

神經衰弱療養法

神經衰弱療養法

一 總說

世界文明愈進。生存競爭愈劇。吾人之精神亦愈覺勞瘁。窮其結果。馴至患神經衰弱病者。日益增多。此豈自然之趨勢乎。一般無識者。或且謂文明爲殺人之利器。競爭乃養生之大敵。彼歐美國民。平均壽命不過四十以上。以視我上古之民。渾渾噩噩。享年一萬八千歲者。其修短相差幾何矣。不知世界進化。原無止境。人生壽命。本無定期。如謂焦心勞思之人。皆足夭其天年。何彼冥無知識者。亦不盡臻上壽也。古人云。壽者。酬也。壽有長短。由養有得失。可知攝養有道。耄耋可期。雖長生不老之談。鄰於虛誕。而益壽延年之術。確有把握焉。

近世醫學進步。一日千里。藥餌之外。益以種種方法。或主轉地治療。或

抱。減。食。主。義。或。傳。電。氣。以。卻。病。或。用。雷。鋌。以。祛。疾。勿。藥。有。喜。厥。疾。迺。瘳。
芸。芸。衆。生。不。獨。未。受。文。明。之。害。且。因。是。食。文。明。之。賜。者。已。不。知。凡。幾。獨。
是。患。神。經。病。之。人。果。用。何。法。以。挽。救。之。乎。木。之。就。枯。也。用。肥。液。以。灌。溉。
之。而。生。長。如。故。燈。之。將。熄。也。益。膏。油。以。補。助。之。而。光。明。如。故。唯。人。亦。然。
操。勞。過。度。疾。病。乃。乘。既。疾。病。矣。欲。回。復。其。健。康。是。非。注。意。營。養。不。可。營。
養。云。何。曰。制。色。慾。進。養。料。眠。食。有。時。起。居。有。節。求。娛。樂。之。方。講。運。動。之。
法。此。類。是。已。果。由。是。推。而。行。之。縱。無。需。求。艾。之。勞。又。焉。有。采。薪。之。憂。哉。

二 神經衰弱病之原因

神。經。衰。弱。病。之。所。以。生。其。根。本。原。因。不。外。過。受。束。縛。吾。人。幼。年。就。學。受。
義。務。教。育。之。束。縛。由。小。學。中。學。以。至。專。門。學。校。受。入。學。試。驗。之。束。縛。幸。
而。卒。業。投。身。社。會。任。事。之。難。匪。言。可。喻。以。是。神。經。受。種。種。痛。苦。而。多。數。
之。患。神。經。衰。弱。病。者。亦。漸。由。是。而。產。出。

其他一原因。爲使用神經太過。亦足以致疾病。欲防此弊。必同時攝取相當之營養。分譬彼赤子。雖在襁褓。凡手之所觸。耳之所聞。目之所見。無在不使用神經。而其所以能發榮滋長者。不過賴哺乳之後。繼以睡眠耳。吾人立身社會。日應萬幾。使用神經之處。當十倍於襁褓時代。苟不求適當之休息與營養。則神經衰弱之症。自不能免。不寧唯是。吾人食慾而外。最強者厥惟色慾。男女兩性之愛戀。亦神經衰弱病之一因。歐美青年男女。彼此得自由交通。此病或可減少。若我國則素重禮法。男女七歲不同席之教。深入於人心。故青年男女兩方愛情。恆爲所抑制。抑制過甚。而其結果。乃不免於疾病。此外則胃腸之健全與否。與神經衰弱病有絕大之關係。胃腸健全者。能以多量營養供給於腦。則神經衰弱病不至發生。故無胃腸病者。自無神經衰弱病。苟使吾人遇極焦勞之事。使用腦神經過度。而胃腸非

常之健能十分供給營養鮮有懼神經衰弱病者所謂萬病之原起於胃腸因胃腸病而神經或不免與之俱病亦理勢之所必然也

三 神經可供使用乎

吾人之神經愈使用則愈發達苟備而不用無異日在睡鄉永無醒覺之時是惡可者故使用神經極爲吾所主張然必同時與以適當營養非徒有益無害且可以助神經之發達盲人指頭之神經所以非常靈敏者使用之力居多吾人視力恆不及鷹之視力聽覺及嗅覺恆不及犬之聽覺及嗅覺鷹犬爲物甚微豈必有高出人類之神經作用要其歸則仍爲愈使用愈發達之故推至一般下等生物莫不皆然雞之報曉吾輩習聞之初不以爲異不知彼具有靈妙之知覺神經實高出於人類雖吾人按時表計之恐亦不如彼準確又當火山破裂或大地震時人類以外諸動物已早有所覺逃至遠方此等事實皆爲彼諸動物

有超過人類智識之證據。使吾輩時常鍛鍊。則視覺聽覺嗅覺及一切知覺。未必不如彼等發達。故神經一物。非特可供使用。且不可不使用。即使。用。太。過。而。有。適。當。方。法。以。休。養。之。亦。可。保。無。衰。弱。之。病。此。理。甚。明。人。所。易。曉。也。

四 人體之腦神經系統

頭居人體最上部。外被毛髮。中藏頭骨。腦包其中。僅塊然一物耳。不知精神本原。卽腐於是。凡密布於身體中之萬般神經。皆賴腦以發號令。無腦則全身失其知覺。蓋由腦而出。通過脊骨中之脊髓神經。左右有無數神經枝。枝之尖端。又歧爲無數小枝。以分布於身體外部。故所謂神經者。周流體中。如行於網目之上。其分量多少。因人體部分而異。大概與血管相似。無論身體何部。以針刺之。立出血液。同時且覺痛楚。此可爲一切證。要之腦者。神經系統之中心也。自腦而下。有脊髓神經。出

而貫於身體中央。更由是分出四方。一受外界刺激。彼此傳達極速。其靈妙作用。殆不可思議。

吾人有味覺。視覺。聽覺。嗅覺。觸覺。即普通所謂五官之作用。實爲腦或脊髓神經以下諸神經之分部。動作。譬之工場有分業。總其成者仍爲一人。腦即身體各部神經之統一者。已可無疑。

身體中腦神經系分布之狀。如各種書籍或解剖圖所示。已可知其大略。似無煩贅述。茲所當注意者。即人體生理上之作用。圖書中所不能盡詳者也。夫衣服飲食。人所同好。然所好之美惡不同。不可謂非一種靈妙之神經作用。尤有多數之人。見毛蟲毒蛇。而目爲之眩膽爲之怯者。因此物適與嗜好相反。由嫌惡之極。而致有此神經作用。由此一例。以推其餘。可知吾人神經作用。本各有其奇異之處。未可一概論之。要之腦神經系統。於人生日常生活上。果有如何動作。生如何影響。吾

人對此重要問題。不可不亟於研究。試略言之於下。

五 營養與神經系統

人生斯世。所以能維持壽命。不至滅絕者。多半由於食物。吾輩一舉手一投足。無形中已消耗若干物質。試觀喜運動之人。其食慾必增進。此無他。身體因運動而消費。必賴食物補其缺乏。亦自然之理也。吾人每日處理各事。神經既極疲勞。體質亦有過度消耗。其事實至不可掩。即彼初生小兒。其最始數月間。身體尙不能運動。自由所優爲者。不過張目視物而已。卽此一事。身體多量之物質。已不免於消耗。況成人者。遇事極複雜。使用神經之處。尤所在皆是。身體物質之消耗。自無不隨之。繼長而增高。或曰。使用神經與運動肉體之二者。其消耗物質何者爲最多乎。余以爲。使用神經時。其消耗物質。遠過於肉體之運動。可斷言也。

吾人之神經較靈於肉體。固不待言。唯其靈也。故使用過度。則亦必有靈妙之物質。隨之而消耗。苟任其消耗。而不思精巧之法。以營養之。則失其平均神經。漸至衰弱。欲防免此病。非攝取多量精良養品。以補其消耗。不可。本書所謂營養療法。卽此意耳。

普通使用身體之勞動家。其食物不妨粗劣者。以彼使用神經時固無多也。若實業家、著述家、政治家、律師等。使用神經太過。不可不攝取精良食物。以維持身體之健康。而精良食物之中。尤以合於嗜好者爲最有益。今時代既更。職業各異。食物之種類。乃因之而起變化。如西洋大菜。日本料理。亦既層出不窮。吾人欲研究何者。可以養衰弱之神經。何者。可以保健全之神經。取精用宏。固爲當務之急。然宜選擇己所嗜好者。方爲有益。不可競說時髦。徒虛靡而鮮實效也。

六 胃爲人體中最要部分

民以食爲天。此語爲吾人所熟知。使不藉胃之消化力。以吸收其養分。則雖日御膏粱。無殊枵腹。可知食與胃二者之功用。必相得而益彰。譬猶絕糧之軍隊。欲其奮武殺敵難矣。故無論政治上如何問題。社會上如何問題。而根本之解決。要不外乎使人人得食而已。吾等所遇之一切社會問題。悉從胃之一部分。出人身所生各種疾病。亦罔不因胃不健全而起。世有胃腸健全。能吸收養分之人。而尤不免於疾病者。吾未之見。彼一般多病之人。除神經衰弱。勿論外。若肺病。若腎臟病。若腳氣病。以及萬般流行性傳染病。必皆根之於食慾不振。此其故可深思矣。

大凡胃腸不健全者。身體卽無從攝取養分。以致諸般疾病相繼而起。故一遇困難。頓生煩惱。稍事操作。便覺疲勞。久之而神經衰弱矣。設平常體質強健。能攝取多量養品。自有忍苦耐勞之能力。唯胃弱則神經

失。其。營。養。致。成。衰。弱。之。症。此。根。本。之。理。論。也。

胃位於體之中央。上通口腔。下達肛門。上下相連。成一長消化管。天然構造。何等重要。在身體之中。無異國家之財政部。支配全國財用。由財政部主之。供給身體各部養分。惟胃實司之。胃不健全。則不能以多量養分。輸送至身體各部。種種機能。因之停滯。誠所謂萬病起於胃也。若詢之醫生。則頭病醫頭。脚病醫脚。不探本原。藥餌雜進。非徒無益。而又害之。故吾對於神經衰弱病之療法。主張以健胃爲重。因胃健則一切疾病無不霍然矣。

世之患神經衰弱病者。有聞吾言者乎。擇善而從。是在當局。無論何藥。終不敵健胃之功效大也。

七 欲強腦必先健胃

世之患腦病者。欲直接醫治。或用靜養法。或行頭冷法。雖不無微效。可

睹。然終不如健胃之有價值。蓋身體諸器官中。與腦關係最深者。以胃爲第一。其他若肺、若心臟、若腎臟。不過間接關係耳。胃強則腦強。胃弱則腦弱。其密切之關係。如影之隨形。故胃弱者。既不能以十分營養供給於腦。欲腦之強也得乎。

然既云胃強則腦強。胃弱則腦弱。則與其治腦。誠不如治胃矣。反是以推。吾人用腦過度。不思所以營養之道。則決非腦之自身獨受其害。而胃亦蒙至惡之影響。苟營養之物源源不絕。則腦亦可永遠使用而無衰弱之慮。故實業家欲謀得利益。學問家欲有所發明。勢不得不多用腦力。用腦既多。則健胃尤不容緩。如種樹然。必其根本堅固。而後枝葉乃繁茂焉。

胃弱之人。夜間必多惡夢。日間必多幻想。平時必多恐怖。多憤怒。胃強之人。則遇事鎮定。時開笑顏。故一切不快之境。悲觀之念。不盡由外界

感觸而生。實胃弱者之精神作用。是胃與腦之關係。其密切有如此者。

八 下等生物與人類

地球之上。無論高等生物與下等生物。其營養器官。未有不較神經系爲發達。故最下等生物。營養器官雖備。然神經系統。或未十分完全。例如阿米巴一物。（屬於根足蟲類之下等動物）依原形質之移動作用。而攝取食物。營養器官之機能。不可爲不備。而所謂神經系者。則付缺如。蠨蟲、廻蟲、或其他動物體內之寄生蟲。從其體之全面。攝取營養分。雖無特別營養器官。而神經系亦未備。良以彼等寄生蟲。特別發達之器官。僅一生殖器耳。

無神經之愚人。其胃腸無不健。唯其健也。縱神經系不完全。亦足以維持身體之健康。要之人體中營養器官。較重於神經系。尤爲其他諸般生物所不及。一般生物之生理作用。所以隱示其區別者。在此從來下

等。生。物。與。高。等。生。物。之。異。點。卽。在。神。經。系。之。發。育。狀。況。生。物。愈。進。於。高。等。神。經。系。必。愈。發。達。至。人。類。已。達。於。其。極。故。營。養。器。官。之。發。達。亦。當。然。之。事。實。也。

生。物。體。中。之。營。養。器。官。應。較。神。經。系。統。爲。發。達。今。欲。健。全。生。物。之。體。必。先。重。視。營。養。器。官。是。胃。之。重。於。腦。也。明。甚。腦。不。健。全。而。胃。健。全。猶。可。以。保。身。體。之。健。康。胃。不。健。全。而。謂。能。保。腦。之。健。全。可。斷。爲。必。無。之。事。故。諸。般。生。物。之。發。達。多。起。於。營。養。器。官。凡。研。究。生。物。學。者。類。能。知。之。吾。人。讀。進。化。論。當。可。曉。然。於。生。物。營。養。器。官。之。如。何。重。要。矣。

然。則。無。論。何。時。生。物。體。中。之。胃。皆。當。較。腦。爲。重。此。其。故。蓋。藉。胃。可。以。養。腦。而。因。腦。以。強。胃。者。固。不。數。數。觀。自。實。際。言。之。因。神。經。系。之。生。障。害。而。影。響。及。於。胃。腸。者。可。信。其。必。無。胃。腸。生。障。害。神。經。所。受。影。響。尤。大。依。此。理。由。吾。人。欲。治。神。經。衰。弱。不。可。不。力。求。胃。腸。健。全。胃。腸。健。全。則。元。氣。益。

旺。而。腦。神。經。衰。弱。之。患。有。不。爽。然。若。失。者。乎。

九 神經衰弱病與胃腸病

從。來。胃。腸。健。全。之。人。未。有。患。神。經。衰。弱。病。者。彼。神。經。衰。弱。之。人。其。胃。腸。必。不。健。全。誠。如。是。言。胃。腸。既。不。能。以。多。量。養。分。供。給。神。經。則。神。經。自。然。衰。弱。其。他。若。神。經。之。受。種。種。刺。激。或。勞。働。而。致。神。經。衰。弱。者。其。胃。腸。或。未。盡。不。強。此。等。關。係。殆。出。於。偶。然。非。一。定。不。易。之。例。也。

雖。然。患。神。經。衰。弱。病。者。其。胃。腸。必。弱。幾。成。定。論。而。謂。胃。腸。弱。者。必。患。神。經。衰。弱。病。殊。不。盡。然。何。也。有。胃。病。之。人。未。必。即。為。神。經。衰。弱。之。人。不。過。彼。消。化。不。良。心。境。惡。劣。漸。至。神。經。過。敏。其。結。局。多。成。為。神。經。衰。弱。之。症。余。不。敢。謂。神。經。衰。弱。之。症。必。從。胃。腸。病。而。來。但。證。以。種。種。事。實。確。知。神。經。衰。弱。病。與。胃。腸。病。有。極。密。切。之。關。係。互。相。為。因。互。相。為。果。所。以。療。治。之。方。以。健。胃。為。主。如。必。乞。靈。於。參。苓。亦。大。謬。矣。

日本近出食餌療法一書。其內容係主張不藉藥物之力。單以食餌療治諸般疾病。與本書所言神經衰弱治法。專求胃腸健全。彼此可以互相發明。

十 如何可以健胃乎

治神經衰弱病之法。首以健胃爲主。前既言之。健胃條件甚多。試分述於下。

一、適宜運動

二、入浴

三、靜養

四、節慾

五、呼吸清涼空氣

此等方法。雖行之不無小效。然究不如食餌功效之多。食餌之精麤美

惡。可不必計。苟一一投其嗜好。精美者固無論。粗惡者亦可適口。今之發爲「嗜好萬能論」者。其見解毋乃類是。試舉一例言之。雞卵與牛乳。普通所稱爲滋養品者也。好之者日日食之。其效卓著。苟執一病人。強而食之。害且立至。且無論如何食品。永遠食用。其成分留於人身。必有中毒之患。故近人亦有創用「牛乳中毒」與「雞卵中毒」之新語者。豈必無所見而云然與。

食餌。以。人。之。嗜。好。爲。標。準。卽。素。稱。胃。弱。之。人。多。食。其。所。嗜。好。之。物。品。亦。容。易。消。化。而。無。禍。害。之。可。言。此。食。用。嗜。好。物。品。一。法。卽。謂。爲。健。胃。秘。訣。當。無。不。可。

以余觀之。人人之有嗜好。乃身體之自然要求。例如吾今思食牛肉。則可視爲身體缺乏牛肉之成分。而始有此要求也。但永遠食之。似不覺甘美。反望而生厭。此乃體中留存牛肉成分過多。顯有拒絕之意。不獨