



กัณป้วย

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ทรงพระราชนิพนธ์

เพื่อประโยชน์แห่งทหารและเด็บบ้า

“อาโรคฺยา ปรมมา ตาภา”

(ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ)

พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้พิมพ์ในงานศพ

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดำนโหลดเมื่อ 05/11/2568 และ นมดอญ 05/12/2568





614

ช/สก

2456

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

หนังสือคู่มือทหารและเลื้อป่า

ว่าด้วย

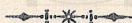
กันบ่วย

พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว

มหาวชิราวุธ

ทรงพระราชนิพนธ์

เพื่อประโยชน์แห่งทหารและเลื้อป่า



“อาโรคยา ปรมา ลาภา”

(ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ)

พระราชทานพระบรมราชนุญาตให้พิมพ์ในงานศพ

พระตำราเอก พระยาอนุชิตชาญไชย (สาย, สิงหนเสน)

และคุณหญิงอนุชิตชาญไชย (เชย, สวรรณทัต)

โดย ผู้จัดทำไป



ดาวนโหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

I 21688217

คำนำ

หนังสือนี้ได้มุ่งหมายให้เป็นตำราหมอหรือ
แม้จะเป็นตำรายาจีนพยาบาลก็ได้ ความ
มุ่งหมายแท้จริงนั้น ก็คือตรงกบชอหนังสือนี้ คือ
เป็นคำตักเตือนเพื่อนทหารและเลื้อย้าในทางระวัง
รักษาตัว เพื่อยोगกันมิให้ป่วยไข้และเป็นที่ตั้ง
นอกจากนั้นก็มีขอกวิธีรักษาตัวบ้าง เท่าที่ทหาร
และเลื้อย้าจะทำได้เอง ในเมื่อหมอยังไม่มาหรือ
เมื่อยังไปหาหมอไม่ได้เป็นต้น.

ข้อความในหนังสือนี้ ได้จัดไว้เป็นหมวด ๆ
และได้เรียงไว้ตามอักษรานกรม เพื่อให้ค้นง่าย ๆ
หวังใจว่าผู้ที่ใช้จะรู้สึกว่าเป็นความสะดวก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยายุ 05/12/2568

ข

ข้อความที่แสดงมา ได้เก็บจากหนังสือพิมพ์
พยาบาลของแพทย์ทหารต่างประเทศบ้าง ใช้ความ
ที่ข้าพเจ้าได้สังเกตหรือเคยประพจน์มาแก่ตนเอง
บ้าง ไม่ยืนยันว่าเป็นการแน่นอนจนไม่มีข้อเถียง
ได้เลย.

หนังสือนี้แต่งสำหรับทหารและเลื่อยป่า จึงใช้
ภาษาพูดกันตรง ๆ และใช้คำอย่างปรกติ ไม่ได้
ใช้ถ้อยคำสำนวนหรือศัพท์อย่างแพทย์ เพราะฉะนั้น
ขอผู้เป็นแพทย์หรือนักเลงไวยากรณจงให้อภัยเถิด.
การที่แต่งหนังสือขึ้น เพราะรู้สึกจับใจใน
พุทธศาสนานี้ว่า “อาโรคฺยา ปรมา ลาภา”
ความไม่มีโรคเป็นยอดแห่งลาภ จึงปรารถนาจะ

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ไขทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ก

ให้ลาถอนนมแม่เพื่อบุตรและเลี้ยงดู ขอให้
บรรดานายและพล ทั้งทหารและเลี้ยงดู จงได้
ช่วยกันกระทำความปรารถนาอันนี้ให้เป็นไปโดยสม
ประสงค์แห่งข้าพเจ้า จะมีความชื่นชมโสมนัสหา
ที่สุดมิได้



CHULALONGKORN UNIVERSITY

สยามจันทร์, กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๕๖

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

กำลังกาย

กำลังกายเป็นของสำคัญสำหรับนักรบ, เพราะ
คนนั้นเป็นของที่ควรเพาะให้ มีขึ้น, และที่มีอยู่แล้ว
ควรถนอมไว้มิให้ถอยไป.

การเพาะกำลัง. ทำได้โดยวิธีฝึกซ้อมกำลัง
กาย ด้วยมือเปล่าหรือเครื่องมือ, ตามที่มแบบ
ฝึกซ้อมอยู่แล้วในกองทัพบก และในโรงเรียน
ต่าง ๆ เป็นต้น. กำลังเป็นของที่จะเพาะให้ มีขึ้น
โดยทันทีไม่ได้, ต้องค่อยเพาะค่อยไป, มีหัวข้อ
ควรแนะนำไว้ดังต่อไปนี้:—

๑) เมื่อเริ่มควรฝึกซ้อมแต่เล็กน้อย, พอรู้สึกเหนื่อยควรหยุดทันที; ถ้าหักโหมนักจะให้ โทษแก่หัวใจ, หรือให้โทษแก่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เป็นต้น.

๒) ควรฝึกซ้อมให้มากขึ้นเป็นลำดับทีละน้อย ๆ.

๓) ในการฝึกซ้อมไม่ควรใช้วิธีเดียวจนเบื่อ, ควรเปลี่ยนวิธีให้มีการออกกำลังกายต่าง ๆ, คือฝึกซ้อมตามแบบฝึกซ้อมข้าง, โดยหัดเดินข้าง, โดยการเล่นเช่นตะกร้อหรือฟุตบอลข้าง, โดยกีฬาเช่นกระโดดหรือวิ่งแข่งกันข้าง, โดยมวยและปล้ำข้าง.

การนอนออกกำลังกาย. คือวิ่งมิให้กำลังเต็มที่แล้ว
ดอยไป มีหัวใจแนะนำได้ดังต่อไปนี้:—

๑) อย่าเกียจคร้าน. ควรทำการหรือเล่นกีฬา
ที่ออกกำลังทุกวัน, วันละเล็กน้อย.

๒) ระวังการกินอยู่หลับนอนให้เป็นเวลาสม่ำเสมอ.

๓) ระวังอย่าให้มีโรคภัยไข้เจ็บ.

๔) อย่าหาโรคใส่ตัว, เช่นกินเหล้า, สูบบุหรี่,
หรือคบผู้หญิงไม่ดี เป็นต้น.

กัณฐา

เป็นของที่ทำให้โทษแก่ผู้ที่กินหรือสูบบุหรี่,
เพราะในเวลาที่ยุบแล้วก็ทำอะไรไม่ได้, ถ้าไม่ได้
สูบก็นั่น, อาจจะต้องแก่ฆ่าผู้พันคนได้ เพราะ

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

คุณนั้นควรเว้นอย่ากินหรือสุขเลยดีกว่า.

กิน

การกินอาหารที่ไม่เป็นของที่ยากเย็นถึงแก่จะ
ควรต้องสอน, แต่ถ้าปราณจะให้มีความสุขสบาย
ไม่ป่วยไข้แล้ว, ก็มีข้อควรกำหนดจดจำไว้บางข้อ
ดังต่อไปนี้:—

๑) อย่ากินให้เร็วนัก; ถ้ากินเร็วมักทำให้
แน่น.

๒) เวลากินควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อน
ที่จะกลืน, เพราะถ้าเช่นนั้นจะไม่ต้องกินอาหารมาก
เกินกว่าที่จำเป็น.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๓) เมื่อรู้สึกอิ่มพอๆ แล้วไม่ควรกินต่อไป, เพราะการที่กินมากเกินไปจนทำให้กระเพาะต้องทำงานมากเกินไปจนทำให้เจ็บ, หรืออาจที่จะเกิดกำลังที่ไฟฟ้าจะดีให้ละลายได้โดยเร็วสมควรแก่เวลา, จะทำให้อาหารบดเสียในกระเพาะทำให้ท้องขึ้นเฟ้อ, หรือท้องร่วงเป็นต้น.

ส่วนเรื่องอาหารมีคำแนะนำไว้ต่างหากในหมวด

อาหาร.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

การโรค

(โรคสำหรับบุรุษ)

ในหนังสือคำแนะนำชายหนุ่มเช่นนี้ ถ้าจะเอนก
กล่าวถึงโรคนี้ก็จะเป็นที่บกพร่องไป, เพราะเป็นข้อ
สำคัญอันควรจะพูดกันโดยตรง ๆ, และโรคนี้คิดหา
ทางกันไว้ดีกว่าแก้เมื่อเป็นมากเสียแล้ว, เพราะ
ฉะนั้นขอยกหัวข้อตกเตือนโดยตรง ๆ ดังต่อไปนี้:—

ข้อ ๑ การจะค้นหาเป็นสิ่งที่ต้องมีมาในตัวคนเรา
ทุกคน, แต่แท้จริงไม่เป็นของที่เหลือเกินกำลัง
แห่งคนเราจะข่มลงไว้หรือผ่อนผันได้. ผู้ที่ทราบ
ตนข่มค้นหาไว้ได้ มิให้ครอบงำตน นับว่าเป็นคน

๗
คือ เหมือนผู้ที่สามารถขี่ม้าอันล่ำพองได้, เป็นที่
ควรสรรเสริญทั้งในทางโลกทางธรรม.

ข้อ ๒ คำว่า “ตัดหาหน้ามิด” นั้น เป็นของ
ไม่ควรถือเอาเป็นอารมณ์, และไม่ควรใช้สำหรับ
แก้ตัวกับตัวเองหรือกับผู้อื่นในเมื่อปล่อยให้ตัดหา
พาไป. คนเราถ้าตั้งใจแล้วก็จะข้ามตัดหาได้.

ข้อ ๓ การเสพเมถุน, หรือพูดตามภาษาสามัญ
ว่าการนอนกัยผู้หญิง, ถ้ากระทำโดยมีกิจลักษณะ,
คือนอนแก้กับเมียของตนเอง และประพฤติดัง
ในเวลาอันสมควร, ไม่เป็นข้อที่ควรระงับหรือ
ห้ามปราม, เพราะเป็นของธรรมดาโลก, ซึ่งถึง
แม้ข้างฝ่ายพระศาสนาก็ไม่ห้ามปรามหรือติโทษ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

การมีเมียเป็นเนื้อเป็นตัวไม่มีโทษ; แต่การนอน
 กับผู้หญิงไม่ติดอันหากินล่าสัตว์ในทางกามก็ดี, หรือ
 กับผู้หญิงที่ไม่มีผิวเป็นเนื้อเป็นตัวรับผู้ชายหลายๆ
 คนก็ดี, นั้นแหละเป็นทางที่จะทำให้โทษ, เกิด
 โรคภัยไข้เจ็บได้. การคบผู้หญิงคนชั่วทั้ง ๒ ชนิด
 ที่กล่าวมาแล้วนั้นจึงเป็นข้อที่ควรคิดเถียง, และเป็น
 ข้อที่ควรตักเตือนไว้ โดยจริงใจฉันเพื่อนฝูง และ
 โดยหวังดีต่อจริง ๆ.

ข้อ ๔ ตัณหานั้น มีเครื่องเตือนหรือชวนให้
 นกถึง, คือการพศจาหยายโลนต่างๆ และการคบ
 ค้าสมาคมกับเพื่อนฝูงที่มักพศจาชักชวนให้เที่ยว
 เถว่หาความเพลิดเพลินต่างๆ เป็นพณ, เพราะฉะนั้น

ควรระวังการคบเพื่อนให้จงมาก, ไม่ควรจะปล่อย
 ให้ใครขึ้นหัวพาไปในทางที่เพลิดเพลิน. ควรจำไว้
 ว่าตัวเป็นทหารหรือเลื้อฆ่า, ผู้มีหน้าที่จะต้องออก
 กำลังกายรับราชการป้องกันชาติ, ศาสนา, และ
 พระมหากษัตริย์, จะปล่อยให้กำลังกายเลื้อมถอย
 ไปเพราะโรคอันหาได้ตัวเองนั้นหาควรไม่. ผู้ที่เขา
 ไม่ได้เป็นทหารหรือเลื้อฆ่าถึงเขาจะหาความสนุก
 เพลิดเพลินในทางกามจนตัวเขาเจ็บหรือตายก็ไม่
 อัจฉริยะ, เพราะเขาเป็นคนไม่มีราคาอะไร. ถ้า
 เขาเป็นคนมีราคาเขาคงไม่ทำตัวเขาให้ราคาคง
 โดยทำให้ร่างกายชำรุดไปได้เช่นนั้น. เมื่อเขาไม่
 รักตัวเขาเช่นนั้นเขาจะรักผู้อื่นได้อย่างไร? การ

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ที่เขาคบค้าหรือชักชวนเราไปเที่ยวเตร่ควรเข้าใจ
ว่าเขาหวังประโยชน์ในส่วนตัวเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง
โดยแท้, อย่างน้อยก็หวังให้เราออกเงินแทนเขา,
หรือมิฉะนั้นเมื่อเขาทำให้เราเพลิดเพลินแล้วเขาจะ
ได้ล่อเอาข่าวคราวในเรื่องราชการทหารหรือการ
เสื่อป่า, เพื่อเขาจะได้เอาไปใช้เป็นอาณานิคมประโยชน์
ของเขาอีกชั้น ๑. การล่อใจไม่มีทางใดดีเท่าล่อ
ด้วยผู้หญิง, เพราะฉะนั้นพวกหาเงินทางลับขำลับ
จึงมักใช้ทางนี้เป็นพน.

ข้อ ๕ นอกจากการคบเพื่อนไม่ดี ยังมีของที่
ควรระวังอยู่อีก, คือการคลุ้มคลั่งอย่างใหม่และ
การอ่านหนังสืออย่างใหม่, อันมักจะมีเรื่องขำจริง

ราคะต่าง ๆ มากเกินกว่าที่จำเป็น, ซึ่งยวนใจให้คน
หนุ่มนักไปในทางมากเกินกว่าที่ควร, เพราะ
ฉันนั้นควรระวังลครและหนังสือเช่นนั้น.

ข้อ ๖ ควรหากิจกรรมกระทำเพื่อออกกำลังกาย
และกำลังความคิดอยู่เสมอ, อย่าให้ว่างอยู่เปล่า ๆ;
หรือแม้จะไม่ทำงานก็ควรแสวงหาความสนุก
ในทางการกีฬาออกกำลังกายเล่นต่าง ๆ, เช่น
ตะกร้อ เป็นต้น; ทั้งจะทำให้รู้สึกเหนื่อยพอสบาย
และจะค่อยวางจิตในทางเรื่องผู้หญิงได้เป็นอัน
มาก.

ข้อ ๗ การคบผู้หญิงสำมะเลเทเมาลำล่อนนั้น
ถึงแม้ว่าจะได้รับความสนุกก็ชั่วมี ๑ คราว ๑ เท่า

นั้น, แต่ส่วนโทษที่จะพึงมีมานั้นมากมายหลายอย่าง
 นึก. อย่างที่ ๑ ถ้าแม่เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บแม้แต่
 เล็กน้อยก็จะเป็เครื่องทอนกำลังเสียเวลาทำการ
 งานไม่สะดวกก็ได้, พอที่จะทำการงานได้ดี ๆ ได้
 ความดีความชอบ ก็จะต้องหยุดหรือทำงานได้น้อย
 ลง, เหมือนตัดโอกาสของตนเองให้ได้ดีเข้าไป,
 ถึงไม่ขี้เกียจก็เหมือนขี้เกียจ. อย่างที่ ๒ ถ้าโรคนั้น
 เป็นอย่างมากมายและกินลึกซึ้ง ก็อาจที่จะถึง
 อันตรายแก่ชีวิต, หรือถ้าไม่ตายก็กลายเป็นคน
 พิการ ง่อยเปลี้ยเสียขา, ตามืดมดมกโหม่งเป็นต้น;
 ถึงจะไม่พิการไปจนตลอดชีวิตก็พิการไปได้นานๆ,

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

และความคิดก็อาจที่จะอับหรือบกพร่องไปได้ด้วย,
ตกลงใช้ไม่ได้ทั้งกำลังกาย และกำลังความคิด.
อย่างที่ ๓ ถ้าเป็นกามะโรคอย่างร้ายแรง, ถึงเข้า
ข้อหรือเป็นแผลลึก ๆ เป็นต้น, อาจจะทำให้โทษร้าย
ไม่เฉพาะแต่ตัว, ทั้งถ้ามีเมียอาจจะติดเมีย, และ
มีลูกอาจจะทำให้ลูกตาย หรือเป็นคนพิการแต่
กำเนิด, นับว่าเด็กนั้นพลอยต้องรับโทษด้วยเปล่า ๆ
เป็นการบาปมากนัก. ขอนี้ไม่ใช่พูดเพื่อเจ้า, เป็น
ความจริงอันแพथย์ผู้รู้วิชาแท้จริงเขาได้สังเกตเห็น
เป็นแน่นอนแล้ว, และควรทหารและเลื่อยาจะรู้ไว้,
เพื่อจะได้กล่าวไม่ได้ภายหลังว่าไม่มีใครได้บอก
กล่าวให้เข้าใจตลอด.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ข้อ ๘ ถ้าผู้ใดพะเนินเคราะห์ร้ายมี กามะโรค
 ยังเกิดขึ้นในตัวของแล้ว, ถึงแม้จะเป็นแต่เพียงเล็กน้อยก็ตาม, ควรรีบไปหานายแพทย์เพื่อให้รักษา
 เสียโดยทันที, ไม่ควรบืดบังไว้โดยความอาย, การ
 ทบุดังไว้นั้นอาจจะทำให้โรคกำเริบมากจนยากที่
 จะรักษาให้หายเร็ว ๆ ได้. ทหารและเลื่อยป่าควร
 ถือว่าเป็นหน้าที่ของตนที่จะต้องระวังป้องกันมิให้ภัย
 ไข้มาฉกพวกพ้อง. ก็กามะโรคนี้เป็นโรคร้ายอัน
 อาจจะทำให้โทษไม่เฉพาะแก่ตัวคนไข้, ทั้งอาจที่จะ
 พลอยติดไปถึงผู้อื่นที่อยู่ด้วยกันอีกด้วย, เพราะ
 ฉะนั้นการรีบไปหานายแพทย์ให้รักษา, ต้องถือเป็น
 หน้าที่อันต้องกระทำ เพื่อประโยชน์และความสุข

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

แห่งตัวเองและเพื่อนฝูงทั่วกัน. การที่จะอายหมอ
นั้นไม่สมควร. ถ้าไม่อายในการเที่ยวชักชวนคน
ผู้หญิงคนชั่วแล้ว, ก็ไม่ควรอายในการที่จะให้หมอ
รักษาโรคที่เกิดขึ้นเพราะการเที่ยวเช่นนั้น.

ข้อ ๘ ไม่ควรหายาเข็ดเตล็ดกลางบ้านใช้รักษา
อาการโรค, เพราะอาจทำให้โทษได้, โดยอย่าง
น้อยทำให้โรคหายช้าไปกว่าที่ควรจะหายได้. ใน
เวลานี้แพทย์ทหาร และแพทย์พลเรือนที่มีวิชา
มีมากแล้ว, เข้าใจดีในวิธีรักษามะโรคด้วยยา
อย่างที่ดีที่สุดที่จะหาได้ในสมัยนี้, ควรไว้ใจให้
เขารักษาดีกว่าที่จะรักษาตัวเอง. หรือไว้ใจเชื่อ
ถือผู้ที่ไม่ใช่หมอ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ข้อ ๑๐ ผู้ที่ไม่ช่วยใช้ควรระงับการสมาคมกับ
ผู้ช่วยเป็นกามะโรค เพื่อมิให้ติดโรคนั้นได้. มี
ข้อสำคัญ คือ:—

- (ก) อย่ากินน้ำร่วมภาชนะกับคนโรค, และ
อย่าให้คนโรคจับต้องใช้ภาชนะกินน้ำ
ของเรา.
- (ข) อย่ากินอาหารที่คนโรคได้จับต้องแล้ว.
- (ค) อย่าใช้เครื่องนุ่งห่มร่วมกับคนโรค.
- (ชม) อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับคนโรค.
- (ง) อย่างนั่งหรือนอนเบียดกับคนโรค.

- (จ) ถ้ามีความจำเป็นจะต้องแตะต้องร่างกาย
 ของคนโรค,เช่นพยาบาลชะแผลเป็นต้น,
 เมื่อทำการแล้ว จงรีบล้างมือให้สะอาด,
 อย่าใช้มือจับอาหาร หรือใช้คนนัย้ตา
 ก่อนที่ล้างเป็นอันขาด.
- (ฉ) ควรระวังให้คนโรคแตะต้องกายของเรา
 ให้น้อยที่สุดจะทำได้.

กระติก

กระติกน้ำที่ใช้ช้านาน ๆ อาจจะมีกลิ่นอับ ๆ ควร

ใช้น้ำร้อนลวกให้หมดกลิ่น; ทำเช่นนั้นราว ๗ วัน
ต่อครั้งเป็นเพียงพอ.

ถ้าต้องการให้น้ำในกระทิกเย็น, จงเอาผ้าชุบน้ำพัน, หรือถ้ากระทิกมีปลอกเป็นสักหลาดจงเอาน้ำรดปลอกให้ชุ่ม, แล้วและแขวนไว้ในที่ร่มที่มึลมเบา.

อนึ่งกระทิกเป็นภาชนะสำหรับใส่น้ำ, เพราะฉะนั้นจึงใช้ให้ถูกกับชื่อภาชนะ, คือใส่แต่น้ำ, อย่าใส่เหล้า.

ไช้สัน (“เอคิวิ”)

เป็นคล้ายไช้ยา (“มะลาเรีย”), แต่เป็นอย่างเบา. ถึงกระนั้นก็ทำให้มีอาการอ่อนเพลีย และมักเป็นเครื่องทำให้คนป่วยมาก. วิธีของมันไช้ยากินกินน้อย ๆ เมื่อรู้สึกครั้งตัว, ดึกว่ารอไว้นอนแล้วจึงกิน.

ส่วนการที่จะป้องกันมิให้เป็นไช้เช่นนั้น ก็คือระวังอย่างระวังหวัّت, คือเวลานอนไม่ควรนอนทช้น, หรือนอนกับคินเปล่า ๆ, เพราะไคคินช้นทำให้เป็นไช้; และถ้าเสื่อผ้าหรือเกือกถนเขยง, เมื่อถึงที่พักและสิ้นเวลาทำน้าทแล้ว, ควรเปลี่ยนของเขยงโดยเร็ว.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

คอเจ็บ

ถ้าเป็นเพราะหวัดก็ไม่สู้ร้าย, แต่ถ้าเป็นอย่างอื่นก็อาจจะเจ็บได้มาก ๆ ไม่ควรละทิ้งไว้. ควรไปหาหมอให้รักษาดีกว่า, เพราะโรคเจ็บคอมั้ที่ร้ายกาจอย่าง ๑ ซึ่งเรียกตามภาษาฝรั่งว่า “คิ๊ปป์เฉียบเฉียบ”, เป็นโรคที่จักเข้าในพวกโรคระบาดทั่ว (คือติดต่อกันได้).

เคล็ด

ถ้าแก้ในทันที ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นพันเป็นคิ๊, แต่ถ้าขมเลยแล้วต้องใช้น้ำรอนรคที่เคล็ด และอย่าใช้อวัยวะที่เคล็ดนั้นจนกว่าจะหาย.

จมน้ำ

ถ้าพบคนจมน้ำ จงรีบจัดการเอาขึ้นจากน้ำ และให้คนไปตามหมอโดยทันที. ในระหว่างเวลาที่หมอยังไม่มานั้น มีทางที่ควรจะทำปฏิบัติได้ คือ:

๑) จัดการเปิดทางให้หายใจได้สะดวก โดยทำดังนี้:—

- (ก) เปลี่ยนองศาจากหน้าอกและเอว เพื่อหายใจคล่อง.
- (ข) เข็นน้ำมูก, โคลนและผัก, ฯลฯ ซึ่งติดอยู่ในจมูกปาก และลำคอ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

- (ค) จับล้นลากออกมาไว้นอกปาก, เพื่อ
เปิดช่องให้ลมเดินสะดวก. ถ้าถือไม่
แน่นให้ ใช้ผ้าแห้ง หุ้ม ล้น แล้วจับนอก
ผ้า.
- (ฅ) จัดการให้น้ำออกจากปอดคนไข้มากที่สุด
ที่จะทำได้, โดยจับคนไข้นอนคว่ำ
ลง, เอาผ้าม้วนหรือหมอนหนุนอกและ
ท้อง, แล้วและเอามือกดหลังคนไข้ ๒
หรือ ๓ ครั้ง, ครั้ง ๑ ๆ ให้กดอยู่ประ
มาณ ๔ หรือ ๕ วินาที (คือนับ ๔ หรือ ๕
ซ้ำ ๆ).

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๒) สยบลมหายใจ ให้ประพาศติตั้งต่อไปนี้:—

(ก) เอาฝ่ามือตบที่หน้าอกหรือท้องคนไข้ ๒
หรือ ๓ ครั้ง.

(ข) พลิกคนไข้ให้นอนหงาย, เอาฝ่ามือ
หรือหมอนหนุนหลังระหว่างขาทั้ง ๒,
ให้หัวหงายต่ำลงไป.

(ค) ยืนทางหัวนอนคนไข้, เอามือทั้ง ๒ จับ
แขนคนไข้เหนือข้อศอก, ค่อย ๆ ยก
แขนเรื่อยขึ้นไปทางหัวนอน, แล้วจับ
เหยียดคางไว้เช่นนั้น ๒ วินาที.

- (ฅ) กลับเอาแขนคนไข้ลงไปข้างตัว, บีบ
แขนเข้ากับชายโครงเบาๆแต่ให้แน่น,
ภายใน ๒ วินาที. ส่วนมือคนไข้ใน
ระหว่างนี้ควรจะวางไคว่กัน ^{อยู่บนท้อง}
น้อย.
- (ง) ทำอย่างทีอธิบายแล้วใน (ค) และ
(ฅ) นั้นสลับกันไปโดยตั้งใจใช้ความ
พยายาม, และควรทำเช่นนั้นเพียง ๑๕
ครั้งต่อ ๑ นาที (ไม่ให้ถี่กว่านี้). ต้อง
พยายามไปจนกว่าจะเห็นคนไข้เริ่มหาย
ใจเองจึงหยุดช่วยสลับ. การสลับเช่นกล่าว

แล้วนั้น บางทีต้องทำไปตั้ง ๒ ชั่วโมง
จึงจะมีผล.

หมายเหตุสำคัญ — การสูญล้มหายไถ่นั้นจงจำ
ไว้ว่าต้องทำซ้ำ ๆ; ถ้าทำเร็วจะทำให้เราเองเหนื่อย
และจะไม่เป็นผลกับคนอื่นใดแก่คนไข้.

๓) จัดการให้ตัวอ่อนและเลือดเดิน — การจัด
การให้ตัวอ่อนและเลือดเดิน ไม่ควรจะทำมากใน
ขั้นต้น; ควรแต่เพียงเปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกและเอา
ผ้าแห้งเช็ดผิวหนังพอแห้งเท่านั้น. ต่อเมื่อคนไข้
เริ่มหายใจเองได้แล้ว จึงค่อยจัดการอย่างอื่นต่อไป,
เพราะว่าถ้าทำให้เลือดเดินก่อนที่คนไข้หาย
ใจได้แล้ว อาจที่จะเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้.

ต่อเมื่อเห็นว่าคนไข้หายใจตัวเองแล้ว จึงช่วย
 ทำให้เลือดเดินโดยเอามือถูแขนและขาขึ้นไปถึง
 หัวใจ, และหาประคบร้อนๆ หรือขวดน้ำร้อน
 วางที่ท้องน้อยและที่ขาต้น, แล้วจึงให้กินน้ำร้อนๆ,
 ซึ่งจะเจอเหล้าบรั่นดีสัก ๑ ถ้วยตะไต้ก็ควร.

ต่อไปนี้จึงฟังคำสั่งนายแพทย์ และทำตามสั่ง.

แตกใหม่

ถ้าหน้าถูกแตกใหม่จนขวม จงรอนหน้าเย็น
 เสียก่อนแล้วจึงล้าง. เมื่อจะล้างควรวิน้ำอุ่นๆ และ
 อย่าใช้สบู่, เมื่อล้างแล้วจงเอาน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันทา.

คิม

เครื่องคิมอะไรก็ไม่วุ่นวายเปล่า. รองลงมาก็ถึงน้ำชา. ส่วนสุราเมรียนั้น ถ้าไม่กินได้เลยเป็นคิม, เพราะส่วนคณนั้นมันน้อย แต่โทษมีมากนัก, คงได้อธิบายไว้แห่งอื่นแล้ว. (คิมที่สุราเมรีย.)

เวลาเหนื่อย ๆ หรือร้อนจัด อย่ากินน้ำเย็นให้มากนัก, และอย่าคิมน้ำจืด ๆ เข้าไปที่ละมาก. ถ้าจะคิมควรคิมช้า ๆ.

จงระวังน้ำต่าง ๆ ที่พวกเจ๊ก เทียวหายขาย, เพราะโดยมากมักทำด้วยน้ำโสโครก ซึ่งตกจาก

ใน ท่อริมถนน หรือ ที่ใด ๆ แล้วแต่ที่ อยู่ใกล้ มือ,
 และที่มรดกหวานก็เพราะปนน้ำตาล, ที่มัสมิกปน
 สีสวรรค์หรืออะไร ๆ ลักแต่ให้เป็นสี. อีกประการ ๑
 พวกเจ๊กที่ท่าเครื่องคั้นนั้น เขาไม่มีใครรู้ สักความ
 จำเป็นในการที่จะล้างมือก่อนที่จะจับของ, และ
 ร่างกายก็ไม่รู้จะสะอาด, เพราะฉะนั้นสิ่งโสโครก
 อาจะติดมือลงไปปนอยู่ใน เครื่องคั้นซึ่งเขาทำนั้น
 ได้. ก็คนเราไม่มีใครเลยที่พอใจกินน้ำตาลล้างมือของ
 คนอื่น, เหตุใดจะไปยอมกินน้ำตาลล้างมือเจ๊ก ?

ตา

ตาเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง, เพราะฉะนั้นต้อง

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ระวังที่สุด. ถ้ามีอาการเจ็บขยทตา จงไปหา
 นายแพทย์, อย่ารักษาเองหรือให้ใคร ๆ ที่ไม่ใช่
 หมอรักษา, และอย่าลองใช้ยาซึ่งนายแพทย์มิ
 ได้ ให้เป็นอันตราย. การลองยาอาจจะทำให้ตา
 เสียได้.

ส่วนการระวังป้องกันมิให้ตามีโรคนั้น มีทางที่
 อยู่คือ, ถ้าเดินทางถูกฝุ่น พอถึงที่พักควรรีบหา
 น้ำล้างตาเสียให้สะอาด, และถึงแม้ไม่ไปไหนเลย
 ก็ ฝุ่นอาจจะปลิวเข้าตาได้, ควรล้างทุกวัน
 อย่างน้อยทุก ๆ คราวที่ล้างหน้า.

ถ้าผมเข้าตาให้ปฏิบัติดังที่ได้นำมาแล้วอีก
 แผนก ๓. (ตที่ผงเข้าตา.)

ตื่น

(วิธีรักษา)

คนไทยเรายังมีอยู่มากที่ตื่นตื่นเปล่าไม่ได้
เกือก. ตื่นแห่งคนเช่นนี้ ย่อมแข็งและหนา,
ไม่มีใครจะรู้สึกเจ็บ. นอกจากที่จะถูกหนามตำหรือ
อะไรบาดเป็นต้น, ก็คงเป็นบาดแผล, ซึ่งตก
อยู่ในน่านายแพทย์จะจัดการรักษาต่อไปตามเรื่อง
ของเขา.

ในที่นี้จะแนะนำแก่ผู้ที่ใช้เกือกให้ทราบวิธีรักษา
ตื่น, ทั้งทางกันและทางแก้, ดังต่อไปนี้:—

ข้อ ๑ เกือก ควรจะระวังอย่าให้หลวมเกินไป
หรือคับเกินไป; ถ้าหลวมจะถูพอง, ถ้าคับก็จะบีบ.

เกือกที่จะใช้เดินทางไกลไม่ควรใช้เกือกใหม่, ควรใช้ที่ใส่พอชำรุดขึ้นและเดินได้สบายแล้ว. ระวังอย่าให้เกือกสั้นไป จะทำให้นิวตันงอ. และถ้าปลายแหลมหรือแคบก็จะบีบนิวตันจนขึ้น, ควรให้มันที่พอให้นิวตันแผ่ได้สบาย ๆ. หนึ่งฝ่าเกือกนั้นควรให้หนา, เพราะถ้าฝ่าบางเหยียบอะไรแข็ง ๆ ก็เจ็บ; ส่วนชั้นเกือกนั้นควรให้กว้างและอย่าให้สูง. ถ้าหนังเกือกแข็งควรใช้น้ำมันทาจนอ่อน, ถ้าใส่ทั้งแข็ง ๆ จะเจ็บขึ้น.

ข้อ ๒ เตรียมนิวตันไว้เดินทาง: คือทุก ๆ วันเมื่อมีโอกาศ ควรล้างด้วยน้ำสะอาดถูสระป้, และแช่ดินในน้ำร้อนกับส่านส้มละลายพอฝาด ๆ, แช่

ไว้วาง ๑๐ หรือ ๑๕ นาที. อีกอย่าง ๑ ใช้กอสซอตามตะเกียงทาหินทำให้หินแข็ง, และควรดูแลตัดเล็บหินถ้ายาว.

ข้อ ๓ งูคิน ควรใช้สักหลาด ให้นาพอสมควร, เพราะสักหลาดเป็นของยืดได้ และเมื่อเปื่อยแล้วก็แห้งง่าย. งูคินผ้าและแพรไม่ควรใช้สำหรับเดินทาง, และจงระวังงูคินที่ย้อมสีสวรรค์, เพราะสีสวรรค์เป็นของแสดลงแก่ขาดแผล. เมื่อจะใส่เสื้อ กว้างที่ปลายคินเพื่อมิให้ตึงทวนคิน, ถ้าเห็นว่างูคินชวนจะย่น จงเปลี่ยนข้างขวาเป็นข้างซ้ายเสียข้าง, หรือกลับข้างในเป็นข้างนอกข้างก็ได้.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

อนึ่งถ้าคนระบมอยู่ ก่อนจะออกเดินทางเขาน้ำนั้น
 ระวังเดินทางคืนแล้วจึงใส่ลงคืน.

ลงคืนควรมีติดไปอย่างน้อย ๒ คู่, เพื่อจะได้
 เปลี่ยนได้; และถ้ามีโอกาสเมื่อใดควรซักลงคืน,
 ไม่ควรใส่ลงที่สระปรกเขอนแห่งอช่าลง ๒ วัน.

ข้อ ๔ แห่งคินมาก ทำให้คินเจ็บได้, เพราะ
 คนนั้นควรรู้วิธีแก้ไข. มีอยู่คือล้างและแช่คินคัง
 ก่อแล้วในข้อ ๒ นั้นประการ ๑; อีกอย่าง ๑ ควร
 หาแย่งกรคยประสานทอง (“บอริกแอซิดเปาเตอร์”)
 ไว้สักกลัก ๑, พอจะใส่เกือกก็เอาแย่งนี้โรยลง
 ในเกือก.

ข้อ ๕ ต้นระบม รักษาอย่างเตรียมต้น, คือ
ล้างและแช่อย่างเช่นที่กล่าวแล้วในข้อ ๒, และ
ทาน้ำมันวะสะลินก่อนออกเดิน.

ข้อ ๖ ต้นพอง: รวจนถึงที่พักแรมก่อน จึง
ล้างต้นให้สะอาด, แล้วเอาเข็มขึงที่พอง, และ
ระวังอย่าให้ฝนเข้าแผล, เข็มที่ขึงนั้นต้องสะอาด,
และเมื่อจะใช้จึงฉีกลูกไฟครู่ ๑ ก่อน.

ตั้งกลามเนื้อ

(เมื่อย)

ควรพักกลามเนื้อที่ตึงเมื่อยนั้น, และใช้ยา

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ทาเช่นน้ำไฟล, น้ำการะย_๒น, หรือน้ำมัน_๒น้ำ
(เอลิแมน) เป็นต้น.

ทวพิษ

(ฝึกดาด)

เป็นโรคร้ายอัน๑, ซึ่งถ้าเป็นแล้วมีทางที่จะ
เป็นอันตรายถึงตายได้, หรืออย่างน้อยก็อาจจะทำ
ให้เสียโฉม, เพราะฉะนั้นควรระวังอย่าให้เป็นได้
ดีกว่า, ทางป้องกันมีอยู่๑ที่เป็นแน่นอนอย่างเดียว
คือปลูกฝ_๒. ควรท_๒หารและเส_๒อ_๒ษาทุกคนจะปลูกฝ_๒,
ไม่ควรหลยหลีกเลย.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๕๒๑๖๘๘๒๑๗

ท้องร่วงและแน่นเพอ ๖ ด ๖

การรักษาท้องเป็นของสำคัญอย่างยิ่ง, เพราะ
ถ้ามีโรคขึ้นที่ท้องแล้วเป็นการลำบากมาก.

ท้องร่วง หรือปวดท้องอาจจะเป็นไปได้ด้วยเหตุ
๓ ประการคือ:—

๑) อากาศกลับไปกลับมา, ร้อน ๆ อยู่แล้ว
เย็นมาโดยปัจจุบันทันด่วน เป็นต้น.

๒) ฝึกสำแลง, คือกินผลไม้ดิบหรือเน่า,
หรืออาหารขบ เป็นต้น.

๓) ฝึกน้ำ, คือกินน้ำโสโครก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ☒ For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

เพราะฉะนั้นควรระวังใน ๓ ข้อนี้ อย่าเดินเล่น,
แต่ถ้าพะเอินเพลินจนแล้ว ควรรีบไปหาหมอขอยา
กิน, อย่างนอนไว้นานเกินไปมาก. ส่วนตัว
เองควรรักษาตัวโดยกินน้ำชาชงแก่ ๆ ทั้งไว้ให้
เย็น, แต่อย่าให้ค้างคืน. ก็ควรเว้นการกินผลไม้
และผักสดจนกว่าจะหาย, ก็ควรเอาผ้าพันพุงไว้
ให้อุ่น.

ท้องขึ้นและแน่นเพอ มักเป็นด้วยเหตุ ๔

ประการคือ :—

๑) อากาศร้อนจัด, ทำให้อาหารที่กินบูดเร็ว.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๒) กินข้าวมากเกินไป, หรือกินเร็วเกินไป
เคี้ยวไม่ละเอียด.

๓) กินอาหารผิด, เช่นกินมันหรือของอื่น ๆ
ซึ่งทำให้เกิดเป็นลมในท้อง.

๔) กินน้ำมากเกินไป, และเร็วเกินไป.

เพราะฉะนั้นควรระวังใน ๔ ข้อนี้อย่าเดินเล่น, แต่
ถ้าเป็นชนแล้วควรไปขอยาที่หมอ อ ย่ารอไว้ให้ช้
จนแน่นหรือทุก.

สรุปรวมความ ในการรักษาท้องก็คงมีอยู่เป็น
ข้อสำคัญอันควรจดจำไว้คือ:

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๑) เรืองอาหาร, อย่ากินให้สำล่อนและอย่า
ตะกตะ.

๒) เรืองน้ำ, ต้องคให้สอาดจึงกิน, และ
ถ้าสามารถควรจจะดื่มเสียก่อนจึงค่อยกิน, และ
อย่ากินให้เร็ว.

๓) อย่าเว้นการไปช่วม, ขอนเป็นข้อสำคัญ
ยิ่งกว่าข้ออื่นทั้งสิ้น ; ควรไปช่วม
สักหรือรอไว้วัน ๑ เป็นอันขาด.

น้ำกิน

น้ำเป็นของสำคัญยิ่งกว่าอาหาร, เป็นของที่อก

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้จัดทำไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ไม่นานเลย, เพราะฉันต้องระวังหากินให้ดี
เพื่อจะได้ไม่มีโทษร้ายแก่ตัว.

วิธีทดลองเพื่อสังเกตว่าน้ำจะควรรใช้กินได้หรือไม่
นั้นมิใช่ง่ายๆ คือตักน้ำใส่ขวดแก้วเกือบเต็ม,
เอาน้ำตาลใส่ในนั้น ๑ ถ้วย, แล้วเอามือกดให้แน่น
มิให้อากาศเข้าได้, แล้วเอาขวดตั้งไว้ในที่สว่างๆ
ราว ๒ หรือ ๓ วัน, ถ้าเห็นน้ำนั้นขุ่นปนเมฆขาวๆ
คล้ายน้ำมัน แปลว่าน้ำนั้นมีของโสโครกเจือปน
อยู่มาก, แต่ถ้าน้ำนั้นใสสะอาดอยู่แปลว่าใช้กินได้.

ถ้าเดินทางไปในที่ที่แปลกถิ่นจงระวังการกินน้ำ
ให้มาก, เพราะหาไม่จะผิคน้ำได้, น้ำที่ดื่มน้ำ
ที่จจะเป็นน้ำที่กินให้โทษก็ได, เพราะฉะนั้นถ้าผ่าน

บ่อหรือสระหรือลำน้ำไม่ควรกินน้ำในนั้น นอกจาก
ที่นายแพทย์ได้ตรวจแล้ว, หรือรู้แน่แล้วว่าเป็นน้ำดี.

ถ้าเดินทางไปประหย่าน้ำเต็มที, พบน้ำซึ่งไม่รู้
แน่ชัดหรือไม่ค่อย่ากินเข้าไป, จึงเอาน้ำนั้นอมไว้
ในปากครู่๑ พอชุ่ม ๆ คอแล้วบ้วนเสีย, จะได้ประ
โยชน์ในทางแก้ระหาย และไม่ได้โทษทางผิคน้ำ.

ถ้าถึงที่พักแล้ว, และมีน้ำที่ไม่แน่ใจว่าดีแท้,
จึงตมน้ำนั้นเสียราวครึ่งชั่วโมง เพื่อฆ่าตัวสัตว์อัน
เป็นพิษ, แล้วกรองอีกชั้น๑ ก่อน, จึงค่อยกิน.

การเอาสุราเมรัยเจือในน้ำไม่ดับพิษร้ายในน้ำ

ได้เลย, เพราะคนนั้นอย่ายกเอาขอนขนแก้ตัวเมื่อ
อยากกินเหล้า.

หมวด

ถ้าจะไว้ ก็ควรรักษาให้เรียบร้อย, อย่าให้รุ่ง
 ร้าง, ควรตัดขีribaให้เรียบ, และรักษาให้สะอาด,
 คือนม^๕ มือ^๕ ขีriba^๕ ๕๔๕, ^๕มือ^๕ กิน^๕ ขาว^๕ แลวก^๕ ๕๔๕, ควร
 เอา^๕ นาลบ^๕ ล้าง^๕ อย่า^๕ ให้^๕ ฝุ่น^๕ หรือ^๕ อาหาร^๕ ติด^๕ อยู่.

ถ้าจะ^๕ ไม่^๕ ไว้^๕ ควร^๕ โกง^๕ ให้^๕ เรียบ^๕ ร้อย^๕ จึง^๕ จะ^๕ ก^๕
 สอาด^๕ ๕๔๕. เมื่อ^๕ จะ^๕ โกง^๕ หมวด^๕ จง^๕ ระ^๕ ระวัง^๕ อย่า^๕ ให้^๕ มือ^๕ เปื้อน^๕
 อยู่, เพราะ^๕ ถ้า^๕ มี^๕ คบาด^๕ อาจ^๕ จะ^๕ ทำให้^๕ สิ่ง^๕ โส^๕ โครก^๕ เข้า^๕
 เล็ด^๕ ๕๔๕. เลย^๕ เป็น^๕ โรค^๕ ที่^๕ ผิว^๕ หนั^๕ง, หรือ^๕ อย่าง^๕ น้อย^๕ เป็น^๕
 ๕๔๕. ๕๔๕. เป็น^๕ สิว^๕ ขึ้น^๕ หน้า^๕ ๕๔๕. เมื่อ^๕ โกง^๕ หมวด^๕ เสร็จ^๕ แล้ว^๕
 ควร^๕ ล้าง^๕ เช็ด^๕ มีด^๕ และ^๕ ลับ^๕ เลีย^๕ ก้อน^๕ แล้ว^๕ จึง^๕ เก็บ^๕, อย่า

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ปล่อยให้มีคิโณจนจะเสียบ, และถ้าเป็นถนิมจะทำ
ให้เป็นพิษได้.

อนึ่งถ้าไม่มีคิโณของตนเอง จะยังมีคิ^๒
อื่น^๒ใช้จึงคิ^๒มของคนที่ไม่^๒มีโรค, และคนที่สอาด
ในร่างกาย.

หนาวส^๒ท^๒น

มักเป็นเพราะเข^๒ย^๒ก^๒ฝ^๒นหรือเข^๒ย^๒ก^๒น^๒า, หรือเส^๒อ^๒
ผ^๒าเข^๒ย^๒ก^๒เห^๒งอ^๒ก^๒า^๒จะ^๒เป็น^๒ไ^๒้, และเม^๒อ^๒รู้^๒ส^๒ก^๒ษ^๒ณ^๒แล้ว
ต^๒้อง^๒ร^๒ีบ^๒จ^๒ิต^๒การ^๒แ^๒ก^๒ไ^๒ห^๒ เพื่อ^๒ข^๒้อง^๒ก^๒น^๒ม^๒ิ^๒ให้^๒เล^๒ย^๒ข^๒ว^๒ย^๒
ม^๒าก^๒ไป. วิ^๒ธี^๒ข^๒้อง^๒ก^๒น^๒ม^๒ิ^๒ให้^๒เก^๒ิต^๒หน^๒าว^๒ส^๒ท^๒น^๒ม^๒อ^๒ย^๒ค^๒ิ^๒ระ

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

- (๑) เมื่อแยกแล้ว อย่างหนึ่ง, จงเดินไป
มาเพื่อให้โลหิตฉีกแรง.
- (๒) ถ้าเมื่อควรเปลี่ยนเสื้อผ้าที่แยกได้
ควรเปลี่ยน, ตีกว่าที่จะคงให้ผ้าที่แยก
นั้นติดตัวอยู่.
- (๓) ถ้ากำลังร้อนจัด เหงื่อออกมาก ๆ อยู่,
เมื่อเปลี่ยนเสื้อผ้าควรค่อย ๆ เปลี่ยน,
หาไม่ร่างกายกระทยลมเย็นเร็วไปก็อาจ
จะทำให้สั่น, เว้นเสียแต่ถ้าเป็นเวลา
ที่อากาศร้อนจัดอยู่ก็ไม่ต้องระวังมาก
นัก; แต่อย่างไร ๆ ควรระวังอย่างหนึ่งตรง
พิศม หรือตรงช่องลมเข้าแรงเกินไป

ในขณะที่เมื่อกำลังเหงื่อมาก. ข้อสำคัญ
คือต้องให้ตัวค่อยๆ เย็นลงทีละน้อยๆ.

(๔) ถ้าไต่ออกกำลังกายจนร้อนมาก, รอ
ให้เหงื่อหมดๆ ก่อนจึงค่อยอาบน้ำ.

ถ้ามีเหตุขัดข้องเหลือที่จะระวังป้องกัน, หรือ
ป้องกันไม่ทัน, ไต่หนาวสั่นแล้ว ก็ต้อง
คิดอ่านแก้ไขทำให้เลือดเดินมากขึ้นโดยวานใครเขา
ฉีดยาหรือรับประทานอย่างใด, หรือออกกำลังกายอย่างใด,
และควรหาน้ำร้อนๆ กินจนรู้สึกร้อน.

เนื้อเบื่อยหรือแสบ

(เพราะถูกหรือสีกัน, เช่นในหว่างขาเป็นต้น.)

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

- (๑) ให้ล้างที่สลับด้วยน้ำสะอาด, แต่อย่า
ใช้สบู.
- (๒) เมื่อชำระแล้วเช็ดให้แห้ง.
- (๓) เอาดินสอด่พองทา. ถ้าพอจะหาได้ ก็
ให้เอาแป้งประสานทอง (บอริคแอซิก
เปาเคอร์) ผสมกับดินสอด่พองราว ๑
ใน ๔, คือแป้งประสานทอง ๑ ดินสอด่
พอง ๓.

บุหรีและยาสูบ

การสูบบุหรีและยากลอง ขางหมอกี่ว่าเปน

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ของไม้ตีให้โทษต่าง ๆ เป็นอเนกประการ, หาประโยชน์มิได้แม้แต่อย่างเดียว, แต่บางหมอก็ว่าเป่นประโยชน์ในทางช่วยย่อยอาหาร, และช่วยทำให้ใจสบาย ก็เป็นเครื่องช่วยให้ร่างกายผาสุกได้ทาง ๑ เหมือนกัน.

โทษแห่งการสับยุห่นั้น สรุปรวมความตามที่หมอเขาว่าคงมีหัวข้อดังต่อไปนี้:—

๑) ยาสับมีธาตุชนิด ๑ เรียกว่านิโคติน, อันเป็นยาพิษร้ายอย่าง๑. จึงอยู่ธาตุนิโคตินนี้ ย่อมสูญไปบ้างแล้วในขณะเมื่อถูกไฟ, แต่ก็ยังคงเหลืออยู่พอที่จะให้โทษได้, มีแก่นสันประสาทเป่นของตน.

๒) การสับสนหรือมาก ๆ อาจจะทำให้โทษ:—

(ก) หัวใจเต้นมากหรือใจวิก ๆ คล้าย
เป่นลม.

(ข) หัวใจเกินไม่สม่ำเสมอ.

(ค) ตาฟาง.

(ฅ) ท้องไม่ถี่, มีร่วงหรือปวดมวนเป็นต้น.
กินข้าวไม่อร่อย.

(ง) กำลังน้อย.

๓) พืชแห่งยาสูบอาจจะให้โทษแก่ผู้สูบต่าง ๆ
กัน แล้วแต่บุคคล, เพราะฉะนั้นไม่มีผู้ใดจะกำหนด
ได้แน่นอนแทนผู้อื่นว่าจะควรสูบหรือได้เพียงเท่า

โต, เพราะฉะนั้นตกอยู่แก่ตัวของตัวเองทุกคนที่จะ
 กระจ่างควรดูเพียงเท่าใด, และเมื่อชอบสุขขหรือ
 แล้ว ก็ยากที่จะรู้จักประมาณได้ว่าเท่าใดจะพอดี.

๔) ผู้ที่สุขขหรือมาก ๆ นั้นมักเกินไม่ใคร่ได้
 ไกลเท่าผู้ที่ไม่สุขข, ยิ่งขึ้นก็ไม่แน่นอนเท่า, และใน
 กิจกรรมที่ต้องใช้กำลัง และเส้นประสาทก็คงทำไม่
 ได้ดีเท่าผู้ไม่สุขขหรือ.

แต่ถึงแม้รู้อยู่แล้วว่าการสุขขหรือให้โทษถึง
 กล่าวมาแล้วนั้นก็จริง, การที่จะห้ามสุขขหรือนั้น
 เป็นการยาก, เพราะคนบางคนยอมได้รับผลดีใน

การสับหรือย่ำข้าง, เช่นในเวลาທີ່ใจคอหงุดหงิด
หรือเวลาที่ต้องคอยนาน ๆ รู้สึกอึดอัดใจ, ถ้า
ได้สับหรือแล้วก็พอทำให้ใจสบาย, และเมื่อใจสบาย
ก็ยอมทำให้ร่างกายสบายได้เหมือนกัน.

เพราะคนนั้นจึงขอแนะนำเรื่องสยบหริวไว้ พอ
เป็นหัวข้อกำหนดจดจำ ดังต่อไปนี้:—

ข้อ ๑ สบายหรือแต่เมื่อกินข้าวแล้ว, ถ้าท้องว่าง
ไม่มีอาหารอย่าสบายดีกว่า, จะทำให้ใจเต้นและวิง
เวียนคลื่นเหียน.

ข้อ ๒ ในเวลาทำงานออกกำลังกาย อย่าง
ย่ำๆ รวดเร็วเวลาพักดื่อกว่า.

ข้อ ๓ เวลาเดินถ้าไม่สับยหรีได้เป็นที.

ข้อ ๔ อย่าสับยหรีในห้องที่ไม่มีลมเดินสะดวก.

ข้อ ๕ ถ้าสามารถควรสับกลิ้ง, เพราะยา
กลิ้งข้อได้ถูก ๆ, แต่ต้องรักษากลิ้งให้สะอาด.

ข้อ ๖ ยหรีไทยสับดีกว่ายหรีกระดาก, แต่
ควรระวังหาชนิดที่เป็นยาแต่ไม่มีอันเจ็บ.

๗) ยหรีกระดากชนิดที่ใส่ของกระดากขาย,
เช่นยหรีทรานกอินทรีย์ เป็นต้น, เป็นยหรีที่ควร
ระวัง, เพราะบางทีก็ทำด้วยใบไม้ซึ่งมิใช่ใบยา
แต่ชบแช่น้ำยา, เพราะฉะนั้นจึงขายได้ถูกกว่ายหรี
ไทย ซึ่งใช้ใบยาจริง ๆ. ยหรีของเหล่านี้สับมาก ๆ

มักให้โทษทำให้เจ็บคอเป็นต้น, และทำให้ท้อง
เสียด้วย, จึงควรเตือนกันไว้ให้รู้ตัว.

๘) การสูบบุหรี่ควรสูดช้า ๆ จะได้รสชาติดีกว่า
สูดเร็ว ๆ, ทั้งลิ้นก็ไม่แตกด้วย.

๙) สูบบุหรี่อย่าให้ทันถึงเมา; พอรู้สึกพอ
แล้วจงหยุด.

๑๐) ว่าจะไปตามทางของหมอ ผู้ที่มีอายุต่ำกว่า
๒๑ ปี ถ้าไม่สูบบุหรี่ได้เป็นปี, เพราะการสูบ
บุหรี่ยิ่งทำให้เสียไฟธาตุ, ซึ่งจะย่อยอาหารเลี้ยงร่าง
กายไม่ได้ดี. คนหนุ่ม ๆ ต้องการเครื่องบำรุงร่าง
กายมากกว่าผู้ใหญ่, เพราะกำลังเติบโตอยู่.

บาดแผล

ถ้ามีบาดแผล จงจำไว้ว่า ข้อสำคัญคือต้องรักษาให้แผลสะอาด, ถ้าสะเกปรกอาจที่จะกลายเป็นบาดพิษและเจ็บมากถึงเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้, เพราะฉะนั้นถ้ามีบาดแผลขึ้นก่อนหน้าที่จะพบหมอได้ จงปฏิบัติดังต่อไปนี้:—

๑) ล้างโลหิตด้วยน้ำเย็นที่สะอาดๆ. ในเวลาล้างนั้นถ้าเป็นบาดแผลเล็กน้อย โลหิตไม่ออกพุ่งมาก ๆ ควรคัดโลหิตให้หมดจากปากแผล.

๒) เมื่อล้างแผลเพื่อโลหิตหยุดแล้ว จงเอาเศษผ้าที่สะอาดๆ ชุบน้ำเย็นพบบ ๒ หรือ ๓ ทบปิดลง

ที่แผล, แล้วหาผ้าแห้งพันไว้เพื่อมิให้เคลื่อนที่. ถ้ามีสำลี จงใช้สำลีปิดที่ปากแผล.

๓) ถ้าโลหิตออกไม่หยุด จงเอาผ้าหรือสำลีทำเป็นหมอนให้หนาพอควร วางทับลงบนปากแผล, แล้วเอาผ้ารัดไว้ให้แน่น. ถ้าแผลนั้นเป็นที่แขนหรือขา จงเอาเชือกหรือผ้าคาดให้แน่นเหนือและใต้แผล เพื่อห้ามโลหิต.

๔) ถ้าโลหิตออกพุ่งฉืด ๆ จงรู้ว่าเป้นแผลสำคัญ ให้รีบจัดการอย่างทีกล่าวแล้วในข้อ ๓, และรีบให้ไปตามหมอโดยทันที. ในระหว่างที่หมอยังไม่มา ให้ยกแขนหรือขาสูงไว้ มิให้โลหิตไหล

ลงมากเกินกว่าที่จำเป็น, แต่ถ้าหมออยู่หนทางไกลจะให้ไปตามเป็นการเสียเวลา ก็ควรพาคนไข้ไปทางหมอ, แต่ควรให้คนไปตามหมอกด้วย เพื่อจะได้พบกันกลางทางได้ ไม่เสียเวลาเกินกว่าที่จำเป็น, และในขณะที่นำคนไข้ไปนั้น ต้องระวังให้กระเทือนน้อยที่สุด, และต้องระวังขีดแขนหรือขาข้างเจ็บนั้นไว้.

๕) สิ่งที่จะประกบบาดแผล ไม่ควรใช้ของที่โสโครกเป็นอันขาด, และผ้าที่ข้อมลือยาใช้กับบาดแผล, เพราะลืออาจจะเป็นเครื่องแสดงแก่บาดแผลได้.

บาทพิษ

บาทพิษ (หรือบาทยักษ์) เกิดขึ้นเพราะโลหิต
เป็นพิษ โดยมีสิ่งโสโครกเข้าไปในแผล, เพราะ
ฉะนั้น ถ้าเป็นบาดแผลแม้แต่เล็กน้อยปานใดก็ไม่
ควรประมาท, ควรระวังอย่าให้สิ่งโสโครกเข้าแผลได้
เป็นอันขาด. ต้องรักษาแผลนั้นให้สะอาดอยู่เสมอ,
หาไม่จะได้รับผลร้ายถึงแก่ความตายก็ได้. (ดูที่
หมวดบาดแผลด้วย.)

บิต (โรค)

มีอาการท้องร่วงหลายครั้ง และปวดท้องมาก,

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ต้องรีบไปหาหมอชอยากิน, จะรักษาตนเองไม่ได้
 ส่วนวิธีชองกัน ใช้วิธีเดียวกับชองกันต้องระวัง.

บัสสาวะ

บัสสาวะไม่ควรกลั้นไว้ให้นาน, เมื่อรู้สึกปวด
 ควรหาช่องไปถ่ายเสีย. ถ้ากลั้นไว้บ่อยอาจจะให้
 โทษทำให้เกิดโรคในไตได้.

การจะถ่ายบัสสาวะควรระวัง อย่าถ่ายในที่ใกล้
 หนอง, และอย่าถ่ายลงในน้ำ, เพราะถึงแม้ว่า
 นั้นเราเองจะไม่ต้องการใช้ก็อาจจะมียูอื่นเขาต้อง
 ใช้ต่อไปได้.

ผงเข้าตา

๑) ให้น้ำใส่ใส่อย่างหรือขัน แล้วลืมตา
ในน้ำ.

๒) ดึงหนังหลังตาผ่านขนตาล่าง เพื่อกวาด
ในตว.

๓) ดึงหนังตาข้างล่างลงมาดู. ถ้าผงไม่
อยู่ในนั้น ควรตรวจที่หนังหลังตา. วิธีตรวจให้เอา
ไม้ขีดไฟวางบนหลังตาริมคิ้ว แล้วจับหนังหลังตา
เล็กกลับขึ้นไป, แล้วเอาชายผ้าสะอาด ๆ ฟั่นเป็น
เกลียววนปลายแหลม, เอาปลายนั้นเชยผงออก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๔) ถ้าทำเช่นกล่าวแล้ว ผงไม่ออก, ควร
ไปหาหมอ.

ผม

ทหารและเลื่อยป่าไม่ควรไว้ผมยาว, เพราะเป็น
ผู้ที่ต้องทำงานอื่นจะต้องเหียงออก และถูกผู้อื่นจะ
ทำให้เกรอะ, ควรตัดให้สั้นไว้พอสมควร; แต่ไม่
ควรให้สั้นจนเกรียนคล้ายโกน, เพราะผมเป็น
เครื่องกันแดดที่หัว.

ควรหมั่นล้างแผลสระผม, อย่าให้เหนียวหรือ
เป็นผื่นลอก, และไม่ควรรอจนคันหัวจึงสระ, หรือ
จนมีกลิ่นเหม็น.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

หวั่นว่ามีประจำตัว, ไม่ควรข่มขู่ของคนอื่น,
 และไม่ควรให้คนอื่นข่มขู่ของตน, เพราะถ้าใช้หวั่น
 ร่วมกันอาจจะทำให้ โรคผิวหนังที่เป็นขนกระหม่อม
 นูนตึกกันได้. หวั่นนี้ควรหมั่นชำระให้สะอาดเสมอ
 จึ่งจะดี.

ถ้ามีโรคคันหัว, หรือผมมีขรังแคมาก ๆ,
 ควรขอยาที่นายแพทย์รักษา, อย่าทิ้งไว้ให้เป็น
 มาก.

ผิวหนังแห้งและแตก

เพราะมีไข้หรือถูกแดดถูกลมมาก ๆ เป็นต้น,
 จึ่งใช้น้ำมันมะสกลันทาทาที่แห้งและแตก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ฝัน

ฝันเป็นยาซึ่งถ้าใช้ให้ถูกที่ก็มีประโยชน์อยู่, แต่ข้อนี้เป็นหน้าที่ของหมอที่เขาจะเลือกใช้, ไม่ใช่หน้าที่คนไข้เอง, และไม่ใช่หน้าที่คนธรรมดา.

ฝันให้ โทษหลายประการ. ทำให้ร่างกายชุด ไตรมซบผอม, กำลังถอย, และในส่วนของความคิด ก็เสีย, เพราะผู้ที่คิดฝันแล้วไม่ได้ กินหรือสุขก็ กระวนกระวาย นึกอะไรไม่ออกนอกจากนึกอยาก ฝัน. เพราะฉะนั้นผู้ที่จะต้องทำหน้าที่สำคัญเช่นนักบวช จึงไม่ควรกินหรือสุขฝันเป็นอันขาด.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

เชื่อว่าคนที่คิดฝันมักเป็นเพราะเป็นกามะโรค,
 ทนความเจ็บปวดไม่ได้ จึงต้องสูญฝัน. แท้จริงการ
 สูญฝันเพื่อเหตุนี้ไม่ควรถือว่าเป็นของจำเป็น, เพราะ
 ยาสำหรับรักษาการะโรคมียอยู่แล้ว; ฝันไม่เป็นยา
 ที่จะรักษาโรคนั้นได้, เป็นแต่ยาทำให้ลืมความ
 เจ็บปวดชั่วคราวเท่านั้น, จึงควรจัดว่ากลับให้โทษ,
 เพราะถ้าคนไข้มียาที่ทำให้ลืมความเจ็บปวดแห่ง
 โรคนั้นแล้ว ก็จะไม่รีบไปให้หมอรักษาโรคให้หาย
 ชาติ, และจะไม่เข็ดหลาบในการหาโรคเช่นนั้นได้
 อีก.

ไฟฟ้า (และฟ้าผ่า)

ถ้าใครถูกไฟฟ้าจนปฏิบัติดังนี้ :-

- ๑) ถ้าคนยังจับลวดติดอยู่, จงระวังอย่า
ตะกรุมตะกรามจับตัวผู้นั้น, เพราะไฟฟ้าจะแล่น
ถึงได้. ถ้าจะจับจงหาผ้าสักหลาดพันมือหลาย ๆ
ชั้น, และยืนบนแผ่นกระดานแห้ง ๆ, อย่าให้ มือ
แตะกับพื้นหรือแตะกับเหล็กเป็นอันขาด.
- ๒) ให้คนไข้นอนหงายลงราบ ๆ.
- ๓) เปลี่ยนเสื้อผ้าที่คอ, น้าอก, และพุง,
อย่าให้ มีริศแน่นได้.
- ๔) ให้ได้ลมอากาศมาก ๆ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๒๔

๕) เอาผ้าชุบน้ำตักที่หน้าและอก.

๖) ถ้ายังไม่ฟื้น จึงเอาผ้าเช็ดที่หน้าห่อมือ แล้วจับลิ้น, เอามืออีกข้าง ๑ จับคางข้างลงมาแล้ว ดึงลิ้นออกมาจนปาก, ถือไว้จนปากในระหว่าง เวลาที่นับ ๒ ซ้ำ ๆ, แล้วปล่อยลิ้นกลับเข้าไป. ทำเช่นนั้น ๑๕ ครั้งต่อนาที.

๗) อย่าลืมให้ไปตามหมอ.

ไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก

มีผลอย่างเดียวกัน, เพราะฉะนั้นวิธีการก็ เหมือนกันคือ:—

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๑) ก็นมึให้อากาศกระทยที่เจ็บได้ โดยให้ทา
ด้วย

(ก) น้ำมันผลไม้, กับน้ำปูน, หรือ

(ข) แป้งสาลีหรือคินสอพองละลายน้ำขุ่นๆ,
แล้วให้เอาผ้าที่สะอาดอย่างนุ่มๆ หรือ
สำลีปิดทับ.

๒) ถ้าเสื้อผ้าใหม่, หรือเนอซองจนตืดเสื้อ
ผ้า, จงระวังอย่างยิงในเมื่อเปลืองเสื้อผ้า อย่าดึง
หรือกระชากให้ถูกที่เจ็บ. ควรเอามือคดคเสื้อผ้า
ออกทีละน้อย.

๓) รีบพาไปหาหมอ, หรือเรียกหมอมมา
โดยเร็ว.

ฟัน

ฟันเป็นของสำคัญอย่าง ๑ ในกายของคนเรา, และ ถ้า ฟัน หัก หรือ เสีย อาจ ที่ จะ ทำให้ต้อง เสีย, เพราะเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด, และถ้าไม่รักษา ให้สอาดของติดอยู่ก็ให้โทษได้มาก, เพราะฉะนั้น จึงต้องมีข้อแนะนำไว้ ดังต่อไปนี้:—

- ๑) ไปไหนอย่าลืมแปรงสีฟัน
- ๒) อย่าลืมแปรงสีฟันของใคร, และอย่าให้ใครยืมของเรา.
- ๓) ควรใช้แปรงสีฟันให้เสมอทุกวัน, คือ เวลาเช้าตอนนอนครั้ง ๑, และก่อนนอนอีกครั้ง ๑,

เพื่อมิให้มีเศษอาหารติดค้างอยู่ตามซอกฟัน ซึ่งจะทำให้ฟันเสีย.

๔) ถ้าหาฟันอย่างใดไม่ได้ จึงใช้ส้อมหรือ
ส้อมส้อมกับเกล็ด, และใช้น้ำเกล็ดอมบ้วนปาก.

๕) เมื่อกินข้าวแล้ว ควรใช้ไม้จิ้มฟัน จิ้ม
ให้หมดเศษอาหาร, และบ้วนปากด้วยทุกมื้อ.

๖) ถ้าปวดฟันจงรีบไปหาหมอ, อย่ารอจน
ปวดมาก.

หม้อข้าวแลกรากษณะใช้สอย

หม้อข้าวและรากษณะทั้งปวงที่ใช้ใส่อาหาร เมื่อ
ใช้แล้วไม่ควรทิ้งเศษอาหารเกรอะกรังไว้, ควร

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

รีบเหวี่ยงและเศษไปเทตามที่ แล้วและล้าง
ภาชนะให้สะอาด. ทราบหรือคิดเป็นของใช้ชนิดให้
ภาชนะสะอาดได้ก็.

ภาชนะใดที่ใช้ ใส่น้ำ เมื่อล้างแล้วควรวาง
คว่ำปากลงไว้ เพื่อให้น้ำไหลออกจนแห้ง.

มือ

ก่อนกินข้าว หรือรับประทานอาหารและภาชนะข้าวน้ำ
ควรรล้างมือให้สะอาด, และเมื่อทำอะไร ๆ ที่มี
เยื้อน เมื่อเสร็จกิจแล้วไม่ควรทิ้งไว้ ให้เยื้อนอยู่.
ถ้าเยื้อนน้ำมัน จงเช็ดด้วยผ้าก่อนพอให้หมดมัน
แล้วจึงล้าง.

เมา

เมามี่ ๒ ชนิด คือเมาเหล้าชนิด ๑, เมายา
หรือของแสลงอื่น ๆ เช่นเห็ดเป็นต้นอีกชนิด ๑.

เมาเหล้า - เมื่อมีใครในหมู่เดียวกันเมาเหล้า
ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ :-

๑) ถ้าเมาน้อย ๆ จงพาไปนอนเสีย, และ
ขอร้องกันอย่าให้ กินเหล้าได้อีก.

๒) ถ้าเมาเกะกะ ควรช่วยกันจับกุมและ
ควบคุมไว้, เพื่อมิให้รบกวนมากเกินไป, และเอาน้ำ
เย็นลูบหน้าลูบตัว.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๓) ถ้าเมื่อนอนหลับหรือแฉับใจจนเต็มที ควร
เอาเกลือ ๓ ช้อนใหญ่ละลายน้ำเย็นให้ กินเข้าไป,
เพื่อให้อาเจียน.

๔) ควรให้คนเมาอยู่นิ่งจนกว่าจะล้าง.

แต่มีข้อสำคัญอันควรจำไว้อย่าง ๑, คือคนที่
ตกวิทยาอาการเป็นเหมือนเมาเหล้า อาจที่จะเป็น
ผู้ที่มึนอาการช่วยก็ได้, เพราะฉะนั้นควรสอบสวนให้
รู้แน่ว่าเมาเหล้าจึงค่อยจัดการแก้ไขอย่างที่เหมาะสม
ข้างบนนี้, แต่ถ้าไม่แน่ว่าเมาหรือช่วยควรพาไป
ให้หมอตรวจดีกว่า.

เมายา-ถ้าเมากันชาไม่มีอะไรดีกว่าให้นอน
 อยู่นิ่ง จนกว่าจะหมดฤทธิ์กันชา, แต่ถ้าเมาฝัน
 หรือเมายาแรง ๆ อย่างอื่น ควรปฏิบัติอย่างที่ได้กล่าว
 ไว้ในแผนกยาพิษ.

แมลงต่อย

๑) ถ้าเหล็กในยังอยู่ในเนื้อ ควรเอาเหล็ก
 หนีบออกโดยรอบปากแผลแล้วกัด, เหล็กในจะหลุด
 ออกมา.

๒) ใช้หัวหอมสดผ่าซีกทา, หรืออัมโมเนีย
 (เขี้ยวอูฐ) ๑ หยด.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๓) ถ้าเป็นแมลงตกต้อย, จงเอาผ้าบาง ๆ
ชุบน้ำส้มฝรังยัดที่แผล.

๔) ถ้าเมื่อถูกต้อยแล้ว บวมมากก็ดี, หรือ
มีอาการวิงเวียนก็ดี, จงรีบไปหาหมอ.

แมลงวัน

แมลงวันเป็นสัตว์ที่โสโครกที่สุด, เพราะมัก
พอใจเที่ยวหากินในที่โสโครก, เช่นที่ชั้วหรือ
กากอาหารและของเน่า เป็นต้น. ของโสโครกย่อม
ติดตัวและดินแมลงวันมาเป็นอันมาก, แล้วแมลง
วันมาเที่ยวเดินไต่ที่อาหาร, ก็ทำให้ของโสโครก

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ติดอาหาร ซึ่งเรากินเข้าไปก็อาจจะเกิดโรคได้
หลายอย่าง.

เพราะฉะนั้นควรระวังป้องกันแมลงวัน โดยหาฝา
หรืออะไรปิดอาหารและน้ำที่จะกิน, อย่าให้แมลงวัน
ลงถูกต้องได้จึงจะเป็นการดี.

ยา (แก้โรค)

แต่จริงถ้าจะว่าไป การที่ทหารหรือสมาชิก
เสียจะเอายาไปกับตัวนั้น ก็ไม่สู้จะมีความ
จำเป็นนักในขณะเมื่อไปกับกอง, เพราะเมื่อมี
อาการป่วยใช้ก็คงไปหานายแพทย์ได้. แต่มีบาง

เวลาซึ่ง อาจจะต้องไปโดยลำพังห่างกองพยาบาล,
ซึ่งคนบางคนรู้ สักว่าควรจะมีปาดิติดัวไปข้าง, เพื่อ
ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอันจะมีโดยข้างบนก่อนที่จะพบ
ประหมอไต้. การที่จะเลือกยาสำหรับตัวไปนี้ ถ้า
ไม่แนะนำไว้ข้างก็อาจจะ เป็นทางให้ทหารหรือเสือ
ป่าเลือกเอายาที่ไม่เป็นประโยชน์, หรือซึ่งอาจจะ
มีอันตรายโดยใช้ไม่เป็นนั้นไปไต้; เพราะฉะนั้นใน
ที่นี้ขอแนะนำว่า ยาที่พวกทหารหรือเสือป่าจะควร
ติดตัวไปไต้ นั้นมีอยู่ ๔ อย่างดังต่อไปนี้ :—

๑) ยาคินิน, เป็นยาที่มีประโยชน์ใช้ได้ทั้ง
กันและแก้ไข้, มีขายตามร้านยา ทำเป็นเม็ดค
เสร็จแล้ว. เมื่อขอควรสอบถามให้รู้แน่ว่า เม็ดค

๑ มียาหนักเท่าใด เพื่อจะได้ ไม่ใช่มากเกินไป.
ถ้าจะใช้กันใช้ควรใช้เมื่อเดินทางไปจนถึงที่พักแล้ว,
และถ้ายังไม่มียาควรกินเพียง ๕ เกรนเป็นอย่าง
มากในวัน ๑.

ถ้าใช้แก้ไขเมื่อเจ็บแล้ว ควรกินครั้งละ ๑๐
เกรนครั้ง ๑ หรือ ๒ ครั้งในวัน ๑. เมื่อใช้แล้ว
ควรกินครั้งละ ๕ เกรน ๒ ครั้งต่อวัน ๑ ไปอีก
ประมาณ ๓ วัน.

มีข้อควรระวังอย่าง ๑ คือคินินเป็นยาที่ควรกิน
เมื่อกระเพาะว่างจะเป็นประโยชน์กว่าเมื่ออิ่ม.

๒) ยากฤษณากลิ่น, สำหรับแก้ปวดท้อง
และลงท้อง, มีขายที่ร้านเต็กเฮงหย.

๓) ยาคุมเมนอนอล, คุมแก่วิงเวียนคลื่น
เหียนและคลื่นมาก, หรือน้ำมูกไหลก็ใช้คุมดี. มี
ขายใส่หลอดทวารานยา.

๔) น้ำมันวะสะลิน, ใช้ได้หลายอย่างเช่น
ถูกไฟปวดแสบปวดร้อนเล็กน้อยใช้ทาที่อากาศ
กระทบที่เจ็บ, ใช้ทาผิวหนังซึ่งถูกแดดเผาเกรียม,
ใช้ทาแก้โรคผิวหนังต่าง ๆ, แก้แมลงกัดเป็นตุ่ม
คัน, แก้คันพองและระบมเป็นต้น. ใช้แทนน้ำมัน
ตะนี้ใส่ผมหักได้.

นอกจากใช้เป็นยา น้ำมันวะสะลินยังใช้ได้เป็น
ประโยชน์อีกหลายสถาน, คือใช้ทาตายปลาขื่น,

กระบี่, มีด, และเครื่องโลหะเพื่อถักนิต, ใช้ทำ
รองเท้าหนัง และเครื่องหนังอื่น ๆ ทำให้หนัง
อ่อน, รักษาหนังให้ทน, และกันเปียกได้ข้าง
เล็กน้อย.

น้ำมันอย่างนี้ ใช้ทำมาแก้โรคภายนอกตาม
ผิวหนัง, โรคขนร่วง, ทากีบแก้กิบแตก, และ
แก้หลังแตกก็ได้.

หนึ่งในทฤษฎีตักเตือนอย่าง ๑ คือยาระบาย
ถ่ายท้อง ควรจะกินแต่โดยความแนะนำของนาย
แพทย์, เพราะถ้ากินเองตามชอบใจอาจจะให้โทษ
มากกว่าให้คุณ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ยาพิษ

ผู้ที่กินยาพิษเข้าไปแล้วมีอาการอันพึงสังเกต
ไว้คือ:—

- ๑) วิงเวียนคลื่นเหียน.
- ๒) อาเจียน.
- ๓) ตัวเป็นเหน็บชาหรือแข็ง.
- ๔) เพ้อ.
- ๕) ปวดท้อง.
- ๖) สิ้นสติสมฤติ.

ถ้าแม่เห็นผู้ใดมีอาการอย่างใด ๒ หรือ ๓ ประ
การรวมกันควรปฏิบัติดังต่อไปนี้:—

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

๑) รีบให้ไปตามนายแพทย์, และเมื่อไปตาม
จงบอกให้ทราบว่าคนไข้กินยาอะไรเข้าไปแล้ว, หรือ
ถ้าไม่รู้ยาก็จงบอกอาการ.

๒) ถ้าคนที่กินยาพิษเข้าไปแล้วนั้น มีอาการ
ง่วงอยากนอนอย่าอมให้นอน, จงคอยเขย่าให้
ตื่นไว้, หาไม่ว่าจะหลับเลย.

๓) ถ้าคทาทางเหมือนจะกินหรือชัก จงเอา
น้ำเย็นสดหน้า.

๔) ถ้าไม่มีส้อมที่ปาก, และเชื่อได้ว่า
ยาพิษที่กินนั้นไม่ใช่กรด, จงพยายามทำให้คน
ไข้อาเจียน โดยให้กินน้ำเกลือหรือมีสตาคละลาย
น้ำ (ถ้าหาได้).

๕) ถ้ามีสิ่งกำไใหม่ที่ปาก แปลว่าคนไข้ได้
กินกรดเข้าไปแล้ว, จึงให้กินไข่ดิบหรือน้ำมัน,
แล้วให้กินน้ำชา.

๖) ถ้ารู้แน่นอนว่ากินกรด จึงให้กินของถอน
พิษ, คือดินสอพอง ๑ ช้อนชา (หรือ ๑ ถ้วย
ตะไล) ปนน้ำ.

๗) ถ้ากินยาประเภทต่างกัฏ, เช่นอัมโมเนีย
(เขียวขลุ) หรือโปตัสเปนต์, จึงให้กินของ
เปรี้ยว, คือน้ำส้มปนน้ำหรือน้ำมะนาว, แล้วจึงให้
กินไข่ดิบและน้ำชา.

๘) กรดคาร์บอริกเป็นกรดที่แรงมาก แก่
ไม่ใคร่หาย, แต่หากจะมีทางอยู่ก็แต่เพียงให้กิน

คือเกลือฝรั่ง (“เฮปส์มซอลต์”) ปั่นน้ำ.

๔) ถ้ากินผลไม้มีพิษ จงให้กินยาให้อาเจียน
อย่างในข้อ ๔, แล้วจึงให้กินน้ำมันละหุ่ง.

โรคระบาด

(คือโรคที่ติดกันได้)

โรคชนิดที่เรียกว่าโรคระบาดนั้น แปลว่าโรค
ที่อาจจะเป็นโดยติดต่อกันได้, จึงเป็นโรคที่ควร
ระวังมาก. ผู้ใดเป็นโรคอย่างใดอย่าง ๑ ซึ่งอยู่ใน
จำพวกโรคระบาดนั้น ต้องให้แยกไปอยู่เสียต่าง

หากจากหมู่, และควรให้อยู่ใกล้แหล่งที่พัก, ทั้งผู้
 พยาบาลโรคระบาดทั่วทุกชนิดก็ควรแยกเสียเช่น
 เดียวกัน. ส่วนผู้ที่มิได้เกี่ยวข้องแก่คนไข้ต้อง
 ระวังอย่าให้มีทางเข้าชิดติดโรคนั้น ๆ ใด.

โรคระบาดทั่วที่มักจะพบชุกชุมอยู่ในเมืองเราคือ:

- ๑) กาฬโรค.
- ๒) ไข้ทรพิษหรือฝีดาษ.
- ๓) ไข้พระคง (สคาร์เลตฟีเวอร์).
- ๔) ไข้พิษ (ไทฟัสฟีเวอร์).
- ๕) คอเจ็บ (คิปปเรียเรีย).
- ๖) หัดหรืออีสุกอีใส.
- ๗) อหิวา.

เขตแห่งความตึกของโรคเหล่านั้นมีต่าง ๆ กัน,
ซึ่งเปนน่านที่นายแพทย์จะบอกกำหนดให้ ชัดเจน.

เลือดกำเดาออก

ไม่เป็นอันตรายมากปานใด, แต่ทำให้รำคาญ
มาก, มีวิธีแก้ไขดังต่อไปนี้:—

- (๑) ให้คนไข้นอนหรือเอนพิงพอสบาย ๆ.
- (๒) ให้มีอากาศมาก ๆ, และระวังอย่าให้
เลือดรั่ว.
- (๓) เอามือข้างหนึ่งข้างหลัง, และเอา
ของเย็น ๆ วางบนที่คอต่อ, เช่นคนมีคทาทางแบน,
ดังก็นักพอใช้ได้.

(๔) เอน้ำเย็นลงหน้าและจมูก.

(๕) อย่าให้คนไข้สั่งน้ำมูก, เพราะการสั่งจะทำให้เลือดออกมากขึ้น และทำให้เลือดข้นซึ่งจุกจมูกอยู่นั้นหลุดออกมา.

(๖) ให้เอน้ำชาชงแก่ ๆ และไว้ให้เย็น, หรือน้ำเย็นเจือสารส้มเล็กน้อย, หรือน้ำเย็นเปล่า ๆ, วันใส่งาน ให้คนไข้ดื่มน้ำ.

(๗) ในที่สุด ถ้ารักษาอย่างข้างบนนั้นแล้วไม่หาย, ให้เอาผ้าสะอาดเล็กเป้นท่อนยาว ๆ แคบ ๆ ค่อย ๆ ยัดเข้าไปในจมูกให้แน่น, ให้คงเหลือชายอยู่ภายนอกประมาณ ๒ นิ้ว. ให้ทิ้งผ่านจุกไว้ในจมูกประมาณสามหรือสี่ชั่วโมง, แล้วจึงค่อย ๆ

ชักออกมา, ในเวลาชักอย่างกระชาก ต้องค่อยๆ
ชักให้ออกทีละน้อย.

เลียบ

เลียบทั้งมือแลคืบไม่ควรเอาไว้วางให้ยาว. เลียบ
มือนั้นถ้าเอาไว้วางก็ยิ่งรักษาให้สะอาดยาก, เพราะ
คืบนั้นควรตัดให้พอเสมอมือ, แต่ไม่ควรให้สั้นกุด
จนมือทะลุออกมานอกเลียบ, และควรหมั่นแคะ
ขเลียบอย่าให้มีคิติดำอยู่.

เลียบคืบถ้าจะตัดควรตัดตรงๆ อย่าตัดให้เอนง.
ถ้าตัดเอนง เมื่อใส่เกือกเลียบจะขบเนื้อเจ็บ.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

ลม (โรค)

โรคที่ไทยเราเรียกว่าเป็นลมนั้น คือมีอาการ เวียนหัว, หน้ามืด, ใจสั่นวิก ๆ, คลื่นเหียนและ อาเจียนเป็นต้น. การเป็นลมอาจที่จะเป็นได้เพื่อ เหตุใดเหตุ ๓ ดังต่อไปนี้:—

- ๑) ความร้อนแห่งอากาศ หรือถูกแดด.
- ๒) เครื่องแต่งตัวคับหรือหนัก.
- ๓) ความเหน็ดเหนื่อย.
- ๔) ความหิว.
- ๕) ท้องไม่ปกติ.
- ๖) สูบบุหรี่มากเกินไป.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๓) กินเหล้ามากไป.

๔) นอนไม่พอ.

และยังมีสาเหตุอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ซึ่ง
ทำให้เป็นลม. วิธีพยาบาลคือ:—

๑) ให้คนไข้นอนลงราบ ๆ ในที่ร่มเย็นมีลม
พัด.

๒) ถ้าอยู่ในกระโจม จงพาออกไปข้างนอก.
ถ้าอยู่ในโรงงาไปที่ใกล้หน้าต่างประตู.

๓) เปิดช่องเสื้อผ้าที่คอขึงทั้งสอง.

๔) ก็นมอย่าให้คนห้อมล้อม.

๕) ให้ดมพิมเสนหรือยาคม.

๖) เอาน้ำเย็นลูบหน้า.

- ๗) เมื่อพอจะกลืนได้ ให้กินน้ำเย็นเล็กน้อย,
แต่ถ้าไม่จำเป็นอย่าให้กินเหล้าดีกว่า.

ลมบ้าหมู ฯลฯ

- ๑) ถ้าคนไข้หน้าซัด ให้นอนราบ ๆ หัวต่ำ
เท่าตัว, ถ้าหน้าแดงต้องหนุนหัว
๒) ระวังอย่าให้กินจนเป็นอันตราย.
๓) อย่าให้กินเหล้าเป็นอันขาด. ถ้าขึ้นให้
กินโรคจะกำเริบ.
๔) เอาไม้ชิ้นแบน ๆ ใส่หว่างฟัน เพื่อกัน
มิให้คนไข้กัดลิ้นตนเอง.
๕) รายงานต่อนายแพทย์.

ลมพิษ

ลมพิษ, คือเป็นผื่นคันที่ผิวหนังนั้น, เป็น
เพราะร้อนเหงื่อออกมาก.

วิธีแก้ คือ:—

- ๑) ใช้น้ำอาบน้ำ.
- ๒) ใช้สบู่อุตุ.
- ๓) อาบน้ำแล้วทาครีมสอพอง.

ว่ายนํ้า

การว่ายนํ้าเป็นของที่ควรทหรรและเสื่อว่าจะทำ
เป็น. เพราะฉนั้นถ้าว่ายไม่เป็นอยู่แล้วควรพยายาม

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

หัด; แต่ในเวลาหัดควรให้มีผู้ว่ายน้ำเป็นอยู่ด้วย เพื่อจะได้ช่วยทันที.

การว่ายน้ำเป็นของที่ต้องใช้กำลังกายมาก, เพราะฉะนั้นถ้ายังไม่เคยว่ายน้ำ, หรือแม้ว่ายน้ำไปแล้ว แต่เว้นมาเลี่ยนนาน, ไม่ควรระหาญเกินไป.

สอาด

ความสอาดเป็นของจำเป็นสำหรับคนที่ มีหน้าที่ ต้องทำงานการกรรการว่า, แลซึ่งต้องการกำลัง บริบูรณ์, แลซึ่งต้องอยู่ด้วยกันมากๆ ในที่จำกัด, เช่นทหาร หรือเสือป่าในเมืออยู่ค่ายเป็นต้น. ที่ ว่าจำเป็นนั้น เพราะประการ ๑ เพื่อรักษาตัวเอง

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

มิให้เจ็บไข้, อีกประการ ๑ เพื่อไม่ทำความรำคาญ
แก่ผู้ที่ต้องอยู่ด้วยกัน. ถ้าคนที่ต้องอยู่รวมๆ กัน
เกิดความรังเกียจกันขึ้นแล้ว ก็ยากที่จะอยู่ด้วย
กันได้ โดยผาสก, เพราะฉะนั้นมีข้อพึงจำเป็นหัวข้อ
อยู่ดังต่อไปนี้:—

๑) รักษาความสะอาดในร่างกาย, คือต้อง
หมั่นอาบน้ำชำระกาย, อย่าให้โสโครกมีกลิ่นได้
(คทอาบน้ำด้วย).

๒) รักษาความสะอาดที่เสื้อผ้า (คทเสื้อผ้า
ด้วย).

๓) รักษาความสะอาดในความประพฤติ, คือ
ไม่ควรจะทำความโสโครกโสมนต่าง ๆ ในที่ใกล้

เคียงนอนและที่นั่ง, คือกากอาหารและขยะมูล
 ฝอยอย่าทิ้งริมที่อยู่, และอย่าขอมให้เพื่อนฝูง,
 กับอย่าถ่ายอุจจาระปัสสาวะริมที่อยู่, และอย่าขอม
 ให้ใครทำเช่นนั้น. กากอาหารและขยะมูลฝอยควร
 ทิ้งในถังสำหรับ, หรือถ้าไม่มีถังจงขุดหลุมไว้
 แห่ง ๑ เพื่อทิ้ง, และหลุมนี้ต้องหมั่นกลบด้วยดิน
 แห้งหรือทราย. ส่วนการถ่ายอุจจาระควรไปถ่าย
 ที่ขั้วม. ปัสสาวะควรถ่ายในถัง, หรือในหลุมซึ่ง
 ขุดไว้สำหรับและกลบด้วยดินแห้งหรือทราย.

สุราเมรัย

สุราเมรัยเป็นของที่มีทั้งคุณและโทษ, ซึ่งจะ
 ใ้กล่าวพอเป็นสังเขปดังต่อไปนี้:—

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

คุณ

๑) เป็นเหมือนเต๋อที่ใส่แทงม้า, คือทำให้
เล่นได้พัก ๑.

๒) เมื่อคนไข้อยู่กำลัง ให้กินเพื่อช่วยให้
เลือดเดินแรง. แต่นั่นเป็นน้ำที่หมอจะแนะนำ, ไม่
ใช้สำหรับคนไข้หรือคนพยาบาลจะตัดสินใจได้.

๓) ใช้น้ำกับน้ำ, ทาผิวหนังแก้คัน.

๔) ถ้าไม่มีกรรตการบอลิค หมอใช้ล้าง
เครื่องมือ.

หมายเหตุ — คนมักเข้าใจผิดกันโดยมากกว่า
สราเมย์ใจในน้ำกินเป็นเครื่องฆ่าตัวโรคในน้ำ.
ข้อนี้ไม่จริงเลย.

โทษ

๑) ในประเทศอื่น ถ้ากินสุราแรง ๆ เช่น
ยวันดีหรือวิสกี้เปล่า ๆ, ทำให้กระเพาะอาหาร
เสีย, เพราะฉะนั้นผู้ที่ติดเหล้าจึงมักมีอาการปวด
ท้อง, ท้องเสีย, และกินเข้าไปไม่ได้เป็นต้น.

ทำให้เลือดเดินแรงเกินกว่าที่จำเป็น, มี
ผลให้ปวดหัวและมึน, ทำงานการไม่ดี, ความ
จิตทรมาน, ขี้ฉ้อฉล.

๓) คนติดเหล้าเส้นประสาทเสีย, จึงมีอวัยวะ
ตัวสั้น, และมีอาการกระวนกระวาย, กลุ้มใจหงุด
หงิด, โกรธง่าย, กลัวง่าย, หรือถ้าจะกลักรัก
ในที่ไม่ควรกล้า.

๔) ในประเทศอื่น เหล่าเป็นยาพิษอย่างร้ายกาจ, คนที่กินมาก ๆ, จึงชุกโทรมโดยรวดเร็ว และตายเร็วด้วย.

๕) ข้างฝ่ายพระศาสนาของเรา มีข้อความปรากฏอยู่ในคัมภีร์ที่ ๕ ว่า “สุราเมรัยเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท”, แปลว่าผู้ที่กินเหล้าเข้าไปแล้ว ทำให้สติปัญญาอ่อนคลาย ๆ เป็นบ้าไปคราว ๑ ในระหว่างที่ฤทธิ์เหล้าครอบงำอยู่นั้น, จึงอาจจะกระทำการทุจริตได้ทั้งด้วยกายวาจาและใจ. คนที่สุราเมรัยทำความดีความชอบไว้มาก ๆ แล้ว แม้เมาเหล้าและไปกระทำความผิดในระหว่างที่สติไม่บริบูรณ์

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

นั้น, อาจจะทำลายความดีความชอบที่ทำไว้นั้น
หมดได้, นับว่าเหมือนทำลายตนเอง คนเราที่
เสียคนเพราะเหล้านั้นมีมากกว่ามากนัก.

ในสมัยนั้นคนเรามากที่เข้าใจผิด, คิดเห็น
ไปว่าฝรั่งเขานิยมว่าการกินเหล้าเป็นของดี, จึง
พอใจกินเหล้าเพื่อหวังให้ตนคล้ายฝรั่ง. แท้จริง
นั้นฝรั่งเขาก็ไม่นิยมการเมาเหล้าเหมือนกัน. การ
ที่ฝรั่งเขากินเหล้านั้น เพราะในเมืองเขาหนาว,
เขาถือประเพณีนั้นติดมาด้วย, แต่เราอยู่ในเมือง
ร้อน ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องกินเหล้า, ถึง
ไม่กินเหล้าก็ไม่ตายหรือไม่ทำให้ร่างกายอ่อน

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

เพลี้ย; ตรงกันข้าม ถ้ากินเหล้าได้น้อยเท่าใด ยิ่งดีสำหรับเมืองเรา.

ข้อสำคัญใน หมู เราที่ ผิด กับฝรั่งอีกอย่าง ๑ คือถ้ากินเหล้าแล้วกินไม่เลิก, เหล้าดีหรือเลว ก็ไม่รู้จัก, ลึกแต่เป็นเหล้าเป็นคมเข้าไปไต่ทั้งนั้น. เหล้าอย่างเลวนั้นให้โทษร้ายกว่ายาพิษบางอย่าง, เพราะฉะนั้นเมื่อไม่รู้จักเลือกเหล้าเช่นนั้นแล้ว จะแค่นกินไปทำไม. การทำร้ายร่างกายและทอนชีวิตตนเองไม่เห็นว่าจะป็นข้อควรชมที่ตรงไหนเลย.

ถ้าต่างว่าจะมีการสงครามกัน ชาติใดที่มีพลรบอันมีกำลัง, มีความอดทน, มีความกล้า

หาญไม่ย่อหย่อน, และมีร่างกายขรุขระ, ชาติ
นั้นคงได้เปรียบเป็นแน่. การกินเหล้านั้นย่อมเป็น
เครื่องทอนกำลังกาย, ทำลายกำลังความคิด,
และทำให้เกิดโรคเช่นท้องเสีย, หรือเมื่อเมาแล้ว
พาให้โจร่านไปในทางผู้หญิง ก็ทำให้เป็นโรคได้
อีกอย่าง ๑, เท่ากับเป็นคนอยู่ครึ่งคนเท่านั้น, จะสู้
ใครเขาไหว, คงจะต้องแพ้เขาได้ความขายหน้า
เป็นแน่.

เพราะฉะนั้นถึงแม้ ผู้ที่ไม่ใช่นักบวชจะพบแต่
คุณแห่งการกินเหล้าอย่างไร ๆ, และเขาจะกิน
เหล้าให้เมาเฝ้าปานใดก็ช่างเขา, แต่เราที่เป็น
นักบวชไม่ควรเอาอย่าง, เพราะเรามีหน้าที่ต้องเตรียม

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ตัวพร้อมอยู่ที่จะใช้กำลังในเมื่อจำเป็นจะป้องกันชาติ
ของเรา. ถ้าเราทำให้ กำลังของเราบกพร่องไป
หรือหาโรคใส่ตัวเรา ก็เท่ากับเราเป็นผู้บกพร่อง
ในหน้าที่อันควรแก่เรา.

เพราะฉะนั้นเราทหาร และ เลือ บ้า ควรตั้งใจ ว่า
“ เราจะไม่เป็นคนเมาเหล้า ”.

สัตว์ร้ายขบ

(เชนงูพิษเป็นต้น)

๑) จงเอาจมอยบยทรมที่ถกกัก ในระหว่าง
แผลกับหัวใจ. ถ้าเป็นแขนหรือขา จงเอาเชือก

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ยอม ๆ รัศให้แน่นระหว่างแผลกับหัวใจ, เพื่อป้องกันมิให้พิษแล่นขึ้นไปถึงหัวใจ.

๒) จงเอามือที่รัดที่แผล เพื่อให้ออกออกมาก ๆ.

๓) จงกดแผล, และถ่มเลือดเสีย.

๔) จงรีบไปยังที่น้ำไหล ล้างแผลให้สะอาด, หรือถ้าหาที่น้ำไหลไม่ได้ ในที่ใกล้เคียง ก็จงล้างด้วยน้ำที่สะอาดที่สุดที่จะหาได้, และจงคัดเลือดให้ออกมากที่สุดที่จะทำได้ ในเมื่อล้าง, แล้วจงใช้ยาที่เรียกกันว่าน้ำสียานเย็น, (คอนทิส พลิก) หรือถ้ามีเกลือดยาเปอร่มังคะเนตโปตัสเลียม ก็ควรเอายานนั้นขยลงไปในแผลเพื่อกัน.

๔) ถ้าสัตว์นั้นรู้แน่ว่าเป็นสัตว์ร้าย ควรเอา
ไฟเผาที่ถุกกัก, ซึ่งถ้งจะทำให้เสียและร้อนจนน้ำ
ตาร่วงก็ดีกว่าที่จะตายเพราะพิษ.

จงให้กินเหล้าบร่นคิหรือวิสกัพอสมควร, และ
ถ้าหาได้ ก็ควรให้ กินกาแฟชงแก่ ๆ ด้วย.

ในที่สุกขอเตือนว่า ควรรีบไปหาหมอ, หรือ
ตามหมอมารักษาโดยเร็ว, ไม่ควรชักช้าเกินกว่า
ที่จำเป็น.

เสื้อผ้า

ควรรักษาให้สะอาดที่สุดที่จะพึงกระทำได้, เพราะ
ถ้าเสื้อผ้าไม่สะอาด อาจจะทำให้เกิดโรค, และ

อย่างน้อยก็ทำให้เกิดความรำคาญแก่เพื่อน, เพราะ
คุณนั้นควรหมั่นซัก ฟอก และขัดมิให้เขื่อนฝุ่นเป็นต้น.

ถ้าเป็นเวลาที่เกิดทางหรืออยู่ค่าย, ซึ่งจะเอา
เสื้อผ้าไปไม่ได้หลายตัว, ควรมีผ้าขาวมา
เตรียมไป. เมื่อเกิดทางไปถึงที่พักและเลิกแถว
แล้ว ควรเปลี่ยนเสื้อผ้าทั้งชั้นนอกชั้นใน, นั่งผ้า
ขาวมาไว้, และถ้าไม่มีน้ำมากพอที่จะซักเสื้อ
ผ้าได้ ก็จงสลัดขุดฝุ่นจากเสื้อผ้าโดยทันที, แล้ว
และพึงแตกจนคมหมटकลินเหงื่อ, นับว่าเป็นใช้
ได้คราว ๓. ถ้าเสื้อผ้าเขย่ง ไม่ควรใส่ไว้เกินกว่า
ที่จำเป็น, เพราะคุณนั้นพอสิ้นเวลาที่จะต้องทำงาน
การ, หรือเกิดผ่านถึงที่พักแล้ว, ควรเปลี่ยน

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

เสื้อผ้าที่เขย่งนั้น ผีงแตกให้แห้ง, แต่ถ้าไม่มี
แตกก็ควรผึ่งไฟ ถ้าไม่ขัดด้วยข้อห้ามแห่งผู้บังคับ
บัญชาในการทักไฟ. ถ้าเสื้อผ้ายังไม่แห้งอย่า
กลับนั่งห่มเข้าอีกเป็นคิ.

อนึ่งผู้ที่ปรารถนาความสะอาดแท้จริง, ในเวลา
เดินทางควรมีเสื้อชั้นในไป ๒ ตัวเป็นอย่างน้อย, เพื่อ
มีเวลาเปลี่ยนซักได้. เสื้อชั้นในไม่ควรใส่อยู่เกิน
กว่า ๒ วันโดยไม่ได้ซัก. ส่วนกางเกงไทยชายาว
อย่างที่เหมาะใส่อยู่โดยปรกตินั้น ถ้าสามารถก็
ควรมีไป ๒ ตัว, แต่ถ้าที่ไม่พอจะเอาไปตัวเดียว
ก็พอ, เพราะนุ่งผ้าขาวม้าแทนได้ในเมื่อต้องซัก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ห
ป

หเป็นทวารสำคัญอันควรระวัง, เพราะฉนั้นอย่า
ใช้ไม้หรืออะไรแขง ๆ ขอน้อย ๆ ถ้าจะต้อง
ขนควรใช้ไม้พินลำลี้, หรือผ้าอ่อน ๆ ปิดเป็น
เกลียวแขง. ถ้าหแขงกรังควรหาน้ำมันที่สะอาดๆ
หยอดทิ้งไว้สักวัน ๑ แล้วจึงล้างออกมาด้วยน้ำใส.

ถ้าแมลงเข้าหอย่าเอาไม้หรืออะไรควัก, เพราะ
ยิ่งควักแมลงจะยิ่งหนีเข้าไป. จงหาน้ำมันหยอด
ในหเพื่อฆ่าตัวแมลงนั้น แล้วล้างออกมา; แต่ถ้า
ทำเช่นนั้นไม่ออกควรใช้ลวดเล็ก ๆ ทำเป็นข่งที่
ปลาย . ค่อย ๆ ขอนเข้าไปควักตัวแมลงออกมา.

ถ้าไม่รักษาชนิดที่เป็นชอนอยู่ทีปลาย ควรใช้
ไม้อย่างนี้

อหิวาตะกะโรค

อหิวาตะกะโรคเป็นโรคร้าย, ซึ่งถ้าเป็นขึ้นแล้ว
ไม่ควรรักษาตัวเอง, ควรรีบไปบอกหมอโดยทันที.
แต่ส่วนการป้องกันรักษาตัวมิให้เป็นนั้น เป็นหน้าที่
ของตนเองที่จะกระทำ, เพราะฉะนั้นถ้าแม่พะเอิน
ไปอยู่ในที่ใดซึ่งมีโรคอหิวาชุกชุม จงประพฤติ
ดังต่อไปนี้:—

๑) ระวังอาหารการกินให้จงมาก, อย่ากิน
ของที่อาจจะทำให้เกิดโรคต้องเสียได้.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ให้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

- ๒) เวลากำลังหิวอย่าทำงานหนัก.
- ๓) ระวังอย่ากินหรือใช้น้ำที่อาจจะมีเชื้อโรคปนอยู่. ถ้าเมื่อใดไม่แน่ใจจมน้ำเสียก่อนแล้วจึงกิน.
- ๔) อย่าให้ผู้ที่เป่นโรคหิว, หรือที่ไต้พยาบาลคนเป่นโรคนั้น, จับต้องภาชนะสำหรับใส่อาหารหรือน้ำกิน.
- ๕) ถ้าง่วงนอนแต่ได้กินอย่างหนึ่งเลย, จงรีบไปหาหมอ.
- ๖) อย่าทำตาชาวตกใจให้เกินไป, อย่างกลัวเกินไป, ทำใจดี ๆ ไว้.

อาหาร

อาหารที่ไม่ดีเป็นของแสลงให้โทษทำให้เกิดโรคได้มากกว่าสิ่งอื่น, เพราะฉะนั้นควรระวังอย่างยิ่ง. มีข้อควรตักเตือนไว้ดังต่อไปนี้:—

- ๑) อย่ากินของที่ยืด หรือนิ่มเกินไปแต่เล็กน้อย.
- ๒) ผักสดถ้าจะกินควรล้างให้สะอาดก่อนจะกิน.
- ๓) ผลไม้ควรกินแต่ที่สุกดี. ที่ดิบหรือแม้งอมเกินไปอาจจะให้โทษทั้ง ๒ อย่าง.
- ๔) ปลาที่ไม่ใช่ไส้เกล็ดออกอย่างปลาแห้งเป็นของที่เสียง่าย, เพราะฉะนั้นจึงควรระวังให้มาก.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น ☒ For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

๕) ของกลั๊กและกระป๋อง จงกินด้วยความ
ระวัง, เพราะถ้าเวลาทำนั้นไม่ดี อาจที่
จะเกิดเน่ากั้ตตะกั่วปนถนินทำให้ปน
ยาพิษ, นีให้ต้องระวังเป็นต้น, เพราะฉะนั้น
เมื่อเปิดซองพิจารณาาก่อน. ถ้าสีเขียว ๆ
หรือกลั่นเปรี้ยว ๆ อย่ากินเลย. ผลไม้
กระป๋องซึ่งทำจากเมืองจีนมีดินจึงเป็นต้น
มักทำให้ท้อง.

วิธีสังเกตของกลั๊กหรือกระป๋องว่าจะ
ควรกินได้หรือไม่นั้นย่อมมีอยู่ คือ:—

(ก) ทั้งฝาและก้นกระป๋องควรจะแอ่นเข้าไป

ข้างใน, และข้าง ๆ ควรจะเกลี้ยงเกลา
ไม่มีขี้มูไปผิตรป.

- (ข) ถ้าฝาและกันตุงออกมา, หรือมีตุงที่
โต ๆ ก็ดี, แปลว่าอาหารในนั้นเสีย
แล้วเกิดมีอากาศธาตุ (แก๊ส) ขึ้น
จึงทำให้รปกระบังพองผิไปเช่นนั้น.
- (ค) เมื่อตัดขี้มู ถ้าเสียงดัง ๆ แปลว่า
ของเสียมีอากาศธาตุในนั้น.
- (ชม) เมื่อเปิดถ้ามีอากาศฟุ้งออกมา แปลว่า
ว่าอาหารเสียแล้ว.
- (ง) ของในกระบัง ถ้ามีกลิ่นเหม็นไม่ควร
กิน.

- ๖) จงระวังการซื้อของกินที่ต่งขายตามร้าน
 ริมถนนหรือซ่งเจ็กหาบขาย, เพราะ
 ประการที่ ๑ อาจจะทำโดยไส้ของที่ไม่
 สอาดหรือโดยอาการอันโสโครก; ประ
 การที่ ๒ อาจจะเป็นของค้างมานาน
 แล้ว, คือของที่เขาทำไว้วัน ๑ ขายไม่
 หหมดเขาก็ขายต่อไปจนหมด, เช่นเนอ
 หมูที่จันร้องขายว่า “เสียไป” นั้น
 เป็นต้น, โดยมากมักเป็นเนอค้าง
 นาน ๆ จึงต้องเอาสีแดงทาไว้เพื่อให้
 คน่ากิน และมีให้เห็นว่าเน่าเสีย;
 ประการที่ ๓ ของที่ต่งเบียดอยู่ริมทาง

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

หรือที่หายเร็วเช่นนั้น, ย่อมจะต้องถูก
 ฝนและลอมอง และแมลงวันตอมอยู่วัน
 ยังก่ำแล้ว.

อุจจาระ

การไปอุจจาระทุกวันเป็นของจำเป็นเพื่อรักษา
 ตัวมิให้มีไข้เจ็บ, เพราะฉะนั้นไม่ควรที่จะกลั้นไว้
 เลย. การกลั้นไว้อาจจะทำให้เกิดผก, เมื่อผก
 แล้วก็จะทำให้จุกแน่น, หรือถ้าผกไปหลาย
 วันก็อาจจะเลยเป็นไข้ได้.

ถ้ารู้สึกว่าจะอุจจาระผก และมีเหม็นออกมาก
 อยู่ จงกินน้ำให้มาก, เพื่อล้างลำไส้และละลาย

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
 โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

อูจจาระที่แขงอยู่ในลำไส้, และกินผลไม้สุกที่มีรสเปรี้ยวเช่นส้ม, หรือกินผักสดมาก ๆ หน่อย, แต่กินเนื้อสัตว์ให้น้อยลง, และพอรู้สึกปวดควรรีบไปถ่ายอูจจาระ.

ถ้าผูกมาก ๆ อย่างนี้ไว้ ควรรีบบอกหมอให้ทราบ, อย่ารอนจนทุหรือแน่น.

อนึ่งการถ่ายอูจจาระ ควรไปถ่ายที่ชั้วมซึ่งเขาจัดไว้เป็นที่สำหรับ, หรือถ้าเป็นที่ไม่มีชั้วมแม้จำเป็นจะต้องถ่ายก็ควรหลีกเลี่ยงไปให้ห่างที่พักและห่างทางคนเดินไปมา มากที่สุดที่จะไปได้, เพราะการที่ถ่ายใกล้ ๆ ที่พักหรือที่ทางคนเดินทำให้เป็นที่รังเกียจแก่คนอื่น, อาจจะถูกตำได้; และ

เมื่อถ่ายแล้วควรเอาดินแห้ง ๆ หรือทรายกลบเสีย.

อีกประการ ๑ ในถงย่านหรือถงหลัง ควรมี
กระต่ายติดไปเพื่อใช้เช็ดในเมื่อถ่ายอุจจาระแล้ว,
ไม่ควรคิดมุ่งไปหาที่แห้งน้ำ, และการใช้ไม้แก้ง
นั้นไม่หมดจดพอ จึงควรใช้กระต่ายเช็ดดีกว่า.

อาบน้ำ

ในประเทศร้อน การอาบน้ำเป็นของจำเป็น
อย่างยิ่ง, เพื่อรักษาความสะอาดในร่างกาย และ
เพื่อกันไข้เจ็บต่าง ๆ ด้วย. หนังสือของคนเรานี้ ตาม
สรีระศาสตร์ (วิชาร่างกาย) ปรากฏว่าเป็น

เครื่องใช้หายใจอย่าง ๑. ถ้าพิจารณา ก็จะแลเห็นว่าตามฉนวนนั้น เป็นรู ๆ ทั่วไป, ซึ่งเรียกว่า ชุมชน; นี้ออกทางหายใจ, โดยร่างกายสุดเอา อากาศเข้าไปทางชุมชนแล้ว และกรองเอาธาตุ ออกซิเจนในอากาศไปใช้บำรุงโลหิต, เพราะฉะนั้น ถ้าปล่อยให้มีของโสโครกเกรอะกรังที่ชุมชนเสีย แล้ว ก็เท่ากับปิดทางหายใจ, คล้ายเอาโคลนอุดรูกเสีย. เหนือที่ออกมาจากตัวเราตามชุมชนนั้น พอออกมาถึงฉนวน ก็กระทบอากาศและ ถูกฝนก็เลยแห้งเกรอะ, กลายเป็นขี้ไคล, และมีกลิ่นเหม็น ทำให้เป็นที่น่ารังเกียจขึ้น ๑ แล้ว, และถ้าทิ้งไว้ก็อาจที่จะทำให้เกิดเป็นเมล็ดเป็นฝน

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568

ตามตัว, ทำให้เป็นที่น่าเกลียดแก่ผู้อื่นและให้
ทุกข์แก่ตนด้วย.

เพราะฉะนั้นการอาบน้ำเป็นการจำเป็นเพื่อรักษา
ตัวของตัวเองนั้นสถาน ๑, และเพื่อมิให้เป็นทรง
เกียจแก่คนอื่นอีกสถาน ๑, จึงไม่ควรที่จะปล่อยปละ
ละเลยหรือเกียจคร้านในข้อนี้.

ส่วนการอาบนํ้านั้น มีข้อควรตักเตือนเป็นข้อ
สำคัญ คือ:—

- (๑) เมื่อออกกำลังกายแล้ว กำลังร้อนจัด
มิเหวี่ยงไทม์ตัวยังไม่ควรอาบ; ควรนั่ง
พักครู่ ๑ พอรู้สึกว่เหงอหมาด ๆ แล้ว
จึงอาบ, ดังนั้นจะไม่จับไข้หรือเป็นหวัด.

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568

แต่การนั่งรอเช่นนี้ไม่ควรให้นานเกินไป
จนรู้สึกหนาว.

- ๒) เมื่อกินข้าวแล้วใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำ,
เพราะถ้าอาบน้ำจะทำให้ท้องขึ้นได้, ควร
รอจนข้าวเรียงเมล็ด, คือภายหลังกิน
ข้าวประมาณชั่วโมง ครึ่งหรือ ๒ ชั่วโมง.
- ๓) ผู้ที่มีอาการมักใจเต้น, มักเวียนหัว,
หรือมักมีตะคริวชัก, ควรระวังในเรื่อง
อาบน้ำ, คือไม่ควรลงอาบน้ำในลำน้ำหรือ
ในที่ใดซึ่งน้ำลึก. ควรใช้ถังอาบบนบก.
- ๔) ถ้าจะลงอาบน้ำในลำน้ำ, ลำห้วย, หรือ
บึงบางแลสระ, ควรสังเกตดูความเย็น

แห้งน้ำก่อนที่จะโตะลงไป, ถ้ามีฉนั้น
ร่างกายกระทบเป็นทันทีอาจจะให้โทษได้.
เมื่อลงไปแล้ว ไม่ควรแช่อยู่นานเกินไป.
ทางที่จะสังเกตว่าแช่นานพอแล้วหรือยัง
คือเมื่อรู้สึกว่าย่นแล้วควรขึ้น, ไม่ควร
รอจนสิ้น, ถ้ารอจนสิ้นอาจจะให้โทษได้.

๕) ถ้าอาบน้ำทะเลเป็นครั้งแรกไม่ควรอยู่ในน้ำ
นานกว่า ๓๐ นาที, เพราะน้ำเค็มเป็น
ของทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ โดยไม่ใคร่จะ
รู้สึกตัว.

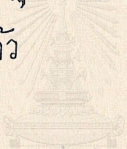
๖) การอาบน้ำไม่ควรมุ่งประโยชน์แต่ความ
เย็น. เพราะฉนั้นไม่ควรใช้น้ำโสโครก,

เช่นพวกจีน มักตักน้ำในท่อริมถนนอาบ
 เช่นนี้ นับว่าไม่สำเร็จกิจในการทำให้
 ร่างกายสะอาด. แต่น้ำที่ขุ่นปนโคลน
 ไม่จำเป็นจะต้องเป็นน้ำโสโครก; บางทีน้ำ
 ใส ๆ ก็อาจจะโสโครกได้ สุดแล้วแต่
 น้ำนั้นจะไหลมาแต่แห่งใด, และเน่าหรือ
 ไม่เป็นต้น.

- ๗) ถ้าสามารถควรวี^๒สระ^๒บ่^๒ดัก^๒ตัว^๒ทุก ๆ คราวที่
 อาบน้ำ, แต่ถ้าไม่มีสระ^๒บ่^๒ควรวี^๒เขา^๒ผ้า^๒ให้
 พอหมักขี้^๒โค.
- ๘) ถ้าวันใดเป็นวันมีอากาศหนาว เมื่ออาบ
 น้ำเสร็จแล้วควรวี^๒เขา^๒ผ้า^๒เช็ดตัว^๒แรง ๆ จน

รู้สึกว่ารอน้ำที่ผวนหนึ่ง. ถ้าผ้าเช็ดไม่
 รู้สึกเช่นนั้นนี้ควรวานคนอื่นเขาเอามือถูจน
 รู้สึกช้า.

- ๘) เมื่ออาบน้ำเช็ดตัวแล้ว, ควรทาแป้งนวล
 หรือทินสอพอง, จะเป็นเครื่องกันความ
 คับเป็นผื่นท้าว



Chulalinet



3 0021 00198580 3



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป

ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดยุค 05/12/2568



ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568



ใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น For educational and research
โดย ผู้ใช้ทั่วไป
ดาวน์โหลดเมื่อ 05/11/2568 14:18:01 และ หมดอายุ 05/12/2568