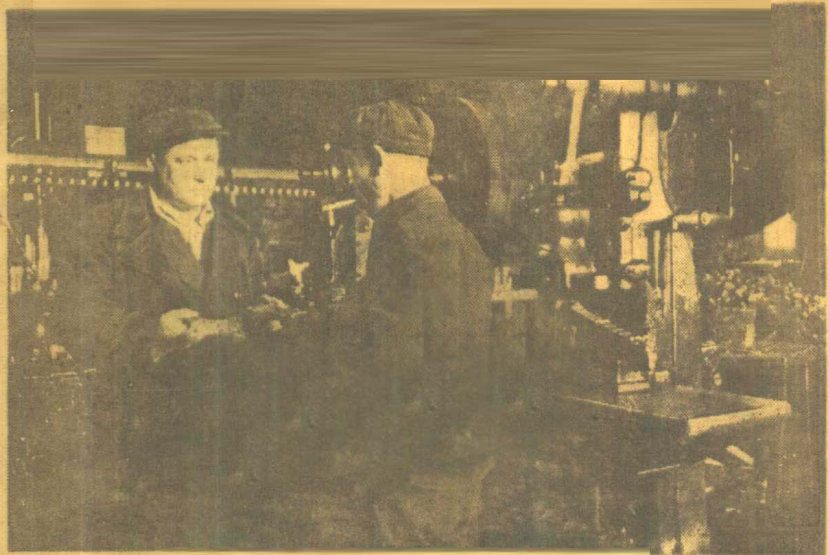


時代通俗醫學小叢書



中年老年時代 高度勞動能力的保持

伊里英著 朱濬生譯

Enrica

時代社

時代通俗醫學小叢書

中年老年時代 高度勞動能力的保持

伊 里 英 著
朱 漢 生 譯

上海 時 代 社 出 版

В. П. Ильин

Сохранение высокой трудоспособности в среднем и пожилом возрасте

Перевод Чжу Бин-шэнь

Шанхай

Эпоха

1951

時代通俗醫學小叢書

中年老年時代高度勞動能力的保持

著作者 伊里英 翻譯者 朱潛生
出版者 時代出版社



上海(11)南京東路三七七號

電話：九一二四三

電報掛號：(二〇〇〇一)

EPOCHPUBCO

總社：北京東交民巷十八號

電話：(五)一六六〇

電報掛號：五二〇〇

1951年1月初版 杭州分店：杭州延齡路一二一——三號

(5000冊)

電話：二六四八

電報掛號：二五一四

• 時代出版社刊行 •

• 時代通俗醫學小叢書 •

兒童肺結核防治法

密陀維柯夫著 朱濱生譯

兒童傳染病預防法

陀勃羅霍托娃著 朱濱生譯

蘇聯的保健工作

奧夫相尼柯娃著 朱濱生譯

兒童神經質的預防及治療

西姆松著 朱濱生譯

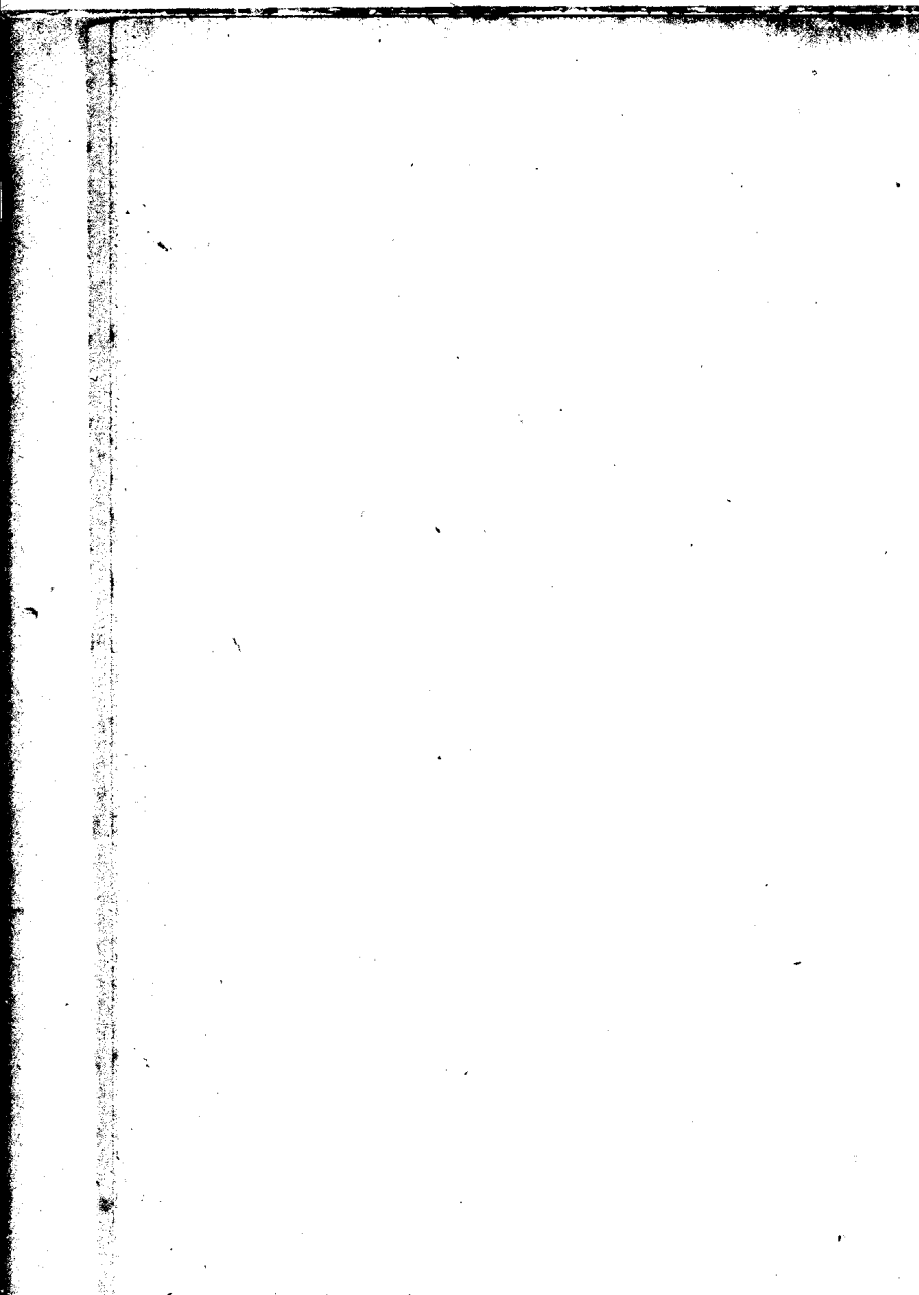
肺結核治療問題

埃尼斯等著 朱濱生譯



目 次

社會性因素是早衰的主要原因	3
論體內機構的衰老原因	6
保持高度勞動能力的鬥爭中的蘇聯體育 及醫學預防	10
注意呼吸及營養	15
運動在中年及老年人生活中的地位	28
自然界、社交和勞動	48



社會性因素是早衰的主要原因

年齡老少不一的斯塔哈諾夫工人的高度勞動能力和他們的高度勞動生產率，是全世界都知道的事實。沒有人與人之間的剝削，勞動成為光榮的，勇敢的事情的偉大蘇維埃國家裏面，具備着使人類能保持持久勞動能力的一切必要條件。

我們的祖國裏面有着許多人，雖然已經達到高齡，但是仍舊未喪失他們的勞動能力。我們的任務是要把這個現象使它普遍化，從而延長全國人民的平均壽命。

那末試問平均壽命的長短是由什麼因素來支配的？

支配平均壽命長短的因素是很多的，首先是社會性的因素。馬克思在他所著的『資本論』裏面指出英國曼徹斯脫（Manchester）市（十九世紀之

初)資產階級的平均壽命是三十八歲，而勞動階級的平均壽命祇有十七歲。

早衰的主要原因是社會性因素。爲使保衛長壽的鬥爭發生效力，必須推行普及全民的大規模社會性及衛生教育措施。祇有在社會主義的國家裏，社會環境才能對於健康及長壽是有利的。

在社會主義國家裏面，限制人類勞動能力的因素，祇有健康的重大損失及年齡性的身體衰弱，換句話說，就是老年。在我們的祖國裏，絕對沒有足以妨礙長時間高度勞動能力及長壽的社會性因素。因此我們的保持高度勞動能力的鬥爭，現在可以循着生物學及心理學路綫順利地進行。

那末試問在這一方面是否有成功的希望呢？有的。

當我國的科學家研究衰老問題的時候，他們得到了一個結論：歷來被認爲老年期中特有的一切障礙，譬如大腦、心臟、腎臟等器官的動脈硬化性病變，血壓亢進、肺氣腫、四肢及脊柱的畸形性病變，都應該算是病理的現象，而並非是老年期內必

發的現象。非常重要的一點乃是生理的衰老機轉，不僅以損耗及退化現象來表現，同時另外也遇到一種方向相反的機轉；這個機轉是以機體對新的體內條件的特殊（年齡的）適應來表現的。

有一個事實可以證明這個觀點。許多足以嚴重影響青年人健康狀態的機體的機體性及解剖學變化，如果發生在老年人方面，他們倒比較容易忍受。許多病理解剖學家都指出這一點。他們在解剖老人屍體的時候，常常發現令人詫怪的事實：內臟中的病變是如此地重篤，可是這些人生前却都保持了他們的勞動能力直到高齡。

同樣地我們知道人類的衰老機轉在它的具體表現方面經過的時間長短及強度都不一致，並且有許多體外的因素足以使經過加速或減緩。從這裏可以隨心所欲地（定向地）暫時控制這個機轉。

論體內機構的衰老原因

如果想要講求防止早老的措施，首先必須明瞭衰老的本質。這個問題從古到今一直引起了人們非常的注意。

衰老的學說很多。我們祇要舉出其中最主要的幾種就可以明白這個問題的複雜性。

十九世紀中最盛行的是下列各學說：生命物質浪費，生活能力消耗，細胞與組織的耗損，自體中毒。

二十世紀之初和目下最受到注意的是下列一些衰老學說：組織之間規律性及和諧的紊亂；膠體化學性變化——細胞膠體「衰老」機轉的成熟；細胞易變性蛋白的被安定性擬蛋白代替；機體發育中的內部矛盾；細胞反應力的減弱——細胞膠體的凝縮、分散性的減少；水分的貧乏等等。

據我們的意見，上列各學說及假定都不足以揭發衰老的原因，而僅僅說明它的結果。它們也沒有說明為什麼某些人衰老得比較早，而另一些人則比較來得晚。其實這一點正是非常重要的。

我們現在再提出另一個假定；這個假定雖也免不了包含若干缺點，但是它的值得注意的地方，就是它最能號召人們起來為防止衰老而鬥爭。

機體裏面有三個主要的機轉。

a)同化機轉——若干外界的成份納入機體轉變成機體的構成部份；

b)異化機轉——機體成份分解崩壞而排出到外界裏去；

B)同化及異化機轉對外界條件及新的體內結構條件的適應。

另外還有下面一個現象：由於環境條件的不足或不利而起的同化、異化、適應機轉品質的低落。

因不利條件而發生的機轉品質低落，其經過是不均勻的，隨着環境的改善或惡化，忽而增強，或忽而變弱。

上面所述各現象的結果，就是下列兩個不同的衰老狀態：

1)『生理的』衰老——同化及異化機轉品質顯著低落期的長時間的、不斷增長的優勢；

2)『病理的』衰老——同化及異化機轉品質低落期的優勢，被因內界或體內結構條件的迅速惡化而起的適應力顯著低落所加劇。

此外我們還可以指出一個僅爲人類所專有的衰老原因的假定，或者更正確一些的一個純經驗的總結。

人類擁有一個複雜而龐大的運動裝置：肌肉系統佔成年男子體重約44%。現代的人——智力、甚或體力的勞動者——還沒有能够儘可能地完全利用自己的肌肉系統。

實際上肢的肌肉通常受到相當的應用，但是上肢、背部、腹部及頸部的肌肉僅履行十分有限的一側性工作。這樣不僅足以引起肌肉組織的劣化，同時對於其他系統更足以給予不良的影響，特別是循環及呼吸系統，不充份的肌肉活動在老年期（有

時甚至在中年期內)內引起肌肉的萎縮，因之把周圍神經系也導入萎縮機轉裏去。此等廣泛的萎縮機轉往往就造成類似初期衰老的狀態：舉止和步態劣化，肢體的靈活及力氣喪失，動作缺乏柔軟性及彈性，同時發生易疲性及呼吸困難。這一切正是衰老的跡象。

這個『衰老前期』的第一階段，是許多可逆機轉的結果，可以用各種體育運動來大加減輕或者甚至完全消除。此時老年期似乎因中年期的延長而後移。

保持高度勞動能力的鬥爭中的

蘇聯體育及醫學預防

試問衰老機轉是不是有法子把它抑阻的呢？

經驗告訴我們，如果能夠改善外界條件及機體的內部條件，就可以延長中年期而使老年期更健康而且保持勞動能力。爲了這個緣故，必須以儘可能長久保持老年人員的勞動能力爲使命，換句話說，就是與自然定律努力抗爭，按照我們的目的改變自然。

一般都知道歷來防止衰老有兩種辦法。第一種是以不同的方法把性內泌素納入機體裏面。這個辦法並沒有產生滿意的結果。第二種辦法是利用許多不同措施的綜合。它的原則是用各種不同的因子同時或順序地對整個人（機體和精神）發施作用。據我們的意見，第二種辦法裏面的措施，最能產生良

好的結果。

體育及健身術應該被用作預防早老及保持長時期高度勞動能力的綜合方法。

不過此時必須明瞭體育的完整不缺的意義。體育不應僅限於身體的操練——運動、體操、活動的遊戲等，而應當也包括大眾及個人的勞動及生活衛生，自然界力量的利用，合理的勞動及休息規程。

在資本主義國家中，體育的定義祇是體操及運動。

祇有面面俱到的蘇聯體育制度，足以成為真正的防老工具。蘇聯的體育制度在另一方面也和外國完全不同。

在外國一般都認為運動祇適合於體格天然強壯的青年人，而軟弱者和老年人祇能練體操。相反，在我國中，體操和運動總是被一起聯合起來而討論的。我們認為體育和運動是人人所不可缺少的，不論強弱，不論老幼。但是體操和運動的方式，在青年及老年人方面應當有區別，主要是必須適合這兩種年齡的精神肉體特性。蘇聯的體育制度

成爲共產主義教育中不可分的一部及提高勞動生產率的方法。

蘇聯國內，對於人民保健的關注，除去大規模的羣衆健身措施外，另外又以多面性及成效卓著的疾病預防對策來表現。像蘇聯這樣的大規模預防工作，是全世界任何地方都看不到的。

蘇聯對於人民健康的關切，從出生前起，一直在每個人的全部生命過程中——童年、青年、壯年、老年——繼續不斷。

最早的措施是母性的保護：妊婦講習班，婦女健康諮詢所，特種療養院、助產院、強迫性兒童接種、婦幼保健院、托兒所、幼稚園。各小學校內的校醫負責監視全校學生的健康。兒童們每年週期被送往療養所及少年營去從事休息。

在勞動法典裏面，勞動者健康的保衛一點特別受到注意：規定了妊婦及哺乳母親工作的限制，妊婦分娩前後的例假。對於勞動者健康的維護，設有專門性診療所，夜間療養院、休息館，一般療養院等。

社會保險供給免費的醫療救助。勞動羣衆不僅能免費受到治療，同時也能得到預防性的服務。蘇聯的衛生教育是一個指導羣衆認識醫療預防常識的廣大組織。如果我們人民每人能够從事合理的健身法並注意健康，那末政府推行的人民保健工作，奏效更加良好了。

事實上中年及老年人的從事體育，到並不是一件容易的事情。體育史告訴我們，全部健身運動方法及用具，都是從兒童及青年實際生活中來，而也正是對他們適用的。體育領域內的研究工作，差不多完全是建築在對青年人的觀察及實驗上。直到目前，壯年人體育領域內的研究工作還是很少，而且專門指導中老年人體育運動的人才也相當缺乏。

根據中老年人體育運動的實施經驗，可以知道在多數例內，其要點是體操及運動領域內的逐漸限制，特別是速度及負荷的減低。可是體操運動及其應用方式幾乎仍舊一樣，換句話說，這仍舊是青年人的體操運動，這當然是錯誤的。

首先我們不可以把爲青年人所規定的練習機械