

肺病指南

丁福保編

醫學書局發行

上海昌二路四〇號

中華民國二十九年九月出版
中華民國三十七年五月十二版

肺病指南

全一冊

每部實價
元

版權
所有
翻印
必究

編纂者 丁福保

發行人 周子星

發行所 醫學書局

上海新昌路二〇四號
電話三一八三七

新昌路四八一弄二號

印刷者 春明印書館

電話三五七〇三

丁福保先生著

科學
食物療病法

精裝一冊

千金方引河東衛汎記曰：扁鵲云，安身之本，必資於食，救急之道，必憑於藥，不知食宜者，不足以存生也，不明藥忌者，不能以除病也，是故食能排邪而安臟腑，悅神爽志，以資血氣，若能用食平疴，釋情遺病者，可謂良工，長年餌老之奇法，極養生之術也。夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之，食療不愈，然後命藥。據此則知古良醫之治病，必先用食物治之，此食物所以重於藥物之故也。著者有慨於此，特將最近歐美各國研究健康食物及食物療病之種種精確理論與實驗，以及著者歷年以食物指導病家治愈疾病之經驗，萃為是書，前為營養概論，通論食物與人體之關係，及何者為吾人健康上所必需之食物，以為吾人食物之標準，後為各種疾病，如胃酸過多症，胃潰瘍及十二指腸潰瘍，腸病，便秘，下痢，肝病及胆道病，腎臟炎，尿崩症，高血壓症及動脈硬化症，心臟病，結石，肺病，神經衰弱症，貧血症，維他命缺乏症，糖尿病，腳氣病，羊癲風，熱性病如傷寒症，白喉之類，以及過肥過瘦之一切食物療法，均有極詳細之指示，俾人人得由此書而攝取最合理而最有益之食物，以增進健康，祛除疾病，更由人人之具有健康體格，進而成為一健康民族，以一刷吾國人體弱多病之恥，凡我同胞，固宜人人手此一編也。

肺病指南自序

肺結核舊名肺癆病，因患者甚多，故簡稱曰肺病。其病原爲結核菌。此菌侵入肺臟後，其性質特別頑強，無論何種內服藥注射藥，皆不能撲滅之。惟恃吾人天然之防禦力，由白血球將結核菌圍困，而於其外又生結締織爲之堤防，築成極堅固之防禦線，使此菌不能奪圍而出，併絕其糧道，其後該菌尙能生存至二年有半，方歸死滅。故以結核菌生活力之頑強，非吾人有此天然之持久防禦力，實不足以制其死命也。但世人不知利用此防禦力，爲根本之治法，謀長期之抵抗，乃欲謬恃藥物以撲滅其病菌，故患者往往先服中藥不效，改服西藥又不效，續服報紙上宣傳之各種特效藥又不效，或服猴棗對口菌紫河車等種種單方，暮四朝三，百藥亂投，或東馳西騫，勞頓於舟車，或問卜求

籤，謀之於神鬼，如是者久之皆不效，患者因終日勞動，不肯靜臥，將圍困病菌天然自成之防禦線摧毀無餘，其菌早已蔓延四周，擴大其占領地，病勢於是日趨嚴重，而病人及病家，則如處五里霧中而迷其方向，如黑夜航海而失其羅盤，又如盲人瞎馬，夜臨深池，有一落千丈之虞，不僅彷徨四顧無所適從而已也。

國人對於肺病之療養，皆在模糊影響之中，尙未瞭解其所以然，故傳染日廣而無所底止。攷日本蓑和田博士最近之調查，謂日本每年有發熱咯血疲倦咳嗽等結核症狀者，二百萬人，每年之死於結核者，十三萬人。夫吾國人口約多日本七倍，若以日本爲比例，則每年有結核症狀者一千四百萬人，死於結核者九十一萬人。吾國之醫藥衛生狀況，不及日本遠甚，此無可諱言者，故吾國若有統計表可核，則其

數必不止此。然卽以此數言之，其每年之醫藥費及減少收入之工作費，若每人每日以四角計之，其爲數之鉅，已足驚人。况家中有一肺病患者，當然不能不需看護之人，故除患者之外，至少尙有一健康人失去其活動能力，故自一家之財政而言，實有不堪其痛苦者。

犧牲於肺病者，尤以青年爲多，此蓋二十歲左右之人，對於結核抵抗力較弱之所致也。吾人自十二三歲時，大抵爲結核菌侵入，潛伏於體內之各處，其在肺臟者，吾人卽於患部築天然之堤防而圍繞之，往往堤防尙未堅固，或因讀書作事之過度，暗中之斲喪，種種不衛生與劇烈之運動等，自將其堤防破壞，卽漸現結核諸症狀而發病。而其中尤以運動劇烈爲害最速，試觀東西各國，每次開運動會，運動家爲劇烈之競技後，續發肺病者甚多，卽其證也。吾國近年提倡運動，可謂

極盛，然學生中若有潛伏結核而其堤防未固者，設一旦爲競技之運動而破壞時，則急性肺病即驟然爆發，故此種學生，僅可爲小小運動，運動後即宜休息，若爲長時間之劇烈運動，即不啻自摧其生命。昔上海顧拯來君，無錫薛劍霞君，素以運動體育著名，爲學生之領袖，皆忽患急性肺結核死。若夫無名之英雄，爲劇烈運動而引起其肺病者，正不知其幾許也。嗟乎，一國之青年，爲一國之重要分子，今爲結核摧殘如此，人材之凋耗，療養之靡費，其損失遠過於每年之內戰，自國家而言，破壞一國之經濟，傷殘國民之元氣，實爲極重要之一問題也。

近世結核病理，幸已漸次闡明，同時由許多之實地經驗，知結核不但易防，而且易治。其所以不易治者，因病人不知體內有自衛之能力，而反重視無足重輕之醫藥，或坐失其最重要之初期療養之良機，

或病勢進行而愈迷其處，置有以誤之也。在結核初期本極易治，患者每將此期蹉跎荏苒而過之，及至覺悟，能注意及真正之養生法，而病已入膏肓，吁，可悲矣。

著者從事結核之治療有年，對此觀念尤深，故發心將其一得，貢之世人，擬以治療結核之根本方針及其豫防法，使一般民衆澈底瞭解，俾彷徨四顧無所適從之患者，如得一識途之老馬以爲嚮導，又如得一明燈以燭昏塗，不致迂回曲折於羊腸鳥道而誤爲康莊，試航於斷港絕流之中而蘄至於海，此卽是書之所以名爲指南也。設政府諸公將此書加入國民教育，使成爲國民全體之常識，則全國上下皆對於肺病有確實之理解，並知肺病之不足畏，可以藉自然之療養而治愈，不但閱者及其家人萬一發此病時，可以從容應付而有餘裕，卽對

於豫防，亦有所遵循而可期其完全。或曰，是書也，出版者不可以版權自私自利，宜公諸社會，聽人翻印。售書者，僅可取回成本，以便閱者。或慈善家集資印送，以廣流傳，亦可於善書中別開生面。或又曰，此書果流行於全國，必能減少一國之結核病人及其看護人，並減少經濟上之巨大損失及民衆之無謂消耗，此即所以培國家之元氣，及此而圖，猶可爲也。余曰，唯唯，少時頗思盡力於社會，以效一得之愚，乃日月逝於上，體貌衰於下，六十之年，忽焉已至，仍終日蟄伏於書叢中，與蠹魚同生死，尙思以閒著一書，推行於全國，似非個人之力之所能也。個人之所能者，僅放棄其版權而已矣。如有熱心社會人士，將此書刪之改之，以匡其不逮而廣佈之，此固鄙人所昕夕禱求者也。

民國二十二年八月無錫丁福保識於詒林精舍

肺病指南目錄

第一篇 肺病之歷史及原因……………一—九

第一章 中國肺病之歷史……………一

第二章 西洋肺病之歷史……………三

第三章 肺病之原因……………五

第二篇 治療結核之根本方針……………一〇—三〇

第一章 治療肺病最重要者爲對於肺病有完全智識……………一〇

第二章 肺結核爲何物附治愈結核之病理……………一〇

第三章 營養療法與安靜療法……………一六

第一節 營養療法與安靜療法之根本意義……………一六

第二節 守安靜食慾是否不減……………一七

第三節 肺之安靜與一家之協力……………一八

第四章 空氣療法 附空氣療養中之注意……………一九

第一節	空氣療法	一九
第二節	薄衣之利厚衣之害	二一
第三節	不感冒風邪法	二二
第四節	可否入浴及實行空氣療養中之皮膚清潔法	二四
第五節	氣候與療養之關係	二四
第五章	單恃藥品求治之非	二六
第六章	光線療法	二八

第三篇 結核與精神修養

三二——四〇

第一章	精神修養爲治愈肺病妙諦	三一
第二章	療養中精神修養之二三注意	三四
第一節	治療結核與精神活動	三四
第二節	謹嚴與灑脫	三四
第三節	病亦天惠	三五
第四節	忿懣與感謝	三六
第五節	漸進主義	三六

第三章 趣味及觀書……………三七

第四篇 對症療法……………四一——七六

第一章 熱之本態及其療養法……………四一

第一節 體溫之調節……………四一

第二節 結核降熱法……………四三

一 安靜療法……………四四

二 空氣療法……………四四

三 營養療法……………四四

四 精神之安靜……………四五

五 使用下熱劑……………四五

第三節 高熱患者之生活法及注意……………四六

第四節 檢溫器之用法……………四八

第二章 咯血之本態及其療法……………五〇

第一節 小咯血大咯血何以發生……………五一

第二節 咯血之原因及其豫防法……………五二

第三節	小咯血之處置	五四
第四節	大咯血之處置	五五
第五節	咯血後之食物	五八
第三章	咳嗽及痰之意義附其處置法之根本	五九
第一節	咳及痰之本態及其性質	五九
第二節	痰及咳嗽之處置法	六〇
一	痰之處置法	六〇
二	咳嗽之處置法	六一
第四章	神經衰弱不眠症及其療法	六三
第一節	結核與神經衰弱	六三
第二節	神經衰弱之療法	六四
第三節	不眠症及其療法	六五
第五章	結核與胃腸障礙	六八
第一節	胃腸障礙及其療法	六八
第二節	食慾不振及其療法	六九
第三節	對於下痢之療法	七一

第四節 對於便秘之療法……………七二

第六章 其他徵候及其療法……………七三

第一節 盜汗及其療法……………七三

第二節 肩凝及其療法……………七四

第三節 其他症狀及其療法（速脈胸痛頭痛等）……………七四

第五篇 恢復期之養生法……………七六—九〇

第一章 恢復期之意義及症狀……………七六

第一節 恢復期之症狀……………七六

第二節 二種之輕熱狀態……………七八

第二章 恢復期之鍛鍊法及生活法……………七九

第一節 床之上起居及開始運動之時期方法……………八〇

第二節 戶外橫臥……………八一

第三節 步行……………八二

第四節 其他鍛鍊法……………八三

第五節 恢復期之生活法……………八七

第六節 恢復期之養生日課……………八九

第六篇 結核豫防法……………九一——一二三

第一章 肺病之初期爲療養最佳時期……………九一

第二章 初期肺結核即肺炎加答兒之症狀……………九二

第三章 自宅療養患者之家族之結核豫防法……………九四

第一節 自宅療養患者之家族之結核豫防之實際……………九四

第二節 空氣傳染不如世人所想像之可畏……………九六

第三節 傳染結核門戶之鼻口腔喉眼等之粘膜及皮膚……………九七

第四節 爲結核侵入門戶之腸……………九八

第五節 痰之處置……………一〇〇

第六節 病室內及器物之清潔法……………一〇一

第七節 結核菌之生存期間……………一〇二

第四章 一般結核豫防法……………一〇四

第一節 大食大糞爲健康之基……………一〇四

第二節 過勞爲沾染結核之最大誘因……………一〇六

第三節 過激運動對於食少而體質不健壯者易成爲結核誘因……………一〇七

第四節 患某某病及急性病後之不養生亦易發結核……………一〇八

第五節 肋膜炎腹膜炎易引起肺結核……………一〇九

第六節 光明之生活爲積極的結核預防法……………一一〇

第七節 常生歡喜心可以預防結核……………一一二

第八節 勉爲大笑可以預防結核……………一一四

第九節 選擇職業之錯誤……………一二〇

第十節 社會之改善……………一二二

第七篇 結核與轉地療養及季節 ……一三三—一五三

第一章 轉地入院自宅療養之得失……………一二三

第一節 轉地療養之得失……………一二五

第二節 住院之得失……………一二六

第三節 自宅療養之得失……………一二七

第二章 結核與轉地地方……………一二九

第三章	山與結核	一三一
第一節	山在衛生上之價值	一三一
第二節	山之空氣	一三二
第三節	山之氣候	一三四
第四節	山之濕度	一三五
第五節	普通之山及其氣候	一三七
第六節	高山與光線及氣壓	一三八
第四章	海與結核	一四一
第一節	結核治療上之海之歷史及意義	一四一
第二節	海之空氣	一四二
第三節	海之氣溫	一四三
第四節	海之濕度氣壓日光光線	一四三
第五節	海岸空氣之特殊成分	一四四
第六節	海對於生理作用之影響	一四六
第七節	海岸與治療結核之關係	一四七
第五章	結核與季節之關係	一四八