

養生之道

傅連輝



# 養身之道

傅連暉



科学技术出版社

1959年•北京

## 本書提要

作者在長期革命鬥爭中，積累了豐富和有效的養身保健經驗。幾年來，應讀者要求，在“人民日報”“中國青年”等刊物上，發表了許多有關保護健康；使用腦力；療養肺結核；鍛煉身體；鼓足干劲，保持旺盛的革命精力，听毛主席的話，做到身體好、學習好、工作好的文章，對廣大讀者的啟發和鼓勵作用很大。本書除了選集已發表的短文十八篇以外，作者還特地寫了一篇“養身之道”，討論長壽等問題，放在卷首。

### 養身之道 傅連暉著

科學技術出版社出版

(北京市西直門外郭家灣)

北京市書刊出版業營業許可証出字第091號

北京五三五一廠印刷

新華書店科技發行所發行 各地新華書店經售

開本：787×1092<sup>1</sup>/<sub>32</sub> 印張：3<sup>7</sup>/<sub>16</sub> 字數：60,000

1959年12月第1版 1960年1月第2次印刷

印數：5,101—85,200

總號：1467 統一書號：14051·175

定價：0.30元

## 写在前面

我经常收到许多同志从祖国各地寄来的信件，向我询问关于一些疾病的發生、預防和治疗的道理，我很感謝这些同志們对我这个老医生的信任，同时我也感觉到，如果用一种通俗的語言，介紹些保健和与疾病作斗争的常識，对于广大的群众來說也許是有益的事，因此我連續在“人民日报”等报章杂志上写了一些短文。在写作的时候，脑子里也曾經犹豫过，第一、我不是一个專門家，虽然有一点医疗經驗，但要談談医学理論性的問題，能不能写好呢？第二、要把有关科学知識加以通俗化，使不懂医学科学的讀者們都能明了，能不能完成这个預期的任务呢？但是，想到許多来信的患病的同志們的迫切需要，似乎有一种責任感在督促我，写出来总是有好处的，对群众有利的事就应该去做。

現在選擇了一部分發表过的稿件，并作了若干增改，集印成这本小冊子，貢獻給讀者們。如果有什么缺点或錯誤的地方，还希望大家提出来，以便进一步修改，务使它對讀者們有所帮助，也不致辜負許多同志的希望和鼓舞。

# 目 次

写在前面	
√ 养身之道	1
谈“健康”	20
如何用脑	31
谈“癌”	36
高血压	40
肺结核疗养的經驗	45
再谈肺结核	51
牙病的防治	57
√ 感冒	60
蔬菜的营养	63
√ 谈谈“吃辣椒”	65
夏天更要讲卫生	68
√ 谈“笑”	71
气可鼓而不可泄	74
工作与休息	77
“夜班”与健康	81
谈谈“革命精力”	84
青年們要像毛主席教导的那样爱护和锻炼身体	91
写给患病的青年同志	97

## 养身之道

偉大的建国十周年到了，这真是一个举国欢騰的节日。对于一个国家來說，十年不过是一个很短的日子，但是在我們祖国，在这样一个很短的时期內却起了多么大的变化！像北京城只要你一个星期不出大門，再走出去看看，就不禁要使你惊喜的說：“哟！又变了样了！”这种一日千里的变化，全国哪个地方不都是一样呢。工业發展的速度多么惊人，特别是去年以来的大跃进，粮食产量去年一年增長了百分之三十五，而今年还要在这个巨大跃进的基础上增产百分之十左右；鋼去年一年就增产了百分之四十九点五，而今年更要比去年增产百分之五十。八中全会的偉大号召，要在今年，也就是在去年和今年两年內完成第二个五年計劃的主要生产指标，这样的速度真是曠古未聞，多么令人喜悅。在这样偉大的成績面前，那一个人不感到欢欣鼓舞。应该这样說：除了敌人的恶意歪曲而外，那就只有那些別具立場的右傾机会主义分子，才在巨大的群众运动和巨大的胜利面前，无病呻吟，悲觀泄气。

我們生活在这样美好的时代里，有了党和毛主席正确的領導，有了党的建設社会主义的总路綫，有如万壑



明灯，照亮着我們前进的道路，六亿多人民融融乐乐，干劲冲天，排山倒海，勇往直前。我們热爱着今天，还向往着更美好的明天，我們今天建設的速度是这样的快，再过十年又該是怎样的景况呢？二十年以后又如何呢？建成了共产主义的时候又該是如何的好啊！我想几乎每个人都有这种想法，也正是这种理想鼓舞着我們，使我們会更加勤奋地劳动。許多老年人經常欢乐地說：“要爭取多活几十年。”我也是一个老年人，也懂得一些老年人的心理，他們經歷过旧社会黑暗灾难的岁月，或者亲身参加过革命的斗争，現在亲眼看到祖国如此强大，自然有一种亲切的自豪感，他們这种“多活几十年”的希望，并不是出于对“死亡”的恐惧，而是觉得現在生活得更有意思，應該老当益壮地参加到建設我們更为富强的祖国的生活斗争中去。基于这个理由，我在这里想談談关于健康長寿的問題，当然，这个問題对于中年和青年，同样是重要的，因为身体健康会使我們劳动起来干劲越大，身体健康会使我們更長时期的葆有青春。

关于人的寿命究竟有多長，一般科学家認為應該能活一百五十岁。有許多学者更認為一百五十岁也不是人的寿命的極限，因为据現在所知的一些百岁以上的老人，多是由于患病而死的，真正尽其天年“无疾而終”的所謂“生理的死亡”，却極為罕見。文献上記載最高寿的老人，有高达一百九十五岁的。可惜的是我們現在很多人五六

十岁就成了老人，这实际上都是一种“早老”的现象。因此我們所謂“延長寿命”或者“返老还童”的問題，更确切的说，应该叫做“防止早衰”。早在我国“呂氏春秋”上就说过：“年寿得長者，非短而續之也，畢其数也。”

長寿是可以实现的，需要三方面的因素：首先長寿有賴于优越的社会制度，第二有賴于医学科学的成就，第三有賴于养生有道。

## 社会制度与長寿

有人說：“自有人类以来，人就有長寿的欲望。”但是并不是有史以来任何人都享有健康長寿的生活条件，要保証人的健康，簡單的说，最少得吃飽、穿暖、睡足、害病能治。在过去阶级剝削和阶级压迫的社会里，广大的劳动人民是很难达到这样的条件的。剝削阶级残酷地压榨着劳动人民，即使在丰年，劳动人民还不免用野菜草根来充飢；一到灾荒，就要流离失所，卖兒鬻女，轉死沟壑。因此在那样的社会里，劳动人民所想像的主要的还不是要如何長寿，而是要夺取生活的权利，反对剝削与压迫，起而与統治阶级作斗争。

旧的时代里，只有那些統治者，在荒淫无耻地过了半輩子以后，就害怕死亡，幻想長生不老。秦始皇、汉武帝、唐宪宗等等，什么寻蓬萊島，找安期生，覓長生不老的仙方，或者煉丹砂，服秋石这样一些看来愚蠢滑稽



的事，历史上是不少見的。

現在世界各国中，医藥衛生事业發展最快，防治疾病最有成效，劳动人民生活水平改善最快，百岁老人最多的，首推社会主义的苏联。而美国号称生产發达，医学科学也比較先进，但是劳动人民却仍然过着貧困的生活。在美国大約有一千万人处于失业和半失业的状态，一千五百万人住在沒有充足阳光、新鮮空气和老鼠横行的貧民窟里，有三千万人不能享受到医藥治疗。对于这样穷苦的人民，当然也就談不到健康長寿的問題。

我們祖国虽然还比較年輕，生产也还比較落后，但是由于我們革命的胜利，基本上实现了生产資料的全民所有制和集体所有制。由于社会主义建設的迅速發展，和偉大的人民公社运动，劳动人民的生活正在逐步提高，医藥衛生事业很快的普及，特别是以除四害、講衛生、消灭疾病为中心的爱国衛生运动所取得的巨大成果，像天花、霍乱等一些烈性傳染病已經基本消灭，危害人民最大的五大寄生虫病也正在大力消灭之中，工厂的劳动条件也日益改善，休养和娱乐場所兴建得越来越多，体育运动也得到全面迅速的开展。所有这些，都保證了我們国民体質的日益增强。因此我們談談健康長寿的問題，就具有了优越的社会基础。

还必須說清楚的是：我們談長寿問題，与历史上的統治者和現代資產階級所談的長寿問題，有两个基本区

別之点：第一、我們講長寿健康是为全体劳动人民服务的，希望全国人民都能增强體質。而剝削階級只是为了他們自己，不惜剝夺劳动人民的健康，吮吸劳动人民的膏血以自肥。第二、剝削階級以剝削为生，因此往往崇尚一种“靜养”的方法。我国古代有許多談“养生”的都提倡“清靜閑适”，“以无伤为本”，这对于劳动者來說是作不到的事。因此，我們談長寿問題，是把人当作一个劳动者，当作一个革命者來看待的。長寿健康的問題是与革命的人生觀联系在一起的，不是为了長寿而談長寿，而是要使我們有更長的时间，更充沛的精力來發揮創造性的劳动，以推进革命事業的發展。

## 医学科学与長寿

撇开医学科学的研究來談長寿問題，当然是很不全面的。要打开長寿的秘密之門，医学科学須做兩方面的工作，其一是研究衰老的原因，其次是研究抗衰老的藥物，包括一些被称为“老年性疾病”的治疗問題。各国医学家們虽然也在这些方面作了不少工作，也解决了一些問題，但距离全面的解决还为期尚早。

人为什么会衰老呢？总的說來是一个新陳代謝的問題，衰老就是新陳代謝过程逐步減弱的結果。在人的身体內不断的發生着去旧更新的变化，比如头髮从根上長起，長長了我們就要把它剪去（如果不剪去，头髮的尖

端也要碎裂)。虽然一个人去年有头髮，今年也有头髮；但是今年的头髮，已經不是去年的头髮了；这就是一种去旧更新的現象。这种現象到处都在进行，人体的許多細胞都在不断的新旧更替，我們称它为細胞的死灭和再生。像紅血球每天大約有三十五亿到四十亿死灭和約略相等的数目再生。正是由于各种組織有了这种再生的能力，皮膚破了可以長起来，骨头断了可以接好。各种組織的再生能力并不都是一样的，进化得最晚的脑細胞就不能再生，如果脑子有了缺損，只好由沒有特殊功能的胶質細胞来修补。

細胞的新旧交替又是建立在細胞內物質去旧更新的基础之上的。我們把細胞內物質的这种变化称为合成代謝和分解代謝。細胞內物質呈一种胶質状态，就是由許多复合蛋白質組成的胶粒分散在含有許多小分子化学物質的液体內而成的。这些胶粒不断地进行分解和合成。胶粒的大小对于新陳代謝的活潑与否有着重要的关系，胶粒小、数目多，它与周圍的小分子化学物質接触的机会多，因而發生化学变化（合成或者分解）的机会也就多了。这就是說明新陳代謝比較活潑。相反的胶体顆粒大，数目少，它与周圍化学物質的接触面少了，新陳代謝也就要减弱。后者就是在老年要發生的一种基本变化。这时細胞体积也要变小，水分含量减少，容易發生沉淀（鈣質和鐵質的沉淀），使組織枯萎、干癟，彈性减低，以

至硬化。同时細胞再生的能力也減低了，所以老年人骨头断了，皮膚損了，要長好比青年人慢得多。又由于各器官的萎縮，功能也就降低了，如像老年人的消化能力差，走起路来肌肉痠軟，累一点就心跳气喘，以至“而髮蒼蒼，而視茫茫，而齿牙动搖”。这就是衰老現象發生的簡單道理。

至于为什么細胞內胶体状态和新陈代谢要發生这样一些变化呢？許多人推測与神經和內分泌的因素有关，因为尙无定論，在这里就不詳細說了。

关于抗早衰藥物的研究，也有着很長的历史。前面說过，我国古代一些官僚士大夫階級的人物搞煉丹，服石乳，看来石乳不过是一种矿物質，不会有多大的效用；而丹砂則是有毒性的，所以很多人不但沒有長寿，反而喪命。白居易在一首詩中凭吊他的朋友們說：“退之服硫黃，一病訖不痊；微之煉秋石，未老身溘然；杜子得丹訣，終日斷腥羶；崔君夸藥力，終冬不衣棉；或疾或暴夭，悉不过中年。惟余不服食，老命反迟延。”不过在中医文献里，延年益寿的方剂是極为丰富的。其中固然不免有糟粕，但是也有不少是有补益而无毒性的。所以必然有很多精华可以發掘，还有待于整理研究。

西医的方法也很多，比如过去有人用內分泌的方法，但是效果不显著。苏联鮑戈瑪列次院士制成一种抗老血清，勒柏辛斯卡婭院士提倡用一种低濃度的苏打水洗澡；

都有一定的效果。最近日本学者在唾液腺中提出一种内分泌物质，据说也有抗老的作用。但是效果比较令人满意的，还是一些兄弟国家采用的奴佛卡因。据研究，奴佛卡因到人体内可以起一种类似维生素的增进新陈代谢的作用，在一些应用的例子中，几乎使白髮转青，收到“返老还童”的好处。

关于衰老的理论和抗早衰的药物，虽然还没有得到最终令人满意的解决，但是可以预料，通过医学科学家的努力，使衰老的秘密彻底揭破，使用药物来扫除新陈代谢上的障碍，延长人的寿命，甚至突破二百岁的大关，这种可能性都是存在的。当然我不是说人可以长生不老，“有生必有死”——这是一条自然规律，仍然是不可违拗的。

## 养身之道与长寿

即使有一天发明了一种最有效的长寿药物，是不是每个人都能保证长寿呢？我说不能，一万年以后还会有夭折的人。问题还要看我们是否善于保养自己的身体。我想药物的功效不过在紧要关头帮助我们起过关和开道的作用，关口过了，路还是要自己走。药物的效能总是短暂的，希望“一劳永逸”是不能想像的事。所以古人说：“善服药者，不若善保养。”这是大有道理的。下面我就谈谈养身保健的基本道理。

## 劳动是長寿所必需

十八世紀時有一位醫生說過：“沒有一個懶人能達到高齡的，所有達到高齡的人們，都是過着非常積極的生活方式。”

前面談到發生衰老現象是由于新陳代謝的遲滯，而勞動却有促進代謝作用的效果。大家都知道，器官是愈用愈發達的，搖船的臂膀粗，挑担子的力氣越挑越大。腦力勞動也是如此，用心記憶，記憶力就愈強；慣于思考，腦子也就愈靈活。一個好逸惡勞的人，身體缺乏鍛煉，各個器官都比較嬌弱，勝任工作的能力也就越來越低。這樣的的身體經不起風吹雨打，對疾病的抵抗力也就很差。

我沒有作過精確的統計，據初步印象，有記載的百歲老人，多數是體力勞動者。我國宋代有個若耶村，有許多高齡的老農人，而且到老還熱愛勞動，陸游寫有一首詩記載這個村莊的情況：“……無論百歲翁，甲子數再至，我來親見之，殊未輟耕耒……”

我當然不是說腦力勞動者就不能高壽，像我國古代的名醫孫思邈壽達百歲，現在如徐特立、吳玉章兩位革命老前輩，也都年過八旬。又如外國名人：托爾斯泰壽八十四歲，歌德八十三歲，巴甫洛夫八十六歲，米丘林八十一歲。所以說腦力勞動者同樣可以長壽，問題在於



腦力勞動者必須在工作之余或定期的有些體力活動，否則對於健康是不利的。我們敬愛的領袖毛主席六十多歲還游泳橫渡長江，徐老也喜愛體操散步，至老不輟。這些都是我們學習的榜樣。

勞動是養身長壽所必需的条件，但是過勞對身體還是不宜的，所以應該勞逸有節。關於如何安排工作與休息的問題，和勞動鍛煉對人體的意義，已在其他章節內談到，這裡不再重復了<sup>①</sup>。

### 革命樂觀主義的重要性

精神因素對於身體健康的影響，是很早就被人知道的。古代有所謂“養心”、“養性”、“養氣”的理論，一般都是指的精神修養。但是這裡面有許多的唯心主義觀點。比如有許多人提倡“清靜無為”，所謂“省思慮，節嗜欲，戒喜怒，簡言語……”等，有些不過是紙上談兵，令人作不到的事。像今天我們每個人應該有明確的立場觀點，是非分明，有正當的喜怒，要求人做到“忘情”是錯誤的，也是不可能的。

但是情緒的擾亂，對於健康的确有很大的影響。伍子胥過昭關，一夜間鬚髮都白了。雖然這種傳說不免有些夸大，但在醫學理論上，精神的憂思與擾亂的确可以

<sup>①</sup> 為了避免重復，本文某些地方都談得比較簡略，可參閱後面“談健康”等篇。

使鬚髮變白。因為情感的反应是大腦的工作，情感的某種過度反常的刺激，可以擾亂大腦的功能；而大腦又是調節身體新陳代謝和各器官功能的最高級的部分。大腦功能的擾亂會引起新陳代謝失調，而鬚髮變白就是色素代謝障礙的結果。在情感過度激動的時候，腎上腺素的分泌要增加，交感神經也要過度興奮，心跳要加快，血管也要痙攣收縮，還有飲食無味，睡眠不安，這些對健康都是不利的。

個人主義往往是憂傷煩惱的源泉。因為個人主義慾壑難填，一天到晚患得患失，憂心忡忡，妄想、憤恨、沮喪在他的腦子裡“大鬧天宮”，沒個安寧，這樣的人自食的苦果，“老得快”就是其中的一個。

正確的精神修養，是要有革命樂觀主義的精神，把個人納於革命集體之中，與人民同感情，與革命事業共憂樂。我們從來就有革命必勝的信念，而況現在是節節勝利，人民是歡天喜地，即或有某些暫時的、局部的困難，我們也無所畏懼。我們有信心戰勝困難，看到美好的前景，因而總是心情曠達，無往不遂，從而保證身體的健康，增長了壽命。

### 飲食睡眠的調攝

從前有人說：“眠食二者為養生之要務。”又說：“四百四種病，宿食為根本。”飲食起居的合理調攝，對

于却病延年是重要的。关于飲食睡眠的問題，在另外的篇幅內已經談过，这里只作一些补充。

对于年老的人來說，飲食方面主要注意两条，一是在保證营养的基础上，务尙淡薄，二是不能貪食过飽。

老年人在飲食上應該淡薄这一点，几乎是古今中外医生們的一致主張。因为老年人消化能力較弱，肥甘的东西吃得多了，便不容易消化。另一方面老年人腸子的蠕動能力也小了，容易發生便秘，大便在腸子內停留太久，可以使人感觉不舒服。曾經有人認為从腸子內吸收到血內的“自身毒素”，是引起衰老的重要原因之一。如果多吃点青菜，既有营养价值，又有利于消化，还能帮助通便。但是提倡淡薄，并不等于提倡素食，完全素食在营养上是有許多缺陷的。所以談到飲食淡薄問題，首先要考虑到正常的营养需要。

至于多食过飽，当然是不好的。明代敖英著的“东谷贅言”中說：“多食之人有五患：一者大便数，二者小便数，三者饒睡眠，四者身重不堪修业，五者多患食不消化。”这是說得很中肯的。

中年后的肥胖，老年性的动脉硬化和高血压，以及糖尿病等，都与多食或貪食肥膩有一定的关系，不可不慎。

睡眠的重要性是很容易理解的，但有不少的老年人常为失眠所苦，所以有一句古話：“不覓仙方覓睡方。”