

邳縣劉仁航著

冷水浴

商務印書館出版



# 冷水浴

下邳劉仁航靈華述

## 一、冷水浴之意義及效力

冷水浴者。其意義極簡單。似無庸再爲解說。雖然。天下有極簡單平易之事。不加解說。而人未能注意。未肯實行。故須就其原理效用方法。及關係人生社會之處。略敘述焉。

冷水云者。指較低於人身溫度之水是已。其水不論井水河水均可。冷水浴之功效。歷經東西醫學家。修養家。

多人實驗。毫無可疑。余亦實行此法之一人也。其效力。可使無病者益臻強健。預防感冒傷風等疾。而有病者。若神經衰弱。胃腸病。皮膚病。生殖器病。以至婦人子宮病等。均有大效。

吾人若遽觸冷水。則慄然感寒。况以全身浸入。反可獲養生療病之益。此事殊令人難信。雖然。天下事往往有出常人意外者。此學術所以不可已。而今即欲說明其原理也。

吾人致病之由。不外二端。曰內傷。曰外感。內傷者。無論神經衰弱。胃腸病。肺病。其他種種病。要以血液循環之

不良爲其主因。若血行流暢，百脈貫通，足供各部分缺乏之用。滌其滯鬱，滋其營養，則病何從生。而冷水浴之效，乃藉水分子之收縮力，刺激皮膚神經，使皮膚之活動力增大，而吸收體內溫度，驅運全體血液，流行四達。滯者以通，鬱者以宣。

若對於外感，效力尤大。冷水由物理作用、生理作用，足使皮膚凝縮，以抵抗外界寒氣風威。其毛孔緻密，膜皮堅厚。又可使習慣伸縮之能力，一遇寒氣來襲，直行反射作用，以固腠理之防禦，使吾人內部生活，堪與外界大氣適應。故行冷水浴者，其皮膚如堅城，如鋼甲，決不

易爲一時氣候變異所擊敗而降伏也。

今試冬日行於途中。見夫勞力社會之人。衣不掩骭。甚或負重致遠而流汗。然罕聞病傷風者。惟擁爐披裘之人。偶探頭簾外。則冒風轉易。何則。室內溫度較外界溫度。高。其毛孔皆開張。故驟遇寒氣。殆如風射薄紗。直透單微。而活動於戶外者。其衣服薄而皮膚厚。毛孔密閉。與自然大氣相適。故無由感冒耳。

冷水浴者。卽與此同一原理。鍛鍊其皮膚腠理。使與大空之氣相應。則自然有調節寒溫之機能。而得保身體之健康也。其效用如此。其原理如此。驟聞之若出人意。

表。而實驗之勉行之。則收大效。此所以近世衛生家修  
養家。咸致意於是也。

二、動植物之天然冷水浴

水者。一切生物之母也。人類及動物體中。十分之七。皆  
屬水分。即食物中亦水分居多。乃至植物。浸灌滋潤。則  
專依水分爲生活。故雨露所被。草木色澤。妍麗清新。生  
意勃勃。此即其天然沐浴也。

動物與植物。亦同爲生物。除魚族以水爲家。外。空中鳥  
類。亦大都飛落水際。而爲沐浴。如燕子掠水。半爲沐浴  
遊戲也。至於陸地獸類。其天性皆善泳水。生物學者尙

不能說明其故。要由遺傳耳。野獸之類。吾人雖未能觀。察其生活。若家畜中之牛犬。暑時常好水浴。水牛則極熱時非入水不可。犬亦有自入水而浴者。

此不但足徵物性。亦可玩天趣也。夫棲息於大地之上者。其生物何啻數十萬。自然界生物之自然沐浴性。既如彼。然則人類生活與沐浴之關係。亦可明矣。

三、沐浴歷史之一斑

世人多以沐浴并稱。往往忘其爲二事。蓋沐髮浴身并重。伊古爲然。商湯以銘銘其沐浴之盤曰。苟日新。日日新。又日新。蓋於澡身之中。兼悟浴德之旨焉。周禮宮人。



共王之沐浴。疏曰。沐用潘。浴用湯。潘者。泔米汁也。蓋沐浴而朝。沐浴祀帝。於古爲大事。楚詞屢言晞髮。又曰。新沐者必彈冠。新浴者必振衣。漢官儀。五日一沐。又有湯沐邑制。是猶西俗之禮拜矣。而近時浴身之事多有之。沐髮則罕視爲重要。其殆因前清辮髮之俗而漸變歟。

周公一沐三握髮。左傳載衛叔武握髮走出。晉侯沐豎頭須請見。莊子老聃方沐。此外不可枚舉。蓋古人以沐浴與齋戒并重若此。其在西方之俗。舊約所載。凡關於事神者。皆尙潔淨沐浴。若洗足尤爲禮俗之重事。至今

耶穌教徒。猶有相爲洗足。以表愛敬者。古代民族中。埃及人。叙里亞人。加爾特人。巴比倫人。皆好入浴。若羅馬人尤甚。彼不但以爲養生之要。且以爲娛樂之具。浴室極爲廣大華麗。爲大理石所成。中多散置東方貢獻之香料。入其中者。濃郁芬菲。使人醉心。此殆羅馬末路驕奢亡國之由。世論其亡於沐浴。亦非無故也。今日歐美之人。皆尙清潔。重沐浴。蓋有自來。非生理學發達而始然矣。又日本人。浴風特盛。殆海國使然歟。蒙古西藏之人。四時罕有浴者。蓋大陸積習所應改良者也。我國自昔浴風。雖盛行士大夫間。而殊未普及。若女

子則以重禮俗故。并有益養生者而不講。其鬱悶多病。種族寢弱。殆非無關。夫女子浴身。於婦人病收效甚大。今醫學家所公認。若日本婦人。至謂不入浴則當致死云。蓋入浴者。乃一種「水療法」也。

#### 四、冷浴異於溫浴之原理及效用

前節所言入浴。大抵指平常用溫水而言。世人一聞溫水浴。則無所疑惑。視爲當然者。雖然。亦曾研究溫水浴與人利益之故。其原理安在乎。

夫天地一大化學室也。其中所有變化作用。皆不離氣體液體固體三種變化。而液體實居其中間。精而言之。

不過變化分子之微者。卽爲氣體。其較大而多者。卽水分耳。故宇宙變化。不外水分子之振動。祇多少之差而已。不獨宇宙爲然。人生亦然。氣之呼吸。血之流行。精之運化。依然諸水分子之振動耳。故水分子振動。無論體內體外。刹那刹那。無一秒之停止。一水分子死。一水分子生。一水分子已故。一水分子新成。凡以新陳代謝。保其生命者也。此振動者。在植物以成其抽芽開花結果。而動物以成其筋轉脈搖。手持足行。若思慮消化生殖。諸機關諸系統。皆賴此而健運不息耳。

此水分子振動中。有一事特須注意者。卽在同溫度中。

其振動緩。其變化遲。而兩溫度相異之分子。一旦相遇。其對流作用力大。而分子刺激盛。振動速。因生大變化焉。此例如冬日所用玻盃。驟注以熱水。則立碎。又以熱鐵投之冷水。則刺戟反射之力極暴烈。可見也。故人於溫水中入浴時。所感覺之舒暢快活。不外溫度較高於體內之水。其分子與體內分子相搏擊。催促其全體各部水分子。爲大震盪大變化。血行頓速。機關頓靈。感覺頓敏。而暢快以生。以感覺甚敏故。其感覺之力。全注於一體之內。以感受暢快故。逾時感覺頓鈍。久之遂若麻木。頭腦暈眩。故往往有於浴室暈倒不起者。有汗出太

多。致身體虛弱者。往年友人常爲余言。入浴於身體有害。因每浴之日。以疲勞太過故。易發遺精病。此其故無他。因熱度強。水分子振動大。刺激驅運體內分子之力太猛。一時之間。元力發洩。逾其常度。後乃感疲勞。或發他疾也。

不但此也。溫水浴時。其熱力非常發洩。兩臂疲勞太速。不復能從事周身之運動。又熱氣振動頭腦分子太厲。故易暈眩。若中國之池堂。尤爲惡劣。其有益衛生亦鮮矣。且冬日風寒。溫浴大汗後。毛孔四開。肌膚軟弱。腠理空虛。最易感寒。皆溫浴缺點也。

溫水浴於冬日尤多不便。世有調停其間者。改用微溫之水。此法亦佳。但與體溫若相等。其刺激太少。則暢快之度亦寡。是可因人嗜好爲之耳。又日本人浴法。亦用溫水。惟於溫浴後。例更用冷水澆其背。灌其頂。亦可謂適宜之法。然經溫浴後。發汗必多。終非甚善之法也。於是與溫浴反對之法出焉。其原理亦在利用與人體溫度相異之水分。刺戟人身。使體內各部水分。爲急激之變化作用。且又免熱度蒸發。頭暈汗出之疲勞。要之。凡溫浴所有之效用皆備。而溫浴之弊害則無。此法非他。卽冷水浴是。

蓋浴之原理。在利用溫度相異。水分子之反射。故用與體溫較高之水。或較低之水。其理正等。惟物理公例。遇熱則膨脹。而精華外洩。遇冷則凝縮。而精華內斂。試觀溫水浴之足以使人眩暈。大汗。甚至猝倒。而冷水浴則足使頭目清明。筋骨強固。皮膚堅勁。精神凝靜。其效用相去。不亦遠乎。

冷浴之利益。與溫浴異者。由溫浴時所發之汗。其力皆洩於外。而冷浴時。雖皮膚呈紅色。身體亦出微汗。而所出不多。力不外洩。兩者比較。溫浴時體內射出為汗。為液體。而冷浴所發出者。為熱氣。為氣體。溫浴時汗流於



外。而冷浴時。熱氣僅蒸發。至自己皮膚。催其血脈流行。適可而止。此其所以妙也。故溫浴以後。易感疲勞。而冷浴後。則益強健。溫浴後。易受風寒。而冷浴後。可狎冰雪。溫浴後。體溫大減。冷浴後。體溫大增。溫浴後。使人倦怠。思眠。而冷浴後。使人精神勤奮。晨著五者時以時後甫也浴罷溫浴有類於疾。狂奔走。而冷浴乃似安步徐行也。故溫浴愉快之時間短。冷浴愉快之時間長。溫浴使人弱。而冷浴使人強。其原理同。而趨向異。效用之殊。有如此者。

五、古今冷水浴之趨勢

讀者勿以冷水浴爲新法。爲外國所輸入也。乃吾國極

舊之法。而平常之習慣也。不讀論語乎。

暮春者。春服既成。冠者五六人。童子六七人。浴乎沂。風乎舞雩。詠而歸。

由此觀之。可知冷水浴之事。孔門高賢。皆常爲之。孔子贊成而歎賞之。然則冷水浴者。與其豔稱西洋東洋之衛生法。毋寧稱爲孔門衛生法之爲確當也。沂水者。乃長流水。在今山東邳縣境內。毋寧稱爲山東人衛生法亦可也。若但稱西人云云。東人云云者。殆亦數典而忘祖矣。又孟子。有孺子歌曰。滄浪之水清兮。可以濯我纓。滄浪之水。

濁兮。可以濯我足。

此雖偶然借境發揮。然亦可想見昔人灑落襟懷。與物同春之逸致。與前節正同也。

是則關於沐浴一事。自商湯銘盤以來。聖賢高士。舉不啻贊歎咏歌。而盛稱冷水浴焉。豈獨足以養身體。亦兼以養精神也。

其在西方諸國。冷水浴之事。古來亦甚發達。惟其目的趨向。則與我國迥異。恆河之水。印度行宗教儀式者。常用以滌夙業。而基督教之洗禮。今尚有以入池深浴爲貴者。蓋關係宗教。不論東西。常含有聖水意味。今日本

神社佛閣前。必有石漕以貯清水。供人洗盥。亦此意也。若國家主義。所取乎冷水浴者。則在鍛鍊其國民之體格。故希臘尚武之斯巴達。由國家嚴格命令。不論四季。令其青年。爲長時間之冷水浴。羅馬盛時。以葦爾小邦。席卷天下者。亦以其國民浴於泰伯河中。得鍛鍊堅剛之身體。其後國盛而驕。窮極奢麗。溫浴過盛。遂底滅亡。又今赫赫大地之俄羅斯。欲爭霸天下。強其人種。正督其兵士。於嚴寒中。厲行冷水浴。由是觀之。冷水浴一事。殆與國家興亡。民族盛衰。大有關係。而欲提倡國風。振起教育者。大可注意也。蓋不龜手之藥。不僅供泔泔統

之用。自古爲吳越興亡大事矣。

六、現時冷水浴之勵行者

冷水浴之事。在西洋殆無復提倡之餘地。蓋相習成風。無容研究討議也。日本人實行者亦漸多。其政黨首領之大隈伯。夙倡人壽百二十五歲之說。亦自恃常爲冷水浴。冷水摩擦等。以維持其強健之筋骨與精神也。若夫大修養家岡田虎二郎氏。從游者有數萬人。乃每日朝起與臨臥。爲二次冷水浴。又有稱裸仙人健康法者。乃四時裸體而游泳於嚴冰之中。又有井上侯爵者。爲冷水浴隊長。於嚴寒時。浸身於近冰點之冷水。使全體

皆為赤色。其事雖為特例。然不可不知也。又日本青山師範學校某校長者。年六十餘。曾為余言。渠用冷水浴三十餘年。未嘗有病。農學士井上正賀自言用冷水摩擦二十年。精神勇健。大著成效。三百頁之書。實中五百也不過十日。可以出版。其精力過人。有如此者。裸法拙人著可知今日教育界之趨勢也。

七、冷水浴之方法 兼論冷水摩擦

冷水浴若在夏日。更無方法之可言。不過欲四時常行之。遂若有一定方法者。實亦極簡單也。茲述於下。

一、欲練習冷水浴。必須從夏日練習。經秋不懈。以至冬日。斷無不從夏日。於極冷時。遽然練習之理。

二、若初時尚未能浴及全身者。可先試用冷水洗面法。冷水洗頭法。冷水洗足法。及半身浴法。濕布摩擦法。乾布摩擦法。乾浴法等。經習慣既久。乃行冷水浴法。較爲自然而無害。據裸仙人所實習。則先用二年之濕布摩擦。以後乃行冷水浴。久則直能於寒水中游泳焉。

三、若於冷水浴無信仰心者。則決不可貿然試之。蓋此事純由精神力。若信心不堅。則精神抵抗力缺。

乏。強爲之必致受寒。

四、若遇天氣驟冷。或精神力稍弱時。亦可暫避。不必限用冷水浴。可代以冷水布摩擦。其效亦大。

五、冷水浴者。爲積極養生之人而設。非爲消極養生者而設。若虛弱之人。多病之人。病初愈之人。精神十分委頓者。則不必勉強。

六、婦人行之。亦可決其無害。據井上正賀所實驗。其友人某氏之夫人。確用冷水浴而愈子宮病。但須視其本人之信力。與自擇適宜之方法。大抵婦人體力。未必甚劣於男子。皆由習慣桎梏所致。故日



卽退縮。何者。以動物公例律之。如虎豹犀象等。雌雄之猛力。不過稍有差別。而并非強弱懸殊。如人之甚也。故女子苟欲鍛鍊強壯之體格。則必須練習冷水浴。在中國無女浴室。尤便利也。

七、老人行之。亦可決其無害。以現行之人證之。日本大隈年已八十。猶行此法。但彼因久行習慣之故。不可驟效。若代以冷水布摩擦亦佳。青山師範校長六十餘。亦久行習慣。而自然安之。若冒昧嘗試。則好奇之過。恐無益有害耳。

八、幼兒行之。亦無妨礙。昔在斯巴達尙武之國。幼兒

皆強制行之。今據日本井上正賀氏所實驗。家中  
兒輩七人。皆感化其家風。而用冷水摩擦。由此觀  
之。若未能行斯巴達之法者。卽行井上氏家風冷  
水摩擦。爲最宜矣。

以上五、六、七、八、四條。皆附有條件。若強行之。則提  
倡者不能負責任也。

九、入浴時必閉門窗。毋令風入。此事最要。勿忽。

十、入浴時間。以清晨早起時爲宜。蓋此時精神充足。  
又可以裨益胃腸運動。而促進朝食。亦可代晨起  
之運動體操也。故能行冷水浴。則不必廢止朝食。而

自然食慾增進。

十一、若夜間臨睡時行之。亦可。日本岡田虎二郎氏所實行也。余於十餘年前。在學校時。未使用冷浴。但用冷濕布。於臨臥摩擦。殊益安眠。若有不眠症者。大可試行。膽力弱者。於被中先行之。亦可。俟膽力漸強。則可裸體。以當寒氣矣。

十二、入浴之時。最爭起點。起點中大有妙用。在起點一差。則全局盡輸矣。蓋起點時。止須以冷水一滴。微點其額。然後徐擴充至面。以至兩臂。

十三、又可先洗面。而先洗兩足。兩脛。兩股。兩臂。以

及兩肋。若腹背之先後。則可以任意。此時當入力下腹。挺直其腹部爲宜。要之一受冷氣刺激。則皮膚精神自然生起。抵抗作用。實行時自知之。

十四、腹背總在最後洗。或從頭部至上肢。或從足部至下肢。要之中部斷斷不可先洗。此雖無定律。然亦似有至理。神而明之。卽亦視人所自爲而已。

十五、洗之時若不長。則不必於盆中用手巾。但以兩手掬水洗之。已足。

十六、洗後可先用濕布遍擦全體。濕布所含水分。不必太多。其布以長至二尺以上爲宜。市上所售長

絨手巾最合用。若過小者殊不宜。

十七、先用濕布擦後。更宜用乾布遍擦全體。亦以長絨手巾爲宜。蓋冷水浴須備長手巾二條。一備浴時。一備浴罷之用。若祇一條。卽不須濕。於在盆時。僅用手洗後。再用乾布摩擦亦佳。

十八、洗後乾濕布摩擦。爲冷水浴之最後目的。切不可輕忽。蓋但用冷水浴。其效殊小。大效卽在乾濕布摩擦之時。一面刺戟全體皮膚。一面抵抗空氣之寒冷。一面卽爲一大運動。可永免血脈不和、風濕、瘡疾、皮膚癢病等。摩擦時間。以長久爲佳。至盡

量而止。

十九、若用布摩擦以後。更用手摩擦。尤佳。或不用乾布摩擦。但於用濕布摩擦後。即用手摩擦亦宜。擦至全體紅潤。熱氣騰騰。極妙。

二十、以上四階級。任人爲之一者冷水浴。二者冷水布摩擦。三者乾布摩擦。四者徒手摩擦。或同時并行。或不全行。或但行其一。均可。其用手摩擦者。即古來所稱乾浴法。平時但行於頭面亦佳。又此法亦不限於裸體時行之。即隔衣服亦無妨。遍體摩擦。均有大效也。

八、冷水浴與精神教育之關係

凡事理常相關聯而罕單行。冷水浴雖肉體上修養之事。然若無精神修養之目的者。縱勉強爲之。必不能久。吾常身自體驗之。有時晨起。天氣頗冷。稍有畏寒之意。然念吾人對於征服自然界有應盡之天職。則畏寒一念。斷不可萌。若區區此小敵。尙不能當。則何以當艱難叢脞之大敵。每念及此。則精神振奮。勇往直前。足令肅肅寒威。退避三舍。蓋關於肉體修養之事。尙小而關於精神修養。其事大也。此有益於膽力鍛鍊者一也。

鍛膽  
鍊力

余另著  
有專書

又有時晨起。覺精神稍不適。以爲今日冷水浴之事。似無妨暫停。轉念此卽惰念之萌也。由今日而明日。而後日。將來恐日卽退惰。難以恢復從前之勇氣。此事雖小。然關於練習有恆之性質者甚大。數年行之一旦廢之。一事如此。他事可知。故常提醒此意。既行之。決不中止。自然執爲定業。而日日安之矣。此有益於恆性修養者二也。

又冷水浴者。雖云有益養生。可希冀大限。伯所主張百二十五歲之長壽。但長壽乃以後之期望。其事尙遠。而抵抗寒威。則必須眼前日日爲之。自薄志弱行者觀之。



毋乃太苦。而不知其忍耐精神。非怯劣者可任。其淡泊精神。非多慾者所堪。其堅固精神。非克己者決不肯行。蓋必有蒼松古柏。狎霜雪而戰寒暑之精神。乃克爲之也。昔曾文正常言。吾吸煙有年。自某年月日。立志戒絕。此後遂不復犯。夫吸煙之事至小。然亦必如曾公之沈樸剛毅。乃能一戒而不復犯。所謂獅子搏兔用全力也。此有益於克己勵行者三也。

今試舉吾人所經驗之事例之。人當春氣感發。則身體疲軟。精神鬆懈。而當秋氣襲人。則神氣清明。筋骨凝鍊。故古來教練兵士。皆於秋冬。良以秋節寒風。溫度低降。

人身肉體分子。遇冷收縮。因之精神振作。宜於操練勞動耳。是故春夏之氣使人惰。而秋冬之氣使人奮。溫度高則人易昏濁。溫度低則人易雄強。其理一也。修養家所以不取溫水浴而取冷水浴。卽遵此例。欲捐除昏惰鬆懈之弊。而勵清明嚴肅之神。所謂冷水澆背、冷水灌頂。常人不過空言之。而此則力行之。而有改造天時之效焉。

又歷史上有一大例。則北方常制勝南方。而南難制北。此其例非獨中國爲然也。通觀世界東西各國。莫不皆然。故胡馬南下而漢人懼。匈奴西奔而全歐驚。日耳曼

蠻族起而羅馬崩。拿破侖之雄威。入墨斯科而一敗塗地。而橫貫歐亞。縱橫馳突。成唯一無二之大國者。則蒙古人也。今之俄羅斯。又包舉北冰洋。駸駸乎有第二蒙古之風矣。凡此遠大進取之精神。唯近寒帶民族爲有之。夫豈偶然者哉。蓋以其得清明嚴肅之氣。猛鷲矯健。凌厲無前。其所以造成此種特殊精神者。絕非智術慧黠使然。乃自然筋骨力驅運其膽汁所致也。若夫熱帶之國。未有能張其氣者矣。今若欲使居溫帶之國民。養成筋骨力。則斷非區區智術所能勝任。惟有利用冷水浴。以更換其筋骨。至最後十五分鐘。則一切小慧小藝。

全如秋風中枯葉。惟此百鍊愈精之「筋骨力」能克最後大敵。故冷水浴者。實有轉移地理之效焉。

九、冷水浴與無病長壽

人生之大患爲死。而其次則疾病也。於是以畏疾病故。不得不乞靈於醫藥。孰知倚賴醫藥之信心深一分。則抵抗疾病之能力減一分。以余所聞。美國無藥而愈病者。以千餘萬計。而日本近年修養界。反對醫藥萬能之聲。更日益甚矣。井上正賀者。爲鼓吹冷水浴冷水摩擦之健將。其言曰。

試讀大正三年六月三十日之萬朝報。則前富山藥

學專門學校校長、從四位、勳四等、功四級、陸軍一等藥劑正、藥學博士、平山增之助病死（年五十四）夫使醫藥有莫大之靈。何以五十四歲之藥學博士。正當壯年。不能自救其病。而溘然長逝乎。故余於醫藥。爲根本反對也。

又曰。曷不觀八十老翁之冷水浴隊長井上侯爵乎。又不觀年近八十之冷水摩擦實行家百二十五歲提倡者大隈伯乎。

觀右所言。實有足令人失笑者。夫根本反對醫學。固亦矯枉過正。但果能常從事於冷水浴及冷水摩擦。則血

脈流暢於內。寒氣不侵於外。自可安然保其無病。夫無病卽長壽之本也。况疾病與人之關係。純係微生物與人之爭戰。夫戰爲勇氣。冷水浴者。常使人振作此勇氣。且將與冰雪造物競優劣。又何么麼微生物之足慮哉。故人苟欲驅除病魔者。但須於每日味爽。厲行冷水浴。本此奮鬪肉薄之精神。任何微生物無不却退矣。則百病何自而生乎。

十、冷水浴與神經衰弱病

近世所最流行者。神經衰弱病也。大抵其病之來源。先由用腦過度。神經系統熱度增高。能發散而不能收斂。

所致。若但憑藥力。殆無效可言。其唯一之對治法。卽在  
用冷水浴。使神經爲收縮作用。熱度低減。浮者沈實。柔  
者堅韌。漸可回復其原狀。此至易明之理。無可疑者。  
若一時未敢爲冷水浴者。可先爲冷水摩擦。更可先試  
用冷水洗面洗頭。若能用冷水洗頭面。亦可爲恢復神  
經衰弱之漸矣。又有所謂突射法者。用噴水器。器中注  
冷水。以之噴頭部。如噴壺之潤花然。此法日本人浴後。  
大抵用之。中國理髮店亦有用之者。可以令頭部神經。  
驟感冷水分子刺激而凝縮。因之精神清明。心氣和平。  
其效甚大。試觀小兒常於雨時。喜科頭承簷下。以接水。

溜而爲笑樂。大人有時禁止之。慮其有害衛生。然小兒則甚以爲樂。蓋亦刺激作用使然。并無害也。吾人每日朝起。未有不洗面者。若偶不洗。必覺全身精神不振。實則習冷水浴者亦然。洗面如此。洗身亦然。洗身如此。洗頭亦然。而洗頭尤要。但用冷水灌頂。決無神經衰弱之理。余所敢保證也。凡事少所見。則多所怪。余於昔年見友人冷水洗面者。而訝之。又見冷水洗頭者。更訝之。初聞冷水浴時。尤怪歎不信。及屢聞屢見。漸實行之。則知其妙也。天下事往往類此。昔者羅馬人爲人治狂病。卽用冷水射頭法。并使爲冷



水浴。蓋狂病起原。亦根於神經系病。神經衰弱症。亦與有同一關係也。又醫家於服毒之人。若吞鴉片煙之類。常令以髮浸於冷水中。而漸洩其熱。凡此不外冷水散熱之結果。使神經清涼耳。又人當昏迷不醒。若暑熱困憊時。亦用冷水洗面而清醒。其原理皆同。要之神經衰弱神經病等。總由熱度過高。浮動虛弱。唯一療法。卽冷水浴也。冷水浴者。實神經衰弱病之清涼散也。冷水沐髮。不但愈神經之衰弱。又足使人胸懷舒暢。心境愉快。視聽聰明。蓋人頭部清爽。則全體安樂。心地晶瑩。所謂「神如秋水」者是也。彼左傳載豎頭須謂晉文公

沐則心覆。心覆則圖反者。乃以其溫沐故。溫沐則熱度增高而頭眩暈。冷沐冷浴則收效正與相反。兩兩比較。則冷水浴之利益見矣。故凡高人逸士。詩歌中所吟詠。濯髮洗耳等事。皆屬冷沐。可知冷沐之妙。不但可却病而愈神經之衰弱。又於精神安慰上。與以超逸瀟灑之風趣焉。彼耶教之行洗禮。佛教真言宗之灌頂法。及吾人鄉俗療病。桃枝灑水法。皆由此一理而推衍之。利用之者也。而冷水沐浴之妙。實不待外求。以水洗水。自灌其頂。自受其洗焉。日日行此法。卽亦成習慣禮式。神經衰弱之病。何自起乎。

十一、冷水浴與頭目皮膚瘡疾

人身器官最重要者莫如目。目病則百務廢矣。而目病來源。要皆從熱而生。斷無寒症也。治目疾之方。如早起。如滴露水。如晨起而視井中之水氣。其理總以使清涼爲本。不知根本治法。無如冷水洗面洗頭。如不信者。可於勞倦時。用冷巾一拭。必頓覺目光如水也。若頭部一切諸疾。恆生於熱。陽氣上浮所致。冷水沐浴。則陽氣下沈。自覺清明空快矣。皮膚諸疾。大抵由血脈不和。或久不入浴。垢膩老廢物。積於皮膚。微生物蕃殖其中。熱則生瘡。濕則生癬。若常行入浴。則揉擦滌盪。

血行速而衝去其凝淤。瘡癬自消散矣。試查治皮膚病者。無不偏用清涼消散之劑。絕無用熱劑者。蓋皆陽氣鬱而不宣。熱腫不散。發爲痛痒。故治皮膚病唯一妙方。莫如沐浴。而冷浴尤妙於溫浴。以其清涼發散故也。惟皮膚病之已成者。其療法大抵用溫湯浴者居多。而永遠無病。則莫如冷浴。試觀魚鱗如白錦。清潔可愛。非冷浴之效乎。

前言冷水浴。大家井上侯者。昔曾罹中風症。中風之症。向稱難治。而竟以努力冷水浴。故恢復其健康。可知冷水浴之效。尤不止於皮膚。而直及於筋骨矣。又昔年羅

馬某學者。有一特殊之修養法。卽每遇心境不快。煩悶或惱怒時。則急舍去而行沐浴。比經浴罷。心氣怡怡。前事卽忘。其豁達有如此者。

## 十二、冷水浴與腸胃病

今世又有一普通之病。卽消化不良。腸胃衰弱是也。腸胃衰弱之原由不一。要以運動時間太少。勞心太多。胃液不足。胸腹痞滯。爲其主因。世之醉心滋養品者。開口必曰化學成分。曰牛乳。曰雞卵。曰牛肉。講究牛乳牛肉雞卵者愈多。而胃腸科之病院亦日增。余有一友。業醫。去年夏。胃病數月。日僅食稀粥少許。他無所苦。但不能

食耳。而求其診病者。猶踵相接。乃皆謝絕之。余告以實行減食斷食療法。不思食。卽竟不食。自一日二日。以至六七日。行所無事可也。一面仍爲適宜之運動。其人果如余言而愈。後詢其病源。則以三年來過食澹稀雞卵。故胃腸凝滯。消化力減退耳。然此消極之健康法。惟老翁病人可偶然行之。少壯之人行之。非所宜也。增加胃液之法。莫如冷水浴。冷水浴者。與皮膚神經末稍以刺激。又可催促血行。發生溫暖。以散布於四肢。血液循環良好。則消化之力自增。體溫增加。胃力自然旺盛。以余平時經驗。於晨起時。雖不思食。而冷水浴運動。

後。血行迅速。自然腹飢。不待牛乳牛肉雞卵之來。而食量已增進矣。故此腸胃療法。不用耗費多金。祇手巾一條。清水一盆而已。

胃腸衰弱。消化不良者。平常人皆知用按摩法。於腹中積滯處。反復按摩。助其消化。不知按摩卽摩擦。本無二理。若使他人按摩。可以有效。則自己摩擦。其效必更大。

冷水摩擦。所以確有益於胃腸消化者。觀於此理。卽可了悟。若實行時。可於腹際。特別注意摩擦焉。

胃腸病者。多畏冷食。每冷食則生嘔吐惡心諸疾。此世所知也。不知人之能耐冷食者。則決不易生胃腸衰弱。

諸疾。西人多飲冷水。吾人今所習知。日本人之所謂「辦當」供行旅勞動人食者。亦大抵冷食。吾國學校中旅行時。亦常備冷食。凡能習慣冷食冷飲者。則胃腸必強健無病。若烹調太精。油膩過多之物。乃易致胃腸病耳。曷觀空中飛鳥。陸上走獸。皆不待熱水而後飲食乎。其肥澤雄強何如也。一般消極之養生法愈流行。則胃腸病者益多。而不可治矣。余觀日本數歲兒童。於嚴冬之日。常向街旁。口承自來水管而飲水。其習慣有如此者。養生家亦有每晨飲冷水一杯之例。開亦水有者飲皆不外刺激胃腸作用。願有胃腸病者聞之。雖不必遽效。亦可以壯



膽也。夫內用冷飲。外用冷浴。其理一也。平常病家。每倚賴報紙之廣告。而爲養生方針。此大誤也。夫醫藥者。與病人心理不同。有時且處於相反之地。位。不可不察也。如罹胃病者。苟倚賴胃活以全其生。或暫時不無小效。而久服則與鴉片之癮無異。若用冷水療法。於食前三十分時。注冷水於胃部。而以巾摩擦之。始而冷。繼而熱。則消化力自然增加矣。

十三、冷水浴與心臟病

治心臟病法。無過雨浴。雨浴者。卽近似冷水注射之浴法也。不但注射頭部。而及於全身。雨浴之器。造一巨桶。

而於一面設一尖端之管。狀如噴壺。有瓣可開閉。立於噴壺下。以手開其瓣。而受其注射。約四五分時。更行乾布摩擦。每日可二次行之。其理不外使心血活動。循環暢旺。而病自愈也。

又心臟病可用冷飲食療法。極效。但須以漸行之。

#### 十四、冷水浴與便秘病

便秘者。腸部液汁減少。亦血液運行不周故也。宜用冷水摩擦。若不能全體摩擦。可僅摩擦其腹部。使腸之運動旺盛。則秘自漸解。雖不用冷水時。亦可用手摩腹部。增加運動之力。但不宜用力過猛耳。

又於晨起。可飲冷水一杯。其水宜用沙濾水或煮沸而冷者。徐徐飲之。可刺戟腸部。導其下行。蓋因人晨起時腸胃本不運動。行此法則引起其運動之機會也。

十五、冷水浴與遺精陽痿諸病

遺精之病。最忌被服溫暖。足部所蓋之物。尤以較冷爲宜。蓋近春溫之氣。則骨骼鬆懈而病發也。故最宜爲冷水浴之療法。坐於水中浸至五分或十分時。每日可行數次。或以冷水摩擦背上。使筋骨收縮。精神內斂。陽痿之病。或云畏冷。實則不然。正可利用冷水刺戟之反射作用治之。故宜用冷水浴療法。或冷水摩擦。又可

注射冷水於陰部。而摩擦之。蓋反抗作用。先冷後必溫暖。而萎者以起。以上二種病。溫浴在所必忌。往往有於入浴之日遺精者。屢見不鮮也。

十六、冷浴與溫浴各有宜忌之點

前述各節。大抵皆述冷水浴之長。然則溫浴全無益乎。是又不然。大抵溫浴者。可偶用之。而不宜屢用。其溫度切勿太高。太高則爲熱浴。卽今各地盆堂中之溫度。總嫌太高。易使人發汗過多。是其弊也。但有時必須發汗者。則熱浴爲宜。例如治感冒風寒之病。大抵就熱浴而

發汗。汗出則愈。此人所習知。張仲景傷寒三大法。爲汗吐下。有時甚重之病。賴一汗而蒸發無餘。汗之功亦大矣。治感冒之病。宜行溫腿浴法。於臨臥時行之。法取細長木桶。入以熱湯。以攝氏寒煖計四十至四十五度。爲宜。置於床。令病人仰臥。伸腿。其中桶之四周。覆以油紙。紙外再覆以被。被之四隅。嚴密捲疊。不通風氣。使安臥十分或一刻鐘。頭面及腋下。自然出汗。汗出卽抽去其桶。拭乾兩腿。腿部溫煖。自然安眠。比及覺醒。其病若失。溫浴效力。用於治病之處甚多。若筋骨麻木。足病。瘡疾。常用溫湯。加以藥料蒸洗之。名爲藥水。卽溫浴也。又如

臍下。常用濕熱之藥布。實一部分之溫浴耳。不論溫浴冷浴。全身半身皆可任意行之。不限定全身也。若沐髮。若濯足。若洗面。若注射某部分。摩擦某部分。腰背臍腹等。可隨時爲之。凡事當相機活用。不可死守一法。飯食所以養人。而有時尙須斷食。大抵溫浴之最忌者。爲虛弱遺精之人。若用溫浴。其溫度必以低爲宜。使發汗無多。而冷浴所忌者。則傷風之人也。若癆瘵病(卽肺結核病)亦不宜冷水浴。蓋其身體內部抵抗力微弱。不宜刺激故耳。惟宜以溫湯摩擦之。

雖常行冷水浴之人。亦不可自恃爲體力萬能。若天氣驟變時。有時體氣實覺疲乏。或汗出之後。亦必避之。蓋凡事不能無例外也。余向者以爲冬時且習慣冷水浴。偶於春日行路發汗後。卽用冷水擦身。竟致傷風。蓋至小之事。不可忽者此也。浴之次數。因人而不同。或一次。或二三次。均可。亦有冷浴溫浴並行之法。彼日本人之浴。卽先浸於熱湯中。後又注射以冷水。及灌冷水於頭部。乃同時而二種并行。似非吾人所習慣。然較吾人始終純用熱浴者。尙有理耳。或有人晨用冷浴。而夕臥時溫浴者。又有臥時爲一

部分浴者。若曾文正夕好濯足是也。

無論沐浴溫浴、冷浴。所用水皆有剛水柔水之不同。柔水者。卽自然純粹清水也。剛水者。於水中加以各種藥料。變化水性也。例如浴池中。加以肥皂。亦可謂之剛水。其效不過去垢。又有以香料及藥品者。香料不過引起人之美感刺戟。若藥料。則殊有益於身體也。

冷水浴冷水摩擦。其水中有置食鹽及芥末者。稍殺其冷氣亦佳。

十七、冷水浴與日光浴空氣浴

冷水浴者。水浴也。而日光浴。則屬火浴。皆利用自然以



助吾人生機者也。日光浴之由來。發生於德意志國一  
某村落。其民多好利用日光浴法。以享長壽。後經諸多  
歐美醫家之考查。公認日光浴爲却病之要事矣。  
試觀生長室內或陰地之植物。雖亭亭細長。而顏色常  
枯白。爲暗褐色。其綠不濃厚。頗爲薄弱。而凡蒙日光所  
照之植物。無不美麗。若果實之紅色。尤藉日光以成熟。  
人亦一生物也。故日光下活動。爲生活要務。若深居洞  
室之人。面色雖白。而乏血色。此皆不得沐浴太陽光線  
故也。小兒之不近日光者。其皮膚不堅。猶之陰地植物。  
甚不適健康也。太陽光線。極有殺菌之力。故一切什物。

不經日則黴菌蠹之矣。人久不經日光亦易受菌類寄生。隊所攻擊。若皮膚病、神經病、癩麻、佝斯等病皆應用日光療法。此固近人所知也。

科學家分析日光線。以爲特有益於人者。爲其一種之紫外線。於皮膚病特效。又有拉幾姆放射線。足以衝動皮膚與肉身。故世有舍弃太陽自然之拉幾姆放射線療法。而好求人爲之拉幾姆放射線療法者。是大誤矣。

日光浴有如此絕大利益。故歐洲有建設日光病院者。瑞士國則設於高山之麓云。世人作事。多回旋於室中。偶然外出。已爲舉頭見日之良時機。故行於戶外而爲

日光浴。爲大樂事也。

日光浴法。比冷水浴尤簡單。若於爲冷水浴後繼續行之。尤佳。其法於日光中。摩擦全體。更可發生電氣作用。試以徑數寸之火鏡。置日光中。於鏡下承以紙片。不過數分時。卽起燃燒作用。此可知日光含熱力之強。以吾一人全身所承受之面積。何止數百倍於徑數寸之火鏡。其助我儕消化力精神力之強。可知矣。余與鄰友程君所居室。皆南向。接近曠野。朝日一上。卽射窗戶。晨起卽各爲冷水浴。浴罷靜坐。適當紅日初出。常以爲世間此樂。不可多得也。卽果有南面王。亦不足

易之。人苦不早自得樂。至爲疾苦所驅。乃求日光療病。已爲大失計矣。

日光浴。除夏秋不宜。冬春皆極佳。但若極晴明時。過午之日。則嫌燥。又不宜太久。或有風之處亦不宜。若有目疾者。則宜避之。常人可戴有簷之帽以遮目。此與冷水浴。最好聯絡行之。并各種靜坐法爲一氣。此卽日本黑住教派開祖黑住忠宗氏療病布教法也。

空氣浴者。卽處於空氣潔淨之地。清心絕慮。對於自由瀟漫之大氣。而自然領受是也。不限定於日光之下。亦可行各種呼吸法。

十八、冷水浴與溫泉浴

溫泉多在火山近處。以火力故。其噴出泉流溫度高。又內含有礦物質。溶解水中。成爲剛水。勝於人爲之藥水。以之浴身。其效大著。化學家常分析之。於溫泉之硫黃質多者。名之曰硫黃溫泉。炭酸多者。曰炭酸溫泉。鐵分多者。曰鐵礦溫泉。又以其性質所易治療疾病之種類而標出之。以某種成分多之溫泉。宜治某種疾病焉。中國無火山。大陸地殼厚。故溫泉極少。日本多火山。溫泉以數十百計。其著名者。若有馬溫泉、伊香保溫泉等。行遷地療養之人。常就而入浴。凡營養不良、神經衰弱。

肺結核。生殖器病。脚氣病。皮膚病。以至一切諸病。皆有極大之效焉。

由醫學家言。溫泉所以有益於療病者。以溫泉附近。有礦物質之分子。隨水氣擴散發射。致一切黴菌。無復繁殖之餘地。故有速愈之效也。且溫泉之水。不但宜浴。抑亦可飲。飲之足令臟腑機能。運動活潑。蓋亦以其所含各種特別礦物質。刺戟人身器官。有特別靈妙之作用也。此幾與列子所言神漢彷彿矣。昔在歐洲。匈加利國。有一地方。民以長壽之名。聞於世界。德國學者。親往考查。知爲其地有溫泉。民人浴其中者。百病自愈之故。日

本火山特多。故溫泉亦聞於世界。天下事往往有害而利亦隨之。此類是矣。雖然。溫泉之效。出於天然。其數有限。非住居極近。或遠方。雄於財者。未易往也。且待有病而後爲溫泉浴。雖愈亦苦矣。尙不如最普及而極簡單之冷水浴。爲可永保無病也。上醫不治有病。而治未病。則冷水浴是也。故大隈伯雖日本人。而不極力提倡溫泉浴。但提倡冷水浴。且自己亦實行之。殆以冷水浴能治未病。尤簡單易行。人人可以普及。惠而不費。故願努力冷水浴者。但取之自足而已。勿俟外求也。若欲用剛水。則冷水巾加以物。

質少許。如前所言。卽化爲剛水矣。

十九、冷水浴與海水浴

海水浴者。乃濱海國民之天賦特權也。且以示海權時代最良之直觀教育。實驗教育也。其功效可以却病。可以延年。可以強身。可以強國。今請言之。

海水浴與大陸水浴。其效之特異者有數端。

一、因海水成分。與陸地水分異。含鹽分最多。可放射鹽分於人之皮膚中。使皮膚堅厚。故海水較陸水爲濃。其質亦重。人爲海水浴者。浴後皮膚留有細微之鹽屑。必更用清水滌去之。要之。大海磅礴。奇麗豐富。無所不有。



不獨地上所有數十種礦質具備。卽大陸人士所未曾  
得知之礦質。當亦不少。故此等成分。乃成特殊之剛水。  
極有益於人生也。

二、海中空氣最佳。決爲大陸所無。較平常一切空氣療  
法爲勝。

三、赴海濱入浴時。自然具有日光療法、遷地療法諸長。

四、海邊風景秀麗。別有天地。波浪浩蕩。煙雲縹渺。帆影  
霞光。山色樹木。魚鼈禽鳥。民族生活。又是一世界。遽到  
此間。使心神轉換。人世之喧鬧生涯。幾全然擺脫。純爲  
自然界圓滿自由之生活焉。

今世界各國民。無不注意於海權。亦無不注意於海水。浴。直接間接以發揮海上生活。英國德國美國均於海濱。設有廣大之海水浴場。夏季可容數十萬人之游泳焉。我國自東北以迄西南。海疆萬五千里。沿海省分居全國三之一。誠可謂海陸具備天府之國。安可不提倡海水浴。以却我國民之積弱夙病乎。法宜選擇山海回環妙區。開設海水浴場。設備務求完全。於舟車道路經費。均可詳細表出。加以說明圖書。登諸報端。以資內地人衆之觀覽。昔孟子曰。觀於海者難爲水。世多有伏處內地。但得一瞻大海。爲生平第一快事者。若爲此商業。

亦必利市三倍。而於以外諸種商業亦大有影響。彼普陀山爲觀音道場。每逢夏季。許願焚香者絡繹不絕。亦往往有奇效愈疾。以吾人科學眼光觀之。亦不外觀海之一種遷地療養法耳。况實行海水浴乎。凡海水浴。自然限用冷浴。世有願爲海水浴之預備者。請先爲冷水浴可也。

## 二十、冷水浴與水泳

水泳者。卽浮水也。冷水浴可以養生無病。宜於平常。而水泳可於倉卒舟車船馬時。救人性命。殆人生活技藝所不可少。今世界交通之繁數。軍國民主義之發展。水

泳一事。幾爲必需矣。何言之。

昔晉與楚戰。軍人爭濟。舟中之指可掬。蘇格蘭名王勃魯斯。與敵戰敗。追兵至。前臨大河。乃投水中。潛行而遁。後竟成再造蘇格蘭之功。雖在陸戰。水泳一端。有時亦係全軍之勝負焉。然此言其大者。更以行旅小事論。予所識友人。以善浮水。故曾入江中而救人。此亦於社會上有大益矣。然此猶言救人也。又余所識皖友盛君。曾在蕪湖。夜乘小舟上輪舫。其划船爲賊船。中流被舟子推落於江。盛浮泳江中。久而遇一大輪舫之錨練。力挽之。竟得出不死。後其案尋破。此知水泳一事。不但大可

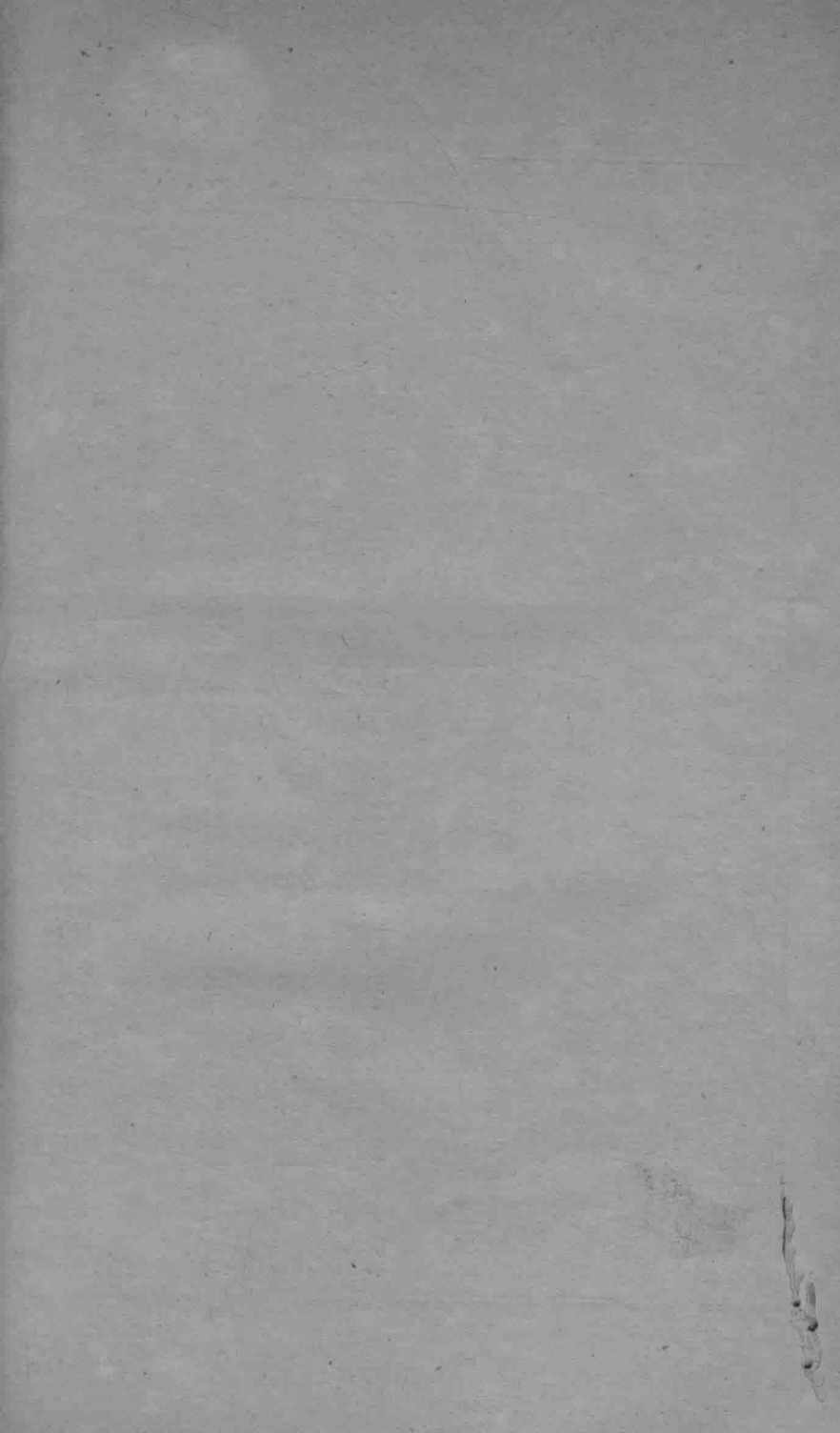
用於行軍。卽凡行旅者。亦以此爲防身利器。然此猶言遠道行旅。事出意外者也。更言一極平常之事。昔年余在南京兩江師範學校時。同學亡故。開追悼會。比考其致亡之由。則暑日在家乘馬而適野。馬驚狂奔。遂墮一大塘中。竟溺死。夫區區一塘。足以損數十年國家所培養之楨幹。人可不自危哉。然此猶言其乘馬者也。請更言一乘坐最穩之人力車者。卽東洋車。南京兩江師範學校前。卽爲模範監獄。獄之四圍作溝。深可七八尺。寬亦相等。所以防犯人之逃逸也。其溝之外卽馬路。某年夏大霖雨。平地水尺餘。路

與溝不復可辨識。有於夕中。冒雨乘人力車而行者。雨急路滑。不辨道路。車翻而乘車少年。竟溺死溝中。觀於此而知浮水一事。誠人生活技術中一要事哉。

試觀動物之在天地間者。獸類大抵可以爲天然之浮水。若牛馬犬豕狐兔等。不學而自能。意殆生存之天賦能力與遺傳性歟。若人則學而能之。關於此學。昔在海國之羅馬人。專爲設科。聞女子亦使學之云。卽我國孔子。曾使弟子并流而拯溺者。蓋可想見諸賢不但好冷水浴。亦必能爲水泳矣。

冷水浴與水泳并行者。前旣屢述之。日本井上侯。能於

寒中爲水泳。又號裸仙人巖佐氏。亦能於寒中橫過大河。其猛力可驚也。水泳之術不甚難。實亦無所謂術。但常在水中練習。自然而能。亦不覺其何以能也。今青年會在上海設有極大之水泳場。其提倡水泳。可謂甚矣。願吾青年其勉爲之。





# 運動應用要籍

|          |                           |        |
|----------|---------------------------|--------|
| 新智識叢書    | 運動生理                      | 一冊七角   |
| 南高師範體育科  | 體育研究                      | 一冊三角   |
| 體育之理論及實際 | 體育                        | 一冊一元   |
| 運動員技術概要  | 運動員技術概要                   | 一冊四角   |
| 網球術      | 網球術                       | 一冊一角五分 |
| 游泳新術     | 游泳新術                      | 一冊四角   |
| 業餘運動法    | 業餘運動法                     | 一冊二角   |
| 課外運動法    | 課外運動法                     | 一冊三角   |
| 槌球運動法    | 槌球運動法                     | 一冊一角   |
| 實驗深呼吸法   | 實驗深呼吸法 <small>練習法</small> | 一冊四角   |
| 保哲氏啞鈴體操  | 保哲氏啞鈴體操                   | 一冊三角   |
| 北京師大叢書   | 遊戲專論                      | 一冊一元二角 |

|          |          |        |
|----------|----------|--------|
| 設計的兒童遊戲  | 設計的兒童遊戲  | 一冊三角   |
| 舞蹈遊戲     | 舞蹈遊戲     | 一冊四角   |
| 實驗舞蹈全豹   | 實驗舞蹈全豹   | 一冊三角   |
| 西湖風景疊羅漢  | 西湖風景疊羅漢  | 一冊二角五分 |
| 訂正八段錦    | 訂正八段錦    | 一冊二角   |
| 易筋經廿四式圖說 | 易筋經廿四式圖說 | 一冊一角二分 |
| 中華新武術    | 中華新武術    | 一冊一角五分 |
| 拳脚科 上下課  | 拳脚科 上下課  | 各四角五分  |
| 率角科 上編   | 率角科 上編   | 四角五分   |
| 棍術科 上編   | 棍術科 上編   | 四角五分   |
| 劍術科 上編   | 劍術科 上編   | 四角五分   |
| 劍術科 上下課  | 劍術科 上下課  | 各七角    |
| 技擊 達摩劍   | 技擊 達摩劍   | 一冊四角五分 |
| 技擊 潭腿    | 技擊 潭腿    | 一冊四角   |

尚有各種詳見本館圖書彙報

商務印書館出版

商務印書館出版

◁ 衛生要書 ▷

- 衛生初步 一册 五角  
衛生學 一册 六角  
要義 個人衛生篇 一册 六角  
衛生新論 一册 二角  
衛生叢書 一册 五角  
陸軍衛生學 一册 八角  
攝生論 上册 四角  
                  下册 三角  
人體生理衛生學 提一册 二元  
胃腸機能保養法 一册 五角  
女性養生鑑 一册 五角  
婦女衛生新論 一册 四角  
免疫學原理 一册 五角  
身心強健秘訣 一册 六角

- 家庭防病救險法 一册 一角  
天然生活法 一册 六角  
長生不老法 一册 五角  
因是子靜坐法 正續編各三角  
岡田式靜坐法 一册 三角  
人生二百年 一册 八角  
萬病自然療法 一册 五角  
樂天却病法 上册 五角  
                  下册 各五角  
精神衛生論 一册 五角  
衛生勉學法 一册 四角  
廢止朝食論 一册 六角  
斷食治病法 一册 三角
- (尚有多種不及備載)