

怎样对慢性病作斗争

邓 颖 超 著

人 民 卫 生 出 版 社

怎样对慢性病作斗争

邓颖超 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

850×1092毫米32开本 2印张 6插页 33千字

1965年11月第1版 1984年12月第2版第4次印刷

印数:423,101—448,100

统一书号:14048·3159 定价:0.43元

〔科技新书目 84—16〕

目 录

怎样对慢性病作斗争·····邓颖超·····(1)

用革命的精神战胜疾病·····邓颖超·····(13)

试谈怎样对待妇女更年期·····邓颖超·····(23)

附录

访邓颖超同志·····张佐良·····(37)

以革命者的坚强意志战胜疾病·····《中国青年》记者·····(45)

——记王观澜同志谈征服疾病的经过

谈谈养病的辩证法·····黄树则·····(57)

——学习毛泽东同志给王观澜同志的题词

怎样对慢性病作斗争

邓 颖 超

在一个长时期内，我先后害过几种慢性病。在治疗和休养的过程中，我对疾病进行了坚决顽强的斗争，结果，有的病已经痊愈了，有的病也基本好了。因此，三年来，我已经摆脱了各种药物和其他治疗，全靠自我锻炼。我已经逐渐掌握了老年体质的特点，尽可能遵守生活制度，坚持体育锻炼，增强体质，自力图强。这样，一面继续巩固已经取得的成绩，一面逐步增加脑力劳动和体力活动的锻炼。近年来，我能够恢复力所能及的革命工作和社会活动，使我感到特别愉快，特别幸福。

在我们干部中有不少患慢性病的人。有些同志对疾病作斗争，取得了胜利，恢复了健康；有些同志正在对疾病进行顽强的斗争，情况有所好转；但是，还有一些同志正为疾病所苦恼。因此我想谈谈对慢性病作斗争的一些体会和经验，供慢性病人参考；并且希望得到医学专家和医务工作者的指正。

慢性病的特点和急性病不同。急性病来得快，来得猛，经过适当治疗，又会去得快，好得快。慢性病不是

突然发生的，不是一天形成的，而是逐渐形成的；也不是去几趟医院，作一些治疗，吃一些药就会痊愈的。还有些是急性病遗留下来的后遗症，也是逐渐发展的。那么，究竟怎样才能把慢性病治好呢？最重要的也是首要的关键在于对疾病作斗争时，要不断体会，根据病的特点，掌握它的规律，摸索适宜的治疗和休养方法，对它进行耐心的不懈的斗争。

关于对疾病作斗争的问题，毛泽东同志曾经对正在患严重胃肠病的王观澜同志说过：“既来之，则安之，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。”我在实践中深切地体会到这是最好的方法。按照这个方法去做，就可以战胜疾病。不过要做到这点，并不是简单容易的。

我和慢性病作斗争的经验和体会，概括起来，有以下几点：

第一，要对自己作思想斗争，加强对疾病作斗争的坚强意志，端正对待疾病的态度。

对自己的疾病作斗争是一个革命者应该执行的革命任务，是病人面临的迫切任务，绝不是与革命无关的事。要战胜疾病这个敌人，除了依靠医务人员根据医学科学

进行治疗以外，同时病人还要用实事求是的态度和革命的精神来对待它，要发挥主观能动性，同医务人员恰当地协同合作，摸索出一套适合自己病情的治疗和休养方法。

根据我亲身的体会，我认为对慢性病作斗争，首要的关键在于从思想上入手，把改造体质和思想锻炼结合起来。对疾病作斗争是对自己的一种锻炼，是在政治、思想、生活、身体以至党性方面的锻炼。一个革命者应当运用辩证唯物主义的观点、革命的精神和乐观的情绪来对待疾病。有了病，就要从生病的实际情况出发。要承认它，正视它，在日常具体行动中要认真地对待它。要积极治疗、休养，而且努力使治疗、休养取得成效。另一方面，又要藐视它，不要被它吓倒，要培养战胜疾病的坚定信心和坚强意志。这样，病治好了，体质增强了，政治修养也得到了提高，思想也得到了锻炼。害病是坏事，我们要把它变成好事，达到既改造体质又锻炼思想的目的，发挥两者相辅相成的作用。

但是，有些同志不从生病的实际情况出发，结果事与愿违。有的同志急于治好病，医治一些时候，就急躁起来，停止医治；过了些时日，病依然存在，甚至有所发展，只好再治疗。有些同志工作热情很高，治了一阵病，但还没好，硬要上班。这种渴望工作的心情是可以理解的，但这样不利于治病，结果上几天班，又病了，

又得休息、治疗。慢性病不是一时能治好的。主观上虽然希望病快好，如果治治停停，结果反而走弯路，延长害病的时间，耽误更多的工作。所以，我们对慢性病作斗争，必须有耐心和韧性，坚持顽强斗争，“直至最后战而胜之”。

因病暂时不能工作，当然是件不愉快的事。看着大家工作很紧张，自己却在养病，难免要着急不安。但是要认识问题的另一方面，一个病人要想很好地工作，就要积极认真地把病治好。暂时不能工作，正是为了治好病。病好了，就能够继续工作、继续劳动、继续参加革命斗争。因此，治病或者疗养正是为了以后更好地工作。在这里，治病和工作两者并不完全矛盾，而是可以统一的。我们应当看事物的本质，不要看表面现象。当然，要做到这一点，并不容易。往往是克服了急躁情绪，经过短暂的平静，心情又会再波动起来。所以常常需要反复地斗争，反复地克服矛盾。

还有些同志缺乏战胜疾病的坚定信心和坚强意志，甚至被疾病所支配，背上一个沉重的包袱，担心、烦躁、忧愁。以这种消极态度对疾病是有多害而无一利的。它会使病情加重或复杂化起来。当然，对慢性病熟视无睹，听其发展，让疾病慢慢地损害自己的健康，也是不对的。

还有的同志借口有病，长期“疗养”，能工作也不工

作，安于长期的悠闲自在，以至革命意志衰退，这当然更是错误的。

放在病人面前的一个根本问题，首先是对待疾病的态度问题。是从病情的实际出发、斗争到底、战胜疾病呢？还是主观急躁或者被疾病压倒呢？我们要按照毛泽东同志对王观澜同志说过的那一段话的精神去做，用实事求是的态度、战斗的精神和革命的乐观主义思想去对待疾病，取得组织和周围同志的支持和了解，同时，要配合医务人员的科学治疗，恰当地发挥主观能动性，向疾病斗争到底。这样做，就有可能达到痊愈，恢复健康，恢复工作，至少可以控制疾病发展，防止恶化。反之，我们就不能战胜它。

第二，要弄清病情，了解病的性质。向疾病作斗争就象打仗一样，必须了解敌情，弄清自己所害的病的全面情况和关键所在。有的人病状单一，有的人病状比较复杂，要抓住病的关键和病的根源，对症下药，其余的并发症也就能随着好转。作到这点，要靠病人和医生互相了解、密切合作。从病人来说，要发挥主观能动性，积极注意研究自己的病情，把治疗的感受和病情的变化，随时告诉医生。医生也要主动地询问病况，耐心地听取病人的反映，仔细地进行研究，然后根据具体情况，注意向病人作思想工作，以便更好地同病人合作，并肩作战。这样，就可以避免走弯路，缩短治疗时间，提高疗

效，使病人少受痛苦，能够比较快地痊愈；同时，还可以节约医疗费用。

此外还要了解病的性质。有些病经过治疗休养是能够好的，有些病经过治疗休养只能基本控制。比如，心脏病，有的经过治疗和休养，可以痊愈；而有的则不能根本治好，只能设法控制它，不让它发展，或者发展缓慢一些。哪些能够痊愈，哪些不能根本治好，并不是只根据一个简单诊断就能划分，要对病情进行全面的分析。所以要在医生的帮助之下，了解病的性质，做到心中有数，才能善于对疾病进行有效的斗争。

第三，要掌握病的规律，积累疗效。慢性病患者由于本身的因素和外部条件变化的影响，病情往往有时好，有时坏，有时轻，有时重，反复波动。如患糖尿病的人，只要饮食过量，多吃了些糖类的食物，或者工作过量，精神过于疲劳，血糖和尿糖就会高一些。患高血压的人，过累了，或睡眠不好时，血压也会暂时偏高。肝炎病人，如果急躁、忧愁或者睡眠不好，症状就会明显一些。同样，慢性胃肠病、神经衰弱、肺结核也是会有波动的。所以在病情波动反复时，不要害怕，不要发愁。最重要的是找出原因，克服治疗上和休养上注意不够的地方，力求逐步取得疗效，积累疗效，增长身体的抵抗力，使病情稳定下来。然后进一步争取病情逐渐减轻，巩固疗效，达到痊愈。因此，必须力戒引起疾病的大波动，力争由

大的波动转为小的波动，因为引起一次大波动，往往会使前阶段的治疗和休养的成绩大大减退。

第四，主要靠自己善于疗养和休息，不能全靠医药。这是治疗慢性病的主要经验。在疗养和休养过程中，应当注意掌握自己病情的规律，逐渐摸索着适合自己病情的一套科学的休养方法。哪一种办法对自己适合，就坚持；哪一种办法实行起来反应不好，就要考虑做些修改。病中的生活，饮食、起居、活动都要有规律，以达到疗养休息的目的。有的人想利用休养的时间多读书，结果书没有读好，病也没有休养好，甚至加重了；有的人在休养期间，无控制地参加文娱活动；有的女同志不利用休养时间好好养病，反而成天陷在不必要的家务事里，弄得疲劳不堪。这都是对休养不利的。如果健康情况许可，可以看看不太费脑力的书报画刊；也可以做些户外活动，或做些生活上的轻微劳动。在养病期间，各种活动都要服从治病的要求，都要为战胜疾病着想。当然，疗养中的精神生活也非常重要，要使精神有所转移，有所寄托。这样就需要结合个人的爱好，安排一些精神活动，但不宜违背治疗的原则。所有这些休养方法，都要经过体会。即使进行有利于治病的活动，也要经过试验，逐步地、适量地、递增地去做，不要做得过快、过多、过猛。不然，反而有害。

在养病的时候，要经得起病痛的折磨和病中寂寞的

考验。有人感到，一个人在屋子里，实在闷得难受，有时还要与人隔离，非常寂寞。解决的办法，主要是要加强自己的政治修养和思想锻炼。一个革命者，尤其是共产党员和共青团员，在任何环境里，任何情况下，都要有克服困难的坚强信心和革命乐观主义精神。对待疾病，也该如此。那么，疾病的折磨和病中寂寞又算得什么呢？要能够经得起考验，并且要根据自己的病情和体质，以及环境条件的可能，学会善于排遣寂寞、调济生活的办法。即使在休养中，遇到不愉快的事和困难的问题，都必须根据个人的具体情况和可能条件，设法去克服它，并且把它看成是对自己的锻炼。这样就会找到战胜困难，根除疾病，推动自己前进的力量。

至于药物治疗，对慢性病来说，在一定的情况下和一定的时间内，是必需的，不可缺少的，甚至是主要的，但总的来说，不能完全依靠药物。我个人深深体会到这一点。如果需要用药，应按医生的规定来用，不要以为用了某种药效果好，就要求加量。万不可这样做，用药过量，反而有害。如果根据身体恢复的情况，可以不继续用药，或者可以把药量逐渐减少，就停止用药，或逐渐减少药量，这样，对于器官功能的恢复，对身体健康的恢复，会更有利。更要打破对药物的迷信，尤其不要迷信补药、贵重药。不要以为吃了补药，就能药到病除。乱吃药固不好，乱投医也有害。

第五，要学会放得开，闲得住。这一条对全休或半休的病人很重要。我很能体会，工作惯了的人把工作放下来是最难过的，闲下来更难。可是，需要全休或半休的人恰恰应当从思想上、精神上、工作上、生活上学会放得开，闲得住，并且要摸索一套休养时期的生活和活动的办法。不要不切实际地在那儿空着急，好高骛远，而要重视眼前能够作到的有利于治病的一些活动。害病的人如果不重视好好疗养和休养，不主动讲究方法，就可能使小病变成大病，轻病变成重病，重病变成难好的病。有的人任性蛮干，不听医生的话，认为反正治不好，就放松治疗；饮食、睡眠不好，也不去管它；晚上也不按时休息，还去参加不适宜的文娱活动。这样做，不仅对个人不利，对集体也不利。我们不要忘记，毛泽东同志常常教导我们，我们是人民的勤务员，是为人民服务的工具。我们的身体是属于人民的、是属于集体的。那么，我们在向疾病作斗争的时候，就应该把自己作为客观存在的、为人民服务的工具来对待。个人能够战胜疾病，不但对自己有利，对集体也有利；个人不能战胜疾病，自己固然苦恼，对集体也不利。

但是，放得开，闲得住，这并不是说，当自己能够活动或者能够做些轻微劳动的时候，也不主动地适当参加。有的同志总认为自己有病，不敢动，把心思都集中到病上，陷到疾病苦恼的重围中。这样，就会成为疾病

的俘虏，造成更严重的恶果。当然，有一些病，需要卧床疗养，或者只能作轻微的活动，那就不要活动，或者不要多动。但是，只要可能活动时，就应该慢慢作些适宜的活动，但应由少量开始，逐步增加，逐步锻炼，以增长身体的抵抗力和劳动的耐力。我和不少慢性病人都有这样的体会：经过认真的疗养，健康情况恢复到一定程度之后，采取半休养半工作，而在工作中注意休息的办法，比较继续全休，对身体对精神会更好些。

第六，要看得远，要算总账。究竟是一鼓作气地治好病、养好病，来得合算呢？还是拖拖沓沓，时好时坏，常常返工好呢？当然无论从工作、从身体来看，都是从远处着眼，算总账来得合算。有的病人需要长期治疗，就应安下心来，疗养时间的长短是要根据病情和疗效来决定的。

第七，进行适合病情和适量的体育锻炼，天天坚持，“让体内慢慢生长抵抗力”，是治疗慢性病的一个好办法。关键在于适合个人的病情、体质以及年龄等不同条件，锻炼项目也要适量。开始体育锻炼时，宁少不要多，宁慢不要快，宁稳不要猛，逐渐递增，以适量为度。贵在天天坚持，只有这样才能得实效，得益多。坚持体育锻炼是很不容易的。必须经过长期实践的过程，直到自己的意志和习惯能够完全支配自己，才能做到长期贯彻执行。一暴十寒，做做停停，是徒劳无益的。

第八，决定的关键在于自己对疾病作不懈的奋斗，还要和客观的优越条件结合起来，使之相得益彰。现在我们的客观条件这么好，各地都有医疗机构和各种药物，医学科学又在不断地发展进步。这是中国人民过去从来没有过的条件。只要我们对疾病的情况明，斗争的决心大，治疗的方法对，坚持和疾病作斗争，不断摸索治疗、休养的经验，及时总结经验和吸取教训，无论客观条件比较好或者比较差甚至在不利的条件下，只要善于利用，就一定能够战胜疾病，恢复健康，恢复工作。但是，在恢复工作时，开初不宜骤然过多过猛，要逐步递增工作量。

第九，经常重视预防急性病和传染病的感染，以避免横生枝节，病上加病，使原有的慢性病更加复杂化。这是在治疗慢性病和稳定疗效过程中，必须重视的，否则就要影响慢性病已取得的疗效，削弱体质，减低抵抗力，对原有慢性病的治疗是不利的。为此应注意讲究卫生和采取简而易行的一些预防办法。同时慢性病患者中也有属于传染性的（如肺结核、迁延性肝炎等），从病者来说，也应自觉地注意防止传染他人，重视维护集体的卫生和保健，这是患传染病的人应该提倡和树立的新的道德和风尚。

我对患慢性病的同志们寄予很大的同情，我相信大家坚持对疾病作斗争，就能够战胜疾病。预祝慢性病患

者，早日痊愈，恢复健康。

（原载一九六三年第十二期《中国妇女》

及一九六三年第二十三期《中国青年》）

用革命的精神战胜疾病

邓 颖 超

编者按：这篇文章根据邓颖超同志一九六〇年八月二十日在北京市结核病防治所主办的报告会上的讲话整理而成，现在又由邓颖超同志稍作修改。邓颖超同志关于“用革命的精神战胜疾病”的讲话，不仅对肺结核病人和患其他疾病的人有很大的帮助和鼓舞，对从事医务工作的同志有很大的启发和益处；~~而且~~对我们在工作、学习和生活中如何~~用~~革命的精神战胜困难，也有深刻的~~教育意义~~意义。

现在，我想和大家谈谈我对疾病包括肺结核病~~作~~斗争的体会和我是怎样用革命的精神战胜疾病的。我着重讲四个主要的问题，供大家参考。

（一）肺结核病能够治好

为什么？因为有许多肺结核病人都治好了，我的肺

结核也治好了，就可以证明。而且过去环境条件和治疗办法都远不能和现在相比。有了现在这样好的条件，又有了好的治疗办法，只要病人自觉地善于恰当地而不是超过可能地发挥主观能动性，有革命的乐观主义精神，掌握了得病的原因、性质、规律，坚持按计划进行药物治疗，再配合一些适当的体力活动和文娱活动等，就能好起来。现在我国有了优越的社会主义制度，从而带来了对疾病治疗的优越条件。医学科学的进步，医药疗养条件的改进，特别是现在对肺结核病已经有了特效的药物，我们更应该有战胜结核病的信心。

治疗肺结核病虽然已经有了好的药物，但仍要注意发挥病人的主观能动性和客观条件相结合，强调内因为主和外因相结合。就是说，医疗效果的大小、好坏、快慢，决定于病人的内在因素——身体抗病的机能、思想、意志、认识和发挥主观能动性等等。在医疗上要根据局部病患和整体相结合的治疗原则，从人体内部器官功能相互的有机联系出发。至于疗效的大小、快慢、巩固与否，这和病人的病情轻重，体质强弱，年龄大小，特别是和执行疗法的好坏有密切关系。情况不同，效果也不同，这不是疗法本身有什么可以怀疑之处，最重要是取决于病人自己的奋斗。当然这不是说医务人员的责任可以减轻，中西医医务人员应该更加负责地、热情地与病人一起“并肩作战”。