

允潛編

看

護

法

上海大眾書局印行

中華民國三十六年三月再版

看護法



編著者 吳克潛

印刷者 大眾書局

出版者 大眾書局

發行者 大眾書局

總發行所 上海四馬路 大眾書局

代售處 各省各大書局

看護法 目錄

第一編 平時之防衛

第一章 飲食方面

第一節 食物之選擇

甲 米麥一類	二
乙 肉食一類	四
丙 蔬菜一類	七
丁 油質一類	八
戊 糖質一類	九
己 其他一類	九

第二節 年齡之注意……………十二

甲 幼年時代……………十二

乙 壯年時代……………十三

丙 老年時代……………十四

第三節 時令之注意……………十五

甲 春令時期……………十五

乙 夏令時期……………十五

丙 秋令時期……………十六

丁 冬令時期……………十六

戊 每日時間……………十七

第四節 受病之預防……………十八

原
书
缺
页

原
书
缺
页

第二節	進食之研究·····	三十六
甲	新病看護·····	三十六
乙	久病看護·····	三十七
第三節	食復之預防·····	三十八
第二章	起居方面·····	四十
第一節	陪伴病人之態度·····	四十
第二節	病房佈置之研究·····	四十一
甲	病房概況·····	四十一
乙	病房佈置·····	四十一
第三節	起居舒適之研究·····	四十三
甲	臥榻·····	四十三

乙	坐椅·····	四十四
丙	起居·····	四十五
第四節	疾病狀況之記錄·····	四十五
第三章	擇醫須知·····	四十九
第一節	擇醫方法·····	四十九
第二節	信任服藥·····	五十一
第三節	方案查考·····	五十二
第四章	用藥須知·····	五十六
第一節	煎藥須知·····	正十六
甲	煎前準備·····	五十六
乙	水料選擇·····	五十八

丙 燃料選擇.....五十九

丁 煎時注意.....五十九

戊 藥具選擇.....六十

第二節 服藥須知.....六十一

甲 時間分配.....六十一

乙 服法選擇.....六十二

丙 輔助方法.....六十四

第三節 藥性須知.....六十四

第三編 傷寒之看護

第一章 傷寒之識別.....六十七

第二章	分期之看護	六十八
-----	-------	-----

第三章	藥物之宜忌	七十一
-----	-------	-----

第四編 時病之看護

第一章	瘧痢之看護	七十三
-----	-------	-----

第二章	痧痘之看護	七十四
-----	-------	-----

第三章	中疫之看護	八十二
-----	-------	-----

第五編 久病之看病

第一章	肺病看護	八十四
-----	------	-----

第二章	心病看護	八十七
-----	------	-----

第三章	胃病看護	八十八
-----	------	-----

看護法

吳克潛著

第二編 平時之防衛

第一章 飲食方面

第二節 食物之選擇

古諺有之曰病從口入。禍從口出。真養生之要言。處世之真詮也。考吾人疾病之所由成功。士九因口腹之不慎。內傷之證。往往成於過醉過飽。以及山珍海味鮮發異物任意濫食。以致發爲種種之疾患。外邪感受。更多由於生冷不潔。以致傳帶病菌。亦發爲種種時病。至於輕微小恙。初起本可由節飲食而消弭於無形者。或亦由貪食之故。以致胃力受挫。無由抵抗病邪而釀爲大病。而小兒之恣食無度。不加節制。不加選擇。輕則暫傷其腸胃而爲吐

瀉。重則斲傷其脾陽而爲疴證。婦女嗜酸過度。辛辣不節。月病經病。多成於此。病從口入一語。誠旨哉言乎。由此觀之。食物問題。確爲人生重大之問題。如何解決此重大之問題。則宜首從選擇食物爲起點。

甲。米麥一類。米麥一類之食物。爲增加吾人氣力之用。亦爲保持人身熱度之需。吾人不可無氣力。不可無熱度。故每日必須食用此等食物。若有一日不食則覺飢。二三日不食則疲乏。四五日不食則體溫低降。氣息微弱。是吾人不能缺少米麥之明證。至於勞工之人。但求飯食得飽。不計餽饌豐儉。一經飽餐。則氣力增加。汗流浹背。此尤足證明米麥之物。爲增氣力加熱度之用。故吾人對於米麥一類之物。應知在用力勞作之人。常宜多食以補償其體內之損失。而在安居之人。勞心之人。則宜少食以免停滯不化之患。若在體弱少動之小兒。尤宜節制。藉防受病也。

米食與麥食之間。又有分別。麥食含滋養料較爲平均而豐富。且易於消化。故胃力弱而消化不良之人宜之。米食含滋養料較少而助人身發生氣力之効則殊大。故胃力強而容易飢餓者宜之。又麥之精華在於麥之皮。提出麥精。有補助營養之用。米之精華在於米之皮。提出米精。有避免腳氣之功。故食用米麥之類。最好勿耗去其精華。庶於身體有所裨益。他如大豆之類。功用介乎米麥之間。更有長發身體之益。亦爲食物要品也。

米之磨成粉質而和之使粘膩者。謂之米粉食物。麥之磨成粉質而發酵使之輕鬆者。謂之麵粉食物。就中米粉有礙於腸胃。小兒最爲不宜。胃弱之人亦戒用。麵粉多食則傷氣。肝旺之人亦有所不宜。又凡米粉麵粉之類。最忌油煎油炒。故油煎粉糰。油炒麵食。食之最易停積致病。衛生家於此。無論身體強弱。皆所引爲戒也。

米有早收中收晚收之分。早收者得土氣旺。故性堅而益脾。晚收者得金氣多。故色白而補肺。新米乍食。能動風氣。弱者及病後均屬不宜。陳米最能養胃舒氣。病後及素有胃弱之恙者甚屬相稱。他如糯米性黏。能滋益津液而不易消化。黍米類於糯米。溫暖而有補肺之功。稷米則性冷。涼血而兼能養脾。此其爲米則一而性質蓋不相同也。麥以北方產者爲良。得燥氣之正而無發病動疾之弊。南方產者恆不如也。麥之種類有大麥小麥。穠麥蕎麥。雀麥之別。大麥性質最純。能補虛除熱。調中益氣。寬膈化食。涼血止渴。小麥性質溫而微燥。不如大麥。有宿疾者忌食之。穠麥類於大麥而性較溫補。蕎麥能降氣寬腸。脾胃虛寒者忌。氣盛有溼熱者宜之。雀麥類於大麥。而有滑腸之性。此其爲麥則一而性質蓋亦各不相同也。

乙、肉食一類 肉食之主要者爲豚肉牛肉羊肉之屬。他如雞肉鴨肉兔肉

鹿肉之類。亦爲屬於肉食方面者。大概肉食之對於人體。具有兩種之效用。肉之瘦者。能補償人身之消失。培植人身之體力。肉之肥者。能供給人身之油質。增加人身之儲蓄。故均有益於吾人而不可缺少者。惟選擇則亦不可不慎。如體肥之人。本已有過多之油質。若再多食肥肉。必患肥胖之病。有傷氣之慮。有中風之險。如胃薄之人。本已有消化困難之患。若再多食瘦肉。亦必有氣壅之弊。及脾傷之慮。故宜食肥肉之人。適於大腸乾結血分枯燥者。及瘦人脂肪缺乏肌膚憔悴者。宜食瘦肉之人。適於心力交瘁。營養缺乏者。及勞力之人。脫力勞傷者。至於溼盛痰多之人。總以少食獸肉之類。多食菜蔬之類爲是也。

肉之種類頗多。獸肉屬於大葷。家禽屬於小葷。對於身體。皆各有其利弊。大葷之肉。豚肉最劣。爲西人所痛惡。而吾華人則頗嗜之。平心而論。豚肉雖不

宜於溼盛痰多之人。以及病後脾弱之人。然消化較易。滋養頗富。亦未可厚非也。倘以豚肉風醃。或以豚蹄精製。則南肉火腿之類。能培養病後之虛弱。滋補人身之血液。爲他種肉類所不及。所可慮者。乃其體部之肉中。多有寄生之蟲。不透熟而食之。則其蟲轉輾入吾人腸中。爲患正不淺耳。肉中最補脾而能填養人體缺耗者。厥爲牛肉。觀夫西人常食牛肉。則肌肉豐盛。體格魁偉。我國古時。亦以太牢爲食中上品。非無因也。然牛肉不易消化。胃弱者只宜製服其汁。而不宜食其肉。卽常人食用。亦宜採用嫩肉。方爲有益。若老牛及水牛。皆不合用也。羊肉補元陽生氣血之功。爲肉中首屈一指者。先哲謂人參補氣。羊肉補形。以羊肉與人參並提。其功可知。故人參羊肉並用。亦一十全大補湯也。惟羊肉質韌。消化最不容易。羊肉動風。病後最不宜食。此不可不知者。又冬令食補。羊腎羊腦最佳。豬腎豬腦次之。至於羊肝豬肝。亦

可補肝養血。最近西人發明之肝製劑及腎製劑。要莫非採取此類物質所提鍊而成也。小輩之肉。雞肉鴨肉。以新嫩者爲良。蓋力壯而質嫩。既補益而又易消化也。虛弱無力之人宜服之。就中以雞肉爲佳。鴨肉次之。野鴨肉較家鴨肉爲佳。野雞肉較家雞肉爲佳。皆有補中益氣之功。然動風發病。亦屬最捷。瘡痢之後。瘡癰之人。均不宜食。又兔肉雖補。婦女忌食。鹿肉雖補。不利少年。此皆不可不知者也。

丙、菜蔬一類 菜蔬一類之食物。能裨益吾人之精神。振作吾人之體力。故爲每飯不可少者。試觀都市肉食者流。每多面少神采。回觀鄉村菜食之輩。反覺精神健旺。卽此可證菜蔬一類之有益於人身矣。但菜蔬一類宜擇新採者卽刻煮食。方見効益。若陳置陰乾。則不宜於煮食。祇可作爲醃菜。以防有効物質之消失也。又菜類不宜於煎食炒食。煎食炒食則不利於消化。多