

病疾與食飲

著 編 琳 趙



館書印務商

R 15
Z 3

大衆新讀物
飲食與疾病

編著者 趙

出版者 商務印書館
上海河南中路二一號

發行者 中國圖書發行公司
三聯書店
北京德勝門外大街六十六號

發行所 三聯書店
商務印書館
各地分店

印刷者 商務印書館印刷廠

★版權所有★

(378871)

1951年8月初版 定價人民幣2,200元

(滙)1-10000

目錄

開場話

一

一 霍亂的故事

二

二 傷寒的故事

九

三 痢疾的故事

一五

四 薑片蟲的故事

二二

五 蛔蟲的故事

二八

飲食與疾病

開場話

從前有兩句俗話：「禍從口出，病從口入」，我們用科學的方法分析一下，禍固然不一定由於多話，病更不是全從口入。凡人體與外界接觸的部份，都可以傳染疾病的，不過從飲食方面傳入疾病的現象，是很普通的。從飲食傳播疾病不外兩種：一種是病菌，藉蒼蠅生水等傳入體內；一種是寄生蟲，藉不清潔的瓜果和生的魚，蝦，蟹傳入體內，繁殖起來，妨礙人體健康。本書上所說的霍亂，傷寒，痢疾是屬於病菌的；薑片蟲，蛔蟲等是屬於寄生蟲的。

這些病是可以預防的，如果每年能打霍亂，傷寒等防疫針，同時注意飲食，就可以不生腸胃傳染病；例如染着泥土或不清潔的瓜果必須洗淨削去外皮再吃，魚，蝦，蟹等必須煮熟了再吃，那末可以不害寄生蟲病。萬一不幸而害了這些病，那也

不必慌，都是有辦法醫好的，但必須及早請教正式的醫生，採用科學的方法，切忌迷信妄從，求神求仙，錯過醫好的機會。

在今天我國衛生的總方針——「預防為主，治療為輔」下，必須做到預防為主！從廣大勞動人民的經濟，健康，以及社會的生產力等各方面看，更須要注重新預防疾病，那末我們就不能不特別重視飲食的衛生。

朋友！你愛聽故事嗎？這裏有五個飲食與疾病的故事，你看完了一個一定會很願意的去看其次的一個。每一個故事後面有幾個討論問題，希望你看完後能回答出來！

一 霍亂的故事

霍亂是一種急性腸胃傳染病，又叫虎列拉，俗名癘螺痧。病菌大都是從食物傳入人體。病發作的時候，病人有上吐下瀉的現象，水分大量從身體排泄出去，皮膚和肌肉就很快地變成乾燥，手指和腳趾的螺紋下陷，所以一般人叫它癘螺痧。我國

舊法用挑痧的辦法，沒有任何科學的根據，反而耽誤正式治療的時間，病人因此冤枉死的很多，新醫的治法打鹽水針，早期治療，沒有醫不好的。對於霍亂病最要緊的是預防，每年初夏必須打霍亂預防針，注意冷飲，防止蒼蠅叮食物，妥善地處理病人吃剩的食物和他排出的糞便，病後需要好好療養。霍亂是可怕的，但是有辦法預防和醫治的。你看了下面的一個故事，就會明白的。

沈勤生是上海民豐紗廠的一個工人，由於他有熟練的技術，每天生產產品，總比人家多些，常常奪得紅旗，大家都叫他「勞動英雄」。在人民政府號召下，每年春季發動大批醫務人員，為人民大眾打霍亂預防針。勤生剛巧請假兩天，因為到鄉下去看他的媽媽和小孩，當他回到上海的時候，也忘記了這件事情。他是一個胖子，很怕熱，每天下工以後都要買些酸梅湯，或者切開的西瓜來解渴。有一天的晚上勤生忽然覺得肚子痛，就對他的妻子惠英說：「你快去把馬桶拿來，我要拉屎！」當惠英把馬桶拿來的時候，他很急，好像不能等待，連忙的坐上，像倒水樣的沖下，同時嘴裏也吐出不消化的食物。他對惠英說：「大概是今天中午帶到廠裏吃的飯菜不新鮮的原因罷！」惠英說：「我也是吃帶去的冷飯的，為什麼沒有吐瀉

呢？真是奇怪！」勤生接連着的吐瀉，真是把惠英急得沒有辦法，扶他到床上，一會兒又要瀉了。他倆住在樓上一間小房子裏，平常都是早出晚歸，晚飯後靜悄悄的安歇，可是這天的晚上，房東老婆婆聽到樓上沈家吱吱喳喳的好像有些不安定樣兒，便連忙走上來看看，才知道勤生又吐又瀉，兩個人發了慌，就對惠英說：「這是急痧，應該請個挑痧的來。」惠英問她：「挑痧的住在那裏？時間這樣的晚！樓下的老張恐怕又睡覺了。」老婆婆自告奮勇的說：「讓我和他商量商量，請他去一趟。」惠英很感激的說：謝謝老婆婆幫忙，連忙就從衣袋裏拿出人民幣五千元，託她交給老張坐了車子去請挑痧的。這時候勤生又吐又瀉，精神很不好，顯出萎靡的樣子，眼眶凹陷，鼻子尖聳，兩頰下陷，皮膚蒼白，而又乾燥和鬆皺，喉乾口渴，聲音也啞了，四肢發冷，手脚一縮一縮的，嘴唇和指甲都發紫色，額前出冷汗。自從房東老婆婆去後，惠英心裏很着急，病勢很沉重，時間一小時一小時的過去，挑痧的還沒有來。

一直等到時鐘指向十一點鐘，老張才帶了一個身穿深灰綢衫褲的上來，經過簡單的介紹，知道他姓宋，惠英告訴他丈夫在吃晚飯的時候得病的，宋先生走近床沿

看看勤生的手，就斷定這是癰螺痧。在袋裏拿出一包針，一小包艾，把針刺入勤生的手臂上，針上圍着艾，用火把艾燒着，勤生嚶嚶嚶的喊痛，這樣左右兩臂共針灸了六針。勤生很是疲倦，宋先生對惠英說：讓他休息休息就會好的，惠英用紅紙包了兩萬元謝謝他，還代僱了一輛車子送他回去。當惠英回到房間裏，看看勤生睡着了，她自己就靠在椅子上也有一些疲倦，朦朧地打瞌睡，等她醒來已經是半夜兩點多鐘，看看丈夫仍舊是睡着，心裏倒比較安定些，以爲宋先生倒有些本領，她就在床邊拼了兩張長凳躺下，沒有一會兒勤生醒了，又要拉屎，她就起來扶着勤生上馬桶，瀉了一些灰白色米湯樣的液體，皮膚變紅，一夜都沒有小便。

天亮了惠英起來梳洗一下，就走到同一條街上的王老五家裏，和他談談勤生的病情，因爲王老五是他倆的同事，請他替勤生和自己請假。王老五要和惠英一同去看看勤生的病狀，惠英很快的回答：「那好極了。」可是王老五走到她家，看見沈勤生的病狀時候，吃了一驚便立刻建議的說：「沈嫂子，他的病最好請廠裏包醫生來看看，比較妥當些！」惠英給王老五提醒了，很懊惱昨晚沒有去請包醫生，真是急慌了，立刻托他去請，王老五飛跑似的向廠裏去了，跑到廠裏的衛生室剛剛六

點鐘，包醫生還沒有開門，王老五就打門，喊着：「包醫生，我們廠裏的勞動英雄沈勤生昨天晚上忽然起急痧，半夜裏請挑痧的，今天早上我去看，他病勢很重，想請包醫生去替他看看想個辦法。」包醫生連忙起身開門穿衣洗臉之後，和王老五出門，王老五替他拿了藥箱，連忙的向沈勤生住的地方直奔而去。

沈勤生「噁哨噁哨」的哼着：惠英問他那裏不舒服？他說：手臂很痛，惠英替他按摩，心裏想着，這裏就是昨晚挑痧針刺的地方。在房東老婆婆那裏取了一碗米湯給勤生吃，勤生很口渴，一口氣渴完了。惠英聽到樓下有腳步聲，向樓梯口一看，原來是王老五同包醫生上來了。惠英連忙請包醫生坐下，報告勤生一夜的病況。包醫生量一量勤生的體溫，在攝氏表上三十八度，數了脈搏，聽了肺和心，看了痰盂和馬桶，對惠英說：「這——病狀，是霍亂，上吐下瀉，病來如山倒，最初的吐瀉物有渣滓，後來像米湯，現在吐瀉雖然停止，可是沒有小便，有尿中毒的危險，我想還是送他到傳染病醫院去好。」惠英同意這建議，並對王老五說：「仍舊勞駕！」王老五說：「沒有問題，等一會我也回廠去請假，快送老沈到醫院。」

包醫生對惠英說：「勤生的病會傳染別人的，他的吐瀉物最好用些生石灰粉臭

藥水或DDT洒上，把裏面的病菌殺死。他用的痰盂和馬桶，不要放在池塘或河裏去洗，另外用桶取水洗刷，免得把病菌掉在大家用的水裏。病人用過的茶杯和飯碗等，都要在開水中煮過。吃剩的東西別人都不好吃。」惠英——都照包醫生的話辦到。

勤生到了傳染病醫院，經過醫生的診斷，證明是霍亂，病菌在腸裏繁殖到相當數目的時候，突然的發作，劇烈的上吐下瀉，患者最大的危險，身體上缺乏水分和鹽類，血液循環發生障礙，組織裏缺乏養料，同時水分缺乏，小便減少，血液裏的廢料，不能排泄出去，醫生立刻替他補償水分和鹽類，前後一共注射了三大瓶的生理鹽水，經過三四天的療治，勤生才脫離了危險期，可是身體很虛弱，需要相當時候的靜養，才能恢復健康！

等待勤生回到家裏休養，惠英的心方才安定一些，就到廠銷假，特地去謝包醫生，報告他丈夫已經出院，在家裏休養的消息，包醫生爲他倆慶幸！同時告訴她：「這病是蒼蠅或生水傳染的，病人的吐瀉物裏含了多量的病菌，上次我不是告訴你吐瀉物裏要洒石灰粉臭藥水或DDT嗎？就是這個道理。有些病人的家屬不

懂，把病人的馬桶隨便倒在露天的糞缸裏，蒼蠅就會把病菌傳播出去。有的在河裏或池塘裏洗馬桶和痰盂，病菌就傳染到水裏，他人吃了帶病菌的水或瓜果，都可以傳染霍亂。如果早期打了霍亂預防針，增加對霍亂菌的抵抗力，或許傳染了少量的病菌，那末還可以抵抗一些，不致生霍亂病。」

惠英把包醫生講的一番話回去告訴勤生。當勤生聽完的時候，在床上拍手叫道：「我明白了！這次的病都是我自己不好，累得你服侍我，化了很多錢和時間，上次工廠打預防針，我回鄉去看媽媽和孩子，失掉機會，後來看到馬路上有打防疫針的臨時站，我也沒有去打，前幾天晚飯後，我和王老五到外面去喝茶乘涼，我常常要買塊西瓜或者喝杯酸梅湯，王老五有胃病，他怕冷的東西沒有吃，所以

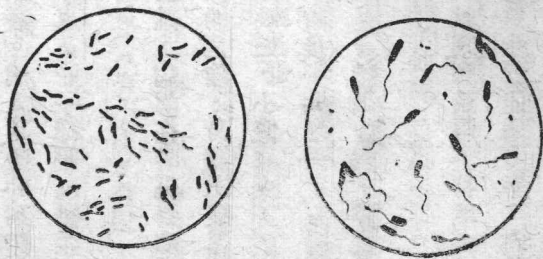


圖1 霍亂弧菌

我傳染了霍亂，幸而包醫生介紹我到傳染病醫院醫好了，如果只聽從了宋挑痧的話，或許我早已和你永別了，這是我倆的幸運！」說完拉着惠英的手微笑。

討論問題：

- (1) 沈勤生生的什麼病？
- (2) 挑痧的能醫好霍亂嗎？
- (3) 病人的吐瀉物爲什麼要洒生石灰粉等類的東西？
- (4) 霍亂怎樣傳染的？
- (5) 怎樣預防霍亂？
- (6) 你今年打了霍亂預防針嗎？
- (7) 你在池塘或河裏洗馬桶嗎？
- (8) 霍亂病人怎樣會死的？
- (9) 病人不解小便有什麼危險？

二 傷寒的故事

(1) 王經理害了瘟病

王榮生是上海民豐廠的經理，最近起初幾天他感覺得精神不好，大便祕結，胃口不佳，後來全身發熱，病倒在床上，工廠裏的事情，祇好請副經理錢端代理，熱度並不高，可是不退熱，他的太太請中醫張錫林來看病，據張醫生說：「他害的是瘟病，一切葷腥油膩，都要忌口，秋季流行的秋瘟，時間相當的延長，需要好好的護理。」王榮生的太太在旁點點頭說：「照張先生的吩咐去做，祇希望他的病早些好！」一天一天的過去，張醫生隔天來按脈開方，王經理天天吃煎藥，用去錢不少，可是見效很少，熱度反一天加高一天，王太太心裏越來越急！

(2) 包醫生訪問王經理

自從王經理請了病假，錢副經理感覺工作太忙，聽說張醫生替王經理看病，沒有把握，他就去和廠裏的包醫生商量：「王經理已經生病兩星期了，只說是瘟病，究竟是什麼一會事？我們一同去看看他好嗎？」包醫生說：「據我的經驗，中醫所說的瘟病，常常是指的傷寒，現在對傷寒有特效藥叫做「綠黴素」，如果在早期就診斷係傷寒，可以服「綠黴素」片，熱度就可慢慢的低下，不必要延至第三星

期以後再下降，同時減少復發的機會。現在王經理已經發燒了十多天，快到第三星期，採用綠黴素的功效就比較小些，還得要着重護理方面。這病菌是在腸裏繁殖，聚集在腸壁上，東一團，西一團，腐蝕腸壁，最初三個星期，體溫是天天上升的，不讓病人多動，減少腸部的震動；不吃有渣滓的食物，減少腸部的磨擦，大概就可以渡過危險期。不然，腸壁有出血或穿破的現象，生命就難保了。」他倆邊走邊談，一會兒到了王榮生家裏，榮生躺在床上，病容消瘦，見了錢副經理和包醫生，不願多說話。王太太看到錢副經理同了包醫生來，她很客氣的招待，同時說：「本來要來請教包醫生，商量商量榮生的病，可是走不開，今天包醫生來了，最好沒有。」她就報告她丈夫兩個星期來的病情，包醫生用針在王榮生的耳朵上取了一些血，還裝了一些他的糞便，帶回去檢查，看是什麼病症，再決定療治的辦法，同時告訴王太太，病人只能吃流汁的東西：像豆漿，米湯，藕粉，牛奶之類。身體少動，大小便都不要讓他自已下床勞動。

(3) 傷寒是怎樣傳染的？

包醫生根據驗血和大便檢查的結果，就肯定的說：「王經理生的是傷寒病，在

第三個星期是熱度最高的時期，這時期要特別注意護理，不讓病人多動，恐怕有腸出血的危險！」王太太一切都聽包醫生的指導，看護王經理，小心謹慎地，渡過了危險期，到了第四星期熱度慢慢地下降，王經理要吃東

西，王太太聽了包醫生的話，每次都給他吃些流汁，有時加些線麵和稀飯，病人鬧餓，就增加一二餐，前後共經過了一個月，王經理退熱了，可是身體很軟弱，初次下床走路都不會走，要慢慢的學着走，又休息了兩個星期，才開始吃些軟飯，豆腐，雞蛋這類沒有渣的菜，身體才一天天的好轉。後來包醫生告訴王經理和他的太太

說：「這次王經理生了傷寒病的原因，大概是由於傳染而來，因為傳染的機會很多：有的是蒼蠅叮了病人排泄物傳播的；有的是由於病人糞便倒在水裏，飲水帶了傷寒菌；有的是由於患傷寒好了的人，他身體裏還帶了傷寒菌，對於這人本身沒有什麼作用，可是他不斷的傳播傷寒菌，這便叫做傷寒帶菌者。還有的是由於病人的飲食器具或剩餘食物都附着有傷寒菌在上面，也可以傳染。王經理在外面應酬很

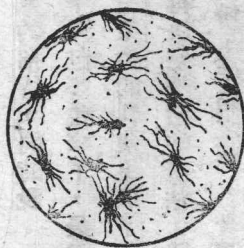


圖2 傷寒桿菌

多，菜館裏的冷菜，常常會有蒼蠅先嚐的可能。」包醫生說了一會，並且告訴王太太看護的方法，和用生石灰粉洒在馬桶和痰盂裏的必要。（使傷寒病菌，不再傳播開來。）她都樣樣做到，很感激包醫生的指導！

（4）王經理檢討怎樣預防傷寒？

王經理生了傷寒病，一共請了六個星期的假，工作都由錢副經理幫忙分擔。王經理病愈到廠去銷假，便利用集會的時候，向同事們說明他這次害病的經過：「說來可笑，有把握可以預防的病，而我事前沒有打預防針，平時吃東西又不謹慎，由於工作需要出去或參加宴會，不論什麼地方坐下就吃，因此害了一場大病，個人吃了一個半月的苦還是小事，影響廠裏業務的展開和累得全體同事的關懷，是非常抱歉而又很感激的！但是這次害了病，當時不利用科學的診斷，而全憑中醫療治，見效很慢，幸而錢副經理替我請了包醫生來治療，指導護理的方法，病才好轉，並且承他指導把排泄物消毒，沒有把可怕的傷寒菌傳染到別人，這是包醫生的功勞！我希望每一個同志們要打傷寒預防針，不吃帶生水的食物，或蒼蠅叮過的食物。因為傷寒症是很厲害的，病後連走路都要學習，面黃肌瘦，頭髮都落掉，真是吃虧！」

全體工友聽了王經理的報告十分激動，一部份沒有打預防針的工友，都要求包醫生替他們補打預防針，後來全廠工友，很少發現患傷寒病的！

討論問題：

- (1) 傷寒病有什麼特別現象？
- (2) 為什麼患傷寒病的人，不能吃有渣滓的食物？
- (3) 蒼蠅怎樣傳播傷寒的？
- (4) 傷寒病菌怎樣會到水裏的？
- (5) 什麼叫帶菌者？
- (6) 王經理為什麼要向羣衆說明害病的經過？
- (7) 傷寒病人的排泄物，為什麼要消毒？
- (8) 每年什麼時候傷寒最流行？
- (9) 有什麼方法可以預防傷寒症？
- (10) 患傷寒症有什麼危險？