

武進蔣維喬編

健康不老  
廢止朝食論

上海商務印書館出版





数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！



# 商 務 印 書 館 發 行

## 衛生初步

五一册  
五角

我國醫書。自古有傳染流行之說。而無微菌之研究。是書言各症流行之傳染。實微菌爲之媒介。於殺菌防患消毒諸法。無不詳備。洵爲研究衛生者必讀之書。

## 長壽哲學

九一册  
九角

本書詳述人之疾病。多由自召。現今醫術不完全。宜以哲理治療之。所言均切實用。絕無向來哲學家徒尙空談之弊。凡衛生家及哲學家。皆宜人手一編。

丙(952)

中華民國四年六月初版  
中華民國八年六月六版

(健康不老廢止朝食論一册)

(每册定價大洋陸角)  
(外埠酌加運費匯費)

編纂者 武進 蔣維喬

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館分館

★此書有著作權翻印必究★

長沙 寶慶 常德 衡州 成都 重慶 福州 廈門  
廣州 潮州 韶州 汕頭 澳門 香港 桂林 梧州  
雲南 貴陽 石家莊 哈爾濱 新嘉坡

## 自叙

飲食之義大矣哉。大千世界。所有一切生物。若胎生。若卵生。若溼生。若化生。凡有生命之物。罔不賴食以維持其生活。故物出生以後。其第一本能。卽在求食。食物有盡。而求者無盡。於是乎有爭奪。爭奪之不已。至於相殺。始也。人與禽獸爭。優勝劣敗。而禽獸逃匿。繼也。人與人爭。亦循優勝劣敗之例。而優之中復有優者。其爭奪之烈。遂相尋不已。而範圍亦愈大。由個人之爭。集合而爲種族之爭。由種族之爭。集合而爲國家之爭。曠觀古今。大至於今日歐洲之戰爭。小至於細菌寄生於宿主。迨



無一而非相爭相殺。其原因雖至繁賾。而一一解剖之。以得其分子。乃至易至簡。易簡者何。卽求食是已。噫嘻。食之爲禍之烈。乃至於此。然則若有法焉。使生物能不藉食以生。其爭奪相殺。或可以已乎。若有道焉。使物返乎不生不滅。而世界無有生物。卽無須乎食。其爭奪相殺。乃可永永不起乎。聞者必詫爲理想之懸談。雖然。由前之說。科學家多悉力研究之。特未獲最善之法。古先聖哲亦有言。君子謀道不謀食。又曰。飲食之人。則人賤之。蓋又未嘗不凜凜垂戒焉。由後之說。則卽佛家之了生死。契真如。使衆生皆入無餘涅槃。永不再入輪迴之

謂。固。非。吾。之。臆。造。也。今。且。不。與。世。人。言。不。食。不。生。而。卽。與。言。求。食。言。悅。生。夫。因。食。而。得。生。此。恆。人。之。所。知。也。因。食。而。致。死。此。恆。人。之。所。不。知。也。持。梁。黍。飫。肥。甘。以。爲。可。多。得。營。養。物。而。足。以。悅。生。不。知。吾。之。胃。腸。諸。官。且。不。勝。其。肥。滿。之。任。必。耗。其。貴。重。之。生。活。力。以。排。洩。之。其。排。洩。不。盡。者。日。停。滯。於。腸。內。而。發。生。毒。質。以。輸。入。於。血。液。於。是。百。病。叢。生。曾。未。能。多。獲。營。養。物。而。生。命。之。根。本。乃。爲。之。破。壞。破。壞。之。極。而。萎。然。物。化。矣。人。之。胃。腸。譬。則。竈。突。也。食。物。之。消。化。譬。則。薪。炭。之。燃。燒。也。消。化。所。得。之。營。養。物。譬。則。炊。熟。之。飯。也。汲。汲。於。飯。之。成。熟。而。多。其。薪。炭。塞。



其突門。火之不能盡燃。鬱而爲煙。徒耗薪炭。而飯卒爲  
饘。食之不能甘。汲汲於多取營養物。而努力加餐。使胃  
腸不能容。耗其生活力。積爲排洩不盡之殘廢物。營養  
之願終不得達。而反有大害。是與拙者之炊飯何異。雖  
然。拙於炊飯。人之所知也。拙於養生。人人日蹈其中。而  
不察也。悅生而反以速死。不亦哀哉。余自幼及壯。亦蹈  
多食之弊。既知其禍。乃從事節食。亦既有年矣。今讀美  
島近一郎所著朝食廢止論。而善之。卽知卽行。既歷半  
載。所獲之效。一如書中所言。乃敢輯述之。以告當世。讀  
者或有聞而實行者乎。則不特於一生有大益。而於國



家社會亦必有大益。非虛語也。或曰。子之理想。主於不食。不生。以止爭奪。今卽廢朝食。固不能不食。且以廢朝食。故俾人健康不老。不尤與不生之旨大悖乎。曰。惟不食。今未有善法。故以節食救之。惟健康不老歷世久者。斯能積其修養。以生智慧。而契無生之真理。真理至奧。蹟。夫豈夭札之子。所得而聞乎。夫又奚悖乎。夫人間殺機。欲求根本之解決。永永消弭之。以馴至於大同之世。蓋必自此求食問題始矣。

健康不老 廢止朝食論目錄

緒論

健康不老之基礎……………一

第一章

廢止朝食二食主義之根據……………一二

第二章

過食與健康長壽……………一三

第三章

多食主義與不老長壽……………一八

一 多食主義乃過食主義……………一八

二 多食主義可懼之害……………二〇



甲 實行多食主義者肥滿無氣力……………二〇

乙 多食主義者發生毒素而被吸收……………二一

丙 多食主義者空費精力之謂……………二三

三 肥滿與不老長壽……………二四

## 第四章

二 食主義與少食主義……………二八

附 食之次數……………三三

一 我國人日食之次數……………三三

一 外國人日食之次數……………三四

甲 東洋……………三四

乙 西洋……………三五

第五章

一食主義與廢止朝食主義……………三八

第六章

廢止朝食一食主義與早寢早起……………四四

第七章

廢止朝食一食主義副次之利益……………四六

第一遇食恒覺甘美有味……………四七

第二能耐勞苦……………四八

第三能耐空腹……………四九

第四頭腦明晰……………五一

第五精神常能愉快……………五一



第六精神常呈極能活動之狀……………五三

第七足以節約時間……………五三

## 第八章

廢止朝食二食主義與疾病……………五五

一 愈胃病……………五六

二 愈腸病……………五八

三 愈營養不良病……………五八

四 愈肺結核病……………五九

五 治愈肥胖症及糖尿病……………六〇

六 愈神經衰弱症……………六〇

七 罹赤痢霍亂者極少……………六二

八 愈便秘症……………六二

第九章

廢止朝食二食主義與年齡職業……………六五

一 廢止朝食二食主義與年齡……………六六

甲 十五歲以下之兒童……………六六

乙 十六歲以上二十五歲以下之少年……………六七

丙 百歲老者……………六八

二 廢止朝食二食主義與職業……………六八

第十章

對於廢止朝食二食主義之疑問及疑懼……………七〇

一 廢止朝食能不疲勞否……………七二



二 若廢朝食則晝食及晚食能不過食否……………七四

三 若廢朝食則體重能不減輕否……………七五

## 第十一章

廢止朝食二食主義之實行事項……………七七

一 信仰爲第一要事……………七七

二 男女之別不可不斟酌……………七九

甲 妊娠期之注意……………七九

乙 授乳期之注意……………八〇

三 疾病之中必須續行……………八一

四 宜絕對廢止間食……………八一

五 須注意不可蹈多食之弊……………八三

六 併行植物性主食主義及正呼吸腹力增進法之效果……………八六

## 第十二章

斷食療法……………八七

第一法 不完全之斷食療法……………九〇

第二法 根本的斷食療法……………九三

## 第十三章

廢止朝食二食主義與國民經濟……………九四

一 廢止朝食二食主義積極的增加生產……………九六

二 廢止朝食二食主義消極的減少消費……………九九

三 廢止朝食二食主義可以節省食物……………九九

四 廢止朝食二食主義可以節省間食費……………一〇一



## 第十四章

實驗談……………一〇二

實行之動機……………一〇二

實行之初毫無困難……………一〇三

廢止朝食之效果……………一〇四

實行時宜注意之事項……………一〇五

一 執行漸進主義……………一〇五

二 慎避間食……………一〇五

三 忌避急食……………一〇六

四 食物之分量……………一〇七

五 通便……………一〇八