

健康與勞動能力的保護



人民衛生出版社

健康與勞動能力的保護

魯基亞諾夫 著
李廣成 譯
趙伯仁 傅韜 校訂

人民衛生出版社

一九五五年・北京

內 容 提 要

蘇聯著名的生理學家、巴甫洛夫的學生貝柯夫在本書序言中的第一段話裡就說，誰想長年保持自己的健康，誰想「青春長在」並把生命的快樂享到臨終，就請他仔細地讀這本書，望讀者能認真地對待並遵行作者的忠告，可以肯定地說讀者將得益非淺。本書主要是寫給廣大的腦力勞動者的，但對體力勞動者也是有其指導意義的。本書的具體內容共分八個部分：腦力勞動及其特點、合理營養、新鮮空氣的作用、正常的睡眠、體育和運動、保護皮膚及鍛鍊身體、合理休息及延長壽命。任何讀者讀了此書不但可以滿足求知的興趣，並且可以實際掌握促進健康、延長壽命的種種原則。

健康與勞動能力的保護

書號：1694 開本：787×1092/32 印張：4 5/16 字數：90千字

李 廣 成 譯
趙伯仁 傅 韜 校訂

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可證出字第〇四六號)

• 北京崇文區漢子胡同三十六號 •

人民衛生出版社印刷 • 新華書店發行
長春印刷廠

1955年4月第1版—第1次印刷

印數：1—15,000

(長春版)定價：(7)0.50元

序

讀者要想在這本有着誘人的名稱的書中，^{（持}
「青春與健康的秘訣」，將是徒勞無益的，因為本書中沒有甚麼
「生命秘密醇露」的藥劑。但是，誰想長年保持自己的健康，誰
想「青春長在」並把生命的快樂享到臨終，就請他仔細地讀這
本書，望讀者能認真地對待並遵行作者的忠告。可以肯定的
說他將得益非淺。

不幸的是當我們開始失去自己的健康時，我們才想到它；
就像機器已經「損壞」了，才不得不想到修理一樣。

每個人都知道，要想使機器用得久，那就不能等着機器壞
了再修，而是要善於保護它，別把它用壞了。這對於我們的身
體來說，有着更重要的意義，因為它的構造的複雜是任何機器
所不能比擬的。

И. И. 巴甫洛夫說得對，未來的醫學就是預防。若說過去
我們不能夠注意保健問題，那麼現在，在斯大林時代，在人是
寶貴的時代，保持健康的問題就應該佔首要地位了。

遺憾的是，黨與政府這樣地關心着勞動人民的健康，在保
健事業上付出這樣鉅大的經費，可是還有許多同志——新生
活的創造者，在他們的壯年就離開了我們；這本來是可以避免
的，假如利用了我們已有的保健知識的話。

作者擔當了這個崇高的任務，傳播近代保健知識以及延
長人類壽命的自然科學的論證。毫無疑問，作者是完成了這
個任務。全書貫串着一個觀點：對解決上述問題，社會因素
起着頭等作用。社會主義的勞動條件以及與其互相協調的生

活條件，爲延長蘇維埃公民的壽命，建立了必要的前提。

作者不僅純理論地敘述問題，並且把那些能保持高度健康水平的生理的和醫學的各種方法也加了詳盡的論證。書中提出衛生規則、各種標準及制度，但根據巴甫洛夫的學說，作者認爲大腦皮質的作用是決定性的因素，大腦皮質是管理着有機體的活動的。作者首先敘述了那些可以保持中樞神經系統機能的正常與良好的方法，這是正確的。全書貫串着巴甫洛夫關於中樞神經系統高級部分在人的生活上的意義的學說。哪裡的中樞神經系統若是由於過度疲勞或營養不足而失去作用，哪裡疾病的動因就要佔據上風並損壞有機體。所以主要的任務在於保持高級神經活動的正常狀態。

怎樣做，用甚麼方法來達到這個目的呢？這就是作者在本書中所提出的問題，並且以簡單明瞭的詞句給了答覆。

毫無疑問，此書是有益而適時的，深信任何讀者讀了此書不但可以滿足求知興趣，並且可以實際掌握促進健康、延長壽命的種種原則。

K. M. 貝柯夫院士

一九五一年十二月十七日

目 次

序

引言	1
腦力勞動及其特點	4
合理營養	27
新鮮空氣的意義	60
正常的睡眠	66
體育和運動	73
保護皮膚和鍛鍊身體	85
合理的休息	92
壽命的延長	98

「……人材，幹部是世界上所有一切寶貴資本中最寶貴最有決定意義的資本」。

И. В. 斯大林

引 言

關心蘇聯人民生活和健康的首先就是國家。在我們蘇維埃祖國裡，極其廣泛地實施着各種衛生保健措施。我們在保健工作方面獲有極大的成就。這些成就都是我們共產黨、蘇維埃國家以及斯大林同志親自對人民健康和福利深切關懷的結果。

保護社會主義社會勞動人民——工人、農民及知識分子的健康乃是我們國家對人民的一切重要的關懷之一。我們的國家制度保證蘇聯人民能夠得到身心的全面發展。

我們的領袖和導師列寧和斯大林就是對人民及對人民健康最為注意和關懷的偉大範例。

深刻瞭解列寧的同志們回憶起列寧時，時常提到弗拉基米爾·依里奇·列寧的熱忱，深知別人內心需要的能力以及對所有的人們經常同情的態度。

И. В. 斯大林也是同樣地在同情與關懷着人民及其健康。關於此事，有一個極好的俄羅斯民間故事這樣說道：「……他知道我們的全部心思和意向，他畢生關注着我們」⁽¹⁾。

斯大林對人的父親般的關懷和愛戴是無限的。這是人所

(1) 見斯大林傳略 243 頁 1950 年版

共知的事。關於此事，我國的那些親自會見過偉大領袖的優秀人物，如蘇聯的英雄們、飛行員們，斯達漢諾夫運動的創始者們以及先進的男女集體農莊莊員們都談的很多。

斯大林在與瓦利亞·齊卡洛夫的談話中，充分顯露出了他對人的偉大的愛：「對我們說來，人比任何機器都要貴重得多」⁽¹⁾。「寧讓我們重新製造幾千架飛機，而不要喪掉一個飛行員！」⁽²⁾——蘇聯英雄白杜可夫這樣地傳達了斯大林同志的話。當把已沉的救生船「茹斯蘭號」上水手慘亡的詳情報告給斯大林時，他深為同情地說：「船隻不可惜，可惜的是這些優秀的人們！」⁽³⁾

И. Б. 斯大林把幹部比作黨和國家的儲金的這句話是衆所周知的。必須關懷地、謹慎地愛護和培植幹部，就像園丁對待他心愛的果樹一樣，偉大領袖的這個指示充滿了對人的熱愛。

И. Б. 斯大林就是對人民及人民健康最為深切關懷的範例。А. Н. 鮑斯克瑞倍謝夫說：「最偉大的人道精神、博愛、對人們及兒童的熱愛、令人欽佩的純樸和謙虛、對待所有人民的不分「等級」的同志態度、對他人的注意和關懷。……難以數清有多少次（太多了！），斯大林同志囑咐我們出去瞭解普通工作人員的健康狀況，檢查對於他們的幫助是否全都做到了，他每天打聽病人的健康情況」⁽⁴⁾。

(1) 摘自А. 鮑斯克瑞倍謝夫的「人類的導師和朋友」，此文載於「斯大林六十壽辰紀念文集」中，1939年「真理報」社出版，175頁

(2) 摘自「與斯大林的會見」的文集，1939年國家政治書籍出版社出版

(3) 同上176—177頁

(4) А. 鮑斯克瑞倍謝夫的「人類的導師和朋友」，此文載於斯大林六十壽辰紀念文集中1939年「真理報」出版

黨、政府以及斯大林同志自己對於我們每一個人均是極其深切地關懷着。我們國內過去所做的一切和現在正在做着的一切，歸根結底都是爲了改善蘇聯人民的生活和健康。人，貴於一切！

因此，我們有重視自己的健康的義務，而不要成爲這個最寶貴的資本的浪費者。

當我們一談到「自己健康」的時候，這也就意味着，它不僅是「自己的」，而且也是「我們的」。爲了社會，爲了國家，爲了託付給我們的事業，我們每一個人都必須有良好的健康。

所以，執行醫生的有科學根據的建議，遵守一定的制度，乃是我們每一個人的任務。

蘇聯英雄 M. M. 格羅莫夫上將根據自己的經驗說道：「生活制度，它能培養高度的組織性和行動的目的性，養成身體與意志具有自覺的紀律的習慣」。他又繼續說：「也許有人反對，以爲經常遵守生活制度是不可能的。這是不對的。按照我自己的經驗和觀察應該說，無論你如何忙，經常遵守生活制度還是能够做到的，而且也惟有遵守生活制度才能保持與鞏固自己的健康；假如健康已經受了損害——就應該恢復它」⁽¹⁾。

本書敘述了保持健康和勞動能力的方法、個人衛生及預防的基本規則以及延長壽命的條件等必要的知識。

本書是爲以腦力勞動爲主的工作人員，爲蘇聯知識分子而寫的，但體力勞動者的腦力活動愈來愈多，所以體力勞動者也可在本書中找到有用的知識。

(1) 見「體育與運動」1948年第七期

第一章 腦力勞動及其特點

大腦是心理、思維和意識的物質基礎。恩格斯說：「我們的意識和思維，不管它多麼像是超感覺的東西，總是物質實體器官的產物，即人腦的產物。物質不是精神的產物，而精神本身倒是物質的最高產物」⁽¹⁾。

斯大林同志說：「思維是發展到高度完善的物質的產物，即人腦的產物，而人腦是思維的器官……」⁽²⁾。

我們的偉大同胞、經典自然科學的典型著作家巴甫洛夫以自己的典型的實驗，純生理地、純物質地、純空間地⁽³⁾證實了，「心理活動是大腦一定物質的生理活動的結果」⁽⁴⁾。

大腦半球皮質生理學說的建立，應歸功於俄羅斯的天才學者巴甫洛夫。這一高級神經活動學說，使巴甫洛夫的名字永垂不朽。高級神經活動學說乃是近代醫學和生物學的基礎，是馬克思列寧主義認識論在自然科學上的根據。巴甫洛夫學說引起了科學上的變革，這個變革祇有哥白尼、伽利略、牛頓等人在科學上所引起的變革，才能與之倫比。巴甫洛夫說：「……從伽利略以來自然科學的不可遏止的進程，在腦的高級部分的面前，或者概括地說，在動物與外在世界關係最複雜的器官底面前，初次顯著地停頓下來了。無怪我們覺得，自然科學底真正危急關頭即在這裡，因為「腦」中最高級的結構——人腦——曾經創造了而且正在創造着自然科學，但現在它本

(1) 恩格斯：費爾巴哈與法國古典哲學的終結 摘自馬克思選集卷一第332頁

(2) 聯共黨史簡明教程 1950年 第107頁

(3) И. П. 巴甫洛夫：二十年經驗 生物與醫學出版社 1938年 第341頁

(4) 同註(3)第706頁

身却變成了自然科學的研究對象⁽¹⁾。巴甫洛夫扭轉了自然科學的這一「危急關頭」，而建立了高級動物和人之最複雜最重要器官活動的嶄新的唯物主義學說。

現在利用巴甫洛夫的天才學說，已完全可能洞察高級神經活動的物質實質，揭露腦力勞動過程的物質規律以及其他生命現象。

大腦的最重要的一個特點就是它有條件反射活動。大腦皮質是條件反射的器官，也就是條件反射的物質基礎。在有機體的個體發展過程中，無數的條件反射，都通過大腦皮質經常與有限的、原始的、先天的無條件反射相聯繫着。

甚麼是反射呢？反射就是有機體對於外界刺激的回答反應。反射是動物有機體最重要的現象之一，一切正常的活動過程都全靠反射來完成。

人和動物的許多與生俱來的反射，在巴甫洛夫以前就已為大家所知道了。這都是先天的無條件反射，例如：痛覺反射、流淚反射；眨眼反射、咳嗽和噴嚏反射等，這些反射也是防禦反射，再有就是更複雜的先天性反射或叫本能——自衛本能、性本能、飲食本能、父母愛子女的本能和社會本能等。

巴甫洛夫發現了一個產生於個體生命內部的反射過程的新類型……無限寬廣和異常重要的一種反射類型，它包羅動物和人的一切反應，從由食物的外形、氣味和聲音等所引起的唾液分泌這種簡單的條件反應起，到說話和使用文字止⁽²⁾。這種新類型的反射，巴甫洛夫稱之條件反射，因為

(1) 巴甫洛夫全集 1949年第三版第95頁

(2) K. M. 貝柯夫 在蘇聯科學院及蘇聯醫學科學院聯席會議上的報告

它們的形成、鞏固和保持是與有機體的生存條件密切相聯繫着的。狗一看見食物或一嗅到食味，就好像食物真的落到嘴裡似的而引起唾液分泌的這種事實，祇是簡單的條件反射的一個例子。就連那種與食物沒有任何關係的中性刺激物，如鈴聲，也可能成為分泌唾液的刺激物，但必須使刺激與餵食同時進行過幾次。那麼，祇要鈴聲一響，狗就開始分泌唾液。

原來各種外界刺激，都可能在狗的腦內，與消化聯繫起來。有機體周圍環境的任何一種刺激，不僅能成為消化器官活動的條件刺激物或信號，而且也能成為有機體任何其他器官和系統的條件刺激物或信號。

條件反射活動是大腦皮質的最本質的特點。巴甫洛夫認為，條件反射係腦的工作的各種複雜規律中的基本環節，這一基本環節使我們能夠看出腦的工作的全貌，也就是它能使我們研究和瞭解高級神經活動的各個方面。

按照巴甫洛夫學說，有機體對周圍環境的精緻而複雜的適應過程，有機體與外界環境互相作用的過程，首先是藉助條件反射活動來實現的，藉助一系列的各種各樣的反射的形成以及必要時反射的消失來實現的。動物愈是高級，其大腦半球也就愈發達，其條件反射的活動也就愈完全和完善，因此，有機體就愈善於適應外界環境。人和動物的心理活動，是在無條件反射和條件反射的基礎上形成的，是在與周圍外界環境的永久的和暫時的聯繫的基礎上形成的。

巴甫洛夫寫道：「……無條件反射是保證有機體的平衡的必要條件，因而也是保證其完整性——像其外形的必要條件……然而藉助無條件反射所獲得的平衡，僅當外界環境在絕對固定時才能實現。因為外界環境本身是樣式繁多的，同

時它又處於經常的變動中，所以作為永久聯繫的無條件反射是不足的，必須以條件反射，即暫時性聯繫來補充⁽¹⁾。

雖然巴甫洛夫認為條件反射是高級神經活動的最重要的和基本的泉源，但同時他也特別注意無條件反射的巨大作用。他曾說過，密切相關的兩種不同類型的適應活動均是異常重要的。按照巴甫洛夫的見解，條件反射在某些情況下能夠牢靠地固定下來，成為可遺傳的並變成無條件反射。正如巴甫洛夫關於外界環境在神經系統的適應中起主導作用的學說一樣，巴甫洛夫的這個思想——條件反射能夠變成遺傳的無條件反射，與 И. Б. 米丘林的學說，與蘇維埃創造性的達爾文主義的原理完全符合。

巴甫洛夫證明了，大腦是實現和調節有機體與其周圍環境之間聯繫的器官，在高級動物就是由大腦兩半球來執行這一極為主要的任務的，而這也正是大腦半球的最主要的機能。大腦半球皮質是條件反射活動的器官，是巨大的高級感受儀器，是分析與綜合外界刺激以及內部器官刺激的器官。

巴甫洛夫的關於人和動物高級神經活動的學說，是以有機體與其存在的外界條件的統一及有機體與其周圍世界的複雜的相互作用為基礎的。有機體承受從外界而來的大量的千變萬化的影響，反應它們，適當地調節它們，因而有機體才能正確地在某種周圍環境中選定方向，經常地與外在條件保持平衡，由於這樣有機體才能生存和生活。

巴甫洛夫說：「為了與周圍環境保持平衡，必須：一方面既分析又綜合這個環境，因為外界不僅是以動因的簡單形式，而且以極其複雜的聯合形式作用於有機體；另一方面，必須相

(1) И. И. 巴甫洛夫 巴甫洛夫全集 1949年版第三卷第560頁

應地分析和綜合有機體的活動⁽¹⁾。

巴甫洛夫建立了分析器——感受外在影響的神經器官——的嚴緊的唯物主義學說。

分析器由三個部分組成：(1)外圍部分，即視覺、聽覺、嗅覺、味覺及其他神經的末梢；(2)傳導部分——由外圍至腦的神經通路；(3)中樞部分——大腦皮質區域，外圍部分的神經衝動即傳至其中。

腦從外界環境對它的錯綜複雜的作用中，提出各別的因素，加以分析；又把各別的因素連在一起，對外界的作用進行綜合。

對於外來作用以及內部作用的分析起於分析器的外圍部分，終於中樞部分。巴甫洛夫說：「每一外圍器官都是把某一外在力量變為神經過程的改變器」⁽²⁾。

正如巴甫洛夫所說，任何一個外界的或是有機體內部所起的動因必定撞擊到某一感受神經器官。這一種撞擊必將變為神經活動過程，神經興奮現象。興奮就像電沿着電線流動一樣，順着神經纖維一直傳到中樞神經系統，然後由此再沿着另一條神經纖維傳到活動器官，於此即變為該器官所特有的活動過程。正是這樣，外來的或內發的動因和有機體的種種活動就像因果相關一樣地聯繫着。

神經活動乃是感受或改變的過程，是神經器官對於作用於有機體的外來力量和內在力量分析和綜合的過程。

對於外來的或內在的現象的充分分析和綜合是藉助大腦皮質而實現的。祇有身體各器官組織得最嚴密的動物和人，

(1) И. П. 巴甫洛夫 巴甫洛夫全集 1949年版第三卷第328頁

(2) 同註(1)第101頁



伊凡·彼得洛維奇·巴甫洛夫

才具有高級的皮質分析。

巴甫洛夫的分析器學說給列寧關於外界刺激力轉化而為意識事實的這個見解具體化了。

外界物體和現象作用於腦，在腦內引起一定的生理過程，這種生理過程就是意識和思維的基礎。巴甫洛夫學說在自然科學上證實了列寧所建立的反映論的最主要的原理，意識乃是「那塊格外複雜的物質——所謂人類大腦——的機能」⁽¹⁾。

按照巴甫洛夫學說來講，高級動物(包括人類在內)的大腦皮質是以下各機能的體現者：機體與外界之間的新聯繫的獲得，形成以及建立的機能；發展新的生活經驗和個體適應(使機體適應於外界條件，使外界適應機體的要求)的機能。若與一般動物的神經活動相比，這正是人類大腦半球活動的「特別附加物」。這個附加物與帶給大腦半球活動以新的原則的語言機能有關。如果與周圍世界相關的感覺、表象對於我們說來是現實的第一信號，具體的信號，那麼語言，首先是由言語器官傳到大腦皮質的動覺刺激，便是第二信號，即信號的信號。第二信號是從現實中抽象而來的，並且可以概括，成為人類所特有的高級思維，思維首先建立了全體人類的經驗而後建立了科學——人類對周圍世界及本身的高級定向工具」⁽²⁾。巴甫洛夫強調語言機能的特殊重要性時說：「正是語言使我們成為人……」⁽³⁾。

人與外界的複雜的相互關係，尤其與社會環境的關係是由第二信號系統調節的。巴甫洛夫說第二信號系統已成為「人

(1) В. И. 列寧 列寧全集 第八卷 第186頁

(2) И. П. 巴甫洛夫 巴甫洛夫全集 1949年版第三卷第490頁

(3) И. П. 巴甫洛夫 廿年經驗 1938年 第722頁

類生活關係中經常的、早已具有的調節器⁽¹⁾。

巴甫洛夫的這些科學思想，在斯大林論語言學問題的天才著作中獲得重要的意義。斯大林同志說：「有聲語言在人類歷史上是幫助人們從動物界劃分出來、結合成社會、發展自己的思維，組織社會生產與自然力量作勝利鬥爭並達到我們今天所有的進步的力量之一⁽²⁾」。

勞動和語言在人類大腦的發展過程中起了極其重大的作用。「首先是勞動，而後加上清晰的語言，這就是使猿腦逐漸變成人腦的兩個最主要的刺激⁽³⁾」。反過來，發展着的腦又影響勞動活動、思維以及語言的發展。

第二信號系統與第一信號系統處在不斷的聯繫和互相作用之中。人用自己的感覺（基於第一信號系統）直接感受外界事物，同時他又思考，所以人是思維的存在物（而思維則與第二信號系統相聯繫）。

思維的基礎是感覺和知覺，而感覺和知覺是第一信號系統的機能。只有兩個信號系統的共同協調活動才能保證人與周圍現實之正常的相互關係。

感覺是我們一切知識的泉源，是意識與外界的直接聯繫。思維是感覺和知覺概括的結果，反過來思維又影響感覺和知覺，賦予它們一定的色彩。恩格斯說：「鷹比人看的遠得多，可是人識別東西却遠勝於鷹⁽⁴⁾」。

在人的知覺活動過程中產生直觀判斷。知覺與思維統一的生理學基礎是第二信號系統對第一信號系統的調節作用。

(1) 巴甫洛夫星期三 1949年版第三卷第9頁

(2) И. 斯大林 馬克思主義與語言問題 國家政治出版社1950年版第46頁

(3) 恩格斯 勞動在從猿到人轉變過程中的作用 國家政治出版社1945年版

(4) Ф. 恩格斯 自然辯證法 1950年版第135頁