

武進蔣維喬編

健康
不老
廢止朝食論

上海商務印書館出版

自叙

飲食之義大矣哉。大千世界。所有一切衆生。若胎生。若卵生。若溼生。若化生。凡有生命之物。固不賴食以維持其生活。故物出。生以後。其第一本能。卽在求食。食物有盡。而求者無盡。於是乎有爭奪。爭奪之不已。至於相殺。始也。人與禽獸爭。優勝劣敗。而禽獸逃匿。繼也。人與人爭。亦循優勝劣敗之例。而優之中。復有優者。其爭奪之烈。遂相尋不已。而範圍亦愈大。由個人之爭。集合而爲種族之爭。由種族之爭。集合而爲國家之爭。曠觀古今。大至於今日。歐洲之戰爭。小至於細菌寄生於宿主。迨

無一而非相爭相殺其原因雖至繁賾而一一解剖之。以得其分子。乃至易至簡。易簡者何。卽求食是已。噫嘻。食之爲禍之烈。乃至於此。然則若有法焉。使生物能不藉食以生。其爭奪相殺。或可以已乎。若有道焉。使物返乎不生不滅。而世界無有生物。卽無須乎食。其爭奪相殺。乃可永永不起乎。聞者必詫爲理想之懸談。雖然。由前之說。科學家多悉力研究之。特未獲最善之法。古先聖哲亦有言。君子謀道不謀食。又曰。飲食之人。則人賤之。蓋又未嘗不凜凜垂戒焉。由後之說。則卽佛家之了生死。契眞如。使衆生皆入無餘涅槃。永不再入輪迴之。

謂固非吾之臆造也。今且不與世人言不食不生。而卽與言求食。言悅生。夫因食而得生。此恆人之所知也。因食而致死。此恆人之所不知也。持梁黍。飫肥甘。以爲可多得營養物。而足以悅生。不知吾之胃腸諸官。且不勝其肥滿之任。必耗其貴重之生活力。以排洩之。其排洩不盡者。日停滯於腸內。而發生毒質。以輸入於血液。於是百病叢生。曾未能多獲營養物。而生命之根本。乃爲之破壞。破壞之極。而萎然物化矣。人之胃腸。譬則竈突也。食物之消化。譬則薪炭之燃燒也。消化所得之營養物。譬則炊熟之飯也。汲汲於飯之成熟。而多其薪炭。塞

其突門。火之不能盡燃。鬱而爲煙。徒耗薪炭。而飯卒爲
饘。食之不能甘。汲汲於多取營養物。而努力加餐。使胃
腸不能容。耗其生活力。積爲排洩不盡之殘廢物。營養
之願終不得達。而反有大害。是與拙者之炊飯何異。雖
然。拙於炊飯。人之所知也。拙於養生。人人日蹈其中。而
不察也。悅生而反以速死。不亦哀哉。余自幼及壯。亦蹈
多食之弊。既知其禍。乃從事節食。亦既有年矣。今讀美
鳥近一郎所著朝食廢止論。而善之。卽知卽行。既歷半
載。所獲之效。一如書中所言。乃敢輯述之。以告當世。讀
者或有聞而實行者乎。則不特於一生有大益。而於國

家社會亦必有大益。非虛語也。或曰。子之理想。主於不食不生。以止爭奪。今卽廢朝食。固不能不食。且以廢朝食。故俾人健康不老。不尤與不生之旨大悖乎。曰。惟不食。今未有善法。故以節食救之。惟健康不老。歷世久者。斯能積其修養。以生智慧。而契無生之真理。真理至奧。隨夫豈天札之子。所得而聞乎。夫又奚悖乎。夫人間殺機。欲求根本之解決。永永消弭之。以馴至於大同之世。蓋必自此求食問題始矣。

健康不老之基礎
廢止朝食論目錄

續論

健康不老之基礎……………

第一章

廢止朝食二食主義之根據……………

第二章

過食與健康長壽……………

第三章

多食主義與不老長壽……………

一 多食主義乃過食主義……………

二 多食主義可懼之害……………

一〇

一八

一八

二三

- 甲 實行多食主義者肥滿無氣力……………二〇
- 乙 多食主義者發生毒素而被吸收……………二二
- 丙 多食主義者空費精力之謂……………二三
- 三 肥滿與不老長壽……………二四

第四章

- 二 食主義與少食主義……………二八
- 附 食之次數……………三三
- 一 我國人日食之次數……………三三
- 一 外國人日食之次數……………三四
- 甲 東洋……………三四
- 乙 西洋……………三五

第五章

二食主義與廢止朝食主義……………三八

第六章

廢止朝食—食主義與早寢早起……………四四

第七章

廢止朝食—食主義副次之利益……………四六

第一 遇食恒覺甘美有味……………四七

第二 能耐勞苦……………四八

第三 能耐空腹……………四九

第四 頭腦明晰……………五一

第五 精神常能愉快……………五一

第六精神當呈機能活動之狀……………五三

第七足以節約時間……………五三

第八章

廢止朝食二食主義與疾病……………五五

一 愈胃病……………五六

二 愈腸病……………五八

三 愈營養不良病……………五八

四 愈防結核病……………五九

五 治愈肥胖症及糖尿病……………六〇

六 愈神經衰弱症……………六〇

七 罹赤痢霍亂者極少……………六二

八 恣便秘症……………六二

第九章

廢止朝食二食主義與年齡職業……………六五

一 廢止朝食二食主義與年齡……………六六

甲 十五歲以下之兒童……………六六

乙 十六歲以上二十五歲以下之少年……………六七

丙 百歲老者……………六八

二 廢止朝食二食主義與職業……………六八

第十章

對於廢止朝食二食主義之疑問及疑懼……………七〇

一 廢止朝食能不疲勞否……………七二

- 二 若廢朝食則晝食及晚食能不過食否……………七七四
- 三 若廢朝食則體重能不減輕否……………七七五

第十一章

- 廢止朝食一食主義之實行事項……………七七七

- 一 信仰爲第一要事……………七七七

- 二 男女之別不可不斟酌……………七七九

- 甲 妊娠期之注意……………七九九

- 乙 授乳期之注意……………八〇〇

- 三 疾病之中必須續行……………八一

- 四 宜絕對廢止間食……………八一

- 五 須注意不可蹈多食之弊……………八三

六 併行植物性主食主義及正呼吸服力增進法之效果……………八六

第十二章

斷食療法……………八七

第一法 不完全之斷食療法……………九〇

第二法 根本的斷食療法……………九三

第十三章

廢止朝食二食主義與國民經濟……………九四

一 廢止朝食二食主義積弊的增加生產……………九六

二 廢止朝食二食主義消極的減少消費……………九九

三 廢止朝食二食主義可以節省食物……………九九

四 廢止朝食二食主義可以節省間食費……………一〇一

第十四章

實驗談

實行之動機

一〇二

實行之初毫無困難

一〇三

廢止朝食之效果

一〇四

實行時宜注意之事項

一〇五

一 執行漸進主義

一〇五

二 慎避間食

一〇五

三 忌避免食

一〇六

四 食物之分量

一〇七

五 通便

一〇八

六 兼行腹力增進法……………一〇八

附錄

正呼吸腹力增進法

第一章 正呼吸法……………一〇九

第一節 呼吸法之目的及效果……………一〇九

一 正呼吸法供給十分養氣於各細胞……………一一〇

二 正呼吸法維持防礙之強健以成健康長壽之基礎……………一一一

三 正呼吸法能使心聲強健……………一一一

四 正呼吸法能使神經系統健全……………一一三

五 正呼吸法能使消化良好……………一一三

第二節 正呼吸法……………一一四

- 第一款 正呼吸法之要件……………一一四
- 一 由於橫膈運動之上下運動而行之……………一一五
- 二 自鼻孔而發呼吸……………一一八
- 三 使膈臟之中部以下動作而發呼吸……………一二〇
- 四 呼吸須長而且深……………一二三
- 五 呼吸須有定律……………一二三
- 第二款 正呼吸方法……………一二四
- 一 常時呼吸法……………一二四
- 二 定時呼吸法……………一二六
- 第三節 正呼吸法與疾病……………一二〇
- 一 行正呼吸法則羅逆上之症必少……………一二〇



湖南圖書館

二	頭痛病可少.....	一三一
三	霍亂或胃之症可少且能治愈或胃.....	一三一
四	行正呼吸法可治愈胃腸病.....	一三二
五	行正呼吸法可治腦病.....	一三二
六	便秘症可愈.....	一三三
七	肺結核可愈.....	一三三
(第四節 呼吸法實行之注意事項.....)		
一	姿勢.....	一三四
二	時間.....	一三六
三	處所.....	一三六
四	衣服.....	一三七

第二章

腹力增進法

一三七

健康不老之基礎
廢止朝食論

緒論 健康不老之基礎

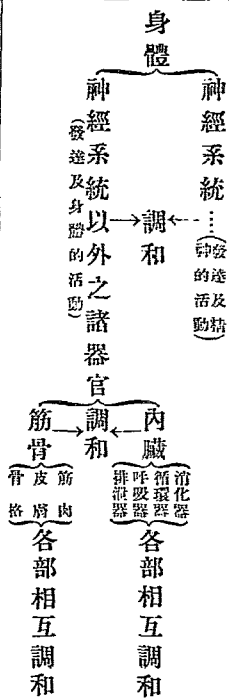
健康不老之基礎。在調和均衡。調和均衡者。謂就心身之全部。及其各部之發達。並勢力活動等。調和之。均衡之。使無失於偏之謂也。其在物。小至時鐘之機械。若各部均衡。即可永久活動。倘一部缺損。活動即忽焉停止。大而至於工廠之機械。雖極堅固。若一部發生缺損。失其均調。其運動亦即忽焉停止。彼有生命之動植物。莫不皆然。其能維持生活。必其各器官之能均衡發達也。

若一部缺損。則生命之持續難矣。故欲保生物之生命。必使其各器官之發達。極調和均衡。且使恆久不失此狀態焉。期望健康長壽者。亦若是則已矣。生物之體。祇須能調和均衡。則健康長壽。不難致矣。故各器官。各自異常發達。決非生命之本。各器官之均調。乃爲生命之本也。無論何種生物。其各部若能均調。卽能生存。若有缺陷。卽就死滅。此不可逃之公例也。人類之生命亦然。當以調和均衡爲本。然人類之異於物者。乃在精神之發達。故宜從精神身體兩方面察之。苟精神常調和平靜。其身體各器官之發達活動。亦復

如是。則其人已具有長命之資。具此資者。又能恆久留意此狀態。而從事修養。則必爲健康不老之人無疑。蓋調和均衡。爲人類生命之本。而其最切要者。精神作用之均調也。精神之均調和平是也。精神之和平。乃長壽之基礎。精神之不和平。實短命之主因。怒歟。悲歟。喪膽歟。如是種種。皆使精神失調。吾人生命之大敵也。彼碩學大哲高僧。其人恆抱樂天主義。多致長壽。卽原於精神之平靜也。故欲長壽者。亦努力修養。不破壞此精神之均調而已。又若知情意三者之發達及活動。亦必加意修養。使得均調。若怒若悲若喪膽。每經一度。輒脔削

吾人生命一次。所宜時時猛省。書諸紳而勿忘也。健康不老之基礎。在精神與身體。同時得其調和。夫身體各器官之調和發達及活動。卽生命之所托。失此則生命喪矣。抑吾人之身體各器官。賴公有之血液以養之。血液之量。固非無限。有時一器官之需用驟多。則他器官必形缺乏。故若一器官特別發達。則調和均衡。卽爲破壞。此則所占血液恆過度。而彼則恆苦其不足。愈久愈失調。是時身體各器官。因欲得血液故。而互相生存競爭。儼如人類之社會生活。常相競相鬪。而欲多得貨幣也。故身體各器官。因欲多得血液而互相競。祇一

二器官得遂其發達。致使人身全體愈形其不調。卒至某器官因有缺損。而喪失其生命。是又與社會之富者益富。貧者益貧。因貧富懸隔之甚。社會遂至滅亡。無以異也。此中關係。研究之實有餘味焉。而身體各器官之均調。當常保持之如左表。



觀於右表。有四要義。第一在保持神經系統及神經系統以外諸器官間之調和。此而能保持。則精神作用與身體活動間之調和。亦能保持。而所謂健全之精神。宿於健全之身體者。可見諸實事矣。蓋保此調和。則一方面期身體各器官之健全發達。同時常為精神的活動。供給新鮮之精神營養素。乃為極要之事。就人間事實比較觀之。彼夫不為精神的活動者。恆有早衰之象。蓋即缺此調和。不能得精神的營養素之故。更有年老之人。隱居退休。停止心身之活動。忽焉物化者。亦此理也。然則欲期長壽。而預防早老者。宜留意於此。努力為精

神的活動。世人恆謂身體尙健康。卽能長命者。是大誤也。要之不老長壽之基礎。尤貴精神的活動。常使身體諸器官。與大腦之發達相調和。雖在老年。而此精神的活動。不可或缺也。

(第二)在保持內臟諸器官及筋骨之調和。世人於此。誤解者不少。例如運動固足以強健身體。而世有以爲僅僅筋骨之運動。卽足達長壽之目的者。或有指筋骨發達之人。而謂彼體格良好。卽能健康不老者。皆由此誤解所致也。世所稱體育家。大率多陷此謬見。筋骨之發達。若比內臟諸器官過度之時。則血液因被

筋骨一部所占獨多。而內臟諸器官發達不能滿足。遂形缺損。其結果必致短縮生命。是故希望健康不老者。於內臟諸器官之健全發達。不可不留意焉。大抵筋骨之發達與否。爲肉眼所易見。故人多注意。而內臟之發達與否。爲肉眼所不易見。故人多忽之。於是不知不覺之間。破壞均調。內臟一部受損。至於喪失生命。而莫識其由。良足悲矣。

(第三)保持內臟諸器官相互之調和。與筋骨諸器官相互之調和。於此宜特加注意者。卽各器官之調和。應循其自然而不宜背乎自然。例如牛之大腦。雖對於其身

體他部爲小。似有不調和之狀。然實此種動物自然的調和也。又如牛胃。比於其他內臟諸器官。則異常發達。驟見亦有不調和之狀。而自其生活狀態考之。則決非不調和也。於人類亦有然。其消化器。比於其他內臟諸器官。殊形發達。是卽其生存上自然的調和。故其發達及健全。必須留意維持之。又如人類之肺臟。肺尖部發達不完全。陷於薄弱。肺葉部則發達完全。驟見亦似不調和。而細考之。則人類之生活狀態。其肺尖部固不必十分發育。則亦可爲自然的調和也。如以人力強使發育。則爲背乎自然。破其調和矣。今日通行之胸式深呼吸。

吸運動。對於此點。正爲背自然之健康法。其結果頗爲可危。

(按)深呼吸法。久爲衛生家所公認。於治肺疾。尤有大效。美烏氏謂爲背自然之健康法。蓋專指胸式者言之。然其言人類生活狀態。肺尖部不必十分發育。亦未有確鑿根據。讀者勿以辭害意可也。

如是則調和云者。亦不可不精細考察。以順應於自然。若爲違背自然之調和。轉有害於心身之健康。

(第四)活動之調和也。吾人心身之健康。與其活動之如何。有密接之關係。已如前述。因是其心身之活動。及各

器官之活動。當保其相互之調和。爲極要之事。然活動必有一定之休息。其調和始能保。假如有人活動而無片刻之休息。卽爲不調和之甚。是知活動與休息。一張一弛。亦不能不互保其調和也。故人類之各器官。於活動反面。皆各有一定之休息。卽大腦及筋骨諸器官。因睡眠而得休息。心臟每一運動。成一定時之休息。肺臟亦每一呼吸。成一定時之休息。若胃腸之內。積有食物及廢殘物之類。使片刻不休。必常爲不調和之活動。故保持此胃腸之自然的調和。於健康長壽上。乃爲第一要義已。

如上所述。調和均衡。爲心身健康長壽之基礎。蓋彰彰矣。故欲望心身之健康不老。第一不可不修養此自然的調和。然其方法。在精神肉體兩方面有效者至多。而肉體的方法之最簡易。而效果最大者。則在實行廢止朝食主義。及正呼吸腹力增進法。

第一章

廢止朝食二食主義之根據

二食主義之根據。在避食物過度之害。廢止朝食之根據。則以廢止朝食而行二食主義。乃於生理上爲最合也。數年前。美國人多有行此廢止朝食主義者。卽在日本。近來實行此主義之人。亦以漸而多。彼國衛生家。有

繼續實行十餘年。得種種利益。能保全心身之健康。並獲得其他副利益者。故此主義乃盛行焉。

第二章

過食與健康長壽

過食與健康長壽。乃絕對之仇敵也。何則。飲食過度之時。第一使消化器過勞。致此器自體陷於衰弱。害及身體各器官之調和。卒至消化器生缺損而死。第二消化器因積蓄食物過多。時間過長。故一方面常奪取他器官之血液。而害其調和。又一方面精力消耗過甚。減少生活力。其結果必至短命。第三過食之時。消化困難。食物必久滯腸管。經時既多。大腸內遂起諸種細菌作用。

醱酵而腐敗。生有毒氣體及毒液。此有毒物質。自腸壁吸收於血液內。首害及神經系統。次害及身體各器官。而爲短縮生命之大原因焉。故防止此毒素之發生。及其吸收。實爲不老長壽之基礎。學者研究其方法。以發表之者頗多。如有名之美幾尼古夫博士。其一人也。

美幾尼古夫氏曰

大腸中經久停積之殘廢物。能生有害身體之醱酵。乃細菌所棲之巢窟也。吾人之智識。對此問題。雖未敢言充足。然寄生腸內之菌類。或繁殖於身體組織之內。或產出有毒之分泌物。以致傷害健

康則不可掩之事實也。

腸內之細菌及其毒素。蔓延傷害全身。殆無可疑。由此推之。則消化器官中。堆積細菌之量愈多。則縮短壽命而爲毒害之源。亦愈擴大。可斷言也。

過食之第四害。一方面增加血液過量。有害調和。他方面則血液中吸收過量之養分。以刺戟身體之無用各器官。妄事消費生活力。而爲短縮壽命之一大原因。

〔註一〕妄事消耗生活力。無論如何。總爲早老短命之大原因。故希望不老長壽者。於此生活力。必用諸正當。而常節省其精神。使有餘不盡焉。

〔註二〕動物身體之血液。絕似社會之貨幣及其他財物。身體之各器官。互相競爭。各欲多得血液。社會之各個人。亦互相競爭。各欲多得財物。其狀態正同。又血液之量。過少或過多之際。則身體各器官。並精神狀態。必有諸種變象。惹起混亂。亦恰如社會因貨幣及其他財物。過少或過多。而惹起諸種之恐慌。同一情狀。此中關係。至有味也。

如上所述。過食者。不老長壽之大敵也。故古來言養生者。首戒過食。今舉其格言如左。

一 不多食。(論語)

二 體欲常勞。食欲常少。(三國時封君達語)

三 人間自世界初創。食量已定。貪速食盡。故難期永久生存。(土耳其古語)

四 穀食勝元氣。其人肥而不壽。元氣勝穀食。其人瘦而壽延。養性之術。常使穀氣少。則病不生。(楊

泉物理論)

凡此訓戒過食之害。皆自古昔經驗而來。實有真理存乎其間。無論我國及東西洋之古訓。無論仙術與長命術。但觀其首戒。恆在過食。則過食爲長壽不老之大敵。

固確無疑已。

第三章

多食主義與不老長壽

世之持健康論者及醫家。恆有主張多取食物。而以十分營養爲健康長壽之基礎者。驟聞之。似頗合於生理學。何則。吾人惟賴營養充足。而能維持生活。故多取食物。十分吸收營養素。恰如人之積極進步然。彼缺少衛生智識者。聞此說而不細察。自易起信仰而奉行之。不知轉以是促其壽命也。今舉多食主義十分營養主義之謬誤。及有害於不老長壽之理由。詳述於次。

一 多食主義者。乃過食主義也。

夫曰多食主義。細審之。實卽過食主義耳。多食之人。意謂努力加餐。卽能健康長壽。故無論何時。務勉食多物。不計分量。而至晚爲尤甚。食後胃滿腹脹。若不多爲運動。則恆致不能寢。是人不但一夕爲然。且無晝無夕。每食皆然。其每度分量過多。使胃充滿。而在充滿之際。強爲運動。以使消化。於是胃乃次第擴張。每次非過食。卽覺不適。食後非強爲運動。則必甚苦。不知運動者。係吾人生活自然之結果。若強使運動。其結果究足令吾人生活與否。則不可知矣。然則因強使消化過量之食物。而每食後不能不多運動。顯

係強制胃部。爲違背自然之動作也。調和既破壞。而不老長壽之最要條件。因以虧缺。則爲害已立見。况更有其他之大理由哉。

二 多食主義可懼之害。

甲 實行多食主義者。肥滿無氣力。

多食主義者。營養十二分之謂也。凡吾人之心身。得十分之營養素。同時而生殘廢物。必速排除之於體外。然因多食主義。取得十二分之營養素時。其日日消費於生活者。必多所賸餘。此賸餘之營養素。化爲脂肪。而積滯於身體之組織中。增加體

量。遂至肥滿。脂肪既增加。必減殺活動而無氣力。活動力既缺乏。則脂肪愈益增。而身體愈益肥。精神愈益萎縮。如此現象。詎非可懼者耶。

乙

多食主義者。發生毒素而被吸收。

因多食之故。腹中充滿食物。致使不消化性之含淡氣物。存在腸內過多。此物腐敗於腸內。即發生毒素。爲血液所吸收。有害於神經及筋肉。久而延及全體。此其禍害。於多食肉類者尤甚。蓋肉類中所有之含淡氣物。即蛋白質。比他種蛋白質。易於腐敗。因此發生毒素亦多。且肉類中更含有尿素。

尿酸等之毒事故也。

是等毒素。由肝腎二臟等之動作。能排除於體外。自不待言。惟因其分量之多。必殘留於體內。此殘留者。既使神經肌肉等衰弱。延及於肝腎。亦足妨害其機能。且在肝腎二臟。既因排除此毒素。而過量工作。卽心臟亦爲是故。而努力跳動。肺臟亦爲是故。而多營呼吸焉。又如胃因不消化。故而起酸酵。致有疲勞諸現象。全部內臟器官。因毒素直接之害。與排除毒素過度之用力。咸致疲弱。而各害其機能。因此與生活最有關係之血液循環。亦生

障礙。身體及精神。既無氣力。活動爲之缺乏。體量增加。脂肪滯積而肥滿。則氣力愈益消滅。恰如互爲因果。於是內臟諸器官。與筋肉皮膚。其間既失調和。所謂不老長壽之基礎已破。終至不幸而短命矣。

丙 多食主義者。空費精力之謂也。

從多食主義所得十二分之營養素。必於心身各部與以刺戟。強使爲背乎自然的活動。此活動非生活上所必要。適足空費精力。而爲短縮生命之遠因。又因多食主義。其食物之殘廢物既多。則必

消化之。排除之。或排除其所發生之毒素。於是胃腸之活動。爲之過量。而肝、腎、心、肺諸器官。亦咸被其牽制。而爲背自然之活動。豈非空費精力之甚者歟。其在胃腸。爲此多食主義故。空耗精力尤大。是多食主義。適使吾人貴重之胃腸。化爲製糞器。而短縮其生命。可懼孰甚於斯。願世人之速自省也。

三 肥滿與不老長壽。

肥滿者。在多食主義中。係多食肉類之結果。已如前述。然肥滿之人。驟見之。似覺膚革充盈。無疾而可延。

壽命。故不明長壽學之原理者。頗豔羨之。希望之。往往謀諸醫者。以求肥滿。遂陷於多食主義。此缺乏長壽智識之深可慮也。

殊不知以肥滿爲無病。實屬大誤。蓋肥滿正爲一種疾病。醫學上稱輕者曰肥滿症。甚者曰肥胖症。且爲最難治療者。此則大可憂也。一罹此病。雖經名醫治療。不易獲愈。乃本人既不自覺爲病。家族友朋。又皆從而稱譽之。世人亦且從而豔羨之。於是本人愈益任性多食。愈益肥滿。則愈增其病。卒成可悲可憐之體質。而不可救藥矣。

又常情以肥滿者爲能長命。亦屬大誤。若係肥滿。則第一使血管壁爲脂肪化。而失其彈力。起血管硬變症。卒至破裂。彼可畏之腦溢血。及腦出血(卒中)症。卽由於此。而患者多爲肥滿之人。近今醫藥治療。於此症尙甚困難。是多食主義之可慮者也。

第二使心臟衰弱。此由脂肪堆積於心臟故。肥滿者偶有運動。便覺心悸亢進。其運動困難。脈息短促。不整。及心音低微。乃心臟衰弱之證據。又肥滿者缺乏活動性。亦原因於此。

第三肥滿之可懼者。終必釀成不治之症。如併發之

糖尿病、腎萎縮之重病。是也。

夫然、肥滿者必終於短命可知。彼信爲可得長命、而自鳴得意、且見羨於他人者、實可憐之甚也。世之持多食主義者、其亦可以反省矣。

如上所述、肥滿實爲可畏之病症。既彰彰矣。故欲不老長壽、且立於社會而努力奮鬥者、須注意勿罹是病。其要義首在勿陷於多食。不幸罹此、則宜以大決心實行次之治療法。

第一宜速改良常食。避多脂肪之肉食。採取植物主食主義。

第二宜速實行少食主義。(廢止朝食二食主義)

第三勉爲適度之運動及戶外生活。

第四章

二食主義與少食主義

二食主義者。廣義之少食主義。卽對於多食主義而爲少食主義是也。然世人通稱之少食主義。恆指一日中朝晝晚三餐。每度減少其分量而已。其理想以每度食量。僅至腹量八分爲限。此古來我國及日本醫家、儒家、宗教家之間。多唱此主義。奉以爲健康法、修養法、及不老長壽法者也。然此主義。因有以下之缺點。故實際之效果。遜於二食主義焉。

缺點之一。三食少食主義。比於二食主義。實行爲難。人類者。欲望甚強之動物也。而於食物尤甚。無論何人。每逢食。必使其腹十分飽滿。雖至九分八釐。亦不肯停止。比比然也。況近來科學進步。烹飪法與之俱進。人工巧妙。多爲背自然之烹調。一則刺戟味覺。使興奮而多食。二則強盛舌之感覺。使因嗜好而忘胃之食慾。不知不覺間。致陷於過食。故在普通人。欲其每食能確至腹量八分而止。勢所不能。蓋彼自以爲腹量止於八分。而實際腹已十分充滿也。通常所謂腹飽滿者。其實係胃之自然充滿。非真正之腹飽滿。而在腹量已至十二分。

時其充滿之食物。實已逾於胃之自然消化能力。二倍至三倍矣。此其結果。實因舌之嗜慾。爲巧妙之烹飪法所欺也。故每食腹量止於八分。惟意志極強之人。或能行之。常人決難實行。充類言之。真正三食皆八分量主義。可謂理想的難事。不能施諸實際也。

缺點之二 三食少食主義。有致營養不足。及胃萎縮症之危險。每食之際。常以腹量八分爲念。或且祇及腹量六分五分而止。斯時卽能致營養不足。大有害於健康。又因每食常限於腹量八分以下。胃部無十分活動之機會。因害及胃筋之發達。必漸至於萎縮。何則。凡身

體各器官。宜使適度活動。適度休息。而後得保完全之發達及健康。若常使其活動過少。卽於發達及健康爲有害也。又因常存腹量八分之意想。從精神作用。而影響於身體。亦能致胃之活動力衰弱。漸次萎縮焉。此等實例。多數所認。不可不深爲注意。

缺點之三。三食少食主義。有使胃無十分休養時間之弊。十分活動。十分休養。乃發達心身。保全健康上。不可動搖之真理原則也。故於胃部既使之十分活動。又與以十分休養之時間。爲極要之事。從生理學家言。食物消化之時間。由食品之性質。烹調之方法。胃之健否。

等而不能一定。普通之人。大概。在四時半以內。即可將許多食品。消化終了。故宜有休養之時間。每食前後相距。至少。必。隔六時間。否則有害。若一日三食。從理論上之計算。則每餐須費時間三十分。而食時前後相距。當有七時半。然是不過理論上之計算。實際則由晝夜之長短。職業之性質種類。家庭之事情等。決不能依此而行也。是以普通之人。每食前後之間。僅四時間。乃至五時間。不能與胃以十分休養。至使胃臟疲勞。消費力過大。害其健康。背於不老長壽之理法焉。

以上所述。三食少食主義。缺點頗多。而能去此缺點。排

除多食主義之大害。順應於長壽不老之原則者。則廢止朝食二食主義也。

(附) 食之次數

一 我國人日食之次數。

我國人每日設食。南方普通日三次。北方普通日二次。日食三次者。約晨八時至九時爲朝食。十二時爲午餐。午後六時至七時爲晚餐。朝食恆用粥與點心。午餐較豐。肉類居多。晚餐較爲淡泊。而日長之時。中等以上之人家。又有於午後三四時進點心者。其點心用糕餅等物。日食二次者。朝食約在十時前後。晚

餐則在五時前後。朝食多肉類。晚餐亦較淡泊。而午後二時亦進點心。多用餅麵及茶。至富貴之家。遲起宴寢。有日食四次而在半夜猶進食者。則爲閒食之習慣。而非普通之風俗矣。

二 外國人日食之次數。

甲 東洋

(1) 日本人普通日食三次。田舍節儉之處。亦有日食二次者。至於日長之時。有小晝飯。夜永之時。有夜食。是皆臨時所設。非恆例也。

(2) 朝鮮人普通日設二食。夏日長時。亦往往有加晝

食者。

(3) 印度設食。大概爲午前及晚間兩次。上流者供以諸種之副食物。而下流人家。則不過享受粗糙之雜飯而已。

乙 西洋

(1) 英吉利。歐美之風。有朝食、小餐、午餐、晚餐四種。雖在平常家庭。亦復如是。通例婚姻舞蹈等事。有來客之際。尤爲豐盛。朝餐乃四季皆宜之食物。近來其時刻漸遲。雖在午後。猶稱朝餐。名實不相副矣。小餐則恆稱爲唐突朝餐。妨害午餐者。通常最簡。

單而無儀式。惟可視爲一種間食耳。午餐不問其爲晝爲夜。總爲最完美之設食。又稱食中之主君。多於是時招致賓客。具山海之珍味。其食器食桌之精雅。食堂之裝飾。主客之服裝。饗讌之禮法等。比於平素。極嚴肅而複雜。晚餐在諸國爲最重要之設食。然近來因午餐益重。其值漸減。而行於夜會舞蹈會之後焉。

- (2) 合衆國。設食之時。通常爲三次。朝食七時。晝食正午。晚食五時是也。而晝食肴膳豐多。亦同於他國。
- (3) 法蘭西。設食之數。爲二次或三次。集家族於一桌。

同時食之爲常。既食之後。則有喜爲談謔之風。
(4) 德意志今就其中等社會之設食言之。朝食自八時至九時。爲珈琲、牛乳、麵麩、牛酪等物。設置簡單。有時益以半熟之雞卵。晝食自一時乃至二時。爲菜湯、魚類、肉類、糕點、果品、珈琲等。最富於滋養之物。晚食自七時至八時。爲火腿、冷牛肉、乾酪等。皆冷食也。

(5) 俄羅斯之設食。朝十時、晝二時、晚八時、爲普通。亦有高貴之俄人。十一時始睡起而飲茶。二時方畢朝食。四時再飲茶。八時晚餐。十時三次飲茶。十二

時夜食亦云奇矣。

第五章

二食主義與廢止朝食主義

二食主義。有廢止朝食。廢止晝食。二者之別。無論何者。皆適合乎少食主義。而於排除多食之害。爲有効也。如前說。多病之故。大概由過食以後。有不消化之殘廢物。停滯腸管。發生毒素。爲血液所吸收而起。故每日使此不消化殘廢物不存留。而食物之分量。正適應於身體之需要。乃不老長壽之祕訣也。近來德國學者。盛主張長壽之原因。在於健胃腸之說。益可信此理由之確鑿矣。然每日使此不消化物不存留。攝取食物能分量適

當。初非容易之事。在三食少食主義。最爲困難。不如二食主義之易行。前已詳之。然則全然廢止晝食主義。及全然廢止朝食主義。何者合於生理學。而適於不老長壽之理法耶。試以時間爲立腳點而考之。則廢止晝食。似若合理。然有生理學上不可動搖之理由如次。則終不能不令人贊成廢止朝食也。

理由之一 經一夜睡眠。早晨興起時。胃之內面。有一種粘液。被覆其間。此際若投食物於胃中。則食物之表面。必爲此粘液所包被。而既經包被之食物。胃液不易浸入。於是消化困難。生活力之空費可知矣。

理由之二 經一夜睡眠。至早晨時。胃腸之消化器。尙未爲十分之活動。此際若送入食物。與以刺戟。強使動作。則爲背乎自然。既背於生活力經濟主義。又違反不老長壽之自然理法。

理由之三 經一夜睡眠後。身體各器官。尙在未消費營養物之際。加以昨晚之食物。消化吸收於血液之中。含有營養分甚多。此際雖不吸收養料。亦可使心身分活動。不覺勢力來源之不足。是故雖全廢朝食。於心身活動上。初無何等障害也。

理由之四 經一夜睡眠而起之早晨。身體之活力充

實。卽神經及筋肉之力。皆達於最高度之時也。故以爲此際不進食物。必不能活動。且慮其疲乏者。殆可謂全無其事。方且能勝長時間之動作焉。反之廢除晝食。則午後三四時頃。已早覺血液中營養分之不足。心身呈疲勞之象。必至消耗其生活力。而背於不老長壽之自然理法。不待言已。

理由之五 朝起時。心身之活力。正達於最高度。故此際必宜十分活動。卽一日中最適於活動。且其活動結果。最偉大之時也。若此際設無關緊要之朝食。既空費貴重之時間。又因消化食物。奪去多量血液。減殺心身

之活動。使生活力有空費之虞。豈非大愚之方法哉。卽此一端而論。則朝食者。可謂形式上、實質上、皆不適於長壽之理法也。

〔註〕長壽有形式與實質二種。所謂形式的長壽。必曰達於幾歲。方爲長壽。務以年齡之多爲優。世人所通稱者。卽此形式的長壽也。

所謂實質的長壽。係指活動時間之久長言之。故在形式的。其壽雖止於六十。然若每日之活動時間甚長。則其人每與八十歲之形式的長壽者。或與其以上之長壽者。爲同樣之事業。未

可知也。

如是，則廢止朝食二食主義，優於廢止晝食二食主義。其理由甚足。世有因職業之性質，不受時間制限之人。自朝起爲四五時之活動。午前十時朝食。午後五時乃至六時爲晚食。如我國北方習俗之日食二次者，頗與廢止朝食二食主義之理想爲合。然是方法，非普通人所能適用。如從事農業勞働之人，此方法爲良，故廢止朝食二食主義，規定如下時間，爲最適當。

正午 十二時……………晝食

午後 七時乃至八時…晚食

第六章

廢止朝食二食主義與早寢早起

早寢早起。乃不老長壽不可缺之要件也。世有百歲老人。殆無不努力於早寢早起者。觀此則早寢早起之有益於不老長壽亦明矣。然此事實行頗爲困難。意志堅強。修養積久之人。固宜能之。而普通之人。率多半途中止。不能繼續。惟實行廢止朝食二食主義者。必首能早寢。次日卽能早起矣。其理由何在。蓋實行廢止朝食者。頭腦分外明晰。而富於活動性。體力強健。而優於勞動力。自朝至晚。無庸休息。心身既愉快活潑。於是晚食既畢。血液集注於胃腸。初不覺晝間之疲勞。而愉快活動。

之頭腦。乃起適當之貧血而催睡焉。故登牀之後。無有煩悶及不眠等症。直卽熟睡。而翌晨必能早起。亦自然之結果也。

不眠之症。在心身健康上。極有大害。且又至苦。曾罹此病者。罔不知之。且醫藥不易治療。然若能勉行廢止朝食二食主義。則一二月之中。必有大效。而免其苦厄。讀者盍確信斯說。而勇敢實行之歟。

諺云。早寢早起。爲健康及成功之母。誠哉斯言。早起時呼吸新鮮空氣。心身活動愉快。至於莫可言喻。苟一次領略其味。卽不能忘矣。况因廢止朝食二食主義之實

行。頭腦既極明晰。身體亦富於勞動力。其早起時之狀態。尤爲生氣遠出者耶。如是而猶謂心身之健康不加增。事業之成功難期者。決無是理。蓋古來成大功業之人。從無有習爲晏寢。待日高而後起牀者。世有欲知早寢早起之愉快。期望健康及成功者。盍速爲廢止朝食主義之實行家乎。

第七章

廢止朝食二食主義副次之利益

實行廢止朝食二食主義。其主要之利益。在心身健康及不老長壽。已如前述。然實行此主義時。其副次之利益甚多。今舉其要者說明之。

第一遇食恆覺甘美有味

飲食爲吾人每日生活中最愉快之事。固無人有異議也。故臨食時。無不冀得甘美之食物。然因生活上之情形。及身體之關係等。輒有對食不甘者。而如久坐執業之人。每日對食。不甘尤甚。或嫌材料之不合。或怪烹飪之失調。苦狀百出。其結果有致家庭之失和者。然若實行廢止朝食二食主義。則因胃腸健康。食欲奮興。於食物材料之適否。烹調之巧拙。可勿苛求。任在何時。咸有甘美之味。而能愉快以畢食矣。其結果精神亦悅愉。家庭亦和平。所謂活動者。卽平和愉快之生涯。一方面使

財力餘裕。他方面更造不老長壽之因。是已。重言以明之。卽每食能臻於甘美愉快之境。既享人生之最大快樂。又樹不老長壽之基礎。爲不可忘也。

（按）余患胃擴張病十餘年。往往未食則腹饑。臨食則不甘。至以爲苦。自實行廢止朝食後。對食甘美。胃病十去其五六矣。

第二能耐勞苦

廢止朝食二食主義。若多年實行。則有不可思議之奇效。在身體精神兩方面。均能耐難堪之勞苦。其原因如何。尙不能盡明。要之心身之健康。已臻堅實之結果。可

推而知也。此等事實。僅憑傳聞。無論何人。皆難深信。惟經實行者。自己親歷之。始若可驚。繼而益信。此則多數實行家共同之經驗也。

第三能耐空腹

廢止朝食。則將以爲自朝至午。必不堪空腹之苦。此人。之恆情也。然其事實。乃大相反。人若繼續實行此主義。必漸次能耐空腹。有出於意外者。例如有循例朝食者。及實行此主義者二人。一同處理事務。則前者將近正午。已覺空腹。若至午後二時。不得食物。則覺難耐。治事時。必顯露不能措手之狀。然實行廢止朝食者。則於此。

時若有全忘晝食之狀。猶能精細以處事也。讀者疑吾言乎。則試起而實行之。繼續一年。可以見矣。且此能耐空腹者。不但精神的勞働之人能之。卽肉體的勞働之人。亦同此狀況也。

〔按〕余素主節食。故實行廢止朝食後。祇第一月中。每日上午十時前。略覺空腹難耐。蓋因胃中習於充滿食物。其初覺空腹者。乃神經性作用。非真饑餓也。其後反覺胃部鬆動暢快。偶有一日。因事務所羈。至午後二時。方得晝食。亦未覺空腹之難堪。而治事之精神。則如常云。

第四頭腦明晰

頭腦之明晰。無論何人。皆所大願。然甚屬難得。惟實行廢止朝食二食主義者。其頭腦頓時卽有明晰之感覺。蓋頭腦昏聩之原因。雖有種種。其中最占多數者。卽爲多食。以致胃腸疲勞。而中大腸內腐敗食物之毒也。如前所述。欲除此毒素。惟實行廢止朝食二食主義。最爲合理。而實行亦易。效果極大。是則頭腦明晰之理由。可不煩言而自解矣。世有自恨頭腦不明者。首宜行此廢止朝食主義。以實驗之。

第五精神常能愉快

實行廢止朝食二食主義者。其精神有意外之愉快焉。夫精神之不愉快。爲人生最大憾事。可勿待言。且能爲不老長壽之大敵。亦自古認爲不可動搖之真理。賈長沙以憂憤悲傷。卒至短命。歷史上此等事實。蓋不鮮矣。故如發怒。哀傷。嫉妬等不快之精神作用。足以促奪吾人之生命。爲患之大有爲人所不能想像者在焉。試觀古來百歲老人。無一有精神不快者。其理甚明。惟實行廢止朝食二食主義者。其胃腸頭腦。以健康之結果。能使精神異常愉快。欲愉快以終其天年之人。允宜及早實行。勿稍緩矣。

第六精神常呈極能活動之狀

實行廢止朝食二食主義。則其精神常呈愉快活動之狀。而無片時流於昏惰。夫心身之愉快活動。不老長壽之基礎也。苟能使精神常保此狀態。則其人決不陷於早老。故雖謂不老長壽之祕訣。在於心身之愉快活動。怠惰之人。不能長壽。亦非過言。世有厭忌早老希望長壽之人士。亦宜斷然奮起。實行此主義哉。

第七足以節約時間

廢止朝食。則至少每日能節約一時間。每日有一時間之節約。則一年卽有三百六十五時間之節約。一日執

八時間之勤務。則四十五日餘之節約。對於一年爲十分之一。二五之節約矣。故假定自二十歲始。實行此廢止朝食二食主義。以至於八十歲之活動。則因節約六十年之十分之一。二五。而得七年半之節約。實際上卽得八十八歲之活動。若至於九十歲。則實際上更得九十九歲之活動矣。

蓋世間作事之成敗。於時間之多少。關係甚大。古來能成大功者。其大部分多爲長命。而得延長活動歲月之人。是無論如何。成功之於時間多少。有密接之關係明矣。今實行廢止朝食二食主義者。其直接之效果。不但

能得不老長壽。而從時間之節約。實際上已獲得十分之一二五之長壽。且其長壽時間。爲每晨最富於活動力之貴重時間。觀於此點。則實行此主義者。其事業無不能成功之理。豈非痛快之結論哉。世有希望成功。而感活動時間之不足者。盍早努力行此主義。既可獲自己之幸福。并可增進國家社會之活動力焉。

第八章

廢止朝食二食主義與疾病

廢止朝食二食主義。積極的增進心身之健康。使能不老長壽。同時於消極的方面。治療疾病。亦有奇異之效果。今就其主要者述之。

一 愈胃病

胃及腸。乃消化食物。輸送營養分於身體各部者也。故胃腸不健全。則無論如何多食滋養物。亦不能消化之吸收之。僅虛耗財貨及生活力於無用而已。然胃之消化食物。尤關重要。若胃力薄弱。則必以不消化之食物。輸送於腸。因是腸亦過勞。遂至於病。故謂胃之健全為不老長壽之基礎。決非虛語。蓋凡胃弱之人。其精神常欠愉快。欠活潑。立身於社會。亦不能努力活動。以建事業。可知胃之健全。乃強健心身之根本。而活動成功之左券也。願胃病之種類甚多。其

原因。於每日之飲食。有直接關係。如食物之分量。設食之方法。或食物之種類等等。咸能致病。就中因分量而起之胃病。尤爲數見不鮮。此其病因。必爲食物過多。而不與胃以休養無疑也。故欲愈胃病。注意食物分量。與胃以十分休養。極爲緊要。抑胃之病因。縱使由於設食之方法。或食物之種類而起。苟注意於分量。與胃以十分休養。則亦自能獲愈。是愈胃病者。終不外注意食物分量。及與以十分休養而已。廢止朝食二食主義。乃與胃以十分休養。最完善之方法也。蓋此法能使胃健全。其效早爲實行者所公

認。又其結果。能使身心愉快而活潑。由此論據。則世之苦於胃病醫藥罔效者。宜及早實行此主義。及其成效顯著。則亦不能自己矣。

二

愈腸病

腸亦與胃同。不能不與以十分休養。其方法亦以廢止朝食二食主義。爲最完全。在實行此主義之人。於下痢等症。不易感染。其有因不檢而罹此症者。亦惟實行此主義。始能立時恢復之。其效果誠可驚異。果能人人實行。則胃腸病之醫生及藥物。可以不用矣。

三

愈營養不良病

世有一事不能作之淹蹇病焉。頭痛也。不愉快也。無元氣也。體重漸減而疲勞也。活動性之缺乏也。蓋卽生活力缺乏之病也。此類多係營養不良。或肺結核之第一期。

營養不良。原因於胃腸之弱。不能十分消化食物。而吸收其營養分。惟實行廢止朝食二食主義。則胃腸既強。不久卽可恢復。

四 愈肺結核病

肺結核在第一期。施以營養療法。多可獲愈。故其治療。第一在保胃腸之健全。否則無論食何等營養物。

而其物由咽喉而下。至肛門而出。毫無作用。徒耗排泄之力而已。故惟實行此廢止朝食二食主義。保持胃腸之強健。吸取富於營養素之食物。而能十分消化吸收。始可完成營養療法之效果。營養既良。斯不知不覺間。病自霍然矣。既食甘美之食物。而又能治愈疾病。豈非至愉快之主義耶。

五 治愈肥胖症及糖尿病。亦極有效驗。此已詳於第三章。故略之。

六 愈神經衰弱症。神經衰弱症。起因甚多。而由於過食食物、及喜間食

者頗多。胃腸因過食及間食而受害。其食物之廢殘物腐敗。發生毒素。爲害於神經系統甚大。前已屢述之。是卽神經衰弱症之原因也。又因過食及間食故。常使血液集注於胃腸。而於頭腦覺其不足。遂致受傷。而發神經衰弱症。

是知神經衰弱症。原因於過食間食居多。故此等症。實行廢止朝食二食主義。則輕者五六個月。確可治愈。卽慢性之重症。實行數年間。亦可全治。世有罹於神經衰弱。而胸懷煩悶之人。蓋以正確之信仰。而行之主義。以保全貴重之生命歟。

七

羅窩扶斯(赤痢)及虎列刺(霍亂)病者極少

窩扶斯及虎列刺皆因病菌寄生於腸中而起。惟胃之健全者。縱有此等病菌。混入飲食物中。而因胃力之動作強。自然能殺之。即侵入腸中。而腸亦健全。食物之廢殘者不多。不能寄生而逞其害。故實行廢止朝食二食主義者。於此等病傳染極稀。可確信也。

八

愈便秘症

人欲保健康長壽。則每日通便一次。極爲必要。因便秘乃大腸中有殘廢食物。停滯充積。醱酵腐敗。而生毒氣毒液。足以短縮吾人之生命也。但觀諸哺乳動

物中。其有通便稀少。而食物之廢殘物。經久停滯者。較之不如是之動物。壽命恆短。古來我國、印度、及日本之倡長壽者。恆言忍大便、忍小便、忍放屁之大害。即實驗上所得之真理也。

便秘之所以有害。因發於腸內之毒素。爲血液所吸收。散布於身體之組織中。傷害神經系統、心臟、肝臟、腎臟諸器官。故有便秘之常習者。其糞便積於大腸內之量益多。則愈益短縮其壽命。如此有害之便秘。既成常習。卽不易治愈。若用瀉劑。不過取效於一時耳。雖醫藥上於此項治療。頗費苦心。而近來覺醫藥

之治療。爲不可能之事。或使每晨飲冷鹽水。或實行腹部按摩。或使飲乳酸菌乳。主張諸種之方法焉。此等方法。固亦有效。惟其最缺點者。在繼續實行。殊爲困難之一事。夫惟實行廢止朝食二食主義者。則每晨爽快通便。係確鑿之事。此因腸之健全。順應於自然之法則。故能每日通便一次也。有便秘之常習諸君。(婦人尤多)罹是症。盍亦勉力行之。以期不老長壽歟。

注

美幾尼古夫博士曰

滯留排泄物數日。卽生有害之結果。係恆見之事實。其有以他原因而成虛弱之身體者。尤易感受此種毒害。小兒。以便秘之結果。而釀成重病者。亦往往有之。

因糞便之停滯。而害及健康。確由於腸內細菌之作用。蓋細菌生產有害毒物。自腸壁吸收之。而散布於組織中。人皆知之。彼患心臟、肝臟、腎臟等病。或產婦及初生兒等之自己中毒者。其病因皆由於此。（見博士所著不老長壽論）

第九章

廢止朝食二食主義與年齡職業

一 廢止朝食二食主義與年齡

廢止朝食二食主義。若不因年齡而斟酌加減。則此主義於健康上。本有利益者。即轉成有害之結果。今述其當注意之事項於下。

甲

十五歲以下之兒童。絕對不宜。

當此年齡。身體之發育正盛。必需供以十分之食物。自不待言。惟其胃較小而弱。不能十分收容食物而消化之。故食必少量。而多加食之次數。日得三食。或四食。以取十分之營養。惟爲四食者。食前後仍須隔五時至六時。(幼兒例外)且決不可使爲間食也。

乙

十六歲以上二十五歲以下之少年。因其信仰及身體之強弱如何而有加減。

此年齡即成熟時期。不能一概而論。何者。其身體之發育成熟。隨各人而不同。又其信仰之程度亦至不一定。故示其標準如次。

- 一 自信身體已十分發育。達於成熟期者。可以實行。
- 二 對此主義有確實之信仰者。可以實行。
- 三 罹胃腸病者。直以確固之信仰。而可以實行。
- 四 由多食及間食之原因。而成神經衰弱者。可以實行。

五頭腦不明晰。雖勉學而理解力不足者。可以實行。
六常爲劇烈之運動者。當以不實行爲宜。

丙

若百歲老者。則宜設三食或四食。

至此年齡。其胃大概衰弱。故務取少量食物。宜於三食或四食。減少每次之食量。

二

廢止朝食二食主義與職業。

廢止朝食二食主義之說。既已揭出。則常引起一種質問。卽謂勞動者。有無妨礙是也。此質問誠爲有理。故說明如次。

此質問之發生。專主於使用體力之勞動者。以爲此

等人欲實行此主義。屬於不可能之事。然此全不足慮。世固有爲體操教員。而實行此主義者。又有從事農業勞動之人。亦曾實行此主義者。惟其應當注意之點。卽專用體力之勞動者。實行開始之際。頗覺其苦。又甚疲勞。或因而體重減少。然是時決不當起疑慮之念。必以偉大之信仰。繼續行之。且此等人。朝起可飲稀粥。或牛乳。豆乳。不但無礙於此主義。且更容易實行之利益。若能如是。則午前十一時晝食。午後六時晚食。亦未爲不可。由此觀之。廢止朝食。二食主義。於勞動者不爲害也明矣。

如上所述。祇須信仰堅確。雖專用體力之勞動者。實行此主義。亦不覺心身有何等患害。惟從事精神的勞動者。如學校教員、官吏、宗教家、政治家、醫師、律師、發明家、學者、商人等。苟欲實行此主義者。則又宜與腹力增進法並行。並行之後。必能增進心身之健康。及精神之愉快活動。蓋有不可思議之明效在矣。故此類之人。而實行此主義。可謂為最有效之健康不老法。又從事坐業之人。亦為最適切之健康法也。

第十章

對於廢止朝食二食主義之疑問及

疑懼

廢止朝食二食主義。世人對之多懷種種之疑懼。及疑問。疑懼者。乃弊害所由生也。蓋凡事以確實之信仰行之。則實行易。繼續亦易。其效果亦大。反之以疑懼之念行之。則不特實行難。繼續難。其效果亦無有矣。甚至本可得效果之處。反因之而害及心身。有不可不慎者。夫治病有斷食療法。我國古代及日本嘗行之。近今美國所盛行者也。此法有最危險而當警戒者。即在受治者之信仰。如係薄弱。即易起恐怖之念。當此斷食中。若有一次信仰錯亂而起恐怖。必致忽然餓死。故實行者心身之修養。爲第一要事。宜知信仰爲有益。疑懼爲有害。

實行之獲効與否。卽此一事。可以斷矣。是以讀是書者。決勿以將信將疑之念。而貿然實行。申言之。卽未能深信。決不宜於實行也。

如上述。疑懼之念爲有害。故就世人對於此主義之疑問解決之。以供讀者之參考。

一 廢朝食能不疲勞否。

對於廢止朝食而起之疑問及疑懼。第一卽廢止後能不疲勞否。或曰不食朝食。至於正午。能繼續作事否。如此憂慮。似稍近理。而實驗之結果。疑爲疲勞者。却轉富於活動力。此非空言。乃多數實行者之實驗。

也。故初從事者。宜禁止此疑懼。而以大決心行之。實驗二三箇月。萬一疲勞不堪。卽宜中止。特其治事之程度。比較食朝食者。異常迅速。且成績亦多。此卽由於頭腦活動之敏捷也。

在生理上有不疲勞之兩大理由。第一理由。前已略述。今再及之。卽隔宿之食物。吸貯於血液中之營養素。既已甚多。故雖至正午而猶活動。初不覺營養分之不足。因此亦不覺疲勞。第二理由。則食朝食之時。其爲活動力基礎之血液。集注胃腸。而藉以活動之頭腦及筋肉。必轉有不足之感。當此時而使之活動。

則爲強制活動。易起疲勞。若廢朝食。則無此情事。故其活動。能使含有十分營養素之血液。集注於頭腦及筋肉等器官。使之活動強盛而不疲也。

明乎此理。故宜以信心實行之。若尙有疑慮。則熟復第十四章之實驗談。可以恍然矣。

二

若廢朝食。則其食及晚食能不過食否。

此疑問亦頗有理。然由實驗之結果。則比諸三食者。每食之分量。本少而可略加多。而胃力並無不堪之慮。惟有一事。特宜注意者。卽臨食非常甘美。易致急食。故必勉制之。從容細嚼。緩咽。甚屬緊要。是不過開

始一月內時時留意。即可無慮。又食物之分量稍多。亦無礙者。乃因胃得長時間之休養。恢復勢力。其消化力頗大。故雖稍稍多食。亦決無消化不良。及通常三食與多食主義者。所罹毒素中毒諸事也。且其分量。亦能因節制而使適度。但在廢止朝食開始一月中。或不免過食。而因漸次習慣。又漸次節制。便能得適度分量。既不過多。又不過少。其食自始至終。可以享受甘美之味矣。

三

若廢朝食。則體重能不減輕否。

此疑問。卽由世人誤解。肥滿爲健康所致。故以體重

減輕爲虛也。然肥滿者。在健康長壽上觀之。實無可羨。前已述之。實行廢止朝食者之體重減少。決不足慮。且其減法有二種。

第一種 廢止朝食實行後。無論何人。卽覺體重稍減。而實不足慮。苟經一箇月乃至二箇月之繼續。卽能恢復如初。或反增加重量。開始時體重減者。因事情之變化而起。決非永久的。而爲一時的之變徵。靜待之。卽能恢復如初也。至於能比元來反稍增加。此則真進於健康矣。蓋向因三食而害及胃腸。今因二食而獲得胃腸病愈。營養旺盛之好結果耳。

第二種 因廢止朝食二食主義。而有永久體重減少之人。此由其元來體重。屬於病的肥滿。自行廢止朝食。而其肥滿病獲愈。恢復健康之身體。乃極可幸之事。而反以爲憂。豈不大惑耶。

第十一章

廢止朝食二食主義之實行事項
廢止朝食二食主義。若不於實行時。一一詳細注意。則此極有效果之不老長壽方法。或致困難。而終於無效。故茲爲將欲實行之人。舉其當注意之點如次。庶可各依適宜之法而實行焉。

一 信仰爲第一要事。

無論何事。若欲實行。必以信仰爲第一要事。而在心身之健康修養等事。則其成否。尤視信仰以爲斷。故欲實行廢止朝食二食主義。則最當禁忌者。卽懷疑不決之一念也。苟少有疑念。卽不必實行。此乃應守之戒言。惟確信此義。始可與於實行。而能獲愉快及幸福。蓋實行之初。自有困難相伴而來。其多寡之程度。適與信仰之程度。成爲反比例。而信仰最深者。其實行必最易。而其得效果亦最早。如次章所述之斷食療法。無確固之信仰。則於實行。不但無效。而反有害。甚至因乏信仰而喪失生命焉。是信仰之大有關

於心身之修養。不甚明乎。

二 男女之別。不能不斟酌。

男女鈞是人也。故實行廢止朝食二食主義。就大概情形論之。無庸斟酌。然女子有妊娠及哺乳等特別事情。在此特別事情時。須有特別之處置。

甲 妊娠期之注意

在妊娠之六個月間。依舊續行廢止朝食二食主義。並無妨礙。六個月後。則一方面胎兒次第生長。而子宮擴張。胃被壓迫。不能十分容納食物。又一方面。因胎兒生長旺盛。須取營養分於母體。故母

體不能不十分攝取食物而消化之。以供給胎兒。因是二理由。故此期間宜中止二食主義。而改爲三食。若至臨產月分。則一日四食亦無不可。但續行廢止朝食二食主義而不甚覺空腹者。則亦不必故爲中止也。

乙

授乳期之注意

因此期間需許多營養分。故有人謂廢朝食而爲二食。其事非理可怪。而決不然。由實驗上觀之。則凡續行廢止朝食二食主義者。乳兒之發育恆呈良好之狀。惟有朝起不進食物。午前之乳汁分泌

減少者。如斯之人。朝起可飲牛乳、蛋湯、及粥湯以代之。

三 疾病之中。必須續行。

在疾病中。往往有人謂朝起不進食物爲不宜。養分缺乏之結果。必有疲勞之苦。於是有獎勵宜設朝食之醫師、及家族、或友人焉。此際不可不以偉大之信仰而謝其獎勵。蓋薄志弱行。固實行此主義之所最忌也。

四 宜絕對廢除間食。

世有行廢止朝食二食主義。而一方且事間食之人。

焉。是志行薄弱之甚者也。抑此主義之論據。其要點即在使胃腸休養。苟猶間食。卽本旨全失。豈非矛盾之至乎。故實行此主義者。無論如何。須有絕對禁止間食之勇氣及信念。故宜注意以下事項。

我國習慣所用之糕點。宜全廢止之。

我國各地俗尚。每遇親友等人來訪。首卽供茶。次則供糕點果物。如此勸誘間食。於不老長壽上。甚有妨害。誘獎間食之糕點。是不啻獎他人之不健康。而使短縮生命也。不亦無禮之甚哉。故實行廢止朝食。二食主義者。於此勸誘間食之行爲。必絕對廢除之。若

至親友家。彼爲設茶點時。可反覆申明此義。倘知者日多。能使廢除茶點之風。普及全國。則既可增進國民之健康。又可培植國民之富力。看似平常。有大可驚異者在矣。

五

須注意不可蹈多食之弊。

所食食物。若過於應得之分量。則既消耗心身之自然生活力。又多蓄積廢殘物於腸內。發生毒素。短縮生命。已如前述。然實行廢止朝食二食主義者。因爲食物甘美所誤。恆有陷於多食之弊。如是則此主義之效果。根本推翻。世人有謂惟因胃能消化而覺甘

美。因甘美而多食。未必不宜。而實則未必然。夫食之甘美。與胃之十分消化。及吸收營養分於組織內。全然別爲一問題。况在實行廢止朝食主義者。兩次設食。甚覺甘美。自然流於急食。不十分咀嚼。更易陷於多食過食耶。故第一宜注意者。有次之二要件。

第一 食時勿急。須細細咀嚼而食之。

第二 食時尙稍覺不足。卽宜停止進食。

第一之所謂細細咀嚼而食者。初時稍覺困難。若成爲習慣。卽無難處。而有應嚴守之三規則如次。
一 凡食物中所含蓄之美味。宜在舌上盡力咀嚼之。

二臨食時恆使精神愉快和平。以長享進食之樂。
三方食之中。時時休息。待唾液十分分泌而後食之。
以上注意事項。從年齡之上進。而愈見其要。若爲壯
年期與青年期。新陳代謝作用。不若幼年之旺盛。肉
體上之消耗亦少。故其食物之量。亦以少爲宜。又若
爲老年期。則新陳代謝之作用減少。自不待言。體溫
發生作用。亦漸次減少。且胃之動作亦衰弱。更不能
不減少食物之量。卽從年齡之上進。須努力以漸減
其食量。勿陷於多食過食。乃爲不老長壽之大原則。
而亦實行廢止朝食二食主義者。所當嚴守之根本。

法則也。

六

併行植物性主食主義、及正呼吸腹力增進法之
效果。

廢止朝食二食主義之效果。最完全最適宜者。以併
行植物性主食主義、及正呼吸腹力增進法爲宜。而
其行之之時。確能操長壽不老之券。有可信者在也。

〔註〕正呼吸腹力增進法之要領。在常集注精神及氣
力於下腹部。〔臍下丹田〕卽生理學上所謂腹式呼
吸。其呼吸自然深長者也。道家之調息法。〔亦稱內
視法〕禪家之止觀法。其要領與正呼吸腹力增進

法。大同小異。又日本近頃盛行之呼吸法（二木式腹式呼吸法藤田氏呼吸法）及正坐法（岡田式靜坐法檜山式正坐法亦大略相同。故特附錄正呼吸腹力增進法之理論及實際。以殿本書之末焉。

第十一章 斷食療法

斷食療法。乃昔者我國及印度日本所行之自然療法。而近時美國亦頗盛行。日本之佛教信徒。尤喜用此法。係賴堅固信仰而實行之。

斷食療法之目的。乃謂萬病皆由此法治療之。又修養精神。使之明淨。亦用是法。然古來未嘗說明其生理

理由。普通之醫家。亦初不加以研究。惟付之一笑。而謂爲一種迷信。亦甚可慨矣。

夫斷食療法。乃最有效之自然治療法。所敢斷言。語其理由如次。

第一斷食療法。對於吾人生命根源之胃腸。與以十分休養。故能增進其健康。

第二斷食。則除去腸內所停滯之不消化物。此物既去。卽不發生毒素。可無中毒之患。

第三若經斷食。則不與食糧於生存腸內之細菌。而細菌餓死。則下痢及其他腸病。得以治愈。

第四一經斷食。則腸內所有食物之廢殘物。亦皆無有。又有害細菌亦死滅。而毒素無從發生。卽無從吸收於血液中。體中血液。既不含有何種毒素。於是頭腦之活動敏捷。竟可獲意外明晰之象。古來如釋迦、如耶穌之大哲人。因斷食而大明真理。又若印度之高僧。所謂開悟。亦此理由耳。

第五永久繼續斷食。則毒素之有害於身體各組織。短縮吾人之生命者。皆不存在於血液中。卽學者所謂自己中毒。無由而起。故其間各組織之細胞。相互活動。而能剋滅自然的病源。古來以各種不治之頑固疾病。謂

苟能具確固之信仰。均可由斷食治愈之者。其理由正本乎此。

要之斷食療法。非可如世俗之人。詆之爲迷信。確有不可動搖之大真理存焉。惟其方法。一方面既甚困難。一方面又有餓死之危險。而恆人以踐行爲難。則此法之大缺點也。故祇須除去此缺點。即可爲無出其右之自然療法矣。然悉除此缺點。尙非今日之所能。惟有次之方法。爲比較的安全者。因人而行。亦甚平易。有志者盍試行之。

第一法不完全之斷食療法

此方法不過有一時的效果。如治療胃腸病。及補助廢止朝食。二食主義。與不老長壽是也。以云根本的治愈頑固疾病。或改造頭腦。使有意外明晰之象。尙係不完全之方法。蓋此方法。由治愈胃腸病之目的。及助長朝食廢止。二食主義之效果時。二者之間。稍有差異也。以治愈胃腸病之目的而行斷食時。當其病發之際。直卽以大決心實行之。無論如何空腹。總不進食。但取極少量之粥湯牛乳等。亦無妨礙。如是者一日乃至三日。忍耐實行。則凡腹痛下痢。大抵皆可不用藥而自然治愈。一次行此療法而知其效。則卽不思服用何藥。而自

能履行斷食。又此方法。雖頭痛、及感冒。亦能得不可思議之治愈。更依次言之。發熱時。其原因雖有所在。而直卽斷食。亦極爲緊要。三日斷食之後。有宜嚴守之戒。卽先取少許之流動食物。漸漸加增食量。決不宜因空腹而多取固形食物。故對於此點。須有極大之注意。及克己工夫。

如爲助長廢止朝食二食主義之效果。則宜每月一次。擇定期而行一日間之斷食。然雖云斷食。牛乳、茶、珈琲等。略飲少許。亦無妨礙。若猶以一日之斷食爲難。則除去晝食。成爲一日一食。亦略有幾分利益。逮既成習慣。

又加以強固信仰。則斷食一日。固亦無所謂困難與疲勞矣。是故每月一二次。斷食一日或二日。原係理想的。而實行法則由各人自爲之。無不可也。

第二法根本的斷食療法

此法在普通人甚難之。然其效果。則確然可信。依經驗家之說。大抵頑固之疾病。有斷食一週間而可治愈者。祇須信仰強固。雖三週間斷食。其人亦不至於死。自古斷食療法。相傳有二大戒言。其一曰。信仰不確固者。決不可行。其二曰。斷食後須自極少量之流動食物始。漸次增量。復於平常之所食。是也。如斷食中起恐怖之念。

則甚危險。有因之而餓死者。又斷食後。逕食多量之固形食物。則亦多致斃命。故此法普通人爲難行也。夫信仰之爲物。誠可驚異。僅實行廢止朝食二食主義。猶尙以信仰爲第一要着。況斷食乎。倘參以疑懼之念而行。則不但無效。轉爲有害。不可不注意也。

〔按〕我國古時學仙者。有辟穀之法。亦與斷食療法相同。

第十三章

廢止朝食二食主義與國民經濟

今日我國之國勢。爲如何耶。外債山積。海關貿易冊。所列輸出之數。年年超過輸入之數。金銀流於外國。滔滔

不已。是誠經濟上極可危險者也。爲國民者。宜人人努力。圖恢復此經濟狀態。而期國家之發展。其方法正多。然使國民全體。節約利用心身之精力。以積極從事於直接間接之生產的方面。獲得贏餘而貯蓄之。庶可圖資本充實。益使生產旺盛。防遏輸入超過。更進而能使輸出超過。至於流入正貨焉。復次。則我國之人口。年年增殖。地方未盡懇闢者雖多。然食物不足。而日漸昂貴。已爲目前不可掩之事實。國民貧困之狀。日甚一日。實爲莫大之隱憂。對於此點。亦宜共同努力。於積極的使食物生產日多。同時於消極的使食物不致妄費。至用

無益之食物。以消耗心身之精力。則尤所不宜焉。就上所述。則廢止朝食二食主義。無論積極消極。俱有極大之效果。忠愛國家之人士。盍亟起實行之乎。今更詳言其理。

一 廢止朝食二食主義。積極的增加生產。

生產者。自然及資本。加以人工之勞力而發生者也。故若自然及資本。無有變化時。則生產與勤勞之多。少爲正比例。雖經濟學上。有所謂勤勞之效果。被支配於報酬漸減之法則。例如凡人每日工作。其以後數時之精神。不能及起初數時之旺。故報酬多少。當

視工作之效果而定。不能悉以時間計算。故有勤勞多而報酬漸減者。而在心身不甚疲勞之範圍。大抵與其時間之多少爲正比例。卽生產之多少與勤勞時間之多少爲正比例。故曰「時間者黃金也」。由此關係。其語益驗矣。

然廢止朝食二食主義。每日確可節省一時間乃至一時間半。夫進食之時間。僅須十分鐘或十五分鐘。故有人疑此一時間乃至一時間半之說。爲不確鑿。不知此實無可疑者。蓋方食之前。須停止作事。既食之後。直卽作事。不第極有害於心身之健康。其作事

之效果亦寡。故須有休息時間。若精密計算此等時間。則所費或過於一時間。乃至一時間半。未可知也。况乎因預備朝食。家人之主中饋者。更須許多之時間乎。故併此等計算之。雖謂全國人民。平均每人每日有一時間餘。爲朝食之所費。決非虛語也。

一日每人之平均勤勞時間。若爲八時間。則節省時間之結果。正可以多得一時間。如前云生產之多少。與時間之多少爲正比例。則我國四萬萬人。因國民廢止朝食之結果。每人每日多一時間之勤勞。其生產之結果爲何如。此大宗生產之增加。則目前財政

問題。不卽可立時解決乎。故此飲食細故。而其關係之大。乃與全國經濟有影響也。

二

廢止朝食二食主義。消極的減少消費。

因預備朝食。第一須購用薪炭。一人一日之薪炭費。平均三釐計算。則朝食須費一釐。我國人口四億。內除去小兒一億三千萬餘。而有二億六千萬餘人實行此法。則向來一日消費二十六萬六千餘圓。一個年須九千七百三十三萬餘圓。苟國民實行廢止朝食。不卽可節省此鉅數乎。

三

廢止朝食二食主義。足以節省食物。

因廢止朝食。則晚食須加多其量。故有謂較其全量。無大出入者。然此乃約略之詞。非精密計算之結果。茲由實驗上精算之。則大體如次。

朝食廢止前

朝食廢止後

朝 晝 晚

三分
三分
四分

朝 晝 晚

三分
三分
五分五釐

減餘

一分五釐

由此可見因廢止朝食之故。其節約之食物。乃佔一日食物十分之一。五。此物非他。即在腸內發生毒素。

短縮生命、又自成糞至排出。消耗許多生活力者也。大人一人。平均一日食米三合。則二億六千萬餘人。一日爲八十萬石。每年可節省得九千七百三十三萬餘石。對於此。或不免有消極之批難。然吾人於所不當用者。雖一釐不可妄費。况有害於心身之健康者乎。故敢以此促國民之反省焉。

四

廢止朝食二食主義。可以節省間食費。

廢止朝食二食主義。第一當嚴守者。爲廢止間食。一人一日之間食費。平均一釐。二億六千萬餘人。則每年大約須九千七百三十三萬餘圓之譜。

以上云云。在目前不過爲理想之談。雖然。我國民試爲設想。全國中無論一人或二人。贊成此主義。而見諸實行。吾知其於國家。及國民經濟上。必有利益。蓋國民有一人實行。卽我國四萬萬分子中。有一分子實行。吾人決不可忽視也。

第十四章

實驗談

實行之動機

余幼多疾病。身體衰弱。屢瀕於死。後因研究衛生術。病日減除。惟胃擴張症。患之數十年。未食輒饑。臨食不甘。飲茶水後。則腹部伸縮。郭郭有聲。旣成慢性病。醫藥罔

效。曩者自以爲身體弱。必多取營養料。每日或爲三食。或爲四食。既而悟其非。乃從事於節飲食。逐漸減少。覺胃病較多食之時。減輕不少。去年獲覩日本人美島近一郎所著朝食廢止二食論。頗先得我心。卽日毅然實行之。余朝食本祇飲牛乳一盃。半熟鷄卵一枚。乃先減去雞卵。祇飲牛乳。今則併牛乳亦減去之。

實行之初毫無困難

實行之初。心甚惴惴。以爲飢餓必難耐。果爾。開始二三日。上午十時前後。腹中覺甚飢。余則深信爲神經性作用。必非眞餓。迨十時後。則不覺之。十二時。亦精神健旺。

治事如常。蓋余本持節食主義。已有年。又能深信廢止朝食之理。故毫無困難也。

廢止朝食之效果

余之廢止朝食。實行僅及半年。尙未有甚久之經驗。可以告人。而其效果。則已不鮮。如宿患之腦病。已全除。胃擴張病。大減輕。往時晝食極不甘美。自廢止朝食後。甘美異常。消化旺盛。晚食亦然。素有痔疾。艱於排泄。至是排泄亦爽利。或者此多年痼疾。得因此而愈乎。未可知也。至上午治事。則頭腦明晰。勝於從前朝食之時。往往繼續至十二時。不稍休息。亦不覺疲乏焉。

實行時宜注意之事項

一 執行漸進主義。如余之素持節食主義。而又能深信不疑者。不必如是。至普通人。則向取三食主義。或更有朝食獨多者。驟行廢止。必覺困難。故最初宜自減食主義入手。漸次減少分量。一二月後。方全廢之。較易著手。至朝時所進食物。務取流動易於消化者。如牛乳、半熟雞卵爲宜。久之漸成習慣。則再減去雞卵。僅進牛乳。則已達廢止朝食之目的。最後或併牛乳亦減去之。

二 慎避間食。開始實行時。在上午十時頃。必有習慣

的飢餓。此時若不能耐。偶取間食。則有成爲習慣之慮。與不廢朝食無異矣。且間食多爲糕點等甘味之物。恆易停滯胃中。使之作惡。故必厲行不間食爲要。午後四時頃。及臨睡之前。亦有間食糕點之習慣。更宜革除。間食之失。在日曜等日閑居時。最易犯。若從事職業之日。卽無是慮。至於訪問親友。及親友來訪。供奉茶點時。多有不經意而取間食者。不可不切戒也。

三忌避急食。廢止朝食後。胃力旺盛。而晝晚二食。非常增進。因致急食。不知不覺。又陷於過食。急食則不

肯多咀嚼。於衛生上大爲不宜。故必勉自節止。細嚼緩咽。至腹中未十分飽。飯卽止。余素有緩食習慣。故廢止朝食。初時晝晚二食。偶或犯急食過食數次。未久卽如常。若普通人。此節不可不十分注意也。

四食物之分量 假定向來朝晝晚一日食物分量爲九分。則廢止朝食後。朝不待言。晝食仍爲三分。晚食可增至四分半。如此。乃爲適當。此就一日之全量。減去九分中之一分半。有以爲恐營養率減少者。實際則不然。余實行以來。而體重並不輕減。卽爲明證。且聞有久行而體重反增者。可知多取食物。並不能全

然消化。乃費貴重之生活力。而從事不生產之製糞也。食量雖減。而胃腸之活力盛。養分之攝取率反加高。豈不快哉。

五通便 通便宜有規則。宜在朝時。有因廢止朝食而移於晝食或晚食後者。此則不宜。仍應於早晨按摩腹部。勉行朝時通便爲佳。更可於朝起。食富於水分之果品（梨類）則極能催促通便也。

六兼行腹力增進法 余本習靜坐法二十餘年。故此節早經嫻熟。與廢止朝食並行。更有大效。學者可觀後篇附錄。兼閱因是子靜坐法。

附錄

正呼吸腹力增進法

第一章 正呼吸法

第一節 呼吸法之目的及效果

呼吸作用。係動物生存之要件。與消化作用正同。抑且高出其上者也。吾人設一分或二分時間。斷絕呼吸。則立即覺苦。可以證矣。蓋呼吸者。在使人身吸入空氣。毫無間斷。而供給養氣於血液。血液輸送之於他細胞。以維持其生存及活動。又一方面因體中酸化作用。發生

之有毒物(炭酸氣)可由呼吸排出。是可知呼吸作用。固吾人之生存上。片時所不可缺。而其方法之良不良。適不適。於吾人之增進健康及保持生命。極有重要之關係。今舉其關於健康長壽之方法如次。

一 正呼吸法。供給十分養氣於各細胞。

善良之正呼吸法。即使肺臟之主要部。十分擴張。動作。營正而且深之呼吸也。彼不正之淺呼吸法。於身體各細胞生活上。所需養氣。每有不足。以致作用不活潑。發達不充分。若正呼吸。則決然無之。故其增進心身健康之效果甚大。

二 正呼吸法者。維持肺臟之強健。以成健康長壽之基礎也。

吾人生命之中樞。爲肺臟及心臟。而肺臟爲其根本。心臟可云枝葉。何則。血液係生命之基礎。其循環雖掌於心臟。然使此血液盡其任務者。肺臟也。卽血液由肺臟吸收養氣。使之清潔。以得完全能盡任務之資料。故可謂肺臟爲吾人生命之第一中樞也。此爲生命中樞之肺臟。比於身體其他諸器官。甚爲薄弱。倘不常努力注意。維持其健康。則疾患侵之。有害調和。而健康長壽之基礎搖矣。其疾患中。尤以結

核菌所侵爲最多。然則維持肺臟之健康。將如何而可乎。其方法雖夥。如呼吸新鮮空氣。及適度運動。皆爲其方法之一。又或從消化器官。取十分之營養素。或節制烟酒。或避過劇運動。或使精神和平而愉快。亦皆其方法之有效力者。然而最直接而效果最大之方法。乃正呼吸法也。正呼吸法。能使柔弱之肺臟強健。並得以維持保全其強健。蓋卽能使吾人生命之中樞。愈益強健。以立所謂不老長壽之基礎也。

三

正呼吸法。能使心臟強健。

吾人生命中樞。次要之心臟。亦由於正呼吸而能強

健。蓋依此法呼吸。則使心臟十分擴張。血液之收容。射出。均能十分活動。愈益強健。其結果。使血液之循環良好。得以增進心身之健康也。

四

正呼吸法。能使神經系統健全。

正呼吸法者。供給富於養氣之清新血液。使其循環迅速而良好。於是與血液之良否多寡。最有重大關係之神經系統。得以強健。頭腦得以明晰。當然之理也。

五

正呼吸法。能使消化良好。

正呼吸法者。能使橫隔膜增強。依序上下。故得令胃

肝腸等腹部諸器官運動。以盡其作用。因是消化良好。營養素亦能十分吸收。勤行無間斷。則雖不別爲運動等事。其食物亦能完全消化吸收矣。

以上正呼吸法之一般的效果也。其餘特殊及間接之效果。與生理上之理由。皆別爲一節解說之。

第二節 正呼吸法

第一款 正呼吸法之要件。正呼吸法者。至少不可不備有左之要件。

第一 由於橫膈膜之上下運動而行之。

第二 從鼻孔以營呼吸。

第三 使肺臟之中部以下動作而營呼吸。

第四 呼吸須長而且深。

第五 呼吸須有定律。

一 由於橫隔膜上下運動而行之。

適合於此要件之呼吸。謂之橫隔膜呼吸法。又曰腹式呼吸法。卽引橫隔膜於下方。而壓腹部。使膨脹於前方。以吸入空氣。由於腹力而呼出之之方法也。禪門之調息法。仙家之氣海丹田法。皆出乎此。又日本近時流行之二木式腹式呼吸法。篠田式調息法。岡田式呼吸法等。皆可視爲橫隔膜呼吸法之一種。

凡人呼吸之方法有二。一胸式呼吸法。一卽橫隔膜呼吸法。所謂胸式呼吸法者。由於胸部筋肉之動作。擴張之。縮小之。而行呼吸之方法也。茲當注意者。橫膈膜呼吸法。亦非謂絕對的不用胸式呼吸。而尙稍兼用之。胸式呼吸亦有二種。一爲伴合腹式之胸式呼吸法。一則反是。惟僅出於胸部而已。最不正之呼吸法。卽此僅出於胸部者。所謂鎖骨式呼吸法。係以兩肩與鎖骨及肋骨。上下動作呼吸者也。此呼吸法不正之理由。乃係由肺臟之上部與中部動作。不合正呼吸法第三要件。又其呼吸甚短淺。缺少第四

要件。蓋此呼吸法。所以不利於健康之證。第觀彼大病之人。或病後極衰弱之人。卽作此呼吸。可以明矣。反之出於橫膈膜呼吸法者。不但能完足第三第四之要件。且其營呼吸時使用之筋力。比於他呼吸法爲少。故從生活力之節約上觀之。一生之間。有非常之利益。而可爲長壽之基礎也。彼鎖骨式呼吸法。使用最大之勢力。而護最小之效果。實爲空費生活力之呼吸法。轉爲短命之因耳。是故因橫膈膜上下運動。而持續適當。且秩序的按摩胃肝腸等腹部器官。俾是等器官。能完全盡其職務。而其結果。乃可以保

吾人心身之健康與長壽焉。

二

自鼻孔而營呼吸。

呼吸常須由於鼻孔。決不可由口爲之。爰舉生理上之理由如次。

(子)自鼻孔而營呼吸。則藉嗅覺。能知空氣之良否清濁。

(丑)因鼻孔有微毛及粘液。能濾去空氣中之塵埃或細菌。變爲清潔。

(寅)自鼻吸氣。則入於肺之空氣。能與以適當之溫度及溼氣。若寒冷之空氣。直接吸引於肺中。則甚有

害。多惹起感冒及肺炎。故吸引於肺之空氣。必須有一定之溫度。自鼻吸入。則在通過鼻間時。已得略同血溫之溫暖。是以嚴寒之際。尤當注意。不可不自鼻而營呼吸。

(卯)以鼻呼吸。則輸養氣於近腦之由氏管。刺戟腦神經。而促進其活動。使生活器官。得以爽快。

(辰)以鼻呼吸。則能爲永長之息。

世人有以爲但能呼吸。則無論自鼻自口。皆無妨害者。其思想實謬甚。口者非自然之呼吸道。故正呼吸法。不能不由自然呼吸道之鼻而營之。彼開口呼吸之人。殆

未明此中之意味歟。

三 使肺臟之中部以下動作而營呼吸。

呼吸方法頗多。有僅使肺臟之下部動作者。有使中部及下部同時動作者。有僅使上部及上部中部同時動作者。最不正者。即僅使上部及上部中部動作之方法。所謂銷骨式之呼吸法也。蓋人類之肺臟。上部即肺尖部。發達不完全。下部即肺葉部。最爲發達者也。此蓋人類生活狀態。其肺尖部十分發達。無甚必要。而使此自然薄弱之肺尖部。爲過多動作之呼吸法。顯係背自然之呼吸法。易引起疾病。如彼肺尖

加答兒亦多由是等原因而起。又萬一含有結核菌等之空氣亦吸入於肺尖部。以本來薄弱者而重以過勞。卽有爲所寄生之恐。觀彼肺結核之發生。最初卽侵及肺尖部。可以明矣。反之。肺之下部。卽肺葉部。因極健全。故無論如何動作。不但決無疲勞之狀。反益能保持其強健。故曰。肺尖部呼吸者。背自然的呼吸。而肺葉部呼吸者。順自然的呼吸也。且此背自然的呼吸。以鎖骨式呼吸及由胸式之深呼吸而行之。故曰。鎖骨式呼吸及由胸式之深呼吸。爲不正之呼吸法也。

正呼吸法者。使肺葉部及肺之中部動作而行之者也。如此呼吸法。以橫隔膜之動作爲主。故亦曰橫隔膜呼吸法。

四 呼吸須長而且深。

淺而短促之呼吸。乃最不正之呼吸。故正呼吸不可不長而且深。禪門調息法。所謂不可不作長息者。以此長息者。務安靜吸納空氣。暫支於肺中。而後細細安靜呼出之也。欲望健康及長壽者。非注意練習而常行此正呼吸不可。又父母及教師。擔負養護兒女之任者。亦宜注意指導兒女。使練習此正呼吸法。

五

呼吸須有定律。

正呼吸法者。不可不爲定律的。定律云者。呼出之時間數及吸入之時間數。常守一定之比例。而使此兩息之間。保有一定時之休息也。顧此時間之比例。由於呼吸法之練習程度。男女老幼之別。身體康健與否。及身體大小之差別等。而不能一定。要其保有一定之比例。則同。卽一呼吸之間。務以長爲貴。是已。今示一例於左。以供參考。

吸入時間

五秒

保蓄時間

二秒

呼出時間

七秒

休息

二秒

計

拾陸秒

次第練習而得妙境。則靜坐之際。一分間有三次之呼吸足已。

第二款 正呼吸方法。

正呼吸方法有二種。一平常所行之常時呼吸法。一日中以定時及特殊之目的而行之定時呼吸法。一常時呼吸法。常時呼吸法者。日常自朝至晚所行之呼吸法也。故安坐、步行、勞動、平臥之時。皆宜常留

意於此呼吸法。此方法。一言以蔽之曰。平靜之橫膈膜呼吸法。卽腹式呼吸法也。今揭示其要領於左。閉口。自鼻安靜吸入空氣。十分充入肺臟之下部。引橫膈膜於下方。而壓腹部。使膨脹於前方。如有充實其力於下腹部之感。念暫時支持。而保蓄其氣。後僅縮小上腹部。而以下腹部之力。留意壓出肺中之空氣。務必爲靜細而長之呼出。再吸入之間。須稍與以休息。此其方法。最初當然不良。然經二三日注意而練習之。卽得其要領矣。

二定時呼吸法 定時呼吸法者。使血液之循環良好。肺臟、心臟、及胃腸等。皆臻健康。能得心身安寧。及不老長壽之呼吸法也。又凡起因於血液不潔。及其循環之諸疾病。此法能治療之。故此呼吸法。與常時呼吸法並行。不但可獲一般的効果。即特殊的効果。亦可得而全獲焉。其簡單之要領如次。

閉口。自鼻安靜吸入空氣。十分充入肺臟之下部。引下橫膈膜。以壓腹部。而膨脹於前方。次高舉胸之下部五六對肋骨於前上方。以擴張下胸部。充入空氣。於肺臟之中部及下部。十分入力於下腹部。而暫時

之間（二秒間）依舊支持。以保蓄其氣。然後但縮小上腹部。所謂落心窩以下腹之力。留意壓出肺中之空氣。務必細長呼出。既已。而後弛緩胸腹。暫時休息。練習此方法而得要領。卽能達腹力增進法之目的矣。

定時呼吸法。朝晨起床之時。及夜間就寢前。宜各以數次行之。而在以下情形。則無論何時。皆可行之。其効果有可驚者焉。

子、遇寒而使不罹於感冒時。

丑、正在罹於感冒之時。

寅、消化不良之時。(在過食之時。至少非經過四時間。則不可行。)

卯、以勤學及其他事情而頭腦脹痛時。

辰、精神不和平之時。

巳、作事疲勞而缺乏活氣之時。

(按)余習靜坐二十餘年。於調息一節。深得其奧。其要訣。惟在呼吸深長。藉橫隔膜之上下動作。入力於下腹部。至呼息吸息時。胸部腹部。或應收縮。或應膨脹。則一任其自然。未加注意。自余著因是子靜坐法時。乃採日人岡田氏正呼吸之說。吸息時胸

部宜膨脹。下腹宜收縮。呼息時則反之。此書出版後。學者多有拘泥此形式。而來質證者。今美島之正呼吸法。所言胸腹之漲縮。恰與岡田之說相反。而一呼一吸之間。須稍休息。亦與岡田所說「一呼一吸時。中間決不可止息」之說不同。惟正呼吸。宜藉橫隔膜之動作。入力於下腹部。則凡言正呼吸者。無不云然。余故並存其說。學者須知藉橫隔膜動作。入力於下腹部。乃正呼吸之要訣。至胸腹之或宜膨脹。或宜收縮。當一任其自然。慎勿泥於枝葉。而遺其根本可也。

第三節 正呼吸法與疾病

正呼吸法。亦可謂爲吾人生命之母。自古所傳健康長命之祕訣。多屬此法。例如佛家之坐禪法。調息法。道家之氣海丹田法。皆卽此法也。而正呼吸法之一般的効果。因已述於第一節。茲卽其關於諸種疾病特殊的効果。述之如下。

一 行正呼吸法。則罹逆上之症必少。

正呼吸法。因入力於下腹部。故加壓力於多量停滯之血液。使之流入心臟。於是循環良好。惡血不凝滯。因而少起逆上之症。萬一起逆上病。則努力行定時

呼吸法。卽足治愈之。

二 頭痛病可少。

正呼吸法。使血液之循環良好。故能防止因惡血停滯之頭痛。又能治愈之。

三 罹感冒之症可少。且能治愈感冒。

感冒者。多爲血液循環之不良而起。故若有罹於感冒之虞。則努力爲定時呼吸。卽能完全防止之。若萬一不注意而罹此。則努力爲定時呼吸。使全身快適溫熱。至稍發汗。再續行之。卽足治療。苟有一次之經驗。則趣味有不可忘者矣。

四

行正呼吸法。可治愈胃腸病。

行正呼吸法。則腹部之血液循環良好。不但消化液之分泌旺盛。每一呼吸。則橫膈膜下壓胃腸而按摩之。以助其運動。使消化作用良好。是以慢性胃加答兒及腸加答兒。皆受愉快之治愈。有意外之成績焉。

五

行正呼吸法。可治腦病、神經衰弱、及歇斯的里等症。可以獲愈。

血液循環良好。消化作用完全。而能十分吸收營養。分。腎臟之排泄作用。亦健全運動。腸之運動亦活潑。而能速排其中停滯之殘廢物。因此諸原因。而能使

神經系統健全。則其所發之諸疾病。自得治愈。是以男子之因神經衰弱而發肝病。及女子之因歇私的里性而起嫉妬等病。亦皆能消滅於無形。而家庭得以圓滿。正呼吸法之利益。可謂大矣。

六

便秘症可愈。

腸因每一呼吸。由橫膈膜按摩之。故其作用完全。而蠕動活潑。自然無便秘病。

七

肺結核可愈。

營養佳良。血液之循環良好。而肺臟因以強健。則肺結核之治愈。乃自然之理。

上所述外。其小者不勝枚舉。以無甚緊要。故語止於此。

第四節 呼吸法實行之注意事項

一 姿勢

當行正呼吸法。姿勢極爲緊要。特在定時呼吸。尤宜注意。而呼吸法之姿勢。有以下之三式。可因時地所宜。以已意擇而行之。

第一直立式

直立。稍張兩足。鎮靜下腹部。放下腰部。齊兩掌之五指。橫置下腹部。放下兩肩。引頸以使頭正直。留意集身體之重心於下腹部（臍下丹田部）但空氣

自肺臟呼出之際。以掌納拇指於內部而握固之爲宜。

第二正坐式

盤足而坐。或以左股加於右膝之上。或以右股加於左膝之上。兩膝如八字分開。臀部用墊墊之。使略高。重心安定於臍下。置兩手於下腹部。放下兩肩等處。與直立式同樣。

第三安坐式

此式卽通常之安坐也。但當注意者。兩足垂下宜放平。下股與上股。宜成直角。腰宜直。臀部向後突。

出使脊骨不曲。其餘之姿勢。與正坐式同樣。

二 時間

常時呼吸法。無論何時可行之。而定時呼吸法。則於前述之時以外。有必需注意者如次。

子、食後三時間以內不可行。
丑、過食之際。須食後經四時間而行之。

三 處所

定時呼吸法。必行於空氣清潔之處。如彼學校所行深呼吸。或在塵埃飛揚之處。使兒童行之。大爲危險。且此普通所行之深呼吸法。因常爲鎖骨式呼吸法。

所混。故更爲危險。尤不可不注意。
在春夏時。以於日光射入之所行之爲宜。

四 衣服

行定時呼吸法之時。必須寬着衣服。披衣於身。解去衣帶。使全身肌肉。一無束縛爲宜。在暑天則裸體行之。亦可。

第二章 腹力增進法

腹力增進法。以此正呼吸法爲豫備。能理會正呼吸法之要領。自然能理會腹力增進法。迨發生以下之感念。卽得其要領矣。

子呼吸時。忘其出自肺臟。有若全以腹行之之感念。丑常有使力充滿全腹部之感念。

寅有身體之重及力。總積集於下腹部之感念。

卯有忘却心窩之下有胃。而諸內臟器官。咸集於下腹部之感念。

辰音聲也。智識也。思考也。有皆出自下腹部之感念。其餘欲以言詞說明。蓋不可能。惟純任自然而自得之耳。腹力增進法之效果。可云由正呼吸法之效果。積集而成。而心身之健康及不老長壽。從可得而期也。

終

商務印書館發行

衛生初步

一册 五角

我國醫書自古有傳染流行之說。而無發菌之研究。是書言各種流行之傳染。實發菌之研究。於發菌病思。衛生學。無不詳。而為研究衛生者必讀之書。

長壽哲學

一册 九角

本書詳述人之疾病。多由自召。現今醫術不。完全宜以哲理治療之所言。均切實用。絕無向來哲學家徒向空談之弊。凡衛生家及哲學家。皆宜人手一編。

中華民國四年六月初版
中華民國八年六月六版

(健康)
廢止朝食論(一册)

(每册定價大洋陸角)
(外埠酌加運費)

編纂者 武進蔣維喬

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路
商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市
商務印書館

分售處 商務印書館分館

★此書有著作權翻印必究★

北京天津保定奉天吉林長春漢口濟南
青島太原開封洛陽西安南京杭州廈門
汕頭安慶蕪湖南昌貴州九江漢口武昌
長沙重慶成都重慶梧州梧州
廣州潮州汕頭廈門香港桂林梧州
雲南貴州石家莊濟南青島煙台

