

中華教育衛生聯合會  
胡宣明  
杭海譯述

攝生論  
下卷

上海商務印書館出版

# 中華教育衛生聯合會

## 出版書籍

紅十字會之歷史 一册 一角

攝生論上卷 一册 四角

攝生論下卷 印刷中

公共衛生法 撰著中

急救法 審定中

### ●大批購買之折扣

注意

十册至五十册	七五折
五十册至二百五十册	七折
二百五十册至五百册	六五折
五百册至一千册	六折

元(79)

中華民國八年四月初版

(填) 生論 二一册

(卷下定價大洋叁角)

(外埠酌加運費滙費)

譯述者 龍溪 胡宣明  
遠杭 海

出版者 中華教育衛生聯合會

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 商務印書館分館

北京	天津	保定	奉天	吉林	龍江
濟南	太原	開封	洛陽	西安	南京
杭州	蘭谿	安慶	蕪湖	南昌	漢口

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 新加坡

★此書有著作權翻印必究★

# 攝生論卷下目錄

食物	.....	一
肥瘦	.....	一五
體態	.....	二一
酒	.....	二四
烟草	.....	三二
總論	.....	四二
傷風防禦法	.....	四四
後嗣衛生	.....	五二

# 攝生論卷下

## 食物

食物中尋常所含脂肪糖漿補落丁三者分量多寡各有不同。吾人能知其大略。平均取之。庶免補落丁所食過多。而餘二者所食太少也。茲列食物表如下。

糖漿最少者	脂肪最少者	脂肪次多者	脂肪最多者	
糖漿次多者	<sup>1</sup> 蛋 質白鰵 魚牛瘦 肉肉雞 肉牛小			補落丁最多者
糖漿最多者	<sup>2</sup> 介 魚牛油去 乳牛扁 豆豆小 豆大	<sup>4</sup> 魚 類肉禽 類雞乳 蛋酪		補落丁次多者
	<sup>3</sup> 菜 蔬包麵 芋番 果水 糖蔗	<sup>5</sup> 花 生牛奶 油西 心點洋 類餅炸 類油	<sup>6</sup> 肥 肉蛋乾 黃果奶 類油牛	補落丁無多或 缺少者

右圖第一格補落丁最多。以烤辣銳計之。有百分之四十。第二格次之。約居百分之四十至二十。而以第三格爲最少。約居百分之二十。以至於無有也。第六格則以脂肪最多。第五格次之。而以第三格爲最少。至於糖漿。則以第三格爲最多。第二第五兩格次之。而以第一第四第六三格爲最少。總之。表中所列各食物。愈居上方者。所含補落丁爲愈多。愈居右方者。所含脂肪爲愈多。愈居左下方者。所含糖漿爲愈多也。第五格所列數種食物爲最宜。蓋其中所含脂肪糖漿補落丁之量爲適中。無過不及之弊。然果能折衷用之。則亦不必以此數者爲限。如第六格中之乾果。與第三格中之水果。二者并食。亦得其宜。他如麵包。與牛油。番芋。與奶油。皆其例也。今人每以麵包蘸牛油同食。亦良知作用之最當者。總之。欲免補落丁過量之患。最妙就下方三格中取之。如三格之中。又取其最下者。未免補落丁太少。或竟缺乏。則當節取第二格中所列諸物。以平均之。若取第一格中各物。亦可惟分量則須更少耳。下列各表。頗稱精確。於家居講求飲食者。不無裨補。玩索有得。則多寡輕重。自得配合之宜。不必計量也。且食品之比例。與補落丁之量數。均經載明。閱者固不必熟讀而背

誦之。然不時翻閱。亦能於飲食學中得實用之知識焉。食品爲用。不外四端。一曰。增體。二曰。健體。力。三曰。修補。已耗之細胞。四曰。發達。幼兒之體育。而以增體。溫與健壯。體力者爲大宗。常人以爲有用食品。其價必昂。實則不然。以生理言之。凡食品爲身體所不可缺者。其價必極低廉。取得其道。則所費無多。亦已。食用不盡。否則食前方丈。一飯萬錢。而所食非所需。其猶不免爲餓鬼也。一九一七年正月。延壽會於紐約城中。召警察學校諸生十二人。查驗其每人每日所需烤辣銳。約三千有五百。費錢不過二毫五分。（按美國物價較之中國至少約昂五倍。準是以觀。常人每日飲膳之費。不過一角八分或二角耳。）諸生於試驗期中。所食且非粗糲之品。身體亦異常活潑。每相與角鬥打拳作諸種遊戲。十二人體重。共增二十九磅。無一人較前減輕者。此豈必須山珍海錯。乃至此耶。可見講求飲食。只在取舍得宜。不必以珍羞爲貴。物價之高低。不在物品分量之重。輕。體積之大小也。特視其中所含烤辣銳多寡耳。例如白菜。以分量計之。甚廉。以烤辣銳計之。則固昂於他物矣。管家者。計每月共用糧米銀若干。而後以三十日（月大或三十一日。小或二十八日。均照算）

食物成分一覽表 1

名目	三種之成分			
	英兩	補落丁	脂肪	糖漿

## 穀類

麩皮 麵包	1.5	9	7	84
細	1.3	13	6	81
餅乾	.82	9	20	71
空心麵條	.96	15	2	83
炒米	.86	11	11	78
生米	.96	9	1	90
米飯	3.1	10	1	89
圓麵包	1.2	12	7	81
粉	.96	15	5	80

## 肉類 (煮熟)

肥牛肉	1.3	40	60	00
瘦牛肉	2.21	90	10	00
燒牛肉	1.6	60	40	00
雞肉	.96	23	77	00
羊肉片	.96	24	76	00
肥豬腿	.96	19	81	00
瘦豬腿	1.2	33	67	00
火雞	.99	23	77	00
小牛肉	67.5	24	73	00
燒牛肋	1.6	60	40	00

除之。是為一日之費用。更以家口人數除之。幼兒五歲至十五歲者。作成人三分二計算。即得每人每日所需飲膳之費。惟各家用度。奢儉不同。有費二角五者。有費五角者。有費一元者。實則二角五已足。凡費用鉅者。原因不過兩端。非買辦中飽。便是。

食物成分一覽表 2

名 目	三種之成分			
	英 兩	補 落 丁	脂 肪	糖 漿

果 品

杏仁.....	.53	13	77	10
桃子.....	.59	4	77	19
生栗子.....	1.4	10	20	70
榛子.....	.48	9	84	7
松子.....	.56	22	74	4
胡桃.....	.48	10	83	7

果 乾

黃梅乾.....	1.24	7	3	90
棗乾.....	1.1	2	7	91
無花果乾.....	1.1	5	0	95
梅子乾.....	1.14	3	0	97
葡萄乾.....	1.	3	9	88

牛 乳 類

牛油.....	.44	15	99.5	00
無油牛奶.....	9.7	34	12	54
乳酪.....	.77	25	73	2
奶油.....	1.7	5	86	9
罐頭牛乳.....	1.06	10	32	67
乳汁.....	13.	15	10	75
牛乳.....	4.9	19	52	29

廚下耗費太過耳。凡欲講求飲食者。細玩此表。則費既廉。而獲益爲尤鉅矣。惟零售價目。時有變更。故表中所列。皆以批發價計算。零售價目。雖不劃一。然綜其零售批



食物成分一覽表 3

名目	三種之成分			
	按一百 辣銳計 之分量	英兩	補落丁	脂肪 糖漿
水				
果				
醬蘋果.....	3.9	2	5	93
"    ".....	7.3	3	7	90
煎    "    ".....	8.9	2	5	93
蒸黃梅.....	4.61	6	0	94
"    ".....	8.92	8	0	94
香蕉.....	3.5	5	5	90
黑桑棗.....	5.9	9	10	75
香瓜.....	8.6	6	0	94
櫻桃.....	4.4	5	10	85
葡萄.....	4.8	5	15	80
檸檬.....	2.5	9	14	77
橄欖.....	1.31	2	91	7
桃.....	10.	7	2	91
梨.....	5.40	4	7	89
波羅蜜.....	8.	4	6	90
楊梅.....	9.1	10	15	75
西瓜.....	27.	6	6	88

發兩種價目觀之。亦可得其梗概。如米價以含二千四百烤辣銳者計之。則批發四分。零售一角三分。魚則批發六角一分。零售一元半也。其相差如此。

食物成分一覽表 4

名 目	按一百烤 辣銳計算 之分量			
	英 兩	補 落	丁 脂 肪	糖 漿
罐頭油炒豆	2.66	21	18	61
煮條豆	16.66	15	48	37
紅蘿蔔	8.7	2	23	75
白菜 (僅就其可食者計之老 葉粗根皆不計餘仿此)	17.	20	8	72
芹菜	19.	24	5	71
生蘿蔔	7.6	10	8	82
煮蘿蔔	5.81	10	34	56
煮甜大稔	3.5	13	10	77
茄	12.	17	10	73
黃瓜	20.	18	10	72
扁豆	3.15	27	1	72
小白菜	1.8	25	14	61
香菌	7.6	31	8	61
生葱	7.1	13	5	82
煮葱	8.4	12	40	48
防風	5.3	10	7	83
煮綠豆	3.	23	27	50
炒番芋	3.05	11	1	88
煮波菜	6.1	15	66	19
生番茄	1.5	15	16	69
蠔	9.62	10	81	39

## 食物成分一覽表 5

名 目	按一百磅 辣號計算 之分量	三 種 之 成 分			
	英 兩	補 落 丁	脂 肪	糖 漿	

### 醋 醃 或 蜜 餞 之 食 品

蜜.....	1.05	1	0	99
蜜餞橘皮.....	1.	5	2.5	97
白糖.....	.86	0	0	100
糖漿.....	1.2	0	0	100
蜜餞楓.....	1.03	0	0	100
醋醃各品.....	14.6	18	15	67
醋橄欖.....	1.1	1	84	15
糖膠.....	1.2	5	0	99.5
醋醬番茄.....	6.	10	3	87

### 其 他 雜 品

雞蛋.....	2.1	32	68	00
“ ” 白.....	6.0	100	0	00
“ ” 黃.....	.94	17	83	00
牛肉湯.....	13.	69	14	17
炒蛋.....	3.3	34	60	6
海物類.....	8.25	17	18	65

下表由某國大學校教習二人用吸呼量溫器按照工人職業測量其工作與休息時所須烤辣銳之多寡也。例如木匠出力操作者。作工日八時。時須烤辣銳四百五十有一。休息八時。時須烤辣銳八十有四。列表如下。

$$\begin{array}{r}
 \text{休息時} \quad 451 \quad (\text{烤辣銳}) \times 8 \quad (\text{時}) = 3608 \\
 84 \qquad \qquad \times 16 \qquad \qquad = 1344 \\
 \hline
 \text{每日所須} \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad 4952
 \end{array}$$

又如裁縫常靜坐。(雖操作不甚出力者)日工作八時。時須烤辣銳百二十有四。休息十六時。時須七十有二。列表如下。

$$\begin{array}{r}
 124 \quad \text{烤辣銳} \times 8 \quad \text{時} = 992 \\
 72 \qquad \qquad \times 16 \qquad \qquad = 1152 \\
 \hline
 \text{每日所須} \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad \qquad 2144
 \end{array}$$

按以上之數亦復因人而異。蓋年齡體質職業各有不同。故所需烤辣銳亦復不能一致也。據卡尼迪與其同人在華盛頓所試驗。又路思克在某大學所試驗。欲知人休息或動作時。其身體中所生出之熱量。究為幾何。稽其試驗之結果。大致略相同。

云。據輓近卞尼迪所證明者。人身所生熱量之多寡。不僅視其人體幹大小。身量重輕。尤視體中之細胞動靜爲何。如此類細胞。概括血液肢體一切肌肉而言。吾人所。有之體量。所生之熱量。爲數多寡。視乎試驗時。其體中細胞情形爲如何。而細胞之。強弱。則又視其人體操勤惰。睡眠酣否。與年齡之老幼而定。如體溫燒盡。不復以食。物增補之。則有餓死之患。卞氏又謂婦女氣力。每較弱於男子者。則以其富於脂肪。而儉於肌肉故也。前於正編食物篇中。曾引如不納氏之言。謂常人以爲多食肉則。氣力壯。不知其與事實正相反。喜肉食或多食補落丁者。不獨不能增加氣力。反減。少之。其效用殆與酒類同。著者曾召集茹葷茹素兩種人。共四十九名。各試驗其耐。勞力之久暫焉。此四十九人中。有教習。有學生。有醫士。有看護。大而別之。約分三種。曰運動家。多肉食或重量補落丁者。曰運動家不肉食。或少食補落丁者。曰文人。不。肉食。或少食補落丁者。計生來未嘗肉食者五人。其餘則戒葷者四年至二十年不。等云。試驗時以肉食之運動家。與不肉食之運動家。列爲兩班。以相比較。又將肉食。之運動家。與不肉食之文人。列爲兩班。以相比較。及其結果。肉食者之耐勞力。較之。

茹素者蓋瞠乎其不可及也。試驗之法緣無準確器機不能將人身耐久之力一察卽知因以簡易方法代之集四十九人於廣衆之前令各舉兩臂向左右平伸以歷時久者爲耐力最多又復互舉左右足向後曲提則以數次多者爲耐力最大云按伸臂試驗法其能耐十五分鐘者肉食一班十五人中僅得二人而茹素一班三十二人中得二十有二人焉其耐至半點鐘者肉食班中無一人而茹素一班三十二人中得十有五人焉耐至一點鐘者九人兩點鐘者二人三點鐘者一人凡此皆肉食班所絕無矣按提是試驗法以三百二十五回爲標準其達此數者肉類一班九人中僅有三人而茹素者則二十一人中有十七人焉其達一千回者肉食九人中僅一人而茹素者則二十一人中有六人焉其達二千回者茹素班中有二人肉食班中無一人焉其他試驗家所考得之結果亦復與此相同而所以彼遜於此者蓋其所食補落丁過多亦不盡在於肉也一九零六年著者曾召雅魯大學諸生九人告以傅列確氏飲食之法一曰細咀嚼一曰任良知囑自正月十四日起實行以上二則謂七十日之後當必增其耐力也其後驗之果然茲述其二法如下

一、細嚼細嚼。非如機器之磨礪。不輟也。務須深嘗滋味。領取飲食之樂。而後可。雖飲羹湯。亦復如是。決不可囫圇吞下。如瓦罏之注水然也。細嚼非勉留食物於口中之謂。欲咽卽咽。聽其自然。雖按衛生之理言之。吞咽猶嫌太早。然在初改習慣之際。亦屬無妨。誠以細嚼者。非必強留食物於口中。咀至百次。或數十次。致使舌疲齒倦。甚至令人視飲食爲畏途也。反而言之。細嚼緩咽。特令人享受天然飲食之樂耳。巴夫勒氏云。食物不享其樂。則所生之胃汗無多。故須領略滋味之美。嚼至不期咽而自咽之一境。乃妙。始雖未易臻。此不妨由漸而來。迨習慣旣成。食物入口。無須注意。已嚼化矣。是不知不覺之中。食物已自吞也。然則謂吞咽如呼吸。不必出於有意。未爲不可。

二、順良知。非餓則不食。雖間一餐。或數餐。無妨也。舉凡肴饌之豐。滋味之美。家人之勸進。殷勤平日之饗。養成性。皆所弗卹。或多食或少食。或常食或不食。一聽胃部之要求。與味覺之指導而已。如此行之。旣久。則良知益敏。其於食物之去取。從違。尤見其爲正確也。當試驗之中。於此二者而外。尙有一事。不可不知。卽茹素茹葷。不能自

決時。則母。甯。以。戒。肉。食。蔬。爲。愈。也。食。物。成。分。如。脂。肪。糖。漿。補。落。丁。之。類。每。日。每。人。所。進。幾。許。皆。應。計。算。惟。當。於。廚。中。分。配。妥。當。不。必。於。食。案。上。更。復。權。量。耳。依。上。法。行。之。所。食。補。落。丁。之。量。日。以。減。少。在。初。受。試。驗。四。個。禮。拜。時。平。均。每。日。所。得。烤。辣。銳。只。二。千。七。百。六。十。至。三。千。零。三。十。其。間。取。於。肉。食。如。魚。肉。家。禽。之。類。者。約。在。百。二。十。至。百。二。十。四。即。身。體。每。重。一。磅。需。二。五。至。二。七。烤。辣。銳。之。補。落。丁。也。按。某。生。理。學。家。言。謂。身。體。每。重。一。磅。日。需。烤。辣。銳。一。三。至。一。七。以。此。較。之。則。彼。輩。所。食。殆。猶。倍。之。其。後。四。個。禮。拜。則。所。食。漸。少。每。人。所。得。烤。辣。銳。不。過。二。千。二。百。二。十。至。二。千。六。百。二。十。其。間。取。之。於。肉。類。者。僅。百。分。之。四。十。而。體。重。每。磅。需。烤。辣。銳。祇。在。一。四。至。一。九。之。間。是。與。某。學。者。所。言。爲。甚。近。也。試。驗。分。三。期。曰。前。期。中。期。後。期。方。法。亦。分。兩。種。曰。氣。力。試。驗。曰。耐。力。試。驗。皆。用。體。操。法。爲。之。初。期。氣。力。稍。加。平。均。數。在。一。零。七。六。至。一。二。八。中。期。則。降。至。九。九。五。至。始。增。終。減。統。全。期。計。之。無。甚。高。下。也。耐。力。則。不。然。耐。力。增。加。不。因。於。氣。力。之。強。壯。二。者。顯。然。兩。事。尤。非。分。別。試。驗。不。可。如。置。重。物。使。人。提。舉。只。能。一。次。而。耐。力。試。驗。則。可。以。反。覆。出。力。爲。之。試。驗。時。同。人。集。議。不。用。尋。常。量。力。機。只。以。數。種。



體操驗之計共七事。並有一靈效試驗法一條。錄之如下。一、以兩趾向上反復提舉。至力竭爲度。二、曲兩股向下蹲坐。股際須平。一蹲一立。至力竭爲度。三、仰臥舉兩腿直向上。而後平落如故。反復爲之。至力竭爲度。四、雙手各持五磅啞鈴。直舉過頂。而後落於肩上。反復爲之。力竭乃已。五、雙臂向左右平伸。歷時愈久愈妙。六、提舉啞鈴至肩下。而後降落。鈴凡四種。五十磅。二十五磅。十磅。五磅。以次用之。至力竭爲止。七、跑步於操場。緩速視其所能。至力竭爲止。心理試驗法。列數目若干。使速加之。以證其心思於試驗期中。是否因之加敏也。及其結果。驗出八人。耐力皆進步。平均各居百分之九十九云。當試驗期中。所有現象。撮要言之。約分數事。一、食量較尋常稍低。二、所食補落了銳減。而以肉類爲尤甚。三、洩便中所含淡質無多少。發酵少。腐敗少。惡臭。四、體力稍減。而耐力大增。心思亦較敏速。總之。此種現象。因人而異。蓋結果之善惡。視其遵行以上試驗法爲何如。凡此種種良效。以增加耐力爲最。謂皆由戒食而來。自是確當。蓋受試驗者生活境地大致相同。除留心飲食外。更無他種原因。以致此也。雖然。吾爲此言。又非欲人人皆茹素也。特試驗結果。與茹素主義。適相合耳。肉