

老人延年術

無錫丁福保仲祜編纂

緒言

余童年多病，長者咸慮其不壽，至壯歲實行各種衛生法，居然歷三
十年無病。今年甫過六十，在四月間，忽患尿閉之症，其病原在攝護腺肥
大將尿管緊壓，以致不能放尿，今尿閉之症已愈，忽覺精力大不如前，與
去年已判若兩人，於是始知衰老者之無能爲力。因於療養之暇，編纂此書，
爲却病延年之一助。嗚乎，年過六十，已如日薄崦嵫，餘光無幾。又如臨風
殘燭，臘淚將盡。若能看破塵世，放下一切，實行此書之法者，則躍靈駐蹕，

紅霞尙能滿天。密室藏鏡，殘焰久留四壁。余雖衰老，行將恢復六十歲時之健康，庶幾操左券於此，請以右券責之。

第一章 老人之一般衛生法

男女兩性中之高齡者，據各國之統計，皆女多於男。往往爲男一女二強之比。又年在百歲以上者，約合百萬人中之一，又八十歲以上者，約合四百人之一，惜吾國此時尙無精密之統計，故不能知其詳。能得八十歲以上之壽命者，第一爲得父祖之遺傳，是爲長命系統血族，故結婚時，宜擇長命系統。

生來健康，卽偶染病，亦卽可治愈而保其長壽，其要點爲心臟之力

強，血管系統健全，可以防遏疾病，故治愈亦速。肺之健壯者次之，胃腸之強壯者又次之。筋骨之強壯，與壽命之長短，似無特別關係，神經系統之強健，似亦直接與壽命無關，惟神經感受極痛苦之勞瘁，則大能促短壽算。古時之養生書，勸人勿過於勞神操心，職此故也。爲生活而過於操心，亦能促壽。然在現代生活不易之時，欲使人度隱遁之生活，勢亦有所未能，故宜有適度之精神娛樂而休養之。

或以長壽在於食，健啖家亦以健啖自誇，然古來之養生法，皆以每食不可太飽爲戒，以食止於八分爲宜，此實爲極佳之教訓。

故欲長生之人，自少壯時，酒食宜適可而止，好飲之人，一至老年，酒量自然漸減，食物亦漸不喜濃厚之肉類，而喜淡泊之蔬菜，此種嗜好，爲

適於此年齡之自然耳。

有人以爲平生食物，多食穀類蔬菜，少食肉類，則對於疾病少抵抗力，而提倡肉食，更有西人日常所食，以肉食爲常，相率倣之，於是肉食之風大盛，然而根據統計，肉食盛行，則腦溢血，胃癌等病症，亦隨之增加，在老年人，尤最常見此等病症，全由於肉食之害。以肉食爲可增加體力，漫無分別，而加提倡，不知結果適得其反。

酒飲少許，固無大害，然飲巨量或飲強烈之酒，如威士忌，白蘭地之類，衛生上當然不佳。香煙稍吸，固亦無害，但強烈之雪茄之類，吸之有害心臟，則不相宜。求長壽之人，以不損傷心臟及血管爲首要條件，故對於心臟血管有害之煙酒，非戒絕不可。年青身體強壯之人，多吸雪茄，且身