

我怎样 向结核病作斗争

北京市结核病防治所
《抗痨》編輯室編

北 京 出 版 社

我怎样向结核病作斗争

北京市结核病防治所

《抗痨》编辑室编

我怎样向结核病作斗争 北京市结核病防治所《抗痨》編輯室編

北京出版社出版（北京崇文區麻線胡同3號）北京市書刊出版業營業許可証出字第095號

北京印刷廠印刷 新華書店北京發行所發行

開本：787×1092 1/32 · 印張：1 3/16 · 字數：22,000

1957年11月第1版 1957年11月第1次印刷 印數：1—6,000冊

統一書號：14071·6 定價：(7)0.13元

前 言

結核病是一种慢性病，需要較長时期的疗养，因而結核病人如何端正养病态度，向結核病进行頑强的斗争，是一件非常重要的事情。

本書所收集的十一篇疗养經驗，都是結核病患者根据亲身体会写成的，曾經在《抗痨》半月刊上發表过，受到很多結核病人的欢迎。他們用自己經歷的事实証明：結核病患者只要跟医师很好地合作，听从医师的指导，掌握正确的疗养方法，是完全可以恢复健康的。同时，他們介紹了在农村、家庭以及各种特殊条件下，如何創造适于疗养的良好环境，如何有規律地安排生活，如何在病中帶好孩子等經驗。他們的医疗条件、生活条件等都不相同，但由于他們具有战胜結核病的必胜信念，疗养得法，都获得了良好的效果。因此，我們把这些經驗彙集成册，供結核病患者参考。

編 者

目 录

向結核病斗争的力量泉源·····	李士媛 (1)
战胜疾病是一件愉快的事情·····	丁 珍 (4)
农村——休养的好地方·····	白 風 (7)
我在农村养好了病·····	黄寒松 (11)
在家里休养同样可以恢复健康·····	秦小秋 (14)
妊娠前后·····	夏綠洲 (17)
我和孩子的身体都好·····	楊桂荣 (20)
边工作边休养的体会·····	双 金 (23)
痛苦和幸福·····	蔡 祥 (26)
太極拳使我恢复了健康·····	雨 云 (29)
肺切除手术治好了我的病·····	郭連珊 (32)

向結核病斗争的力量泉源

李 士 媛

“养病必須建立革命的乐观主义精神”这句话，真是一点也不错。我从十一岁那年得了淋巴腺結核，后来又得了骨結核，胸、腰椎也坏了五节，从得病到病好，整整经过了十六年^①，在这漫长的日子里，我一直在家休养，而且在得病八年后开始躺石膏床。回想起来，我能够战胜長期侵襲我的病魔的原因，是由于我在解放后对养病有了正确的認識，建立了革命的乐观主义精神。記得在剛解放的时候，我躺在床上，把自己看成是一个廢人，由于不能对国家有所贡献，非常悲观，事事都想不开。后来我讀了《鋼鐵是怎样煉成的》一書，保尔的英雄形象和他向疾病作斗争的毅力深深地感动了我，保尔說人最宝贵的是生命，生命对人只有一次，我們应当充分利用它作些对人民有利的事。在《普通一兵》一書中也有一句話使我永远不能忘記：人活着應該讓別人因为有你活着而得到益处。这些话使我受到了很大的启示，使我認清了自己生活的目的。我想，虽然我的身体殘廢了，不能出去工作，但是我还有手和健全的头脑，一样能为人民做些有益的事。因此我就躺在床上做些群众工作，比如教几位姐妹識字等。这样使我感到自己沒有和社会隔絕，生命並沒有白白地度过。

^① 由于医学的进步，目前治疗骨結核一般只要要一年左右的时间。李士媛同志所以治疗了十六年，那是因为在旧社会延誤治疗的緣故。——編者

有了革命的乐观主义精神，才能对疾病有正确的認識，才能坚定战胜疾病的信心。我曾經問过医生，骨結核能不能治好，他說只要好好地躺石膏床就会好。听了这話，使我放了心。果然，躺了几个月石膏床以后，身体漸漸胖起来，精神也好起来了；这就更增加了我养病的信心。同时，我知道躺石膏床需要較長的时间，便把每天的时间安排好，按照一定的計劃去學習、听广播和做群众工作，这样就减少了由于長期患病所产生的煩惱，消灭了对疾病的盲目恐惧和疑神疑鬼等毛病。

我的家庭經濟情况是比較困难的，因此，我在养病期間不可能每天吃牛奶、雞蛋，只是喝些豆漿，和家里人吃同样的飯；在用藥方面也沒有打过鏈霉素，沒有吃过治結核病的藥，只是吃些魚肝油精。即使是这一点開銷也都是我躺在床上用綉枕头和織毛衣等劳动換来的。一九五二年六月我到医院复查的时候，医生說我需要做手术，而手术費需要二百元。我哪里有这笔錢啊！当时自己很难过：想做手术沒有錢；不做吧，又不知道哪天才能起床。怎么办呢？在困难的时候，我想起了保尔和疾病作斗争的坚强意志，想起了中国工农紅軍在二万五千里長征期間所克服的困难，想起了毛主席的話：“有困难，有办法，有希望”。这样我就觉得自己有了勇气，有了力量。为了早日痊愈，能够参加工作，我决心要向暫时的困难斗争，絕不气馁。当时我决定每天織半磅毛綫，把手工錢积起来，只要积一年多的时间就有做手术的錢了。有了办法，心里也就痛快了。后来我果然积了一部分錢，但在一九五三年初到苏联紅十字医院（現改名为中苏友誼医院）去看病的时候，苏联專家說我的病已經鈣化，不用做手术，可以穿鋼背心起来了。听到这个消息，我是多么高兴啊！我深深感到，一个人有了正确的生活目的，他就有了战胜一切困难的力量，

病人向疾病斗争也就能取得胜利。

有一些同志得了慢性病，要他休养一个长时期，就着急了，不安心了，原因是看到别人都愉快地从事社会主义建设，而自己却每天躺在床上，不能实现自己的愿望，因此就悲观、失望起来。同时为了想早日恢复工作，就不加考虑地要求住好医院，找专家看，吃贵重的药。哪一样不如意就暴躁发脾气，把不能随心所欲的事看成是影响病的主要原因。看来，为了早日恢复工作的动机是很好的，但是这种想法和行为所产生的效果却很坏，结果反而拖延了参加工作的时间。一个病人如果要想早日恢复工作，应该采取有效的办法，克服客观上一切不利于休养的条件，争取早日痊愈。另外有些人认为养病是浪费时间，这也是错误的想法。生病是一件很不幸的事情，它使我们脱离了正常的生活，对自己、对国家都是损失。但是我们只为此而烦恼，是没有用处的，应该积极设法把这个损失补上，起码不要使损失再扩大。因此首先要把养病看成是一项积极的任务，要利用特殊条件下的时间作些有益的事，如在不影响养病的原则下进行学习，或作些群众工作等，这样不但不浪费时间，还能提高自己的思想认识。我过去只读过两年书，现在已达到了中学的文化水平，这都是躺在石膏床上自修的。这能说是浪费了时间吗？

我自从一九五三年穿钢背心起来以后，身体恢复得非常快，经过一年的时间就可以整日起来做点街道工作了。一九五六年二月我走上了工作岗位，同年五月结了婚（参加工作和结婚都是经医生批准的），婚后身体还是很好。现在可以说我的身体已经完全和健康人一样了。虽然如此，我仍然时刻警惕着，不让身体过分疲劳，永远保持身体健康，好为祖国的社会主义建设贡献出更大、更多的力量。

战胜疾病是一件愉快的事情

丁 珍

一九五〇年六月，我因为患腹膜炎和肺結核被送入医院治疗。剛住院的时候，我的思想很不安定，整天想着連队的愉快生活，同时还担心病治不好，不能再回到連队去。越想心里越难过，白天吃飯不香，晚上睡不着觉，身体一天天地瘦下去，体重只剩下五十八市斤了。由于病情迅速地惡化，就被搬进了“重病室”。这时我的思想更加恐惧起来，因为我住院后会听病友们說过，住上“重病室”的人，就不用打算再出去了，都是准备走后門（即“死亡”的意思）的。有一天，院長来給重病人檢查，我就問他：“院長，請你說老实话，我的病还能好嗎？”院長便反过来問我：“丁珍同志，你害怕嗎？”“不，……我不害怕。”說完話，我的臉就紅了，实际上我是有些害怕的。院長大概了解了我的思想情况，便安慰我說：“不要害怕，我們一定想办法把你的病治好。但治疗不能光靠葯品，必須从思想上安定下来，要有战胜疾病的决心。医院和战場一样，在战場上作战要机智、勇敢；在医院休养要有信心和耐心。战胜疾病最好的葯方就是意志力。”

院長走后，“战胜疾病最好的葯方就是意志力”这句话还在我的耳边响着。我回想这一时期的休养情况，的确是由于自己的思想不安定，精神苦悶，缺乏信心，才造成病的惡化，今后一定要端正休养态度。我反复想：在战場上我能够战胜敌人，难道在休养中就不能战胜疾病嗎？

由于我的思想安定了，在医护人员的治疗和护理下，病情有了显著的好转。一个星期后，我便离开了“重病室”，心里感到非常高兴，医生、护士们也都向我祝贺。

我在医院休养了一年多，到一九五二年三月终于治愈出院了。但是，回到工作岗位还不到两个月，由于病情恶化，又重新入了院。本来，这次并不太严重，思想上应该是比较安定的，没想到一九五三年夏天又增加了一种病——脊椎结核，有一个关节已经肿了，走路时只能弯着背走，直不起来。医生给我作了详细的检查，决定叫我躺石膏床，并且告诉我，“要作长期的思想准备，万万不能焦急。”可是我一天到晚躺在石膏床上，既不能翻身，天气又热，全身难受到了极点，因此在思想上总结着一个疙瘩——到底要躺到什么时候呢？这对我说来不能不是一种精神上的威胁，当时，我的思想很矛盾，有时想：“难道我这一辈子就这样度过去吗？党对我几年来的教育、培养，难道就是为了来躺这个硬壳壳吗？”一时又想：“既然生了病，要躺石膏床，焦急又有什么用！我是青年团员，绝不能被疾病吓倒，既然我能从死亡中挣扎出来，也就能从石膏床上爬起来。”

经过一个短时间思想混乱，我终于又逐渐安定下来了。这时不幸的事情又出现了，我的右手第四指忽然肿起来，经医生检查证明是骨结核，给我打上了石膏；不久，关节又慢慢地烂了，流出了脓水。医生考虑要动手术把这个手指割掉，这对我又是一个新的打击，我想：“没有了一个手指，干什么也不方便，更不能干重的工作了。”医生劝我说：“还是割掉的好，缺一个手指，而且不是主要的手指，是不会妨碍工作的。如果不割，很容易发生别的意外。”我仔细地想着这个问题，觉得医生的话是对的，便接受了手术治疗。

患病的手指被割掉了，开始是感到有些不便，后来也就习惯了。但不幸的是，骨結核又發展到第二个手指上，随着又發展到第二个手——左手上。这样就更加麻烦了，手上打了石膏，就像戴着棉手套一样，最后剩下三个手指头露在外面，干什么事情——吃飯、洗臉都不方便。这使我的情緒又低落下来，心里想：“这下子可真完了，我真的要成为殘廢人了。”这时，領導上經常来安慰我，鼓励我，还帶來一些文艺書刊給我看。有一次院長帶來一本《鋼鐵是怎样煉成的書》，对我說：“丁珍同志，手殘廢了不要紧，只要思想不殘廢，还可以为党为人民工作。你應該向保尔學習，看看他是怎样战胜疾病的，怎样为党为人民工作的。”

《鋼鐵是怎样煉成的》一書深深地吸引了我，讀完以后，保尔的形象还在我的腦海中活动着。我想：“我只不过兩只手有了病，同时將來还会好起来的，为什么就悲觀失望呢？要是和保尔比起来，真是太慚愧了。”当天晚上，我在日記上写着：“只要思想不殘廢，还可以为党工作”，来鼓舞自己前进！

在休养期間，我一直坚持文化學習，使我由認識一百多字的文化水平提高到高小畢業程度。后来手指得了骨結核，写字成了大問題，右手只有大姆指是好的，食指已經坏了，还經常流膿水，兩個手指仅仅能挾住鋼筆，这时我曾有放弃学文化的念头。后来由于保尔的英雄事迹鼓舞了我，再加上領導上的帮助，思想上的斗争終於得到胜利，我又重新鼓起了學習文化的勇气。我練習着用兩個手指挾着鋼筆写字，現在我已經能写一兩千字的文章了，还成为黑板报的積極投稿者。

我相信，生病固然是一件不幸的事，但战胜疾病却是一件非常愉快的事。一个有决心、有毅力的人，是任何东西也不能阻擋他前进的。

（魏里改写）

农村——休养的好地方

白 風

天然的疗养院

我曾經是一个結核病患者，根据我亲身的体会，即使农村沒有疗养院也能养好病，因为，我就是在农村里使身体恢复健康的。

有些肺結核患者，看不到农村的美丽，体会不到农村的可爱。还有的人对向着社会主义迈进的新农村缺乏了解，他們說农村“落后”、“不衛生”、“交通不方便”、“吃的、住的都不如城市”，不願意回到农村去休养；有些已經在农村休养的人也不够安心，希望能住到城市的疗养院里。我觉得这些看法都不太对，我来談談我自己的体会吧！

記得是一九五四年秋天，我患了肺結核病。大夫叫我回家休养，我想：“不入疗养院，怎能治好病呢？特别是自己又缺乏抗癆知識，万一掌握不好，病更严重了，怎么办呢？”可是大夫認為只要遵照他的指示去做，是能收到好的效果的，在半信半疑的情况下，我便帶着一些抗癆药回家休养了。

事实証明，大夫的話是对的，我按照医生的指导，在乡下养好了病，并愉快地回到了工作崗位。

休养生活的安排

家里为我騰出了一間小房，收拾得挺干淨，陽光充足，

空气流通。室内的布置简单、整齐，有一张八仙桌，桌上放着暖壶、茶杯、书籍、文具等。墙上挂着的是我从城里买来的毛主席像和风景画。在桌旁还有一架矿石收音机，可以收到广播新闻和音乐。家里人平常不随便到我屋里来。

， 我吃的主食是大米和小米。我的食欲很好，每顿能吃三碗饭。副食是吃自己家里种的菜，所以一年四季我都能吃到新鲜的蔬菜；我家里还养了鸡，吃鸡蛋也不成问题。母亲总是看我愿意吃什么，就做什么。由于合乎口味，吃得顺心，因此，对我能够早日恢复健康很有帮助。

在消毒方面，最初我自己专用一套碗筷，以避免传染，可是我妈不管那一套，还是大杂烩。她说：“什么菌不菌，我们成年到老也不得病！”后来经过我的耐心说服，她觉得也很有道理，才把我的碗筷放在专用小锅内煮沸消毒，并单独存放。另外，在吃饭的时候我总是能吃多少就盛多少，这样也不浪费粮食。

为了休养得好，我自己还订了一个作息时间表，每天照着去做。

- 六 点：起床、梳洗
- 六 点 半：到村西西山散步
- 七 点：早饭
- 七 点 半：整理屋子并帮助母亲做零活
- 九 点：学习理论书籍
- 十 点：卧床休息
- 十 一 点：自由活动（如编织、读小说、听广播）
- 十 二 点：午饭
- 十二点半：到村南小树林散步
- 一 点：午睡
- 三 点：量体温

四 点：自由活动（如写日記、写信、看小說）

六 点：晚飯

六 点 半：自由活动（戶外散步、听广播等）

九 点：睡覺

由于我的休养生活很規律、很愉快、也很充实，所以病情大有好轉，胸不疼了，也不咳嗽了，体重由九十二斤增加到一百一十二斤，連我媽都說我胖多了。

兩 点 体 会

一、必須严格地过有規律的生活：在农村休养不像在疗养院那样，吃飯、睡覺都有規定的鐘点，大夫、护士整天在身旁照顧，你玩多了，护士会馬上告訴你休息。但是，在农村休养，主要要靠自己掌握，不能自己願意怎样就怎样。譬如出去散步、中午睡覺，都沒有人来管，如果單憑自己的高兴，沒有节制、沒有規律，就会对病情不利。所以自己必須訂出一个生活制度，严格执行。

我剛从城市回到农村时，就沒有做到这一点。整天出去玩，不是到田里去，就是到山上的果树林去。一去就是一天，忘了自己是个肺結核病人；等到回来的时候才感到腰疼、背疼。我还非常爱讀小說，一看就看到半夜，特別是惊险小說，非得一口气讀完不可。晚間听广播，直到“終了曲”，还舍不得放下耳机。結果，这种不規律的生活給我帶來了严重的后果：夜間失眠，白天沒有精神，不想吃飯，一天比一天瘦。这种情况促使我迅速糾正了生活不規律、沒节制的錯誤，及时地制訂了一个生活制度。但是，制度虽然訂了，对一个意志不坚强的人來說，要坚决执行它是有不少困难的。譬如：早晨，我訂的是六點鐘起床，但是到了小鬧鐘响了的时

候，自己还睡得很香，从心里不愿意离开那温暖的被窝，翻个身又睡了，这就很不好。我觉得意志不单纯表现在火热的斗争里，也表现在日常的生活里，能够使感情服从理智，也是战胜疾病的重要条件。

二、在农村同样可以过丰富多采的生活。我在农村的养病生活就过得比较丰富，比如我有时自己缝头巾、桌布之类的用品，或者写写日记，到户外写生，读些小说等等，在休养中，我读完了《勇敢》、《海鸥》、《拖拉机站站长与总农艺师》、《远离莫斯科的地方》、《走向新岸》等小说，都对我有很大的教育意义。

在农村中休养，虽然也会遭遇到一些困难，但我终于克服了困难，养好了病。在农村休养的同志们，希望你们很好地安排自己的生活，安心休养吧！只要有信心和决心就一定能战胜疾病。

我在农村养好了病

黄 寒 松

一九五五年春天，我患了肺結核病。經過三个月的葯物治疗（服异菸肼），在复查的时候，医生說我的病灶吸收得很快，同时告訴我以后还是要注意休息，增加营养，不要参加激烈的体育活动。当时，由于我缺乏抗癆知識，錯誤地認為，只有積極地鍛煉身体，才能使病灶早日鈣化。在一次参加長跑的时候，我感到呼吸困难，心臟跳得很激烈，不多一会就大口大口地吐起血来。診斷的結果：是由于激烈的运动震破了肺內的微血管。經過几天的臥床靜养，血是止住了，但全身感到無力。这时，学校和医院都动員我回家休养，当时我心里想：“在农村里，吃的用的都不方便，一旦病情有了变化，又沒有医院給檢查、診斷，怎么养得好呢？”但事实上因病情关系又不得不回家养病，我只好勉强地接受了学校里的意見。

回家那天，学校給我买了几瓶异菸肼；我自己到新华書店买了本《肺結核的預防和疗养》，到邮电局訂了份《抗癆》。回家以后，通过这些抗癆書刊的學習，使我逐漸認識到，肺結核病是可以治愈的，在劳动人民翻了身的新中国，它再也不能威胁我們的生命了。于是我的养病信心增强了，顧慮減輕了，心情愉快起来了。

那时已是初冬季节，山东一帶的天气一天天地冷起来，再加上我的病情还没有稳定，每天大部分的时间是臥床休息，

抽二、三个小时学习时事和讀小說。經過了三个月的休息和藥物治療（服异菸肼），在一九五六年一月去青島复查的时候，医生說我的病情已开始吸收好轉，并对我下一阶段（一九五六年一月——四月）的休养生活作了詳細的指导。回家后，我根据医生的囑咐，把自己的生活作了一番安排：天剛亮起床，到小河边散步，散步的時間和路程是根据自己的身体情况逐漸增加的。如果遇到刮風天就不到外面去，只在院子里遛达遛达。吃完早飯，到院子里散散步，整理整理房子和被褥，帮助母亲做点活，大約到十點鐘左右（因为我家沒有鐘表）就开始学习文艺理論。吃完午飯，到街上向陽的地方散散步，大約从一点到三点左右是我的午睡時間，午睡醒来是我的自由活動時間，我利用這段時間看小說、記日記、写信，一直到天黑。晚飯后，休息一会，开始学习理論和閱讀報紙，大約到九点來鐘就睡覺。

由于我有計劃地安排了自己的休养生活，不但沒有感到患病生活的苦惱，反而使我在這個阶段学完了《政治經濟学》，看完了《海鷗》、《保衛察里津》等書。

严寒的冬天过去了，随着而来的是春暖花开的季节，組織起来的农民成群結队地在田野里活动，茁壯的禾苗露出了地面，到处可以听到百灵鳥的叫声和人們吆喝牲口的声音。我怀着愉快的心情去青島进行第四次复查，医生說我的病灶已部分硬結，可以参加輕微的田間劳动了。

从青島回家，我的休养生活又有了新的变化：我在河边的自留地里种了小白菜、芸豆、水蘿卜、西紅柿等，每天早晨的時間都用在澆水、間苗、整地上。上午，我到社里的生产队里去做些小活（如撒种、看水車、間苗等）。通过这些輕微的体力劳动，使我的身体一天天地強壯起来，飯量比以