

青年之攝生

欽定四庫全書

PDG

青年之攝生

丁福保

危矣哉、青年之時期也。年齡之修短係焉。身體之強弱係焉。事業之興廢又係焉。願以一言、爲芻蕘之獻。

青年之皮膚、宜多得日光空氣。每日宜以冷水摩擦全身、宜少著衣服、學耐冷之習慣。以增加皮膚之抵抗力。

剃頭時最易傳染各種皮膚病。因剃刀在生瘡人頭上剃過、或在癩頭上剃過、或在頑癬頭上剃過、或在梅毒及種種皮膚病頭上剃過、其病毒皆在剃刀上、剃頭匠即將此毒刮於磨刀布上、以後即從磨刀布上、傳染於多數之人。故剃頭後一二日、往往頭面或頸作癢者、即傳染此皮膚病故也。最好將剃刀消毒。磨刀布不用。

青年之筋骨、宜習勞。宜學各種運動法。宜矯正脊骨之彎曲。運動以步行爲最宜。大約在四五十分時走十里路、即在冬間、亦能稍稍出汗、最爲有益。

西人所著體操書頗多。余所讀過且有經驗而以爲最佳者、莫如德人山都氏之體操法也。其法精義、在運動各條筋肉時、而使一筋肉緊張、他筋肉弛緩。此時已緊張之筋肉、血管漲大、含血液最多、故該筋肉所得之滋養料亦最富。又宜以全副精神灌注於此。而默想其發達之狀。如是則

操鍊之筋肉、其發達之力、必鉅而且速。久之則能使全體各條之筋肉、皆受精神之指揮。雖安坐亦能以心力運至某處、而使某處之筋肉緊張、此精神專注之效果也。習此法者、每次能使稍稍出汗、一月小效、兩月大效。能使臟腑與筋肉發達極速、體力極大、抵抗風邪及各種病魔之力極強、不畏嚴寒酷暑。作事又能堅忍耐勞。真體力養成之第一妙法也。詳述此法之書、名曰實驗却病法。定價極廉。

青年之肺臟、宜習深呼吸。在日光下潔淨之空氣中、挺身直立、緊閉其口、將外面之清空氣、從鼻孔緩緩用力吸入、吸至不能再吸。於是將肺內之濁氣、從鼻孔緩緩盡力呼出、呼至不能再呼。第一次行完後、休息片時、再行第二次。每日朝暮可作二回。每回可作廿餘次。豫防肺病之法、莫妙於此。室中門窗、晝夜均宜常開、臥房亦然。

深呼吸能使全身健康、其原理約有數端。凡平常之呼吸、則肺臟之運動極少。若爲深呼吸、則肺臟亦因運動而得充分之發育。況肺尖部之血流及淋巴流、皆極遲緩、故易受血液之傳染。又血管之分布、較他部爲少、故常現貧血性狀態。因此則組織之營養不良、抵抗力亦薄弱。所以肺尖爲結核菌最易發育之地、而癆病往往起於肺尖。惟深呼吸時、能使新鮮空氣、達到肺尖、使肺尖內之空氣、交換旺盛。將貧血狀態、發育不良者、一變而爲充血狀態、發育良好。故能將結核菌撲滅。又肺尖因運動太少、往往瀦積含菌性分泌物、惟深呼吸能將分泌物逐之使出。分泌物者、即

痰是也。作平常之呼吸時，僅能使橫隔膜及外肋間筋運動而已。作深呼吸時，兼能使斜角筋等十七筋運動。故深呼吸與筋肉之運動亦有關係。深吸氣時，則橫隔膜下降，壓迫腹腔，但因腸內有物，殊難縮小，故腹壁向前膨出。膨至不能再膨，反而向胃腸壁、肝脾、腎等表面迫，將積滯於此等部分之血液，向四方驅散。待壓力一弛，即再從四方流入。即此一入一出，則腹腔內血液循環變佳矣。因此則分布於腹部內之神經，亦受同樣作用，愈加強健。所以腹內之臟腑，皆機能亢進。種種疾病，無從而生。吾人作深吸氣時，胸廓內之壓力頓減，故腦實質內之血液，即滾滾流入胸廓內。及作深呼氣時，因胸廓內壓力增高，故胸腔內之血液，又滾滾流入腦髓。所以常作深呼吸者，則腦內之血液循環，愈見調整。因此則血行障礙諸疾，及血管血液病變等，皆不發生。每次行深呼吸時，不但全身血液，及淋巴液，循環皆佳。即胸腹部之內臟，以及全身筋肉，皆有適度運動。故胃腸受直接影響，而食慾因之而亢進也。所以吾人果能久習深呼吸者，則虛弱變為強壯，天札變為長壽。肺癆之重症者，可變為輕症，輕症則易於復原。真延年之良藥，奪命之金丹也。惜患肺癆者，有四種病情時，則不可習深呼吸耳。其第一種有強度之咯血性素因者。第二種現有血痰者。第三種頻發咳嗽甚烈者。第四種體溫在三十八度以上者。倘各學校預先強迫學生實行深呼吸法，則肺癆、胸膜炎、腹膜炎、腦膜炎、骨瘍、關節炎、腎臟炎、腺痛等症，必可大減。日本早已實行，而吾國教育家若急起而直追之，則庶乎其可矣。

青年之消化器、宜預習一種良好之習慣。每日朝夕各刷牙、刮舌苔一次。食物宜細細咀嚼、以盡齒牙之職務。大便必須每日一次、且有一定之時刻。若便秘、則多食香蕉、生梨及他種水果、素菜等物、以通利之。

食物不可過飽、宜食至十分之六七即止。且須嚼至爛碎、與口內之涎液、十分攪和、以齒牙代胃之消化。而且忙時不食、憤怒或鬱悶時不食、非真餓時不食。食時要細細咀嚼、將食物之殘渣吐出。其效果能使胃腸安逸、糞便減少、且無惡臭、體力充足、能抵抗一切疾病、而容貌亦不易衰老。其說已詳於符禮查氏之衛生新法、茲不贅。

生水不可飲。所飲之水皆須燒滾。碗、筷、茶杯等物、須以滾水洗過、方可用。手須時時用肥皂洗滌、恐手指帶有病菌、混入口內。凡馬路上出賣之冰淇淋、冰水、酸梅湯、甘蔗汁等、皆不可食。又切開之瓜果、用生、浸過之瓜果、及蒼蠅停過之食物、皆不可食。凡夏秋間身體如有不適、腹瀉嘔吐等、疑患霍亂時、可先服明礬末少許、用開水沖服。因霍亂病菌遇礬水即死。比一切藥物爲靈。即不是霍亂、服礬亦有益無損。

膀胱中之尿、如有充滿之感、即宜排泄於體外。萬不可強忍不放、使尿蓄積過久、漸成膀胱炎症。亦有因膀胱炎而累及睪丸炎者。

青年宜習素食。素食則嗜慾淡、血液清潔、腦力敏捷、體力能持久、胃腸病亦少。而肉食者則反是。

福保素食，至今已十餘年。而舊病盡除，體量加重。聶雲台關炯之先生亦然。此其明證也。古人云，咬得菜根，則百事可做。此語尤爲青年之藥石。

青年宜戒烟酒。烟酒之毒，能侵入腦髓、心肺、胃、肝、臟、血液等。而麻木其功用，變壞其體質。故宜戒絕。

凡人多食鹽份，則血液變爲太厚，內臟之損傷，往往不易復元。近世新學說，凡患骨結核、腎臟結核、皮膚結核等病，皆宜禁絕食鹽。其病竟能速愈。吾謂凡無病之人，若能減少食鹽，養成食淡之習慣，久久必得大益。

青年宜戒賭博、看戲、唱戲、跳舞、喫花酒等。逢場作戲，偶一爲之，似覺無害。然惡例既開，漸成習慣。俾晝作夜，神昏顛倒，大背攝生之規則。論其結果，非僅虛擲光陰，耗費資財而已。而淋病、梅毒、奸暗殺、夫婦反目，皆相因而至。蓋其勢然也。青年學子，與其悔之於後，孰若絕之於初。

青年舉動，宜崇儉樸。不可見他人戴金鏡、著革履、服西裝、喫西菜、看影戲、坐汽車、住洋房，及一切奢侈品，而生其豔羨。蓋豔羨既深，往往自慚形穢。凡舊有之住宅、服食器具等，無一不覺其可厭。甚至見父母則譏其頑固，對髮妻則嫌其村氣。遇鄉黨中父老親戚故舊，皆嫌其寒儉而藐視之。在女友前供奔走，處處眉花眼笑，在父母前索銀錢，時時窮凶極惡。以家中有有限之資財，供一己無窮之揮霍。迨家財已竭，則繼之以借貸。借貸既窮，則濟之以欺騙。信用既失，舉足皆成荊棘。在

家固爲鄉人所不齒、在校亦百無聊賴、鬱鬱不樂、有因此而發精神病、以喪其生命者。此皆舉動過奢之一念爲之厲階也。

青年之生殖慾最旺盛。其外腎所生之精液、中有所謂斯丕爾明者、非僅爲蕃衍人類之用、亦欲藉此發達其腦力體力、以及心肺胃腸肝腎等內臟之用也。然青年往往不知精液中斯丕爾明之可貴、而搖動之、而耗費之、而枯竭之。不數年間、以肥滿豐美之軀、變而爲枯瘦衰弱之軀矣。其大要分爲三類。

(一) 意淫 青年偶逢彼美、善觸懷思。或投之以書函、或贈之以珍品、往往虛構一雲雨巫山之幻境而描摹之。其事雖子虛烏有、其心則已犯單想思病。以致坐立無定、寢饋不安、其精神之耗費於意淫者爲不少矣。

(二) 手淫 青年犯手淫者、其害約有三端。一、全身倦怠、作事無精神。皮膚蒼白、不喜運動、行步疲乏。二、神經衰弱、似患憂鬱症。易於悲哀忿怒、或心跳不眠、甫交睫即夢魘。失記憶力與判斷力。喜潛居暗室、不樂與人聚談。易生厭世觀念、甚有因此而自殺者。三、生殖器發生障礙、如陽痿遺精早漏等症。其重症無生育子女之望。其輕症雖能生育子女、大抵體質孱弱、有蘭摧玉折之虞。又間有畸形及白癡者、則爲社會之蠹矣。

(三) 過淫 青年不知精液乃爲腦與神經之滋養分、又爲興奮狀態之主要成分、其可貴過於

血液之四十倍。往往恣情縱慾，直類無韁野馬，絕足奔馳，不受羈勒。久之則日形消瘦，脚軟無力，不能遠行。洩精後，屢發頭痛，心驚肉跳，似患怔忡。天氣稍寒，或稍熱，則因衰弱過甚，已不能抵抗外界之寒熱，現怕冷畏暑之現象。讀書作文，因腦力薄弱，不能思索。一舉一動，毫無精神。遂現疲勞不堪之狀。此外尚有種種之害，正與手淫相等，已詳前條。亦有因此猝發脫陽而死者。案脫陽之症狀，爲交媾時將精囊中所儲之精液，盡數洩出，精已盡矣，又繼之以血。一轉瞬間，則精血淋漓滿牀，而虛脫矣。推原其故，約有二端：一爲縱慾過度，一夜間有交媾數次者，往往脫陽而死。一爲服春藥以助興。蓋少年縱慾，精力不繼，全身疲倦，陽物不舉，此時正可休息，以待體力之復元。乃竟有服壯陽種子等春藥，以快其一時之情欲者。迨精門大開，一洩無餘，霎時虛脫，所謂樂極生悲者，非耶？近日淫風甚熾，旅社妓館中，患脫陽而死者，時有所聞。茲節錄日報二則如下，以爲炯戒。

陳長才脫陽身死

錄申報

甬人陳長才，年三十三歲，在滬爲成衣匠。近與謝氏婦人姘識，賃居於周家嘴路三千三百五十二號門牌徐雲先家樓上後廂房。該氏年方花信，文君新寡，而陳則久屬鰥魚，以故情好益篤。前晚（五月十七）十一時，雙雙入房安睡。迨至夜半，春情勃發，大起性交。不料春興太濃，陳竟精洩不止，如銀河之倒瀉，更繼之以血，又似血潮之澎湃。及至元陽已竭，而陳之呼吸亦絕，一瞑不視。斯真可謂樂極生悲。該氏見此狀態，初則驚駭莫名，嗣乃號咷大哭。二房東徐雲先聞聲入

室見陳亦條條僵臥於牀、而被褥則精血狼籍。詢知詳情、遂與該氏同至哈爾濱路捕房據實報告、由捕頭派包探馳往、將尸昇赴斐倫路驗尸所。昨晨十一時、稟請臨時法院葛推事蒞所、驗明陳長才委係生前脫陽身死。升座公位、向陳謝氏實訊一過、諭令該氏具結領尸埋葬。

樂極生悲之無錫奇案

錄新聞報

前日無錫某旅館中、來一男一女、年正少壯。八時而後、即閉戶就寢。據茶房云、隔房時聞人語笑聲。此中情形、不難以想像得之。不料未及一時、即聽得男子呼痛聲。少頃、即見女子面作慌張狀、啓戶而出。急命茶房打一電話、請一西醫來。一刻鐘後、醫生來時、男子裸身睡被中。醫生急投以藥、蓋脫陽也。但未曾急治、致血液下沉而死。於是一時轟傳全旅館。

此外尚有要言數則、贅述如下。凡婦人月經未淨、誤犯房事、其月經即行閉止。腹痛極劇、有因此而患重病者。又月經沾入男子尿道內、尿道因此發炎而起淋病者、亦不少也。又產婦未滿三個月者、其子宮尚未完全復元、若犯房事、有因此喪生或患終身之痼疾者。此皆青年時不可不知也。總之、夫婦不可終歲同牀。蓋同牀則易於動情。不知不覺、房事自然過度。老子云、上士別牀。中士異被。服藥百裹、不如獨臥。洵篤論也。

青年欲除以上三種之病。第一宜努力運動。使血液不積聚於生殖器、而暢行於四肢。運動已倦、故入夜尤能酣睡。醒來已天明矣。第二宜多讀正當書籍、如醫學書局出版之青年叢書進德叢書等。稍知修己衛生讀書之大要、使此心有所寄託、即爲窒慾之要件也。

嗚呼、吾觀海上有一部分之青年子弟、大都厭棄運動、喜讀性書、及言情小說。羣居終日、言不及

義既嗜烟酒、又喜賭博、晝夜朋淫、酣歌恆舞、恣爲踰閑蕩檢之行。未寒而衣裘、皮膚之腠理疏矣。未飢而肉食、肥膿之蘊毒深矣。出入乘車、筋骨委解、手足惰窳矣。又加之以意淫、手淫、過淫等事、積十餘年之斲喪、未有不因此而夭。其天年者、亦有身體素強、雖旦且伐之、尙能帶病延年、纏綿牀席、而終身犧牲其健康者。又有身體雖能行動、而因體力腦力之不足、不能在社會上生存競爭、致一生事業、無發達之希望者。凡此種種、皆青年時期不知攝生之所致也。吾故曰、年齡之修短、身體之強弱、事業之興廢、皆與青年時期之修養、有莫大之關係焉。未知青年學子、果以吾言爲然耶否耶。

肺癆病患者之自療法

附錄

丁惠康

攷全世界死亡統計表、以肺癆病死者、最占多數。而國人之死於是病者、尤比各國爲多。此病之原因、皆由結核桿菌傳染而來。故又名肺結核。其病狀爲全身衰弱、咳嗽咯痰、痰中間含血絲。或有咯全口之血者。胸壁陷沒、食思缺乏、日晡潮熱、肌膚蒼白、夜間或發盜汗。亦有結核菌侵襲腸內、而發腹痛下痢、爲腸癆者。又有結核菌侵襲喉頭、則發喉痛、聲音嘶啞、而爲喉頭癆者。內地醫生、往往禁病人食各種之滋養品、又不使病人多得新鮮空氣及日光。故病勢日益加重、以至束手待斃。甚可憫也。余謹告病者、有自療法四條、分列如下、如能依法實行、必獲大益、可無疑義。蓋

試行之。

一、飲食療法 每早宜飲牛乳一盃，與半熟雞蛋二個。（若經濟困難者以豆腐漿一大盃代之。）八點鐘早餐宜食粥、粥菜宜考究。

案牛乳其性和平，而富於滋養料。爲病肺者每日必需之品。然頑固之醫生，每謂牛乳之性極熱，苦勸病人不飲，是無異助結核菌而殺人也。

十二點鐘午膳宜用極豐富之飯菜。若魚、若肉、若雞鴨、若炒蛋、若各種新鮮蔬菜等，皆不可少。各物宜煮之極爛。烹飪之法宜精。且宜日日變換式樣，不可使病人望而生厭。是爲至要。然頑固之醫生，往往禁病人食魚肉雞鴨等滋養品，以縮短病人之生命。

午後四點鐘宜飲牛乳一大杯。若內地無牛乳，用各種代乳粉亦可。六點鐘晚膳飯菜比午膳更要豐盛。凡病人所食之飯菜，宜以小盆子盛之，且每種僅置少許。如喜吃某種，吃完後儘可再添。萬不可每種多置於碗內，使殘餘之食品棄之則可惜。食之則他人有傳染之虞。九點鐘再飲牛乳一大杯，或代乳粉。飲完後即宜安睡。

二、空氣療法 於肺病人有最重要之利益，即空氣療法是也。所謂空氣療法者，令病人日夜在佳良之空氣中，以呼吸其新鮮清潔空氣之謂也。故病房內空氣不可污濁。宜使之日夜流通。然流通空氣之法，不外乎將房內之窗戶盡數開放而已。然有時或遇大風，即開窗半扇或一扇，空

氣已能流通若盡開則風力太大恐易感冒開窗之多少宜隨風力之大小斟酌行之。若緊閉其窗病人日夜處於污濁之空氣中則縮短其生命不少。病人呼吸空氣以橫臥療法爲最佳。蓋病人如發急性之炎症及高熱時須絕對的安靜不可輕於動搖宜常臥於病牀。然此種病人縱使發熱甚微亦以安臥爲佳。若病症輕快體溫如常越一週之久者亦可令病人行屋外之運動。病人宜緩步於房外或花園中在未覺疲倦之先即宜休息於戶外之廊下橫臥於籐榻中因戶外之空氣比室中爲新鮮也。試觀漁夫樵夫等終年在戶外營生者皆不生肺結核病此其明證也。

三、日光療法 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部爲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應響故日光療法於肺癆病腺病以及神經病腎臟病心臟病生殖器官全身病等均有裨益。

全身可浴於日光之中惟腦部宜戴草帽以防腦膜發炎實行日光療法時宜注意及之。若在夏日宜防中暑。每次日光浴僅可以數分鐘爲限。

四、休息療法 病人不可任煩劇之事務或沈湎於聲色以耗費其能力。即如遊戲運動讀書應酬等亦宜一概停止以待體力之恢復。休息最善之法即橫臥於新鮮清潔之空氣中是也。凡休

息時、非但各種耗費體力之事、一概停止。卽如一切心思之動作、亦宜減少、由減少以至於無念。是之謂真休息。家嚴常勸病人曰、所謂真休息者、宜生大解脫心。任其生死、莫起恐怖。人生能有幾時、石火電光、轉瞬便過。世間榮華富貴、不過片時。災難苦惱、亦不過片時。宜將身外一切事、併此身之四肢百骸、盡情放下。使腦中空無一物。若事有必不可歇者、亦權且歇下、以待後日處置。視田宅錢財器用衣服等物、如水上浮萍、風中飛絮、聚散無常、來去皆幻。過去事如幻。現在事如幻。未來事如幻。自此心華湛然、一切聲色無礙、知見頓空。一絲不掛、萬緣俱寂。空空洞洞、不知有身。不知有世、并不知我。今日所患之病苦、果如是、則體力精神、必能恢復。故謂之真休息。

病人實行以上四種療法之外、又宜實行清潔之法。如身上宜用溫水手巾、日日揩抹、或用溫水浴衣服及牀上被單、宜勤於洗滌。室中宜日日掃除清潔。病人吐出之痰內、有結核菌、既能傳染他人、又能傳染自己、故宜用藥水殺菌、或投入坑廁、或以火燒之、以絕傳染之害。所謂傳染自己者、如肺病人左肺中吐出之結核痰、因狼籍滿地、附細塵而飛揚於病室、再由病人吸入於右肺、則右肺亦患結核。或吸入於左肺向來無病之某葉、或吸入於喉頭、皆爲結核菌新殖民地、而病勢之蔓延益廣矣。故病人之痰、宜收拾乾淨。否則除自己生新傳染之外、又傳染於他人、往往有一家全死於肺癆者、可不慎哉。病人咯痰之後、宜用清水嗽口、滌之盡淨。若將病痰嚥入腹內、必患腹痛泄瀉、而生腸結核症、亦爲自己傳染之一也。

醫學書局最新書目

書籍出門 總發行所 上海梅白格路二〇四號
 概不退換 分銷處 各省各大書局

閱者讀完青年之攝生。請再一讀本局最新出版各書約五十餘種之提要。
 讀完以後。無異不費一文得讀五十餘種新書而知其大概也。且各書均係
 本局最新出版中最有價值者。讀後學問身心。必皆獲益。至於詳細書目
 及函購章程。均在提要之後。(本局現售各書。均係實價。不折不扣。)

最新出版各書提要

▲醫學書▼

肺結核近世療法 丁惠康

本書一冊 內容完全根據德國柏林大學
 瑞士肺病療養院。上海肺病療養院。
 最近實驗成績。及最新用各大家醫
 之心得而成。極重實用。解決肺病
 預防療養問題。為最新治。德國
 大藥房。最新處方。肺結核及愛
 非起肺結核。初期肺結核。及
 上之肺結核。第二期肺結核。及
 第三期肺結核。之病理變化及痊愈

過氣。結核之發生及診斷。肺結核之
 血氣。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 量。愛。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 術。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 司。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 廣。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 高。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 院。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 刺。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 瘦。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。
 性。光。胸膈。胸膈。胸膈。胸膈。

肺結核之診斷。
 最新出版 肺結核之人工氣胸
 療法 沈乾一譯

近世精裝一冊 實價一元
 所不醫。內科。對於。住。內科。
 療治。之。如。肺。結。核。今。有。內科。
 法。是。也。此。法。在。肺。結。核。今。有。內科。
 等。各。名。醫。院。以。及。肺。結。核。今。有。內科。
 奇。社。立。見。上。於。患。者。之。適。應。時。以。
 及。法。可。比。生。我。國。一。發。無。此。種。非。可。
 療。法。考。比。生。我。國。一。發。無。此。種。非。可。
 供。參。考。比。生。我。國。一。發。無。此。種。非。可。
 間。本。書。以。其。國。人。一。發。無。此。種。非。可。
 之。本。書。以。其。國。人。一。發。無。此。種。非。可。
 玄。之。也。其。書。沿。革。分。十。章。誠。以。絕。無。僅。有。
 考。察。法。適。應。其。禁。忌。並。附。有。各。種。氣
 方。法。等。適。應。其。禁。忌。並。附。有。各。種。氣

青年時陷溺性尚未堅定。偶遇外誘。馴致名流。言論。理至精湛。可味。充。堪。為。青。年。之。法。式。青。年。讀。是。書。而。循。之。以。行。則。不。特。可。蔚。為。高。尚。有。用。之。人。才。域。且。可。日。臻。世。界。於。完。美。愉。快。之。境。

學生之模範 濟陽破衲編

夫學生一冊 二角五分 郵費九分
無論程度之高卑。他日為士為商等
無其關係將來國家之盛衰。斷由今
日學生之良窳而為之轉移也。是書
所述。關於熱煉琢磨。修養道德之

