

丁福保

身之肥瘦法

中華民國二十一年十一月再版



編輯者

無錫丁福保
江陰徐雲

總發行所

醫學書局
上海英租界梅白格路二〇四號

分售處

上海四馬路
作者書社

(身之肥瘦法)

每部大洋六角

身之肥瘦法緒言

日本田村化三郎原本

世上之不公平。凡世上背理不公平事甚多。金錢其一也。有者儘有。無者絕無。有者豪游一夜。浪費千金。無者四壁蕭條。一鏰（鐵錢）物忌。貧富之懸殊亦甚矣哉。然而貧富命也。窮達數也。古之人知乎數。安乎命。爰作歌以自警。并以之警人。歌曰。吾其仰而觀兮。彼君上其何尊。吾將終身以希冀兮。攀引無人。嘆予懷之徒勞兮。盍作笠以覆吾心。後之人聞歌而心應者。又從而和之曰。吾其俯而視兮。彼黎庶胡熙熙。吾將魂夢以徵逐兮。心焉其馳。奈雲漢之遼遠兮。懸萬仞以爲吾籬。噫。是無論上與下均宜安分行素爲也。不然。天地間人類不齊。彼夫富貴者與富貴者較。則富貴中有富貴焉。貧賤者與貧賤者較。則貧賤中又有貧賤焉。貴賤也。貧富也。其差別爲已甚也。然世之所謂不

公平者。猶不止此。有生計裕而後昆欠缺。後昆裕而生計艱難者。其他遇災難之人。不遇災難之人。幼失怙恃之人。長依膝下之人。短命者。高年者。盲者。聾者。啞者。言者。弱者。強者。病者。康健者。愚者。賢者。苦者。樂者。不勝枚舉。最後爲病的不公平。有肥如撐者。有瘦如絲者。觀撲資貌斯（一ツマウスボ）之日俄全權談判圖。可知得乎中庸之康健者蓋鮮。大抵過肥而過瘦者實多。過猶不及。無論肥者瘦者。都有病者也。然世人於衛生上。美觀上。肥者均羨慕瘦者。瘦者均羨慕肥者。以爲不平莫若此。余由學理與實驗。作身之肥瘦法篇。平易精密。使觀者人人易曉。人人能實行。區區之意亦欲以醫世上之不公平而已。

肥者之自慢 身體肥者。假令有病。外觀上不覺憔悴。故人每嘉之。因此而本人頗自高慢。時而有以瘦宜之於口。而其實不然者。此皆自慢之甚者也。故見人之瘦。口中欣羨者。其居心必反對。實際肥者較之瘦者。外觀上稍有福澤。

瘦者之自慢 瘦者因己之瘦亦頗自慢。如曰肥人每不智慧。此對於肥者之惡辭也。又肥者易忘。直謂之此是當然。暗笑其無神經也。又大抵年輕婦人。肥者姿態不佳。有因而減食者。又有飲酢者。有成種種無理之傲氣者。又時而吾輩所見瘦而姿態娉婷之婦人。曰此是尙瘦。要皆就瘦而善研究者。實在謂己之瘦而姿態善也。其自慢如此。肥人之危險 身體肥者。每以其美觀自慢。然就醫學上有種種之危險。(第二)肥人脂肪增於全身。心臟之周圍。脂肪附着。妨害心臟之動作。全不活潑。因之血液之循環遲緩。全身之諸機能不利。神經遲鈍。直似一無神經人。此稱爲脂肪心病。甚危險。(第二)身體重。動作不活潑。無精神。無論何事。總覺懶惰。而得運動不足之結果。胃腸弱。筋肉薄弱。力亦因之而弱。健康度次第減少。(第三)最易起病。有腦卒中、(腦溢血)脚氣、脂肪心、心臟麻痺、脚氣衝心、其他一般犯腦及心臟之危險症。瘦人之弱點 身體瘦者。有病之時多。假使無病。亦具一種神經質、癆瘵質、腺病質等。

之病質。又有一般虛弱者。後來無論何病。必定容易傳染。其中最易起者。有肺病肋膜炎肺炎等之呼吸器病、貧血病、胃腸病、腎臟病、肺外之結核症、其他一般慢性病甚多。且死於是者不少。皆瘦人之弱點也。又急性傳染病尤易感召。其時有急斃者。

要之肥者無論康健。一遇腦及心臟之病。亦有急斃之危險。瘦者罹於慢性病。有永苦而斃之弱點。是故無論肥者瘦者。要共注意而除此危險與弱點者也。

篇中所言除肥者危險成真健康之法。用瘦法述之。所言除瘦者弱點爲真健康之法。用肥法述之。此一篇語錄。幸而爲醫世上不公平之一助。則余之願望足矣。

身之肥瘦法目錄

第一編 肥法

余之心得	一至二
肥瘦之原理	二至四
肥之原因與瘦之原因	四至六
病者與無病者	六至八
食物	八至一二
運動	一二至二四
睡眠	二四至二八
飲酒	二八至三六
入浴	三六至三九
住居	三九至四七

藥品.....四七至五〇

肥與腫之區別.....五〇至五四

學生之肥法.....五四至七〇

衣服.....七〇至七五

空氣與日光.....七五至七八

季節與氣候.....七八至八〇

第二編 瘦法

希望瘦削之人以決心爲最要.....八〇至八二

瘦藥之服用法.....八二至八三

脂肪病之原因.....八三至八四

食物.....八四至九四

運動.....九四至九九

實行瘦法者之睡眠法.....九九至一〇〇

實行瘦法時之入浴法	一〇〇至一〇一
飲酒	一〇一至一〇四
瘦藥	一〇四至一〇六

第三編 結論

肥瘦與男女之關係	一〇六至一〇九
年齡與肥瘦之關係	一〇九至一一一
肥瘦與職業之關係	一一一至一一四
職業之適當與不適當	一一四至一一五
境遇與肥瘦之關係	一一五至一一八
結婚與肥瘦之關係	一一八至一二〇
教育資產階級與肥瘦之關係	一二〇至一二一
人之肥瘦宜保何種之精神狀態乎	一二一至一二四
神經質之人如何而能肥胖身體乎	一二四至一二七

戀之秘訣與肥之秘訣……………一二七至一二八

肥法瘦法之要領……………一二八至一三四

附 錄

肥法之問答……………一三五至一三八

身之肥瘦法目錄終

身之肥瘦法

丁氏醫學叢書

日本田村化三郎原著

江陰徐雲蘊宣

無錫丁福保仲祐

譯述

第一編 肥法

第一章 余之心得

醫者亦未盡知之。世間之人。讀是書之前。須知人體之肥法。非爲醫士者均克知之。故雖著作宏富之醫書。而肥法付之缺如。推其理由。實因人體之瘦弱。非盡屬疾病。人體之瘦。其原因有二。一爲疾病。一爲非疾病。現今希望肥胖之人中。醫師亦混入其

內職是之故。若夫人體之瘦法。載在醫書。脂肪過多症（即肥胖病）之治療法是也。然醫書上所載之瘦法。大都自肉體上立論。自精神上立論者甚少。故肥胖而求瘦之人。乞診於醫士。受其治療。不克奏效。約言之。肥法與瘦法。余非自醫學脩業而得。實因研究醫學外之科學。宗教及社會之百般人事。自學理與實驗而推知之也。此二法爲余心得之法。苟完全實行。則肥瘦可隨吾人之意。余之身體。少時甚瘦。至壯時遂極肥胖。余友見之。莫不歎余術之神。法之妙也。余妻之身體。非常肥胖。實行此法後。便日漸瘦。創世之讀是書者。慎勿誤解是書爲一種之醫學書。疑余由大部之醫學書節錄而成之也。

第二章 肥瘦之原理

肥法之困難

此後所述者。爲肥法之本論。夫瘦弱之體。欲其日漸肥胖。自外表上

觀之。似屬易。究其實。則非常困難。世間困難之事。莫若滯積金錢。肥法之困難。與滯積金錢。略同。滯積金錢。有種種之方法。肥胖人體。亦有種種之方法。決非數語所能包括也。

肥胖之原因 人之肥瘦各有原因。此種原因。關涉社會上之情狀者甚多。人之一生。隨男女、職業、教育、資產、信仰、境遇、素質、疾病等。而肥之原因與瘦之原因。千差萬別。不可言狀。此兩種之原因。若克相等。人體保平均之狀態。若有多寡。則人體之肥瘦。兩是以生。肥之原因。多人體便肥。瘦之原因。多人體便瘦。此一定之理也。

生產與消費 以經濟學譬之。生產即收入也。爲肥之原因。消費即支出也。爲瘦之原因。收入與支出之總決算。若收入浮於支出。則有財產貯蓄。家遂以富。支出浮於收入。則因損耗而負債。家遂以貧。

富之價值 不論如何之富豪。決不得謂之曰貴。乃當然之理。蓋富之價值。須視其如何生產。如何消費。如何貯蓄。始克判定。不義之富。貴視若浮雲。清廉之赤貧。等諸金玉。自古然也。人之體軀。亦何異於是。人體之健康與否。決不自肥瘦而判。肥因病的原因。而肥瘦因病的原因。而瘦。均非吾人之幸福。且與其肥於病的原因。不若瘦於健全原因也。要而言之。人體之肥瘦。若均基於健全之原因。則肥與瘦均可。

病的原因與健全原因 同一肥瘦之原因。有病的與健全二種。今爲易於解釋計。仍用經濟學譬之。盜他人之金錢而爲己之金錢。損人利己。則此金錢爲不德之收入。

耽於酒色多購無益之奢侈品爲不健全之支出由機智與勤勉以儲有益社會之金錢乃正當之收入因增進社會之幸福維持自身之健康以致消費無數之金錢乃正當之支出人之體軀亦然滋養適度爲健全肥之原因運動有節爲健全瘦之原因運動不足或飲酒過多爲病的肥之原因下痢發熱過度之飲食運動房事等爲病的瘦之原因此外若肺病胃腸病神經病各種之急性病慢性病亦爲病的瘦之原因也

衛生經濟及道德 衛生與經濟道德有密接之關係自外表觀之道德講仁義而不言利經濟言利而不講仁義衛生求健全而不問經濟與道德一若冰炭不相容者豈知此三者實須臾而不可離此三者苟能完全調和始克具高尚完美之人格也

第三章 肥之原因與瘦之原因

肥瘦之原因各有病的與健全二種既如前述今將各種之原因分類而表列之於下

(甲)肉體的原因(健全與病的)

(一)食物

(二)飲料

(三)運動

(四)睡眠

(五)入浴

(六)房事

(七)藥物

(八)住居

(九)衣服 (十)空氣 (十一)日光 (十二)季節

(十三)氣候 (十四)天候 (十五)癆瘵質 (十六)腺病質

(十七)呼吸器病 (十八)消化器病 (十九)血行器病

(二十)除上述外之各病

(乙)精神的肉體的原因(健全與病的)

(一)男女之別 (二)年齡 (三)結婚 (四)境遇

(五)職業 (六)資產 (七)階級 (八)教育

(丙)精神的原因(健全與病的)

(一)戀與愛 (二)憂慮與安心 (三)悲觀與樂觀

(四)不足與滿足 (五)信仰與懷疑 (六)希望與失望

(七)勇氣與怯懦 (八)決斷與躊躇 (九)嫉妬與怨恨

(十)解脫與執着 (十一)利己心與利他心 (十二)神經質

(十三)神經病 (十四)精神病

以上所述之肥瘦原因實關係於社會上百般情狀不特與天然之季節氣候男女之

素質、年齡、職業、結婚、境遇、資產、教育、衣食、住及日常生活之狀態等。有莫大之關係。其精神狀態、神經狀態亦有密接之關係也。余先述最重要之肉體的原因。然後述精神的原因。

第四章 病者與無病者

世間之人。因瘦弱而希望肥胖者甚多。其中瘦之原因。必有病的與健全之二種。病的原因之最著者。係肺病、胃病、腸病與神經病。此外若貧血諸症。各種之慢性病。均因經時甚久。營養不良。而病體漸瘦。故罹病而瘦弱之人。當先延良醫治療病症。然後講肥胖體軀之法。

然人之身體。有病無病。一時實難了解。縱使乞醫師診視。確係健全。絕無病症。身體瘦弱者。往往有之。遇是等之人。其瘦弱原因。既非疾病。必須推知他種之原因。始可以講肥法。此健康診斷之所以必要也。

健康診斷之目的。先鑑定其無病有病。若係無病之人。則其瘦之原因。果先天性素質。乎抑爲後天性之原因乎。既知其爲先天性之素質。又須識別其爲神經質、癆瘵質、腺

病。質。其。他。之。諸。質。或。同。時。兼。有。二。者。若。爲。後。天。性。之。原。因。果。關。乎。抑。關。於。衣。食。住。日。常。之。生。活。法。乎。亦。當。精。密。推。知。之。要。而。言。究。屬。何。者。不。可。不。詳。細。而。明。辨。之。今。將。瘦。之。主。要。原。因。分。類。而。

(甲)有病者

(一)呼吸器病

肺炎加答兒 肺浸潤 肺結核 喘息 肺氣腫

結核等

(二)消化器病

急性慢性之胃加答兒 胃擴張 胃鹽酸過多症

胃下垂症 胃癌 胃瘰 神經性消化不良 神經

答兒 腸結核 腸癌腫 常習便秘 慢性赤痢

核性腸膜炎 癌腫性腹膜炎 各種之肝臟等

(三)血行器病

心臟瓣膜病 大動脈瘤 動脈硬化症等