



舒新城

我怎樣恢復健康的

民國三十六年七月發行
民國三十六年七月初版

健康生
活叢書
我怎樣恢復健康的（全一冊）

定價國幣四元

（郵運匯費另加）

著者 舒新城

發行人 顧樹森
中華書局股份有限公司代表

印刷者 中華書局永寧印刷廠
上海澳門路八九號

發行處 各埠中華書局

(China)



趙序

友人舒新城先生把自己恢復健康的經過和方法，筆之於書，在大公報陸續發表，極受社會上的歡迎和重視。身爲醫生的本人，於一口氣讀完其校樣之後，立刻發生下面三種感想。現在寫出來，送請舒先生指正，並引以自警。

(一)營養問題對於我們整個民族的健康和國勢，具有極大關係；同胞們罹病率之高，平均壽命之短，體格之劣，活動能力之弱，都不是現在任何文明國家中所有的現象，以致贏得東亞病夫的惡名。其間的原因固然很多，營養的普遍欠缺（包括量與質雙方面）却是最重要原因之一。關於此點，我想任何旅行過中國廣大區域的有識人士，都能首肯的。過去檢討這問題的人，不是沒有；但以非專門家的身份，從事專門性質的研究，並且用通俗的文字，作有系統的介紹，這本書恐怕是「首創第一家」了。

(二)西方醫學界有一句古老成語，說：「醫生祇能把病料理，治好病的乃是自然 (Nature)」。但淺見的醫生們往往把這金玉良言忘却，貪天之功，以爲己力。他們迷信藥力萬能，而忽視自然力的偉大。不少醫生們把藥物亂用或錯用，而疏忽了療養的一般信條。這種錯誤的傾向，滔滔者天下皆是，不單是吾國醫界的流弊。著者根據自身經驗，證明單憑藥物

的不可靠，進而闡述營養以及一般衛生法則對於身體健康的重要，娓娓道來，句句切中醫界時弊。使身爲內行人的我們讀了，不禁要汗流浹背。

(三)精神和肉體之間，具有密切不可分的關係。許多表面上似乎很嚴重的病症，譬如心臟病、胃病、腸病等等，往往起因於精神的（心理上的）缺陷，而心臟、胃、腸等器官並無嚴重的病理變化。倘若加以合理的精神療法，祇需一舉手一投足之勞，便能把病很快治好。但現時代的醫生們大多數是唯物論者，對於此點雖不完全否認，却很容易陷於忽視不顧的弊病，以致時時釀成重大的錯誤和失敗。作者本是專攻心理學的，所以關於精神作用的原理以及精神修養的法則，闡述得非常詳盡，而且明白易曉。不但對於一般讀者非常有益，就是醫生們讀了，亦可以作爲他山之石。這正是本書的最大特色，值得向讀者們鄭重指出的。

趙師震

戈序

人生不過數十寒暑，從短短的人生看地球的生命，可說是無始無終。說得消極一點，人壽幾何，一時的健康，又值得什麼？可是要從積極方面講，人類既不能不生存，就不得不謀生存得健康。健康是幸福的基礎條件之一，這是誰也不能否認的。健康雖然如此的重要，但是許多人，尤其我們中國人，往往對於健康的維持，漠不關心，所以「東方病夫之國」的雅號，以前和現在，都得加在我們身上，這是很不幸而且可恥的。

舒新城先生本來是著名的教育專家，但是對於學問的興趣是多方面的，對於精神的修養和身體的健康，都有他的獨特見解和經驗。因為積年勞苦工作，感覺健康不足，不能滿意他的工作欲和求知欲，甚至在重病之時，徬徨於生死之間，所以更促成他決心研究保持健康的方法，下了好幾年的苦工，參考了好多中外的科學書籍，就得了許多每日生活的規則。他自己努力實踐，居然克復了許多疾病，恢復了富於工作能力的健康，這是值得病弱者所效法。

他將他與病弱奮鬥的紀錄，寫出「我怎樣恢復健康的」這本書，曾在大公報陸續發表，得着無數讀者的歡迎。他本人並非醫生，他的觀點，並不從醫藥上的觀點出發，而從每日起居飲食上出發，所以格外切於實際；因為他對於生理衛生方面下了很大的苦工，故他的結論，

不獨是他苦心研究的結晶，同時也是極合科學原理的。這本書對於保持身心的健康、發揚健康的價值，讀者如果細細研究和實踐，無疑地將會心領神會的。

舒先生在本書發刊之際，要我校閱一過，寫一點感想，我拜讀以後，也貢獻了少許的意見。雖然對於許多數字方面，無暇詳細校閱，但是讀者如果能夠利用本書實際方面的結論，每日身體而力行之，對於健康的保持和增進，一定可以得着很大的助益。當然讀者在身體力行的時候，必須斟酌自己的體質和健康狀態；如果發生疑難，必須善於研究徵詢，選擇對於個人自己最妥當而可以走得通的道路。本書對於身心的基本要素都有科學的說明，可供讀者據以應用，這一貢獻，是很值得重視的。

最後我對本書還有一點要鄭重提出的：就是這本書中關於健康問題的探究，是就中國人的體質體驗所得的結論，不是僅僅結集了他人的理論而成，這是尤重要的特色；同時舒先生文章又生動有力，讀者一定會很有興趣地去讀，讀了之後，一定可以從這書中得着增進健康的利益。

自敘

我不是醫生，也不是素來研究營養健康的人。只因民國三十一年之間病得太苦了，於醫藥無效之餘，抱着極其沈重的心情，努力於健康方法的追求。經過兩年的不斷學習，對於失去的健康，已由學習中得來的的方法逐漸把它恢復過來，且能把握着當前的健康了。每當夜闌人靜，回憶病中苦況和回復健康後的安舒，自己固然覺得愉快而滿足，同時還想將這愉快和滿足分與同病者。只是爲着對營養與健康無精深的研究，除去與友好晤談時隨便說說往事而外，初無意於寫成書本問世。今日此書能與讀者相見，實由於幾位朋友與大公報及新中華許多讀者的鼓勵，及幾位同人的幫助。在感謝大家之前，謹略述其經過如下：

民國三十四年秋，大公報在上海復刊不久，其主持人胡政之（霖）先生由渝來滬，相訪未值。第三日我去報館訪他，於互道契闊之後，彼此互嘆年華已逝，衰病日侵。因爲這時我大病雖愈，與醫藥雖亦絕緣已久，身心的健康却仍未能完全恢復；他也正患風溼，久坐之後，起立都頗爲艱難。由此更談到我前兩年的病況和從營養衛生方法恢復健康的經驗。大約這一番談話，已經打入他的心坎中了。三十五年五月，他在報館晚宴，在座者除其同事王芸生、李子寬諸先生外，還有戈紹龍醫師和邵洵美先生。據謂大公報將發刊「現代人生」副

刊，每週兩次，請戈醫師主編；同時也就指定我爲「現代人生」寫點關於我恢復健康的經驗及方法。我因爲當時談得很高興，也就貿貿然答應下來。於「現代人生」發刊時即爲之寫「健康與人生」一短篇；第二期又寫一篇「怎樣才算是健康」。不料這短短兩篇文章却引起讀者的興趣和編者的垂青，要我繼續寫下去。我才改定題目爲「我怎樣恢復健康的」，打算把我當時的病況和恢復健康的經驗與方法的大概，陸續地寫下來給「現代人生」充篇幅。

我起初以爲「現代人生」每週只發刊兩次，每次寫一二千字，自信時間尙可支配。不料第一章發表之後，讀者紛紛來信要求連日登載。當時大公報主持人爲應讀者需求，和我商量將此文由「現代人生」移到「大公園」裏去，這樣每天一篇一直繼續了兩個多月。到九月初，實在因爲事忙無法趕寫，於是時斷時續；到十月中竟完全無暇執筆，終於剩下「運動和休息」的一半和「精神健康」與「把握健康的方法」兩章不曾寫完。可是自六月在報上發表此稿之日起，無日不接到讀者的來信：來信地域，近在上海、京滬、滬杭路一帶，遠到長春、張家口、蘭州、新加坡、台灣、海南島等處，黃河、長江及珠江流域各省都有——由此可見大公報銷行範圍之廣——年齡則自十幾歲的青年男女學生到五六十歲的老者都有，最多的爲二十至三十歲的大學生和各業男女職員。此稿停刊以後的幾個月，仍舊不斷接獲讀者的來信和我商量健康問題，也問及此稿何時續刊，且常有請求補報、抄稿的。於無法應付回信

之後，曾在大公報上發表一簡單的聲明，說此書將由中華書局出版；於是直接和我討論健康問題的更多，而匯款向中華書局購書者亦不少。今年一月起，我因為來信討論的太多，無法一一作復，特在中華書局出版的「新中華」半月刊中開「健康通訊」一欄，由我親自執筆解答關於健康知識與方法的問題，而讀者來信詢問健康問題時，又幾無不連帶詢問此書何時出版，且常有匯款預訂的。為應讀者的要求與酬答其熱忱計，特於本年二三月間將最後未完的兩章半設法寫完——「精神健康」一章曾應「京滬週刊」編者之請發表於該刊，「把握健康的方法」發表於「新中華」——排印成書。

發排的時候，我曾想起書中講到營養問題，引述食物成分分析的地方很多，現在的中國，尚無詳備的食物成分表問世；即間有較簡單的食物成分表印行，要讀者分別搜購，亦很不便而且難得。為謀讀者應用便利計，特根據幾種比較可靠的中外食物成分表編成附錄，附在書後。這項表格的編校，完全由同人吳廉銘、惲福森、陳紹棠諸先生及趙君友章代為負責，而以趙君之力為尤多。同時為免除本書萬一錯誤計，並請戈紹龍、趙師震兩醫師詳為校訂，兩先生所給予的指正着實不少，而戈醫師的校訂尤多。

本書所講的健康知識實在是很平凡的，其方法更平易，任何人都能實行。讀者只要有相當的克制力和恆心，按着自己身心的素質，在這平凡的知識與經驗中，求出一些適合的方法

而實行之，我想對於健康多少總可有點益處。倘使每個人的身心都够得上健康的水準，對於中國的前途更當有益；這是我個人所深切企求的。

本書之得與讀者相見，我首先感謝胡政之先生及其同仁，其次是戈紹龍、趙師震兩醫師與同事吳廉銘、惲福森、陳紹棠諸先生與趙君友章。至於大公報及新中華多數讀者鼓勵之功，尤不可沒。此外更當特別提出黃伯樵先生：因為我之研究營養與健康，是完全由於他的啓示和鼓勵；若果沒有他的啓示和鼓勵，不獨這本書無由和讀者相見，我自己恐也早已爲病魔所吞噬了。謹在此一併誌謝！

第九章	清潔與健康	一
第八章	我對於「吃飯」的辦法	九
第七章	維生素問題	七
第六章	食補與藥補	五
第五章	吃飯問題	四
第四章	錯在那裏	二
第三章	從新學起	三
第二章	苦難的日子	九
第一章	從病說起	一

自敘

戈序

趙序

我怎樣恢復健康的目錄

附錄	食物成分表	三三—一
第二章	把握健康的方法	九〇—一
第十章	精神健康	三六一
第十章	運動和休息	三三一

我怎樣恢復健康的

第一章 從病說起

我要說我用什麼方法恢復健康，我必定曾經失去過健康，而一個人的健康的失去又和他的體質和病史有關係，所以我在未說明我最苦難的病況和所採用的恢復的方法以前，要先把我的體質和病史作一個最簡單而明白的說明，使大家有所參證。所以我現在從病說起。

一、幼年的病

我生在湖南省溆浦縣的鄉村劉家渡，世爲小農，父母的體質都很強健，在遺傳上極爲良好，故五十餘年以來，從來沒有遺傳病。而且牙齒與眼睛的器官特別好，雖然中年後因散光，現在因老光而戴眼鏡，但從沒請教過眼科醫生，也沒請教過牙科醫生，並且從來不用牙籤。其他如心肺腎臟等器官也很健全。最近檢查體格，各部分分析起來都可及格。然而我在幼年却常生病，中年住過醫院三次，五十歲時因大病一次幾至不起，以後有近兩年的時間，差不多每日都在看醫生，吃藥品。現在我的健康恢復了，但回想以前的病況，真有點「不寒而慄。」我要向大家說明我恢復健康的方法，必得先說明我的病狀。我的體質很平常，我的

病也平常，而這些平常的病，却是每一個平常的人也是每一個孩子、成人和老年人所能發生的。我恢復健康的方法很平常，也是每一個平常的人所能辦得到的。甚至於可以說，如能好好地利用我所用的平常的方法，這些平常的病是可以不必生，至少是大半不必生的。——所以我從我幼年的病況說起。

我在十歲的時候，便離開家庭在外面讀書，一直到二十六歲在長沙第一師範教書時為止，雖然也不免偶然生病，但都不過是傷風咳嗽胃呆便秘的小毛病，值不得記載。十歲以前生病的時候比較多，但病況大概相同；都是發高熱，每一來便是熱到發昏，鄉下請不着好醫生，由父母給一點發散藥，或者由祖母和母親求神問卜，不到幾天便好了——實際上是扁桃腺作怪，在現在不成問題——我幼年的最重的病是正滿兩歲時候的腹瀉。

我是獨子，在家庭中極受鍾愛，祖母和母親尤為重視。家庭中不論有什麼可吃尤其是好吃的東西，必得給我一份。我們鄉裏在平常除家常便飯以外是沒有什麼東西可吃的，要買東西，必得要趕着五日一集的市場去買。我鄉市集的場所是在離鄉五里對河的桐木溪，祖母和祖父是每場——俗名趕場——必去，在我走得來路以後，只要場期不下雨或太冷太熱，他們總是帶着我去。因為場中有零食可吃，我也要求要去。當我滿二週歲的前兩日（我生於五月二十二日；桐木溪的場期逢五逢十，故我的生日不能恰和場期相合。）祖父祖母特別帶我到

場上去吃東西，牛雜——牛之臟腑，由小攤燒熟出賣——和牛肉麵之外，再加油粿——糯米油煎餅——吃了不久，口渴了，又吃涼粉兩大碗，當時吃得很高興。祖父以爲當日之去是爲我過生日，所以只要我能吃得下便儘量買給我吃，下午回來之後，便叫肚皮不舒服，晚飯不要吃，大家都以爲在場上吃得太飽，不吃晚飯也無所謂。不料到夜裏大瀉起來；但一連幾次之後到第二日漸漸少瀉了，第三日差不多停止了，只是不要吃東西而已。可是第三日是我兩週歲的正日，外婆和姑母們都來爲我做生，自然帶來一些可吃的東西，不免又吃了一些。而二十日爲我生日所買的猪肉和牛肉，因爲天氣熱，雖然在前兩日煮熟過，但終不免有點腐爛。爲着迷信的原故，我又不得不吃一些。於是當夜更大瀉多次，以後繼續三個多月不停。我的豐滿的肌肉已逐漸消失而成了皮包骨，以至連鄉裏人都說不認識。在這三個多月裏面，醫生不知請了多少，藥費不知花了多少，我的病總算慢慢地停了，但身體確也成了弱不禁風。秋風一起，便又因受涼而咳嗽，一拖又是幾個月，直到冬天，祖父得其友人的指示，起初給我每日吃牛肉湯一碗，以後漸漸吃牛肉四兩，一直到三週歲的前不多久方完全復原。這一年中，舉家爲我惶惶；祖父和父親爲我求醫買藥忙，祖母和母親爲我求神問卜忙。而他們四人在我的病況最凶險的時候，齊心向南嶽大帝許下一宗大願，就是我病好了之後，必得親到衡山南嶽大帝的殿前去朝謝。我以後幾十年漂遊國內外，但從未去過南嶽，民國二十年我

回家看父親，他再三以了此願爲言，我鄭重答應他，而至今未曾實行。這場病的經過，我自身不能記憶，但祖父母和父親母親則常常和我講及。他們不知病原之所在，以爲我的能不死是許多菩薩尤其是南嶽大帝之功，我的左耳穿一孔，也是這場病以後的事——迷信謂男命太大，應改女命，方能長成，故穿左耳以象徵女性——所以我對於他們所常講的種種到今猶能記憶其大概。這是我入世以來的第一場大病。

二、三次住醫院

我從二十四歲在湖南高等師範本科英語部畢業以後，便服務社會，到現在已三十年了。除了我五十歲（民國三十一年）那一次最險的病留待下面再說，二十六歲到四十九歲的二十三年之間，有幾種經常的毛病！第一是胃呆，第二是便秘，第三是唇舌潰爛，第四是高熱，第五是失眠。而每次發生一種毛病，其他四種必連帶而來。到四十五歲以後，並患輕度的風濕病；右手右腳的活動不很靈活，血壓漸高到百六十度而不時頭暈。上面所述那些毛病在三十多歲的時候一年必發數次，四十歲以後，差不多，每月要發作一次，甚至一月發作幾次。但因爲不很嚴重，看看醫生，吃點藥，不到幾天便好了。所以也不把它們當作一件大事。但嚴格講來，實在不算是健康。在這二十三年的中間，有三次重病，住過醫院，現在且簡單地說說。

第一次是民國十年的春天，我在長沙的湘雅醫院住過一星期。這病的原因，我在「我和教育」中曾說過：

「那時我們都是年青的人，而且是書生，對於社會的機詐未經習練，且在教育思想上受着個性發展的影響，故對於學生之來問者，不問其爲學校功課或社會問題以至個人私事，無不竭誠指導。學生以其可親，於是來者絡繹不絕，我們爲表示誠摯起見，每每廢寢忘食地盡情討論。……至於講演方面，在城內，校內方面我既不能不多方應付，有時且得去外縣講演。但無論教課講演以至指導學生，都得自己努力學問，且當時對於各種思潮，各種學問，都懷着若饑若渴之感，非努力亦不能滿足自己的慾望，結果是因工作過度而於十年在赴湘潭講演歸來即臥病月餘。」

這次臥病的原因是積勞。而病的現象最初是陡發高熱，達四十度以上，飲食不進，神志昏迷，學校與家庭均不知所措。從長沙南門外社壇街的寓所用轎送到北門外的湘雅醫院，經醫生診察檢查之後，斷爲最重的流行性感冒，雖然並不嚴重，但以胃腸不佳，營養不良，很容易轉爲其他的炎症，非留院治療不可。承蒙學校當局的厚意，負擔一切醫藥費用，聽我醫治，但經醫院治療的結果，三天後熱便退清，一星期已完全好了，便回家療養。可是回家之後又拚命讀書看報，而又發生了神經極度衰弱的毛病，常常終夜不能睡眠，要睡眠便非吃安