

內科理法前編卷五

英國

虎伯 撰
茄合 叅訂
哈來

慈谿

舒高第

口譯

新陽

趙元益

筆述

保身法

第九百一欸 大凡人至醫士之門而求治者所有一切之事與其全身有相關者必謹慎之論此事之規條屬於保身之法而不屬於醫治之法至於病人所用之方藥祇令其變換養身之法自不合身體居住處遷至身體合宜處以用功辛苦之人更爲閒散之人盡改其一切所見之景象與事業有幾種更易其水土當爲合病之方卽揀選

一處能合其病情與身體者

醫者已改正病人所作之事及其居處則保身之事已具
然醫者尚有別種緊要之事更宜留心者即如醫生在公
所當職如苦工院此院收養窮人監牢書館醫院癲狂院等或在
陸軍水師中當職如營壘戰船商船遊歷各國船等又有
當地方公舉之職者

此卷中分爲兩類一爲保身之法二爲眾人保身之法
一保身之法

第九百二款 保身最要之事飲食運動衣服居處情形
所居之處與度日習慣之事論及飲食須與各年紀之人

相配又須與各病情形相配此事在後詳論之

第九百三款 運動照病人之力量爲調治中之一要事

此有兩種一爲本力之動一爲借力之動在本力之動者病人自用其肉筋之力在借力之動者病人用他物之力卽如走跑跳乘剡槳劍法拳法扭法操演並各種武藝俱屬於本力之動乘車坐船打鞦韆等俱屬於借力之動此兩種動法皆令肉筋條出力而助運行血法然在借力之動其肉筋條守其原有之位置惟血脈略爲感動令運行血法更速

第九百四款 本力之運動非惟使運行血法能活動而

有益且能使腹內筋條行動因此而使大腸亦得行動之益無論本力或借力之動如在潔清空氣中亦能有益於呼吸法因加多清氣也又爲更換風景與事業亦能有益於性靈

第九百五款 論及運動之種數與大小醫士於各人特定其制若病者身內器具無病祇爲作工辛苦而來假如讀書太勤當事太煩因此而得全身之軟弱則其運動法可順其志意並照其力量如可出外運動者須換清氣與風景酌量遊歷相配之運動如有力能行則行走最妙行海較勝於乘車如病人不能離讀書作事之處則早晚騎

馬最爲合宜。住居城中者，更應如是。因下鄉之路太遠也。劍法、剗槳、拋圈、射箭、拋球等，此種操演法，非惟有益於肉筋之運動，且在無多時間內而能多操演，射箭一事，男女俱可爲之。

第九百六款 嬰孩身虛者，最宜運動。在少年時，騎馬、跳舞、竝劍法，俱可并合而學習。此種小兒胃腸之長成法，極爲要事。最宜畱意者，有向肺癆病之性。除此弊端，必令少年男子學習操兵之法，竝劍法。少年女子學習近於此類之事。此種操演法，較鐵鎚兩端各有鐵球，柄在其間。短棍或別種武藝運動法，更不生厭。古時醫者欲人讀書聲響亮，近時之人

亦當如此。然恐肺之當職不爽而成慣常受累之事。所以須請先生之有決斷者主之。唱曲一事。如能學之合法。亦屬有益。

第九百七款 在肺或心之本體有病時。停操演法。無論本力或借力俱不可用。平地安步。爲最大運動法。坐車或花園散步。須免之。行路較勝於各種借力運動。勉強運動法。卽如賽船而剡槳。在有力而無病者。亦能致心病。各種武藝。俱令肉筋條動法。長久而重。故亦有此弊。

第九百八款 論及衣服。有多誤會之事。大約穿衣太厚者多。最多者在胸膛。其意欲阻肺病。一箇軟弱病人。常在

夏日最熱時着多層佛蘭絨及多皮若在北極可爲極好保身之計因此能免傷風之各緣故此爲要事在夜間亦有相同誤會之事非惟牀上之被褥多於護身之衣服且有夜間着身用佛蘭絨者

第九百九款 嬰孩之衣服亦有相反誤會之事雖其意欲令其身強然爲有差在老年時以和暖爲最要極宜和暖者當肺有病之時遇天氣不正之時須畱意使卧房之熱度終夜平勻

第九百十款 壯年人之胃脘除去襯衣周年不甚包護在冬時不用佛蘭絨爲襯衣此爲大誤即在夏日亦應用

一件薄棉布領衣最應用者多汗之人熱時護身之物爲棉布冷時護身之熱爲佛蘭絨出力運動後或衣服潮溼後須卽更易衣服此事易明無庸多贅

第九百十一款 病人居處情形亦爲要事在揀選房屋或經營起造時有數要事開列於後

方位地土 如可選擇者則砂子或白石粉之土並斜地
形應可入選泥土並低平之方位不必用之須避去黏膩
之土肥沃之土或地雖乾而地面下不深處卽有水最如
是者江湖平濱或小山平麓濕草處並近於不流動之水
皆應棄而不用最惡之方位與地上爲平面之泥土接受

斜面流下之水。此等地方常出發熱神昏類病。假如有水草處。常出瘧疾病。或言有多次癆病。亦以此爲原。

屋向 在英國房屋南向最合於病人。因此方向免去極冷極熱之弊。向北者光熱俱太少。向東者早起有日之光熱。然在冬時有冷而乾之風。向西者則午後太熱。如有可選擇處。則早起所居之房間宜向東。總起坐之一間宜向南。病人與老年人之房間宜向南。幼年與壯年人之房間宜向東。牛乳房、伙食房、並庫房俱應向北。

遮蔽 房屋之東北宜遮護。如無樹木。宜卽栽種。然不可近於房屋。以致阻礙清氣之流動。又恐樹根橫竄而傷屋。

基房屋向西南處宜廓空然在西邊略遠處宜有大樹能於夏日阻隔太陽之熱

水利 一口井能發出清而無色之水與溝中之氣不通一箇池所受之雨水其容積至少之數以一月或月餘一家之人每日每人能有十斗之水此兩事最爲緊要

溝道 所有房屋內地土須盡得通溝凡臭惡之穢物應速用不漏之管通出溝內之門應須合式坑厠之溝不可經過屋基屋外小便處不可近於房屋掘深之坑厠決不可用在輕鬆之泥土並近井或泉水處更不可用英國北方城邑內坑厠之造法最爲合宜一塊平地用以築實或

以磚石砌之不通濕氣臭惡之穢物接受於此處將垃圾
煤灰從其旁洞倒入隔半月或一月所受之物卽運出而
倒於灰砂之堆此法能保身而省費如屋內之穢物竝煤
灰此處無所用則加泥土令硬又有一法名曰泥坑廁亦
可用之

第九百十二款 房屋阻禦濕氣爲第一要事欲得此者
非惟使屋頂不漏卽地窟亦應乾燥地板或石板應着於
低牆之上板下通風之洞有相配之磚可以開闔房屋周
圍有一空處卽爲通空氣之處如牆之側面與地土不相
連因有窟室之故此種警戒之事在泥土竝肥土之處最

爲緊要因此種土難令濕氣通出也

第九百十三款 光與空氣 房屋應高而廣又開火坑有窗可推向上下樓梯須在明亮處向窗較勝於用天窗雖有天窗能開闔亦不能及之因欲空氣清淨故在病人之房多用火爐使空氣恆清如其房間寬廣則通氣法在乎用合式之門窗然卧房之小者須常有一換新氣之法竝有阻當風陣之處

第九百十四款 小兒身弱者其卧處之易於通氣最爲要事卧房內人多則令空氣不潔卽爲小兒病常有之根原富貴人家亦常如此在貧苦人家爲小兒死證內最多

之根原非惟通空氣之事爲緊要前於第二百十六款內
所論每人應得之寬濶處亦能有益於小兒

第九百十五款 在城內與鄉間自外進屋之空氣有時
並不清潔在鄉間空氣不潔之原略少大概從止水之市
浜並濕草田發出惡氣或從坑厠田庄餘地牛馬棚豬窠
或高堆發出惡氣此種不潔之物必須遠於住宅斷不可
與住宅相遇在大城內空氣不潔之原更多且地面小而
氣不流動其不潔之物係城內製造廠中發出之氣又從
住宅之穢物並灰堆發出雖爲暫時之事亦能受害又煙
通內發出之煙甚難燒滅溝道之未足亦爲弊端

第九百十六款 溫暖 此事以不害通風之法爲要。閉塞火爐之法不可施於起坐間。或臥房祇可在總路間樓梯間。並不常用之大房間。合於起坐間臥房之妙法。用一箇足開準合之火爐。其散火力之方向宜大。其房間須用兩扇窗。有雙行玻璃。如此房內之熱度可任意得之。通氣法亦屬合宜。此事在肺癆病竝老年人患肺大氣管生炎時最爲緊要。

第九百十七款 尋常害身之事最重者。懈惰奢華。邪僻。好飲食。飲酒。用鴉片。吸黃煙過多。喫飯竝歇息時不平均。身體不潔淨。

第九百十八款

人身既受害於懈惰奢華邪僻

見前八十三款

則其醫治之方在遊歷合時之山水處配其度日法即如早起飲食運動時俱整齊時常洗浴並有良朋之樂叙因飲食過多爲此類人之過失欲令戒之則使其遊歷外邦或居合時山水遊玩處

第九百十九款

如酒或鴉片或尋常之煙爲病之根原

即令漸除之如此行之非但穩妥且病人亦願意杜此弊端

第九百二十款

在大城內之商人其飲食並歇息之時

常不平勻故醫士常欲設善法改變其習慣之性而與其

事業無關

第九百二十一款 有學問者其身常不潔淨此爲難解之事。日日洗浴者甚少。然洗浴爲最好保身法。因能免傷風。且能使皮膚之微細管開暢。熱水浴有時亦須用之。此能洗淨其皮膚。如人有傳代之肺癆病。或有明顯向病之性。則日用冷水洗浴。後用毛布汗巾或毛絨手套或皮刷擦之。

第九百二十二款 人俱謂更換清氣或水土爲最緊要之保護調理身體之法。有兩等人於此法有益。一其人無有的確之病。但其全身既受害於大城內各種不合之情。