

深呼吸与冷水浴

613

DP18

10348

衛生書

學生寶鑑 一冊 六角

女性衛生常識 一冊 一角半

論 一冊 一角半

健學 一冊 五角

實術 一冊 一角

強健 一冊 三角半

發行

有著作權不准翻印

民國十六年十一月初版

常識叢書 深呼吸與冷水浴(全一冊)

△【定價銀三角】

(外埠酌加郵匯費)

著者 餘杭褚東郊

發行者 中華書局

印刷者 中華書局

印刷所 中華書局

總發行所 中華書局

分發行所

北京 天津 張家口 邢台
保定 濟南 青島 太原 開封
西安 蘭州 成都 重慶 長沙
常德 衡州 漢口 沙市 南昌
中 華 書 局
九江 安慶 蕪湖 南京 徐州
杭州 蘭溪 福州 廈門 廣州
汕頭 潮州 梧州 雲南 貴陽
奉天 吉林 長春 新加坡

例言

一、深呼吸與冷水浴，方法簡單，費用節省，而於身體健康上奏效却很大。故著者特爲介紹，以作衛生常識叢書之一。

二、深呼吸有各種方法派別，冷水浴有各項深淺步驟。本書特爲辨其派別，分其步驟，俾讀者洞明旨趣，庶依法施行，自無扞格之虞。

三、深呼吸與冷水浴，對於身體各部的組織，有密切關係。本書述呼吸器、消化器、神經系、筋肉、皮膚等構造，與對於深呼吸冷水浴後所起的作用，解釋明白，層次井然。

四、深呼吸與冷水浴，方法雖簡單，苟行之不當，或不但無益

而并且有害。本書特詳其施行時當注意之點，以備參考。

五、深呼吸與冷水浴，注重在學理與方法。故本書於此項緊要處，特附圖以爲說明之助。

深呼吸與冷水浴

目次

頁數

第一章	緒言	一
第二章	深呼吸	八
一	呼吸器的構造和作用	八
二	關於呼吸各方面的研究	一七
三	深呼吸對於健康的關係	二六
四	深呼吸的方法上	四〇
五	深呼吸的方法下	四五
六	深呼吸時應當注意的諸點	七三

次

目

第三章

冷水浴

八二

一

皮膚的構造和作用

八二

二

關於洗浴各方面的研究

八八

三

冷水浴對於健康的關係

九六

四

冷水浴的方法上

一一三

五

冷水浴的方法下

一一六

六

冷水浴時應當注意的諸點

一二〇

第四章

結論

一二六

常識叢書

深呼吸與冷水浴

第一章 緒言

人類自從知道利用蒸汽力以後，世界各國的工商業，莫不突然發達。交通便利的地方，規模宏大的商店和工廠，陸續開設。其結果將他處的人工和資本，集中在一處，就成爲近代都市發達的現狀。這個現狀，對於人類的功罪，很難驟下判斷。因爲他固然有許多益處，同時也有許多壞處。別的不去論他，單就人民身體的健康上觀察起來，就有許多弊病。今擇其最顯著的，列舉如下：

(1) 都市人民的身體，沒有鄉間人民那樣健康。

(2) 都市人民的生命，沒有鄉間人民那樣長壽。

(3) 都市裏各種傳染病，比鄉間要容易發生。

從上面這三條看起來，我們可以得着一句總括的結論，就是現代的都市生活，實在不合於衛生。因此近來有許多學者，盛倡歸田運動。對於這個運動，我有一個和人不同的見解。我以為歸田運動的原因是很不錯，我是極端承認的。但是他們的辦法，我卻不敢十分贊同。為什麼呢？因為現代都市生活的不合於衛生，是現代經濟組織不良所致。我們應當用一種積極的方法去改良他，不應當提倡歸田運動那樣消極的方法去妨害他。并且進一步說，假使都市人民，果然大家都歸田了，試問鄉間那有這許多田地，供人民的耕種呢？因此我為要救濟都市生活的

不合於衛生起見，嘗推究都市生活所以不良的原因，今略舉如下：

(1)地少人多，房價昂貴。除少數富有金錢者外，平常的人，大概是住在窄小的房子裏，日光空氣的供給，都不充足，以致身體日弱，易生疾病。

(2)時間經濟。有一定職業的人，平常出入，往往利用電車、馬車、汽車，以圖迅速，因之步行的機會很少，運動不足，身體日弱。

(3)有一部分都市人民，專用腦力以維持生計。(如編輯員、新聞記者、銀行及公司的辦事員等。)他們平日辦事的時候，多則百餘人，少則十餘人，大家羣聚一室，伏案

靜坐，運動既少，又乏新鮮空氣，如是者久之，於不知不覺之間，身體自然慢慢的衰弱起來了。

(4)有一部分的城市人民，專用體力以維持其生計（如工人等）。但是工廠的建築，往往不注意於工人們的衛生，以致爐鍋裏發生出來的水蒸氣、炭氣、和機器裏鼓動出來的塵埃等，滿佈工場。工人們日處其中，不能得着良好的空氣，身體那得不弱呢？

上面所說的四個原因，不過是舉其最顯明者，此外尚有許多，不勝枚舉。

我們對於現代都市生活的不合於衛生這件事，假使要謀根本解決的辦法，非將現社會的經濟組織，改良一下不可。但是

要改良現社會的經濟組織，是很困難的。并且什麼時候能够改造成功，又不能預料，十年、百年、或千年，都說不定。這樣遠水救不着近火的事，我們又怎麼等得及呢？於無設法之中，勉強設法，只有用急則治標之計策了。

急則治標的計策怎麼樣呢？將上面所說的四個原因，歸納起來，我們對於都市生活之所以不合於衛生，有兩個大缺點：一是空氣不良，二是運動不足。要救濟這兩個缺點，方法原有許多，如跑馬、打球、騎自由車等，都是很有效驗的。可是跑馬、打球、騎自由車這些事情，都要先有一種相當的置備，——馬、球拍、球場、自由車等——方才可以實行。這些置備，往往出於普通人民經濟能力之外。我們為普通人民設想，非另

謀他種方法不可。其方法至少必須具有兩種條件，方才合格。

(一)費用省而效驗大。(二)方法簡單而易行。深呼吸與冷水浴，對於這兩種條件，都很完備。

中國人數千年來，受了專制帝王重文輕武的毒，平日不注意於運動。以身體單弱爲文雅，以舉動雄健爲粗鹵。國民的體格，平均比較起來，已經不及歐美人民的強健了。加以受了現代社會經濟制度的潮流，都市發達的害處，也漸漸影響到國人的體格上。這樣繼續下去，不加挽救，十年百年之後，中國人的怯弱，真不知要到什麼地步爲止境呢？冷水浴和深呼吸，雖是平淡無奇，老生常譚，卻真是救濟這個弊病的對症良藥。願我國人加一番注意。充其量不僅於個人的健康有關，即對於

國家、對於人類、也有很大的影響。

深呼吸與冷水浴，粗看起來，好似很簡單的一件事，用不着什麼專書來介紹解釋。但是仔細研究起來，卻很有討論的價值。

(一)深呼吸與冷水浴的方法究竟怎樣？練習時有什麼應當特別注意的事項沒有？

(二)深呼吸與冷水浴的功用究竟怎樣？換言之，即其對於人身上各機關有什麼影響？因這種影響，於人身上各機關能起什麼反應？

這兩個問題，要詳細說明，就牽涉到生理學衛身學上去了，非有專書介紹一下不可。並且在向來不講求體育的中國，尤

非有專書介紹一下不可。這就是著述本書的大意，想亦爲讀者所承認的。

第二章 深呼吸

一 呼吸器的構造和作用

我們要研究深呼吸的有益於衛生，不可不先明白呼吸對於人生的關係；要明白呼吸對於人生的關係，不可不先明白呼吸器的構造。本書依着這個順序，先將構成呼吸器的各種機關（鼻、喉頭、氣管、肺臟、和幫助呼吸運動的橫隔膜。）和作用講解清楚，庶幾下文講到深呼吸時，不致茫無頭緒。

鼻。鼻分爲左右兩腔，前端爲鼻孔，後端通咽頭。鼻腔裏

被着一層黏膜，生有細毛，叫做鼻毛。鼻腔和口腔雖然是互相

交通，但是我們呼吸的時候，須用鼻腔，不可用口腔。這是什麼緣故呢？因為鼻腔的構造在呼吸上有四個優點，是口腔所萬不能及的。（1）鼻腔能溫暖空氣：鼻腔和口腔雖是都和氣管相連接，但是鼻腔的通氣管沒有口腔那樣直接，所以能够不使外界的冷空氣沖入肺臟。冷空氣沖入肺臟，很容易惹起肺炎加答爾（Catarrh）和氣管加答爾等病，於人身大有妨害。（2）鼻腔能溼潤空氣：鼻腔裏的黏膜上生有無數的黏膜腺細胞，其功用能溼潤外界乾燥的空氣，對於氣管和肺臟的保護上益處很大。因為乾燥的空氣，有引起氣管炎和肺膜炎的危險。（3）鼻腔能濾清空氣：我們試在窗紙上挖一個小洞，使日光射進暗室裏，這時候我們可看見光線裏有無數的塵埃在那裏浮動。由是

可知空氣裏實在很不清潔。我們倘若將病菌吸進肺臟裏，就要傳染疾病，真是危險極了。但是鼻腔裏所生的細毛，卻有阻止各種塵埃的功用。這事可以舉一個很顯明的事實來做證據：就是當我們清晨洗面的時候，或者在大風裏出外散步之後，用手巾去揩拭鼻腔，手巾就染成黑色。這些污穢的東西從那裏來的呢？就是夜間燈火裏的煙灰和空氣裏的塵埃，被鼻毛阻住，因此遺留在鼻腔中間。（4）鼻腔能辨別空氣的清濁：我們呼吸時所需要的是新鮮空氣。混濁的空氣吸入肺臟，不但無益，反而有害。鼻腔裏佈滿着嗅覺神經，能够辨別空氣的清濁，使我們知所趨避。

喉頭。喉頭在前頸的上部，向前凸起，爲軟骨做成的三角

形漏斗狀的短管，上接咽頭，下通氣管，（參看第一圖）裏面被着一層黏膜。喉頭上端的前方有瓣狀的軟骨，叫做會厭軟骨。當飲食等

物下嚥的時候，這塊軟骨就閉住喉頭，使飲食等物不至於走進氣管裏面去。

氣管

第一圖

