

養生寶鑑

梅忠達著

養生寶鑑



上海時兆報館印行

HOW TO LIVE

By Joseph May

**Signs of the Times Publishing House
Shanghai, China**

First Edition, February, 1935— 40,000

Price 30 cents in China, Higher Elsewhere

All Rights Reserved

上海愚園路一二〇
四馬路河南鄆
號甘肅蘭州行宮
萬宜巷一五五號
普定街十一號貴
南京高樓門二十
廣東惠州廣東汕
寧瀋陽小西邊門外
埠安吉街十四號

七弄第四號北平大方家胡同六十二號
城山西太原府府西街廿六號湖北漢口
巷五號浙江溫州大南門外某院寺江西
四川重慶米花街四川成都白家塘六十九
州畢節福建福州城內福建廈門鼓浪嶼
頭湖南長沙府正街廣東廣州市文德南
頭火車廣西南寧寧雲南雲南府市察哈
頭陝西吉安長春花園北興運路路東於
頭陝西安西關外新疆發行所附設於吉

此) 口五族街一〇七
山東濟南緯一
西南昌德勝門東
九號 貴州貴陽
西康打箭鍼
喚 哈爾濱新安遼
南路 九十八號
吉林哈爾張家口

分售處

印 刷
兼 發 行 所

著作者

翻不
印准

養生寶鑑

(每冊實價大洋加酌外角參)

斐 梅
以 忠

時 上海雷國路五一號
兆 報

館文達

PRINTED IN CHINA



長壽是人間的福氣，但長壽是遵守生命的律則。



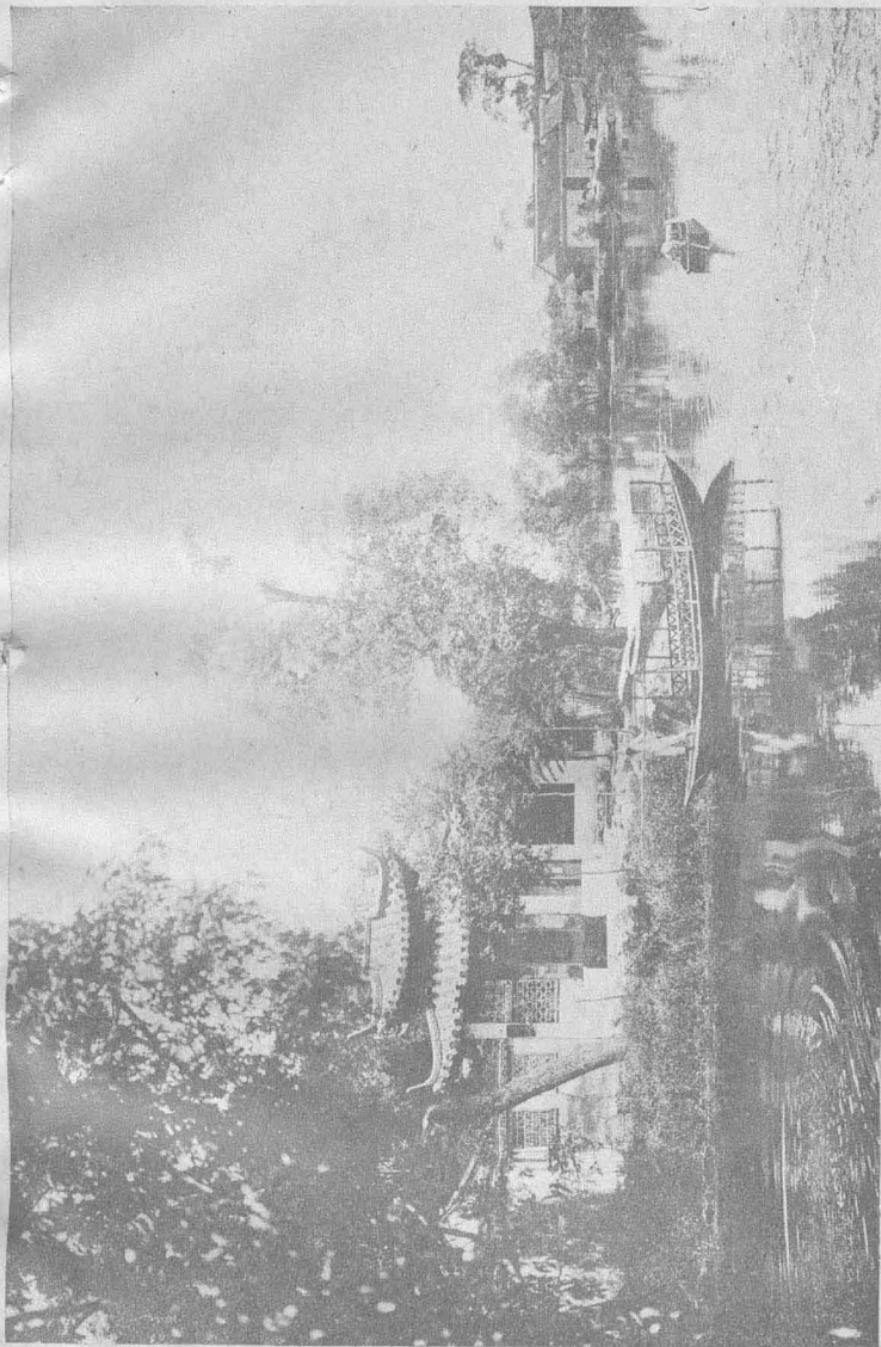
鄉 村 風 味

城市的人，往往覺得鄉村太冷落；然而，若享慣了鄉間清福，就嫌要避城的煩惱。



終日用腦力的人，應當在公園之餘暇，到公園或郊外去享受幽靜的美景。

城市喧嘩不如鄉村自然景色為佳。居處環境與身體的健康有直接的關係。



自然

界的

美景

，足

以幫

助人

有儲

全的

精神

和身

體，

上圖

為月

夜湖

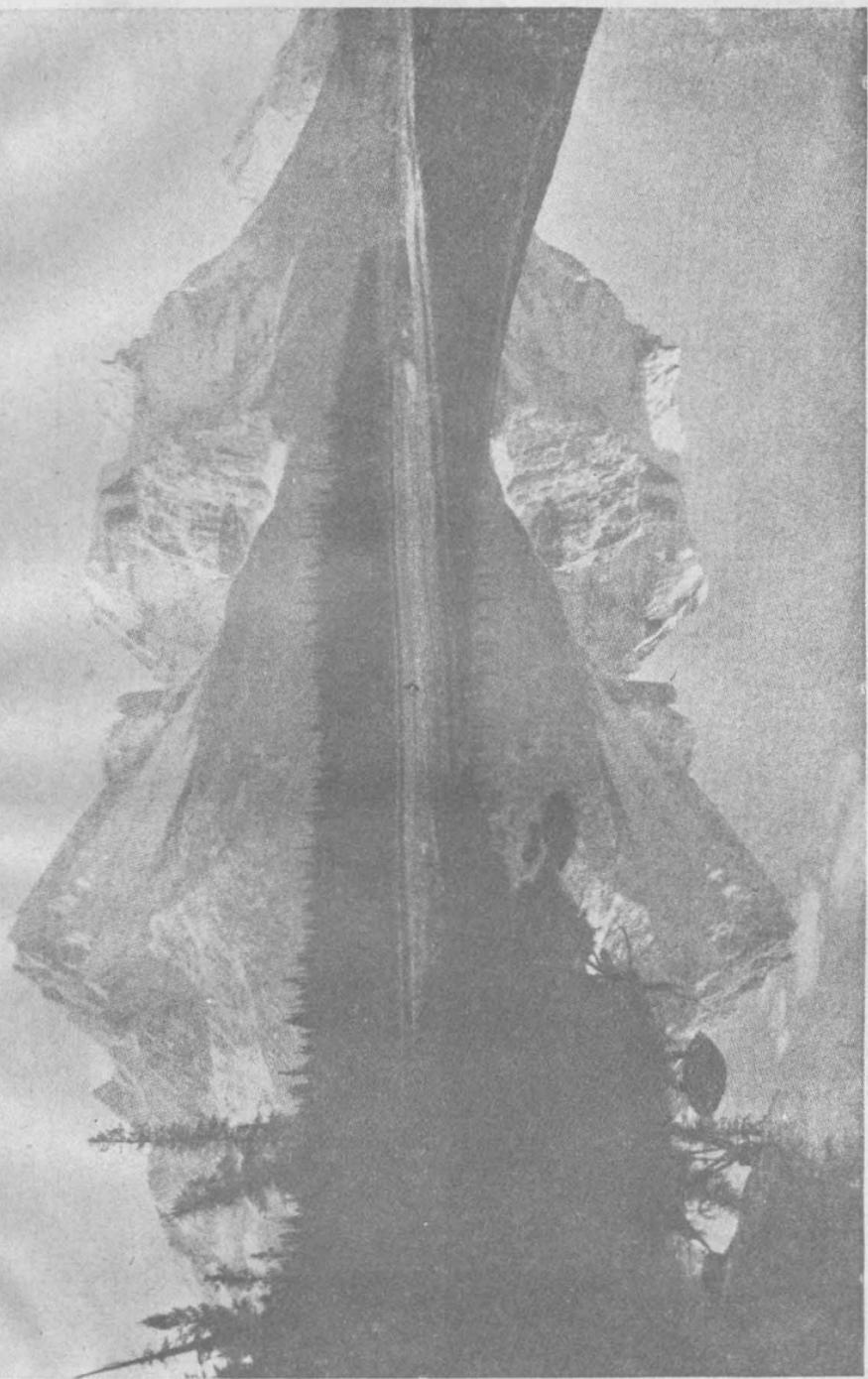
上的

景緻

。



仁者樂山智者樂水。所相映所的在在特不特足以增作人的人精神也也能隨治性的性情。



雅俗

共賞

的竹

，是

東方

的特

色。

上圖

為我

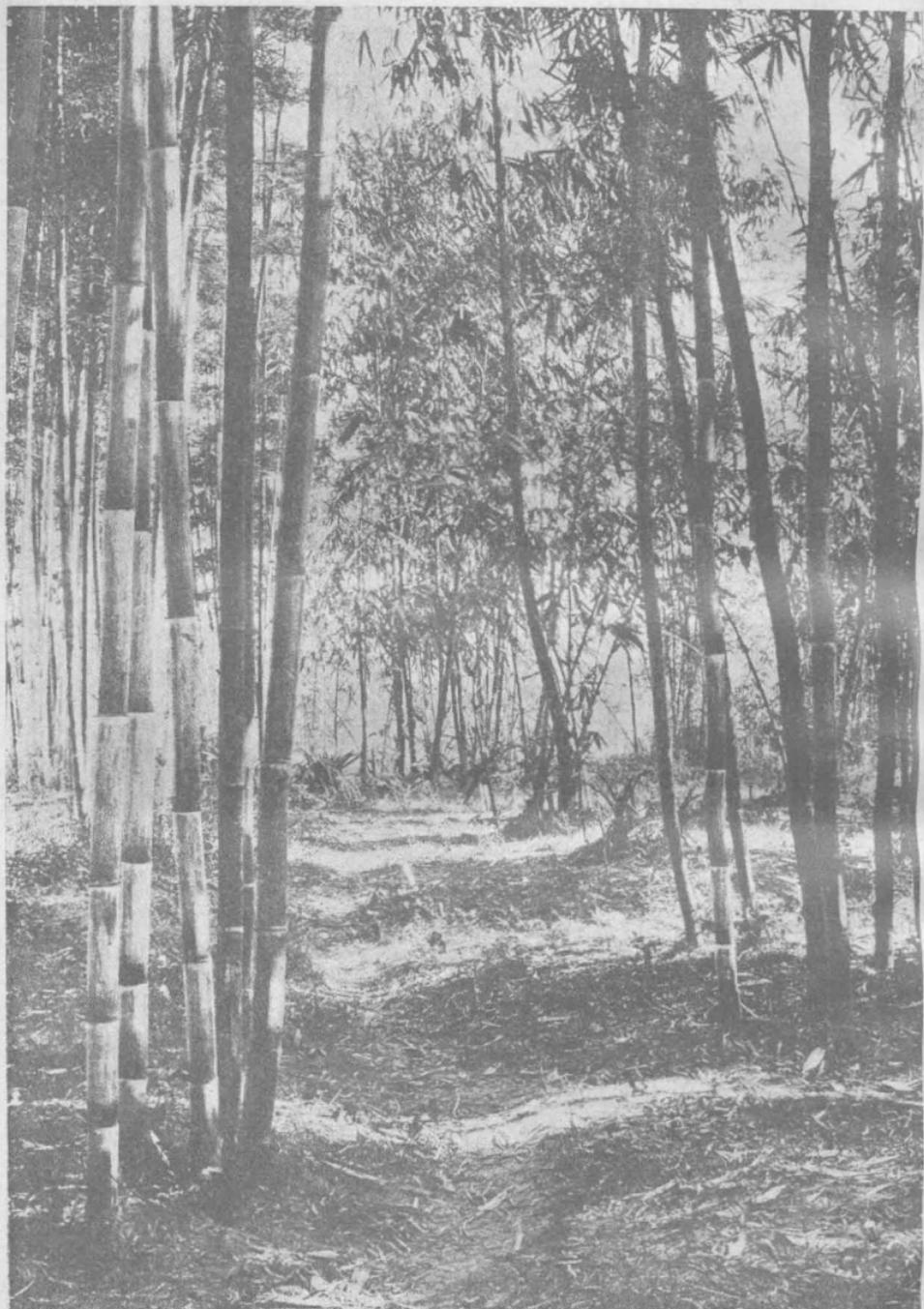
國浙

江莫

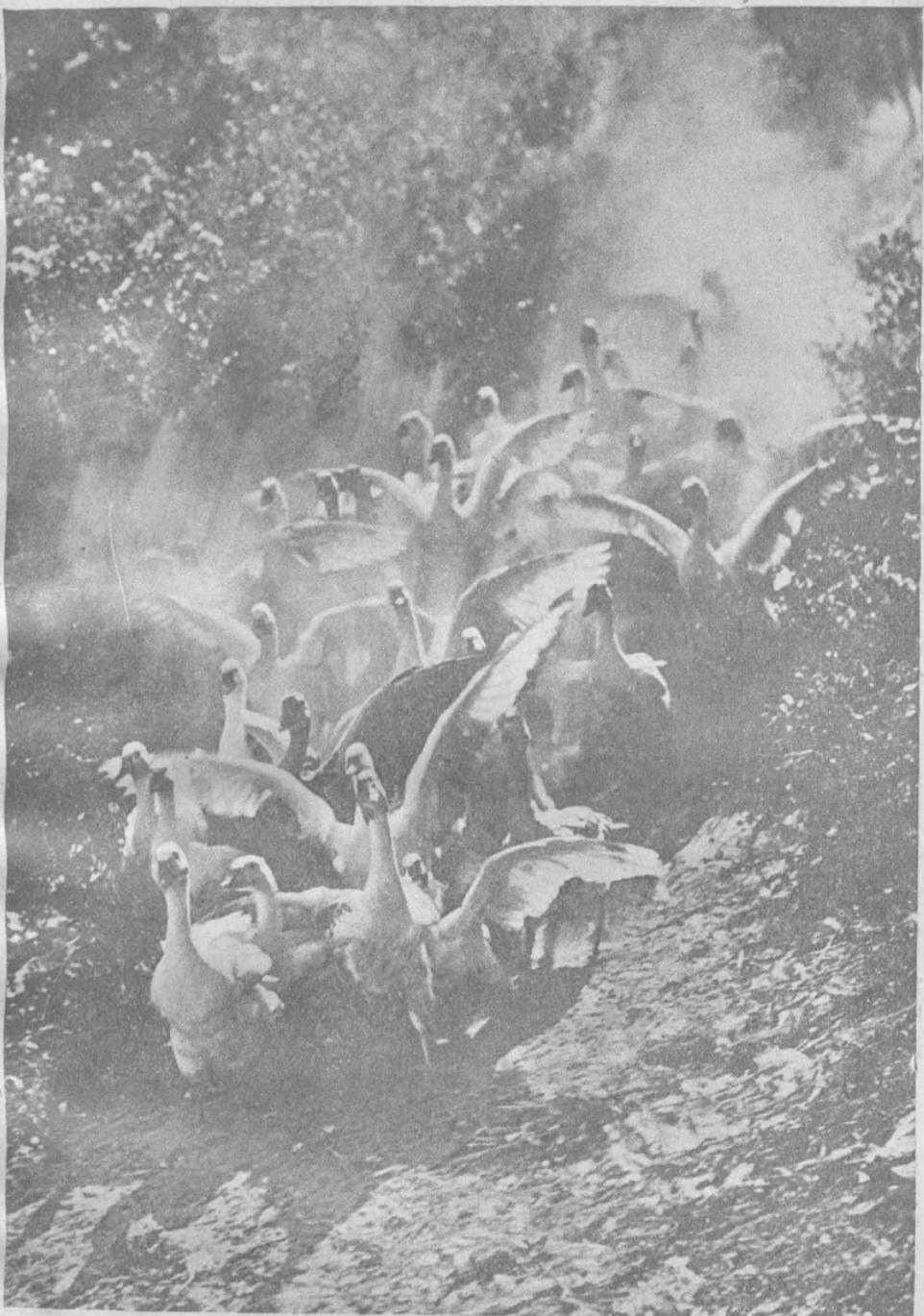
干山

之竹

林。



○ 白鵝 真的 澄天 為活 上圖 的。 玩賞 供人 禽， 本是 美麗



養生寶鑑目錄

序.....三

肉做的機器.....五

吃和喝的問題.....一九

身體內外的清潔.....四三

優待我們的身體.....五三

疾病的預防與醫治.....六三

殺人不見血的毒物.....七三

小國民的撫養.....八一

長生不老.....八九

梅忠達著

養 生 寶 鑑



上海時兆報館印行

養生寶鑑目錄

序.....三

肉做的機器.....五

吃和喝的問題.....一九

身體內外的清潔.....四三

優待我們的身體.....五三

疾病的預防與醫治.....六三

殺人不見血的毒物.....七三

小國民的撫養.....八一

長生不老.....八九

自序

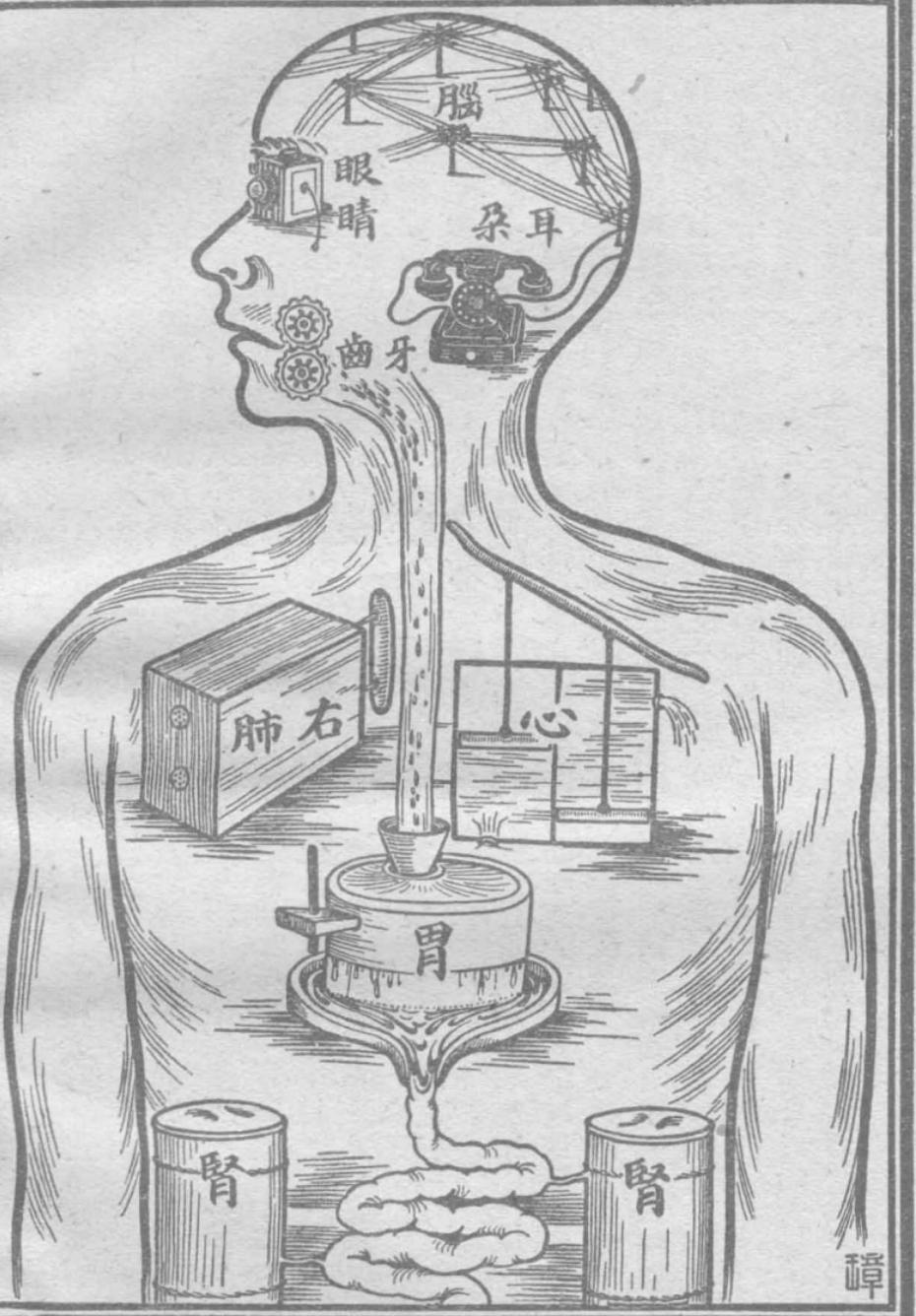
養生就是經濟的活法。我們都活着，然而不一定人人知道怎樣養生。因為不知道怎樣養生，所以不能在人生方面收最大的成就，也難以充分的享受到活的樂趣。

蔣介石先生提倡禮義廉恥和清潔之道，名之爲『新生活運動』，這就是教人以養生之道。禮義廉恥是精神和道德方面的養生，清潔衛生是身體方面的養生。不過一個人若是對於身體還未知道養生的方法，那末於道德和精神方面的養生似乎更談不到；所以衛生知識的灌輸，倒還是目前的首務。這本書，就是爲應付這種需要而出的。

從前英國政治家的士累利（Disraeli）說：『民衆的幸福和國家的強盛，是要拿公共衛生來做基礎的。注意公共的衛生，所以是治國者的首務。』我們不妨在此加上一句說：注意個人和家庭的衛生，是國民愛國的首務。

靠着全世界的科學家和醫士們的悉心研究，我們對於自身的健康和衛生，已比從前增加了不少的知識。我們知道怎樣保護身體，怎樣輔助身體的作用，怎樣依着理性去使用身體的各部器官，怎樣防制有害於身體的事物。在這種情形之下，我們應當比我們的祖先們活得更有幸福，更長壽了。然而在我們的同胞之中，仍有許多人不知道怎樣依着理性對待自己的身體，不知道怎樣養生，怎樣預防疾病；生了病，仍有許多人在那裏燒紙錢，喫香灰。對於這些在黑中捉摸的人，我們已有知識的人應當負何等的責任？

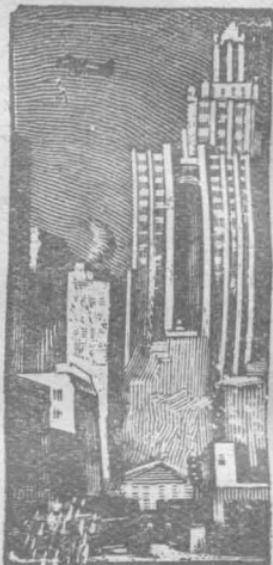
這本書裏面，並沒有甚麼深奧的學理，祇是把人生衣食住行各方面合理的常識，拿來作簡淺的說明。若是因爲這本書，同胞中有一些人可以多活幾年，活得有味一些，並且轉使別人也得一些幸福，那末這本小書就算是成全了它的使命。



我們的身體是一架偉大的機器，由許多小的機器聯合成。

樟

肉做的機器



世界歷史最早的時候，人無論做甚麼都要靠自己的一雙手和兩隻腳。後來人的文化漸漸啓發，便發明了各種機器，於是有許多麻煩笨重的事，就可以借力於機器，既省工夫，又省精力。到現在，各種機器愈弄愈多了，人的生活也愈變得舒適安逸。譬如我們現在走路，可以乘汽車，火車，輪船，飛機；從前幾天幾十天才可以走到的地方，現在只要幾小時或幾天就可以到了。我們現在穿衣，有各種機器織成的布料，比從前手織的布又好，又牢，又便宜；縫衣的時候，還有縫衣機，縫的比手工又快，又齊整。我們現在喫飯，有機器替我們割稻，碾米，磨粉，製麵，比從前要用石臼和水磨真是便利得多了。總之，在一切方面，現在的人，或是間接，或是直接，都得到機器的幫助。

這些機器。大都是用鋼鐵造成的，堅固得很。不過使用機器的人，必須明白機器的