

無錫顧鳴盛編

青年
必讀

學生
病

上海文明書局印行

無錫顧鳴盛編

青年
必讀
與
學生
病

天台山麓題

青 年 必 讀

學 生 病 提 要

學生病者。惟學生乃有是病。非學生可無是病也。故又有學問病與學校病之稱。我國青年男女。一經入學修業。甚者諸病叢生。少亦體具數病。為學而致於病。學成亦歸無用。小學無校醫。姑不具論。中學以上。雖有校醫。絕少建白。有教育權者。又置諸不論。不議之列。宜學生病之有加無已也。此書分前後兩編。前論疾病。普通證候。條舉靡遺。後論衛生。重要關係。敷陳皆備。實男女學生保身之玉律。壽世之金針。譯筆簡明。猶其餘事。

敘言

昔朱穆專愚罔知數馬伯春孤苦因忘失羊旬月不窺宇文篤學浹日不盥劉洞精思映月讀書勤勤於述觀星達旦汲汲是求韋愛室虛埃塵滿席范公帳墨卷帙累牀半月如齋竟忘肉味六年不出貴知真師鮮瓜鎮心劬書如此水瓶加足警惰罕儔往哲前賢朝益暮習終鮮羸病今之學者稟賦素弱所學迺博厲心刻志且不多讓故成童短視弱冠神昏智慮就窮健強無望以視古人瞠乎後矣故老子曰爲學日益爲道日損吾則曰爲學日益爲體日損文明愈進學者之病與學俱增東西志士心焉憂之爲學校計爲學生計條舉利害喚醒癡夢其意至美法至良也迴顧我國莘莘學子日有增加防病之方攝生之道盡人忽焉主者昧焉不佞惑之譯日本系左近著男女學問病關以雄著衛生教育論彙爲一編俾我國青年學生有所考鏡故顏其名曰青年必讀學生病並以此區區冊子進

海內教育家而商榷之

錄 言

中華民國六年七月無錫顧鳴盛敘

二

青年必讀
學生病目次

前編 疾病論

通論

- 一 神經衰弱
- 二 心氣病
- 三 藏躁病
- 四 腦充血
- 五 消化不良
- 六 近視眼
- 七 顆粒性結膜炎
- 八 神經性頭痛
- 九 偏頭痛

學生病

十 書癩

十一 腳氣病

十二 手淫

後編 衛生論

總論

甲 空氣及光線之衛生

乙 眼之衛生

丙 校具之衛生

丁 姿勢之衛生

戊 飲食物之衛生

己 休養之衛生

庚 皮膚之衛生

辛 呼吸器之衛生

壬 關於科業之衛生

癸 關於建築之衛生

一 教育上之衛生地位

二 衛生學與衛生法之教授

三 校長爲學生之健康保護人

四 教員須自保健康

目
錄

學生病目次終

青年必讀
學生病

無錫顧鳴盛編譯

前編 疾病論

通論

可貴哉。學生也。由小學而中學而大學。埋頭勤讀。幾歷二十春秋。其間養人性情。則有音樂。強人筋力。則有體操。固不第德育以端其行。智育以進其學已也。然吾每見天機活潑之兒童。修學經年。靈慧轉而鈍弱。膚革充盈之年。少入校。數載精神。日就萎靡。不惟此也。諸病且叢集一身焉。就令其材其德出類拔萃。而多病工愁。上不能供國家之器。使中不能應社會之需用。下不能謀家庭之幸福。爲學而弱。其軀何如。不學之爲愈。此無他。學問之爲病也。若然。果因病而廢學。歟。則又不可於此而籌兩全之道。斯不得不舉。學生病之醫治豫防諸法。爲我青年之男女學生告。

一 神經衰弱

學生病

病源 此病爲神經系統過於奮興。或倦怠所致。如在校中精神過度。名譽心過重。不適當之體育。濫行手淫。房事過度皆是。此等雖屬諸後天。而其基礎已夙具於幼年。又如入校譏諷。畢業試驗。不惟考時煞費苦心。事後且思慮紛集。惴惴於前茅之莫屬。因之爲此病之原。要之人世之憂患。隨文明而俱進。良以晚近事業。愈趨於複雜。斯精神之勞動。愈陷於煩劇。美洲爲最繁盛之區。故此病又有亞美利加病之別稱焉。

病證 神經衰弱之症候。或俄然而來。或漸次發生。逐日加劇。有時一二臟器發生神經症狀。若不精細檢查。莫不誤爲某一二臟器之疾病。其必發之症狀。爲數殊夥。第一爲腦性障礙。名曰腦神經衰弱病。當勞動精神之時。動卽倦怠。頭內朦朧。重不可舉。其痛岑岑。兼覺搏動。對於事物。不耐思慮。讀書亦不能明解其意。此等症狀。漸次加劇。雖稍稍勞神。亦覺疲乏。至此遂日以衰弱爲慮。勇氣銷沈。憚於動作。勉強行之。必懷恐懼之心。發興奮之象。汗出若愧悔狀也。

睡眠亦頗起障礙。就臥之後。難入睡鄉。即睡亦動易驚醒。徹夜不安。輾轉反側。泊乎詰朝。不勝疲茶。闌珊下牀。終朝不樂。至於次夕。仍如前狀。此蓋內部不寧。苦思焦慮。致爲

睡眠障礙之原因也。而頭內朦朧以及頭重。遂持久不退。甚者加以眩暈。或起強迫之觀念。或呈恐怖之狀態。就中有懼某病者。有畏某人者。有虞某地者。至不一也。

脊髓症狀之最習見者。莫如脊髓過敏症。然試敲打壓迫脊柱之全部。或一處。固初無壓痛之點也。或則自覺薦骨部灼熱。或則腰間如束帶。異常不適。以此病人輒自疑爲重症。若四肢知覺異常。或膀胱生殖器機能障礙。則其惶駭之念愈甚。膝蓋腿反射。不惟如故。且轉亢進。減退或消失者。卽有亦甚少也。

脈管運動性及分泌性之障礙。亦常有之症候。皮色之蒼白潮紅。更迭現於刹那間。而手掌又時發冷汗。胃液之分泌。則頻起障礙。或分泌過多。或鹽酸過多。小便亦增多。其量透明而淡。比重較低。

五官之障礙。莫甚於耳目。耳則自覺重聽。耳鳴。耳響。目則眼花閃發。視力減退。瞳孔不同。惟光線之反射作用。轉銳敏於健時。其餘嗅官。味官。障礙尙少。

皮膚知覺之變常。亦常有之。如蟻行感覺。冷覺。刺戟性疼痛。灼熱等是也。但其強弱。久暫。及範圍之廣狹。殊不一定耳。皮膚知覺之過敏。及亡失。亦爲最多之症候。全身筋肉

往往疼痛。步行不安。狀若蹣跚。行動時並發劇痛。頻思偃臥。是爲疼痛性無力症。又當行立之際。每易蹉跌。凡此皆屬於皮膚之知覺障礙也。

病人又往往食思缺損。或反之而爲善饑症。平時胃部本不覺脹滿。然當攝取食物之後。又甚覺不適。直至再餐前而止。更有神經性消化不良者。其症狀爲胃部壓重不適。時起疼痛。或苦脹滿。或患噯氣。面部泛紅。頭內充血。自覺搏動。時或眩暈。心胸苦悶。怔忡不寧。胃部蠕動不安。鹽酸及胃液。皆分泌過多。腸管機能障礙。則腹鳴鼓腸。大便不調。有時起膜狀腸炎之症候。心臟疾患。亦往往發生。心悸亢進。心內絞痛。不論自覺他覺。無不知之。脈搏微弱。時或不整。喉頭疾患。則有咳嗽刺戟。或癢。或痛。有時失音。或發喘息。

病人小便。含有磷酸鹽極多。狀若磷酸尿症狀。膀胱知覺。大都過敏。因之小便頻數。然亦有反之而利尿困難者。此蓋由膀胱之壓縮筋衰弱。與括約筋之起溼攣性收縮故也。若括約筋癱痺。尿必淋瀝不斷。他如生殖器。亦常見障害之症狀。或則淫興勃發。然一度交媾。身心卽疲憊不堪。或則動輒遺精。甚且永絕春思。或則有精神之陰萎。遺漏。

精攝護腺漏諸病

豫後 神經衰弱一症。雖爲煩苦之疾病。然於生命無直接之危險。當發病之初。苟能安靜身心。營良好之生涯。自能逐漸減輕。或竟有治愈之望。未可知也。但最良之法。莫如改變事務。或廢止學業。惜雖經治愈。難免復發。若本人以病爲慮。轉足令其增劇。慎之。

治法 此病當先施原因之治法。首避精神之過勞。中夜溫習最爲大忌。更不可用煙草、濃茶、咖啡、酒類等物。爲提神之計。作職務須適得其平。宜行有規則之戶外運動。整調大便。令無祕結之患。確定進食之時間。選用多滋養、易消化之食物。時時以冷水措身。行按摩法。亦佳。如尙無效。則移居山間幽曠之所。圖身心之安閒。或航行洋海之中。謀精神之爽適。益妙。

內服藥中之相宜者。莫如神經藥。中以臭素劑、纈草劑、番木鱉精數種。尤爲佳良。夜中不寐。可服索勿拿、託利沃那兒等。羸瘦者欲使肥壯。宜多進食物。牛乳尤必不可少。一面仍安養身心。兼用全身按摩法。其他電氣療法、溫泉療法、轉足使疾病加重。避之爲。

愈。近人有倡用臟器治法者。或注射舉丸液。或內服斯丕爾明。或食犢牛之腦髓。亦王道也。

處方 臭素加里 臭素曹達 臭素安母紐謨 各八〇

右分十二包。每晚服一二包。溫開水溶化服下。

索勿拿 〇・八至一・〇

右爲一包。臨臥三點鐘前。茶水送服。治不眠症。

水楊酸蒼鉛 煨性苦土 重曹 各一〇〇

右爲散。分十包。早晚各服一包。食後用。治消化不良。

薄荷油加重曹錠 三十片

右午餐及晚餐後。各服一片或兩片。功用同上。且較簡便。

瀉葉 昇華硫華 各六〇 八角茴香末 茴香末 各三〇 純精酒

石 二〇〇 甘草末 九〇 白糖 二五〇

右爲散。每夜八點至十點鐘間。取此藥一茶匙。開水大半杯化開飲服。則大

便自無燥結之虞。

人工加爾爾斯 泉鹽 一五〇 水 半合

右一日分三次服完。連服一星期左右。

〔實例〕 瀏陽陳生名振煒。世家子。早年失怙。母瞿氏。守節撫孤。教之嚴。年十五。已畢業中校。然資質固不甚聰穎也。以欲博親歡。故勤學不敢懈。申校畢業後。考取前清郵傳部鐵路學發部章。凡在該學堂畢業者。咸得錄用。生由是益自勵。無何。畢業期屆。生得失心綦重。冀一旦獲雋。則終身有恃。而老母之心亦得差慰也。考試之兩星期前。已勤加復習。爲準備計。中夜一燈熒然。伏案誦讀。及東方微晞。假寐片時。又盥漱到堂。寢饋都廢。幾如狂易。迨試案揭曉。果得受一等第三名之證書。願已頽然就禱。不獲與給憑之典禮矣。母知病由積勞。函令靜養若干日。兼進參苓等補劑。月餘。又奉部派充某段鐵路站長。促卽首途。不意生尙不能任事。乃母至是。心始焦急。連日進醫診治無效。最後由某同學介紹一開業西醫。爲之治療。醫謂太夫人言病由積勞。確是至論。此時君未復元。必不能出而任事。就令勉強行之。對於病情。不惟

無益。且轉有害。刻惟有一面具呈郵部。乞病假兩月。一面擇山明水淨之鄉。養臥其間。一切飲食起居。悉守吾戒。當有效也。後卒如醫言。此病維何。卽所謂神經衰弱是也。

二 心氣病

病源 此病頗似神經衰弱。但前症不限於年歲。卽在年事較長之人。亦有罹之者。此病則多發於春情旺盛之青年。卽富於想像力之時代也。又前症以靈敏之人爲多。此則以魯鈍之人爲多。更有始爲神經衰弱。終成心氣病者。有始爲心氣病。終轉爲神經衰弱者。其他消化器病。生殖器病等。亦皆足爲此病之誘因。

病證 怯懦爲其唯一之證候。至想像力愈進。益自疑身體之異常。略有咳嗽。則指爲必死之肺病。微覺頭痛。則深恐不治之中風。腹痛無足重輕。乃自佈生蟲之疑陣。力乏原於少動。乃故起成癆之幻思。讀細菌學書而刻刻自防。謂彼么微之物。直無殊人生之大敵。閱生殖病篇而時時自慮。謂我稟賦之弱。實由於父母之早婚。諸如此類。不可殫述。