

家庭健康叢書

現代治療方法

麥克法登著

何清儒譯

商務印書館發行

家庭健康叢書

現代治療方法

麥克法登著
何清儒譯

商務印書館發行

(61232) -

家庭健康
康戰書
現代治療方法

原著者 Bernarr Macfadden

譯述者 何 清 儒

發行者 商務印書館

上海河南中路二二號

印刷者 商務印書館

發行所 商務印書館

上海及各地

★版權所有★

1938年1月初版
1950年11月3版
基價20元

家庭健康叢書

現代治療方法

第一章 水與健康

水，因為多種方法應用的便利，很容易幫助身體的簡單的與自然的康復作用，在謀求以體力與健康移轉軟弱與疾病的人手中，被認為最有力量的的一種代用品。水療術即是用水治療的科學。

數百年來各種人民，無論是苗蠻的或開化的，都會用冷、熱、溫的水與冷熱的泥浴，以治療疾病保持健康。但祇在近數十年內，水療術方進步成爲一種科學。現今承認爲科學，是沒有問題的。水的各種效力，比任何別種對身體作用的幫助，都更容易預測。

本書中不能研究水療術的科學根據。這方面在關於本題的精密著述中詳細討論。本書的目的不過舉列幾項基本原則，然後再舉列治療方法的例證，附帶特別的說明，能在有病態需要幫助時實行。

水具有三種驚奇的性質，都使牠對於治療最有價值。這三種性質是：（一）吸收與傳遞熱力的強大力量。（二）

強大的溶化性，水是唯一的普遍的溶解物。(三)能由液體變成固體或汽體的便利。

水比任何物體吸收熱力多，這是我們所熟悉的，所以作為比熱(specific heat)的標準。水吸收及傳遞熱力都很容易，所以可用為向身體傳遞熱力，或必需時，由身體吸收熱力。

因為是一種普遍的溶解物，水的內部服用很能幫助減除尿酸及尿酸(uric and oxalic acids)，及別種反常的產物，這些在不健康情況下在體內積存很快，傷害身體。在別處我們已經指明灌腸的利益。

雖然普通在身上的用水是用液體的，亦有時候用汽，或將汽凝結成霧，效力很大。還有時候水因冷而結成冰，亦有同樣有益的效果。

但不要忘记水雖然是一種最簡單最自然的療劑，但亦是人類所知道的一種最有力量的代用品。所以用的時候必須小心，加以適當的分辨。對於病人的抵抗力，要有正確的觀察。例如能幫助一箇強健有力的人減除所患涕濃炎(catarrhal condition)的方法，如用在一箇憔悴貧血，精力不足，患同樣病的人身上，或能致死亡。這種事實可以解釋為什麼水療術因為不學無術的應用，名譽不好。有人用特別療法治好嚴重疾病，即熱心勉強將同樣的方法，同樣的施行於不能應用這法的朋友身上。所得的慘劇結果，認為由於水療術的不足用，而不歸罪於宣傳人的無知。

除由身體傳遞及吸收熱力的用途外，還可用摩擦或撞擊將水用在皮膚上，或是以侍應人的手行之或用器械。這些觸覺的方法，不祇靠皮膚所生的任何影響。他們有效力是因為藉着細密的神經系統及血管，表皮最直接

的與身體內部連接。因而水在皮膚上，並經過皮膚在身體內部的肌肉神經與血管上，發生兩種效力。這兩種叫作反射與機械效力 (reflex and mechanical effects)。假若因為冷、熱、按摩或撞擊，皮膚中的血管收縮，在身體



圖一 蒸發的墊，用麻布或別種輕量材料做成，足以保證液體由墊中的蒸發。

內部亦有發生同樣的收縮，這是反射的效力。但反過來說，機械的效力是性質完全不同的。假若使表面血管發生收縮，這個收縮自然將血液衝入內部血管。結果是好像有兩種相反的效力，一種是反射動作使血管收縮，一種是機械動作使內部血管充滿液體。所以可以看出，在皮膚上用水的真正效果，祇能在對於兩種效力都加考慮後，方

能斷定。

但在用水所要得的主要效果中，是發熱時的吸收熱力，或精力低弱時的傳遞熱力。

當初將冷水加在身上，最初的效力是減少所影響部分的活動。這種消沉的效力是普通了解的，由將食物放在冷窖或冷藏箱的普遍習慣可以看出。這種辦法不過是用冷的效力，阻止微生物在食物中的活動。如果長久繼續用冷，精力的消沉亦繼續，並且在撤去以後還保留些時候。但如若病人的體質是相當的良好，第二步的效力即是受影響的部分回到平常的情況，並且回到比平常還大的活動，這即是冷水對抵抗力強的人，所發生的反應或增補的效力的解釋。所以在皮膚上用冷水，我們藉着消沉皮膚的活動，得到發生刺激的表面反常情況，這可以表明人所欲求的並不是冷的實際影響，而是冷的感覺所激發引動的事後效力 (after effects)。

冷水有許多種效力，應當了解的。冷水在皮膚上初步的效力，是因為收縮小血管，發生灰白與寒冷。但在冷水撤去以後，血管立即膨脹，而灰白變成赤紅。撞擊或拍打及摩擦與冷水有同樣的效力，先使血管收縮，後使膨脹。

冷水在皮膚上第一種影響，即是減少或停止發汗的作用。在發生反應時，這種作用立即恢復，有顯著的增加。還有一種初步的影響，即是當繼續加冷時，熱力的減除。但當反應發生時，在皮膚血管中有加速的動作。這種情形雖好似增加熱力，實在的效力是，因為當內部熱力帶到表面上時所發生的熱力分散，使身體更加涼爽。

因為在皮膚上加水方法不同，感覺亦受不同的影響。例如慢慢的將身體侵入水中，比猛然跳入，感覺的冷多。細噴的水比重的撞擊灌具覺得更冷，因為灌具用力刺激皮膚減少感覺性。

在皮膚上加冷水減低血液循環及心臟動作的速度。但人人都熟悉好像相反的事實，即是，猛然加冷水發生驚震，暫時增加心臟的動作。是在長時間繼續冷水時，心臟的動作方減低。假若一箇很冷的墊或冰袋放在心臟上數小時，即減少心臟的動作，並因而減少全身血液循環的速度。反之，若是心臟需要一種增補的效力，加數分鐘的冷物，即可發生那種效力。

用涼水灌腸及多飲冷水，是抵抗發熱最有效的方法。

在呼吸器官上加冷水亦有同樣的影響。迅速的加冷物使呼吸增加，但如將身體在完全冷浴中浸末些時候，呼吸的動作很明顯的減低速度。

假若需要增加呼吸，用灌具或噴具向胸部放冷水，可以發生效力。但在氣喘的時候，這種療法即要使人發生昏狂，有時差不多有悶氣的感覺。當反應發生時，這種不愉快徵象即消滅。

人人都熟悉冷水對肌肉的影響。假若將手指放在冷水中經相當時間，即變僵硬笨重。但如短時間的迅速加冷，對於肌肉的影響與對皮膚及呼吸的一樣，即是，增大牠們的活動。在肌肉過於疲乏的時候，在簡短熱浴之後，繼以二二三秒鐘的冷浴，是極好的恢復方法，但必須在浴後用力摩擦，迅速着衣，並有充足的運動以保證反應。

冷水加在足的皮膚上，或腹的下部，常激起腹部及膀胱的不自主肌肉，因而刺激大小便的排洩。

由試驗已經顯示出來，繼續的在神經主幹上加冷，可減少很多或停止牠的作用。換言之，延長的加冷，減少神經及心理的活動很多。這即是為什麼在腦的下部放冷墊，常能減少心理活動，因而引起睡眠。反之，假若放冷物極

短時間，因為提醒的抵抗力，一種即刻的反應或產生相反的效力。亦有人研究出來腦中的血液與淋巴液的循環，與肚腹有很密切的關係。在腹部上放一潮濕綳帶，普通能將血液由腦中吸出，同時充滿淋巴膜，因而發生平常睡眠必需的情況。

各溫度敷放的反射效力，已經詳細研究，現今已經明白在身體某部放冷熱水的確的影響內部的某器官，按照冷熱及時間長短而定。例如原始人將冷鑰匙放在脊骨上以制止鼻中出血，是承認現今科學所表示的一種事實，即在脊骨上部延長的加冷，可以解除鼻中黏液膜的阻塞。許多女人因為子宮病所發生的神經昏亂，可用放冷水於乳房、肚腹、手足上的方法解除，因為研究出來放冷水使腹中五臟的不自主肌肉發生收縮。我們可以看出，完全明瞭這些對於自主與不自主肌肉的反射動作，對於求了解與實行治療藝術的，有極大的供獻。許多小便閉塞可以變成嚴重疾病的情形，曾用冷水洗足數分鐘的方法治好。



圖二 除別種用途外，在發熱的時候，冰袋可放在心部上面，但應移開一二分鐘以使熱力發生，或便於摩擦心的上部，而保證反應。在這裏同別處一樣，敷放冷物應小心實行，不受驚傷。

敷放冷水還有增加紅白血球的顯著影響。這是由於五臟血管的收縮，因而驅使血球進入普通循環之中，亦確定出來，冷的效力是增加腸部黏液膜及胃液的吸收能力，因而幫助營養吸收的作用。

敷放冷水亦曾證明有驚奇的影响，能增加身體內部的分泌及變化。對於排泄的器官，亦有同樣的影響。

我們已經提到敷放冷水對於溫度的影響，身體溫度可增減的定律，現已爲人所了解。

水療術科學的實行者，必詳細研究並了解反應的現象，因爲治療的大部，全靠對於控制這些現象的定律相當的了解。他們必須了解如何發生循環動作與反應及溫度動作與反應。有許多時候必需局部的或整個的制止反應，所以定律必須明瞭。

關於反應的事實，行水療術的有許多情形必須加以考慮。不但有些疾病狀況阻礙適當的反應，並且在精力衰弱、老年、嬰兒時期，暫時的疲乏，或神經疲乏，肥胖，將受寒冷或別種相仿情形時，必須小心。

在身上敷放熱物與敷放冷物同樣的重要，熱力活動的定律應詳細了解。熱力放在身上有多種方法，或用熱水、熱膏、熱汽、熱空氣，太陽的直光，或電燈光的放射。同冷物一樣敷放。熱物所生的效力在乎（一）敷放的方式；（二）溫度；（三）時間；（四）病人的情況。

黏液膜比皮膚能忍受十至十五度更高的水，可由人能飲燙皮膚熱的飲料證明。在俄國浴或汽浴時，普通能享受一百二十度的溫度，並且有人能受一百四十五度而沒有不舒適。在土耳其浴的乾熱氣中，華氏一百四十至一百八十度是很普通，並有特別情形時，提高至二百二十或二百五十度沒有傷害。

雖然華氏九十九至一百零一度的水放在皮膚上使表面上的血管鬆解，一百零四度或較高的發生收縮。曾被燙的人告訴我們嚴烈的熱使人發抖，同冷一樣，但中和溫度的熱水，普通的影響是使毛細管膨脹，因而使皮膚表面發紅。

這種敷放熱物的影響，不祇增加動脈的膨脹，並亦增加靜脈與淋巴管的膨脹。結果是發汗量加大，並用皮膚刺激呼吸。電光浴與日光浴發生同樣還大的效力。但必須記住用人造方法引起的延長反復的發汗，使皮膚軟弱，並減少牠的反應力。這即是為什麼敷放熱物後常繼以冷物，冷的能恢復皮膚的健壯及反應力。

雖然敷放熱物好像增加身體的熱力，實在增加體熱的損失，（一）因為使表面血管膨脹因而增加露在外面受身外冷影響的血液面積。（二）因為增加皮內血流的速度，因而使多量的血與外界冷影響接觸。（三）因為增加汗腺的活動，增加發汗的量度。（四）因為增加皮膚的傳達力，因而分散熱力更多。

在皮膚上敷放熱水的一種主要功用，是預備身體敷放冷物。如果實行這種加熱的預備，反應的能力可大為增加，並且在疲乏麻木，神經痛的時候，這種預備的加熱最為重要。

熱力影響血液循環很大。完全熱浴的第一影響即是增加心臟的活動。因為這種情形，使身體血液過多的，容易中風的，有血崩危險的，不宜行熱浴。

普通而論，敷放潮濕熱物增加呼吸動作的便利，但在熱浴以後，呼吸的速度及深度暫時減少。熱水減少肌肉的興奮及肌肉工作的能力，亦減少肌肉的刺激性。同時數十年的經驗已經證明，極短的敷熱物是使因延長激烈

運動而昏臥的人恢復，最好的方法。有一位著名英國軍醫一百多年前常用熱水給疲乏臥倒路上的兵士灌腸，精力極低的時候，身體沒有對冷敷物反應的能力。在這種情形時，一箇短的熱敷物能得欲得的結果。如果繼以一箇



圖三 在用淋浴使之有充足力量以發生撞擊效力時，頭部可加保護，或放在直沖身上的水管範圍以外。

短而尖銳的冷敷物，如由脊骨往下噴冷水一二秒鐘，用冷手套摩擦，或放濕冷布單加以摩擦二三分鐘，熱敷物的效力更大，結果更長久。

無論什麼時候，熱敷物有使軟弱的影響時，這影響可用尖銳迅速的冷灌具，摩擦或敷放，使之消滅。所有水療實行者都應記住。

有時候熱敷物對於神經系與肌肉最有刺激的影響。在胃腸擴大的時候，熱水灌腸最有利益，並且熱水大灌

腸，因為對腸上部神經與肌肉的刺激，可以解除便秘。

熱水可用以激發或消沉神經系統。高熱度，華氏一百度或以上的沐浴不應過長，不然即要發生興奮的影響，有時發生神經不定、頭痛、昏迷、嘔吐等等，如熱力繼續的極長，神經疲乏可以發現。反之，延長的中合沐浴——水的溫度比體溫稍低（華氏九十二至九十五度）——如繼續由半小時至一時半。可使神經中心完全分離，成為爽快的安神劑。必須記住腦部不斷的由存在表面各部的多數神經，得到印象。當人在感覺的情況時，每箇印象都增加所欲免除的興奮。不祇中合的沐浴有直接使神經及肌肉安定的效力，並且因為將身體全部表面與這些外界影響隔離，亦幫助得到要得的舒適結果。

局部敷放熱水的反射效力，同冷水的一樣，已有相當了解，研究水療術的學生，應當詳細明白練熟。

熱敷物我們知道有顯明的刺激影響，增加腹部、肝部、及別種消化器官的健康活動。雖然短時間的敷放熱力，減少熱力的產生，這種熱力的減少，即發生一種反應，有較大的熱力產生。延長敷放熱水，局部的或全身的，可增加身體溫度很多。

雖然普通以為用冷水的反應是可取的，有時候由敷放熱物所得的反應是更有利益。治療的敷放一種最有刺激的效力，是在皮膚上冷熱互換的敷放。這是刺激吸收營養等，最有效的方法，對於身體熱力均衡，不發生任何嚴重紛擾。

重要的反應及機體的變化，可以看出是靠賴水療術原則的實行。

這些效力可以用一種機械刺激，如摩擦及撞擊而增加。摩擦可以輕，有力，或很有力，每種方法在某種情形下有特殊的功用。撞擊亦有牠特殊的功用。有人研究出來，如緊接連的冷水沖流在身上，即刻的影響是收縮血管，使血液擠出。水流及壓力移開以後，血管力即再為膨脹，所以用常移動水流的方法，肌肉與血管交互的收縮膨脹可以發生。按照灌木具力量的大小及溫度，可以猜測牠的效力。在有效的實行家中，摩擦及冷熱水灌有極高價值。有幾項普通原則是應用水療術方法者應當了解的。第一基本的原則，即是本叢書所提出的，所治療的是病人，不是病的徵象。總起來說，所有的疾病全是一樣，即是血液的不清潔，各種的表現與徵象不過是個人與地方特質的明證。按照這原則，在所有治療中，我們第一尋求了解病人及其疾病原因。以後我們用所有精力幫助身體自然的減除疾病。

如果困難是由錯誤生活的習慣發生，我們竭力教導病人，指明他的病如何發生，及如何可以治療，即用改變生活習慣及幫助身體自己療力的方法。

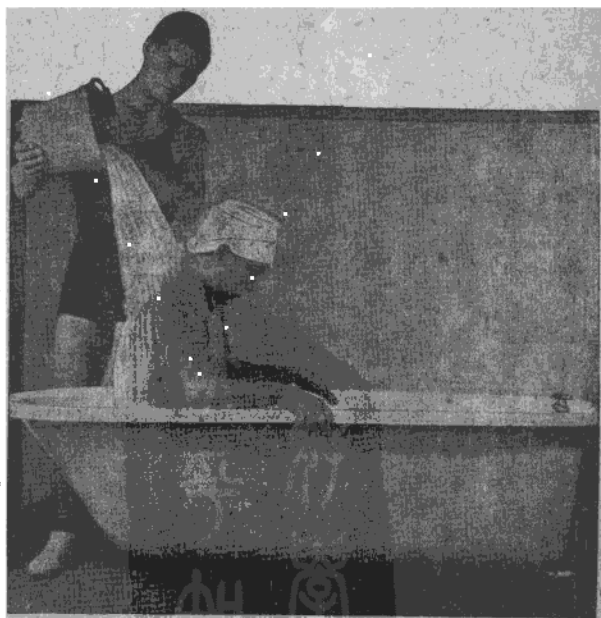
在我們開始這種治療以前，我們先檢查病人，發現他心臟、神經系、肝、腎等部的情況，並確定他的反應力。如病人輕弱無力，精力有限，所開的處方與給身體有力反應力強的人要不同，或至少將同樣的療法加以變化。

在短的敷放冷物後，我們留意表示中常反應的皮膚紅色。如在用力摩擦之下，一分鐘內紅色不發現，我們應在敷冷以前先放些熱物，將這箇繼續三五分鐘，可以預備身體受冷敷並有完全的反應。

普通而論，水的溫度愈低，敷放的時間應愈短。最冷的敷放一至五秒鐘即足用。溫暖或熱的灌木具可更加延

長，時間可長至十五分鐘。如用爲減低發熱，冷敷可延長至十五或二十分鐘。中合的沐浴，已經講過，可以行之而不生反應，並且爲安神效力三十分鐘至二小時都可以許可，我們的目的是用愈冷愈好的水得到反應，因爲我們已經研究出來短的冷敷，常加反複，發生最好最持久的影響。雖然我們常在熱撞擊灌水後繼以長時間性質的冷敷，如果效力太興奮反應太強，我們即縮短時間。有時有安神或疲乏的效力而不振作精神。以後或增高熱度或減短敷放時間。在所有神經疲乏或貧血的時候，冷敷的時間極短。

在每次敷放以後病人的反應力應細心研究，可以確定治療作用的進步或其反面。如病人對低溫度沒有好反應，用強硬摩擦或增加灌具的壓力，常可得到欲得的效果。



圖四 圖中表示背部沖灌的實行。用冷水時，包頭布更特別需要。

爲軟弱病人沐浴時，應當小心勿使他們的身體在潮濕情況下暴露過久。因爲熱力由潮濕身體發散很快。這種情形使得病人身體，如果恢復力缺乏，必需在沐浴後完全擦乾。

最好在沐浴以前先運動，因爲在浴前輕輕的出汗幫助敷放的增補效力，並增加力量很多。如身體軟弱，如神經疲乏或貧血，必須小心防備發汗過多，並且每次在運動以後，在身體因爲蒸發變冷以前，即刻沐浴。當精力低弱或想急速建造健康時，必須避免潮濕身體的熱力分散。

現代的體育室供給用柔輦體操、啞鈴、木棒、拉重等方法，最好的室內運動，但能行戶外運動時，如用力散步，騎腳踏車，或別種工作，能運動肌肉，足以稍爲發汗時，還是戶外運動比較可取。如不宜運動時，病人可用按摩、摩擦、敷放熱物，或別種手術（見本書後部），預備入浴。如反應不能快看出來，浴後的運動亦是同樣重要。如反應不完全，寒冷常常發生，造成嚴重的疾病。如病人有力量，半小時至一小時的溫和散步，或數分鐘的運動，有時有益，不然，如果他不即刻恢復，他應用毛毯包起來，或用方便方法使之愈快溫暖舒適愈好。但永應明白在必需這樣的時候，沐浴的增補效力即大爲減少。浴後應實行的普通原則，是使反應愈完全愈好，而沒有人工的熱力。關於這點的更詳討論，見以下數頁。

爲我們的特別目的，我們無需討論沐浴的歷史。我們可以說有人類時即有沐浴。我們有充足理由可以相信。沐浴永遠是與世界上比較開化，進步，強盛的國家相連，雖然多數野蠻民族亦實行，大部是用游泳的天然形式。我們知道在古代雅典（Athens）加爾塞（Carthage）哥倫斯（Corinth）孟費斯（Memphis）亞哥倫金坦

(Agrigentum) 的生活中，沐浴占顯著的地位，並且在所有西亞細亞 (Western Asia) 海口城市，都有公共浴場，而羅馬在預備華麗的沐浴便利及享受上，更是奢侈。他們從事沐浴是促進這些健強國家的健康與體力的一箇重大因素，這是沒有問題的。

沐浴是一種建造康健的方法，有兩種價值——一方面是清潔的方法，一方面有增補的功用，舊俗語「清潔近乎神聖」已早成為平常，但外面的清潔，除本身的價值，藝術上的價值以外，對於血液的清潔及普通內部的健全，很有關係。這種真實的情形，還是很重要。

我們由研究皮膚的構造，已經觀察出來，除別種功用外，可以藉着千百萬的小孔，幫助減少身體的廢物。假若這些小孔在牠們工作上活動，為我們更好。假若牠們在這些工作上受阻礙，即更不好，因為這種阻礙的結果使身體中的污物積存起來，以至發生這種或那種的疾病。沒有相當量度的沐浴，這些小孔容易為油、灰塵、及自己分泌的污物所阻塞。

自然在天然及裸體狀態下，為清潔沒有沐浴的急需，因為暴露在空氣中及偶而受摩擦為清潔已預備充足。所謂暴皮包含無數小的皮細胞，成為極小鱗狀，常長成向表面上推展，到了表面上，變成死乾情狀，摩擦下去。至少牠們在暴露皮膚天然情況之下摩擦掉，因而供給繼續不斷的清良好的皮膚狀況。但因爲用衣服我們妨礙了這種作用，使沐浴，從清潔的立場上說，成為必需。

為這目的所必需的沐浴量度，按照個人及其飲食與習慣不同。假若他的飲食清潔，適合血液完全清潔的情