

通俗教育叢書

精神與身體
健全法合冊

商務印書館發行

Popular Education Series
Mind and Body
 And
Hygiene for the Nervous System
 (in one volume)
Commercial Press, Limited
 All rights reserved

中華民國十四年五月初版



編譯者 校訂者 發行者 印刷所 總發行所 分售處

（通俗教精神與身體
 育叢書神經健全法
 合冊）

（每冊定價大洋壹角）
 （外埠酌加運費匯費）

五華 鄒德正 陸謹
 蘭陵女 士 蔣正
 無錫 秦同 培
 商務印書館
 上海北河南路北首寶山路
 商務印書館
 上海棋盤街中
 商務印書館
 北京天津保定奉天吉林龍江
 濟南太原開封鄭州西安漢口
 杭州蘭谿安慶蕪湖南昌
 商務印書館
 長沙常德衡州成都重慶瀘縣
 福州廣州潮州香港梧州雲南
 貴陽 張家口 新嘉坡

精神與身體目錄

第一章 精神對於肉體之消極的方面

第二章 精神對於肉體之積極的方面

第三章 在社會國家上之肉體與精神關係

附神經健全法目錄

第一章 神經衛生之必要

第二章 使用頭腦之經濟

第一節 避勞苦而就快樂之道

第二節 避奢侈之生活

第三節 酒與煙草之害

第四節 花柳病

第五節 圖身體之健全

第六節 睡眠

第三章 結論

精神與身體

第一章 精神對於肉體之消極的方面

西洋古哲有言曰。健康之精神。宿於健康之身體。此乃世人普知之語也。今試由此言推而論之。其意似以身體爲本。以精神爲末。質言之。似指身體爲主。而以精神副之。然此實一方面之見解也。健全之身體。每有並不宿以健全之精神者。體格縱極魁偉。而或困於疾病。不能用腦。反是而身體不甚健全。精神或轉無病而健康。不過此亦極端之論。僅爲少數。普通大概皆身體健壯。精神亦健壯。故吾人之

最可貴者。莫如身體之健全無病也。諺曰。山雖峻高而不巍。人雖肥胖而不實。要之。必二者皆健全無病。始能負世間之重任。佔天演之優勝也。苟有健康之精神。而無健康之身體。則其健康之精神。亦不能永保。蓋無健康之身體者。雖有健康之精神。不久亦將變而爲不健康也。是則前述之哲言。固確有一方面之真理。而自他方面言之。則精神實爲根本。所以統率身體之全部。苟但有健康之身體。而無健康之精神。則亦終不能維持其身體之健康也。質言之。苟欲期其身體之健康。不可不先謀精神之健康。苟精神既健康。則身體亦不

期而自然健康矣。然則謂有健康之精神。然後始可構成健康之身體。亦無不可也。

今自精神與肉體之關係觀之。所謂精神者。猶如一國之元首。而肉體乃全國之人民也。有健全之元首。施以適宜之指導。頒以得體之命令。然後一國之民力。始可有相當之發展。養民力。強國威。是即發展民力之道也。若一國內無賢明之元首。施以適宜之指導。則人民雖衆。仍爲烏合之徒。猶如肉體之塊集耳。所以雖有強健之肉體。而無充足之精神。則無秩序方針之可言。唯蠢蠢而動。塊然而處。欲望

一國之強。不可得矣。且不但無發展之希望。國力亦因不揚。內亂日擾。外患日深。馴至滅亡焉。吾人身體雖極健全。如無主持身體之精神。發健全之命令。則身體之筋肉骨骼。盡係烏合之衆。決不能保體力。而持其健康。終必陷於虛弱。而成病體。以底死亡。故欲保全健康之身體。必先有健全之精神以支配之。

精神之所以不健全者。第一在於意志之不確立。意志苟不確立。則凡百精神之命令。必不能實行。而身體各部之動作。因以不規則。身體之全部。亦因以不能統一矣。今就各國之年壽統計觀之。可知教

徒僧人。必較一般職業家之壽命爲長。且恆佔多數。夫教徒僧人之身體。決非生而備有天然長壽之條件。其所以異於常人者。蓋因精神界上有專職。而意志之確立。與夫精神之統一。皆特優於常人耳。人惟精神優勝。然後其命令能確行於身體。而可保長壽。此當然之理也。初非教僧之營養特別優良。食物特別優美也。且精神苟能健全。其他條件。縱然稍不完備。仍能持其身體之安寧。而可保肉體之長壽。假如酒與煙草爲有害。人人必當節制。或全絕之。但徒知此理而不實行。則仍無益。惟苟欲實行。而無健全之精神。及鞏固之意志。

亦仍不能實行也。又如起臥亦然。吾人日常起臥。必須依一定之規則。否則有害於身體。此極易理解者也。然至實行時。如無健全之精神命令。亦仍不能有濟。更取近例言之。如冷水摩擦。苟行之適當。亦能有益於健強。亦爲一般世人所共知者。然此事雖小。亦仍須意志極確立。否則欲其實行。亦必感困難矣。又如患病之際。每有須禁食者。所禁之物。有時且能支配該病之運命。其最顯之著例。卽如急性重病之回復期中。雖生平意志極鞏固。且自信受有極深之教育。極能修養之人。至是時。亦必大覺飢餓。不能忍耐。是時而欲其聽從醫

者之命令。節制食慾。非常困難。故此時必須具有非常鞏固之意志。有以抑制其食慾而後可。蓋斯時之身體。殆全以精神左右其運命也。今綜以上所引種種事實考之。乃知欲保身體之健全。非有健全之精神。決不能如願。

精神與身體之關係。更自他方面言之。世人所以易生疾病者。有謂多由心境而起。卽因心思之如何。實足以成疾病。而依前述之意義言之。亦確有至理。例如因事不遂。勢必憤怒。憤怒之極。則必動氣。氣動而無所洩。則必致病。此乃由氣憤而生疾病之一例也。反是而意

氣亦能治病。例如吾人陷於抑鬱、危懼、悲觀、煩悶等精神狀態時。食慾必猝然大減。此乃吾人日常所經歷者。更繼續之。則其身體全部之營養。必大受影響。但吾人當斯之時。苟能開豁其胸襟。清明其神志。振拔其精神。毅然凜然。自以生命爲重。若曰我當健強而無病。堅信而不疑。則平常之疾病。必不至於發生。卽或發生。而我之自信極深。亦必能不藥而自愈。昔有於霍亂（卽虎刺拉）流行之際。恐其無妄傳染。將平常慣喫之食物。驟改爲特別之理想食品。甚至坐食不安。遷地而居。精神抑鬱。種種煩悶。不一而足。而其人仍終罹於霍亂。

蓋霍亂一病。實因有一種傳染病原在其間。乃能發生傳染。決不因驚恐而即能直接罹之。不過其人既受極端之恐怖。遂減其身體之抵抗力。而陷於霍亂易乘之狀態。於是遂爲真正之霍亂病所染矣。此等結果。實因驚恐過度。有以招致。若吾人之精神。常活動於某範圍之內。則可抵抗病源。且可以却除疾病。例如吾人處暑熱之季。心中信以爲不熱。則雖至熱亦可忍耐。又若處冬季寒冷之時亦然。苟心先預思以爲溫熱。則雖觸於不甚熱之物。亦必感爲極熱。此非僅感覺而已。蓋確有一種心理作用繫其間。如心以爲熱而觸火。必與

不以爲熱而觸火者。爲易於受傷。其不以爲熱而觸火者。火傷亦必較淺。又若精神振奮之時。雖嚴冬裸體而行冷水浴。亦絕不覺其寒。又若腹中飢餓之際。苟一心一意注力於饑餓。則饑餓必將益甚。若能設法忘其饑餓。又或自信爲不至於極餓。使精神依然活動。則其饑餓於某之一定程度內。必可忍耐。但人無營養之物。不能生存。故是法祇能於數小時內。可以支持。至多可達數日。若達數日之久。而仍無食物供給。則必不可堪其苦。而終於餓斃。故無不食至半年以上。而猶能生存者。蓋心理作用之於積極的消極的方面。均可支配。

其肉體。惟其作用亦有制限。苟能善於運用。自可由健全之精神。造成健全之身體。但信之過甚。則亦甚誤。然不重視精神而徒欲身體之健全。亦屬非是。要之。人體之爲物。僅依精神作用。固不能生活。若徒重肉體之發育。不顧及精神之健全。亦不可期其完全生活。此二者。當不卽不離。相待爲用。斷不能偏徇一方面也。

第二章 精神對於肉體之積極的方面

上舉各節。乃就消極的方面言之。然則就其積極的方面觀察。果何如乎。凡欲保身體之健全。當避憂鬱、危懼、煩悶、悲觀等有害精神之

狀態。此種狀態發生愈少。則愈適於保存健康。今更進而言之。凡積極的使其精神活潑而愈快。實爲保全肉體之組織機關。而使大爲發達之一大根源。惟此種精神活動。不可不修養。如不依修養法修養。卽不能得信仰心。惟能有健全之信仰心。然後煩悶自少。且更可行慈善博愛等諸善舉。是於身體之健全上。亦大有影響。夫善舉事業。似只有利益於他人。對於本人之肉體。似乎無甚影響。然其實不然。爾如準上之理論推言之。卽僅去煩悶。已甚有益於肉體。若更進而行積極的善事。則必有極高尚之愉快。既可娛樂精神。而於肉體上。

亦自有莫大之影響。所謂光風霽月。無一點瑕疢。樂天知命。游優自得。實圖肉體健全所必不可少者也。蓋必如是而營養始可完成。身體始有抵抗疾病之力。不爲諸種疾病所苦。反是而心中常有內疚。刻刻爲良心所呵責。則欲保身體之健全。自必不可得。不過處今日之社會。病魔甚多。誘惑甚盛。弱肉強食。至不完全。實亦不能不罹疾病。然此乃偶然之事實。非生理的事實。猶如穿竅之盜。有時能巧避法網。而無行之徒。亦有不罹惡病者。雖然。盜賊而能逃法律。無行而不罹惡病。亦偶然事耳。非自然之理也。故欲企精神之健全者。必實