

保 健 法



韓 森 著
單 英 譯

保

健

法

上海時兆報館印行

Keeping Well

By Louis H. Hansen

Translated by Y. M. Shan

Signs of the Times Publishing House

515 Ningkuo Road, Shanghai,

First Edition, 10,000 April, 1940

Second Edition, 10,000, July 1940

Price .60 Cents, Higher Elsewhere

All Rights Reserved

一九四〇年七月再版共二萬冊

保健法

(每冊國幣陸角)

翻印不准

著者

Louis H. Hansen

譯述者

單英民

發行者

美國許好威

總發行所及

上海寧國路五一五號
時報館

分售處

各地時報館分發行所

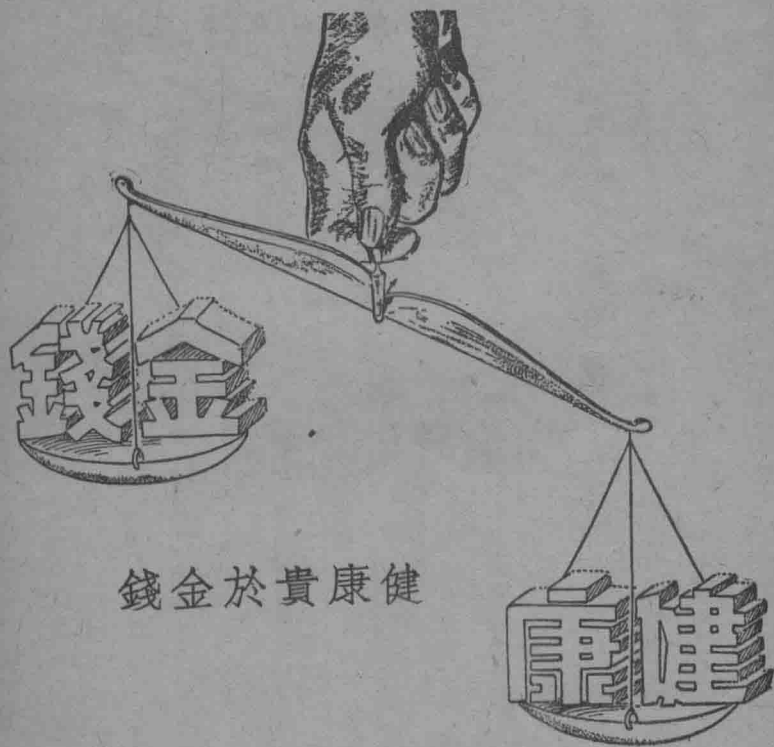
譯者序

西諺有云：『一噸之預防，勝於一磅之治療。』意即杜漸防微之功勝於亡羊補牢之策。疾病之預防，實較疾病之治療爲要。良以預防可消滅疾病於無形，因而減去身心之痛苦，與夫物質光陰之損失。惜世人囿於積習，昧於生理，以病患生於意外，非可預防；病則惟醫藥是求，忽於療養。因是一誤再誤，待病至沈痾，則雖有扁鵲之技，亦難療膏肓之疾，靈丹瑞草不克回生起死矣。何況今日庸醫充斥，假藥遍街頭，扁鵲仙草之不易得乎！

當此物力艱難之世，健康卽財產，疾病卽損失，吾人於衛生之道尤應三致意焉。

美國作家韓森先生所著保健法一書，首明人體各部之生理狀況，次及衛生原理及日常保持健康之方法，於預防之道尤爲詳切。既無過於專門之弊，更非好高騖遠之談。所言皆日常生活之實況，所列皆簡而易行之衛生良箴。準是以行，則懦者立，衰者強，於却病延年之道，庶乎近矣。余喜其文質懇要，更思其於社會不無少補，故遂譯之，以供國人。自維學識謏陋，愧乏生花之筆，以盡原書之旨耳。尙乞海內鴻達，不吝匡教，是所至盼。

英民識於上海時兆報館編譯部



錢金於貴康健

目錄

第一章	我們的健康.....	七
第二章	當心你的身體.....	一五
第三章	需要新鮮的空氣.....	二三
第四章	我們爲甚麼要吃.....	三一
第五章	關於食物的幾件事.....	三七
第六章	我們應當吃些怎麼.....	四四
第七章	製造熱與力的食物.....	五六
第八章	健康的保安隊.....	六三
第九章	吃的藝術.....	七二
第十章	運動與休息.....	八三
第十一章	健康的幾個仇敵.....	九一
第十二章	危險的塵垢.....	一〇一
第十三章	成藥的害處.....	一一一
第十四章	病了怎麼辦？.....	一一八



第一章

我們的健康

我們漸漸地發覺人是有健康的本能的。我們十分明瞭疾病絕不是人類的親戚朋友，好像有甚麼瓜葛不可分離的關係。在一些不開化的地方，人把疾病和痛苦看爲是惡鬼的作祟，於是請巫醫來用針砭祝禱的方法，降妖辟邪。這種愚昧的治療，祇有加重病勢，加重痛苦而已。

有一些較比開化的人民，雖不認爲疾病是惡鬼的作祟，有了病雖不玩降妖辟邪的勾當，但他們也把它當作是一件神秘莫測的事情看。及至病勢沉重，便怨天尤人，說『老天爺不睜眼哪，爲甚麼讓我有病！』假如一個人不幸一病不起，旁觀者會輕輕地加一句結論，『這是命該如此啊！』親戚朋友們也許在背地裏說，這人是罪孽深重而自斃了。

或者建議喪主來一番水陸道場，超度亡魂。其實這並不是天意如此，乃是人自取死亡。

人有保持健康的能力，人也有治療疾病的能力，這種本能是常常顯然可見的。這種能力每年每月每二十四小時都是不住地爲我們工作着。這種能力做些甚麼事情呢？我們跌壞它會修補起來，我們疲倦了它會使你漸漸地恢復能力，供給身體生活必需的機能 and 各項活動。總而言之，它是供給我們生活的能力。

人體的每種日常作用都與健康有關，也是要保持身體的正常態度。如呼吸作用，消化作用，排泄作用，循環作用等等，各種的動作都是要保持我們的身體無疾無病。

自然界的貢獻

人體之外無論是自然的和正常的供給，都是爲保持我們的健康。自然界的情形正是適合我們日常生活的自然需要。我們有肺爲用新鮮的空氣；在戶外充滿了新鮮的空氣，我們可以自由取用。我們身體內的各種作用都需要水分，自然就供給我們無限量的清水。我們有一架奇妙的造血機器，它可以從優良的食物中造出清鮮的血來，自然界就有豐富的食物供給我們食用。

健康的一個重要原素就是運動，這個機會多的很，隨時我們都可以作必需的運動。

健康的另一條件是休息，大多數的人都可以取得必需的休養與娛樂。身體更需要一些適當的衣服，若我們肯，便可以穿上一些舒適保健的衣服。日光是造成健康的要素，世界上是陽光普照。和平的心境，無憂無慮，也是保健的重要原素，這一些祇要我們願意就可得着。

就是在患病的狀況中，人體的作用仍是努力恢復我們的健康。每種組織和活動都是在恢復健全的



人類的
固執和愚
昧好像回
網羅使人
不得享受
生活的愉
快，惟有知
識能夠把
牠打破。



據調查每日
躺在牀上的
病人有三百
餘萬。大約
患病者的種
類有兩千六
百餘種。

陣線中。據說十個病人中有八個不去治自己也會好的。意思就是說十之八九的病人，若是他不曾防阻自然的發展，那末他體內自然恢復健康的能力，必能漸漸使他轉病爲強。

雖是在人體內外有這樣偉大的預備，但自然界不能強迫將健康給我們。我們忽略利用造成健康的事物，我們就會失去健康。飲不清潔的水，吸污濁的空氣，喫已經失去滋養料的食物，或者失了正常的休息，以及忽略其他保健的要件；結果便難免不受痛苦了。

有的時候我們因過分工作以致傷害身體；呼吸不清潔的空氣以致使肺受傷；因喫用不適宜的食物，或者不良的飲食習慣，以致毀壞了消化作用。我們也會因常用含有毒質的食物以致損害了身體的組織。有時候使身體過冷或過熱，結果便是生病。

疾病既是自己生活不謹慎的結果，又何必怨天尤人。我們各樣的放縱，我們無謂的消耗，不注意自然律，那違反健康律的自然結果，便要使我們受着刑罰。自然律對我們大有裨益，它並不是消滅我們的快樂，乃是要加給我們健康與愉快。

保持健康

保健比較病了要想恢復是容易多了。生病自然是沒有甚麼好處，可是如今的人在完全健康狀態中的是很少很少。

根據調查，每天全世界病倒在牀上的至少有三百萬人。除此之外，尚有許多病人，若是有工夫的話也應當躺在牀上休息。實在說，如今世界上所有的醫院決不夠收納這麼多的病人。

說到生病，世界上總共有二千六百多種的疾病。醫生對我們說，除了毒瘤與年紀老邁之外，差不多一切的疾病都可由適當的知識與注意來防止的。

有許多人簡直不知道健康是怎麼一回事。他們有時覺得有一些傷風，有一點不



疾病凶惡的手要毀法伸入我們的家庭。你要怎樣除這呢？

舒服，或者說還過得去，在他們想這種小毛病，總是難免的。人吃五穀雜糧，保不住有個頭痛腦熱。這種達觀，却也偉大，其實，許多人在半病一生，失去了人生的愉快。他們簡直不懂得生活的真趣，充滿活力的美妙，與百分健全的快樂。健全的意思並不只說你不進醫院或不倒在床上就夠了，也並不僅說你沒有痛苦或難過就是健全。健全的意思就是說我們各種作用運用自如，有極強的抗病能力，有精力可以盡我們全部的责任。

戰勝疾病

由事實可以證明，如今差不多一切疾病都可由人來管治了。傳染病的發生，是由人造成的，人也可以阻止。在從前許多的疾病都認為是神秘的，如今已經豁然開朗了，它的根本源流人已十分清楚。天花，一度曾被認為無法阻止的疾病，患者是九死一生，如今祇用一管小小的痘漿便根本解決了。斑疹傷寒，曾使拿破崙的大軍幾敗於莫斯科，如今祇用肥皂與熱水便可征服它。

黃熱病已幾將絕跡。瘧疾已被控制。巴拿馬海峽因此種疾病曾被認為是人類的死地，如今因已將傳播此種疾病之蚊虫除滅，故已成了一個優美的養身之地。

壞血病曾一度為航海者之災禍，但如今幾乎已停止了，因為人已經知道了它的起因



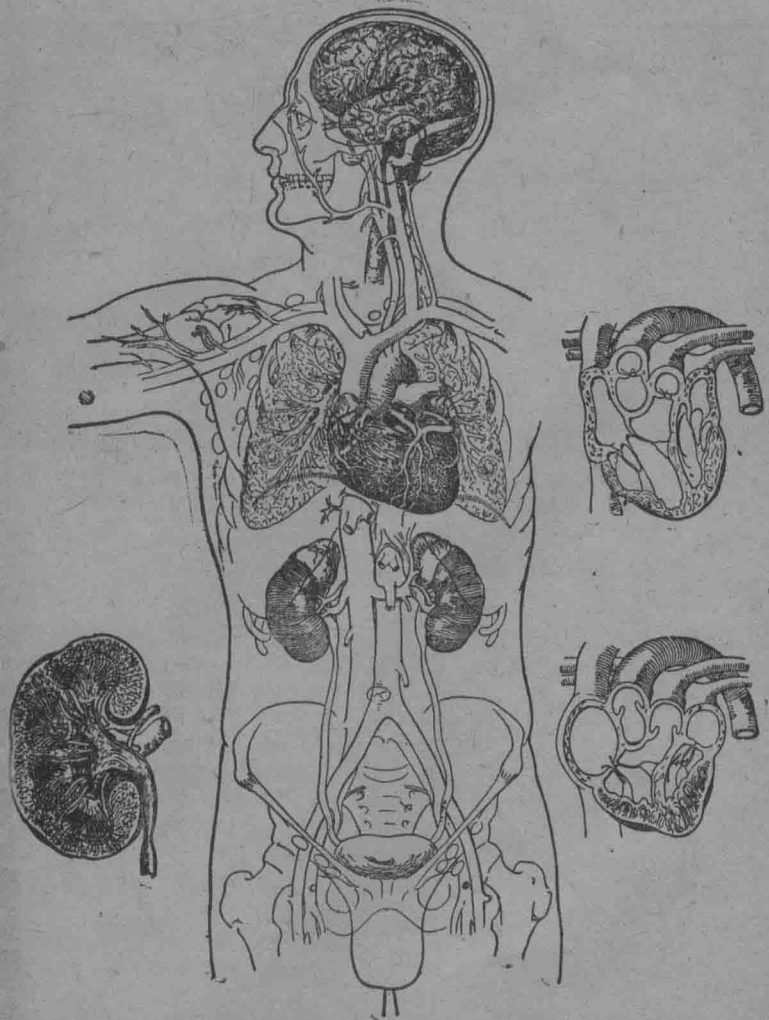
愛德華·納曾·敬良·牛痘·的引·種法·，這·是對·人類·一件·偉大·的福·惠。

。用檸檬汁，新鮮水菓，或菜蔬，加入水手們的食物中，方法雖是簡單，但却有很大的功效。

在這一切可怕的疾病之中，癆病也是一個魔王。現在也有方法防禦。在癆病第一期更可治愈。用的方法簡單而有效。腸熱症如今也被人所勝，藉殺蒼蠅之功死亡率已大大地減少。

公衆衛生應當由個人衛生作起。普通疾病的防禦是在乎個人的努力，因為個人才是造成健康或疾病的重要原素。公衆衛生的普及，極需個人的合作。

有許多疾病，都是屬於個人的，他也可以造成疾病，他也可以解除疾病。



。全健美完它持保何如曉通當該人人。作傑種一是體軀的類人



第二章

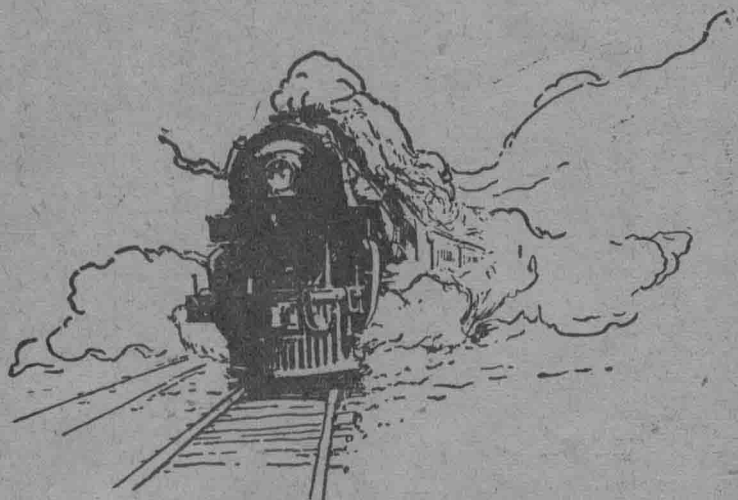
當心你的身體

身體，並不僅僅是四肢，五官，軀幹而已，它還有各種功用不同的組織，各樣的液體，絕妙的構造，與無數的細胞；它乃是一架奇妙的機器，創造的神工。

身體很像一架具有許多零件的機器，向着一個目的分工合作。它也像一架機器一樣地需要適當的管理，使它的工作準確。不管是引擎，是縫衣機，或是甚麼別種機器，若是隨便濫用，就難希望做出好的工作來。

管理機器的人很細心地管理着他的機器，按時添上合用的油，常常擦淨，修理。鬆脫的部分上緊，損壞的部分修復，隨時地修理。

若是我們自己有一部汽車，我們一定要盡力瞭解它各部的構造與功用。行車時若忽



我們的身體像一輛火車頭，若打算要它有好功的，必須有精密的管

然發生異樣的響聲，就要趕快開到一所精於修理的廠內，看有甚麼毛病。若是水箱將乾，就要趕快加水。我們絕不肯把沙子放到軸承和各裝置中去，乃是要找最好的機器油，並付相當的代價。

我們對於一個價值有限，而且可以買到的機器尚且如此注意，那末，我們對於自己的身體，我們僅有的一個，而且又是不能拿錢另買的，又應該怎樣呢？這架機器是要使用一生的，所以我們應當小心照管。它與我們百年偕老，經過一切不同的氣候，不同的道路，無論冬夏，而且也能任重致遠。這不但是我們自己要靠他平

靜地度生活，並且要拉家帶口，關係一家的老老少少，以及一部分的社會福利。

自行修補

我們真算是幸運，我們的身體雖遭受很大的損害，而不致全部崩潰，整個的破壞。它的構造雖是那麼精巧，但在各種情形之下，它都會加以調整，而且在非常的狀態下，它仍可以適應自己。

身體有時遭遇了損壞，它自己會修補起來。脫落的部分，它會重建起來，並且極有自行調整的能力。它需要最合適的材料供給，為保持健全與種種必需的修理。

不過，身體所能忍受的虐待也有一定的限度。假如工作過久過重，便有破損之虞。設如一定逼着它長久工作而且沒有好的飲食作燃料，結果必致體質軟弱，而工作不佳。不清潔的水也會使它不久發生毛病。如祇加給它重担，而不容它休息，無異是飲鴆止渴，最後便是全部停工。

怎樣保存

身體的非常結構，正是表現出它是怎樣地保存自己。較比精巧的器官都有柔軟的組