

养身之道

傅连璋 著

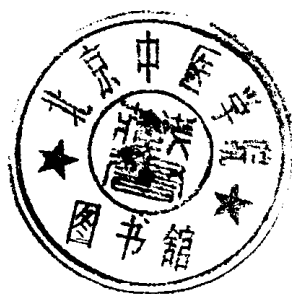
科学普及出版社

2
2

样 本 库

养 身 之 道

傅 连 璋 著



科学普及出版社

1146479

内 容 提 要

本书大部分是从作者生前在报刊上发表过的文章中选集而成的。作者在这些文章中，用浅显通俗的笔法，既介绍了锻炼身体、工作与休息等健康常识，也提出了对于蔬菜的营养、吃辣椒及烟酒嗜好等问题的看法；既谈到常见的感冒、痔疮、肺结核和牙病，也介绍了一些如癌、高血压、动脉硬化、肝炎、糖尿病等疑难疾病以及老年保健的医学知识。

养 身 之 道

傅连璋 著

责任编辑：白 金

封面设计：施 蔚

※

科学普及出版社出版(北京白石桥紫竹院公园内)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

机械工业出版社印刷厂印刷

※

开本：787×1092毫米^{1/32}印张：3⁶/₈ 字数：78千字
1979年5月修订第一版 1981年9月第二次印刷

印数：50,001—214,000 定价：0.35元

统一书号：14051·1009 本社书号：0154

献此遗篇慰忠魂(代序)

1976年10月，党中央粉碎了祸国殃民的“四人帮”，全国人民再次得到了解放。许多被万恶的林彪、“四人帮”强加以莫须有罪名惨遭迫害的革命同志，得以平反昭雪，恢复了名誉；许多被林彪、“四人帮”横加砍杀的书刊，也得以冲破反革命禁锢而重见天日！

傅连璋同志是被林彪、“四人帮”极其残酷地迫害致死的一位革命老干部。而今展现在读者面前的这本《养身之道》，也正是受尽了林彪、“四人帮”的种种诬蔑、歪曲和攻击，得以重新与广大读者见面的一本好书。

本书作者就是这位久经考验的革命老干部、老医生傅连璋同志。傅连璋同志1894年生于福建汀州（长汀县）。他从1916年起即从事医疗工作，1925年后担任长汀县福音医院院长。他原是个虔诚的基督教徒，但在中国民主革命的激流中，他改造了自己原来的世界观，成为一名坚强的无产阶级革命战士。1927年，爆发了举世闻名的南昌起义。傅连璋同志满怀豪情，忘我地工作，先后收治了三百多名起义部队的伤病员。在当时蒋介石叛变革命，国民党反动派“杀人如草不闻声”，中国革命处于低潮的岁月中，而傅连璋同志能够这样挺身而出，为我国最早建立的工农红军不遗余力地救死扶伤，献身于中国革命的伟大事业，是非常难能可贵的。

从那以后，傅连璋同志以医院院长和医生的身分，继续为革命做了许多有益的工作。1929年以后的很长时期里，他

先后担任过毛主席和党内其它领导同志的保健医生。为了中国革命，为了中国劳动人民的解放事业，他甘心情愿地放弃了自己优裕的生活，把全部家产和医药器材贡献给革命事业。他以有病之躯，毅然地参加了二万五千里长征，1938年在延安被批准加入中国共产党。他先后历任瑞金中央红色医院院长、陕甘宁边区医院院长、中央总卫生处处长和中央军委总卫生部副部长等职。中华人民共和国成立后，任中央人民政府卫生部副部长、中国人民解放军总后勤部卫生部副部长、全国政协常委和中华医学会会长等职。

傅连璋同志还是个科普战线上的忠诚战士，他对医药卫生知识的普及工作非常重视，并且身体力行。他在担任繁重的医疗保健领导工作中，仍积极地从事医药卫生知识的普及宣传，陆续写了不少有关医药卫生知识的通俗文章。同时，还利用开会、谈话、通信等各种机会，满腔热情地宣传和普及医药卫生科学知识。在六十年代初期，中华医学会与中央人民广播电台联合组织成立卫生广播委员会，开辟了讲卫生节目。傅连璋同志就是该委员会的主任委员。1957年，傅连璋同志出版了《养身之道》。他以自己长期从事医疗保健实践的丰富经验，特别是自身同疾病斗争的体验，用辩证唯物主义的观点，通俗的语言、生动的文笔，深入浅出地向读者讲述医药卫生知识，读起来引人入胜，很有启发，获得教益。该书出版之后至1964年，先后再版了三次，每次再版前，傅连璋同志对书中内容与文字都认真作了修改、补充。1965年夏秋以后，作者又对原书进行了一次细致的校订修改，并把书名改为《健康漫谈》，准备于1966年继续再版。然而，惯于搞阴谋诡计的林彪与“四人帮”利用窃取的权力，疯狂迫害对革命有功的老干部，迫害广大的革命知识分子和群

IV

众，甚至对他们的著作也恣意砍杀。象《养身之道》这样受到广大读者热烈欢迎的科普香花，竟被林彪、“四人帮”诬蔑为“大毒草”，这就充分暴露出他们一伙仇视科学、摧残革命事业、推行封建法西斯专制主义的狰狞面目。

傅连璋同志是中国共产党的优秀党员，他热爱人民、热爱党。早在1953年，野心家林彪由于搞阴谋诡计而装病，傅连璋同志根据多次对林彪体格检查的结果，向毛主席、党中央如实地报告说林彪所自称的“病”并不存在。从那时起，林彪就对傅连璋同志怀恨在心，必欲置之死地而后快，早就对傅连璋同志怀了杀机，只是没有适当时机可以下手而已。1966年8月底，林彪勾结江青对傅连璋同志进行政治陷害，甚至私立专案，非法逮捕，无中生有，捏造罪证，最后对傅连璋同志进行极其残酷的迫害，使他蒙受了不白之冤，竟于1968年含冤死去，至今尸骨无存！

傅连璋同志在长期的革命斗争中，为我党我军的卫生事业做出了重要贡献。毛主席、周总理、朱委员长和许多老一辈革命家，对于傅连璋同志的功绩都作过充分的肯定。1975年5月，毛主席对傅连璋同志被林彪、“四人帮”迫害致死，表示深切的哀痛和惋惜，并指示对傅连璋同志“亟应予以昭雪”。敬爱的周总理也作过要为傅连璋同志恢复名誉的批示。1975年9月20日，总后勤部在北京举行了傅连璋同志的追悼会，但是由于当时“四人帮”控制舆论工具，这一消息未能见报。粉碎“四人帮”后，1978年党中央批准在报刊上为傅连璋同志恢复名誉，至此，傅连璋同志的沉冤才得以昭雪。

傅连璋同志是科普出版事业的热情支持者，他不但在我社出过书，还帮助我们审阅过一些有关医学方面的书稿。为了纪念傅连璋同志，本社编辑部特把傅连璋1965年亲自修

订的《养身之道》以《健康漫谈》为书名出版，献给广大读者。这次再版时，恢复原书名，也寄托我们全社同志对傅连璋同志的最诚挚的哀思。我们相信，这本书的再版，不但对于推动科普工作的开展，同时对于表彰先烈，激励后人，都会产生积极的作用。

科学普及出版社编辑部

1978年10月1日

1981年4月补志

前 言

我经常收到许多同志从祖国各地寄来的信件，向我询问关于一些疾病的发生、预防和治疗的道理。我很感谢许多同志对我这个老医生的信任。我从许多读者来信中，发现有很大一部分是相同或相近的问题，因此我想，如果用一种比较通俗的语言，介绍一些健康和与疾病作斗争的常识，对于广大的群众来说也许是有益的事。于是我在《人民日报》等报章杂志上写了一些短文。在写作的时候，脑子里也曾经犹豫过：第一，我不是一个专门家，虽然从事医务工作四十多年，有一点医疗经验，但要谈谈医学理论性的问题，能不能写好呢？第二，要把有关科学知识加以通俗化，使不懂医学科学的读者们都能明了，能不能完成这个预期的任务呢？但是，想到许多来信的患者同志们的迫切需要，似乎有一种责任感在督促我，写出来总是有好处的。对，凡是对群众有利的事就应该去做。

在1959年国庆十周年之际，我选择了一部分发表过的稿件，集印成《养身之道》小册子。1960年以后，这本小册子经修改和补充，陆续再版了几次。

出版几年来，我又陆续收到许多读者的热情来信，说到他们阅读这本书的情况和感想。有些读者谈到他们读后得到了一些保健的常识；有些患病的同志来信说，阅读这本书之后

重新树立起战胜疾病的信心。读者的这许多来信都给了我很大的鼓舞，在这里我再一次表示感谢。同时根据同志们提出的意见，最近对这些短文再作了若干修改补充。希望读者提出批评指正。

傅 连 璋

一九六六年元旦

目 录

前言

健康漫谈	1
谈“健康”	15
谈谈“革命精力”	23
锻炼身体 增强体质	28
——写给年轻的一代	
以卫生为光荣 以不卫生为耻辱	31
夏天更要讲卫生	34
工作与休息	37
“夜班”与健康	41
蔬菜的营养	43
谈谈“吃辣椒”	48
写给患病的青年同志	51
感冒	56
肺结核疗养的经验	59
再谈肺结核	64
牙病的防治	69
地方性甲状腺肿的防治	72
传染性肝炎的防治	75
谈痔	78
什么是糖尿病	81
高血压	84
动脉硬化和心肌梗死	88

谈“癌”	92
温泉	95
谈“笑”	99
谈谈老年医学	102
漫谈长寿	105

健 康 漫 谈

我们生活在这样美好的时代里，有了中国共产党和毛主席正确的领导，有了党的建设社会主义的总路线，这如万盏明灯，照亮着我们前进的道路，六亿多人融融乐乐，干劲冲天，排山倒海，勇往直前。我们热爱今天，还向往更美好的明天。我们今天建设的速度是这样的快，再过十年又该是怎样的景况呢？二十年以后又如何呢？建成了共产主义的时候又该是如何的好啊！我想几乎每个人都有这种想法，也正是这种理想鼓舞着我们，使我们会更加勤奋地学习和劳动。许多老年人经常欢乐地说：“要争取多活几十年。”我也是一个老年人，懂得一些老年人的心理，他们经历过旧社会黑暗灾难的岁月，或者亲身参加过革命的斗争，现在亲眼看到祖国如此强大，自然有一种亲切的自豪感。他们这种“多活几十年”的希望，并不是出于对“死亡”的恐惧，而是觉得现在生活得更有意思，应该老当益壮地参加到建设我们更为富强的祖国的生活斗争中去。基于这个理由，我在这里想谈谈关于健康长寿的问题。当然，这个问题对于中年和青年，同样是重要的，因为身体健康会使我们劳动起来干劲更大，身体健康会使我们更长时期地葆有青春，对革命事业作出更多的贡献。

关于人的寿命究竟有多长，一般科学家认为应该能活一百五十岁。有许多学者更认为一百五十岁也不是人的寿命的极限，因为据现在所知的一些百岁以上的老人，多是由于患

病而死的，真正尽其天年“无疾而终”的所谓“生理的死亡”却极为罕见。文献上记载最高寿的老人，有高达一百九十五岁的。可惜的是我们现在很多人五、六十岁就成了老人，这实际上都是一种“早老”的现象。因此，我们所谓“延长寿命”或者“返老还童”的问题，更确切地说，应该叫做“防止早衰”。早在我国《吕氏春秋》上就说过：“年寿得长者，非短而续之也，毕其数也。”

长寿是可以实现的，需要三方面的因素：首先，长寿有赖于优越的社会制度，第二，有赖于医学科学的成就，第三，有赖于掌握保健知识和保健方法。

社会制度与长寿

有人说：“自有人类以来，人就有长寿的欲望。”但是并不是有史以来任何人都享有健康长寿的生活条件。要保证人的健康，简单地说，最少得吃饱、穿暖、睡足、害病能治。在过去阶级剥削和阶级压迫的社会里，广大的劳动人民是很难达到这样的条件的。剥削阶级残酷地压榨着劳动人民，即使在丰年，劳动人民还不免用野菜草根来充饥；一到灾荒，就要流离失所，卖儿鬻女，转死沟壑。因此在那样的社会里，劳动人民所期望的主要的还不是要如何长寿，而是要夺取生活的权利，反对剥削与压迫，起而与统治阶级作斗争。

旧的时代里，只有那些统治者，过着荒淫无耻的生活，天天害怕死亡，幻想长生不老。秦始皇、汉武帝、唐宪宗等等，干过的什么寻蓬菜岛，找安期生，觅长生不老的仙方，或者炼丹砂，服秋石这样一些看来荒诞的事，历史上是不少见的。

新中国虽然还比较年轻，生产也还比较落后，但是由于

我们革命的胜利，基本上实现了生产资料的全民所有制和集体所有制。由于社会主义建设的迅速发展，和伟大的人民公社化运动，劳动人民的生活正在逐步提高，中国共产党和毛主席对人民的健康高度重视，医药卫生事业得到普及，特别是以除四害、讲卫生、消灭疾病为中心的爱国卫生运动所取得的巨大成果。象天花、霍乱等一些烈性传染病已经接近消灭，危害人民最大的五大寄生虫病也正在大力防治。工厂的劳动条件也日益改善；休养和娱乐场所兴建得越来越多，体育运动也得到全面迅速的开展。所有这些，都保证了我们国民体质的日益增强。因此我们谈谈健康长寿的问题，就具有了优越的社会基础。

还必须说清楚的是：我们谈长寿问题，与历史上的统治者和现代资产阶级所谈的长寿问题，有两个根本区别之点：第一，我们讲长寿健康是为全体劳动人民服务的，希望全国人民都能增强体质。而剥削阶级只是为了他们自己，不惜剥夺劳动人民的健康，吮吸劳动人民的膏血以自肥；第二，剥削阶级以剥削为生，因此往往崇尚一种“静养”的方法。我国古代有许多谈“养生”的都提倡“清静闲适”，“以无伤为本”，这对于劳动者来说是作不到的事。因此，我们谈长寿问题，是把人当作一个劳动者，当作一个革命者来看待的。长寿健康的问题是与革命的人生观联系在一起的，不是为了长寿而谈长寿，而是要使我们有更长的时间，更充沛的精力来发挥创造性的劳动，以推进革命事业的发展。

医学科学与长寿

撇开医学科学的研究来谈长寿问题，当然是很不全面的。要打开长寿的秘密之门，医学科学须做两方面的工作，

其一是研究衰老的原因，其次是研究抗衰老的药物和方法，包括一些被称为“老年性疾病”的治疗问题。各国医学家们虽然也在这些方面作了不少工作，也解决了一些问题，但距离全面的解决还为期尚早。

人为什么会衰老呢？总的说来是一个新陈代谢的问题，衰老就是新陈代谢过程逐步减弱的结果。在人的身体内不断地发生着去旧更新的变化，比如头发从根上长起，长长了我们就要把它剪去（如果不剪去，头发的尖端也要碎裂）。虽然一个人去年有头发，今年也有头发；但是今年的头发，已经不是去年的头发了，这就是一种去旧更新的现象。这种现象到处都在进行，人体的许多细胞都在不断地新旧更替，我们称它为细胞的死灭和再生。象红细胞每天大约有三十五亿到四十亿死灭和约略相等的数目再生。正是由于各种组织有了这种再生的能力，皮肤破了可以长起来，骨头断了可以接好。人体各种组织的再生能力并不都是一样的。进化得最晚的脑细胞到现在还不能确实证明它能再生，如果脑子有了缺损，只好由没有特殊功能的胶质细胞来修补。

细胞的新旧交替又是建立在细胞内物质去旧更新的基础之上的。我们把细胞内物质的这种变化称为合成代谢和分解代谢。细胞内物质呈一种胶质状态，就是由许多复合蛋白质组成的胶粒分散在含有许多小分子化学物质的液体内而成的。这些胶粒不断地进行分解和合成。胶粒的大小对于新陈代谢的活泼与否有着重要的关系。胶粒小、数目多，它与周围的小分子化学物质接触的机会多，因而发生化学变化（合成或者分解）的机会也就多了。这就是说明新陈代谢比较活泼。相反的胶体颗粒大、数目少，它与周围化学物质的接触面少了，新陈代谢也就要减弱。后者就是在老年要发生的一

种基本变化。这时细胞体积也要变小，水分含量减少，容易发生沉淀（钙质和铁质的沉淀），使组织枯萎、干瘪，弹性减低，以至硬化，同时细胞再生的能力也减低了，所以老年人骨头断了，皮肤破损了，要长好就比青年人慢得多。又由于各器官的萎缩，功能也就降低了，如象老年人的消化能力差，走起路来肌肉酸软，累一点就心跳气喘，以至“而发苍苍，而视茫茫，而齿牙动摇”。这就是衰老现象发生的简单道理。

至于为什么细胞内胶体状态和新陈代谢要发生这样一些变化呢？许多人推测，这与神经和内分泌的因素有关，因为尚无定论，在这里就不详细说了。

关于抗早衰药物的研究，也有着很长的历史。前面说过，我国古代一些官僚士大夫阶级的人物搞炼丹，服石乳。看来石乳不过是一种矿物质，不会有多大的效用；而丹砂则是有毒性的。炼丹对于某些疾病虽有治疗作用，但对长寿不能证明有何补益。所以很多人不但没有长寿，反而丧命。白居易在一首诗中凭吊他的朋友们说：“退之服硫黄，一病讫不痊；微之炼秋石，未老身溘然；杜子得丹诀，终日断腥膻；崔君夸药力，终冬不衣棉；或疾或暴夭，悉不过中年。惟余不服食，老命反迟延。”说的就是这种情况在他朋友中的反映。不过在中医文献里，延年益寿的方剂是很丰富的。其中固然不免有糟粕，但是也有不少是有补益而无毒性的。所以必然有很多精华可以发掘，还有待于整理研究。

西医抗衰老的方法也很多，但是效果还不够显著。

关于衰老的理论和抗早衰的药物，虽然还没有得到最终令人满意的解决，但是可以预料，通过医学科学家的努力，使衰老的秘密彻底揭破，使用药物来扫除新陈代谢上的障

碍，延长人的寿命，甚至突破二百岁的大关，这种可能性都是存在的。当然我不是说人可以长生不老，“有生必有死”——这是一条自然规律，仍然是不可违拗的。

卫生与长寿

即使有一天发明了一种最有效的长寿药物，是不是每个人都能保证长寿呢？我说不能，一万年以后还会有夭折的人。问题还要看我们是否善于保护自己的身体。我想药物的功效不过在紧要关头帮助我们起过关和开道的作用，关口过了，路还是要自己走。药物的效能总是短暂的，希望“一劳永逸”是不能想象的事。所以古人说：“善服药者，不若善保养。”这是大有道理的。下面我就谈谈卫生保健的基本道理。

劳动是长寿所必需

十八世纪时有一位医生说过：“没有一个懒人能达到高龄的，所有达到高龄的人们，都是有其非常积极的生活方式。”

前面谈到发生衰老现象是由于新陈代谢的迟滞，而劳动却有促进代谢作用的效果。大家都知道，在一定的程度上器官是愈用愈发达的，摇船的臂膀粗，挑担子的脚劲大。脑力劳动也是如此，用心记忆，记忆力就愈强；惯于思考，脑子也就愈灵活。一个好逸恶劳的人，身体缺乏锻炼，各个器官都比较娇弱，胜任工作的能力也就越来越低。这样的身体经不起风吹雨打，对疾病的抵抗力也就很差。

我没有作过精确的统计，据初步印象，有记载的百岁老人，多数是体力劳动者。我国宋代有个若耶村，有许多高龄的老农人，而且到老还热爱劳动，陆游写有一首诗记载这个村庄的情况：“……无论百岁翁，甲子数再至，我来亲见之，