

，大抵遇鷄鬼之少者易治，老者難驅逐。

五、養有鷄鬼之家人不能主使或禁止鷄鬼出而作祟，但每逢廢曆初一十五兩日，必以一鷄投入罐中養之，閉門不許輕動，供給較少，則出而滋事。

六、鷄鬼能遺傳無法拒絕，娶鷄鬼之女為妻，則鷄鬼必隨之來，所生子女，盡成鷄鬼，即親族中之富者，亦為傳染，貧者則否，事實俱在，此物本嫌貧愛富歟！

七、養有鷄鬼之家識之者無敢與之婚嫁，即慶弔之事，亦絕無往來，居然與社會絕交。故俗語有云，寧可成麻瘋，不可成鷄鬼，以麻瘋祇為一人之害，鷄鬼則貽累無窮，且為社會惡業故也。

八、攷鷄鬼之來源出自安南，因其有一種教名為「仙婆」，仙婆死後，無人承傳其教，有人貪取其財物，其鬼跟隨之歸，遂成為鷄鬼，世代流傳，其妻女者，鬼又隨之而繁殖，以其嗜食鷄，故名鷄鬼，此係相傳而言，確否亦難考證。但鷄鬼之為物，誠為有之，不過屬於一種渺茫，不能指出以告人耳。

衛生格言

食物內含石灰質者，足以增益人骨。(鄭觀應)

煙酒有毒，不食最佳，鴉片煙及紙煙，尤宜禁絕，毒害更甚(丁福保)

飲食不可無規律，規律者，定一定之食時，與一定之食量也，在小兒尤當注意，以養其習慣(秀吳三)

欲保健康，就寢前不可食物。(英國俗語)

暴飲者，縮短一己之生命也。(英國俗語)

飲食宜節，忌飽餐，宜細嚼，忌速嚥，宜滋養之品，忌難消之物。(丁福保)

早起有無限好處，于夏月尤宜。(申涵光)

人生欲求安全，當有五要，一清潔空氣，二澄清飲

水，三流通溝渠，四掃除屋宇，五日光充足。(南丁格

兒)

污穢空氣之殺人也如刀劍。(亞格斯密斯)

養生法中，以運動為最緊要，可助胃腑之消化，又可活潑血液之循環(管綠蔭)

精神不運則愚，血脈不運則病。(陸象山)

攝生之道，大忌嗔怒。(陶覺)