

# 家庭健康叢書四卷

— 現代治療方法 —

麥克法登著  
何清儒譯

商務印書館發行

# 家庭健康叢書卷四

— 現代治療方法 —

麥克法登著  
何清儒譯

商務印書館發行

169 冊

# 家庭健康叢書卷四目次

## 現代治療方法

第一章 水與健康·····	一
第二章 日光及電氣治療·····	七六
第三章 醫治的運動法·····	一一一
第四章 禁食與牛乳飲食·····	一三〇
第五章 普通治療疾病的方法·····	一八九
第六章 特別方法與飲食·····	二二六
第七章 意外災害的急救——疾病的看護·····	二六四
第八章 兒童的健康與疾病·····	三三四

# 家庭健康叢書卷四

## 現代治療方法

### 第一章 水與健康

水，因為多種方法應用的便利，很容易幫助身體的簡單的與自然的康復作用，在謀求以體力與健康移轉軟弱與疾病的人手中，被認為最有力量的一種代用品。水療術即是用水治療的科學。

數百年來各種人民，無論是苗蠻的或開化的，都曾用冷、熱、溫的水與冷熱的泥浴，以治療疾病保持健康。但祇在近數十年內，水療術方進步成爲一種科學。現今承認爲科學，是沒有問題的。水的各種效力，比任何別種對身體作用的幫助，都更容易預測。

本書中不能研究水療術的科學根據。這方面在關於本題的精密著述中詳細討論。本書的目的不過舉列幾項基本原则，然後再舉列治療方法的例證，附帶特別的說明，能在有病態需要幫助時實行。

水具有三種驚奇的性質，都使牠對於治療最有價值。這三種性質是：（一）吸收與傳遞熱力的強大力量。（二）





強大的溶化性，水是唯一的普遍的溶解物。(三)能由液體變成固體或汽體的便利。

水比任何物體吸收熱力多，這是我們所熟悉的，所以作為比熱 (specific heat) 的標準。水吸收及傳遞熱力都很容易，所以可用為向身體傳遞熱力，或必需時，由身體吸收熱力。

因為是一種普遍的溶解物，水的內部服用很能幫助滅除尿酸及慘酸 (uric and oxalic acids)，及別種反常的產物，這些在不健康情況下在體內積存很快，傷害身體。在別處我們已經指明灌腸的利益。

雖然普通在身上用水是用液體的，亦有時候用汽，或將汽凝結成霧，效力很大。還有時候水因冷而結成冰，亦有同樣有益的效果。

但不要忘記水雖然是一種最簡單最自然的療劑，但亦是人類所知道的一種最有力量的代用品。所以用的時候必須小心，加以適當的分辨。對於病人的抵抗力，要有正確的觀察。例如能幫助一箇強健有力的人滅除所患涕淚炎 (catarrhal condition) 的方法，如用在一箇憔悴貧血，精力不足，患同樣病的人身上，或能致死亡。這種事實可以解釋為什麼水療術因為不學無術的應用，名譽不好。有人用特別療法治好嚴重疾病，即熱心勉強將同樣的方法，同樣的施行於不能應用這法的朋友身上。所得的慘劇結果，認為由於水療術的不足用，而不歸罪於宣傳人的無知。

除由身體傳遞及吸收熱力的用途外，還可用摩擦或撞擊將水用在皮膚上，或是以侍應人的手行之或用器械。這些觸覺的方法，不祇靠皮膚所生的任何影響。他們有效力是因為藉着細密的神經系統及血管，表皮最直接

的與身體內部連接。因而水在皮膚上，並經過皮膚在身體內部的肌肉神經與血管上，發生兩種效力。這兩種叫作反射與機械效力 (reflex and mechanical effects)。假若因為冷、熱、按摩或撞擊，皮膚中的血管收縮，在身體



圖一 蒸發的墊，用麻布或別種輕量材料做成，足以保證液體由墊中的蒸發。

內部亦有發生同樣的收縮，這是反射的效力。但反過來說，機械的效力是性質完全不同的。假若使表面血管發生收縮，這個收縮自然將血液衝入內部血管。結果是好像有兩種相反的效力，一種是反射動作使血管收縮，一種是機械動作使內部血管充滿液體。所以可以看出，在皮膚上用水的真正效果，祇能在對於兩種效力都加考慮後，方

能斷定。

但在用水所要得的主要效果中，是發熱時的吸收熱力，或精力低弱時的傳遞熱力。

當初將冷水加在身上，最初的效力是減少所影響部分的活動。這種消沉的效力是普通了解的，由將食物放在冷窖或冷藏箱的普遍習慣可以看出。這種辦法不過是用冷的效力，阻止微生物在食物中的活動。如果長久繼續用冷，精力的消沉亦繼續，並且在撤去以後還保留些時候。但如若病人的體質是相當的良好，第二步的效力即是受影響的部分回到平常的情況，並且回到比平常還大的活動，這即是冷水對抵抗力強的人，所發生的反應或增補的效力的解釋。所以在皮膚上用冷水，我們藉着消沉皮膚的活動，得到發生刺激的表面反常情況，這可以表明人所欲求的並不是冷的實際影響，而是冷的感覺所激發引動的事後效力 (after effect)。

冷水有許多種效力，應當了解的。冷水在皮膚上初步的效力，是因為收縮小血管，發生灰白與寒冷。但在冷水撤去以後，血管立即澎漲，而灰白變成赤紅。撞擊或拍打及摩擦與冷水有同樣的效力，先使血管收縮，後使澎漲。

冷水在皮膚上第一種影響，即是減少或停止發汗的作用。在發生反應時，這種作用立即恢復，有顯著的增加。還有一種初步的影響，即是當繼續加熱時，熱力的減除。但當反應發生時，在皮膚血管中有加速的動作。這種情形雖好似增加熱力，實在的效力是，因為體內部熱力帶到表面上時所發生的熱力分散，使身體更加涼爽。

因為在皮膚上加水方法不同，感覺亦受不同的影響。例如慢慢的將身體侵入水中，比猛然跳入，感覺的冷多。細噴的水比重的撞擊器具覺得更冷，因為器具用力刺激皮膚減少感覺性。

在皮膚上加冷水減低血液循環及心臟動作的速度。但人人都熟悉好像相反的事實，即是，猛然加冷水發生驚震，暫時增加心臟的動作。是在長時間繼續冷水時，心臟的動作方減低。假若一箇很冷的墊或冰袋放在心臟上數小時，即減少心臟的動作，並因而減少全身血液循環的速度。反之，若是心臟需要一種增補的效力，加數分鐘的冷水，即可發生那種效力。

用涼水灌腸及多飲冷水，是抵抗發熱最有效的方法。

在呼吸器官上加冷水亦有同樣的影響。迅速的加冷物使呼吸增加，但如將身體在完全冷浴中浸末些時候，呼吸的動作很明顯的減低速度。

假若需要增加呼吸，用灌具或噴具向胸部放冷水，可以發生效力。但在氣喘的時候，這種療法即要使人發生昏狂，有時差不多有悶氣的感覺。當反應發生時，這種不愉快徵象即消滅。

人人都熟悉冷水對肌肉的影響。假若將手指放在冷水中經相當時間，即變僵硬笨重。但如短時間的迅速加冷，對於肌肉的影響與對皮膚及呼吸的一樣，即是，增大牠們的活動。在肌肉過於疲乏的時候，在簡短熱浴之後，繼以二、三秒鐘的冷浴，是極好的恢復方法，但必須在浴後用力摩擦，迅速着衣，並有充足的運動以保證反應。

冷水加在足的皮膚上，或腹的下部，常激起腹部及膀胱的自主肌肉，因而刺激大小便的排洩。

由試驗已經顯示出來，繼續的在神經主幹上加冷，可減少很多或停止牠的作用。換言之，延長的加冷，減少神經及心理的活動很多。適即是爲什麼在腦的下部放冷墊，常能減少心理活動，因而引起睡眠。反之，假若放冷物極

短時間，因為提醒的抵抗力，一種即刻的反應或產生相反的效力。亦有人研究出來腦中的血液與淋巴液的循環，與肚腹有很密切的關係。在腹部上放一潮濕綳帶，普通能將血液由腦中吸出，同時充滿淋巴膜，因而發生平常睡眠必需的情況。

各溫度敷放的反射效力，已經詳細研究，現今已經明白在身體某部放冷熱水，的確的影響內部的某器官，按照冷熱及時間長短而定。例如原始人將冷鑰匙放在脊骨上以制止鼻中出血，是承認現今科學所表示的一種事實，即在脊骨上部延長的加冷，可以解除鼻中黏液膜的阻塞。許多女人因為子宮病所發生的神經昏亂，可用放冷水於乳房、肚腹、手足上的方法解除，因為研究出來放冷水使腹中五臟的不自主肌肉發生收縮。我們可以看出，完全明瞭這些對於自主與不自主肌肉的反射動作，對於求了解與實行治療藝術的，有極大的供獻。許多小便閉塞可以變成嚴重疾病的情形，曾用冷水洗足數分鐘的方法治好。



圖二 除別種用途外，在發熱的時候，冰袋可放在心部上面，但應移開一二分鐘以使熱力發生，或便於擊擲心的上部，而保證反應。在這裏同別處一樣，敷放冷物應小心實行，不受驚傷。

敷放冷水還有增加紅白血球的顯著影響。這是由於五臟血管的收縮，因而驅使血球進入普通循環之中。亦確定出來，冷的效力是增加腸部黏液膜及胃液的吸收能力，因而幫助營養吸收的作用。

敷放冷水亦會證明有驚奇的影響，能增加身體內部的分泌及變化。對於排泄的器官，亦有同樣的影響。我們已經提到敷放冷水對於溫度的影響，身體溫度可增減的定律，現已爲人所了解。

水療術科學的實行者，必詳細研究並了解反應的現象，因爲治療的大部，全靠對於控制這些現象的定律相當的了解。他們必須了解如何發生循環動作與反應及溫度動作與反應。有許多時候必需局部的或整個的制止反應，所以定律必須明瞭。

關於反應的事實，行水療術的有許多情形必須加以考慮。不但有些疾病狀況阻礙適當的反應，並且在精力衰弱、老年、嬰兒時期，暫時的疲乏，或神經疲乏，肥胖，將受寒冷或別種相仿情形時，必須小心。

在身上敷放熱物與敷放冷物同樣的重要，熱力活動的定律應詳細了解。熱力放在身上有各種方法，或用熱水、熱膏、熱汽、熱空氣，太陽的直光，或電燈光的放射。同冷物一樣敷放。熱物所生的效力在乎（一）敷放的方式；（二）溫度；（三）時間；（四）病人的情況。

黏液膜比皮膚能忍受十至十五度更高的水，可由人能飲燙皮膚熱的飲料證明。在俄國浴或汽浴時，普通能享受一百二十度的溫度，並且有人能受一百四十五度而沒有不舒適。在土耳其浴的乾熱氣中，華氏一百四十至一百八十度是很普通，並有特別情形時，提高至二百二十或二百五十度沒有傷害。

雖然華氏九十九至一百零一度的水放在皮膚上使表面上的血管鬆解，一百零四度或較高的發生收縮。曾被燙的人告訴我們嚴烈的熱使人發抖，同冷一樣，但中和溫度的熱水，普通的影響是使毛細管澎漲，因而使皮膚表面發紅。

這種敷放熱物的影響，不祇增加動脈的澎漲，並亦增加靜脈與淋巴管的澎漲。結果是發汗量加大，並用皮膚刺激呼吸。電光浴與日光浴發生同樣還大的效力。但必須記住用人造方法引起的延長反復的發汗，使皮膚軟弱，並減少牠的反應力。這即是為什麼敷放熱物後常繼以冷物，冷的能恢復皮膚的健壯及反應力。

雖然敷放熱物好像增加身體的熱力，實在增加體熱的損失，（一）因為使表面血管澎漲因而增加露在外面受身外冷影響的血液面積。（二）因為增加皮內血流的速率，因而使多量的血與外界冷影響接觸。（三）因為增加汗腺的活動，增加發汗的數量。（四）因為增加皮膚的傳導力，因而分散熱力更多。

在皮膚上敷放熱水的一種主要功用，是預備身體敷放冷物。如果實行這種加熱的預備，反應的能力可大為加增，並且在疲乏、麻木、神經痛的時候，這種預備的加熱最為重要。

熱力影響血液循環很大。完全熱浴的第一影響即是增加心臟的活動。因為這種情形，使身體血液過多的，容易中風的，有血崩危險的，不宜行熱浴。

普通而論，敷放潮濕熱物增加呼吸動作的便利，但在熱浴以後，呼吸的速度及深度暫時減少。熱水減少肌肉的興奮及肌肉工作的能力，亦減少肌肉的刺激性。同時數十年的經驗已經證明，極短的敷熱物是使因延長激烈的

運動而昏臥的人恢復，最好的方法。有一位著名英國軍醫一百多年前常用熱水給疲乏臥倒路上的兵士灌腸。精力極低的時候，身體沒有對冷敷物反應的能力。在這種情形時，一箇短的熱敷物能得欲得的結果。如果繼以一箇



圖三 在用淋浴使之有充足力量以發生撞擊效力時，頭部可加保護，或放在直沖身上的水管範圍以外。

短而尖銳的冷敷物，如由脊骨往下噴冷水一二秒鐘，用冷手套摩擦，或放濕冷布單加以摩擦二三分鐘，熱敷物的效力更大，結果更長久。

無論什麼時候，熱敷物有使軟弱的影響時，這影響可用尖銳迅速的冷灌具，摩擦或敷放，使之消滅。所有水療實行者都應記住。

有時候熱敷物對於神經系與肌肉最有刺激的影響。在胃腺擴大的時候，熱水灌腸最有利益，並且熱水灌



腸，因為對腸上部神經與肌肉的刺激，可以解除便秘。

熱水可用以激發或消沉神經系統。高熱度，華氏一百度或以上的沐浴不應過長，不然即要發生興奮的影響，有時發生神經不定、頭痛、昏迷、嘔吐等等，如熱力繼續的極長，神經疲乏可以發現。反之，延長的中合沐浴——水的溫度比體溫稍低（華氏九十二至九十五度）——如繼續由半小時至一時半。可使神經中心完全分離，成為爽快的安神劑。必須記住腦部不斷的由存在表面各部的多數神經，得到印象。當人在感覺的情況時，每個印象都增加所欲免除的興奮。不祇中合的沐浴有直接使神經及肌肉安定的效力，並且因為將身體全部表面與這些外界影響隔離，亦幫助得到要得的舒適結果。

局部敷放熱水的反射效力，同冷水的一樣，已有相當了解，研究水療術的學生，應當詳細明白練熟。

熱敷物我們知道有顯明的刺激影響，增加腹部、肝部、及別種消化器官的健康活動。雖然短時間的敷放熱力，減少熱力的產生，這種熱力的減少，即發生一種反應，有較大的熱力產生。延長敷放熱水，局部的或全身的，可增加身體溫度很多。

雖然普通以為用冷水的反應是可取的，有時候由敷放熱物所得的反應是更有利益。治療的敷放一種最有刺激的效力，是在皮膚上冷熱互換的敷放。這是刺激吸收營養等，最有效的方法，對於身體熱力均衡，不發生任何嚴重紛擾。

重要的反應及機體的變化，可以看出是靠賴水療術原則的實行。

這些效力可以用一種機械刺激，如摩擦及撞擊而增加。摩擦可以輕，有力，或很有力，每種方法在某種情形下有特殊的功用。撞擊亦有牠特殊的功用。有人研究出來，如將接連的冷水沖流在身上，即刻的影響是收縮血管，使血液擁出。水流及壓力移開以後，血管力即再為膨漲，所以用常移動水流的方法，肌肉與血管交互的收縮膨漲可以發生。按照灌水具力量的大小及溫度，可以猜測牠的效力。在有效的實行家中，摩擦及冷熱水灌有極高價值。有幾項普通原則是應用水療術方法者應當了解的。第一基本的原則，即是本叢書所提出的，所治療的是病人，不是病的徵象，總起來說，所有的疾病全是一樣，即是血液的不清潔，各種的表現與徵象不過是個人與地方特質的明證。按照這原則，在所有治療中，我們第一尋求了解病人及其疾病原因。以後我們用所有精力幫助身體自然的滅除疾病。

如果困難是由錯誤生活的習慣發生，我們竭力教導病人，指明他的病如何發生，及如何可以治療，即是用改換生活習慣及幫助身體自己療力的方法。

在我們開始這種治療以前，我們先檢查病人，發現他心臟、神經系、肝、腎、等部的情況，並確定他的反應力。如病人極弱無力，精力有限，所開的處方與給身體有力反應力強的人要不同，或至少將同樣的療法加以變化。

在短的敷放冷物後，我們留意表示中常反應的皮膚紅色。如在用力摩擦之下，一分鐘內紅色不發現，我們應在敷冷以前先放些熱物，將這箇繼續三五分鐘，可以預備身體受冷敷並有完全的反應。

普通而論，水的溫度愈低，敷放的時間應愈短。最冷的敷放一至五秒鐘即足用。溫煖或熱的灌水具可更加延

長，時間可長至十五分鐘。如用爲減低發熱，冷敷可延長至十五或二十分鐘。中合的沐浴，已經講過，可以行之而不生反應，並且爲安神效力三十分鐘至二小時都可以許可，我們的目的是用愈冷愈好的水得到反應，因爲我們已經研究出來短時的冷敷，常加反複，發生最好最持久的影響。雖然我們常在熱撞擊灌水後繼以長時間性質的冷敷，如果效力太興奮反應太強，我們即縮短時間。有時有安神或疲乏的效力而不振作精神。以後或增高熱度或減短敷放時間。在所有神經疲乏或貧血的時候，冷敷的時間極短。

在每次敷放以後病人的反應力應細心研究，可以確定治療作用的進步或其反面。如病人對低溫度沒有好反應，用強硬摩擦或增加灌具的壓力，常可得到欲得的效果。



圖四 圖中表示背部沖灌的實行。用冷水時，包頭布更特別需要。

爲體弱病人沐浴時，應當小心勿使他們的身體在潮濕情況下暴露過久，因爲熱力由潮濕身體發散很快。這種情形使得病人身體，如果恢復力缺乏，必需在沐浴後完全擦乾。

最好在沐浴以前先運動，因爲在浴前輕輕的出汗幫助散放的增補效力，並增加力量很多。如身體體弱，如神經疲乏或貧血，必須小心防備發汗過多，並且每次在運動以後，在身體，因爲蒸發變冷以前，即刻沐浴。當精力低弱或想急速建造健康時，必須避免潮濕身體的熱力分散。

現代的體育室供給用柔輾體操、啞鈴、木棒、拉重等方法，最好的室內運動，但能行戶外運動時，如用力散步、騎腳踏車，或別種工作，能運動肌肉，足以稍爲發汗時，還是戶外運動比較可取。如不宜運動時，病人可用按摩、摩擦、敷放熱物，或別種手術（見本書後部），預備入浴。如反應不能快看出來，浴後的運動亦是同樣重要。如反應不完全，寒冷常常發生，造成嚴重的疾病。如病人有力量，半小時至一小時的溫和散步，或數分鐘的運動，有時有益，不然，如果他不能即刻恢復，他應用毛毯包起來，或用方便方法使之愈快溫暖舒適愈好。但永應明白在必需這樣的時候，沐浴的增補效力即大爲減少。浴後應實行的普通原則，是使反應愈完全愈好，而沒有人工的熱力。關於這點，的更詳討論，見以下數頁。

爲我們的特別目的，我們無需討論沐浴的歷史。我們可以說有人類時即有沐浴。我們有充足理由可以相信。沐浴永遠是與世界上比較開化，進步，強盛的國家相連，雖然多數野蠻民族亦實行，大部是用游泳的天然形式。我們知道在古代雅典（Athens）、加爾塞（Carthage）、哥倫斯（Corinth）、孟費斯（Memphis）、亞哥倫金坦

(Agrigentum) 的生活中，沐浴占顯著的地位，並且在所有西亞細亞 (Western Asia) 海口城市，都有公共浴場，而羅馬在預備華麗的沐浴便利及享受上，更是奢侈。他們從事沐浴是促進這些健強國家的健康與體力的一箇重大因素，這是沒有問題的。

沐浴是一種建造健康的方法，有兩種價值——一方面是清潔的方法，一方面有增補的功用，舊俗語「清潔近乎神聖」已早成為平常，但外面的清潔，除本身的價值，藝術上的價值以外，對於血液的清潔及普通內部的健全，很有關係。這種真實的情形，還是很重要。

我們由研究皮膚的構造，已經觀察出來，除別種功用外，可以藉着千百萬的小孔，幫助減少身體的廢物。假若這些小孔在牠們工作上活動，為我們更好。假若牠們在這些工作上受阻礙，即更不好，因為這種阻礙的結果使身體中的污物積存起來，以至發生這種或那種的疾病。沒有相當量度的沐浴，這些小孔容易為油、灰塵、及自己分泌的污物所阻礙。

自然在天然及裸體狀態下，為清潔沒有沐浴的急需，因為暴露在空氣中及偶而受摩擦為清潔已預備充足。所謂暴皮皮包含無數小的皮細胞，成為極小鱗狀，常長成向表面上推展，到了表面上，變成死乾情狀，摩擦下去。至少牠們在暴露皮膚天然情況之下摩擦掉，因而供給繼續不斷的清潔良好的皮膚狀況。但因為用衣服我們妨礙了這種作用，使沐浴從清潔的立場上說，成為必需。

為這目的所必需的沐浴量度，按照個人及其飲食與習慣不同。假若他的飲食清潔，適合血液完全清潔的情

況，並且假若他內部的情况是健全平常，那末即沒有過多的廢物由皮膚排泄。反之，如一箇人吃肉過多，忽略運動，他的各種作用器官，特別是他的別種清滯器官若是遲迂不活動，那末由皮膚的小孔排泄廢物愈多愈好的重要，即更爲堅定。

運動對於身體內部及發汗量度的影響是很重要。如果能在新鮮空氣中穿賽跑服裝，或別樣簡單衣着，能使皮膚與空氣接觸，每日行健全性近的運動二三小時，由皮孔所帶出的身體廢物，即大部由蒸發爲空氣所吸收。在這裏，我們要着重每日發適當量度的汗，以爲保全健康的方法，假定這種發汗是同一體力活動的自然結果。我們可定一普通原則，除非一箇人的生活能引起每天出一定量度的汗，他不能保持內部的完全清潔與健全。

假若皮孔不是這樣正當的活動，那必是腎部工作過多，或污物在什麼地方積存起來，最終的結果是疾病。這疾病的治療作用來到的時候，可以排泄這廢物，但是必損失精力，並且或能使個人感覺顯著的不舒適不方便。最好是使事事工作完全，並逐日在造成之後，即將廢物排泄，因而可免掉需求這些有益而常痛苦的疾病作用，以臨時完成這工作。

一箇人的健康愈不完全，他的血液愈腐敗不清潔，這些種沐浴愈重要，以保證那種增加皮孔活動的清潔。但除這方面外，用冷水的增補效力，對於健康與體力有無限的價值。不祇對血液循環有顯著的影響，因而激發增補主要作用的器官。並且由於冷水與皮膚上多數神經尾的接觸，對於神經系亦有特別好的影響。神經衰弱或有神經病的人，常能用冷或涼水，得到別種方法所不能得的結果。

每日冷浴恐比任何別種方法增加皮膚抵抗力都多。因為觸覺活動增加，血液循環擴大，身體能抵抗寒冷的程度更大。這即是對於咳嗽、傷風、鼻炎、肺炎及許多別種疾病可以有不介意能力的意思，這些疾病常常襲擊皮膚沒有抵抗力的人。

因為反射作用，這種每日對皮膚的刺激，影響消化與吸收的作用；必需的分泌都增加量度與質度，並且因為運輸更多更好的血液，擴大的血液循環，使消化器官加強。

所以每箇強壯兒童應每日行冷水浴，但有些專家以為在嬰兒時期應當小心，即是等到兒童七八歲以後。假若冷浴或涼浴行的很快，事後完全擦乾，不祇對於最小嬰兒無害，並有確實的益處，有好些嬰兒從降生即按時行冷浴。但這些都是用大量水猛急的潑，使驚震不過一二秒鐘。自然如若嬰兒不健最好先用較暖溫度，然後漸漸減低。等到體質較強。

為正在生長的男女兒童，特別是青春時期來到的時候，冷浴有益因為刺激所有健全的作用，並促進所有健全的分。因為冷浴的作用，可消滅大部所謂「生長的疼痛」，並同時阻止在這時候因為缺少適當注意而常發生的神經不穩定的情況。

很少成人不能得到冷浴的利益，但必須適合個人的情況。將全身浸入浴盆冷水中即為相當強健的人亦不永遠是方便有益，但很少的人不能每日用冷水擦身而不得利益。行冷水浴幾種建議的方法，將來再解釋。有靜坐職業的人，特別需要冷浴的增補影響，但如若他們不健康，最好在冷浴之前，先行熱冷三四分鐘。

患 Bright's 病（腰痛）、神經衰弱、風濕、痛風、尿沙症的，最好小心用冷浴，雖然每日實行亦常極有利益。水不應太冷使病人受嚴重震動。極輕弱的人行冷浴有益的，最好先一小部分一小部分的用冷水摩擦，而不一全身侵入。（見健康中的冷浴及如何行之。）

以下數頁敘述為解除疾病及建造健康，普通應用的各種治療方法。

腹墊 (Abdominal Packs) —— 見腰圍 (Girdle)

澆浴 (Affusion or Pouring

Bath) —— 沒有平橫的澆具時，用器皿盛水往身上澆，亦能發生差不多同樣的效力。自然這樣不能得到壓力對皮膚的影響，但當別種器具不方便時，澆水的方  
法可應用有效，有時可以從高地方澆水，以得到相當壓力，但如必需局部敷放時，即未免困難。但在行這種沐浴時，在病人身體露在空氣中以前，各事必都預備好，以免在沐浴時有遲延。



圖五 圖中表示一種實行背部沖灌的簡單方法。足部浸在足盆中，以保證反應，同時侍者以冷水或溫水澆在病人身上。



應當記住沐浴時因為預先預備不充足而中途停止，有時能發生不舒適或甚至傷害的結果。

氣浴——在自然生活狀態下，身體的皮膚露在空氣中，所以保存完全的情況。在文明社會中並且必需在寒冷氣候中，身體用衣服遮掩閉塞起來。但我們可用實行氣浴的方法，局部的回到自然狀態，這樣我們保持皮孔活動。

從皮孔中有不斷的汽體發洩，是應當由蒸發作用為空氣所吸去的。這些汽大量的凝結成為我們所熟悉的流質的汗，但是汗，如果使空氣對皮膚自由的發生影響，亦在到表面上的時候大部蒸發，在夏天的時候，這種發汗更多，並且蒸發作用使身體涼爽安適，若不如是即將過熱。天然對我們各種需要所供給的，真是奇妙！

氣浴不過是將全身在空氣中暴露，所謂在空氣中洗浴。假若皮膚的空氣不被剝奪，被不合理的遮掩閉塞，沒有人想到用空氣沐浴。氣浴不但給皮膚一個機會用這方法呼吸，使皮孔活動並促進廢物最完全的排泄，並且對於神經系有最舒暢激奮的效力，特別是在空氣涼或冷的時候。空氣與表皮中無數神經尾的接觸有安適清醒的效力，為這箇原因，有神經病的或有神經不定趨向的，應特別應用氣浴。這種患者最好每日行二三次氣浴，如果能安排方便晝夜不穿衣服更佳。將皮膚暴露在空中，在神經衰弱及相連的疾病上，即能成功奇事。

行氣浴的時間長短，在乎個人的方便。行之愈長愈好，如果全天，那是更好。每箇人應每日竭力實行氣浴至少半小時，甚至包括他運動的時間亦可。運動的時候裸體是特別重要，因為在運動的時候發汗很多，並且因為裸體可以享受的多，與運動及氣浴同時行乾擦浴，亦是一件好事，我們以後再討論。

這種形式的建造健康，有一種利益，即是實在不廢時間。當你作別的事時，無論是閱讀或在室內活動，你可實行氣浴。青年男子晚間相聚可作棋戲或別種遊戲，同時整晚間享受氣浴。空氣愈純潔愈好，如你的肺部自然要最清潔的空氣，窗戶要開開。窗開多少全在天氣的冷熱及你能受冷多少而沒有不舒適。

保持身體舒適溫暖，血液循環良好，自然是很重要。如果室中很冷可按照需要用溫和或用力的運動，達到這目的。空氣愈冷愈激奮，因為真冷的空氣，可有與冷水浴相仿的效力。假若你能在零度中行氣浴，你即覺極有刺激，但不應在這空氣中長久，並且我不建議普通體力或抵抗力弱的人去試。在夏季暴露在溫暖空氣中，能得相同的利益。在各種情形下，都是一種補劑。

一箇人穿衣服應設法撥除空氣愈少愈好。在夏季如能穿極輕爽的衣服，差不多無論什麼時候都能享受氣浴。不透氣的織品應當避免，所以麻布或棉布，做內衣比毛織品為宜。

凡可能的時候，最好在行氣浴的時候行日光浴。（見本章日光浴。）

臥室浴——如何在臥室中行冷擦——有兩種方法可以實行，或用手，或用冷浴巾。有些人用手最感愉快，但浴巾比較更有效力。如必需避免灑水，用浴巾是最好方法。所灑的水可用平常的臉盆接住，有時再加上吸水的浴墊亦更好。跳出牀以後將兩手放入一碗水中，捧幾手水直接放在臉上，將眼睜開以得到冷水的完全利益。這樣與水接觸的效力，與先放手中然後再擦臉的效力不同。在愉快上沒有比較，特別是在習慣於水量之後。以後再竭力多捧水圍着頸部摩擦，以後再用右手捧水到左肩上，放入左肘腋下。同樣的用左手向右臂捧水。以後再往胸上

及身上灑水，用兩手在背上工作，濕的愈多愈好。以後用水擦兩腿，用的愈多愈好。以後如果盆能移動，放在地下使腰部沐浴愈快愈好。

在這以後，用力摩擦，使身體完全擦乾。

### 腸熱症布蘭德浴 (Brand Bath) —— 所謂

布蘭德浴，在腸熱症時常用的，是水療對於血中有毒情況中的價值，一箇好的例證。按照布蘭德的指導，當肛門熱度到華氏一百零三度或超過時，應行全部沐浴，並按照必需反複實行。最好用一小盆放在牀旁以求方便。水的溫度約在華氏六十八度。先將病人的面部及胸部用冷水用海棉擦，以後急速的浸入冷水中，上至領部。在頭上纏一濕冷頭布。當他浸入時，侍者用力摩擦三分鐘，以後使他坐起，在幾秒鐘內數加侖五十度的水可以澆在他的頭與頸上，然後再浸入水中繼續摩擦五分鐘，腹部除外。再將他托起坐好，重潑冷水，然後再浸五分鐘繼之。



圖六 沒在水中時用力摩擦，是在蘭德浴一種重要的特點。

以摩擦。有時沐浴應縮短，但如若肛門熱度超過一百零三度，每三小時應行一次。在極端孱弱，有心臟病、懷孕、患肺結核及血癆的時候，這種沐浴應當避免。

在兩次布蘭德浴之間，腹部應敷放冷綳帶，必需時，常常更換，並在每次大便之後用冷水灌腸。每日自然應用冷水灌腸二三次。

在不能實行這種治療的時候，冷的局部沐浴必須實行。有些時候延長的自然的全部沐浴，加以摩擦，很有效力，每三分鐘向頭部、頸部、胸部、潑灑冷水。

櫥浴 (Cabinet Bath) —— 見熱氣櫥浴及汽浴。

健康的冷浴及如何行之——（見冷躍、臥室浴、淋浴、坐浴、海棉浴）——冷水，如冷空氣一樣，是非常的振作精神。假若我們利用，我們可以增加身體的精力及堅強很多。但各人必須明瞭個人的需要，及對冷的抵抗力，不祇為得最好結果，並可免有傷害。對一箇強健的人很有效的，或許對精力缺少的不合適。強健的人可在任何時任何情況之下，躍入冷水或涼水，出來以後感覺煥發與愉快，但血液循環不佳的，正在沒法增加力量的，在模倣他的強健血液充足的朋友以前，最好停止。他應用理智的進行；他的目的是從他的努力能得益處愈多愈好，並不是要看一看他能忍受多少。不祇水的溫度應調適他的抵抗力，並且沐浴的方式，應按他的情況選擇。

反應是冷浴最重要的事，除非得到反應，最好別去試。但亦有時候有羸弱輕瘦的人，不能將冷水或涼水的敷放改變的使他能得反應及利益。

冷水與皮膚接觸，第一種影響即使皮膚收縮，將血液由身體表面驅入內部主要器官。但即刻的反應即繼起，神經清醒，心臟激動，血液大量的湧回身體表面，隨着有溫暖奮發的愉快感覺。皮膚發紅，全身加力，激烈，奮興起來。這種反應的生理作用已經討論過。是為這種反應，方行冷落，沒有這種反應及復元，或致多少受消沉。（見復元。）

所以普通而論，我們可以說在浴中的時間，不應比得到反應的時間長，大多數時候不過幾秒鐘。普通男女如嚴格的遵守節短時間，能得較好的效果。已經完成沐浴的目的，沒有再延遲的理由，因為延遲能消滅反應的刺激效力，並減少身體的熱力過多。

有些情形對冷落合宜，有的不合宜。體力強健的，我們已經看出，無需考慮這些，因為他在任何情況下，一定能得利益。他能在像北極的氣候溫度中行冷落，先將冰鑽一洞，並且這經驗使他更堅固有力。為輕瘦的人，或對他復元能力懷疑的，我們建議他在相當溫暖的空氣中行冷落，雖即或他將在冷空氣室中作完運動。在溫室中得到反應及享受冷落容易的多，這是初行者應記在心中的。我們永應記住這是在乎個人及其體力的一件事。

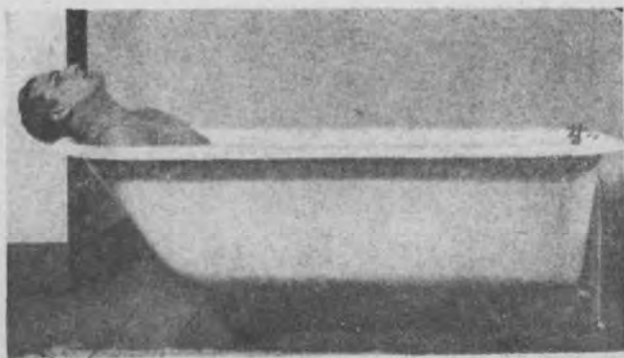
水的溫度是必須按照個人不同需要調適的一件事。水愈冷如果能復元，興奮愈強。初行者最好漸漸的實行，如果在實行的第一星期，他不能真正喜歡冷水，他即應以能用涼水為知足。如果他輕瘦，或許他祇應用溫水，在他血液循環進步體力增加時，漸漸減低溫度，等到他能在華氏四五十度的水中沐浴而有愉快。

一箇極重要的條件，是在行冷落之前，必須溫暖。為這箇原故，在每日活潑運動之後，身上完全為天然溫暖所完全溫暖之後再沐浴，常是有益。有一箇舊說法，說當最溫暖的時候不要沾冷水，但這說法的危險，是至少言過其

實。自然由過熱的情況忽然改換為寒冷的，容易擾擾身體內部的和諧，發生嚴重的閉塞與事後的毛病，但行之適當的冷浴，雖當過熱時，亦不致發生這種寒冷。在過熱之後，延長浸在冷水中常能發生寒冷，但稍了解冷浴方法的，即不致如此行。當極溫暖的時候，他能忍受冷水，比在他已經寒冷的時候強，因為他有過量的體熱，可以舒適的減除。假若在極溫暖的時候行冷水浴，他得到反應更快，並且他要繼續溫暖。他或許在用毛巾竭力擦乾以後，還是出汗。

已經感覺寒冷或手足寒冷時，不應行冷水浴。假若你已經預備好沐浴，對於這點有疑問，最好在沐浴以前用功夫作充足運動，使身體完全溫暖。能達這目的的任何形式的運動都可滿意，但如果時間有限，跳繩或駐定的跑步，可使身體溫暖，比平常自由動作快。

冷浴的時間在乎個人及其習慣與事務。普通的原则則以在每日運動之後為最滿意，大多數的時候，以每日一次為佳。假若在清晨運動，最好在運動後沐浴。或在別的時候運動，在出牀後即行冷水浴亦是好辦法，或在乾摩擦浴以後，以完全清醒激發身體所有的功用及活動。在這種情形下，如果以後在運動後再行冷淋浴，或海棉浴，亦沒有不宜。假若在熱天



圖七 在冷的全浴中，當溫度中和或高大時，最好用包頭布將頭包起。冷的全浴，在五十至七十度的，不應比二十秒鐘長。

下午打約一小時的網球，他早晨行過冷躍，絕不能阻止他這時再行一次，因為他能享受得到益處。

在運動以後，特別是作許多用力運動發汗很多以後，常是最好的辦法先將汗用溫水沖淨，然後再行冷浴。有淋浴的設備行之最方便，但用浴盆或海棉浴，自然亦能同樣的作好。

假若每天這樣實行，即是說，假若每天運動發汗很多，以後在發汗的時候用溫水，或差不多熱水，急速而完全的將汗沖去，然後行冷水浴，這種辦法即能應付身體清潔的需要。

許多時候不乾即穿衣服，是一箇很好辦法，如果有充足復元的力量，用粗浴巾乾擦，有乾摩擦浴的許多利益，這些利益我們在別處另有討論，並且亦幫助刺激血液循環，在冷浴以後得到完全的復元，為普通男女這常是合宜的辦法，或至少在對於復元有疑問的時候。但如果在這方面沒有困難，最好避免擦乾，將內衣穿在濕皮膚上，使之用體中熱力自然的變乾。這樣沐浴的效力可以加深，用為增加皮膚排泄作用的方法，這種辦法在形式與效果上，與濕布熱相仿。

**冷手套摩擦浴 (Cold Mitten Friction Bath)**——這種沐浴與濕手套摩擦 (Wet Hand Rub) 除去用一箇粗羊毛或相似材料的手套以外，一樣作法。如必需時，可在牀上行之，但如可能時，更好是使病人站在一百零四至一百一十度的水中。按照病人的需要，可行冰冷、冷溫、或熱的，並且將手套中浸滿了水，或祇微濕，或祇發潮，可得不同的效果。侍者必須按照醫士或指導員的命令去施行。除用擦擦的灌具沐浴以外，沒有別的沐浴，在發生持久反應上，等於冷手套浴。

冷躍(Cold Plunge)——這是冷浴一種最滿意的形式，雖然有時為極輕瘦的人或許過於粗暴，但用改變水的溫度的方法可使之合意。這恐是最自然形式的沐浴，世界各地蠻人苗人以及多種動物都實行。在天然狀態下，人祇跳入最方便的河中或湖中，但在開化的家庭中，浸入新式浴盆的冷水中，可達同樣目的。

這種沐浴比別種有一種利益，即是橫臥的姿勢可以舒適使身體及內部器官得以安息。直立的時候，這些器官都是由脊骨挂下，但在橫臥的姿勢下，我們即解除了這種牽制。並且浸入水中後，各方面受相等的壓力，所得的效力，很像將內部器官在差不多相同密度重量的流質中漂浮一樣，這種情形不能不有安息的效力。自然在熱浴的安息鬆解的性質中，這種情形更是這樣，我們在別處再討論。

如可能時，在晚間將浴盆中的水放好，使起牀與就浴之間不隔時間，站在浴盆旁邊，用兩手將水用力向臉下放，圍着頸部，同時將頭髮完全浸濕。以後急速的用右手捧水愈多愈好，放在左臂左肩上，特別注意達到肘腋。同樣的，用左手在右臂及肩上放水。以後俯身在浴盆上急速的用兩手捧水愈多愈好，向胸上拋，同時用力拍擊。以後跳入浴盆坐下，急速的捧水向胸部及幹部上放並同樣的洗浴後背，同時將腿伸開使全部用水流沒。在這時候如已洗够，將水塞拔出，但站在水中用粗浴巾用力摩擦，但假若你要多洗一會，可將全身浸入冷水橫臥數秒鐘。擦乾時在冷水中站立的利益，是延長足的沐浴，常增進有力的反應，因而將良好健全的血液輸入足部循環，所以能使足部腿部更健康有力。

冷潑(Cold Splash)——(見熱潑)——如果不甚方便，這是一種簡單方便行冷浴的方法，有時比冷海



棉浴還方便，因為海棉或布都不需用。

關於冷海棉浴的普通討論，在這裏亦適用。所需要的不過是一小碗水。這種沐浴很容易復元，並且適合輕弱的體力。這種沐浴的方法，在「臥室浴」標題下，已詳細敘述。

行這種沐浴還有一種方法，即將浴盆中放二三吋水，然後蹲或坐在水中，急速的用水潑全身各部。

健康的冷海棉——（自行）——這種沐浴的方法常是建議給初行者，或復元力有限的人。如果能行，躍浴及淋浴都更激奮，但雖最輕弱的，亦能行海棉浴而有益。對於沒有浴盆或淋浴的，冷海棉是一種很滿意的代替。

假若用一大塊海棉，可以持在頭頂以上將水擠出，使所得的差不多與淋浴相等，有許多運動員即受這種海棉淋浴的訓練。但普通而論，「海棉浴」這名辭是講到用海棉、布、或浴巾，將身體分部的沖淨。如果急速的行，全身可在數分鐘完畢。



圖八 海棉浴可在任何地方實行，用水極少。最好使病人站在大盆中，以便自由的用水擦身。

海棉浴可在任何地方實行，因為任何種的布都可用，並且需要的水很少。水的溫度應按個人的體力確定，記住水愈冷愈激奮，如果不太激烈，阻止完全復元。最好起初不要太冷，身體極輕弱的，最好起始用溫水，比體溫稍冷，漸漸的變成涼的，最後在強健的時候，用真冷的水。

冷海棉浴同熱足浴——（為輕弱的人）——雖

然在理想的情況下行冷水浴，對於室中及水的溫度十分注意，還有的人心臟衰弱，循環不佳，精力低弱的，得到正當的反應極為困難。在這種情形的時候，在浴前或浴時，將足站在溫熱水中幾分鐘，很有幫助，我們在敘述海棉或浴巾浴（Sponge or Towel Bath）中，亦這樣建議。水應深過足腕，如在大盆中可在用海棉擦身時，跪在裏面。

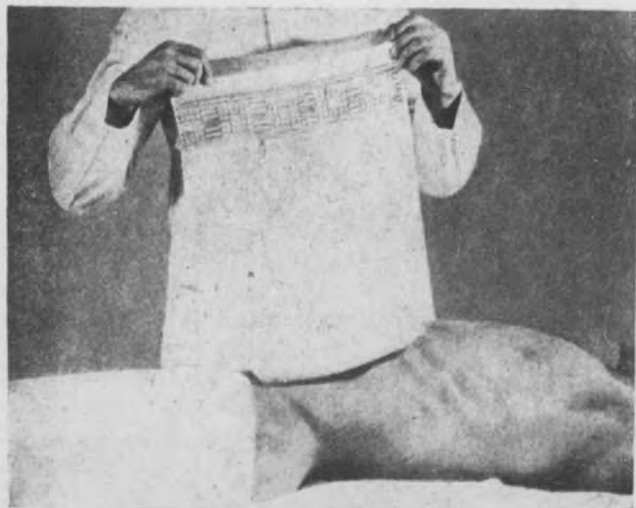
放足的熱水對於使血液循環活動及保持滿意的體溫很有幫助，所以有這種幫助可以實在享受身體別部的冷水。在試驗這方法以前不論何人不應放棄行冷水浴以建造體力的意念，這種方法使差不多在任何時



圖九 做冷墊，先將擲去過多水的濕布放上，然後繼以乾而重的帶巾或布，厚薄足以保持潮氣。

候都能實行。

布墊 (The Compress)——布墊不過是舊式敷藥的現代水療的敷放法。折起的麻布或帆布即可適用，外面加上法蘭絨、橡皮毯或雨布以阻止空氣。布墊彼此大不相同。大部由於溫度的差別。在必需急速有溫度反應的時候，一箇冰冷的布墊可很有益的應用。不祇與皮膚緊接的組織受影響，並且深藏在裏面的亦受影響。將折疊的布充滿冰水，或將冰壓碎放在布的層中，即可造成一箇很冷的布墊。很少時候，這種布墊應停留四五分鐘以上，因為繼續的冷敷放，降低精力的活動，並且甚至停止所有精力的動作。但在關節炎、寒熱、癲狂、嚴重的精神錯亂，或流血的時候，可有極大益處。常有時候將冰袋或冰布墊放在動脈幹線上，可以減少所影響的部分血液的供給，並使之冷爽，這樣對於治療的作用幫助很大。將冷布墊放在股的內部、陰道、陰門、及腰部可使子宮內血管收縮。在寒熱的時候，將冷布墊放在脊骨上，很能幫助溫度的降低。當必須暫時停止流血的時候，可直接在傷處



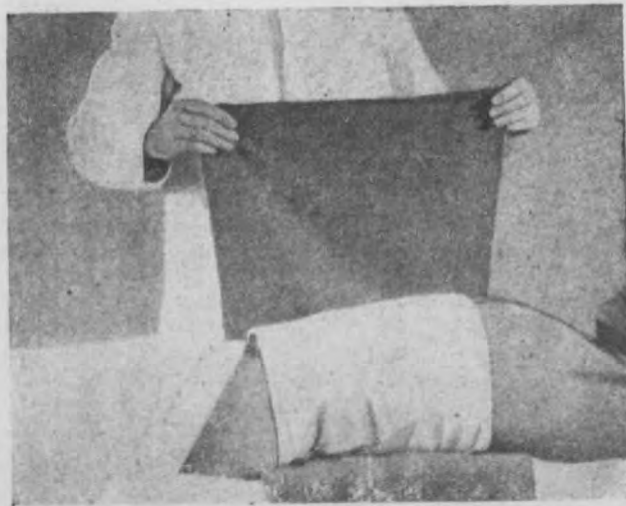
圖一〇 放熱墊時，將法蘭絨或厚浴巾，或適當尺寸的布摺乾，在試過溫度不致過熱後，放在要治的部分上。

或周圍放一冷墊，得到效果，但因為要引起治療，血液必須自由的流通，所以必須小心勿使冷成爲過大影響，或敷放過久，平常不應比半小時長。

冷布墊對於內部五臟血液的循環，經過皮膚的血管，有很強的效力。觸覺的血管急速的收縮，使深藏的血管膨脹，並且當發生反應時，由內部血管吸收血液到表面上去，引起健全有力的循環。

在腸熱症時，在腹部放冷布墊極有用處。肺炎的時候，胸的下部及患病的區域上放一箇這種布墊，在得到溫暖反應並保持數分鐘以前不更換，影響非常有益。爲使表面血管發生繼續的收縮，每五至八分鐘必須更換，因爲如若保持等到反應發生，由十五至三十分鐘，效力即將不同。當腸中流血需要涼爽治療的時候，冷布墊放在腹部，比普通浴浴好的多。

將冷布墊放在心上幾分鐘，對於心臟衰弱的很有效力，有的專家用爲刺激物，使之保留五六分鐘，以後移



圖一一 爲保持熱墊的熱力，用一乾毯或一塊厚布，或厚浴巾放上，將全墊的邊包蓋起來。或需用二三層厚，方可達到目的。

開十數分鐘，以後再放上。

蒸發的布墊 (Evaporating Compress) 是折疊的麻布，敷放的使蒸發作用從裏面發生。當頭部受寒的時候，這種布墊放在頸部，價值極大。

互換的布墊——(冷與熱)——這是將極冷與極熱的布墊交換敷放。每約半分鐘應更換一次。有時將冷的比熱的放較長的時間有益處，有時或反過來。這種互換的效力，是發生冷熱兩種布墊的主要效力，而沒有任何以後的反應。結果常是有力的興奮與刺激，可以有益的，在有力而願得急速增補效力的人用在脊骨上或別處。當熱墊停留四五分鐘而冷的祇放幾秒鐘，所得效力與兩箇都放同長時間不同。在神經痛，胃部或別種內部閉塞，或脊骨疼痛，這種布墊比同樣時間的敷放還好。

#### 冷浴巾浴 (Cold Towel Bath)

——這即是臥室浴 (灑浴)，除去將浴巾擰乾不灑水。並且有一種利益即是當不能用手達到全背時，能用浴巾拉擦後背。如果這種沐浴能用不擄出的浴巾去



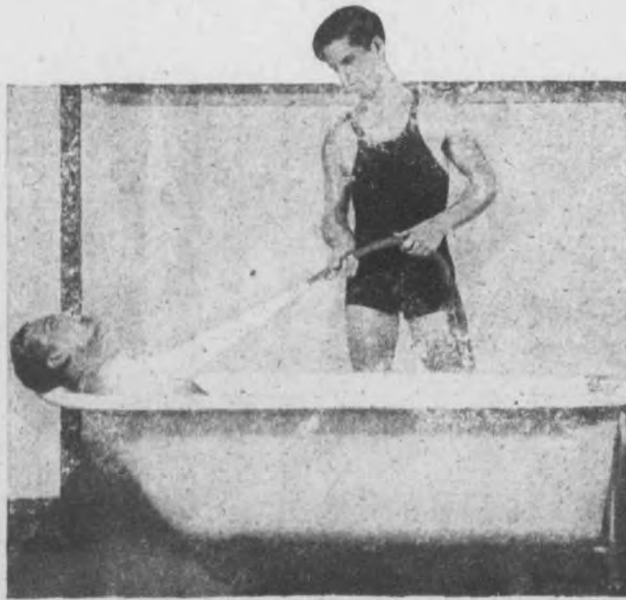
圖一二 由熱墊擄出過多的水，可將熱布用乾布或粗浴巾包起，以後扭轉兩端，直到濕布的水擄出。

行，那是更好。這樣實行在平常浴室中是可能的，但在別處必需適當的保護地板與牆壁。

爲病人行冷浴巾浴——用冷浴巾可以得到與冷手套摩擦浴同樣的效力，不過稍小。這種是常行於不能起牀的病人。不用浴巾摩擦身體，將一塊麻布浴巾由冷水中擰乾，甩動，以後放在身上，遮蓋的面積愈大愈好，侍者以後用力摩擦，浴巾遮蓋的面積愈大愈好，並用力向病人身上壓，繼續摩擦等到浴巾發熱。以後將濕巾移開，再同樣的放上乾的，摩擦直到發生反應。必須清楚了解摩擦是在浴巾上面，不是用浴巾摩擦皮膚。

灌浴 (Douche Bath)——灌浴是

將一箇或多箇水柱向身體的各部直沖。灌浴是受三種可控制的變化所支配，即是溫度，力量或壓力，及量度。換言之，灌浴可熱或溫或冷；可用很輕壓力行之，或用



圖一三 灌浴的實行。任何花園中水龍帶可在普通家庭中應用。撞擊的灌浴，可以很簡單的實行，用手牌住水龍帶，使水流折斷，分斷衝射，即可成功。

五六十磅的壓力；量度可由如頭髮細水頭，至八分之三吋直徑。可以作為全部的灌浴或局部的灌浴，亦可以放在內部如鼻、眼、耳、腹、肛門、大腸、膀胱、尿道、陰門。灌浴大部是刺激的，將熱力的與撞擊的效力合在一起，並且是水療中一種最有力量的代用物。

灌具的撞擊幫助血液由心臟中活動並加速淋巴液在淋巴管中流通，因而增進全部循環。熱灌浴亦提高溫度，沐浴時間愈長，溫度愈高，對身體的效力愈大。這種沐浴增加心理與肌肉活動的量度並刺激食慾。因為灌具活動壓力在身體表面上所生的按摩效力，這種沐浴增進很多循環的動作，並同時加壯神經系抵抗各種寒冷的力量。平橫的水頭是灌具最普通的形式。最簡單使用的方法，是將水頭接在一塊平常灌花用的水龍帶上。在發炎或感覺靈敏的地方，或因病而感覺靈敏的地方，還有感覺



圖一四 在平常家庭中，用盥時的設備，可以實行平橫的沖噴。

靈敏的身體各部，如腹部、腸部、子宮等，除去最強健的人，橫平水頭亦應改成水噴。

很明顯的，要適當的實行平橫的灌浴，灌具中必儲滿充足的冷熱水，可以混合成爲需要的溫度，並且相當的提高以得壓力，浴盆必够大以盛流出的水，病人站在必須的距離，將後背向水頭，水頭是在侍者手中。從左足起，侍者將灌具放上或在左腿下下的沖，以後在右腿下下的沖；經過腰部在背部上下左右沖，亦在兩邊兩臂下下的沖。脊骨應特別注意，灌具由尾閭骨至後腦，並在脊骨兩邊上下的沖放。以後病人將左面轉向侍者，將臂伸直使灌具達到兩邊及肘腋，在兩邊沖過之後，將臂放下使水頭灌在臂上。右面亦同樣的作。以後面向侍者，腿及身體的前部，按照治後部的情形，同樣辦理，自然要注意在病人感覺靈敏的地方，將水頭改細。

在全部灌浴的時候，將水流向表面的各部相繼的沖射，但永勿使落在一箇地方。

這種灌浴的溫度與時間長短，普通應由專家決定。以後繼之將溫度減低以應付病人特別的情況，或如必需最好效果，將熱水完全關閉，即刻用冷灌浴代替。侍者應特別小心，並且病者應堅持在熱灌浴與冷灌浴之間，極少或沒有擋隔。在熱浴以後，身體散熱極快，皮膚很快的變冷。如果有遲延，冷灌浴不祇不能發生欲得的增補效力，並變成實際的傷害。如果有原因必須在兩浴之間有延遲，病人應用溫毛毯蓋好，如果延遲過久，熱浴應再行一次，然後再行冷沖。不怕在熱灌浴後行冷，並且冷浴與熱浴接連愈近效力愈大，病人明瞭這種道理愈早，爲他愈好。在這種情形下的反應，不祇對體力上有益，並且發生激奮，沒有別種沐浴可以產生。

全身應用冷水沖過如用熱水一樣，但用時較少，特別如果是水很冷。以後將身體完全擦乾，如作短的散步或



溫和的運動，有益的效果更可增加。

假若爲任何原因病人的精力降低，卽有可怕的危險，或因爲意外沖放冷水過多，最好要記住一箇全部的熱灌浴，一個全部熱浴，一箇熱毯或任何別種熱敷物，是普通最好的處置。

我們可以看出用相當的器具灌浴可有多種的實行方法。可熱、可冷、或可溫暖、或極熱極冷。如必需，在壓力能管理的時候，可用大力或極溫柔的沖放。

溫暖壓力低的灌浴，如行三分至十五分鐘，有鎮靜安神的效力。但同一灌浴用五六十磅的壓力，使表面血管澎漲，並使腦部與五臟的血管收縮，因而刺激很強而不安定。還有，不冷不熱的灌浴有減少肌肉健強與力量很確定的影響，在病人能受熱或冷灌浴時，永不當應用。

撞擊的灌浴差不多與普通灌浴相同，除去用一箇巧妙機關，將水流分成許多急速的小斷，在每斷之後，輸入相當的空氣使沖放在身上的力量增加。結果是一排水的射擊，急速的接連向皮膚上打擊。撞擊的灌浴可用任何溫度與壓力，在需要強大急速反應效力時，更是可取。用這方法冷熱水都能放射，不像連續的水流一樣。這種放射在皮膚上的灌浴是各種增補最有力量的，亦能使極熱的水用在對冷水感覺過敏的人，及對冷灌浴畏縮的人。（見淋浴或雨灌浴。）

灌沖——局部的灌沖——有時候身體某部需要一種特別的效力。有這種治療表現時，灌沖專對這局部，並按建議的溫度實行。例如在腸熱症或別種嚴重寒熱症時，必須激發腦部的活動，因而激動全身的神經與肌肉系

統時，最好溫柔的在頭的後部澆灌五六十度的水。這樣短時間的灌冷水，可以激動腦部，並且對於抑鬱症，不論昏迷與否，及陽光晒昏，皮膚發灰，亦有用處。如果繼續過久，即得相反的效果。

在頸的後部行冷灌沖是對於呼吸器官有力的刺激，但水不應太冷或灌沖過久，不然因為心臟活動停滯可以閉氣。

一箇時間短的在頭的後部或頸的後部用溫水灌沖，常能引起腦部的興奮，並可用於失眠或任何別種腦部的不安上，在這種時候，水應在八十至九十二度，灌沖應行三至五分鐘。在頭部行這種灌沖最好小心。最好先用溫和的溫度，留意效果，然後再進用更激烈的方法。

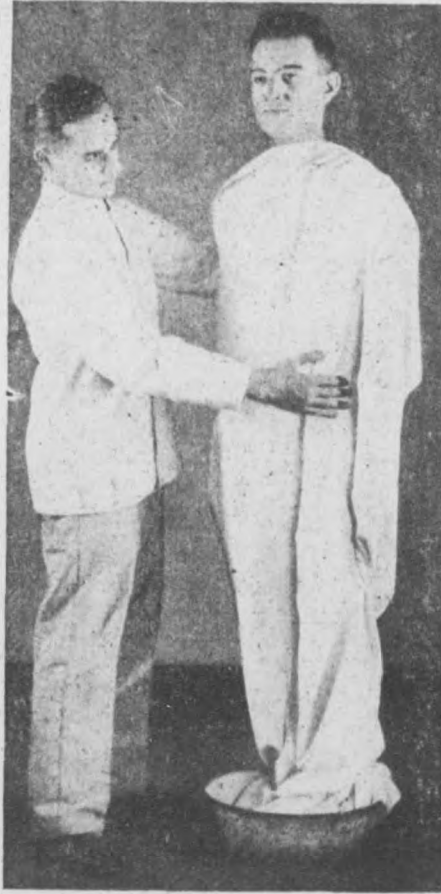
各種溫度的脊骨灌沖，都可有益的應用。水頭不祇應向脊骨的中間放射，並亦往兩邊放射。用病人所有能受的壓力。有時灌沖可以行在腰部、腹部、肩部、身的上部、足部、足掌、陰道及肛門。在這些時候，要得到特別效果，必須在專家指導之下施行。

有一套灌沖叫作臟腑的灌沖。這些灌沖的目的，是要達到身體內部的特別器官，所以必需專家的指導，及有關部分確實地位的明瞭。

滴水布單 (The Dripping Sheet)——滴水布單浴與濕布單摩擦浴 (Wet Sheet Rub Bath) 相同，除去更爲激烈，並且布單必須滴水。有時拍打病人全身，比摩擦的效力還好。在繼續拍打不滿半分鐘時，用半桶水，溫度比布單溫度低五度，立刻澆在病人身上。以後再繼續拍半分鐘，然後再像以前用半桶水。如病人有必需的相反

應力，水愈冷效力愈大。但若在第一次驚震後他發冷，這沐浴必須急速的停止。

如果病人不能站立行這種沐浴，差不多可以在牀上實行。用一橡皮單保護牀單，但濕布單在敷放以前，必須一部的擰乾，並且不在病人身上澆水，而可用海棉或手滴水。



圖一五 祇於滴水布單以後，病人不受摩擦，而全身用力拍擊，布單不動。

乾摩擦浴 (Dry Friction Bath) —— 為增加皮膚中的循環，以使之在排除身體廢物的作用上特別活動，增加全部的健康與精力，沒有比摩擦沐浴再好的方法。

為安全與健壯，不祇應有清潔的皮膚，並應有活動的皮膚。皮膚實在的呼吸，由小孔吸收養氣放出污物，正如

肺部一樣。

許多人的皮孔顯示很少的活動。他們穿厚衣服，空氣很少與皮膚接觸，所以循環及別種作用非常不佳。皮膚變成粗暴，差不多像沙布，或是潮濕膠黏，差不多死的。完全健全的皮膚平滑柔軟像綢緞。爲得到與保全這種的皮



圖一六 用乾粗浴巾行摩擦浴時，拉距的動作是爲活動及效力最好。

膚情況，不祇需要適當的食物，並必須按時行一種乾摩擦浴。完全清潔的血液，大部靠賴開放活動的皮孔。如果有活動的皮膚幫助身體的排泄器官，許多疾病可以避免。

行摩擦浴最好的時間，即是在起牀之後。如果你行運動，應當在沐浴以前，不是以後。這些方法不祇使全身各部清醒，並使臂部胸部及兩肩之中的背部，所有的肌肉得到運動。實在的，如用力實行所有合宜的動作，常經相當的疲乏。

多數讀者知道，摩擦浴可用平常土耳其浴巾或摩擦浴巾行之。要小心選擇好浴巾，因為賤的容易撕破。輾棕的刷子亦可用，但用刷子不如用浴巾所得的運動多。在摩擦浴後繼以冷浴是有益的。冷浴可用濕浴巾或濕海棉，或將全身浸在浴盆冷水中亦可。

比摩擦浴更好，加速身體各器官及皮膚循環的，是肌肉的運動。這種運動特別增加所有排泄器官的活動。假若你按時運動，皮膚、腎部、肺部、腹部，即能作排泄污物的工作，比你過不活動的生活，有效得多。

乾包(The Dry Pack)——有時候病人因為失血、流血、或經過手術，或斷續的熱度，溫度降低，而輾弱貧血，乾墊比濕熱為提高溫度更為有效。這種與濕布單的方法相同，除去用乾毛毯，並且要小心將毯好好的包圍頭部、足部，避免空氣流通。熱水袋應圍繞病人特別是足部，並且病人應在圍墊時多喝水。

如要使溫度升高乾包應在發汗前停止。假若使之繼續，發汗即將同冷布單一樣的厲害。但應用這種布包必須小心，因為消滅熱力差不多完全避免，而在濕熱時熱力發生。所以如乾墊繼續過久，溫度或升到比所欲得的高。(見濕布單包。)

電光浴——這是一箇浴櫥，裏面裝許多電燈，使燈光同時放射在病人全身上，頭部當然除外，頭與頸的周圍

放一冷浴巾。所得的效果是產生熱力。並增進排泄的作用。這種沐浴以後，永遠繼以熱與冷的灌浴，利益很大。

灌腸——見內部沐浴

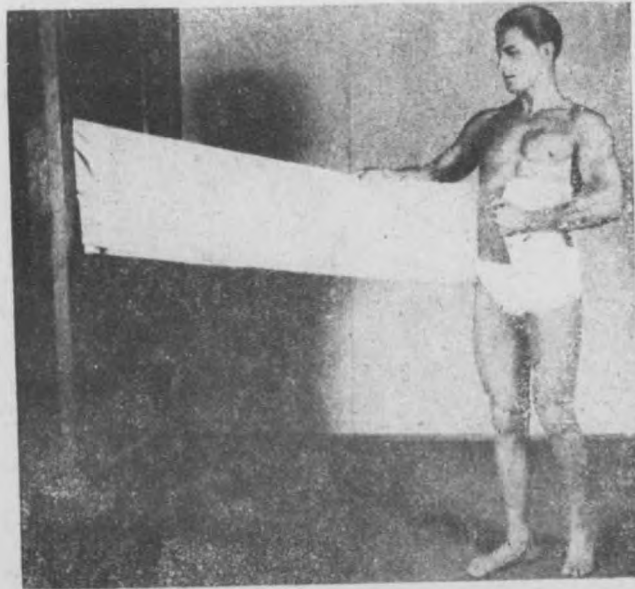
蒸發布單 (The Evaporating Sheet)

——有時候必須即刻減低溫度。行這種沐浴最好的方法，是用由冷或熱水中擲出的濕布單將病人包圍起來，以後使之蒸發變涼。如可能時，應使病人站立，在沐浴的時候繼續輕輕的摩擦全身。如果平常的蒸發不夠快的發生所欲得的結果，用力扇扇可以幫助。無論用熱的或冷的布單，效力是相同，許多人喜歡熱的。祇有在表面閉塞極厲害，用冷布單可以恢復血管中常情況時，方可用冷布單。

足浴——見海棉浴同熱足浴。

新鮮水浴——見露天浴。

全浴——見冷躍、熱浴、溫浴。



圖一七 腹包或腰帶，可自行纏放，將一端夾在門邊中或別處，以後轉繞身體，將布帶完全纏起。

腰帶或腹部包圍 (The Girdle or Abdominal Pack) —— 這不過是一箇濕包，纏繞在乳頭線下及股骨以上。這種方法的目的，是克服腹中五臟的閉塞，比半包圍或全包圍容易實行，但常能發生所有欲得的效果。

濕布或熱或冷，按照情形及欲得效果而定。無論冷熱，用一塊乾毛巾嚴密的掩蓋。如放冷包，使之停留二小時或較長。如在夜間放上，可留至清晨，如放熱包，將熱水袋放在布包上以保持熱力。可以停留半小時至二小時。

半浴 (Half Bath) —— 半浴是全浴盆浴的變形，冷熱均可。如果是熱的，我們不普遍的建議，但如若全部冷浴對於個人恢復能力過強時，半浴，即將腿及股浸入水中，水高至臍，是極有效力，並比較容易恢復。半浴很像坐浴，將腿包括在內。所謂「天然浴」(Nature Bath) 很相仿，除去水深不及臍，祇有股部及足包括在內。為健康上覺得起始時不足以全身躍入盆中的人，半浴是一種很滿意的沐浴。換言之，半浴是全浴的階石。

健康與沐浴 —— 見沐浴在健康中的利益。

熱氣櫥浴 (Hot Air Cabinet Bath) —— 櫥浴是在自己家中供給土耳其浴利益的一種方法。這種利益即是有乾熱氣激發大量的發汗。這種沐浴是一箇櫥，大小足以使人坐在裏面，頭在外面，使他能呼吸完全清潔空氣。這些沐浴可用各種形式不同材料作成，有些費用很大。

最好在進入櫥內以前，飲二三杯水，並將病人的足放在小盆熱水中。熱氣溫度由一百度至一百八十度不等，有時高至二百度以上，可用任何方便的方法造成，常用的是火酒或煤汽燈。在沐浴的時候，最好將一冷濕浴巾圍在頭與頸上，繼續這樣，直到全身發汗很多。離開櫥後，應行溫或熱的噴浴，或一種灌浴，以後溫度漸減至七十五

度以下，放射半分至一分鐘，等到身體覺得舒適。

在可能時，這種沐浴的熱氣起初不要行之過於激烈；最後按身體調適的程度漸漸增加熱力。這很容易行，如果用燈，可在燈燃起時或燃後不久，再進入櫥內。

如必需繼續這種沐浴發汗的效力時，可將病人用溫暖毯子包圍起來約半小時，並每五分鐘喝半杯水以增加發汗。很少時候單獨的用這種沐浴，因為牠的目的普通是激動發汗。祇是發汗作用不能消除身體所有的毒物，祇有相當效力，因為肌肉組織必須加強，神經必須增補然後所有排泄作用方能完全。

櫥浴是破除傷風的一種極好方法，因為廢物可以急速的消除，並且同樣的在許多別的方面有價值，因為有清除的性質。對於心臟不強的未免吃力，在有特別羸弱或衰弱的最初表現時，即當停止。無論如何不能繼續過半小時。對於過重的人有用，但不能替代在露天中每日用力運動，作為清潔血液，激動發汗，或減少肌肉的方法。為絕對的內部清潔，沒有比運動及戶外生活更好的，這類的最好不過是代替。同時如必需嚴重治療時，這些沐浴用於清潔血液可有效力。有時候太疲倦不能由運動得到很多益處時，身體所需要唯一的事即是多多激烈的發汗。在這種情形下，櫥浴很有價值，雖然熱水浴亦常能達到同一目的。（見熱水浴。）

櫥浴，同別種熱浴一樣，最好在就寢以前行之。身體不應涼的太快。

如沒有櫥浴的器具，可以很簡單的預備一箇發汗浴，差不多達到同樣的目的。用一熱足浴，將足腕亦浸入水中，並將身體其餘部分用溫暖毯子包好。這法不久即可發汗，但如飲熱水或熱檸檬水即可將效力加速加深。



摩擦浴——見乾摩擦浴。

熱浴——在許多方面熱浴的效力，正與刺激性的冷浴相反。熱浴容易使身體組織放鬆，因為這箇原故，在許多方面極有價值。當作一種治療的方法，熱浴在許多方面極有價值，但亦能為建造健康的目的而應用。常應在就寢以前行之，並普通是失眠的極好救濟。還有在這時間沐浴的一種原因，即使身體在浴後保留在鬆解的情況數小時。

熱水永遠是舒適，並且為解除疼痛永遠有效。但最顯著有價值的影響，是在能激刺皮孔的活動。熱水是一種強大的清除物，用牠可使之作許多腎臟的工作，因為這箇原故，熱浴對於多種腎臟疾病很有價值。老年人腎臟衰弱，或因別的原故排泄不完全，實行熱水浴是保持血液清潔健康良好不可少的方法。自然熱水浴如不小心應用，容易有消沉的影響，並且普通而論，沒有充足理由不當應用。冷浴的激發效力應多受歡迎，亦是真實的道理。但熱浴非常有效力，在許多時候是極有功用的。在難癒涕淚炎，皮膚生瘡，及有別種積存廢物的表現時，熱水浴可成功奇事，但普通而論，每星期不能行三次以上。

對於極瘦的人，循環不好或心臟衰弱的人，熱浴有增加軟弱的趨向，我們不建議實行。對於超過中常重的人，及行而不失體力的人，最有效果。但即在這種時候，亦不應繼續過長，半小時可算最多，常有時一半的時間，或較少，即已充足。個人的本能在這事上可指導大部，在熱水（能舒適忍受最高度的熱水）中浸沒，感覺滿足愉快能如何長久，即永為有益。但若在浴中超過相當時間，即要感覺憔悴、軟弱、疲倦。當這種感覺開始時，沐浴即當立刻停止。

普通而論，最好在溫和的溫度進入水中，或約華氏九十五度，以後漸加熱水，直等溫度升至華氏一百零五至一百一十五度。

有特別原因行熱浴的，應特別注意在別的時候行冷浴，以激發身體。例如每日清晨行冷浴，能使人建造體力與堅實，而一星期三次熱浴，可完成別的目的。這樣的時候，即不必需每星期行兩次平常用肥皂的熱浴，若不這樣，為清潔即為可行。這些沐浴即可達到這目的。

在熱浴以後，最要緊的是避免受冷，但若一直入牀即不容易。在離開浴盆之前行冷海棉浴與否，可按需要與感覺而定。大多數時候，這冷海棉或冷噴，應緊在熱浴以後，但如欲得到最大量度的鬆解及即刻入睡的可能，或最好不用冷水。在熱浴後受冷的危險沒有普通所想的那樣大，因為身中過量的熱力可以抵抗很多。但最好還是小心，並且如身體漸漸變涼，所得的益處更大。

為破除傷風熱浴最好。與熱樹浴或別種發汗的方法，可有同樣的功用，並常比樹浴更舒適。在家庭中可以代替土耳其或俄羅斯浴，並可有後者的利益，在自己家中有空氣流通，是公共浴場所不能得的。在肌肉用力過度或疲乏以後，為消除疼痛及麻木，沒有比這簡更好的。

**日本熱浴**——熱浴在日本是一種很普通的全國習慣。在這些結實健康的人中利益非常顯著，每箇都應知道他們的實行。熱浴是一種每日的習慣，在日終家庭工作完畢的時候實行。浴盆常是在小茅舍門外，水是下午在室內爐上煮燒。當家長由工作回家時，浴盆放滿了熱水，他進入浴盆。水非常之熱，使他變成龍蝦的顏色，由他的妻

子幫忙他盡力刮擦，直到覺得清潔。他出浴以後，他的妻子進入，在她以後，兒童按年齡先後進入，直到全都清潔發紅。這法的缺點，即是全家用一盆水，但這不過是經濟的事，並且雖然這樣，沐浴還有效力。應當記住，因為是每日習慣，沒有一箇人外部或內部很污穢。（見溫暖清潔浴。）

熱毯包 (The Hot Blanket Pack) —— 在老年或極端軟弱的時候，有時候不適用於用冷布單包，可以用熱毯包得到急速的排泄，這種熱包常比全部熱浴更方便舒適。在受冷的時候常有用處。亦有別的時候，必需迅速的得到發汗的效果。在這種情形時，不用冷布單而用一毛毯由熱水中擰出，病人能受多麼熱，即用多麼熱的。這種熱布的效力是馬上的，但必須小心，不要繼續太久，因為那樣即變成鬆解與消沉的。普通而論，病人喜歡熱包比冷包多，因為可以避免不快的冷激，但熱毛毯對於身體的效果，是沒有能比上的。（見濕布單包。）

熱敷 (Hot Fomentations) —— 熱敷不過是一箇熱墊（見熱墊），但不用麻布而用折疊的法蘭絨。用熱敷的時候，一定要小心使法蘭絨折疊之後，還能夠遮掩要敷的面積。一箇普通的錯誤，即用太小的法蘭絨作熱敷。無論什麼時候用熱敷，如病人在牀上，下面應放一橡皮布，以免牀單變濕。如預備了充足的熱水，手下有擰衣機器，可將法蘭絨放在水中用機器擰出，但如用別種器械，最好在浸入熱水中之後，將法蘭絨放在折疊的毛巾或布內，然後可轉動布的两端，將法蘭絨擰出。如用極熱的水，必須將布完全擰乾，不然有燙病人皮膚的危險。在將熱敷放在身上以前，應將一粗毛巾或一塊乾法蘭絨放在皮膚上面。在我們自己的實行中，用粗土耳其浴巾，由熱水擰出，即能達到目的。必須小心不使在敷放時過熱。

侍者應在熱敷下用手急速的按摩，感覺是否為皮膚太熱。如果太熱，手這樣活動幾下，即可涼爽，或提起來在空中搖擺一二分鐘，以引起急速的蒸發。但最好，如果能受得住，是放住不動，並在可能時用手清涼。

如果繼續需要大的熱力，熱敷每四五分鐘必需換一次，或比這樣還勤。有時候放上熱敷以後，用乾法蘭絨將第一塊布蓋起，然後加上一箇熱水袋保持熱度，這樣已可足用。安置布的時候必須小心表面不因蒸發而變乾，損失熱敷的效力。無論什麼時候，新的熱敷應在移動冷的以前預備好，熱敷常是用在劇痛的時候。極熱的敷放減少皮膚神經的感覺性。第一種效力是興奮，而第二種是舒適。在所有皮膚表面嚴重發炎的時候，熱敷都可用，為解除嚴重疼痛，所有水療方法都不及這法，（見互換布墊。）

熱足浴——見冷海棉浴同熱足浴。

熱潑——（見冷潑）——雖然熱浴常有使身體鬆解的影響，但熱潑可以行的有刺激激發，有與冷浴同樣的結果。或許有時候更為滿意。

要得到這種結果必須簡短。浴盆中應放三四吋的熱水（不是溫水。）進入水中急速的坐下，以後急速的將熱水向全身潑幾分鐘。這樣能使大量的血液到皮膚，出來之後，可以感覺興奮，如同冷浴的反應。所得的結果大致相同，並且繼續不長，不致發生冷的反應。身體應用力擦乾。

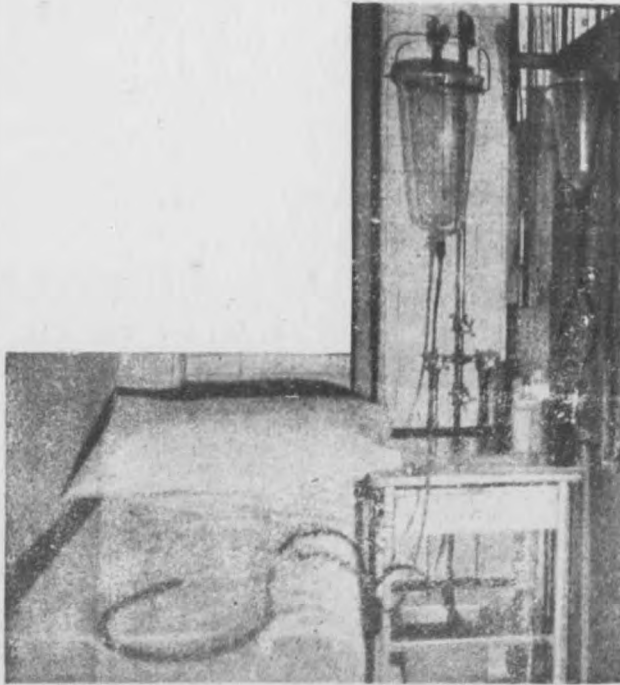
熱水袋——熱水袋與熱水瓶都可與熱敷同樣的應用，亦有時相連而用。在解除發炎，發生舒暢，加速循環上很有價值。但應當小心不要太熱。關於熱敷的普通討論，在這裏亦適用。

內部清潔——這箇意思是將水引入任何身體空腔中。這樣引水的簡單自然方法，是用口飲水輸入腹部，使腹部偶而有冷水或熱水溶的價值，這方法由各時代的經驗都可證明。

有幾種理由在腹中用水。

水的溫度應在華氏一百一十度以上，並應在飯前一二小時慢慢吸飲半磅至一磅。這樣所積存的黏液在下次餐食以前，可以洗刷清潔。同時血液能另外吸收所需要的潮氣，以再使之溶化。

患各種消化不良疾病的人用熱腹浴極有益。一位專家說：「這種沐浴激發腸部往下的蠕動，溶化身體黏濃的分泌，溶解能在血液中小便中



圖一八 圖中所示的肛部灌注，是為高灌腸有繼續的水流而用。右上方的大玻璃器中的水，用一節皮管引到牀上肛管中。肛管中的水，由另一節皮管流出，有卡子管理。這種設備使水往裏流，以後往外流，不必移動肛管。

發現的結晶質，並促進各處的排泄。因為清潔復蘇全身的內部浴，供給治療各種陳舊疾病的基礎。

在許多溫泉的地方，人必須按時飲水，普通是在上午六時，十一時，下午四時與九時。因為普通人迷信這種水所含神妙的物質有好的效力，所發生的利益大部歸功於這些礦質。但實在不過是熱水因為上面所說的洗刷作用，發生好的效果。

在各種疾病及體力衰弱的時候內部用熱水是無疑的比冷水利益大，但在必需減低溫度的時候，兩三磅水，約四十度，可在十分鐘內減少一度半至二度。但不祇因為吸收熱力飲水降低溫度。因為使血液稀薄促進皮膚的蒸發，並激發腎臟增加活動，因而幫助造成發熱的血液中毒物的排泄，這些種作用亦能發生降低溫度的效力。在有發熱的時候使病人每小時吸飲一杯冷水，是一種好方法。

在許多冷泉息游的地方，病人必須飲大量的冷水，假定為得到水中質料的利益。在飲水之後，馬上必須散步或長或短。無論病人得到什麼利益，自然都歸功於水的醫藥價值。但對於熟悉水療原則的人，健康的進步是明顯的由於飲水使血液溶化，在戶外運動有增補的效力。如果按同樣方法實行，同樣的效果可以在家中得到。

但在不能或不宜飲水的時候，用灌腸或注射將水引入腸中，可以得到同樣好的效果。

內部浴——實行灌腸有幾種方法，許多人坐在馬桶上實行。在這種姿勢不能得到完全腸部的灌潤。大腸管在身體左邊向肛門降落，但天然的在肛門口作成盤旋。這是為防止腸內的東西對肛門壓力太大。

在坐的姿勢中灌腸，不容易使水經過盤旋部分，常是祇有肛門能得到。如祇欲得到肛門的灌潤，這即足用，假

若不注射大量的水。但如若不知道有盤旋的存在，以為用力灌水，可使之進入腸內，並且用的水是溫的或熱的，即要發生肛門膨脹的危險，或許有傷害的結果及局部癱瘓的可能。

有人慣於在臥在右邊時灌腸。在這種姿勢，必須使水抵抗着盤旋的向量向上升。所以腸部的完全沖刷，在這姿勢差不多是不可能。實在的，臥在右邊灌腸，盤旋部分能否適當的清潔，還是疑問。

假若病人將姿勢反過來臥在左邊，情形稍好，雖然橫腸變為豎管，不能不用有危險的力量使水通行。

所以由經驗證明，祇有兩種方法可以得到腸部的完全沖刷。第一箇方法為極衰弱的人，病人臥在背上，將臀部稍抬高。假若在灌足水以前，病人覺得極欲放出，應當勉強抵抗這衝動，侍者應用布堵起肛門片刻，幫助他制



圖一九 因為下垂肛部所取的方向，在這種姿勢所行的灌腸，必反着中心吸力上升。這種姿勢為那些衰弱或不能起牀的，行低灌腸可用。



圖二〇 方便的時候，病人取仰臥姿勢如圖，可以灌腸。用稍抬高的板或別種方法將臀部稍舉起，是有益的。

止這慾望。

除不能起牀的以外，最滿意的姿勢是「膝胸」姿勢。病人跪在牀上或桌上，然後往前俯，將胸部重量放在桌上或墊上的手或肘上，或成別種姿勢使股部突出，頭向下。

這種姿勢又舒適，又容易行，並且重量幫助水在下降及橫平的腸中流通。假若注射的水充足，相當的份量可藉着重量當病人直立時，即流入上升的腸中。無論如何，這方法如用水充足，可以自然的裝滿，因為要求水平，即可在下降腸裝滿時流入上升腸。這種情形在臥在背上抬起股部時亦可得到。這樣差不多全部大腸可以達到。

當病人取「膝胸」的姿勢時，四磅至六磅的水，或較多，可注入，沒有不方便與傷害。腸中完全裝滿，對於有效的清潔，非常重要。

行灌腸最簡便的方法是將牀或桌放近懸挂水灌的地方，病人取正當的姿勢。在灌腸管的頭上，在插入肛門以前，塗一點凡士林油或橄欖油。管中空氣用水沖出，並且在水的溫度適宜以前，不要插入，如果水流的太快，可用卡子或用手指夾去管理。

有時能感覺緊痛或稍有惡心，但如將水流停止片刻，即可消滅。自然



圖二一 取圖中所示的膝肘姿勢行灌腸，病人在跪下之後，可往前伏，直到重量放在肘及膝上。取膝胸姿勢，必須將身體重量放在胸上而不在肘上，如本圖所示。



在水量進入增多時，要感覺充滿。如果這種感覺厭過甚，停止水流片刻，當水進入腸中空隙處，這感覺即可消滅。在將水流完全接受以後，最好保持「膝胸」姿勢片刻。

在多數平常的時候，灌腸的水溫度與體溫相同，即約九十八度。但稍涼的溫度常更有利益。最適宜的溫度，普通可由病人的情況及灌腸的目的表示出來。如果精力衰弱熱灌腸（華氏一〇四至一一五度）常能作為有力而簡單的刺激，比低十度的水，工作更有效力。有一著名水療專家，關於冷熱灌腸有下列的敘述：

「溫灌腸因為對於腸部的鬆解，不久即失掉效力。肌肉筒壁的強健日漸減少，直到腸部大為伸張。永遠不應用大量的水，因為過分的伸張，腸部並發生不安適。為每日應用以三四磅水為限。肛門內可以盛的比這簡多，但應在溫水鬆解影響之下，伸張到最高限度。往大腸中注射冷水完全沒有這種缺點。每日可用半磅或一磅冷水沒有傷害，因為冷水激發腸中的肌肉及神經。平常灌腸的時候，溫度應在華氏七十至八十度之間。」

關於每日溫水灌腸，這專家所提出的小心，是極有理由，特別是對於健康不很好的人，但不要以為這是反對在緊急實在有益時，用完全熱灌腸。為健康的人灌腸，實應認為一種特別治療，不是日常的事，不要養成依靠這方法的習慣，因為應建立保持精力與健全的作用，使腸部在平常沒有這幫助的時候，亦能保持好的情況。

在小兒痢疾，臍痛及分娩時子宮痛及產後無定收縮的時候，熱灌腸亦大有益處。在許多虛勞或皮膚發灰，脈息軟弱時，熱灌腸很有幫助。在這種情形時，常是最好在灌腸以後，馬上在全身行簡短急速的冷摩擦。

如小便秘滯或腰部有毛病或發炎，熱灌腸比溫的價值大，熱水因為血壓的增加，及心臟動作的加速，更容易

吸收。許多患腰部閉塞的，用反復的熱灌腸，由一至三四小時的長久，得免於死，但應記住溫度必須不在一〇至一二〇度以下。

但灌腸不祇為沖刷大腸的目的有用。還有別的用處與利益，應當完全了解。由肛門內吸收水的急速，可由灌腸後即刻大量小便表示出來。這很清楚的表示出來用腎臟排泄得了幫助。同時血管亦吸取大量的水，並受伸長刺激，動作更完全。

發熱的時候冷灌腸最有價值。不祇減低溫度，並因為刺激腎臟及皮膚的動作，幫助減除發熱原因的作用。在腸熱症時（見布蘭德洛），應用冷灌腸。不祇清潔食道，並減低溫度，激發肝、腎、及皮膚的動作，這都是最應得到的結果。

在陰部發炎並有疼痛的時候，熱灌腸很有價值。水的溫度應在一一〇至一二〇度之間。在行經疼痛，或卵巢毛病，或子宮發炎時，熱水的效力立刻可見，與禁食合起來，最有價值。

在腸熱症，虎列拉，黃熱病，有傾陷危險的時候，因為吸收疾病所要消除的毒物，生命有危險，熱灌腸是無價之寶，特別是與禁食合起來。

灌腸的溫度可有三種：（一）冷、（二）溫、（三）熱。灌腸的方法亦有三種：（一）簡單的肛門灌射，用冷、溫或熱水。（二）大腸的灌射，必須在專家指導之下小心實行。（三）大腸的全部灌腸。

灌腸的時候，除有專家指導外，完全清水以外，不應用任何東西。皂片、鹽、蘇達或別種加上的東西，應完全拒絕。

這些東西不必需，因為水最有力，有時候這些物質發生不必需的刺激，甚至危險。

雖然無疑的，灌注水量太大有些危險，特別是在用溫水的時候，但這種危險差不多完全為禁食所消滅。應該很明顯的是，注射的水量，應以病人的天然容量為限，因為將過量的水勉強注入體中，能發生傷害，醫時治療。亦要記住溫水因為鬆解影響損失效力的危險，差不多可以用禁食方法消滅。

如用過溫水已經放出，排泄的作用，可再用注射一磅六七十度的水幫助，這些水，如可能，應當保持。冷水的效力是激刺增補肛部的肌肉組織，因而增加管理肌肉的神經中心活動及精力。

洗腹是用雙管灌注腹部，一箇由高地方將水輸入，一箇作為流出的路。在中毒或極端腹膜炎時，特別有用。但這方法為家庭治療之用，不是永遠方便，因為需要特別器械。在多數緊急的時候，吐藥比較快得多。

按摩灌注 (Massage Douche)——對冷有極靈敏感覺，而同時必需冷灌注刺激效力的時候，這種沐浴有時需要。按摩與加冷水同時而行，減輕道沐浴冷的效力，所以為欲得的結果最有力，同時訓練病人對冷敷減少感覺性。最適宜放在背部，肢體及腹部，骨節麻木僵硬的地方，極有益處。按摩的捏搓及注射的機械效力，合起來在身體發生效力，比每種單獨所生的，都為深刻。這種方法可行冷的、溫的、或熱的，按病人狀況而定。

泥浴 (Mud Baths)——這是一派歐洲熱心水療或「天然治療」的人所注意的一種治療法，這些泥浴許多時候，用作消滅身中的廢物，因而克制疾病極有價值。至於是否真是最好治療法，因為將空氣排除體外，還有疑問。在多數時候，一箇濕布單包，更為方便清潔，並恐更有效力。

反過來說，如皮膚未破，局部泥包爲解除風濕症，挫傷打傷的疼痛，常是極有效力。但爲解除這些疼痛，熱濕布（見熱敷）能發動更急速，更確定，或有時冷墊亦更清潔方便。

不冷不熱浴 (The Neutral Bath)——這種沐浴由於不冷不熱，溫合近乎（稍低）身體的溫度而得名。水的溫度應在華氏九十二至九十五度之間，浴盆應裝水使人能舒適的臥下，全身用水蓋起，高至下頷。對於在職業中用心力很多，少有運動肌肉的人，特別有利益。在這種沐浴中可以停留十五分鐘至二小時以最適意爲是，如在就寢前行之，最有催眠的效力，常在別的方法失敗後，能引起睡眠。如清晨浴亦同樣按時實行，身體營養充足，即長期每日用這種沐浴，亦沒有傷害。在嚴重燒傷或燙傷身體大面積時，繼續浸在水中，是可行的。在這種情形時，這是最舒暢滿意的治療方法。

露天浴 (Open-Air Bathing)——在本章所討論的各種冷水浴，不過是最古最自然沐浴方式的代替。如



圖二二 在胃洗滌的時候，管的一端進入胃中；洗滌用的液體由漏斗灌入胃中。灌入適當量度以後，帶漏斗的那端移下至面盆，使病人咳嗽或用力。這樣使液體由管上升，以後成爲虹吸管留入器皿。

能守嚴密時，在戶外沐浴，着衣愈少愈好。由於將全身暴露在空氣中，有一種精神及心理的增補效力，同體力的一樣。雖然在公共海濱浴場，必需限制應用過短的浴衣，但如能在僻靜的地方沐浴，所得的效力正相反。在那裏愈近乎裸體，沐浴愈完全。

下面幾項普通的規則，是行海水浴或淡水浴永遠應遵守的：

一、在體力或神經疲倦，或因失眠或其他原因精力低弱的時候，永勿沐浴。

二、在飯前或飯後一小時內，永勿沐浴。

三、如可能時，急速的進入水中。震動的感覺愈延長，從反應所得的利益愈少。使胸部與肩部沒在水中，愈快愈好。最好的方法是跳入水中，或往前跑愈快愈好，遇到水浪即往下一躍。換言之，即跳躍入水。

四、進入比身體溫度低的水中，自然感覺寒冷。但在寒冷之後，普通有一急速的反應。身體起始感覺第二次寒冷時，即立刻離開水，因為在第二次寒冷之後，反應力大為減少。

淡水浴——淡水浴差不多同海水浴同樣的滿意快樂，有些人甚至喜歡還多。有一種利益，即是淡水的地方，在初夏時，常比海水溫暖的早，可以舒適的沐浴。

有人能在全年享受在湖中或海中浸浴，但這不是人人可行的。水愈冷，在水中停留的時間應愈短。這些話自然是就普通男女而言。運動家關於這事，可以自己明白他的限制。

鹹水浴——海中的鹽有一種增補的效力，是淡水所缺少的，為這原故在海洋中一浸，是特別可行的。一箇好

方法是買些海鹽爲家中清晨冷浴之用，如果清晨實行這種沐浴。關於淡水浴的建議在這裏亦可適用，但我們應加上一項，即是在鹹水中停留可比在淡水中稍長，還有益。在淡水中身體的熱力分散的極快。但爲游泳家或必需在水中長時間的人，一種好方法，即是將全身完全用橄欖油塗摸。這即可以保護身體不掉許多溫暖，並且在不清潔的水中可以保護不致受傳染。

游泳是一種快樂的運動方式，沐浴與運動合併起來。因爲是發展體力與身體均衡極有價值的運動，不是爲健康而沐浴的主要部分，我們在別的書中另爲討論。

包裹 (Packs)——見乾包，濕布單包，滴水布單，蒸發布單，熱毯包。

撞擊灌浴 (Percussion Douche)——見灌浴。

跳躍 (Plunge)——見冷躍。

復元——在水療題目之下或別處，我們要注意由冷水的反應是激發身體的重要因素。如果不正當完全的復元，沐浴即有使人懦弱而不強健的效力。在這種情形下最好不沐浴，但如已沐浴，並感覺寒冷應採用特別方法得到滿意的復元。

爲這種目的，普通最好不要靠人工的方法，如在汽爐上溫熱的毯子，因爲這些方法，在即刻的溫暖過去以後，或祇能加深寒冷的感覺。完全適當的復元唯一的方法，是增加身體本身的天然熱力，這是需要增進血液循環的。爲達到這目的，最完全及絕對滿意的方法，即是活潑的運動。不要爲得到溫暖，將窗戶全閉上，斷絕新鮮空氣的供

給，因為在這種情形時，能吸新鮮空氣愈多，得到激發的養氣愈多，重得完全溫暖愈快。最好室中要冷，窗戶打開，多穿些衣服使你在用運動得到天然溫暖時不致受冷。摩擦，自然永有效力，與任何別種按摩相同，因為能加速任何受治療部分的血液循環。

有的因為貧血或神經不安，特別容易感覺寒冷，並且他們覺得他們的運動，費掉他們的神經精力，並給他們力量，但他們得到溫暖不如強健血液充足的人那樣快。有時候，感受不謹慎冷浴的衰弱影響，這種輕瘦的人在他們能用這方法滿意的溫暖以前，要運動到神經疲乏的地步，在這時候，過力的運動使情況更壞。體弱愈厲害，這方面的困難愈大。

但如在冷浴後受冷，絕對必需得到溫暖，愈快愈好。溫和的運動應與別種方法合併；例如，飲熱水或熱檸檬水，及加衣。祇用外界的熱力溫足，很難滿意，但在運動激發循環之後，這樣的溫足很有利益。如果方便，一箇熱足浴，加上好好的包裹起來，並飲熱檸檬水，在嚴重的情形或太軟弱不能靠運動時，可以應用。實在的完全浸沒的溫水浴，加比血的溫度稍高，繼續到身體舒適恢復，是有效力的，但亦像足浴及其他外界加熱方法，祇能在最後應用。凡可能時，應當靠運動，吸清氣，或用力摩擦所生的內部溫熱。在大多數時候，用力延長用粗浴巾摩擦，能得到完全的復元。

祇要記住，在冷浴以後，一件主要的事即是溫暖。我們在這方面對舒適的天然本能必須不違反。直接與不着衣的身體接觸的冷空氣，很有激發的力量，但祇在身體能保持溫暖的時候。在這種情形下，對於強健的，雖遇嚴冷都沒有影響，或最多亦是極少，但精力有限的不應自動的延長寒抖的情形。

最好的指導，是以手足是否溫暖為定。無論何人應注意使四肢在各種情形下溫暖。如果手足溫暖循環即沒有毛病。

摩擦——見濕手摩擦，濕布單摩擦，濕浴巾浴，及乾摩擦浴。

俄羅斯浴 (The Russian Bath)——俄羅斯浴差不多與土耳其浴相同，除去是用熱汽或熱霧，而不用熱氣。北美洲的印第安人從很早即用這種沐浴，但說他們的汗浴是熱氣與熱汽的混合，是比較正確。用柳條作框樹立起來，用皮及毯蓋起，病人坐在中間。在汽浴裏放些紅熱石頭，等到引起完全發汗。在間隔的時間，再多加石頭，以後將水潑在石頭上產生蒸汽。印第安人常在這種沐浴以後，用泥摩擦，躺在露天，暴露在陽光之下，等到身體完全涼爽。

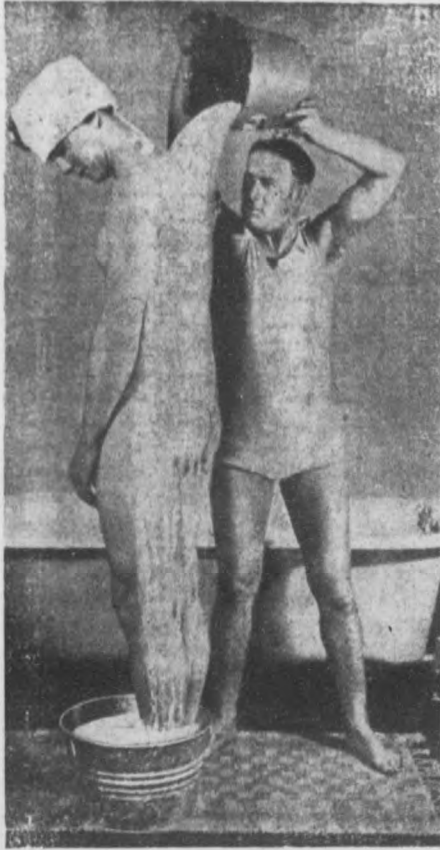
在現代病院中，這種沐浴的普通影響與土耳其浴或熱氣浴的相同，但在心臟軟弱的時候最好避免。在所有風濕症及小便酸毒的時候，俄羅斯浴極有用處。在嚴重氣管炎時，亦可供給極大的暫時救濟。蒸汽或俄羅斯浴，不像土耳其浴那樣增加力量，身體欠重的人可偶而行之，常有益。這兩種沐浴都有缺點，在討論土耳其浴時提到。

鹽擦 (The Salt Glow)——為這箇目的將充足分量的細鹽放在碗中用水淹沒。以後將病人由上往下摩擦，從胸部起，進而到全身，如濕手摩擦一樣。室中溫度必須充足的溫暖，病人最好站在洗足盆中，有一百零四至一百一十度的水。摩擦的力量大部以病人的性質而定。待應的人必須顧到他的感覺。如必需時，這沐浴可坐下或在牀上行之，但最好是病人站立。在任何皮膚病或皮膚發生瘙癢時，不能行鹽擦。



海浴——見露天浴。

淺浴 (The Shallow Bath)——這種沐浴是在裝滿一部水的浴盆中實行。在沐浴以前，病人必須用熱水袋放在牀上，或用全身溫浴，使全身發暖。以後他坐在盆中，使水淹蓋兩腿，開始用力摩擦兩臂、胸部及腹部，同時侍者用兩手摩擦他的背與兩邊。這樣行二十秒鐘。侍者以後捧水往病人背上潑十秒鐘。繼續摩擦二十秒鐘，以後病人臥下，侍者摩擦腿部十秒鐘。這沐浴共計占一分鐘。假若要繼續二三分鐘，按照需要將手續反復。但必須在一分鐘間隔時，病人臥在水中，除頭部外均淹沒，同時侍者用力摩擦腿部。



圖二三 站立淺浴可在站在有幾吋水的平常浴盆，或小足盆時行之。侍者將中和溫度的水（或冷水），潑在病人身上，更替着用力摩擦，以促進反應。在神經衰弱及多種神經的或別種的失常情況中，極有價值。

如用這沐浴爲得增補的效力，水的溫度應在六十五至七十五度，沐浴的時間由一分至三分鐘。如用爲減低熱度，水應在七十度至八十五度，時間六至十五分鐘。溫度的調和是一件重要的事，因爲如果太高，使皮膚灰白鬆懈。如果太低，或不能發生反應，因而失掉增補的效力。

淺浴的水深度不應高過六吋，以免使摩擦受妨礙。

有時如果有兩箇侍者，一箇摩擦腿部，一箇摩擦兩邊及後背，沐浴的效力可以增加。相當強健的病人，可以單獨行浴。用冷濕浴巾在背上拉上拉下一定的時間，產生摩擦的效力。這樣實行，爲健康的人，這是每日最激發的一種沐浴，可以很有益的應用，代替冷淋浴或全浴。

同樣的沐浴可以站立而行，足盆中的水由七十五至八十度。將水潑在脊骨，胸部及肩部，在十五或二十秒的間隔中，摩擦應用力，侍者的手浸入水中。

結束這沐浴，應用一桶水，六十至六十五度，完全潑在身上，繼之以通常敏捷的摩擦及急速的擦乾。以後應行溫和的運動，如可能在戶外，直到得到好的反應。行這種沐浴最好的時候，是在清晨睡眠後，身體完全溫暖的時候。如要得到欲得的效力，在實行以前，身體溫暖是很重要的。如不能得到灌浴，這種沐浴可以代替，但決不是有同樣效力。

淋浴或雨灌浴 (Shower Bath or Rain Douche)——這是現代冷水浴中一種最流行的方式。這種的利盆是需要比大浴盆的地位少，並需要少量的水完成同樣結果。所以在爲多數人預備沐浴的機關中，比較最好。冷

淋浴極發興奮。有的人用同溫度的水覺得比冷躍猛烈，並比較更難反應，但進入退出比較迅速，總是一種最滿意的方法。為運動員在田徑上用力後，祇需用冷水一沖的，更是可用，但多數時候最好先用溫水沖洗。

淋浴是各地通行無需解釋。將水通至一箇帶孔的水頭，將水分為許多小流，降下像雨淋似的，因而得雨淋的名。用活動手中水頭，亦可得到同樣的效力，那樣即稱為手噴 (hand spray)。

關於應用平衡灌浴的普通原則，在淋浴上亦可適用。因為每一時間所放出的水，及與水接觸的面積，都比較大，淋浴是比手噴更有力的一種冷治療法；但因為壓力少，反應遲，所以在精力衰弱的時候，各方面都要小心，以保證完全的反應。

淋浴水頭不應放在比病人頭部高二三尺以上的地方。冷淋浴落在皮膚最靈敏的部分，發生極大的神經衝動，向脊

骨及腦部進行。結果是許多反射作用，有力的發動起來。第一種效力是差不多制止呼吸的力量。心臟是強烈的興奮，血壓提高，腦部及神經系大為激發。除去在精力強健的時候，最好開始淋浴，先使水落在足上，先舉起一足，後舉



圖二四 小形的手噴可在這種或別種的布置中，用為淋浴。保護的布單或布簾在圖中拉開，以便看的清楚。

起那足，接受降落的水，然後再將手、臂、肩及背暴露，最後胸部及腹部。精力低弱的時候，頭部永應用厚毛巾或橡皮帽遮蓋，但如對強健體質的人，為增補方法，即不必需。在繼續淋浴的時候，最好不斷的活潑動作，這種沐浴永不能長過一分至三分鐘。在淋浴時最好用力摩擦胸部。

許多時候最好在冷淋浴以前先行熱淋浴，由熱變冷愈快，反應愈有效力。熱淋浴，溫度在一百度至一百十二度，如果必須激發心臟動作時，時有益。溫和的淋浴差不多與溫和沐浴有同樣的效果，但效力發生的稍快。

軟弱無力及精力衰弱的，除非在專家指導之下，永不應試行冷淋浴。男女青年及成人每日應用作為衛生方法，保存及增加精力，是很可提倡的，但永應急速的實行，並在浴後即刻擦乾著衣。

平橫的雨灌或水噴，可常有益的應用。在許多病院中這種特別器械在四面有許多水頭。上沖的灌浴常極有用，特別是在痔瘡，便秘，及肛門有病的時候。

一種好安置，使不願濕了頭髮的人行淋浴，即是將水頭由牆面上突出與頸部相平，水管往下曲折四十五度或較多。許多新式的浴盆，現今都附設淋浴的器械，可以用冷、熱、或溫水，浴盆作為接水的器皿，還有圓形的簾掛在上面大圈上，以防止往盆外流水。

自製的淋浴是一件很簡單的東西，為住在鄉間沒有新式沐浴器具的。一箇普通花園中的噴壺即可應用，掛在頭上，預備好了之後，用繫在底上的繩一拉，即可將壺傾倒，並用滑車可以上下升降。

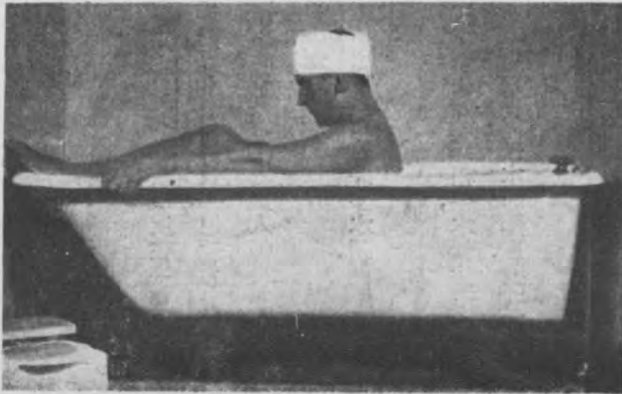
冷手噴 (Cold Hand Spray)——在別處所提關於冷海棉浴同熱足浴的建議，亦可適用於冷手噴。在用

肥皂溫浴以後，最好用冷水向身上急速的噴，而足仍站在溫水中。

坐浴 (The Sitz-Bath)——這是水療方法中一種最老最有用的。許多家庭中現今在浴室中沒有坐浴的盆，但在沒有這器具而需要應用的地方，一箇平常的洗衣盆，或浴盆，可以應用，或可由店中購買一箇能移動的坐浴盆。盆的深度應能盛水沒過臍部，並且如可能時，應預備充足的冷熱水。坐浴的溫度，可按任何需要調和。在平常浴盆中，可將腿放在一端上或兩邊上，同時將身體用兩臂放下直到股部落在盆底。兩足在外。

冷坐浴——這種沐浴的溫度很少時候需要在五十五度，至六十度以下，沐浴的時間應在一至十五分鐘。但軟弱的病人，除將足另外放在熱水盆中行足浴，永不能行冷坐浴。這種沐浴的效力是非常激發，特別是對於脊骨、腦部、及生殖器官。健全的男女每日用作增補的方法，是非常有益。

如欲得安神的效力，應行一箇溫坐浴，水的溫度由七十度至八十度，可坐在浴中十至二十分鐘。有時應當行流水的坐浴。在這時候，水應有充足的流入以保持必需的温度，因為不然，在水中停



圖二五 不祇平常浴盆可用作坐浴，如圖所示，即舊式洗衣盆亦可應用，同別種簡單器具一樣。

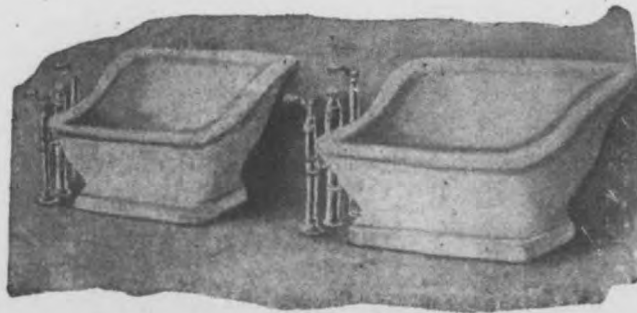
留意久，水的溫度愈增高，由於從身體吸收熱力的原故，有少數的時候延長的冷坐浴有需要，但必須在專家指導之下去行。

坐浴够久以後，如有強大復元能力，可用冷水急速的向全身潑灑，或如有大浴盆，甚至可以急速躍入盆中。但這不是冷坐浴的主要部分，當需要的時候，祇可作補充。

坐浴還有些很有價值的用途，如鬆解，解除疼痛與發炎，特別是加速局部的循環。

變換或熱冷互換的坐浴——這種，由名辭可以看出，需要兩箇坐浴盆；一箇裝上冷水，一箇裝上熱水（一一五至一二〇度）。病人先坐在熱水中三至八分鐘，以後換到冷浴，坐在那裏幾秒鐘至一分鐘或較多；在這以後回到熱浴，熱浴的溫度應重新加熱水調和。按照情狀的需要，可行三四次變化。

雪浴——爲已經強壯有強健循環及強大復元力的人，一箇簡短的雪浴可有更增加堅固精力的價值。身體強壯的應小心實行，身體不很健康的，永不應實行。



圖二六 坐浴盆如圖這樣布置，以便實行冷熱坐浴的互換。

有許多地方是在乎如何行雪浴，特別是空氣的溫度。在實行以前應完全溫暖，如行任何冷浴一樣。雪浴可說是不如冰水浴對於身體打擊嚴重。

肥皂及其用途——為清潔的沐浴肥皂可認為一種必需品，但關於肥皂的種類必須注意並且要知道，雖是最完全滿意的肥皂，亦很容易用得太多。普通而論，肥皂為清潔地板及污穢的衣服，比人的皮膚，更有價值，但有明顯的污穢或可疑的沾染時，用純潔菜油做的肥皂，很為重要。

石鹼皂大約是最好，但即是這種亦不可用之過度。我們必須不要忘記許多地方是在乎皮膚的性質。有些皮膚能保護自己，不分泌過多天然油質，比別的皮膚有效。是這些有強健表皮的人常說，「一些水與肥皂沒有傷害。」但有些皮膚很嬌嫩靈敏，即用少許的肥皂，都有發乾發癢的結果，使人痛苦。有這種嬌嫩皮膚的，在隨意用肥皂的沐浴後，要感覺痛癢使全神經系不安，攪擾睡眠，並且得到傷害，比清潔沐浴的任何利益都大。

有這種皮膚的，如用肥皂，祇應用最輕的純淨石鹼皂，並且應特別注意用冷水沖淨，以後完全擦乾。為皮膚不嬌嫩的在溫浴中可用石鹼皂，因為陳汗及皮孔所排泄的不清潔物質，積存在皮膚上。平常的冷浴，為增補及激發效力而行的，不能應付這種需要。

使身體清潔的一箇好方法，即是由運動激發自然的發汗，以後將汗洗清，用手摩擦，甚至不用肥皂。

海棉或浴巾浴——（為病人）——這種為病人的沐浴是與濕手摩擦差不多同樣的作法，但在可能時，病人應站在足浴盆中，有充足的水，在一〇四至一一〇度。但在這種沐浴時，不必需將身體一部一部的擦乾。將許多

六十至七十度的水用海棉向身上擦，注意海棉中永有充足的水。在普遍用海棉擦以後，將乾布單披在病人身上，以後使他將兩足先後舉起在足盆之上，用冷水潑上。如病人能在浴後行溫和運動，最好這樣作；如不能侍者應摩擦病人的身體直到發生反應。

如病人不能站立實行這種沐浴，應在他牀上身下放一橡皮毯，安置好了使水可以留下不濕牀褥。

這種沐浴的溫度按照所欲得的效力不同。如需要減低熱度，應當冷。在輕的發熱的時候，或為無力的病人或兒童，應用最有利益，並且可以自己實行。（見健康中的冷海棉浴。）

噴，手噴 (Spray, Hand Spray)——見淋浴。

潑浴 (Splash Bath)——見冷潑與熱潑。

海棉浴——見冷海棉浴。

日光浴——見第二章日光與電氣治療。

汗浴 (The Sweat Bath)——汗浴自古以來即為蠻夷所應用。在俄羅斯北部及芬蘭，許多房舍中有自己的汗浴室。汗浴室是沐浴者聚集的屋子，在這裏用水澆在紅熱石頭上產生熱汽，石頭分三四次搬入所以不祇使熱力繼續不斷，並可在沐浴進行時增加，直到沐浴的人汗流夾背，全身完全溫熱。以後他們跑出去，或是跳入冷水，或是在雪中翻滾，因而發生最強烈健康的反應。

在職業中靜坐的人，或因故沒有機會或不實行充足運動的人，最好每星期應行汗浴一次，蒸汽對油腺的效



力是使所有積存那裏的排泄物柔軟，並同時使表面上血管澎漲到最大限度，這不祇增進排泄廢物的移除，並且因為將血液提到表面，解除內部的閉塞。在身體清潔之後，即當實行冷敷。這即刻使血液往所有內部血管中衝放，因而刺激所有內部作用，並且在身體內外之間前後流動，增加健康的力量。

這種沐浴亦刺激營養作用，並激發神經系統使食慾及吸收力進步。抵抗力亦增加，因而使身體更能抵抗疾病的攻擊。汗浴應在飯後一小時半實行。最好的時候，是在就寢以前，但如可能時，在浴後睡前，在露天中散步十五至二十分鐘，或作少許的溫和運動，亦是很好的。（見樹浴，俄羅斯浴，及土耳其浴。）

**游泳池**——如游泳池的水够冷而不太冷，水的增補效力，因為游泳所生的激發與健康運動，增加許多。很少運動像游泳，對於胸部肌肉，肺部，背部，有這樣有益的效力。凡可能時，永遠最好是跳入水中，而不是慢慢的先用足下水。但應小心不要停留過久，因為水的低溫度使心臟激烈工作，以將血液送到表面。雖然這種情形是冷浴欲得的效果，如延長過久，發生軟弱而沒有更新的精力。（見露天浴。）

**游泳**——見露天浴。

**溫浴 (Tepid Baths)**——溫浴是輕輕的清潔與清爽。除為治療方法外，為太輕弱不能行冷浴或涼浴的最為適宜，並普通是用海棉浴的方式。當作治療的方法，這題目在不冷不熱浴的討論中已經提到。（見冷海棉浴。）

**浴巾**——見冷浴巾浴，海棉浴巾，濕浴巾打擊浴。

**盆浴**——見冷躍，不冷不熱浴及熱浴。

土耳其浴(The Turkish Bath)——這種沐浴與熱氣浴相彷彿，但不同的地方是將全身包蓋，並且按在土耳其及世界各大城的實行方法，附帶摩擦、按摩及洗頭。這種沐浴必須在有相當設備的地方實行。裸體的病人進入熱室（華氏一二〇至一四〇度，事先飲大量的熱水或冷水），停留十至十五分鐘。侍者摩擦身體的表面以引起皮膚活動，並激起發汗。以後他進入第二部，比第一部熱的很多，由一五〇度至一九〇度，在完全發汗以後，到洗頭室，在這裏躺在板上，受一種特別助作的摩擦，為激發及移動死皮及在皮下腺中所積存的廢物。以後用水及肥皂洗頭，用洗髮刷為助，在這以後，實行淋浴，先用熱淋，約一〇五度。溫暖好了以後將熱水關閉，行冷水浴，再以後他可進入躍浴，如願意，並可游泳一二分鐘。以後趕快擦乾，用力摩擦，以後斜臥十五至二十分鐘，祇在涼爽室中蓋一條乾布單。在脈膊變為中常，皮膚乾涼以前，不可着衣。邁沐浴及其用途的利益，人人熟悉，無需多討論。

但最好應知道土耳其浴有過分應用的可能。實際講來，如不能得到適當的反應增加精力很多，不應實行。如室中空氣有適當的注意，這種沐浴比現今所行的更可推行，無論如何，必須堅持用一清潔個別的刷子摩擦，因為不然有受傳染病的可能。（見俄羅斯浴及櫥浴。）

蒸汽浴(The Vapor Bath)——俄羅斯浴的效力，可用櫥中蒸汽浴輕輕的產生。有許多家用的器械，已經為這種沐浴設計，這種器械不過是一箇活動的櫥，病人坐在中間。在他的椅或凳下，放一臉盆在小煤汽、火酒或煤油爐上。臉盆愈大愈好，使水能煮沸的快，並急速的發生蒸汽。在所有需要發汗的時候，用這種沐浴最有價值。（見熱氣櫥浴。）

溫清潔浴 (Warm Cleansing Bath)——這種溫浴，我們可稱為舊式的洗浴，實在與各種為健康刺激效力的冷浴沒有關係。這種溫浴不是增補的，乃是清潔的，並且因為是清潔的，對於保存皮膚的活動極為重要，關於這點在本章「沐浴的利益」節中，已經提到。

冷水祇是輕微的有清潔效用。冷浴不是為這箇目的。雖然牠們能移除一些灰塵，但對於塞在毛孔的油質及細灰的嚴重積存，不發生影響。為這箇目的，肥皂與溫水是必需的。（見本章「肥皂及其用途。」）熱浴為這目的不必需，但溫水可以用，稍高過平常血溫。普通而論，最好在浴中停留不過十分鐘，以後在出浴盆前，並用噴子沖淨或用冷水或涼水用海棉擦。在鄉間沒有浴盆的地方，常用一箇平常圓洗衣盆，將水在廚房爐上燒熱。但如這種洗衣盆亦不方便，至少可用溫海棉及肥皂，一部一部的洗，最後用海棉清水沖淨。一箇溫清潔浴，亦可很方便的用溫淋浴行之。

這種溫清潔浴應多少日行一次，全在個人。最好在就寢以前實行。為保持最完全的清潔，可以每日行一次，但這樣使肥皂用的過度有害。為實用起見，完全清潔用肥皂的沐浴，可行的次數較少。但每日洗浴發汗最多及見空氣少的部分，如肘腋、足等，自然是極好的辦法。

偶而我們聽見有人提倡完全避免沐浴，理由是皮膚自動的清潔，沐浴妨礙天然的作用。自然表皮的鱗狀細胞漸漸磨掉帶走污塵，特別是在皮膚暴露的天然狀態之下。但衣服的應用，甚至野蠻人的衣服，都妨礙很多這種作用，適當的沐浴在這方面對於皮膚很有幫助。我們大多數不願攜帶陳汗各處活動，亦不願使我們身體發生惡

感。

濕手摩擦 (Wet Hand Rubbing)——用摩擦達到全身表面的各種沐浴普通的說明——有多種沐浴，最好用濕手、海棉，或浴巾摩擦病人，由臉起，繼至全身。因為在這些種沐浴中的手續大致相同，所以在這裏提出普通的方法。

假定用濕手摩擦行這沐浴。病人仰臥在大椅上。侍者將手浸入水中並放在病人額上，一箇手在這邊，一箇手在那邊。他由額的中心摩擦，經過鬚角往下至腮，再轉至頰下，差不多成半圓形，反復這動作六至八次。女人不願意使頭髮濕的，應用土耳其浴巾將頭及耳包起；但男人最好用濕手指擦髮。以後用力摩擦胸的上部，以後兩邊，以後腹部。摩擦腹部的時候，先將一隻手由這邊到那邊橫擦，用大壓力摩擦，然後再用那隻手。這樣橫着交換摩擦，全部表面三至六次，以後用圓形的動作，隨着肛部的方向。

每部行完之後，要急速擦乾。以後將兩臂先後摩擦。如果病人有力將胳膊舉起，侍者可用兩手摩擦。不然他必須一手持握，一手摩擦。由肩部起始往下擦至手腕，注意將全臂都包括在內。在用浴巾用力摩擦將臂擦乾，等到發生效反應以後，將手用力摩擦，侍者不斷的放手水中，最後用手擊病人手掌三四次。

大腿在以後摩擦，用雙手往下摩擦，每次先露一隻腿；以後小腿及足，用力打足掌三四次。以後病人轉臉向下，將頭放在曲起的兩臂上。先小心注意頸部，用手圍着兩邊摩擦，愈速愈好。以後按下列次序摩擦後背，與身體前部相同；背的上部、肩部、兩臂，末後用力由脊骨上端往尾閭骨摩擦，摩擦之後，即行擦乾。小腿、足腕與足應同樣的摩擦。

如果五至十五秒鐘的濕摩擦不使表面上發紅，以後實行輕撞擊，但無論何事均應急速的行，並且在摩下一部時，這部必先得到完全反應。這種沐浴可在病人起牀以前，身體溫暖的時候，實行。

### 濕布單包 (The Wet Sheet Pack) —— 這種沐浴是

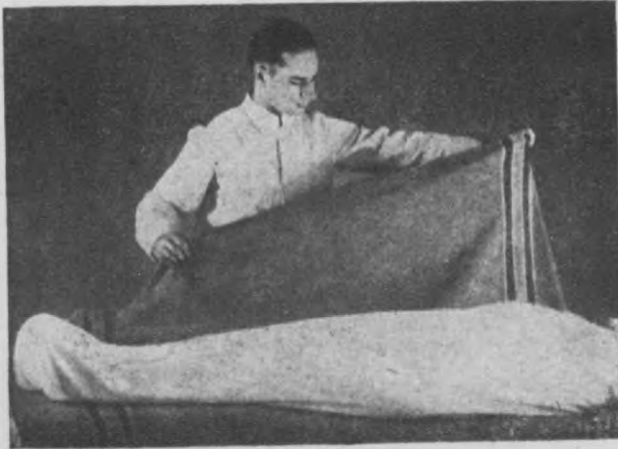
用濕布單將身體包裹，外面加二別的包裹以防止蒸發。必需的物品是一牀雙毯，一牀單毯，兩條大布單，其中一條應是麻布的一條大浴巾，及二三加侖水，六十至七十度。

一、將一條布單豎着折起平放在大椅上。注意使布單上邊將放在椅頭上枕頭的下部三分之一蓋起。

二、將雙毯伸開放在椅上。對着侍者的那一邊應垂下約二呎。將毯的上邊放在布單上邊以下二寸，並將單毯放在椅的下頭。

三、將第二麻布單浸入水中以後，用兩箇人持住兩端向不同方向擰轉，擰的愈乾愈好。將這布單伸開放在毯上，將上邊放在毯的上邊下面一二吋。

四、以後使病人臥在濕布單上，使上邊伸出肩部以上三



圖二七 在濕布單包中，一箇重要的特點，是在濕布單緊緊圍放在病人的腿及身體後，以毯作爲外部包蓋。

時，將兩臂伸過頭部。

五、侍者以後將布單一邊拉過身上，在臂下壓好，並緊緊的塞入牀的兩邊。將一隻腿小心包好布單塞好，那一隻不蓋。布單的裏邊拉過來蓋上身體，病人將兩臂放下貼近兩邊。在每肩折疊起來使之緊貼，但要小心不拘束血管。

六、以後將毯的裏邊拉在病人身上，小心塞在兩腿兩邊，及兩肩下，在裏面肩折疊使之緊貼頸部。以後將毯的長端拉緊，使這包裹緊貼病人身上。敞口的一端亦拉上來塞在病人周圍，使病人完全包裹好像埃及乾屍一樣。在足下的毯子雙折下去，下面的布單小心將身體包裹使空氣不通。

如需要多加溫暖，可多放在病人身上。一二條毛毯，小心將肩下的上端及身體兩邊及腿部塞好。如包裹的不緊，使身體與布單緊接並永遠不動，常有受寒的結果，因為在這種情形下發生蒸發，而這包裹的目的是使熱力積存，發生有力的反應。所以我們可以看出，在圍繞身體拉緊包裹的時候，必須小心，假若病人覺得某部寒冷，即應停止沐浴，或更小心實行。如病人很無力或特別神經不定，或可將一隻或兩隻胳膊放在濕布單以外，但必須小心將兩臂在毯中包好以防止寒冷。

這種沐浴如行的正當有加速排除血中毒物，安定神經系統，並同時發生精力抵抗的效力。在肺炎的時候，這種沐浴的價值已經證明多次。如果在病人包起以後，不能不久即覺溫熱，外面的毯子應加摩擦以幫助發生溫暖，或將熱水袋或熱石放在足下，身的兩邊及腹部周圍。

在病人進入包裹以前，頭部，面部，頸部應完全涼爽，並且在包裹的時候，從冷水中擲出的涼布，應放在面上與頭上，每數分鐘一次。這包裹的長短在乎所欲得的效力。如欲得到增補的效力，病人應當停留，等到覺得溫熱的感覺，那即表明反應已經發生。這反應應在二十分鐘以上發生。如欲得刺激或加熱的效力，應繼續包裹直到開始發汗。如果欲求的目的是確定的排泄，發汗不停即應繼續，甚至一二小時，或較長，如果不使病人疲乏。如願意可多加毯子。

病人初放在濕布單包中，精神不定，是常見的事，但這不久即消滅，並發生安適舒暢的感覺。在這以後，常繼以激發清醒的睡眠。

濕布單包可說有四箇清楚的階段。這些階段在乎包裹的長短，及病人的普通情況。(一)涼爽。用冷敷減低熱度。(二)不冷不熱。(三)熱力積增，有顯著的熱度增加。(四)發汗。這種效力可使病人多飲水以增加之。如果這種包裹不是在清晨，當病人由夜中積存的熱力身體溫熱時實行，他必須用力運動，敏捷散步，或行熱浴以作準備。一箇通常的規則，即是永遠不應在已經覺冷的時候實行。

如果所發生的效力純粹是增補的，病人應在七至十分鐘以後，發生反應以前，離開包裹。如果以後繼以用力的摩擦及敏捷的運動，濕包同撞擊灌浴同樣的激發。

如果願意使這包裹減低熱度，即如在發熱的時候，有時候在約十分鐘後，或在反應前，應放一新鮮冷布單。當實行這法到中和的效力發生時，可作為不冷不熱的沐浴用，使病人舒適安定，並引起安息的睡眠。

在下一箇時期毒物的排泄開始。如果繼續到第四階段，這種排泄有最大價值。這些有益的效力，應使病人多飲水，或熱檸檬水，以增高之。

我們可以看出濕包可如何用於多種疾病，特別是有發熱，或失眠，或必須排泄血液中的積毒時。在斑疹、猩紅熱、天花等的初期，都有好效果，因為由於發生毒物排泄的急速，可以停止這些病的進行。

有兩種方法可以使濕布單包有純粹涼爽的功效，而除外面的包裹外，不移動別的。或用冷水滴在胸的外部，或用冰從頭到足摩擦包裹。溫暖的毯，以後應照以前擺好。

如目的是要發汗，開始時在病人身上放的毯子愈多，用的熱水袋愈多，愈好。（見熱毯包、乾包、及蒸發布單。）

濕布單摩擦 (The Wet Sheet Rub)——這是一種最古最著名的水療方法，數百年來應用有效。水的溫度以病人的需要而定。站在洗足盆的熱水中（華氏一〇四至一一〇度），將一條布單由適宜溫度水中擰出，病人接過來完全圍繞在他身上，在兩腿之間塞緊。以後侍者將手伸開橫豎在背上摩擦，在胸部往下摩擦，以後向腿部摩擦。布單必須貼緊病人，愈緊愈好，使侍者祇用手與臂摩擦，而不用布單摩擦。放上布單及開始摩擦，應當迅速，有時需用侍者二人，一箇摩擦前面，一箇摩擦後面。如果身體感覺過於靈敏，可用輕拍代替摩擦。身體各部均應連行多次，病人能忍受多少，即應用多少力量。惟有強健的侍者可以實行這種沐浴（見滴水布單。）

婦女沐浴——冷沐特別為婦女有益。許多患身體作用錯亂的婦女，如祇利用冷沐的激發性質，可以避免所有的痛苦。沒有別的更能引起有規律的作用，因為冷沐使神經強健，抵抗各種神經的衰弱，並差不多完全消滅神



經昏亂 (Hysteria)。對於將近所謂「生活的變化」的婦女，如每日行冷浴，差不多可以完全沒有痛苦與不適。

這幾頁所討論的各種沐浴方式，大部分適用於婦女與男子一樣。有益的結果是相同，成功的條件亦是相同。但大多數時候，婦女必須避免極端的冷水，並應用費力少的沐浴方式。因為在女人中神經衰弱及錯亂極為普遍，她們最應利用相當冷水或涼水，以得到增健神經的效力。

大約婦女要發生的關於每日冷浴第一箇問題，即是在月經期內是否應有例外。婦女曾受人教導在這時避水，特別是冷水，自然有相當的道理，脆弱輕瘦的女子不能在這時候試驗。但這亦是在乎個人及其體力。在這時冷浴是否有益的整個問題，如在別的時候一樣，全在能否完全復元。

多數實行體育多時的婦女，一直實行冷浴，無論為何原因亦沒有例外。假若她們在浴後能復元，有完全溫暖及身體舒適循環，比以前活動有力，冷浴即對她們有益，即在月經期內，亦沒有可怕的。惟有在不能復元，浴後感覺軟弱寒冷的時候，方能發生傷害。有這種確定不宜的反應，這種沐浴無論在這時或別時，均不能實行。

自然在這類事上，如不滿意的結果可以發生嚴重影響時，最好是實行安全的方法，如對於復元的能力有疑問，婦女最好在這短期間取消沐浴。至少在起始實行的時候可這樣行，但在已經得到較大體力的時候，即在這時期，亦無需放棄沐浴的快樂。

如何最適宜，必須由個人經驗決定，有許多青年及中年的婦女習慣行冷水浴，無論在這時期或別的時候，沒

有分別。但反過來說，有些情況清楚的表示出來，最好在這時候暫停冷沐。

在妊娠及哺乳期間，最好避免用過冷的水及各種撞擊浴。由這些用力的敷放對皮膚所生的內部反應未免複雜，並且如用之不當，偶而發生嚴重擾亂，所以最好避免。

## 第二章 日光及電氣治療

日光，我們宇宙中最大的力量，亦是人類身體疾病一種有力的救濟，人類對日光的崇拜起始於前史時代。圖形及別種文字的記載，證明在西曆紀元前一千二百年埃及人在一位元首之下實行拜太陽，並且還證明在西曆紀元前六百年拜太陽在波斯極普遍。希臘人有較強的心智靈敏，在紀元前四百年亦轉向太陽為求實用的，而不是宗教的目的。希伯克拉底（Hippocrates）在這時期興盛，並得到人類第一最大醫士的名譽，亦提倡日光浴作為建造健康的方法。

羅馬人在數百年中有權威的時候認為日光館（Colunna）為公共浴場及宮殿的主要附屬建築。該撒的帝國傾落，黑暗時代降臨歐洲。人類的進步消沉，歐洲忘了太陽與地球上生命的明顯關係。

對於太陽光線影響的現代科學研究，起始於十七世紀下葉牛頓（Sir Isaac Newton）發現太陽的分光。在一八〇〇至一八〇一年紫光線（ultra-violet）及紅光線（infra-red）被證明存在。從那時以後，許多科學家及醫士研究日光的性質及效力。

在十九世紀前一二十年，許多歐洲醫士及科學家報告關於日光對身體健康與疾病影響的研究。因此在這時期，對於各種日光影響的了解，已經樹立基礎。

最初實用直接日光作為治療方法的是丹麥芬森博士 (Dr. Niels Ryberg Finsen)，在一八九三年。這位醫士創造吸收陽光中熱光線的器械，並治療皮膚癬及別種病症很有成功。他亦採用人造光為疾病的普通治療。

約十年後，饒利爾博士 (Dr. A. Rollier) 在瑞士設立第一治療肺病的病院。在這前進的事業以後，全世界接受日光治療，是比較歷史淺近的事。

承認光是藉着以太的震蕩，由光亮的物體傳至眼中的原則，我們可以向日光的分光 (spectrum) 中求得各種光線的表示。

一綫日光如果射穿一箇三稜玻璃，約有大姆指的大小，即發生簡單形式的日光分光。伸在分光的紅端後面，我們有熱分光，由紅光造成。在分光的紫端以外，是紫光線。這些光線最有力最重要的，紫光線與紅光線，實際在分光中看不出。

根據波度、勤度及速度，將這些光線分類，是技術的事，已經由科學家發展到偉大可觀的地步。為平常應用，這些細微的知



圖二八 缺少對於日光及其效力的知識，使人用衣服及過度的保護，如本圖所示二十五年前海濱浴場的情形。

識不必需。最重要的是了解各種光線，特別是紫光與紅光線，對於身體的影響。

將皮膚暴露於日光，發生表面反應，同時在內部亦發生一種輕微極重要的內部動作。所包含的過程我們不完全了解，但我們知道日光的分光，在安全暴露於日光下的身體中，發生顯著的有益效果。

日光浴的一種最初影響，我們由經驗都明瞭，即是太陽曬黑 (sunburn)，亦稱爲 erythema。這種在暴露皮膚於日光之後所生的情況，實際不是燒焦，乃實是一種發炎。如用相當時間使皮膚由發炎復元，以後再暴露於日光，皮膚即變黑褐色。這種黑褐色的專門名辭叫作染色 (pigmentation)。

日光發生光、熱力及化學作用。分光顯示出來這些種的能力不都由日的「光」而來。熱力是由紅波（長而不能見），光是特別由短波（能見的），而化學的作用是特別由紫波或光線（短而不能見）。日光不將光線分離，不將這三部的任何一種分開，但給我們整個能見的分光，及相當部分的紫光與紅光。

我們看一看這些光線對身體的影響。

差不多所有研究光線對健康的關係的，及專門用光線方法治療的，都相信有最大最有影響的光線，即是紫光線。但特別製造的燈發生大量的紫光線，雖然影響很明顯，不能與天然日光相比。還有不生紫光，而祇生紅光的燈，亦對於各種失常情況發生重大的影響。甚至平常家庭中所用的白熱燈泡，如加裝特別反光器，亦可有好的效果，雖然紫光紅光都不產生。所以看起來沒有太陽光線的一部，無論是太陽或器械所產生，能對身體健康或疾病，有全部日光分光的效力。至今沒有人了解太陽的治療力量是什麼，或在日光影響之下，身體之中發生什麼。刺

激汗腺及使表皮血管澎湃一類的影響很明顯，但有什麼別種生理作用，隨同這些表示發生，是不完全了解，這些作用發生的情形，祇可猜測。關於這些我們所知道的，是一種化學物質叫作 ergosterol 作為傳遞者，將光線中的神祕能力帶到血流裏去。

暴露於光線下發生表面反應的同時，亦發生內部更深的作用，更微妙並且重要更大。這種作用有多少是由於表面的光力吸收，及表皮的變化，不得而知，但無疑的這兩件事是有直接關係的，內部的反應與變化，直接靠賴表面的反應與變化。饒利爾在他廣大的對於身體各部各器官結核炎經驗中，發現出來紫光線所發生的染色程度，表示恢復的趨向。

我們無需討論積放染色體的方法，或可能的方法，因為關於這事還沒有確定的材料。正如別種科學題目，有不同的意見，無需我們在此注意。我們可以說染色，俗稱發黑褐色，是化學光線一種顯著的表面影響。並且是染色珠 (melanin granules) 集聚在皮細胞的結果。染色珠或為深褐色，或為黑色。

染色或發黑褐色，很明顯的是天然的方法，以防護皮膚不致吸收過量的日光或其中的光線。但不祇於此，我們以前已經看明，以後還要討論。

如在發生防護的黑褐色以前，有延長的暴露，即要發炎或常生胞，並且皮膚脫皮，這即是普通的「日光燒」。但在黑褐色發生以後，日光燒即不發生。但我們祇須注意這種化學光線的影響，以領略牠的力量。日光燒並不真是一種燒烤，因為在暴露之後數小時內不發現，乃祇是一種發炎，由紫光線特殊作用的刺激所發生。這種發炎可

用特別攝影治療燈 (phototherapeutic lamps) 比用陽光得到的更快，因為在燈光中化學光線量度大，集中力強。但無論用天然或人造光，光力愈深刻，反應發現愈速，存留愈長久；還有，身體距發紫光的光愈近，反應愈迅速。我們現今所明瞭的日光所發生的效力是：化學光作用與熱光作用。為清楚起見，可以分別討論。我們已經討論過紫光線染色變褐的效力。以前所提的較深效力，現在可簡單的討論。

對生命這樣重要的器官，如皮膚，有這樣明顯的變化，如深染色，對於全身體必有可觀的影響。但當光線吸收以後，透入亦即停止，假若紫光線全被皮膚吸收，牠們即不再貫透，牠們對身體所生的效力，必是由於對皮膚所生的效力——或皮膚中的血液，或二者都有。但很少專家主張這些光線完全為皮膚所吸收。所有光線的波度，自然是性質不同，透入的深度不同，但每種都透入皮膚以下相當的量度。

但即沒有完全了解，我們必須結論染色對於身體是有價值的。我們知道日光或光的照射使之發生，並有確定的變化隨之發生。這些事實，及各種生物都多少有染色體，可以證明對於生活動作有極重要的關係。

有化學作用的光線是藍的，能見的紫的及超紫 (ultra-violet) 的。這名辭包括不能見與能見的。所以要用這名辭，因為這些光線正在能見的紫光以外。超紫光線是不能見的。牠們亦稱為光化 (actinic) 光線，因為能發生化學變化的力量及對於感光紙 (photo-sensitive paper) 的效力，比任何別種光線都顯著。為同樣的理由，化學光的名辭亦應用，但並非完全正確，因為紅光線亦有化學作用。

我們所知道造成動植物組織的鐵質，是藉着紫光線的化學能力，將分子團結起來。這種生物被我們消耗以

後，消化了，吸收了，光力即發放出去，供給生活的能力。所以我們從正當食物中不祇得到磷質及基本元素（蛋白質、炭養素、及脂肪）並且亦積存日光。就我們現今所知，日光或即是維他命或維他命的來源。由試驗已經研究出來，用紫光線在消耗前照射的食物，比不這樣照射的食物，對於生長及防止或矯正軟骨病，有更顯著的影響。亦研究出來在治療軟骨病上，日光與鱈魚肝油（含有抵抗軟骨病的維他命）可以相當的互相代替。

血管是光所最先影響的構造。常暴露在下方的皮膚部分，比常遮蓋或永遠遮蓋的部分，循環強健的多；他們對溫度變化的抵抗力大，普通的抵抗力亦大。血管澎漲的更多而且大。這些部分比暴露少的部分，受延長暴露的影響慢而不顯著。

有些專家主張增血 (hyperemia) 是暴露在這些光線下最有價值的結果。普通增血不過是在一部分增血，但暴露在紫光線下所生的增血，是活動的增血（由於血液增加流通，與由於減少流出的靜性增血不同）。如發生的原因不過於延長或嚴烈，是有益的。這種增血是可用任何別種皮膚放光品發生，除去在暴露後六至八小時以前不發生，並且存留很久，由二日至四星期。日光紫光線的這種效力，在治療各種反常情況上，有極大重要，因為由於這樣發生的表面增血，我們能迅速的減少內臟的閉塞。

紫光線有增加血液中紅血素 (hemoglobin) 的效力同時在裏面發生變化，使之放出養氣，並更容易的將炭酸氣帶走。

血液因之更能殺菌消毒，大部由於白血球 (leucocytes) 增加數目及活動。如白血球不因產生黑褐色的日



光放射而增加，即有減低精力或毒量過多的表示。許多人起初表示不增加白血球的，在受放射數星期後，即顯示出來。

受紫光線放射在血液中所發生的一種重要變化，即是鈣質的顯著增加，及無機磷質的集中。我們認定這是從腹中吸收這些元素更多的結果，在我們不明瞭的情形下，血液能從腹中食物提取較多的這些鹽質，在皮膚暴露於紫光線下時，比不暴露時多。

無論用簡單或複雜的方法得來，鈣與磷有相當量度的需要，以保證骨格的生長與鈣化，及骨格構造的完整。為保證這些原素的吸收，紫光線比魚肝油優強的多，雖然大部由於作用較為迅速。自然魚肝油已經經過時間的試驗，在不能供給日光或紫光線時，如對於兒童營養不足少有懷疑，即應給魚肝油。即或沒有懷疑，如不能供給天然日光或人造日光時，亦應按時給魚肝油。沒有供給有機形式的鈣與磷過多的危險；甯可錯誤比得到中常吸收必需吃的多，亦比使兒童有不中常發展骨格的危險好。如氣候節季的情況合宜，暴露在天然日光下，亦可得到同樣的結果。

血液中增加鈣質還有一種效力，即是增加凝結力。

許多研究者研究出來，日光增加血液中的鐵質，並且或是增加甲狀腺的碘質，或使現有的更加活動。增加血紅素已經提到。這差不多等於鐵質的增加，因為血紅素是血液中傳遞鐵質的元素，並且鐵是血紅素中最重要成分。

這些事實對於手術有重要關係。雖然這些方法應比現今所行的次數少，有許多反常情況的階段需要牠們，並且在這種情形時，在行手術以前，用日光治療是極有價值，保證復元迅速減少發炎的危險。將來的外科醫士，或將日光治療，或光化力治療，包括在手術前的治療中，並且在許多時候，他必要看出這種治療使手術成爲不必需。從前以爲日光或紫光放射在身體中，不發生任何維他命，但現今知道這種放射確實增加維他命的活動，或產生維他命D。紫光特別增長維他命A的活動。這些光線亦好像幫助身體積存維他命，超乎平常積存能力以外。從上面所述的，可以看出日光對於血液有強大的影響；我們若想到血液是「生命的源流」，我們的健康大部是靠賴這種生命源流的性質，我們必定明瞭凡能對這源流發生重大有益變化的影響，對於整個身體，特別是身體的新陳代謝，有重大的效力。日光在血液中所生的變化，解釋日光所增進的情況，種類的不同，與對於血液的影響相連的，即是對皮下腺的影響。

對於神經系日光發生很大影響。日光暴露在神經系上的一種結果，即是心智活動的增加。在光化力影響之下，心智變爲更清爽尖銳，精神更爲專一，需要較深思想的工作，亦成可能。我們若記得這些光線對於血液，普通新陳代謝，維他命及皮下腺的影響，這即沒有可驚奇的。

我們已經注意到下列日光中紫光線對於身體的影響：皮膚的染色或變黑褐色，皮中或皮下組織中動性的閉塞（增血），幫助克制深固的閉塞，大多數疾病的病源——換言之，循環的增進；別種尙少明瞭的深固生理變化。各種血液的元素——血紅素，紅白血球，鈣，磷，及鐵——可以得到較好的調和。動脈的緊張降低，過勞的心臟

復蘇，新陳代謝增高，排泄得到幫助，微菌及毒質減少，並有許多時候消滅各種疾病的疾病，血毒 (toxemia) 如不完全解除，亦減少並不致進展，以致發生種種酸中毒的毛病。維他命的量度及力量增加；皮下的各種腺使之活動，神經系及肌肉在作用的能力上增進；經歷一種普通健康的感覺。我們現在再討論紅光線。

紅光線本身沒有溫熱。祇有在被媒介物吸收時，無論是固體、液體、汽體，方在媒介物中發生溫暖或熱力。這即所謂轉換熱力 (conversive heat)，或放射熱力 (radiant heat)，與傳導熱力 (conductive heat)，如用熱水袋、熱敷、電熱墊等，及傳遞熱力 (convective heat)，如熱氣流不同。一箇子彈在空氣中飛穿本身沒有熱力；但忽然被鋼板停止，動力即變成熱力。這可叫作轉換熱力，但與在物體中停住吸收紅光線的「無熱波」(heatless wave) 所發生的不同。

這些光線沒有熱力的事實可以很容易證明，祇要在一箇清爽的冷天站在玻璃窗後，留意日光光線的溫暖——因為身體吸收光線所生的溫暖——而玻璃仍是冷的，在夏天使溫度成為百度或百度以上的能力，經過許多百萬哩的空間，其中的溫度是在零度以下。如果日光的能力是傳導的或傳遞的熱力，太陽及地球中間的溫度，亦要升高與發生能力的物體一樣。

日光中紅光線所產生熱力的限度，全在乎所射擊物體的不透明的性質，或被吸收的限度。當光線達到任何物體，或是穿過不生變化，反射，或被吸收發生轉換或放射的熱力。所射擊的物體距離完全黑暗愈近，吸收愈大。假若寒暑表的球端塗上黑烟，這些光線可以被吸收的，使寒暑記錄比平常沒有塗黑，較高的溫度，即使日光經過一

層薄冰達到球端，亦能使溫度升高。並且用清潔冰的光鏡使這些光線集中，足以燃着火柴。不需要更驚人的證據，即可以證明熱力祇是吸收紅光的結果。這種紅光常稱為超紅光（“Ultra red” rays），因為牠們是在能見的分光中紅光以外。這名辭與「下紅光」的名辭，同樣的適當。

下紅光線是深入地下使植物生長的光線。紅光線亦同樣的被身體細胞所吸收，但限度不等，全靠透入的深淺，這種深淺按照波度差別及組織的性質狀況不同。在吸收的時候這些光線發生熱力。這種在組織中增加熱力發生輕的增血，是由於外面血管的膨漲，這種膨漲解除藥滯所以是有價值的安神劑，及內部器官的解汗劑。表面的血管充滿了血液，這些血液必須由內部發生，並且因為這些血管能保存六七磅，差不多身體全部血液三分之一，所以造成腦部及別種器官——肝，腎，膽，胃等——的局部貧血。因為腦部的貧血，所以發生暈倦，常引起深睡。這是紅光線對於神經系一種顯著，亦是最特別的影響。

假若這些光線對於生理，除在皮下組織發生熱力及內部汗塞的消除外，沒有別的影響，牠們亦有很大的衛生價值。但牠們亦有很大的治療價值。不祇在光線放射並溫暖的那部分身體增加循環，全身的循環亦被刺激。

我們可以辯論的說，從任何來源的熱力，如熱敷，蒸汽，熱氣，熱水袋，及平常電氣熱墊，都多少有這些效力。自然任何來源的熱力，都要發生外面血管的膨漲，但這種傳導熱力的效力，比傳遞熱力的效力淺薄的多。傳導的熱力沒有放射熱力的貫透力。傳導熱力藉着使皮面發熱，對皮膚及血管發生效力，以後皮面再使較深的組織發熱。這種熱力因為由血液帶走而消散。熱光線本身並沒有貫透。紅光線在被停止以前，透入到可觀的距離，並且是在吸

收的時候發生熱力——在組織中，不是在組織上。

多少世代以來，熱力即被用為解除疼痛。任何來源的熱力常有消除各種輕重疼痛的效力。但因為汗蘊及發炎是多數疼痛的原因，並且因為紅光線對這些情況的效力是很顯著，達到的區域比傳導熱力所達到的更深，牠們的價值是顯然易見。例如在神經炎時，放射的光線有很大價值。當反復的放射，特別當別種治療方法同時並用時，病態漸漸減輕，病原繼續的矯正過來。治療這種積年的舊症，放射的熱力特別有價值。

太陽放射的熱光線使體溫升高。這種效力是在血液中，不是在組織上，像發熱的時候一樣；所以是一種有益的效力。這種效力是對於心臟、腦部，及所有別種器官一種天然的刺激，並且因為這箇新陳代謝的活動，亦提高汗腺的活動，大受刺激。有些專家以為染色作用祇是紫光線活動的結果，但別的專家認為紅光線亦發生這種反應。限度愈大，增血或增加循環停留愈長久。潮流的空氣，呼吸時出入肺部的流動空氣，平常將近半磅，在紅光線影響之下增加量度，呼吸的速度減低，表示呼吸的深度加大。這樣身體所需的養氣，可以少用力而能滿足。

紅光的放射，自然發生別種影響，如血液中化學的變化，及有些組織的增加生長；但主要的影響已經舉出。所以我們知道紅光在皮膚及皮下組織吸收的深度不同，在這裏所生的熱力，發生動脈建造的充血，結果是對全身及直接放射的組織都有影響。這些光線有安神的效力，因為減少神經的興奮及緊張因而解除或減少痛苦。因為增加代謝作用，及血液恢復及排泄的力量，牠們亦是有復元的性質。牠們從閉塞的區域吸收血液及淋巴液，在那裏有不健的作用進行，並將積存的毒物分散到全身，大部是皮膚。因為增加白血球的數目，並因加深加緩呼吸，多

透血液入肺，減少呼吸費力，血中的殺菌性增加。這些影響為數甚多並極重要，足以表示紅光線保持健康及治療不健作用的偉大價值。

現今還有能見的光線沒有討論。能見的分光 (spectrum) 已經研究出來，含包百分之五藍光，百分之八十黃光及綠光，其餘百分之十五分布在其餘四色光中，特別是紅光。這些光線已經證明有很大透入皮膚的力量，曾有達到皮下深度一吋五分之二至二吋又五分之二之記錄。黃光線比藍光線透入的深，經過藍光線所不能透入的肌肉組織。這些光線與橙色及黃色，在經過各種組織，如手中的，以後，能影響照像片，比藍光線紫光線快得多。雖然一箇平常低燭光白熱電泡，如使光線適當的反射，能在經過些組織，如面頰，以後數秒鐘內，影響照像片，而一箇水銀汽燈，富於化學光線，雖在五分鐘內不能發生同樣影響。能見的分光中紅的部分至少在吸收的時候，能在組織之內，有發熱的力量，雖然這熱力比紅光線所生的少得多。但發亮的分光中各光線，能在組織，血液，腺，或神經中，發生精細的變化。

紅光線是黑暗光線，看不見的；但在性質上用最人造的方法，與光亮的光線相連。紫光線亦是看不見的，但在性質上用人造方法造成時，亦永遠與光亮的光線相連。這些光線可以不用化學光線得到，或用極微少的，但所有發生光亮光線的方法，亦都多多少少產生熱浪。但在平常發生光亮光線的燈中，有少數的紅光線存在，這少量的紅光很微小，並為傳遞熱力所抵平，這些熱浪是不能透入的。所以在光的影響下任何身體的透入，必需用光亮的。光線。用高度數白熱燈泡的利益，認為由於傳遞熱力的關係，比光照光線的關係大。

不要以為日光治療即是將所有衣服脫下臥在日光下，等到烤的發焦，或今日行一次日光浴，過一星期或一月，再行一次，好像能將光線積存起來，支持間隔的時日。日光治療 (heliotherapy) 或日光衛生 (heliohygiene) 亦不祇是坐在露天完全穿戶外衣服，或戴帽，或遮傘，或坐在樹蔭，或房舍蔭地。

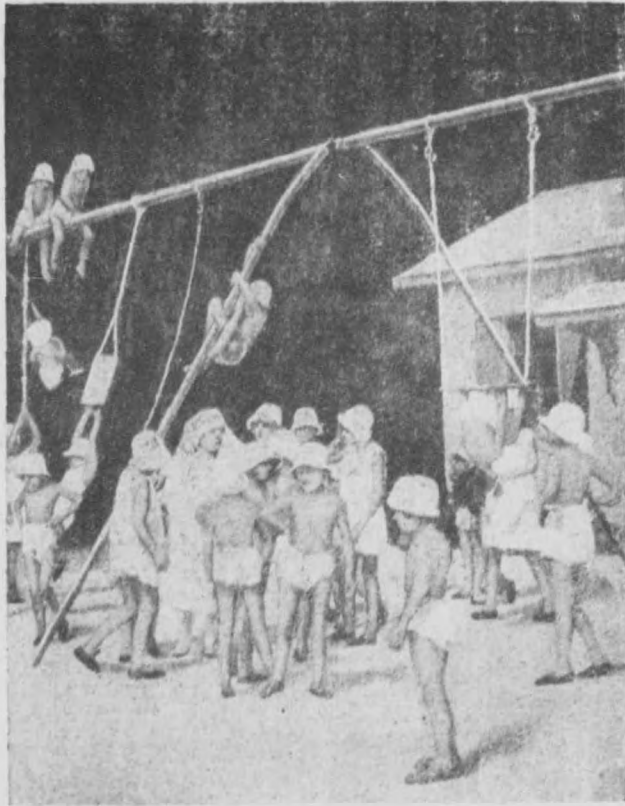
不用說，日光浴，不論是健康時或患病時，如果要得最好結果，必須在所有衣服脫下時實行。如與同性別的人同時行日光浴，顧全體面的需要可用極輕薄的衣着滿足，男人可用布帶，窄布條，或短褲，或用一毛巾夾入兩腿之中，將兩端在腰部繫起。如能避免時，最好連這些小衣着都不穿，特別是在生殖器官有失常的時候，因為遮蓋生殖器官時的普通放射，雖然能對生殖器官有益，但當這些器官直接接受光線時，利益更為迅速確定。

如有任何原因必須着衣，應當織的很鬆，顏色很淺，祇將必需遮蓋的部分蓋起。白色或淺色的衣着，織的鬆緊適宜，使許多有益的光線甚至能達到身體遮蓋的部分。淺棕色及灰色同白色，差不多同樣的滿意，黃色亦是這樣。但橙色及紅色以及藍色，黑色，一類的顏色能阻擋光線。淺顏色反射許多熱光，而薄棉紗的織紋使化學光線經過。反之，較深的顏色使所有化學光線不能達到身體。因為吸收熱光線這類較深的衣着，在光亮陽光下，極不舒適。

在起初幾次日光浴時，最好將頭部包起，或等到身體發古銅色。即在那時候，如在日光劇烈的時候，實行放射頭部亦應保護。這種保護，如果浴者起立活動，可用寬邊輕分量的帽子，或如果依臥，可用適當的遮光器。如光線劇烈，或眼有特別軟弱或感覺，應用黑色或黃色眼鏡，或特別眼鏡，如照紫光燈時所用的，加以保護。

開始應用日光浴，最簡單的方法是將全身同時暴露，除去頭部，但起始用短時間的暴露，以後漸漸加長。在極

熱的夏日陽光下，第一次的暴露不應過十分鐘，浴者斜臥，身體前後各五分鐘。如第一次日光浴沒有不快的反感，每日可增加時間五分鐘。為多數人這是安全的辦法。輕弱的人應使第一次浴比所說的短，三至五分鐘，或已足用，



圖二九 一箇歐洲肺病兒童營，表示簡單的衣着，及保護頭部不受過度日光的白灼。



每日增加三分鐘。淺色頭髮藍眼睛的人，有薄而感覺靈敏的皮膚，但每日增加五分鐘普通放射的方法，爲他們可以完全安全。黑頭髮黑眼睛有天然深色皮膚的人，或能使第一次日光浴有十至十五分鐘長，並每日增加十或十五分鐘。爲身體利益而願實行日光浴的，除非確知忍受長暴露的能力，最好是避免過於熱心及匆忙。除非在皮膚病的時候，日光燒焦或特別多的紅斑，沒有什麼好處。

前面已經提到，頭部應當保護起來，可用寬邊輕分量的帽子，或傘，或黑布，實行特別是在已經將冷濕毛巾放在頭上以後。一條布巾或冷布，可由華氏六十至六十五度的水中擰出，在頭部保護以外，放在面上，或面及頸上，特別是輕弱的人，或在極熱的陽光下，將頭髮及頭皮浸濕，亦是一箇好保護方法。但如將頭髮浸濕，或放一濕布，每五分鐘應反複加濕一次，直到身體慣於日光，可將這種或別種保護取消，除去輕弱及感覺靈敏的病人。在感覺靈敏沒有頭部保護的人中，在比較短的放射後，即能有極不快的徵象。

日光能發生四種等級的紅斑，人造光，弧光，或水銀汽燈，特別是後者，亦能發生。這四種等級是：第一級紅斑是皮膚有微紅色輕的反應，在好光亮下可以看出，沒有主觀的徵象，並看不出脫皮。這種等級可每日治療。第二級紅斑，是確定的皮膚發紅，在反應發生以後，很容易脫目看出，有輕的主觀的徵象，在數日內有細粒脫皮或落片。這種可每日或隔日有治療。第三級紅斑是一種劇烈的反應，有顯著的皮膚炎，及皮下組織的發炎，有顯明的發紅，皮膚脫長條的皮，還有相當顯著的主觀徵象。在皮膚恢復正常以前，不要再進行日光浴。第四級紅斑成爲水皰。反應在暴露以後比較短時間內，即顯明，有時在一小時內，但常是在三至五小時內。常有嚴重的普通主觀徵象，有惡心或

嘔吐，頭痛，食慾不振，全身不舒適，發熱。在恢復日光浴以前，應遲延十日。

第一二兩級可稱為刺激的紅斑，第三是復生的紅斑。所有這些都有刺激性並有殺菌性，而第三級因為毛細管的閉塞，供給更大復生的能力。這是最有用的，化學光反應亦是化學光治療家所常尋求的。第四級可稱為破壞的紅斑；但不論為天然或人造光所發生，永無造成疤痕的結果。如所包括的面積大，普通的徵象或極嚴重，並且結果害多益少，如果是局部的，即如人造光所常生的，普通的徵象差不多無甚關係。這級在化學光治療中，常固意尋求，以迅速治療某種反常的皮膚情況，並治療嚴重不能追索的，神經炎 (neuritis) 神經痛 (neuralgia) 髓骨神經痛 (sciatica) 腰痛 (lumbago) 及別種神經與肌肉疾病。

如果日光曬焦發生，除非情況嚴重有普通徵象，不必停止日光浴。但在以後的日光浴時，必要將曬焦的部分用黑布保護不再受傷害，等到發炎，發腫及疼痛下降或消滅。每日數次應將冷濕布放在曬焦部分，使之藉蒸發得以涼爽。此外無需別種保護，這是很舒適的。

如必需，或最好用一種東西代替冷水。一點乾澱粉，硼酸末，鋅油膏，如願意，可放在曬焦部分，並用綿紗保持不動，但通常不是必需。如曬焦劇烈，應同平常燒傷一樣的照顧。碎冰墊能迅速的幫助消滅在曬焦部分所造成的極大的局部熱力。

如能在日光浴以後，即刻行冷淋浴，能有顯著的奮興感覺，這種補性的放水，應在每次日光浴後實行。在別種能用的方法中，有淋浴，涼灌浴，濕手摩擦，濕布單摩擦，潑浴，濕浴巾浴，或冷躍及游泳。

我們應當稍加控制日光線深度的影響，及控制日光浴期間及其對身體效力的影響。在北溫帶，在夏季三個月——六月中至九月中，光線最深。在春季光線的力量，因夏季將近漸漸增加，在秋季漸漸減少。在南溫帶在春季與秋季可行有效的日光浴，在熱帶終年都可。

在日光浴發汗前，必需有一極熱的期間。這樣使溫度升高半度至一度之多。當發汗流出時，特別是有汗珠往下流的時候，溫度即減低。但有人不容易發汗。患糖尿病的，常久消化不良皮膚乾而無生氣的，嚴重貧血的，特別是萎黃病，及有風濕症趨向的，常是發汗遲緩，因而容易受熱過度。如果這些人在日光浴時大量飲水，發汗即可增加，並用反複的日光浴，實行的得當，中常的發汗可漸漸恢復。容易發汗的人，無需怕受熱過度。

除作為重要的普通衛生因素外，可行日光浴的表現，包括許多普通及局部的失調，實在講來，不適用於日光浴的情形很少，在下面可以看出。在所有代謝的失調中，特別是養化作用減少或缺欠時，日光浴特別有益。在這類疾病中，有肥胖，風濕，尿酸素質 (uric-acid diathesis)。所有的貧血，包括初級的及高級的，是日光浴的好範圍，因為增進血液的品質，幫助毒質的排泄。日光浴幫助矯正皮面血管暢筋的趨向，及內部閉塞的結果。血中有嗜血桿菌 (hemophilia)。據說對日光浴有好反應，循環的缺欠亦能得利益。神經病，包括各等級的神經衰弱，頭痛，髖骨神經痛，有些種癱瘓，可以矯正或改進。缺欠的營養可得很大利益，特別是在兒童中，或營養不良的成人中。骨系統好似特別對日光浴有反應性，由治療許多骨病成功可以證明，最主要的是軟骨病，骨質軟化 (osteomalacia)，及結核病。呼吸的疾病，包括結核病及肋膜炎，能受日光浴很好的影響。手術的粘連能減少數目，有時消滅，男女盆肉肉

疾病可以進步。日光足已經知道的最大的返童劑，對於性腺及別種衰老作用所影響的組織，自然是身體所有的組織，有很好的影響。肌肉的疾病，包括腰痛與各種勞力，很快的受日光克服。

許多皮膚病可用日光治療，矯正，或改進。這些之中可以提出各種粉刺禿髮病，特別是斑禿，癬，癩病，炭酸酶凍瘡，多種皮膚炎，包括X光皮膚炎，疤痕，嚴重的與長久的黃水瘡，身體任何部分的帶狀疱疹，尋麻疹，膿皰病，狼瘡，牛皮癬，瘙癢，各種潰瘍及傷害。所有外傷，包括裂傷，折骨，鎗傷及所有傳染傷，在日光影響下比在別種治療下，痊癒的都快。

饒利爾醫士 (Dr. Rollier) 及別位已經證明用日光治療身體各部結核病的重要價值。對這種治療有好反應的，不祇是肺結核，並且脊骨，髖骨，膝骨，足部，肩部，肘部，手部，骨盆構造，淋巴腺，皮膚及黏膜，腎部及副腎的結核，及結核竇，腹膜炎。別種應用日光治療的病中，有靜脈曲張潰瘍，燒傷及潰爛膿腫，包括蛇頭疔。在任何病復元期中用日光浴可以加速恢復平常的健康。

自然日光浴不能在所有情況下同樣應用，亦不能用同樣分量。許多時候需要小心與技術，別的時候比較容易處置。

有幾種對於應用日光浴不適宜的現象。有的專家主張糖尿病是一種不適宜的情形，不祇是明顯的糖尿病，尿中糖質過多的，並且同性質的潛伏情況，亦使日光浴不適宜。別的專家以為適當實行的日光浴，加上正當的飲食，在這些情形下極有益。這大部是個人特性的事。因為日光治療在有些情形下，有確定價值，並且因為不能預定

在什麼時候反應適宜，最好在有損害以前，加以試行。無論適合病人與否，必有表現發生。為得到治療可發生的較大利益，很值得冒險，受輕的不好現象。

在長久肺結核偶而發生的輕熱度時，最好完全避免日光浴。在發熱的時候，身體中管理溫度的機官受攪擾，很容易引起溫度增加。嚴重的肺結核，雖然發熱很輕，是確定不適於日光浴的現象；在沒有熱度發生的時候，必須極端小心應用，雖然都須接受。得益最多的肺結核，是局部有病的——有一箇中心。對於中心多的，溫度差不多有準定升降的，吐血的，進步較少。

失眠的時候用日光浴需要很小心，因為有使頭部過熱及刺激神經系過度的危險。在這些時候，行浴的時間應漸漸增加，普通而論，頭部應好好保護；還有，在日光浴以後的冷敷，應起初溫和，但可用十或十五分鐘的灌浴，噴浴，或腿足灌浴，溫度比全部敷放較低。後者的溫度可漸漸減低。如這樣小心，日光浴在這些時候，即有利益。

有些專家相信，因為日光浴增加血中鈣質，並且因為在痛風中已有這種情形，痛風是不適於用日光作治療的。但這種意見並非公認。

有些日光治療家，不許在行經期內行日光浴，以為在這時血中減低的殺菌力更可因用日光減少。別的專家，因為病人的請求，在這種情形下施行，亦沒有不良結果。許多婦女在這期間感覺日光的振作影響，比別的時候更靈敏。如審慎施行治療，除滿意結果外，不應有任何結果。

雙腎的結核病，有尿毒症危險的，亦是不適宜日光浴的現象。但這是不常見的，並且因為病人一定受醫士照

願無需討論自用程序的計畫

雖然日光浴對皮膚發疹極有價值，事後的處置必須適合各箇的情形。自然要避免摩擦，並且最後的補性敷放應當溫和，或為長時的淋浴，在華氏八十五至七十八度之間，或溫水浴在九十至八十五度，行二至五分鐘。在浴後得到反應，運動比摩擦好的多。

普通而論，如果浴後精神不振，應當避免日光浴，或改變事後的處置，或行浴的情形。如上次日光浴留下紅斑，或最好等紅斑消滅，再行第二次浴。如果皮膚由上次浴脫皮，應等候脫皮完全，或用手摩擦，浴巾，肉刷，將死皮除淨，因為這些乾皮吸收紫光線，並阻礙牠們不能達到需要這些光線的活皮。

在別種能得日光浴的利益情況中，有癩，炭酸醱，卡他，臭鼻，傷風，普通虛弱，頭皮屑，糖尿病，蛇頭疔，甲狀腺腫，腎骨病，遺尿，嬰兒癱瘓，癩癩，黃疸，骨節發腫，運動性失調，瘡疾，手淫，液體過多，牛皮癬，紫癬，錢癬，斯科夫拉病 (scrofula)，遺精，帶狀泡疹，包氏病 (Pott's disease)，不育，花柳，克汀病，腫病，白帶，百日咳，風濕症，變形性動脈炎，龜頭炎及發癢。

我們應當在什麼時候什麼地方行日光浴？關於時刻，意見有所不同。有些日光治療家主張在熱節季時，祇能在一日的早晚時間行日光浴。他們說當太陽劇烈的亮與熱時，化學光線與熱光線力量太大，容易發生衰弱。但這樣主張的居極少數，即是他們在冷節季，在日中，當日光中化學光線及熱光線分量較大的時候，亦開日光浴的方子。

饒利爾主張爲得最好結果，不應有太多熱光線，熱光線使人衰弱疲乏。實際上，他喜歡比較涼爽的環境，並建議在上午六時至九時及下午三時以後行日光浴。但他認爲上午比下午好。在地勢低的地方，在夏天有時一連數日一日中沒有涼爽的時候。如果日中的炎熱避免，或如祇有日中方便暴露極短，如別種情形適宜，應祇有好的結果。

人愈羸弱，一種失常的情況愈顯著，血管對疾病的感受性愈大；皮膚愈淺淡，愈灰白，愈無生氣，最初對日光浴限制應愈大。

至於什麼地方可行日光浴，有時很成爲問題，鄉間的人很少或沒有困難，找到僻靜的地方沒有人窺看。後院在沒有高樓的城鎮中，是一箇好地方。可用一小帆布簾將行軍牀圍起，將褥或毯放在地上，可以有祕密及舒適。

常有時必需在住宅內由窗中行日光浴。如窗戶完全打開，將窗簾除去，可斜臥在地板上或牀上，得到完全有益的日光浴。如必需，可將窗的下部用簾遮起。如這樣保護不足，冷布或蚊帳布的窗簾，可以放在全部打開的窗上；或每次照身體一半，或極輕帶孔的材料，白色或淺色的，放在身上。如能避免不應穿任何衣着，但有時必須折衷辦理。

靠近海濱的人可在那裏行一部分日光浴。或需穿游泳衣，常是用阻礙化學光線達到身體的材料與顏色做成，但這樣所行的日光浴，比完全沒有好得多。有私人海濱的，可以有裸體行日光浴的方便，或用圍板圍起。這樣的圍圈，在城鎮的人，或農人亦可在後院建造。所有的牆或一部分墻下，應留通氣的地方，或在各面有雨打板樣的窗

戶。

戶外的日光室，如預備好冷或涼水的敷放，更有價值。這種冷敷應在日光浴後即刻實行，或在延長的日光浴中，每十或十五分鐘行一次。自然可以到戶內行冷浴，但實行的不方便能引起對這部重要處置忽略。適當的水管帶淋浴頭及水龍頭，安置在圍圈中，是很好的設備。如願意，亦可預備一箇坐浴浴盆。如果這些設置不可能，可預備一面盆或浴盆，為潑浴、海棉浴，或浴巾浴。

在戶內容易保護頭部，祇將頭臥在窗框或牆的陰影中即可。在戶外或需用帽或傘。在圍圈中可將頭放在牆影中，或在太陽在頭頂時，罩以遮檯，或由南牆將帆布向外伸開。

許多人在平常窗戶玻璃所進入的日光溫暖中取暖，以為得到日光浴。他們得到光浴及熱浴，但得不到日光浴，因為平常窗戶的玻璃不能使紫光線通過。一間屋子可以充滿了光，並在直接日光之下烘熱，即在日光室或暖房中，但沒有任何供給生命的化學光線。醫士從前常處方，使病人在經過窗戶的日光下暴露，旁觀的人常久的奇怪為什麼這樣暴露的，不如在露天中直接暴露於日光的好。雖然有許多新鮮空氣，病人在這種情況下不能進步很多，由平常窗戶玻璃所得的日光，亦不能使人不感受日光所能防止的病。所以調治玻璃及別種透明物體，使大部化學光線能通過，是現代科學中最重要的發明。

在過去數年中有幾種能透紫光線的玻璃及玻璃代替品，已經見於市場。這種發明的價值有二種。一方面幫助在息遊地方及各種療養院中的人，可以復元的快，一方面對於沒有病的人可以幫助他們得到健康與精力，比



別的方法所得的多。已經有些醫院及療養院將些病房，特別是日光室，裝設能透入供給生命化學光線的玻璃。農夫、養畜者及養鷄者，已經在動物居住的建築中，用玻璃代替品，比在舊情況下得到更健康的畜物，生產的牛乳及鷄蛋更多。即經過這種玻璃的反光，亦經證明，比經過平常玻璃的直光，有更大價值。工廠學校現今都裝設新材料的窗戶，對於居住的人有顯著的利益。在比較短時間內，我們希望所有的住宅及別種住人的建築，都設有能透紫光線的窗戶。沒有比這樣實行日光衛生及日光治療更有用的。

如果必須在戶內行日光浴，並不能開窗而行，應得到能透化學光線的玻璃。現今新玻璃的缺點，即是太貴。雖然這樣，裝設一二窗戶所費亦不太多。但有些玻璃代替品極便宜，並且差不多一樣的好。實在比玻璃還好，因為不透明。牠們透光，但不能看穿，所以完全嚴秘。日光廊，或其一部，可裝設這種玻璃代替品；或用牠裝一窗框在窗戶盡量打開以後，用小釘釘在窗上。玻璃代替品還有一種利益，特別是那種有鐵絲網用半透明物質包起的，即是能比平常玻璃或特別玻璃進入的熱力多；但這種代替品極堅固，能抵擋極劇烈雨雹。能使紫光線經過的玻璃及玻璃代替品，可由各地建造商、售木商，及玻璃五金商得到。

至於兒童的日光浴，缺乏日光的影響在兒童時期及嬰兒時期，比成人時期為大。兒童的骨格，恐比身體任何部分，顯示日光缺乏或充足的影響都多。牙齒雖嚴格的說，不是骨格，牠們亦得同樣的損益，日光對血液中鈣質與磷質的影響，及這些礦質的吸收與骨系統的關係，已經討論過。但是在兒童時期骨格的生長最顯著，並且在這時候缺少生長元素，能發生最大的錯亂。

用细心的科學試驗已經證明當別種因素能引起軟骨病時，如供給日光，雖即少量的，這病亦不發生。日光的光線非常有力，每隔一日行全身日光浴，即可矯正軟骨的變化。還有，如果雙腕有軟骨病，一隻在日光浴時不受日光，不暴露的，同受光的同樣的恢復正常。人造太陽光已經證明能防上及治療軟骨病。

對兒童及嬰兒行日光浴，必須特別注意不暴露過度。他們的皮膚嬌嫩，容易受紫光線的影響——比缺乏日光的成人皮膚還甚——並且彼此極不相同。有的具有使皮膚容易發褐的元素，能保護分量過大，有的這種元素很少，必須有較長時間的小心。至於最初幾次日光浴的期間，大部在乎年中時節，日中時間，氣候情況，及別種因素。但在夏季，日光在日中的時候極劇烈，最安全是在上午十時以前或下午三時以後行日光浴，暴露在五分鐘以下。暴露的長短可以每日增加三至五分鐘，按兒童的膚色及別種天然及個人的因素而定。

在發褐色開始以後，暴露可以增加的更快，但除年長兒童，及由深色皮膚，頭髮，眼睛表示出來有充足色素的兒童外，無論什麼時候的增加，永應比多數成人的慢。對所有的兒童，頭部應當保護起來，對於嬰兒，最安全是將頭部完全放在日光以外，即如將他放在不透明物體後面，或是母親的身體，或是護士的後面。

涼或冷的濕手摩擦，是在兒童日光浴後最好的增補的敷放，但海棉浴或濕浴巾摩擦，亦可應用，特別是為稍長兒童。在青春開始以後，差不多所有適於成人的增補方法都可應用，如果行的不太激烈，或不太長，並且小心保證迅速完全的反應，這種反應當能行有效日光浴時不為困難。

人工的日光治療——現今有許多器械供給大量的紫光線及紅光線，我們前面已經提過紅光線，亦是日光

中發出的一種。但是人工太陽光的名辭，是用於紫光線的，這些光線是我們現在要注意的。

現今普遍應用為治療的目的供給紫光線的燈有兩種不同的種類。一種叫作水銀汽燈，(mercury-vapor lamp)，或水晶水銀弧燈 (quartz mercury-arc lamp)。另一種是炭弧燈 (carbon-arc lamp)。無論何種都是用電流通過兩端所作的弧發光線，在不能見的紫光線以外，亦發生能見的光線及熱光線。熱力很大，使燈的各部極熱，所以如距病人過近，能嚴重燒傷。有人以為這是由於紫光線而生，但與任何別種熱燒沒有不同，並可用不生紫光線的白熱體產生。

水銀弧光燈——這種燈有兩種不同的樣式，一種為普通應用，一種為局部及腔口應用。無論何種的燈心，都是一箇水晶管，在真空中含有水銀。燃燈的時候，在開電門以後，將燈輕輕傾斜，使水晶管中的水銀輕輕的觸擊錫製的小盾。接觸以後，電流經過水銀，不久明亮的弧光即發生。乃是從這弧光中發出紫光線。用水晶乃因牠是除紫光線外，對所有長波光線不透明，這些光線認為沒有很大保持健康及治療的價值。用水晶玻璃的另一理由，即是牠的高的溶化度，比平常玻璃的高二倍。

空氣變冷的水銀弧光燈，是為全身照放應用。燈心在反光器中，大小足以將光線集中在反光器開口之處，然後集中在照射的人身上。燈的中心，雖然觸起來極熱，但因直接放射不致太熱，所以稱為空氣變冷的燈。

用這種燈治療，無論何種，祇要能有有效的發生紫光線，應當小心勿使身體過於接近，或繼續暴露過久。發生相當的紅斑時，永可得到較好的結果。但平常有第一級紅斑已足，或最多第二級，是在家中沒有特別訓練及照顧用

紫光燈的所應得的。這種家庭的應用，我們不極端贊成用於治療失常情況，除非有合格的醫士，用藥的或不用藥的照顧，至少在開始治療的時候。但為衛生的目的，這燈在有理智並相當注意說明書的人手中，亦可有很大的價值。

用空氣變冷的水銀弧光燈，我們可得到刺激的，或安神的效力，大部依身體的距離而定。空氣吸收些最短波度的紫光線。這些是最有刺激性的光線。所以如欲得安神的治療，燈應距離身體稍遠，約三十六吋以上，常至四十八吋。在這種距離的治療是極有增補性。

為刺激的治療，距離應減少許多。但在這類治療中，有許多別的因素應當考慮，欲求完全知識的必須另外參考。這種刺激的放照不應匆忙的實行，因為這箇原故，沒有人造日光應當任意應用，不明瞭正當的技術，雖然皮膚的反應亦許不過是暫時的舒適，但在有些反常情況及疾病狀態時，光能發生嚴重的，甚至驚人的反應。糖尿病，雖然是潛伏的，是能發生這種不良反應的一種情況。

水變冷的水銀汽光燈，是為空腔開口或集中的工作。這是一種小燈有特別的形式，包含一水晶管中的一小柱水銀，裝置的使水繼續圍繞燈心循環。這能保護水晶發動器窗口，及別的易破部分不致過熱。但這不是家中應用的燈，祇有受過特別訓練與在正當指導下，有經驗的特別合格的人可以用，所以不再在這裏討論。

鎢弧光燈 (Tungsten-Arc Lamps) 常在英國及歐洲各國應用。在美國應用極少。

炭弧光燈 (Carbon-Arc Lamps) —— 在這種燈中用一對炭棒發光，這兩塊炭棒放的位置，在電流經過時，造

成弧形發劇烈的亮光，直到炭棒消滅，或電門關閉。常有一種機關使炭隨着燃燒添加。

在炭弧光燈下，比在水銀汽光燈下容易發褐色；如欲得安神或增補的治療，與後者同樣的滿意，或更滿意，為增補的效力治療時，身體距離炭弧光燈，可較水銀汽光燈更近，但即是這燈亦是距離愈近，光線的刺激性愈大。

起始用炭弧光燈治療的時候，暴露常應由五至十分鐘，將病人放在距燈三十吋的地方。許多地方自然在乎燈的種類，病人的膚色，及對於紫光線天然的抵抗或感覺力。這種燈比水銀汽燈發生較大的熱力，但不足以阻礙距離過近以得劇烈的皮膚反應。有時今日暴露身體前部，明日暴露後部。身體亦可分為區域，上三區今日暴露，下三區次日暴露，按在水銀弧光燈節中所述的情形而行。為普通衛生的目的，這種身體前後互換的暴露法，是完全滿意。

無論用何種日光燈，必須遵守的一種小心，即是保護病人及放照人的眼睛。疼痛的結合膜炎，在短期內，因為這些燈的紫光線，很容易發生，並且雖然不在直接照射之內，反射亦能發生這種炎症，特別是如果病人身上用布單或別種材料。雖然這種發炎實際不危險，但是非常疼痛，並且如果不治，能完全使人二三日看不見。但在每眼滴一滴草麻油及用冰墊，可以解除。

製造燈的人供給黑眼鏡或眼罩。向着光時眼鏡最好，即如給兒童放照時。但多數時候眼罩更好。眼罩是用金屬品，皮革，或顏色玻璃圍起的眼鏡，能將紫光線摒出。這是為兒童較好的方法，並且為嬰兒是唯一穩妥的方法。

至於普通出售的紫光線器械，絕對的對於這些光線沒有比較，並且由平常賤價的紫光線器械能得極微的

利益都是令人懷疑的。無論用炭弧光燈，或水銀汽光燈，最好使每箇家庭中都有器械可以得到日光浴，不需等到好天氣好節季。有些小的不貴的用炭弧的燈。許多家庭中有這種燈，並且在許多家庭中，在不能得到天然日光浴的節季中，按時應用。在別的家庭中有水銀汽光燈。這些燈的光線，同日光中同樣的光線，一樣的有好效果，如果上面所提的都小心遵守，並按照購買時的說明實行，特別是如果得到醫士的指導與觀察，不應有任何有害或不滿意的結果發生。

用紫光照射可有利益的疾病，與反常狀態，及各種的不健康，不勝枚舉；但舉列一部分可以顯示這種治療應用的廣泛。在紫光線認為特別有效（但多數時候，最好與別種方法並行）的疾病中有：癩骨病；癩瘰素質；外科的結核，從前所謂骨的，腺的，腸的，腹膜的；多種皮膚病，包括粉刺，禿髮病，濕疹，上皮瘤，丹毒，黃癬，疱疹，膿皰病，角化病，苦癬，狼瘡，痔，肛門及女陰瘙癢，牛皮癬，鬚瘡，潰瘍，及瘰；二級貧血；燒傷；及膿溢。紫光線治療在各種腸胃病中——自體毒血病，膽管病，便秘，腸潰瘍，黏結腸炎；在鼻，喉，眼的病中，如蓄氣傷風，中耳發炎，臭鼻，及竇炎；在婦女疾病中，包括閉經，子宮頸炎，痛經，白帶，陰門炎；在特種男人疾病中，如炎性淋巴腺腫，睪下疳，及淋病；在肛門病中，如痛痔，肛門瘙癢，及在骨髓炎中，亦是附屬的療法，在下列各種情況下亦可應用，無論與何種別種治療並進，都有較好結果的希望——氣喘，凍瘡，疲乏習慣，或全身及常久疲乏，甲狀腺腫，心臟不規律，發腫的扁桃腺，過於緊張，腎病，肺結核，風濕症，毒血病及傷害。

有些病需要全部的照射，有些必需局部的治療，即如應用用水變冷的水銀弧光燈，特別是皮膚病及耳，喉，

及婦女陰道的病。有經驗的醫士自然知道應當用何種方法，欲在家中用燈的人，很容易將不適於家庭治療的情況除外。

人造紅光線——用日光或人造光中的紅光線治療最明顯的效力，是顯著的充血。充血是無論何部血液循環增加的意思，與閉塞完全不同。用任何傳遞方法所引起的充血，即如紅光線，是無痛感的——減少疼痛。紅光亦是有鬆解性，由生病部分疼痛與閉塞所得的痙攣與緊張都減少。很有益的通暢，因為對於血管的影響，使之從內部閉塞器官或組織得到血液。這些可稱為用這種熱力治療局部的效力。亦有全身的效力，如安神舒適的作用；由對於治療部分顯著的增加血液，亦有一種恢復與排泄的作用，這種作足促進復元；還因為由閉塞的部分吸收血液，或送到貧血的部分，有一種抽吸的作用。

紅光治療，或用放射的光，與熱治療（有時稱為 radiotherapy）的情況中，最有益的是閉塞，發炎及傳染。這些包括許多反常的情況；但我們可提出關節炎，氣喘，癱瘓，氣管支炎，燒傷與燙傷，傷風，攣縮（肌肉的，忽斷忽續的，等等），耳痛（特別是兒童或有乳突炎的危險時），丹毒，疹熱病（水痘，風疹，腮紅熱，天花），外滲（血漿或淋巴液滲入組織之中，如挫傷，折傷或破裂肌肉），痛風，頭痛，希司特利亞（hysteria），流行感冒，失眠，腸及別種發炎焦點，局部缺血，腰痛，肌炎，腎炎，表面神經痛。神經炎，肥胖，肋膜炎，肺炎，風濕症，竇炎，髖骨神經痛，毒血病，百日咳，摩擦傷，挫傷，驚震及各種非常氣候的情況。別種可以實用這種治療的情況有：下疳，咳嗽或蓄氣傷風，副睪炎，眼球突出，甲狀腺炎，常久的胃炎，甲狀腺漲大，遺尿（放在膀胱及腰椎脊骨上），全身發炎，鞭肌骨節，常久的關節炎，白血病，舉

丸炎、嚴重與常久的子宮病、癱瘓、腹膜炎、未成熟（放在脊骨上）、常久的前列腺炎、骶骨神經痛、僵頸、粉刺、腹部粘着、畸形性關節炎、骨病及拗頸。這種治療對於恢復循環及維持癱瘓肢體的作用，如果不小心不燒焦皮膚，亦有益。因爲不正常的營養及減低的感覺很容易燒焦。用同樣方法治療所有各病，很容易有時發生嚴重結果，但這裏不能詳舉各病的治法。適當的暴露常由所治療情況以外的因素所決定，所有的因素都須加以考慮。因爲這原故，關於多數上面所舉各種疾病，最好與醫士磋商。

供給紅光線或放散光及熱力，有幾種不同的燈。有的有高光度的燈泡發生強烈的白熱光，還有的祇有發暗紅光的發熱部分。有人主張發熱部分，在應用時，愈近暗紅色，紅光線愈充足。無論在何種燈中，所生的熱力多是傳遞的，因爲由氣流及放散而達到身體。有的有座可以移至牀前，或願欲的地方，有的祇有一箇把，在用的時候持握。都有反光器可以將光線集中在需要的地方。還有一種器械是一長圓的反射器，在這反射器的灣背上有一、二、或多數燈泡。將這器械放在要治的部分上，按各病的性質留放不同的時間。還有一種特別熱墊亦製造出來，據說能發生大部的紅光線。這種熱墊或能發生相當量度這種光線；但，因爲本身變爲很熱，並差不多與身體接觸（祇有一白毛巾與皮膚隔離），一定亦發生傳導的熱力。但無論某一種器械，發生大量的紅光透入皮下組織與否，所有這些種燈都發生傳遞與傳導的熱力。這種結合在多種病狀中用。

能在家中應用的器械種類，有些地方在乎價格與外觀。有些傳遞熱力的器械，外觀極美麗，並且多數是堅固；應用的費用亦常是極低。但自然所有的燈都是用電氣，在鄉區的人沒有電氣，必仍用布墊、熱敷、熱水袋，及別種供



### 給熱力的粗簡方法。

在本書第一章已經敘述各種水療方法，當放照光不方便時，可以代替應用的。

電光櫥——熱氣及汽浴，雖然事後繼以增補性的敷放，常使人羸弱疲乏一些時候；但在電光浴以後常覺得同以前一樣的有精力，或常更有精力，雖然發汗很多亦是這樣。但，如各種加大熱力的方法一樣，事後應有冷或涼的增補性的敷放。常是最好在走出光櫥之後即刻行一種熱浴。最好是淋浴，盆浴約居其次，因為全身應在熱水（或確是溫的）影響之下，以避免受寒，並減少對於在用熱水沖洗後所行涼或冷浴反應的能力。如按此法實行沒有不良反應的危險，着衣之後，即可出戶外。

能適用電光浴的普通情形，同在水療題目下所提的俄羅斯浴及土耳其浴的相同。

局部的光浴——可以購得器械用牠們的光放在身體的任何部分。有的很少，有二三箇燈泡，有的有多數燈泡，大足以包括全身前後。這種可放在身上或一部分上。

對光過度暴露燒焦與傷害的影響——對人造光暴露過久，或不合法的使光距皮膚過近，可得嚴重燒焦或黃褐色的結果。當皮膚不慣於暴露的時候，這種傷害的危險，更是特別顯著。有經驗的司機者，當光線直接照射這些靈敏的部分時，用棉或棉紗墊保護合閉的眼睛，並常用棉布墊放在臀部及鼻孔邊上，當從熱光線得到這種燒焦的結果時，本書第四章急救題目下所述的治療方法可以實行。紫光線及相同的光線亦能生「日光焦」亦需要同性質的治療。

X光線治療——X光線，或稱爲 Roentgen ray，在醫學字典中的定義是，由克羅克斯 (Crookes) 或利吉 (Coolidge) 管所發出的震動的以太波浪，由陰陽二光線相繫而引起的；這些光線相信是一串短震動，在一定的間隔中彼此相連。

X光線用於治療各種疾病，但與別種治療連合，或作爲補充。不適當應用的危險很大，我們需要小心，永勿因一位醫士的建議即實行，並且除非由技巧的X光家實行，不可應用。

所以很明顯的X光線治療不能成爲家庭中的治療法。除非在醫士家中；既是這樣，無需多加討論。

銻治療 (Radium Therapy)——銻及X光線對於身體的影響大致相同，抵抗力最少的組織，比平常組織受打擊更厲害。用銻治療全據這項原則。但因爲費用過大，如對於某種病認爲這二種有相同效力時，即用X光線。因爲需要的銻極少，可以用在腫瘤的裏面（放在適當的藏具內或用適當的敷放器），並放在某種內部器官上。可以放在眼簾下、耳孔中、鼻中、口中、喉中、食道中、腹中、肛門中、陰道中、或子宮內。亦能用於不能到X光地方去的病人。因爲這些原因爲多種疾病，許多情形，選用這種治療。在惡性腫瘤的時候常裝在消毒管中由割口放入腫瘤內部。

當這樣應用時，必須在對於這種治療有廣博經驗的醫士監視之下，曾見過錯用或多用的損害效果，而知極端謹慎的。除非在極特別的情形時，將幾種平常的物體的治療合起來，可以得到所有銻及X光能得的效果。

簡言之，多數這些方法，除非因爲暗示的影響外，沒有價值。牠們一種好處即是不致有害，所有的銻治療不能

都這樣說；但我們要特別聲明，不是應這樣治療的一種病。這是一種，如果遲延適當治療，或有生命危險的疾病。

不健康的電氣治療——用於治療的電氣是法氏的 (Fradie)，發流的 (Galvanic)，靜定的 (static)，高動率的，交換的 (sinusoidal) 電流。最初祇有前二種用於治療。靜定的電氣以後方應用，再以後方用高動率的及交換的。有些醫士，即專門治療術的，祇用這些種中的幾種，特別是後二種，有些各種都用。因為有幾種的效力彼此互掩，一位專家或以為他不需所有各種，以得到所有電氣能得的效力。

法氏電流——法氏電流（由英國物理學家 Michael Faraday, 1791-1867 得名）主要的效力即是肌肉的收縮。按照某種因素在司機者控制之下，收縮可以很快，使之好像連續不斷，或可遲緩，使之發生顯明的節奏動作。當肌肉的動作神經損壞時，即沒有肌肉的收縮；但在癱瘓而沒有損壞及肌肉軟弱時，法氏電流可極有效力的應用，對於保持肌肉中健康情況，很有幫助。這



圖三〇 強烈靜電流的顯著影響，雖然在中和的距離，在這少婦頭髮所顯示的結果中，表明出來。

種電流亦用於全身的敷放，將電流由水中經過，用沐浴可對浸水的部分發生效力。這樣實行法氏電流，有確實的效力。

如用輕軟的電流有適意安逸的震蕩感覺。但亦可用強硬的電流以得到顯著刺激或反刺激的效力。常用大塊海棉或鐵絲刷的電端 (electrode) 實行，如用強硬電流，鐵絲刷即發生很多疼痛。但有些專家喜歡用這治法為治神經痛，因為如果行五分鐘或十分鐘，可解除許多疼痛。因為對於血液循環及淋巴液的刺激影響，法氏電流亦常用為吸收滲出的水的幫助。

法氏電流還有發生皮面充血的效力，在解除深固器官的閉塞上有些價值，但能完成這目的的幾種方法，已經討論過，並且有些，如局部光療，是比法氏電流優強。全身的行法氏電流，由於對循環及所有生活作用的影響，對於營養有好的影響。但亦有別的方法可以達到這種目的更有效力，大約是用全身的電光浴。法氏電流有時所生的一種效力，即是安息的睡眠。要達這目的必須小心實行這種治療，不然神經即未免受刺激而不得安適。在實行法氏電流最有益的情況中，有各種的動作癱瘓。對於治療常久的胃炎亦有很大價值。

發流的電流 (Galvanic Current)——這種電流由 Luigi Galvani 而得名，他在第十八世紀末葉發現的。這種電流有各種的表現，但一種重要的特性，即是無論直接放在肌肉上，或放在動作神經上，能使肌肉收縮。法氏電流除非神經不動不能對肌肉組織有影響。因為能發生別的方法所不能得到的肌肉收縮，發流電流在增進血液及淋巴液循環上，很有利益，所以對肌肉組織的營養亦有益。在神經與肌肉的反常情況中，如神經炎及

萎縮，有病的神經可由這電流得到更生。用電流方法減除過多的毛髮，是極沉悶的事，並且費用極大。

靜定的電流——靜定電流有幾種不同形式，都能在適合的情形時作為治療應用，按照有器械的病人情況不同。這種靜定電流的應用，稱為 *Franklinization* 所取的形式有靜定的隔離 (*Static Insulation*)，或靜定沐浴，靜定火星 (*Static Sparks*)，靜定的吹風 (*Static Breeze*)，噴刷，還有吸引的靜定電流 (*Induced Static Current*)。高勤率的電流如果用的適當，經過身體或身體的某種組織沒有疼痛或傷害，並且在許多反常情況中很有益。低勤率的電流正相反，是電氣驚震及死亡的原因。

透熱法 (*Diathermia*) 是治療中一種最有價值的方法，可用於多種疾病。

電擊法 (*Fulguration*) 是用高勤率電流燒灼的名辭，如消除腫瘤，瘰，黑痣。電乾法 (*Disiccation*) 的名辭，有時用於由有特別附屬器械的靜定機器所生的高勤率電流烘乾癌性組織；這名辭近來已經擴大，成為電氣凝固 (*electro-coagulation*)。

自凝法 (*autocondensation*) 是對全身使行高勤率電流一種極有用的方法。

交換的電流是有交換性質的，將高勤率電流及低發流電流合在一起。如欲得別的方法不能發生機械效力的時候，這種電流極好。

電療不是兒童的遊戲。除非熟悉施行的藝術，必有無需的失敗。如用的適當，是治療業中一種最有價值的治療法。

### 第三章 醫治的運動法

在本叢書前幾卷及本卷中，讀者或已熟悉各種治療方法如飲食、禁食、水療及光療等。以下數頁是關於特別自行的醫治運動法及助手為同一目的，用手施行的運動。

我們已經看出生活與健康都是藉着相當的活動而維持。普通而論，活動愈多，在相當範圍內，所影響的組織愈強健。例如假若你增加身體任何組織中的血液循環，你即促進新陳代謝很多，新陳代謝是組織變化的科學名辭。促進這些變化，組織的品質可以改進。死細胞一經急速的排泄，新的活的細胞即迅速的供給。所以因着使身體各部及組織有正常的循環，可以得到可稱為完全健康的。

尋求奮興或刺激組織的細胞生活與活動的方法，我們必須明瞭用特別有效的方法，去實際應用組織，是必需的。例如治療圍繞骨結的組織韌帶，及有些深肌肉，如何在鬆弛的情況下運動，應用，活動，實在是一箇很嚴重的問題。按摩（見本卷第五章）是一種相當鬆弛的方法，但不能使肌腱及各部組織實際伸張。我們亦常遇見實在不能運動的病人，在這種情形下，按摩是無疑的有價值；但如果過於軟弱，我們可有同運動一樣效力的方法，即是能與奮伸張肌肉及增速組織中循環的方法。我們很容易明瞭這箇，如你能在短時間內，得到許多精力的增進。

假若你治手部，為得是用放鬆韌帶及骨結並伸張肌肉的方法，加速那部分的循環，你可起始將第一手指往

後推，愈遠愈好。

以後你可反轉動作，所有部分都完全鬆弛，將手指往前推愈遠愈好；自然不要用力過多使之疼痛。以後將手指往右伸愈遠愈好，以後再往左伸愈遠愈好。記住，在所有這些時候，手指必須完全鬆弛，意思是伸張管理手指的肌腱及肌肉，及連合骨節的寬韌帶。這樣伸張骨結以後，你應將手指圓形活動，將圓形作的愈寬愈好，同時使所有組織保持鬆弛的情況。作這動作時，你自然抓住你手指第一節中部，使手指往前轉的時候，你可得到伸張的完全利益，因為不然手指要彎曲，你不能完全伸張肌肉。

在同一骨結上第二動作，即將手指向兩箇方向轉拗。這不過是用力將手指握住向右拗愈遠而不發痛愈好，然後再往左拗愈遠而不發痛愈好。

所有以上所述動作，都是用鬆弛的組織，即是沒有抵抗。當病人健強，已經用鬆弛組織行了所有這些運動以後，應行一種或二種這種動作，使病人抵抗，因而使組織運動更有力。

這一箇手指治療的敘述，大部的告訴你以下所述，為身體各種骨結的特別運動，所根據的原則。

關於手指的原則亦可應用在手腕，使手往後彎，愈遠愈好，以後往前彎，使手腕往右往左，以後圓轉的活動，最後將手往右拗，再往左拗，所有這些運動都是各部鬆弛時實行。以後同以前一樣，進而實行稍需抵抗的活動。同樣的原則可以用於肘部及肩部。

我們現在要提起為在這種治療得顯著結果，身體最重要的部分，即是脊骨。在這裏刺激組織，好像能得到建

造健康最可觀的結果。

我們先由脊骨上部起始，普通所謂頸部 (Cervical region) 爲適當的刺激圍繞脊骨這部的肌肉及韌帶，你  
可起始使頭往前伸愈遠愈好，遠的能使頸部達到胸部；以後作三四次猛動，使頭仍在向前。以後將頭往後仰愈遠  
愈好，當頭在這姿勢時，作幾次輕的後推及轉動，極端的小心作這些動作。

以後將頭向右轉，作幾次猛動，使之向右更遠；以後向左作同樣的動作。以後站立將頭放在平常正直地位，往  
右轉愈遠愈好，使頸部拗轉，以後作三四次快的猛動，再使之轉遠。將頭向左轉，反復這些動作。這種往左右轉頭，當  
頭向前伸或向後仰時，或向左右轉時，亦可實行。每種動作應用及影響組織的情形不同。

我們再論脊骨的下背面及腰椎部分，在肩下到臀部。用這些方法有效的治療脊骨的這部分，先將身往前彎  
愈遠愈好，不彎臀部，祇彎背部，並當在這姿勢時，再用三四次猛力往前彎，同以前一樣。以後將姿勢反過來，將身往  
後彎愈遠愈好，再用力三四次往後彎。以後將身往右動，在腰部折彎，用力再多向右，以後向左行同樣的動作。以後  
臀部不動，由腰部向右拗身，愈遠愈好，以後作三四次猛動，拗肩部再遠一些，將肩部向後轉一點，並用力一轉。你應  
當小心在這動作上不用太多力量發生疼痛，雖然行過幾次以後少有或沒有由實行這動作太強烈而得拗傷的  
危險。同樣的可向左將身拗轉，注意將肩部的愈遠愈好，用力三四次，再轉的遠些，如前所述的那樣。

治腿最好是在仰臥的時候。用背臥下，將腿向上伸，膝蓋不動，愈遠愈好用三四次力使之更遠，以後將右腿別  
在左腿上，使之過去愈遠愈好，用三四次力使之更遠。將膝部挺直不動將足往右轉愈遠愈好，用三四次力使之拗



轉更遠，以後往左轉，愈遠愈好，同樣加上力量。以後用左腿作同樣的動作。以後面向下而臥。在這位置時，將腿往上伸愈高愈好，膝蓋堅固，並在伸到最高限度後，再用三四次方向上升。

治理膝蓋骨結，先完全將腿向外伸開，以後用三四次力再多伸。以後當右足外邊擠住硬東西，或握住另一隻足的外邊，用左手向外擠右膝骨結的裏邊。以後反過位置來，用另一足的外邊擠住硬東西，用右手向外擠左膝骨結的裏邊。同樣的每膝都可向內擠壓。這些動作對於被膜及經過膝骨結邊的別種韌帶，都有相當影響。以後面向下臥的時候，將兩膝彎曲愈多愈好。要使這箇動作有效，用手將足抓住，使彎曲愈完全愈好，而不實際發生疼痛。

治理足腕需要與治理手腕相同的動作。第一，在面向下臥或站立的時候，用手將足尖向上搬，愈遠愈好。以後將足尖往後搬，愈遠愈好。以後將足腕往右轉，以後向左轉；以後將足尖轉一整圓形。以後行同樣的動作，用足腕輕輕抵抗。自然你自己很難治理這部分適當，但如能用你的手，你可行這些動作有很多利益。

上面的普通敘述雖不完全，但足以供給一箇觀念，知道這種治理身體主要的是什麼。第一要記住運動骨結往各方向，組織要鬆弛，以後在組織緊張時，作同樣的動作，使之稍有抵抗。

本章的圖說，大部為表示身體各部的動作。其中包括頭與頸的動作，腿與足的動作，臀部與脊骨的動作及肩部與臂部的動作。還有實例是自行的運動，特別的手工治理（用侍者）及包含脊骨敷放的自行運動動作。

#### 頭與頸動作第一種

頸的前部及頸部脊骨的治理，可見本圖。實行這種治法，必須特別小心。司動者將左手放在病人胸上，右手在

額部將病人的頭往後壓，愈遠愈好，以後對頭部作一短而顫動的動作。再警告一次——要特別小心。

頭顛顫動作第二種



圖三一 頭顛顫動作第一種



圖三二 頭顛顫動作第二種

圖中表示對頸的後部治理。司動的將右手放在第一胸椎，左手放病人頭的上部後面，將頭往下壓，愈遠愈好，不使病人不舒適。這種動作治理頸後組織，連頸脊骨在內，特別有效力。



圖三三 頸與頸動作第三種



圖三四 頸與頸動作第四種

### 頭與頸動作第三種

伸長頸部是極重要的動作，必須由司動者執行。左手放在病人額下，右手放在頭的後部，約比圖中所示的地位還低。以後將病人提起，使身體重量足以得到頸部最高度伸長的結果。

### 頭與頸動作第四種

另一種動作是向兩邊拗轉頭部，司動者用一手緊握頭的後部，另一手握住領部。往上一拉，同時將頭向左右前後轉動，可使頸部伸長很多，並對於頸部組織，亦可作為有益的運動。

### 腿及足動作第一種

這種伸長的運動，影響最多的是足腕，膝蓋及下肢。病人仰臥緊握桌的一頭，司動者堅持足部拉腿。

### 腿與足動作第二種

這運動影響最多的，是足腕，膝蓋及下肢。司動者亦可用腿的轉動，將足向內轉。這裏的動作同第一相同，除去將腿在伸長的時候向外轉。對婦女或有疝氣的，必須輕輕的實行。

### 腿臂與足動作第三種

現代治療方法 第三章 醫治的運動法



圖三五A 腿，臂及足動作第一種

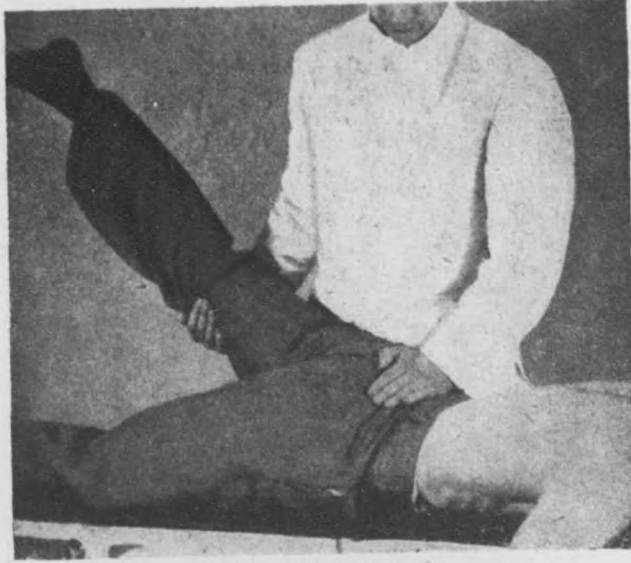
這種動作是為臀骨結及臀部肌肉及韌帶的動作。病人仰臥如圖，司動者用一手緊握足部，另一手在膝部緊握病人的腿，將腿向上舉並轉動。



圖三五B 腿臂及足動作第二種



圖三五C 腿臂及足動作第三種



圖三六A 臀與脊動作第一種



圖三六B 臀與脊動作第二種

臀部脊骨動作第一種

這種動作是為臀部肌肉及韌帶的動作。病人面向下臥，司動者用一手壓臀部肌肉，另一手在膝部

緊握病人的腿，將腿往上舉並轉動。

臀部與脊骨動作第二

在本圖中表示一種對於後背腰部，並相當的對後背脊骨，有效的運動。病人面向下臥，司動者用右臂持住兩腿，左手放在後背的下端，環轉身體下部。如小心應用，對於腰部脊柱後面凸處有效；但對於腰部脊柱前面凸處無效。

臀部與脊骨動作第三

三種

圖中表示一種對膝骨結，韌帶及別種組織的動作。先將腿作彎曲的姿勢，左手放在膝



圖三七 臀與脊骨動作第三種



圖三八 臀與脊骨動作第四種

上，右手部握緊足背小部。以後將腿先向左拗轉，再向右拗轉。這種動作應很小心實行。

#### 臀部與脊骨動作第四種

這是一種有點費力的動作，必按照病人脊骨曲折性而規定的。血壓高或有心臟病時，不應實行。病人仰臥，用手緊握桌的兩邊，使膝部堅固。司動者將足與腿拉過頭上往下壓，小心不太低以致傷病人的背。這種動作是很好的脊骨運動。

#### 肩與臂動作第一種

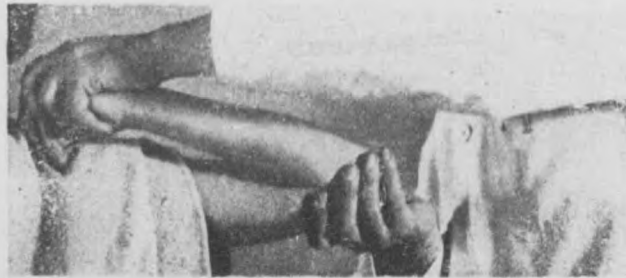
在這種臂的動作中，司動者用右手緊握病人的左肩，用左手緊握病人的手腕，將臂往後拉愈遠愈好，用右手持住肩部向前。

#### 肩與臂動作第二種

為得到臂部的一種抵抗動作，司動者用右手緊握病人的左手，用左手緊握病人肘部以上的下面。病人以後將臂彎曲愈緊愈好，司動者抵抗動作。



圖三九 肩與臂動作第一種



圖四〇 肩與臂動作第二種



肩與臂動作第三種

一種有效的拗轉動作，所包含的不過是用一手緊握前臂，另一手緊握手指尖，拗轉愈遠愈好，而不生不舒適。

自行的頸部活動第一種

將左手放在頭顱的下端，右手放在額下。以後將額向左轉，用右手抵抗。左手不過使頭部穩定，但亦可發生許多壓力。將手的位置掉換，向反面反復以前的動作。同樣的用手抵抗。

自行的頸部活動第二種

將手指在頭的后部交叉，將頭往前面胸部壓的愈遠愈好。同樣的行，用頸部肌肉抵抗。這種動作為咽喉，及扁桃腺很好，並加增喉部及頸背肌肉的力量。

特別手力治法第一種

這是伸長頸部及刺激頸部脊骨的



圖四一 肩與臂動作第三種



圖四二 自行頸部操弄第一種

一種動作。病人面向上臥，司動者用右手緊握領部，將左手放在頸的背上，以後往後拉，將頭先往這邊轉動，再往那邊轉動，最後將頭環轉，同時伸長。

特別手力治法第二種



圖四三 自行頸部撫弄第二種



圖四四 特別手力治法第一種



圖四五 特別手力治法第二種

司動者將兩臂交叉，由下面用兩手緊握病人的兩肩，並將頭向上舉，愈高愈好。  
特別手力治法第三種

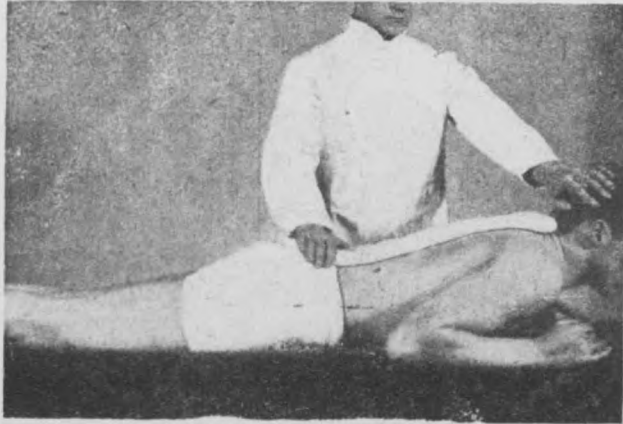
在這種動作中，司動者將右手放在頸下及病人左肩的前面，左手在頭的後部邊上。以後將右臂向上提，用左手將頭堅持，將頭往上推，與身體成爲角度，伸長頸部成爲角度。這種動作必須小心實行。

特別手力治法第四種

用一條熱浴巾順着脊骨放上，病人伏臥，頭在桌邊向下垂懸。司動者將一隻手放在背的下端，一隻放在頭的後部。病



圖四六 特別手力治法第三種



圖四七 特別手力治法第四種

人以後向後舉頭愈遠愈好，司動者抵抗向後的動作。頭舉起來時，停止抵抗。

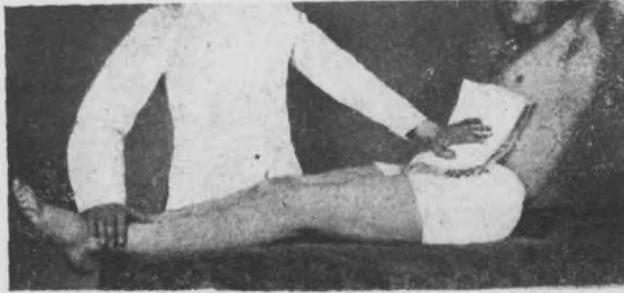
#### 特別手力治法第五種

病人仰臥，在腹部放一折疊的熱浴巾。司動者站立，一隻手放在腹上，一隻手握住足腕。在頭後雙手握住病人，將身舉起愈遠愈好。這樣反復數次。如這動作太難，病人可將手放在腹上或兩邊。

同樣的放熱浴巾，這動作亦可用為自行的運動治療。

#### 特別手力治法第六種

順着脊骨放一條熱浴巾，病人伏臥在狹窄的桌或長椅上，將兩臂垂在兩邊。司動者將他的手放在病人的臂的上部。以後教病人將兩臂伸平，司動者抵抗動作。病人愈強健，抵抗力愈大。



圖四八 特別手力治法第五種



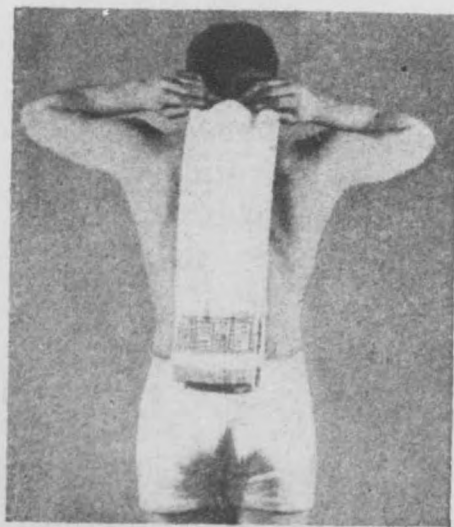
圖四九 特別手力治法第六種

特別手力治法第七種

病人伏臥，將手垂在治療桌兩邊。司動者握住病人的兩臂，向前拉並向後推幾次。病人可以抵抗動作。  
自行的運動動作第一種



圖五〇 特別手力治法第七種



圖五一 自行運動動作第一種

在放熱脊骨墊的時候，浴巾先從極熱水中擲出，雙層折起如圖。以後由肩上用過放上（如由病人自放）溫度應當病人能受多麼高，即多麼高。

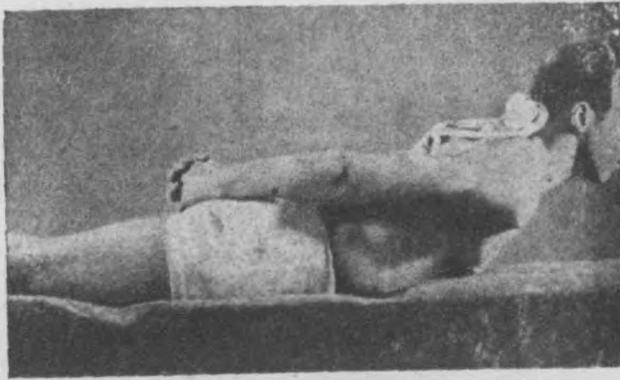
#### 自行的運動動作第二種

病人以後如圖臥下。熱墊應緊緊的壓在頸背。熱墊應更換數次，以保持相當平恆及最高度的熱力。病人在背後雙手握住，用臂向背上下壓。當手向下衝時，頭向上舉。回到原來的姿勢，再反複動作數次。

#### 自行的運動動作第三種

用一熱脊骨墊放好如圖，病人在向外伸出的手中握啞鈴，以後同時向上提兩臂，亦提胸部。回到原來的姿勢反複動作，等到稍覺疲乏。

#### 自行的運動動作第四種

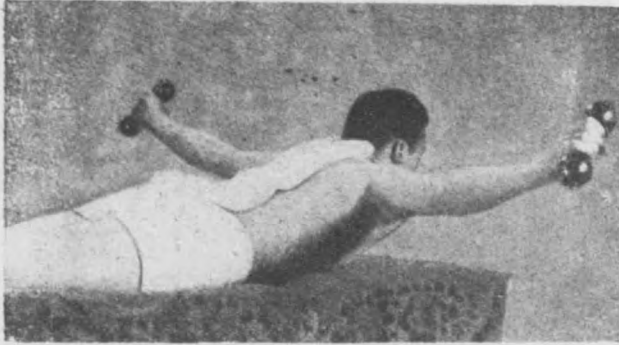


圖五二 自行運動動作第二種

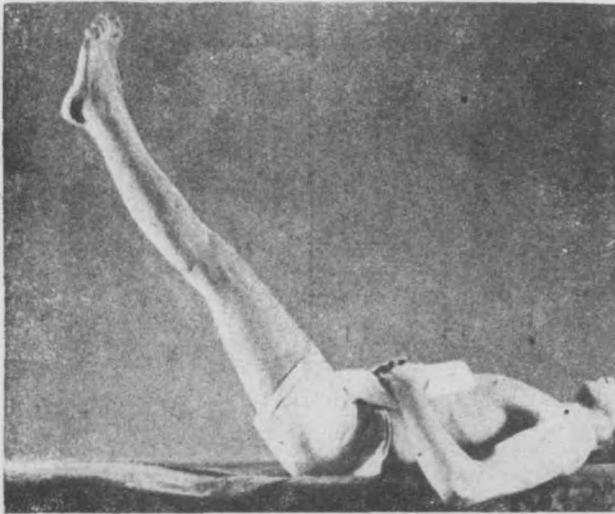


圖五三 自行運動動作第三種

熱脊骨墊還在原位，病人臥在桌上，緊握面前的啞鈴，以後舉起頭部及啞鈴愈高愈好，保持肘部堅定。如病人臥在桌上，頭及肩部在桌邊外，用啞鈴回到第一姿勢的下部動作，可得較好的運動。



圖五四A 自行運動動作第四種



圖五四B 自行運動動作第五種

自行的運動動作第五種

病人仰臥在腹上放一熱包。將兩手在腹上交叉，壓住熱包。他保持休息的姿勢三四分鐘。以後將腿舉起落下數次，如圖代替的方法是將腿綁在桌上，將身幹起落數次。

用侍者行這動作，如特別手力治療第一至第七種的樣子，亦可有益。



## 第四章 禁食與牛乳飲食

禁食即是完全避免食物，不論流質的或固體的。這並不將用水除外。但按主張禁食的人對這名辭的了解，在真正禁食的時候，除水外，無論流質或固體，絕對的不能用。「局部禁食」是為方便應用的名辭，但確實的講來，不是禁食即是吃食物，如吃食物，即不能認為禁食。

禁食的基本原則可敘述如下：

- 一、身體有自行規律自行治療的趨向。
  - 二、在嚴重疾病的時候，身體拒絕食物是平常自然的事。動物與人，同樣的這樣行。
  - 三、當身體不能由平常分泌孔道清除毒物時，所有的食物是不必需而且有害。
- 禁食並非是一種新思想。乃是比人類文化歷史還古遠，因為，無論什麼時候，有傷害或疾病痛苦時，下等動物的習慣，永遠是禁食，等到危險期間過去。

各種民族的宗教經卷中，都包含許多關於禁食的訓示，及對於身心靈的利益。印度人及別種人，不祇提倡禁食，並且實行，甚至一次時間很長。

在這件事同許多別的由古人傳下來的事一樣，我們假定我們的前進文化給我們關於這種事高優的知識。

結果是除去在普通人類認為熱狂的人以外，禁食已成爲一種失傳的習俗。但在有理智的男女思想復興，注意到自然生活方式時候，禁食的事又用現今正確的分別事實與俗傳的方法，重新檢討，結果將清潔與治療身體的功效，與宗教迷信的舊觀念分開。

關於飲食與禁食，早年著名的耆耨是起始於十五世紀中葉威尼斯人高那若 (Luigi Cornaro) 所著的。他是大美術家迪西恩 (Titian) 的同年，在八十三歲的時候著述關於飲食之道及飲食的第一篇文章。在隨後二十二年中，他著述三部同樣的耆耨。在他生活最初四十年中，他過當時貴族平常放任的生活，等到他精力消滅，他的醫士警告他，他在世的日期有限。因爲心中好奇，他開始思想如何能延長他的生命。他得到的結論是，因爲他過度的飲食已經消損了他的精力，自然可以假定同量的減少，能有有益的效果。用很強的意志，他決意吃簡單食物並吃小量的，完全避免強烈的酒而飲輕緩的酒不過度。不久這種有力的飲食制度的利益即很明顯，他起始克服他的醫士所說要害他的疾病，並在那以後不久，他差不多完全恢復健康。

他年歲漸老時，他減少食物的量度，因而使他自己達到成熟的老年，最後歿於巴圖亞 (Padua)，沒有任何痛苦，坐在有扶手的椅上，年齡高過百歲。他食物中一種東西是葡萄酒。當新葡萄酒將近成熟的時候，他覺得舊汁味道不好，使他失掉食慾，因而每年約兩箇月，他靠很少的食物過活，等到新葡萄酒預備好，他立刻復生，重獲健康與體力。他的普通健康與驚人的長壽，無疑的可歸功於他吃很少食物，差不多等於禁食的期間。沒有任何人教他，祇有天然作指導，在最有學識的醫士都對他沒有希望以後，他使他自己到達健康的境地，過一箇活動有用的生活，在

活過平常最健強的人所活的期間以外，以後，方去世。

最好要記住禁食與饑餓大不相同。禁食是治療的方法，與饑餓完全不同。饑餓使身體組織得不到需要的營



圖五五 長期禁食期間保持體力的一例，本圖為三十年前本叢書編者，在七日禁食期間，舉一百磅重啞鈴的攝影。

養。禁食是最有效的方法，用之可以清除身體中的腐物，因為禁食可使身中已有的衰老的材料清除，同時使新材料輸入身體中。在疾病的時候身體要放出陳敗，廢棄，吸收不良的材料。在那時候我們應取消食物去幫助，而不應吃食物去阻礙。

由生至死，人的身體繼續不斷的發生毒物。這是由於在身體細胞工作之後，即起始分解，不久即消滅，但在消

滅過程進行時，血液不斷的往身體最遠的部分循環，將造成新細胞的材料帶到這些地方，舊細胞立刻起始消滅，新材料來代替。在生長的動植物與人類，這些變化時時刻刻的發生。

科學家稱這種細胞構造的變化為新陳代謝 (metabolism)。

當舊細胞分解使新的代替，每一點舊物必須愈快由身體清除愈好，不然即成為刺激性的毒物。所以身體有一套連續的構造主要的功用，即是由身體排泄這些廢物。

我們都熟悉排泄大量身體廢物的兩箇要道，即是，泌尿與清除的器官，我們常忽略那些排泄不很顯明的。皮膚的一種主要作用，即是用我們所謂發汗的方法，排泄新陳代謝的廢物與毒物。肺部因着呼氣的作用，亦排泄大量的毒物。

科學家告訴我們的一件對於排泄作用重要的事實，是，雖然是活動分解細胞，但除非有清楚休息的間隔，不能有新組織代替。換言之，休息對於建造新組織，同運動一樣重要。

一箇運動家幻相自己能繼續工作，因為他得到驚奇的身體發育，並拒絕休息或睡眠的，能很快的殺害自己。睡眠是供給身體構造所需要的休息，天然的主要方法。心臟，用永不停止的活動，壓入擠出血液，一分鐘七十二次伸縮，雖然活百年或百年以上，好像是不停的日夜工作。但在每次伸縮以後有一箇短休息的間隔，在這間隔中發生細胞構造的變化。

在這種新陳代謝律，或細胞構造的消毀，及用新材料重新建造中，我們不祇有整個的運動原理，並且有禁食

理論的基礎。運動愈多，舊細胞消毀及新細胞代替愈快。但必須謹慎有理智的去行，因為如運動過於用力，排泄的器官不能清除毒物同積存一樣的快，那末，即要有嚴重疾病的危險。誰沒有看見過賽跑家用最高速度賽跑在規定時間內達到目的？他行的愈快跑的愈長，痛苦愈大。這種痛苦的祕密是什麼？如馬根澤醫士（Dr. R. Tait McKenzie）說，乃是因為「忽然輸入循環的廢物，比肺部能排泄的量大。呼吸變為急速淺薄，脈搏快而震動，跑者覺得胸部發緊，他的頭暈眩急跳，他的面部顯出不安的神色，很清楚的表明需要空氣。」

以後使跑者休息片刻。他的斷氣及痛苦的神色，很快的消散，為什麼？因為他使排泄器官有一箇機會更有效的作牠們的工作，使積存的毒物不在那裏發生痛苦。

我們的文明飲食方法，使消化器官負擔極重，能與跑者用力賽跑相比。我們要勉強身體在短時間內消化太多食物，種類極多。結果是消化的排泄器官不能清除毒物，如造成的那樣快。以後繼續一串疾病，不過是天然的警告，我們跑的太快。因為我們不明瞭那箇普通而論，所有人工的幫忙害多益少，我們接受誘惑供給的假幫助，因為這樣行減少很多真生活的能力，並減短我們生活的實際期限。

在這種時候，天然所供給的自然醫治是什麼？還不是很明顯麼？休息。使整個咀嚼，消化，及吸收的器官完全休息。休息，同睡眠的休息，對運動家一樣的完全有用，是很清楚的表示出來。

由數千病案的經驗，已經顯示出來這種完全的休息，能由一二日延長至一百日。我們會聽說過，三四星期睡眠不足的人入睡，保持半睡半覺的狀態，數日夜之久。禁食亦是這樣。如果禁食的人心中沒有顧慮或恐懼，並不受

痛苦或狂暴的天氣所攻擊，他可延長消化器官的休息，至使人不相信的期間。

普通心中一種固定的觀念，即是必須吃食物以保持體力的迷信。沒有比這種學說更有害，更不真實的。數千已經禁過食的人，已經證明這觀念的錯誤。不完全消化的食物，不祇是不必需，並且能發生積極的傷害。

#### 數世紀中的武斷主義

對現代文明男女所灌注的巨大恐懼，已經阻礙了有理智的人，順從這種天然明顯的治療的作用。他們對禁食恐懼。他們想像一星期不進食物能致死亡。並且如果有人請他們禁食，第一二日由於打破一日三餐的習慣所生的自然不安，無論必需與否，都使他們驚惶的要死。

除去在結核病及消耗的疾病以外，無需恐怕禁食有不良結果；即在這些病的時候，二至四日的禁食亦常可行之有益。在數千病案中沒有死亡可以追索到，祇是禁食為原因的。差不多在每箇禁食者死亡中，死後的檢驗都



圖五六 三十年前本叢書編者，在七日禁食以後，將二百磅重的人舉起一臂高

顯示出來有一種生理的疾病，有時沒有禁食，亦能發生死亡。

事實上，一箇普通的人如感覺不適，或患傷寒或別種嚴重疾病，一箇七日的禁食差不多不發生不適或痛苦。他自然要減少幾磅體重，但有幾方面增長。第一，他能清除他的疾病，增加身心的精力，並且他整個的機構補足使他感覺身心的興奮及輕快，使他驚訝快樂。

這裏自然包含近乎情理開禁的意思。理智告訴我們，在七日禁食以後，不能在腹中裝過多的食物。

百人中，有九十九箇吃的太多。這些食物不消化不吸收的部分，留在腸腹中，使這些器官多少發生脫垂的情況，並同時發生毒物影響整個的身體系統。

因為腦部（心靈的器官）是這系統的一部分，亦受這些有害毒物的消沉影響，使食物過多的人，覺得好像半眠的樣子。沒有人在腦部在這些有毒情況影響下掙扎時，能作好的心思工作。

但用幾日的禁食，由腸的下部將不消化的毒物清除，使胃及食道強健起來，停止向腹中灌輸食物，不增加毒物——所有這些事合起來，可以得到腦筋的清楚，這是禁食一種驚奇的影響。

飲食過多與疾病——我們不能過於着重的說，飲食過多永遠是有害的過程，無論吃的人是健康或疾病。當你吃的比你消化及吸收的多，不消化的部，在經過腸部的時候，常放出毒物，吸入血流，因而使血液減低生性，並變成不清潔。我們可以穩定的說，因飲食過多的結果而死的，比因饑餓而死的人多。為清除過多的食物，神經系統增加負擔，並且身中常備的力量，亦都動用，此外毒物的效力，能使生活的豐滿消沉，這種豐滿是使人充滿生氣精力，

活潑、力量的。所以我們可以看出，飲食過多對於身體有四種顯明有害的影響。

- 一、使血流不潔，因而使身體容易感受疾病。
- 二、如果飲食過多的人患嚴重或常久的疾病，不清潔的血流，供養增進疾病。
- 三、使神經系增加負擔並耗費身體常備的力量以清除。
- 四、由不消化食物所放出的毒物，使身與腦受毒，以致剝奪飲食過多的人強健豐滿光耀的健康，這種健康是每人有享受權利的。

很少暴虐，比關於飲食習慣的暴虐更大的。我們已經習慣於一種觀念，以為是我們吃的東西保持我們的體力。無論需要與否必須一日三餐。雖然我們心中有些促使我們不吃食物，我們已使食慾成爲我們的主人，使我們覺得如果少吃一餐，即要頭痛或發暈，或惡心，或有沉落的感覺，或感覺腹中咀嚼的痛苦，寧願承受這種奴隸的不快結果，屈服於非常食慾的要求，進餐一次，雖然知道這樣作正是增加牽制的力量。

對於健康的人，每口食物都帶有顯明的愉快感覺，末後一口同第一口一樣香甜。除非有這種經驗，沒有人可說是有正常的饑餓情況。對於已經失掉這種不斷快樂，必須用各種醬汁及調味粉等以刺激食慾的人，我極力建議一箇短期禁食，即不爲別的原因，祇爲恢復正常饑餓的快樂，亦應這樣。有健康慾望吃食的時候，什麼東西都由「餓汁」使之甘甜味美，「餓汁」是世界上最好的調味品。在這種禁食以後，不祇增加餐桌上的快樂，並且在新情況下所吃的食物不致發生惡夢，或不安的睡眠。



飲食過多已經成爲很普通的惡習，對於千百萬人禁食，可成爲一種特殊的治法，治療醫藥所不能治的疾病。例如瀉痢沒有再快再無害的治法。這是飲食過度的結果，並且是天然清除刺激物質的平常方法，這些物質常是不消化食物的積存，在高溫度勢力之下，變成惡毒。

「你必須吃食以保持體力」的標語，促進一種觀念，以爲你必須引誘病人的食慾，不管病人所表現的污穢呼吸，舌苔，討厭食物，並以爲足以使智力低弱的人，相信身體正在急求不吃一切食物的休息。

還有人堅持如你禁食，不論期間長短，你即起始靠你自己的組織供給營養，「咀嚼你自己的骨格；」「一箇禁食的人靠不自然的飲食供養，他的飲食完全包括肉質，所以他是食肉的，並且還壞的，是人肉，所以他亦可說是食人的；」「從衛生立場還不如靠別人的肉生活，而不靠他自己的肉；」「禁食的人最初消耗他組織的肥的部分。吃完這箇以後，別的構造——肌肉、肝腦及別種組織——供給物質保持動物的熱力並供給支持心臟及別種主要器官所需要的精力。」「食物必須在規律的間隔去吃，以使食物的餘燼將腸中的毒而有害的分泌刷淨。」這是一些反對禁食的所謂科學的理由。

至於禁食是否自然的過程，經驗可以證明。沒有自然的過程可有傷害。事實上身體起始靠自己的脂肪供養，在這些饑餓的時候，在死前死後後有小心科學的，對各種情況觀察，研究出來消耗身體脂肪百分之九十一，肌肉百分之三十；肝百分之五十六；脾百分之六十三，血液百分之十七；差不多沒有腦部及神經系。脂肪與肌肉的消耗，可以在任何時間發生，人差不多能保持他正常的健康與體力。肝脾的損失大部由於這些器官，是餘剩血液積存的

地方。血液的損失在比例上，比肉的重置損失少，所以禁食者，比較上而不是實際上，在禁食之後，比禁食之前，有血液多。

如果神經能有休息與睡眠，牠們好像能在最延長的禁食期間亦能保持牠們的本質，而沒有傷害。牠們如何得供養，我們不明白。經驗與觀察告訴我們，在禁食的時候，神經保持指揮控制身體動作的能力，正如在吃平常量度食物的時候一樣。

禁食者得到力量對他有益的活動，乃是由於這種自動的力量及自存的定律。神經好像指揮分解的過程並抓住那些可以方便應用的組織，以供養禁食的身體。我們已經顯示出來，脂肪先消滅，以後別種組織，按用途與對執行身體作用的重要的相反次序，依次消滅。

禁食與饑餓的差別——很容易明顯的是，禁食與饑餓確實不是一箇意思。禁食的時候，身體祇靠過多的積存而生存，並靠各種組織，到不能再不進食物而無礙於生活維持的限度。普通的事實，是在達到饑餓開始的限度以前，一箇人能禁食數星期。當身體實際直接需要食物，或有些特別元素，如沒有即不能維持生活時，即是饑餓。實際上，許多人雖或吃偏重一面的食物很多，有些原素過多，有些缺乏，而經過一種局部饑餓的過程。缺少一部分原素可造成所謂局部的饑餓。如果這些原素完全缺少，雖然有大量吃別種元素的權利，亦不能生活。有時候一箇人在禁食時實際長成更強健，但如無限的繼續禁食，他能達到饑餓開始的限度。但在差不多所有脂肪組織完全消耗，及許多身體肌肉組織及別種組織，如肝、脾、消耗以前，這限度不能達到。普通的事實是腦部受身體廢組織的供

養到最後。在消化系統發生毛病，或需要休息及血液中有不清潔時，禁食特別有價值。

所以總結起來說，一箇人可禁食數星期而不發生饑餓，但如果繼續禁食過久，饑餓自然要起始。當心跳特別遲緩，人特別軟弱時，即是應停止禁食的時候。最要緊應記住，這箇限度在有些人中達到的時候，比別的人早得多。

兒童的禁食——如父母有膽量及智慧，在一看到任何病狀時，即停止供給所有的食物，疾病可以消滅同發生的一樣迅速。不論疾病是什麼，還是斑疹、喉痛、頭痛、不消化，甚至腥紅熱或白喉，禁食永遠能產生一箇急速治療。兒童無需藥品，決不需抗毒劑，以抵抗疾病，給他些水喝，除水外絕對沒有別的東西。使身體治療的力量去進行。沒有比這更大的奇事；沒有奇事比禁食的結果更驚人，更確定。不要害怕，你試過一二次以後，你即要奇怪你曾對於禁食的惡結果，有過恐懼。

自然有時候，如果疾病嚴重，使之在平常藥品治療及進飲食的情況下進行過深，雖用禁食的方法亦不能停止死亡。在這種情形時判斷禁食的結果，我們自然必需公正誠實。對於沒有機會受惡劣方法傷害身體的兒童，如果及早實行，並在身體沒受毒性藥品傷害，以停止疾病的自然進程以前，禁食沒有任何危險。

什麼時候不應禁食——在有些疾病中，禁食的價值是發生問題的。由經驗顯示出來，在有些疾病中，病人的精力很低，使他不能應付延長的禁食對身體所生的需要。當精力這樣減少時，最好緩緩進行，這類情形用連續的短禁食，比一次或多次長的，還多有益。這種情形的理由對於稍加思索的人是很明顯的。如果用禁食的方法將所存留的一點精力，由疲乏的身體除去，或能達到危險的限度，再超過即要有危險。反之，一二日的禁食，可使消化

器官有短的休息，同時可使一向用於消化的身體精力，用於排泄器官，以清除疾病。以後可稍吃些容易消化的食物，在這以後再使消化器官有短的休息。

如果繼續不斷的過度飲食，勉強進食以增體力，實際上因為過度供養受痛苦；有些有破壞影響的毒質，在血中積存起來。自然，在這種情況下，如果將食物完全除去，這種人可漸漸轉強，反之，如果吃的很輕，並且因為消化或別種毛病已經長期間的這樣行，並且極端的瘦弱，禁食必須特別小心實行。

消耗的疾病，特別是那些結核性質的，需要完全與禁食相反的治療。雖然如反復所說的，除非食物能被吸收，供養價值很少或沒有價值。所以祇為使消化器官得休息，可以清爽的有能力吸收所食的營養，短期的禁食可以實行。這些短期禁食，前面已經提過，實際上並不消耗身體的組織。牠們不過使食道相當的清潔，並使各種吸收腺急於得營養。在這種情形下，為製造血液選擇材料的工作，進行更完全，血的品質因而更大進步。

如果你的體重比平常減低很多，不要禁食過長。如果你的精力損傷，不要禁食多過二至五日。超過由二至五日的禁食，起始用盡身體的組織，當輕瘦的時候這些組織已經「用盡」，所以禁食祇能用為短的消化休息，如以前所提議。當禁食在這種情況下延長，更減少病人的精力，並非但不能作為清潔身體的作用，新陳代謝（組織變化）必需的精力亦不供給，身體實際積存不清潔的東西，而不能增速排泄作用。

長短禁食——禁食有二種方法，一次長禁食及一次或多次短禁食。主張長禁食為較好方法的，不聲明需要時間的長短。他們主張天然可以決定禁食應繼續如何長短，不論是一星期，一月，兩月，或更長。他們主張禁食應當

繼續直到簡單正常的饑餓復元，這箇徵象不會錯誤，與平常食慾不同，正如陽光與燭光不一樣。這種禁食會繼續至七十五日，或九十日之久。

在平常疾病的時候，普通而論，最好禁食等到所有疾病消除，平常饑餓復元。以後可以用水菓汁及易消化的食物開禁，等到生活與飲食正常習慣恢復以後。但在常久的疾病精力衰弱時，特別是病人心中不願意行長禁食時，連續的短禁食可得同樣的結果，而沒有心中不安。自然所需要的時間要較長，因為在幾日禁食以後，假定三日至七日，病人恢復他的飲食。如果他聰明，他應遵守建議，在這期間吃什麼限制的特殊飲食，這箇期間應同禁食期間一樣長。以後他恢復禁食，滿意多久，即繼續多久，然後再照以前開禁。如是禁食與吃食互換，疾病消除，身體清潔，各種作用恢復自然正常的動作，反常的食慾消除，正常的饑餓復元。

一箇人繼續長禁食的能力，大部在乎個人的體重；換言之在乎他在身中積存多少精力。除非完全滿意認為有價值，不要試行長禁食。如對於禁食的價值稍有猶疑，最好試一次或多次短禁食。以後如必需用短禁食，可以由經驗中所得的信任去實行。在長禁食期間所發現的徵象很重要。但應記住常常在禁食期中，軟弱的感覺是一種假的表现。例如在早晨醒來，覺得軟弱暈眩；有時差不多不能站立，但用相當的意志，勉強自己站立走動，系統的作用活動刺激起來，平常的體力重現出來。在長禁食中病人甚至難以坐起時，行幾次深呼吸運動。反複試行坐起，體力常漸漸恢復，並且有時候體力顯出很大，以後能行數里而很少或沒有疲乏。

要記住在禁食期中所發現的軟弱，不過是表示作用的不活動。平常慣於進行有力的各種作用，不能得到所

需的精力，漸漸變成遲鈍。但因為運動中的機械刺激及復蘇的精力，牠們恢復牠們的作用。以後在血中積存的污物很快的消除；腦筋清爽，身體恢復正常的力量。

明瞭清楚表示禁食已經實行到「終了」的標識，不是特別困難的事。舌苔漸漸清楚變成粉紅色，有的地方完全紅色。呼吸甘甜清潔。反常的食慾消滅，而代以營養食品的自然慾望。普通而論，這種慾望可以相當的滿足。但在這種情形時，先用菓汁，後用水菓與牛乳開禁好的多，安全的多，特別是在長禁食後開禁。

短期禁食——在多數時候及多種情形之下，都可實行短禁食。一箇健康的人可以禁食一二餐，有很大的利益，特別是他慣於飽食。短禁食是試驗禁食方法最好的方法。如果覺得需要一次禁食而不敢起始一箇長的，他可起始減除一餐。如果他覺得食慾過強不能忍受，他可飲一二杯極熱的水，或啜吸一杯冷水。如果水味不特別美快，可以加檸檬汁或別種菓汁調味。

不熟悉禁食方法的人所經的最大困難，即是增強意志，能至維持禁食的地步。在晚間飽餐之後，或說他明天要禁食；他吃的太多；因為吃的太飽感覺不舒服。他明早起來想起本日禁食的決意。早餐已經備好。他的決意開始活動，最後他決定別的時候再試禁食。這種的政策，自然使禁食更困難。但在你第一次失敗後不要放棄，而繼續禁食的決意，不久你即可發展重要的意志力。常有時候並不實在饑餓。沒有特別的食慾。但因為是進餐的時候，大部由於習慣他坐下進食。如不遵守這特別習慣，他覺得不對。讀者最好要明瞭吃食大部是習慣的事；即是有規程的進食。在規定時間進食，自然過些時候，腹部在那些時候需要食物。如果能注意工作而完全忘記進餐的時間，他可

不吃按時的飯而不理會。亦要記住有所謂習慣食慾的。那即是，一箇人在某時間可有食慾，不是因為有需要，乃祇因為習慣的關係。許多人過了進餐時間食慾消滅，即可證明上面的說法。例如你常聽見人說，如果他不得已誤了他按時的飯，他的食慾即消滅。這樣消失的食慾，最好是消失了，因為在起初亦不是真饑餓；不過是習慣的食慾。你可相信如果過了進餐時間而消失食慾，他沒有正當的饑餓，因為真正的營養需要實際要按時增加，而不這樣的消滅。

最好試驗禁食的方法是起始行一二日，除非如以前所述，完全滿意以長期禁食為正當的進程，並且有意志實行到底。即在這種情形之下，如果沒有已往經驗，還是最好先試行禁食二三次短期間，然後再開始較長期間的禁食。這種建議自然是對自行禁食及不能得到有經驗指導的人而提。

禁食如果不能繼續到底常稱為短期；即是不能到舌苔清楚及別種表現，證明身體已經完全清除污物的時期。雖然我們稱一至十日的禁食為短期，但普通不能繼續比四至六日長。那種期間的禁食可以繼續，很少或沒有不方便——實際上體力很少減少——如果在最初明瞭體力不一定由所吃食物得來，軟弱不是常由於缺少充足營養，乃是因為血液中積存的毒質。

可以禁食一二日。以後照以前所說，繼續按時的吃食習慣，沒有不方便，如果起初不吃過多，並且如小心恢復飲食，能繼續進食至四五日。

試行短期禁食的一箇好方法，即是禁食一日吃食二日；以後禁食二日吃食四日；以後禁食三日吃食六日，繼

續這樣到你覺得你個人情況所需要的地步，使吃食的期間永遠等於禁食時間的二倍長。這樣可使你對於禁食的觀念進步，因而更熟悉所要發生的徵象。但記住在這短期禁食時，避免任何折衷的辦法。特別在這時候一口食物常能引起食慾，甚至難以控制。

在禁食的時候可以飲果汁，不致引起食慾，但任何固體食物常能引起，如果願欲繼續禁食必須避免。這是為什麼繼續有限制的飲食，常是困難的。實際上，完全禁食，比繼續極端限制的飲食，即是不過於滿足食慾，平常分四分之一食物，容易的多。由禁食所生的空洞而常發熱的情況，常能用冷水解除，如果循環特別不良，熱水有時更好。如果用水不能解除徵象，可靠賴果汁。

但最要記在心中的，是滿意的心理態度。祇應對自己說他要禁食，並不願使任何影響轉移目的。除非相當滿意能實行到底，說要禁食若干日，不是一種特別好的計劃。最好祇是一日一日的禁食，在每日終了決定次日繼續，如是繼續延長禁食，直到覺得沒有益處為止。

自然在禁食整個問題完全的討論中，所有我們飲食的習慣都須加以評論。這方面已在食物項下詳細討論。水菓禁食——雖然當任何食物，流質的或固體的，進入身體，禁食的名辭未免是不合，但這名辭還用以表示一種局部的禁食，或除所有食物外，祇吃一種特殊的食物。因「水菓禁食」的名辭已經通行，最後關於這種食物討論數點。「水菓」這名辭是很有伸縮的，包括各種有營養品質的大量食物。

關於「水菓禁食」的詳細方法，讀者可參閱本書第六章，在那裏各種的禁食計劃都加說明。應用這些種禁



食的說明，亦載在本叢書卷五，專討論疾病治療的。

有些水菓清爽品質的價值，比營養的價值大，因為即是這些水菓，雖然不含有許多建造肌肉的材料，還可當作極有價值的食物，因為他們供給各種鹽類及維他命，對於保持身體健康最有需要。反之，香蕉，無花果，棗，乾蘆薈，葡萄乾等，是充實的食品。

心理在禁食中的影響——對禁食最大的阻礙，無疑的是由於對禁食可生的害處發生的恐懼而來。我們已經受了錯誤的教育，不教我們少吃，多禁食，而學得恐怕禁食發生毛病。沒有比這更大的錯誤。

如果你患嚴重或長久的疾病，你願意清除，第一最好的事（除非你身體太軟弱）即是使你心中了解禁食的合理有益，以後從速的開始禁食的實際經驗。這是一種自然的治療方法。凡是自然的事都沒有傷害。數千會禁食一至九十日的人的經驗，已經證明沒有可怕的地方。控制你的恐懼，決意管制你的反常食慾，提起你的意志，做一箇人，去禁食。

禁食中的心理消散——普通而論，當起始禁食時，反常食慾的呼求非常迫切，除非他心思占去，他很容易用許多思想在他自己的情況上，並且感覺呼求極強烈，使戒食比必需的更加困難。俗語說，「魔鬼為懶惰人找禍害作」，在禁食的人中完全證明。除非你使心與手有事作，你必非常痛苦。閱讀繪畫，設計，散步，釣魚，擊球，作任何合理的事，而不可在禁食時懶惰。

最好為禁食治療期間，保留一特別消散的工作，但應記住過於激烈的用體力，增加對於身體所存精力的需

要。禁食時代樹，同別種激烈運動一樣，是雙方損失。短而易的散步很好，但最重要的是找些占住心思的工作。

以禁食為最後方法——在許多的病人生活中，有一時期不得不自動的加許多思索。他們已經染病多年；他們平常的醫士沒有給他們救濟；他們已經試過專家無用，或許經過費用大而危險的手術；他們已經旅行試過氣候的治療；他們已經到過歐洲，行過德國及奧國的沐浴，他們覺得不但沒有在健康上進步，並且每況愈下。在這種情形之下，我們可以假定一箇聰明人要自動的加點思索。身體輕瘦，心理消沉，完全失望，力盡心窮。什麼都試過失敗了。不論如何達到，這種情況，為公道起見，不能否認是引起深切同情的一種。

我們可以確定的說，大部被引動去試禁食的人，是以為最後方法去行，或在他們已經疲倦，並已經用各種治療的平常方法使自己衰弱之後。

禁食是一種簡單，自然，便宜的清除疾病的方法。除少許堅決意志外，不費什麼，到末了對於身體或經濟都沒有什麼損失，喚醒昏睡的意志，並激發新希望，對他們是有益的。在這種情形下試行禁食的，在起初一、二日，或三四日，或感覺暈眩，有時惡心。食慾或堅強必須滿足。如果意志與決意好，他們繼續實行，並在最初三四日以後，很少攪擾。很奇怪，食慾的堅持要求沉靜下去，腦筋清爽，眼睛發光，失去以前的軟弱。舌苔或仍很厚，呼吸惡臭，對於不明瞭這些徵象的，心中或發生不安，但如果他們明瞭禁食的一種重要的事實，即不致這樣，這種事實即是這些徵象表示出來，從前吸收消化腹中食物，並將營養元素分布於全身，整個消化器官，現今將作用反過來。

換言之，不是消化營養而是消除毒物，並已起始一種可謂治療的作用。這可說禁食治療疾病主要的原因。這

種作用將消化器官平常的活動反過來。食管不吸收營養，而開始放出毒物，惡味與舌苔表示這種結論的真實。一箇平常人的呼吸，不應有不快氣味。當呼吸氣味惡劣時，即是有毛病的標識。當這些疾病的表現發生而你不在意，你可確定將來必致發生嚴重疾病，易致死亡，或常久疾病，難以醫治，或不能醫治。如果你按照平常治療方法在嚴重疾病時吃食物，嚴重疾病更特別容易死亡。

**禁食非唯一治療方法**——如果我們要建造人人所願得到的完全、煥耀、健康的男女，除禁食外，有些別的重要的事，應同樣注意考慮。選擇適當的運動，內部外部用水適當，新鮮空氣；充足睡眠，充足日光——這些事都很重要。對這些事稍加思索，明瞭所包含的原則，起始稍犧牲一點，一箇不息的意志，不能由小心選擇的路途轉移，如能這樣，必定有確實的結果。

**禁食以後疾病反回否**——患病的人靠賴人工的方法治療，常在停止治療時病又反回。天然的簡單自然的方法永遠不是這樣。自然如果一箇患震戰性譫妄的，用戒食治好，以後又去飲酒，自然還要再犯病。但如果疾病用天然方法治好，生病的錯害將來都避免，原病的各種狀態，都不會反回。

**什麼時候應該禁食**——天然能告訴我們什麼時候應當禁食，正如告訴我們什麼時候飲水一樣。當身體充滿了毒物，當牠爭求精力，爭求健康與體力，爭求療病，爭求得到體力和諧的情況，在這種情形之下，十之九，二十五之二十四，甚至百之九十九的時候，最需要的是禁食。雖然有些人營養不正當，他們好像，並實際，是饑餓至死，雖然吃所有能擠進的食物，但仍需禁食。

健康的禁食——禁食是為清除疾病減少反常肥胖天然的簡單方法。主要的作用與建造身體沒有關係，除去清除阻礙建造的毒物與污物以外。正常體重的男女青年，消化完全，不感疼痛，肝臟穩定有效的工作，肺部強健能應付所有的需要，這種人不需要禁食。

輕食不比禁食好麼？——常有反對禁食的人發問，極輕的飲食是否不比禁食好。我們不能不承認在有病的時候，輕食比飽食好的多，但不能希望用任何模稜的方法，可以治療嚴重或常久的疾病。

禁食期中工作——我們常發問題，在禁食的時候繼續工作適當麼？在這問題中，同別的事一樣，必須注意特別的情況。如果精力衰弱，在禁食期中試行困難常久繼續的運動，自然是極大的錯誤，但雖即瘦弱，每日相當量度的運動，亦或有益。如不能有別的方法運動，最好將窗戶打開，在牀上行幾種簡單的運動；這些運動已在別處敘述。但在平常體力的人，願欲消除些老病，並不減少執行日常工作體力的，還是工作或運動比懶惰好。不要忘記在禁食時，同別的時候一樣，心理對於身體有很大影響。我們很不慣於犧牲，減少食慾的需求，使食慾成爲急迫的主人。所以如果使自己禁食，以後不工作而使心中無事，食慾即要堅強的確立，除意志堅強，必打破已成的決意。對這種人工作確實有益。使你自已愈忙愈好，不要有一時刻，身心都無事做。

禁食中的沐浴——在禁食期中沐浴極爲重要。人類身體的皮膚有三種重要的功用。

### 一、保護組織。

## 二、藉着神經確定感覺的地位。

### 三、是排泄的器官。

平常腦筋不容易明瞭這最後一種作用的重要，或由於皮膚的數百萬小孔每日放出覺出與不覺出的汗，分量同腹部由身中排出的相同。文明的人，有衣服遮蓋，得不到這種皮膚工作的利益。穿內衣愈緊，這種廢物毒物逃出的機會愈少。內衣吸收很多，還有許多積存在皮膚面上。

唯一健康的皮膚，是那種常暴露於空氣日光之下的。皮膚是一種呼吸及排泄器官，同肺部一樣。對於普通的腦筋，這好像不近情理，即對於舊派醫士，亦是學理而不是應用的事實，但對於衛生家及天然生活家，是非常重要的。承認皮膚當做呼吸與排泄器官的重要，無需辯論說明皮膚必需保持清潔，有好的情況。沐浴是達到這目的最好的方法。所以禁食的病人應每日沐浴一次。乾摩擦浴，如果願意，可相當的代替水浴。這種沐浴可用粗乾浴巾行之，但如用二把棕刷，一手一把，刷摩全身，由足腕向上刷，由手腕向肩刷，永遠記住向心臟刷，這樣當更滿意。這種摩擦浴不祇供給皮膚極好的刺激，並是緩和的好運動。

如果循環特別好，並沒有寒冷的徵象，表示缺弱的循環，可行一箇冷浴。這種冷浴可祇浸濕浴巾，用之摩擦身體；向身上澆冷水，或行冷淋浴，或如循環特別好，可向浴盆中行冷躍。

但要記住如果循環好像缺弱；如果大部時間覺冷，手足發冷，用冷水要特別小心。一箇乾摩擦浴比冷浴好。如果保持溫暖比平常困難，每日最好行溫浴。停留在溫浴中，等到身體完全溫熱，是一件有益的事。起始時使水溫暖舒適；在水中停留十五分鐘至半小時，漸漸加熱水等到身體完全溫熱。在熱浴以後，最好向身上澆冷水，或用冷濕

浴巾摩擦全身。多用些冷水使外部得到冷的增補效力。禁食的利益，因着多用水可以增加許多，不祇作為洗刷清潔食道的的方法，並且作為沖刷全身血管與組織的方法。自由用水對於清除廢物大有幫助。有舌苔、呼吸不好時，表示食道有相似情況，大量飲水更是必需。當消化器官停止吸收消化食物的工作時，器官中過分的充滿污物時，許多身體的廢毒物放出在內部皮面上。所以多飲水是有價值，偶而用檸檬汁作為消除污穢遮蓋及清除這些器官的方法。

禁食期間的灌腸或內部沐浴——在大便秘結及別種腸下部疾病中用灌腸，已經有很多人實行多年。作為暫時救濟是有價值，那是沒有問題的。消化器官解剖的圖（卷一）表示灌腸所影響的食物管道的部分。在肛部尾端圈形的肌肉，是肛門的尾端肌肉；在這上面是乙狀結腸；以後是下降的結腸；其次是橫結腸；最後是上升結腸。結腸的上升，橫臥，及下降的部分，常稱為大腸。這種腸是一箇有伸縮的肌肉管，能放大很多，由五尺至六尺長，腹中肝部及別種器官的廢物，是集在腸腹下部，等到由肛門排出。

麥克尼可夫 (Metchnikoff) 對於腸腹詳盡的研究，使他世界知名。他曾認為大腸是人類身體的大危險區。如果吃了過多的食物，不消化的東西在這有伸縮的囊袋中積存起來，在那裏發生毒物，吸送到血液去，以後分布全身發生傷害。因為這些未免不甚清楚了的事實，許多不明科學的人過分的贊揚由人工清除大腸可得的利益。數年前對於這種方法，有許多宣傳與廣告。

灌腸常有很高的治療價值，是沒有問題的，但我們在別處反複的說過，沒有不正常不自然的事，能對人類身

體最好的。我們可以改變天然的方法，有些變化比別的變化害處少，但最好的方法是避免這些變化，並在可能時順從天然的方法。所以在暫時跛蹇的時候，我們可以接受灌腸作為一種拐杖，但並非清解腸腹的一種永久適宜的方法。當病人恢復正常健康後，這種作用應同別種一樣的自然工作，在這以前，我們可以確信有病應當清除。

腸的蠕動，即是強迫所含物質前進的伸縮動作，是大部要排出物質的發現所影響。所以很明顯的，如果在禁食時停止供給腸中動作的物質，蠕動亦差不多停止，沒有大便排出。如果整個的食物管道有健康情況，這是無關重要，但為健康不好的人，這是不適宜的事。為幫助排除廢物的工作，方應用灌腸的方法。

但我們對讀者必須警告，不要養成灌腸習慣。雖然承認灌腸作為輔助治療的完全價值，但永遠應認為一種人工幫助，所以不應常常依賴。因為是一種不自然的習慣，沒有健康的人應當靠賴。但依靠灌腸比依賴瀉藥好得多。

在禁食期中用灌腸的原則如下：在停止飲食不久以後，沒有消化的廢物由胃進入腸中激動蠕動，以排出已存在的廢物。不幸的，我們的飲食習慣已經減少了腸腹正常健康的活動，結果是積存了許多發酵生毒的廢物，存留一時，即一時是危險的來源。灌腸幫助軟弱的腸部，清除這些廢物。

但由腸腹清除積存的廢食物，不是在禁食期中用灌腸的唯一理由。雖然當吃食物時，腸腹中大部是未消化的食物，但腸腹是一箇清除身體中廢物的一箇器官，這些廢物由血液中分泌到腹中。當腸腹中所含的東西，因清除食物減至最低限度，這些真實分泌的廢物，因為體積小不容易清除。為幫助清除這些，在禁食期中繼續用灌腸

是極有益的。

多數人以爲如果每日大便，必定有清潔的食物管道。患消化不良的人可以確定的說，因爲他們按時大便，排泄物量大，所以腸中不致有毛病。這些人很奇怪在行灌腸的時候，大量的舊而硬的排泄物發現出來，這些舊物必是貼在腸面上，因而妨礙健康的活動。這種情形不祇發生於一日，並有些病人連續數日。死後解剖腸部常顯示出來大量的排泄物貼繫在結腸的邊上，這可以完全解釋病人的疾病，是因爲器官不能清除積存的污物。這種情況的人祇由閉塞的食物管道大便。所以凡有病像的腸部病，都應盡量灌腸。

許多人患醫士所稱腸部鬆弛的。用簡單的話說，即是缺少肌肉力量。當腸部缺少肌肉活動，特別是所吃的食物是白麵包或黏物，沒有營養的，咀嚼不良，並參雜別種使神經消沉肌肉軟弱之食物時，所得的結果，是積存排泄物貼繫在食物管道的裏面。

所以一箇人可有天然的，或用瀉藥的，按時大便，但腸道或仍附貼腐敗物，這些腐敗物發出毒物吸入血液。禁食加上灌腸，如行之堅持適當，可清潔整個的食道，受惡劣飲食習慣的人，可以得到新生活。乃是在這種情形下，灌腸應堅持完全的應用。

所得的腹部排泄，自然按照病人的情況不同。在嚴重疾病或繼續長久的疾病時，大量黑棕色，惡氣味的流質中間雜以塊狀的硬大便，可以排出。這些硬塊普通是從腸面上活動下來，曾爲頭痛加答兒，及身體所患普通痛苦的原因。有的時候是在最近排泄時積存的。許多時候繩狀無色的黏膜，或別種排泄，常發現。



排泄作用完成，及腸道恢復正常自然健康情況之後，舌苔即行消失，呼吸無味，唾液自由流通，使口有快感，以後真饑餓的感覺發生，與食慾不同。

如完全的灌腸稍有疲倦的影響，除非為腸腹正當的活動絕對必需，應當避免。有時肛部發乾，半磅或一磅水，足以濕潤得到大便，在這種情形之下，沒有在全灌腸以後所生的精力減少的感覺。

禁食期中的危險標記——精力衰弱的人，或精力已經為長久疾病消滅，或遇有毒惡嚴重疾病的時候，最好對於能發生而代表危險的徵象，加以準備。

這些標記是脈搏加速，或相反的情形。但這兩種標記不永遠是危險的表示。有些時候禁食的人可以有加速的脈搏，及別種表面上嚴重的徵象，但將各種表現合起來看，很清楚的表示出來，他是向更完全健康的狀態，進行的很快。但沒有經驗的禁食者，在這時候，最好是開禁。對於遲緩微弱的脈搏亦可這樣。脈搏在六十與九十之間，並強而平穩時，很少危險，或沒有危險。但在這數目上下的差別，應發生疑問，如果禁食者不是在專家指導之下，他最好是開禁而不冒險。

大的軀弱不永遠是危險的標記，雖然有時候是。如以前所說，這種軀弱常由循環中衰老毒物所發生。但當運動，呼吸，散步以後，這軀弱不局部消滅的時候——在不得不臥牀的時候，最好是停止禁食。

在一二日以後，身體減重至二磅或更多的時候，有時候是需要開禁的表示。當組織內水分極多時，自然在禁食期間消滅極快。如果繼續六七日，身體每日減重占全體重量的百分之多，最好是開禁，並竭力在再禁食前，用

運動及別種建造精力的方法，使堅固的組織，代替損失的組織。

普通而論，在禁食期間，心智極清爽，印象極深刻。如有相反的徵象，即心智混亂，意志顛弱不定，禁食應當小心繼續。如果不是在有經驗的指導之下，最好在這些徵象發現時，開禁。

禁食期間的不眠——許多人在禁食時睡眠，感覺困難。有時候在全神經系有緊張的感覺，難以進入睡眠必需的鬆弛狀態。在這種情形時，最好竭力多喝水，冷的或熱的，按所最願意的而定。如果這簡方法不發生欲得的結果，應行一溫浴，病人在水中停留十或十五分鐘。這種沐浴常有安定的效力，為得到睡眠中的無知覺，是很重要。另一簡治法，是將浴巾在冷水中浸濕，擰乾後折成十二吋或十四吋寬，以後由臀部至胸部圍在身上，浴巾應圍繞身體全部，上面放一乾巾，以免濕了被褥。相似的冷墊圍繞喉部，亦常有即刻的效力。

在禁食期中不眠，常因循環不良而引起。許多時候足部寒冷，不論用多少鋪蓋，亦難以保持溫暖舒適。在這種時候在足上多放一點鋪蓋，可為保持適當溫度的方法，但如果這樣不能得到結果，最好在足部放熱水袋。這樣可將血吸至四肢，因而幫助發生睡眠。即在足部不特別冷，祇有寒冷的趨向時，亦可用這治法引起睡眠。

無論什麼時候，應竭力在禁食時，得到充足的新鮮空氣。換言之，當他靠空氣生活時，他必須注意得到品質最好，量度最大的。睡眠愈近於戶外，循環愈好，受不快徵象的攪擾愈少。

但當記住禁食的時候，差不多不需要這些睡眠。身體的精力沒用於消化食物，所以許多時候，有四至六小時的睡眠，完全滿足，平常時候必須有七至九小時。

與這種經驗不同的，即是以前患過失眠的人。在這種情形之下，禁食的辦法常得到性質正相反的結果。禁食數日以後，他起始更自然的睡眠，睡眠的時間增加許多。但不要希望二三日內得到失眠的救濟。有時需要七至十日，或更長，方得到確定滿意的好變化。

禁食的前數日——我們可以穩定的說，禁食的前數日是最麻煩的。這是可預料的。打破一種習慣，雖即是完全自然與健康的習慣，在身心調適新情況以前，亦必有些不安。講到食慾，我們過度飲食的文明習慣與習俗，及錯誤觀念，早已使之不自然，不能希望牠放棄牠的勢力，而身體沒有不方便及不適，暈眩，惡心，眼前發光，空虛的感覺，是主要的徵象，這是數千在我指導下禁食的人所敘述的。前二三日的功夫這些情況或存在，以後反常的食物慾望，及空虛的感覺，即要消滅，換成一種對食物不關痛癢的感覺。但有時當食慾堅持到禁食終了，禁食者急求所習慣的食物。但這不是普通的經驗。

約在第三四日，當想到食物即討厭的時候，舌上常表現一種厚而黃白的苔，在全禁食期中存在。呼吸變成污穢，禁食人的口不痛快。在禁食期中有舌苔與污穢呼吸的解釋，是在幾日不進食物以後，食物管道差不多由吸收器官變成排泄器官。換言之，封鎖在身中尋求出路的污物與毒物，用食物管道作這箇用。所以舌苔不過是整個消化管道情況的表示，在排泄作用完成以前，這種不快的徵象即要繼續。在這徵象消滅以後，我們即有清楚表示排泄毒物的作用已經完成。在這種情形發生時，對於有些種特殊食物的食慾即恢復，舌變清爽，呼吸清甜。

應當記住禁食的經驗很不相同。即同一人同長時期的禁食，亦顯出顯著的差別。所以關於禁食的效果，不能

不記住個人的差別，而承認普通的結論。但不論你的經驗與別人的如何不同，最後消除疾病，恢復精力，清爽腦筋，恢復正常饑餓的結果，是相同的。

在禁食前數日，腸中餘剩食物的分解，及排泄器官的活動，常發生大量的氣，有時使病人疼痛。在這種情況下，應行熱灌腸，並對腹、腸及脊骨行揉動。熱水敷放，或是熱法蘭絨墊，或是熱水袋放在由熱水擲出的浴巾上，可以解痛。

許多時候，有寒冷的感覺，雖然寒暑表或不表示任何顯著溫度的差別。這種寒冷的感覺，純粹是由於排泄器官活動神經興奮的結果，不必發生不安，因為繼續禁食時，即完全消滅。

常有時候病人耳中有響的感覺，或局部的發聾，或耳中發滿，如急速的升高時一樣。這後數種不快徵象，可用手指按摩耳部周圍的肌肉，並在耳中用橡皮管放一點溫水（華氏九十八度）可以消除。水的力量必須極輕，不然耳鼓容易受傷。如果耳膜積存起來，不自然的掉下，最好清除的方法，是將橡皮管的空氣放出，以後將管放入耳中，鬆開壓力。這樣所生的抽力可漸漸將膿吸出，解除病人的不適。

眼睛恍惚發白點，是常有的經驗，但禁食進行的時候，這些徵象即消滅。眼睛極弱或視力缺弱的病人，有一種經驗，即是禁食差不多永遠發生一種好變化，使他們完全除掉多年所用的眼鏡。

在禁食最初數日，病人熱度升高或感覺發熱，是很常見的徵象。有時候這種現象在繼續禁食期間，升落的不斷。對這種情形無需發生驚怖。情況進步，溫度即恢復原狀。

雖然許多病人是這樣，但還有一種人，禁食的影響正相反。這些人普通是輕瘦，灰白，貧血的人，在這些人中，常有時候溫度降低一二度。這種降落或許由於禁食以後缺少刺激。無論什麼時候精力衰弱，如在常期衰弱的時候，我們可預料溫度要降落一二度，但在嚴重疾病時，或慣於發胖，血液充足的人，溫度必定上升。無論什麼時候，當禁食的工作完成，溫度即要恢復原狀。

有時候身體所發的汗，有不快的氣味。這亦證明排泄作用活動，皮膚努力工作，幫助病人往健康上前進。

在更困難的時候，約在第四或第六日的時候，涎液的性質開始變化，一種濃厚，黏性的涎液，有時發沫難聞，發現出來。在這種時候，惡心與嘔吐是很普通。還有時候口中發酸，涎液活動的流動，或發生瘤瘡，唇上生疤。在易怒性情的人，生活於豐富奢侈的食物的人，飲食過度，放任於種類複雜食物快樂的人中，有些徵象可以發現。過度閉塞的肝部，由循環中充滿特別量度的膽汁，大量的灌入腸中。腸部的平常動作，因為不進食物，已經大部停止，膽汁的消除，不如肝部放出的快。在這種情形之所謂逆蠕動發生。這是腸部平常向下動作的反面，膽汁又迫回胃中。這種結果很容易想見。惡心與嘔吐即刻發生，病人清除大量的黃綠色膽汁，有惡劣氣味。

在神經不定性質的人，或天然神經不定的人，許多這些不快的徵象，都或不發現。但這些人常增加神經不安的情形。他們的朋友們，在這些時候，應特別體恤一點。

禁食的每日徵象——病人應在禁食以前秤體重，最好記一記，將每日重量及各種徵象記下。自然有數日要減少重量。但無需引起驚怖，在第一星期以後，如果是長期禁食，秤秤上的數字或足以驚人。有許多時候，在禁食數

日後，實際好像加重。但這常是由於飲水量增加的原故，在減少以前所飲的水量時，最後可以看出每日平均組織上的損失。

在禁食最初二十四小時內，損失二磅或二磅以上的體重，是很普通的事。這種損失自然是在腹部更爲顯著。次日的損失常減爲一磅或稍多，此後半磅至一磅。自然所損失的體重，大部依所行的運動爲定。如果行很少或不運動，而隨意倚臥，所損失的體重，比有極活動生活時，特別的少。每日步行數哩，自然增加損失很多。

溫度與脈搏亦可看出有升降不定的現象。有時這些升降是很顯著，有時很難看出來。

我們可以按日舉列最常發現的徵象，並加以建議，以使禁食者容易明瞭自己身體中發生這些徵象的情況。第一日：因爲禁食是一種新經驗，起始的人未免自覺，並稍有恐懼。但這並不普通，因爲許多人進入禁食時期，確信所有的利益而毫無猶疑。這是最理想的心境，愈能得到近乎這境況，愈好。

有一位病人敘述他第一日的經驗說，「不過是輕微的饑餓感覺。」當已經慣於每日三次滿足食慾，自然可以推想食慾不能不有掙扎，即被克服，並且最初一二日是這種衝突最重要。許多人因爲少吃一餐，即有頭痛，所以病人在第一日有這種感覺是極普通的。有時還有平常的大便，因爲身體在習慣的動作上，尙未經過改變。

第二日：上面所提的那病人這樣敘述他第二日的感覺：「一種空虛的感覺，但沒有過分的饑餓；噎氣；安睡至上午二時。」這種暈眩的感覺，輕微的頭痛，噎氣，空虛的感覺，是普通的經驗。有時有腹痛或腸中拗轉的痛。

第三日：前面所引證的病人說：「稍覺軟弱，但不過於饑餓；繼續噎氣；睡眠不安，口中惡味。」這種經驗很普通。

舌苔，污穢的呼吸，口中不快的味道，常在第三日很顯著。舌苔表示食物管道的惡劣情形，顯出消除毒物。這些徵象顯明疾病排泄作用已經開始。常在這時候，按疾病的毒性不定，病人由食慾的迫急要求經過一種變化，對所有食物都厭惡。

惡心，暈眩，與嘔吐，常常不過是排泄器官活動，並放出病原的結果。禁食者在這時候，不應進食而應更堅決犧牲，因為他已經達到危急時期，現在進食，去掉許多已經得到的利益。

第四日：以前所提的病人，記錄第四日的徵象如下：「清晨的灌腸解除口中難過，我以後睡數小時，沒有飢餓，但口中在晚間極難過我又行灌腸，腹部及口中都舒適，在灌腸以前，口中難過的差不多不能受。安睡至上午二時半。」

如以為不過必需短期禁食時，這種口中感覺或都不發生。這些徵象完全依所要排除疾病的毒性而定。如口中情況相當的良好，食物管道相當的正常，經過這些不快徵象很少。我現在記得有一人差不多沒有舌苔，呼吸的氣味亦覺查不出來，但病人患氣管支的咳嗽難以停止。

第五日：以前引證的病人說：「口中繼續惡劣，非常痛苦的惡劣，使我全身覺病，晚間灌腸，夜間一部安睡，一部不安，體重二百十四磅。在電車中旅行極疲乏。」

第六日：這位病人敘述第六日如下：「與昨日相彷彿，感覺極極弱，乘電車訪問醫士。」

第七日：第七日的經驗如下：「各方面好得多，較前強健，惡味漸消，睡眠相當安好，體重二百十磅；從第三日起

不餓。」

我們已經指明，普通而論，數箇短期禁食，延長至六七日，比一次長期禁食容易完成。但有許多時候，長期禁食或普通稱爲「禁食到底」是很清楚的有需要，這是沒有問題的。凡受指導禁食直到舌上清楚，呼吸香甜，餓餓堅定（這些是禁食工作完成主要自然的現象，）的人，對於所得任何經驗，除非與以上所述及下面要述的相差很多，不必驚奇。實在有時候，這些「自然的現象」無論禁食如何之長，永不發現。

在長期禁食繼續的時候，病人清晨早起時，或有一陣軟弱暈眩的痛苦。在第九及第十日，或更遲，口中或發生極惡味道。在第二十日以前，任何時都可有天然的大便，在天然的大便以後，口中永遠表現清楚的現象。多數人很奇怪差不多每日的灌腸，都可得到大量的大便。在沒有進食的時候，平常人發生疑問這些大便由何處來，我們在別處已經回答了這問題。

在禁食繼續的時候，病人常變爲消沉，甚至喪氣。這是一種普通的經驗。任何精力衰弱很容易得到這種情況，在長期掙扎奮鬥而無效以後，凡不能即刻發生效果的新努力，都能使人陷入更深的抑鬱。還有在這種活動的排泄進行的時候，所得的疲倦及疲乏亦足以增加這種感覺；不要屈服於這種感覺而灰心。

有時清晨病人醒來很興高彩烈。以後時間前進，他們變爲消沉，特別是惡心的感覺漸漸增加。無論什麼時候，口中感覺不好，腹中不安，抑鬱是很普通的徵象。雖然口中情況不好，病人普通能在夜間安眠。這永遠是一箇好現象，所得睡眠，愈多愈好。



常有時候口中味道增加許多，以致有強大欲吐的趨向。這種趨向差不多永遠可用熱灌腸消除。如果大批的黏沫吐出來，不要驚奇，因為這表示身上所有力量都在排泄疾病的工作上。常有時候在平常餓發現以前，這些不快徵象沒有清爽，但普通而論，如舌上清楚，呼吸惡味消滅，灌腸不能再得到大便，我們可以斷定禁食差不多完成了工作。

輕瘦人的禁食——常有輕瘦的人飲食過度，以為藉此可以增加體重。實際上不是所吃食物的量度建造身體，乃是所吸收的。每一點不消化的食物，每口勉強下去的食物，不過給腹部不應擔負的負擔。並且由已消化少量食物所得的精力，差不多都在清除不消化的食物上費去，這些不消化的食物，還有毒害身體的危險。許多飽餐的人餓死，是真的事，因為他們不能消化他們所吃的。食物的品質亦與這種情況有許多關係。

雖然普通而論，身上肉愈多，禁食能愈長，而不損失很多精力，但一二星期的短期禁食，對於已經減瘦的人，常有很顯著的利益。這是因為肉的缺少常由於輕弱的消化系統，普通吸收力不好，腹部負擔過分的食物太多。禁食的結果是給器官一個休息及復元的機會，增加消化的力量。常有時候在禁食結束造成組織以後，體重比以前加多。

肥胖人的禁食——脂肪惟有在食物過多的時候積存起來，這不過是積存起來的營養。如過有積存脂肪性的人放肆食慾，他們必須付代價。如果他們願意屈服於食慾的要求，及所得的結果，而不顧正常健康生活的合理享受，他們自有主權。但有理智的人如果過胖，即要停止進食，使身體靠餘剩的脂肪供養，等到多的重量已經滿意

的消滅。

對於有增加過多體重性質的人，有一句警告：如果你決定合理健康的生活，一次禁食能對你很有益，因為能減少你過多的體重，使你達到完全享受生活的情況。但如果你受食慾管理，禁食是枉費時間，因為禁食要增加你的機體及吸收能力，如果你繼續飲食過度，或吃以為是平常量度的食物，你要比以前增加重量還多。能加胖是健康的現象，並應竭力謀求。但如果附帶輕弱意志，使自己受食慾控制，必定有過重的發生，所有供養過多的弊害，都跟隨而來。

開禁——開禁是需要謹慎考慮的事。我們不能不承認在這時候不謹慎，不祇要消滅所有禁食完成的好工作，並可發生嚴重傷害。

一二日的禁食，在開禁的事上無需特別注意，但如禁食三四星期，或在嚴重時候兩箇月，如何使器官調適於每日食物的消化，是非常精細的事，需要最多的謹慎以恢復這些器官正常的活動，並實現禁食的完全利益。不能起始即「吃一頓飯」，不能有任何劇烈忽驟的飲食情形。

如果病人在技術的指導與監護之下禁食，應當竭力使他注意，無論作什麼都要使顧問知道，因為或許發生嚴重的結果。在長期禁食極端輕弱或昏迷的時候，有時候意志輕弱能引起病人儼着滿足饑餓，或他以為由輕弱而生的饑餓。在這種情形時，他必吃的過多，或吃的東西完全不合乎他身體的情況。他不祇增加顧問的困難，並得到痛苦，或對自己極嚴重的結果。在這種情形時，消化器官應立刻放空，如必需，可用吐藥或灌腸，禁食必須延長比

預定的時期長，以消沒這種不幸荒疎的結果。病人在這種情況下，應多飲水，特別是溫水或熱水。

所以病人必須了解，他對於顧問應誠實信任，如果感覺不能制止的食慾，他應說明以避免錯誤。如果是真正餓俄的表現，認為即刻開禁為有益，可以用適當的食物，有理智的實行。常有時候，不便繼續禁食與最初打算的那樣長。各人長期禁食所能達的限度不同，起始時，欠重的人應當小心留意。有時各種情況表示可以禁食二三星期，但在一星期末，顯著的軟弱及精力的損失，表明即刻開禁的重要。在這種情形下，或許最好安排連續的禁食，在個人增加體力時，增加長短。

假定要治一箇劇烈及常久的血毒症，這是需要身體絕對清潔的。短期禁食不足。精力衰弱並已經輕瘦的病人，在起初不能實行長期禁食，但因採取這種連續的禁食，身體藉着建造準備組織，及增加重量，可為以後的禁食期加以預備，使長期禁食到了時候可成爲可能。但每次禁食的利益及完全復元，大部靠開禁的適當方法。

雖然大多數禁食者，能用菓汁開禁，亦有些人，身心對這箇不融合，在這種情形時，必須用極輕的營養物代替，以預備隨後的牛奶及別種飲食。

澄清的蕃茄汁，最好十分熱的，是很多人喜歡食的。每半杯（一次足用）內可放一點鹽，但如可能時，最好不用。有些人能食澄清的菜湯不加肉汁。還可用一至三四種青菜做成。還有人，特別是爲腸胃發炎而禁食的，覺得淡米湯或稀粥更爲滿意。麥片，全米或大麥，或別種喜歡的粥，可在水中完全煮好以後澄清，這種湯可作爲蕃茄汁用。任何一種每日三四次，在第一二日即足用；以後可用四分之三杯，或半杯每日五六次。

這些代替菓汁的物品，可在一至四五日內應用，依禁食的期間長短而定。由經驗已經表明，很少別種飲食為開禁滿意。

如果不能這樣開禁，應當祇限制他慣於吃的食物量度。在這種時候，他必定將食物限於他知道是有滋養的，並避免混合。吃簡單的食物，他可發現出來味道香美，無需加調味品，或複雜的烹調，以使之引起食慾。

最重要的是，不應當在滿足食慾上，順從感情的衝動，不論吃的是什麼東西。應以約束為警語，不祇在開禁後最初數日應當這樣，並且在以後二三期，亦是這樣。在恢復平常飲食以後，味覺仍是很敏銳，食慾很容易引起食物的享受，很容易一時飽餐而消滅以前禁食的效果，得到些必需再行禁食的情況。應當小心防避這種情形。

禁食期內體重的損失——從對多數禁食人的研究，所得到的結論，是每日約損失體重一磅。有些人損失比這少。但多數比這稍多；特別是在最初數日。極胖的人自然比瘦的人損失的多；有時候有人每日損失三四磅，繼續數日，但在長期禁食末後數日，情形即漸漸平復。病人每日損失比一磅少，所以如以前所說，平均是每日一磅。

禁食經過愈長，在開禁時愈應小心。如果在自然終止以前，停止禁食，所得結果同正在修理的機器放入外物一樣。在這兩種情形時，治療的進步都受阻礙，身體不祇要「停止」，並排泄新加入的物質，並且還有陳舊未排泄的——使治療的進步，真受阻礙到那種地步。

在禁食延長到身體清潔完成的時候，開禁最應注意的是，天然永遠要顯明什麼時候應當開禁。有連續的徵象可清楚的顯明，禁食專家不會誤會，並且永遠一同發現。這些徵象如下：

以前比平常低或比平常高的溫度回到正常，並停在那裏。以前舌上有厚苔清楚起來，或漸要清楚。在全禁食期間比平常或高或低的脈搏，現今跳動有平常的率度。在禁食期間惡劣的呼吸變成香甜。皮膚與別種反應完全而不缺欠。最後，饑餓發現——不是假食慾，乃是真饑餓。這些是遵守嚴格禁食規則數日後，並使之自然終止的，幾種主要徵象。

自然這些徵象不是永遠在要開禁以前都發現。亦有時候舌苔不清，而食慾很顯明；還有溫度與脈搏不平常，而應在那時開禁。這些徵象自然常同時發現，並對於受觀察的是極重要有趣的指導點；但不應完全遵守開禁的決意應加斷定，而不依照病人的普通情況。

自然有一問題要發生：我們如何分別假食慾與真饑餓？在兩種情形下，都是說饑餓，但在一種情形時不給食物；在另一種情形時給食物。事實上如何分別這兩種情況？

最確定的分辨標記如下：假食慾是由腹中咀嚼及刺激表現出來，天然饑餓由全身情況表示出來——一種普遍營養的要求——但這要求在口中分泌上更顯明——正如喝的時候在口中顯明一樣。這些分泌增加活動，是天然饑餓復元相當確定的標記。

危險發生的時候如何作——在無論任何長短的禁食期間，許多奇異現象可以看出，除非預有準備，知道如何作，很容易使病人，甚至醫士，驚怖。下列是禁食期間可以發生的徵象，並附以適當的治法。

昏迷 如果病人昏迷，他應完全照別的時候昏迷同樣的治法。昏迷是由於頭部缺少血液，所以所有必需的，

即將病人仰臥，舉起他的足（見急救。）如果他坐在椅上，你在人多的地方，祇將病人的頭持在兩膝之間幾分鐘，血液不久即回到頭部，知覺即可復元。永勿扶起病人。

目眩 這常是由於同一原因，可行同樣治法。亦可由於頭部血液過多，在這種情形時，頭部應舉高。安靜與休息很重要，注意使病人得到充足的新鮮空氣。

抽筋 腸腹中的抽筋或發生，應按照急救的原則治療。一箇完全溫暖的灌腸常能解除。熱墊放在腹部外面常能解除很多，或用熱水袋，但不是這樣有效。輕輕的捏搓亦可有益；空手放上，有驚人的安適與止痛效力。

小便存留 在一日之間，如病人盡量飲水而無小便，可認為小便存留，冷坐浴常能立刻解除；或用冷熱互換的噴浴，往腹部下部放射。輕壓或捏亦可試行，繼以用冷水沖激。這些方法可繼續些時候；但如果失敗（很不容易），必須用引瀉管。

瀉肚 在禁食期中，很不常發生——常是有相反的情形。但如發生這種情形，應同在別的時候一樣治法。（見卷五）

頭痛 在禁食最初數日常發生。有過禁食經驗的，都知道是這樣。我們已經提到頭痛的原因，及應用的消除方法。

口中惡味 已經討論過。

心痛，心跳，等 這種情況永遠由於腹中的汽及別種消化的攪擾，在禁食期內不發現，除非在治療的危急時

候。蕭費得醫士 (Dr. Schofield) 有下一段的說法：

「要明瞭是怎麼一回事，我們必須想像心臟坐在胃部一端，好像一箇驢夫坐在驢的後端；所以驢踢的時候，驢夫起始在背上跳動。同樣的，當胃部踢的時候，或因為食物有不舒適，常引起心臟的跳動；這樣，使心臟受責，實際是胃部的罪過。」

反常的遲慢脈搏 這種情形有時在禁食期內發生；雖然不是嚴重的情況，偶而必須提高。普通而論，熱浴或少許輕的運動即能得到。深呼吸運動亦可試行。摩擦，按摩，暗示，亦都有效力。普通而論，脈搏不久即可恢復正常。

反常的急快脈搏 這是在長期禁食期中發生的一種最嚴重的徵象。有時候脈搏達到極快的速度，差不多不能計數；當這種情形發生時，病人自然是在危險的情況，應竭力即刻使脈搏降落。必須採取用力的方法。有的人建議在這時候用冷浴或涼浴；但這方法能激起心臟更大的活動，而不減少；所以應當避免。用溫浴，溫度同病人身體相同（即華氏九十八度六）血液慢慢由內部器官引到表面，內部的閉塞可以解除。腹上放涼墊亦可幫助，但不應是冷的。暗示，由專家施行，在這時候亦可有很好的幫助。病人的頭應當保持涼爽，足部溫暖。休息，安靜，充足的新鮮空氣是很重要的。

嘔吐 這是長期禁食期中能發生的一種最嚴重的徵象。在發生一陣嘔吐之後，應即刻給病人所有能喝的熱水——四磅，如必需，再加多——目的是使噁氣容易，並清除腹中惡劣不安的物質——疾病大約即由於這箇所有緊的衣服應當放鬆。病人應即刻移到戶外。他應按時深呼吸這種空氣。身心的休息是重要的條件。

但如行過上述方法以後，仍繼續嘔吐，應用更確實的治法。冷熱浴可以施行。在這時候暗示或極有益。脊骨擺弄，熱敷物，冷墊等，都可試用。一點甘油 (Glycerin) 加在一杯水中，由病人吞下，會證明能發生顯著的舒適效力。在這時間禁確是不宜。如在這種時候進食，差不多必定吐出，或能使嘔吐更嚴重。

但不要由上面的敘述，以為這些徵象常在禁食期間發生，或很普通。反之，這些徵象是極不多見，在所研究的數千人中，祇有幾箇人有這種情形。在大多數人中，禁食，甚至長期禁食，可完全安全的實行，沒有任何不快徵象發現。

疾病中禁食——普通而論，病人病的愈厲害，需要禁食愈多！實際上，他需要禁食，祇因為他生病，假若他完全無病，而開始不吃食物，他即要饑餓，不是禁食，因為他無需不吃食物。避免禁食祇有兩種理由：(一) 結核病時，前而已經說過，長期禁食，就我們現今的知識說，是不相宜，應當避免。(二) 極端瘦弱時。在這裏我們必須根據情況的原因。可由於不斷的過度飲食，在這種情形下一箇短期禁食即有利益，使身體適於接受以後供給的營養。反之，如果由於食物太少，不需禁食，而需供養。供養必須漸漸小心開始。一種牛奶的飲食，在這種情形時最好。

如果病人極端瘦弱，禁食或必需或不必需。如果這種瘦弱由於長期疾病，附帶輕瘦的情況，長期禁食是不必需。如反之，病人身上肉很多，有相當的顯明這種瘦弱是由於毒性及別種疾病情況；換言之，如瘦弱是疾病的瘦弱，一次禁食及一次相當長期的禁食或極有益，在禁食進行的時候，體力亦增加而不減少。

### 完全牛奶的飲食



牛奶是無疑的比任何別種食物都容易消化。與血液的連合最相近。很快的吸收到循環裏，變成組織的一部分，所用的精力。比為身體組織預備別種食物所需要化學變化，所費的的精力，少的多。

雖然從一方面說，牛奶是一種動物食物，成人食牛奶，並不比嬰兒食母乳不自然。牛奶是一種天然的食品，因為雖然牛奶原來是為小牛所預備，正如母乳是為嬰兒所預備，這兩種奶的構成元素很相近，無需討論人類用別種動物的奶不自然的地方。

用牛奶作食物，並不妨害任何生命，所以無論學理的討論對這事如何決定，如使這種討論妨礙經驗所證明為有價值的食物，那即是走極端。

實在，牛奶是世界上唯一物質，天然打算作為食物的，這是無需加以辯論。乾菓，水菓，穀類，青菜，魚，動物——全用作食物，有時甚至人自己，但這些都有存在的理由，並非專為預備吃的。但牛奶祇有一箇唯一的目的。雞蛋從生物方面說，除為作胎外，是想作為食物的，因為雞蛋包含胎及其維持品。

牛奶加在平常飽餐之中，價值有疑問，但如不費力而消化，並沒有不快徵象發生，這種食法沒有可反對的地方。每餐飲一二杯牛奶，而不飲咖啡或茶，普通認為是健康的習慣，並且如不再多飲，普通不致發生困難，但有時候易於發怒，可完全由於餐中加牛奶所致。

有人試驗在兩餐之間飲牛奶，以增加他們所能吸收營養的量度。有時這方法可實行，但常常使身體有營養過多的結果，加上各種作用的停滯，這種停滯最後可發生嚴重疾病。

雖然有時在用別的食物時，牛奶可發生利益，但常是食物最好祇限於牛奶，唯一的例外，即是加上能幫助腹部消化在這種情形下所飲大量牛奶的各種酸水菓。

嘗採用這種飲食時，所能消耗牛奶的數量，差不多難以相信。例如一箇中材的人，假定一百至一百二十五磅，牛奶的最應為每日十磅至十二磅。如體重在一百五十至一百七十五磅，奶量應為每日十二磅至十四磅。

反之，有人用每日六磅，增加體重並得到極滿意的結果，但祇為維持體重，普通認為八磅是必需的。無論什麼時候，應當記住的，是消化與吸收的牛奶方能工作，不是祇能經過食道的。稍多一點牛奶是有益的，因為可使所有作用用力工作，並供給充足的廢物，產生好的大便；但飲的比能舒適處理的多，是沒有益處的。

有些胃部軟弱的病人，或須開始一次飲半杯牛奶，以後增加至四分之一，以後再增至一滿杯，每二小時一次。還有極少數的人開始要用茶匙的分量。無論什麼時候，最好增至平常分量，愈快愈好，因為這樣可以發生最好結果。但最多量度亦同開始量度一樣，有許多不同。病人的身量永遠是應當考慮的一箇因素。

普通而論，身體愈大愈能多飲牛奶，但不是永遠這樣。為普通身量的婦女，十磅奶是很好的最高限度。為男人十二磅。男人永遠可以多飲，因為他平常是比女子大而重，並且他的新陳代謝，據說亦常是在較高的率度。許多普通身量的男子，特別在禁食以後，能每日飲十六磅奶而沒有不適，但這樣行並沒有益處。有時候數日中飲三十磅，但體重永遠減少，或必需暫時停止所有牛奶，以使消化器官休息。為所有男人十四磅應為絕對的最高度，即六呎高以上的亦應這樣，除非這些六呎高的人有寬重的身材。這些人可飲十六磅，但永遠不應飲比能容易消化的多。

限制與增加牛奶的份量，必須加以判斷。有些人好像對牛奶沒有食慾，特別是在最初，並且如果他們曾短期禁食，除非特別努力，不能飲許多。這種人應在不發生惡心或對牛奶乏味以前，竭力飲平常的份量。不能飲適當的份量常由於汗滿的感覺，或惡心，或發怒的趨向。

當開始飲牛奶時，汗滿的感覺很普通。在身體慣於吸收大量的水及增加的營養以後，這種感覺即常自行消滅。皮膚，肺部，腎部，都幫助排泄水分，固體的物質變成組織，積存在身體脂肪中，或由腸腹排出。如汗滿的感覺不行消滅，酸水菓汁因為使牛奶凝結，可以幫助。檸檬為這目的特別有益。最好的時候，是在一杯牛奶之後，但亦可在牛奶以前或同時食之。

同禁食一樣，牛奶飲食的實用很廣泛。普通有用的地方祇有少數例外。在破裂或羊癩病時，必須小心用少量的。對任何天然肥胖、肉多、吸收力特別好的人，牛奶飲食很少時候有益處。反之，凡消化艱弱，營養缺乏，需要更多清潔血液的，牛奶飲食對之極有益處。體重缺乏精力的人，可短期用牛奶飲食，但如果不能迅速增加病人的體力，永遠不應繼續。

別種普通疾病牛奶飲食可以對之有益的，是消化不良，大便祕結，肺結核，卡他，氣喘，風濕症，等等。

最好要知道如何飲牛奶可得到完全的利益。牛奶雖是流質，是同豆或麵包一樣的食物，因為是流質並不能脫出應與唾液混合以促進消化作用的天然定律。

嬰兒啜吸的方法，或小牛啜吸的方法，表示出來在牛奶由乳頭吸出時，肌肉包圍着含有唾液的腺，擠出這種

重要的消化汁與牛奶盡量混合。或是嚙上開口極小，發生很大吸力，或吸吸而不飲，並在嚙下以前，在口中動來動去許多次。如大量的灌下去，在腹中很快的固結成爲大塊硬酪，需要的消化能力及胃汁，比混合唾液的牛奶所需要的，多得多。

據說牛奶需要一時半的時間方可消化。到了腹中差不多即刻即凝結。機體的鹽與水分即刻開始被吸收，固體進入腸中，脂肪很快的被乳糜管所吸收。

如果直接由農場得奶，在飲用以前，最好充以空氣，即由一器皿倒入另一器皿多次，直到起沫。這可使之有機體完全與空氣混合。這種灌氣的方法，永遠可以消除生粗的味道。

一箇好法，即是用一飲水管，上面扎八至十二箇針洞，使之在吸入口中時，即得灌入空氣。

在試用牛奶飲食時，第一必須得到適當品質的牛奶。不清潔的奶永遠靠不住。用壞牛奶試行這種飲食是無用的。必須是最好的，但不是奶油過於豐富的。

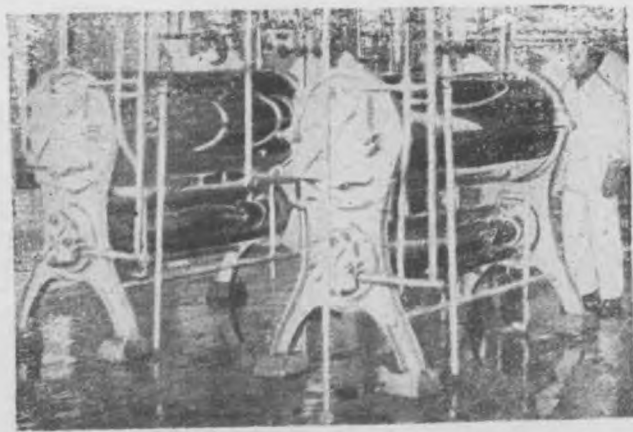
凡慣於飲牛奶的，能很快的由味道發現奶的品質。自然什麼人都能看出好奶壞奶的不同，但正當的奶有一種愉快有生氣的味道，這是表明精力的存在，即是供給生命的元素。

拘在牛廄中不使按時運動的牛，永遠產生劣質的牛奶。牛需要運動保持健康，正如人類一樣。她們需要適當的照顧與食物，除非保持最高度的健康，不能希望產生健康的建造精力的牛奶。

由牛產生出來的全奶應當應用。不應將奶油除去。如果奶停留長久使奶油升起，在用以前要同奶攪均。

在營養的價值上，天然牛奶與人工加熱不過華氏一百二十度的牛奶，或熱至能舒適飲下的牛奶，沒有很大分別。

如果能得到證明的牛奶，可以用消毒的；但必須吃一箇或多箇橘子，以補足所缺少的維他命C，大多數時候為清瀉效力需要四箇或更多，因為消毒的牛奶，容易發生腸腹的鬱積。消毒的方法損傷維他命C，是對於消毒牛奶反對的主要理由。有人還主張礦質亦被改變，奶中神妙的元素可稱為「生命」或「精力」的，亦被損失。這些缺點大部可用增加橘子補足，許多人用消毒牛奶，亦由牛奶飲食得到好結果。A級牛奶比B級牛奶好，不祇因為細菌數目少，並且因為消毒較輕，B級牛奶，因為細菌數較高，必需更完全消毒，有時有確定烹煮的味道。煮過的牛奶不適於牛奶飲食之用。在生牛奶發生瀉肚的時候，少量的可以暫時應用；但如能避免，即不當應用，全部飲食用這種牛奶即極不滿意。煮過的牛奶，是像消毒的牛奶，所有的缺點都加重，因為除煉乳外，沒有出售的，所以很易避免。罐頭牛奶為牛奶飲食不適宜，特別是煉乳裏面含有大量的細糖。



圖五七 在人口衆多的城市，牛奶的分佈，包含大量的消毒。在這過程中牛奶不加熱至沸點，據說能保持大多數天然的維他命及礦鹽。

還有一種形式的牛奶應當討論，即是奶粉。製乾奶有多種方法，對於有價值的品質都有妨害，但沒有普通煉法那樣多。所有這些牛奶都在製粉以前加以消毒。有些製造家使奶粉受紫光線放射，以增加維他命D的成分，製造的方法常常進步，將來我們或可有一種乾奶同新鮮的一樣，暫時，最好用新鮮牛奶，但如得不到別的，奶粉亦可應用。奶粉比蒸發奶或煉奶好。奶粉的結果自然不如新鮮生奶，但如急需牛奶，而不能得到別種滿意的出品，奶粉可以應付需要，等到能吃固體食物。

去皮，變酸，加某種細菌調和，或加麥汁，嬰兒食物，膠凍的牛奶如何應用，在討論按各種徵象變化飲食時，再加考慮。真正的牛奶飲食是用全奶的；但有時如不用所說的改變（至少暫時的），即得不到利益。

生牛奶剛剛從牛生出，（除去變涼與灌氣以外），為牛奶飲食最好。有人喜歡從牛身上溫暖着即飲，但大多數喜歡涼的，如必需，可用人工加熱。生奶包含所有的精素沒有改變，容易完全消化，發生最好結果。從一隻牛或多隻牛來，祇要奶油的成分有適當規定，沒有什麼分別。飲多數牛的混合奶有些利益，並且多數人必要用這種。如以前所說，在羣牛奶中，比由一隻牛所得的奶元素少有變化。如可能時，最好得到霍爾斯坦（Holstein）牛的奶，因為能供給均衡的奶，有適當分量的脂肪。傑賽（Toga）牛的奶，奶油太豐富；雖然必需時，可以除去三分之一的奶油應用，所剩的不如霍爾斯坦牛奶均衡。哥爾賽牛奶亦不錯，但亦許奶油過多。所以由一羣霍爾斯坦牛，產的生的新鮮牛奶可認為最好的牛奶。

不幸還有許多人由自己的牛得奶。即在小地方現今都有牛奶公司出售牛奶。這種牛奶必需混合，很少或沒

有時候奶油過多，因為從營業上說，這是牛奶最貴重的部分，公司絕不放入比法律必需的多。多數城市有三種牛奶的供給，證明的，消毒A級，消毒B級。這三級是按衛生檢查及微菌計數而定。證明的牛奶微菌數最少，並常有高度的奶油量，消毒A級其次，B級再其次。證明的牛奶應當是不消毒，在冬季常是這樣，但在夏季生奶容易變酸時，有些公司輕輕的消毒。這是很可惜的，因為證明的牛奶是城市居民唯一能得到的生牛奶。

在吃牛奶飲食的人中，開始發生的一種最顯著的變化，即是血液循環的加速。在二小時之內，心臟的活動即要加速，在十二至二十四小時之內，每分鐘要約加六下跳動。在二三日內這種增加要到每分鐘十二下。脈搏要充滿震動，皮膚發紅濕潤，毛細管的循環快而活動。這種循環的天然增加，由於腸腹吸收流質的量度增加。

在患循環不良的人中，在吃牛奶飲食時，可以看出循環加速最驚奇的證明。在吃牛奶飲食數日之後，平常冷濕的手足常是溫暖有生氣，表明血液中的建造精力元素，有確實的進步。

腎部亦表示活動的增加。患很壞腎病的人在最初數日，或感覺輕痛，但這些疼痛很快的即消滅，並且不論以前小便的情況如何，無論酸素很多，或帶有固體，或有溶化的鹽，即要變成柔和，沒有刺激性，澄清如水。雖然在最初數日小便加勤是很麻煩，膀胱不久即能適應保持大量，而無不適，並且較多的潮氣，因着皮膚毛細管的循環，在汗中離開身體，肺部亦可更完全的幫助清除增加的潮氣。

對於肺部的效力最顯著。起初呼吸加速。以後在呼吸肌肉加強的時候，吸氣加深而慢；呼吸的量度加大；胸圍加大，吸的量度一星期一星期比呼的量度加大。雖然一部分的胸圍增加，或由於皮下脂肪及肌肉組織的增加，但

這並不減少肺量大增的事實。

在牛奶飲食之下，食物管道變成活動，健康與正常的。從事腸部蠕動的肌肉體積力量都加大，在許多常久便秘的時候這是唯一必需的變化，以減少這能力的缺乏。

為表明牛奶飲食增加消化力的能力，在實行牛奶飲食以後，可永遠採用完全生食，並能滿意的消化這種性質的食物，雖然在吃煮過的食物而要改吃生食的時候，消化器官或不能吸收未煮的食物。

在治療進行的時候，體重很快的增加。腹部先加大，以後大腿根，臀部，頸部，肩部，臂部及面部。多年試行假方法以充滿頸部空陷，伸平面上皺紋，發育扁平胸部的婦女，發現出來牛奶飲食，能發生這些欲得的結果，同時增加永遠隨平常健康而生的健康顏色。

在開始牛奶飲食以後，皮膚顯出驚人的變化。在身體中循環的清血增加量度，好像使外層的死細胞軟化，並深入內層，清除死老的物質，恢復多年沉睡的作用。

因為牛奶中缺少刺激的渣滓，吃這種飲食時或暫時發生便秘。一種常有效的治法即是增加牛奶的量度。較大的量度沖刷工作的器官，便秘很快的消滅。

如果這方法不成功，每日用二三磅輕溫暖水行灌腸。如必需，可反複實行，第二次灌腸可用半磅至一磅稍涼的水。如果在吃牛奶飲食數星期及灌腸後，腸腹不能自動的照常活動，可用無花果，帶子的葡萄乾，棗黑棗，或差不多任何可得到的水果，同時按摩腹部，愈完全愈科學，愈好。但不要忘记當你用水菓或別種所提的食物時，你不能



希望由牛奶飲食得到差不多這樣滿意的結果，因為用這些食物將消化能力由主要目的——即是吸收牛奶——轉移開，所以這種調整腸腹的方法，應在最後應用。自然我們要明白灌腸或以為這目的應用，至少在實行這飲食起始的時候，最好每隔一日行之，但在第一星期之後，即常不必需。

如發生瀉肚，因為減少牛奶的份量可以消滅，在短時間以後，可再用牛奶，增加到必需的足量。如這方法不發生欲得的效果，繼續瀉肚，用天然發酵的全奶常有效力。有時候如吃半打棗與一杯奶，每日四五次，瀉肚可以解除。常有一問題即是一箇健康的人可以靠牛奶作唯一食品支持多久。我們知道有數人曾生活十年至三十年不吃別的食物。

在體育雜誌 (Physical Culture) 中，我們會刊布許多長期靠牛奶生活的記載。有一次有一個人報告他曾靠牛奶生活二十一年。一位大學運動員在學校受訓練時，靠牛奶生活很長期間。這好像難以相信，但他所加入的競賽及他所預備的，或不需要很多堅忍力。他每日飲八至十磅的牛奶。普通而論，這即是供給每日發生的實際廢物所有必需的。

所以無論理論家如何說，經驗證明兩件事，即患吸收不良並需從速建造精力的人，能用牛奶比任何飲食，得的效果都好，並且如果是這樣性質的人可以用牛奶作唯一食品，生活許多年，保持最完全，有力，豐滿的健康。

無論什麼時候病人最好在吃牛奶飲食以前，禁食一二日。這並不是絕對必需，但在平常飲食以後吃牛奶，更容易調和。禁食似乎可以對牛奶飲食作準備。在一個這種性質的休息以後，胃部明顯的進入容易吸收營養的

情況，並開始對牛奶工作有愉快的情形。

但對於一種病人，常期預先的禁食，或有傷害。還是那些瘦弱貧血，患消耗病，如肺癆的。如果這些人每日大便通暢，那是更好。他們常飲牛奶沒有不快徵象，飲食所發生循環增加，對血中腸腹中的污物，發生急速的排泄。

每人應飲牛奶的份量，應稍按病人的身材，重量，及普通情況而定。但所假定的規則，祇能作為普通的指導，按照個人經驗酌量變通。

要正當的確定一箇人應飲牛奶的份量，將高度的吋數加在體重的磅數上。總數每二十五單位，祇需一磅牛奶保持體重，但要增加體重並用營養沖入系統，每二十五單位，應飲一磅半至二磅牛奶。這規則不是絕對的。實際上，一個人為供給身體廢物所需要牛奶的份量，大部靠吸收器官的性質及身心運動所費精力的限度。但雖然這規則不能永遠適用，這種與高度重量的比，常是可靠的。

飲牛奶有多種方法，但自然最滿意的，是在清醒的時候，每半小時飲半磅至四分之三磅。如果你禁食比一二日長，最好在開始時少飲一些，但如禁食期短，可以開始即用足量，即每半小時半磅至四分之三磅。

病人應當在開始的時候，完全明瞭牛奶飲食的基本原則，是盡力增加全身內牛奶所吸收的滋養料。以前已經講過，目的很顯著的，是刺激循環，促進新細胞新組織的生長，同時使存在體中的陳舊廢物按時排泄。你能得到所規定的全量牛奶，愈早愈好。

如果你禁食未過二三日，你常能在第一日起始，每半小時飲一杯牛奶——冷熱隨意。

在第一二日如果有奇異或不快的徵象發現，不要驚怖。最普通的即是汗滿的感覺，好像不能再飲一口。如果這種感覺繼續一二日，以後減少量度，但普通而論，當奶中的水吸入循環的時候，汗滿的感覺即消滅，即或飲足量的奶，在起初數日後，很少有人理會特別不適的汗滿感覺。

有些人在飲冷牛奶時，有一種不舒適的感覺。如將奶稍加溫暖，這感覺即可消滅。這並不是說煮熱像茶或咖啡那樣吸飲，乃是剛剛溫暖，使腹中有舒適溫暖的感覺。如所飲牛奶的溫度比身體的低，胃部必需加以溫暖，在提高到適當溫度以前，消化即停頓。注意使牛奶在飲以前溫暖如身體內部一樣，普通可以幫助消化的作用。反之，對於喜歡的人，舒適的涼奶，不是冰冷的，有一種增補的效力，很能抵補消化作用的輕微停頓。所以病人在這事上，應在他的口味與舒適上，尋求指導。

有時候對牛奶發生反胃，或發生惡心，這種不快的情況，可完全用橘子或酸水菓改變。但最有效可靠的酸水菓是檸檬。如惡心不止，飲一整檸檬的汁，如不足再飲一箇，再飲一箇，直到不快的徵象消滅。不要等到完全生病，但在開始對牛奶反胃時，或覺得牛奶要使他病時，那即是應這樣用檸檬的時候。如果徵象發生檸檬不應與牛奶同時飲用，乃在前或後數分鐘。

如對於牛奶有輕微的不適口，最好在清晨，在試飲牛奶以前，用半箇或一箇檸檬。還有一種合適的方法飲所需的酸素，即是將橘子切成兩半，用匙將一部汁取出，繼續將檸檬汁擠入橘中，一匙一匙取出，每次加一點橘汁，直到檸檬與橘子都用盡。橘子幫助調和檸檬的強烈酸味，使之更可口。

你不應預想這些惡心的徵象，並慣於飲橘汁或檸檬汁。如沒有確定需要，盡力避免飲用菓汁。有時在牛奶飲食的時候，舌上生苔，或暫時口中有惡味的騷擾。對於惡心所建議的方法，亦可減除這些輕微的困難。

在牛奶飲食中用酸水菓汁雖然有利益，但必需明瞭在吃這種飲食時，這差不多是唯一許可的例外。飲食中參雜別的食物，不但使個人的建造遲緩，並有時發生確實的傷害。

誠意要得健康的病人，要犧牲以促進復元。

關於這箇建議，有一種反對將酸水菓與牛奶混合的成見，或可發生。但如果詳細遵照說明，沒有可能不快結果的危險。有時候發現出來檸檬發生惡心，在這種時候甜水菓，如棗或葡萄乾可以用。不要行吃糖的錯誤，或別種經過長期烹製的糖菓，因為這祇能增加困難。祇有天然甜物，如蜂蜜，葡萄乾，棗，或無花菓，可以用。

實行牛奶飲食的時候在腹部汗滿的感覺，有時在傍晚的時候感覺不舒適。不要對這事有一點顧慮。大量的牛奶自然充滿食物管道，差不多到極點，除汗滿徵象的不舒適外，沒有不快結果。在吃牛奶飲食的時候，應當很小心使腹部充足伸張到必需限度的機會。任何衣服，腰帶，束腰的拘緊，都在這時候很嚴重的妨礙牛奶的消化，應盡力避免。

在吃牛奶飲食時，在露天生活愈多愈好。愈近於戶外，進步愈快。常隨牛奶飲食發生的惡心與易於發怒徵象，常是由於呼吸拘禁不清潔，或腐敗的空氣所致。

如病人胃部極軟弱，或缺乏消化汁，牛奶有時形成奶酪，不易消化，並消化遲慢，特別是如果飲的過急，或奶的

溫度過低。有時病人吐出這種奶塊很大使人奇怪，如可能，經過食道出來。在這種情形時，除盡量用檸檬汁以外，比以前更要小心極緩慢的飲奶，並使奶的溫度較高。有時這種徵象發現時，奶量可以減少，但普通而論，最好繼續豐富的供給，因為能沖洗機構，並幫助治療這種性質的不快表現。

在吃牛奶飲食時不必需飲水，但如有欲流質的慾望，飲水亦沒有可反對的理由。牛奶中有大量的水，普通而論，沒有求水的慾望，即是如果飲充足的牛奶沖洗機構。如飲量較小，有時有得水的慾望，這是很容易有益滿足的。有些專家主張病人在吃牛奶飲食時，應完全休息。一箇實際的理由，是許多軟弱的胃部，除非身體安靜臥下，有相當的鬆弛，不能保持牛奶。有一種主張是在身體完全鬆弛的時候，比在活動狀態下，疾病中排泄作用的妨礙可得改正，更好完全。在休息期間，如身體能吸收牛奶，營養增加，疾病所損傷的精力因而能建造起來。自動機關，腦部，及神經系愈完全不活動，別種器官恢復正常作用的希望，愈好。

密秋醫士 (Dr. S. Weir Mitchell) 聲說，他的嚴重病人所行的完全休息，有最大的利益。這些人在數星期內不許坐起，縫紉，或寫字。用看護餵食物，甚至談話亦禁止。許多神經錯亂的，及患胃病的好像以為完全鬆弛為不可能，對這些人，如能實行完全休息，牛奶飲食的效力更大。

有時牛奶飲食能使人懶惰不愛動，如祇順從在這種時候的天然本性，他即要大部時間休息。懶惰的感覺，自然大部由於消化吸收這樣大量的牛奶所需要特別大量的精力。

雖然牛奶飲食不專適於增加外部肌肉的力量，但有許多時候達到這目的。為增加造血器官的精力，這種飲

食的效力實在較多。即如能增加肌肉組織的力量很多，這是消化作用很主要的一部分。這種飲食能振作，加厚，並加力於腸胃的皮。我們可以說這種肌肉組織的軟弱是許多消化不良的原因。例如一個脫垂的胃，祇由於胃部支撐構造及連接器官的軟弱，當這些軟弱構造加力時，胃部即緩緩的，但確定的，恢復天然的位置。所有有疾病情況的器官，都可說這樣。例如便秘及不活動的食物管道，實在由於這重要器官肌肉組織的軟弱。牛奶飲食治療便秘及別種食物管道的困難，所以有價值的原因，即是增加這些器官肌肉組織的力量，並急速的醫治許多發生在平常飲食後的許多缺欠。

大多數病人在吃牛奶飲食時，無需絕對的休息。有別的人在他們的情況變好以前，應當絕對的休息。其中有那些顯著精力衰弱的，神經衰弱的，有重性腰痛及糖尿病；有脫垂，特別是腹部器官脫垂的，由嚴重盲腸炎復元的；有顯著子宮病的；由損傷元氣嚴重疾病，如腸熱症，肺炎，等，或大手術復元的，患肺癆的需要至少在起初數星期休息。所有這些人都應竭力在牀上得到相當的運動，如伸腿，深呼吸，仰臥時向上潑背，伏臥時舉頭與肩，斜臥時向相反方向伸上臂與腿，以後再反身，等等。在這以後應起始的第一種運動，即是緩和的步行。

在牛奶飲食之下，體重的增加是極可注意的，最好詳細記錄。平常的時候體重重要，每日增加半磅至一磅半，如飲食在禁食以後，一星期增二十磅不是特別。

有人說這樣快增加的體重沒有價值。平常而論，這或許是真的。組織即或柔韌，亦不一定是不好，因為在適當食物下，很快的變硬，所得的增加即是固定的。主要的利益，好似在以新而完全的組織代替舊而腐敗的組織。這樣

增加的組織，是增加健康的一種重要步驟。並且如果由牛奶改固體食物的變化適當，忍耐力即刻增進，所增加的體重即是固定的。無論理論如何，實際上，因為除牛奶外不給吸收器官任何工作，牠們得到更新的精神，並在回到平常飲食時，比以前更能工作好的多。

許多肺癆的病人特別需要這種飲食。在這病深進的階段，應相當小心，以防止流血，因為血暈供給增加，這種情形常有，可能並防止隨後所生的肺中或別處的高血壓。如果在肺中任何部分有軟弱的組織，更有流血的可能，所以患這病的病人，應特別小心避免激烈的動作。在這種情形之下最好漸漸增加每日消耗牛奶的暈度。這樣肺部的組織，可以調適較大血壓及血暈的新情況。不久要得到的精力增加，亦能發生體力，使流血在一二星期以後不容易發生。但最初的時候應當小心。

不適宜牛奶飲食的情況——牛奶飲食差不多對所有陳舊疾病都適用。但有些例外及條件，應當注意，第一是那些反常過重的人。即這些人在腸胃生潰瘍時，亦可在短期中吃有限暈度的，因為起始永是用禁食治療，禁食在開始，對於體重有相當的減少。

對於有些陳舊的疾病，或許必需將飲食加以改變。在竇炎及乳突炎的時候（這都是加答發炎，所在的局部如病狀暫時增加，即可極痛，或甚至危險。）最好用牛奶飲食及酸水菓，而不用完全牛奶飲食，在實行以前，先禁食或食水菓按普通情況的許可愈長愈好。如果普通情況不特別需要牛奶，並祇能行短期禁食，或最好用固體食物。在機體的心臟病時，亦或最好暫時限制牛奶的暈度，以免使血管中血液增加太大並太猛。同樣的改變亦適用於

高血壓的人，特別是如果由於動脈發硬的，但如病人在牀上進食，牛奶的分量，差不多可同別種病人一樣。在腸腹脫垂的時候，病人不能在牀上進食，或可用牛奶與水菓的飲食，或將半日牛奶與一餐合起來，以避免在患病器官中有過大的伸長與重疊。在陳舊肝病時，或必需用上層牛奶或酸奶，或用牛奶與水菓的飲食，因為全奶中所含的大量脂肪，為肝部所不容易處置。但在適當禁食或水菓時期以後，這些人常能吃平常牛奶飲食沒有困難。患糖尿病，常需要上層牛奶，因為這種病人亦有處置脂肪的困難。並且少吃脂肪時，乳中的糖即多受變化發生熱力，（不然脂肪即用在這上），因而使飲食成為可能，雖然在炭水素上比較高。當情況進步時，脂肪可漸漸恢復到奶中。在糖尿病時，奶的份量或亦需暫時加以限制。有一個患糖尿病，健康的生活十三年，每日吃八磅全奶，每年吃橘汁一星期。這病人現今正吃這種飲食，這飲食早即成為他選擇的飲食，因為本來是他必需的飲食。

如有腫脹，應在牀中進食，量度應按普通情況加以限制。如果腫脹是由於心病，量度必需限制，理由早已說過。如果是由於肝病，普通應用上層牛奶或酸奶，輕的量度限制即常足用。如果腫脹是由於腎病，在起初數日後，如病人休息，全量可以應用。在痔瘡的時候，常必需隨同牛奶吃些東西，以防止暫時的大便秘積，並使大便軟化。海菜加在奶中，是很好，黑棗，無花果，甚至麥芽，都可應用。灌腸自然要暫時應用。

雖然這裏所提的改變，按照病狀分類，因為所需的變化，是由於病狀的性質，成為必需，大多數飲食的改變，應按病人的反應規定，而不是因為他有這種或那種病狀。有同樣疾病的人，在體質上或有因不相同，自然所有疾病，都有幾個階段應當考慮，所以不能定下死板的規則，適用於一種病的所有的人。病人永遠是問題中最重要因



素，他的反應必需先加考慮。所以對各種疾病吃這飲食的普通方法是相同，但對各病人是不同。

溫浴與牛奶飲食——對牛奶飲食一種加添的事，即是每日的溫浴。除非有失眠趨向的時候，可在晚間實行，不然應在晨間實行。第一次沐浴不應比十至十五分鐘長。次日應增加至十五分鐘，以後繼續加至整一小時。在進牛奶飲食期間，最好每日行溫浴。

浴盆中預備好華氏九十至九十五度的水。病人慣於這種溫度以後，水的熱力即應漸漸增加，直到他感覺完全舒適。在水中臥約五分鐘，然後再預備離開，在這時候放滿熱水，使全身發暖。熱力不應過大，發生暈眩或不舒適。讀者必需特別注意這點關於增加沐浴溫度的事。開始用舒適不發生任何不快感覺的溫度；在離開浴盆以前五分鐘加熱水，等到水的溫暖到病人能舒適忍受的限度。

在極熱天氣時，最好在比九十至九十五度低的溫度開始沐浴，因為這能減少一點病人身體過度的熱力，並增加他的安適。沐浴的主要目的，是發生完全鬆弛的感覺，因而幫助復元的作用。

自然皮膚開孔與溫熱所引起的發汗，對於重要的排泄器官，亦是很大幫助。這是為什麼在溫浴以後，不像在平常熱浴之後，最好不用冷摩擦或冷淋浴。在這種沐浴以後，不要怕受寒。身體的溫熱及溫暖所生的心臟活動的增加，同牛奶飲食，即足以保護病人不致有這種惡結果。

天然方法發酵的全奶(Smith's)——這是不去皮甜奶，放在不通氣的瓶中做成。使牠在平常室中溫度存留，等到凝結成酪。如果你喜歡極硬，在凝結以後二三日內不要用。如果你不喜歡強烈的酸味，凝結以後即快快應

用。在用奶酪以前，應用打鷄蛋器攪動或灌空氣，直到成爲厚奶油的性質。

天然發酵奶可單獨作爲一種飲食，或如沒有特別消化不良，幾個菜或別種甜水菓，可隨同進用。如果有任何原因不能吃甜奶，酸奶或發酵奶，應予一試。

要記住在吃牛奶飲食時對於甜奶及發酵奶，不加分辨的應用，常是不宜的。如果覺得願意有變化，可以一日吃甜奶，一日吃發酵奶。

煉乳，蒸發乳，及奶粉——常有一個問題，即煉乳，奶粉，是否可以作爲牛奶飲食之用。在不能得到鮮奶供給的時候，這些代替品可有相當有效的結果。這些種奶含有全奶中的礦鹽及蛋白質。但有些種奶粉缺少脂肪，這反是一種利益，不是缺欠。許多時候奶粉比平常牛奶好消化，亦是多數喂養試驗所證明的事實。普通而論，應當選擇新鮮健全不消毒的牛奶，從知道是健康而受好照顧的牛取來的。但如這種牛奶得不到，可用一種代替品。

吃牛奶飲食以後——自然已經得到牛奶飲食利益的，應當願意保持所得的利益，並繼續往增加體力的健康山上爬。我們的經驗表明出來，不祇在這種飲食下所得的利益大而滿意，並且牠們的長久性，是完全在個人手中。

有一件事我們願意有意進牛奶飲食的讀者十分注意的，即是這個，常有時候雖然在牛奶治療下的時候，有極確定的進步，許多病人要等到恢復平常習慣及飲食後，方能感覺所有這種飲食對他們所生的效力。換言之，好的效力不在停止用牛奶時即停止。好像火車頭在路軌上。開開以後使牠向一方向行走，以後將汽關閉。如果你不

搬開，由於原來的衝動或動力，牠可跑數哩不停，牛奶飲食好像亦是這樣。如果有理智，並小心有自然合理的生活，即等於不搬開，結果即是體力精神與日並進。循環更活動，消化更近乎完全，所有身體作用，正常的安逸的工作。

## 第五章 普通治療疾病的方法

注意本叢書前部的讀者，不但已經明瞭人體的構造及各部的作用，並亦明瞭在建造健康與精力或克服疾病上，主要的本原則及重要的天然方法。他已經概括的研究過飲食與運動的生理需要，及禁食，水療，矯正運動及別種治療的價值，現在可以實行這些方法治療疾病。在本叢書下卷中將詳細討論各種普通疾病，換言之，即將所有普通疾病的原因，現狀，或徵象，及所需普通疾病的治療，都舉列出來。但要適當成功的討論任何疾病，必先完全研究了解本章及下章所述治療疾病普通的建議及詳細的說明。

疾病的原因——差不多任何人都可以說他可以用幾箇字告訴你疾病是什麼，但我們若根據科學及醫學各派別的學說去着想，好像變成最困難的問題。因為有了答案，立即有新問題發生，比以前的更難回答。

不必明瞭所有科學家關於疾病的主張，我們最好注意完全健康情況的研究，並謀求達到這些目的及附帶的快樂結果。同時最好簡單的敘述關於這方面的科學思想，然後竭力消除，疾病對病人成爲驚怖的神祕及恐懼。有一位專家說，「凡與天然作用的動作分離的，即是疾病。」韋白斯德 (Webster) 說，「凡一有生體，器官的天然作用受妨礙，無論是被缺弱的或異常的動作，而沒有因激烈而生所謂傷害的破裂，這種狀態即是疾病。」

這些定義的的含義，是我們要明瞭什麼是天然作用的正常動作。不必竭力求詳細正確，我們可以概括的說，

沒有不適，痛苦或疼痛，而完全完成的身體作用的運動，即是正常的動作。例如不論老幼，凡能用雙目看遠近物體，容易認識各種顏色及形式，而沒有費力與痛苦的，都可說有正常的視力。無論在休息或相當費力的時候，呼吸自然又容易的，可說有正常執行天然作用的肺部，及呼吸器官。凡有繼續按時工作順利排泄器官，而沒有便秘或瀉肚，或腸腹及肛門有任何不適的，是無疑的享受天然排泄作用的正常動作。

凡與正常作用差異的，都是疾病的意思。

你到一箇患嚴重咳嗽的人那裏，吐痰很多，肺部疼痛。你問他，「是什麼疾病？」他回答說，「我有病，因為我受痛苦。」你見一位醫士他告訴你，那人正患呼吸的疾病。

你看見兒童在街上走，手護着耳朵，痛哭。你問他的母親是怎麼一回事。他說他耳痛。那是激烈的疾病，暫時發生深刻的疼痛，但如治療得當，即行消滅。

你看見一箇情緒緊張的婦女，患希司忒利亞（Typhoid）。她可以告訴你，那是她常患的疾病，使生活難以忍受。

每個人都以為他已經回答了「疾病是什麼」的問題。但心中即刻要發問：這不祇是疾病的表現麼？這些祇是徵象。疾病的本身是什麼？如何發生？為什麼發生？

我們要注意幾點不可忽略的實用討論。

在開始，我們相信大家都承認，大多數人都熟悉疾病及附帶的各種疼痛。我們若說對於普通人類疾病，是最

可怕的，對於患者是生活中最堅持的，是過火麼？很少人能逃出疾病與疼痛的蹂躪，繼續每日的職業，好像完全健康一樣。

無論我們如何缺少疾病正確性的知識，有許多事我們是確定的。我們知道某種行動必定發生某種疾病。例如一個人或許完全健康。但使他關閉在空氣流通不佳的室中，不出戶外，不運動，同時繼續一日三次飽餐，將肉不加分辨的與別種食物混合。結果如何，還需要很多知識方明白麼？使一個人一星期不睡，結果如何，或使他自早到晚飲威士忌酒，並吸強烈烟草！或將他自己關閉在絕對黑暗的室中幾個月。人人都知道這些事必要發生痛苦，不適，疾病，這些害處如在疾病中堅持，不能清除在血液及身體中積存的毒物，給果是死亡。

有些行動既是有損於健康，自然並且合理的，可以假定有別種行動對健康有益。我們研究生活完全健康，或差不多完全健康人的日常行動及習慣，我們得的結果是什麼？他們差不多永遠是用盡方法，有意或無意的，使健康成爲身心的習慣，如有健康，即無疾病的餘地。

得到健康，豐滿的，有精力的，興奮的健康，疾病即要逃走，即如夜中的黑暗，由有力的晨光，逃走一樣。

進行疾病的討論，有兩種最重要的觀念，我們先要提出來。第一，概括而論，疾病的原因祇有一種主要的，第二，疾病是一種排泄的作用。我們現在將這兩種意思加以解說，這兩種說法對許多人要十分驚奇。

一、概括而論，疾病的原因祇有一種。亦要注意我們說「概括而論」。自然所有意外，如火災，由高屋墮下，局部淹溺，刀傷，槍擊，或別種體外方法，如服毒，寄生蟲的存在，所發生的疾病，不在這普通分類之內。

常稱爲醫學之父的希波克拉底斯 (Hippocrates) 主張疾病存於身體的流質中；換言之，是血液的不清潔。這種疾病可表現於數百方式。數千的徵象可以發現。醫學家定了各種徵象的名稱，並分類成爲不同的疾病，但總起來說，是一種疾病的結果。差不多所有主張天然治療方法的人，相信祇有一種疾病，並且那種疾病即是血液不清潔。

有千百不同的方法，可以使血液不清潔；但簡單的，可以說與製造這種生命流質有關的各種器官，各有一定的作用。如果這些作用受妨礙，工作即不能適當完全的完成。這種的結果使不應存在的毒害元素或物質，在血液

中保留。如果排泄器官不能作他們重要的工作，污物存在並流入循環，疾病——不適，痛苦，疼痛——遲早必要發生。

二、這種後面的事實，自然引起下一個說法，即是，疾病是天然的一種排泄作用，而好似是仇敵。如果沒有不適，痛苦，疼痛，對於受毒的人即沒有警告，說他的身體有病，並在遲早的期間要發生死亡的結果。但疼痛供給很有力的警告。引起注意，說「停！」這裏有了毛病了！醫治這些錯誤的情形，不然毛病要更大！注意警告愈早，將疾病原因清除愈早，疾病的治癒愈早。換言之，疾病即是身體的努力，清除體內的東西，如果保留，即要發生更壞的疾病，或遲早的死亡。這好警鐵路叉路的警告牌，鐘聲，燈塔的燈光，警告毀壞的火車頭，沉下的焦石，多石的海岸，如不小心，即要使你常久痛苦，或急速的死亡。

下面是著名英國醫士德瑞渥士 (Sir Frederick Treves) 數年前在爾丁堡哲學研究所一段的演講

辭。

他說，「普通觀念以爲疾病是一種災害，結果是損壞，並且除在有害的方面外，是沒有目的的。」

「普通名辭可以證明那種信仰的普遍。我們常說一箇人被疾病「打倒」，好像被報復的天使打倒一樣。疾病圍困他，好像吼叫的獅子圍困他一樣。消耗他好像火一樣。醫學家對於疾病的態度，是敵對凶惡影響的態度。

「他必需抵抗人類的一箇仇敵，這仇敵的一切動作都是黑暗毒害。沒有病的徵象不信爲可厭，既是這樣，必需用堅持的決心去鏟除。

「如果病人有病，疾病必須停止。如果他咳嗽，咳嗽必須停止。如果他不吃食物，必須使他進食。爲什麼？因爲這些是疾病的表現，所以必有惡結果，必須消除。

「我說疾病沒有什麼奇異。疾病的現象或徵象，都有目的顯明，那目的是有益的。

疾病是一種好恩賜，因爲牠的動機是有益的保護的。如果沒有疾病，人類不久即將滅亡。這句話比什麼都可表明上面所說的更確當。」

德瑞渥爵士以後舉例證明他的說法。第一箇例是一箇傷害及後來的發炎，這是可模倣而不可阻礙的一種治療的過程。

腹膜炎，常稱爲外科醫士最可怕的仇敵，實在是他的最好朋友。

稱爲盲腸炎的普通疾病，普通死亡率是很低。這種可幸的情形是由於腹膜炎，因爲若沒有那種常誤治的連



結病，每個盲腸炎的病人，都有危險。

另舉的一箇例即是普通傷寒，這無疑的是一種所謂微生物的疾病。

「加答兒及不斷的打噴嚏，是由鼻道中清除微生物的實用方法，咳嗽是由氣管清除的方法。」

他說，「按照通俗醫學，造成疾病的現象是無目的，無利益，非常痛苦的，所以受害的向醫士要求清除的方法。但這些徵象，概括而論，是一種治療作用的現象，並且很有益，如果沒有牠們，一種普通傷害即能成爲危險的疾病。」

這些觀念應牢記在心中，並廣爲傳播。至少可以提醒有思想的人，對疾病所發生的警告，用藥品消滅的恐怖。給患盲腸炎的嗎啡簡直是找死。疼痛是天然求助求救的呼求——這種呼求應用理智順從，不應有有力藥品的消滅影響去消沉。

疾病是一種治療的作用。是機構努力得到健康的正常情況的結果。

疾病是回向健康路程的呼號。

疾病是所採取的一種消除妨礙健康正常情況的外物或污物，一種方法。

當所生疾病的情況變成陳舊時，疾病即變成陳舊。

很少時候，積存的污物多而致於使疾病的徵象，毒惡的發生死亡，但這種情形是極端例外，祇在病人習慣非常畸形的時候發生。

爲再證明這種主張，我們可另舉一種疾病，竭力表明附帶的疼痛——這是多數人對於疾病唯一關心的事——是在所存在的惡劣情況下，最好的朋友。

試舉所謂肺炎的疾病。這種疾病不過是可稱爲肺部傷風的。自然你必是精力衰弱，方受這病的攻擊，但不要忘記你或外面有力，容貌健康，腮部紅潤，精力充足，而不能脫免這病。肉極多的男女，特別是肉食者，或飲酒者，容易受肺炎的攻擊，這些人比少有表示健康的平常標識時，實在更難治療。患肺炎的時候，常在胸部有刀割的疼痛，及全胸部慘酷的酸痛，當這病消滅的時候，你由肺中排泄大量的痰。這種毒物積存在身中，因爲不能用平常器官排出，所以你得到肺炎。疾病發生祇爲排出這些毒物，這些外物，如果存留在身體中必定發生死亡。肺炎可說是從中干涉，救了你的性命。這種觀念對於不明瞭的或似奇異，但對於清楚明瞭疾病性質與重要的人，即不然。

肺炎雖然嚴重，但如治療得當，不必需是危險的疾病。如用天然的方法，肺炎很少死亡的結果，死亡的百分比是比較的低。這些死亡大部或完全由於不適當的治療，及對於疾病性質及原因，缺少了解。病人死亡因爲有人主張必須供給他們食物，以爲一定量度的食物，爲保持病人體力所必需。患肺炎的消化器官不能吸收食物，如果食物勉強進入不情願的胃部，由病人所消耗的，不消化物質，必有大量的毒物，被血液吸收循環。當你患這樣性質的疾病時，你需要全身體力爲清潔身體的一箇目的。你沒有餘剩一點精力去消化食物，每供給一口食物，即增加必須排泄的毒物。

許多別種疾病可以同樣的舉列討論。有各種皮膚病所發生的各種標識。這些病有許多名目，但不過是一種

內部情況的外部表現。他們是由血液帶來。疾病不祇是表面的，實際是在血中，是血液的一部分。自然有些皮膚病以爲是傳染的，由這箇人傳到那箇人，但許多這種疾病是由小蟲傳來，治療這種疾病的最好方法，是設法消滅小蟲。在這種情形時，我們有理由用毒物毒死這些寄生蟲，正像我們常用毒物殺鼠一樣。藥品毒物在這種情形下有用，但很少別種必需的時候。

健康及體力同毒物不能調合——彼此無關。當你將毒物放入身體，凡與這毒物接觸的器官，都興奮起來有高度的活動，爲排除這毒物。飲少量的酒，或用含有大量這種毒物的成藥，吃一匙，或使你暫時感覺有益清爽。但這種結果，祇由於內部器官暫時的興奮所發生的。這種醫治沒有固定的利益。不過是使各種器官更費力工作，排除你所用的毒物，這種精力的消耗必有傷害而無利益。必須記住酒精在經過身體的時候，絕對不發生變化，凡與之接觸的器官，必須多用力以清除毒物。

無論什麼時候，身體永遠是盡力保持健康與體力。如果你想到普通人體在現今時代所受的濫用，我們可以有理由斷定人是地球上最粗草的動物。我們常聽說一隻貓有九箇生命，但今日的男女實有九十九箇。地面上沒有別種動物能在今日普通人類所忍受的情況下生存的。

所以我們可以看出疾病是身體的排除。這是大部就急性病而言，但常久疾病，亦大部有相仿的功效。這可由不癒的常久流水瘡正確的證明。這瘡中所排泄的膿毒，不能由平常認爲行使這職務的器官所排除，所以尋求這瘡作爲出路。身體中有這些毒物阻礙，這流水瘡即要存在，但許多人已證明，祇改變生活的習慣，清潔身體由血

液中排除這些毒物，在身體這部所發現的膿漸減少時，最後瘡口完全長好。

例如你發熱。還有加速的脈搏，極高的溫度，身體的各箇器官，都加速活動到最高限度以排除毒物，如留存體中常能致死亡。所以發熱是救你生命的方法，如沒有這種發熱的徵象發現，死亡必定發生。毒物必需尋出路，疾病即是出路。發熱的時候，即平常人亦應明瞭他身中是含有大量的毒物。必須設法清除，疾病即是完全達到這目的，天然的努力。

無論如何要打破那種觀念，疾病是一種神祕的事，一種可怕的事，一種力量像閃電可以各處攻擊。在最想不到的地方，而沒有警告或理由。完全不是這麼一回事。疾病好像一個朋友，供給及時的警告，幫助你逃避損傷或死亡，所以應當了解。注意，順從牠的警告。

我們愈早明瞭疾病是由我們自己的動作得來，為我們愈好。疾病是我們自己誤解重大健康律的結果。疾病即是不清潔的血。你或要問我們如何將各種疾病追索到不清潔的血液。我們可舉中風為例。不清潔的血如何產生遺病的徵象。有人說是由血液對腦部所生的非常的壓力所產生。不清潔的血液如何發生遺種的現象。無疑的壓力是由發動脈疾病，不清潔血液的存在而得來，這病的實在嚴重的徵象，即血管的破裂，是因為軟弱組織所致。這些組織軟弱，是血液供給缺欠的元素所生的結果。組織太軟弱，不能抵抗血液的壓力。所以除非你血液不清潔，除非血中沒有建造適當組織所需的元素，你即中風亦得不到。

血液是生命。血液建造身體，建造身體的各部。身體中，除血液所放在那裏的，沒有別的東西。例如你有一種疾

病的表現。一種或多種器官發痛，發炎。原因是什麼？這種發炎必定是由不清潔的血得來，除去上面所舉的各種情形。不能由別種情形得到，但當這種徵象發現時，你常諮詢外科醫士。他或看出這器官稍有錯誤的位置或生病，他常建議你將牠割去。但你如何能祇用割掉器官，排除器官中所發現的疾病？疾病不是在器官本身中，器官不過是疾病的標記。疾病是在血中；所以治療有病器官的正當方法，不是割掉。正當的方法，是由血中清除污物，使這種物質極健壯，充滿健康及力量使毒物帶走，然後復元可以完全確定。在許多手術的病人中，用刀的疾病可很快的用清潔血液治好。發毒，發炎，疼痛，都是由於血液不清潔。有時或有局部的情況幫助發炎，但如血中含有正當的治療元素，疾病不能常久，因為血液即要漸漸的，但確定的，治好患病的一部分。

讀者應完全承認我們確定的說法，大多數疾病是可預防的。無論任何學派的醫士，沒有不同意，如果身體健康，即有力量抵抗任何疾病的侵犯。即或完全接受病菌的學說，我們仍以爲病菌在健壯的機體上，不能生長繁殖。無論什麼是傳染，如何工作，對於健康身體沒有效力。換言之，或是疾病來到而完全爲健康人所不理，或得以進入，而急速無形的被驅逐，很少機會覺得牠的發現。所以我們相信對於疾病促進兩種顯明的態度：第一，你無需懼怕，第二，如果你被纏住，祇需要勇敢，及急速敏銳的戰鬪去清除。第一箇建議，勇敢，我們已經簡單討論過。對於第二建議可稍加說明。爭鬪的精神，如了解控制得當，是很好。那是自動力活動起來。是對於保持現狀的事，戰鬪的精神，使進步可能，刺激改進，鼓勵發明，並發生光明與文化。是防止強霸的，強迫舞弊放鬆的，驅逐貪心慾望及所有別種隱藏的罪惡的，戰鬪的精神。戰鬪精神是在訓練上，警備上，小心上，勇敢上，信任上，有力量的意思。使每箇男女都充滿

這種精神，再加上知識，世界上的疾病，在兩三代的功夫，即可消滅。因為凡戰鬪者都知道必須繼續訓練。由這一個意思，我們可以證明疾病能以防止。如果情願保持自己在訓練中，疾病沒有能力。簡單的體育訓練是什麼？不過是過自然的生活，沐浴適當，呼吸新鮮空氣，在戶外生活愈多愈好，完全運動肌肉，不使各種作用在運動上有何反常的情形，而保持牠們健康的動作。

使有智慧的男女決意加入攻擊疾病的訓練。這樣的人要多久即可確定除病的方法。經驗已經表明，在比較短的時間中完全的健康，即可建樹起來，並可由那時保持，直到身體漸漸消散，使死亡很容易的無疼痛無恐怖的降臨。

脫免疾病——普通人在所有時候，感覺脫免各種疾病，是有多大價值？這種確定的價值，不能完全計算，但這種脫免能得到並保持到生命末尾。疾病的恐懼是普遍的，對多數人是一可怕的鬼怪，有可怕的現象。

差不多凡眼光廣大的人，都能完全免除這些凶惡的可能。不祇心理可以脫免這種恐懼，並且可以發展保持高度精力，使疾病永不能在身上得到根據地。對許多人這好像誇大的言辭，但對於按照天然方法生活的，並且為他們自己對這事加過思想的，所提出的結論是事實，並且各方面都真實。

疾病不攻擊完全健康的身體。疾病的微菌在健康組織中，不能得到根據地。許多高級的醫學生，承認病菌對於有高度抵抗力的，差不多無害。我們的主張是疾病至終不是可怕的事，乃實際是身體的掃除，除非有清除積存污物的需要，不能來到你身上。

疾病是身體改邪歸正的一種努力。表明身體為生命健康掙扎，許多時候如果不是疾病作為清除身體積存毒物的方法，死亡必定發生。所以疾病許多時候，實際救了生命。自然如果在循環及身體組織中祇有小量的外物，疾病的性質即輕，但我們所引證的專家們，稱這種體性為抵抗力或好健康。

生病的時候——多數人在受疾病占有以前，不願健康與疾病的相對問題。我們用「占有」二字是有用意的，並不是因為疾病那樣的來臨，乃因每箇患者覺得被占有。他常請求專家的服務，對他可勉強有信任，他的命令他常盲從。

我們多數人，關於疾病的事，靠賴別人的決斷太多。假若我們能使所有識字的人，注意自加思索的劇烈需要，所費的力量必得相當的酬報。祇要你抱着開放的眼光，你即可進步能歸納清楚，合理，實在有價值的結論。我們的建議是：不要認定任何結論，由書籍及專家的知識及結論，盡量的學，所有的知識都有價值。試驗所得的意念。不要作為不能辯論的事實接受。例如你讀一部能感動你的書，在你自己用力證明牠的結論真實以前，不要接受書中的主張。發問的習慣是一箇很好，可倍養的。在你證明滿意以前，不要認定什麼。

是由這種開放的立場，我們要討論這問題，並在本卷及下卷表明疾病的原因，及有些疾病加何容易防止，並在別的時候，簡單天然的方法，如何能恢復患者的健康，或至少減少他的痛苦。

所有的疾病可以總起來說，是與天然正常的生活分離。天然正常的生活是什麼？這問題的答案與發問的人數目相等。我們不能不承認在許多方面文化是連續與天然分離的。例如在天然狀態之下，我們應在戶外生活，工

作，死亡；我們應當除爲寒冷所迫，差不多不穿衣服，我們應吃天然爲我們所預備的食物，我們不應用人造的光或熱。

但我們不能不顧文化的事實。我們事實上住在屋中，穿衣服，用火烹飪，還有千百的事將我們與天然狀態分離。我們是以爲文化是健康的仇敵，疾病的創造者與生產者，謀求健康生活的男女必須放棄文化回到天然情況麼？

這些問題中雖有許多真理，但希望今日的男女放棄文化回到普通認爲原始野蠻的情況，是愚笨而不可能的事。所以問題是小心評量文化的利弊，利用利益愈多愈好；竭力小心避免弊害，同時利用所有天然方法幫助我們建造強健健康的身體，能抵抗疾病，或如疾病存在，尋求清除的最好方法。

疾病的原因有下列數種：（一）遺傳；（二）心理影響；（三）傳染；（四）不適當飲食；（五）缺少睡眠；（六）運動不足；（七）物理的原因；（八）機械的原因；（九）化學的原因。

在我們詳細解釋這些原因以前，我們要特別注意這些原因，可以分兩大類：不自知不自願而發生的，及自動發生的。所以我們可以稱這兩類爲不能避免的原因，及能避免的原因。所以在討論下面的各種原因，我們對於不能避免的原因，祇用極少的時間，理由極爲明顯，對於能避免能防止的疾病及原因，竭力特別注重發揮。

一、遺傳——對於某些種疾病，遺傳永遠認爲是預定的原因。但比較進步的科學家，不贊成多年前所主張的觀念。但嬰兒生下卽有患花柳病的，這是人人熟悉的。「現今文明人中盲目最普通的原因，卽是新生嬰兒的淋性



結合膜炎。」髻骨節先天的脫節，是一種遺傳的缺欠，還有許多別種疾病，輕重不同，在新生嬰兒中存在，是我們所知道的。

二、心理的影響——許多人永遠生病，因為他們永遠憂慮。恐懼常是預定疾病。父母及醫士常教兒童恐懼——怕這箇，怕那箇。我們怕濕足，怕風吹，怕受風，怕病菌，怕夜氣，怕跑上樓梯，怕生產，及千百別的不應怕的事。

祇有一件事我們應當懼怕，即是怕作錯事，即是這箇健全的腦筋亦永不去想——因為沒有真正健康的人願意作錯。恐懼是一個暴主，殘忍而畏怯，卑鄙而有力。恐懼常占小便宜，並乘人不備由後面攻擊。永不出現於開明的地方，像箇勇敢的仇敵，而在黑暗中攻擊。

三、傳染——許多疾病認為由傳染發生。我們大部反對這種觀念，但同時我們承認有幾種寄生蟲的傳染，是有生機體由一身體轉移到另一身體的結果。

關於疾病的微菌，亦有相仿的移植，但由經驗證明，對於健康的身體無需害怕，因為微菌沒有生長的情況。種痘及注射治療的方法，科學家由「病菌學說」所發明的，對我們的是非觀念及健康感覺，是完全背逆；所以我們反對。

四、不適當飲食——不足或過多都能發生疾病。食物亦能分配不適當，一種太多，一種太少，種族的健康，大部靠這問題的適當解決。

一箇人吃的食物在體積上，好像可以滿足需要，而營養仍可不足，或不適當。我們相信白麵粉即是這樣。吃白

麵粉，水及糖的嬰兒，是惡劣，輕弱，貧血的兒童，每年死亡數千。吃白麵粉的成人不如吃整麥麵粉的有力，便秘及連帶的弊病，都是用白麵粉的結果。

還有一種飲食的大錯誤，即是以爲吃食物保持體力。我們日食三餐，因爲我們的規則如是，並非因爲身體需要。很少人能每日飽食三餐而沒有傷害。營養我們的不是我們所吃的，乃是我們所消化的，當食物不消化，每增加一口食物即是直接的傷害，並確定的引起疾病。很少人知道什麼是真正正常的饑餓，因爲他們永不給身體一個機會查看出來。

還有一種重要的考慮。保持健康與體力，及必需的精力，用的營養愈少，人類機器的應用愈耐久，生活愈長遠，得病愈少，各方面愈更健強。

愈實行有滋養的飲食，愈可以靠你的食慾及肚腹，告訴你什麼對你有益，什麼無益。牠們變成一種靈敏的感覺，能覺出利害，所以到時候可以靠賴。例如許多人，如慣於一日三餐而改換更合理的飲食，覺得他們肚腹比從前一日三餐的時候，發生麻煩還多。到那時候，他們覺出他們有一箇肚腹。換言之，肚腹發生一種分辨正誤的能力；有的人在感覺這種趨向的時候，以爲他們開始有肚腹的毛病。沒有比這更錯誤的事實上，他們正開始預備好，實在享受健強肚腹的快樂，因爲這種輕微的痛苦證明肚腹中的嬌嫩神經，正開始有生命。他們不是受食物「迷惑」，他們開始了解滋養與有害食物的分別，你愈遵守正當的道途，肚腹中的神經愈精巧靈敏。以後當你不服守滋養食物的規則時，牠即很清楚的不舒適表示不快。

還有一種由經驗得來的重要事實，即是對患嚴重疾病者，供給食物的有害結果。這不是理論了。已經常常證明沒有一次失敗，差不多有算學表演的確定。

在所有嚴重疾病的時候，無論是什麼，機構的作用用力到極點以清除污物。沒有時間消化食物——沒有食物的需要。在這種情形之下吃的食物，流質的或固體的，對身體最低限度的營養亦沒有，在發熱的病人中可以看出。

飲食的問題在本叢書卷一中完全討論。

五、睡眠的習慣——睡眠同食物一樣重要或更重要。使身體有機會由本身取得營養。睡眠引起實是復興生活，精力最方法的，完全身心的鬆弛。你或入睡時有饑餓的痛苦很嚴重，但在睡眠時牠們差不多永遠消滅。身體在本身內，很神妙的找到食物。

永遠選擇堅硬的牀——軟牀使人軟弱而不安。身體沉入傷元氣的被褥，組織與肌肉變成鬆懈軟弱，循環亦受妨礙，皮膚不能自然的排出污物。

為幫助天然在夜間整理身體的工作，沒有比相當堅硬的牀，沒有枕頭，或很小枕頭，更好的，許多人，特別是婦女，患頭痛，由於高枕頭。有些人醫士禁止他們用枕頭，或用很低玉蜀黍草做的代替羽毛的，頭痛即完全消滅。

有人建議在睡眠期間最安息的姿勢，即是少受夢擾，並在早晨醒來最清爽的姿勢，是與在日間大部時候所保持的姿勢相反的。如果一簡人在醒的時候往上伸長很多，使身體完全伸延，在牀上取相反的姿勢可得較大的

休息。那末在睡眠一部分時間中，將身體縮起，是有相當理由的。或反過來說，如果終日在桌椅上拘束，將身完全伸長，臥的愈直，得益愈多。可取的姿勢很多，每人應研究最適合個人需要的。

從理論上講，睡眠最好的姿勢是臥在右邊，臂在下面身後，或將臂在肘處折彎，腕與身交叉。

仰臥而睡普通認為不衛生。在腰部可繫一堅硬的物品，如一條毛巾結一大紐，當轉身時在背的中間，或用相仿方法，有防上仰臥而睡之趨向。

如果有患心病的趨向，要小心不要左臥睡眠過多，因為這種姿勢有加重這種病勢的趨向，右臥而睡亦幫助消化食物，因為將胃的幽門放在身體的下邊，使不消化的食物容易由胃進入腸中。

多數人有右臥的趨向。在睡眠時吸收作用最活動，是實在的。循環均平，主要器官的工作減少，這種右臥的姿勢，從各方面講，或是最好的姿勢。

在夜間就寢的時候，最好將窗戶安排好，可以得到適當的空氣流通。如果不慣於廣開窗戶睡眠，不要即刻採取極端的辦法。漸漸的習於呼吸新鮮戶外空氣，這是永遠應在臥室中自由流通的。要記住住所呼吸的愈近乎戶外的空氣，建造體力愈快。

牀上的鋪蓋不要過多。祇足以保暖即足用，不必再多。初就寢時可輕輕的蓋上，將別的鋪蓋放近手下，如夜裏覺冷，可再增加。

不要由口呼吸。用口呼吸的常打呼。如願打破這種討厭的習慣，練習由鼻呼吸，記住這樣行的需要，你即可在

睡眠時，得到適當呼吸的習慣。如果你打破這用口呼吸的習慣，有極端的困難，可帶一器械，防止你在睡眠時張口，或用一毛巾，狹條的橡皮管可貼在口上，使口緊閉。失睡的原因及救濟，在本叢書卷五討論。

六、運動不足或過力——在這類中亦包括，由過多閱讀或在不適當情況下閱讀所生的眼睛過力；打拳的及別種運動家因為長久繼續的表演，常患心臟與神經過勞；許多商界中人或專業的人，甚至社交婦女，因為急忙生活所生的神經過勞而身體衰弱。反過來說，許多疾病是缺少運動的結果。如果將眼睛合閉數月，以後忽然睜開，即要永遠受傷。肌肉亦是這樣。有時一塊骨格的折斷，使肌肉許多時候不動。以後即消滅了，因而損失體力。但有數千萬的人每日由運動不足受傷。簡單的說，他們是懶惰，他們吃的太多變成懶倦，這是他們懶惰的理由。因此他們受疾病及其痛苦的攻擊。我們反對過力與運動不足是相等的，但如有一箇人患過力，我們確知有一萬人患運動不足。

七、機械原因——我們所稱為機械原因的，有割傷，刺傷，跌傷，打傷等，但即這種原因，問題亦不簡單。例如一個人由馬上跌下，摔破腦骨，直接傷害腦部。這或引起癱瘓病及神經系的錯亂，最後全有機體都完全損壞。別種疾病的機械原因，是關於惡劣衣服習慣的。

還有一種疾病的機械原因，是不加思索的動作輕率。冬季的婦女衣着，因為樣式的關係，常是不足保持身體熱力；結果是傷風與疾病。男人的駕汽車不小心，在大城市中冒險閃避交通的車輛等等，引起傷害，有時引起永久的殘廢。

八、物理的原因——暴露在過冷過熱或不清潔空氣下可以引起疾病。人能受高度的影響，飛行家升過某種高度常受傷害。

疾病的一種原因即是過暖的屋子，使身體過熱的習慣。這好像一種美國的癖性。在英國居民運動較多，生活較為用力，客室中溫度常比美國的低十度至十五度。許多美國人面上，臘白色，是由於缺新鮮空氣與日光，運動不足，居過熱房舍而來。

加速循環，增進身體的溫熱，用正當的食物，不要在溫熱地方燙自己，以為是使你舒適。在戶外生活愈多愈好，靠養氣生活，這是維持體內燃燒所必需的。抵抗穿比所需更多衣服的趨向，以免使你變成冷血，加上許多衣服，使你普通健康受妨害。衣服過多容易停止毛孔，局部破壞牠們的活動，因而更容易傷風，或得別種疾病。

我們在蘇格蘭冬日所見赤足的男女兒童，不知道什麼是傷風，或許多別種疾病，我們嬌養住在熱房的兒童，永遠要抵抗的。身體愈堅硬，愈不易受疾病，所生的精力愈多。麻布比毛絨作內衣好，因為吸收污物更快，所以使毛孔保持活動。次於麻布，棉布作內衣最好；這些材料，在最冷天氣，可為戶內工作者及別人舒適的穿著。

竭力抓住這裏所包含的重要原則，即是，嬌養自己以為是照顧自己的，正是作他所欲得的相反的。對身體最大的照顧是能得到最完全健康的。我們在本叢書別的部分可以完全表明，祇有用血液天然溫暖防止身體受冷的人，是聰明的人。用運動，失銳的步行，戶外由鼻深呼吸，適當的飲食，「使血液作大衣」可以抵抗疾病，並享受健康。

疾病的一種嚴重原因是呼吸不清潔的空氣。忽略適當量度養氣的供給，是許多嚴重疾病的原因。常是發生疾病的原因，亦是使疾病延長的原因。體育雜誌 (Physical Culture) 在最早時，即提起注意肺病戶外療養的價值，我們注重這種治療的方法，我們努力的結果，及別人努力的結果，在各地治療這病的驚人變化上，可以看出。現今在所有滅除藥品治療術專家所主張的簡單理論中，我們可以看出，用天然飲食，在戶外天然呼吸，及天然運動，使身體返老還童的真實科學。

患肺病者及各種衰弱的人，現今都使他們雖在冬日，亦在戶外睡眠，效果極有利益。

適當供給養氣的需要，應特別注意。為預防疾病是必需的。為治療疾病更是必需。所以每人都有培養新鮮空氣習慣的責任，直到普通人認為你是新鮮空氣的癡迷。新鮮空氣癡迷的人，對於堅持閉窗的人極為討厭。但雖有討厭觸犯別人的危險，亦最好得到新鮮空氣。健康是基本重要的事，除繼續呼吸清潔充滿日光，有生氣，活動，新鮮戶外的空氣，不能得到健康，恢復健康，沒有比呼吸閉塞，充滿毒氣，死呆，惡臭，沉重，戶內空氣損失健康更快的。

由生理學的研究，我們知道，除骨格外，身體各部都實在是一種流質，由數百萬小細胞組成，作牠們的工作而後死亡。這些死的細胞，或造成牠們的廢物，用更薄的流質，我們所謂血液的，消除排泄，並使新細胞代替。血液或厚或薄，自由的流通身體，或按其流動性及構造成分的精力而遲鈍。這種生命或精力，是由食物，空氣中養氣，日光所供給，但水的供給在乎我們所吃的食物，所飲的水。所以我們必當供給身體足量的清水，以使血液保持正常流動的情況，並使生病的廢物排泄。

沒有比水作為清潔品更重要的，不祇為身體外部，並為內部，由頭至足。喝一杯水是很簡單的事，但運動作的結果是極為驚人。有一部分進入腸部，但大量還是吸入血液，即刻進入這種供給生命的流質中。在建造健康上，水的應用已在本叢書卷一討論。

過度——這雖然是一普通名辭，我們相信應當提出警告，過度是疾病的一種重要原因。

因為繁榮，各種惡影響的放任都發生。這些放任最壞的，即是我們所謂過度的。生活的科學對於普通的人，是不了解的。關於他自己及他天然需要的科學，他知道的極少，而注意的更少。如果願從即可使我們脫離過分危險的本能，已為文明所消毀，並且因為沒有別種指導，我們沒有保障，受文明所產生在我們中的不自然及反常的慾望所侵略。無論什麼地方，在生活的各方面，我們都可看見過度。我們吃的太多，喝的太多，乘車太多，工作太勞，坐起太遲，室內太熱，跳舞過多，收入過多，並費力過多去得到。「節制」是用文字在各處傳授，但實際上，很少教師在他們個人生活上表示出來，他們知道這名辭的意義。我們雖有科學知識的進步，財富的增加，機會的加多，我們是否有我們祖先四分之一的快樂，還是疑問。他們生活上沒有我們的利益，但亦沒有我們的過度。今日的人因為竭力享受那一半生活，消耗生活的一半，人類的機器在活過一半以前已經耗盡，並且在過度競求快樂中，享受生活能力的大部，已經消損。

九、化學的原因——一箇兒童飲石炭酸，男女被由管洩出的燒燈或暗溝的煤氣所閉氣，油漆匠或裱糊匠被所用化學品染毒，全鎮市的人被不清潔的水中毒，這都是化學的原因。用烟草，藥品，及酒類亦都屬遺類。



與烟酒同樣危險，並在痛苦最後表現上，同樣繁多的一種疾病原因，即是藥品的習慣。每年有數千人清白無知的養成這種習慣。他們患胃部的暫時不適，頭痛，或相似的情形，看見廣告牌上有包治的方法，及藥房的各種廣告，他們清白的以為吃幾服廣告上所稱道的藥品，即可使他們痊癒。這種「治藥」中大約含有火酒，古加英，鴉片，嗎啡，鴉片，安提加密亞（*Antihemina*）安知歇貌林（*Acetanilid*）或別種藥品，同樣的可憎而有害。最初幾次使患者安適，因為使神經不靈敏，無知的服藥者，非常愉快再去重服，數星期後，他又患飲食過度，遲睡，放任的飲酒毛病，身體衰弱，工作過度，或有消耗神經工作不斷的過力。

還有一種大危險潛伏在這裏。他能這樣快的治好他自己，有使他對他疾病的原因不小心的趨向。他自問道，如果他能這樣容易的消除這些影響，為什麼不能享受生活。祇要一杯這箇，一服那箇，或幾箇九子，或幾包藥面，即可好了。因此藥品吸引受害者得到損傷更快。

這樣實行幾個月，終了時期是必定的。藥品的習慣已經養成。什麼事都放棄以滿足這種新食慾，受害者進入不名譽與死亡的公開大路，被藥品損壞殺害。這並不是懸想的圖畫。祇在美國即有數千人走過這種損傷的路，現今在我國沒有一箇城市沒有大批的男女，甚至青年男女，生命被損，苟延殘喘，因為已經為藥品習慣所束縛。

治療適應各種病況——患同一疾病，如果體力或普通精力有不同的地方，常需要不同的治療。例如患肺炎能起來活動的人，與臥在牀上，病重不易呼吸的，需要的治療形式與等級，完全不同。肉多貧血的病人常需要與體重平常，精力豐富的人，不同的處方，一箇瘦人需要與胖人不同的治療，所以在敘述各種病況時，我們將牠們分類，

在為某一種病計劃治療的時候，可按照各病況的需要，有不同的處方。（為身體健康不同的人，必需處方不同。）

病時臥牀——除非你真實不能起來活動，不要臥牀。臥牀的方法，許多時候延長疾病，使之更嚴重。保持起來活動。坐起行走愈多愈好，不管是什麼病。自然如果你發現起來活動實際對你有害，自然你應不繼續實行；但差不多無論什麼時候，你可以看出你活動的效果，正是相反。即在生活最平常的情況下，慣於行一定量度的運動，並且如消化器官及分泌，同別種身體活動，不能得到身體各種機械活動的刺激，如行動中所包含的，各種作用即不能這樣有效的進行；所以在這種情形下，疾病實際延長。

有時在嚴重疾病的時候，當需要所有身體精力抵抗疾病的時候，沒有餘剩精力為別種應用。在這種情形時，天然常由極端軟弱的感覺，實行她的要求，使病人的本能，暗示避免肌肉的努力。但這祇是在最嚴重危險的病況中，是真實的。普通而論，病的時候最好起來活動愈多愈好。

通氣——當生病的時候，記住居室及臥室完全通氣的需要。如果病人能起來，他應全時間在戶外。如果能在戶外設一牀或行軍牀，或即在屋頂，亦是為拘在牀上的病人極好。如果他的頭實際放在窗外，保證有充足新鮮空氣的供給，那是為他更好。養氣對病人是發生精力的元素——實在是生活要素中最重要。

心理態度——最好在這裏提到正當心理態度的特別重要。不論病得如何嚴重，最好將嚴重的意念由心中除去，愈不介意愈好。實在的，如果治療適當，即嚴重的疾病，可實際停止嚴重。永不要失望。決意你要痊癒。這種心理態度的重要不可忽略。最終這種心理關係疾病與健康，或甚至生命與死亡。信你能痊癒是最重要。

所有的治療，都附帶暗示的元素。一箇病人遵行一種飲食，或行某種治療，因為有人暗示這些方法對他有益，並且他已經接受那暗示。一箇冷熱對身體暗示，在放熱的部分需要更多的血液以抵抗寒冷，身體以冷敷後的溫暖感覺而反應。如果每人能對語言反應，同時這種治療一樣的好，所需要的，即是告訴他們要痊癒。在那以後，正當的生活即可保持他們健康。所困難的，是我們不充足的信任身心的力量與智慧。

如得到應用心理治療疾病最多的價值，要絕對的相信你能並且要痊癒；以後作為好像痊癒，愈多愈好；不斷的向自己暗示你是強健，健康，有信心，歡悅，有希望使身體的各部，都正常的工作。然後信託身中原有的智慧，能工作完美。

疾病的分類——各種形式的疾病，常分為急烈或常久的。急烈的疾病，錯亂是忽驟的，並多少有些劇烈，可常於比較短的時間克勝。有些急烈的疾病，有確定存在的期間，如斑疹，天花，及各種發熱。我們說他們在若干日，若干星期，即可過去，但實在的意思是，普通而論，需要那樣長的時期，疾病的作用方能完成由身體清除廢物，毒物，或別種發生疾病的外物。這期間可用正當科學治療減短，但因各種不宜的情況或治療，可以延長。一種急烈的疾病，如果外物或急烈病的阻礙不完全清除，存在體中繼續妨礙正常功用，即可變成常久的疾病。

常久的疾病，常是遲緩漸積存廢物的結果。這種常速的病況，不容易恢復正常，因為由於多年反常影響，組織已經改變，器官已經軟弱。但用奮興的運動，適當的飲食，及堅持完全的注意習慣，成功的復元可以永遠得到，即在極強硬的病況時亦可。

治療急烈的疾病——治療一種急烈的疾病，最要記住所有急烈的表現，都差不多由於同一原因。無疑的事實，是急烈疾病的徵象常表示血中有外物正在尋求出路。所以如果各種發熱，肺炎，扁桃腺炎，及許多別種有相當連貫的疾病，由血中存在外物而來，治療方法科學的應用，第二步努力，即想盡方法幫助身體清除外物的作用，這些外物實在各種疾病所發生徵象直接的原因。許多時候，這種外物代表積存的廢物，繼續不完全排泄的結果，在這種情形時，治療的普通計劃，是很明顯。

設法治療容易變為嚴重的急烈疾病的人，所遇見的主要困難，即是必需決定在各種疾病所生徵象的各種變化中，及有時危險的病況中，什麼是最好的治療。

我們可以想到，治療常久疾病與急烈疾病的方針，絕對不同，雖然基本要素有許多時並沒有差異。急烈的疾病常需要即刻的，有時候劇烈的治療，以減少急速死亡的可能。死亡亦可為常久疾病的結果，但在這種時候，是由遲緩漸漸的作用達到。在差不多所有時候，治療常久疾病是由一種容易安全處方的一種生活，建造增加的精神。但在治療急烈的疾病時，所用的各種天然治法，目的是得到某種生理變化，加速排泄的作用。

在差不多所有各種急烈的疾病時，食物管道的情況，是第一應考慮的。在差不多所有的時候，食慾減少，胃部完全不能消化食物。在這種情形下供養，祇是在身體精力上，加上重大阻礙，所以在所有嚴重病況時，我們建議禁食。有時限於純菓汁的飲食可以接受，但如不敏銳的感愉快，完全禁食更好。為清潔腸腹應堅持自由的飲水，雖然還有一理由即是供給身體流質。水是力大而普遍的溶解物，幫助由腎部及皮膚排泄廢物與毒物，有不能估計的

價值。有許多時候，飲熱水更有效力，因為吸收更快，有更快的清潔影響。但普通而論，飲熱水或冷水，應由病人的本能決定。如果冷水比較滿意，能大量的消耗，最好用冷水。如有嘔吐或有嘔吐的趨向，應用吐藥鼓勵，一茶匙鹽對一杯溫水，但如不方便，多喝溫水，然後用手指挖喉嚨，即可引起嘔吐。嘔吐的意思是腹中有要清除的東西，凡能幫助的，都可幫助克服疾病情況的作用。

當便秘發現時，有顯明的需要應用灌腸，但我們應當知道瀉肚亦需要同樣的治療，作為更有效清除腸道的方法。瀉肚是機體方面英勇的努力，以清除敵對的或積存的廢物，灌腸可對身體自療作用有很大的幫助。如果病人極軟弱，不應使他因為用這種治療而疲乏，但在食物管道嚴重疾病時，必需每日灌腸以完全清潔這些部分。但在所有急烈疾病時，排泄的需要非常迫急，這種沖刷內部的的方法，雖即沒有便秘或瀉肚指明需要，亦常可採用。

簡言之，在各種疾病時，都應先注意大便。橄欖油可以自由應用，酸水果汁有輕瀉的影響，亦可有益的應用。內服相當大量的清水，亦有時是有效的腸部同胃部清潔物。如有發熱，水可相當的涼，不然可冷，可溫，可熱。每次二三杯不能在胃中存留很久，但能將這器官中的含物及分泌推進腸中；如在十五或二十分鐘內，再飲二三杯，並可反複一二次，腸腹有許多時候，在短時間內排除含物。如將少許的鹽或檸檬汁加在水中，清潔的效力更大，特別如果水是熱的。

如腎部不很活動，一箇完全的熱灌腸（華氏一一五度），可有效力刺激牠們的自由活動，但在腎部任何嚴重疾病時，完全的熱浴有無限價值。不祇因為替牠們作許多事，給過勞的腎部救濟，並且對全身發生有力的排泄

影響。

許多病狀可在最初數小時用適當的方法制止，並且驟冷或發熱的治療，非常簡單，多數時候，沒有理由有延長的疾病。病人的情況與本能，常沒有錯誤的指明所需的適當治療。如果他患寒冷，應該使他內外溫暖，愈快愈好。堆上厚的鋪蓋常沒有效力，因為除暖物或暖水所發熱力以外，循環本身必須受影響。應給他熱飲料，熱水，或熱檸檬水均可，熱水袋放在足旁，及腿部，臀部，及身體兩邊附近。如病人能坐起，一個熱足浴，用許多溫毯包起，可以有效。但在這種情形時，極少的運動很可以幫助觸動循環。如有發熱可以多喝冷水，再加上冷敷，冷灌浴，冷浴巾或海棉浴，冷熱，及別種水療法，在嚴重情形時，冷灌腸都可應用。簡言之，身體的溫度可適當的用水療術相當的控制，有時冰包有價值，但許多時候未免消沉，多數時候，冷水包比較更為滿意。

水療術在差不多所有急烈疾病中，是促進排泄特別有價值的方法。常是必需加速皮膚的活動，到極顯著的限度，凡能引起天然的大量發汗的，都應採用。在受傷寒或任何相似的病狀，汽浴或熱氣櫥浴，行十五分鐘至半小時之久，繼之以冷海棉浴，或冷灌浴，如加上對食物管道的注意，如禁食，飲水及灌腸，在多數時候可以轉變病勢。凡病人精力能沒有困難忍受的時候，這種治法特別有價值。完全的熱浴是排泄的活動的方法，但如心臟衰弱，或好似太消沉時，亦有時不適用。所以冷濕布單包大概是所有各種方法中，作為普通應用有力活動的排泄方法，最滿意的。但在病人太軟弱，他的復元能力好似不能反應冷濕布包的時候，或即一部布包，如胸包或腹包亦不能反應時，熱毯即可得到同樣結果而不攪擾舒適。如有懷疑在冷濕布包時，足上加熱，常能保證完全的復元。

關於排泄造成疾病原因的外物，積存廢物，或毒物的方法，局部的冷熱包，因為局部控制循環解除疼痛，極為有用。差不多無論什麼時候，熱敷物為解除疼痛最好，雖然有時冷的可為舒適，而為積極加速循環冷熱墊，或冷水互換的敷放，是最有效。如頭部有閉塞，將冷包放在頭部，足部加熱，因而將血由頭部吸至足部，可以得到救濟。這些事實自然在討論水療術時及別處，已經說明，但在這裏關於治療疾病這些方法的實行，必需完全了解清楚。

在病人身上緩和活動的利益，在所有各種急烈疾病中都相同。如這種活動有不舒適或疼痛繼續，不要試行。在這方面病人的本能應加判斷。如果他不覺要入睡，他實不應勉強去行。但如他覺得斜臥好的多，他不應要起來活動。最好的計劃，常是每日一部分時間起來活動。

雖然在急烈疾病中，排泄是治療的基本關鍵，因而使血液清潔愈快愈好，凡增進身體精力的有效方法，都應採用，如祇能促進排泄作用。自然在急驟劇烈的病狀中，沒有時間在這方面完成許多，但即在這種情形時，刺激脊骨的方法亦有很大幫助。在這種情形下，用勉強喂食，如醫療中常行的，對於建造精力是沒有用的。成千的男女因為這種殺害的方法，至終被送入墳墓。但因用本卷第三章所述的方法刺激脊骨，因而激發身體的精力，病人可得到無上的幫助，抵抗疾病。

當病人過弱不能忍受廣大的動作時，簡單的用熱浴巾放在脊部，亦可得到利益。但當能接受反應更有力的治療時，即必應用這些更激發的動作。

治療常久疾病——治好常久疾病，差不多無論什麼時候，都是大部靠賴精力的增加。繼續長期疾病徵象的

存在，表明身體作用有缺欠，或發生這些徵象的消耗習慣，作為清除由於所提的錯誤而積存的身中各種外物的方法。所以根據這些情形，各種常久疾病的治療不論所顯出的徵象是什麼，是大部相同，因為已經說過，牠們都靠一件事——身體情況中的一種特別變化，即是主要器官的體力加增。

自然首先應注意的，是加建清除身體毒物或外物器官的活動，這些外物常是疾病徵象的原因。換言之，如身體某部有發炎，酸痛，或疼痛，成為常久的性質，我們可以說差不多無論什麼時候，這種疼痛，酸痛，或發炎，是建造生命的流質——血液的一種消耗或不清潔情況的生理的表現。雖然局部的敷放，或局部的治療，可以幫助自己清除這種性質的徵象，這種治療與基本改正的努力相比，重要減少；換言之，如果血液有毛病，生命的泉流必需清潔並要含有不祇建造優強力量的元素，並且有能清除天然積存在身體組織中廢物的元素。

例如普通的醫士，可以告訴你風濕症是由於尿酸所致。無論這病是否由於這種特別性質的不清潔所致。是無關重要；但我們知道血流中一定有了毛病；我們知道血中積存了某種外物，造成血液的各種作用有了毛病。所以不論你是治療常久的風濕症，或別種常久現象，普通的治法大部相仿。因為要記住的整個目標是，增加整個器官的精力；採取飲食或別種的攝生之道，能增加各種特別器官的力量及整個體質的。由這類的的作用，病人漸漸而確定的，可以發見精力增加，消化進步，及身體所有各部普通的變好。

在這種增健過程中一種應認清的目的，即是得到食物管道的正當活動，不是由瀉藥的幫助，或別種藥品，乃是由能發生我們所謂這些重要作用的天然活動的方法。這是在開始為治療常久疾病時，行禁食的一種理由。這



可使食物管道有一箇清潔自己的機會，供給與造血作用有關的各種器官一個完全的休息，以後可以有新精力擔起工作。胃部對於營養的需要敏銳的引起，如在這種休息以後，供給適量食物，最清潔的血液，即分佈全身消耗的組織中。一種較好的建造材料，供給所有全身各部。血液不祇因為含有更多製造生命的元素，而供給進步的營養，並因為精力增加，能消除身中死細胞，及廢組織更有效力。

在常久的病狀時，不永遠必需用劇烈排泄的方法，因為由增進精力，可以達到同樣目的。增進體力及神經精力的重要，是不能過量估計的。完全的排泄，在常久的疾病中，亦不減重要。由特別方法所得的增加精力，亦能使身中清除的器官更有效的完成他們的工作。

所以患常久疾病的，絕對必需增進起來。任何治療的方式不論有何種利益，如不包含精力的增加及全部健康的進步，必不能認為有效。

在本卷第六章，我們敘述多數病況可以適用的治療。在一種病況下，每日情況不同的，治療應按照各種攝生法的說明不同。例如有一病人拘在牀上，溫度及脈搏平常。在增進精力攝生法第六種，你可看出在這種特別情形下，應行的詳細說明。

但假定次日脈搏加速，溫度升高，你可很容易明瞭在這兩種情形下的治療，要大不相同，當新徵象發現時，你應在治療上行適當的變化。

### 雜類治療法

下列的各種治療法，治療的價值常寄寓在刺激神經中心，或用手擺弄身體各部中。這種加上的刺激與運動，與生活的普通正當習慣合起來，或有很大價值。下面的方法沒有一箇是本身完全的。但無論何種，如與別種治療並行，都可有用。

生物化學 (Biochemistry) —— 生物化學，在普通科學名辭中的意思，是生活化學，或生物物質的化學。但生物化學的名辭，亦用作一種治療方法，或一組化學治療的名稱。這種醫治的普通理論，與普通應用藥品不同，祇有天然在人體中發現的化學元素，應為醫治目的施用。

捏骨術 (Chiropractic) —— 捏骨術是一種脊椎的擺弄，根據的理論是，疾病由於脊椎姿勢的改變，這種改變使骨壓在脊椎神經，因而妨礙牠們的作用。

如果脊椎的排列不正常，捏骨術可以恢復，雖或需要別種方法，方可得到完全結果。如與別種治療方法合用，捏骨術常是有用。我們在這裏不詳細敘述實行的方法，因為不是一種家庭中的治療法。祇有勝任有手術的，方可施行。

充血治療 (Hyperemia Therapy) —— 充血治療法包括人工充血法，或用抽吸（真空）而生的閉塞，或用緊束患部與心臟中間一肢體的方法。這種方法有許多名稱，如均平治療 (equalizing treatment)，真空治療，必爾充血法 (Bier's hyperemia) 及杯吸術 (cupping)。抽吸或真空治療，是引動充血治療更普通的方法，平常人常應用。許多不用藥的醫士用這方法，將緊束方法留歸內科醫士及外科醫士去實行。

自然有些情況抽吸治療，比別種治療有確定的利益。但普通而論，凡抽吸法，所能完成的，都可很快的滿意的。用水療法或別種無藥方法，所完成。

電光的各種治療或透熱法，熱敷，冷熱交互換，或脊部撫弄，如本書所建議的，有許多時候，可以發生比抽吸充血法所得更好的結果，但抽吸充血法，是一種不可忘記忽略的治療術。

手部暗示——嚴格的講來，手部暗示雖然用手，不是一種撫弄的治療術。供給撫弄治療的人，有很好的機會發現，如果加以思索而不是不小心的去用，手可以作些什麼。

按摩 (Massage)——按摩是一套加在身上的手術，包括撞擊，摩擦，捏搓，捻刺，或滾轉，拍擊或撞擊，目的是治療的，緩和的，衛生的。按摩可與骨節活動合在一起，這些活動可以按照需要，被動或自動，幫助或抵抗。(參閱本章瑞典動作。)

心理與精神治療——這種治療方法，可說是在乎正當生活習慣，同普通所謂身體治療的一樣重要。

精神分析——精神分析家，雖然應用本書所提的任何或所有的普通治療方法，與增進健康的運動，精神分析的特殊方法，為得到情緒或心理反常的根源，有極大的價值。維也納 (Vienna) 弗洛德醫士 (Dr. Sigmund Freud) 的創始工作，已經為榮 (Jung) 亞德洛 (Adler) 及別的著名的人所增改。

弗洛德常注重一種事實，說，除非病人能被引導經過一種再受教育的過程，精神分析沒有用處。真正的精神治療家，在引導病人發現他的困難根源以後，指示他如何醫治阻礙他的外面情況，或如何找到對困難的適應。

心理治療作為實用治療的方法，大致進行相同。第一步是使心理清楚鬆弛，能同情的，有效的，對生活的即刻需要，可以反應。

治療的宗教派別——以治療為一部目的教派中，基督科學派(Christian Science)組織最完密。還有別種宗教治療的方法，如摩觸聖物，手的敷放，及別種方法。由信仰治療，大約與精神治療相似。

如施行適當，這些宗教治療的一種真實利益，是供給昇華的顯明方法，及社交調適的訓練。

催眠術——雖然在相當範圍內，用於幫忙人克服惡習慣，但還有更好的方法。催眠術主要的用途，是在試驗與調查。

自動暗示 (Auto-suggestion)——病人給自己的暗示，叫作自動暗示。這種暗示比由任一人所來的暗示更有效，因為含有病人的真正的精神活動，及誠懇真實的進步意志。情願吃適當的食物，實行運動，並遵守醫士的命令，是正當心理態度的正確標記，這即是這些心理治療方法所要養成的。

治脊術 (N chiropractic)——治脊術是一部治療法，假定疾病是由脊骨關節，及脊椎間軟骨纖維的收縮，這種收縮對脊骨神經及血管發生壓力，或對脊骨神經的纖維發生反常的緊張，因而妨害牠們所供給的部分。

如與正當生活習慣合用，治脊術可很有幫助。因為解除關節收縮，增加脊骨的活動力，這是永遠有益的。這不是一種家庭療法，有意應用的，必須諮詢正式施行手術的。

神經癆術 (Neurotherapy)——神經癆術不完全是一種撫弄的治療方法，亦不是一種醫治的法術，乃是一種

種脊骨的治療，用以治理對身體各部血液的供給，普通與別種方法連合應用。近幾年來應用的不如以前多。這方法雖可不很困難的學習，但最好將撫弄由受過訓練的手術家施行。

器官療術 (Organotherapy) —— 器官療術是用由下等動物內分泌的腺所配合的東西，治療疾病的方法，主要的動物是牛、羊，有時是豬。在正當的器官療術中，動物的乾腺或腺粉，做成片或小筒，都應用，或用皮下注射供給這些腺的精液。這些方法在本叢書卷五中討論可應用的各種疾病時，詳細說明。

口門療術 (Orificial Therapy) —— 口門療術是一種法術，根據的理論，是許多不健全或反常的情況，是由於發源於肛門或別的口門的反射，用張大或別種治療這些開口的方法，可以解除。如果平常人對這事用功夫稍加思索，他可用撫弄改進鼻喉內部的情况；但為這種繁妙的撫弄，最好利用專家，而別由平常人冒險。口門療術的用途在能應用的各種疾病下，加以討論。見卷五。

骨療術 (Osteopathy) —— 骨療術最初用為普遍的身體撫弄，以調整錯置的骨格、關節，或肌肉。經過多年之後，所包括的治療方式更多。除去醫學材料及外科外，骨療術的課程，很像醫學的學程。一個病人的骨療的檢查，包括所有現代診斷的方法，及脊骨檢查與手的檢查。竭力確定了病狀以後，骨療家開始工作使患部的血液循環改為正常，解除錯亂構造的壓力，並對脊骨神經加任何必需的刺激或抑制。所加上的治療，在乎個人及其傾向，但現代的骨療家很少專崇撫弄。

脊椎切開療術 (Spondylotherapy) —— 脊椎切開療術是一種嚴格的脊骨治療法。這種療術祇有有限的

方面，適於家庭應用。

瑞典動作 (Swedish Movements) —— 所謂瑞典動作實是消極的運動。常與按摩同時而行，按摩亦是一種消極運動。

在積極運動不需要或不可能的时候，瑞典動作很有用。牠們增進循環，刺激代謝，同積極運動一樣，但限度不一樣大。牠們常是用以預備病人作積極運動，在癱瘓時特別有用。並不要調整脊椎或別的部分。

還有許多肌肉向各方向伸張，與脊柱同長，將脊椎結合，幫助保持脊柱穩固，使脊骨可有各種活動。

伸張 (Traction) —— 脊部的伸張，開放脊椎中間的空隙，並使椎盤接受更多的營養。因為椎盤在脊椎上下緊連，伸張可以拖拉這些椎盤的纖維，並直接伸張牠們，有使牠們恢復正常厚度的趨向。

所有在工作時坐下或彎腰的人，都可由伸張得到利益。但脊骨的伸張，必需不要過分，許多人很容易行之過



圖五八 按摩與瑞典動作都為不能用力動作的人，供給各種形式的消極運動。



圖五九 一節適當牽拉的器械，  
可以幫助脊部的伸直，增力。用這器  
械時應當小心。

度。如有疝氣，如果腹部或其中的器官有鬆弛的情況，伸張不可沒有支撐物而行。

震動療術 (Vibrotherapy)——震動的主要效力，是在循環上，最大的效果，是血管的收縮。隨後即急速的展開。循環變成急速而不遲緩，溫暖而不寒冷，一種震動的感覺，由於血液復新增加，常常感覺。

震動療術除非與別種治療方法並行，是不可依靠的。

區域療術 (Zone-Therapy)——當疼痛或憤怒的時候我們咬牙切齒，並緊緊握手，或亦用足指往鞋底下壓。當我們碰了腿部，或踢了足部，或碰了頭部，我們立刻抓住所觸犯的部分用力按壓，等到疼痛可更能忍受。這些本能的動作，是因着產生麻醉解除疼痛或神經緊張天然的方法。這種區域的麻醉，在治療肌肉抽筋及頭痛上，亦有價值。

區域療術供給解除疼痛的方法，這些方法有時使病人充足的鬆弛得到復元，復元以後能使各種器官力量  
勝過局部的困難。



## 第六章 特別方法與飲食

第一種禁食方法——（沒有水）——這種包含禁止吃各種食物，固體或流質，水亦同樣禁止。這可稱為總禁食，只可在特別情況中採用。普通期間祇為二或三日，但能延長到一至四日，再長的時期很少。這種禁食對於有些種水腫有益，特別是在普通的水腫，當纖維體質因身體不能排泄流質而受多量流質的擔負時。此病大多數的人以遵照下面的禁食方法為較好。有時這種禁食的目的，是產生天然的口渴，雖然對於這種情況的應用很少。實際上說，這種用途是有限制的，在一千次禁食中，未必需用一次。

第二種禁食方法——（有水）——這是平常的完全禁食。禁止吃各種流質與固體食物，不許吃任何食物，但任意喝水。普通在起始禁食二至四日，不覺特別的渴。水有一種「不好的滋味」，如任性時，一箇人所喝的很少。但在此禁食中，起始數日至少每日應當喝三或四杯清水，以後至少五杯，以後數日，每日應當喝六杯或較多。這種禁食，或只需二三日，或為一「到底的禁食」——繼續下去，直到天然的飢餓復元；但或需繼續很多的日期，從一至四十日，或較多，常常繼續到三十日。肚腹反常情況，病人的精力，體重，與普通情況，斷定牠的長久。當這種禁食日用數日（從二或三至七至十日），可以重複數次，禁食中間有充足的時間來恢復體力，精力與體重。

第三種完全禁食方法——（用多量的水）——這種與第二種相同，除每日喝多量的水——每日每小時

從一至二杯。

第四種禁食方法——（用特別調治的水）——這種禁食每日用大量的水，但不是清水：每日喝二三次兩磅含有一箇檸檬汁與半茶匙（有時較少）食鹽的熱水，以三餐的時間最爲適宜，或至少在早餐與傍晚。水當愈熱愈好，但不當以唇啜吸，每兩磅水如可能時，當在十分鐘以內喝完，以不超過十五分鐘較爲合宜。在此兩磅水——檸檬——食鹽混合水之外，可任意喝冷或熱清水。這種禁食爲顯著的臟腑腐爛，臟腑卡他，血瘀腫肝，膽石，膀胱炎最好。第二或第三種禁食方法，在許多這種疾病中，亦有好結果。

第五種交替禁食——這是一種連續的短期禁食，並按規律增加期間：病人一餐禁食，兩餐吃飯；一日禁食，兩日吃飯；兩日禁食，四日吃飯；三日禁食，六日吃飯；四日禁食，八日吃飯；五日禁食，十日吃飯。繼續增加以下的禁食一日，並使吃飯的期間三倍於禁食的期間，直至肚腹中的情況正常。或禁食與吃飯的時期到五日與十五日時，以後可以保持這箇時期。

第二方法適宜於較長的禁食，當體重與能力漸漸的恢復，體重永遠在平常以下。在這種常規內，不論禁食時期的長短，必需管理食慾，兩次禁食之間，必需小心不要過食。

爲保險過食的最好方法，即在兩次禁食之間，採用牛奶飲食（第一種），假使牛奶對於禁食的情況有益。另一種方法，即用水菓與牛奶，採用酸性水菓，汁多的水菓，甜水菓，與多量的牛奶，但每日的量數相同。第二種水菓與牛奶飲食，爲這種計劃應用最好。另一種滿意的計劃，即按量數來安置食物，並只有這些食物擺出消耗。如遵照

這種計劃，如量度只供給適宜的營養，而不是過分的供給，如吃飯時或吃飯之間不用別的食物，即沒有過食的困難，

第六種禁食方法——在這種計劃中，起始二至四或五日中午吃橘子（有時文旦或葡萄汁），以後完全的禁食如第二種，直到體力大見減少，並表出需要增加營養時。這樣情形可在四五日以內，或十至二十日發生。當此種情況發生時，可再用橘子（或其他種水果）。

數日之後，當體力覺得恢復時，可再用水的禁食數日。水禁食與水果飲食可以輪流數次。繼續用這種水與水果輪流禁食五十六日，為最利害風濕症的一種「完全治療」方法：三，四，三，四及二日專用橘子，與六，八，七，八及八日專用水禁食。

開禁的方法——禁食的主要目的，乃是給身體一箇機會排泄廢物與毒質，這些大部得自不良食物，及不良吃食與生活的習慣，並使消化系統與全身體得到一種生理的休息。不論禁食的目的是什麼，當禁食的，消化器官的情況，變為不能如禁食以前那樣的容受大量食物，除非以前即完全不能接受食物。同好久沒有用的肌肉一樣，消化器官在不用時，即如在禁食時，不能立刻起牠們從前處理那樣多的工作，除非禁食只一二餐，或至多二或三日，或還能照常工作。

在數日至多日的禁食以後，特別是延長的禁食以後，一種必需的需要，即採用一種飲食能够保險有正常的滋養，而對消化器官沒有過分工作的危險，並使食物對身體沒有不合衛生的危險。如禁食會有真正的利益，即是

如期間真正長久，足以發生特別價值，在開禁之前，或用第一次食物之後，立刻發生一種熱望的食慾。

開禁後，除非謹慎防備過食，貪食，或吃的次數太多（亦為過食的一種），必有吃有密量度食物的趨向，因而失去禁食所得的利益，或使消化器官發生從前沒有過的疾病。當一箇人需要恢復這種健康時，不應勸他不用禁食。但應當使他小心防備有傷害的食物，或無益的多量食物。如慢慢完成恢復平常的容量，禁食所產生的益處，一定能保存，並得到更遠的利益。注意「平常」兩字。除不比身體真正的需要加多外，並不是以前食物普通量度的意義。

本章有各種的飲食，可在禁食以後採用。為這些飲食所選擇的食物，在各處差不多都可以買到，並普通的適宜。假如有任何原因不能買到任何種食物，或如牠引起一種不愉快的現象，可用代替物，可按卷一中的參考去選擇。

在某種情況之下，必需防備用某種食物可以代替另一種食物。因此，肉，魚，與禽類，有時可以代替牛奶（或雞蛋，或乳酪，或乾菜。）如開禁方法要用牛奶。而牛奶不適宜時，決不能用肉或別種肉類；亦不能用糖漿或糖蜜代替甜水菓等等。

常有時將困難歸罪於某種食物，其實都是由於用的方法或量度不適宜。在棄去任何建議或勸告的代替食物以前，必需有確實的理由，證明牠實在為擾擾的原因，並且在謹慎的修正後再試用，亦不能除去擾擾。牛奶是普通的對下列禁食的最合用與適宜的飲食。

第一種開禁方法——爲一至五日禁食後之用。——第一日：三餐水果汁（多水或他種汁多的水果）至少距離爲五小時。第二日十二小時內，每小時用八兩全甜奶，如願意時，在吃第一杯牛奶半小時以前，吃一箇橘子汁。第三日與以後，每日十二小時內，每三刻鐘至半小時吃牛奶八兩（按箇人的體積與消化的能力）在第一杯牛奶以前，吃一箇橘子汁。巨大的人，特別是身高的，常常每半小時一次，每日吃十二磅牛奶，不感困難；但高度在六十五吋以下的人，每日十一磅牛奶已能滿足他的慾望與能力，可每日每四十五分鐘一次，約共用十三小時（十二時零三刻鐘。）與男子同高的婦人，按規距每日需少一至二磅。

第一種甲開禁法——這是一種替換方法，與二至五日的開禁相同。這種方法，爲那些有限定與固定的原因而不能牛奶飲食的很合宜。爲起始的二至三日：用三餐至少有五小時的距離，每餐包含一箇水多或汁多的水果，一甜水果，與一杯全奶。二至三日以後：早晨吃一至二磅熟度適宜的熱牛奶，在晚餐時，再用同量的奶，中飯吃適當的東西，內含冷吃，煮熟青菜，酸奶與一水果。一二日之後，加一片全穀皮的烤麵包，如喜歡時，此餐可加一雞蛋，或一片忌士(Cheese)。但於可能時，當緊依適當的量度與天然的食物。禁食以後，比禁食前，需要的食物少，因而消化與吸收都改善，並且舌頭的味覺亦易於滿足。

第二種開禁法——爲禁食六至十日的應用。——第一日：三或四餐用任何種水多或汁多的水果或漿菓（不加糖的）的菓汁，每餐的量數，當等於一箇橘子汁。第二日：與第一日相同，不過每餐菓汁的量數加倍，並可吃水果肉。第三日：每二小時慢慢吃八兩牛奶（以體溫熱度爲宜），但每八兩奶不必多過四或五分鐘。第四日：十二

小時內，每小時吃八兩奶。第五日與以後：按簡人的需要，能力與大小，每日每十二小時內，每三十五至四十五分鐘吃八兩奶。不論每日所選擇的量數為多少，每日即當按規矩去用。即是，不是今天或半天每三十分鐘八兩奶，或第二日或下半日，每四十五分鐘八兩奶，等等。

第二種甲開禁法——當不能用牛奶時，可用牠代替第二種開禁法。牠亦是為六至十日禁食以後應用。第一日與第二日與第二種開禁方法相同。以下三日：用加多量數的菜汁與牛奶；或水多或汁多的水菜，甜水菜與牛奶，起始時在三餐時每餐用這些食物的少許。以後的日數：如願意時，適按當的量度，可混和增加乾菜，乳酪，全穀皮粥，冷吃與煮熟的綠色與根狀青菜。

第三種開禁法——為禁食十一至十五日以後應用。——第一日：四餐用沖淡的菜汁（橘子或文旦）每次四至六兩。（禁食十一至十五日以後，菜汁常是不需加水。）第二日：四餐不加水的菜汁，每次六或八兩。第三日：第一餐用六至八兩菜汁。一小時後用八兩溫奶，此後一日內每二小時八兩牛奶。第四日與以後：將吃奶的次數增加，直到第二種全奶飲食。

第三種甲開禁法——為禁食十一日至二十日以後，不能用第三種開禁法中的牛奶飲食。第一與第二日：與第三種開禁法相同。第三日：三餐中每餐都用新鮮水菜與一杯（或較少）牛奶。第四日：三餐都用水菜與一杯牛奶。第五日：早餐用水菜與牛奶。此餐後三小時用牛奶直至下午三時——不超過兩磅；六時吃一餐青菜。第六日：早晨，先用水菜，以後一或二杯溫牛奶；午間，一種生的與煮熟的青菜，與烤全穀皮的麵包，如願意時，用一或兩箇菠的

雞蛋；晚間，與午餐相仿，除去不用雞蛋；如願意時，可用去油牛奶或菜湯。如欲更換時，可將午餐與晚餐掉換。以後二至三日之後，可恢復到按規律的衛生食物，從不敷需要的量數，漸漸增至適當的量數。

第四種與第四種甲開禁方法——（第四種為牛奶飲食，第四種甲為代替飲食。）這是為禁食比二十日還長期間的應用，可與第三種與第三種甲同樣的食物，除在起始三或四日內，每次飲食的份量較小，並必需多用一種以達到用奶的總量，或在交替禁食中的他種食物。在十五日或較長禁食期間以後，每次只許少量的食物進入肚腹內，這是特別重要。這樣需要慢慢的吸取，或用通水管喝奶，或對固體食物更需完全咀嚼。

以上飲食中橘子為最好的多汁水果；葡萄汁為最好的「新鮮」或「多汁水果」果汁，棗為最好的甜水果。所有別類中的他種水果，亦可按簡人的差別應用。

第五種開禁方法——這是一種粥湯飲食，為治療或除去潰瘍、疔，或肚腹中結核病，或這器官或腸道中嚴重發炎的情況，與小腸頭癆的開禁，有特別價值。在這些疾病中禁食，很少能完全繼續長久，直到改正這疾病的情況。對改變病理情況的方法有良好的結果；但一沒有刺激，滋潤與易於消化的粥湯即對於繼續的進步，很有價值。這種粥湯可以應用在任何期間禁食以後，雖然禁食的日期愈久，粥湯更應沖淡。

在每日能用飲食的四、五、或六次中，都可吃四至六兩粥湯，食物量度的不同，按粥湯的濃稀而定。如第一日或第二日，一日三次即覺滿意，或覺得充滿，即不必多用。

為起始二或三日應當將粥內的固體物質濾出；但以後即不必過濾，並粥中多加穀粒使粥中的物質漸漸增

加。麥片，黃米，或大麥，都可用以製粥，用一茶匙材料與一磅水並加食鹽少許做成最好是煮的好，或用雙層鍋煮。用此飲食五日至一星期以後，可以用牛奶飲食，如第二種牛奶飲食中所說的，起始如同這種飲食方法的第三或第四日，依照禁食的長久與醫治的別種情況而定。

一部分的禁食方法——第一種一部分的禁食方法——一箇橘子或半箇文旦（不加糖）或二者任何一種或兩種混合的汁子四兩，日間每二小時一次（六或七次。）任意喝水。

第二種一部分的禁食方法——一日三或四次，四分之一磅（四兩）葡萄，蘋果，波羅蜜，橘子或文旦的新鮮菓汁。這些菓汁不當喝的太快，如同喝水一樣，但當慢慢嚥吸，每杯用一二分鐘或較長時間。

第三種一部分禁食方法——每日三或四次，不加糖的烏薺莓汁四兩。菓汁應當新鮮。任意喝水。

第四種一部分禁食方法——每日三餐，每餐包含四至六兩酸性水果。隨意用任何種酸性水果，最適宜的為橘子，文旦，葡萄，蘋果，梨，桃，或任何相像的水果。任何種漿菓都可照樣應用，但不加糖。可任意喝水。

第五種一部分的禁食方法——每日兩餐，每次用三至六兩混合的酸甜水果，一半一半。例如棗（去核）切碎，並將蘋果切碎，把牠們混合起來。差不多任何種酸性水果與甜水果，用這種方法混合，都很滿意，但香蕉不能與文旦或波羅蜜，或任何其他種酸性大的水果或漿菓，混合。如覺得橄欖油合宜，可加入這水果混合中。可任意喝水。

第六種一部分的禁食方法——包含早晚一杯甜奶。任意喝水。

第七種一部分的禁食方法——包含早，午與晚間各用一杯去反的牛奶。可任意喝水。



第八種一部分的禁食方法——包含在早，午與晚間用一杯去皮的牛奶。任意喝水。

第九種一部分的禁食方法——包含在早，午與晚間用一杯去乳油的牛奶。任意喝水。

第十種一部分的禁食方法——包含每日兩次，每次一片烤全穀皮麵包，或烘麥餅，細細咀嚼。任意喝水。

第十一種一部分的禁食方法——每日三四次，半個中等大小的香瓜，或任何種瓜，西瓜在內。任意喝水。

第十二種一部分的禁食方法——每日三四次乳漿與乳皮分離後的乳漿六兩。任意喝水。

第十三種一部分的禁食方法——每日三四次，六兩檸檬乳漿；熱一磅牛奶至沸點，加一湯匙檸檬汁。混合，過

濾。

第十四種一部分的禁食方法——每日早，午與晚間各一磅牛奶。這種飲食為身體營養是完全不充足，但當忍受。對身體上的肉累積太多的人，為一很好方法，因牠對減少脂肪的組織很重要。目的是得到治療的作用。這種飲食常常為那些願意減少體重的與那些沒有意志採用完全禁食的人，應用極便。

第十五種一部分的禁食方法——每日三次在早，午，與晚間，各用一至二磅熱或很熱的牛奶。這並不是說應當把牛奶熱到一定的溫度，不能吸吸而自由的喝。熱奶的目的乃是為多幫助消化，因為熱能刺激肚腹中的動作。有限的飲食——第一種有限制的飲食。——早餐：二兩葡萄乾，一杯牛奶；午餐：六個棗與一杯牛奶；晚餐：一個熟香蕉與一杯牛奶。

第二種有限制的飲食——每日三次從半打至一打棗，與一至二杯牛奶，奶與棗一同用；即，口中含一棗與少

許牛奶，一同咀嚼。

第三種有限制的飲食——每日二或三次，二至三兩葡萄乾與一杯牛奶。

第四種有限制的飲食——每日三餐，每餐用二兩任何種喜歡的甜水菓，一兩乾菓肉與兩杯牛奶。

第五種有限制的飲食——每日三餐，每次一兩成片的生穀類（選擇），二兩甜水菓，與一杯牛奶。

第六種有限制的飲食——從所舉方法中的湯，用一磅，每日三次。如願意時三餐可用不同的湯。

第七種有限制的飲食——半磅湯與一片硬麵包，或烤麵包，每日三次，如願意時，可用不同的湯。

第八種有限制的飲食——按所給方法的第三種混合湯，飲食每日三次用半磅（燒好以後量）煮的黃米，加以少許厚奶，全奶或蜜。

第九種有限制的飲食——從任何種不限制的飲食中選擇不用做的食物，並每日按百分之十至二十五，增加食物的量度；即是，十分之一至四分之一量數。每日照此法增加直至對每餐的食慾漸漸減少。這個時候，或如發生最輕的不消化，減少食物到起始時的量度，以後再如同以前慢慢的增加。

第十種有限制的飲食——與第九種相同。除非在食慾增加與制裁時，可以從煮過與未煮過的食物中選擇。

第十一，十二，十三與十四種有限制的飲食——見本章第一，二，三與四種有限制的炭水化飲食。

牛奶飲食——第一種牛奶飲食——第一日：每小時半磅牛奶。第二日：每三刻鐘半磅牛奶。第三日：每半小時半磅牛奶。第四日與以後：按照所欲用一至一杯半牛奶，漸漸增加量數以至達到病人的容量，但每日不常超過十

四磅，普通是十二磅。在這種牛奶飲食中完全不用他種食物，但檸檬汁或他種菓汁在外，因他們有抵制惡心或膽汁病，並且每日用一兩箇橘子。

平常的時候這種飲食至少應當保持六星期，但如病人精力極低或特別瘦弱，可繼續到三四箇月或竟至數年，都有利益。

第二種牛奶飲食——第一日每半小時用半磅牛奶；第二日上午每半小時用二分之一至四分之三磅牛奶，下午每半小時用半磅牛奶。以後每日都用同樣量數。每日用一二箇橘子。

第三種牛奶飲食——第一日：每二小時八兩牛奶。第二日：每一小時半用八兩牛奶。第三日：每小時用八兩牛奶。第四日與以後：每日十二小時內每三刻鐘用八兩牛奶。每日不得多過八磅。每日一箇橘子。

第四種牛奶飲食——與第一種相同，不過每兩牛奶用一箇橘子（每日五至七次）。變更方法：將牛奶減少到八或十磅，並增加橘子（至十二箇）。

第五種牛奶飲食——與第一種相同，不過甜奶與去皮奶一同應用。方法：一日用甜奶，次日用去皮奶，如此交換；或上午用甜奶，下午用去皮奶，或反之；或一杯甜奶，一杯去皮奶，並一日輪流下去。末一方法沒有前兩箇方法適宜。每日用橘子。

第六種牛奶飲食——任何種全酸奶，用法與第一種牛奶飲食相同，不過每日總量少一二磅。

第七種牛奶飲食——與第六種相同，除每杯酸奶用兩箇棗（每日二十四箇棗）。

第八種牛奶飲食——與第六種相同，不過用去乳油奶。

第九種牛奶飲食——與第一種相同，不過用去皮牛奶代替甜牛奶。

第十種牛奶飲食——第一日：十二小時內每小時用八兩牛奶。第二日：每一小時半用兩杯（八兩杯）牛奶。第三日：每日三次四杯牛奶（熱的），晨間起身時用兩杯涼奶。每四磅奶之間再用一次涼奶，睡眠時再用一次。（如願意時可全用熱奶代替涼奶。）每日十磅。以後日期內相同。每日一二個橘子。

第十一種牛奶飲食——每日三次用很熱的牛奶一至二磅，早晨起身時與兩餐牛奶之間，與夜間睡眠時，用兩杯涼牛奶。這為每半小時用一次牛奶的規定牛奶飲食的好代替法。如在這些時間內可以方便的得到溫牛奶，可將量度增加一二杯，早晨，晚間與兩餐之間。如病人為一商人，願意試用牛奶飲食而不能如同建議的每半小時用一次牛奶，他可以按照這個方法，每一餐多用，因而他不致需要常常用牛奶。但是，這個方法不及前一個滿意。每日應嘗用一個橘子。

第十二種牛奶飲食——包含日間每小時用半磅去皮牛奶。任意喝水。

第十三種牛奶飲食——包含在日間每當欲得去皮牛奶時即任意用，量度亦任意。每日一個橘子。

去皮牛奶——這種牛奶的特別方式，在本卷第四章討論牛奶飲食的末段，已經發表。

牛奶與水菓飲食——第一種牛奶與水菓飲食——包含每日三餐，每次一至二磅很熱的牛奶與願意用的多量酸性水菓。酸性水菓指蘋果，橘子，桃，梨，草莓，菓，烏蘇菓，等等而言。這些酸性水菓中的任何種，可與這些餐中的

牛奶同用。在餐間不同的時候用牛奶；即是，吃少量的水果，用一杯牛奶，這樣的在餐間輪流。

第二種牛奶與水果飲食——每日三次酸，甜水果與牛奶。限制第一餐為酸性水果與一至兩磅牛奶；第二餐為甜，酸水果與較少量的牛奶，第三餐與第二餐相像。這種方法最好將酸，甜水果混和；不然，甜味即可失去。

第三種牛奶與水果飲食——每日三餐包含去皮牛奶與甜水果。普通用三至四杯去皮牛奶，與四分之一至三分之一磅任何種喜歡的甜水果。如加少許去皮牛奶在口中咀嚼的水果內，很能引起食慾。

第四種牛奶與水果飲食——與第三種相同，不過用去乳油牛奶。聚為這些飲食中適宜的甜水果。

水果飲食——酸性水果有相當的價值，可以在需要節制方法，與沒有充足意志完全禁食的時候，代替禁食。這特別是說酸性水果，因為如將甜水果混合，可以在各方面得到完全的滋養。雖即酸水果已含有身體需要的各種元素，所以人可以靠牠在無限期間內生活，但不能與用較有營養飲食的時候，得到同樣滿意的營養。

為那些不完全明瞭酸水果是什麼的，下列為這種類中主要的水果：蘋果，杏，烏莓，櫻桃，葡萄，文旦，檸檬，白檸檬，油桃，橘子，桃，梨，波羅蜜，草莓與梅子。

、酸性水果可以從所說的一部分酸味區別出來，但普通而論，牠們的味道不致酸的使人感覺不快。例如檸檬與白檸檬，比別種水果含有較多的酸性。文旦與波羅蜜，有一種強烈的酸性，但普通而論不感不快。甜類的蘋果，不能用作為酸水果，但這些蘋果的甜，亦不足以列在甜水果內。這種的水果屬於略酸類水果。

普通用的甜水果如下：香蕉，無花果，柿子，葡萄乾，棗，與甜黑棗。香蕉雖然列為甜水果，但不能與棗，無花果，及葡

荷乾，列爲同類。牠們與麵包，比與任何其他種水菓相近。有的國家內，香蕉爲一種主要的食物，正如麵包對於我們一樣。不過要記住運到北方去的香蕉，都是在綠色時割下的，並不是天然成熟的。

選擇成熟香蕉時，必須十分小心。有可吃情況的香蕉，皮上平常含有兒童面部雀斑形狀的黑點，但顏色不同。雖香蕉皮的顏色完全黑的，亦不算過熟，如裏面的肉是堅固而沒有軟的「斑點」。

自然有許多入難以得到新鮮酸性水菓。在這種情形下，可以應用不發酵的菓汁，如蘋果汁與葡萄汁。亦可以用乾水菓，雖然牠們不十分滿意，但亦可以代替這目的。例如用乾蘋果或桃，代替新鮮的。應用的結果差不多滿意，特別沒有用含有少量傷害影響的硫磺，而製乾的水菓。

第一種水菓飲食——早餐：文旦，燉無花菓。午餐：蘋果，棗。晚餐：梨，香蕉。連日更換多汁水菓與甜水菓。

第二種水菓飲食——早餐：大米粥，棗，各種菓汁，甜蘋果醬。午餐：胡蘿葡精，香蕉精，梨精。晚餐：碗豆精，桃精，黑棗精，與六兩一半奶與一半厚奶。

第三種水菓飲食——每日三餐酸水菓，每餐所吃的不超過一種水菓。這種方法可以使在特別選擇一種水菓上，得到滿足食慾。

第四種水菓飲食——每日兩餐酸水菓，在上午十一至十二時半，與下午五至七時用。這種方法每餐可用任何兩種酸水菓。

第五種水菓飲食——每日三餐用所喜歡的一種或兩種酸水菓，切碎。按個人所欲，加相當的蜜。

第六種水菓飲食——每日三餐用酸與甜水菓。每餐所用不得超過一種酸水菓與一種甜水菓，但水菓可在不同餐間更換：桃與棗；橘子與香蕉；蘋果與無花果；李子與葡萄乾；葡萄與香蕉；蘋果與棗；棗與香蕉。

吃這些食物時，最好把酸與甜水菓混合起來，即是一同咀嚼，或者用一半一半的方法，把牠們混合起來，因而能得到兩種的滋味。這種吃水菓的方法，比單吃一種較為適口，所以這種吃法比單吃一種，所享受的較多。例如，甜水菓，如棗、無花果、與葡萄乾，如只吃一種，即有壓足的傾向，但在與酸水菓混合時，牠們必使人振發食慾，吃的較多，並能消化。

第七種水菓飲食——將酸甜水菓切碎，完全混合好，加以橄欖油或牛奶；當注意不要同時加牛奶與橄欖油兩樣；只用其中一種。如不厭惡橄欖油時，常比牛奶較為滿意。每日三餐，只當用這一種混合。

混合牛奶飲食——在這裏面牛奶是沒有限制的，但每半小時用一次，如同平常牛奶飲食所說的。繼續用這種飲食數日之後，用牛奶的次數可以減少，但每餐要多用——雖然量度增加，不要忘記最好使牛奶有適當的熱度。例如，當慣於牛奶飲食以後，他每次可以用兩磅牛奶，並常常用。

第一種混合牛奶飲食——每半小時用八兩牛奶，直至下午一時。此時以後至下午七時，除去水以外，不用任何食物，到用下一餐時：生的與做熟的青菜，全穀皮麵包與少量甜水菓。如願意時，可在這餐起始時用湯，或快吃完飯時用一杯酸牛奶。

第二種混合牛奶飲食——用奶到下午一時，如第一種所說的；即每半小時用八兩。在六或七時用一餐，內含

湯與青菜，一或二兩乾菜肉，按個人的所好，必需十分小心咀嚼，並避免過食。

第三種混合牛奶飲食——如以上所說的用牛奶，即是每半小時用一次，直到下午一時。六或七時用晚餐，內含酸甜水果各一種，酸水果的數量當兩倍於甜水果，並一種不超過三兩的乾菜肉。如願意時，這餐時亦可用牛奶。

第四種混合牛奶飲食——如前所說的，每半小時用牛奶一次，直至下午一時。晚飯在六或七時，內含二或三兩乾菜肉，或一杯酸牛奶，綠冷吃，如蔥頭、生菜、地梨等；不用麵包。

第五種混合牛奶飲食——當願意或渴望時，可任意用去皮牛奶，直至下午一時，如上所述；在六或七時，按個人嗜好，用含有湯與青菜的晚餐，咀嚼時必需十分小心，並避免過食。

第六種混合牛奶飲食——每半小時用八兩去皮牛奶，直至下午一時。此後至六或七時，除水以外不用任何食物，用晚餐時：生的與做熟的青菜，全穀皮麵包，少量甜水果。如願意時，可在這餐起始時用湯。

第七種混合牛奶飲食——如以上所述，每半小時用去皮牛奶一次，直至下午一時。在六或七時用晚餐，內含酸甜水果各一種，酸水果的數量當兩倍於甜水果，與不超過三兩的一種乾菜肉。如願意時，這餐亦可以用去皮牛奶。

第八種混合牛奶飲食——如以上所述，每半小時用八兩去皮牛奶一次，直至下午一時。在六或七時用晚餐，按個人所欲，包含湯與青菜，與一二兩乾菜肉，必需十分小心咀嚼，並避免過食。

第九種混合牛奶飲食——如上所述，每半小時用八兩去皮牛奶一次，直至下午一時。六或七時用晚餐，內含



二或三兩乾菓肉，綠冷吃，如蔥頭，生菜，地梨等；不用麵包。

第十種混合牛奶飲食——如上所述當願意或渴望時，任意用去乳油牛奶，直至下午一時；六或七時用晚餐，按個人所欲，內含湯與青菜，必需十分小心咀嚼，並避免過食。

第十一種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用一餐從前與你適宜的食物，但不用任何種肉。從下午一時起，用牛奶如同普通所述牛奶飲食；即是，每半小時八兩，直至下午七或八時。

第十二種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用早餐，按個人所好內含湯與青菜，必需十分小心咀嚼並避免過食。從下午一時起，每半小時用八兩牛奶，直至下午七或八時。

第十三種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用早餐，內含一種酸水菓，一種甜水菓，與一種乾菓。如願意時，這餐可用牛奶。從下午一時起，每半小時用八兩牛奶，直至下午七或八時。

第十四種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用早餐，內含綠冷吃，如蔥頭，生菜，地梨，等等，與二或三兩乾菓肉或一杯任何種酸奶。從下午一時起，如以上所述的用牛奶，直至下午七或八時。

第十五種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用一餐從前證明與你適宜的食物，不能用任何種肉食。從下午一時起用去皮牛奶，可任意用，以滿足食慾，直至下午七或八時。

第十六種混合牛奶飲食——早晨六至八時間，按個人所好，用湯與青菜，必需十分小心咀嚼，並避免過食。從下午一時起用去皮奶，如第十五種混合牛奶飲食所述。

第十七種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用早餐，內含一種酸水菓，一種甜水菓，與一種乾菓；如願意時，這餐可用牛奶。從下午一時起，用去皮牛奶，如第十五種混合牛奶飲食所述。

第十八種混合牛奶飲食——早晨六至八時間用早餐，內含綠冷吃，如蔥頭，生菜與地梨，與二三兩乾菓肉，或一杯酸奶。從下午一時起用去皮牛奶，如第十五種混合牛奶飲食所述。

第十九種混合牛奶飲食——在起身時用很熱（一百十五至一百廿度）的牛奶兩磅；一餐用從前經驗中對你有衛生的數種普通食物（沒有肉食），在十二與下午五時之間用；臨睡前，立刻用兩磅很熱的牛奶。

第二十種混合牛奶飲食——起身後立刻用兩磅去皮牛奶；一餐用從前從經驗中對你有益的普通食物（沒有肉食），種類有限制，在十二時與下午五時之間用；臨睡前，用兩磅去皮牛奶。

有限制的炭水化物飲食——下列四種特別飲食的價值，乃是當需要某種含澱粉質的飲食時，可以確實知道選取何種食物。這四種飲食中所用的量度是次要；最重要的是澱粉的成分，應當有精細的規定。這些種飲食為糖尿病特別有用，牠們對胖人特別有價值，前兩種特別為那些欲得一種有鹼性飲食的，或食素菜的，有利益。少許的注意，即可以很快的明瞭這些分類，在實用上少許的留意，可以使自己有化學的平衡。

必須記住如加糖在這些任何食物中，都能改變牠們的炭水化物成分。因此，那些不能用這些飲食而不加糖的人，應當把某種食物除去。特別是大黃，本來即不是一種好食物，紅莓苔子，別種酸澀漿菓，與如酸類的李子，稍差一點。如用這些食物而不加糖，或他種甜物，牠們即列在牠們本來的種類中。不然牠們即列入第四種有限制的炭

水化物飲食中，或完全不在有限制炭水化物飲食等類中。

自然，有許多食物沒有列在這些特別飲食中。飲食的價值與影響，完全依怎樣將那些別種食物與特別飲食混和而定。但如拿定主意，使飲食的主要部分為這些有限制的炭水化物飲食，牛奶產物，肉，乾菓等等，可以任意不過分的應用，除在肥胖情況中，脂肪質自然必需限制。

當飲食中大部分的食物包含在下列前三種以內時，對於肉或沒有強烈的慾望，牛奶產物，特別是別種形狀的牛奶，永當成為飲食中的緊要部分，適當的厚奶，奶油，雞蛋與雞蛋黃，按治療病人的情況而定。

自然，有的日子與有的星期中，一箇人吃的比別的時候多。常是慾望愈少，愈當從含澱粉質少的食物中選擇（如第一種，或第二種有限制的炭水化物飲食），並愈當少吃濃厚的食物，特別是肉與別種蛋白質。當食慾盛時，從真正的工作或合衛生的體育活動——從身體中真正需要食物而產生的天然飢餓——此期可以選擇較大量的，較為濃厚的食物，但永當比輕的澱粉食物量度少。

第一種有限制的炭水化物飲食——百分之五的炭水化物（澱粉與糖）食物：

百分之五的澱粉質食物，包含任何種分析的炭水化物。從零至百分之五的炭水化物（澱粉與糖）如下：龍鬚菜，洋白菜，菜花，芹菜，黃瓜，茄子，文旦，綠菜（紫菜頭葉，蒲公英葉等等），捲葉菜，檸檬，生菜，秋葵，胡椒，南瓜，紅蘿蔔，大黃，鹹菜，菠菜，芸豆，蕃茄。

全奶，去皮奶與乳漿的炭水化物約為百分之五，脫脂牛乳約百分之四·八。忌士（Cheese）約百分之二·一。

三、瘦肉差不多或完全沒有炭水化物，因此用以上的食物而仍能保持飲食在百分之五的炭水化物飲食以下。

第二種有限制的炭水化物飲食——百分之十的炭水化物食品爲含有從百分之五至百分之十的炭水化物的澱粉質食物：紫菜頭，烏蕨莓，香瓜，胡蘿蔔，紅莓苔子，莧，橄欖，蔥頭，橘子，桃，波羅蜜，南瓜，草莓菜，蘿葡，西瓜。

差不多沒有別的食物，含有百分之五至十的炭水化物，因此，保持飲食在百分之十的澱粉質以下，可用以上第一種飲食中的食物。乾菓，蠶豆湯，罐頭的奶油玉黍米湯，碗豆湯，與平常的雜碎的炭水化物，平均數差不多都在百分之五以上，與百分之十以下。

第三種有限制的炭水化物飲食——百分之十五的炭水化物食品包含從百分之十至十五的炭水化物的澱粉質食物：蘋果，杏，櫻桃，小葡萄乾，葡萄，覆盆子，油桃，防風根，梨，碗豆，藥莓子。

此外，在以上第一種飲食中的食物可以用。普通如可以用百分之十五的炭水化物食物時，亦可以用少量的含有較多澱粉質的食物。太多時，當依他不平常的情況而定這種飲食，不論是一種疾病，或只是過重。當可以用百分之十五的炭水化物的食物時，最好主要的食物按照百分之五，十至十五的炭水化物食物去用，當然是用以上所說過的食物。

第四種有限制的炭水化物飲食——百分之二十的炭水化物食物。列在百分之二十以內的食物爲薊類，香蕉，蠶豆（烤的），玉黍米，無花菓，碗豆（綠的），李子，馬鈴薯，黑菓。以上所說的食物都可以用。亦參考第三種飲食。沒有煮爛過的或生的飲食——第一種生的飲食——早餐：橘子，四至六個無花菓，或相等的他種甜水菓，與

六至八個胡桃，或相等的別種乾菓。午餐：任何種汁多水菓（不是水多的），棗，三兩杏仁或他種乾菓，大量的雜碎冷吃。晚餐：三分之二杯生的壓平的麥皮片，二兩乾菓肉，完全用牛奶潮潤；一大份綠青菜冷吃。或者減去乾菓而加上一兩杯酸牛奶。

第二種生的飲食——早餐：半箇文旦，二兩乾菓肉，六兩葡萄或葡萄乾。午餐：一大份生青菜冷吃，與二至四杯去皮奶或別種酸奶。晚餐：一大份含有二三兩切碎的棗（或無花菓或葡萄乾），與二兩乾菓肉，青菜冷吃。或者減去乾菓，用二至四杯酸牛奶。

第三種生的飲食——早餐：成片的穀（麥或大麥），甜水菓與牛奶。午餐：甜與酸水菓（或甜與汁多微酸水菓）。晚餐：數種（任何種）生青菜與微酸或甜水菓與乾菓（四兩），或忌士（四兩），或脫脂牛乳（一或二杯）。  
第四種生的飲食——早餐：新鮮水菓與四兩乾菓。午餐：喜歡的甜與酸水菓。晚餐：任何種或當時所有的生菜，脫脂牛乳或去皮奶（一或二杯），與生穀片。

水菓與乾菓飲食——第一種水菓與乾菓飲食——早餐：酸水菓與乾菓（三兩）。（水菓：水多的葡萄，杏，李子，波羅蜜，漿菓。）午餐：喜歡的酸甜水菓。晚餐：微酸水菓（蘋果，梨，桃，無子葡萄，覆盆子，櫻莓子），與三兩乾菓（菓子，或任何種重的乾菓，烤花生在外。）

第二種水菓與乾菓飲食——早餐：多汁水菓，甜水菓加或不加一杯牛奶。午餐：酸水菓，甜水菓，三兩乾菓肉。晚餐：酸或多汁水菓，兩箇甜水菓，三兩乾菓肉。

第三種水果與乾果飲食——混合切碎的一種酸水果與一種甜水果，加一二兩乾果調味，再加厚奶或橄欖油。如願意時，可在雜碎中用厚奶或橄欖油，但必需小心不要用的太多。這種雜碎差不多可用任何種乾果。如乾果味太厚並油膩，如黑胡桃，必需用很少的分量；實際上，在這種情況中不應當加厚奶或橄欖油在雜碎裏。m. gaulina 或為這種特別飲食唯一的滿意乾果，雖然墨果如能得到時更好。所說的末一種比任何種乾果與麵包都相近。牠所含的油質較少，並比別種乾果易於消化。下列乃為水果與乾果飲食所建議的雜碎：葡萄乾，橘子與巴西乾果；棗，杏與榛子；香蕉，梨與杏仁；蘋菓，棗，與胡桃；桃，香蕉，與杏仁；梨，無花果，與胡桃，橘子，棗與墨果。

穀類混合飲食——應當記住一磅沒有烹調的食物比一磅烹調過食物的滋養料多；因此，當按照不烹調食物的規律時，所需要的食物較少。上面所舉生食物中多種都是很濃厚，所以當按照不烹調的飲食用時，必需十分小心，避免過食的結果。

第一種穀類飲食——普通成片的或壓過的雀麥，小麥，黑麥，或大麥加厚奶少許，並加葡萄乾調味。起始時每日兩餐，每餐用這種混合四分之一至半磅。分量可漸漸增加，必需很小心勿使所吃的費高過消化力。每餐可以用你愛用的任何量的牛奶。可以用午餐（如必需用三餐）包含大量的生青菜冷吃與一二杯去皮的奶，或脫脂牛奶。這些飲食中的穀類是不烹調的。

第二種穀類飲食——每日兩餐與第一種飲食的混合相同；按所欲加一二兩乾果。

第三種穀類飲食——每日兩餐與第一種飲食的混合相同，但不用牛奶。晚餐加一種綠冷吃，按簡人所欲用。

地梨，生菜，菠菜，等等。

冷吃飲食——各種不同的綠冷吃，明顯的供給完全營養身體需要的原素。多數飲食專家認為有價值的有機鹽，這些冷吃都可供給。在各種「綠物」中最有價值的，為洋白菜，生菜，地梨，蔥頭與菠菜。例如生菜，在許多時候為神經營養不足很好。蔥頭為供給清潔食物管道很好的食物。地梨同樣的有相當的價值，當然大部份因為牠的木質纖維，與其清潔與營養影響的性質。菠菜為大家公認清血的好菜。如果消化吸收適當，自然有這種性質。這種食物生吃時，一定比烹調過的價值多，但相當的烹調，亦不減少很多食物的價值。洋白菜含有豐富的礦質與維他命。

當冷吃引起食慾時，可不必用調味醬。許多人不加任何物亦喜歡吃。酸梅與地梨，菠菜或生菜混合，能完全供給平常冷吃中檸檬汁或醋的酸味。這當然是比普通冷吃的調味醬較為適宜；但如調味醬重要時，檸檬汁可為冷吃加一尖銳的滋味。如願意時，可用食鹽，雖然普通是用不着的。

如慣於用醋，油，鹽，胡椒與芥粉製成的法國調味汁，可用三分之一的橄欖油與三分之二的檸檬汁與鹽，來代替。或者，加檸檬汁在冷吃上，再加需要的油與食鹽。

第一種冷吃飲食——每日兩餐，每餐用切碎與混合好的生菜，蕃茄與蘿蔔或胡蘿蔔；按個人所欲，加調味醬，再加少許磨碎的忌士。可以完全用這種混合作一餐，按個人所欲，更換成分。例如，如覺飢餓時，可增加蘿蔔或胡蘿蔔的量數，使這餐有正當的分量。

第二種冷吃飲食——每日兩餐，每餐用地梨與全穀皮麵包與奶油，地梨與麵包，黃油，同時咀嚼。

第三種冷吃飲食——每日兩餐生菜與蕃茄；用少量切碎的蔥頭調味，如願意時，加檸檬汁或橄欖油。可與堅硬全穀皮麵包或餅乾同吃。

第四種冷吃飲食——選擇你特別喜歡的任何種混合冷吃，加上振興食慾的二三兩乾果。與全穀皮麵包，黃油，或硬餅乾同吃；每日只兩餐。

第五種冷吃飲食——兩餐。早餐：一水果冷吃——汁多與甜水果，加或不加牛奶。晚餐：一大份綠冷吃，內含生根狀菜，如磨碎胡蘿蔔，加或不加去皮的奶或脫脂牛奶。

第六種冷吃飲食——早餐：喜歡的水菓，加或不加甜奶。午餐：一份綠冷吃與二兩乾果肉，或八兩酸奶。晚餐：一份綠冷吃與甜水果，如願意時用酸奶。

有鹹性的飲食——第一種有鹹性的飲食——早餐：蕃茄湯，文旦，生菜，嫩無花果。午餐：菜湯，烹調的綠菜，芹菜與生菜，黑漿，茅舍忌士 (cottage cheese)。(忌士可以減去。)晚餐：切成條的胡蘿蔔，生菜，成片的黃瓜，葡萄，胡桃。每餐變換汁多水果，甜水果，不烹調的冷吃青菜，菜湯，烹調的葉多青菜與乾果。

第二種有鹹性的飲食——早餐：所喜歡的新鮮水果。午餐：生菜與喜歡的酸性或略酸的水果。晚餐：生的與烹調過的青菜與澱粉質少的青菜。(新鮮玉黍米，胡蘿蔔，紫菜頭，茄子，南瓜，菜花，蔥頭與澱粉質少的青菜。)七至十日以後，可加添甜水果。



菜湯飲食——第一種菜湯飲食——用平常的方法烹調洗淨的菠菜。用篩箕壓成很稀的果汁，過濾置杯中，每日三次。

第二種菜湯飲食——把蕃茄燉爛。過濾置杯中，每日三次。

第三種菜湯飲食——燉二三種綠青菜與胡蘿蔔，篩後過濾，置杯中，每日三次。

第四種菜湯飲食——用烤馬鈴薯製成稀精汁，用愈近皮的部分愈好，置杯中，每日三次。

第五種菜湯飲食——每日用三兩鹹菜汁，三四次。

第一種生的菜汁飲食——用磨肉器磨菠菜，洋白菜，胡蘿蔔與能得到的綠青菜。榨，過濾。每日三或四次，每次二或三兩。

粥湯飲食——這些都是按茶匙用，慢慢的並完全用唾液混合。

第一種粥湯飲食——用鍋將二兩全穀皮麵粉熱至胡桃色。以後加少許奶油。加熱水製成漿糊狀，繼續加添熱水，直至粥成爲奶油湯狀。煮三至五分鐘。如願意時，加食鹽少許。每日三次，每次用一茶杯。

第二種粥湯飲食——加麥片在沸水中，攪至成奶油湯狀。取下過濾。每日三次，每次一茶杯。

第三種粥湯飲食——洗一湯匙黃大米。加一磅開水，煮三十分鐘。過濾。早餐，午餐，晚餐。各用一茶杯。

第四種粥湯飲食——用鍋炒一湯匙全穀皮的玉黍粉至褐色。加開水六兩，並煮五分鐘。過濾。早，午，與晚間，各用一茶杯。

第五種粥湯飲食——二兩洗過的真珠麥，加四磅水，煮至剩兩磅。如願意時，加食鹽少許，一茶匙蜜或紅糖。過濾。每日三次，每次一茶杯。

第六種粥湯飲食——一片麵包全完烤好（以全穀皮麵包為適宜。）加上八兩開水。蓋起，置溫暖處二十分鐘。每日三次，每次用一茶杯烤麵包水。

在這些飲食中，如食慾加增，或用這飲食數日之後，在更換他種與較有變化的飲食以前，而慾望較有營養食物時，可增至每日四、五或六次。

烹調的飲食——我們建議用各種烹調的飲食，因為牠們的簡單，與牠們的種類缺少。因為普通而論，用牠避免繁雜的飲食混合，能得到好多的結果。一箇人的飲食愈限於在他所喜歡的一二種食物，愈易消化與吸收，結果愈為滿意。

當烹調食物時，應當小心避免平常用過高熱度烹調，及烹調時間超過需要得到滋味的時間，等錯誤。得到滋味是正當烹調的主要目的。普通最好避免烹調食物到很爛的地步，除非願意做湯。雖在這種情形下，亦應當盡力避免烹煮。

延長的烹煮，不只傷害食物中所含的重要滋養料，並同時影響滋味很大。對食物原有引起食慾的特性，有相當的傷害。

還有一件事應當避免拋棄有價值的營養料；例如，當烹煮馬鈴薯時，不應當把水棄去，但水量只當够用為烹

煮馬鈴薯的。換句話說，當馬鈴薯煮熟時，水亦當煮盡，馬鈴薯保存已經吸入水中的營養，與振興食慾的原素。還可  
以說，水煮並不是烹調馬鈴薯的最好方法。烘烤或是各種烹調方法中，最完全的。

當病人不能咀嚼食物得當時，這裏所說的湯食很為滿意。牠們使肚腹易於消化食物，所以雖然因為在混合  
中需要唾液而有損失，同時食物化為很小的塊粒，消化汁易於進行牠們的特殊功作。

第一種湯飲食——每日兩餐濃厚適宜的碗豆，蠶豆或扁豆湯，這種飲食中不應當用麵包或其他種食物。這種  
湯的做法，應當使豆莢（乾碗豆，蠶豆，或扁豆，）浸在冷水中過夜；次晨應當煮一分鐘，以後再浸二十四小時。以後  
用慢火煮六至十小時——注意不是煮沸。如經此長時間的煮以後，還不十分軟，可以煮開數分鐘。在末次煮沸以  
前，應當加少許切碎的葱頭，奶油，或橄欖油，如願意時，加少量的牛奶與食鹽。當這湯預備好以後，可以放在冰箱裏，  
用時熱熱，但這種湯應當每兩三天做一次新鮮的。

第二種湯飲食，粥湯。——這種湯包含任何種成片或全穀粒的小麥，雀麥，大麥或黑麥，浸在水中數小時，或過  
夜，並煮數小時至相當的軟。在煮完不久以前，應當加奶油或橄欖油，與切碎的葱頭。煮小麥與黑麥，比大麥  
與雀麥需要的時間多，以便穀粒成為適宜的濃厚。這些種的任何種穀粒，如按說明煮，可製成很甘美的湯，應當  
按食慾一日吃這種湯三次。每餐的食慾可以十分滿足。

第三種湯飲食，菜湯。——將方便得到的各種生青菜切碎。馬鈴薯，胡蘿蔔，葱頭與蕃茄，為一很好的混合。例如，  
兩份馬鈴薯，一份胡蘿蔔，一份蕃茄，與一份葱頭，可使湯特別的引起食慾。不要除去馬鈴薯，胡蘿蔔與蕃茄的皮，但

葱頭可去皮。這些應當記住不是煮開，乃是慢火煮數小時。當馬鈴薯煮到相當爛度時，這混合即可以用。不論混合是用的何種菜蔬，都當放一份葱頭，因為牠給混合物一種尖銳的味道。按食慾每日應用此湯三次。每餐可十分滿足食慾，雖然一個人除他完全享受食物，不應嘗吃。

第四種湯飲食，冷吃湯。——相等量度的切碎的菠菜，葱頭，地梨，芹菜與蕃茄，慢火煮數小時，應用以前煮湯數分鐘；加橄欖油或奶油與食鹽；每日吃三次這種混合。當不能得到所說的特別一種菜時，差不多任何種綠菜，普通作冷吃用的，都可以代替。

混合湯飲食——第一種混合湯飲食。——每日兩餐從以上所說的湯中選擇的湯，與全穀皮麵包，黃油，或硬的全穀皮餅乾。

第二種混合湯飲食——每日兩餐用從以上所說的湯中選擇的湯，與全穀皮麵包，黃油，與甜水菓。

第三種混合湯飲食——按所欲，每日兩餐湯，米飯，全穀皮麵包，黃油，與甜水菓。米飯的做法如下：將欲用的大米放在器皿內，加四倍冷牛奶；為每半磅乾大米加兩湯匙橄欖油；放在火爐上；煮至沸點，煮沸五分鐘；放在一邊，使牠漲大約半至一小時；如不甚爛時，應用以前煮湯一二分鐘。

第四種混合湯飲食——按個人所欲，每日兩餐用湯，冷吃，全穀皮麵包，黃油，與甜水菓，或蜜。

蔬菜飲食——第一種蔬菜飲食。——兩餐烤馬鈴薯與烤全葱頭，烘烤後，切碎並混合；加黃油或橄欖油；用馬鈴薯皮。

第二種蔬菜飲食——兩餐烤馬鈴薯與黃油，厚奶或橄欖油，與烘餅，牛奶同吃。

第三種蔬菜飲食——兩餐蕃茄，烤山芋，麵包與黃油。

第四種蔬菜飲食——每日兩餐米飯，按第三種混合湯飲食中方法預備，烤蠶豆，麵包，與黃油。

第五種蔬菜飲食——每日兩餐加忌士的葱頭與馬鈴薯，冷吃，麵包與黃油。

穀類飲食——第一種穀類飲食。——每日兩餐葡萄乾果，(Grape nuts) 與牛奶，每餐用八分之一至四分之一。用喜歡用的牛奶與葡萄乾果混合。

第二種穀類飲食——每日兩餐葡萄乾果(Grape nuts) 與甜水菓，加厚奶，並願意時，餐間喝牛奶。如願意時此飲食中可用葡萄乾，無花果，棗或香蕉。

完全素食飲食——第一種。——早餐：穀類，甜水菓，與咖啡或草本茶葉。午餐：新鮮水菓與四兩乾果。晚餐：生的與烹調過的蔬菜，全穀皮麵包與一種粥湯或酸奶。如願意時可用蜜。

拉克圖素飲食 (Lacto-vegetarian Diet)——第一種。——早餐：穀類，甜水菓。午餐：新鮮水菓，如願意時加綠青菜。晚餐：生的與烹調的青菜，全穀皮麵包與黃油，與乾果(四兩)，或忌士(四兩)，或雞蛋(兩箇，除去油煎與炒以外可用任何法做)，或脫脂牛奶(一或二杯)。如願意時，可加甜水菓或燉的酪酸水果。

肉，綠青菜，與酸水菓飲食——第一種。——早餐：喜歡的新鮮水菓或只用菓汁。午餐：肉(不是油炒)，烹調的綠青菜，綠冷吃，新鮮水菓(四兩肉；所欲的水菓與青菜)。晚餐：與第二種相似，或用較大量的冷吃，不用煮過的綠青

菜，或相反（炙牛肉，新鮮磨碎的牛肉餅，與海魚，為最好的肉類食物。）

建造精力方法——不論是保持或恢復健康，精力很為重要。但精力是什麼？有牠的時候怎樣會知道牠不是一種可以具體的性質，亦不是用任何方法可以計量的。精力大部是一種神經能力，但比這還多。精力是能力上加樂觀，自信力，與生活的意志。牠由於普通好的健康與積極的心境組成。牠為生活正當習慣的產物。

有人主張人降生時，有一定的，或有限制的精力，並能保存起來適量利用，或枉費，但永不能比降生時所得的再增多。

這種說法實在不真確，因為天然的定律是向完全進步。永遠有一種恆久的傾向，向正常上走。精力的來源既然永遠可以得到，當需要時沒有理由不能多積存。

精力的來源是什麼？睡眠，日光，空氣，水，食物與普通生活正當的習慣與思想。睡眠恐係最重要的精力來源，但許多人不要這樣想。他們以為睡眠只是身體的休息。但在睡眠時，身體中許多作用活動。實在的，當睡眠時，比不睡時耗費的能力少，因而餘下的可以積存起來，但這不能完全解釋於睡眠所得的復元結果。

生命是大家公認的一種力量，但我們不知道牠的本性，他從那裏來，或到那裏去。我們只知道生命在我們的周圍，並間接由日光，空氣，水，與食物，得來。但在睡眠時，我們亦從所有生命的來源直接吸收。我們好像是在生命的海洋中生活。當身體休息與知覺停止時，生命可比在清醒時，貫通我們更自由。我們所吸引保持的生命力量，相當的在乎我們生而具有量度，但亦在乎我們生活及思想的習慣。正當管理思想，我們可利用所有的生命，因而吸引

更多。所以睡眠在促進精力方法中極重要。

日光的重要在本叢書他部中，已經敘述過。世界與凡在世界裏的東西，大部全靠日光保持生活，所以在每箇建造精力的方法中，必需包含多量的日光。空氣與水的價值，在他章中亦有詳細討論，本章即無需再加敘述。食物，大多數的人亦以為是最重要的，在建造精力的需要中居最後。我們不用食物，比不用空氣、水與睡眠，可以生活的長久。如沒有日光時，即沒有食物。

沐浴或外面用水，練習按時深呼吸，以得到空氣的利益，運動使各器官活動，偶而禁食使內部休息，以補充睡眠，與有積極的思想來吸收生活力，亦為建造精力很重要不可忽略的。

在建造精力的方法以外，最要避免妄費精力的習慣。一箇人可以用各種可能的方法來建造，但如繼續的妄費，永遠不能積存很多。對以上所舉諸原因不注意，即是妄費精力；但仍有正面情形是同樣的妄費，如用茶、咖啡、烟草、酒、藥，與別種毒物，過度性交，或不自然的性動作，忿怒，恨惡，恐懼，與別種有害的情緒，不必需的動作，為要快快發財過度的動作，等等。

有許多身心兩方面的途途，使精力可不知不覺的妄費，所以每箇人都應當考察自己的習慣，以求修補任何破綻。如此以後，按照建造精力方法，必得到很大的利益。

這種方法的主要因素永遠相同，不論老少強弱，疾病或健壯，男女；但每箇原素必需適合箇人的需要。對這箇宜適的，未必完全對那箇合適。無限的需要，需要無限等級的方法方能適應，但無需都舉列出來。所有的人，都列入

相當的分類中，爲這些類人所列的方法，每箇人至少可以開始，並且因利用這些卷中所說的睡眠，日光浴，運動，等的詳細說明，可實行別種適應無大困難。分別之點，即是運動；但如遵照運動的基本原則，即遇不見困難。最重要的，即起始時稍輕，以後漸漸增加。

兒童對建造精力方法的需要很少。如給他們一半的機會，他們自然可利用所有的建造精力法。男女可用同樣方法，如需要時，只在運動上少有更改。但對病人與好人之間，有很大的分別；因爲有各種不同等級的疾病。在嚴重的時候，只用消極的方法，如睡眠，水，與日光，都可採用。在急烈的疾病中，即是末一種都或需減去，除非間接的。所以這裏所舉的建造精力方法，用號數分類，以便在這叢書別的部分中，可易於引證，並爲用牠們的人可以辨識。第一種方法爲健壯人所計劃。

第一種 爲健壯人普通每日方法。——早晨睡醒時，爲新時日與新機會致謝（或存感謝心；爲你所有的任何健康與體力，及怎樣保持身心諧和。致謝或存感謝心以後，決定好好的用你能力，並使這一天比以往的日子較好。任何時間這樣思想，特別是在早晨睡醒時，使你與生命力最緊密接觸，並爲建造精力方法最好的起始。

第二即伸展你的全身，使有較活潑的血液循環，放鬆骨節與肌肉，使你完全清醒。以後一二分鐘實行深呼吸，因而利用臥室內的新鮮空氣，並更能使全身的作用「清醒」。

現在你可以起身。最重要是按時睡醒與起身，並不感倉促。躁進與同時做數樣事，是妄費能力，因此妄費精力。成語所說「愈忙愈慢」，實在與建造精力相合。永遠避免緊張與用心過度。由按時起身所發展的自治力，可以幫



助你對你的日常規律忠誠。

以後至少喝一滿杯水。你的血與細胞需要水，對肚腹亦有一種清潔與增補的效力。當你喝水時，感覺你是吸收生命，所以是祝人人康健。

以後運動。每日運動的時間，當按箇人的需要而不同。那些作靜坐工作的人，覺得早晨最為適宜，而那些勞力工作的，以下午或傍晚為適宜。或者大多數都用晨間，所以在這裏討論運動。

健康的人可以行多種不同的運動，所以每箇人當按箇人的需要，採用一種最適宜的。如沒有慣於運動，起時必需用輕的柔軟體操，以後漸漸增加。那些已經行運動，而需要或願意有較多肌肉的人，可以起始站立的與地板上的柔軟體操。數星期之後可以增加各種發育的運動。走路與戶外遊戲，在適時不大適宜，但如這是唯一方便的時間，亦可採用。如在日間別的時候運動，為普通建造健康的目的，並不絕對必需在適時間運動，但站立的與地板上的混合柔軟體操，特別注意肚腹與後背，以供給所有的筋肉一點活動並得運動的生理的利益，可有益處。詳細討論見卷三。

運動以後，最好行乾摩擦與增補的冷水浴。任何種的沐浴可以採用。（見本卷水與健康。）無需乎採用最劇烈的方式，但至少應達到一種程度，使充足的摩擦與冷水，能產生一種紅熱的現象。

在日間可以走路，以下午的中間，或晚餐以前，較為適宜。路途的遠近與行走的快慢，當依體力與本日別種體育活動而定。因為時間的限制，一箇人很少的時候走的太多。所有健康的人每日至少應當行走三哩。當行走時，應

常練習深呼吸。如能得到戶外遊戲時，可以代替走路，或加在走路以外。

最好養成習慣，在日間每小時深呼吸數次，以利用我們四週的新鮮空氣。應當盡力在日間與夜間得到最多的新鮮空氣。能在戶外，愈多愈好。

那些能夠得到日光浴的，必須將這種有價值的建造健康法，加入他們的建造精力方法內。上午的中間，或下午，為日光浴最好的時間，除去在很熱天氣自上午十一時至下午三時外，可在日間任何時間舉行。詳細說明見本卷第二章。不能得到日光浴的，應當在可能時，用紫光線照射。因為牠們的重大價值，如可能時，應得到其中之一。

在晚間，臨睡以前，應當實行兩件事。這兩件事即鬆弛與自動暗示。雖然要小心，在日間亦不免發生緊張。入睡以前這些都應當除去。完全的鬆弛能引起睡眠，並使睡眠較為濃厚，多得休息。鬆弛包括身體與心理，但在鬆弛心理以前，應用自動暗示。暗示以後，對今日的進步與得到的利益，作感謝或存感謝心。如盡力去作，雖在最不好的日子中，亦永遠可以發見可以感謝的。

鬆弛心理以後，睡眠不久即可發生。就寢的時間應當早，使有八小時的睡眠。記住睡眠的重要，及失掉睡眠很難「補起」的事實。有定時的睡眠，比有定時的吃飯，更為重要。得到太多的睡眠是困難，或不可能，但許多人得的不足。睡眠的時間，並不是妄費，乃是一日最有價值與生產的。盡力利用睡眠。你可預備好了開始次日新生活，反複你的普通建造精力方法。

為正常健康以下的人的方法——下列方法為那些沒有正常健康的，特別是為那些有長久疾病的，患急烈

病症的人，不能應用建造精力活動的方法。他只能休息，禁食，自由喝水，並於需要時，別人替他灌腸。當然病人的房，應當供給充足的新鮮空氣。必需的特別治療方法，不能列入建造精力方法內。在長久的病況中，病人普通都能起來，並能為自己作事，所以建造精力方法有幫助。在這些方法中，沒有提及特別的治療方法，因為按各種疾病題目，已經舉列各種的方法。建造精力適宜方法的號數，亦在那裏。

對過分的治療，與用建造精力方法的過度，有一警告。治療，運動，深呼吸與自動暗示，都需要能力；對各種不同的努力，應當有充足的時間，以求完全的恢復。所以在特別情況中，任何種需要的特別治療，應當配在精力建造方法中，不要忘了留充足時間。

一箇人不應當採用那些用力過度的方法，或常常的柔和方法，以致一夜的休息，不足以完全恢復。病人永遠應當在採用建造健康方法以後，感覺更好。運動或手作的治療以後，稍感疲倦沒有傷害；但太累或易發怒的感覺，普通是當採用較輕方法的現象。病人作的太多，比不足的損失還大。如小心按照說明，並沒有作錯的大危險。

凡計劃用下列方法的，應當讀第一種，為對各種實用不同的方法可有較寬的觀念。

第二種精力建造法——清醒時，給感謝並決定主意，如第一種方述所述。伸展，數次深呼吸。

一定按時起身以免倉促。

至少喝一杯冷開水。

這些為按照任何種特別運動所需要的初步；如為彎脊骨，局部肢體癱瘓，大便泌結，等等。起始時要輕，一天一

天的漸漸增加。如不需要特別的運動，即用本卷第三章的簡人實用運動。這些即刺激身體的各部器官，並有很好的增補影響。

用乾摩擦，繼續用冷噴浴。

日間任何時行日光浴。

下午出外散步。普通二三哩即充足。步量以適中爲宜。

日間常常深呼吸。

晚間入睡以前，重複特別的運動。如不需要特別運動，只是伸展即足用，當起始作特別運動時，每日一次即足用，以早晨爲適宜；但一二星期以後，晚間亦當行一次。永不要運動過度。

運動以後，上牀，鬆弛並重複你心理的自動暗示。

如可能時，夜間睡九小時。

第三種精力建造法——清醒後如第一種方法所說的，給感謝或存感謝心，並爲一日立志。伸展，並數次深呼吸。

按時起牀以避免倉促。

至少喝一杯冷開水。

用乾摩擦，繼續用冷水海棉浴。

早餐前步行。日間舉行較長的散步，即在慣於此距離以後，三至五哩，或較多。如前所述，行日光浴，並按時深呼吸。

臨睡時鬆弛，並重複心理暗示。

按時睡九小時。

第四種精力建造法——如第一種所說的，醒時給感謝或存感謝心。

伸展與深呼吸數次。

按時起牀，以避免倉促。

喝一杯熱水，內調少許檸檬汁或食鹽。

用乾摩擦，繼續行溫海棉浴。

上午行日光浴。

下午行二三哩適中的散步，或用第三章所說的簡人實用運動。許多人覺得一天散步，一天用治療，很有幫助。此後，午後小睡三十至六十分鐘。

日間一定常常按時行深呼吸。

臨睡時鬆弛與重複心理暗示。

每夜睡九小時。

第五種。爲牀上病人的方法——清醒時，輕輕伸展，並深呼吸。

喝一杯熱水，以少許檸檬汁或食鹽調味。

上午行日光浴，繼續行溫水海棉浴。

日間練習深呼吸，但不要過度。

下午行乾摩擦浴，繼續按第三章所述，他人幫助着行適宜的運動。

此後，下午小睡三十至六十分鐘。

晚間臨睡以前，一定要鬆弛並重複心理暗示。

按慾望盡力睡眠。

## 第七章 意外災害的急救——疾病的看護

在災害及忽然之意外上用合理的方法，比保護健康或消除平常疾病，不減重要。普通以外的急救，包含相當限度的應用化學刺激及藥品，但差不多無論什麼時候，用水療及別種天然方法，可得同樣的或更好的結果。自然在嚴重的時候，常需要專門的輔助，有時需要外科，即如有傷害及折骨時，凡能得到勝任的骨療學家時，都應請用。但在得到專家幫忙以前，立刻採用急救方法，是有益的，有時是必需的。本章即要指出在各種意外時應如何實行。常常是關係生死，無論什麼人，都應以完全明瞭急救法，為普通教育的重要的部分。有時下列各種方法即可足用。亦有多數的時候，體育陶冶的方法，比舊式在意外時用藥治療的方法，無限的更有效力，亦更安全。

體育陶冶與災害的關係，還有一方面可以在這裏提出，即前者增進身體抵抗力的影響，不祇防止疾病的感受，並使人能由所患的意外傷害，更快的復元。有時因為身體情況不佳，平常的災害發生嚴重的結果，而別的時候，一箇真實嚴重的傷害，祇發生最低限度的不方便，因為受害的人有強健精力。還有，正常有力的健康情況，有時可防止災害，因為我們都知道，日常生活的意外，都全部或一部的由於個人缺少靈敏，或由於缺少體力活動，輭弱，由於隨同疲乏或普通衰弱而生的精神遲鈍。身體適於應付生活意外的，不容易受可防止的災害。無論什麼時候，建造精力的方法，增進循環，促進消化，吸收，及排泄的，作為促進傷害後的增補及休養方法，極有價值。

在所有意外中，天然的方法是修補所受的損傷，愈快愈好。如在平常疾病的時候一樣，我們的目的，應當是幫助天然完成這種工作。用冷熱水作為控制循環，促進排泄，解除疼痛，興奮增補的方法，在急救法中極為重要，讀者可在本卷第一章水療術中，得到許多有益的參攷。明瞭水療術的原則與實施愈完全，在意外時愈能幫忙。

醉酒 (Alcoholism) —— 急性的醉酒，需要劇烈的排泄方法，並在頭及頸後放冷墊，以解除腦中閉塞。如有知覺，應設法給吐藥（一杯水中放一茶匙芥菜或普通鹽），以使腹中放空，愈完全愈好。沒有知覺的時候，洗出法 (Lavage) 可以採用（見第一章洗出法），但這法不是永遠方便。病人應常喝熱水（少量的），在知覺恢復後，如急求，可飲涼水。熱肛門灌洗可採用。冷腹部或綑帶（見第一章腰帶）可有益，延長的溫浴或中和浴，亦有益，但熱浴，蒸汽，熱氣或電光浴更好。在這以後，繼續的冷灌浴或別種水療法，可有價值。

在酒精血中毒的影響以外，震戰性譫妄 (Delirium Tremens) 在腎部不能作用時發生。沒有比延長四小時的熱浴，溫度在頭半小時一〇五至一一〇，以後漸減至九十八度，更好的。頭上的冷墊（不是冰袋）必須常更換。如熱浴不可能，應用熱毯包（第一章）代替，如必需，可將病人綁住。完全的熱灌腸，應行的次數愈多愈好，特別是病人不能自由飲水的時候。腹中如可能時，應當放空。熱浴應實行數日之久，每次數小時，事後行冷灌浴，在所有危險過去，感覺真饑餓以前，不吃任何食物。在兩次沐浴之間，心上可短期放冷墊，以增進心臟動作。

中風 (Apoplexy) —— (見無知覺) —— 中風的時候面部發紅，相近紫色，呼吸費力，有些打呼；面部往一邊扭；眼睛的瞳孔常不相等的放大；一隻腿及臂不能動，這是管理受傷那邊身體神經中心癱瘓的結果。頭及肩應



輕輕抬起，頭上放冷墊，腹部及肢體放熱敷放。應行一箇完全熱的灌腸（華氏一一五度），但不要試將臀部抬起，那常是行灌腸最滿意的。（見第一章內部沐浴。）病人能嘔時，即應給他溫和的熱水，但沒有刺激品。

人工呼吸 (Artificial Respiration)——見窒息。

窒息 (Asphyxia)——窒息或閉氣，是呼吸完全阻礙時發生的情況，沒有知覺，是缺少氧氣及碳酸氣積存過多的結果。亦能由外部的障礙，如塞口，或懸吊，內部的障礙如悶氣，浸水，淹溺，或有毒氣，如燃燈的煤氣或煙，而發生。

在窒息的時候，有三件重要的事應行：第一，將病人由發生原因的環境中取出，即刻放入新鮮空氣中；第二，用人工呼吸法恢復呼吸；第三，恢復身體的溫暖，促進血液的正常循環。呼吸恢復以後往第二目標進行，同處理沒有停止呼吸的，沒有知覺的人一樣。（見本章無知覺。）如可能在實行人工呼吸時，同時恢復溫暖，促進循環。如有二人以上在跟前，一箇人照顧呼吸，一箇人用力摩擦肢體，第三箇人可將由熱水中擰乾的浴巾，放在足上。

應繼續不斷的努力使窒息的人復生，因為有時祇在繼續數小時治



圖六〇 賽爾維斯德法(Sylvestey method)人工呼吸。病人的臂伸過頭部，將肋骨拉起，肺部擴張，使空氣進入。每次完全呼吸用四秒鐘。

療以後反應。有時在四五小時的猶疑的發動後，方復元。往面上灑冷水可以幫助，但拍胸部並偶而在胸上澆冷水更可幫助；在難治的時候，心上可放熱敷放，脊部上冷熱互換。這後一種方法，可在伏臥行人工呼吸後應用，病人伏臥，侍者在頸上工作。

人工呼吸可用多種方法完成，但最簡單的或最好的，是在伏臥的姿勢實行的，許多人稱為邵弗爾教授 (Prof. Schaller) 的方法。這法的好處，是否不能往後降落阻礙氣道，並且任何流質可以沒有困難的流出。病人臥在胸部，一隻手腕或前臂放在頭下，輕輕將口鼻舉起離地。所有的衣服都應放鬆。你自己跪在病人邊上，面向頭，或如更方便，在臀部一邊。將手平放在病人背部兩邊，在下部肋骨之上，以後將你身體的重量漸漸往前攤在你的手上，使之在他胸部上發生一種堅定而不劇烈的壓力。用這方法空氣可由病人肺中趨出，在淹溺的時候，水亦擠出。以後立刻舉起並漸漸將你自己身體往後倚，以減少壓力，使空氣可以吸入病人肺中。反復繼續，永遠保持手的地位。

在人工呼吸時，每分鐘的動作，應與正常呼吸率度大約相同，這常是成人每分鐘十五次，兒童稍多。所以對成人，人工呼吸中每一完全動



圖六一 賽爾維斯德法人工呼吸，病人的臂下拉，靠兩邊貼附，使之壓迫肋骨，由肺中擠出空氣。有一點希望能復蘇，即反復行之。

作應費四秒鐘，呼出與放鬆壓力都在內，對兒童應約三秒鐘，或每分鐘二十次。

比較普通的方法是使病人仰臥實行，有時在背下放一捲衣服，使之更有效力。將兩臂拉過頸後，使胸部舉起，先得到吸氣，以後將臂回到前面，在肘部折起，將肘部放在肋骨上往下壓，以得到呼氣。這種交替的壓放或舉胸，應繼續實行，成人每分鐘十五次完全動作，兒童二十次。仰臥方法的壞處即是黏沫或吐出的東西，沒有機會由口、喉及氣道脫出，而這些東西很容易成爲阻礙。在淹溺的時候，這種缺點更是厲害，雖然在這種情形時，規定的辦法是將受害者面向下臥，上額在腕上，腹下放一捲衣服，如此撫弄身體直到肺中的水大部清除，口與喉放空。無論什麼時候，常是最好將病人轉面向下，在這姿勢，使所有阻礙東西由口及喉清出，並保持空氣自由的進入氣管。仰臥的另一缺點，即是舌往後落的趨向，阻礙氣道。所以舌應由另外侍者向前持住，用毛巾捏在大姆指及手指中間，如沒有人幫忙，應用橡皮帶或繩拉出繫在額上。所以可以看出伏臥姿勢有確定的利益，但仰臥姿勢極有效力，最容易學習實行。

淹溺，在開始人工呼吸以前，第一需要特別小心將肺中的水抽乾。不應有片刻的遲誤。讀者可參閱上面的指導及附圖，與復蘇方法的說明。

因煤氣或煙的窒息，需要即刻實行人工呼吸。如果必需由滿了煙的室中取出一箇人，一箇浸濕的手巾應放在口上及鼻孔上。如有人受燃燈煤氣窒息，氣味可以立刻偵查出來。進屋的時候不要呼吸，最要緊的，如果黑暗不要打火柴取光。深吸三四口新鮮空氣，每次深呼，以後閉一口氣進入室內開窗。將頭伸至窗外，可再吸一口空氣，有

這口氣你可關閉開着的煤氣管或尋找牠們。必需的時候，往窗口再吸氣。差不多任何人一次可閉氣半分鐘，這半分鐘可使有功夫作任何必需的事。已經完了這些事，使室中空氣不久清潔，窒息的人可更方便的移動。但如強健，他必定可以將受害者立刻抱出，全在一口氣的時間中。（見本章如何抱無知覺或受傷的人。）

包紮——包紮傷害必需使綁帶貼附，以達其目的，但應特別小心避免太緊，以免以後發腫，發生閉塞。



圖六二 本圖表示放在各部三角綑帶用法的反面。注意在肩後所結胸帶的三角。安全針可作結繫之用。往腿腕或肘上放，中心應放在外肘上，以後用兩端折起，最後在肘或腕裏面結起。

無論什麼人都熟悉捲綑帶及其用法。但在意外的時候，三角綑帶更方便，因為可立刻用方塊布料折作成。用各種敷放的方法，可使之適合身體各部，並在到得專門或外科照顧及最後整理以前，可應付所有需要。適當放好

以後，可用結鈕或用安全針別起，使之固定。一塊方布可用方折作成斜綳帶。

最好在每箇家庭中手下預備些綳帶，以供意外應用。任何麻布紗布，都可適用。將舊布單撕成一吋至三四吋寬的條，可作成綳帶。應當洗，煮，熨好。捲起預備應用。放在不着灰塵的地方。有時捲綳帶最好由一頭捲起，綁的時候由一頭放開，這叫作單捲，有的時候，最好由兩頭捲起，叫作雙捲，在這種時候，綁的時候可由中間開始，往兩頭開放，在身體或肢體兩邊交叉。有時用反折可使之附合不平的面。那即是折一半，或兩邊交叉。圓綳帶是平放的，環繞同



圖六三 在身體各部簡單三角綳帶的用途。  
多數時候，應將兩端中心圍起，同時結好。可為臨時夾板應用。這種綳帶可由手巾的大小，到布單的尺寸。

一部分簡單螺旋綑帶是一箇平放的，那即是沒有反折，但祇有一部分互掩，往肢體上下轉，即如由腕至肘。一箇反螺旋，是綑帶在螺旋中反折，使之平滑安置。在骨的凸脊處，永不應將綑帶反折，並永不應濕放，因為乾的時候要抽縮，因而緊束那部分。

在許多部分，如肩部，腹股之間，足部或手部，S字形的綑帶常為必需。這種方法是將綑帶上下互換的環繞，如S字形的交叉。

在大姆指或任何L形的部分，綑帶可先纏姆指，再繞手腕，以後再纏姆指，再繞手腕等等。

學生應在身體各部分，練習各種形式的包紮，使之在意外時不致有何困難。好包紮是一種手藝，學會之後，非常簡單，即如用紙包包裹一樣，用附合的折疊適合形狀。

咬傷 (Bites)——見蛇咬。

出血 (Bleeding)——見傷宮及流血。

碎傷 (Bruises)——見挫傷。

碰傷 (Bumps)——見挫傷。

燒燙 (Burns and Scalds)——如衣服着火，不應狂跑，因為氣流能增加火焰。祇有一件應行的事，即是躺下打滾，使火那裏息滅，用能够得的地毯或任何衣服包裹起來，幫助將火息滅。跑去得水亦是錯誤，因為最好是臥下有水的地方滾去。直立，火由衣服傳布更快，連上頭髮，同時吸煙，煤氣，或火焰，有很大的危險。如果受害的是別

人，不要猶疑將他推倒在地板上滾，用你的衣服或別的附近的東西將他包起，以息滅火焰。如果有別人能拿水來更好。如沒有，在息滅火焰以後，將衣服浸濕愈快愈好，因為或許還有衣服的灰燼侵入肉內。

脫衣服時，無論什麼都要剪開。不要用平常的方法脫衣，以保全衣服。如任何部分貼在肉上不要撕開，如有起處不要挑開。

不要忘記不是任何局部燒傷的輕重，乃是受傷身體表面的大面積，使燒傷危險，有關係性命的結果。這亦證明皮膚的作用，對於維持生活與健康的重要。

在平常家庭中，最滿意的，是將烤物用的蘇打加水，做成濕膏直接敷放。在小燒傷時，更特別滿意，燙傷時亦可應用。

在許多嚴重燙傷燒傷的時候，將燒燙的部分浸在與身體溫度相同的水中，最能解除疼痛，在大部受傷的時候，完全溫浴（華氏九五至九八度）是極好的治法。一種半淹的吊牀，或敷簡吊帶，可以安置，使傷處不與之接觸，可使沐浴長期舒適的延長。在嚴重的時候，或至少燒燙的部分，可繼續在一百度水中浸沒，至數日或數星期之久，或至傷面痊癒為止。這種繼續的浸沒是專家所贊同的。水是應預先煮過，並至少每日更換二次。

同樣的治療亦可應付嚴重的日光曬焦，但為平常的日光曬焦，簡單的放冷濕布即常滿意，乾了以後再加水，隔些時候換一次。

在嚴重燒傷中的驚震，是很關重要的事，對神經系的驚震常與燒傷的面積，成正比例。有時候驚震比燒傷還

困難，在那種情形時，即應先治。但，因為上面所提的溫浴，是治驚震一種最滿意的的方法，並亦是治燒傷的一種最好方法，所以兩箇目的，可用一種治療得到。但因為驚震喝熱水或熱淡檸檬汁，非常有益。

閃擊常致死亡，但如不死，常發生嚴重燒傷，大小深淺不同。這種燒傷應同別種燒傷同樣治法。多數時候，閃擊的最壞影響即是驚震，這應按本章驚震節中所述詳細方法處治。

如何抱無知覺的人——凡可能時，在移動以前，應對受傷或無知覺的人，施行急救術。但如必需即刻移動，可用一箇破門，窗板寬板或用毯子，布單，剪開的口袋，繫在堅固桿上，槩上，又把上，作臨時的抬床。

如有一人以上的人幫助受傷的人，抬運的事即簡單。但如必需由一箇人將另一箇人抱出危險，確實的訓練即必需。一種簡單的方法，即將病人豎着抱起，將右肩放在他腋下，右臂圍他的腰，他的左臂在你頸後肩上，用你左手抓住他的左腕。這樣你可幫助他步行，或甚至完全抱起。

如果一箇人失了知覺，並需要即刻移動，不能向抱兒童似的由前而抱在臂中，這樣走不久即要疲乏。所謂背起來的方法，可使一箇人背另一箇人在背部上，可以行很遠。病人上到背上。他的一臂應超過侍者的肩部，侍者支撐病人的腋部。



圖六四 作「救火夫抬舉法」的初步，潛下後背，使兩肩放在舉抱的人身下。在站起以前握住所抱的人一隻手腕。

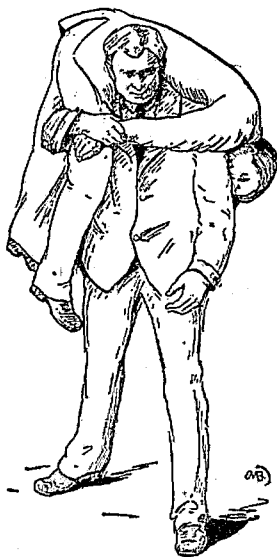


以後病人橫跨，背人者將臂由外面放過病人膝下，用一隻手由那一面抓住病人的腕。這樣他不能滑下。

人人應當知道什麼是「救火夫的抬舉」(“The Fireman's Lift”)。這法有完全的把握，病人在背上，一隻手自由作必需的攀爬。病人伏臥，由前面趨近，向着他的頭。將手伸入他的腋下，將他完全托起來，向着你倚住。以後在他身下灣腰，使他上身臥在你背上，他的近的臂在你的遠的肩上或相近。將你的近臂由兩腿中伸出，使他的近臂過你的那箇肩，以後，由你胸前又過，直到你能用兩腿間的手抓住他的腕。這樣使你那隻臂自由。如果是女人，裙子不便，必需由兩膝後面將臂伸過來，抓住橫過那箇肩部的臂。

寒冷 (Chills)——見急驟疾病。

閉氣 (Choking)——由外物阻礙喉部而得的閉氣，需要即刻治療。用力在兩肩之間拍擊，常能移開障礙，但如頭向下而不向上，這法更有效力。年幼兒童使他們垂頭向下，是簡單的事，但成人常想不到在閉氣時，這種姿勢是有益的。可扒在椅上，腹在椅邊，頭又喉下垂，這樣在兩肩之間拍擊，更有效力。



圖六五 圖中表示一箇無助的人，用「救火夫抬舉法」，被一人在肩上背起。一隻手握住所拖的人手腕，那隻手可作別用。

應看一受害者的喉部，能否看見東西。有時能用手指够到。有時湯匙的柄，向下彎，向後持住，可以應用往前抓。向喉下伸手指，或吃急速吐劑引起嘔吐，常能鬆解障礙。

撞傷 (Conussions)——撞傷摔傷是災害中最普通的，特別是在青年兒童中。雖然皮不破，但或有內部血管破裂，按照傷害性質及大小，而多少有嚴重性。這種內部流血使皮膚發腫，以後變色。所謂「青眼」是撞傷極熟悉的例。即刻壓那部分的血管，以停止內部流血，是唯一可能即刻有效的治法。這最好用凸面的東西往那部分頂。頭上有小撞傷的時候，小匙即可足用，較大的撞傷，湯匙或大匙較好。有一種普通觀念，以為刀片或尺面平放在撞傷上，可以有效，但這祇有一部用處。如發腫好像很多，堅固的壓力應繼續一二分鐘，並應愈快愈好得到冷水。在壓力制止內部流血以後，冷水更可以抵制血管，減少血液的流動。如果能找到一塊適當的冰，隔着折疊的浴巾，壓在撞傷上，這治法更合理想。冷的可繼續半小時，以後用熱水，再以後應用按摩。將變色的地方塗滿澆醋酸，可以恢復正常顏色。

驚厥 (Convulsions)——治療驚厥的第一步，是將冰袋或別種冷墊放在心上，腹部及肢體放熱物。平常最好的方法，是將足放在熱足浴中，腹上放熱敷。病人在倚臥的姿勢，應將頭部稍為舉起。愈早愈好應給他熱水喝，如可能時，可行熱灌腸（華氏一一五度）。如浴盆方便，行完全熱浴（華氏一〇五至一一五度）十至二十分鐘，頭部及頸後放冰熱，那是更好。由浴中出來，頂上的冷敷應當繼續用溫海棉擦身，以後用力摩擦。

嬰兒的驚厥，有時由於發熱或腦病而生，有時是出牙，不消化，便秘，有蟲等的結果。身體先僵硬數分鐘，皮膚有

黏汗，脈搏弱而快，繼以驚厥的動作，以後有半昏迷的情況，最好進入天然的睡眠。與平常驚厥相同的熱浴，應當採用，頭上放冷墊。如沐浴不方便，熱足浴應實行，將足腕及小腿浸沒水中。熱灌腸亦應實行。

尿毒症的驚厥 (Uremic Convulsions) 有時在腎病過程中發生，並需要立刻增加皮膚活動的方法。如果上面所提的完全熱浴不方便，可以用熱毯包（見第一章熱毯包），將熱水袋放在足部與腹部，如可能在毯包的外邊。實在講來，裝滿熱水的平常水袋，可放在病人周圍。如用熱浴，十五至三十分鐘，病人在出來時，應用毯包暖，以後愈早愈好，應行完全熱灌腸，以刺激或恢復肛部的作用。如情況仍嚴重，在足部心部加熱，同時在背部行冷熱互換的敷放。

割傷——見傷害。

震戰性譫妄 (Delirium Tremens)——見酒醉。

急驟的疾病——雖然所有各種疾病的詳細治療方法，都在本叢書卷五中舉列，但有時疾病發生的很急速，神妙，病人及周圍的人容易混亂，不能確定疾病的性質。這裏的建議是在差不多什麼情形時，都有無限價值，使血液清潔，清除毒物，天然的刺激循環。無論疾病是有無傳染性，這些方法是同樣的有價值。雖即延請專門的人幫助，亦應先用這些方法治療，因為在許多嚴重的疾病中，開始治療數小時的分別，在結果上有很大的分別。

最要緊的，食物管道應清潔，愈快愈完全，愈好。應行完全溫灌腸（見第一章內部浴），如必需可以反復，直至肛部完全清潔。熱度高的時候，用涼或冷灌腸。在膀胱病，腎病，或小便不暢的時候，用熱灌腸（華氏一一五度）如

有惡心或嘔吐的趨向，應當鼓勵並給吐劑，一茶匙鹽或芥菜放在一杯溫水中。在這樣消除肚腹以後，應飲水愈多愈好，冷熱按所好而定，寒冷用熱的，熱度高用涼的或冷的。絕對的不要供給食物。

如果任何部分有嚴重的疼痛，應行熱敷。如腹痛，應在腹部上放熱敷。有時冷熱亦可更有效，還有時候可用冷熱互換。但平常為疼痛及發炎，都需要熱敷，並能多解除。

除上面所舉以外，應採用有力的排泄方法。有時熱浴，熱氣浴，或蒸汽浴，亦有價值，但差不多無論什麼時候，都可採用的一種方法，即是濕布單包（見第一章）。如果病人體弱，恢復力不強，特別是在患劇烈寒冷的時候，熱毯包即較好。年幼兒童有時懼怕冷布單的敷放，在這種情形時，熱毯包即更適宜。反之，如熱度很高，冷濕布單即較好，每半小時換一次，常用海棉滴冷水，使之涼爽。

如手足發冷，應使之溫暖愈快愈好。如頭及面發熱，別的肢體發冷，頭可放冷敷，足可加熱物。許多這種情形時，熱足浴，包括足腕及小腿在內，將身體其餘部分用毯包好，最有效力，同時病人任意飲熱水，或熱檸檬水。

這種簡單治療方法，在各種疾病時，都最有效力，如果在病像初發時即刻開始，常能免除嚴重的疾病。這些簡單方法數小時內所能完成的，差不多近乎奇事。自然不必說，室中窗應大開，空氣流通，使病人有與戶外差不多相同的空氣，可以呼吸。

脫位 (Dislocation)——脫位應由專家處理，因為沒有經驗的手去調整，很容易害多益少。但在意外的時候，熱濕布可放在那部分上，或將關節浸在熱水中。所有的用力應當避免。有時往外直拉可使關節復元，但如經過一

二次緩和的拉而不成功，最後應留歸骨病學專家或他種專家處理。盡力小心不要使受傷部分用力。有時應用夾板或架板。（見骨折與包裝。）

淹溺——見窒息。

癲癇性的發作——這題目在本叢書卷五詳細討論，徵象及完全治法，都在那裏舉列。（見羊癲病。）但學急救法的人，應知道在發作的意外時候，第一應行的事，不必再去查書。顯著的特點，是發僵與無知覺，以後發生驚厥，口中吐沫。應將病人放在安全的地方，以防止傷害他自己，一塊墊好的毛呢，或別種適當的硬物，應放在上下牙中間，以防止咬舌。不要約束，扭轉。在這方法以後，必將病人放在舒適的地方，使他安靜的睡眠。如果方便，身上可加熱力。在驚厥時不要給飲料，但以後可給熱水。

昏迷——（見無知覺。）昏迷的時候，面變灰白，皮膚發冷。所有腰部，胸部，頸部周圍的衣服，都應解鬆，並將病人平放在倚臥的姿勢，如方便，頭部比身體的平線稍低。將牀或大椅的腿架起幾吋，即可達到這樣目的。面上應灑冷水，如果方便，胸上亦照樣，但祇一二次。拍擊胸部，特別是心部上面的部分，可很有幫助，在難治或嚴重的情形時，在心上放熱敷。倚臥的姿勢，應在循環平常以前，保持不動。

骨折 (Fractures)——骨折永遠需要專家的照顧，最好經外科醫士的手，但暫時可將傷部浸入熱水，得到救濟。不是專門處理這類事的人，不要設法調理傷處，但如必須行很遠的路，最好放上夾板，以免在行途中更費力。墊好了的棍，尺，板，帶，帶柄，差不多任何方便的東西，都可為這目的應用。

受傷的部分應使之愈安靜愈好，如果要浸入熱水，必需費力，最好放熱濕布，愈熱愈好。在骨折以後活動，常加大傷害，如有活動的可能，可用暫時的夾板，以防止在救濟來到以前，再變更壞。有時一隻臂或腿，需要二或四個夾板，都不滑的墊好。夾板及綑帶應在處理以前預備好。以後輕輕的但堅定的用兩手捏住，一手在傷上，一手在下面，伸長肢體，並使之恢復天然位置，愈多愈好，如必需輕輕的拉開，但祇能輕輕的，將夾板放上堅固的在兩端綁起，但不要太緊。一條手巾或別種三角綑帶，在多數時候，即可適用。如可能時，最好用兩個人放夾板。夾板可用任何能得到的軟材料墊好。如皮膚有破裂，祇用清潔的材料。

頭部如受傷害，雖即病人祇像受驚，外表上恢復，亦不應忽略。以後的脫力可以顯出這災害是嚴重的。如果無知覺，按無知覺節下所建議的方法進行，特別在頭上放冷水。如果眼睛的瞳孔不相等的放大，腦部或有傷害，震盪或壓迫。

鎖骨距表面很近，很容易覺出來，有什麼折斷，都容易分辨出來。鎖骨的折骨最普通。如果求救有困難或遲誤，應將肩用一手往後推，那一手放在折傷處使之復元，放一如臂厚的墊在腋下，然後將身結實的綁起，使那邊的臂綁在邊上不能動。前臂應用吊帶舉起橫過胸部。

肋骨折斷需要停止所有各種動作，將全身綁起。以保證達到這目的。這種綑帶至少應六吋寬。圍腰一半的橡皮膏，亦可應用。

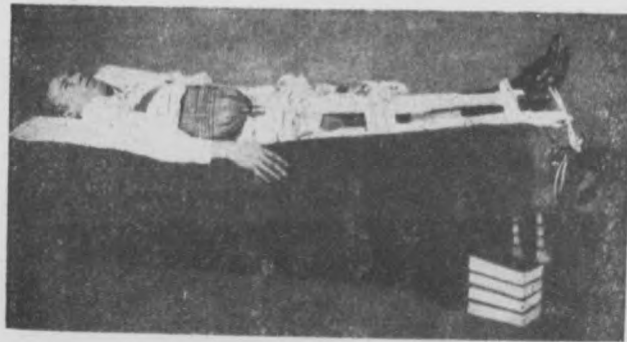
臂的上部折斷時，需要四個夾板。在肘部折骨，應將夾板放在全臂上，使之伸直。在臂的下部放夾板時，在手掌

平放在胸上時，姆指應最先提起。在最初二三日永有發腫，所以綑帶不可太緊。

大腿骨折常生麻煩，因為腿的有力肌肉抽筋。應用一枕頭及掃帚柄或木板使之伸直。有時最好在足腕纏一綑帶，繫一重量垂在牀頭或椅頭下，往下拉可解除疼痛。這種重量可由五十磅至一百磅。膝蓋折骨時，應將腿伸直。

如果腿的下部小骨或外面的骨折斷，大骨常可作為很好的夾板。大骨的折骨需要夾板。大骨距表面很近，很容易覺出來，折骨性質容易確定，更容易完全調整。

凍傷或凍瘡——在凍傷或凍瘡時要緊的事是使組織漸漸融化，使血液緩緩的進入組織，防止死肉的發展。不應將病人帶到溫暖室內，但應使他在戶外，或冷而通氣的室內。以後任何往較暖溫度變化，應漸漸而行。最好的治法，是用雪或冰冷的水摩擦。在嚴重的時候，人工呼吸法或為必需。如肢體受傷，最好將牠們舉高以減少疼痛，限制閉塞，對於身體大部的凍傷及小的凍瘡，可採同樣的方法。

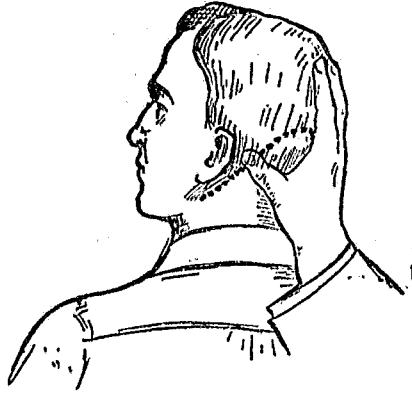


圖六六 用掃帚臨時作的夾板，為腿部長骨折斷之用。用一桶放在足上壓重，牀的下端用書架起。

如果當暴露在嚴寒之下，不能得到遮蔽，你自己到了被凍的地步，體力減少，最安全的方法是找一個空洞中或土坡旁的雪堆將深雪掘開隱避下去。無論如何痛苦保持活動，或等到你能得到雪堆中的深洞。最好別睡眠，至少在你確知你比前溫暖以前，不睡眠。

煤氣——發光的——見窒息。

心臟衰弱——心臟衰弱認為是許多驟然死亡的原因，有時稱為心絞痛 (Angina pectoris)，或心臟神經痛 (Neuralgia of the Heart)。有時在發作以前，有昏迷或惡心，有時沒有警告而來。在胸部有忽然尖銳的疼痛，病



圖六七 壓後項血管，可在耳中心後二指寬的地方壓。



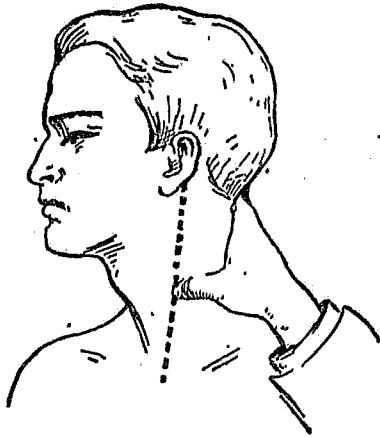
圖六八 用姆指及手指壓兩箇面部血管。這種血管在兩邊頰角前一寸的地方經過。為任何面部傷害兩箇應同時壓，用姆指及手指，如圖所示，因為兩箇有自由的接連。



人不自主的將手放在那裏，面部灰白焦急。有時在不能行任何處置時即死亡，但如可能，給熱水喝，在胸部及足部放熱敷，如方便，行熱灌腸，脊部上放冷熱互換的敷放。病人應愈快愈好用毯包好，以增進溫暖，並應在毯下用力摩擦。注意在無知覺節下所舉的普通治療方法。亦參閱本叢書卷五關於心臟病的詳細討論。

心絞痛不是心臟本身受害，乃是心臟右冠狀動脈(Coronary Arteries)的受害。當這些動脈，因為外物的積放變硬時，心臟的營養受妨礙，使心臟發生痙攣。在胸部及腹部放熱墊，差不多永遠能救濟急性的攻緊，但有時候冷熱墊互換更有效力。新鮮空氣極為重要。

中暑——見熱日光弊



圖六九 壓供給頭部最重要的普通頸脈管。用姆指深下堅固的點，在胸骨與鎖骨關節上一吋至一吋半的地方。往後往裏壓。



圖七〇 壓太陽脈，最好用姆指在耳口前一指寬的地方，堅固的向骨上壓。

流血——關於開口的傷害，割傷，等流血的普通治療方法，已在別處舉列（見傷害。）

肺部流血無需使人過於驚怖，因為不常有危險的結果。這種出血驚人，大部由於證明肺部輕弱或有病。應使病人臥牀，絕對安靜三四日，在這期間冷墊應放在胸部。一條冰冷折疊的毛巾，熱了即更換，永比嚴冷的冰袋好。如病人覺得舒服，足部應放熱敷。可給他小塊冰含在口中，並給冷水飲。

胃部流血需要倚臥的姿勢，將冰包或冷墊放在腹上。飲冷水，甚至冰水，或加一二茶匙檸檬汁。

婦女的子宮出血，需要仰臥休息，將臀部稍舉高。將牀頭抬高，可以達到這目的。應放冷墊或冰袋，但如對普通循環影響過於消沉，可在足部放熱。冷灌腸很有價值。

曷斯德里亞(Hysteria)——犯曷斯德里亞是一種神經興奮，有時好像比實在情形嚴重。常在沒有學習自制的哭泣，及別種情緒表現之後發生。肢體的攪抖動作不永遠表示真實的驚厥，並且雖然病人能在地面上翻滾，她有時有知覺，足以小心不傷害自己。如果不理她，使她知道沒有同情或驚怖，她常不久即恢復元狀。對於寵懷的兒童，同樣的不理常是最好的治療。

但這並不是說沒有真正曷斯德里亞的情形，或在方才所舉的情形時，沒有神經系的興奮。這種毛病在婦女中更為普通。因為心理狀態，有時難以供給任何治療，但如可能，勸受害者飲些熱物，水，牛奶，或檸檬水，可以幫助，亦行熱足浴，並在頭部放冷墊。如不能如此行，可在面及頭上潑冷水（見第一章），並愈早愈好浸入溫水浴（華氏九二至九五度），以得到安神的效力。

忽發的神經錯亂 (Insanity)——見躁狂 (Mania)。

蟲咬——見蛇咬。

無知覺 (Insensibility)——在無知覺或停止活動的情形，大多數時候，所有藥物刺激物所能完成的，都能更有效的用天然方法得到，而沒有用藥後的危險反應及消沉。最興奮有力的刺激，是在心部上熱敷，及脊部上冷熱互換敷放中得到。任何部分的閉塞應克制愈快愈好，普通循環應振作，愈有力愈好。如手足寒冷，對這些部分亦應放熱敷，並加上有力的摩擦，在面上及胸部潑冷水，特別是胸部，幫助激發呼吸作用，並恢復呼吸。

自然各種時候的治療，在乎原因與情形，但有些普通原則在什麼時候都適用，如恢復呼吸及身體的溫暖。凡可能時，最好從速確定原因。無知覺的原因之中，有昏迷、驚震、急性酒醉、煤氣薰閉、淹沒、鴉片或別種藥物或毒物、麻醉（氫仿）、受熱、腦病，如中風及羊癇病、驚厥、因震盪或腦骨折傷而傷腦，及心腎的某種疾病。（見關於窒息（人工呼吸在內）、昏迷、中風、羊癇性發作、驚厥、酒醉、中毒，及驚震的討論。）

無知覺的一種測驗，即是將眼皮揭起，觸動白眼睛。如果無知覺，看不出動作來。如果有知覺，因目不能避免。

應當注意面的顏色，還是灰白、發紅，或發紫。注意呼吸的氣味，因為像酒精、氫仿、鴉片一類的毒物，很容易查出。張開口防止舌被咬，在羊癇病時常是這樣。

使病人仰臥頭向一面，使舌不致後落，吐出的東西不致進入氣管。如面部發紅，頭部應稍抬高。如灰白應平放。所有頸部、胸部、腰部、周圍的衣服應的解鬆。如面上發紅，表示過量的飲酒。如往一邊扭，即表示中風或腦部的壓迫。

如眼睛感覺觸動與光線靈敏，即沒有腦部傷害。如瞳孔收縮不等，腦部即有毛病。如瞳孔相等的收縮如針尖大小，即表示鴉片毒。

呼吸遲緩，表示軟弱或驚震。打呼或有鼾聲的呼吸，表示腰部毛病，遲緩脈搏亦是這樣。急速脈搏表示中暑或發熱。如果急速而輕細，軟弱或驚震很大。如果皮膚發熱，即有中暑或發熱，應同中暑一樣治法，頭部除外。如果皮膚發冷，或有昏迷，凍冷，或酒醉崩潰。

如果不確定毛病的性質，用已經建議的普通方法，摩擦身體，在肢體上放熱敷。如面部灰白，心部上放熱敷，脊部上冷熱互換。如面部發熱發紅，冷敷或冷墊放在頭上。高熱度需要冷水潑在身上，或潑在包裹身體的布單上。

閃擊——見燒傷。

躁狂 (Mania)——如躁狂忽然發生，在鄉間不能得到合理的專家幫助，最有效的治療，是用冷敷或冷墊放在頭上，再加上將身在溫水中（華氏九五至九八度）浸沒，高至領部，直到安神的效力發生。如果病勢嚴重有需要，將病人保留在溫浴中數小時，甚或數日，都沒有害。用濕布隔開的冰袋放在頭上，為解除腦部閉塞恐最有效，但任何方便的冷敷都可以在所有心理興奮極大的時候，都可採用同樣的方法，但如全浴不方便，應用足浴代替。

治療這種病狀的大水療院，常有所謂吊牀浴的設備。這是一種吊在帶上的布置，使病人能臥在浴中完全舒適，同時吊帶在激烈的時候，亦可用以拘束病人不動。沒有這種方便的時候，在激烈的時候，必需綁起病人的足，膝及全身在木板上。別種忽然的神經錯亂，應用相似的水療法，震戰性譫妄亦應同樣治法。但在憂鬱病，一箇簡短的

溫浴，十五分鐘至半小時，應繼以灌浴、淋浴，或別種有刺激性的治療。在所有這些情形時，使病人自由的飲水，可以幫助，特別是熱水。完全的熱灌腸（華氏一一〇至一一五度）應在浴前或後，或前及後，實行，並且在病人興奮的時候，不應給任何食物。

心理錯亂——見神經錯亂。

鼻中出血——在頸脊或頸後及鼻部，面部，放冷，可使鼻道中血管收縮。身應直立，頭向上，臂伸過頭上。水愈冷愈好。足上加熱可以幫助，在嚴重的時候，或用足浴，頭上及頸後放冰袋。

中毒——（見中安美毒）如吞服毒物必需即刻將肚腹放空。應當反復的給吐藥，或是芥菜，平常鹽，或明礬粉，一茶匙對一杯水。如離開房舍，除冷水外沒有他物，可多用水，用手指搗動喉部，引起嘔吐。不要忘記完全放空，清除肚腹，是極重要的。

在這以後，可隨意的給鷄蛋白，如不方便，可給牛奶。如方便二者並用。同時應行熱的完全灌腸，一次繼續一次的。如病人困倦，心臟活動好似消滅，心部上應放熱敷，常常更換，足上亦加熱。在昇汞及水銀中毒時，最好行一二次完全與局部的肛部灌注，用蛋白液質，如牛奶中將鷄蛋白打入。

在繼續的嘔吐及完全肛部灌注以後，完全熱浴（華氏一〇五度）加上摩擦，為清除吸入循環的毒質極有價值。同時病人應繼續飲大量的牛奶或含牛奶或有鷄蛋白打入的水。為各種特殊毒物，有些特別解毒物，但上面的治法永有價值，特別是在不知道毒物性質的時候。在這種情形時，熱氣浴亦可作為有效的清除法，熱毯包（見

第一章）亦可替代熱盆浴，如果盆浴不方便或不可能。這些以後，應行急速的冷浴。

沒有嚥下的鴉片及別種毒物，應有同樣體質上的治療，熱灌腸在內，但沒有吐劑。如有知覺多飲熱水。如無知覺脊部冷熱互換，心部足部上熱敷。如方便，或行完全熱浴加上用力摩擦。有時必需人工呼吸法，加上熱力與摩擦。即刻延請醫士！

中暑——見日光暈。

中安美毒 (Pomaine Poisoning)——中安美毒是在壞肉、魚、忌士、冷菜，有時壞冰攪凌等物中所生腐亂的結果。中毒的時候，有崩潰現象及比平常低的溫度。常有的徵象如嘔吐及瀉肚，表示天然清除食物管道的方法，我們應協助這種過程。應即刻給吐劑（一茶匙芥菜，平常鹽，或明礬粉對一杯水，）並反複的用，以使胃部完全清潔。在這種情形時洗出法有用，但較為遲慢，並且平常家庭中沒有特別器械，所以還是可靠吐劑的應用。極淡的過錳酸鉀 (Potassium permanganate) (1:5000) 常可採用，但這是為增加腐物的養化。多飲溫水常能清刷肚腹最好。最初水應溫和以引起更多的嘔吐，以後應熱，以得溶解安神效力。在這以後，病人應飲大量的水，愈多愈好。

同時腸部應用二三次完全的溫或熱（華氏一一五度）灌腸，如必需可反複，以輸入愈多愈好。在冷皮膚變潮潤，排泄的發汗已經開始以前，所有這種灌腸應當繼續不停。同時冷墊應放在心部，每三十分鐘一次，作為心臟的補劑。在上面治療以後，可行一溫浴（華氏九五至九八度）以得到清除及安神的效力。如果崩潰的現象不能

免，在一二次完全灌腸以後，可即刻行溫水全浴（華氏九八至一〇五度），二十至三十分鐘，有中和的摩擦，因而亦促進皮膚有更大的活動。在遭沐浴時，大量的飲水應當繼續，以後灌腸應與溫浴互換。

驚震 (Shock)——在許多嚴重的災害，還有許多不甚嚴重的災害時，受害者所受神經的驚震，常比肌肉的傷害還嚴重。這種驚震常由驚怖或別種沒有身體傷害的情形發生。面部灰白，四肢攣抖，許多時候受害者墮地。

如有任何傷害應即刻照顧，並將出血停止，愈快愈好，如病人有知覺，使他確信傷害不是嚴重。照顧的人，雖然同情，但不應在行動上表示焦急。不應使病人驚恐或興奮。應使他愈舒適愈好，仰臥完全鬆弛。熱敷，熱水袋，或別種方便的熱物，應放在心部及腹部上，同時足部亦應使之溫暖。應引着病人喝些熱水，或淡的熱檸檬水，愈早愈好。如驚震延長，沒有防止沐浴的傷害，在全溫浴中浸沒（華氏九二至九五度）一二小時，可以實行。威士格酒，黑咖啡，牛肉汁或別種相似的刺激品，應當避免。

蛇咬——在所有毒咬的時候，應即刻設法防止毒質進入循環，或至少使之進入愈少愈好。如果自己在一個僻遠的地方，這有時是一件困難的事，但這更是應即刻決斷實行的原因。第一件事是，如果在肢體上，在被咬的部分上面捆綁起來，以後在下面再綁一次，因此在這都停止循環愈快愈好。任何布帶或粗繩可作捆綁之用，甚或手中亦可，在綁好之後，可插入木棍及樹枝，使之更緊。

以後如可能，傷處應塗滿輕醋酸（一半白醋一半水即可）或用白熱鐵尖燒灸。燒灸的方法，並不像看來那樣厲害，因為片刻即完事，疼痛或不及平常針扎。如果在林間不能燒灸，至少即刻用小刀將毒部割去。最沒法，亦應

將毒部咬出，如果你口中或唇上沒有瘡痛，口中任何破裂能中毒，但如果口部健強，可將咬毒吸出來，愈完全愈好，小心常將毒物及血吐出，流血愈多愈好，但捆綁阻止流血，所以必需靠吸，最好用杯吸，如果口中有瘡痛，吸咬傷是危險的，所以必需向傷處擠，使血及液體流出。

在這些初步方法實行以後，劇烈的排泄方法應即刻採用。酒精不是解毒劑，實際常因酒毒發生死亡。最好飲大量熱水，亦反複用完全的熱灌腸（華氏一一五度）。新鮮空氣及深呼吸很重要。增加皮膚活動的有力方法，應特別應用。完全熱浴，熱氣浴，熱毯包，甚至濕布單包都應採用，加上按摩。如果病人困倦，心臟活動減少，心部上熱敷可以應用。如怕有心臟衰弱，脊部上熱敷，以刺激管理心臟活動的神經根，可以應用。

嚴重性的蟲咬如毒蛛咬，應同蛇咬一樣的治療。這種咬傷常是更嚴重，因為被毒蛇咬的不永遠真是被毒。有時爪中的毒管工作不完全，受害者沒有被毒，恢復以後，他歸功於他所飲的威士忌酒。實在他所受的唯一毒質，即是酒精。

受蜂刺及更輕的蟲咬時，如能看見應將刺拔出，如口部健強將毒吸出，並將受毒部分浸入熱水中。

口咬在多數時候不嚴重，但如狗發怒，並有原因懷疑牠生瘰咬病，應即刻在傷處上面捆綁起來，並用溫水洗淨以鼓勵流血，以後燒灸。如果狗在一處，實在可同蛇咬一樣的治法。

最好將對於瘰咬病的恐懼拋開，單考慮情況與徵象。曾有用血漿治療而死亡的，亦有別人同時被同狗咬傷，沒有治療，繼續的活着。同時狗咬，除非唾液因為用牙咬穿多層衣服而完全沒有進入，或有極嚴重的影響，因為我



們知道在動物試驗中，健康人的唾液直接注射在老鼠的循環中，有時發生驚厥或死亡。或許遇巧一箇完全健康狗的唾液，不論狗是發怒，或祇是玩戲，可以發生禍害。但在多數時候，所必需的不過是在極淡醋酸中洗滌，祇稍有酸味的淡醋。

扭傷及過力——扭傷極疼痛，有時當重要韌帶扯傷時，比折骨需要較長時間去修補。關於扭傷第一絕決的規則，即使傷部完全休息，無論如何不能用，或使之用力，等到完全修補以後。消極的運動如按摩可在身體的鄰部或別部實行，但扭傷的組織，必需別動。

衣服應先脫去，如必需，可割開。如足腕發腫，差不多不能用平常方法脫鞋而不使受傷的組織費力挫折。應用快刀將鞋割開。

愈快愈好，受傷的部分應浸入水中，愈熱愈好。這不祇可解除疼痛，並可促進修補的過程。有時冷水可解除更多但不常這樣，如果這樣，應一次用十五至二十分鐘。在這種情形時，最好的結果可由冷熱水互換得到。但差不多無論什麼時候，延長的熱水治療是最好的。最好使受扭的部分下垂。如能舉起，能幫助限制閉塞，解除疼痛。在浸入熱水時，應記住道箇。例如，如手腕受傷，不使臂下垂遞到椅上的水盆，最好將水盆放在桌上，病人坐在旁邊，使肘舉起過肩部的平線，手及腕浸入水中。治足腕時，病人應臥下，膝部舉過盛熱水浸傷部器血的邊。

在這種延長治療減少極端發炎，並解除疼痛以後，傷部可用冷濕布包起，時常用水滴上，使之清爽。同時傷部亦應放在枕上舉高。

過力應行同樣治療，但不常嚴重，許多時候祇用冷濕布包起，即有好的反應。但如有疼痛，應行熱水治療。

過力——見扭傷。

閉氣——見窒息。

日光曬——見燒傷。

日光擊——在受日光擊的時候，病人應放在蔭涼地方，但不應帶到比能開始治療絕對必需的地方遠。頭上應放冷墊，並常使之新鮮，將冷水潑在身上，特別是頭部。一箇完全的冷浴，加上用力摩擦更好，但至少在身上潑水，或在包身的布單上潑水，應當繼續。涼或冷灌腸應實行，如情形好似嚴重，脊部放冷墊。但如遇巧身體精力有驚人的消沉，如面部灰白所顯示的，身體應特別用三四人用力摩擦，頭部及心部放熱敷。

非專門的水療家及所謂最好醫院的醫士護士一種普通的錯誤，即是以爲冷墊好而冰包更好，所以用冰在頭上或腹上常生禍害。

中暑，大部是夏季衣服過多，飲食不慎的結果。這是比較簡單，並比日光擊不容易嚴重的。在這種情形時，熱飲可刺激心臟，二十分鐘的溫浴（華氏九二至九五度），加上溫和的摩擦，可常使病人復元。在這以後應繼以急速的冷浴，或短灌浴。以後這冷灌浴應每日反複三次，直到完全復元。

治療中暑應包括脫光，將病人身體放在蔭處，常換冷墊——雙層粗毛巾由冰水或最冷水中擰乾——放在全頭部，先將頭髮浸濕。如由於忽略或治療不好，已經變成一種情況，體溫比平常低，有性命的危險，即可在足部及

下腿放熱包，用數層毛毯浸滿熱水（用手背試水以免被燙），將毯包在腿上，再用數層乾布單包在外面，保持熱度，需如何長久，即如何長久。

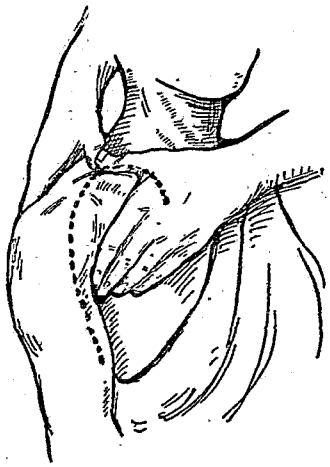
應鼓勵病人常飲少量溫熱的水，為內部溫熱及保持血液流通兩箇目的。在別種情形的時候，溫度特別高的時候，應常飲小量的新鮮冷水，比冰水好。

無知覺——見前。

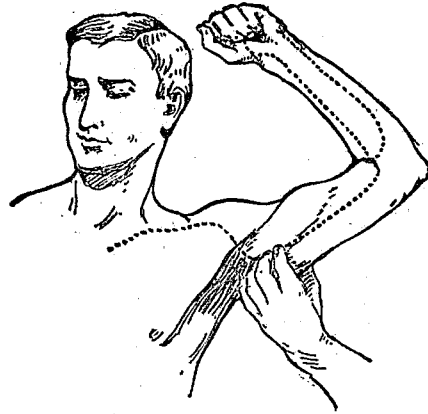
尿毒症的驚厥 (Uremic Convulsions)——見驚厥及無知覺。

傷害——割傷與各種失血的傷害，應即刻注意，不然或損失生命。如果血液鮮紅往外湧出，我們可以知道有重要動脈已經割破，如在肢體上，應在傷上面捆綁起來。如在身體幹部上，應在傷的上部加壓力，或在傷部與心部中間。這可用墊好的堅固物體，木頭，石頭，或任何方便的東西，用綳帶扶住下壓。如血液顏色黑暗，流出平滑那必是靜脈破裂，應在傷部下面捆綁。任何布帶，繩或手巾，可以應用，先綁好以後插入棍，鉛筆，又或別種物品，及木枝。最重要的是不要除去血液的凝結。

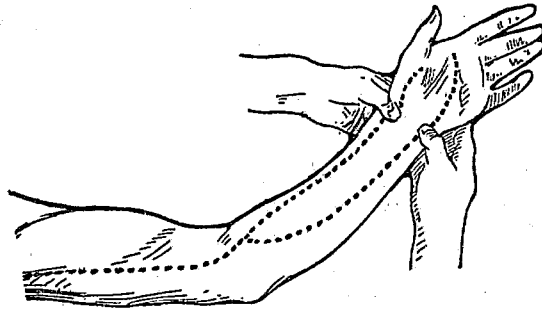
如果大動脈開裂，有時最好用手指下壓。應



圖七一 用雙手姆指壓下鎖骨脈管。這脈管經過第一肋骨的上面，在鎖骨的後面。肩部應先往下往前拉，以後在鎖骨中間後面，或背後明顯的地方，往下，往後，往裏，加壓力。



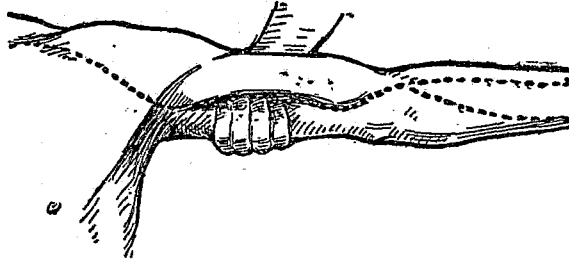
圖七二 壓腋下脈管最好按圖中所示方法達到，先舉臂，然後用所有手指尖，向臂骨向外向後壓。



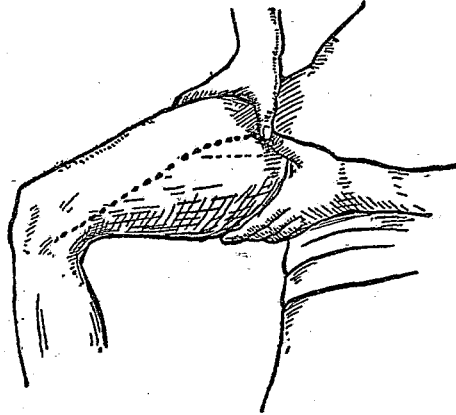
圖七三 壓手腕中反骨及尺側脈管，以救濟手中傷害，反骨脈管由於惡脈常用，極為熟悉。

當知道什麼地方去找牠們為頭上部邊上的傷害，鬚部動脈應用姆指壓。這動脈在耳前距一手指寬在鬚骨下面的地方。如在頭後部，後頂動脈應用姆指下壓，這可在距耳後中心二指寬的地方。

面部動脈的壓迫，可在距下頷骨角一吋的地方下壓，而完成。動脈在這裏過頷骨。兩箇都應在兩邊即刻的壓。

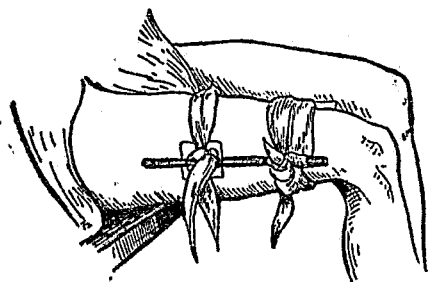


圖七四 壓經過臂肉內部的臂脈，先伸臂，以後在上臂中部用四指尖向外向後加壓力。

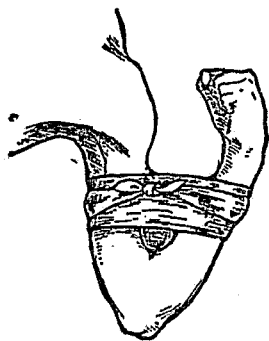


圖七五 用兩箇姆指壓表面股脈，一箇在那一箇上面。

定。中間後面達到，這骨的凸處可以覺得。先將肩向下落往前抽，以後用兩箇姆指往下往後壓。這種壓力必須堅固確。平常的頸中頸動脈，最好在胸骨與鎖骨中間關節上一吋半的地方下壓，往下往裏按。鎖骨下動脈可在鎖骨



圖七六 圖中表示在股部或別種肢體放臨時壓血帶的方法。一條手巾或任何方便的布，或繩，即可應用。如可能，最好先在股裏面股脈上放一小硬墊，以後放一木棍，或鉛筆，或別的棍棒，穿過綳帶繞轉，直到很緊，然後可另放一綳帶，以保持棍棒不動。



圖七七 用強硬物壓腕脈，將墊放在肘部曲折處，將前臂用力向上彎曲，以後緊綁起來。

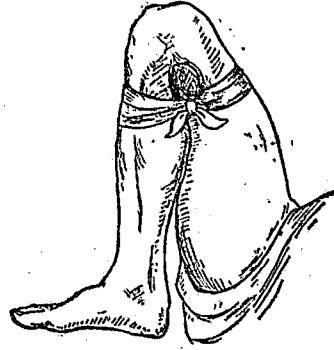
在臂的上部，腋動脈最好在腋部壓迫，或在下面，先舉起臂部以後往外往後壓。臂動脈由臂的彎頭肌裏邊過去。先將臂伸出舉起，姆指向上，以後往外往後壓。腕中的橈側 (radial) 及尺側 (ulnar) 動脈是人人熟悉，很容易用手指或姆指下壓。

在腿的上部，股動脈在腹股之間，最容易達到，在股的前面稍往裏面。用四指壓迫。膝動脈經過膝凹的中間，在膝凹中間直接用力往下壓。

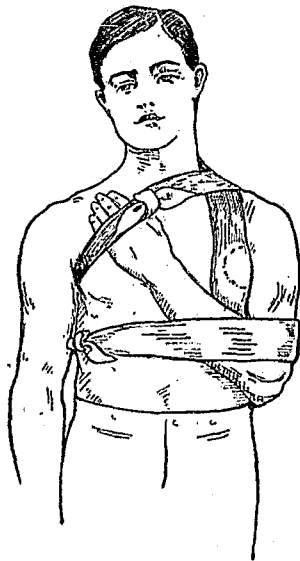
極冷的水為停止流血極有效力，愈冷愈能收縮血管。應當延長以制止循環。不應用以停止血液的凝結。收縮

不能永久，但延長過久容易損傷那部分的精力，所以在一小時或半小時以後，極熱的更有效力。傷部應舉起愈高愈好。

如可能，祇有煮過的水可以應用。泥土或別種腐物，不應放在傷口。祇有無膿毒的包紮可以應用；在多數時候，這些比抗膿毒性的好。



圖七八 用強硬彎曲壓膝筋脈，將硬墊放在膝節曲折處，以後緊綁起來。距膝稍遠處，可再用一綁帶。



圖七九 用強硬彎曲壓腋下脈。在腋下放一硬墊，以後將臂緊綁在身邊，如圖所示。

疾病與身體不適

疾病如影響身體任何器官的構造，稱為機體的，如沒有能看見的構造變化，而身體任何部分不能執行功用，即稱為機構的。如一種傳染病在某地方相當常久的發生，稱為地方病。如祇有時候影響一箇社會的大部，即稱為流行病。如流行病傳布一洲的大部，稱為大流行病。在一地方單獨散見的傳染病稱為散發病。

急性的疾病發展忽驟急速；如遲緩，或漸慢，或期間長，即列爲常久的疾病。

治療疾病的方法或是衛生的，飲食的，藥品的，預防的方法常是衛生的，但有飲食的及別種的方法，亦實用。病理學是疾病的研究。病原學研究疾病的原因；這些原因或是內部的，外部的，特殊的，主要的，次要的，預定的，與奮的。病象學是各種徵象及標識的研究，由徵象及標識偵查疾病；這些徵象及標識，或是主觀的，或是客觀的。

看護與照顧病者——我們要記住健康即是身體的安適。「安適」包含各部分自由及正常情況的意思；健康的時候，各種作用都容易實行。疾病包含拘束或阻礙，及不自然的情況。疼痛與疾病，不舒適與消沉，是系統錯亂的證明。機構動作不規律，必須追究到根源，加以矯正。「及時的一針，可省去九針」是一句古語，可在這裏應用。

由這數頁中的說明，你能在初期認識疾病，及早下手，沒有什麼可怕。對身體及其需要合理的了解，每人可成爲他自己身體與快樂的絕對的主人翁。「一箇清爽的頭，溫暖的足，通暢的肚腹」是一箇簡單而很好的保存健康的規則，亦是失掉健康而復得的，一箇好規則。

人體所有各種作用之中，血液的循環最主要。表面發冷，永遠表示血液往內部器官退縮，所影響的表面愈大，冷的限度愈大，因此所表示的情況愈容易更嚴重。熱頭冷手，表示腦部閉塞。熱肚腹冷足，表示腸部閉塞。胸部或身體上部發熱，四肢發冷，表示肺部的毛病。冷鼻常表示腸部遲緩。一腮熱一腮冷表示神經發熱，或有時肺炎。兩腮發紅，可表示不好的發熱。我們的健康全靠血液的均平及清潔。所以趨向解救的第一步，是循環的均平及分泌與排泄的自由作用。



凡身體不適的時候，預定的原因，必先加考慮，因為如血液清潔，機體有充足的精力，沒有疾病能發生。喉痛祇有在缺少抵抗力或有積存的廢物時，方可發生。冷濕足一類的情況，可認為近因，但主要的原因，是缺少抵抗力，由於血流衰弱的狀態。一箇健康的身體，或任何部分暫時寒冷，很少影響，但延長的由於寒冷或別種影響阻礙循環，即要發生毛病。

不要治徵象。治療疾病的時候，不要治徵象。如發熱，發寒，發炎，痙攣，等等；牠們不過是精力不能自然健康的管裡受影響組織的，不能避免的結果。這些徵象應當幫助我們找到由於與正常情況相反的影響而變化性質的組織或機構。例如傷風是一種排泄作用，天然方面的努力，要清除毒質與污物。

在疾病過程中任何時候，許多變化可以發生，如流血，驚厥，昏迷等。所有這些情況需要即刻專家的處置。一位受訓練的護士，在這種情形時，是有無限價值的。

但如因為任何原因不能得到受過訓練的護士，擔任侍應病者的責任的，應準備這些意外，事先閱讀關於這種特別疾病的詳細情形，及能生的變化。

在嚴重疾病的過程中，病人常多少變成無助的樣子。所以需要一侍應者，他的責任是照顧他身體的安適，並小心機警的留意他的情況。簡單的說來，看護的原則如下：選擇一箇空氣多，流通好的光亮室，溫度均勻（約六十五度），及一舒適的牀為病人用。在這種情形下，使他愈舒適愈好。急速的，溫和的，堅定的，照顧他所有的需要。除去必需，不要攪擾他，並在他睡眠時，不要攪擾他。避免任何能使他疲倦或使他發怒的事（談話及聚集）。

病人應洗浴至少每日一次，並將頭梳好；他的口應在每次吃食之後清潔，大小便不應存留。每箇護士都必須知道如何適當的行灌腸，及如何行導管逆插法。牀亦要每日收拾一次。如可能，收拾的時候，病人可坐在椅上。如不然，可使他滾到一邊，將被單由他身下拉過來，或最好將他移到附近的另一箇牀上。

抱一箇病重的人，必需有兩箇人——一箇將一臂放在病人肩下，另一臂在他背下，那一箇人將兩臂放在病人股及膝下，二人同時舉起。如方便，第三人可支撐病人的頭。

按照各種疾病治療的方法，按規定時間供給飲食。食物杯 (feeding cup) 爲給水或流質食物極方便。別種病房器具之中，大便盆及小便器，是不可少的，如病人咳嗽應有痰杯。

每三小時，病人應試溫度表，他的脈搏及呼吸應計數。如在任何時候溫度升到一百零三度以上，別處所舉列的詳細方法，應當實行以使之減低。

除此之外，侍應的人必常注意精力衰弱的危險標識。在這種情形時，溫度常很快的降落到正常或正常以下，而普通情況在外面上毫無進步，病人的心臟及呼吸開始衰弱。脈搏變成很快，祇有微微一線，面上有焦急的現象，唇，鼻，手足，都變藍，冷，潮濕，呼吸費力極快（三十五次以上），每次呼吸有響的聲響，如能吐痰，帶出紅沫黏液來。如要在這種情形下救病人，必需實行有力的方法。

第一應將他扶起坐在牀上，將熱包放在四肢或全身上，立刻開始心臟衰弱的治法。

我們在這裏要特別提出，不特別注意自己健康的人，不能作有效能的看護。要高興好好的對待病人，必須先

照顧自己的健康，所以看護必須不犯飲食的錯誤，必須有充足的睡眠，及戶外運動，如在傳染病時，必避免所有不必要的，使自已或別人暴露於傳染之下。

在傳染病的時候，侍應病人的最要保持自己的健康，到最高限度，無論如何不可忽略洗浴與病人有接觸的手部或身體別部，並保持身體的排泄自由工作。在處理患傳染病的病人時，醫士及護士很少受傳染，大部由於他們身體情況所有的抵抗力，及他們所遵守的衛生規則。

診斷——正確的診斷病案，是極端重要的事。一種病的原因常是比表面上能見的根深，即如有些消化軟弱的病。一箇營養不良，衰弱的身體，是吸收不足的確實證明，食物不過經過消化管道，沒有或很少被吸收。因為心理或身體的過勞，憂慮或別種原因，胃中或沒有神經的供給。但自然多數的消化軟弱，起原於飲食的錯誤，及別種有害的習慣。

如何偵查疾病——在確定所遇疾病性質的時候，應觀察身體內外情況的現象與作用，如下面數頁中所舉的。

在注意體質，性別及年齡以後，注意溫度，脈搏，口中情況，舌，及消化器官，呼吸，小便，大便，腦部與神經系的情況，皮膚的狀態，心理狀態，等等。

溫度——身體正常的溫度，是比華氏九十八度稍高。可用寒暑表放在舌下，腋下，或肛門，測驗。在



○表示溫度  
八度發熱  
正  
圖  
驗小身體。

正常以下的溫度永是不好的表示。高溫度是所有發熱時都可得到的。溫度增高常附帶脈搏與呼吸的加速。

脈搏——平常的脈搏是每分鐘由七十至八十次。在兒童中比成人多。在健康時應有規律並相當的溫柔。在疾病期中一箇完全的，強烈的，次數多的脈搏，表示精力克制錯亂的努力。一箇次數多而小，或弱的脈搏，表示心臟癱弱。

一箇小而癱，差不多覺不出來，並次數極多的脈搏，是內部或外部流血的表示。在神經虛脫的時候，一箇小，快而次數多的脈搏發生，在發熱低的時候不宜。一箇強而慢的脈搏常隨閉塞發生，如中風。一箇不規律脈搏表示心臟癱弱，如同時次數少，是很嚴重的徵象。

呼吸——呼吸與脈搏的次數成正比例。平常有每分鐘十六次至十八次呼吸。在睡眠時比清醒時較遲。大多數人受淺呼吸的害，隔膜很少時候活動。灰心顧慮，可使呼吸停止或停頓。歎氣即是這種癱瘓的解放。打呵欠永遠是疲倦的表示，因為在神經緊張的時候，呼吸常被制止，打呵欠是免強完全呼吸的天然方法。在平常呼吸的時候，在每次吸氣及每次呼氣的時候，必有輕的停止。呼吸愈慢愈有規律，愈好；動作應是左右的，身體向外擴張。如馬或犬的呼吸一樣，人的兩邊應同每動作，內外的活動。

費力的呼吸有時由於氣道中障礙而發生。如吸氣困難，阻礙是在喉頭或鼻道。如呼氣困難，毛病在氣管支，或由於肺部氣房漲大口吃，一種神經疾病，起原於收縮的隔膜，互續互斷的動作。用力向隔膜下壓恢復神經的平衡，終止癱瘓。

面部標識——下沉的腮，上面是淡黃鬆軟的組織，表示消化吸收能力的不足。灰白，壓緊的薄唇，常表示性的或別種缺乏，狹窄鼻孔是不正當呼吸，及肺部能力缺乏的意思。鼻尖發冷表示腸部遲鈍；鼻尖發紅表示內部加答兒。黃而憔悴的面常表示肝部的錯亂。

臘色的面孔，在患腎病的人中，很平常，常與發腫相連，特別是在眼簾下面。灰白表示紅血球量度的缺乏——貧血。婦女灰白常是經期不准的徵象。面部發紅或由於飲食過度，或由於中風或痛風的趨向，特別是如果發黑。灰腮上有紅點表示結核病，雖然患蟲病亦能發生。有發炎的時候，發生局部發紅。

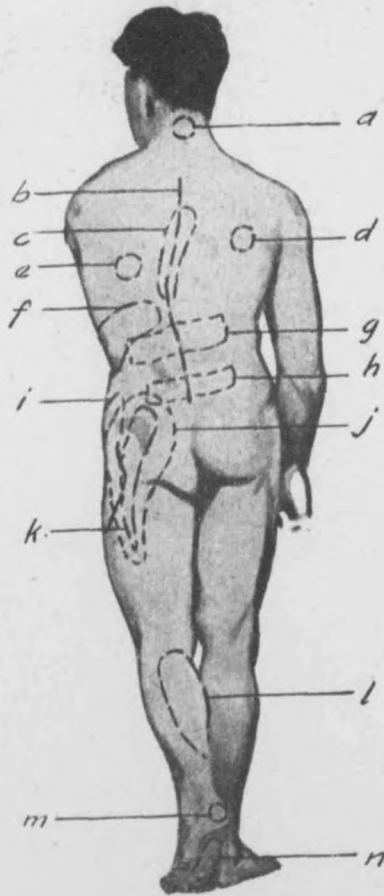
舌——乾舌表示內部不安，起毛的舌，在差不多所有發熱的時候發生。有黃，白，或棕色的毛而沒有發熱，指明不消化或便秘，附帶肝病。攪抖的舌表示神經虛脫。發藍表示妨礙呼吸與循環，發紅表示腸部不安。像牛肉的舌，在肚腹或肝部常久發炎時，發生。



圖八一 舌可用匙這樣下壓，以便用鏡或由別人檢查口腔。

在註明字母的區域所發生的疼痛，由於下列原因：

- a 腦脊膜炎，小腦發腫，便秘，神經痛，神經衰弱，葛斯德利亞，貧血，惡牙，耳病，花柳。
- b (延脊部) 脊髓病，發腫，葛斯德利亞，神經衰弱，急性傳染病，脊柱病。
- c 氣管支炎，胃病。
- d 肝病及膽病。
- e 脾病。
- f 腎部發腫，腎石，神經痛，脾病。
- g 腰痛，便秘，肛部病。
- h 婦女子宮病，男子生殖腺病。
- i 神經痛，股節痛，婦女卵巢病。
- j 便秘，髖骨神經痛，生殖腺病，肛部潰瘍或瘻，運動性的失調。
- k 盆骨病。
- l 肌肉抽筋，由於酒醉神經炎，痛風，花柳，糖尿病，或中鉛毒，靜脈曲張，流行感冒，旋毛蟲病，常久的腎炎。
- m 痛風，神經衰弱，婦女子宮病。
- n 癱足，髖骨神經痛。

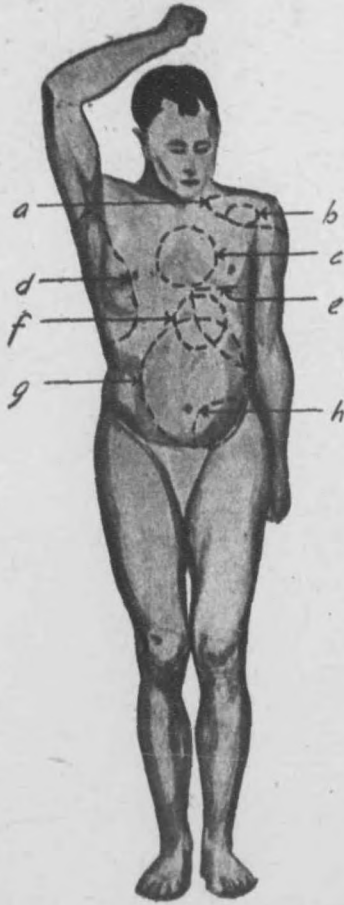


牙肉——在上牙上面有藍線，表明中鉛毒。流血或是水銀毒的結果。灰白的牙肉表示貧血。

圖八二 身體各部疼痛約略的解釋。

在註明字母的區域所發生的疼痛，由於下列原因：

- a 神經痛，風濕症，心絞痛，肋膜炎，由於拋擲或別種用臂部運動所生的肌肉痛。
- b 心絞痛，肋膜炎，結核病，神經痛。
- c 氣管支炎，燒心，心病，胸骨或睾丸病——動脈瘤，急性中毒，心絞痛。
- d 肋膜炎，氣管支氣，結核病，胸部傷害，胸部發腫，神經痛，疱疹。
- e 肋膜炎，心包炎，肺炎，胃，胰臟，及肝部病。
- f 膽石。燒心，便秘，胃部潰瘍，胃中有氣，十二指腸潰瘍，胰腺病。
- g 腹膜炎，腸部發炎，瀉肚，痢疾，腸熱症，蟲病，中鉛毒，腸結核，便秘，神經痛，浮腎，流行感冒，胃腸炎。
- h 疝氣，肛部痛，炎性淋巴腺腫，便秘，睪丸或生殖腺病。



圖八三 身體各部疼痛約略的解釋

- a 貧血,神經衰弱,羊癲症,葛斯德利亞,子宮及生殖腺病,酒醉,膀胱病。
- b 偏頭痛,眼睛過勞,葛斯德利亞,神經衰弱,酒,鴉片或別種毒物的中毒。
- c 頭痛,便秘,眼睛過勞,耳病,第五腦神經痛,牙耳病。
- d 婦女子宮卵巢病。
- e 乳突炎,耳病,神經痛,腮腺炎,牙痛。
- f 神經痛,神經衰弱,便秘,消沉,酒,鴉片或別種毒物的中毒。
- g 牙痛,神經痛,鎖骨痛,癩病。
- h 惡牙,腮腺炎,神經痛,唾液腺停止,菊形菌病。
- i 扁桃腺炎,喉頭炎,腺結核,中毒,喉痛,如白喉或猩紅熱等。
- j 腺結核,脊骨病,肌肉過勞,抽搐,動脈瘤,肺炎結核。



圖八四 在註明字母區域所發生的疼痛,由於下列的原因:

- a 貧血,神經衰弱,葛斯德利亞,羊癲症,酒醉,膀胱病。
- b 神經衰弱,酒醉,便秘。
- c 鼻卡他。
- d 眼病,胃病,頭中發冷,鼻腔病。
- e 偏頭痛,神經痛,眼睛過勞,惡牙,耳病,便秘。
- f 眼睛過勞,頭中發冷,神經痛。



圖八五 在註明字母中心所發生的疼痛,由於下列原因:



疼痛是天然的危險標識。發生疼痛表明有些器官或身體的部分，有機構的或機體的妨礙。尋求健康者的責任，是熟悉各種的疼痛，使發生痛苦的疾病，可以被偵查，並且疾病的進程，可在增加深度變成危險以前，被停止。

疼痛可為機體的或機體的。例如發痛疲乏肌肉的疼痛，是機體的；肋膜炎及胃腸的疼痛，是機體的。

在由於發炎的疼痛時，病人避免接觸疼痛的部分，或很小的接近。

在深入的疼痛，手勢代表疼痛的分布，及發炎組織的性質。在區域大的疼痛時，全手都放在上面。刺痛用伸開的手指尖表示。

嚴重的疼痛，特別是在發作時，常附帶瞳孔放大，急速呼吸，發紅或灰白，大量發汗，增加動脈的緊張，及昏迷的感覺。

不出聲的聲音及不自主的呼喚，是驟然深烈疼痛客觀的表現。疼痛感覺各人發展的不相等，有些到非常的限度；疼痛的感受性，按性質及種族不同。拉丁種，比盎格羅薩森 (Anglo-Saxon) 種表示較大的感受性；東方人的不動情，是成為口頭語的。疼痛有急性的，遲鈍的，急跳的，燒咬的，發癢的，緊束的，下墜的。

疼痛可用物理的方法變化，如壓力，機械刺激，動作，及休息，及身體的影響，如深刻的情緒，興奮，及別種原因。

疼痛可為偶然的，常久的，繼續的，忽續忽斷的，反復的，或發作的。性質可為普遍的，或局部的；在神經衰弱及烏斯德利亞的時候，常有畸形的追求同情。而疼痛或許是想像的，假作的。從解剖上說，疼痛可為皮膚的，肌肉的，骨骼的，內臟的，或神經的。見疼痛與腹痛。

眼睛——小心觀察眼睛或眼皮，常能幫助診斷。所以眼睛的灰白結合膜，或表示貧血；血紅眼表示心臟過度活動，及頭部閉塞（如在急性酒醉的時候，）黃色結合膜在肝病中很普通。結合膜的急性發炎，常是斑疹及百日咳的最初徵象。常反複的結合膜，特別是祇影響眼的時候，是很代表癩癩的。角膜的發炎或潰爛，常表示全身風濕情況，或花柳的傳染。在有嗎啡或酒癮的人中，瞳孔狹窄；在運動性失調時，常見瞳孔對光不反應。內障，特別是在青年人中，引起糖尿病的懷疑。顯著的視覺妨礙，在葛斯德利亞，糖尿病，腎病，運動性失調，及有些種血液病中，常見。

皮膚——乾而起鱗的皮膚，代表腸道祕結及發乾。惡劣的氣味及黃色，是重吸收大便的結果。瘦弱的感覺及灰白顏色，是循環不良的證明。

頭髮——健康的時候頭髮發光，不脆，亦不過於油滑。禿頭常由於缺少清潔及通氣。腦中閉塞，亦對於落髮很有影響。

疾病期間器官的情況——為要能施行適當的治療，應當確定所包含的是什麼器官，機構或組織，並且牠們如何與平常健康標準不同。

一箇器官或機構的緊張過大，因為減少浸透的血管的能力，妨礙正常的活動。組織的鬆弛過大，是器官能力缺乏的表現。所以治療的方法，雖然第一目標是清潔血流，建造精力或神經力，應以增補刺激鬆弛的情況，並使收縮的情況鬆弛為目的。這些結果，我們在本書前部已經看出，最好用情形所需要的治療完成，用水療術，適當的運動，深呼吸，氣浴，日光浴，由禁食使許多器官完全休息，或藉着改變的飲食，使許多器官局部休息，及前數卷所討論

的天然方法。應注意消除所有的積存，阻礙，及毒質。選擇一適當建造精力的飲食，如必需，可禁食，供給一箇適當的環境，引起心理安逸，無論如何使身體愈舒服愈好，按照病人天然本能的需要而定。

疾病的表现——在下列數頁中，舉列各種疾病發作時最重要的外部特徵。要確定病人得了什麼病，查出最明顯的疼痛或別種錯亂，以後確定什麼病，是這徵象的原因。

前面幾個表示身體各部位置的圖，及表示身體各部疼痛的重要圖，在這方面亦有幫助。

身體的不適

腹部

現象	表示的疾病
腹部體積減小	常久的痢疾 膈膜炎
腹上部漲大	葛斯德利亞 胃癌
腹下部漲大	膀胱膨脹 子宮發腫 腹中積存大便 水腫 腦中有氣

胸部

現象	表示的疾病
胸的一邊普遍漲大	由肋膜炎滲出大量血清
祇用肋骨肌肉呼吸	腹部發炎 橫膈膜發炎
膚淺呼吸	肋膜炎
急速呼吸	肺部發炎

費力深呼吸 肺底發凸 胸前上部發凸 心部發凸 胸下右部發凸 不均勻呼吸	痙攣性氣喘 由肋膜炎出的水沉在下角周圍 間質氣腫 動脈瘤 水向心囊滲出 心臟擴大 肝部擴大 痙攣性氣喘
--	--

耳

耳膜與耳中部發炎，疼痛，與發腫。有水或膿流出。	
-------------------------	--

眼皮

現象 眼皮邊（小邊）發腫，發熱，發紅，發腫並流膿很快。 眼皮內膜發炎並發厚，內部有小粒狀物。	原因 針眼。 沙眼。
--	------------------

頭部與面部

現象 腿兩邊或一邊的股圍腫，唾液增加，發冷，虛弱，熱度不很高，腿部疼痛。 充滿的，紅的面部，眼部血管凸出。 頭部向一邊彎。	表示的疾病 流行性腮腺炎 過分心臟活動，腦子閉塞。 抽搐，身體的一半癱瘓。
--	--

<p>完全不能動</p>	<p>強直性昏厥。昏迷。</p>
<p>身體的姿勢</p>	<p>表示的疾病</p>
<p>狀態</p>	<p>表示的疾病</p>
<p>出汗</p>	<p>表示的疾病</p>
<p>情況</p>	<p>表示的疾病</p>

頭部加大  
腿部氣力衰弱之面紅。  
面部蒼白。

面部蒼白或綠色。  
面部現微黃色。  
鼻部發癢。  
面部與眼皮發腫。  
額部現皺紋。  
額部或鼻根現皺紋。

出汗

相似阿母尼亞的氣味。  
出汗減少。  
夜間出汗。  
出汗過多。  
汗有酸味。

狀態

身體的姿勢

完全不能動

強直性昏厥。昏迷。

表示的疾病

表示的疾病

腸熱病。  
水腫。糟尿病。  
疥癬。  
急烈風濕症。有時危愈。  
痛風。

頸部。頸骨脫位(很少)。  
頸腺發腫。

長久的腦積水。

癆瘵。  
發熱甚冷時期,虛勞,震感,中熱,急烈貧血。  
長久的疾病。

貧血。

黃疽。  
蟲子,營養疾病。鼻卡他。

外部過分疼痛。

痛苦,心推,內部劇烈疼痛。

<p>扭曲狀態，四肢動作損壞。 身體普通漲大。 非常與特別的神思恍惚。 頭部向後扭。 不照常與不斷的動作。 用背部偃臥。 用面部偃臥。 用一邊偃臥。 只保持坐的姿勢。 不安寧與顛轉。</p>	<p>癱瘓。 普通水腫。先天精液性水腫。 愈烈疾病的起始。 喉部與氣管疾病，膈膜發炎。 聖律特斯基。 中風，膈部實質病。骨節風濕症。 絞痛。 胸膜炎，或肺部發炎。(如只一肺患病，病人常是用患病的一面偃臥。如遇胸膜炎含多量的水病人用患病的一邊偃臥) 阻礙呼吸的心臟病或肺病。 愈烈發炎的起始。</p>
---	---

皮膚

<p>情況</p> <p>伸長毛孔。 發紅的現象。 深紅疼痛發腫，有深紅皮膚包圍，常在頸部，背部，臀部發現。 皮膚發炎有水皰，作成皮或痂疤，發燙發熱，水狀或黃色黏流出物。 或流水痂疤下有粗皮或乾漆皮不發燙。 灰白。 發熱，寒冷，受傷的部分刺痛，變成有光鮮紅或有力，發腫，堅硬，範圍嬌嫩。 清爽，食慾消失，便秘。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>黑頭粉刺。 最愈烈疾病的起始。 腥紅熱。 癩。 黃水瘡。 貧血。 由流血而損失血液。 丹毒。 局部發炎。 神經痛，神經炎。 腥紅熱。</p>
---	--

現代治療方法 第七章 意外災害的急救——疾病的看護

熱。

發疹有時像猩紅熱或斑疹，沒有喉痛，沒有熱度。面上發小灰或磚紅色的絨毛點，以後在幹部及肢體上，打噴嚏，粗聲，咳嗽，眼鼻流水，眼發紅，燈光耀射，緩和的發熱。

在頸部發灰或深紅，堅硬丘疹，以後其餘的面部，最後全身，背部疼痛，嘔吐，高熱度——數日後丘疹變成水皰，以後變成膿皰，最後精細泡。

精細泡。

面部、胸部與全身發繼續不斷的丘疹，二十四小時以內變為水皰——熱度不高，後背無疼痛。

生殖器發紅，無疼痛，堅硬痛苦，在中部很大並破裂，遺留潰瘍，靠近腺處很大並變硬，對普通健康或無傷害。

肚腹處、胸部、胃部，生殖器發暗淡紫銅色疹，喉或扁桃腺潰瘍，喉嚨痛，熱度不高，疲弱，頭痛，難忍的疼痛，不消化。

身體上有膿泡，形成乾潰瘍，有乾痂，酒與皮，可憎的痛，若留下不好的疤痕，喉嚨，上唇，鼻部生潰瘍，肌肉與皮膚內有堅硬腫痛。

紅腫，疼痛，成膿，有成形與流出的傾向。

肚腹

情況

肚腹中覺腸痛，愈烈疼痛常延長至後背並噁氣，衰弱，緊壓肚腹可除去一部分的疼痛。

不消化，缺少酸素，胃氣，無食慾，呼吸有可憎味，很虛弱，瘦弱，嘔吐，從保存的血疼痛繼續不斷。

某種藥品的效果：如藥樹脂等等。

斑疹。

天花。

水痘。

梅毒——第一期。

梅毒——第二期。（在傳染後六至八星期內。）

梅毒——第三期。（受傳染後一或數年）

膿腫。

表示的疾病

疼痛對吃的無分別——神經痛。牛奶解除疼痛——潰瘍。食物增加疼痛——胃炎。

腹部痛。

喉嚨

減少食慾，感覺飽滿與不舒適，惡心，噁氣，舌苔厚，有時嘔吐。  
 忽然發作，兩足疾跳，兩手握緊，忽然縮起，以後把腿伸直，氣脹，肚腹  
 膨脹或收縮，全身扭曲。

消化不良。  
 嬰兒絞痛。

喉嚨

<p>現象</p> <p>加大的喉嚨。          喉嚨四周發腫。          頭部發腫，喉間灰白色膜，脈虛弱，小便不多；發冷，熱度不很高，喉          嚨痛與發紅。          軀部發腫，發紅，多小孔，口內有白片狀膜，發燒，疼痛，口內多水，呼吸          味不佳。          扁桃腺發腫，吞嚥時困難並很疼痛，發燒，頭痛，扁桃腺與喉間常有          白片狀物。          扁桃腺脹大，或有含有不良白狀物的小空處，用口呼吸，吞嚥困難，          睡眠時打呼，呼吸味不佳，耳聾，聲音粗。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>婦女將近成人時，咽喉。          腺脹大。          白喉。          鴉口瘡。          扁桃體炎。          傳染性扁桃腺與增殖腺。</p>
--	--

舌頭

<p>現象</p> <p>白軟舌苔。          有舌苔並乾燥。          舌頭乾燥，乾枯，嫩與深棕色，伸出時感覺困難並發抖。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>腹部或腸部或兩樣一同錯亂。          胃部劇烈的發炎。          急烈的斑疹，傷寒或別種熱病。</p>
--	---



<p>舌頭發白，有多數伸長的紅舌乳頭凸出。表面上潔淨的潰瘡在舌頭邊與牙齒邊相接。深與不潔灰色的潰瘡發展很快，邊暗暗損壞，顎下腺脹大——常與喉痛相連。當發現別種現象或梅毒病歷，病人常在四十歲以下。</p> <p>潰瘡深或淺，發展慢，瘍的邊與下面仰以小粒，病人常在四十歲以下。他器官患結核或沒有顎下腺不顯明的脹大。</p> <p>潰瘡深，或發展慢，邊硬與厚，顎下腺硬腫，病人超過四十歲。常有普遍的疲弱存在。</p>	<p>腥紅熱。 由於尖銳牙齒的簡單舌頭潰瘡。 舌頭梅毒性瘍。</p> <p>舌頭結核瘍。 舌頭癌。</p>
---	---

重要的現象與病況

食慾

<p>情況</p> <p>食慾失掉或食食飢餓，睡眠不安寧，不安靜，鼻部歪扭，呼吸味不佳，憔悴，眼週有黑圈，不消化，大便費力，肛門發癢，睡眠時磨牙齒，肚腹痛。</p> <p>食慾顯著的增加，食食。(善飢)</p> <p>食慾顯著的減少，有時完全沒有。(神經性食慾缺乏)</p>	<p>表示的疾病</p> <p>腸部寄生物。</p> <p>糖尿病。希司忒利阿。 心理病。由愈烈疾病的抽搐時期。胃神經系官能病。</p> <p>胃病。愈烈傳染病。希司忒利阿。</p>
---	---

發冷

<p>情況</p> <p>發燒以後發冷，胸部刺痛，呼吸大氣增加疼痛或不能呼吸。一邊或兩</p>	<p>表示的疾病</p> <p>胸膜炎。</p>
---	--------------------------

透受傳染。咳嗽增加疼痛。  
 發冷，虛弱，胸骨內疼痛並縮緊，易發惡，乾而痛的咳嗽變聲但一部分有黏液，一部分咳出物有膿，熱度輕，呼吸困難。  
 發冷並在脊骨處有爬行的感覺與熱度，無論怎樣不能溫暖；夜間乾咳，骨節發痛，咳出物生膿，胸內尖銳疼痛。  
 發冷，劇烈頭痛，全身痛，特別是骨頭——顯著的帶臥倒——熱度，喉痛。  
 半小時或較多的劇烈寒冷，繼續有很高熱度，末尾出汗，每隔一天或兩天發一次，有時一日一次。

咳嗽

情況

粗聲咳嗽。  
 深沈與噪聲咳嗽。  
 乾咳，變劇烈，低熱度，打噴嚏，流鼻涕，眼睛血癢，面部發紅，血壓受擾，擾在陣發後有長的尖脆的喘聲；一陣陣的咳嗽，常繼續嘔吐。  
 咳出物為濃厚黏液，胸間有高聲的哮喘；常在夜間忽然發作胸間壓力很大，呼吸困難，發多量的汗。  
 咳出物一部分有膿，胸骨後疼痛呼吸短促。  
 高聲咳嗽變為悶聲陣發以後呼吸變粗並困難，咳出假黏膜；很不安，喉間覺錯亂。  
 咳嗽，打噴嚏，流鼻涕，呼吸困難，疾病猝然而來，很虛弱，發冷，發僵，筋肉與頭部疼痛。  
 哮喘的咳嗽。

表示的疾病

傷風的起始。  
 喉炎。  
 百日咳。  
 氣喘。  
 枝氣管炎。  
 喉炎。  
 流行性感冒。  
 長久的枝氣管炎。

枝氣管炎。  
 肺部性熱。 肺炎。  
 愈烈傷風的起始，流行性感冒，愈烈扁桃體炎與別種愈烈傳染病。  
 瘧疾。

便秘

<p>情況</p> <p>很利害的便秘，肛門處血脈伸長成爲小塊，能突出，流血，發癢或疼痛。</p> <p>便秘，大便費力，腸部下端的黏膜愈烈降下或凸出，紅腫。</p> <p>便秘，頭痛，普通不舒適，便後除去痛苦。</p> <p>便秘，頭痛等等，有時變爲腹瀉或肚腹抽筋。</p> <p>便秘，漸漸變劇，並同時劇烈腹痛。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>痔瘡。</p> <p>脫肛。</p> <p>便秘。</p> <p>長久的腸炎。</p> <p>鉤蟲，長久的腸道梗阻，腸瘤。</p>
--	---

無精神

<p>情況</p> <p>煩感，無精神，不安靜，傷風，疼痛，輕熱度，吞嚥增加困難，頸部肌肉抽筋，特別是看見水，唾液，抽搐，癡狂，困疲，閉氣，心臟病。</p> <p>失掉肉與氣力，虛弱，面色憔悴，消滅食慾，睡眠不安，心理抑鬱，易發怒，有脫離與救贖的傾向，不能抵制吸鴉片的慾望。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>恐水病。（這些現象的主要原因爲被動物所咬的結果。）</p> <p>中鴉片毒。</p>
---	--

大便

<p>現象</p> <p>大便稠黏液狀，腸痛，食慾，虛弱，夜間恐懼，鼻部與生殖器極烈發癢，肌肉扭筋，抽搐。</p> <p>大便，半凝至流質，氣味不佳。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>腸內寄生生物。</p> <p>腹瀉。</p> <p>腸炎。</p>
---	---

大便流質，多水（大米水）。  
 大便流質，像豌豆湯，氣味不佳。  
 大便流質，血與黏液混合，腸痛。  
 大便，黑色，像磨碎咖啡。  
 大便，堅硬，灰色，有粘土現象。  
 大便，綠色，柔軟，爛蕪的氣味。  
 大便，硬或軟，血與膿混合，便淨時疼痛。  
 大便中含有寄生生物或別種卵孑。  
 大便中含有膜狀物。

霍亂。  
 傷熱病。  
 痢疾。  
 腸內出血。  
 腸套流出物梗阻。膽石，肝病。  
 腸炎，嬰兒疾病中。  
 肛門瘻。肛門潰瘍。  
 腸內寄生生物。  
 膜狀結腸炎（很少）。

發熱

情況

寒冷後發熱，面部發紅，眼睛發紅，脈搏充實急速，背部及肢體發痛，劇烈發渴，小便稀少，衰弱惡心，胃性暈眩，攪拌，增加嚴重寒冷震，齒皮膚發白。  
 發熱，發冷，數次連續的稀淺的發疹，在幹部最多，二三日變乾，在中  
 心在凹下發黑痲痘。  
 急速的增加發熱，發冷，以後嘔吐，背的上端深烈的發痛，皮膚發乾，呼吸急促，先在上額面部胸部發紅點，有堅硬刺痛的感覺，在九  
 日間變成水疱及膿疱，以後乾成痲痘。發疹中間的皮膚發腫發  
 爛，發黃，凸出的痲泡及黑點可並行，或有黑色及藍色斑點造成。  
 繼續發熱及不清楚的疼痛，頭痛，衰弱，鼻中出血，食慾減少，腹部發  
 腫，短嫩，腹中作噯噯聲，玫瑰花色的斑點，瀉肚，舌發乾發褐色，牙  
 齒及唇有黏物遮蓋，諸妄。

表示的疾病

瘧疾。  
 水痘。  
 天花。  
 腸熱病。

現代治療方法 第七章 意外災害的急救——疾病的看顧

<p>高熱度有嘔吐或驚厥，或有寒冷，急速脈搏，舌苔極厚，二三日內清爽，皮膚鮮紅，喉部發紅，發痛，嚙物疼痛，腹脹大，極乾渴，小便稀少，細紅斑先在頸及胸發生。</p>	<p>猩紅熱。</p>
<p>發熱，鼻中流血，眼皮加答兒，喉痛，咳嗽，皮膚發疹，軟而紅的丘疹，先生於面部，以後在幹部，常患氣管支炎。</p>	<p>斑疹。</p>
<p>高熱度帶咳嗽，忽然發作，吐痰粗重，胸部發痛，呼吸短促，唇上起齒，脈搏急速。</p>	<p>肺炎。</p>
<p>發熱無規律，咳嗽或呼吸時胸部發痛，呼吸短促。</p>	<p>肋膜炎。</p>
<p>平和的發熱，腹外附胎痛，嘔吐，皮膚眼睛發黃，發癢，泥狀大便，便溏，深色小便，遲緩脈搏。</p>	<p>卡他性黃疸。</p>
<p>發熱，嚴重頭痛，頸部肌肉發僵，唇上起齒，常嘔吐，全身疼痛，脈搏遲緩。</p>	<p>腦膜炎。</p>
<p>發熱，領骨角周圍的腺發腫，常是先在那邊，後在那邊，有時碎丸發腫。</p>	<p>腮腺炎。</p>
<p>發熱，關節發腫發嫩，常發汗。</p>	<p>急性風濕症。</p>
<p>發熱，嘔吐，右腹股之間上面發痛，可覺出腫來，便溏。</p>	<p>盲腸炎。</p>
<p>高而無規律的發熱，全身虛脫，常喪失知覺，常發汗，全身發痛，各種腺發腫，頭痛，身上常能找到腫脹的地方。</p>	<p>血中毒。</p>

心病

情況

心臟向胸部有腫漲的衝動，呼吸短促，頭痛，耳鳴，心跳，不消化，失眠，胸部沉重不舒適。

胸部疼痛壓迫的感覺，急驟，呼吸困難，發熱，不規律的心臟活動，胸部疼痛壓迫的感覺，急驟，呼吸困難，發熱，不規律的心臟活動，心

表示的疾病

心臟擴大。

心臟發炎。

跳，胃性暈眩，頭痛。腿部發腫或全身水腫，唇部及手指發藍。  
心臟慘酷疼痛，有驚怖的閉氣感覺，面部灰冷，脈搏無定，左肩發痛，  
發作過去噎氣發作忽驟。

心臟神經痛  
心絞痛

肺病

情況

呼吸短促，常在夜間發生，數小時後停止，有咳嗽及大吐的吐痰。不  
發作時沒有不舒適。  
胸中流血，胸部收縮，足部發腫。稍用力後即疲乏氣短，食慾減少，消  
化不完全，面部發灰，脈管發紅，無規律的發熱，費力咳嗽，夜間  
發汗，體重減少。  
呼吸困難，胸中溫熱或發熱，口中發鹹，血液湧出，或咳出鮮紅，流動，  
發沫，味甜或鹹。  
先乾咳嗽，後變咳嗽，喉頭刺痛，胸骨後發癢，聽的發熱或沒有發熱，  
全身不舒適。  
稍露在風冷之中常有咳嗽發作，食慾減少。  
胸中疼痛，舌上生苔，肺部閉塞，邊部忽然發生顯著的寒冷及尖痛，  
熱度驟高，沒念困難的呼吸短促而乾的咳嗽，以後有粗重的痰  
吐出。

表示的疾病

氣喘。  
肺結核（後期）。  
肺部流血。  
氣管支炎（急性）。  
肺結核起始。  
常久的氣管支炎。  
肺炎。

神經系

情況

鑽痛。

表示的疾病

體質的花柳。風濕症。痛風。



伸長或有冷汗，微弱的脈搏及嘔吐。  
 不安及疼痛，眼睛發望，乾白面孔，急速微弱的脈搏，急速的消瘦，極端疲乏，嘔吐及瀉肚，稀薄帶水，惡氣味的大便，劇烈的乾渴。  
 腹中尖銳及切割的疼痛，極柔軟，腸腹固有氣伸長，高熱度，打噎，惡心，嘔吐及便秘，病人仰臥，將膝部縮起，忽然發冷。  
 胸中忽發尖銳，撕裂的疼痛。  
 背部肌肉活動的疼痛及柔軟，先影響一種肌肉後影響另一肌肉。  
 常沒有發熱。  
 腎部尖痛，附帶寒冷及發熱，嘔吐，小便常含血或小石。  
 腹的上部尖痛，肝部柔軟，嘔吐，便秘，輕黃疸，深色小便。  
 腹的下部尖痛，常小便，小便渾濁。  
 膀胱部分尖痛，特別在小便之後，常小便，小便渾濁，常在小便之後有血數滴。

嬰兒吐瀉病。  
 腹膜炎（急性）  
 肋膜炎。  
 腰痛。  
 腎石（腎痛）  
 膽痛（膽石）  
 膀胱炎（膀胱卡答）  
 膀胱中有石。

正常脈搏每分鐘七十至八十次，有規律，平和的柔軟。

現象

脈搏次數多（九〇至一一〇），有規律，不發熱。  
 脈搏次數多（九〇至一一〇），有規律，堅硬，不發熱。  
 脈搏次數多（九〇至一一〇以上），無規律，不發熱，發腫。  
 脈搏次數多（一一〇以上），輕微潮濕發汗。  
 脈搏次數多（一二〇至一五〇以上），相當的有規律，在發作的時候發生，不發熱。  
 脈搏次數多（一二〇至一五〇以上），相當的有規律，手攣抖，眼

表示的疾病

心臟病。肺結核開始。  
 腎炎（腎痛）  
 心臟病（嚴重的情況）  
 崩潰的狀態  
 心跳的簡單發作（發作性心動過速）  
 突眼甲狀腺腫。



<p>突出，甲狀腺腫。</p> <p>脈搏次數多（一〇〇至一二〇），充滿，有規律，發熱。</p> <p>脈搏次數多（一二〇至一五〇以上），輕微，無規律，細微，發熱。</p> <p>脈搏遲緩（六〇至八〇），有規律，或稍無規律，發熱，頭痛，嘔吐。</p> <p>脈搏遲緩（五〇至七〇），有規律，或稍無規律，動脈堅硬，昏眩。</p> <p>脈搏遲緩（五〇至七〇），有規律，皮膚發黃，發熱或不發熱。</p> <p>脈搏遲緩（三〇至七〇），無規律，不發熱。</p>	<p>所有傳染病。</p> <p>傳染病（嚴重情況），腦膜炎後期。</p> <p>腦膜炎初發。</p> <p>動脈硬化。</p> <p>黃疸。</p> <p>心臟某種疾病。</p>
---	--

發腫

<p>情況</p> <p>頸中甲狀腺不痛不癢的大小不同的發腫，發大時使呼吸困難，頭痛，面部發紅，或有刺痛。</p> <p>頸部腹股之間及臂下各腺發腫化膿，衰弱。</p> <p>足部手部，臍部，腹部或胸部發腫，表面堅硬，用手指壓後凹陷不起。</p> <p>發腫受傷部分發紅發熱發嫩——常生膿。</p>	<p>表示的疾病</p> <p>甲狀腺腫（簡單的）。</p> <p>腺炎。</p> <p>水腫（肺部，肝部，腎部或心臟病）。</p> <p>發炎。傳染病。</p>
---	---

溫度（見發熱）

<p>情況</p> <p>低溫度。</p> <p>手足發冷。</p> <p>局部的外熱。</p> <p>極高溫度（至一二〇）</p>	<p>表示的疾病</p> <p>循環不良。崩潰。</p> <p>循環不良，神經病。</p> <p>發炎。</p> <p>在有些種神經系的病症中將近死亡（腦膜炎，等等）</p>
--	---

小便——反常的情況

情況	表示的疾病
<p>小便中有蛋白質。 發熱排泄小量的小便，有急劇疼痛或有石，有血色小便，小便的流出忽然停止。 小便分數減少。 小便增加。 膀胱中保持小便。 小便中有紅或黃沙積存（尿酸）。 小便中有糖。 小便深，大便淺色，皮膚及白眼睛發黃。 小便混濁，有膿流入，小便時疼痛，尿道口發嫩發腫，生殖器發痛。</p>	<p>腎病。 膀胱有石。 水腫。 糖尿症。 長斯德利亞。 有些種腎炎。 癆瘵。 膀胱症。 前列腺腫大。 發熱。 急性風濕症。 心理衰弱。 尿沙。 糖尿症。 黃疸。 白濁。</p>

## 第八章 兒童的健康與疾病

作爲本叢書下卷及末卷討論成人疾病的初步，我們可先討論兒童健康的保護，與疾病的治療。

我們都承認，凡在有衛生設施的地方，預防比治療好的定理，可以實行到很大限度，使需要治療的祇限於少數的人。一種稍有矛盾的情形，即普通父母或負責兒童福利的人，以爲有些疾病不祇是在兒童時代極普通，並因爲牠們的傳染性，差不多不能避免。學校的情況，及兒童沒有避免傳染的能力，認爲是這些情況的原因。

但不是所有兒童都染這些傳染病，即在注射治療法不盛行的時候，亦未必都受傳染。當有疾病危險的時候，抵抗力在兒童身上不比成人爲輕。我們在討論所謂兒童普通疾病的原因與治療以前，先討論訓練兒童所發生的幾種問題。

衛生與健康的訓練——每箇生長的兒童應學習的事，重要的是：（一）排泄作用規律活動的重要與必需。大小便應有規律，不因爲假羞恥心與禮貌的感覺而保留大小便。男女兒童都需要這種教訓。一種假羞恥的感覺，可以傷害男女兒童終身，因爲常有自動抑制所發生的情況，不是科學及平常知識所能應付的。（二）這些部分的清潔應特別注重。不清潔常引起刺激，刺激引起擺弄，結果是損傷。父母應當明白了解肛門的刺激，因爲密切的神經關係，常引起生殖器相同的刺激。（三）生殖器的生殖目的及生殖的定律，所以對這些器官應有的敬重。（四）除去

爲天然目的以外的任何擺弄，都是不健康的。(五)生殖作用主要的用途，是種族的延續，未成熟的父母，不能生產健康強壯的子女。所以祇有身體成熟的可以結婚，祇有強壯健康的應有兒童，因爲給沒有參加權的兒童，輕弱有病的身體，是很明顯的一種罪惡。因爲這些及別種原因，社會上規定，祇有男女結婚方可發生關係，因而成爲父母，所以所有未結婚的性交，認爲在法律上及道德上，是錯誤的。這些事能清楚的印在青年兒童腦筋中。

兒童開始觀察與思想時，即要發問。這是教育的天然方法。兒童模仿所學的課程。他的問題是他心思的發展。他正是在受教育。不要對他孩氣的問題發生憤怒，並最重要的是對他完全誠實。告訴他實話。如你不知道，亦要告訴他。如你祇猜到回答，亦要告訴他。培養發問的習慣，但如降爲關於別人生活的問題，與他無關的人與事，安靜的拒絕回答他，並告訴他爲什麼。

但要小心分別卑鄙與不必需，其實不相干，與不適當的問題，與對兒童心理合理的問題。對你顯着微小的，對他或有極大的重要。最要緊的，不要笑他的真心實意。

對無論什麼命令與要求，都加以理由說明。激動他的智慧。教他知道你希望他對於你所要他作的新異的事，問，「爲什麼？」現今亦即開始教他以往所作的理由——爲什麼吃，爲什麼喝，爲什麼睡眠，爲什麼在戶外着衣，爲什麼在戶外脫衣，爲什麼你給他日光浴，空氣浴，水浴。培養這種「爲什麼」的習慣，因爲祇有這樣，你可使他成爲一箇觀察靈敏並有智慧的人類。

教授男女青年性學，不應比教他們用心，眼，或身體別的部分，更不平常，更困難。但事實上是這樣，這更可證明

### 人類如何落後。

孩童的羞恥，很久認為與清潔心思同樣意義；但常是遮掩避免公開承認的思想假面具，在男女心中永不能存在的思想，是人體各種作用的神經，由完全清除不清潔的含義而承認的。

爲什麼多幾年的生長，使兒童對不着衣男體的態度，有這樣驚人的分別；並將兩性關係由天真而變成含有危險的回答是很明顯；祇因爲成人暗示的祕密，永遠產生不清潔。

嬰兒時期的運動——運動不祇是在嬰兒身體生長及發育上，是沒有問題的一種重要因素，並且亦是在心智訓練上，因爲由於學習應用肌肉，發展腦中細胞。即在生產以前胎兒亦極活動，雖許多動作不能分辨，因爲羊膜液的包圍。但兒童運動的大部是自動的，如果衣服充足的寬大，能自由活動，不需要許多父母的注意。但這種條件很重要。不久可用父母所使牠作的把戲。小身體可大增力量。將嬰兒向上拋，或別種興奮動作應避免，因爲對神經系有害。

從最初，最好在浴後摩擦小身體，特別是背部，起初摩擦極輕微，以後更加用力。過一二月在相當溫暖的室中行空氣浴，很有益處，小兒沒有拘束的自由臥下，歡樂的手舞足蹈。不久可使他伏臥，這樣他舉頭及用臂向上推，可得更有力的運動。不久他可學會打滾，並竭力要爬。可以拉他臂部坐下，然後再放下，不久以後可拉雙臂提起來。可以用右臂左腿提起來，以後用左臂右腿。有些有力的嬰兒，可作許多費力的把戲，但我們這裏所說的是平常的，平常的嬰兒不應勉強他作的太多。六七箇月的時候，兒童大約能由背部起來坐下，如果持住他的腿。在牀上打滾是

很好的運動，亦是兒童極好的遊戲。

爲活動遊戲的完全自由，是爲嬰兒運動最主要的事，並永遠應着衣愈少愈好。爬行，學走，學跑，及玩簡單玩具的時候，普通嬰兒得到充足的運動，但這種可用與父親鬪拳，或別種所喜的運動補充。

關於玩具，我們可以說精緻費錢的玩具，常不能像最簡單的東西使他喜歡。小嬰兒或喜歡一隻舊鞋，比好看費錢的搖鈴還多，以後或由一盒積木得到快樂，比上弦的汽車還多。

從兩歲至五歲關於遊戲及運動，可比從前多有理智的指導，並且可向某方向鼓勵兒童，更有結果。在這年齡，兒童很容易喜歡簡單的遊戲，特別是那些要跑動的。如果父母有充足理智，明瞭運動對他們自己及兒童的利益，他們可參加他們的運動沒有別的時候。兒童能更喜歡拔河一類的遊戲，雖然這些常是在兒童時代以後期間內實行。

在兩歲與五歲之間，兒童由與父母合作把戲，可得很大愉快及體力與利益。

如願意，在這年齡可開始極簡單的平常運動，但最好是推緩到較晚的時期。在這時候無論什麼事，都應是戶外遊戲及我們所說的父母參加的混合運動的性質。

兒童運動的生理需要與長年人的相當不同，值得特別提出。運動的種類不同，應是兒童運動的主要原則，而不是耐苦，或體力的試驗。需要急速與敏活的遊戲及運動而沒有那種需要耐勞的繼續的，應特別採用。那健康的兒童是繼續的活動，並發展一種對兒童時代特殊的不懈精神，所以他不應反復或延長任何動作而發生過勞。年

歲稍長的，甚至高年的，對於需要這種耐勞的活動更爲適合。步行家韋士敦 (Watson) 在他越洲步行上，在老年所得的記錄，比五十年前青年時還好。但兒童時代大都是很有本能性，使他能保護自己不因過力受傷。成熟的運動員，在競爭壓迫之下，有時勉強自己超過能受運動利益的限度，但兒童當他的努力超出安適與愉快範圍外時，即要停止。他順從他的情感及快樂的感覺，因而避免過勞，雖即或終日活動的遊戲，亦是這樣。

自六歲至十歲經驗與活動的問題，如可能，對於箇人將來的健康與發展，比以前關係更大。這時候的適宜習慣與情況，對於建造男女健康的基礎，很有幫助，而拘禁及缺少活動，再加上普通的忽略，對於生長的身體很有妨礙，或永遠在將來不能矯正。

但許多兒童都有特別應矯正的軟弱與缺欠，在這些情形時，父母應注意使他們每日用心實行矯正這些缺弱的特別運動。有時候是圓肩的趨向，大部由於在課室桌上不正當的姿勢，但有時由於天然軟弱的背部。有時候有彎腿，凸膝，「鷄胸」的趨向，這些在兒童中都可適當運動矯正。這些運動在本書別部關於治療矯正的運動討論中敘述。即這些運動亦應使之有吸引力，愈大愈好，如果能使兒童明瞭他的缺欠，並了解這些動作，可使他健壯，均衡，美觀，而不是軟弱殘缺，他即可熱烈實行。有時兒童有極大的頭在極細的頸上，有時手部軟弱，或別的部分，有時是全身由於嬰兒時期或生前的營養不適當，或別種原因，特別軟弱。但無論何時，都必需有特別訓練。在普通的時候，將兒童送到戶外，自早至晚鼓勵各種活動的遊戲，即已足用，並可得到兒童發育與健康最好的結果，但在特殊的時候，兒童降生後體力即不足，所行的必需比這箇多。精力衰弱的男女兒童，因而特別需要戶外生活及體

育訓練的，正是最容易居在戶內讀書，或特別用功，為在學校得高分數的兒童。父母應留意這種趨向。一箇強壯身體中健康正常的腦筋所咀嚼的一冊書，比兒童時代神經衰弱不完全的吸收一百冊書，價值還大。

遊戲是兒童時代最大的需要。等於身體活動、心理發展、及快樂都合在一起。不祇是為遊戲快樂而遊戲，乃是為將來成人生長與完全發育的生理價值而遊戲。充足的睡眠、清潔良好的食物、及露天遊戲——這些是生長的人主要不可少的元素。將這些需要完全滿足，別的都無關緊要。

養育兒童一件重要的事，即男女兒童應同樣待遇，並給他們絕對同樣的自由作戶外活動。女童應着衣簡單、穿堅固耐久的材料，沒有一切可除去的附屬品。以便她們如果願意，能作她們弟兄所作的各種建造體力健康的遊戲運動。

自十一歲至十五歲——兒童漸長，他們自然趨向真費體力的運動，雖然很少時候行之過度。這種運動大約唯一的危險，即在長途賽跑，這種賽跑不應行的過早。但即在這裏，天然的愉快與舒適的本能，應嚴格的注意。長途賽跑如果是快樂，即有利益，如果是懲罰或痛苦，即沒有利益。

但普通的競賽運動如保持在合理範圍以內，可在這時實行。短跑極好，跳躍、撐竿跳、及擲重，都有很大價值，因為牠們不延長以致對主要器官有過力的傷害。在擲重的時候，自然應用輕量的如八磅鐵球。所有這些事，假作著名成人運動家的活動，可以激起建造身體的興趣。

在生活的這箇期間，相當量度的健身房運動可以採用，但最好在露天健身室中，現今多數新式城市都有設。



立不應竭力得到長年人健身運動的技術。這些青年人應用所預備的器械遊戲。這樣他們可以自然的生長強健，沒有過力的可能。多數學校所有的簡單分班體操，或徒手操，在這年齡亦是極好。

棍球一類的遊戲，及含有追跑的運動，現在男女都可採用。籃球為較長的合適，因為對這期間需要太多的耐勞。但少量的，中間有休息的，可有益處。這時期的女子由民衆舞蹈及別種以得到美麗姿勢為目的的簡單跳舞，都可得很多利益。男子亦可最好開始學習、鬪角、打拳、一類的消遣。

這種年齡的男女兒童，不需要特別的激勵，引起他們改進身體。不是像在課室中，用許多人工的激勵。如高次數及懲罪等。男童願欲為體力而得體力；他願意長成一箇大而健壯的人，強悍有力，不管是為趕豬，騎馬，戰勝拳手，成為軍將，或祇為大而健壯。祇提到這箇，有許多時候即足以阻止兒童不用紙烟，或採取別種消耗的習慣。女子亦願欲健壯美麗，不祇為感覺愉快，成為美貌，並為得到異性的敬愛，並特別是因為可以使他成為良母。普通而論，祇對女子提到或解釋這些事，即足使她加入建造健康體力的消遣，有新的熱力。由現今許多沒有子女的結婚看來，好像婦女失去母性的本能，但在正在生長的女童中，愛護娃娃，差不多同母親照顧嬰兒一樣溫慈的女童中，母性本能還是極強。可以往這方向利用，作為一種激勵。在她了解美貌與體力及身體健康的關係以後，即沒有別的理由，她亦要為身體面貌的美麗，盡力謀求最完全的身體發育與健康。

稍長兒童的運動——人人都知道活動是兒童時代的主體。兒童的遊戲本能是人類力量一種最大的，不祇使小兒身體健康發育，並亦教育他的腦筋。給兒童充足自由露天遊戲的機會，他們即要從事許多自動的自然運

動，關於兒童體育訓練的討論，即好像沒有需要。

但在現代文明家庭中，有許多人工的影響，使兒童自然遊戲的趨向受妨礙，特別是在城市中。為養育兒童，城市是一箇可惡的地方。城市能引起早期成熟，奢侈不健全的心理與身體的口味，錯誤的人生觀，對天然的畸形觀念，對同人驕傲不關心或輕視，眼目過勞及遲睡，興奮，神經緊張，及最終的神經疲倦。不幸，小城鎮及鄉區亦有一種趨向，竭力仿行城市中的遲睡，娛樂，不健全的飲食，及別種不合法的情況，我們必須承認鄉區的死亡率及健康標準，並不比城市中好。在這種種趨向及文明的畸形之下，我們應特別注意使我們的兒童有充足的活潑與露天的遊戲，使他們發育成為強健的男女。

將兒童關在房屋中是一種罪惡。他們實應在戶外消耗大部時間，不論是冬，夏，晴，雨，如遇雨應有橡皮衣鞋的保護。夏天的時候使他們赤足在雨中遊戲。夜間應睡在許多開敞的窗戶，很多流通的空氣，使空中差不多成為「露天」的空中；在日間應在戶外，所以唯一在室內的時間是進餐時，在空氣流通的餐廳內。

兒童的疾病——有些普通的排泄疾病，認為有傳染性，在兒童時代發生比成人時代常見，常特別稱為兒童疾病。這些之中包括水痘，哮喘，白喉，風疹，嬰兒癱瘓，斑疹，腮腺炎，腮紅熱，及百日咳。這些疾病的原因，徵象及治療，在下列數頁中敘述。

水痘——一種輕的急性排泄的疾病，常在兒童時期發生，但有時亦在成人中發生。在血中毒的情況下，能傳染別人。

徵象——有一十至十七日的潛伏期。以後徵象開始發現，最顯著的即是發疹。這常在病的第一日發現，當病完全發展後，分布的情形如下：身的幹部及頭皮受害最厲害；以後面及四肢，距身幹最近，較稍遠的部分受害較多。在硬口蓋上或有少數的小泡。

疹子開始的時候，是小紅疹，在短時間內，變成水疱，含有清漿。水疱周圍的皮膚平常或稍發紅。兩日之內，水疱成爲膿疱，在流出之後即乾縮留下痂疤，數日之內即落下。發癢常是很厲害。除非病人拘束或被約束不抓，必有疤痕發生，有時不抓亦有疤痕。

雖然發疹是最顯著的徵象，別的徵象是頭痛，發熱。頭及背發痛，惡心與嘔吐。

急烈的時期約六日或稍長，但傳染的時期，是在所有痂疤落掉不再結扣以前。

水痘與天花不同的地方，是前者有表面的水疱，圓滿而含有透明或奶色的流質，使牠們像含水的磨胞似的，天花的膿胞是圓而深的，凹下，黃色的，並且發展較遲。

治療——理會了徵象以後，應即刻行完



圖八六 生水痘時面部現象。

全緩和的灌腸，並在得到正常大便之前每日禁食的時候，繼續實行。不要給食物，但病人能飲多少水，給多少水。充足的新鮮空氣極為重要，有熱度的時候應強迫休息。禁食應實行到熱度消沒，普通在二三日內。牛奶飲食，事前加橘汁、或橘汁及文旦汁，應隨後並在復元期內實行。嬰兒可飲少許橘汁，而不完全禁食。

在多數的時候這些方法即已足用。如果徵象特別嚴重，可用一冷濕布單包身幹。如果某部或發癢很多，局部的冷濕墊可以按需要應用。當這些布墊漸乾的時候，不必更換，祇灑一點水即可繼續有濕冷舒適的效力。不應在同一時間遮蓋身體一大部，不然可發生極有害的內部閉塞。在發癢解除之後，應即除去。如不用冷包，每日可行溫水浴。

如果採用這些簡單方法，水痘在任何兒童生活中，不過是一件小事。如果治療適當，兒童很少時候，因為這病需要臥牀不起。

哮喘——哮喘的簡單名辭，是兒童喉頭生病的意思，有呼吸困難又出聲與粗聲咳嗽的特性。有時結成一層假膜。

真哮喘（膜的哮喘，哮喘的喉頭炎，假膜喉頭炎，喉頭的白喉）是一種喉頭的白喉的發炎，有一箇假膜在局部發生。關於這病的普通討論，徵象，及治療見白喉節。

假哮喘是兒童平常的哮喘。是急性的加答兒喉頭炎，但因為有夜間陣發的咳嗽及呼吸困難，與喉頭簡單的發炎不同。但與所有發炎相同，主要的原因，是由於生活的錯誤習慣的一種血中毒。激發的原因或是特別暴露在

冷濕之下，消化的不適當，或在鼻喉受寒。在兩歲與四歲之間最普通，還有那些有增殖腺及腺大扁桃腺的兒童——極容易血中毒的兒童。

徵象——假哮喘的徵象常忽然發生。普通沒有發熱及脈搏加速。在生假哮喘以前，常有輕咳嗽。發生的時候，常是在夜間。兒童忽然被一種閉塞的感覺及乾，暴，響亮的咳嗽驚醒。吸氣困難，聲門的肌肉抽縮，使咳嗽有哮喘的樣子。肚腹上部肌肉及胸骨上的空處，都有抽縮。

這些徵象常堅持半小時至三小時之久，以後急速的消滅。在日間兒童好像比較的好些，二三夜間每夜連續的重犯。這些病狀永無危險，但父母常是驚怖，因為在患的時候，兒童好像病的極重。

治療——當疾病發生時，第一件事即使病人有充足的新鮮空氣，祇要病人溫暖，愈多愈好。在這以後，應使病人嘔吐，一平茶匙食鹽，一杯熱水，即可有效。以後在頸的周圍及身上放熱包，在一小時內，每五分鐘換一次。如病勢不停，換用冷包，每半小時換一次，每次敷放必需得到好的反應。

無論何時在熱敷放以後，都應行簡短的冷敷。為嚴重的抽縮，可行熱浸浴約十分鐘，以後將兒童放在牀上蓋好。浸浴為輕患者亦極好。如果對於呼吸及嘔吐的妨礙急驟嚴重，將臂舉起，如行人工呼吸一樣，拍擊胸部與股部；在面上及胸上灑一點冷水。但有時給兒童一茶匙平常煤油，放在一塊糖上或清油都可，最好是清的，可以得到固定的救濟。

這些方法普通能得到很快的救濟。但如病狀延長，應使病人呼吸由哮喘壅所發的蒸汽，或相似的器械所製

的，愈早愈好。病人頭上可用布單造成帳幕，使蒸汽拘留在所欲得的地方。

體質上的治療應即刻開始。至少二十四小時內，不要給他食物，但應鼓勵他自由的飲水。水中可參檸檬汁及蜜。在這以後，應行橘汁飲食，愈多愈好，直到所有徵象都消滅。在休養的時候，第三種牛奶飲食極好，按兒童年齡限制量度。在開始牛奶以後，如得不到天然大便，應行灌腸。繼續供給新鮮空氣是必需的。

如果繼續咳嗽，熱胸包與熱喉包，應每日再用，直到解除。如果反應力好，可用冷包代替，使牠留二小時之久。冷頭包可每夜敷放。在病人能起來以後，應多注意戶外遊戲，日光浴，空氣浴，涼浴，及所有普通建造健康的方法。當恢復固體飲食時，應小心不要飲食過度。普通撫弄的動作（見本卷運動動作）應每日應用，以強健神經系。

白喉——這是一種急烈的排泄疾病，因有微生物及毒質發生，所以複雜，主要的特點，即是在喉的黏膜上生一層假膜，雖然這假膜可以生在任何黏膜上，或甚至皮膚上。

因為疾病是由於病菌，傳統的治法，是注射一種抗毒劑；但這不是必需，因為天然治療的方法可完全有效。實在的病原是身中積存了毒質，由於生活的錯誤習慣而來。這些習慣供給病菌生長的地方，這些病菌將他們的毒質，加在已有的毒質上。

這種疾病在兒童中發生最多，但有時亦在成人中。用正當的生活習慣可以防止。

徵象——在受傳染以後，常有潛伏期二至五日，二日最普通。在這潛伏期以後，初期的徵象開始發現——普通的虛弱不適，一百零一度的熱度，很少時候再高，及稍有粗聲。嬰兒或有抽瘋。面部變成灰白色。在這時候或覺不

出喉痛。在這些初期徵象以後，這病常變成三種之一。(一)咽門白喉，扁桃腺普通發炎的情況。(二)喉頭白喉（真喘哮）。(三)鼻部白喉，可為開始的情形或為咽門白喉的後期情況。無論何種鼻中的白喉膜，厚度都不可不多。

白喉所起的變化中，有氣管支炎，枝氣管肺炎，心臟病及蛋白尿，這種有時變成腎炎或腎病。

白喉後的癱瘓，在所有患者百分之十至十五中發生。最常影響的，是喉部肌肉，使病人說話不清楚，並使流質在要嚥下的時候，由鼻流出。但亦影響別部肌肉如眼部，肢體及幹部的。

治療——病人感覺不適（不論疑有白喉或別種發熱疾病發生與否），所有食物應即刻停止，並將肚腹用溫灌腸完全清潔。自由的飲水是有益的。喉部應每日數次，用一半檸檬一半水漱，但如太強，可再使稀淡。檸檬汁亦可用以調和飲水的滋味。夜間可放一冷頸包留到次晨，或乾的時候。

如果徵象繼續增加並發熱，每日可放冷濕布單包一小時或稍長。如果必需得到快的反應，熱水袋可放在病人的周圍。在布包四五小時以後，熱胸墊或熱喉墊可放三十分鐘，同時可使病人吞或在口中溶化小塊的冰。這可幫助制止假膜的生長，並使之鬆放。漱口可每二小時一次。禁食及飲水，自然應當繼續，灌腸每日實行。

如果假膜繼續的發生不適，可將純檸檬或波羅蜜汁，用藥棉放在木棍上抹喉嚨。如果膜在喉頭，這法不能用，但可用過氫化氫（百分之五十）噴。在喉頭發炎最嚴重時候，插管法，或在喉頭插特別的管，或為必需。

有時用冰水漱喉嚨極好，但求最有效，應在吸蒸汽或用熱水漱口以後。水應絕對的冰冷，漱的時間祇有片刻，然後將水吐出。這方法自然不能用於年小兒童。為兒童熱蒸汽帶有效力，並可用簡單方法供給。（見吸汽法。）

無論什麼時候，最高量度的新鮮空氣是必需的，但如有呼吸困難或咳嗽的時候，最好在解除以前，使病人吸蒸汽。有時由特別蒸發器吸臭氧 (ozone)，亦有幫助。局部的對喉部或喉頭放射紫光線，亦有用。

禁食應當繼續至所有急性徵象消滅後的一日。延長比必需的稍長，是比不夠長，為更安全的辦法。禁食以後，應有兩日的新鮮水菓，第一日祇飲菓汁。以後可食第三種牛奶飲食，等到恢復元狀。兒童應得的牛奶量度，應按年齡加以限制。熱度消滅以後，即可停止濕布單包，在菓汁開始以後，所有別種特別治療方法，都可停止，除去漱喉噴。最好繼續約一星期，每日數次。如果病人體弱，在開始牛奶飲食以後，冷熱脊部交互換，可以每日敷放。如必需，灌腸應當繼續。

如用正當的治療，不應有什麼變化，這些變化都認為不可避免的附屬狀況。如果正當治療開始過晚發生變化，應按性質施以治療。

**西克測驗 (Schick Test)**——在許多美國公立學校中，學生都要受西克測驗，以確定兒童是否對白喉有感受性。這測驗是用一定量度的毒質，注射到皮膚中。如果結果是反面的，表明這兒童在這時候不能感受白喉的傳染。如反應是正面的，認為表示白喉的感受性。在正面的時候，我們相信兒童需要抗白喉漿，使他們暫時不感受這病。抗白喉漿，叫作白喉抗毒質，用為這病的治療，所根據的理論是能反抗消滅發生疾病微生物的活動。

**毒質抗毒質 (Toxin-antitoxin)**——但現今許多醫士及衛生局，都實行用毒質抗毒質注射兒童，這是白喉毒質與規定量度的白喉抗毒質混合而成的。他們主張，這樣治療的兒童可以不感受這病，這種保障可延長十



年或十年以上，到那時候兒童即已長大，超過平常感受白喉的期間。這種漿要注射三次，每次隔一二星期。常有極不快的反應。

風疹——一種像斑疹的急性排泄疾病，形狀較為輕微。對於有血中毒情況的有傳染的可能，所以最好將病人隔離。兒童很容易得這病。



圖八七 患風疹的兒童身體。

徵象——在病的初期有淡紅色小凸斑點發現。這些斑點留二三日，以後消滅，並常沒有剝皮。在初期的時候，這些斑點可是真風疹的性質，或是輕的腥紅熱性質，所以在這時期正確的診斷，不是永遠可能。有二三星期的潛伏期。最初的徵象，即是與頭部受寒的徵象相同，喉部輕痛發紅，頸兩旁及後部的腺稍有發腫。熱度輕輕升高，但許多時候，兒童好像不是很有病的樣子。

治療——這病的治療很簡單。禁食，飲水，新鮮空氣，多休息，是主要的方法。熱度常祇停留數日，所以除發熱期間外，不必將病人拘在牀上。沒有熱度的時候，他的活動應大部受他的傾向所管理。

普通需要第三種完全禁食，隨意用冷水或熱水。水中可加檸檬汁。極幼的兒童，如願意，可使之用少量的橘汁或葡萄汁。涼的或溫的灌腸，應在禁食期內每日實行，以後按需要實行，直到得到正常的大便。

熱度消滅後即可開禁，但最好一二日內除水菓外，不進任何食物以後牛奶飲食即最有益，特別是為兒童。第三種牛奶飲食最好，按病人年齡限制量度。這種飲食應繼續到完全復元的時候。從開始治療的時候，每日應行海棉浴，用溫水，或代以完全溫浴。第一日可用冷濕布單包，但很少時候必需反覆。



圖八八 在風疹的初期唇的現象。



圖八九 在風疹後期斑點的現象。

嬰兒癱瘓——一種兒童時代急性的疾病，特點是忽然發熱，並常有驚厥，以後一組或多組肌肉癱瘓。常有時候在流行病中發生，所以常認為有傳染性。在晚夏及初秋最普通。冷天氣常使這病消滅。大多數是在五歲以下的兒童發生。兒童漸長這病即不常發生，但成人亦不是不能感受，特別是在流行的時候。男女兩性受這病的多少約相同。

徵象——潛伏期普通認為五至十日。發作很驟，有熱度，很軟弱，嘔吐，有時瀉肚。甚或有驚厥。急性的徵象停留數日，牠們消滅以後，可以初次發現癱瘓。

普通而論這種癱瘓可影響許多或少數肌肉，一或二臂，或一或二腿，或一臂一腿，在一邊或相對的，或在嚴重的時候，所有的肢體。病人漸漸復元，但患患的肌肉常是消耗，但在三星期之末，癱瘓常大有進步。在延長過久的時候，不祇受害的肌肉消耗，並且因連接骨格的肌肉受害，使骨格缺少生長。

治療——在疾病最初徵象發生時，所有食物供養都應停止，用連續小而涼的灌腸，將肚腹完全洗空。應鼓勵病人安靜休息，有充足的新鮮空氣，如發生熱度，應行冷濕布單包或溫浴。四五小時以後，如徵象繼續增加，脊部可放一冰袋在幾層冷濕布上，每隔一二小時，放一二小時。病人年齡愈幼敷放愈短。

這種疾病的急性徵象，常消滅很快。但如在二三日禁食以後發熱，可在水中加橘汁（水應自由的飲用。）每日二至十箇橘子的汁，按病人年齡而定，可以用。在熱度消滅以前，除橘汁及水外，不可有任何別的東西。

在這以後，可用第三種牛奶飲食，按病人年齡限制量度，但在最初數日後，要多少，即給多少。牛奶飲食應採用

至少六星期，因為充足的供給平常營養需要的所有元素，可以幫助克制或已發生癱瘓的趨向。如必需用消毒牛奶，至少一箇橘子的汁，必需每日供給。在大便自然以前，溫或涼的灌腸，應實行。

用濕硬刷刺激全身表皮，應每日實行。漸漸可加身體的撫弄，加上特別的手術，體力漸增，應教病人抵抗些撫弄動作。愈早愈好，應行活潑的運動，特別注意，或已癱瘓的部分。到這時候，所需要的唯一撫弄，即是完全按摩受害的部分，每日二三次。

日光浴，天然的或人造的，應每日實行，病人應在戶外愈多愈好。實在，對於所有普通建造健康的方法，都應小心注意。凡這樣行，並繼續不斷治療的，大多數的時候所有癱瘓都應治好。有時或需一二年得到完全結果，但任何進步都值得努力。電氣治療有時有價值。

在從起始不用這種治療的時候，為普通癱瘓所建議的方法，應當採用。（見癱瘓。）

斑疹——一種急性的排泄疾病，特點是發熱及清楚的皮膚發疹，常生於兒童，但有時影響成人。普通認為極有傳染性，但得病與否，在乎如何需要特別的排泄，比在乎暴露在病中還重要。但因為多數人都多少在血中毒的情況中，最好隔離病人，並遵守所有衛生規則。適當營養照護的兒童不應生疹，或任何別種所稱兒童的疾病。

徵象——從傳染的時期到病的發作，有潛伏期十至十四日，但亦有在七日內發現，還有晚至第二十一日。發作常是急促，最初的徵象，好像嚴重的頭部受寒，有噴嚏，眼中鼻中流水。有時在遺初期有乾咳嗽。熱度很高，白眼睛及眼皮內部發紅，感光靈敏。

在一二日內面部發腫，咳嗽及眼的徵象增加，喉發乾發渴，約在這個時候，口中黏膜及唇的內部發生紅的部分，中間有小白點。與下面後部臼齒相平的地方最多。

在這時候熱度顯著的升高，這種增加以後，繼以發疹，很快的傳佈全身，由髮部，上額及耳後起始，以後傳佈至面部，幹部及肢體。這種斑疹的形狀是輕紅點，大小如豌豆，有時較小。以後斑疹變黑，大小不一，起飽，月芽形。這些小點可最後連接起來，大片的皮膚可為一個飽蓋起。

小便秘發濃有味，並有便秘。加答兒的發洩增加，吐痰更多，熱度消滅，皮膚開始剝極細的皮。這常在發疹三四日後發生。頷骨後的腺常漲大。有時有頭痛，惡心，嘔吐，甚至驚厥。如沒有變化，復元很快，所以徵象十日內消滅，咳嗽在最後消滅。

這病在加答兒階段，在發疹以前，最有傳染性。斑疹主要的變化，是氣管支炎，氣管支肺炎，及中耳發炎。

治療——斑疹既有警告的徵象發生在前，如眼鼻流水，咳嗽，及不安定，很有機會開始早治療，那樣，徵象常是極輕。如即刻用天然治療方法，無論何時，有應有常有的變化。實在的，即刻的適當治療，可中止這病的進行，使不能達到可斷為斑疹的階段。

在疾病發生最初徵象的時候，第三種完全禁食應即刻開始，隨意飲熱水或冷水。水可用不參糖的菓汁，如檸檬，橘子，文旦，蘋果的，或可多加橘汁。在禁食期間，每日應行完全灌腸，如熱度很高，水可稍涼。在第一日可給熟毯包，或採用別種方法引起發汗。在最初徵象及發熱時，在空氣流通室中牀上斜臥休息，亦極重要。

在第二日如熱度已經發生，應用冷濕布單包，或溫和沐浴，而不用熱毯包。禁食及飲水應當繼續灌腸，反復實行。這種治療應實行到熱度消滅。為防止眼睛發炎或感光過敏，必需用眼罩或帶色眼鏡，或使室中局部黑暗。但使室中黑暗不妨礙空氣流通。眼睛可用硼酸水每日洗滌數次。

熱度恢復平常以後，不參水的橘汁可隨意的用一日。以後第一種牛奶飲食可用二三星期，按病人年齡限制量度。肚腹工作正常時，即應停止灌腸。如保持溫暖，病人何時願意出去，即可出去。但病人應得休息與睡眠比平常多，直到完全復元。兒童出戶外，最初數日應戴暗色眼鏡，以防眼睛受傷。眼睛有時好像起初正常，而以後受傷。暫時用眼鏡是一種安全的保護。

腮腺炎——一箇或兩箇腮腺的急性發炎，偶而別的唾腺發炎，在兒童中最常見。對於有血中毒情況的，是有傳染性，因為基本的，是不適當的飲食，特別是飲食過度，加上別種生活的錯誤習慣。這箇引起血中毒的狀態，使發炎成爲必需，以增加排泄。腮腺炎有時變爲複雜，因為別種腺發炎，特別是在不注意的時候，辜丸及卵巢發炎，但如果治療適當，這種情形很少發生。如二



圖九〇 腮腺炎時喉部發腫。在嚴重的時候，發腫上延至腮部，眼睛以下。

腺同時發生，生過一次不致再生；如一箇先生，那一個後生。

徵象——在十四日至二十一日潛伏期以後，疾病忽然發生，額骨後及耳下發腫，以後傳至額骨前及顎下。有一種柔輭而重的感覺，上面的皮膚或發紅。張口，嚼物，嚥物的時候，感覺疼痛，特別是在吃酸食物的時候。頸部的腺或小發腫。普通而論，病由一邊開始，以後在五日内蔓延到那一邊，熱度常常增高。

腺在三四日内達到最大量度，在七至十日消滅。除辜丸炎外，很少變化。偶而女性的乳房，或生殖器官，發炎。在十二歲以前，所有的變化都很少見，但在青年及成人中，即比較普通。如辜丸炎發生，常是一邊的，但結果是受害的性腺損壞。

治療——在疾病發生最初徵象時，第三種完全禁食應即刻採用，自由的飲水，行完全的灌腸。一個熱腹包亦應敷放，以增加道部器官的活動，並引起發汗。新鮮空氣的充足與繼續供給是很重要的。

如徵象增加發生熱度，禁食應當繼續，飲冷水而不飲熱水。灌腸用的水可減低溫度，每日用冷腹包而不用熱的。冷墊應放在腫的部分，變熱之後，即行更換，繼續行約一小時。

如果有局部的跳動及緊張，並有高熱度，將冰袋放在濕布上，可以解除很多，但必須用在短的敷放上。一箇冷包應在夜間入睡，放在頸部及額骨上，留在那裏直到乾了。樟腦油是一種局部舒適的敷放品。如在牀上休息增加病人的舒適，應在熱度消滅以前實行。實際上是安全的，因為沒有用力，辜丸炎不容易發生。體質上的治法，如日光晒，小心用天然日光或日光燈，亦幫助治療。

急性的徵象消滅之後，可以開禁，用一日橘汁，以後再吃整橘子一日。在這以後，可用第一種牛奶飲食，直到完全復元。禁食停止以後，水療可以停止，但最好繼續冷頸包約一星期。如生殖器官受影響，冷熱互換的坐浴，應每日實行，直到發炎消滅，並每日放局部冷墊數次；陰囊應用帶兜起。在發炎的腺上行透熱法，亦有很大價值，如可能時，應當得到熱瀉鹽墊亦有益。

按隔離的法律，常實行隔離。

腥紅熱——腥紅熱是一種急性的，認為是微生物傳染的疾病，約五歲的兒童患的最多，但任何年齡均有感受性。以為是由與患這病的人接觸，或與他所處理的物件接觸而傳染。亦認為可由無病而與病人接觸的人得來。如直接接觸傳來，常以為是由於鼻中及喉中的分泌。皮膚上所脫的皮能否帶病，還是疑問。

對於有血中毒情況的，這病好像常是有傳染性，所以最好遵守衛生規則，並將病人隔離，直到皮膚脫皮完全以後。



圖九一 腥紅熱的初期。



徵象——在忽然發作以前，有五至七日的潛伏期。有寒冷的感覺，而不是嚴重的寒冷，在兒童中常有驚厥及鼻中出血。常有一二次嘔吐。喉部發痛，熱度很快的升高，脈搏加速，皮膚發乾發緊。面部發紅，舌上生苔，常有便秘。在最初徵象以後，二十四至三十六小時內，頸部，耳後，胸的上部生疹，並傳至全身；但在頸部，胸部，肘的後部，及腿根內部，最明顯。面上很少或沒有，但有時在腮的上部，下頷的尖部，亦有。疹是亮紅，性質是一點一點的，許多小紅點分布在皮膚上。

在紅斑發現時，別種徵象更變嚴重。喉部更發腫，熱度更高，脈搏更快，舌上顯出高的絨毛在紅苔上。紅斑存留約三日以後開始消滅。同時各種徵象開始減輕嚴重。在第七八日以前，紅斑完全消滅。在斑疹消滅以後，開始脫皮。脫皮的形狀，是大塊或大條的。

在毒惡的腥紅熱時，徵象嚴重，病人為毒質所勝，生命有一二日的危險。對於幼兒更特別有性命的危險。流血的腥紅熱，有血流入皮膚及黏膜，鼻中出血，尿中帶血。這種永遠是在二三日內，有性命的危險。潰爛的腥紅熱起始在喉部生瘡，很快的傳至黏膜全面。有時上顎的軟部完全融去。頸部的腺加大，或有全身



圖九二 腥紅熱後期的剝皮。

的膿毒病。死亡率極高，但許多能復元，雖然休養是極煩倦的。

腥紅熱附帶許多變化，在病後可發生麻煩。最重要的是急性腎病，這病常變成常久的；中耳發炎，有時變成乳突炎；風濕症，關節發炎；腺炎，特別是頸腺，常經過化膿；傳染性的鼻中出水；氣管支炎；及偶而的白喉。

大多數的死亡，是在三四歲兒童中。年齡漸長，死亡減少，所以各年齡的普通死亡率，現在是百分之三至五。

治療——最好即刻治療，以減少徵象的嚴重性，愈多愈好。在疾病最初徵象發生時，應即刻開始禁食。自由的飲熱水極重要，因為增加所有身體的排泄作用。還水可加檸檬汁或橘汁，但必須別加糖。

年幼的兒童，可使之吃檸檬或橘子。如熱度高，如願意，可飲涼水。

在最初數日，每日應行完全滲浴，以後所用水的量度可稍減少。病人有熱度的時候，應當休息，但室中應當空氣流通，有充足的新鮮空氣。

在第一天應給一箇熱毯包，以後每日行冷濕布單包，在有熱度時繼續實行。病人已經發汗很多以後，可由身體一部將布包移開，用海棉擦涼水，輕輕的擦乾，再用乾布遮蓋，然後再移下一部。如果皮膚發癢很多，含硼酸的溫水海棉浴，可在別的時候實行。

每二三日可用溫水及石鹼皂沐浴。皮上不應放油，因為能使毛孔閉塞。皮膚排泄很快，必須保持清潔；但在沐浴時，必須小心使病人溫暖。天暖的時候，氣浴可有益。如喉痛，每夜在就寢前可放冷包。此外鼻或喉，可用輕鹼類消毒液治療。

熱度消滅以後，應當用適當長短的開禁方法開禁。酸水菓在這時候特別有益，百分之五十，十五的炭水化合物食品的濃鹹汁（alkaline juices）（見限制的炭水化合物飲食）亦有益。在這以後，第三種牛奶飲食，應在休息時期內實行。在需要的時候，灌腸必須每日實行，別種水療法，除每日清潔的沐浴外，都可停止。在急性徵象消滅後，應採用適合兒童體力的建造精力方法，在隔離期間終了以前，步行或需加以限制或取消。

如即刻用正當方法治療，使腮紅熱可怕的變化，不應發生。但如病人有血中毒的狀況極高，並且精力極衰弱，即可發生。如果發生，應按性質施以治療。

百日咳——是一種急性排泄疾病，特性是陣發的乾咳嗽，繼之以尖聲吸氣，發生打勾的聲音。這病以為是由於病菌。但如別種急性疾病一樣，真正的原因是普通血中毒，那些徵象是必需，以使身體可另外得到排泄。對於有血中毒情況及特別易於感受的人，這病是有傳染性，適當營養照顧的兒童，及精力保持在高度的兒童，不應生百日咳。成人不如兒童容易生這病，但並不是不能感受，有時患的嚴重。

徵象——這種疾病的潛伏期約一星期。發作很遲緩；身體不適，頭部發寒，氣管支炎，輕微發熱。消化器管或有不適。氣管支炎漸漸嚴重，漸漸繼續，直到十至十四日，打勾的聲音發生。普通而論，這病四五星期內增加嚴重，以後漸漸消滅，在所有徵象消滅前，還需四五星期，但在羸弱及營養不足的兒童，或需數月。

在嚴重一陣咳嗽時，面部發紅，眼中流水，一種帶形的黏液由口中吐出。在一陣咳嗽中間或以後，常嘔吐。在嚴重的時候，顯出發腫或龐大。咳嗽常附帶的嘔吐及消化不良，減低病人的抵抗力，能使嚴重急性的氣管支肺炎，

或氣管支炎發生，成爲危險的變化。

治療——第三種禁食應在徵象初發生時採用，繼續二三日，以後飲二三日橘汁，每次的期限按病人的年齡，重量，及體力而定。在年幼兒童中，可全期用橘汁；如必需勸誘病人飲大量的水，可加少許檸檬汁或蜂蜜，每日應行溫灌腸。

這種禁食或果汁期間，應足以消除熱度，在這以後，雖咳嗽仍存在，亦應恢復飲食。第三種牛奶飲食可以採用，比平常量度少一磅或二磅，並多加橘子。如果完全吃牛奶飲食，一小時或較長的熱浴，可每日實行，以促進復元，但牛奶的量度，應當增加到最大限度，並不應行別種水療法。

有時如果熱度反復，或咳嗽更嚴重，停止牛奶一二日，回到橘汁。有時理想的飲食，是一種水菓牛奶飲食，最好第一種或第三種。無論何時，如徵象在兩星期內沒有完全消除，再飲橘汁二日，是有益的。以後應恢復牛奶飲食，繼續至平常情況完全恢復。嚴重的時候，常需要更多的橘汁，但如治療即刻適當的開始，這常是不必需。

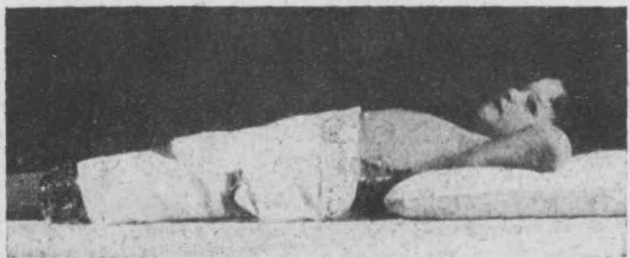
如喉部有不舒適，一半檸檬汁，一半蜂蜜混合起來，可一茶匙一次的服用。如能接受，牛奶之外可加一些水，因爲流質充足，幫助所有各種排泄。如大便不暢，應行灌腸，因爲這種清除的路途，必須保持活動。如果嘔吐是徵象之一，應鼓勵多喝水，加鹽少許，或別種引人喝水的無害味道。

在可能時以供給病人日光，並日夜有新鮮空氣，是極重要。這不祇能縮短疾病的過程，並使咳嗽輕而次數少。凡需病人在戶內時，室中空氣要流通，如必需可多着衣以保溫暖。在發熱的期間，應鼓勵病人常休息。除落雨外，無

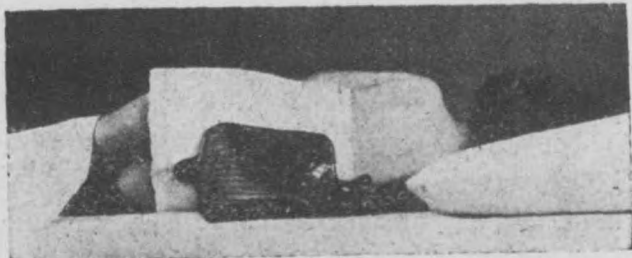
論什麼天氣都應在戶外。即在雨天，如有罩的廊，病人亦應在外面。新鮮空氣及日光非常重要，即有不方便，亦應設法供給。臥室應特別有好空氣。



圖九三 在兒童各種疾病時，按本卷第二章所述，用冷熱包墊，極有效力。



圖九四 本圖表示在需要乾熱的時候，各種熱水袋的應用。小心用布包好，以免燙傷兒童。



圖九五 熱水袋可用以增加脊部及腹部熱包的效用，蓋在兒童及熱敷物上面，並保持熱力。

當病人起來活動，劇烈的遊戲或運動，應當勸阻，因為這些能增加咳嗽。每日數次應完全休息，除每日夜間睡眠以外，應有午睡。但每日應有緩和的戶外活動。充足的睡眠幫助保持病人的精力很多，若不然，即易由於費力的咳嗽而衰弱。但這種徵象可用包墊，大為減少。

如不用溫浴，可每隔一日行一冷濕布單包，用充足的毯子，並如必需，用熱水袋以得到即刻完全的反應。如病人有這些小心的地方，還反應不好，最好行一熱毯包。無論用什麼，都應用到充足發汗，並事後行一涼海棉浴。每日可行冷熱互換的脊骨墊，繼以脊部按摩及撫弄。在行布包的那日，這種治療應短而輕。

如咳嗽極勤，可將熱墊放在頸部及胸部，以至解除。每夜應放冷頸包，以幫助減少咳嗽攪擾睡眠。用能得到天然日光浴或紫光放射，除發熱期外，應每日放射。在這時期，脊部墊及撫弄應限於每隔一日，以免過度。如病人體弱，最好將冷濕布及熱毯包限於腹部，等到有較大體力。

當急性徵象消滅以後，適合病人體力的普通建造精力的方法應繼續採用，以得到精力的完全復元。



中華民國二十七年一月初版

(630231D)

家庭健康叢書卷四 現代治一册

Home Health Library Vol. IV

本書售價叁拾元

原著者 Bernarr Macfadden

譯述者 何清儒

發行人 王雲五

印刷所 商務印書館

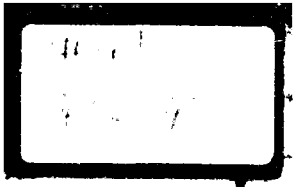
發行所 商務印書館

翻印必究 版權所有

(本書校對者華國章)

書





410043

