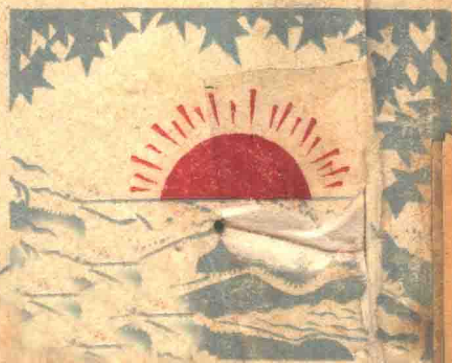


健康之道

編 人 趙



新華書店出版

—12—

健康之道

逸人編

膠東新華書店出版

健 康 之 道

一九四八年一月版三千册

著者	出版者	發行者	分店	支店
逸	東	東	沙河	威海
華	新	新	煙台	成龍口
書	華	華	黃縣	榮文登
店	書	書	崑崙	海陽
人	店	店	萊	牙前
			山	遼東
			乳	北
			山	五龍
			西	即
			東	即
				平
				昌
				南
				北
				東

編者的話

編這個小冊子的目的，是在於幫助一般工作忙碌的同志，認識健康的重要，保持健康的方法。並藉以增進羣衆的科學衛生知識，開展社會衛生運動。的確，我們有不少同志，在長期工作中，由於衛生的不注意，而失去了健康，因之造成精神的苦悶，也影響了對革命事業的貢獻。另外也有不少羣衆，由於缺乏科學的衛生治療常識，平時不講究衛生，染病後又不知如何求醫診治，甚至求神問卜，仍爲迷信落後思想所支配。這些情形，都是不容忽視，而必須設法解決的。

本書取材多係根據中外醫界名著，由於原作多以城市居民爲對象，故有許多具體方法，對於農村環境與生活條件，可能是不適用的，但我們可掌握其基本精神，再根據我們的具體生活條件，加以發揮與運用。

目錄

編者的話	一
健康之道	二
人	四
我們的身體	五
睡眠與失眠	七
爲甚麼做夢	一一
性衛生談	一四
養神經衰弱	一七
頭痛	二四
大便秘結	二五
大笑	二八
愛護你的聲音	三〇
粉刺——青年人的通病	三四
日光改造體格	四〇
沐浴	四二

你想戒除紙烟嗎？	四六
牙齒爲甚麼要蛀蝕	四九
細菌的故事	五四
討厭的蒼蠅	五〇
蛔虫	六一
談肺癆	六三
肺癆與結婚	六四
談砂眼	六六
甚麼叫做『吃飯』	六七
我們吃的東西	七〇
中國人的佳節觀念	七四
談人參	七六
辣椒	七八
膳食之選擇	八〇
談酒	八四
水菓在醫藥上的效能	八七
營養食物在廚房中毀滅案件	八八
肥胖與飲食	九三
增加我們的年齡	九六

看報吃藥的危險.....一〇〇

新醫診治疾病的秘訣.....一〇三

做一個聰明的病人.....一〇八

月經的原因和意義.....一一一

束胸勒乳之害.....一一五

妊娠與生產.....一一六

初生寶寶吃的東西.....一二八

蘇聯的幼兒衛生與教育.....一二六

健康之道

講衛生，才能使身體健康，這是大家都曉得的道理。不過一提起衛生兩字；似乎在觀念上，就覺得只是「刷牙，洗澡，燙燙衣服，不挨虱子咬」，這一套罷了。其實衛生問題，是人生大事，就小處來看，可以直接關聯着個人的生死存亡；就大的範圍來講，可以影響社會進步，人類的興亡。尤非我們正處在這一偉大的革命時代，這一神聖的革命事業，要依靠着我們來完成。戰爭是極度的緊張，工作是異常繁重，如果沒有一付健康無恙鋼鐵般的身體，是難以完成這一艱巨任務的。大家會認為這種說法是很對的吧。

這裏我們要談人們是怎樣失掉的健康呢？我想就直接的關係來說那就是疾病，何是人為甚麼要生病呢？總括其原因有細菌病毒引起的（傷寒霍亂天花麻疹……等），原虫引起的（腸寄生虫阿米巴利什曼……等），物理化學引起的（中暑，登山病，煤氣中毒等），營養缺乏引起的（夜盲，腳氣，甲狀腺腫……等），內分泌關係的（粘液性水腫，肢端肥大症……等），現代醫學界正面向這些疾病原因，努力研究和特效治療，力求有完善的預防和治療。例如現已普遍採用血清，疫苗，及新藥物的使用，這就是醫學界在這方面努力的成就。

我想可以失掉健康的幾個方面應該是：

第一、精神方面：一個人肉體健康與精神也健全，才算是一個健康的人。如果精神上不痛快，身體亦必不能維持正常狀態，人們可以因忿怒，悲哀，怨恨，恐懼，憂慮，或其他精神不安的時候，消化系即分泌遲滯，影響營養的消化與吸收。

身體衰弱，殘廢畸缺的人，往往精神苦悶或發生自卑心理。身體健全心地愉快的人，身體容易健康，所謂「心寬體肥」，就是這個道理。譬如一個革命的同志，精神本來應該是痛快，可憐因自己的意識修養不好，有個人主義的包袱背着，經常磨着個人的許多小算盤，患得患失，愁眉不展，情緒不高，甚至苦惱的不能安眠，因而引起「神經衰弱」。醫學家說：「這種精神生活的失常，是爲各人的性格與環境，遭遇阻碍不能完全發展的結果」。這種人的表現可能是神經過敏、憂愁、失望、沮喪、畏難、懷疑、恐懼、心悸、頭痛、疲乏、失眠，也有呈胃病、便秘等現象。若是個指揮員，可以影響勝利的信心，在緊急的情況下猶疑、寡斷。若是個戰士，可以影響到堅決勇敢的精神，萎靡衝鋒的毅力，他若是個文人亦必文思渙散，寫作困難。總之，經常這些病痛，苦訴着來找醫生，如果醫生不耐心的爲其周密的診斷或無同情心的開口就說：「沒有病！」這會引起他的反感。這種神經官能病人，當他工作不順利的時候，對人不耐心，發暴躁，並因此而引起精神苦悶，影響食慾，消化不良，胃腸吸收減退，營養上必「入不敷出」，必致身體日漸瘦弱，體重減輕，而對外界的抵抗力也就不足了。在傳染病流行的時候，就成爲病菌進攻的目標了。所以我們對這樣的人，不能單從意識上去檢討，要給與精神上的安慰，耐心的給他分析，讓他了解對他所提出的是誠懇的幫助，這是做領導者不可不注意的事情。個人來說，要相信自己確實無何大病。冷靜的考慮，如果有個人主義的包袱，不僅對革命對大衆事業有害，即對個人的健康亦屬不利。處處是爲群衆利益着想，就能得到更多安慰，相信毛主席的領導，相信羣衆的力量，相信時局是樂觀的，相信自己的前途是光明的，永遠保持愉快的精神，才能有健康的身體。

第二、生活習慣：生活習慣不合乎自然的規律，也能促使發病，天冷要穿衣，餓要吃飯，疲勞應當休息，本來是很自然的事情。可是有些人覺得我們的物質條件困難，環境受到限制，這種年頭還談

到講衛生，等勝利後再說吧。並把講求衛生一事，看作是生活中的過高要求。好像着講衛生，就不能作艱苦的革命工作，若作革命工作就無法講衛生。這種人的愚昧毛病，是把革命工作看成是臨時的事情，把自己體魄的浪漫生活習慣，看成是艱苦的作風，把講衛生完全看成是物質問題，如此下去就會失掉自己的健康，對理想的事業，必賺得了「心有餘而力不足」。還有些人的作風，喜歡拖拖拉拉，沒頭沒尾，從朝忙到晚，從晚拉到夜。這種人沒有真正體會到革命導師列寧警告我們的話「不會休息的人就不會工作」的實際意義。因為這樣替法的人，不僅工作效率低還會失掉健康。我想這樣會有人說戰爭時期的工作非突擊不可，是的，這只要你轉變了觀點，並且適當注意就會更有突擊力量。

列寧很關心戰士生活，見到前線來人，他一定要問戰士的營養狀況，他反對「君子遠庖廚」的論點。營養問題，對人的健康是極其重要的問題，一般人的營養缺乏不完全是因為物質的困難，譬如有點良好的菜蔬，沒有合理的烹調方法，那就失去其正常的營養價值，中國人向來以「味美可口」為烹調的標準，不以營養價值高低為尺度，我們認為「味美可口」很主要，但首先應照顧到營養的充足！「味美」才屬正當，否則就把人吃東西的意義鬧糊塗了。因營養缺乏可以生病，如果飯食中缺乏了維他命甲，而發生夜盲病，缺乏則生腳氣病。缺鐵發生貧血病，缺碘而發生甲狀腺腫大。

另外，人常勞動可以使肌肉發達，身體健壯勝過吃補藥，打補針，大笑能使精神興奮促進胃液分泌。多用腦力，可以少犯主觀主義。發達思考力，古語「流水不腐戶樞不蠹」就是這個意思。

第三社會根源：把人身體健康和社會衛生問題，單純的認識為技術問題或僅僅以醫學來範圍它，這無疑是一種庸俗陳腐的看法，應該是一個廣泛的複雜的社會問題。過去在舊社會中我常聽到一種論調云：外國人譏笑我們：「中國人像一盤散沙」，「東亞病夫」，「中國人是奴隸性非打不可」等，這些論調，今天在解放區幾乎絕跡了，但在蔣管區裏還在盛行，好像是中國人民要負責，其實是由蔣

黑暗腐敗的統治所造成。中國有許多好心的科學家不明白這個道理，抱滿腔熱忱想使國家如何科學建設，都遭受碰壁。如是覺得「科學無用武之地」，「中國不能科學化」等論調。殊不知中國人民是在徽菌的控制下生活，這徽菌就是蔣介石及其一黨。徽菌是喜歡陰暗骯髒潮溼的，如果提倡科學民主他就難以生存下去。反科學反民主就是這徽菌的特性，它唯有從戰爭中來便於繁殖生存！從災難中找尋繁殖生存的機會！所以徽菌蔣介石要製造災難的生活環境，必驅使人民走上戰場，實行特務橫行，瘋狂的經濟掠奪。

人民在戰爭恐怖中精神失常。在悲慘的物質生活中，饑餓、疾病的災難中死亡。無怪蔣管區的工人農民學生知識份子都在反徽菌蔣介石的種種毒素作用；解救人民進行艱苦卓絕的自衛戰爭，並實行了在政治上、經濟上、文化上的翻身，也就是這種捕徽運動的前鋒。解放區人民在這種捕徽運動中獲得了豐衣足食，精神飽滿，身體健壯的民主生活，這是科學狂人，中國人民領袖毛澤東的功勞，我們要堅決跟着他一路前進！走向勝利，走向光明，走向幸福健康的大道！

人

人是世界上最奇特的一付機器。一個活七十歲的人，他一生所吃的東西，在一〇〇噸以上；有他體重的一千四百倍，吃東西所費的時間共五整年。如果是一個平均體重的人，那麼在一生每天心跳138,600次，血運行68,000公里，呼吸28,000次，吸入888立方公尺空氣，放出的熱80度（華氏表），活動着156塊大肌肉，指甲長出0.000446吋，——講話說4,800個字。一般的人，每分鐘要眨眼6次，據科學家說每一隻眼需時五分之一秒。於是，他如果駕駛每小時走5公里的汽車，作1小時的

旅行，那麼有幾公里是閉着眼睛幹的。身體能忍耐着許多刑罰，而仍能工作着。人沒有了胆囊，脾，腸尾和膀胱，還能生活自如。他可以沒有一個腎，流了八磅血，去半個腦子和所有的牙，而仍能生活。當他死亡時，並不是一下子就死去，腦子還能活十分鐘，眼睛三十分鐘，耳一小時，血十八小時，骨髓三天，皮膚五天。

我們的身體

每個人人生存在世界上是否都有一個和我們一同活着的身體？我們是否用這身體來學習，感覺和做成各種事物？牠豈不是一組奇妙而偉大的機械？我們能否用其物品來替代身體上的任何一部份？假使我們的身體有了嚴重的損壞，我們能否將他修補得和以前一樣的完整？

我們真不容易用數目來計算這一具身體在一天中能幫助我們所做成的事物——呼吸，飲食和走路；思想，言語，感覺和學習——一旦這架器械中（身體）的任何一部份有了很大的損壞，你的身體就不能遵照你的意志而動作了。全世界的醫生都不能在造成與起先一樣完好的一架機器。那時候，你就像一般的人稱爲：「殘廢者」，殘廢者非但自己覺得痛苦，就是在他四周的人也會多少覺得有點不舒服。

我覺得世人忽略了他們身體的健康是一件很矛盾的事。那就是說人們有了一套不能用他物去替代或修理的器械而又不知用方法去保護牠。

當人們的器械損壞程度深了，於是我們不再忽視自己，發狂似的東奔西走去找醫生來救治他們。這真是可悲的景象呀！

現在，你聽了我的話，或許要以為是些迂闊或多餘之談罷了。因為青年人難道沒有父母來教導嗎？話雖是這麼說，但父母不能常伴子女們切近，聽從他們的指導，並且要使青年人認識遵守健康規律的重要，是很困難的事情。就我而論，當我年輕的時候，年長一些的人對我說：『你應該這樣或那樣，因為你這樣作了以後，你就要感染傷風了。』而我却常常想：『誰害小小的傷風！就是我傷了風，又有甚麼要緊呢？』但是當我真的感覺到很痛苦的傷風或喉痛時候，我感到不舒服了，不過我從來不覺懊悔自己不當心，祇是想着傷風或喉痛是不時流行着，現在祇是輪到我罷了。

但是現在我知道假使我們終身保守健康的規律，就可以終身不患病，最後我們必定可以無疾而終，不致因病而於可怕的情況中死亡。

所以我希望一般青年能依照下面的規律做去：不要裸背觸夜；不要逗留在空氣惡劣的室中；不要穿了單薄的衣服從溫暖的房裏走到很冷的戶外；不要飲不衛生的飲料和吃不潔淨食品；不要終日坐在室中而不戶外運動一二小時；不要在黃昏或乘車時看書或寫字；不要使室中缺少陽光。

上面真是一大串的『不要』，但『不』才是走向成功的唯一捷徑。當你下了決心不去做有害於身體的事情，那麼健康就會接踵而來了。

但是，假使你有了惡習慣，知道了它的害處，却祇說：『這是一個壞習慣，我要小心一點，不要時時犯着它。』這樣一來，那惡習慣的引誘就會天天不斷的攻擊你，你就得終身同它去鬥爭了。假使你決心要遵守這健康的規律——好習慣常常保持着，惡習慣永遠離開它——這樣一來，你的身體就有很完美而規律了。

不要以為遵守了健康規律，就好像受了束縛；然而這却是真正的自由，雖然我們在起初的時候會覺得不方便。

來了，我還得告訴你們；一個人因懂得了健康的真義而保持它，比有一個很健全而很強壯的身體，更必須以半生的時間，躺在床上，痛苦的人相比，正好像一隻飛禽於其翅膀和一隻飛禽於其羽翼，一樣的苦楚呀。

睡眠與失眠

美國有一石名叫『phenobarbital』的安眠藥，每年銷數從兩萬五千磅漲到四萬五千磅，够給美國大多數的民衆安眠。不是，好像叫全副人民都在牀上輾轉反側，希望用甚麼藥來消除那叫他們睡不着的恐懼與憂慮。

不久以前，美國的醫生不能得其作用，後來有一個製牀席的人，名叫席夢思的，因為自己患失眠症，才開始研究人怎麼睡眠。有一位利文士，還研究一些患癲狂症的病人，發現他們失眠的時候，一直反側，非常不安的樣子。於是他便寫了一篇文章，描寫瘋子睡眠時的痛苦。他以爲那種精神健全，良心的良人，睡眠一動也不動，跟木頭一樣，醫學界的人也都這樣想。後來席夢思研究那一種房子最好睡，利文士研究睡眠時身體的動作，才曉得以前的觀念是錯誤的。

約翰生博士製一個自動記錄器在牀上，和牀墊的彈簧連在一起，記錄睡眠者身體的動作，記錄下來。這個實驗經過六年，還有一個隱藏的電影照像機，也是接在彈簧上，把睡眠者的每個動作都拍下來。這個實驗經過六年才完成，共研究一百六十人，睡眠姿勢的攝影用萬幀，睡眠時的動作共二百五十萬次。

約翰生博士以爲常態的人，睡眠時姿勢不是一成不變的。在一晚八小時的普通人睡眠時平均改變姿勢三十五次，我們難得以同樣的姿勢睡過五分鐘或十分鐘的。健康的人睡眠時姿勢總是時常改變，

的。改變姿勢的原因，是因為人類身體肌肉的安置非常複雜，所以睡眠時很難一時叫所有的肌肉都得到所需要的休息。當一個地方的肌肉疲勞時，睡眠者便移動身子，叫這些肌肉輪值休息。約翰生博士還沒有看見過熟睡的人像暈厥時那樣的全身鬆弛。

每個人睡眠時的動作，各有不同；有的一晚祇動二十次，有的却多至六十次。在晚上睡眠的時候，身體轉動次數太多的人（因為痛楚或興奮，飢餓或飽脹，發熱或便秘。）結果所得的休息，一定不夠。可是如果身體轉動的次數太少，（因為疲勞，昏迷，牀被不適）結果也只得到一部份的休息，醒轉來時覺得身體堅硬發痛。小孩睡眠時，身體的轉動是猛烈而擾人的；老人睡眠時比小孩安靜一點，可是也時常擾動。勞働工人比腦力工人休息時間較長；女人比男人休息時間長百分之三十。約翰生博士還發現狹窄的牀影響到睡眠者動作的自由；兩人同睡一床的人，大約時影響到彼此的動作；假如要好好的睡，牀就不能太硬，也不能太軟。席夢思在一九三一年所提倡的「恢復元氣的睡眠」運動，就是以這些理論為根據的。

可是這些實驗還不很完全，有許多醫學界的難題都未能加以答覆，後來美國醫生吉定斯博士的研究。在近亞蘭塔斯的山中，搭魯拉瀑布工業學校裏，他開始研究兒童的睡眠。在兩個看護的管理下，有十二個男孩和十二個女孩，每晚睡着來給吉定斯博士研究。從偷看小孩睡眠十七萬小時研究的結果，他下了一個結論，說普人以爲各種習慣與治療術對於睡眠有影響，完全是一種迷信。他發現以下的東西，使小孩在睡眠的時候比較不安，煩熱的天氣，睡前吃得太飽，情緒擾亂，肉體的痛苦，以下的東西，對於睡眠時身體的轉動，影響很少，或者毫無影響：睡眠劇烈運動，熱水浴，冷水浴，晚間用心讀書，冷熱的飲料。溫牛奶似乎可以叫小兒安眠。吉定斯博士還有一樣有趣的發現，在流行病發生期間，他在許多天以前，已經預告疾病就要發生了，因為他看見那些小孩睡得比較不安。至於睡眠的

生理原因與作用如何，這些實驗還回答不了。

一個人以一種姿勢睡到疲倦時，往往會自己改變別樣姿勢。而且他總是很關心每個動作，以免翻下床去。如果睡得熱了，他便把被單推開；如果感到寒冷，他便把被單拉緊，在被單與被之間，總是留著空洞以通氣。這些都是很聰明的反應；如果在睡眠時，肉體與精神的活動都來停滯，那麼醒與睡還有甚麼分別呢？

吉定斯博士說：「旁觀者不能準確地說出一個人這時是醒着或睡着……『眠』與『醒』這兩個字從科學的觀點上看來是不能令人滿意的。」這句話的意思是說，我們平常所想的眠，也許全沒有這一回事，睡眠也許祇是把我們所有的注意力與外界完全隔絕，祇留下最切要的部分，是一種逃避現實，叫腦與身體情願暫時停止其作用，積聚力氣，以便再與世週旋。

從醫院與醫校的實驗室中，我們覺得當我們睡覺時，我們身體上發生某些特殊的狀態。這時你陷入於一種比較無感覺的狀態中，你的眼球向上與向外滾，瞳孔縮小了。你的反射肌肉的反應（如在膝上一擊，腳便急跳一下）減少或消滅了，你大多用胸口呼吸而不是用肚子呼吸。你的血壓降低了，心臟的跳動也慢了下來。有些身體上的分泌物如尿與鼻中的粘液都減少了。你的血液鹼質減少。這些現象總是跟着細胞的長成同時發生的；這是人體電池的儲電，以便再放散出去。可是我們還說不出甚麼東西引起睡眠。爲甚麼在醒來六小時以後，一個人就有睡眠的衝動呢？疲倦並不引起睡眠，因爲畸形的疲倦在睡眠時叫身體產生畸形的轉動。

以下這一點是研究睡眠的人所能够表示同意的：睡眠是一種常人循序而有的衝動。睡眠也許是一種有力的習慣，由一年的練習，身體的器官對於這種習慣逐漸熟習起來了。在一天的某一個時期，人便想睡了：他血中的質改變了，他不能再浪費精力了；連淚腺也停止分泌水份了，他的眼睛變成紅

熱又乾。眠魔便是這樣來的；因為淚腺不再叫你的眼睛靈活，你想閉起眼睛來，眼睛一閉便要睜了。動物與野蠻人的睡眠作用，也許與我們大不相同，在白天比較安靜的時候，也許可以睡多次短覺以休息，睡眠也許是一種飯後衝動。至於大多數人，睡眠為一種經常習慣是最佳的。假使其定期常被擾亂，那麼結果便是紛亂與失眠。

人沒有睡眠是不行的。世人醒覺的最長記錄為三百三十一小時，不到十天，這記錄是在實驗室中造成的。報紙上時常有長期失眠的新聞刊載出來，可是都不能加以證實。狗沒有睡眠會因疲勞而死的，那種真相相信自己許久沒有睡過的人，往往在不知不覺中，已經陷入過短期睡眠狀態中，而自己毫不知情。就是像約翰·威爾斯，愛迪生，拿破崙這些天才豪傑，據說在晚間睡了幾小時已足，可是他們在白晝裏，也時常睡一兩覺的。威爾斯在馬鞍上睡，愛迪生在實驗室中睡，拿破崙在戰場的帳幕中打瞌睡。這種人睡得很淺眠，和動物一樣，可是他們睡眠的時間，祇比平常人的八小時短小一兩小時而已。

失眠的原因很多，可是失眠本身始終不是一種疾病。痛楚會叫人睡不着，情緒的紛擾叫人不入眠。多數失眠者所患的不是失眠症本身，而是失眠症的恐懼。因為疾病，憂慮，或生活沒有規律，休息受到了影響；他們覺得不易入睡；於是根本原因除去許久之後，失眠的恐懼還在作祟。譬如有人在睡眠時自己已有考慮：「明天坐第一次列車去旅行，一定要早一點睡。」學生因為明天要考試考慮到能否及格。軍人為了下半夜行軍，考慮到上半夜一定要睡好覺，惟恐睡晚了。恐懼失眠，焦慮失眠，結果造成徹夜之失眠。因此有時為了避免失眠，於是自作自受，又作深呼吸，躺在床上屈伸足膝，或者變換枕位，又避免憂慮，苦心結果還是失眠。

本來睡眠不一定要費種種苦心，因為在睡前一定不使精神緊張，那麼就自然而然的入睡了，所以