

## 鄭觀應的衛生觀——以《中外衛生要旨》為中心

楊格

**[摘要]** 近代以來，隨着西方醫學知識的傳播，漢語“衛生”一詞的含義由傳統的“養生、保身”逐漸演變為“保持個人和環境清潔以預防疾病”。鄭觀應作為近代“衛生”思想演變的見證者和參與者，在其傳統養生理論和實踐基礎上，編著《中外衛生要旨》以闡釋和傳播新的“衛生”觀念與知識。該書主要關注醫學衛生、個人與公共衛生、營養與食品衛生等問題，主張中西醫結合，“內證主以中法，外證參以西醫”，呼籲用化學方法檢驗中藥材成分；認為個人衛生與公共衛生密切相關，提倡以沐浴清潔保持個人衛生；同時注重“性味”與“營養”以改進國人膳食。鄭觀應的衛生觀從一個側面反映了近代知識精英對西方衛生知識的認知與實踐，對瞭解和研究中國近代衛生史、中外文化交流史具有重要的意義和價值。

**[關鍵詞]** 《中外衛生要旨》 鄭觀應 衛生

中國人對於“衛生”的傳統認知是“養生”和“保身”。然而，西學東漸使“衛生”的含義發生了變化，從“養生、保身”逐漸演變為“保持個人和環境清潔以預防疾病”。1881年，英國傳教士傅蘭雅（John Fryer）翻譯《化學衛生論》（*The Chemistry of Common Life*），<sup>①</sup>此書被認為是中國最早冠以“衛生”之名的譯作，並為之後的衛生學著作翻譯打下了基礎。<sup>②</sup>1883年出版、由美國傳教士嘉約翰（John Glasgow Kerr）口譯的《衛生要旨》（*Treatise on Hygiene*）內容包含衛生諸說，還強調了國家與社會在衛生事務中的責任，可以視為一部近代衛生學著作。<sup>③</sup>東亞地區近代意義上的“衛生”一詞最早出現在日本，並建立了相應的國家衛生制度。1887年，傅雲龍被清廷派往日本考察，他訪問日本內務省衛生局後所作的〈衛生說〉，被認為是目前可見的中國文人當中最早專門對近代意義上“衛生”的討論。甲午戰爭前，中國的“衛生”並非與日本的“衛生”完

**作者簡介：**楊格，澳門科技大學社會和文化研究所國際關係博士研究生。

<sup>①</sup>此書對食物資源、輔助飲食的介紹，闡釋毒理作用，又圍繞消化、呼吸的原理談論養生，大多是對化學知識的介紹。余新忠在〈晚清“衛生”概念演變探略〉（南開大學中國社會史研究中心編：《新世紀南開社會史文集》，天津：天津人民出版社，2011年，頁280—284）一文中指出：《化學衛生論》採用衛生一詞，似乎並無將“衛生”與hygiene或sanitary等詞對譯的意識，恐怕也沒有想到要用這一詞彙來指代西方的近代衛生事務。主要是因為這些最切日用的化學知識，對於把握“生生之道”甚為重要，從而有利於生命的護衛。

<sup>②</sup>傅蘭雅後又翻譯了一系列以“衛生”為名的著作，如《居宅衛生論》、《孩童衛生編》、《幼童衛生編》、《初學衛生編》等。然《居宅衛生論》關注的是環境與保身之關係，描述是西方房屋和下水道系統。羅芙蓉在其《衛生的現代性——中國通商口岸健康與疾病的意義》（向磊譯，南京：江蘇人民出版社，2007年，頁134）中認為，此書的受眾是歐洲的城市規劃者或英國議員，而不是中國學者，因而未被關注。

<sup>③</sup>王少陽：〈西方衛生觀念在近代中國的引進與傳播〉，《天中學刊》（駐馬店），第6期（2020），頁36。

全對應，依然保留有“養生”這一層面的意義，<sup>①</sup>可以說中日兩國的“衛生”各自受到西方的影響。<sup>②</sup>1905年，在借鑑西方和日本近代衛生行政經驗的基礎上，清政府設立了衛生科，<sup>③</sup>標誌着國家對近代“衛生”的認可。對於近代“衛生”思想的演變，已有羅芙芸（Ruth Rogaski）、余新忠等國內外學者就“衛生的現代性”問題進行了研究。<sup>④</sup>

“衛生觀”是對“衛生”的主觀與客觀認識的系統化之集合體。面對強烈的民族危機，晚清時期的精英人士對“衛生”的理解的背後所蘊含的社會意義也越發明晰，即社會各界藉“衛生”一詞所表達的希望國家改革和強盛的民族意識的覺醒。<sup>⑤</sup>鄭觀應在其諸多詩文當中均有關於“衛生”的論述。<sup>⑥</sup>其中，《中外衛生要旨》一書所集合的有關“衛生”的內容，不僅是有關於個人養生、慎疾的內容，還有從個人衛生延伸到公共衛生的內容，因此可以認為鄭觀應具有近代意義的衛生觀。就鄭觀應的衛生觀，有文章認為鄭觀應對“衛生”的理解沒有脫離“養生”的範疇，<sup>⑦</sup>忽略了鄭觀應有關個人和公共衛生的論述，是片面而非全面的。基於《中外衛生要旨》，已有學者進行近代中醫養生思想演變的研究，亦有比較早期維新思想家的醫療衛生觀，及以《中外衛生要旨》卷一為例研究其徵引文獻體例等。目前還沒有綜合其醫學衛生、個人與公共衛生、營養與飲食衛生等方面之作，分析鄭觀應之發展、多元的衛生觀。

## 一、《中外衛生要旨》的內容及特點

鄭觀應少時體弱多病，在因疾求醫的經歷中，痛感治病不如防病重要，研究中醫及養生之術，歸隱嶺南後疾病發作，多方延醫無效，三載未癒，決定輯錄《中外衛生要旨》，期望達到“延年卻病”的目標。歷時四年，於光緒十六年（1890）十一月十一日完成《中外衛生要旨》輯著，並為之作序。初版有四卷，後增訂一冊〈延年益壽論〉，完稿後編為仁、義、禮、智、信五卷。據載，書為毛泰紙，四孔線裝木刻版。高廣為14.5cm×24cm，雙邊邊欄，有格

<sup>①</sup>張仲民著《出版與文化政治：晚清的“衛生”書籍研究》（上海：上海書店出版社，2009年，頁79—80）認為：“衛生”一詞從1880年代開始流行，逐漸為晚清各界廣泛使用，這體現在從報刊論述到日記、書信、教科書、竹枝詞、小說、廣告中，而且不同的人對之都有不同的用法，其中很多人使用的一直是其“保衛生命”之意。

<sup>②</sup>余新忠：〈晚清“衛生”概念演變探略〉，南開大學中國社會史研究中心編：《新世紀南開社會史文集》，天津：天津人民出版社，2011年，頁280—284。

<sup>③</sup>鄭天挺等主編：《中國歷史大辭典》下冊（音序本），上海：上海辭書出版社，2007年，頁2786。

<sup>④</sup>余新忠有〈清末における“衛生”概念の展開〉（《東洋史研究》第64卷3號，2005年，頁104—140）等文章，羅芙芸有專著《衛生的現代性——中國通商口岸健康與疾病的意義》（向磊譯，南京：江蘇人民出版社，2007年）。

<sup>⑤</sup>杜麗紅：〈清末北京衛生行政的創立〉，余新忠編：《清以來的疾病、醫療和衛生——以社會文化史為視角的探索》，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2009年，頁303。

<sup>⑥</sup>相關文章有〈中國古法衛生體操圖說〉、〈論醫道〉、〈醫道〉、〈修路〉，詩歌有〈衛生歌〉、〈不纏足歌〉等。

<sup>⑦</sup>張瑞在〈論“衛生”在晚清的含義——以《衛生學問答》與《中外衛生要旨》為中心〉（《河北學刊》（石家莊），第3期（2013），頁180）一文中認為：“衛生”一詞含義相當模糊，《衛生學問答》和《中外衛生要旨》中的“衛生”均未脫離“養生”範圍；廣東科技出版社2014年版《中外衛生要旨》影印說明中（頁2）認為：書名是“取中外養生健體之方法及語錄，擇其要者輯成一書”，其中的“衛生”為近晉代李頤《莊子集解》“防衛其生，令合其道也”之含義。

10行，25字，匠體，花板口，單黑魚尾。印有藏書家章，為鐵線陽文“近仁”兩字。<sup>①</sup>此書目前已被《中華大典·醫藥衛生典·衛生學分典》收錄。

在〈《中外衛生要旨》序〉和〈增訂《中外衛生要旨》後序〉文中，鄭觀應寫道：“人與動物之有益而免病之法，種種有益，茲將各種西醫名論擇其精義，刪繁就簡，俾易卒讀，附刊於後。”<sup>②</sup>表達了擇中西醫名論使“天下人不必延醫服藥，咸登壽域”的願望。<sup>③</sup>卷一集黃帝、神農、張三豐、蘇軾、朱熹、袁枚等各家之言，論心、精、氣、神四者及其關係；卷二輯錄泰西名醫海德蘭（Frederick William Headland）著醫書中多條養身理論，兼有外功按摩導引，收錄〈青萊真人八段錦〉、〈希夷真人十二段錦〉、〈家藏秘傳達摩易筋圖說〉等三種氣功功法，是中國古法衛生“體操”；卷三為膳食指南，介紹傳統食物宜忌學說和西人對某些食物化學成分的分析，收錄王士雄的《隨息居飲食譜》並集歷代中醫理論書籍輔證，牛乳、咖啡、初高辣（即“巧克力”）等內容及成分說明引自嘉約翰《衛生要旨》；卷四為泰西衛生要旨，採錄泰西名醫養生要語，介紹包括鍛煉身體、冷水浴和溫泉浴等西方個人衛生與公共衛生方面的知識；卷五為續編，補錄了飲食、酒醇、呼吸、消化等西醫生理衛生常識和人體衰老學說等。

《中外衛生要旨》是一本資料集。在這本書中，鄭觀應的辯證法思想得到了很好的體現。在中西醫的關係方面，鄭觀應將中西名士的觀點集合，“嘗聞中西醫云：人能自保其身，較易於醫者之治病，而保身之法大要，慎起居、節飲食、寡欲清心、存神養氣而已。故西醫格致之士，<sup>④</sup>培養精神，以絕病源，有六要理：曰光、曰熱、曰空氣、曰水、曰飲食、曰運動”。<sup>⑤</sup>鄭觀應並非簡單地列舉中西各家之言，還進行考證、評述，他的觀點和主張當中蘊含着豐富的辯證法思想。

鄭觀應還用辯證方法論述養生與道德修養的關係，認為養生的根本是提升個人道德修養。<sup>⑥</sup>鄭觀應分列了先賢的養生之道，指出養生必須養心，心存雜念是無法達到養生的最高境界的。他還認為，長生要先養性，思慮過重不利於靜養身體，好的道德修養是養生的基礎。然而，《中外衛生要旨》在養生方面的價值尚未被該領域的研究者發現，中醫耳鼻喉學科創始人干祖望曾表示：“這樣一部具有歷史價值、實用價值的佳作好書，而所有研究保健養生學者，獨獨遺忘而不談。”<sup>⑦</sup>

<sup>①</sup>干祖望：《蘭齋索隱——干祖望醫學文集》，濟南：山東科學技術出版社，2020年，頁792。

<sup>②</sup>[清]鄭觀應：〈增訂《中外衛生要旨》後序〉，董沛文編：《鄭觀應養生集：修真四要·道術·中外衛生要旨》，北京：宗教文化出版社，2015年，頁550。

<sup>③</sup>[清]鄭觀應：〈《中外衛生要旨》序〉，夏東元編：《鄭觀應集》下冊，上海：上海人民出版社，1988年，頁1167。

<sup>④</sup>郭嵩燾曾在日記中記錄他在英國所見的科學家及其專業，其中將“public health”音譯為“波拍利喀赫爾斯”，並稱之為“格致之學”（《郭嵩燾日記·卷三》，長沙：湖南人民出版社，1982年，頁173—174）。

<sup>⑤</sup>[清]鄭觀應：〈《中外衛生要旨》序〉，夏東元編：《鄭觀應集》下冊，上海：上海人民出版社，1988年，頁1167。

<sup>⑥</sup>夏東元編：《鄭觀應志》，廣州：廣東人民出版社，2009年，頁342—343。

<sup>⑦</sup>干祖望：〈干祖望醫話（7）百年前的西洋保健養生書〉，《遼寧中醫雜誌》（瀋陽），第10期（1997），頁464。

雖然我們確實能夠看到鄭觀應有時以道士的口吻在評論：“西法雖精求衛生之道，全在形質上考求，不知無質生質、無形生形之妙……豈西醫之所能知？縱知亦不信而大笑也。惟願其格致日精，終知神仙之道。修行者立功、立德，不修行者無交無病，亦享遐齡，見非五大洲一大快事哉？”<sup>①</sup>這與他長期修道不無關係，也是他所處時代主流思想的一種體現。但是，他又承認衛生的科學性，對於科學持有一種謹慎探索的態度。與其說這是鄭觀應因為受到道家思想和西學觀念影響而產生的矛盾，不如說正是這種“清單式”的介紹，把中外相關理論和實踐都擺在世人面前，給他認為最優的選擇。<sup>②</sup>

如果說鄭觀應的〈衛生歌〉已經可以反映出他的公共衛生意識，那麼《中外衛生要旨》則是在此基礎上增加了醫學衛生的內容，深化了其在個人與公共衛生、營養與食品衛生方面的認識，展現了鄭觀應動態、多元的衛生觀。

## 二、匯“中醫”通“西醫”之主張

鴉片戰爭後，我國被迫開放口岸與外國通商，清廷以一種“模稜兩可”的態度對待宗教和外國醫療慈善機構在華開展的活動。<sup>③</sup>醫療傳教士初抵中國時，聽不懂中國方言，當地人也不通英文，找不到翻譯，尋找棲身之所乃一大難事。醫學傳教士改善生命的道德義務與支撐大多數本土慈善的儒教和佛教教義是相通的，當各地方熱心慈善人士得知其目的是創辦醫院時，往往能夠給予場所支持。諸如丁韋良（William Alexander Parsons Martin）、林樂知（Young John Allen）等傳教士活躍在普及西醫的前線。19世紀60—70年代，僅以嘉約翰設立的博濟醫院為中心，醫療傳教士在廣州周邊村鎮的民房裏已陸續開設了23個診所，把西方醫院制度和醫學衛生體系移植到中國。多數教會支持的醫院因為有資金來源支持，可對患者提供免費醫治服務。<sup>④</sup>相比於傳教（建立教堂），華人對醫療（建立醫院）的接受度更高。<sup>⑤</sup>同時，傳教士在東南沿海一帶通過建立書報館的方式傳播西學，出版大眾書籍向大眾普及有關衛生和醫學的知識。墨海書館、美華書館、益智書會等相繼在華成立，印刷了《西醫略論》、編譯了《衛生學要旨》等書籍，王韜等清末一批科技創新人士在這樣的環境中逐漸接觸到了西學。在官辦的譯書機構中，江南製造局翻譯官頗有影響力，出版了《保全生命論》等。嘉約翰、德貞（John Dudgeon）、合信（Benjamin Hobson）等翻譯了大量西方醫學著作，試圖提高中國人的衛生意識。從洋務重臣到早期的維新思想家，都對西醫的傳播持積

<sup>①</sup> [清]鄭觀應：〈《衛生要旨》補刊《西醫格致養生語錄》〉，董沛文編：《鄭觀應養生集：修真四要·道術·中外衛生要旨》，北京：宗教文化出版社，2005年，頁151。

<sup>②</sup> [美]羅芙芸（Ruth Rogaski）；向磊譯：《衛生的現代性——中國通商口岸健康與疾病的意義》，南京：江蘇人民出版社，2007年，頁136—140。

<sup>③</sup> 一方面，西醫受到國人高度認可，另一方面，清政府十分警惕教會爭取民眾皈依基督教的目的。

<sup>④</sup> 張秀蘭、張璐：〈醫學使命——醫療慈善的中國根源和外國介入〉，（美）阮志貞（Jennifer Ryan）、（美）陳致和（Lincoln C. Chen）、（美）托尼·賽奇（Tony Saich）編；魏柯玲譯：《衛生慈善事業在中國》，北京：商務印書館，2016年，頁82—85。

<sup>⑤</sup> 胡成：《醫療、衛生與世界之中國（1820—1937）：跨國和跨文化視野下的歷史研究》，北京：科學出版社，2013年，頁13。

極態度。北洋通商大臣李鴻章支持西醫，他不僅為教會醫院提供資金，還於 1888 年創辦了一所大型西式醫院——天津儲藥施醫總醫院，西醫系學生畢業後分配作軍醫官，為北洋水師服務。梁啟超認同傅蘭雅的觀點，即衛生與健康、病弱與國強關係緊密，同意宣導國民接受衛生之學。<sup>①</sup>

鄭觀應以辯證接受的態度看待西學東漸帶來的醫學衛生知識，既認同中醫學說，又採納西醫觀點，提出“中西醫結合”的主張。《中外衛生要旨》是鄭觀應崇道、學道之後形成的傳統養生觀點的載體。書中有關養生、保身觀點也是鄭觀應衛生觀的重要組成部分，是在道家傳統的“重生貴術”基礎上發展而來的，相信通過個人的努力，可以避免患病甚至延緩死亡。

《中外衛生要旨》在徵引傳統中醫理論的同時，又採納了西醫衛生的觀點。因少時較全面地接觸西方文化，鄭觀應認為西方文化“由外而歸中”，與中國文化相融合，可生成一種“本末具、虛實備、理與數合、物與理融”的新文化。體現在醫學方面，秉持此理論，他主張中西醫結合。“西醫事事徵實，日日講求，又有顯微鏡能測目力難見之物，故能察隱洞微”，中醫雖有四點不如西醫，但要辯證地看待中西醫的關係，“竊謂中西醫學各有短長：中醫失於虛，西醫泥於實；中醫程其效，西醫貴其功”，提倡“內證主以中法，外證參以西醫”。<sup>②</sup>

同時，《中外衛生要旨》的輯錄是鄭觀應在“中西醫結合”上的一次符合時代主流觀點、又略顯大膽的探索。晚清，華人既不認為西醫在內科技藝方面強於中醫，又不完全認可治療內科疾病的西藥。1848 年，在墨海書館擔任編校的王韜就曾記錄，合信譯述的《西醫略論》、《內科新說》等介紹西醫內科和慢性病療法的書籍，不如此前介紹西醫解剖學理論的《全體新論》受歡迎。<sup>③</sup>亦有西洋醫生撰文稱：“華人只認為西方外科手術醫生比華人外科醫生手術高明，沒有給他們的治療以同樣高度的評價。”<sup>④</sup>

對此，鄭觀應主張用化學的方法分析致病原因和藥材成分：“一切藥性病源無不本化學研究而出，故考求有素，識見自真。”<sup>⑤</sup>對於中醫積累了上千年的關於植物藥學知識，同時代的一位叫輝伯（Faber）的西洋醫生與鄭觀應的觀點不謀而合，極為肯定李時珍的《本草綱目》“是一部不可能被外國出版物取代的重要醫藥著作，以西方科學方法對之進行研究乃明智之舉”。<sup>⑥</sup>鄭觀應亦呼籲在此方面努力，在寫給盛宣懷的信中如此概括：“官應曾

<sup>①</sup>梁啟超在其〈讀西學書法〉（金正耀編：《中華大典·理化典·中西匯通分典》，濟南：山東教育出版社，2018 年，頁 216）中寫到：“中國人數之眾甲於大地，然歐洲近三十年間，戶口驟增，中國則自嘉慶以來，即號四萬萬，至今百年，其數如昔，固由水旱兵劫之所致，抑亦養生之道未盡，夭折者多也。西人近以格致之理，推乎養生所應得之事，飲食、居處，事事講求。近譯如《衛生要旨》、《化學衛生論》、《居宅衛生論》、《幼童衛生論》等書，凡自愛之君子，不可以不講也。”

<sup>②</sup>[清]鄭觀應；辛俊玲評註：《盛世危言》，北京：華夏出版社，2002 年，頁 165—168。

<sup>③</sup>方行、湯志鈞編：《王韜日記》，北京：中華書局，1987 年，頁 111—112。

<sup>④</sup>胡成：《醫療、衛生與世界之中國（1820—1937）：跨國和跨文化視野下的歷史研究》，北京：科學出版社，2013 年，頁 85。

<sup>⑤</sup>[清]鄭觀應：〈醫道〉，夏東元編：《鄭觀應集》上冊，上海：上海人民出版社，1982 年，頁 523。

<sup>⑥</sup>Rev. Ernst Faber, Dr. Theol, “A Revised Pen Ts’ao (本草) (Pium Desiderium).” *The China Medical Missionary Journal*, vol. 4, 1890, p. 270.

輯《中外衛生要旨》五本，知中外醫理各有所長，擬請華人精於西醫、深曉西學者，將中國《本草》所載之藥逐一化驗性質，詳加注解，補前人所不及，並將人之臟腑經絡查於古書所論方位是否相符，互相參考，棄短取長，中西合璧，必能打破中西界限，彼此發明，實於醫學大有裨益。”<sup>①</sup>

### 三、從“個體”到“公共”之潔淨

“潔淨”的概念古已有之，多為道德層面的意義，將清潔與高尚的情操相聯繫。直至近代，隨着西學東漸，“潔淨”方有更現實的意義，與“衛生”相關聯起來。西方文化優越感給東方世界構建了一個“不潔”的形象，給中華大地的“落後”民族貼上了“不衛生”的標籤，體現為個人與公共衛生的“污穢”。

個人衛生觀念的更新反映在人們對沐浴的看法。清代前期，沐浴作為一種個人行為，主要被賦予了道德、享樂、禮儀、民俗等意義，例如從容赴死、社交娛樂、“洗三”等等。沐浴與健康不是正向的促進作用，反而有很多因沐浴不當而患病的例子。<sup>②</sup>這種不當，既有氣溫原因也有衛生的原因：當時，從皇室到百姓在家中均以盆浴為主要的洗浴方式，公共浴室又多見混堂，其衛生狀況之糟糕可以想像。晚清時期，沐浴逐漸與個人衛生相關聯。張德彝隨同中國近代第一個官方外派使團出訪歐洲，在《航海述奇》中記錄了各國見聞，並注意到“洋人好潔，每月洗浴多次”。<sup>③</sup>1876年，傅蘭雅在《格致匯編》中提出沐浴清潔有利於身體健康。1882年，嘉約翰於《衛生要旨》中將“沐浴”置於“衛生”概念之下，強調的是毛孔的呼吸作用。

鄭觀應認為沐浴關乎個人衛生與健康。“人身用水洗淨，為各事內之不可少者。較之修行誦經，更屬緊要。皮膚內有無數小孔，若為塵土穢物閉塞，則汗不得出，易生各病。用肥皂亦能消化汗內之油類質，然常用肥皂洗面則皮必粗，可以不必。若無病之人，每日以冷水洗身，則不懼寒暑。軟弱之人，天時寒冷不可用之，每於七日內用溫水洗浴，兩次亦可。若不常洗浴，必致有病，而心思不能運用矣”。<sup>④</sup>明顯看出，鄭觀應所言皮膚納垢影響呼吸這方面內容與清代早期養生家見解不同，是其受到西學影響後從個人衛生角度進行的闡釋。

相對於個人衛生而言，中國傳統公共衛生方面的觀念與行為似乎更為缺乏。<sup>⑤</sup>比較起來，可以稱得上是公共衛生歷史條件的，似乎只有兩點：一為飲料，一為死人的安置；此外則為垃圾糞便等的清潔而已。<sup>⑥</sup>五口通商以降，西方影響日漸加深，租界的殖民當局對近代清潔

<sup>①</sup>[清]鄭觀應：〈覆盛宮保論創設醫院書〉，夏東元編：《鄭觀應集》上冊，上海：上海人民出版社，1982年，頁197—198。

<sup>②</sup>張瑞：〈沐浴與衛生——清人對沐浴認識的發展和轉變〉，余新忠編：《清以來的疾病、醫療和衛生——以社會文化史為視角的探索》，北京：生活·讀書·新知三聯書店，2009年，頁288—294。

<sup>③</sup>[清]張德彝：《五述奇》卷九，蕪湖：安徽師範大學出版社，2018年，頁235。

<sup>④</sup>[清]鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁196—197。

<sup>⑤</sup>余新忠：〈清代江南的衛生觀念與行為及其近代變遷初探——以環境和用水衛生為中心〉，《清史研究》（北京），第2期（2006），頁13。

<sup>⑥</sup>范行準：《中國預防醫學思想史》，上海：華東醫務生活社，1953年，頁40。

舉措的引進及其效果的彰顯，很快就引發了當時以上海為中心的通商口岸的精英人士的關注和議論。他們以“喚醒民眾”為己任，在啟蒙宣傳方面大加努力，圍繞各種“不衛生”的現象給出建議，撰寫文章並發表。

鄭觀應有感於上海的環境衛生狀況：“余見上海租界街道寬闊平整而潔淨，一入中國地界則污穢不堪，非牛糞馬勃即垃圾臭泥，甚至老幼隨處可以便溺，瘡毒惡疾之人無處不有，雖呻吟仆地皆置之不理，惟掩鼻過之而已。可見有司之失政，富室之無良，何怪乎外人輕侮也。”<sup>①</sup>鄭觀應並非厭惡華界的污穢、豔羨租界的潔淨，感官刺激帶給他的不適遠不及面對列強欺侮的不甘。

鄭觀應已經意識到，華人公共衛生意識、設施和措施缺乏是導致時疫的原因。上海開放後，“商旅麇集，人煙稠密，煤氣、電氣滿佈空中……居者四五家，人口二三十，空氣既極窒塞，穢濁自必充斥，即西人所謂炭氣多養氣少，疫病一起，如放邊（鞭）炮，循此藥線而接續不絕，此衛生上一大問題。然經濟困乏，雖知之而不能行也”。<sup>②</sup>鄭觀應指出，衛生問題是由於經濟原因而導致的，如果國家沒實力、政府不作為，這個問題無法得到妥善解決。公共衛生問題是社會發展滯後的表象，傳統和落後的體制需要變革。

鄭觀應以一人之力無法改變困局，唯有多次強調保持環境衛生的必要性。衛生問題頻發與人員居所密度不無關係，因此，如醫院一類對於環境衛生要求高的場所，必須“屋宇寬廣，潔淨無塵”。<sup>③</sup>在《中外衛生要旨》中，鄭觀應用化學原理分析，“空氣之不清，非惟動物放炭養二氣，又因動植物腐爛而生毒氣。即如已死之動植物，或動物之糞，遇空氣則腐爛發出數種毒氣，此氣之最毒者為輕硫，其臭難當，人最惡之。故不宜受此氣之毒也”。<sup>④</sup>鄭觀應輯文意在教化民眾，提升環境衛生，要知其然又知其所以然，良苦用心可見。

#### 四、兼“性味”與“營養”之膳食

膳食，<sup>⑤</sup>作飲食解。在我國，膳食觀念的形成與發展始終與醫學相伴，有“醫食同源、藥食同用”的說法。<sup>⑥</sup>《黃帝內經》提出了一種“穀養、果助、畜益、菜充”的平衡膳食模式。<sup>⑦</sup>以《黃帝內經》為理論基礎的傳統中醫學說，初步確立起了中國傳統營養學的理论體系，奠定了

<sup>①</sup> [清]鄭觀應：〈盛世危言·修路〉，夏東元編：《鄭觀應集（上冊）·盛世危言》上海：上海人民出版社，1982年，頁663。

<sup>②</sup> [清]鄭觀應：〈致許君奏云述戚君有之衛生論〉，夏東元編：《鄭觀應集》下冊，上海：上海人民出版社，1988年，頁1234。

<sup>③</sup> [清]鄭觀應：〈善舉〉，夏東元編：《鄭觀應集》上冊，上海：上海人民出版社，1982年，頁526。

<sup>④</sup> [清]鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁181。

<sup>⑤</sup> “勸子弟精膳食，問所欲，求所嗜，此之謂老老。”參見[唐]房玄齡註；[明]劉績補註；劉曉藝校點：〈入國〉，《管子》，上海：上海古籍出版社，2015年，頁365。

<sup>⑥</sup> 季鴻崑：《中國飲食科學技術史稿》，杭州：浙江工商大學出版社，2015年，頁60。

<sup>⑦</sup> 〈素問·藏氣法時論〉：“五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。”又〈素問·五常政大論〉：“穀肉果菜，食養盡之。”參見王慶其編：《黃帝內經鑑賞辭典（文通版）》，上海：上海辭書出版社，2017年，頁277、284。

中國傳統營養學發展的理論基礎。<sup>①</sup>歷代文士編撰的膳食書籍各有側重，<sup>②</sup>均以脾胃學說、四氣五味學說、飲食有節說、因時制宜說、因地制宜說、食復學說、飲食禁忌學說等為基礎。

在延續“五穀為養、五果為助、五畜為益、五菜為充”的膳食結構數千年之後，國人傳統的營養與食品衛生觀念受到了西學東漸的影響。薛福成對中西方養生之道作過比較，觀察到洋人不論貧富都重視養生、每餐有肉、有酒、有餐後水果和咖啡，膳食均衡；而海外華人過於苛待自己，哪怕賺得多也不注重飲食，<sup>③</sup>不應如此。

營養與飲食衛生是近代“衛生”概念中重要的組成部分，對膳食作用的分析發生了由宏觀到微觀、由哲學到科學的轉變。鄭觀應在《中外衛生要旨》中專門以一卷（卷三）來介紹中外飲食衛生知識，採中西所長。該卷輯錄了《隨息居飲食譜》的序言，內容分穀類、豆類、獸類、禽類、魚類、菜類、瓜類、糖類、水類、油類、茶類、酒類、食物類、煙類等 14 大類 150 餘種食材，後附鳥獸果實禁須知，分別介紹不同的食材。在行文邏輯上，不僅從“食藥同源”角度出發，介紹食材的四性五味，<sup>④</sup>以及性味歸經、升降浮沉的作用取向，還結合西學營養、消化的概念，對食材的成分進行分析。既涉及到人文科學，又關乎自然科學，哲學與科學的觀點相輔相成。涉及到膳食的內容主要有以下幾個特點：

一是多方考證食材的作用取向。鄭觀應在《隨息居飲食譜》的基礎之上，查閱中醫典籍和名醫論述。引用李時珍、申元渚司馬關於糯米的性味和作用；巢元方著《諸病源候論》記牛中了蛇毒之後牛肉也有毒性的介紹；程林有關鹿肉“九月以後正月以前堪食，他月食之則發冷”時令之說；<sup>⑤</sup>論證薛立齋“酒不可與乳同飲”的觀點，認為此處的乳是人乳，輔以“每遇冬月，常以熱酒飲乳酪”的食法，同意“牛乳同酒飲，此常事耳”等等。<sup>⑥</sup>

二是比較南北方不同飲食習俗。鄭觀應結合個人經歷，談到了南北方的下酒菜和飲酒習慣。在“菜類”的文末，說北方人喜歡吃油炸食品，像油炸排骨、炸八塊雞、油餅、鍋燒肉等等；南方人則愛好糟滷等，像糟魚、糟蟹、醉蟹、醉蝦、燻肉、風雞、火腿、酥鯽

<sup>①</sup>路新國：〈論中國傳統營養學——兼與西方近代營養學比較〉，《揚州大學烹飪學報》（揚州），第4期（2001），頁1。

<sup>②</sup>歷代“食經”按照內容大致可以分為兩類：一為食單、食譜。南朝虞宗《食珍錄》記載六朝帝王名門家中最珍貴的烹飪各物；宋代陶谷著《清異錄》收錄隋代〈謝諷食經〉和唐代〈燒尾食單〉，是現存隋唐兩代宮廷與官府筵席中唯一稍為齊全的食單，陳達叟作《本心齋食譜》以歌訣輯錄蔬食二十品類制法，易於傳誦普及；元代倪瓚著《雲林堂飲食制度集》匯集五十餘種無錫當地菜品烹飪方法；清代李調元整理其父李化楠撰《醒園錄》中記載江南、四川百餘種調料及飲饌制法。二為食療與烹飪指南。宋代林洪撰《山家清供》全書兩卷共列舉 104 種飲饌烹飪方法，以素食為主，當中不少以中草藥入饌以期食療；元代忽思慧作《飲膳正要》是一部既有烹調方法又列明飲食諸忌和效用、融合蒙漢文化的食療專著，賈銘著《飲食須知》按水、火、穀、菜、果、味、魚、禽、獸分類介紹食材物性相反相忌指導養生；元明之際韓奕撰《易牙遺意》仿古代食經，記載十二類食物、食藥製作方法，將飲食與治病相結合；明代劉伯溫《多能鄙事》切合民生、介紹烹飪技法和老人飲食療疾方；清代袁枚《隨園食單》列 326 種地方風味菜餚以及飲食須知和烹飪戒律。

<sup>③</sup>[清]薛福成：《出使英法義比四國日記》，長沙：岳麓書社，1987年，頁771。

<sup>④</sup>性，指食物具有的不同屬性，包括寒、熱、溫、涼（平）等，也稱“四氣”。味，即滋味，包括辛、甘、酸、苦、鹹（澀、淡），習稱“五味”。參見[明]李時珍：《本草綱目》，武漢：湖北教育出版社，2018年，頁33—34。

<sup>⑤</sup>陳紀蕃編：《金匱要略》，北京：人民衛生出版社，2011年，頁800。

<sup>⑥</sup>[明]黃承昊：《折肱漫錄》，上海：上海浦江教育出版社，2011年，頁71。



魚等等。<sup>①</sup>在“酒類”中，介紹北方人夏暑之際喜歡在酒水中加冰、卻不會傷到脾胃，南方人就很少這樣嘗試，鄭觀應將原因歸結為“北人稟厚”。<sup>②</sup>

三是推薦中西方食材烹飪方式。鄭觀應根據食材所含營養成分向國人提供食用建議，還對西人食譜和烹飪技法進行了介紹。在“荳類”中提到中西方薯芋的品種和營養成分含量，認為西方人食用最多的荷蘭薯不適合國人，國產的黎崗薯（即甘薯）最好、白心蕃薯次之、紅心蕃薯又次之。在“穀類”中介紹了西人對麵粉的使用，從把小麥做成麵粉開始到如何通過發酵將麵粉製成麵包；在“獸類”中介紹燉牛肉的兩種方法，認為冷水下鍋不如沸水下鍋，是從營養保留的角度談蛋白的丟失。

有關膳食的內容，充分體現出鄭觀應因時制宜、因地制宜、飲食禁忌、飲食有節的傳統膳食主張。鄭觀應在輯錄時，除介紹食材宜忌之外，對同種食材以地域和時節作更細緻的區分，並向不同的人群加以建議。如：在穀類按語中，對廣東的早熟、晚熟兩季稻和廣西的七禾、八禾的適宜食用方法和人群作了說明。“即如鹹魚臘味，習武及健壯有氣力之人，胃能消化，故有益也”。<sup>③</sup>之後談及北五省的主食結構，將其與南方的米作比較，總結南方人喜食米飯、輔以薯芋瓜菜（富貴人家才能常常食肉）的現象。對於南北方的飲食差異，鄭觀應認為是氣候原因導致的：“北方嚴寒，人宜多食油酥，以養肉身之煖。南國炎蒸，人宜多食瓜果，以涼潤腸胃而生津液。”<sup>④</sup>是因地制宜的保衛之術。同時，他認為節飲食，不傷為上：“飽食即臥之為傷……不宜極饑而食，食不過飽；不宜極渴而飲，飲不過多。凡過食則結積聚，過飲則成痰癖……不宜多啖生冷，不宜飲酒當風。”<sup>⑤</sup>還引用“西人云”介紹易成癮食物的危害。如，酒類按語中，酒的危害有四：一是阻礙食物的消化，二是使人胡言亂語，三是酒後失態冒犯尊長而不自知，四是耽誤大事。<sup>⑥</sup>此類見解確有道理，引西人之觀點卻體現出鄭觀應對民眾膳食適度的良苦用心。

鄭觀應提倡通過生物、化學方法，從西方營養學角度論及成分。鄭觀應吸收了傅蘭雅有關化學衛生的主張，試圖通過實驗室來認識食材構成：“百餘年來，著名之醫生前赴後繼發展化學。其用顯微鏡詳查萬物之構造，以明其中油、糖及蛋白質等物各有幾何。不僅可考該種食物是否於健康有益，而且也考其益處之多少。西學亦可測食物有多少攝入人體，多少以汗、尿與類便狀排出。”<sup>⑦</sup>提到“西國麵粉係用機器磨成極其勻細潔白”，<sup>⑧</sup>然後介

<sup>①</sup>從此處出現的食物名稱推斷，“北方”的代表下酒菜指向河南一帶，而“南方”的名菜則偏向長三角。

<sup>②</sup>“北人稟厚”的說法，見明代李時珍《本草綱目》（合肥：黃山書社，2014年，頁855）論“瓜瓢”：北人稟厚，食之猶慣；又見明代盧和輯《食物本草》（北京：中國中醫藥出版社，2015年，頁8）論“麵筋”：北人稟厚少濕，宜其常食而不病也。

<sup>③</sup>此處介紹具有鮮明的地域特點，鹹魚、臘味與米飯同食的方法，與嶺南一帶煲仔飯的烹調方法類似。

<sup>④</sup>[清]鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁374。

<sup>⑤</sup>[清]鄭觀應：《致月岩四弟書並寄示次兒潤潮》，董沛文編：《鄭觀應養生集：修真四要·道術·中外衛生要旨》，北京：宗教文化出版社，2015年，頁116。

<sup>⑥</sup>[清]鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁401。

<sup>⑦</sup>[美]羅芙芸（Ruth Rogaski）；向磊譯：《衛生的現代性——中國通商口岸健康與疾病的意義》，南京：江蘇人民出版社，2007年，頁138。

<sup>⑧</sup>[清]鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁284。

紹麵粉之內各營養成分的佔比：含水 14%，澱粉 59.7%，麵筋 12.8%，蛋白質 1.8%，鹽類 1.6%。<sup>①</sup>亦有就某一種營養成分在不同食材中含量的介紹，如蛋白質“生物血內有蛋白，牛肉每百分函二分，雞蛋函三十分，乳牛肉函三分，白鴿肉函四分，牛肝函二十分”。<sup>②</sup>此外，還從消化的角度去分析。如，在穀類按語中，說“西人云，論米函漿最多，易化”等。<sup>③</sup>

屋宇東南向，門窗透日光。絨衣能護熱，寢室貴通涼。蒸水除膠質，酸磷益腦漿。  
檸檬宣胃汁，果實潤肝腸。欲節精神壯，體操筋骨強。晚漱宜少進，晨酒勿多嘗。散步  
依昏曉，遵行壽且康。<sup>④</sup>

如鄭觀應所著《衛生歌》所言，他的衛生觀反映了當時的社會和個人從落後、“病態”的傳統提升到“健全”的“現代”文明的需要。鄭觀應輯錄的《中外衛生要旨》，採中西所長、融中外之技，對醫學衛生、個人與公共衛生、營養與食品衛生的見解站在了時代的前沿，是清末維新思想家在西學東漸背景之下擁抱近代文明、走向現代文明的勇敢一步。面對西方的種種衝擊，近代中國的維新思想家，在西學東漸的模式下，主動地做出略顯大膽的努力和嘗試。社會在發展進步，鄭觀應衛生觀中有關中西醫結合、公共衛生、營養衛生的內容仍具有參考價值。雖然已有一些書籍收錄了《中外衛生要旨》當中的內容，但是對其進行的研究尚少：美國學者羅芙芸在其研究中以一節研究鄭觀應的衛生思想，然而我國學者僅在學術史梳理中提及，對鄭觀應的衛生觀及其輯錄的《中外衛生要旨》研究確實不足。

[ 責任編輯 陳超敏 ]

[ 校對 吳浩彭 黃耀岷 ]

<sup>①</sup> [ 清 ] 鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁284。

<sup>②</sup> [ 清 ] 鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁319。

<sup>③</sup> [ 清 ] 鄭觀應：《中外衛生要旨》，廣州：廣東科技出版社，2014年，頁280—281。

<sup>④</sup> [ 清 ] 鄭觀應：《衛生歌》，董沛文編：《鄭觀應養生集——修真四要·道術·中外衛生要旨》，北京：宗教文化出版社，2015年，頁278。