛生之法。凡坊間所出衛生法養生法各書。無不盡數購讀。然各書所言之方法。紛

紆不一。苟欲依書實行。其途甚多。非一人之力所能勝任。一日吾忽有所悟。吾思購取衛生各書。長此誦讀。必終無術可以健吾身體。吾當擇其可實行者實行之。庶於身體有濟。於是次日遂毅然廢去讀書各事。而開始實行衛生各法。其時吾之體量。僅九十七磅。今則已至一百二十餘磅矣。是皆吾實行之功也。

二 克己與制慾

是青年又語吾曰。冷水浴爲衛生最善之事。各養生書中。殆無不有此言者。吾乃於夏時爲始。試而行之。續續至於秋日。亦殊無所不便。惟至冬日。則頗覺苦痛。吾乃發憤爲雄。驅除惰氣。仍行之不稍間斷。至今已三年矣。而苦痛已全不自覺。又曰健康之法。必使頭腦冷靜。故以制慾爲必要之事。而制慾之最難者。卒爲情慾。吾於一年之間。曾力戒不犯情慾。并以之誓諸神明之前。云云。其言如此。其自治之功。亦可謂深切矣。

三 睡眠與食量

是青年以後時時計算體量。每至秋日。則必增加。至其平常實行之要件。尤注力於睡眠與飲食二事。世人之言曰。睡眠不充足。則身不肥。故是青年常取長時間之睡眠。然過度貪眠之事。則亦無之。至於食量。世所通行者。有八分食主義。及大食主義二種。而青年則取大食主義。至食物中何種有益與否。亦不甚深究。但取所好者充分食之而已。

再者運動至疲乏時。雖晝寢亦不避。至食事之時刻。則以飢為主。此青年實行之事。僅僅如此。其實行之方法。亦殊平常。惟其日日奉行。一無懈怠。爲難能耳。

第二十三章 人人可行之健康增進法

一 多年身體不健康之人

凡人終年以內。能精神愉快。心地爽利者。無不多見。而常常頭悶心惡者。則往往見之。我有一友。其人平時殆無日無不快之感者。前年分別後。近日會晤於某處。

忽見其精神爽利。身體肥碩逾恆。吾異而問之。彼曰。吾託賴庇蔭。身體已較前大好。吾曰。然則君近來所處理之事務。必較前有樂趣乎。曰。是亦不然。吾惟昨年令吾妻習練按摩之術。吾每夕由公司歸家時。必以二三十分時間。令吾妻按摩而已。吾異而詢之。

二 妻君頻頻按摩之有效

友告吾曰。吾本以常常頭悶。常常心地惡劣爲恨。一日聞諸友人。謂吾身體之故障。苟能行按摩之法。則或當有效。吾聞按摩之言。卽闢其謬。謂按摩不過一時姑息慰勞之法。詎足以已吾疾。而吾妻聞按摩之言。後力言按摩有效。并頻以按摩有效論等書。堅吾之信。吾戲之曰。吾爲他人按摩。頗不能耐。若吾細君能習練按摩。至手術非常精練時。吾必當一試之。吾當時本屬戲言。而吾妻信以爲真。乃日習學不輟。至某日。謂已卒業矣。且成績優異。而將以無上之妙手。一借吾身。以爲實習之地。吾當時亦不得不許之。初亦不覺甚異。久之覺氣體非常愉快。今則

幾一日不可無此矣。

三 按摩於散鬱血極有效

吾友告吾後。吾思按摩之術。吾國古時。卽有此種人工療養法。其術雖未爲大雅者所稱道。而自理科上研究之。亦頗有相合之點。蓋人之所謂頭悶。所謂氣分惡劣者。莫非因血脈之循環。及淋巴液之流通不良。使營養物不能普及於身體所致。此等輕微之疾病。在健康之人。苟能少少休養。卽得自然回復。若虛弱之人。則非假外力醫之不何。按摩者。卽爲極輕便之醫療法。按摩之後。能使鬱血消散。淋巴液流行。并能使體內之老廢物。均逐出諸體外者也。

四 與西洋麻沙希法相異處

西洋麻沙希法。亦爲醫療術之一種。爲近今醫士所普通使用者。其法與按摩術大略相同。惟兩者揉法之順逆。則適相反對。按摩之法。先從身體之中心。漸漸及於各指尖。麻沙希法。則先從各指尖。漸漸及於身體之中心。其促靜脈淋巴液之

流行。自較按摩術功效爲顯著也。

五 日間之疲勞必當使之回復

凡身體不甚健康之人。當一日之職務告畢時。其身體必有相當之疲勞。苟不令卽行回復。則鬱血及淋巴液之流通。必致漸漸不良。而身體遂起有故障。苟能行按摩及麻沙希法。以促血液循環之進行。或以溫水浴身。或令充足睡眠。則自能使疲勞恢復。惟每日僱人按摩。殊嫌繁重。莫如吾友令妻君習按摩之術。日日爲之按摩之簡便易行也。

第二十四章 增進體量極簡易之方法

一 忽然身體肥碩之某友

吾又有一友。嘗肄業京師大學。其人三年以前。身體極不強健。且異常瘠瘦。血色不華。所有學校課程。常不能發展其研究力。彼居恆亦頗以爲恨。三年之後。一日。吾往訪之。忽見其身體肥碩。與前判若兩人。不覺大爲驚異。亟詢其故。

二 各關節運動之增進健康

友曰。吾欲健碩吾之身體。吾亦嘗行種種之運動法矣。如孫唐之鐵亞鈴。如徒手運動。如操練棍棒等。莫不時時習行。然終不能如吾之願。心中亦無何等愉快。忽去年於友人處。聞一人言人之身體各關節。苟能運動不絕於增進健康上。極爲有效。吾聞其言。乃卽日一試行之。

三 關節運動之實效

所謂關節運動者。僅在手指之關節。手頸之關節。肱之關節。腕之關節。足趾之關節。足頸之關節。膝之關節。腰之關節。脊椎之關節。首之關節。各處任意爲不規則之運動而已。吾初頗以爲不能有效。詎行之一二日。頗覺愉快。心異之。以後遂於憶及時。卽行運動。詎不四五日。身體頗覺活力增進。嗣乃續行不已。遂成一現時肥碩之現象也。

此關節運動之方法。果爲吾肥碩之主因。抑爲吾肥碩之副因。吾不得而知。而其

法之實有效果。則可信也。故吾至今尙繼續行之。

四 人人宜做行運動關節法

吾聞其言。吾思是誠一極有趣味之健康法也。其方法之簡單便利。實亦無出其右者。凡青年學生。苟患運動不足。或運動時間不多者。盍一試行之。蓋人身關節各處。苟加以運動。不但其局部立時有活動之效。卽全身之筋肉亦受有活動之影響。且神經及血液。與胃腸各處。亦均因之增加多少之活潑。固不論何人所當速行做效者也。

第二十五章 令瘠弱者肥滿之方法

一 健康者之運動

健康之青年。苟欲筋肉強固。要當以大食大運動爲主義。至食物之種類。可毋庸嚴定。消化既良。實無乎不可。如在運動後進食。則更無味不美也。至分量。除不宜非常過多外。亦不必加以限制。可隨其食慾之多寡食之。

運動之種類。以與職業相合者爲宜。苟職業有不宜於運動者。當注意徒步往返。以勞其身體。如在學生。則可就划槳野毬足球騎馬擊劍柔術等各種類中。擇性之所好者。頻頻操練。運動既久。自能發達身體至異常強度也。

二 有疾病時不宜運動

患肺炎加答兒等病者。固以體內多蓄脂肪。促進其營養爲必要。然不得有如下之兩種誤解。

(一) 運動能肥滿身體之誤解。

(二) 人之病患。多起於運動不足。有病時必宜充分運動之誤解。

蓋健康之人。運動身體。雖能發達筋骨。然僅僅運動。實決不能發達。必對於運動有相當之供給。以補其缺乏後。始得互濟爲功。此所謂相當之供給者。卽食物是也。

身罹疾病。如謬謂由於運動不足。因而肆力作各種運動者。最足令疾病加劇。蓋

疾病中除胃腸鈍滯之症。不得不以運動令之恢復外。其他固不論何病。皆以不運動爲要件者也。

三 身體瘦弱者之肥滿法

身體瘦弱之人。欲其肥滿。亦以廢止運動爲主。不觀養鷄與養豬場乎。當鷄豕未供食用之前。莫不居之狹暗之處。多與以食物。使之不能運動。以期肉體肥美。人之肥滿法。在理論上言之。亦正與此相同。故醫生常有使病人安靜居臥。但令食容易消化之食物。以促其肥滿者。

瘠弱之人。除停止運動外。當以牛乳及澱粉質之薩摩芋馬鈴薯等。使常常食之。以爲肥滿之資料。惟胃腸弱者。則不宜儘進食物。當行他種的運動。如行麻沙希法等。以使用其體力焉。

四 肝油之效能

此外飲用肝油。亦一肥滿身體之良法也。有謂飲服肝油。有害胃腸者。是言誠然。

然試問胃弱之人。究能避去一切油濃之物。概行不食否。以肝油與他種多油之食物比較。肝油之易於消化。尚在他種油濃之物之上。故余嘗以此意說明肝油之效能。凡胃腸有缺點之人。聞吾言試服之者。均得有非常良好之結果。是實肝油無害胃腸之證也。

五 肝油之服法

飲肝油之時刻。以食後爲宜。然有食後噯氣。不能耐其臭味者。不妨於寢前飲之。寢前服用。雖或噯氣。然一經睡熟。則臭味自然不覺矣。又有謂胃空時不宜飲者。然苟在寢前服用。則雖胃空亦屬無礙。

飲服之分量。每次可由十格郎姆。漸次增至十五格郎姆。一日分飲三次。世每以肝油爲藥品。然不如謂爲滋養品之爲得當。蓋視之爲滋養品。則不論何人均可隨意服食。不必如藥品之鄭重將事也。惟服用以後。苟食慾驟減。或下痢不止者。則當減少其分量或中止之。

飲用肝油之後。有食果餅以驅臭味者。有以橙柑之皮。嚼其汁拭口者。有攪和蛋黃或牛乳共食者。均無不可。然行之易成習慣。其最簡單最永久之方法。終莫如使漸能馴習其臭氣。以純油飲用之耳。

服用肝油。一二日後。必無幾微之效驗可見。必繼續服用。經過七日後。始覺體膚之表面。有脂肪腴潤之象。待至一月之後。則功效乃大顯矣。

第二十六章 飲用肝油後身體肥滿之實例

一 肝油之成績

前於日本雜誌上。見一飲用肝油之成績報告。今就其報告中。所言成績一致之點。陳述於下。

第一 體量增加。

第二 能耐寒氣。

第三 不爲風邪所中。

第四 不患咳嗽。

其他如顏色憔悴者。飲後則漸生光澤。皮膚則轉爲溫潤等。亦往往有之。然此乃其餘事。其重要之點。實不外上述之四項。

報告中亦有云飲後失敗者。然其數甚少。其失敗之最大者。第一爲飲後忽然下痢。第二飲後胃覺不適。第三奇臭難耐。飲之不免減退食慾。此三者不良之結果。均由各人體質不同所致。然此實屬無害之事。苟臨時稍加調理。卽不難防止。不必遽行停飲也。如調理之後。仍不能見效時。則不妨停止之。

二 肝油臭氣之馴習

一友以手函予我。云我初飲肝油時。每每噁氣。其可厭之臭氣。甚不能耐。因之食慾逐漸減退。我於其時。乃減飲分量以試之。既減之後。漸漸馴習。噁氣頓止。其奇臭亦漸覺可耐。因再將分量加多。入後更不見有如何之噁氣云云。其言如此。凡有初飲肝油。作惡與之相同者。不妨效其法以馴習之。再者如有嫌惡肝油奇臭。

不能略一沾唇者。可將肝油熱而食之。肝油得熱。則臭氣消散。食之甚易。是亦一方法也。

三 自定肝油分量之人

又有一友。其初服肝油時。計每日服十五格郎姆。而服後。輒下痢不止。醫生告以每日減飲十格郎姆。如減後無效時。可停止之。減後有效。則十日以後。可少少增加分量。再十日則再加之云云。是人聞言後。如法試行。漸次增加。今則已服用十五格郎姆矣。而各病均未發見。可知是亦飲用肝油之良法也。

四 肝油止咳之效能

又友人中。有一素患氣管枝加答兒。延及咽喉。異常咳嗽者。自飲用肝油後。病即告痊。是亦肝油特效之一。蓋肝油固具有健碩咽喉之力者。

肝油除增加體量之外。其能治之疾患。臚述於下。

夜盲症。肺病。小兒之脾疳。肋膜炎。腹膜炎。腎臟病。

五 司各脫乳果之效能

又有一友人。最初飲用肝油。甚難馴習其味。因服司各脫乳果代之。代服以後。其效能與服肝油時迥無少異。可見乳果之效能亦與肝油無異也。有以司各脫乳果之名稱。疑爲與牛乳所作之餅果相同者。實則非是。司各脫乳果仍爲肝油所製。不過其形如乳。因以名之耳。至吾人所食之脂肪。必待化作乳狀後。始能爲吾人之成分。若司各脫乳果。則已用人工製作乳狀。故於臟器活動遲鈍之人。尤爲相宜。

第二十七章 肥人與瘦人當注意之各事

一 肥瘦之由於遺傳

人之肥瘦。往往由於先人之遺傳。其祖父母及兩親。身體肥大者。其子孫亦必肥大。其祖父母及兩親。身體瘠瘦者。其子孫亦必瘠瘦。故人之身體。苟欲增減其肥瘦之程度。決非僅注意其人之生活狀態。可以奏效。然苟能在衛生上特別注意。

亦未始不能達目的也。

二 肥滿者之不足歆羨

身量苟過中等以上。則脂肪即陷於過分。心臟等亦易起故障。一切活動均不能自由。世之商人官吏及實業家等。往往心廣體胖。腸肥腦滿人之視之者。亦均羨其財大金多。而尊其龐大之身軀。謂爲有福者之榜樣。實則此種肥人之中。身患疾病者常居多數。且更有因病而身體肥大者。余見身軀龐大之人。患難治之糖尿病患者甚多。可知此種財大金多之榜樣。實毋庸深致其歆羨。且當注意自己。不使身體肥滿過於中等之身量爲必要也。

三 肥瘦關於食物之原因

營養之根原。屬於食物。故人之肥瘦。亦於食物大有關係。就動物觀之。其體之肥瘦有異者。其所食之食物亦全不同。如虎如獅。爲動物之瘦者。而皆肉食。如象如豚。爲動物之肥者。而皆草食。人之食物。因其種類不如動物之單純。而又雜以種

種境遇之關係。故其肥瘦殊不能以動物相爲比例。然欲身體肥滿之人。而倡爲肉食之說。則亦有誤。其誤之由來。必以身體肥滿。在多食滋養物。而又以肉類爲滋養物最多者所致。殊不知多食肉類。其身體反獲反對之結果也。

四 脂肪分與肥瘦之關係

瘦人至冬季時。不能耐寒。是卽爲脂肪缺乏所致。故瘦人欲使身體稍肥者。與其多食肉類。毋寧多食脂肪分之爲愈。雖脂肪過多。不免流爲肥滿症。然人體必要之成分。亦不可不適度保持。以脂肪補瘦人適度之缺乏。則肉體始能漸漸豐滿。而皮膚亦得漸生光澤也。

五 對於肥滿者之注意

肥滿之人。苟身體有普通健全之狀態者。可毋庸注意減損身量之事。若身體肥滿。而本人並未覺有如何之健康。或肥滿之後。實未有健康之狀態者。則當注意不使再增進肥滿。而復努力使復於健全之中等之身度爲要。再者。人當肥滿之

後。雖不自覺有如何之不健康。然苟仍任意喫食脂肪之物。亦不免日陷於危險。不可不就其食慾。稍稍抑制之。其他澱粉質之食物。亦宜少食。平時就業機關中者。其朝夕往來。宜實行徒步主義。以勞動身體。并當時時受醫生小便之檢查。以驗有糖尿病否。

第二十八章 強壯心臟法

一 怠於心臟強壯法之某博士

吾亡友某博士。其亡也。係病腸窒扶斯。而其致病之由。則爲心臟過弱。蓋其病若。在平常心臟強壯者當之。決不致不能抵禦而不可救也。

博士心臟過弱之原因。在於平日嗜酒。凡平時飲酒之人。其身體不論如何強壯。其心臟終不免於不知不覺中。日流羸弱者。蓋人之血管。均具有如橡皮之彈力。以遞送血液。飲酒之人。則血管疲軟。已如土管。遞送血液。非常弛懈。因此不得不借心臟以盡遞送之責。心臟既兼負血管之責任。其運行遂不免過分。而流於弱。

度。若一日偶患熱病。遂致不能運行而麻木也。

二 心臟強則奮勉力強

心臟之於身體。實如國家之中央機關。其關係至爲重要。故吾人不但不可使心臟有病。并不可使心臟疲弱。心臟一弱。不但罹熱病時。易遭意外之不測。卽在平日。有使用精力之處。亦甚不能自由。如偶爾勞動身體。或運丸頭腦稍稍過度。卽覺動悸頓高。而頭痛旋作。其不能勝任激烈之奮勉。正如廢舊之蒸汽機關。不能少加煤炭。以求其速率。若或強而爲之。必致發生破裂之處也。

三 青年時心臟疲弱之原由

青年學生時代。每有以不自然之方法。滿其情慾之希望者。此不良之方法。最易使心臟肥大。心臟一肥大。則脈搏卽不正。而心臟亦因以日弱。苟欲於斯時。稍稍加以勤奮。則輒覺精力疲倦。奄奄欲睡。凡種種競爭之事。均不能勝任愉快。而青年之學生。於其所以致病之原因。仍茫然不自知。苟一旦請示於醫生。醫生察見

其肥大之心臟。始瞭然其病原之所在也。

四 嗜烟草者心臟必弱

烟草亦能令心臟疲弱。欲強壯心臟者。必不可染有此癖。其平時曾嗜此者。亦當立時戒絕之。凡人初吸烟草時。每有一種動悸頓高之感觸。是即煙中尼哥精之毒質。在心臟中起有作用之特徵。是等作用既起。脈搏遂即不正。而心臟亦漸漸衰弱矣。

五 深呼吸能強壯心臟

血液不潔。則心臟之鼓動。即形不正。而嗜好物中。最足使血液不清純者。厥惟煙之尼哥精。酒之阿爾哥爾之二毒質。故欲強壯心臟者。當並戒之。心臟積極的強壯法。惟在防血液之不純。并努力其所以能純者而已。如深呼吸。為清純血液。極有效力之方法。故每朝宜擇空氣清純之處行之。行時宜引其息入臍下丹田。再徐徐出之。幾回往復不已。則血液自然清純。而心臟亦自然強壯。

矣。惟有心臟病者則宜避之。

六 久坐者之新血法

久坐之人。不免動悸過高。往往使心地鬱悶。呼吸迫促。斯時心臟之血液。實已老舊。心之鼓動。亦必馴至不正。不可不速行新血之法。新血之法。行之極易。先可暫停其讀書。或其職務。而竭力伸張其手足。以行一大呵欠。行呵欠後。必能收有極巨之效力。再者執務之後。即行人浴。亦爲新血之良法。惟有心臟病者。則以常常入浴爲禁。

七 心臟之鍛鍊與筋肉相同

世人每以心臟質地脆弱。謂不能如筋肉之過爲運動。故一遇心臟鼓動過高時。即惶懼而靜止之。不知心臟與筋肉。爲同一可受鍛鍊之物。欲使心臟強壯。正當以此鍛鍊之。不必因鼓動稍高而有所矜惜也。

至鍛鍊之方法。亦不外適當之運動。如行冷水浴。能使末梢血管富有彈力。并使

心臟鼓動。一無不正。實爲鍛鍊法之最良者。初試浴之人。當心臟躍動時。輒疑心臟不免受害。不知此種躍動。卽所以鍛鍊心臟也。

八 強壯心臟之運動程度

或登山。或泅水。或爲其他競技之運動。均能鼓舞心臟。使至非常之高度。爲鍛鍊心臟最有效之良法。

各種運動。苟不過於激烈。均爲有利無害之事。然若或過度。則其有害心臟也。亦不待言。不觀競船之選手乎。其人在表面上觀之。莫不強毅勇敢。一時稱豪。而一經醫士之診察。往往見有心臟肥大。脈搏不正者。

九 心臟之大敵

心臟之大敵。厥爲肥滿。肥滿之人。苟使稍稍運動。則動悸必艱苦異常。是卽其心臟衰弱之証。蓋肥滿者。龐大之身軀。非由於筋肉之發達。實由於脂肪之增加。脂肪既多。遂不能不蔓延及於心臟。心臟爲脂肪所困。其活動之地。乃非常窄狹。鼓

動遂異常艱苦。有如廚娘爲炊。背負一啼哭之小兒。凡一羹一湯。均不能自由調理。其困苦爲何如乎。故欲心臟強壯者。決不可令身體肥滿。當努力活動。以防脂肪之增加也。

十 關係心臟強弱之食物

心臟強弱上之食物。無可特別指定。惟青豆及青野菜等。均能清血殖血。可常常食之。其當禁之物。則爲酒與煙草。他如濃厚之茶。亦不宜飲。因茶中含有苛歐英之興奮質。食之能使心臟興奮。久飲并能使心臟衰弱也。

十一 可爲心臟病之誘因者

心臟病往往爲他病所引起。如癩麻空斯。卽爲心臟病之產母。腎臟病亦爲心臟病之誘因。腳氣病則更與心臟有關係。玩腳氣衝心一言。可以見矣。至梅毒之疾。亦能侵及心臟。嘗見友人診一女子。見其心臟非常惡敗。俟死後解剖其屍體。乃發見其心臟中。一瓣膜已經破損。更調驗其致死之原因。則知是人曾患梅毒。雖

當時業已治癒。而病毒實仍潛伏於內。爲心臟之害也。

如上所述各病。苟不速行治療。均不免有侵及心臟之恐。至癩麻瘰斯與腎臟病之起因。無不由於潮濕所致。若能使衣服及家屋常常乾燥。自能避之。

第二十九章 運動之種種方法

一 運動固有益於身體否乎

世人莫不視運動謂能直接益於人身。故運動之利用法。亦遂流於錯誤。不知體內之物質。因運動而消耗者甚多。苟欲求一種肉體不起消耗之運動。實爲極端不能之事。此固稍知生理者所了解者也。蓋凡人運動之力。實卽爲肉體內消耗所生之力。肉體既因消耗而有損失。故不得不考求運動之方法。冀以補償其損失也。

二 運動之消耗有同於金錢之支出

運動必消耗體內之物質。固無庸疑矣。然苟矯其弊。使身體一無運動。一無勞苦。

日惟靜臥以防其消耗。斯乃爲養身最善之策乎。是亦不然。此可以金錢爲譬喻者也。金錢固戒濫屨。然節用亦不能不有限制。苟於一定之支出而亦吝之。則或不免反爲收入之梗。且有時非有相當之支出。決不能得有相當之收入者。運動之理。亦復如是。正惟求其收入之多。故不得不設法求其支出之多耳。

三 運動最有力之時代

吾人身體苟能適度使用。卽能適度發達。此如冶鐵工人之腕。人力車夫之足。可見其例也。故欲發達吾人之筋肉。當以使用吾人之筋肉爲消長。而有興味之運動。尤爲使用吾人筋肉之最好之方法。然欲發達筋肉。更不可不於身體各部分。在成長之青年時代之。若年齡一長。則體骨卽漸漸堅凝。任令如何運動。終不能發生鍛鍊筋肉之效也。

四 運動及於食慾之效果

運動適度。則能增進食慾。故運動後之飲食。莫不甘美異常。且進食稍多之後。試

行運動。胸腹即覺消滅。是皆由胃腸運行活潑所致。運動之後。糞便排泄。每覺輕便者。亦即此理由也。

五 運動及於血行呼吸之影響

血液之循環活潑。則滯積體內之老廢物。均得因衝激而隨汗與小便排泄於體外。老廢物既盡行排泄。則新鮮之血液。始能灌注全身。以促各部之發達。且肉體之外。腦中亦同受新血之灌注。而頓形清爽。然非運動。則決不能致此也。

六 運動之人以大食爲必要

運動時肉體固不能無所消耗。然運動後肉體亦未嘗無所補益。以兩者相較。其所得實能超過所失而有餘。故健康之男子。當大運動之後。除非常暴食爲衛生當戒外。如有健康之胃腸。能勝多量之食物者。可儘食之以爲相當之補償。

七 患肺病及患肺炎加答兒者之運動

人不可不運動以發達身體。既如上說矣。然此乃對普通健康之人言之。固非萬

人合宜之方法也。如患肺病及肺尖加答兒之人。其身體稍稍發熱，并常有咳嗽時。即宜極端禁止之。即患者自己必欲試行運動，亦非得醫生之允許不可。患肺病及肺尖加答兒之人，最宜靜臥牀上，以資靜養。然患者每謂爲有害身體而不之信。不知常常靜臥，則食物始得充分，而身體亦得因食物之營養以漸致肥滿也。

八 患腸病者運動之注意

以運動消食。固屬良法。然當胃腸有病時。則宜禁止之。世之患下痢者。輒謂下痢乃由運動欠缺所致。故於病中莫不竭力運動。冀以補其不足。而腸胃乃因此受莫大之害。蓋運動宜於腸胃未受傷時行之。不當於腸胃已經受傷後行之者也。有某學生。一日患腸胃病。自思必爲運動不足所致。因於病時恣意運動。冀療其疾。詎於運動後突生熱病。熱病加劇。並發黃疸。醫生診之。謂爲非分運動之故。其後醫治多日。始得痊愈。世之好於病中運動者。其亦聞此而有戒心乎。

九 神經衰弱者之運動

病腦及不眠之人。往往有思疲乏。身體以取睡者。然輕微之運動。容或有效。若運動過分。則不免受害。且第一日。或得達目的。至第二日。往往其睡眠有較平日更爲艱困者。蓋運動本非治療是種病患之良法。卽有時爲醫生所許。亦當在不疲勞之範圍內行之者也。

第三十章 健康必要之野外運動

一 戶外運動所受之影響

戶外運動。能使精神爽快。呼吸廓大。并能使心臟堅實。血行通利。其益甚夥。若脂肪過多之人。則并能使脂肪減少。筋肉漸漸發達。至筋肉發達至極度時。凡體上肉筋。悉條條可數。幾與披覽古時斯巴達勇士之肖像無異。有志之青年。正當以此爲法也。

野外之空氣。無不新鮮。肺吸受之。肺血乃爲之驟清。肺血既清。則全身之血。亦遂

推陳出新矣。且血液循環。因之活潑。腸之蠕動。因之劇速。食慾因之增大。汗之分泌。因之繁盛。老廢物排泄於體外者。既疾則便糞亦因之順遂。而夜間更能得充足之熟睡也。

二 野外運動能使青年增進克制情慾之力

青年男女。當其妙齡。既屆。莫不因生理及自然之關係。而有春情之發生。斯時苟能爲戶外運動。則全身之血行。可以平均活潑。不致有一部分充血之患。而生理的情慾之發生。亦得因之阻止。且運動之後。身體不免疲勞。不得不以相當之休養及睡眠。以資調補。故閑居不善之機會。亦遂因之以絕。此在青年之學生。固當以之自勉。而凡爲父兄者。亦不可不知此理。而獎勵子弟之戶外運動。以間接使不陷於不良之習慣者也。

三 不宜運動之人

野外運動之利益。既如上述矣。然身體衰弱之人。如不量力而行之。則亦足以致

害。神經衰弱者。行之不當。則足惹起精神之疲勞。使夜間不能安眠。此不可不特別注意者也。

又有謂患腸之人。苟能劇烈運動。則可以止息腸病。恢復健全者。此在生理上言之。亦屬不合。患腸之人。苟行運動。不但於身體無益。且使胃腸反受無窮之害也。

四 運動後可即入浴

運動後即行入浴。則皮膚之排泄物。可得盡行洗去。而筋肉亦得藉此休養。以驅逐疲勞。實爲運動家最良之方法。然於時間上及經濟上。有不能每次入浴者。可用冷水摩擦法。拭去汗垢。如向有冷水浴之勇氣及習慣者。則更當入浴於冷水中。

五 不宜運動之時間

執務後之運動。固爲健康身體所必要矣。然執務之後。往往與食事相近。苟在食事之前。有所運動。則其害與食後即行運動相等。故運動後。至少必經二十分鐘。

之休息。始得進食。而進食以後。亦至少亦須經過三十分鐘後。方得運動。此運動家所不可不知者。至空腹運動。亦能受害。更不可不知之。

六 運動後即行用腦之害

運動之後。如即行用腦以研究學業。其害亦甚大。故無論勤奮有如何必要。不可不俟身體安靜片刻後行之。

過激之運動。與過度之研究。亦不能行於同時同日之中。故學生等。當準備試驗。勤奮過度之時。所有大運動各課。均當節減。若在運動激烈之時。所有異常用腦之事。亦當停止。總使身體之休養。與頭腦之休養。互相調劑爲要。

第三十一章 驅除疲勞之法

一 早晨之用意

一年之計在於春。一日之計在於晨。此古人警人之言也。而吾人之忽略者。亦惟在此二語。每當春日既至。吾人之惰氣。亦若挾以俱來。或眠不覺曉。或寤而復寐。

當晨既然。故終日之間。亦昏昏如醉。且早起既遲。夜間卽不願早睡。夜睡既遲。則次日早間。必取相當之補償。而更復遲起。如是相循不已。情氣中人。日深。頭腦亦愈覺鬱積不舒也。

春日疲人如此。吾人烏得不以堅心毅力。與之搏戰乎。故晨間一醒。卽當蹶然而起。勿稍留戀。既起則卽用冷水摩擦。或行冷水浴。以摩練其身體。冷水浴身。爲驅除疲勞最有效力之良法。吾前已再三言之矣。而春日則更爲合宜之時節。因春日開始。則以後自能繼續實行也。

二 朝行散步之愉快

朝食之前。苟能出屋外散步二十分鐘。或三十分鐘。以呼吸清新之空氣。亦爲驅除疲勞之良法。惟散步不可不求其適度。適度云者。卽不過度之謂。換言之。卽不可因散步而反有些微之疲勞也。

春日草木叢茂。萬綠齊放。吾人徜徉於郊野間。滿目所觸。無非生生之意。披襟當

風胸懷爲暢。凡昨日留餘之疲勞。既可因之驅除。而今日未來之疲勞。又能預爲遏止。其裨益於吾人者。誠非淺顯。且朝時既得愉快。其影響於全日之執務者。亦甚大也。

三 食時之談笑

古人有食不語之戒。後世誦其言者。多遵守之。然準以今日衛生之思想。及家人團聚之娛樂。實不能認此言爲有至當之理由。且不但當以此爲戒。并當以食時大言大笑爲獎勵也。蓋愉快爲進食之良法。且食且談。且談且笑。則食慾乃得次第促進。疲勞亦得藉以慰安。若正顏厲色。相對無言。或取新聞雜誌等。隨視隨食。則飲食既不免無味。而血液之循環。亦非常遲滯。又何能望疲勞之回復乎。

四 下午三時之疲勞回復

午後三時頃。吾人每有飲茶之習慣。此種習慣。在衛生上言之。實無何等不合。蓋茶與加非。均含有精神之昂奮力。苟當下午倦怠之時。取飲少許。於回復疲勞上。

實有效力。惟患腦之人。醫生曾有飲茶之禁者。以不飲爲宜。

五 欠伸之有益

長日爲椅上生活之人。不可不時時舒動身體各部。及開胸行深呼吸法以休養之。能行欠伸。則尤爲有效。因欠伸時胸部伸張。肺內之污濁瓦斯。皆行吐出故也。惟隨常執務時間。有以大欠伸爲失禮者。則可變通方法。以手掌遮蔽口鼻行之。

六 久於執務不覺疲勞之法

長時伏案執務之人。欲其心神敏活。一無疲勞。可於一時間。或兩時間之後。停止十分或十餘分之職務以休息之。休息時或伸展身體以促血液之循環。成坦臥椅榻。以舒全身之筋肉。均無不可。如此其治事之程功。較之終日一無休息者。必能遠過也。

七 修學時之姿勢

學生修學時。往往姿勢不正。有佝僂而前屈者。有垂頭而曲上體者。此等不自然

之姿勢。每致呼吸不能暢利。血液之循環不能盛行。故身體亦每易疲勞。欲驅除疲勞者。務使上體正直。勿令頭部低下爲要。

第三十二章 恢復疲勞之法

一 恢復疲勞之最大要件

一日之事告終。則身體必異常疲勞。斯時必設法恢復之。始能不發生他種疾患。且恢復疲勞。正使勤勞能永續之秘訣也。

恢復疲勞之普通方法。其最要者。一爲定時之熟睡。一爲暫時之偃息。其法已詳述於上。毋待贅言。茲特陳其他方法於下。

二 入浴之必要

入浴一事。於慰愉疲勞。爽快精神上。有無量之價值。故疲勞之後。不可不一行之。前時德意志。因市間浴室甚少。國人苦之。近年則大認入浴之利益。凡小學校中。均設有浴室。令生徒頻頻入浴。其意不但令兒童練成入浴之習慣。并令其父兄。

亦悟入浴之必要也。

三 浴後之深呼吸法

入浴之後。可暫休息其身體。續行深呼吸法。凡終日伏案之人。其肺間所蘊惡濁之空氣。均得藉此呼取大部分清潔之空氣以換易之。而血液之循環。亦得異常暢適也。

四 休息以安靜爲原則

休息之時。以安靜爲原則。故休息之地。以刺激不劇者爲佳。例如有種種音響。繁雜喧囂之處。或光線非常強烈之處。均不相宜。

五 青色能恢復疲勞

物之顏色。亦能發生刺激神經與鎮靜神經之關係。各色之中。以青色爲最能慰愉神經。而青色中更以草木之青色爲最佳。法國文士。每以青色花木之盆置之几上。執筆既勞。輒對花木。作暫時之欣賞。而頭腦乃有非常清新之感。意大利達

拏蕉氏。世界有名之小說家也。其屋中嘗設青赤二室。凡作小說構思時。則入赤室。欲安靜神經。作片刻之休息時。則入青室。可知青色於恢復疲勞極有關係矣。





標商冊註

