

以革命者的坚强意志战胜疾病

人民卫生出版社

8072

以革命者的坚强意志战胜疾病

人 民 卫 生 出 版 社

一 九 六 五 年 · 北 京

以革命者的坚强意志战胜疾病

开本：787×1092/32 印张：1 $\frac{8}{16}$ 插页：2 字数：21 千字

人民卫生出版社编辑、出版

(北京书刊出版业营业许可证出字第〇四六号)

·北京崇文区禄子胡同十五号·

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·各地新华书店经售

统一书号：14048·3159

1965年11月第1版—第1次印刷

定价：(科二) 0.12元

印 数：1—112,000

既得之則安之，自己
 之病，應體內提，
 生長抵抗力，在作斗争，
 直至最後，能勝之，止是
 對待慢性病的方針。○此是
 急性病，也是慢性病的治
 自己也是所用，在作斗争，因為
 自己是不好的。○對於病
 要有堅強的斗争心，但
 不要過力，自己○止是對於病
 然度。要作斗争。

王觀瀾同志題詞
 一九五五年十月

(毛主席給王觀瀾同志的題詞)

出 版 說 明

为了帮助讀者以正确的态度对待疾病，以革命者的坚强意志同疾病作斗争，我們特从《人民日报》、《中国青年》、《中国妇女》和《健康报》上已发表过的文章中，选录了邓穎超等同志的三篇作品，以及有关王观瀾同志的一篇报道，汇輯成册，予以出版。

本书付印前，曾送請文章作者校閱，并經作者作了个别地方的修改。

人民卫生出版社

一九六五年十月

1965-10

统一书号：14048·3159

定价：（科二）0.12 元

目 录

怎样对慢性病作斗争	邓颖超... 1
用革命的精神战胜疾病	邓颖超...15
以革命者的坚强意志战胜疾病	《中国青年》记者...27
——記王观澜同志談征服疾病的經過	
养病的辩证法	黄树则...42
——《以革命者的坚强意志战胜疾病》讀后感	

怎样对慢性病作斗争

邓 颖 超

在一个长时期内，我先后害过几种慢性病。在治疗和休养的过程中，我对疾病进行了坚决顽强的斗争，结果，有的病已经痊愈了，有的病也基本好了。因此，三年来，我已经摆脱了各种药物和其他治疗，全靠自我锻炼。我已经逐渐掌握了老年体质的特点，尽可能遵守生活制度，坚持体育锻炼，增强体质，自力图强。这样，一面继续巩固已经取得的成績，一面逐步增加脑力劳动和体力活动的锻炼。近年来，我能够恢复力所能及的革命工作和社会活动，使我感到特别愉快，特别幸福。

在我们干部中有不少患慢性病的人。有些同志对疾病作斗争，取得了胜利，恢复了健康；有些同志正在对疾病进行顽强的斗争，情况有所好转；但是，还有一些同志正为疾病所苦恼。因此我想谈谈对慢

性病作斗争的一些体会和經驗，供慢性病人参考；并且希望得到医学专家和医务工作者的指正。

慢性病的特点和急性病不同。急性病来得快，来得猛，如果經過适当治疗，又会去得快，好得快，恢复起来也快。慢性病不是突然发生的，不是一天形成的，而是逐渐形成的；也不是去几趟医院，作一些治疗，吃一些药就会痊愈的。那么，究竟怎样才能把慢性病治好呢？最重要的也是首要的关键在于对疾病作斗争时，要活学活用毛泽东思想并根据病的特点，掌握它的规律，摸索适宜的治疗方法，对它进行耐心的不懈的斗争。

关于对疾病作斗争的问题，毛泽东同志曾經对正在患严重胃腸病的王观澜同志說过：“既来之，則安之，自己完全不着急，让体内慢慢生长抵抗力和它作斗争直至最后战而胜之，这是对付慢性病的方法。就是急性病，也只好让医生处治，自己也无所用其着急，因为急是急不好的。对于病，要有坚强的斗争意志，但不要着急。这是我对于病的态度。”我在实践中深切地体会到这是最好的方法。按照这个方法去做，就可以战胜疾病。不过要做到这点，并不是简单

容易的。

我和慢性病作斗争的经验 and 体会，概括起来，有以下几点：

第一，要对自己作思想斗争，加强对疾病作斗争的坚强意志，端正对待疾病的态度。

对疾病作斗争是一个革命者对自然作斗争的革命任务，是病人面临的迫切任务，绝不是与革命无关的事。要战胜疾病这个敌人，除了依靠医务人员根据医学科学进行治疗以外，同时病人还要用实事求是的态度和革命的精神来对待它，要发挥主观能动性，同医务人员恰当协同合作，摸索出一套适合自己病情的治疗和休养方法。

根据我亲身的体会，我认为对慢性病作斗争，首要的关键在于从思想上入手，把改造体质和改造思想结合起来。对疾病作斗争是对自己的一种锻炼，是在政治、思想、生活、身体以至党性方面的锻炼。一个革命者应当运用辩证唯物主义的观点、革命的精神和乐观的情绪来对待疾病。有了病，就要从生病的实际情况出发。要承认它，正视它，在日常具体行动中要认真地对待它。要积极治疗、休养，而且努

力使治疗、休养取得成效。另一方面，又要藐視它，不要被它吓倒，要培养战胜疾病的坚定信心和坚强意志。这样，病治好了，体质增强了，政治修养也得到了鍛炼，思想也得到了改造。害病是坏事，我們要把它变成好事，达到既改造体质又改造思想的目的，發揮两者相輔相成的作用。

但是，有些同志不从生病的实际情况出发，結果事与願违。有的同志急于治好病，医治一些时候，就急躁起来，停止医治；过了些时日，病依然存在，甚至还有所发展，只好再治疗。有些同志工作热情很高，治了一陣病，但还没好，硬要上班。这种渴望工作的心情是可以理解的，但这样不利于治病，結果上几天班，又病了，又得休息、治疗。慢性病不是一时能治好的。主观上虽然希望病快好，如果治治停停，結果反而走弯路，延长害病的時間，耽誤更多的工作。所以，我們对慢性病作斗争，必須有耐心和韌性，坚持頑强斗争，“直至最后战而胜之”。

因病暂时不能工作，当然是件不愉快的事。看着大家工作很紧张，自己却在养病，难免要着急不安。但是要認識問題的另一方面，一个病人要想很

好地工作，就要积极认真地把病治好。暂时不能工作，正是为了治好病。病好了，就能够继续工作、继续劳动、继续参加革命斗争。因此，治病或者疗养正是为了以后更好地工作。在这里，治病和工作两者并不完全矛盾，而是可以统一的。我们应当看事物的本质，不要看表面现象。当然，要做到这一点，并不容易。往往是克服了急躁情绪，经过短暂的平静，心情又会再波动起来。所以常常需要反复地斗争，反复地克服矛盾。

还有些同志缺乏战胜疾病的坚定信心和坚强意志，甚至被疾病所支配，背上一个沉重的包袱，担心、烦躁、忧愁。这种消极态度对疾病，是有多害而无一利的。它会使病情加重或复杂化起来。当然，对慢性病熟视无睹，听其发展，让疾病慢慢地损害自己的健康，也是不对的。

还有的同志借口有病，长期“疗养”，能工作也不工作，安于长期的悠闲自在，以至革命意志衰退，这当然更是错误的。

放在病人面前的一个根本问题，首先是对待疾病的态度问题。是从病情的实际出发、斗争到底、战

胜疾病呢？还是主观急躁或者被疾病压倒呢？我們要按照毛泽东同志的指示去做，用实事求是的态度、战斗的精神和革命的乐观主义思想去对待疾病，取得組織和周围同志的支持和了解，同时，要配合医务人员科学治疗，恰当地發揮主观能动性，向疾病斗争到底。这样做，就有可能达到痊愈，恢复健康，恢复工作，至少可以控制疾病发展，防止恶化。反之，我們就不能战胜它。

第二，要弄清病情，了解病的性质。向疾病作斗争就象打仗一样，必須了解敌情，弄清自己所害的病的全面情况和关键所在。有的人病状单一，有的人病状比較复杂，要抓住病的关键和病的根源，对症下药，其余的并发症也就能随着好转。作到这点，要靠病人和医生互相了解、密切合作。从病人来说，要發揮主观能动性，积极注意研究自己的病情，把治疗的感受和病情的变化，随时告诉医生。医生也要主动地詢問病况，耐心地听取病人的反映，仔細地进行研究，然后根据具体情况，注意向病人作思想工作，以便更好地同病人合作，并肩作战。这样，就可以避免走弯路，縮短治疗时间，提高疗效，使病人少受痛苦，

能够比較快地痊愈；同时，还可以节约医疗费用。

此外还要了解病的性质。有些病經過治疗休养是能够好的，有些病經過治疗休养只能基本控制。比如心臟病，在輕的时候，休养得好就能痊愈；如果发展为比較明显的器质性病变，或者由于年老血管硬化，就不能够根本治好，只能設法控制它，不让它发展，或者发展緩慢一些。了解病的性质，做到心中有数，才能善于对疾病进行有效的斗争。

第三，要掌握病的規律，积累疗效。慢性病患者由于本身的因素和外部条件变化的影响，病情往往有时好，有时坏，有时輕，有时重，反复波动。如患糖尿病的人，只要飲食过量，多吃了些醣类的食物，或者工作过量，精神过于疲劳，血糖和尿糖就会高一些。患高血压的人，过累了，或睡眠不好时，血压也会暂时偏高。肝炎病人，如果急躁、忧愁或者睡眠不好，症状就会明显一些。同样，慢性胃腸病、神經衰弱、肺結核也是会有波动的。所以在病情波动反复时，不要害怕，不要发愁。最重要的是找出原因，克服治疗上和休养上注意不够的地方，力求逐步取得疗效，积累疗效，增长身体的抵抗力，使病情稳定下

来。进一步爭取病情逐漸減輕，巩固疗效，达到痊愈。因此，必須力戒引起疾病的大波动，力爭由大的波动轉为小的波动，因为引起一次大波动，往往会使前阶段的治疗和休养的成绩大大减退。

第四，主要靠自己善于疗养和休息，不能全靠医药。这是治疗慢性病的主要經驗。在疗养和休养过程中，应当注意掌握自己病情的規律，逐漸摸索着适合自己病情的一套科学的休养方法。哪一种办法对自己适合，就坚持；哪一种办法实行起来反应不好，就要考虑做些修改。病中的生活，飲食、起居、活动都要有規律，以达到疗养休息的目的。有的人想利用休养的时间多看书，結果书沒有讀好，病也沒有休养好，甚至加重了；有的人在休养期間，无控制地参加文娱活动；有的女同志不利用休养时间好好养病，反而成天陷在不必要的家务事里，弄得疲劳不堪。这都是对休养不利的。如果健康情况許可，可以看看不太費脑力的书报画刊；也可以做些戶外活动，或做些生活上的輕微劳动。在养病期間，各种活动都要服从治病的要求，都要为战胜疾病着想，而不能从自己的喜恶和兴趣出发。即使进行有利于治病的

活动，也要經過試驗，逐步地、适量地、递增地去做，不要做得过快、过多、过猛。不然，反而有害。

在养病的时候，要經得起病痛の折磨和病中寂寞的考驗。有人感到，一个人在屋子里，实在悶得难受，有时还要与人隔离，非常寂寞。解决的办法，主要是要加强自己的政治修养和思想鍛炼。一个革命者，尤其是共产党员和共青团員，在任何环境里，任何情况下，都要有克服困难的坚强信心和革命乐观主义精神。对待疾病，也該如此。那么，疾病的折磨和病中寂寞又算得什么呢？要能够經得起考驗，并且要根据自己的病情和体质，以及环境条件的可能，学会善于排遣寂寞、調济生活的办法。即使在休养中，遇到不愉快的事和困难的問題，都必須根据个人的具体情况和可能条件，設法去克服它，并且把它看成是对自己的鍛炼。这样就会找到战胜困难，根除疾病，推动自己前进的力量。

至于药物治疗，对慢性病來說，在一定的情况下和一定的時間內，是必需的，不可缺少的，甚至是主要的；但总的來說，不能完全依靠药物。我个人深深体会到这一点。如果需要用药，应按医生的規定来

用，不要以为用了某种药效果好，就要求加量。万不可这样做，用药过量，反而有害。如果根据身体恢复的情况，可以不继续用药，或者可以把药量逐渐减少，就停止用药，或逐渐减少药量，这样，对于器官功能的恢复，对身体健康的恢复，会更有利。更要打破对药物的迷信，尤其不要迷信补药、贵重药。不要以为吃了补药，就能药到病除。乱吃药固不好，乱投医也有害。

第五，要学会放得开，闲得住。这一条对全休或半休的病人很重要。我很能体会，工作惯了的人把工作放下来是最难过的，闲下来更难。可是，需要全休或半休的人恰恰应当从思想上、精神上、工作上、生活上学会放得开，闲得住，并且要摸索一套休养时期的生活和活动的办法。不要不切实际地在那儿空着急，好高骛远，而要重视眼前能够作到的有利于治病的一些活动。害病的人如果不重视好好疗养和休养，不主动讲究方法，就可能使小病变成大病，轻病变成重病，重病变成难好的病。有的人任性蛮干，不听医生的话，认为反正治不好，就放松治疗；饮食、睡眠不好，也不去管它；晚上也不按时休息，还去参加