

现代名著宝库

TREASURE-HOUSE OF
MODERN FAMOUS WORKS

鲁 迅 张恨水 等 / 著
茅 盾 徐志摩



延边人民出版社

现代名著宝库

第十七辑

禹 裔
齐豫生 主编

延边人民出版社

第十七辑书目：

建国方略.....	(3)
新民主主义论.....	(269)

第十七辑目录

建国方略

建国方略之一	心理建设	(3)
建国方略之二	物质建设	(76)
建国方略之三	社会建设	(191)

新民主主义论

一	中国向何处去	(269)
二	我们要建立一个新中国	(269)
三	中国的历史特点	(270)
四	中国革命是世界革命的一部分	(272)
五	新民主主义的政治	(277)
六	新民主主义的经济	(282)
七	驳资产阶级专政	(283)
八	驳“左”倾空谈主义	(286)
九	驳顽固派	(288)
一〇	旧三民主义和新三民主义	(291)
一一	新民主主义的文化	(295)
一二	中国文化革命的历史特点	(297)
一三	四个时期	(299)
一四	文化性质问题上的偏向	(303)
一五	民族的科学的的大众的文化	(305)

孙中山

孙中山(1866~1925年) 近代民主主义革命家、思想家。名文，字德明，号逸仙、中山。广东香山(今中山)人。他创立了兴中会，之后组织成立中国同盟会，被推为总理。确定了资产阶级民主革命政纲和民族、民权、民生“三民主义”理论。以他为首的同盟会领导了辛亥革命，推翻了清王朝。被推举为中华民国临时大总统。1924年提出“联俄、联共、扶助农工”三大政策，实现了第一次国共合作。次年在北京病逝。哲学上提倡“以太—星云”说的宇宙演



化论，将物质世界演化分为物质进化、物种进化、人类进化三时期。肯定天体有一个进化过程，并以物质性的“以太—星云”气体作为世界本源。在生命和人类起源问题上赞成物竞天择之说，并把细胞命名为“生元”，“取生物元始之意”。又认为“生元有知”。对“知”“行”学说作出新的阐发。提出“知难行易”说，强调“先有事实后有言论”(《三民主义》)，“人类之进步，皆发轫于不知而行者也”(《孙文学说》)。反对“知之非艰，行之惟艰”的古训和王守仁“知行合一”说，主张“不知亦能行”，“行其所不知以致其所知”。将“知”理解为科学知识。社会历史观上提出“民生史观”，认为“历史的重心是民生，不是物质”。指出“民生就是人民的生活，社会的生存，国民的生计，群众的生命。”认为“民生问题才可说是社会进化的原动力。”(《民生主义》)遗著编为《中山全书》、《总理全集》多种。现有新版《孙中山全集》。

《建国方略》是护法运动失败后，孙中山寓居上海期间所作。本书由三部分组成：即《孙文学说》、《实业计划》、《民权初步》，分别论述了

“心理建设”、“物资建设”、“社会建设”，从哲学、经济学、政治学三个方面阐述了建设资产阶级民主共和国的理论和计划。《建国方略》是孙中山针对积弱不振的旧中国对症下药，用自己的心血绘制的 20 世纪振兴中华的第一幅蓝图，是中华民族现代化历程上的一个重要里程碑，对中华民族的复兴大业正在产生巨大影响。

建国方略

(一九一七至一九一九年)

该著作由《民权初步》、《实业计划》和《孙文学说》三篇汇集而成。《民权初步》原名《会议通则》，出版于一九一七年，后编为《建国方略之三：社会建设》；《实业计划》用英文写成，原名“The International Development of China”，最先发表于一九一九年《远东时报》六月号，一九二一年由上海民智书局出版全书英文本，十月出版中文本，后编为《建国方略之二：物质建设》；《孙文学说（卷一行易知难）》出版于一九一九年春夏间（原拟包括卷二《三民主义》、卷三《五权宪法》，后未续出），后编为《建国方略之一：心理建设》。《建国方略》原计划写第四部分：《国家建设》，包括《民族主义》、《民权主义》、《民生主义》、《五权宪法》、《地方政府》、《中央政府》、《外交政策》、《国防计划》八册，后只完成部分计划，但并不包括在《建国方略》之内。

《建国方略》最初版本迄未见到，今据一九二二年上海民智书局再版的时间编次。此次所收以上海孙中山故居藏改正本《建国方略》为底本，《民权初步（社会建设）》曾与首都图书馆藏一九二四年十二月民智书局第四版校订。

建国方略之一 心理建设

（孙文学说——行易知难）

自序

文奔走国事三十余年，毕生学力，尽萃于斯，精诚无间，百折不回，满清之威力所不能屈，穷途之困苦所不能挠。吾志所向，一往无

前，愈挫愈奋，再接再厉，用能鼓动风潮，造成时势。卒赖全国人心之倾向，仁人志士之赞襄，乃得推覆专制，创建共和。本可从此继进，实行革命党所抱持之三民主义、五权宪法，与夫《革命方略》所规定之种种建设宏模，则必能乘时一跃而登中国于富强之域，跻斯民于安乐之天也。不图革命初成，党人即起异议，谓予所主张者理想太高，不适中国之用；众口铄金，一时风靡，同志之士亦悉惑焉。是以予为民国总统时之主张，反不若为革命领袖时之有效而见之施行矣。此革命之建设所以无成，而破坏之后，国事更因之以日非也。夫去一满洲之专制，转生出无数强盗之专制，其为毒之烈，较前尤甚。于是而民愈不聊生矣！溯夫吾党革命之初心，本以救国救种为志，欲出斯民于水火之中，而登之衽席之上也。今乃反令之陷水益深，蹈火益热，与革命初衷大相违背者，此固予之德薄无以化格同侪，予之能鲜不足驾驭群众，有以致之也。然而吾党之士，于革命宗旨、革命方略亦难免有信仰不笃、奉行不力之咎也，而其所以然者，非尽关乎功成利达而移心，实多以思想错误而懈志也。

此思想之错误为何？即“知之非艰，行之惟艰”之说也。此说始于傅说对武丁之言，由是数千年来，深种于中国之人心，已成牢不可破矣。故予之建设计划，一一皆为此说所打消也。呜呼！此说者予生平之最大敌也，其威力当万倍于满清。夫满清之威力，不过只能杀吾人之身耳，而不能夺吾人之志也。乃此敌之威力，则不惟能夺吾人之志，且足以迷亿兆人之心也。是故当满清之世，予之主张革命也，犹能日起有功，进行不已；惟自民国成立之日，则予之主张建设，反致半筹莫展，一败涂地。吾三十年来精诚无间之心，几为之冰消瓦解，百折不回之志，几为之槁木死灰者，此也。可畏哉此敌！可恨哉此敌！兵法有云：“攻心为上”。是吾党之建国计划，即受此心中之打击者也。

夫国者人之积也，人者心之器也，而国事者一人群心理之现象也。是故政治之隆污，系乎人心之振磨。吾心信其可行，则移山填海之难，终有成功之日；吾心信其不可行，则反掌折枝之易，亦无收效之

期也。心之为用大矣哉！夫心也者，万事之本源也。满清之颠覆者，此心成之也；民国之建设者，此心败之也。夫革命党之心理，于成功之始，则被“知之非艰，行之惟艰”之说所奴，而视吾策为空言，遂放弃建设之责任。如是则以后之建设责任，非革命党所得而专也。迨夫民国成立之后，则建设之责任当为国民所共负矣，然七年以来，犹未睹建设事业之进行，而国事则日形纠纷，人民则日增痛苦。午夜思维，不胜痛心疾首！夫民国之建设事业，实不容一刻视为缓图者也。

国民！国民！究成何心？不能乎？不行乎？不知乎？吾知其非不能也，不行也；亦非不行也，不知也。倘能知之，则建设事业亦不过如反掌折枝耳。回顾当年，予所耳提面命而传授于革命党员，而被河汉为理想空言者，至今观之，适为世界潮流之需要，而亦当为民国建设之资材也。乃拟笔之于书，名曰《建国方略》，以为国民所取法焉。然尚有踌躇审顾者，则恐今日国人社会心理，犹是七年前之党人社会心理也，依然有此“知之非艰，行之惟艰”之大敌横梗于其中，则其以吾之计划为理想空言而见拒也，亦若是而已矣。故先作学说，以破此心理之大敌，而出国人之思想于迷津，庶几吾之建国方略，或不致再被国人视为理想空谈也。夫如是，乃能万众一心，急起直追，以我五千年文明优秀之民族，应世界之潮流，而建设一政治最修明、人民最安乐之国家，为民所有、为民所治、为民所享者也。则其成功，必较革命之破坏事业为尤速、尤易也。

时民国七年十二月三十日

孙文自序于上海

第一章 以饮食为证

当革命破坏告成之际，建设发端之始，予乃不禁兴高采烈，欲以予生平之抱负与积年研究之所得，定为建国计划，举则行之，以冀一跃而登中国于富强隆盛之地焉。乃有难予者曰：“先生之志高矣、远

矣，先生之策固矣、深矣，其奈‘知之非艰，行之惟艰’何？”予初闻是言也，为之惶然若失。盖“行之惟艰”一说，吾心亦信而无疑，以为古人不是我欺也。继思有以打破此难关，以达吾建设之目的，于是以阳明“知行合一”之说，以励同人。惟久而久之，终觉奋勉之气，不胜畏难之心，举国趋势皆如是也。予乃废然而返，专从事于“知易行难”一问题，以研求其究竟。几费年月，始恍然悟于古人之所传、今人之所信者，实似是而非也。乃为之豁然有得，欣然而喜，知中国事向来之不振者，非坐于不能行也，实坐于不能知也；及其既知之而又不行者，则误于以知为易、以行为难也。倘能证明知非易而行非难也，使中国人无所畏而乐于行，则中国之事大有可为矣。于是以予构思所得之十事，以证明行之非艰，而知之惟艰，以供学者之研究，而破世人之迷惑焉。

夫“知之非艰，行之惟艰”一语，传之数千年，习之遍全国，四万万人心目中，久已认为天经地义而不可移易者矣。今一旦对之曰“此为似是而非之说，实与真理相背驰”，则人必难遽信。无已，请以至寻常、至易行之事以证明之。

夫饮食者，至寻常、至易行之事也，亦人生至重要之事而不可一日或缺者也。凡一切人类、物类皆能行之，婴孩一出母胎则能之，雏鸡一脱蛋壳则能之，无待于教者也。然吾人试以饮食一事，反躬自问，究能知其底蕴者乎？不独普通一般人不能知之，即近代之科学已大有发明，而专门之生理学家、医药学家、卫生学家、物理家、化学家、有专致志以研究于饮食一道者，至今已数百年来，亦尚未能究其究竟者也。

我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。中国所发明之食物，固大盛于欧美；而中国烹调法之精良，又非欧美所可并驾。至于中国人饮食之习尚，则比之今日欧美最高明之医学卫生家所发明最新之学理，亦不过如是而已。何以言之？夫中国食品之发明，如古所称之“八珍”，非日用寻常所需，固无论矣。即如日用寻常之品，如金针、木耳、豆腐、豆芽等品，实素食之良者，而欧美各国并不知其为食品者也；至于肉食，六畜之肺腑，中

国人以为美味，而英美人往时不之食也，而近年亦以美味视之矣。吾往在粤垣，曾见有西人鄙中国人食猪血，以为粗恶野蛮者。而今经医学卫生家所研究而得者，则猪血含铁质独多，为补身之无上品。凡病后、产后及一切血薄症之人，往时多以化炼之铁剂治之者，今皆用猪血以治之矣。盖猪血所含之铁，为有机体之铁，较之无机体之炼化铁剂，尤为适宜于人之身体。故猪血之为食品，有病之人食之固可以补身，而无病之人食之亦可以益体。而中国人食之，不特不为粗恶野蛮，且极合于科学卫生也。此不过食品之一耳，其余种种食物，中国自古有之，而西人所未知者不可胜数也。如鱼翅、燕窝，中国人以为上品，而西人见华人食之，则以为奇怪之事也。

夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹调者，亦美术之一道也。西国烹调之术莫善于法国，而西国文明亦莫高于法国。是烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦足表文明进化之深也。昔者中西未通市以前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠；及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。近代西人之游中国内地者以赫氏以〔为〕最先，当清季道光年间，彼曾潜行各省而达西藏，彼所著之游记，称道中国之文明者不一端，而尤以中国调味为世界之冠。近年华侨所到之地，则中国饮食之风盛传。在美国纽约一城，中国菜馆多至数百家。凡美国城市，几无一无中国菜馆者。美人之嗜中国味者，举国若狂。遂至令土人之操同业者，大生妒忌，于是造出谣言，谓中国人所用之酱油含有毒质，伤害卫生，致的他昧（致的他昧：今译底特律）市政厅有议禁止华人用酱油之事。后经医学卫生家严为考验，所得结果，即酱油不独不含毒物，且多函含精，其质与牛肉汁无异，不独无碍乎卫生，且大有益于身体，于是禁令乃止。中国烹调之术不独遍传于美洲，而欧洲各国之大都会亦渐有中国菜馆矣。日本自维新以后，习尚多采西风，而独于烹调一道犹嗜中国之味，故东京中国菜馆亦林立焉。是知口之于味，人所同也。

中国不独食品发明之多、烹调方法之美，为各国所不及；而中国人之饮食习尚暗合于科学卫生，尤为各国一般人所望尘不及也。中国常人所饮者为清茶，所食者为淡饭，而加以菜蔬豆腐。此等之食料，为今日卫生家所考得为最有益于养生者也。故中国穷乡僻壤之人，饮食不及酒肉者，常多上寿。又中国人口之繁昌，与乎〔夫〕中国人拒疾疫之力常大者，亦未尝非饮食之暗合卫生有以致之也。倘能再从科学卫生上再做工夫，以求其知，而改良进步，则中国人种之强，必更驾乎今日也。西人之倡素食者，本于科学卫生之知识，以求延年益寿之功夫。然其素食之品无中国之美备，其调味之方无中国之精巧，故其热心素食家多有太过于菜蔬之食，而致滋养料之不足，反致伤生者。如此，则素食之风断难普遍全国也。中国素食者必食豆腐。夫豆腐者，实植物中之肉料也，此物有肉料之功，而无肉料之毒。故中国全国皆素食，已习惯为常，而不待学者之提倡矣。欧美之人所饮者浊酒，所食者腥膻，亦相习成风。故虽在前有科学之提倡，在后有重法之厉禁，如近时俄美等国之厉行酒禁，而一时亦不能转移之也。单就饮食一道论之，中国之习尚，当超乎各国之上。此人生最重之事，而中国人已无待于利诱势迫，而能习之成自然，实为一大幸事。吾人当保守之而勿失，以为世界人类之师导可也。

古人有言，“人为一小天地”，良有以也。然而以之为一小天地，无宁谓之为一小国家也。盖体内各脏腑分司全体之功用，无异于国家各职司分理全国之政要；惟人身之各机关，其组织之完备，运用之灵巧，迥非今世国家之组织所能及。而人身之奥妙，尚非人类今日知识所能穷也。据最近科学家所考得者，则造成人类及动植物者，乃生物之元子为之也。生物之元子，学者多译之为“细胞”，而作者今特创名之曰“生元”，盖取生物元始之意也。生元者何物也？曰：其为物也，精矣、微矣、神矣、妙矣，不可思议者矣！按今日科学所能窥者，则生元之为物也，乃有知觉灵明者也，乃有动作思为者也，乃有主意计划者也。人身结构之精妙神奇者，生元为之也；人性之聪明知觉者，生元发之也；

动植物状态之奇奇怪怪不可思议者，生元之构造物也。生元之构造人类及万物也，亦犹乎人类之构造屋宇、舟车、城市、桥梁等物也；空中之飞鸟，即生元所造之飞行机也；水中之鳞介，即生元所造之潜航艇也。孟子所谓“良知良能”者非他，即生元之知、生元之能而已。自圭哇里氏发明“生元有知”之理而后，则前时之哲学家所不能明者，科学家所不能解者，进化论所不能通者，心理学所不能道者，今皆可由此而豁然贯通，另辟一新天地为学问之试验场矣。人身既为生元所构造之国家，则身内之饮食机关，直为生元之粮食制造厂耳；人所饮食之物品，即生元之供养料及需用料也。生元之依人身为生活，犹人类之依地球为生活，生元之结聚于人身各部，犹人之居住于各城市也。

人之生活以温饱为先，而生元亦然。故其需要以燃料为最急，而材料次之。吾人所食之物，八九成为用之于燃料，一二成乃用之于材料。燃料之用有二：其一为暖体，是犹人之生火以御寒；二为工作，是犹工厂之烧煤以发力也。是以做工之人，需燃料多而食量大；不做工之人，需燃料少，食量亦少。倘食物足以供身内之燃料而有余，而其所余者乃化成脂肪而蓄之体内，以备不时之需。倘不足以供身内之燃料，则生元必取身内所蓄之脂肪，以供燃料；脂肪既尽，则取及肌肉。故饮食不充之人，立形消瘦者此也。材料乃生元之供养料及身体之建筑料，材料若有多余，则悉化为燃料，而不蓄留于体内。此犹之城市之内，建筑之材木过多，反成无用，而以之代薪也。故材料不可过多，过多则费体内机关之力以化之为燃料。而其质若不适为燃料，则燃后所遗渣滓于体中，又须费肾脏多少工夫，将渣滓清除，则司其事之脏腑有过劳之患，而损害随之，非所宜也。食物之用，分为两种：一为燃料，素食为多；一为材料，肉食为多。材料过多，可变为燃料之用，而燃料过多，材料欠缺，则燃料不能变为材料之用。是故材料不能欠缺，倘有欠缺，必立损元气；材料又不可过多，倘过多则有伤脏腑。世之人倘能知此理，则养生益寿之道，思过半矣。

近年生理学家之言食物分量者，不言其物质之多少，而言其所生

热力之多少以为准。其法用器测量，以物质燃化后，能令一格廉（今译克（gram），下同。中国二分六厘）水热至百度表一度为一热率，故称“食物有多少热率”，或谓“人当食多少热率”等语。此已成为生理学之一通用术语矣，以后当用此以言食量也。食物之重要种类有三，即淡气类、炭轻类、脂肪类；此外更有水、盐、铁、磷、镁、锰各质并生机质（此质化学家尚未考确为何元素），皆为人所不可少也。淡气类一格廉有四零一热率，炭轻类一格廉有四零一热率，脂肪类一格廉有九零三热率。淡气质以蛋白为最纯，而各种畜肉及鱼类皆含大部分淡气，植物中亦消除有淡气质，而以黄豆、青豆为最多。每人每日养身材料之多少，生理学家之主张各有不同，有以需蛋白质一百格廉为度者，有主张五十格廉便足者。至于所用热率多少，奥国那典氏所考得凡人身之重，每一基罗（即公斤，kilogram，中国二十四两）轻工作时当需三十四至四十热率，重工作时当需四十至六十热率。如是其人为七十基罗重者，于轻工作时当需食料二千八百热率，于重工作时当需食料三千五百至四千热率。但佛列查氏〔有奥国学者佛列查氏〕曾亲自试验彼身重八十六基罗，而每日所食蛋白质四十五格廉·燃料一千六百热率，其后体质虽减少十三基罗有奇，然其康健较前尤胜；后再减少食料至三十八格廉蛋白、一千五百八十热率，而其身体健康继续如常。各生理学家为饮食度量之试验者多矣，而其为身体材料所需之淡气质，总不外由五十格廉至一百格廉，即中国衡一两三钱至二两六钱之蛋白质也。其为身体之燃料所需者，不外三四千热率之间耳。其间有极重之工作，有需热率至五六千者，此则不常见也。

人间之疾病，多半从饮食不节而来。所有动物皆顺其自然之性，即纯听生元之节制，故于饮食之量一足其度，则断不多食。而上古之人与今之野蛮人种，文化未开，天性未漓，饮食亦多顺其自然，故少受饮食过量之病。今日进化之人，文明程度愈高，则去自然亦愈远，而自作之孽亦多。如酒也、烟也、鸦片也、鴿肩也，种种戕生之物，日出日繁，而人之嗜好邪僻亦以文明进化而加增，则近代文明人类受饮食之

患者，实不可胜量也。

作者曾得饮食之病，即胃不消化之症。原起甚微，尝以事忙忽略，渐成重症，于是自行医治稍愈，仍复从事奔走而忽略之。如是者数次。其所则药石无灵，只得慎讲卫生，凡坚硬难化之物皆不入口，所食不出牛奶、粥糜、肉汁等物。初颇觉效，继而食之至半年以后，则此等食物亦归无效，而病则日甚，胃痛频来，几无法可治。乃变方法施以外治，用按摩手术以助胃之消化。此法初施，亦生奇效，而数月后旧病仍发，每发一次，比前更重。于是更觅按摩手术而兼明医学者，乃得东京高野太吉先生。先生之手术固超越寻常，而又著有《抵抗养生论》一书，其饮食之法与寻常迥异。寻常西医饮食之方，皆令病者食易消化之物，而戒坚硬之质。而高野先生之方，则令病者戒除一切肉类及溶化流动之物，如粥糜、牛奶、鸡蛋、肉汁等，而食坚硬之蔬菜、鲜果，务取筋多难化者，以抵抗肠胃，使自发力，以复其自然之本能。吾初不之信，乃继思吾之服粥糜、牛奶等物已一连半年，而病终不愈，乃有一试其法之意。又见高野先生之手术，已能愈我顽病，意更决焉。而先生则曰：“手术者乃一时之治法，若欲病根断绝，长享康健，非遵我抵抗养生之法不可。”遂从之而行，果得奇效。惟愈我〔后〕数月，偶一食肉或牛奶、鸡蛋、汤水、茶、酒等物，病又复发。始以为或有他因，不独关于所食也。其后三四次皆如此，于是不得不如高野先生之法，戒除一切肉类、牛奶、鸡蛋、汤水、茶、酒，与夫一切辛辣之品；而每日所食，则硬饭与蔬菜及少许鱼类，而以鲜果代茶水。从此旧病若失，至今两年，食量有加，身体康健胜常，食后不觉积滞，而觉畅快。此则十年以来所未有，而近两年始复见之者。余曩时曾肄业医科，于生理卫生之学，自谓颇有心得，乃反于一己之饮食养生，则忽于微渐，遂生胃病，几于不治。幸得高野先生之抵抗养生术，而积年旧症一旦消除，是实医道中之一大革命也。于此可见饮食一事之难知有如此。

且人之禀赋各有不同，故饮食之物宜于此者不尽宜于彼，治饮食之病亦各异其术，不能一概论也。惟通常饮食养生之大要，则不外乎

有节而已，不为过量之食即为养生第一要诀也。又肉食本为构成身体之材料及补充身体之材料，元气所赖以存，为物至要，而不可稍为亏缺者也；然其所需之量，与身体之大小有一定之比例。如上所述者，所食不可过多，多则损多益少。故食肉过量而伤生者，独多于他病也。夫肉食之度，老少当有不同，青年待长之内肉食可以稍多，壮年生长已定之人肉食宜减，老年之人则更宜大减。夫素食为延年益寿之妙术，已为今日科学家、卫生家、生理学家、医学家所共认矣。而中国人之素食，尤为适宜。惟豆腐一物，当与肉食同视，不宜过于身体所需材料之量，则于卫生之道其庶几矣。

虽然，饮食之物审择精矣，而其分量亦适合乎身体之需要矣，而于饮食之奥义，犹未能谓为知也。饮食入口之后，作如何变化？及既消化之，而由肠胃吸收入血之后，又如何变化？其奥妙，比之未入口之物品更为难知也。食物入口之后，首经舌官试验之，若其不适于胃肠之物，即立吐而出之；若其适合于胃肠之消化也，舌官则滋其味而欢纳之。由是牙齿咀嚼之，口津调和溶化之，粉质之物则化之为糖，其他之物则牙齿磨碎之，舌尖卷而送之入食管，食管申舒而送之下胃脏。食物入胃之后，则胃之下口立即紧闭，而收蓄食物于胃中，至足度之时，则胃之生元报告于脑，而脑则发令止食，而吾人觉多，名之曰饱。此胃脏作用之一，所以定全体每度所应需物料之多寡也。食饱之后，当立停止，如再多食则伤生矣。食物蓄满于胃之后，胃津则和化肉质，如口津之化粉质焉。而胃肌则伸缩摇磨，将食物化为细糜，始开下口而送之入于小肠。到小肠上部时，则细糜与甜肉汁和合，凡口津、胃津所不能化之物，而甜肉汁可以补而化之，令之悉成为糜浆。而经过二十余尺之小肠，辗转回旋，而为小肠之机关收吸之，由回管而入于肝。其适于养生之料，则由肝管而导入心脏，由心脏鼓之而出脉管，以分配于百体，为生元之养料及燃料也。其不适于身体之物，则由肝脏淘汰之，不使入血，而导之入胆囊，再由胆管导之出小肠，而为利大便之津液。其小肠所吸余之物，则为渣滓而入于大肠，在大肠时，仍有收吸

机关补吸小肠所遗余之养料，遂由大肠而推入直肠，则纯为渣滓不适于身体之用矣。直肠积满渣滓之后，则送之出肛门，而为大便。此饮食之终始也。

惟食物既入血之后，尚多种种之变化，此非专从事于生理学者则不能知之；而虽从事于生理学者，亦不能尽知之也。此饮食之事之关于体内之组织者，为天然之性，吾人本属难知；则就饮食之未入人身之前之各种问题，如粮食之生产、粮食之运输、粮食之分配及饥馑之防备等问题纯属人为者，亦正不易知之也。

近代国家之行民生政策者，以德国之组织为最进步。而此次欧战一开，则德国海面被英封禁，粮食时虞竭乏，社会忽起恐慌，人民备受种种之痛苦。至两年以后，乃始任巴特基氏为全国粮食总监。巴氏乃用科学之法以经理粮食，而竭乏之事始得无虞，恐慌之事渐息，而人民之痛苦亦渐减。由是德国乃能再支持二年之久，否则，早已绝粮而降服矣。按巴氏未经理粮食之前，民间之买食物者常千百候于店门之外，须费多少警察之约束，始能维持秩序。店伙按序分配，先到者先得，及至卖尽，则后至者常至空手而回矣。故欲得食物者，多有通宵不睡，先一夕而至，候于粮食店之门外，以待黎明买物者。当时德国有医学博士讽之云：“使买油之妇在家多睡六小时，则身体中所含蓄之油，较之彼从油店所买得者多矣。”此可想见其当时困苦情形也。而巴氏之法，亦不外乎平均节用而已。考德国未战以前，其自产之粮食可足全国八成以上之用，其输入之粮食不过二成左右耳。然而民家厨中及饭店厨中，每日所虚耗者已不止二成；而个人所食不需要于养生之品及过食需要之品，亦不止二成。故巴氏于厨中则止绝虚耗，于个人则限口给粮，而每人以若干热率为准。如是一出入之间，粮不加多，而食则绰有余矣。其后更从事于推广生产，凡园庭、花圃、游场与及一切余地荒土，悉垦为农田，并多制各种之化学田料，从此粮食无竭矣。前此两年之久，人民备受多少之痛苦，视为无可挽救者；而巴氏之法一行，则能使家给人足，贫而能均，各取所需，无人向隅者，非行之艰，实知