

合理的休息

A. РАПОПОРТ 原著

苗兰卿 伊史 译



科技卫生出版社

R13

19

內 容 提 要

我們不僅要會工作，而且也要會正確地休息，這樣才能更好地為祖國建設而勞動。

書中詳細地講了人們為什麼必須很好地休息，疲勞的道理，在勞動中、在生活中應如何休息，關於睡眠的問題，關於體育、關於旅行的問題，等等。

書中特別指出了「積極的休息」——各種體育活動等的意義。

這是以廣大群眾為對象的科學醫書讀物。

苏联 А. Раповорт
НОРМАЛЬНЫЙ
ОТДЫХ
Медгиз, 1952

合 理 的 休 息

苗蘭卿 伊 史 譯

科技卫生出版社出版

(上海南京西路2004号)

上海市書刊出版業營業許可証出 003 号

上海市印刷六厂印刷 新華書店上海發行所總經售

开本787×1092 1/32 印張2 1/4 字數49,000

(原八五·七五版共印53,000册)

1958年10月新1版 1958年10月第1次印刷

印數1-3,000

統一書号 T14 • 349

定价(5)0.17元

休息權

人們通常不正確地把休息和勞動對立起來。許多人有這樣一種錯誤的認識，就是把「休息」和「不做事」認為是同一回事。以巴甫洛夫學說為依據的現代的勞動生理學，有許多材料證明把勞動與休息對立起來是錯誤的。

在馬克思列寧主義的許多經典著作中，闡明了與工人階級歷史相聯繫着的休息問題。恩格斯在其「英國工人階級的狀況」這篇著作中，指出了英國工人的惡劣勞動條件。並說明了英國的資本家們剝奪了工人的全部時間，而只留給工人極微小的一部分休息時間。同時還指出在這種情況下，根本談不到文化娛樂活動，因為資本家們把工人已幾乎當作牲畜一樣看待

馬克思在論工人的休息要求時寫道：「在 24 小時的自然日中，一個人只能支出生活力的一定量。一匹馬每日平均也只能勞動 8 小時。人的力必須每日有若干時間休息，即睡眠，人又必須每日有若干時間來滿足別種生理的需要，飲食，沐浴，穿衣等等。但在這種純粹物理的限界之外，勞動日的延長還會碰着道德上的限界。勞動者須有時間滿足他精神上 and 社會上的種種需要。這種需要的範圍和數目，視一般文化狀況而定。」（「資本論」，人民出版社一九五三年版，第一卷，第二六二頁）馬克思又接着寫道：「資本由於無限制的盲目的衝動，由於對於剩餘勞動的狠樣的貪慾，不僅突破了勞動日的道德的最高限，並且突破了勞動日的純然生理的最高限。它侵奪了

身體得以生長、發育和健全維持的時間。它偷去了消費新鮮空氣和陽光所必要的時間。它侵蝕了飲食的時間，只要可能，便把這種時間，併入生產過程中，以致勞動者只是當作單純的生產資料。以食物給與他們，就像以煤炭添入蒸汽爐，以油脂注入機器一樣。聚積，恢復，和更新生命力所必要的酣睡，被還原為若干小時的無感覺狀態。這幾小時是已經完全消耗的身體組織的恢復所不可少的。所以，不是勞動力的適度的維持，決定勞動日的界限；乃是勞動力每日最大可能的支出（不問這種支出是怎樣有害的，勉強的，痛苦的），決定勞動者的休息時間的限界。〔《資本論》，人民出版社一九五三年版，第一卷，第三〇六頁〕

在目前，資本家的貪慾絲毫沒有減少。馬克思、恩格斯的卓越評述，完全是符合於我們現代各資本主義國家中的勞動情況的。資本家盡力想使工人的休息問題不牽涉到政治生活和階級鬥爭。賣淫式的資產階級刊物、電影院、劇院、教會毒害着勞動人民的意識。在建設着共產主義社會的我國的勞動情況和各個人民民主國家的勞動情況，那是與資本主義國家的勞動情況有天壤之別的。

美英戰爭販子們所實行的猛烈的軍備競賽，震撼了世界資本主義經濟的基礎。大西洋侵略集團的組織者，把準備反對人類的駭人聽聞的罪行所需的軍費轉嫁在勞動人民的雙肩上。軍備競賽給資本家帶來了巨額的利潤，而對勞動人民來說，則加重了賦稅的負擔，並減少了社會文化機構、醫療預防機構的數目。在失去獨立自主的一些馬歇爾化的國家內，美國資本家們實行着毀滅這些國家的金融政策。在這種情況下，在資本主義國家內，勞動人民的休息權成為一種虛假的東

西。只有在我國，在蘇聯，斯大林憲法保證了勞動人民的休息權利和工作權利。

斯大林憲法第一百十九條寫道：「蘇聯公民有休息權。休息權之保證為：工人及職員工作時間規定為八小時，從事勞動條件困難之職業者工作時間縮減為七小時至六小時，勞動條件特別困難車間中工作時間縮減為四小時；規定工人及職員每年保留原薪之休假；廣泛設立之療養院、休養所及俱樂部概供勞動者享用。」

蘇維埃法律所規定的每個工作日的時間，在世界上是最短的，同時還保證勞動者每年有一定的假期。

在我國，療養院和休養所是逐年地在增多着，每年有數百萬的勞動者在療養院和休養所內休息着。與教育權相結合着的勞動權和休息權，給蘇聯人民創造了建設共產主義社會的偉大美好遠景。

在勞動人民的物質福利不斷增長的情況下，各企業所規定的休假日、年假，和短時間工作日，使蘇聯公民有可能得到很好的休息。在蘇聯，休息和勞動是沒有矛盾的，而且是相互密切結合着的。勞動生產率的增長，一方面提高着勞動人民的物質文化水平，另一方面創造了改善休息條件的前提。首先，有組織的文化休息，在頗大程度內是能提高勞動生產率的。但決不是任何人都會為了達到休息的目的——恢復健康和工作能力——而正確地休息的。

我們不僅要會工作，而且也要會正確地休息，因為，這能使我們更好地為社會主義祖國利益而勞動。

休息是人體的需要

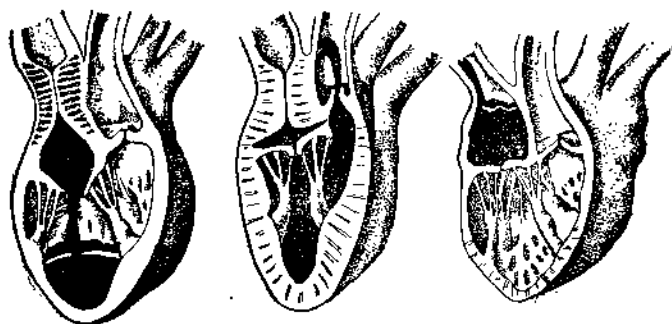
人體，在一定的時間內產生着工作和休息的相互更替。最顯著的例子就是心臟的工作，心臟是一個最有工作能力的器官。在一晝夜中，心臟收縮十萬次，在一年中，心臟約收縮四千萬次，在七十年中，心臟收縮將近三十萬萬次。心臟在每次收縮時要噴出十分之一升的血液，也就是說每一分鐘要噴出六升血液，每一小時要噴出三百五十升以上的血液，一晝夜要噴出九千升血液，在一年中要噴出三百萬升血液。

即使其它的肌肉都在休息時，心臟的肌肉仍是在收縮着的。可是心臟的工作僅是在它的心房及心室收縮的時候進行；在舒張期及間歇期，心肌休息。每次心臟收縮約需0.76秒時間，但實際上在這些時間中，心肌工作僅是0.3—0.35秒的時間，而其餘的時間心肌在休息着。雖然這是極其短促的時間，可是如將這種時間總和起來的話，能湊成好幾十年的時間。

在一晝夜中，心臟工作時間不過佔三分之一，而其餘的時間是它的休息時間。假如某人活六十歲的話，那他的心臟，不知不覺地，由於頻繁的短短的休息，就休息了將近四十年光景。這樣的工作和休息的正常的相互更替，保證着心臟在一生中正常的不斷的工作。呼吸肌的工作情形也是同樣的。呼吸肌每分鐘收縮十八次，同時也舒張十八次。雖然我們在不斷地呼吸，可是肺和呼吸肌也有充分的休息以恢復其耗損。

動物和人在飢餓狀態下，消化器官則開始週期性活動。從

胃粘膜和腸粘膜開始分泌消化液，消化器官的肌肉壁在消化食物和移動食物時開始收縮。腸胃道的這種週期性活動，是由消化腺的活動來代替了消化器官的肌組織的活動。甚至當人們在躺著休息不作任何工作的時候，身體也同樣是在消耗精力的。中樞神經系不斷地調節着身體和外界環境的相互關係，調節着身體內部的相互關係，以保證機體的統一和完整性。



心臟活動圖解

(左) 心房收縮，血液流向心室；(中) 心室收縮，血液流向血管；
(右) 心房和心室的舒張。

新陳代謝，是生體存在的主要條件。|從蛋白質的主要機能中，即那種依靠攝食及排泄來進行的新陳代謝中，從蛋白質所特有的造形性中，產生出一切其它的最單純的生命因素……|〔反杜林論〕，三聯書店一九五三年版，第九十五—九十六頁)

偉大的俄國生理學家巴甫洛夫，以其親身的許多經驗確定了神經系統決定着身體中每個器官的工作強度，因為神經系統能調節細胞、組織、器官所消費的食物的數量和成份及它們內部所進行的氧化過程的程度。

由於經常發生的新陳代謝，使得機體與周圍環境聯繫起來。對每個機體，廣義地來說，它們和外界環境的相互關係，乃是它們得以生存、得到營養及能夠發育的必要條件。要想積極地控制機體的發育，必須闡明和認識機體與外界環境的相互關係的規律性。蘇聯的具有創造性的生物學家米邱林和李森科曾指出，新陳代謝乃是外界環境條件和機體統一的基礎。

不論在作任何一個工作的時候，新陳代謝均顯著地亢進。愈是作繁重的工作，新陳代謝愈亢進。如果作了極繁重的工作，有時會產生這樣一種情況，就是身體負擔不了對它增高的了的要求。血液不能及時把必要數量的營養物質和氧輸送到工作着的各個器官中，同時也來不及把無用的新陳代謝終末產物運走到排泄器官去。爲了由工作着的器官把無用的新陳代謝終末產物運走，同時輸送來必要數量的營養物質以補足所消耗掉的能，是需要一定時間的。

假如工作是短時間的，那不需要很長時間的休息，就可恢復工作能力。長時間的繁重的工作時，如沒有足夠的休息，則在身體中就會產生嚴重的變化，這種變化能減低身體對不良的外界環境影響的抵抗力。過度疲勞的人，是容易傷風和容易患傳染病的，那時他的勞動效率就要降低了。因此，如沒有合理的休息，身體就不可能活動。只有在一定的節奏下，在工作 and 休息、覺醒和睡眠適當交替的情況下，人們才能正常進行工作。睡眠能使神經系統和整個身體得到最充分的休息。如果遮好門窗，別有聲響，同時創造出必需的適當的衛生條件，可以白天睡眠，而在夜晚從事工作。所以，休息乃是人體迫切的需要。

疲勞和倦怠

疲勞，乃是人們在工作後所產生的一種自然生理現象。每個人經過較長時間的體力勞動或腦力勞動以後，就會感覺倦怠而要求休息。如果要想恢復所消耗的精力，那就必須停止工作，也就是說，必須要休息。

曾經有過不少關於疲勞的理論，但都沒有充分揭示疲勞的實質。這些理論的主要缺點，就在於這些理論的創造者是應用了不正確的方法原理所致。這些理論不是以辯證唯物主義原理為基礎的。以魏爾斯為代表的一些資產階級科學家，把身體生存的一切特性歸結為身體的各個組成部分的活動的總合。

只有根據偉大生理學家巴甫洛夫關於機體的統一性和完整性的學說，才能得出關於各個器官和系統的工作問題的正確概念。

恩格斯也曾指出，機體不是簡單湊合的，而是極複雜的。無論怎樣將骨頭、血液、軟骨、肌肉、組織等機械地結合起來，無論用甚麼化學原素，也是不可能構成一個活的機體的。但在實驗中可以創造人工的條件，在這種條件下，機體中的各個被切斷孤立的肌肉還可以長時間工作着。例如，著者即曾成功地試驗過青蛙的一小塊肌肉——後肢的一塊肌肉，強迫使它不停地工作了三十六小時。為此，就必須把這塊肌肉放在鹽水中，不中斷供給它氧氣和選擇一定的刺激節奏。在這些條件下，肌肉能作出巨大的工作，連續地收縮一萬五千次。

某些疲勞理論的產生，是受到那些生理學家在用被切斷孤立着的肌肉作實驗而產生的影響所致。可是，機體在工作時所產生的現象和離開整體而孤立着的那塊肌肉在工作時所產生的現象不是一樣的。整個機體中的疲勞現象的產生，較之與身體分離而活動着的肌肉是更複雜得多的。

有些研究家是以器官的消耗和能源物質的耗盡這種根據來解釋疲勞的。他們把動物澱粉和蛋白代謝產物(糖粉，肌磷酸，磷酸腺苷)認為是能源物質。但是，實驗的事實與這些觀點是有分歧的。如果使用在成份和鹽的濃度上與血液成份相近的溶液(生理溶液)，來沖洗被分離的已經疲勞了的那塊肌肉時，那它就會重新獲得工作能力。由此可見，問題不在於肌肉的疲勞是能源物質耗盡所致。

在完整的機體中，能的消費是與所耗費掉的能的恢復過程毫不間斷地相聯繫着的。並且，已經證明了，動物非常疲勞，甚至因而死了之後，在其組織中乃發現到有大量的能源。

還有一種理論，認為疲勞是由於氧氣不足所致。實在是這樣，如果補充以充分的氧氣的話，被分離的肌肉就工作得好些。在新鮮空氣中工作，可減少機體的疲勞。可是，在工作時，呼吸加強起來，心臟工作頻繁起來，工作着的肌肉的血液供給量增加五、六倍，侵入身體組織內的氧氣顯著地增多。因此，解釋疲勞的這種理由是不真實的。

另外一種理論，認為身體內由於工作而「阻塞性的」新陳代謝產物蓄積起來。此時，對肌肉中的新陳代謝產物——乳酸和磷酸曾給予特別注意。認為這些物質不僅「阻塞」人體，而且甚至還毒害人體。對肌肉的倦怠，曾首先力求用乳酸蓄積來解釋。曾經確定，如果把肌肉放入乳酸溶液中時，則肌肉的工作能力降低，而將乳酸溶液排除之後，肌肉的工作能力就增大了。不只曾企圖用肌肉中乳酸的蓄積來解釋被分離的肌肉之所以產生疲勞，而且還曾企圖用以解釋整個機體之所以產生疲勞。

當時在科學著作中經常遇到像「疲勞物質」，「倦怠毒」，「因勞動而產生的中毒」等論文。那些著者們引證這樣一種實驗來說明，就是首先使狗不斷地工作而疲勞，然後將它的血液注射到另外一隻不疲勞

的狗體內；不久被注入血液的這隻狗就入睡了。當將休息過的狗的血液注入疲勞的狗的體內時，這隻狗的倦怠很快就消失了。

可是在活的機體中，一切發生的情況並不是像我們驟然看來那麼簡單。實際上，在被折磨得快要死去的狗、豚鼠或者是小白鼠的血液中是可能發現到有毒物質的。然而，任何人通常都不會工作得把全身體力消耗殆盡，所以不會到倦怠不堪的地步。如果人們作這種使體力消耗殆盡的工作，那乃是一種不合理的勞動，因此，作這種使體力消耗殆盡的工作而產生的疲勞現象，那與我們所談的在正常情況下因勞動而產生的疲勞現象是根本不同的。假定人們在工作時身體有可能因「倦怠」而中毒的這種錯誤理論，使得一些人去尋求抗這種毒的藥劑來解除疲勞。假如在勞動過程中，人體會中毒的話，那不工作的人比工作的人一定會更健康了。事實證明，合理的勞動乃是一種必要的生活要素，因為它能使整個身體中的各個器官得到發育。

假如缺少工作的話，我們身體中的任何一個器官都會逐漸衰弱，成為軟弱無力的。大家知道，四肢癱瘓時肌肉和骨骼是軟弱的。如不活動的話，就會使人或動物發生消瘦而死亡的。可是勞動和經常性的體操活動，是能使工作者的各個器官得到發達的。

上面所談到的任何一種理論，都不能詳盡無遺的解釋疲勞現象，因為這些理論忽略了產生疲勞現象的神經系統的作用。我們所熟悉的倦怠的感覺，乃是掌握繼續工作與否的必要指南。但有時候，我們由於被迫不得不克服這種感覺。比如像濃茶、濃咖啡可使我們暫時克服倦怠的感覺而整夜睜目不睡。又如像某些興奮藥，也能使已倦怠的人暫時繼續工作。可是，這些興奮藥的效力是不能持久的，而且只有在必要時，為了使身體的潛在力量迅速地暫時地活動起來的時候，這些藥劑才是有益處的。睡眠和真正的休息，是任何藥劑所不能代替的。日常的疲勞，也絕對不能使用任何藥劑來消除它的。

大家知道，人們在工作時，如果情緒很愉快而工作雖然緊

張，但是和那些工作雖然輕鬆而情緒不愉快的人們比較起來，那前者在工作中所感到的疲勞程度是要少些的。

各種實驗證明，神經纖維及肌肉比神經細胞和調節一定運動的各神經中樞所產生的疲勞現象，是顯著地要緩慢些。

俄羅斯生理學家維金斯基曾證實了，神經纖維幾乎是不會疲勞的，而神經中樞是會產生極大疲勞的。早在一八八四年，維金斯基曾指出，在九小時至十二小時以內，神經受到一定刺激時，是不會疲勞的。刺激向心性感覺神經時，首先中樞神經系統細胞開始疲勞。

舉個例子來說，我們如果將上肢舉平，只要經過三、四分鐘的時間就會支持不住的。可是我們能用上肢繼續長時間工作。這正因為上肢的伸直刺激了某些很快感到疲勞的神經細胞，而上肢在工作時，則是逐漸地刺激各種調節肌肉活動的神經細胞的緣故。

在長時間裡保持工作能力和產生疲勞這一過程中，確定了中樞神經系統的重要作用，是應歸功於蘇維埃科學家的。他們還首先確定了如果刺激交感神經來影響已疲勞的肌肉的話，那麼可以減少肌肉的疲勞的。腎上腺素，亦能對疲勞肌肉產生這種影響。

腎上腺素的作用，是與交感神經末梢相聯系着的。如果給飽了的狗注射少量的腎上腺素的話，那麼狗還可繼續跑三十分鐘至四十分鐘的時間。加強腎上腺素的分泌運入血液中，是能提高工作能力的。分泌的腎上腺素，是經過交感神經系統影響於大腦兩半球的。所以，如果刺激交感神經系統和增加腎上腺素分泌的話，那身體的工作能力是會提高的。

和中樞神經系統的高級部分密切相聯系着的交感神經，

也受前者所控制。人或者高級動物，在調節機體與外界環境的相互關係方面，在調節機體內部相互關係方面，起主導作用的，均是大腦兩半球的皮質。根據巴甫洛夫學說，大腦皮質乃是我們身體一切活動的主宰者。

大家知道，情緒高漲而從事繁重的肌肉勞動時，則腎上腺素的分泌增加。比如，足球員在比賽足球時，由於血液中的腎上腺素濃度迅速增高，因此在血液中的糖量就增加了。血液成份的這種變化，有時甚至發生於運動場上聚精會神注視着競賽者的勝利或失敗的觀眾們。送入觀眾們大腦皮質中的視覺刺激及聽覺刺激，是足以引起交感神經系統機能變化、腎上腺素分泌增加的，這種變化和直接參加足球比賽的足球員的變化是一樣的。

在任何工作中，能的消費和新陳代謝作用是逐漸在增高着，這特別是與在個人生活中所形成起來的各種條件反射相聯系着的。

在科學院院士貝柯夫領導下所進行的調查研究，證實了工人在平日於工作開始前幾小時到工廠內時，雖然是在安靜狀態下，氧消費量也可能大有增多。許多的實驗也證實了，物質代謝和能代謝與大腦皮質的緊密聯繫是由於形成條件反射所致。假如一個工人安靜地坐在車間中，同時，其他工人們在工作着，這個安靜坐在車間中的工人所消耗的能量也顯著地有所增加。我們利用實驗室所作的其它的一些實驗也可證明：當有車間騷音的時候，檢查工人們的新陳代謝作用，則可以看到工人的新陳代謝作用能增高 15%—30%。如果在不工作的時候，再進行檢查時，就看不到這種增高現象。這些實驗清楚地說明，新陳代謝作用的變化之所以產生，是由於大腦皮

質影響所致。如果在溫度不同的條件下，進行體溫檢查時，就可以見到由於空氣溫度的不同，而體溫也隨之發生變化。可以確定，在大腦皮質中所產生的神經衝動，是對機體的體溫調節有很大影響的。

大腦皮質對新陳代謝所起的影響可以用下列的情況來證明，即假如有一個人在舉啞鈴或放下啞鈴時，他舉的是輕啞鈴的話，那他所消耗的能量要少些，他的呼吸和脈搏的跳動也緩和些。相反的，如果他舉的是重啞鈴，那他所消耗的能量就多得多。

在疲勞的情況下，絕大多數是中樞神經系統的變化起着主要的作用。可是必須着重指出一點，就是機體的疲勞是一個過程，這種過程是在神經系統中，血液中，肌肉中及其它器官中所產生的現象而形成的。疲勞了的講演人、教師、火車司機、運動員、裝卸工人、汽車司機、飛行員等在體內所發生的變化有許多相似之處，可是，也各有區別。

我們所熟悉的倦怠感，乃是疲勞的表現之一。我們每個人主觀地有各種不同的繁重的不愉快的倦怠感，這種感覺使我們終止工作。可是倦怠和疲勞不是一回事。當人們還沒有確實疲勞的時候，那時也會產生倦怠感。比如，一個神經衰弱的人，在早晨就已感到倦怠，可是他才剛剛開始工作，消耗一點點能力。當我們熱心於工作的時候，有社會的鼓勵在指導我們，那我們會長久地不感到倦怠。人們作有趣的工作，或作不是單調的工作，即使工作很長的時間也不會有疲勞的感覺。

在很多的情況下，倦怠感，乃是休息的信號，是要我們停止過度的工作，因而使我們的身體避免發生早衰的現象。根據疲勞的程度，倦怠感在一定程度內是能成為一種保護性的感

覺，像飢餓感和痛覺一樣。飢餓的感覺使我們要吃食物，因而保護我們的身體免於耗損。熱傷時的痛覺，使我們不自觉地從熱的東西上縮手，這就使我們身體的組織免受毀壞。心臟的痛覺，使心臟病患者停止工作，因而就能減少心臟的工作負擔。這不僅對心臟創造了有利的條件，而且常常救了病人的生命。長時間工作後產生的倦怠的感覺，使身體要求休息。

在一個疲勞了的人的身體中，是有許多巨大變化的。血液和組織液的成份在變化着。食慾降低。感到口渴。體重減輕。心臟工作頻繁起來，如果繼續疲勞下去的話，心臟就會擴大而使心臟收縮衰弱。如果作繁重的疲勞工作，呼吸會頻繁起來，表現出氣喘。皮膚感覺遲鈍。注意力，記憶力，靈敏性因疲勞也會遲鈍，動作的速度也會降低，動作的正確性和協調性也會喪失掉，這就使勞動生產率降低，工作能力降低，同時會因而在生產中發生災害事故。

如果非常疲勞的話，那工作會感到有困難的，而工作要求人極其緊張。疲勞的人的思考力也會壞些，疲勞的人的工作情緒也是憂鬱的，不自然的。疲勞的人容易發怒，易於與別人發生衝突。一個人每天疲勞的話，他會受到嚴重傷害的。勞動的能力會減退，經常的疲勞會使人產生過勞現象。

普通的疲勞，乃是由於各種工作的自然結果，經過休息後這種疲勞就會消失。由於休息不充分而產生的過勞現象，乃是工作超過其體力限度而產生的一種病態反應。過勞的各種現象，具有長期性，僅經過普通的休息是不能恢復的。這種過勞現象，是表現有各種不同的形式的。由於過勞，會使一般的工作能力降低，各個器官的活動發生變化。某些人因過勞而會形成飲食不正常，發生胃病和貧血。而有些人因過勞會引

起各種的心臟血管病症。大多數人因為過勞以致神經系統機能不正常，興奮性亢進，頭痛，失眠。首先，因為體內的各種障礙而易疲勞，容易產生過勞現象。

過度緊張，特別對神經細胞是不利的。在巴甫洛夫實驗室中研究抑制現象時，曾確定大腦皮質細胞的工作能力是有限度的。

如果在極強力的刺激影響下，特別是在神經細胞中有一種抑制現象產生，巴甫洛夫把這種抑制現象稱之為超限抑制或保護性抑制。在強烈刺激的情況下，就會有毀滅神經細胞的危險。此時所產生的抑制具有保護的作用，因為能使神經細胞免受毀滅性的危險。神經細胞的工作能力限度是由於其機能狀況來決定的。對疲勞的人來說，對某些患病的人來說，工作能力限度是有變化的。為使大腦皮質細胞增長興奮時，許多日常可以使用的興奮劑是能起作用的。一般的倦怠現象和疲勞現象，乃是停止工作的一種信號。因此，人們能免於毀傷，而我們很少遇到，由於一次過度緊張所引起的過勞。

從事各種工作而產生早衰及喪失工作能力的現象，是由於忽略了身體所需要的合理的休息而長期間地過勞的結果。

蘇維埃企業機關的工作性質，我們的工作法令，蘇聯勞動保護機關的活動，消除了長期間的過勞現象的危險性，保證了勞動人民的健康。

在生活中，我們經常會有疲勞現象的，可是經過休息以後，這種疲勞現象就會消失。無論是酒，還是煙，在任何情況下，都不能當作消除疲勞用的物品。經常飲酒，是會引起慢性酒精中毒的，這對人體各種機能和器官都是有害處的。如酒精中毒很深，中樞神經系統及末梢神經系統首先遭受損傷。因

而即使記憶力衰退，腦力衰弱，逐漸地喪失了生活的興趣和發生精神衰弱。

酒精，還常常是產生嚴重精神病的一種原因。如果經常飲酒，就使心臟，血管，肝臟，腎臟及滋養整個身體生命過程的消化器官發生變化，而且會使人短命。

如果經常吸煙，會引起尼古丁中毒。這使神經系統活動遭受毀損，目力變壞，心臟血管系統、呼吸器官及消化器官的工作能力發生變化。尼古丁是起興奮作用的，能暫時遲鈍倦怠感。可是吸煙能使大腦皮質形成條件反射，而迅速地就會養成吸煙的壞習慣。這一點可以這樣來說明：吸煙的現象極普遍，而且許多吸煙的人習慣於吸煙後就不容易戒掉。如果不吸煙了的話，能睡得好，消化得好，同時能恢復呼吸器官及心臟血管系統的正常活動。停止吸煙後，很快就能增加體重。停止吸煙後，不但工作能力不會衰退，而且相反地會得到提高。

在生產中如何休息

對人體工作能力的恢復問題極有研究的俄羅斯生理學之父謝切諾夫，是堅決反對用安靜不動的休息方法來促使人體工作能力迅速恢復的。他在自己的自傳中曾這樣寫道：「我有這樣一個念頭，就是想對目前還不能解決的一個問題進行分析和研究，問題就是為什麼心臟和呼吸肌肉能永遠不疲勞地工作着，而即使是個習慣於步行的人，如果他在平坦的大道上走了四十俄里的路，同時也不拿什麼東西的話，還是會感到