

# 德國式自然健康法目次

一、呼吸.....	一——七
外的呼吸.....	一
(1) 吸入.....	二
(2) 呼出.....	三
(3) 外的呼吸之效果.....	四
(4) 鼻呼吸及口呼吸.....	八
內的呼吸.....	九
呼吸體操.....	一一
二、普通體操.....	一八——二九
每日之體操.....	一九

(1) 空氣浴·····	一九
(2) 意志之鍛鍊·····	二〇
(3) 練習·····	二〇
每日之全身洗淨·····	二八
三、日光浴·····	二九—四一
(1) 時期及地點·····	二九
(2) 時間·····	三一
(3) 着衣如何·····	三三
(4) 行日光浴之前之準備·····	三四
(5) 如何行日光浴·····	三五
日光之效果·····	三六
(1) 身體上之效果·····	三六

(2) 精神上之效果·····	四〇
日光之害·····	四一
四、水·····	四二——
用作淨化之水·····	四三
用於強身及治療之水·····	四四
(1) 溫湯之效果·····	四四
(2) 冷水之效果·····	四八
(3) 交溫浴之效果·····	五一
五、營養·····	五三——
(1) 肉類·····	五三
(2) 水果及蔬菜·····	五四
(3) 麵包·····	五五

目次

四

(4) 洋山藥	五五
(5) 鹽	五五
(6) 糖	五六
(7) 米	五六
(8) 乳	五六
(9) 酒	五七
(10) 香煙	五七
(11) 茶及咖啡	五七
(12) 生食之益	八五
六、睡眠及休息	五九——六〇

# 德國式自然健康法

丁惠康校纂

## 一、呼吸

新陳代謝有內的與外的二種，而呼吸亦然，有內的呼吸及外的呼吸。

### 外的呼吸

所謂外的呼吸者，即以胸廓，橫隔膜，及腹膜之作用，將新鮮空氣吸入肺中，而將污濁不新鮮之空氣從肺吐出之謂。肺之內部，由外的呼吸，而有氣體之交替。吸入之新鮮空氣，以其氧氣（酸素）給與肺之血液，而肺之血液，則吸取氧氣而吐出炭酸。此吸入空氣，更換氣體，又

吐出空氣，與一切身體隨此而起之動作，爲外的呼吸之過程。此外的呼吸，通常係全然不知不識而爲之。吾人對此，雖未加絲毫注意，亦自然而然行之。於此遂發生一弊害，所謂弊害者非他，即居於大都市之人，及終日墊居室中之人，對於自己呼吸之淺薄微細而且不充足，全然未知注意是也。然呼吸實爲吾人健康之根本，不可付諸等閑，倘付諸等閑，則肺，心，肝，以及一切器官，將因此受到巨大之損害。吾人對於外的呼吸，應有有意識之訓練及練習，由此吾人可得到意想不到的健康，並對於疾病，有極有效之防衛。對於訓練外的呼吸之一切練習及運動，另於呼吸體操項下述之。

### (1) 吸入

此係由胸廓之盡量擴大行之。由胸廓之筋肉之作用，肋骨上舉，乳頭及鎖骨亦轉向上，胸廓之下方開口擴大，胸腹交界之橫隔膜，深深降下。由此胸腔之擴大，而生出真空空間，於是肺亦膨脹。由胸廓之擴大，引起肺之膨脹，空氣即同時從外部經鼻及氣管吸入肺中。此空氣之深吸，並非由於肺之活動，乃由於胸廓筋肉組織及橫隔膜之活動，橫隔膜之深部移動，

與腹部諸器官以壓迫，此壓迫更作用於腹膜。故吾人在深吸氣時，橫隔膜向深部移動，同時腹膜膨出作弓狀形。吸氣由下列二種方法增強而且加深。一為由胸廓肌肉組織之作用，將肋骨擠大，一為將橫隔膜盡量向腹腔壓下。吾人在吸氣時，視胸廓肌肉組織或橫隔膜，何方較為用力，而名為胸部呼吸，或腹部呼吸。（亦呼橫隔膜呼吸）凡完全之吸氣，為肺之上部下部，到處皆充滿空氣，此須由胸廓肌肉組織及橫隔膜之共同作用，始能達到，吾人對於吸氣，應有如此重要之注意，而對於吐氣，注意尤為重要。

## (2) 呼出

此係由胸腔之縮小而行之。肋骨垂下至吸氣前之原先位置，鎖骨及乳頭亦再下降，胸廓下部之開口，變成狹小。由肋骨肌肉之緊張，使胸廓大形縮小。胸腔縮小，而橫隔膜亦向上昇。吐氣動作時之橫隔膜之上昇，係由於腹膜之收縮。腹部之收縮，壓迫及腹部之內臟諸器官，又再壓迫及橫隔膜，而將其壓向上方。如此則腹膜與橫隔膜，於其活動，互相輔助，在吸氣時，橫隔膜之深部移動，壓迫腹部內臟器官而撐膨腹膜，在吐氣時，則腹膜收縮，再將橫隔膜

壓回上方。故在吸氣及吐氣時，不但肺臟張縮轉動，腹部內臟諸器官亦被向上下左右推動並相摩擦，此內臟諸器官之摩擦，就中尤以肝、胃腸之摩擦，有益於此等諸器官之正常機能，故於保持健康有重大意義。由胸腔之縮小，將肺壓迫，則空氣從氣管、鼻，或口，吐出外部。近時之呼吸體操家，視充分之吐氣，尤爲重要。蓋充分吐出之後，必有深深吸入，而深吸之後，未必卽有充分之吐出也。

### (3) 外的呼吸之效果

一切器官，祇須不使過勞，皆可由活動而增強。此種有規律而且充分之呼吸運動，先可使肺臟強健。

呼吸與肺臟 肺所患之病，其最普通者，卽爲人類疾病中之最普遍而又可怖之肺結核。肺結核最先雖侵犯小孩，惟其後大都已被克服。其次最易患者，爲青春時代之少年人。引起肺結核者爲結核菌，此菌大都侵入肺中最少流通空氣之部位，如鎖骨之下部，及肺之最低部，亦可發肺結核，被侵入之部位，由結核菌而生成結節組織，吾人之肉體，卽以此與結核

菌鬥爭。此結節內部，在病惡時，則化膿或變成乾酪狀，將肺組織破壞，病佳時，則或粘合或硬化。肺結核雖爲普遍之國民病，但吾人如能從早實行有規律之呼吸體操，亦不難將其禍害，防遏至最小限度。深深之吸氣與吐氣，可使空氣充滿肺中，可使血液充滿肺中，可驅逐肺中一切病菌，可使構成肺組織之一切成分，愈加強健。在海闊天空之戶外，使肺作深長而有規律之空氣流通，則絕無結核菌可逗留之餘地，故肺結核實可藉深呼吸而豫防之。又肺之他種病，如喘息（哮喘）等，亦可由呼吸之練習，得有效果之豫防，尤以練習吐氣爲然。卽已患有肺結核，或喘息，亦可由患者作適合之呼吸運動，而於其療養上，作有效果之貢獻。呼吸運動之最切要事，當然爲應在清淨之空氣中行之，最佳爲行之於海闊天空之戶外，切勿在窗戶嚴閉，病菌充塞之室中行之。更應一言及之者，凡吸煙之人，如在其深吸氣時，連同香煙，雪茄之煙氣，吸入至肺之面積一百二十平方米以上。極其有害，用口吸煙，對於健康已不相宜，用肺吸煙，尤爲極有害之惡習。

呼吸與心臟 深長而有規律之呼吸，對於心臟之效果，實非尋常。心臟爲循環（指血

液)之動力組織,其與肺臟之關係,恰如姊妹之互相關聯。經身體用過之血液,從身體吸入右心而送至肺臟,在肺臟更換新血液,又吸入左心(按心隔分為左右側,每側又隔分為上下二室)而送出身體各部。深呼吸極能提高心臟之吸收血液作用,使右心易於吸回血液,又使更新之血液,吸入左心,增進其動力。有規律之深長呼吸,與心臟以調整,輔助,增強之影響。有力氣之勞働者,長距離賽跑之運動家,及一般運動家之心臟作用,其倚靠有規律之呼吸者極大。不藉有規律之呼吸,以幫助其心臟,減輕其負擔之人,在社會之生存競爭,或在運動競技,將不免於敗北。肺臟實為心臟之工頭,為心臟之上司,又為醫心病之醫生。循環之衰退,心臟病之一切停滯狀態,可以有規律之深呼吸,及身體他部分之休息,使之得到活氣,使之起死回生。

呼吸與循環 對於血液之吸收,血液之放出,心臟之動力,與以輔助及增進,其究竟即為達到血液循環之改善。而一器官能得到新鮮血液之充分供給,則該器官之作用機能,及其可靠之程度,亦自然愈大。此外對於神經系統,亦有貢獻。腦髓為精神機能之器官,如由血

液之流通，得到正常之榮養，則一切思考及感情之過程，自然毫無遲滯而進行。故呼吸體操，亦屬強健精神之方法，普通雖不必視爲有密切之關連，然對於呼吸一事，視爲大有價值之人，則在不知不覺之間，以呼吸與暗示，融合發展，實爲強健精神方法之最。

呼吸與腹部諸器官 健康身體，健全感情及器官之作用機能之最普通障礙之一，係起自腹部諸器官。便秘可視爲文化人一般所感受之痛苦。對於便秘，不可視爲無關緊要，不可視爲服下瀉劑即已治愈。慢性便秘之最通常作用，爲自己中毒。本當排泄之物質，久留於腸中，發生腐敗，發生酸酵。腐敗物及其他分解物，從腸壁吸收而入血液。此成爲頭痛，麻痺，不能思想，神經痛，一般疲勞，無氣力，及其他諸障礙之原因。自己中毒之外，可發生之慢便秘之普通現象，爲盲腸炎及胆囊炎。肝臟之健全，及其作用機能，與腸之機能是否正常，亦大有關係。生食療法，或「加爾爾斯」泉療養，對於肝臟，極有良好效果，此蓋因其能促進腸之排泄作用故也。古人有言，大解通暢，則病之恢復亦速，誠如是言。下腹部器官之慢性的血液停滯，婦女之長期經血，或男女之痔瘡，亦概起因于腸作用之不規律。欲使腸作有規律之活動，其主

要方法之一，爲行橫隔膜呼吸，（腹式呼吸）例如吾人一方吸氣，一方將橫隔膜下壓，則腹部作弓狀向前方凸出，又將腹縮入，則橫隔膜隨同吾人之吐氣，向上方凸出，在此空氣之吸入及吐出時，肝臟及內臟，被強烈向上下左右推動而且摩擦。此橫隔膜吸呼，爲保持腹部諸器官之健全之極有價值方法。爲對於肝臟病及胆囊病之極妙治療法，有意想不到之效果。

#### （4）鼻吸呼及口吸呼

張口吸氣及吐氣，對於健康有害。一切呼吸，皆須從鼻方可。祇在特殊體操，可以口突然吐氣。行強度之運動，間亦有以口吸氣者，但此乃極少之事。正常之吸氣及吐氣，皆應從鼻行之。用鼻吸氣，尤爲健康上極切要之方法。從鼻吸入之空氣，在經過鼻腔之間，已變成溫暖，濕潤，清淨，並滅除細菌，此在肺臟，實爲重要之防禦外患之器官。從口吸入之空氣，則寒冷乾燥，並有塵埃病菌，皆足傷害咽喉氣管，肺臟。吐氣亦以從鼻爲佳。從肺吐出之溫暖空氣，可使前次吸入冷空氣受冷之鼻粘膜，再得溫暖。又得此一吐，可將吸入鼻中之塵埃病菌，再吹出鼻外。不僅如此而已，吐出之空氣，更可使鼻粘膜潤濕，使鼻粘膜不致因使吸入乾燥空氣而致

乾燥。吾人在體燥時，對於此吐氣之訓練，尤應特別注重。在體燥時雖往往發聲從口吐氣，但在散步或緩跑所行之呼吸運動，凡吸氣呼氣，皆應從鼻出入。欲使呼吸之空氣清淨，齒牙之清潔，極其重要。齒間及齶齒，留有腐敗食物渣滓，則吸入空氣時，必致將有臭氣而且有害之瓦斯，吸入肺中。故吾人每日至少須刷牙漱口二次，一行於朝間起身之後。一行於夜間就睡之前。

## 內的呼吸

血液在肺中，吐出其炭酸而吸取氧氣。此氧氣經過毛細之血管支脈，而送至全身所有個個活動之細胞。有機體之一切活動，溫熱之發生，運動之發生，體液之分泌，以及神經系統之活動，皆係細胞內部之燃燒作用。此燃燒作用，亦即生命之基本的過程，非有血液之氧氣不可。吾人所攝取之榮養質，經過腸壁而吸收入血液，為達到榮養之目的而吸收入細胞內，於此與同由血液吸收之氧，由一種促進物質（接觸媒）之媒介而化合，此細胞內部之榮

養質與氧之融合過程，吾人名爲燃燒，亦名內的新陳代謝，亦名內的呼吸。榮養質之攝取與工作能力，筋肉之發育與分泌之機能，感情及意志活動，一切此等過程，皆由呼吸（亦卽由吸收氧氣）而存在。血液循環，氧所到處，氣皆發火燃燒。於此發生發展及淘汰作用。倘外的呼吸淺薄，致氧有不到達之處，則一切停滯，一切枯竭。內的呼吸之最後產物爲碳酸，碳酸係氧與榮養質化合所發生。此物對於身體有毒，妨害一切燃燒及活動機能之發展。將此物逐出身體之外，爲保持健康最緊要事。體內碳酸堆積，則致內的新陳代謝窒塞，促進渣滓物之生產，阻礙血液之循環。故深長之呼氣，將碳酸呼出體外，極其重要。正確排出碳酸作用，與供給內分泌腺以氧氣作用，意義極爲重大。此所謂內分泌腺（松果腺，腦下垂體，甲狀腺，副甲狀腺，胸腺，脾腺，副腎等）與其送入血中之分泌液，同支配一切精神及身體作用之統一。由個個之機能所構成之精神的及身體的全個性之建設，卽藉此而實現。內分泌腺作用於神經系統，神經系統又作用於內分泌腺。故不完全之呼吸之循環停滯，亦可因之而發生。最佳而最健全之榮養，設不能得充足之氧之供給及碳酸之排出，在體中亦不能得其用。實際吾

人由不完全之呼吸，而日日自受其飢餓而不自知。

## 呼吸體操

合乎正當方式之呼吸練習，應爲一切體操之基礎。對於正當呼吸，不加考慮，實無從談身體之鍛鍊。故呼吸體操，自不能與一般體操分離。此處之所以特述呼吸體操者，蓋欲先豫述若干練習，使對於呼吸之過程，易於理解耳。

### 練習

#### 第一練習

姿勢 分開兩足，兩手插腰。

運動 上身及頭，輕曲向前方，同時深深呼氣，次將頭及上身輕輕向後舉起，同時深深吸氣。

注意 勿使腹部筋肉攣縮，或發生其他任何痙攣動作。宜徐徐運動呼吸，不可有緊張

之色見於面，一切宜輕徐出於自然。一面呼氣及吸氣，一面行此前後運動若干次。次數可由其時身體之情狀適宜行之。最先宜從少數次練習，經一二日，一星期，乃漸增加練習次數及繼續時間。最初不可過勞，恐致失去繼續練習之興致。一切練習宜適可而止。初爲呼吸體操時，每有眩暈及輕度頭痛，惟此並非惡徵，祇見於最初而已，吾人更可由此知練習呼吸之如何重要。

### 第二練習

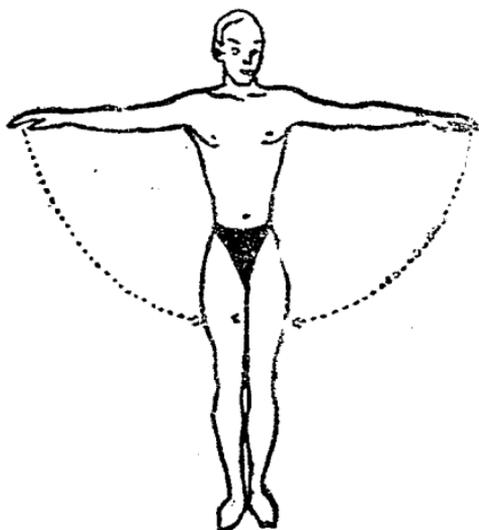
姿勢 兩足或分開或合攏（第一圖）皆可。

運動 兩手從兩側徐徐高舉，至與肩平，同時深深吸氣，次將兩手徐徐垂下，同時深深呼氣。

注意 此法在極緊張時，用以鎮靜心臟，極有效果，練習者如覺有鎮靜心臟之必要時，可行此運動。

### 第三練習

圖 一 第



姿勢 兩足分開，兩手普  
通下垂。

運動 兩手從前方徐徐  
高舉，舉至筆直，同時深深吸氣，  
(第二圖)次兩手從側後方復  
垂至原處。同時深深呼氣。

第四練習

姿勢 兩足分開，兩手普  
通下垂。

運動 兩手從前方高舉，  
舉至筆直，同時深深吸氣。(第

二圖)次將腰及兩手曲向前

圖 二 第



一、呼吸

時 氣 吸

一、呼吸

圖三第



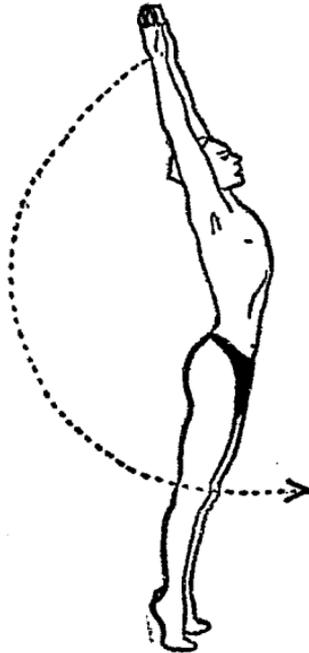
時氣呼

方，兩手插入兩足之間，同時深深呼氣，（第三圖）次又徐徐回至第二圖之姿勢，同時深深吸氣。一面吸氣呼氣，一面行第二圖至第三圖姿勢之運動數次。

第五練習

一四

圖四第



時氣吸  
圖五第

姿勢 兩足合攏，兩手普通下垂。

運動 兩手自前方向上高舉，至於筆直，此時足踵亦高舉，用足尖立住，同時深深吸氣，



時氣吸

(第四圖)次兩手照矢之方向，畫一曲線，成爲第五圖姿勢，此時深屈兩膝，同時呼氣，次又將兩手從前方向上方高舉，成爲第四圖姿勢，同時深深吸氣，……反覆行之。

### 第六練習(上身之屈曲)

姿勢 兩足或合攏，或分開，兩手普通下垂。



運動 上身曲向左侧，此時右手握拳，屈入右腋下，同時吸氣，次上身曲向右侧，此時左手握拳，屈入左腋下，同時呼氣，行此左右運動數次。次可更易呼吸，上身曲向右侧時呼氣，曲

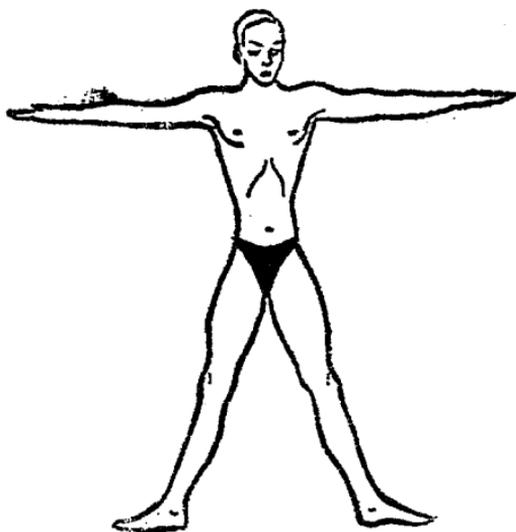
向左侧時吸氣。

### 第七練習(上身之回旋)

姿勢 如第七圖

運動 兩手於兩側高舉至與肩齊，左肩向前轉，右肩向後轉，兩手亦隨身轉，左手恰轉

圖 七 第



至前方，右手恰轉至後方，同時吸氣，次將上身旋轉一百八十度，左手轉至後方，右手轉至前方，（第八圖）同時呼氣。次又再旋轉一百八十度，反覆行之，同時交吸氣呼氣。行此運動時，兩足宜立定。

第八練習（腹式呼吸）

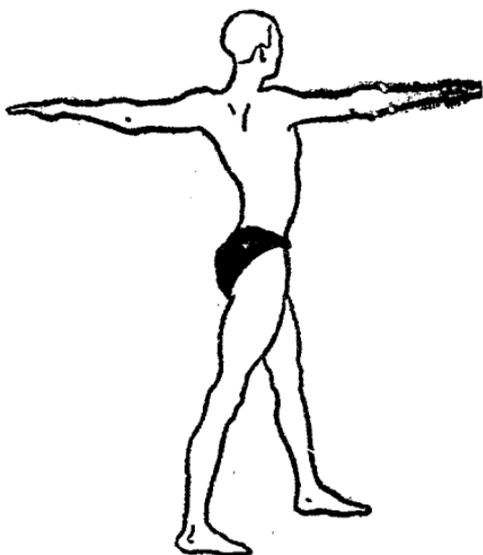
姿勢 仰臥地上，兩手放在頭後交叉。  
運動 深深吸氣，同時腹儘量向前膨出，次深深呼氣，同時儘量將腹縮入，反覆行

之。

第九練習（出門及散步時行之）

於行五步之間，深深吸氣，次於行至第七步之間深深呼氣。初行此時，五步及七步或者

圖 八 第



過長，改爲三步及五步亦可。練習既久，可  
以七步及九步，或以九步及十一步行之。  
吸氣較呼氣費較久之時間者，蓋爲使徐  
徐慎重而且充分吸入故。

#### 第十操習（跑步）

在散步時，作數步之跑步，自然而使  
呼吸深長，極有意義。跑步之後，又於最初  
數步之間，深深吸入，後數步之間，深深呼  
出。在散步之間，行此跑步（此時不可斷絕呼吸，  
距離愈長愈佳。

#### 第十一練習（游水）

游水在訓練呼吸上，爲極有效果之一種練習。優秀之游泳家身體，發育均整，優於常人。  
胸部尤爲充分發育。夏季以在戶外游泳爲佳，冬季可在空氣流通之室內浴池游泳。

## 二、普通體操

呼吸體操，吾人置重於肺臟、心臟、肝臟等內部諸器官之訓練及鍛鍊，此則為對於骨骼、肌肉組織、韌帶、關節及極重要之皮膚之訓練。皆宜逐日奉行而不可間斷。

### 每日之體操

#### (1) 空氣浴

吾人朝間起身，可即脫去睡衣，行空氣浴。無論冬夏，皆裸體行之。在開放之窗下行之最佳。更佳為在平面屋頂或露台行之。此空氣浴之練習，以裸體最為切要。如此則空氣對於皮膚之效果，實不可量。裸體居於空氣中，即名空氣浴。多數人朝間不能不早赴工作，故祇能稍在開放窗戶室中行空氣浴。但在夏季，如有時間及機會，宜即裸體，入林中，使空氣及光線接觸皮膚。皮膚之狀態如何，對於人之一般健康狀態，有根本意義。空氣浴首對於神經，極有效。

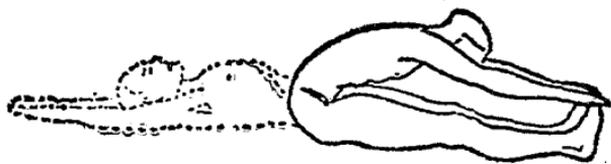
能，在人體發生上，神經，皮膚皆係同自外部胚葉發生，故作用於皮膚之空氣之柔和影響，亦同樣作用於神經系統。每日之空氣浴，爲神經及精神之卓越之鎮靜法之一。不祇限於晨間，日中亦可練習。如感到不安及焦燥時，無論何時，可即脫下衣服，一面呼吸空氣，一面散步，爲最有效果方法。在練習空氣浴時，須常覺溫暖方可，倘感到寒冷者，宜即用力運動身體，或用粗糙毛巾，或柔軟刷子，將皮膚磨刷，使之溫暖。空氣浴能使血液循環平靜，又能使之振作，又可接觸光及空氣之無數振動。水當然係有價值之物，而空氣較水尤有價值，光更有價值。人本來與空氣及光，關係密切，與水關係較遠。屢有與水不能相容之人，此類人在空氣浴，常可得到有效果之刺戟。空氣之刺戟較水之刺激爲柔和而且平靜。某醫院之某氏，嘗問我如不用水治療，以用何物爲佳，我答曰我將勸患者行空氣浴。

## (2) 意志之鍛鍊

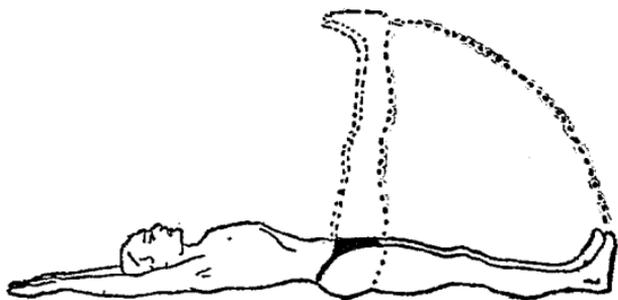
吾人或從呼吸體操，順次開始，或以普通體操之間，插入呼吸體操，無論何種皆可。總之此日日之練習，即爲吾人筋肉之力之源泉，必以意志爲之主宰。欲使練習之有規律，不致一

暴十寒，須有實行之意志。故奉行體操，亦即爲意志之鍛鍊，意志之能力，與暗示之能力，雖爲全然不同之物，然皆需要特殊之發展。體操家須將其注意及其意志，集注於其一切運動之中，始能增加其能力及工作機能。祇思行一部之運動，已可引起該部分肌肉增加血液，如以意志之力，實行其運動，則血液尤成爲強力之刺激。暗示能力實現時，其結果則爲弛緩，但體操之意志能力實現時，則繼起緊張及弛緩。弛緩之練習，雖極有價值，但若吾人置重於體力之增進，則筋肉緊張之練習，不可付之等閑。有規律之日日之練習，可使筋肉強健，使關節及韌帶強韌，鼓舞呼吸及循環，對於心臟之強健，有顯著之貢獻，未有更優於此事者，可使吾人得到自信力及感到幸福。欲養成自信力，破除其神經的，精神的障礙，其最佳之法，爲在空氣浴中行柔和之體操。此時吾人可藉身體之運動，而間接破除神經的徵候。暗示之效果及適用方法，可直接將妄想擊破，而克服其徵候。經驗之結果，與努力之結果，可提高吾人之自信力。

第九圖



第十圖



第十二練習

姿勢 仰臥地上。兩手向頭上伸長。

運動 兩手隨同上身前屈，同時呼

氣，兩手及前身復回至原先位置，同時吸

氣，反覆行此前後運動。（第九圖）

第十三練習

姿勢 仰臥地上兩手向頭上伸長。

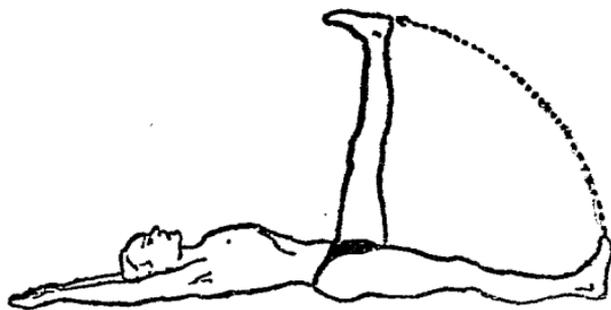
運動 兩足一齊上舉，同時吸氣，兩

足一齊放下，同時呼氣，反覆數次。（第十

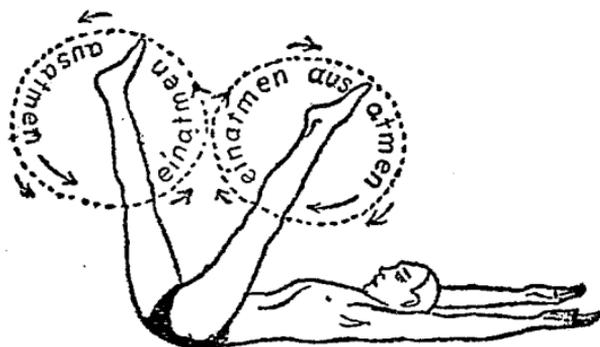
圖）

第十四練習

圖一十第



圖二十第



姿勢 仰臥地上，兩

手向頭上伸長。

運動 舉右足，同時

吸氣，右足放下，並舉上左

足，同時呼氣，放下左足並

舉上右足，同時吸氣，繼續

行之。(第十一圖)

第十五練習

姿勢 仰臥，兩手向

頭上伸長。

運動 用左足及右足同時向相反方向，畫一圓圈。自外側畫向內側及上方時吸氣，自

上方畫向外側及下方時呼氣，次將此畫圓圈運動及呼吸，反覆行之。(第十二圖)

圖三十第



注意 在此練習及以下所述許多練習，欲能善行其呼吸，確非易事。無論何時，其主要原則如下。呼吸宜自然行之。避免呼吸之壓迫，換言之，在運動之間宜將此忘却。

手及足之運動

第十六練習

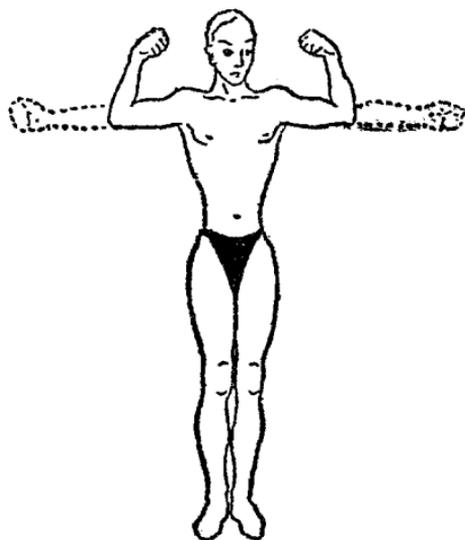
姿勢 如第十三圖。

運動 高舉左手，同時吸氣，

左手回至原先位置，同時高舉右手並呼氣。手宜力向上伸，照上反覆行之。

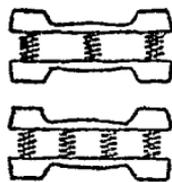
第十七練習

圖四十第



二、普通體操

圖五十第



鈴啞條發式唐山

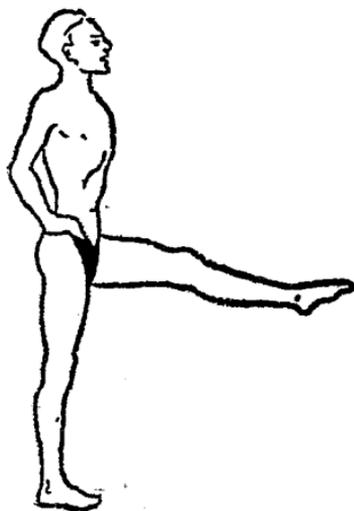
覆行之。

姿勢 兩手伸向兩側，高與肩齊。

運動 兩手同時屈向內側，並吸氣，兩手同時伸直，並呼氣，反

注意 此練習及上述之第十六練習，皆宜舉全力並以充分注意行之，倘置重於使腕力強大，可用有發條之啞鈴練習，（第十五圖）用啞鈴之運動，仍與上同，惟兩手須將啞鈴握緊。

圖六十第



第十八練習

姿勢 兩手插腰，兩足立齊。

運動 左足向前上舉，同時吸氣，次將足放回原位，同時呼氣。左右兩足皆行數次。

（第十六圖）

第十九練習

第七十圖



吸氣，行數次，次易左手及右足行之。

第二十一練習

姿勢 用兩足足尖及兩手掌支住身體。

運動 屈兩手，使身體降下，伸兩手使身體舉上，降下時，身體祇略觸地面，不可全然貼

地，降下時呼氣，舉上時吸氣。（第十九圖）

姿勢 如第十七圖

運動 左足向側方高舉，同時吸氣，次將足放回原處，同時呼氣。左右兩足皆行數次。

第二十練習

姿勢 兩足立齊，兩手如普通狀態垂下。

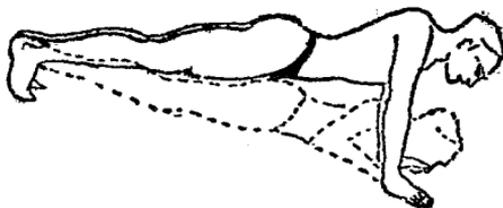
運動 右手及左足同時向前作攻擊姿勢。（第十八圖）同時呼氣，次放回原位，同時

圖八十第



時氣呼

圖九十第



自己按摩

第二十二練習

最初之姿勢 如第二十圖，俯身兩手平放於足頸處，兩足分開。  
運動 上身伸直，略反向後，同時深深吸氣，兩手摩擦下腿及上腿之前面，至腹之上部，

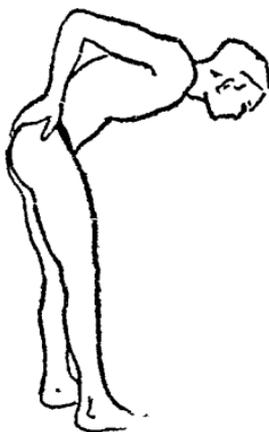
圖十二第



圖一十二第



圖二十二第



乳頭之處，而交叉停止。（第廿一圖）次  
屈上身，兩手作抱背狀，（第廿二圖）兩  
手自臀而上腿下腿，向下摩擦，直至足踝。  
此時可深深呼氣。反覆行之。

### 第二十三練習

姿勢 右手置於右下腹左手置於  
右手上（第廿三圖）

運動 如矢之方向，手向上，橫，下摩，  
此時以兩手將腹向內壓，恰如欲將上軀，  
橫向，下向之大腸按壓者然。反覆數次。

注意 此腹之按摩，在稍有便秘狀

時行之，極有效果。日行數次，每次費時數分鐘。以在食前行之最佳。此方法並可補助他種極

圖三十二第



有價值運動。作所謂急速度腹式呼吸之補助。急速度腹式呼吸，爲腹式呼吸之一種（參照第八練習腹式呼吸，亦可立而行之）腹式呼吸，係一面吸氣，一面將腹向前膨出，又一面呼氣，一面將腹向後縮入。在急速度腹式呼吸時，此吸氣及呼氣運動，交互急速行之。此時呼吸極短，有如兩者互相衝突突然。許多醫生，對於慢性便秘，提倡日行急速度腹式呼吸數百次，我對於便秘，勸人欲行此時，可於行腹部之按摩之前後行之，日行三次，有時行至三十次。

### 每日之全身洗淨

行空氣浴，呼吸體操，及普通體操既畢，可將全身洗淨。係用冷水迅速將全身洗滌。一部分之人，例如患貧血症者，神經質者，可用微溫湯或熱湯洗滌，用冷水每不能堪寒冷，可視其人之健康狀態定之。每日洗身時，手足，下腹部及腋下，可用肥皂洗之。其他身體部分，每星期

用肥皂洗一二次即可。有人頗仇視肥皂，以肥皂能將皮膚固有之脂肪洗去，使肌膚變成粗糙。故英國人每日必洗身，此習慣今已日漸推廣，有人係用微溫湯，有人用熱湯，有人則用冷水，當然應視各人之健康狀態定之，不可以己律人，亦不可以人律己，又有病時，水之刺激作用，善用之，雖極有效果，然過用則往往有害。又每星期於洗身後於身體薄塗植物性油數次亦佳。所用之油，有純粹之橄欖油，罌粟油等，塗油可與按摩同行之。此時對於弛緩之足，手，及胸部筋肉，可稍用力敲打，並行按摩，向心臟方向摩擦。（心臟係在胸部偏左）

### 三、日光浴

實行以上各種體操，吾人已學到種種保持健康方法。呼吸體操可使吾人內部諸器官活潑而且強健。普通體操可使吾人全體體質強壯，並與呼吸體操皆可振作吾人之精神。空氣浴對於皮膚及神經，極有效果，又對於其他一切器官及其機能，亦同樣有益。然日光對於吾人肉體之影響，則更超越一切。日光可稱爲一切生命及一切活動之源，吾人係生長於日

光之下，並由親近日光，始能保持其生命之健全。赴南北極之探險家，雖祇數月不見天日，已覺胃腸及精神皆極萎靡。日光不到之處，病菌蕃殖，日光不入室則醫生入室。地球上設無日光，恐吾人已全體成爲病菌之犧牲者。居於大都市之人，尤感到日光之切要，在重重疊疊屋瓦之下，在陰暗之工廠寫字間之中，愈使人思慕日光。日光能保護吾人之健康，預防吾人之疾病，使吾人脫離疾病之苦惱，脫離身體及精神之一般苦惱，對於吾人之工作及職務，給與以生氣及鼓舞，日光所照之處，吾人應以裸體享受，與之同化。吾人對於太陽之科學，所知實在太少。吾希望吾拙劣之文，可使健康者及此後有志於健康者，引起其對於日光之愛慕。保持吾人健康之力，同時能增進吾人之健康。日光能預防肺結核，並治愈肺結核，能預防血液之疾病，並治愈血液之疾病。太陽、日光、空氣、呼吸、運動、水、及榮養，皆爲維持健康及增進健康之力。對於其選擇與善用，應受醫生之指導。從外部給與生命之刺戟，可引起內部之治愈力，醫生祇不過遵從此自然而已。

(1) 時期及地點

日光浴無論春、夏、秋、冬、或上午下午，無時不可行之。海岸、林間、高地、低地、凡日光到處，皆可作用於吾人，給與吾人以恩惠。在春季，太陽之光力初強，吾人宜以之曬冬季之虛弱皮膚。昔德國每至春季，即帶病人及虛弱者至山間高處，以曬日光，視春季之日光，爲正欲上昇之一年最初之光線，尤有回生作用，午前之日光，其光線正欲上昇，較將下降之午後日光，尤多效果。吾人欲習於日光浴，以從春季開始最佳。最初宜止於短時間，漸次增長其時間，自能習於其刺激作用。此時可兼行呼吸及運動，行皮膚之摩擦，及按摩，以使易於承受日光。宜開始於春季，不應遲至夏季。林間之日光浴，可與爽快之林下之散步同行，海濱之日光浴，宜先經過充分之階梯的準備，並勿過於更易，與爽快之海水浴同行之。高地之化學的紫外線，尤強有力，低地亦有同樣之紫外線作用，惟光力則柔和，故可從低地漸次開始。海岸之日光，由水面之反射而作用強烈，故仍宜徐徐使之習慣。

食後不宜即行日光浴。蓋食後正胃腸爲消化而需要血液之時，一時日光浴，其血液將被吸引至皮膚內故也。尤應避免者，爲飽食而行海水浴或體操。應於食後經過一二小時，至

所食食物之量，已經過消化所需要之時間而後行之。

在盛夏時，除極頑健者外，宜避免午間之日光，而於朝間或夕間行之。午間之直射光線，過於強烈，使人神經焦燥而且疲勞。惟頑健者，方能堪盛夏之強烈日光，總之仍須視其人之健康狀態而定。須有合適之準備，而後有充分之效果。

縱日光不直接從空中射下，吾人仍可享受其一部分作用。雖在陰天，仍含有相當之光線，蓋太陽之光線，從高處之空氣層，逆向地面直射故也。在行日光浴時，縱有驟雨，亦無庸逃避，含電之雨滴，點點滴滴，打在皮膚上，有特別之爽快。吾人有如此享受，可得到橫溢之活力及愉悅。

(2) 時間

時間之根本原則，為避免強度刺戟作用，故日光浴應適可而止。其刺戟作用之主要特徵，為皮膚之潮紅及焦黑，大都於曬日光數小時之後發生為常。若日光太過，則皮膚發生炎症，強度潮紅，熱，膨脹，及疼痛，甚者發生水泡，又由蛋白質之崩壞，往往有高度發熱。吾人宜使

皮膚逐漸習於照射日光，而避免曬至皮膚潮紅焦黑。在瑞士高原地方之療養地，醫生對於日光浴，最初係先使曬下腿，次日曬至大腿，又於晝寢之間行之，使漸次及於全身。在吾人居於低地者，如從春季開始行日光浴，實不必如上之慎重，自最初即可行全身之日光浴，並無妨礙。在日光之力尚弱時，不免有輕度寒冷或寒戰，吾人可由運動，摩擦，按摩，以使溫暖。開始時，以使日光徐徐曬射，最爲重要，及皮膚漸曬漸黑，則吾人對於日光之耐久力亦隨之而增加，可長時間多曬日光。一般謂在夏日，不可曬日光至一小時以上，實則對於時間之比例，由個人而異，未可以個人而律一般之人。最重要者，爲使全身各部分順次浴於日光，即在日光中，自旋轉其全身是也。對於日光浴之重要，吾人須待各人經驗之集成。

### (3) 着衣如何？

倘有人提倡着衣行日光浴，可視爲戲談。我曾在東海岸之某海水浴場，見人人着衣立而曬日光，其時之印象，今猶留於腦中，蓋當局不許人祇着浴衣立於近道路之海岸故也。此對於以健康爲念之有良心之人，實一可恥之事。日光浴本來須裸體行之，在海水浴場若一

般裸體入浴，必更有益。現在一般所着之滑稽浴衣，大可改良。我以為男子祇須着一短浴褲，即已甚夠，婦女亦着短浴褲，胸部另着一掩住胸部之護胸即可，如此則背及腹部之大部分，可多晒到日光。我信此種改善，極有效果。惟吾人不可忘却者，為如有機會，實宜裸體接觸日光空氣行日光浴。普里司尼資醫院，係男女分別裸體在林間行空氣浴及日光浴。惟頭上則戴輕便帽子，或覆一乾毛巾或濕手巾以保護之。足以赤足為佳。可使吾人直接與大地接觸。足之毛細之網目神經，可感到微妙之刺戟，常人謂赤足行於地上，可吸收地球之磁氣。如在日光中觀書，須帶暗黑色之眼鏡，以免從紙面反射之光線，傷及眼之薄膜。又頸處宜用巾遮蔽，以避免日光對於脊髓之刺激。

#### (4) 行日光浴之前之準備

行空氣浴，及光線浴，為行日光浴之最佳準備。受陰天之光線及空氣之刺戟之皮膚，已極有抵抗力，能堪太陽光線之作用。又用手摩擦皮膚，或用粗毛巾，絲瓜壳，毛刷摩擦皮膚，愈摩擦則皮膚亦愈有充分準備。對於皮膚之塗油，亦宜有相當之注意。在行日光浴之前，可取

少許純粹植物性油，用手塗擦全部皮膚，勿忘却將腋下及陰部塗擦，又足、足底、足趾間、足甲等，亦宜塗擦。在日光作用之下成熟之植物油，對於日光作用，有防護機能。皮膚塗油，對於日光、水、空氣及摩擦，可豫防皮膚受傷及粗糙。充滿生氣之完全皮膚，富於彈力性，易於適應肉體一切活動之需要。皮膚塗油，並可增進皮膚之生成色素機能。

### (5) 如何行日光浴

無論健康者或病人，與其枯坐一處不動，以行日光浴，遠不如時而運動，時而休息，時而曬日光，時而憩於陰處，交代之，更有效果。遊戲、競技、呼吸、體操，可增加日光浴之效果，而克服其有害之刺戟作用。受強烈日光直接作用之後，憩於樹陰，有不同尋常之爽快。在林間行日光浴，有強烈之日光可曬，又到處有樹陰可憩，可謂最合理想，又有人於行日光浴之間，用日光所曬熱之水洗身，以代樹陰之休憩，亦有效果。法於開始行日光浴時，先取清潔之水一面盆或一鉛桶，曬於日中，待稍暖用之。行日光浴畢後，用冷水沖身，或稍作水泳亦佳。惟應注意者，忽而浴日光，忽而浴水，忽此忽彼，頻頻更易，則不得爽快，及而感受疲勞。在用冷水沖浴

之前，宜先行空氣浴，使身體稍冷而後行之。

## 日光之效果

### (1) 身體上之效果

行日光浴，即欲受日光之刺戟。太陽光線照射皮膚，則一切構成身體成分，皮膚細胞，以及內部之神經，血管皆受刺戟。日光對於皮膚之影響，更作用於身體各部，無遠弗屆，而提高全體之機能。日光對於皮膚之作用，吾人所應注意者，為有種光線，從皮膚反射，有種光線，祇作用於表層，有種光線則透入深處。太陽光線，能透入組織內，此乃無可疑之事。有化學作用之短波長之紫外線，透入最表面之皮膚細胞，由其刺戟而生成色素，使皮膚變成淺黑色。皮膚之變成淺黑色，有二重意義。一為由此以防更內部之組織，受日光之有害作用，一為使有化學作用之短波長光線，轉化為有溫熱作用之長波長光線，而使日光未有有害，能透入組織深處。此有溫熱作用之長波長之赤色光線及赤色外光線，絕不受色素層之阻礙，能直接

深入吾人肉體，作用於血管。吾人如檢查皮膚與皮下細胞組織之溫度，則見較深之組織層，較表面溫度為高，此化學光線與溫熱光線之聯合作用，有太陽光線作用之全部秘密存在。在溫熱光線作用之下，首為皮膚之血管擴大，有如細網之皮膚之毛細管，內部擴大，綽有餘裕，於是恰如海綿吸水，從身體內部，吸收血液。內部之血液，被吸收至表面，則血液循環作用之負擔輕減，心臟活動成爲簡單化，可去血液之積滯及充血。皮膚之擴大血管，流入全身血液，而受日光之作用。其有如何巨大效果，試一加以考察。據詳細之血液檢查，此種血液，無論赤血球抑白血球，色素皆極增加，此色素之增加，在赤血球爲血液生成器官及骨髓之受鼓舞，又爲各赤血球細胞生命之延長。

普通所見血液構成成分之病態的偏於一方者，由日光之作用，屢有顯著而近於奇蹟之效果。世人競崇拜愛克司光，銑等光線，而對於日光，反置諸腦後。皮膚之血管擴大，兼有某程度之皮膚潮紅，惟此與被日曬焦者，全然無關。縱作強度黑色，仍可識別。病人及虛弱者，皮膚雖亦可作黑色，惟血液之流通則不佳，皮膚雖作黑色，仍覺缺少生氣。真正健康或漸健康

之皮膚，不但作淺黑色同時血液亦善流通。觀其皮膚，則見緊張，有彈力，似乎其中有物充滿。經過皮膚之潮紅及淺黑色，日光之作用，始及於吾人之全體。日光對於皮膚神經之作用，在全神經系統中之遠心作用，顯著現出。一切器官，於其新陳代謝，蛋白質之生成及攝取，燃燒及內的呼吸，皆現出廣汎之活氣。

於此神經之刺激有其根源之精神作用，亦至廣汎，然向來世人對於日光給與皮膚之影響，尙只言及其半面，對於其重要之影響，尙未述及。皮膚亦爲內分泌器官，與其他種種內分泌腺，例如松果腺，腦下垂體，甲狀腺，副甲狀腺，副腎，胚種腺等，有同樣地位。由日光之作用，皮膚內發生化學的要素，免疫素，免疫體，治療血清。惟此等物與所生成之色素，有如何結合關係，尙未詳悉。或者與皮膚之淺黑色化，不相關涉，係全然獨立生成。又或者爲皮膚色素以上之轉化階段，亦未可知。無論爲何方，以下之事，則可明言。卽此等化學的要素，在皮膚內發生，卽經過血管而達內部諸器官，於此生出發菌及鼓舞組織之回生作用，太陽光線對於肺結核之有效果，蓋由此化學的中間體之作用，可以自明，不可單視爲太陽光陽透入肺臟內。

將結核菌殲滅，更可視為近於真理者，為皮膚之治療血清，混於血中而至肺臟，發生其作用是也。太陽光線與呼吸，為對於肺結核最有效之預防法。對於已患病者，則與榮養法相輔而行，為吾人打開一回生之路。行日光浴者之身體，對於傳染病極有抵抗力，即染病亦較常人，有強大治愈力。太陽光線於皮膚刺戟汗腺及皮脂腺之作用，並刺戟毛髮。照射日光之皮膚表面，必有汗層。日光如此增進皮膚之排泄作用，促進新陳代謝渣滓之排出。痛風患者及僵麻質斯患者，利用日光，於病之恢復，極有效果。新陳代謝之增進，對於肥胖症患者，亦有極佳影響。不但可如其希望，使身體減瘦，並可增進食慾，作用於筋肉之蛋白質，及脂肪之洗滌物，使體重增加，有排泄器官作用之皮膚，其發育與強健，為治療腎臟病之重要療法，可代腎臟担任一部分機能，排泄新陳代謝之渣滓。水分之發散，對於腎臟病，肥胖症，及水質僵麻質斯，亦極能減輕器官之負擔。一般排除身體之水分，（觀似健康，而實為身體有過多水分者）實為作用。機能及抵抗力之增大。皮膚呼吸之增進，可補助肺臟機能，促進一般新陳代謝。氣體交替之最後有毒產物之碳酸，與汗及皮膚蒸發之水氣，可一同排出。

近代科學對此廣大無邊之日光之性質，正盛加研究，發見少維他命之食物，經日光之作用，可變成富於維他命之物。有生命之有機體內，亦可由日光而生成維他命，可以確實斷言。此對於缺少維他命之病症，如佝僂病等，極其重要。吾人對於患有英吉利病（佝僂病）之許多兒童，皆可用日光治之。如此則吾人之皮膚之作用機能，可由日光之作用而昂進，實非尋常。皮膚與肺臟為同樣之呼吸，與腎臟為同樣之排泄，與心臟為同樣之促進循環，又參加營養過程，如內分泌腺之生成體液，未嘗以新陳代謝之任何負擔，加之他器官，其作用及衝動，能遍及身心各部。日光之效果，不但能提高身體一般狀態，使不患病，能善用之，並能增強一切病人之身體，對於一切治療，甚為有益。

### （2）精神上之效果

如上所述，日光對於身體之效果，甚為廣汎，而對於精神之效果，亦與此相等。離開紅塵萬丈之都市，出至郊外，袒揚裸裎，伸展手足，仰臥草地之上，以光日浴，微風吹拂，蟲聲歷亂，使人精神為之陶醉。憂鬱之心情，為之烟消露散，但覺眼前萬物，無不可欣。由此而創立新計畫，

由此而認識崇高之目的，一切作事之緊張力，活動慾，自信力，耐久力，皆愈增加。吾人之肉體，充滿活力，則自然之力，創造的意志，虔敬之希望，自浸透於精神之中。呼吸運動，緩而且深，以與精神的活動狀態互相適應。食慾增進，與緊張力及活動慾之增進，亦彼此相副。睡眠正常，為精神的鎮靜狀態之表現。此等效果之全體，吾人名為健康狀態。吾人可於其結果，視吾人有多少進步，或吾人之生命，有幾多與自然不相違背之處。

## 日光之害

皮膚為日曬焦，乃由於有害之日光作用，此蓋由於無何準備而曬日光，違反自然法則所致。致此時除刺戟作用之外，尚有強度害及神經系統作用。如神經過敏，食慾減退，不眠症，頭痛，動悸，眼花，喪失活動慾等，即為超過適度之外的表現。故神經質之人，直接行日光浴，尤須慎重。一部分人，直接行日光浴，實不如行光線浴，空氣浴為佳。然精神的障礙，亦有由照射日光而轉佳者，自不待言。病人對於何種方法，對於彼為合適，大都能微妙覺到。循環機能至

不調整患者，心臟病患者，熱病患者，有咯血之虞之肺結核患者等，對於日光之刺戟作用，亦須十分注意。一切病人，須聽醫生之指示，蓋日光之治療的刺戟，其作用極強故也。往往有人對於太陽光線，具有異常之敏感性，稍曬日浴，即有強度之發疹，心臟機能停滯，頭痛，發胃腸病。此類人若過曬日光，多致發生新陳代謝之停滯，此蓋因特異之新陳代謝之中間生產物，由日光之作用，轉化為毒物所致。此類人宜改善其飲食，利用水及空氣，按摩及呼吸，充分準備，而後可行日光療法。

日射病係日光對於脊髓之刺戟作用，由過度之熱之停滯而起。故吾人在行日光療法之初，應注意保護頸部。又勿在日光中瞌睡，使吾人肉體不致失去對於熱之調節。

## 四、水

人為光與空氣中之生物，與水亦有密切之結合。水在健康上有二種功用，一為用於淨化，一為用於刺戟。水之用於刺戟，與空氣及光，運動及呼吸，有同樣之影響。以適合於各個人

之形態而善用之，可使健康者強壯，病者健康。然用之過度或不當，則可破壞強壯及健康，以下試就水之爲用，稍爲詳述。

## 用作淨化之水

對於身體之清潔，毫不講求，則對於衛生亦無從談起。試將吾人之足，藏置襪中，至每星期洗足一次，未免既懶且穢。吾人對於身體之清潔，必須無論何時，皆可裸體受人檢查而無所愧，方爲合法，果欲如此，亦非難事，祇須每日洗身而已。身體強壯之人及神經強健之人，可於朝間行空氣浴，及體操之後，用冷水將全身洗淨。神經質之人，或貧血之人，則用溫湯爲宜。冷水溫湯，皆能刺激皮膚及器官而促進健康，洗淨全身時，手、腋下、下腹部、足，可用肥皂洗滌。又食前及大小便後，亦宜用肥皂洗手。吾人之指爪，最易藏垢納污，接觸於口，其所包藏之有害健康之不潔物，即進入吾人之身體器官，尤以腸有寄生蟲時爲然，故指爪必須剪短，並注意清潔。除每日洗身外，每星期宜有一二次溫浴。浴湯溫度，視各人之健康狀態，以攝氏三十

五度至三十九度爲宜，入浴時間以五分鐘至十五分鐘爲度。浴後可行乾擦，按摩並塗油。或在夜間睡前入浴，或在朝間起身後入浴，可隨各人之便利。浴後宜休息一小時，如此可得到沐浴之刺戟作用之完全效果。脈管組織虛弱之人，多於浴後，感到疲倦，浴後身體受冷，或用冷水洗身，亦有感到疲倦者。此類人宜用短時間之微溫浴，或用溫湯沖浴，或立水中洗身爲宜，各人宜用適合自己體質之方法，蓋以甲用之而有效者，乙用之而或有害也。又每星期宜洗頭一次，將頭髮及頭皮用肥皂洗滌，可於浴時行之。洗頭後在頭皮未全乾前，可稍塗油，又將頭俯下，將頭皮按摩，直至頭乾。

### 用於強身及治療之水

水不論冷溫及時間長短，有全身浴，半身浴，局部浴，沖身浴，淋浴等，又有貼用，濕布，飲用療法，灌腸等種種用法。

#### (1) 溫湯之效果

用溫湯作長時間沐浴，有弛緩及鎮靜之作用。皮膚之脈管，由外部溫湯之溫度而被動擴大，弛緩，柔化。血液從身體之內部徐徐流向皮膚，血壓降低。溫湯之溫度，以攝氏三十五度至三十九度為度。溫浴時，於湯中加入植物之精或其煎汁，頗有效果，例如加入松葉，加密爾列花 (Kamille) 等者是，松葉溫湯之有鎮靜的效果，此乃人人所知之事。每星期有二三次之溫湯之全身浴（十分鐘至十五分鐘）可使神經衰弱者安靜。精神醫院對於興奮之精神病患者，使作長時間之溫浴，極有效果。患者祇繼續一小時之溫浴，已極能鎮靜。坐浴可使下腹部之器官安靜，治愈發作性便秘，並可使輸尿管、胆管、生殖器官病症，得到良好結果，尤以婦女為然。又可使小解通暢，常不必用導尿管導尿。溫湯之坐浴對於身體全體及一般生活，有極佳影響。室隅置一暖爐，可使滿室生春，暖溫之長時間足浴，亦可使全身溫暖。

許多之病態，係從足冷而起。有人由足受冷而起鼻加答兒，扁桃腺炎，又有人則起喉頭加答兒，氣管枝加答兒，或起下痢，結痢。（屢下痢而便不易下者）發劇烈之偏頭痛，神經痛，或氣管枝喘息，亦屢由足過冷而起。若用及膝之溫暖足浴半小時，可豫防由足冷而起之此

等症狀。患神經衰弱症，時常感覺惡寒者，（冬季尤難得溫暖，）可時常行此溫暖足浴。足得溫浴後，宜再以短時間浴於冷水，以防其變成柔弱，蓋由溫湯刺戟而起之弛緩，每易變成不健康之柔弱故也。

溫湯又可用於灌腸，灌腸祇可使一時秘結通暢而不能治愈便秘。便秘須由攝生，按摩及運動治愈之。灌腸可使患者橫臥，用溫湯半立至一立注入腸內。灌腸時應注意者，為豫先驅出灌注器中之空氣，以免空氣進入腸中，使患者感受疼痛。灌腸容器須充分注意上下，注入溫湯時，勿使患者受加重重壓。欲以灌腸治愈一時便秘，以用「加密爾列」茶最佳。慢性便秘，係腸肌肉不活潑，可用肥皂水早行根本掃除，灌腸水宜使停留腸內數分間或更久，總之，宜使停留至急欲大解。如最初之注入，不能如人意時，宜於二、三小時後，再行注入。在熱病時，患者之症狀，即視腸是否完全掃除。此處所言之洗滌灌腸與所謂殘留，或停留灌腸，根本不同。後者係用橡皮製之小孩用灌腸瓶，概祇用一食匙注入腸中，使之停留腸內，漸次吸收。溫湯之殘留灌腸，宜用患者所能堪之溫度，日行數次，此為極有效果之使大便通暢方法。對

於一時便秘，胆石，或腎臟痙攣，婦女陣痛期，男子之一時膀胱閉塞，可用此法。溫湯之刺戟，於神經之遠心作用，可治愈筋肉之痙攣。

使用溫湯或熱湯，除上述之外，又有壓抵巾之法。法用折疊爲一定大小之巾，放置沸水鍋中，待其充分浸濕，用匙掬取，放於一盤中，次用二匙將巾絞乾。捲成所欲用之大小。以如此捲成之巾，壓抵於偏頭痛，胆石痛，腎石痛，下腹部器官之種種疼痛處，甚有效果。此壓抵巾可放置至其溫暖作用有效爲止，如已冷，可再換新壓抵巾。

溫暖濕布亦有弛緩作用及鎮痛作用。無論何種濕布，何時用之，以何形態用之，皆包含二部分。一係置在內側，用薄濕布，一則覆於其外側，用厚乾布。用溫濕布時，可先將置於內側之布，放入熱湯中，迅速絞乾，即貼於胸及其他身體必要之處，外用乾布包覆。又用電氣保溫具不（可沾濕）或熱水袋，熱湯瓶，可補助溫濕布之作用。此等可放置長時間而後更換。

爲治療及與以特殊刺激，有於洗浴時，用手將洗浴人摩擦者，或特加注溫湯而按摩之，（按摩浴）或將身體交替從湯中舉出，用毛刷稍磨刷該部分，（磨刷浴）或於湯中注加熱湯，

增高湯之溫度，使達攝氏三十五度至四十二度者，名爲上昇浴。或於湯中注加冷浴，使湯之溫度漸次降低，名爲下降浴。浴湯達及臍處，謂之半身浴，達及腋下，謂之全身浴，上昇浴，下降浴，半身浴，全身浴，用手及毛刷之摩擦浴，加入夾雜物者，坐浴，足浴，此爲健康者及病人用溫浴以達治療作刺激之各種目的。

(2) 冷水之效果

冷水有強烈之刺戟作用，能振起新陳代謝，而使之活潑，提高其作用，翻動身體之舊渣滓，使之燃燒。此冷水之刺戟，及於皮膚，先引起血管之強烈收縮，次有同程度之活潑血管擴大，膚皮潮紅。有多量之血液，從身體內部流入皮膚，故爲血液所梗塞之諸器官，其負擔於是而減輕。在此過程之第一階段，血管之收縮，使血壓增高。欲以冷水刺戟身體，先須有一定之前提條件。其條件爲吾人之肉體，對於冷水之刺戟，須能報之以反刺戟，其反刺戟，力應不弱，須能對抗最初之刺戟方可。一切活力刺戟，欲使身體強壯，用於治療，皆係利用此肉體之反作用。倘無此反作用，則其刺戟爲無意義而且有害。用冷水作全身浴或半身浴，實不如用作

冲浴，坐浴，足浴，或貼用濕布爲佳。又行海水浴亦佳。

海水浴有強烈而且健康之刺戟作用，此蓋由於海水之鹽分，海礫，海水之波動，以及海濱之空氣浴，日光浴，相輔爲用有以致之。海水浴以短時間爲有效果，以浴五分鐘至十分間，卽已甚足。較此更久之長時間海水浴，將減殺吾人之體力，尤以婦女爲甚。奪去吾人多量之溫熱，發生貧血，成爲神經質，患不眠症。肥胖及蛋白質過度之腺病質之人，往海岸行海水浴，極有效果。河川及內海之短時間水浴，刺戟雖較弱，但却有極爽快及有活潑之效果。海水浴之短時間刺戟，頗覺快適，若爲長時間之刺戟（時間過長或時時入水）則奪去吾人之體力，而反爲有害。

對於冷水浴之利用，向來已言之甚詳。其效果恰如吾人爲健康而日支出少許金錢，初雖覺其淺淺，而爲日既久，則積少而成多。在夏日，於室內體操之後，或日光浴之後，用冷水作短時間冲浴，極有效果。用蓮蓬管或噴水管淋浴，有引導血液流入皮膚之一定部位之效果。受短時間之強烈噴水，卽電光雨浴，對於坐骨神經痛，極效。上腿淋浴或下腿淋浴，可使頭部

血液流向足部，臂及肩之淋浴，可助肺臟之循環。對於頭部及被阻塞之胸部器官之誘導法，或肝臟，腹部之誘導法，用踏露法（赤足行於多露水之草地上）水行法（行於水中）及短時間之強烈足浴，極有意義。在朝間日出之時，赤足行於多露水之草地上，精神最爲爽快。水行法可行之於平坦之泗門汀浴槽中，（近代之空氣浴及日光浴場，概有此種設備）即於浴槽放入冷水，短時間赤足行於其中。短時間之冷足浴，祇於足熱時行之，可使血液轉向他方或誘導向相反方向。水治法中之有奇效之一法，有所謂摩擦坐浴，此法可於郊外之自然療法院行之。朝間離開溫暖之床，在行體操之前，於浴槽放入冷水，以手掌闊之深度爲度，坐於其中，最初張開兩足，次即突將兩臂放入水中，擊水注腹，同時將全身按摩。次更於水中伸長兩足，將身體前面全部摩擦，次可向後倒，使背浸水，如此而躍出浴槽，作種種之動作，可得到新鮮活潑之爽快。

所謂冷濕布者，即刺激的褸法，貼於內側之布，可浸冷水中，絞至極乾，乃貼置體上，其上再用厚巾包紮。有頸，胸，腹，上半身，下腿肚之卷繃帶，及半身，四分之三，全身濕布等種類。內側

之濕冷之布之冷刺戟，刺戟皮膚神經及皮膚脈管，初使收縮，次使擴大。血液從內部流入皮膚，促進皮膚之誘導的，解毒的排泄的機能。四分之三濕布及全身濕布，對於熱性病，極有效果。先用濕麻紗將患者包捲，次再用氈包裹而使臥下。患者須發汗，可飲以菩提樹花之熱茶或熱湯。足後可置保温石缸（Warmelutke）。此濕布能將內的新陳代謝之一切毒物，驅逐至皮膚之內，而發出濕布之包覆。此時有強烈發疹。經過一小時或經過多少時間後，即解去濕布，解除其吸收毒物及殘滓之惡臭。解去濕布後，可即用冷水洗淨身體。一切熱性病，用以下方法，最有效果。每日灌腸，使腸清淨。以濕布促進排泄作用。使新鮮空氣流通病通，使患者絕食，至熱下降為止。熱性病患者，大都可由其有無食慾，而自知其療法之是否適合，對於熱性病者，在其病狀未有良化徵候之前，祇可使飲水及果汁（或釋薄或不釋薄）不但對於急性熱性病如此，對於慢性者亦然，此雖為補助方法，然絕食却為自然療法中之極有效果者。

冷水洗身之外，利用強烈冷水，為用濕毛巾貼用。此貼用兼有洗身之刺戟及按摩之刺

戟，不似用冷水沖浴之強烈。吾人可視各人之體質，而採用合適方法。

創始水治法之普里司尼資醫院，最初之利用冷水，係採用飲用療法。使患者在其治療期間，飲下充足巨量之水。惟現在吾人已不如此，蓋覺飲下過多之水，將致身體之組織富於水氣，減少抵抗力故也。但對於患劇烈便秘患者，則勸其於清早未進食前及夜間就寢前，飲下一玻璃杯之水。夜間於飲料水中，放入無花果或炙過之杏，溶化同飲，更能刺激腸之機能。於心臟部或頸部，置冷壓抵巾，極能鎮靜心臟機能。每日行心臟壓抵巾法三次，每次十分鐘，於鎮靜神經及使心臟活動，增強組織力量，極有效果。

上述之溫湯停留灌腸，若以冷水為之，則可誘導頸部之血液，並刺激腸之活動。注入之水，須冷水方可。注入冷水之第一效果，為血管之收縮，收縮之後，即繼之以同程度之擴大。直腸及其隣接器官之血管擴大，為流入上部血液之最佳領域。每日行冷水停留灌腸數次，對於痔瘡，極有效果。冷水之刺激，可刺激腸之活動，並使大解通暢。

(5) 交溫浴之效果

占有水治法中之王座者爲交溫浴。最普通所行方法，有交溫足浴，交溫坐浴，交溫沖浴等。可使患者如下法行之。行交溫足浴及坐浴時，先行二〇秒間溫浴，次行三分間冷浴，此冷溫交替，計行五次。以溫浴始而以冷浴終。用交溫浴，可使血管有合適之運動，血管由其所受刺激，時而擴大，時而收縮。交溫浴之效果，雖與冷水浴相同，然較冷水浴，更能使皮膚血液流通。

## 五、榮養

我於另一著作，對於應採用烹調食，或生食，曾有詳細敘述，故此處所述者，祇言其最切要之事而已。

### (1) 肉類

世人對於榮養問題，每自然而連想及於肉類，然所謂榮養問題者，係勸人少肉食而已。向來世人對於肉類之榮養，過於重視，誤信肉食可使筋肉強健，造成強壯身體。今日仍有多

數人以爲富於滋養之榮養，即指多用肉類之飲食。然現已漸漸明瞭其謬誤，試觀現代文化人之食物，正苦於攝取過度之蛋白質，其起因概在於多食肉類。凡攝取過度之蛋白質，每易患痛風，癩麻質斯，脂肪過多症，血管硬化，蛋白質之食品，又概不免過度使用食鹽，而與肺結核，癆有關。肺結核與癆，爲人類之災厄，亦爲近代醫學之大問題，故肉類之過食，亦成爲討論之的。今日研究自然療法醫家，已知多用生食，食少用食鹽之蔬菜，較肉食爲適於肺結核之療養。攝取過度之蛋白質，使吾人之肉體酸化，減少對於疾病之抵抗力。減少肉食或近於肉食飲食，爲現代榮養學最重要事。

## (2) 水果及蔬菜

新鮮水果，生食蔬菜，煮食蔬菜（祇稍煮沸二分間即可，不可多煮），可對抗肉食，防止吾人肉體之過度酸化。食物中此等物所占分量愈多，愈於吾人健康有益。柏爾格氏曾定一極有價值之榮養公式如下，即每日吾人須吃約有麵包及莢豆之五倍至七倍之洋山藥，約有卵及肉類之五倍至七倍之蔬菜及水果。

### (3) 麵包

用過於磨白之麵粉所製之白麵包，對於健康，最無價值。黑麵包對於健康上之價值，優於白麵包，其尤佳者爲用完全穀粒所製之麵包，兼含有穀皮及糠之成分者。吾人之吃米飯，用白米亦不如用糙米（即未搗去糠皮之糙米）於健康有益。用完全穀粒所製之麵包，佳者頗多，近更有不和鹽及酵母者。用完全穀粒製成之麵包，對於腸之正常機能，極其切要。若腸有異常時，不可食所謂精美之餅食。

### (4) 洋山藥

洋山藥亦如水果及蔬菜能防止吾人肉體之過度酸化，使榮養有豐富鹼性。據榮養上之實驗，最健康之人，單有洋山藥及油脂，可生活一個月。洋山藥不必去皮，可連皮供食。

### (5) 鹽

過度之肉食之外，其不宜於健康者，爲食鹽之濫用。近代人每日至少有二十瓦至三十瓦之鹽入口。然祇食下五瓦之鹽，已可見到其惡影響。讀者此後在家庭中，宜使每日每人不

可吃二瓦以上之鹽。食鹽之成分，又與偏頭痛，肺結核，癌，有密切關係。如食下過度之食鹽，多數人每致停滯體內，使上述之三種病症增加惡化。不加鹽之蔬菜（尤以生食為佳）確可治愈偏頭痛及骨、腺、腹膜之結核。又對於一切病症，亦有同樣佳良之影響。

(6) 糖

白糖為偷竊鈣質之小竊，能從吾人之血液，竊去神經作用所必需之鈣，而使人神經過敏或者易逆上。故吾人欲求甘味，宜用蜂蜜或用黑色之生砂糖。

(7) 米

前言吃白麵包，不及吃黑麵包，於米亦然。日常吾人所食之白米，已搗去糠皮，故在健康上，極無價值。米之糠皮，含有礦物質及維他命，對於吾人之健全發育，極為重要，故不宜食白米，以改食糙米為宜。

(8) 乳

乳含鹼頗多。母乳對於幼兒，為最合理想之榮養物，對於長大之兒童，每日仍可飲以半

立以上之乳，以作其他榮養之補助。此外祇須使多食水果蔬菜即可。此處須注意者為乳須生乳，方有完全價值。而此乳須從無結核之健康牛擠出方可。成人每日所飲之乳，亦以不超過半立以上為佳。（按一立即一公升或作罇，合中國〇，九六五七四六一升）極有推稱價值者，為食牛酪及凝乳（酸乳 Sauer, milch）

#### (9) 酒

對於酒，恐無人敢主張為不可缺之要品。凡人欲維持健康，增進其活動能力，使頭腦明敏，及欲得健康子孫者，皆宜禁酒。

#### (10) 香煙

對於此種嗜好品，亦宜與酒同禁，嗜者雖多，實則對於人毫無利益，反而時時有害。尤須注意者，為將煙氣吸入肺中，對於身體神經，皆極有害。

#### (11) 茶及咖啡

此為人人所嗜之嗜好品，然飲咖啡不如飲薄茶，尤以麥茶為佳。其實飲白開水最為適

宜。

(12) 生食之益

生食對於健康極其有益，對於疾病，尤有意想不到之效果。所謂生食者，即指專食水果及生食蔬菜是也。試舉實例爲證。

吾母於一九二八年夏（時年五十六）筋肉忽漸衰弱，最初係覺足疲無力，其後感覺有顯著之緊張，此疲勞與緊張，漸擴至上身及臂，舉步鈍重，有如拖曳。雖詳細診視，迄未能發現某器官有何病象。施行一切之治療法，而身體仍日就衰弱。至翌年夏，自發病後恰已周年，足發熱，且似有積水，延大學之專家診視數星期，仍未能下確切診斷，一九二九年六月頃，全身已完全麻痺，膀胱，腸皆失去自動作用，臂，足，腹，皆浮腫，營養不佳，而體重反增二十磅。用水治法，電氣療法，按摩，及一切藥物療法，皆無效果，尙憶吾外祖母在六十五歲時，亦發此種病狀，終以筋肉衰弱而死，在此束手無策之中，偶思及試用生食療法，邊坦爾博士亦勸試行生食療法一個月，稱其極有效果。果然由此療法，頑固之遺傳病症，竟獲起死回生，至一九三〇年

二月，已完全恢復體力，動作自由，甚形壯健。

## 六、睡眠及休息

睡眠及休息爲健康及生活機能之重要條件，不可忘却。對於病人，尤宜使有充分之睡眠時間，治療方能見效。曾有一患者，患胃痙攣，用盡種種方法，皆不見效，蓋因彼每夜祇睡四小時故。活動之成人，每夜宜有六小時至八小時之睡眠，幼年青年及病人，宜有八小時至十小時之睡眠，在夜間睡眠之間，與舊之神經鎮靜，心臟增加活力，恢復日間之疲勞，無論肉體上，精神上，皆有充分之恢復作用。新陳代謝之殘滓及飲食物之殘毒，在夜間休息之間，皆容易排泄。

鋪床之被褥不宜過於柔軟，又蓋於身上之被，亦不可過暖。蓋須使皮膚能充分發散瓦斯並呼吸故也。睡時應開放窗戶而睡，爲現代之常識，人不可吃腐敗之食物，當然亦不可吸入污濁不新鮮之空氣。在夏季，人皆知將窗戶開放，在冬季亦須將一部分開放方可。肺病患

者夜間能在天幕下睡臥，或在有屋頂之露台睡臥尤佳。如慮感冒風邪，可行有規律之空氣浴，則不易感冒。

有人於夜間之睡眠，尙未能充分恢復其日間之疲勞時，則在日間宜再有短時間之休息。有時在躺椅上稍稍偃臥已足，有時則須脫衣睡一小時或更久。虛冷之人，神經質之婦女，晝間休息時，宜注意溫暖，或用保溫帶圍護腹部，或於足端置湯婆子取暖。注意勿使受冷，充分休息，最能增長體力。