

吳克潛編

看

護

法

上海大眾書局印行

中華民國二十六年三月再版

看 護 法

編 著 者

吳 克

潛

印 刷 者

大 衆 書 局

出 版 者

大 衆 書 局

發 行 者

大 衆 書 局

總 發 行 所

上海四馬路

大 衆 書 局

代 售 處

各 省 各 大 書 局



看護法 目錄

第一編 平時之防衛

第一章 飲食方面……………一

第一節 食物之選擇……………一

甲 米麥一類……………二

乙 肉食一類……………四

丙 蔬菜一類……………七

丁 油質一類……………八

戊 糖質一類……………九

己 其他一類……………九

第二節 年齡之注意……………十二

甲 幼年時代……………十二

乙 壯年時代……………十三

丙 老年時代……………十四

第三節 時令之注意……………十五

甲 春令時期……………十五

乙 夏令時期……………十五

丙 秋令時期……………十六

丁 冬令時期……………十六

戊 每日時間……………十七

第四節 受病之預防……………十八

第二章	起居方面	二十
第一節	住屋之選擇	二十
甲	住屋地點	二十
乙	住屋構造	二十一
第二節	起居之注意	二十二
甲	日間起居	二十二
乙	夜間睡眠	二十二
第三節	勞逸之注意	二十三
第四節	受病之預防	二十四
第三章	其他方面	二十六
第一節	旅行之注意	二十七

甲	選擇地點	二一七
乙	藥物預備	二一八
丙	受病預防	二一九
第三節	探病之注意	三十一
第二編	病時之看護	
第一章	飲食方面	三十三

第一節	食物之選擇	三十三
-----	-------	-----

甲	新病選擇	三十三
---	------	-----

乙	久病選擇	三十五
---	------	-----

丙	其他禁忌	三十五
---	------	-----

第二節	進食之研究	三六
甲	新病看護	三十六
乙	久病看護	三十七
第三節	食復之預防	三十八
第二章	起居方面	四十
第一節	陪伴病人之態度	四十
第二節	病房佈置之研究	四十一
甲	病房概況	四十一
乙	病房佈置	四十一
第三節	起居舒適之研究	四十三
甲	臥榻	四十三

乙	坐椅·····	四十四
丙	起居·····	四十五
	第四節 疾病狀況之記錄·····	四十五
	第三章 擇醫須知·····	四十九
	第一節 擇醫方法·····	四十九
	第二節 信任服藥·····	五十一
	第三節 方案查考·····	五十二
	第四章 用藥須知·····	五十六
	第一節 煎藥須知·····	正十六
甲	煎前準備·····	五十六
乙	水料選擇·····	五十八

丙	燃料選擇	五十九
丁	煎時注意	五十九
戊	藥具選擇	六十
第二節	服藥須知	六十一
甲	時間分配	六十一
乙	服法選擇	六十二
丙	輔助方法	六十四
第三節	藥性須知	六十四

第三編 傷寒之看護

第一章	傷寒之識別	六十七
-----	-------	-----

第二章	分期之看護	六十八
第三章	藥物之宜忌	七十一
第四編	時病之看護	
第一章	瘧痢之看護	七十三
第二章	痧痘之看護	七十四
第三章	中疫之看護	八十二
第五編	久病之看病	
第一章	肺病看護	八十四
第二章	心病看護	八十七
第三章	胃病看護	八十八

看護法

吳克潛著

第一編 平時之防衛

第一章 飲食方面

第一節 食物之選擇

古諺有之曰。病從口入。禍從口出。真養生之要言。處世之真詮也。考吾人疾病之所由成功。十九因口腹之不慎。內傷之證。往往成於過醉過飽。以及山珍海味。鮮發異物。任意濫食。以致發爲種種之疾患。外邪感受。更多由於生冷不潔。以致傳帶病菌。亦發爲種種時病。至於輕微小恙。初起本可由節飲食而消弭於無形者。或亦由貪食之故。以致胃力受挫。無由抵抗病邪而釀爲大病。而小兒之恣食無度。不加節制。不加選擇。輕則暫傷其腸胃而爲吐

(1)

瀉。重則斲傷其脾陽而爲疴證。婦女嗜酸過度。辛辣不節。月病經病。多成於此。病從口入一語。誠旨哉言乎。由此觀之。食物問題。確爲人生重大之問題。如何解決此重大之問題。則宜首從選擇食物爲起點。

甲。米麥一類。米麥一類之食物。爲增加吾人氣力之用。亦爲保持人身熱度之需。吾人不可無氣力。不可無熱度。故每日必須食用此等食物。若有一日不食則覺飢。二三日不食則疲乏。四五日不食則體溫降低。氣息微弱。是吾人不能缺少米麥之明證。至於勞工之人。但求飯食得飽。不計餽饌豐儉。一經飽餐。則氣力增加。汗流浹背。此尤足證明米麥之物。爲增氣力加熱度之用。故吾人對於米麥一類之物。應知在用力勞作之人。常宜多食以補償其體內之損失。而在安居之人。勞心之人。則宜少食以免停滯不化之患。若在體弱少動之小兒。尤宜節制。藉防受病也。

米食與麥食之間。又有分別。麥食含滋養料較爲平均而豐富。且易於消化。故胃力弱而消化不良之人宜之。米食含滋養料較少而助人身發生氣力之効則殊大。故胃力強而容易飢餓者宜之。又麥之精華在於麥之皮。提出麥精。有補助營養之用。米之精華在於米之皮。提出米精。有避免脚氣之功。故食用米麥之類。最好勿耗去其精華。庶於身體有所裨益。他如大豆之類。功用介乎米麥之間。更有長發身體之益。亦爲食物要品也。

米之磨成粉質而利之使粘膩者。謂之米粉食物。麥之磨成粉質而發酵使之輕鬆者。謂之麵粉食物。就中米粉有礙於腸胃。小兒最爲不宜。胃弱之人亦戒用。麵粉多食則傷氣。肝旺之人亦有所不宜。又凡米粉麵粉之類。最忌油煎油炒。故油煎粉糰。油炒麵食。食之最易停積致病。衛生家於此。無論身體強弱。皆所引爲切戒也。

米有早收中收晚收之分。早收者得土氣旺。故性堅而益脾。晚收者得金氣多。故色白而補肺。新米乍食。能動風氣。弱者及病後均屬不宜。陳米最能養胃舒氣。病後及素有胃弱之恙者甚屬相稱。他如糯米性黏。能滋益津液而不易消化。黍米類於糯米。溫暖而有補肺之功。稷米則性冷。涼血而兼能養脾。此其爲米則一而性質蓋不相同也。麥以北方產者爲良。得燥氣之正而無發病動疾之弊。南方產者恆不如也。麥之種類有大麥小麥穞麥蕎麥雀麥之別。大麥性質最純。能補虛除熱調中益氣寬膈化食涼血止渴。小麥性質溫而微燥。不如大麥。有宿疾者忌食之。穞麥類於大麥而性較溫補。蕎麥能降氣寬腸。脾胃虛寒者忌。氣盛有溼熱者宜之。雀麥類於大麥。而有滑腸之性。此其爲麥則一而性質蓋亦各不相同也。

乙、肉食一類 肉食之主要者爲豚肉牛肉羊肉之屬。他如雞肉鴨肉兔肉

鹿肉之類。亦爲屬於肉食方面者。大概肉食之對於人體。具有兩種之效用。肉之瘦者。能補償人身之消失。培植人身之體力。肉之肥者。能供給人身之油質。增加人身之儲蓄。故均有益於吾人而不可缺少者。惟選擇則亦不可不慎。如體肥之人。本已有過多之油質。若再多食肥肉。必患肥胖之病。有傷氣之慮。有中風之險。如胃薄之人。本已有消化困難之患。若再多食瘦肉。亦必有氣壅之弊。及脾傷之慮。故宜食肥肉之人。適於大腸乾結血分枯燥者。及瘦人脂肪缺乏肌膚憔悴者。宜食瘦肉之人。適於心力交瘁。營養缺乏者。及勞力之人。脫力勞傷者。至於溼盛痰多之人。總以少食獸肉之類。多食菜蔬之類爲是也。

肉之種類頗多。獸肉屬於大葷。家禽屬於小葷。對於身體。皆各有其利弊。大葷之肉。豚肉最劣。爲西人所痛惡。而吾華人則頗嗜之。平心而論。豚肉雖不

宜於溼盛痰多之人。以及病後脾弱之人。然消化較易。滋養頗富。亦未可厚非也。倘以豚肉風醃。或以豚蹄精製。則南肉火腿之類。能培養病後之虛弱。滋補人身之血液。爲他種肉類所不及。所可慮者。乃其體部之肉中。多有寄生之蟲。不透熟而食之。則其蟲轉輾入吾人腸中。爲患正不淺耳。肉中最補脾而能填養人體缺耗者。厥爲牛肉。觀夫西人常食牛肉。則肌肉豐盛。體格魁偉。我國古時。亦以太牢爲食中上品。非無因也。然牛肉不易消化。胃弱者只宜製服其汁而不宜食其肉。卽常人食用。亦宜採用嫩肉。方爲有益。若老牛及水牛。皆不合用也。羊肉補元陽生氣血之功。爲肉中首屈一指者。先哲謂人參補氣。羊肉補形。以羊肉與人參並提。其功可知。故人參羊肉並用。亦一十全大補湯也。惟羊肉質韌。消化最不容易。羊肉動風。病後最不宜食。此不可不知者。又冬令食補。羊腎羊腦最佳。豬腎豬腦次之。至於羊肝豬肝。亦

可補肝養血。最近西人發明之肝製劑及腎製劑。要莫非採取此類物質所提鍊而成也。小葷之肉。雞肉鴨肉。以新嫩者爲良。蓋力壯而質嫩。既補益而又易消化也。虛弱無力之人宜服之。就中以雞肉爲佳。鴨肉次之。野鴨肉較家鴨肉爲佳。野雞肉較家雞肉爲佳。皆有補中益氣之功。然動風發病。亦屬最捷。瘡癩之後。瘡癤之人。均不宜食。又兔肉雖補。婦女忌食。鹿肉雖補。不利少年。此皆不可不知者也。

丙、菜蔬一類 菜蔬一類之食物。能裨益吾人之精神。振作吾人之體力。故爲每飯不可少者。試觀都市肉食者流。每多面少神采。回觀鄉村菜食之輩。反覺精神健旺。卽此可證菜蔬一類之有益於人身矣。但菜蔬一類宜擇新採者卽刻煑食。方見効益。若陳置陰乾。則不宜於煑食。祇可作爲醃菜。以防有効物質之消失也。又菜類不宜於煎食炒食。煎食炒食則不利於消化。多

食亦最難尅化。菜之已老者失其効益。皆當摒而勿用者也。

菜之種類頗多。有白菜青菜菠菜蕒蕒芥菜等多種。白菜青菜。最爲平穩。白菜易於消化。而其性微寒。略能滑腸。青菜較爲難化。但滋養料頗爲豐富。熟透則易消失。不透則礙腸胃。醃後生食。頗爲相宜。然腸胃虛寒者不可用也。菠菜能補血。亦能動宿疾。蕒蕒利腸胃。又能消腫毒。清血有功。補力遜矣。芥菜性味最鮮。然發病頗捷。瘡疥最忌。此其爲菜則一而性質蓋各不相同也。丁、油質一類 肥肉之脂肪。菜中之油。豆中之油。皆屬油質一類。油質於人身之作用。無非爲存貯之計。備將來體中缺少油質時之需。然人身油質。不宜過多。故油質之物。無論何人。均宜少食爲妙。譬之機器之中。雖不可無油。以使其滑利。然油質過多。亦將有壅滯之患也。

大凡食物之中。均含有油質。不過其量有多少之差耳。(米麥之中。含油最

少。故吾人每日食物。卽不專用油質。而油質亦已入體中。惟鄉村農人之僅持米麥爲生者。則油質嫌其過少。斯不能不另添油質以補充之矣。又素食之中。含油亦少。故素食之人。亦宜另佐油質以補充之。考油質之物。既不易化。又能滯脾。泄瀉及肥盛之體。均宜遠之。

戊、糖質一類 糖質一類。亦有補償人身消失。培養人身體力之用。但多存貯於肝中。而其質亦不宜過多。過多則熱自內生。最易釀成腸胃之病及齒牙之恙。故嗜糖成癖者。最宜切戒。小兒恣食。每成蟲恙疳積。此皆過多生熱之弊病。不可不預爲之防也。

己、其他一類 以上所述之食物。雖皆有裨於人身。然人生自幼至長。逐漸在長養發育之中。而自壯至老。又隨時在防止衰怯之中。其足以使人長發而防衰怯者。恃乎何物。是則全恃蛋白質之功用也。考蛋白質一物。能補養

人身之缺耗而又能使人長發。每種食物中雖皆含有之。但以雞蛋白中最高純淨。吾人幼年若缺少此蛋白質。則不易發育。壯年若缺少此蛋白質。則萎軟無力。老年若缺少此蛋白質。則衰病日侵。故蛋白質爲人身最要之物。而選擇食物時。必須擇其含質豐富者用之也。

蛋白質以各種蛋類之白中含之最。故名。然蛋白質之質地最良者則爲雞蛋。其他大豆之中。亦有之頗多。牛肉魚類之中。亦爲不少。惟含有蛋白質頗多之物質中。其所含之米麥質必甚少。而於增加吾人之氣力保持人身之熱度之功效。則幾等於無矣。故食物不同。性質各異。長於此者短於彼。固不能一物而數美咸具也。又蛋白煮至熟透而食。反失其功。但牛肉魚肉之類。在勢不得不煮熟而食。則其獲益無多。故欲得多量之蛋白質。還以食用半生之蛋白爲宜也。又蛋白質如停留腸中。不能消化。成爲積滯。醞釀化毒。

較他種食物爲害更劇。是以食用蛋類停食。非常危險。此在脾胃薄弱不能運化之人。殊不可漫不注意也。

海鮮魚腥之類。雖頗有其特有之功用。然總不宜多食。恐其害多而利少也。香蕈蕨菇之物。多生下溼之地。偶用不妨。常用最能損血。變生瘡癰。蝦蟹之類。亦忌多食。在常人且如此。在病後無論矣。魚之種類頗多。有益者殊少。魚類中之平穩者。當推鯽魚鱸魚。卽於有病之體。亦無甚損害。他如嘉魚青魚。亦頗富含蛋白之質。尙爲有益。至於勒魚。宜作鯨食。石首魚亦宜醃鯨。黃魚最爲有害。發熱動氣。引生疾病。惟此爲甚。鱧魚鮒魚。雖爲餚中雋品。然發病引痰之弊。亦莫能免。又如鯉魚鱖魚。氣味皆腥。殆宜權充偶然之食品。毋視爲常饌也可。

飲料之水。宜取天然之水。用明礬降香。或貫衆之類。澄清之。則純潔可用。自

來水亦佳。深山清冽之泉。頗有益於人。而缺點在稍偏於寒。海水非經提煉。不可充飲料也。他如自流井水池沼之水。概非飲料之上品。終以不用爲是。茶與咖啡。均能提神醒氣。然性質不同。各有利弊。紅茶能醒酒和胃。少用頗能裨助消化。有益人生。綠茶提神開胃。少用亦能解毒利水。止渴生津。然多飲則助溼引痰。令人少睡。冷飲則成飲。合酒飲則令人瘦。固紅綠茶之所同病也。咖啡不同於茶。消積具有特效。開胃尤勝於茶。凡此類飲品。視爲能解飲食之毒去腸胃之積。而偶然用之。或飽後用之。自無不可。然嗜之成癖。非此不可。其不腸胃受其尅伐。而面黃肌瘦者。幾希。又不易入睡之人。茶及咖啡。臨臥切宜戒飲。服藥調養之人。茶及咖啡。亦以避免爲宜也。

第二節 年齡之注意

甲、幼年時代 凡初生之期。宜食乳類。固人人所盡知也。然乳汁之選擇。不

可不慎。乳母體格強壯而性情溫和者。必有良好之乳汁。其狀濃而不膩。其色白而不濁者。是爲上等。若無上等之乳汁。甯服牛乳。鮮者宜沖淡食之。乳粉宜調勻食之。牛乳較人乳爲易飽。服量宜乎較少。乳後略佐橘汁。以助消化。至於在半歲之後。少佐粥食。亦屬不妨。若在六個月之內。則斷不可與米麥之類。以此時小兒體內。尙無消化米麥所製飲食之能力也。一歲以內。若小兒乳食尙佳。更不必與以蛋白類之物。蓋乳汁之內。自含有此物。多予蛋白質。反足使腸胃之停積。且此項停積。在小兒爲尤劇。極易變生肘腋。欲助之而反以害之也。在童年時代。糖質之物及水菓之類。均宜節制。則將來發育成人。不致有腸胃病及齒牙病之層見而疊出也。

乙、壯年時代 壯年時代爲身體最強之候。宜乎無物不可食矣。不知老來之病。均由壯年之所伏。壯年自恃身體強盛。漫不經心。疾病暗伏。每不自知。

比及老來而百病叢生。悔之晚矣。故壯年時代雖有過人之量。亦宜預爲留步。節食縮飲。勿貪口腹。則將來年雖老而體猶健。可免於龍鍾之苦。至於壯年時代如發熱助陽之物。若鹿肉羊肉。傷血之物如香蕈。麻菇。無益之物如桃梅李果。甯以少用爲是。蛇肉熊掌猴腦龍蟲怪異之物。概皆擯而弗食。不貪口腹之奉養者。必得健全之體格也。

丙、老年時代 老年時代之食物。最着重於營養充足。消化容易。然二者往往不可得兼。蓋消化容易者。未必營養充足。而營養充足者。未必消化容易也。故老年所用食物。最好將其提煉。去其渣滓。取其精華。諸如牛肉汁。雞肉汁。麥精粉之類。頗爲適宜。其次則羊肉熬成稀爛之羔。豚蹄煨至酥而且爛。食之既可促其變化營養之速。更可免其運用胃力之疲。惟老年胃火旺者。大可不必如此。仍照普通之食法可也。他如蔬菜蛋類。亦宜按時而進。而米

麥飯食則宜較平時少用。庶幾對於老年體中之缺耗。恢復較易。而於精神方面。不致陷於疲弱也。

第三節 時令之注意

甲、春令時期 春爲一歲之首。萬物發陳之候。在草木由萌芽而生發。在動物由蟄藏而漸動。吾人之身。亦承冬令收藏之後。復呈發陳之象。對於食物之選擇。須採其有裨於生發之助者。如蛋白質之類。最爲適宜。寒涼膩滯之物。足以抑遏其生發之機者。宜乎避用。未熟之果。酸苦之物。均宜切戒之也。

乙、夏令時期 夏令爲蕃莠之候。人生蓬勃生發之機。斯期最盛。然霉令則多溼。炎令則多火。人處其中。時時留意。猶易得病。况飲食不加注意乎。故人當夏令。若在溼季。宜食清爽之味。切忌滋膩之物。若當炎令。宜食清火之食。切忌動火之品。由此觀之。夏令食物。舉凡滋養豐富之物。以及油膩補益之

類反爲不宜。蓋夏令身體自有天地之氣爲之發展。固無庸他物培補也。且夏令尤以腹中空虛爲貴。空虛則胃氣通順。可免疾病之發生。若醉飽過度。未有不釀成疾病者。故夏令最好茹素。蔬菜豆類。既清爽而又滋養。養生家所視爲上品。辛辣則助火。生冷則傷胃。油膩則礙脾。滋補則滯氣。皆非所宜也。

丙、秋令時期 秋承夏令之後。蓬勃生長之氣。漸歸收斂。食物之選擇。在初秋時期宜清爽。一如夏季。藉以調和其腸胃而防病於未然。在晚秋時期宜選用清潤之物。如小葷之類。頗合於用。若驟然恣食油膩。飽啖酒食。則不患痢疾。便成痲瘰。不觀夫古之衛生家。對於薑之爲物。可去臭腐通神明。無往不宜者。且曰秋日不宜。從知食物之關於時令者。固不小也。

丁、冬令時期 冬令爲收藏之期。亦食補之最好機會。內經云。冬不藏精。春

必病溫。可知冬令不加填補之非。亦可悟到多食發泄食物之必有害也。冬令食品之選擇，在幼年時期宜多食含有蛋白質之物。壯年時期則各種肉類蛋類油類亦多宜之。陰虛者宜多用補陰之品。如鼈肉淡菜海參之類是。陽虛者宜多用扶陽之品。如羊肉牛肉之類是。他如鱒魚鰻魚雞鴨家兔之類均可充饌。惟補食端在消化。才能獲益。多食過飽均非所宜也。老年時期食補以肉類爲上品。蓋可以助精神而禦寒威也。生冷之物菓品之類。切防其損害腸胃消化之力。宜加戒止。辛辣之物耗氣之品亦所不宜。至於腸胃之宜三分空虛。尤爲老年人所應隨時留意。能守已饑方食。未飽先止之語。則獲益當不淺矣。

戊、每日時間 進食之時間約爲朝午晚三餐最宜。朝餐宜早。午餐宜飽。晚餐宜少。雖屬俚語。却有至意。蓋早起早餐則胃力健全而易於消化。朝餐過

遲。勢必與午餐疊積而有停頓之患。又午餐較飽不妨。則以食後尙須工作。耗其體力。晚餐宜少。則以睡後消化遲鈍也。然進食又宜隨人之年齡而異。幼年之時。晨七時一次。十一時一次。三時一次。晚七時一次。每日四次。每餐宜少。壯時之時。朝午晚三餐而外。於日長之季。可再佐點心。日短則不必。老年人亦宜如幼年之分爲四次。但晚餐宜較爲提早。庶可早睡而無礙。此進食時間分配之大概也。

第四節 受病之預防

飲食方面之受病。其重要者爲中毒與停積。故於預防之道。亦惟預防中毒與停積爲先務。其他如發瘡動風滑腸消導發熱及冷利之弊。亦常在預防之中。茲一一依次述之。

凡中菌蕈之毒。宜取甘草用胡麻油煎服。其毒卽解。又豆腐亦能解菌蕈之

毒。故菌蕈一類。與豆腐同煮食之。其弊較淺。中蟹類之毒。宜煎服木香紫蘇二味。以行氣而祛寒。若煮蟹時預合紫蘇葉煮之。卽免此弊。中鼈肉毒。服鹽湯解之。或煮鼈肉時置薑同煮。亦免此弊。菰菌藥石魚類之毒。用綠豆甘草煮濃汁服之。並可消解。中河豚毒多食橄欖可解。或用樟腦末融沸水服之。亦屬良方。凡中牛馬驢肉之毒。統可用甘草解之。若屬於積滯者。宜用稻草煎湯解之。

凡因停積受病者。統宜用行氣停積之藥。如覺食後飽脹氣悶。或飽食之後。食慾竟爲連日不振。皆屬停積之類。切宜防其受病。普通消菜蔬之類之停積。宜用神麩麥芽枳實厚朴之類。消肉食之類之停積。宜用神麩山查阿魏蓬朮之類。消蛋白質類之停積。宜用神麩大黃腹皮三稜之類。消魚鼈之類之停積。宜用神麩橄欖厚朴雷丸之類。總解諸積。大約以檳榔厚朴神麩山

查麥芽之類合而用之。取效最捷云。

凡多食鮮發之物而預防其發瘡者。宜飲用甘草土茯苓綠豆連翹金銀花等之前汁。凡多食肥肉魚肉而預防其動風者。宜飲用枳殼陳皮苡米萊菔等之前汁。筍類瓜類之物。偏於消導。不宜常用。葱蒜韭薑之類。偏於助熱。不宜常用。海產以及水菓冰凍之物。偏於冷利。多油之物。偏於滑腸。衛生家欲杜疾病於微漸。終以節之爲是也。

第二章 起居方面

第一節 住屋之選擇

甲、住屋地點 住屋之地點。最好建築於鄉村空氣清新之處。並宜選擇高燥之地。不必樓房高聳。但須四周略蒔花木。藉以調節空氣。怡養身心。已爲盡美。至於都市之中。空氣惡濁。不宜家居。其有不得已而寓於都市者。最好

擇其較爲偏僻之所。避工廠林立之地。就幽靜住宅之區。鄰近公園路有樹木方爲合宜。若久居人烟稠密之處。必非衛生之道。此於住屋地點之不可不注意者也。

乙、住屋構造 住屋之構造。質料方面屬於工程之範圍。姑不具論。就其有益衛生之大體而言。則屋宜南向。北開小窗。庶夏可避日。冬可延暖。兩面洞開。更可流通空氣也。屋頂方面。宜高曠。而用瓦質構成。中隔石灰平頂。則夏不傳熱。冬不進風。脚下宜地板高擱。俾免潮溼。至於室內之佈置。則器具宜質而且潔。不可過多。大室中至多容三五人。夜睡二三人。小室中容一二人。分榻而寢。方無弊害。否則空氣污濁。養氣欠缺。以至久則陷於營養不良。疾病叢生者。亦意中事。故住屋之整理佈置。亦切要之着。此於住屋構造之不可不注意者也。

第二節 起居之注意

甲、日間起居 起居爲吾人日常之功課。一切動作。俱宜有一定之時間。不但可以養美德。抑且可以免疾病。大約早起時間。夏間宜清晨五時起身。冬季宜清晨七時起身。七時或八時進早餐。正午進午餐。晚六時則進晚餐。早餐之後。最好散步以舒身心。然後可作勞心之工作。午餐之後。休息片刻。然後可作勞力之工作。晚餐之後。休養身心。按日規定。無使失序。則美德可成。而疾病亦稀矣。

乙、夜間睡眠 吾人晚間遲至十時之後。必須安寢。蓋安寢爲恢復一日疲勞而予來日以振作精神也。故入睡之後。首宜摒絕思慮。舉凡日間任何事物。皆暫置不問。則安眠自易。否則胡思亂想。翻來覆去。不但有病之人。可以增劇。卽無病之人。久之亦將變爲有病矣。又睡眠在幼年之時。宜乎較長。

應在八小時以上。壯年則不妨較短。然亦宜以八小時爲率。老年時期。晨間易於早醒。則晚睡宜早。或於臨睡略飲稀薄之粥。或用牛奶少許。以養其胃。俾其睡眠較長。則於身體方面當獲不少益處也。至於夫婦居室。最好分寢。彭祖曰。上士異床。中士異被。服藥百顆。不如獨臥。然性慾究爲人類之所不能免。西人規定壯年者七日二次。年衰者七日一次。節制性慾。可爲取法。然進一步言。則衰弱之人。究宜切戒。冬令之期。最宜藏精。此更不可不知變通之道也。

衛生家曾研究睡眠之時。先瞑目盤膝摩左右足底各數十轉。能使心火下降。易於安眠。又睡時宜首置南方。足向北面。以合南北兩極之磁極。則睡後易於安神。玄妙哲理。固極有研究之價值也。

第三節 勞逸之注意

吾人性情。率多喜逸而惡勞。然過勞過逸。均非衛生之道。勞要勞得其宜。逸要逸得其道。勞逸調濟。勞與逸皆有其益。勞逸不均。逸與勞皆有其害。大凡勞逸之調濟。過勞之後。宜有充分之休息。小勞之後。則休息之時間宜短。且勞有勞心勞力之別。勞心宜勞於上午。則腦筋清新而不致遲鈍。勞力宜勞於下午。則體力充足而不易受傷。勞心之後之休息。宜摒絕思慮。至於手足動作。略為勞力。固無礙於事也。勞力之後之休息。宜停止動作。至於靜坐讀書。略為思慮。亦無礙於事也。此為勞逸調濟之大端。尚有飽食之後。不宜操勞。操勞之後。不宜即食。飽食之後。不可勞心。勞心之後。不宜即食。此皆日常衛生之要訣。不可輕易視之也。

第四節 受病之預防

內經謂春傷於風。夏為殄泄。夏傷於暑。秋必痲瘧。秋傷於溼。冬生咳嗽。冬不

藏精。春必病溫。是四時起居不慎。皆足以成病。或受而卽病。或感而後發。固不可求之預防也。大凡吾人春令之身體。由閉藏而開泄。此時毛竅初開。腠理不密。最忌風邪侵襲。犯之頭痛身熱。甚或角弓反張。成爲風溫之證。感而後發者。則夏爲殭泄。預防之道。宜迎和煦之春風。而避暴厲之狂風。入夜睡眠。宜防涼風之襲擊。氣候稍暖。不可衣服之過單。稍受風寒。便用紫蘇荊芥。防風薄荷之類。以疏散之。毋使成病。夏令之身體。由開泄而漸向蓬勃。此時腠理粗鬆。脾胃薄弱。最忌胃暑作事。畏熱貪涼。犯之傷暑傷寒。釀成大證。感而後發者。秋爲痲瘡。預防之道。宜居處陰涼之地。高燥之所。乘涼露宿。最爲不宜。若有所感。傷暑則宜用香薷厚朴白扁豆甘草滑石之類。傷寒則宜用紫蘇陳皮荊芥桂枝麻黃之類。如受穢濁不正之氣。宜用藿香正氣丸。(藿香大腹皮白芷茯苓紫蘇陳皮白朮厚朴桔梗半夏甘草加生薑大棗)秋

令之身體。由蓬勃而漸歸緊縮。此時正氣疲憊。伏邪蠢動。爲人身體內澈底澄清之日。亦正氣與邪氣交爭之候。最忌過於操勞。過於貪涼。設有風寒暑溼之侵襲。則重重受邪。發病必險。四季惟秋爲多病。職是故也。感而後發者。冬生咳嗽。預防之道。宜常服清理腸胃之劑。及調和營衛之藥。遇有寒熱似瘧之狀。用陳皮半夏茯苓紫蘇秦艽黃芩厚朴青皮檳榔之類。遇有後重似痢之狀。用白芍神麩厚朴黃芩白朮木香檳榔豬苓茯苓陳皮之類。冬令之身體。由緊縮而收藏。衣服雖不可過暖以傷骨。然亦不可過薄以受寒。晚不外出。入睡宜早。凜冽之風。最宜切戒。房室方面。更須謹慎。若有所感。則腠理固密。發散宜早。倘久而醞釀化熱。變爲冬溫。纏綿難愈。將有甚於他季者。又天花一證。常四季流行。則闔家無大小。總宜勤於種痘。以防疫癘之傳染也。

第三章 其他方面

第一節 旅行之注意

甲、選擇地點。人生於世。不能局居一處而無所行動。或爲經商。或爲就職。或異國遊學。或勝地玩景。其勢不得不長途跋涉。及異鄉作客。現在交通便利。出門雖視爲常事。然於身體方面之安適。亦不可不預爲之謀。地點之選擇。亦不可不加謹慎也。譬如旅行出門。最宜於春。氣候既宜。景物亦佳。夏則嫌熱。冬則嫌寒。皆有不宜。又北人南行。最好擇秋冬乾燥之時令。庶無感受南方水溼及困於炎熱之患。南人北去。最好擇春夏和暖之時令。庶不致過嫌乾燥及不耐寒或之患。且長途旅行。身體不可勞頓。異鄉作客。飲食尤宜謹慎。山嵐瘴氣之地勿至。旅店如湫隘不潔者勿居。公益之手巾勿洗面。（宜自備）齷齪之池堂勿浴身。（宜獨洗）潔身自好。勿越軌範。則雖居客地。而身體之平安。亦與本鄉無異矣。

乙、藥物預備 舟車旅行。異鄉作客。其行囊中宜備家庭要藥。以防不時之需。至低限度則暑令宜備人丹及辟瘟丹。人馬平安散等。他如午時茶。神麩。老薑。通關散。萬金油之類。四時均宜準備。其餘則藥棉。藥紗。綳帶。剪刀。酒精。象皮膏等品。亦爲隨身所應帶。以資有備而無患。

人丹提神醒胃。消食行氣。舟車空氣不潔。煩悶欲嘔者宜之。

辟瘟丹辟瘟疫。治時行痧疫。初起嘔惡。霍亂轉筋。中風中暑中痰。卒然倒地。不省人事。以及心腹脹滿。山嵐瘴氣等證。

人馬平安散爲暑令要劑。治霍亂痧脹。山嵐瘴癘。及暑熱穢惡諸邪。直于包絡。昏暈不省人事。

午時茶爲感冒停積要劑。治風寒感冒。停食。水土不服。腹瀉腹痛等證。神麩能消食化積。發表散寒。推陳致新。醒酒解醒。

老薑能去臭腐而通神明。凡腸胃積有污濁之氣者宜之。並有辟飲食之毒。散寒氣之功。水土不服。用之殊佳。

通關散治關竅不通。鼻塞無嚏。嗅之以提神辟穢。

萬金油治風寒頭痛。以少許搽於額際及痛處。並治筋骨扭損。跌撲撞傷。

藥綿藥紗之類。爲防刀割受傷。及湯火損傷。包紮之用。酒精爲器具及皮膚消毒之用。象皮膏爲黏合傷口之用。如旅行受有硬傷。預備此類。可免臨時張皇。而使收効頃刻之間也。

丙、受病預防 出外受風。傷風出涕者。宜預用紫蘇一二錢。薄荷錢許。煎湯熱服。覆被令汗。夜間浴足入睡。則疾病驅散。可免延久。時覺痰多。宜預用叭杏仁取其酪燉服之。或蒸生梨取汁服之。皆可消痰。藉免積久以傷肺。腹中覺脹。宜預用枳實二錢。大腹皮一錢。神麩一錢煎服之。女子脹甚。可加烏藥

一錢。以免氣滯於先。食停於後。忽然頭痛。宜預刺太陽。出惡血氣。貼以生薑一片。再避風寒。聞臭惡心。或嘔吐不寧。宜預服午時茶三錢。或半夏錢半。陳皮厚朴各一錢煎服。使胸中愉快。藉免醞釀成病。大便乾燥。欲其易解。宜預服麻仁。萸仁。松子仁。郁李仁。杏仁。各二錢煎湯。日服。藉免燥結於中。發熱成病。小便赤短。宜預服車前子。赤苓。澤瀉之類。以通利膀胱。眼糊多眵。宜每日清晨。略吞川連少許。以清其火。或以硼酸水。盛洗眼杯內。時洗之。喉痛小舌下垂。宜用火叉燒鹽點之。並用硼砂末吹喉。淋出吐沫。鼻血湧出。宜用上好之京墨。磨汁塗之。額上覆以溼巾。並煎鮮生地汁服之。又凡深山峻嶺。常有瘴氣。瘴氣有如異香撲鼻。切不可嗅入。嗅入恆致癩瘋。預防之法。入山不宜空腹。略須飲酒以壯氣。酒中混以少許雄黃更佳。佩以上等鼻烟。塞住鼻孔。如是則瘴氣不致內侵。凡此預防之法。搜羅雖或未備。而臨急應用。可杜疾

偷病於未然。亦旅行之一助也。

第二節 探病之注意

疾病之有傳染性者甚多。即無傳染之性。而病室空氣不潔。在在觸鼻。故探望病人。在酬應上爲一危險之事。不可不有事先之防備。關於探病之注意。如入有傳染性之病室時。不宜空腹。鼻中先預嗅鼻烟。口鼻之上。帶以布罩。室中之茶勿飲。室中之烟勿吸。最好立而略談。勿坐近病榻。以與病人相接。觸。回出後。再以藥皂洗面洗手。並用硼酸水漱口。以預防穢氣之傳帶。如入普通之病室。宜使室中空氣。先行交換。自己抽吸捲烟。以辟穢氣。病室之中。雖有糖果食物。終以不吃爲是。至於病之有極危險之傳染性者。如癩瘋。如肺癆。如喉證。如痘瘡等等。最宜遠爲隔離。勿去探望。倘有衷曲。寧可藉郵書以申懷。不可因接近而受累也。他如病人來訪。則飲過之茶杯。用過之碗碟。

均宜先用酒精洗過。再用沸水沖洗。病人之來信。勿用口沫開封。病人之饋物。勿可取以果腹。此等雖似細微之事。而關於安全方面綦大。西洋疾病史中。恆有千里傳帶病菌之奇事發現。豈可以其微而忽之乎。

第二編 病時之看護

第一章 飲食方面

第一節 食物之選擇

甲、新病選擇 凡新起之恙。以及外感之病。最宜鄭重忌口。以免疾病之延久。及病情之反覆。故飲食之宜忌。在中醫視之。殊爲重要。然在西醫視之。常以爲無足輕重。最審慎者。僅曰煙與酒當戒。近來之力事摩倣中醫者。始亦言及忌口宜注意。是可知醫學無中西。惟其是而已矣。夫盡人知飲與食皆入於胃。盡人知胃之消化食物。所提精華。乃以補益臟腑。營養血脈。則食物之宜與忌。在平日無病之人。已至爲重要。無病且要。有病安可忽。忌口之理由一也。一旦有病。無論病於臟。病於腑。病於血脈經絡。食物之有益病體者。

直接助我之元氣。間接抵抗其病邪。隨時隨處。顯其功用。若無益於病體。直接助長其病邪。間接傷我之元氣。隨時隨處。顯其惡果。忌口之理由二也。譬之清水一盂。投之些微之赤。則全體皆紅。投以些微之藍。則全體皆碧。胃爲水穀之海。食物之變化類是。可不慎加選擇乎。故疾病初起。鄭重忌口。常易速愈。選擇之法。一取其易於消化者。一取其熟而且透者。一取其鮮潔無暇者。一取其不腥不膩者。試分述之。大凡外感一證。最忌黏膩滯氣。如豚肉厚味。蝦蟹魚鮮。油煎粉麵。糖果酸物。均所不宜。傷寒一證。禁忌尤多。另條述之。食積一證。禁食即可易愈。不但黏滯之物勿食。卽粥飯亦宜暫停。他如野味。鰻鱺菌蕈海味之類。各病皆忌。至於宜食之物。則爲陳米北麵。陳醬瓜。鹽白菜。鯽魚鱸魚。火腿豬腰。蓮心松子。生藕熟藕。山藥芡實。豆腐腐衣腐乾。冬菜笋乾之類。可以更換使用也。

乙、久病選擇。久病之人。忌口似不必要。然久病脾胃薄弱。氣血俱薄。若不慎於選擇食物。時有足釀大患者。舉其大者言之。病肺忌酒。病脾忌黏膩。病心忌辛。病肝忌堅結。病腸胃忌炙燻。病膀胱忌消導。他若過鹹傷血。過酸傷筋。過苦傷氣。過辛傷皮毛。過溼潤傷肌肉。此不特久病及病後宜知。卽平時亦宜防其過量。至於宜食之物。當以含有滋養豐富而消化容易者爲標準。如童雞如新鴨如鮮蛋如牛乳如海參如淡菜如青菜如白菜如豆乳如牛肉如豬肺之類。皆爲合用之品也。

丙、其他禁忌。外症不忌口。變化最易顯見。若癰疽之發。傷於內而潰於外者。非特腥臭鮮發均宜戒。卽血與肉之類亦忌。疔毒之類亦如之。蓋血中不潔。皮肉潰爛之症。忌濃膩。忌走竄。一則血液不清。終難收效。二則走竄太甚。毒易傳佈。香菰之類。本有微毒。辛辣之物。刺戟太重。稍有不慎。立釀大患。其

他如疥癬瘡癤。雖爲小恙。似無重輕。然腥鮮之類。不戒恆致遷延時日。纏綿不愈。餘如小兒多食水菓。則大腹膨脹。女子經行前後食酸食辛飲冷。重則停經。或致乾血癆。輕亦經期不準。忽多忽少。至於口舌糜爛之恙。煎炒入腹。則其腐益甚。眼目紅痛之恙。辛辣入腹。則其患益劇。蓋有如響斯應者。

第二節 進食之研究

甲、新病看護 新病如爲外感之類。宜以選食清淡之物及少食爲貴。平常每餐能食三碗者。此時每餐至多可食一碗。以此爲例。甯少不宜多。如無此胃口。竟可不食。如宜發汗者。則服藥之後。再用熱粥。促其易於作汗。而不致傷及津液。如爲大熱口渴之症。宜多用流質之物。或鮮橘鮮藕之類。稍制其腹中之亢燥。如爲寒涼腹瀉之類。宜略佐薑辣之品於食物之中。嚴禁鮮果之類。如爲嘔吐之類。因熱暴嘔者。忌酸忌油忌辣。宜服藕汁梨汁地栗汁薑

根汁之類。因寒而吐者。忌冷忌油忌堅。宜用溫暖之物。及帶有辛辣之味熱性之品。如生薑花椒之類。傷寒霍亂。只宜湯液。（傷寒可略飲糖湯。霍亂可略飲勃蘭地酒類。）不宜堅硬之物。痢疾痧子。均宜少吃。而痘證則以能食爲貴。瘧疾最忌酸橘雞蛋。皆爲習俗相沿。歷試不爽者。此新病對於飲食看護之一斑也。

乙、久病看護 久病如爲外感未清而轉成內傷。以致纏綿多時者。其飲食之看護。概與新病相同。若爲內傷之證。則過酸過鹽過甜過苦之味。均須留意。而生冷堅腥之物。亦不宜用。肺病偏實者。戒食辛辣之品。肺病偏虛者。戒食腥冷之品。心病偏熱者。戒食辛辣之品。心病偏寒者。戒食膩滯之品。肝病偏熱者。戒食燥發之品。肝病偏寒者。戒食膩滯之品。脾病偏熱者。戒食辛燥之品。脾病偏寒者。戒食膩滯之品。腎病偏熱者。戒食發熱之品。腎病偏寒者。

戒食冷滑之品。腸胃之病。偏於實者。戒食堅硬難化之品。腸胃之病。偏於虛者。戒食冷滑油膩之品。舉凡一切氣虛之病。消導冷滑膩滯堅硬之物。皆所應避。舉凡一切血虛之病。腥羶酸鹽鮮發辛辣之物。皆所應避。臌脹之病。最忌鹽食。氣哮之病。忌冷忌鹽。久病初愈。宜食流質之物。最忌多食。大凡肉類雞蛋牛乳牛肉雞汁之類。雖爲調養久病所必須。然大便滑利者。忌牛乳。痰多久嗽者。忌豚肉。大瘡外證。忌雞肉。胃脹腹脹。忌牛肉。小孩久病。忌水菓。最好陳米之飯。以養其胃。新米之粥。以醒其胃。爛熟之菜。及新嫩之蛋。以助其滋養。庶有利而無弊也。

第三節 食復之預防

凡病人食物。不特宜選其可食者食之。卽於進食之時間。及食物之分量。亦宜妥爲規定。蓋食物雖爲有益而可食。但食之不以其時。及食之不合其量。

亦能使病之由輕轉重。由重轉危。是謂之食復。食復之病。往往足以致命。故看護方面。對於食物之時間及分量。必須妥爲規定。庶可免食有益之物而仍爲病體之患也。時間之規定。雖不能一律。然每食一次。總宜隔離三小時以上。（因胃中宿食之消化。須經二小時以上也。）再留意於用心之後勿遽食。動作之後勿遽食。睡初醒覺之後勿進食。行將入睡之前勿進食。進食之後勿用心。進食之後勿勞作。如是則所食之物。消化流動。不徐不疾。可供各處之營養。可補病後之損失。分量之規定。雖亦非一律。然七分之飽。不可過量。實爲至平之辦法。倘果病後元氣恢復。食量陡驟。則宜以漸而加。每日加一成。三日加三成。卽宜暫止。如果胃口大開。則再加一成。必持續數日。方可再加。如是方使新復之胃氣。得以不至疲乏。否則胃火過旺之時。大增特增。結果將胃火一齊用罄。不能復原。以致百病叢生。反覆不已。其患不可勝

言矣。

第二章 起居方面

第一節 陪伴病人之態度

病人之所賴以解憂愁而去寂寞者。厥惟陪病之人。陪病之人。西洋有專門看護之學識。故於陪伴之法。非特於起居行動飲食藥物之類。皆所深知。卽於容貌言語方面。亦有相當之習練。是以病室周旋。應付裕如。病人居此。勝於家庭。我國對於看護之學識。雖尙幼稚。但陪病究須慎選人才。而貌惡劣者勿用。性情暴躁者勿用。言語鹵莽者勿用。不能耐勞者勿用。無常識者勿用。善憂思者勿用。除此之外。而有性情和緩。熱心耐勞者。方可任之。凡陪伴病人。第一宜說寬心之話。勿使其常憂疾病之難愈。第二宜有慈和之貌。勿使其望而生可厭之心。病人性情暴躁。陪伴之人。決不可有絲毫之怒意。病

人若欲多言。更不可使其多語傷神。關於勸令服藥。勸令戒食之類。終宜出以溫和之手段。勿用激烈之辦法。若侍七情之病。尤須俟其意旨。湊趣譬解。所謂心病還須心藥醫者。全在陪伴之功夫。又豈不諳看護者所能從事乎。

第二節 病房佈置之研究

甲、病房概況 病房宜設於幽靜之地點。高燥之位置。如在家庭之中。關病室。在北方旱燥之地。宜取樓下。在南方卑溼之地。宜取樓上。至於人聲喧雜。鄰近街市之房間。均不可取用。而低小湫隘。夏熱冬寒之房間。亦非養病之所宜。最好之病房。爲設於靠近山水。林木繁茂。空氣新鮮之地點。而南背北。避風延日。明窗淨几。纖塵不染。凡一切病中應用之物。則另室貯備。既便利而又合休養。則病人處此。必身心俱泰。向愈甚速矣。

乙、病房佈置 病房之中。宜有巨窗。有氣窗。巨窗無風可以開啓。氣窗則隨

時可以開啓。房中器具。不宜過多。通常宜置病榻一張。上架羅紗之帳。榻前小桌一張。軟椅一架。桌上雜物。病人所喜而隨時取用者置之。病人所厭而勿欲者去之。凡含有危險性之物品。則絕對不可安置此處。軟椅爲看護與病人對坐談天之用。亦爲病人偶想活動。下榻稍憩之用。靠窗之處。另設方桌一張。安置碗碟藥具及一切緊要應用之物。衣櫥一具。收藏病人衣服被褥之類。其他則軟椅三四只。足殼應用。至於看護人之榻。最好爲活動者。日間取出。夜間攜入。以免病房狹隘。無周旋之地。煎藥用具。亦置別室。以免炭氣藥氣。瀰漫病房。使溺之具。用畢取出。以免臭穢之氣。傳佈病房。痰盂之類。隨時倒換。一切用具。用後消毒。總之室中之佈置。宜井井有條。雖有病人。而無凌亂之象。雖有病人。而無穢惡之味。如是不但病人因環境良好而疾病易愈。卽探病者入此。及看護人居此。亦無危險傳染之虞。此養病之上法也。

第三節 起居舒適之研究

甲、臥榻 病人不能起身。則輾轉於牀褥之中。如牀褥舒適。病人可略得精神之安慰。雖久臥猶可勉支也。如牀褥不能舒適。病人度日如年。雖暫臥亦將難以支持矣。故病榻之佈置。關於病人之安全綦大。不可不研究舒適之方。舒適之方。第一病榻宜寬大。使病人身體活動。轉側便利。第二病榻宜柔軟。使病人安臥其上。不致背痛。（昔人有夏令患痘。痘爛着褥作痛。醫者令赤身臥甘露葉上。既免粘惹。又可解毒。其聰明變化。大可取法。）第三病榻宜堅固。使病人得以靜臥。不致受驚。第四病榻宜清潔。使病人空氣良好。不致難受。被褥方面。尤宜注意清潔。隨時更換。注意厚薄。隨時加減。換褥之時。病人移坐軟椅。徐徐更易。添被之時。不可猛然加上。務宜緩放。榻內之物。擇其可置者置之。俾便病人取用。以免呼喚之勞。至於吃食之類。則宜斟酌其

量。置於床中。庶不致恣食無度。貽患無窮也。

病人困頓。不能離榻。大小便宜備特製之器具。使就榻上便溺。十分舒適。痰盂分大小兩種。如遇嘔吐不已。或以大者置榻前。使其就榻外傾吐。或以小者置榻內。由看護扶持傾吐。均由病人量力。自行選擇。病人衣褲。宜下帳就榻內更換。藉防感冒。未換之前。先察其精神。是否可換。如或萎頓。甯可不換。將換之時。宜以新衣褲。就已身取暖。再爲換上。藉免病人受有寒涼之刺戟。感覺不適。總之病人之內衣。不可不換。不可常換。世俗以爲頗多轉重之病。因更換內衣而起者。故不可以不鄭重將事也。

乙、坐椅 病人常度床褥之生活。至爲苦事。故略能活動。常欲下榻稍坐。藉以鬆散其身體。因是坐椅不可隨便取用。宜擇其長而可臥。軟而舒適者。略能搖動者亦佳。取其能活動氣血也。椅之兩傍。扶手宜闊。絨毯墊枕。墊蓋均

備。如現在沙發之類。頗合於用。若無柔軟舒適之坐椅。甯以不坐爲是也。

丙、起居。病體略爽。每日宜略加規定睡起之時間。晨起不妨稍遲。夜睡不妨稍早。日間因倦。又不妨稍睡。以休憩身體。關於早起穿衣。晚睡脫衣。熱則減衣。寒則添衣等事。均宜看護者爲之留意。爲之代勞。若病人精神頗佳。欲自動者。亦不妨任令自動。以舒其筋骨。欲散步。更不妨扶之繞室徐行。洗面沐浴。宜用沸水。俟其溫度適中時用之。凡此皆足以使病人身體舒適。勞逸得中。則於病體裨益。必屬不淺。至於夜間已睡之後。更宜時時視察。勿使脫枕蒙被。或揭衣。或去被之類。若睡狀不甚舒適者。當扶正之。日間看書之類。勿使多用目力。閒談之類。勿使過於多話。總之。凡所以使病人舒適者。宜體貼以入微。使病人疲勞者。宜竭力以防止。此對爲起居看護之大概也。

第四節 疾病狀況之記錄

凡一病之成。必有初起之狀況。經過之事實。轉變之情形。輕重之趨勢。此中變化。如能一氣貫通。完全明白。則於病情必洞若觀火。而於治療方面。亦易收指臂相使之效矣。我國普通病家。雖亦能將病情之始末。告之醫生。然漫無系統。語焉不詳。或日期顛倒。倒因為果。苟遇婦女之流。詢問原委。竟至茫然不能解。故負責陪病之人。或職司看護之人。宜將疾病之狀況。加以記錄。製為一表。每週填寫一紙。關於日常經過之情。記錄愈詳愈妙。格式如下。尙希海內醫家教正之。

疾病狀況記錄表

1 期星	姓 名	年 歲	籍 貫	起病日期
熱 度	脈 息	呼 吸	飲 食	便 小 便
上 午	上 午	上 午	上 午	上 午
中 午	中 午	中 午	中 午	中 午
下 午	下 午	下 午	下 午	下 午
顏 色	顏 色	堅 澀	次 數	多 少
何 時 醒	何 時 睡	何 時 醒	何 時 睡	何 時 醒
喜 怒 憂 思	輕 重 變 化	之 變 動	服 藥 情 形	
特 別 記 錄				

	7	6	5	4	3	2
看護者 姓名 記錄	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上
	同	同	同	同	同	同
	上	上	上	上	上	上

上表爲每週之記錄。每七日則增加一紙。如是不特疾病之變化。可一望而知。卽病期之久暫。亦可考查而得。關於諸種記錄之方法。則熱度之記錄。可用華氏或攝氏溫度表量之。（華氏九十八度或攝氏三十七度爲正常體溫。）以測其內面之熱。再用手指按病者之額心手心足心以察其表面之熱。脈息之記錄。在成年人以每分鐘七十五至爲平。或以每呼吸（指常人

之呼吸)四至爲平。不及爲遲。過則爲數。呼吸之記錄。在成年人以每分鐘十九次爲平。一歲以內之小兒。以每分鐘三十五次爲平。飲食之記錄。分飲與食。是否口渴貪飲。是否渴而不飲。是否飢而能食。是否飢而不食。所飲是否合度。所食是否有味。大便之記錄。臨圍是否爽快。腹中是否作痛。或食多便多。或食少便少。小便之記錄。是否熱燙。是否清長。臭氣有無。渾濁如何。或次數多而溺少。或次數少而溺多。或次數多而溺多。或次數夜多而日少。睡眠之記錄。非但僅記早晚睡眠之時間。並須再記安穩之狀況。七情之記錄。悲恐思慮之表現。是否日常如此。何者爲多。何者合於病人之心理。藉此以察其隱微。至於特殊之記錄。尤須詳細。輕重變化於早晚之間。出汗或無汗之狀況。氣候變化之影響於身體。服藥之加減變化。及未藥之前已藥之後之情形。均宜勿漏。庶使醫者得此一表。雖任何複雜之證。亦有根源可求。則

看護之功爲不細矣。

第三章 擇醫須知

第一節 擇醫方法

有病必須就醫。醫生之良否。非病人之所知也。故陪病之人。必以縝密之思想。銳敏之眼力。爲之擇一良醫。病人看熟之醫生。深知病人之素稟。切不可因病重而遽棄之。以就陌生之名醫。然看熟之醫生治之不效。更不可拘泥其深悉病情而不易延他醫以商酌。故選擇醫生。乃病家至要之務。若外科證候而執欲內科醫生。兒科證候而執欲婦科醫生。江浙病人而偏欲就治他省之醫生。非所素習。每致僨事。若能出其巧思。擇醫有方。則求得學問經驗。兩皆豐富之醫生。必事半功倍。曾憶不佞昔有擇醫祕訣數條之作。足爲無常識之病家告。茲錄綴之。或可資爲參考也。

一、先生對於病家。能利言悅色。誠懇指導否。（按人之辭色。發乎中。現乎外。醫生能如是。其心術必尙佳。然有一味和顏悅色而指導並不中節。口功甚好。腹功不佳者。則爲江湖派醫生。切防受愚。）

二、先生望問聞切。四者俱能精密注意否。（按四者俱能精密注意。則病情易看得透。看得透。治之當鮮誤。若不能精密注意。則潦草可畏。遠之爲是矣。）

三、先生處方。能審慎而不草率否。（按爲人無論處何事。均當小心謹慎。遑論醫者治病。動關人命。豈能玩忽從事哉。）

四、先生對於病家質問。能一一爲充分有理之解釋否。（按醫生解釋病情。能充分有理。必有學識。）

五、先生對於門診出診。不論貧苦富有。診察時俱能一視同仁。不加軒輕否。（按此條可觀醫者之心術。蓋可由其仁心而推知其仁術也。）

六、先生對於病家所服他醫之藥方。能以公正之態度。辨其是非。直告病家否。（按醫界人才。至不齊也。近今率爾操觚者固多。學深驗宏者亦不乏其人。嘗聞有自持術精。目無餘子。一味譏誚他人。若病家持出他藥醫方。彼總無誠意爲之批評。或一概不閱。或竟拂然不悅。斥其誤服。近乎恫嚇。使病家疑慮叢生。精神上頓感不快。此等看似細事。然影響於病體不淺。醫者倘能免此惡習。則其心地光明。自不凡矣。）

第二節 信任服藥

病家既以至誠之心。選擇有名之醫。則其所開之方。必須深信勿疑。服則勿疑。疑則勿服。疑而服之。必無益也。且也始則信服。繼則起疑。疑竇之生。由於病之不愈。不知病之初起。其過程必由劇而漸輕。故治病不愈。不能就生疑慮。須細問醫生所以增劇之故。及將來漸退之路。若醫生能切實言明。行將

增劇之原因。及將來漸愈之過程。則仍宜深信勿服。以免更換醫生。互相攻擊。造成病家之不幸。至於江湖口訣。大言不慚。說如何可愈而竟不愈。說如何便輕而竟不輕。肯定負責。無非要功者。則宜請人評判其方。是否可疑。如果可疑者更換之。故病人信醫。不可不專。始終如一。病必漸痊。若早晚更醫。日日換藥。是爲藥石亂投。恐其不死於病而死於藥矣。其有富貴之家。延醫十數。共立一方。其實皆不負責。等於無用之方。故凡萬不得已而欲增延醫生者。必擇一請其負責主方。決心服藥。他醫意見。雖可參酌。若不至大相徑庭。決不可妄加改竄。此擇醫之後。信藥尤不可不專者也。

第三節 方案查考

疾病之進退。全在用藥之是否適當。用藥之是否適當。方案之上。彰彰可考。故保存方案。作爲備查。既可察疾病之所由退。又可知疾病之所由進。一藥

而愈。屬方案之功。服藥劇變。屬方案之過。方案有功。可作將來之參考。方案有過。可作前車之覆鑒。且不特於此也。一病之起。必有所起之原因。中經變化。必有更改之藥味。一醫治之不能愈。必有數醫之更換。寒熱溫涼之解釋。必有前後之不同。故保存方案。可使極重之證。知其變化所從來。可使複雜之證。知其變化之經過。設或誤藥。知其誤於何處。設或復病。知其復於何處。逐一查考。使不能明瞭者以明。不能解決者以決。其裨助於醫生治療之功者大矣。茲檢舉數例。藉明重要之一斑。

一、某甲身體本弱。因患外感風溫之病。臥床多日。經乙醫之竭力調治。病勢將瘥。胃納漸開。但精神萎頓。腳軟無力。某甲恐已身將入於虛損之途。延丙醫治之。丙醫亦以爲虛也。與病家談話投機。方中遽用人參。病家不之察。貿然與服。翌日。某甲胃口不開。至次日而喘氣危急。懊懣異常。病家復

延乙醫。乙醫遲遲不能定。更增延丁醫。丁醫商之乙醫。主用附子玉桂人參。以防其將脫而挽其元陽。幸乙醫細心。訝其脈證之不符。追索前醫之方藥。病家搜尋良久。偶得之於字篋中。取視之。赫然前方中有人參一味。乙醫乃告丁醫以調治之經過。及丙醫之誤用。丁醫大悟。相與用萊菔子枳殼兩味。煎濃汁服之。不一刻而氣平。於是始知某甲之病。本已向愈。徒以虛不受補。服人參而氣滯於上。中焦壅塞不通。遽作喘脹。丁醫因其久病見此。勢不能不慮其虛脫。幸乙醫能追查方案。才得平反此病。嚮使不加查考。遽進附子之類。則某甲翹首立斃矣。

二、某婦產後多食糕糲難化之物。以致發熱不食。更多醫治之。時差時劇。精神益疲。滿月之後。此婦忽發熱神昏。如有所見。大便不行。上氣作喘。病家見其危急。急延甲乙二名醫治之。甲因出診甚忙。問詢起病之因爲傷食。

卽就榻略視。更不多語。援筆立書大承氣湯一紙。曰。不下卽無更生之望也。病家以問乙。乙不敢置可否。但索閱前方。甲醫笑其把細多事。嗤之以鼻。迨前方一疊。經病家呈出。則消導之藥。殆已服遍。蓋明爲產後元氣大虧。虛陽上浮之證也。甲醫變色而起。乙醫書服附桂回陽之品。一劑而安。若當此一髮千鈞之候。乙醫若不審慎而查考前醫之方案。附和甲醫。則某婦之病。必爲一劑承氣而送命。方案備查。其可忽乎。

三、某氏三房合一子。鍾愛逾常。一日子病。三房各延醫治之。徒以家中主政者多婦女。故方藥之決定。率以求籤問卜定之。以致雜藥亂投。愈治愈重。臨危之日。延某名醫治之。醫索前服方案。將擬爲之。竭力挽救。但病家出方。已服者或已失去。未服者則尙留存。或藥已買而未服。或一日連服數方。三面詢問。不一其詞。醫投筆嘆息而走。子竟無救。蓋服藥無從查考。方

案散失不全。欲救無法。惟有徒喚奈何也。

第四章 用藥須知

第一節 煎藥須知

有良好之醫生。處合理之方案。得道地之藥材。尤須煎藥合法。則病人得之。方可奏効於頃刻。若煎藥不得其法。從於延醫及看護方面。費盡心力。仍屬功虧一簣也。故醫生開方之後。先須審視其方中有無先煎後入及另加之品。然後再照方處置。依法煎服。至於選擇水料。選擇燃料。選擇藥具。尤須一一留意。如是則藥物之成効不失。而服後之功用綦大矣。今將煎藥之法分段述之如下。

甲、煎前之準備 一、凡藥之氣味難出者。或堅韌異常者。概須另器先煎。俾可多得性味。如羚羊角犀角霍山石斛扁欒斛之類是。凡藥之屬於補品者。

亦須先煎久煎以收大效。如人參黨參山藥枸杞之類是凡藥之具有強烈之性者。亦須先煎。先煎爲去其烈性。致於中和。故棄去頭煎。用其二煎。如麻黃先煎去沫。大戟甘遂商陸草烏先煎去頭汁。烏頭先煎去鹹味之類是。方中載明先煎必須如法。或先煎之後。沖入後藥中服。或先煎之後。并入再煎。二、凡藥之氣味均輕。一煎卽出。多煎則散者。概須先煎其餘各藥。而後入此藥。如荊芥薄荷蘇葉桂枝鈎藤藿香白芥子之類是。方中載明後下。必須如法。或俟藥汁將煎畢時。後下此藥。或俟藥汁已沸時。後下此藥。三、凡藥之不合於煎。或煎而失性者。概須俟藥汁煎成之後。沖入藥中。如琥珀之不合於煎。則研而沖入。雞子黃煎而變硬。則生沖攪和。芒硝青黛牛黃之類。皆多沖而不煎。方中載明沖入。必須如法。乘溫熱時沖入。俾沖後可以卽服。四、凡藥之煎而不能化者。概須另煖。如蜜丸之經久不化。及阿膠之煎而不溶者。方

中載明另烱。必須如法。或就飯鍋先行燉烱。或就火先行烘烱。俟溶化後。下藥同煎。五、凡藥之煎則力薄。必須另磨者。概須另磨。如羚羊角犀角檳榔烏藥沉香青菓核之類是。方中載明另磨或水磨或醋磨或酒磨。必須如法以磁鉢或粗碗或鐵_手剉磨汁。取汁和藥。六、凡藥之有毛或多渣多屑者。必須另包。如旋覆花之毛。入喉令人咳。及鐵屑代赭石滑石之類是。方中載明另包者。必須如法以布袋紮。然後入藥共煎。七、凡藥之必須自加者。宜細檢勿漏。如生薑大棗葱白藕節之類是。方中雖未經註明自加字樣。必須覓到加入。凡此種種。宜在未煎之前。明瞭其意義而爲之準備。臨煎又不可玩忽貽誤。則看護之人。可稱克盡厥職矣。

乙、水料之選擇 煎藥必須用水。而水料不可不加以選擇。蓋水料不潔。恐其無益而反害也。通常之水料。長流水最爲合用。蓋取諸潔淨河流中。加以

澄清爲煎藥之用也。其次則自來水沙濾水均爲適用之水料。至於混濁之水。池沼之水。陰井之水。皆不適用於用。患熱病者。或有特取雪水冰水。患皮膚病。月經病者。或有特取礦泉水。患霍亂者。或有特取生熟水。患中毒者。或有特取地漿水。亦有用水酒各半以煎藥者。亦有用米漿水以煎藥者。亦有水中和醋以煎藥者。凡此如經醫生之指定。總宜設法覓到以應用。庶幾收效可大而病痊至速。

丙、燃料之選擇 煎藥之燃料。宜以無烟臭之氣味者爲佳。普通燃料。以白炭最爲合宜。或用桑柴。亦頗適宜。至於烟煤火油。火力過猛。氣味至臭。用以煎藥。極不適宜。

丁、煎時之注意 煎藥之時。首宜注意其火力。次宜注意其藥汁。大凡發表之藥。火力宜猛。數沸而成。滋補之藥。火力宜緩。百沸始成。蓋一則慮其久煎。

藥力將散。一則恐其急煎藥力未出也。藥汁多寡。先宜視其能納不能納爲斷。如爲壯年男子之人。藥汁宜多。如爲婦人孺子。藥汁宜少。蓋壯年男子類能多服。則不妨多與期急効。婦人孺子類拒藥。動輒傾吐。惟有少與期漸効也。又凡發表之藥。藥汁宜多。取其流蕩速而祛邪易。滋補之藥。藥汁宜少。取其藥力聚而不傷胃。至於滾沸之時。又當緊閉蓋口。勿令洩氣。更防藥沫飛濺。溢出四散。取汁之時。最好用濾濾清。勿令渣滓混雜。俾病人服時。減少困苦。斯爲煎取藥汁之要端。亦看護之所必知者也。

戊、藥具之選擇。煎藥之器具。無取乎金屬製成之物。蓋金屬之物。常有與藥物發生相反之作用及不良之影響也。故銅器鐵器錫器。均不適用於用。適於用者爲陶器磁器。必不得已。可以勉用紫銅。近來通常煎藥之器。爲瓦罐沙罐。價值既廉。洗刷亦易。磁製之器。潔淨無瑕。尤爲適用。至於現在鋼精之

物微嫌過薄而使火氣內傳。搪瓷之物亦非久煎所宜。若偶用之要亦不妨也。

第二節 服藥須知

煎藥既須合於法度。服藥尤貴中乎肯綮。苟不知變通而一概以一呷了事。服藥必少成效。反之服藥之法合宜。服時既便利逾常。服後之收效更捷。大約服藥之所應注意者。一爲時間之分配。二爲服法之選擇。三爲輔助之方法。茲分段述之如下。

甲。時間之分配 湯藥一劑。大率煎爲兩服。通常之服法。爲上午一次。下午一次。均在食前服。或欲其藥性速轉。則在清晨微明時服之。但胃薄而惡藥味者。不甚相宜也。丹丸之服時。一如湯藥。多者一日服三次。少者一日服二次。俱宜白開水送下。或米湯送下。或用他藥煎湯送下。則宜遵醫生之指示。

行之。膏之服法。多於清晨空腹服一次。或臨睡再服一次。惟膏滋藥料。在於常服。固無取乎多服也。大凡病之在外而淺者。多宜早服。病之在內而深者。多宜晚服。攻下之藥。宜食前服。發表之藥。可食後服。瘧疾之類。病發前一二時服。滋補消導之藥。心腹以下之病。宜食前服。輔助消化之藥。心腹以上之病。宜食後服。此服藥時間之分配也。

乙、服法之選擇 熱服之法。爲最普遍流行之服藥方法。然有時服藥不可過熱者。有時竟須冷服者。故熱服冷服。各有其宜。大凡發表之藥。宜於熱服。扶氣之藥。宜於熱服。滋補之藥。宜於熱服。溫養之藥。宜於熱服。至於容易作汗之人。遇熱則嘔之人。不宜熱服。惟取微溫服之。冷服之藥。宜於祛熱。故大熱之證。欲飲冷。最好煎藥令冷服之。必易服而易痊。又有熱藥冷服。冷藥熱服之法。如虛陽上浮。真寒假熱之證。因其真寒。不得不用熱藥。而外有熱象。

熱藥不易入口。惟取冷服。如大熱內鬱。熱極似寒之證。因其真熱。不得不用涼藥。而外有寒象。冷服不易入口。惟取熱服。此服藥冷熱之別也。又服藥在壯年胃強之人。可一次多服。如爲煎劑。亦可一次呷下。引吐之藥。宜多服熱服。以催其吐。發表之藥。宜多服熱服。以催其汗。至於婦人小兒。不善服藥。惟有分服。蓋一次頓服。必至不能消化。甚則一吐而空。等於不服。大劑之藥。亦宜分服。免礙胃口。此服藥多少之別也。又有緩嘔之法。凡咽喉之病。及心膈之病。俱宜用此。善嘔之人。亦宜緩嘔。又有牙關緊閉之服法。宜用箸撬開灌下。或用開口箝開之。或用烏梅擦牙。及半夏皂角吹鼻取嚏。使之自開。以便將藥汁灌下。又有喉閉不通之服法。宜用雞翎掃喉使吐。然後服藥。或用白殭蠶枯礬等分爲末。生薑蜜水調下開通之。然後服藥。又有小兒之服法。宜橫抱之。以銅匙盛藥。(磁匙恐其咬碎)用象牙引撬開其口。乘勢灌入。如

其噴出。則撮其鼻孔。必自嚥下。又有丸之服法。宜用開水吞服。若不能吞者。化開服之。散之服法。宜傾散舌上。用開水下之。至於過藥之物。無取乎糖果之類。用開水一杯。服後漱口即已足。若小兒之須設法哄騙其服藥者。可略用冰糖軟糖之類。或取藕汁蔗漿以爽口。此服法選擇之大概也。

丙、輔助之方法。服發汗之藥後。宜令病人安臥。覆被以取汗。不汗。則再服之後。啜薄粥以助之。服養胃之藥後。宜用陳倉米粥飯以和之。大吐之後。先用溫煖薄粥以和胃。然後服藥。服藥欲吐者。口嚼青鹽陳皮少許。或泡微甜之薑茶。服而止之。又服藥之後。其吐下汗洩之物。俱宜暫留爲醫生之考查。考查後則宜清理淨盡。凡此種種。胥有助於服藥之得効。故不憚煩言以補述之。

第三節 藥性須知

藥物之性。浩繁不可記憶。然擇其重要者記之。猶不難也。故病家之人。看護之輩。對於重要之藥性。不可不識其一二。庶取閱方箋。亦可略知內容。設有庸醫。隨手開方。胡亂投藥。則若者性猛。若者有毒。當可一目瞭然。就正方家矣。否則見藥卽投。遇方卽服。危險之處。隨在皆是。葆身君子。倘不河漢斯言乎。茲將性烈而大有出入之藥性。略記如下。聊供採擇。

溫補之藥。熱地之性甚膩。氣虛胃弱痰多身熱者不宜。黃耆最能補氣。胸膈滿悶外有表邪者不宜。肉桂之性甚熱。口燥舌乾。因熱吐血者不宜。附子之性大熱。一切陽症。陰虛血少者不宜。（烏頭天雄尤甚）鹿茸之性至燥。少年之人。氣旺血熱者不宜。人參最能補氣。體實有邪。虛不受補者不宜。發表之藥。麻黃最能發汗。汗多體弱之人不宜。桂枝之性頗燥。口渴津少之人不宜。細辛之性甚猛。血虛火旺之人不宜。羌獨二活溫燥。風熱火旺之人不宜。

攻下之藥。大黃寒而性猛。巴豆溫而性猛。體弱積少之人不宜。三稜蓬朮。削伐過甚。甘遂芫花。破水太強。體實可當。體弱不宜。青皮破氣。烏藥泄氣。氣虛之人不宜。寒涼之藥。黃連之性苦寒。脾胃無熱之人不宜。黃柏之性苦寒。下焦無熱之人不宜。石膏寒涼。中焦無火之人不宜。苦參大寒。無火無毒之人不宜。他若藥中如有蜜炙。葱蒜之類勿嘗。藥中如有荊芥。無鱗魚類勿嘗。藥中如有菘豆。樺子切勿可嘗。藥中如有龜鼈。莧菜切勿可嘗。凡此相反之性。俱宜謹慎避免。倘或研究其詳。可將藥方之藥味。就藥性字典。逐味翻檢其性質。及其禁忌。必能裨益不少也。（藥性字典收羅要藥約七百種。對於產地性味。主治用量禁忌等。悉皆列入。極便翻查之用。亦在本局出售。）

第三編 傷寒之看護

第一章 傷寒之識別

傷寒一證。初起並無何等特殊之現象。蓋與尋常之外感。無重大之差異也。但經驗充足之醫生。則於初起一二日之後。已能知其端倪而預爲之地步。蓋傷寒初起。爲惡寒發熱。其後雖惡寒已。而發熱倍高。且更迭起伏。連互而不已也。故一病之起。設有惡寒發熱。嗣後則熱勢驟增。其間每日雖略有增減。而增時則往往較前益高者。大都屬於傷寒。然傷寒之邪。六經傳變。形證又各有不同。傷寒論上。言之綦詳。茲節要述之如下。

- 一、發熱惡寒。體痛嘔逆。脈陰陽俱緊者。爲傷寒太陽證狀之識別。
- 二、胃家實。大便難。繞臍堅痛。神昏譫語者。爲傷寒陽明證狀之識別。

三、口苦咽乾目眩者。爲傷寒少陽證狀之識別。

四、腹滿而吐。食不下。自利益甚。時腹自痛者。爲傷寒太陰證狀之識別。

五、脈微細。但欲寐者。爲傷寒少陰證狀之識別。

六、消渴。氣上撞心。心中疼熱。飢而不欲食。食則吐衄者。爲傷寒厥陰證狀之

識別。

就六經形證之外再加以識別。則發熱之象。必由低而高。持續之期甚久。每日高低之起伏。如有順序。得汗則略低。漸復增高。久不能清。熱盛之時。煩躁昏悶。飲食不思。漸至腹中微脹。胸膈壅塞。此爲病勢激進之時期。病至十四日左右。當留意其大便之中。有無血出。血出者危。又傷寒之病。身熱既由低而漸高。至高達極峯。必由高而漸低。若由高而驟低者。必有變端。厥逆者必有變端。自汗者必有變端。此傷寒識別之大概也。

第二章 分期之看護

傷寒初期。七日之內。宜少飲食。謹避風寒。微使汗出。若服藥猶不能出汗者。宜覆被加暖。促其汗出。然又不可使其淋漓如洗。致傷津液。出汗之後。不可易衣。恐其復感。若每日能微有汗出。則身熱不至過高。縱極高時。間亦不至過久。是爲最佳。口渴欲飲。可於白開水中略加白糖（市間所購白糖。蠅蚊糞集者不可用。）沖服之。略飲稀汁。葡萄酒亦可。欲食則用稀鬆之流質。勿食堅硬之物。坐起睡下。最好倩人扶持。勿事勞動。對於煩惱可厭之事。勿令知。喧鬧礙耳之聲。勿令聞。安心靜養。鎮定勿慌。則病勢雖逐漸增劇。亦可穩渡難關也。

傷寒病進至十四天。此七日中。爲嚴重時期。身熱則漸進漸高。煩悶則愈趨愈甚。似睡非睡。不欲飲食。胸口佈有白瘡紅疹。或稀或密。（亦有未及七日

已佈者。此期宜防其身熱過高。發爲瘰癧。可備冰袋冷具。俟不得已時用之。飲食之品。略進陳米粥湯。其餘均可勿食。至其身體宜絕對安靜。不可顛倒翻動。看護之人。則時近床側。不離左右。藉可覘其變動之情。於熱度高低。隨時記錄。如波浪之紋。無突高驟低之狀者。經過必較爲安全。俟升條降。出於常軌者。經過必爲較危險。若大便溇薄。細視有無下血相混雜。倘大便雜血。或有血無便。則身體更宜靜臥不動。勿使腸中過於損傷。此第二期看護之大概也。

傷寒三期。至二十一天。此七日中。爲疾病轉機之時期。熱度雖如波浪之高。但其勢終由高而漸低。設或驟低。必非佳兆。又有熱退一二日而又突高。亦非佳兆。前者驟低。防其近於虛脫。宜用辛溫回陽之劑。後者突高。防其立有轉變。宜用清熱涼血之劑。飲食方面。更宜謹慎。寧可失之過少。不可失之

過多。又凡滋養料之足以培養細菌（如牛乳之類）者，概不宜服。睡眠之時間宜多。煩惱之事實宜除。寒熱之留意。勞動之切戒。悉同前期。此第三期看護之大概也。

傷寒四期。至二十八天。此七日半。爲疾病漸愈之時期。輕者熱度由漸退而至退清。重者熱亦微細。每日有熱之時間。至爲短暫。清爽之時間。逐漸增長。胃納雖能開展。仍宜用稀鬆流質。勿進堅硬之物。此時若略感風寒。略停食積。略事勞動。略近房事。必有復病之患。成爲不救之壞證。故爲山九層。宜慎。茲一管。此傷寒末期看護之大概也。

傷寒已愈之後。一切俱宜謹慎。身體發胖。飯食逾恆。此爲復元之時期。倘能百日將息。健壯可過於昔日。若將息失當。則記憶薄弱。身體羸瘦。咳嗆盜汗。疲軟少食。勢必轉成虛損之證。此又病後看護之不可疏忽者也。

第三章 藥物之宜忌

傷寒初起。忌用溫燥之品。如附子肉桂半夏之類。又忌寒涼之品。如生地大黃黃連之類。蓋前者足以劫津。而後者妨於發表也。辛溫辛涼之味。如麻黃桂枝豆豉薄荷紫蘇之類。足以表散者。頗爲適用。就中無汗壯熱者。宜麻黃爲君。有汗而熱者。桂芍並用。熱勢益進。有汗不解者。宜用連翹梔子淡芩銀花等品以清之。最忌辛溫劫津。腹中結痛。譫語神昏者。宜用大黃芒硝之類。速加攻下。最忌微涼潤下。熱在肝膽。耳聾口苦者。宜用柴胡龍膽之類。最忌過汗過攻。大凡傷寒裏證。忌表。表證忌下。病非在上者。忌吐。病非下實者。忌下。而三陰之證。在太陰少陰厥陰者。均忌表。忌下。忌吐。以防自利亡陽吐逆之患。此傷寒用藥之不可不慎也。

第四編 時病之看護

第一章 瘧痢之看護

瘧疾初起。於飲食方面。（酸橘雞蛋魚蝦靡物爲初瘧大忌之品。）宜守戒忌。發作前後。尤須慎避風寒。服藥之法。宜於病發前一二時服之。初瘧宜於發汗。久瘧宜於補虛。大凡瘧之一日一發者輕。間日一發者重。三日一發者尤重。原因胥由血中不潔而致。瘧蚊之傳染。亦足致此。預防之法。惟有殺死孳子。撲滅蚊蟲。戒食傷血礙胃之物。使身體健壯。血液強盛。自無此患。

痢疾初起。於飲食方面。亦宜守戒忌。一切腥臭堅硬鮮發肥膩之物。概不可食。最好素食。且以少食爲宜。蓋痢爲腸中之病。食不宜之物。將使腸中受病益深也。痢疾腹痛後重。一日數十次者。宜服通利之藥。並以草紙厚鋪墊於

褥上。退褲仰臥。每便少許。則取出草紙一層。如是不特免頻起移動之苦。且可察顏色之如何而知病之深淺也。痢疾之有糞者爲輕症。無糞者爲重證。熱勢不退者爲重證。熱退身涼者爲輕證。噤口不食而頻嘔泛者。尤爲重證。頻發頻愈者爲休息痢。皆宜長期休養。安其脾胃。便洩之物。宜消毒傾棄。俾免傳染病菌。至於預防之法。則不沸之水。不潔之菜。可疑之餽饌。均不可食。而養病時期。腸胃薄弱。肌膚空虛。尤當慎防積滯。謹忌風寒。庶無復病之虞。而可漸復健康也。

第二章 痧痘之看護

痧疹將發。其初並無顯著之現狀。卽偶有發熱。不過似尋常之感冒而已。此時卽宜避風。以防招涼襲暑。再增病因。（卽尋常感冒。亦以避風爲是。）繼則身熱益甚。口渴而燥。（或間有惡寒者）咳嗆時作。涕淚俱有。不時噴嚏。

此痧候也。當其口渴引飲之時。宜以溫熱開水或蔗根湯與服。切忌恣飲冷茶。以防礙邪。或停飲。如是者多。或七八日。少或二三日。氣急煩悶。眼赤腮紅。隨即見點矣。見點之時。衣被宜較平時稍爲增暖。以資壯托。切忌招涼。藉防內陷。其時甚者乾嘔惡心。或兼泄瀉。或兼吐利。皆爲邪毒自尋出路。既不可止。又不可引其過甚。惟有一面解表。一面和中。爲穩妥之治法。其點初見不多。依次遞增。每間數時。熱較甚則氣益粗。而痧點益增。當其壯熱之時。謂之潮。潮甚者恆倦臥。重者則竟譫語悶亂焉。此等現狀。豈非危險。如果氣悶欲絕者。宜用象糞捲入粗糙紙內。燒烟薰之。或用脂麻五合以沸水泡。用木盆置帳內。趁熱薰頭面。此時胃中熱甚。不思食物。亦屬常事。大凡每潮一次則痧點增多一次。潮三日則顆粒全透。無微弗至。毒發已淨。自漸退隱矣。其隱也亦以漸。大約三日後。顆粒平。而五六日後則隱不復見。當痧疹退隱之後。

全身表皮漸次更換。甚者周身起落屑之狀。輕者亦略有如粉屑之剝落。此生理自然之作用。無足異者。至疹點透齊後。有三四日不沒者。或沒而遲遲者。則以內有濕熱。故不易回也。疹子顆粒雖多少不一。巨細稍異。然總以鮮明紅潤者爲佳。粒細顆突者爲佳。至粒少而巨。或赤紫乾燥晦暗。皆火盛毒熾之現象。若夾紅色成片。則爲夾斑。若色白則爲血不足。均屬重險之證。不可不防其變。若黑色則九死一生矣。至於既沒之後。尤須慎避風寒。嚴戒勞碌。忌口靜養。方無餘恙。否則辛辣早嗜。令生驚搖。鹽醋過早。令咳不止。雞魚早嘗。令天行時卽重出。不避風寒。令膚燥癢。此皆終身爲戒。看護者更不能因其已痊而忽之也。

此外有類於痧疹者。一爲灌膿漿之痧疹。號行漿疹子。其狀頗似痘而實則不同。痘必有頂盤。疹雖有漿而顆粒必不堅。根盤必無紅暈。此由平日其人

溼盛或脾胃虛弱所致。二爲疹夾痘。乃痧疹之中。夾有痘瘡者。此由毒氣太盛。故痧痘齊出。三爲爛疹子。小兒初生未滿月。忽遍身發紅點。此由胎中受熱。又適染時行症而起。故生下便發。可不必服藥。卽服藥可與乳母飲之。四爲風疹。其形浮腫成片成塊。愈搔愈甚。由脾虛血熱。感受風邪而生。五爲癩疹。隱隱發點粒於肌肉之間。似腫非腫。發癢或麻木不仁。由脾家蓄熱。更兼風溼而成。六爲痲疹。卽夏月痲子之極盛者。其粒大如粟米。皮膚盡赤。多生項下夾窩內。宜居涼爽之處。不必服藥。若爪破皮。易變成膿瘡。宜用藥敷撲。以免潰爛。七爲凍疹。皮膚發有色白形如魚子之疹點。雖不遍及一身。周時收沒。卽無痕點。由春令風動。襲於虛人之皮毛而起。凡此數者。雖非正痧疹而形狀頗有似之者。其治法雖異而看護則大致相同。故附誌之。（痧疹之詳細治法。見本書局出版之吳氏兒科。）

痘證之發。其初亦並無何等顯著之兆。比其將出。始則微有惡寒。或身熱。或身熱咳喘。至是須驗其是否耳冷鼻尖冷尻冷足冷。如冷者是痘候也。再驗其耳後有紅絲赤縷突出。脈洪大而弦數。則痘將報點矣。痘之初起。先隱約見有紅點。數日顯出。初時常先於胸窩見紅色粒子。或面部見紅色粒子。兩顴之間。現出花紋。耳尻與中指獨冷。斯皆痘瘡之特徵也。既見特徵。最宜謹慎風寒。鄭重飲食。他若眼目困倦有水狀。或睛黃或胞赤。睡則常驚惕。小便赤。大便閉。此皆痘瘡所恆有之見證。其得之也。或以時氣之感染。或由傷風。或由飲食嘔吐。或由跌撲驚恐。爲其誘因。此痘證初起之大概也。痘證自初起以迄痊愈。大率可分四期。卽報點起脹灌漿結靨。大約發熱三四日或五六日而報點。又二三日或三四日而起脹。起脹者。顆粒次第湧高。根脚與皮膚之界發爲腫狀。蓋爲灌漿之預備也。漿灌三日。毒已盡化。至此時期。卽結

靨而漸愈。此痘證經過之大概也。然痘證有輕重。勢有險順。且隨期變易。不可捉摸。往往發熱時順而報點時轉險者。或報點時順而起脹時轉險者。或起脹時順而膿漿忽不灌。因以轉險者。或經過皆順而結靨時轉險者。是在臨證之隨時變化。看護之隨時留意焉。大凡發熱之候。熱而非如灼如焚。或惡寒戰慄。二便如常。飲食能進。氣息微粗而不喘。腰腹不痛者。此順證也。若壯熱灼手。氣逆而喘。譫語悶亂。腹脹便秘。或惡寒微熱。大便溏泄。食少神疲。此爲重證。報點之候。點粒根窠紅潤。頂尖礙手。頭面稀少。肢體朗佈。身熱而微涼。涼而又熱。二便調勻。此順證也。若見點色淡。或紅點如丹。身熱如烙。或頭白似瘡。根窠不紅。頭尖皮薄。腹痛腰痛。大便泄利。此爲重證。起脹之候。身熱作潮。逐漸起脹。頭回根紅。光澤綻實。見此現象。易於灌漿。此順證也。若到起脹之候。身涼不熱。隱而不易起。皮薄而亮。根腳不紅。或泄瀉。或微癢。此爲

重證。灌漿之候。起脹之極。隨卽灌漿。中陷者盡起。頂平者盡峻。飽滿光榮。先脹者先作漿。次脹者次作漿。循循有序。色如黃豆。二便如常。四肢溫和。此順證也。若根窠紅而不潤。灌漿不滿。大便泄瀉。或稠密焦紫不起頂者。或灌漿時忽作痰喘者。或煩躁不得眠者。此爲重證。結靨之候。痘漿灌足之後。其色漸變蒼老。先從人中面部次第結靨。漸至胸腹兩腿。身無大熱。亦不畏寒。飲食增加。二便通調。此順證也。若身重發熱。不易結靨。或結靨如血色。或潰爛難收。或寒戰抽搐者。此爲危證。至於痘證禁條。至爲繁多。其尤要者在忌觸穢惡。蓋人身榮衛。遇香則通行。觸穢則凝滯。痘瘡一證。旣全賴氣血利暢。方易成功。若榮衛凝滯。則熱毒無由發洩。必至變證百出。卽過於芳香。亦能走竄元氣。均不可犯。如四五朝痘犯穢惡。變成焦紫。倏時喘急者。宜取嫩絲瓜皮蒂。焙研爲末。蜜調服下。以通利解穢。色變灰白。爬癢難忍者。宜附子黃芪

煎服。以溫煖烘扞觸犯香類痘頂焦黑奇癢者。宜用升麻蒼耳子濃煎湯浴之。酌用生地防風蟬退當歸白芍人參黃芪赤豆紅花橘皮甘草之屬水煎服。觸犯屍氣。痘瘡陷伏。口中吐沫者。急用芫荽大棗熟艾燒煙薰之。並用芫荽生薑酒炙汁入辰砂少許調服。其他月經房室葷腥油氣。以及漆氣煙氣。鑼鈹金鉦生人六畜等。俱在禁忌之類。如須預防諸穢。宜用棗子燒煙薰之。既可解不正之氣。更能榮衛和暢。開胃進食。若防發癢。則以樺皮相和燒之。爲酒厭者。則以葛根茵陳燒煙解之。爲五辛厭者。則以生薑燒煙解之。爲屍氣及癘氣所犯者。則以大黃蒼朮燒煙解之。爲狐犬牲畜厭者。則燒楓球解之。

近時引種之牛痘。證狀頗爲平淡。種後一二日。局部略見紅腫。以後逐漸高脹。灌漿。約至第十日左右而膿漿灌足。此後漸次乾燥收靨。至第二十日左

右而痂落。在經過期中。發熱有盛有不盛。然至多不過一星期而已。小兒自第六個月至第十個月爲種痘最適宜之期。以後三年一種。五年一種。均無不可。成人亦可隨時種痘。以防天花。惟種痘期內所應注意者。局部宜清潔。不可任其破潰。而忌口多日。尤爲必要。蓋一則免破爛成瘡。二則免痘後餘毒不清以致無効也。（痘證之詳細治法。見本書局出版之吳氏兒科）。

第三章 中疫之看護

大凡疫癘之來。均藉穢濁之氣爲傳佈。故欲免疫癘。當以清潔爲第一要義。蠅蚊飛集。宜撲滅之。溝渠阻塞。宜疏鑿之。屋中穢物。宜掃除之。設有疫癘發生。則一室之中。器具俱宜消毒。痰盂之中。常盛以石炭酸水。碗碟之類。先用酒精洗過。再用開水淋洗。病人所用之物。與常人所用者宜加隔絕。便泄之物。隨時傾棄。勿使穢氣薰蒸。致傳染他人也。至於看護之法。如病人卒然倒

仆。不省人事。先用生半夏末捻入鼻中取嚏。或打入蟾酥散以開其竅。然後再以他藥治之。如吐瀉不止。略服辟瘟丹少許。以行濁氣。然後再以他藥治之。如中寒疫者。先用蘇合香丸少許。以溫通散寒。然後再以他藥治之。又夏季痧疫。恆突然而來。可先用生黃豆若干嚼之。如不覺醒者。卽屬危重之時。痧所嚼黃豆。可以嚥下。再用括痧之法。於頸項四周胸前後背遍括之。若皮肉作脹。可擇手足胸背可砭處。略砭去惡血。惟非不解事者所能用。若倩理髮匠之類。爲之挑痧。則鮮有不誤事者。至於時疫痧氣。初起清濁淆亂。氣血壅塞。最忌進食。以貽後患。寧可枵腹多時。庶幾胃氣易醒。清升濁降而易愈也。

第五編 久病之看護

第一章 肺病看護

內傷病之重要者。莫如肺病。因肺臟主氣。爲一身綱領。關係全身健康最重。而肺臟又最爲嬌嫩。損傷易而調復難也。肺病之看護。在使室中空氣清潔。腸胃飲食調勻。勿疑慮。勿憂懼。富裕者可築室山旁水側。安心靜養。窘迫者亦宜曠達爲懷。樂天養性。至於積極方面。欲使肺臟強健。則有呼吸健肺法。日光療肺法。平易可行。茲述之如下。

一、呼吸健肺法 欲強其肺。先須使肺之容量加增。肺之容量增。則容納清氣多。清氣多。直接受益者爲本臟。間接受益者爲心臟。心臟獲益。則五臟安。六腑暢。九竅和。爲強身之本矣。願何以使肺之容量加增。則舍深呼吸不爲。

功先哲之論息也。曰：江海之潮，天地之呼吸也。晝夜則二升二降而已，而人之呼吸。晝夜一萬三千五百息。故天地之壽，攸久而無窮。人之壽，延者數亦不滿百也。且也。吾嘗察人之脈。脈數者，息亦促。脈緩者，息亦長。而自來論脈。醫家莫不以和緩二字爲貴。急促者，夭。可見呼吸促者，命期短。呼吸長者，命期修。此說自古已然。自今言之。卽肺臟小者，命期短。肺臟大者，命期修也。深呼吸之有益。可以下例證明之。譬如吾人平時。肺中留存之空氣。約二百三十立方寸。而一吸之入。則三十立方寸耳。一呼之出。亦三十立方寸耳。清氣濁氣之交換。僅三十立方寸之交換。其其餘之二百立方寸。積存肺中。未能每次有交換之機會。在息促者。一次且不能達三十立方寸之交換。職是肺中之清氣。遂恆慮其少。深呼吸之功用。在使一吸之間。吸入之清氣。超過三十立方寸。則一呼之間。呼出之濁氣。亦過三十立方寸。若能每吸每次吸入

四十立方寸。卽每呼每次呼出四十立方寸。肺臟中一呼一吸之間。能多吸十方寸之清氣。多呼十方寸之濁氣。一日之間。受益之多。不待言矣。積而久之。肺臟漸次擴大。呼吸之長。成爲自然。身體之強。自操左券矣。

二、日光療肺法。深呼吸之功用。既如上述。然非隨時隨地可行也。鄉村之中。可行之機會較多。城市之中。可行之機會較少。且宜於清晨而不宜於晚間也。晚間樹木。皆放濁氣。吾人吸入。非徒無益。反致有害。至黎明則晨光微曦之時。太陽中所放紫色之光。最能益肺殺菌。此時對日光行深呼吸。爲最佳之時期。卽素有肺病者。行之亦能漸由衰弱而健全。惟素有咳血者。則於深呼吸宜慎之。蓋深吸則肺臟膨脹頗甚。若已有傷痕之肺。勢必引起其裂紋而復發。則可改用晒胸之法。蓋胸部肺所位也。日之紫光最強。久晒亦能透入內部。受其感應。此療法有利無弊。而所應注意者。則冬日之寒。與炎天

之暑必須迴避。冬日可在有光暖室中。炎天時間可較爲縮短。亦救弊之道。輓近太陽燈。紅療。紫光電等法。其發明未始不欲藉人力以奪天工。無如人定究難勝天。故率皆效淺功弱。不如眞眞日光之能使人滿意也。

保肺之條件。其最要者。約有數端。一忌烟。二忌酒。三忌吃辛苦。或變味之物。四忌悲憂過度。五忌居住穢濁空氣中。六忌痰濁不設法消滅。隨地亂吐。七忌風寒侵襲。八忌蒙首而臥。九忌烟煤之氣味。其餘珍攝。要在人之隨時隨地遠害也。

第二章 心病看護

心病屬於七情者居多。故預防之法。要以使方寸靈台。光明皎潔。最爲上乘。能如是。喜怒有節。憂懼無動。心君終無被擾之虞。疾病自然不生。既生之後。調養之法。亦惟寧神養志。庶能漸獲痊愈。故心病之人。臥室宜靜。環境宜佳。

看護之人。務使逗其歡悅。避免刺戟。過巨之聲。勿令聞。可怖之事。勿令見。可傷之事。勿令知。用腦之書。勿令看。務使七情之發。不失之偏。久而久之。神自定。而心自安。故古諺有云。心病還須心藥醫。若得看護之人。聰明玲瓏。爲之伴。然後再以藥物調治。固事半而功倍也。

第三章 胃病看護

近世胃病之人。日多一日。推原其故。皆由勞逸不均。飲食失節所致。夫胃爲後天之本。水穀之海。五臟六腑。皆受氣焉。胃病一成。榮養缺乏。虛弱之因。由此而成矣。看護之法。首宜調節其飲食。均其勞逸。食前食後。不可操作。食前食後。不可思腦。每飯之後。散步數百。習以爲常。可以輔助消化。調整胃氣。是不藥之良法也。至於食後作脹。宜食鬆質之物。食後作痛。宜食和潤之物。不時微痛。宜食溫暖之物。飯食用陳廩米最佳。或以麥粉代米粉亦可。餚饌之中。最忌煎炒炙燻。若誤食之。必致增劇難愈也。

