

健康之略

陳俊著

遠東書局印行

陳俊編譯

健康之路

遠東書局發行

一九四二年四月

健康之路

定價每冊二角

著者 陳 俊

發行者 包 森 源

發行所 遠 東 書 局

桂林東榮路二十號

一—三〇〇〇

中華民國卅一年四月初版

版權所有。不准翻印

目次

一	我們的身體.....	一
二	小病化大病.....	四
三	心理療病術.....	一〇
四	精神療病法.....	一六
五	疲乏——快樂的仇敵.....	二四
六	怎樣對付頭痛.....	二八
七	睡眠與失眠.....	三三
八	你要做胖子嗎？.....	三八
九	正當的護膚法.....	四四
十	最討厭的胃病.....	四六

十一 神經與消化不良……………四九

十二 危險的肺炎……………五七

十三 化病爲福……………六三

第一章 我們的身體

我們每個人都帶着一個——只有一個身體到世界上來，這身體必須和我們活得一樣久。我們用它來感覺，學習和完成種種事業。這可以說是—架最稀奇最美麗的機器，我們不能把它重新裝置，壞了，我們也不能把它修得像新的一樣。

身體幫助人類做許多事，多到不可勝數，試想一下你每天所做的事——呼吸，飲食，跑路，思想，感覺，學習，如果現在這機器壞了，你就不能做上面這些事，雖然你曉得怎樣去做。每當這機器的一部份受損之後，你就感覺到一種痛苦，如果痛得非常利害而且一直痛下去，你簡直不能想別的事，甚至別的部分好像都沒有用了。痛苦的狀態永遠如此，那麼那部份就損壞到再不會像起初那么好，至少，在現在，全世界的醫生不能使它不這樣。於是你就成為所謂「虛弱者」了。這就是說，一個人身體上某部份沒有用時，他自己總覺得不十分舒服，人家也覺得多少有點不舒服。

我不知道這世界上有沒有比忽略自己身體再稀奇的事，它壞了是難于修好的。等到身體病到不可收拾的地步，時候已經太遲了，是人家不再趨趨虎虎，心亂如麻地去找尋自己的「救命恩人」。爲了要挽救這已「病入膏肓」的身體，從這地跑到那地，從這個醫生跑到那個醫生，這是世界上多慘慘的事。

你也許以爲這些對青年講的話都是多餘的，因爲他們的父母不會照顧他們的嗎？這話千真萬確，不過父母不能使子女記住並服從他們的教導，同時，叫孩子們去遵守健康的規則確是一件難乎其難的事。別的且不要去說，叫孩子們認識遵守規則的重要性是非常麻煩的，我還記得當我小的時候，人家對我說：「你必須如此如此，否則你會着冷的。」我常常這樣想：「誰高興管這些！真的着了冷又怎樣呢？」當我喉痛，好幾天被關在家裏，不准出去時，我從不埋怨自己，我以爲喉痛總有一時該輪到我的。

但是，現在我曉得了，我們如果遵從那些不破壞健康的規則，決不會有一天生病睡在床上的，結果，就像熟睡般地死去。我希望青年們試試看遵守下面的規則：決不要到晚上睡得太遲，決不要使屋子有污濁的空氣，決不要漏了腳坐在那裏，決不要不加衣就

到冷處去，決不要吃喝不衛生的東西，決不要在不充足的光線下或車子裏看書，決不要使一天沒有兩小時的戶外運動。

這是一張非常長的「決不」的單子，「決不」二字終究是獲勝的祕訣，如你會打定主意「決不」做某椿事，你一定達到目的，假使你是解事的話。但是你只說：「這是不好的習慣，我得注意一點，不應該常常這樣做。」你發覺這個壞習慣始終引誘着你，你得同它戰鬥到死。

你把你應當做的事和決不該做的事立下規則，照着去做，你的生活立刻就很有次序，很有意思。不要以為爲了要身體好而遵守規則乃是不自由，你得知道這實在是最大的自由。一個身體好的人能做隨便什麼事，只要他喜歡；反之，一個身體不好的人得將他畢生時間的一半睡在牀上。我以為這兩種人無異一個是有翅膀的動物，一個是沒有翅膀的動物，你說怎樣？



第二章 小病化大病

我在一所大醫院裏當看護，不時目擊人世間死亡和淒慘的悲劇。時日既久，我漸漸相信大多數的疾病痛苦都可以消除，只要我們不輕視小病，不疏忽病勢初起時的徵候。

也許最可憐的忽略者可於孩子病房裏找到：七歲的傑姆一出娘胎腳便患了畸形，到了現在却有點難以矯正了。走路時腳向內跛，跣跣跟跟，搖搖擺擺，每走一步，小小的身體便扭歪得很厲害。這種畸形的病態在他出世十日內就應該矯正的，那時嬰孩骨骼柔弱，把腳矯正不見得怎樣苦楚，到了會走路時便可伸屈如意了。現在他必須施行手術，躺在牀上忍受數星期的痛苦。

屏風後面躺着一個四歲的荷蒂，她患急性腎炎和第二期的心臟病，纏綿牀第，奄奄一息了。數月前她還是個肥潤可愛的孩子，現在面部和身體各部都劇烈的腫脹，患小孩子所少見的白喉症。如果她在九個月時便注射抗毒素，她一生決不會罹這疾病的。

○ 蒂鄰林的孩子患先天梅毒，遍體瘡痍，做了忽略的犧牲品。這孩子未出世前，患梅毒的母親到免費的臨診所診治數星期，未痊癒前醫師叫她每星期來診一次，可是此病最忌的正是每星期來診一次；現在她的孩子輾轉床第備嘗痛苦，如果事先好好經過醫師治療，就不會貽害孩子了。婚前血液的檢驗既可控制此種遺傳性，又可減輕無辜孩子的痛苦。

在婦人病房裏有一個患腦膜炎的可愛少女，病勢沉重，失去知覺。數星期前她曾患感冒，隨後感到耳痛。她的母親自作聰明，用溫暖的油和熱水袋放在她的耳邊，但她痛苦更形劇烈，弄到耳膜破裂。這樣的經過好幾天，病勢一發不可收拾，終於把醫師請來了。醫師雖急施行手術，但因病已不治，也束手無策了。這是患病自療，過於大意的結果。

五十歲的白朗太太患了子宮癌病。一年前這婦人的下體常常不規則的流紅，這對她似乎是無關重要的徵候。鄰居的曹太太告訴她這大概是經閉，不值得杞人憂天。有這一位女華陀的鄰居做保證，她更不想找醫師診斷了。如果一年前她就醫診斷，病勢還有

完全治癒的希望，現在既入膏肓，只好聽天由命了。

我要忠告一般婦女們：小事會化大事，小病也會化大病；不管胸部有點隆起，不規正的下體流紅，中年後的隔日便秘和痢疾，舌痛等，都不應輕加忽視。這幾種病都是初期毒瘤，患了不免要受痛苦的。及早請勝任的醫師診治，是免去躺在病牀呻吟的上策。到我們醫院裏來治療的病人中，最可憐的要算患風濕心病的青年男女了。有一個口唇發紫的二十三歲少女，她坐在床上，用了許多厚枕墊着背部。她不能躺着，睡時頭要伏在床前的小桌上。

她得病的經過說來也平淡無奇：七歲時她聽見她的父母說到「發育痛苦」(Growing Pain)，不曉得這痛苦却是風濕熱病的徵候，那時她的家庭醫師勸她父母把她的扁桃腺割去，而她父母把醫師的勸告當作耳邊風，隨後從發炎的扁桃腺引來的鏈狀球菌潛伏在心臟瓣膜中，組成磷痕組織，心臟因之膨脹，呼吸須用千鈞之力，甚至坐在床上心臟也跳得非常厲害，因之不能動彈，假使發炎的扁桃腺及早割去，她就不至這樣受罪了。

這肺結核症也是青年最易患的病，尤以十八歲到三十五歲的青年，最易死於肺結核

症，這一種病易於傳染，患者既如是之多，真叫我們防不勝防。預防的上策是保持健康，振作精神，假使你覺得體重日減，輕咳，失眠，下午體溫稍高，夜間出汗，你要曉得這是肺結核症的初期徵候，須趕快去找醫生。

我們現在轉眼一看男人的病房：這位青年病勢沉重。一星期前當病初起時他覺得腹下右部疼痛，略作嘔吐，但他漠不關心，次日還是照常工作；到了中午腹痛如絞，嘔吐大作，遂到家裏，他的母親給他吃草麻子油。「這孩子又吃了些什麼東西吧？」她這樣想。

病勢日益危急，最後才由醫生送入醫院，可是蛔突早已破裂，轉成急性腹膜炎，現在生死還不能預卜呢。假使他早點去找醫師，便不會弄到這般地步。沒有得到醫生許可，硬腹痛如絞的瀉藥是萬萬吃不得的。

大廳下面又有一個輕視小病而化大病的傢伙。他是某大團體的領袖，今年六十歲了。他滿頭繫着綳帶，只露出一點臉孔，一眼已瞎，一頰也已腐潰。約摸八個月前，病人覺得上白齒間的牙肉邊痛疼，直至生出孔隙，濃汁便由那裏流出，到了這樣懸崖勒馬的

地，他還不去找牙醫生，他因百務叢脞，諸類瑣集，沒有片時去找醫生啦。

像這樣又過了好幾個月，最後他才跑去找牙醫生。這時牙床已腫，頸腺脆弱漲腫，用愛克司光一照，發現牙床已生濃瘡，其中一牙早已腐爛，他和醫生商量後便把病牙拔去，可是牙床骨間潛伏的毒性突然發作，這時弄得醫生也無能為力了。二月後病人痛疼劇烈，此時祈求早死，不願再活下去了。這教訓是很簡單的：即使一顆牙痛或是牙肉痛疼，都別趁早延醫診治。

在公共病房裏的一張床上躺着一個年青的碼頭小工。他將有好幾天不能工作，也許此生不能幹笨重的工作了。數月前他發現鼠蹊間有塊小東西隆起；他本患有疝氣症，這隆起的小東西本屬腸的一部份，於下腹壁的微弱地方突出。這疝氣倘若以簡單手術割治便可刀到病除，可是當時他僅把突出的推入腹腔，又繼續工作。

有一天他忽然覺得痛如刀割，他的腸腑流出腹外，變成所謂血脈箝頓疝氣。這次他却不能再用手把腸推進去了，腸的血液供給完全停止，而脫疽又於此時潛入。在此情形之下，假使不立刻割治，則死亡可以立待。不過此種手術有時是不能奏效的。破裂初

起時立刻施行比較簡便的手術，則可免今朝的險症。然而尚有不少人相信「腸疝帶」爲萬靈便藥。這種賣野人頭毫無醫學根據的便藥，對於青年簡直等於劊子手。

在產房裏也有一個輕視小病的可憐者。你看，葛雷先生憂心忡忡的在會客室裏踱來踱去。他的太太正關在大廳下面的一間暗室裏，他不能看見他的太太，因爲稍一不慎，足使他的太太癱瘓。

在懷孕期內，葛雷太太不照慣例到醫生那裏去請教臨產前如何留心。她完全不曉得第一次生產應該如何的慎重；他們家庭經濟本來是很拮据，雖然有的產科醫院對於產婦應費，悉心診斷，可是葛雷太太還是不想挖腰包。她盲目相信「一切都是安全的。」

在懷孕期的第七個月裏，她覺得不時頭痛頭眩，繼之足踝腫脹，面部也腫脹。有一天她忽然癱瘓起來，腎肝不能正常工作，因之起子痢症。如果她在懷孕期內便去找醫生，則不會罹此不治之症。現在病勢既入膏肓，診治起來母子生命都有危險。假使孕婦能於產前加以留意，自可除去這種痛苦，而生命也可安全了。

這一幅形形色色，自討苦吃者的淒慘圖畫，着實費盡不少看讀的心機。但是也許這

個人的遭遇可使你自己或你所愛的人，今後對於小病有所警惕，這樣，便不致跑上我們的醫院來受罪了。

第三章 心理療病術

情緒，態度，和感覺，是無形的炸藥。其爆發有時是猛烈的。有時情緒在你心中爆發起來，而你外表上却能坦然處之，若無其事。假若有一種情緒叫我們內心鬆弛而不緊張，我們就說那情緒是好的。比方說，普通講來，悲哀是令人很不舒服的；但是我們都曉得「痛痛快快的哭一場」的利益。

普通情緒緊張的惡劣結果，往往發生在消化道上。有時候喉嚨緊張得可怖。肚子也緊縮得不能消化。有時候結腸的痙攣產生了便秘潰瘍和盲腸炎，這種病痛不是由短短幾分鐘的小刺激而來的。而是由長期的恐怖，憂慮，或暴怒的刺激，在內部肌肉上造成了一種習慣以後才發生的。

因過分的憂慮所引起的肚瀉，往往可以由於放寬心事治癒。最近有四位哥倫比亞大學教授報告說，有三十二個這種病人，在聽了心理學家關於情緒緊張與鬆弛的演講後，病勢霍然而愈了。在每次聽講完畢以後，聽眾都喝冷水。這便是全部的療治手續。在六星期末了，除了兩個病人以外，其餘的都可以吃他們所喜歡吃的東西了。耶魯大學醫學院的沙利文博士(Dr. Albert F. Sullivan)相信四分之三的潰瘍結腸炎，是由情感的擾亂而來的。消化道中會發生一種自食症。情感有時候使消化道受過度刺激，使消化道產生高速度的消化力，結果把消化道的表層也消化掉了。沙利文醫生最近報告說，消除憂慮往往把病人這種病症治好，『好像是用魔術醫的』，醫藥治療法始終還沒有成功過。

最重要的問題是：抱那一種情緒和態度最好。平衡的情緒生活是比平衡的智識事業重要得多的。假如要我在不幸中有保持寧靜的能力，和有說流利德語的才能兩者之中選擇一樣，我是會毫不躊躇選擇前者的。

如果你情緒緊張，你不能消除你這種煩惱，你儘量立刻得到援助，我們能替你想出什麼辦法呢？第一，要練習從容地工作，養成一種鎮靜和常專注的習慣。第二，要練習去放

去年有一晚，我向某商人報告一個和他的事業有關的農村情形。他是一個賺了大量財產的人。他用精力的時候是非常經濟的。

當我開始我的報告時，他沉坐在安樂椅中，閉着雙目，頭部低垂在胸。他似乎是在昏睡狀態中。我說了約莫四十分鐘的話，在這四十分鐘中，他好像失了知覺似的。當我說完時，他突然精神煥發，問了幾個問題，在三四分鐘中決定了他對於這件事的意見。他爲了這件事，把情緒完全鬆弛下來，把所有沒關係的刺激盡量排除，閉着眼睛使他的耳朵能夠全神貫注。他的聽覺完全歸順就範，我所說的話容易地鑽入他的耳中，和他記憶中有關係的事連結起來。

傑各遜 (Edmund Jacobson) 的奇論說：「不要試行鬆弛情緒——停止試行鬆弛好了！」他的話是對的，因爲無論試行怎樣，結果是使肌肉工作的。摹倣閒靜的人，學上懶散的輕鬆，溫暖，曲媚的感覺。一種最好的古法是面向地板而臥，把全身投靠地面。你假使把這法子學好，這就叫完全的鬆弛了。

我們大都不會把身體盡量地伸展。摹倣貓兒，它是臥得很安舒與閒適的。把腳指向