

肺癆病之天然療法



丁福保先生著

改訂本
十一版
肺病指南

全書一厚冊

是書將各種治肺癆病之注射藥及內服藥，皆說明其不能治愈肺病之理由，又將治肺病之根本要議，反覆辯論，特別加以說明，使患者及家族人人可以實行，且不必轉地療養，不必入醫院療養，即在家中實行此法，後患者即有退熱、止咳、止血、安眠、食慾增加、身體肥胖、血色紅活等效，久之即可將結核菌撲滅，既可節省經費，又可免受許多特效藥之欺騙，此即所謂指南也。即近世肺病中最正確之治法也。倘以此書編入國民讀本，使全國民衆皆有此種正確之智識，及預防之智識，吾知一國之死亡率，必可銳減無疑也。

丁福保先生近著

肺病最經濟之療養法

全書一厚冊

肺病患者因對於肺病缺乏正確之認識，致可愈者不治，不治者速死，可悲孰甚。著者有鑒於是，特編纂此書，表明吾人自然治愈力之偉大，以堅強肺病患者必愈之信心，苟能依照書中之指導而切實行之，則非特可以免走許多冤枉路，省下許多冤枉錢，其人之肺病，亦必可早獲痊愈。本書指示病者之正確認識，如對於醫生之正確認識，對於藥物之正確認識，對於經濟之正確認識，對於滋養之正確認識，對於病症之正確認識等，計廿七章，肺病患者誠不可不一讀之。

肺癆病之天然療法

無錫丁福保仲祐譯述

叙曰。試問各國以何種病爲最多。必曰肺結核。試問吾國以何種病爲最多。亦必曰肺結核。試比較中外各國患肺結核者之多少。則必曰以吾國爲最多。蓋以吾國人之習慣。隨處吐痰。致結核菌散布於各處。其平日間之起居飲食。又與天然療法之理相背謬。故全國之人。健康者少。虛弱者多。虛弱者他病較少。而肺癆尤多。患肺癆者生者較少。而死者尤多。往往一家十餘人有盡死於肺癆者。傷心慘目。莫過於此。是今欲設法挽救之。務使人人知肺結核初期之病狀。而早爲之備。又使人人知天然療法（即營養療法、空氣療法、日光療法、精神療法）及肺結核之衛生法。而按法實行。由是而無病者身益健康。有病者不必服藥而易於復元。余以爲此種肺癆病之普通智識及天然療法。比各種之學問爲尤要。凡小學校、中學校以及專門師範高等各學校中均宜先以此種

肺癆病之天然療法

一

智識輸入各學生之腦中并使人按法實行再由各人推廣於家庭中則吾國之肺癆病必可減少矣然各省之握教育權者尙見不及此而齊民之不能實行更可知矣此吾國肺癆病所以多於各國之原因也或謂是書一出於肺癆病人大有關係焉然耶否耶

肺結核之初期不易斷定往往誤認爲他種小病然肺結核若在初期已發覺之施以相當之治療其病必愈故詳述其初期之症狀以備各人之採擇焉肺結核之最初期爲貧血症狀患者易覺勞勞不安瘦弱身體及精神懶於動作兼胃不消化體重減少等

若在下半夜發盜汗者已有患肺結核初期之疑

大抵患咳嗽然亦未必常發其咳嗽時甚覺勞力或因寒煖驟變而有發咳嗽者凡易患感冒之人大抵易成肺結核因屢患感冒之後其感冒雖愈而肺尖之水

泡音則永遠存留也

初期咯痰甚少雖肺尖之水泡音甚著明時尙無咯痰者有之或有少量之咯痰每朝因輕度之咳嗽刺戟而咯出者從此以後終日已不咯痰

在肺結核之初期其病狀毫無一定或以爲胃不消化或以爲萎黃病或以爲感冒

因無咯痰不能檢查其結核桿菌然其體溫之狀態極宜注意如有肺結核之疑者若散步一時間之後其腋下之溫度已至三七、七度以上其口腔之溫度已及於三十八度以上其人已爲肺結核初期之證

在初期時即患咯血者甚少如有咯血者其血大抵極微與痰相和而成血線或有咯出一茶匙許之純血者患者每因此而憂慮遂成神經衰弱症亦有之夫肺結核之初期雖有咯血症若速受相當之治療豫後佳良不然則起貧血及精神沈鬱其豫後不良矣(案一茶匙合量液體之杯四、四約半大調羹)

凡有肺結核之疑者宜詳查其既往症若從前有腺病性症候(眼炎、頸腺腫、頸腺化膿)則患結核尤易

肺結核初期之症候最要者爲肺癆體質即顏面蒼白皮膚上之靜脈顯而易見眼光炯炯頸小而長胸廓扁平而肋間腔廣吸氣時胸廓之擴張甚微弱肋骨弓下降甚低有下達於腸骨櫛部者脈搏亢進稍勞勦則尤速顏面潮紅或蒼白色

肺癆病之天然療法

二

兩手纖弱如此者。謂之肺癆體質。易罹肺結核。然亦可謂已罹肺結核之症候之一部分焉。

肺結核自初期之後。以上所述之各症狀。日益加重。久咳咯痰。痰中含膿球。血液發熱。氣促不寐。多怒。日益衰弱。故最要者在初期時。實行營養療法。空氣療法。日光療法。精神療法。及患者之衛生法。是也。如能按法實行。久而不倦。或佐以種種之藥物療法。肺結核必能治愈。使身體日益健康焉。

營養療法

肺結核患者。可由佳良之營養與空氣。得達治愈之狀態。此乃前世紀已證明者也。詳言之。患結核症之人。因體力之消耗。易於吸收結核病菌。竈所產出之毒素。以致有自然之硬結形成。妨治愈之機轉。且促結核菌播布於周圍。故使肺癆患者之營養佳良。不獨為對症的療法。且能使血液之成分。因之佳良。體細胞之抵抗。力（對於結核菌而言）因之增進。卒至撲滅結核菌。達治愈之狀態。無待言矣。惟結核患者之食餌。非如健康體之僅供其飽足而已。食物務多。且須食富於滋養之食物。欲達此目的。必須隨患者之嗜好。滿足其貪慾而後可。

食事時刻果如何規定乎。肺結核患者須食多量之食物。既有如前述。但吾國之習俗。每日之食事共三次。實不充足。每日必須有五回或六回之食事。而後可最須注意者。食事之時間。須有一定。不可有數分之差。何則。蓋食事之時間一定。能令胃有攝取食物之習慣也。且食慾有交感的增進。食事之間加以談笑。患者便非常愉快。得終其食事。最為緊要。克路氏所慣用之食餌表如左。

第一朝食 七時至七時半

四分之一或半立得耳之牛乳。與一二枚之雞卵相混和者。此外如混合澱粉之肉汁或肉類亦可。但均須副以麵包。

(案一立得耳。即一千也。又作旺。合普通飯碗中四飯碗。)

第二朝食 九時至九時半

四分之一至半立得耳或十分之一立得耳之葡萄酒。亦須副以麵包。食事之前須有十五分至三十分時間之休息。

晝食 午後一時

肉汁、燒魚肉、獸肉、鳥肉與野菜相混和者。孔剝篤(果實甘漬數月而後食)及撒拉篤(細切生菜加酸及甘)澱粉汁乳酪及乾酪十分之一立得耳赤

酒或四分之一立得耳麥酒。

晝食之後。須有半時間或一時間休息。或暫時睡眠。

中食 午後四時

四分之一立得耳至半立得耳牛乳。混入一二枚之雞卵麵包及蜜蠟。

晚食之前。須休息十五分或半時間。

晚食 午後七時

燒肉、野菜、冷肉、油製馬鈴薯、麵包、蜜蠟、十分之一立得耳葡萄酒或四分之一

一至半立得耳皮酒、牛乳。

午後九時

四分之一至二分立得耳牛乳。或蜜蠟點心。

以上之食事表。應用於我國。間有不適宜之處。醫家當就地方之狀況與患者之階級製成食餌箋。最爲緊要。日本柴山博士所製之食餌表。大畧如左。

五時半至六時（限於夏季）

牛乳五勺至一合。混以咖啡。



三十分後 朝食

雞卵二枚、醬汁、米飯。

食後若服用炭酸結列阿曹篤。飲牛乳五勺或一合。

八時半至九時半

牛乳五勺至一合。水飴（甜汁果之一種）或點心適量。

正午一時 晝飯

燒魚及生魚片等、或牛肉及燒魚、米飯。

食後若服魚肝油或結列阿曹篤。則飲牛乳五勺至一合。

四時

牛乳五勺至一合、點心或水點心。

六時至七時

燒魚或煮牛肉。或汁物或鳥肉。加以適量之葡萄酒、米飯。

食後若服魚肝油或結列阿曹篤。則飲用牛乳五勺至一合。

八時至九時



牛乳五勺至一合。水飴或點心。

以上所記述之表。適用於胃腸強健者。

非收容於療養所或病院之患者。欲嚴守正規之食餌表。非常困難。故爲醫師者。對於私宅療養之患者及其家族。須就食餌表一一說明之。且宜屢次質問。以正其誤謬。

食物之種類。究須如何選擇。如何配合乎。余就其最普通者略述之。

蛋白質。含有蛋白質最多者。爲動物性食品。即各種之肉類。夫動物之種類既異。則肉類所含之蛋白質。自不得不有多少之差。鳥肉最富於蛋白質。其次爲哺乳獸獸肉。魚肉最少。然尙含有百分之十八之蛋白質。

肉類適於消化。易於吸收。攝取肉類百分之九十六。得移行於營養。其中以牛肉爲最適於消化之品。燒肉而煮沸者次之。

牛乳。爲有熱患者之唯一食物。各種之患者。亦可使用。在肺結核患者之食餌表中。尤占重要之地位。故牛乳實爲完全之食品。哺乳動物生後之一定期內。專食乳汁。得遂完全之發育。其營養之佳良。蓋可知矣。至於成人。欲專恃乳汁以維



持生活。非食大量之牛乳。不可詳言之。每日必須食二、五至三立得耳。（一升三合至一升五合）方。可。然。如。我。國。之。人。一。日。之。中。欲。食。一。至。一、五立得耳。（五合至七合）之牛乳。非難事也。

空氣療法

肺結核之自然療法上。與營養療法相並馳。占重要之價值者。空氣療法是也。易言之。結核患者。宜日夜在佳良之空氣下。蓋空氣療法之目的。對於肺結核患者。宜令其呼吸新鮮清潔之空氣也。然則清潔之空氣。對於肺結核。究因何故而奏治療之功用乎。尙未有一定之學說。概言之。新鮮之空氣。含誘發炎症（結核菌、釀膿菌及各種之炎症）之細菌甚少。且化學的有害之成分。亦較屋內空氣爲少也。時至今日。肺結核經過中之混合傳染。漸漸了解。故對於空氣之含有菌益喚起吾人之注意也。試觀皮膚上之一創傷。面若曝露於不潔之空氣中。則病菌附着爲佳。良之培養地。漸漸播殖。惹起化膿狀態。吾人之肺。亦何獨不然。惟肺之創傷。在肺氣胞。細菌之侵害。較爲稀少云。

自統計上觀之。細菌之數。閉鎖之室內。及衆人羣集之室內。最多。街上較室內少。

肺癆病之天然療法

十分之一至百分之一。且不特細菌爲然。空氣中之塵埃及有害瓦斯之多寡。亦有同一之關係。考其原理。蓋衆人羣集之室內。酸素之量減少。炭酸及其他之有害瓦斯蓄積較多。故也。新鮮之空氣對於人體有興奮作用。故吾人在新鮮之空氣中有爽快之感。且食欲增進。是蓋人所共知者也。（案瓦斯即氣也）

健康者對於新鮮之空氣尙有莫大之利益。則肺結核患者之在新鮮空氣中享莫大之利益。乃理之當然者也。惟肺結核患者之在空氣中。不限於溫暖晴朗之天候。即陰雲險惡之天候。雨天夜間冬季均須在空氣中。而營呼吸。惟風力較強。或濃霧滿天之日。往往誘起患者之咳嗽。發作當暫時中止。患者欲行規律的空氣療法。當住於有一定設備之專門肺療院。日夜受醫師之監督。患者在家。庭亦

可惟患者與患者之家族須有忍耐力也。

患者呼吸空氣以橫臥爲佳。步行之時亦可結核患者若發急性之炎症及高熱則須絕對的安靜。不可輕於動搖。宜常臥於病牀。然有此種病竈之患者縱使發熱甚輕亦以安臥爲佳。病症輕快體溫如常。越一週之久。方可令患者行屋外之運動。

行○空○氣○療○法○之○時○其○最○不○可○缺○者○爲○橫○臥○療○法○各○肺○結○核○病○療○院○均○設○適○於○此○療○
法○之○橫○臥○療○法○館○其○位○置○開○放○南○方○及○東○西○三○面○側○方○設○障○壁○以○障○風○屋○面○鋪○玻○
璃○以○防○雨○且○有○一○定○之○裝○置○避○日○光○之○直○射○臥○牀○之○牀○脚○附○以○滑○車○得○轉○易○其○位○
置○其○臥○臺○得○上○升○下○降○當○着○手○療○法○之○初○時○間○宜○短○蓋○最○初○之○時○患○者○若○呼○吸○新○
鮮○之○空○氣○過○久○有○種○種○之○不○利○點○反○令○體○力○弛○緩○并○發○不○眠○眩○暈○全○身○違○和○等○咳○
嗽○之○發○作○增○劇○療○法○行○之○稍○久○是○等○之○症○候○漸○次○減○少○終○至○消○失○若○橫○臥○療○法○中○
有○食○事○步○行○等○之○必○要○暫○時○離○牀○此○後○復○繼○續○橫○臥○療○法○則○延○長○時○間○橫○臥○中○須○
注○意○外○氣○溫○度○之○變○換○與○以○適○當○之○保○護○過○冷○之○時○用○毛○皮○或○湯○婆○溫○暖○之○使○患○
者○不○感○惡○寒○最○須○注○意○要○之○關○於○空○氣○療○法○之○時○間○醫○師○當○日○夜○監○視○隨○患○者○之○
狀○態○而○規○定○不○可○怠○忽○貧○乏○之○患○者○不○幸○而○不○得○入○療○養○院○則○於○自○宅○內○選○擇○東○
南○向○之○房○於○相○當○之○處○置○寢○椅○子○日○出○之○後○外○氣○漸○溫○暖○即○橫○臥○其○上○至○日○沒○爲○
止○若○患○者○不○能○離○牀○褥○除○風○力○過○強○之○日○外○當○廣○開○窗○戶○惟○患○者○之○身○體○常○宜○包○
裹○不○與○外○氣○相○接○觸○空○氣○療○法○除○氣○候○酷○寒○之○地○方○外○冬○季○亦○可○行○之○蓋○外○氣○之○
溫○度○影○響○於○肺○結○核○治○療○上○竟○出○諸○世○人○意○料○之○外○也○蓋○肺○癆○一○症○四○季○流○行○氣○

候。溫。暖。之。南。方。海。濱。氣。候。酷。寒。之。北。方。山。間。均。有。之。北。地。之。經。過。頗。緩。慢。南。方。之。經。過。頗。急。劇。是。乃。統。計。上。確。定。之。事。實。也。德。國。高。地。療。養。所。之。溫。度。雖。低。其。成。績。頗。佳。良。較。諸。南。方。溫。暖。地。之。療。養。所。毫。無。遜。色。例。如。克。洛。倍。兒。地。方。一。出。海。面。五。百。六。十。一。邁。當。之。療。養。所。雖。攝。氏。十。二。度。之。寒。冷。患。者。得。悠。悠。散。步。於。屋。外。故。療。養。上。無。須。定。一。定。之。溫。度。也。

夜。間。亦。以。開。放。窗。戶。爲。佳。蓋。夜。間。之。外。氣。益。形。新。鮮。且。屋。內。空。氣。之。不。潔。夜。間。較。晝。間。爲。少。惟。險。惡。之。天。候。及。夜。間。不。宜。開。放。窗。戶。之。日。苟。依。然。開。放。窗。戶。往。往。誘。起。喉。頭。及。上。氣。道。之。加。答。兒。是。乃。不。可。不。注。意。也。對。於。此。等。之。患。者。惟。天。氣。清。朗。之。日。行。空。氣。療。法。漸。漸。養。成。一。種。之。習。慣。後。對。於。寒。冷。之。外。氣。有。相。當。之。抵。抗。力。方。可。試。行。病。症。減。輕。之。肺。結。核。患。者。當。行。試。驗。的。運。動。若。體。溫。不。因。之。異。常。昇。騰。便。可。行。適。宜。之。運。動。此。時。若。因。運。動。而。發。熱。便。爲。運。動。過。度。之。證。若。不。發。熱。便。爲。患。者。體。力。恢。復。能。堪。運。動。之。證。體。力。薄。弱。之。患。者。先。於。平。地。試。行。運。動。當。於。晝。飯。前。行。之。十。分。時。斯。可。矣。患。者。之。身。體。漸。漸。強。壯。可。步。行。於。高。邱。或。小。山。是。乃。合。理。的。良。法。一。日。地。形。療。法。何。則。蓋。以。慎。重。之。注。意。行。此。法。之。時。可。達。操。練。肺。臟。呼。

吸及增加心臟筋力之目的。既恢復一定程度之抵抗力。患者勵行此法。絕不發。呼吸困難。心悸亢進。眩暈發汗等症。若發是等症候。即行中止。故患者之步行。由。路當徐徐。不迫。營規則嚴正之呼吸。實有莫大之利益。據屋洛退氏之法。式。患者步行一步。營呼吸一次。此呼吸當自鼻行之。固無論矣。本療法之限度。雖強壯之患者。一日不可越三時間。一日中行二次。一次於午前行之。一次於午後行之。

日光療法

考埃及時代。皆於屋上設身體曝日之裝置。誠以日光於療病上極有效力。日光有穿透組織之性能。使赤血球之色素增加。能使消化力增加。能使新陳代謝之機能旺盛。肺臟為日光所照。則足以障礙細菌之發育。又肺臟長接於光線。則漸起充血。而組織之機能可得佳良之影響。故日光療法於結核腺病以及神經病。腎臟病。心臟病。生殖器官病。全身病等。均有裨益。

全身可浴於日光之中。惟腦部宜戴草帽。以防腦膜發炎。試行日光療法者。宜注意之。

有三人罹結核性腹膜炎。藉日光療法而痊愈。今有肺結核患者六人。行日光療

肺癆病之天然療法

法後。其效果雖不若腹膜炎患者之顯著。然余確信其有效。茲述之於左。
按余之經驗觀之。有小兒若干人。自五歲至十二歲。於一千九百十一年之七月
至九月間。實行治療。施日光療法之時間。最初十五分。增加至一時間。或二時
間。最長者爲四時間。行此療法之後。有一患者之皮膚著色。儼若行愛克斯光線
療法者然。此種之日光療法。每日二次。於朝夕行之。亦有每日清晨行一次者。行
日光療法之際。先令患兒裸體。背部與顏面。漸次曬以日光。惟頭部倚於椅子。蔽
之以布。施日光療法之間。時時飲水。行日光療法既終。兒體若有汗汁。則拭除之。
靜臥半時間。日光療法之溫度。以三十五度至五十五度爲適當。其間之四十度
最佳。超過五十度。患者有不快之感。或覺疲勞。

第一例 李氏兒五歲

數月以來。咳嗽。發三十八度前後之不定熱。診視之。氣管枝淋巴腺腫脹。并有
汎發性氣管枝炎。咯痰中無結核菌。惟接種於皮膚有結核反應。
行八十八次之日光療法。體溫下降。體重增三兩。一般之症狀減退。無咳嗽及
咯痰。

第二例 王氏兒六歲

有結核性潰瘍。診斷之下。受手術後。尚有稽留熱。右肺尖有吹狀之呼吸音。行六十二次之日光療法後。熱遂解。歷二月半之久。體重增加三貳。全屬無熱。第三例 周氏兒十一歲 生後之八個月。罹重症之氣管枝肺炎。三歲罹肋膜炎。行穿刺。近時又患肋膜炎與同側之氣管枝炎。有膿狀之咯痰。惟不發熱。行日光療法二十二次。體重增加六貳。疾病全治。以上之三例。其效果最著。

第四例 薛氏兒十一歲

是兒患肺氣腫及右側氣管枝炎。有膿狀之咯痰。結核菌屬陰性。映以愛克斯光。見肺門部之淋巴腺腫起。體溫如常。手指呈鼓桴指。

行日光療法三十七次。咳嗽及咯痰。畧行減少。體重畧行增加。

第五例 曹氏女十二歲父以肺結核死

兩肺尖有空洞症狀。咯痰中有結核菌。皮膚反應。屬陽性。并有喉頭加答兒及