

4.437
12-1-1954/cym

慢性病疗养须知

MANXINGBING LIAO YANG XU ZHI

陈一鸣 编著

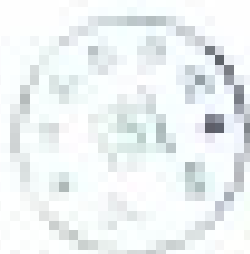
14510/cym

上海卫生出版社

慢性肝炎须知

（上海）

第一版 第一印



上海卫生出版社

再版自序

本書自1955年出版以來，蒙各地讀者紛紛來信表示歡迎，並提供了一些具體問題，親乘本書再版之際，特向各位讀者致以衷心地謝意！

我編寫這本小冊子的主要目的，是為了幫助讀者取得自我療養知識。通過療養知識的獲得，使所有的患者，在自覺的基礎上，增強對疾病鬥爭的意志和信心。從而加速各種疾病的好轉。為了使讀者更好地認識和體會本書的意義，我願在這裡介紹一位讀者的來信。

今年五月間，著者從人民衛生出版社接到廣西柳城新華書店何仁崇同志的一封來信，來信的大意說：我在一九五三年即患了胃病，因為不懂得一般的衛生常識和對慢性病的治療方法，所以一九五四年更嚴重了。我有幾個月不能吃硬東西，甚至有時輕微的活干久了，胃里還會發生脹疼。我每次去衛生院看病時，醫師只是給一些藥粉，只叫我平時多注意保養。我真有些聽不下去了。我曾有幾次把取回來的藥丟在一邊，悲觀地說：“完了，一切都完了，像我這樣的病還能治好？！國家建設，社會主義光芒萬丈，我的前途暗淡無光。”自從我看了你這本書以後，就給我一個很大的教育和啓發。就等於我過去被一塊幾千斤的石頭壓在心上，今天才能放下來似的。我充分認識到我過去那種悲觀想法和做法是完全不對的。這樣不僅不能把自己的疾病治好，相反的會更加重些……。最後他強調指出：這幾天來，按照書中的辦法去做，我的胃病雖然不能說有顯著的恢復，但已減少了脹疼，消化也比以前加強了很多……。我認為何仁崇同志的這些認識和體會是值得重視的。的確，廣大讀者、連著者本人在內，當沒有獲得自我療養知識以前，都是單純把疾病的命運寄托給醫生和藥物上面。一旦醫生不能把病治愈，藥物不能見效的時候，就喪失了信心，悲觀失望起來。許多患者，由於這種心理狀況而加重了自己的疾病，甚至有的危及生命。因此，我希望每個熱愛本書的讀者，能夠像何仁崇同志一樣，在讀後寫出自己的感想、體會，或提出批評性的意見，以便幫助本書不斷地充實改進，使本書更好的為廣大羣眾服務。

目 錄

一、正確的認識療和養的問題	1
二、愉快樂觀是自我療養的中心一環	2
三、安靜地休息和睡眠是治療一切疾病的重要方法	5
四、適當的體育活動，對許多慢性疾病是一種有效的療法	8
五、適當的文娛生活，可以解除不利於疾病的苦悶和焦慮	10
六、合理的營養與衛生	11
七、水的保健治療作用	14
八、空氣的保健治療作用	15
九、陽光的保健治療作用	16
十、衣服對於人體的保健作用	18
十一、克服種種有害的嗜好和習慣	18
十二、聽取醫生的指導，遵守醫療制度， 是疾病好轉的有力保證	20

一、正確的認識療和養的問題

每一個患了慢性病的人，都應該正確的認識療和養的相互關係。因為慢性病和急性病不同。它或者是由於急性病轉化而來，或者是由於外界環境對於機體強烈持久的刺激，過度的腦力、體力活動，和營養不良等等原因而來的。它比急性病好的較慢，但危險性較小。在化學治療上，到現在為止，還沒有特效的藥品。因此，對付慢性病的主要方法是依靠自我療養。當然療養並不是不治，而是適當的採用對慢性病有治療作用的新辦法（如理學療法、精神療法、營養療法、睡眠療法、組織療法、體育療法和必要的藥物療法）。這裡必須指出，單純的藥物療法，對於慢性疾病的治療作用是不大的。蘇聯先進的醫學科學家已經指出藥物治療的有限性。對於新的療法却給予很大的估計（如睡眠療法，對於神經系統的保護作用；體育療法對於機體、機能的恢復作用等等）。但是由於某些醫生還缺乏對新鮮事物的瞭解和吸收，尚存在着單純藥物觀點。對新療法的運用，和「養」的指導不夠。這就往往會引起某些患者的誤解和不滿，認為我的病需要治，不需要養。他們所謂治，就是打針吃藥。不打針不吃藥就不算治療。其實這些患者，沒有瞭解到自我療養和新療法的結合運用，對於慢性病的收效是很大的。藥物治療，對於許多慢性病，只是起着輔助作用。同時，在藥物治療中，又以口服為主，因為口服是比較安全合理的方法，而注射僅僅是在不能口服或口服收效不大的情況下才能使用。必須瞭解打針不但手續麻煩，而且容易引起反應。但是有些患者不瞭解這一點，往往誤認為打針比吃藥好，不願意吃藥，只願意打針。其實這些認識都是不全面

的。因為一個人的疾病，要想得到痊癒，必須用整體的力量，來戰勝局部的疾患，才能獲得更大的治療收效。至於像過去那種單純用藥或「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的舊醫療觀點，是應該糾正的。

至於安心靜養，不但對於慢性病非常重要，對於急性病也是非常重要的。「三分吃藥七分養」這句中國醫學上的格言，不但適用於過去，而且適用於現在。同樣的疾病，用同樣的治療方法，能安心靜養的收效就好，不安心靜養的收效就差。鏈黴素對於開放性的肺結核是比較有效的。但是根據已往的治療經驗，對於安靜休養的患者效果更好，對於不能安靜休養的患者收效較差。因此，治療與靜養互相配合，是戰勝慢性病的主要方法。

二、愉快樂觀是自我療養的中心一環

每個患者情緒上的樂觀愉快和悲觀失望，是兩種顯然不同的心理活動。前一種情緒，表現了生氣勃勃，後一種情緒，表現了死氣沉沉。蘇聯偉大的生理學家巴甫洛夫認為：這些心理活動，不能離開大腦皮質機構的生理活動（即高級神經活動）；巴氏的學生貝柯夫院士把情緒看做影響神經系統整體的機體的複雜反應；心理活動，能够引起呼吸器官和血液循環器官工作的變化。這就是說，一個人的心理活動正常與否，對於人體的健康有着很大的影響。尤其對於一個患了慢性病的人，影響更大。因此，必須指出，過去許多被人漠視的疾病，往往是由於心理情緒異常的結果。尤其是一個患了慢性病的人，沒有認識到心理情緒對於人體健康的重要，很容易不知不覺地陷入急躁苦悶和悲觀的深淵裡。特別是有些入院的患者，不習慣於醫院和療養院的生活，因而放不下工作，放不下學

習，想急於求成地把病治好，迅速回到工作崗位。這種想法，看起來雖像是好的，但實際上是一個主觀願望。因此，還是需要放下工作、學習，抓緊時機，安心靜養。其次，有些住院較久的病人，隨着住院時間的延長，在休養當中，除了想自己的疾病以外，還往往聯想到許多問題：如個人前途問題、家庭問題、婚姻問題……，這樣越想越多，越想越急躁越苦悶，因而產生了悲觀失望和害怕情緒。這種情緒一經產生，不但不能使疾病好轉，反而會使疾病惡化。這樣下去，就是再好的治療，也無濟於事。因為這種不正常的心理變化，會促進病理的變化。下面幾段話對於一個慢性病患者，是有着重要的指導意義的：

「在縮短人類生命的許多影響之中，第一件事是要算心情與情緒的習慣了！悲哀、抑鬱恐懼、膽怯……。恐懼是一種繼續不斷的痙攣，它使微血管收縮，全部皮膚變為蒼白與寒冷，全身一切血液都在內部的大血管積貯起來，心臟裡充滿着過多的血液，而不能夠很自由的跳動；消化作用也受到了極大的紛擾……；橫紋肌變為癱瘓；……呼吸短促而不規則；這樣，恐懼引起一連串的症象。這些症象是與慢性中毒後發生的症象具有同一型的；因此，恐懼可以縮短壽命。但是沒有別的恐懼比怕死還使得人更悲慘些。任何人只要對於死亡有所恐怖，就不會在生命裡找到快樂。悲哀、焦急與恐懼三者合作着而喚起老衰……。」「不管從身體上或者精神上講，煩悶是一件最危險的事。我們從一個煩悶的人身上，能夠看到點什麼？煩悶的人經常打呵欠。這一點告訴我們通到肺臟裡去的血液，是受了障礙，局部發生了充血；消化器官變為軟弱；疲勞、抑鬱與不消化都跟着出現。於是這個人變為害憂鬱症式的了……；」

「……在一切能够影響身體與精神的人的機能中，要算嘻笑是最健康的了。嘻笑幫助着消化、循環、出汗，而且對於一切器官的能力，都有一種刷新的影響……；」心理生活對於血液循環、消化腺與無管腺的分泌，以及對於有機體的一般營養，都有極大影響……；」（以上均引自沈霽春譯蘇聯鮑高瑪勒次博士壽命的延長一書）。

以上這些話，充分的說明了急躁、苦悶、悲觀等等不正常的心理活動，不但對於一個慢性病患者會引起病情的惡化，就是一個健康的人，產生了這種情緒，也會引起種種徵象。蘇聯偉大的生理學家巴甫洛夫，認為病理發生的原因，就是機體與強烈刺激遭遇的結果。而心理上的焦急、苦悶和悲觀，正是巴氏所說的一種有害的條件反射。其結果沒有病的會發生疾病。有了病的也會因而加重。因此，我們必須解除和避免這種對機體不相適應的劣性刺激；樹立一種對機體有利的良性刺激。這就是說，要解除急躁、煩悶和悲觀失望情緒；樹立一個徹底的革命的樂觀主義人生觀。正確認識慢性病這一個敵人，必須用愉快樂觀充滿信心的情緒去戰勝它。特別是每個做革命工作同志，都應該是唯物主義者。因此，就要面對現實，不急不躁。既不留戀過去，也不幻想將來。否則因希望病好而急躁苦悶，反而使病情加重。欲急反慢，欲輕反重。爲了疾病的速愈而急躁，就會更加妨礙了疾病的治愈。因此，倒不如抓住現實，愉快樂觀，安心靜養，保持健康的情緒。因爲健康的情緒，不但是一個思想上的修養問題，而且對於疾病有着積極的治療意義。

此外還要說明一點，對付慢性病，和急性病不同。對慢性病應該採用持久戰。所謂持久戰，就是要使慢性病患者，在主觀上不要急於求成，或悲觀失望。要做到長期打算，所謂長期

打算，不但是在住院期間，應當注意情緒上的樂觀，而且在工作崗位上，也要注意情緒上的樂觀。特別是在工作崗位上，能够愉快的工作和生活，使自己的精神有所寄託，因而忘掉疾病，消除苦悶，有些慢性病在這種情況下是會逐漸好轉起來的。

三、安靜地休息和睡眠是治療一切疾病的重要方法

偉大的生理學家巴甫洛夫在他有名的條件反射學說中曾經指出：「在幾乎是所有的疾病的情況下，醫學上都很知道，最重要的治療方法，就是要讓發生病變的器官得到安靜……反過來說，如果能利用抑制，將這些病人有意識的安置在安靜的環境裡，將這種人爲的安靜，和生理上的安靜結合起來……不受外界環境的不斷的和強烈的刺激，則必定可以期待到治愈率的顯著的增高……」（見軍委總後勤衛生部出版的巴甫洛夫學說學習資料第一輯 39 頁）。巴氏在這裡所說的抑制，就是安靜的睡眠。這種安靜的睡眠，對於一切疾病都有着重要的治療價值，當然安靜的休息和睡眠，是需要一個安靜的環境。醫院、療養院正是這樣一個理想的環境。它是一個幽美的樂園，它有着新鮮的空氣，清淨的環境，有着自然的花草、樹木和泉水。這些客觀條件，保證了患者能够獲得良好的休息和睡眠的機會。但是如果由於工作的需要，不能入院休養的話，也可以利用工作、學習的間隙進行適當的休息和睡眠。如果你的工作崗位是在城市，也可以找一個比較安靜的宿舍，避免強烈的外界刺激。如果你的工作崗位是在鄉村，那就更可以利用大自然環境，使你得到充分的休息和睡眠。這裡必須強調指出：合理的睡眠，對於許多慢性病，特別是神經系統的疾病，

有着很大的治療意義。巴甫洛夫認為睡眠，對於高級神經中樞是一種保護性的抑制，它能使大腦皮質的機能得到恢復。由於這種機能的恢復，也就會使發生病變的器官得到一定的休息和恢復。因此，每個患慢性病的人，就必須經常注意到合理的休息與睡眠。一般地說，較重的病人，平時的睡眠時間可延長至十小時以上。輕的患者可適當減少，但不能少於八小時。因為只有較長時間的睡眠，才能使支配全身活動的大腦皮質得到很好的休息，大腦皮質的健全與否，對於疾病的變化，和人的健康情況有着密切關係。合理的睡眠可以阻止機體衰退的進展，修補已有的衰老，培養工作的活力，它不但可以恢復精力，加速疾病的轉愈，而且是防病保健的一種良好方法。因此，睡眠有着很大的治療作用。

在睡眠的性質上說，有生理睡眠和藥物催眠。在睡眠的種類上說，有深睡、淺眠和朦朧。生理睡眠和深睡自然是最好的睡眠。但是一個容易失眠的患者，如果不能得到深睡，就是淺睡甚至朦朧（如短時間的午睡或靜休），也是對大腦神經有保護作用的。至於藥物催眠，是一種不得已的辦法，因為生理睡眠，是有着最好的治療作用的。關於爭取生理睡眠問題，我們曾採用了許多方法。現在介紹如下，以資患者參考：

（一）睡前一小時左右，除在戶外散步以外，要停止一切興奮神經的活動。特別是耗費腦力的活動（如看書報、下棋子、打撲克、打麻將及開會、閒談等）；

（二）打破失眠的顧慮，因為一個容易失眠的患者最怕失眠。因此，在睡眠以前，往往形成害怕失眠的心理活動。這種心理活動，就是巴甫洛夫所說的一種習慣性的條件反射；因此，我們必須設法解除這種習慣性的條件反射。這就是用不

怕失眠、準備不睡的想法，去解除它。在每次睡前，首先在思想上準備通夜不睡。把這種想法變成一種新的習慣。結果這種相反相成想法，往往會促成你的睡眠；

(三) 用專想一個問題的方法克服聯想。因為一個精神衰弱的人，躺在床上以後往往有許多問題，像野馬一樣奔騰在腦海裡，越想把它收回，越是不能收回。在這種情況下，應該保持鎮靜，不急不躁，集中全力，捉住聯想中的一個主要問題，特別是難以想像的問題，把它竭力地想下去。這種專想一個問題的方法，不但可以解除許多聯想，而且往往因為專想反而走向不想。使大腦神經由興奮轉為抑制(就是睡眠)；

(四) 聽呼吸或數呼吸。當你睡到床上半小時到一小時的光景，可以把頭稍微枕高一點。閉上眼睛，施行較深的呼吸。然後兩耳靜聽，或隨着自然呼吸的起落一、二、三、四的數下去。這樣集中一點，聽取音響或計數，有時也可以引起睡眠；

(五) 用右手或左手抓住前額上的頭髮。可以使思想轉移方向，制止大腦的聯想。由於聯想的制止，可以使大腦得到一定的休息或引起睡眠；

(六) 此外為了促進睡眠，在睡前用熱水洗腳，冷水洗頭，或用冷濕布輕擦延腦部分；為了避免聲和光的刺激，用手帕遮住眼睛，用棉花球塞住耳朵等等方法，也可以幫助睡眠。

所有上述這些方法，應該隨着個人的不同情況，運用一種，或數種綜合的應用。根據我自己的經驗，這樣做對於生理睡眠是有很多幫助的；當然如果運用這些方法，仍舊不能睡眠，在必要的情況下，再請醫生給以適當的藥物輔助，也是必要的。

四、適當的體育活動，對許多慢性疾病 是一種有效的療法

體育活動，不但對體力勞動的人有很大幫助，並且對機關工作人員、教師、工程師、醫生、作家、藝術家、科學工作者及其他腦力勞動者，有更大的幫助。因為腦力勞動者，一般都是在室內工作，長期地坐着，很少肌肉活動。這種姿勢會引起呼吸膚淺，血液循環緩慢，機體內的新陳代謝率降低，肺下部的腹腔器官（首先是肝臟和脾臟），和下肢部分的血液停滯，這就造成心臟本身血液循環的若干困難，並使大腦的血液供給量減少。這樣下去，不加注意，就會發生各種慢性疾病（如神經衰弱，血液循環不良，消化不良，肺結核等）。因此，所有的腦力勞動者和慢性病患者，都應該進行適當的體育活動；因為這對於防止慢性疾病的發生，和治療慢性疾病都有着很大的好處。

蘇聯先進的醫家莫史克夫根據巴甫洛夫的醫療思想，把體育當做治療慢性疾病的一種有效方法。他認為在很多情況下，別的治療方法不可能恢復已經損壞了的機體的機能，但體育療法可以得到成功。特別是對於慢性病，施以體育療法，是具有特殊意義的。他說：「休息與運動的適當使用，正是機能治療的要素」。此外巴甫洛夫本人，也非常重視肌肉運動。他把肌肉運動後的愉快感，和精力充沛感，稱為「肌肉的快樂」；巴甫洛夫的學生貝柯夫院士，認為體育訓練可以喚起勇敢、愉快的感覺，使病人脫離苦境，免除焦慮，創造更愉快及平衡的神經心理狀態。

體育療法，本質上是一種刺激療法。它的好處在於：改善和豐富大腦皮質的條件反射，改善它的機能；增進人的呼

吸機能；提高氧的交換；加強造血機能 and 礦物質的新陳代謝作用；對於植物性神經系統有着良好的影響，並能提高病人的生理免疫力（即保護作用），以及防止疾病的惡化或復發。

適當的體育活動，不僅對慢性病十分重要，就是對於急性病，在病變經過治療以後，達到一定的靜止狀態時，除了臥床及其他輔助療法以外，還要進行輕微的體力活動。才能逐漸恢復病人的正常抗病能力。一般地說來，對於年齡不大的輕度慢性病患者，不論在住院期間或工作期間，都可以根據自己的體力，進行廣播體操、各種柔軟體操、工作中的[工間操]、學習中的[課間操]、室外的深呼吸、短時間的爬山散步、比較溫和的球類活動、和太極拳太極劍等等，所有這些活動，對於每個慢性病的患者，都有着良好的治療效果，當然在病情變化時期（如咳血發燒的肺結核病）是需要注意安靜休息的。

以上所說的不過是一般體育活動。除此以外，在醫院和療養院還有一種專門的醫療體育，用來治療某種慢性疾病。如東北衛生部編印的理學療法一書中，曾用以下幾個動作，專門治療興奮型的精神病：

(1)全身平臥頭部枕好，兩腳伸直墊高，使腳部完全貧血；(2)坐在橈子上兩足放下；(3)兩足向內；(4)兩小腿靠近；(5)兩足向上翻；(6)兩足向外；(7)兩腳趾分開；(8)全身平臥。在時間上第一動作須兩分鐘；2—7個動作，共約1—3分鐘；第8個動作約5分鐘。在次數上，每天4次。每次重複三遍。這樣進行的結果，對於興奮型的精神病效果很好。

醫療體育，不但對於神經症狀有着很好的治療效果，並且對於結核病更是一種有效的療法。這種療法，在蘇聯和我國

的結核病院裡，被廣泛地採用着。他們根據患者的病情輕重（如重病、中等病、輕病），組成不同的體育活動小組，進行醫療體育。據1953年1月1日健康報載華北人民醫院通訊組報導：1952年10月24到12月前後72名參加醫療體育的結核病人，經過體育療法以後，已有52名出院或恢復工作。這些事實說明了適當地體育活動和醫療體育，對於許多慢性病人是非常重要的。但是必須注意，醫療體育，一定是由醫生根據每個患者的病情，規定出具體的內容、時間、方法去進行。因此，每個需要施行醫療體育的病人，決不可脫離醫生的指導，隨便進行醫療體育，否則是有害無益的。

五、適當的文娛生活，可以解除 不利於疾病的苦悶和焦慮

文娛活動是一種積極的休息。文娛生活的開展，可以使每個同志的精神有所寄託；可以使你解除疾病的憂慮；可以使你從精神內向走向外向；可以使你從文娛活動中得到愉快和嘻笑。因為嘻笑在人的情緒上，是一種最健康的表現。它能幫助人的消化和血液循環；對於一切器官的能力，都有一種刷新的影響；文娛生活的種類很多：如輕鬆有益的歌曲和音樂，談諧有趣的小說和畫報；各種自然風景的賞鑑；看一看電影，玩一玩撲克，打一打乒乓球。總之在療養期間或工作期間凡是足以引起自己嘻笑、愉快的語言、文字、音樂和圖畫等，都應該有節制地進行。但是有些患者不瞭解這一點，在娛樂活動當中往往掌握不住自己，因而造成精神的疲勞，甚至有的病情惡化。我們曾經看到過有的患者一連和別人下了五盤象棋以後，血壓突然增高；有的患者因為長時間的打撲克或打麻將加重了自己的失眠症狀。

此外一切耗費腦力的理論書籍，在住院期間也應盡量的少看或不看；但是爲了保持休養期間的政治情緒，進行定期的讀報或組織時事政策學習，參加一定的政治生活，還是十分必要的。因爲政治情緒的飽滿，可以保證療養情緒的健康。療養情緒的健康，對於慢性疾病的好轉，是有很大幫助的。

六、合理的營養與衛生

營養的重要差不多每個人都知道。但是說到合理的營養對於身體的功用，就不是每個人都能知道的問題了。

研究營養是一種專門的學問。營養學是研究並利用食物中所含的成分，來維持和增進人體健康的科學。凡是一種食物入口以後，經過消化和吸收，對人的身體至少有以下四種功用：否則就不叫做食物：

第一、它可以供給身體的熱量；第二、它可以促進身體的生長和維持身體的健康；第三、它能做身體組織消耗以後的補充材料；第四、調節身體組織的生理作用，如維持血液正常的成分等。人類要維持生命，就必須依靠不斷的攝取食物。如果斷絕，或供給的質和量不足，就會生病甚至死亡。食物之所以重要，是因為在各種食物中存在着維持人體生存的營養素。

營養素主要的有碳水化合物（又叫醣類）、脂肪、蛋白質、無機鹽（又叫礦鹽）、維生素（又叫維他命）、水等六種。

以上六種營養素，缺一不可。而其中的蛋白質、醣類和脂肪是組成動物機體和一切組織的基本化學物質。恩格斯在他天才的著作，反杜林論中說過：「生命是蛋白質的存在形式」；因此我們可以說，沒有蛋白質的存在，人的生命也不存在。這一點不但說明蛋白質這一營養素的重要，也說明了人體並不

是像唯心論者認為人是神造的，它不過是一種物質的存在而已。

上述這些營養素，在我們平常的飲食當中都存在着。但所需的分量並不相同。因為人的身體不能夠過多過少的吸收一種營養素。多用或少用都有害處（如缺乏維生素丁可發生軟骨症；過多的食用維生素甲，會使白血球減少、脾臟腫大等）。此外還要根據每個人的需要，如性別體重的不同，勞動的強弱，疾病的性質和程度等等，適當的調配營養價值。如休息時男性每天大概只需 2000 到 2300 卡，女性 1600 到 1800 卡；一般坐着工作男性需要 2200 到 2800 卡，女性需要從 2000 到 2200 卡；重工作男性從 3000 卡到 3500 卡，女性需要從 2500 卡到 3000 卡。一個輕度的慢性病患者的營養量，一般的說（特殊者例外）3000 卡左右，即可滿足身體的需要。少則營養不足，多則對身體不利。中國有句古話：「吃飯要吃八分飽」。暴飲暴食，對身體是有害的。除此以外，每個慢性病患者，還要注意克服偏食（偏食的人，會害各種營養缺乏病）、零食，防止飲食上的單純好惡觀點。因為自己想吃的東西不一定是營養價值好的東西；因此必須適當地調配：如我們吃的五穀蔬菜 and 動植物的油裡面存在着許多脂肪，乳類、蛋類、肉類、豆類、硬果類裡面有着豐富的蛋白質，海帶、龍鬚菜、白菜、黃豆、青豆內存在着鈣質或碘質，動物的肝、腎、心和肌肉，植物中的綠葉蔬菜內都有鐵質，特別是肝及菠菜內鐵質更多；一切新鮮的蔬菜、水果和雞蛋、肉和肉湯，粗米和粗麵裡面都存在着維生素。特別是米糠裡邊存着豐富的維生素。在蔬菜和水果方面，綠色的白菜皮比白菜心的維生素多；某些水果皮，比水果瓢的維生素多。因此，只要經過很好的消毒，就是我們良好的營養品，可是往往因為我們不瞭解這些道理，却常常把它丟掉

了。上述這些東西，不但是一般的營養品，而且對於因缺乏某種營養的患者，多補充某一方面的營養素，還可以起到預防治療作用。如動物的肝可以治貧血；海帶可以治甲狀腺腫大；脂肪對神經有保護作用；肝和蛋黃可以增加抵抗傳染病的能力；綠葉蔬菜等可以增進食慾，幫助消化及保持心臟的功能，又如動物的肝和肉等可以維持皮膚及神經的健康；這就是說，平時要盡量注意飲食中各種營養的調配。有了疾病，也可以利用飲食中的營養素，給以適當的補充。有時一種普通的食物就可以治療一種疾病，如用馬鈴薯汁治療胃潰瘍；用新鮮白菜汁治療消化性潰瘍；用蜂蜜也可以治療潰瘍性疾患等等，就是很好的例證。

除此以外，蘇聯先進的醫學家，在巴甫洛夫關於身體與其外界環境聯系的整體性的學說啓示之下，更把飲食治療當做對慢性疾病的一種重要的療法。這就是因為飲食治療在各種疾病的綜合治療上是一種有效的因素，它是強壯療法中的主要環節。因為它能提供合理的材料，補充機體的消耗，修補組織的破壞（有些疾病，如糖尿病、高血壓病等，則是用控制某些食物，使某些臟器得到充分的休息，以利於強化 and 修復。）；營養文可以影響大腦皮質，並經過神經系統，影響到整個生體組織器官的機能營養；增強機體的抵抗力，促進自身的自然治療能力；最近蘇聯醫學家馬爾沙克編著的簡明飲食治療手冊一書（1954年4月人民衛生出版社翻譯出版），是一本飲食治療底很好讀物。它從飲食治療的觀點出發，闡述了各種營養素及食料；並載有各種治療飲食的處方，詳述了各種疾病的飲食治療的原則、要求及具體的飲食治療處方，可供讀者參考，不再贅述。

最後在飲食的衛生方面，也應好好的注意：如飲食的消