

肺癆病自療養法

劉 榮 敬 編

第 二 版

杭州新醫書局發行

醫學士劉榮敬編

肺癆病
自己療養法
章
藏書
江苏工业学院图书馆

自己療養法

第二版

杭州新醫書局發行

中華民國三十

年

月出版

肺癆病自己療養法

全一冊 定價四元五角

版權所有

翻印必究

編著者 劉榮敬醫師

發行者 韓學川

印刷者 新醫書局印刷廠

杭州中正街皮市巷一四四號

總局 杭州中正街三六九號

發行者 新醫書局

分局 上海漢口路六六八號

序

紅樓夢中紫鵲替黛玉倒痰盒子，發見痰中有血星，嚇得驚叫道「這還了得」黛玉因爲自覺喉間有些甜腥，早自疑惑，聽見紫鵲在那裏驚詫，心中覺到了八九分，不禁就冷了半截。

「這還了得」與「冷了半截」，這二語很足表出一般人對於肺癆病的心情。肺癆自古被認爲不治之症，只要說是肺癆，患者自己就會「冷了半截」，感到絕望，家人及親友就會驚惶萬分，叫「這還了得」的。

患者自己「冷了半截」，受病以後，凡事自暴自棄，挺身待死，旁人又「這還了得」地驚惶失措，主張百出，醫藥亂施。於是本來治療不易的肺癆病，就真成了不治之症了。

中國是一個病國，病人之中除都市中的性病患者外恐怕要算肺癆病患者爲最多。因了輕視感冒、隨地吐痰等的舊習慣與生活緊迫、都市集居等的新條件，肺癆病遂以加速度的勢力侵襲而來，無論是誰，自己雖幸而不染肺癆，家屬親友間往往難免有肺癆患者。「冷了半截」的絕望，自己也許可以僥倖避免，至於「這還了得」的驚惶，是常要感受的。——我就是常感到這驚惶的一個。我家裏有人患着肺癆，親友中肺癆病患者更多。因此之故，我雖現在未患肺癆，却常關心於肺癆的事，遇到做醫生爲朋友，就去請教，如本書著者劉榮敬先生，即是我所常常就教的人。

本書以通俗的言語，替肺癆病患者說法，詳述療養上種種事項，對於患者親屬亦加以種種的注意。諸凡所述，無不簡要易行，合乎法理。患者讀之，可以從「冷了半截」的絕望中救出自己，奮發調養。親屬讀之，亦得免除「這還了得」的驚惶，用了正當的注意，去照顧、看護患者。真是肺癆病患者及其親屬的福音。

肺癆病正徧行於國中，願這福音普及於一切患者和患者的親屬。

二十一年九月

夏丐尊識於滬寓。

初版自序

余業醫垂十餘年，目擊國內肺癆病蔓延日廣，政府既不講求預防之策，一般民衆，又乏相當常識，心竊危之。前歲編內科治療法集成既竣，輒思着手編著本書，冀以喚起社會人士之注意，以醫務繁忙，因循未果。去秋辭甯波市中心醫院院長職，遷居滬上，亟思賡續前志，抽暇握管，成此數年來醫學院業務所牽，卒鮮暇晷。今年暑月，特加注意，深望醫者三致意焉。若能藉此稍阻病源蔓延之勢，其亦未竟之志。書中對於自然療養，特加注意，深望醫者三致意焉。若能藉此稍阻病源蔓延之勢，其亦不失爲吾輩業醫者報國之涓埃乎。

民國二十一年六月劉榮敬序滬寓

再版自序

本書及拙著內科治療法集成（現改名爲最新內科治療學）之存書與紙版，在抗戰前皆存於上海開明書店之編輯所。二十六年冬上海一役，悉焚於炮火，日本軍閥踐武之結果，使中日兩國都陷於目前之窘境，深爲遺憾。肺癆病現在我國社會經濟，日趨於山窮水盡之絕途，因此一般民衆之生活水準，自較抗戰前更低，致世之病，一症，日形蔓延。杭州宋經樓主人韓學川先生，亦有感於斯，見本書欲爲出版，本其明道濟世之心，不避艱鉅，儼然担任，減輕階級之苦，以求普及。亦仁人之用心也。償予夙志，感佩曷已。遂慨然允之，並願取版稅，減輕讀者負擔，即攝生療法爲主，藥物療法爲副。外科療法如人工氣胸術等，不過適用於無病之某一時期，或某一病型。又坊間之所謂肺病特效藥如鏈黴素（Streptomycin）治療者，雖有相當藥效，（非絕對性）但藥價昂貴，且必須長期注射，（三至六個月）費用之浩大，斷非豪富者所能負擔，是則本書之再版，或仍有其必要乎。

劉榮敬醫師述於杭州紅門局23號B寓所

民國三十年

肺癆病自己療養法目錄

夏序

自序

上篇 肺癆病療養原則

第一 肺癆病療養之大方針……………一

一 療養法之出發點……………一

二 肺癆病之真相……………二

三 發病之原因……………二

四 療養之大方針……………三

五 天賦之自然療能……………三

六 療養之兩大方針……………四

七 五大根本療法……………五

八 病期……………五

第二 安靜療法……………六

一 安靜必要之理由……………六

二 安靜之主要效果……………六

第三 空氣療法……………一

一 空氣療法之目的……………一

二 新鮮空氣之真意義……………二

三 空氣之物理的條件與體力……………三

四 戶外靜臥療法……………五

五 室內空氣療法之要訣……………六

六 不畏寒氣……………七

七 夜間通氣問題……………七

八 轉地療養與住療養院……………八

三 安靜為最良之解熱劑……………七

四 安靜之實行方法……………八

五 沈默與低聲談話……………八

六 孤獨生活之必要……………八

七 不合理之深呼吸及其他……………九

八 安靜與空氣……………一〇

九 病狀與安靜……………一〇

九 空氣療法之主要效果……………一八

第四 榮養療法……………一九

一 榮養療法之真意義……………一九

二 使胃腸健全……………二〇

三 食慾問題……………二〇

四 食物選擇之注意……………二一

五 食物之正當食法……………二二

六 人工滋養品之價值……………二三

七 體重之增加……………二四

第五 攝生及強練療法……………二五

一 攝生及強練之目的……………二五

二 性慾之攝生……………二五

三 飲酒、喫烟、娛樂及其他……………二六

四 清潔皮膚之必要……………二七

五 強練法之身體摩擦……………二七

六 空氣浴及日光浴……………二八

七 強練法之步行運動……………二九

八 規律的生活……………三〇

第六 精神修養療法……………三二

一 精神力之偉大……………三二

二 病患必治之信念之養成……………三三

三 如何方能使精神安靜……………三四

四 應該滿足環境……………三五

五 精神力之振興與活用……………三六

六 病是可貴的試金石……………三七

七 療養生活是精神修養之好機會……………三七

中篇 對症療法及局部療法

第一 有熱患者之療養……………三九

一 熱之原因……………三九

二 一般的解熱法……………三九

三 高熱之處置……………四〇

四 體溫計使用法……………四一

五 有熱病人之食物……………四一

六 有熱者不可行強練療法……………四二

第二 恢復期患者之療養法……………四三

一 何者爲恢復期患者……………四三

二 二種之輕熱狀態……………四三

三 勵行戶外靜臥法……………四四

四 實行強練法應注意之事項四四

五 開始步行運動之順序……………四五

六 斜坡步行時須注意……………四六

七 恢復期患者之課程……………四七

八 恢復後半期之養生……………四七

九 恢復期之攝生與修養……………四九

第三 咯血之由來及其處置……………四九

一 咯血之由來……………四九

二 咯血之原因……………五〇

三 咯血之豫防法……………五一

四 對小咯血之處置……………五一

五 對大咯血之處置……………五二

六 咯血後之食物及其他……………五三

第四 對咳嗽及痰之處置……………五三

一 肺病及咳嗽……………五三

二 對咳嗽之處置……………五四

三 痰之成因……………五五

四 痰之減少法……………五五

第五 對食慾不振及胃腸障害之處置……………五六

置……………五六

一 食慾不振之原因及食慾增進法……………五六

二 胃腸障礙之原因……………五七

三 健全胃腸法……………五八

四 對下痢之處置……………五八

五 對便秘之處置……………五九

第六 神經衰弱不眠及其療法……………六〇

一 神經衰弱不眠及其療法……………六〇

二 肺癆病與神經衰弱……………六〇

三 神經衰弱之療法……………六〇

四 如何能使安眠……………六一

五 停止盜汗法……………六二

六 對其他症候之處置……………六三

第七 肋膜炎及其療養法……………六三

一 急性肋膜炎及其療養法……………六四

二 慢性肋膜炎及其療養法……………六四

下篇 療養生活上特須注意之

事項

第一 療養地之選擇……………六六

一 療養生活之出發點……………六六

二 先入療養院最爲適宜……………六七

三 在普通醫院內療養爲不適

宜……………六七

四 關於別莊轉地療養之應注

意……………六七

五 旅館療養絕對不可……………六八

六 自宅療養……………六八

第二 療養與經濟問題……………六九

一 經濟的療養法之第一步……………六九

二 陪人之選擇問題……………六九

三 夫婦應否分居……………七〇

四 青年患者之就學問題……………七一

五 肺病患者之職業問題……………七一

第三 冬季療養上須特別注意者……………七一

一 冬季爲療養之好時期……………七一

二 冬季之轉地療養……………七二

三 注意空氣療法……………七二

四 冬季之日光浴……………七三

五 服用魚肝油……………七三

第四 夏季療養上須特別注意者……………七四

一 夏季爲療養之危險期……………七四

二 夏季之療養方針……………七四

三 夏季之轉地療養……………七五

四 夏季之生活法……………七五

五 夏季之食物……………七六

第五 療養上婦人應注意之事項……………七六

一 肺病患者之結婚問題……………七六

二 妊娠與避妊……………七七

三	育兒問題……………	七八
四	療養上對婦人應警告者……………	七八
第六	肺病之各種迷信與誤解……………	七九
一	肺病爲不治之症係舊時代之迷信……………	七九
二	關於肺病之傳染及其發病之誤解……………	七九
三	肺病無遺傳性……………	八〇
四	對醫藥療法應有之正當理解……………	八〇
第七	肺病患者之義務……………	八一
一	肺病患者之最大義務……………	八一
二	結核菌之強大生活力……………	八二

附錄一 告肺病患者之

三	各種消毒法……………	八三
四	病室內之處置……………	八三

親屬……………

附錄二 肺癆病之新知識

識……………

一	肺癆病分類法之新近傾向……………	二
二	人工氣胸療法淺說……………	四

近世肺癆病自己療養法

上篇 肺癆病療養原則

第一 肺癆病療養之大方針

一 療養法之出發點

欲使肺癆病療養法最有效，且最容易實行，病者須對於自己所患之病先有徹底之理解，並充分明瞭療養之真意義。

多數醫師以爲病者若使自己對於自身之疾病有相當知識，反會誘起神經質，所以持反對態度。此種觀念實爲錯誤。蓋治愈肺癆病不全賴於醫師及藥物，實由病者自身不撓之精神與不斷之努力。認肺癆病爲不治之症，或使病者幽閉於牢獄，已爲過去之事實。今日以肺病爲必治之症，在事實上理論上都可證明之。病者若能理解疾病之真相，爲肺癆病適當療養之出發點，同時爲達到全治目的之第一要義。

今日之一般社會人士對於肺癆病無相當理解，致引起肺癆病恐怖症，對病者表現一種冷酷態度。病者自身因罹有肺癆病亦引爲一種恥辱，且極力祕密之，一若健康者，或因此自己極以爲卑屈。此種不良現象，倘能理解疾病之真相，當一掃而盡。

二 肺癆病之真相

自結核菌發見以來，此菌若侵入肺臟內而繁殖，即發生為肺癆病之一種傳染病，知者甚衆。其傳染趨勢，與別種傳染病有不同者。例如傷寒菌霍亂菌，一旦侵入人體內，經過數小時乃至數日之潛伏期間，大部份發生傷寒症或霍亂症。此等疾病全治後經過一定時間，體內即無該菌等存在。然結核菌對肺癆病之關係不能如此簡單。結核菌侵入肺內後，發生肺癆病者不過極小一部份而已。

依據死體解剖，皮膚反應等之統計，今日之人類到成期後，殆全部份曾受結核菌之傳染。倘結核菌侵入肺內後，必罹肺癆病，或既患肺癆都為不治之症，則人類將悉因結核菌而消滅。然事實與此相反，因結核菌而死者不過約全死亡率八分之一，其他八分之七之人類，雖被結核菌侵犯，不致羅病或能終其天壽或因患他病而死。可知肺病之發生除受結核菌傳染以外，尙有其他之重要動機。因此可知療法上對結核菌以外，當有可對照之事實存在。

健康體 + 結核菌 = 肺癆病

健康體 + 結核菌 + X + Y + Z... = 肺癆病

即肺癆病之發生除受結核菌傳染外尙有其他原因。

三 發病之原因

肺癆病發生之原因極為複雜，本書不能一一列舉，概而言之實為患病以前不自然不衛生生活之結果。因不衛生之生活，於不知不覺間，肉體上受一種惡影響，引起體力及抵抗力低下，實為肺癆病之誘因。

結核菌侵入肺臟內，倘此人真是健康者或真在衛生的生活中過活者，菌爲體力所克服不能發揮其暴力，潛伏於肺內面至於枯死。反之此人若在不自然不衛生生活中，其結果使體力低下，潛伏中之結核菌乘機開始活動，繁殖極速，破壞組織，分泌毒素，有發熱及其他症候，遂發生肺癆病。所以肺癆病非全因結核菌侵入之結果。而成年期以後之肺病爲多潛伏自己體內之結核菌新行爆發所致。

健康體 + 結核菌 + 變生的生活 = 體力之充實 = 不發生肺癆病反之

健康體 + 結核菌 + 不自然不衛生生活 = 體力低下 = 發生肺癆病

四 療養之大方針

療養之大方針爲圖體力之恢復，增進身體之活力，以阻止結核菌之活動，終而使之消滅。

吾人欲得此目的，必先使體力充實，而後能抵抗結核菌之侵入。

療養法爲肺病患者生活上之一大革新運動，務須具最大決心以改病前之不良習慣，不衛生生活，俾避免浪費體力，而恢復之。體力若能充實，則肺癆病自容易征服。次章所說之五大療法亦不外謀體力之恢復及充實是也。

五 天賦之自然療能

植物之皮被剝後即生新皮，動物負傷後不加以各種治療有能自愈者，可知凡生物都賦有一種能力，對自己之損害能自然治愈。此能力即自然療能也。吾人亦被賦有此種能力，對各種疾病或外傷能由自然療能之作用而全治。

此種自然療能因體力不同，賦與吾人者絕不均勻。在正當生活中體力充實，自然療能非常旺盛，反之因不衛生之結果體力衰弱則極薄弱。故欲使自然療能敏活而旺盛必須充實體力。

結核菌占居肺臟而繁殖，發生肺癆病，若病者能守正當療養生活。漸次恢復體力，增加自然療能，使病灶之周圍發生一種組織包圍之，以阻止病菌之活動，則對身體成無害狀態。病灶既被新組織包圍，結核菌雖不致直接被撲滅，肺癆病有從此全愈者。

六 療養之兩大方針

一、使疾病之活動力成爲局限性

二、增進身體之防禦機能

第一項爲消極的方面，第二項爲積極的方面。肺癆病療養上直接的或間接的都含有以上二項之目的。

局限疾病之活動力，換言之，欲制限血液中所吸收結核毒素分量，倘在病者之防禦機能（自然療能）以上，則病勢增惡，發熱疲勞，體重減少，發生頭痛及其他症狀。此時若嚴守安靜規則，使血液內所吸收之毒素分量減少至最低限度，以免除消耗體力之原因。故消極方面之療養法即所以保存體力使蓄積之，俾轉化於積極方面增進防禦機能也。

安靜（消極的）與運動（積極的）一見殊有矛盾之感，其適當之調節實爲療養法上所最苦心者。欲使體力充實自有強練身體等種種方法，但須有限制，在不發熱及無其他症候範圍內，漸次行之，以養體力，增高抵抗力。

七 五大根本療法

安靜療法、空氣療法、營養療法、攝生強練療法、精神修養療法，爲五大根本療法。此五大療法皆爲療養上不可或缺也。病者須理解療養之真意義，實行之使無遺漏。此類根本療法都能適用於各種病狀及季節，但個別應用時當充分酌量自己病狀、環境、季節之如何。故病者須在有誠意熟練醫師指導之下，熟讀本書中篇「對症療法」、後篇「療養生活」，以選擇適於自己的療養法也。

肺癆病惡性者極少，大多數爲慢性且良性，故能徹底的養生必能全治。有勇氣者，有實行力者即能征服之。「天助自助者」實可作肺癆療養上之格言。

八 病期

分肺癆病爲一期二期三期爲從前之學說；而無責任之醫師狂唱初期肺病易於治愈，二期以後則爲不治之症。影響所及社會上養成錯誤觀念，其結果使輕症者草率從事，重症爲便絕望以至不起。夫分肺病爲一二等期區別者不過爲醫師之便宜上定其名稱，實無劃然之界限可言。依據現在學說分肺病爲善性惡性較爲合理。但惡性之肺病極少，而善性者依適當療養法行之，能得全愈結果已如上述。故肺病之分期對於療養上實無裨益也。

不論何病，初期即着手醫治易於治愈，爲人所盡知，何獨肺病然也。但判斷肺病之豫後如何，則與病期無關，實一在個人之養生如何爲歸着。例如初期患者精神力薄弱，對療養法無理解力，或缺實行之勇氣，則病無全治之可能。反之三期患者若精神旺盛，能忠實實行療養法，則必爲徵服肺病者。

第二 安靜療法

一 安靜必要之理由

肺癆病療養上身體及精神之安靜最爲必要。倘患者不安靜，雖能呼吸清淨空氣，攝取滋養食物，精神力旺盛，肺癆非惟無治愈之望，且有增惡之勢。

第一患肺癆者必須安靜臥床。不論何病若使該部移動之刺激之則不能痊愈。必須該部安靜以促進自然治愈作用。例如腕部受傷，醫師於該部施以紮帶外，另用三角帕掛前臂於頸部，以防該部之移動。患肺癆者亦必須肺臟安靜，由自然防禦機能發生新組織，以包圍結核病灶，使成無害狀態。若忽於安靜，則新生之結締組織因薄弱易被破壞，致病灶有擴大危險，故咯血（血痰）發熱等多爲忽於安靜所起之結果。

第二安靜可防止結核毒素吸收。因運動時心臟之活動須多於安靜時，同時肺臟亦多活動，致結核毒素多混入血液內，其結果發生種種症候，以致體力消耗。故患者必須安靜，使結核毒素限於最少限度，以謀恢復身體之活力。

第三患肺病者若運動必致消耗體力，延誤體力之充實及自然治愈作用。健康者由運動可增進體力，患肺病者制反之，安靜則爲絕對必要條件。

以上所述專指身體之安靜，精神之安靜此同爲必要條件，詳細請參考「精神修養療法」。

二 安靜之主要效果

第一爲解熱作用。安靜爲最合理之解熱劑。療養上熱之有無高低意義最爲重大，詳細另由別項

述之。

第二有緩和咳嗽、呼吸困難、胸痛等效力。因咳嗽、呼吸困難容易刺激肺臟，妨害自然治愈能力，故必須安靜以緩和之。

第三有止血效力。咯血或血痰時，絕對安靜為唯一良好療法。且內服或注射止血劑，若不圖安靜，止血目的殊不容易達到。

第四有增進食慾效力。世人以運動為可增進食慾，實屬誤解；患肺病勸以散步，更屬謬見。因運動能使病者身體及內臟疲勞反使食慾減少。健康者於食前或食後一小時亦須有絕對安靜之必要。

第五安靜對不眠、發汗、胃腸障害、頭痛等為有效方法。此等症候多由於結核毒素之作用，必須安靜以限制毒素流入血管內分量。實行安靜及戶外臥床，此等症候大抵能除去之。

三 安靜為最良之解熱劑

發熱為由於結核毒素之作用，有熱狀態為表示毒素克制體力發揮其暴力之時間；即有熱期間病勢並未中止尚在漸漸進行中。療養肺癆病雖從咳嗽、咯痰、咯血、不能斷定其病勢如何，但有熱期間即屬輕熱實為病勢尚未在停止狀態之徵象，故雖輕熱亦不可忽視之。有熱病人變為無熱實為最良狀態也。綜上所述，可知除去發熱之原因，為肺弱病療養上之根本方法。

肺癆病療養上熱之意義既如斯重大，查其主要原因則在運動及精神之過勞，故合理的療法除肉體及精神之安靜外無他良法也。

病者往往要求解熱劑以退熱，殊不知由藥物退熱是一時的非根本的，其結果有害無益之例不少。故無論如何必須澈底的實行安靜療法及空氣療法期達到解熱狀態。但解熱後亦須安靜以避免病勢再