

一场健康自救的生命战斗

赢回生命

我怎样恢复健康的

舒新城 著

本书所讲的健康知识实在是很平凡的，其方法更平易，任何人都能实行。读者只要有相当的克制力和恒心，按着自己身心的素质，在这平凡的知识与经验中，求出一些适合的方法而实行之，我想对于健康多少总可有点益处。

——舒新城



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

赢回生命

聖潔與敬虔的區別

FOR INFORMATION ONLY: THE FOLLOWING IS A SUMMARY OF THE
FINDINGS OF THE INVESTIGATION. THE RESULTS OF THE INVESTIGATION
WILL BE FURNISHED TO YOU IN WRITING.

100

Abstract



赢回生命

我怎样恢复健康的

舒新城 著

图书在版编目 (C I P) 数据

赢回生命 / 舒新城著. -北京 : 新世界出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5104-1467-1

I. ①赢… II. ①舒… III. ①散文—作品集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第231939号

上架建议: 健康/生活

赢回生命

策 划: 福印&究竟

作 者: 舒新城

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: 木头羊工作室

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 6899 6306

印 刷: 北京九天志诚印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 640mm × 960mm 1/16

字 数: 165千字

印 张: 15

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1467-1

定 价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

戈序



戈
序

人生不过数十寒暑，从短短的人生看地球的生命，可说是无始无终。说得消极一点，人寿几何，一时的健康，又值得什么。可是要从积极方面讲，人类既不能不生存，就不得不谋生存得健康。健康是幸福的基础条件之一，这是谁也不能否认的。健康虽然如此的重要，但是许多人，尤其我们中国人，往往对于健康的维持，漠不关心，所以“东方病夫之国”的雅号，以前和现在，都得加在我们身上，这是很不幸而且可耻的。

舒新城先生本来是著名的教育专家，但是对于学问的兴趣是多方面的，对于精神的修养和身体的健康，都有他的独特见解和经验。因为积年劳苦工作，感觉健康不足，不能满意他的工作欲和求知欲，甚至在重病之时，彷徨于生死之间，所以更促成他决心研究保持健康的方法，下了好几年的苦功，参考了好多中外的科学书籍，就得着许多每日生活的规则。他自己努力实践，居然克服了许多疾病，恢复了富于工作能力的健康，这是值得病弱者所效法的。

他将他与病弱奋斗的纪录，写出《我怎样恢复健康的》^①这本书，曾在《大公报》陆续发表，得着无数读者的欢迎。他本人并非医生，他的观点，并不从医药上的观点出发，而从每日起居饮食上出发，所以格外切于实际；因为他对于生理卫生方面下了很大的苦

① 此为本书初版书名，今更名为《赢回生命》。



功，故他的结论，不独是他苦心研究的结晶，同时也是极合科学原理的。这本书在保持身心的健康、发扬健康方面有着很高的价值，读者如果细细研究和实践，无疑地将会心领神会的。

舒先生在本书发刊之际，要我校阅一过，写一点感想，我拜读以后，也贡献了少许的意见。虽然对于许多数字方面，无暇详细校阅，但是读者如果能够利用本书实际方面的结论，每日身体而力行之，对于健康的保持和增进，一定可以得着很大的助益。当然读者在身体力行的时候，必须斟酌自己的体质和健康状态；如果发生疑难，必须善于研究征询，选择对于个人自己最妥当而可以走得通的道路。本书对于身心的基本要素都有科学的说明，可供读者据以应用，这一贡献，是很值得重视的。

最后我对本书还有一点要郑重提出的：就是这本书中关于健康问题的探究，是就中国人的体质体验所得的结论，不是仅仅汇集了他人的理论而成，这是尤重要的特色；同时舒先生文章又生动有力，读者一定会很有兴趣地去读，读了之后，一定可以从这书中得着增进健康的利益。

戈绍龙

赵序



友人舒新城先生把自己恢复健康的经过和方法，笔之于书，在《大公报》陆续发表，极受社会上的欢迎和重视。身为医生的本人，于一口气读完其校样之后，立刻发生下面三种感想。现在写出来，送请舒先生指正，并引以自警。

一、营养问题对于我们整个民族的健康和国势，具有极大关系；同胞们罹病率之高，平均寿命之短，体格之劣，活动能力之弱，都不是现在任何文明国家中所有的现象，以致赢得“东亚病夫”的恶名。其间的原因固然很多，营养的普遍欠缺（包括量与质两方面）却是最重要的原因之一。关于此点，我想任何旅行过中国广大区域的有识人士，都能首肯的。过去检讨这问题的人，不是没有，但以非专门家的身份，从事专门性质的研究，并且用通俗的文字，作有系统的介绍，这本书恐怕是“首创第一家”了。

二、西方医学界有一句古老成语，说：“医生只能把病料理，治好病的乃是自然（Nature）。”但浅见的医生们往往把这金玉良言忘却，贪天之功，以为己力。他们迷信药力万能，而忽视自然力的伟大。不少医生们把药物乱用或错用，而疏忽了疗养的一般信条。这种错误的倾向，滔滔者天下皆是，不单是吾国医界的流弊。著者根据自身经验，证明单凭药物的不可靠，进而阐述营养以及一般卫生法则对于身体健康的重要，娓娓道来，句句

赵
序

切中医界时弊，使身为内行人的我们读了，不禁要汗流浹背。

三、精神和肉体之间，具有密切不可分的关系。许多表面上似乎很严重的病症，譬如心脏病、胃病、肠病等等，往往起因于精神的（心理上的）缺陷，而心脏、胃、肠等器官并无严重的病理变化。倘若加以合理的精神疗法，只需一举手一投足之劳，便能把病很快治好。但现时代的医生们大多数是唯物论者，对于此点虽不完全否认，却很容易陷于忽视不顾的弊病，以致时时酿成重大的错误和失败。作者本是专攻心理学的，所以关于精神作用的原理以及精神修养的法则，阐述得非常详尽，而且明白易晓。不但对于一般读者非常有益，就是医生们读了，亦可以作为他山之石。这正是本书的最大特色，值得向读者们郑重指出的。

赵师震

自序



我不是医生，也不是素来研究营养健康的人。只因1942、1943年之间病得太苦了，于医药无效之余，抱着极其沉重的心情，努力于健康方法的追求。经过两年的不断学习，对于失去的健康，已由学习中得来的方法逐渐把它恢复过来，且能把握着当前的健康了。每当夜阑人静，回忆病中苦况和回复健康后的安舒，自己固然觉得愉快而满足，同时还想将这愉快和满足分与同病者。只是为着对营养与健康无精深的研究，除去与友好晤谈时随便说说往事而外，初无意于写成书本问世。今日此书能与读者相见，实由于几位朋友与《大公报》及《新中华》许多读者的鼓励，及几位同仁的帮助。在感谢大家之前，谨略述其经过如下：

自
序

1945年秋，《大公报》在上海复刊不久，其主持人胡政之（霖）先生由渝来沪，相访未值。第三日我去报馆访他，于互道契阔之后，彼此互叹年华已逝，衰病日侵。因为这时我大病虽愈，与医药虽亦绝缘已久，身心的健康却仍未能完全恢复；他也正患风湿，久坐之后，起立都颇为艰难。由此更谈到我前两年的病况和从营养卫生方法恢复健康的经验。大约这一番谈话，已经打入他的心坎中了。1946年5月，他在报馆晚宴，在座者除其同事王芸生、李子宽诸先生外，还有戈绍龙医师和邵洵美先生。据谓《大公报》将发刊“现代人生”副刊，每周两次，请戈医师主编；同时也就指定我为“现代人生”写点关于我恢复健康的经验

及方法。我因为当时谈得很高兴，也就贸然答应下来。于“现代人生”发刊时即为之写《健康与人生》一短篇，第二期又写一篇《怎样才算是健康》。不料这短短两篇文章却引起读者的兴趣和编者的垂青，要我继续写下去。我才改定题目为《我怎样恢复健康的》，打算把我当时的病况和恢复健康的经验与方法的大概，陆续地写下来给“现代人生”充篇幅。

我起初以为“现代人生”每周只发刊两次，每次写一二千字，自信时间尚可支配。不料第一章发表之后，读者纷纷来信要求连日登载。当时《大公报》主持人为应读者需求，和我商量将此文由“现代人生”移到“大公园”里去，这样每天一篇一直继续了两个多月。到9月初，实在因为事忙无法赶写，于是时断时续；到10月中竟完全无暇执笔，终于剩下《运动和休息》的一半和《精神健康》与《把握健康的方法》两章不曾写完。可是自6月在报上发表此稿之日起，无日不接到读者的来信：来信地域，近在上海、京沪、沪杭路一带，远到长春、张家口、兰州、新加坡、台湾、海南岛等处，黄河、长江及珠江流域各省都有——由此可见《大公报》销行范围之广——年龄则自十几岁的青年男女学生到五六十岁的老者都有，最多的为二十至三十岁的大学生和各业男女职员。此稿停刊以后的几个月，仍旧不断接获读者的来信和我商量健康问题，也问及此稿何时续刊，且常有请求补报、抄稿的。于无法应付回信之后，曾在《大公报》上发表一简单的声明，说此书将由中华书局出版；于是直接和我讨论健康问题的更多，而汇款向中华书局购书者亦不少。今年1月起，我因为来信讨论的太多，无法一一作复，特在中华书局出版的《新中华》半月刊中辟“健康通讯”一栏，由我亲自执笔解答关于健康知识与方法的问题，而读者来信询问健康问题时，又几无不连带询问此书何时出版，且常有汇款预订的。为应读者的要求与酬答其热

忱计，特于本年2、3月间将最后未完的两章半设法写完——《精神健康》一章曾应《京沪周刊》编者之请发表于该刊，《把握健康的方法》发表于《新中华》——排印成书。

发排的时候，我曾想起书中讲到营养问题，引述食物成分分析的地方很多。现在的中国，尚无详备的食物成分表问世；即间有较简单的食物成分表印行，要读者分别搜购，亦很不便，而且难得。为谋读者应用便利计，特根据几种比较可靠的中外食物成分表编成附录，附在书后。这项表格的编校，完全由同仁吴廉铭、恽福森、陈绍棠诸先生及赵君友章代为负责，而以赵君之力为尤多。同时为免除本书万一错误计，并请戈绍龙、赵师震两医师详为校订，两先生所给予的指正着实不少，而戈医师的校订尤多。

本书所讲的健康知识实在是很平凡的，其方法更平易，任何人都能实行。读者只要有相当的克制力和恒心，按着自己身心的素质，在这平凡的知识与经验中，求出一些适合的方法而实行之，我想对于健康多少总可有点益处。倘使每个人的身心都够得上健康的水准，对于中国的前途更当有益：这是我个人所深切企求的。

本书之得与读者相见，我首先感谢胡政之先生及其同仁，其次是戈绍龙、赵师震两医师与同事吴廉铭、恽福森、陈绍棠诸先生与赵君友章。至于《大公报》及《新中华》多数读者鼓励之功，尤不可没。此外更当特别提出黄伯樵先生：因为我之研究营养与健康，是完全由于他的启示和鼓励，若果没有他的启示和鼓励，不独这本书无由和读者相见，我自己恐也早已为病魔所吞噬了。谨在此一并致谢！

舒新城



目 录



戈序	001
赵序	003
自序	005
第一章 从病说起	
第一节 幼年的病	003
第二节 三次住医院	006
第二章 苦难的日子	
第一节 前奏	013
第二节 五十年的总结账	016
第三节 百病丛生	019
第四节 医药无灵	021
第五节 死的预期	024
第三章 从新学起	
第一节 一个启示	029
第二节 旧知的整理	031

第三节 学习的步骤	033
第四章 错在哪里	
第一节 从头做起	037
第二节 沙里淘金	039
第三节 淘金的故事	042
第四节 错在哪里	046
第五章 吃饭问题	
第一节 为什么要吃饭	053
第二节 物质的人	055
第三节 食物是什么	061
第四节 吃多少	064
第六章 食补与药补	
第一节 食何以不补	072
第二节 食“应”补些什么	074
第七章 维生素问题	
第一节 维生素的发现	087
第二节 维生素的特质	091
第三节 维生素的作用	094
第四节 维生素的功用及来源	098
第五节 维生素的用量及其单位的计算	102

第八章 我对于“吃饭”的办法	
第一节 到底每日该吃多少东西	109
第二节 在“吃饭”中解决营养素的供给问题	112
第三节 怎样吃	120
第四节 应酬问题	126
第五节 简单的办法	130
第九章 清洁与健康	
第一节 不多费钱的清洁资料：水、空气和阳光	135
第二节 为什么要清洁	137
第三节 肺的清洁	143
第四节 肠的清洁	147
第五节 肾的清洁	150
第六节 皮肤的清洁	152
第七节 清洁的简单办法	156
第十章 运动和休息	
第一节 为什么要运动	161
第二节 运动的生理效用	163
第三节 怎样运动	165
第四节 为什么要休息	171
第五节 怎样休息	174
第六节 睡眠与休息	177

赢回生命◎我怎样恢复健康的

第十一章	精神健康	
第一节	身心的关系	183
第二节	精神作用的动力——情绪	191
第三节	精神修养——情绪的平衡	194
第十二章	把握健康的方法	
第一节	健康和年龄的关系	210
第二节	把握健康的方法	212
附录一	常见食物营养成分表	
附录二	中国居民膳食营养素参考摄入量	

第一章 从病说起

我要说我用什么方法恢复健康，我必定曾经失去过健康，而一个人的健康的失去又和他的体质和病史有关系，所以我在未说明我最苦难的病况和所采用的恢复的方法以前，要先把我的体质和病史作一个最简单而明白的说明，使大家有所参证。所以我现在从病说起。