

衛生新義

中華民國七年春季再版

版權所有

求身體之健全者不可不讀下列諸小冊子

衛生講演集

每本價洋一角

原習

每本價洋三分

學生衛生談

每本價洋三分

免癆神方

每本八分

中國與紙煙

每本價洋三分

柔輦體操

每冊一角半

體育圖說五種

每冊一角二分

衛生新義一冊

每本價洋二角

編纂者

山陰謝洪資

校閱者

平江黃稻孫

印行者

青年協會

發售者

上海崑山花園四號
青年協會書報部

青年協會發行

衛生新義 目錄

緒言

個人衛生簡要規則

論補藥之真功用及人生元氣之重要

論心思與體魄之關係

論節食可以養生

論步行之益

論皮膚之衛生

論氣浴

論運動健身之理

肺病約言

肺病餘談

論課堂不潔爲學生致疾之由

論蠅類爲傳染病之媒介

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資著

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資譯

奚伯綬譯

奚伯綬譯

奚伯綬譯

論蚊可致疾

謝洪資譯

論瑣習窒礙衛生

謝洪資著

烟害之科學的說明

劉廷芳譯

酒害之科學的說明

謝洪資譯

論急食多食妄食之害

謝洪資譯

論健全之價值

奚伯綬譯

說飢

謝洪資譯

說眠

謝洪資譯

論延壽新理

謝洪資譯

論美國醫學界之新流派

謝洪資著

康德之衛生法

謝洪資譯

伍公秩庸之衛生法

錄某日報

蒲斯大將之衛生訣

奚伯綬譯

蕭諧之長壽訣

謝洪資譯

格蘭斯頓之養生法

健康二十六要

衛生自省語

理想的健全法

健全要則

謝洪資譯

謝洪資譯

謝洪資譯

奚伯綬譯

奚伯綬譯

衛生新義 目錄



衛生新義緒言

一

不佞少年失學。未得聞衛生之重要。迨年將弱冠。始獲嘉約翰之衛生要旨。傳蘭雅之延年益壽論二書讀之。乃怵然自驚。向日所由之惡習。將敗吾一生之成功。未嘗不思竭力改革之。卒因一知半解。工夫支節。故未能全挽前日之缺失。所以體氣不健。致癯危症者。皆弱冠以前違犯衛生定例之惡果也。自顧既遭此憾。而國中少年。將誤入危途者。其數正未可限量。因每有機緣。即不惜大聲疾呼。以冀聞者之早日回頭。循養生之正訣。享健康之福利也。數年以來。頗留意於泰西養生者言。間亦摘探。登之青年。以作國人之晨鐘。久之得若干篇。因整理比較一過。增譯數首。使益完備。并友人所譯者同刊一冊。以貽諸少年。顏之曰衛生新義。蓋所輯者。皆近年來最新之理論也。

二

此編以積年譯著之稿編成。故不能作有系統之秩序。然個人衛生之諸大端。俱已略具。讀者按而實行之。足以卻病而延年。可無疑義。即其第一篇個人衛生簡要規

則已將近年各衛生專家研究所得者包舉無遺。誠千金不換之良方也。讀者惟需一信用之心而已。惟需一實行之力而已。

三

集中諸論說。既非一人一家之作。故其所論之細目。間有互相出入之處。然其大旨。則全無牴牾也。讀者勿因此而起疑慮。要之衛生之學。在今日猶爲幼稚。因生理及病理二學。未發之祕尙多故也。此集所疏陳者。亦爲數十年以來實驗所得最有確證之學說耳。今之人苟能取而用之。已可得益無量矣。

四

常人於衛生一端。每不甚措意。其蔽實有數端。一人曰。古賢有云。死生有命。人之壽算。早已經天公注定。講衛生亦不能延。不講衛生亦不能促。魚肉酒酪。遇即可食。生老病死。符到奉行。吾亦乘化以待盡耳。爲此說者。不知天命之眞界說者也。古人不言乎。天定固足勝人。人定亦可勝天。蓋人者自由之靈物也。造物予之以生命。而延促壽元之故。除橫逆不測以外。則畀之於人者也。夫身體之定例。亦天命也。順之則生且壽。逆之則病且夭。造物既定此例。使人遵行。今人昧昧。不事研究而遵循之。

一遇病痛夭札。漫云天命。豈果天命哉。實人事之不修耳。講衛生者。卽肄習天例。以求實行。正奉行天命之最謹者也。旣講之矣。而猶有意外不測。則自當順受天定矣。又一等人曰。衛生之例。不甚可信。吾嘗見飲食起居。謹小慎微之士。而未嘗享大年。又見飲酒吸菸起居不節之士。而反臻上壽。則吾又何必拘拘於衛生家之說乎。爲此說者。又囿於一隅而昧於大局者也。所謂謹慎之士。早喪其生者。是必有原因在。或其人先天不足。受父祖遺傳之虧損。或其所講修者。猶未盡善。或其人雖表面精細。而尙隱陷嗜好以促其壽。正不當一概抹殺也。又彼酗酒好色之徒。乃得中壽以上者。或因其元神充足。本可得期頤之高齡。今雖年六七十。然較之其原來之算。已大促減。未可知也。烏能卽引以爲放縱之話柄哉。是故論養生與壽殃之相關。當總一市一國之衆。數世一紀之久。以折衷於其中數。而後乃有把握之可言。豈區區持一人一事。便可據爲口舌。而斥棄統計之大較乎。

五

世亦有不執以上二項偏激之論。而猶不樂此衛生之說者。則其病在於心志之薄弱。樂循習慣而不願禁戒嗜好故也。蓋衛生者。君子之事業也。凡講之者。必先虛其

心思卑其意氣。精思默考。真理之所在。已躬之所偏。而後運其決斷之力。操其敏果之念。革舊日之積染。培正當之新機。而又持以毅力。挾以勇氣。久久不息。然後效果可見。目的可期也。凡若此者。皆君子之事業也。苟非堅志好善之士。又安能蹈履不忒乎。是則世人多不樂講求之。又烏足異哉。雖然。吾望讀者之盡勉爲君子也。則其愛講衛生。殆可操券。

六

今日之談時局者。莫不知吾國病痛。千孔百瘡。不知當從何處改起。亦不知當從何處說起也。然苟細心玩味百病之根。則國民體育之退化。固爲最重要之一端矣。夫體弱故心力淺薄。力微故事業萎靡。此蓋天然之定理也。吾國民不講衛生。殆數千年於茲矣。（列代均有一二高人逸士研究衛生之學。然此不足以概大眾也。）世世相傳。徒知積惡。因而下貽嗣裔耳。其所以猶延宗祧者。徒以吾人種原來之精神。尙足以支持耳。然於社會之風俗。事業之成敗。固已受無限之影響。以此薄弱之軀體。而欲與遠西新強之人種。絜長較短。卽置道德學問工藝於不論。亦不能與之並馳於六洲矣。况效之者又未能駕而上之乎。是故今日而講真正自強之策。則重振

道德。改良教育之外。尤宜急於提倡體育。以期全國人民。在一二世代中。得由羸弱而轉爲壯盛。足爲新大國之主人翁。苟爲不然。而欲以此薄弱之軀體。負荷新道德。新教育之責任。其不至於傾覆者。亦幾希矣。世多志士。而見此者殊尠。又何故耶。

七

舊傳衛生之說。皆散見於各書。雖乏科學之根柢。然亦本於多年之閱歷而來。其中固不乏精理也。近年所出之衛生書報。亦有若干種。而讀者顧未見踴躍。此亦足見吾國民之未能知所先務矣。是編雖小。亦足供有志者之一讀。吾將於其發行之廣狹。而覘吾社會知識之進退也。

宣統二年歲在庚戌仲秋之月。謝洪資識於廬山之近天然齋。



衛生新義

◎個人衛生簡要規則

費禧爾氏者。美國耶魯大學計學專科講員也。壯年曾爲肺癆病所困。氏立意不爲世俗所惑。從肺病專家德路陀博士問得療治之方。因在家院內自製一換氣法完備之帳幕。晝夜寢處其中。研究養生之法。且力行之。卒以五年之久。戰勝此驚人之重症。恢復前日之元氣。而反過之。氏因之提倡衛生學。不遺餘力。今美國政府倡衛生專部之說。氏且有得任該部長官之希望。亦可見其人之資位矣。左列一首。爲其向耶魯大學諸生演講之槩括。乃近今養生學說之最精最要者。讀者得此。不啻爲萬金良藥。以視古人所誇長生之術。荒唐無稽者。渺乎遠矣。故以冠本書之首。

死亡疾病者。俗見以爲固人生不能幸免之事也。孰知其中大多數。本屬可防可免之端。而數千年來。所以猶存在世界者。則因國家立制之不完。亦因個人自修之不足。備也。凡人處世。應得兩重保障。爲之驅除疾病與死亡。一爲政府之經營。如城市清潔。疫症隔絕。水道消毒等。手段卽是一爲個人之抵制。卽體內元神充足。不虧是也。

個人之元氣抵拒疾病死亡。其能力較之前一重保障。更爲有效。亦更切要。故吾曹尤宜注意。

夫元氣抵拒病力之強弱。視個人衛生之程度。而個人衛生之規則。至簡且易。只在人之固守而已。而其所以成功之要素。祇在三項。曰知。識。曰自。治。曰熱。心。是也。

個人衛生規則之大綱。不外下開諸項。一內而肺經。外面皮膚。均得多量之清氣。二澡浴合法。三運動得宜。四按時休息。五寢眠足量。六思想感覺。立志竝得其宜。七宜知凡改革一項習慣。非一刻可幾。身體內之機關必經若干時而後始得平定。故以逐漸改變爲宜。

按以上之大綱而分析言之。則有以下諸細目。

一○關於空氣之條件

竭力居於戶外。愈久愈妙。如人居屋中不得已也。非合天然之理。故宜少住室內。爲最佳。

等自由之空氣。則爲養生延壽第一要著。居戶外自宜設合法之障礙。以不曬烈日。不吸狂風。不遭雨溼爲度。

呼吸用鼻不用口。此因鼻內之天然機關也。

爲因不得已而居屋內。則當十分注意。使屋內空氣鮮潔。與戶外無異。故（甲）未入

之先。宜使空氣透入。(乙)居內之際。恆使空氣流通無間。冬令宜設法使外來之冷氣轉向。上流。庶不直

吹人之身體

空氣不第宜清潔。卽寒涼、乾燥、流動三者。不至過甚。亦俱有益。冬令以火煖室。則室內之空氣常患太乾。當設法加水氣以調劑之。

衣服以保體煖和爲主。質料不宜過厚。而宜多孔隙。不但襯衣如此。外服亦然。蓋衣服之孔隙愈多。則皮膚愈能接觸空氣而盡其功用。故不易受寒。

行氣浴之法。次數愈多。爲時愈久。則愈妙。氣浴法之大旨。卽裸體在清氣內運動。若干時是也。宜日行之。

二〇關於清水之條件

每日一浴。不惟潔身。亦所以激皮膚之運動。本此目的之浴法。則以冷水浴爲宜。然短時之熱水浴後。繼以短時之冷水浴爲更佳。疲乏之時。則行半分之熱水浴。極爲補益。

中立性之浴。卽水熱適當。令等於體熱。水初熱九十七或九十八度。其後亦不使下過五度。閱時

十五分。或使略久。最足以休息神經。

飲水宜慎除絕微生物與污穢。飲水以軟水爲佳。而硬水次之。硬水者。含石灰等礦物者也。軟水則無之。

飲冰水不宜於胃。如欲飲之。則宜緩緩吮入口中。待其轉煖。而後下嚥。冰雖能凍死微生物。然其子或仍生活。

時飲涼水。可免便秘之患。而於早餐前半時。及臨臥前。各飲一大杯。尤爲有效。

凡有自毒之症者。

自毒一症。即因食物過多。積滯大腸。腐敗而起。其現象爲面黃肌瘦。便秘。舌苔口臭。腹脹。頭痛。心煩等。

用灌腸法得

宜。頗爲有裨。

灌腸法。即以水注入肛門。使糞和水而下。瀉也。

如覺傷風等不快之象。更宜用之。

灌腸用

溫水。不如涼水。因溫水灌後。恐成習慣也。故水以八十度與七十五度之間最宜。要之。治便秘之法。以運動與食法合宜爲至上。

三〇關於食品之條件

牙齒宜一日數次刷洗透淨。使口潔淨。不但固齒。亦且強胃。

凡食必嚼至稀爛。使其自然嚥下爲度。而咀嚼之時。惟留意於其滋味。並不注意於咀嚼。食物宜嚼之又嚼。細辨其味。待其久而自消。不當留意強使吞嚥也。但

此並非欲人強留食物在口中。定欲嚼至若干次爲滿也。夫人若祇細心理會。領受食物之味。則吞嚥一事。天然自能料理。如尋常呼吸之自主。不必人心之強爲主持也。苟人愈隨天然之使令。則此天然之性力。愈堅強而愈可持。常人食物

之本性。已爲平日之急食習慣。及不宜之食品所矯揉。已不可視爲天然之本性。故宜逐漸改正之。使復天然而後已。細嚼食物。必需時間。故食物欲求其有益。自不當急促了事。

凡飲液質。須緩緩以小口嚥下。在口中時。亦宜盤轉。使與口津調和。惟清水則可不必。每當食時。一覺胃中略飽。卽宜止箸。凡人能緩進食物。則此天然之感覺。最足爲食量多寡之指南。

食之次數及當食之時。須排次勻稱。使前次所食之物。確已消化淨盡。且宜令胃得有休息之時間。以備新胃汁。正當之胃納。能導人知當食之時。夜眠以胃中消盡爲宜。飽腹使腦中之血多至胃部。故致人倦而易睡。然眠中則覺不快。臨臥之前。飲水或食水果。俱不致妨眠。

專食一種食品。大率不甚妥當。有時不能得最佳之食品。則亦可用次等者。如胃口嗜之。則尤不可缺之。胃口二字當十分注意。因有眞僞之分。僞者如食酒過嗜肉類愛食辛酸等俱不足爲眞胃口。

今將常用食品。按其益人之性質。列成左表。但此表未免有不的當之處。尙擬待考。

表中所列爲西人常用之品。吾國食品可以類推。