

四季養身

魯迅

香港得利書局印行

序

生理變化是隨着氣候、季節的異常而不同。

春天，生理有什麼特徵，要注意什麼問題？

夏天，什麼疾病最多，要怎樣預防、避免？

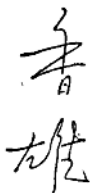
秋天，怎樣適應這個季節的變化呢？如何利用秋天？

冬天，要怎樣安度呢？

這本小冊子，就是從生活中，觀察身體與氣候、季節的關係、變化和如何適應。在取材方面，是以與生活有關，並且是許多人經常碰到的爲主。除極少數特別疾病外，對於各季節中的常見疾病，只簡單提一提；全書的重點是在對不同季節的「適應」和對各疾病的「預防」上。

本書從開始撰寫到脫稿，恰好一年，每篇都是有感於該時節的需要和診症時感觸寫成。

作者學識淺陋，不周及疏漏之處，有望熱心讀者及醫師給予指正。



於香港診所

目錄

序

一、春季

春眠不覺曉·····

二

爲什麼春天是多病天？·····

三

大霧威脅健康·····

六

水痘和天花·····

八

慎防扁桃腺炎·····

一〇

傷風不必看醫生？·····

一二

晴雯之病與肺炎·····

一四

二、夏季

夏天食慾大減是病嗎？·····

一八

怎樣安度炎夏？·····

二〇

三、秋季

「海灘病」.....	三三
夏天的享受——午睡.....	三四
你適宜海浴嗎？.....	三六
游泳衛生.....	三八
夏天可以洗熱水澡嗎？.....	三〇
選擇什麼凍品爲宜？.....	三一
汽水與啤酒.....	三三
不妨也作「長眉人」.....	三六
一枕新涼一扇風.....	三八
危險的疏忽.....	四〇
不妨多「喝」秋風.....	四二
月餅濃茶.....	四四
「雲夢之柚」.....	四六
秋色澄鮮好郊遊.....	四八

從生理觀點話登高	五
秋夜泛舟	五
預防「秋老虎」	五
葱管可通耳	五
吃西洋菜正合時	五
「六神丸」能治咽炎	五
秋涼進補第一聲	六
進補須知	六
請吃點清潤食物吧！	六
潤肺滋陰話燕窩	六
進補會引起糖尿病嗎？	六
秋天多腸胃病	七
哮喘真相	七
針灸可根治哮喘	七
秋冬——風濕的季節	七

四、冬 季

秋末冬初慎防高血壓病·····	六八
中醫善治高血壓病·····	八一
談談鼻涕·····	八四
鍛鍊你的「防衛綫」·····	八六
冷與癢·····	八八
孩子的「禮物」·····	九〇
進補聲中話魚翅·····	九二
煎堆「入口即化」？·····	九四
冬天的「老人咳」·····	九六
經濟的補劑——海參·····	九八
羊肉——弱者的恩物·····	一〇〇
冬日話口瘡·····	一〇二
祝君身壯力健·····	一〇四

春



春眠不覺曉

春，是一個生氣蓬勃、活躍、充滿生命力的季節。

可是，在人的感覺上，是怎麼樣呢，是否也是生氣蓬勃、活躍呢？我們所感到的，並非這樣，而是有點懶洋洋的，很想睡；並且愈睡愈酣暢，使人想起「春眠不覺曉」這句古詩來。從醫學觀點看，這種現象是正常呢，還是一種病態？

一般來說，春天的氣象條件，使人體有一種舒適的感覺；這時的氣溫、濕度和氣象，通過人體的高級神經活動而影響着人體內部各機能，產生了一種良好的鎮靜和催眠作用，使人有了睡意。

空氣中濕度的增加，使人發生疲倦的感覺。春天，是四季中空氣濕度最高的季節。同時，天氣的漸漸轉暖，但又不是很熱，最適合睡眠，因此，不但夜裏睡得很甜，早晨懶起床，就是到了下午，如果中午沒午睡的話，也有昏昏欲睡的感覺。

有人認為，這是睡眠不足的關係，於是爭取睡覺，將一切假期和業餘時間，都爬到床上。結果會奇怪地發現：睡得太多，反而更累。

事實上這時候，即使感到疲乏，也不一定到老爬到床上去睡。

『內經素問』「四氣調神大論」中，很具體提出春天的正確保養方法：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，披髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。」大意就是說，春季三個月，是萬物開始發育生長的時令，萬物欣欣向榮。人們應該到了夜晚就睡覺，起身要早些，起身後鬆開衣帶，在庭院往來漫步。思想意識上也要和春天一樣，充滿活潑的生氣，這樣就適應了春天的氣候，符合了養生的道理。

『內經』中時常提到「人與天地相應」，「天地」就是指自然界，「相應」是指自然界的變化作用於人體時，人體必然產生與之相應的反應。自然界的各種變化，不單影響各種生物，同時也影響人體，因此，我們要注意各個不同季節的不同保養方法。

爲什麼春天是多病天？

有人說：春天是百病叢生的季節。不錯，從好多方面看來，春天的確有許多惹人生病的原因。首先，在這時候，嚴寒的北風雖解，但料峭的春寒，還是不時夾在潮濕的空

氣中向人們襲擊的。這時氣候乍熱乍寒，人們稍爲不留心，很容易就着了寒。最常見的是得了「感冒」。一般，在這時發生感冒是較危險和麻煩的，由於氣候的變異，影響至人體內部各機能的正常作用，因此一患上了感冒，很有可能轉變爲第二種較嚴重的病，或使年久的舊疾復發。

春天氣溫的變化最先影響人體內正常賀爾蒙的分泌作用，使賀爾蒙的分泌出現紊亂的現象。這時，女性很容易出現經期不正常，頭暈眼花；也有些青年男女，在此時出現了「雀斑」……這些都是因體內分泌腺分泌不正常的表現。

另一方面，春季是個患眼疾較多的季節。說起來也許令人不能置信；難道氣候的冷熱變化竟也影響致患起眼疾來？對的，是氣候的影響。不過，不是直接的影響，而是間接的關係。

一到春天，早晨常會有霞霧瀰漫，在這些霧中，往往有許多病菌或小昆蟲卵浮游在上面，這一面影響呼吸系統的毛病，另一方面也因這些東西侵入眼眶而導致眼疾。也許你覺得眼眶被這些東西侵入的機會很微吧！那麼你錯了，我有一位做眼科醫生的朋友，他常常打趣說：「春季是我們的旺季哩！」可見，在這時候患眼疾的人並不少。

許多寄生蟲卵也夾雜在這些霞霧中浮游，特別是蛔蟲與十二指腸蟲卵；這些卵隨風

飄蕩，附着在食物上，常常成爲喜吃零食的小孩患寄生蟲病的原因。

因此，在大霧瀰漫的時候，最好將門窗關閉，食物不要裸露在外面，要放到冰箱中或用蓋蓋好；不要到戶外做不必要的遊蕩，這對減少染病機會是有作用的。

誰都知道，春天氣溫漸高，濕氣很重，這時正是細菌繁衍的最好時候，它們在空氣中生存的時間又特別長久，所以食物若不小心被這些細菌沾上，它們很快的就會繁殖起來，我們若不注意，將這些食物吃下，引起胃腸病是難免的了。有許多人老認爲腸胃病只是在盛夏的天氣才會流行，不知這濕漉漉的春天也是這些細菌活動的最好季候。所以飲食也要與夏天一樣的注意事项。

春季所發生的疾病，主要多因「着涼」。所以這時期的穿着要留意；前面說過，因爲春天是乍涼乍熱的，自然在穿着上會引起很多麻煩。多穿了，太熱，很不舒服；少了，又要「着涼」。因此，許多人提出主要的防禦方法就是「多帶少穿」。在上工前不妨多帶件背心或大衣在手上，覺得涼就穿上。當然，許多人會嫌這辦法太麻煩，但當你想到如果染了病，躺在床上，「破財」又費時時，大概就願意這樣做了。

大人對這些防禦還不難，最難的是小孩子了。這兒必要提醒家長們：春天是小孩子的危險天！許多流行性毛病都相應流行起來，氣候的變化對小孩具有特別的影響。

所以在這時期一面必須注意他們的衣着，抱着寧可多些的原則，並耐心向孩子解釋。另一方面對他們的睡眠、飲食也要注意；如果發現小孩有什麼異常的徵象時，最好能早點給醫生診斷爲妙，不要自作聰明胡亂將成藥給孩子吃，尤其要注意屬於麻疹一類的病患，不可因疏忽而貽成嚴重的病害。

大霧威脅健康

春天，是多霧的季節。霧對人體健康，有益呢抑或有害？

一般來說，早晨的小霧對身體沒有害處，反而有潤濕空氣的作用。但大霧可就不同了。

大霧時，空氣的濕度非常高；空氣中濕度過高時，會影響身體內分泌腺的正常分泌，並且，使身體中的水份無法暢快從汗腺中蒸發出來，因此，人會無故疲勞，好像患了渴睡病一樣。

隨着無故疲勞的發生，脾氣也會變得焦躁起來。心中只覺得十分煩悶抑鬱，很希望跑到外面，大大舒幾「口」空氣。平時有神經質的人，這種感覺尤其顯著。

大霧還是許多傳染病的媒介。

霧是由一顆顆小水氣組成的；正如打噴嚏時那些微小的飛沫一樣。許多傳染病，就是靠飛沫傳染的，如白喉、猩紅熱、麻疹、百日咳、流行性腦脊髓膜炎、流行性感冒、水痘、天花……等。除這些外，還有一些小昆蟲卵浮游在上面，這些一進入呼吸道時，便可能引起呼吸病患，這對有哮喘的病人，更加要避忌，會因而引起哮喘發作。

霧中的附着物對眼睛病患，也有不良的影響。有些眼傳染病，是在霧中得到的。如果霧中的寄生蟲卵，特別是蛔蟲和十二指腸蟲卵被附着於食物上時，還會引起寄生蟲病。

大霧對於許多慢性病也有不良影響。最顯著的如風濕、高血壓、心臟病等。在工廠地區，大霧更加有害。

平時，工廠的廢氣煤烟是散向空中，對人影響不大。大霧中，這些廢氣和煤烟不能暢快散開，附在霧的沫粒中，瀰漫於地面上，這對人的健康影響可大了，如果這些廢氣或煤烟是有毒的話，還會使人們有中毒的可能哩！

當大霧漫至時，我們要怎麼做呢？現簡單提出幾點注意事項：

一、覺得疲倦時，不必爬到床上，最好作一陣體操或幹較輕的體力工作，引起出

汗，疲倦自然會消除。

二、早晨和黃昏是大霧瀰漫時候，非必要，不要開窗，防止大霧進入屋內；食物要加蓋，非必要，不要讓孩子到大霧瀰漫的街上玩耍。

三、有上述慢性病的人，最好能在家靜臥休息；或只做些輕微的工作，並注意不受任何精神刺激。

水痘和天花

家裏有人病了，家人很自然急欲知道病者患了什麼病。有時，醫生診查後，沉下臉好半天才吐出一個令人駭怕的病名；有時，醫生一診畢，便笑嘻嘻的對病者及家人說：「沒什麼，這是某某病，不會有危險。」

家人聽了，緊鎖的眉鬆了，病人聽了，也許病會因此好了些。

同是疾病。儘管外表看起來十分相似，但它們的危險性，可能有很大的差別。因此，人們一得了病，自然馬上想知道是什麼病，會有危險嗎？另一方面，知道患了什麼病，我們才能按某些方法，給予護理，防止該病惡化。因此，病者和家人急切想知道是

什麼病，這種心情是可以理解的。

拿春天常常發現的水痘來說罷，它與天花，如孿生兄弟，外形（症狀）非常相似；但天花的死亡率很高，水痘只要沒有合併症，一般不容易死亡的。

當病者發現皮膚起疹化泡化膿時，一定馬上會想到「天花」這個可怕的名字來，如果是天花的話，縱能僥倖免死，也會換來滿臉麻子。但究竟是不是天花呢？或是沒有大的危險，病後會不會遺下麻子呢？這在病者和家屬都是急切想知道的，這兩種病，區別的辦法是有的，只要小心觀察，是很容易區分的。

天花的前驅期，非常劇烈。患者突然出現高熱、惡寒、及全身戰慄之沉重症狀，並有嘔吐、四肢痛、頭痛、薦骨痛，次日便出現「放疹期」，多見於下腿外側，大腿內側，和腹壁與胸之側面。這些皮疹約只出現一天左右，便消失了。水痘不同，它雖也發熱、惡寒，但非常輕，與一般傷風感冒差不多。

再看發疹的情況，更加明顯了。

天花的皮疹，出現次序，非常明顯有規律，例如先從頭、臉、軀幹等；並且疹的變化，也有規律：先是出現丘疹，後來起脹成小水泡，接着水泡內渾濁形成膿泡；而水痘不然，皮疹的出現次序不定，一下子全身出現，並且，皮疹的變化也不一定，往往同時

存在的疹中，有的已經化膿，有的才是水泡或丘疹，極不整齊。

如果單獨從疹的形態研究，也有區別。

天花的皮疹，位置很深，形圓，大小相同，並且，於痘的頂點有一小小凹下，叫做「痘臍」，於基部還有一紅暈圍繞着。水痘的皮疹位置較淺，好像「浮」於皮膚上，形態橢圓形，大小不一，沒有痘臍。

單憑這幾點，已能清楚將它們分開了。」

慎防扁桃腺炎

春天，患扁桃腺炎的人特別多。

扁桃腺，是許多人所熟悉的，它是位於咽喉兩旁的一對彎形凸起的東西（其實，扁桃腺並不止一對。在舌根、耳咽管口、鼻咽部都各有一對），但在前後咽之間的一對，叫做顎扁桃腺。我們大家所常指的，就是這一對。

它是一種上呼吸道淋巴腺樣組織；是人體健康防衛障地之一。特別是在人體五至十歲這段期間，它的發育非常旺盛（其它扁桃腺也一樣），並產生了大量的「淋巴球」，淋

巴球是白血球的一種，是一種抗體，能消滅細菌，對身體起着保衛的作用。

它既是身體的防衛陣地之一，為何自己反而成爲「敵人」的「基地」，發炎腫大呢？

這是與它的「陣地形勢」有關。

在它的表面，有着許多「陷窩」，即是在表面有許多與「戰溝」一樣的、樹枝狀分佈的凹下；這些「戰溝」，成爲食物殘渣和分泌物的窩藏所；食物殘渣積於裏面，成爲各種細菌孳生和繁殖的好場地；當細菌大量繁殖和活動時，便造成了發炎。

不過，這是一個誘因；主要還是身體的抵抗力問題。

當我們着了涼、感冒、過度疲勞、身體衰弱及患上其它疾病時，身體對疾病抵抗力削弱了，造成了讓細菌活動、繁殖的機會。

中醫稱它爲「乳蛾」，認爲它是因「外感風寒，閉伏內熱而發者有八九；亦有婦人因經水不調，熱壅於上。」這就是指主因而言。

扁桃腺發炎，來勢很急，體溫很快高到華氏一〇二度，甚至一〇四度以上，伴有寒顫，喉嚨又痛又脹，連說話、喝水都發生困難。這時必須臥床休息，多飲開水，經常用鹽水漱口。有人在這時服食阿司匹靈或其他退熱散，會緩和一些症狀。如果服了普通的