

健雨山譜

高丹敬題

關



南京中医药大学图书馆版权所有

謹告讀者

本集所載各方。乃供醫士之參考。藉增病家之常識。非教人照方配服也。須知病症複雜。方藥萬千。以藥試病。最爲不智。苟欲製服。須請熟識高明之醫士。詳加研究。與自己之病症。自否相合。方不至欲除病而反增病也。

病有十可却

- 1 靜坐觀空。覺四大原從假合。
 - 2 煩惱現前。以死譬之。
 - 3 常將不如我者。巧自寬解。
 - 4 造物勞我以生。遇病稍閑。反生慶幸。
 - 5 宿業現前。不可逃避。歡喜領受。
 - 6 家室和睦。無交謫之言。
 - 7 衆生各有病根。常自觀察克治。
 - 8 風寒謹防。嗜慾淡薄。
 - 9 飲食寧節。毋多起居。務適無強。
 - 10 覓高明親友。講開懷出世之談。
- 〔仲圭按〕吾人苟能謹風寒。淡嗜慾。節飲食。適起居。自然四體皆春。病魔不侵。病矣。而能巧自譬解。常生歡喜心。亦必速愈。故將白香山病有十可却錄於卷首。以爲病家調攝之良箴。

健康之道序文

富序

上古之世。人獸共處。互相爲食。且身無居室之處。食無煑燔之法。民有疾病。類多死亡。自神農作本草經。始知以藥石療病。黃帝著靈樞素問。漸明養生之法。由是人乃得以盡年。至於漢代。張機著傷寒雜病論。凡十有六卷。於是醫學之道大具。至於今二千餘年。雖代有鴻著。然多方劑之制。於養生祛病之法。獨闕如也。自近世歐西衛生之說傳入吾國。於是此類之書。幾乎觸目皆是。然多充棟之作。無關鴻旨。吾友沈君仲圭。慨乎近世人種之衰微。其源皆由不知衛生之法。爰編是書。使世人知所以養生祛病之法。咸躋於健康之道。庶幾西人目吾爲東亞病夫之譏可雪。亦上工治未病之意也。余讀其書。見其持論純正。語多警惕。而於肺勞胃病。神經衰弱。遺精諸症之療養之法。獨加詳也。原夫近世生活日繁。雖物質日趨文明。然妨碍軀體自然發育之具亦日多。舉凡都市空氣之惡濁。工廠林立之處。煤灰充斥。皆足以戕害健康。而熱鬧都會之色情誘惑。尤爲引起青年性慾之衝動。夫食色人之本性。苟不導之以正。則一入迷途。不能返矣。故一般青年因誤犯手淫。而遂有遺精之疾。初因此病不可告人。秘而不宣。積之已久。神經受其損而衰弱矣。於是懣懣憔悴。胃納銳減。漸成胃病。胃既受病。則身體營養減少來源。各部抵抗力亦因

之而漸微。於是細菌乘之而入。而肺勞諸症生焉。故凡此諸症。各有其連鎖關係。左氏云。『木水之有本原。』治療之道。何獨不然。故將沈君著書之意。特爲表而出之。使世之人於推求衛生之法之時。必當細察其微。毋專以末節爲論也。質之沈君以爲何如。是爲序。丙子春仲武原富士成晚香甫序於見垣醫室。

春雨

仲圭

瀟瀟春雨扣心弦，底事惱人不得眠！
客地韶光容易逝，子規聲裏落花天。

秋菊

仲圭

宵來風雨急，庭葉半凋零！
惟有東籬菊，衝寒一簇新。

光華醫藥雜誌

此誌與其他雜誌不同之點爲卷首有畫報每期有和漢醫學研究而尤注重於中醫藥界之消息并闢讀者信箱一欄以供定戶詢問全年十二期定價二元上海寶山路頤福里六九號發行

葉序

沈君仲圭。余之多年神交也。初未嘗與君謀一面。祇於醫藥雜誌刊物中讀其著作。欽其識見明朗而致力頗勤。尤佩其於養生之道。研究有素。如細嚼緩嚥。臨睡濯足。以及素食養生。沐浴衛生……等。均皆身體而力行之。其爲文也。於古之文獻。則攷據詳明。於新之發明。則神悟獨到。發爲論著。遍載於國內醫藥學刊物。早已膾炙人口。固無待余之贅述也。余於去年春季。因事至杭。訪君於葛嶺之麓。中醫虛損療養院之診察室。蓋是時君方主診療於該院。見其臨症也。診察週詳。處方也。審思縝密。復歉然自以爲不足。殷殷垂詢。謂虛癆病之潮熱與咳嗽。最爲頑固。請以經驗上之驗方與效藥相告。其虛心好學。難能可貴。精思殫慮。孜孜以病者解除痛苦爲職志。診察既畢。偕遊西子之湖。覽博物之館。後於博覽橋上。討論藥物。暢談志趣。始悉君於幼時。因體弱多病而研求醫學。故特注重於衛生健康之道。曾發宏願。以著作喚起國人注意衛生。期雪東亞病夫之恥。今欲償其夙願。特將歷來散見於各醫藥雜誌中之舊作。彙集付印。更選輯關於養生健康問題之名作。集成一冊。都四十五篇。分論文、衛生、治療、方藥、飲食等。而全書對於肺病、腎虧、胃病三症。選輯尤多而尤精。題曰健康之道。馳書囑序。余喜其旨趣之重在積極的攝衛。不但合於上工治未病之訓。且包含診斷治療於一編。若與拙著之中國醫藥衛生常識及近世內科國藥

處方集二書。互相參閱。則未病知所預防。已患知所醫治。如能人手一編。習以爲常識。則東亞病夫之誚。不難洗刷淨盡也。持此以質沈君并讀者。以爲然乎否乎。民國二十五年二月五日吳興葉橘泉

陳序

世人所尙。惟名與利與壽耳。昔郭汾陽富貴壽考。至今傳爲美談。顧欲致此三者。非有健康之體魄。不能至也。故建百世之業。享耆齡之年者。其根本咸基於健康二字。然則吾人得天之氣以生。藉地之味以養。天有六氣之別。地有五味之殊。苟不就其所宜。而避不宜。則欲常保此健康者。難已。人之疾病。屬於外感者。以藥治之。十愈八九。若內動七情。益以不慎飲食。節嗜慾。始而臟腑受病。繼則原氣枯竭。待其疾之既成。乃復雜投補餌。遍求靈丹。是誠愚矣。故平日於健康之道。可不亟亟講求乎哉。杭遠不善養生。數罹大病。九死一生。由是肆志醫學。思欲得一致健之法。纂成卷帙。供諸世人。迺者。吾友沈子仲圭以所編健康之道見示。并徵序於余。余觀其旁搜博采。更益以己說。其內容分論說、衛生、治療、方藥、飲食諸篇。舉凡療養之法。則方藥之宜忌。悉皆備焉。苟能依其法而行之。可使已病者脫苦海而登壽域。不病者知所以祛病之法。而常保其健康。其意亦既善矣。而余夙具斯志。得沈子之書。其忻喜爲何如耶。因樂爲之序。時丙子仲春十五日也。武原陳杭遠於武林客次。

董序

大藏經曰。『救災解難。不如防之爲易。療治疾病。不如避之爲貴。今人不務防之而務救之。不務避之而務藥之。譬之爲君者。不思勵治以求安。有身者不能保養以全壽。』夫病而藥之。尙不失保養之道。嘗見健康人縱慾無度。迄乎病魔之臨。又委於命而勿藥。藥之而又不遵護養。日以焦急益病者。比比皆是。此我國病夫之所以爲世界各國之冠也。

華佗別傳曰。『佗嘗語吳普。人體欲得勞動。但不當使竭爾。體常動搖。穀氣得消。血脈流通。疾則不生。是以古之仙者。赤松彭祖之爲導引。盡取於此也。』養病庸言曰。『自己常以爲有病。則心上愈不滿意。心不適意。則百體不安矣。故病因憂而深。不因憂而減。』此二則。一言未病之衛生。一詳病後之安養。一動一靜。健康之道在其中矣。顧今之人。養尊處優。既不運用夫形體。而營私計利。七情六慾動於中。曾不安養其心神。致病虛勞者。日見其夥。沈子仲圭有鑒於此。惻然憫之。怒焉憂之。因有健康之道之輯。述衛生以避病魔。列療法以救疾苦。並及飲食物品之探討。所論既切中時宜。所選亦皆爲至理名言。梓行問世。吾知國內同胞。得此南針。將同登健康之道。以臻於壽域。行見「東亞病夫」之徽號。有易冠「健康國」之預慶也。爰樂爲之序。中華民國二十五年歲次丙子春節董志仁謹序。

自序

好生而惡死。好健康而惡疾。此人之恆情也。世雖無不死之藥。却老之方。然健康長壽。固可蘄而致也。素問上古天真論曰。『今時之人不然也。以酒爲漿。以妄爲常。醉以入房。以欲竭其精。以耗散其真。不知持滿。不時御神。務快其心。逆於生樂。起居無節。』此招病促老之由也。又曰。『上古聖人之教下也。皆謂之虛邪賊風。避之有時。恬澹虛無。真氣從之。精神內守。病安從來。是以志閑而少欲。心安而不懼。形勞而不倦。氣從以順。各從其欲。皆得所願。故美其食。任其服。樂其俗。高下不相慕。其民故曰朴。』此却病長壽之方也。語雖簡約。苟能避其所應避。守其所當守。則耄耋之壽。不足稱矣。

仲圭少習岐黃。長喜著作。自民十三迄今。幾於無日不把卷。無月不塗抹。年來任駐院醫生於西湖中醫虛損療養院。醫學顧問於慈航藥室。肺勞遺精胃病等證。診治頗多。深覺此項慢性疾患。徒恃湯液。無甚顯效。必須實行自然療法。注意飲食。空氣。日光。運動（肺勞在類似全愈前宜安靜休養）沐浴等項。方克戰勝病魔。故本集雖以健康標題。但於肺腎胃病之調治方法。亦不厭求詳。再三陳述焉。全書共四十五篇。除拙作外。選錄古今名著。約占三分之一。皆標明書名姓氏。不敢掠美。所望讀者循此健康之道。以求幸福之果。勿與尋常消遣之書。等視齊觀也。丙子孟春杭州沈仲圭叙於吳山寄廬。

健康之道目次

富晚香先生序

葉橘泉先生序

陳杭遠先生序

董志仁先生序

自序

論文

病中養生法

肺勞病之食養療法

余之胃病治愈經驗談

十種最優秀之冬令補品

衛生

最簡易之健康長壽法

衛生小言

健康之道

致壽金針

細嚼緩嚥之原理

沐浴之原理

養生預言

產婦最要之攝生

肥不如瘦

治療

青年之神經衰弱病

遺精之靜坐療法與精

遺精之自然療法

免遺妙法

消化不良之自然

消化不良之飲食

慢性胃病的營養

二四

二五

二六

二七

三三

三三

三三

三五

三七

三八

四〇

四〇

四三

四三

四四

療癰之藥灸治法.....四六

方藥

肺勞欬嗽妙方.....四八

肺病調理良方.....四九

欬病驗方.....五一

白果蛋專治遺精白濁.....五一

養腦固精丸.....五二

樽柏丸.....五四

黑芝藤治肝胃氣疼之奇效.....五五

胃痛特效藥.....五五

瘡痢良方.....五六

痢症歷驗良方.....五八

寒欬良方.....六一

滅蝨方.....六二

冬蟲夏草考.....六二

肺病良藥.....六三

飲食

蔬菜談片.....六五

幾種藥用水果.....七二

蓮藕瑣談.....七三

肺病最宜之食品.....七五

胃弱最宜之食品.....七六

銀耳之功用.....七七

燕窩之功用.....七七

魚肝油之功用.....七八

食蟹常識.....七九

食肉須知.....八一

嗜好素與美味的零食.....八三

碘質治肥胖病.....八四

附錄

白粉

卅年前之我.....八七

▲凡采入本集之作，標明姓氏書名其未註明者則係

仲圭拙作▼

健康之道

杭州沈仲圭編著

論 文

病中養生法

丁福保

患病之人。其性情每多鬱怒。舉天下可憂可患可悲可憤之境。交集於一人之身。鬱鬱然朝唏而暮喑。其精神最不安甯。由此而病勢日益加劇者。比比皆是。故病人宜專注意於精神療法。

一 病中須生大解脫心

試入劇場。觀演劇者。窮通得喪。離合悲歡。外像宛然。而心內坦然。彼優伶何所得而能不動心若斯。彼明知形像假做。情境假作。頃刻互換。而無損益於己也。吾人處世。宛如優伶之登臺演劇。彼以半小時爲一齣。其時短。故能知其假。我以數十寒暑爲一齣。其時長。故妄以爲真。迨鑼鼓一歇。則種種幻態。皆歸於無。與短劇之結果何異。故吾人在數十寒暑中。須知富貴貧賤。萬緣皆假。一切日用供給之品。皆假中之塵。

垢也。胡爲乎與凡庸之輩爭多寡較美惡於塵垢間哉。

精神療法者。須於病中生大解脫心。任其生死。莫起恐怖。人生能有幾時。石火電光。眨眼便過。世間榮華富貴。不過片時。厄難苦惱。亦不過片時。將身外事并此身四肢百骸。盡情放下。使空無一物。若必不可歇者。亦權且歇下。待後日處之。視田宅金銀器具衣服等物。如水上浮萍。風中飛絮。聚散無常。來去皆幻。過去如幻。現在如幻。未來如幻。自此心華湛然。一切聲色無礙。知見頓空。此心一絲不掛。萬緣俱寂。空空洞洞。不知有身。不知有世。并不知我今日所患之病。果能如是。則體力必漸復。而病魔必漸退矣。不急求愈。乃速愈之良方也。

二 病中須生大歡喜心

人於病中當生大歡喜。一切不如意處。莫起煩惱。宜竭力使中心快樂。飾爲笑顏。自有融融洩洩藹然如春之致。久之自習慣而成自然矣。

境無苦樂。從心所起。同一花晨月夕。有心曠神怡之人。卽有感極而悲之客。昔人云。神仙無別法。只生歡喜不生愁。然非胸襟曠達者。不足以語此。苦悶之可懼。如滴水然。一滴之水。勢不能穿魯縞。滴之不已。則岩石可斷。偶爾苦悶。爲害誠細。然累之積之。則能弱體而傷生。蓋苦悶之力。足礙消化。害營養。傷腦細胞。其害之及人。雖非如揮劍斷脛。演血雨之慘劇。然冥冥中實刻刻縮短其生命。猶碎首而抉其腦。不絕以

小槌敲擊之也。腦病學者云。前世紀中以苦悶死者。實多於戰死之兵士。其害誠烈矣哉。凡事胥能感人。而快樂何獨不然。人當傷時感物憂憤填膺之際。親知不能勸。醇酒不能消。無端而覩小兒之一笑。未有不爲釋然者。蓋快樂之感人至深。實有不能自己耳。且快樂之爲用。如燭火然。燭火未嘗因分光於他而減損其光。故吾人以己樂而樂人。既有利於人。而已亦一無所損也。則發一二笑樂之語以樂人。亦人生之義務耳。

昔有某國王。鍾愛太子特甚。而太子時戚戚無歡。王憂之。爲市千里之駿馬。營華美之宮室。書策琴瑟。玩好珍寶。名姬冶女。苟黃金可致。王權可得者靡不具。而太子無歡如故。有技師某進於王曰。臣能致太子樂。敢乞厚賞。王曰。諾。唯卿所欲。遂退而取白紙。繕字其上。顧無色。不可見也。獻於太子曰。請燃之。太子如言。炎炎作紫色甚麗。太子爲一破顏。諦視之。燃痕寢現字形曰。每日請和藹接人。於是一祛故態而歡焉。終其身。蓋快樂者亦一習慣也。心欲樂。樂斯至矣。

三 病中宜勉爲大笑

塵世一苦海也。人生一悲劫也。浮沈靡定。成敗無常。憂嗟之時多。歡娛之事少。一年之中。輾然開口而笑者能有幾日。古人曰。人自呱呱墮地。卽挾畢生之憂患而俱來。諺有之曰。人生不如意事。恆十居八九。以是而思。盛孝章之多憂。阮嗣宗之痛哭。豈無故哉。雖然。決不可憂。決不可哭。且當以快樂代憂嗟。以歡娛

代悲哀。以嘻笑代號咷。人而能是。天壤間何事不成。何功不就哉。

笑爲健體之良劑。病者以之而愈疾。孱者以之而延年。昔有某婦。遭幽憂之疾。終日鬱鬱。不能自釋。後忽有所悟。決志不論何如。每日須大笑者三。久之而身體日強。精神亦百倍舊時。其夫亦從而效之。兒輩見父母如斯。皆無端而相聚大笑。一門之內。熙熙然如登春臺。殆不知人間有愁恨事。每日其夫自外歸。必以曾大笑未爲問。而每問必笑。答時再笑。問後更繼以大笑。後不唯彼婦夙患之頭痛。灑然若失。一家之人。皆神清體健。忻忻然任事無倦容。蓋笑由肺及橫膈膜而發。足令內部之諸機關。皆爲完全之運動。血液循環可因而完全。呼吸可因而調整。胸膈可因而擴大。內部發生之有毒氣體。可因而排出。身體各部之活動。可因而調和而健全。人身之作用。猶機械之運轉也。機械失油。則運轉中梗矣。人之悲哀憂悶。不眠及種種疾病。猶機械失油而運轉不靈也。一注以笑油。則全體活潑矣。昔富豪汪達比氏。曾設一譬云。下淚六次。若值六百圓。則發笑十二次。當值二千四百圓。蓋一笑之值。二倍於哭也。

笑之利益如此。故醫士能快樂。其已病之效。實有數倍於藥石者。蓋對於患者之歡然一笑。其效果之良。藥籠中物。決不能逮其十一。商人招徠顧客。律師招徠訟者。及不論何業。苟一工笑術。人無不欣然就之。如水赴壑。如鳥歸林。是猶對鏡而怒。鏡中人亦報以怒。對鏡而笑。亦必報以笑也。

故吾人夙善笑者。當益大笑。不幸而寡笑者。亦當努力學笑。以養成大笑之習慣。習之既久。其效當可與

前述之大笑者相比並。要視其能努力與否耳。西國有樂天家台莫克喀其人者。天晴亦笑。天雨亦笑。得志亦笑。失志亦笑。中國有樂天家汪介人其人者。其言曰。余平日有喜色。無愁苦色。有笑聲。無嗟嘆聲。竊謂屈原之九歌。梁鴻之五噫。盧照鄰之四愁六恨。賈誼之長太息。揚雄之伴牢愁。殷深源之咄咄書空。皆其方寸偪仄。動與世懟。惜不與介人同時。爲作曠蕩無涯之語以廣之。之二人者。吾何間然哉。雖然。世固有踴躍抑落。而抑鬱。而嗟傷。甚至發癲癩而畢世者。人何術而能免是。無他。一笑而已矣。人曷以而憂。蓋以審利害。計得失過度故耳。夫人情世態。孰一非假面具者。脫認爲廬山真面。何事不足以發人之牢騷。陷人於憂鬱。故吾人當觀破世上之假面。任無量數可哭可泣可悲可恨艱難困苦之事。叢集於一身。無不以一笑付之。常保我身心中固有之新鮮快樂之精神。如是而肺癆病有不可治者。吾不信也。

唐白樂天之詩曰。蝸牛角上爭何事。石火光中寄此身。隨富隨貧且隨喜。不開口笑是癡人。獨笑子曰。世上無萬病皆治之大補藥。市上所售大補丸。萬靈片。百病主治藥等。皆以欺愚世人者也。惟笑之一味。粗足以近之。蓋笑可使人之血脈流通。腦經活潑。胸部因之廣廓。呼吸因之自在。身內各經無不因笑而增其力。而胃經之消化。更與之有密切之關係。俄國某博士曾實驗之。而知一犬飽食之後。如其性情怡悅。則胃中之消化作用。進行不止。苟以法激之。使憤怒。則其消化之功驟止。惟人亦然。食後

喜笑顏開。則所納之食物。易於消化。而精液入血。遂達周身。否則食物存滯胃中。久而不化。卽爲致病之原因矣。西諺有曰。笑爲席上最佳之羹湯。誠有味乎其言之也。吾國古哲所稱道。或曰常作歡喜想。或曰保存太和天氣。俱能延年益壽者。卽此理也。

夫人之處世。不能一路順風。自少至老。中間不免多少憂患。夫憂患固不能免。而處置之法。則存乎其人。如因而煩惱憂憤。則其苦不覺益增。而難於担負。如能自尋排遣。苦中作樂。則憂患失其鋒芒。而不難承受。排遣之法。尤以笑情自娛。笑談自怡爲最佳。昔美之林肯。毅然以解放黑奴爲己任。釀南北美五年之大戰。身兼國主與大元帥之任。軍書旁午。一日萬幾。而彼專以笑自娛。且以娛人。隨事隨地。演成笑談。供人絕倒。友人或叩之曰。君之道德學問。吾無間然。獨不解何以專喜作笑談。引人捧腹。未免有失儀容之嫌。林肯答曰。唯唯否否。吾之笑話。吾之救命丹也。夫人生如弓弦。久張而不弛。則其絕之也甚易。吾今日當萬事之要衝。無論官私叢積。思慮憧憧。卽外來之譏彈。衆人之評罵。已足使吾腦受無限之激刺。如弦之張。其急已甚。於此而無法以弛緩之。則吾墓之木久已拱矣。此吾所以時時取笑而不倦也。且善戲謔兮。不爲虐矣。君子又何病哉。聞者嘆其言之有理。故世所傳林肯之笑談最多。編成卷帙。美人俱喜讀之。某說部記一士博學能文。而貧無立錫。橐筆走四方。以餬其口。嘗客某處。逢除夕。獨坐荒齋。大笑不止。聲震四壁。友來訪者。於戶外聞之。心輒詫異。款關入問。則士方溫舊笑談。以自取樂。消此佳節。若此者可謂