

我們的  
這  
康

（上冊）

# 我們的健康 上冊

## 目 錄

|                |    |
|----------------|----|
| 健康先生起居注.....   | 一  |
| 健康的愚智問題.....   | 一五 |
| 生死關頭話呼吸.....   | 二八 |
| 戶外生活最優美.....   | 三九 |
| 鼻子與傷風.....     | 五二 |
| 洗浴，游水，晒太陽..... | 六一 |
| 陽光是生命之母.....   |    |
| 如何留住青春.....    |    |
| 身體內外的水分循環..... |    |
| 近代醫術的進步.....   |    |
| 鐘點算不出的睡眠.....  |    |

我們的健康 上冊

睡眠之謎·····

精神肉體的平衡·····

怎樣才是合理的體育·····

# 我們的健康 上冊

## 健康先生起居注

健康這個名詞，確是與完整 (wholeness) 和精神健全 (holiness) 相一致的。無論懂不懂的人，可以說無人不想望它。快樂是人生的最終目的，可是人要快樂要有用，那就少不了健康。即使有例外也是極少極少的。

然而十全十美的健康，在人們只是一個極難達到的理想。即使是一個年富力強，人人都說他是健康的人，他在享受着健康生活之餘，仍然免不了要走上一條必到之路，或快或慢地向前行進；即是由少壯而衰老，而到死亡。肉體，是一生下地來就注定了要死的，而且我們的確是每天都在死，身體上某些部分無時無刻不在死，這就是新陳代謝。體內產生的毒質，在你生存的每一分鐘時間都急切地需要清除；這種清除工作，好像老是不能做得徹底，而且還包含着慢性的退化，於是漸漸地衰老死亡，步步逼人走到必然的結果。

所以說完全的健康，只是一種理想，不過這個理想並非可遇而不可求的。只要你有聰明又有運氣（參閱二四頁「兩大條件」），那就確實可能得到，而且能維持數十年代。到

了相當年紀時，活動的標準或需要稍許減低一些，轉向到才力方面道德方面去，這即是心理上的真正健康，這標準可一直維持到生理健康過去許久以後。

本文對於健康的觀念，不光是指身體，更不光是關於筋肉方面的；而是包含身心的一個整體。所謂心，也不光是理論的才力，而是指所有的感覺、情懷，以及想做什麼不想做什麼的意願等等，一切都在內。

所謂健康人，並不是說他能一口氣跑十里路，或是他能抵抗一切傳染病，或是他能集中注意力經過數小時不至疲倦，或是他能適應各種不同的環境：都不是的。這一切一切，健康的人要樣樣都具備一些，而且還要多多益善。這就可以明白前面所說的完整，即是在這些方面越多越好；誰能達到，誰就是快樂的了。

大哲學家斯賓塞說：生命「是連延不息地調整內部對於外界的關係」。因此，我們講到健康時，可以假設些平常的或特別的外界情形來。比方說：一個人在害着肺病時，或是腿折斷了睡在床上時，或是坐在飛機上失去了知覺，閉着眼在飛行時，他的深厚的健康體質會在這時表現出來。無論處在上述的任何一種情形之下的這個人，他確是被環境逼迫，到了只能憑他本身深厚的體質來應付的地步了，這時也許可以證實他的體質是無比的健康。

實際說來，在正常的平凡狀況下，我們的確是生活在一點點餘多的體質上的；因為在此

之外，確有一種意外的氣力，每一個人都具備的，不過平常絕用不到。這種氣力無人能道其詳，除非臨到被試驗的時候。這氣力的深度廣度，各個人不同，同一人在各年歲也不同，在各種事變時表現出來的又各不相同。我們只要想一想所謂抵抗力；或能抵抗疲勞，或能抵抗饑餓寒冷，或是被迫不得睡覺等等。人們應付外來壓迫時所表現的抵抗力確是極其廣大的，最最高明的醫師，也無法探測這種應付多方面的力量，無從說出人們支持力的可能或不能。

### 生活力日夜在試驗中

人生一年年地過活下去，很少有機會表現出意外的氣力來；即是說，對於極度飢餓、寒冷、疲勞和強迫不睡等等外來壓迫的支持力，從未應用過。然而我們確是不分日夜都在練習抵抗毒質的。這些毒質，一部分由於飲食物中而來，或是由食物體內化成的；另一部分是本身的體素所產生的毒物，但主要是由別種生物不斷地侵入人體內，侵食人的身體以自肥，來延長它們的生命。這些差不多都可稱為細菌一類的生物，直到近代才知道，而人身大部分的不健康，都是由這些生物所致成。

這些生物，健康的主要敵人，我們到處遇着。只要偶然弄破了手上一點皮，就可知道「外科發炎」的細菌是無所不在的。人們每天吃的牛奶，就有十分之一含有病菌；如不經過消毒或是煮開，活的病菌吃進肚裏去，就要吸人的血肉來繁殖它的子孫了。未經燒開的水，

也是一樣危險。還有，我們每一次呼吸，都吸進無數的細菌。細菌也充滿在灰塵裏面，尤其在城市上的灰塵，細菌更多。我們住的屋子裏，也是如此。主婦們雖然討厭灰塵，不過她們還不知道注意到它的危險程度而立即適當處理。

### 健康的生命近於神祕

危險性的細菌，雖然存在我們的喉間舌上，或被吸入體內去，然而大都不至受害；健康的人能從許許多多危險中安然度過，真好像他的生命具有極其神祕的力量。

但是有許多細菌，如果吸入體內的數量過多，如果是遇到特別有毒的細菌，那確是會致病的。差不多每個小孩都要感染麻疹和百日咳。即使是最健康的人，如果再三再四被蚊蟲或跳蚤咬過，被傳來瘡蟲或鼠疫病菌，也就無法避免的。但是小孩們如果看護適宜，他的麻疹和百日咳大半是可以康復的，成人的瘡病，甚至鼠疫有時也可能康復。這都是由於天然的治理，即使是肺病，有時可能在經過一定時期後恢復過來。

這很明白是要靠自身的抵抗力。若要辨清誰吸進了肺病菌能消滅它，誰却要被肺病菌消滅；誰能戰勝一切病菌，誰却要為病菌所戰勝；那末我們必得更深一層研究健康的真正意義。健康對細菌要有消化力，正同對食物要有消化力一樣重要。強大的抵抗力和徹底的真實健康，主要是靠體內產生發酵作用，來擊破和消化侵入的細菌。

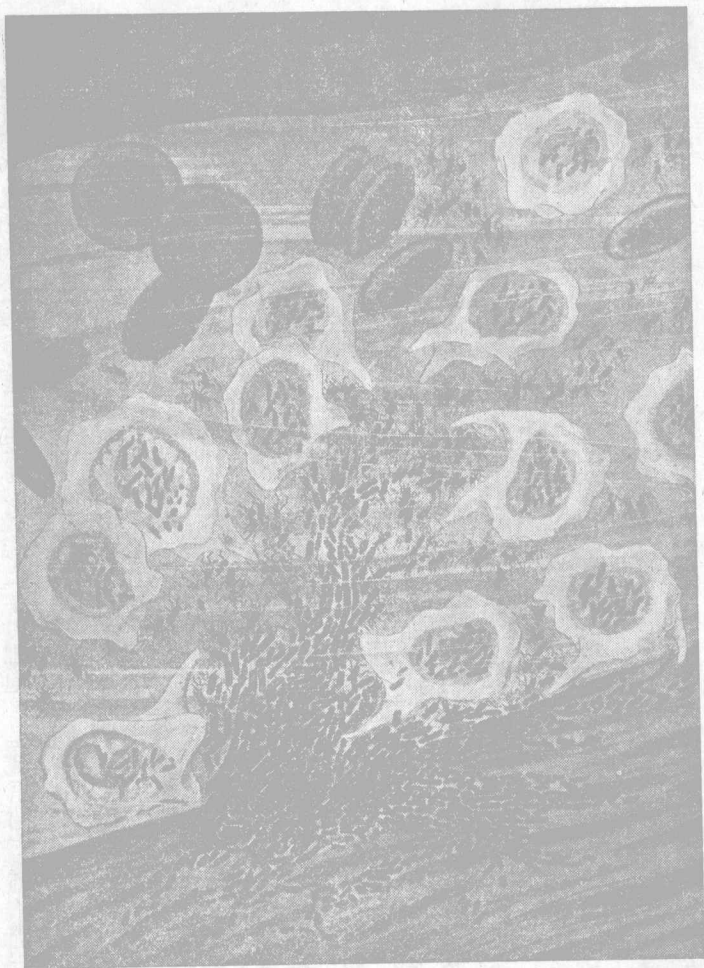


圖 1 生死鬥爭

傷寒病人一滴血，在顯微鏡下，看見一個個的白血球，正在向成千成萬的傷寒病菌攻擊，吞食，消化。這場惡鬥，如果白血球勝了，病人就會好起來；如果病菌勝了，病人就會死亡。

細胞學者麥奇可夫(E. Mechnikov)發現血中白細胞，是健康的主要作用之一。它的職務是日夜不停地尋找侵入的病菌，來和它們死力鬥爭，將它們包圍起來，吞滅掉。病人的血液，如在放大鏡下觀察，很清楚地可以看出這樣一幕激烈戰爭的畫面來(圖1)。麥氏稱之為食菌細胞，就是我們體內的衛士——白血球。

### 健康與筋肉

健康常常被人誤解，以為筋肉肥壯的人一定健康，其實是不對的。單純的筋肉肥壯，與健康並無密切關係。比如說一個面容飽滿的人，自然也可以表示他在這一時期中的體格，比別一時期要好些；然而不是說由於筋肉的發達，就可以得到健康，維持健康。運動身體自然是促進健康的：能加強呼吸，促進消化，轉變心情，免除疲倦，幫助熟睡，消除無故的煩憂。這一切確是健康的結果；但是要明白：這並不是可以用他的肥瘦來稱量的問題。

### 女性強大的生活力

男女性的體力差異，常使人對於壯健與生活力兩者間的關係發生極端的爭辯。婦女，從古以來認為是弱者；然而照男女死亡率看來，在同一情形，在各樣年紀上比較一下，男子死亡率總是高於女子的。百歲以上的老太婆常有得聽見，百歲老公公就很少。

女人的生活力，從少至老都比男子高。她比較耐飢餓，耐寒冷，耐暑熱；在支持失血，

支持疲倦，抵抗毒性等方面，更是遠勝於男子。然而一到了比武場中比起筋肉方面的壯勇來，那她們就要常常受罰，爲男子們所笑了。

### 健康的真正因素

女性在一切的年紀，一切的考驗上，都是具有較男性更大的健康資本，儲藏在體內；雖然她的筋肉性壯健比不上男人。大力士們也許很可笑地容易傷風，或是像小毛頭一樣怕痛，在冷天的夜間一遇到肺炎菌就立刻被傳染；然而，被笑爲弱者的生他養他的母親們，比起力氣來十個還敵不過他一個的小婦人們，若是在生活力的各方面試驗比較一下，大力士們就望塵莫及了。

然而這不是說筋肉運動沒有益處，更不是說遊戲競技等運動沒有價值。照現代心理學講起來，青年和小孩的運動與遊戲，要特別注重。尤其兒童一切遊戲，的確是他們正常的、正當的工作。他們一生的健康以及神經的發育，都要在遊戲當中建立起來成長起來。人們不能不吃飯，兒童們不能不遊戲，兩者是同等的要。不過，這不是要我們相信：筋肉的運動，就是達到健康的至上之路；也不是要我們相信：筋肉的力量，就是健康的指標。

### 健康先生的起居

人，是如此的複雜，如此的差異；他的活動，他的四周環境的變化，又同樣是如此複雜

而差異；所以對於健康，真是無法下一個貼切至當的說明；因為找不出一個包含萬象的定義來。在這裏，我們只好假定有一位健康先生，我們用最小限度的說法，將他的白天生活和夜間生活，簡單地說一說，就是講「健康先生的一天」。這個說明，大部分是「否定」的多於「肯定」的。不過從這些否定的說法，或可引出許多肯定的意義來，就十分滿意了。

讓我們來看看健康先生的日常生活罷：在這裏不講他的應變之力，只看他的處常之道；即是說不必問他受到病菌攻擊時如何如何，只要看看他的吃飯睡覺等等就行了。

早晨一覺醒來，是那樣的自然而適意。因為睡得極滿足，他的腦力已經完全恢復，隔天的疲勞毒素都消失了；頭腦清新，準備接受自然的新活動。他醒來時也許是突然的，也許是慢慢醒的，照各自的個性不同；不過總是極其自然的，由於內在的自發的。這一點，很可看得出他在無論何時，都是在一種輕快的神情中。

有些幸福的人在他一覺醒來時，有着最高的靈感，在思想方面每每能表現出不平凡的成就。或寫詩歌，或製音樂，或寫論文等等，常有意想不到的神來之筆。

還有，健康先生上床去睡時，不消幾分鐘時間就睡熟了，絕沒有什麼牽連不斷的雜念。他通夜熟睡，無夢可尋，有夢也不會記得的（參閱一二九頁），人們確是有許多醒後即忘的

夢境，甚至絕沒有睡後無夢的，除非在用過安眠藥之類以後。不過夢總是含糊的，不連續的，所以不能維持到醒時。

睡，自然也同其他方面一樣，人人不同，甚至有些人從來沒有嘗過熟睡的美味。但他決不可就斷定他不能達到此境。因為睡得穩或不穩或不易入睡，不外是由於臨睡之前，腦子或是肚子，或是兩者，都有過度緊張的情形而來。

健康先生一醒就起床，決無留戀；他已睡足了，再要他留在床上就好像受囚禁之苦。至於早餐，有人想吃有人不一定想吃，這與健康無大關係，各人的習慣不同。許多人證明早餐要吃饱，是一天最好的開頭；有些人又主張廢止朝食，以為可令人神思清明。然而這都無關係。人們可以用種種不同的方式來安排自己的生活律：一早起來立刻進食，或經過幾小時再進食，都好。

### 食欲盛大而有規律

食欲很盛而又有規律，是健康先生的習性，因為這是健康本質的一部分。不過食欲不是沒有條件的。第一要能歡喜吃各種各樣的食物，但是一定要真正餓了才吃。食欲是對於食物的本身，決不是由於香氣或美味所引起；所以粗茶淡飯，在真正飢餓時，也能甘美非常。

還有一點很重要。他雖然食欲好，一起來就要吃早餐，然而並不是非吃不可。有時偶然

遲一點，或是少吃一餐，他仍能保持平靜，不至於因為沒有早飯吃就要生氣。因為他在清新空氣中睡得很充足，精神飽滿；即使飯開不出來或是盤子打翻了，也能不動聲色，照常去工作。

### 睡的時間不計長短

讀者或許要問，健康先生要睡多少時間？答復是：醫師對這個問題是從不注意，也並不知道的。只要明白睡的程度和性質，就無需窮究睡的時間長短了。即使只睡五小時也無不可，老年人或許只睡四小時，不過也有睡九小時的。各個人的差別很大；在某一時期，我們如要訓練自己將睡的時間大大減少，也是極有可能。睡是不好用鐘點來計算的。因為時間長短可由你規定，而睡得熟不熟，你就無法用數目來計算；然而睡得熟不熟却是更為重要的事。古語說：夜半前睡一時勝過夜半後兩時。又說早睡早起，健康之門。這些話雖也是很好的教條，但並不確實的。只有一點可信，即入睡的最初時間，比以後的時間要睡得熟些，因此初入睡的一段時間更有價值。這是經過細心的實驗證明了的。

如果入睡能有一定的時間，最好不要過遲了。不必要絕對正確的鐘點，只要有規定就行。雖然這也算是一種生活律，然而很有些人確有可能無須遵守的。

這時健康先生還要做些事情，不為賺錢，也不可太勞苦；但是必要費些氣力或甚至要費

些錢的事。這確是關於健康的事；因為我們知道，如果不做些輕鬆適意的工作，無論何人都不能完全健康。

### 轉換工作的興趣

有時健康先生如爲了要維持健康，那末他的工作，必要是一種能使他興奮快樂的，即使要他破費些也好，只要是適應他的特長和興趣的。還有一點要注意的是：健康先生在臨睡之前，必得做點最歡喜做的事，將他的工作興趣調和一下。或是歌唱，或是音樂，或是隨意的書畫之類。然而最最好的最健全幸福的遊戲，是和兒女們玩鬧一回。健康的人是極少極少不生兒女的；不過都是完全出於自然而然的必然之理。

### 健康先生有所不爲

健康先生雖然有時也不免情理之中的煩愁和害怕，但他不會有什麼傷心，不爲了未來的所作無益的思想，在心情上沒有足以致命的困苦。談到別人的健康時，他也許隨便講講；至於他本身的健康，他從來不放在心上的。他偶然也有厭煩和疲倦的時候，但是決不會灰心喪氣。他當然沒有什麼痛處，如頭痛背痛或因飢餓而肚痛之類；有時故意少吃一餐，在他是可以隨時做到而絕無妨礙。

在一整天中他不但絕不想到自己的健康，而且全然沒有感覺到自己的一身以及一身的四

肢百體；除非偶然在洗浴或是穿著的時候，但也並不是十分自覺的。因為他的心思總是用在別的事情上。他自然從未想到過他自己的消化力怎樣，如果有人問到這上頭，他只會說一天三餐吃下去很好，此外他就沒有半句話可說了。最有趣的是他忘記了有沒有看見過自己的舌頭；照健康的觀點說來，「舌頭是只可聽見，不要看見的」，健康先生確是如此。

### 飲食隨心所欲

健康先生是從來不吃藥的，即使是消食片之類也未吃過。除了食物和開水以外，就一無所需。飢就是飢，渴就是渴，沒有什麼想吃這樣想吃那樣的事。吃飯時除了鹽以外——鹽確是算一種食物——也許用一點醬醋之類，但並非必需的。

他的食量很小，不像現在的富人們那樣貪吃。不光是因為他健康，使得他吸收的營養料能全數利用；而且因為他是真的要餓了才吃，這也許我們從來不曾經驗過；而且還因為他絕不用人為方法刺激食欲。肉類的分量更用得少，湯和肉汁等尤不必要。或許他還保留着小時愛吃糖的習慣，不用烟酒的人差不多都愛吃糖，這是歸入健康食欲之內的。

要明白健康先生的飲食，並不要照一本教科書或是顧問醫師的指示，也沒有什麼禁忌。反之，他只要想吃時就吃，歡喜吃就吃，絕不需要刺激品。講起來他除了「自制」以外，全無不同之處。不過他的自制是；不勉強，無妨害，不以爲苦的。因為他沒有病態的食欲，所

以在吃的方面，簡直是連自制都無需了。在他一生中，因為是健康的緣故，他享受到一種內在的，清淡神奇的感覺，心理學家稱之為「機能幸福的感覺」。

### 威猛盛怒偶一用之

他不過度勞作，也無所怨尤。因為健康上的種種幸福，所以他終日在心平氣和的境界中；別人或要勉強才做得到，在他却全然是不算一回事。他心身平安，沒有痛苦沒有煩愁；他滿心是「機能幸福的感覺」，恰如久病後完全康復了的感覺一樣，他那裏還會因些小細故而失態呢？

這並非說健康先生像一座機器一只冰箱那樣冷靜，缺少熱情和決斷；不是的，他確實具有必需的活動能力。他有滿腔熱血，真到必要時確會燃燒起來。他怒其所當怒，一怒之下，就決不光是面紅耳熱一回就可完事的。

神完氣足的健康，產生他的堅定自信力，和寬大的度量，可以稱為機能的樂觀主義——促使他在各種經營上堅定地向前行進。即使有時走錯，他也不會過度悲觀。他的感覺是極靈的，在必需機靈的感覺時決不會失敗；不過他不會因為一點點響聲而大吃一驚，也不會把夜間器具的聲音當作是小偷來了。

### 「讓我們再來罷」

他的工作做得極多，多到令人驚異，然而一天的事做完就不再多做了。他臨睡時總覺得有一大堆的事等着要做，心里不自在；可是睡的時候到了，非睡不可。他完全自信一上床就可以立刻睡熟，這在他決不會失敗。除非到了他覺得內心在呼喊；「讓我們再來罷」的時候，他決不會驚醒的。他無論窮也好，富也好；有地位也好，不出名也好；只要當他接受了「讓我們再來罷」這個呼聲時，他總是做一個最最快樂的人生活下去，無須乎你去問他人生是爲什麼值得生活着的。