

健康生活

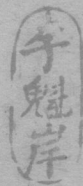
52
3/10 X
201

上海療養
衛生院長

米勒耳博士著

健康生活

上海時報館印行



70798

The Way to Health

By

H. W. Miller, M. A., M. D.

Medical Superintendent
The Shanghai Sanitarium

SIGNS OF THE TIMES PUBLISHING HOUSE
Shanghai, China
1932

PRICE IN CHINA—DELUXE EDITION, \$10.00 REGULAR EDITION, \$5.00
HICHER ELSEWHERE ALL RIGHTS RESERVED

中華民國二十一年八月初版一萬三千部

健康生活

不准
翻印

(普通本每部實洋伍元
精裝本每部實洋拾元)
國外酌加

著者
編譯者

米勒耳 醫師
安得烈 醫師
戴樂醫 醫師
安得烈 醫師

上海甯國路五一五號
德聲

上海甯國路五一五號

時報館

發行人
印刷所
總發行所
分售處

各地時報館分發行所

廣東廣州東山犀牛尾 上海愚園路一二〇七弄第四號 北平大方家胡同六十二號
山東濟南緯一路四馬路 河南鄭城 山西太原府西街十五號 山西大同城內
牌樓東街四十九號 陝西西安中山大街警世堂 甘肅蘭州 浙江溫州大南門外茶
院寺 江西南昌德勝門東萬宜巷四號 四川重慶米花街 四川成都紅石柱街 貴
州貴陽普定街 貴州畢節 福建福州城內 福建廈門鼓浪嶼 西康打箭爐 南京
高樓門二十一號 湖南長沙府正街 廣東惠州 廣東汕頭火車頭 廣西南甯 雲
南雲南府 察哈爾張家口 遼寧瀋陽小西邊門外皇寺西 吉林長春中國公園北
吉林哈爾濱郵政信箱二十號 湖北漢口五族街七十一號 (新疆發行所附設於此)

卷首插圖說明

此圖喻人體爲一大工廠，分門別類，設備異常完美。腦室（1）爲吾人計劃思籌之處，其壁上所懸之畫圖，及櫃中之書籍等，係指人之經驗與記憶力。

其次爲視覺及聽覺（2, 3）。度量表之針面，乃示吾人腦中樞不知不覺之動作，如脈搏、呼吸、體溫及血壓等，皆由其掌管（4, 5, 6, 7）。再次爲神經系統（8, 9），分佈於全身。

懸束吊送器（滑車），乃指呼吸系統，送氧氣入肺，而被吸入血，再由肺內輸出自血中而來之二氯化炭氣（10, 11, 12）。

圖中將心臟分爲二部（15, 16）。左部送紅血（鮮血），由動脈分送至週身各處。右部將藍血（濁血）逼入肺內，以得氧氣，而排去二氯化炭氣。

消化作用，係自口內起，食物先在口內被牙齒切磨（29, 30, 31），而有涎液（28）拌和，由此而經食管（32）入胃（33）。食物入胃後，乃被胃內各種消化液（34, 35, 36）及腸內之胆汁（39）、胰腺液（48）、腸液（40, 41）等所消化。

食物中之脂肪（42），係由小腸內吸收，被吸後，即不經肝臟而直接入血。

但澱粉（43）與蛋白質（44），則在腸內被吸後，經門靜脈（45）而入肝。澱粉入肝後，能在肝內貯藏，而蛋白質則經肝而出（48, 54），不能在其中貯藏。肝臟亦能排出廢質，並能產生胆汁（53, 50, 51, 52）。

他如腎臟之排泄（58）、脾（57）與骨髓內之產生紅白血球（24），以及肌肉之活動（21）等等，亦一一在圖中詳示。

甲狀腺爲一種重要之器官（56），能產生一種分泌物以入血。

健 康 生 活

- 1 大腦 思想 意志 記憶力
- 2 視力
- 3 聽覺
- 4 血壓
- 5 脉搏
- 6 呼吸
- 7 體溫
- 8 小腦
- 9 脊髓
- 10 氮氣之輸入肺部
- 11 二氯化炭氣之輸出
- 12 氮氣之被運入血液
- 13 動脈中之血液
- 14 靜脈中之血液將二氯化炭氣送入肺內
- 15 左心室
- 16 右心室
- 17 頸總動脈
- 18 胸主動脈
- 19 胰腺動脈
- 20 脾動脈
- 21 肌肉之動脈
- 22 腹主動脈
- 23 腎動脈
- 24 骨髓(能產生紅血球)
- 25 — 26 迴靜脈
- 27 下腔靜脈
- 28 涎腺
- 29 口舌
- 30 門齒
- 31 臼齒
- 32 食管
- 33 胃之賁門
- 34 胃液素(胃蛋白酶)
- 35 氫氫酸
- 36 胃黏液
- 37 胃之幽門
- 38 胰腺所產出之三種消化液
- 39 膽汁
- 40 胰腺液之進入十二指腸
- 41 腸液
- 42 脂肪之進入胸導管
- 43 蛋白質之由腸管吸入
- 44 澱粉之由腸管吸入
- 45 門靜脈由腸入肝
- 46 胸導管(即體內最大之淋巴管)
- 47 澱粉貯藏於肝內
- 48 蛋白質由門靜脈經肝而入靜脈循環
(蛋白質不能在肝內貯藏)
- 49 由血內而來之廢料以成膽汁
- 50 膽綠質
- 51 膽紅質(即膽紫)
- 52 膽囊
- 53 由肝而來之廢料入腎
- 54 肝靜脈
- 55 膀胱
- 56 甲狀腺產生重要之分泌物以入血
- 57 脾(能產生白血球)
- 58 腎(濾除血中之一切廢料以排入膀胱)

請讀時兆月報

本報已有二十餘年的歷史，宗旨純正，爲國內唯一解釋時事實義的雜誌。內容有要聞，論壇，工商，衛生，常識，趣聞等欄；還有時事照片，和有趣的插圖，實爲人人必讀之雜誌。每月出版一冊，從不誤期。定戶在民國十九年底已達八萬餘份。定價低廉，國內全年一元二角，（新疆一元），國外全年美金一元，郵費在內。

請向本書經售人定閱，或匯款向上海甯國路五一五號時兆報館直接定閱。



本書於民國
廿一年八月
卅一日經內
政部註冊領
得執照第壹
伍壹壹號翻
印必究

目 錄

著者序

譯者序

例 言

人體機械圖與說明

第一章

疾病之原因

一

第二章

復原之能力

六

第三章

運動與休息

一一

第四章

水之供給——飲水及他種飲料

一九

第五章

沐浴

二六

第六章

住所之衛生

三〇

第七章

個人衛生

四八

第八章

食物與榮養

五七

第九章

蔬食

六七

第十章

食物之消化

七五

第十一章

煙草鴉片及他種麻醉劑

八二

第十二章

醇酒

八九

第十三章

細菌與疾病

九四

第十四章

蚊蠅及昆蟲

一〇三

第十五章

牙齒之衛生

一一〇

第十六章

消化道之疾病

一一八

第十七章

腹瀉與痢疾

一三六

第十八章

大便秘結

一四九

第十九章

直腸與肛門之疾患

一五六

第二十章

體內之寄生蟲病

一六〇

第二十一章

血液

一七一

第二十二章

心臟病

一七六

第二十三章

皮膚與腎臟

一八二

第二十四章

傷風及流行性感冒(舊名瘧症)

二〇二

第二十五章	肺部之疾病	二〇七	第四十二章	傳染病	三八三
第二十六章	結核病(又名癆病)	二一二	第四十三章	接觸傳染病	三九〇
第二十七章	眼疾與衛生	二一九	第四十四章	瘧疾	四〇一
第二十八章	耳疾與衛生	二三二	第四十五章	種痘 防止天花	四〇七
第二十九章	鼻與咽喉之疾病及其衛生	二三七	第四十六章	回歸熱病	四一三
第三十章	療法	二四六	第四十七章	痲瘋(又名癩)	四一六
第三十一章	家庭護病法及檢疫法	二六一	第四十八章	花柳病	四二〇
第三十二章	生殖	二七八	第四十九章	意外傷害之急救法	四二七
第三十三章	妊娠與分娩	二八三	第五十章	急症與雜症	四六〇
第三十四章	婦女之疾病	三〇九	第五十一章	中熱衰竭與中暑	四八一
第三十五章	育嬰法	三一九	第五十二章	毒藥與急性中毒	四八四
第三十六章	小兒之疾病	三二三	第五十三章	勿求庸醫 勿服秘方	四九四
第三十七章	老年衛生法	三五〇	第五十四章	藥劑與處方(附量衡比較表)	五〇〇
第三十八章	神經之疾患	三五五	詞 彙		五一六
第三十九章	甲狀腺腫(舊名癭)	三六六	普通索引		五一八
第四十章	瘤與癌(又名毒瘤)	三七二	病狀索引		五三〇
第四十一章	外科術	三七七	勘誤表		五三六



第一章 疾病之原因

凡疾病皆有其所以致病之原因，即吾人所謂病原是也。雖有時其病原或不易查出，然詳察病原，實為治病之要務，所謂對症發藥，藥始見效。故當病原一經察出後，即有二事必不可少：

(一) 在可能範圍內去除病根。

(二) 防止復發之導線。

平常當疾病初起時，每覺微有不適，此時正應詳究其病原之所在，倘若延誤時機，一待病勢深重，則雖用任何完美特殊之方法，亦難能醫愈其疾患。近世醫學發達，對於一切疾病之原因，多能及早下確實之診斷，甚或其病原正在進行，而尚未發作時，亦能明察秋毫。因此今日在治療上所收之功效，較諸往昔實多矣。吾人切勿以為輕微之不舒適，無庸細加察驗，要知星星之火，可以燎原。處今之世，而對於肺癆與毒瘤等症，倘不知及早求治

者，斯誠可謂昧於常識，自貽伊戚也。

依余之觀察，常人對於疾病之徵狀，甚為注意，而於其疾病之原因，則反漠然忽視，往往其所致病之原因，竟致習久成慣，極難戒除。或患者因求治心切，急不暇擇，不惜以種種有毒之藥物相嘗試，以求解除痛苦於一時，以致神經麻痺，身體失去其原有之抵抗能力，一任病菌之摧殘破壞，而不自覺。噫！世間危害生命之事，孰有甚於此者？

人類之所最寶貴者，莫如生命，生命一失，則一切治療之法亦隨之而止。然常人必待一旦有病不適時，方覺健康之可貴，斯已晚矣。須知吾人壽命之修短，以及身體之強弱，皆在於吾人之自擇。觀諸今日之對於各種疾病，皆能事先預防，足以證此說之不謬。雖或目今尙有不克完全醫治之症，然亦甚少。通常人類之所患者，百分之九十皆得預防。此蓋因吾人今日能及早知其病原之所在也。



此圖係指有許多入忽略疾病之原因，而想由藥物中得醫治。飲食過度及有害之食物，能使人患病。若吾人不矯正一切有害於健康之習慣，則藥物決不能使健康恢復也。

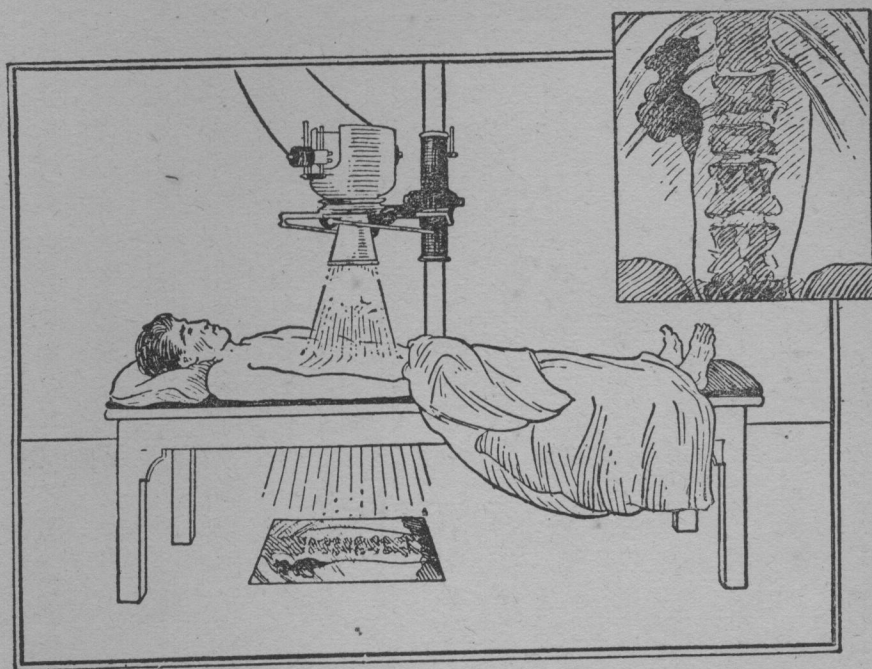
有數種疾病，其病原或一時不能明瞭，在未知病原以前，祇有急則治標之法，暫以減輕其病狀。然亦有數種疾患，苟非及早將其病原查出，實無從施救。譬如有吞服鴉片者，若僅努力於施用各種之強心劑，或試用種種方法，使其溫暖振作，而不將其所吞服之鴉片由胃中洗出除淨，則無論用如何猛烈有效之治法，決必無濟於事。蓋以其毒質仍繼續被吸收入血，終必致腦力脫失而死也。反之，如能速急用洗胃管將胃內所有之毒質除盡，則可無需乎久長之療治，而病人之生命，亦大抵可以無碍矣。

疾病之傾向

吾人知某數種疾患，與家族之歷史有關。往往祖傳其父，父傳其子，世世相傳，嬗遞不息。此乃因該家族中人，有某部份之器官受遺傳之影響，而有易患某症之傾向。故此種傾向，必須及早認識。例如有數家屬，對於肺部之疾病，尤其對於肺癆有預傾向，倘能及早認識，則其肺部即應加意保護，常在空氣鮮潔之戶外生活，以使其正常發育，肺部健全。或其他家族，有常患消化不良者，則當特別注意於其消化系統。總之，無論何種疾病之傾向，吾人皆能設法矯正之。吾人亦可將一切之疾患，衰弱，及死亡之原因，歸納於下列之五大類：

(一)第一類爲榮養不足

人身猶一機器，必須有充分之燃料，然後方可以運用自如，而保持其常態。否則，燃料



圖中係示最近用以診斷疾病之愛克斯光機。有許多隱匿之疾病，可藉此而得判明。此外尚有他種器具亦可作診斷之助。桌下之照相中顯示脊梁旁有一塊甚大之腎石，若非經愛克斯光照驗，不易察覺。

不足，即難使其發育健全，生長正常。即或不然，亦必致減低其生活之機能。蓋榮養之二大目的，即所以供給生長發育與維持身體之溫度及其機能也。今日許多疾病之原因，恐多係榮養不良所致。

(二) 第二類為神經反常，此亦可謂為不良之素質，蓋神經對於全身之各部器官，有極大之影響，一受刺激，即可紊亂其全部之功能。設有人於此，其憂鬱呆滯之狀態，若一旦易為愉快歡樂之神氣，則其周身器官組織之功能，較諸以前，

必能遠勝多多。此蓋適宜之生活，正當之修養，有以致之也。

(三) 第三類爲過冷過熱

人體之溫度，以法倫表九十八度四，或百度表三十七度爲最合宜。如超過或不及此標準之溫度時，則體內各器官之功能，必將大受其影響。此種情形，以衣服居室，以及氣候之改變，爲其最大之原因。

(四) 第四類包括一切毒物

所幸世上之多數物質，皆對於人類有益無害，而可以任意享用之。然亦有少數之病菌，植物，昆蟲，鱗介之類，以及較大之動物，不論其本體含有毒質，或其能產生一種毒素，以毀害人體之細胞，俱足以致人於死命。防免之最確切方法，即避免與此類毒物相接觸，而一方面須培養人體原有之天然防禦力，以抵抗之。

(五) 第五類爲機械的傷害

此種意外之傷害，當然易於防範。但因近世物質文明，使用機器及自動車者與日俱增，以致此種危險之發生，亦因之激增。統計每年之因此而致傷亡者，爲數實爲可驚。然此種意外之傷害，苟能小心謹防，管理得法，固能完全防免者也。

此五大類疾病之原因，在下數章中更有較詳之討論。以上所述，不過僅其大概而已。



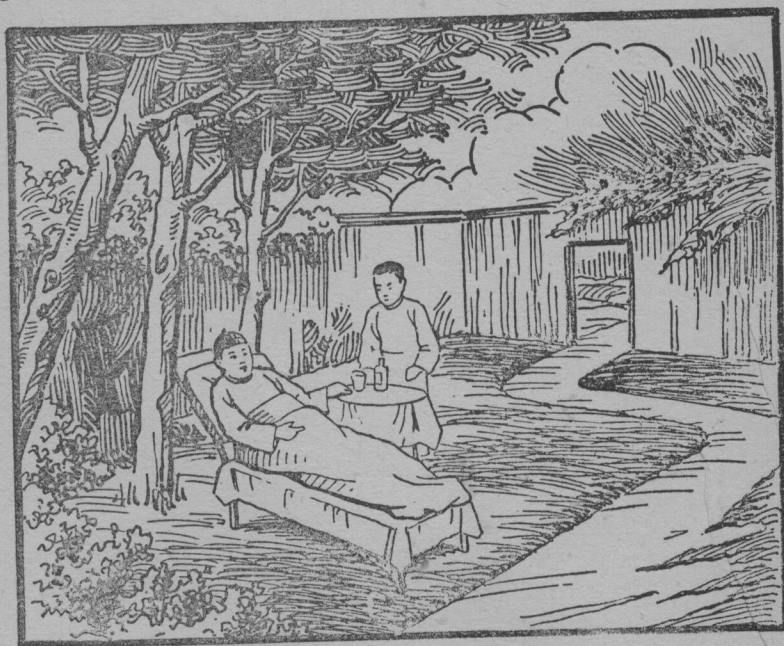
第二章 復原之能力

人爲無所不知之上帝所創造，故完美奇妙而能永久存活。然造人之原料乃係塵土，其身體之各部份，皆爲塵土中所有之物質所構合而成。其生命氣息亦自上帝而來，故必經上帝以生氣吹入後，人始成爲有氣息能思想之活人。此種能力，蓋即吾人所知之生命是也。不寧唯是，吾人身體爲無數萬之細胞所組成，而每個細胞之內，亦皆含有此生命。

人類已枉費不少心血，努力於試驗運用其才智機巧，以冀巧奪天工，而能創造生命，但迄今未能成功。科學家雖已有甚多之貢獻，能用培補榮養之法，以使活細胞成爲有益無害之細胞，弱細胞變爲強有力之細胞，然其所以能使細胞多吸榮養，多祛廢料，而顯各種良好現象者，蓋因有生命在其中也。此生命即來自上帝者。若死後生命離去，則細胞亦即停止其工作矣。無論何人決不能使其復活。縱或有人能用打氣筒將空氣注入死者肺內，然此法決不能使體內之細胞因而復活，亦斷不能使死後之呼吸藉此回復也。

疾病乃某種重要細胞壞死，及該器官之功用擾亂之結果。祇求細胞未死，吾人儘可設法以改進其能力與工作，或助其生長及增殖。故醫師護士所以能有助於病人之恢復健康者，蓋以其體內原有生活之能力在焉。此能力亦即由上帝而來。

常人每以為醫師或其所給與某種之藥物，能有治病之功，此實不確。所謂復原之能力者，乃創造人類之上帝所賦與，世世相傳，以維持人類之生命。故此能力，實為有生以來所已有，非近世醫學昌明所新發現者也。不過吾人能依照衛生及科學原則，運用智巧以補助此種能力之不足耳。上帝曾曰：



清鮮
之空
氣，日
光，及
自然
之美
景，能
使身
體健
康，腦
經安
靜。

我乃耶和華醫爾者也。』(見出埃及記第十五章二十六節)又謂：『我心當頌美耶和華，勿忘其恩澤兮，彼宥爾諸愆，醫爾諸疾兮。』(詩篇一百零三篇第二至三節)由此可知上帝爲一切疾病之醫治者，人類斷無此種能力。或問：『上帝既爲醫治者，然則醫師看護又何爲哉？』曰，醫師及護士對於疾病之職責，乃在熟悉病情，以使人體器官應如何處於最適宜之狀態中。故彼之所能者僅有二：(一)除去損害組織而致軟弱之惹因。(二)使有充足之榮養，與夫適宜之環境，以俾組織及細胞之能生長增殖，而得恢復體力。此所以於前章疾病之原因中，吾人謂已知大多數之疾病，可以預防，即在疾病初起時，亦儘可設法立即去除之也。

是故吾人若以爲某某著名醫師，能治愈骨折，或信某某外科家，能醫治瘤腫，或謂某種藥物，確有治病之能力，此實大謬。夫醫藥原屬緊要，然若無天然復原之能力，則其效用亦等於零。試問醫師苟能治愈骨折，彼當使其組織立即形成，而將斷骨之兩端黏而合之，又何必用石膏夾板，將斷肢縛紮至三星期之久。此蓋天然之復原機能，必需一定之時間與夫一定之情形，方可促成之。如病人於骨折後，一星期即欲除去夾板，則醫士必告以須若干時日，其骨始可長合堅實。良以斷骨之長合，必有賴乎新骨組織之日漸生發，而後方能接連吻合堅固如初也。吾人之身體，能吸取食物而消化之，血液擇其已消化食物中之