

518.41
3815

書 叢 庭 家

浴 水 冷

著 航 仁 劉



行 發 館 書 印 務 商

家 庭 叢 書

冷

劉仁航著

水

商務印書館發行

浴

目錄

- 一 冷水浴之意義及效力……………一
- 二 動植物之天然冷水浴……………四
- 三 沐浴歷史之一斑……………六
- 四 冷浴異於溫浴之原理及效用……………七
- 五 古今冷水浴之趨勢……………一一
- 六 現時冷水浴之勵行者……………一四
- 七 冷水浴之方法……………一五
- 八 冷水浴與精神教育之關係……………二一
- 九 冷水浴與無病長壽……………二四

- 十 冷水浴與神經衰弱病……………二六
- 十一 冷水浴與頭目皮膚瘡疾……………二九
- 十二 冷水浴與腸胃病……………三一
- 十三 冷水浴與心臟病……………三四
- 十四 冷水浴與便秘病……………三五
- 十五 冷水浴與遺精陽痿諸病……………三六
- 十六 冷浴與溫浴各有宜忌之點……………三七
- 十七 冷水浴與日光浴空氣浴……………四〇
- 十八 冷水浴與溫泉浴……………四三
- 十九 冷水浴與海水浴……………四五
- 二十 冷水浴與水泳……………四八

冷水浴

一 冷水浴之意義及效力

冷水浴者。其意義極簡單。似無庸再爲解說。雖然。天下有極簡單平易之事。不加解說。而人未能注意。未肯實行者。故須就其原理效用方法。及關係人生社會之處。略敘述焉。

冷水云者。指較低於人身溫度之水是已。其水不論井水河水均可。冷水浴之功效。歷經東西醫學家、修養家、多人實驗。毫無可疑。余亦實行此法之一人也。其效力。可使無病者益臻強健。預防感冒傷風等疾。而有病者。若神經衰

弱、胃腸病、皮膚病、生殖器病。以至婦人子宮病等。均有大效。

吾人若遽觸冷水。則慄然感寒。况以全身浸入。反可獲養生療病之益。此事殊令人難信。雖然。天下事往往有出常人意外者。此學術所以不可已。而今即欲說明其原理也。

吾人致病之由。不外二端。曰內傷。曰外感。內傷者。無論神經衰弱、胃腸病、肺病。其他種種病。要以血液循環之不良。爲其主因。若血行流暢。百脈貫通。足供各部分缺乏之用。滌其滯鬱。滋其營養。則病何從生。而冷水浴之效。乃藉水分子之收縮力。刺激皮膚神經。使皮膚之活動力增大。而吸收體內溫度。驅運全體血液。流行四達。滯者以通。鬱者以宣。

若對於外感。效力尤大。冷水由物理作用、生理作用。足使皮膚凝縮。以抵抗外界寒氣風威。其毛孔緻密。膜皮堅厚。又可使習慣伸縮之能力。一遇寒氣。

來襲。直行反射作用。以固腠理之防禦。使吾人內部生活。堪與外界大氣適應。故行冷水浴者。其皮膚如堅城。如鋼甲。決不易爲一時氣候變異所擊敗而降伏也。

今試冬日行於途中。見夫勞力社會之人。衣不掩骭。甚或負重致遠而流汗。然罕聞病傷風者。惟擁爐披裘之人。偶探頭簾外。則冒風轉易。何則。室內溫度。較外界溫度高。其毛孔皆開張。故驟遇寒氣。殆如風射薄紗。直透單微。而活動於戶外者。其衣服薄而皮膚厚。毛孔密閉。與自然大氣相適。故無由感冒耳。

冷水浴者。卽與此同一原理。鍛鍊其皮膚腠理。使與大空之氣相應。則自然有調節寒溫之機能。而得保身體之健康也。其效用如此。其原理如此。驟聞之。若出人意表。而實驗之。勉行之。則收大效。此所以近世衛生家修養家。咸致意於是也。

二 動植物之天然冷水浴

水者一切生物之母也。人類及動物體中十分之七皆屬水分。即食物中亦水分居多。乃至植物浸灌滋潤則專依水分爲生活。故雨露所被草木色澤妍麗清新。生意勃勃。此即其天然沐浴也。

動物與植物亦同爲生物。除魚族以水爲家外。空中鳥類亦大都飛落水際。而爲沐浴。如燕子掠水。半爲沐浴遊戲也。至於陸地獸類。其天性皆善泳水。生物學者尙不能說明其故。要由遺傳耳。野獸之類。吾人雖未能觀察其生活。若家畜中之牛犬。暑時常好水浴。水牛則極熱時非入水不可。犬亦有自入水而浴者。

此不但足徵物性。亦可玩天趣也。夫棲息於大地之上者。其生物何啻數十萬。自然界生物之自然沐浴性。既如彼。然則人類生活與沐浴之關係。亦可明矣。

三 沐浴歷史之一斑

世人多以沐浴并稱。往往忘其爲二事。蓋沐髮浴身并重。伊古爲然。商湯以銘銘其沐浴之盤曰。苟日新。日日新。又日新。蓋於澡身之中。兼悟浴德之旨焉。周禮宮人。共王之沐浴。疏曰。沐用潘。浴用湯。潘者。泔米汁也。蓋沐浴而朝。沐浴祀帝。於古爲大事。楚詞屢言晞髮。又曰。新沐者必彈冠。新浴者必振衣。漢官儀。五日一休沐。又有湯沐邑制。是猶西俗之禮拜矣。而近時浴身之事。多有之。

沐髮則罕視爲重要。其殆因前清辮髮之俗而漸變歟。

周公一沐三握髮。左傳載衛叔武握髮走出。晉侯沐豎頭須請見。莊子老聃方沐。此外不可枚舉。蓋古人以沐浴與齋戒并重。若此。其在西方之俗。舊約所載。凡關於事神者。皆尙潔淨沐浴。若洗足尤爲禮俗之重事。至今耶穌教徒猶有相爲洗足。以表愛敬者。古代民族中。埃及人、叙里亞人、加爾特人、巴比倫人。皆好入浴。若羅馬人尤甚。彼不但以爲養生之要。且以爲娛樂之具。浴室極爲廣大華麗。爲大理石所成。中多散置東方貢獻之香料。入其中者。濃郁芬菲。使人醉心。此殆羅馬末路驕奢亡國之由。世論其亡於沐浴。亦非無故也。

今日歐美之人。皆尙清潔。重沐浴。蓋有自來。非生理學發達而始然矣。又日本人。浴風特盛。殆海國使然歟。蒙古西藏之人。四時罕有浴者。蓋大陸積習。所應改良者也。我國自昔浴風。雖盛行士大夫間。而殊未普及。若女子則以重

禮俗故。并有益養生者而不講。其鬱悶多病。種族寢弱。殆非無關。夫女子浴身。於婦人病收效甚大。今醫學家所公認。若日本婦人。至謂不入浴則當致死云。蓋入浴者。乃一種「水療法」也。

四 冷浴異於溫浴之原理及效用

前節所言入浴。大抵指平常用溫水而言。世人一聞溫水浴。則無所疑惑。視爲當然者。雖然。亦曾研究溫水浴。與人利益之故。其原理安在乎。

夫天地一大化學室也。其中所有變化作用。皆不離氣體液體固體三種變化。而液體實居其中間。精而言之。不過變化分子之微者。卽爲氣體。其較大而多者。卽水分耳。故宇宙變化。不外水分子之振動。祇多少之差而已。不獨宇

宙爲然。人生亦然。氣之呼吸。血之流行。精之運化。依然諸水分子之振動耳。故水分子振動。無論體內體外。刹那刹那。無一秒之停止。一水分子死。一水分子生。一水分子已故。一水分子新成。凡以新陳代謝。保其生命者也。此振動者在植物以成其抽芽開花結果。而動物以成其筋轉脈搖。手持足行。若思慮消化。生殖諸機關諸系統。皆賴此而健運不息耳。

此水分子振動中。有一事特須注意者。卽在同溫度中。其振動緩。其變化遲。而兩溫度相異之分子。一旦相遇。其對流作用力大。而分子刺激盛。振動速。因生大變化焉。此例如冬日所用玻璃盃。驟注以熱水。則立碎。又以熱鐵投之冷水。則刺戟反射之力極暴烈。可見也。故人於溫水中入浴時。所感覺之舒暢快活。不外溫度較高於體內之水。其分子與體內分子相搏擊。催促其全體各部分水分子。爲大震盪大變化。血行頓速。機關頓靈。感覺頓敏。而暢快以生。以感覺

甚敏。故其感覺之力。全注於一體之內。以感受暢快。故逾時感覺頓鈍。久之遂若麻木。頭腦暈眩。故往往有於浴室暈倒不起者。有汗出太多。致身體虛弱者。往年友人常爲余言。入浴於身體有害。因每浴之日。以疲勞太過。故易發遺精病。此其故無他。因熱度強。水分子振動大。刺激驅運體內分子之力太猛。一時之間。元力發洩。逾其常度。後乃感疲勞。或發他疾也。

不但此也。溫水浴時。其熱力非常發洩。兩臂疲勞太速。不復能從事周身之運動。又熱氣振動頭腦分子太厲。故易暈眩。若中國之池堂。尤爲惡劣。其有益衛生亦鮮矣。且冬日風寒。溫浴大汗後。毛孔四開。肌膚軟弱。腠理空虛。最易感寒。皆溫浴缺點也。

溫水浴於冬日尤多不便。世有調停其間者。改用微溫之水。此法亦佳。但與體溫若相等。其刺激太少。則暢快之度亦寡。是可因人嗜好爲之耳。又日本

人浴法亦用溫水。惟於溫浴後。例更用冷水澆其背。灌其頂。亦可謂適宜之法。然經溫浴後。發汗必多。終非甚善之法也。

於是與溫浴反對之法出焉。其原理亦在利用與人體溫度相異之水分。刺戟人身。使體內各部水分子。爲急激之變化作用。且又免熱度蒸發。頭暈汗出之疲勞。要之。凡溫浴所有之效用皆備。而溫浴之弊害則無。此法非他。卽冷水浴是。

蓋浴之原理。在利用溫度相異水分子之反射。故用與體溫較高之水。或較低之水。其理正等。惟物理公例。遇熱則膨脹。而精華外洩。遇冷則凝縮。而精華內斂。試觀溫水浴之足以使人眩暈大汗。甚至猝倒。而冷水浴則足使頭目清明。筋骨強固。皮膚堅勁。精神凝靜。其效用相去。不亦遠乎。

冷浴之利益。與溫浴異者。由溫浴時所發之汗。其力皆洩於外。而冷浴時。

雖皮膚呈紅色。身體亦出微汗。而所出不多。力不外洩。兩者比較。溫浴時體內射出爲汗爲液體。而冷浴所發出者。爲熱氣。爲氣體。溫浴時。汗流於外。而冷浴時。熱氣僅蒸發至自己皮膚。催其血脈流行。適可而止。此其所以妙也。故溫浴以後。易感疲勞。而冷浴後。則益強健。溫浴後。易受風寒。而冷浴後。可狎冰雪。溫浴後。體溫大減。冷浴後。體溫大增。溫浴後。使人倦怠思眠。而冷浴後。使人精神勤奮。著者此時甫浴罷晨五時以後也溫浴有類於疾奔狂走。而冷浴乃似安步徐行也。故溫浴愉快之時間短。冷浴愉快之時間長。溫浴使人弱。而冷浴使人強。其原理同。而趨向異。效用之殊。有如此者。

五 古今冷水浴之趨勢

讀者勿以冷水浴爲新法。爲外國所輸入也。乃吾國極舊之法。而平常之習慣也。不讀論語乎。

暮春者。春服既成。冠者五六人。童子六七人。浴乎沂。風乎舞雩。詠而歸。由此觀之。可知冷水浴之事。孔門高賢。皆常爲之。孔子贊成而歎賞之。然則冷水浴者。與其豔稱西洋東洋之衛生法。毋寧稱爲孔門衛生法之爲確當也。沂水者。乃長流水。在今山東邳縣境內。毋寧稱爲山東人衛生法亦可也。若但稱西人云云。東人云云者。殆亦數典而忘祖矣。又孟子。

有孺子歌曰。滄浪之水清兮。可以濯我纓。滄浪之水濁兮。可以濯我足。此雖偶然借境發揮。然亦可想見昔人灑落襟懷。與物同春之逸致。與前節正同也。

是則關於沐浴一事。自商湯銘盤以來。聖賢高士。舉不啻贊歎咏歌。而盛

稱冷水浴焉。豈獨足以養身體。亦兼以養精神也。

其在西方諸國。冷水浴之事。古來亦甚發達。惟其目的趨向。則與我國迥異。恆河之水。印度行宗教儀式者。常用以滌夙業。而基督教之洗禮。今尚有以入池深浴爲貴者。蓋關係宗教。不論東西。常含有聖水意味。今日本神社佛閣前。必有石槽以貯清水。供人洗盥。亦此意也。

若國家主義。所取乎冷水浴者。則在鍛鍊其國民之體格。故希臘尙武之斯巴達。由國家嚴格命令。不論四季。令其青年。爲長時間之冷水浴。羅馬盛時。以蕞爾小邦。席捲天下者。亦以其國民浴於泰伯河中。得鍛鍊堅剛之身體。其後國盛而驕。窮極奢麗。溫浴過盛。遂底滅亡。又今赫赫大地之俄羅斯。欲爭霸天下。強其人種。正督其兵士。於嚴寒中。厲行冷水浴。由是觀之。冷水浴一事。殆與國家興亡。民族盛衰。大有關係。而欲提倡國風。振起教育者。大可注意也。蓋