

康健報



康健報

張家驥



康健報

刊行旨趣

有健全之身體、方能建健全之事業、本報之目的、即引導世人之欲建健全事業者、如何可以求得一健全之身體也、鄙人抱此宏願、苦心孤詣、力求革新而不落窠臼、力求實際而不蹈空論、以嚮讀者、務使康健二字、名副其實、此本報刊行之一解也、

本報第一希望、即在讀者之普遍、蓋求得一讀者、即引導此讀者入於康健之途、讀者愈多、康健之人愈增、讀者與康健、既成爲正比例、則增多讀者之量、實不容緩、欲增多讀者、非力謀本報之日新、以應讀者之需要不可、此本報刊行之又一解也、

疾病之起也、一由於天然、如風、寒、暑、溼、燥、火六氣之感人、一由於人事、如喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲七情之傷身、七情之傷、起於欲者爲多、六氣之感、則隨天時而變遷、本報於此等處、最爲注意、採錄諸稿、非求其合於天時、即擇其切中人情、所謂順乎天而應乎人、即本報今後所抱之宗旨也、

傷風咳嗽

陳

原因 咳嗽之原因甚多、有虛火上炎肺金受刑而咳者、

喘氣上湧而咳者、有煙氣薰蒸、嗆喉而咳者、傷風咳嗽、日 和暖、腠理不密、毛孔盡開、天氣猝變、風邪外襲、傷於肌膚、肺主皮毛、發爲咳嗽、又或清晨起牀、衣紐未扣、開窗隙、口鼻吸入、首先犯肺、而咳嗽作矣、

症候 傷風咳嗽、非若奔馳而咳之心跳氣喘、非若煙喉而咳之氣塞咽喉、又非若癆咳之濃痰滿口、晨昏獨甚、其咳也、無有定時、稍間即咳、喉中如覺隱隱作癢、咳聲爲之不斷、鼻塞聲重、頭痛發熱、其脈浮、

危險 肺爲嬌藏、咳嗽不止、肺不得安、弱質柔體、焉能當此侵使不已之敵、激動過甚、脈絡受傷、以致吐血、病愈重、醫治愈難、謠云、傷風不愈變成癆、即此故也

相傳有陸某者、傷風而咳嗽、以爲此纖纖者、稍假時日、即能自愈、何足介懷、某日修髮、髮匠爲之剃鬚、正在颯下刮削時、陳某咳嗽作矣、髮匠手不及躲、劃入肉內、薙刀鋒利、斷其喉管、不可救藥、言念及此、爲之悚然、

民間流傳之單方 傷風咳嗽症、甚爲普遍、而治療方法、亦流傳不少、余所知者、有下列數方

(一)服梨膏、(二)服蜂蜜、(三)荸薺煨食、(四)冰糖與豆腐同煮飲之、(五)生梨去心、入冰糖、燉熟食之、

綜觀上述、五方味甘、潤肺有餘、去邪則不足也

正當法治 藥不畏險峻、惟期中病、傷風而咳嗽、病本在風、風自外來、則啓門逐之可矣、方用桔梗、荊芥、(均炒)紫苑、百部、(各三兩均飯上蒸一次再炒)甘草、(七錢五分炒)陳皮、(一兩水洗去白妙)右藥共研細末、生薑湯調下、



求孕術

尤學周

緒言

語云、不孝有三、無後爲大、婦人不育、犯七出之一、可見古人於生殖問題、甚爲重視、日本以蕞爾三島、欲爭雄世界、法國以幾經大戰、人口頓減、其政府各獎勵人民生殖、其他各國、亦無不注意於此、對於孕婦、訂有各種優待條例、可見外人於生殖問題、亦甚爲重視、聞之有自四川經商歸者云、川邊及西藏等處、女子于歸、留宿一宵、春風既度、即送回母家、俟懷孕後再歸、如永不懷孕、即永不得歸、職是之故、遂開野合之風、蓋其習俗、女子以能生育爲貴、不能生育之女子、將終身爲人輕視、可見邊陲未化之人、於生殖問題、亦甚爲重視也、數年前、山額夫人來華鼓吹節制生育、洵湧一時、不久亦湮沒無聞、蓋求子望孫、人同此心、況不生不育、有

斬嗣絕代之慮乎、此山額夫人之說之所以不行、而種子之道、所以不可不講求也、

一 蓄妾非求子正道

世人以不能生育、每歸罪於婦人、藉以蓄妾、不知交媾成孕、男女雙方著力、康健之男女、生殖力强、易於成孕、不康健者、不易得孕、或竟不能得孕、其病或在女性、或在男性、若歸罪一方、非平論也、普通不育、由於身體衰弱、氣血不足者居多、蓄妾大非所宜、身體衰弱而強行房事、精力愈衰、不牝其生、已屬幸事安有種子之望、故以不育而置妾、十有八九不育、且妻與妾相成敵體、凡諸反目敗亂、好家庭變爲惡家庭者、胥由於此、戒之戒之、

二 秘製丸藥切莫亂服

婦人數年不孕、到處訪求靈藥、慣爲投機事業者、製造各種藥水藥丸、大登廣告、謂如何壯陽、如何補陰、生殖如何靈驗、猶恐不能見信於人也、美其名曰秘製、考其成分、大抵有硫黃等霸道之藥、男子服之、一時精神煥發、陽事倍於平時、有限精力、摧喪殆盡、不旋踵而萎靡、將見其蹶而不振、何能生子、即或生子、而胎毒甚重、類多夭折、婦人服之、必致血海之波瀾不靜、血熱妄行、經且不調、安能懷孕、忠告讀者、慎勿聽信大言、誤認仙丹妙藥、爲其所惑、致禍機爆發、莫之或救也、

四 兩個大題目

男女不育、由於疾病、疾病多端、不勝枚舉、扼言之、曰精不足、曰經不調二者而已、是以種子之道、男子以蓄精爲先、女子以調經爲要、膏粱之家、逸居無事、徵逐聲色、所謂飽食思淫慾者、荒蕩無度、沈溺忘返、以致身敝精衰、又有青年子弟、情竇初開、發育未透、懷慕少艾、未遂所欲、甘犯手淫、斲喪精氣、秀而不實、有由來矣、女子易羞、紅潮月



信、來自下體、下體者、秘密之處、

故不輕易告人、經之差忒、無從知之、又有謂月有大小、日有長短、經之參差、無關大體、不知經水爲卵

子成熟之信候、經水不調、失其時矣、

慶丁丸 大熟地（八兩砂仁末三錢打和黃酒炒九蒸九晒）當歸（四兩酒蒸）白芍（

三兩酒炒）川芎（一兩五錢酒蒸）丹參（三兩酒蒸）菟藟子（四兩酒蒸）香附（四兩醋酒薑汁鹽水各製一兩）丹皮（一兩酒製）山萸四兩、茯苓、生棗仁、苡仁各三兩、五味子、白芥子各一兩、肉桂、黃連各五錢、蜜丸、白水送下、

按此方、調經固精、效力甚大、凡女子月經不調、男子常患遺精、以致不能生育、或不必求生育、而但願經調精固、求身體之康健者、可照原方向藥肆如法配製、惟藥肆之規模小者、泡製不合法、往往舞弊、以偽亂真、盡失製方本意、用之頗難見效、大馬路快活林食品公司孫君德先代售此項丸藥、藥材既道地、泡製又合法、如以藥肆配製、不能週到、又爲便利而省手續計者、不妨逕向該處購買、男女須同服、請言明購買「慶丁丸」、每盒一元、余已親見多人服之收效矣、

五 交合亦有道焉

交合方法、景岳全書載有闔闢、遲速、強弱、遠近、盈虛、勞逸、懷抱、暗產、童稚、二火十條、類雙梅景盒叢書之言、無當讀者、

交合而爲滿足性慾者、不在此篇範圍之內、此篇所言、在如何可以得孕、於此、余憶及一事、爲讀者述之、亦足爲酒後茶餘之談料也、

當余初次結婚後之二月、在本市圖書館閱書、遇市董先生、謂余曰、汝近來留宿校中乎、（時余執教務）抑家居乎、余答曰、家居、先生莞爾曰、男女交合、宜有節制、每月祇可一次、最好於每月第二星期日行事、男子方面、精充慾盛、女子方面、亦當經期前後、不但保身、且易得胎、余笑而頷之、先生非他、即女師大學校長胡敦復先生之尊翁也、觀於先生一門鼎盛、即知言之不謬矣、

妊 娠 誌 異

前年秋診一婦女、係城南某洋貨店主婦也、據云經停已有兩載之久、腹形雖未、毫無動躍、遍請中西醫及藥師等試驗、均難決斷、於是失婦尤爲憂慮、苦無方法以釋此疑、祇得聽其自然而已、後經親戚介紹、向余問其究竟、余曰孕也、必于得胎之後、努力傷胎、幸生氣並未斷絕、速宜補益、方可長其繩胎元、後擬四物湯加減、及田千金保孕等方、囑其日服一劑、不可間斷云云、隔數月、適城中軍警發生誤會、時有數兵士闖入彼店中、欲假道上屋、該婦飽受驚恐、竟藉此而生產矣、產時並不困難、且係男孩、合家喜出望外、始信余言、至今此兒活潑可愛、無異常人、惟兩手稍長、而母之腹大依然耳、特誌之、

猩紅熱

趙海周

(一)病原 猩紅熱由於天氣乾燥寒燥不一、疫邪一經傳入、甚易傳染、危險堪虞、發現時、肌膚隱紅、斑如錦紋、與赤痧似同實異、蓋痧子皮外有形、乃時邪也、治宜辛涼化解、猩紅熱隱於皮內、皮外無形、乃濕毒也、治宜清血敗毒、

(二)形症 猩紅熱見時、蒂丁兩旁先紅、上齶亦赤、喉中或腐爛、或紅赤、身或寒熱、或有汗、或無汗、或吐瀉、或胸悶、或身疼、或鼻衄、或譫語、或昏糊、最忌氣喘、喘至則閉、閉至即死、

(三)苔脈 苔色或青白、或黃膩、或邊紫、或尖紅、一經化熱、邪入血分、舌上諸苔、漸次退清、舌上乾紅、形全精肉、脈來或沈細、或細滑、或滑數、或洪數、

(四)治法 猩紅熱舌強咽痛、喉內腐爛、心中煩熱、宜用甘蔗汁、蘆根汁、竹葉汁、銀花露、和勻服之、則咽

中之乾痛、心中之煩熱稍安、稍間火毒又熾、再服再平、可見溫毒內迫、五志化火、清淡之涼品、不足以殺其勢、經所謂救火即是救水也、當以犀角地黃銀翹增液清血等解毒之藥、益施以泄心胞之熱而平五志之火、涼劑服後、舌紅轉白、即為病退之徵、最忌荊防豆葛升柴羌活赤柳等升散內託之品、服之立致危險、肢冷氣喘而死矣、可不戒哉、

百病淺說

余鴻孫

頭痛

頭為諸陽之會、清陽之處、神明寓焉、智識出焉、腦髓充足、則神清而聰明、智識必健全、達於敏慧、苟工作太勞、腦力衰弱、而生頭痛、或抵抗力弱、感冒風寒、致令頭痛、則神明智識、必受其打擊、日久敏慧者降為遲鈍、故無病須知保養、有病急當治療、余略述其種類病象病理治法等於下、

(一)外感頭痛、由洗沐不慎、或汗出當風、頭痛如劈、而以兩太陽穴為尤甚、蓋風寒外邪、逼犯神經也、治當疎散風寒、如荊芥薄荷防風羌活細辛白芷等選用、有一外治法、購荊芥三錢、菊花五錢、煎湯乘熱熏頭、痛

勢即可減輕切須避風、

(二)胃熱頭痛、由大便不得通暢、往往兩三日一臨圈、則胃中之積想可知、熱聚上焦、清陽之腦府、日被擾亂、於是發生頭痛、則必兼有鼻乾或口燥、治當清胃熱通大便、清胃如知母黃芩天花粉等、通便如麻仁瓜蒌元明粉大黃白蜜等、分別輕重選用、

(三)肝陽頭痛、此症患者頗多、而以智識界尤甚、平素操勞積慮、心血虧損、血虧則肝熱、肝之經絡直上顛頂、虛熱(重者虛火)循經上升、犯擾腦髓、而頭腦脹痛、必兼見耳鳴目花等、宜須靜養、藥用清淺、如薄荷炭、稽豆杭菊蒺藜石決鈎勾等、症勢減輕、加用補肝、如白芍牡蠣龍骨首烏等、取效較緩、

(四)偏頭風痛、分二種、甲、虛火、症似肝陽但晝輕夜重、痛連眼角、治當補肝清降同用、乙、風盛、則痛脈抽搐、或鼻塞常流濁涕當清散主治、即外感藥味再加涼劑、

(五)破傷頭痛、風從破傷處侵入頭痛不可忍、或兼搐搦、宜祛風為要、如荊芥防風等、

(六)大頭瘟痛、此天行時疫之症、頭腫甚者

大如斗、熱毒甚也、風熱須涼散、

(七)真頭痛、痛至腦內、手足冷至節、難治

(八)預防、勿失眠、勿貪酒、清靜寡慾、心氣和平、即可免以上各症、



淋毒入目之可危

岳文台

(證狀)淋毒入目、古無此症、近十數年來、患者頗多、有可治之症、有不治之症、有急性慢性之分、急性者、朝發夕替、不治之症、發時速治、或可有救、慢性者、稍容時日、可治之症、急性者、其病發時、白睛高腫、熱淚頻出、頭痛羞明、睛珠隱痛、尙能視物、越半日、白睛紫脹、眵淚稠粘、兩胞高腫、黑睛塌陷、瞳人嫩軟、眵淚如膿、垂閉難睜、視物昏朦、似此狀者、而目盲矣、慢性者緩發、發時、白睛平腫、其色淡紅、淚溫眇稀、視物如常者易治、用以清涼解熱之品、治之愈矣、

(病原)淋毒入目、有精化氣化之別、直接間接之分、精化者外因、其人先患毒淋而後傳於目、目患而淋止、(按淋病之原因、係入膀胱熱化、或與有微毒妓者交媾、其毒衝屬溺道、二因皆可作淋、痛楚難當、便膿便血、日久不愈、膀胱內盤潰爛、熱度分溢、膀胱與大腸相毗連、其熱傳焉、大腸必燥、燥則熱上炎、經云、肺與大腸相表裏、毒熱由是而入肺、肺之精上注於白睛、故白睛高腫紫脹而化膿、)此之謂直接、由精而化者也、氣化者、爲間接傳染、其傳染由來、皆由於園館局樓負役之人而傳播之、負役之人、

知國缺乏、患微毒淋病者、於便溺時往往不知淨手、其菌毒宿於指甲之間、再與人打手巾、客人淨面拭目、其毒菌由是而入、此之謂間接傳染由氣而化者也、

(治法)用手術刷洗、由紫脹處去瘀血、急性用淨硼砂一錢水二兩溶洗之使膿盡爲妙再以硼砂水蘸棉敷之服以八正散以淋不復作爲有效

慢性

用硼砂一錢水三兩溶化洗之內服三黃丸以熱退爲度

陽萎不舉之自療

宋愛人

(原因)精氣充足、自無陽萎之可言、然則陽萎不舉者、可一言以盡之曰、精氣不充足而然矣、然而推究其精氣不充足之故、則又條緒紛繁、又非一言可刮其要而窮其變、大率有由於先天不足者、後天失調者、好色太過者、縱飲無度者、寒濕內襲者、濕熱下注者、之種種不同、所謂先天不足者、發育不能健全、如草木之未秋而先萎、其精神氣血、皆無充分之結合故也、後天失調者、如藥養之體、素食菜根、絕無良好之榮養、其腸胃過於乾枯、血液亦因此而不能潤澤、人之精氣、皆生於血液、今血液不充、則精氣自無發達之餘地、故人則萎黃不振、而陽亦多萎

矣、然有奉養太尊、膏粱厚味、痰積腸胃、穢濁日甚、血液反耗、故每每外形則腸肥腸滿、而內實不充、反多有陽萎不舉者、此二者、事實雖適得其反、而爲後天失調則同、爲後天不調而致於陽萎者、則亦無不同也、色慾太過者、其所有之精氣、因縱慾過度而供不應求、故精氣漸至薄弱而萎矣、縱飲無度者、因酒性有麻醉精子之能力、精氣既爲酒性之刺戟、而致於麻醉、即全失其奮興之雄性、而亦爲之萎矣、若寒濕襲於內、則下焦爲寒濕之氣所獨勝、命門之火不能分佈故也、濕熱下注、則精駭壅塞、腎氣不能交通暢故也、總之陽萎之因、尙非一時所能盡斯義、然有此註解、亦堪得其大要矣、

(證狀)陽莖下垂、終無昂岸之狀、

(治法)方書雖有種種壯陽之藥、與壯陽之法、然非挖苗助長之法、即爲磨糖取油之舉、皆不足徵信、今從上說分陳之、

(一)先天不足者、冬季可常服天真丸、以補益培養之、精羊肉四斤、去筋、膜、脂、皮、批開、加入下藥、肉從蓉五兩、懷山藥五兩、酒當歸六兩、天門冬六兩、(去心)上藥各爲細末、安羊肉縛定、用無灰酒四瓶、煮令酒乾、入水再煎、至煮爛爲度、再入後藥、綿黃芪三兩、潞黨棧一兩五錢、奎白朮一兩五錢、爲末、糯米作餅、焙乾糊丸、每日早夜、溫酒下各二錢、暫除慾念、交春以後

、自可應時發育也、

(二) 藜藿之體者、宜略豐其飲食、節其勞倦可不藥自癒、此治病應時製宜、隨機應變之良法也、

(三) 奉養太尊者、其治法先宜戒除厚味、使腸胃清潔、亦可不必服藥、如胃濁太甚者、可服半夏茯苓湯、法半夏一錢五分、白茯苓三錢、廣陳皮一錢五分、煎湯代茶、常服、亦可照方加十倍、或二十倍、合九服之、數月自無不效、

(四) 色慾太過者、首宜絕止其淫慾、可服還少丹、以平補陰陽、熟地黃二兩、(如時令在春夏間者、當換用乾地黃、或炒鬆用之、) 懷山藥一兩五錢、酒浸甘枸杞一兩五錢、酒蒸山萸肉一兩五錢、乳拌雲茯苓一兩五錢、綿杜仲(薑汁炒去絲)一兩、遠志肉(去心)一兩、五味子一兩、酒蒸楮實一兩、小茴香(炒)一兩、酒蒸巴戟天一兩、酒蒸肉蓯蓉一兩、石菖蒲五錢、加黑大棗肉糊丸、如梧桐子天、每日早晚各二錢、淡鹽湯送服、

(五) 飲酒無度者、首宜節制其酒、儘能緩緩戒除最佳、兼服葛根黃芩湯、粉葛根一錢五分、條仔芥一錢五分、黑山梔三錢、青連翹三錢、鮮竹葉二十張、煎湯、代茶、常服、數月、或半載、可癒、切忌溫熱之藥、

(六) 風冷寒濕添下部者、可用溫藥以散之、破故紙一兩、胡蘆巴一兩、小茴香一兩、

泡淡附子五錢、漂蒼朮二兩、懷山藥三兩、雲茯苓三兩、粉甘草五錢、和丸、溫酒下、每晚臨臥服三錢、半月有效、

(七) 濕熱下注者、當清其濕熱、可服丹溪二妙丸炒黃蘗、炒蒼朮、各四兩、研爲細末、姜汁糊丸、如梧桐子大、每服一錢五錢、白湯送下、日三次、飯後服、以上各法、皆屬治本之法、雖未能廣爲羅列、然較之以一概用溫補藥者、稍有意味、苟能分辨無誤、擇其大要、自無不應如桴鼓、蓋用藥貴於鍼鋒相對、如鑰之啓鎖也、

(附治陽萎通用法)今且選述可以通用而無害者、(一) 羊腎煮粥、常食、大有裨益、(二) 雀卵、常食、可以興陽、(三) 蠶蛾煮食、可以興陽、(四) 蜂窠、瓷上焙、乾溫水調下一二錢、亦有效、(五) 鹿角霜、雲茯苓、等分、爲丸、如梧子大、每服三十九、鹽湯送下、

意淫

濫人

語云、賭勿論家計、以其必窮也、吾嘗爲之續云、淫勿論年紀、以其必死也、然有不近女子、或入房未嘗過度、而亦未免於遺精等腎衰之症者、其故又何在、吾以爲不體淫、必意淫、二者必有其一也、且意淫之害、更烈於體淫、凡明禮知恥者、邪色或不敢犯、愛身而講衛生者、體淫或不至過、然而於意

淫、大都不能斷絕也、

目有所見、心爲之動、心爲臟腑之主、主行命、則所屬不敢不從、是以肝爲之舉其不重、腎不得復藏其金匱、而遺精等病來矣、精甚於男女歡洽、一則尙能陰陽和調、一則孤陽獨出、有去無來、不備此也、男女歡洽、意暢精通、不過喜樂過度而已、若夫遺精、及精既出、則夢覺人醒、自怨自恨、懊喪之念頓起、一爐猛火、驟沃冷水、滿天炎陽、忽降大雪、冷熱之變太速、人豈不傷、且心既命腎出其精、及精既出、又怒而責腎、無異乎齊王之待公子彭生、昏君之下難爲臣、腎亦因之怨恨、嗣後即無君命、腎亦自出其精、是以夢遺進而爲自遺去死不遠矣、雖然、意淫而病遺精、其死尙緩也、倘默想彼美、結想不散、而氣爲之滯、血爲之澀、氣血鬱而不通、相思之病成、其死可立而待也、嗚呼意淫、烈於體淫、人苟惡生而喜死、無論已、如其不然、慎毋意淫、

奇蛋

丁子良

前年予伯父家、黃雌雞卵軟殼紅色、重四五兩、煮食、見黃中復包堅殼小蛋、重約兩餘、碎之亦有黑白、聞者莫不稱奇、迄今繼續產已、均與曩同、識者呼爲隔子蛋、爲時隔何方、神品、予學隔子蛋、未見何方、書、爰特錄報端、內

先達賜教焉、

丁子良附誌



康健識小錄

■玻璃碎片刺入肉中

譚 蓀

▲塗赤土碎末盡出

玻璃爲用途最廣之物、但爲害亦匪淺、偶一不慎、刺入肉中、碎末斷片、甚難取出、必至腐爛成患、今得秘法、錄之以告諸君、法以清水溶化赤土、(卽鄉間草木不生之赤色泥土)再三塗之、不可懈怠、碎末自出、

■兒童小便之用途

吳恆盧

▲滋陰降火

童便治血證、人皆知之、不知又爲消渴良藥、友人姚君、在隴海鐵路車站辦事、曾患消渴、因無熟識醫生、不敢服藥、單服童便一味、月餘而瘳、蓋消渴證原屬陰虧火熾、而童便適能滋陰降火也、

■初生小兒月內臍風

盧朋著

▲青筋抵心十難救一

如發臍風者、看小兒臍上定起有青筋一條、自臍而上、指心口、若此筋已至心、十難救一二矣、看此筋來至心口時、用艾壯在此之筋頭上灸之、此筋即縮下寸許、再從縮下青筋上灸、此筋即消而病愈、屢試屢驗、艾圓不過如赤豆大、或如麥子大、

■治風濕痠痛良方

姚逢原

▲屢試屢驗

風濕初起、恆覺臂或腿痠痛異常、歷久不治、必致臂不能舉、腿不能動、故初起時、宜即醫治、切勿觀望、茲有一方、屢試屢驗、其方卽用十大功勞三兩、八稜麻根(卽臭綠麻根)五錢、千年健三錢、淫羊霍三錢、紅花三錢、全當歸三錢、五茄皮三錢、廣陳皮三錢、

加水煎濃、另備一器、盛燒酒一斤、白酒二斤半、將煎濃之藥、傾入酒器中、每日隨量飲之、其效如神、

■凍瘡

▲擦濃霜可愈

▲勿再烘火爐

患凍瘡者、須在清早、以濃霜擦患處、以熱爲度、連擦四五次、卽可見效、惟切勿再烘火爐、否則須復現也、

(尤按)去冬某晨、濃霜滿屋、入園呼吸、見鄰居姊妹二人、蓬頭裸足、爭攬柴上積霜、見余赧然欲遁、余止之、問清早在此何爲、答云、搗霜擦足、防凍瘡耳、其後其妹未發、姊仍復現、想亦煨火使然耳、

■治水腫靈驗方

費志清

▲慎忌鹹味

水腫一症、由於脾肺虛弱不能通調水道、或因心火尅肺金、不能生水、以致小便不利、水卽停於三焦、溢於皮膚、遍體腫大、致成爲腫、其治法用紅棗四兩、郁李(卽水棠李樹)不據多少、煎湯服下、不數時、腫水皆由小便而出、惟欲慎忌鹹味一百天、以防反復、太師母年近花甲、患水腫、更數醫症勢益甚、人皆以謂不治、後得此方服之、不數日而水腫盡消、余目覩其實、急錄之以嚮讀康健報諸君、

■治瘧方

費志清

▲體弱之人尤宜

燕窩冰糖各三錢、先一日燉起、至次日瘧作之前一個時辰、加生薑三片、滾三次、將姜取出服下、倘胃不能納、卽止、啜其湯亦可、如一劑不愈則再服、至三劑、無不愈矣、此方尤適於老人及久瘧不痊者、



單方不宜妄用(本自)

病有源同而症異者、亦有症同而源異者、其病之成、有純係一邪者、亦有兼雜數邪者、是以治病之道、辨症爲先、用藥爲後、藥無不可愈病者、所不愈者、辨症未確、藥不對症耳、所謂辨症者、非止就其現象言也、必辨明其病源之屬何邪、邪氣之在何經何絡、明如燭照、毫無遁情、然後立方用藥、其方之大小奇偶、藥之輕重、因病而施、故或有用一二味者、或有用十數味數十味者、不可拘也、豈必以藥味少之單方爲美哉、世人不知名醫立方、自有其確而不可增減之深意、妄以爲立方藥味多者、爲辨症不確、故以多藥、四面圍攻、八方截擊、而圖或中也、若見用單力者、以爲單刀四馬、隻身獨往、必可制勝也、醫者知其然、遂購單方大全驗方新編簡易方等、硬記在心、出而治病、且有目不識丁、蠢如犬豕之田叟野老、拾人牙慧、認識一二味草藥單方、遂亦居爲奇貨、妄以治人、甚至恐人之識破也、亂採其藥、使人不知其爲何藥、如醫者過斷橋、其危險極矣、

吾嘗聞服單方而殺身者多矣、如天童山叟應光裕所言、有小兒患禿瘡、一郎中教之用白砒三錢、研細末、和雞卵中、煮卵如笠帽、覆於頂上、痛不可去、越宿可愈、卒之砒毒

由瘡之破處、傳入血管而死、又如村人孫某、頸患瘰癧、服斑貓而死、又如徐某患痢、服九龍胆丸而亡、又如張某患目起星、用胡椒塞鼻而加重、又如李某患耳聾、以巴豆斑貓磨香塞耳而瀕危、諸如此類、不一而足、嗚呼、由此而死者、寧非大可痛惜哉、總之識一方而治百病、乃必死之途、世之病者、其快覺悟、不可以身試斧也、

單方豈盡不可用、古之人錄單方以傳世者、必確有實驗也、諺云、單方一味、氣殺名醫、斷無可氣殺之理、然亦可知單方用得其當、其效固不可輕也、特用單方者、必深明醫理、透識藥性、大有學識之醫士、而後可耳、否則、所謂殺人不以刀也、十有九死、可不畏哉、至於刊布單方者、既不叙明病情、又不詳載藥性、濃混含糊、止書頭痛用某藥、腹痛用某藥、瘧痢嘔咳用某藥某藥、且方尾多有必愈甚效立止即痊、妙不可言、靈驗如神等字樣、一若所謂仙丹神方、百發百中也者、以致愚者信以爲真、死配單方、大胆治病、是其罪亦不可追也、

眼睛不做不瞎

曹朗生

天爲一大天人爲小天、天有日月星辰、人有耳目口鼻、日月無先、則世上均成黑暗、而乏生氣、雙目成盲、雖有日月照臨、永無光明之望、由此觀之、吾人之視覺器官、實極

關重要者也、嘗見世人於理髮時、金髮匠做眼睛、(按理髮匠用一細小之牛角製成竹木製之針、在顧客之大小背、眼處上下、徐拖捲謂之做眼睛、)此種做眼睛、雖取快於一時、而遺患於無窮、眼睛爲一生對外之主宰、保之護之、尙恐不週、豈可輕舉妄動、而加以無益之做作乎、

做眼睛時、甚屬危險手術不精者、每易擦傷輪部、且理髮匠不知衛生、所用器具、永不消毒、易於傳染目疾、彼眼脰緊小、薄翳遮睛、或則睫毛倒入、或則視物不明者、多教皆嗜做眼睛者、語有之、眼睛不做不瞎、盲我斯言、凡望受讀康健之諸君、不可不特別注意而拒絕做眼睛也、

醫醫異則

仲魯叔父嘗述少時、曾與某名醫同遊海上、寓某棧、棧固多臭風、余就診某醫、越日、覺偏身紅塊、余就診某醫、以透達爲妙、余求速愈、散藥品、以透達爲妙、余求速愈、隨服藥、裏被而臥、翌晨疹出增多、友詢得其情、乃告以臭風所咬、同行禁、啞然失笑、彼名醫自知依樣畫葫蘆、亦捧腹不已、

某名醫既逝、其子庸劣、欲世其業、附其身、爲人治病、神效異常、一、般鄉愚、信以爲真、求診者日衆、一、戶限幾穿、信以爲真、求診者日衆、一、明、數旬後門可羅雀、諺云、術無道而不久、信然、

康健別錄

(一)本報爲引起讀者興味起見、特開此欄、歡迎投稿、
(二)此欄專載富有趣味而可供醫學上研究者之短篇事實、
(三)不論故事新聞、一例採登、並附按語、俾讀者了然其原委、

羊屎代烟泡

沈仲圭

某看守所所得竊犯、有烟癖、一時癮大作、坐立不安、乞烟泡於看守者、無以應、再三哀求、時有牧羊者逐隊而過、遺屎滿途、看守者不得已、急取一粒、壓扁給與、誑以爲真也、竊犯欣然服之、癮立解、稱謝不已、旁觀者見而大異、告以其實、而犯者猶以爲誑、不信、此無他、心理作用也、

癩女

某縣農家女、貌美而病癩、至不認其父母、與以衣不衣、一日裸而出、狂奔數十里、至一破廟、時已晚、廟有流丐、見女美、且乘其裸也、迫就淫之、女亦不拒、是夜與丐共宿草薦中、天明自歸、家中正以失女故相驚擾、見女無事而歸、大喜、問昨夜宿何處、女亦不知、然自此病竟若失、詢以前事、不復記憶、與丐同宿事、亦不知之省、此事洵奇特也、

(圭按)此女殆緣所欲不遂而癩、故春風一度、病乃霍然、

奇孕

吾鄉端木姓者、有一子、年十九而授室、吉日在隆冬、明年夏六月卽產一女、且肥碩大耳、赫然正產也、一時人言嘖嘖、鄉人無不笑之、爲翁姑丈夫者、盡目其媳婦爲不潔身矣、幸端木家世甚富、該媳所生之女、另催乳母哺育、未及一年、而又生一子、懷胎時期、

亦僅六閱月也、

(圭按)孕六七月而產者、稽之於古、亦嘗有之、如魏書載黃牛羌人孕六月而生、博物志載玃人孕七月而生、特月不足、難周、輒致夭扎耳、

香暈

揚州富室子某、嘗與一姬同寢、比曉、姬先覺、呼之不應、撫其體已冰矣、惟胸間微溫、而肢體忽長、不知以何疾致斃、急延名醫療救、醫入其室、覺床帷香烈異常、審視良久、曰得之矣、此薰香過多、骨節鬆懈、因而暈絕、非死也、令舁濃糞十餘桶、圍繞臥榻、窗縫間密糊以紙、毋令氣泄、久之體縮如故、聲息并出、投以酸斂之劑、一服而愈、

(圭按)因香而暈治之以臭、甚契治理、至其甦后、復以酸劑斂之者、蓋香能開竅散氣耳、

啖糞趣聞

本埠西門仁壽里、有小學教員張某、性嗜佳餚、每聞人言、河豚味美、卽饒涎欲滴、日前因事赴江陰、得一嘗河豚滋味、快甚(按豚爲魚名、產於水之鹹淡相交處、小口大腹無鱗、背淡蒼色、而有濃黑斑紋、腹白色、有物觸之、則張大如球、浮於水面、煮熟之、其味甚美、然漂洗烹煮不得其法者、食之往往致死、因含有毒質之故也、)後攜數尾回滬、其家人皆不諳烹煮之法、張乃僱得一鄰婦代庖、婦雖係熟手、然已來滬多年、久未烹煮、在漂洗時、未能將其血洗淨、張某食後、偏體酥麻、竟中其毒、時全家驚惶失措、鄰婦復進言曰、今可速飲糞汁、疾可愈也、張以命在危急、出於無奈、乃牛飲糞汁數碗、飲後移時、狂嘔一空、疾乃愈、後在申與人談及此事、有輕薄者問之曰、河豚之味固屬佳甚、未知米田共之味亦佳否、張赧顏不能答、時聞者莫不捧腹云、

(圭按)河豚味美絕倫、且能治痔殺蟲、惟有大毒、往往爲害、

春寒與康健

丁仲英

春季爲寒之盡、熱之始、寒熱交替之時、故其氣候有寒有熱、有不寒不熱溫煖舒暢者、

正二月、寒去而猶留、瞻顧徘徊、遲遲不行之時、忽而風和日麗、棉衣而易夾衣、忽又春寒斜峭、儼如隆冬、諺云、春陰凍死老牛精、語氣雖過於形容、亦可知春日非純煖之時、寒氣侵襲之可畏矣、

病之流行於春日者、有春溫風溫等、皆由於氣候不正、寒溫失調所致、如衣服適宜、寒煖調勻、預爲防禦、則寒氣無隙乘入、可保康健、

春日作客者、每以爲天氣和煖、脫棉而夾、又爲行裝輕便計、多不備禦寒之具、一日風雲不測、嚴寒凜冽、體溫失常、引起疾病者、習見爲常、諺云、出門常帶三九衣、謀康健者、其注意之、

校正呼吸

張形強
肺爲呼吸之器、鼻乃呼吸之機、惟吾人因習慣故、十有九習以口代鼻、氣如曳鋸、此於康健大有妨碍、若每日晨起、面東對太陽立定、閉口使鼻、行深呼吸五分鐘、呼吸時不可有聲、一二星期後、便無氣粗之患、惟仍次繼續行之、此不但能調濟呼吸、且於自身康健上、亦有莫大之益也、

酒色力三傷

孫石

學醫先知死活性命要害之所在、傷酒傷色傷力、皆有可治之法、惟傷於藥者、最難調治、爲其胃陽消削、飲食不爲肌膚、故治之難以見功、

傷酒、腸胃濕熱、筋骨腐熱、而腎水失清靜精潔之本性、壅於三焦、久則爲害甚烈、立即戒酒和胃、清熱除溼、醒脾爲上、

傷色、精液枯竭、虛陽上冒、真陰漸涸、水少火多、金受火燄、肺葉先焦、內熱骨蒸、痰嗽咯血、非培補後天、納食轉運、不能生精養血、培中補氣、漸可向愈、勿遽斷色、恐慾火轉熾、以節爲度、徐灰其念、服藥尤忌太過、傷胃泄脾、不可救矣、

傷力、甚則脫氣脫血、兩害最凶、近則積死血於六腑、久則發熱於內、諸證蜂起、脫氣補氣、必兼和氣、脫血補氣、必兼養血、死血積於中、先和後化、而下死血、必用桂附人參熟地以補之、養氣莫若育氣、補血莫若進食、內消易、外長難、內長難、外消易、和其中、順其時、則萬物生長收藏、各得其正、而無違失之時、故致中和、天地位、萬物育、人亦效法之而無差、雖然、治病於已發、曷若防之於先、嗜酒好色勞力者當慎之、

月經不調爲

孕育之大障礙 尤學周

■不月與不育

經常也、一月一行、循乎常道、如月之盈虧、不愆其期、故曰月經、女子以血爲主、故女子治法、首重調經、經云、女子二七而天癸至、月事以時下、交媾而成孕、七七而天癸絕、地道不通而無子、月經與孕育之關係也如此、求嗣者、可不注意於其婦之月經乎、不能孕育、固不得專責女子、而女子月經不調、爲孕育之大障礙、則不論中西醫士、其說同一轍也、

素問曰、天地溫和、經水安靜、所謂天地、卽喻人身、大凡經水不調者、皆因身體不和、爲病所阻、營衛經輸、不能自裕、運行升降、失其常態、以致月事愆期、治療之法、當探其病源、察其本氣虛實、辨其寒熱陰陽、按證施治、經自調矣、

■月經不調有四種現象

月經不調、約分四種現象、(一)先期、(二)後期、(三)或先或後、(四)斷絕不通、

△先期▽經來而先期者、肝經怒火也、血分有熱也、勞役動火也、陰虛內熱動血也、如經來甚多、屬血分熱、宜清熱滋水、如僅有一二點者、虛而生火、不可用清熱藥、宜養營攝血、

△後期▽經來而後期者、血虛也、氣血俱弱也、血分本熱、陰火內燄、水虧血少也、如經來多者、血寒而有餘、宜溫經攝血、如僅有一二點者、乃血虛有寒、或陰火內燄、有寒者、宜溫經補血、陰火燄宜滋陰清熱、一溫一清、當詳思明辨、

△或先或後▽經來或先或後、無有定期、此由於肝經鬱結、治宜舒肝定經、肝氣舒、則血流通暢、而經定矣、

△斷絕不通▽經不來潮、有阻塞與乾枯二原、阻塞者、有所阻隔、經閉不通也、乾枯者、涸絕無水也、治法

各別、阻塞者通調之、乾枯者滋養之、如氣結而不通、宜宣氣、汗血凝滯胞門、宜破血、肥人痰塞胞門、宜逐痰、乾枯不通、雖火盛之極、不宜苦寒降火、主以大補其水、滋陰養血清熱、

■苦口婆心之鄭校長

先室亞輝、曾畢業於省立女子醫藥、謂校內舉行朝會、校長鄭辟疆先生、臨場訓話、每次以月經爲資料、真可謂諄諄善誘、初聆其言、莫不面勻紅潮、含羞低頭、久之、習以爲常、亦不覺其言之可否、蓋學生時代、無論男女、非放浪於形骸、卽刻苦其心志、鮮能注意於身體之康健、此時女子正透發之時、月經不調、於身體上無顯明之徵象、遂謂無所關碍、不知病根之潛滋暗長於隱微之中、至於生育問題、不但不注意、且有抱不願生育之傾向、無怪聆鄭先生之言、習焉而不覺其可珍也、鄭先生獨身主義之人也、於訓話之際、雖未有「學養子而後嫁、(養作生字解)之意、然「養子」者、不可不大爲注意、引以爲訓焉、



花柳病之

避免及預防法

鄧可則

梅爲花之魁、楊爲柳之配、所以好尋花問柳的、必定要碰着楊梅先生、我們要想擋駕、最好是不要到他場下去、但是血氣未定的兄弟、或是風流自好的朋友、又難一概的閒人止步、但是他的心理、也不願去專謁只位先生、於是乎有服五寶丹防毒藥等、以圖避免、結果是助陽壯火、引毒入門、送上一份贊敬罷了、到了後來、發覺了、又無非是青麟丸一般傷陰耗水的藥、想來預防他、到底輕者成了淋濁、重者就成了下疳梅毒了、這總是不曉得保全康健的法子、所以風流變成下流了、

一、免法、入火不燒、入水不淹、除非是

神仙妖法、與有梅毒的交接、要想避免

、除非是銅打鐵鑄、所以要想避免他、

最要是試驗對方有無毒氣、試驗的法子

很簡單、第一是手心熱、第二是鼻孔黑

、第三是眼珠有紅絲、要是對方有了一

件表示、就是花去多錢、斷不可勉強一

次、毋爲金錢、傷了生命、要是全現、

快跑爲妙、

二、預防法、倘然照上試驗、是無毒的、

事過之後、還有些不除疑、或是另有一種現象、那必定先行預防他、預防的法子、莫妙是外面用礮砂水洗、最好當時就洗、裏面到中國藥店、買三四錢辰砂益元散、絹包煎茶吃、常洗常吃、可保無憂、因爲辰砂、是瀉心火解毒的、滑石、是走膀胱、利濕熱、治諸瘡腫毒的、加之甘草、養陰瀉火、解毒止瘡的、三味合成、利濕不耗水、瀉火不傷陰、藥味甘平、又不難吃、請有花柳癖者、一嘗試之、方知予言不謬也、

百病淺說

余鴻孫

腹痛

一寒

由胃寒飲冷、陽氣被遏、不得流通、病象腹痛綿綿而無增減、欲得熱手接

之、喜熱飲食、藥宜溫通、如乾姜胡

椒木香砂仁陳皮藿香蔻仁、由房事而

得者、痛引少腹不堪、非肉桂不可、

二熱

由勞役過甚、感受暑熱、病象腹時痛

時止、熱手按之不減、口乾欲飲冷、

惡心頭眩、或瀉黃沫臭水、間作雷鳴

、舌紅或苦黃、藥宜清涼、如黃芩黃

連山梔芍藥、甚加大黃利之、最妙加

三滯

入二三味芳香藥、以理其氣、由飲食失節、不能消化、停滯作痛、

四虫

則痛且脹、噤噤腐氣、見食不食、可至藥店中購保和丸二三錢服之、由生冷油膩葷腥雜投、腸胃停滯、

鬱久生虫、病象腹痛陡然而來、嘔

然而止、懊憹不定、或有塊梗起、嘔

吐清水、藥治於溫通中、加殺虫之品

五氣

、如使君梔子白雷丸鶴蝩等、由心志不遂、憂鬱過度、鬱則氣逆、

痛時或上或下、或左或右、得後氣、

則快然如衰、藥宜理氣、氣理則痛止

六虛

、(參觀前肝氣篇、)由勞倦或思慮太過、脾胃中氣受傷、

胃納漸少、虛則生寒、痛時得食則減

、多食又不舒、藥宜溫補、於濕通藥

中、加甘艸人參白朮姜棗飴糖肉桂等

七血

、以溫中補虛、由損傷跌撲、婦人經前、氣滯血瘀、

痛時手不可近、按之反甚、宜用活血

藥、如婦尾桃仁丹參赤芍紅花等、

八因痢疾腹絞痛、滯阻也、治從痢門、用攻

法、(參前痢下篇)

九因疝氣腹痛、或小腹梗起一條、下引睪丸

、從疝治、

十夏月腹痛、或上吐下瀉、名霍亂、欲吐欲

瀉名乾霍亂、當分門述之、

十一大小腸癰、身皮甲錯、腹腫、按之急痛



新社會衛生之一斑

張汝偉

世界愈文明、生活日高、而社會用品愈便捷、奢侈物飾愈靡麗、人處其中、醉迷于物欲、縱情于色聲、精氣不固、有如抵離之草木、不刈而葉自萎黃、不斫而根自枯萎也、稍有智識者、尚日以衛生為前提、康健為目的、殊不知當今之世、須刻刻研求、步步留心、方可以處新社會、方可以達新社會衛生之目的、不可刻守舊章、為已盡衛生之能事、偉職膺司令、心所為危、不敢不記而出之、

(一)煤球之亟宜改用也、閱一月二月份新申各報、載因煤球烤火、空氣蔽塞而致死者、有十餘人之多、查煤球係塊煤之屑、與土打合而成、煤氣係炭氣中含最毒之素、人至臥後、營衛之氣、相交則寐、血液雖照常流通、用以調息體內則有餘、用以排洩炭氣則不足、西人衛生、所以必開窗牖而臥者、即所以逐炭氣而收養氣也、今煤球之質、炭氣重、些微之養氣、不足以勝其毒、社會人士、祇知取暖便捷于一時、不知貽禍無窮于頃刻、願世之衛生家、亟宜改良煤球、即用以煮茶燃飯、肝陽素旺者、喉症亦所難免、因中含硫黃質故也、解毒之法、凡食煤球煮物之後、須食淡猪脂油少許、即仲景猪膚湯之意、

或用銀花甘州泡湯食之、亦可能解毒消營、

(二)圍頸之不宜用狐也、圍頸取暖人所共賞、然于衛生原理、大相背違、何以言之、請閱畢其辭、夫人身半以上為陽、天氣主之、身半以下為陰、地氣主之、天氣主清而法乎上升、地氣主濁而宜乎下降、氣為陽、火甚則氣耗、血為陰、遇冷則血凝、此血之宜常溫、氣之宜常清、有必然之勢也、頭面為諸陽之會、而頸項之間、為諸陽經上行必由之路、况咽喉為一身呼吸之門戶、吸養氣而吐炭氣、雖風雪嚴寒之中、頸項較冷、決無寒氣從頸項而入之理、自圍頸發明、相習成風、爭妍鬥侈、若以毛絨絨繩之屬製者、取以禦寒、尚猶可說、若以狐皮圍頸、久之則咽喉之中、必發生炎症、蓋狐性陽而極淫、寒冰之地、經狐足跡、其冰即融、狐皮之上、雨雪不積、其性之熱可知矣、今用以圍三陽經交會之處、呼吸出入之門戶、以熱助熱、此溫病喉痧症、近年來之所以日多者、非無因也、然此說一出、業皮之商、必且詈我、殊不知不用圍頸、改作皮衣、暖周身之氣血、即無害處、必不因此而受營業上之損失、此亦須申明者也、

(三)絲襪之不宜于寒日也、六寸圓膚、光緻絲襪、望之天然、令人可愛、質薄而稀、蔽體不足、安能取暖、一般時髦男女、不惜凍瘡之生、表示色相于塵寰、殊不知足為三陰

■ 密秘之丐乞蛇弄 ■

圭仲沈

弄蛇乞丐、時為虺蛇毒咬、未因之腫疹生毒瘡者、世神其技、一日余友某君、為虺蛇所咬、厥毒蔓延、勢甚危險、舉家驚惶無措、適有捉蛇乞丐經其門、聞之、乃告以捉壁蝨數百個、打死、兩塗咬處、余友照法施行、未幾、果痛止腫消、至天明全愈、乃慶更生、

(圭按)偏查中國本草、祇云蝨(即壁蝨)治咽膈飯飽、腫瘡臭爛、眼生偷針、小兒驚風、拔疔、敷鮮魚刺、並無療蛇毒之說、惟我佛山人筆記、有捕蛇者一則、與此類似、可見此法的為丐者秘方、醫家無斯說也、

之經、一切寒濕凝結、每從足上而起、因足之血本行不速、若常令溫暖、血氣即可運行、若惟圖美觀、則寒邪侵入于無形、病母起于一旦、或謂俗言包包裹凍死血、赤則赤、天養活、否則黃包車夫、赤足奔走于朔風冰雪之中、未見其足之爛也、余謂車夫之所以不受寒者、利用奔走、運行其氣血、若穿絲襪之人、坐在包車之上、其冷勝于赤足、其邪又焉得而不入者哉、以上三條、為新社會流行之品、欲改良衛生、非從流行習慣改革起不可、讀康健報諸君、想不河漢斯言也、

養病之六大秘訣

沈嘉樹

知

病因何而起、心中了了、此之謂知、所謂自家有病自家知也、

忘

勿記在心、以爲憂慮、人之所以憂病者、以其與死相因也、不知生老病死、人之常理、與其怕死而卒不免於死、何如不怕死而死、且不怕死則膽壯、膽壯則氣旺、氣旺則病自立脚不住、

拒

嗜欲勿肆、感冒須防、喜怒不動、思慮不用、勞倦必節、已來之病、可節其流、未來之病、可杜其源、

看

即「知」之轉進一步、看渠病得如何、但看亦須置身病外、譬如看他人一般

耐

我既生病、一毫怨尤不得、譬如生了子女、豈能厭教養婚嫁之煩雜、是以善養病者之於病、惟有耐之一法、無論病得如何、我祇忍耐順受、耐到極步、猶如子女成立、各各得所、自可享清閑之福矣、

調理

調理之法、少開口、多閉目、被服適體、寢興以時、早必洗面、夜必濯足、節飲食、慎醫藥、不動慾念、常參釋典、(佛經)生病之時、不可更存壯健習氣、復原以後、不可便忘生病時情形、

脚氣漫談

曾心壹

▲統而言之

脚氣一症、有乾、溼、內傷、外感之殊、腫爲溼、痛爲乾、飲食不節爲內傷、四氣所侵爲外感、此其大略也、脚氣爲生死大關頭、惡證也、無論天之氣、地之氣、人之氣、皆能爲害、不拘挾風、挾寒、挾溼、挾熱、挾飲食、總不離氣血凝滯、經絡壅閉所致也、

▲脚氣以溼爲主

春生夏長、濕鬱暑蒸、脚氣之患尤甚、蓋脚氣以溼爲主、秋冬之時、萬彙潛藏、溼氣淨盡、患此者、不如春夏之多也、

兩粵雲貴、爲極邊烟瘴之區、瘴雨蠻烟、感入易病、誠如東垣所云、嶺南春夏之交、山林鬱蒸、風溼毒氣爲甚、故南洋諸島、多見此證、即由於地土卑溼、鬱爲熱毒所致。內經云。地之溼氣、感則害人、皮肉筋脈是也、可謂道着脚氣病根矣、

▲檳榔可消脚氣

本草載檳榔有降氣行滯、除溼消食之功、古人脚氣之方多用之、嘗見客越南者、嗜食檳榔、竟少脚氣、故余每勸人日食檳榔、以免脚氣之患、

▲脚氣宜忌

一忌補、二忌滯、脚氣爲壅疾、補滯適足增病、如人參黃芪純補之品、麵粉餅食鵝鴨羊豕黏滯之類、均作忌論、即飯後便睡、多坐少動、皆犯氣血壅滯之戒、必使手足活動、

不可過於安逸、

▲一見衝胸已成不治

病者面上、忽然變色、大異平日、目無精氣、爪甲青、四肢厥冷、甚則延於肘膝、口鼻氣冷、氣喘上逆、心胸頂硬、不能仰臥、煩躁不安、口渴頻嘔、胸中多氣、辛苦異常、大聲叫喊、或作或輟、大脈沈伏、或浮亂無根者、早發午死、午發夜死、夜發早死、不須服藥、預備身後事可矣、

▲脚氣要方

古方分別門類、名目繁多、若一一羅列於此、徒使讀者撩亂、無所適從、恕不錄、至於脚氣要方、則有雞鳴散、立效散、除濕湯、羌活導滯湯、茱萸木瓜湯等、均有成效、姑錄數條、以供採擇、

雞鳴散(治脚氣第一品藥)檳榔七枚、橘紅一兩、木瓜一兩、吳萸三錢、蘇葉三錢、桔梗(去蘆)五錢、生姜(連皮)五錢、雞鳴時冷服立效散(治脚氣攻胸消腫甚效)檳榔七枚、生姜二兩、陳皮一兩、吳萸一兩、紫蘇一兩、木瓜一兩、減半服、或分三服
除溼湯、蒼朮三錢、白朮三錢、製半夏三錢、陳皮二錢、茯苓五錢、甘草五分、白芷錢半、川木瓜五錢、尖檳四錢、
羌活導滯湯(治風溼實滯脚氣)羌活二錢、獨活二錢、防己三錢、當歸三錢、枳實二錢、大黃酒二錢、
茱萸木瓜湯(治脚氣上衝)吳茱萸五錢、木瓜一兩、檳榔二錢、(完)

吐血症之

民間治療法 郭受天

吐血一症、學理甚多、分類亦廣、蓋平人之血、暢行脈絡、充達肌膚、流通無滯、是謂循經、謂循其經常之道也、一旦不循其常、溢出於腸胃之間、隨氣上逆、於是吐出、是謂之病、此病在醫學治療上、古今以來、固有歷經實驗之藥劑、而民間之習用者、亦不乏合理有效之單方、茲特錄其較為合理之二三單方於左、以資同人之參考、

一方 蘿蔔一兩、榨汁、食鹽少許、用法、將食鹽混和蘿蔔汁內、而服之、

二方 頭髮洗淨油氣、煨灰存性、醋少許、開水適宜、用法、和勻服之、

三方 陳棕洗淨、煨灰存性、白糖少許、用法、加開水和勻服之、

按以上三方、俱平淡無奇、何以能收奇效、請分析說明之、

第一方之生藥蘿蔔汁、本草謂有寬中化痰、散瘀消食之功、故能治吐血、衄血、咳嗽吞酸等症、况又加以食鹽、能平血熱、使不妄行、近世新醫學家、謂食鹽有凝固血液之作用、與蘿蔔配合、宜其有效也、

第二方中之頭髮、本為血之餘、煨灰存性、則無異於新流行之血炭、近世西洋各大藥廠、即用動物血液燒成炭質、磨成極細之炭粉、此種血炭粉、在胃腸中化開後、所佔之面積極大、能將全胃腸中之涎膜、密密蓋滿而保護之、髮灰既與血炭性質相同、功用勢必無異、更佐以醋酸、則收斂之功尤大、故能奏止血之效、

第三方以陳棕炭為主要之品、其所以收斂者、以棕為植物體、因植物體莖部枝部之組成、皆含有鐵之有機酸鹽類、燒之則與新生炭酸相作用、成炭酸鐵之鹽類、鐵鹽在醫學上有強血之能、西藥中鐵酒、亦即鐵鹽溶於酒者、鐵又有斂澀之性、所以古方中有以生鐵煮水、洗滌患部、可以療治脫肛者是也、棕炭係以棕之皮部燒成、其中富含鐵鹽、陳者、取其枯燥之故、此由於含有收斂作用、而常獲奇效者也、

患煙癖者均可

脫離苦海

陸清潔

鴉片之毒、盡人所知、然嗜之者接踵而來、誠明知故犯、飲鴆解渴、精神經濟、消耗之於無形、畢生幸福、摧殘之以無留、小而家庭不睦、大而國家滅亡、潔不忍坐視呻吟、將戒煙絕妙靈方、貢之康健報、以期閱報諸

子、有此癖者、提早戒絕、無此癖者、益以自勉、倘熱心諸公、十以傳百、百以傳千、千以傳萬、遍及全國、個個無煙癖、以黃金時日、康健精神、有為於國家、此潔所最望者也、其方如左、

綠茶葉一兩 淡菜一兩 食鹽四錢 煙灰四錢

右藥三碗水煎成一碗、儲有蓋磁瓶內、煙隱來時、食一二匙、即不隱、且精神百倍、毫無痛苦、誠奇方也、如食完一服、第二服餘藥照舊、惟煙灰減去五分、成三錢五分、第三服更減去煙灰五分、成三錢、直減至無、則煙已完全戒絕矣、且不論煙癮大小、均可如法戒絕、藥既和平、手續更為簡單、如上法戒絕、來一效一者、不下數百人矣、誠患煙癖者、均可脫離苦海之仙槎也、

病人飲食問題 琴抱

久病之人、腹中空虛、輒易生飢、常思飲食、甚至擇精粗、入口便吞、有如狼虎之待、宜注意、切勿任其縱情、讓成大病、常見病者再三反覆、皆因飲食不節、而不起者、若專以淡粥粗飯、制所放縱、病人不加限制、或新而不與、則病人不悅、而食減不進、久則病增損、此又不節反節之過也、