

健 康 之 路

梅迪克司著
呂迺瑛譯

商務印書館發行

Medicus 著
呂迺瑛 譯

健
康
之
路

商務印書館發行

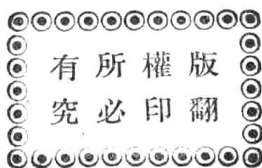
中華民國三十年四月初版

命(62031)

健康之路 一冊

Guide to Health

每冊實價國幣玖角
外埠酌加運費匯費



原著者

Medicus, pseud.

譯述者

呂迺瑛

發行人

王雲五
長沙南正路

印刷所

商務印書館

發行所

商務印書館
各埠

序

親愛的讀者：

在你拿起這本書來閱讀，藉以增長知識，並下合理的結論以前，須知道一條重要的基本原則。

這原則就是：此書著述的目的，不在於取醫生之位置而代之。它僅教你衛生的基本原理，以作有目的而合理地採用預防疾病常法之基礎。它使你在危急時能够迅予幫助，而減輕醫生的工作。

當然，你必須清楚地明白，你不過是個普通人，外行者，你斷不能取醫生之地位而代之，因醫生的知識與技巧，非由一本書與經數星期之暫而獲得，必須精讀許多書，研究許多年，還要賴自己的實地經驗與人類的知識來增強精進其所得。普通人每以一知半解或江湖派之醫術而自療，摒棄醫生的技巧與經驗，其間實潛伏着許多危險，使其在不知不覺間受害。祇要舉一個例，你便可以明白。比方你發熱，這也許是各種厲害疾病底先兆。在這情形之下，如果你所要治療的是發熱，而不是那真正的疾病，那末，你大概祇採發熱的治法，確也可以控制熱病，然而，它將同時抹殺疾病之通常特有表徵——發熱常見之歷程，因而使疾病加劇。又譬如你腹

痛，歸咎食物之不對，服下胃痛藥，固可暫時止痛，但醫生卻因此不能覺察內部器官或患重疾底徵候。

雖然如此，你不應灰心，更應澈底地研究本書。因為在許多甚至無數病情上，聰明有識的普通人實為醫生之最佳助手。許多疾病與意外，在醫生未到以前，迅速的援助可以拯救患者的性命。尤其是這裏面有不少衛生之普通常則，告訴你在冷熱乾濕的時候應該怎樣；也有養育兒童與家庭製造潤肌藥品的成規，單是這種知識，在預防疾病與保持健康方面，已有無限的價值。

因是我希望你能盡量地從這本書學習醫學常識，但亦希望你因懂得愈多，而倚賴它愈少。

作者

目錄

序	一
第一章 健康與疾病	一
第二章 健康之維護	八
第三章 健康者之食物	一五
第四章 患病者之食料	二二
第五章 疾病之徵候	三三
附錄一 中毒與其徵兆	四三
第六章 感染疾病與其徵候	五〇
第七章 皮膚病	五七
附錄二 皮膚之保護	六四
第八章 比較重要之眼疾及其治療	六九
第九章 最重要之鼻疾及其治療	七五
第十章 通常口腔咽喉疾病之徵候及治療	七七

第十一章	普通喉病之徵候及治療·····	七九
第十二章	牙齒之衛生·····	八一
附錄三	癌及其治療·····	八三
第十三章	通常之耳疾及其治療·····	八六
第十四章	通常腦與神經系統之疾病及治療·····	八九
附錄	夢之意義，何謂心理分析？·····	九三
	暗示與催眠·····	九六
第十五章	可由咽喉特徵而覺察之疾病·····	一一一
第十六章	通常之肺病及其治療·····	一一四
第十七章	通常之胸膜疾病及其治療·····	一二四
第十八章	心臟·重要之心病及其治療·····	一二七
第十九章	通常之心包疾病及其治療·····	一三五
第二十章	通常之血管疾病及其治療·····	一三六
第二十一章	通常之血液疾病及其治療·····	一三九
第二十二章	通常之胃病及其治療·····	一四六
第二十三章	通常之腸病及其治療·····	一五一

第二十四章	通常之腹病及其治療	一五八
第二十五章	通常之肝病及其治療	一五九
第二十六章	通常之唾液腺病及其治療	一六四
第二十七章	通常之脾臟病	一六五
第二十八章	通常之泌尿器官疾病及其治療	一六六
第二十九章	通常之關節疾病及其治療	一七二
第三十章	通常之骨病	一七四
第三十一章	骨折	一七五
第三十二章	扭傷與脫節	一七七
第三十三章	關於其他各種疾病	一七八
家庭藥箱		一八二

健康之路

第一章 健康與疾病

(一)親愛的讀者，你常常聽見『健康乃財富』這一句成語。正因為它是一句用慣了的成語，所以其間必有真理存在。事實上，健康實爲財寶，就算不是蒐集珠寶金玉的人，他沒有享受俗世財富的幸福，可是，他對健康這財寶也該加以關注。

(二)然而，在這本書裏面，我不想把誇張的真理，討厭的論辯，和陳腐的比喻來麻煩你。就是技術方面也不多說！你必須牢記，你不能爲醫生的替代者。我的目的是使你在健康與疾病這問題方面成爲受過教育的平常人。我要使你把一切從善意的鄰人，輕率的報上論文和通俗演講所得來的迷信，及不完全的真理與錯誤忘記。我要教你一個受教育的平常人所必須知道的，關於他自身健康與疾病的一切。

你能够成功一個有效的，勝任愉快的平常人，而不爲庸醫。

在一切人類本能中，生存的本能最爲強烈。祇有自殺的人，纔故意毀壞他的健康。然而許多無知，輕浮，及爲情慾支配的人，因不注意健康，以致損了它。

(三)你必須注意你的健康。你的健康不斷地給無數可見的與不可見的敵人侵襲。煙塵、惡劣空氣、潮濕、乾燥，在某些情況下，這一切可爲健康之敵，縱費許多筆墨也不足以枚舉其侵襲健康之可能性。不過你無須曉得這些惡毒敵人的名字，也不必逐一詳究。一個受過教育的人——如果他具有知識的必要基礎——遇有疾病，在延醫診治以前，他的本能足以指示他應採取的措置。

(四)你要知道在疾病來臨時如何措施，那末，你應先明白健康是什麼，實在『健康』並不祇說你『覺得很好』而已。必須身體組織運行，毫無缺點，這纔是『健康』的真義。那是完全不同的——一樁事！

(五)生當二十世紀的人，就是毫無不適之感，健康似無所損，但實有定期檢討他的健康的必要，藉以確知各部器官的作用是否如常。因爲，『預防勝於醫治』爲現代醫學的首要原則。例如：醫生已確斷了癌的存在，但此時患者還毫無所苦，也許絕不知道，這時施行治療，較諸疾病已經蔓延，侵及數處器官時容易而且安全得多。不單祇癌是這樣，其他一切疾病亦莫不如是。

如因過度小心或自愛，常常害怕患病，這是不對的。這樣的人稱爲神經過敏者。換句話

說，他是個假想的病人。然而，如果定期檢討自己健康的人，斷不會成爲想像的病者。

(六)人們往往本能地以『彼之心與腦俱在適切之位置』這一簡單的句語來表達健康者的特徵。因爲健康意思就是身、心、精神的調和。如果，個人沒有自信心，感到他與自己或友伴不相融和，那末，就是身體各部器官無恙，他也是個患病者。健康是一個天秤，他的兩端負載相等的重量。在一端的盤上是完善的器官，健全的腦、肺、肝、胃、腎等，——另一端則是良好的神經，精神的平衡，和內部的調和。

(七)疾病意思就是說天秤的一邊動搖，破壞了平衡。假如一個人的某一部器官有病，經過長久的時間，他的心每至受害，而精神的調和也交感而蒙受損壞。如果心裏不寧給內心煩擾所苦，神經疲耗，那末，肉體的苦痛也終會發生，或者最少身體會感到一些不舒。一所屋宇可受局部的損壞，如幾塊磚之散落；一襲衣服也可以部分的受損，如穿了一個小孔。然而你的健康蒙受傷害卻是全部的。假如你的小指傷痛，則你的健康已受襲擊。又如你害頭痛，這已是患病。不過你不能說：『我是一半健全，因爲我的胃和兩足是健全的，但我又是一半患病，因爲我的腎和心有毛病。』如果有人這樣說，就是我們同情他也好也會嘲笑他。

(八)別人和我們自己都常會說：『我覺得不舒適』，但我們不能確定地說是否有什麼痛，或是身體的某一器官疼痛。我們晚上睡得不好，或整夜消磨於快樂的盛會中；第二天便感到不可名狀的不適，覺得沒有平時那麼壯健有力，同時感覺世界沒那麼光明，思想也較遲緩。——

簡言之，『我們覺得不快。』因改變平時食物，睡眠不足，或身體疲倦，也會引起這種現象。困憊能增強心理的與生理的特殊狀態，在該種狀態中，我們感到對任何工作都不像平日那麼勝任愉快，就是做輕便的家務也好，能率也較低。

(九)因此，我們可以絕對的確信。心境是多麼重要，這些表面並不重要的成分對我們身體狀態的影響是多麼大。

(一〇)如果我們從黃色或綠色的玻璃觀看世界——我們兒時常以此為戲——將會看見各種新鮮的顏色，樹木的綠，天空的藍，和我們所熟習的周圍事物，都換了個樣兒。我們從有色玻璃所看見的各物，都是一色的，而且顯得像死、倦乏、陰鬱，似乎在我們周圍真的有個單色單調的世界。當一個人感覺『不適』和不高興的時候，他也是由他那陰鬱不快的心境底暗晦玻璃觀看這世界。此時他不單祇對世界，就是對他自己與自己的行動，自己的命運和機會，俱抱悲觀。因為世界和其中一切的美非獨定於它們自身，且在乎觀看它們的眼睛與傾聽它們的耳朵。

(一一)受過教育的成人，甚或一個聰明的孩子，在感覺不適的時候，通常總能說明他的痛苦是什麼；痛的是手或足，或是胸、背感到劇痛等等。因此，如果一個聰明的人也不能準確地說明他不適的根源，而祇感到大體的『不舒』，則這種情形不過是暫時的現象，它的真因往往不能確定，祇能加以揣測。假使他能努力儘速回復正常生活方式，便可以不藥而愈。倘若不適

的原因是缺少睡眠，那末，幾小時的酣眠與休息，就可以恢復其平衡；快樂的心情、活力、以及體力的感覺也回復過來。或者他喝了啤酒，威士忌，或其他含有酒精的飲料，那是他不慣喝的，或喝得太多，因而感到疲憊，那祇要沒有厲害的酒精毒，一切現象可在二十至二十四小時內消失。極度的身體疲倦，異常煩重的體力勞動，或運動過度，都能够引起惡劣的心情、衰弱、與深度的疲勞之感。這一切大都是瞬即消滅的現象，不必過於重視。無論怎樣，你應利用你的經驗！

(一二)如果你不能勝受長夜的宴會和耗損精神的夜生活，那就放棄它們！不要因『炫飾』而犧牲自己的健康！不要給人勸誘，養成喝酒的習慣。喝酒並不是什麼英雄的行爲，沒有人會因此而爲友伴所重視的，因爲他的品格根本壞了。運動過度也是一樣的不對。運動是好的，如果把它當作遊戲、消遣的話。

(二三)然而，『感覺不適』這現象，或許是比較厲害的疾病的先兆！

許多傳染病和別的疾病，如盲腸炎、胃和消化器病等，開始時常有模糊不明的徵候：倦怠、疲竭之感，無精打采，對一切事情不願參與。一般的說來，你可以說患者對平時感到興趣的事物發生冷漠的態度，實爲大多數疾病的特徵。充滿精力，身心健全的人，對周圍的一切都專心從事。反之，就是最微小的事，病人也覺煩擾，平時使他愉快的事物，每使他心煩。在患病時，那最溫和慈祥的人也常會變成愛和人爭吵的，別人不易獲其歡心。病人往往神經過敏、

悲觀、偏執、——他的意見與理解都是不可靠，不合理的。

縱使我們不能正確地斷定身體不快的原因，但我們不要忘記『感覺不適』這情形常是重疾的先兆或開端。我們胃部雖無苦痛，——甚而常覺飢餓——也會有損壞。相反的，所有吃進去的東西都給嘔吐了出來，這事實並不能作為推斷胃部已受損害的根據，因為嘔吐為許多輕重疾病的外面徵候之一。人們通常把頭痛當作不重要的，偶然的疾病，其實頭痛常為重病之徵兆。

(一四)許多徵候為各種疾病所共有的，我們不能根據它們而診斷某些特殊疾病。以後我們詳細討論各種不同的病症時，當充分概述之。

(一五)現在我們所宜注意的是：縱使最輕微的徵候，也不應估計過低；反之，看來可怕的、嚴重的徵候，往往迅速消失，無所影響。

同時大半要看個人的感應性怎樣。人的體質相差極大；許多人雖最輕微的疼痛也難忍受，相反的，有些人卻能以忍耐與自制力擔受最大的劇痛。

(一六)『預防勝於醫治』這陳舊的諺語尤適用於疾病的場合。病人的批評和怨訴——尤其是十分敏感的人們——不宜過於重視。反之，漠視了病人根據原則的主張，也同樣的錯誤。

(一七)碰到了突然的意外和疾病時，首要的金箴是『不要狼狽！』

這樣地忠告病人是沒有用處的，但可期之於照拂他的聰明的人們。哭泣、歎息、無目的地四處奔跑，這樣並不能有助於病人；反因使他吃驚而有損於他，因為心理的影響能加劇他的病

況。然而，如果我們聰明地、鎮靜地判斷病勢，嚴肅地注視疾病之發展，舉措適宜，則能有利於病人，或者最少不致損害他。不以愚笨的舉動和措施傷害病者，實較有利於他爲重要。

綜括前述，我們可以得到如下的結論：

健康乃身心間之完全平衡與調和（參閱第六節。）
疾病是這平衡的偏倚（參閱第七節。）

（一八）這動亂的平衡底反常狀態持續較久，則病人所受的危險更大；所以必須儘速恢復他的健康。

你要能辦到這一步，便須先深悉病人，他所患的疾病，以及你自己的能力。

你必須體諒病人。因他的生理與心理狀態異常的緣故，你得變更你的判斷，你絕不該忘記這一點。你應審慎地、鎮靜地、和有意地盡力於有助於他的工作，不要從事不能勝任的事情。你必須牢記：你並不是醫生，你祇是一個受過教育的平常人而已！

在下一章中，我們將討論何故正常的、健全的人必須培修其健康，且保持並將護之。其次我們轉而論列各種疾病暨其治療與預防。

第二章 健康之維護

(一九)算學與文法都有它們的定則，關於健康的維護，也有一定的法規。當然各種方法都可以用，但倘若不是基於不變的根本原則，便不能算是滿意的。

(二〇)完全的健康不單祇是你的權利；在一方面說來，你且有保存它的義務。你的家庭與友伴有權向你作此要求。雖然或許沒有人肯承認，但一個患病的人實在是他的家人和朋友的沉重負荷，凡人俱無倚賴他人的權利。而且，我們須想及下一代。人類的首要責任是繁殖其種。許多疾病可由遺傳而感染，但其中也有不少可用我們的智慧去防止的。大多數疾病都不是天譴或惡運所致，我們自己實應負全責。

疾病雖極易感染，不幸痊愈卻極難。我們也許會使無辜的兒女終身痛苦，我們必須為他們設想。你不能將一份疾病和衰弱的遺產傳給你自己的子女，為他們的敵人。所以，就是你不管自己的健康，也要顧及子女，為了他們的緣故而謹慎生活，保持健康。

健康之主要因素

(二一)工作為維持完全健康的主要因素之一。這似乎很奇怪，而其實工作的對於健康，正如娛樂的一樣重要。休息與娛樂不是人類之唯一目的，雖最原始的人們也不以此為滿足。祇有

在工作完成之後纔能真正享受假期與消遣的樂趣。工作培成身體，發達肌肉，幫助血液循環，增進健康。就是神經也因工作而獲得營養。我們自己曉得在世界中到底有點用處，這不是一種很崇高的感覺嗎？

(二二)如果想要保持健康，那末，每日作有規則的運動是必要的。這每天的體操應於露天舉行。不論你所從事的是那一類體力的或腦力的工作，疲乏的腦總需要這戶外休養。結果腦與肌肉的循環加強，而腦的機能增進。身體的自然疲倦，可致酣睡。多在戶外活動的人，睡眠較佳。在新鮮空氣中，肺部擴展，呼吸較深而且有規則，常在戶外活動的人較諸蟄居室內，伏案工作者少罹不消化的病。消化爲內臟活動所支配，而長途步行可大有助於此活動。

大·自·然·、·新·鮮·空·氣·和·陽·光·，可使神經安靜。夏樹的綠，冬雪的白，多麼使人慰悅！晴天的晶藍，繽紛的繁花，自然的和音，又是多麼使人心曠神怡！人每到困苦悲愁的時候便本能地轉向自然以求安慰，這是誰也經驗過的。

(二三)休息差不多和工作一樣的重要——縱使是機器，也須有時休止。如果要它們適當地運行，產生最高的效率，便必須清理加油。人的力量遠不如機器，休息對他不是更爲重要嗎？人們工作，經過一個時間後，神經肌肉兩者都感到疲倦，因是身體各部，眼、耳、甚至內部器官都需要休息。眼倦於觀看，耳倦於傾聽；胃、肝、腸臟一切，都因完成它們專有的工作而感困乏。