

牟鴻彝醫師譯

腦筋健全法

上海北新書局印行

上海北新書局發行

能

知

健

全

法



上海北新書局發行

神經科專家  
金錫堉編

腦  
筋  
健  
全  
法

北新書局印行

# 現代醫學小叢書

- 一、日用藥物學……………四·〇〇
- 二、眼的衛生與疾病……………三·〇〇
- 三、耳鼻喉的衛生與疾病……………二·八〇
- 四、皮膚病的預防及治療……………三·五〇
- 五、花柳病的預防及治療……………四·〇〇
- 六、小兒的衛生與疾病……………三·〇〇
- 七、女性的疾病……………三·〇〇
- 八、運動衛生……………近刊
- 九、記憶力減退的治療……………近刊
- 十、神經衰弱的原因及治療……………近刊
- 十一、嬰兒養育及保健法……………近刊
- 十二、子宮病的診斷及治療……………近刊

一九五〇年十一月新一版

## 腦筋健全法

每冊基價四元五角

原著者

杉田直樹  
植松七九郎  
齋藤玉兒

譯述者

牟鴻彝

出版者兼  
發行者

北新書局  
上海淮海中路四明里六號  
代表人 李小峯

印刷者

大新印刷廠

分銷處

北京 北新書局

## 譯序

我國自西洋文化侵入以後，物質方面的建設已有長足的進步，人民的生活也發生了急劇的轉變，尤其是在都會裏面生活的人們，在精神方面，造成陞陞不安的現象，而陷於神經衰弱、癲狂、自殺等可悲命運的，爲數當不在少。關於這一點，我們雖沒有正確的統計可以根據，但從各方面考察起來，是毋容否認的。其原因雖不止一端，但對於近代的生活不能適應，不注意精神衛生乃是最重要的原因之一。

腦筋在構成我們身體的各種器官中，具有最精巧的構造和最靈敏的機能，因爲牠的機構十分靈敏精巧，衛生上稍有疏忽，一度受傷以後，便很難恢復。因而生活於環境日益複雜的現社會中的我們，使用這構造機能最複雜最高等的器官——腦筋，在衛生上必須加以綿密的注意，是不消說的。然而多數的人們，對於尋常傳染

癆，肺病等的預防，很是留意，而對於腦筋的衛生，不開心的居多，這不是很奇怪的事嗎？

關於腦筋的衛生，以及各種神經系的反常和疾病，怎樣預防，怎樣治療，都是很專門而深奧的學問，本書所論列的，不過關於這方面的一些基本常識罷了。可是了解這些基本常識，對於腦筋的如何保健，精神的如何修養，就有門徑可以遵循；祇要能夠努力實行，始終勿懈，那末在健康的保持上和智力的增進上，是一定可以獲得相當功效的。我編譯這本書的微意，也就是如此。

至於不幸患了神經衰弱等病症，便不能不請教專門醫師，診察它的原因，施行適當的治療。因為迷信報上製藥商人的廣告宣傳，胡亂的嘗試，不但對於病體毫無補益，枉費金錢，並且也是很危險的。

# 目次

## 第一輯

杉田直樹

近代的享樂生活和腦的衛生……………一

神經衰弱的預防法——學生的神經衰弱……………一一

休養和睡眠……………一八

生理上的健腦方法……………二九

## 第二輯

植松七九郎

現代生活和神經衰弱……………三七

感情及情緒……………四八

一	何謂感情……………	四八
二	快與不快以外的感情……………	五一
三	羅伊斯及文特兩種學說的比較……………	五二
四	對於快感以外的感情所有的慾望……………	五四
五	好奇的感情……………	五六
六	感情的持續期間及變形……………	五八
七	感情的動因和習慣性……………	五九
八	複雜的感情即情緒……………	六〇
九	結論……………	六二
	文化和頹廢……………	六四

第三輯

齋藤玉兒



神經衰弱之本態及其治療·····	七五
一 心情的抑制·····	七五
二 不足感情·····	七八
三 神經衰弱的種類·····	八〇
四 神經衰弱和性生活·····	八二
五 獨身者的神經衰弱·····	八六
六 不安感情·····	八七
強迫觀念·····	九一
精神變質者·····	九三
「歇私的里」·····	九六
願望神經症·····	一〇二
睡眠和失眠·····	一〇五

一	失眠	一〇五
二	失眠的種類	一〇七
三	失眠的處理	一〇九
四	虛偽的失眠	一一一
	運動和精神衛生	一一四
	娛樂和精神衛生	一一八
	嗜好品和腦的衛生	一二一
一	酒	一二一
二	煙草	一二四
三	茶	一二五
四	糖菓	一二六
	食物和腦的衛生	一二七

一	碳水化合物	一二七
二	蛋白質	一二九
三	脂肪	一三〇
四	鹽類	一三〇
五	磷 鐵 銅	一三一
六	溴 碘 鈣	一三一
七	果物	一三五
八	水	一三五
九	便秘	一三四
一〇	便秘的處理	一三五

## 近代的享樂生活和腦的衛生

人生的目的，在於享樂，至少在美國的男女青年，抱着這樣的思想。大凡受過新文化教養而有新思想的人，似乎也這樣的想着。

文化愈是進步的國家，酒的消費量也愈大，而患花柳病的，患神經衰弱的，患精神病的，也愈多，這是歷來統計上有數字可以證明的事實。醫生、禁酒論者，熱心宣傳飲酒的害處，官府、社會事業家，努力實施花柳病的撲滅，凡百人民，對於這類事態可怕的「理由」，成爲一種常識而沒有一個不知道的；可是事實上對於那防衛運動，祇見到愈相背謬的行動，這是多麼矛盾的現象啊！

陷於犯罪的人，數目與年俱增。自殺的人，一年多似一年。貧民日增月盛。低能兒也日見其多。社會事業的前途，恐怕也荆棘重重，幹不勝幹哩！

所謂文化生活，是指人類的一種合理化生活而言，就是說：節省無謂的消費，使耗費於「生存」的勞力與時間，可以儘量的減少。把這樣得來的金錢、時間、勞力的剩餘價值，使用於一切精神上的改進，由是使人類生活的價值，可以提高；這是原來的一種理想。但是考察實際生活的人類，縱使金錢、時間有得餘剩，大都是把牠耗費在享樂上面，而容易才見到一些進步的。以至現今文化最進步的國家，就是享樂機關設備得最豐富的國家，所謂文化生活人，成了享樂生活人的別名，文化生活的目標，說得高尚些，可以歸納在聲色狗馬上面，說得露骨些，便是在於食欲與性欲了。

在享樂的誘惑前面，教育、修養，都無能為力。希望享樂而得不到的人們，於羨慕之餘，呪詛能夠恣意享樂的人們，生出種種醜陋的紛爭起來。

老年人醉心於眼前的享樂，也許是因爲犒賞壯年時候艱苦奮鬥之勞的緣故，或是因爲感到自己生命已很短促，而借此排遣的，也未可知。爲了享樂，而不惜把生

命作孤注之一擲的也很多。

一年輕人的沉溺於享樂生活而不顧衛生，不是有意要自殺嗎？在昆蟲裏面，有的完成生殖行爲以後，不久即行死亡。就是性慾的滿足，不過一次，而用他的生命來交換。像這樣對照起來，享樂對於人生，大概是有着重大價值的吧？

現在的享樂生活，已成爲文化生活的焦點和目標，從外表看來，確有可觀的地方。而在各人生命的保續上，沒有一種享樂不伴着暗中犧牲的陰影的。它雖不至立刻剝奪享樂者的生命，却是會逐漸減削人的體力、精神，進而損害子孫的體力，減弱國民全體的活力的。要使一個人自己毀滅，莫過於沉溺在誘惑力最強的享樂生活，一定毫無怨恨，便能夠達到殘殺的目的。

享樂生活的淵源，來自生物界所共有的二大本能，即「自己保存」及「種族保續」。自己保存的本能，便是食慾，種族保續的本能，便是性慾；而「造物」的安排，也很奇妙，當這二大本能完成時，都賦與着相隨的絕好的快感。因爲這本能裏

面。要是伴着不愉快和苦痛，那末一切生物，就會逃避這本能的完成，以至引起生物自身和種族全體的絕滅的。使每個生物，都明瞭這本能的深意，而喚起自覺，是不可能的；所以「造物」想出一種機構，使受那感覺上的快慰引導，在不自覺的尋求快樂的中間，可以自由的完成「自己保存」「種族保續」的大目的。所以動物雖不知道生物學的「理論」，也能使他達到生物的「生存目的」，完成那「種族保續」的責任。

然而在人類，這二大原始的本能，隨着智能的偉大進步，和社會共棲組織的構成，已變成取種種文化的形式，加以粉飾，而織入那實際生活裏面了。原來來自原始本能的慾望，因各種社會的機制，而受到壓抑、變形、裝飾，把本能做中心，轉到了外表的社會生活裏，於是不顧那本能固有的意義。單單使他滿足，強烈的追求「快樂的實感」。文化把這快樂的實感做中心，燦爛的發達起來。

例如食物，忘記營養的目的，祇為味覺而存在；使飲食尊嚴化的宴會的禮節，

離去滿足食慾、共求快樂的意義，變成了比賽權力、競爭虛榮的演劇場面。爲了激起味覺、促進食慾、助長快感而使用的酒，被多數的人過度濫用，遂至變成令人泥醉而忘却禮節的毒物。所謂烹調，變成了祇是使食品變形，可以激發味覺、視覺、嗅覺的實感的一種技術。所謂宴會，變成了滿足味覺以外其他肉感性慾望的好機會。

現今一般有智識的人，倡導「營養學」，勸人們改變飲食的品質、次數、方法等習慣，回到攝取食慾上有意義的飲食習慣，像這樣的議論，雖然是極好，不過已嫌遲了。禁酒論在現今要挽回那滔天之勢，也已無能爲力。在目下，人類的一切本能，已是忘却那原始的目的，以新的姿態，作爲新的本能而具備着的了。

但是這新的飲食本能，和原來的食慾本能分離開來，現代的人，逐漸失去了真的味覺，其結果，現代人的消化器、排泄器，爲了這新的本能而被擾亂，實在是很厲害的。因爲這些器官歷來保有的生理機能，像對於飲食的思想、習慣等一樣，不



能立即變化而適應的緣故。

對於性慾，也是如此。從來結婚的目的，其傳統的意義，屢有改變；而在今日，已變成全然以享樂爲目的的一會事。以性慾的享樂爲目的的戀愛也有，以虛榮爲目的的政略結婚也有；要之，所謂種族保續這件事，並不是一般人結婚的唯一目的，那是很明顯的。所以女子從結婚生活中覓取性的享樂和虛榮，而絕對不願意領受妊娠、分娩、育兒的苦痛。所謂「傳種接代」的思想，在男子也已不放在心上，會公然把極不健康的女子，選做妻子。所謂生育節制的名詞，在各階級的結婚生活者心裏，大概都會覺得非常動聽。這是爲了享樂上的關係，也是爲了經濟上的關係。

性的享樂不加檢束，遂使花柳病盛行，精神病、神經病蔓延於世。但是這個還不足以喚起享樂者個人方面的反省。如果不是在思想上，從享樂的官能尊重，成爲「性的貞操」之毀棄蔑視，進一步到了「性器官破壞」的地步，則個人決不會省察