

家庭健康叢書一卷

——身體和食物——

麥克法登著

張日池譯

商務印書館發行

一卷書叢康健庭家

—物食和體身—

著登法克麥

譯池日張

行發館書印務丁

中華民國二十七年一月初版

(63023A)

家庭健康叢書卷一 身體和食物 一冊

Home Health Library, Vol. I

每冊實價國幣貳元

外埠酌加運費匯費

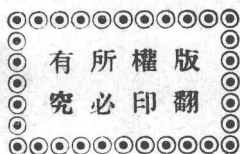
原著者 Bernard Macfadden

譯述者 張日池

發行人 王雲五
長沙南正街

印刷所 商務印書館
長沙南正街

發行所 商務印書館
各埠



版權所必究

(本書校對者 張嘯天 林仁之 王永榜)

目錄

卷一

身體和食物

卷頭語.....

一

第一部 身體和它的構造.....

三

第二部 從食物裏所獲得的健康.....

一三九

第三部 增進健康的烹調法.....

二七一

第四部 體重的控制.....

三五五

家庭健康叢書卷一

身體和食物

卷頭語

著者蓄志很久，想使用簡易的，能够爲人了解的和非專門術語的詞句，來寫作一本售價低廉爲人人的購買力所能及的嚴格地當代的著述，以便將增進健康和保持健康的問題，完全表現出來。今日這本書既能獻給讀者之前，著者的素願，便已得償了。這種著述，經過研讀和實驗後，能使男女讀者，個個都更生起來，充滿了豐富的生活力，堅忍力和抵抗力，並享受活躍的和愉快的健康。

獲得健康的人就是一個勝利者，能够迅速地克服一切想像的障礙。健康的人能受着生活上各方面的享樂，故是一個樂觀者；但不健康的人，卻常常是悲慘與沮喪，因此便成爲一個悲觀者了。

許多人感覺到想增進愉快的和強有力的健康，便需要無限的困苦工作，與耗盡精力的操練，和貧乏的飲食，以及種種犧牲。

剛剛相反，保持一個強健的和富有生活力的身體所需的實踐，就是愉快和幸福的源泉。我們對於健康追求得愈熱烈，愈察覺得這種健康狀態對於自己和別人的意義。

生活力，生殖力，個性，幸福，成功——這祇是健康生活所產生的多種無價之寶中的幾種罷了！

醫學現已逐漸多注意於飲食論，及由陽光與新鮮空氣和運動以及適當飲食所獲得的利益，而少注意於使用藥物以治療症候，因藥物有特效的是很少。今日在醫學範圍裏，科學家和探討者費盡心思，企圖發現一種免除疾病的預防法。這使人們感到疾病的防止，乃一切人類應該向着進行的目的地。

預防疾病的方法，就是加增抵抗的能力，並用適當的生活，以產生一種免除疾病的狀態。

著者在過去五十年裏，都是從事於宣傳和教授這種生活上不易的公律。這種真理，雖經過了很長久的時期，始被人們所接受，但我們企圖就所能盡量解釋的自然界諸公律，正在日漸加增地被整千整萬人承認和證實了。編著「家庭健康叢書」之目的，乃在於設備一種增進健康的教育。它包含着許多科目，如人體的結構和功用；發展身心和矯正身心的運動；食物；體重的控制；體美和個性的增進；結婚；產兒；育兒；水療法；生理治療法；飲食急救法；以及普通疾病的緣因和徵候等。它也包括處理疾病的自然方法之全部。

這些一切，都是敘述得很清楚，簡潔和緊密，以使沒有一個人會感覺到它是過於專門化，和看不懂的。將這種關於適當生活的價值和重要性之著作獻給讀者之前實是一種特殊利益啊！

第一部 身體和它的構造

從前史時期開始，人類的心智便趨於日漸敏銳，而他的本能卻已遲鈍起來。智識並不是常常有效地替代了，在消失中的本能，所以像「人類的身體已逐漸變弱，而他的智慧卻逐漸增長」這樣的成語的警句，便應運而生。然而這種說法是完全不切當的。剛剛相反，自然的本能加上智識，應該能使人類的身體逐漸變強，而同時使他的智慧逐漸增長。

待我們將人類生活裏那些最重要的本能來檢討一下罷：第一，我們可類列適合人類需要的食物的應用；第二，我們可論及配偶；第三，我們可列入藉賴持久性而獲得的身體上的技巧和忍耐力之發展；第四，我們可討論依賴自然界的力量，來克服身體上的衰弱和疾病。

這種分類法，也許是很簡單的了，但它仍可更進一步單純化一下，因為上言各種本能，除配偶外，都可視作自然界的第一公律——保存自己。

這些本能，依照上述的次序，已成爲這獻給讀者之前之五卷叢書的題材了。這並非偶然的事。誠然，本能對於健康之增進，實有重要的關係，正如本書所闡述的一樣。

增進健康之自然方法

增進健康的自然方法，要注意到人類的本能，並不算怎樣奇異，因為它大半使用着人類本能地依賴着的自然界諸力量的。這些自然界的力量所產生的效果，其感動今日矯揉造作的人類，和感動他的原始祖先無異。因此人類所以直覺地依賴着這些力量，便可得到一個解釋了。

在有紀錄的歷史的許多世紀裏，和在這時期許久以前，呪語和仙露支配一切。然而在許多年代裏，人們的心智仍信任着，自然界諸力量若應用得適當，實具有治療能力。

從見解上至實際行動上，都曾屢次證明，本能雖是潛伏着，仍是向我們指示健康途徑的。

食物和本能

食物之需求，既已認為一切生物的最初的本能，關於人類，最低限度亦可更進一步承認，人類想望某類食物，也是一種人類本能要求的結果。新鮮的水果和蔬菜，便是這些食品了。

在可能選擇的範圍內，人類的食物是包含廣大的，這大半是由本能負責。人們相信，當食物受着限制，或缺乏多樣性的時候，人們的健康便會損壞。這種信仰，在未獲得科學的證明以前，已在許多地方流行了。

衰弱和疾病，乃缺乏了身體上諸要素的結果，而這些要素，乃多樣食物在身體內各處供給微少份量的。這種事實之由本能表示出來，大約已遠在未有人類紀錄以前，而科學加以知識上之實證，祇是近來的事。

在天然的和未變化的狀態中之五穀與其他食料，最能增進生活力，而礦鹽和今日所謂「維生素」等，對於健康是異常重要的。這些事實，也許久未被人注意到。但原始食物的本能，經已指示着健康的路途，而知識對於這

些真理的覺醒卻是落後。

本能和自然界諸力量

陽光久已被認為一種人類健康的異常重要的因素，雖然人們不知其所以然。例如在陽光照耀的地域裏，豐富的陽光，能够克服因食物缺乏而生的結果，這些結果，就是兒童們的軟骨病，和伴隨着的身體上畸形發育。然而智識和科學對於此事，許久尚未認識其因果關係。

三十年以前，研究陽光治療法的人們很少，他們彼此的見解也相距甚遠。但在過去一世代裏，我們經已發現，無論是自然的陽光，抑是人工的陽光，我們都可利用以治療人們的許多疾病。

人類藉賴陽光以作舒適的源泉之本能，久已顯明。祇要覺醒的智識來解釋這個本能，並施用陽光來治療殘廢和解除痛苦。

知識和本能

這些簡略的綱要，就是今日人們傾向着將知識和本能結合起來以增進健康之例證。

這些人類知識進展的詳細情節——若缺乏了這些細節，這幾卷書是很難完全其目的——既逐漸表現出來，我們對於實際上利用本能以增進健康，也逐漸了解，同時對於知識和本能的重要關係，亦清楚明白了。

在今日，一本論及利用自然界諸力量以增進健康的著作，如果是適用的，必要和從前同樣的著作相差得很遠。誠然，所用的方法程序，也許是相同的，但今日它們的範圍既廣，而其應用也更加確定，故新舊之間，實隔着一個

鴻溝。

過去所視為屬於個人意見的，在今日已變為經已證明的事實了。科學表示着，天然治療法應享有被人們給以嚴重的考慮和施以廣泛的應用之權利。

健康的程度

在對於健康的可能性感到興味的人們看來，健康的人們裏面，似有一條顯著的界線，將他們分為兩大組的。這兩組中，人數比較多得多的，就是具有所謂中性健康的特色之一組。這種健康的抵抗程度或保護程度，乃「身體健全」的邏輯的結果（一本教科書曾這樣寫出一個最好的健康界說。）

第二組人數較少，但以具有強烈程度的健康顯著。在這組裏，抵抗力與生活力和活動力，都同時發展着。這種健康的程度，不祇保持着人們在常態中生存，而且對於身心都產生重要效果。它實在將人們生命裏許多要點變化着。這種健康狀態，我們稱為積極健康。

能够保持中性健康的人們，積極健康的獲得，便成為可能了。

中性健康，使身體上產生了保護性的抵抗力，以反抗疾病，及使人們能從事生活上的工作和娛樂。積極健康，除達到同樣目的外，並產生了豐富的身心的能力。

最關重要的就是，中性健康和積極健康之選擇，乃個人意志取捨的結果，並且是依賴着健康本能和健康知識的。

知識和健康

生於今日的人類，對於健康的知識和實踐，乃保持健康所必要的。當然，知識對於商業和社會事業，也是必要，但關於健康方面，其特異之點在於知識不祇是必要，並且須與實施攜手。在水的深處，我們不能游泳，便會溺死，在這個時候，知曉游泳的原則是不够的，我們必須能够應用這種知識，不然，便要受着刑罰了。

在現代生活裏，知識已大半替代了本能。禽鳥之在逆風中翱翔，是全然受着本能指導的。但人類的飛行家在飛機上作同樣的把戲的時候，便要用着知識加上注意力之集中了。

人類身心的結構

這句爲許多聖賢們所擁護着的「認識你自己」的格言，對於健康之研究，其直接的應用，實比之其他人類知識爲多。

走向健康知識之第一步，便要了解身體各部份的結構，以及每部份對於保持健康所必須履行的工作。

人體本是一個化學實驗室，同時又是一架複雜的機器。既是如此，它的運用，便自然表現着許多錯綜複雜的細節了。各種動物的生存——其實普遍的生命——大都多少是這樣情形的。

解剖學與健康知識

人體機器，在稍微不能有效地運行的時候，便會惹起被擾着的人，動作或查究起來。但人們對於致使紊亂狀態發生之器官或經過程序，並不是時常有澈底的了解。錯綜複雜的現代生活，乃被許多對於自己的身體持着不

可思議的態度的男女們所支配着。

誠然，科學上的拉丁文名詞或其他名詞，對於某些讀者，似是一種障礙，這種事實，在本書裏全然承認，著者在可能範圍內，盡量使用着通常爲人所了解的名詞。

關於解剖學，讀者必須在某種程度上，認識解剖學家對於人體各部所用的名稱，不然的話，對於此道感到興味的人們，便不能在這種圖書和教程裏探討了。

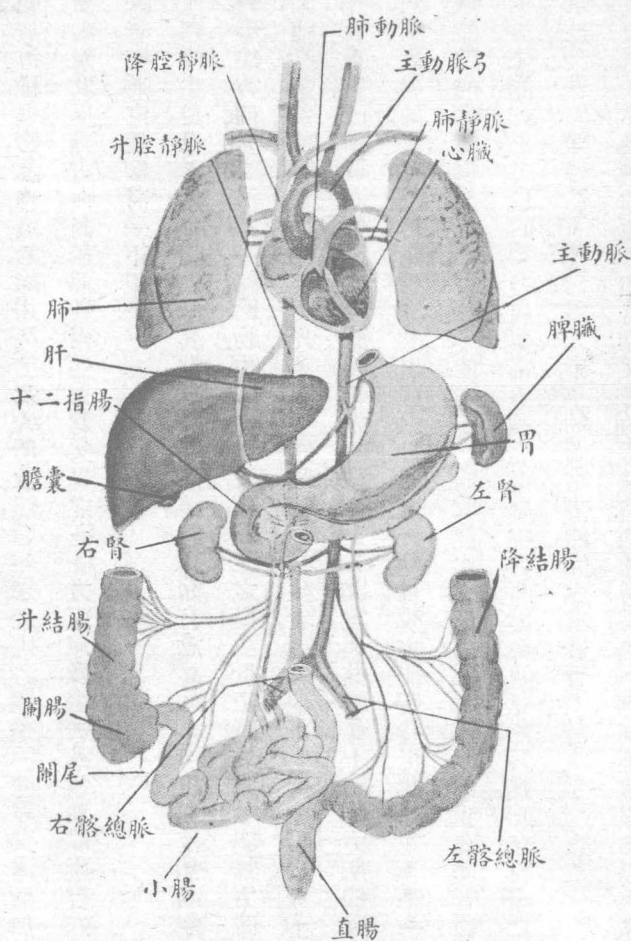
人們使用着拉丁文名詞或其他名詞來稱謂人體各部之廣大理由就是：解剖學的名詞，都要在一切語言中這樣標準化的，不然的話，誤解和嚴重的糾紛，便會產生出來了，在各種學術裏，保健學必然是以國際爲範圍的，故以學術的發現來貢獻全世界的人們，必不能爲語言的界限所限制的。

解剖學及其伴侶生理學之研究，並不是一種困苦或煩難的工作，而是一個有興味的發現新領域的旅行。誠然，當研究者缺乏了利用實在人體模型來學習的利便之時候，圖解之對於他們正如地圖之對於戶內探險家一樣，他們都要在書頁上完成其旅程了。

身和心

身心的探討，當以研究區別人類和其他生物的器官開始。前腦乃人類本體的支配器官，這就是使他成爲地上主人的東西。前腦的外膜具有數不盡的裂隙和摺疊，將它的主人的人格或才能告訴我們。這裏一個摺疊，也許表示他是一個涼血的暗殺者，而另外一個摺疊，會表示寬恕這個或然的兇手的豁然大度之象徵。

他的腦和它的外延——後腦、脊髓和神經——就是區別人類和其他動物的主要特點了。



第一圖

上圖表示軀幹裏各器官的通常位置和它們的相互關係。動脈和靜脈所保持的血液循環法也表明在這裏。

當我們將這架思想機器對於它的機身——軀幹——的關係加以研究的時候，人類身體上的結構便可當作一本奇蹟書研讀，因為人類的腦的運用，其物理上的屬性與非思想的器官無異。腦和身體上其他部份，都是同

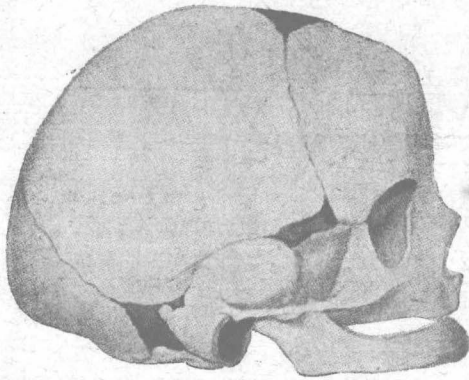
樣以細胞和組織質構成，爲同樣的血液所滋養，並以同等程度受同一的生理公律所支配。至於它受本能支配的程度則比其他部份更高。

關於這種事實，其普遍的應用，久已爲人所承認，而年來近代心理學的演繹，又逐漸加以注意。在本書裏，對於人類衝動及其反應方面，對於個性，兩性，與爲父母之道等方面，以及對於認爲與健康有直接關係之生活上其他方面，著者都將它們檢討一下。

人類的生長，及其幼年時代的異常延長，乃一樁特殊而有意義的事情。但以漠然的觀察者看來，似是與人類其他的優越方面相異了。在一切動物生命中，以人類孩童之出生世上時最爲軟弱無力。雖然，以人類身體上的組織而論，他是最爲完善，但他的能力比不上下等動物的初生者，因爲他更要倚靠着父母不斷的維護。一條年齡僅六個月的小狗，已經是一個很活潑而強有力的生物——其實，與其身體上的能力所能發展的限度相去不遠，這是我們所熟知的。有些下等動物，在其出生之日，便能行動，最少也能爬行，但我們並不是一樣，我們在出生六個月的時候，能幹的事情很少，我們當然不能與小狗的敏捷比賽。在這個時候，我們正在學習使用肌肉和平衡身體的感覺，但尚未能行走。二歲的狗，乃屆年富力強之最好年齡，而兩歲的兒童，與其正在前頭之身心的長期生長比較起來，祇是發育的開始罷了。牠尚需二十年的光陰，方能完成其發育。

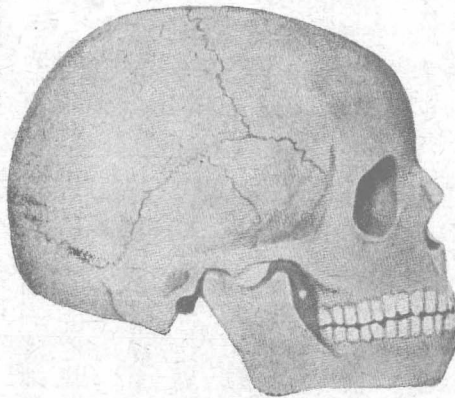
但因何人類孩童的生長和倚靠父母的時期特別延長呢？我們也許不會假想，以人類的優越地位，在其出生的時候，就應該超越同年齡的下等動物嗎？

其實，這種長期的依賴和生長，乃使人類高深的造詣成爲可能，而披毛生物發育的迅速，祇表示着，當牠們達到成長時期，能力之有限罷了。人類的神經組織，其性質較爲優良，故需要長期發育。且因父母之長期監察與維護，不但兒童獲得教育和訓練之較大的可能，而且以父母的立場而論，這便造成了爲人類進步的重大要素之一的確立的家庭生活的基礎。然尚有真實緣因在下段說明。



第 二 圖

這圖表示嬰兒出生時發育未完成的頭顱。骨骼結構的部份有些尚未完全結合，而頂上的
凶門仍是張開，這是很顯然的。

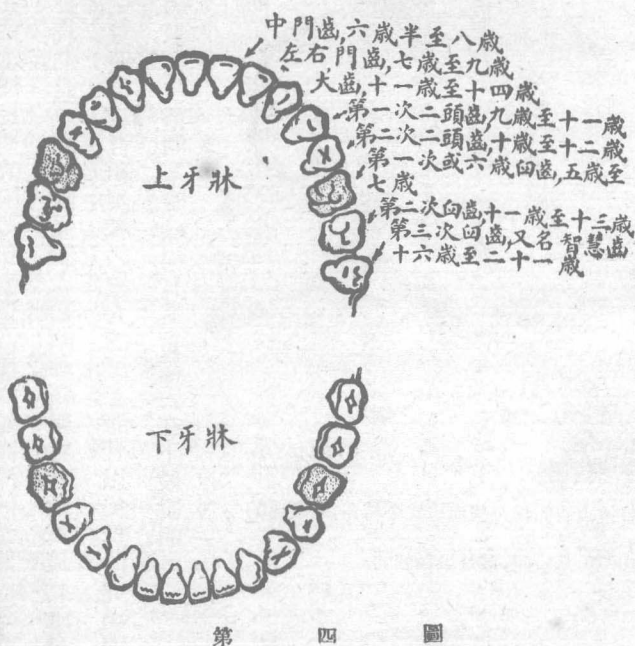


第 三 圖

這圖表示成年人的頭顱。這裏，頭顱上部和
頷骨的發育是很顯然的。

在人類進展中，所具有的下等生物的較爲原始的本能或「種族習慣」已大半讓位於推理的能力。這些本能，並不是被保留着，與我們的智識進展並存，而是主要地爲後者所替代。當然，以天賦的資質而論，智識比本能爲

高。我們有些原始的本能，現仍保存着，牠們對於許多事情都維護着我們，但我們大半是倚靠着思想的能力。今日的狗，有時會旋轉兩三次，然後臥在一張軟滑的地氈上，正如牠的野蠻狼祖先，往昔臥在長草和深雪裏之前，想造成舒適的床褥所幹的一樣。但這些無意識的事，我們是不幹的。我們是要學習使用心智的，這正是我們幼年時期



第四圖

上圖表示人體牙齒設備的遲緩生長。矢頭和注釋乃表示人類的牙齒在常態中完成其生長的年歲。

延長之玄妙——我們須要學習使用心智和推理。動物在其出生的時候，便完全賦以本能，而每個人類卻要建設起自己的心智機器，換言之，要訓練自己的心智，一如訓練自己的肌肉一樣，而這種訓練是需要時間的。假使我們，像許多動物一樣，出生數年便生長成熟，那末，造成今日的人類之神經系組織和心智的高度發展，便成為不可能了。

我們身體上的遲緩發育，與心智上的發育相當，這是與我們組織結構的精美，及其生活性與持久性一致的。一個結

構比較粗糙的生物，其成長所需時期，祇是我們所需的小部份。然而我們發育時期之悠長，是與其他動物的發育公例適應的，這種公例就是：身體上發育時期之久暫，因各種動物生命之長短而異。依照這公例，一個需要二十年發育的動物，其生命便比需要四年成長的動物超過五倍了。

人體上奇異之點，就是牠具有無限能力，能調節自己，恢復耗去的精力，以及當受損傷時，能將其修理。人體好像任何的複雜機器一樣，過度的使用和暴力侵襲之結果，會產生了毛病和損壞，但牠與尋常機器不同之點，就是牠能够修理自己。假若牠任何部份（神經系除外）有毀壞和損傷的時候，牠便立即開始很巧妙地和系統地幹着修理工作，將大量血液和建設材料運往受影響的部份。我們每日的活動，用去了所能利用的精力的大部份，並消耗了身體上若干組織（大部份是肌肉的）；甚至在這個時候，身體上的器官和液體，仍是工作着，重建了新的組織和精力。在夜間，當精力短少，細胞組織損壞或耗盡，以及廢棄物大量產生，使我們異常疲倦的時候，則在我們恢復精力的睡眠裏，這些修理工作便會來得更加迅速和有效。

身體的構造

我們未將身體上各部份的形式和功用加以研究之先，必要明瞭，整個的身體，乃一團結合堅牢的各種化合物，按照自然界確定的和不易的計劃而佈置。這些化合物數目很多，但都是由體內的化學元素的各種不同的結合而構成。這些元素有十二個，其份量是很容易量度的，牠們就是：氧，氫，氮，碳，鈣，磷，鉀，氯，鈉，硫，鎂，與鐵和碘。體內之其他元素是很少的，如氟，錳，矽和銅等。