

古法八段錦治愈了我的肺結核

崔 健 江

運動身體，不但可以使身體由羸弱而臻健康，並可以治療很重的疾患。但是我們常見到有許多每天做運動的人，他不但沒有把身體鍛練到健康的地步，反而還把身體停滯在羸弱的階段上。這是值得社會上每一個人民注意的，尤其是我們一班為保衛人民健康而奮鬥的醫務工作同志，更要深切注意的一件事在我個人的研究，其中原因，絕對不是運動，對人體的健康，沒有幫助，而是一般少數做運動的人，不是忽視了要做運動意義，便是對運動的真理，沒有深入的研究。以致盲目的、或隨便的、將身體活動了幾下，如此不過徒負虛名而已，那會有真正良好的收穫呢？就簡單的說：「做體力運動，絕不會對身體沒有裨益的，而是沒有得到其中的真髓罷了。」因此我曾經用體力運動，治愈了很嚴重的肺結核病症。茲將經過始末簡介出來，供諸位同道的研究，並希指正。

我在十六歲的時候，曾患肺結核症，遷延二三年，時已屆十八歲，正在中學讀書。其症狀：

1. 咳嗽……多痰，甚至痰塊粘硬，每晨較甚。
2. 顏面潮紅……時而身體燒熱，每日下午三四鐘，這兩個鐘點的病情，較為嚴重。
3. 骨蒸盜汗……每夜必出盜汗，甚者衣被皆濕。
4. 食慾減退……每日早晚，每次約吃稀粥一碗，午飯約吃乾飯半碗。
5. 大便失調……多稀薄糞便，或多夾粘膩不正之物。
6. 精神倦怠。
7. 體重減輕。
8. 胸膈背曲。
9. 腕次及兩脅悶痛。
10. 腹直肌及腰之兩側肌肉，均呈腫脹情形，按之更痛。

當時因病情之嚴重，遂延中西醫治療，約經三三月之久，均未能獲得分毫之療效，因此症狀，日漸加重，遂不能繼續求學，便請假回家調治，自己知道，病機已經深入，勢非藥餌所能挽回，每每自己思慮，恐難久於人世，然亦無可奈何，命之修短，靜

俟而已。於無意間，偶然看到日曆書本的封面上，繪有八段錦圖樣，及其說明，謂可以鍛練身體並可却病延年等語，看畢，頗為喜悅，遂即按圖試行。起初幾日，總不過是依樣葫蘆，固不能獲得若大之功效，但仍然繼續進行，約十餘日，始微見效機，症狀略見輕減，心中十分喜慰，從此便苦心研究，以求深入了解，其所能獲效之原理，乃作更進一步適應病體之治療。力行半載，視各部症狀，雖未能完全渙然冰釋，然亦所存無幾，但於數載後，已無任何病狀存在了。

八段錦之動作及姿勢

1. 兩手托天理三焦——立正姿勢，不偏不斜，不俯不仰，兩目向前直視，兩手下垂，動作時，兩手及臂，靠近胸前，緩緩上舉，伸直，兩手平分左右（向外）手指向外，手掌托天，再緩緩伸長胸、腰及小腹三部，此時脚跟已略提起，約片刻手臂輕輕放下，足跟著地，此為一次動作完畢。

2. 左右開弓似射鵰——先兩腿叉開，兩膝彎曲（略向兩邊彎），成坐馬勢，次將兩手及臂抬起平肩，一臂向前彎曲手抵胸口，勒拳如拉弓弦狀，另一臂伸直將手之食指及中指一並伸直，另三指則拳曲之，同時面向亦隨伸直之臂而平視；有如手指目標處，如此左右替換輪翻行之，做畢，兩足仍然並立，手輕放下（但坐馬勢，做時兩足尖及跟及小腿等必須着力，方能穩住身軀）。

3. 調理脾胃須單舉——立正姿勢，兩手下垂，一手緩緩貼胸豎起，手指向外，手掌朝天，盡力上伸，畢，仍緩緩將手放下。兩手依樣輪翻行之，做畢仍將兩手輕輕放下。

4. 五勞七傷向後瞧——立正姿勢，兩手叉腰（大拇指向腰後），將腰慢慢扭轉，頭亦向後轉動，眼向後瞧，如此左右換做，做畢，仍將姿勢立正還原。

5. 搖頭擺尾去心火——仍用第二項之坐馬勢，兩手叉腰，將腰連頸，始而向前向左向後向右旋轉彎曲而行之，數次後再依前法先向右側換次旋轉而行之，做畢仍起立兩手直垂。

6. 兩手攀足固腎腰——兩足並立，兩手垂

直，將腰向前彎曲，兩手伸直，手指攀足趾（彎腰時兩膝不可彎曲），如此行之做畢，仍還原立定。

7. 振拳怒目增氣力——起先仍用第二式之坐馬勢，次將兩臂彎曲，兩手勒拳近胸，先將右拳向前伸直，隨即縮回，次將另一拳向前伸直，隨即縮回，再將右拳向右方（外方）直伸，隨即縮回，再將另一拳向外方直伸，隨即縮回，如此輪翻運動，做畢立正如前。

8. 背後七顛百病消——立正姿勢，次兩手叉腰，雙足足跟緩緩離地用足趾尖懸立，後復將足跟着地，如法反覆數次，做完隨後將手放下，仍作立正姿勢。

按以上各節動作，推測其大要，無非是舒展筋骨，和暢氣血，調節呼吸，活動神經及內腔臟腑，幫助消化及排泄機能。但能實際做到，自不難却病延年。然恐做各運動時，只能空作架勢，不能深求精奧，此無怪乎雖終日行之，而不能獲得真正的效果。茲將臨做各節運動時，一切應當注意之要點介紹於後。

1. 做每節動作之先，必先端正姿勢，待氣息平靜，而後緩緩逐節行之。

2. 做各節動作時，四肢與軀，必柔順而做揚，並帶有力。初做時，每節可做五六次或七八次，待渾身體溫增高，津津有汗，氣息微有喘象，或似有頭目昏眩之狀，而後緩緩停止，休息約五六分鐘或七八分鐘，待氣息平定再繼續做下一節之運動。

3. 在此休息時間，仍應當做呼吸運動，先由淺呼吸，漸次再轉入深呼吸（深呼吸約行三四次），如此在每節動作之間歇中間，則呼吸運動，必須皆依法行之。然行呼吸運動時，切勿圖快，致傷肺絡，宜愈緩愈佳，務須注意。更有幾項適當的工作，須按法使行，大有祛痰利氣之功效。

（甲）用自己的手大拇指和食指，捏氣管之結喉，並上下摩動，由極輕而漸至微重，但切不可過重，須要視自己適宜耐受。

（乙）次用手輕拍兩邊肩井，因此處是肺之上尖，肺結核之病灶，多於此處著脚，因此處肺內之空氣，不易足量與外界之空氣，互相轉換，更因此處離開肺門較遠，所以此處所滯留之廢物（如痰水，炭氣之類）不易使他完全排出肺外，故必須用手輕輕拍打，行深呼吸時，可將此處所積存之炭氣及痰濁，緩緩完全呼出，咳出，以肅清肺內有害產物。

（丙）次用兩手及空拳（兩手不勒緊而中空）在胸前挨次輕擊，或拍打，再用左手繞頸輕敲右肩

及背，但繞頸時，須用右手托住左膀大臂，以便左手好向背部深入；但用右手輕敲左肩及背部時，仍用左手托住右膀大臂，以便右手好向左側之背部深入。如此替換敲擊，不但背肩兩處之神經、肌肉、氣、血、骨骼，給以舒服的感覺，即肺部之背面，亦得以受到相當之鼓動，而使該部所滯留之痰水及其他廢物，亦均易於排出。

（丁）在吸進新鮮之空氣時，肺吸量充足，兩肩必須緩緩提高，胸部必須緩緩撐開，以備空氣盡量吸入肺臟，不使稍受壓縮，待呼氣時，將兩肩及胸部，緩緩收縮，此時身軀緩緩下蹲，以兩膝緊貼腹部，使腹腔內之諸臟器，因被逼向上擠壓，直使肺中所吸進之空氣，盡量被逼排出，並使肺中各部所含之廢物（痰水等）不易儲蓄，一並外流。

（戊）進行呼吸運動時，其時間，以每日早晨，在太陽當出未出之際。其方向，宜向東方紫氣騰騰之處，其地點，宜擇其清淨空氣流通之處，但當疾風暴雨之時，空氣污濁之地，慎勿妄行，務宜注意。

（己）在飽食及腹中飢餓之時，慎勿做此運動。

4. 在做各節運動及呼吸工作時，肺中養氣充足，燃燒力增強，如斯則體溫增高，血液循環加速，不但肺中所蓄積之異物（痰水及炭氣等）易於排出，則肢體各部及其他各臟器等，所儲蓄之廢物，因新陳代謝之機能增加，亦必易於排泄，而對肢體及各臟等之缺損，亦必易於修復，或因體質日漸增強，抵抗力增加，亦可將體內所患之病原菌有消滅之可能。

5. 在初做各節動作及行呼吸運動時，頭部時覺昏脹，不必疑慮，稍事休息，繼續試行，久久自無此種弊病。

6. 在行呼吸運動及捏結喉時，氣管始感微癢，必須稍為忍耐，待癢得不可忍耐急需咳之時，即可微用力一咳，則肺中之痰塊即乘機咳出，初咳之痰，其塊甚老，其色深黃，或呈灰色。如此漸行漸咳，則痰之稠度漸稀，其色漸淡，直至所咳之痰，稀如唾液，色白微粘而滑，呷之其味，似有鹹意，至此則運動及呼吸之階段，可以停止。但止後，仍須緩緩散步十數分鐘，此時則感覺肺部清涼，精神爽快。

7. 在初做這種運動的最近幾天當中，常覺身體疲勞，肢節痠痛，此乃身體各部組織，經初受鍛練之影響，亦係體力勞動所應有之現象，切不可因疑而生畏懼，以致中途停止，仍必須日行之，即可逐漸消滅此現象，倘於運動後，身體覺得過於疲

勞的時候，可以少臥片刻。

8. 倘於下午時，或感覺胸次不舒氣悶痰癢各種情況，亦可以隨時做此項運動數節，以作活血利氣祛痰等的幫助。

9. 行此項呼吸運動，切不可激烈，以防損傷身體各部份之組織細胞及血管。

10. 在做完各節運動之後約休息十數分鐘，可服沖蛋湯半碗，以茲營養。沖蛋湯之製法：用新鮮之生雞蛋一只，打開去壳，其蛋清蛋黃，用筍攪之，以次數愈多愈好，至少亦須數百次，然後加入真豆油約五六錢，較多亦可，再加入白蔗糖少許，然後用沸水沖之約半碗許，乘熱飲之，此乃流質中，最富營養之食品，飲後可微臥片刻，如是日日依法做去，約在十朝半月之間，即見相當的功效。

我對這種運動的體會

1. 凡患肺結核病症，或肺部之其他病症，肺中之痰濁必多，若任其儲蓄，其微細之支氣管，必多被其堵塞，肺泡被其壓逼，呼吸障礙，形成氣喘，日積月累，不但肺之病灶，無有愈期，即病灶之週圍，亦必受其影響，病勢更增，此屬自然趨勢，如每日按法作此項運動，呼吸新鮮空氣，使肺中每日所生之痰濁易於排出肺外，如此則病灶周圍之細胞，不但不易被痰涎所阻塞，且其健康能力勢必逐漸增加，不獨不受病灶之威脅。且可包圍病灶，而逐漸消滅之。

2. 逐日舉行運動，使體溫增高，血流增速，則體內之新陳代謝之比率，亦因之增高，如此不但

肺部之健康得易恢復，即身體其他各部之健康，亦必易於恢復也。

3. 在做此項運動時，務宜緩慢舉行，切勿激烈振盪，恐致靠近病灶之血管發生破裂，而釀出血的危險，最須注意。

(附記) 吾有時行日光浴法：茲將如何行法及其效驗並介紹如下：用藤椅一只，放於迎門朝陽之屋內，人倚臥其上，頭部齊頸，俱在屋之陰中，齊頸以下，身體各部，皆須受日光曝曬，假寐數十分鐘，有時睡覺，有時從口中泛出白沫亦不自知，家中人曾代為拭去，行過數次後，口中再無泛出白沫的現象。

小 結

我國有很多的書籍上載著，利用體力運動，來鍛鍊身體及治療病患，例如陶侃運甕，華佗的五禽之戲，俱是很好的，而我的病症，已入很嚴重的階段，由行八段錦運動以來，除每日增加一些沖蛋湯的營養而外，從未藉任何藥品之治療，調治半年，竟大半就愈。由此我更相信了運動，不但可以強健身體，更可以治療很嚴重疾病，所以我從此以後，每逢有這些病症的人或類似這種病症的人，我必將這種運動的方法及其效果都作詳細的介紹，凡肯實行鍛鍊的人，都是獲得了很好的效果。這種肺結核的病症，現在仍然威脅著廣大人民羣，所以我很願意將我以往所患肺結核病的症狀及治療之經過，公諸同道，並懇冀助研究與批評，以期達到世界廣大人民的身體，保持永遠的康健。

試用中藥烏賊骨粉治療下肢潰瘍有效

魯 樂 詠

安徽省衛生防疫站最近在該省進行長江堵口復堤的防治工作中，使用中藥烏賊骨粉治療下肢潰瘍，效果良好。

該站同志用中藥烏賊骨粉，曾試驗不同年齡、不同患病日期、大小不同潰瘍面積的十二名患者，觀察其治療過程：一般先是潰瘍面發紫色，滲出液很多，然後逐漸潰瘍面變成紅色，滲出液減少，新生肉芽長成，最後結痂而癒。

烏賊骨又名海螵蛸，屬烏賊科，係軟體動物，其身上唯一的一塊骨可供藥用。含有磷酸鈣、碳酸鈣、膠質及氯化鈉等成分。使用時，先將烏賊骨放在火上烤乾，直到成淡黃色為止，去掉外面的硬殼、將

它碾成很細的粉末、裝入消毒玻璃瓶內以備使用。在換藥時先用千分之一的過錳酸鉀溶液或用溫水將潰瘍面洗乾淨，再用消毒棉花輕輕將潰瘍面上的水擦乾，然後撒上烏賊骨粉，直到將潰瘍面撒滿為止，蓋上紗布。在治療過程中應注意切勿使潰瘍面被水浸濕（可照常工作）。以後按情況每隔二至三日換藥一次，直到潰瘍面沒有滲出液後再上一次藥，俟其結痂。若潰瘍面原來是乾的，只要上一次藥等其結痂即可。

用此方法治療下肢潰瘍方法簡單，效果良好，無其他不良反應，價錢便宜，到處可以買到，適合於在廣大羣衆中推廣使用。

(轉載健康報 398 期)