

江陰王羲齋譯述

斷食治病法

上海商務印書館出版

# 普通治療法

一册 定價八角

## 本書之特點

是書專論普通常見之病症。使常人讀之。即知治療常症之大概。書中每一藥方。中西文並列。以免錯誤。醫學家作為教本。醫學家作為參考書。均無不可。若家庭中備置一編。獲益尤匪淺鮮。

◎商務印書館出版

中華民國九年六月初版

### 斷食治病法一册

(每册定價大洋叁角)  
(外埠酌加運費匯費)

原 著 者 日 本 西 川 光 次 郎  
 譯 述 者 江 陰 王 羲 龢  
 校 訂 者 丹 徒 劉 大 紳  
 發 行 者 商 務 印 書 館  
 印 刷 所 上 海 北 河 南 路 北 首 寶 山 路 商 務 印 書 館  
 總 發 行 所 上 海 棋 盤 街 中 市 商 務 印 書 館  
 分 售 處 北 京 天 津 保 定 奉 天 吉 林 龍 江  
 濟 南 太 原 開 封 洛 陽 西 安 漢 口  
 杭 州 蘭 谿 安 慶 蕪 湖 南 昌 南 京  
 長 沙 常 德 成 都 重 慶 瀘 縣 福 州  
 廣 州 潮 州 香 港 桂 林 梧 州 雲 南  
 貴 陽 張 家 口 新 嘉 坡

★此書有著作權翻印必究★

丙(919)

7435 號

01028 10  
21

商 務 印 書 館 發 行

研 究 衛 生 方 法

長 生 不 老 法

顧 實 編 五 角

本書分十篇。自一至九篇言精神、肉體、食養、少食、呼吸、運動等。種種不老方法。末篇言保全嬰兒法。人人讀之。可以長壽。

精 神 與 身 體

鄒 德 謹 編 一 角

是書分前後編。前編述身體與精神之關係。後編述神經健全之法則。辭明意顯。簡而易行。為人人必備之書。

身 心 強 健 秘 訣

劉 仁 航 編 六 角

是書分初傳、中傳、與傳三級。此即藤田式之中傳。貫徹儒釋道三教之理。一一皆可實地修證。名曰秘訣。誠非虛語。

藤 田 式 身 心 調 和 法

劉 靈 華 編 二 角 五 分

書係日本修養家藤田靈齋原著。以科學系統。說明修身養心之原理及方法。末附日本醫學博士菊池米太郎氏呼吸養生法。義精辭顯。指示明確。凡欲修養身心者。不可不讀。

# 斷食治病法目次

- 第一章 編述之緣起及其目的
- 第二章 可怖之食慾
- 第三章 食物之神話
- 第四章 飲食之倫理
- 第五章 過飲過食說
- 第六章 一日二餐論
- 第七章 斷食療法
- 第八章 迭歐氏之斷食之研究談及讀其著作而斷食者
- 第九章 文豪新葛雷耶氏之斷食經驗談及讀其著作而斷食之人
- 第十章 其他書籍所記之斷食實驗談

第十一章 著者所知之斷食實驗者

第十二章 肉食及蔬食

第十三章 生食論

第十四章 食物烹調概論

第十五章 食物分析表

第十六章 飲用品

第十七章 空氣亦食餌之一

第十八章 武雷加氏主義（消化不良者之福音）

第十九章 消化與精神

# 斷食治病法

## 第一章 編述之緣起及其目的

編述之緣起 余向患胃疾。童時偶不經意。卽致嘔吐。而食後復時苦胃逆。迄今不愈。余之舌苔。殆終年穢白。欲求爲健康人之遍泛豔紅者。蓋未嘗有也。顧至於今日。乃仍得動作如常人。是則良足駭異已。

抑此胃病。時時實損我健康。余年今僅四十耳。而三十八九歲時。已覺體弱不堪。故百計思所以療治。進而致力於研究體育焉。

當余研究健康問題之初。凡百衛生書籍。悉經披覽。而斷食之書。遂偶得寓目。迨讀竟後。始知停止膳食。誠最完美之自然療病法。無論何人。如每星期斷食一天。或每日廢止其早餐者。雖積弱之人。亦必能成健康之體。於是余卽廢除早餐時或停止兩餐。以試驗之。其成効乃卓著。余舌旣一變而復常。膳後亦不復苦胃逆。且更無食

弗甘味之象矣。

余既身沐其賜。因欲使人人盡喻之。爰草是編。以爲世之不識斷食效能者告。

編述之目的。本書編述之目的無他。乃就斷食療法。對於多病之人。使知如何則足以增盛一切病苦之抗禦力及治療力。舉其理論及實驗。冀同病者有所模式。且使無病者。咸知時常斷食爲衛生上必要之事。爲家庭間開一驅魔祛病至便之法門。是則區區之苦心也。

過食爲萬病之原。芸芸衆生。其食不逾量者。殆絕罕覯。要皆日必三餐。餐必過食。以爲快。卽初不欲食。而迫於時刻。終必勉勉以進。或食慾不振。則藉酒力。或服健胃劑。(如 *Taladiastase* 等)以冀進食。彼蓋以爲不食則體氣必弱。故不得不努力加餐也。豈知所謂食慾不振者。實係胃腸有病。宜暫假以休養。胡世人不加注意而深忽之哉。

由多食之結果。則胃腸疾病。勢將接踵發生。而怔忡、筋骨痛、(Rheumatismus) 疝痛、

糖尿、肝病、胃癌等症。亦必追蹤繼起。卽猶未至成病。而消化沮滯。時苦便秘。感情異常。悲怒不時之徵。要亦在所不免。總之家庭間苟有不健康之人。則和藹之家庭。必索然無佳趣也。

家庭間驅魔已疾之道。首在節食。卽每屆餐時。切不可逞一時之饗餐。而致過食也。夫世間萬惡。悉由自造。於飲食亦何獨不然。苟於膳食之際。自蹈過食之愆。貽禍子孫。其惡果將及於全家。非僅影響於一身已也。雖然。所謂隨時節食者。其原理固甚易明。而持之則殊匪易。何則。蓋吾之胃內之消化。常以精神之變化爲轉移。在宴飲歡會之時。縱使多食。亦能消化。至對影自餐。則雖所食絕微。猶往往至於積滯。大聞音樂。則飽啖後。消化勝常。貓在飯時。如挈尾以觸其怒。則胃部機能。亦隨停止。由是言之。吾人卽能時節其食量。而嚴守之。然不識隨消化力以爲轉移。則猶未必能不過食也。是故節食論者。縱能勉力踐行。尙不足以防制過食。底於安全。其至完之法。唯何。舍斷食外。無他道耳。



凡世之過食而致消化不良者。務宜卽行斷食。以遏止其食慾。如是庶可與胃腸以須臾之休養。而後天然之胃口自開。至是而進飲食。則粗糲亦甘旨矣。養生之道。其在斯乎。

斷食而達三日以上。應預爲種種研究。方保無虞。至若一二日之斷食。則無論何人均無何等危險。苟能依法施行。必可昇胃腸以健全。卽不然。而僅廢止早餐。亦能令食欲健旺。每餐興奮也。至於持久斷食。惟對於慢性病之難愈者。於病未劇前。用爲療治耳。所以時時休養胃腸。以保健康也。故此不妨每星期試行斷食一天。或廢除早膳二三次可矣。

斷食之際。宜每小時飲水一杯。以清滌腸胃。且應努力行深呼吸法。俾體內廢物。得以燃燒淨盡焉。

余於斷食之道。經精密研究後。竊以爲家庭間驅魔祛疾之無上妙法。誠非此莫屬。故余夫婦已於二三月前停止早餐。自實行以來。昔余月必數困於消化不良或食

慾不振者。今竟怡然自得。食皆甘美矣。

余廢止朝餐後。頗以枵腹爲至足樂。曾憶曩時於消化不良。食慾不振之候。飲食下咽而不甘。珍饈列前而弗喜。人生樂趣。消毀無餘。今則廢除一食而餒腹以待餐。其食思所感。較之種種生趣。殆有過之。可快孰甚。

如右所記。但就目前言之。設更證諸古人。凡昔之所謂真正宗教家。蓋無有不斷食者。然則余之所謂枵腹有至樂者。良有以也。

以上所述。不過爲具體的說明。茲更別爲下列各章而依次詳述之。

## 第二章 可怖之食慾

杯箸足以殺人。饑與寒。人生所至慮也。而相形之下。尤必先慮乎饑。蓋食慾爲塵世首屈一指之慾望。世人以欲望而陷身罪戾多矣。其爲食慾所迫者尤衆。是故制慾者。爲人間第一之道德。而所謂對於食慾之自制。則尤切要。雖然。能自制其飲食者。果有幾人。是則至可憫者也。故饕餮之殺人。恒過於饑饉。而人之死於杯箸者。較

之刀劍幾十百倍之。俗諺有云。以其齒牙。掘其墓穴。所言信然。

語云。疾病之種類。隨烹調之進步而並增。又曰。死於酒樓食肆及庖人之手者。比諸陸海軍所殺之人爲尤夥。是皆所以示杯箸之足以殺人。而發人深省者也。

嘗讀羅馬史。而知塞菩提大帝乃由過食而死。又讀英國史。而知亨利一世。亦由多食鰻魚而死。而約翰王則因啖桃過多。飲食逾量以死。其在中國及日本。如此類事。載籍中亦不絕於書。是則飲食又烏可以不慎哉。

時至今日。衛生學大明。縱口腹而貽害其生命。如塞菩提大帝等其人者。當然不復再見。然而世人日事三餐之後。復益之以閒食者。仍比比皆是。是仍陷於過食之弊也。故先弱其胃腸。而終致病體支離者。指不勝舉。卽其他凡百之病患。亦莫不由斯而致也。

因過食而起之生理變化。人之因過食而死者。以及由是而致病者。概因過食之後。其體內起以下之生理變化所致。

(一) 飲食過量。則胃部筋肉緊張不已。因之胃部筋肉伸縮之力亦日衰。

(二) 過食足以浪費胃液。終必至於胃液缺乏。

(三) 過食之人。其全身筋肉神經等。必甚疲勞。彼腹大如鼓。眼瞼弛緩者。蓋即腹滿之時。腦體運用不靈。有以致之也。

大凡因飲食逾量。致體內起種種生理變化。而不思飲食者。如進以酒或熱物。及生薑山葵等辛辣之品。則胃受刺戟。仍得振興其食慾。但此第僅足收片時之功效。而因果相承。必至無從救藥。

又過食之結果。則胃腑成病。常若未曾飽食而心志不舒然。

如何可防過食之患。凡食慾難制。任意饕餮者。其歸宿既必竊發上述種種變化。苟不設法以防維之。則百病叢生。終必致斃。故爲防制過食起見。而節食論。一日二餐論。二日一餐論。及斷食療法諸說以起。

茲於是等學說之前。先就食物之神話 (Romance) 略述之。

### 第三章 食物之神話

太古人類之食物 太古人類之食物。以菓餌爲主。繼乃漸進於肉食菜食時代。但是時概係生啖。視肉與菜蔬。亦不啻菓餌也。且在當時。貯藏品物之法。猶未闡明。而此等食餌。未必可以日夕獲之。故原始之人。往往一日不得一餐者有之。卽斷食至於數天者亦不尠。

溯夫食肉起原。其說有二。一謂洪水以前。人間猶未知食肉。僅恃蔬菓以果腹。迨洪水大作。草木盡淹。不得已始行肉食。一則謂食神前祚肉。因啓其端云。斯二說也。俱有理由。然當無火無鹽。所謂肉食者。恐亦僅以淡泊肉類。生吞之耳。又考摩西法律中。有祚肉不可加鹽而食之一語。尤足證明當日食肉情狀。迨後世鹽旣發見。仍不用於祚祭。是猶古之遺風耳。蓋太古人民之風俗。其以爲儀式而傳諸今日者甚多。斯特其一例焉耳。

火食（熟食）

燃薪以取煖。其發明究在何時。固無可考。然自此舉創行後。則所謂

火食云者。其創始似可懸擬及之。卽當生啖蔬菓肉類之際。或有一枚半片。誤落火中。旣復忽遽檢出。食之。覺其味遠勝生啖。於是遂開火食之端焉。

紐西蘭有瑪里司土人者。凡捕獲英國海軍之人。均卽撲殺而取其肉。於是掘地爲巨窟。窟中盛然火。投石塊若干於其間。俟灼熱後。乃出之平置地面。上敷以葉。更置人肉於上。而後取濡濕之草蓆覆之。蒸煨以爲食焉。曩者火食之始。凡百器皿。悉付缺如。或亦如此法以泡製歟。

又注水於木石凹處。而以灼熱之石數枚。投入其中。再三交換以溫其水。然後投以肉或蔬菜。熟而食之。是足爲始作羹湯之設想。觀夫今之非澳土人。其需熱水時。猶掘地爲窟。布以油紙。而注水其中。然後以熱石一再投入以溫之。可知其梗概。

鹽。鹽。發見之於何時。今不能知。大抵往古時初發見此物。其對於人類。亦至重要。惟略亞於火耳。故希伯來人。以之爲友情之徵象。餐時必須具鹽。希臘人。則每飯必供鹽於神前。日本亦有以鹽潔物之習。上古之珍視食鹽。於此可見一斑矣。

一日一餐時代及一日兩餐時代 羅馬西塞羅之著作中。有曰柏拉圖旅行意國時。見意人日必兩餐。大驚。由此足徵柏拉圖時代。希臘人猶踐行一日一餐制也。又佛經有言。凡爲佛弟子者。每日日中會食一次。則印度地方。亦係一日一餐可知。至於一日兩餐之制。則中國今日各省中。尙多有行之者。其在他國亦然。

攝食 上古之頃。食物多以手取。是無待言。然至何時始用匕箸。則無從知之。若泰西各國。其以手攝食。似尤較東亞爲久。卽以英吉利言之。當文豪歇克司批亞時代。猶舉國不知用叉。食時惟以小刀切肉。指挾而食之耳。又是時器皿亦無。其膳食也。乃以麵包薄片。置肉其上。且食且取云。迨十五世紀末葉。意大利始倡用叉。閱一世紀而及於法。又一世紀而至於英。蓋當時各國均目此爲贅物。未能普及。卽在法國大革命前。宴會時猶鮮備之。蓋任何家庭間。都缺如也。

食人肉時代 青銅時代。載籍所言。謂人類概以人肉爲食。雖眞僞不可知。然以對於食物變化之慾望。或因乏食之故。迫而出此。則此種時期。亦正未可謂其必無。觀

夫今日蠻夷之食人肉者。及文明種族間。值夫歲荒兵亂之際。食人之慘象。昭然可證也。以例言之。如西史所載圍攻盎欺哇克時。耶教徒十字軍中。飢餒大行。肆食人肉。又圍馬拉時。則掘敵墓而盜食其屍。以及東史中所言。每屆荒亂之秋。迫而食人者。指不勝屈。其他種載籍所言。如西紀一千五百十九年。意國米蘭地方。有婦人名伊利沙伯者。酷嗜食人。時時劫掠小兒。撲殺而鹽漬之。以供大嚼。嗣事敗。乃車裂而焚其屍。又約翰孫綠林傳所記。有大盜名沙尼皮哇者。廿五年間。食人至千人以上。是等或爲個人之僻性。要皆足爲原始時代食人之旁徵也。

又西班牙人征服墨西哥時。土人宗教儀式中。尙有食人之一種。日本亦有以食人爲治療疾病之惡習云。

食土 世有食土之人類。始發表之者。爲罕堡氏。考氏所著書中所列記者。如居於麥根河上流之印度人及紐基尼亞與丕留之土人。概以土爲食。而瑞士人所食之山肉。亦屬一種土質。又哇里拿柯土人。則以土爲滋養品而食之。卽中國及日本亦



有食土之習慣。如所謂觀音粉。觀音糧。黃山麵。仙米。仙粉。香土等等。皆土之一種也。食品種類之增加。當閉關自守。不相交通之時。各地居民。惟恃土產爲活。因之食品之種類。亦甚有限。例如格林蘭之土著。除間食葷及海藻外。概藉肉類以維體力。刺伯蘭之土人。其植物性食品。祇有葷及樹皮數種。居民大抵以乾魚。熊鹿之肉爲食。韃靼人則以食馬肉及其他動物爲主。所食之植物性食品。惟粳黍粉而已。其食之之方法。則以馬乳注粉中。使之發酵而飲焉。

大凡寒帶居民。其食物要不出上述範圍。熱帶居民。則其始僅有植物性食品。例如印度埃及之人。昔僅以蔬菜爲食。希臘居民。則於西紀元前六百二十年時。尙皆以土產菓餌爲活云。

繼而民族部族之間。發生戰爭及其他事故。於是交通漸開。而各民族之食品。亦漸見豐富。如亞力山大大王之征伐印度。而菜豆始入歐洲。征討埃及。而球葱亦流入西洋。羅馬揚威於四隣後。亞非之產物及英倫北歐等部所產者。乃皆登於膳食。於