

卫生知识选编



南京军区后勤部卫生部编印

1961.12.

前 言

部队卫生工作的开展是和部队卫生知识水平的提高分不开的。为把我军建设成一支优良的现代化的革命军队，我军每个成员，特别是干部，有健康的身体和具备与疾病斗争的卫生知识都是不可缺少的条件。这里我们选编了部分有关卫生保健知识和疾病防治的文章，其中大部分是傅速璋付部长的著作；这些文章主要是介绍人们对疾病斗争的经验体会和干部保健方面的养身之道，具体生动，通俗易懂，希望同志们利用业余时间进行阅读。由于我们对选编卫生知识干部读物尚缺乏经验，选编内容不够恰当之处，希同志们多多提出意见。

南京军区后勤部卫生部

1961.11.

目 录

以革命者的坚强意志战胜疾病

——記王观澜同志談征服疾病的經過..... 1

（附毛主席給王观澜同志的一封信）

用革命的精神战胜疾病.....11

养身之道.....19

談“健康”.....34

工作与休息.....42

腦力劳动的卫生.....46

如何用腦.....49

細菌性痢疾.....53

消灭蚊虫，預防瘧疾.....59

傳染性肝炎的防治.....65

談談潰瘍病.....67

食物中毒.....72

神經衰弱和劳动鍛煉.....75

高血压.....77

我在治癒高血压病中的一些体会.....81

动脉硬化和心肌梗死.....87

談談風濕性關節炎.....91

肺結核的預防与治疗.....94

蔬菜的营养..... 103

以革命者的堅強意志戰勝疾病

——記王觀瀾同志談征服疾病的經過

中共中央農村工作部付部長王觀瀾同志被嚴重的腸胃病糾纏了十三年之久，先後經歷過七次大危險。但是由於他有堅強的革命鬥志，結合醫療向疾病展開了頑強的鬥爭，結果他不僅戰勝了死神，而且現在已經恢復了健康，能夠繼續為黨工作。王觀瀾同志戰勝病魔，獲得健康的經過情況是怎樣的呢？在前些時候，我們曾為此去進行了訪問。

我們一見到觀瀾同志就問起他目前的健康情況。觀瀾同志精神奕奕，親切地對我們說：“我的健康情況很好。雖然我的內臟和你們的已經有些不同了，但是我的精神卻與健康人沒有什麼兩樣。現在，我基本上已能堅持八小時工作，有時還要超過些。多少年來，我因為怕身體受不住，都不敢在大会上講話，可是最近，上午作了長達三個小時的大報告，下午還能繼續工作。你們說，這不是一件令人高興的事情嗎？”

看到觀瀾同志身體已經康復，我們也感到非常高興。但是究竟是怎樣才擺脫了疾病的糾纏呢？觀瀾同志在回答這個問題時，首先就告訴我們說：“是黨和毛主席的親切教導和無微不至的關懷，鼓舞了我一次又一次地去戰勝了疾病威脅。”

觀瀾同志接着便談到他得病的原因。他說：“我的病从長征的時候就得了。到达延安以后，我的病虽然好了，但自从調去做边区统战工作以后，因为工作任务更加繁重，每天要处理的事情很多，过度的疲劳，我的腸胃病又开始发作。就在这时，毛主席把我找去了。

“我刚一坐下来，毛主席就用慈祥的眼光望着我，十分恳切地問：‘觀瀾同志，你每天都是怎样做工作的？’我把一天的工作情况告诉了毛主席，并且承認：‘每天的工作無論怎样多，我总是要全部把它处理完毕，然后才睡覺去。’毛主席听到这里，亲切地对我說：‘做事情要分輕重緩急，你这样办事怎么行呢？’接着毛主席又說：‘我們要懶人學勤快，讓勤人學巧干。’听到毛主席的這些話，我心里非常感动。

“可惜的是，我那次沒有好好記住毛主席的話，我依旧照着老樣子工作，結果又得了严重的神經衰弱症，这样也使腸胃病更加严重了。

“那是一九四一年，刚开始，我严重失眠，經常連續几天几夜不能睡，吃什么安眠藥都不見效，而头痛得象要爆炸一样。当时我非常着急，身体虽然躺在延安中央医院里，心里却老是想着革命斗争的形势和机关的一大堆工作，安不下心来养病。这种情况很快地給毛主席知道了。有一天早晨，毛主席又从楊家嶺走了五、六里山路，在傅連暉同志陪同下，赶到中央医院来看我。

“那一天，我虽然因为連續多少个晝夜沒有睡眠而身体疲憊不堪，但是，一看见毛主席进来，精神立刻振奋。我望着主席象望着許久不見的亲父兄一样。毛主席安詳地走到我

的床前，坐在床前的一条窄条硬板凳上，安慰我說：‘不能睡，安靜地躺着，不要着急，总会睡着的。’毛主席的亲切关怀和教导，大大增加了我对疾病作斗争的力量。虽然我后来几十天饮食不进，全靠输液保持身体的必要营养，但是我始終愉快乐观，因为我感到自己是生活在充满了同志的高度关怀和細緻照顾的环境之中，有党和毛主席的教导，我是能够战胜疾病的。”

講到这里，观澜同志突然走出門去。不久，他手里拿着一个紙卷进来了。“你們看，这是什么？这是我的最珍贵的紀念品。我就是用它所給予我的力量去战胜了疾病和死亡。”观澜同志打开了紙卷，映在我們眼帘里的是毛主席的雄偉的字体：

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。書之以供王观澜同志参考。

毛 泽 东

十二月十六日

观澜同志一面深情地望着它，一面对我們說：“这是毛主席在那次看我以后，针对我的急躁情緒写的。每当我讀着它的时候，渾身就充满了力量。它使我克服了对疾病的急躁情緒，增強了征服疾病的信心。”

于是觀瀾同志就进一步談到人的精神力量对疾病的作用問題。他說：“治病，医疗条件当然很重要，但病患者的精神状态，对疾病也有很大的影响。我們都知道大腦神經是支配身体各部分机能的器官，如果病人对治病有坚强的信心，情緒乐观，内心愉快，大腦神經活动正常，就会大大增强身体的抵抗力，有助于藥物在体内發揮抗菌的作用，加速疾病的痊癒。如果病人精神不振，悲觀恐惧，急躁不安，那就要引起生理上一系列的不良变化，从而会抵消藥物等治疗措施的效果，加重病情。我們常常說，要以革命精神对待疾病，这是完全合乎无产階級的辯証唯物主义的理論的。而这一点，我們革命者就应该很好地作到。”下面，觀瀾同志就向我們詳細地談了他和疾病作斗争的經過。

“記得一九四五年初，由于医生的精心治疗和我自己精神比較乐观，我的病慢慢地好了。当时組織上通知我，四月間党要召开第七次代表大会，我被选为‘七大’代表。我听了真是高兴啊！我想，在毛主席的英明领导下，我們革命事业正在飞快地向前发展，我們解放区在日益扩大和巩固。一个共产党员，还有什么比看到革命事业日益获得胜利而更加欢欣鼓舞的呢？一个病人，又有什么比能够繼續为党和人民貢獻自己力量而更兴奋的呢？

“二月里的一天，毛主席又来看我了。当他看到我的病情已經有很大好轉的时候，显然非常高兴。临走时，他又鼓勵我，要我坚持鍛煉身体，爭取能去参加‘七大’。为了党的需要，为了不辜負毛主席对我的殷切期望，我决定按照毛主席的指示，天天坚持体育鍛煉，讓体内慢慢生長抵抗力，爭取参加‘七大’。

“那时因天气还冷，开始我只能在室内进行锻炼，后来，天气渐暖，我的锻炼从室内转到了室外。虽然我当时身体还不够结实，爬一次山回来，总是腰酸腿痛，满身大汗，但我从来没有放松锻炼。不论刮风、下雨，也要坚持。果然我的身体恢复得很快，我真是高兴极了。但就在这样的情况下，我的思想有些麻痹了，我对自己体力估计过高，认为自己的健康情况已经很好，就拚命地看起书来了。这样体力消耗超出了限度，结果，还没到‘七大’开幕，我的病又犯了。而且是我几次发病中最严重的一次。这样又使我得到了一条重要的教训，就是：对待疾病和对待工作一样，不仅要有革命的精神，也必须从实际出发，按实际情况办事，如果要求过高，超过了客观的可能，那也会招致不良的后果。

“这次犯病，开始是感冒，后来就引起了十二指肠炎，接着血管又破裂，血象喷泉似地从嘴里喷出来。起初我还是坐着吐，后来根本就坐不起来了，只好躺着让血顺着嘴角流到被子上、枕头上，一连吐了五十三天。在这些日子里，我不能安静地睡上一小时，并且肠子也有障碍感觉，颗粒不进。身体无营养，这怎么办呢？最先，还可以靠静脉注射同型血液和葡萄糖，但后来静脉管也萎缩了，针头都无法插进去，就只好采取皮下注射。最后则只能靠滴肛的办法，以维持微弱的生命。

“两个月以后，经过中医会诊，给我服了黄连，血虽然止住了，肠子也感觉通了，开始能吃少量的流汁，但由于大量出血，我已骨瘦如柴。在这样的情况下，我又发生了严重的营养障碍症——神经炎。全身的每一根神经都发生剧烈的疼痛，而且随着出现了全身性的神经痉挛现象。那时，两个

医生、两个护士日日夜夜地輪流着守在我的身边，按住我的身体，深怕我因神經跳動滾到地下，立刻会发生生命危險。有些年輕的医生和护士，看到我这种可怕的病症，都非常为我的生命担忧。病情是夠严重的，我自己也意識到了这一点。但是我沒有被嚇倒。我想：疾病对于一个革命者來說，並沒有什么可怕。作为一个共产党员，不管病多么严重，也应该想尽一切办法和疾病作斗争；如果真不能战胜疾病而死亡，这也是自然法則，怕也沒有用。对于我最紧要的是要善于从危急的情况中看到希望。比如当时中医給我会診时就說明：只要心臟正常，脈搏平穩，就有挽救的希望。根据这一点，所以当我看到医生为了我的病而焦急不安的时候，我就劝他們不用着急。我告訴他們說，有党和毛主席的关怀，有他們的精心治疗和护理，再加上我自己——一个共产党员应有的坚强意志，我相信我的病是可以治好的。医生在我的鼓励下，信心也增強了，尽管当时延安的物質条件很困难，但他們却积极地为我想了办法。除了进行所能做到的各种治疗外，他們又給我請来了陕甘宁边区付主席、老中医李鼎銘和另外一位老中医任作田大夫，这两位大夫用針灸的办法，抑制了我的神經痙攣，終于使我的神經器官得到了暫时的安靜。

“由于严重的营养障碍，局部的病情虽有所好轉，但我的身体抵抗力却越来越弱，因此我生理上仍然在不断地起着变化。我发现眼前一天比一天模糊，有一天，終于成了一片漆黑，我双目失明了。这时在我的脑子里，忽然掠过了一个从未有过的念头：难道說，我真的要完了嗎？我問自己：現在該怎么办？我还是这样想，我是一个共产党员啊！我的生

命是属于党和人民的。今天，党还有很多工作需要我去做，我有責任活下去！这是党和人民对我的要求，也是我目前最中心的战斗任务。毛主席不是教导我对疾病不要着急，要有堅強的革命斗志嗎？我一定要好好配合医生的治疗，与疾病作頑強的斗争。想到这里，我的眼前虽然是一片黑，但心里又明亮了。我認識到我的眼睛虽是失明了，但我的腦子还没壞，这是我生理上的最大积极因素。我應該把这个积极因素調动起来，为我服务。因此，我就冷靜地注意自己病情的变化，掌握病的发展規律，向医生了解有关知識，幫助医生及时掌握病情，配合医生作有效的治疗。

“后来因为身体長期失去水分，又加上全身神經發炎，我身上的肌肉都僵硬了，手不能抬，腿不能伸。到最后，除了中樞神經还没損壞，心臟还有微弱的跳动外，身体其他各部的机能，几乎都已失去功用。这时，在朦朧的感覚中，我听到周圍的同志都在低声細語，屋子里的东西也都在一件件地往外搬。原来他們已經在为我准备办理后事了，就在这最危急的时刻，毛主席又給我写来了一封信。他告訴我，我的病不一定沒有希望，要我鼓起勇气，采取有效办法，与死亡作斗争。

“毛主席的話对于我这个瀕危的人來說，就象快要枯死的稻秧，突然得到了雨露的灌溉一样，大大地增加了我的斗争活力。

“这时，对我來說，最严重的問題是体力消耗太大，而吸收又受很大限制。許多藥物对我已經失去效用，有些藥物则因腸胃損壞根本不能服用。在这样的情况下，我所能采取的唯一办法，就是減少体力的消耗量，保存体内仅有的一

点精力。因此，我严格要求自己，必须保持绝对的安静，使体力消耗量减少到最低限度。

“記得有一天，那可以說是對我最嚴峻的一次考驗。當我發生了嚴重的‘休克’而又蘇醒過來的時候，也就是我接近死亡邊緣的那間，同志們關切地要把我的兩個孩子從幼兒園接回來讓我看看，但我拒絕了。因為經驗告訴我，在病情危險的時候，任何不必要的煩躁和不安，都會增加一個病人的精神消耗，而這種精神消耗，往往會在病人的生理上引起突然的變化，甚至帶來致命危險。而我目前的情況，絕對不能再增加消耗。我相信將來能看到孩子。再說，面臨這樣緊急的情況，黨交給我的首要任務是戰勝疾病，戰勝死亡，而不是妻子兒女。所以，當我聽到我愛人在床前哭泣的時候，我更自信地告訴她：我還有希望，我將來還能為黨工作。

“後來，戰友們都懷着告別的心情，川流不息地來看我。我是多么想和他們談談啊！多么希望听听黨中央和毛主席對各種工作的指示啊！可是我這時連說話的能力都沒有了，不，連听话的能力都沒有了。我開始感到有些痛苦，然而我又立刻警告自己，不能有這種情感，這樣做的結果，只會使自己的生命更危險。這樣，我豈不辜負了黨和毛主席對我的期望？我用很大的理智抑制了自己，而且給自己規定了幾條：不能看時就不看，不能想時就不想，不能動時就不動，不能說時就不說。不管疾病發展到多么嚴重的地步，我要保持絕對的安靜。醫生囑咐我，大出血以後絕對不能動，我就躺在床上，幾天几夜，一動也不動。當時我基本上已經掌握了病的規律，我知道我的心肺都還沒有壞，病情所以惡化只

是因为严重的消耗所致，所以只要使心臟的跳动保持平稳，使身体的消耗量减少到最低的限度，再加上医生给我不断输液，我深信我的生命是可以挽救的。

“果然，这样进行斗争和有效的输液，我的体内保持了必要的营养，我虽然已经到了死亡的边缘，但情绪上始终没有出现任何慌张和焦躁，因而我的心脏的跳动，也始终是相当平稳。据医生的分析和我自己的体会，这是我所以能战胜死亡的一个重要原因。”

听到这里，我们紧张的心情才开始稍为平静一点。我们又问观澜同志，这一切病得这么严重，后来又是怎样恢复的呢？观澜同志说：“就在那年六月间，我的病就开始好转了。医生给我服用大量肝汁和菠菜汁以后，我的眼睛复明了。为了使身体恢复得更快，我对自己的生活控制很严格，过去爱吃的东西现在不能吃就不吃。过去要做的事情现在不能做就不做。由于我尽量避免不必要的体力消耗，所以当我能吃东西以后，体重的增加简直有些惊人，每天不是增加六两，就是半斤。到一九四六年八月，我就开始下地学走路，那时全身的骨头和肌肉都还是僵硬的，一走就要摔倒，我象小孩学走路一样，天天学着走，从一步增加到两步、三步……从扶着床沿走学会了单独行走，后来又从这屋走到了那屋，最后终于从室内走到了室外，从平地走到了山上。当我第一次又重新呼吸到山上的新鲜空气时，我禁不住激动高呼：是党、是毛主席给了我新的生命！

“一九四六年冬，我的身体经过几个月的锻炼，更加复原了。就在那个时候，蒋介石反动派气势汹汹，向陕甘宁边区发动了重点进攻，为了更好反击敌人，中央决定暂时撤出延

安。組織上決定讓我先過黃河到晉綏。在行軍中，我每天能走二、三十里，這簡直是出我自己的意外。以後我的病雖然因為始終沒有從根本上去除病根，又犯過幾次，但都沒有——一九四五年那一次那麼嚴重，而且每一次我都戰勝了。一九五三年，北京醫院給我作了腸胃吻合的手術，把胃的四分之三切除，把十二指腸的血管結扎起來，然後把餘下的四分之一的胃開個小口，和腸管連接在一起。從這以後，我就終於去掉了病根，擺脫了病魔的糾纏，完全走上健康的大道。”

觀瀾同志談完治病經過，最後又強調說：“如何對待疾病，確是個重要問題。根據我的體會，我們如果有堅強的革命意志，能把自己的病體完全置於客觀地位，駕御病體，很好和醫生協作，就可以促使病情更快地好轉。在疾病面前，意志軟弱，結果，可能還是逃不出疾病的魔爪。黨對我們革命者的考驗是多方面的，一個革命者的革命意志堅定與否，也表現在與病魔作鬥爭上。我們不僅應該經得起各種革命鬥爭的考驗，也應該經得起疾病的考驗。要從這些考驗中鍛煉自己，使自己變得更堅強。”

（《中國青年》雜誌記者寫。）

原載1961年第四期《中國青年》）

用革命的精神战胜疾病

邓 颖 超

《用革命的精神战胜疾病》一文，是根据邓颖超同志1960年8月20日在北京市结核病防治所主办的报告会上，对正在采用中西医结合综合快速疗法的肺结核病人的讲话整理而成的。最近《健康报》和《中国妇女》杂志曾先后发表了这篇讲话。我们认为这篇讲话不仅对肺结核病人和患其他疾病的人有帮助，而且对一般读者如何用革命精神战胜困难也是有教育意义的，因此转载于此。文内的小标题为编者所加。

—— 編 者

现在，我想和大家谈谈我对疾病包括肺结核病作斗争的体会和我怎样用革命的精神战胜疾病的。在《群众防御》和《中国青年》杂志上，已先后发表过我在这方面的情况，在这里我就不重复。我着重讲四个主要的问题，供大家参考。

肺 结 核 一 定 治 得 好

肺结核病能够治好，也一定能治得好。为什么？因为有

許多肺結核病人都治好了，我的肺結核也治好了，就可以證明。而且過去環境條件都遠不能和現在相比。有了現在這樣好的條件，只要病人發揮了主觀能動性和革命的樂觀主義，掌握了得病的原因、性質、規律，再配合一些必要的治療條件，如藥物醫療、體育鍛煉和適當的勞動、文娛活動等，就能好起來。何況現在我國有了社會主義制度的優越性，從而帶來了對疾病治療的優越條件；醫學科學的進步，醫藥治療條件的改進，特別是最近推行的中西醫結合綜合快速療法，不但能治好結核病，而且能夠很快地在短期內治療好。

中西醫結合綜合療法和過去任何一種療法都不同。它吸取了中西醫的長處，把它提高發展了，同時批判和排除了中西醫的短處。綜合療法強調人的因素作用，也就是病人的作用，告訴病人疾病有關的知識，由他們自己來掌握。它的特點主要是：充分地發揮人的主觀能動性和客觀條件相結合；強調內因為主和外因相結合，就是說，醫療效果的大小、好壞、快慢，決定於病人的內在因素——思想、意志、認識和發揮主觀能動性等等；根據局部病患和整體治療相結合；從人體內部器官功能相互的有機聯繫的整體出發。總之，中西醫結合綜合快速療法，是醫學上的革命性的變化，也是一場革命鬥爭。根據這樣一個醫療方法，我相信肺結核一定能治好，而且好得快。至於療效的大小、快慢、巩固與否，這和病人的病情輕重，年齡大小，體質強弱，特別是和執行療法的好壞有密切關係。情況不同，效果也不同，這不是療法本身有什麼可以懷疑之處，最重要是取決於病人自己。當然這不是說醫務人員的責任可以減輕，相反地，應該更加負責，採取革命的精神與病人一起“并肩作戰”。

把革命的壯舉和治病結合起來

用革命的精神和革命的樂觀主義對待肺結核病。這一點，也適用於一切疾病。

第一，要否定對肺結核病的舊的傳統思想，樹立新的認識，打破過去所謂的“十癆九死”，“結核病無法治好”的絕望觀點，不要陷入宿命論。

為什麼過去會有這些悲觀絕望的說法呢？舊的反動統治階級从不關心人民痛苦，並且為了便於他們統治人民，為了愚昧、窒息勞動人民，讓人民作疾病的奴隸，坐以待斃，安於被他們統治，不讓人民去探索病因，挖掘得病的窮根——被剝削的窮苦的根源，以便達到阻止人民起來反抗他們的目的。現在我國人民作了國家的主人，掌握了自己的命運，當然也要掌握疾病，作疾病的主人，掌握自己的健康和生命；同時黨和國家千方百計地為病人服務，並且開展消滅疾病的運動，造福人民。特別是啟發病人的覺悟，讓病人掌握疾病的知識，把自己的自覺能動性和醫療方法結合起來治療自己的病。同時把講衛生、預防疾病，消滅疾病，開展體育活動，增強人民體質，提高到改造世界的偉大壯舉。如果我們要作國家的主人，也要作疾病的主人的話，那就首先要從我們思想里把舊社會所投下的暗影和殘余去掉。因此，我們必須破舊立新，徹底批判和否定舊的錯誤觀點，及時掌握新的正確的醫療理論和方法——用革命的精神和革命態度對待疾病，對待慢性病；歡迎醫學方面新的改革，積極推行中西醫結合的綜合療法。我們在這方面要有決心，要進行思想和行動上的革命，用先進的醫療方法，就能把自己的病較快地治好。

第二，要有革命的樂觀主義精神，害了病着急是無用

的。疾病的折磨总是痛苦的，急躁忧愁，无助于疾病，反而是愁上加愁，苦上加苦，使病情加重；放任自毁，更加有害。所以应当采取积极的态度，用革命的乐观主义战胜它。我每次生病的时候，从不消极悲观，也不着急。我总是鼓足劲同疾病作斗争，锻炼顽强的毅力，不达全胜，绝不松懈。我把战胜疾病，作为对自己的一种考验，考验我的革命意志和党性。自然，病久了，在情绪上也会偶然有微小的波动，但我即刻引起警惕，对这种思想进行批判，很快地把它克服了。在我每次战胜疾病以后，不仅得到身体上的健康，而且在思想方面、党性方面都要取得一些锻炼和进步。

第三，对疾病作斗争是一项政治任务，不能仅仅看成是个人的问题，不允许对自己的疾病采取个人主义、自由主义的态度。因为在社会主义国家里，个人是属于集体的成员之一，我们共同担负着建设社会主义的伟大任务。一个人生了病，轻的会削弱健康，影响短期的工作和学习；如果病久了，就会失去健康，失去劳动能力，也就难于参加工作和学习，这样对生产是不利的。同时如果得了病，病得重，病得久，听任疾病的发展和蔓延，这就增加国家的负担，增加组织上的负担，对自己对集体也都是不利的。因此，凡是害了病的人，特别是慢性疾病，必须正视，对疾病进行认真的治疗和严肃的斗争，努力争取轻病、小病快好，重病、大病减轻，缩短治疗时间，达到痊愈。我们还要进一步提高认识，我们的革命有两重任务，一个是阶级斗争，一个是自然斗争。我们要把向疾病作斗争，看成是向自然作斗争的一项任务。我们要把革命的伟大壮举和自己治病结合起来，把个人融汇到整体中，融汇到革命事业中，这样就能提高自己的思