

近世肺癆病自己療養法

上篇 肺癆病療養原則

第一 肺癆病療養之大方針

一 療養法之出發點

欲使肺癆病療養法最有效，且最容易實行，病者須對於自己所患之病先有徹底之理解，並充分明瞭療養之真意義。

多數醫師以爲病者若使自己對於自身之疾病有相當知識，反會誘起神經質，所以持反對態度。此種觀念實爲錯誤。蓋治愈肺癆病不全賴於醫師及藥物，實由病者自身不撓之精神與不斷之努力。認肺癆病爲不治之症，或使病者幽閉於牢獄，已爲過去之事實。今日以肺病爲必治之症，在事實上理論上都可證明之。病者若能理解疾病之真相，爲肺癆病適當療養之出發點，同時爲達到全治目的之第一要義。

今日之一般社會人士對於肺癆病無相當理解，致引起肺癆病恐怖症，對病者表現一種冷酷態度。病者自身因罹有肺癆病亦引爲一種恥辱，且極力祕密之，一若健康者，或因此自己極以爲卑屈。此種不良現象，倘能理解疾病之真相，當一掃而盡。

二 肺癆病之真相

自結核菌發見以來，此菌若侵入肺臟內而繁殖，即發生為肺癆病之一種傳染病，知者甚衆。其傳染趨勢，與別種傳染病有不同者。例如傷寒菌霍亂菌，一旦侵入人體內，經過數小時乃至數日之潛伏期間，大部份發生傷寒症或霍亂症。此等疾病全治後經過一定時間，體內即無該菌等存在。然結核菌 肺癆病之關係不能如此簡單。結核菌侵入肺內後，發生肺癆病者不過極小一部份而已。

依據死體解剖，皮膚反應等之統計，今日之人類到成期後，殆全部份曾受結核菌之傳染。倘結核菌侵入肺內後，必罹肺癆病，或既患肺癆都為不治之症，則人類將悉因結核菌而消滅。然事實與此相反，因結核菌而死者不過約全死亡率八分之一，其他八分之七之人類，雖被結核菌侵犯，不致羅病或能終其天壽或因患他病而死。可知肺病之發生除受結核菌傳染以外，尚有其他之重要動機。因此可知療法上對結核菌以外，當有可對照之事實存在。

健康體 + 結核菌 = 肺癆病

健康體 + 結核菌 + X + Y + Z ... = 肺癆病

即肺癆病之發生除受結核菌傳染外尚有其他原因。

三 發病之原因

肺癆病發生之原因極為複雜，本書不能一一列舉，概而言之實為患病以前不自然不衛生生活之結果。因不衛生之生活，於不知不覺間，肉體上受一種惡影響，引起體力及抵抗力低下，實為肺癆病之誘因。

結核菌侵入肺臟內，倘此人真是健康者或真在衛生的生活中過活者，菌爲體力所克服不能發揮其暴力，潛伏於肺內面至於枯死。反之此人若在不自然不衛生生活中，其結果使體力低下，潛伏中之結核菌乘機開始活動，繁殖極速，破壞組織，分泌毒素，有發熱及其他症候，遂發生肺癆病。所以肺癆病非全因結核菌侵入之結果。而成年期以後之肺病爲多潛伏自己體內之結核菌新行爆發所致。

健康體 + 結核菌 + 衛生生活 = 體力之充實 = 不發生肺癆病反之
健康體 + 結核菌 + 不自然不衛生生活 = 體力低下 = 發生肺癆病

四 療養之大方針

療養之大方針爲圖體力之恢復，增進身體之活力，以阻止結核菌之活動，終而使之消滅。

哥倫比亞 + 華特生 + 羅比 + 體力衰弱 + 哥倫比亞

療養法爲肺病患者生活上之一大革新運動，務須具最大決心以改病前之不良習慣，不衛生生活，俾避免浪費體力，而恢復之。體力若能充實，則肺癆病自容易征服。次章所說之五大療法亦不外謀體力之恢復及充實是也。

五 天賦之「自然療能」The wisdom of the body

植物之皮被剝後即生新皮，動物負傷後不加以各種治療有能自愈者，可知凡生物都賦有一種能力，對自己之損害能自然治愈。此能力即自然療能也。吾人亦被賦有此種能力，對各種疾病或外傷能由自然療能之作用而全治。

此種自然療能因體力不同，賦與吾人者絕不均勻。在正常生活中體力充實，自然療能非常旺盛，反之因不衛生之結果體力衰弱則極薄弱。故欲使自然療能敏活而旺盛必須充實體力。

結核菌占居肺臟而繁殖，發生肺癆病，若病者能守正當療養生活，漸次恢復體力，增加自然療能，使病灶之周圍發生一種組織包圍之，以阻止病菌之活動，則對身體成無害狀態。病灶既被新組織包圍，結核菌雖不致直接被撲滅，肺癆病有從此全愈者。

六 療養之兩大方針

一、使疾病之活動力成為局限性

二、增進身體之防禦機能

第一項為消極的方面，第二項為積極的方面。肺癆病療養上直接的或間接的都含有以上二項之目的。

局限疾病之活動力，換言之，欲制限血液中所吸收結核毒素分量，倘在病者之防禦機能（自然療能）以上，則病勢增惡，發熱疲勞，體重減少，發生頭痛及其他症狀。此時若嚴守安靜規則，使血液內所吸收之毒素分量減少至最低限度，以免除消耗體力之原因。故消極方面之療養法即所以保存體力使蓄積之，俾轉化於積極方面增進防禦機能也。

安靜（消極的）與運動（積極的）一見殊有矛盾之感，其適當之調節實為療養法上所最苦心者。欲使體力充實自有強練身體等種種方法，但須有限制，在不發熱及無其他病候範圍內，漸次行之，以養體力，增高抵抗力。

七 五大根本療法

安靜療法、空氣療法、營養療法、攝生強練療法、精神修養療法，爲五大根本療法。此五大療法皆爲療養上不可或缺也。病者須理解療養之真意義，實行之使無遺漏。此類根本療法都能適用於各種病狀及季節，但個別應用時當充分酌量自己病狀、環境、季節之如何。故病者須在有誠意熟練醫師指導之下，熟讀本書中篇「對症療法」、後篇「療養生活」，以選擇適於自己的療養法也。

肺癆病惡性者極少，大多數爲慢性且良性，故能澈底的養生必能全治。有勇氣者，有實行力者即能征服之。「天助自助者」實可作肺癆療養上之格言。

八 病期

分肺癆病爲一期二期三期爲從前之學說；而無責任之醫師狂唱初期肺病易於治愈，二期以後則爲不治之症。影響所及社會上養成錯誤觀念，其結果使輕症者草率從事，重症爲便絕望以至不起。夫分肺病爲一二等期區別者不過爲醫師之便宜上定其名稱，實無劃然之界限可言。依據現在學說分肺病爲善性惡性較爲合理。但惡性之肺病極少，而善性者依適當療養法行之，能得全愈結果已如上述。故肺病之分期對於療養上實無裨益也。

不論何病，初期即着手醫治易於治愈，爲人所盡知，何獨肺病然也。但判斷肺病之豫後如何，則與病期無關，實一在個人之養生如何爲歸着。例如初期患者精神力薄弱，對療養法無理解力，或缺實行之勇氣，則病無全治之可能。反之三期患者若精神旺盛，能忠實實行療養法，則必爲徵服肺病者。

第二 安靜療法

一 安靜必要之理由

肺癆病療養上身體及精神之安靜最爲必要。倘患者不安靜，雖能呼吸清淨空氣，攝取滋養食物，精神力旺盛，肺癆非惟無治愈之望，且有增惡之勢。

第一患肺癆者必須安靜臥床。不論何病若使該部移動之刺激之則不能療愈。必須該部安靜以促進自然治癒作用。例如腕部受傷，醫師於該部施以綑帶外，另用三角巾掛前臂於頸部，以防該部之移動。患肺癆者亦必須肺臟安靜，由自然防禦機能發生新組織，以包圍結核病灶，使成無害狀態。若忽於安靜，則新生之結締組織因薄弱易被破壞，致病灶有擴大危險，故咯血（血痰）發熱等多爲忽於安靜所起之結果。

第二安靜可防止結核毒素吸收。因運動時心臟之活動須多於安靜時，同時肺臟亦多活動，致結核毒素多混入血液內，其結果發生種種症候，以致體力消耗。故患者必須安靜，使結核毒素限於最少限度，以謀恢復身體之活力。

第三患肺病者若運動必致消耗體力，延誤體力之充實及自然治愈作用。健康者由運動可增進體力，患肺病者制反之，安靜則爲絕對必要條件。

以上所述專指身體之安靜，精神之安靜此同爲必要條件，詳細請參考「精神修養療法」。

二 安靜之主要效果

第一爲解熱作用。安靜爲最合理之解熱劑。療養上熱之有無高低意義最爲重大，詳細另由別項

述之。

第二有緩和咳嗽、呼吸困難、胸痛等效力。因咳嗽、呼吸困難容易刺激肺臟，妨害自然治愈能力，故必須安靜以緩和之。

第三有止血效力。咯血或血痰時，絕對安靜為唯一良好療法。且內服或注射止血劑，若不圖安靜，止血目的殊不容易達到。

第四有增進食慾效力。世人以運動為可增進食慾，實屬誤解；患肺病勸以散步，更屬謬見。因運動能使病者身體及內臟疲勞反使食慾減少。健康者於食前或食後一小時亦須有絕對安靜之必要。第五安靜對不眠、發汗、胃腸障害、頭痛等為有效方法。此等症候多由於結核毒素之作用，必須安靜以限制毒素流入血管內分量。實行安靜及戶外臥床，此等症候大抵能除去之。

三 安靜為最良之解熱劑

發熱為由於結核毒素之作用，有熱狀態為表示毒素克制體力發揮其暴力之時間；即有熱期間病勢並未中止尚在漸漸進行中。療養肺癆病雖從咳嗽、咯痰、咯血、不能斷定其病勢如何，但有熱期間即屬輕熱實為病勢尚未在停止狀態之徵象，故雖輕熱亦不可忽視之。有熱病人變為無熱實為最良狀態也。綜上所述，可知除去發熱之原因，為肺病療養上之根本方法。

肺癆病療養上熱之意義既如斯重大，查其主要原因則在運動及精神之過勞，故合理的療法除肉體及精神之安靜外無他良法也。

病者往往要求解熱劑以退熱，殊不知由藥物退熱是一時的非根本的，其結果有害無益之例不少。故無論如何必須澈底的實行安靜療法及空氣療法期達到解熱狀態。但解熱後亦須安靜以避病勢再

惡，熱再發之機會。

四 安靜之實行方法

安靜療法的保持內臟諸部分之安靜，使全身筋肉在弛緩狀態。故在安靜療法中須靜臥，若散步、打麻雀等都所不許。

或臥在床上或臥在籐製之長椅上，其姿勢以仰臥最爲適當。熱較高者臥床爲宜，輕熱者臥籐椅有宜。籐椅有種種便利試述於下：（但不可入睡以免感冒）。

一、身體較覺舒服，不致感倦怠。

二、易於咳嗽、咳痰，且易閱報、讀書。

三、運轉自由，利於外氣靜臥療法。

靜臥之時間及場所等參考中篇對症療法中之「有熱者之養生法」「恢復期之養生法」「空氣療法」中。

五 沈默與低聲談話

安靜療法中當有制限發音之必要。因咳嗽、高聲談話等直接的使肺病灶不能安靜，致起不良影響。故療養中須絕社交、制限訪問者以減少說話之機會。

病者須養成沈默之習慣，必要時亦須低聲講談。因談話與興奮常有發熱、疲勞、咳嗽、咯血、食慾減少等之誘因也。

六 孤獨生活之必要

欲理想的實行安靜療法，必須過孤獨生活，離開社會，與親友不相往來，平心靜氣，自期爲肺病之征服者。病者不幸，再使過寂寞生活似太冷酷，然事實上非此不能徹底的實行安靜療法。病者若暫時能忍耐，不久必成習慣，不覺苦悶。

病者之親友亦必須理解此種意義，毋勞往訪，毋致書信；病者自己更不必以此求於親友也。事實上經過長談之結果，或因通信接觸到不快情由，往往使體溫上昇之例甚多。

讀書可解孤獨，但不可過度，不可看易傷感情及淫猥之書，以亂精神之安靜。

孤獨生活與療養院生活並不衝突。病者日與無理解之周圍相接觸常有害，反之若與有理解之同病者相過從則常有益。此非消極的感傷的同病相憐之意義，實爲積極的互相勉勵以期達到征服肺病之目的。

七 不合理之深呼吸及其他

肺癆病之療養苟能充分了解全身及病變部之安靜爲必要條件，則深呼吸、靜座法、（多屬一種呼吸法）等爲不合理之療養法其理甚明。因此都以直接的伸張肺部爲目的，或最少限度爲有害肺臟之安靜。故在發熱期此等行爲固屬不可，卽下熱後非經過長時期，行之仍極危險。

世人對深呼吸之誤解極甚。如空氣療法中所述，新鮮空氣直接接觸結核菌，不能撲滅之，深呼吸又無直接伸張肺臟之理，故對於肺癆病無所貢獻。

靜座法之大部分爲一種深呼吸法，精神上或有裨益，其危險與深呼吸相同。藥液吸入療法對咳嗽或稍有效果，但亦屬伸張肺臟運動之一種，不宜常行較爲安全。其他吹簫吹笛亦爲深呼吸運動，宜禁絕之。

八 安靜與空氣

安靜療法之必要既如上述，患者能嚴守不怠固甚好，但周圍所包之空氣倘與條件不合，亦決不能達理想的安靜狀態，其理由如下。

在生活中人體不分晝夜，常發散一定量之體熱。第一由鼻腔所出之呼氣放散體熱。第二在全身皮膚由空氣之傳導輻射放散體熱。第三從皮膚之表面所發散水蒸氣亦能放出體熱。倘吾人久居通氣不良之處，其周圍空氣因人呼吸關係，酸素漸次減少，炭酸瓦斯逐漸增加，再加人體所放散之熱及水蒸氣，使空氣之溫度及濕度漸次上昇。前述三種之放熱作用中從第二第三項即皮膚表面所散出之熱量占體熱之大部分，所以空氣之溫度上昇時，則病者第二之放熱作用被妨礙，又空氣之濕度增高時，則病者第三之放熱作用不能敏活放出。體熱及水蒸氣之放散量既減少，則呼吸迫急，增加心臟之活動力，催促血液循環，使體熱放散以保持一定之標準量。若體熱不能自由放散，體溫漸次上昇，新陳代謝而緩慢，食慾減少，生活機能就此低下矣。

反之周圍之空氣若常流動，常新鮮清淨，則心臟安逸，新陳代謝作用敏活，食慾增進，生活機能因此活潑增高。故欲澈底的履行安靜療法，必須與空氣療法並行之。（詳細參考空氣療法）

九 病狀與安靜

安靜對肺病療養上雖為必要，但非持續不止，依病勢之如何，安靜時間以外得稍行運動。體力與病勢若漸次恢復，則運動之以圖充實體力，使恢復到病前之健康體。所以適當調節之安靜與運動，能促進治愈趨向更為確實。然病者切不可急於思運動，因運動過早恢復後肺病再發或病勢更惡之

例甚多。

安靜與運動須依病狀如何適當調節之，在醫師嚴密指導之下行之爲安。運動後倘起發熱、呼吸困難、發汗、脈搏激增、咳嗽、不眠等症狀時，爲運動過度及安靜不足之暗示，即須增加安靜之時間。病狀與安靜法之詳細關係於「攝生強練療法、安靜與運動之調節」。內再述之。此處祇簡單的述其標準如下：

一、有絕對安靜必要 在三十八度以上之熱者。咯血後二週以內之病者。下痢甚劇者。胸部有激痛者。

二、祇許起身於膳食大便時 有三十七度半以上、三十八度以下之熱者。咯血後二週至三週間者。其他衰弱狀態甚著明者。

三、膳食、大小便行動可自由，並可靜臥於藤椅上。有三十七度一分至五分間熱者無熱而有咳嗽者。

四、可使靜臥於外氣中者。三十七度以下之無熱者，亦無他種著明症候。

五、可行定時散步者 三十七度以下之無熱狀態經過三週間以上者。咯血而止血經五週後者。

第三 空氣療法

一 空氣療法之目的

空氣療法之幸福使患者常生活於清淨新鮮空氣中爲歸着。其效力如下：

第一增進全身之生活機能。使病者生活於身體有利之清淨空氣中，圖增進全身之機能，則自然療能可敏活的發揮。

第二保持病灶部之清潔。因肺癆病之肺臟內有一種創傷面，故所吸入之空氣常接觸於病灶。空氣倘不潔淨，混有塵埃、或細菌等易於刺激病灶，引起發熱及其他不良影響。

二 新鮮空氣之真意義

多酸素少碳酸瓦斯、不混有塵埃之空氣為新鮮空氣。空氣內所有各種氣體為一種容積比之混合物，計酸素七十九%、弱、酸素二十一%弱、碳酸瓦斯為一萬分之四。此種空氣若經吾人一度呼吸後，其呼出氣中酸素減至十五%，碳酸瓦斯則增至百倍為百分之四以上；同時且排出極微量之有機性分泌物。此有機性分泌物為一種比碳酸瓦斯有毒之氣體。有機性氣體若溜積在空氣中當發生一種惡臭，空氣之純潔與否即在此有機性氣體之多寡為斷。但此有機性氣體欲測定之極為困難，通常以碳酸瓦斯分量之多少以決定空氣之清濁，一般之標準空氣中倘含有一萬分之六碳酸瓦斯即為有害率。故室內之空氣，碳酸瓦斯含有量未達一萬分之六以前必須轉換之，使復於新鮮空氣狀態。體重五十瓦之人從事於普通工作時，一小時內所吐出空氣之量約十五立方呎，碳酸瓦斯容量為百分之四即〇、六立方呎。

依據前記諸點以數學的計算之，每人一小時內之必要空氣量為三千立方呎。所以有三千立方呎面積之室，僅居一人於一小時內不開窗戶對健康者為無害，倘居三人一小時內必須三回行換氣法。可知一千立方呎之室若居一人則一小時內須行三回換氣法矣。

區別空氣之善良與否依上述化學成分之外，尚須注意其物理的條件，於生理學上亦占極重要意

義。我國舊式房屋，建築上有相當之換氣作用，炭酸瓦斯之蓄積可不十分重視，最重要者為空氣之物理的條件，即關於空氣之溫度、溼度、流動等問題是也。空氣之溫度與溼度由時間及場所之不同有非常變化，而流動之程度室內與室外又相差實甚。所以新鮮空氣之條件，除含酸素量須多，炭酸瓦斯須少，不混有塵埃外，尚須保持其自然的溫度及溼度而使適當的流通之。

由是觀之，最理想的空氣為不混有塵埃之外氣。即室外之外氣比室內之空氣好，郊外之外氣比都會之空氣好。但郊外之空氣亦須具有前述之各種條件，住於多樹木的郊外之一室內，關閉之使室內空氣不合上述條件，不如於都會住宅內而常開放之。

三 空氣之物理的條件與體力

空氣之物理的條件與肉體之關係，其理論方面於前章已大體說明矣，本章為從實際方面說明與肉體之關係。左實驗為美國紐約換氣委員會之報告，該研究中之主要點為空氣對脈搏、體力、體溫、食欲之關係。

一、空氣與脈搏之關係。在華氏六十八度與八十六度之室內，經數小時實驗，其結果在前者脈搏數為七十七，後者為九十八。經激烈之運動後迅速之脈搏在溫度較低處易於減少。可知高溫時雖保持精神及肉體之安靜，而不能充分使心臟安靜之理甚明。故盛夏之時身心易於疲勞者原因亦在此，非單因熱氣致感不快也。

二、空氣與體力之關係。在氣溫、溼度、通風不同室內，使舉五磅之鐵亞鈴於一定之高，經過四小時，比較其各處之能力量如下。

氣溫(華氏)

濕度

能力量

第一實驗

六八度

五〇度

一〇〇%

八六度

八〇度

七二%

六八度

五〇度

換氣 一〇〇%

六八度

五〇度

無換氣 九一.一%

第二實驗

七五度

五〇度

換氣 八五.二%

七五度

五〇度

無換氣 七六.六%

依據上列實驗可知空氣之溫度及溼度增高時體力漸次減少，在同溫度、同溼度空氣中，換氣良否能力量亦不同。故欲使體力旺盛必須周圍空氣之溫度及溼度適宜而且使流通之。

三、空氣與熱及食慾之關係。常在流動且涼爽乾燥之空氣中，可使熱降低，催進食慾，增加消化力。

依上述實驗之結果可應用於療養方面，體力發於外者為能力量，使潛於體內以治愈疾病即為自然治愈機能。故病者須不浪費體力使集中於健康之再建。在前列實驗成績下，於換氣良好，涼爽空氣內能力量為一〇〇%，同一條件下疾病之恢復力亦必為一〇〇%。反之若在溫熱、沈滯之空氣內，疾病之恢復力必減少二五%，以時間計算之前者恢復期須半年，後者必須八個月。

最後須注意者，涼爽之空氣為必要，故寒冷空氣亦無害。空氣固須流通，但猛風反有害，故空氣療法中下述戶外靜臥療法最為適宜。

四 戶外靜臥療法

空氣療法同時行安靜療法曰戶外靜臥療法。此法爲從恢復期起至全愈止占療養生活上之大部份，其效果甚大。

戶外療法有籐椅一場，雨傘一頂即可行之，置籐椅於非常激風之處，依氣節不同，着各種衣服，覆各種被褥，橫臥於籐椅上，用雨傘遮直射日光。夏季或用蘆簾，或張天幕，或置籐椅於樹蔭下爲宜。

能行戶外靜臥者，得稍稍運動，但以無熱者，或有三十七度一二分之熱而體力不衰弱者爲限。有熱及衰弱者，因外氣刺激太强，行之反有害無益。行戶外靜臥之前，豫先行冷水摩擦等鍛鍊身體，使不因氣候變化而有感冒之慮。戶外靜臥，起初每日一小時，漸次習慣後，得終日靜臥外氣中，膳食等亦在外氣中行之爲宜。

戶外靜臥法須注意各項如下：

- 一、不受日光直射，上半身必須遮住日光。
- 二、衣勿過薄過厚，適合自然。足部覺冷，可放熱水暖壺。
- 三、勿直接被猛風吹。
- 四、勿懼感冒，清淨之外氣中不易感冒。
- 五、戶外靜臥常引起散步興趣，應注意勿過度。
- 六、最初有咳嗽、或痰雖稍增加，戶外靜臥無中止之必要，若發熱時即行中止。
- 七、勿太爲晴雨、氣節所左右。

戶外靜臥療法必須在庭中行之，不能行於廊下或窗緣，因本療法既爲自然療法，務須愈接近於自然。其效果及於精神上則更偉大。

五 室內空氣療法之要訣

空氣療法中最理想的爲戶外靜臥療法，已如上述。然病者因病症如何及其他事情有不能實行者，咯血以後者、高熱者、輕熱而身體衰弱者，有胃腸障礙者，必須講究室內空氣療法。室內之空氣在可能範圍內務使與清淨之外氣有相等條件。無晝夜晴雨之別，開放窗戶與外氣相流通，不使塵埃飛揚，又限制他人出入，使室內空氣與外氣無大差別。

室內空氣療法須特別注意如下：

一、室內空氣療法一名開放療法，即無論晝夜晴雨，俱須洞開窗戶。

二、室內絕對不能設火鉢、煤氣爐。

三、看病人不許任意出入。

四、病室須通風、朝日光。

室內空氣療法，雖嚴守上述諸項，然空氣終不及外氣之清淨，故依病勢如何，漸次由室內移至廊下，由廊下移至室外，行靜臥療法。

現今歐美盛行一種小屋，爲肺癆病患者行空氣療法之特別建築，其用意無非爲調和外氣生活與室內生活。其構造不外使室內空氣近於清淨外氣。此屋使不能運動之病人居之，能澈底的行空氣療法，日間能在戶外靜臥者，夜間居此亦得充分浴外氣之惠。