

Um að anda.

Minningunni um Jón Pétursson lækni, einn af beztu og merkustu Íslendingum átjándu aldar, tileinka eg grein þessa.

I.

Sú athöfn, sem maðurinn má sízt láta niður falla, ef hann vill lifa halda, er að anda. Það er undarlegt að þurfa að segja þetta, en af ýmsu virðist mega ráða, að margir muni ekki, eða hafi aldrei vitað, að af öllu, sem líkaminn tekur til sín, er loftið nauðsynlegast honum til viðhalds. Ýmsir þeir, sem er þó svo ant um að leita sér mentunar, munu hafa fremur litinn hug á að fræðast um þann aðdánlega útbúnað, sem er til þess, að blóðið, þessi alveg sérstaklega merkilegi vökvi, eins og Goethe segir, geti komist sem næst loftinu, og náð í sig því efni, sem eg vil nefna fjörgi (oxygenium, súrefni; nitrogenium mætti nefna kæfi, úr því að kvef, sem er auðvitað sama sem sænska orðið Quäfve, hefir verið notað til að merkja annað).

Eg hefi einusinni séð til svertingja frá Mið-Afríku. Margir af þeim, sem í kring stóðu, hlógu að athæfi þeirra; eg ekki, eg var að hugsa um, hvað langt væri orðið síðan á steinöld og ýmislegt þessháttar, og hvað lítill væri, að sumu leyti, munurinn á þeim sem hlógu og hinum, sem hlegið var að. En þar eð þessir aðhlæjendur voru

Englendingar, á eg auðvitað ekki við það, sem nú skal greina. Svertingjarnir drukku vatn, sem var nokkurnvegin brúnt á lit, með höndum, svo óhreinum, að það sá þó að á svörtu væri. Fyrir rúmum tuttugu þúsund árum hefir ef til vill enginn maður, svo víða sem lönd voru mönnum bygð, verið vandari að drykk sínum en þetta. Mönnum verður fyrr ljóst, að þeir þurfa vatns með en lofts; það þarf meira ímyndunaraf, æfðari meðvitund, til að átta sig á önduninni heldur en drekkaninni; menn hugleiða fyrr galla á drykkjarvatni en á andrúmslofti, og enn þá er allur þorri manna ekki lengra kominn í loftvendi, heldur en Senegambíu-svertingjarnir í vatnsvendi. Flestum virðist standa nokkurnvegin á sama, þó að hverju þeirra andartaki sé spilt með því að óhreinka eða jafnvel eittra loftið, sem þeir draga að sér, ef ekki eru svo mikil brögð að þessu, að menn bráðveikist. Nú er það að vísu engin furða, þó að menn hér á landi sé ekki svo vandir að innlofti, þegar þess er gætt, að eina ráðið til að verjast þeim illa óvin, kuldanum, í ofnlausum bæjunum, var að varna sem mest útiloftinu að komast inn.

Það var útivinnan sem bjargaði, og brekkurnar, að svo miklu leyti sem bjargað var, því að býsna margir munu þeir vera orðnir, sem dáið hafa af skemdu lungum, og brjóstveikin er óefað gömul á landi hér, þó að lítið muni hafa verið um hana í fornöld, þegar lífsaflíð var meira, og Íslendingar voru fóthvötustu menn á Norðurlöndum. Og þó að kvenfólkið æfði ekki eins íþróttir, þá naut það bæði feðra og unnusta, og ef til vill líka barna.

Maður, sem væri nógu skarpskygn og vitur, gæti af því að athuga Íslendinga, þá sem nú eru uppi, ráðið talsvert í sögu þjóðarinnar á umliðnum öldum. Og þar sem við eigum betri fornsögur, miklu, en nokkur önnur þjóð, þá gæti slíkar rannsóknir hér sennilega orðið fróðlegri og nyttsamlegri fyrir framfarir mannkynsins en nokkursstaðar annars á þessari víðu jörð. Og þó að þess verði sennilega langt að bíða, að rannsóknir í þessa átt verði gerðar nokkuð til hlítar, þá virðist sumt fljótséð, eins og það t. a. m. að Íslendingar nútímans muni eiga til forfeðra að telja, sem yfirleitt höfðu stærri lungu, en núlifandi niðjar þeirra. Á þetta virðist mér vaxtarlagið benda; á mörgum þeim Íslendingum, eða flestum, sem eg hefi séð, virðist mér brjóstholið þrengra að tiltölu ofanvert en niðurá við, og þessvegna upphlutar

lungnanna (lobi superiores) að tiltölu óþroskaðri en neðri hlutarnir. Eg ætla ekki að reyna til að útskýra, hversvegna lungunum hafi farið meira aftur ofanverðum en að neðanverðu; en að þeim hafi farið aftur, virðist ekki erfitt að skilja, þegar litíð er til þess, er sögurnar segja af forfeðrum vorum. Þeir tömdu sér frá barnsbeini, *kynslöð eftir kynslöð*, ýmislegar líkamsæfingar, ekki sízt sund og hlaup, eins og skiljanlegt er. Það hefði verið undarlega fávís maður, sem hefði ekki gert það sem hann frekast gat, til þess að verða góður að hlaupa, þar sem allir vissu, að auðveldlega gat svo að borið, að þeir ætti fótum sínum fjör að launa í áhlaupi eða á flóttu, og í vopnaviðskiftum gat líf legið við að vera sem ómæðnastur. Þegar menn hættu að leggja stund á vígími, sund, knattleika og að miklu leyti hlaup, þá hlutu lungun að ganga saman, einkum efstu hlutarnir, og þessi glæsilegi bolsvöxtur, líkur þeim, sem grískir myndasmiðir hafa lýst af meiri snild en síðan hefir sést, hætti að koma fram í niðjunum. Hérna kemur manni í hug það sem Goethe segir:

„Was du erbt von deinen Vätern hast,
Erwirb es um es zu besitzen.“

Til þess að eignast arfinn eftir forfeður þína, verður þú sjálfur að ávinna þér hann.

10. jan.

Það þarf að nota *betur* en gert er, að Íslendingar eru langflestir lesandi.

II.

Með önduninni er blásið að blossa lífsins, eða svo að eg noti aðra mynd, þessi hringiða, sem mannslikamanum hefir verið líkt við. Verður með betri öndun snarari og hrindir betur frá sér því sem veikja vill og spilla. Sá sem andar vel, sefur vel og meltir vel, hefir það sem mest ríður á til að geta lifað góðu lífi. Bili eitthvað í þessum efn-um, þá verður erfiðara að lifa sér og öðrum til ánægju. Um öndunina ræður viljinn meira en um svefn eða meltingu, og verði þar eitthvað að, er auðveldara aðgerðar, ef góð ráð eru í tíma tekin. En það er nú það sem víst sjaldnar er gert, og skyldi ekki fyrsta loftið sem ofan í lungun streymir á nýfæddu barni oftast vera vont en gott?

Einu sinni kom eg, sem oftast, á bæ og gekk þar til baðstofu. Var þar verið að sópa og mökk inn að sjá. Vagga stóð þar á gólf og barn í, nokkurra vikna gamalt. Eg gæti vel tekið dæmi um slíkt úr kaupstað og nær mér, en eg nefni nú þetta að gamni mínu, einnig af því að mér virtist foreldrar þessa barns bæði vera greind og vel innrætt, og ekki síður ant um velferð barna sinna en gerist. Er það víst algengt um allt Ísland bæði í kaupstöðum og í sveitum, að sópað sé gólf og á ýmsan hátt spilt andrúmsloftinu, þó að

ungbarn sé inni, og hægt væri að láta vögguna út, eins og vel hefði mátt gera þenna dag, því að veður var gott. Það er víst algengt á Íslandi, að börn komi ekki undir bert loft fyrir en einhverntíma á öðru ári, og lungun eru því frá byrjun meira eða minna veikluð, og búið í haginn fyrir brjósttæringuna. Sé nú fjallaloft úti fyrir, og brekkur, og smalamenska og önnur útivinna, þá getur með heppni orðið hraustmenni úr vöggumanninum, þó að bæði hafi hann haft svolitinn snert af brjóstveiki og af ensku sýkinni, þegar hann fór fyrst að kanna þenna merkilega heim út frá bæjardyrnum. En sé þetta nú í kaupstað, og barnið ekki nógu öflugt að upplagi, og verði atvinnan á þá leið, að lítið sé um útiveru og líkamsáreynslu, þá getur illa farið, og fer oft illa, og oftast en vera mundi ef menn hefðu það hugfast frá barnsaldri, hversu nauðsynlegt er að anda vel, og reyndu að spilla ekki loftinu fyrir sér og öðrum, meir en alveg er óþjákvæmilegt sakir fátæktar og atvinnu. Og svo ætti menn að hafa það hugfast, hversu áriðandi það er fyrir þá, sem aðeins stutta stund geta verið úti á degi hverjum, að nota tímann sem best til að anda. Það kvað hafa verið sýnt með rannsókni, að maður andi að sér hárumbil tíu sinnum meira lofti þegar hann hleypur en þeg-

ar hann liggur út af; og þetta er atriði sem menn ætti að ihuga vel; með því að hlaupa nokkrar mínútur „fjörga“ menn sig meir, ná ofan í sig meira fjörgi (oxygenium) en þó að þeir gangi hægt margfalt lengri tíma, og það er talvert undir því komið, að gera sér far um að anda sem bezt, inn um nefið og út um nefið aftur. Man eg eftir að J. P. Müller nefndi sérstaklega þetta atriði, er eg talaði við hann um hlaup og öndun; sagði hann, að menn kvefuðust fremur ef þeir gætti þess ekki að anda út um nefið aftur. Sund er, eins og kunnugt er, framúrskarandi góð brjóst- eða lungnæfing, og eins kylfusveifur, sem eg mintist dálítið á í greininni um Braaby og kylfur hans. Einhver bezta æfing til að hreyfa allan líkamann vel á stuttum tíma, er hlaup með armsveiflu. Einföld hringarmsveifla er líka afbragðs brjóstæfing, sem alt of lítið er notuð. Margir, sem of lítið hreifa sig, mundu finna mun á sér, ef þeir tæki þá æfingu eina mínútu á hverjum morgni. Eg man ekki eftir, að Müller brýni þessa æfingu sérstaklega fyrir mönnum, og furðar nærri á því, um slíkt afbragð annara fimleikamanna að viti, eins og Müller er.

Eitt verð eg að taka fram áður en eg skilst við þetta mál. Það má ekki halda, eins og ýmsum virðist hætta við, að Müller og slíkir siðbótarmenn, vilji telja mönnum trú um, að það geri ekkert til þó að þeim verði kalt, eða að

ekki þurfi að fara svo varlega með börn í þeim efnum. Virðist mér Steingrímur Matthíason læknir hafa komist óvarlega að orði um þessi efni, í annars þakkarverðri grein í Skírni.¹⁾ Vandinn fyrir þá, sem vilja herða sig, er að fara ekki of langt, en þó sem lengst þeir geta með vatnsböð og „loftböð“ í frosti t. a. m. Einkum er vandfarið fyrir þá sem fótkaðir eru; fætarnir eru lengst frá hjartanu og blóðið kólnar þar fyrst, og kaldara blóðið frá fótunum kælir svo alt blóðið; verði of mikil brögð að þessu, koma afleiðingarnar vanalega fram í hálsveiki; er underlegt þetta samband sem er milli hálsveiki og fótakulda, og hygg eg, að margir muni af eigin athugun geta áttað sig á þessu, ef þeir vilja. Eg hygg, að það sé rétt mælt, að sá mundi vera velgjörðamaður sinnar þjóðar, sem gæti komið því til leiðar, eða eitthvað áleiðis, að menn hræddust að láta börn fara að sofa með kalda fætur. Á Skotsborgar heilsuhælinu hafði margt fótkaft fólk þann sið, áður það fór að sofa, að dýfa fótunum í vel volgt vatn (rúm 30 stig C.) 1—2 mínútur, síðan nokkrar sekúndur í kalt vatn; og þetta stundum tvisvar eða þrisvar í röð. Þerra síðan vel. Þótti þetta vel gefast.

Scripti et liberavi animam meam.

17. 12.—15. 1.

1) 1912. Skírni er tímarit hins íslenska bókmentafélags. Eg hef hvergi í blöðum séð árgangsins 1912 getið ennþá.