

百 科 小 叢 書

養 心 術

越 智 真 逸 著
任 一 碧 譯

王 雲 五 主 編

商 務 印 書 館 發 行

書叢小科百

術 心 養

著逸眞智越
譯碧一任

編主五雲王

行發館書印務商

中華民國二十三年三月初版

(一一五三三)

百科叢書 養心術 一冊

每冊定價大洋貳角伍分

外埠酌加運費匯費

版 翻
權 印
所 必
有 究

原 著 者 越 智 真 逸

譯 述 者 任 一 碧

主 編 兼 王 雲 五

發 行 人 王 雲 五

印 刷 所 上 海 河 南 路

商 務 印 書 館

發 行 所 上 海 及 各 埠

商 務 印 書 館

(本書校對者劉毓堉)

譯序

這本書的要旨已見著者原序，似乎不必再贅；但就譯者的立場而言，是不能沒有說明的。這個譯本與原本是頗不相同的；這個不同，說起來也很簡單，就是因為譯者把認為不必要介紹的部分刪除並且有好些地方是節譯的緣故。

原書名「心之衛生」譯者爲求簡明而通俗起見，所以改成「養心術」了。

「藥養不如食養，食養不如心養，心養不如氣養」這是中國北部的俗語，大概南部也有這種俗語吧。——又關於養心之道，若是向我們古來的書物中去尋找，恐怕要有千百倍於這個小冊子的數量，也說不定。只是我們的古話，都是從純精神的立場發出的，以科學的實驗爲根據的，可以說是絕無的；譯者所以特別選出這本帶有中國古話的養心的書並且使用「術」這個含有具體的意味的文字，就是這個緣故。

因爲書中有一部分——與本書無直接關係的部分——移到拙編神經衰弱症（良友版）上了，所以爲補充起見，又從樫田十次郎的名著『腦之衛生』上精選了十四項，以『健腦術』的名義，作爲附錄；雖是老生常談，究係至理名言；與正篇並不重複，因之不算蛇足。

一碧 一九三三，四，一〇

原序

我們的精神與肉體，是處於密切不離的關係的地位，而能够互相地受到微妙而且很深的影響，這是幾多醫學的實驗所證明的。因此之故，要想保持我們的健康，期望疾病的治癒，不僅須要講究肉體的衛生，更須要留意精神的衛生即心之衛生。

現代的醫學，誠然得到了顯著的進步，但有偏重肉體，輕忽精神的傾向。我確信：必定肉體的衛生和精神的衛生並行不背地見着實施，才算達到理想的境域。

我基於以上的主旨，想舉出幾多實例，證明心之衛生是如何地要緊，於是公表了這個小冊子。一般讀者若是能够理解著者微意之所在，而把關於養心的法術應用到健康增進和疾病治療上，那就是著者的本懷了。

一九二九年夏

養心術

日本京都醫科大學教授

醫學博士越智真逸

目次

緒言

第一章	乳之分泌與精神作用.....	二
第二章	心臟之機能與精神作用.....	四
第三章	血壓與精神作用.....	八
第四章	食物消化與精神作用.....	一六
第五章	腸之運動與精神作用.....	三四
第六章	嘔吐與精神作用.....	三七
第七章	月經來潮與精神作用.....	三八
第八章	月經閉止與精神作用.....	四六

第九章	胎教與精神作用·····	四九
第十章	疾病與精神作用之關係·····	五五
第十一章	催眠術之意義及其醫療價值·····	五八
第十二章	精神修養與疾病之治療·····	六五
第十三章	看護與精神作用·····	六六
第十四章	精神之過勞與其害毒·····	七二
第十五章	精神之休養與睡眠·····	七五
第十六章	關於娛樂·····	七八
第十七章	心之平和與健康·····	八〇
附錄	健腦術·····	一一三

養心術

緒言

所謂養心術，即心之衛生，即精神衛生，是肉體衛生的對稱。肉體的衛生是講究食物、空氣、日光等及於健康的影響的，精神的衛生是以精神和肉體的關係爲前提而講究在保健上應如何統制我們的精神的。

古來的『健全的精神宿於健全的身體』這句有名的金言，就是說明兩者互不相離的密接關係的。要之，肉體的健康狀態，對精神有微妙的影響，自不待言，而精神狀態的如何也是能夠給與肉體以顯著的影響的。

近時的醫學雖已經得着長足的進步發展，但有過信藥物，忘卻重要的精神衛生之憾。古來

又有『一看護、二藥』的諺語，這也算是說明精神的衛生有如何重要意義的名言。

我現在要舉出幾多實例說明肉體與精神有如何密接的關係，使一般人知道在我們的日常生活中應該怎樣重視精神衛生的事情。

第一章 乳之分泌與精神作用

『一憂慮到身世，乳便停止，』這是誰都聽說並且是許多婦人親自經驗的事情。究竟精神的作用怎樣？又爲什麼這樣地與乳之分泌有密切的關係呢？

原來，乳是爲在乳房內部叫做乳腺的腺之細胞所分泌，經排泄管而出於體外的。即乳腺細胞是在從循環於這個部分而來的血液作出乳時，攝取必要的成分而由細胞的微妙作用以構成這個乳汁的。

但是在這個乳腺細胞裏，因爲有神經分布而在支配着它，所以種種精神的刺激，會使乳腺受顯著的影響。比方婦人在爲家庭的不和而憂慮或是愛兒得着重病而思及身世等時候，乳之分泌便會忽然停止，尤其是在神經質的婦人，甚至於應酬一兩日的逗留客乳之分泌便很是惡劣起來的。反之，婦人心境非常愉快或非常安心的時候，乳之分泌，便會顯著地良好起來。

精神的刺激是這樣地傳於神經纖維而很能够在乳腺細胞裏生出微妙的作用或是增高乳汁的分泌，或是遏止其分泌的。至於良乳多量地分泌與惡乳少量地分泌及於乳兒之心身的影响是不待言的。

所以授乳中的婦人應特別注意這一點，常使心境愉快，不要憂慮，好分泌出多量的良乳以圖愛兒之良好的發育。

第二章 心臟之機能與精神作用

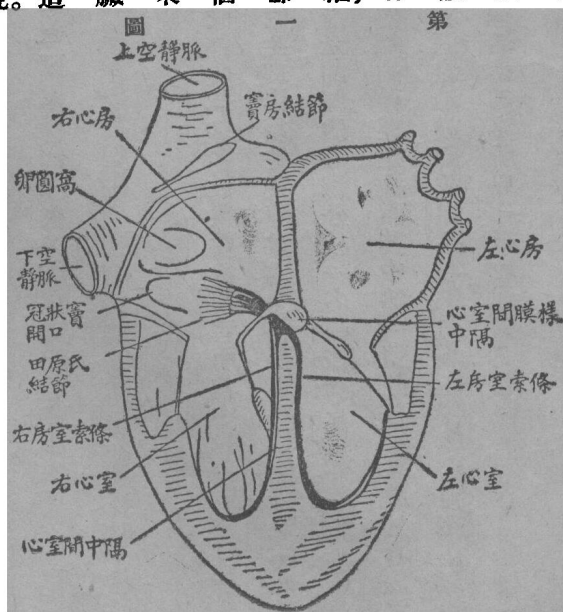
心臟的作用與精神的作用之間也是密接地在關係着。

原來，心臟是位置於胸腔內而做血液循環原動力之重要的器官，若是它的搏動停止，便會瞬時失去生命；因此，我們在保健上必須講萬全之策以維護心臟之生理的作用。

講到心臟的搏動，有兩種主要的學說：一種名為筋說，說心臟所以能够活動，是特殊的筋纖

維在心臟之壁而由它的興奮以使心臟的筋肉全體搏動的。詳言之，即在大靜脈正將進入心臟部分的大靜脈壁有叫做靜脈竇的場所；在這個靜脈竇壁之內，有與別的組織相異的特別構造的筋纖維，這在醫學上稱做靜脈竇結節。這個結節是受血液的營養而自動地興奮的。這個興奮經過具有叫做希斯和田原氏筋束的特別構造的筋纖維而被傳達於心臟全體，而心臟遂藉着這以營它的運動。這是由各種的動物試驗而被確定的學說。

第二說名為神經說：說心臟的搏動是原因於在心臟壁的神經纖維和神經節的作用；但因爲實



驗的根據薄弱，所以不足憑信。

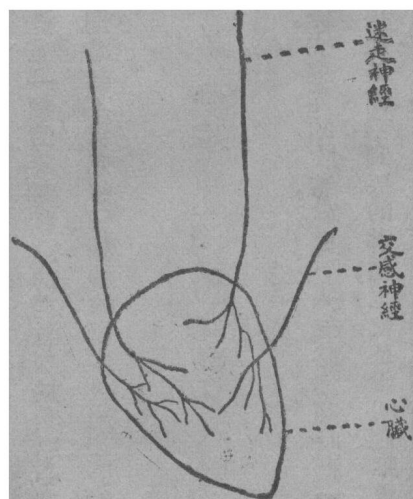
要之，在心臟裏存有自然興奮而能够搏動的機能，即所謂主宰機能；但因為光這，那活動有過快，過強不能完全調整規律之憾，所以另二種神經從外部分布以支配心臟。即

(1) 迷走神經；

(2) 交感神經。

迷走神經是發源於延髓而分布於胸部，腹部等多數重要的器官，而其中的一個分枝是分布於心臟之壁而在支配着它。它的主要的生理作用是在適當地抑制心臟的機能，以豫防心臟陷於必要以上的過勞；因此，這個分布於迷走神經的心臟分枝一名心臟制止神經。

交感神經主要是分布於胸部、腹部等內臟的神經纖維，而其中的一個分枝，也是達於心臟之壁而在支配着它；其主要的生理作用是在適當地鼓舞並促進心臟的機能。即迷走神經是以減低心臟活動為務；交感神經是以增高心臟活動為務。所以分布於這個交感神經的心臟分枝一名心臟鼓舞神經。



是這樣地在精神平靜的時候，兩者在很是調和的狀態，而一旦精神的平衡破壞，會忽然使一方的神經作用增高，因之蒙了種種的惡影響。但只要是程度不高而且是一時的現象，這算是單純的生理現象而沒有什麼可憂；若是程度加強，或是屢次反覆，遂成病的現象，終至於惹起各種的心臟病；甚至於弄成不治的痼疾；若是對於已經患心臟病的人，那影響便更大了。

所以不論是健康者或患者，在我們的日常生活上，必須特別鑑於這些原因結果的道理而注意避免感情的激烈變化或動搖；尤其必須避免憂慮一類的惡劣精神的刺激。對於素患心臟病的人們，更應特別注意與行服藥或理學的療法，同時切不可怠忽了精神的衛生。

第三章 血壓與精神作用

在血壓與精神作用之間也有非常密接的關係。從東洋的古昔，曾傳下「怒時赤，悲時青」的話語，這是最微妙而且最有趣地表現精神影響與血液循環關係的辭句，也就是說明血壓與