

# 最眞確之健康長壽法 一名保壽法

無錫丁福保 佈

凡人欲習保壽法者，須先至最完備之大醫院中，檢查身體，驗尿有無糖質及蛋白，驗糞有無寄生蟲卵，驗血有無梅毒反應，以愛克斯光機檢查有無肺病，以驗心臟機檢查有無心臟病，以衛司台爾格連氏儀器，測驗赤血球沉降之速度，此外如血壓之高低，血管有無硬化等，亦須檢查清楚，如某項有病，即須竭力調治，否則不能學保壽法，故檢查身體，最爲要緊。

凡早死之人，大抵起居不慎，飲食太多，作事過度，一切違悖自然，致死於病，而非死於命也。韓詩外傳引孔子之言曰：「人有三死而非命者，自取之也，居處不理，飲食不節，勞過者，病共殺之。」管子曰：「起居時，飲食節，寒暑適，則身利而壽命益。」（形勢解）莊子曰：「平易恬淡，則憂患不能入，邪氣不能襲，故其德全而形不虧。」（刻意）新序曰：「有陰德者，天報以福。」（雜事）揚子法言曰：「或問壽可益乎，曰德。」據此則知命之修短，皆自造之。淮南子曰：「功可強成，名可強立。」（修務訓）此即造命之說。

也。揚子雲曰：「其爲人也多暇日者，其過人也不遠矣。」此乃踐此歲月，無造命之能力者也。

余少時多病，瘦骨支離，患癆疾甚重，一日陳仲英先生見余學書，而面有憂色，忽作滑稽之語曰：君病將不堪，死在目前，書法學他何用。是時年十六，喜作選體詩，顧小東先生謂先兄曰：令弟古詩做得最好，惜體弱多病，非壽者相，宜防其早夭。吳稚暉先生見我十餘歲時情形，亦深以顧先生之說爲然。我亦自覺此種身體，恐不能久存，於是乃竭力研究健康保壽法。然至二十八歲時，人壽公司，尚不肯爲余保壽險，及調養至四十歲時，果比三十歲健康，至五十歲時，又比四十歲健康，至六十歲時，又比五十歲健康，多矣。今年過七十，由健康而轉爲強壯，自覺體力精神，一無所損。此法不敢自秘，詳列於後，以備身體虛弱及各種慢性病打針服藥而無效者之採擇焉。

一 飲食 食物不可太多，能稍飢最好，身體不可太胖。食時必在稍覺飢餓而唾液津津之頃，食物必

細嚼，而後嚥下，決勿粗嚼，牙齒之保存，最宜注意。凡鷄，鴨，牛，羊，豚，魚，蝦，蟹，黃鱔，田螺等物，皆不可食，

若多食肉類，必致血壓高，血管變硬，尤易患慢性腎臟炎，糖尿病，胃潰瘍，胃癌，肝癌等症。臘腸，香，肉，鬆，臘肉，鹽肉，鹽鴨，風鷄等，皆已經過極長久之時日，其內容之種種腐敗，必與死屍相等，決不可食。

辣椒，胡椒，咖哩等亦不可食；每日之食鹽，亦宜節減。每日宜食各種豆類，生蘿蔔，生王瓜，生冬瓜，生蕃茄等各素菜，各種生水果及牛奶，白塔油，清魚肝油，則蛋白質維他命愛皮西，皆充足矣。凡濃茶咖啡，皆不可飲，當以多飲白開水爲最好，能將身內之毒物，沖洗乾淨，約每日飲六杯。鄒許卓女士云，「余久吃長素，尿清如水，偶吃雞蛋，尿卽混濁，實爲許多蛋白質，從腎臟排泄而出，屢試屢驗，非偶然也。」據此卽可證明，非但肉類不可食，（因肉類中之蛋白質太多，腎臟日日排泄之，則擔負太重，久之必發慢性腎臟炎而死。）卽蛋類不可多食也。欲得健康長壽者，宜實行此法爲是。碗筷茶杯等物，須以滾水洗過，方可用，手須時時用肥皂洗滌，恐手指帶有病菌，混入口內，凡馬路上出賣之冰淇淋，冰水，酸梅湯，甘蔗汁等，皆不可飲，又切開之瓜果，用生水浸過之瓜果，及蒼蠅停過之食物，皆不可食。凡夏秋間身體如有不適，腹瀉嘔吐等，疑患霍亂時，可先用明礬末錢許，以開水調服，因霍亂病菌遇礬水卽死，比一切藥物爲靈，卽不是霍亂，服礬亦有益無損。青年宜習素食，素食則嗜慾淡，血液清潔，腦力敏捷，體力能持久，胃腸病亦少。而肉食者反是，余不食葷腥，已三十年，（在四十年前，亦僅食肉少許，約居素菜之十分之一。）一以防肉食之慢性中毒，一以保全各種內分泌腺，故體力精神，

益形頑健，其明證也。古人云，咬得菜根，則百事可做。此語尤為青年之藥石。無產階級之食物，最難分配。然每次食米中宜加入米糠二成，或麩皮一二成，或預浸好之黃豆二三成，再加入青菜山芋洋山芋等二三成，多加水，煮成厚粥食之。買新鮮豆腐渣，加油鹽炒之，即為飯菜。每日生食紅蘿蔔胡蘿蔔王瓜番茄各三五個，以代水果，亦可得到長壽。不論何種動物，其身體中，無時不有陳新代謝之作用。一經屠殺，作用立止，應排洩之老廢物質，遺留肉中，一入人腹，立即生出一種毒質，以害人身。餒魚敗肉，毒質益劇，為害益烈。瀘畜之肉，毒且致死，如食植物，則無此患。且吾人不第宜於素食而已，並宜少食。昔張茂爾母食不過粗飯一小盞，濃膩之物，絕不入口。老而安甯，八十乃卒。安兀獻清瘦如削，每食祇煎餅一枚，尹文端每食祇蓮子一小盃，二人半皆大耋。日本前內閣總理大隈重信，吾國前外交總長伍廷芳，年均八十餘，皆持素食少食主義者。茲舉中西享高年者，為飲食之模範如左。

英僑汎塔尼烈，法之博學，嗜食楊梅，壽至百歲。英人佛萊晝，飲食極少，日祇兩餐，食物無多，壽至一百一歲。英人默爾甘，一生素食，壽至一百一歲。美人陀霖嘉，不啗進飲料，且廢止晚餐，壽至一百三歲。法人盧提野，僑居英京，為雜髮匠，日進一餐，不嗜茶煙，祇飲清水，壽至一百五歲。法教士巴