

養生寶鑑

梅忠達著

養生寶鑑

上海時兆報館印行





長壽 是人 間的 福氣 ， 但 是長 壽是 遵守 生命 之律 的結 果。



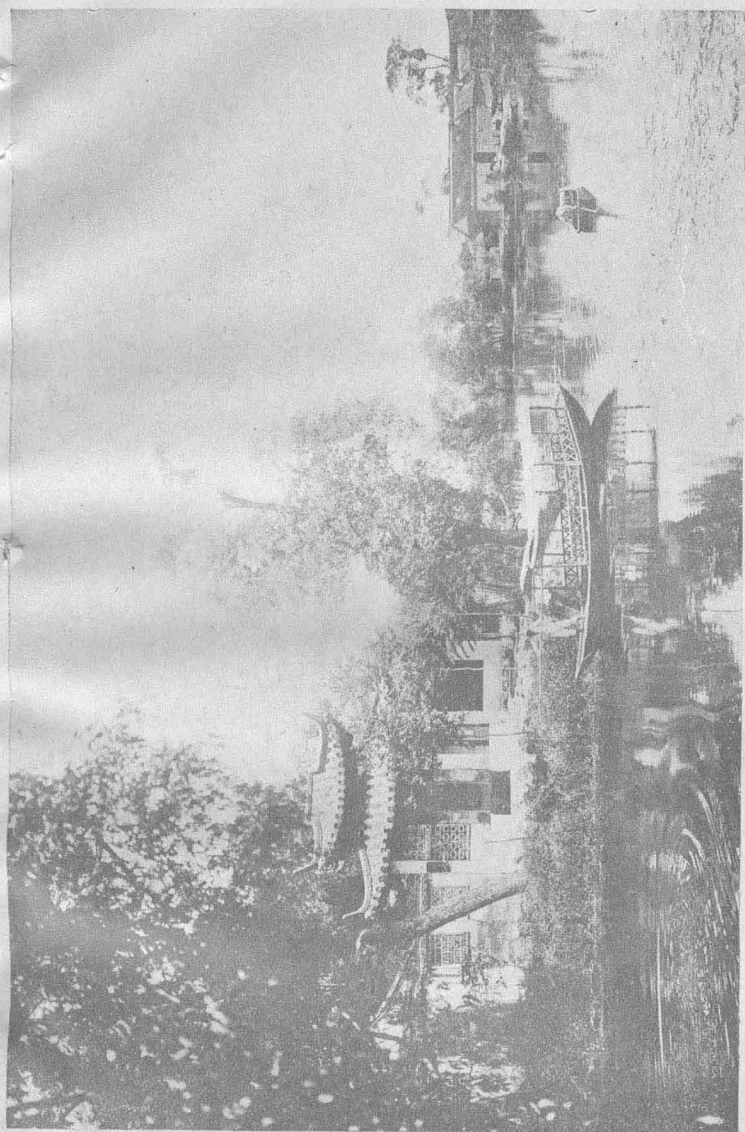
鄉 村 風 味

○ 煩惱 市的 避城 要嫌 ，就 清福 鄉間 慣了 若享 而人 ；然 冷落 村太 得鄉 往覺 ，往 的人 城市 慣處



公 園 美 景

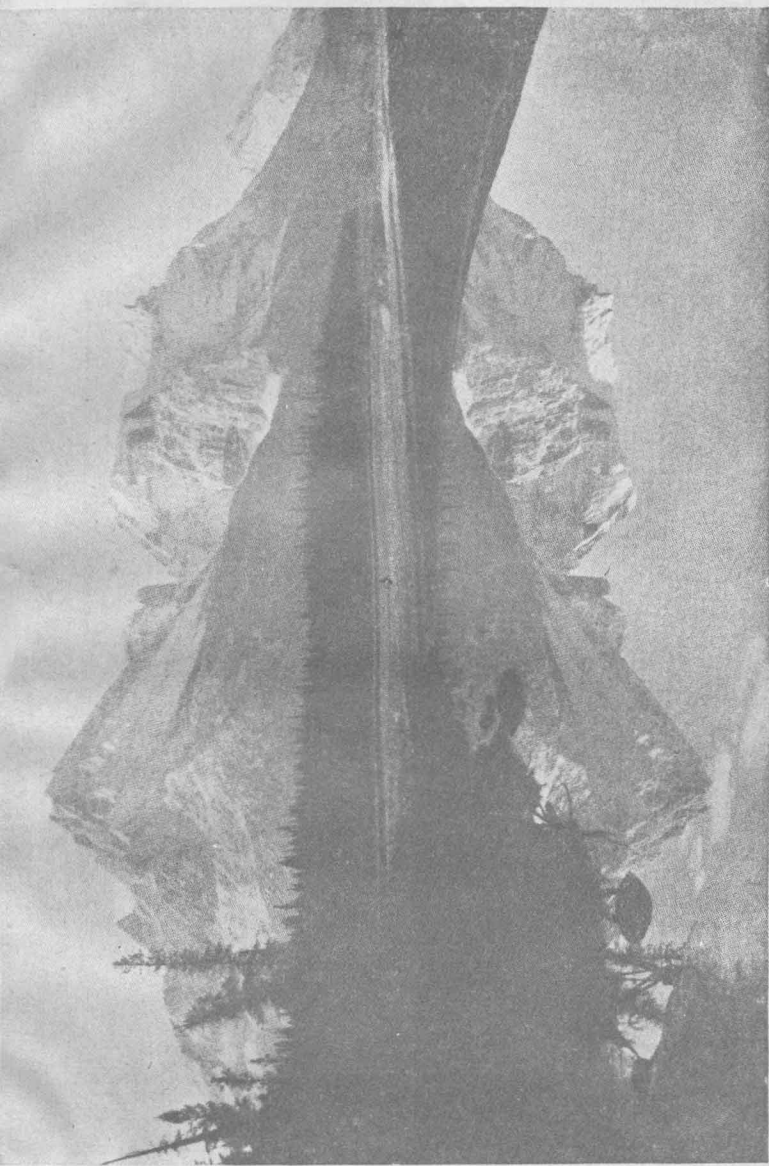
終日 用腦 力的 人， 應當 在公 餘之 暇到 公園 或郊 外去 享受 幽靜 的美 景。



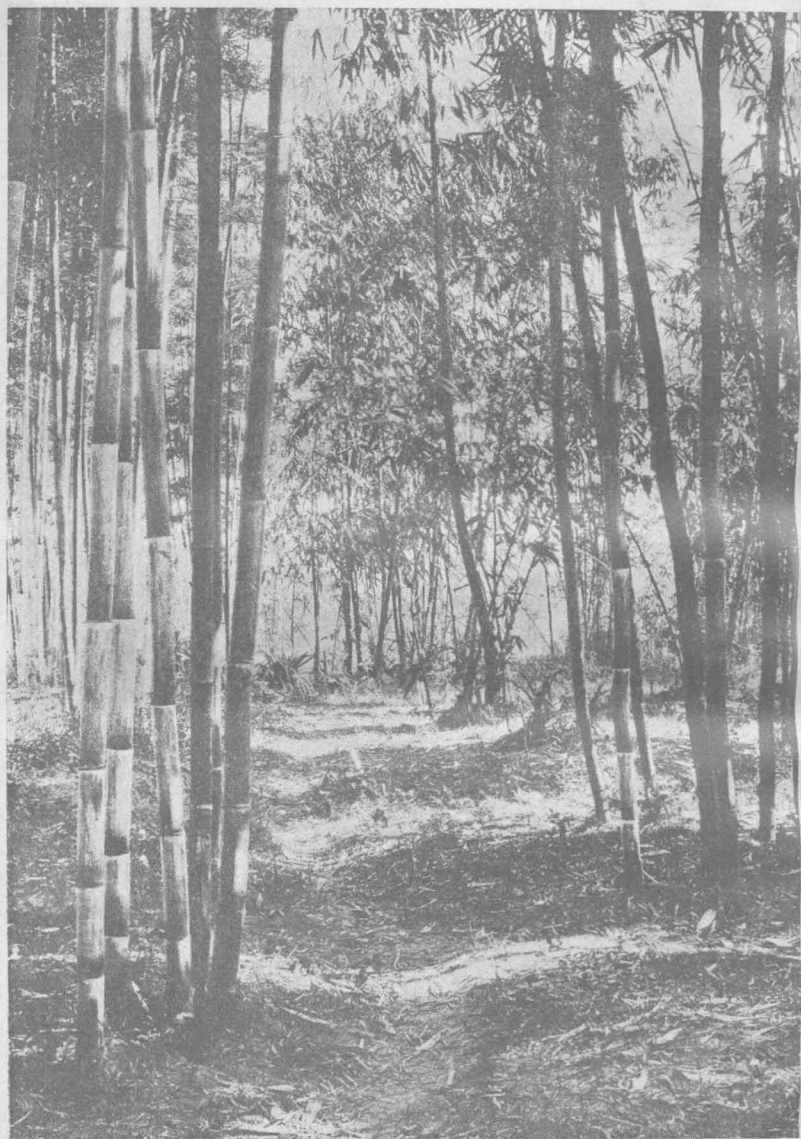
。 關 係 的 健 康 體 的 與 身 境 的 環 居 處 佳 。 色 為 的 景 自 然 鄉 村 不 如 嘖 嘖 的 城 市



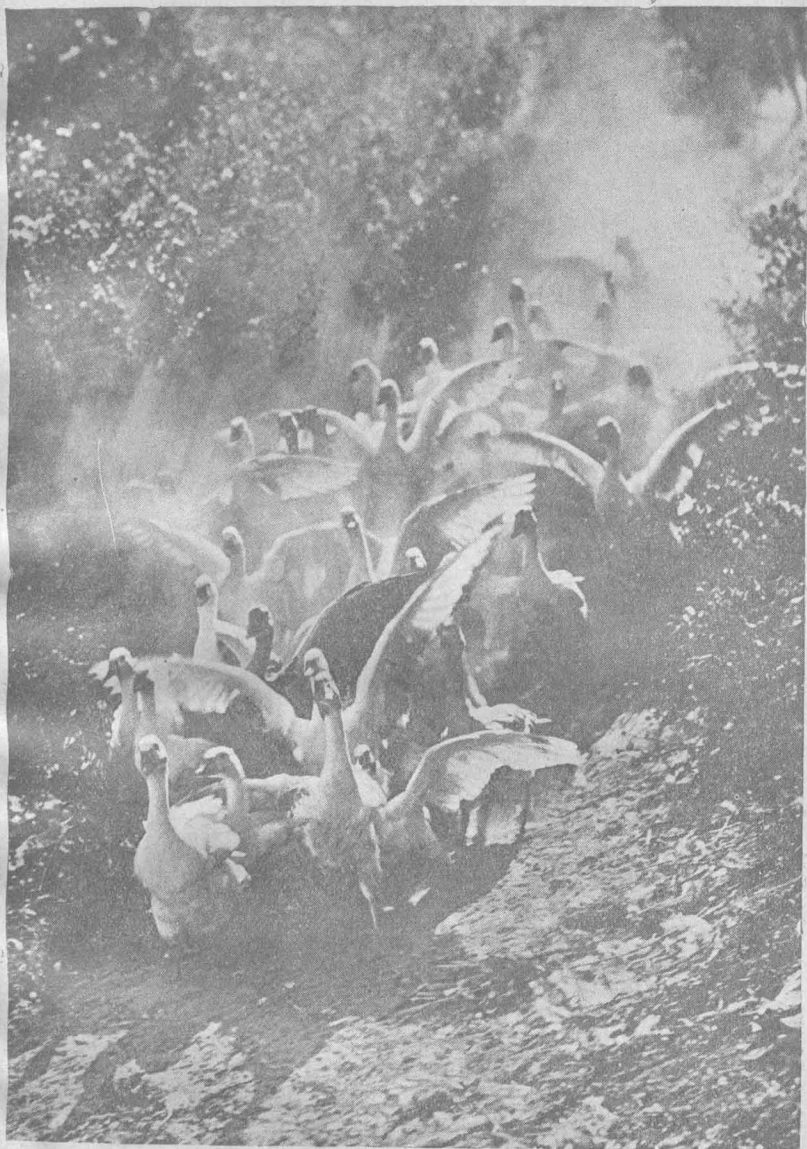
自然
界的
美景
，足
以幫
助人
有健
全的
精神
和身
體，
上面
爲月
夜湖
上的
景緻
。



情。性的陶冶，精神的人作，足以持在，的所映相山水。樂者，智，樂山仁者。



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 真 游 爲 上 的 玩 供 本 禽 的 美
鵝 的 天 活 圖 的 賞 人 是 飛 麗

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo.com

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

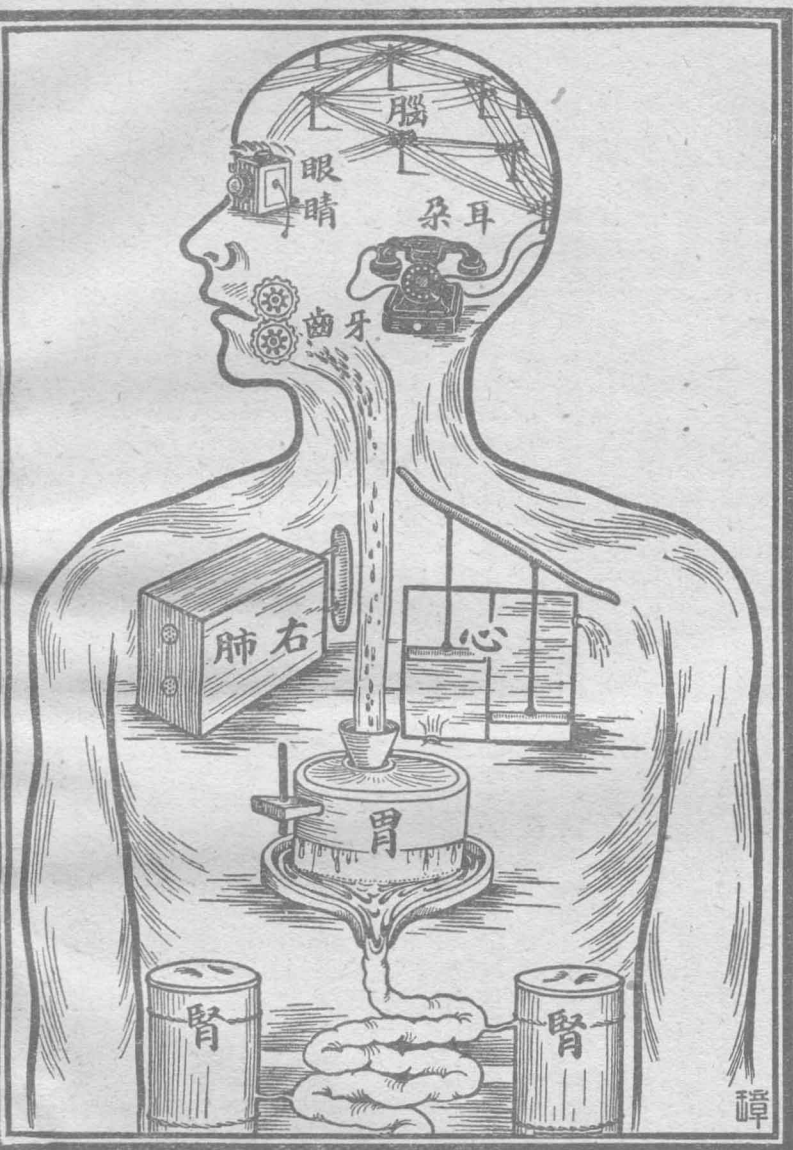
養生就是經濟的活法。我們都活着，然而不一定人人知道怎樣養生。因為不知道怎樣養生，所以不能在人生方面收最大的成就，也難以充分的享到活的樂趣。

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不知道養生的方法，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。

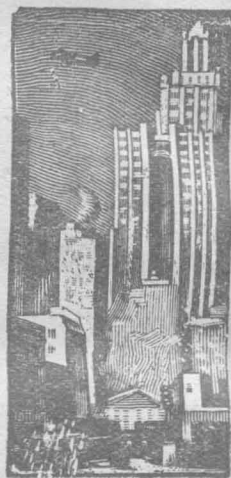
從前英國政治家的士累利 (Disraeli) 說：『民衆的幸福和國家的強盛，是要拿公共衛生來做基礎的。注意公共的衛生，所以是治國者的首務。』我們不妨在此加上一句說：注意個人和家庭的衛生，是國民愛國的首務。

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而成。



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