

素食養生論

中華書局發行

素食養生論

序

余因求究唯識宗得交章父蓋章父深於唯識兩論者也初見其素食以爲本釋家戒殺之旨頗以爲不適衛生嘗規以勿過奉律宗而自苦其肉體章父每笑認可然未加解答昨冬自滬言歸便道訪之快晤旬餘繼見章父每食四簋亦食肉矣今夏避暑澳門寄居依食於章父則見每餐具肉殆爲余而設章父不多御焉如是思必有道請釋一言章父遂出其舊草素食養生論一卷使余重爲編之此卷迺本諸日人山崎今朝彌所述北美總統羅斯福之衛生顧問開洛克之「食物養生實驗談」其言深得哲學的科學的見地而適切於實際生活余編竟始恍然有悟佛門律宗禁止肉食詎僅於戒殺其注意於養生邪嗟夫余行年三十落拓天涯十有八載饑趨塵鞅旅食不甘又寧知養生邪章父命意或不在曉余

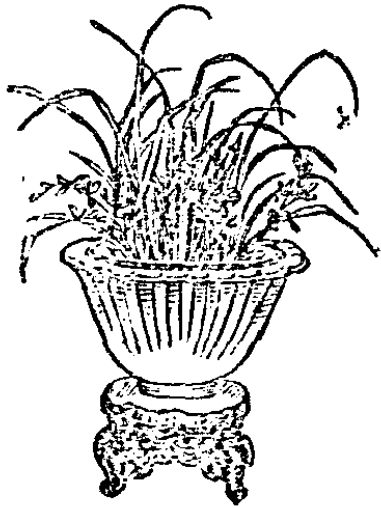
序

一

素食養生論

二

以。養。生。而。喻。余。以。治。生。耳。語。云。咬。得。菜。根。百。事。可。爲。然。夫。辛。酉。六。月。十。一。日。孫。麟。志。於。孱。提。寄。廬。



素食養生論

目次

第一章 緒論

吾人之有此身體——身體即能爲人邪——吾人之有此生命——生命者成於自然邪——身體與生命之神秘——陳死人之身體——元素非生命——身體之一部分亦能獨立生活——無生物亦有生命——生命之價值與阿米巴之奇妙——血者亦生命中之要物也——每七年間身體全爲新造——每年十二度自食其身之人——吾人之保有此身

第二章 吾人當思如何保有此身

預防身體之毀壞——身內之火災——吾人一日發出之熱力足令二斗水沸騰——能舉重一八〇七五〇〇磅之人——二十四小時可走三百餘里

——八十日非故我矣——食物乃欲養生也——太陽爲精力之源——植物乃貯蓄動物所消耗者——在醫學上與哲學上說明人體食物之必要——澱粉質自何物得之——糖質自何物得之——脂肪自何物得之——蛋白質自何物得之——肉食者鄙——肉爲不易消化物之斷案——肉食不爲滋養也——人類之齒宜於食肉乎抑宜於蔬食乎

第三章 食物消化之妙用

食物消化之必要——人身內之奇幻消化器——口中唾液之妙用——胃脘形似西洋梨子——膽汁胰液之効力——二丈五尺長之腸利於消化也

第四章 人身與食物究竟是神秘不可思議者

吾人何以有此身——妙喻——咀嚼關頭之重要——鯨吞虎噬之輩恆致疾——通知味官而號令消化器者——胃不任齒之職務——胃病之自療法——單寧酸萜酸與唾液——油與脂肪不消化也——百布托辛爲何物——牛乳

之消化祇適於幼稚不適於成年人——砂糖至腸中仍不消化——大腸非
消化器——吸收作用——肝臟之異能奇功得未曾有

第五章 人食物耶物殺人耶

人不食物則不能生——人食物或者作惡犯罪——人非不獲已而後食乎
——人之宜食者何物——動物非皆肉食者——動物與植物中之營養比較
——肉中有疲毒——推原肉食之始意——肉食者鄙——古人體格較今人強
健之理由——今日社會道德墮落之原因——廚中設法救世說——白開德
氏之死亡調查——條蟲與牛肉豚肉之關係——肺病與豚虎列拉——一斤
值二圓以下之肉不可食——美國牙醫發達之故——罐頭肉食殺三千人
——卑克博士新學說示腎臟炎之原因——帕奴爾及魯克士兩博士之論
癌腫病——癩癩之說明——噫黑木大將不忍看之事——食肉與道德——芝
加哥屠場實見記——物豈無復仇之日乎

第六章 牛乳與雞卵及其他之害生物

人非與牛同類——德醫之報告——梯巴氏之調查——何故慈母將其愛子而爲牛之子也——傳染病之牛乳——一滴牛乳中有六十萬枚黴菌——卵之營養分——菸酒之害與茶之害

第七章 吾人所以主張素食

近世學者之食物養生論——麪包問題——精米與粗米孰勝——豆與忍耐——力——胡桃之滋養——飲果汁如飲瓊漿——物之營養分之分析——必要鹽質之分析

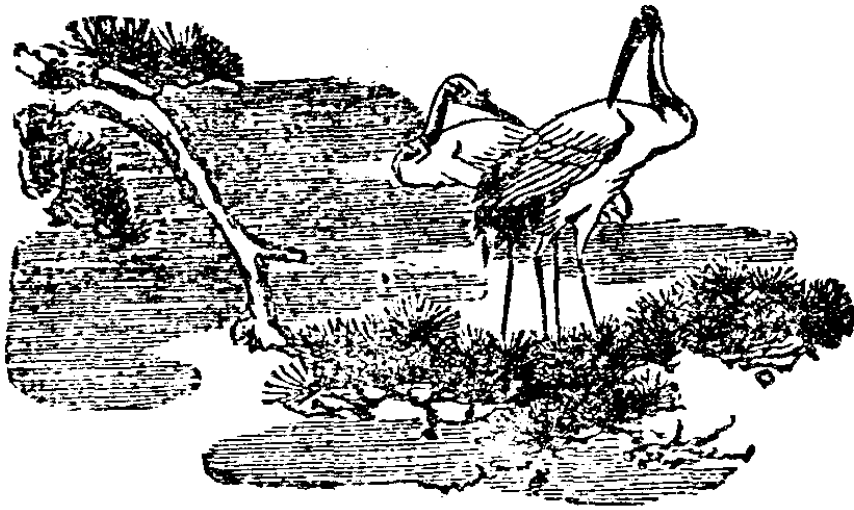
第八章 餘論

庖廚改良——油非自然脂肪者當禁絕——醋之害及肝臟視阿爾哥保兒尤甚——糖之利弊——吾國醬油鹽豉之精美——咀嚼之關頭——一日食量應需若干——人身皮膚之面積——一百磅重之人之皮膚面積——男女食

慾論——每日需之蛋白質——一日所需之燃燒質——尿酸之患——脂肪爲
精力之源——食物忌飲冷水——食礦質水與蔬果同功——食物消化之時
間——間食——消夜之害——客至設茶點之累——食物定時——每食四簋——
飲料——西瓜——安全水——冰中黴菌



素食養生論

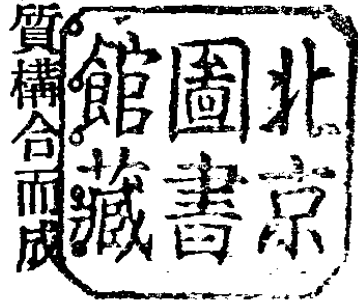


素食養生論

第一章 緒論

浮圖氏有言四大從緣假和合有然則吾人之有此身固由各種物質構合而成者矣。據近世學術發明凡所以構成人體之元素為表如下。

元素	英名	重量
酸素	Oxygen	一一六·五六 <small>磅</small>
炭素	Carbon	一九·九八
水素	Hydrogen	一三·四六
窒素	Nitrogen	三·七〇
磷素	Phosphorus	一·七〇



硫黃	Sulphur	0.111
蘇達	Soda	0.15
加里	Potash	0.13
石灰	Lime	1.93
弗素	Fluorin	0.118
鉀	Potassium	0.03
鐵	Iron	0.014
鎂	Magnesium	0.001
硅素	Silicon	0.003

顧右表所舉乃就陳死人(以一百五十磅重之普通西洋人爲標準)軀殼而分。

析。之。非。以。生。人。而。言。也。生。存。之。人。猶。有。所。謂。生。命。者。在。以。其。有。生。命。在。故。今。日。所。食。米。麥。梁。肉。等。物。明。日。卽。化。而。爲。血。肉。因。有。言。動。思。想。之。事。誠。不。可。思。議。焉。此。奇。幻。生。機。無。論。何。種。學。者。不。能。以。意。爲。之。雖。以。元。素。與。元。素。構。合。備。極。巧。妙。亦。未。見。其。有。得。也。數。十。年。前。有。大。智。慧。者。謂。生。命。不。過。循。物。理。化。學。之。作。用。持。之。甚。力。然。在。今。日。已。無。有。敢。誦。言。此。說。以。立。於。嘲。笑。之。鵠。矣。蓋。元。素。之。爲。物。非。通。靈。者。既。不。能。生。亦。不。能。動。譬。之。於。畫。繪。具。自。繪。具。矣。其。所。以。爲。花。卉。人。物。者。要。非。繪。具。之。所。能。彼。畫。工。之。神。秘。技。術。卽。畫。之。生。命。固。不。可。無。也。人。之。所。以。爲。人。者。亦。然。且。極。畫。工。之。能。事。特。貌。似。而。已。非。真。能。栩栩。欲。活。也。若。夫。人。之。言。笑。動。作。又。豈。人。事。所。能。爲。力。哉。是。故。元。素。自。元。素。人。體。雖。成。於。元。素。之。構。合。而。元。素。則。非。人。也。彼。陳。死。人。之。軀。殼。寧。非。元。素。第。已。無。生。命。矣。或。以。爲。生。命。成。於。自。然。（指。造。化。之。力）卽。以。自。然。爲。能。造。生。命。者。雖。然。成。於。自。然。者。固。非。造。於。自。然。也。彼。特。自。然。而。自。然。耳。果。造。自。自。然。者。寧。得。謂。之。自。然。邪。夫。人。體。生。機。亦。不。獨。合。全。軀。而。後。有。卽。其。一。部。分。之。

各各細胞亦別賦有生機也。苟以顯微鏡察之，則各部分之形色活動，咸顯然相異。尤可怪者，動物與植物之細胞，有甚類似，或且全同。如黴菌與阿米巴（Amoeba）乃由同一組織之單細胞而成。此阿米巴蓋至微小之動物也。駢列九百枚，方等一分（即九千分之二）雖無口、鼻、手足，其他機關類不具備。然一值饑餓，則捕食小蟲等物，且能任意行動。雖無腦、無神經，然其為感想、為呼吸、為食與作固弗異於牛、馬、犬、豕也。牛、馬、犬、豕固魁然大者，其視阿米巴直百步之於五十步，乃由無數細胞聯合而成耳。此無數細胞皆獨具生命，其生命價值與針頭一滴有百五十枚之阿米巴同。至高等植物亦無以異於園夫之接木，足證其理。又如外科醫生之聯皮續指、牙醫之補牙，斯其例也。又人身以職業性質之由異，而細胞亦隨有種類之不同。司同一職務之細胞，就其互相應助之便利，輳集一所以成一部機關，首以纖維及骨得脂肪組織，與軟骨組織之助，遂固結各部機關以成軀體而任動作。如是者，實生命之綱領也。其他如思想、感覺、舉動等事，則有神經

筋。肉。及。上。皮。組。織。而。司。之。細。胞。中。有。特。妙。之。作。用。者。曰。腺。腺。者。四。肢。百。體。咸。伏。有。之。具。多。種。職。能。或。製。作。睡。液。或。作。胃。液。或。成。膽。汁。或。爲。發。汗。之。用。或。以。行。血。或。以。除。毒。其。功。至。偉。血。者。亦。生。命。中。之。要。物。也。以。赤。血。球。與。白。血。球。構。成。赤。血。球。但。從。血。管。中。見。之。其。白。血。球。於。血。管。外。且。見。之。所。以。爲。赤。色。者。赤。血。球。較。白。血。球。滋。多。也。血。之。研。究。本。極。有。味。然。於。本。書。無。直。接。關。係。故。略。言。之。所。述。組。織。機。關。其。一。部。分。以。至。全。體。極。精。微。巧。妙。雖。千。百。人。類。皆。相。似。願。細。察。之。要。亦。無。有。同。者。且。一。人。之。身。時。恆。變。易。每。七。年。間。其。本。體。全。爲。新。造。然。新。陳。蛻。遺。之。際。有。必。趨。之。勢。必。循。之。軌。型。模。本。性。乃。一。成。而。不。可。易。也。如。小。指。必。短。似。中。指。目。必。爲。上。手。未。嘗。忽。爾。變。而。爲。足。司。聽。者。未。見。其。驟。轉。而。能。食。也。凡。此。皆。平。常。之。至。奇。者。昔。有。動。物。學。家。嘗。下。一。定。義。曰。動。物。者。其。中。爲。物。質。之。流。動。體。也。此。定。義。殊。適。用。於。人。人。體。之。內。以。食。物。成。血。每。日。所。食。之。物。由。三。磅。以。至。五。磅。計。一。月。之。食。量。與。其。人。體。重。相。等。是。一。年。所。食。凡。十。二。倍。其。體。重。矣。至。於。各。細。胞。與。各。機。關。雖。有。獨。立。生。機。然。亦。非。

互別以相離異也。第一、依神經組織而保全身之連絡。爪牙、毛髮附之。但浮游於血中之細胞斯爲例外耳。第二、因血液而保全身之連絡。各細胞各機關由是以調和孳養。第三、各細胞造出特有之物質齎送於血液中使與他細胞感應以爲身體之長育營養焉。

第二章 吾人當思如何保有此身

今夫築堰爲防備極經營慘淡然竣工之頃崩齧潰散者隨之矣。人體亦然其毀壞固不常而且亟也。苟無以補苴之則終身之世敗滅者數矣。至人體胡爲日瀕於毀壞試究其義頗奇詭可喜深秋野燒火烈具揚山澤所有咸付一炬未嘗不心驚魄動也。第返觀百骸之內日煨夕蒸勢亦如是燄爇且無熄時就化學言之是名酸化作用。觀夫林中枯木日漸毀滅者以其內部自行焚燬也。生物有高下之等別要皆有相當之熱存在。卽所謂煨蒸不息也。冷血動物亦有三四十度之熱。某種禽鳥其熱在百十度以上而人則約居百度。吾人每日所發散之熱其力

可。煮。水。二。斗。而。使。之。沸。騰。一。時。所。出。能。令。八。合。之。水。由。冰。點。以。至。於。沸。點。又。可。使。一。寸。口。徑。一。尺。五。寸。之。蒸。汽。管。每。時。不。滅。其。熱。果。以。煤。炭。致。之。非。十。六。七。磅。不。可。然。以。煤。炭。生。熱。若。取。其。烟。突。及。四。週。迸。出。之。熱。而。計。之。則。所。需。之。煤。當。不。止。此。數。矣。費。如。是。熱。力。不。啻。自。行。煨。熬。其。本。體。者。人。身。之。勞。動。也。據。精。確。調。查。所。知。人。身。一。日。動。作。所。用。之。力。能。舉。一。八。〇。七。五。〇。〇。磅。之。重。物。持。高。一。尺。此。力。以。七。分。之。一。爲。血。液。循。環。之。用。呼。吸。作。用。稱。是。其。他。則。軀。體。四。肢。耗。之。一。日。之。作。假。定。其。爲。十。時。則。一。秒。鐘。所。費。當。舉。八。萬。三。千。餘。磅。果。以。二。足。當。之。則。二。十。四。時。間。須。走。三。百。餘。里。據。專。家。所。言。每。日。費。如。許。多。力。已。銷。耗。其。身。體。八。十。分。之。一。循。是。八。十。日。後。全。體。銷。滅。矣。就。從。來。經。驗。與。研。究。觀。之。若。四。十。日。間。無。所。補。苴。一。任。其。銷。滅。則。死。可。立。待。也。然。而。人。體。雖。瀕。於。毀。壞。其。仍。不。至。於。亡。者。以。其。一。面。消。耗。一。面。則。養。育。各。部。機。關。及。各。細。胞。使。其。滋。生。得。以。彌。縫。其。闕。所。謂。補。苴。者。非。他。日。中。之。食。物。是。矣。構。成。人。體。各。物。日。人。山。崎。今。朝。彌。者。嘗。分。析。之。得。水。分。爲。十。貫。百。五。十。匁。纖。

維素四百十五。勿。蛋白質四百十。勿。炭酸石灰十。勿。有奇。食鹽約二十五。勿。其他酸化石灰三十。勿。硫酸蘇達二十。勿。其每日排洩水分炭酸加斯及灰分窒素等物出自肺者二百四十。勿。出自皮膚者百五十一。勿。糞則四十。勿。溺則三百四十。勿。然則補苴罅漏飲食一事誠不可日缺也。飲食之道貴乎養生徒肆口腹之慾抑亦陋矣。吾人所食宜取其富於精力者。顧精力出於陽光植物得太陽之熱始能從水土空氣中吸收精力是故蘊精收熱莫富於種子果實等類。然植物能取之而不能取之動物唯不能取乃假諸植物以爲用固其宜也。植物所蓄精力之凝結者略具三種。

一、含窒素物（成形質）凡筋肉神經與腺及其他生活之細胞皆賴此以構成且能維持之所謂蛋白質也。

二、無窒素物（燃燒質）如澱粉糖質及脂肪等人體精力與熱之所由生也。

三、水與鹽分水之爲用蓋助滋養之輸入及排洩物之輸出又其一部與鹽類同。

爲組織構成之鹽質（卽有機鹽）存於人體中。凡硬物質無之。又與死灰中之鹽質亦異。

嬰之食物中未嘗不有蛋白、澱粉、脂肪及糖、鹽等質。其澱粉質凡蔬菜、穀類、種子及各種植物性之食物殆皆有之。雖果實之未熟者猶不尠。然胡桃類中乃無有也。至富者爲穀類。其所含且不止居其本量二分之一。至若糖質則各類皆有。其由植物根莖所製者曰沙糖。由果物而成者曰果糖。由穀物而成者曰穀糖。有用硫酸於澱粉而成者曰人造糖。又成於牛乳中者爲乳糖。與澱粉經消化後所成之糖質無所異也。脂肪質以胡桃及落花生類爲多。果物中橄欖等而外殆無脂肪。穀物除玉蜀黍類之外僅含少許。米、麥直可云無脂肪。之出於植物與動物者大異。蓋動物脂肪不宜於消化也。蛋白與脂肪質相同。雖可由動物多取。惟適於消化者特植物及卵之蛋白質耳。以小麥粉漚水去其白漿餘膠形之物是亦蛋白質之一種。卽哥路登（Gluten）然少有差異。穀類與胡桃等物皆含有之。

而豆類特富果類則否。蔬菜但含少數屬於動物者。以卵爲多。植物及卵之有蛋白質者爲其種子及雛之生長成立於其未能采食時。得以滋養而設也。至於其他動物之蛋白質乃已作構成機關之用。不具養育生機。無益於人體。更進而爲之。喻動物之蛋白質猶經鑄就器物之鐵。而植物之蛋白質猶新出之冶鑪者也。其孰美孰惡於斯可見。夫食物宜取其新且潔者。天茁此徒足供鼎俎。又惡用彼陳腐之物。耶。肉食者鄙。無取乎饕餮也。有百布托辛者 (Pepsins) 其本質果爲何物。尙未可知。然在食物中其質極爲有益。無論何物要皆多少含之。苟食物無此者。猶納枯葉與木屑於胃中而已。此百布托辛能助胃液分泌。促使食物消化。某種酸汁及百布聖 (Pepsine) 皆其所造成。熟果及穀類之成糊者。豆類之成漿者。蘊藏甚多。諸芋與澱粉質之蔬菜所含較少。上述三種食料雖植物動物皆可取材。然以動物性之食物既爲陳腐。不便於消化 (後文更詳言其故) 則吾人允宜求之於植物性之食物也。顧雖如是。脫以爲凡屬植物其皆可食。則又不爾。

觀多數學者研究最宜於食者。要以各種粒類之穀物及種子果實爲宜。夫肉食一事於人齒及胃俱極不適食之者。但少數之野蠻人與西洋民族若吾國以農食爲主。今乃猥隨陋習。寧非惑歟。植物中唯莖與葉爲不可食。以其多纖維且害於消化。無異乎肉果物。如善咀嚼之消化。自不須力。胡桃與豆殆無棄材矣。尤有要者。關於肉食之消化。世多爲蹈常習故之醫學。陋說所欺。遂謂於消無礙。此大誤也。蓋肉食者雖有時早覺腹內空虛。不過所食之肉凝縮於胃中。其體積略小。非消化也。肉之化學的作用爲那篤里（Natrium）性。其在胃中瀕出水漿。以致本體漸縮。此水縈迴腹中空虛之地。大類飢腸欲鳴。實則消化至不易。易凝縮之後。但成渣滓。隨排洩而去。平日列於分析表上之營養分。無絲毫足以益人。故曰肉食不爲滋養也。又凡屬植物性之食物。未嘗有二物同食而生害者。若麤硬肉類與他物同食。恆以爲患。其於果物尤不可不注意。抑又有言人之齒宜於參而。不宜於芻。其作臼形。所以便於穀食。卽與馬牛草食之齒作磨形者。亦弗同。蓋粒

顆。可。舂。而。根。莖。與。葉。非。磨。莫。碎。人。齒。不。能。左。右。迴。旋。唯。馬。牛。等。能。之。由。其。顎。骨。之。構。異。也。

第三章 食物消化之妙用

食物之與消化。雖似盡人能知。然以其有深奧密切之關係。欲明其所以然者。未始非有益事也。食物本體。縱具人身不可缺之性質。不可少之要素。第非經消化以成血液。未見其能週行人體。而奏其為性質要素之功也。使所食一旦成爲流動之物。是物一交於血。亦卽爲血構成。強固之軀幹。此之謂消化作用。吾人研究其事。首宜知其機關構造之大概。消化器之全部。極蜿蜒而結詘。以口、胃、肝、脾、腸、五事。轉合而成。口內有齒。有舌。與唾液腺。唾液腺者。分泌阿爾加里 (Alkali) 性之唾液。機關也。普通之齒。小兒約二十枚。成人則三十枚。口與胃之間。有所謂食道之狹管。爲之連絡。胃腕之形。如西洋梨子。若可容升許之囊。腕之外壁。爲伸縮自由之筋肉。所造內被。粘膜而多皺襞。其噴門。滿佈分泌酸液之小腺。又與酸液。

共成胃液之百布聖腺亦居於噴門肝臟居胃之後以一端抱胃爲之保護能造膽汁以小管輸送於胃下之消化器管脾臟橫於胃之下多泌脾液歸輸之途一如膽汁小腸尤爲重要之化消器其長可達二丈五尺其內部有無數小腺分泌粘液以助消化復有無數橫襞凸起之物所以擴張其體吸收既消化之食物也大腸不能謂爲消化器僅司檢查之職長約五尺較小腸短而粗大食物有經過小腸而全消化者頓留此處吸其水分乃排洩以出之上述口胃肝脾腸五種消化器及唾液胃液膽液脾液腸液之五種消化液與夫澱粉蛋白脂肪糖分鹽分之五種食物互爲關係之動作殊奇妙可觀吾人當食飯時若含咀良久則較初入口中自多一種甘美是則唾液作用彼以不可思議之力能將無味澱粉立變而爲糖質準是作用以唾液與糊精混合加熱使其溫度與血同糊遂成漿其味甚甘是知液功用在於化澱粉以爲糖質也此等作用不特在口中爲然卽下咽三四十分間亦繼續不絕過此則酸性之胃液分泌既多唾液之阿爾加里性爲

其所壓其消化之功。乃廢。故食之時。忌食酸物。亦以其有害於唾液之阿爾加里性也。胃中一日分泌胃液之量。凡五十餘兩。此液視他種消化液。有異其性。極酸。據化學者言。殆含有與海鹽同性之鹽素。又胃液中除酸性外。復含有百布聖兩者。相合消化蛋白質而成百布頓 (Peptone)。百布頓者可溶性之營養分也。食物而既成。此直可收攝於血液中。而食物之本來目的。達矣。膽汁之用在於消化脂肪。使食物脂肪質成柔滑之汁狀。如牛乳。復與腸液連合。以小管通過粘膜細胞。送於血液或淋巴腺 (Lymphatic glands) 之中。云。至於腓液。頗具極大作用。凡唾液胃液膽汁之功效。一己爲之。亦能使澱粉爲糖。使蛋白爲百布頓。使脂肪而爲乳汁。尤能化生澱粉。使成糖質 (如生熟果物所含之澱粉)。若腸液則消化糖質。且將各種食質檢查。一過有消化未盡者。自行消化之鹽分。亦由腸液消化。但各種消化液。咸能就其所宜取者而消化之也。消化液之主要效用。既論。次如前。此外猶有效用多種。如唾液能使食物柔潤。便於下咽。其由唾液所成之糖。乃所

以溶解鹽之營養分俾成構造骨骼之要素是故澱粉質之消化苟不能充分則糖分無多而鹽分不能溶解骨之原素乃無從而生。僵僕病及英吉利病常患腸胃膨脹不過由澱粉消化之不充分耳。昔有醫士謂僵僕病原因乃礦物性鹽質不足所致。此非三折肱之論也。胃液亦於消化蛋白質外且爲防腐劑之用。以防胃中食物醱酵腐敗。蓋胃液爲障能使各種傳染病之黴菌觸之立死。免爲胃患。顧所奇者此重要有益之胃液在人體中固能防毒。然施諸他物則又肆毒。試取胃液注入別等動物血中。該物俄頃斃矣。膽汁之用亦大。能取身體之毒而溶解之。或遇酸性胃液浸入腸內之時能調和之作。腸內粘膜之保護並刺戟腸臟增其吸收之力而防食物腐敗之虞。吾人總觀以上消化之奇妙。知有神秘大力者在焉。胡以同爲阿爾加里性之血而某腺則分泌阿爾加里性之唾液。某腺則分泌酸性之胃液。又胡以今日所食之物而明日復能吸取食物之功。此一問題窮化學家之試驗。盡醫學者之研求。恐難解答。是不得不委之造化神工矣。矧消化

之作用純爲自主而不繫乎人之意志。姑就唾液言之。當吾人毋須唾液之時。涓滴不出。食水漿與柔潤之物。其分泌較少。使所食爲乾澀者。則源源而來。其他之消化液亦然。不限乎量。不限乎質。唯適應於消化。是從亦神矣哉。

第四章 人身與食物究竟是神秘不可思議者

今有言者曰。吾人亦如蜣螂逐糞。所食者糞與土。耳聞者鮮不掩口大噱。譏其詭。詭雖然。日夕所食。要不過糞土之變相。以今日食彼。無感覺。智力之米麥。明日卽轉而爲哲學者與文學家。或思高遠之理。或運絢麗之詞。所食者未幾而功效顯矣。古代索遜人有闡發此理。其言曰。『Every man has lain on his trencher.』意蓋人乃寓於食物之中也。推米麥來。原本出於糞土。而吾人所以得成此軀體者。則無非米麥等物所致。更證諸目前。吾人此頃言笑動作。舍食物而外。誰爲爲之耶。今就食物變化之階。歷分別陳之。其經過之第一關頭曰。口。咀嚼與唾液。則口之消化也。咀嚼一事。極爲重要。苟食物咀嚼不透。雖有唾液不能化之。爲糖。又假令

某物雖非澱粉質。但能咀嚼。良久。可使該物一下。胃腸輒與消化液融合。消化至易。故臨食宜從容閑靜。彼鯨吞虎噬之輩。恆以此致病。若咀嚼既久。能使唾液大增。食物於未入胃之先。早經消化。其利誠非淺鮮也。苾芬在前。味官已動。則饑涎欲墮。因知食物宜含咀口中。俾其他消化器消息早傳。則各消化液之分泌必多。不然。囫圇吞下。胃液驟不及知。一時莫應。而所食之物。遂不得不壅積胃中。徐俟胃液之分泌矣。據聖彼得堡之保羅氏所言。雖同一胃液。然當食物在口時。預行泌者。與食物既入胃中而後分泌者。其消化力大相懸殊。夫唾液消化既如是重要。則吾人食物宜取其乾澀者。庶唾液增多。而胃液消化亦可以收其效。關於此事。保羅氏常作有趣之試驗。一日餵其所畜之犬。直以管送食物於犬之胃。不勞犬之咀嚼。犬胃驟得食物。久不消化。由此觀之。食物儻非久存口內。味官乃無所覺。胃液不能先行分泌。若能善加咀嚼。則食物與唾液融合。使成糊狀。殆一入胃中。胃中之消化。至爲暢適。蓋胃於食物本無碎之之力。其職任全屬乎齒。齒如怠。

棄厥職胃乃大勞誠以食物不甘久滯於胃也使胃液而能長與食物爲伴猶可冀其消化願乃不然食物入胃中之四小時胃中立轉行吸收作用而胃液從不少出此半經消化之食物獨留胃內輒有無數毒菌覬其藩衛既空四面麇集（胃液能防腐）而食物終以敗壞醱酵作酸且變加斯（Gase）酸水上噎腹響胸燒常以致病若食物爲澱粉糖分固有此弊如或爲蛋白質爲害尤烈彼極危險之毒菌乘此生長蔓延遂釀成胃加答兒膽汁病黃瘰病及其他一切胃腸病而虎列刺腸壅扶斯等病亦皆由此生焉幸而胃力強健務取其壅滯之物而排去之或不致有上述之患然而胃以掀衝之故又難保其不病擴張胃病擴張復爲毒菌叢生機會斯病亦莫免矣意大利霍拉氏云食物若經久嚼可令其營養大增英國劍橋大學聞之卽由教授監視之下實驗多次益足證明其說又之久嚼之物既下咽以咽喉後部之筋肉之反動使之逆上則物愈柔化有欲食物易於下咽因伴以茶水羹臠等事而此力遂弱或至全失匡救之法惟以一月忍耐多

事。咀。嚼。亦。可。復。原。此。力。之。作。用。與。幽。門。之。將。由。胃。入。小。腸。之。食。物。一。一。停。止。而。檢。查。之。者。蓋。同。爲。一。種。保。護。力。也。若。不。察。此。靈。妙。作。用。徒。就。化。學。之。折。衷。欲。妄。斷。食。物。之。營。養。分。幾。何。不。誤。耶。要。之。衛。生。之。食。宜。將。入。口。食。物。透。切。咀。嚼。毋。使。失。其。風。味。然。後。適。度。吸。取。其。質。之。宜。者。如。是。則。除。某。種。不。治。之。疾。凡。腸。胃。等。病。自。然。可。愈。且。精。力。亦。日。形。強。固。也。唾。液。入。於。胃。仍。不。輟。其。作。用。迨。胃。液。盛。行。分。泌。之。際。使。食。物。化。爲。酸。性。於。是。唾。液。之。作。用。遂。止。又。醋。酸。亦。有。妨。唾。液。消。化。之。力。縱。不。至。遏。絕。唾。液。不。能。分。泌。然。猶。害。其。澱。粉。化。糖。作。用。是。不。可。不。加。之。意。也。茶。與。咖。啡。之。單。寧。酸。(Tannic acid)亦。然。而。蓆。酸。(Oxalic acid)尤。烈。以。六。千。分。之。一。少。量。已。足。令。唾。液。化。糖。之。用。全。失。卽。酸。性。之。果。汁。若。食。之。過。多。亦。足。爲。患。或。不。酸。而。油。膩。者。尙。宜。禁。制。蓋。植。物。性。之。脂。肪。雖。投。涓。滴。於。澱。粉。中。乃。不。能。水。乳。故。不。爲。害。若。動。物。脂。肪。能。滲。入。澱。粉。防。害。唾。液。與。澱。粉。混。和。至。有。不。能。消。化。之。患。非。所。宜。矣。胃。之。消。化。特。質。全。恃。胃。液。作。用。以。消。化。食。物。之。蛋。白。其。消。化。之。始。在。胃。液。盛。行。分。泌。之。後。卽。

食物入胃經三四十分。唾液作用既止之時也。胃液之所以分泌，乃由百布托辛、食質喚起。此百布托辛復有多種。某種可成百布聖，某種可製水鹽酸。其始存於食物之中，但以唾液溶解而出。或則憑唾液作用變化。某種食物而製成之。於此有一極奇之事。蓋各消化器作用始終互相聯絡，同有關係。如唾液既成，百布托辛卽以百布托辛引起胃液之分泌。遂能消化食物。是其同一例也。百布托辛之功效能使胃部普通動作頓增二十五倍。食物中苟無此物，猶糠覈矣。大抵果物及穀物中多含有焉。胃之消化舍胃液外，尙賴其本體伸縮及橫隔膜升降之助。得使食物融和成流動體。三小時後動作盡致，食物乃下幽門而入小腸胃部消化之能事於是畢矣。食物既入腸中，此際膽汁、胰液佇候良久，遂各致力於消化。膽汁者能使脂肪化爲石鹼質。食物因腸管收縮運動陸續向大腸進發。此時特行醱酵作用，所以消化糖分也。然成長者與未成長者，其消化糖分之力迥別。成者宜於麴糖及由唾液與澱粉所成之糊類。若未成長者，則以乳糖爲宜。故牛乳

之。適。於。幼。而。勿。適。於。長。者。腸。之。消。化。力。異。也。砂。糖。之。於。人。體。至。爲。無。用。以。腸。內。全。不。消。化。則。此。物。之。無。益。可。知。由。此。而。觀。胃。部。特。一。預。貯。之。所。食。物。在。胃。成。流。動。體。週。流。二。十。五。尺。小。腸。之。間。隨。而。消。化。隨。而。吸。收。或。小。腸。未。全。行。消。化。者。則。歸。之。大。腸。故。大。腸。不。名。消。化。器。亦。曰。吸。收。器。而。已。肝。臟。之。細。胞。以。奇。妙。作。用。將。胃。與。腸。所。消。化。之。蛋。白。質。一。一。察。視。且。去。其。侵。入。食。物。之。毒。排。其。無。用。之。質。又。以。消。化。作。用。製。成。之。糖。分。變。而。爲。動。物。性。之。肝。糖。鄭。重。貯。藏。之。當。身。體。某。部。之。須。用。補。苴。或。生。熱。必。要。之。時。立。將。肝。糖。送。於。所。須。之。地。夫。糖。分。之。在。食。物。幾。占。過。半。之。量。使。人。身。無。肝。臟。則。食。後。直。混。諸。血。中。不。發。大。熱。必。依。膀。胱。動。作。成。一。種。如。尿。崩。之。患。矣。然。而。肝。臟。於。糖。分。作。用。各。異。其。力。於。麩。糖。果。糖。糊。類。三。種。其。作。用。至。爲。暢。適。至。於。砂。糖。乳。糖。其。成。績。特。少。許。而。已。食。物。一。經。肝。臟。采。取。進。而。入。於。心。臟。復。由。心。臟。引。輸。全。體。遂。行。同。化。作。用。同。化。作。用。者。以。液。體。之。營。養。分。變。而。爲。固。體。之。組。織。也。卽。食。物。轉。成。人。身。之。謂。也。食。物。之。轉。成。人。身。與。最。初。之。人。從。何。處。來。其。遭。蛻。之。際。有。難。

言者矣。或謂中有六種以上之康。芝。模。斯。與。酸。素。合。提。取。食。物。所。有。精。力。酌。量。適。合。於。身。體。組。織。情。形。而。支。配。之。雖。然。如。此。解。答。究。非。吾。人。所。明。無。論。何。人。於。創。造。萬。物。者。之。創。造。萬。物。與。夫。食。物。之。轉。而。爲。人。此。中。奧。蘊。皆。不。能。知。也。

第五章 人食物耶物殺人耶

夫人不食、則不能生、於是首有重要之問、卽何食而後適也。然世人恆等閒視此、或曰、食其所好者佳耳、或曰、能果其腹、凡物皆宜、或以爲三餐有三餐之食、宜各爲選擇、吾人乍聞此語、當知其謬、願舉世習而忽之、寧非可怪在律、凡有害於公衆衛生者、罪之以鼠子、能爲人患、卽亦設法以防、乃於人人日有之食物、其爲害足以戕賊人體者、曾不少加之意、夫使世人蒙惡犯罪、追溯其原、未始非食物之所致也、吾人構庇體之房屋、其所遴選者、務求美材、大木使適其用、奈何構造本身之食物、反漠然視之、某學者有言、舉世之人、其致意於飲食者、視致意於居處者、十不及一、崇樓廣廈、雖千萬金、不恤窮極、規畫務使輪奐、而於所食、則恣口腹

之慾。但問肥甘與否。夫食非求饜飫。以爲樂也。不得已而後食。亦唯供其所需而已矣。既名嗜慾。則其爲不正。可知。飲食以饑吻爲去取。尤爲不可。某名醫曰。疾病由飲食而生。亦可由飲食而治。雖言大而近於夸然。亦未嘗無理也。今人體魄皆古人逾弱者。其主因由食物養生之日惡也。蠻荒種族一與文明人相往來。漸失其魁梧碩大之舊觀。亦由飲食遷異。是又人所能言者。食物既能生人。又能殺人。然則吾人飲食。究以何物爲宜。斯固不可不詳審慎。亦本書所論之旨也。吾人所宜食者。不外蔬果穀類等物。其所不宜食者。則肉與草是也。凡動物骨骼及其齒胃。咸能就其所食之物。而示其構造。故以骨骼示解剖學者。彼立辨其爲何動物。與食何種物。而生言之。無誤。人齒不適於草食。前既述之。今更證其不宜於肉食之理。以破一世疑惑。人齒構造與猿類同。其他所謂肉食動物之齒。既尖且銳。人與猿皆無之。彼尖銳之齒。乃以撕裂肉中之纖維而生。又保其無齟齬之患。故駢列之間。恆有空隙。使肉之纖維不致罣絡。而虞其腐壞。若人齒則迥然不同。其舌

且甚柔滑。手則無爪。足亦非蹄。胃之構造亦但適於果蔬穀類而已。由此數者而觀。人固非肉食者也。卽所言動物有肉食。草食之別。亦假之詞耳。蓋動物初無肉食。特爲外緣所逼。於是某種動物或爲肉食。有謂動物本皆肉食者。非也。使其說爲信。則多數動物必有舉類而盡滅者矣。或又疑動物之肉食者不能驟變而爲芻豢。但犬若貓。雖半月可易之矣。更觀夫獵犬逐獸。乃不自膏其吻。凡此皆可爲動物原非肉食之證。抑吾人所以肉食者。亦不外攝取肉中之植物性。而植物性卽陽光精力所凝結也。所謂營養分者。亦卽此物。大凡食物殆有之。試爲之。率假如肉一方含有五九二之營養分。則芋有其四。三五牛乳有其三四。七玉蜀黍有其一六。四八米則有一五九六。豌豆有其一五。一五麪包有其一〇八三。果實所含由一〇六二。以至於三二六五。由此言之。肉之營養分固比他種食物爲少。况復消化難。渣滓多。毒物之浸入亦易耶。夫灰燼重則害火力。肉食旣多。渣滓且易腐壞。人之精力亦因之不能暢適。活動甚至日卽於衰弱焉。凡畜類當勞瘁死亡。

之際。肉中生一種疲毒（按疲毒殆所謂開那托克辛 *Kenotoxine* 也）食之必貽人以大患。而此種疲毒於通常食肉中皆含有多少。即使殺一碩大無病之牲。然將死未死間。其心臟肺臟之動作雖止。而體內各細胞恆有數時生活。故其物雖死。所謂疲毒即於此時而生爲害一也。顧世人每喜肉食。推言其故。殊鄙陋可笑。大抵食牛者欲壯碩如牛耳。野蠻酋長慕敵酋之奇偉。遂殺而食之。斯亦肉食之濫觴者歟。總之肉食一事誠無益而有損。肉食者鄙。古今中外咸無異言。古有曰者。談言微中。然恆審問其所食。則亦慧心人也。近世宗教家與教育家。神態頹頹。一面使人肉食。一面說道德。講倫理。自命救世度人。非自以其矛而陷其盾邪。世道日衰。民德日喪。學校教會不能救之。儒生神父訓令。敕詔不能挽之。其亦着手於庖廚鼎俎之間而已矣。胃腸內之肉汁及肉之腐壞物質。不具白血球。且能敗血中之阿爾加里性白血球。與阿爾加里性有殺菌之本能。今既無此。則人體內乃無防毒之具。是亦肉食不宜之據也。如白開德氏所言。倫敦市之民之死亡。

率視村舍之死亡率滋多以市人肉食多於村舍也人與動物其形體構造或有相似之點故人之病能傳染於動物動物之病尤能傳染於人如肺病絛蟲等蓋傳染病之至重者世人固知絛蟲自豕肉而來實則出自牛肉者不少據美國統計人病絛蟲其生於牛肉者恆居十分之九而牛之病肺者復盛故肺病亦多從牛肉而生但觀美國所驗之牛罹肺病者某地占百分之六某地占百分之二十五以致百分之五十焉虎列拉中有曰豚虎列那者明其出於豚肉矣在美國每年受虎列拉之嫌不許屠殺者平均有三千頭聞之檢察醫官曰果嚴覈查驗之市民欲得無病無害之牛豕等肉每斤非二金以上不能致其二金以下所得者類皆受病然則肉之代價視病之輕重高低吾人何苦樂於嘗試耶近世牙醫士日見其多良由肉食盛而齒易壞也肉之纖維留塞齒縫腐敗後則爲齒害若腐敗於胃腸中與血液和是否卽生各種疾病邪醃製之肉食尤惡啟蓋數小時輒壞其成毒至易食之甚至殺人而其毒乃無臭味使人無從預防欲免其害唯有

不食一法。每值大戰爭起。則罐製肉之害多一證據。而於馬尼拉一役。數分鐘之頃。斃軍士三千人。尤彰明較著者也。英國之痛風症。向謂其來自酒毒。今則明其生於肉矣。著名之卑克博士嘗謂腎臟炎由飲茶食肉而起。又帕奴爾及魯克斯兩博士近云。瘡腫症之原因實由於豚肉。以肉食能使人體反抗癌腫之力日弱也。若將肉飼貓。嘗易罹癩癩。而卑克氏更云。人患癩癩亦由於肉。人體中尿酸增多。將令向腦循環之血遲鈍。癩癩者亦由是而起。人果能屏去茶肉二事。則尿酸可除。而癩癩可治。如上所言。則肉之不適於人體組織機關。可知不特無養生價值。徒爲致病之源耳。夫萬物同原有生無生。是一非二。然非明於哲理者。雖妄生分別。難與言此。彼固不能視木石同於生物。第亦不忍視生物同於木石。則惻隱之念生矣。牛羊犬豕以媚眼乞憐於人。不能謂其無感情也。其喜樂悲苦亦同於人。誠不當任意斬斫。視同無生之物。吾人談美人。解放黑奴。歷史未嘗不拍案稱快。奈何復倡弱肉強食之說。不以惻隱憐彼。穀觶母乃不能擴而充之歟。昔美國

某報載黑木大將嘗蒞芝加哥屠牛場不覺掩面而出夫以殺人爲能事之大將尚不忍視其慘痛何如然而此等屠場遍於通邑大都矣世有號稱仁人義士如宗教家及改良社會之輩乃不見其呼號以出此無辜且不見其掩面而不忍視何也復有刑事政策家其志謂預防人民犯罪爲之善擇職業設感化院凡所以爲犯罪之動機務爲防遏甚苦心勞意顧此等殘忍屠戮能使世道人心日趨險惡曾無有道及之者抑亦惑矣當主人偕牛馬並耕時主人賴牛馬之助田事既畢以手撫之彼亦舉其媚眼以報主人重愛物我之情至爲和樂未幾凶日一至主人立變其猛酷之貌取其素所相依者斧碎其首於是空中聞哀怨之聲地上灑無辜之血殊可悼歎不佞嘗往觀芝加哥屠場不佞非軍士不習殺人於其境狀滋不忍觀又非文家不能曲繪所見然猶彷彿記憶長覺宏敞建築及貴重器械環立無數就死之輩淒愴凝睇彼操刀者躊躇四顧神氣極爲獐惡裂胸斷脰哀啼滿耳是日也所殺不下十五萬頭聞去歲在此屠殺之牛約五百萬頭豕則

一。千。萬。頭。據。學。者。計。算。流。出。之。血。能。浮。五。巨。船。云。嗟。夫。演。此。罪。惡。慘。劇。所。流。之。血。果。無。復。仇。於。吾。人。之。一。日。乎。曰。有。之。今。之。肉。食。而。受。毒。者。是。矣。

第六章 牛乳與鷄卵及其他之害生物

前章所述近似道德論然證諸生理上未嘗謬也佛教之禁止肉食豈無故哉彼肉食之宗教家蠡目豺聲直僞善而已肉食既非所宜而牛乳亦不爲益蓋動物之乳但適於其所生及其同類若異類本無消化此物之胃力故不可飲人本單胃與牛之爲多胃者大異人既不宜於芻食則芻食之乳亦不適於人人之所生宜飲人乳（尤宜自乳其兒設母體缺乏乳汁或有病不得已而使其兒食他人之乳然僱乳娘亦須審慎擇其身體強健而無隱疾性情端正而無惡德者）近世學者見以牛乳養育小兒之死亡率其數倍多已大驚異假令所育小兒不死然於統計及實驗上之表現此等兒童體魄極弱其智慧道德各點於先天的比較人乳所育者瞠乎不及是不可不注意以研究之也據德國醫界報告就收入

於感化院之頑童五千餘人中其以牛乳育者居百分之八十二又紐約市有梯巴氏者於市中小學校落第學生四千人中調查所得則百分之八十七乃牛乳所育者更就優等生二百人中而研究之其飲牛乳者僅占六十五名觀此則牛乳之適否可斷爲賢母者毋使可愛之子飲牛之乳而爲牛之子也胃之消化力雖同是人類亦因而異同是一人亦因年代而異小兒之胃適於消化乳糖故牛乳一物亦不爲大惡然至九歲十歲時此力已減去一半十五六之頃此力僅存三分之一一屆丁年以往殆全失矣故人飲牛乳每作酸醱酵而成瓦斯職是之故也膽汁病定期之頭痛病及其他舌白等症皆從牛乳而來且牛乳不獨自身爲患猶能以牛之各種疾病傳之其人如肺病霍亂台科奈德熱及支夫的里等多爲牛乳所傳染至於結核性的肺病其起於牛乳者十常八九以牛在動物之中蓋至易受肺結核病者也觀美國政府公佈平均一百頭中有三頭患此病者某鄉邑所畜受病居其半數又歐洲某都市亦報告該處之牛患病者過半在今

日。觀。之。勢。必。日。熾。由。此。遺。傳。波。及。欲。求。無。病。之。牛。將。不。可。得。而。飲。乳。之。廢。止。將。有。日。矣。幸。此。傳。染。之。病。非。不。可。預。防。果。能。以。牧。馬。之。法。養。之。潔。其。栖。止。之。地。使。行。適。宜。運。動。時。時。爲。之。洗。刷。取。乳。時。尤。須。鄭。重。殺。菌。而。飲。之。若。求。其。萬。全。者。要。以。不。飲。爲。佳。又。據。美。國。衛。生。局。報。告。謂。牛。乳。縱。如。何。漉。濾。而。乳。中。仍。有。肥。料。枯。草。細。毛。塵。土。種。種。不。能。消。化。之。小。屑。至。其。黴。菌。之。多。波。士。頓。市。中。檢。查。一。滴。中。已。有。六。十。萬。枚。歐。洲。各。大。都。市。平。均。一。兩。中。有。二。億。五。千。以。上。其。最。多。者。有。五。十。四。億。寧。非。可。懼。邪。雖。其。中。不。盡。爲。腸。窒。扶。斯。及。虎。列。拉。之。菌。然。亦。不。可。輕。忽。以。其。能。使。胃。中。食。物。腐。敗。當。同。化。時。每。起。頭。痛。等。病。且。使。食。物。之。營。養。分。銳。減。牛。乳。之。無。益。而。有。害。者。如。是。則。他。乾。酪。等。物。可。決。其。非。佳。品。矣。然。則。卵。之。爲。物。何。如。蔬。食。者。流。有。以。爲。卵。固。動。物。性。之。物。一。旦。腐。敗。不。能。自。殼。外。測。之。遂。曰。卵。不。宜。食。是。亦。過。情。之。論。吾。人。所。以。不。肉。食。者。非。徒。以。其。爲。動。物。性。之。謂。亦。謂。其。動。物。性。中。之。不。適。於。食。者。耳。若。以。卵。爲。動。物。性。且。不。適。於。食。殊。亦。武。斷。卵。之。營。養。分。類。似。胡。桃。其。未。解。化。之。前。

無通常動物性所具之尿酸等毒。其中卵白約一安士。卵黃則一安士。有半十枚之卵。其營養分可敵一斤之肉。就卵白而論。水居七分之六。其一爲蛋白質。黃則六分之一爲蛋白。三分之一爲脂肪。二分之一爲水分。其他各種之卵。或含鐵質及石灰等。分要之。十五枚中已備吾人一日應需之蛋白九枚。之中已備一日所需之脂肪。故以十二枚之卵與麵包一方。足爲大人一日食料。然卵之爲益。在新鮮之時。始著。若既壞者。至不宜食。又煮之半熟。消化最易。過熟則爲害矣。然以其蛋白質過多。故不可多食。非若脂肪澱粉多。則存貯體中。原無大患。蛋白質過多。能亂血液。疾病將由是而生焉。總以上所言。人苟食其所不宜食之物。不特無益。且足爲害。至其所宜食者。不外植物性之食物。無論東洋西洋。皆當食之。願世人醉心於暫種習尚。甘受肉食之毒。良可慨也。近世主要食品。咸推麵包。然僅食麵包。不足以養生。宜兼食富於蛋白質者。若胡桃雞子。誠不可闕。此外更須糖分及脂肪質者。當向果實求之。凡此皆吾人天然食品。又何須取彼穢濁之物哉。此外復

有一切飲料及嗜好品。夫既名嗜好。則其無食物價值可知。酒與煙草。茶與咖啡。類皆有害而無益。菸酒之害於衛生。在今日可毋俟喋喋。使人神志昏惰。性氣易狂。身體日弱。皆酒之所致。以言其害。何可勝道。若利則不能舉其一矣。顧茗芋之輩。猶怒目而爭曰。飲不過量。亦殊有益。吾不審其何據也。彼以刺戟愉快爲利。不知樂之所在。卽禍之所生。猶以雅片治病。不虞轉病於鴉片也。當其酒氣拂拂。邊暇停杯。却顧或心知其意。終不敵拍浮之樂。於是酣沈而不可藥矣。茶之害不下於酒。然日常所用。人每忽之。茶與咖啡所含毒質。居百分之三。至百分之六。世有不可名狀之病。終日昏昏。似因勞動或氣候所致。實則茶之爲患耳。好飲茶者。每見神經衰弱。顏色慘白。足證其毒。且茶酒二物。若嗜之成癖。偶不痛飲。輒有所不安。茶之爲物。哥富芬(Othein)而外。更含單寧酸及其他數種毒質。足爲神經統系及消化器作用之大患。據裴氏所發明。一盞茶中之哥富芬。能令胃中酸分全失。其效又羅巴特氏之實驗。謂茶能防止唾液消化澱粉之作用。德國一生理學

者嘗證明連日飲茶之人其消化力減去三分之一又謂單寧酸不特妨害澱粉消化於蛋白質之消化亦有障礙欲免各弊先宜去水厄云

第七章 吾人所以主張素食

吾人主張素食匪特可以養生抑謂非素食不能養生也所謂素食自非糠覈草具之謂其鮮潔甘芳有足樂者焉近學者之論食物養生約分三派其一爲普通所行者主營養分說所食惟營養是求如蛋白澱粉脂肪等事而尤以蛋白爲重次爲意大利學派主鹽分說蓋本於化學見解之說也此說謂人體憑鹽分作用然後能活鹽分調分和得宜自無疾病否則一部分調和不適既呈異狀而疾病遂生若蔬食素食至爲合理以其能調鹽分而使之和也顧此說所謂鹽分非指食鹽而言意謂如加里蘇達各種之礦物鹽耳第三則主百布聖說百布聖之用或造營養分或增加營養分其營養過多者亦能減之故食物不可不擇其含有百布聖與夫能造成百布聖者也此三說皆趨於極端三者之中儻固執一說不

顧其他亦未免大愚。吾人所食務取營養充分且含有鹽分及能造百布聖者斯爲佳矣。食物既備此三事然使其一日易地則物性質變一日易人則人之消化及其所需者變是二者猶須注意酌量如獸類之與人類其體肉構造既異則其所宜取者隨之而異同爲人類而西洋人與東洋人其體質既異則食物亦隨之而異。至若小兒之與成人壯者之與病夫則又從其身體狀態而爲之分別矣。漫不加察徒以調和鹽分爲必要雖遇病夫仍守其化學見解與以不能消化之物不已。顧乎如以爲所食必求消化之物（卽營養分說）雖屬壯者乃務去其成精力與骨骼之礦物質亦未足爲通論也。由是而言吾人素食養生之說於成人壯者小兒病夫之間不無分別。惟本書就普通康健之人而論彼小兒病夫養生法姑俟異日言之。雖然既能一定普通養生之法則其他一切自不難以常識習慣求之。思過半矣。人生所食各以地異西洋所重者爲肉東洋所重者爲穀吾國本以農立國其土地氣候尤宜稼穡粒我烝民垂數千禩矣。至近日始有以麵包代

米。麪。包。有。米。糠。之。質。料。故。人。齒。及。骨。所。須。礦。物。質。亦。復。多。有。且。能。刺。戟。腸。胃。使。其。消。化。作。用。愈。形。活。潑。固。食。物。中。之。妙。品。也。或。以。爲。米。如。長。食。能。致。脚。氣。之。患。是。不。無。過。慮。然。慎。毋。過。於。精。鑿。以。去。其。外。皮。其。能。餐。彼。粗。糲。者。愈。佳。尤。須。副。以。豆。麥。互。爲。補。助。彼。無。知。米。賈。務。眩。粲。潔。至。混。沙。入。米。而。舂。之。是。亦。一。大。罪。過。須。知。米。經。多。鑿。能。使。其。三。分。一。之。蛋。白。與。二。分。一。之。脂。肪。隨。糠。糲。而。去。矣。有。作。胸。骨。神。經。及。筋。肉。之。特。效。豆。類。亦。各。有。其。功。而。通。同。功。效。要。以。多。食。蛋。白。質。也。豆。醬。與。豆。腐。醬。油。可。代。卵。而。用。抑。其。效。且。視。卵。爲。勝。遑。論。牛。乳。牛。肉。一。升。之。豆。其。營。養。分。已。敵。肉。一。斤。其。他。營。養。分。爲。牛。所。無。者。豆。乃。具。備。其。皮。殼。爲。健。胃。之。物。益。人。精。力。豆。腐。之。養。分。固。多。其。未。下。苦。鹽。凝。固。者。曰。漿。以。代。牛。乳。尤。有。奇。效。豆。漿。一。合。含。蛋。白。十。八。分。脂。肪。十。八。分。含。水。炭。素。二。十。五。分。鹽。分。七。分。而。適。於。人。體。中。最。貴。之。蛋。白。乃。較。牛。乳。多。二。倍。有。半。脂。肪。與。含。水。炭。素。多。一。倍。有。半。是。則。飲。豆。漿。一。合。已。是。當。牛。乳。二。合。半。矣。且。豆。漿。之。蛋。白。較。牛。乳。者。易。於。消。化。吸。收。有。病。無。病。皆。宜。常。用。此。物。雖。窮。

山。僻。壤。不。難。致。之。其。值。廉。其。製。易。以。大。豆。一。合。入。水。四。倍。浸。十。五。小。時。取。豆。搗。碎。扮。水。煮。之。至。沸。以。葛。布。漉。之。可。得。豆。漿。一。合。五。勺。下。單。舍。利。別。少。許。分。二。次。飲。之。冬。日。雖。朝。夕。可。用。惟。夏。日。每。易。敗。壞。須。隨。飲。隨。製。其。濃。淡。多。寡。任。意。爲。之。然。以。其。脂。肪。較。多。於。牛。乳。下。痢。亦。易。常。飲。則。取。其。稍。薄。者。自。然。無。妨。醃。漬。之。物。有。堅。固。筋。骨。之。功。然。胃。弱。者。不。宜。多。食。尤。以。肉。類。爲。忌。此。外。如。胡。椒。芥。子。及。薑。桂。等。物。徒。載。刺。味。覺。無。他。效。用。却。爲。腦。與。胃。腸。之。大。患。胡。桃。類。論。其。性。質。養。分。皆。置。首。要。其。特。質。全。爲。脂。肪。蛋。白。之。固。體。而。脂。肪。之。爲。質。復。純。食。後。立。行。溶。解。而。爲。同。化。作。用。既。入。胃。中。雖。遇。酸。液。猶。不。虞。其。凝。結。(動。物。性。之。脂。肪。不。爾)即。其。中。之。蛋。白。亦。含。有。脂。肪。焉。果。物。不。獨。富。有。營。養。且。具。重。要。酸。液。及。百。布。托。辛。其。未。熟。者。則。有。如。蔬。菜。之。纖。維。多。費。消。化。之。力。爲。益。無。多。迨。其。成。熟。儼。然。自。行。調。製。得。宜。水。分。既。甘。糊。質。亦。變。爲。果。糖。一。若。既。經。消。化。者。矣。飲。果。汁。如。飲。瓊。漿。使。人。元。氣。頓。王。以。其。咽。後。便。即。消。化。並。能。助。他。種。食。物。消。化。且。有。殺。菌。之。功。故。美。國。加。富。爾。柯。爾。尼。亞。等。州。盛。

行果物療治一法尋常熱病及胃腸等疾皆可治之胃健人食果不妨并食其皮胃弱者食之尤須細嚼然飯時以其酸故將令唾液之用頓殺（按酸物入口倍覺饑涎此非酸能促唾液分泌實則唾液作用既為所防壓務求勝之不得不分泌多量也）為消化礙故宜飯後始食茲將各種食物之營養分列成一表以資採擇如左

物 品	水 分	蛋 白	脂 肪	含 水 炭 素	纖 維	灰 分
糙 米	一四·三〇	八·六〇	二·〇〇	七二·九〇	一·三〇	〇·五九
精 米	二〇·六〇	五·八〇	〇·三〇	七二·五〇	〇·四七	〇·三三
粳 米	一四·三〇	八·六〇	二·〇〇	七二·九〇	一·三〇	〇·九〇
糯 米	一四·三〇	八·五〇	三·一〇	七二·一〇	一·〇〇	一·九〇

蕎麥粉	二二·九〇	二三·三二	二·七二	六九·六六	一·二六	一·四三
蕎麥	一四·〇〇	九·〇〇	一·五〇	五八·七〇	一五·〇〇	一·八〇
蜀黍	一一·四六	八·九六	三·九七	七〇·二五	三·五九	一·九五
稗	一三·〇〇	一一·七六	一一·〇三	五三·〇九	一四·七五	四·五五
粟	一三·三四	一一·五七	五·五五	六五·三四	一·六五	二·五五
黍	一三·六〇	一〇·三七	三·六〇	六九·七〇	〇·九一	一·八〇
玉蜀黍	一三·三五	九·四五	四·二五	六九·三三	二·二九	一·二九
小麥	一二·六〇	一二·三五	一·八四	六九·八四	二·八五	一·五四
大麥	一四·三〇	一〇·〇〇	二·五〇	六三·五〇	七·一〇	二·二〇
糠	一三·〇〇	一七·二五	一八·〇一	二九·一九	一〇·三三	一一·三三

素麵	一四・〇五	一一・二五	〇・八八	六七・四七	……	六・五一
白大豆		三六・七一	一七・四三	二四・九二	二・四七	五・〇〇
青大豆		四二・八五	一三・五八	二三・六八	二〇・九一	四・七〇
甜醬	五一・五〇	一〇・七一	六・〇四	一九・二五	四・五〇	八・一〇
鹹醬	四八・五四	一五・四二	五・九四	一一・三六	四・七二	一四・〇二
醬油	六六・三九	八・七一	一・七五	三・八〇	……	一九・四五
豆腐	八八・七九	六・五五	二・九五	一・〇五	〇・〇三	〇・六四
豆腐皮	二二・八五	五一・六〇	一五・六二	六・六五	〇・四六	二・八四
豆腐滓	八五・六六	三・六六	〇・八四	六・三五	二・九〇	〇・五九
豌豆	一三・九二	二三・二五	一・八九	五二・六八	五・六八	二・六八

蠶豆	一五·六	二八·八	一·二九	四九·七四	一·三三	三·二
赤小豆	一二·二〇	一八·三四	一·四三	五九·五六	六·〇六	二·六〇
落花生	七·五〇	二四·五〇	五〇·五〇	一一·七〇	四·〇〇	一·八〇
炒落花生	……	二七·五三	三五·二	……	三三·九八	二·八〇
萊菔	九四·五五	〇·七三	〇·〇一	一二·七〇	〇·五二	〇·四九
蕪菁	九四·〇〇	一·六二	〇·〇七	二八·二	〇·七二	〇·六八
人蔘	八九·二	一·二五	〇·三五	七·四一	一·一〇	〇·七七
白甘藷	六七·六	一·三五	〇·一九	二八·七七	二·四八	〇·九三
紅甘藷	七五·二〇	〇·九二	〇·二六	二〇·九五	一·三三	一·三五
馬鈴薯	七五·〇〇	二·一〇	〇·一〇	二〇·七〇	一·一〇	〇·九〇

筍	球葱	葱	獨活	蒟蒻	牛蒡	茨菰	百合	藕	芋
九一·七九	八五·九九	九二·六三	九五·一〇	九一·七六	七三·九三	六九·二八	六九·六三	八五·八四	八五·二〇
二·五九	一·六八	一·四七	一·〇六	一·〇〇	三·二〇	四·二七	三·三四	一·〇九	一·四〇
〇·一一	〇·一〇	〇·〇七	〇·一〇	〇·七九	〇·一三	〇·二〇	〇·一一	〇·二〇	〇·〇八
三·三二	八·〇四	四·三三	二·四七	六·四三	二〇·六一	二五·三六	二四·一五	一一·一四	一一·七〇
一·一〇	〇·七一	一·〇六	〇·七〇	〇·三五	一·九四	〇·四五	一·四二	一·〇三	〇·六三
一·一〇	〇·七〇	〇·四〇	〇·五七	〇·三五	〇·八二	一·四四	一·三五	〇·七一	〇·九九

孟宗筍	九〇・二	二・二八	〇・二二	四・四七	〇・九〇	一・〇一
白胡麻	六・九三	二〇・五四	五一・五七	一二・六〇	……	八・三六
黑胡麻	六・六五	一九・六五	四四・一五	一九・四三	……	一〇・二二
蕨	九一・一八	二・八三	〇・一三	一・四一	三・二七	一・一八
薇	六・三〇	二〇・二六	〇・四九	四一・九六	二〇・二五	一〇・七四
西瓜	九四・七六	〇・二六	……	四・七七	〇・一〇	〇・二二
甜瓜	九二・四〇	一・二五	〇・四八	四・一〇	一・二四	〇・五九
南瓜	九二・二四	〇・六五	〇・一三	六・〇八	二・二五	〇・七五
胡瓜	九六・六四	〇・八五	〇・〇八	一・九六	……	四・〇七
銀杏	五〇・〇〇	一三・八七	二・一八	四一・七三	〇・三九	一・八五

茄子	九四・〇〇	一・〇〇	〇・〇六	三・二一	一・四二	〇・三三
栗	五七・八九	二・九〇	〇・三八	三六・四九	一・二三	一・三三
胡桃	四・七四	二八・四二	五九・一八	三・一九	一・五四	二・八八

又表

品物	水分	糖分	蛋白質	鹽分	不溶解物	礦物質
林檎	八四・七九	七・二三	〇・三六	〇・四九	一・五一	六・六三
梨	八三・八〇	八・二六	〇・三六	〇・三一	四・三〇	三・七一
柿	三一・四九	一・五〇	六五・二三	……	一・六七	〇・二二
桃	八〇・〇三	四・四八	〇・六五	〇・六九	六・〇六	八・〇九

更將動物性之食物列其營養分爲一表以資參考如左

物 品	水 分	蛋 白 質	脂 肪 質	含 水 炭 素	鹽 類
牛 肉	六八·一〇	一三·二〇	一六·四〇		二·四〇
馬 肉	七三·六二	二四·四九	〇·六七		一·二七
豚 肉	五五·三〇	一四·〇〇	二八·一〇		二·六〇
卵 白	八五·五〇	一三·八七	〇·二五	〇·四八	一·〇一
卵 黃	五二·〇三	一六·二二	三二·三九	〇·四八	一·〇一
卵	七三·六七	一二·五五	一一·一一	〇·五五	〇·二二
兔	七四·一六	二三·三四	〇·二三	〇·一九	一·一九
鴨	七〇·八二	二三·六五	三·一一	二·三三	一·〇九

家鴨	三六〇二	一五九二	四五五九		〇四八
鷄	七六三三	一九七三	一四四二	一・二七	一・七三
鮪	七二・七五	一五・七九	一〇・六四		一・八二
鱈節	一四・二七	七五・六〇	五・二		五・〇二
鯉	七六・八六	一八・九四	〇・八四		一・三七
鱸	七〇・二五	二二・三九	六・七二		一・六四
鰻	六九・二四	一八・〇九	一一・五三		一・二四
鮭	七三・〇二	一六・八〇	七・九〇		〇・九九
鹽鮭	六二・五六	二六・一〇	三・一四		九・二〇
鮎	七六・九〇	一七・六六	一・八九		一・五五

更就意大利派之鹽分說詳列一表如左。

煉乳	牛乳	人乳	鱈	鱈	鮫	牡蠣
二五·九六	八六·三三	八四·七三	三六·八六	七七·七〇	七三·五九	八九·八九
一二·三三	三·六〇	一·五三	九二·五二	一八·六二	二四·八二	八·四五
一〇·九五	四·五六	二·九七	一·七六	二·五九	〇·五〇	〇·八九
四八·六〇	四·七二	澱粉 七·六一				
二·三四	〇·七二	〇·一六	五·三五	一·〇九	一·〇九	〇·七七

物

品

加

里

蘇

達

胡	糯	粟	糙	豌豆	大豆	小麥	大麥	精米	卵
麻	米		米	豆	豆	麥	麥	米	
〇・六二一	一・一五	〇・二三三	〇・二一〇	一・〇七	一・二六	〇・三一	〇・五六	〇・二一	〇・一六
〇・〇三三	〇・〇三三	〇・〇四	〇・〇四	〇・二三三	〇・〇三三	〇・〇三三	〇・〇六	〇・一一	〇・一一

蕎麥	赤小豆	梨	林檎	馬鈴薯	牛蒡	甘藷	茄子	人蔘	胡瓜
○・三一	一・一五	○・二〇	○・五六	一・二一	一・四三	○・三五	一・九〇	一・四三	○・七三
○・〇九	○・〇七	○・〇三	○・〇四	○・〇五	○・〇二	○・〇四	○・四〇	○・三五	○・一九

牛	牛	葡	菜
肉	乳	萄	蔬
〇・五一	〇・一七	〇・五〇	〇・五一
〇・一五	〇・〇四	〇・〇五	〇・一五

第八章 餘論

素食養生猶不可忽者。曰烹調法。食品中雖有極好之營養分。苟烹調不得其宜。亦不宜食。然詳論此事。究非此書本旨。今擇要言之。改革庖廚。其第一急務也。凡油醋。葷辛。沙糖等物。首宜屏斥。勿用動物之油。自不可用。即其他油類。非自然脂肪者。亦當禁絕。蓋在胃中。不與食物混和。直浮游於食物之上。膠膩胃壁。致胃液不能暢行。分泌其在口內。且妨唾液與澱粉溶化。使難消化也。據法醫士某發見。謂醋之害及肝臟。視阿爾哥保兒 (Alcohol) 尤甚。又英人魯巴芝教授試驗所知。

以一匙之醋能將變化一次食爲糖分之唾液敗之有餘且醋時含鹽酸一觸及齒與其他組織立爲大患胡椒薑桂及五葷等類略無營養但令食物失其風味於味官胃腸受一種難堪之刺戟欲憑此促進食慾直召病之惡劇耳食此每令肝藏脾藏激動成慢性便秘爲膽石病痔瘡病之緣起沙糖在腸中略受消化然由口及胃皆無所用之多食適成瓦斯作酸至起腸痛於同化作用不利如尿崩等症多由此生沙糖之爲物乃取於植物根莖以成於牛胃特爲適合（所謂沙糖非乳糖果糖飴糖蜜之類）以上四物在烹調中原無必要彼村農之家有終歲不用沙糖等物其肴饌但以鹽調之蓋風味自在矧吾國所製醬油鹽豉精美甲於世界是豈不足爲用耶凡食最忌急遽有未嘗其味早已下咽者其胃必病食馬者恆雜小石投食料中使其自行揀除無暇驟咽爲法誠善人亦宜體其意多事咀嚼美國人性急食物不能耐久食物咸取柔軟尤好啜汁故美人多病胃弱齒亦不固英人嘗名胃病爲阿美利加病又美國牙醫獲利恆比他國爲多吾

人。蹈。此。病。者。宜。從。速。改。之。麵。食。本。易。消。化。然。世。皆。以。為。難。者。無。他。啜。汁。者。衆。耳。食。物。多。水。漿。者。不。能。促。進。唾。液。分。泌。願。世。人。已。成。積。習。一。若。非。水。漿。不。能。入。口。將。奈。之。何。或。問。一。日。食。量。應。需。若。干。此。則。宜。視。其。人。之。體。質。事。業。與。夫。氣。候。而。定。今。表。其。普。通。平。均。數。如。左。

第一類	蛋白質 九五·七	脂肪質 二八·〇	澱粉質 四五四·三
第二類	蛋白質 一〇一·〇	脂肪質 二九·〇	澱粉質 四四六·六
第三類	蛋白質 一〇一·五	脂肪質 一九·四	澱粉質 四二四·七

右表所舉乃食物之質量（以克蘭姆為單位）而非其體量其含水分等物不計食物過多則胃勞而起擴張之病過少則略無激動而胃力日以緩弱故宜適可乃止且年有長幼之分體有強弱之異此中須參酌體重二百磅者其視一百

磅者不能倍其食量。蓋食物所以生熱而體熱多。從皮膚發散。皮膚之面積若較廣大。則生熱之地多。而食物亦較需多。量皮膚面積之比例。就一百磅人而計。每磅占十九平方英寸。以二百磅人計之。則每磅占面積僅十五平方英寸。凡人取食以其四分之三爲生熱之用。故二百磅與一百磅人。應食之比例當爲二與三之比。準是則二十磅重之小兒。一磅有二十五平方英寸之面積。與一百六十磅之成人相較。其重僅八分之一。故食物當取四分之一也。男子較女子多食者。亦因生熱不同。如出外操作之男子。以所食四分之一用之作事。其四分之三以爲生熱。女子逸居。以所食十分之一用之作事。其十分之九以爲生熱。以數表之。男子生熱爲一〇五〇。女子則八五〇。以食物換算。每日所食爲二兩之脂肪。四兩之澱粉。是故女子與男子同其食量。其每日羸四兩之澱粉。卽以之生肉。男子與女子同其食量。每日既欠四兩之澱粉。必形消瘦矣。前述蛋白質卽成形質。亦名含窒素物。乃所以組織形體者。其他食質有不足時。亦不爲之彌補。惟澱粉。

脂肪糖分皆燃燒質亦名無窒素物其材用有類乎薪一方過多足以補他方之不逮然各種食物無有能全備此三事及水鹽分者故必須自計其調劑之數今以日人山崎今朝爾所示每日所需之蛋白質欲由一物而得之其物須食若干列表如下。

物品	所需	物品	所需
豌豆	一斤有奇	雞卵	十八枚
小麥粉	一斤半	米	一升三合
牛乳	一升五合	芋	十五斤
菜類	十五斤	菜菔	十七斤
豆	十一安士一	胡桃	十六安士二

次就一物中取一日所需燃燒質其數如下。

葡萄	桃	南瓜	落花生
五百匁	四百二十匁	二百七十二安士	十一安士六
豆腐	菌類	林擒	麪包
十四安士	二百七十二匁	七百五十匁	三十四安士四

菜類	芋	豌豆	物品
十八斤	六斤	二斤	所需
菜菔	乳	卵	物品
五十斤	二升五合	四十三枚	所需

米
六合
小麥
一斤半

人。體。蛋。白。質。不。足。則。腦。血。神。經。筋。肉。頓。形。缺。乏。然。過。多。亦。有。大。害。是。不。可。不。知。也。
 若。澱。粉。脂。肪。過。多。輒。存。體。中。以。為。他。日。彌。補。之。用。原。不。為。患。若。蛋。白。質。殊。不。然。矣。
 一。旦。過。多。即。成。酸。素。缺。乏。之。謂。食。物。全。部。不。能。消。化。或。半。經。消。化。滯。留。體。中。於。是。
 尿。酸。亦。不。能。成。為。尿。素。以。向。膀。胱。排。出。此。尿。酸。之。害。能。滅。殺。血。中。之。亞。爾。加。里。性。
 使。其。失。防。拒。疾。病。之。作。用。又。衝。動。神。經。組。織。惹。起。癱。瘓。質。斯。及。神。經。痛。等。症。食。肉。
 食。卵。者。恆。患。此。等。病。皆。因。蛋。白。逾。量。致。釀。尿。酸。之。害。欲。知。此。種。為。患。之。尿。酸。於。食。
 物。一。斤。之。中。有。若。干。克。蘭。姆。存。在。特。表。之。於。下。

鮭	物	品	量	數	物	品	量	數
				八·一五	豚			八·一四

咖啡	四·五三	茶	三·二二
卵	○·○○	牛乳	○·○○
豆	四·一七	芋	○·一四
米	○·○○	豌豆	一·五四
牛肉	一四·四五	麪包	○·○○

右表唯茶與咖啡所食之量乃就一品脫中計之脂肪質為精力之源計日所需如僅向一物求之其數如下。

胡桃	二·二二	豌豆	七·八九
粟	二七·七 _{安士}	落花生	三·八 _{安士}
物品	所需	物品	所需
所		所	

豆	五〇〇〇	蠶豆	七八九
小麥粉	一三六三	蜀黍粉	三九四
米	一六六六	芋	七五〇〇
卵	一四三	牛乳	三七四

食物忌和以水漿而冷尤忌（凡冷物不可食我國戒食生冷此意獨善）以其不及咀嚼順流而下實妨消化之力普門德博士嘗就馬丁氏之胃施其實驗以冷水一杯飲之彼胃中食物驟降七十五度經一時三十分後始漸復元是則消化作用已停却一時三十分矣水之含礦質者雖與蔬菜同功略能刺戟胃腸使之活動然常飲則必為害彼酸性過多之胃病亦固多飲石灰性及亞爾加里性之礦水所致而亞爾加里性之胃腸病其起於多飲礦水更無疑矣有問每日飲食究以幾次為宜者此當察食物消化幾何時自不難定大抵在養生使食物完

全消化至少須五六小時而就食之前更當以一二小時休養胃力故兩膳之間宜距七八小時爲佳未過此時而復進食則前次食物尙留於胃方以水分及熱在消化中此際突來新進重行發酵作用將害及全體營養分又因作酸之故使胃受一種慢性之病而胃中作酸物與胃液混居過久胃中加答兒於是乎起且日常飲膳尤當視其人職業及食量而定如教員學生律師僧侶等輩身體之勞動既少則以晨早八時午後三時爲最合昔日希臘人及希伯來路芝人皆日再舉火至今仍爲兩餐若夫三餐四餐直文明之餘弊務充其口腹之慾而已夫睡眠爲最要事欲安睡而無擾須令睡中之胃早屬休息不然胃而動作而求酣醺猶熾炭而求熾熄也要之食物消化非八小時不可故晚飯總以不過午後三時爲佳若晨起之際胃力方蘇食慾未進故早膳前宜略行運動美國米西干省之巴克特爾達里奇醫院凡病者及看護執事等衆皆實行此法彼輩嘗言兩膳之與三餐其病勢勞力乃大差別而兩膳尤覺適合云健飯之夫從事勞力者未

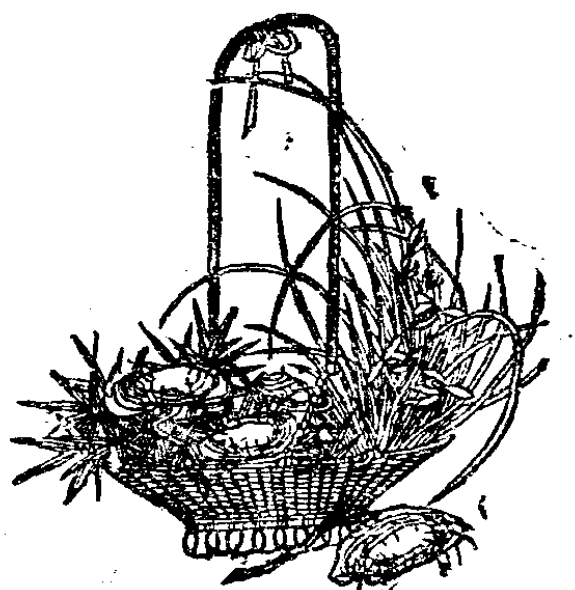
嘗不可。三次進食。然究爲例外矣。又消夜。譙飲之風。近世益盛。其爲患益烈。入夜之胃。方事休養。胃液之力。弗強其分泌。亦復無多。而肝膽腸臟。皆停止動作。驟然飽食。將患不眠之症。及神經衰弱。胃弱等病。而兩膳之外。無定時。而食者。謂之間食。吾人犯此最多。客至恆設茶食。情意固殷。第不免爲客累矣。此種惡癖。童而習之。使父兄能盡其督責。庶終身不受胃病。然而快一時之果腹。貽禍於無窮者。正不獨童穉爲然耳。每見奔忙之人。多染胃病。則食不暇嚼。亦其食無定時也。嗟夫。飲食所以養生。乃動輒幡然。戕賊可不慎哉。復有襁褓小兒。呱呱不已。慈以爲須。乳立擁。諸懷卽此已成習慣。異日恆以小兒之多病。積滯歸之天性。實則一切飲食。於不知不覺間。早釀成其病矣。每歲嬰兒死亡過半。職是之故。飲食之無定時者。於便秘亦有關。蓋消化機之動作。本有順序。若飲食有恆。則夜來休息之腸臟。知早飯將至。蜿蜒蠕動。以結腸下部渣滓。揉之使下。其在上部者。續續下降。早飯後。遂行排洩。此其普通者也。或就食未幾。又以物進。於是順序的動作。不能繼。

續而便秘之患乃生更進言之與其多食一次無寧缺少一餐尋常食物之消化經二三小時後水鹽素乃不復出水鹽素爲消化不可缺之物然苟不以一定時間與胃休息則難望其分泌縱屢入多量食物固無消化之效徒勞苦其胃至於少食一次不過營養分略減而胃力且得藉此以有餘閒焉或以疲勞疾病之故影響及胃則胃液之分泌少胃壁之收縮不健此時不宜驟食惟進以粉糊俾易吸收筋既得肝糖元氣略旺始飲以米粥果漿及飴糖等類弗宜運動以運動多需血力而胃中待以消化之血力將爲運動所取去也某名醫以其所畜二犬施其實驗而報告於衆曰吾於二犬中使其一飽食後追狐逐兔歷數小時剖解驗之該犬胃中食物一若初下咽者其一食之如前但使其居於戶外剖解之時既同而胃中食物早經消化矣又食物之配合佐使一事頗爲重要不可專食一物宜取更換以調劑之以食品過簡則食慾不熾且其含有營養不多恐不應身體之需求也然過於濬雜亦不爲益夫肉食肉獸之胃所食也魚具七種消化力之

鯨鯢所食也。山肴野蕪有四種特別消化力之牛羊所食也。草實木實猿猴類之胃宜之。而人以單純之胃於一飯兩膳之間食此十三種胃力所食之物其結果可知。已慾壑既盈其患愈張。果何樂而爲是耶。就前表所列之物每食不過四簋。勿冷勿熱務得其和。夫亦善矣。本書已屆結論猶須略就飲料言之。就食之際固宜屏去水漿。惟就食之外飲料誠不可缺。蓋食而不飲不能洗滌消化器使之潔淨。口燥唇乾自應飲水。然數數舉杯皆因習慣所致。雖在需求之時反有不欲飲者矣。若飲之過多則胃有擴張之虞。血液亦將淡薄。其飲冷水者須在口內含暖始行咽下。疲勞之際飲如長鯨恆有因此遽殞其生者不可不慎。吾人常謂食前飲水爲無害。庸詎知其不然。微獨食前爲患。卽平時過量而飲亦必致胃加答兒及水腫等病。且胃中粘液爲之滌蕩殆盡矣。雖然水亦有時可以愈疾。如酸性過多之胃病於就食半小時前宜飲半杯熱水。其酸性過小之胃病則以冷水爲佳。又凡病熱每小時須以一杯或半杯之水飲之。僂麻窒斯病無論渴燥與否須水。

六。合。以。至。一。升。云。有。入。果。汁。於。水。而。入。飲。者。殊。亦。新。好。惟。略。投。以。砂。糖。便。失。其。效。
西。瓜。誠。妙。物。也。或。以。爲。不。易。消。化。且。慮。下。痢。此。特。未。熟。與。過。熟。者。爲。然。其。熟。且。鮮。
者。咀。嚼。成。漿。至。適。於。胃。第。一。安。全。無。病。者。爲。蒸。溜。之。水。山。泉。微。嫌。過。冽。亦。以。新。潔。
爲。要。濾。過。之。水。固。佳。但。有。時。因。器。具。不。潔。反。貽。巨。禍。此。外。類。皆。污。濁。非。沸。至。十。五。
分。鐘。不。可。飲。凡。虎。列。拉。窰。扶。斯。及。麻。利。亞。諸。病。多。由。飲。水。所。致。夏。日。尤。當。注。意。宜。
飲。沸。水。及。果。子。汁。市。上。售。冰。大。抵。由。污。濁。川。河。之。水。成。之。迨。既。溶。解。水。中。微。生。物。
復。活。其。害。至。烈。雖。涓。滴。勿。以。沾。唇。可。也。





攝生必讀

肺病療養法

◎全一冊
▲定價二角半

著者本經驗心得參
以歐美新法。通俗肺病
諸節均示要領。救濟防護
消滅等種種方法。詳述無遺。

神經衰弱療養法

◎全一冊
▲定價二角

是編不偏重藥物與學理。
語語本諸實驗。以自然
作用為歸。患此危症
者。依書行之。即能
收自療之奇效。

學生衛生寶鑑

◎全一冊
▲定價六角

中敍武士道衛生法。
衛生自修法。健腦強
記法。眼之攝生及運
動法。長壽術等種種
妙法。為學生衛生之
秘笈。

女子拳法

一冊四角

屬於女子用者向無拳法專書於女子體育進行不無障礙是書所取材料皆柔順平易期適合於女子生理首樁手次操手空手分類纂輯無論教授自修均極適用

日本柔術

全一冊
三角半

柔術為拳術之一種體育與兵學上視為唯一之要科是書專論柔術列圖百五十餘詳為說明日本武士道提倡尚武精神為世所稱許者柔術之功居多我國近亦注重此術實可為借鏡之資

吾國拳術向以少林一派為集大成是書凡少林宗法之淵源南北派之異同初學入手法練

少林拳術秘訣

全一冊

三角半

習法氣功之運動神功之揮斥與夫法術之變遷歷代宗師之微言精義無不搜羅靡遺

全一冊

通俗自療病法

價二角

本書為醫學士蘇儀貞女士編輯專述通常衛生及淺近醫學知識專備家庭及個人應用全書分十章

- 一 通俗診斷法
- 二 看護上應注意各件
- 三 一般疾病的症候和療法
- 四 尋常藥料說明
- 五 婦女病自療法
- 六 孕婦須知
- 七 育兒應注意各件
- 八 小兒療病法
- 九 救急療法
- 十 飲食的衛生

健康學

一冊 五角

學生衛生寶鑑

一冊 六角

神經衰弱療養法 一冊 二角

肺病療養法 一冊 二角半

強健身心法 一冊 三角半

素食養身論 一冊 一角半

研 究 衛 生 必 讀

全 一 冊

健 康 學

定 價 五 角

美國哈佛大學教授沙井

特氏本其三十五年之教

授經驗據生物學心理學

之原理編成 Health Str-

ength and Power 一書

其中所列各種運動及預

防要點等學校家庭均極

易做行持之既久則心身

兩收康健之宏效原書久

已風行歐美茲特譯出以

餉國人

強 身 健 心 法

全 一 冊 價 三 角 半

素 食 養 生 論

全 一 冊 價 半 角

是卷以日人山崎今朝彌所述北美總統羅斯福之「衛生顧問開洛克之」食物養生實驗談」為本都八章諸凡養生之道及素食之所以主張等均據生理哲學闡精抉微不遺餘蘊為攝生者之要書

強 身 心 之 秘 術 無 不 分 門 別 類 詳 為 說 明 實 為 攝 生 家 之 南 針

民國十一年七月再版
民國十一年十二月發行
民國十一年十二月印刷



素食養生論(全一冊)

定價銀一角五分

編譯者

楊章 孫 公父

發行者

中華書局

印刷者

中華書局

印刷所

上海靜安寺路一九二號
中華書局

總發行所

上海棋盤街

中華書局

分發行所

北京天津奉天廣州長沙開封溫州長春
漢口南昌南京杭州濟南保定武昌太原
常德福州成都重慶雲南徐州西安汕頭
沙市蘭州衡州貴陽吉林潮州安慶桂林
東昌廈門邢台台棧化縣台鄭州梧州
石家莊黑龍江張家口新加坡

中華書局

(二五三〇)

2418

