

我怎樣恢復健康的

(修改本)

舒新城著

中華書局出版

我怎樣恢復健康的

(修改本)

舒新城著

內 容 提 要

本書初次出版於1947年，內容敘述作者經過兩年的病況，詳說在病中研習醫藥、衛生、營養、運動、精神修養諸方法以及如何在日常生活中堅持運用學習所得以恢復健康的經驗，目的在把作者恢復健康的體驗和方法介紹給同病的人。解放後作者對健康問題仍繼續研究，曾作了若干次報告，也繼續發表了一些文章，因根據聽眾和讀者的意見，並參照巴甫洛夫的學說和個人的新的經驗，將初版書加以徹底修改。把主要的運動休息、精神健康、掌握健康方法各章完全重寫。原附的食物成分表換用1952年9月中央衛生研究院營養系出版的食物成分表第二表，以期切合實用。本書文字注意通俗，以便有初中文化程度的讀者都可閱讀。

編號：26579

我怎樣恢復健康的（修改本）

定價（6）六角

著 者：舒 新 城

出版者：中華書局股份有限公司
北京東總布胡同五七號

印刷者：民 友 印 書 社
上海合肥路一一七弄二六號

總經售：新 華 書 店

55.9，32開，106頁，132千字；787×109²，1/32開，6—9/4印張
1956年2月修改第三版上海第四次印刷 印數（滬）21,501—23,500

（北京市書刊出版業營業許可證出〇一七號）

初版自敘

我不是醫生，也不是素來研究營養健康的人。只因一九四二、三年之間病得太苦了，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：

一九四五年秋，「大公報」在上海復刊不久，其主持人胡政之（霖）先生來訪，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。一九四六年五月，「大公報」發刊「現代人生」副刊，請戈紹龍醫師主編；我於「現代人生」發刊時爲之寫「健康與人生」一短篇；第二期

又寫一篇「怎樣才算是健康」。這短短兩篇文章曾引起一些讀者的興趣要求我繼續寫下去。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。

自六月在報上發表此稿以後常常接到讀者的來信；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，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。一九四七年一月起，因爲來信討論的太多，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，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，因於一九四七年夏將全稿排印成書。因爲書中講到營養問題，引述食物成分分析的地方很多。爲謀讀者應用便利計，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、譚福森、陳紹棠、趙友章諸先生代爲負責，而以趙先生之力爲尤多，同時爲免除本書的錯誤計，並請戈紹龍、趙師震兩醫師詳爲校訂，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

常的克制力和恆心，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、趙友章諸先生。至於「大公報」及「新中華」多數讀者鼓勵之功，尤不可沒。謹在此一併誌謝！

舒新城 一九四七、六、十六。

修改小記

本書初版於一九四七年七月，不久即重版。解放後，自覺書中的內容及觀點有些不妥，而又無暇修改，遂未重印。但五年多來，仍不時得各地讀者來信或親自來訪，討論有關健康的問題，並要求重印此書；新華書店也曾根據讀者的意見，向出版者請求重版。在許多來信中，使我最受感動的是一九五四年七月初南京某醫院一位病員嚴君的信。他患骨結核，臥床不起兩年多，因讀這書而得了一些啓發，特寫信給我要求重印，並提出一些很具體的意見請我修改。最後說：「你老退休在家，不知近來精力允許這樣做麼？或者請你考慮其他方式（如口授請家人或朋友記錄）來完成這工作。總之，我和我周圍的同志們以及其他的許多同志很希望這書有個解放後的新版本出現。」我讀完此信，深深感到我有責任完成此書的修改工作。當即復信給他說：我雖退休，但仍能寫作，一定在短期內着手進行。

回他的信以後，即訂立修改計劃，整理參考資料，但因有其他工作在手，直至十月初方能以一部分時間從事修訂工作。經過四個多月，陸續將原有十二章之第一、第二、第三、第四、四章併為一章，第五、第六兩章併為一章，全書改為八章，第六、第七、第八、三章全

部改寫，其餘各章則爲適當的修改，並將原有附錄之食物成分表，換用中央衛生研究院營養系一九五二年九月出版之食物成分表中之第二表。原書保留部分不及一半，但仍保持原有的體式，以便適應有初中以上文化水準的讀者的需要。

解放以後，我有機會繼續不斷地從各方面受着馬克思列寧主義的思想教育，並曾閱讀一些關於巴甫洛夫學說的書刊，在健康方面，也有了一些新的體會。由於一九五二、五三年曾患高血壓症經自己調攝而恢復，一九五四年在華東師範大學及上海市第一、第二女子中學作過幾次有關健康的報告，也曾爲中小學教師的健康問題在「文匯報」上寫過文章。此次修改的內容很大部分是以聽衆和讀者的意見爲根據的，所以我首先要感謝領導上給我的教育，其次要感謝華東師範大學等學校的教師、同學及和我通信、面談的讀者。此外，王聿先同志、蔡翹教授給予許多寶貴的意見，一併在此誌謝。

這次的修改只算是五年多來我初步學習馬克思列寧主義理論和巴甫洛夫學說而應用到健康方面的彙報。因爲水平的限制，其中必有錯誤和說得不清楚的地方，謹在此誠懇地請求專家及讀者指教，以便再度修改時有所遵循。

舒新城 一九五五年八月

目錄

初版自序	三
修改小記	七
第一章 從病說起	一一
一 五十年來的總結帳	二
二 百病叢生	三
三 從頭做起	四
四 錯在那裏	五
第二章 吃飯問題	二六
一 爲什麼要吃飯	二
二 食物的功用和營養素	三
三 吃多少	四
第三章 維生素問題	四八
一 維生素發見史	二
二 維生素的特質	三
三 維生素在人體中的作用	四
四 各種維生素的功用及其來源	五
五 維生素需要量的決定及其單位的計算方法	六
第四章 我對於「吃飯」的辦法	六五
一 我到底每日應該吃多少東西	二
二 在「吃飯」中解決一切營養素的供給問題	三
三 怎樣吃	四
四 簡單的辦法	五

第五章 清潔與健康

八三

一 清潔的天然資料——水、空氣、陽光 二 肺的清潔 三 腸的清潔

四 腎的清潔 五 皮膚的清潔 六 清潔的簡單方法

第六章 運動和休息

一〇三

一 爲什麼要運動 二 運動的生理效用 三 怎樣運動 四 爲什麼要

休息 五 怎樣休息 六 睡眠和休息

第七章 精神健康

一三二

一 精神活動的物質基礎 二 身體和精神的相互影響 三 精神修養問題

四 精神健康的步驟

第八章 掌握健康的方法

一六七

一 健康是爲什麼的 二 怎樣才算是健康 三 怎樣掌握健康 四 掌

握健康的具體辦法

附錄 食物成分表

一九三

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，所以我先把我的體質和病史作一個最簡單的說明。

我家世爲小農，父母的體質都很強健，在遺傳上極爲良好，故六十餘年以來，從來沒有遺傳病。而且牙齒與眼睛的器官特別好，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。雖然幼年常生病，中年住過醫院三次，但都不算嚴重，只有五十歲時一次病，拖延了二三年，現在從這次的病講起。

一 五十年來的總結帳

我這次的病，開始於一九四二年七月八日，但近因在半年以前，遠因則在幾十年以前。一九四一年十二月八日太平洋戰事發生時，我正在香港，寄居於九龍嘴的雅蘭亭飯店。

雖幸而未被流彈致命，但近看敵人的種種行爲，遠想上海方面職務上的種種責任，和家中的種種問題，精神上的打擊與苦悶，自是難以言傳；而物質上的生活，也是苦不堪言。十七日

下午，日軍某部隊進駐，將旅客趕到對面的費利溥宿舍（背後小山爲砲位，係英軍目標）完全停止伙食。幸虧當時保安公司的祕書陳昌蔚先生移居在雅蘭亭附近的河內道，乃於十八日下午投其家，暫居其地下室，不過存糧有限，當然不敢盡量飽腹。二十五日戰事停止，四二年一月而後，街上有食物出售，物質上之威脅漸減，而精神上之苦悶較前更甚；因爲有兩個重大問題縈繞於懷，無法解決，即去內地還是回上海？在感情上極欲內行，但因當時我係中華書局上海方面的主要負責人，同時家庭情形也不知怎樣，在責任上勢非返滬一行不可。爲這兩問題我失眠了很久的時間。但終以上海同人和家人的函促而決定先行返滬，再作計較。可是船少人多，手續又繁，幸得昌蔚先生之力，始於四月三十日上午日本貨船起行，至五月八日下午二時方到上海——船上生活之苦更非親歷其境者不能想像。到家秤體重，只有一百一十市斤，較隔年去港時減去二十市斤，較戰前減少二十五市斤。

到上海後，始悉家人在大難中幸能渡過，公司方面有人負責，惟書籍大半被抄被禁，精神上又是一大打擊。我本擬略事料理即內行，乃以四五年來代中華書局總經理陸費伯鴻先生負責經手之事很多，不能立即起行。七月五日因香港同難之楊伯屏先生抵滬，相見甚懽，曾約其午餐，邊吃邊談，因談得太久，當晚即感不適；八日再與暢談多時，到八日夜即大病。

這次的病是七月八日倒下來的，但遠因至少要追溯太平洋戰事以來的八個月苦難生活，近因要算七月五日和楊伯屏先生吃飯談話過久。當時的病情，茲節錄我妻劉濟羣的日記數則

於後。

「七月八日 下午出門時，怡（我之別名）還好好地在午睡，歸時他即發高熱。據謂午飯後與伯屏談話，即覺有熱，而頭痛異常，大概是昨日受熱及今午受風之故。我則認為他受病已久，不過他照例是開始不經心，定要等到高熱倒床才警覺。下午曾腹瀉數次，我擬延醫，他說不必。夜未進飲食。」

「七月九日 昨夜怡熱至三十九度八，至晨未退，一夜之間瀉十二次之多。有一次起來，因太虛弱，站立不住，把茶几撞倒，茶杯打翻，我急起扶之，幸未摔倒。今晨熱未退，睡時昏迷，不問其同意即請某醫師來診治（他十多年來有病都請他治療），斷為痢疾，問他要否打針，他說不必，待服藥後看情形，明天或許瀉腸。當即遣澤甯同去取藥三種來，服後瀉不止，下午且大吐兩次，腹甚痛，屛不出，但熱則漸退至三十八度四。他一天不吃一點東西，形容難看，秤其體重只有九十八市斤尚少一點。兩日不到便減去了近十二市斤，實屬危險。恐其為霍亂，電詢趙師震醫師，據謂肚痛絕不是霍亂，始稍放心。」

「七月十日 怡昨夜仍瀉多次，以致一夜未睡好，今晨還吐一次；電告某醫，據謂非瀉腸不可，即請其來，瀉腸後，瀉不但不止，且更加多！他去後約半小時瀉一次，繼增至二十分、十五分、十分、五分鐘一次，竟然不能離開馬桶。乃電請趙醫師即來，斷為噤口痢，並謂某醫之治法不錯，不過太舊，現在有新藥消治龍之類可治，初起時一針即好，現在也不過

兩三針可愈。即請其打一針，三時半打針後即回復到半小時瀉一次，五時半後漸延長至一小時，二小時，半夜已漸止，熱已漸退，惟不能進飲食。形容更枯槁，體重常更減，但亦不願再爲其秤量，免其精神受影響。

「七月十一日 怡今更好一些，上午只瀉兩次，下午再請趙醫師來打針，並內服片劑。三時後瀉已止，惟腹仍稍痛，但略進米湯，睡尚好。」

「七月十二日 下午仍請趙醫師來爲怡注射，據謂已可全愈，但此後飲食當心，應茹素半月，若飲食不當心，將成腹瀉而難治。」

「他的瀉已止，能進米湯，且能安睡，大概即可痊愈。以後惟有當心其飲食，嚴格勸其靜養，恐怕非幾個月功夫不能復原，秤其體重，只八十八市斤。」

以上是我五日病情的記載，也可以說是五十年來的總結帳。這筆帳絕不是偶然，是幾十年尤其是前八個月虧累的總暴露。因爲七月八日請伯屏午餐，同席者尚有六十六歲的吳鏡淵先生及濟羣和其他友人。我生嚥口痢，自然是從飲食品中吃下了痢疾菌。但他們和我同桌同食，難道他們都不曾吃着，在事實上實少可能。然而他們沒有一位生病，我以爲是他們的身體平時比我強健，雖然吃下一些痢疾菌，其體質能抵抗得住；我則因幾十年來體力上本有虧累，而前八個月所負更多，遂致再遇難關而不得不宣告清算了。

這次總清算的時期雖然只有五天，但以後却有很長的時期，過着病苦的生活。

二 百病叢生

濟羣在她七月十二日的日記裏說：我的病恐怕非幾個月不能恢復，但事實上我在那次重病之後的幾個月反而百病叢生。

七月十二日痢止之後，即遵趙醫師之囑完全吃素，不過胃納極少，食慾幾無，每餐喝點米湯都是勉強。因而體力極弱，上下床和上下樓均要人扶助，而神經則極度衰弱，往往終日終夜不合眼，氣溫偶有升降，便患感冒，一患感冒便又發熱而數日不能起床。每次患病都請趙醫師治療；他每次來診總勸我寬心休養，對什麼都不管，最好連報紙也不要看。無論什麼時候要睡便睡，想吃便吃，願走動便走動；只要飲食不太油膩，走動不太疲勞，每日能夠出外換換空氣總於身體有益。

關於飲食運動的話，我極能遵行。精神方面要什麼都不管，我曾以極大的努力去實行，但事實上辦不到。因為我有了三十多年寫日記和看報紙的習慣，一天不看報不寫日記，便有若失之感，所以不看報的一件事便首先辦不到；至於日記也不能不寫。可是看了報上的消息更感不愉快，且不相信那些不愉快的消息是事實，於是又要從短波無線電中去求正確的消息，遂致聽短波又成了一種經常的工作。此外那時日軍的抄查藏書，恐怖演習以至種種怪事，都使我精神不能忍受。我返滬之初，原打算不久即去內地，而一病之後，上下樓梯都要

人扶持，更談不到遠行。只有力謀防禦他人，與世隔絕，靜待病好再去；但精神則困惱異常，失眠更加甚。到十一月半之後，右手逐漸不能上舉，更逐漸不能平舉，寫字不到兩三行，手臂即覺酸痛，手指僵直，左手運動不自如；兩腳軟弱無力，走路一不當心，便要軟下去，上下樓梯更感困難。至十二月則衣服亦不能自穿。而便秘、胃呆、口破、頭暈、腰酸、背痛、眼花、耳鳴、心悸、咳嗽諸病併發，頸項不能左右迴轉，失眠傷風更屬常事，畏寒畏風，不敢外出。我家自一九三七年戰事起後，冬季即不生火爐，剩下一點塊煤，本預備於不得已時作燒飯之用，但也因我畏寒故而拿來生火爐。因為只我一室有火，窗戶緊閉，空氣既少流通，他室溫度相差甚遠；以致稍有動作而更傷風，一傷風即發熱，醫藥不斷而病如故。復以身體影響精神，失眠更甚；又以精神影響身體，患病更多。一九四二年底秤體重只有九十二市斤。幾個月的休養其結果只是病更多而身心俱感苦痛，這現象糾纏了近兩年，以一九四二年冬至四三年春為最苦，以後逐漸好轉，至一九四五年一月起始離醫藥。

我這次百病叢生而後，真是形容枯槁，面如死灰。凡係素識，驟然相見，都覺驚異；若非素識，則一望而以為即將就木。所以我的病名傳播得很遠；上海的朋友固大多知道我病，內地的朋友也大多知道我病。這病，在上海省去了一些麻煩，在內地又贏得一些原諒。可是我的苦難却不曾因這些而減少。

當時我雖然可當得起百病叢生，但最使我感痛苦的是右手不能寫字和神經衰弱。因為不