

44050

全國療養干部進修班

療養學講義

人民衛生出版社

全國療養干部進修班

療養學講義

叶·阿·斯米尔諾夫-卡明斯基 編著

張光興 譯

人民衛生出版社

一九五八年·北京

內 容 提 要

本書為蘇聯療養學專家斯米爾諾夫-卡明斯基來我國兩年的工作總結。作者把蘇聯幾十年來的療養工作經驗與我國具體實際相結合，編著此講義，為我國療養醫師進行深入淺出的講授。書中不但簡單扼要地闡述了療養工作的要點，並結合我國具體條件，諸如：療養資源、療養制度、療養方法、未來的遠景等提出了可貴的評判及開導。所以此書不但是療養醫師的工作指南，亦為療養事業的努力方向。全書三十五萬言，共分十四講，並收羅附錄五篇（詳見目錄），皆必需之參考資料。

Е. А. Смирнов-Камонский

ОБЩАЯ И ЧАСТНАЯ КУРОРТОЛОГИЯ

Лекции прочитанные на
курсах усовершенствования
курортных врачей

Пекин—1958.

療 養 學 講 義

開本：850×1168/32

印張：13

字數：352千字

張 光 興 譯

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

（北京書刊出版業營業許可証出字第〇四六號）

• 北京康文區鑄子胡同三十六號 •

人民衛生出版社
長春印刷廠印刷 • 新华书店發行

統一書號：14048 • 1568

完 價：（9）1.80元

1958年7月第1版—第1次印刷

（長春版）印數：1—2,800

序

自从全国解放以来，我国开始了巨大的社会主义建设。一切工作都在飞速发展。疗养工作也随着国民经济的提高而成长了起来。几年来疗养床数，已超过国民党时代最高数字的二百多倍，收治了二百多万职工，得到了良好效果。但由于这是一项新的事业，基础薄弱，经验不足，人材缺乏，因而在工作中有不少困难和缺点。而其中医疗技术和管理知识不能满足客观要求，又是一个最根本的问题。所以加强这方面的工作，是当前重要的任务。

自 1955 到 1957 的两年内，我们聘请了苏联疗养专家叶·阿·斯米尔诺夫-卡明斯基同志来中国，作为疗养工作顾问。专家从事疗养工作有 25 年历史，知识广博，经验丰富，两年来帮助我们解决了许多问题。在 1957 年全国第一期疗养干部进修班上，他系统地讲授了疗养学的全面知识，共三十多万言。后经整理，编写成“疗养学讲义”一书，供我国疗养工作者的参考。

书中叙述了疗养工作的发展历史，并详细探讨了疗养工作的一些基本原则及其科学基础。也叙述了疗养院和休养所的区别，及其几个主要的工作方法和原则。对于如何规划、建设、管理疗养区，也作了相应的阐述。

研究利用自然因素预防和治疗疾病，乃是疗养学的一个重要内容。书中介绍了如何利用阳光、空气、水、空气离子、海水……等方面的知识。我国地域辽阔，气候温和，各地自然条件都很优越，有许多可以发展疗养区的高山、海滨等风景区。所以这一部分的内容，对我们来说是非常重要的。

书中另一部分是讲述了矿泉疗养。在讨论了矿泉疗养的基本原理后，具体地介绍了几种主要矿水的应⽤。矿泉是一种自然的具有极高医疗价值的治疗因素。我国，仅据已有材料，就有八百多处。经过部分地区勘测后的估计，全国将不下数千处。这是十分宝贵的财富。由于我们在这方面的知识还较缺乏，已利用的矿泉还不多，在应用方法上，也有些不够科学的地方。这就需要从事矿泉疗养工作的同志们，努力钻研业务，提高科学水平。为了学习便利，在书后，附印了兩篇水文地质学及矿水水质分析检验的文章。

这本书的各个部分，都是具体地贯彻了巴甫洛夫的医学思想，而这个思想，也是苏联疗养事业发展的科学基础。

为了满足广大医务干部，特别是疗养工作干部的学习，我们将此书刊印发行。我谨代表中国的医务工作者，向叶·阿·斯米尔诺夫-卡明斯基同志致谢。

緒 論

疗养学乃是一門研究各种自然治疗因素，研究它們对人体的作用，以及研究在治疗和預防疾病上具体使用它們的各种方法之科学。从这一简单的定义就可看出，疗养医师必須很好地研究各种自然治疗因素，必須知道那些适于用自然因素治疗的疾病，以及使用自然因素治病的方法。

疗养学尚包含有許多相近学科的知識，如水文地質学、地球化学、細菌学、矿泉工程技术学和气候学等。

由此可見，我的任务只能是在讲义中告訴大家一些关于疗养学的一般原理和介紹一些总的情况，談談一些最重要的問題，并把它們和中国疗养区的实际工作情况結合起来。

我不但幸运地在苏联的一些大型疗养区工作过多年，同时也和中国同志們在組織中国的疗养区和疗养院方面工作了兩年。在此兩年之中，我随中华人民共和国卫生部疗养工作組到过了中国的几乎所有大型的疗养区，见到了許多医师和疗养区行政組織工作人員，同他們开了多次的座談会，了解了各个治疗机构的工作情况。并且在最近几年来，工会还召集了三次全国性的疗养會議。所有这一切为我們提供了大量的丰富的实际材料，同时也表明，在中国的疗养区已經积累了一些在現在看来尚不多的、但是是良好的經驗。

我在开始講課以前就产生了一个希望，就是希望能把疗养科学方面的先进成就同中国的疗养事业建設任务結合起来，批判性地来对比及联系这些成就和中国疗养医师們积累的經驗，而主要的乃是企图向大家指出，中华人民共和国拥有为进一步发展疗养事业的巨大的自然可能性。

在社会主义国家，保护人民的健康乃是国家的重要任务之一。在保健系統內，居民的疗养区、院服务占有光荣的一席。

中华人民共和国和其他人民民主国家一样，已經建成了数百

个疗养院，在短短的八年之間，疗（休）养床总数已从三千多張（1949年）增加到了現在（1957年末）的七万多張。毫无疑问，随着人民生活福利的繼續增长，疗养区和疗养院必将得到更大的发展。由此也可看出，中国必須从現在开始就对有疗养意义的地区、矿泉和气候地区进行勘察、研究和保护。另外一个重大任务就是要在全国和在每个省內，对疗养網作有计划的发展，以及有根据地确定結核疗养床和其他一般疗养床的比例，进行疗养院的专科化。

在中华人民共和国綜合规划具有共用生活福利設施，統一的医疗診斷以及文化娱乐設施的社会主义疗养城市，制訂各种性質疗养院和休养所的标准設計，其意义也不小。

而在目前，大家的主要任务乃是正确地 and 充分地利用人民在疗养区已經建立起来的巨大財富；应当充分地使用每一个疗养院；应当确定疗养区治疗的适应証，确定疗养期限和疗养院治疗的阶段性原則；在疗养区的工作中坚决貫徹預防为主的方針；广泛地利用各种自然因素来治疗和預防疾病，而在某些自然治疗因素不够的地区，則大胆地使用人工制备的治疗水（碳酸水、硫化氢水和氫水）及器械理疗；在疗养区对治疗結果进行科学的观察。

欲解决上述問題，如能了解苏联以及其他人民民主国家在疗养事业組織方面的經驗，将会获得很大的帮助，因此在讲义中对这方面的叙述較为詳尽。

几乎是所有医师，即使他不在疗养区工作，而只是选择病人去疗养，或是在自己的治疗机构內进行着理疗、水疗和泥疗，都会碰到一些有关疗养区治疗的問題。因此本书也可能对他們有所帮助。

在不多篇幅的讲义中要把一个多方面的科学——疗养学闡述得全面細致，是有困难的；同时，我对中国的实际情况知道得也不够，所以在讲义中將可能对一些問題闡述得不明不确。对此，我在这里先向讀者們謹致歉意。但同时我也希望讀者們能在本书中得到不少对大家工作有益的材料。

目 录

序

緒論	1
第一講 自然物理因素的治病史略	1
第二講 疗养地和疗养区	15
第三講 苏联的疗养事業	32
第四講 疗养区的預防和治疗机构	52
一 休养所	52
二 疗养区門診部	66
三 疗养区医院	67
四 疗养院	68
第五講 疗养院医疗診斷工作的主要原則	85
第六講 苏联疗养院治疗的科学基础	107
第七講 矿泉疗养学总論(治疗水的分析和評价)	133
第八講 几种最主要的治疗性矿水及其外用方法	154
治疗性矿水的普通用法	154
矿水的分类	157
溫热水	160
气体水	161
碳酸水	161
硫化氫(硫化物)水	165
放射性水	169
第九講 治疗性矿水的內用	182
第十講 医疗气候学	202
天气的医学評价	203
景观	212
气候治疗	213
气候性疗养区的疗养适应証和禁忌証	224
疗养区、院內的气象台和生物气候观测站	230
气候治疗場和气候治疗所的建築	238
海滨治疗浴場及其工作組織	247

日光浴和空气浴	257
海水澡(海水沐浴)	269
第十一講 苏联疗养院实行飲食治疗的几个原則	277
第十二講 神經系統疾病的疗养区(院)治疗	288
第十三講 用疗养院(区)治疗方法預防和治疗心臟血管疾病	315
第十四講 消化器官疾病的疗养区(院)治疗	331
附录一 第十四届全苏內科医师代表大会关于“在疗养区治疗 心脏血管病人”問題的决議	349
附录二 医务报表和疗养院治疗效果統計	352
附录三 理疗室及X綫室的安全技术問題	359
附录四 医疗用矿泉水的分析与評价	367
附录五 水文地質基本知識	381

第一講 自然物理因素的治病史略

自然的治疗因素(日光、空气和水)有史以来就是和人的机体亲近的。人对于自然因素的治疗也易于接受,和其他治疗方法不同,它尚可以使人在治疗后产生满意和舒适感。尤其当自然治疗因素和运动配合使用时,其作用将会更为活跃和更为有益于健康。这就说明为什么尚在远古时期,世界各地的人们都非常喜欢使用日光、空气、水和运动来治疗和预防各种疾病。同时也说明了为什么凡具有温泉、矿泉、疗泥和良好气候的地方以及山地、海滨和草原地区,都曾荣获了医疗地区(即指的是疗养区——译者)的特殊声誉。

世界各国人民好多世纪以来就已利用了自然界的力量来增强自己的健康和治疗各种疾病。由于交通的发展,以致各种治疗药物和方法得以由一国流传入别国,从而不断地丰富和发展了起来。

利用自然治疗因素医治各种疾病,可以说在人民中间已经积累了千百年的丰富经验,这一经验应当给以批判性的理解和科学性的论证。近百年来则逐渐地建立了一个新的科学部门——疗养学。

疗养学虽然有悠久的历史,但仍然算是一门比较年青的科学。为了正确理解和评论疗养学的现况,回忆一下它的历史是有好处的。

因此,我想先向你们介绍一些历史事实。这些历史事实指出,在很古很古的时候,人们就已经利用“自然界的力量”来医治和预防疾病了。有关这方面的材料往往都是另另碎碎的,直到今天尚没有加以科学的综合。不过,知道了这些,也会使我们对疗养学的发展史有一个总的概念。

在研究远古时代整个医学发展,以及研究利用各种自然因素来治病的发展情况时,各个民族的历史性纪念物、古文献和古遗物就是我们的研究根据。譬如,在发掘古代人居住的地方时,就常常

可以找到一些行医的工具。再有，民間还有一些軼聞神話（把太阳崇拜为生命之神等）和傳說（认为“活”水和“死”水能医治好创伤、恢复人的生命等），以及許多其他紀念物，也都能使我們在某种程度上知道古代的人民是早已利用自然界的力量在医治疾病了。最后，尚可找到一些从古代遗留下来的史冊、旅行家的游記、民間老医生和中医的著作，以及各个国家的宗教仪式和卫生法規，如果我們对这些东西加以研究，就会使我們更加精確地知道古代人民是早就利用自然界的力量来医治疾病了，同时也才会更有根据地說服人。

在历史上，关于疗养学的一个部分——矿泉浴疗学（*бальнеология*，也叫矿泉疗养学）的材料发现最多。“矿泉浴疗学”这一个字是由希腊文轉譯来的，意思就是研究沐浴的学問。

如果我們追溯一下，研究天然医疗水之作用的矿泉浴疗学是如何发展起来的，那末就可知道这一門学問在很早就已开始发展。

公元前五世紀，希腊科学家 Гераклит 曾制定了使用矿水浴的規則。另外还有一个全世界聞名的希腊医师 Hippocrates，于公元前四世紀就在其著作中提到盐水和海水的治疗性能。由此可知，希腊的医师在兩千多年以前就知道医疗水并能使用它們了。

除此以外，在当时的希腊还形成了一套鍛煉青年人（即斯巴达人）机体的杰出方法。年青的斯巴达人都要执行严格規定的生活方式，都要做体操和水上运动，飲食上則为粗食，量适度。因此他們一般总是特別强健和有耐久力。

‘公元前兩世紀和三世紀时，在罗马帝国的疗养区和城市內都广泛地建筑有特殊的所謂“罗马式公共浴池”，其中有一些尚保存到今天。

然而这种公共浴池的治疗和預防意义很快就丧失掉了，因为腐敗的罗马貴族已經把它們变成飲酒寻乐之地。

在古代的希腊和其他国家，利用自然力量进行治疗的机制常被蒙上一层神秘的外衣。

尚古希腊时代，一些行医的祭司就在风景幽美的地方，在山上、在树林和泉水旁边修建了不少庙宇。他們特別爱护和尊敬这

些地方。

希腊祭司們对于“神圣丛林”的純洁特別重視，他們认为死亡会玷污庙宇，因此不許重病人和无望的病人进入庙宇。同时他們竭力使人們更加相信庙宇是健康和长寿的源泉。在庙宇里用火、炙以及药草进行治疗，有时也用水。如果病人沒有治好，祭司們則向他宣布說这是上帝对于他的罪孽不能寬恕的緣故，于是把这种病人赶出庙宇。

在一些古书中曾有記載，有些病人被抬到治疗泉水处医治，得到了痊愈。这似乎是不可置信的吧！那么請看看1954年曾到过波兰疗养区参观的苏联科学家 Невраев 等人所做的总结中之一段！“我們在疗养区 Лоздек 和 Цехоцинск 看到一群病人在医师指导下，自由地在水池中做各种体操。当知道这些病人是在两个护士帮助下很困难地送到这里来的，但现在却随便地在活动时，不禁大为惊奇。”

現在我們知道，溫熱的水可使疼痛消失，肌肉松弛，身体浸在水內其体重可減輕，因此运动起来就容易。

很自然，在古时代这种現象是会被认为是奇迹的。此外医师和病人們在很长一段時間过程中也无法解釋放射性泉的治疗作用以及其他現象等等，因此促使他們做出各种神秘的玄測。

在中世紀的欧洲，科学的思想經歷了一个艰难的时期。当时禁止研究人的机体，因为这会破坏基本的教規的。为了竭力阻止科学的发展，祭司們宣称，信仰宗教才是获得知識的唯一源泉。

教会中有权威的僧侶們盲目地信仰宗教，狂热地反对使用盆浴进行治疗。他們說，每一个信教的人所应当关心的不是如何来增强自己的肉体，而是应当关心如何能使灵魂不死。于是无数医师不幸被捕。

中世紀欧洲封建統治的黑暗时期沒有使医学和科学思想获得发展。只有到了十五世紀时，意大利的宗教改革者 Саванарола 才編著了一本巨著“意大利矿泉論”。而在16世紀另一位意大利医师 Fallopio 在巴丢阿大学尚講完了关于溫泉水的課程。这些有意义的論著，綜合了位于許多庙宇內的“神效矿泉”的大量材料。

当歐洲处在中世紀的压迫下，科学和医学都停止发展时，在东方，即在中国和印度，先进的医师們却开始使用太阳、水、空气和运动来治疗和預防疾病了。

在一本印度的书內（书名叫“生命之书”）談到，誰要是用神圣的恒河水沐浴过，那么他就可以再度获得健强。比这还早，在中国的金元时代（1120—1200年）有一位学者刘完素就写了一本叫做“运气要旨論”的书，里面就是談論各种气候要素。在这本书內，他把所有疾病都和不同季节的气候要素联系起来。他的这些有意义的思想尚未被充分研究透彻，尚需进一步探討。

此外，要知道在中国溫泉的治病意义很早就为中医所知。

譬如，极为著名的外科医生华佗就提到过用溫泉水治病；而另一位也很有名的药学家李时珍，远在約 400 年以前就对中国的 600 个矿泉作了系統的記載，并把它們分成为热泉、冷泉、甘泉、酸泉、苦泉，同时也提到了用这些泉治疗各种疾病的方法。

在“辛氏三秦記”一书中曾提到驪山湯泉（在現在之陝西省），其中写有这么一段：“……秦始皇與神女遊而忤其旨，神女睡之則生瘡，始皇怖謝，神女爲出溫泉浴除……”。嗣后，驪山湯泉即成为騷人、墨客、学者、显貴游覽之地，是故这里遺存不少頌詞和碑載。

稍晚些，約在公元前 100 年汉代天文学家張衡写了“溫泉賦”。內中說明了人民不仅用溫泉治疗疾病，并且尚可用之来防老和延寿。

然而，关于溫泉用来治病以及溫泉之水文地質方面的材料，要算在“水經注”一书中最多而較可靠（約写于公元 500 年）。书中同时也提到，为了增进健康除了用溫泉水沐浴外，尚可用溫泉水来煮飯，据說这样一来水的治病作用更將全部發揮出来。

但是用現代的事实就比历史性遺物更有說服力，可以証明中国人是早就喜欢在溫泉旁边治病的。請看过去热河省凌源县医师关于該地溫泉的記述。

“……溫泉位于多林的山区中。……現在泉子仅有六处。……据当地老人說：約二百年前，这里共有七十二处泉水，水的溫度也比現在高，能煮熟鷄子米飯。……老乡們称为神水，相信用这些泉

水可治七十二种病。……直到現在，老乡利用溫泉治病的还是很多，有的是远路赶来，不分四季昼夜，池子里总是挤得滿滿的，离着很远，就可听到老乡們在唱着“一来、二来、三来……”的在洗澡。……1948年和1953年热河省政府撥款修建了二所房子，一为普通土房子，一为磚瓦结构的房子，后者就是現在的疗养院。

……現存的六个池塘，老乡使用兩处，疗养院使用四处。……当地老乡采取的溫浴法和我們不同。他們在攝氏四十度水中主張长期水浸，次数也多，每人拿一个瓢数着数冲洗头部，这样的效果也不錯。有的老乡来时很重，不能走路，用人背或拄拐杖，洗过二个来月就能自由行走……”。

我相信，你們知道的这种例子一定比我多，你們现在的任务就是要共同来收集有关中国矿泉疗养历史的一切材料。

全世界都知道塔什克的一个学者医师阿維森納，他生在中亚(980—1037年)。在这位偉大的学者所編著的許多关于哲学、数学和天文学的书中，有一本特別杰出，这就是“Канон медицины (医典)”。几百年过程中不但是在亚洲，就是在歐洲，医师們也都以这本百科全书作为經典。“医典”曾用拉丁文印刷过，并且連出了30版。歐洲人曾把阿維森納称做医师之王。

在“医典”中，除了其他問題以外，关于飲食学和卫生学問題編写得很好。特別提到了使用飲水問題。阿維森納曾用过各种粘土(如阿尔明尼亚的，薩莫斯的和列斯波斯的)进行治疗，并且也制訂了它們的各种具体使用方法。

在阿維森納的著作中，其他物理治疗方法(利用水、太阳和空气)所占篇幅很大。他对病人的精神状态和病人在其中治疗的那个环境赋予巨大的意义。阿維森納还做了这样的实验：他取了兩只綿羊給以同样地喂养，但是其中一只放在离狼籠不远的地方。由于經常的恐惧，这只羊逐漸地消瘦起来，后来得病，不久即死去；而另一只綿羊因沒有見到狼，故泰然自若。根据这一实验阿維森納做出了精神影响疾病的产生和經過的結論。

要知道南高加索民族的医学也是在太古时代就开始发展了的。如公元前一世紀，阿尔明尼亚人民就已經栽植葯草和利用粘

土行外部治疗。較晚些，即在12世紀，阿尔明尼亚的一位学者梅希塔尔盖勒奇(Мехитар Гераци)医师，热烈建議在治疗发燒状态时，用水疗和飲食疗法来代替放血疗法。又如十一世紀的格魯吉亚医师卡納涅利(Кананели)在自己的著作中就提到在各种疾病时使用卫生学的方法和特殊飲食的意义。

在俄罗斯利用自然因素来治病的方法起源于民間医学。人民早就熟悉許多溫泉和湖，并把它們称做治病泉和治病湖。同时人民也首先地制訂了一些利用自然力量进行治病的方法。

譬如，在俄罗斯的报刊上曾登載过关于一个俄国的民間疗养区用食盐溶液治病的文章：

在俄罗斯北部很远的沃洛格达省的树林中有一个小村叫道漆瑪(Тотьма)。十五世紀时这里是采制食盐的地方。开始人們是用木桶沿着木制的管道將60—70公尺地下的盐溶液提取上来，以后才改用唧筒。

由于劳动条件恶劣、困苦，无数工人得了风湿病。也正是在这个地方产生了用热盐水洗澡以防治感冒和风湿病的治疗方法。但是只是过了約400年，即在1927年在这里才建成了疗养区，現在它在苏联的整个北部名声很大。

在俄罗斯有組織地使用具有疗养价值地区，起于彼得大帝統治时期。1707年已經知道在沃龙涅什附近的李培茨克(Липецк)矿泉区。1717年沙皇彼得給邵貝尔(Шобер)医师下了指命，要他去寻找能够治病的矿泉。結果邵貝尔发现了在伏尔加河流域的薛尔盖也夫矿泉和高加索的一些矿泉。沙皇彼得曾亲自在奥洛聶茨省的一个极为古老的俄罗斯疗养区“马尔斯矿水”(Марциальные воды^①)治疗过。从这时起才开始了有組織的在俄罗斯勘查矿泉和治疗泥的工作。

1803年沙皇俄国頒布了关于承認高加索矿泉区为疗养大区的指令，在这里共有四个疗养区：基斯洛沃德斯克、热列茲諾沃德斯克、耶先图基和皮亚蒂戈尔斯克。在这一个矿泉地区現在探明的有

^① 这名词由 Марс 字根而來。Марс (Mars) 是古羅馬神話中之战神，也是鉄武器之神，因本礦水中含有鉄，故以 Марс 命名。

八十多个矿泉。

1815年旧魯薩疗养区开放了，它也为俄罗斯有名的疗养区之一。

从这个时候起即不断地展开了寻找具有疗养价值地区的工作，十月社会主义革命后，进行这项工作的规模更大。目前在苏联已经知道的就有数千个医疗矿泉、泥湖和气候疗养地区。

追溯一下各种物理治疗方法在不同时期是如何发展起来的，也很有意义。

许多物理治疗方法都是先在人民中间使用，然后才转为现代医学专家们掌握的。Hippocrates 早就说过：“不应当认为向人民学习那些对于治疗有益的东西是件不好意思的事情”。俄罗斯的一些民间医生、正骨师和医治风湿骨痛者都熟知按摩，并广泛使用俄国式的蒸汽澡堂来医治病人。

11世纪在基辅的一些大庙宇里都能专门地医治数百个病人，这种机构就叫做“医疗沐浴所”；显然的这可算是俄罗斯最早的物理治疗机构之一了。俄国式澡堂对居民曾起过很大的保健作用，在这里人们用热水和湿蒸汽沐浴。沐浴时，沐浴者用白桦树枝做成的扫帚用劲拍打自己身体，也就是说沐浴者这时配合地使用了水疗处置和运动。除此以外，有些人尚用冷水冲洗自己，或者甚至在雪地上打打滚，然后再入澡堂。凡是到过俄罗斯的外国人，都曾大书特书地描述过俄罗斯的澡堂。

在高加索离矿泉不远的地方尚遗有一些古老的石制浴槽，它们都是游覽者直接在岩石上挖凿出来的，沐浴时就直接地让泉水来装满它。人民曾经认为应当使用泉的天然水，因此他们不等水变凉后或是加温后再跳进浴盆去洗澡，而是直接地就躺在高加索山间之冷碳酸泉水内或是高热的其他泉水内进行沐浴。

在达格斯坦的一个疗养区塔尔吉(Талги)有热的硫磺泉。二三十年以前我本人曾经看见离塔尔吉很远的农民用大车把不能动的病人运往塔尔吉，抵达目的地后就把病人浸在热的矿水湖内(水高达腰)，同时在病人旁边放上一壶饮水和少量食物，让病人接连几小时地接受治疗处置，至傍晚才乘车离去。

类似这样的情况去年我在中国的即墨温泉(离青岛约40公里)也曾见到。在那里农民先在离主要温泉出口不远的一条河旁,在小石子沙滩中挖出一个坑来,坑很快为热水充满,于是农民即坐在其中洗澡。另外的农民则在温泉出口旁边用瓢直接地取水向自己身上冲洗。

从这两个例子就可看出,民间使用的一些水疗方法在今天还存在着。

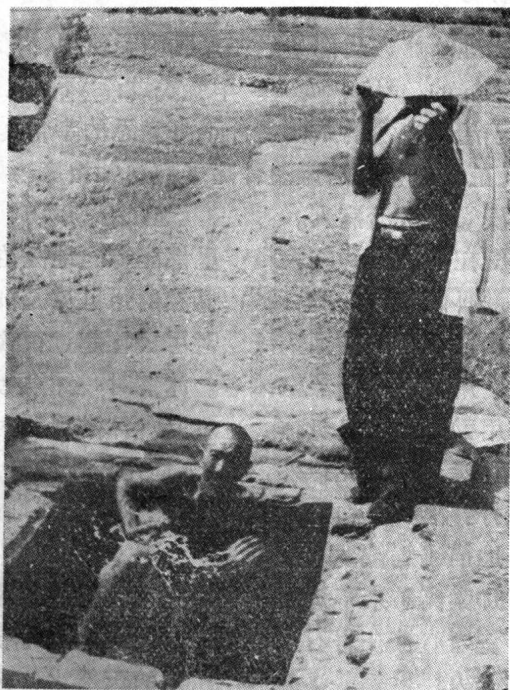


图1 民用浴池(山东省即墨温泉)

我不准备再继续列举那些关于古代和中世纪时代所有国家的人民都竭力利用自然界力量来医治疾病、积累经验的事实了,不过我想着重指出,在那个时候,在利用自然物理因素医治病人时,是没有科学根据的,是没有原则上统一的系统的。

通常都认为,科学的矿泉疗养学(浴疗学)的基础乃是一位德国医师 F. Hoffmann 所奠定的: 他在 1742 年首次地确定了某些

矿泉的化学成分。有了这些材料，于是医师們才有了可能对各种矿泉的治疗作用进行比较性的研究。

现在則讓我們来回顾一下疗养区的某些个别治疗方法之发展过程。

当某些矿泉的放射性尚未发现以前，許多医师和病人都注意到：何以某些淡水泉也具奇效。当时所做的水之理化分析指出，这些水和一般的水毫无二致，然而它們却有着显著的治疗效果。举两个例子來說。这两个例子是俄罗斯的老矿泉学家 Лозинский 經常提到的。

在奥地利有一个古老的疗养区，叫 Гаштейн。尚在 16 世紀，有名的学者 Paracelsus 就写过，說 Гаштейн 疗养区的矿泉具有很高的治病效能。但同时他也記載了这么一段，說如果病人长时间地浸在 Гаштейн 泉的水里，那么他就会出現严重的暈厥状态。

几百年过去了。化学家們仍然肯定地說，Гаштейн 泉水是淡水。但是医师們却仍有效地繼續用它来医治病人。

19 世紀中叶有名的化学家 Liebig 得了严重的坐骨神經炎，曾用各种葯物偏方对他进行了治疗，效果全无。于是最后有人建議他到疗养区 Гаштейн 去治疗。起初 Liebig 坚决拒絕不去，因为他对該泉的水又作了一次化驗，結果其中所含之矿物量仍然是微不足道，一升中仅含 0.33 克。由于其病尚不断进展，使他不能不前往一試。也正是因为这一去，才使 Liebig 摆脱了严重的痼疾。后来 Liebig 本人就把亲身經過記入了該疗养区之历史。

例二。一百多年前在俄国的疗养区皮亚蒂戈尔斯克，医师們发现这里的泉水具有与其化学成分不符的特殊功效。尤其是用它来治疗神經系統的器质性疾病时效果特別良好。只有在 19 世紀末，当在这些矿泉中发现含有大量的氦-鐳射气时，关于这些奇异矿泉的秘密才被揭穿。

人們很早就开始利用水疗以及各种水溫的盆浴、淋浴、冲洗、擦洗等等方式来治病了。

水是任何的机体鍛煉系統中必不可少的一个因素。古代的罗马人和希腊人就是利用水来鍛煉身体的。