



谈谈文明健康的生活

鍾平編著

工人出版社

談談文明健康的生活

鍾 平編著

工 人 出 版 社

1958年·北京

內 容 提 要

除“四害”，講衛生，提倡體育，消滅主要疾病，振奮民族精神，是文化革命的重要內容，而文化革命又是社會主義建設總路綫的組成部分。可見，人民的身體健康，過文明健康的生活，不但關係到個人的生活幸福，而且關係到國家的社會主義建設事業，意義十分重大。本書的目的就是幫助大家了解健康的目的和意義，提供大家增進健康的方法。作者在本書里，對健康方法、目的寫得比較詳細，特別在第四部分里對健康方法分析得細緻，這些對讀者會有幫助。另外，這本書，寫的通俗淺顯，也便於一般讀者閱讀。

談談文明健康的生活

鍾 平編著

*

工人出版社出版（北京東四條市大街）

北京市書刊出版業營業許可證出字第009號

工人出版社印刷廠印刷 新華書店發行

*

開本：787×1092 1/32

字數：46,000字 印張：2 8/16 印數：1—30,000

1958年8月北京第1版

1958年8月北京第1次印刷

*

統一書號：T3007·290

定價：(3)0.18元

目 录

一 健康的身体是工作、学习之本錢	1
二 健康和社会制度的关系	8
三 什么是健康?	14
四 怎样过文明健康的生活?	19
一、增进健康的办法	19
二、养成良好的衛生習慣	23
(一) 为什么?	23
(二) 养成哪些好習慣?	29
(三) 怎样培养好習慣?	43
三、多方面注意身体健康	46
(一) 工作和休息	46
(二) 体育鍛煉	55
(三) 合理的营养	59
(四) 抽烟喝酒問題	63
(五) 性生活問題	66
四、正确对待疾病	68
五 积极参加除四害	72

一 健康的身体是工作、学习之本錢

有句俗話說，“身体健康是本錢”。是什么的本錢？我想职工同志一定会这样回答：是我們工作、学习之本錢。的确是这样。一个人假如沒有健康的身体、充沛的精力，他就很难在工作上、学习上創造优异的成绩，更不可能在生活上享受到健康愉快的幸福。有这样一个青年旋工，他热爱自己的工作，进取心十分强烈。去年他告訴我，准备用一年的時間把文化水平提高到高中程度；政治理論学习也来个跃进；在自己的业务方面，他搜集了一些苏联旋工的先进經驗，准备找出窍门，把工作效率再提高百分之八十以上。他决心做一个又紅又專的新工人。應該說，这位青年工人的願望是很好的，也是有志气的。但是很不幸，今年他来信給我，說他的計劃无法兌現了，原因是健康情况愈来愈不好。我們再来看另一个例子。大家都很熟悉青年鉋床工人王崇倫吧，他所以能够創造“万能工具胎”，当然与党的关怀，工人、技术人員的帮助是分不开的，但他有健康的身体、充沛的精力，也是成功的一个重要条件。他工作时精神始終集中，从不曾出过事故，出过废品，四年多沒有生病缺勤。他連續八次改进工具，日以繼夜鑽研技术，終於創造了“万能工具胎”，一年完成了四年多的工作量。王崇倫自己認為，如果

没有一个健康的身体，使他能紧张地工作和学习，别说创造这个“万能工具胎”，恐怕身体早就累垮了。河南地方国营新乡电池厂青年工人张玉坤，试制“空气电池灯”的时候，曾一连十一个整天和五个通宵几乎不睡觉坚持工作。如果他是一个不健康的人，我想这个技术上的创造，恐怕不会很快取得胜利。

一个人没有健康的身体，或者是失去了健康，还不仅仅是意味着身体上、精神上受到痛苦，工作与学习上受到损失，而且意味着在社会主义建设中失去一份力量，一个劳动力的减少。这是一个十分重大的问题。有这样一个例子：某一小工厂职工在去年（一九五七年）因病每人平均损失八点四九个工作日。假定全国照这个数字比例推算，把全劳动力照人口百分之五十估计，我们每年就要损失二十亿个左右的工作日，这个数字差不多等于荆江分洪工程一年全部劳动力的一百倍。这对我国的社会主义建设是一个多大的损失啊！

我们要把我们的祖国建设成为一个具有现代工业、现代农业和现代科学文化的社会主义国家。我们要在十五年或更短的时间内在钢铁和其他重要工业产品的产量方面赶上和超过英国。怎样才能达到这个目的呢？那就必须要想尽一切方法迅速地发展生产，提高生产。因此现在我们正鼓足干劲，力争上游，在生产上要“和火箭比速度”，要“与日月争高低”。我们所以如此信心百倍，干劲十足，是因为我们有党和毛主席的英明领导，有优越的社会制度，有勤劳勇

敢的人民，有丰富的資源等等實現社会主义工业化的必要条件。但是，我們也要充分認識到，具备了这些条件之后，能否高速度地建設社会主义，其决定因素还是人。斯大林曾經說過：“人是最寶貴的最有决定意义的財產。”要作社会的主人，征服大自然，就必須有覺悟，有劳动技能，有健康的头脑和健康的身体，因此我們每个人的健康問題在社会主义建設中也有着异乎寻常的意义。平常我們參加一次球賽、田徑賽，如果沒有充沛的体力也很难取胜，何况今天我們的社会主义建設是在和帝国主义竞赛呢？这就必須有健康的、精力充沛的身体。这是因为社会主义建設事业是一个前无古人、史无記載的偉大事业，是两种不同的社会制度在竞赛，是两种社会制度誰战胜誰的問題。担当起这样的事业，取得这样一場竞赛的全部胜利，沒有充沛的体力和精力是不行的。毛主席對我們青年提出“身体好，工作好，學習好”的偉大指示，指示中首先提到了“身体好”的問題，这就足見身体这个本錢，對我們的事业，有着多么重要的意义了。我們要深刻、全面地去領会和执行毛主席的指示。偉大的革命導師列宁在談到青年时也指出，为了完成共产主义的建設事业，青年們必須有强壮的身体，鋼鐵的意志和体魄。

但是，身体健康对国家、对个人的重要意义并不是所有的同志都有了正确認識的。有些人还对這個問題有不妥当的看法。比如，有的同志說：“个人身体健康与否沒有多大关系，不是原則問題，只要把工作搞好了就行。”甚至还有人認為，为了工作損害点健康也是應該的。为了工作不計較个人

得失是对的，也是每一个工人所应该具备的品质，但是上面这种“个人身体健康与否与工作无关”的看法却是错误的。这样的看法出发点不能说坏，却是非常糊涂的。道理非常明显，一个人失去了健康，就很难完成自己的工作任务。西方有一句俗话叫做“健全的事业寓于健康的身体”。身体垮了，拿什么来完成任务，还根据什么说“只要工作搞好就行”呢？身体不好，不但会影响生产建设，影响到一个人的发展，而且还会增加国家的负担。假如每个工人每日平均生产价值为十元，一个工人因病请假二十天，就要损失生产价值二百元，再加上医药费等支出，这是一笔多么大的损失啊！再说，我们既然一切服从国家和阶级的利益，决心将自己的一切献给祖国和党，那末就更应该把自己的身体看成是属于祖国的、阶级的，对待自己的身体也应该像对待祖国其他宝贵的财产一样，很好地保护和使用，让它能够更好地为社会主义建设发挥力量。如果我们在生活、工作、学习上不注意自己的身体，损害了健康，那应该说是对国家、对党没有尽到应有的责任。革命导师列宁对这一点特别严格。“列宁生平事业简史”一书中记载了这样一段故事：列宁在人民委员会会议上看见粮食人民委员秋鲁巴有病时，就立即写一个字条给他，要他必须像爱护“公家财产”一样珍贵身体，并且写道：“亲爱的亚历山大·季米特维奇，你对待公家财产的态度是全然不对的。命令养病三星期……白白消耗衰弱的身体实在不可原谅。应当改正才好！”

每个人要爱护自己的身体，使自己精力非常充沛，其目

的是能更好地劳动，更好地工作和学习，更能經得起繁重的工作和紧张劳动的考驗，絕不是为了娇生慣养；更不能把爱护身体和鍛煉身体对立起来。把“爱护身体”解释为反对吃苦耐劳，反对劳动鍛煉是錯誤的，这是違背工人阶级热爱劳动，不畏困难的本色的。过去地主、资本家吃的好，“养”的好，怕冷，怕热，但是病总和他們打交道，三日两头不是伤風就是感冒，不是“缺乏营养”就是神經衰弱，可見娇生慣养，并不是健身良法。因此，决不能說这些不劳而食、生活舒适的人就会有健康的身体。有人說：“一天三飽一倒（睡觉），无事講营养吃补藥，結果死得挺早。”这話很有道理。

还有不少青年工人同志，劳动热情很高，工作积极，不怕困难，任劳任怨，在鑽研技术、学习文化、提高政治方面，表现了忘我的精神，这是非常可貴的；但是他們十分不注意自己的身体健康，这就不对了。这样長久下去，你再好汉，是英雄，是鋼，是鉄，也会过早衰弱下去，甚至磨出病来，到那时，你的劳动热情、积极的干劲，就不能發生什么作用了。俗語說“好汉只怕病来磨”，是一点也不假的。因此，劳动热情高，工作埋头苦干，忘我鑽研技术，不怕任何困难，这都是極为可貴的，應該發揚的；但对自己的健康抱“无所謂”的态度，是不應該的，应赶快糾正。

又有的同志說：“有心注意自己的身体健康，就怕人家說是个人主义。”“想注意清潔衛生就怕人說是资产阶级思想。”这些顧慮是不必要的。一个人有没有个人主义，絕不能用注意或不注意身体健康来衡量。相反，我認為，真正正

确实爱护身体健康的人正是集体主义者，因为他们把自己的身体健康看成了“公共财产”的一部分；那些不爱护自己身体健康的同志正是对集体事业不負責的表现，因为他们总把身体健康看成是“个人”的，可以随便損害的。問題是：注意爱护自己的健康是为了什么？是怎样个爱护法？如果不是为了貪圖安逸，用少做工作少劳动的办法，而是为了建設社会主义，用更好劳动的办法，注意自己的身体健康，那末这不仅不是个人主义，而且是完全符合集体主义的。爱清潔，講衛生，应是我们每个人应该具备的一种好習慣，这种習慣对健康有莫大的帮助，对劳动生产当然也有很大好处，这与資產階級思想作風根本不是一回事。有些同志可能把整潔、衛生和講求吃、喝、玩、乐、爱享受等等混在一起来看，这是不对的。爱享受，講究吃、穿、玩、乐是資產階級生活方式，而講求衛生、注意整潔、过文明健康的生活却是工人階級的本色。

我們正确的态度應該是：为了我們社会主义建設的偉大事業，既要在劳动中、學習中吃苦耐劳，干劲十足，貢獻自己所有的力量，又要積極地爱护和鍛煉自己的身体，保护自己的健康。甚至在極端困难的情况下，也要利用一切可能利用的条件来对自己的健康負責，絕不能輕率地把自己的健康損害。

強調身体健康，也絕不是說有了健康的身体，就一切問題解决了。健康的身体是我們工作、學習、生活的重要条件之一，但絕不是唯一的条件。这一点要搞清楚。从一九五三

年以来，在我們工人階級的隊伍里，已有一百萬青年職工被評為光榮的先進生產者、先進工作者和勞動模範，他們在生產上不斷地突破躍進指標，幾倍甚至幾十倍、幾百倍地完成生產定額，對國家建設作出了巨大的貢獻。這些優秀的職工同志所以能獲得這樣的成就，除有健康的身体外，還有很多因素，如他們對社會主義事業的無限忠誠，對工作的高度責任感，以及他們那種吃苦耐勞忘我的幹勁，虛心不倦的學習精神，鑽研、創造和革新技术的毅力和恒心等等，這些都是十分重要的因素。如果一個工人具備了上述的因素，再加上身體健康這個條件，那末他就能夠創造出更好更大的成績，為國家作出更多的貢獻。假如，一個工人只具備了身體健康這個條件，而其他條件都不具備，那末這個人即使是個力大無窮的大力士，也不會在社會主義建設的偉大事業中創造出優秀的成績。因此，我們在重視身體健康的同時，必須加強政治、文化學習，提高思想覺悟，提高技術，鼓足幹勁，積極參加生產建設，成為一個先進生產者。

二 健康和社会制度的关系

“健康”这个字眼，乍听起来，好像完全是属于个人的事情，只要自己对健康的意义有正确认识，有争取健康的决心和毅力，再加上增进健康的必要知识，养成良好的生活习惯，就可以解决问题了；好像健康不健康，是个人可以完全掌握得了的事。其实并不完全是这样。如果仅仅具备了上述这些条件，而没有社会制度的物质保证和提供的条件，“健康”还仅是一个好听的名词罢了，是不能变为现实的。

资本主义国家里的工人，首先要求的不是什么文明健康的生活，而是不失业、有饭吃、残废不了、丧失不了生命。革命导师马克思对资本主义社会的工人生活情景，曾作过这样的描述：“妇女们丧失着生育的本能，儿童们受着残伤，男子们的体质被削弱着，肢体在压毁着，受尽折磨和感染了各种疾病的整个一代又一代的人被毁灭着——这都是只为了资产阶级发横财。”马克思的话是千真万确的。今天生活在资本主义世界的工人兄弟就是终日生活在贫困、失业、疾病、残废、死亡的威胁下。从报纸上刊登的一些片断材料中，我们可以看出，资本主义国家的工人兄弟是怎样生活，资本家为了发财，是怎样不顾工人的伤残死亡。

在英国，每两天就有三名矿工死亡。

在法国，每两天就有一个矿工死亡，那里有百分之二十五到三十的矿工生职业病。在法国的薩尔区，百分之八十掌子面的工人患着矽肺病。

在美国，照一九五二年統計，每生产一百万吨煤就有六十七人伤亡，一九五三年已增至七十五人。在美国有人作过这样全面的統計：美国全国每年發生工业灾害最少在二百万件以上，死亡及伤残人数最少十万人，每隔十六秒鐘就發生一次不幸事故，每四分鐘就要死亡或殘废一个人。

在西德，一九五三年七月至九月，这三个月中發生了八万八千八百八十九件工作事故。

在日本，从一九五四年的一月到六月，發生了三万三千六百九十二件事故，有三百四十二人死亡。

在南非，一九五二年有七百六十六名矿工死亡，二万五千三百一十三人受伤。

資本主义国家对童工和青年工人的剝削压榨更为殘酷。法国共产主义青年联盟全国执行局委員馬繆，不久前發表文章揭露过法国資本家对青年工人的殘酷压迫。

他說，法国云納省有一个十四岁的小学畢業生在一家飯館里当学徒，每天工作十三至十五小时，由于工作过分緊張，他只能用十五分鐘的时间吃飯。法国十八岁的青年工人每天不得不工作十一小时，由于工厂矿山的衛生条件差，安全設備沒有，青年工人整天在伤残、死亡的威胁中度过。过分的工作使法国的青年工人筋疲力尽，未老先衰。

資本主义国家工人的居住条件更为恶劣。在意大利，

仅羅馬一个城市就有五万五千多人住在地洞、破木棚和荒废了的足球場里；法国很多鐵路工人都住在車廂里；美国全国有三分之一的人居住在拥挤而破烂的貧民窟里。

資本主义国家里的女工的健康情况就更差了。据报纸統計，南朝鮮的紡織女工百分之九十以上患滴虫病。資本家对工人的病非但毫不过問，还規定：女工因病請假逾期一周，就要被解雇。因此，她們有了病不敢說，不敢治，更不敢請假。

在这里要提一下目前为美蔣統治下的台灣的工作人兄弟。台灣的全部厂矿中百分之九十安全衛生設備不合格，工人伤亡率十分惊人。以煤矿工人为例，一九五五年死伤人数为三千一百九十四人，而台灣煤矿工人总数才不过二万六千人，这也就是說平均每八个人就有一个死伤。工人为了吃飯，卖妻卖子的事情是很多的。不久前，嘉义就有一个四十岁的工人郭順从在生活逼迫下卖了两个亲生兒子。美国“陈納德航空公司”公然下令强迫工人放弃休息，禁止工人看报，工人生了病也要上班工作。

看，在資本主义国家里和美蔣統治下的我国台灣，工人的遭遇就是这样。这些工人兄弟們难道不願自己健康嗎？难道不珍惜自己的生命嗎？当然不是。但他們生活在万恶的資本主义制度下是不可能由自己来掌握自己的命运的。

在过去的旧中国也是这样。那时工厂中不仅談不上什么衛生清潔、合理休息，而且絕大多数工厂沒有安全設備，工人的生命时刻受到威胁。解放前的鞍山耐火材料厂、小型軋鋼厂的工人們就流傳着这样的話：“要吃耐火飯，必須

拿命換。”“選礦好似大豬圈，小型賽似閻羅殿，工人要吃這碗飯，难过煉鋼鬼門關。”這是對當時統治者無視工人生命健康的憤怒的控訴。東北有名的撫順龍鳳煤礦，曾經一晝夜連續發生瓦斯爆炸四十三次。鶴崗煤礦，一次瓦斯爆炸便炸死工人一千二百多。這個礦那時竟挖有拋棄工人屍體的“萬人坑”。一九三五年春天在山東一個煤礦里，由於沒有安全設備，洪水流進平礦道，八百礦工死亡。湖南錫、鎔礦，從一八九八年開辦起到一九四七年止，五十年間，死於矽肺的礦工約有九萬多人。解放前四川天府煤礦工人的發病率達到百分之八十二點二。

那時，工人生病，連必要的醫藥衛生設備都沒有，而且資本家還制定了很多極不合理的制度。比如說，那時很多工廠規定，凡是工人請假，不問原因和時間長短，都要扣工資。如假期超過三個月就要解雇。上海電綫一廠女工李雲弟，因肺病休養，病假剛滿三個月，病还挺重，黃色工會就用解雇去威脅她。李雲弟為了保住飯碗，只得帶病上班，終因身體支持不住，死亡了。漢口一家鐵工廠的一個工人，染上了斑疹傷寒，發高燒，神志不清。這個廠規定工人生了傳染病，一不准送醫院，二不准工人去照顧。這個工人被放在一個陰暗的小房子里，幾天之後，就無聲無息地被抬走了。像這樣的情況，在反動統治時期是不稀罕的。工人的死亡、傷殘簡直是家常便飯；至於工人的飲食、衛生條件等等，就更不必說了。試想一想，在資本主義社會里還談得上什麼文明健康的生活嗎？

与以上情况相反，保护工人的健康、安全，在今天成了我们国家的根本政策之一了。这就是因为我们建立了社会主义制度。

解放之后，党和政府极其关怀工人的健康。党的第八次全国代表大会关于发展国民经济的第二个五年计划的建议中指出：“切实加强劳动保护、工矿卫生和技术安全的设施，保障工人生产的安全；积极采取措施和消除几种危害比较严重的职业病。特别注意改善矿下、高温、野外、高空等等作业的工作人员的工作条件和妇女劳动条件。”我们的领袖毛主席很早就指出：“在实施增产节约的同时，必须注意职工的安全、健康和不可少的福利事业；如果只注意前一方面，忘记或稍加忽视后一方面，那是错误的。”根据党和毛主席的指示，政府颁布了一系列的有关保护工人健康及卫生安全的政策法规、规章和办法，如“工厂安全卫生暂行条例”“工业企业设计卫生标准”“工厂安全卫生规程”“工人职员伤亡事故报告规程”“保护女工暂行条例”“关于防止厂矿企业中矽尘危害的决定”“沥青中毒预防办法”“职业中毒和职业病报告试行办法”等，这些规定和办法对我们工人的安全和健康起了巨大的作用。政府为了改善工人的工作、生活条件，还拨出了巨额经费，从一九五三年到一九五六年，国家用于改善劳动保护设备的经费即达二亿九千多万元，仅上海市纺织工厂为了降低车间温度、预防热射病的发生，在一九五六年一年就支出了一千万元以上。

为了进一步增强工人的健康，预防疾病发生，各工业部

門、劳动部門、工会系統和衛生部門，在工矿企业中都建立了許多基層衛生組織，絕大部分厂矿和工地，都建立了医院、疗养院、門診部和衛生所，不少厂矿并設立了車間保健站、急救站、妇幼保健站等。在厂矿、工地工作的高級中西医师就有一万五千余名，平均每九百个工人就有一名医师。我們工矿的医院已增加到四百五十多所，病床發展到四万三千余張，平均每三百个职工就有一个床位。解放前沒有一个專門培养衛生医师的学校，解放后在六个医学院成立了公共衛生系，每个系都設有劳动衛生研究組織。

在党和国家这样的关心下，目前厂矿企业工人的劳动条件、衛生状况有了显著改善，生产过程已达到了相当程度的机械化、自动化和密閉化。这样就大大减少了工人的劳动强度，保证了工人的健康。这种情况与解放前相比較，用工人自己的話來說，真是天堂和地獄啊！

通过以上的对比，我們就可以知道：一个人的身体能不能健康，生活能不能愉快，是同社会制度和社会条件有直接关系的。

悲惨痛苦的日子一去不复还了。我們工人今天生活在幸福的时代，成了社会的主人，国家的主人。我們不但完全可以自己把握自己的健康，而且还有党和政府无微不至的关怀。我們应当珍視这种幸福。因此，我們必須对自己的健康負責，提高健康水平，以便更好地劳动，創造更幸福的未来。否則，我們就对不起党和国家的关心，辜負了党和国家的期望。