

此書因錯寫一章遂將

宮保字來但刻元本校定付刊中有錯字  
三可見其書之不佳而位公亦太粗心也

延壽新法

序

司馬遷言老子修道養壽莊周之書亦謂養生以盡  
年夫年壽天也而所以養之者人也得其養則純固  
康強失其養則有札瘥天昏之患此理之常也昇仙  
不死之說其事誕欺而不經至於導氣攝生吐故納  
新使人心體安舒形神和暢其極足以還年而却老  
雖謂之仙可矣新會伍秩庸先生溫良質直博通中  
外之故與予同官京朝時交好最洽每聞其論衛生  
之旨在甘素食慎起居日夜噓吸清空之氣予心善

延壽新法

思齋養生叢書

其言而未能行也別後十餘年相見於滬上而先生  
神采矍鑠倍曩時耳目聰明鬚髮益蒼黑齒牢健啖  
登樓超級以上足輕舉如飛行年踰七十望之若四  
十許人問何以然則曰吾衛生之效如此吾不欲自  
私他日當著一編以公諸世願天下人共躋仁壽之  
域也頃之書成名曰延壽新法舉以示予則昔之所  
聞於先生者一一在焉而言之特詳且密無幽渺怪  
迂之術無矯揉鹵莽之弊其理明顯而易知其事平  
易而可行其於歐美習尚飲食衣服之間亦復析言

其得失蓋先生惟善之從而巳不囿於中亦不徇於  
西又豈獨衛生一端云爾哉讀是書者苟深信而篤  
行之持之以不息康寧和樂其應殆可操券是則先  
生與人為善之意也夫湘西瞿鴻禨

序

僕慚譎陋未足以言撰述回溯十稔前藐躬多病藥  
石寡靈不得不攷求衛生棄羶暈甘素食慎起居吸  
清空力行不倦厥體漸癯而持之益篤其時輒遭擲  
揄詢以何徒自苦僕如向道不惑人言久之見夙疾  
頓蠲精神日勝步履無異少年訕笑羣息又久之見  
兩鬢復黑乃奇而訝焉由是多就余問還童術曾否  
著書爰答以祇改良飲食研究衛生而已非有秘密  
良方也然鄙意善與人同惟願咸躋壽域曩宦京華

延壽新法

愚齋養生叢書

每以肉食無益不如蔬筍之味得清真為養生者所  
引導解組後在滬開衛生會月必兩集為同志之講  
求又創設慎食衛生館專備素庖俾開風氣惟世人  
多嗜肥甘罕趨淡泊衆擎未協鼎力難伸凡事改移  
風俗中外皆稱辣手由孔孟而徵諸各教祖目睹成  
效力瘁心勞古今同憾僕何人斯詎敢希蹤往哲惟  
一片苦心欲世無疾苦而已今春滬瀆閒居罕接塵  
鞅成此十三章就平日之所知貢俚言之易解或徵  
中外前哲之書或采泰西新獲之理或從博士討論

而得其真相或自醫家領悟而究其實情且非身歷其境而驗厥功效者不敢筆之於書以告閱者幸勿薄為淺俚并謂粗舉大略而患行之不獲其全也如謂事涉繁瑣諉以廢時失事則試行一二亦睹微效僕有一言奉勸無論政界商界人生事業自非體魄強健生命延長不克竟其事功苟信之無疑持之毅力隨時隨地皆可作為課程蓋人非不能為只患不肯為耳况衛生一節即在起居飲食之中頤養天和各適其適何人不可行何時不可行眼前之原理切

己之要圖而可委之不知不識耶願閱者細思而審  
擇焉則區區之誠不徒自慶也甲寅孟春新會伍廷  
芳書於觀渡廬



延壽新法總目

瞿序

自序

總論

第一章

第二章

第三章

第四章

第五章

論人身之功用

論食物之所宜

論食之有法

論食之有時

論飲食

延壽新法

延壽新法

第六章

論睡時

第七章

論太陽之利益

第八章

論天氣之寶貴

第九章

論人類之風氣

第十章

論衣服之適體

第十一章

論感觸之關繫

第十二章

論運動之裨益

第十三章

論烟酒之毒害

延壽新法

總論

新會

伍廷芳

秩庸

人在世間日事營役何所希冀曰富與貴而已然苟  
得富貴而不能保厥天年致殞於壯齡或殂於中道  
則富者雖有池臺羅綺食前方丈而不能享受貴者  
握大權建勛業難畢其事功是為人生一大憾事他  
如求富而保泰持盈求貴而患得患失計較於毫釐  
馳逐於方寸勞形疲神適見其陷於困苦之域耳故

延壽新法

富貴其身軀而難安舒其心性者比比皆是也佛曰  
安禪詩曰樂國與其營役於其身孰若無憂於其心  
安樂之要義非體質強健不足以有為然不研求衛  
生之要旨何能得維持保養之神髓嘗觀世之人不  
知保養自損天年或生而不育或少即夭亡非天使  
之實人之自召也豈不痛哉據泰西人述其全國生  
死冊以長壽補不壽者扯計不過每人只得三十一  
歲而已中國冊載雖乏精確要亦大略如斯又據泰  
西博士所攷生物性質人類壽命本不應只得此數

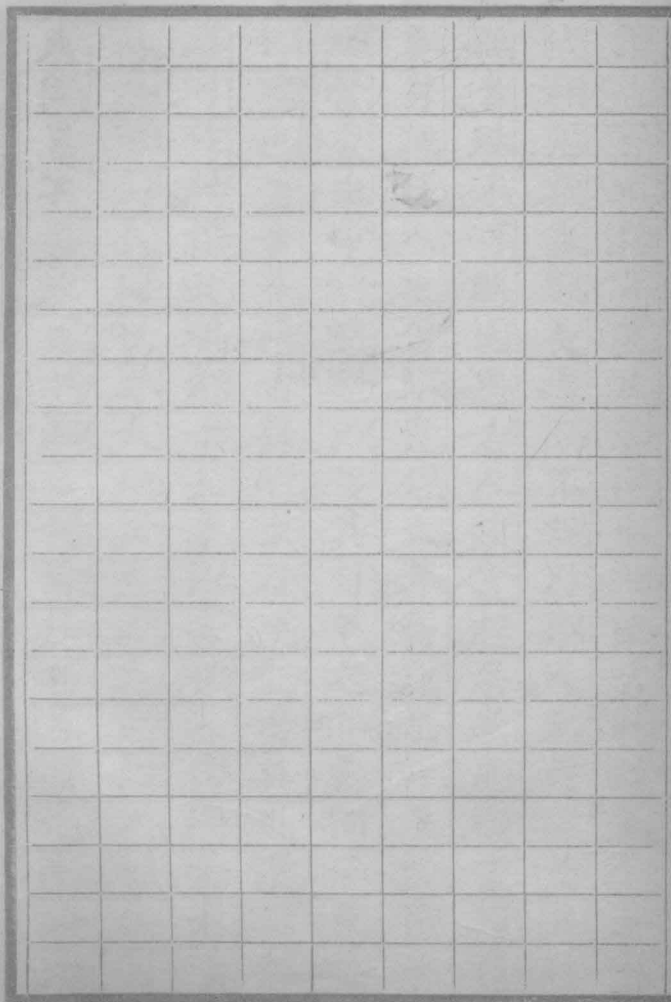
蓋天生之自然原理何至反常而遽促之則以人之  
不得其保養而促之也何以言之譬諸種植花木及  
其長成總有五六倍或七八倍之久生物亦然即以  
獸論騾馬之長足須閱四年五倍之可活二十年或  
八倍而有三十二年之生命若人類之長足則俟至  
二十五年之久以八倍為衡人壽應得二百歲乃曠  
觀世人誰見二百齡之耆老作地上行仙耶我中國  
古帝王賢哲恆多享數百齡上壽者證以猶太古籍  
亦有九百餘歲之人東西大椿若合符節而世人多

謂古籍無稽年月失算遂引七十古稀逞為臆說歷  
代相沿談龜鶴長壽而不詫乃以人壽得遐年為必  
無者殊不可解因思古人飲食起居崇尚樸素節慾  
養身無後人之奢縱克保天年胥原於此至於狗苟  
蠅營委生命於慾壑以促其自然之年壽何反是  
以思也著者載稽古錄研求衛生訪耆英所遺信彭  
錢可作特撰此編都十三章以告世人俾同登老子  
春臺如游大雄世界大地衆生毋忘斯詣尤願生富  
貴而負長材者宏其功業掃除疾苦各葆遐齡優游

大同豈不懿歟

延壽新法

愚齋養生叢書





第一章

論人身之功用

人非臻安樂之區不能收延壽之效然求安樂先須  
致其體質於康寧蓋惟無疾苦乃克康寧而登仁壽  
之域也觀夫在世者無論東西無分貧富誰能免二  
豎之見侵溯彼蒼之生人芸芸總總其法極巧其意  
至公人受稟賦本屬完全無缺彼蒼未嘗故予人以  
微青人身之受病皆其不善養育所致也而研究人  
生體質功用全靠血脈運行一身之中以血管而貫

延壽新法

注全體其脈絡四通八達毫無滯機血色猩紅絲絲入腦若變色作藍則厥病生矣是故血管窒塞如溝澮之阻閉一遇積淤穢惡叢生此理之至淺者况人身全憑氣血作用稍窒其機則冒寒熱患頭痛發生風溼而筋骨腹胃種種疾病發源於此十居其八九推厥血脈滯塞原因實由飲食不節所致古醫家常言病從口入殊不誣也前人寄友詩有努力加餐飯之句竊謂如太泥此語必有損衛生曠觀中西人患病由飲食所致總居多數除極貧苦一流死於飢寒

而外富貴之家其死於朵頤過溢者比比皆是惟人  
恆不自覺蓋飲食無時只知貪口腹之利富者肥甘  
易購受害益深譬之一人之力只能挾重百斤若強  
以挾二百勢必致跬步難行人腹本容有限而忽倍  
其量則胃臟安能轉動此自然之理也泰西衛生家  
驗得腹中消化力豬肉須待至五時十五分雞鴨四  
時牛肉四時羊肉三時飯與菜蔬亦須遲至三四時  
方能消化今人每日三餐而外更有嗜食雜糧如麵  
造餈餈為最臃滯之品試問閱者幾見有歷四五時

之後始再進食一次者乎縱或有之只居少數耳大  
凡食品未消愈積愈滯何異加炭於機器爐中前炭  
未熾再覆煤於上火力不揚反令其熄滅而已人身  
本如機器爐若因積滯而大小腸不通何以異是泰  
西亦多由此致病之人近日研究治法有令其戒食  
而至十日二十日或四十日者反胖為癯流通肺腑  
遂得霍然而無病著者十年前常患冒寒頭風骨痛  
諸病而腿上抽筋一症時發時愈發時苦甚患之二  
十五年之久中西醫藥診治皆窮其時身軀胖一百

六十五磅惟以本身體格論只合一百二十餘磅乃  
適相稱耳癡肥逾度實非適體所宜於是決行減食  
之法每逾七日斷食一天其法每一次於先一日午  
後六時食畢俟隔一日之半午刻乃食計已閱三十  
七八句鐘之久連行十八次枵腹忘饑殊無痛苦身  
軀漸減四十餘磅而精神反覺勝常始知有效減食  
之第一日心猶惴惴謝客杜門一二次之後如常趨  
公絕無倦態家人亦驚為異事也賤軀本胖居常最  
難忍飢稍遲食頃苦不能待今行減食一法而堅持

至十八次此身雖瘠全體益見安寧非確有把握詎  
能忍受因思世人忍餓者多半非真餓也積滯習慣  
腸胃變其性質耳若腹空喉癢涎流吻外食時甘旨  
十分乃為真餓也又凡人自驗其體質晨起攬鏡見  
舌有白胎及于廁覺穢氣較常時觸鼻者即宜留意  
調攝也

第

第二章

論食物之所宜

人生日用所需甚繁總其至要厥有五端一曰天氣  
二曰太陽三曰睡四曰水五曰食品此五者日不能  
缺人習而用之亦習而不察不知其功用利害所損  
所益關繫於人身為不淺也然既知其要點矣今特  
將全體上之功用撮畧言之凡人身之強健者血脈  
必溫和中度須知身上之溫暖從何處得來則因全  
體血脈如瀛機錘鑪旋轉蒸激氣管血管全藉火力

以運輸焉故常人無恙察其身中熱度總在九十八  
九度而至一百度蓋溫和得中不寒不燥血脈流通  
運行無滯人體之得以安寧而於以上所言五者缺  
一不可亦不可不慎其為用也據醫學博士攷人身  
內之熱力一日之間能令重七加倫之雪每加倫合  
七斤半  
融化而成沸湯惟是機軸轉輸以血管運行臟腑腸  
胃之際非得飲食之品充作煤薪不足以供火力是  
則人身之資食品實非保身上之脂膏乃藉以調養  
血質而增助全腦之運動世人常言食豬心可以保



心食鹿足可以保足蓋未悟全體之功用也然食品  
為充身上之煤薪則煤質若何入壚以後其渣滓有  
無亟須研究故入口腹之食品萬不宜多多則如煤  
炭覆壓火力難發遂令壚灰陰翳機運不靈此第一  
義也其第二義尤須選擇質清而易消化者以充飲  
料每見上等之煤易燃而少屑火力調勻機軸善於  
轉捩如妄食積滯之品節節難消由大小腸中通流  
不盡致使積滯之處疾病旋生此理顯而易見近日  
衛生家評論食品以渣滓少而消化速者為要素而

品質尤貴清潔乃合衛生至評論合宜之品總無逾  
於地上生長之物則因凡物發生地上既藉天氣尤  
須倚賴太陽原夫草木花卉由根萌以迄長成收蓄  
天氣烘照日光其力久而遠大譬如古木長材斫之  
為薪火力蓬勃不可向邇緣平日吸收太陽之熱度  
所致煤質雖藏地數千年亦因吸收太陽而成炭質  
其天然產品若果蔬穀豆之類無一不藉太陽而生  
故其品質最稱人生之增益此等品質入自口腹易  
消化而少渣滓為機器礪炭之最良自非肉食重滯

之所能比擬誠以牛羊牲畜肥甘膩滯魚蝦鱗介腥  
雜汚泥自異輕清之品渣多難化更非腸胃流通之  
所宜至於牛羊嚼草作糧由草化為肉質人食其肉  
是借其變化之質供我飲啖然已隔一層何如即以  
天產之輕清品而助我生機也其第三義則牛羊等  
畜難保其不染病者病畜之肉易傳於人人多不知  
耳據美博士查考牲畜其中完全無病者殊不多見  
中國又無驗畜醫士而各畜之患病小者實難察驗  
而知食之傳病其機最微而最險第四義則肉食尤

延壽新法

多不潔惟豕最甚雞鳧亦然嘗見有食魚鱉中毒及  
餐生蠔席間遽然成病哇而出之者第五義殺生究  
傷天地好生之德孟子言聞其聲不忍食其肉君子  
自遠庖廚此數語實千古戒殺生之至道良言又查  
害命兇徒多嗜肉食一輩此古人所謂肉食者鄙也  
著者自戒肉斷屠嘗勸人不食暈而茹素自是延年  
却病之良方乃世人多諉以不食肉則乏氣力不知  
其何所見憶前入覲清慈禧太后於殿廷陳請深宮  
以素饌進御頤養天年荷蒙垂詢殷殷翊為中理奈

左右以太后春秋高非食肉不飽被沮於讒迨宮中  
寢疾念及前言命以素膳進時適因腹瀉遂止殊不  
知茹素者亦須得法以調和之否則飲啖未為合度  
精力久缺癯瘠如山僧亦乖養生之旨近日攷求吃  
素之方不容稍緩也著者屏絕肥甘十年於茲幸而  
精神勝於曩時是以閱歷信其有驗又數年前德人  
開賽走會奪標者即出於持行素食之健兒履閱西  
報載體操角力會亦歸吃素人擅勝邇聞各國研究  
素食其風漸廣而生息亦日蕃益信延壽却病之方

素食為無上之妙藥矣

第三

Table with 15 columns and 15 rows of faint, illegible text.

第三章

論食之有法

凡食必須消化乃得其功力所食若不求消化更為  
人身受病之源前已略言之矣惟是身體之內以何  
者為消化之方今試言之蓋食時入口用力全屬牙  
齒次則小肚三為肝四歸腸凡此四者每食必經之  
處尚有小者姑不備舉要以此四處為大綱故食時  
咀嚼成漿為入喉第一重門戶作用切不可囫圇吞  
咽以一經入腹遂無擣爛而助其易消化之地也又

攷世人多膺牙患且在少年亦多見殘蝕者殆緣凡  
食不費牙力之故譬如門上鎖鑰久不用匙以啓之  
則銅鏽生矣嘗見世人食飯喜用湯澆或以茶泡引  
導入腸不知此法最忌因不費牙力其飯整粒又須  
閱三四鐘之頃始能消化也大凡食法總以乾食嚼  
爛最為得法恆人多謂乾食不佳入喉欠潤豈知舌  
在口內機捩最靈舌本生津即為人身之靈液津液  
之味最甘恆常多未研究試嚼乾麵包一片自然齒  
頰芳潤味等回甘不可不信又如以粉漿一撮取口



涎一羹調勻烹煮火候到九十度則粉漿自然成水  
逾格芳甘可知津涎之妙用如食時不經牙嚼只以  
水泡而吞下其味不甘芳因口之津涎未出耳計每  
食先從牙牀嚼爛乃得由小管而下小肚再由小肚  
內和勻到肝磨盪一周變成血液乃落小腸小腸蟠  
曲廻環長可二十五英尺大腸亦有五尺如食品不  
選擇而取其清潔者一入大小腸積滯難通又或多  
餘渣滓大非全身機軸旋轉之福世人飲食無時又  
乏限制一日三餐重復消夜所食恆多點心餽餽膩

滯之品體中小肚詎能容載許多攷小肚之量除小  
兒外最健之身軀僅能容物約三派吾特每派吾特  
約合十五  
兩計凡人每一寸高其小肚可載六錢若過六錢則  
小肚之本量已難勝其力况每人每日之飲食何止  
三斤耶孔子主張食不語此事有益衛生世人輕易  
忽略須知食時不言細意咀嚼最為消化之助前英  
相格辣斯頓壽至九十餘人見其每食一物必嚼至  
二十四五次始咽而吞之其細意可想又食時戒語  
愁苦宜談快樂俾怡悅心性以利朵頤皆衛生也法也

第四章

論食之有時

天地生人付以完全無缺之軀原欲其盡善盡美無  
留無害為一有用之人克享其天年者也天無不愛  
人人苟知體天心宜如何保養調攝以盡天職之當  
然若稍不慎自戕其生則負天多矣夫飲食為養身  
之至要奈何茫昧不審所擇乎如飲食不得其時即  
屬切身之大害何以言之腹中之消長盈虛有時一  
失其時則雖貯納極有用之物胥歸無用不惟無用

延壽新法

且足生害人體百病隨處皆可致之也悠悠之輩大  
都為口腹而來然著者有一語請詢世人人為食而  
生抑或為生而食須知人生世上非徒耽於飲食蓋  
食者養吾生命而已乃無分中外衆生擾擾率皆背  
道而馳肥羊大炙談者食指為動夢中有踏破菜園  
之思市上作屠門大嚼之快富貴之家食前方丈妙  
選庖廚廚人則務極肥甘以媚其主山珍海錯熊掌  
猩脣不惜重值羅而致之嘗鼎上之一臠供朵頤之  
得意入口後其腸腹勝任與否融化若何皆非所計

也縱口腹之欲而窮奢極侈惟日不足更卜其夜如此之人乃欲脫病魔躋上壽蓋戛戛其難矣閱者細思上蒼畀我以完全無缺之身原欲其無疾病是吾生命最貴何可以殉於口腹受種種之痛苦復促其壽算耶著者略申其說欲改良飲食之方宜先攷究合食之時至於衛生大旨總不宜多食然人又不能不食合食之時期一日兩餐足矣每日第一次進食近午刻十一二時最宜第二次則宜在下午六時上下兩餐以外一切雜糧點心均可除去消夜則近睡

時尤屬切忌閱者倘疑隔日進食已越十六句鐘之久不知先一晚六時食後三四時即須安寢人當睡熟其全體偃卧除心與肺血管仍然流通而外身內機軸全副停工不復如醒時之轉動如工匠竟日操作必有安息之時人入睡鄉此數鐘時間錘鑪熄火非軸輪皮帶牽動轉輸勞勞不絕者也大凡消夜之人距晚飯時所食腸胃之內猶未融而成血再加食料其上則積塞扞格越日氣體總欠安舒有斷然者矣今人晨起若能操作數時間令胸膈宿物全空俾

鑪中煤屑滌盡清除預備重添新鮮煤炭將見烘機  
活火其力便捷而全機皮管總覺異常靈巧其妙自  
不可言乃世人盥漱方完即思食品多諉以不飢早  
餐遂致無力辦公豈知先一晚食品在腹尚未全消  
則因睡時汽機暫停數句之故故此時輟食當不至  
作井上之陳仲子也著者自改良飲饌後日只食兩  
頓第一頓當日之亭午第二頓則在日晡時雖為食  
無多而夙病全瘳體質精神較前差健曩時頗畏腹  
餓難耐須臾今而始悟厥狀實非真餓以食多填塞

延壽新法

腸肚疲乏難舒耳蓋真餓者余前所言涎垂喉癢臨  
食之品不須五香烹飪而格外芳甘斯為真餓又不  
可不留意也世人製饌除用五香外多借酸辣之性  
以為異味易適口腹雖西人亦不能免但此仍非食  
品之真味中庸言人莫不飲食鮮能知味此語誠然  
若孔子所稱食無求飽則養身立命之要旨矣至於  
養育嬰兒中國尤欠攷究嘗見有甫經彌月即以爛  
飯納其口中強令吞下者豈知嬰孩腸肚薄弱頻飼  
以乳汁尚嫌太過中國生死冊雖無可稽然閱美國



冊則嬰孩一二歲者百人中以不能養育而遭夭折者居三分之一五歲之嬰兒亦只育得其半數韓昌黎言兒女而不善養育是為父母之過殊可痛恨是因飼嬰孩者頻頻乳哺一聞啼聲即塞乳其口而嬰孩無知見乳便啜不自知其腹之已實也西人哺孩一鐘時間飼以兩回華人則一鐘數回更屬無節試觀農家豢牛只令母牛早晚飼之二次而牛軀較人易長而易壯近日衛生家攷定乳兒之法晨六時一次午刻一次晚間六時又一次其餘時間不宜添哺

蓋嬰兒每日二十四鐘時間無論人乳牛乳啜食十  
五兩已可足量近有加至二十二兩者若過此則兒  
腹不及消化促其生病而已總而言之不論老幼切  
勿令貪口腹肥甘以身殉食是為上智晨飯或不能  
免亦宜少食不可過飽三餐之外萬不宜添食且非  
餓而食不知真味之甘芳蓋養身功用惟寡食二字  
可奉為玉律金科也

第五章

論飲水

人身除呼吸天氣之外以飲水為最要之端設使不食與不飲者相比較則不得食而只有水飲者尚能延留生命是可知飲視食為更要也嘗攷人身上之體質水占七成蓋人身如山山之全體皆藉水泉之脈流行貫注若乏泉源則童山不毛安得稱為靈境又攷人身不特血管血液是水口內牙牀飽含靈液肌肉占水七成五腦漿一百分之七十八分而骨

節中亦含水一成三又人身上出水之地甚多如便  
溺口涎流汗三者人所知也而不知皮膚毛管時時  
出氣即如水氣之疏通人有思想稍動腦力腦氣運  
動又是出肌膚之水統計人身所出之水每日約五  
派吾特出氣出水每日無間腹內食物變成渣滓若  
不時時添水飲貫腹中則渣滓逐層填積積多成毒  
其時時飲水者充流而至下部令腸臟肺腑積淤從  
大小便而去也且身上血液更藉飲水調勻得調勻  
然後能流通血脈流通方可無病是人之全體恃飲

水為挹注誰曰不宜惟攷究所飲以何水為至清則  
水有江河山澤井渠之分西人於香港紅海亞丁新  
觀晴晝之花木吸采太陽天氣又能收攝人身之炭  
氣入夜復將清氣放回故晨起閒行草野亭院中覺  
清氣往來令人心神皆爽者元遺山詩乾坤清氣得  
來難奈晏眠者多其粗心人又不知領略耳因是而  
知太陽落後人宜歸寢以吸收草木花卉所吐之氣  
作安心養神之靈藥愈早睡愈神清至遲亦不可逾  
半夜之十二時蓋於前半夜早睡兩時間猶勝於後

半夜睡至四時間也。又觀於牲畜飛禽入黑即睡，始能順天地自然之氣。人則思欲日開，塵累日重，遂致事理多所反常。乃遜禽獸一籌矣。惟睡多少時間亦須攷究。嬰孩血氣未長，足宜令其睡十時，或至十一二時。及其成人，則如常人睡至八時可矣。年高者又應較常人多一二時工夫，總以安適為妙。至臨睡之時，自不宜飽食。雖枵腹登牀，亦無妨礙。食後三四時乃合安寢。至少亦宜越兩時間而莫忌於世俗之消夜。緣飽後難於酣睡，即睡亦旋醒，總不能令氣體安。

舒也且睡有一定之時間尤佳較之飲食依期更受其益臥室宜清潔有窗引入新鮮空氣睡時能留隙孔或開半扇俾炭氣宣洩不令閉塞鼻中最高為上乘緣睡時吸入之氣比之醒時更多睡時閉置一宵又不及醒時游行無定也至卧榻無逾於獨宿西人最篤於伉儷然近日研究衛生雖夫婦同居一室亦多所分牀如兩人同睡無病者易吸有病者之氣性剛者亦能感性柔者之氣嘗見育小孩者每令與老媪同睡尤非所宜睡狀宜將身稍側靠右因腹內心偏

於左免心部壓向血管至阻流通或欠安適枕頭不  
可太高又宜與膊相靜坐者當較多許總以見渴為  
合惟食時則忌未食以前之半時間飲之能令腹中  
積滓推流下部清除腸臟待貯新糧尤屬適宜如飯  
後待至一二時方可吸飲俾免食品在腸未及消化  
為水衝流而下若果子既含天氣又蓄水汁是則食  
品中之精美者也



第六章

論睡時

前人詩云百年強半睡鄉居是人之一生半在睡中  
作生活睡境工夫宜與人身若何關繫耶乃世人於  
睡殊多忽略或卧失其時或眠不擇地其所損益實  
非淺鮮而將夜作晝徹宵不寐者尤為耗元神竭精  
髓之大害嘗攷養身之法睡為最要其機亦最微今  
質言之人不飲不食尚能勉強支持惟不睡則精神  
立困言動改其常度矣凡人飲食皆以養其身軀食

如為全副機器添煤飲則洗滌其爐輪皮管而睡即  
是熄爐停機之時倘汽機絕無停息安見其不速於  
毀壞也故睡者特為人身暫息機軸即令心體安舒  
蓄精神而增力量是以睡足則越早眼明體健思想  
通靈腦力與體力皆增是其明證睡不足者氣力疲  
乏久之厥病生焉醫者言人苟不能安寢斯痼疾已  
深矣然則睡工夫不容輕視亟宜研究何時應睡何  
法能善睡不可不體察其細微也今先論睡之時候  
按天地自然之理日出則起日入而睡為最適宜世

人終日勞其心力息機寧神不容稍緩試觀晴晝之花木吸采太陽天氣又能收攝人身之炭氣入夜復將清氣放回故晨起閒行草野亭院中覺清氣往來令人心神皆爽者元遺山詩乾坤清氣得來難奈晏眠者多其粗心人又不知領略耳因是而知太陽落後人宜歸寢以吸收草木花卉所吐之氣作安心養神之靈藥愈早睡愈神清至遲亦不可逾半夜之十二時蓋於前半夜早睡兩時間猶勝於後半夜睡至四時間也又觀於牲畜飛禽入黑即睡始能順天地

自然之氣人則思欲日開塵累日重遂致事理多所  
反常乃遜禽獸一籌矣惟睡多少時間亦須攷究嬰  
孩血氣未長足宜令其睡十時或至十一二時及其  
成人則如常人睡至八時可矣年高者又應較常人  
多一二時工夫總以安適為妙至臨睡之時自不宜  
飽食雖枵腹登牀亦無妨礙食後三四時乃合安寢  
至少亦宜越兩時間而莫忌於世俗之消夜緣飽後  
難於酣睡即睡亦旋醒總不能令氣體安舒也且睡  
有一定之時間尤佳較之飲食依期更受其益臥室

宜清潔有窗引入新鮮空氣睡時能留隙孔或開半  
扇俾炭氣宣洩不令閉塞鼻中最為上乘緣睡時吸  
入之氣比之醒時更多睡時閉置一室又不及醒時  
游行無定也至卧榻無逾於獨宿西人最篤於伉儷  
然近日研究衛生雖夫婦同居一室亦多所分牀如  
兩人同睡無病者易吸有病者之氣性剛者亦能感  
性柔者之氣嘗見育小孩者每令與老媪同睡尤非  
所宜睡狀宜將身稍側靠右因腹內心偏於左免心  
部壓向血管至阻流通或欠安適枕頭不可太高又

宜與膊相平近日衛生家考據謂卧房最妙向東南  
或西南令太陽由窗透入其空氣愈佳又謂卧者頭  
面北足向南為合牀不宜用銅鐵防人身之電被銅  
鐵攝去亦是一理然籐木等牀易生臭蟲須時勤拂  
拭著者思得一法以西式玻璃鹽盅安墊銅牀四足  
之下則電氣莫能引去以電不能過玻璃此法人多  
未知也

第七章

論太陽之利益

地球全憑太陽熱力轉動如無太陽則一氣純陰層  
靈寒沍而萬物不生矣豈復有人類之可見乎故太  
陽者為天地之主腦人生之至寶吾輩之生機之力  
量皆藉太陽之所助也古人有倡議祀太陽為神者  
與日本從前祭火神同意恆人多畏太陽曬曝不知  
在盛暑之際則當然耳除此之外向太陽光中往來  
負暄受益殊大泰西住屋最重光線卧房尤須通徹

陽光若住屋與卧房密不透氣為紅日所不到之地  
則陰氣慘怵令人結鬱不舒而厥病生焉故婦女匿  
處閨中見日不出多至面色純青血脈不華神氣亦  
必減缺大非養生之所宜也凡樹木花卉乏太陽照  
灼斷難生長暴以紅日逾格滋榮花之色香亦加數  
倍牲畜魚鳥同此一例瑞士稱西土桃花源山水清  
幽林巒深邃西人推消夏之名鄉惟其中數千丈之  
高山矗立蘆在湖上者終年見雪山腰已極寒慄附  
近山谷居民結屋西北高峯之下以崕岬障日之故



曬濯於金烏界裏為時無幾致疾病旋生其中尤多  
患喉癭等症而向陽之東南一面日受陽和則民多  
壯健及將居深谷之病者移至山巔乃其病亦愈矣  
於以知人知居處宜就太陽以資其熱力鼓蕩人之  
身體宜借太陽以收其暖氣呼吸人之倚賴太陽厥  
功甚巨也近日泰西醫院新法多將病房改設玻璃  
令日光曬入病人吸收太陽易於痊可而醫治肺疾  
爛肉等等多令其人脫衣向太陽烈光曬之嘗攷最  
能損人之微生物一經陽光即能殺盡此為蟲學新

發明之一理又西國創設養身院廣塏之地徧植平  
蕪設種種行樂具或看書或歌詩或擊球入院者均  
裸體曝身於太陽照耀之際俾舒適其氣而每遇溪  
流石澗更築玻璃曬身屋備夏日避暑之游觀近日  
研究衛生有從屋頂上建玻璃房屋為曬身臺曬身  
之法卸衣後先曬手掌繼及足蹠以足底為人身之  
湧泉穴全體血脈所關也惟面與眼不宜曬及至多  
少時間聽人自定雖僅數杪鐘亦能受益如在炎天  
火傘高張則用藍紗或布遮掩太陽未為不善凡人

多曬日中其臉色現椶紅因皮上毛管陽光能入之  
故大凡住屋通氣者必能見太陽陽光照處塵穢自  
少而損人之微生物亦少卧房有太陽射入其衾枕  
不潔之氣總可洩去故當起牀之際尤應將被褥攤  
開俾穢俗消散若不時晒晾枕簟被帳等物更裨益  
於衛生世人偶患感冒恆畏出門不知移向日光中  
曬之亦能見愈法國著名醫士治一小兒令移往鄉  
間就太陽曝之果能得效又徵諸中國古人如郝隆  
有曬腹之說雖自侈其博覽羣書然未始非養生之

鼻祖也

第八章

論天氣之寶貴

人迴旋於地球之中藉天氣以生耳人十餘日不食  
一二日不飲尚有生機若閉塞天氣五分鐘則其人  
立斃天氣橫互全球無處無之百萬種之生物藉其  
滋養千百種之聲響隨其振蕩人無時無刻不涵育  
呼吸於天氣之中而不自覺其為最要之物蓋天氣  
者按之無形無聲天生自然不用錢買人遂輕視之  
譬諸人參為藥品中最貴然攷其性質無害亦無大

益雞蛋一物有益人身則以多而價賤不知食雞蛋  
二枚其功力實不減於人參而參價高昂者物稀則  
貴故不惜重值而購之也豈知天地間至貴之品又  
不用費一錢而得者獨惟天氣耶且不獨人靠天氣  
為犧牲畜樹木一閉天氣無法可生嘗攷天氣有數  
種至大者則為淡氣淡氣在天氣之中每一百分約  
占七十八九成淡氣之外復有別種惟炭氣最少一  
千分約只占四分然養氣亦不能多占百分中之二  
十分餘云近地之天氣低壓較為濃厚其在高處則

散颺而輕疏故樓臺之上獨覺清氣往來超出塵塏  
其理易見凡患肺疾者宜住高山爽塏呼吸清空是  
無上之妙藥近日泰西醫士倡設醫院多在山中人  
煙稀寥之地却從天氣之清空入手然過高之山峯  
煙雲吞吐巒岫峻拔氣太輕微如非長住其間習慣  
自然者實難消受著者憶六年前持節墨洲曾歷秘  
魯費國書辦交涉而游覽於利馬京城附城三十英  
里許有高山曰愛來雅奇峯聳峙橫矗天際絕頂高  
一萬五千六百六十五英尺土人近住山麓多未攀

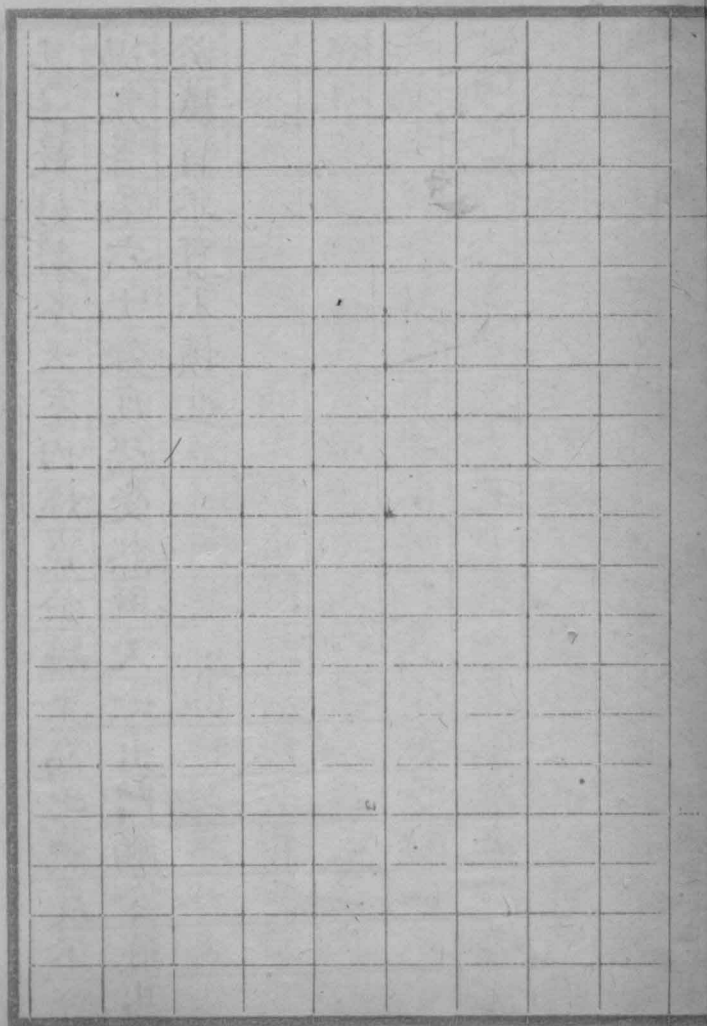
躋弱女子則一生不敢作褰裳想著者公暇聞而慕  
焉結伴同登意殊勇往由山半火車凌競牽度而羊  
腸鳥道蟠曲蜿蜒需時八九鐘始躋其巔車行雖緩  
然同游者頗覺暈眩不勝良由絕頂天氣太清大有  
高處不勝寒之概惟著者改良素食亦既有年體質  
稍清猶能與此間空氣相抵即從山上旅館度一宵  
夢寐清涼殆所謂呼吸通帝座者耶是地亦有華人  
雜於土人之間設小店肆或操壙工眠食習慣了無  
他異游歸後巴拿馬公使某君羨此壯游繼幽冒險



特思接踵其同人防病挾醫囊藥意甚鄭重詎醫者  
鼻血忽流伴侶數人病一星期乃免可知衛生調攝  
易地各異事事均須研究物理不能自恃也又攷人  
家燃燒柴煤其氣息觸鼻最能損腦以炭氣太重之  
故蓋人受炭氣只可於一十分中着四分若至六分  
即為人身之害厥病蘊伏其中不可不知所趨避又  
人與牲畜吸入清氣由身內吐出即成炭氣是以人  
身將氣呼出後切不宜隨即吸回亦防感受炭氣之  
一法蓋凡人呼出之氣能令前後左右三尺之遙弄

成炭氣是為汚俗之不潔者設有一房高十尺廣如  
之計此房一千尺立方以一人坐其中而閉其門與  
窗則房內人之呼吸十五分鐘能使濁氣為之充塞  
若踰半點鐘便於身體有損此等小房如住兩人或  
加以吸煙燈火其炭氣愈加而人愈受害必矣北京  
居人常因生鑪火而中煤毒稍遲救療亦遭薰斃是  
以住房及辦事處所總須開敞待新鮮空氣容易透  
入至開窗之法如窗門大小宜令上下兩窗全闕俾  
外間冷氣重者由下而入內間炭氣輕者由上而出

其法最妙若冬天室內熾炭於罏至高之熱度不可過寒暑表六十餘度恐受熱既久一出門觸冷氣易於感冒不可不慎也



第九章

論人類之風氣

人各有思想亦各有氣息思想根諸腦力氣息則發乎全身善人發出之氣和靄清淑所謂入室芝蘭也惡人發出之氣凶悍凌厲令人胸中作惡也仁慈愷惻者別為一氣質直平易者別為一氣陰險猛鷙者別為一氣好聲色貨利者別為一氣愛人如己者別為一氣厭惡加人者別為一氣讀何種之書又成為何種之氣常處一地氣質不移與開通才識者又迥

然不同其氣甚微其迹易著其感人也聽之無聲視  
之無色而因其感觸細意察之其為氣也發諸心現  
乎面先聖言掩其不善而著其善人之視己如見其  
肺肝然佛言有一妄念即現一形西儒倍根言天下  
一物一理皆有現象可尋繹誠哉是言世上之明心  
慧眼人要自無微不辨泰西近日發明一種咽士雷  
鏡其電力能窺人之臟腑是可參觀其效力已然人  
身發出之氣為善為惡總難強掩殆有顏色之可窺  
如佛氏之頂上圓光無微不著且不獨人也凡生物

與草木亦皆有之佛印禪師問東坡曰爾聞木樨香  
否慧心人當領會此意但其氣可觸其影不可見及  
年代已久日積月累便成為地方之氣候如入其境  
有所感焉牡丹入粵而不再花橘踰淮而變枳非偶  
然也古人入境擇地為宜里仁為美否則是曰不智  
鄉邑尚武其人必多好勇鬥狠家絃戶誦士風自能  
禮教涵濡是以子之武城聞絃歌而見喜地名勝毋  
曾參因此回車至於城郭閱千數百年而氣益深厚  
著者初使美洲見外域政治修明富強鼎盛視中國

之委靡不振判若天淵由是維新變法之心怦然而  
動歸國後疊官農商外務力主變法圖強娓娓指陳  
具有條理使當日上一心傾誠相與何至事事失  
敗見挫強隣民心乖離釀成黨禍今朝網墮於一旦  
耶回憶其時勸導改良幾於脣焦舌敝奈言之諄諄  
聽者藐藐或唯唯稱善然總以難期辦到為辭久之  
此心廢然漸灰熱念半年後不復置議再閱一年則  
遇人之言變法者不覺亦以難期辦到了之矣京師  
閉塞晦盲之氣其感人一至於此由是憬然猛省旋



假病決賦遂初恐暮氣逼人蹉跎悞國歸耕韜晦遷  
地為良因歎燕薊為千年古都閉關自守舊俗素鮮  
開通積習相沿直同頑梗雖有出洋游歷智識超越  
恆流亦未由破除成見於以見移風易俗有其人而  
囿於其地為可歎也尤可異者各邦駐華公使豈非  
諳熟使才政治一流乃居處吾國有年與之一談國  
政竟亦謂變法良難驟乏成效之可睹因循延宕幾  
與守舊者同一鼻孔出氣習俗移人西人來此亦不  
能免觀於日本明治維新即由西京遷都東京變法

圖強成效昭著易地易人自是一理而常人徒豔其  
政治之善變蓋未嘗一究其遷都之理由耳上年有  
人建議北京遷都是為今日莫大問題然擇地籌款  
當清德宗銳意維新尚未暇及此况今日之經濟困  
難耶北京地勢崇隆天氣高爽自明成祖締造畿輔  
宏規巨制弁冕全球外洋金湯或未能過倘修葺街  
衢清滌塵土如敷文坊內一帶奚讓倫敦柏林但人  
氣未能疏通千餘年之城郭市廛雖稱京洛古風要  
亦為積習所囿間嘗代籌一法宜將行政辦公處所

遷往南苑以南苑地廣氣清即前清駐蹕打圍場也  
是地距京城僅二三十里車轂往來稱便然究不如  
萬壽山頤和園一帶西山爽氣撲人眉宇玉泉勝境  
地脈清腴西直門闈則輦道整齊海淀墟場則百貨  
雲集趨公設署蔑以加諸邇日將京中兵房移置其  
間蓋使桓桓軍士吸受新鮮空氣一去其舊染之污  
非無所見也至人身之氣尤能感人其氣盛者與之  
交游亦易於沾染或初時良歹不同久之浸潤漸為  
所化凡遇櫻肉疾更須防有傳染故衛生家見能害

身體者即不近之如不得已亦有一法固守心性使  
精神無一點散渙則他人病氣可以抵敵不令其侵  
入皮膚及與病人見後旋往空曠之區吐出炭氣改  
吸清空庶幾為却病之良方已

第十章

論衣服之適體

衣服為章身之具古人垂為制度載在禮記誠以吾  
華衣冠文物自異野蠻然其中亦有五要關切衛生  
不容輕視一首在禦寒二總須適體三過厚則能冒  
熱四便捷以免襜褕五華美乃壯觀瞻而世俗只顧  
裝飾外觀他非所計有好輕盈而受感冒者有貪妙  
製而不計阻礙者迨如吳王愛細腰宮中多餓死著  
者嘗謂世人為時樣之奴隸時樣者人心之魔鬼也

以男衣論三十年前尚袖長而圍寬此則耗費較多  
於體亦不相稱今又窄如束筍若暑天拭汗尤不相  
宜蓋前此太過今太不相及皆無益於衛生者也女  
衣前時袖過寬敞今狹而短衣則不過二尺褲襠全  
露殊欠莊重褲窄者幾不能伸足而入領高包頰致  
令不能回顧近日滬上女子裝競稱時髦而種種異  
狀無奇不有外域人之議我謂男衣宜短女衣宜長  
今顛倒為之適與改良二字反對此等異樣愈出愈  
奇恬不為怪稍明理人亦知其不方便不雅馴按此

非時髦乃醜態耳光復後改西式者日多衡量西衣  
果勝華服改之宜也著者少游倫敦負笈三年因從  
師入塾不能不易西服是以西式之方便與否實非  
淺嘗蓋西服只有一好處為靈捷二字惟束身太狹  
暑天沾汗非常不便冬時不足禦寒常患感冒皮靴  
緊迫步履難舒久之輒生雞眼改易華履則愈矣外  
國製帽逼貼頭顱不講求通氣故年逾中歲即多禿  
頂之人而不適體者莫如西婦之上下衣裳上身穿  
少下身衣多已不相配泰西嚴寒較中土為甚其婦

女穿禮服時袒胸露臂每多因此致疾者長裙掃地  
沾染塵垢不便行動遑問登覽而飾細腰為美觀者  
綴鯨魚骨作袒衣身上呼吸為之障礙其損害衛生  
甚於纏足我國纏足陋習今已漸革不知泰西束腰  
之風何以至今尚未除也西報載一英女已十齡其  
下衣如傘一日陡遇大風吹起數丈及墮地傷勢過  
重竟因是殞命他如帽針以太長之故時傷及隔座  
之人今有議用帽鉤縮於鬢上者總而言之中國衣  
服自較西國為舒適世有謂西式為今日大同制度



者不知或奉使出洋或游歷各國則何妨服西服以  
免外人見而疑駭其餘總可各適其適試觀日本摹  
效泰西數十年改用西服已定為國制而國人除入  
署趨公外歸家仍服日服不能禁亦不必禁也中國  
人所最不便者惟辮髮耳著者上年入都謁大總統  
嘗面陳禮服儀式當酌添中衣一款較前清袍褂稍  
短緣以金邊以為辨別旋具條略交院核議此條若  
得酌定頒行未嘗不較西式為便且西人亦多羨中  
國衣飾為美製使能改良中度安見西人不取材於

我以作模範也至衣服為衛生之切要關繫睡時宜  
易睡衣衾稠宜時曝向太陽及攤開俾洩去炭氣前  
編經已言及若前人所云衣不稱身為身之灾此言  
可奉為圭臬矣

第十一章

論感觸之關繫

養生命慎飲食前數章已詳言之矣惟是人身內之心部於保養工夫為關繫之重要又不可不知也正心修身明心見性宋儒考究心學言之綦詳豈知淺言之人之心一日不安寧即於全體有礙所謂心有所忿懣即一日不得其正也平時無病頃刻事變猝然見乎面而不可掩久之遂致癰瘡盛孝章言憂來傷人非耶是以考究衛生於此道尤三致意蓋全體

之五臟運動力胥歸心上之作用心借腦以操縱之  
管轄之腦筋千萬一一聯絡於心部腦作人身之總  
樞如電報之總機關處何以言之因腦管之血即為  
運行之力人一動氣血即變色全身之腦管躍然能  
令毛髮皆動是不可不研究者美洲一少年夫婦育  
一子方在乳哺一日無病而殤初以小兒患急症世  
所恆有也豈意逾年復生子在乳哺中猝然又死醫  
生怪而疑之叩其曾食何異物及兒受驚否婦言皆  
無之惟兒殤之前夜夫大醉歸因詰責反唇頗動氣

耳醫猛省再詢以前殤子時曾作何狀婦陡憶及先  
一夕亦與夫口角一次醫知有因請其將子腹剖驗  
見所飲之乳已變藍色大駭再尋前子屍骨驗之果  
為中毒乃知其二子致死之由皆因動氣後乳汁成  
毒是又一宗之新醫案也是以人貴養氣能遇事斂  
氣尤屬衛生之要旨且晨起宜冲和涵養怡悅性情  
前人詩云仙家要訣戒晨嗔肝氣調和可養神此二  
語大可尋味至於恐謊或為人感觸亦能致病而殞  
命為事之所恆有美人某營生一流質體素強一日

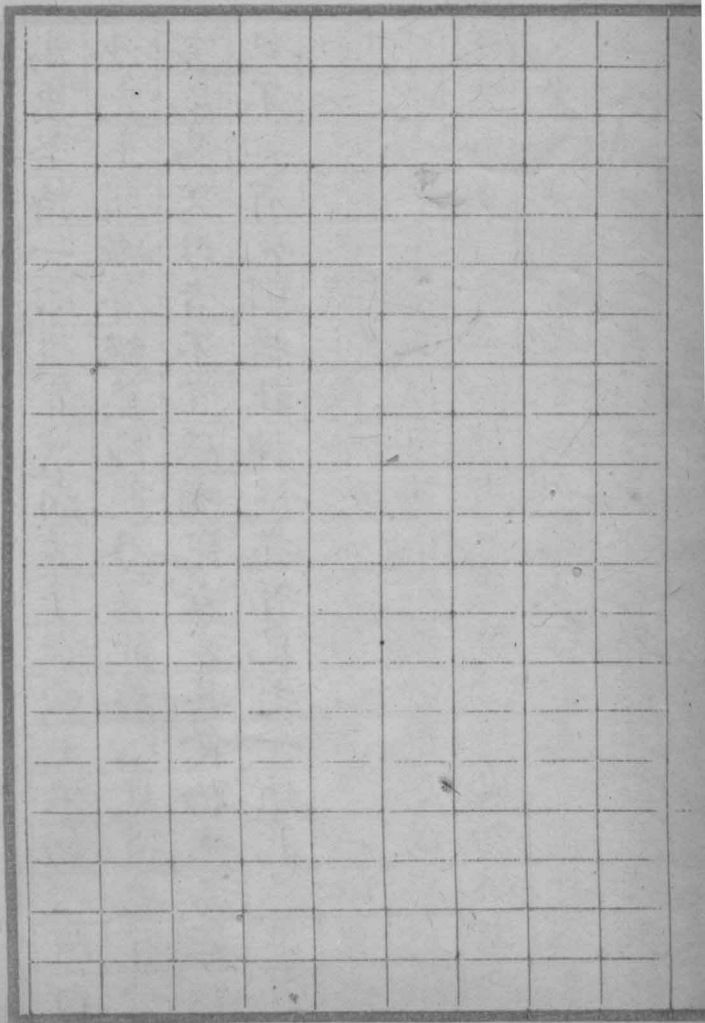
途遇一人戲而詢曰汝作何事面帶病容曾延醫否  
乎某答以飲啖如常并無病狀遂趨而去頃之連遇  
二人均詢如前某稍心動自忖余豈真受病而見於  
面耶及至肆門又遇一人言看汝顏色豈非重病胡  
不告假調養某不覺大疑慮急向肆主請假歸自覺  
神氣頓變因戲生疑卒抱恙月餘始愈杯中蛇影竟  
能病人故醫者嘗言人若受感觸於心不止成病且  
可令無病而死法國某醫士攷究病原無所不試驗  
曾從法政府借用一已判死罪之犯向此犯宣言我

當令汝滴血而死旋用帛束犯兩目故從犯腕上刮  
破皮膚又從犯旁設一滴水注使犯聞水聲以為己  
血流將盡也迨逾一句鐘此犯竟死驗其屍并無疾  
病此又因觸動致死之實證由試驗而得者緣心主  
於腦以假作真能致病又能致死殆非虛語然使堅  
持心力毫不張皇又能治病英國匠人某一日被玻  
璃片飛擊洞貫頭顱傷勢已重昇入醫院診者決為  
必死已而漸痊竟獲無恙有詢其病况某曰吾雖受  
重傷然吾無一死念故吾身終不死也故人延醫其

家人切不可醫所言危險告知諸病人醫者亦決  
不宜以病情重大令病人聞而增懼善言撫慰自是  
良藥而推之問人消瘦問人疾苦均無當於衛生之  
旨詢人年庚泰西所戒出行携藥似可不必從前顯  
貴有備櫪具隨行者堪嗤不達世俗為老人預置壽  
衣美木是大傷父母之心為人子所不忍者雖稱觴  
祝壽廣集親朋亦非所宜何以言之蓋防觸高年行  
將入木之思終殊樂事也又據醫學博士攷究顛人  
院中絕少感冒從未聞有染時症者可知衛生養心



為要堅持一心復能禦病孟子言四十不動心陳白  
沙先生聞礮聲絕無怖態乃真能養心見道更有一  
言凡為父母者不宜恐嚇兒女言其食物生病若小  
兒不知有死則膽壯神健亦育兒之一法也



第十二章

論運動之裨益

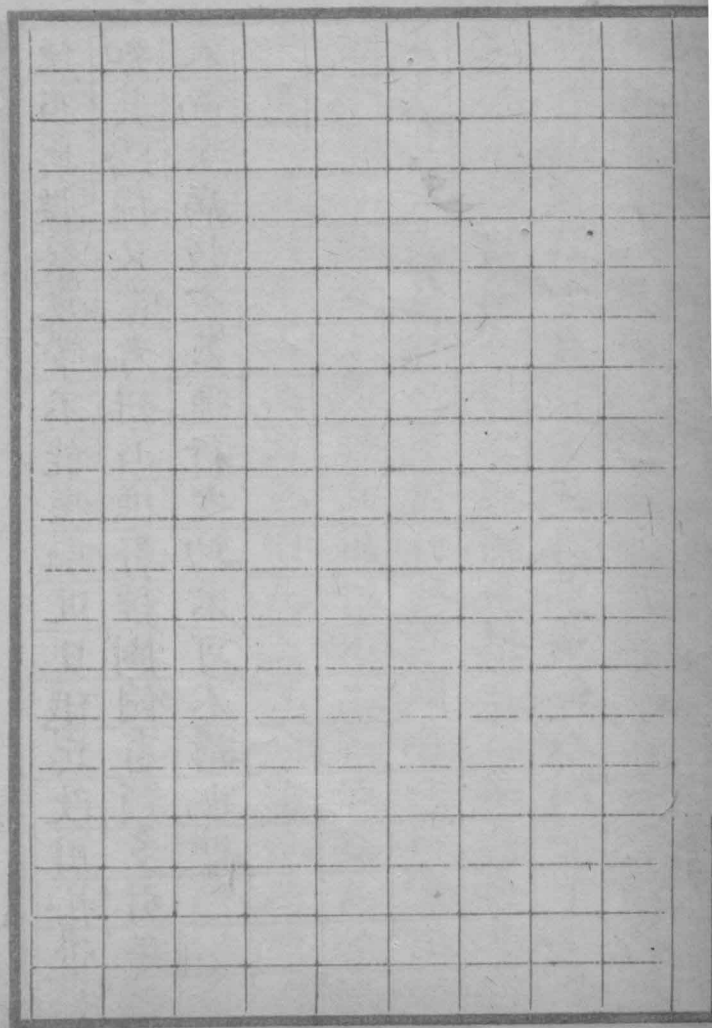
習靜之說發於宋儒明心見性非無益於身心也然人莫不飲食使裏腹而後惟坐以待饑則筋骨不舒血氣不行厥病生矣今人除勞動操工一流一日之內坐時多而動時少富家巨室養尊處優既畏行役又乏操作惟知俯仰適體而已其誦讀者趨公者坐擁皋比冊籍迷惘則用腦勞心如閉處一室之內實非強體活魄之所宜小兒入塾禁之不許行動如拘

繫監牢令其見書即畏又安能得其怡神學習增長  
知識也須知人不運動其手足雖食亦不消化脾胃  
呆滯腦力不靈縱身軀肥胖總之筋骨欠杼時或不  
病亦精神疲弱焉矣是以泰西於教育一道視體操  
為最要體操者乃助不知不慣活動之人至於勞力  
耕種執役操作無需於此小兒入塾校師即課使行  
之活動四肢疾病少而血氣亦易壯也美國一女  
生自富室患癆病治之罔效醫士勸其學操井曰且  
為父母作炊逾六星期漸見痊可蓋體操之效如此

人人不能在家操工計只有體操之法體操之法泰  
西研究多門或泅水或跨馬或馳自由車或行二三  
十里其在家中舉手屈膝種種習勞亦為一法務使  
身體四肢頭頸活動血氣運行而不滯譬之機軸常  
動而銹不生理至淺也中國古法易筋經八段錦未  
嘗不可行惟是體操只偏一端未能全體活動研究  
功效最妙為行路一門天氣好太陽佳擇有林木之  
處呼吸清空則曉行為最勝所行或十里二三十里  
視人之腰脚若何無須過勞西人某年少嗜體操其

健勁能舉三千磅中道云亡此可為前車之鑑也英  
前相格辣斯頓氏日必至院中執斧伐樹昔李文忠  
至英倫趨訪閣人引之入院見格君操斧習勞文忠  
嘗羨其老而益壯也至於行路亦須有法行宜挺腰  
勿令駝背跼立尤須腰直坐位不高不低方為合度  
中國椅凳時患太高故室內几桌宜分高低庶使小  
童亦能適用學堂新法生徒有一定輟學時間令其  
在草地上活動以吸收空氣若西婦束腰尤屬行動  
之阻礙褲帶太狹亦傷脈絡易以掛膊之帶較為利

便西兵腰繫皮帶不能疾馳近日俄兵改用掛帶始知其躡捷又嘗考耕山樵野種樹飼畜類多引年之人而疾病恆少蓋運行之功不可不講也





第十三章

論烟酒之毒害

吾中國沈酣鴉片之毒瘴黑劫冥冥相繼淪陷於變  
相地獄中者幾二百年慘視同胞莫能援手今何幸  
禁運禁種禁食嚴例已行戒煙者果得實效以為超  
黑籍重睹青天頌國民之幸福矣豈知一弊未去一  
弊旋生其嗜呂宋烟紙烟乃日多一日其物似小將  
來遺害更深鴉片價貴而呂宋烟與紙烟一二銅仙  
即可購食鴉片吸時高卧頗費工夫而呂宋烟與紙

烟隨時隨地皆可吸食只紙烟一物舉吾國人不分  
 貧富將無數之精神腦力換得有限之血汗金錢輸  
 送出洋并領受其無窮之毒害何其愚之甚耶查呂  
 宋烟運入中土為時較早而紙烟捲則暢銷盛行不  
 過六七年耳今調查洋關稅冊紙烟之運入內地已  
 逐年加增呂宋烟與烟葉皆然令人可駭茲將其進  
 口關平價值條列於左

紙烟

呂宋烟

烟葉

壬寅  
 一千九百零二年

一百六十九萬餘兩

三十萬餘兩

六十一萬九千餘兩

辛亥  
一千九百十一年

七百五十九萬一千  
餘兩

五十三萬八千  
餘兩

二百三十四萬六千  
餘兩

壬子  
一千九百十二年

八百六十七萬二千  
九百餘兩

四十六萬二千  
餘兩

三百零七萬八千餘  
兩

以上三者其入口之數逐年加增而在內地製造者尚不在內中國漏卮之大宗鴉片之後仍有他烟以繼之得不令人痛恨耶查紙烟發達原因蓋稔知我華人前嗜淡巴姑乃改為精製故濃其味而馥其氣不惜先費貲本多送與人又處處用電燈新樣以揚其商標西人之善謀生計較之發售鴉片尚無此狡獪手段故吸食者日衆無論男婦老穉即降而至拉

延壽新法

愚齋養生叢書

車賤役嗜之如飴搜括脂膏貧苦一流竟日力作得  
百數十文輒剝削其半而去查吸烟者始於西歷一  
千四百九十二年西班牙人克倫布往美洲尋獲新  
大陸繼從古巴島登岸遠見土人聚處露出火光締  
視疑其吞火咸以為異緣古巴土人吸烟用以辟除  
障氣其味苦辣本非芬馥不知其得效小而流毒一  
至如此其酷也近已驗明烟草之毒質有數種而最  
烈者為尼哥丁其毒殺人與砒鴆無異以一厘飼犬  
不逾三分鐘而犬斃有人采以餌蛇蟲蟻皆畏三十

年前法蘭西出一命案即用此藥以斃人又有人挾  
烟葉於身上希圖漏稅不意烟葉貼體毒侵肌膚走  
私之人猝然病發終被覺察據格致家驗明烟葉一  
磅有毒六錢五分之重呂宋烟一枝如將其毒質提  
出可連毒二人使之斃命而一磅之烟葉充其毒可  
殺三百人而有餘試問吸烟果有何味不過習慣遂  
謂烟能成癮耳而考吸烟之人多生疾病凡腦虛喉  
枯心痛眼昏等症莫不由烟而致良由吸烟入腹積  
成厚膜非藥所能洗滌至於蘊藏毒質一層則人身

之大險也。世人嗜好，總逃不出烟酒兩機關。輒謂酒以消愁，亦能遣興。從前只飲中國之酒，近則爭食洋酒，謂醪客非此不足自豪。而拔蘭地一物流出外洋，之金錢數已不貲。且拔蘭地本藥酒，西人用以治病，而華人不惜重值，購以餉客。明理人每笑為不知衛生。况酒之釀料中含毒質，世人有謂酒為無毒者，譬如木本無毒，煨而成炭，則烟出即毒也。又一說以少飲為無害，惟不慎於始，則杯中物可由漸而多，久而久之，毒亦能蘊蓄於腸肺之內。一旦病發，處處皆能。

受害凡酒人多患風溼醉後貽悞事機猶其餘事耳  
據人壽保險公司攷查各冊言凡人二十歲不飲酒  
可望有四十四年半之壽命若不戒酒只可得十五  
年半三十歲不飲酒可望有三十六年半之壽命若  
不戒酒只可得十四年又據倫敦人壽公司言已攷  
得有二種人一不飲一少飲近十二年來不飲者與  
少飲者兩相比較每百少四分之一可見不飲者總  
占優長惟忠告世之英雄豪傑人生事業來日方長  
何可付生命於醉鄉烟域也