

健康 之 路

陳 俊 著

遠東書局印行

譯編俊陳

路之康健

行發局書東遠

月七年三四九一

目次

一 我們的身體	一
二 小病化大病	四
三 心理療病術	一〇
四 精神療病法	一六
五 疲乏——快樂的仇敵	二四
六 怎樣對付頭痛	二八
七 睡眠與失眠	三三
八 你要做胖子嗎？	三八
九 正當的護膚法	四四
十 最討厭的胃病	四六

十一	神經與消化不良	四九
十二	危險的肺炎	五七
十三	化病爲福	六三

第一章 我們的身體

我們每個人都帶着一個——只有一個身體到世界上來。我們活得一久。我們用它來感覺，學習和完成種種事業。這可以說是「一架最精奇最美麗的機器」，我們不能把它重新裝置，壞了，我們也不能把它修得像新的一樣。

身體幫助人類做許多事，多到不可勝數，試想一下你每天所做的事：呼吸，飲食，跑路，思想，感覺，學習，如果現在這機器壞了，你就不能做上面這些事，雖然你曉得怎樣去做。每當這機器的一部份受損之後，你就感覺到一種痛苦，如果痛得非常利害而且一直痛下去，你簡直不能想別的事，甚至別的部份好像都沒有用了。痛苦的狀態永遠如此，那麼那部份就損壞到再不會像起初那末好，至少，在現在，全世界的醫生不能使它不這樣。於是你就成爲所謂「虛弱者」了，這就是說，一個人身體上某部份沒有用處時，他自己總覺得不十分舒服。人家也覺得多少有點不舒服。



我不知道這世界上有沒有比忽略自己身體再稀奇的事，它壞了是難于修好的。等到身體病到不可收拾的地步，時候已經太遲了，於是大家不再嫻嫻虎虎，心亂如麻地去找尋自己的「救命恩人。」爲了要挽救這已「病入膏肓」的身體，從這地跑到那地，從這個醫生跑到那個醫生，這是世界上多悽慘的事。

你也許以爲這些對青年講的話都是多餘的，因爲他們的父母不會照顧他們的嗎？這話千萬萬確，不過父母不能使子女記住並服從他們的教導、同時，叫孩子們去遵守健康的規則確是一件難乎其難的事。別的和不要去做，叫孩子們去遵守規則的重要性是常常麻煩的，我還記得當我小的時候，人家對我說：「你必須如此如此，否則你會着冷的。」我常常這樣想：「誰高與管這些！真的着冷了冷又怎樣呢？」當我喉痛，好幾天被關在家裏，不准出去時，我從不理怨自己，我以爲喉痛確有一時該輪到我的。

但是，現在我曉得了，我們如果滿從那些不破壞健康的規則，決不會有一天生病躺在床上，結果，就像熟睡般地死去。我希望青年們試試看遵守下面的規則：決不要在晚上睡得太遲，決不要使屋子有污濁的空氣，決不要濕了腳坐在那裏，決不要不加衣。

到冷處去，決不要吃喝不衛生的東西，決不要在不充足的光線下或車子裏看書，決不要使一天沒有兩小時的戶外運動。

這是一張非常長的「決不」的單子，「決不」二字終究是獲勝的祕訣，如你會打定主意「決不」做某件事，你一定達到目的，假使你是解事的話。但是你只說：「這是不好的習慣，我得注意一點，不應該常常這樣做。」你發覺這個壞習慣始終引誘着你，你得同它戰鬥到死。

（四）你把你應當做的事和決不該做的事訂下規則，照着去做，你的生活立刻就很有次序，很有意思。不要以為爲了要身體好而遵守規則乃是自由，你得知道這實在是最大的自由。一個身體好的人能做隨便什麼事，只等他喜歡；反之，一個身體不好的人得將他畢生時間的一半睡在牀上。我以為這兩種人無窮，一個是有翅膀的動物，一個是沒有翅膀的動物，你說怎樣？

第二章 小病化大病

我在一所大醫院裏當看護，不時目擊人世間死亡和淒慘的悲劇。時日既久，我漸漸領悟大多數的疾病痛苦都可以消除，只要我們不輕視小病，不疏忽病勢初起時的徵候。

也許最可憐的忽略者可於孩子病房裏找到。七歲的傑姆一出娘胎脚便患了畸形，到了現在却有點難以矯正了。走路時脚向內跛，踏踏跟跟，搖搖擺擺，每走一步，小小的身體便扭歪得很厲害。這種畸形的病態在他出世十日內就應該矯正的，那時嬰孩骨格柔弱，把脚矯正不見得怎樣苦楚，到了會走路時便可伸屈如意了。現在他必須施行手術，躺在牀上忍受數星期的痛苦。

屏風後面躺着四歲的蓓蒂，她患急性腎炎和第二期的心臟病，纏綿牀第，奄奄一息了。數月前她還是個肥潤可愛的孩子，現在面部和身體各部都劇烈的腫脹，患小孩子所少見的自癱症。如果她在九個月時便注射抗毒藥，她一生決不會罹患疾病的。

荷蒂鄰牀的孩子患先天梅毒，遍體毒瘡，做了忽略前犧牲品。這孩子未出世前，患梅毒的母親到免費的臨診所診治數星期，未痊癒。醫師竟叫她每星期來診一次，可是此病最忌的正是每星期來診一次；現在她的孩子纏綿床第備嘗痛苦，如果事先好好經過醫師治療，就不會貽害孩子了。婚前血液的檢驗既可控制此種遺傳性，又可減輕無辜孩子的痛苦。

在婦人病房裏有一個患腦膜炎的可愛少女，病勢沉重，失去知覺。數星期前她曾患感冒，隨後感到耳痛。她的母親自作聰明，用溫暖的油和熱水袋放在她的耳邊，但她痛苦更形劇烈，弄到耳膜破裂。這樣的經過好幾天，病勢一發不可收拾，終于把醫師請來了。醫師雖急施行手術，但因病已不治，也束手無策了。這是患病自療，過於大意的結果。

五十歲的白朗太太患了子宮癌瘤病。一年前這婦人的下體常常不規則的流紅，這對她似乎是無關重要的徵候。鄰居的曹太太告訴她這大概是輕微，不值得杞人憂天。有這一位女專科的鄰居做保證，她更不想找醫師診斷了。如果一年前她就醫診斷，病勢還有

完全治癒的希望；現在既入膏肓，只好聽天由命了。

「我要忠告一般婦女們：小事會化大事，小病也會化大病，不管胸部有點隆起，不規正的下體流紅，中年後的隔日便結和痢疾，舌痛等，都不應輕加忽視。這幾種病都是初期毒瘤，患了不免要受痛苦的。及早請勝任的醫師診治，是免去躺在病牀呻吟的上策。」

到我們醫院裏來治療的病人中，最可憐的要算患風濕心病的青年男女了。有一個口唇發紫的二十三歲少女，她坐在床上，用了許多時枕墊着背部。她不能躺着，隨時頭要伏在床前的小桌上。

她得病的經過說來也不平淡無奇：七歲時她聽見她的父母說到「發育痛苦」(Growing pain)，不曉得這痛苦却是風濕熱病的徵候，那時她的家庭醫師勸她父母把她的扁桃腺割去，而她父母把醫師的勸告當作耳邊風，隨後從發炎的扁桃腺引來的鏈狀球菌潛伏在心臟瓣膜中，組成鱗痕組織，心臟因之膨漲，呼吸須用千鈞之力，甚至坐在床上心臟也壓得非常厲害，因之不能動彈，假使發炎的扁桃腺及早割去，她就不至這樣受罪了。

直肺結核症也是青年最易患的病，尤以十八歲到三十五歲的青年，最易死於肺結核

症，這一種病易於傳染，患者既如是之多，真叫我們防不勝防。預防的上策是保持健康，振作精神，假使你身體重日減，輕咳，失眠，下午體溫稍高，夜間出汗，你要曉得這是肺結核症的初期徵候，須趕快去找醫生。

我們現在轉眼一看男人的病房：這位青年病勢沉重。一星期前當病初起時他覺得腹下右部疼痛，略作嘔吐，但他漠不關心，次日還是照常工作。到中午腹痛如絞，嘔吐大作，達到家裏，他的母親給他吃草麻子油。「這孩子又吃了些什麼東西吧？」她這樣想。

病勢日益危急，最後才由醫生送入醫院，可是蝸突早已破裂，轉成急性腹膜炎，現在生死還不能預卜呢。假使他早點去找醫師，便不會弄到這般地步。沒有得到醫生許可，便腹痛如絞的瀉藥是萬萬吃不得的。

大廳下面又有一個輕視小病而化大病的傢伙。他是某大團體的領袖，今年六十歲了。他滿頭戴着綳帶，只露出一點臉孔，一眼已瞎，一頰也已腐潰。約摸八個月前，病人鼻橋上白齒間的牙肉邊漸疼，直至生出乳膿，膿汁便由那裏流出，到了這般癢癢粉馬的

地，他還不去找牙醫生，他因百務叢雜，諸報環集，沒有片時去找醫生。

像這樣又過了好幾個月，最後他才跑去找牙醫生。這時牙床已腫，頸腺腐弱濕腫，用愛克司光一照，發現牙床已生潰瘍，其中一牙早已疽腐，他和醫生商量後便把病牙拔去，可是牙床骨間潛伏的毒性突然發作，這時弄得醫生也無能爲力了。二月後病人痛疼劇烈，此時祈求早死，不願再活下去了。這教訓是很簡單的：即使一顆牙痛或是牙肉疼痛，都要趁早延醫診治。

在公共病房裏的一張床上躺着一個年青的碼頭小工。他將有好幾天不能工作，也許此生不能幹笨重的工作了。數月前他發現鼠蹊間有塊小東西隆起；他本患有疝氣症，這隆起的小東西本屬腸的一部份，於下腹壁的微弱地方突出。這疝氣倘若以簡單手術割治便可刀到病除，可是當時他僅把突出的推入腹腔，又繼續工作。

有一天他忽然覺得痛如刀割，他的腸臟流出腹外，變成所謂血脈韌疝氣。這次他却不能再用手把腸推回去了，腸的血液供給完全停止，而脫疽又於此時潛入。在此情況之下，假使不立刻割治，則死亡可以立待。不過此種手術有時是不能奏效的。破裂初

隨時或時施行比便簡便的手術，則可免今朝的險症。然而尚有不少人相信「腸疝帶」爲萬靈便藥。這種賣野人頭等藥學根底的便藥，對於青年簡直等於劍子手。

在產房裏也有一個輕視小病的可憐者。你看，葛雷先生愛心忡忡的在會客室裏談來談去。他的太太正關在大廳下面的一間暗室裏，他不能看見他的太太，因爲稍一不慎，足使他的太太癱瘓。

在懷孕期內，葛雷太太不照慣例到醫生那裏去請教臨產前如何留心。她完全不曉得第一次生產應該如何的慎重；他們家庭經濟本來是很拮据，雖然有的產科醫院對於產婦廢費，悉心診斷，可是葛雷太太還是不想挖腰包。她盲目相信「一切都是安全的。」

在懷孕期的第七個月裏，她覺得不時頭痛頭眩，繼之足踝腫脹，面部也腫脹。有一天她忽然癢癢起來，腎肝不能正常工作，因之起子痢症。如果她在懷孕期內便去找醫生，則不會罹此不治之症。現在病勢既入膏肓，診治起來母子生命都有危險。假使孕婦能於產前加以留意，自可除去此種痛苦，而生命也可安全了。

這一幅形形色色，自討苦吃者的慘慘圖畫，着實費盡不少看護的心機。但是也許這

幾人的遭遇可使你自已或你所愛的人，今後對於小病有所警惕，這樣，便不敢跑去我們的醫院來受罪了。

第三章 心理療病術

情緒，態度，和感覺，是無形的炸藥。其爆發有時是猛烈的。有時情緒在你心中爆發起來，而你外表上却能坦然處之，若無其事。假若有一種情緒叫我們內心騷亂而不緊張，我們就說那情緒是好的。比方說，普通講來，悲哀是令人很不舒服的；但是我們都曉得「痛痛快快的哭一場」的利益。

普通情緒緊張的惡劣結果，往往發生在消化道上。有時候喉喘緊要得可怖。肚子也緊縮得不能消化。有時候結腸的痙攣產生了便秘潰瘍和盲腸炎，這種病痛不是由短促幾分鐘的小刺激而來的。而是由長期的恐怖，憂慮，或暴怒的刺激，在內部肌肉上造成了種種習慣以後才發生的。

因過分的憂慮所引起的肚瀉病，往往可以由放寬心事治癒。最近有四位哥倫比亞大學教授報告說，有三十二個這種病人，在過了心理學家關於情緒緊張與鬆弛的演講後，病狀驟然而愈了。在每次聽講完畢以後，聽衆都喝冷水。這便是全部的療治手續。在六星期末了，除了兩個病人以外，其餘的都可以吃他們所喜歡吃的東西了。耶魯大學醫學院的沙利文博士（Dr. Albert J. Sullivan）相信四分之三的潰瘍結腸炎，是由情感的擾亂而來的。消化道中會發生一種自食症。情感有時候使消化道受過度刺激，使消化道產生高速度的消化力，結果把消化道的表層也消化掉了。沙利文醫生最近報告說，消除憂慮往往把病人這種病症治好，「好像是用魔術醫的」，醫藥治療法始終還沒有成功過。

最重要的問題是：抱那一種情緒和態度最好。平衡的情緒生活是比平衡的智識事業重要得多的。假如要我在不幸中有保持寧靜的能力，和有說流利懇語的才能兩者之中選擇一樣，我是會毫不躊躇選擇前者的。

你情緒緊張，你不能消除你這種煩惱，你希望立刻得到援助，我們能替你想出什麼辦法呢？第一，要練習從容地工作，養成一種鎮靜和常專注的習慣。

去年有一晚，我向某商人報告一個和他的事業有關的農村情形。他是一個賺了大筆財富的人。他用精力的時候是非常經濟的。

當我開始我的報告時，他坐在安樂椅中，閉着雙目，頭部低垂在胸。他似乎是在昏厥狀態中。我說了約莫四十分鐘的話，在這四十分鐘中，他好像失了知覺似的。當我說完時，他突然精神煥發，問了幾個問題，在三四分鐘中決定了他對於這件事的意見。他爲了這件事，把情緒完全鬆弛下來，把所有沒關係的刺激盡量排除，閉着眼睛使他的耳尖能夠全神貫注。他的腦筋完全歸順寂絕，我所說的話容易地鑽入他的耳中，和他記憶中有關係的事連結起來。

傑各遜 (Edmund Jacobson) 的奇論說：「不要試行鬆弛情緒，停止試行鬆弛好了！」他的話是對的，因爲無論試行怎樣，結果是使肌肉工作的。奉做閒靜的人；學上懶惰的輕鬆，溫暖、幽媚的感覺。一種最好的古法是面向地板而臥，把全身投擲地面。你假使把這法子學好，這就叫完全的鬆弛了。

我們大概不會把身體盡量地伸展。奉做貓兒，它是臥得很安舒與閒適的，把腳指開

下伸展，把手臂努力向頭上伸，同時伸直手指，一直伸到不能再伸。

每在緊閉雙目半小時後，站起來伸展你的身體。慢慢地散步。最好能夠呼吸些新鮮空氣。用一套肌肉把手臂伸直，再用相反的一套肌肉試把手臂拉回肩部。假如你眼睛緊閉而沒有着幻視的現象，這大概是由吸煙太多的緣故。因為「尼哥丁」會麻醉許多人眼部的小肌肉，尤其會阻礙它們做近視的工作。別種原因也會引起同樣的病狀，所以不要因為戒煙無效而失望。至少這種實驗是值得試的。

一根緊張然後鬆弛一會的肌肉從來不會遇到困難的。可是縱使是一根不重要的小肌肉，假如長時間緊張，也要發生一種病的。一個在過高的桌上工作太久的主婦，也許會覺得疲乏不堪，而以為是因爲工作過度才這樣的。許多打字員因爲姿勢不良，與打字機所握的位置不好，而發生焦急易怒或打得不準確的現象，其原因是因爲受肩部或臂部肌肉太緊張的刺激，這種原因往往連患者本人也不大覺得的。

有幾個明理的工廠老闆，懂得當休息於工作的秘密。他們叫工人在每小時中停止工作一兩次，去做一些與原來工作完全兩樣的事。在賓州 (Pennsylvania) 的紗廠紡織部

裏，更換工人的比數是百分之二五（意思是說在每年裏用一半工人做同一件工作），至於別部裏工人的更迭數目，却祇有百分之五。紡織部的工人多患神經炎，脚疾，和憂鬱症。

於是工廠當局就規定了一種休息時間。每兩小時強迫工人平臥休息，讓肌肉鬆弛十分鐘。情形就完全改變了。憂鬱症不再發生了，出品產量增高，工人們也初次賺起紅利來了。在第一年終，沒有更換工人的事件發生。每個工人都釘住他的位子！

有些最討厭與麻煩的緊張是由恐懼來的；最可怕的恐懼是無名的恐懼。覺得有一種危險，而不明白是那一種危險，會陷人身於極端緊張與恐怖的狀態中。從你曉得你所怕的是什麼東西那秒鐘起，你就開始覺得舒服好過了。

這裏有一條簡單的原則：當你覺得憂慮，恐懼和緊張的時候，停下來問你自己說：「唔，我在憂慮什麼東西呢？我到底怕什麼東西呢？」找個準確的答案。這麼一來，你的困難已經去掉一半了。因為尋找答案本身就可以減少你的緊張了。

你如果會把引起你恐懼的原因加以分析，就可以開始作理智的計劃了。你一這樣做

，雖不至於再生恐懼的情感。你曉得第二步要怎樣做，就可以擊破恐懼。這樣可以消除恐怖的緊張，解放肌肉去做選擇的行動。

當你在和一種長期困難的境遇苦鬥時，試把你的困難分成每二十四小時一部份的單位。然後解決你每天的工作，完全忘記你未來十幾天或幾百天的事。不要妄想把全部的困難一時解決了。這就是英國人向來所謂機會主義的要索，有人稱之為「鬼混。」這實是心理衛生中一條最好的戒條。

芝加哥，紐約州去和賓州的瘋人院曾作過一種實驗，結果表明音樂對於瘋人有神奇的影響。一個把過去所有的事遺忘淨盡的人，在聽了一曲聲韻美妙的音樂以後，會把過去的事記得極其清楚。一個一直在和他的守護人打架的瘋子，突然甯靜下來了。許多沉陷於深度自省的病人，在聽過音樂以後，居然清醒了。

音樂比那些可憐的變態者可以從音樂獲得更大益處。當樂韻在空中飄蕩時，聽者的聲帶便會寬鬆下來；音樂有解放的魔力。許多人告訴我說，他們起先不懂什麼是音樂與休息的祕訣，後來把電燈關掉，開起無線電機的好音樂來，然後投身牀上，才

獲得完全休息的樂趣。

簡單說一句，寬弛的藝術是和「於工作中找快樂」的哲學相輔而行的。這種哲學也許不幫助我們在麵包上擦乳油，但是它幫助我們消化，這是毫無疑義的。

第四章 精神療法

美國波士頓的公共施診所，在過去五年間，曾教那些精神生活不和諧的病人，怎樣用純正的思想對付人生和環境，使他們將本身的禍患變為生活上的幸福。

求診的病人，約有三分之一所患的完全不是器官上的疾病。他們的痛苦是真的；他們的胃疾和腸痧也是有的；反胃，心跳，驚悸和癱瘓都是實在的。但是這些都是機能上的病，而不是器官上的病。這些疾病的起因，是由於情感生活的不健全，而不是纖維和細胞的不健全。這些病人所最需要的，不是服藥，也不是外科手術，而是在他們的精幹上和情感上重新加以教育。

在過去四十年中，這種疾病的心理治療法在醫學界雖則佔着很重要的地位，但是享受這種治療的，大抵只限於家境富裕，力能支付巨額診金的病人。在波士頓施診所的病人，他們在心理上和情感上所需要的治療，是一樣的急切，不過他們無力付出昂貴的治療費。施診所的負責醫生，有見及此，便把他們組成一箇集團，每星期授以心理上和道德上的衛生方法。

結果，為控制思想班 1 (The Class in Thought Control) 成立了。每星期四上午就有病人四十名，在演講室裏集會，此外，還有醫生和臨時聽講的人員參加。他們是從城中和郊外各處來的。其中有一婦女，已經聽講九十三次，因為所得的利息很多，所以她捨不得缺一次席。另有一人，已經聽講六十五次，有一個，是五十一次，還有一位是四十八次。這就是思想控制能夠影響肉體最顯明的證據了。在講室的最後排，有四人是在星期才來的。以後若是他們聽講的次數增多，他們的坐位，也可以逐漸移前。

在演講室裏，親熱的談話，微笑的面孔，哄笑的声音，雖然相應着。這是許多希望幸福的人，每星期的聚會。班友們彼此都很關心，許多人並且結成朋友。

那個講授的醫生，是個很活潑的人，而現微笑，態度和善，精神矍發。他對那些新來的病人說：「我曉得你們一定很奇怪，爲甚麼你們的醫生，不給你們藥，而送你們到這個班裏來。原因是他們在你們的器官上，找不出甚麼毛病來。所以他們才診斷你們的病源，是在你們本身——在你們的個性之內。在這班裏，你們要學習如何能得心平氣和，以及如何獲得一個常態的個性。在這裏，我們不預備治療實在的器官病；但是呼吸短促，背弱，胸腹微痛，無力，腸胃病，反胃，心跳，昏厥，疲憊，頭痛，以及許多其他痛苦，是心理受激動所生的病，都可以用這裏所講授的原理去補救。

「不要以爲你們那些病象不是真的。情緒上發生的痛苦，往往比器官病更厲害。神經的疲憊，也是比勞力所發生的肌肉疲憊來得痛苦。但要是你們的病源是心理的，你們也有方法可以控制它，和過去數百年在這裏的病人一樣。恢復身體健康的唯一方法，是改變你們本身，把壞的心理習慣除去，而換上好的心理習慣。

「要是你們對身體上任何一部份懷着憂慮的心情，你們便會生出毛病來。我們各人的身體上，都隱藏着一些未曾使用過的偉大能力，這種能力，可用以指揮和控制我們的

思想。」

醫生的講解和教導，都是很非正式的。接着，就是所謂「休息」或「全身鬆弛」的時間，這是班中一個很重要的工作。醫生再對他們說：「我們若是學會了肉體上和精神上的休息，就會獲得心平氣和與增加能力的感覺。現在，請你們都用一種很舒服的姿勢，坐在你們的椅上。把你們的雙足並放在地板上，讓地板支持着雙足，不要用力把地板壓到地窖裏去。讓你們的眼臉放下來。不要把上眼臉夾住下眼臉；讓他輕柔地掉下來，就這樣讓眼睛始終合着。現在使頭向前垂下。把你們頸上所有的肌肉放鬆，口部和額部的肌肉也鬆弛，使下顎略為傾陷。現在消除我們臉上的皺紋和額上的線痕。把你們的手放在膝蓋上。不要用手支持着，讓膝蓋支持着雙手。現在讓所有的手指也放鬆。」

當你們坐在這裏的時候，我們裏幻想出一幅圖畫來。你們靜坐休息的地方，是在曠野溫暖的湖邊，各方面向後伸展去，都是蒼蔚的森林。野花點綴着青草。這時正是夏季和煦的天氣，約在午後兩點鐘。萬籟俱寂；永波不斂。看那波平如鏡的水面，鷗那羣，低啾的歡聲，安靜地看那幅畫。試看三十秒鐘。」

當他們的眼睛睜閉着之時，也許有人真真覺得這種休息的功效；也許有人精神上突覺得比前朝朝得多。也許有人立志，在回家之後，要練習這種休息法，並要想出一幅圖畫，而使每日的工作獲得裨益。

醫生又向那些新來的病人說：「我要你們曉得本班的老班友，從這班中得到什麼東西。他們今天來到這裏，並不是還需要幫助，而是要來援助你們。幫拉翰太太，請將你們的經驗告訴我們。」

一個滿懷熱誠的中年婦人站起來說：「我患關節炎的病，已有三年，手足都不能夠活動。吃飯，穿衣，和睡覺都要別人替我做。要到樓下去，必須坐着給人抬下去。要提個水壺，非用手臂支持着不行。我以爲我快要死了。後來，我到這個施診所來。經過檢查之後，醫生說我並沒有患關節炎的病，所有的症候，都是神經作用發生的。他們叫我到這個班裏來。」

「我初來的時候，沒有得到什麼，也覺不出坐在這裏聽許多談話有什麼好處。但是現在我覺得這種討論班是世界上最奇妙的組織了。它使我自立，使我變成一個新婦女。我

希望得到同情心，但是我得到一種更好的東西——勇氣。沒有勇氣，一件事都做不成功。我哭了三年之久；從今以後，不論何時，我都要笑了。我笑的時候就不會想到痛苦的事。現在我完全不感到一點痛苦！」

班中的人，固然大受蕭拉翰太太所說的經驗所感動。

「痛苦往往是由環境來的，」醫生用警告的口氣說。「但是改換環境很少會補救那種困難，因為真的痛苦，是在你們的身上。你們應該養成新的習慣去代替舊的，好的習慣去代替壞的。我們雖不能夠阻止憂慮侵入我們的心中，但是我們能夠不使憂慮的事潛伏在裏邊。雷懿絲太太，請你告訴新來的病人，控制思想，在你身上所做的神蹟。」

雷懿絲太太說：「我患病七年之久，我始終睡不着。我的性情很暴躁，是個不能和人家同居的不幸者。我常常把輕病備張揚厲起來，以爲是沉重的病。我一生的生活是矛盾的。我急切地希望能夠把本身弄成十全十美，並且要我周圍的人也這樣。因此，我的全部生活混亂起來了。現在我不說話了，我保守沉默的態度。我任別人去過他的生活，而我過我自己的生活。」

「當我初次到班裏聽講的時候，我看到這種討論班的用處了，但是我得自己努力把這種理論實行起來。我想，『要是別人會做，爲甚麼我不會做呢？我和別人有何差別呢？』我那時才曉得，錯誤不在環境，而在我本身。現在我比從前康健多了，愉快多了。從前我未曾休息過，甚至睡的時候，也未嘗休息。如今我不像從前那樣到處慌忙了，我所做的工作，跟從前一樣多，但不像從前那樣的疲倦了。現在，憂慮已不是我生活上的障礙了，自我來到這裏之後，我的丈夫和兒女，也都完全改變了。」

「你將本班所用的方法在家裏練習嗎？」醫生問她。

「要是我有痛苦，我就勉強把痛苦忘掉。現在我了解自己，而且也能夠控制我的病症了。在我未來這裏之前，我已經走到快要自殺的地步了。我想我有心臟病……有一個瓣膜有漏孔。有一次有個醫生也這樣告訴我。現在我曉得我的心臟是健全無恙的，從前覺得有病，不過是我的神經作用而已。」

該班的主要目的，是要治療自己以爲有疾病的人。要是根本上肉體真有疾病呢？這也是很重要的，病人應該養成一種熱誠，用精神去調勝肉體的傷痛，並學習這種控制思

愈的技術。控制思想的目的，不單是要解除病候，而且要一使病人做自己的主人。」

現在還有很多病人，時常到那個施診所去。如果需要肉體的療治，醫生也就照例給以應有的治療。但施診所的醫生，除用各種肉體治療法外，在他們所會做的範圍內，還用個人的精神治療法，去補救班中救導之不足。

雷懿絲太太在上邊所說的經驗，可以證明該班價值的偉大。她在那班裏，替她飢餓的心靈找糧食，替她的精神找刺激，——這些東西是她在家裏所找不到的。她也找到一個社交的生活，接觸到許多新的人物。至少有一部份的人，他們的教育，思想和興趣，和她平常的朋友完全不同。由於每星期的班會，她的人生活動的範圍也日益廣大。她說的話，也有人要聽了。她也聽別人在奮鬥中的經驗，說出他們由她的話所得到的鼓勵。

這種集會的方法，便達到一種目的，是私人的精神治療所得不到的。

心靈的窮困，是人生最可怕的貧窮，無論那一種人，無論他的境況如何，人生的真正目的，是要使心靈和精神儘量發展，使心靈和精神更加豐富。控制思想班的重要工作，是幫助那些精神不和諧的病人，精神上感到痛苦的人，去為自己創立一個有希望，有

理想和有思想的新世界。

總其神經機能病爲「人生的毀滅」的病人，因爲得到這種策勵和鼓勵，便轉向積極的人生去發展，並且抱着一種目的，要嘗到較豐富和較真實的生活滋味，這罷病人已開始控制他身體上的一切缺點了。他已經離開造成疾病的神經病源，向着自由的康莊大道走了，至少，他已是本身生命房廡中的主人了。

第五章 疲乏——快樂的仇敵

疲乏，無論其爲肉體上，或精神上的，是一種病，而且對於人生是很有影響的。醫師們大多只把他當作病的一種見證，而忽視了他的危險性。其實疲乏可以減短人的壽命，髮白皮皺，種種衰老的徵象，都是由於疲乏而來。疲乏的人，容易傳染病症，這是已經證明過的。柏司德學院中，曾把培植過逸的傷寒菌，種在一個不覺得疲乏的人身上，而不發生病，又把同樣的菌，種在一個疲憊不堪的人的身上，馬上就傳染了，這是屢試不

癡的。疲乏在心理上，更有影響，可以使人發生種種神經病。

有一次，我曾遇見過一個中年的南美人，面貌不能不說是很漂亮，但頭髮却已轉為花白了。他很坦白地對我說，他要自殺了，否則一定要去殺死他的妻子。這使我大為驚異，問起他的原因，他說他們已經結婚四年多了，他是以律師為業的，又獨資開設了一升化學原料廠，所以事務很忙。他的妻子，年輕貌美，不愧為交際場中的人物。初結婚的時候，大家都覺得很快樂，但現在却每况愈下了。他不知道她鎮日價到那裏去的。每晚回家，他已疲憊不堪，見面之後，夫妻只有吵嘴。昨晚，他大發雷霆，便把杯茶灑在地上，她也一怒而去，定要和他離婚。我於是和他細細地研究，才知道裏面並沒有什麼天大的事。夫妻反目的真因，祇是由于他疲憊過分，因而脾氣不好而已。

許多自殺案件，是由於心理上的疲乏而來，大學生的功課過重，商人的營業太費心機，無法擺脫，心中有種種說不出的憂慮，因而出此下策。輕一點的，他怨天尤人，在心理上失其常態，更有自己痛恨自己的。其實若有幾句能安慰的話，幾天的安靜休養，便可以打消這種輕生的念頭。記得有個女子，因服了安眠藥水，送到醫院中來求治，母

生便變掉頭：『活着有什麼不好呢？』於是天天叫人送些鮮花來。隔了不久，那女子忽然表示她很喜歡這些鮮花。她已經得她真不值得爲些小事而輕生了。

使人積極的是一種活動力，而疲乏只有使人消極，使人失卻其自信力，連一點抵抗的能力都消滅了。不要說是人，便是連狗，在疲乏之後，也會產生神經病。教狗做戲的人，訓練的時間如果太長，牠也竟會發瘋。

那末疲乏是不是由於工作過度而來的呢？也不盡然。知道應該怎樣工作的人，是決不會疲乏的，常有做着極繁重的工作，經過極長久的時間，而並不覺得疲乏的。拿破崙便是一個好例，他曾說過：『我做一件事的時候單想這一件事，旁的都不想。做第三件事的時候，又早把第一件事忘卻了。所以我不會疲乏。』他覺得一件事已做了的時候，便須換一件去做。趣味是各種工作的要素，有了趣味，才可以使人樂而忘疲。

現代的人，工作煩忙，所以更該學拿破崙。他如果覺得有一些疲倦了，便該去休息，一杯清茶，一張唱片，都是很有效的。英國人在下午，必定要喝一次茶，這是一種好習慣，在喝過一杯茶的中間，身心都放鬆了。伏爾泰（Voltaire）是個多病的人，一天

倒有半天睡在牀上，但他卻寫成許多偉大的著作，而且年紀活到八十四歲。他自己說：『我如覺得不舒服，便要寫文章，文章是專以治病的。』但他寫文章，是因為有興趣，所以才去寫，一到興致索然，早已把他丟卻了。他在精神方面，從沒有疲倦過，因此他才能寫成這樣好的文章。

疲乏能引起消化不良症，因消化不良而影響及於精神方面。快樂時所吃的飯和精力盡時所吃的飯，真大不相同。所以小孩子在吃飯的時候，最好不去刺激他。音樂伴餐是好的，但『爵士』是太興奮了，要揀那種柔和的調子，才不至過分緊張，而得到一種優遊自在的樂趣，『華爾滋』便好多了。

甚麼才是『疲乏』呢？據生物物理學家說，是細胞的抵抗電力減少了。假使說抵抗力僅減少了百分之十或十五，那是很容易恢復的，但若減至百分之六十，便有危險，然而尚不至於絕望，只消根本避免那疲乏的成因，仍有復蘇的可能。至於減至百分之九十的，那就難可設法，因為細胞已到了不能活動的地步，這是可以用電的傳導力來試驗的。這是從生物物理學方面來說，至於在化學方面，究竟疲乏是一種什麼的化學作用，科

學家還沒有弄明白。肉體上疲乏的原因，也不會研究清楚。

這是醫學界上尚不會解決的問題。茲美派的醫生也有用電流來療治疲乏的。但不經醫家療治，也未始不可以避免，這全在於個人生活的藝術如何了。一個人要能集中他的思想力，但同時又要能把它放開，那末許多無謂的憂慮，都可以剷掉，而步入心身康健的大道。

第六章 怎樣對付頭痛

半數以上的病人，步入醫師室，陳述頭痛是他們疾病症候之一。據工業人事管理員的統計，百分之廿至廿五的請假是由於頭痛。在幾千萬家庭中，頭痛是家庭快樂與工作效率的仇敵。

一般人的錯誤是直接治療頭痛，而不追究它的根源。結果怎樣呢？家庭藥櫥內充滿着藥粉與藥丸，其中有些是無害的止痛藥，但是有許多卻是有害的藥品，這些藥品若沒

有醫師的許可是不可以隨便用的。所以這些藥都有一個共同的特徵：絕對不能根本治癒；他們只不過抑制病徵，這病徵或者是某種重度的手術的併發。因為頭痛的原因，除了腦內部的原因以外，身體任何部份都能引起的。

有許多重要器官對疼痛感覺並不覺敏，這是心理的適應。胃、肝、肺、心，可以變得很耐痛而毫無感覺。這些器官的創傷將寄託於腦的系統中心——頭部。

有的醫藥書將頭痛的原因分為二百另三種，可歸為三大類：機械上的，中樞的感傷上的。有許多頭痛是同時的屬於二類甚至三類的病因的。

機械上的頭痛產生於頭部本身受創或生病。例如受寒的頭痛，多半是由於連接鼻腦的腺體腫脹，這一下將腦脊液（內鼻腔）的狹窄的要道阻塞——這種脊液經腦室連通到骨質。骨質中的局部真空，吸吸黏膜，結核攪緊神經，引起頭部的悶痛。醫師診治這種頭痛時，用震盪點腦的液劑，使空氣流通。又，眼睛所引起的頭痛，亦屬於機械上這一類，甚至於極其痛微的燈光錯誤所致。在不良光線之下工作或閱讀，亦係此病症的徵候，這祇要一副適當的眼鏡，便可以解決了。沉重的機械上的頭痛，由使病人疲勞

中省覺。這種頭痛表示腦震動，腦癆或生腦瘡，頭部血管生病，或腦膜炎。

欲剖解頭部，對頭部必須有相當的認識。頭殼之內緊密充滿着腦和骨髓，這些液體所受的壓力倘受細微的變動，不論提高或降低，都能產生痛楚。包着腦最外面的硬膜是白色堅韌的膜，它和神經交錯着。這硬膜可用外科手術割開而不覺得絲毫痛苦，但是對於腦緊的感覺卻十分靈敏。這類腦緊的程序對第一類的頭痛——由於中毒所致的——是很重要的。

中毒性的頭痛係身體受外界毒質的攻襲，如酒精、毒氣藥（指含有毒質者）、烟葉、或毒小體內毒所產生的毒質所攻襲。在腎病中，閉結或其他的帶有寒熱的疾病，皆能已產生，這種毒質能影響腦血管的循環或頭部神經的滋養。腦膜上交纏着的血管擴張，使腦膜緊，結果產生疼痛。硬膜上小血管的收縮有時亦能引起頭痛，如一個人於一小時或數小時，第二天早晨頭痛，煙草中稀薄的毒質，使腦中細小的血管消沒無力，早上來一頭痛，腦中已有的體質變成衰弱的血管，掃除頭痛。

抽離上的頭痛，亦能引起於何有誘原因，係許多煩悶的虛弱的證據，這些虛弱的

衰弱；醫學至今仍未能解釋。頭痛由於血壓過高或過低，貧血，精神上過份緊張或月經所發，都屬於這一類。此外還有一種偏頭痛（Migraine），事前常有視覺彎曲，目前光線閃耀，有時喪失記憶力，最奇怪的便是靈魂視覺，病者感覺惡心和陰邪似的痛苦。

引起偏頭痛的原因很多，如某些食物所附有的反作用，頭部骨內部受騷擾，遺傳和骨質上的因素，都會疑係致痛的原因。不久以前，醫師仍是束手無策，最近醫學界發覺一種名曰「Ergot」的物質，經由麥角症所抽提出來的，當注射於病人肌肉上時，能減少百分之五十的痛苦。但是這藥並不能治癒病症。

還有一種病症使專家無法應付，那便是「心理頭痛」。這似乎是個極難的病症，倘使你太煩，不覺地痛恨變而液具父二十年，那你也許會覺得頭痛。沒有人能預知這痛恨上差幾分的際遇，當偏地檢驗病人，並不會發現病人有任何心理上的非常狀態。這一種頭痛正像一條帶緊束着頭顱，甚或有如頭上帶着一頂頭盔，恐懼，憂懼，不歡，抑制與無價值的勞動皆能由頭痛表現出來。那末怎末治療呢？來一個最有吸引力的嗜好，這足以排除抑制的衝動。

倘得得很，最高發生的頭痛是最不危險的一種。據某大醫院統計，頭痛原因的類數程序如下：疲倦（飽餐）（卷二種都影響腦神經的滋養），閉塞，消化不良，中道積入，腸胃膨脹，緊張，傳染性的疾病（帶有寒熱），月經，神經失常，腎病，鼻部非常，骨關節炎，行刑，神經痛與偏頭痛。

雖然帶出頭痛，并無多大關係，但是長期慢性的頭痛卻不在此例。那些自己開方醫治頭痛者，或已慣了的，是最愚笨的。閉結甚許，多痼病所附有的病徵，通大便秘除開暢，偏不繼續治頭痛，無論如何種情形底下，完全依賴瀉藥是不對的。止痛藥有效地解除不安，但具有許多確切危險的。阿西坦宜利（Acetanilid）是一種普通成分的頭痛藥，但細心讀它的服法相當危險是有毒的。非勞因拜多（Phenobarbitol）既有在醫師監督之下才採用的。與其向商業止痛藥求解除痛苦，勿如對下列諸治療法先作嘗試。並注意：此藥極其辛苦，飢渴或過份緊張所引起的麻木乏味的動悸，吃些清潔的食物，將解藥裝，在解藥中稍半小時，用冷毛巾敷在頭額部，土法是很有效的。活潑地運動，下階梯，每個帶有興奮性的熱水浴，這足以加強血液循環，解除頭痛。倘若頭痛由於鼠疫菌

累積於頭部，用熱水洗腳能使血液由頭積處散開，不用藥而解除頭痛。

解除慢性頭痛已漸漸有希望，這真是一種可喜的事。沉重疾病和腦筋與腦膜炎，外科手術上已有很大的進步，醫學已有減輕腦內壓力的方法，以對付有傳染性的微菌和發覺疾病，在這時間內急激病變的根源。解除頭痛的方法，百分之七十是用降低感覺的方法。

在任何情形底下，倘使頭痛堅持着，最好的方法便是去尋醫師，讓他替你醫治。

第七章 睡眠與失眠

在人類生物學中，有一個很奇怪的漏洞，就是對於睡眠的天性尚缺乏一個圓滿的解釋。呼吸、血液循環、消化、神經連絡、和多數其他普通身體的功能，差不多都已經懂得很清楚，並且對於每一種都有了一套工作的理論。睡眠也是同樣的一個普通現象，但是關於牠真實的情形，始終沒有一個系統的知識可以和其他的相比。爲了要解釋牠的性

質，曾產生了許多理論，可是沒有一個是被廣泛承認的。

無疑的，整個睡眠問題正如古代地理家的地圖一般，佈滿了用陰影圍繞着的未知區域。睡眠是甚麼？爲何生物要定期地自動地暫時與感世隔離？阿諾德爵士（Sir Charles Ar. Old）說得好，「生既非生，死又非死。」（*Death without dying, life without living.*）拿死亡來比喻睡眠可以說從荷馬（Homer）同赫西奧（Hesiod）的時候就開始了。

曾有人拿動物做試驗，證明倘若一直醒着，勢將難以維持生命，除非用睡眠來補償。條強健的大狗迫醒着十幾天就死了，兔子則須廿一天。目前對於人類的失眠而遊，醫學士尚無此類記錄。在強迫醒着，劇自動醒着（所謂失眠者）之間，很所處有一個區別。里頓大學的名教授赫曼波耳哈夫（Hermann Boerhave），在十八世紀初年，曾因專心研究，以致六星期繼續地不眠。佛貝斯溫斯勞（Frobesius）講到一個醒着的失眠者，他在白天走很長的路，在晚上繼續和七個幻想中的人物作激烈的談話。這說已有三個月沒有睡覺了。還有一件故事，是從某醫生的記錄中抄正來的，有個人不睡地過了十五天，各種方法都想盡了，依然不能入睡。後來他從床上爬起來，起了三四



馬，直到把自己弄到筋疲力竭，希望這樣可以把自己累得睡着。

再看官兵士們，他們在遠軍中有時走着睡醒——赫次勒（Arthur E. Hertzer）寫師在“*The Horse and Bugsy Doctor*”一書中，曾道及一件個人的經驗。在極度疲憊中，他接受了一件夜間的急召。到了鄉間某舍，他打開他的器械箱，正要去用刀割開一個膿瘡時，他突然睡着了。那僅是一個短暫的現象，於是他關起箱子，並且走回城，可是等到他次日晨來，才想起膿瘡尚未開割呢。睡眠慣會開這種玩笑，它能強迫一個有工作的人放下工作。

一位年老的人到波士頓的一家醫院去行割治脊髓的手術。手術過後，他被安置到一間僻別室的床上去休養，以期復元。但是無論環境怎樣安靜，他許多夜都失眠地翻騰過去。他的失眠使看護爲之吃驚。安眠藥是服下去了。病人起初能睡，但是過了幾天，可怕的症状又顯出來，在他醒着的時候，他變得狂亂，他的心情不定，而且神志不清。這件神經錯亂的病案終於送往神經病科主任那裏去求治，而他第一件指示便是停止施用麻藥劑。過了三十六小時，麻藥的效用慢慢地去掉了。當病人知道他曾經陷入

掉進黑暗時，大發狂潮，怕自己會轉成瘋症。

精神病專家說，「不會的，這些病都會強迫你作些並不需要的睡眠，這就是出毛病的原因。現在你已經到了六十八歲，在這個年紀，一個人只要很少的幾小時的睡眠就夠了。如果你犯在白天的時間加起來，已經到了所需要的地步，你一天二十四小時躺在床上，連書都是看盡念給你聽，你並沒有費力去變換睡眠呀。用你的心細心聽，時候想着書就看，就是夜裏三點也沒有關係。想法子去睡，那末你一定可以辦到。」

「天啊，我怎麼從未想到這點呢？」病人高興地笑起來。

當醫生在第二天早上來看他時，發現他已經睡了七小時，並且在起床後也不覺有失眠這回事。

已馬 (George H. Baker, D. D.) 爲哈佛已故的講家後傳，他獲於一九三三年，享年九十一歲。他常常對他的學生說，他在壯年時，從來沒有睡過一個通宵。他的睡眠中只有一兩個鐘頭，然後醒着躺一兩個鐘頭。但是他已經習慣在床上靜靜地躺着，將精神放鬆，避免任何費心的思索。他能夠毫不頭亂地過這一夜。他說：「在早晨起

奈時，和那些安穩睡了一夜的人同樣地有精神。」

威爾伯 (George B. Willbur) 說，巴馬教授的經驗對他有實際上的幫助。當他寫哈佛念書時，威爾伯博士說過，「這方法妙在能將任何由失眠引起的苦悶完全驅除淨盡。胡思亂想與負咎懺悔為失眠的兩大原因。這種罪過的感覺就叫做失眠。至於真正的失眠，我不相信有這麼一回事。」

但末一句話得解釋一下，所以威爾伯博士又說，「我們平常在醫院所看到的情形是這樣的：一個病人申訴他整夜失眠，他的證據是他聽見每一次鐘敲。但由醫護同我們自己繼續的觀察來斷定，這人失眠得十分香甜。也許他醒着躺了二十分鐘，在他的感覺中就會放大到整夜，所以我很懷疑「失眠」這個名字。不錯，我遇見過伯羅納人，因為在醫院中他們會遇到夢魔和極高的恐怖，他們唯一的辦法就是不睡。再有一次，有人遇見一個人狂躁不安的狀態中，許多天沒有睡覺，甚至於人家怕他會靜竭而死。但是他沒有，當他把不安狀態渡過，並且痊癒困倦時，他就睡着了。」

第八章 你要做胖子嗎？

兩個男人同坐在一張桌上，進同樣的食品，牛排、烤洋山芋、玉蜀黍、蕃茄鈴薯、蘋果餅、乳酪、咖啡等等，結果，對於一個人，三千卡路里的熱度僅可以維持他體力的需要，對於另一個人，三千卡路里的熱度，却使他肥胖起來了。

兩位婦女在一所賭博俱樂部裏，當一碟奶油及一盤葡萄乾三明治端上來的時候，內中一位婦人就說：「親愛的朋友，這錢不敢領教，就是一點點錢也不敢領教——這會使我身體更胖的。」

同樣的食品，對於一個人不過是普通食料，澱心粉，對於另外一個人，却能使她發胖。這是什麼道理啊？

在十個胖子當中，倒有七個發胖的原因是由於精神的心理的（並非生理的。）少要煩惱你自己。你之所以發胖，是因為你過份地煩擾自己了。種種胡思亂想的習慣，種種

情緒上的騷擾，會成爲一種內在的推動力，使人們過量的貪食。所以研究肥胖這個問題，非常重，發胖並不是甚麼滑稽的事情，乃是一種病態，常常可以致命，常常可以引起最嚴重的後果。死亡率上報告說：血管的硬化，血壓力的增高，或者引起心臟病，腸胃病，胃病等等的發生，其真正的惡魔乃是肥胖。醫師差不多每天都與病人減輕體重，因爲體積加重會使他們的心腎不能勝任這種痛苦的。統計起來，約有三分之一的人是超過健康的肥胖，人壽保險公司最近曾做了一件有價值的工作，啓迪大眾，謂過份的體重甚爲危險，尤其是在中年時期，過份體重格外危險。他們甚至於最末願意替腰部膨脹的人投保。

現在醫學界研究肥胖問題非常嚴謹。這是什麼原故呢？他們研究肥胖，好像在研究一部疾病，這種疾病從來沒人以為是誘惑的。現在我們發現有二種體格過重的人。一種是內部生長的，這種人不注意食物，不問什麼東西都吃，顯出體重有增加的傾向。另一種是外部生長的，他們的體格過重是由於食品的過量消費。內部生長的體重者，受神經系統的變動的紛亂及新陳代謝的反常痛苦，這種情形多發生於中年人。王爾德博士（Dr. W. W. W.）

由於細胞膜營養的失效而變應解者，是一種極大的病。計

但是，你們現在仍存聽到許多人說，細胞膜及應解是一種極簡單的原因，任何婦女祇寧願歸咎於她們的甲狀腺或伸瘦凸出了，成爲一種神經病症，而不承認是由於她們的餐桌上多被食料塞滿的原故。

不要太固執地來判斷婦女，她們也知道將來少吃一些的。現在科學知識發達，人個可以知道食物的價值。告訴如何吃法，應該吃何種東西，這也是一件容易的事情。當科學進步到現在這個地步，我們確信這肥胖問題是解決了。我們只要決定每人食物量如何，再計劃出一張公式，病人就可以心悅誠服地奉行了。但是，初有一種新計劃，一週到生活上各種粗肉的事實來磨難，這計劃又如幻夢一現，迅即消逝了。

今有三百磅的胖子當面，惡形怪狀，羸弱憔悴，屹立如山，在他已經吃過午膳兩小時後，他還要吃上一些檸檬餅，把他的肚皮塞得滿滿的。而他的夫人卻煩惱着，燒傷了。假使有人告訴他或指正他的錯誤，他會說人家有精神病。但是這種報復顯而易見在合適

我們可以舉出一個實例來，卅一度泰（因這二宿與避為哀說的母親及無用的父親，在卅年後街上的亂擺房屋裏，迫使依泰繼續專門學校的工作以後，到都市裏來找工作。她的生活，非常節儉，因為她還要寄錢回家去供養家庭，但是，她是獨立生活的，她得勤勞於她的工作，她相信將來有無限的希望，所以她的體格重量是正常的。

當依泰二十六歲的時候，一日，忽見電報召她回去，她的母親患病甚重，依泰不憚不拋棄她的工作，看護這位殘廢的母親，替她父親管理家務，這樣五年以後，她變得肥胖了。

最後，依泰離開她的家庭，重回到城市裏來，三十一歲的時候，她有五尺四寸高，一百八十七磅重，她還是很胖，她感覺時常受人取笑。因此她避免社會交際生活，避歸她是很渴慕這種生活。她覺得很不容易改除她的貪食的習慣。她的醫師以針探試他的肥胖病根所在，最後得到她的自認說：「我在家是如此煩惱不樂，如此頹喪，祇存吃是為僅有的愉快，但是吃得太多，吃又似乎不是一種樂事了。」

醫師很坦白地解釋給依泰聽，依泰也十分聰明，知道她肥胖的原因是心理的。他改變她變態的思想，和她的生活外觀。她依照一個嚴格的飲食的規定，來完成她的治療。最初減輕三十磅，使她穩妥改變之速，使急忙更換新的服裝，新的髮型，使旁人醫治進行很好的外觀，使她自己更有新的生氣。其餘一切都容易辦了。她現在已經恢復到平常的重疊了。

懶惰的人常常容易變成胖子，一旦他們變成胖子就喜歡繼續懶惰着。一切正常的生活方式足以使胖子逐漸減輕重量。過重的人也容易有懶惰的趨勢。這是一種不健全的螺旋形的曲線——最肥胖的人足以使他們的意志過份鬆弛，意志過份鬆弛，不能負担足夠的運動，以減輕他們的體格重量。

以前當肥胖的病患者奉行飲食的規定時，他們常常怨恨，以為規定的飲食會使他們生病的。自然這不是由於飲食的規定，這是神經作用的反抗，因為神經的慣性現在受了阻礙。即使患者不能得到一切的放鬆與需要，足以引起一串困難。醫生必需也是一位心理學家。現在需要做的是如何處理神經作用，並非如何改變飲食的規定。

社會上一般工人們以為這是一種老生常談。人在受振濟的時候，常常會變胖。失業者感覺不快樂，精神不足，煩惱，他們解釋這種模糊的痛苦磨難，好像是飢餓作用，或至少是祈求作用，這種祈求可以暫時用吃來消磨掉的。他們吃得太多，吃的又都是些廉價食物、麵包、洋山芋、洋蔥麵、米飯這許多東西，都能使他們肥胖起來。

依照舊的見解，肥胖者是沉靜的，快樂的，幸運的，這完全是錯誤的，他們乃是情緒不定的。人們在和平安靜的時候，自然有其自得之樂，別種興趣及愉快，很少要吃到十分過量的程度。孤獨者，不知足者，婚姻不滿足者等等，他們覺得自己的失敗，或者一般低劣者們，他們在桌席上是勇敢的貪食好漢，是肉食的細嚼之徒，他們模糊地在摸索一種滿足及靈魂的愉快。

假使你超過重量時，請注意你自己。當你感覺有多吃東西的必要時，你應該要分析你的動機。你是否飢餓？或者你是否煩惱？或者你是否想避去煩惱？當煩惱潛伏在你的心中的時候，你是否將吃到此之多？

這問題是為普通肥胖的人設的。對於智慧的肥胖者，最好的忠告是看緊坐去，

並且親自去告訴他，你不能爲你自己的利益而停止吃得太多。這是很容易的，他繼續講出你的靈魂上的真正原因來。

第九章 正當的護膚法

保護皮膚，是一件很重要的事，對於善于運動者，尤其如此。一個運動家，對於皮膚保護不遺餘力，但在一般女職員或是主婦，也是同等重要的。

清潔是最重大的工作，有許多疾病，都是因爲不潔而起，而疾病在城市裏比在鄉間更容易流行，因爲在城市裏各個家庭是往往相距得很近的，但如果我們對於手的清潔加以注意，也許對於疾病的傳染，可以減少其機會，因爲有許多地方譬如門鈕、手巾、刀叉之類，往往被各種人相繼用手接觸的。

清潔手部的方法應當告辭，因爲手部最爲重要，但是原理是各處都可以適用的，如果一個人身的各個部份都是非常清潔，可以減少疾病的機會。

皮膚實在是奇異的一種東西，一年四季，牠在實行新陳代謝的作用，而有油水和某種物質由毛孔裏排洩出來，這在全天不甚顯著，但在夏天却一目瞭然了。

一個參加賽跑的運動家，在跑到終點以後，身體上滿是塵垢了，他立刻走到浴室脫去了衣服，在淋浴浴中將週身磨擦，然後再用肥皂，而將水的溫度一點一點的減低，直到和房間裏的溫度差不多，他又用粗毛巾週擦全身，他的工作於是完成了，但這是適合於學校生活的學生的，有許多家庭裏，雖然也有淋浴浴的設備，但一般人是不能實行的，不過可以採取這個原理。

在洗手或身體其他各部的時候，應該先用熱水，逐漸減低水的溫度，最好能每天洗一個浴，但若事實上不可能，那末將可能的地方，時常洗濯，因為如果皮膚上的污穢不去除，就容易將毛孔裏沒，塞沒的毛孔，往往是微菌的生長處，而上的癩癬小瘡，往往是因此而起的，有許多常與衣服接觸而隱蔽的地方，就是生疥癬的地方，所以正當的護膚法，當以清潔為第一步工作。

第十章 最討厭的胃病

有許多身體比較強健一些的人，往往會對醫生說：「我的胃部是強極了，我就是將釘子吃下去，也可以消化。」不錯，這些人雖然不會吃釘子，但是不容易消化的東西，他往往會吃下去的。這些人因此對於食品不加注意，就是以後的胃病患者。

消化力最弱的人，有時候因為疏忽的關係，結果反不如胃弱的人。

我們對於胃部應該認識是一件很精巧的化驗所，在那裏，實行着最精細的工作，應當使一切工作很順利的進行，不容因某種特殊情形而使牠的工作發生反常的狀態或有阻礙。

胃是一個肌肉組織，裏面有分泌液，將鹽酸，酵素和專供潤滑作用的黏液分泌出來，下面通着腸部，胃部是按着一定的快慢在收縮的，在消化食物的時候，更收縮得利害。經過相當時間之後，胃裏的食物轉到腸中去。胃部就比較空虛起來。在吃東西以後

，四小時內胃部的東西，應當消化完畢的，凡是足以影響胃部工作的東西，就是足以引起不消化症的東西，將來造成疾病或其他不良反感的，也就是這些東西。

一有不良的現象，就是天然的警告，這時候就應該注意，絲毫不容忽視。口腔不衛生，蛀牙以及各種不潔的疾病，是微生蟲到胃部的唯一媒介，而胃中的酵素是非常重要的。

最足以引起胃病的是吃東西不按時間，或一切零星的開食，我們應該有規定的吃飯時間，如果吃過飯後再吃東西，就要使胃部出清存貨的時間延長二小時之久，這是很有害於身體的，因為我們的胃部也正像身體上其他各種器官一樣，需要相當的休息，所以在吃飯以後，就須稍為留些時間，使胃部出清存貨，而預備接受下一次的新貨。

有時候胃部的工作過分加重了，這或者是由於牙齒不健全，以致沒有將食物咀嚼得相當細小，或者是由於吃得太快，於是消化的工作，大半要仰仗於胃部，而且往往一個吃東西吃得很快的人，也是吃得太多的人。一個工作過度的胃部，有時候反抗起來，就釀成胃病了。

各種食物的配合，也是應該注意的一點，我們所吃東西的種類，不能太多，在一餐之間，吃了各種不同類的東西，就足以影響胃部的消化工作，糖或鹽過多的東西是不甚相宜的。在空虛的時候吃白飯，有損胃膜。

食品的温度不宜太熱，也不宜太冷，在吃飯的時候不宜多飲飲料，在一餐之間，並多吃一杯水。

鹽味品也是一種有毒的東西，就是皮膚也可以受到牠的影響，何況胃腸及皮膚週圍的組織，所以鹹菜時常會連帶的損害肝、腎諸部。

孩子們的過分興奮，成人們的是慮煩忌，都是使胃部消化遲緩而致胃部得不到充分的休息。一個忽略者終要受到胃病的痛苦，有時候，嘔吐、痛疼、不舒等現象，不僅是胃部失常，同時又是心臟等處失常的警告。

要保持健康，對於食品的選擇，進食的時間有定，所吃的東西細細咀嚼，不免除不消的心理，是幾個很好的辦法。

第十一章 神經與消化不良

當一個男人或女人開始感覺消化不良時，最普遍的原因究竟是什麼？一種測驗，是否能把這種疾病顯示出來？醫生是否以為不消化的原因，是由於神經，愁慮，或進食太快？這種不消化症的引起，大多是同一個人的年齡和性別有關的。年輕的人，特別是少婦，比較上較老年人更容易感受神經質的不消化症，但是過了中年的人，如果在目前才引起腸胃的疾病，那大概是實質上的病症了。

使人們引起特別不安的，是老年人的突然得到不消化症；這種老年人以前常誇示自己有一「鋼鐵般」的胃腸，現在却得了病症，這可以顯出他的腸胃的内部必然出了什麼亂子：也許裏面長了一種瘤，或長了一種胆石，或心臟已開始顯示脆弱。一個過了中年的^人，如果從前一向享受康健的生活，現在偶爾有了不消化症或腸胃部的發痛，他就應當趕緊到醫生那裏去作詳細的檢查，或用X光照一照他的腸胃各部。

人類的消化道是含有極複雜的神經的，這種神經不但互相聯絡，而且也和腸筋發生直接的關係。這種和神經所發生的關係，在從前是極有效用的，現在因為有了胃病，反而覺得是一種障礙了。一個人所以能生存，如果靠着他的搏虎的能力，那末，他的神經無論幫他摒除一切不必吃的胃道的活動，而把他身體中強有力的化學品輸入到他的血管裏去，就能幫助他跑許多路，也有能力去同猛虎格鬥。在現在，如果一個人要在經濟界作劇烈的奮鬥，那末他的神經系因為專門用於這種奮鬥的生活上，就會阻止他的消化的作用，但他身體中強有力的化學品，仍會繼續輸入到他的血液中。這樣，如某這人專用腦筋，而不注重肌肉上的活動，那末，這些化學品在他的肌肉上就不發生什麼作用，倒要在他的結腸部份引起刺激，而使他感覺不舒服。

無數的人們所以抱怨着自己害了「胃病」，就因為這種神經上的刺激擾亂了他的正常的消化機能。一個醫生在應付實質上的疾病時，也往往用方法去應付病人心理上的影響，而使他感受較多的益處。

例如一個人在上午十一時或下午五時，他的心臟覺得很痛，那末，祇要吃些東西或

用一種強性的藥丸，就可以使他止痛。但這個人也許有一種十二指腸的潰瘍，那便是一種實質上的疾病了。有時一種劇烈的胃痛，往往是愁慮或不快所引起的直接的結果。醫生在診治這種病時，主張用下列三種方法：（一）叫病人靜養，（二）避免神經上的錯亂，（三）叫病人每兩小時吃一些容易消化的食物。普通十二指腸的潰瘍，是可照這種方法去治的；但如果患者得不到心智上和感情上的安慰，他就會得到一種新的病症。

胆囊發炎大概是要引起氣脹的不消化症的，同時也會使患者感覺絞腸似的劇痛。雖然這種疾病是實質性的，但有許多痛苦是過份的感情上的刺激或一陣盛怒所引起的。原來發怒是能使胆汁流到腸部的輸送管內，因而發生一種痙攣的。雖有少數患胆石病的人可以在飲食上加以調治，但是多數的患者必須經過一種割症的手續。這種胆石是無法消除的，它們的存在往往能在內臟部份引起許多麻煩。

不消化還另有一種實質性的原因，這便是胃痛的作祟了。這種痛痛的病象是各不相同的，但如果一個人在五十年中都享健康的生活，一旦忽患了不消化症，同時身體又失去重量，皮膚脫離老皮，他就應當趕緊到醫生那處去受檢驗，因為要治愈這種胃病是極

當在它們起時就加以診治的。很不幸的，多數人都延擱了很久以後才去診治，結果往往病勢轉劇，覺得醫治太晚了。

不消化症的實質上的原因，又往往在食道之外。例如一個五十歲的人在飽餐以後，往往就走了一小段路，就覺得左腹上面發痛，這當然是由於不消化的緣故，他就會到一個胃病專家那裏去診治；其實他是不應該到胃病專家那裏去，而是應當請一個心臟學家去診治，因為他的劇痛是由於供給心臟肌肉以血液的那種冠狀動脈狹化的緣故。

在不消化的疾病中，專家們能發現其中半數在食道方面並無疾病。在這裏，這種專家所應付的，是一種功能上的不消化症；那就是這人在神經上有了重大的毛病，而使牠發生一種不可言喻的痛苦。這種神經費不消化症的普通原因，便是疲乏、憂慮、神經過敏，和失眠症。功能上的不消化症是很普通的，醫生不能在患者身上發見什麼症候；而患者也從不發生惡劣的狀態。如果那些在神經上有錯誤的人能知道這些重要的事實，他們就可以避免許多不可言喻的痛苦和掙扎。他們必須信任一個良好的醫生——如果在謹慎的檢驗以後宣佈他們並沒有嚴重的毛病。

如果有人告訴一個愁慮的女人，說她是沒有胆石病的，她往往不敢相信她的痛苦是沒有實質上的原因。在這個操勞時期，她往往不願回想她以前訓練自己，排除愁憂，以求得到平安與健康的生活。

我並不是說，一個神經疾病的患者是在幻想他的痛苦。不，這種痛苦是很實在的，而且往往比十二指腸潰瘍的痛苦還更難受。我時常想起兩位專到我的診所中來診病的婦女。這兩位婦女，一位是性情溫和的老太太，她患的是一種胃愁，但她却聲明她不感覺痛苦，而且不需要什麼診治。另一位女子，就是這位老太太的女公子，她患的是一種嘔吐病，已有三個星期之久，這使這位老太太非常的關心。其實這種嘔吐並不是什麼疾病，不過是恐懼在作祟罷了。原來這位少女聽見她母親得了胃痛，就覺得非常恐懼，後來她忽而得到這種嘔吐的毛病。在這裏，一個老婦人是患着一種最嚴重的實質上的胃病，但她却不感覺什麼痛苦，另一位少女並不患着什麼實質上的疾病，但她的痛苦却使她不得不到醫院裏去受診治。

許多人能瞭解恐懼怎麼顛倒一個人的消化作用，但他們却不明瞭慢性的愁慮怎麼

總妨礙他們的健康。日常生活中的許多瑣碎事情，如爲病後而感覺煩燥，或爲一個任性的丈夫而擔憂，或爲一種不能解決的事務而時常感覺煩惱，這一切都嚴重地妨礙一個人的消化作用。偉大的精神病療治者麥特斯登（Maudsley）曾說過一句話：「那沒有淚管的一種憂愁，也許能使其他官能哭泣。」

神經質的不消化症，其主要原因往往是經濟上的擔憂。我常看見有許多患者並不需要什麼藥劑，却需要一筆小小的款子，以解救他們的窮困。對於這樣的病者，替他們開關於飲食或止痛藥的方子是沒有效用的。這一般人，除非能得到他們所需要的金錢，而把他們的經濟問題解決，他們的一生中往往會感覺頭痛腦脹，並會引起其他劇烈的神經質的不消化症。

能引起胃病的脆弱的神經，有的，往往是先天的，但也有出於後天的。一個心智不平衡的，或污濁的，或夫婦間錯配的人們，往往能把神經上不健全的遺傳傳給他們的子孫，而造成今日美國國內數百萬神經質的患者和不能愛懼的人們。

這種可悲的遺傳，就造成醫生所說的「先天的不適宜」或一般無力應付人生緊

張生活的人們。這種不適宜，在一般以職業爲生的人們當中，如店舖中的女職員，學校中的教員，和一班工作的速記員，就覺得加倍的可悲，因爲他們非得工作不可，否則就要飢餓了。這些患者因終身感覺不安和阻礙孔多，往往懇求外科醫生去施行手術，把他們或她們的毛病治愈。很不幸的，他們或她們所要求的往往做不到，因他們或她們所需要的是一種造就新人格的「割症」。

但這一般不適宜的人，並不是完全無希望的。例如查爾達爾文(Charles Darwin)是一個身體十分孱弱的人，他每天的工作不能超過三小時。任何輕微的刺激，如朋友的拜訪，就會使他翻倒在床上，而發生戰慄的痙攣和神經質的嘔吐。他的生活顯示出，一個人如能承認他自己的障礙，而依他體力的限度去工作。那末，他在先天上雖是不適宜的，却可能造成一種快樂和有用的人生。

許多患者功能上不消化症的人，如果勇敢的承認自身不能像強健的人那樣去努力工作，就能把這種病症治愈。第一，他們不可盼望從醫生那邊得到一種迅速治愈的方法。他們必須靜靜的坐下來，經過長時間去訓練他們自己。如果他們在許多年之中已過份消

耗他們的精力，或在晚上睡得很晚，而消磨了許多精力，這樣，他們必須改變方針，謀一種安靜的生活，使他們每天能恢復他們以前所借用和消耗的精力。

一般因工作過度而感覺疲乏的人們，如能完全停止工作，作一個月的完全休息，並在休息後，祇担任半天的工作，以求舊時精力的恢復，這樣，一般感覺疲乏的人就能逐漸恢復以前的狀況。那些患功能性不消化症的婦女，如果能在每天早晨安靜的躺在床上若干時，這樣繼續到數星期之久，她們的病症往往就會痊愈。有了充分的休息和鬆懈，人們的脾氣也會變低，同時他們的急躁的神經，也會少發生些亂子。當我對一個女性的病者說這樣的話時，她往往回答我說：「說到休息，我已經幾個月不做什麼事了，但我並不覺得進步。」她這句話往往是錯誤的，因為她的身體雖然閉着不工作，但她並沒得到真正的休息。因為在整天和一部份的晚上，她的腦筋中往往發生痛苦的懼怕，憂慮這樣，憂慮那樣——她怕她的病源還沒有被發見，她怕自己患着的是胃癌，或深恐回家稍遲的丈夫出了什麼事故。

能引起神經質的不消化症的恐懼，大多是愚拙的，但聰敏的患者却知道它。這種恐

懼，在起初是萬難克服的，但往後就容易戒除，並可使患者得以恢復健康。在這個重新受教育的時期，患者往往能從和善而靈敏的醫生方法，得到許多益處，且最後的成功還是靠着病者個人力求改造自身的決心。

第十二章 危險的肺炎

肺炎從它的各種形狀看來，是一種普通的疾病。美國每年患這種病的有五十萬人，牠是一種極普遍的傳染病。據統計方面的報告，牠在死亡率上佔了第三把交椅，只有心臟病與瘧疾病才能超過牠。

肺炎普通並是由於微生物侵入肺臟中而發生的一種傳染性的疾病。雖然不能分門別類的確確道是那一種傳染病，但是無論甚麼地方，只要有這種微生物存在，牠就可以從一個人傳染給另一個人。

任何年紀的人都可以得着肺炎，尤其以小孩子容易傳染，嬰孩患肺炎的死亡率最高。

。青年患肺炎，只要有適當的治療，常常可以復原。五十以外的人很容易不幸得着肺炎。

肺炎可以分爲兩種：支氣管肺炎（Bronchio Pneumonia）與肺葉肺炎（Lobar pneumonia）。支氣管肺炎名稱的由來，是因為這病的發生常常在支氣管進入肺臟時的周圍，或者與他很接近的地方。這種病時常與別的病同時發生，是一種併發症，而且多半是呼吸器管中各種形態的細菌，因許多的呼吸器病而引發的。這些呼吸器病就是普通的傷風，支氣管炎，流行性感冒，百日咳，這一類的東西，所以支氣管肺炎是一種慢性的漸發症，並且常常是一種併發症，而不是一種獨立自主的病症。

不管病症的是你自己，你的小孩，或者你的朋友，假使有任何一種呼吸器病發生了，你就應該記住：支氣管肺炎是呼吸器病的一種併發症，不要以為沒有甚麼大的傷害而忽略牠。爲便利起見，我們把這種病症發展過程中主要的徵象寫在下面：

（一）咳嗽 病人長時間的咳嗽可以使症候加重。這種咳嗽沒有痰沫。

（二）呼吸短促 可以減輕症候，也可使牠加重。

(三) 吸呼增過 呼吸增加到每分鐘二十五次是很平常的現象。在嚴重情形之下，小孩子呼吸的速度可以增加每分鐘七十至八十次。

(四) 發燒 溫度時常升高或降低，在二十四小時的一週期中，牠有一個很慢的振幅，從華氏一〇一度升高至華氏一〇四度。

(五) 缺乏精力 這是許多有毒性病的普通現象，不僅限於支氣管肺炎。不過有了這種現象，再加上面所說的幾種病症，可以決定所患的病是否屬於肺炎了。

記住了這幾個緊要的象徵，就易於明瞭支氣管肺炎的防禦方法了。

(一) 避免各種呼吸器的傳染病。這類的避免雖然不一定絕對可能，但是能夠多多避免，就可以減少這類傳染的事件發生。關於討論防禦的方法，這篇文章還有不充分的。可是我們知道許多傳染病是容易被傳染的，減少與患傳染病者的接觸是，防禦傳染病有價值的方法。普通一般人的身體越健康，呼吸器傳染病發生的機會越少。至於小孩子的防禦，則以百日咳的免疫注射最有功效，因為許多患支氣管肺炎的小孩都是一種百日咳的併發症。

(五)倘若患了任何一種呼吸器的傳染病，尤其是有咳嗽的現象，你該好好保護，不使牠演成支氣管肺炎。

肺葉肺炎名稱的由來，是因為發生這種病症的地方限於一片或多片肺葉範圍以內。牠不像支氣管肺炎是一種其他呼吸器傳染病的併發症或相反的，牠有一種特別的傳染細菌在那裏作怪。那種細菌叫做肺炎球菌。

(在正常情形之下，每個人都有許多肺炎病菌在自己的呼吸氣管中。不過沒有發生肺炎，但是在某種情形之下，這些微生物產生的毒質增加，同時其他的原因使這些微生物生長，肺葉肺炎就不能避免了。這些微生物在肺葉肺炎活動體狀之下，比在鼻腔或喉頭中居住時可以產生較多的毒質。所以普通的防護最好是避開病人呼吸中所產生的分泌物。

還有幾個關於患肺炎的原因，在防禦的觀點上是很有趣味的。肺葉肺炎時常發生於二、三月的時候，七月八月時發生的很少，氣候寒冷及氣候變化的國家的氣候濕暖而小和的國家發生多，氣候相同的範圍內，城市比鄉村發生多。特別重要的是許多人還居一室，不替長暫時的或長久的。這種病症最容易發生，暴露於冷濕的空氣裏，尤其不

是在運動的時候，也是傳染肺炎的極普通的一個原因。酒精中毒的人容易傳染肺炎這句話，雖不見得十分正確，但是我倒可以說：酒精中毒的人易於傳染。

肺葉肺炎常常突然間發生，與三種已知症候有連帶關係。那些症候也發生很快，並且在短時間內組織的表現出來。

(一) 寒戰與發燒 第一個寒戰是突如其來的，接着溫度就很快的升高。

(二) 咳嗽 咳嗽開始時常常沒有痰，等到有痰了，牠的分量一定很少，並且普遍都帶些鐵銹的顏色。

(三) 胸部疼痛 肺葉肺炎與肋膜炎有連帶關係。所以胸部疼痛常常是這種病症的象徵。

別的症候也可以發生，但是沒有經過醫學的斷定以前，似乎與肺葉肺炎沒有關係。上面講過的應付肺炎最有效的方法，你們應該緊記住，因為肺炎發生後，應付得愈早，痊癒的希望愈多。

下面三期簡單的報告是我最近觀察得來的實在情形，可以使你們進一步的認識肺炎

的傳染是可以預防的。

(一) 斯當芬斯在冷天坐了多時的汽車。汽車的窗子打開了，他身上禦寒的衣服穿得很少。但是他注意到他自己的身體，他發現他的胸部有些不舒服，他馬上去找醫生。結果他的肺炎治好了。

(二) 克乃里飲酒半醉，在露天的火車臺子上差不多坐了一晚，在那裏他遇見許多朋友。這時氣候冷得使人發生寒戰，因此他患了肺炎，後來他死了。

(三) 瑪麗十九歲時在浴室洗了個溫水澡。那時空氣寒冷，窗子也開着。她寒戰得厲害，於是患了肺炎。幸而她母親很快的把醫生請來，結果瑪麗好了。

這一類的例子可以找到許多，無非是要注重事先對於肺炎的防備。

肺葉肺炎的預防，下面五點也是很有幫助的：

(一) 禦寒的衣服不夠時，不要過度的暴露於寒冷的空氣裏。

(二) 如果這種暴露不可避免，則應該用體力運動的方法，加速血液的循環，與寒

氣抵抗。

(三) 當你這樣暴露以後，回到房子裏，應該使房子弄得相當乾燥溫暖。

(四) 避免傷風。避免許多人聚居一起，尤其是在容易傳染肺炎的幾個月裏。

(五) 在暴露的時候，應該避免過度的疲勞。

十三章 化病爲福

你昨天身體健康，生氣蓬勃，疾病在你的生命途上僅是一個遙遠的陰影，可是疾病突然使你厭倦了，使你軟弱無力地躺在床上。現在你是病人了，在不願意的心情中忍受痛苦了。

你不禁氣憤憤地咒罵命運，痛恨命運這麼不識時務地阻礙你的日常生活。然而你的疾病是可以給你莫大利益的——而且不僅像舊約聖經中虔誠的約伯那樣地爲災禍而成謝上帝。床上的強迫假日把我個由一個過分繁忙的世界中解放出來，磨利了我們心智和精神的理解力，使我們對人生有着更明晰的觀念。我們應該脫沉重的疾病爲獲得利益和

產生力量的良好機會，這是我們健康時所得不到的。

我所要談的不是那些纏綿床第的病人；這種人在病痛中度其一生，其適應環境的英勇精神是常人所不及的。美國大歷史學家派克曼（Francis Parkman）是這種征服病痛者中最卓越的例證。派克曼的一生，大部分在劇烈的痛楚中過日子，時常不能做過五分鐘以上的工作。他的眼力極壞，只能在原稿上塗着幾個大字。他患了沉重的不消化症，可怕的風濕痛，和劇烈的頭痛症。他的身體差不多處處都病，可是他卻寫了近二十巨卷的歷史著作。

然而，我在本文裏只想談談那些第一次生病的常人。這些偶然進病房的人們很少由疾病得到最大的利益，普通只視之為惡運臨頭。可是世界上確有千千萬萬的人，在病中初次認識自己。被稱為「可愛醫生」的特盧多博士（Dr. Edward L. Trudeau）少年做醫生時，因為患了不治的肺病，被人家送到山中去等死。可是他並沒有死。當他躺上床上時，他有一個幻象，就是要開辦一間規模宏大的醫院，去醫治其他的肺病患者。他給在床上診治那些肺癆沒有他那麼厲害的病人。他募集基金，勤勞地工作着，後來居然

他的夢想實現，建立薩拉拿克（Sara）的大療養院，治療成千累萬的肺病患者。特盧多曾患病使一個碌碌無名的醫生變成舉世聞名的醫學家。

美國著名劇作家奧尼爾（Eugene O'Neill），年輕時是個隨波逐流，毫無計劃的人。到他二十五歲患了一次重病時，才得到所必需的閉暇，可以瞻前顧後。他說到這時候才有機會可以「估定過去多年所得到的印象的價值；在過去多年中，我曾迅速繼續堆積了無數的經驗，可是不曾有過一秒鐘的時間可以反省。」他在醫院裏才開始寫那些震動整個美國劇壇的劇本。

疾病會像偉大的經驗那樣，把我們的生命程途改變了。第一，我們暫時可以不必當面去對付世界的萬般問題。責任像四月屋頂上的白雪那樣地融化了；我們不必去趕火車，看顧小孩，或上鐘錶的發條。我們走進一個自省和自我分析的境界。我們用清醒的腦經——也許是生平第一次——去回顧過去的事蹟，瞻望未來的發展。過去對事物的估計現在看起來是錯誤了；過去的習慣和行為現在看起來有許多是懦弱的，愚笨的，或頑固的。疾病似乎能使我們得到世界上那種最難得的東西——第二次的機會：不但是獲得

健康的第二次機會，而且也是獲得生命的第二次機會！

疾病使我們放棄許多無聊的夢想和感覺，使我們比較謙遜，不敢再夜郎自大，目中無人。疾病使我們看見我們的內心。使我們發覺我們常常掩飾自己的失敗和弱點，避重就輕，見異思遷。我們在工作上，婚姻上，和社交上所做的錯誤，看起來是特別清楚了。當我們心裏有點恐怖時，疾病的良好影響尤其明顯；傷寒和肺炎曾經成化過酒徒、盜賊、撒謊者、和打老婆者。如果一次的重病使我們更近死亡之門，那也許是於我們有益的。因為世間有許多人只有在死亡界線上時，才發見自己的靈魂，他們的上帝，或他們的終身事業。

奈丁格爾女士 (Florence Nightingale) 因為病勢沉重，躺在床上不能動彈，結果將全英國的醫院澈底改革了。法國科學家巴士德患了半身不遂之症，隨時有中風的危險，可是他對撲滅疾病的工作是孜孜孜孜，夙夜靡懈的。我們可以舉出無數的例證來。由其他方面所得到的例證也是一樣值得注意的。有個青年患病入醫院住了兩星期，才發見自己想做一個化學研究員。他在過去是做推銷員的，「忙得不可開交」。今日他對他

的新職業已經做得很有成績了。有個四十多歲的女人，很怕中年時期的來臨，後來患了猩紅熱，在療養的時候才克服這種恐懼心理。她立下決心說，「從今以後，我不再做毫無用處的人了。我的子女都已經結了婚，可以管他們自己的事情了。我決定要開設一間女服店，使他們喜悅。」她後來果然把店開成功，而他們不消說是很歡喜的。

我跟許多病人談過。這些在「被褥的榮土」住過的人對我說，他們從前不曉得甚麼叫做友誼，到醫院之後才第一次了解友誼的真諦。他們又說，他們開始發見自己生命之流裏的祕密深處了。有一個病人寫道：「在床上過了幾天之後，時間變成一種意想不到的奢侈品。我有時間可以思想，有時間可以享受人生的樂趣，有時間可以創造，有時間可以把人類天性上最美妙最深刻的東西表現出來。疾病是人生一種最大的特權；疾病使我們知道人類的命運是和一些超然的力量結連在一起的。疾病把人生的外部削去截掉，替人留下生命的精華。」

甚至痛疼也會使你得到一種神靈的見識，一種美妙的觀念，一種人生觀，一種了解人類，寬恕人類的力量。總之，使你得到一種和平與寧靜的感覺。痛苦是一團濛濛的

火，把所謂「健康」者的許多卑鄙下流，瑣碎無聊，和浮躁不安的思念行爲燒掉。英國偉大詩人「彌爾頓」(Milton)說：「最能忍受痛苦的人，能做最好的事情。」他在雙眼全瞎之後寫成「失樂園」("Paradise Lost")可爲明證。

你在病中曾覺得你的想像力比平時更爲活躍；當你不受生活上瑣碎的小事所羈絆時，你可以做白日之夢。建造空中樓閣，擬定種種計劃。到你的體力漸復的時候，你的幻想不但沒有變得毫無意思，反而更切實用；你決定在健康完全恢復之後，把你所幻想的計劃實現起來。

你的專注力已經大有進步。你覺得很驚奇：因爲你居然能用腦經把困難的問題輕輕易易地解決了。你爲甚麼會這樣呢？因爲在病中，你的自全自衛的本能變得更有力量了，一切不必要的東西都淘汰掉了。同時，你的視覺和聽覺變得更加靈敏了，這是很有趣的。有時一隻知更鳥的影兒，朋友臉上的一種飄忽的表情，你都會將之珍藏於心；當做值得懷念的經驗。疾病使你感覺銳敏；這便是你病中易受刺激，易發脾氣的原因。你甚至會因小小的感觸或刺激而潸泣起來。可是你應該善用這種敏感。現在是一個最好的機

會，使你可以向一條專門職業的道路走去，使你可以多讀一些書籍，使你可以創造一些獨出心裁的意念。「健全的心智寓于健全的體魄，」這句古語並不完全確實。患病的身體不一定就會產生患病的心智，除非人們以疾病為懶惰的藉口。一個人無論患甚麼病，都不應該以他的病為一事無成或失敗的藉口。

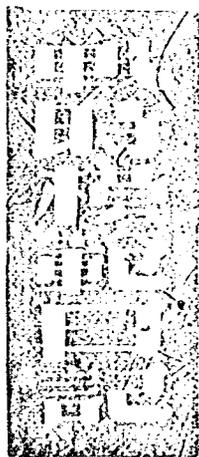
藝術家和情人往往知道痛苦使病人生出一種光輝燦爛之美。這種美跟裝飾絲毫沒有關係，這種美是一種內在的可愛的質素，使那些以希望和毅力去對付疾病的人獲得勝利，使他們的精神和容貌被這種可愛的質素照亮了。

如果你不會生過病，不會在床上耗費一天的光陰——那麼你可真失掉一些東西了！當你輪到須生過病時，你切切不可驚恐。你應該對自己說，痛疼和苦難也許會教給你一些有價值的東西，一些在健康時學習不到的東西。這說不定會把你整個人生的程途改變了，使你向更好的一條路走去。如果你能抱「塞翁失馬，安知非福」的態度，視疾病為隱蔽着的幸福，決心由疾病獲得最大的益處，那麼你和你週遭的人們便會覺得快樂多多。你是能夠把你的疾病變成你的寶產的。



米 高小補充讀本 米

陳俊編著 每冊定價六元



小學生練習寫文章，最基本的最有效的步驟就是先學習寫日記，但是小學生因生活與經驗所限，寫日記常感空澗呆板。本書編者羅集著名高小學生優良作品計一百餘篇，加以整理補充，不但均合高小學記日記之模範。且可作為同等學力學生課餘自修之用。

基本英語 3000句

徐介夫編

實價二十八元

本書集英語中，成語熟語三千句，英漢對照，從英語生字，基本會話，基礎文法，融於一爐，熟讀此書，可謂一舉三得；故本書不僅是略知發音略曉文法的初習英語者的最簡捷之橋梁。且可避免一般學習外國語者知難而退中途而廢前功盡棄等通病。學習做詩須熟讀「唐詩三百首」學習英語則必須熟讀本書——基本英語「三千句」



馮 洪 譯 定價十二元

最近世界各大心理學家盛倡一條新的成功捷徑，就是人人都可熟察自己的個性。利用所長，削減所短，經過一番改造之後，踏上成功之路。本書就是根據這一點，收集許多關於這方面的名著的精髓，編纂而成，它無異是一部世界心理學家集體創作的名著。

健康之路

陳俊瑛 · 定價五元

近代醫術正應的醫學

親臨 · 告訴了我們怎樣

去保護身體。

這是一部青年詩人的散文集。共四輯，二十四篇。作者的足跡遍歷八桂各地，在這裏錄下了他的見聞和思想：人物故事，戰地報告，南方景色，作者以其詩人的熱忱運用那支流利的筆，娓娓地敘述那些動人的事跡，無疑是一部可讀的散文佳作。

南方

每冊六元

殷杰人著

定價十六元



卡爾·克勞斯
方后園

這本書，是寫白種人對中國環境適應之肥田的耕稼與割灌。并寫出外人對這古老國度裏一切人情思想生活的觀感。里邊，作者還說：中國像一個行動緩慢的大水牛，如果蒼蠅鬧得太利害，就偶爾搖一尾巴，噴一噴鼻息……但到結果，中國人排外的思想行為，終於緩和了，不單被外國兵艦緩和的，而其在和外國的實業家傳道師大都親密及善的接觸中，逐漸變和了。還是污辱呢忠告呢？還要讓我們在作品中更深入去感驗。

從政遺規

陳榕門格
五編門格
一之規遺每

著編門格
一之規遺每

元八價定

本書係五種遺規中最精彩之一種，羅德歷代大政治家之名言，古訓。委員長官通令外國公務人必須熟讀，誠為從政者之寶笈。

我的大學

世界文學名著
高爾基自傳之一章
每冊國幣十一元

高爾基曾再三地說「社會就是我的大學。」真的，他之所以會成為不朽的世界革命文豪。完全是受了社會的教養。這裏就說明著，他如何把艱難困苦化成創造的泉源。

德國間諜

德國露德維·格蘭原著
艾·瑞 譯
定價每冊十六元

緊張！危險！

殘酷！熱情！

一部轟動世界的名著

這是一個德國間諜的自述。他用親眼目見的事實，敘述他當年在英軍用充當間諜的動人的生活。他的工作驚險而殘忍，都被他一一完成了。在這里，他完全揭示一個間諜的本來面目，和從事間諜工作的種種技巧。一面可以當小說看，一面又可以當現代軍事著作讀，所以原著一出，立即轟動了全世界。成為萬人爭讀的名著。全書分三十二節，譯筆流利，步步緊張、動人，令人不忍釋卷。

未婚妻

陳俊著

定價三元

本 書 內 分	美 滿 姻 緣	的 先 決 條	件 ， 未 婚	男 女 須 知	… 等 十	一 章 。
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------	-------------

長篇報告文學

香港的燃燒

唐海著 定價六元

香港，還燃燒着狂歡，那惡的城
市，也曾做着中國文化的搖籃。如今
，它淪陷了！這本書，就是寫香港
淪陷前後的報告文學。它寫出了沉溺
在燈紅酒綠下的男女們，當戰火來臨
時，一切可恥可羞的表露，寫出了革
命兒女們堅貞勇敢地苦鬥的英姿……比
起一些零碎地發表出來的「劫後記」
之類，簡直覺着生動得多。



仲淵才著 定價九元

世路崎嶇，每個年青的朋友，
初出茅廬，「窮時節，總為這而
提心吊胆。這本書就是幫助你們怎
樣去感世。牠告訴我們應該怎樣認
識自己，認識人，認識事。而在這
茫茫的人海中，迎着逆流前進前
進！

這本書是指導青年怎樣應付抗擊，怎樣同前精
進。根據科學的立場，發揚哲學的訓練，裝以
文學的筆調。言近旨遠，事切理明；誠屬拯
青年前途的良藥，指示青年創造的南針。



張學定 定價九元

饒康之路

定價每冊

著者 陳俊

發行 者 包森源

桂林東華路二十二號

發行 所 遠東書局

經售 者 三戶圖書社

中華民國卅一年四月初版

中華民國卅二年七月再版

版權所有·不准翻印

#41

762923

書雜誌審查處字第〇八九號審查證