

書 叢 庭 家

胃腸機能保養法

王 義 穌 譯



商 務 印 書 館 發 行

久 書 叢 庭 家

胃腸機能保養法

王義倫譯

商務印書館發行

中華民國二十八年
中華民國二十八年

初版
版

(66748)

能保養法一冊

每冊大洋貳角伍分

酌加運費匯費

譯述者 王 義 齋

發行所 兼 商務印書館
上海及各地

發行所 商務印書館

版權所有

(本書校對者陳嘯仙)

目次

第一章	緒論	一
-----	----	---

第二章	消化生理概論	二
-----	--------	---

第一節	口腔內食物之變化若何	二
-----	------------	---

一	齒牙之任務	二
---	-------	---

二	口腔消化……唾液之効力	六
---	-------------	---

三	舌之活動	七
---	------	---

四	自咽頭以達胃之入口	七
---	-----------	---

第二節	胃內食物之變化若何	七
-----	-----------	---

一	胃之分泌官能	八
---	--------	---

二	胃之運動官能	八
---	--------	---

第三節 腸內食物之變化若何

九

一 腸之消化液

九

二 腸之吸收機能

九

三 腸之蠕動

一〇

四 食物之末路及排便機轉

一一

第三章 食養總說

一二

第一節 營養物

一二

一 營養品之定義

一二

二 營養品滋養物之誤解

一三

三 人工滋養品

一五

四 營養品之主要成分

一七

第二節 嗜好素

二〇

第三節 食物之滋養價值

- 一 食物之分析.....二二
- 二 食物與發生體溫之關係.....二二
- 三 食物與胃腸運動之關係.....二三
- 四 食物之吸收.....二五
- 五 食物之烹調.....二六

第四節 關於攝食之注意

- 一 攝食之時間.....二七
- 二 食物之攝取量.....二八
- 三 食時之注意.....二八
- 四 食後之注意.....二九
- 五 關於膳具之注意.....三〇

第四章 動物性食品

第一節 鳥獸肉類

一 肉類之通性

二 肉類選擇法

三 肉類與寄生蟲

四 常供食用之肉類

第二節 魚類

一 魚肉之通性

二 對於河豚之注意

三 魚類選擇法

第三節 貝類

第五章 植物性食品

第一節 穀類

四一

一 米

四二

二 飯與粥

四四

三 麥與麵包

四五

第二節 荳菽類

四六

第三節 蔬菜類

四七

一 根菜類

四七

二 葉莖菜類

四八

第四節 瓜果類

四九

一 瓜類

四九

二 果實類

四九

第五節 海藻類

五〇

第六節 菌類

五〇

第七節 香辛類

五一

第六章 液性食品

五一

第一節 水

五一

一 水之性質

五一

二 水之種類

五三

三 水之清淨法

五四

四 飲用之水及於胃腸之危害

五五

第二節 牛乳

五六

一 牛乳之成分

五六

二 飲用牛乳之注意

五六

三 生乳之効用

五七

四	牛乳之不純品·····	五八
五	牛乳之真正價值·····	五八
第三節	肉羹汁·····	五九
第四節	雞卵·····	六〇
第五節	酒類·····	六一
一	酒類之通性·····	六一
二	酒類對於胃腸之作用·····	六二
三	酒類對於全身之作用·····	六三
第六節	茶·····	六四
第七節	咖啡·····	六四

附 錄

重要食品分析表

胃腸機能保養法

第一章 緒論

吾人於生活期間。精神體力。恆勞動不已。舉凡心臟之搏動、肺部之呼吸、血液之循環、胃腸之營運。其原動力要皆仰給于體內。故身體成分。亦時刻消耗。無或間歇。賴是以維持生命焉。但身體成分。既經損失。而一方無營養以補給之。則飢餒之虞。可立而待。於是不得不攝取食物而消化之。集其營養。以運輸于身體各部。此種責任。消化器官。實專司之。尤以胃腸爲其幹部。設或發生障礙。則攝食減少。消化不良。營養之補給。卽難滿意。而體軀羸瘦。百官廢弛。甚且坐是而致命。由是言之。胃腸者。誠維持生命之關鍵也。雖然。吾人疾病之中。亦以胃腸病最爲經見。無論何人。其一生僅罹二三次者。已屬罕觀。蓋其接洽既繁。致病自易。卽如健康之人。而進食時間。偶不規則。或過飲。或過食。則慢性胃腸

症狀已追蹤而至。若嗜啖未熟果實。常食冷熱物品。以及恣意饕餮者。尤必竊發急性症狀。療養失宜。更將遷延而成慢性。此外熱性、慢性疾病及重症病人之續發消化不良症者。殆常見也。

如上所述。胃腸機能。既為維持生命之關鍵。而一方面胃腸之罹病也。又至易。且一旦營養不良之後。往往續發神經衰弱及癌腫等頑惡病症。至于不治。然則為吾人生命計。安可不使胃腸機能永保其健康哉。

第二章 消化生理概論

研究保養胃腸之法。先必略知消化機能之生理作用。庶易了了。茲就消化器按次述其官能如左。

第一節 口腔內食物之變化若何

一 齒牙之任務

齒牙之任務。厥為咀嚼。對於咀嚼運動最有力者。則為門齒與臼齒。門齒所以切咬食物。臼齒則

磨碾而粉碎之者也。食物粉碎之後。庶幾可以與消化液十分混和。而遂其消化。且吾人之胃。僅有溶化食物之液體。非若鷄鴨等類之具筋胃者。是以欲使消化不致困難。尤必有恃乎齒牙之咀嚼也。我國古訓。雖有食必細嚼緩咽之說。然世之但具健全之齒牙而忽于咀嚼者良多。其甚者且以攝食不聞齒音爲端品。庸詎知咀嚼不完全。卽胃病之原因。吾人甯自詡品端而貽害于胃腸乎。抑願破除惡習而保養其消化機能乎。不待智者而後知矣。

食物入口。必先細嚼而後下咽。萬勿因其柔軟而作狼吞。蓋食品之硬軟。絕不足爲消化與否之標準。硬質者既須咀嚼。消化自易。柔軟者不經咀嚼。消化亦難。且吾人所食米麥等澱粉食品。尤必加意咀嚼後。始克與唾液混和。而受其一部分之消化作用。是故據日本胃腸病專家長與博士之實驗。每飯三碗。約須咀嚼二十七分鐘。始得十分。患胃腸病者。每飯一碗。加以十分鐘之咀嚼。永久成爲習慣。則對於疾病。治驗卓著焉。

咀嚼之利益。除上述外。更可使胃液分泌。反射的增高。故口中食物嚥下後。胃液已滿貯以待。遂卽着手消化。毫不停滯。此在健康之人。固屬必要。而尤以胃脘衰弱者所應注意而享受其利益者也。

齒牙對於消化機之任務。既至重大。故保護齒牙。使日常應用。不生障礙。亦爲衛生上當然之責務。然吾人體部中。口腔殊屬不潔。且至危險。泰西某學者且謂口腔爲黴菌之培養所。嘗取少量唾液。檢定其中黴菌之數爲五十二。半小時後爲六十二。一晝夜後則繁殖至一萬二千五百有奇。又齒牙雖經十分清潔。而密着其間之牙垢。設行鏡檢。猶能發行一種黴菌。足以釀爲乳酸而加害於齒牙也。是故吾人攝食之後。偶然怠于潔除。其間食物殘片。即因黴菌作用。腐敗發酵。形成乳酸。於是漸將齒牙侵蝕。終至成爲齲齒。而貽左述之直接障害焉。

一、咀嚼不能完全。二、不堪忍受之齒痛。三、齲齒部有腐敗菌侵入。往往至于齒齦化膿。或起齒根膜炎。四、製火柴工人有齲齒時。該部受磷毒而起骨疽。尤足以危及生命。

且也齲齒發生後。因咀嚼不能完全。遂間接爲胃病發生之原因。故僅察其人齒牙之狀況若何。卽以爲軀體健否之標準。亦無不可也。

此外齒牙除咀嚼外。且有美容之目的。設齒牙缺損或脫落。則發音既覺障害。外觀亦殊醜陋。故吾人居恆對於此點。務應預防勿怠。預防之道。自以口內清潔爲唯一良法。卽凡攝食之後。必以牙刷

清刷。牙杖清剔。卽就寢前。亦應一度清潔。是因口內腐敗醱酵作用。概起于夜間故也。茲就牙刷、牙杖及牙粉、含嗽劑等。略述其應行注意之點如次。

牙刷宜選柔軟。勿取剛硬。刷牙時無論上部內部。概須再三磨擦。但不可過用強力。牙刷于使用之前。宜浸于開水。以期消毒。使用後則曝諸陽光中。俾十分乾燥。勿使稍留濕氣。牙杖以楊枝爲宜。金屬所製者。有損害牙質之虞。不可應用。

牙粉宜擇緩和而無刺戟性者用之。吾人試取少許投諸火中。如發爆裂音而燃燒者。卽爲含有害成分之證。不可應用。茲得一方。殊覺無害而有效。亟錄於下。

✓ 炭酸鈣

五〇〇

硼酸

二〇

炭酸鎂

五〇〇

芳香油

少許

以上研和爲牙粉。

此種牙粉。絕無發生口內炎之虞。足供常用。且配合手續至易。所需原料亦甚普通。吾人試一用之。較諸商店所售。當自優異也。

含嗽劑之至單簡而有益者。爲食鹽水。其配合比例。大約微溫水一大碗中。加食鹽半湯匙。食後用以嗽口。至爲便利。

如上所述。口中若勵行清潔法。則齶齒自不致發生。然偶一疏忽。即難免于竊發。其他因口腔不潔之故。尤足致可厭之口臭。但此症亦因個人性質而來。慣發口臭者。雖嚴行口內清潔法。亦所不免。此時惟有用口香錠（即防腐劑與芳香劑配合而成）時時咀嚼。或以下述含嗽水勤加清嗽爲要。

鹽酸鉀（或用硼酸）

六〇〇

薄荷水

五〇〇

常水

二〇〇〇

以上爲含嗽劑。一日數次應用。

二 口腔消化：唾液之効力

唾液即所謂津液。乃舌下腺、顎下腺及耳下腺所分泌之混合液。其中有一種酸酵素。足以消化澱粉。故食物在口腔內。務使與唾液十分混和。庶足以營口腔消化。而昇胃以間接的利益。但世人惡習。喜以羹汁或茶。澆飯而食。至足妨礙唾液之効用。因是而致胃病者。實繁有徒。幸有志于保養胃腸

者。注意及此。卽甚欲啜飲茶湯。甯於進膳時間謹避之也。

此外唾液又足以使缺乏水分之食品或固形食餌。粘滑而通過食道。如麥粉之類。苟未混和唾液。卽難下嚥。是其明徵。

三 舌之活動

攝食之際。居齒牙唾液之間。而營忠誠之活動者。爲舌。舌者消化之機械也。其重要任務。(一)司味覺。(二)爲咀嚼之良助。(三)促進食物與唾液之混和。而使口腔消化佳良。(四)輸送已經咀嚼及口腔消化之食物于後方。而達食道之入口。此外更爲吾人之談話器械焉。

四 自咽頭以達胃之入口

咽頭居口腔深部。適當舌根之後方。乃食道與氣管分歧之焦點。其職司亦至重要。蓋食物通過之時。誤入食道於氣管。危險殊深。而咽頭之會厭軟骨。則能防禦之。使不至乖誤也。

食物通過咽頭。由其微妙之動作。得安然入于食道。於是起嚥下運動。使之輸入胃內而無餘。

第二節 胃內食物之變化若何

第二章 消化生理概論