

健康要訣



健康要訣

The Key to Health

Compiled by

Frederick Lee Hsu Hwa

The Signs of the Times Publishing House

Shanghai, China

First Edition, March 1930, 100,000

Price 20 cts in China, Higher Elsewhere

All Rights Reserved

中華民國十九年三月初版十萬部

翻印必究

健康要訣

(每冊實價大洋
貳角國外酌加)

編譯者

李寶貴
徐華

印刷兼
總發行所

上海甯國路二十五號
時報館

分售處

各地安息日會書報發行所

南京高樓門十七號 上海靶子路卅五號 北平大方家胡同六十二號 廣東
廣州東山邊牛尾 山東濟南緯一路四馬路 河南鄭城 山西太原府唱經樓
十一號 陝西西安中山大街路北 浙江溫州蒼河巷 江西南昌德勝門東萬
宜巷二號 湖北漢口王家墩 湖南長沙府正街 四川重慶米花街 福建福
州城內 福建廈門鼓浪嶼 廣東惠州 廣東汕頭火車頭 廣西南甯 雲南
雲南府 遼寧瀋陽小西邊門外皇寺西 吉林長春中國公園北

序言

序

健康，快樂，與長壽，此乃全人類所企望的幸福。然而如今到處都是疾病，隨地皆是呻吟；人民之因流行症及其他病症而死亡者，每年不知有多少人！其實有許多人若是能注重衛生和營養的方法，決不致於死亡；因為人若是對於自己的身體，不予以適當的滋養，並且時常要違背衛生的定律，那末百病自然就容易叢生了。

人無論在兒童，青年，或成年的時代，總應當養成衛生的習慣；對於健康的定律，要有相當的智識。如此便能增進體質的健康，可以去抵抗疾病的侵襲了。

目前我國最大的急需之一，就是要用通俗的方法，去大規模的宣傳衛生常識，使一般民衆皆能獲益。凡是愛國之士，都應該以熟解衛生真道，及宣揚衛生智識爲己責。須知國人講求衛生，國家自會富強；國人若是疏忽這個問題，那末國家前途必受影響了。此書的宗旨，就是要以衛生簡單的要道，供獻於我國民衆。此書前數章注重強健體格的建設，後部注重於疾病的預防和醫治，可算是每一個家庭中的良助。

此書材料，係由本館編輯部同人搜集，並參考英美各國著名醫家所著之書籍而得，各章所舉的治法和藥品，都是經過多次試驗而見功效的。如今爲求普及起見，所以定價

言

特別低廉。我們深信此書出版之後，可以減少民間許多的病痛。若是同胞們因讀此書而得享更長和更快樂的生活，那末本館發行此書的目的，可算是達到了。

上海時光報館謹啓



序言	三
人生的樂趣	七
長壽的秘訣	一一
我們應當吃甚麼？	一五
怎樣吃法？	一九
家庭衛生	二三
春季與秋季的病症	二九
夏季的病症	三七
冬季的病症	四五
各種的雜症	五三
急救法	六一
爲何自殺？	六五
麻瘋與罪惡	七一
神聖的人體	七五
索引	八〇

健康要訣

序言

序

健康，快樂，與長壽，此乃全人類所企望的幸福。然而如今到處都是疾病，隨地皆是呻吟；人民之因流行症及其他病症而死亡者，每年不知有多少人！其實有許多人若是能注重衛生和營養的方法，決不致於死亡；因為人若是對於自己的身體，不予以適當的滋養，並且時常要違背衛生的定律，那末百病自然就容易叢生了。

人無論在兒童，青年，或成年的時代，總應當養成衛生的習慣；對於健康的定律，要有相當的智識。如此便能增進體質的健康，可以去抵抗疾病的侵襲了。

目前我國最大的急需之一，就是要用通俗的方法，去大規模的宣傳衛生常識，使一般民衆皆能獲益。凡是愛國之士，都應該以熟解衛生真道，及宣揚衛生智識爲己責。須知國人講求衛生，國家自會富強；國人若是疏忽這個問題，那末國家前途必受影響了。此書的宗旨，就是要以衛生簡單的要道，供獻於我國民衆。此書前數章注重強健體格的建設，後部注重於疾病的預防和醫治，可算是每一個家庭中的良助。

此書材料，係由本館編輯部同人搜集，並參考英美各國著名醫家所著之書籍而得，各章所舉的治法和藥品，都是經過多次試驗而見功效的。如今爲求普及起見，所以定價

言

特別低廉。我們深信此書出版之後，可以減少民間許多的病痛。若是同胞們因讀此書而得享更長和更快樂的生活，那末本館發行此書的目的，可算是達到了。

上海時兆報館謹啓



序言	三
人生的樂趣	七
長壽的秘訣	一一
我們應當吃甚麼？	一五
怎樣吃法？	一九
家庭衛生	二三
春季與秋季的病症	二九
夏季的病症	三七
冬季的病症	四五
各種的雜症	五三
急救法	六一
爲何自殺？	六五
麻瘋與罪惡	七一
神聖的人體	七五
索引	八〇





人 生 的 樂 趣

健壯的身體！這是多麼可貴的一種東西啊！身體與意念，都受了新經驗的刺激；兩頰微紅，齒白如珠，雙目炯炯，精神奕奕，從容貌的每一部上，都顯出健康的表示了！

健康！健康！矯捷的脚步，玲瓏的玉指，烏雲似的頭髮，芬芳的氣息，音樂，歌唱——青年女子的嫵雅和美麗。堅強的肌肉，魁梧的體魄，愛，樂，平安——健壯男子的特徵和光榮。加上啁啾的嬰兒，和喧嬉的孩子！健全的身體，真是無價之寶啊！

我們要抱定堅決的意志，一心要有健全的身體，那就好了。有許多人所需要的，不過就是生活上的喜樂。我們在有機會的時候，若肯使人快樂，那末也就是幫助他們達到健全的境地了。

有時候我們最好在黎明之時，到鄉下去走走；因為那時自然界另有一番景象，而百鳥的歌唱，亦以破曉時為最和諧。我們的生活力，受了那清鮮空氣的灌溉，也自然會產生新的能力了。來罷！我們到樹林裏去看百花發芽生長！我們到曠野去看上帝創造的大

能！自然界處處都喚我們到健康和快樂的途徑上去！

春天的情感

除了春天以外，再沒有更適當的時候，來振作我們內心對於精力和健康的渴望了。美好的春天，我們最喜歡牠，或者是因為那個與嚴寒黑夜相較而產生的對照。然而牠自身亦有可愛之處。看到草木生葉發芽，羣鳥高聲歌唱，黑夜漸短，白日漸長，這豈不是人生的樂事麼？

春天的情感，如同一陣潮水似的，把人生的動作都汎動了。那十分殷勤的主婦，情願爲清潔而犧牲了舒適，前來整理家室。作生意的人，也在此時把他那張帳桌，好好的收拾一下。辦公室的傢具，也得了搬家的機會；甚至職員們也換上新帽新鞋了！

無論何人，多少總得感到春天的刺激。我們要享受牠，必須有康健的身體，要保存牠，必須有更好的身體。

所以我們的目標，就是必定要得着健康的身體。試想一想，到老年時還能保存視力，聽覺，味覺，和消化力！在心，肺，腎，臟，尙未一齊耗損之前，沒有一些的苦惱！從小到老，舉動活潑，常有笑容！這是多麼值得努力的一個目標啊！若是有人能告訴我們怎樣在一生中可以保持『那青年的情感』，那末我們對他必要十分感激了。

然而健康究竟沒有多大的秘密，祇要沿着常識和自制的途徑，就能達到健康之道了。衛生也有定律，是每一個情願的人所能遵守的。這些定律雖是十分簡單，但是也可以說是『鐵面無情』的；因為遵守就得健康，氣力，和快樂，不遵守就得疾病和災難了。衛生定律的摘要，就是下列數條：甲，按時吃充量素淨之食物；乙，三餐之間，多飲清水；丙，日夜呼吸清鮮空氣；丁，每日舉行運動；戊，每夜睡眠八小時；己，按時排泄廢物，勤力作工，工餘舉行正當之消遣；庚，戒用一切麻醉藥劑與飲食，及煙草等不良之習慣。凡是照這樣去做的人，必定常有健康的身體。

讀者啊！請你們用些功夫自己去試驗一下罷。千萬不要因為別人做甚麼，你也要照樣做甚麼。你要找出那最適乎於你的是甚麼，於是再去依附牠就好了。

每一種痛癢，必有一定之原因。你當追究原因，大膽的把牠移去。若是你明知你現在的習慣，是有害於衛生的，那末趕快放棄。無論牠們現在使你怎樣的舒服或快樂，非立時將牠們放棄不可，否則你將懊悔莫及了。

你要記得上帝是願意你有健全之身體的。你若願意讓春天的情感，來充溢你的身心，那末天地都要快樂一些了。來罷！快把你的意志放在上帝方面，你就能笑容滿面的望着將來了！

樂 觀

現在漸漸有人承認人的心性對於身體的動作，是有極大之影響的，而且心性的狀況，與身體各部的動作，也有莫大的關係。古時羅馬人把身體練得非常強壯，預備爲國出力。他們爲求達到這個目的，所以在動作方面，都帶着一種快樂的局面。我們如今在歐洲看見他們所遺下的古蹟，就可知道羅馬人對於衛生之如何注意了。『在健全的身體裏有一個健全的心性』乃是他們的格言之一。

然而快樂的心性，並非單是在運動場上應當養成的。教員們也看出學生在心性快樂的狀況之下，對於功課也能有更好的成績。

數年前有一位俄國研究家包羅氏，他用幾隻狗來做試驗。他以很好的食物餵養牠們，並且留心牠們因恐懼，憂慮，企望，和他種心性而生的結果。後來他證明心性中的各種狀況，的確能影響羣犬之消化機能與動作。

我們在日常生活中，對於此事太不注意了。三餐的時候，是家人聚集的機會，大家應當如何快樂，如何親熱，以致吃進去的食物，使身體得有最大的益處。然而我們反以此爲爭鬧，衝突，或是責罵小孩子的時間，未免太對不起這一點光陰了。聖經說得好：

『喜樂的心，乃是良藥。』願我們大家都牢記這一句金石良言。



長壽的秘訣

『我要使他足享長壽。』這一個美好的應許，乃是上帝藉着聖經而賜與世人的；因為他曉得長壽和快樂的生活，乃是每一個尋常人之最高的願望。

科學家說人體的細胞若是處在適當的情形之下，即使與身體分離，亦能生存動作，永無止期。曾有人把肝的細胞和他種腺的細胞，放在瓶子裏面，以溫暖與滋養物供給他們，不使與有害的物質接觸，結果居然能夠生存多年。然而他們若不得着正當的營養和防毒，那末他們自身也會生毒，在不久的時候就要死亡了。

一個人的年紀，是不能完全按照他的歲數來計算的。有些人到五十歲已經老了；有些到七十歲還是很年輕的。我想一個人的年紀，確是與他的細胞組織相若，而細胞組織的命脈，又在乎許多的原動力。除了遺傳，災禍，和傳染以外，我們壽命的長短，大半是在我們自己的掌握之中；至於我們的快樂，却愈加是如是了。