

樂清洪百容編

通俗醫書
肺結核症再發之預防

上海商務印書館出版

南京高等師範

叢刊第一種

實用急救法

一册 三角五分

是書爲趙士法先生所編。內容分九章。於普通急救諸法。言之綦詳。卷末附以各圖。尤便實習應用。誠爲人人必備之書。

◎商務印書館發行

元(749)

中華民國十一年六月初版

(肺結核症再發之預防一册)

(每册定價大洋貳角)

(外埠酌加運費匯費)

演講者 德國 Lönnisch

譯者 洪百容

校者 顧壽白

發行者 商務印書館

印刷所 上海北河南路北首寶山路 商務印書館

總發行所 上海棋盤街中市 商務印書館

分售處 商務印書館

長沙 常德 衡州 成都 重慶 瀘縣
福州 廣州 潮州 香港 梧州 雲南
貴陽 張家口 新加坡

※此書有著作權翻印必究※

通書
肺結核症再發之預防

德國 Lönisch 演講

洪百容譯

我於講演本問題之始，須先提出兩個定義：

(一) 凡疾病既經治癒，或未完全治癒，而容易再發的。

(二) 凡疾病之具有再發可能性的。

屬於第一個定義範圍以內的，即如已經治癒之肺結核。肺結核統可以治癒嗎？依從前的見解，則此病絕對不能治癒，這是人人知道的。所以當時的醫師有爲守祕密之義務，一如今日之於癌腫患者，不

能當面下癌腫的診斷。在結核菌未發明以前，凡此病之結果不良的，統名曰虛症。近數年來，關於此病的本體，很有許多討論。Otto Naegeli氏在 Zürich 地方檢查因別種疾病而死的屍體五百具，凡年在十八至三十歲之間，有結核性病變的，占百分之九十六，年在三十歲以上的，則無一人無之，其因結核而死的，不過六分之一或七分之一。所以就事實方面說，肺結核可以治癒。若就病理解剖方面說，則不能治癒，因肺組織一度破壞以後，除癥痕形成外，不能再生新組織，而結核菌即包圍於此癥痕組織內。所以

醫師診察時，不能斷定還有若干生活的細菌存在，並不能決定，到什麼時候可以治癒，平常只能說到「比較治癒」四個字。這時候病變停止，而細菌不再向他處蔓延，但事實上確有完全治癒的，譬如軍人之患肺結核，治癒以後，雖不變更職業，亦無妨礙。予又想起 Goethe 氏在 Leipzig 爲大學生時，曾患劇烈的咯血症，卒能活到八十二歲，且其當時同伴，亦皆健康無恙。總而言之：無論其從前病勢如何沈重，倘使病原菌不向康健組織侵犯，即可謂之治癒，況實際上有許多患者，經過數十年以後，還可證明著明的病

變，而其人的工作力早已恢復了。依歷來的經驗，敢說：大多數的結核患者，並不因結核而死。

在本問題範圍以內，除治癒的疾病以外，還有一種，就是再發的可能性者。諸君要知道肺結核並不如痘瘡、麻疹、猩紅熱諸病之一度經過以後，即具有免疫性的。依從來的經驗，恰成反比例。凡曾經肺結核病的人，比較平常健康的人，容易再發，因為結核的症狀雖然消失，而其病變部尚存在，所以一觸就再發了。但也有與第一次病變，毫無關係，而於他部分另生第二病變。總之曾經一度肺結核的人，就

有容易再發的傾向，因其感受性比較健康的人強得多。

也有一種人，對於結核病，特別容易感受的。這是與先天性或後天性肺臟的抵抗力有關係。凡是健康的人，對於周圍溫度的急變及結核菌的侵入，有一定適應的機能，如噴嚏，咳嗽，可以調節之。所以每次吸入的結核菌。除到一定部分——曾經損害而無抵抗力的組織——不起病的作用。因此發生以下諸問題：

(二)肺部障礙爲什麼起的？

(二)爲什麼有發病的傾向？

(三)爲什麼可以抵抗病原菌，不起疾病？

諸君若欲了解以上諸問題，可於下面一個問題的答案內求之。

如何能防肺結核再發呢？

預防肺結核再發，有兩種方法：

(一)避去傳染的機會。

(二)增加抵抗的力量。

若說傳染的機會，到處皆是，我人每次呼氣內，統含有結核菌，所以無論何人，均要注意清潔。可是結

核菌在健康組織內不易發育，而傳染的機會極多，非如虎疫菌及鼠疫菌因交通機關斷絕，就可阻止其蔓延，如 Martius 氏所說：『敵在城內，無須關門。』所以我們要注意第二種預防法，就是：增加抵抗的力量，一面除去結核菌適當的培養地，這確是預防結核再發的唯一方法。說到此處，來了一個困難的問題，就是諸君以後不能得到這樣高山清潔的空氣，並且沒有這許多閒空時候來休養，大多數的人，必須回到原來的地方，執行本來的職業，我知道諸君必有以下一個疑問：

在此所得的療養法，對於我們，是亟要繼續作去呢？

依從來的經驗，此種療養法，是極重要的，須繼續作去，可使身體完全康復。若問到什麼程度為止？須聽醫師的忠告。就是醫師對於此等患者，亦當仔細檢查，可信其將來不致再發為度。所以患者回家以後，在長時期內，須小心注意，常常請有經驗的醫師檢查。我今天只能就歷來的經驗，關於肺結核再發的主要原因以及其確有效力的預防法，同諸位談談。

潔淨新鮮的空氣，對於一般肺結核患者，統有很好的結果。若空氣中含有病的異常成分，以及不流通腐敗的空氣，可以發生絕大的危險。

新鮮空氣對於肺病患者，以及有肺病傾向的人，非常重要，此理很易了解，就防腐性創傷的治癒經過中，可以知道。倘使處置不妥，侵入腐敗的空氣，隨即化膿，其對於肺臟的危險，也是如此。所以避免腐敗空氣，是肺結核預防法中最要注意的。因為我們每一次吸氣內，總不免有許多有害的成分。這些有害成分裏，最多的是塵埃，有器械的刺戟作用，可使

肺組織起高度的變化。其次是有毒性瓦斯，次之是各種病原體。從前雖未曾有結核性的病變，因此種有害成分侵入過多，以後亦不免發病。所以肺加答兒之後，常常發生肺結核，就是這個緣故。

Rubner 氏說：塵埃是各種微生物的急先鋒，及 Arens 氏曾測定不通氣的房間內空氣中含有塵埃的重量。下表為每一個立方糶空氣內塵埃的重量。

住室

一·六

炷

學校

八·〇

炷

石工廠

八·七三 尅

羊毛工廠

二〇·〇 尅

鼻烟工廠

七二·〇 尅

氈鞋工廠

一七五·〇 尅

洋灰工廠(工作時)

二二四·〇 尅

洋灰工廠(休息時)

一三〇·〇 尅

凡尖銳有輪廓的塵埃，如煤炭，沙土，石灰等，對於呼吸器，危害最大。而瓦斯中之鹽素，臭素，沃度，阿母尼亞等，亦有同等的危害作用。不通氣房舍內的呼氣以及由暖室法產生的瓦斯，亦是有害的。因為氣

管枝粘膜，受此等損害作用，發生刺戟的現象，或抵抗的現象。對於結核性病變的粘膜，可以阻礙其治癒，而甫經治癒的患者，因此可以再發。所以我常體告諸君，務須注意戶外生活。最潔淨的空氣，莫過於高山的空氣，及海面的空氣，其次則爲鄉村裏的空氣。若必須在都市內居住，亦當擇一遠離交通繁盛的地方。室內的空氣要時常與戶外的空氣交換。戶外的空氣除了發霧天，炭素飽和時，塵埃過多時，統可任意吸人。說到都市裏的空氣，夜間比日間清潔得多。諸君於工作休息的時候，須到戶外散步。凡空

氣不流通的地方，如跳舞場，吸煙室，咖啡館，大餐館等，萬不可去。至於諸君自己可否吸煙，須得醫師之檢定，亦只限於在戶外，不可使室內空氣溷得不潔。若或把煙咽下去，那是很危險的。所以曾經肺病或有肺病之傾向的人，還是不吸煙爲好。

無論臥室或工作室，應時常打開窗戶。倘因特別關係，不能使氣流進入的，亦當於每一小時內換氣一次，或於兩窗翼之上，安置瓣狀窗。

清潔房舍，須用濕的拭布及濕的擦地機，同時開了窗。當塵埃岔起的時候，切勿進入。一切器皿，凡可

以移動的，以移到戶外拂拭爲佳。冬令生火爐時，須注意灰、煤、煙之混在空氣中。若實際上可以不在空氣混濁的地方工作，那是最好的。走到一定地方，不能避去塵埃時，惟有密閉口部，用鼻呼吸，因爲鼻是肺的保護器官，有濾過的作用，凡不潔的空氣可以使之清潔。所以有許多健康的醫師，因爲常常同肺結核患者接觸，他的鼻黏膜上，常有結核菌存在。

散步地點，要在城外，不可在城市裏，最好在有樹林的地方，若目的地離住所很遠不妨坐車去，養養體力，到了那個地方的時候，然後下去散步。我很盼

望諸君回家以後，常常注意新鮮空氣，毋使在此休養得來的好結果，復歸消失，並須養成抵抗寒冷空氣的習慣，使身體的抵抗力，漸漸增高起來。

與新鮮空氣同等重要的，就是合理的營養。胃機能健全，同結核治癒上以及治癒後，永久健康上有絕大的關係。諸君須知道胃的機能，為消化食物，並不是輾碎食物。平常胃機能障礙，大都因急食或咀嚼不足而起。諸君聽過了 Gladstone 氏的趣史麼？他何以能享大年而且一生健康呢？就是因為他每次食物入口，必咀嚼至四十次之多。所以曾經肺病的人，

最要注意牙齒。每年中往就牙科醫生診察一二次。倘遇有齲齒，即刻完全剔除修補。齒牙既經修潔，還要注意食事。因為胃壁於一定時間內分泌鹽酸，此種成分，對於消化作用上有重大的任務。假使食事無一定，那末消化作用經久要起障礙的。

營養過多對於肺結核治癒上究竟有怎麼樣的價值？Brehmer氏早就說過了。他曾檢查許多肺結核病人的病歷，竟沒有一個是貪食的。凡預後不良的肺結核——虛症，他的特徵，就是體重減輕。若體重漸漸增加，那是一種好的現象。據Penzoldt氏說。身體各

部分組織過剩的營養分，與肺組織確有重大的關係，可惜他的原理，尙未十分明白。或爲血液成分佳良的結果？或因全身營養佳良心臟動作強盛，肺組織得到充分的血液所致？總之，營養佳良的組織，有抵抗破壞的作用，這是可以相信的，所以合理的營養，可維持健康的必要條件。諸君以後務須養成權測體重的習慣，保持於一定高度，倘日久生厭，不復注意營養狀況，往往發生體重減輕的危險。倘有時於佳良營養狀況之下，忽然變生別種疾病，亦可起營養不足的現象。

有許多人，對於我這番說，常常懷疑。他說：此過多營養到將來工作開始時，一定不能保持的。但是我敢替諸君擔保，就我的經驗看起來，在療養充分的患者，如能保守一定生活法，雖一面工作，其體重決不致減輕。此事我的患者常與我通信言之。卽就余自身說，當病變治癒時，體重增加二十磅，病後第一年在 *Bedford's* 當助教，亦並不減少，但是我常常要權測體重，略略減輕，就多飲牛奶，可以使之恢復到本來的高度。

牛乳能使營養容易佳良，因其含有各種重要營

養成分，如蛋白脂肪，含水炭素，而且容易飲下去。我人若於飯足以後，飲一杯牛奶，就可得過多的營養分，即使偶然食品不足，亦能因牛奶之故，可以維持過去。但飲用牛奶不可過多，須先經煮沸，其煮沸器的蓋，應有許多小孔，如是則當煮沸時，牛奶的泡沫仍可落到鍋裏，經此一煮以後，凡不潔的物質以及分裂菌，統失其作用，不致發生危險。假使單以牛奶作養品，每日須三或四杯，怎麼多的牛奶，日久一定生厭的，所以同時須兼用他種重要的營養物，如魚，肉，鷄卵，蔬菜等。

病後增加的體重，須常常保存，此點對於疾病經過中體重減少的人，尤要注意。有許多治癒的病人，其身軀肥胖的程度，與身長不相稱的，可用特別富於脂肪的營養品，如牛奶，脂油，乳酪，或魚肝油，說到魚肝油的作用，從前的人，統以爲對於肺病極有效驗，因爲他含有很易消化的脂肪成分。據 Turban 氏說：牛油及牛乳亦是肺結核患者的主要養品，所以麵包上須塗多量的牛油。此外就是澱粉類的物品，統含有脂肪成分，所以亦很營養的。

脂肪蓄積過多，可以影響到心臟，那時候須稍稍

加以限制，凡含有脂肪的飲料，如牛奶、啤酒等，務要禁止。但不可過於急速，每月體重減少的分量，不可超過二磅。在此減脂療法期內，往往有使肺結核再發的危險，Brehmer氏曾經說過了。即就我們的經驗說，亦是相同的。

諸君在療養期內，每日食事五次，以後仍須照此。若因職務妨礙，在早午兩餐中間沒有閒工夫的，則早餐須充分飲食，食後能再飲一杯牛奶者更好。有許多入說，早起不宜多食，這話是不對的，因胃機能已久處於靜止的狀態，那時候營養分之輸入，是非

常重要的。倘第一早餐不能充分飲食，則第二早餐須輸入多量養分才是。晚餐不宜太遲，飲料不可過多。多則可使胃液稀薄，減弱消化的作用。至於酒類如葡萄酒及啤酒，據 Turban 氏的意見，少量是可以允許的。但此並不是必要的嗜好品，就我看來，平日不飲酒的病人，其結果較之飲酒的更好。

曾經肺病的人，其食事須有一定，不可亂食，亦不可有他種嗜好，此事影響於後來的健康上，非常重要，即其家人亦應有促進其完全健康的義務，不可因一時見癩，遂亟亟使之工作。

除却全身營養佳良，影響到肺臟，使結核菌不易發育以外，還有一個直接補助肺臟，可以預防再發的方法，就是身體的保護。什麼叫做身體保護呢？平時不僅要注意結核菌侵入的門戶，並要注意全身表面的皮膚，譬如感冒，很容易使肺部起極大的變化。什麼叫作侵入門戶呢？就是鼻子。鼻在氣道的上部，爲肺臟最重要的保護器官，可以扣留塵埃及病原體，並有調節空氣濕度及溫度的作用，因此，吸氣時必須經過鼻腔，不可通過口腔。設或用口呼吸，遇著冷天或括風的時候，很容易感冒。我曾見過一個

有結核傾向的學童，他若不願意上學，只須於歸途中用口代鼻呼吸，就可發生支氣管加答兒，並有發熱的症候。所以我們若遇著對頭風，不可開口，要緩緩步行。醫師倘遇着鼻呼吸不良的患者，應告以可能的補助法。

傳染性物質之侵入肺臟，不僅因呼吸不合理而起的，就是口唇上有小裂隙，因為手指的接觸，亦可使細菌侵入，此外常由扁桃腺或咽頭部腺質器官侵入，被體內的淋巴管吸去，再轉運到肺臟裏。我們的手指常常同外物接觸，免不了有病原菌附著，所

以我們攝取食物之先，務要洗濯乾淨，因為口腔的確是各種有害物質侵入的重要門戶。最要緊的還是齒牙，先前已經說過了。我們清早起來，第一件事，就要洗刷齒牙，每餐後亦要洗滌，而睡覺起來，尤其重要。

肺病發作，同感冒很有關係。感冒的機轉，到現在還未十分明了，僅知其與凍僵稍稍不同。當皮膚受涼以後，附近器官，首先發現病的徵候，如筋肉疼痛，氣道加答兒，腸加答兒，腎臟炎等等皆是。當皮膚發熱或出汗以後，遇著氣流，尤易發生。凡一度感冒以

後，就有再發的傾向。諸君應該知道忽然受涼時，發生鼻腔閉塞，聲音嘶啞，支氣管加答兒。以後遂常常發作，這就是抵抗力減退的表示，凡曾經肺結核病的人，統有此弱點，所以 Dettmeier 氏說：感冒是肺結核再發最常見的原因。

我們在夏天，若當身體劇烈働作以後，跑到樹影裏納涼，是很容易感冒的。此外或在夜間或清早起來的時候，稍不注意，則溫暖的皮膚，忽然接觸冷氣，亦易感冒，所以醫師須隨時勸告患者要注意，而——

Dettmeier 氏就很注意此點。我還有幾句重要的話，

奉勸諸位，就是夜裏脫却襯衣以後，在涼室內行走，以及女子清早起來梳洗，只穿一單掛，統不妥當的。此外還要注意出汗。倘使我們時常使皮膚保持乾燥，那麼出汗的傾向，自然會消失的。設或前額部，腋窩部或腰際有汗滴時，須暫時停止動作，待其乾沒後，再向前進行。切不可由暖的地方，遽然跑到冷的地方去，這句話要時時記著的。

除了以上各種危害之外，凡曾經肺病的人，應當使皮膚堅強，就是我們所說的皮膚強健法。但是他方面還要注意禦寒的物品，就是衣服。

我們要知道衣服不僅用以禦寒，同時對於皮膚有通氣的作用。平常的衣服往往犯兩種毛病，或則過厚，或則不通氣。衣服過厚，則行動時，筋肉働作機能亦旺盛，因此產生許多無益的體溫，並且發汗。衣服不通氣，則皮膚的調節機能消失，這濕潤的衣服，就是感冒的重大原因。就我的經驗說，病人的襯衫。宜用毛織品。就是 Rubner 氏的意見，亦是如此，因為平滑粗厚的材料，是不通氣的。

細洋布含有空氣，百分之三七，一
粗洋布含有空氣，百分之五〇，七

毛布含有空氣，百分之七六，八
棉織品含有空氣，百分之八四，七
毛織品含有空氣，百分之八六，三
由棉紗或絲線製成的材料，其通氣作用，差不多
同毛織品相等。但是毛織品自然還有他的特長的地方，因為他的毛層與皮膚表面中間有一氣層，儲蓄暖氣，并能吸收水分，不致黏着，亦無放散溫度的危險，他的通氣力很強，據 Rubner 氏說，此種材料含有空氣百分之五十以至百分之六十。

衣服的厚薄，自然同周圍的溫度及身體動作或

靜止有關係。當安靜的時候，筋肉不働作，不發生溫熱，那時候要注意周圍的溫度，保護體溫，勿使放散。依從來的經驗，在春夏之間，以及秋天的時候，最易感冒，因為那時候，忽冷忽熱，很不一定，且空氣內濕度又高，所以我要勸告諸君，在春天更換單衣時，不妨遲些，到冬初更換棉衣時，不妨早些。夏天衣服的颜色，要用淺淡的，因此可以抵禦外來強烈的光線。冬天衣服的颜色，要用深黑的，因此可以吸收外來的光線。倘或衣服偶然沾濕，要即刻更換。夜間所用的被蓋，以羊毛被為最適宜，頸部應常露出。襪亦須

用毛織品，並且不可過小，因為我們的足部，離心臟最遠，在靜脈還流作用衰弱的人。往往不能得到充分的血液，倘使襪子過小，更容易發生障礙，此外還有一點要注意的，有許多人，往往因襪的材料不通氣，於是發生足汗。據 Cramer 氏調查，凡有足汗的人，占全數五分之四。那些濕汗，俱被襪底吸收去，此亦是感冒的原因之一。

我們雖穿着衣服，而新鮮空氣，仍能透入，刺戟皮膚，就是冷水對於皮膚，亦有同等的作用，所以患者可用冷水擦身，起初用溫水，漸漸減低其溫度，習慣

以後，可以預防感冒。此水治強健法，最好於早起時行之。冷水浴後，更用酒精摩擦，即刻使之乾燥，那時候覺得渾身溫暖，愉快之至。浴湯溫度不可超過列氏表二十七度。浴時持續五或六分鐘。此外水浴或海水浴，在久病的患者，須經醫師之許可，否則容易發生危險。水治法之功用，第一可使心臟強健，對於肺臟有很大的影響。因為皮膚血管受寒冷的刺戟而高度收縮，對於心臟生出抵抗的作用，等到摩擦以後，收縮的血管，又復擴張而血液增多，所以 Vogel 氏說，冷水浴後，最初心臟作用強盛，以後全身血液

循環亦佳良，故水治療法，有強健身體的作用，并可
以預防肺病之再發。

吸收新鮮的空氣，攝取充分的營養品，以及鍛鍊
皮膚使之堅強，統是主要的預防法，倘能持久履行，
定可變更患者的體質，但除上述三種療養法以外，
還有一種，偏於精神方面，並非偏於肉體方面的，就
是要變更患者的氣質性情以及他的生活法。此問
題很難解決，確有研究的價值，其影響於患者後來
的健康，至重且大。我今天只能就其大略同諸君談
談。

正規的生活法，我先前已經說過一點了，第一患者不能深信自己的病變，已經完全治癒，即使經過極好，亦不敢斷定病變部確已治癒。在各種症狀完全消失以後，醫師檢查時，亦不發見如何變化，還要小心保養，不可疏忽。倘或癥痕組織內，尚有生活的結核菌存在，自然有再發的危險，所以患者在治癒後第一年以內，須小心謹慎，以保持其治癒的成績，時常請醫師診察，且於兩星期或四星期間，權測體重一次，設或減輕，即用營養療法。此外還要注意體溫，稍有微熱，急速延醫診視，溫度超過攝氏三十七

度四分時，(在口內或腋窩內檢查)即刻躺在床上，一面打開窗戶，同時注意消化狀態，勿使起障礙。果能如此作去，自然可以預防再發。還有一件，患者不可過於憂愁，幸而結核患者，大半無此種傾向。要知道此病可以治癒，只須耐忍療養，必得良好的結果。即使到完全治療的時期，仍應照一般療養法做去。倘或有人嘲笑諸君，過於小心謹慎，勿與計較。說到療養生活，在家內決不如在療養院內之方便。現在到處雖常有關於結核的演講，但對於治療方面及再發的預防法，並未注意。有許多患者，當他才到療養

院的時候，他的戚友們，統料他是必死的，然而還能生活，等到他回家的時候，見他外表已完全健康，往往又強令其照舊工作。諸君，要知道健康的人能勝任的事業，若令甫經治癒的病人去作，是很危險的。

凡曾經結核病的人，於長久期間內須有正規合理的的生活，方能維持健康，並且可以預防再發。我知道有許多人，因金錢不足，不能久在療養院內居住，還未到完全恢復的時期，就回家去，但是他能保守正規的生活法，故雖在一部分不良狀況底下，仍能維持其健康，因此可知持續的療養，是非常重要的。

一個有經驗的醫師說，他從前亦曾患過肺結核，在高山上海療養，乃得治癒。他可就他自己歷年所得的經驗，常常對他的患者說：我若告訴你，你的肺部，已經治癒，毫無變化了，可是你還要療養六個月。這番話對於重症的病人，是不可少的。就是輕症的病人，等到他的各種症狀消退以後，亦要休養三個月。若患者在治療期內，經過很好的，於最好的季節內（夏天）可任其到鄉村或海邊或別的山上去休養，此節對於神經質的人，常常用之，但以後須繼續行第二次冬期高山療養法。此療養的真正目的，在使病變

部形成癥痕，經過充分的療養以後，就是在不良的季節內，亦可回家。

諸君在此得到療養的經驗很多，並知道新鮮空氣是主要的療治品。然在新鮮空氣中或安靜或運動，還有極大的區別。諸君在此地療養，只能於休息時間內可以運動，回去以後，仍望於休息時間內復行此處所得的正規生活法。雖說以後照舊工作，沒有什麼妨礙，但每日須有相當安靜時間，午飯後的安靜，是很有價值的，因此可以分離每日工作時間，為兩部分，在此安靜時間內，一面又可吸收新鮮空

氣。安靜療法，對於初起的患者，能得極速極好的結果，因為安靜的時候，病變部差不多完全處於休止的狀態，同時他部分起代償的作用。當病變初起時，應安靜躺在床上，可以退熱，照此說起來，新鮮空氣固是一種有效的療養品，而安靜療法，亦有同等的作用。在城市內作過度的生活，往往於無意中減少睡眠的鐘點，此為肺病結核的遠因，所以工作用時間，須與休息的時間有相當的比例。諸君想已聽過康德氏的養生金規，他說：每日工作八小時，休息八小時，睡眠八小時。但有許多人以八小時休息為太

多，往往於此時間以內，亦稍稍作一點事。就我的意見，工作時間，上午從八時起至十二時止，下午從四時起至六時止，而寓所與工作地點，不可距離太遠，那麼，午飯以後，可以安靜一小時，如能再延長一小時的更佳。設使午後不能得到如許閒暇的時候，只好於晚間六時工作停止後，即去散步，晚餐後切實行安靜療法。此安靜療法遇着好天氣，可在廊下，或涼亭內，或開窗在室內行之。若在室內行安靜療法，不拘什麼天時，氣候，季節統可以的。此療法是非常重要的，倘能於治癒以後，依舊履行，雖從前患過極

重病變，到冬令天氣不佳時，仍能保持其健康。我自己就是一個很好的榜樣。

以前所說的種種療養法，在家庭內頗覺難行，就我看來，而尤以對於婦女爲更甚。設使男子有病，他的母親或妻子，可以使全家的生活法變更，以適應患者之要求，在女兒未出嫁以前，亦能辦得到。設使婦女有病，他的男子往往不能奉行醫師的勸告。若爲貧苦的患者，冬令聚集於一處，全室內統被暖氣烟氣所充塞，在這種狀況之下，只好於一定時間內，到戶外吸收新鮮空氣一次，以預防危險。

療養時期，究竟要若干日子，很難說定，須請醫師隨時診斷，但在第一年試驗期內，大半是必要的。經過如此長時期以後，漸漸可以適應屋內生活。

靜坐與躺臥有同等的作用，但不如躺臥之絕對的安靜，我們躺在褥上，穿着外套，覆以被蓋，即在冬令極冷的天氣，亦不至於感冒，且為長久時間內身體處於水平位置，較之下腿部下垂的好得多。況身體處水平線位置的時候，肺尖部營充分吸收的作用，全肺部之血液循環亦佳良，所以凡有肺病的人應備一張長籐椅，椅之上部，可以任意豎起或放落，

下部於水平線中之一部，約當膝部之處，略略高起，使下腿部安穩放置，褥的厚薄，約在四五寸上下，並備一看書架，放在椅上，對於看書寫字，極其便利。

安靜療養與住宅是否有關係呢？住宅自然要注意光線，空氣及乾燥三個條件，不可在狹隘的街道，及交通熱鬧的地方。通常選擇住宅，有兩點要注意的：（一）離工作的地方不宜太遠，並且要適於步行，那麼，可以免了道路過濕或塵埃的危險。（二）住宅須在空曠的地方，倘能在離城稍遠的地方，覓一住宅，而有車輛可以通行的，尤為相宜。最好在森林附近。臥

室須通氣，不可阻礙光線之射入，因為光線能於短時間內，殺死病原菌。其次還要注意清潔，時常輸入新鮮的空氣，以前所說的話，對於健康上，有重大的價值。若住宅內有花園，那自然是最好的，打開窗戶時，可以輸入充分清潔的空氣，遇着好天氣的日子，躺在廊下療養，尤其相宜。

在疾病經過中，有時須變更住宅，但有時亦非必要。惟能注意適當的生活法，即在不良狀況底下，亦能保持其健康。反是，雖在極好的季節內，亦不能防止疾病之再發。

凡地點距海面愈高，則空氣愈清潔，我已經說過了，惟地土乾燥的性質，對於身體康健上亦有極大的影響。我們知道結核病人多的城市，其地土的性質多濕潤，及用人工使之乾燥以後，而結核病的人數亦隨之減少，那就可以明白了。

安靜與運動，亦應有一定分際，在體質強健的人，可以漸漸減少安靜的時間，增加散步的時間，並行合理的全身運動。當脂肪沈着過多時，此合理的全身運動，亦不可少，自然要在病變停止以後。若其人的職業多坐，則於休息時間內宜多多散步，其職業

多動的則反是。

無論全身運動或散步。統不可過度。因結核患者皆有減少體力的傾向，一般肺病專門的醫師，統贊成此說，我更想起在肺結核治療各書中常常說：長途的旅行，往往可以破壞療養所得的好結果，就我的經驗說，亦是如此，我常見有許多病人，因過度的動作而致疾病再發，並且把可以治癒的希望也打消了，所以運動，到如何程度爲止，須請有經驗的醫師檢定，否則處處有使疾病再發的危險。

散步最好的時間，在早晨及下午工作完畢以後，

行走時不可過於急速，恐怕發生呼吸促迫，心悸亢進以及發汗等症狀。散步應無一定目的地，任意遊行，最好到有森林的地方去。上山時勿說話，即使無呼吸困難的症狀，亦宜常常歇息。倘或覺着出汗或脈搏亢進，須即刻停止前行。道路宜留意選擇，往往有因去路太易，到回來的時候，就覺吃力了。

呼吸筋運動在比較治癒的病人，經過一定期間療養以後，可以行之，但須隨時注意，不可因此發生他種危險。

一般已經治癒的病人，脫不了兩種謬誤，或則任

意休息，凡稍大的全身運動，統不敢作。如同雄蜂只知多食多睡，或則毫不介意，仍舊過度的工作，這兩種太過與不及的狀況，統不應該有的。

深呼吸時以及散步時，統可使呼吸筋運動，其對於治癒上，很有價值。當天氣好的時候，可以練習登山運動，但僅限於適宜的高山，不可使肺臟因深呼吸受過度的刺戟。當病變還新鮮的時候，萬不可嘗試。我可舉一個例同諸君說，譬如腎部或腿部，有創傷時，不可使之運動，因為靜止的時候，病變部容易結成癥痕，其在肺部，亦是如此的。設或運動過早，則

危險更大，即使已經結成癥痕，寧可多多注意，使癥痕組織堅實，那麼可免病變部破裂，疾病再發及向他處蔓延的危險。

當練習呼吸筋運動的時候，須打開窗戶，吸氣時，將兩腎及肩胛部漸漸向上擎舉，呼氣時，仍循原路下降，其主要條件，不可使身體過於疲乏，此種運動，行之不宜太早。此外如賽跑，登山，騎馬，滑冰，自行車，搖船種種運動，須得醫師之許可，方可試行。據 Brehmers 氏說：有許多賽船勝利的人，往往當場喪命。這是很可怕的呢！

以前所說各種預防法，應於休息時間內，與工作並行不悖，而各種工作的性質，亦須注意，因此發生種種問題：

變更職業是不是必要的？

若欲解決此問題，須先判別那一類職業是有害的？那一類職業是無害的？

變更職業，確是一個難問題，就大體說，似乎不甚重要，凡能避除塵埃的職業，如石工，玻璃工，麵包師以及身體過勞的職業，而尤以阻礙夜間睡眠的工作以外，並無十分危險。無論那一種職業，沒有他的

長處，亦沒有他的短處。某種職業長在曠野內工作，（軍官、兵士）而身體方面不免過於疲乏。某種職業，對於身體不致疲乏，但須在屋內工作。欲補救第一種職業的短處，要多多休息。欲補救第二種職業的短處，須於休息時間內到戶外吸收新鮮空氣。總之，能於休息時間內行合理的衛生法，是有益無損的。有肺病的人，雖說已經完全治癒，倘能每年療養一次，完全脫離工作，吸收新鮮空氣的尤佳，其時期以夏天為最適宜。

到末了我還有幾句話要說的，就是對於有結核

病的人，是否可以結婚呢？在疾病進行期間中，自然不可結婚，即使病變不進行，還有傳染能力的，亦要禁止，須切實證明完全治癒時，方可結婚，大約在兩年試驗時期經過以後。患者於未結婚之先，切實將疾病的性質以及經過情形，向對偶說明。最要緊的，就是不可因結婚以後，有經濟上的操心。

通常女子對於男子疾病療養上，有許多助力，結婚以後，凡家庭內生活，看護以及飲食方面，女子統能滿足其夫的需要，而男子因職業上障礙，對於女子，往往不能滿足其要求，所以結婚問題，在女子方

面，尤要注意，須切實證明癥痕組織已經堅固而體力強健的，方可出嫁。夫妻兩人中，無論何人，當疾病再發時，務須嚴防傳染於其對偶。

結核病人的生活法，如新鮮空氣之吸收，充分的營養，身體的保護，室內的清潔，以及一切有規則的生活法，其利益不僅限於一身，對於兒童教育上，很有重大的價值，在先天性肺機能衰弱的人，須時常請醫師診察，可以預防結核之發生，並須注意傳染體之侵入，兒童的手指常常與地面接觸，不免帶有病原菌，應隨時爲之洗滌。在小兒期內更須注意傳

染病的後療法，因傳染病經過後，很容易續發肺結核。

以前所說的健康法則，是極有價值的，因此可以建立強健的基礎，使結核菌不易發育，並且可以預防再發的危險，

我今天對諸君所說的一番話，爲得要諸君維持本來的健康。但是我常常聽我的患者說，照這樣正規的生活法作去，犧牲未免太大。諸君！要知道吾人對於家庭及社會上有重大的關係，不能不將就一些。說到犧牲兩個字，無論那一種疾病，要想治癒，不

能沒有相當的犧牲。卽如極輕的足瘡，亦能使走路不痛快，此外許多內科病，如膽石症，肝臟病，腎臟病，糖尿病等，往往經數月以至數年之療養，患者平日的嗜好，須一律禁止，以期恢復幸福，若以肺結核患者的犧牲與之比較，還算小的。就 Naegolis 氏的統計看來，肺結核是全國人民的疾病，不僅諸君已經發現的，要履行以前所說的正規生活法，就是沒有症狀的人，也要注意才對呢。所以我勸諸君要切切實實的照這樣作去，還盼望諸君到處演說給一般人聽聽，那麼，不僅可以預防肺結核的再發，一面還可