

謝利恆家用良方

卯 5
36

醫 9
077



版三月二十年二十國民

版初月一年二十國民

分五角一洋大價定

生醫恆利謝

者作著

號生恆謝八弄里寧江北上海
處掛醫利家第六康路浙海

處售出

舖藥及店書大各海上

處售分

究必印翻

有所權版

藥靈製精生醫恆利謝

紅靈膏

專治紅腫濃爛之陽症有消腫提膿拔毒之奇效

白靈膏

專治癢爛流水久潰出濕瘡有收濕收口之奇效

遺精丸

專治少年火旺之遺精有安眠清火固下之奇效

白濁丸

專治急性淋濁陰腫濁痛之症能使毒氣從大小便外解而出

白帶水

專治婦女白帶淋漓能使清淨易於生育

白喉藥

專治時行白喉紅腫腐爛之症能使膿退腐平

胃病藥

專治皖痛嘔酸食不消化能使中焦通暢胃納健旺

癩痢藥

專治滿頭癩痢瘡痛能使限日除根長完新肉

疥瘡藥

有治膿疥瘡乾疥瘡兩種均能止癢除根限日包好

上海中醫藥大學圖書館藏

江蘇全省中醫聯合會題詞

是書爲武進孟河謝利恆醫士手編。孟河自昔多名醫。謝君家學淵源。每多獨得之秘。比來海上。著有中國醫學大辭典三百餘萬言。爲中醫界空前之鉅作。膾炙人口。滬上名醫丁甘仁夏應堂諸君尤相推重。舉爲上海中醫專門學校校長。復蒙徐前大總統題褒學術湛深匾額。醫術之精。治效之衆。無待煩言。賞取居家必備之方。輯爲一書。本其經驗。隨時增損。及至近年。裒然成帙矣。同人等勸之傳世。乃付印刷。居家者寶此一編。無病則預防。有病則爲簡易之治療。減少人類之苦痛。而增進幸福。可以斷言。

上海中醫學會題詞

是書爲中醫謝利恆先生手編。分若干類。首衛生。次內科。次外科。次幼科。次婦科。而以救急附焉。平時之保衛。病時之治法。與夫病起倉猝。無可著手之時。均可按類檢查。如法施治。精要簡賅。足稱善本。誠家庭必備之書也。



謝利恆醫生診例

寓上海滬甯車站西
首北浙江路寧康里
六弄第八家

門診 上午九鐘
至十二鐘

大號一元
中號六角
小號三角

出診 下午二鐘
至五鐘

大號五元
附診一元

小號二元
附診六角

早晚加倍
路遠酌加

外症另加藥資
膏丸等劑每方三元

何社延先生醫書 金陵

寓上海寧波路
站前里
承德首
家弄專
寫壽屏
寫牌扁
招等件
對詳例
潤細索
寄函即

武進 楊喆倫 文賣

駢文百
元散文
三十元
五十五
詩五元
聯五元

收處

開北天
保里愛
國女學
校北浙
江路寧
康里謝
寓利醫

上海粹華製藥廠出品靈驗良藥

粹華杏仁精

(角四瓶每)

功效宏偉專治
痰喘氣急諸般
咳嗽痰飲沖服
五滴或十滴立
能化痰平氣止
咳其驗如神誠
保肺之良藥也

清血片

(角六瓶每)

功能滌蕩腸胃
殺滅黴菌為清
血解毒之要藥
健康者服之能
使血液清潔百
病不生治花柳
各症尤見神效

總發行所上海南京路親仁里口 各埠均有分銷 房藥埠各

家用良方

謝利恆編

人生苦痛。莫甚於疾病。有病求醫。此常理也。然亦有道遠而無從延醫。事急而不及延醫。又有輕病不妨自治。或預防在前。可以無須延醫者。苟有簡易方法。可增無數便利。坊間之驗方新編。取材既繁。非知醫不能擇用。藥料多僻。非咄嗟所能立致。方法復多陳舊。近今新流行之症。以及治病於無形之法。多付缺如。對於家庭應用。殊苦未能完備。爰取平日所得各種方法。參以診病之經驗。集爲一冊。凡足以防患於未然。而有益於吾人生命者。咸取錄焉。既便檢查。又便攜帶。緩急之際。展卷了然。倘由此而疾病不生。同登仁壽。尤符宿願。脫稿後。親友紛求抄錄。爰付刊以公同好。而名之曰家用良方。其略目如左。

衛生類

養性法 養體法 避外邪法 節慾法 小兒保育法 婦女經期衛生法 睡眠法 飲食法 衣服法 保身法

內科類

萬應靈丹 百禦丸 八寶紅靈丹 霹靂散 痧氣丸 急痧至寶丹 臥龍丹 菩提救苦丸 純陽正氣丸 瘡疾方 痢疾方 咳嗽方 胃氣痛方 不寐

方 遺精方 呃逆方 吐血方 鼻衄方 舌脹方 耳聾方 腦漏方 癰痛方
齒痛方 戒鴉片烟方

外科類

六神丸 八將丹 七釐散 玉珍散 跌打損傷方 破傷風方 疥癬方 癰疽方
瘡方 漆瘡方 羊鬚瘡方 凍瘡方 楊梅毒瘡方 痔瘡方 疥癬方 癰疽方

方 癩痢瘡方 髮臭方 目疾方 刀傷方 湯火傷方 骨碎方 骨節脫臼
底起泡方 爛腿方 肉刺雞眼方 口眼喎斜方 遊瘋方 腳腐方 骨節脫臼

方 筋斷方

婦科類

痛經丸 調經丸 求嗣法 種子丸 轉女爲男方 養胎法 保胎法 懷胎
食物宜忌 安胎方 臨產要訣 臨產方 胞衣不下方 產後方 產後血暈

方 產後子腸不收方 產後驚風方 通乳法 回乳法 縮小便法

幼科類

初生無皮方 初生無髮方 初生無聲方 拭口法 浴兒法 斷臍法 開口
法 乳兒法 哺兒法 衣服法 睡眠法 抱持法 察啼哭法 給玩物法

察大小便法 矯惡習法 臍爛方 乳積方 稀痘方 種痘法 肥兒丸 鍋
焦丸 回春丹

救急類

救五絕法 救縊死法 救壓死法 救跌死法 解暈船法 落水求法 救
溺法 救凍死法 救溺死法 救驚死法 人工呼吸法 解諸毒法 解食物

毒法 解野菌毒法 解蟹毒法 解蜈蚣毒法 解黃鱧毒法 解食自死六畜毒
法 解河豚毒法 解閉口花椒毒法 解砒霜毒法 解水銀毒法 解巴豆毒

人有一團太和之氣。則邪穢不能入。有一片誠敬之心。則物欲不能侵。明乎此理。可與言衛生。

人不可無暇。亦不可以多暇。多暇則邪念易來。所謂逸則生淫。淫則體壞也。善用暇者。莫如看書。經史百家之外。如古人詩話尺牘法帖書畫譜裨官野史。與凡時令卜筮農圃種植。以及現今之遊記雜誌淺近科學書籍。憤懣時閱之。可以。和氣。平心。閑暇時閱之。可以。怡神。益智。惟神怪及淫邪之

法
解中迷悶藥毒法
救電傷法
治蟲入耳法
解生鴉片毒法
骨哽喉方
田螺哽喉方
解煤毒法
稻穀哽喉方
解蠟水毒法
竹衣哽

喉方
狗咬傷方
頭髮哽喉方
瘋狗咬傷方
誤吞各物入腹方
蛇咬毒方
中守宮毒方
磁鋒嵌腳方
人咬傷方
蜈蚣毒方
貓咬傷方
中蠅蠅

毒方 中蠟蛟毒方 中螻蛛毒方 中蜘蛛毒方 中胡蜂毒方 解斷腸神毒
法 解燒酒醉死法 解紙烟醉暈法 解食蛋脹悶法 解食銀木仁眼悶法

解食酸物齒軟法
救火燒衣法
居樓避火災法
牛瘟方
豬瘟方

解誤服人參法
解誤服熱藥法
頰車不合方

解水刺云

方 杏 毒 万
仁 解 方 方
眼 斷 貓
匙 腸 咬
法 劑 傷
水 毒 方
刺 方
入 方

書不可閱。

人體壽命之長短。全賴陰液充否。精髓血脈。皆陰液也。耗液之具。莫烈於火。凡勞心善怒多慾者。皆足以助火而戕命。是以享大年者。多寡宏恬靜之人。夭折者。多急性躁怒之輩也。

無事時口宜常閉。目宜常垂。無思無慮。以養其神。方爲眞休息。若形體不動。而妄念叢生。思慮萬端者。其戕生比之不休息爲尤甚。反不如勞動。適足以流暢其血脈也。

心欲常靜。體欲常勞。得此一端。皆足以享大年。今人常使心勞而形逸。與天然之生理。絕對相反。此疾痛夭折之所以多也。

外感之病。易治。七情之病。難除。所最多者。一曰妄想。理所必不可成。勢所萬不能遂。而營謀不已。必致寢食俱廢。形容枯瘠。陰精日涸。不可救藥。二曰閑氣。多否少可。觸處生憎。一時之忿。固結不解。以致血氣逆行。積成癩疾。此二者。雖虛扁復生。不能療也。

七情內動。非調攝可却。惟有力求解釋之法。遇驚恐則以鎮靜葆元神。遇悲
哀則以命數解傷感。怒發則思禍患。怒潮驟發。不克自持者。心中即默用計。數法。從一而之百。自可渙然冰釋。動則思戕生。看書談話。易境以解之。或以冷水擦下部。自然心平氣和。百體舒泰。曾文正云。室
慾常念男兒淚。懲忿當思屬纊時。蓋深感於忿慾之難制。足以戕身而致
禍。故不覺言之沈痛也。

拂意時誦古今人詩詞之類。最易排解。蓋詩中有情有景有聲韻。其性質與
樂相近。最足移人。且容人之所不能容。尤爲事業光大之基本。不獨養生
也。

暇時以書畫自娛。或遊山玩水。最足怡神。故善書畫者多享大年。

靜坐觀空。照見一切是非毀譽利害皆妄。非眞。譬如泡影。當下消亡。一樂也。
煩惱見前。一時不能排遣。便另尋暢快事。以借境調心。二樂也。常將不如
我者。巧自寬譬。三樂也。宿業見逢。不可逃避。歡喜領受。四樂也。家庭和順。
無交謫之言。五樂也。日與竹石魚鳥相親。常使有悠然自得之趣。六樂也。

高朋良友。講開懷出世之談。七樂也。毋以病爲苦。毋以死爲患。常令胸次寬平。襟期洒落。八樂也。

頭部包藏腦髓。主宰全體。宜使常保清潔。不可有劇烈之震動。

枕內用桑葉菊
花綠豆衣露砂

之類爲妙。不可用棉
絨蘆花等蘊熱之品。

丹田在臍下一寸三分。命門在兩腎之間脊骨內。爲人生元氣之根。抵宜常使溫然。不可受寒。

腦後爲風門穴。脊梁第三節爲肺俞穴。不可受風。冬月尤宜遮護。

坐久則絡脉滯。中年以後難於體操者。卽在室內時時緩步以通利之。

晨起以白鹽擦齒。微溫水漱口。可固齒而清諸毒。再以淡鹽水洗目。則至老猶能作細書。

夏日不可坐熱櫬。他人方久坐。汗熱未散。乘熱坐之。必生熱瘡。

行路及勞力汗出沾衣者。濕衣宜卽換去。但須坐定少許。方可脫卸。洗浴及出汗等毛竅開時。均不可當風。日光將暝時。不宜看書作字。

避外邪法

霉雨等濕天。宜多作勞動事。以流通血脈。卽處境閑適性耽寂靜者。亦宜從栽花種竹焚香養茗洒掃庭除之類。以略習小勞。語云。流水不腐。戶樞不朽。蓋氣血以運用而愈。和筋骨以勞動而健也。力所不能舉之物。而強舉之。往往有因此致血管斷裂。而成內傷諸症者。不可不慎。

禪家合掌誦佛。能引氣下注丹田。禮拜佛像。能利腰膝筋脈。皆通於衛生之理者。

大風大雨大暑大寒皆不宜出門。清晨飲熱湯再出門。可解霜霧之毒。

夏秋出門。遇臭穢之處。均宜掩鼻遠避。以防傳染。

香珠香囊之類。能泄人眞氣。反易引邪入竅。出門如須辟穢。則佩大黃雄黃樟腦丸之類。

夏月夕陽初退。餘暑尙在牆壁及泥土間。不可便在庭院中栽花薙草以近之。



夏秋間小溲偶有淡黃色者。便知有伏暑矣。即宜用清暑法。

以荷葉包六一散代茶最妙。包上宜多。

孔截小

瘟疫傳染最易。惟正氣內固。則邪不能干。避之之法。內則節慾節勞。節食。外則掃除清潔。再以蒼朮。白芷。細辛。川芎。甘草。降香。各一兩。研末。棗肉爲丸。時時焚之。

風邪性走。受者四五日即發。寒邪稍緩。或至月餘始發。暑溼溫熱之邪。伏於募原。有遲至兩三月始發者。發愈遲。則病愈重。而治愈難。宜及其未發而化之。如漸覺飲食無味。心神恍惚。眠寐不安者。便爲伏邪之徵。此時即宜服藥。輕者內化。重者外達。事半功倍。即使身無他疾。亦於白露節左右。服清化暑濕藥數劑。亦可肅清經絡。而免疾病。

人體壽命。陰液爲本。最耗陰液。莫如房事。故古者男女婚嫁。都在二十至三十之間。使身體發育完全。然後再施交合。今人以提早結婚爲榮耀。猶如果實未經成熟。便肆摧殘。此夭折者所以常多。延嗣反至於乏嗣也。

行房禁忌之日。諸書載之甚詳。又有大風大雨嚴寒酷暑以及忿怒醉飽勞役後不可行房之戒。無非使人格外節蓄之意。古書載三十歲以內。每七日同房一次。四十歲以內。半月一次。五十歲以內。一月一次。五十歲以外。便宜斷絕。今人多背此理。宜乎克臻上壽者少也。孫真人謂人壽一百二十歲。其不及者皆傷也。今人亦謂人壽在一百二十五歲至二百歲之間。然而多不克致者。亦傷也。

六七兩月。炎暑銷鑠。疾病繁多。理宜絕慾。而今人結婚。漸多湊暑假之間。以就人事之便者。倘結婚與房事確能劃爲兩事。固佳。否則有損於身體甚大也。

少年新婚之初。每多旦旦行房。以戕賊之。疾病夭折多根於此。百年之好。反誤百年之事。是宜切戒。

房事後百脈沸騰。毛竅齊開。切忌飲冷與當風。小兒食過多。則腸胃消化力乏。而成疳積。衣過暖。則毛孔不閉。易汗而易感風寒。故諺稱。若要小兒安。常帶三分飢。與寒確有至理。

婦人首重調經。經調則易於生育。故經來時不可氣腦及食酸冷物。至經來行房。則男女共損。尤宜切戒。日出而作。日入而息。既飽受日間之陽光。又避去夜間陰寒。不潔之氣。實寢興之惟一規則。今城市之人。多晏起晏眠。甚或俾晝作夜。故身體多不強健。

睡眠爲飲食外之第一要事。試觀嬰兒睡眠時間之多。便知關於身體者非小。故成人之睡眠時間。每日以八九時爲率。過與不及。皆爲有病。眠睡時間及格。則腦筋休養充足。而諸事均有精神矣。

小兒眠睡時間多於成人者。腦未充也。老年人不及成人者。腦衰弱也。老者每嗤壯者之多睡。不知其作事之精力。卽因此不如壯者也。甚或奪小兒之眠睡而使之醒。是猶奪其食而不使之飽也。

年至六十以上。每日午後略睡片刻。使心腎相交。於精神裨益不少。睡時卽宜屏除一切雜念。使腦筋達於完全休養之目的。然勞心之人。中年

以後恆多失眠症。宜用種種方法以調節之。或濯足。或散心。或運動。或靜坐。或於睡後以兩手摩擦周身。務使腦中之炎熱下降。自可安然入睡。鄉。

終日營營逐逐。腦筋無一刻休息。若能每日抽出片時以行靜坐調息法。則眠睡可以無夢。行之有恆。大有却病延年之效。

睡時非但頭面不可蒙被。無蚊時並須掛起帳子。俾濁氣得以外泄。如能開窗睡尤佳。

若畏冷不妨頭帶睡帽。帽宜頂留一孔。以防腦熱。肩著棉衣。被服宜適中。

老者足部宜暖。壯者足部宜涼。防遺精也。睡宜側臥。宜兩邊互平。捲曲。曲手曲足。仿猿猴俯首抱膝勢尤佳。

可免遺精。握手閉口。則神完氣足。試觀古區仙佛之態多如此。醒後精神強固。若仰面開口。

恣肆者。則神氣散漫。易得惡夢。孔子所謂寢不尸也。

睡時不可留燈。不可飲烟茶酒等奮興品。枕席間勿置芳香物。雖酷暑時亦不可在風露中磕睡。被褥宜常晒。夏月睡後須隔宿方可用。

睡榻如用木板。則熱不外透。蒸成濕氣。還入膚中。最爲受傷。宜於褥下置氈。棕諸毯。以收之。潮濕處尤勿置臥榻。若至他人處探病。則宜遠其病榻。以防穢氣傳染。

房屋宜常常滌使潔淨。晨起宜大開窗戶。使清風透入。滌除穢濁之氣。但開窗隙縫之風。及塵埃穢濁之風。均不宜吹。

飲食法

病從口入。故一日數餐。宜有一定時間。一定分量。勿使過飢過飽。味以淡爲貴。食宜細嚼緩咽。難消化者。濃厚者。有刺激性者。特別味者。不合意者。均宜少食。瓜果之未熟者。禽獸之自斃者。夏月食物之隔宿者。皆不可食。嗜糖果者。齒易蛀。嗜酸果者。齒易浮。嗜葷非者。目易昏。嗜辛辣者。腸易熱。食時勿怒。怒時勿食。

吸烟飲酒。最傷肺腦。祇可於酬應場中偶爲之。不必以量大爲榮。若終日煙不離口。或日日例飲成癖者。傷生最甚。

衣服法

衣服爲章身禦寒之具。以輕軟寬鬆爲主。壓迫則血脈難通。近今婦女之衣

保身法

袖袴管均以短大爲尙。既有袒裼之嫌。尤多凍傷之疾。不可效也。衣服之色。夏宜淡而冬宜深。污穢宜常滌。濕衣霉衣均不可著。

大熱時勿以冷水拭汗。防閉毛孔。大冷時勿以火爐烘足。防生凍瘡。行路勿急步。出言勿高聲。防傷肺氣。打牌奕棋。祇可消遣。勿通宵達旦而沈溺。防傷精神。

勿立巖牆下。勿近危險處。勿尋煩惱事。勿存妬嫉心。習靜是養生祕訣。絕慾是延壽良方。知足常樂。管教筋骨健康。能忍便佳。保得身心安泰。勿爭閑。是非勞神。傷氣常尋真快樂。却病延年。

內科類

萬應靈丹

萬應靈丹。專治受暑感風。冒寒挾濕。氣閉發痧。肚腹脹痛。嘔吐泄瀉。山嵐瘴氣。又主痰迷氣逆。頭風心痛。中邪中惡。厥氣迷悶。羊癲諸風。及婦人產後驚風。小兒急慢驚風等症。

川芎

一兩瓦上焙脆

石菖蒲

三錢瓦上炒

白芷

六錢去

羌活

