

此書因錯寫一章遂將

宮保字年仁刻元本校定付刊中有錯字
三可見其書之不佳而位公太粗心也

延壽新法

序

司馬遷言老子修道養壽莊周之書亦謂養生以盡
年夫年壽天也而所以養之者人也得其養則純固
康強失其養則有札瘥天昏之患此理之常也昇仙
不死之說其事誕欺而不經至於導氣攝生吐故納
新使人心體安舒形神和暢其極足以還年而却老
雖謂之仙可矣新會伍秩庸先生溫良質直博通中
外之故與予同官京朝時交好最洽每聞其論衛生
之旨在甘素食慎起居日夜噓吸清空之氣予心善

延壽新法

思齋養生叢書

其言而未能行也別後十餘年相見於滬上而先生
神采矍鑠倍曩時耳目聰明鬚髮益蒼黑齒牢健啖
登樓超級以上足輕舉如飛行年踰七十望之若四
十許人問何以然則曰吾衛生之效如此吾不欲自
私他日當著一編以公諸世願天下人共躋仁壽之
域也頃之書成名曰延壽新法舉以示予則昔之所
聞於先生者一一在焉而言之特詳且密無幽渺怪
迂之術無矯揉鹵莽之弊其理明顯而易知其事平
易而可行其於歐美習尚飲食衣服之間亦復析言

其得失蓋先生惟善之從而已不囿於中亦不徇於
西又豈獨衛生一端云爾哉讀是書者苟深信而篤
行之持之以不息康寧和樂其應殆可操券是則先
生與人為善之意也夫湘西瞿鴻禨

序

僕慚譎陋未足以言撰述回溯十稔前藐躬多病藥
石寡靈不得不攷求衛生棄羶暈甘素食慎起居吸
清空力行不倦厥體漸癯而持之益篤其時輒遭擲
揄詢以何徒自苦僕如向道不惑人言久之見夙疾
頓蠲精神日勝步履無異少年訕笑羣息又久之見
兩鬢復黑乃奇而訝焉由是多就余問還童術曾否
著書爰答以祇改良飲食研究衛生而已非有秘密
良方也然鄙意善與人同惟願咸躋壽域曩宦京華

延壽新法

愚齋養生叢書

每以肉食無益不如蔬筍之味得清真為養生者所
引導解組後在滬開衛生會月必兩集為同志之講
求又創設慎食衛生館專備素庖俾開風氣惟世人
多嗜肥甘罕趨淡泊衆擎未協鼎力難伸凡事改移
風俗中外皆稱辣手由孔孟而徵諸各教祖目睹成
效力瘁心勞古今同憾僕何人斯詎敢希蹤往哲惟
一片苦心欲世無疾苦而已今春滬瀆閒居罕接塵
鞅成此十三章就平日之所知貢俚言之易解或徵
中外前哲之書或采泰西新獲之理或從博士討論

而得其真相或自醫家領悟而究其實情且非身歷其境而驗厥功效者不敢筆之於書以告閱者幸勿薄為淺俚并謂粗舉大略而患行之不獲其全也如謂事涉繁瑣諉以廢時失事則試行一二亦睹微效僕有一言奉勸無論政界商界人生事業自非體魄强健生命延長不克竟其事功苟信之無疑持之毅力隨時隨地皆可作為課程蓋人非不能為只患不肯為耳况衛生一節即在起居飲食之中頤養天和各適其適何人不可行何時不可行眼前之原理切

己之要圖而可委之不知不識耶願閱者細思而審
擇焉則區區之誠不徒自慶也甲寅孟春新會伍廷
芳書於觀渡廬

延壽新法總目

瞿序

自序

總論

第一章

論人身之功用

第二章

論食物之所宜

第三章

論食之有法

第四章

論食之有時

第五章

論飲食

延壽新法

第六章

論睡時

第七章

論太陽之利益

第八章

論天氣之寶貴

第九章

論人類之風氣

第十章

論衣服之適體

第十一章

論感觸之關繫

第十二章

論運動之裨益

第十三章

論烟酒之毒害

延壽新法

總論

新會

伍廷芳

秩庸

人在世間日事營役何所希冀曰富與貴而已然苟

得富貴而不能保厥天年致殞於壯齡或殂於中道

則富者雖有池臺羅綺食前方丈而不能享受貴者

握大權建勛業難畢其事功是為人生一大憾事他

如求富而保泰持盈求貴而患得患失計較於毫釐

馳逐於方寸勞形疲神適見其陷於困苦之域耳故

延壽新法

愚齋先生叢書

富貴其身軀而難安舒其心性者比比皆是也佛曰
安禪詩曰樂國與其營役於其身孰若無憂於其心
安樂之要義非體質強健不足以有為然不研求衛
生之要旨何能得維持保養之神髓嘗觀世之人不
知保養自損天年或生而不育或少即夭亡非天使
之實人之自召也豈不痛哉據泰西人述其全國生
死冊以長壽補不壽者扯計不過每人只得三十一
歲而已中國冊載雖乏精確要亦大略如斯又據泰
西博士所攷生物性質人類壽命本不應只得此數

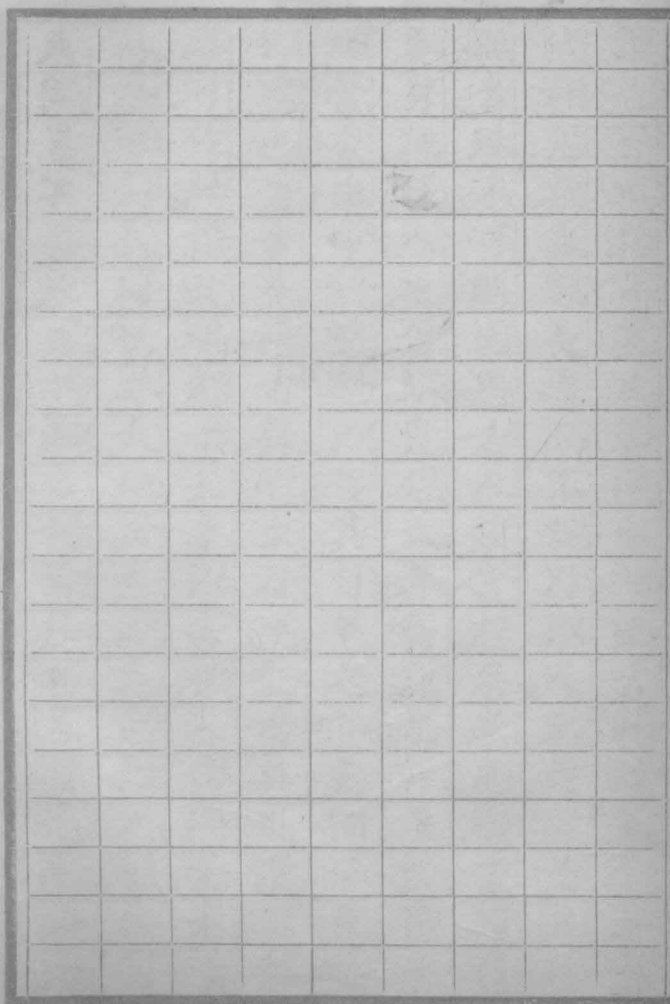
蓋天生之自然原理何至反常而遽促之則以人之
不得其保養而促之也何以言之譬諸種植花木及
其長成總有五六倍或七八倍之久生物亦然即以
獸論騾馬之長足須閱四年五倍之可活二十年或
八倍而有三十二年之生命若人類之長足則俟至
二十五年之久以八倍為衡人壽應得二百歲乃曠
觀世人誰見二百齡之耆老作地上行仙耶我中國
古帝王賢哲恆多享數百齡上壽者證以猶太古籍
亦有九百餘歲之人東西大椿若合符節而世人多

謂古籍無稽年月失算遂引七十古稀逞為臆說歷
代相沿談龜鶴長壽而不詫乃以人壽得遐年為必
無者殊不可解因思古人飲食起居崇尚樸素節慾
養身無後人之奢縱克保天年胥原於此至於狗苟
蠅營委生命於慾壑以促其自然之年壽何不反是
以思也著者載稽古錄研求衛生訪耆英所遺信彭
錢可作特撰此編都十三章以告世人俾同登老子
春臺如游大雄世界大地衆生毋忘斯詣尤願生富
貴而負長材者宏其功業掃除疾苦各葆遐齡優游

大同豈不懿歟

延壽新法

愚齋養生叢書



第一章

論人身之功用

人非臻安樂之區不能收延壽之效然求安樂先須
致其體質於康寧蓋惟無疾苦乃克康寧而登仁壽
之域也觀夫在世者無論東西無分貧富誰能免二
豎之見侵溯彼蒼之生人芸芸總總其法極巧其意
至公人受稟賦本屬完全無缺彼蒼未嘗故予人以
微青人身之受病皆其不善養育所致也而研究人
生體質功用全靠血脈運行一身之中以血管而貫

延壽新法