

.....

肺癆康復法目錄

插圖及圖解

原序

序

凡例

導言

第一章

休憩

一〇

第二章

飲食

二〇

第三章

論煙酒

三四

第四章

新鮮空氣

三五

第五章

病者之一日間

四二

第六章

戶外安坐

四四

第七章	戶外安坐之準備	四五
第八章	廊下休憩	四七
第九章	戶外睡眠	四九
第十章	病者之居室	五一
第十一章	病者之運動	五三
第十二章	戶外嗜好之養成及戶外之娛樂	六〇
第十三章	人體之溫度	六二
第十四章	咳嗆之勿藥自療法	六七
第十五章	身體之重量	七一
第十六章	病者與醫生之關係	七四
第十七章	氣候之關係	七六
第十八章	肺癆之沾染狀況及侵襲時機	七八
第十九章	癆病家中兒童之保護	八一

第二十章	結核菌苗·····	八六
第二十一章	肺結核之病理·····	八六
第二十二章	治療中「痊愈」與「暫止」之解釋·····	八八
第二十三章	病者衛生上之保護法·····	八九
第二十四章	口腔之保護·····	九一
第二十五章	病者須知·····	九三
第二十六章	食料之營養價值·····	九七

肺癆康復法

導言

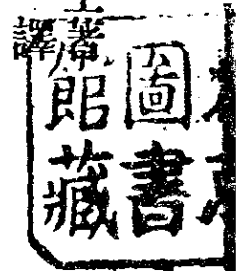
肺癆卽肺結核。患之者。宜自知本病之性質。與待決之問題。蓋所謂問題者。非易決之問題也。而多數病者。每不知解決之法。誠可憫焉。

此結核病一症。乃全地球中無處蔑有。自赤道以北。至於北極。赤道以南。至於南極。凡人類所居之地。均爲本病流行之所。雖然。以區域而言。祇有流行較盛與較鮮之界限耳。若以人種而言。均易沾此。惟居於野外之民族。可免此厄。及至徙入屋中。則仍易沾之。例如美洲之紅種。自履行文化上之方法。而卽易受此病之侵襲矣。阿拉伯人與沙漠中人以及非洲之部落。初不易罹此。迨羣居而成市。則此病遂頻來侵襲矣。

結核之病。乃由一種么微之細菌所釀成。此菌名爲結核菌。其形甚小。若以針刺洞



俞鳳賓譯



(南)

於紙。所謂結核菌者。可有千餘個排列成行。而穿入於此孔洞中。且於穿入之時。不致互相擁擠。而亦可不接觸於此孔洞之邊緣也。是以一點塵埃之中。如吾人於日光射線中所常見其飛颺者。可容多數結核菌憑藉其上。而令吾人吸入於肺中也。結核菌乃植物性之么微體。而所異於多數植物之處有二。尋常植物必需陽光與清氣。以遂其生。此結核菌則不然。蓋既不能生活於陽光中。又不能生活於清氣內也。若置結核菌於清氣富足。窗牖洞開之室。或置之於陽光之中。此菌必致枯死而後已。若結核菌不在濃厚之痰液。中。則陽光之晒照。祇須四五小時。即可制其死命。若此菌匿跡於室中幽暗之處。陽光不能直接射及。僅有間接反射之光。則非暴露二三日。不能殲之。然光線之功效。終可令其枯死。故陽光乃最良之殺菌物也。倘將結核菌置於幽暗之區。而令其受多量之清鮮空氣。菌亦不能生存。蓋結核菌不能抵抗清氣與陽光也。故吾人之居室。苟得充分之光線。與相當之換氣法。結核菌必可消滅於短時間也。

由此觀之。結核病乃一種『室內病』。常在野外之民。決無斯疾。罹之者。必爲屋內。

之居民也。蓋結核菌若在野外。不移時即可枯斃。而失去其傳染之力。假使有人吐痰於路旁。苟有他人踐足於痰上。痰即粘於鞋底。隨之而入室。附麗於地板或方磚上。俟掃地之時。此項痰漬。已可飛颺於空間。旋或駐集於桌椅器皿間。結核菌並無自動力。其動作僅似樹枝之隨風飄搖。其所以能遷移地點者。實憑藉他力也。倘該菌在潮溼境遇中。苟無大風激蕩。則亦不能飛颺矣。故灑水而後掃地。則其害可減。例如潮溼的茶葉、潮溼的木屑、或紙屑。均可灑滿地板或方磚上。而後掃之。或帚上先縛潮溼的布囊一。則掃地時。亦可免塵埃之上升。上述之木屑等物。用後即可焚之。則塵埃之將集於器皿用具者。均可蠲除矣。昔日用雞毛帚逐去塵埃。其實不過使之播散。何嘗遂去。蓋其仍在室中。僅易位置而已。若使塵埃易位。實與細菌多一次傳染之機會。故家用之漆器、木具。苟欲使之清潔。宜用濕布或油布揩之。而所用之揩刷物。宜每日浸於沸水中。至於清潔之法。莫如利用真空機器。則一切塵埃細屑。均可於轉瞬間捲去矣。著者深望此法不久可通行於全球也。

結核病、殆恒由塵埃而傳染。或由呼吸。或由飲食。而入人體。終必在肺中作祟。究其

緣由。乃因肺病者之亂吐痰洩。彼無知識者。不注意於其吐痰之事。每貽人以疾苦也。牛乳與其他食品等物。間亦能介紹結核。因此而傳染者。成人中不及萬分之一。餘皆得之於肺病之痰洩傳染也。倘一家之中。有一患肺病者。設或其人於吐痰之事。毫不檢點。則其傳染於同居者。直易易耳。倘病者游行於街道時。亦亂吐痰洩。則城市中之旅行者。均可因踐踏痰洩。而連帶細菌入於各人之居室中。可不怖哉。結核病更有一種傳播之法。恆爲世人所未覺。苟有人焉。面對玻璃或鏡片而頻頻咳嗽。若細察之。必見無數痰沫。因噴射而瀾漫積集於其上。倘以手覆口而咳嗽。其結果亦然。此項痰沫。可含結核菌。病者於劇噲之時。其痰沫之霧。可射於四尺之遙。而細菌之懸於空氣中者。有歷一小時而尙未集落。是以患肺癆者。倘蟄居於窗戶。不常啓之室中。而頻頻咳嗽。不掩其口。則不移時。其全室均可有傳染性也。卽病者自己。亦常處於沾菌之痰沫霧中。而不自覺察。苟病者用手巾或油紙。在咳嗽時覆於口。卽可免此傳染通室之危險。蓋結核菌固不能自布巾或油紙中穿出。卽可無礙於同居之人。寄語病者。咳嗽時。必須用物覆口也。

病者如見他人有咳嗽之症。亦不可與之接近。若不注意於此點。則肺炎流行性感
冒、肺支管炎、傷風、以及別種呼吸器病症。均可因此而沾得也。咳嗽時以物遮口一
法。原非難事。病者無論輕重。均宜令其遵守之。但有時咳嗽之來。爲病者所未能預
曉。有不及掩口者。倘故意不肯掩口。常能爲害他人。則雖屏逐之。亦不爲過也。以手
覆口。乃懶惰、污穢、危險之舉動。故用粗布或油紙掩口。較爲適當。無論用何物掩口。
病者必需常洗其手與指。處理痰涎之法。莫妙於焚化。吐痰於盂碗或陰溝中。終不
如吐之於紙匣。以其便於焚化也。

成人可由食品而得結核病。惟得於牛乳者。殊屬寥寥。嬰兒則不然。得之於牛乳者
甚易。蓋牛結核菌易攻嬰兒。成人沾之者。絕無僅有也。據美國統計。每年死於結核
病有十三萬人。其中一萬零四百人卽百分之八。爲嬰兒之沾染牛結核菌者。是以
牛類之結核症。不可漠視。而必須企圖撲滅之方。（據上海與香港兩地之衛生報
告中。謂中國之牛類。尙未見有牛結核菌。果爾。亦幸事也。）

人類中結核病之遺傳說。頗屬無稽。苟有遺傳者。亦甚罕觀。而罹之者。每於新生時

卽斃命。但感染疾病之素因質。每可遺傳。凡小兒之出於結核病父母者。對於各種疾病。均乏抵抗力。故此種脆弱之兒。宜較常兒加以保護。所謂保護者。卽室之採光。宜富饒。通風宜充足。地板或方磚宜潔淨。飲食宜具滋養力。若無結核菌染入人身。則其人決無結核菌之侵襲也。

結核病有二種。一爲顯明性結核。一爲隱藏性結核。紐約居民百分之七十五。有隱藏性之結核病者。其身體中必有結核菌。可用試驗法而得其反應。倘自知保護之法。則該等人民。永不自知其所感。若防免溢分之勞碌。種種憂急與疾苦。以及其餘不衛生之事。則可常享康健。否則其病必至猖獗。此爲吾人所不可不知者。

吾人所最注意者。爲結核病之治愈法。患此者。每自信休息二三個月。卽可完全治愈。此種見解。最易誤人。患此者。若輟其所事。離家療養。至五、六個月。爲時實屬甚暫。其實。僅得治瘥之起點。必需俟歸家後。繼續其療養。注意於其衣食住。至三、四年後。或可全瘥。依余之觀察。結核之病。雖三、四年之療養。往往猶不能治瘥。患結核病者。每因不知此點。卒至自誤而早夭。多數病者。得二、三月之療養後。每自覺稍健。精神

稍振。體重驟加。卽深自滿足。而歸家回復其固有之生活法。實爲不適宜。遲早必須復發。蓋多量重大之職務。至難勝任。復發之爲患。較初發尤難治療。故結核病既得之後。非可輕易脫離。但在脫魯杜療養院中所治療之病者。百分之三十八。已赴黃泉。此數中百分之九十。乃由於有結核病也。余之爲此說。因常見世人輕視結核病之治療。猶嬰兒之玩戲然。實則此項治療。乃吾人最難解決之一問題也。若圖結核病之治療。病者必須注意於自身上一切瑣屑之事。苟有忽略或錯謬。甚至有性命之憂。一切細微之處。病者每不以爲重要。實則頗有關係。蓋結核病之治療。恆有賴於謹小慎微也。彼於小事忽略者。每處理大事亦然。昔之病人。死於非命者踵相接。故吾人急欲說明病者遲早將經之險境。使其自知防禦之法。

飲食問題之要點。不在於多增脂肪。脂肪過多。其人行步維艱。偶履山麓。必發生氣急之患。故余所診治之病者。不僅令其增進通常之體重。且欲令其依同樣之比例。漸增其膂力也。食量過多之弊。與食量不足之弊相等。故食量宜以保存膂力爲度。食物不在於多。以漸增膂力爲要。過食之弊。能令食品發酵而朽腐。亦能減少全體

之抵抗力。患結核病者。每感過食之弊。今之醫學家。皆知清空氣與滋養料之不可缺乏。而鮮能道及過食之險。蓋過食有積滯之害。而能阻止良好之結果也。不見夫汽車之機器乎。汽油之供給太多。每可沮塞其行動。燃料太多。即蒸汽之機器。亦能減縮其能率。人體亦然。必需檢定正當之食量。適合於軀幹。使其工作得宜。不必求體重之大增。即為食料之合度。如以少量之食品。能保存其體重與膂力始為上策。（接近今在華之生理化學家。調查吾華人之食品。與排泄物。謂吾人之滋養料中。缺乏蛋白質之供給。閱者宜注意及之。過與不足。均有弊也。）

世人咸知滋養料之重要。與清空氣之必需。但對於休憩與運動之利弊。尙覺茫然。番木鱈精與砒素為寶貴之藥料。但不知適當之分劑者。比比然也。在肺結核之治療中。宜有一種經驗。以偵知運動之『分劑』（即合宜之度）該項經驗。較諸引用砒素與番木鱈精之分劑為尤要也。病者每因不知運動之險境。而失其健康。

病者對於動作。可分三類。（甲）病後永不能作工者。（乙）在數月或數年之內不能服務者。（丙）六個月以上之休息。即可復還其舊職而出外服務者。凡將來可以繼

續其工作者。宜令其對於適當之運動。先事預備。則其肌肉不至於太弛。無論男女。倘在療養中。不勝任合度之運動。必不能回復其舊有之工作也。

患結核病者。其恢復之遲速不等。決不依一定之順序而漸進。或數月間而易一階級。或數星期而更見奇效。

吾人治療結核病之惟一方法。在提起其所有之抵抗力。至最高之點。使此力自攻其病。故余曾謂結核病之自勝。須歷四年。卽此意也。吾人不能以六個月之時間。完全治痊一病者。但吾人能維持其健康。使其於歸家之際。自知正當之保養。不獨自能生活。抑且有攻打結核菌之能力。使其於三四年內。完全得勝也。此項時間之經過。與治療之繼續進行。實爲痊愈上之要素也。

治療之法。可分二部。其第一部猶學校規程。在學校中。無論男生女生。均須按日上課。每日必須依規定之鐘點。在教室中。完畢其功課。例如史學、哲學、生物學等。在此時期。對於余所診治之病者。余之責任爲教導病者。以種種功課。盡余所知。以使其明曉必要之行爲。與所以然之故。俟其一一學畢。并能自改其謬誤。與自知其待決

之問題。於是余令其進第二部。即大學性質之規程。在此時期。病者可對於待決之問題。悉心研究。而常得教師之指導。倘逢疑難之點。即可就商於教師。以乞其援助。是以病者所遇之問題。還須病者自行解決。吾人不能以單獨之力。使病者就痊。僅能與以種種之助力而已。病者宜以切實之心。深自思索。如有不明瞭之處。儘可就吾人商榷討論之。若使吾人治療病者。僅費六個月而即令其工作。則於一小時、一日間、或一星期內。病者如有不注意之點。每能引起其舊病。所貴乎有規則。仍在於遵行者之精神。非字面上之美觀也。

立身之道。以自治爲最要。病者於治療中。苟無自治之力。或行其不應爲之事。則必至於破壞佳果而後已。數閱月之療養。每能於一小時或一日間。因乏自治而前功盡棄也。

第一章 休憩

結核病之治療上。有三種要素。較藥料更爲重要。一曰休憩。二曰食品。三曰清氣。昔人以食品、清氣。爲尤要於休憩。其實不然。治療之休憩。實屬不可忽略。故於此稿中

提先論及。患肺結核與熱病者。徒得良食而不得休憩。是猶貯水於桶。而桶底有多數之漏孔也。

健康之人。宜得運動。以鞏固其體質。患病之人。適得其反。須得充分之休憩。以維持其生理功用。蓋正當之休憩。決不加增其孱弱。亦不妨礙其消化與排泄。有益而無害也。

卽健康之人。亦宜明曉休憩之爲緊要。溝間掘泥之役。苟有經驗。每於舉鏟之前。稍事休憩。以保其長力。彼初習此役者。必於數分鐘內。盡用其膂力。舉鏟三次。已覺疲乏。非休息二小時不能回復。妄用過度之力。每有大害。人在疾病中。血質貧弱。睡眠失其常度。思索力銳減。其肌肉之能力亦必大減。凡多用一部分肌肉者。（例如步行）其別部分肌肉之能力。必然驟減。（例如手腕）吾人之心臟。係肌肉造成之囊。其搏動雖速。實則二十四小時間。竟有十二小時之休憩。以其每一搏動。必有須臾之休息隨其後也。人於運動以後。其呼吸必既速而又深。此無他。以所運之肌肉。有氮氣之需要也。無論健康或患病之時。故知休憩與運動之價值。當先審察生理作

用之關係。動物（如牛馬之類）工作之計算法。乃用重量之數、與舉起之距離數、相乘而得。至於人類。向以磅數爲重量之單位。尺數爲距離之單位。二者相乘。其得數爲『尺磅』數。其能力足以舉起一磅之重量。與一尺之距離之相乘積。謂之一尺磅。心臟之尋常能力。每一次收縮。可作四尺磅之工。倘在運動之時。脈搏每分鐘加速二十次。則於一小時間內。心臟工作之增加率。當如下。卽二十次（脈搏）乘六十分（時間）乘四尺磅（能力）其得數爲四千八百尺磅（工作）此項工作。等於挾二斗之煤。登三四層高之樓級。病者若能休憩。則此種能力之消耗。可以免除。且在運動之時。其呼吸之加增。每分鐘可增四次以上。若以每小時計。可增二百四十次矣。凡係生物。必須得休憩。至少亦須得間歇性之休憩。卽運動與休憩相間之謂也。睡眠乃吾人之一種休憩。在睡眠時。心臟、肺臟與腎臟等。依然繼續其工作。惟其運動力稍緩耳。至於肌肉乃全部寬弛。而其知覺亦失去。失去知覺之原因。諒因皮膚與腹部之血管放寬。而腦中之血量。至缺乏之境地也。人生三分之一之時間。消磨於睡眠中。或床席間者。不得已也。

人若受傷。必須藉休憩以培補之。傷處之痛苦。乃一種自然之警告。令人注意而強迫其休憩也。昔人云。痛苦乃一種警戒。休憩乃一種治療也。因運動而所受之痛苦。惟有休憩可以免除之。跛足者欲其速愈。決不競走矣。手指瘠瘦者。決不用以抨擊矣。肺膜苟逢發炎。自然生出液質。以免摩擦之痛苦。凡因肺炎。病結核。病或肋骨折斷。所釀成之肺膜炎。欲其從速。治痊。舍休憩。別無他法焉。肺膜炎中之痛苦。可使肋骨與膈膜之動作。緩遲。此痛苦所致之休憩。正所以保護肺臟與肺膜。勿令其再生。枝節也。在肺膜炎中。卽呼吸稍加深長。已可激刺其病區。故不得休憩。關節發炎之時。肌肉必然收縮。使其免於動作。亦所以收休憩之效也。膿瘡必須切開。以求瘡外四周之休憩。虛弱之心臟。必須藉睡眠靜養之機會。以救濟之。運動本可有助於人。若使運動之後。發生疲勞。狀態胃口欠佳。重量驟減。膂力減縮。消化緩遲。熱度高深。盜汗。溢。出。咳。噲。陡。增。痰。湧。上。湧。則運動果有何益於結核哉。運動必須耗去滋養料。病中滋養料。往往不足。若加其消耗之負擔。則損失更巨。每一動作。必須犧牲脂肪。與蛋白質。登山之動作。尤甚於步行。步行之動作。尤甚於起坐。起坐則尤甚於安眠。

也。眠臥愈靜。則肌肉愈安。而體力愈撐節也。用三四枕墊。置於床之一端。或長椅上。使病者斜倚於其上。得三十度之角度。是爲最適宜。在此半坐半臥之部位中。病者心臟之力。可不致過用。且可免於受寒。結核病中。體質之消耗獨多。癆病一名詞。英文之本意爲消耗也。（按癆者勞也。勞動過度。則消耗甚速。而呈此疾之瘦削現象。中西文字之意義相同。質諸學理。如合一轍。）體質欲免於消耗。非休憩不爲功。節齋出款。蓄貯入款。乃理財之道。在身體中亦宜量入爲出。則休憩實關重要。以其抵制消耗也。

病者每謂胃口欠佳。非運動不足以增進其食慾。但在肺結核病中。運動雖可增加其血液之循環力。然適足以加速其毒質之游行於血液。孱弱其消化機關。食慾或可更減。且膂力與體重亦必相繼遞減矣。節齋之中。苟有疾病。休憩則安。運動則加劇。髀髁有疾。其膝間須得休憩。方可治療。膝之休憩縱久。無損於膝之動作也。是以肺中有病。亦宜有強迫之休憩。使受病之區域。歸在一定之範圍內。而毒質亦可免於游行。此項休憩。果可無害於他臟腑焉。

結核病之治療中。功用上之休憩。實爲必要。如膝結核。功用上之休憩。實屬易易。故治愈亦不難。腎結核。較爲難治。因其職務。日夜任之。所謂功用上之休憩。殊難實行也。介乎二者之間。爲肺結核病。蓋呼吸卽肺之功用。人不能休憩其呼吸之功用。以治肺癆。但據近時之研究。試驗兔類。使其一部之肺。減縮動作。而後注射結核菌。入於兔體。俟其得肺結核時。重行考察。其動作減縮之部分。則結核病甚輕。在別部分動作如常之區域。其病甚爲猖獗也。結核病之區域。倘任其蔓延。殊屬可怖。曾試驗牛類。肺部休憩。每可阻止蔓延也。淋巴液游行於病區中。適足供給滋養料於結核菌。且運出菌之敗廢物以毒全體。此項敗廢物。若貯在病區中。可阻當結核菌之生長。休憩。可限制淋巴液之流動。是以促進其結疤之程序也。

今用廣義的方法。略爲解釋肺結核病痊愈中之程序。結核初起之時。肺中一小部分。含無數之細點。如蘋果上之斑痕。然在此細點中。含結核菌。菌所生出之毒質。可使身體虛弱。人身爲防禦計。有令菌不能逸出範圍之企圖。苟其目的達到。則細菌受局。如囚而病點。結成疤痕。疤質之初。甚爲細柔。不過如蛛網。然倘呼吸忽然深長。

軀幹忽然奮力以及凡需屏息發憤之事均可使細柔之網脫節而破壞。細菌遂有逃逸蔓延之虞矣。凡逸出區域之細菌必另尋他區域。於是肺中遂有新發生之病點與新組織之範圍矣。由此觀之。肺結核之恢復有二階級。第一級爲病區四周之範圍。第二級爲鞏固其範圍。使細菌不致逃逸。卽其所化之毒質亦均在半籠中。俟身體之抵抗力逐漸遞增以後。凡在範圍中之細菌必至乏於滋養料而枯斃。此第二級非驟然所可成就也。

至於休憩之久暫。與休憩之程度。宜隨各人之體育。而由醫家規定。在初起之時。卽結核病查見以後。床褥間之休憩爲最良之治法。固無疑也。倘體溫增高。則病者宜靜臥。卽舉手舉足之勞。亦宜阻止。謄寫之事。例當蠲除。覽閱書報。宜暫不宜久。如有屏去之必要。則宜屏去之。有時須行喂食。以免勞力。一切刺激之事。必須防免。否則脈搏加增。循環較速。可使毒質逸出範圍。而熱度必高。胃慾必減。體重見輕。膂力以弱。盜汗亦至。消化停滯。便閉遂臨矣。至於沐浴。務須有人扶持。勿令病者疲勞。病室中所最忌者。爲饒舌之看護。謬述無謂之閒談。或恐怖之經驗。以增病者之驚惶。若

逢此項看護。宜斥退之爲妙。

患肺結核病者。無論發熱與否。總宜在床上得六星期之休憩。病者得此勸導後。心中往往甚感。因休憩之佳果頗著也。病者進境最速之時。乃熱退之後。依然在床休憩。病者每每誤會以爲必須勉強起身。倘一上床。則膂力盡失。此乃謬誤之見解也。倘能提早休憩。每能回復其精神。無疾臥床。人皆不屑爲之。殊不知病與熱。乃致弱之原因。在床休憩。決不令人致弱也。倘在急性病症中。例如傷寒、肺炎之類。人若不肯睡眠。則什九必罹於非命。因靜臥而得佳境者。其例甚多。不一而足也。惜有病者。年近四十。素係活潑而長於膂力。因備嘗跋涉之勞。以致罹病。醫者命其靜臥。至一星期之久。渠順從命令。果如期靜養。亦竟如期而愈。至今已四歷星霜。而絲毫無病。又一病者。不耐靜臥。在第一日內。已反對命令。至第二日。而咯血。體溫亦增高。於是強迫其靜臥。至三個月之久。亦臻痊愈之地位。至今已歷多年。尙無復發之事。又有一病者。始終無進步。直至自傷其足。腿骨折斷後。方不得已而靜臥。其病遂霍然而愈。可見休憩一事。實可阻遏疾病之蔓延。曾見病者咳嗽甚劇。得靜臥而卽止。亦

一例也。

著者深信在床休憩，可得速效。病區之就範圍，病狀之得阻止，舍休憩無由也。在斜椅上，多用靜功而得救者，不乏其人。余不能逐一盡述諸病者之經歷。余僅欲使人明曉。最多數病者，何從而得最良結果之方法耳。世間亦有不舍其營業，不缺其工作，而得治痊其肺結核者。但大多數病者，每因不肯犧牲，而卒至於不治。此無可諱言者也。

倘一病者立願休憩，欲犧牲其職務，而作衛生之旅行，以入療養地，則此人於二個月以內，宜放棄一切娛樂之需用力者。即拾級登樓，或整理行裝，亦宜屏除。至於步行，非在不得已之時，亦當蠲免。人不宜冒險，責任心不宜懈怠。苟一稍懈，惡果必臨也。

病者究需休憩多少時間，乃視其體質與病狀為衡。其所信任之醫生，必能斷定也。病者對於結核病之情形，往往昧然無智識。因乏智識，每多錯誤。若能強迫使之靜臥，直至痊可而後起，則一切無智識之危險，均於休憩中經過而倖免矣。

咳。噲。必。須。消。耗。能。力。人。鮮。有。能。道。之。者。幸。而。多。數。病。者。都。能。發。育。其。咳。噲。動。作。中。所。用。之。肌。肉。昔。年。有。一。科。學。家。估。量。一。病。者。一。日。間。因。咳。噲。而。消。耗。之。能。力。實。等。於。一。人。登。山。之。勞。此。說。之。正。確。與。否。茲。姑。勿。論。但。多。數。病。者。不。耐。咳。噲。咳。噲。既。傷。神。又。勞。力。非。阻。止。不。可。咳。噲。且。可。傷。肺。故。必。須。設。法。限。制。此。盡。人。知。之。

健康之人。所需之睡眠。爲每日八小時。惟在睡眠中。肌肉有完全之寬弛。若在醒時。欲得相似之寬弛。惟有倚臥於斜椅上。吾人皆聞天然利源之必須保持。孰知爲康健計。或在疾病中。吾人天然能力之保持。實爲尤要也。肺病在靜性時期中。人每能善自保存其工作之能力。以致享受多年之健康。其同伴中。或戲贈其休息家之徽號。人之罹靜性肺病者。向例每日睡眠八小時。在此時期。若必須工作。則必須延長睡眠時間。非十小時十一小時不可。且每逢一星期之梢。星期六晚間入睡。星期日休憩竟日。至星期一而始工作。則其精神能力。必較勝於常時。每餐之前。休息半小時。每餐之後。亦休息半小時。於消化大有裨益。若在療治的時期中。每飯後休息二小時之規則。必須遵守。在此休憩時期。以能入睡爲最要。倘在此時。不能入睡。則可

閱書報之無刺激性者。至於遊戲與閒談。則當禁阻。

患肺結核病者。大都均係神經性。以本病之毒質。往往攻擊神經系也。神經性之病者。休憩尤爲緊要。神經之緊張力。倘能寬解。則其病易於復原。此科學家之定論也。

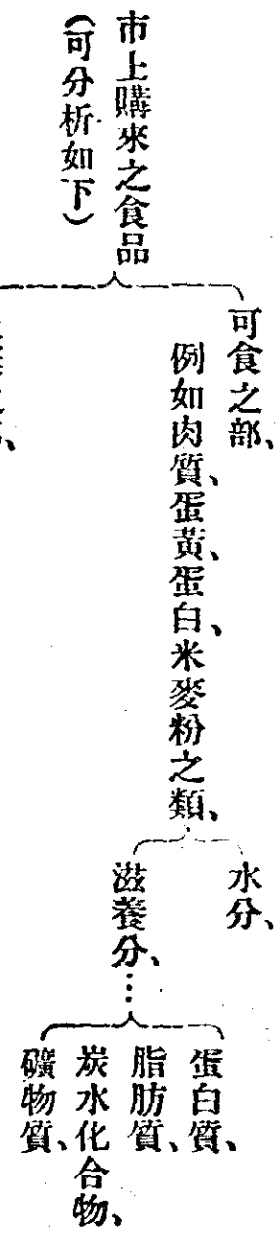
第二章 飲食

人皆謂飲食之於人體。猶燃料之於機器。但飲食之於人生。不獨如燃料之供給。能力於機器。且能兼及修補消耗中之損傷也。機器中所用之煤。苟係上品。則灰燼必少。無滯塞爐竈之患。至於食品。吾人可隨意酌定。但肯研究其滋養之目的者。每不多覯。而僅圖適口者。實繁有徒。至若生於斯世。徒事哺餒者。雖不常見。而罹病之時。能求適當之飲食。以遂其生者。更不常見也。此吾人之所以急欲解決該問題也。吾人對於食品。有二種問法。第一。卽應食何物。第二。卽應食幾何。

近時對於此項問題。頗多殫精竭慮之士。以及研究解決之方。人生工作。分爲三種。曰勤勞。曰中庸。曰輕簡。食品之多少。宜隨此三者而區別。是以工作時。祇需靜坐。伏案者。其食料亦須遞減也。故食料之多寡。宜乎隨人之活動與否。以定增減。

一切食物。可分爲六大類。一爲水分。二爲無機鹽類。三爲蛋白質。四爲『維他命』五爲炭水化合物。六爲脂肪。今舉例以明之。較長篇之解釋。更易了解也。

飲食物之滋養成分



蛋白質：長成身體上之各組織。

例如雞蛋白、牛乳中之乾酪素、肌肉、麥粉中之麩筋、

豆米中之蛋白質等。

脂肪質：貯蓄於組織中以成脂肪。

例如肥肉、植物性油類、乳質中之脂肪。

炭水化合物：經變化而成脂肪。

例如糖類、澱粉類。

礦物質(灰分)：構造骨質、協助消化等。

例如氫化物、磷化物等。

上列各物、可謂身體中之燃料、得供結其能力之發展、或加熱度、或增肌肉之伸縮力。

水分爲人生所不可少。其價值之重要。爲人所共知。身體之需水分。隨各人而不同。但吾人往往飲水太少。婦女則尤少。在一餐之中間。欲多飲水分。久爲人所厭惡。肺結核病中。胃臟之肌肉。尙已薄弱。欲於餐間。多飲過量之水。亦非所宜。若胃力尙強。餐間飲水之事。實爲善策。但其中有不可疏忽之處。水與食物。不宜同時沖下。因沖下。則食物每多未嚼而卽嚥。涎液不能與食物并和。且未竟細嚼之功。必多消化上之困難。故飲水宜在食物下嚥後爲是。多飲水分。可免便閉。（按潔淨之水。沸過後盛貯餅中。至需要時用之。最爲合宜。每日必須預備新鮮之沸水。則更有益也。）

所謂無機性鹽類者。包括頗廣。如鈉素、鉀素、鈣素、鎂素、鐵素、碘素、與氫、磷、硫、炭、諸質之化合物等。皆是也。最常用者。爲氫化鈉。卽食鹽耳。食物中含鹽類之物。莫如蔬菜。富於鐵質之食品。爲菠菜、雞蛋黃、石刁柏、牛肉、青菜、與蘋果等。於貧血之人。最爲相宜。石灰質（卽鈣素化合物）可使血液凝結。可使乳汁結塊。牲畜倘用人工象養。勿令石灰質攪入食料中。則其斃命。較絕食爲尤速。可見此項鹽類。於生命實爲至要。幸而吾人平常食物中。頗富於鈣化物質也。

人皆知牛爲動物。菜爲植物。動物與植物之結構。若依分析而觀其相同之點。在於氮素之需要。其相異之點。植物所需之氮素。凡最簡單之氮化合物。植物在在均可利用。動物則不然。其所需之氮素。非達複雜之境。不能利用。牛之茹草。草卽含複雜的氮化合物也。此種高級複雜的氮化合物。卽『布羅顛』蛋白質是也。該蛋白質屬於動物性者。每存儲於肌肉、鷄蛋、與牛乳中。屬於植物性者。則可見之於豌豆、大豆、馬鈴薯、米、麥、玉蜀黍等。惟素物中蛋白質之成分。不若葷物之多。膠質中間亦有之。蛋白質爲維持生命所必需之品。無物可以替代之。近今研究家。分此品爲三四類。有能保存生命於一時者。有能繼續保存稍久者。有能維持體重者。有能協助生長者。今爲簡明之說法。蛋白質之存儲於肉類、乳汁、米類、馬鈴薯中者。乃維持體重及協助生長之蛋白質。其爲最高級而最重要。無疑義也。

炭水化合物。在食品中爲澱粉質。（如米飯、麵包、稷黍、馬鈴薯）而一部分之炭水化合物。可以糖類代表之。炭水化合物之多數。一經消化作用。化成葡萄糖。而後吸收。入於身體之各組織。上文已言。食品乃人身中之燃料。且曾述及蛋白質爲人身

生長與修補上之必需品。今所述之炭水化合物。乃最能以燃料相比。譬如糖類。在肌肉動作時。有氯化之作用。所謂氯化者。猶燃燒也。即在休憩之時。間或亦有氯化作用。因肌肉在生活之時期中。決無全部絕對的寬弛。在氯化之時。即發生熱力。是以炭水化合物。可以供給多量之能力。與肌肉之作用也。此乃該項食品之大要耳。且有時蛋白質之食品。供給不足。澱粉與糖類。若在此際增多。可暫代蛋白質之功用。倘糖與澱粉。有溢分之供給。身體中能貯藏之。而化成脂肪。

食品中之脂肪。不待解釋而可自明。脂肪質不僅在肥肉中有之。在植物性油類中亦有之。且於魚類中（如魚肝油）與菜蔬中（如菜油）均有此質。脂肪質供給能力於人體。其所納之量。如無掛漏。其所發之能力。較炭水化合物為尤多。脂肪質可存儲於組織內之罅隙中。待吾人罹疾時。不能進食。而後身中所貯之脂肪。自然提出而應用。以補助生理的諸動作。如心之搏。肺之呼吸等。是以凡逢納食不足之時。未能應每日之需要。則人體中所逐漸犧牲者。即脂肪耳。在結核病中。有骨瘦如柴者。其所食不足以供消耗之所致也。

今欲論食物之燃料性價值矣。此項價值。必須由身外與身內。同時觀察之。熱之單位謂之『加羅利』。所謂一『加羅利』者。乃一格蘭姆水。增一度（百度表）之熱度。卽爲一個熱單位。脂肪質之燃料性價值。較炭水化合物或蛋白質爲尤多。脂肪質與炭水化合物。可稱爲燃料的食品。人身不能利用脂肪如炭水化合物之盛。故炭水化合物（卽澱粉類與糖類）可稱之爲生熱與生力之食品也。成人之身體。於二十四小時以內。其熱單位之發在四周空氣中者。計共二千四百『加羅利』。今若分析各種食品。則不難決定應納之食品分量。以與熱單位相符。著作家曾立種種表解。以示熱單位之多寡。今姑擇其要者而言之。一大杯牛乳之熱單位（一五〇）乃倍於一個生雞蛋所發出者。以熱單位而言。一湯匙之濃乳酪（卽乳液上層。富於脂肪者）等於一個雞蛋。一個奶油球。亦等於一個雞蛋。脫脂乳之熱單位。僅及全乳之半。乳清（卽乳汁已瀝去其凝結之乳塊者）僅及三之一。二十盎斯之牛肉汁。等於一大杯之牛乳。一片燒牛肉（卽燻炙牛肉）等於四個半至五個生雞蛋。倘牛排不肥。則等於一個半雞蛋。羊排（卽燻炙羊肉）與燻炙火腿之熱單位。較雞肉爲富。

小牛肉則不如之。一份鮭魚或燻炙火腿約等於兩個半雞蛋。生牡蠣與蛤蜊。幾相等。十二個牡蠣之熱單位。等於一個雞蛋所發出者。羹湯之未加乳酪者。價值甚微。十大匙（即十湯匙）之羹湯。等於一個雞蛋。羹湯之已加乳酪者。其熱力二三倍於尋常。馬鈴薯、甘藷（即山芋）、豌豆、菌類、玉蜀黍、通心麵、粥飯、燕麥粥。均有益之食品也。萵菜、球菜、捲心菜、花椰菜、芹菜、黃瓜、美洲防風、蕪菁。則熱單位較薄。香蕉、橘類、與葡萄。為鮮果中之佳品。無花果與梅、李、棗、杏。為乾果中之佳品也。

上文對於食品之熱單位。已比較而言之。但尚有別種分子。亦為吾人所不可忽者。蛋白質為生長與修補上所不可缺者。無機鹽類。雖缺乏熱單位之價值。然存在於菜蔬中者。為吾人生命上所不可無也。選擇食品。必須顧及個人之口慾而定。病者對於熱單位不充足之食品。每覺易於消化。易於吸收。較富於熱單位者。更為適應也。食品不宜偏重。而宜平衡。須得醫師之指導也。

在康健中。人之飲食。可依胃慾而規定。在疾病中。則身體所需要之食品。胃臟每漠然不欲納之。諺云。患結核之病者。食品宜三倍於常人。初食之為己。再食之為細菌。

三食之爲體重。此諺之意。勉人多進滋養料。三餐之外。更宜每日飲牛乳六大杯。食生雞蛋六個。（案生雞蛋白。據研究者云。易於排洩。故以半生半熟者爲最宜。）昔年吾人之意想中。謂滋養料縱富。牛乳與雞蛋二者。不可或免也。但對於滋養料進之過多者。再加牛乳雞蛋。乃暴殄也。吾人須研究病者之所欲。假使有一病者。其體重已輕減。較其同年齡與同樣之身長者。已減去十磅之重量。其第一目的。在於恢復已失之體重。其第二目的。在於增加其尋常應有之磅數。欲加重量。則必增其食品。但過食之傾向。與加增體重之慾望。恆與器官相激戰。必須各器官無絲毫之疲乏。方能如願以償。摩托車中汽油太多。必致機器之效力遞減。因未燃之炭素。可滯塞之也。故汽油必得其正當之分量。庶可發生最多之工作。過之反可減少其工作也。人身何獨不然。倘因過食而不能消化。不易吸收。則此溢額之物。必致腐敗於大小腸間。非獨不能助力。抑且阻止身體之攻禦疾病也。

故人之體重不足者。當在最小之範圍內。加其增益體重的食料。

一日宜有富足的三餐。二三大杯之牛乳。（與餐同飲。或於兩餐間飲之。）一二個

雞蛋（生熟不拘）實爲足夠。其體重亦可有漸增之希望矣。倘重量已增。則宜顧憐胃臟。而除去雞蛋牛乳。蓋其人必有偶病之時。或有感冒或染肺支管炎。其重量必又減輕。際此減輕之時間。再可添飲牛乳與食雞蛋。則其驟失之重量。不久又可回復也。此法可以減免胃臟中之擾亂至最小度。治療肺結核病之難事。在於協助病者。增其體重。與免其消化上之擾亂也。此問題。本文中僅揭其大要。至於細綱還須由病者所延之醫生。加以討論也。

在治療中。病者必有失去其胃慾之時。對於凡需細嚼之物。或竟有食不下嚥之困難。在此時可令病者祇飲液體食物。則下嚥之前。不須細嚼。可除去困難矣。雖餅乾亦可免進。以免咀嚼之勞。如是不久即可恢復其胃慾。

液體食物。每能供給同等之滋養料。不下於固體食物。且液體食物之量。較固體祇有增加而無不足。

倘病者能進牛乳與雞蛋而不厭。則飲食問題不難解決。一日間若進牛乳四夸脫（約十六大杯）即得二千三百至二千四百『加羅利』。但普通病者。每不能飲牛乳

至如是之多。即其胃納能容如是之多。究竟有益與否。亦爲疑問。故不得不研究數種替代牛乳之物。一大杯牛乳。等於一百五十『加羅利』。一個雞蛋等於七十五『加羅利』。病者有時若不進固體食物。得用六個雞蛋。（加熱至沸度約一分鐘）可以替代三大杯牛乳。一杯咖啡或茶。以糖和乳酪攪入之。可得一百五十六『加羅利』。幾等於一大杯牛乳。一杯可可（椰子）約二百七十九『加羅利』。幾等於二大杯牛乳。一碟加乳酪之羹湯。約二百五十『加羅利』。則較一大杯牛乳。尤富於熱單位矣。由此可見當病者能飲牛乳與雞蛋時。則液體食物不難配置。倘并此而不能。則醫師更當另行籌措其飲食。但頗非易易也。

研究食譜者。每用『均等食糧』之一名詞。以表示蛋白質、脂肪、炭水化合物。宜各有一定之比例。庶幾食之有益。曾有人規定。一男子。每二十四小時內。所需之蛋白質爲一百『格蘭姆』。亦可足夠。蛋白質之所以不可少者。因新細胞須賴是以成。身體中之脂肪。則依賴脂肪食品與炭水化合物也。以廣義而言。脂肪食品與炭水化合物二者。可互相替代。籌畫一種均等食糧時。若能引用牛乳與雞蛋。湊入其內。亦

非難事。若併牛乳與雞蛋亦不能進。則問題發生。而必籌解決之法。每有病者。因常食多量之牛乳與雞蛋。而發生厭惡之心。非但見之而憎。卽聞之欲嘔。故於食糧中。能免除牛乳與雞蛋則更妙。否則必須使此二物用之務少。而隱藏於別種食物中。使病者不厭其煩。亦爲上策。

當厭惡食物之際。病者之糧不獨必需稀液體。抑且必需養分富饒之品。故於食品中宜加乳糖。此物有滋養料而不甚甜。頗有價值。一盎司乳糖或蔗糖。得一百二十『加羅利』。若以人工的炭水化合物。如麥精牛乳粉以及其他代乳物質比較之。則一盎司之中。所含之熱單位。得一百至一百二十餘『加羅利』也。此種物質。可供給液體的炭水化合物也。

脂肪質不易供給。而亦不易進納。可於多數病者爲最適口之含油物。一大杯（八盎司）可可。其含油物得一百四十四『加羅利』。至於與他種材料。同時並計。共得二百八十一『加羅利』。倘將乳糖加入可可中。則其食料爲濃粹而可貴矣。他種供給脂肪之物質。爲鱈魚肝油（純粹或乳白）與植物性之油類。純粹鱈魚肝油與橄

欖油等。每半盎斯（即一湯匙）含一百二十『加羅利』。

欲於食料中加增蛋白質。有一種潑拉斯蒙（一種滋養劑）者。可以攪入。人工出品之食料中。含蛋白質有定量。不可不審諸。膠質雖無替代蛋白質之作用。然能製成液體。與肉汁或果汁相混合而得芳郁之味。與乳糖相混合。以增其代價。亦為有效之食物也。病者之不能咀嚼者。可將牛排。括成細屑。搓成小球形。令其吞下。牛肉汁即在鐵鏟中壓擠而出者。一湯匙內含蛋白質四分之一。『格蘭姆』也。

羹湯加於液體食品。頗有價值。清湯不及濃湯之滋養。濃湯中若加牛乳酪。則八盎斯中含二百三十五至三百『加羅利』。且其蛋白質之成分。亦頗豐富。

查古律（椰子核之粉）與牛乳之混合劑。中含牛乳四盎斯。乳酪二盎斯。查古律粉二茶匙。糖一茶匙半。雞蛋一個。此劑得四百『加羅利』。二十四小時內。可飲一次。至多二次。

下列之食譜。乃液體食物之適於病者。還須由各病者所延之醫士。斟酌而審定之。

早餐（七百二十『加羅利』）

咖啡、或可可、八盎斯、(乳糖可加可不加)

全乳兩大杯、(麥精牛乳粉可加可不加、全乳、即平常牛乳、其乳面並未取出者)、
雞蛋兩個、(置入牛乳中或另食)

中膳(七百七十至八百八十『加羅利』)

濃厚羹湯、八盎斯、

牛肉汁、二盎斯、

冰其淋二湯匙、或查古律與牛乳之混合劑、

膠質、四盎斯、與肉質攪和同食、

雞蛋、二個、

晚飧(八百四十『加羅利』)

芹該、(一種乳酪劑)四盎斯。

雞蛋二個、

牛乳、二大杯、

薄麥粥。四盎斯、

番橄欖油、或相當之脂肪質、一湯匙、(按番橄欖油、一名俄利伐油、乃西洋出品、

睡前之小食、(二百二十五『加羅利』)

牛乳一大杯、與雞蛋一個、

(按可可牛乳、可以豆漿代之、)

當牛乳與雞蛋不能自由飲嚥時。則下列之物。可嘗試之。

早餐(五百五十『加羅利』)

薄麥粥、或藕粉、大麥湯、燕麥粥、六盎斯、

咖啡、加蔗糖、乳酪、與乳糖、

番橄欖油、或相當之脂肪類、

中膳(七百五十『加羅利』)

稀羹湯、八盎斯、

稀膠質、和牛肉汁、四盎斯、

牛肉屑、

蘋果汁、(加乳糖與麥乳粉)六盎斯、

晚食(七百五十『加羅利』)

薄麥粥、(必須變更其香味)六盎斯、

雞汁凍、

勒瑟耳氏乳劑、半盎斯、

茶與乳糖、八盎斯、

(按晚間飲茶易致失眠之患、病者宜自審之、上列諸物、在中華有不易得者、宜用他品更代之、閱者不宜固守成規也、)

平日間、當食糖果之習慣、倘無節制、適足以增病、飯後及睡前稍食之、殊為合宜也。

第二章 論煙酒(刪去)

按論煙酒一章。措詞無精彩處。此二物。在結核病中均宜戒除。原文乃對於西洋風俗而發揮者。茲因中西習尚不同。姑為略去。

第四章 新鮮空氣

食品供給能力。且修補體中之消耗。前既言之矣。而食品之所以能如此者。乃在於氮化作用。所謂氮化作用者。乃利用氮氣使之與燃料相合併之謂。我人試以火光瑩瑩之火柴。置於氮氣之中。則必驀然熄去。以其所需者。乃氮氣。而非氧氣也。人體中食品之燃燒。亦準此理。吾人所吸之空氣。其約略成分。百分之二十係氮氣。百分之八十為氧氣。食品經氮氣化合以後。發生碳酸氣。此氣必須排之於體外。吸收氮氣。與排泄碳酸氣謂之氣質交換。此項交換。由血液經過肺臟而成之。碳酸氣洩於空氣中。空氣中之氮氣。為紅血球所吸收。而應用之。故空氣經吾人呼吸以後。當然富於碳酸氣。而乏於氮氣。肺中所發洩之物質。不僅碳酸氣已也。更有水蒸氣與有機物質等。凡經呼吸之空氣。其熱度亦必加增。即身體中所洩之熱度也。人逢運動。食品之氮化較速。在安靜時則較靜。故運動時吸納之氮氣。與排出之碳酸氣。必然增加。在此時期。呼吸之動作。亦必加劇。加劇呼吸之禍患。前章已述之。高度氣壓。如在海底潛行艇中。或泳氣鐘中。不利於患肺結核病者。低度氣壓。則在高山上有之。

必須超出海面三千五百尺。方可得之。

十九世紀之末葉。學者競相研究新鮮空氣之療養肺結核。至二十世紀之初。竟推之於他種病症。如神經紊亂。精神恍惚。肺炎病以及消化困難。均需清空氣也。吾人已知新鮮空氣不僅有大功於肺結核。並且舉凡結核症。即非在肺中者。亦需得清空氣以圖奏效之速。由此觀之。新鮮空氣。既可利於肺臟。亦可有益於全體也。凡不得清空氣者。其所感之病徵必多。如頭痛、頭眩、疲倦、萎靡、作嘔、暈倒、消化困難、神經紊亂。縱之稍久者。則必榮養失常。發生貧血之病。且傳染病之抵抗力。日就減削。今若將氣壓太低即高山上（一萬五千尺）所得之病狀比較之。得以下之現象。頭痛、劇烈之頭眩、疲倦、作嘔、嘔吐、昏倒。若繼之稍久者。則必心臟搏擊過猛。動脈浮跳。呼吸短促是也。

在上列二項狀況中。其令人感染疾苦之原因有二。由前之說。爲炭酸氣之加增。由後之說。爲氧氣之缺乏。此皆易於明曉者也。

昔有人爲之試驗。將健康者數輩。閉於小室中。不令通風。使其頻頻呼吸。吐而復納。

之空氣。於是氮氣之成分猝減。而炭酸氣大增。且有機物質。亦依炭酸氣之比例而加多。於是室內之人均感不適。繼則默默無言。在此時。室中之電扇使之鼓動。於是污濁之空氣。得以流通。而室中之人。遂不覺困苦。第二個試驗。即將小室中。裝置通風之法。使新鮮空氣。得以攙入。室中之人。並無不快之感。第三個試驗。令在室外之一人。呼吸室中之空氣。而亦無恙。由此觀之。溫度之低降。氣質之乾燥。與空氣之流通。可令人免於困苦。雖其空氣或不甚潔淨。而不快之感。尙可免除也。

無論在健康抑疾病中。空氣之溫度。關於人生非淺鮮。昔在磨機廠中。凡工人服務於溫度屢變之空氣中。其成績較著。以人類而言。凡居於寒冷之地。其寒度。不至影響於農作物之產生。則其人亦必較爲強有力。昔日。每遣年輕而活潑之病者。移居於氣候均等之地。今此法已廢弛而改革矣。療養肺病之地。其氣候至少每日須得法倫表二十度之升降。方爲合格。活潑之病者。若逢猝然之更動。猶服補劑然。在阿宗那地方。每遇冬令。其氣候在晚間必有大更動。結核病者。非但不爲所困。抑且體重增加。乃一例也。在忒盧杜療養院中。有病者一千二百人。每自八月至十二月。其

體重每逐漸遞增。既而無甚改變。或稍降低。直至春季復活節而後逐漸減縮。推其原因在八月至九月間。氣候有驟變之時。且晝夜間。氣候之升降。頗多變化。大多數患結核病之人。其神經系統。多少必有失常之態。寒冷之清鮮空氣。在肺結核中。乃一種神經安定劑。當其流通之時。可以減縮熱度。雖然。過冷之空氣。或冷空氣吹之過久。亦可使少數病者。有不快之感。在忒盧杜療養院中。有一種輿論。謂一小時之乘車。係值二小時之廊下休憩。適於心理上之快感。與空氣之激變。對於身心。殊多裨益也。海邊泛舟。與汽車游行之所以多樂趣者。亦以此也。無論在何等地位。空氣之流通。以及皮膚上水分之蒸發。於健全上至有關係。居室之所以須得換氣法者。職是故也。體中之熱度。在細微流動之空氣中。即可揮發。在寒冷之氣候中。體內必須繼續產生熱度。更必須有肌肉之收縮。病者在休憩之時。此項作用。適所以增益其康健也。

關係的溼度與絕對的溼度（換言之。即大氣之乾燥與否）實與人體至有關係。而此事實。每可由大氣之流動而左右之。空氣徒得乾燥之狀況。亦不能有利於健康。

例如冬令火爐過熾。或沙漠間。燥極而熱甚。俱無補於人生。故空氣必須能吸收吾人皮膚上之水蒸氣。至合度之點。方爲有益。是以空氣之溼度與其溫度。以及其流通力三者。均需相稱。而三者之中。尤以流通力爲最要也。

今吾人欲從肺結核之清空氣療養上。推敲其實際的要點。若將病人之頭。聳出於窗外。其軀幹四肢。臥於室中。宜乎其得清空氣矣。然何如以其全體同得清空氣之利益爲較愈也。是以在室中休養之人。總需得合法的通風。方爲上策。若置首於窗外。其軀幹仍在室中。必須使室中之溫度合格。在西洋已屢用之而未覺其有弊也。試問戶外休憩。究竟於屋頂上抑在天井中。何者爲有益。倘有相當之屋頂。則天井不如屋頂之爲愈。其理由有數端。高爽之處。細菌必少。塵埃鮮染。且距離街道稍高。則空氣之溫度必減。而空氣之流通力則加增。而『二重傳染』(二重者、重複之謂)可以遞減。呼吸之刺激亦尠。是以全體之衛生環境。較爲優美。屋頂不合宜之點。惟夏季太熱之日光耳。

以余之閱歷而論。患肺病者。若在戶外睡眠。未必加速其恢復力。病者祇須每日在

戶外休憩。得八小時至十小時之久。夜間睡於通風得當之室中足矣。若病者初臻痊愈之地位。而作工任事於戶內。則以夜間睡在戶外。較爲適宜也。縱令室內有通風善法。總不如戶外空氣之豐富。人在戶外。其所得之清空氣。百倍於戶內。且在戶內一切微生物。多少得些衛護。若在戶外。則轉瞬間。微生物即斃命矣。

病者究需若干清空氣。清空氣又需如何供給。若在天氣寒冷之時。此項疑問。必須加意審察後。方能答覆之。若逢夏季。窗牖四開。無慮清空氣之不及於病者。若在秋季。氣候較冷。窗牖必閉。即啓之。亦僅屬短時間。自秋令至冬至。窗牖僅能時啓時閉。病者尙可得換氣之利益。至嚴寒時。通常居家均以緊閉窗戶爲禦寒之方法。於是病者遂有顛唐之虞。及入春。必至有顛沛之患。此爲通常病家所必由之階級。良可憫也。故病者既知其所患爲結核。必須自行規定。戶外休憩之計畫。以多得清空氣爲尤妙。在夏間二十四小時內。若欲得二十三時之戶外休憩。固不甚困難。而所困難者。乃冬令中之規畫也。

李利茂醫士乃創造療養院之第一人也。嘗令其病者步行戶外。以多得清空氣。其時有年少之醫士。名迨忒外疏者。亦在病人之列。覺其力不勝步行。乃製造一種長斜椅。於是病者。遂不以戶外得清空氣爲苦。且樂於乘椅也。其椅之背。可以活動。若置以墊。則較諸輪船甲板上之坐椅。更爲適意。近時著者所造之椅。卽仿效迨忒外疏氏之式也。

廊下或洋臺上。苟裝置得宜。儘可令病者居住。祇需設備周至。病者決不拒絕。所謂二十三小時之療法者。卽在洋臺上消遣也。

有時欲令病者。易室以居。頗覺困難。卽欲開窗。恐致直風之患。果爾則必需用珠露紗遮蔽於窗上。如窗簾然。而後開窗。則風之外來。必細散而無直風之患。若在戶外而逢大風之日。宜用屏風。使大風不致直射於病者之身。

篷帳依舊法製成者。難於換氣。不甚適宜。其構造必須令其兩旁。有可以捲起之處。病者居之必多利益。美國紐約。有全國防癆會。曾發刊『戶外空氣中之睡眠與安坐』一論。閱者宜得此以參考之。

戶外休憩在初習之者。或有受寒之患。但早自預備禦寒之計。當可免之。且習慣成自然。其受寒之易感性。必可改良。而其健康之重整。不難達到也。

第五章 病者之一日間

規則不宜煩瑣。但有時不厭其煩瑣。昔有病者。經醫生之指導。每日祇可步行十分鐘。病者頗能遵守命令。不越範圍。適有一處。往返須六十分鐘。而此病者節一星期之運動。至一星期後竟步行六十分鐘。此實因規則與命令之太簡單。以至蹈此過逸過勞之弊。其未明步行與休憩之原理。適足以爲害也。故對於病者一日間之行為。不得不略有規則。下列之順序。固不可視爲煩瑣。然亦不必膠柱鼓瑟。病者可與其醫生商榷而損益之。

七時三十分 醒覺、檢體溫、

飲牛乳、

用溫水盥漱、用冷水擦身、

八時

早餐、

八時三十分 在戶外吸清空氣、或倚於椅、或臥於榻、

十時三十分 倘經醫生之指定、可進小食、

十一時至一時 遵醫生之規則、得運動或休憩、

一時至二時 中膳膳畢、可居室內、不宜逾一小時、

二時至四時 斜倚於椅、吸戶外之清空氣、可於此時閱書報、惟不宜談話、
檢體溫、

三時三十分 倘經醫生之指定、可進小食、

四時 依規定之方針、得習運動、

六時 晚飡、

七時 倘晚間氣候佳爽、得散步於外、

八時 檢體溫、

九時 進小食而後安睡、

一星期內、宜得溫水浴一次或二次、浴後需以冷水擦身、

第六章 戶外安坐

在夏間欲得戶外生活。實易於遵行。若在隆冬。氣候峻寒。凡未習戶外生活者。頗多困難。

倘衣服適當。而大風雨雪不致直撲而來。雖氣候在零度下二三十度。病者在戶外每能不覺其苦。反覺其爽快也。

無論氣候之或寒或暖。病者每日至少需得八小時之戶外休憩。吾人須知居於戶外。未必受寒。而亦須知令人過分勉強。每致僨事。故不論何人。欲推行戶外生活。宜行之以漸。不可驟然得過久之暴露。倘因畏寒而必需廁身於火爐之側。則於治療上每多退步。且可生出意外之虞。

結核病者對於戶外治療。宜具堅忍心。若能造成此種心理。則移居室內之時。病者必內自疚。訟凡能踐行戶外生活者。其恢復之機會較多也。

依據統計而言。病者於冬令履行清空氣療法者。有痊愈之成績。較多於夏令也。曾有人云。『一冬令之清空氣療法。是值一夏令。』非虛語也。

凡於寒季中欲居於戶外者宜預備輕暖之衣服適意之長椅禦寒之絨毯輕便之小桌僻靜之地點此項地點必需有物足以蔽風雨此外如需設備他物可自行斟酌之。

按患肺癆病者在天寒時欲實行戶外清空氣療法宜防肺炎症之發生故宜行之以漸以免寒侵之患也。

第七章 戶外安坐之準備

欲行戶外安坐不可不預爲準備。準備之中以衣服爲最要。在歐美之家庭中恆有氣溫之調節。是以冬夏所用之衣服其厚薄可以不相上下。而人皆強固。能從事活潑之運動。但一朝患病。因乏運動。則其常用之衣服。遂覺不適宜矣。婦女所用者尤甚。不適宜之衣服。每令人受寒。而受寒之惡果。使陷人於危險之境。是以病者所用之衣裳。當以寒暖得宜爲最要。禦寒之衣。務令其不傳熱。所謂不傳熱者。乃保存人體上固有之溫度。則最適宜之衣料。當以羊毛中略迷棉料者爲上品。純用羊毛織成之物。果佳。惟價值略貴耳。胸頸間裹以厚重之圍巾。或身穿過多之衣。均非衛生。

所宜。

病者衣服之厚薄。宜視其臥室中之溫度而定。假使室中甚暖。則過厚之絨衫。非徒無益。且使其皮膚寬弛。頻頻洩汗。而易於受寒。自室中遷至戶外。宜略加衣服。免致感冒。在天寒之時。惟浴室中之溫度可在六十度至六十四度以上。

初用毛織品之衣裳者。倘覺刺激。則宜先御棉織品以襯之。在冬令若行戶外安坐法。更宜預備皮大衣或裘袍一件。能在袖上用箍。高領蔽耳。插手袋宜闊大。大衣尤宜寬博。則裏面多穿衣服時。亦覺舒適。惟在安坐時爲宜。若欲步行。須着皮馬褂皮襖。或駱駝絨所製之衣。並加以束腰帶。可免寒風之侵入肌膚也。

病者之手與足。常有寒冷之患。欲免手足之寒冷。當使其臂與腿。得充分之禦寒具。是以厚袖厚襪之外。更宜備置熱水瓶或電爐等物。手上宜用手套。極冷之時。可用皮手套。

在嚴寒之際。皮帽亦宜置備。其大小以能蔽耳爲度。若行日光療法。更宜預備禦日之物。以免陽光之直射於目。閱書報時。倘不用遮蔽陽光之物。宜使背部向陽光。亦

可護目也。

第八章 廊下休憩

病者若欲離室休憩。則以廊下爲最便。其起居飲食。悉在室中。其餘時間。應在廊下遊散。（按病室不可不掃除。而掃除之時。宜在病人離室之後。如更換被褥或整理器物等事。倘於廊下休憩時爲之。甚宜。）至廊下之佈置。宜以適合病者爲標準。通風與流水相似。源之長而平者。其流不急。廊下及室中之空氣亦然。倘廊之二端。有蔽風之設備。則無直風之患焉。一廊下居一病人。最爲相宜。倘一廊下欲居數病者。則佈置不可不預爲之計。其目的當以免却直風。互有利益爲度。甲病者與乙病者。至少宜有四尺之距離。陽光過烈。須用禦日之具。廊之對面。如得幽雅之景色。尤能爽心悅目。病者中或喜繁華景象者。則廊外行人雜遝。可免岑寂之苦。然養病。總以處於幽靜之境爲宜。倘病者欲觀繁華之境。則間或更換其地點。亦無不可。樓上之廊。既鮮潮氣。又少塵埃。且可易使僻淨。故對於養病。較樓下實爲優美。廊之方向。冬日則向南。或向西南爲最宜。夏日則向北爲合度。南向之廊。倘有樹蔭遮蔽。

雖於夏日亦可適用。

病者在首數月之調養中。宜常在廳下作休憩。是以廳之布置。務使充分愉快。宜備桌子一。小書箱一。書架一。（所謂書架者。乃於冬日置書於上。病者可於坐臥時。不用手指之勞而能閱覽。）以及其餘戶外生活中應用之物品。光線亦不可不注意。深秋或初冬時陰雨之天。必須採光合度。方可觀覽書籍。

病人之不能起坐者。亦可睡眠於廳下。苟廳為病者睡眠之用。則其設備尤當注意。且宜與臥室直接貫通。使其臥床可移出或移入。至遮蔽雨雪之法。亦宜預為布置。廳之兩端。宜裝窗牖。以便啓閉。並須懸掛窗簾。俾避烈日。

病者所用之斜椅。須構造合宜。不能惜費。因病者不僅藉之以度日。且賴之以靜養也。斜椅宜裝活動之椅背與平墊。可使兩腿擱平。椅足宜裝小輪軸。以便移動自由。構造務求堅實。須有墊褥。俾病者舒適。且却寒侵。篷布與木料所製成之椅。不甚適宜。因兩肩臥於布上。易致向前凹摺故也。

病者在臥椅上休憩時。宜有適當之絨毯包裹其軀幹與兩腿。毯宜大。包法宜使其

不透風爲度。先將毯置於椅。病者臥於其上。再將毯之左右交互覆蓋。在足部尤宜緊密。若逢隆冬。毯上再蓋一毯。即可避寒矣。

第九章 戶外睡眠

戶外生活之有益於人生。久已膾炙人口。在美國近鄉之房屋中。竟有一種構造。以供戶外睡眠之需。患結核病者。如能戶外睡眠。足以增加其抵抗力。置半牀於窗外。或窗牖裝篷。終不如設於廊下之佳。至於能否實行。宜向醫生商榷而後定。病者每因晨光之照耀。聲響之鬧人。疾風之吹襲。以及自身體溫之上升。而不能安睡於廊下。或在感冒之時。鼻孔爲涕所塞。則亦不能睡於廊下。宜俟其痊愈後實行之。有時病者夜間必須起身。則在廊下必多寒侵之患。祇能緩行其戶外安睡法。寒冷之新鮮空氣。對於寬弛之肌肉。不啻一服補劑。於神經衰弱之人。最爲相宜。在寒冷之清空氣中。人體之散熱較多。在室中則較少。但其散去之熱。肌肉中恃其收縮之力。自能恢復。若在過弱之人。此項恢復。自不易。則宜臥在室中。而其室中亦必須得清冷之空氣爲宜。

常得戶外生活者。每不覺廊下睡眠之利益。苟其人終日服務於空氣不流通之地。則廊下睡眠之功。必然顯著。蓋其所得之清空氣甚鮮。惟於夜間可享受之。則其能否睡眠於戶外。實堪定其痊癒與否也。人若工作於濁氣之中。且臥於人煙稠密之地。實爲自瀕於危。除戶外睡眠之法。殆無挽救之方矣。今在美國已建設療養院。專供人之戶外睡眠。使貧病者。亦得均等之機會。誠意美法良也。

夜間之空氣。世人每視爲有礙人生。究其理由。實屬無稽。除瘧蚊在暗處作祟外。別無他種危害。况夜間之空氣。較日中爲尤清潔。因夜間車馬行人較少。機器之鼓動又罕。是以塵埃既鮮。煙霧因之亦少。日間與夜間之空氣。孰清孰濁。不待言而可擇矣。

戶外睡眠之前。病者宜有準備。顧準備須依氣候而定。過冷之地。當有特別準備。人之體氣不同。耐寒之力亦異。是以病者所用之衣服被褥。當隨人、隨地、隨時、而酌定之。倘病者起身之時多。睡眠之時少。則牀榻之優劣。無甚關係。設或病者日夜須臥。則

牀榻之適當與否。殊爲重要。牀榻宜有彈簧。宜有軟墊。若在戶外睡眠。則墊下宜襯厚紙。以免寒侵。絨毯或被褥。可審慎用之。務使厚薄輕重適合爲度。蓋被過重。易令失眠。病者宜在溫暖之室中。先臥於牀。侍疾者移床室外。最爲相宜。倘未得侍疾者之助。則可自用溫暖之法。溫暖其被褥。而後睡於戶外。

臥於戶外之時。頸肩之際。最易受風。故枕之設備。亦宜注意。惟枕可護其頸與肩也。潮溼之空氣。與潮溼之被褥。必使身體易於散熱。但散熱作用。在衣被稍溼之時。不能發生。必須異常潮溼。而後有此作用。倘衣被稍溼。祇須外蓋之毯被乾燥。亦無大妨礙也。（按被褥總以常能乾燥爲宜）

第十章 病者之居室

在肺病療養中。病者可居於廊下。但其臥室。亦不可忽。因病者。有時症狀劇發。不得不居於臥室中。臥室須有適宜之通風法。籌畫出氣進氣之處。務令空氣常換。而無直風之患。空氣之流通。猶如液體之流動。必須有一出口與入口。以便濁氣外洩。清氣補入。故一臥室。至少須有兩窗。一納清氣。一洩濁氣。窗之洩氣與納氣。可燃燭一

枝。置於窗間試驗之。視火焰之方向。向內卽爲納氣。向外卽爲洩氣之徵象也。若在冬令。須防他室之濁氣。混入病室中。故與病室接近之室。宜常閉其門。以防斯弊。若病室中祇有一窗。則此窗宜分上下兩扇。上窗以供洩氣。下窗卽便納氣。上文言空氣之流通。猶如液體之流動。是以牀榻。置於室之角隅。最不合宜。因新鮮空氣。在角隅爲最少。由此觀之。牀榻須排在室之中間。卽稍有直風吹入牀之一端。（指置足之一端）亦無妨礙。直風之所以爲患。因各部均異常溫暖。而冷空氣僅侵一小部分。使其常寒。是以室內小孔中之風。每致感冒。而戶外散漫之空氣。雖常流動或成大風。人恆能受之而無病也。

通風法在寒冷之時。最宜注意。若在溫暖之氣候中。窗戶洞闢。清鮮空氣時在吹入。固無預計之必要。

病室宜廣大。須與常人所居之室相隔離。家中無謂之聲響。以及烹飪中之氣息。務使細微勿入。又病室中宜有充分之光線。夜間須備明亮之燈。苟所患病症。非在鄭重之時。看護者宜分室而居之。

室中之牆。宜有愉快之色。其質地以能洗刷爲適合。一切佈置。務使病者舒適。不可苟且。因肺結核病。非如傷寒等急性病可比。其休息時間。非數星期直數閱月耳。牆上懸掛清雅之插畫。可以娛目。壁間置備火爐。其煙突通於室外。足助空氣之流動。室中宜常使清潔。揩拭塵埃。須用潮溼之布。若用雞毛帚打掃。飛塵撲鼻。甚不相宜也。

第十一章 病者之運動

肺結核症之療治中。運動與休憩。均爲要點。如運動不得其宜。則必召險境。我人在健康之際。每日於平地上步行數分鐘。不得謂爲運動。然在病中。竟有并此而不可爲者。患肺病者。究在何時始可運動。則當以病區已受約束之期。方能逐漸進行之。肺中結核之區。若其四周。已得堅密之範圍。在運動時。其血液之循環。不致放出病區中多量之毒質。或釀成其他惡果。則病者可暫離其臥床。而從事於緩步徐行。病症之侵襲。其來也漸。卽已有經驗者。亦難預知其進退。况在疾病糾纏之中。其思想與決斷俱弱。則其不能自行酌定運動之分量也必矣。設有人焉。以信石與木鼈子

精爲補劑。則宜知其分劑。在五十分之一釐。倘以一釐餉之。必致中毒。至於不可救治。若未知其分量。與其用之失當。則毋寧勿服之爲愈。運動一事。在肺病中。亦同此例。

患肺結核者。以平均而論。常得運動過度之害。其中運動之毒。往往甚於信石及木鱉子精也。滋養料、清空氣、休息、與運動。雖爲養生之要素。但多數病者。意謂自能力、躋於運動之境。而實不能獲益。人必曰健康之維持。在於多得運動。則在調養中。豈可忽之。其實不然。蓋肺病中無數細微之病點。莫不具有毒素。運動時將逐一病點中之毒素放出。任其遊行於體內。實爲病者至大之危險也。病者苟欲運動。必須向老練之醫家商榷。若僅恃親戚故舊之言。爲過度之運動。無益而有損也。是以不信良醫之指示。徒貽日後之追悔耳。社會中每有久病之人。自以爲未得運動之益。而力勸初起病者。不必拘泥於醫家之指導。而強以運動爲却病之方。使盲從之人。多得無量之痛苦。已屢見不鮮矣。（按江南俗諺。謂癆病上牀。佳果必少。此實謬語。人有信以爲真。不肯上牀休憩。勉事動作。而致大害者。比比然也。）

病者離臥榻之時。卽爲運動之初步。蓋其一舉一動。已足使其全體之肌肉入於運動之境界。而每可增加其體溫。卽安坐於椅。其消耗營養分。已較安臥於牀爲尤多。步行則更甚焉。譬有一人。其體重爲一百三十二磅。倘於一小時內。步行二英里半。則較其休息時。須消耗一百三十二『加羅利』（卽熱單位）之營養分。此項事實。宜常置於胸中。病者何時可以離牀。須遵醫者之指示。至於如何離牀之方法。則於次節內討論之。用力過度之害。每不卽覺。毒質遊行時。惹起熱度。但此熱度恆至次日方見之。故初習運動者。宜間日爲之。蓋運動之損益與否。非至第二日。不能發見。牀上起坐。客來接談。以及閱書寫字。或作遊戲等事。均需膂力與腦力之動作。而須善事調節者也。病者亦有不宣運用腦力。可於筋肉運動後。數星期而始習之。因神經上之激動。驟然加之。必有礙也。

早晨起身。爲病者運動之第一步。起初必須間日爲之。倘得醫生之許可。乃能安臥於椅。以一小時爲度。亦須間日爲之。若無妨礙。庶可每日行之。安坐椅中二小時以上。而無惡果。則可自行整理其衣服。如更換帽履衫袴等事。更衣一節。在病者須費

膂力不少。不得不審慎而行。推行此項運動之遲速。當視其臥牀時間之久暫。與軀幹消耗之多寡以爲衡。欲速則不達。當循序漸進以行之。繼此以往。可加步行於運動中。步行須在平地。每小時以二英里至二英里半爲度。病者步行不可效健者之捷足。務宜安步徐行。病者呼吸稍深。每令細菌與毒質。自疤痕中逸出。步行時不可達於氣急之境。雪中步行。較平地步行。尤易疲乏。步行運動之前。先用乘車外遊之法。亦甚適宜。至於自行駕駛。非俟復原之後不可。誠恐用力過猛。反召舊病復發之虞耳。

運動之後。究竟有益或有損。一時頗難窺測。蓋舊病之復發。其起初每不在肺中。覺得困難。往往先患消化不良。精神萎頓。氣力稍虧。疲乏易見。胃納欠佳。頭部微痛。貪眠過度等症。均足爲肺病復發之動機也。

脈搏加速。或由於神經過敏。或由於心臟虛弱。心臟乃肌肉所成。倘其肌肉乏力。則推行血液之次數。必須遞增。否則供求不能得當。血液之推行。恃心臟之收縮。心臟之收縮。可由脈搏而測定。脈搏之速。苟非神經過敏所致。必由於心臟之孱弱。而所

以孱弱之故。每因病區中之毒質。游行所致。故遇脈搏加增之時。妄行運動。不啻自蹈險境也。

脈搏之遲速。隨人之體質年齡而不同。拿破崙之脈搏。每分鐘僅四十次。常人之脈搏。每分鐘當有七十次至八十次。在神經過敏之人。尋常未必加速。及其自行記數脈搏之時。其脈搏即能加速。或神經部稍有刺激。即有增加。倘其人脈搏。在九十或一百次以上。則其應否運動。須經醫生之決定也。

運動能惹起營養分之消耗。較休憩時爲多。體重之輕減。即消耗過於營養之證。消耗過多。即體質中之損失也。譬如存款銀行中。支出之數太多。則賬上必致虧損。人體亦然。求過於供。消耗過於營養。即片刻亦不能忍耐。其影響於全體也非鮮。人在此時。宜擯節其一切過度之消耗。若因運動而體重轉輕。不能恢復。必須得多量之休憩以補救之。

病者復原時。苟體重過於常度。則運動或工作以後。當然稍有輕減。倘輕減之度不多。則其運動也工作也。雖可繼續。但總宜得醫師之指導爲妥。一年四季之中。體重

微有昇降。在深夏或初秋。夜間氣候稍寒。日間亦不甚過熱。人在此時。體重有漸增之傾向。至陽曆十二月底。體重有微降之勢。至復活節。（在春假時）體重尤降。直至陽曆八月或九月間。方可漸增。此項盈虧。在天氣過暖或過寒之地。必稍有出入也。病者在咯血之時。或呼吸短促。夜出盜汗。胸中作痛。則一切運動均宜停止。凡善自珍攝者。決不獨斷獨行。而常依從醫者之言也。

昔年著作家常用『自己種毒』之一名詞。表明病者自己之毒質。游行於血液中。此種游行。由過分勤勞而致。其結果有時甚輕。有時頗重。重者。熱度猝增。精力疲乏。輕者。祇有痰液過多之症。治療中有時利用此法。以鞏固其抵抗力。但利用『自己種毒』以造成此力者。非十分注意不可。否則有百害而無一利也。

呼吸運動對於病者。似可增益其體力。深長呼吸似可導引氮氣。多入肺部。故在美國。有運動肺部之養病室。但用之者務當審慎。（按鄙人曾見患肺病者。因行深長呼吸。而加增其咯血發熱諸症象。）病者初健之時。其穩妥之運動。即平地步行是也。俟平地步行不覺困乏後。可徐進於山麓步行。或登小山。既可娛目騁懷。又可增

進膂力。運動肌肉者。呼吸之次數漸增。而呼吸之量。亦得自然加深。炭酸氣可以排泄。氮氣得吸入焉。此二氣之出入。在休憩時不甚多。藉運動以速其交換。步行平地。或山麓間。能令病者加速肺部納氣之作用。三倍於安靜時。

今將肺病中運動之重要規則。作簡單之條律。列述於左。以供病者之參考。

- (一) 肺病中之運動。以步行爲最妥。卽步行亦須得醫師之指導。方能獲益。
- (二) 體溫增加時。不可步行。
- (三) 咯血時。不可步行。
- (四) 步行後。體重減輕。卽宜中止。
- (五) 脈搏加速時。不可步行。
- (六) 步行不可過快。過快則氣急。未至氣急時。卽宜休憩。
- (七) 步行不可過度。過度則疲乏。未至疲乏時。卽宜休憩。
- (八) 戒疾走。
- (九) 不可舉起重物。

(十)不可上下高山。

(十一)無論何時。總以緩步爲宜。

(十二)步行宜持之以恆。而繩之以秩序。無間晴雨。依時爲之。(按晴天步行於空曠之地。雨天則在室內步行可耳。

(十三)步行於小山之上。宜節力。使下山時。不致疲乏。

(十四)即在平地步行。亦宜節力。否則歸途中。徒自苦耳。

(十五)進食之前休息半小時。進食之後亦休息半小時。

第十二章 戶外嗜好之養成及戶外之娛樂

患肺病之人。須得清氣陽光之益。則戶外之娛樂。以及清雅之嗜好。不可不養成而培植也。研究飛禽。佐以望遠鏡。乃病者之一種娛樂。鳥之名稱以及種類。均可爲娛樂中之研究問題。即休憩於床褥間者。亦可從事於考求也。植物學亦適宜於病者之研究。花草樹木。均可游目騁懷。地質學亦寓娛樂於考究之中。河流之淤積與衝蝕。均爲饒有興味之問題。攝影學易於學習。乃一種清雅之嗜好。均於病者。有益身

心。而怡情悅目也。

病者倘能練習運動。則駕車乘馬以及開駛汽車之游行。可隨醫生之指示斟酌施行。槌球戲不需用力。玩之無妨。打球戲。勞力過甚。不宜實行。釣漁與打靶。均爲有益之運動。至於擊槳搖船。或登山遠眺。馬上敲球。出外田獵。以及網球棒球之屬。則大費膂力。須審慎而行之。病愈數年之後。則游水之戲。亦可稍習也。

戶內之遊戲與娛樂。終不如戶外之佳。例如葉子戲。若爲賭博而設。其刺激神經頗甚。苟非醫者之特許。不宜實行。凡娛樂而有爭競性質者。初愈之病人。於數個月內。亦不宜實行。絲絃管竹之器。以及洋琴之獨奏。病者每不能耐勞以玩之。彈球之戲。爲運動中之須引伸其臂者。苟球檯設在通風合度之室中。而病者已有運動之經驗。未覺疲乏。則可試行。縫紉以及絨繩編織。以消遣則可。若視爲工作。毋乃太勞。獨玩骨牌之戲。每可破沉寂。而解煩悶也。

至於呼吸運動。如高聲歌唱之類。恐損肺部。宜俟痊愈之時而爲之。健身房中之運動。宜蠲免。以腕臂之力。高攀鐵槓等事。每令疤痕盡裂而殞命。於須臾間者。切宜戒。

之拳術角力亦可引起咯血大彈之戲。若彈量不重而在通風合度之室中可酌量試爲。但不如他種柔軟運動之爲妥也。

按吾國古時有投壺之戲。戶內戶外俱可舉行。風箏紙鳶之戲亦可多得清氣陽光而不費膂力。收藏古玩。研究字畫審視碑帖。諦觀印譜背誦詩詞。臨摹書法玩習鉛丹等事。均可爲消遣之資助。是在善於采擇者。

第十三章 人體之溫度

病者總須自行測量其溫度。故必需具試驗體溫之常識。與溫度表之使用法。以手按頭。藉撫摩感覺。而欲檢定其寒熱之有無。實爲不妥。故必須用溫度表。藉水銀之伸縮而定體溫之升降。是爲科學方法而最正確者也。

近今引用之寒暖計。有百分表與法倫表之二種。法倫表分度較爲細密。以九八·六爲平均。百分表以三七·〇爲平均。茲將二種寒暖計之對照表列之於左。

法倫表度數

百度表度數

九五·〇

等於

三五·〇

一〇三・〇	一〇二・二	一〇二・〇	一〇一・五	一〇一・〇	一〇〇・四	一〇〇・〇	九九・〇	九八・六	九八・〇	九七・〇	九六・八	九六・〇
等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於	等於
三九・四四	三九・〇	三八・八八	三八・六一	三八・三三	三八・〇	三七・七七	三七・二二	三七・〇	三六・六	三六・一一	三六・〇	三五・五五

一〇三·一 等於 三九·五

一〇四·〇 等於 四〇·〇

一〇四·九 等於 四〇·五

一〇五·〇 等於 四〇·五五

人生於煩躁之時。其溫度略增。必須有寒暖計以觀測之。寒暖計亦有不準確者。或因畫數不齊。或因其中空管之粗細不勻。則水銀之上下。當然不足恃矣。故必須購置準確者。方可應用也。

試驗體溫之前。口脣須先閉十分至十五分鐘。而後將寒暖計置於舌下。近其中心。閉口至五分鐘。取出檢視。過暫則天寒之時。水銀不易上升。過久亦非所宜。先飲熱水或進熱食。則於十數分鐘內。其溫度不準。先進冷食。或吸入冷空氣。則亦為不準。肛門內攝取溫度。可適用於兒童及臥病之人。久立、步行、乘馬等事。其肛門之溫度必略增。神經過敏者。亦如之。故若攝取肛門溫度。必令病者。先行休息。半小時或一小時。以免溫度不正確之弊。

常人口內之溫度。乃法倫表九十八度六分。即百分表三十七度。但有時體溫低至九十七度（三六·一〇）或高至九十九度（三七·二〇）而亦爲平常溫度。肛門中之溫度較口內略高。約半度至一度（二至·五）之多。平日間體溫略低。不足爲患。所宜注意者。即二十四小時內最高之體溫也。肺病者運動之後。可增加溫度。但當日每不覺察。而於次日。乃發現之。其原因由於運動之後。心搏加速。呼吸頻繁。而病軀中之毒素。因之逸出。此毒素。刺激腦經中之「溫度調節機關」而發生熱度。量視溫度。宜在病者蘇醒之時。下午四時與八時。最宜留意。或一連數日。每二小時試驗一次。得其溫度最高之鐘點。而後注意之。

肺病者。若有感冒。或便秘。或水瀉。或扁桃腺炎。以及其他小病。體溫即有猝增之勢。即咳嗽加劇。痰沫稍多。亦可增至九十九度半（二七度半）體溫上升。宜報告醫生。而加以靜養。倘增至一百度（二七·八）則宜安臥於牀。不宜多動。

病者最宜注意於昨日之溫度。以定今日之行爲。若其溫度增加已數日。而昨日之溫度爲一百度（二七·八）今晨早起。溫度退至常度。病者倘起身。略事運動。以爲

熱勢已退。則謬矣。因下午其溫度必隨動作而加增。是以昨日之溫度。苟爲一百度。(三七八)則今日允宜靜養於牀。以早晨最低之溫度。而定一日之行爲。每貽後患也。倘早晨溫度降低則仍宜休息至中午。視其有無增加。而後再定起身與否。苟其早晨度數在九七·五。中午增至九八·五。亦宜在牀休憩也。人體之溫度有低至七十五度二分。(二四)有高至一百十四度八分。(四六)而依然生存於世。復至常度者。畜類之溫度較人類爲高。

馬 九十九度五分

牛 一百零一度五分

羊 一百零四度五分

豕 一百零二度

犬 一百零一度

兔 一百零二度五分

荷蘭豬(卽豚鼠) 一百零二度

禽類 一百零六度九分

鱸 五十二度

體溫之常度。賴血液循環以保持。體溫過熱。則血流沖入皮膚。汗腺之工作。因之振起。汗液外洩。減去皮膚之溫度。於是全體之溫度。亦減少矣。倘身體受寒。則皮膚之

血管收縮。血液充實軀幹之內部。而體溫亦可保存。調節溫度之機關。在腦部。以熱水洗皮膚。復以冷水敷之。則皮膚之小血管。先行漲大。而後縮小。今有利用此法以預防傷風感冒者。

肺病者之溫度。易於升降。稍受刺激。或聞有興味之故事。或玩葉子戲。均可令其增加溫度。亦有本屬常度。迨一至暖室之中。其體溫即升上。此乃調節機關之腦經。過於靈敏所致。不能如健康時之善自節制也。

病者如能耐寒。宜以寒冷之清空氣爲補劑。因其激勵營養機關。增加其能力。炭酸氣之排洩較多。氮氣之吸收較富。食欲亢進。全體之生理機能。均可因之而促進。昔日舊觀念中。以爲一室之內。平均溫度無二三度之上下者。最宜於肺病之人。此種見解。早已視爲差謬矣。在熱帶上氣候絕少變動之時。於病者均覺不利。以今日之學說而言。患肺病者。宜處於溫度變更之地。一日間得二十度之上下者。亦不爲多。即在此數以上。並無妨礙也。（按衣服被褥之設備。必須適當。）

第十四章 咳嗆之勿藥自療法

患咳噎者宜練習其自主之權。勿使咳噎過劇。如能不咳。則更妙焉。肺病者所宜注意之點有二。一爲咳噎問題。二爲肺中有無爛洞。常人對於肺病者。每有一種觀念。以爲能治其咳噎。則可無慮矣。而病者往往亦具此種觀念。凡友朋所介紹之治咳藥。以及報章上大言不慚之廣告。渠不論其有無危害。必欲一試也。此章所述。乃論不用藥劑。自療其咳噎之方法。

猛烈之咳噎。其危險在於肺臟之疲勞。不得適當之休憩。人若終日咳噎。其所勞之力。等於人之終日登山也。

生理學家言。咳噎乃先吸氣而後呼出。惟此呼出中間有間斷。因聲門時閉時啟。而成咳嗽之聲。此項舉動。能使外界物質。隨氣息以上達。如黏液痰涎之屬。均得迸而出之。喝痰乃純爲隨意自動之舉。咳噎乃不能自主。係一種反射作用所致。喝痰之時。聲門開放。其呼出之動作。係連續性。非間歇性。其氣息自舌根與軟腭間壓迫而出也。

咳噎乃肺臟、氣管、喉門、不尋常之舉動。由刺激而發生。此種刺激。有時來源每在他

處。如鼻管耳道咽喉胃臟肝脾大小腸等部。此項咳噎。名爲感覺性咳噎。或反射性咳噎也。咳噎之原因。除肺中之小核外。爲肋膜炎。餘如吸煙、受寒、或冷熱不勻、風塵之侵。用力過度。例如疾走高談與狂笑等。亦可致噎。治療咳噎之第一方法爲戶外。清空氣之吸納。此無可疑議者也。病者切實遵行此法。其效驗有甚顯著者。亦有咳噎過甚。徒行此法不足以療之。則更須另圖他法也。

有時病者之咳噎。悉本於神經過敏。而此神經性往往能受自制之力。而得免於咳噎也。一二年前一女郎。離家入療養院。咳噎頻頻不已。醫生診察病狀。乃由於神經性。於是命其歸家。女郎歸途中猛然一驚。而咳噎自愈。可見該症。乃由於神經性而發生者。

療咳之簡易法。不一而足。倚臥於半睡半坐之地位中。切實靜養。爲最有效驗者。或安臥數日。戒閒談與大笑。咳噎愈劇。則愈宜緘默寂靜。而休憩宜較長。有時可用冷開水或蜜糖水檸檬汁橘子汁。或其餘之和緩藥劑。頻頻下咽。以止其咳。吸氣充足。能屏息者。亦可不致劇咳。凡報章上登載之藥。雖云治咳。每能加害於胃臟。不宜試

用也。

患肺癆病或肺管炎。其清晨咳噎必較劇。每在起身之前後。須吐痰甚多。有痰之咳。與無痰之乾咳。其情形不同。治法亦異。一晝夜間所生之痰。必須於早晨吐出。亦不必咳噎。而自能吐出者。凡早晨不易吐痰者。可飲熱牛乳或咖啡一杯。或於熱水內。加阿摩尼亞芳香酒十滴至十五滴。徐徐飲下。或飲檸檬汁少許。每可使痰易出。凡於膳後有劇咳者。宜於膳前半小時以內。飲熱水一杯。以引起其咳噎。噎至食膳時。其痰已外引。倘遷移位置後。不致劇噎者。則食膳之後。可使病者臥於椅一二小時。惟須臥在戶外。倘飯後有大噎而致嘔吐者。則於食前一小時以內。宜多飲液體物。至食膳時。則僅食較乾之物。如此每能止吐。夜間有劇咳者。可於胸頸間置一冷水袋或冰囊。（按華人體氣。惡寒者多。用者宜審慎。）亦可鎮定其神經。惟用此法者。須得醫生之允可及指導也。

有時咳噎由肋膜炎而發生。則治療之法。乃用敷藥敷於患部。而其症可獲益也。咳噎。在病者既感其苦。在旁人又覺厭憎。故必須設法防止之。今之病者。須知咳噎

之時。必以巾掩口。而痰則必須唾入孟罐。

鼻中之涕。欲令其外洩。人皆以指重按一鼻孔而哼之。使鼻涕由他孔而出。哼之過重者。其涕每可闖入右氏管。潛入中耳道。而釀成炎症。故哼出鼻涕之法。宜用巾或紙覆於鼻孔。用手指輕輕按於左鼻管上。略阻空氣之外逸。而後使右鼻管中之涕哼出。再按右管使左管之物外出。方為合格也。

第十五章 身體之重量

身體之重量。隨年齡身長與男女之別而差。曾有人分析體重為三類。甲為健康類。即其體重身長相稱而與年齡男女相合也。乙為瘦長類。即其體重不能與身長相埒也。丙為矮胖類。即其脂肪甚多。體重較勝於身長也。三類之中。均可沾染癆症。而瘦長者尤易患之。以著者之閱歷。得癆者乃人之體重不及其應有之數。在十磅以上者。故體重不足之人。最宜調節其一切生活也。

骨瘦如柴。為癆病第三期中之一病狀。體重驟減之故。在前數章中。已經說明。譬如機器之中。消耗太多。燃料必然不足。

體重之升降。在肺結核中甚爲緊要。是以病者宜時常用磅秤以權之。權計之事。宜注意於衣服。與鐘點。（如早晨下午晚間三種時刻。每次權計。宜準同樣時間。）而磅秤亦不宜更換。病者所宜注意之點。非『絕對之重量』。乃每星期『相對之重量』也。相對者。比較之意。此星期較上星期爲如何。宜有記載。其損益與疾病至有關係。（按體重之標準。在美國雖已檢定。中華尙未調查。宜依身長年齡與男女之別。而考查體重之標準。則非有具體的統計不能釐定也。）是以常人宜自知其重量。則在疾病之時。有所比較焉。

體重之增減。有時不在於食量之益損。苟能增進體重。則食量雖少。亦不爲病。但體重大減者。其食品宜較多於體重稍減者。病者在復原之時。應得病前所秤之重量。或較此數增加自十磅至十五磅以上。勉強病者多進食物。如能增益其體重。亦可推行。否則強使胃腸多任職務。每有消化不良之症。病者可分二種。甲食少量之物。而能維持其健康。乙食多量之物。尙不能保其豐盛。肺癆病者。在熱度增加時。其所需之養分較多。但宜注意其消化力。在體溫最低之時。病者宜多進食物。尙多進食

物。而仍屬瘦削。則宜商諸醫家。以俟其指導也。

病者將愈時。體重不能增進之際。若行適當之運動。每復見其增進。運動後所增進之體重。較休憩後增進者。不易消耗。而略爲永久。強進食物後所增益之體重。每不能永久。若進尋常食品。如牛乳一二杯。雞蛋一二個。而體重得能增益。則此項增益較爲永久也。

環境之改變。往往可以增進體重。久處於常見之朋輩中。不如易其地點。至另一團體。若感情較爲和洽。則於體重上或可增加。廚司之更換。變易其口味。亦爲有益。自海濱遷至山麓。或自峯嶺間移居平原。每覺爽適。且可興奮其營養作用也。

於增進體重上。溫和之氣候與陽光。均非切要之事。病者於冬季。每覺較爲健爽。蓋寒冷之氣候。具興奮性較多於溫暖者。但病者中。亦有惡寒而好暖者。惡寒之病者。宜處於氣候不常激變之地。乾燥之天氣。未必有益於體重之增進也。

據著者之閱歷。陽曆八月至一月。爲多數病者增進其體重之時。在此時期。氣候漸至寒冷之趨勢。且陽光不烈。而多雲霧迷漫之日。病者於夏間不能增進其體重者。

每自八月以後。略見加增。自一月至三月。體重常有升降。且有減縮之傾向。病者在此時期中。宜令其更換環境。或別種生活上之轉易。自三月至八月。依常例而言。體重必致稍減。此不獨病者爲然。卽健康者亦遵此例也。

第十六章 病者與醫生之關係

病者與醫生之關係。最難解釋。昔者醫聖歇帕克拉底氏之誓言。直至今日。吾醫界中所當尊崇者。其言曰『余當遵守規則。盡我能力與決斷。以裨益病者。戒絕一切傷害病者之事。余不能供危害之藥品。給與無論何人。余亦不當慫恿此種行爲。（中略）以聖潔高尚之態度。自檢一生。以行吾道。（中略）余踏進任何房屋內。余之志願。在於加惠病者。余當戒絕一切輕浮怠蕩之舉動。（中略）凡我所見所聞之事。無論與職業有關或無關。苟其事不應宣洩者。謹當緘默以守祕密也。』

醫生與病者。猶作匠與勞工。倘作匠而不能說明其營造法。或不能答覆關於建築上之疑問。則必致差誤。而不能竟其工程矣。倘工程僅達四分之三。而欲希望其擔負完全之責任。則亦謬矣。或在建築中。乘作匠不知之時。抽去磚瓦若干。或損壞其

材料。而不知有重要之關係。貽害無窮也。

苟有病者。就診於醫生。在醫生之心目中。以爲病者已將其自身之却病保健問題。交之於醫者之手。故醫生與病者。猶諸合夥共圖康健之恢復。在醫生宜悉心盡力。利用其專門智識。在病者宜心悅誠服。遵守醫者之指示。夥伴中苟欲營業之發達。必須開誠布公。不宜隱匿。倘病者不能說明康健上有關係之過去事實。或竟將無關係之事。述告醫生。使其誤會。而有礙於治療之進行。此爲病者自己之損害也。

病者往往自以爲智識超過醫生。遂不肯遵守命令。苟其智識。果能超過醫生。則不妨婉却之。以備另擇他醫生之地步。蓋醫生亦猶人也。有時不免差誤。若醫生之經驗富足。則其所差之點。往往甚屬細微。而病者所誤之事實。恆有千百倍於此者。在一切疾病之治療中。以信託心爲最要。在肺結核症中。尤覺其然。所謂信託者。乃雙方之信託。不僅病者之信託醫生。抑且醫生之信託病者也。彼此若分主客之見。而視爲寄宿舍中之監學。或視爲學校中之校長。或視爲城市中之警察。則謬矣。必須以朋友相待。乃患難與安樂相共之朋友也。病者差誤之點。每不能免。苟能直言不

諱。則醫生易於措手。設或隱匿不告。則有欺騙之嫌。而所欺騙者。非他人乃其自身也。其結果必致延長其疾病時期。然則何用其欺爲。

病者對於醫生。宜告其一切既往之事。使其明曉病症之真相。醫生必籌一妥策。設或所供給之病歷不詳。使醫者於不詳明之歷史上。而欲診斷。不綦難乎。

病者往往爲節省經濟計。以經驗未多之醫生爲可恃。彼所謂醫生者。雖悉心治療。但學力不逮。其結果常不能美滿。寄語病者。金錢去而尙可復返。康健失有不得再來者。擇醫一事。可不慎哉。

第十七章 氣候之關係

世界上自南極至北極。肺癆一症。無地無之。各種氣候中。均能釀成此病。各種人類中。均能傳染斯疾。誠爲今日吾人之大患。平原較高之處。與乾燥之地。此症略少。人類雜遷之區。生活狀況不足以供養。衛生狀況不足以保健康。均可使個人之抵抗力日歸孱弱。而此病之傳染亦遂愈廣矣。

氣候與健康之關係至爲繁複。在過熱之氣候中。水蒸汽之含量較濃。身體上各種

機能均受壓迫。如胃腸之動作滯澀。肺臟之散熱緩弛。汗腺之分泌過度。腎臟之功用亦過於興奮。凡此皆足以發生身體上與心思上之疲勞也。是以此種氣候。不利於肺結核病者。不待言而自明矣。在南北極附近之地。其寒冷之氣候。頗爲嚴厲。如在夏季中。亦不宜於病者之居住。在溫帶中。若逢氣候乍寒乍熱之際。病者更宜注意。今最強之人類。乃在附近寒冷之地。其力足以抵抗隆冬者。而其食品之供給。仍不亞於他人。則其體力可較爲強偉矣。

在山上之平原。與海中之島嶼。氣候自屬最適。養病者恆覺有益也。以我人之知識而言。正當之治療法。較氣候尤爲重要。更換養病之地點。可變易其習慣。飲食。居所。以及憂急之心。與自由之束縛。加以休憩與運動之調節。則於病者。殊爲有益。若全歸於氣候之功。不亦謬乎。最良之氣候。卽爲吾人多居戶外之氣候。是以日光多照之地。較勝於雲霧迷漫之區也。

在氣候佳勝之處。人皆視爲養病最適之地點。其實病者得益之處。大半在環境之更易。而非全恃乎氣候之佳勝也。是以病者自良氣候中遷至惡氣候之地。亦能得

良好之結果。可見其效力不在於氣候。而在於更易環境也。（按吾國舊習。病者不肯旅行。卽健者旅行亦絕少。半因怠惰。半因生活上之經濟問題。卒成不相往來之積習。是以患肺病者。欲其遷地療養。每多阻力。而疾病之不能獲效者。未始非惡習相沿所致也。）

第十八章 癆病之沾染狀況及侵襲時機

紀元前一百年間。已有人指明癆病乃傳染而得。其時微生物雖不能窺見。而古人之意想中。已有微生物之觀念。而皆目之爲傳染病。所謂傳染病者。乃有一種病原微生物。自甲體傳至乙體。而得同樣之疾病。是以傳染病原。必須由病者傳於健康者。故傳染病乃一種蔓延流行之病也。雖然。傳染病者。亦有不致蔓延與流行者。今姑置勿論。

吾人所欲說明者。爲疾病之通性傳染方法。與結核之特性傳染方法。所謂通性傳染者有五端。一爲空氣傳染。肺結核亦其一例。一爲交接傳染。必須人與人交接後始得病。三爲飲食傳染。如傷寒霍亂。由於不潔之飲食所介紹。四爲昆蟲傳染。如瘧

疾之由於蚊蟲。腺配斯忒之由於鼠蚤。五爲創傷傳染。如瘰咬症與顎筋痙攣是也。微生物究竟如何侵入人體。我再說明之。其侵入之路徑中。最尋常者。爲皮膚、眼膜、鼻膜、口內膜、扁桃腺、肺臟、胃臟、與大小腸。倘其疾病爲空氣傳染。則上述之路徑。均可任其襲人。若結核病一類。則每自呼吸器所沾染。餘如飲食中口膜內、扁桃腺、與大小腸中。均可導引病原之途徑。牛類之結核病者。其乳汁每含結核菌。（按在中國據稱牛類尙無結核病之流行。且吾人飲啖牛乳。必先煮沸。雖具細菌。亦可無妨。可見中國人民所患之肺癆。均爲人與人相傳染者。殆與牛無涉也。）

人與人相傳染。端賴於痰液。痰液乃肺癆病傳染中之媒介。病肺癆者。可於二十四小時內。咳出結核菌。多至數千百萬。在其劇喘之時。每由微細之痰沫。自口內噴出。凡在三四尺以內者。均可受其危害也。蓋痰沫中每含多量之細菌。人若吸之。其險孰甚。此項痰沫若不直接襲人。則墮於地。不久卽乾。旋藉塵埃而飛颺。痰之含黏液者。其乾燥時。黏持牢固。雖欲洗刷。亦不甚易。凡吐痰於地。或電車、火車中。以及公共之處。均有大害於人。結核菌經陽光與空氣。終必枯斃。但有時菌尙未斃。而我人之

履底或裙邊上。已攜帶未乾之痰。與未斃之菌。引之入吾家庭。漸成塵埃。若在陽光不足之區。菌之生命有一息之尚存。即我之生命有傳染之烈禍。蓋菌在幽暗之處。雖不能自動。而掃帚、雞毛帚。每能助其飛揚。旋散處於家用什物上。凡用之者。俱有吸入細菌之危險。在室中之塵埃。欲其盡落於一處。須經一小時至八小時之久。是以家中揩拭。宜用溼布。或用真空吸塵器。結核病之傳染。必在家庭。而不在戶外。吾人可以明曉。掃除家庭之必要矣。

當細菌侵入人體之中。其人若有抵抗力。則此細菌潛伏於體質內。以靜待其蠢動之時機。一俟其人體質孱弱。抵抗力不足之際。於是細菌作祟矣。年幼之動物與兒童。其抵抗力較爲薄弱。年長者稍勝之。兒童身軀較成人爲矮短。其玩耍之時。可多吸塵埃。且嬉戲之際。貼近地面。塵埃污穢。易於吸入。故其傳染之機會。較多於成人也。在歐洲大城市中。十四歲以上之兒童。均有結核菌之侵染。嬰孩之病癆者。其痊愈之希望不多。嬰孩患此者。百分之八十。死於第一週歲中。百分之二十至三十。死於第二週歲中。在兒童時期。苟能早知其病之所在。則希望較多。十五歲以下之小

兒。大約百分之五十或百分之百。已沾結核菌。患者之死亡分子爲七分之一。或十分之一。其餘有痊愈之機會。或病菌潛伏。歷久而發。凡醞釀此種細菌。必有一種反應。因病菌所發之毒。足以致之也。

結核菌既入人體。在多數人中。初不覺有何病狀。迨工作太勞。睡眠缺乏。營養不足。空氣不清潔。環境不安全之際。於是抵抗力或免疫性。必然低降。而此病菌卽有攻襲之機會矣。故小兒在幼時所沾之結核菌。大半不卽發覺。而至十八歲與三十歲之間。其病乃攻襲。病菌初攻襲之點。乃在淋巴腺中。若人至二十五歲以上。尙未發見結核性之淋巴腺。則此人或可倖免於結核病矣。在成人時期以後。細菌之欲攻入人體而致病者。其數若少。則無致病之能。其數若多。方可打破其抵抗力。乘機而侵入之。成人之抵抗力。每因過勞、憂急、以及飲食空氣之不合衛生等情而降低。以致易得此病也。

遺傳一說。在肺癆病中。無立足之地。祇有父母病癆。兒童因之體弱。或因之抵抗力較薄。或因之而易染病菌。故兒童之櫻此者。實因其傳染之時機太多。非遺傳之有

以致之。譬如家有父親患肺癆。必不能出外工作。而常坐於家中。其人頻頻咳嗽。吐痰時或用痰盂。或竟唾之於地。故地板上。以及塵埃中。必含多量之結核菌。嬰兒在家玩耍。傳染實爲易易。其所生之疾。爲腺結核或骨結核。稍長卽更有肺結核之患矣。

綜上而言。肺癆病在美國百分之八。由於牛乳。百分之九十二。由於人與人交接而傳染者。傳染之主要媒介物。爲痰沫與塵埃。病菌脫離人體後。吾輩宜極力攻擊之。勿使其再入人體。嬰孩與兒童。較成人爲易染。故吾人對於嬰兒。宜加充分之保護。成人所以不易沾染之故。蓋因抵抗力較爲堅強。非多量之病菌。不足以爲害。但成人亦宜注意。不可因此說而懈怠也。

吾人對於撲滅肺癆一問題。最要之點。在於保護嬰兒。以及青年之在十五至三十歲年齡中者。苟能加增抵抗力。與實行衛生方法。使上列二種之人。均得免於癆症。則事半功倍矣。

第十九章 癆病家中兒童之保護

成人之患肺結核者。其原因、由於幼稚時、癆菌潛入其體質所致。須至十八歲至三十歲時期中。發現結核症。此說也。已有多數學者之證明。嬰兒得結核症者。鮮能倖生。在美國百分之七十至八十、於一歲以下得結核症者。均屬夭卒。若於二歲以上。則此病之危險較微。有時較成人之癆為尤輕。

據調查者云。歐洲大城市中。自十四歲至十五歲之貧苦兒童。得結核菌潛伏於體內者。百分中有九十五。美國某大城市中。占此菌者。有三分之一之兒童也。

以今日之理想而言。撲滅肺癆。須注意於嬰孩自一歲至四歲之間。而尤以一歲為最要焉。在一歲以內。嬰孩無行動力。是以一切舉止。悉由成人所左右。則保護之實施。應屬較易。若一歲以後。步行與玩耍。悉憑其自己之志願。則於防病上較難措手矣。苟能十分注意。使其經過幼稚年齡而無癆病之傳染。嬰孩在一歲以內染癆症者。與七歲以內所染者。其痊愈之機會。大不相同也。

試觀牛類。幼犢之出於結核病的母牛者。若不隔離。則於短時期內即可染癆。倘切實隔離。則傳染之患可免。而幼犢至長大時。毫無結核症之危害。由此觀之。嬰兒之

母。苟罹肺癆。則嬰兒與母非隔離不可。其隔離之時期。須歷一年或一年有半。但於事實上。每不能推行之。無論如何。爲嬰兒與病母雙方之利害關係。病母終不應哺乳其嬰兒。故哺乳一事。宜在另一室內爲之。以免母之接吻與咳嗆。或種種之接觸也。必須俟母疾有所恢復。其痰中不見結核菌。而後母與嬰兒。或可稍形親密。（按病母或病父苟愛其兒。宜切實隔離。愈久愈妙。否則心欲愛之。其實害之耳。）病母之手巾。與飲食器具。宜獨自用之。切不可令嬰兒亦用。此節中所述之事。不僅病母宜遵守。卽病父亦宜同樣注意也。

嬰兒之乳媪或保姆。必須有充分之健康。而嬰兒所居之室。凡無關係者不得步入。若欲入內。必須注意於衣裙之塵埃。以及靴鞋之泥污。更易衣鞋。方可探視。嬰兒攜至客座中。或廊下。以待賓客之觀覽。實無大害。惟嬰兒室中。地板以及器具上。必須十分潔淨。則遊戲之時。不致有礙。須知兒童之手指。隨處撫摩。且不論其污穢與否。時常推入口內。室內倘有塵埃。兒童必先吸入。以塵埃飛揚不高。而兒童之身體甚矮。較成人易於吸納。故宜注意也。

草蓆鋪置於地。頻加洗拭。使嬰兒席地而坐。任其遊戲。殊爲的當。兒童稍長。卽須出外游玩。於是結核病之侵襲較難。但小兒年長一年。卽抵抗力愈富。嬰兒之須賴牛乳以生活者。牛乳必須煮沸。飲具必須常加洗滌。

兒童中。少至三分之一。多至二十分之十九。均有傳染癆菌之危機。故吾人所宜注意者。厥有二項。甲隔離病癆之人。使其染菌之痰。不致與兒童相接觸。乙爲增進全體之抵抗力。使兒童多得清氣、陽光、滋養料、與遊戲。在西洋市政中。取締房屋之建築。務使居者多得空氣地位。且促進學校衛生。使生徒與校舍。俱受衛生員之檢察。凡此二項。均爲栽培兒童體育上之要點。兒童體質益強。則抵抗癆菌之力益富。在孱弱之兒童。其空氣地位宜較多。通風法宜過於常度。學校課程不宜太密。此皆所以欲其抵抗力之增加於無形中也。口腔之清潔、與喉鼻之洗滌。在小兒實爲切要。因口腔、喉、鼻。均可逗留結核菌。傳染病如瘡子、天哮、均可使小兒易沾肺病。故未得者急宜防之。已得者切實治療。在教育兒童上。宜養成其良好習慣。與自治心。使其常得戶外之運動。如有外傷內損。須切實施治。清氣之供給。不僅在日間。卽夜間

亦不可少也。

第二十章 結核菌苗

結核菌苗。乃郭霍氏首先製成。其製法用結核菌。培養於牛肉汁中。至五六星期。於是將結核菌。加以沸度之熱。至一小時之久。煎乾縮至十分之一。乃濾過瓷筒。此濾過之液。並無結核菌在內。僅有結核菌之分泌物。與其體質中之易於融解者。今市上所製之結核菌苗。種類不一。非本書之範圍內所宜盡述者。

結核菌苗。既非抗毒素。又非血清。乃結核菌中提煉而煮出之毒汁。用之者有見奇效。亦有不能忍受者。但多數病者。均可引用。惟必須注意於分量之多寡。與體質之反應。固不可貿然試驗也。（按凡用結核菌苗者。宜注意於分量。以少爲貴。由少量而漸漸增加。每多佳果。但疾病太深者。效驗殊渺也。）

第二十一章 肺結核之病理

肺結核病。乃一種疾病。患者之肺質中有小核。係結核菌侵入體質。體質受反應而成。細菌之攻入。由呼吸器或消化器而來。其散處於肺臟中者。成爲肺結核症。結核

何以而成。必須一解。菌之流連於體質中者。體質因拒其蔓延。發生纖維狀體。圍困細菌。此項纖維質。較蛛網爲尤細。菌之四周。均爲纖維所範圍。纖維堆積而成小核。抵抗力強者。核中積聚鈣質而結爲疤。其時細菌之困在其中者。或以枯死。或受牢籠。不能活動。抵抗力不強者。纖維所結之核。未能堅固。或因勞動過甚。卒致潰爛。而病菌之被圍者。悉可逸出。而攻襲別處也。

肺之患結核者。其狀如蘋果。有潰爛之點。蘋果上之斑點。吾人可以切去之。至於肺部。雖不能切去其病點。但天然機能。可使其有一定的範圍。不令與他部交通。於是其病區。受四面塚塞之阻。而成空洞。迨爲時稍久。空洞之四周。收縮緊密。使他部有自由之動作也。

患肺結核病者。其肺中之疤痕。有多有少。多者其肺臟之運動。不能自由。而空氣亦不能吸足。病者每感氣促哮喘之患。

肺臟乃數百萬肺細胞組織而成。肺細胞者。乃運入氮氣。吐出炭酸氣之處。故血中之廢物。賴之以洩。食料之燃餘物。賴之以出。而與生命最有關係之氮氣。舍肺細胞

無從吸入也。於此可見清空氣乃養生之要素。無論在健康時、或疾病中、均以多得清空氣爲上策也。

第二十二章 治療中「痊愈」與「暫止」之解釋

自古迄今。療肺專家。分肺結核爲三大類。或三種時期。甲最初時期、即潛伏性時期。病者患之。每不覺其苦。乙第二時期、即結核病。自發生以來。已有特徵。而其進行。亦已有順序。此類病者。最爲多數。丙爲第三時期、即病已深入。難乎爲計者。二十五年以前。人皆以爲患癆病者。永無全愈之日。即當時醫家。亦云然。但以今日之智識而言之。治愈之機會。不一而足。防癆之計畫。如療養院之建築。有俟於社會中熱心志士捐助而成也。

肺病之治療中。亦有「痊愈」者。亦有「暫止」者。所謂肺癆中之「痊愈」。實與瘖子、天花之「痊愈」不同。蓋肺結核病。有復發性也。故與其謂肺癆之「痊愈」。毋寧謂「暫止」之爲妥也。病者苟聞「痊愈」二字。恐其發生懈怠之心。而終爲懈怠所危害。但以今日之科學方法而論。痊愈之機會。已較昔日爲多矣。

第二十三章 病者衛生上之保護法

患肺結核病者。須有責任心。勿任其家屬、朋友、以及與之接近者。傳染此病。而一切與之接近之人。亦宜有一種責任。即不必過爲驚惶。而病者宜自知消毒。及焚燬痰沫。與咳嗽時以巾覆口。則與旁人無害矣。

隨地吐痰。法律所未能禁止。必須公衆之同心協力。非訴諸良心。不克奏效。務令病者與未病者。均知吐痰。必須唾於痰盂或陰溝內。此種習慣。無論老幼。均宜養成也。病者宜自備痰盂。隨身攜帶。無論其游行或休憩。其衣袋中。宜預置適當之痰盂。或瓶罐等。以備貯痰之用。痰盂等物。宜用石炭酸百分之五之溶液洗滌之。在美國有紙質痰盂。輕便而且易燃。用者咸稱便利也。臥床之病者。可用紙片揩拭痰涎。以便焚化。布料之物。須用沸水煮之。常人侍奉病者。手指接觸痰涎之時。必須洗滌盡淨。指上倘有裂縫。或創傷。則以不接觸爲愈。恐其直接傳染也。

病者之痰涎。用手巾揩拭。或唾於巾中。頗有危險。痰涎之在手巾中者。每有吸入乾痰之虞。因啞出之先。必須吸納多量之空氣也。倘用手巾承痰。則此巾允宜焚化。否

則必須煮沸、或消毒之。

患傷風者。屢用其巾。以承痰洩。每可一再傳染。因巾中之傷風細菌。既離鼻腔。又多納入之機會。人之患傷風者。切不可使其接近病者。恐有傳染之虞。

痰痲中。能運帶之病菌殊多。如傷風、流行性感冒、肺管炎、喉風、肺炎、結核症之諸細菌。均可在咳嗆時。由痰沫而噴出也。此項痰沫噴出之時。在三四尺以內。他人可以直接得之。痰沫既含細菌。噴入空氣中。有時可歷半小時。或一小時以上。而傳染性不爲之稍減也。幸而陽光與清空氣。乃細菌之大敵。倘病者口上覆以二三層之紗布。則雖咳嗆。而痰沫與細菌。俱留於紗布中。而不能外逸。倘焚而化之。則無傳染之患（接待疾者。若用紗布數層。繫於口鼻。亦爲防病之一法也）在病院中。甲病者與乙病者之牀椅。宜相距四尺以外也。

病者對於其自己之衣服手巾。宜多方注意。務使潔淨。病者之衣服等。宜常用消毒法。倘有髯鬚。必須剃去。接吻一事。更宜嚴戒。其所用之杯碟箸匙。務使常用沸水灌澆。蚊帳、窗簾、地氈等物。亦宜同樣注意。室內乾揩之布。與雞毛帚。均宜蠲去。病者之

皮膚宜使其有堅韌力，與耐寒性。其法用熱水洗濯後，即用冷濕毛巾速行揩拭。頸臂胸背宜每日揩洗之。但其室中溫度，在揩洗時間，至少須得六十度，即百度表一五·五也。每星期須得熱水浴二次。浴時須多用肥皂。浴後須用冷水毛巾擦拭之。在天氣寒冷之時，浴者於將出浴時，用冷濕毛巾從速擦拭。繼用乾燥毛巾拭乾皮膚。可免受寒也。（按此事須由老於經驗之看護，在旁襄助而行之。）

病者既希望其自己痊愈，又須希望他人之不沾染。社會中如有防癆之運動，務宜與以精神上之扶助，或經濟上之擔負，使該項提倡，得美滿之效果。須知社會中之改進，實有賴於病者與未病者之公德與熱心也。例如居屋之衛生，工場之狀況，校舍之改良，戶外教育之實施，以拯兒童之有肺癆體質者，皆為今日防癆計畫中切要之圖也。

第二十四章 口腔之保護

人之健康，胥賴於健全之齒牙，與健全之口腔。此二者，在常人既屬重要，而在肺病者尤當注意也。蓋蛀齒蝕牙，阻礙咀嚼，引起劇痛，醞釀潰瘍，有妨全體之健康也。

口腔之中能藏各種細菌。如化膿性細菌。倘入血液。有敗血之危。如喉風細菌與肺炎細菌。每每先在口內繁殖。而後攻及臟腑也。病者不潔淨之口中。此項危險細菌。往往早已繁殖。口內欲行殺菌法。終不能使一切細菌消滅。但減去病菌之有危害者。不難實行也。口內之抵抗力。本屬甚強。口內有傷。易於自痊。倘有危險之病菌。不加消滅。則爲患無窮。牙根釀膿一症。亦由化膿性細菌所成。其禍患。不僅害及牙肉齒根。且可殃及心臟腎臟。以及諸關節。而成重要之疾病也。

昔有患水瀉與消化不良者。究其原因。爲口腔內之腐敗狀況所致。一俟口腔消毒。卽霍然而愈。可見病者之口與齒。必須使之十分潔淨。未可稍忽也。吾人之齒牙。至少每六個月。宜請饒有經驗之牙醫。爲之檢察。物必自腐。而後蟲生之。齒牙亦然。潔淨之齒牙。永無蛀蝕之虞也。食物之須多方咀嚼者。恆有益於齒牙。故不妨細嚼而啖食之。

清水漱口。不足以謀齒牙之潔淨。必須用牙刷。至少每日二次。勤加洗刷。如能於每餐後爲之。則尤妙。刷牙之時。須注意於牙縫與牙根之食屑。盡行外出。牙刷必須使

之乾燥而後再用。潮溼之牙刷。恐有細菌繁殖於內。故病者宜備三四隻牙刷。以便曝乾而應用也。牙粉牙膏等物。祇須有科學的價值。均可使用。最合宜者。爲稍帶鹼性。略有香料與微含消毒力者。（接近今學者。謂牙粉等物。宜每逢二三日更換一種。如星期一用甲種。星期二用乙種。星期三用丙種。至星期四復用甲種。更迭引用。則口內細菌。不致暗生抵抗力。昔有患口臭者。初用甲種牙粉。則效驗甚著。越數星期後。口臭依然。其原因乃口內之細菌。生出抵抗力。而毫無畏懼。故必須更迭用之。方收消毒之效也。近今製造之牙粉。在西洋科學昌明之地。先行蒸汽殺菌法。加於粉上。而後售之於市。實於衛生上大有裨益也。）

第二十五章 病者須知

今爲病者便利起見。將此書中關於病者應爲之事。列表於下。以便易於查閱。

食品

鷄蛋 每日二個至六個。

牛乳 二大杯至六大杯。

肉食 一餐或二餐。

點心 十時三十分、三時三十分、九時、可隨病者之意。每日一次二次或三次。

酒 絕對戒除爲妙。

沐浴

每星期至少溫水浴一次。

每晨冷水摩擦一次。

清空氣

每日須在戶外八小時至十小時。

夜間睡眠時。宜開窗牖。

直風宜避。

室內人衆者。不宜居住。

唾痰

宜用痰盂或紙盒。(須不透水者。)

布巾不用爲佳。

睡眠

每日須得九小時至十小時之睡眠。

除冬令外。宜睡於戶外。或篷帳中。

頭部宜避直風。(身體四肢。必須蓋暖。)

陽光

宜常在陽光中。惟天暖之時。頭部不宜曝曬。

咳噎

用自治力以禁之。

用紗布覆於口。

多用紗布。勿用手巾。(因紗布可燃燒。若不燃燒。必須煮沸。

衣裳

不可着之過多。

用絨毯裹包足部及軀幹。

不可過暖。

不可過寒。

感冒

如患感冒。宜休憩於牀上。

宜報告醫生。俾得診察。

日程

七時三十分醒。檢視體溫。可飲牛乳。用溫水洗濯後。再用冷水毛巾擦之。即用乾毛巾覆擦。

八時早餐。

八時三十分、在戶外休憩。或倚於椅。或臥於牀。（牀可移置戶外。）

十時三十分、可食點心。

十一時至一時、運動或休憩。須隨醫生之指示而為之。

一時至二時、可在室內午膳。以一小時爲度。

二時至四時、斜倚於椅而休憩。可靜閱書報。不可與人交談。可檢視體溫。

三時三十分、可食點心。

四時、可隨指示而得運動。

六時、晚膳。

七時、天氣晴朗時、可散步戶外一次。

八時、檢視體溫。

九時、進點心而安睡。

敗胃之藥不可進。如逢咯血。不宜憂急。咯血者、仍有痊愈之希望。屋中之走廊。實爲療肺之要地。

第二十六章 食料之營養價值

下列之表格。欲闡明食料之蛋白質成分與熱力單位之數量。使肺病者。易知抉擇之方也。

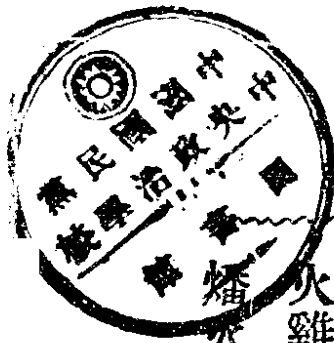
食料

含有蛋白質之格蘭姆數 熱力單位之數量

清湯類			
牛肉湯	四盎斯	五、〇	三二
肉羹	四盎斯	二、六	一三
肉類清湯	四盎斯	三、〇	一四
雞湯	四盎斯	一三、〇	七二
白汁湯類(湯中有牛乳加入者牛乳面即克利姆也)			
蘆筍湯	四盎斯	三、〇	一一四
芹菜湯	四盎斯	三、〇	一一六
玉蜀黍湯	四盎斯	四、〇	一四〇
碗豆湯	四盎斯	六、〇	一六二
馬鈴薯湯	四盎斯	三、〇	一三五
番茄湯	四盎斯	三、〇	一二六

粉粥類			
藕粉粥	六盎斯	八〇	一二二五
大麥粥	六盎斯	六〇	一四〇
玉蜀黍粥	六盎斯	四〇	九〇
燕麥粥	六盎斯	九〇	二〇〇
米粥	六盎斯	六〇	一八〇
小米子(稷)	三盎斯	一〇〇	一〇六
花生 一杯	五盎斯	三六〇	七七七
飲料類			
純牛乳	八盎斯	七二	一五〇
脫脂牛乳	八盎斯	七五	八四
牛肉汁	四盎斯	六〇	三〇
克利姆	半盎斯	一七、四	五〇

茶(加牛乳與糖)	八盎斯	三〇	一五〇
咖啡(加牛乳與糖)	八盎斯	三〇	一五〇
呀呀(加牛乳與糖)	八盎斯	九〇	二八〇
檸檬汁(加糖)	八盎斯	〇、一	一七四
葡萄汁	一盎斯	〇、一	二〇
酸牛乳(天然性者)	八盎斯	六〇	八〇
查古列(加牛乳)	八盎斯	一三〇	四〇〇
牛乳清	四盎斯	一〇	二八
可米乳	四盎斯	三六	七〇
雞蛋清	一個	四〇	一七
膠汁	一盎斯	二七、〇	一一〇
苹果醬	三盎斯	二五	二〇〇
蜂蜜	半盎斯	〇、一	一〇〇



製造的飲食品

橘子汁

一盞斯

〇、〇

一三一

魚肝油

半盞斯

〇、〇

一二〇

美林氏麥精牛乳粉

一盞斯

二、〇

一〇八

納塞耳氏麥精牛乳粉

一盞斯

三、〇

一一〇

番挨却爾氏麥精牛乳粉

一盞斯

三、四

一〇五

甜味乾牛乳

半盞斯

一、〇

一九

魚肉類

燻牛肉(肥者)

一片

一三三、〇

三五七

燻牛肉(瘠者)

一片

一三三、〇

一一〇

羊排

一塊

一三三、〇

三六七

火雞

一片

二八、〇

二八五

燻火腿

一片

二八、〇

二二〇

豬油	半盎斯	〇〇	二二七
禽類	三盎斯半	一九〇	二三四
白魚	三盎斯半	二二〇	一五〇
燻小羊肉	一片	二二〇	九七
沙魚	一塊	二〇〇	一九八
沙鑽魚	一塊	二二〇	二八
鱒魚	一塊	一一〇	五七
蠔(即牡蠣)	六個	五〇	四四
蛤蜊	六個	七〇	四七
鹹肉	一塊	三〇	一九〇
菜蔬類			
馬鈴薯(煮熟)中等大	一個	四〇	一四〇
豌豆	三大匙	六〇	一五〇

麻菇	二大隻	加麵包一小塊	四〇	二五〇
玉蜀黍	一杯		七八	二四八
通心粉	一杯三盞斯又五分之四		一四	三五二
米飯	一大鈔		三〇	一一二
蒸菜	二大匙		一六	三〇
球菜	三大匙		六	五
花椰菜	二大匙		一六	八
葱	四盞斯		一八	五六
芹菜	三枝		五	八
黃瓜	八片		四	九
美防風	四片		二二	一〇
蘿蔔	二大匙		四五	六
糕餅類				

麵包(白色者)	一片	三、〇	九〇
麵包(全麥者)	一片	四、〇	一〇六
餅	一片	四、〇	二五〇
餅 一小片(即六分之一)		四、五	二五〇
麵包布丁	二大匙	六、〇	二三五
雞蛋燉牛乳	二大匙	七、〇	一八〇
鮮果類			
香蕉		一、五	一二七
葡萄		一、五	一二二
柑橘	一個	一、五	九六
無花果	十個	八、〇	六三三
梅子	十個	四、〇	五二五
番棗	十個	二、〇	二六六

杏子	十個	四〇	二二八
苹果	一個	四五	七二
雜食類			
乾果	十個	四〇	二〇〇
雞蛋	一個	六七	七五
奶油(白透)	半盎斯	〇〇	一二〇
乾酪(已士)	一立方寸	五七	九一
乳糖	一茶匙	〇〇	一五
蔗糖	一茶匙	〇〇	一五
牛乳餅	四盎斯	四〇	七五
燕麥粥	二大匙	三〇	六三
冰淇淋	二大匙	五〇	一九〇
糖漿	一大匙	〇六	七七

生米

半盎斯

一、一

五〇

大豆粉

四分之一盎斯

〇、三五

三〇

麥粉

〇、九

二八

接近今科學家。研究飲食。頗多精深之議論。倘欲知各種食物的詳細內容。須參考『飲食學』專書。即此章所列之分量。恐亦有未盡確切者。閱者僅觀其大意可耳。

一之義要學生衛
法復康勞肺



究必印翻權作著有書此

中
華
印
務
社



41

802273

(3)