

中外衛生要旨卷二

泰西名醫海德蘭著醫書論養身之理

其要者條列於後

天下之人莫不好生而惡死若無懼法網踏水火等事壽命未終可不致死昔人云人壽可至七旬稟賦素盛者可至八旬然人壽至八旬者甚少而一生無病之人絕無而僅有推原其故蓋由於不明養身之理或吸污穢之氣或食害人之物或常居暗室中或坐定不行動或令身體過於出力或

州中醫學院

圖書

圖

王

圖書

常勞神思慮或爲狹邪之事則不免於夭折不第
有害於一身且令後嗣不能強壯人知各事之有
害而自加謹慎則身體康健一生無疾不第一家
之人受其益卽眾人亦因此而得益也然常人每
忽畧保身之事故明理者應詳考養生之理斯能
免一己之疾病若遇不明理者卽將以下保身之
法告之

保身之學無一人不當知之各國有人特意考究
醫學而爲醫士上人謂保身之學乃醫家之要旨

尋常人不能潛心於此至各種病源由漸而生初以爲無害待至病勢稍重求醫調治孰知醫至之時疾不可爲雖盡其力終不能救且醫者一日之事甚多不能專爲一人而細究其受病之故向使早爲調治先去各事之能受病者何至若斯之危急哉病人已有發熱等症而醫者見其房屋不通氣臥室不通光四周陰溝等處發出惡氣且其人本有斲喪過甚之事則知其生機將絕而極難挽回苟能早爲之防必無此疾病已及身祇可勸其

改易舊習所勸之語亦必明理者方知之故侍疾者亦應詳知此書之各事也保身之學其用有二一能令己身無病一能令他人無病然其理則一也

保身之理易於明白試觀各國之人有壽至百歲而一生無重疾者何爲今人不能如是耶近時醫學與保身之理較精於昔故人壽中數較昔時更多而眾人偶遇不測之禍而死者皆由於不謹慎故也數年前有人推算城鎮居民稠密處所死嬰

兒較之鄉間加一倍可見居民稠密處能令嬰兒多病必有其故不可不詳究而防之又大城內所死之人

幼童不在內

與鄉間相比若二十四與十六之

比卽如英京倫敦城內昔時每一年內因不保身而死者較之華得路之戰尙多近時倫敦城內各處開溝瀉水放出污穢之物用各種保身之法每年一千人內死者二十人昔時每年一千人內死者二十四人又如裡弗波地方用開溝等法不准貧人居於窟室中一年內因保身不死者有三千

七百五十人又如各西國瘟疫病較之昔時更少
且因勞症而死者亦較少於昔時也

近時醫學中增數種大有益於人之事如設法種
痘及免瘰癧勞症等病昔時之人祇能治已病不
能治未病近時有人考得養身之理而知呼吸清
氣爲人生第一要事如飲食沐浴以及行動各事
能明其理自能保其身也

人生保身之法有緊要事者五一日光二曰熱三
曰空氣四曰水五曰飲食此五者缺一不可無病

男女老幼其身之或存或亡皆恃此五者而生然用之有一定之數一定之時不可有偏也

上言五者之外尙須勞其筋骨用其心思若閒居安逸則必壞其身心然用之過甚或用之不合於理亦能致病也以上之說乃醫學之根源不得不採源立論譬如數書言二加二爲四幾何書言直線爲兩點相距最近之線有此等說則其說方全且上說不必証之因無人能駁也或者曰人得日光而能生我已知之何必言之曰旣知此理爲何

室中不多通日光而居於暗處耶何不令汝家嬰兒得日光耶或又曰童子讀書知人得空氣而能生何必言之曰汝旣知此理爲何所居之室不開窗以通風氣耶童子讀書時已知此理爲何書塾中不多開窗以通風氣而使眾人在一室內氣密而臭耶要之非知之難知而行之之爲難也

無論男女老幼皆應多得日光常至屋外得天之清氣嬰兒有病亦然苟非極重之病亦宜常至屋外行走房屋內作一切之事均宜向光不可背光

凡窗外之牆與樹木之濃陰有遮蔽進戶之光者皆必去之

人之臥室宜令晨光透入不可黑暗有人之臥室故令晨光不能透進何異於墳墓乎人之睡其中者近乎尸居也凡室之東西應開戶牖令上午與下午均有日光射入爲妙

凡人居稠密之處大街間之小街不能多通風氣而人免不了受病且大城內難得清水卽有之亦不敷用故壞物不能洗凡開溝與衝溝皆爲城中緊

要之事如大城內能開深溝街道寬廣房屋不密則清氣多而污濁少與居鄉者畧同

陰溝雖能引出惡物令空氣得清然有時空氣雖濁而鼻難覺之凡人或六畜所居之處不通氣則氣不清令人多病此乃淺而易明之理人每忽視之雖已家諭戶曉而終未能醒悟也凡居於城中者每數日到鄉一次更換地氣爲妙若作事之時自早至晚不動者則應每日分出一二刻時行於空曠處畧爲用力之事步行爲上乘馬次之如不

行路不乘馬不出力而云得病之因爲地氣不合之故地氣不任其咎也近時英國頗行團練城中少年多喜爲之暇時或練身力或放鎗砲或習戰陣之法多得城外空氣故近時城中少年強於昔時前用射獵拋球等事以練身力近時此等事不甚行蓋以團練代之也

英京倫敦雖爲各大城最好之處而常居城市者應每月下鄉數次貧苦之人亦應每年下鄉數次或每年有一月或十日在鄉此爲不可少之事近

時各行家所用之人每年假歸數日令其至鄉然
下鄉之人太率不知取益之方仍於身無裨補最
要者將平日謀利營生之念暫且屏除文學之士
亦將書冊暫時拋去竟日遊玩山水或覺困乏可
席地眠坐太陽中如往湖海之濱可自搖一小舟
或掛帆把舵或泅水釣魚最有益於人身尋常富
人出遊其多事費心更甚於居家卽如訪友請客
聚談頗久講究禮貌整頓衣服皆無益於身心所
以出遊之人宜往海山僻處布衣幅巾不遇貴客

則心易散而身易健如往歐洲他國遊覽一次最妙因人類不同風俗不同言語不同所閱各事耳目一新雖因各事不慣而費心然與平昔所作之事大不相同頗有益處但遊覽各國亦有一理不知理者回至本國與尋常無異凡遊玩之時雖不能讀書亦足以悟道有人過於出力或行至高山之頂或遍覽歐洲數國山水佳處此事不可謂不宜但其人之氣體必素稱堅強方能得益若身弱之人不能爲出力之事則回至本國較之未出遊

時更弱又有人至歐洲各大城以爲一切事物必盡觀之本應十日觀遍者勉強以一日看畢回至本國誇張其事實不知其詳所觀各事無有一種能知之甚明者最妙之法先備一書觀所論城中一切事物擇其有意趣而與己意相合者每日觀一二處則閒暇而得益若觀之甚多則神倦而乏味回至本國覺出遊受苦或從此生病則一生永不外出矣人欲壽長而身恒有精神不必服藥祇須常在空曠處行動四肢多用力則精神健旺便

可延年益壽矣

人身每日必運動若干時爲度太過或不及不能健壯而無病身體各處之筋肉本爲運動而設此乃天地生人之本意近時各國皆用器具以省人力行遠路則用汽車與輪船行近路則用馬車人之有四肢也幾不知其爲何用亦可慨已壯健無病之人必習慣運動之法然身體之筋肉不可不運動幾處以和血脈卽如行路用足力搖櫓用手力乘馬用腰與手足之力皆非全用者身內之筋

愈用而愈堅壯卽如鐵匠之手與讀書人之手相比大有分別尋常運動之事不在房室中能得風與光之益處若泅水能另得冷水補精神之益處如所居近水用小船以雙槳划之爲最妙運動之法若兩人各用一槳則每人祇能運動身之一半爲不合於理有人搖櫓常欲顯力易於受病又行路過多亦易於受病有一法易知行路之多少於行路旣停之時若不能食則知行已過限尙能食則知行未過限尋常行路不可太速年輕健壯者

每日所行之路不可少於五英里能行十里尤妙
婦女則不然若行路覺倦而乏力則已至限讀書
人運動爲最要西國讀書人每日分出一二小時
爲行路運動之工則讀書之時更能用心也

昔時英人皆喜運動其身故設立各種出力之事
以取快樂近時之人以貿易獲利爲先務古人妙
法漸至消亡所餘者僅有數種卽如拋球踢球及
冰面搬運大石或快行冰面等法又如射獵釣魚
等事皆運動其身之法也然射獵之事非富者不