

增訂第四版

衛生學問答九章

龔桐程著



南京中醫藥大學圖書館藏

增訂第四版

衛生學問答九章

龔鼎程著



南京中醫藥大學圖書館藏

辛丑九月無錫
疇隱廬重印本

每部三百文
翻印必究



序

天之生人大矣哉。修短之理。子輿氏揚摧最精。李耳戶樞蒙莊秋水。並申妙義。竊揆造化之機。凡養生合其度。中人之年。皆可至六十七。他不及此數者。殆巖牆桎梏類也。醫聖不作。方書如山。大抵唐以前多崇實理。宋元以後漸落虛境。時工賣名。動襲五行五色之瞽說。皆不見垣一方者也。故德清俞氏發憤而廢醫之論。作有以夫。西士論全體。多任目驗。譽者或過其實。毀者并失其真。失術有純駁。無中西。彼之窮究脈絡。即新莽屠翟永之故事也。彼之剖割腑臟。即華元化奏刀之遺意也。事理無窮。積世益明。通人元解。萬里一轍。丁君仲祐。年壯而豐於思。攻疇人家言。深入鵝湖華氏之室。丁酉歲。吾邑創興竣實學堂。幣聘教授算學。君益博覽精思。期年成衛生學問。答九章。蓋君體素羸。故少習長桑之書。久而貫通大義。兼討西籍。是編之成。務實戒虛。窮竟原委。前無古人。冷乎如與造物者游。信乎吾黨多才。足為竣實光寵。君方議增設醫學。以進邑之子弟。同躋仁壽焉。雖然。醫學之興。乃吾賢邑侯慈谿葉縵卿氏之志也。嗟哉。葉侯。今安往乎。輒慨然三數。序其簡首。

光緒二十六年孟夏之月。無錫楊模序於太原武備學堂之汾隱室。

歲辛丑八月十有八日。年丈徐祝三先生來余寓所。見余校衛生學問答。遂謂余曰。天下雖無長生之術。實有可以長生之理。人之年齡。本無一定之限。既可以歷百年。即可以歷千歲。其事固無。而其理甚確。蓋人之所以老死者。大半因食物中所含之土質。漸積於血內。以窒塞周身之微絲血管。致血不通行。肌乾膚縐。雖微管之在骨內者。亦為土質所塞之故也。如人在壯年。能使土質永不加增。雖人之身體。月更而歲屢易。而缺者補之。積者除之。循環往復。可至無窮。然欲補體內之缺。則甚易。而除體內之積。則甚難。非常飲蒸水不可。人苟有恒心以持之。雖難而實易也。夫水內本含許多雜質。故不能再與土質融化。如以火蒸之。而上升之汽水。其雜質均已盡淨。與土質頗有愛力。故飲之。則身內之土質。必漸與之融化。此去土質最妙之法也。古之術士。在極高處。承受露水。以飲者。亦即此理想。返老還童之說。未必盡屬荒渺也。余終日飲蒸水。每朝必先飲數兩。滌體內之穢濁。而後食他物。五六年如是。未嘗覺此身之稍有衰弱也。祝三先生為化學專家。而所言若是。余細思之。確有至理。雖不能以生命力引長至無窮。而所全者必多矣。此書適已告竣。書中論蒸水。不甚詳備。因記徐丈之語於簡首。以告世之留意於衛生者。無錫丁福保記。

衛生學問答目錄

上編

第一章總論

第二章論全體

第三章論飲食

第四章論起居

第五章論微生物

第六章論體操

第七章論治心

下編

第八章論醫病淺理

第九章論醫學門徑

有吾身而後有家有國有天下而後有各種交涉於是學問興焉侈譚平治之學顧於吾身之生理先已茫然。是謂本末倒置。故論為學之次第當以衛生學為首務。歐西各國衛生一門。往往編入學堂功課。家傳而曹習之。即書之譯入



中土者亦頗繁夥而學者不盡見欲一一瀏覽既費日力且其書各明一義詳於此或畧於彼譯筆又不盡善未能開卷瞭然用是廣搜博採輯其精要設為問答以授學童使悉梗概若云醫理是箋箋者不過滄海涓滴泰岱微塵云耳光緒庚子六月無錫丁福保仲祐甫記於竣實學堂之雙桂軒

余於戊戌年病瘵疾幾殆華若汀師嘗規余習算太勤宜致力於體操衛生之學漸泛閱中西醫書師其法而此病亦稍稍復元遂輯成衛生學問答七章為學堂內體學類之涉獵書閱者因書中所論皆切要之事不可不講求也故一刻於山西武備學堂再刻於無錫竣實學堂三刻於蘇州中西小學堂刻愈後書葉愈增然漏略之憾仍不能免今夏瘵疾復發兼患泄瀉日食半盂如是者五旬遂來海上謁新陽趙靜涵師而養病焉由是再於體操衛生之學而求進步至秋末病亦漸愈檢視案頭補纂之衛生學問答已數十紙矣乃與第三次之刻本合訂成冊寫既竣因書其緣起於簡端光緒辛丑八月無錫丁福保記於滄江客次

第一章總論

問何謂衛生學。

答講求保養身體之法。稱衛生學。

問衛生學之綱領。

答是書共九章。分為二編。臟腑脈絡。其功用宜略知也。飲食起居。其宜忌須詳究也。人與微生物終日爭戰。此物競之最顯者也。多用心則腦髓部生長甚速。肉筋部不能耐苦。故體操與治心宜並重也。素問曰。聖人不治已病。治未病。不治已亂。治未亂。此之謂也。是為上編。既病矣。宜稍知補救。檢方書。宜稍知門徑。韓子曰。記事者必提其要。纂言者必鉤其元。此之謂也。是為下編。

問衛生學內有長生術否。

答嘗讀西書有述其化學之緣起者。謂初有人欲求長生之術。既而終不可得。而求得生死之理焉。以為天下之生物。即成死物之材料者。天下之死物。即成生物之材料者。生物不死。無以成他種生物之質。則造物之變化窮矣。萬

物所以生生不息者。以其生死遞更。互相為助也。

天地乃化學之鍋爐也。萬物乃化學之材料也。聚萬物以成吾身。化吾身以養萬物。死生聚散。於天地中之材料。無所盈虧也。惟吾人既為高等之動物。常與他種動植。互相角逐。無時而息。抑何不幸。故老子曰。天地不仁。以萬物為芻狗。嗟乎。人之生期。誰至百年。涉世未久。憂患即深。哀樂相感。中年彌其。雖良田遍沃野。而吾之需食者。曾幾何。巨金滿窖藏。而吾之需用者。曾幾何。華堂鐘鼓樂極。則悲來也。衣冠兒戲。百年如一瞬也。何真非幻。何幻非真。蜉蝣天地。身世一夢泡耳。世界本是無常。苦樂固同幻相。搏搏大地。尚有桑田滄海。陵谷變遷之事。而况寄生於地殼上之一動物乎。世有得長生之術者。雖在歐美。不佞將裹糧挾貲從之矣。

問身體逐漸衰敗之理

答動物生長之後。無時不壞其體中各料。人之初生。即可決其後之必死。因人之體質。毫無堅貞不壞之形像故耳。體中精液恒流行而不息。肺管吸時。則進養氣。呼時。出水與炭養。而皮膚中亦能出水與炭養。凡此動作。內具極奇之理。蓋人畜所以能生長者。以其各有生命力也。其生命力日作呼吸之工。

即隱以敗壞其體中各料。加以土性鹽類。日積於中。微管因而閉塞矣。思慮萬端。與年俱長。腦髓因而日涸矣。迨油質漸去。肌肉皺縮。神思不清。頹然殞化。漸變為培養萬物之材料也。

問生與死既互相輔助。而動物與植物亦互相輔助乎。

答動物之生。全藉植物。植物之生。又全藉動物。蓋植物所需者。炭養氣也。則動物吐之。動物所需者。養氣也。則植物吐之。植物吸炭去養。動物吸養去炭。動植並生。互有裨益也。

動物之骨與殼。又能補養植物者。以其大半為死物質所成也。動物體中所出之流質。又可補養植物者。以其含能消化之鹽類質甚多也。又如動物病且死。所餘之廢料。與動物之肉。能化成含燐養之土類質。亦為植物必須之料。故植物得動物之益。同於動物食植物所得之益。

問天地間物物之相助者。莫如動植。而相反者亦莫如動植。蓋詳述之。

答植物之力。能變化死物質。使成生物質。至於動物則僅變化相同之生物質耳。然經其體中之變化。終必變至死物質而後已。及死物質已變成。則植物吸之甚易。又成為食物之料。故彼此互為消長。遂成終古不壞之局。法國格

致眾嘗攷出動植物兩兩相反之事。茲列表如左

植物

生中立性含淡氣質

生油質

生糖小粉質樹膠質

消化炭養

消化水

消化淡輕_三鹽類質

放出養氣

吸熱與電氣

為化出養氣之物

立定體

問動物之必死。知之矣。而植物之由盛而衰。究何如。

答植物之生。各有一定之時候。及長成之後。必漸漸衰敗者。因不能再吸食料之故也。天下植物。大畧相同。嘗有生於溫帶者。甫至夏盡。即枯而死。間有不

動物

食中立性含淡氣質

食油質

食糖小粉質樹膠質

生炭養

生水

生淡輕_三鹽類質

吸入養氣

生熱與電氣

為費用養氣之物

行動體



盡死者。亦必凋謝。僅留生機於根中。至明春始能再發。至於天氣漸寒。嚴霜夜零。亦為摧殘植物之一端。然其尤足以致衰敗者。尚不在此。蓋因其本體中所有之料。用以成他種同類之物。其料告竭。故萎死隨之也。植物長成必發花焉。發花之後。又結實焉。皆所以銷剝其本體之精華。以資其榮發花之與青葉。其貌若同。其用大異。青葉之生。其中亦有吸入食料消化食料之具。故雖剝本體之料。亦能助本體之生。至於花則僅有剝蝕之力。而無培本之能。結果與子亦然。其所有能消化之樹膠類質。與糖類質。皆由本體中運至其處。以應其所需。花果榮茂。則本體凋謝矣。植物內之小粉質。由本體而傳入於子中。恒經年而不變。至有外物感動其生命力。然後發芽而生。長子中小粉質初發動時。必令其逐漸變為流質。已成流質。始能與蛋白類質相化。此乃植物天然之食料也。此即植物盛衰迭更之理也。

問物無常茂之理。人無長生之術。以有限之精神。逐無涯之事業。殆矣。胡不優游以卒歲乎。

答論事不可太盡。太盡則無餘味也。見理不可太明。太明則無希望也。論及吾身百年後之究竟。可謂無餘味。無希望矣。故佛氏之輪迴。耶氏之天堂。欲使

齊民有所希望而有悠然不盡之思也。惟見解高曠之士。不受其束縛。則往往有遯而為游惰之民者。

然天下萬端事業衆矣。動植日繁。物競烈矣。舉天下而游惰之。則人事廢。人種絕矣。可乎哉。凡人均宜盡心盡力。以盡其天然之本分。身體愈壯。則成事愈多。所以講衛生學者。職是故也。

問昔賢云。死生有命。夫死既有命。何必講衛生學。

答命者乃古今人遇無可如何之時。藉以相慰之詞也。吾生也。誰生之。吾死也。誰死之。亦不過盡其天能。隨他種動植。互為消長而已。豈真有司命者。操其權乎。設有甲乙丙三人。其生命力均相等。甲則飢食渴飲。夏葛冬裘。渾渾噩噩。靈歲六十而生命力盡矣。謂之順命亦可也。乙則飲食起居。無敢或懈。七情六慾。動靜得宜。兢兢業業。歲七十而生命力盡矣。謂之奪命亦可也。丙則飢飽寒煖。動輒相悖。喜怒哀樂。不得其平。忿然鬱然。歲五十而生命力盡矣。謂之天命亦可也。故同一生命力。保養過於乙。則八十九十亦可臻斷喪過於丙。則四十三十亦幸得。所以欲講衛生學者。亦以命為慰藉之詞。無一定修短之數可憑也。故孟子曰。知命者。不立於巖牆之下。

問脩短既無一定之數。衛生尚有可憑之理。試舉其最簡要者。

答法京某印書館主人。特捐酬金。刊刻告白。請人撰擬保養身心之法十條。

時應命者。約有五百餘人之多。經主人選定一卷。最為簡要。茲錄於左。

第一條 大例 早起早睡。時常習勤操勞。凡睡宜有定時。小孩以十二點

鐘為度。成人以八點鐘為度。大率晚十點起。黎明即起。不可既覺再睡。

第二條 呼吸 一飲一食。皆為養生之物。清氣陽光。尤為保養精神所必

需。凡人出入居處。宜多吸清氣。多受陽光。

第三條 臟腑 節飲食。毋貪口腹。戒酒免醺。必享大年。

第四條 皮膚 宜常洗浴。務使清潔。不染垢污。機器不鏽。則可經久。人身

亦然。

第五條 睡卧 凡睡至適可而止。則神甯氣足。大為有益。多睡則身體軟

弱。志氣昏惰。

第六條 衣服 宜順天時更換。勿使過冷過熱。履襪漬溼。亦必換乾燥者。

第七條 房屋 收拾整齊。居人和樂。即成有福之家。

第八條 品行 凡人勤則善心生。佚則惡心生。魔障得以乘間而入。以作

其工

第九條 養心 心情悅豫則長壽可期。精神可增。若多憂愁。有厭惡人世之意。使人易老。

第十條 職業 勞心者不可不兼養手足。勞力者不可不兼養精神。身心二者當兼養。不可偏廢也。

問衛生學與國家有相關否。

答衛生學與國家大有相關也。英國古蘭肥勒所撰之保全生命論曰。設有人本具八分之精力。因不謹慎。而減至五六分。遂不能做八分之功夫。豈不可惜。一家多此等人。則一家窮矣。一國多此等人。則一國窮矣。如有人既能保全其八分之精力。又不昏昧度日。不但有益於一身。實則有益於家國。

問古蘭肥勒所著書內。更有緊要語否。

答古蘭肥勒所著書內。精理頗多。為各書所無。攬其大綱。先舉四端。一。論康健為此身天然之理。二。論人身如自動自保之機器。三。論精力非無窮盡。四。論盡心守其本分。

問康健為此身天然之理。若何。



答凡民以康健為倖邀之事。而非可操必得之權。此說非是。論自然之理。人生於世。有堅壯之體。平安之心。乃為分所當有者。如身體軟弱。情意懊懷。其人非有錯誤。即無知識。蓋人身之成也。有一定之理。順理則昌。逆理則亡。此自然之理也。

問人身如自動自保之機器若何。

答人身如最奧妙之機器。無論坐卧。均能自動自保。倘管機器者。不能十分明白。妄作妄為。則機器易壞。試觀無病之小兒。則此理更顯。凡小兒至天明時。必自起身。又必向外行走。興致甚好。此自動之証也。至日落時。身乏思睡。雖無人料理。亦有不能不睡之勢。此自保之証也。故鄉人早起早睡。隨天然之法。則其康健與年壽。均過於居城者。是為善管機器。

凡小兒每不願著極緊之衣服。並不願在手足上加一物。此亦自保其天然之理也。而其後每壞於世間之習俗。是為妄用其機器。

問精力非無窮盡若何。

答人至弱冠以後。應有須用多力。甫能辦理之各事。然在年輕時。將腦內之力。於讀書爭利上。用之太過。每至應辦之事。不能如願以償。因腦力已經用盡。

也

人身內自行自保之機器。如按其理而用之。則愈用而愈生長。愈堅壯。身內一切質點。各具一自專之生命。如背理而行。則身內之質點。必有毀壞者。每一質點之力量。有一定之界限。如其人耗費質點之力太過。以後無法令其復元。如跛者之不良於行。癰者之不良於便也。

人身造成時。其質點原有彼此相助之理。如其人不按理而用其力。後必有一二體受害。此一二體既已受害。不能助別體。而反欲依賴之。故此等人有早夭者。即不早夭。能延數年。猶夫人之負重而遠行也。人所具之能幹力量。精神。至為寶貴。須循理而用之。以免軟弱痛苦憂悶等弊。

問盡心守其本分若何。

答保護身體。令得康健。此為人生本分內第一緊要事。因人身不平安。則其他本分之職。即不能盡。人之最忌者。時常躁急煩惱。不能保身。不能卻病。且憂慮太多。往往不能長壽。不惟如是。即所謀之事。能成者亦不多矣。人欲得康健。必須盡心守其本分。循理用心出力。不惟無害。且有大益。

如常守本分之人。一有軟弱。或患病。必能預知。因其身內之各徵驗。與前日