

本社新書預告：

增版 新中醫綱要 蕭祭殊著

廣西 西江學院校長 雷沛鴻先生題封面
省立

前 國立中山大學國文系主任
廣東國民大學國文教授 倫達如先生題序

本書初版發行，閱時僅二月，即已全數售罄，其價值可知。茲特重加刪訂，補充闕略，其全書內容四編：（一）生理——就人體生理學中之與病理有關者先行敘述，以期補助醫家的應用。（二）病理——首敘病理定義及病因，次及疾病的分類，而最易影響病體的循環營養障礙，熱病與傷寒在中國病理學上的重要，亦均論及。（三）醫理——先為診斷學的汎論，對於中醫四診，西醫的打診，聽診，體溫檢查法，驗痰血，大小便諸法，統行列入。（四）藥理——以論中藥效用開始，後及方劑。至於藥物的分類法，分別藥性的標準，古方加減法，均在提示之列。末論婦科兒科用藥大法，尤極舉一反三之概。本書每編，均以最新科學，樸實說理，舉古代醫籍的烏煙瘴氣，摧毀無遺。讀之可作五四後中國醫藥的新文化看！也可作初學醫者的課程善本看！

修學 適用 中國藥物學 蕭祭殊著

梁任公演說集說：「中國儘許有良醫，然斷不能以其所學傳授於人。」此因醫學家要受時代思想所束縛所限制，且據吾師丁福保先生說：「中藥之夥，甲於西藥。本草綱目所載，已千八百八十有二種，然此藥品內，奇謬而無裨實用的約十之四；稍有功用，而昔人言之未當的約十之四；確有實效，昔人僅述其大略而未抉其奧的約十之二。」倘學者承訛襲謬，致如古聖所謂「終身行之而不知其道」，則中醫永無光大之一日。本書力矯此弊，內分總論各論兩編。舉凡疾病的藥效，藥物的意義及作用，藥物史的考察，旁及日本藥學的發達，中國藥學的理论根據，方劑的構成及組織，十二劑的類屬，配合禁忌，古今權量考，單方，七方等，悉歸總論。各論共分十章，第一章強壯健胃藥；第二章解熱藥；第三章利尿藥；第四章鎮痛藥；第五章鎮咳藥；第六章收斂藥；第七章興奮藥；第八章瀉下藥；第九章變質藥；第十章驅蟲藥。凡每章藥物之產地，形態，成分，治效，用量，禁忌，咸作精當簡潔之說明。可作自修教學的參考用書。

序 言

醫學是由個人醫學進到社會醫學。方今人類已到了原子能時代，而醫學也顯然有着國際化的傾向，所謂現代的醫學，乃是世界的醫學。它超越了一切國境、人種、而成爲舉世共有的東西了。你爲你，我爲我，到今日已漸漸爲世界大同，天下一家的思想所代替。而這種理想，不是孫中山先生所倡導的嗎？

現代的醫學，無疑的是一種社會的產物。又是由醫學的一種國家觀（或社會觀）的基礎完成，縱然它免不了要受當日的醫學思想所束縛所限制。但是我們若能從這基礎看去，是能看得出它的前塵後影的。

現代醫學的構成，嚴格的可分爲基礎醫學，臨牀醫學，與社會醫學三方面，臨牀醫學，我們姑不論它，獨是基礎醫學是甚麼？我們可以說：它是將人體內所有一切生物學現象，當做一個自然現象來研究，並將它與動植物界中的同樣現象，互相比較，以闡明這現象中所藏的生物學的真義，更且推而廣之，要根據這些比較研究的結果，把包含人類的廣義的生物學法則歸納起來的一種學問。所以對於孫中山先生的醫學思想，我們不能祇懂得引證學說的一方面，而必須從基礎醫學的生物學的基礎，尋出他所據以爲國家觀（或社會

觀)的整個輪廓，配合了臨牀醫學的應用智識，而成所謂社會醫學，(或國家醫學)否則祇算是說，而不是學。

因為偉大的孫中山先生出身於教會的醫校，人固極想知道他的學問思想的基礎根源。關宗於教的主張，只消看一看本書所引「消滅獸性發生神性的理想」一文，可以知道他原是一個宗教改革家，而不是反科學的宗教迷信家。醫學的國家觀，也就以生物學的羣性羣力做基礎，而特憧憬於有大能幹，新發明的人物，使有賢能的人民政府，以構成一個民治民享民有的政治理想，此正適合社會建設的生理要求，所以他曾批評馬克斯是一個社會病理家，但社會生理家是誰？從此我們便不致於成爲疑問了。

孫中山先生的醫人醫國醫世界的方案，既爲許多文化工作者所奉行，其思想的背景，說學的根據，與純粹科學的醫學思想，應爲人們所習知，行易知難之說，編者正不欲知難而退，此本書之所由成也。

編者蔡殊 卅七、六、十八、
於穗市天官里寓次

孫中山先生醫學的國家觀

目次

序言

蜂蟻的羣性與人類的殘殺

我們應該學蜂蟻來組織國家

有大能幹新發明的人纔能組織政府的歷史教訓

消滅獸性發生神性的理想

中國的極大病源

民族思想消滅的病根所在是受帝國主義的統治

百年後的中國人口亡國論

欲醫貧困剝削的沉痾需要反封建反帝國主義

社會主義爲療疾的藥石？衛生的方法？

社會主義的提倡非無病之呻吟

馬克斯是一個社會病理家

無鐵路比之癱瘓不仁

地涉拉氏的成敗與防疫運動

藥能用之適當便可救國的妙喻

不死之藥與化學工業

螺羸發明蒙藥

人類養生的四種重要物質

豆乳代牛乳的素食衛生

中國悅目之畫悅耳之音與悅口之味

中國人口繁昌拒疾力常大與飲食衛生有關

飲食入口其消化、吸收、淘汰、建築工作全恃人工司理機器——生元的靈助

孫中山先生醫學的國家觀

(祭殊編)

蜂蟻的羣性與人類的殘殺

各種動物用力，可分作兩種，一種是孤力的，像一虎在山，羣獸空谷，虎是不能合羣的，他所用的力是孤力，他項走獸，如獅如豹，都是一樣，一種是用羣力的，動物中天性最合羣的是螞蟻，他們合居的有時可到幾千萬，蜜蜂合居的也是極多，並且很有條理，他們住在一窩之中。都是分職任事，有做窩的，有覓食的，有採花的，有看門的，有釀蜜的，并有做首領的，叫做蜂王，好像國家一樣，有行政，立法，司法，種種人員，毫不紊亂，做起事來既不侵越權限，又能夠互相幫助，至於螞蟻所用的羣力，更容易看出，譬如我們在郊外步行，遇到風雨的時候，常見無數螞蟻，用泥做成一條極長的隧道，應該要多少時間，纔可以成功呢，但是用無數的螞蟻，都去搬運塵泥，同力合作，積少成多，便可以在短時間之內，做成很長的隧道，人的天性和動物的天性不同，多數人能合羣，但是羣性的程度，不及蜜蜂和螞蟻，譬如許多蜜蜂，同住一處，他們在一羣之中，各司其事，彼此對於職務，不互相侵犯，亦不互相規避，總是各盡各的職務，始終去做，好像守門的蜂，尾上藏有蜂螫，知道他的職務，是保護全羣安全的，如果遇到強暴來侵犯同羣的安全，

他使用尾刺激，拚命抵抗，就是犧牲生命，也是不辭，這種奮鬥精神，真是視死如歸，這種視死如歸的特長，不是教成的，是他生成自然而然的，可以說是天性，人便沒有此種天性，像當兵的人，必要受過了許久的教練，然後纔能應戰，到了臨陣的時候，還有計及生死利害，違反他的職守的，近來文明國的兵士，雖有死守職務，不計利害的，但是他們的天性純厚，還是不及蜜蜂，至於中國的兵士，更是比不上，俗語常說「好鐵不打釘，好子不當兵」，要他們成好兵士，必須經過許久的教練，纔勉強有用，如果說到忠心一層，和蜜蜂比較，更是差很遠，蜜蜂賦有天生合羣的性質，一羣之中，各司其事，不必加以訓練，是自然而然的，人亦賦有多少天生合羣的性質，但須加以訓練，然後合羣的性質纔有進步，進步到極點，還是不及蜜蜂，蜜蜂實行天賦的特性，勇往直前，毫無顧慮，人便每每因後天的訓練，沒有嫻熟，容易喪失先天的特性，因為這個緣故，人類中常發生許多亂臣賊子，自相殘殺，螞蟻和蜜蜂之中，便沒有這種現象。

——節錄十二年十二月三十日對各黨員演講「革命成功全賴宣傳主義」——

我們應該學蜂蟻來組織國家

我們想要造成一個有條理的國家，就是像蟻巢和蜂窩一樣，螞蟻和蜜蜂還有這種組織能力，人爲甚麼沒有這種能力呢，人爲萬物之靈，所有的智識，比較甚麼動物都要高一

點，是應該有這項能力的呀，我們現在擔任國事的人，把國家應該做的大事，一概不理，只知道爭權奪利，自相殘殺，爲甚麼還不如蜜蜂呢，如果不知道國家是什麼東西，只要去看蟻巢和蜂窩，古人說人饑已饑，人溺已溺，天下興亡，匹夫有責，國家之內，一物不得其所，便是我們的責任，大家都是國民黨員，應該擔負這個責任，用宣傳去奮鬥，從前所以不能行的緣故，是由於不知，蜜蜂和螞蟻，本來也是不知，但是他們有天生的長處，不過他們的長處，各個的蟻與蜂，只限於一件事，我們人類是甚麼事都可以做到的，譬如從前以爲人總不能像鳥雀一樣，飛到上天，現在的人坐在飛機中，直達雲霄，是不是飛上天呢，飛上天都可以做得到，別事還不能做嗎。

——節錄同上文

有大能幹新發明的人

纔能組織政府的歷史教訓

中國的君權，是從堯舜以後纔發達的，推到堯舜以前，更沒有君權之可言，都是奉有能的人做皇帝。能夠替大家謀幸福的人，纔可以組織政府，比如從前所講人同獸爭的野蠻時代。國家的組織沒有完全，人民都是聚族而居，靠一個有能的人來保護，在那個時候，人民都怕毒蛇猛獸來侵害，所以要奉一個有能的人，負保護的責任，當時保護的任務，

就是在有能力去打，能夠打勝毒蛇猛獸的人，就是當時很有能幹的人，當時人同獸打，沒有武器，都是靠赤手空拳，要個人體魄很強壯，所以在當時體魄很強壯的人，大家便奉他做皇帝，除了會打的人可以做皇帝以外中國還有例外，比如燧人氏鑽木取火，教人火食，即可免去生食動植物的危險，復可製出種種美味，適於口腹之欲，所以世人便奉他做皇帝，鑽木取火，教人火食是什麼人的事，就是厨子的事，所以燧人氏鑽木取火，教人火食，便做皇帝，就可以說厨子做皇帝，神農嘗百草，發明了許多藥性，可以治疾病，可以起死回生，便是一件很奇怪，很有功勞的事，所以世人便奉他做皇帝，嘗百草是什麼人的事呢，就是醫生的事，所以神農由於嘗百草，便做皇帝，就可以說醫生做皇帝，更推到軒轅氏教民做衣服，也是做皇帝，那就是裁縫做皇帝，有巢氏教民營宮室，也做皇帝，那是木匠做皇帝，所以由中國幾千年以前的歷史看起來，都不是專以能夠打得的人纔做皇帝，凡是有大能幹，有新發明，在人類立了功勞的人，都可以做皇帝，都可以組織政府，像厨子、醫生、木匠、裁縫、那些有特別能幹的人，都是做過了皇帝的。

——節錄自民權主義第五講

消滅獸性發生神性的理想

今日人類的知識，和古時大不相同，今日人類的知識，多是科學的知識，古時人類的

知識，多是宗教的感覺，科學的知識不服從迷信，對於一件事，須用觀察和實驗的方法，過細去研究，研究屢次不錯，始認定為智識，宗教的感覺，專是服從，古人的經傳，古人所說的話，不管他是對不對，總是服從，所以說是迷信，就宗教和科學比較起來，科學自然較優，譬如現在我們用眼光看遠方之物，多用千里鏡幫助，看得很清楚，千里鏡是近來科學發明的，古時沒有科學，所以沒有千里鏡，看遠方之物，當然不及現在看得清楚，這就是宗教不及科學，因為這樣的原故，現在宗教知道專迷信古人經傳之不方便的地方很多，便有主張更改新舊約的，推廣約中的文字範圍，以補古人所說之不足，至於宗教的優點，是講到人同神的關係或同天的關係，古人所謂天人一體，依進化的道理推測起來，人是由動物進化而成，既成人形，當從人形更進化而入於神聖，是故欲造成人格，必當消滅獸性，發生神性，那麼纔算是人類進步到了極點。

——節錄十二年十月二十日對全國青年聯合會演講「國人應以人格救國」——

中國的極大病源

夫天下之事，不患不能行，而患無行之人，方今中國之不振，固患於能行之人少，而尤患於不知之人多，夫能行之人少，尚可借材異國以代為之行，不知之人多，則雖有人能代行，而不知之輩必竭力以阻撓，此昔日國家每舉一事，必格於成例，輒阻於羣議者，

此中國之極大病源也。

——節錄民十三年中國國民黨改組宣言

民族思想消滅的病根所在 是受帝國主義的統治

從甚麼方面知道別的種族如猶太亡了國二千年，他們的民族主義還是存在，我們中國亡國，只有三百多年，就把民族主義亡了呢？考察此中原因，好像考察人受了病一樣。一個人不論是受了甚麼病，不是先天不足，就是在未受病之前，身體早起了不健康的原因。中國在沒有亡國以前。已經有了受病的根源，所以一遇到被人征服，民族思想，就消滅了。這種病的根源，就是在中國幾千年以來，都是帝國主義的國家。

——節錄民族主義第三講

百年後的中國人口亡國論

我們現在把世界人口的增加率，拿來比較一比較。近百年之內，在美國增加十倍，英國增加三倍，日本也是三倍，俄國是四倍，德國是兩倍半，法國是四分之一，這百年之

內，人口增加許多的原故，是由科學昌明，醫學發達，衛生的設備一年比一年完全，所以減少死亡，增加生育，他們人口有了這樣增加的迅速，和中國有甚麼關係呢？用各國人口的增加數，和中國的人口來比較，我覺得毛骨悚然，比如美國人口百年前不過九百萬，現在便有一萬萬多，再過一百年，仍然照舊增加，當有十萬萬多，中國人常常自誇，說我們人口多，不容易被人消滅，在元朝入主中國以後，蒙古民族不但不能消滅中國人，反被中國人同化，中國不但亡，並且吸收蒙古人，滿洲人征服中國，統治二百六十多年，滿洲民族也沒有消滅中國人，反為漢族所同化，變成漢人，像現在許多滿人都加漢姓，因為這個原故，許多學者便以為縱讓日本人或白人來征服中國，中國人祇有吸收日本人或白種人的。中國人可以安心罷。殊不知百年之後，美國人口可加到十萬萬，多過我們人口兩倍半。從前滿洲人不能征服中國民族，是因為他們祇有一百幾十萬人，和中國的人口比較起來，數目太少，當然被中國人吸收，如果美國人來征服中國，那麼百年之後，十個美國人中，只參雜四個中國人便要被美國人所同化。諸君可知道中國四萬萬人是甚麼時候調查得來的呢？是滿清乾隆時候調查得來的，乾隆以後，沒有調查。自乾隆到現在，將及二百年，還是四萬萬人，百年之前是四萬萬，百年之後，當然也是四萬萬。……

欲醫貧困剝削的沉疴

需要反封建反帝國主義

竊以中國今日政治不修，經濟破產，瓦解土崩之勢已兆，貧困剝削之病已深，欲起沉痾，必賴乎有主義有組織有訓練之政治團體，本其歷史的使命，依民衆之熱望，爲之指導奮鬥，而達其所抱政治上之目的，否則民衆蠕蠕，不知所向，惟有陷爲軍閥之牛馬，外國經濟的帝國主義之犧牲而已。

——節錄民十三年中國國民黨改組宣言

社會主義爲療疾的藥石？衛生的方法？

在我國之大資本家尙未發生，似可無庸言及社會革命。然而物質文明，正企業家縱橫籌展之時。將來大資本家之富，必有過於煤油鋼鐵大王者，與其至於已成之勢，而思社會革命，何如防微杜漸，而弭此貧富戰爭之禍於未然乎。譬諸歐西各國，疾已纏身，不得不投以猛劑，我國尙未染疾，尤宜注意於衛生之道，社會主義者，謂爲療疾之藥石可也，謂爲衛生之方法亦可也。惟我國與各國社會之狀態不同，則社會主義施展之政策，遂亦因之

而有激烈和平之不同矣。

——節錄民國元年對中國社會黨演講詞

社會主義之提倡非無病之呻吟

我國提倡社會主義，人皆斥爲無病之呻吟，此未知社會主義之作用也。處今日中國而言社會主義，即預防大資本家之發生可矣。此非無病之呻吟，正未病之防衛也。

——節錄同上文

馬克斯是一個社會病理家

社會之所以有進化，是由于社會上大多數的經濟利益相調和，不是由於社會上大多數的經濟利益有衝突。社會上大多數的經濟利益相調和，就是爲大多數謀利益；大多數有利益，社會才有進步。社會上大多數的經濟利益之所以要調和的原因，就是因爲要解決人類的生存問題。古今一切人類之所以要努力，就是因爲要求生存；人類因爲要有不間斷的生存，所以社會才有不停止的進化。所以社會進化的定律，是人類求生存；人類求生存，才是社會進化的原因。階級戰爭，不是社會進化的原因。階級戰爭，是社會當進化的時候，所發生的一種病症。這種病症的原因，是人類不能生存；因爲人類不能生存，所以這種病

症的結果，便起戰爭。馬克斯研究社會問題所有的心得，只見得社會進化的毛病，沒有見到社會進化的原理；所以馬克斯只可說是一個社會病理家，不能說是一個社會生理家。

——節錄民生主義第一講

無鐵路比之癱瘓不仁

數十年來，泰西各國，雖山僻之區，亦行鐵軌，故其貨物能轉輸利便，運接靈速，遇一方困乏，四境濟之，雖有荒旱之災，而無饑饉之患，故凡有鐵路之邦，則全國四通八達，流行無滯，無鐵路之國，動輒掣肘，比之癱瘓不仁，地球各邦今已視鐵路為命脈矣，豈特便商賈之載運而已哉。

——節錄民元前十八年甲午上李鴻章書

地拉涉氏的成敗與防疫運動

地位涉（註）開鑿蘇伊士既告成功之後，聲名大著，為世所重，乃更進而提倡開鑿巴拿馬運河，以聯絡大西洋與太平洋之交通，而招股集資，咄嗟立辦，遂於一千八百八十二年動工，至八十九年則一敗塗地，而地拉涉氏竟至破產被判，末路窮途，情殊可憫，其所以致此之原因，半由預算過差，半由疾疫流行，死亡過衆，難以施工，夫預算過差，尚可

挽也，疾疫流行，不可救也，蓋當時科學無今日之進步，多以爲地氣惡厲，非人事所能爲力，而不留意衛生，乃近年科學進步，始知一切疾疫，皆由微生物所致，而巴拿馬之黃熱疫則由蚊子所傳染，其後美國政府決議繼續開鑿巴拿馬運河也，由千九百零四年起，先從事於除滅蚊子，改良衛生，此事既竣，由于九百零七年起，始行施工，至千九百十五年則完全告成，而大西洋太平洋之聯絡通矣，由此觀之，地拉涉氏失敗之大原因者，在不知蚊子之爲害而忽略之也，美國政府之成功者，在知蚊子之爲害而先除滅之也。

——節錄心理建設

(註)地拉涉爲提倡創立公司以開鑿蘇伊士運河之人

藥能用之適當便可救國之妙喻

以青年會容易擴充會員之情形說：如果大家合力奮鬥去救國，是很有希望的，不過要想救國，必須把自己的長處，用在適當的地方去做，然後纔有好成績，若是用之不當，就是以前你們現在這樣大的能力，到十年二十年之後，恐怕沒有好成績。從前莊子說：「宋人有善爲不龜之藥者，世世以泚泚統爲事，客聞之，請置其方百金，聚族而謀曰：我世世爲泚泚統（註）不過數金，今一朝而鬻技百金，請與之，以說吳王。越有難，吳王使之將。冬與越人水戰，大破越人，裂地而封之，能不龜手一也。或以封，或不免於泚泚統，則所

用之異也。」這幾句話的意思，就是保護手在冬天不至破裂的那種藥，宋人用之不適當，世世僅供漂布後塗手之用，吳人用之適當，便供水兵冬天耐戰之用，而得一個國家，你們青年會這樣大的能力，如果用得其當，便可以救國，便可以用青年會的全體來救國。

——節錄十二年十二月二十日對全國青年聯合會演講「國人應以人格救國」

編者註：併僻統統潔也，併將統謂漂潔於水上也。

不死之藥與化學工業

近世科學發達，非一學之造詣，必同時衆學皆有進步，互相資助，彼此乃得以發明，與電學最有密切之關係者爲化學，倘化學不進步，則電學必難以發達，亦惟有電學之發達，而化學乃能進卡。然爲化學之元祖者，卽道家之燒煉術也。古人欲得不死之藥，於是方士創燒煉之術以求之，雖不死之藥不能驟得，而種種之化學工業則由之以興，如製造硃砂火藥瓷器豆腐等事業其最著者。其他之工業，與化學有關係，由燒煉而致者，不可勝數也。中國之有化學製造事業，已數千年於茲，然行之而不知其道，並不知其名，比比皆是也。

——節錄心理建設

螺贏發明蒙藥

吾俗呼養子爲螟蛉，蓋有取於螺贏變螟蛉之義，古籍所傳，螟蛉桑蟲也，螺贏蜂蟲也，蜂蟲無子，取桑蟲蔽而殪之，幽而養之，祝曰，類我類我，久則化而成蜂蟲云，吾人以肉眼驟察之，亦必得同等之判決也，惟以科學之統系考之，物類之變化，未有若是其突然者也，若加以理則之觀察，將螺贏之取螟蛉蔽而殪之幽而養之之事，集其數起，別其日數，而同時考驗之，又以其一起分日考驗之，以觀其變態，則知螺贏之取螟蛉蔽而殪之是也，幽而養之非也，蔽而殪之之後，螺贏則生卵於螟蛉之體中，及螺贏之子長，則以螟蛉之體爲糧，所謂幽而養之者，卽幽螟蛉以養螺贏之子也，是螺贏並未變螟蛉爲己子也，不過以螟蛉之肉爲己子之糧耳。由此事之發明，令吾人證明一醫學之妙術，爲螺贏行之在人類之先，卽用蒙藥是也，夫螺贏之蔽螟蛉於泥窠之中，卽用其蜂螫以灌其毒於螟蛉之腦髓而蒙之，使之醉而不死，活而不動也，若螟蛉立死，則其體卽成腐敗，不適爲糧矣。若尚生而能動，則必破泥窩而出，而螺贏之卵亦必因而破壞，難以保存以待長矣。是故爲螺贏者，爲需要所迫，而創蒙藥之術以施之於螟蛉，夫蒙藥之術，西醫用之以治病者尙不滿百年，而不期螺贏之用之已不知幾何年代矣。由此觀之，凡爲需要所迫，不獨人類能應運而出創造發明，卽物類亦有此良能也。

——心理建設

人類養生的四種重要物質

我們人類究竟是吃一些甚麼東西纔可以生存呢？人類所吃的東西，有許多是很重要的材料。我們每每是忽略了。其實我們每天所靠來養生活的糧食，分類說起來，最重要的有四種。第一種是吃空氣。淺白言之，就是吃風。我講到吃風，大家以為是笑話。俗語說：你去吃風，是一句輕薄人的話。殊不知吃風比較吃飯還要重要得多。第二種是吃水。第三種是吃動物，就是吃肉。第四種是吃植物，就是吃五穀果蔬。這種風水動植四種東西，就是人類的四種重要糧食。現在分開來講：第一種吃風，大家不可以為是笑話，如果大家不相信吃風是一件最重要的事。大家不妨把鼻孔口腔都閉住起來。一分鐘不吃風，試問要受甚麼樣的感覺呢？可不可以忍受呢？我們吃風，每分鐘是十六次，就是每分鐘要吃十六餐，每天吃飯最多不過是三餐，像廣東人吃飯，連消夜算到，也不過每天吃四餐。至於一般窮人吃飯，大概都是兩餐，沒有飯吃的人，就是一餐也可以度生活。至於吃風，每日就要吃二萬三千零四十餐，少了一便覺得不舒服，如果數分鐘不吃，必定要死。可見風是人類養生第一種重要的物質。第二種是吃水。我們單獨靠吃飯不吃水，是不能夠養生的。一個人沒有飯吃還可以支持過五六天，不至於死。但是沒有水吃，便不能支持過五天。一個人有五天不吃水，便要死。第三種是吃植物。植物是人類養生之最要緊的糧食。人類謀生

的方法很進步之後，纔知道吃植物。中國是文化很老的國家，所以中國人多是吃植物。至於野蠻人多是吃動物。所以動物也是人類的一種糧食。風水動植這四種物質，都是人類養生的材料。不過風和水是隨地皆有的。有人居住的地方，無論是在河邊或者是在陸地，不是有河水，便有泉水，或者是井水，或者是雨水。到處皆有水。風更是無處不有。所以風和水雖然是很重要的材料，很急需的物質，但是因為取之無盡，用之不竭，是天給與人類，不另煩人力的，所謂是一種天賜。因為這個情形，風和水這兩種物質，不成問題。但是動植物質便成爲問題。原始時代的人類和現在的野蠻人都是在漁獵時代，謀生的方法，只是打魚獵獸。捉水陸的動物做食料，後來文明進步，到了農業時代，便知道種五穀，便靠植物來養生。中國有了四千多年的文明，我們吃飯的文化是比歐美進步得多，所以我們的糧食多是靠植物。植物雖是靠土地來生長，但更要費許多功夫，經過許多生產方法，纔可以得到。所以要解決植物的糧食問題，便要研究生產問題。

——節錄民生主義第三講

豆乳代牛乳之素食衛生

吾國學者，今多震驚於泰西之科學矣。而科學之最神奇奧妙者；莫化學若，化學之最難研究者；又莫有機體之物質若。有機體之物質之最重要者；莫糧食若，近日泰西生理

學家，考出六畜之肉中，涵有傷生之物甚多，故食肉之人，多有因之而傷生促壽者，然人生所需之滋養料，以肉食爲最多，若捨肉食而他求滋養之料，則苦無其道，此食料之衛生問題，爲泰西學士所欲解決者非一日矣。近年生物科學進步甚速，法國化學家多偉大之發明，如裴在輅氏創有機化學。以化合之法製有機之質，且有以化學製養料之理想，巴斯德氏發明微生物學。以成生物化學，高第業氏以生物化學研究食品，明肉食之毒質，定素食之優長，吾友李石曾留學法國，並遊於巴氏高氏之門，以研究農學而注意大豆，以與開「萬國乳會」而主張豆乳，由豆乳代牛乳之推廣，而主張以豆食代肉食，遠引化學諸家之理，近應素食衛生之需，此巴黎豆腐公司之所由起也。夫中國人之食豆腐尙矣，中國人之造豆腐多矣。甚至窮鄉僻壤三家村中，亦必有一豆腐店，吾人無不以末技微業視之，豈知此卽爲最奇妙之有機體化學製造耶。豈知此卽爲最合衛生最適經濟之食料耶，又豈知此等末技微業，卽爲泰西今日最著名科學家之所苦心孤詣研求而不可得者耶。

——節錄心理建設

中國悅目之畫悅耳之音與悅口之味

夫飲食者，至尋常至易行之事也，亦人生至重要之事而不可一日或缺者也，凡一切人類物類，皆能行也，嬰孩一出母胎則能之，雛鷄一出蛋殼則能之，無待於教者也，然吾人

試以飲食一事，反躬自問，究能知其底蘊者乎，不獨普通一般人不能知之，即近代科學已大有發明，而專門之生理學家醫藥學家衛生學家物理學家化學家有專心致志以研究於飲食一道者，至今已數百年來，亦尙未能窮其究竟也。我中國近代文明進化，事事皆落人之後，惟飲食一道之進步，至今尙爲文明各國所不及，中國所發明之食物，固大盛於歐美，而中國烹調法之精良，又非歐美所可並駕，至於中國人飲食之習尙，則比之今日歐美最高明之醫學衛生家所發明最新之學理，亦不過如是而已，何以言之，夫中國食品之發明，如古所稱之八珍，非日用尋常所需，固無論矣，卽如日用尋常之品，如金針木耳豆腐豆芽等品，實素食之良者，而歐美各國並不知其爲食品者也，至於肉食，六畜之臟腑，中國人以爲美味，而英美人往時不之食也，而近年亦以美味視之矣，吾往在粵垣，曾見有西人鄙中國人食豬血以爲粗惡野蠻者，而今經醫學衛生家所研究而得者，則豬血涵鐵質獨多，爲補身之無上之品，凡病後產後及一切血薄症之人，往時必多以化煉之鐵劑治之者，今皆用豬血以治之矣，蓋豬血所涵之鐵，爲有機體之鐵，較之無機體之煉化鐵劑，尤爲適宜於人之身體，故豬血之爲食品，有病之人食之固可以補身，而無病之人，食之亦可以益體，而中國人食之，不特不爲粗惡野蠻，且極合於科學衛生也，此不過食品之一耳，其餘種種食物，中國自古有之，而西人所未知者，不可勝數也，如魚肢燕窩，中國人以爲上品，而西人見華人食之，則以爲奇怪之事也，夫悅目之畫，悅耳之音，皆爲美術，而悅口之味，何獨不然，

是烹調者，亦美術之一道也，西國烹調之術，莫善於法國，而西國文明，亦莫高於法國，是烹調之術，本於文明而生，非深孕乎文明之種族，則辨味不精，辨味不精，則烹調之術不妙，中國烹調之妙，亦足表文明進化之深也，昔者中西未通市以前，西人只知烹調一道，法國爲世界之冠，及一嘗中國之味，莫不以中國爲冠矣，近代西人之遊中國內地者，以赫氏爲最先，當清季道光年間，彼曾潛行各省而達西藏，彼所著之遊記，稱道中國之文明者不一端，而尤以中國調味爲世界之冠，近年華僑所到之地，則中國飲食之風盛傳，在美國紐約一城，中國菜館多至數百家，凡美國城市，幾無一無中國菜館者，美人之嗜中國味者，舉國若狂遂至令土人之操同業者，大生妒忌，於是造出謠言謂中國人所用之醬油，涵有毒質，傷害衛生，致的他昧市政廳有議禁止華人用醬油之事，後經醫學衛生家嚴爲考驗，所得結果，即醬油不獨不涵毒物，且多涵肉精，其質與牛肉汁無異，不獨無礙乎衛生，且大有益於身體，於是禁令乃止，中國烹調之術不獨遍傳於美洲，而歐洲各國之大都會，亦漸漸有中國菜館矣，日本自維新以來，習俗多採西風，而獨於烹調一道，獨嗜中國之味，故東京中國菜館亦林立焉，是知口之於味，人所同也。

——節錄孫文學說

中國人口繁昌拒疾力常大與飲食衛生有關

中國不獨食品發明之多，烹調方法之美，爲各國所不及，而中國人之飲食習尚，暗合

於科學衛生，尤爲各國一般人所望塵莫及也，中國常人所飲者爲清茶，所食者爲淡飯，而加以菜蔬豆腐，此等之食料，爲今日衛生家所考得爲最有益於養生者也，故中國窮鄉僻壤之人，飲食不及酒肉者，常多上壽，又中國人口之繁昌，與乎中國人拒疾疫之力常大者，亦未嘗非飲食之暗合衛生有以致之也，倘能更從科學衛生上再做工夫，以求其知，而改良進步，則中國人種之強，必更駕乎今日也，西人之倡素食者，本於科學衛生之知識，以求延年益壽之功夫，然其素食之品，無中國之美備，其調味之方，無中國之精巧，故其熱心素食家，多有太過於菜蔬之食，而致滋養料之不足，反致傷生者，如此則素食之風斷難普遍全國也，中國素食者必食豆腐，夫豆腐者，實植物中之肉料也，此物有肉料之功，而無肉料之毒，故中國全國皆素食，已習慣爲常，而不待學者之提倡矣，歐美之人所飲者濁酒，所食者腥膻，亦相習成風，故雖在前有科學之提倡，在後有重法之厲禁，如近時俄美等國之厲行酒禁，而一時亦不能轉移之也，單就飲食一道論之，中國之習尚，當超乎各國之上，此人生最重之事，而中國人已無待於利誘威迫，而能習之成自然，實爲一大幸事，吾人當保守之而勿失，以爲世界人類之導師也可。

飲食入口其消化、吸收、淘汰、建築工作

全恃人工的司理機器——生元的靈動

古人有言，人爲一小天地，良有以也。然而以之爲一小天地，無寧謂之爲一小國家也。蓋體內各臟腑分司全體之功用，無異於國家各職司分理全國之政事，惟人身之各機關，其組織之完備，運用之靈巧，迥非今世國家之組織所能及，而人身之奧妙，尙非人類今日知識所能窮也。據最近科學家所考得者，則造成人類及動植物者，乃生物之元子爲之也。生物之元子，學者多譯之爲細胞，而作者今特創名之曰生元，蓋取生物元始之意也。生元者何物也。曰：其爲物也，精矣微矣神矣妙矣。不可思議者矣。按今日科學所能窺者。則生元之爲物也。乃有知覺靈明者也。乃有動作思爲者也。乃有主意計畫者也。人身結構之精妙神奇者。生元爲之也。人性之聰明知覺者。生元發之也，動植物之狀態奇奇怪怪，不可思議者，生元之構造物也，生元之構造人類及萬物也。亦猶乎人類之構造屋宇舟車城市橋梁等物也。空中之飛鳥，卽生元所造之飛行機也。水中之鱗介。卽生元所造之潛航艇也。孟子所謂良知良能者非他，卽生元之知生元之能而已，自圭哇里氏發明生元有知之理而後，則當時之哲學家所不能明者，科學家所不能解者，進化論所不能通者，心理學所不

能道者，今皆可由此而豁然貫通，另闢一新天地，爲學問之試驗場矣。人身既爲生元所構造之國家，則身內之飲食機關，直爲生元之糧食製造廠耳。人所飲食之物品，卽生元之供養料，及需用料也。生元之依人身爲生活，猶人類之依地球爲生活，生元之結聚於人身各部，猶人民之居住於各城市也。人之生活以溫飽爲先，而生元亦然，故其需要以燃料爲最急，而材料次之。吾人所食之物，八九成爲用之於燃料，一二成乃用之於材料，燃料之用有二，其一爲暖體，是猶人之生火以禦寒，二爲工作，是猶工廠之燒煤以發力也，是以作工之人，需燃料多而食量大，不作工之人，需燃料少，食量亦少，倘食物足以供身內之燃燒而有餘，而其所餘者，乃化成脂肪而蓄之體內。以備不時之需。倘不足以供身內之燃料，則生元必取身內所蓄之脂肪以供燃料，脂肪既盡，則取及肌肉，故飲食不充之人，立形消瘦者此也。材料乃生元之供養料，及身體之建築料，材料若有多餘，則悉化爲燃料，而不蓄留於體內，此猶之城市之內，建築之材木過多，反成無用。而以之代薪也。故材料不可過多，過多則費體內機關之力以化之爲燃料，而其質若不適爲燃料，則燃後所遺渣滓於體中，又須費腎臟多少功夫，將渣滓清除，則司其事之臟腑有過勞之患，而損害隨之，非所宜也。食物之用。分爲兩種，一爲燃料，素食爲多，一爲材料，肉食爲多，材料過多，可變爲燃料之用，而燃料過多，材料欠缺，則燃料不能變爲材料之用，是故材料不能欠缺，倘有欠缺，必立損元氣，材料又不可過多，倘過多則有傷臟腑，世之人倘能知此理，則養

生益壽之道，思過半矣，近年生理學家之言食物分量者，不言其物質之多少，而言其所生熱力之多少以爲準，其法用器測量，以物質燃化後，能令一格廉（中國二分六釐）水熱至百度表一度爲一熱率，故稱食物有多少熱率，或謂人當食多少熱率等語，此已成爲生理學之一通用術語矣，以後當用此以言食量也，食物之重要種類有三，即淡氣類，炭輕類，脂肪類，此外更有水鹽鐵磷鈣各質並生機質。（此質化學家尙未考確爲何元素，）皆爲人生所不可少也，淡氣類一格廉有四零一熱率，炭輕類一格廉有四零一熱率，脂肪類一格廉有九零三熱率，淡氣質以蛋白爲最純，而各種畜肉及魚類皆涵大部分淡氣，植物中亦涵有淡氣質，而以黃豆青豆爲最多，每人每日養身材料之多少，生理學家之主張各有不同，有以需蛋白質一百格廉爲度者，有主張五十格廉便足者，至於所用熱率多少，奧國那典氏所考得凡人身之重，每一基羅，（中國二十四兩）輕工作時當需三十四至四十熱率，重工作時當需四十至六十熱率，如是其人爲七十基羅重者，於輕工作時當需食料二千八百熱率，於重工作時當需食料三千五百至四千熱率，但佛列查氏曾親自試驗，彼身重八十六基羅，而每日所食蛋白質四十五格廉（中國一兩一錢七分），燃料一千六百熱率，其後體質雖減少十三基羅有奇，然其康健較前尤勝，後再減少食料，至三十八格廉蛋白，一千五百八十熱率，而其身體康健繼續如常，各生理學家爲飲食度量之試驗者多矣，而其爲身體材料所需之淡氣質，總不外由五十格廉至一百格廉，即中國衡一兩三錢至二兩六錢之蛋白質也，

其爲身體之燃料所需者，不外三四千熱率之間耳，其間有極重之工作，有需熱率至五六千者，此則不常見也。人間之疾病，多半從飲食不節而來，所有動物皆順其自然之性，即純聽生元之節制，故於飲食之量一足其度，則斷不多食，而上古之人，與今之野蠻人種，文化未開，天性未漓，飲食亦多順其自然，故少受飲過量之病，今日進化之食，文明程度愈高，則去自然亦愈遠，而自作之孽亦多，如酒也、烟也、鴉片也、鴿肩也。種種戕生之物，日出日繁，而人之嗜好邪僻，亦以文明進化而增加，則近代文明人類受飲食之患者，實不可勝量也。作者曾得飲食之病，即胃不消化之症，原起甚微，嘗以事忙忽略，漸成重症，於是自行醫治稍愈，仍復從事奔走而忽略之，如是者數次，其後則藥石無靈，祇得慎講衛生，凡堅硬難化之物，皆不入口，所食不出牛奶粥糜肉汁等物，初頗覺效，繼而食之至半年以後，則此等食物亦歸無效，而病則日甚，胃痛頻來，幾無法可治，乃變方法施以外治，用按摩手術以助胃之消化，此法初施，亦生奇效，而數月後，舊病仍發，每發一次，比前更重，於是更覓按摩手術而兼明醫學者，乃得東京高野太吉先生，先生之手術固超越尋常，而又著有抵抗養生論一書，其飲食之法，與尋常迥異，尋常西醫飲食之方，皆令病者食易消化之物，而戒堅硬之質，而高野先生之方，則令病者戒除一切肉類及溶化流動之物，如粥糜牛奶雞蛋等，而食堅硬之蔬菜鮮菓，務取筋多難消化者，以抵抗腸胃。使自發力，以復其自然之本能，吾初不之信，乃繼思吾之服粥糜牛奶等物，已一連半年，而

病終不愈，乃有一試其法之意，又見高野先生之手術，已能愈我頑病，意更決焉，而先生則曰，手術者，乃一時之治法，若欲病根斷絕，長享康健，非遵我抵抗養生之法不可，遂從之而行，果得奇效，惟愈後數月，偶一食肉或牛奶雞蛋湯水茶酒等物，病又復發，始以爲或有他因，不獨關於所食也，其後三四次皆如此，於是不得不如高野先生之法，戒除一切肉類牛奶雞蛋湯水茶酒，與夫一切辛辣之品，而每日所食，則硬飯與蔬菜及少許魚類，而以鮮果代茶水，從此舊病若失，至今兩年，食量有加，身體康健勝常，食後不覺積滯而覺暢快，此則十年以來所未有，而近兩年始復見之者，余曩時曾肄業醫科，於生理衛生之學，自謂頗有心得，乃反於一己之飲食衛生，則忽於微漸，遂生胃病，幾於不治，幸得高野先生之抵抗養生術，而積年舊病一旦消除，是實醫道中之一大革命也，於此可見飲食一事之難知有如此，且人之稟賦各有不同，故飲食之物，宜於此者不盡宜於彼，治飲食之病，亦各異其術，不能一概論也，惟通常飲食養生之大要，則不外乎有節而已，不爲過量之食，卽爲養生之第一要訣也，又肉食本爲構成身體之材料及補充身體之材料，元氣所賴以存，爲物至要，而不可稍爲虧缺者也，然其所需之量，與身體之大小，有一定之比例，如上述者，所食不可過多，過多則損多益少，故肉食過量而傷生者，獨多於他病也，夫肉食之度，老少當有不同，青年待長之人，肉食可以稍多，壯年生長已定之人，肉食宜減，老年之人，則更宜大減，夫素食爲延年益壽之妙術，已爲今日科學家衛生家生理學家

醫學家所共認矣，而中國人之素食，尤爲適宜，惟豆腐一物，當與肉食同視，不宜過於身體所需材料之量，則於衛生之道其庶幾矣，雖然，飲食之物，審擇精矣，而其分量，亦適合乎身體之需要矣，而於飲食之奧義，猶未能謂爲知也，飲食入口之後，作如何變化，及既消化之，而由腸胃收吸入血之後，又如何變化，其奧妙比之未入口之物品，更爲難知也，食物入口之後，首經舌官試驗之，若其不適於胃腸之物，卽立吐而出之，若其適合於胃腸之消化也，舌官則滋其味而歡納之，由是牙齒咀嚼之，口津調和溶化之，粉質之物則化之爲糖，其他之物，則牙齒磨碎之，舌尖捲而送之以入食管，食管申舒而送之下胃臟，食物入胃之後，則胃之下口立卽緊閉，而收蓄食物於胃中，至足度之時，則胃之生元報告於腦，而腦則發令止食，而吾人覺之，名之曰飽，此胃臟作用之一，所以定全體每度所應需物料之多寡也，食飽之後，當立停止，如再多食，則傷生矣，食物蓄滿於胃之後，胃津則和化肉質，如口津之化粉質焉，而胃肌則申縮搖磨，將食物化爲細糜，始開下口而送之入於小腸，到小腸上部時，則細糜與甜肉汁和合，凡口津胃津所不能化之物，而甜肉汁可以補而化之，令之悉成爲糜漿，而經過二十餘尺之小腸，輾轉旋，而爲小腸之機關收吸之，由迴管而入於肝，其適於養身之料，則由肝管而導入心臟，由心臟鼓之而出脈管，以分配於百體，爲生元之養料及燃料也，其不適於身體之物，則由肝臟淘汰之，不使入血，而導之入膽囊，再由膽管導之出小腸，而爲利大便之津液，其小腸所吸餘之物，則爲渣滓

而入於大腸，在大腸時，仍有吸收機關，補吸小腸所遺餘之養料，遂由大腸而推入直腸，則純爲渣滓，不適於身體之用矣，直腸積滿渣滓之後，則送之出肛門，而爲大便，此飲食之終始也，惟食物既入血之後，尙多種種之變化，此非專從事於生理學者則不能知之，而雖從事於生理學者，亦不能盡知之也，此飲食之事之關於體內之組織者，爲天然之性，吾人本屬難知，則就飲食未入身體之前之各種問題，如糧食之生產，糧食之運輸，糧食之分配，及饑饉之防備等問題純屬人爲者，亦正不易知之也，近代國家之行政民生政策者，以德國之組織爲最進步，而此次歐戰一開，則德國海面被英封禁，糧食時虞竭乏，社會忽起恐慌，人民備受種種之痛苦，至兩年以後，乃始任巴特基氏爲全國糧食總監，巴氏乃用科學之法，以經理糧食，而竭乏之事始得無虞，恐慌之事漸息，而人民之痛苦亦漸減，由是德國乃能再支持二年之久，否則早已絕糧而降服矣，按巴氏未經理糧食之前，民間之買食物者，常千百候於店門之外，須費多少警察之約束，始能維持秩序，店夥按序分配，先到者先得，及至賣盡，則後至者常至空手而回矣，故欲得食物者，多有通宵不睡，先一夕而至，候於糧食店之門外，以待黎明買物者，當時德國有醫學博士諷之云，使買油之婦在家多睡六小時，則身體中所涵蓄之油，較之彼從油店所買得者多矣，此可想見其當時困苦情形也，而巴氏之法亦不外乎平均節用而已，考德國未戰以前，其自產之糧食，可足全國八成以上之用，其輸入之糧食，不過二成左右耳，然而民家廚中，及飯店廚中，每日所虛耗

者，已不止二成，而個人所食不需要於養生之品，及過食需要之品，亦不止二成，故巴氏於廚中則止絕虛耗，於個人則限口給糧，而每人以若干熱率為準，如是一出入之間，糧不加多，而食則綽有餘矣，其後更從事於推廣生產，凡園庭花圃遊場，以及一切餘地荒土，悉墾為農田，並多製各種之化學田料，從此糧食無竭矣，前此兩年之久，人民備受多少之痛苦，視為無可挽救者，而巴氏之法一行，則能使家給人足，貧而能均，各取所需，無人向隅者，非行之艱，實知之艱也，括而言之，飲食入口之後，其消化工夫，收吸工夫，淘汰工夫，建築工夫，種種作為，誰實為之，嘗有人見原料之入工廠，經機器之動作，而變成精美之貨物，以供世用者，謂為機器為之，可乎，不可也，蓋必有人工以司理機器，而精美之貨物乃可成也，身內飲食機關有如此之妙用者，亦非機關自為之也，乃身內之生元為之司理者也，由此觀之，身內飲食之事，人人行之，而終身不知其道者，既如此，而身外食貨問題，人人習之，而全國不明其理者，又如彼，此足以證明行之非艱，知之實惟艱也，或曰，飲食之事，乃天性使然，故有終身行之而不知其道者，至於其他人為之事，則非可與此同日而語也。

醫藥文化叢書續出版告：

醫國危言 蔡殊著

一國有病者，卽有醫者。農、工、商、其醫者也。農以醫飢，桑麻以醫寒，工商以醫民用之匱，此爲社會生理之要求，何往而非醫，更何往而非病。但疾病不是單獨發生的，許多病，有非祇一二原因，乃由種種原因而成。病體爲一種病，更有相繼發生種種病的，如動脈硬化病卽是。蓋因人體係由四百兆單細胞的集合體，其繁複微妙的機能，由內分泌腺與神經系統保持統一與調和，否則均衡一現出破裂，則不僅生病，且可引起全體均衡破裂之故。國家亦然，無論政治的與經濟的體制，單位個體一有破裂，亦必引起全體階級的平衡狀態，而亂象卽生。善爲政者，全盤打算，不爲一頭痛醫頭，腳痛醫腳之主張，實爲社會病理的策劃，而此生理學的與病理學的目的意識，歷史的重要性，與病態的形成，治療科學的限度等，均爲此書論究之主旨。著者特欲以醫學的常識，達其醫國的論調而已。

中華民國三十七年八月出版（穗一—5200）

孫中山先生醫學的國家觀

（版權所有）

編輯兼
發行人 蕭 黎 殊

發行所 人生服務社

印刷者 清華印書館
惠愛東路毓秀新街
電話：一〇八五六

經售處 華英書局
廣州（9）漢民北路一壹一號
電報掛號 六一二五

各大書店均有代售

#573

279 015

573

279015