

14.752  
3.10



任 一 碧 編 譯

# 怎 樣 同 樣 肺 病 鬥 爭

北 新 書 局 刊

# 怎 樣 同 肺 病 鬥 爭

小 酒 井 不 木 著

任 一 碧 譯 訂

上 海 北 新 書 局 印 行

1 9 5 1

# 現代醫學小叢書 牟鴻彝醫師主編

本叢書均係經驗豐富的醫師所編輯，不但足以增加讀者的醫學衛生常識，並可供讀者常備查考，俾知預防及醫治疾病的方法。確是每一家庭每一個人所必備的書籍。

基價(元)

日用藥物學.....	4500
皮膚病的預防及治療.....	3500
花柳病的預防及治療.....	4000
眼的衛生與疾病.....	3000
耳鼻咽喉的衛生與疾病.....	2800
小兒的衛生與疾病.....	3000
女性的疾病.....	3000
運動衛生.....	4200
記憶力減退的治療.....	5500
嬰兒養育及保健法.....	4600
神經衰弱的原因及療法.....	5200
生育與節育.....	即出

一九三五年四月初版  
一九五一年五月三版

## 怎樣同肺病鬥爭

每冊定價八千元

原著者 小酒井不木

譯訂者 任 一 碧

發行者兼  
北 上海淮海中路四明里六號  
新 書局  
代表人 李小峯

印刷者  
大 上海西藏北路  
新 印刷廠

分銷處  
北京 開封  
北新書局

## 譯者的話

「這書是爲了給予患肺結核的人們以多少的慰安和勇氣，援救做舊式治療法之犧牲的患者而作的。」

「這書與世間通行的療養指導書完全不同，可以說，它是對世間通行的療養指導書的批評，所以現在正在讀療養指導書的人，倘若併讀此書，對於那些療養指導書，能得一正當的理解。」

「在本書中，關於肺結核的必要以外的專門知識，撇開不說，因爲必要以外的專門知識，容易毒害患者的心，並且，要想治愈肺結核，本書中所述的知識程度，是已經足夠使用了的緣故。」

「因爲是以我自己的體驗爲主而寫的，所以對於女性患者，或嫌言之過少，但本書的主要內容，是在傳述同病戰鬥的精神，而女性患者是可用那種精神以確定各自的適當的門病法。」

## 怎樣同肺病鬥爭

二

『這書是打算做肺結核患者的朋友而作的，所以決不强令患者照樣去實行它。只要患者能在種種的肉體的精神的懊惱發生的時候把它翻閱一下，便能夠把那個懊惱減輕幾分，這是我所深信而不疑的。』

以上是原著序文最主要的幾段，也就是本書的內容。

這書在日本是行銷最廣的一本大衆性肺病療養指導書；有拿日本的佛教日蓮宗的開山祖日蓮比小酒井博士的，可見原著在它的本國幾乎已經被認爲一種經典了。

但原著中有許多不很適合我們需要之處，譯者都十分慎重地割愛了，同時在全體的結構上又很用了一番整理的功夫，因爲原著是兩個獨立部分集成的，經過這番整理，便算合成一體。這是同『性典』和『神經衰弱與眼』等書的譯法差不多是一樣的。

原著名爲『鬥病術』改名『怎樣同肺病鬥爭』似乎比原名生動得多，而且是與原著的內容恰相切合的。

## 再版的話

一

譯了救急療法與應急手段一書（註一）之後，出版手續快要辦妥，我本身却發生了「救急」和「應急」的嚴重問題，就是從內山書店出來，到一家廣東小館晚餐，食後，跟着嗽口而突然嘔出成碗的鮮血來。嘔後不但不感覺苦痛，反而感覺輕快。返回寓所，沒有在意，不料竟由嘔血而轉成咯血，我雖然知道這種病必須休息一時或趕緊進入醫院，但為生活條件所不許，在因循猶豫之間，病症便迅速地惡化起來。卒至臥床不起，咯吐不止。我的身體原本是所謂「肺病型」，可是並沒有得過肺病，僅在每年冬令常患咳嗽吐痰，病發後，常把一張報紙裁成二十四開的方塊，放置床頭，做夜間咯吐之用，第二天早晨起來去清掃那滿地像紙燒賣一般的東西，裝一垃圾籬，乃是極平常的事（註二）雖然有時發見痰中混有血絲或血點，只因不妨礙白天的寫作，並且不久自愈，所以也就聽其自然（註三）了。但還回我

真感覺不得了，因為這絕對不是可同那種例行的、季節的咳嗽吐痰相提並論的；而達到臥床不起的地步，更是有生以來的新記錄。可是既如上述，爲了生活條件——社會條件——的拘束，不許我同那原則是供資產階級專用的開業醫師共交易；去醫院呢，近得很——就在面前——但我曾經聽到個中人的暴露，住三等病房，不會受醫師和看護的重視，往往還會加重病情，一旦開罪看護，說不定給你打個「安眠針」送入「太平間」裏，實在不如安住自己家裏。怎麼辦呢？手頭放置的預定譯述的兩種肺病療養好書，還沒有來得及着手，自己竟染上肺病了嗎？既而又想：把這些書翻閱一番，一定能夠反映出自己的病情來。

在這兩種肺病療養書上——特別是在本書的原本門病術上——充分地反映出我的病情，我便在它們上面發見不少的療養方法。嚴守着這些方法，再採取周圍有經驗的人的說法，謝絕訪問，閉戶休養，大約一個多月，下了臥床，改躺藤榻，又過兩月，就能起身走動了。我就計劃着要譯這本門病術；但因有如初版譯序所說，不便直譯，而且還得費一番整編的

功夫，這樣才能收得譯述的效果，並且理論部分多，要動心思，在病後衰弱的時期，我是不便去搞的。——我終於照着預定計劃，完成了門病術的翻譯兼整編的工作。授與北新刊行之後，我出乎意外地獲得一個從事自己準備多年的著述的工作，連續兩年半，又完成了百萬字的大部頭的書，實在想不到那麼樣的大病以後還會見着這麼多的文筆勞動的生產能率；而在寫作過程中不但沒有再度發生吐、嘔，並且連舊病冬令咳嗽也減少了。這主要是工作和生活順了調，也就是如本書上所說的『因為長期間身體為那個職業所馴服，在疲勞之點上也比新的職業輕得多』（頁一七一）的緣故；可再換一句說，心中積滯許多應嘔、應吐的血，盡都轉化成這部百萬字書的成分了。

抗戰發動，不久上海淪為『孤島』，我正準備到南國去。這時候，好多熟識朋友都不容易碰面了。忽然有一天，好久沒有看見的左聯詩人杜談來訪，瞭解他也要離開『孤島』去參加抗日了；他依然是穿着藍布長衫，像個十足的秀才先生，聲音依然是那樣的低弱的。又過幾日，出乎意外地接到他一封用美術信箋，用鉛筆寫的一封信，內面說：



「……真想不到我們又見了，但畢竟是實事，而您待我仍是那樣好，我只有感激了。」

昨天同朋友談起關於肺病的書了，我說同肺病鬥爭是最好的一本，他亦有同感，我們都想有一本，但都是窮的，也不到四馬路去，先生家有存書嗎？假如有，那就請給一本，兩本那更好。記得兩年前先生給我的那本有鳥集了，這書仍在着。我將永遠保存着它，因為我不但喜歡先生，也愛好有鳥呢。離滬大概還得一兩星期，但沒有事，先生處我想不去了，保重，明年見。

……這書我沒有說它的譯者是先生，所以請先生署名時也寫「碧吧……談頓首。」

這位詩人在花園坊某號三樓亭子間住的時候，我住在統樓上。我看他那種神情，即使沒有肺病，肺部也是不很健全的，不過他的體格大致不是「肺病型」的人，他究竟什麼時候得着肺病？那個朋友是誰？我完全不知道。如果他有肺病，必定是生活條件使然，因為在那

時候長遠住到「灶披間」上層的「亭子間」長遠寫作得不到合理的稿費的詩，怎樣能夠保持肺部的健康？還有幾位女友——如關露等——時常給他做衣服或是織毛線衫，他給與她們的報價是改詩，不然的話，他是難得生活的。在八·一三戰事發生後，他的女友或者散去，同時他的詩作也失掉出路，否則必不致連這一本小書也買不起吧。——離上海到後方，從沒有看見過他，也沒有聽到他的消息；也許終於為肺病犧牲——做了短命的詩人？也許遭遇了蔣匪幫的毒手？也許他早已在某個解放區對革命有所建樹？他那個同病的朋友——必然是個青年作家——又如何？這都是使我時常惦念的事情。

（註一）商務刊行，現出第三版。彼時我還認這本書所期待的效果，就是可以幫助反帝抗日的受傷戰士；因為它的重心是在外傷，特別是那各種各樣正規的和非正規的纏帶的包紮法和運搬法。因交稿後即生病，沒寫譯序，特借此處補充註明。

（註二）那時我還沒有什麼醫學常識，比如連咳嗽後須不斷地用鹽水漱口都不知道，否則是不會年年定期發生的，這是由後年的事實可做明證。

## 怎樣同肺病鬥爭

六

(註三) 如果請教醫師，被照成了「生意經」，說不定要受某種治療，因而引起精神上的不安，因而促進病勢，實不如把應出的「診金」換取生活資料為得計。這道理我是明白的。

## 二

我早料到並且明顯地看出跟着蔣匪幫抗日，是要大倒其霉的。但因為本身的著述工作，不能息忽一天，就在廣州住下。果如意料：那在前後方的蔣家軍都同樣地吃了「銀彈」，終於離日寇還有數百里遠，就丟掉那座大城的人民而逃走。作為一個文筆勞動者的我，也不得不拋棄一切，忍痛離去。

像空手一般輾轉又輾轉地到了柳州，又不能不停留幾天。這裏倒是廣西地區一個比較有點文化的城市，書店很有幾家，北新的分局也在其間。為了補充精神食糧，為了尋覓自己的著譯，我到北新分局去做顧客；我在它家出版著譯，都有存書，特別是怎樣同肺病鬥爭這本書，無論經濟如何艱困，也得買了。北新分局經理是蘇錫祺，非常誠懇和氣，得悉了我是

譯者本人，他便很興奮地告我，說因讀這本書已經治好了一個廣西人的肺病（註）我們正談得入港，忽然旁邊一個白匪軍官，聽得有點不耐煩，他就諷刺地說：「原來你們是『賣花姑娘讚花香』啊！」同他通了姓名和身份，才知他是個軍醫，也是來買書的。他誤會我同蘇經理兩人故意唱雙簧叫他聽的。他不知道我是個真實買書者，這是我在那段困苦的道路上所得的一段真實的，可以使我生出一種說不上來的愉快的記錄。萬想不到這本小書能夠在廣西地區救活了人在別的地區救活的肺病患者，必然是有的。

（註）那時蘇君說得有名有姓，可是我無心作製這種記錄。如今蘇君在廣州開南光書店，草擬此序時，本想寫信去問他，時間來不及，所以在此處只能作出這樣模糊的敘述。假若你是廣州的讀者，不妨就近去查詢一下。

### 三

實在料想不到此書直到一九五〇年的今日才逢着再版的機會；在拙譯的醫學衛生

再版的話

常識書的重版記錄中，要算以此書爲最遲最遲的了。這主要是由於發行者客觀環境的困難；而在根本上也是北新自從經過了抗日戰爭，元氣似乎一時未能完全恢復的緣故。雖然在海匪幫管制時期，單就上海方面來說，就有過多次有名無實的「防務運動」，書總可以再版了，但因隨着解放戰爭的進展，蔣匪區一天天天地縮小。交通運輸發生了種種障礙，再加上那駭死人的通貨膨脹，一般商家今天賣了貨，明天便收不回成本來，書業自難免於這種劫運。另一方面，人心皇皇，不可終日，即人们的生活乃至生命都幾乎沒有保障。一般肺病患者可能懷起生不如死的念頭吧；但也有很多肺病患者，迷信於由官僚資本家的囤積、操縱、壟斷的所謂肺病特效藥，不惜冒着寒冷，增加病勢去幹那排隊擠購——「比較投金錢於溝中還要愚笨的事」（見頁一七二）作爲同肺病鬥爭的譯者的我，雖是萬分發急，萬分同情，但可有什麼辦法呢？自己本身的生活也是朝不保夕，生命也在受着威脅，即使說要再版，我不但沒有寫這篇再版的話的興趣，就連改正若干錯排也怕是不可能的。如今舊中國的天地翻轉過來，人們才開始獲得生機，獲得生活的安定，獲得生命的保障；患肺病的朋友必

然也感覺着死不如生吧；我也能夠抽暇提早做畢這部書的再版訂正的工作，寫這篇作為再版自序的與致不消說是非常濃厚的。

#### 四

有請讀者和書評家們切不要誤解的：第一，本書絕沒有否定現代真正科學的醫療，即不是專重精神力不重物質力的，形而上學的、觀念論的衛生書；第二，它絕不是單純的個人主義的衛生書；第三，絕不是資產階級的衛生書。

精神的力量固然是大，但決乎抵不過物質的力量；也可換一句說精神的力量是以物質做基礎，無此基礎所謂精神是發揮不出來的。所以與把握住本書著者強調的「精神力」同時，必得把握住物質的即現代真正科學的醫療方法，這方法的重心便是在對於維他命之正確的認識和攝取。即真正的肺病特效藥，確實是有的，不過並非全在藥房玻璃櫃中擺列的高價的、靠不住的維他命九之類中含蓄着，而是在一般人們不大注意的、小菜場

和雜糧店擺列的各種動植物和食糧本身具有各種維他命中含蓄着！這便是現代科學的醫療之重要的發見，但不是先有科學後有維他命，而是在科學發見很久以前就有了維他命的，換句話說，以前不是沒有發見，而是沒有科學。維他命的意義有如其名，沒有它，任何生物的生命是都不能維持的；缺乏了它，或是在攝取量上失去均衡時，任何生物都要生出病症哩。再清楚點說，維他命是同肺病鬥爭的非常有力的武器；是自有人類以來就有的東西；並且是人們都在無意識的狀態中去隨意攝取的東西；維他命不僅對於肺病，並且是自然賦與我們的治療所有病症的特效藥。本書著者所深惡痛絕的，乃是說真方賣假藥者流，或者是專為資產階級服務不為人民大眾服務的，惟利是圖的開業醫師啊！只是諱到維他命，現在已經好多種了，而在本書著者屬稿時期，還只有A·B·C三種，這一點不能不說是本書的一個缺陷，然而無論如何，就大體上說，肺病療養者只要認真瞭解這三種基礎的維他命而能夠依照各人的經濟生活的情況去選擇，去攝取，也就夠用了。又，坊間也出有關於維他命的新書，是不妨參看的。

部分地去看，似乎是個人主義的衛生書，但就全體來看，決乎不然。全書可說沒有一點不關心於勞動大眾——吃不起所謂肺病特效藥的人們——而給與了他們以同肺病鬥爭的妙訣，給與了他們以生存的愉快和適當的安慰，何況所謂肺病特效藥者又不一定有如其名的「特效」呢？的確：在現代，著衛生書，若是單注重個人，不注重社會，是少效益的，特別是講到同肺結核菌鬥爭的這個問題，萬萬不是個人的問題，而是全個的社會問題。本書著者絕不是沒有看出此點。比如他提示了「細長主義」而堅決地說：「身患重病還須勞動以糊口的無產者，是不少的。對於這樣的人們，可將如何是好呢？事情到了這裏，便化成重大的社會問題了！」（見頁一一七——一一八）可見如不從根底上解決這樣「重大的社會問題」，要想澈底消滅肺結核菌，是難能的，即讓社會大眾本身上保養着肺結核菌，如何能夠制止住這菌的傳染力？如何能夠消滅它？這與要消滅花柳病菌，必得取締娼妓，要取締娼妓，決非僅用資本主義的、慘無人道的檢驗一類的方法所能奏效，是非從根本上改造社會組織着手不可的理由是一樣的。



著者在『病後的生活和職業問題』（頁一七〇）這一項下，懇切地說：『我沒有認出病後必須特別選擇職業的必要，只有病前從事身體勞動的人，病後馬上拿起鋤頭，或許是有危險的……』可見拿鋤頭的肺病患者，也是本書的一種對象；這也就是它不是資產階級衛生書的例證之一。

在新民主主義的中國，如今只要是個正當的勞動者，生病就會得到醫療的種種方便。所以做了新中國的人民，若是萬一因工作過勞等等而生了肺病，決不致像在舊中國那樣地等死。若是你住院享受真正科學的醫療，一方面在病榻上閱讀本書，我想你是會提早出院的。

一九五〇年九月一日

在上海西南郊

一 碧