

衛生之道



版權所有
翻印必究

中華民國三十一年十一月渝初版
中華民國三十五年五月滬一版

衛生之道

全一冊 定價國幣一元六角

(外埠酌加運費匯費)

著者 陳果夫

發行人 吳秉常

印刷所 正中書局

發行所 正中書局

(1027)

吳序

粗而言之，吾鄉俗諺有云：「天下無難事，祇要用心人」。精而言之，程子云：「即凡天下之物，莫不因其已知之理而益窮之，以求至乎其極。至於用力之久，而一旦豁然貫通，則衆物之表裏精粗無不到，而吾心之全體大用無不明矣」。淺人每驚駭程子之「即凡天下之物」，及「衆物之表裏精粗」，以爲人類無此高壽，安能即天下之物，盡衆物而用力。其實程子乃言其深造工夫，可以如此。若真正之用力，所謂天下之物者，亦不過言即吾所見，能用其心。所謂衆物，於吾之所見，隨在用心。則於衆物自有豁然貫通，推十合一之妙。「表裏精粗無不到」，「全體大用無不明」，亦非謂能盡宇宙古今，窮極無窮之奧蘊；亦不過形容豁然貫通之後，自有左宜右有，到處逢源之樂。古之偉大人物，如舜之耕稼陶漁，以至於納百揆而時敘，賓四門而穆穆，周公之多才多藝，孔子之多能鄙事，皆由於粗言之能隨事用心，精言之能「即凡天下之物，莫不因其已知之理，而益窮之」而已。

果夫先生天資固自然高朗，然而亦因多病好學。其治功雖在以往，僅一小試，而羣知其將措天下於舉安，實已備其具。乃亦不過如舜之迫於家庭，不能不使細大嘗試，隨在用心，皆「因其已知之理而益窮之」之效。周孔之多難與少賤，其用力之途，亦不約而同。果夫先生亦因體弱多病，能於薄物細故，無不研求，遂至艱大之事，亦因而處之泰然。

衛生之道

今且不論其關於國家安危之大著作，卽此一小編之「衛生之道」，有益國民健康，有關國家隆替者，皆卽由於就其多病之身，於所遇各境之衆物，於其表裏精粗，無不用心，無不用力，而自身卽由弱漸強而益強，已進壽宇。乃不厭瑣屑，曲折丁寧，無微不告。區區一人衛生之道，卽全民族優生之術也。吾人若一開卷而用心，當信天下無難事矣。至能用力之久，其於衛生之全體大用，必又無不明。因是措天下於康樂，而天下國家之全體大用，卽又無不明。

道固若大路然，豈難知哉，人病不求耳。願讀者勿以此編爲太通俗，而忽其精微也。

民國三十有一年七月吳敬恆序。

自序

在從前閉關自守時代，中國的醫藥，本來是不成甚麼問題。近百年來自於西法醫藥的輸入，同時固有的醫藥，又未能昌明改進，於是就非仰賴外國不可了。現在國際的路線中斷，國門被人封鎖，一般向來請教中國醫藥的老百姓，倒無所謂；而住居都市過慣現代生活學過科學的人，反而起了恐慌。他們怕萬一生了病，就是有醫生來治病，而沒有藥來救他們的命。所以醫藥便成了當前的重大問題。而且目前醫藥價錢之貴，照一般的社會經濟情形，即使有好醫、好藥，也恐怕請不起、吃不起了。因此問題更形嚴重。

爲了這問題，我會經問過許多朋友，並且也想過好久，覺得學了科學的人，不應該有任何恐怖的心，應該要想解決之法；就是此道不通，則應另求他道。所以到了沒有醫藥的時候，正是有學問的人顯本領想辦法的時候。即使一時不能解決醫藥問題，也得從減少生病人的方面去想法子。

我們要減少疾病，就非從教育與預防着手不可。所以衛生之道，比醫藥更爲重要。我沒有甚麼學問，不過生病生得夠了；生了三十年的病，對於醫藥當然要厭倦了。有些平時不生病或很少生病的人，往往不懂得生病的苦處，我既然飽受了生病之苦，應該對於大家有些貢獻，尤其應該有勸導大家嚴防疾病、注重衛生的必要，所以纔有「衛生之道」之作。

關於衛生的書籍，並不是坊間沒有，不過大半是翻譯外國的，或是摘錄中外古今人的作品，我曾經看過一些，覺得不能引起我研習衛生興趣。這本書的寫法，不是專家的作風，而是照我生病人的寫法。書中的材料，多半是由我自己體驗，不是因襲他人之作；也可以說我自己生過若干種病所得來的經驗，再加以親友們生病從旁所得到的教訓，以及個人體驗出來如何可以不生病的道理彙集起來，纔成了這一本小小冊子。

我的知識，自問實在有限，也許尚有很多錯誤的地方；但是我的目的是要大家注重衛生，使衛生知識能夠普及，把醫藥需要的範圍縮得很小，就是一時沒有醫藥，也不要緊。這個意見，想必是對的。我還以為現在的學校教育，應該特別注重衛生一課，就是社會教育，亦應如此。衛生教育普及了，不但每個人得享健康之福；就是整個民族，也可永遠健康。所以我在書中，先從個人衛生說起，而以民族健康為最後的歸宿。

本書的第二章，講衛生的十大原則，原名亦為「衛生之道」，係在中央政治學校向學生們的演講稿，曾載「服務月刊」，及國民出版社刊行的拙作「小意思」集內，現在略加修正列入，作為本書中最初步最基本之衛生之道。今雖再加數章，仍想不出較好的名稱，故仍以「衛生之道」名之。

總之，我是中國衛生教育社的社員，我寫這本書，是想盡我做社員的一些責任，我們中國衛生教育社的社員很多，專門研究衛生和教育的尤衆，他們將來對於衛生教育，會各

有各的方法，盡其所能，來適應時代的需要，這是我個人，也許是一般人的期望吧。

中華民國三十一年七月，陳果夫，於巴縣小溫泉。

衛生之道

目次

第一章

緒論

第一章 緒論……………

一

第一節

衛生的意義

……………

一

第二節

講求衛生之道的必要

……………

一

第二章

衛生的十大原則

……………

五

第一節

浴日光

……………

八

第二節

暢空氣

……………

九

第三節

慎飲食

……………

一二

第四節

重整潔

……………

一六

第五節

勤勞動

……………

二〇

第六節

善休息

……………

二一

第七節

適環境

……………

二三

第八節

正思慮

……………

二六

第九節	調七情	二七
第十節	節嗜慾	二九

第二章	原則之外的幾樁重要事情	三三
-----	-------------	----

第一節	有規律的生活	三三
第二節	保持固有的衛生習俗	三六
第三節	醫與藥	四一
第四節	適當的調護	四八
第五節	在修養上用功夫	五二

第四章	一般疾病的預防	五七
-----	---------	----

第一節	眼病	五七
第二節	牙病	五九
第三節	喉痛	六一
第四節	傷風與肺病	六二
第五節	胃病	六九

第五章 怎樣走上民族健康之路

第六節	腸病（痢疾、傷寒、腸炎、腸寄生蟲等）	七
第七節	痔瘡	七五
第八節	腦充血	七七
第九節	失眠	七八
第十節	風溼	八〇
第十一節	中毒	八一
第十二節	皮膚病	八二
第十三節	瘡疾	八四
第十四節	其他的傳染病	八六
第十五節	子宮病	八八
第一節	獎勵優種增殖	九〇
第二節	保護產婦嬰兒	九五
第三節	維護兒童體格	九五
第四節	防禦傳染疾病	九六

附

錄

第五節	防止性病蔓延	九七
第六節	提倡健身運動	九八
第七節	推行正當娛樂	九八
第八節	戒除不良嗜好	九九
第九節	改善生活環境	九九
第十節	擴充衛生設備	一〇〇
第十一節	注重合理營養	一〇一
第十二節	講求心理衛生	一〇二
一	讀果夫先生「衛生之道」後的感想	俞松筠
二	爲「衛生之道」補白	胡定安

第一章 緒論

第一節 衛生的意義

在未講到衛生之道以前，「衛生」二字的涵義如何，應先加以說明。普通一般人都以為講究飲食起居等物質上的調護，就算已盡衛生之能事。其實這種生理衛生，祇能算是衛生中的一部份；真正的完備的衛生，應該包含生理衛生和心理衛生這兩種知識。衛生學並不一定要視為專門學問，這是人人應該知道的常識。

衛生二字很早見於先秦時代，莊子上記載着南榮墨問老子的一段話，說「若遽之聞大道，譬猶飲藥以加病也，遂願聞衛生之經而已矣」。老子便爲他把衛生之經，大大地解釋了一番。這個所謂衛生之經，即是衛生的大道理，也便是我國講論衛生之始。可惜幾千年來，缺乏更精深的研究和普遍的宣傳，到現在大多數人，依然不懂得什麼叫做衛生之經；大家都不講究衛生，致民族衰弱，疾病流行。長此下去，將演成一個多麼可怕的结果！

第二節 講求衛生之道的必要

藥物太貴，生病的人不但吃不起藥，而且也請不起醫生；但是決不能就聽其自然，等待死神的光臨，總要想法解決的。天下沒有不能解決的事，沒有醫藥本來不是重要，反之，尤其容易解決疾病。其解決的方法非常簡單，只要增進衛生常識，再進而求其普及，

人人都懂得衛生之道，自然人人不會生病；醫藥與人生的關係漸漸地淺了，不論它貴也好，不貴也好，既與多數人的生活不相干，自無所謂醫藥恐慌的嚴重性。

人們沒有衛生知識，原是一樁最大憾事。現在我們應該迅速設法彌補這缺憾，自己身體的健康，應該由自己負責，愈少請人幫助愈好。人人健全，人人能自立，也就是國家有了獨立的資格，民族有了自衛的能力。

如果一個人能夠適應自然，其生命應該到壽命終了時纔死。如果其人的知識與能力，可以征服自然，更能適應其生活，則其生命應該更長久。

一個人身體裏面的細胞，如不斷的新陳代謝，而且沒有沉澱，不會硬化，不生阻力，沒有缺點，無病無痛，照理是不會老，更不會短命。中國古史上稱伏羲活到一百九十四歲，炎帝一百五十五歲，神農一百六十八歲，黃帝二百四十歲，堯一百十八歲，舜一百十歲，伊尹一百三十歲，周公一百八十歲，太公一百五十二歲，雖屬傳說，然亦非不可能；因為現代尚有壽至一百一二十歲的人。我們再看到野生的動物，天天優遊在大自然中，僅取身體上所需要的食物，又僅取身體上所需要的分量，無憂無愁，往往能盡其天年。人也是一樣，不過到了現代，人的壽命倒反短促起來，這是一方爲了物質的引誘力太大，享受過多，一方則因別的知識已有了很多的進步，對於自己生命的知識太差，所以才會病、會老、會死。然從大處着想，也可以說現代的人，是爲了有理想有事業，不能照顧自己小

我的身體，所以把小我付託在事業上來代替他生命的延長，自己纔會病、會老、會死；有的甚至成仁取義，不病而死。今後我們文明的進步，衛生的知識增進，無論如何總不該照現在這樣的短命。現在最高的年齡不過一百多歲，普通的到八九十歲，已經算是高壽，這實在是我們太不講求衛生的緣故。

照現在人的目光看來，似乎長生不老是不可能的。但是到了人人講究衛生，衛生學也會進步，或許會達到秦始皇漢武帝所希望的目的。因為他們當時求神仙訪長生不老之術，不全是從衛生這條道路走去，而要另求捷徑，自然是事不可能。

我以為如果我們遵守衛生的原則，再加意調整，配合得其法，動靜得其宜，內外無隔，時位得當，陰陽調和，以及食品中的酸性鹼性，（含鹽已被認為不可少的東西，而含酸性之物，我以為應該與鹽的鹼性一樣重要），合乎需要，營養適中，抵抗力增強，使生命的主體不斷的增加新生命之氣，則人的生命一如太極，雖然繼續有小小的變化，而能永生長存。但是行之非艱，知之維艱，不知要研究到什麼時候，纔能達到我們理想中的目的。所以我們現在祇希望大家注意衛生之道，如其我們能夠不斷的得寸進寸的改善下去，將來我們的子孫總有一天可以長壽。

如果國家的重要人物，民族的優秀分子，能夠長壽克享大年，那末我們民族的文化，國家的力量，不知要光大多少！目前不談那些大的問題，只要我們講究衛生，這一代以後

的人，能夠每人延長若干年歲，則建國的偉大工程，就可以加速若干倍了。

第二章 衛生的十大原則

民國念五年，中國衛生教育社開會，通過我所提出的衛生十大原則。這十項原則是：

- 一、浴日光；
- 二、暢空氣；
- 三、慎飲食；
- 四、重整潔；
- 五、勤勞動；
- 六、善休息；
- 七、適環境；
- 八、正思慮；
- 九、調七情；
- 十、節嗜欲。

這些原則的提出，意在力求完備和扼要，以便作為普通衛生教育綱領之用，並本此綱領，以推行衛生行政。

在中國古代政治上，實在找不出完備的衛生行政。祇有狹義的環境衛生和醫藥學以及