

自 然 療 法  
德 國 式 自 然 健 康 法  
清 潔 之 標 準  
合 編

上海醫學書局發行

# 實驗却病法

丁福保

六角

此書乃德人山都氏原本。其練習法共十九式，爲正式之運動，其效果有四端：能使全身筋肉，及各臟腑，同時發達一也。能堅忍耐勞二也。能增加抵抗病毒之力三也。子女有壯健活潑之遺傳性四也。凡習此術者，一月小效，二月大效，能使全體內外發達極速，以達却病目的。

自  
然  
療  
法  
德  
國  
式  
自  
然  
健  
康  
法  
合  
編  
清  
潔  
之  
標  
準

上海醫學書局發行

# 原序

此書欲以少數之紙張，將自然療法之最重要者而記述之。竊望苦於病魔之一般人，能善用此書。又有親自體驗現代醫學療病不易之醫家，本書亦可供其參考。今日各方面之醫學大家，咸謂祇有自然療法，可補救今日醫學之窮，此小冊對於留意於此有價值療法之醫家諸氏，實能有所貢獻，頗為欣幸。醫家諸氏如能以真實及充分之科學根據，以善用此自然療法，其所獲當然不少。讀本書後，如欲更詳知其實際情形，著者敢為介紹以下三處之科學的自然療法院。一為謝連柏爾格爾教授所主持之大學水治法療養院，（柏林二十四號）。一為克萊因教授所主持之大學自然療法醫院，（伊埃那）。一為我所參與之德國最初之自然療法醫院普里司尼資醫院，（柏林馬洛）。

一九三一年一月 布瑙夫萊

# 自然療法目次

第一章	自然療法之起原	一
第二章	自然療法大綱	六
第三章	外治法	一四
第四章	食物療法	三七
第五章	精神療法	四八
第六章	病理	五一
第七章	急性病	五四
第八章	慢性病	七二

# 自然療法

無錫丁福保仲祐



## 第一章 自然療法之起原

璫塞氏 Raunse T.H. 爲自然療法之最初理論家，盧騷之一派也。

史路得，約翰氏 Schroth Johann (一七九八——一八五五年) 出身馭者，以有卓越治療法之養生家知名。創始史路得式療法。(乾燥食之淨化療法) 其食養法爲少量之少蛋白質乾燥食，所食爲陳白麵包粗麥片粗穀粉或黍之濃粥等，夜間施行濕布，極渴時，飲國產葡萄酒少許，不許飲水。史路得療法之另一方式，爲人所周知者如下。(1) 二日間祇食陳舊之白麵包及乾燥之炙杏。第一日不飲何物，第二日午刻，可飲八分之一立之薄葡萄酒或

檸檬水，晚餐可飲四分之一立之薄葡萄酒或檸檬水。(2)三日間祇食陳舊之白麵包及乾燥之炙杏，最初一日，不飲何物，第二日午餐時，可飲四分之一立之薄葡萄酒或檸檬水，第三日午餐時，可飲二分之一立之薄葡萄酒或檸檬水。經過以上之二日或三日之療養日，繼之為純粹之水果療法日，此時除生水果外，不食何物。後乃易普通飲食。史路得式療法，對於種種疾病，具有效果，對於慢性痼疾例如梅毒等，尤有效。

普里司尼資，閔全資氏 *Priessnitz Vinzenz* 氏出身「梅連」農家，(一七九九——一八五一年) 具治療天才，為水治法之創始者，以洗淨，沐浴，濕布等方式唱導利用冷水方法。提倡野外之沖浴，鋸木伐木之運動等工作療法，雖受多數醫生仇視，然其效果偉大，無人能加以遏制。氏曾在「西列沙」之「格列善堡」開業。

史衛寧格爾氏 *Schweninger* 氏為樞密顧問，醫學博士(一八五〇——一九二四年) 為卓越臨床家，人格極其高尚。最初任私立學校之病理解剖學教員，次任俾斯麥之主治醫，柏林大學教授，後又任巡回醫院醫長，在此期間，始於臨床上證實偉大之自然療法真

價。氏嘗嘲笑「掉槍花之處方箋。」又不屈服於外科醫之全能，不盲信細菌學消毒，水銀，血清。其所主持之巡回醫院精神，今已得普里司尼資醫院爲之承繼，此醫院爲德國最初之自然療法醫院。

克奈普，約翰，塞巴司基安氏（一八二一——一九七年）Kneipp, Johann S. 爲「修哇片」牧師，又爲卓越治療家。提倡冷水淋浴，茶，及草根木皮療法，創立「克奈普」協會。

阿諾爾特氏 Rikli, Arnold.（一八二三——一九〇六年）爲治療大家，近代日光療法之創始者（一八五五年）其言曰，水爲健康上極有價值之物，自不待言，空氣更較水爲優，而日光尤佳云。

海因里熙氏（一八六〇——一九〇五年）Lahmann, Heinrich. 醫學博士，爲卓越臨床家。對於日光浴之意義，首從科學上加以說明而立下其基礎。又著有「養生的血液混和」一書，敘述飲食養生法之保持健康及增進健康之根本價值，有名於時。

邊那氏 Bircher Benner, M. 醫學博士，爲養生法大家，提倡生食，太陽光線營養法，

著有許多有價值之營養，水治法及精神療法，其著作皆已出版。

醫生 *Der Arzt* 氏爲科學的自然療法學及自然療法技術雜誌，發行者爲李特林博士，謝連柏爾格爾教授溫修博士，主筆爲迭爾柏爾博士。

麥克司氏及迭僱夫里特氏 *Böhm, Dr., Max u. Dr. Siegfried* 皆爲醫學博士，首先著作自然療法教科書者，供通俗採用，並供醫生參考。

回生院 *Erholungshelm St. Uli* 聖烏里回生院，設在「歐柏爾貝埃倫」之「司達費爾」湖畔，設備完全，可行空氣浴，日光浴，湖水浴，施行菜食及生食療法，爲德國同盟所經營。

普里司尼資醫院 *Priesnitzhaus* 爲德國首創第一家之自然療法醫院，係德國同盟所經營。一九二七年九月七日，由大學教授醫學博士弗蘭資，謝連柏爾格爾氏指導創設。繼任醫療上之指導者，現在爲醫學博士阿爾夫列特，布璠夫萊氏。院設在「基費倫」之林中，現在有床位七十。一切病房，皆有暖房設備，溫湯及冷水之流水設備，放射設備。對於傳染

病患者，設有隔離室。可收容精神病者以外之一切種類之發作的及慢性的患者。有外氣療法台，可施行空氣浴，日光浴及一切之自然療法。如洗淨，沖浴，淋浴，沐浴，濕布，日光浴，空氣浴，光線浴，按摩，體操，絕對生食，菜食，對於胃腸病有節食及絕食療法，有光線照射，石英燈，透熱器，愛克司光診斷等。須行手術時，亦有手術室設備。又附有實驗室，藥劑祇於例外用之。又有定時之暗示集會。

德國同盟 Deutscher Bund 德國自然生活及自然療法同盟。其所經營者，有德國最初之自然療法醫院（普里司尼資醫院）及聖烏里回生院。又經營有出版所，發行 *Naturarzt*（自然醫）及 *Der Arzt*（醫）雜誌。理事長為西魯魯邁司太氏及門梅爾托氏等。「自然醫生」*Naturarzt* 為專載自然生活法及自然療法之有名雜誌。發行者為自然生活法及自然療法同盟，編輯者為大學教授醫學博士謝連柏爾格爾氏及文梅爾托氏。以熟練技術，應用活力刺戟（參照該項）以治療患者，為公認之自然療法醫生，若常人之從事治療者，則呼為自然療法師。醫生之一名詞，即在自然療法，仍須經國家之公認，始得而

稱之。「醫生對於健康及疾病之忠告，生活法及治療法」此為關於自然療法之古典的卓越教科書之書名，著者為大學教授謝連柏爾格爾博士及其助理前教授迪格爾托氏。

## 第二章 自然療法大綱

自然療法學講座 *Lehrstühle* 一在德國柏林，擔任講授者為柏林大學水治法研究所長謝連柏爾格爾博士。一在德國伊埃那，擔任講述者為自然療法診療所長克萊因博士。

自然療法 *Naturheilkunde, Naturheilmethoden, Naturheilkunst.* 自然療法，可以保持健康人之健康，而治愈病人之病。吾人可藉自然生活法而維持吾人之健康。太陽，光線，空氣，水，榮養，運動，休息等諸要素，可保持吾人之健康，同樣亦可使吾人之病恢復。

自然生活法 *Natüremässe Lebensweise* 無論冬夏，皆開放窗戶而睡，冬季寢室中不裝火爐取暖。每朝行空氣浴，行呼吸運動及體操。次用刷子行乾燥摩擦，最後將身體洗淨。夏季洗淨身體，可用冷水為佳。冬季患貧血症及神經質之人，可用溫湯或冷溫交溫（初溫

後冷）洗淨。洗淨既畢，可塗純粹植物性油（橄欖油，扁桃油，榛栗油）行自己按摩，有便秘情狀時，尤宜將腹部按摩。有筋肉僵硬麻痺斯及神經痛情狀時，可將筋肉及神經部分，向下按摩。行以上有規律之朝間運動，為自然生活之基礎。又日間宜在新鮮空氣中散步一二小時。此時可行深長而且安靜之呼吸運動。足宜常暖而乾燥。每日必須有通暢大解。正常之食養法，為多吃水果，蔬菜，生菜，其量應為卵，肉類之五倍至七倍，又多食洋山藥，其量應為麵包及莢豆之五倍至七倍。每日宜有水果及一部分蔬菜用以生食。宜吃牛油，酸乳及凝乳。加甘味之牛乳，以生飲為佳，但每日不宜飲至半立（即半公升）以上。吃加鹽之洋山藥及洋山藥粥，不如吃連皮之洋山藥及葛縷子洋山藥。勿飲酒，勿吸煙，勿飲茶及咖啡。飲食宜少用鹽（一日以用三瓦為度）宜食全穀麵包及不搗白之米，欲和甘味，宜用蜂蜜或生砂糖。（色黑者）夏日宜於野外大行空氣浴及日光浴。時常有短時間沐浴，洗身，並用刷子將身體磨擦。從熱湯中出浴，可用冷水洗淨。宜藉身體運動或水治法，以便發汗。

生活刺戟 *Lebensreize* 太陽，光線，空氣，水，榮養，運動，休息，按摩，溫，冷等，對於皮膚，筋肉，

體液，與以刺戟，其作用及於吾人肉體。此刺戟由交感神經系統及內分泌系統接受，此等諸系統復以反刺戟報之。（即反作用，換言之即治療現象）選擇此生活刺戟，與之結合，決定其適用之強度與期間，以實現自己所欲治療之效果，乃醫生之職務。吾人無論何時何地，必須藉吾人在內之治愈力，始能使病復元。

筋肉 *Muskeln* 運動及按摩之活力刺戟可影響及筋肉。蓋能促進血液之流通，對於全體之器官，能改善血液與滋養分之供給，使不用之脂肪質消耗，將組織內部之新陳代謝殘滓，移交與血液，而提高其排泄作用。運動身體，增加體溫，則促進燃燒作用。鍛鍊筋肉，不但對於身體上，有重大影響，對於精神上，亦有良好效果。

皮膚 *Haut* 皮膚在自然療法醫家，視為最重要之器官，蓋一般活力刺戟，大都可於皮膚發生其作用故也。皮膚為身體之掩護物，為血液分配之調節器官，能容納身體全體血液量三分之二。此事在誘導身體內部血液使流至他部，極其重要。皮膚為排泄水，碳酸氣，尿酸，細菌毒素等之排泄器官。（解毒作用）如以漆塗於身體表面，可以致死，蓋皮膚之排泄作

用，爲漆所阻止故也。皮膚爲重要之熱調節器官，血管收縮，則減少熱之放散，血管擴大，則促進熱之放散。其最重要者，當爲皮膚之成爲內分泌器官之作用。能以有效果之體液，直接送入血液，對於神經系統及其他內分泌腺，有顯著之作用。（甲狀腺，副甲狀腺，副腎，胚胎腺，腦下垂體等）實際在一切傳染病，對於病菌，生出一定之防疫素，係從皮膚生成。此外皮膚又爲吾人一般感情生活之基礎。吾人若皮膚之鍛鍊不足，血液少流通於皮膚，亦自抱不快之感，反之，則能得相反之感情。藉日光浴，空氣浴，沐浴，以鍛鍊皮膚，可得無上之精神愉悅。故自然療法醫家，以皮膚爲其治療之最重要着手點，自亦無足怪。

**發汗** *Schwitzen* 最簡單者，爲行上昇浴（腳浴，坐浴，半身浴）次用乾燥或溫濕布，（四分之三或全身）而使之發汗。飲熱檸檬水，或熱菩提樹花茶。洗浴時間以十分至二十分間爲度，溫度爲攝氏三十三度至四十二度至四十五度。濕布時間爲一小時至二小時。解去濕布後，用冷水洗淨全身。又用箱光（*Ticht-Kasten*）俄國式羅馬式蒸氣浴，日光，以及體操強烈散步，以使發汗亦佳。

睡眠 Schlaf 有充分之睡眠時間，爲合理的健康法所必需。從事活動之成人，必須有六小時至八小時之睡眠，青年幼年及病人，必須有八小時至十小時之睡眠。夜間，興奮之神經，宜使之自然鎮靜，心臟宜自然恢復其活動力，凡多數人可恢復其晝間之疲勞。故夜間之睡眠，在身體上及精神上，皆有充分恢復作用，新陳代謝之殘滓及食物之殘毒物，在夜間休息之間，容易排泄。無論冬夏，皆須開放窗戶而睡，冬季寢室宜溫暖。能在野外睡臥，效果最大。肺病患者，宜在天幕或有屋頂之露台睡臥。如慮感受風邪，宜反覆實行有規律之空氣浴，最有抵抗風邪之效果。午餐後，晝寢，或至少偃臥一小時，對於神經質之人及虛弱者，極其有益。能在床中得到適當溫暖，效果更大。

體操 Gymnastik 每日於行空氣浴之間，作有規律之身體練習，於維持心臟及肺臟之健全，防止腹部諸臟器之鬱血或治愈其鬱血，又能使筋肉，關節，髓，骨骼強健，極其重要。體操及運動，爲訓練意志之極有價值之方法，請參照自然健康法中所載之各種練習。

治療體操 Heilgymnastik. 瑞典式治療體操，對於脊梁彎曲，呼吸障礙，慢性便秘等，

應用之以除去筋肉及骨節組織之障礙，極有效果。

日光浴 Sonnenbad 爲維持健康及增進健康之有力方法。必須徐徐開始，宜保護頭部，避免其刺戟作用。（頭痛，曬焦，神經過敏）宜從春季開始，徐徐使皮膚曬黑。在行日光浴之前及行日光浴之中，可塗之以油。時而受日光，時而在陰處休息，交代之爲佳。但忽而受炎烈日光，忽而浴冷水，交替過繁，則使人成爲神經質。神經過敏之人，致起貧血。須由其人之健康狀態如何，而行適度之日光浴，並非無論何人，皆能堪受日間之日光也。在食飽時，不宜行日光浴。宜使身體一切部分，皆能受到日光。遊戲與競技，體操與呼吸，能增高日光浴之效果。能奉行合適之日光療法，其對於身心之影響極大。病人可否行日光浴，宜詢之醫生。

空氣浴 Luftbad 人爲空氣中之生物，裸體之空氣浴，較水中之沐浴爲柔和，且有時亦較爽快。空氣浴能給與神經以大鎮靜，並作用於皮膚，發展其外皮之重要機能，排泄機能，內分泌機能。空氣浴每日可於開放窗戶之室中之。同時行呼吸運動及普通體操。次用毛刷將全身行乾燥磨擦。空氣浴能於野外行之，較在室中尤多效果。此爲鍛鍊身心及豫防風

邪之最佳方法。空氣浴於鎮靜神經之點，特有效果。日間宜多裸體，於開放窗戶室中，來回行走，摩擦皮膚，（用手或粗毛巾）或用毛刷輕輕摩擦。不可感受寒冷，豫防之法，可爲強烈運動，並強烈摩擦。若欲精神平靜，可裸體臥於床上行空氣浴。空氣浴爲自然生活及自然療法之重要方法。

呼吸 *Atmung* 呼吸爲健康之基礎。以氣體之形態，將新陳代謝殘滓排出，而吸取生命上所必需且爲增進健康所不可少之氧氣，是爲呼吸。宜多在新鮮空氣中呼吸，室中之空氣，亦宜使之流通。宜深而徐徐吸入，吐出尤宜慎重行之。不可作痙攣狀態。宜安靜徐徐行之。呼吸運動，每日早起宜在開放窗戶室中，裸體行之。散步之時，可行深呼吸，尤宜深深呼出。就寢前，爲使善能安眠，宜將窗戶開放，行深呼吸。正常之呼吸，可使肺臟強健，豫防肺病，刺戟心臟活動及血液循環，摩擦肝臟及內臟，使大便通暢。時常用鼻呼吸。在體操時，用鼻吸入，從口吹氣呼出亦可。請參照自然健康法。

弛緩 *Entspannung* 弛緩用作身心之練習，極有價值，能與吾人以鎮靜，與吾人以生

力，而漸次轉換吾人之生活態度。（假如有意譏且有系統行之）其法宜先仰臥。兩臂與身體平放，兩足亦平放，不可交疊。次輕輕合眼，於安靜之室中，繼續此靜止狀態數秒間之後，乃不經意而想及我之兩眼已輕閉，頭額緩弛，顏面亦全然輕鬆，齒在口中，若有若無。其次又從手足而思及全體。即自己之手足亦同樣輕鬆安放，心臟之鼓動，安靜而鬆緩，呼吸輕鬆而自由，腹部亦全然鬆弛有如溶化。照以上安靜偃臥，安靜呼吸，全然不爲何物拘束。此時之悠然而思，恰如自然呼吸而自然空想，切不可夾入些少意志。若爲求弛緩之狀態而緊張，將反不能達到目的。宜安靜有耐性，使身心有如虛空，則所得之結果亦愈大。此時一身之全體，雖作疲勞狀態，然心中却感覺極爽快與安靜。最初爲意志所左右之骨骼筋肉組織而使之弛緩，換言之，即意志中使各筋纖維之尖端，互相分離也。（反乎此者，謂之緊張，筋纖維之尖端，互相接近）先使頭蓋，顏面，胸，頸，腹，背，手，足，之骨骼筋肉組織弛緩，此皆屬於表面之事。其次弛緩及於深部，由神經之媒介，達於心臟之筋肉組織。心臟愈加鎮靜而能充分鼓動。心臟之動悸及疼痛消失，弛緩又及於平滑之血管筋肉細胞，胃，腸管，腺之分泌管，暗示之功用至此，則

弛緩之能事畢矣。凡偏頭痛，氣管枝喘息，胸部痙攣（狹心症），急性便秘，及其他痙攣性症狀，皆可以自然生活法之弛緩之練習，而使之治愈。

### 第三章 外治法

沐浴 Bäder, Wasserbäder 有全身浴，半身浴，坐浴，足浴，前膊浴等。溫浴之溫度為攝氏三十五度至三十九度。加入熱湯，使溫度自三十五度昇至四十二度或更高，謂之上昇溫浴，注入冷水，使溫度自三十五度降至二十八度或更低，謂之下降溫浴。又有曰上昇，下降溫浴者，係將浴湯溫度，自三十五度昇高至四十二度，次使降至三十三度，三十度，二十八度者。

溫浴（全身） 長時間之溫浴，可使吾人弛緩及安靜。皮膚之血管，從外部浸透浴湯之溫度而擴大，弛緩，柔化。血液從身體內部徐徐流入皮膚，血壓下降。如於湯中加入植物精（Essenz）或煎汁，例如加入松葉，加密爾列，或乾草之花等煎汁，極有效果。全身溫浴，每星期行二三次，每次十分間至三十分間即可。能使神經質之人安靜，又能使夜間安眠。精神病院，

對於狂暴性患者，施行長時間溫浴，極有效。此長時間溫浴，又可使劇烈之皮膚火傷及損傷減滅及治愈。筋肉、骨骼、關節及神經有障礙者，用全身浴較用其他方法易於練習運動。（運動浴）

**半身溫浴** 全身浴時，浴湯深及腋下或肩，半身浴時，則祇及臍而已，半身浴最常用之浴法，為叩水浴，按摩浴，刷洗浴等。叩水浴者，可使人用手將手足摩擦，背部向前後左右摩擦，胸腹則回旋摩擦。按摩既畢，可用杓子挹取溫湯注於身體前後。在沐浴將畢之前，可浸於湯中，並用冷水注於身體。刷洗浴與叩水浴方法相同，祇不用手摩擦而用毛刷刷洗。行刷洗浴時，不必用湯注於身體。夫叩水浴及刷洗浴，皆能振起新陳代謝，促進循環，心臟活動，呼吸，及排泄作用。此等方法，為自然療法中卓越之活力刺戟，皆為人所實行。

**溫坐浴** 此法能使下腹部臟器安靜。克服急性便秘，給與輸尿管、胆管及性器官以弛緩效果。又能促進小便通暢，使人不必用導尿管。行此法時，可用坐浴盆，或大型浴盆。用坐浴盆時，應注意使足溫暖。可將足放入熱湯中，或攔於湯婆子上。坐浴時間，以五分鐘至三十分

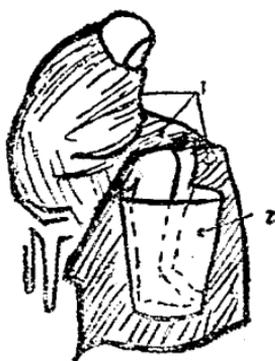
間爲度，可遵照醫生指示。

足浴 溫足浴對於身體之全體組織，及生活之全體感情。能給與以佳良之影響。對於萎黃病患者，貧血症，虛弱者，虛冷症等，可用以保溫。足浴時間以十分間至三十分間爲度，浴湯以深及膝爲宜。溫足浴後，有用冷水洗淨者，有不用者。（參照冷足症項下）

前膊浴 卽霍費式上昇浴，以盆盛湯，將兩前膊浸入其中。或用特別之盆，分別浸入。必須使溫暖。用布巾將上半身連盆包住，於六分時至十分時之間，注入熱湯，使湯之溫度增高至四十二度至四十五度。其次卽休息一小時。此法對於一定之心臟障礙及循環障礙，用作刺戟法，又對於喘息或氣管枝喘息，用作弛緩法，甚有效果。

上昇足浴 上昇坐浴 上昇半身浴 用作風邪及傳染病初期之療法，甚有效果。充分行至發汗，次用毛巾揩拭，再於床中使之發汗。行上昇足浴及上昇坐浴時，在浴盆外之身體部分，可全部用一巾包住。上昇足浴，爲極簡單方法，無論何種家庭，皆可行之。用作風邪初期療法，及豫防偏頭痛或氣管枝喘息，極有效果。如同時行上昇前膊浴及上昇足浴，則吾

圖一第



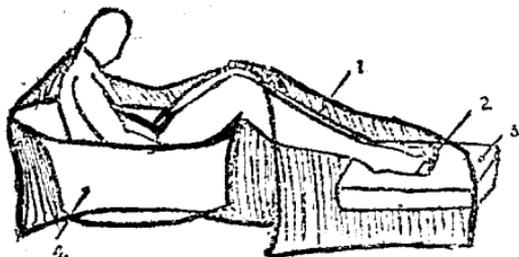
上昇足浴

- (1) 用氈將患者連同浴盆包覆。
- (2) 將足放入熱湯中，再於湯中注入熱湯，使自三十五度升高至四十五度。

- (1) 用氈將患者連同一切器具一齊包覆
- (2) 保温石缸 (3) 足台
- (4) 坐浴盆 注入熱湯使浴湯溫度自三十五度升至四十二度 (四十五度)

圖二第

上昇坐浴

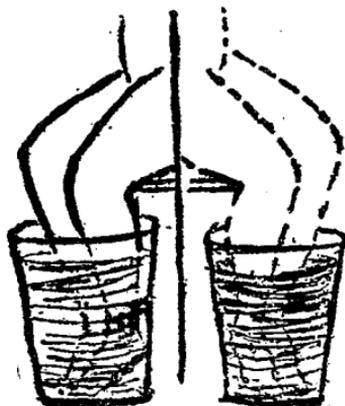


人皮膚之末梢的血管網之大部分，大形擴大。將血液從身體內部導入皮膚表面，而輔助循環及心臟活動。

冷水浴，冷水有強度刺激，能振作新陳代謝，給與以活氣，並增高其作用，能翻動一切身體內之殘滓，並使之燃燒。冷水之對於皮膚刺激，先使血管大形收縮，繼則有同程度之擴大，由此而皮膚潮紅。換言之，有許多血液，從身體內部，流入皮膚內，因而使停滯血液之器官減輕負擔。在此過程之第一階段，血管之收縮，使血壓升高。惟使用冷水，有一定之前提條件，即吾人之肉體，對於所受刺激，必須能報之以反刺激，而此反刺激又必須並不劣弱，能對抗最初之刺激方可。一切刺激，若欲用之以強健身體，治療疾病，必須利用吾人肉體之反作用，設無此反作用時，則成爲無意義而且有害。冷水可供吾人利用者，即摩擦、坐浴、冷水前膊浴、冷潛水坐浴、沖浴、淋浴、貼用濕布等。

冷摩擦坐浴 此爲水治法中最有效果之一法，每朝一離開溫暖寢床，欲行規定體操之前，先於浴盆中注入冷水，約手掌深淺，坐於其中，最初伸開兩足，次將兩手突插入水中，強烈打水，使水躍注腹上。同時將腹部摩擦。次在水中，將足張開，先摩擦全身之前面，次將身體後仰，臀向前仰，注水於背。後即躍出浴盆，行各種運動，給與身體以活氣，精神極其爽快。

第三圖



浴足溫交

熱湯

冷水

冷足浴 此祇可於行溫足浴時行之。將足順次摩擦，拭乾後，血液大能流通。有誘導頭部血液之功效，又夜間反覆行之，可得安睡。鼻、口及子宮出血時行之，有止血功效。

冷潛水坐浴 最佳為朝間起身後即行之，夕刻行之亦佳。先坐於冷水中數秒間，水以冷為佳，稍將腹及大腿摩擦，次用毛巾拭乾，再臥於床上。受冷水之刺戟，血液最初雖從皮膚流出，但繼即以同樣之力，再流入皮膚內。換言之，下腹部之血液循環，極受刺戟，血液被從器官誘導至臍上。此法能鼓舞消化，克服慢性便秘，緩和婦人下腹部鬱血，防止痔瘡之發生。

冷前膊浴 將前膊浸冷水中數秒間至數分間。次用毛巾拭乾。每日於晝間反覆行之。對於神經衰弱性心臟活動，有鎮靜效果。

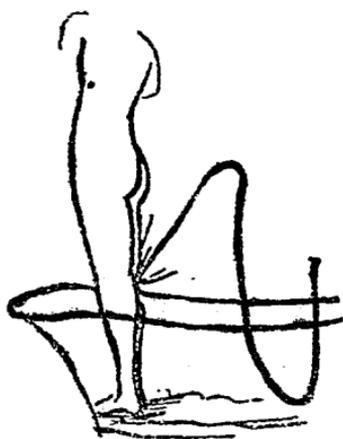
**交溫浴** 占有水治法中之王座者，實爲交溫浴，最普通所行之方法，爲交溫足浴，及交溫坐浴。先浸於熱湯中三十秒至五十秒間，次浸入冷水中五秒間，由熱湯而冷水，約交替五次，以熱湯始，以冷水終。在交溫浴時，血管可得適度之運動，蓋由所受之刺激種類，或擴大或收縮故也。行交溫浴之效果，雖與行冷水浴相同，然較冷水浴尤有效果。蓋此法極能提高皮膚血液之流通，促進血液循環，誘導強度鬱血部分之血液故也。

**裸足步行** 在有露水草地上（克奈普式療法）或於海岸，裸足步行，能使身體之全身狀態，極有活氣，增高對於風邪及疾病之抵抗力，與水行法有同樣效果。

**腳發汗浴** 爲湯深及膝之足浴。身體用一被包裹，注入熱湯，使溫度昇至四十二度至四十五度，約浴十分至三十分間，至身體潮紅發汗而後已。在床上仍再使發汗。此法用作全身保溫法，風邪初期療法，促進循環，誘導胸部或腹部諸器官之鬱血，有卓效。

**淋浴** Shower 用噴水壺或蓮蓬頭自來水管之類，將新鮮冷水，灌注身體之一定部位。最初祇灌注短時間，後可灌注長時間。患者在行此以前，身體必須溫暖方可，故有時宜先

第四圖



浴之血液流通。此膝部淋浴，有時可自大腿處行之。此時則呼腿部淋浴。

膝部 下身淋浴，先自右足前面，自下而上注水至膝部爲止，次再自上而下注水。繼自左足前面，亦同樣自下而上注水，至膝部終

行上昇足浴或上昇坐浴。淋浴之後，爲使遍體溫暖，宜充分散步。並非淋浴有治愈作用，乃其所引起體內之反抗作用（皮膚潮紅，誘導血液，振起新陳代謝及循環作用）有治愈作用耳。故切不可行之過度，宜視患者當時之體力狀態行之。實行時間，以數秒間至數分間爲度。

膝部淋浴，赤足立於浴盆之中，先自右足前面，自下而上，向膝部徐徐注水，次自上向下注水，繼從右足背面，同樣向膝部注水，次從上向下注。左足亦同樣行之。頭部有病時行此，可將血液誘導至下方，並可促進足及骨盤之血液流通。

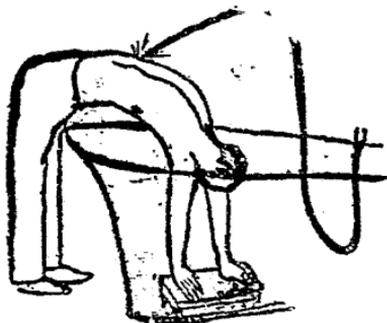
止，再自上而下注水。其次於右足前面，自足而膝而大腿注水，直至臍部，作環繞注

水徐徐自上而下，回至足尖。次左足亦同樣行之。次於右足背面，照前面方式注水，此時改於腰部環繞注水數回。左足背面亦同樣行之。皮膚於注水時，及其後行乾燥摩擦時，現出潮紅。此下身淋浴，能促進大便通暢，防止腹內瓦斯之集中作用，豫防靜脈瘤，慢性冷足症，誘導有障礙器官（例如脾，肝，胃等）之血液。

上身淋浴

患者裸上半身，俯身於浴盆中，兩足則立在浴盆外，兩手放在浴盆底，或放在浴盆底之砧上。自右手注水，自下而上由臂而至背，

第五圖



上身淋浴

將水在背上灌注。次自左臂自上而下注水，至於左手。其次即更易方向，自左手注水，經過背上而注至右手。反覆數次。上身淋浴，極能使呼吸生出活氣，使心臟活動平靜而且充分，治愈肺之慢性加答兒及鬱血，誘導頭部血液。

閃光淋浴

（例如坐骨神經痛之足淋浴）

係

用一定壓力，射出猛烈噴水行之，能浸透至身體之深部。

蒸氣浴 *Dampfbad* 有全身蒸氣浴及局部蒸氣浴。局部蒸氣浴，又有蒸氣照射法，頭部、臀部及上半身蒸氣浴數種。備一盛沸湯之壺，將頭（頭蒸氣浴）或赤裸上半身（上半身蒸氣浴）俯於其上，用一布巾連壺覆蓋。次將壺蓋取下，於是蒸氣即向顏面或上半身昇騰，在有蒸氣發出時，宜忍耐受蒸，有時宜再加入熱湯，或用電氣煮沸器煮沸之。經十分間至二十分間即止，次用冷水洗滌受蒸氣部分。臀部蒸氣浴，可於寢室便器上行之，或於兩腳間放一普通便器行之最佳。此時下半身及便器與壺可用一布巾，一同包覆。足須常使溫暖。或於行蒸氣浴前，使之溫暖，或於其間同時施行足浴。俄國羅馬式蒸氣浴，係將熱空氣浴，沖浴，全身按摩，熱蒸氣浴，及洗滌浴，依次相繼行之，此法極有發汗作用，若能自己考慮個人體力狀態行之，對於全身狀態，極有良好結果。

沖浴（雨浴） *Duschen* 用照射浴或雨浴，（用噴水壺淋浴）淨化及治療皆可用之。有上昇沖浴（溫度自攝氏三十五度上昇至四十二度）及下降沖浴，（溫度自攝氏三

十七度下降至二十五度或更低）最普通者爲行交溫沖浴，三十五秒間用溫湯，三秒間用冷水沖浴，反覆數次。宜常類虛當時之健康狀態及體力狀態行之。頭不可灌水。沖浴之後，必須休息半小時或一小時，使其治療作用，能有充分效果。以上之中，以交溫沖浴對於一般健康狀態，最有效。沖浴較沐浴爲少刺激，較洗淨爲多效能。雨浴較照射浴作用緩和。

後頭浴 Hinterhauptbad 用盛冷水大盆置於床上，人臥於床上，將後頭浸於水中。約浸一分間至三分間。此法能誘導鼻腔及其他顏面腔（口腔等）之鬱血，用於頭內壓及神經質的心臟活動之鎮靜，甚有效果。

肘浴 Ellenbogenbad 使溫度漸自攝氏三十五度，上昇至四十五度，行十分間至十五分間。有炎症時，用以誘導手之血液。患病之手以冷水罌法治療。上昇手浴及前膊浴，屢能迅速使炎症減退。

泥土浴 Moorbäder. 係用上昇溫浴，水中混和沼土。常用以吸收癩麻質斯患者之關節發汗，及婦人下腹部器官之炎症發汗。用泥土浴時，對於治療的食養，亦不可付之等閑。須

與一切自然療法結合，方能達到最後治愈目的。

眼浴 *Augenbad*。用以治療眼疾並使視覺器官強健。用一潔淨面盆，注入攝氏二十度左右之冷水，將面貼水，使眼浸於水。在冷水中，將眼閉，自若干秒至若干分間。其間可將頭舉上多次，避免因頭曲向前致血液停滯之不快。如用熱湯行之，可用葡萄酒杯（羅馬式杯）注滿加密爾列茶（*Kamillen Thee*）或茴香茶，使病眼受其蒸騰之蒸氣，待其溫度已降，可將眼浸於其中，行眼浴。此時頭及杯可用布包住。

鹽水浴 *Salzbäder* 鹽泉浴（*Solbäder*） 成人每次沐浴，約用鹽四五磅，兒童略少。水由所含鹽分，強烈刺戟皮膚，對於腺病（腺結核）其他一般虛弱者，及新陳代謝機能障礙，為極佳療法。刷洗浴之效果較此尤大。（參照該項）

粘土坐浴 *Lehnstzibad* 此為牧師符列圭氏之粘土坐浴。此法先坐於小浴盆中，下半身塗濕冷泥。放置相當時間，使其充分作用後，再將泥洗去。用以治療皮膚發疹，特有效果。炭酸浴 *Kohlensäure-Bäder* 用發生炭酸瓦斯之湯或冷水，行半身浴或全身浴。

度自冷水至熱湯，有種種溫度。瓦斯水泡刺戟皮膚，能促進血液循環及新陳代謝。

**氧氣浴** Sauerstoffbäder 以蒸騰之蒸氣刺戟皮膚，鼓舞血液循環及新陳代謝，用治循環障礙及神經過敏症有效。較碳酸浴更多效果，但較叩水浴及刷洗浴則其作用較劣。

**肥皂浴** Seifenbäder 概作局部浴並上昇溫度（溫度自攝氏三十五度至四十五度）行之。對於爪下化膿，創傷污穢，及欲使皮膚堅硬之處柔化，可行此種手浴及足浴。肥皂能使皮膚清淨而且柔軟，並幫助皮膚流通血液。蓋肥皂能補助水之效果故也。

**洗淨** Waschungen 洗淨最能使人爽快，並為最有效果之自然療法之應用。洗淨恰如吾人每日為健康而支出之小貨幣。每朝一離開溫暖之寢床或於體操後，即用冷水或微溫湯（視自己健康狀態如何）將全身洗淨。此外在冬季可用熱湯洗淨，或行交溫洗淨。（最初用熱湯洗滌，後稍用冷水洗淨。）洗淨能將血液從組織之內部導入皮膚，使新陳代謝及血液循環生出活氣，使全體皮膚機能（參照皮膚項下）增強，提高一般健康狀態。病臥患者不能入浴時，或覺入浴刺戟過大時，可行洗淨。有熱時，可用微溫湯或冷水將全身洗淨。

日行數次，極有效果。洗淨之後，可用力將皮膚摩擦，使之乾燥，對於熱病患者，有時不用乾燥摩擦，即用被褥將患者包密，使水氣自然從皮膚蒸發。此法極有健康的及鎮靜的效果。

全身洗淨 *Ganzwaschung* 有規律之每日之全身洗淨，為健康及生活能力之根源。夏日可用冷水，冬日用熱湯或冷溫交替行之。能堪冷水之人，冬日亦可用冷水洗淨。腋下，腹部器官及足，尤宜洗滌清潔。

洗滌法 *Spülungen* 陰戶洗滌法。為清淨及作為治愈刺戟行之。為求清淨時，可用鹽水（水一立加鹽一匙）加密爾列茶稍燒暖用之，視所需要，時時洗滌。為治愈刺戟，可用熱湯洗滌，或行交溫洗滌。用熱湯洗滌時，（溫度攝氏四〇——四二度）外陰部用油厚塗，使不覺熱。或用特種之梨形洗滌器，使外陰部全然不觸及熱湯亦佳。宜遵照醫生之指導，用湯一二立洗滌。行交溫洗滌時，用熱湯之時間宜久，用冷水之時間宜短，反覆行之。溫度之差愈大，洗滌水之量愈大，效果亦愈顯著。（增加血液，具有治愈效果，又促進血液循環）可慎重斟酌行之。對於腸之洗滌，可參照灌腸項下。早晚刷牙後，用水漱口，亦為洗滌之一。可用鹽水

(用小玻璃杯一杯，加鹽三四瓦) 或加密爾列茶漱口，齒齦有病時可用紫蘇茶時時漱口。後再用溫湯漱口，或用交溫之水(即先用溫湯，後略用冷水)漱口。對於鼻之洗滌，可用灌注器行之。或為洗滌鼻之粘液及膿，或為促進血液循環行之。可用鹽水或加密爾列茶洗滌。有時不用洗淨，祇盛鹽水於掌中吸入即可。

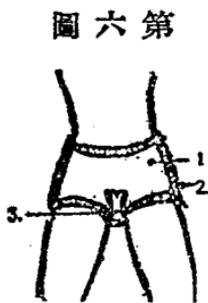
**水泳** Schwimmen 在野外，河川，內海，大洋水泳，為最能使身體強壯健康之強有力方法。強壯者在水中長時間固無妨礙，虛弱者，患貧血症者，神經質者，患虛冷症者，則祇可止於短時間。在入水前，宜先運動或受日光照射，使充分溫暖方可。切不可冷足，滿腹或空腹入水。鼓膜有穿孔之人，不可潛水。(將致眩暈，嘔吐) 或用脫脂綿將耳孔(外聽道)塞住行之。善水泳之人，概身體發育極佳。

**水行法** Wassertraten 為運動的足浴。於浴盆注入冷水約手掌深，足踏於水中上下行動數分間。宜用力摩擦並運動(散步，體操)至身體溫暖。慢性足冷症用此法以誘導頭部血液。

貼用 Aufschlage 有溫貼及冷貼（溫貼請參照蒸氣壓抵巾項下）心臟部及頸部之冷貼，可鎮靜心臟活動，每日可行多次，每次十分間。用浸冷水之壓抵巾（折疊手巾）薄覆而於未暖之中更易。對於種種炎症狀態，患者由其本能，不欲溫貼，而欲濕冷貼者用之內位貼用（Unteranschlag）——先鋪一乾毛巾於床上，更於其上置一如背大之濕冷毛巾。患者裸其背而仰臥於此濕毛巾上。此法能使心臟之鼓動正常，均齊，充分，而以促進循環，矯正呼吸困難。此冷內位貼用，可放置至溫暖，不必即時更換，可經過若干時後，有必要時乃更換之。

濕布 Packungen 請兼參照「普里司尼資」式褸法項下，所謂冷濕布者，即鼓舞性之褸法。內側之捲繃帶，先浸冷水，絞乾，纏於身體，其上再用氈包紮。計有以下各種類。即頸、胸、腹、上身、下腿、肚（腓）之捲繃帶（濕布）及半身、四分之三、全身濕布等。內側之濕布之冷刺激，刺戟皮膚神經及脈管，最初使之收縮，次使之擴大，將血液從身體內部誘導至皮膚，促進皮膚之誘導的解毒的及排泄的作用。四分之三濕布及全身濕布，用以治療熱性病，極有奇效。

最初用濕麻紗纏於患者身上，其上再用氈包裝，放置一小時至數小時，又使患者飲熱菩提樹花茶，或熱檸檬水，以使發汗。又於足後置保温石缸。施行此濕布，可將內的新陳代謝之一切殘滓毒物，追逐至皮膚，再由皮膚而沾附於濕布之表面。故皮膚之發疹，在病全治以前，一時極為劇烈。經過一小時或數小時，將此濕布解除，則見其為惡臭所浸透，可見其吸收有如此多量之毒質及殘滓。解除濕布後，用冷水將全身洗淨。T字、形、濕、布(T-packung, T-Bi-



布濕形字T

(1) 內側捲布，浸冷水較乾者。

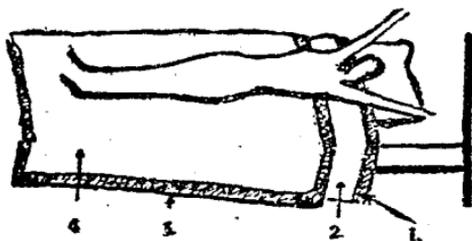
(2) 外側之乾燥毛氈。

(3) 狹細之捲繃帶，包陰部及臀部者，前後與腹部之捲繃帶結連。

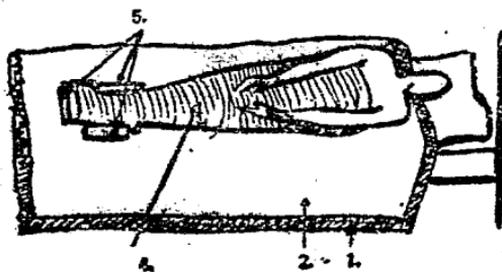
即以內側之冷濕布及外側之乾捲布二者而成，或用二浴巾以代T形濕布亦可，此時內側宜用薄者，浸冷水較乾用之，外側用厚而乾者包之。

Indo T-Priessnitz) 係用一腹部之捲繃帶及一狹細之前後捲繃帶而成，後者係包住陰部及臀部，於前後結連於腹部之捲繃帶。欲使患者發汗，用浸濕濕布，或不能發汗，可改用乾布。(姑名之為乾燥濕布) 法先使患者行上昇溫浴，次用乾麻紗將患者包裹，其上再用毛

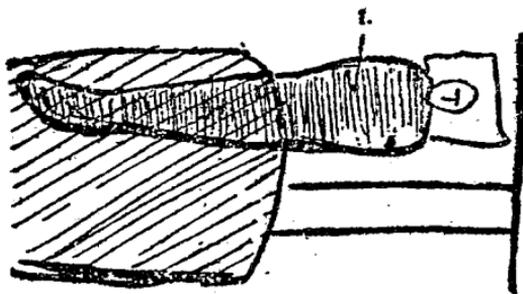
第七圖



第八圖



第九圖



上圖——(1)乾毛氈(斜線部分)(2)麻紗(3)乾毛氈(斜線部分)(4)濕麻紗  
 中圖——(1)乾毛氈(斜線部分)(2)乾麻紗(3)及(4)患者用濕麻紗(4)及乾  
 毛氈(3)包裹至腋下(5)保溫石缸  
 下圖——(1)患者共用四捲布裹至頸處,又另用一被覆至膝部

氈包裹，（不用麻紗祇用毛氈包裹亦可）使之溫暖。包裹布之粗糙表面，刺戟皮膚，促進血液之流通，及汗之排泄。用布包裹之足之周圍，可置保溫石缸數個。此包裹之布，放置一二小時，解除後用冷水洗淨全身。

普里司尼資式卷法 *Priesnitzumschlag* 其所應用部位，概為頭，胸，腹，上半身，下腿肚等部位，以照下行之最佳。內側之布，可用薄麻紗或綢，浸水，絞至極乾，即將此纏於上述身體部位，其上再用又厚又乾之氈或絨布包紮。外側之布，宜使貼合身體，用大扣針扣住。上下皆須用氈將濕綢布包覆，卷法雖以冷水行之，但因其貼附身體，故立即溫暖，於其周圍發生水蒸氣之大氣，患者於短時間中，必可感到此卷法之爽快。夜間可放置一夜，直至朝間，日中



第十圖  
前 面

則放置一二小時左，右蓋大都已乾燥故也。已解去後，可用冷水將該身體部分洗淨，夜間施行卷法處，如覺不快時，可即解去。下腿肚之捲繃帶，用作安睡手段，及誘導頭腦血液，甚有效

圖一十第



面 後

果。腹部及上身之捲纏帶，用以以求安睡鎮靜神經，治療腹部器官疾病。頸部之捲纏帶，用作咽喉，扁桃腺，及喉頭治療法。

灌腸 Emlaque 灌腸係用以排除一

時之糞便積滯，（便秘）又對於實行斷食

圖二十第



（氈）、一

（巾毛濕）、二

十字狀纏絡（捲纏帶）又肩部捲纏帶。將二毛巾浸冷水，絞乾，將毛巾展開，如圖交纏體上，用扣針扣住，其上用氈或絨布包住。

療法，亦為極有價值方法。灌腸之法，先使患者橫臥，次用半立至一立之溫湯，注入腸內。此時應注意者，為豫先驅出灌注器中之空氣，否則空氣進入腸中，將使患者覺到疼痛。灌注器宜慎重上下，宜使患者於注入時，不覺有何重壓。對於發作的便秘，以用加密爾列茶（Kamii-

Ilon Thee)灌腸，除去其發作狀態最佳。慢性便秘，腸之筋肉弛緩時，可用肥皂水灌腸，以迅速將腸根本掃除。注入之水，可使停留腸中數分間或更久，至急欲大解，乃將其排泄。最初之灌腸，倘不能如意時，可於數小時後，再行第二次灌腸。蓋適當而且完全之腸之掃除，實不可忽視也。行高位灌腸時，或使患者橫臥行之，或使以肘膝支住身體行之。灌注器之管，或用玻璃之中間節，或用五十生的米突左右腸管接連。腸管宜塗脂，注意將全部送入患者之身體內，而後將水注入。有時將灌水器盛水部分放低，使水再流出，如此可灌腸而兼洗腸。此從高位注入之水，可將腸澈底掃除。惟此處所述之洗滌灌腸與所謂停留灌腸，根本差異，後者可用橡皮製之小兒用灌腸器，單用一食匙之水，注入腸中，使之停留腸內，漸次吸收。溫湯之停留灌腸，日可行數次，為對於弛緩之極有效果方法。發作的便秘，胆石或腎石痙攣，婦人疼痛期，及男子之發作的膀胱閉塞等時行之。溫湯之強烈刺激，影響神經之遠心作用，可治療筋肉痙攣。用新鮮冷水注入之停留灌腸，可誘導頭部之血液，並刺激腸使之活動。注入冷水之最初效果，為使血管收縮，收縮之後，則有同樣之擴大。強烈擴大之直腸及其附近器官之血

管，爲吸收上部血液之適當流入區域。每日有規律行此冷水停留灌腸數次，於治療痔瘡，極有效果。冷水之刺戟效果，爲振起腸活動，促進大解通暢。

蒸氣壓抵巾 *Dampfkompressen* 用一定大小手巾折疊（壓抵巾）放入盛沸湯壺中，待巾已浸透，用匙挑上，放置豫先準備之蓋上。又另用一匙，將巾絞乾捲成自己所欲形狀，卽已製成壓抵巾，用於偏頭痛，胆石，及腎石疼痛，下腹部臟器之疼痛症狀，極有效果。壓抵巾在其熱氣未減退之間，可放置之，後再更易新壓抵巾。

保溫法 *Wärmekultur* 爲文施博士之保溫法，以種種方法，使身體溫暖。晝間偃臥休息一二小時時，用湯婆子及電氣保湯具，使身體溫暖。此法可促進血液之育成，鼓舞新陳代謝，血液循環，及排泄作用。體溫缺乏症，神經衰弱者，及虛冷症之人，行之尤宜。

按摩 *Massage* 有由他人按摩及自己按摩二種。爲極有刺戟而有活力者。自己按摩時，將兩手兩足，向心臟摩擦按摩，腹部則照鐘錶針走行方向作環狀按摩。有疼痛之混雜筋肉部分，尤宜慎重細心摩擦，敲打，按摩。又塗油按摩亦佳。（用橄欖油或塗皮膚香油）僕麻

質斯，神經痛，慢性便秘等，可以按摩及生食而治愈。周列，布蘭托氏按摩法，爲對於婦人下腹部器官有效果之內的按摩法，由醫生指導行之。鼻之內的按摩，用長消息子纏棉花行之。用以治療慢性鼻加答兒及血液硬塞。扁桃腺之按摩，概於施行列麗爾博士之扁桃腺呼吸法（參照該項）後行之。用橡皮保護指尖行之。行於腸之按摩，刺激攝護腺，使尿排泄變化及輕減。臀之按摩，（如連合示指及拇指之圓圈之括約筋）於筋肉弛緩及患慢性痔瘡時行之。患者受按摩之間，必感覺溫暖，故有必要時，宜先行上昇足浴。發炎症時不可按摩。柔和之按摩，爲有效果之鎮靜及催眠方法。

**摩擦** *Abreibungen* 每日行全身洗淨，（參照該項）洗淨時，用濕毛巾用力摩擦身體。既畢，又行充分乾燥。部分摩擦，每日可順次從手足，胸，腹，背，臀，反復行之。此爲克服一般熱性病之有力方法。蓋如此可使血液流入皮膚，幫助內部諸器官，將皮膚內之毒素排泄於體外。

**電氣療法** *Elektrische Behandlung* 電氣療法，用以補助自然療法，甚有效果。有透

熱器 (Diathermie 深部透熱) 石英燈 (人工高熱) 青色燈 (密寧氏燈) 弧光 (Lichtbogen) 箱光 (Licht-Kasten) 等。透熱器用於關節之透熱，慢性神經炎療法，及身體內部諸器官之透熱。石英燈用於全身狀態之鼓舞，促進皮膚血液流通並變成淺黑色。與對於自然之太陽相同，宜使徐徐照射皮膚。頭及眼 (可帶暗黑色眼鏡) 須保護勿使受光。弧光及箱光專用於發輕度發汗。青色燈以局部之透熱及鎮靜爲目的，用於一切炎症症狀，尤多用於頭部炎症。局部光線浴，須與一般自然療法結合，始有充分效果。

## 第四章 食物療法

飲食 *Ernahrung* 飲食宜緩而充分咀嚼，生食尤宜如此。於飲食時閱讀報紙，或興奮談論，皆不相宜，宜注意使身心安靜。花卉，聲音不高之音樂，柔和之談話，可增添飲食之興致。不宜強兒童飲食，否則將有不良結果。有時兒童將以不食爲要挾，可放任之，至其飢欲食而後與之食，或祇止於引起其食慾而已。每日疲於奔走之大城市之人，在進食前，宜橫臥休息十分

間而後進食爲佳。瘦弱之人，食後亦宜臥而休息。肥壯之人，則以散步爲佳。有消化器病之人，在餐時，腹部可纏捲繃帶，或於食後用熱湯瓶熨貼，或用蒸氣壓抵巾熨貼。在腹上輕輕環摩（照鐘錶針走行方向）數次，極能助消化。在進餐時，飲下飲料之可否，各人對此意見不同，宜由其人之習慣及體質而定之。總以不飲何物爲佳。但稍飲水或檸檬水亦無何害。

榮養 *Ernährung* *Gesunde*. 健康榮養，健康成人之榮養，須有豐富之鹼方可。又須遵守以下法則。即應吃卵及肉類之五倍——七倍之水果，生菜，蔬菜，應吃麵包及莢豆類之五倍——七倍之洋山藥。每日必須吃水果，生菜及蔬菜（蔬菜煮沸二分間即可，不可過熟）對於病人，須使攝取恢復健康營養。宜使生食（參照該項）菜食。（參照該項）患胃病及腸病時宜節食，有時須絕食。（參照該項）請兼參照自然生活法項下。

節食 *Schonungskost* 胃腸須攝生時行之。有潰瘍症狀時，大都以行絕食療法最佳。（參照該項）如可進食時，先一星期，宜食流動食，（粥湯，牛乳，宜放冷，並用匙一匙一匙吞下最佳）次一星期，可食流動粥食，（濃粥湯，牛乳，稀粥，粥）次第三星期可食篩過之菜蔬少

許，（菠菜，胡蘿蔔，捲心菜）鮮果汁，瓜汁，餅干，塗牛油之麵包等，以後乃可食菜食。（參照該項）如用肉食，每致將愈之胃潰瘍再發，不可不注意。

斷食 *Fasten* 爲自然療法之卓越方法之一，必須受醫生之合適監督行之。開始斷食時，宜先用瀉劑（漢堡茶 *Hamburger Thee*）將腸清掃。在斷食期間中，每日用溫湯灌腸一二次，將腸洗淨。此外每日宜將全身洗淨。其溫度宜適應患者之健康狀態定之。不可給與何食物。醫生有祇許飲清潔之水者，又有許飲加密爾列茶，（*Kamillen Thee*）薄荷茶，或用水釋薄之新鮮果汁者。使飲新鮮果汁，極能滅殺劇烈之自己中毒危險。此外並可由此攝取無機鹽及維他命。斷食有強度之排泄作用及淨化作用。積聚於體內之新陳代謝殘滓，由此而被翻動燃燒。舌加厚，口吐出強烈臭氣，有惡臭之排泄物，從皮膚散出。從斷食者取下之濕布，直接發出惡臭。有時作藥劑臭氣，往往留經數年不散。由醫生監督，斷食八日至十四日，大都能堪，無甚痛苦。欲實行較長期之斷食，（斷食至五十日者）須有特別之經驗及智識。以之治療腹腔之慢性炎症，極爲適宜。

水果療法 *Obstkuren* 即水果食。可視為生食療法之一種。（參照生食項下）絕對水果食，其意義與絕對生食，第三食養法相同。每日三餐，朝餐可食果粥（*Mischli*）鮮果，磨碎之堅果，晚餐與朝餐相同，午餐食水果及堅果。不喜食果粥者，可代以水果堅果，即一日三餐，皆食生水果。緩和水果食，與緩和生食，第二食養法相同，即除以上外再加食塗牛油之麵包一二片。（每日三次）以食各時季所盛出之水果及該地方所出產之水果，最有效果。（遠地者則不新鮮也）不必剝皮可食之水果，可連皮食之。因其皮下含有重要礦物質故也。用蜜餞水果，不可行水果療法。

果粥 *Mispali* 此為維爾歇爾，邊涅爾博士所創之水果療法，瑞士俗呼維爾歇爾果粥。用作病人食養法及生後二年幼兒營養法，極為適當。可用以供朝餐及晚餐。（參照生食項下）此食養之主要成分為燕麥片（雀麥片）小麥片大麥片碎米等。其中味最美者為燕麥片。每人用麥片一食匙，用水三食匙，浸置一夜，翌朝稍加甘乳脂，及檸檬水，再加水一半煮之成粥，另豫先取大苹果搗成白色果汁，加入粥中，又加入磨碎堅果一食匙，（蓋為增加其

蛋白質及脂肪質故）此果粥宜冷食，但稍熱食（攝氏三十五度左右）亦佳。若無乳脂，可用罐頭牛乳。（加甘味或不加甘味）或用一匙，用開水一匙攪拌釋薄用之亦佳。蘋果之外，其他水果亦皆可用，所用分量以與蘋果同量爲度。可用之水果，有越橘，楊梅，杏，李，各種漿果以及香蕉等。柔軟水果可用刀切細用之，較堅硬水果，則用切碎器切細。又缺少新鮮水果時，可用葡萄干，杏干，蘋果片等曬干水果以代之。曬干水果，宜先用熱湯澈底洗淨，浸冷水中一夜，然後切細用之。

果汁 *Orbitale* 榨取新鮮水果之果汁，極有治療作用。倘醫生視爲可飲者，宜用以作水果療法或生食療法之補助。有時可用格爾松博士之瓜果汁混合法。日可飲二立之水果汁及瓜汁（或單獨用或混合用皆可）用於肺病，骨結核，關節結核之治療。此外宜用無鹽之生食。（概用菜食）

葡萄療法 *Tranbenkuren* 專用葡萄或多用葡萄及葡萄汁以作榮養方法。使身體富有維他命及礦物質，增強腸之排泄作用，促進新陳代謝殘滓之分解及排泄，而使身體清

淨化。適用範圍，與水果療法及生食療法相同。

多酸之食物 Säureüberschüssige Nahrungsmittel 爲富於硫酸，碳酸，硅酸，硝酸，磷酸及其他富於氧非金屬化合物之食物。在食養上較多鹼之食物，強烈作用，而引致種種形態之健康障礙。富於酸之食物如次，肉類，魚，鳥肉，卵，凝乳，牛酪，人造牛酪，白麵包，雀麥片，麵粉，白米，扁豆，白大豆類，越橘，(Heidelbeeren) 可可粉 (椰子粉) 等。

多鹼食物 Basenüberschüssige Nahrungsmittel. 爲富於鉀，鈉，鈣，及其他氧金屬化合物食物。宜於健康食物，爲含有豐富之鹼者。含有豐富鹼質食物爲生乳，水果，生菜，番茄，胡瓜，蔬菜 (不可煮熟，煮沸二分鐘即可) 洋山藥等。請參照多酸食物項下。

生食 Rohkost, Frishkost. 卽生植物性榮養。植物性食品之生食效果，在富於無機鹽及維他命，富於鹼類而少蛋白質，能遏止一切有害刺戟物之作用，又能鼓舞腸之活動，有體內的光線作用等。在太陽下成長之榮養物，其爲成長所採取之太陽及光線之活力 (Energie) 可轉而爲吾人肉體之治愈力。(維爾歇爾，邊那氏) 生食之適用範圍——神經

的障礙，其中多數有新陳代謝變調。（神經痛，坐骨神經痛，癩癩，髮鬢症，神經衰弱，頭痛，頭充血，異常之神經的疲勞，耳鳴，神經的聽覺及視覺障礙，又用作神經質的遺傳的早熟兒之養育之補助手段。又如男女倒錯症，偏頭痛，嘈雜，肺喘息，肌肉痙攣，心臟脈管之劇痛的痙攣，動悸，食慾不振，疲勞，性的興奮狀態）新陳代謝障礙（痛風，肥滿症，糖尿病）內分泌障礙（排在濁氏病）消化機能障礙（慢性便秘，頑固下痢，肝臟障礙，胆囊病）循環障礙（血管硬化，靜脈炎，血壓亢進，血液構成障礙）呼吸器官障礙（慢性鼻加答兒，氣管枝加答兒，肺加答兒，慢性扁桃腺炎）腎臟病（萎縮腎）此外如皮膚病，維他命缺乏症（腳氣，壞血病，巴洛氏病）其他種種病症。（緣內障，妊娠期之諸障礙，肺結核，骨結核，關節結核所附連諸病）何種時不可生食？胃及腸潰瘍，強度之心臟衰弱，及一般身體衰弱，不宜單食生食。長期之傳染病患者亦然。絕對生食，第三食，養法——每日三餐，朝餐食果粥（Mullin）生水果，磨碎堅果。午餐食生水果，磨碎堅果，生菜又可用各時季生菜不加鹽炒食。晚餐與朝餐相同。緩和生食，第二食，養法——每日三餐，其異於第三食養法處，為朝夕各多食一二片之塗

牛油全穀麵包。及午餐食連皮洋山藥或葛縷子洋山藥是。葛縷子洋山藥（參照該項）滋味極佳，並可連皮食之。欲實行生食療法，須由專門醫生指導行之。否則難免發生患者所不能判斷之障礙，及治愈上難題。又欲實行長期生食療法，必須有勇氣，克己及耐性。其效果常極大，為意料所不及。請兼參照水果療法及菜食項下。

菜食 Vegetarische Kost 第一食、養法——日以三餐為度，朝食食果粥 (Mishi)

水果，磨碎堅果。水果咖啡或麥芽咖啡一咖啡杯，蘋果皮湯一杯，以及同類物。食全穀麵包，塗牛油，蜂蜜，果醬食之。午餐食前可食水果，磨碎堅果，生者宜較熟者先食，如此則不致發生風氣（屁）次可食生菜，葛縷子洋山藥。第三可食經過蒸氣燙過之菜蔬，葛縷子洋山藥或連皮洋山藥。此外可食以下諸物，米飯，麥飯，麵類，及麵粉所製食料品。晚餐可食果粥，或水果及磨碎堅果。生菜，番茄，洋蘿蔔（不用鹽，生食）白乾酪（凝乳）連皮洋山藥塗牛油或油炒食，全穀麵包塗牛油食之。如欲飲茶，可如朝餐飲咖啡或茶一咖啡杯。卵及牛乳如偶食亦可。（以凝乳最佳，脫脂乳亦極佳）小兒一日所食牛乳，尤不可過半立（即半公升）以上。菜

蔬切不可煮至太熟而棄去其菜湯，祇須煮沸二分卽可。請參照綿齊爾氏之「新時代之烹調法」及維爾歇爾夫人之烹調法書籍。關於第二、及第三、食、養、法、請參照生食項下。

蘿蔔汁 *Retichsaft*. 用以治肝臟及胆囊病、腎砂及膀胱砂。將蘿蔔之皮削去，搗細絞汁卽得。將此汁飲下，或用水釋薄飲之。最初每日飲半茶杯，漸增至每日二杯，次再減至每日半杯。行此療法期間，爲四星期至六星期左右。

山桑子 (越橘 *Heidelbeeren*) 曬乾之山桑子，可用以止痢。在服此之前，宜先將腸澈底掃除而後用之。一日之中，可食咖啡杯一杯或半杯。山桑子汁 (用四分之一磅至一磅半之山桑子實水煮) 皮膚發疹時，用以治療。

葛縷子洋山藥 *Kümmelkartoffeln* 洋山藥不必去皮，洗淨，切爲二三塊，與葛縷子 (*Kümmel*) 同用油炒。連皮食之，風味極佳，且於健康上極有價值，蓋其皮中含有重要之礦物質故也。

大蒜 *Knoblauch* 爲古來有名榮養食物及治療食物，生食時，亦屢用以調味。可用作

瀉劑，食慾增進劑，利尿劑，頗有效果。用大蒜煎湯，夜間灌腸，可以驅蟲。此物在中世紀，曾用作鼠疫預防劑。

格爾松式食療法 Gerson (Hermannsdorfer Sauerbruch Diät) 以不用鹽，生食，菜食，為主之飲食，加入新鮮之瓜果汁。此外並給與礦物質及肝油。用於肺結核，骨結核，及關節結核之療法。參照格爾松博士著「我之食療法。」

牛乳療法 Milchkuen 遵從醫生指導行之，每日用新鮮生牛乳一立或其四分之三冷飲或溫飲。可兼吃餅干或烘麵包。（不吃亦可）對於心臟病患者，有減輕循環作用負擔效果。如腎臟病及脈管病患者，不能充分採用生食時，可用此法。

麵包 Brot 用過於碾白之麵粉所製成之白麵包，在健康上最無價值，健康人必須食全穀製成（連同穀皮及糠者）之麵包方可。全穀製成之麵包，有各種品類，皆極佳，又有不和鹽及酵母者。食全穀麵包，可使大便通暢。如覺有便秘之狀時，勿食各種精美餅食。

凝乳 Quark 即白乾酪，為蛋白質豐富之有價值食品。又用以治療臀部及其他身體

部分之裂傷，亦極有效果。法將凝乳塗於脫脂綿或綿紗，貼於裂傷部位，放置一夜即可。

蛋白質之過食 *Proteinstüberfütterung* 近代文明人之榮養，因多喜食肉類，魚類，卵及莢豆類，致成爲蛋白質之過食。其中發育不全之人，由此而引起痛風，佝僂質斯，肥滿症，糖尿病，靜脈硬化，癌等病症。錯誤之食養，因排泄，防衛，代償作用等各人肉體之當時情形，而引起一定之變故。錯誤之榮養，已屢於小兒時現出其結果。

白陶土（鹼性硅酸礬土）*Bolus alba*。爲白色粘土，最佳者爲藥局所售之 *Bolus alba sterilisata* Merck 用於治療發作的及慢性的下痢，極有效果。先灌腸或用瀉劑（有時可用蓖麻子油）將腸內完全掃清，次用白陶土五食匙，放入四分之一立微溫湯，攪拌飲之。次若干時間，不飲不食。再開始飲食時，必須慎重。（可飲茶，吃陳舊白麵包）又化膿扁桃腺之舌苔，用以漱口，亦極適宜。法用白陶土一食匙，放入一玻璃杯中，攪拌漱口。宜每小時行之。婦女陰戶洗滌，（有膿時）可加入此物，又用於陰戶撒布。撒布器之佳者，有那資沙威爾博士之「陰戶粉末噴出器」可向藥房購求。又發臭氣之傷口，用以撒布，惡膿性，濕潤性

膿腫，用以使乾燥，亦有效果。用水拌成粥狀，塗於麻紗布片上，凡轉捩，脫臼，及乾燥性皮膚發疹，用作罌法，有特效。（參照治療士 Heilerde 項下）

治療士 Heilerde (Just) 外用內用，用之皆有效。外用如炎症及皮膚發疹時，施行濕性治療士罌法。內用用於大便不通暢，治療腸內醱酵及腐敗作用。

## 第五章 精神療法

福伊熙垵爾司列邊氏 Feuchtersleben 醫學博士，男爵，著有「精神養生法」（一八三八年）一書，有名於世。氏之見解，謂精神之力，應可恢復身體上之疾病云。

伊馬奴埃爾氏 Kant, Jmmannuel 爲「開尼熙司柏爾熙」之哲學家，（一七二四——一八〇四年）其言曰「人之心力，由其決心，可克服病的感情。」

克阿埃彌爾氏（一八五七——一九二六年）Cone, Emile 爲藥劑士，開業於「喃西」一地方。爲治療法大家，首唱催眠的個人療法，後唱道覺醒的大衆療法。又爲自己暗示

法大家。（參照該項）詳細請參照拙著「催眠狀態與自己暗示。」

梅司梅爾氏 Mesmer（一八一五年逝世）氏為醫生，唱動物磁氣學說，其說謂人如以自己身體，輕觸患者身體，則傳達磁力於患者，有治療的效果云。至今日人仍稱其徒為催眠術師或磁氣術師（Magnetiseur）患者亦有由此療法而病減瘥或治愈者。然不可以此而忽視自然生活法，以醫生為不需要。此療法之科學根據，尙未經研究明瞭，惟暗示有重要關係，則無可疑。暗示本身即為一治療手段，至以何種方式行之，皆無重大關係。

個性心理學 Individualpsychologie 出自維也納之神經病學家阿特拉博士之學說。其說謂一切神經的及精神的病徵，乃力求虛榮之過度努力（努力意志）之還元，為有意識的空架子之一樣式，而此力求虛榮之過度努力，祇係由強度之精神上恐怖及自卑而來云云。（參照拙著「精神分析及個性心理學」）

暗示 Suggestion 為精神的教化現象，可用於治療及感化。以自己感化（自己暗示，他人感化，自覺狀態，近於睡眠狀態（催眠暗示），用顯然或隱然形態行之。所謂暗示，乃

有一個觀念，經過無意識之迂迴路線，自發生於身體的或精神的變化時。一切自然刺激，（太陽，光線，空氣，水，榮養，運動，休息，溫，冷，）以無意識之自然治療力，作用於吾人之神經系統，及內分泌系統，暗示（可以治愈之信念）亦同樣成爲無意識之生命之力或治療作用，於吾人之身體中，現出其作用。

### 暗示之基本法則 Grundgesetze der Suggestion

- 一、一切觀念可比諸有刺激性活力，目的在使現出身體的或精神的作用。
- 二、吾人若自致力使心中閒適，使心中充滿希望，充滿有生氣思想，則吾人之神經之障礙，亦自消失。對於此種神經徵候，若欲以吾人之意志與之鬥爭，將使狀態惡化而已。請參閱拙著「催眠狀態及自己暗示。」

自己暗示 Autosuggestion 卽自己感化 (Selbstbeeinflussung) 爲振起內部治愈力之重要精神方法。請參看 Coué 之「有意識自己暗示之自己克服」Bandouin 之「暗示及自己暗示之心理」及拙著「催眠狀態與自己暗示。」

內省 *Selbstbeobachtung* 此法可以有有害，亦可以有有用。有用者爲得病初期，可領受醫生之警告，及早期施行適當治療。有害者爲帶神經質者，可以陷於一種狂亂狀態，對於神經質之人，宜使奉行自然生活法，並再三再四，與以注意，使其對於其疾病，採取平然態度。

催眠狀態 *Hypnose* 卽治療的睡眠，(*Heilschlaf*) 弛緩 (*Entspannung*) 爲振起內在的治愈力之極有價值之精神的方法。此與由人傳達磁氣力方法或意志之強制無關。任催眠狀態之身體上經過，爲全身之筋肉組織之弛緩。(參照該項) 其精神上經過，則爲意識狀態與無意識狀態之分離。意識無論多少，其光漸沒，無意識無論多少，直接現出。從無意識得到之治愈之觀念，與身體之弛緩相輔而現出一切催眠的治療效果。從醫學上將人催眠，蓋欲使由弛緩得到安靜，並以充滿健全希望之觀念，振起其生活力。請參照拙著「催眠狀態與自己暗示。」

## 第六章 病理

疾病 *Krankheit* 生物爲恢復其由外部或內部所破壞之均衡而發生之鬥爭全體，是爲疾病。一切機能之均衡狀態，卽健康也。均衡於外部可由外傷，侵入病菌，刺戟物，飲食傷害，天候，溫度之惡影響，錯誤之食養法等而受障礙，內部可由新陳代謝殘滓之堆積，及體內毒素之集中而受障礙。生之自然，對於此種均衡障礙，欲於所謂疾病之過程，將其克服。疾病最顯著之徵候，爲熱，炎衝，及排泄作用之增進。細菌及新陳代謝之殘滓，在熱之火下燃燒。體液及細胞之防疫素，在體內增加，有如祇須給與以發熱之力，卽可將一切疾病治愈者然。所謂炎衝，卽局部之發熱，故身體發熱，亦可謂爲全般炎衝。局部解除均衡障礙，局部增進防疫素，此爲發生炎衝之意義。有熱及炎衝或排泄作用增加之處，吾人皆可見有機體之爲克服均衝障礙而鬥爭。自然療法，以斷食，生食，或菜食，欲以減輕新陳代謝作用之負擔，此外以洗淨，濕布，光線浴，沐浴及每日灌腸，常使病室空氣新鮮，以促進排泄作用。引導血液於皮膚，補助發汗作用，清除腸中積穢，減輕腎臟機能負擔，以新鮮空氣改善呼吸運動等，可使熱恢復正常。切不可用冰囊或藥劑將熱，或炎衝壓制。最後可用局部光線浴，熱湯壓毛巾，及上昇浴。

增高炎衝。對於增高之炎衝，可將血液引導至其周圍或身體之他部分，使之鎮靜。有洗淨，濕布或冷水淋浴等方法。尚有一事，亦可視為疾病者，即固疾是也。（請參照固疾項下）

均衡障礙 Gleichgewichtsstörungen 生活之調和，一切機能之均齊，一切生活活

動之相互有規律的聯合作用，此等一切狀態，吾人名之為健康。此健康之均衡，可由身體上及精神上之原因而破壞。身體上之均衡障礙，成為疾病及固疾。（參照該項）精神上之均衡障礙，則現出思考（壓迫）及感情（不安）之障礙，身體作用之障礙。（歇斯埏里，神經衰弱，依卜昆埏里即心氣病）均衡障礙之根源，有由於有意識者（失業，失戀，自卑）有由於無意識者。（自卑，性生活之不正常，為意識所抑制）有意識之精神上之均衡障礙，可由其外的壓力之解除，（離婚，改易職業）一時的環境變化，（旅行，住入療養院等）或其精神上之態度之變化（宗教，哲學，精神療法）而治愈。欲克服起於無意識之精神上之均衡障礙，亦須同樣應用精神分析，個性心理學及暗示。（參照該項）然雖用此等精神療法，仍須實行自然生活法，方可收效。

熱 *Fieber* 熱爲人體對於疾病之鬥爭，爲自然之恢復現象。（參照疾病項下）在熱性病之最初時，可行上昇足浴，坐浴，叩水浴，刷洗浴，次行四分之三或全身濕布一小時至四小時。每日灌腸一二次，斷食，祇飲水或果汁，有時可食水果或用生食。以上之外，爲將血液從身體內部導入皮膚，每日將皮膚洗淨。可用冷水，微溫湯或交溫洗淨。行全身洗淨或局部洗淨皆可。一日之中，在床上行空氣浴一次或數次。法將患者衣服脫去，裸體以受新鮮空氣，祇於感覺爽快之間行之，不可過久。腹部，下腿肚，（腓）頸部可裹以麻紗捲繃帶，可放置至乾燥乃更易。病室之窗，日夜皆須開放。

## 第七章 急性病

傳染病 *Infektionskrankheiten* 爲傳染性之熱性病。所謂病者，乃治愈之過程之謂，其經過有治愈熱，治愈炎症，及治愈排泄。醫生之任務，在於排除橫於此自然治愈作用途上之障礙，避免一切妨害此自然治愈作用之事。療法——晝夜將病室窗戶開放，有熱期

間，每日灌腸一二次，同時絕食。以洗淨，摩擦，濕布，沐浴，刺戟皮膚。

報告義務 Anzeigepflicht 一切傳染病，醫生，保護人或看護人在二十四小時以內，有向衛生局或所轄官衙報告之義務。

窒扶斯 Typhus 腸窒扶斯即所謂神經熱，爲傳染性之熱性病，概係侵入小腸。自其傳染至發病，約歷十四日間。最初之徵候——食慾不振，極其疲敝，睡眠不安，強烈頭痛。經過——第一週、小腸下部淋巴腺膨脹，同時於三四日之間，熱作梯子狀，昇高至四十度或更高。概未有惡寒。屢流鼻血。感覺腹部膨脹，脾臟腫脹。多便秘。病重者此時已發生麻痺及心的錯亂，普通此係發於第二週。第二週——腫大之淋巴腺治愈。此時熱大都上下於三十九度至四十度之間。脈搏之急速未與熱高相副。發氣管枝加答兒，聲嘎有痰。胸腹上，有細小淡紅色斑點。腹膨脹而下痢，每日時有稀薄下痢，如豆汁狀。第三週——腸中之痲脫落，爲生成潰瘍之原因。熱大都朝間低而晚間高。有脫腸之虞，脫腸兼發腸出血及腹膜炎。有發肺炎及心臟衰弱危險。精神大都爽快。第四週——潰瘍漸愈，熱漸下降，一切病象減退，恢

復食慾。徵候——經過長期間之腸異常（初便秘而後下痢）而發病。體溫雖高而脈搏則較體溫爲少，胸腹有少許淡紅色斑點。脾臟甚形肥大。奎扶斯經過概須四星期，全身狀態大都祇如略受障礙而已。（雖有腸出血危險）染奎扶斯亦與染一切傳染性熱性病相同。須有下列之二種條件。一爲身體在易染病狀態，此係由全身狀態不良而起（身體疲敝及內分泌液分泌不調和）一爲有病菌存在。（細菌及亞米巴）假性奎扶斯及肉類中毒亦現出與腸奎扶斯相同經過，惟病之原因異耳。再發——患者百分之四或百分之十，於恢復後即又再發或稍歷時日而再發。有患二次者。再發期間爲二星期至二星期半。療法——熱退後十四日間，須絕對安靜。病人須隔離。必須由醫生診治。在有熱期間，除水及新鮮果汁外，應絕對絕食。患病期間，可由此而縮短。已不發熱，恢復食慾，尚須注意，祇可食濃米湯粥。牛乳後，乃漸改用蔬菜食。宜常漱口。有便秘期間，日灌腸一二次。下痢切不可止。日夜開放窗戶。每日行全身四分之三濕布一二次，濕布放置一二小時後，可用微溫湯將全身洗淨，或行上昇叩水浴（參照沐浴項下）此外可交替行腹部捲繃帶及下脛肚捲繃帶，已乾即更易。

睡前可用微溫湯洗淨全身。

發疹室扶斯 Flecktyphus. 爲傳染性熱性病，由衣服等之媒介而傳染。於不衛生狀態之下發生，呈劇烈中毒症狀。其異於腸室扶斯（參照該項）之處如下。有惡寒而突然發生。熱及脈搏迅速昇騰。患病期間較短。關於腸之症狀較少。次發疹早現而且早擴大，發疹由溢血而作暗黑色。經過——可由自然療法治愈。熱大都昇高十三日至十七日間左右，後卽下降。同時有劇烈發汗。病重者，有二三期覺心臟疼痛，有至死者。併發症——肺炎，腎臟炎，中耳炎。療法——與腸室扶斯同（參照腸室扶斯項下）爲緩和強度之熱之停滯，概用下降叩水浴，或每日用冷水洗淨。

赤痢 Ruhr. 爲傳染性之熱性病，呈大腸粘膜之化膿性炎症症狀。有二種類，一由細菌發病，一由阿米巴發病。自傳染（由不潔飲水傳染）至發病，約歷三日至八日間。卽發生下痢，熱及嘔吐。大便作粘液狀，中有血液及膿。日約下痢至六十次，有劇烈腹痛及臀部痙攣。腹部緊張而且感到壓迫。患赤痢時，脾臟不腫大，與室扶斯異。全身狀態非常惡化，發生強度

衰弱。經過——症輕時約一二星期，普通成爲長期赤痢者甚少。併發症——關節疾病（赤痢儂麻質斯）癥痕性腸狹小（由膿潰而起）療法——應由醫生診治，患者須隔離。用同量之石灰乳，將大小便隔離慎重消毒。在有熱之間，及食慾不振之間宜絕食，祇飲加密爾列茶或鮮潔之水。每日用白陶土（用水一立升和白陶土二五〇瓦）灌腸數次。又每日飲白陶土（用水四分之一立和白陶土一五〇瓦）數次。此兩白陶土療法，對於重症下痢症，爲極有效果之治療方法。腸之異常已愈，且已有食慾時，可漸進濃粥湯及粥。每日行上昇坐浴一次或數次，行上昇坐浴後，施行腹部捲繃帶，捲繃帶可放置至乾燥乃解去，行交溫全身洗淨。有痲痛狀疼痛時，可於腹上貼置蒸氣壓抵巾。對於臀部疼痛，可行臀部蒸氣浴及保留灌腸，日行數次。（用溫湯爲佳，抑用冷水爲佳，可斟酌定之）臀部宜時時用冷水洗滌，並塗油。就寢前行交溫足浴，夜間施行下腿肚捲繃帶。

猩紅熱 Scharlach 爲傳染性之熱性病，對於身體之一般狀態，有極惡之影響。最初有惡寒，頭痛，嘔吐，及喉頭炎症狀，又發高熱。徵候——咽頭腫脹，帶青銹色。有扁桃腺炎，並

屢兼有舌苔。有劇烈之皮膚潮紅，起自胸部頭部而及全身，祇頤至口角之間無之。經過——輕症時，熱祇約二星期即消失，約二星期左右，皮膚表皮（手及足）即作鱗狀脫落。併發症——有兼有鼓膜軟化之中耳炎，兼有心臟內筋炎症之猩紅熱，傷麻質斯。後發症——腎臟炎及心筋炎症。療法——與麻疹時（參照該項）相同。此外自三星期至四星期，須絕對安靜，每半小時，用檸檬水，鹽水（水一玻璃杯加鹽三瓦至四瓦）漱口，或用白陶土（參照該項）和水漱口。頸部施行濕冷水療法，放置至乾，乃更易。惟在其間，宜有一度休息。即略休息，乃再施行療法，較有效果。熱既退，可中止絕食，改用純粹水果食，使不起腎臟炎，其後再自水果食改為蔬菜食。（參照該項）

白喉 Diphtherie 為傳染性熱性病 初發——發熱，及一般不快，頭痛及咽喉痛。徵候——扁桃腺潮紅，其上有白色或灰白色舌苔。有向口蓋，喉頭，氣管及鼻中擴大之虞。發甜味，口臭，頸部之淋巴腺腫脹。白喉之熱概低，與化膿性扁桃腺炎異。經過——輕症時，舌苔一二星期後即脫落，重症時，舌苔發出惡臭，粘膩，變成灰綠色至稍近黑色。發生壞疽性之

口腔腫瘍。下顎角非常腫脹，皮膚出血，發腎臟炎。症重時，仍無熱或祇有輕熱。併發症——腎臟炎，中耳化膿，關節腫脹，肺炎，心筋衰弱。後發症——發生軟口蓋麻痺（嚥下困難）眼筋麻痺（斜視，近視點及遠視點障礙）聲帶麻痺（聲啞，全然不能談話）及全身肌肉麻痺。療法——必須由醫生診治，患者須隔離。絕對靜臥。在有熱之間，如心臟力強者，可行上昇叩水浴，次行四分之三濕布，（以使發汗）飲熱檸檬水或菩提樹花茶，（Tindenb Liten Thee）濕布可放置一二小時，而後解去，用微溫湯洗淨全身。每半小時，用檸檬水或白陶土水（參照該項）漱口。每日灌腸一二次，頸部施行冷水捲繃帶，乾即更易。此外可施行下腿肚之捲繃帶，乾即更易。腹部捲繃帶。就寢前，用微溫湯洗淨全身。窗戶日夜開放。在有熱之間，必須絕食，祇可飲水或鮮果汁。熱退後，乃漸改用菜食。軟口蓋麻痺時，可吃粥。因白喉及舌苔，致喉頭狹小時，可於頸部貼置蒸氣壓抵巾。有若干患者，不能避免氣管切開。心臟力弱時，不用沐浴，屢用冷水或微溫湯洗淨全身，以代沐浴。不必摩擦使之乾燥，即可登床就寢。白喉血清，極有效果，宜早用。總之此症不能取自然療法之效果而代之。

肺炎 *Lungenentzündung* 窗戶須日夜開放，絕對靜臥，至熱降爲止。祇飲水或新鮮果汁，勿食他物。每日灌腸一二次。每日用微溫湯洗淨全身數次。交替施行胸部捲繯帶及下腿肚捲繯帶。欲鎮靜疼痛，可用蒸氣壓毛巾貼於胸部，或用保溫帶 (*Heizkissen*) 置於身體下，但必須與醫生商酌方可。

流行性感冒 *Grippe* 卽 *Influenza* 伊斯巴尼阿病。爲傳染性之熱性病，有神經性或頭腦之感冒，加答兒性或胸之感冒，及胃腸之感冒等種類。病之經過，常爲劇烈中毒及全身狀態之劇烈惡化症狀。病初發時，有惡寒，發熱，劇烈衰弱，頭痛，眼痛，四肢痛，食慾不振，便秘，鼻血等。次有麻痺，睡眠不安，精神錯亂，頭痛，是爲神經性之感冒，或稱頭腦之感冒。次又有鼻感冒，噴聲，氣管及氣管枝加答兒，劇烈咳嗽，此時吾人卽名之爲加答兒性感冒，或稱胸之感冒。間有主要症狀爲消化機能障礙者，例如嘔吐，下痢，胃痛等。(胃腸感冒) 但普通多係此三種形態混在一起。期間——自一星期至數星期，病雖已治，而至全愈仍需時日。併發症——中耳炎，肺炎，神經痛，麻痺，肋膜腔化膿蓄積。後發症——神經衰弱，心臟衰弱，肺結

核，巴金孫氏病。（現出昏睡容貌之慢性顏面炎症） 療法——如服下熱劑（阿司匹靈

）鎮咳劑，及止瀉劑，將致害及合適之自然療法效果，故自吾人之見地言，此等藥劑，皆不宜服。行上昇半身浴，繼之以四分之三濕布，以使發汗，極其重要。宜飲熱檸檬水或熱菩提樹花茶。一二小時後，解去濕布，用微溫湯洗淨全身。施行濕布之外，每日用微溫湯行數次全身洗淨。施行腹部捲繯帶，已乾，可更易為下腿肚之捲繯帶。在有熱之間，絕對絕食，祇可飲水及鮮果汁，每日灌腸一二次。窗戶日夜開放。時時用鹽水或加密爾列茶漱口。寢前，行交溫足浴，夜間施行下腿肚之捲繯帶而寢。風邪已治，至少一星期，仍須慎重節食。

敗血症 *Blutvergiftung, Sepsis* 為熱性病，由膿菌從皮膚外傷或內部創面（產婦之子宮，化膿之扁桃腺）侵入血管而起。中毒症狀劇烈時之一般徵候，為衰弱，麻痺，頭腦錯亂，惡寒發熱，心臟衰弱，脾臟腫大等。病菌隨血液流至身體之全部器官，因而發生以下病症。如皮膚出血，關節炎，肌肉化膿，骨化膿，心臟內膜及心臟肌肉炎症，肋骨胸膜炎及局部肺炎，血便，腎臟炎，麻痺，及精神障礙，網膜出血其他等。經過——數日，一星期，或一個月。此

病最須注意診治。療法——在有熱之間，必須絕食。但可飲水或新鮮果汁。每日灌腸一二次。心臟力尚強之時，可每日行上昇半身浴，次行四分之三濕布，以使發汗。濕布可放置一二小時而後解去，用微溫湯將全身洗淨。心臟之力弱時，可用冷水洗淨全身，次交替行腹部捲繃帶，及下腿肚捲繃帶，次行四分之三濕布。（不豫先沐浴）用保溫石缸使之發汗。對於局部炎症，可用冷水貼用或施行罨法。如有膿時，必須切開。病室之窗，須晝夜開放。

### 麻疹 *Masern*

為傳染性熱性病，於幼兒時代發生。初患此時，有鼻感冒，羞明，咳嗽，往往並有嘔吐及下痢。徵候——皮膚發生暗赤色斑點發疹，初現於顏面，後及於兩手兩足。在此之前，口中之硬口蓋及軟口蓋已發生有扁豆大圓斑。此外口角後之頰粘膜上，亦生有如牛乳之白色斑點。（古普里資克氏斑）經過——用自然療法，可得良好結果。期間——自病後二星期頃起，小瘡開始脫落。療法——至小瘡已脫落為止，須靜臥。有熱及食慾不振之間，宜絕食。但可飲水及新鮮果汁。每日灌腸一二次。每朝行上昇半身浴，後用乾燥或用溫湯行全身或四分之三濕布，以使發汗。可放置一二小時，後用冷水洗淨。午後可於胸部

及頸部行捲繃帶一二小時。睡前用微溫湯將全身洗淨，夜間於下腿肚行捲繃帶。窗戶日夜開放。

紅疹 *Roteln* 爲傳染性之熱性病，與麻疹極其相似，但病期較麻疹爲短，亦不如麻疹劇烈。徵候——後頭腺膨脹，有類似麻疹發疹。經過——不惡化，全身狀態亦未有多大變化。期間——數月間。療法——與麻疹同。（參照該項）

腦脊髓膜炎 *Genickstarre* 爲傳染性之熱性病，現出腦髓及脊髓膜之化膿性炎症狀。概發於環境不衛生兒童及青年男女。最初現出發熱，頭痛，頸部疼痛，眩暈，嘔吐，麻痺症狀，突然發病。頸及背肌肉，發痙攣狀收縮，脊梁，皮膚，及關節肌肉有痛壓，腹作舟狀收縮。可使患者站立，使無意識彎曲其膝。（開爾尼希氏症狀）唇上有水泡發疹，脾臟肥大。有五官神經上之諸障礙，如瞳孔不同，斜視，發眼球振盪症，重聽，顏面神經麻痺等。經過——症輕者，約一星期或一個月恢復，症重者，二星期或三星期死亡。後發症——頭痛，健忘症，耳聾，癩癩，麻痺，結核性腦膜炎，與上述者相反，先徐徐開始化膿，未有傳染性現象，及唇上之水泡發

疹。療法——靜臥，隔離，延醫診治。在有熱之間，每日灌腸一二次。絕食，祇飲水及鮮果汁，晝日日夜開放。每日行上昇半身浴。後行四分之三濕布，使之發汗。濕布放置一二小時乃解去，用微溫湯洗淨全身。又時時用微溫湯洗淨全身，洗畢可臥於床上，使水分蒸發。（洗淨後不可行乾燥摩擦）乾後，可交替施行腹部及下腿肚之捲繃帶。頭上可置濡濕之冷水壓抵巾，若已暖即更易。

百日咳 *Keuchhusten* 爲傳染性之熱性病，概係神經質兒童於發麻疹之間或其後患之。加答兒之階段——自一星期至一星期半。有鼻加答兒，噴嚏，咳嗽，（氣管炎）羞明（結膜炎）發熱。痙攣之階段——自三星期至四個月。有劇烈痙攣（徵候）之痙咳，時流混濁鼻涕。熱及加答兒，此時大都已消失。回復之階段——咳嗽漸少，漸次治愈。治療法——首宜刺激皮膚，每日行日光浴，或每星期行上昇浴（半身浴，坐浴，足浴）三次，繼行乾燥或濕潤之四分之三濕布，以使發汗。就寢前行上昇足浴，夜間施行冷水之下腿肚捲繃帶。足宜常使溫暖。使室中流通新鮮空氣。在有熱之間宜絕食，又日灌腸一二次。熱既去，即可

食菜食，但斷不可強兒童飲食。宜待其自己發生食慾而後食。每日宜致意使大便通暢。每日行三次冷水停留灌腸，有時行普通灌腸。有熱之間宜靜臥。但宜多受新鮮空氣，作深呼吸。對於咳嗽，可飲和蜂蜜之和胸藥茶（Brust-thee）或「愛爾蘭」苔茶，又於胸部貼置蒸氣壓抵巾或保溫帶。又行上昇足浴。併發症及續發症——肺炎，肺氣腫，以及其他熱性病，尤易患肺病。

流行性耳下腺炎 Mumps (Ziegenpoten) 爲傳染性之熱性病，呈耳下腺腫脹症狀。侵犯一方或兩方之耳，使耳腫大。在有熱之間，宜絕食，灌腸，沐浴，濕布，施行如治療扁桃腺所述同樣療法。時時用鹽水或檸檬水，加密爾列茶漱口。腫脹之耳下腺上，可貼置蒸氣壓抵巾，或貼熱油，或貼置保溫帶。開放病室之窗，使空氣善能流通。必須安靜及隔離。

風痘或假痘 Windpocken od. Spitzpocken 爲熱性傳染性病，多發於兒童。自其傳染至發病，約經過十四日至十七日間。在普通發熱狀態下，全身發生赤色斑點，往往口中亦有斑點。此斑點即於中央生出透明水泡，未幾即混濁乾燥。如此生出之斑，約經一星期而

脫落。水泡極密接發生，互相流注，滿貯血液。此發疹係一處一處漸次發生，故吾人可同時見到其一切轉變階段。（赤色斑點，透明水泡，水泡之乾燥者，痂）（徵候）經過——大都良好。併發症及續發症——以污穢指甲搔抓水泡，有併發創傷丹毒之虞。尿中往往有蛋白質及血液。療法——隔離，靜臥。有熱之間宜絕食，祇可飲水或新鮮果汁。每日行上昇浴，繼之以四分之三濕布，以使發汗。濕布放置一二小時，而後解去，用微溫湯將全身洗淨。每日灌腸一二次。肘部可套一硬袖口，(cuts)使不能變臂搔抓水泡。

丹毒 Rose, Rollauf 卽創傷丹毒，爲傳染性之熱性病，皮膚之炎症，現出昂進（化膿）症狀。屢由極微細之創傷，而發熱，惡寒，嘔吐，現出皮膚之炎症的腫脹及潮紅，駸駸進行。大都兼有頭痛，麻痺，及精神錯亂。併發症——氣管枝加答兒，肺炎，關節炎，心臟內筋炎症，腦膜炎。療法——有熱之間須絕食，祇可飲水及鮮果汁。每日灌腸一二次。又每日行上昇半身浴，次行四分之三濕布，以使發汗。濕布放置一二小時後解除，用微溫湯將全身洗淨。日間亦宜時時用微溫湯將全身洗淨，施行腹部之捲繃帶，已乾卽改行下腿肚之捲繃帶，交替

行之。窗戶宜日夜開放。或於局部施行冷貼亦佳。冷貼宜於未暖之前更易，或貼凝乳貼油。（與山桑子 *Heidelbeeren* 一同煮沸。）又治療土（*Heilerde*）與濕冷貼並用，極有價值。如已乾即更易新者。

瘧疾 *Malaria* 由蚊之媒介而傳染之沼澤熱，間歇熱。每日或每三日，四日，五日，即有七小時至十小時之發熱。脾臟腫大，肝臟亦往往腫大。有熱時，又有神經痛（顏面，足，肋間腔，手）腹痛，及疝痛等。療法——由熱之昂騰而兼發寒之間，可行上昇半身浴，次行四分之三濕布，以使發汗。濕布放置一二小時或更久，乃解去，用微溫湯洗淨全身，不行乾燥摩擦。即臥於床上，使之蒸發。此療法可行數星期。無熱時，行交溫全身洗淨，空氣浴，日光浴。飲食改爲生食，極有效果。

胆汁病 *Gallenleiden* 卽黃疸，多由胆汁分泌管之閉塞而起。每日宜行高位灌腸。上昇坐浴，施行腹部之捲繃帶，於肝臟部位，貼置蒸氣壓抵巾，靜臥。飲食用菜食，以濃粥湯爲主。可食粥，去乳酪之牛乳，水果。——胆、石、痛、行上昇半身浴或坐浴，肝臟部貼置蒸氣壓抵巾，飲

熱薄荷茶。斷食，爲最佳療法。必須靜臥。施行熱湯停留灌腸一小時。行高位灌腸，將腸內掃清。疝痛如已減退，可食濃粥湯，肉汁，粥，由節食而菜食，有時早期兼用水果療法亦佳。

性病 *Geschlechtskrankheiten* 局部病症爲淋病及軟性下疳，全身病症爲梅毒。

淋病，爲尿道粘膜炎之化膿性炎症，有傳染於直腸及眼球結膜之虞。又可發生淋毒性癩麻質。斯。軟性下疳，爲龜頭之單個或數個化膿小瘡，或現出鼠蹊彎曲部之淋巴腺腫大。梅毒有三段經過。(1) 硬性下疳，性交後二星期至四星期後，概在龜頭處，發生堅硬結節，鼠蹊部之淋巴腺腫大。(2) 皮膚發疹，不痒，粘膜亦有變化。(有由口接吻傳染危險)(3) 生成結節(橡皮腫) 發生部位爲皮膚，骨，骨膜，筋肉，內部諸器官，從前所患梅毒，後日發生腦軟化，脊髓癆。(變性梅毒) 性病必須治療，但不可單恃六〇六，水銀，銻等療法。自然療法對於性病，亦極有良好效果。

扁桃腺炎 *Mandelentzündung* 扁桃腺潮紅腫脹，有時有舌苔，有時則否，亦有化膿及發生膿腫者。屢有高熱，同時全身狀態，非常惡化。必須慎重治療，否則恐致續發關節癱麻。

質斯、腎臟炎、心臟內膜炎、中耳化膿、敗血症等病症。在有熱之間，應嚴格斷食，祇飲水或新鮮果汁。每日灌腸一二次。病室窗戶，日夜開放。每日行上昇半身浴，後行四分之三濕布，並飲熱檸檬水，以使發汗。濕布經一二小時解去，後用微溫湯洗淨全身。此外於頸部施行捲繃帶，如乾即更易。又交替施行腹部之捲繃帶及下腿肚之捲繃帶亦佳。用檸檬水漱口。有舌苔時，可放入白陶土（參照該項）漱口。每半小時行之。每日用微溫湯洗淨全身一次或數次。必須絕對安靜。關於扁桃腺吸收法，請參照列麗爾式扁桃腺療法。

列麗爾氏 Roeder, Dr. med. 氏為醫學博士，臨床醫家。列麗爾式扁桃腺療法，為摩擦扁桃腺使之吸收方法，為對於腫脹扁桃腺之有效果縮小手段。又能治愈慢性化膿，使種種全身病態轉佳。施行此法，多可不必施行手術，將扁桃腺摘出。

#### 儂麻質斯及疝風 Rheumatismus u. Gicht

一、急性關節儂麻質斯、多先患扁桃腺炎，而後發此。患病之關節部位，疼痛、腫脹、潮紅、發熱。期間——數星期至數月。併發症——心臟內筋炎症及瓣膜障礙。療法——

靜臥。行上昇溫浴，繼行乾燥或濕潤濕布，又於床上置保溫石缸，飲熱檸檬水，以使發汗。解去濕布後，可行交溫全身洗淨。一日之中，可時時行交溫全身洗淨，洗後不必行乾燥摩擦，可放置使之蒸發水氣。在有高熱之間，可絕食，祇飲水或鮮果汁，每日灌腸一二次。窗戶日夜開放。腫脹之關節部位，可施行普里司尼資式卷法及熱油捲繃帶。或於關節上貼置蒸氣壓抵巾或保溫帶亦佳。稍歷時日後，乃漸進水果食或生食。可繼續至一切症狀消失乃已。後可多行日光療法。又每星期行全身按摩數次。

二 慢性關節癱瘓、質斯。用太陽光線、生食、或水果食，又用按摩以練習運動，最有效。果。可行輕易水治法，例如每星期行半身浴三次，每日行交溫足浴。急性及慢性之筋肉癱瘓質斯，可照治關節癱瘓質斯治療之。例如痛風、痛風性關節炎、放蕩生活及酒精中毒、鉛中毒等。痛風症概發於拇趾之基底關節或膝關節，患部發熱疼痛，潮紅，腫脹。如等閑視之，有轉成慢性痛風，關節固着之虞。痛風每兼有肥滿症或糖尿病。療法——夏季宜多行日光療法，使之發汗。冬季可行上昇半身浴，繼之以濕布，以使發汗。飲檸檬水、生食，皆極重要。又施行局

部蒸氣壓抵巾，青色光照射療法，熱油捲繃帶，普里司尼資式番法等，亦皆有效。

氣管枝加笈兒 *Bronchialkatarrh* 宜就醫生診視，是否患肺結核。可行上昇半身浴，及冷水淋浴，次施行四分之三濕布，或肩部捲繃帶，以使發汗。宜飲茶湯。生食，行日光浴，足宜常使溫暖。

盲腸炎 *Blinddarmentzündung* 此病必須慎重治療，非延醫不可。宜用停留灌腸，肥皂坐藥等灌腸，即時將腸掃除，宜絕食至一切病徵已消失而後已。隨患者之意，可施行局部蒸氣壓抵巾或冷貼。每日行交溫全身洗淨數次。宜靜臥，將窗戶開放。

## 第八章 慢性病

冷足症 *Kalte FüÙe* 屢易引發疾病者，有慢性冷足症。分爲先天及後天二種。後天者，由下列之原因而發生。萎黃病及其他血液變化，下腹部臟器，腸，子宮，膀胱等之循環障礙，產婦之脈管擴大及脈管閉塞，足及腿之皮膚之變化，股神經之外傷，運動不足，（尤以坐而工

作之人爲然）不合適之襪帶及胸甲。（Korset）又兒童不可使蟄居室中，宜使奔走於新鮮空氣中，夏季使赤足步行地上爲佳。又習用過熱之浴湯，夜間習用湯婆子，習穿厚襪，忽視皮膚之鍛鍊，過於飲茶及咖啡，由氣候，住居，職業的活動，而繼續使足受冷，患神經衰弱（歇斯垚里）血管硬化等，爲引起慢性冷足症之諸原因。治療後天冷足症，宜提高全身之健康狀態，致力解除其惡習及原因。治療較不易者，爲先天冷足症。足之皮膚脈管，特別過敏，外部之冷氣，立即引起足之脈管之痙攣，由此而足變冷，足之皮膚變冷，並及鞋襪。從全身表面發散之水蒸氣，已不能從其皮膚發散，故冷足症之足，亦多濕氣。故患慢性冷足症者，所着之襪，時常有幾分陰濕，此濕氣與汗毫無關係，襪子陰濕，愈奪去足之熱氣，亦愈增高血管之痙攣狀態。足之皮膚脈管之先天的過敏症，及足皮膚之不絕濕氣，使慢性冷足症，永不易治愈。慢性冷足症，可引起以下慢性病症。扁桃腺炎，鼻加答兒，咽喉加答兒，喉頭加答兒，氣管枝加答兒，癱麻質斯，萎黃病，胃加答兒，氣管枝喘息，偏頭痛，結膜炎，頭偏重，頭痛，思考困難，不喜勞動，鼻呼吸困難，中耳炎，前頭竇加答兒，鼻茸，神經痛，坐骨神經痛，慢性關節癱麻質斯，兼有頑固

消化不良之慢性腸加答兒，鼓腸，「依卜昆垓里」性憂鬱症（依卜昆垓里一名心氣病）心性不定，婦人慢性生殖器病，赤鼻等。由冷足症可引起全身狀態之劇烈障礙，對於一切疾病誘因，減少抵抗力，引起一切器官障礙。足之急性冷却及溼潤，易起以下各病。鼻感冒，咽喉加答兒，氣管刺戟，扁桃腺炎，加答兒性結膜炎，下痢，腎臟炎等。慢性冷足症之引起各種病症，其原因在以下各點。（1）熱之損失，濕足之表皮，逐日逐月，從吾人之肉體奪去溫熱，結果致全身狀態，非常惡化。（2）反射的遠心作用，冷足經過神經路線，引起身體最遠距離器官之循環障礙。由此而發局部炎症，並發生病菌之傳染。（3）血液變化，受冷足影響之局部，或由神經之遠心作用，受到障礙器官，於局部發生白血球或赤血球之崩壞。（4）抑壓皮膚活動，冷足之皮膚，少流通血液，無充分排泄機能，致分解生產物未及排泄而堆積，或新陳代謝之中間生產物，發生異常沈澱。（此於血液循環之過程吸收，有發生有毒作用之虞）防止冷足症法，兒童不可過於嬌養，不可使浴過熱之浴湯，或使着過厚之襪，或寢床常置湯婆子取暖，皆不相宜。宜使多在新鮮空氣中運動，夏天可使赤足奔走。宜常沐浴，

使注意鍛鍊皮膚。被褥不可過厚，每日用冷水洗身。兒童在讀書時間，每小時必須有片刻之運動。襪宜常換，夏季宜着透氣之鞋。高跟鞋及緊束之襪帶，皆不宜用。治療法，每朝行空氣浴，專行足之運動，足部行毛刷摩擦或塗油按摩。日間亦宜多在新鮮空氣中運動，如覺足冷，宜即更易鞋襪，施行按摩及毛刷摩擦。夏日宜赤足行於有露水之草地上，行於照射日光沙土上，行於萋平之草地上。晚間可行交溫足浴，足暖時可行水行法。日常可着絲瓜壳底或軟木底草鞋。宜用自然生活法，（參照該項）改善全身狀態。常穿襪子，可為慢性冷足症之病源，故宜赤脚。

結核病 Tuberculose 有皮膚結核（狼瘡）腺結核（腺病）骨及關節結核，肺結核等。係於惡劣全身狀態，由結核菌而發之病。可以自然生活法豫防之，其中尤以日光、呼吸運動、蔬菜之生食、新鮮空氣，最能豫防。骨髓及關節結核，可用有規律之日光療法及無鹽之菜食、生食等食養法，將其治愈。宜飲新鮮之鮮果汁及瓜果汁。（參照格爾松式食養法項下）肺結核患者晝夜宜多出野外，行外氣（戶外空氣也）療法，空氣浴，最為切要。每日宜用交

溫洗淨，慎重行日光浴。（最初由足曬起）食無鹽之菜食，生食，講求榮養，飲瓜果汁。卽病重時，用以上療法，亦已甚足。因有傳染危險，故不可向人咳嗽，接近談話。注意勿亂吐痰。必須受醫生診治。

**糖尿病** *Zuckerhammeln* 由尿中發現糖質而知之。此病之顯著徵候，多爲時欲小解，食慾過度，煩渴，身體衰弱，無氣力，易生瘡癤，齲齒，發皮膚瘙癢症，神經痛，（頑固之坐骨神經痛）性慾減退，早期發生灰白內障眼等。又多兼有肥滿症，痛風，血管硬化。又有由糖尿病而患輕症肺結核者。療法——宜由醫生診治，宜行空氣浴，日光浴，輕易水治法，體操，呼吸運動，散步（但須有充分休息）以改善身體一般狀態。飲食必須改用嚴格生食。食雀麥片果粥（*Misli*）如此尿中糖質大都卽消失，全身狀態改善。嚴格生食，雖非一概有效，「因蘇林」（爲注射用腺劑，雖有一時效果，但不能治愈本症）則不宜用。

**不眠症** *Schlafllosigkeit* 不眠症係由疾病或固疾而起，故祇須治愈其原因，自可治愈。最痛苦者爲無身體上徵候之神經質不眠症。一般視此爲精神上之病，亦應以精神上之

病治之。吾人無須特加注意，而以自然之態度，聽其自然活動，（睡眠，心臟活動，大解，言語等）設吾人有不安之內省時，宜立即使之停止。故此時患者之精神狀態，大略如下，即思「我欲睡，但我不能睡」是。對於此熟睡之可能性，屢有根深蒂固之不信任，爲一般不眠症之最大原因。故第一切要者，爲對於睡或不睡，全然無所容心。對於不眠症，能抱一無可無不可之態度，卽已可治。若用此不成問題，無所不可（大都僅此已可治愈不眠症）之態度對付之，仍不能達到目的者，可再用對於精神上及對於身體上之補助手段。對於身體上之手段——吾人可自斟酌下列各種方法，更易行之，交溫腳浴，夜間於下腿肚行捲繃帶，或行溫坐浴十分間，（溫度三十六度至三十八度）夜間行腹部捲繃帶，或於睡前或夜間睡中醒覺時，脫去衣服，在開放窗前（空氣浴）作深緩呼吸數秒間至數分間，又用手輕摩皮膚，次裸體登床而睡。或於睡前浴松葉溫湯（溫度三十六度至三十八度）十分間。或先用此得到充分溫暖時，可行短時間冷腳浴或冷水坐浴。夜間反覆行之亦佳。或用微溫湯將全身洗淨，在未全乾燥之中，卽登床就寢，如此可使發生有效果之鎮靜蒸氣。或行四分之三或全身濕

布而睡。或飲纈草茶 (Baldrian Thee) (纈草爲敗醬科多年生草本，生山野陰濕之地，莖高一二尺，葉爲掌狀複葉對生，小葉有鋸齒，莖葉皆富水液，四月頃莖頭分細枝，有多數細花作繖形簇生，花淡紅色，根莖供藥用) 白糖水或蜂蜜水。或灌腸，使夜間腸中空虛，或用冷水停留灌腸亦佳。須常在開放之窗下睡臥，最爲切要。足冷及飽食，則不能安睡。晚餐宜少食。在他種原因時，患者雖在夜間或睡前稍稍吃物，亦無妨礙。咖啡茶當然不可飲。在床中行適度之弛緩，(參照弛緩項下) 極有效果。對於精神上之手段——用自己暗示。(參照該項) 使觀念弛緩寬心，自思今晚以及明晚必能熟睡。以行於晝間最佳，不宜在睡前行之。可就專門醫生，施行催眠方法。或同時於心中計算數目，或思一極簡單之事。(例如思及鈕扣，燭台等等) 或漫然自思我今已愈睡愈深，不是醒覺等。催眠劑不能見效，間偶用之，亦祇止於解除一時痛苦而已，以勿用爲宜。但向專用催眠劑之人，以此而自非難，自憂慮中毒而自苦惱，亦屬愚事。倘體力健者，在日間或在睡眠稍前，作不及二小時之散步亦佳。

神經衰弱 Nervenschwäche, Neurasthenie, Reizbare Schwäche. 由自己現

存之力與其必然的發動之不均衡而起。亦常單由錯誤之生活態度而起。錯誤之性生活（中斷性交）可引起神經衰弱，自身體上之點言，自然生活法，實爲其最切要療法。（參照該項）臥於野外，稍作適度之散步，實行以菜食爲主之生食榮養，行空氣浴。精神上改變生活態度，屢有良好效果。如以弛緩集中體力，使憂病不治之不安消散。（參照自己感化項下）放棄自卑觀念，（參照個性心理學項下）善用內省，自覺爲社會有爲之一連鎖等是。

神經痛 *Nervenschmerzen* 爲結締織液，血液循環，及新陳代謝之病的狀態之結果，最多見於顏面，左足（坐骨神經痛）肋骨間。宜生食，行空氣浴，日光浴，體操（神經壓點）按摩，上昇半身浴。（後爲使發汗施行濕布）行青色燈照射浴，使用透熱器（*Diathermie*）利用蒸氣照射浴等亦佳。催眠及自己感化方法，亦常有效。

便秘 *Verstopfung* 便秘人所常有，吾人身體之一般狀態，常受其惡影響。宜視其情形而用生食或菜食。每朝餐前，可用浸水一夜之燒杏實或無花果實六個連同一杯冷水飲下。每食前二十分間，飲下橄欖油一匙，日飲三次。奉行有規律體操，（參閱本書前編自然

生活法) 腹部之運動，腹部之自己按摩，急速度腹式呼吸，多用力工作或散步，以行運動。每日行冷水或溫湯之停留灌腸三次，擇適於己者行之。睡前行溫湯坐浴，夜間腹部施行捲纏帶。奉行空氣浴，日光浴，自己暗示，自規定上廁之時刻而嚴守之。

痔瘡 *Hämorrhoiden* 爲肛門靜脈彎曲。於就寢前，行臀部蒸氣浴，或上昇坐浴，夜間繫丁字帶，此外於夜間用油灌腸。(用橄欖油五十瓦注入肛門，放置一宿) 每朝起身卽行冷潛水坐浴。又日行冷水停留灌腸數次，又每日三次於食前三十分間，飲下橄欖油一匙，以使大便通暢。時時將臀部收縮，以振起其循環作用。以菜食爲佳。

瘡 *Krebs* 瘡係於缺少抵抗力或生活方式反乎自然時發生，蛋白質之過食，煙酒之濫用，造成其發生素因。若身體之一般狀態，尙健康者，以用自然療法，效果最佳。宜與安排適宜之日光浴及營養之完全轉向(生食)結合行之。

固疾 *Leiden* 人體之癥痕，缺損狀態，機能缺如現象，此等一切，總稱爲固疾。在此種時，不能期待身體自身，有治愈力。蓋因治愈作用，一般皆被排除，其身體狀態之缺損過大，又缺

少必要安靜或適切刺戟，榮養上缺少生命之必要要素故也。自然療法，宜對應各種時之特殊性，以攝生，刺戟，補助強健，及精神的克服爲目的。有靜臥之調養，野外之外氣療法，斷食，生食或菜食，弛緩，應用活力刺戟，補充維他命及礦物質，（生食）由弛緩及轉換氣分之精神的克服等。轉換氣分，可由競技及體操或由暗示的空想行之。參照均衡障礙項下。

喘息 *Asthma* 卽氣管枝喘息，宜採用生食，並用暗示。此外兼行空氣浴，輕易水治法。

心悸亢進 *Herzklopfen* 爲神經性心悸亢進。可於心臟部或頸部施行冷壓抵巾，每次行十分間，日行數次。行短時間之冷水前膊浴，冷下位貼用，空氣浴。此時宜行徐緩之深呼吸。宜行弛緩及自己暗示。致意大便通暢及屁之排泄。

膀胱病及腎臟病 *Blasen u. Nierenleiden*。首須改變飲食，食水果，生食。遵守醫生指導，行日光浴。行上昇坐浴及局部濕布。鍛鍊皮膚。

血管硬化 *Aderverkalkung* 爲血管之普通消耗現象。由過食蛋白質，煙酒之濫用而早期發生。生食，菜食，空氣浴，輕易水治法，爲極有效療法。

肝臟病 *Leberleiden* 有炎症，腫脹，硬化等。欲行有效之治療，首宜將飲食改易為生食。局部可行蒸氣照射浴或貼蒸氣壓抵巾。次可行叩水浴，刷洗浴。繼施行腹部捲繃帶。宜行日光浴，呼吸運動，及輕易之散步。

貧血 *Blutarmut.* 卽萎黃病。宜食生菜蔬菜，飲水果汁瓜汁，行空氣浴及日光浴。行呼吸體操，多出至野外。

白帶下 *Weisfluss* 卽婦女白帶下，有兼有局部固疾，（下腹部器官）亦有不然者。概以全身狀態不良（貧血症，血液混和）為前提而發生。可用自然生活法，將全身狀態提高。（參照該項）切不可飲酒，每日須大便通暢。（採用緩和生食）勿使足冷，宜常使溫暖。（參照冷足症項下）白帶下又往往為神經衰弱之徵候，此時宜用弛緩，自己感化，轉換注意。每星期用加密爾列茶溫湯洗滌二三次。陰道內撒布白陶土。（用吹粉器撒布）

皮膚病 *Hautleiden* 新陳代謝有障礙時之排泄，結果多成爲皮膚病。生食，上鼻半身浴，（續行濕布）交溫沖浴，空氣浴，日光浴，不但對於皮膚，極有效果，其尤重要者，爲由此而

使吾人之全身狀態改善。

更年期 Wechseljahre 爲婦女月經閉止期，及男子更年期。或多或少，身體上及精神上均衡，必有劇烈破壞。宜奉行自然生活法，尤宜行空氣浴，菜食或生食。施行弛緩及自己感化。症狀劇烈時，宜與醫生商量。

小兒麻痺 Kinderlähmung 卽小兒脊髓麻痺，爲傳染性之熱性病。病勢以脊髓局部炎症形態進行。祇一歲至十歲左右小兒發此。自傳染至發病，經過數日至二星期。最初發熱，嘔吐，麻痺，呈痙攣症狀，熱退後（大都經數日後）概於兩手及兩足，現出麻痺症狀。此麻痺初雖蔓延，但至次週卽不增發。但一部分仍麻痺而無氣力，無論用何療法，皆不易治愈，大都須歷時約一年之四分之三，方能治愈。又欲使此麻痺全治，極其不易，故麻痺之四肢（多爲手及下腿）有時發育不全。療法——須絕對靜臥，又須隔離。應由醫生診治。窗戶日夜開放。在發熱之間，宜全然絕食，祇可飲水或鮮果汁。每日灌腸一二次。每日行上昇半身浴，浴後行四分之三濕布，以使發汗。又使飲熱檸檬水或熱菩提樹花茶。濕布經一二小時後解除。

用微溫湯洗淨全身。此外每日用微溫湯洗淨全身一次或數次，後交替施行腹部之捲繃帶及下腿肚之捲繃帶。熱退後，可食新鮮水果，並食蔬菜食。又每星期行上述之上昇半身浴及濕布二次，以使發汗。又有時行半身浴或刷洗浴亦佳。麻痺之四肢及筋肉，每日宜用力摩擦，使之運動。又宜施行電氣療法一年間。脊髓之透熱療法 (Diathermie) 極佳。又宜多受新鮮空氣，最爲切要。

本書係譯自德國布璠夫萊博士所著之自然生活法，博士爲有名之柏林馬洛之普里司尼資醫院院長，爲自然療法醫學大家，以提倡自然生活法知名於時。

著者曾言惟有自然療法，可補救現代醫學之窮，誠如其言，吾人可由此書，得到不少裨益。著者又言，本書不但可供世人採用，並對於醫家，亦必有所貢獻，竊信此書對於留意自然療法之一般人士及醫家，必可爲其有益參考。