



攝生論
卷上

第一次全國徵
求大會之紀念
中國衛生會敬啟



攝生論序

胡宣明先生精醫學，以輸灌衛生智識於國內同胞爲志，著譯書籍數種以竟之。其一爲「攝生論」，共五篇。書成，以第二篇及第五篇相示，而徵序於余。

夫長壽者，人之所同願也。惟國人心理，視其爲福之一種。「五福壽爲先」之諺語，政府發給百歲坊之舉動，均其徵也。如是發生一絕謬之觀念，卽以長壽爲外界所授與，而非本身所可操縱者是也。如是求神以增壽者有之，求仙方以延年者亦有之。卽明理之人，亦抱「死生有命」之迷信。故傳染之病不知防，衛生之道不知講。可憐哉！其愚不可及也。殊不知人身猶一機器耳，受一定天然法則之支配。用之合法，則活動之時間可長。如不合法，則其作用立時可以停止。吾人欲求長壽與生時之健康，但當兢兢然從事於天然法則之發見，孜孜然盡力於天然法則之引用耳。胡爲乎自棄責任，而聽之於天，委之於神耶？近自科學輸入中國以來，上所述荒謬之觀念，已有動搖之象。此可於世人之漸重衛生見之。今更有「攝生論」之發刊，

吾知此觀念將消滅無遺也。

且人生於世，自倫理方面言之，對於家庭，對於社會，均有其應盡之責任。設因使用身體，未合於天然之法則，致短命而死，則責任未由盡。或身體軟弱，則能盡者有幾何。父母死而家庭中落，領袖病而事業停頓，一有名之英雄死，而無數無名之英雄，因無人指導而未由盡力，為例至多，不待引述者也。可見謀康健與長壽，亦爲人倫理上所有之責任。而於社會中有力之分子尤然也。願吾國得讀此「攝生論」者，共信仰而受持之焉。

七年十二月十五日蔡元培。

攝生論目錄

第一章 空氣

第一節 居室

第二節 衣服

第三節 戶外生活

第四節 露宿

第五節 深長呼吸

第二章 飲食

第一節 食量與烤勞銳

第二節 補落丁

第三節 粗硬生冷之食物

第四節 細嚼

第三章 免毒

第一節	祕結	二五
第二節	體態	二八
第三節	外毒	三三
第四節	牙齒	四二
第四章	動與靜	
第一節	工作游戲休息睡眠	四八
第二節	心理衛生	五八
第五章	衛生要領	
第一節	衛生規則十五條	六七
第二節	衛生規則之互相關係	六八
第三節	衛生上之障礙	七二
第四節	衛生之前途	七七
第五節	衛生與文化	八二
第六節	衛生之範圍	九一

攝生論

第一章 空氣

第一節 居室

通風

無飲食猶能延數日之命。無空氣不能保片刻之生。此空氣所以較飲食爲尤要。而通風一事所以爲衛生上之要項也。

居室無論公所私室。有人無人。皆當通風。廊舍華好。未必於通風爲宜。雖有通風之具。如窗牖門戶。位置咸宜。簾幙帷幌。裝修盡當。然若閉而不啓。廢而不用。仍無益耳。空氣衛生。約有四項。曰流動。曰涼爽。曰滋潤。曰新鮮。四者缺一不可。有謂通風不適於衛生者。其實不然。壁隙尖風。砭人肌膚。自是不妥。但尋常暖氣和風。信爲健康上之益友。

空氣衛生
四要項

其有不慣通風。易受感冒者。則改良習慣時。自當處處謹慎。毋使肌膚曝露於外。爲冷氣所侵襲。迨數日之後。漸能享受通風之益。則傷風之患自免。久之窗牖時啓。空

免傷風

氣常通。卽遇寒風。亦可以免感冒矣。

常人以爲傷風。皆由感冒所致。其實不然。蓋傷風實由細菌使然而身體衰弱者。每不足以抵抗之。此患傷風者之所以多也。細菌常踞喉鼻間。喉鼻終日暴露於外。細菌乘之。而身弱者。又不足以爲之抗。於是傷風之患作矣。軍人野宿風餐。患傷風者絕少。殆入室後。往往而病作焉。此固軍隊中之實驗然也。（餘見附編傷風論）大汗坐於風口。自是不可。此事既爲衆人所共知。便當隨時謹慎。不可愚而好自用。風之自窗入者最佳。無論冬夏。窗須常啓。最妙。室前後各開一窗。一以入清氣。一以出濁氣。否則一窗兩櫺。使上下相推移。而得空氣循環之妙。亦得。

空氣壅塞
以人工激
動之

爐

空氣最忌擁塞。如無天然之流通。當用人工激動之。如室中設置電機風扇。皆空氣衛生之要務。而爲常人所能辦到者。卽各種手扇。咸於衛生爲宜。亦佳品也。

壁間爐火。頗能流通空氣。而暖室之法。與其設爐室中。使之直接佈熱。不如置之地。下使引熱氣入室之爲愈。然須設置適宜。務使爐管不洩氣乃可。

空氣之宜
寒溫

空氣涼爽。與流動同一緊要。而人鮮知之。蓋居室過暖。最足疲耗精神。而於冬季則

尤甚。無論公室私室。氣溫不當逾七十度以上。如欲保存體力。則再低五度或十度尤宜。誠以空氣過煖。則身腦兩皆不利。延壽會曾查驗紐約商店員役。多患發熱及皮膚紅腫等症。細究其故。則因居室過煖。不通風氣。使然。其後設置適當通風之具。一切發熱及皮膚諸症。遂免。

空氣宜滋潤。不宜太濕。苟非覓一爽快之所而居之。改良境遇。固非個人之力所能爲。且又無價廉工省簡便易行之方。可變濕氣爲乾燥者。誠不無可憾也。如是則尤當於流動涼爽新鮮三者加之意焉。

室中空氣。冬日多燥。可用巨盆。或大桶。盛熱水。化汽以滋潤之。如欲燥潤適中。則用開口器皿如盤蓋之類。滿貯熱水。置於爐火熱氣所經之處。亦可以收微效。捲氈一束。直立熱水器中。置火其下。毋令遽冷。則水升氈上。散濕氣於室中。取效甚速。若熱水器與束氈。放於熱氣（由爐火而來）入室之處。則化汽尤易。倘使構造適宜。能令水自入器。涓涓不竭。更無俟人力不時添注之。則更巧矣。冬日天氣亢燥時。凡中等人家。房舍約五六間者。每晝夜至少須加濕氣十葛蘭 Gallons。有時所需或更多。

潔空氣之汗

惟數量未能遽定。尙須詳加研究耳。

鮮潔空氣。自較汗濁者爲宜。然塵埃毒氣。煤灰細菌之類。每能使空氣致汗。亦不可不知也。電燈較煤燈爲妥。以煤燈每能逸出煤氣。致令空氣汗濁。吸烟亦然。而於烟室中爲尤甚。蓋無論吸與不吸。室中人皆難免受其毒也。

凡在塵埃中討生活者。其疾病死亡之數。實較常人爲多。故室中几案。不可令有塵灰。有則須用抹布。或油巾揩除之。舊日所用塵尾。能令塵埃揚入空中。最不可用。簾幌帷幕。易集塵埃者。皆不衛生。地氈掃塵帚。不如刷。刷又不如毯函。毯函者。形如覆碗。中空。上有橡皮長管。內通電氣。覆地氈上。善能吸收塵土。家居用此。於衛生爲最宜。地氈當平鋪板上。以便易於去垢。不必釘固也。

細菌常棲塵埃上。據某醫院查驗所得。謂乾帚掃塵。則細菌盡起。貯食物盤中。置之案上。次日驗之。得細菌多至二十倍。卽此可見乾帚掃塵之害。呼吸空氣能在日光之下最佳。因細菌不能常存於日光中也。

光空氣與日

第二節 衣服

講求空氣衛生。不獨居室時當洞敞。卽衣服亦不可太狹。是以衣服與通風。二者亦有密切關係。據輓近學者研究所得。謂空氣衛生。關於皮膚之重要。幾與肺臟相等。自是而還。衣服之講求。遂踞衛生學中重要位置之一。誠非初意所及。惟是真健康者。其皮膚必常與空氣相通。紅潤如腮頰。而非皙白如蠟色也。

衣服衛生。不外數種。曰通風。曰舒適。曰輕暖。曰潔淨。襯裏衣服。輕鬆有孔者。頗爲近人所樂用。但欲使空氣自由達及皮膚。則不獨內衣爲然。卽男女外衣袍服裙帶之屬。皆應鬆軟玲瓏也。衣服改良。頗關重要。而人多忽之。尋常衣裏。經緯太密。不能透風。不如用有孔毛絨布爲妥。購布時。試以口吹之。便知其透風與否矣。

近人有所謂空氣沐浴者。意謂裸體不着衣履也。此最足增益皮膚之健康。而促進肌肉之功用。如近今空氣沐浴所。戶外健身房。裸體治療法。皆於皮膚爲有益。此慣於冒冷者。雖隆冬之際。亦復行之不輟。惟非尋常人所盡能實踐耳。雖然清晨既起之後。晚間未寢之前。一切盥漱櫛梳之事。究不妨於密室中。裸袒爲之。以享空氣沐浴之樂。若於此時勤事體操。尤妙。蓋不着衣履。體操於冷氣中（惟亦不可過冷）既

冠履過緊之弊

能使肌膚不易致病。抑且有助於消化也。

男女腰巾頸帶。皆不可過於緊硬。既緊且硬。則纏束之處。易於受傷。冠履尤貴適體。帽太小。則阻頭部血液之流通。履太高。則失足部本然之形態。如病足者。跣足可療。惟此未能人人實行。但着寬頭直底之履。以力矯尖鞋時尚之風。足矣。料想實行此種改良法。或不致如中國放足之難。

科學製履

科學製履。意謂以履適足。而不以足適履。此種製履。不難購致。可常着也。論履之衛生。苟非冬際。則高底不如低底。苟非成人。則皮式不如草式。（按式如中國草履。故云）蓋冬日履低。則足冷。而成人又慣着舊式履。驟然改之。恐貽扁足之害也。

棉衣與裘

穿衣但求能保體溫而已。不必以多爲貴。裘裳或羊絨之衣。最能含熱。然足使身體失其自衛之能力。此溫飽者。所以更較貧人爲畏寒也。且羊毛性能收濕。而不易乾。用爲裏衣。常能爲汗所濕。貽害皮膚。匪淺。所以皮裘羊絨布。當於冬際用爲外衣。裏衣用麻棉絨布。易於收汗者爲宜。如棉布羊絨。二者不樂單用。則棉衣襯裏。而以皮裘或羊絨之衣罩之。更妙。

服色

服色以白爲良。白衣最適於夏日。亦有謂四季咸宜者。吾人服製。果能依時令爲轉移。則不論酷暑。嚴寒。燥亢。冷濕。終於健康。爲無害。

第三節 戶外生活

戶外之空氣

空氣衛生。又不專恃居室之通風。衣服之透氣。已也。而戶外生活。尤不能不注意焉。室中空氣雖佳。總不如戶外之清潔。故郊居者。體質多健。而享壽亦高。夏日休假。如能村居。尤爲有益。

露天學校

能擇溫和氣候而居之。固佳。卽不然。清新空氣。隨在而有。人盡能得而享受之。亦足以補彌缺憾也。戶外空氣。雖在都市中。亦能健人體質。若在村落。尤不待言。或謂外間空氣濡濕。不利於人。此言未免過慮。空氣自以燥潤適中爲最佳。但戶外空氣。雖露霧迷濛。猶能使人康健。較室內蔽塞空氣。爲尤美。查露天學校諸生。不獨身體健康。卽學業亦多進步。迥非尋常學校所可及。雖生徒有疾病者。亦較他校諸生學業爲優。云。所以兒童就傅時。爲父母者。務當令其多享受戶外遊戲之樂。兒童亦當荷行李。裹餼糧。三五結伴。玩水登山。以資游覽。庶身心靈三者。交受益耳。

旅行

總之曠地游戲較室內爲優。田間操作較工場爲優。街頭貿易較塵間爲優。此戶外生活之大較也。且夫五都之市南去北來熙熙攘攘者無非欲得利耳。但人烟稠密之區最易傳染疾病。何如村居野處之爲得乎。使城市中人相率遷居村落優游泉石以享遐齡亦文化之一助。且最可笑者以完全健康之人往往以求財之故操勞過度以致多病及其既病也又散其日夜經營之財以求健康亦多見其自擾而已。

第四節 露宿

空氣衛生爲人生所必需固矣。然有因所居之地位或所操之職業不能竟日操作於戶外者亦可憾也。雖然一日二十四小時必有爲吾人所能自由管理者必有爲吾人所能自由飽吸外間空氣者。斯何時乎。曰夜間是一日二十四鐘。臥時居三之一。吾人有困於地位或職業不吸清氣於日間者則尤當於臥時補之。居室縱善通風總不如露宿之爲愈。不能臥於戶外則廊下窗前皆無不可。窗前須張幕。適能容榻足矣。昔人露宿須擇天氣清佳時爲之。近二十年來露宿者多不限於氣候幾乎

無論何人
皆宜露宿

露宿能愈
疾病

夜間空氣
有利無害

露宿之設
備

一年四季無夕不可。某鞋廠工人多患癆瘵。就診於米烈醫士 Dr. Millet 醫士云。毋庸藥餌。露宿可療。工人遵行數月。舊病悉除。且晝間固仍操作於工場中。未嘗輟也。自是之後。露宿一事遂成治癆通用之方。他如腦症肺炎。以及凡百類此之症。罔不用之。無論老幼男女。有病無病。皆於露宿爲宜。且不以天時氣候爲限。若抵抗疾病。發達體育。操作耐勞諸事。每能因露宿之故。愈增能力。此固衆人所公認也。

昔人疑夜間野氣。足以致瘡。故多不敢露宿。近人查出瘡疾爲蚊蚋所傳染。實於空氣無與。故吾願人張網幕以防蚊蟲。毋閉窗門以絕空氣。昔人掛帳臥於多瘡之地。不受傳染。惟被蚊吮者。立患瘡症。此其明徵也。况夜間空氣較日間爲潔。雖城市之中亦然。蓋夜闌人靜。不比白晝馬足車塵之紛擾也。

臥於廊下。用布遮首。以免受風爲要。然若遮蔽太嚴。則空氣不得流通。其效與室內等。遇風雨不妨垂簾以蔽之。冬際榻上厚設褥。臥者多著衣。令一身上下皆暖。頭著帽。頸束巾。庶免爲冷風所侵襲。更以長毯一條覆之。覆面處開長孔。以便露首於外。如畏晨光。則燒木取灰塗睫上。或用黑布蒙眼亦可。天寒衾褥須預令暖。毛毯熨

露宿非難事

斗熱水袋之屬皆可用。惟慎勿灼皮膚耳。

露宿本甚易。非有種種規則必須強人遵守也。乃常人多以爲煩難。誤矣。不能臥於廊下。則宿於窗台之上。其效亦與戶外同。且可省讓空處。令室中更覺寬敞也。臥戶外者。帷幕務須洞開。否則無益。常人以爲帆布幔總可透風。實則不然。帆布經緯太密。風氣難通。故製帆者取焉。且帆布幔不能洞開。雨天尤甚。故近來學生避暑。多廢帷幕而構草亭焉。

總之戶外臥眠。最爲便利。本會（美國延壽會）備有露宿指南各書。可購閱也。

第五節 深長呼吸

尋常呼吸。本無聲息。但每日須有深長呼吸之練習。某醫師云。日作深長呼吸百次。可愈肺癆。又俄國著作家某君。患腦病。百方不愈。其後隱居山間。日作深呼吸法。數月。遂瘳。人有終日閉居一室。不得清新空氣者。尤當日日散步庭外。用深長呼吸法。以補濟之。

深呼吸能愈肺癆與腦病

深呼吸之功用

尋常呼吸。肺中所換空氣。不過十分一。出力呼吸。則有多量濁氣。隨鼻而出。由此全

深呼吸法

肺功用愈益靈活而體中肝腹等處所有凝滯之血亦多得養氣而增進其血液循環之效若在腦病善怒之人受益爲尤鉅也

呼吸與體操

呼吸當閉口用鼻以深緩爲貴東方人習練呼吸（俗稱練氣）既緩且平最爲可取法用中指捺左鼻孔以右孔緩緩吸氣既足則改捺右鼻孔而以左孔徐徐呼出之由是迭相更替行之不已受益良多當空氣出入鼻孔時注意聲息是否平靜初則每分鐘呼吸三次以後漸次減至二次直至一次半爲度體操最能促進呼吸故呼吸之練習能與體操並行爲最宜

呼吸與歌詠

然最要者曰平曰徐曰緩若呼吸太促匪惟無益害實甚焉夫空氣取之不盡用之不竭多少之量惟視人體之所需而不在供給之厚薄也歌詠既助呼吸又能陶滄性情於衛生爲最宜當常行之至於心境悲樂亦與呼吸有密切關係蓋心躁則氣促情鬱則長吁反而言之吾人卞急之性鬱陶之情咸能用徐緩呼吸以平之東方道家者流恆以練氣爲修養之入門則呼吸又足爲宗教靈修之一助

呼吸與靈修

第二章 飲食

比寒暑表之
勞銳與

食量之大
小以烤勞
銳之多少
爲衡

第一節 食量與烤勞銳

寒暑表計熱度之高低。烤勞銳 Calorie 計熱量之多少。二者迥乎不同。如燒紅繡針以寒暑表計之。足達千度。然實不足。烤勞銳之一也。又如人體熱量。以烤勞銳計之日。須二千。以寒暑表計之。九十八度四分而已。燒紅繡針。熱雖千度。置杯中。無甚感應。若投方寸之鐵。熱即五百度。亦立見沸騰矣。蓋寒暑表所計熱之度數也。與物大小無關。烤勞銳所計熱之量數也。物體大者蓄熱亦多。物體小者蓄熱亦少。此其所以異也。

人身譬之洪鑪。肺爲風箱。食物則煤炭也。食物與所吸空氣相煽。實能供身體上燃燒之用。吾故亦以計燃料者計之。即前所謂烤勞銳也。人每食過量。意指烤勞銳太多。亦間有不足量者。意指烤勞銳太少。然人每以食物之重大者爲多。而輕小者爲少。此大謬也。蓋食物當以精粗言。不當以體積言。精者含烤勞銳多。如橄欖油。是粗者含烤勞銳少。如蔬果。是橄欖油三錢三分。含烤勞銳一百。番茄。芹菜。黃瓜。西瓜。條豆等物。重一磅。亦含烤勞銳一百人。所以每患食過量者。非必所食之物太多。乃食