

Auteur : *Rev. Père Lambert*
Editeur : *Imprimerie Chien Bân*
Usage : *1000 Exemplaires*
Prix de vente : *0 \$ 0 5*

Un Vieux Docteur.

J. P. Lambert

PHÈP VỆ SINH

Hygiène

Pratique

Pour les Annamites.

N° 43
Dépôt légal
les 1^{er} mars 1915



0 \$ 06

IMPRIMERIE THIÊN BÂN

NINH BÌNH

1915

M(4)

4377

THƯ VIỆN QUỐC GIA VIỆT NAM
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU VIETNAM
NATIONAL LIBRARY OF VIETNAM

M 4877 (4)

Un Vieux Docteur

PHÉP VỆ SINH

Hygiène

Pratique

Pour les Annamites.



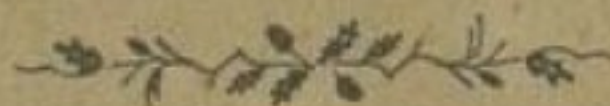
0 \$ 06

IMPRIMERIE THIÊN BẢN

NINH BINH

1915

MỤC LỤC



TỰA.	3
ĐOẠN NHẤT.— Dạy về phép vệ sinh chung.	4
Điều I : Về sự sạch sẽ.	4
Điều II : Dạy cách phòng bệnh.	6
ĐOẠN HAI.— Dạy về phép vệ sinh riêng.	8
Điều I : Về sự giữ thân thể sạch sẽ.	8
Điều II : Dạy cách giữ mình cho khỏe.	10
Điều III : Vệ sinh về đồ ăn.	12
Điều IV : Về đồ uống.	14
Điều V : Nói qua về máy giống hay làm hại.	16
Điều VI : Về đồ dùng.	19
Điều VII : Về nơi ở.	20
ĐOẠN BA.— Vệ sinh tùy bậc.	22
Điều I : Vệ sinh cho kẻ phân giấy và học trò.	22
Điều II : Vệ sinh đàn bà cưu mang và trẻ tiểu nhi.	24
ĐOẠN BỐN.— Vệ sinh về ít nhiều bệnh thường gặp.	28



TỰA.

Đã hay rằng: « Sinh tử hữu mệnh, » nghĩa là đấng Tạo Hoá đã ban năm tháng ngày giờ cho ta được sống ở dưới trần gian, qua kỳ hạn ấy, dù mà ta ở tác nào, dù gặp thầy hay thuốc tốt, cũng chẳng thoát khỏi chết được; nhưng mà lời tục ngữ rằng: « Có kiêng có lành, » nghĩa là trong kỳ đấng Tạo Hoá hạn cho ta sống, có biết dè dặt giữ gìn lánh kiêng, ắt là sẽ được xống thân, khoẻ mạnh, không tổn tiền hại thuốc.

Vậy về sinh là phép giúp ta dè dặt ấy, xin ai muốn lợi cho mình thì hãy xem kỹ, vì những điều dạy trong sách này, chẳng phải ý tôi bày ra, một bởi ý các ông từng việc thuốc đã dạy lâu đời mà chớ. — Tôi nghĩ rằng: mua sách này chẳng tốn là bao, lại biết về sinh thì còn lợi hơn dè ta lắm lời cho hai dè khác.

Vốn bệnh nào tạt nguyên, cũng là một án đấng Tạo Hoá đã ra cho loài người chịu, đến vì các việc nanh ác đã làm, nặng nhẹ tùy nghi; song Người cũng dạy ta phải ăn ở khôn ngoan giữ mình: điều này là lẽ tự nhiên, ai ai trong hèn giả trẻ cũng thấy lòng mình như vậy, cho nên ta phải giữ mình, mà để cho thành việc, thì cần phải chuốt về sinh mới đủ.

Sách này chia làm bốn đoạn:

Đoạn thứ nhất dạy về Phép về sinh chung.

Đoạn thứ hai Phép về sinh riêng.

Đoạn thứ ba Về sinh tùy bậc.

Đoạn thứ bốn Về sinh về ít nhiều bệnh thường gặp.

Đoạn thứ nhất.

DẠY VỀ PHÉP VỀ SINH CHUNG.

Vệ sinh chung là phép dẫn cách những nơi thành tỉnh phố xã, làng xã chốn quê, phải làm thế nào cho nơi mình ở được lành.

ĐIỀU THỨ NHẤT.

VỀ SỰ SẠCH SẼ.

Ở đâu càng đông người chạ nhà, thì càng nặng khí, muốn cho nơi ở được lành, khí nhẹ, người ta khoẻ mạnh, thì liệu làm sao để mọi nơi đều sạch; cho nên lối đi hãy mở rộng rãi, lối chính mặt bằng hai ngũ trở lên, lối tùy một ngũ. Cả đại lộ tiêu lộ mặt làm hình mai luyện, lát đá hộc hay là đá giã; hai mé đắp bờ cao chừng một thước nam, và trồng những cây to, làm ngạnh che mát; ngoài hai bờ ấy xẻ rãnh sâu, phòng khi giới mưa nước dễ tiêu ngay. Lối đi có sạch thì khí mới nhẹ, cho nên hãy năng làm cỏ; đừng ai thả loài vật ở đấy, đi đại tiện lãng nhăng rĩa dăng, vì ở thế ấy ra nặng khí dễ sinh ôn dịch. Tỉnh thành phố xã đời này đã khá, song chốn quê còn kém điều này: nhiều quảng dăng thấy phân thành bùn hôi hám bằng chuồng tiêu; trong khi ôn dịch ta kêu rêu trách lời, nhưng mà xét cùng lý, có trách mình mới phải, rồi lo dọn mọi nơi cho sạch thì khí dịch sẽ tan.

Thật những giếng bần ấy là gốc ôn dịch, lời nặng sông mùi nồng nực ám vào mọi người, lời mưa nước tuôn xuống ao giếng; ăn phải, lẽ nào khỏi sinh bệnh được? Và lại ruồi nhặng bám vào những đồng phân bón ngoài dăng, mà các phân ấy vốn đầy những vi trùng rất độc, hoặc tự mình

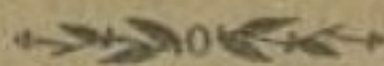
hoá ra, hoặc tại người nào có bệnh như tả lỵ, giun sán, sau bay đậu vào mặt mũi mình mấy, trên của ăn uống thì liền lây sâu độc bám ở mình nó cho ta. Vậy nếu không giữ mọi nơi cho sạch, thì khí giới ra nặng, sinh ôn dịch và người ta sinh ra yếu đuối nhọc nhằn, ngại ăn ngại làm, sau cũng đeo tiếng vuốt đời là dân nọ dân kia ở bản, như xưa nay thường nghe.

Đừng kể lời đi, các chốn khác cũng phải sạch sẽ. Những cây rậm rạp dư thừa thì phá cho quang; liệu mấy người hàng ngày thu phân bón bón rác đem đổ vào một sở chung; làm nhiều chuồng tiêu, chỗ xa người ở thì hay, song có biết làm mới sạch, cứ sự thường chia làm hai phần giừng kín biệt nhau, phần trong để đi ngoài, phần ngoài chứa phân và cát người sửa sang dọn dẹp. Ta nên biết rằng: thói đi đại tiện bậy bạ, một là xấu xa què mùa không xứng đáng bậc đẳng làm người; hai là làm hại kẻ khác, nhất là khi mình có bệnh như đã nói vừa rồi.

Xác chết chôn vào một sở gọi là nghĩa địa, đất ấy thì làm xa làng; huyết để xác phải đào sâu ít là sáu thước năm, lúc chôn đánh đất rõ nhỏ, đổ từng lượt mà nén kĩ lưỡng; vì bằng làm sơ sài qua lượt, thì xác chết xông mùi thối tha, sinh độc khí hại nhiều người. Còn thói chôn xác lẻ thê mọi nơi, chẳng kể xa gần làng ở, thật là thiệt hại nhiều đàng, lấy lẽ rằng: Thầy địa lý bảo để chỗ ấy chỗ nọ mới may, trông làm ăn nảy nở, thăng quan tiến chức, thì lẽ ấy dối lắm, ta không nên tin, vì trong một trăm thầy ấy, có đến chín mươi chín người xơ xác hơn ta, mà sao không cất mộ cha ông vào chỗ đất tốt cho mình may mắn?

Giếng ăn nước phải tìm nơi không sợ giống bản trên đất thấm vào, lá cây rụng xuống, xa tha ma chuồng tiêu, v. v. Chớ có ai giặt giã tắm rửa

dưới giếng, đánh đồng phân lo, bỏ những cái bần thiu gần đấy, kéo lúc giờ mưa nước đưa vào. Giếng đào được chỗ có mạch nước lạnh là phần nhất, chẳng vậy hãy đào sâu độ hai mươi thước, vì hễ càng sâu thì nước càng lạnh. Trên bờ xây cao hơn mặt đất hai ba thước. Chính lối giếng xây kín cả rồi làm máy thụt nước, ta không làm được thế ấy, thì mỗi năm vài lần tát cạn mà đánh bùn đi, sau nữa không nên thả bèo, ngàm tre pheo, gỗ lạt ở đấy, có thả ít nhiều thứ cá hay ăn sâu bọ thì hay.



ĐIỀU THỨ HAI.

DẠY CÁCH PHÒNG BỆNH.

Trong kỳ ôn dịch phải hoà nước vôi mà rảy vào bờ giậu và các lối đi, nhà nào muốn lạnh cũng làm như vậy, là rảy nước vôi nơi sân, quét tường vách vôi nền nhà, vì vôi có sức sát trùng, lại ruồi nhặng sợ hơi nóng không dám bầu quấy, thì cũng không đem bệnh truyền nhiễm đi được. Để phòng cho khỏi chết lây nhiều người, thì khi nào có ai ngã bệnh, hãy trông nom bắt người nhà ấy làm ăn cẩn thận, mà chẳng kỳ chứng dịch nào, phải có giành vôi cho kẻ liệt thổ và đi ngoài, xong phải chôn cả. Còn kẻ phải dịch hãy thương người khác mà đừng thổ tả bậy bạ, vì những giống bời mình người ốm dịch mà ra, thì lắm sâu độc, nó bám vào ruồi nhặng đến bầu, rồi giống này đậu đâu lại lây vào đấy. Và lại lúc nắng sâu ấy theo gió bay đi nhiều nơi, lúc mưa theo nước chảy xuống giếng ao, ăn uống phải thì khốn cả làng. — Để kẻ liệt tất hơi đoạn thì liệu chôn ngay, và chôn sâu hơn lúc bình yên. Kẻ khiêng xác, trước

sau phải xoa rượu vào mặt mũi chân tay, và thay quần áo. Về các đồ kẻ liệt đã dùng thì đốt đi. Còn người nhà nên ở nhờ nơi khác ít lâu và quét vôi mọi nơi trong nhà mình.

Hàng bán của ăn.—Các đồ ăn uống thì làm sạch sẽ, nước lấy nơi giếng, đem về lọc kỹ đoạn sẽ nấu nướng; chẳng kỳ của ăn của uống hãy giữ nóng liên, chớ có pha phôi, như nước chè nhiều người pha lá mít lá muỗm, nấu xong lại chêm nước lạnh, thật sự nước sôi vốn lạnh, vì các vi trùng đã chết, song khi chế nước lạnh là giống hăng có trùng độc, thì nước sôi liền ra độc ngay, khách uống sinh bệnh. Không nên bán hay là mua những thịt loài vật chết toi về làm đồ hàng, nhất là thịt trâu bò. Còn các thứ bánh không có lá gói thì phải che kín kéo ruồi nhặng bâu vào mà hại người.

Thời phương tây nhà nước đặt nhiên quan thuốc khám soát lò thịt và hàng bán đồ ăn uống, ví bằng thấy của gì xấu ăn sinh bệnh, thì bắt đồ đi, chớ gì dân ta cũng có như vậy; song le lấy lý mà sự xem các loài vật yêu giống thuộc về một thứ cùng mình, vậy ta là người trọng hơn loài vật bội phần cho nên cũng phải thương yêu kẻ khác. Thương yêu làm sao? Thương yêu là hề sự gì mình không muốn chịu thì đừng làm cho người ta, như lời thường nói: *Kỷ sở bất dục, vật thi ư nhân*. Cho nên hãy giữ mà đừng cứ cần: *Khuất mắt chớ coi*, bởi vì xưa nay nhiều người theo lời sau, mà hề khi dọn cho mình ăn uống thì giữ cẩn thận sạch sẽ, bằng khi dọn cho kẻ khác, thì bán thiu pha phôi bạ đâu cũng lấy nước, thịt cá thể nào cũng mua, càng rẻ càng hay, tại trí bằng nhắm: *Khuất mắt chớ coi*. Vậy thế ấy còn trông tích đức cho con làm sao?

Ở đầu giữ nhật các điều trước này thì bớt thiệt hại, có khi mười phần đờ tám, mà giữ thế ấy chớ khó gì sốt.

Đoạn thứ hai.

DẠY VỀ PHÉP VỀ SINH RIÊNG.

Vệ sinh riêng là phép dạy cách mọi người phải giữ cho mạng sống mình được yên.

ĐIỀU THỨ NHẤT.

VỀ SỰ GIỮ THÂN THỂ SẠCH SẼ.

Về sự tắm.—Tắm là cốt cho thân thể được sạch. Mùa hè không tắm hằng ngày, thì ít là một tuần phải ba bốn lần, mùa đông một lần cũng đủ, nước tắm kín chỗ sạch, để nơi mát và lặng trong; nước lạnh tắm mạnh hơn nước hâm, nhưng bằng sợ có vi trùng thì đun sôi kỹ (*)— Dù nước lạnh nước hâm, nếu không dùng sa-phong thì không hết ghét; sa-phong có ích nhiều đang, đánh tan mỡ nhờn bám da, hết mùi hôi và sát trùng, thể ấy mọi người nên dùng, song kẻ có bệnh bì phu lại càng cần hơn. Không có sa-phong thì dùng mồn hòn cũng tốt.

Giờ tắm là ban sáng khi mới dậy nằm. Còn các lúc khác, nếu mình đang đồ mồ hôi, vừa ăn cơm hay là làm việc khổ nhọc, đang đi đường và đi về đoạn phải đổ cho ráo mồ hôi và hơi sức lại đã mới nên tắm; chẳng vậy thường dễ phải cảm; xưa nay có nhiều người nhớ đến nỗi chết vì thế.

Cho khỏi sinh cảm thì nơi tắm cũng phải kín gió. Đừng gội nước lên đầu. Tắm đoạn lau thật khô, rồi tìm nơi khuất nắng khuất gió mà đi bách bộ chừng độ một khắc cho mình mấy ôn lại.

(*) Hễ bao giờ nói đến nước đun sôi, thì phải hiểu đun sôi bằng hai mươi phút mới chết hết trùng.

Thói lười tắm dưới ao chuôm thật là cheo leo cho mình và cho kẻ khác, vì hoặc mình lấy, hay là người ta lấy bệnh mình bởi ghét kỳ ra. Những chứng hay lấy làm vậy thường là ghê, lở, hắc lào. Bao giờ thân thể có dấu đau, hoặc bởi bị thương, hoặc tại ung nhọt, thì chớ tắm rửa nước đục, kéo lở ra có vi trùng độc trong ấy ăn vào dấu đau mà ra nặng hơn, ấy vậy phải dùng nước đã nấu sôi.

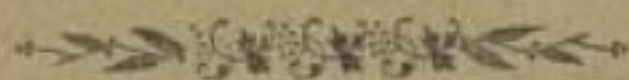
Những nơi phải rửa.— Mỗi tuần vài lần lấy nước hâm vuối sa-phong mà rửa sạch những nơi kín đáo trong mình, vì các nơi ấy can hệ lắm, nhất là ngoại thận và khe hậu môn, giữ được thể ấy thì trông khỏi lên ung nhọt.

Các nơi không có đồ che là mặt mũi chân tay, thì sáng dậy phải rửa. Sự để tóc vừa rầy rà vừa khó giữ sạch, gột đi thì hơn và năng gội cho hết gầu ghét. Khi rửa mặt hãy rửa cả tai cổ nữa, kéo sinh cái ghét khó coi. Nên rửa tay và miệng trước bữa ăn, để hoặc có giống gì độc ta khỏi ăn phải. Xỉa răng súc miệng sau bữa ăn thì khỏi hôi miệng và sâu răng vì đồ ăn giắt nơi khe, nếu không xỉa sạch, lâu ngày sinh hôi thối, thành trùng cắn rúc chân răng.

Bao giờ vừa làm việc gì rềch rác thì hãy rửa chân tay ngay, mà móng chân tay phải để bằng thớt, khi rửa thì xoi hết ghét, lại đừng lấy tay hữu giữ mắt, vì tay này hay làm việc hơn, không sạch bằng tay kia. Phòng lạnh chứng tê thấp, thì hễ mới đi đàng về, chớ rửa chân ngay, và rửa xong hãy lau cho khô.

Vảy lột thân thể điều có da bọc, da có sạch thì trong mình mới khoẻ, và chừng da có nhiều lỗ gọi là lỗ chân lông, thấm vào trong mình, mồ hôi máu hư và các giống bẩn cứ đẩy mà thông ra ngoài, nếu ta không năng tắm rửa, thì mồ hôi và bụi bẩn chóng thành ghét vít lỗ ấy lại, giống

độc không tháo ra được thì sinh yếu đuối hay lên ung nhọt ghê lở, có khi sinh ho lao, đau tức và nhiều chứng nặng hơn nữa bởi máu độc mà ra. Hoá ra sự năng tắm rửa là cớ rẽ cho thân thể ta được sạch sẽ khoẻ mạnh thể nào, thì sự ở bẩn cũng là mẹ sinh ra mọi bệnh tật như thể ấy.



• ĐIỀU THỨ HAI.

VỀ CÁCH GIỮ MÌNH CHO KHOẺ.

Điều nhất cho ta được khoẻ là kiêng khem giữ mực trong sự ăn uống.

Về sự kiêng khem. — Của dù lành song ăn quá mực cũng sinh bệnh được, phương chi của độc ăn vào thì hại dường nào. Có giống ai ăn cũng độc, có giống tùy người: kẻ ôn tính chịu được của nhiệt của hàn; hàn ngộ thì hay phải tả; còn người nhiệt tính mà ăn của nhiệt cũng sinh bệnh lắm. Về của vốn độc như rượu, thuốc phiện hãy lánh cho xa.

Ăn uống cũng phải giữ mực mới khoẻ; từ bữa này sang bữa kia là sáu giờ. Kẻ ăn ba bữa thì bữa sáng ăn ít, gọi là lót lòng, trưa ăn no, tối ăn vừa vậy. Tì vị cần phải biết đói, cho nên đừng ăn ngoài bữa; ăn đoạn chớ ngồi lâu hay là đi nằm nghỉ ngay, hãy đi lại làm việc xúc xắc, vì của ăn vào ở con vị hai giờ rồi xuống tiêu tràng, ví bằng không chịu cất nhắc, của ấy không tiêu xuống được thì hại. Kẻ làm việc xốc vác nên ăn của chắc, bổ sức; người thư nhàn thì dùng của mềm dễ tiêu; hãy ăn thông thả, nhai kỹ và đừng ăn no quá.

Giữ mình dăng khác. — Chẳng lọ là đi nắng lâu mới cảm thử, song ở chỗ nực quá cũng cảm thử được; vậy hãy tìm nơi mát, lúc đi đâu phải

che ô đội nón vừa to vừa giầy, không trở làm việc nên đi giầy giép; dù đi nắng ít vậy cũng phải có khăn che đầu.

Đừng ở trần vì khó coi và làm cho khí nắng dễ ám vào thịt. Kẻ quen thói ấy lúc phải bệnh hay ra nắng và khó chữa, nghĩ rằng: ở trần cho mát, song mặc áo mát hơn, vì áo giữ mồ hôi đượm lại, ngăn khí nắng không chiếu vào mình.

Nắng sinh sốt thế nào, thì sương sinh ho thế ấy, cho nên đi đêm cũng phải có đồ che.

Đi đàng phải mưa, khi về hãy thay quần áo ngay, uống nước chè nóng, tắm nước lã và lau mình cho khô, không làm thế khó khỏi sốt.

Đầu lạnh chân nóng mới lành, nếu đội mũ đội khăn liên đêm ngày thì bốc hỏa; mùa rét hoá thu vào hay bốc lên, nên dùng bít tất giữ chân cho nóng.

Mùa hè ban đêm nằm ngủ cần phải có chăn mỏng đắp bụng, kéo lạnh thì hay đẩy bụng, đi tả, cũng đừng nằm đất nằm sương hay là nơi lùa gió. Chớ bao giờ đắp chăn lên mặt, nhiều người thấy lạnh khó chịu thì hay đắp chăn kín cả mặt mũi, sự ấy độc lắm, vì chưng khí giới cũng gọi là dưỡng khí, ta hút vào, đoạn thở ra liền thành thán khí là giống rất độc, nếu kín thì dưỡng khí không lọt vào, thán khí không tan, sau nữa cũng sinh bốc hỏa.

Khí lửa có sức hút được hơi người, vì vậy mùa rét đừng sưởi lửa quá, lúc ở gần lửa thì ấm, nhưng mà ra khỏi lại càng rét hơn rồi bốc hỏa, sổ mũi rức đầu. Trừ ban đêm khi nhà rét quá, thì để một lò sưởi xa chỗ người nằm cho tan hơi lạnh, song lò ấy phải có nơi thông khí ra, vì than lửa sinh thán khí, có kín thì càng độc hơn.

Đừng ngủ chung, nhiều lần người ta lấy bệnh, hoặc hấp phải hơi người kia thở ra, hoặc tại bệnh bì phu, nhất là đàn ông hấp phải hơi người nữ :

thờ ra, nhớ gặp lúc trong mình yếu sẵn thì càng nhẹ hơn.

Chớ dùng quần áo hay là đồ khác của người có bệnh, muốn dùng thì phải nấu sôi ít là nửa giờ và giặt sa-phong mới nên, vì có nhiều chứng bệnh hay lây, như chứng lao suyễn và bệnh bì phu, tại có vi trùng. Lại đĩa bát và của người ấy ăn thừa thì càng phải giữ hơn nữa, song kẻ có bệnh kiêng cho người khác là đồ dùng áo mặc để riêng, và dùng mược của ai thì tiện hơn nhiều.

ĐIỀU THỨ BA.

VỀ SINH ĐỒ ĂN.

Của ăn làm ích hai đàng là thêm da thịt, khí huyết, gân cốt và thêm khí nóng, sức khỏe; chia làm ba hạng lấy bởi ba loài; một là muối bởi loài kim, hai là thịt bởi các loài vật, ba là các thứ bởi loài thảo mộc mà ra. Bấy nhiêu thứ bổ sức khác nhau.

Về muối. — Muối là giống rất cần, của gì không có muối pha vào, thì không ăn được, hay là không lành; không ăn được vì nhạt, không lành vì muối có sức mạnh đánh tiêu đồ ăn. Còn của ướp đường ăn ít vậy thì lành, song năng ăn thì yếu tí vị, sinh trùng sản báng tích. Vậy nên dùng muối hơn của ngọt, vì giúp tiêu, lại pha vào các phần trong mình mà giữ cho khỏe. Như nước bọt nước tiểu, máu thịt gân cốt đều có muối cả.

Hạng thứ hai lấy bởi loài cầm thú và cá. Dân ta hay dùng thịt cá, mà ăn tái ăn gỏi, thế ấy hay sinh nhiều bệnh như ho lao, tả lỵ, và gian sản, không thể dứt thói được, nhưng mà nên uống chút rượu, và kiêng nước lạnh; song ngon

lạnh gì, cho nên hãy nấu chín, ăn lúc sốt, có người thì hâm lại, bằng ôi hãy bỏ đi, thà mất ít đồ ăn, chớ ăn rồi mất nhiều tiền thuốc. Vậy thịt loài thú lạnh và ngon; có phần dễ tiêu hơn thịt loài cầm, như gà vịt, v. v.

Thịt loài thú ta quen dùng hơn, là thịt lợn, thứ này bỏ sức khá, song mạnh quá, khó tiêu; thịt lợn có thứ hay sinh trùng sản; cho dễ biết thì lật lười nó lên, con nào có mụn đốm trắng bên dưới, thì hãy kiêng, hay là nấu rang cho kỹ. Lại có thứ sinh ra bệnh tả, gọi là lợn quỉ xạ, cứ dấu này là bề con nào khi sả thịt ra nhiều phần đoạn, mà còn thấy giạt thì dù nấu chín cũng sinh bệnh được.

Thịt bò bỏ sức hơn thịt trâu; hai thứ thịt này nếu phải nước lã thì hay sinh sản, bằng là thịt trâu bỏ chết toi, lại càng độc hơn. Thịt chó vừa hơi, vừa nhiệt; nhiều người phải tả, hay là kiết lỵ, tại thứ thịt ấy.

Trong các loài thú có sữa bỏ sức hơn cả cho mọi thứ người nhất là kẻ liệt và con trẻ; sữa bao tụy là ngọt, song kém sữa tươi; nhà nào có bò sữa thì sáng nào hãy vắt, chưng sôi, rồi lọc sạch. Lại trong loài cầm, trứng gà cũng có ích lắm, nhưng mà khi nấu chín hẳn thì không còn sức gì nữa.

Các giống cá không bỏ sức bằng hai loài kia, lại lắm thứ độc, như dưới là còi rế bệnh sốt rét, bệnh tả hay là chột dạ; cũng có thứ lúc yếu đau, ăn vào thì bệnh ra nặng, như bệnh ho không chịu được tôm tép; bệnh đau tức, thổ huyết, hãy kiêng những thứ cá tanh. Khi nào dùng thịt cá, thì phải nấu rang kỹ lưỡng, làm sạch sẽ lắm, vì vốn tính nó bỏ sức hơn các loài bởi thảo mộc mà ra, song nếu làm bần, nấu dổi thì lại hại hơn nhiều phần; sự ấy tại các giống thịt khó tiêu và dễ sinh trùng hơn.

Ấy là mực chung cho ta được ích bởi thịt cá mà ra thì làm vậy. Vì ở đây tôi chỉ nói qua về mấy thứ hay dùng hằng ngày mà thôi.

Về các của ăn bởi thảo mộc mà ra.— Có nhiều thứ: là ngũ cốc, hoa quả, rau cỏ và các thứ củ. Trước hết ngũ cốc là gốc đồ ăn mọi dân mọi nước phải dùng hằng ngày. Ta quen dùng gạo tẻ, song thật sự của nếp bổ sức hơn nhiều. Cho rằng: *Ngũ cốc là gốc đồ ăn*, nhưng mà có làm kỹ mới tốt, lại các dòng gạo trắng vừa ngon, vừa dễ tiêu và bổ sức hơn. Các thứ bánh pha đồ ngọt, thật chỉ ngon miệng; nếu năng ăn thì sinh bệnh, cho nên có lời rằng: *Cơm tẻ mẹ ruột*, nghĩa là ăn cơm đã đủ, miễn là biết thôi cho mềm thì dễ tiêu mà lành.

Các giống hoa quả phần nhiều là nhiệt, phần ít là ôn, còn sự mát thì hoa hiếm lắm, chả bổ sức mấy, song sinh bệnh thì nhiều, nhất là những thứ nhiệt tính. Đừng ăn quả xanh vì khó tiêu và hại nhiều đàng, dù quả chín lúc ăn cũng phải rửa hay là bóc vỏ kẻo có giống gì độc bám đầy chẳng. Loài đậu thì lành, ăn xanh, ăn khô cũng được; sánh với hoa quả rau cỏ, thì đậu bổ sức hơn cả. Loài củ thì hàn hay là ôn, có ích hơn hoa quả rau cỏ. Còn về rau cỏ thì lành; ăn sống hay đầy bụng, lúc ôn dịch nên kiêng, có ăn thì phải nấu luộc.

Bấy nhiêu lời về đồ ăn uống, tóm tắt rằng: muốn cho lành thì ăn uống phải kiêng khem giữ mực, phải làm sạch sẽ và nấu kỹ lưỡng.

ĐIỀU THỨ BỐN.

VỀ ĐỒ UỐNG.

Của uống cân bằng của ăn, nước là cốt. Vậy nước uống phải trong sạch, không có mùi gì, đừng

mặn đừng lợ, kín về hãy lọc và để nơi có khí
giời lọt vào. Cả ngày không nên uống nguyên
nước lã; sau bữa ăn thì uống thứ giúp tiêu như
nước vối, chè nụ, mạn hảo. Chè tươi lạnh, uống
lâu sinh tích báng, chè liên tâm phát thận và café
uống quá cũng khó ngủ. Khí hoá làm cho của
ta ăn uống tiêu đi, và thấy đói thấy khát, song
của ăn ai ai cũng lấy làm trọng, còn của uống
nhiều người không xem sao, ấy tại không xem sao,
hoá ra các kỳ ôn dịch người ta chết vì của uống
hơn của ăn bội phần; lại các vi trùng hay ở trong
nước hơn các giống khác; vậy nên biết những điều
sau này mà liệu cho ra lành.

Về nước độc không nên dùng.

Nước khe, rất độc, vì chẳng những có nhiều
giống bản bởi loài người loài vật, mà lại các
lá cây trên rừng núi rụng xuống cũng lộn vào
đấy cả, cho nên uống nước khe thì như uống
thuốc độc vậy; thứ nước này dù lọc dù nấu sôi
cũng còn độc, sự ấy tại các lá cây.

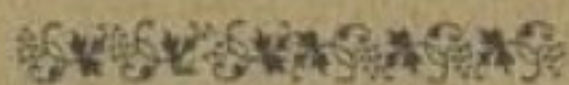
Nước sông có đục hay là trong, thì bèn dân
ta không nên dùng đến, vì lẽ rằng: biết bao
nhiều lần ta thấy xác chết trôi sông chẳng lý
loài nào. Lại có lần ta kín nước ăn quăng này
mà quăng kia có người đang đi đại tiện xuống
đấy; ở thế ấy tỏ ra ta kém lòng chung, không
biết giữ cho kẻ khác, cho nên xưa nay nhiều người
đã mắc bệnh nặng, có kẻ đã chết vì uống phải
những giống bản thiu độc địa lẫn trong nước.

Nước đầm, vụng, tuy là không độc bằng nước
khe, song cũng lắm vi trùng, bởi mọi giống bản
trên đất thấm vào, người ta tắm rửa giặt giã và
trâu bò đầm.

Vậy nước độc tại hai dạng này là bởi sự bản
thiu trên mặt đất lẫn vào mà sinh trùng và lá
cây rụng xuống. Phép lọc và nấu nước sôi trừ
được sâu bọ, nhưng mà sức lá cây không mất,

3 *Về nước lạnh.*—Lạnh nhất là *nước mưa*, bể chứa phải xây kín, có mái che, có cửa đóng khoá, hằng năm một vài lần tháo nước mà đánh sạch. Nếu hứng bằng mái ngói thì trước kỳ mưa nên quét và hai ba trận trước đừng lấy nước vội; hoặc chứa bằng chum vại, thì càng phải năng đánh hơn; nước mưa lạnh vì không có đi gì pha vào, ra độc là tại đồ đựng mà thôi.—*Nước giếng* cũng lạnh, miễn là giữ được như đã nói trong đoạn trên.—Vậy chỉ có nước mưa và nước giếng uống được, còn nước khe, sông, đầm, vụng và ao chuôm, không nên dùng đến bao giờ, lúc uống không thấy việc gì, song chày kíp sẽ làm hại lắm.

4 *Về cách lọc nước.*—Để nước đục ra trong, bản nên sạch thì phải lọc. Annam ta quen lọc nước thế này: Xây một bể lớn chứa làm bốn ngăn: ngăn thứ nhất lớn hơn, bỏ đá giã nhỏ độ lưng bể, (*dò nước vào ngăn này*); ngăn thứ hai đổ đầy than đã tán nhỏ, vì than củi tán nhỏ thấm được những vi trùng và giống bản trong nước; ngăn thứ ba, hễ một lượt cát, thì một lượt than; còn ngăn thứ bốn thì chứa nước bởi ba ngăn kia chuyên ra. Các cống thông nhau, thì ngăn thứ nhất làm sát đáy bể, ngăn thứ hai trên mặt và ngăn thứ ba lại làm sát đáy, ngăn thứ bốn trên mặt. Nhưng mà cách tốt hơn là lọc nước trong, rồi nấu sôi, trong kỳ ôn dịch nên làm thế ấy hằng ngày.



ĐIỀU THỨ NĂM.

NÓI QUA VỀ MẤY GIỐNG HAY LÀM HẠI.

Về rượu nam.—Rượu nam mạnh và nóng quá, có dùng làm thuốc hay là hoa huân uống một vài

chén chè nhỏ thì lành, vì thế cho nên ông bà có nhời bảo rằng: «*Trà tam tửu nhị*,» nghĩa là trà uống ba, rượu uống hai chén mà thôi. Vậy ta không nên nghiện rượu. Một đôi khi không thể chối được, thì uống qua vậy, đừng để đến nỗi nóng mặt bao giờ; cũng giữ kéo để sinh nghiện, vì mọi người đã biết kẻ nghiện rượu thiệt hại nhiều đàng, hại mình, vì dù ở bậc nào người ta cũng chè, lúc mới uống xem chừng tỉnh táo, lời nói cứng cỏi lý sự, song rồi mê mẩn, chân tay mềm yếu, nói lè nhè mất lòng mọi người, đập phá, chửi bới đánh đập vợ con anh em, có kẻ dù cha mẹ đẻ cũng chửi từ, người lành biết nhìn thì rằng: *Chấp chi trò say*, nhưng mà kẻ chẳng nhìn, thì nào xưa nay biết bao nhiêu tội và bởi đây mà ra. Cũng hại cửa nhà vợ con, vì rượu vốn làm cho yếu sức, bỏ công việc, nay ốm mai yếu, vợ con làm chả rồi mua rượu, rồi cả ngày chỉ rề rà ôm chén ôm chai, đầu trước trong nhà còn khá, song về sau cũng mòn, như lời rằng: «*Toạ thực sơn băng*.»

Các bệnh bởi rượu mà ra thì nhiều và nặng. Trước hết, cơn say dễ căm, nhiều người chết, vì khó chữa hơn kẻ khác, lâu ngày thành tích đờm đau tim gan và tì vị; sau nữa không hay cổ con, may được đưa nào thì còi kinh đủ mọi bệnh, có sống đến hai ba mươi tuổi rồi lại nghiện mà hư một lối như bố, có cửa còn khá, chả có cửa bấy giờ mới ra trộm cắp, điều ấy tại đâu? Thừa là tại bố nó mà ra. «*Rau nào sâu ấy*» lạ gì.

Vậy rượu thật là làm cho người thông nên dốt, trọng ra hèn, và phá đảng đệ loài người thì ta một là đừng tập, hai là nên chữa, chớ nói rằng: Tôi uống song không mê, nghiện nhưng mà không uống nhiều, vì chẳng hại đàng này cũng hại đàng khác.

Về a phiện.— Bề trên sinh ra thuốc này, chẳng có ý để cho ai nghiện, một để pha vào làm

thuốc chữa bệnh mà thôi, cho nên kẻ nghiện thì lắm, mất danh giá làm hại mình và vợ con hơn rượu bội phần. Hút a phiện cũng như ăn thuốc độc, trông người nghiện dễ phân biệt lắm, xanh xao vàng vọt, bóp má xo vai; trước sinh ra đi tảo có lúc đi tảo, sau thì nề phù, đau gan phát thận, mà bởi không ăn không ngủ được, thì còn ốm yếu nhiều đàng.— Cứ sự thường không mấy người tự mình mà nghiện, một tại theo đòi chúng bạn, trước còn ăn thuốc đãi, sau quen mới xuất tiền mua; cũng có kẻ vì sợ anh em chê cười không biết ăn chơi, bôn sên, ấy thật tránh hùm gập hạm, sợ anh em chê, mà về sau lại đeo tiếng vuối đời là trò nghiện.

Khốn thay có nhiên người lúc biết mình đại, hay là thấy lưng hết tiền, thì muốn chữa mà không sao được, bởi vì chứng này hễ tẩu lảnh ngày nào, thì bụng đau ngày ấy; giờ nghiện đến dù không treo kẹp thì thuốc phiện cũng ép bỏ tiền ra, không có đi vay, vay không được liền quay ra trộm cắp. Vậy thì nghiện làm gì cho mất con mắt của, mất tiếng vuối đời, cũng là như mất tiền mua bệnh, cho nên chớ nghe chúng bạn khí khâm, hoặc trót nghiện rồi thì hãy ra sức chữa ngay kéo muộn.

Có mấy giống người ta thường nghiện mà cũng độc.— Như thuốc chín từ đầu chỉ cuối chà sinh ich, chà ngon lành gì, chỉ bôi miệng, lắm đờm, lâu ngày thành tích, ra ho lau đau tức là những chứng khó chữa, vậy thì nghiện làm chi. Nói rằng: Nó giúp tiêu, nhưng mà còn nhiều cách khác tốt hơn mà lành.— *Thuốc lá* cũng vậy, một ngày ăn năm ba điếu sau bữa cơm mà thôi; lúc ho hay là đau tức thì kiêng kéo bệnh ra nặng — Nghiện *giấu thuốc* cũng vậy, nuốt nhiều nước vôi và nhất là trong thuốc lão có tính độc lắm, thì hại dường nào,

ĐIỀU THỨ SÁU.

VỀ CÁC ĐỒ DÙNG.

Đồ mặc.— Quần, áo che mình, để ngăn khí nóng khí rét và bụi bẩn khỏi ám vào thịt, cũng là điều hệ không biết cách dùng thì hại. Phương ta nóng nực, tổ tiên lập kiểu may áo the này thì xứng hợp; vậy mùa hè mặc áo vải mỏng, may kiểu nam, nên dùng áo trắng vì lạnh hơn; mùa đông mới xứng mặc áo giấy, áo chít và áo tây. Áo trong sát thịt phải may vải mềm, sắc trắng, nếu may mùi khác và đồ tơ lụa thì độc; áo ngoài may đồ gì mùi gì cũng được. Mùa bức lắm mồ hôi, đi giấy tây bít tất thì hay tè thấp; mùa rét ban ngày dùng giữ chân cho nóng, đêm tháo ra mới lạnh.

Các đồ vải trong mùa nóng nực hãy giặt mỗi tuần chừng ba bốn lần, mùa rét một vài lần, đừng để lâu ngày, mồ hôi, bụi bẩn sinh rận chấy và vi trùng độc phạm vào thân thể ra bệnh nan. Khi giặt hãy nấu nước sôi, ngâm kỹ và giặt vuối sa phòng hay là mòn hòn. Các đồ không giặt được thì năng phơi và đánh bụi. Khi ốm đau cần dùng chăn đệm, lúc xong hãy phơi cho hết mùi hôi, không làm cẩn thận, thì thường sau dùng sẽ mắc bệnh như trước.

Đồ dùng ăn uống.— Đĩa bát cốc chén phải rửa sạch, rồi lau khô, mà đừng để nơi có bụi; trước ăn uống lại nên lau, và khăn đã dùng về việc ấy không nên xam đàn khác, sau nữa chớ lấy khăn tay lau các đồ ấy bao giờ. Nhiều khi ta khoẻ mạnh, song tại đĩa bát bẩn, có sàu độc, ăn phải cho nên ốm yếu.— Đũa bát bịt coi lịch sự, nhưng mà không lạnh, tại đồ ăn nhét vào rửa không đi, liền thành trùng, thì có lẽ nào ta khỏi ăn phải.

Nồi niêu xanh chảo nấu nướng xong phải đánh sạch, rồi lau khô. Nguyên gì ghét nồi niêu đã đủ làm hại tí vị, phương chi bửa, hoá ra sàu bọ, thì hại chừng nào.

ĐIỀU THỨ BẢY

VỀ NƠI Ở.

Về sự làm nhà.—Nơi làm nhà phải chọn đất quang đãng cao ráo, xa nước; những cây rậm rạp thì phá đi, chung quanh nền nhà xa độ năm ngũ, nên trồng đôi ba cây lăm ngành che bóng mát, song đừng nhiều quá đến nỗi trồng nhà tối cả ngày, vì sự sáng và sự nóng cũng cần cả hai. Nếu thiếu sự sáng thì người ta xanh xao yếu sức, nơi ở sinh ra sâu bọ ruồi muỗi, thiếu khí nóng, thì khí giới âm, sâu bọ dễ hoá và lớn lên, cho nên hãy giữ mức trung bình, đừng nóng quá, đừng lạnh quá. Quanh đất ở xẻ rãnh sâu, để khi mưa nước tiêu ngay được và nền nhà đổ cao hơn sâu hai ba thước, càng cao càng hay. Đổ làm thì chọn những giống cứng bền, không hay mối mọt, khi nắng không thâu qua.—Vốn nhà xây lạnh hơn cả, song sự ở nhà xây, nhà gỗ hay là nhà gianh, thì tùy lực mỗi người; còn thì dù thứ nhà nào, có biết làm mới lạnh. Vậy phải liệu chỗ cao ráo rộng rãi, mở nhiều cửa sổ, trên mái thì che thừa trần, vách quét vôi, và nền đổ thứ đất cứng.

Giữ cho nơi ở được lạnh.—Chuồng loài vật, chuồng tiêu và nhà bếp phải xa nhà ở; đừng đánh đồng phần bốn gần đây. Hãy liệu quay nhà hướng nam, đông nam hay là thật đông, vì mạn ấy có gió ngoài bể đánh về, vừa lạnh vừa nhẹ. Để cho nơi ở được lạnh, thì cần phải có ánh sáng trừ ruồi muỗi, khi nắng trừ sâu bọ, và gió đánh tan thán khí, nên ban ngày hãy mở cửa sổ, nếu đóng kín cả ngày, thì chầy kíp sẽ thấy đủ mọi chứng bệnh nhập vào. Ban đêm nên mở một vài cửa sổ, cho dưỡng khí thông vào mà đánh tan thán khí người ta thở ra.

Hằng ngày phải quét tước lau chùi, lúc quét hãy mở các cửa cho bụi bay ra, có rưới nước trước rồi sẽ quét thì lạnh hơn; mỗi tháng một lần nên

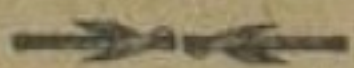
quét bụi trên mái, và tường vách, và hằng năm quét vôi lại cho nhà vừa sạch vừa lành. Vậy mọi người không đủ sức mà xây nhà gạch làm nhà gỗ, song cũng đủ sức mà giữ cho nơi ở được lành, thì thà rằng: chịu khó hằng ngày một chút, chẳng thà lười lười để bản cho sinh bệnh khôn thân. «*Đổi cho sạch, rách cho thơm,*» áo vộc mà bản, thì kém áo vải rách, song sạch sẽ không có mồi hôi.

THƯ VIỆN QUỐC GIA VIỆT NAM
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU VIETNAM
NATIONAL LIBRARY OF VIETNAM

Đoạn thứ ba.

VỀ SINH TÙY BÁC.

Đoạn này nói ít điều cho kẻ phần giấy người học hành, đàn bà cưu mang và trẻ tiêu nhi được mạnh mẽ mà họ mình.



ĐIỀU THỨ NHẤT.

VỀ SINH CHO KẺ PHẦN GIẤY VÀ HỌC TRÒ.

Những việc trí khôn rất khó nhọc, hao tổn tinh thần ai không biết cách giữ mình, chầy kíp sẽ mắc những bệnh nặng và khó chữa hơn kẻ làm việc xốc vác, như chứng khái huyết, thổ huyết, ho lao, đau tức v. v. Vậy phải giữ mình: là ăn của dễ tiêu, lánh sự ngoại bừa và đừng uống rượu chè; sau bữa ăn hãy ra chơi ngoài hay là đi bách bộ ít là nửa giờ cho tiêu cơm tan hoá, chớ ngồi làm việc ngay kéo không tiêu cơm mà tì vị ra yếu, sinh đau ruột, không ăn thì xanh xao kiệt sức; cũng không nên ở trong nhà hay là nơi có nắng mãi, cho nên hằng ngày buổi sáng buổi chiều hãy liệu giờ đi chơi nơi quang đãng nhẹ khí; sau nửa một buổi nhất nên nghỉ một vài ngày, mà ngày ấy nên làm việc xốc vác cho máu chuyển vận, mồ hôi đổ tổng khí độc ra, và cho mình mấy gân cốt được cứng khoẻ.

Bác học trò.—Các điều xướng về học trò, thì cũng xướng người phần giấy. Vậy như đã nói: việc học hành hao tổn tinh thần, cho được biết năm ba chữ thì khó nhọc lắm; mà cứ sự thường người ta học hành khi còn trẻ, quãng tám chín tuổi cho đến hai mươi, cũng là kỳ xác đang lớn lên, tính còn lông lao chưa biết lo giữ, cho nên việc cha

me là lo của ăn bổ sức, nơi ở sạch sẽ cho con cái. Còn việc thầy giáo thì bảo học trò ăn mặc sạch sẽ, giờ học giờ chơi làm thế nào.

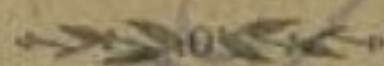
Để học trò được khoẻ mạnh và học hành tấn tới, thì cần phải ăn những đồ bổ sức, vì chưng của ăn vốn bổ từng phần trong mình, cho nên cũng bổ cho óc là toà trí khôn. Vậy óc được sức tốt thì học hành dễ hiểu, mau thuộc mau nhớ; lại của ăn tốt cũng làm cho máu nên lành, tránh được những bệnh nguy hiểm. Cha mẹ phải liệu cho con cái đi học được ở nơi riêng, sạch sẽ nhẹ khí, tùy mùa mà sắm quần áo chăn chiếu đủ dùng: ví bằng mùa bức thiếu quần áo thay, mùa rét thiếu chăn chiếu đắp thì cũng hại sức khoẻ lắm.

Việc thầy giáo chẳng những dạy nguyên chữ nghĩa mà thôi, song cũng cần dạy cho biết phép vệ sinh, để nó giữ mình về sau. Vậy khi học trò đến trường, thầy phải xem nó có ăn mặc sạch sẽ hay chẳng, đưa nào bẩn thì bắt tắm rửa, mà năng nhắc: Sự ở sạch sẽ là điều rất cần, học trò nào không nghe thì phạt. Còn kẻ có bệnh, như ghê, lở, hắc lảo hay là ho lao thổ huyết, thì bảo nó nghỉ, khi khoẻ mới được vào học. Thế ấy vừa giữ riêng, vừa giữ chung cho học trò khỏi lây bệnh nhau.

Về sự học hành, thầy dạy đừng cho học trò xem sách hay là viết lách lúc vừa ăn cơm đoạn; bắt nó xem sách và viết nơi sáng không tối, không chói; cũng đừng cho cầm sách gần mắt quá, phải xa ít là một thước rưỡi nam. Lúc viết và xem sách bắt nó ngồi thẳng, và đừng cho đọc to tiếng bao giờ, vì sự học to vừa hại, vừa lâu thuộc. Sáng và chiều phải có giờ chơi, trong giờ ấy thầy bắt học trò chạy đi chạy lại; phép chơi tốt nhất là tập võ, chạy thi, song không nên chơi nhọc quá.

Về sự lập trường, và các đồ trong trường học. Vậy nhà trường phải lập nơi quang đãng khô ráo như khi làm nhà ở, hai bên làm nhiều cửa sổ và

ghép kính, hề làm rộng cho trong nhà mát và ánh nắng khỏi chiếu vào học trò; hằng ngày quét tước tường vách dưới nền, lau chùi các ghế; chớ để học trò bỏ bàn thiu, hãy là khắc gỗ bày bệ. Bàn viết thì đóng nhiều hạng vừa tầm học trò, liệu để khi ngồi viết thì ánh sáng giãi vào mặt tả, có để quay mặt ra hẳn cửa sổ thì hại mắt lắm. Bèn trường học xây một bể kín đáo chứa nước mưa uống quanh năm, làm nhà xí và nhà tiện riêng biệt ra. Sau hết cần phải sắm nhiều đồ chơi cho học trò được chơi đổi kiểu. Vậy thầy giáo nên thúc giục học trò dùng giờ chơi cho nên, chớ để nó đi rong rài, rượt chè, lai gái hay là nghiện hút, vì thật là tội và hại nó nhiều đàng. Phần cha mẹ, hễ hết giờ con cái ở trường học, thì hãy truyền thẳng bắt nó phải về nhà ngay, kéo nó chơi bời hư thân mất nết, hại mạnh sống mà trở thì học hành ra thì tội lỗi.



ĐIỀU THỨ HAI.

VỀ SINH ĐÀN BÀ CƯU MẠNG VÀ TRẺ TIỂU NHI.

Đàn bà cứu mạng phải kiêng khem của độc, là những thứ có men, có tính nhiệt và chua chát. Phải biết rằng: mẹ không chịu giữ miệng, thì hại con trong thai và khi sinh đoạn.

Hãy ăn uống những của lành bổ sức, đừng sợ thai to quá, nhưng mà chớ ăn quá mực và giống khó tiêu. — Phải giữ mình, đừng làm việc gồng gánh nặng nề, lại không nên ngủ lâu hay là ngồi một xó mãi, song phải cất nhắc, đi lại nhẹ nhàng, lỡ ra có phải làm công việc gì, thì hãy lo giữ. Khi sinh đoạn phải kiêng nắng kiêng mưa, hằng ngày nấu nước sôi mà tắm giặt. Sự đốt lửa trong buồng người sinh thì hại, vì làm cho người ấy thở lấy

thán khí bởi than lửa mà ra. Lúc sinh đoạn mình đang yếu đuối non nớt, nếu không kiêng giữ trong sự ăn uống và cách ở thì dễ sinh bệnh bảy giờ và về sau, cũng hại cho con trẻ nữa, nhưng mà có người kiêng quá không dám ăn uống đi gì, hằng tháng chỉ ăn cơm rang muối mà thôi; vậy của độc như thịt trâu bò, thịt chó, của ôi thiu thì kiêng, các thứ khác chẳng hề gì sốt, miễn là nấu kỹ thì đủ. Về giữ cho con thì kiêng hành tỏi và những thứ bảo lạnh khi còn mang thai, để sữa được lành. Phải kiêng cứ một tháng, hay là hai mươi ngày là đừng giẫm sương giải nắng và làm việc nặng.

Về trẻ tiểu nhi.— Trẻ con khi mới sinh ra thì non nớt, nhiều đứa chết oan tại cha mẹ không biết lo giữ. Vậy việc coi sóc con cái lúc còn thơ ấu, thì thuộc về bậc kẻ làm mẹ cách riêng, cho nên hãy ý tứ từ lúc dựng thai mà lo giữ kéo dài con trong lòng. Gần ngày sinh hãy may sẵn vài áo vài trằng mềm nhũn, và mấy khăn sạch, chờ đợi đến giờ ấy mới vớ khăn nọ giẻ kia, vừa bản vừa cứng mà quấn con trẻ non nớt kéo dài lắm. Giao hay là kéo cắt rốn cho trẻ, phải nấu sôi trước, người làm việc ấy cũng phải rửa tay rất sạch thì lột cắt mới chóng khỏi. Nước tắm và chậu càng sạch thì trẻ càng khỏe, mà chẳng có phép nào buộc ta phải dùng máng sành đâu. Trẻ mới sinh ra đừng để ngủ làm một vuốt mẹ nó, kéo có lần ngủ mệt mà đề chết con chẳng, cho nên hãy sắm giường riêng, có róng chung quanh, có màn và đồ nằm đồ đắp tùy mùa. Cho con được khỏe thì cả mẹ lẫn con, phải năng tắm rửa giặt giũ, và dùng nước đã nấu sôi. Tính từ khi sinh, mùa hè để mười ngày, mùa đông hơn hai mươi ngày, thì lúc lạnh giới nên đem trẻ ra ít lâu, không nên cho ra sớm quá hay là để trong nhà mãi.

Về sự nuôi con.— Trẻ con vừa sinh ra, liền tìm người cho bú, thì hại lắm; một là hoặc kẻ cho bú

đã ăn uống của độc, hai là lỡ ra người ta có bệnh. Vậy phải biết, từ lúc sinh ra có để một ngày, hay là một ngày một đêm mới cho bú cũng được, mà quãng ấy thì người mẹ kịp nổi sữa cho con bú; lại bắt nó bú ngay làm vậy, khi chưa đi được phần non ra, thì sinh đau bụng yếu gia. Ai không cho con bú được vì lẽ gì mà phải dùng vú nuôi, thì hãy tìm người vốn khoẻ mạnh, không có bệnh động kinh bao giờ, không ho lao, ghẻ lở; lại phải cho ăn những của lành bổ sức thì con mình mới khoẻ. Nhưng mà kẻ vì dãi khó, dãi bản, vì yếu xác thịt mà thuê vú nuôi, thì điều ấy trái lẽ tự nhiên dạy cha mẹ nuôi nấng con cái, và thể nào cũng thiệt con mình, vì chẳng có lẽ gì người rừng sẽ thương yêu lo lắng bằng mẹ đẻ được. Sự cho bú cũng phải giữ mực: cho bú quá thì trẻ sinh tháo dạ, kiệt li, bằng để lâu quá thì nó kém sức ròn rỏi. Vậy giữ mực, là hai ba tháng dần hết, thì ban ngày cho bú sáu lần đêm hai lần, rồi về sau bớt dần, là ngày bốn đêm một mà thôi. Mỗi lần cho bú, đưa khoẻ chừng một khắc, đưa yếu hai mươi phút thì đủ. — Đừng vội cho ăn cơm cháo sớm quá, có để đầy năm mới phải; thối mồm cơm không lành, thối lành thật là nấu cháo đặc, nghiền rõ nhỏ mà đổ từ từ, muốn mồm thì miệng phải súc xia sạch, và chớ cho người có bệnh gì mồm trẻ bao giờ, nhất là bệnh lao suyền, cho trẻ uống sữa, vừa lành vừa tiện, giả như mẹ thiếu sữa thì không cần vú nuôi. Nhưng mà có biết kiện cách mới hay: sữa tươi tốt hơn sữa hộp, vắt đoạn chừng sôi lọc kỹ; dùng sữa hộp cũng được, song hãy chọn thứ còn trắng, vì sữa vàng là dầu đã cũ, uống sinh bệnh; lại cả ngày đêm chỉ nên cho uống ba lần, mỗi lần một bát nhỏ. Giữ mực ấy cho trẻ từ hai năm trở về, từ hai năm trở đi nó đã cứng, thì tập cho ăn của chắc dần dần.

Nhân thế cha mẹ cũng phải hiểu rằng: con trẻ từ biết bò biết chạy cho đến quãng hai mươi tuổi chẳng những nó phải ăn uống cho sống và giữ sức khoẻ như người đứng mực, mà lại cho được lớn lên, thì hãy tùy lực mình mà lo của ăn bổ sức cho nó. Mười hai tuổi trở lại, hãy liệu cho nó ngủ một đêm chín giờ, sau tám giờ hay là tám giờ rưỡi.

Xưa nay thấy nhiều cha mẹ không biết coi sóc con cái, hay là bỏ chẳng xem sao, thì sự ấy trái lẽ. Vậy các điều tôi kể vắn tắt ở đây thì dễ giữ lắm, nên ai muốn con cái khoẻ mạnh thì hãy giữ nhất.

THƯ VIỆN QUỐC GIA VIỆT NAM
BIBLIOTHÈQUE NATIONALE DU VIETNAM
NATIONAL LIBRARY OF VIETNAM

Đoạn thứ bốn.

VỀ SINH VỀ ÍT NHIỀU BỆNH THƯỜNG GẶP.

Đoạn này dạy về các bệnh bởi dầu mà ra; dạy lối giữ mình cho khỏi mắc phải, và cách chữa khi đã mắc rồi, nhưng mà sự lánh bệnh thì dễ hơn chữa bệnh.

Bệnh ghê lở, hắc lao.— Nếu lâu ngày không tắm, quần áo chần chiếu không giặt, thì nguyên sức ghê, mồ hôi vuối bụi, đã đủ sinh ra các thứ bệnh ấy; bởi vì có trùng, cho nên hay lây, khi thì tại dùng lẫn quần áo chần chiếu, khi thì tại người bệnh lội tắm dưới nước, kẻ khác cũng lội tắm, liền lây phải trùng đã pha trong ấy. Muốn khỏi thì hãy năng tắm, nước tắm nấu sôi, để nguội khi tắm thì giới nước hai ba lượt, kỳ qua loa, đoạn xát sa-phong, hay là mơn hòn khắp cả mình, để năm sáu phút, rồi lại giới nước mà kỳ sạch. Tắm xong, mặc quần áo đã giặt nước sôi, và hằng ngày tra thuốc trị bệnh ấy. Dù tắm dù bôi thuốc, song nếu quần áo không giặt, và khi giặt không nấu kỹ, thì cũng chẳng khỏi. Ai muốn lánh những chứng này, thì hãy ở sạch.

Bệnh kết li, bệnh giun sán và bệnh tá.— Những chứng ấy có trùng, sinh ra tại ăn uống phải của đã có vi trùng lẫn vào; muốn phòng thì đừng uống nước lã chưa lọc, hay là nấu sôi, đừng ăn của sống sít ời thối. Khi nào phải, thì bệnh kết li phải nhờ thầy lang mới chóng đã.

Bệnh giun sán.— Đời bây giờ có thuốc cây trị mau lắm, nhưng mà hễ uống thuốc ấy, thì cần phải dùng thuốc tẩy mới được. Bệnh sán phải xem, nếu đất thì khỏi một tháng lại phải uống thuốc nữa, vì nó lại lớn lên.

Về bệnh tá: hễ bao giờ vừa mắc thì phải nói ngay, chứng này thật là cướp người, xưa nay nhiều kẻ

chết tại đê mãi đến lúc đã nhọc mới nói. Bệnh tả không cần dùng thuốc chén; hãy giã nhiều gừng mà bó vào chân tay và xoa cả mình, nơi bụng thì xoa cốt thân, cho uống rượu tốt từng ngụm dần dần, đến chừng một chén tổng thì thôi, (uống quế nướng xái thuốc phiện cũng có khi được việc.) Nơi kẻ liệt nằm phải đốt lửa liên, che kín gió và đắp chăn kĩ. Thùng thổ và đi ngoài phải đựng vôi; hãy năng đổ và chôn sâu. Quần áo chăn chiếu lại phải năng thay nữa.

Những người chữa kẻ liệt, trước sau phải lấy rượu xoa chân tay và miệng, đứng ngồi trên giường hay là sát mình kẻ ấy; xong việc hãy nấu quần áo và tắm gội, làm thế cho trùng độc khỏi bám vào, hay là có bám vào thì cũng phải chết. Khi cầm tả đoạn, thì trong vòng tám ngày kẻ liệt không được ăn chút cơm nào sốt; ngày thứ nhất nấu nước chè nư hay là chè khô pha thuốc cầm tả mà cho uống, và không được cho ăn uống gì khác; ngày thứ hai đến ngày thứ sáu thì rang gạo tẻ cháy đen, nấu lấy nước mà cho uống thay vì chè, và mỗi ngày cho ăn vài trứng tam tinh mà thôi; nếu chưa yên bụng thì còn phải uống thuốc cầm. Ngày thứ sáu đến ngày thứ tám, thì rang gạo tẻ nấu hồ loãng, mà ăn mỗi ngày vài bát nhỏ. Khỏi mười ngày mới nên cho ăn cơm ít vậy; người khỏe hãy coi, kẻ liệt ăn quá thì ngộ, dễ ngã lại và khó chữa được.

Nhân thể nhắc lại: trong kỳ dịch tả hãy kiêng giữ sự ăn uống, đừng để cho mình phải lạnh, đêm ngủ, dù là mùa tháng năm cũng phải có chăn đắp bụng, đừng làm việc mệt quá, bớt sự vợ chồng, kéo mình kiệt sức thì dễ ngã bệnh, và khi ngã rồi, lại khó chữa.

Bệnh ho lao.—Bệnh này tại thứ vi trùng hằng cần rúc lá phổi; làm cho kẻ liệt ho vặt, khạc ra

đờm đặc và xanh, cũng có khi thấy máu lộn nữa.

Hay lấy tại đờm bọt và mồ hôi kẻ liệt mà ra, đờm bọt khạc giở mưa trời xuống ao, và khí nắng khô thành bụi bay đi, ai hấp phải liền lấy. Cũng tại quần áo chần chiếu và các đồ dùng ăn uống, vì mồ hôi và đờm rãi kẻ liệt, điều có sâu độc ấy cả; vậy phải lo phòng vuốt chứng bệnh này lắm, bởi vì lúc mới phải còn trông chữa được, song cũng khó lòng, nếu đã ra nặng thì không trông, cho nên hãy kiêng dùng chung quần áo chần chiếu và giường nằm, đĩa bát và đồ dùng ăn uống càng phải kiêng kỹ hơn nữa. Không nên ăn chung một mâm vuốt kẻ liệt, kéo đĩa kẻ ấy mút vào miệng, đoạn lại thò gắp đồ ăn vuốt người khoẻ, thì thường cũng lây trùng vào đấy.

Người có bệnh hãy giữ thì hơn, là các đồ mình dùng hãy để riêng ra, đừng mượn kẻ khác.— Đờm rãi khạc giở vào bình phóng đã đựng thuốc sát trùng; khi đi đàu thì giở vào khăn tay, lúc giặt hãy nấu sôi, quần áo cũng vậy.— Cho rằng: mình uống thuốc, song cũng phải biết cách ở thì mới trông trị được chăng. Vậy nơi ở phải mở cửa cho ánh sáng giãi vào, gió đánh thoáng, và nắng đánh khô.— Phải ăn những đồ bổ, kiêng việc nặng nề, việc trí khôn, sau hết cũng phải lánh sự vợ chồng, kéo sinh kém sức thì bệnh chóng ra nặng lắm.

Bệnh phong.— Bệnh này đời bây giờ chưa có thuốc chữa. Cho người lành khỏi lây, thì làng nào có ai vừa mắc bệnh ấy phải đem vào trại phong ngay; chớ cho làm lều ngoài đồng rìa làng, kéo nó đi đại tiện tiểu tiện bảy bả mà lây cho nhiều người. Xác hủi phải chôn sâu ít là mười thước, trên dưới và trong quan tài phải đồ nhiều vôi. Nơi chôn xác hãy biệt riêng, vì đất ấy không còn ai dám dùng đến nữa.— Người hủi dù đã có lương

thì hãy còn vào hàng quán mà quấy quả người ta; chặm cho, hay là cho ít thì sờ mó vào lúa gạo, đồ hàng, có khi giăng xé vuốt người lành nữa, cho nên các ông đàn anh trong dân hãy trị nó, kéo hại nhiều người.

Bệnh sốt rét.— Bệnh này tại có trùng vào trong mũi người ta, khi sức khoẻ thì nó không dậy được, bằng yếu trong mình, nhất là về mùa nông, nực lúc cảm nắng cảm mưa, thì nó dễ xung lên lắm.

Bởi vì sâu ấy hút lấy máu tốt, hoá ra người bệnh xanh xao. Chứng này cũng lây: một là tại muỗi đốt người liệt, hút phải máu có sâu ấy đến khi đốt người khoẻ thì lại lè sang; hai là vì giống muỗi vốn đẻ trứng dưới nước, trứng ấy cũng có sâu bệnh sốt, vì thế hãy nấu nước sôi mà uống.

Cho được tránh chứng này, thì một đôi khi nên uống thuốc tẩy; thấy mình bức tức thì uống thuốc thổ hay là thuốc tẩy; còn sự uống quinine thì phải hỏi người coi bệnh, là quan thuốc, các bà coi nhà thương. Giữ khỏi muỗi đốt thì ban ngày mở cửa cho sáng mọi nơi trong nhà, vì muỗi ưa nơi tối; đêm thì hun.— Các đồ đựng nước hãy đầy kỹ, và chung quanh nhà đừng để chỗ nào đọng nước cũng không nên đào ao gần nhà ở.

Ai mắc bệnh ấy thì thuốc tốt nhất là quinine, nhưng mà có uống thuốc tẩy, hay là thuốc thổ thì quinine mới mạnh; thuốc tẩy uống ban sáng, và kiêng ăn độ năm sáu giờ; thuốc thổ thì uống gần cơn sốt; khi uống thuốc tẩy, cần phải dùng nhiều nước chè loãng, còn thuốc thổ thì dùng nước hâm hâm, chớ sợ uống nhiều mà hại, vì càng uống nhiều nước, thì ruột càng sạch.

Đang cơn sốt chớ uống quinine, kéo vô ích, mà thường cơn sốt càng nặng; phải uống thuốc này đón cơn trước độ sáu giờ. Còn sự uống ngăn nào, thì hãy hỏi người coi bệnh, như đã nói trên, vì uống

nhiều ít thể nào, thì tùy người lại tùy ngày, là người lớn khác trẻ con, có ngày nghỉ ngày uống. Vậy đang cơn sốt chỉ nên uống thuốc mô hôi vuối nước chè rất nóng, đoạn đắp chăn kín, khi mô hôi không ra nữa, thì thay quần áo và lau mình cho khô.— Thối nấu nước xông cũng giúp ra mô hôi lắm.

Bệnh đậu— Chứng này cũng hay lây tại mủ dính ở quần áo chần chiếu, cho nên hãy để riêng kẻ liệt một nơi. Phép chữa đậu rất lành và có ích lắm, nhưng mà chỉ có các thầy nhà nước sai đi mới làm chắc chắn và có thuốc tốt mà thôi, cho nên khi thấy thầy lang Annam không phải người nhà nước sai đi chữa đậu thì đỡ tin, vì các thầy ấy nhiều người hay lấy giống đậu kẻ khác mà giống cho trẻ, thế ấy sinh hại, vì nhớ lấy phải giống đậu của người có bệnh, chốc ấy chẳng biết giống đậu hay là giống bệnh. Vậy bao giờ có quan thuốc nhà nước sai đi, thì hãy nên chữa, cứ tính năm năm một lần.

Bấy nhiêu điều tôi đã nói trong sách nhỏ này thì chưa đủ đâu, song có giữ hết thì đã khá lắm mà ý chính tôi, là nói cách giữ mình cho khỏi mắc bệnh, vì là việc dễ hơn chữa chùng, mọi người đều làm được cả. mà cốt việc ấy là: ở sách sẽ ăn uống cho có chế độ, giữ sự kiêng khem. Mạnh sống người ta thật là quý trọng, như lời rằng: *Người là vàng, của là nghĩa*. Ấy vậy ta không có thể giữ cho khỏi chết, nhưng mà cứ lý tự nhiên cũng có sự giữ cho khoẻ mạnh, thế thì khoẻ mạnh chẳng hơn ốm ư?



THƯ VIỆN QUỐC GIA VIỆT NAM
BIBLIOTHEQUE NATIONALE DU VIETNAM
NATIONAL LIBRARY OF VIETNAM