憲政漫談

初編

陳果夫著

598A 649

正中書局印行

由國家圖書館數位化、典藏

吳序

果夫先生能爲偉大之事業，及偉大之文章，又喜以最淺近之談話說明至德要道。所以如此者，卽欲開喻廣大羣衆，使方法道理愈普及，推行其偉大之事業成就愈廣遠也，我近來讀其淺近之談話，最初爲醫政漫談，繼而爲小意思集，又衛生之道，又兒童衛生歌，皆於擘畫修齊治平之公餘，隨筆寫成開喻羣衆之小冊，而微言大義。余曾序其左宜右有到處逢源之樂，今醫政漫談又擴爲一百則，從新出版，姑不必論其微言通于大道，卽就本事而論，造福于病人，亦有可爲普天下願帶病延年以享高壽之樂者，得一絕可靠之指針，吾亦嘗悟世間甚少絕對健全之人，無論有病無病，養之得其宜，若道德修養，若精神治療，若營養衛生皆有個別自知之妙，遇物體驗之精，當然比全託治于中西良醫，得治較有把握，卽良醫亦賴其合理之相助。每聞對於病人，惟中醫西醫，喧爭不休，割治不割，成見莫定，急切求愈，奢望斷根，並信多擲金錢，必可買命，憧然畔擾

，無病且病，託醫而自忽，致醫亦顧此失彼，往往無所措手，本易告痊者，反成不治，諂諂愚謬不可以口舌爭，而果夫先生以多病之身，且仔肩國事，倍著勳勤，竟能以坦坦然盡其修養之精微，循至道而適，一至中年，即能日益健康，諸病悉却，如是而指示吾人，吾又悟世間亦無絕對不治之病，願其書多刋百千萬億册，以惠百千萬億之病人，吾又可並引兩人爲佐證，一即李石曾先生，當三十餘歲，在法國從事革命，研究各種新奇之學理時，患肺病至篤，顏色憔瘁，又未稍休，法友皆憂其不壽，彼則坦坦然自樂其樂，且絕對素食，惟其飲食之配合，皆適于營養之學說，決不多進雜食，起居之節度甚嚴，寒暑之保衛甚勤，故雖奔走海內外亦自中年氣色轉腴，今已過花甲，彼雖尚未作有系統之衛生談話如果夫先生，然偶有雜譚皆合于陳先生，一即無錫丁仲祜先生福保，三十歲前所患之肺病，幾人人斷其不能出數年，必當猝逝，而彼則正習煩瑣之算術，任教于譯學館，終怡然自樂，精究醫理，絕不多藥，博研衛生，纖悉必愼，病日益退，壽日益加，中間且著書至數百卷，今已過七十，所作衛生却病談話，雖無果夫先生之精到，亦平易近情，語必中肯，彼雖醫生，然常勸人不可盡託于醫，故引李丁二君，佐證果夫先生，益信醫政漫談之可貴。天下儘有病人，病人必皆老壽也。

吳敬恒謹跋。

自序

自來談醫藥之書，多出自醫家之手，絕少病人體驗之作。我生病三十年，在病中得到了一些經驗，一些常識，因此，認爲生病亦是一種學問，一生了病，不是手忙脚亂，便祇有聽人擺佈。所以好學的人亦可藉生病爲其求學之一道；如此，生病纔不致耗時傷身，毫無代價，病亦可以有益於人的進修；有病亦不致視爲畏途。

生病爲人生所不能免，而有的是久病成良醫，有的一病不起，有的愈病愈弱，也有愈病愈强的。在這裏我們要注意的是：生各式各樣的病，而得到各式各樣的結果，猶可說也。但亦有生同樣的病，而不能得到同樣的結果，則不禁聯想到病學之未昌明，對人類健康的影響是何等的重大！

民國二十一年，以「你的病好了嗎？」作標題，爲政治評論陸續寫了三十餘節病中雜記，政治評論停刊後，也就沒有寫下去。二十九年因何仲蕭兄代我整理舊稿，發現此稿尚存未失，乃鼓動興趣，又寫了三十餘節，湊成一本小冊子，並爲之命名曰：「醫政漫談初編」

043614

漫談」。三十一年中央週刊要我寫些文字，我乃陸續寫了三十四節「續醫政漫談」投登，合前共爲一百節，總成了這一本書。生病三十餘年的經驗，當然不止這一點點，而大要已在此矣。

這也許是病中特寫的嘗試集，拋磚引玉，所期望於同病者當然甚大。但我的意思還不止此。我以病喻政，其實以病喻其他一切，均無不可。讀者能心領神會，觸類旁通，則所得更多了。

本書原爲醫政漫談增訂本，交由重慶天地出版社印行，今正中書局承印醫政漫談續編後，復要求再刊前書，以便與續編一併推行於臺灣等地，乃允其所請，並改名爲醫政漫談初編，以配合續編之名稱，便於閱者之檢別也。

三十八年七月　陳果夫註

目次

吳序……（一）
自序……（三）
引言……（一）
一　微生物擴大作亂……（二）
二　虛火上炎侈談言論自由……（三）
三　醫生不肯負責做黑面孔……（四）
四　能制服自然界便不必怕外患……（五）
五　不能同時有兩個信仰……（六）
六　靜養不是人人行得通……（七）
七　從上海杭州到莫干山……（八）

八 自己作試驗品……（一一）
九 哲學頭腦與科學頭腦……（一二）
十 溝通中西醫創造新的中國醫學……（一三）
十一 中國人忘本東洋人騙錢……（一四）
十二 病人總在想着病與藥……（一六）
十三 醫病不能用會議制度……（一七）
十四 弱的身體容易表現病象……（一八）
十五 傷寒病帶來了一個好消息……（一九）
十六 與其生肺病毋甯生傷寒……（二〇）
十七 傷寒病下的三個犧牲者……（二一）
十八 謹守傷寒菌的規章……（二四）
十九 脫不了陰陽家……（二五）
二十 你爲什麼做病人不做醫生呢……（二六）
二十一 病中最好不要有意外之災變……（二七）

二十二 衛生監督與傳染病之根源……（二八）
二十三 强大者與弱小者的相比……（二九）
二十四 安內才能攘外……（三〇）
二十五 病中做點事身體裏一切分子都在活躍着（三一）
二十六 把精力集中對付一點……（三二）
二十七 庸建築師無形中殺人生命的可怕……（三三）
二十八 吸人家剩餘的香烟……（三五）
二十九 救護的成分少壓迫的成分多……（三六）
三十 吃魚肝油過多也會吐血……（三八）
三十一 驗痰等於算命……（四二）
三十二 長期抵抗……（四三）
三十三 鞏固中央奠定經濟基礎……（四四）
三十四 站在進攻的地位……（四五）
三十五 養生之道……（四六）

三十六 危險時期……（四七）
三十七 一面生產一面治病……（四八）
三十八 暫時放棄兩面先鞏固中樞……（五一）
三十九 中國式的和平方法……（五二）
四十 經過外國人的手就值錢了……（五四）
四十一 入境先問俗……（五五）
四十二 多病的人辦醫學校比醫生或專家更爲適宜……（五五）
四十三 防癆和治癆……（五七）
四十四 醫藥衛生常識教育之重要……（五七）
四十五 經常方法所不能解決的祇有用其他特種方法來解決……（五八）
四十六 生病請醫生都需要學問……（五九）
四十七 衛生的十大原則……（六〇）
四十八 補血補神經的藥和豆芽菜……（六一）
四十九 注射金子和吃火油……（六二）

五十　在抗戰時期如何還容留搗亂分子破壞經濟……（六三）
五十一　色和味與找對頭……（六四）
五十二　在治療上內部比外部重要……（六六）
五十三　還是不說的好……（六七）
五十四　不健康的污點……（六九）
五十五　身體上各種東西都可當藥用……（六八）
五十六　一切的一切常在那裏變……（七〇）
五十七　天下至理都是相通……（七一）
五十八　預防所需要的力量總比發生之後所應盡的力量爲少……（七三）
五十九　差了這一味藥就退不了那一點熱……（七四）
六十　吃得講究與忌口的道理……（七五）
六十一　不可輕信也不可以完全不信……（七七）
六十二　天時地利與人和……（七八）
六十三　糾正性格上的偏差……（八〇）

六十四　不要違反流水不腐的原則……（八一）
六十五　抵住了就有勝利的希望……（八三）
六十六　養成自治的能力……（八四）
六十七　多記幾種救人助人的方法隨時有用……（八五）
六十八　先要簡單化……（八六）
六十九　幸而沒有傳染給人……（八七）
七十　注意營養可無後天失調的人……（八九）
七十一　沉着應付危難的局勢……（九〇）
七十二　脾氣發不得……（九二）
七十三　胡桃的妙用……（九三）
七十四　破碗倒反用得長久……（九五）
七十五　生病好比作戰……（九六）
七十六　從旁人的臉上看出自己的病狀……（九七）
七十七　學醫非學通不可……（九八）

七十八　一切要自己有節制……（九九）
七十九　止血藥不宜太熱的吃下去……（一〇一）
八十　社會上的一切應有合理的規定……（一〇二）
八十一　在船上養病最妙……（一〇三）
八十二　藥力是與分量的輕重成正比例嗎？……（一〇五）
八十三　塾的蓋的都得求一個中庸之道……（一〇六）
八十四　祇要藥能對症一樣的可貴……（一〇八）
八十五　病非經過不知苦痛……（一〇九）
八十六　身價和醫價……（一一〇）
八十七　醫德……（一一一）
八十八　得來不費工夫者未必賤……（一一三）
八十九　病中要有意義的消遣……（一一四）
九十　好朋友與良藥同功……（一一五）
九十一　不要亂了方寸……（一一六）

九十二　吐血赤化與土匪……（一一八）
九十三　技術設備必須準確……（一一九）
九十四　切不可用麻醉方法治病……（一二〇）
九十五　合用的纔是好的……（一二一）
九十六　有精神有力量纔能立於不敗之地
九十七　白血球與警察……（一二三）
九十八　自由與自主……（一二五）
九十九　體格上要平等……（一二六）
一百　獨立……（一二八）
結論……（一三〇）
跋……（一三一）

醫政漫談初編

陳果夫著

引言

我在民國十九年生了一次大病之後，凡是同志親友遇到的時候，差不多第一句話就要問我：「你的病好了嗎」？一直問到現在，還是一樣。我眞慚愧得很，痛恨得很，我的病祇可以說好了一半，還不能痛痛快快的答覆人家說：「好了」，或者說：「我已經沒有病了」，或者說：「我已健全了」。

我的病爲什麼不容易好呢？好的醫生，我不是沒有請他診過，對症的藥，我不是沒有吃過，我更不是不會調養，我又不是不曉得病源，並且我能振作我的精神。然則何以治了多年，祇好了一半呢？一定有個道理，一定有個大道理，這個道理，不是很高深，祇要在淺近與高深之間去尋，就可以得到。現在我暫不把這道理說出；先把我病中的故事，以及我在病中的感想，寫出來給大家研究。

我不是科學家，也不是什麼專門家。但因爲生病比較生得多，生肺病又比較生得久，所以我的經驗，不免比人家豐富一點。稱爲「久病成良醫」，那是不敢當，稱爲生肺病的專家，或者勉强可以擔當。因爲我自有肺病以來，已經有三十年了。在五十二歲的大半時間生了肺病，不能算是小事，所以我把我的生病專門寫些出來，供獻給大家，但是慚愧得很。

一　微生物擴大作亂

肺病本來是可怕的病，肺炎尤其是肺病中兇惡急進的一派。我在十九年秋天咳嗽了三個月之久，沒有理會他。到了杭州，還要作五次講演。路上奔走，本已勞頓，回南京時又在車中悶熱了一晚，再加之幾夜睡眠不足，於是肺炎的菌，在肺中乘時猖獗了。初不過發熱痰多，後來到熱甚吐血，乃從上海請了一位黃醫生來，經他診斷檢驗的結果，才知道肺炎雙球菌的作祟，於是打針、敷膏、服藥，經五天之診察，三方並進，一個月不斷的攻擊，才把他打退。當最厲害的時候，我問醫生：「現在我的肺中，祇有這種肺

炎菌嗎？」醫生說：「何止一種，照檢驗所得，肺結核、氣管炎、假白喉，以及其他傷風菌，都參與此次的大亂。」我說：「肺炎作主體，其他各種微生物依附作亂，爲什麼還要吐血呢？」醫生說：「戰爭不息，體力漸衰，當然不免有一部份赤化。」所以這位醫生的治法是：一面消滅肺炎菌，一面防止赤化，一面滋補身體，使精力恢復。而其對於滋補身體，特別注重。這個方案，剛剛與那個時候的政局相同。所以我對醫生說句笑話：「我的肺中，也可以開什麼會議嗎？你用打針、敷膏、服藥三種治法，同時並進，簡直做了海陸空軍總司令了！」

二　虛火上炎侈談言論自由

醫生要我平臥，不容易做到；要我不說話，尤其做不到。因爲生肺炎的時候，身體虛弱，與國醫說的「虛火上炎」的情形相同，所以愈發熱，精神愈好，愈歡喜講話。有一天我自己做了一個口套，把口封閉。但是不到三個鐘頭，又取下來了。醫生說：「你的病，無論如何，不可多說話，因爲一說話，就要傷肺，雖然服藥，等於對銷。」然而

我自己不能做到，而且人家也不容我做到。一直從起病到現在，還是不能取締我的自由。這個情形，與我國的大患，也有點相像。中國虛弱到極點了，現在所謂言論者，無非虛火上炎，所以在治理上講，這言論自由非徒無益，而又害之。假使有一個時期，不許言論自由，專做滋補的工夫，那末在個人，可以立致健全，在國家也容易達到强盛。所以那些風雨飄搖，急待補救的國家，未嘗准許亂七八糟的自由。

三　醫生不肯負責做黑面孔

醫生管轄下的病人，一切要遵從醫生的話。總理本是一個醫生，他不做每個人疾病的醫生，而做治整個國家民族的醫生。我相信他所開的藥方，以及所指示的調養辦法，都是對症而無疑義的，祇要病人的家長，病人的看護，以及病人自己的本身，一切能遵守奉行，一定可以把中國强盛起來。現在我個人認爲可惜的，就是診我肺病的醫生，不用他的權力來管我，又不肯負責做「黑面孔」。

四　能制服自然界便不必怕外患

身體虧弱到了極點的時候，感覺特別靈敏，尤其對於天氣的變化。我病重時，竟可以在早晨醒來，得知懸在房中寒暑表的度數，甚至可以猜中到幾度半。後來身體漸漸恢復，此種知覺也漸漸地失去了。記得民國二十年我住在莫干山時，每覺到冷熱稍有轉變，馬上覺到，便隨時加減了衣服。走到外面，看寒暑表上沒有動靜，問別人也沒有覺得，隔了十幾分鐘之後，寒暑表升降了，慢慢地別人也覺得了。所以我說我的感覺在寒暑表之前，他人的感覺在寒暑表之後。氣候的感覺太靈，就是身體太壞。當春燾的時候，我在山上穿着棉袍呢褂，而外國人來山游玩的，居然在冷水中游泳。這樣一比較，眞令我慚愧極了。因此我又感想到，國人之弱，就是至今還不能制服自然界之水、旱、冷、熱、蟲、疫等等。假使能够征服這些，那末敵國外患怕什麼。我至今還不能克服天氣的小變化，自然就不能抵抗那些小生物的侵入爲患。說來說去，總是自己的力量，沒有好好培養的緣故。

五　不能同時有兩個信仰

一個人生病，自己決不能作主，總得要有一個親近的人替他作主才好，否則亂投藥石，危險得很。我那一次生病，家裏的人都曉得我自己有點主意，所以儘管商量，但是最後決定，還是要我自己。最初請那位醫生，由我自己決定，後來到了上海，和醫生交情日深，天天談話，應該用什麼藥，醫生漸漸地反要聽我選擇了。天下那有這個道理？但是竟有這種事實！有一次，我在西醫診病的時候，想到了中國醫學的好處，並且同時要請中醫試行診治，這位西醫也不反對，因爲他的心裡希望我好全，和我自己一樣的急迫。我服了中醫的藥，自以爲雙管齊下，可以速愈。那裏曉得不到十天，咳嗽反而加劇，身體反而衰弱。那時候問中醫，中醫說：「奇怪，不知什麼道理。」又問西醫，西醫說：「我不能負責，因爲不知中醫所用藥是什麼性質。」而我自己也是弄得莫名其妙。

因此我才明白，我們相信一個醫生，祇要認他的治法對的，應該相信到底，更不能同時相信兩個。就是兩個一樣有本領的人，我們也得相信一個才好，因爲一個人就有一貫的

治法。兩個人無論如何總不能一貫的。即使兩個一貫，亦應尊重其中一個。我這次生病的經驗，對於政治上也有同樣的感想。

六　靜養不是人人行得通

西醫對於肺病，也還沒有一定把握。即使是有把握的，也不過將肺中的微菌包圍起來，使他不致於擴大。或者把身體養得很壯，精神養得很足，遇到疲乏勞頓，肺中病菌有活動機會的時候，能夠將他處之精神，調來抵抗而已。要說根本斷根，恐怕是很少，而且是極難。醫生雖則有服藥、打針、噴氣、灌氣、人工太陽種種方法，但是歸根結底，還是要你生病人自己靜養。我以爲各人的病源不同，祇要做減少他所以致病之源的工作就好，何必千篇一律，要人家靜養呢？如果醫生對於有病的人，其主要治法還只在靜養，那末，醫生就是表示尚無能力，我們生病的人，總不能滿意的。況且靜養這件事，有能行，有不能行，强不能行的人去行，一定要把毛病加重。比仿一個好合羣的人，把他關在孤零的荒島，就是健全的身體也要變爲弱者，何況有病的呢？所以我說醫生對於

病人，應該隨病而治，不能抄人的文章；對於每個病人的治法，不能盡同才好。記得某年有一個縣長來告訴我說：「省政府各廳的文告，差不多天天有下來，今天說要做這一件，明天又要做那一件；有些甲縣有的毛病，乙縣完全沒有，甚至沒有聽到過，而民政廳也要限他多少時候辦好；這一縣向來靠航行交通的，現在祇要疏水道就可以了，而建設廳偏只要他修治陸路。」這種治法，也是和醫生千篇一律，勸人靜養差不多。

七　從上海杭州到莫干山

西醫勸我靜養，勸了我幾十年了，但是我至今還不能做到。民國二十年總算在上海，杭州，莫干山三處養了幾個月。在上海正在病後，沒有法子祇好養。但是一遇到人就要談天，碰到醫生，更要說得多了；並且還要做小品文字，替人家寫些對子，初不顧文字的優劣；更要做點生意，賺幾個醫藥費來用，都是無聊中想着要做的事。在杭州想住在普通的旅館，恐怕有人來找，又不敢，所以改了名字去住在頂濶的飯店，住在一間小

的房間，價錢雖然很貴，畢竟祇有一間。走來走去太無聊，一天到晚看書，又覺得氣悶。同老婆兩個人，沒有更多話可說。天晴時，還可以出去散散步，天下雨怎麼辦呢？西湖雖好，總不是養病之所。住旅館時，雖然改了姓名，而第一天行李剛放下的時候，就有找工作的人來求見，終於不能祕密。還有，這個飯店洋氣十足，名稱是飯店，而飯是弄不好的。祇會弄外國的麵包，和半生番吃的生菜。爲什麼不把最文明最進步的中國菜，來供給旅客呢？我眞不懂。老闆雖然很慇懃的招待，我總覺得格格不入。我暗暗想道，中國人住在這種飯店的，本來是少數的少數，那些少數也是留學生居多，他們自己洋化，便不覺其洋了；而我這個生病人，照外國規矩，公共處所本來不許住的，何況是可怕的肺病呢？這是洋化不澈底的好處，不把我趕出去是大幸，還有什麼話好說呢？

住不上三星期，靜養既無效果，祇好遷地爲良，到了莫干山。那裏曉得莫干山鐵路飯店的洋氣，也是一樣十足，只有外國菜，沒有中國菜。可是住的人，却不一定都是有洋氣的。有了同志，所以住在那裏比較好些。幷且有這樣廣大的一片自然界，給我研究，好像進了學校一樣。於是種竹問題，竹子工業問題，那些沒有見過的動植物，那些鄉

下人工作的樂趣，山上房屋的建築，甚至教育，宗教，醫學，水利，土地各種問題；均成了我腦筋中的東西。有時候白天想了好久，晚上竟不能睡覺，好像神經病一樣，欲罷不能。後來有許多旅客可以談天，我又「得其所哉」。他們的香煙氣味我不管，醫生要我少說話，我也不顧。從他們那裏得到很多的智識，同時我却將養病的事似乎根本忘記了。自從那一天蔣主席上山來了一次之後，差不多替我和莫干山登了一個「免費廣告」，旅館的生意好了幾倍，專門上山來要求我介紹工作的也源源而來。畢竟受了那時天氣的惡劣，以及責任心的驅使，下了山。

靜養好了嗎？到底沒有做到。然則沒有得到好處嗎？好處是有的，但是不在身體而在智識。勸我養病的醫生，那裏想得到有這樣養病的結果。好了！好了！近來有朋友對我說：「你好得是這樣養病，假使完全不按着性格的方法去養；反而把你的身體養壞，也未可知。」我問他什麼理由呢？他說：「身體能够抵抗病魔，最要緊的是不畏縮。你對於什麼都有興趣，對於本身的肺病并不當件大事，這就可以抵得過去。再加以自信力很强，自己相信小小微生蟲不能殺人，人一定可以抵抗一切的，所以能支持到現在。」

他這些話，到也不錯。因此我又聯想到本黨的情形了。有時我們同志對於什麼事都沒有興趣，就是自信力也失去了。我應該將這些話告訴他們，現在本黨的病，並不和我一樣的深，但要把興趣恢復起來，自信力恢復起來，就可以抵抗一切微生蟲，恢復了我們原來的健康。

八　自己作試驗品

我覺得西醫對於肺病，還沒有好辦法，當然不能忘情於中醫。自我生肺病以來，親戚朋友們告訴我能醫好肺病的藥，把他統計出來竟有三四十種之多。開一個肺病醫院，一種一種的來試驗，豈不很好。但是把人家來作試驗品，似乎太不講情理，若把自己來試驗，是最好的事。但是要把三四十種藥，一樣一樣的試驗，不知要多少時間，又不知要多少次的肺病。假使用這樣藥治好了，仍舊要發，自然第二樣藥可以試驗；萬一第一樣藥就是很好，使病不再復發，豈不是第二樣藥就永沒有試驗機會嗎？雖然祇有一樣藥能夠醫好肺病，就已經是成功了；但是肺病的種類不同，人之性質各異，就是我試驗成

功，他人未必成功，所以還是要開一個大大的肺病醫院來研究才好。因此我想來想去，就聯想到醫生問題。

九　哲學頭腦與科學頭腦

西醫們自以爲有科學頭腦，再也不願去研究中醫。中醫們自以爲有「哲學」的頭腦，也不肯去研究西醫。要知道治病不但祇用觀察，而且時時刻刻要判斷。用觀察時，就要有科學的分析。國醫的「望」、「問」、「聞」、「切」，何嘗不是科學的觀察法呢？用判斷時，就要有「哲學」的頭腦。兩者不能有所偏廢。何況醫生應以治好病人爲目的，不應該分派別。而事實上不然，西醫又分英美派，德日派，中醫中更是各個人不同。其實各有不圓滿處，各有幼弱處，都沒有成功一個眞實的醫生。五十步笑百步，徒然令病人莫知所從，死不知所。最好笑的，有些中醫醫好了病，甚至醫好了西醫束手無策的病，西醫也不去研究其藥方，轉說「這是碰巧」，或者說「中國藥是好的」，似乎這藥自己會進入病人的口中。這類奇怪的說法，深深的陷入偏見，而我在病中常常聽到。

所以這中醫西醫的問題，我認爲是很嚴重。

十　溝通中西醫創造新的中國醫學

中國的生病人，心理不同，往往對於治病的途徑，成了三個方式：（一）先拜菩薩（上帝亦在內），次請中醫，再請西醫。（二）先請西醫，次拜菩薩，再請中醫。（三）先請中醫，再請西醫，不知送了多少的命！我們何勿將他們貫通起來，成了一種新的中國醫學呢？可惜中國但知跟着外國人背後，或者承襲祖宗遺澤，至今還產生不出這樣有大志向的人。聽說日本人近來對於漢醫十分研究，將來或者讓他們去做前鋒，亦未可知。這也是一種國恥！我在病中對於中醫，告訴西醫治肺病的方法及藥品，對於西醫也告訴他中醫治肺病的方法與藥品，變成一個中西醫間溝通者。因爲現在中國人自信力喪失殆盡，不知我們祖宗努力的所在，所以我們更加要提倡中醫，使西醫用新的眼光，新的方法研究中國醫學；對中醫呢，也要使其學西醫之所長，希望將來能合成一起。我希望中國醫學界，亦有同

法一樣偉大的人物出現，要知道所謂良相與良醫，在中國本來是一樣看重的。

十一　中國人忘本東洋人騙錢

病中接到于振瀛同志自東京來信，說他用了雷霆溫灸器醫好了病，並且送了一副器具給我試驗。我自從得到這件東西之後，立刻又增加我的興趣；因爲我看了這件器具，是主治胃病，治肺病是他的副作用。當我得到的那幾天，打針服藥已經比較好些，所以就請在我家中做客的童君，先行依法試驗，治他的胃病，成效甚好。因此我就到虹口去打聽賣價，才知道這樣一副東西，要二十七元幾角。我把他分計起來，除了一種藥末之外，每副不過值四元左右。於是再把藥末來研究，費了幾天幾個黃昏的時間，自己配成了一種相似的藥料，把童君再來試驗，結果是毫無二致。藥末的價格，也僅僅費了幾角。什麼雷霆，恐怕是藉名來提高他的身價而已。我又買了一部針灸書來看，更自信我配合的藥不是理想。

日本抄了我國的古法，冠以新名詞，再用科學的方法來造一種工具，加以裝璜，就

成了他們的發明品。用四五元的貨品，到中國來賣二十七元多，拿到西洋去，或者還可以賣得貴些。西洋人還要稱道這是日本大發明哩！的確，他們是有本領，我們太把自己固有的東西放棄，不去求進步了。看人家名利雙收，豈不慚愧！我雖發覺了這一種東西，但是自己不能照樣做，或是把他再改良，做醫治其他的器具。就是告訴人家，因眞想做事，眞想發財的人太少，也是隨便聽去，不很留心，至今還沒有人能實行。而我却爲了這件事，咳嗽又復加劇，所損失的，不知多少個二十七元。因爲那些治咳嗽藥，打針藥，都是外國貨，而且是很貴的外國貨！

我看了針灸書，才曉得中醫對於人體生理解剖，並不是外行，而且研究得很精細。除了我們曉得的各種生理名詞而外，還有專門名詞數百種之多，每根骨頭與骨頭之間，每條筋肉血管之處，差不多有相當的名稱。猶之一張地圖，像已經開發過的土地一樣，村市密布，每在河流交叉點，或在道路灣曲處，標明什麼地名，名詞愈詳密，當然可以算文化的一種表現。不過書中討論穴道，猶之我們研究地理一樣，除了有歷史的地名而外，那裏能記得許多；猶之研究算學一樣，要很精密地計算，就有許多人認爲麻煩，不

願意學習。中國醫生學針灸很少的緣故，或者也是爲此。我請西醫打針，恐怕針斷在肉內，雖然不會成事實，但是不免要向他問一聲：「假使斷了針之後，可用什麼方法取出來？」他們的答覆往往是「用磁石，或者割開取出」，而我在針灸書中一查，竟發現七種方法之多。可見沒有磁石，不用刀割，還有別的好方法可以取出斷針來。於是我就想到有些人做事，引用一個外國方法，他自以爲除了這個方法，就沒有再好的了。其實中國書本裏有許多好方法，他們並未去研討過。

十二　病人總在想着病與藥

我在莫干山遇見一位姓胡的朋友，每天吃飯之後，總是集談空話。他的常識也很豐富，所以什麼東西都談，甚至談到宗教問題。宗教這件事情，我是不很贊成的。有一天他告訴我：「有一個朋友商業失敗，兒子死掉，其他一切事，也都逢着逆境，近來漸漸地變成了似愚非愚，似癡非癡，恍恍惚惚的情況，眞沒有法子可救他；因爲醫生沒有藥，可以治他的心病。」我對他說：「要他相信宗教就好了，無論是佛教、道教、耶教都可

以的。」他說：「你不是不贊成宗教的嗎？」我說：「這是救人疾病，不能不想對症的藥。我以爲宗教正可以治這種病，可以救這位朋友，你且勸他試試看。」他聽了我的話，相信有道理，不過我不曉得他勸這位朋友實行過沒有。病人總在想着病與藥，而且對於他人的疾病，也要掛念。那個人雖則同我沒有關係，但是要想着他。并且想到竹頭木屑，小便大便，皆爲有用之物，而且均可以做藥救人，是當然的事。不過一樣東西，做了藥之後，可以救人，亦可以殺人，這就要醫生善用。假使醫生用得不好，那就糟糕。

十三　醫病不能用會議制度

有一天一位姓湯的朋友，來望我的病，帶了一張六個大名頂頂在上海行醫的中醫名單來。他說：「這六位醫生是從南京國醫館開會回來，聽說你的病還沒有好，想要來望你，并且想共同替你診察一下。」那個時候，我正在試用自己痰中微生蟲做的藥打針，所以謝了湯君的好意，沒有約他們來。當時我的內人對我說：「六位名醫要請他們來，是很不容易，何況同時請來商量開方呢？你不要化錢，又不是反對中醫的。」我起初

想來，以爲不錯。後來一想，這六個人之中，那一個頂好，我不曉得。他們是不是一致，我也不曉得，如果有的主張要我服涼藥，有的主張要我服熱藥，那末，怎樣辦呢？難道同開會一樣付表決嗎？假使主張涼熱的同數，豈不是要我病人做主席來決定嗎？卽使不是如此，那末商量研究結果，就是調和。我的病如果宜於涼藥，他們調和的方單成了一張不涼不熱，半涼半熱的東西，我服了之後，一定是把病拖延下去，成了不死不活的情形，有什麼好處呢？

十四　弱的身體容易表現病象

病後身體不好，容易感受風寒。有一晚，睡得太熱一點，第二天早晨醒來，吹了風，覺得鼻子塞了，好像要傷風的樣子。正在想法補救的時候，我的內人拿來一碗很熱的米粥，因爲太熱了，放在枕頭邊待涼，不到十幾分鐘，我的鼻塞好了。從此以後，凡是稍微有些鼻塞的時候，我就拿碗熱的東西放在鼻子旁邊一冲，就可以使鼻子不塞，由小事化爲無事。我記得前清官場中送客敬茶，往往捧一下，用鼻嗅一嗅就放下。假使房子

空氣乾燥，出去接觸冷空氣要傷風，照這樣嗅一嗅，還起了特別作用呢。還有一次，肚子空得非常，睡覺到半夜，棉被又蓋得太熱，喉頭隱隱作痛，趕快起來吃點食物，使胃中有了東西，水分漸漸蒸發上來，喉痛也就退了。這些現象都在身體很弱的時候，才表現出來。等到身體强些，就不容易發現。所以如何發病，如何止痛，祇有在很弱的身體上，才容易試驗出來。

十五　傷寒病帶來了一個好消息

肺病沒有好全，忽然地傷寒病又光降了。人家總以爲我的老病發作，所以還是問我這一句話：「你的病好了嗎？」那裏曉得此病已非彼病！病總是病，總是身體弱才生病，儘管寃枉肺病，也不要緊。不過我在病中聽得一個好消息，就是生過肺炎病之後，有往往會好，生過傷寒病之後，肺中有病的，往往都會好。他的理由，有的說：「是肺炎比肺結核厲害，這種厲害的微生蟲，如果你能够抵抗得過，那比較不厲害的，自然不必說了。」又有人說：「傷寒病的熱度很高，到了若干度以上，就可以把肺中

的微菌燒死。」這種道理，我都認爲可以相信。因爲大蟲吃小蟲，有的。螳螂捕蟬，黃雀在後，也是應該的事。生了傷寒，或者正可以利用傷寒來治肺病，所以我生了傷寒病，不但不怕，而且覺得前途很有希望。

十六　與其生肺病毋寧生傷寒

傷寒濕溫有種種的類別，醫生的目光不同，脾氣不同，類別就更多了，說眞方，賣假藥的醫商，就是遇到頂輕的病，初看的時候，也要說得很厲害，服了他一二次的藥，他就說輕了許多。但是無論其輕重，假使是眞的傷寒濕溫，醫商一個月的生意，總是牢靠，有錢的人，沒錢的人，都不要生這種病。猶之肺病一樣，不過傷寒比起肺病好得多了。因爲肺病可以儘管拖下去，而傷寒不過一個多月的壽命，連休養不過三個月工夫，所以與其生肺病，毋寧生傷寒。但是生病那裏可以由你自己選擇呢？假使可以由你自己選擇，你一定選你所歡喜的「無病呻吟」的「無病」，決不會去選傷寒與肺病的。如果生了「無病」，他自身是不是感受着痛苦，我們沒有生過，當然不曉得，不過生「無病」

的人，倒可以在政治上，有不少的妙用呢？

十七　傷寒病下的三個犧牲者

我雖然不懂醫學，而對於傷寒病略有經驗。在我沒經驗的時候，曾經當面死了兩個好朋友。在我懂得傷寒，經手請醫生，斟酌藥方，研究調護之後，治好六個親戚，又看見死過一個學生。現在把治好的人暫且不說。祇說那幾個死者：

第一個是楊公德六。他是我最親近的同學，他從法國回來，身體的抵抗力減低了，在上海染了傷寒。請着一位醫學博士，文章做得很好的姓俞的蹩脚醫生。他是曉得傷寒，而硬要他瀉，吃瀉藥不足，還要用肥皂水來灌腸。傷寒正在腸裏，肥皂水灌進去，震動了腸子，破裂出血了，熱度忽然降下，精神忽地衰落，不到一天就死了。這件事，使我永久回想着。一聽得人家生傷寒時，總要想着楊公的不幸，并且我很痛恨那時我的智識太差了，既不懂得傷寒是什麼東西，更不懂得傷寒病不在乎大便之立刻要通，尤其不能震動腸子。在楊公生傷寒之前，並不是親友沒有發過，而我不肯

用心去聽他們講什麼醫道，一遇到朋友生了病，站在旁邊不能出主意，眼看着一個强健的人，被醫生醫死了。

第二個是陳君松橋。他是在民國七年與我最能做伴的一個同事。他自己的叔叔位名爲儒醫的叔叔接了去，什麼涼藥熱藥，翻來覆去，弄得他非死不可。他自己，當然是愛他，決不是存心要害他，可是事實上相反，猶之從前那些七跳八跳的愛國者一樣。我打聽得上海有很好的醫生可以治他的病，又明知他叔叔不能治好他，但是竟沒有決心把他從這位叔叔手中拯救出來，他竟是被亂投藥石害死了！那時他的叔叔應該擔負錯誤的責任，而我又何嘗無錯誤呢？

第三個是沈生永和。他是我的學生。他生了傷寒病，沒有請得好醫生，熱度退了，醫生又不好好的指導他調養。他的母親，又祇知神的能力，把香灰一包一包的向他口中倒下去。我起初聽得他病，也沒有注意到他病後的調養，所以沒有把我的經驗一五一十的告訴他。等到他的病變成肺炎，請了醫生去看，已經來不及了。他

是很和平思實的一個孩子，假使我平時把我的經驗多講點給他聽，或者他不致於死。所以我認爲一個人的常識很重要，自己曉得的，也應該隨時告知他人，而女子的教育，尤其要注意醫藥衞生的常識。

這三位的身體，平時都很强健的，比較我總要加幾倍的强，而不料都是醫生的關係送了命。所以我以爲生傷寒病，身體好不好關係很大，自己或是自己家裏人懂得，而沒有好醫生，那末，還是信仰不吃藥的主義妥當。不過不吃藥時，還要不吃有渣滓的東西才好。熱度不退時，只能吃米湯，即使一個月半個月不吃有渣滓的東西，決不會餓死的。怕餓死，要吃飯，那末，飯就要變成毒藥殺人。熱度退了，覺得肚子餓，也應該慢慢的試吃。假使吃東西不小心，那些東西也都要變成毒藥，而且可以把你變成各式各樣的病症。大便固然要通，但是不可硬做。硬做了，或是弄瀉了，那就困難發生。生傷寒病死的人，大半犯了禁吃滓滓食物的規章，因爲對於這種病菌，全靠自己的抵抗力强，而抵抗力之强，並不靠臨時叫喊，或吃補藥補食，全在平時準備得充足不充足。

十八　謹守傷寒菌的規章

傷寒的微生蟲，在身體上發病之日起，一定要有四個星期。現在無論中醫西醫，還沒有方法可以使它縮短，所以要醫生與病人共同守他的規矩，它決不能服從醫生的命令。如果不懂道理，或者發一下脾氣，那末，本來希望好的心，就會變成欲速不達了。我因爲楊公死了之後，大家認爲傷寒症非請中醫不可，所以凡經過我助理的病人。我都勸他請中醫治理，多能平安過去。這次我自己生了傷寒，却不請中醫，反請西醫來治，要知什麼道理，且聽我說來：

我生了傷寒病，不請中醫來診，却請了西醫，人家以爲奇怪，其實我有我的道理。因爲中醫醫治的方法，我已經懂了一部份。這次的病，我自己已經認定是傷寒，而所請的中醫，却不說傷寒，只說服一二劑藥就好。不料服了三劑藥，熱度仍舊不退，改請了相識的一位西醫來，他倒能斷定是傷寒。那時我已有準備，早將腸裏的積食排洩了一部份，硬的食品也停止再吃，明知這種病菌主意很大，醫生們還沒有方法可以請他早出去

。那位西醫既然認淸了，我又是一個老生病，抵抗力是有訓練的。所以就請他醫治，一試西醫對於傷寒的新治法，也可以增長我的智識。這是難得的機會，因爲把人家來試驗是不應該的，把自己試驗最爲妥當，即使死了亦無懊悔，於是就請他診下去。他用了最新法寶，就是打針。打了三次，注入了三萬五千萬的微生蟲做的藥水，其功效使熱度降低一點。但是傷寒菌佔據腸胃的時間，仍舊要四星期。不過在我降低了熱度，已經有益於肺病不淺了，據醫生說，用以治我病的打針藥水是美國貨。美國曾經盛行過傷寒病，自從檢驗出三種病菌，造成了此種藥針之後，傷寒病才減少。因此我有一種奇想，我的傷寒微菌，不知是否也由美國傳來的？如果是的，剛剛遇到了對手。如果不是，而是中國種，遇到了美國的東西，當然不是很便當的；或者對它怕，生不出抵抗力來。我的病菌，恐怕有些不服，所以不能把時期縮短，還是要遵照病菌的規章。

醫生的診費已經很貴了，再加上外國的藥，更加上經過醫生手的外國藥，想起來眞是可怕！平常人如何可以生病呢？生病如何可以延醫服藥呢？這是一個大問題，將來總要想法子解決他。或是醫生一律由公家管理任用，或是以醫爲常識，大家能行醫。因爲我想行醫實在不難。現在那些醫生都是行醫的，何嘗有幾個知醫的人。我們中國那些走方郎中，以及針灸醫生一字不識，也能救人。有一技一術之長，就可以稱醫生。如果遇到我這樣難治好的病，可說呂請高明。如果是外症，亦可不問三七二十一，用刀來割，橫豎在將割之前，要他家屬履行手續，而且可以照例說：他如果早來就好。現在恐怕太遲了。割了之後，就說四十八小時內不發熱，就不要緊，否則恐怕危險。諸如此類一套像測字先生的話，很可以使人相信。醫好則到處宣傳，醫不好說病人的本元不好，醫得太遲。這種陰陽家的醫生，本不必有多大的學問，平常人都可以做的。

二十　你爲什麼做病人不做醫生呢

生病本是要碰運氣的，因爲不容易遇到有把握的醫生。醫生也是要碰運氣的，因爲不容易遇到有把握的病人。兩個運氣碰在一起，這是好難的事。治我疾病的醫生，他自以爲對我的病有把握的，而我却是對他沒有把握。曾經介紹他治一個朋友的傷寒病，結果還是請中醫治好的。所以祇好說他遇到我的病，是他的運氣好，我遇到了他，不能說不好，也祇好說運氣好些，因爲我吃苦化錢，他是名利雙收。即使看不好，名雖沒有。利是多少總有的。所以有一天，我和幾個朋友說起醫生，我批評了很多醫生的話。有個一朋友笑着對我說：「既然如此，你爲什麼要做病人，不做醫生呢」？

二十一　病中最好不要有意外之災變

我的傷寒病去了，漸漸復元，咳嗽也逐漸減退，不過身體並不見强，一遇寒熱空氣壓迫，就好像傷風的樣子。因爲事情源源而來，不能靜養，祇好繼續辦事。不料在向好的路上進行的時候，忽然從杭州來了一個惡耗，說駱夫弟從飛機上跌死了。這樣一來，

第二天就上杭州，幾天沒有好好吃，好好眠。回來之後，心中不樂，又不安定，藥也不繼續吃，因此病根仍留着，並且又變了一個樣子，黃色的痰，比從前多了。這是與前幾年中國的情形，又有點相像。假使中國沒有那些水旱意外的災變，好好的多靜養幾時，也許可以康健，能够抵禦一切外感了。

二十二　衞生監督與傳染病之根源

我們家裏這次染傷寒病的人有七人之多。染病恐怕是同時染的，發的時候不同，所發的病狀又不同。我的身體最不好，是第一個發，第二個是小女僕，第三個是大的姪兒，第四個是領二姪的女僕，第五個是二姪。兩個姪兒同一父母所生，而病狀亦各不同。除我由西醫治好之外，均由中醫治好。第六個是立弟之隨從桂玉：身體太好，發病時仍照常吃東西，不求醫治，至病重又要回家，肚子吃傷，又在車中勞頓，所以到家不數天就死了。第七個是我的隨從，他身體也好，不過在病時，我們强制他不吃食品，所以服藥不數劑，就漸漸好了。在大家庭之中，發生了這樣大病，追求根源，無非由於傳染。

不過此病從何處而來，我們很難斷定。食物中可以帶來，因爲我們要省錢，用池塘水或井水洗物，亦可以傳染。那些僕人們，倒好馬桶便壺後，要他們的手洗清潔，也很難做到，一不留心，難免染毒。做主人的竟要隨時關照他們。這是教育問題，尤其是女子教育問題。現在除掉我們應該積極普及教育之外，恐怕還不免要利用迷信方法，暫時使他們自動的注意清潔。從前我們廚房裏灶壁上，畫的像與供的紙馬，名爲司命之神，實在是愚民政策之下，化得很少數的錢，雇用的衛生監督，每年無形中替我們清除疾病，恐怕很多的吧！

二十三　强大者與弱小者的相比

我打了針，增加了三萬五千萬個微生物單位的力量，始能將熱度降下，可見身體裏的微菌，照用兵取包圍形勢計算，總要加二三倍的三萬五千萬，就要以十幾萬萬算，這和地球上人類之數相當。照這樣看來，人是靠天資聰明，能够生存，微生物祇靠一個群衆滋生，有時還能够勝過天資聰明者。可知無論何物，皆有其力量，微生物固不可看不

起我們人類不多，而人類也不可看不起它是不大。就是人與人比，在自以爲身體好，忽略一切。體弱的人也不可因爲身體弱，畏懼一切。我與桂玉同時生樣的病，照常理說來，他的身體該比我强加倍還不止，但是結果，他竟死了，而我猶生存着。所以日本自以爲很强，與中國相比，將來在歷史上記載國家生存問題時，也許與日本人所預想的兩樣。

二十四　安內才能攘外

空氣與日光，不但可以幫助治肺病，實在可以幫助治一切的病症，我們好好利用他，一定是受益很多，那一年當我七八月間，住在鄉下，每天早上深深地呼吸新鮮空氣，肺病復元很快　假使沒有駭夫弟之事變，自己再下決心，再有二三個月時間，一定能够養得很强健，訓練成一個足以攘外的人。可惜我祇有懊悔，不能在那時毅然決然的完全做安內工作。後來對於風雨冷熱乾濕等外來的壓力，仍然不能抵抗，痛苦殊甚。事情一天天多，責任又不能不顧，此不但不能攘外，就是安內，亦不是短時間可以做到了。

二十五　病中做點事身體裏一切分子都在活躍着

生病臥在床上，最是無聊，因爲傷寒不可多動，因爲肺病又不敢看正書，和人家講話怕咳嗽，所以祇有看小書。當肺炎將愈時，看的童話故事，此時應該看比童話故事更淺近的書，於是買了些兒歌來，這倒是很有興趣的事。看了一二千個兒歌，增加我知識不少，而且懂得人情世故很多，才曉得人情世故在兒歌中，寫得最眞切。爲了看兒歌，同時又爲了傳染病與衛生的關係，所以就想編一本兒童衛生歌，想把這兒童衛生歌，使家庭中衞生講究起來，乃草擬了一些。但是因爲雜事多，就沒有工夫做下去，過了十年，才重新起草，完成這個志願。除了看兒歌之外，還想看劇本，聽說陝西易俗社有二十年不斷的努力，有劇本甚多，去函索取，豈知尚未刋印，大爲失望。後來他們抄了幾本來，但是已經遲了。後來又想改良風俗，乃託何仲簫兄代選材料，趕編改良風俗日曆。

這種工作在病時做均頗適合，所以我想平時我們應該做較大的事，到病時，我們還是要做事。不過要選擇比較輕便而有趣的小事，這才適合於服務的意義。我們病了，因爲做

事，身體裏一切分子都在活躍着，也不致趨向到死的路上去。

二十六　把精力集中應付一點

有一天，我遇到了幾個朋友，內中有一個勸我靜坐，各把其運動靜坐的妙法與效用告我。那位運動的朋友，以爲我是好動的人，一定贊成他的主張。那裏曉得我在那時是贊成靜坐的，那位主張我運動的人，以爲很奇怪。其實一點不奇怪，因爲兩種方法，皆能治病與弱的，不過有適宜與不適宜罷了。我的胃並不弱，每天的滋養分也不少，有時恐怕供肺部前方戰士抵抗的給養還不够，所以遇到稍稍勞動的時候，被包圍的敵人就要乘機衝出重圍，假使大運動，當然給了敵人的機會。雖然運動可以增加抵抗力，但是增加的是在後，而消耗的却在前。萬一消耗之後，受了別的外來侵略，那末敵人更要一天猖獗一天了，這是運動當時不適宜於我的道理。至於靜坐，是將身體上一切精力自然集中，對付一點，這就是以他處休養生息，全力對付病的一部份，猶之那年以全力剿匪一樣，自然匪就容易打了。爲什麼能自然集中一點？說起來很長。今

簡單的說，無非是身體的本能。譬如眼睛裏弄了一點灰塵，自己會流出眼淚來，把他冲瀉出去；氣管裏進了一粒米粒，自然就會咳嗽出來。有了別的微生物侵入了身體，我們的血裏自然會增加許多白血球和他抵抗。西醫打針的道理，也不過利用這一點，所以他在各處靜止的時候，肺部有病，身體自己決不會放棄不抵抗，並且因爲後方有了接濟，會更勇的抵抗。每天如果能運靜一小時，或幾十分鐘，我認爲在病勢進行之中比動爲好，因爲他預先向他方消耗，而是對付他在前，補充在後，比較是合理的。

二十七　庸建築師無形中殺人生命的可怕

庸醫殺人固然很多，而庸建築師也要殺人，人家却不大注意。我所說的建築師殺人，不是建築物的不牢固，而是他打的樣式不合衛生。因爲人用的建築物，不合人的衛生，當然能殺人生命。就以上海的住屋來說吧，我們常常聽到人說，某號房子不太平，搬了進去，時常有傷風咳嗽，後來我才曉得是窗子開的不合式，過路風太多的緣故。這種情形，凡是講究衞生，一知半解的人，最容易吃虧，爲了傷風變肺病。那些不知衞生的

人，往往又要歸過到迷信上去，說是風水不好。還有外國人住的房子，和中國人住的房子，圖樣就該兩樣。尤其是廚房，中國人用油煎的食品太多，所以廚房裏的油氣非常之重，而且燒炭燒煤，也和外國人不同。而上海那些建築師，專替資本家打算地皮，或者專爲外面的華麗觀瞻，毫不爲住房子打算生活，所以我說建築師也會殺人，恐怕在上海每年被殺的人不少。我爲什麼要說這些話呢？因爲我在十九年冬，直到二十年春天時候，住在上海一樓一底的一宅房子，廚房與正房雖有兩門之隔，而上下相通。那時因爲住在樓上，後門一開，廚房的熱氣上升，可以一直升到樓上房裏。所以外面溫度有三十度，而我樓房裏有五十二度之高，大家以爲冬天有不生火爐之房子，豈不大妙。其實我是久而不聞其臭，在一個生肺病的人，住在煤氣油氣的房間裏，如何可以治好病呢？後來雖然把燒飯的工作遷在隔壁，但是一只煤球爐子還留着，那時我吃藥不易好，或者這也是一個原因。我是如此，同樣吃虧的人一定也很多，所以現在想來，建築師的殺人也是可怕。所以我們的一切建設應該先處處顧到民生才好，這是建築師的責任。

二十八　吸人家剩餘的香烟

我自從十四歲那年，立志禁烟，把吸剩的香煙，丟在廁所之後，至今未嘗吸過香烟，自以爲是戒絕香烟。那知自民國十五年以來，名義上是不吸，實際上是天天吸，不過吸的是人家的剩餘，不是自己的資本，因爲每次開會，或在輪船火車中，留心計算起來，吸香烟的至少佔百分之五十，其多者在百分之九十。在大會議之中，佔的成數均不在少數，往往一個會場弄得烏烟瘴氣。醫生要我們這些生肺病的人，吸些新鮮空氣，而這種空氣剛剛和我們的身體相反。醫生每每對我說，你是烟酒不可入的，我就回答我從來「烟酒莫入」。後來一想，要說不喝酒還可以，若說不吸烟，簡直是笑話。在百分之九十中間，若在一間小房間，簡直可以使我和別人的烟癮一樣大，甚至有人不吸烟，烟將吸人的危險。在這種情形之下過生活，當然繼續不斷的咳！咳！咳！但是在環境很壞的當中，自己總得要明白吸烟與不吸烟的利害，不可用「橫豎」二字才好。因爲我不在公共場所時，究竟還是個不吸烟者。

二十九　救護的成分少壓迫的成分多

肺病最重要的治法，確是吸好空氣，每天吃二萬三千零四十次，比吃飯多一萬倍的東西，當然重要。世界上一般有肺病的人，其不易治好的原因當然很多，但是因爲怕死，不肯活動，不出去走路，不出去透清新空氣，老是關在一間很小屋子裏，空氣既是死的，其人安有不死之理！就是到上海，住在療養院裏，也是凶多吉少。上海，根本不是有肺病人所適宜居住的地方，儘管你醫院怎樣好，一日三餐的食料，怎樣講究，而每天二萬三千零四十次的新鮮空氣吸不到好的，終不能達到「入超」的目的。其次是晒太陽。太陽是夠幫助一切生物生長的。人的身體，得到它的幫助，可以慢慢地生長。那些小蟲，雖然也可以生長，可是當不起這樣大力，所以太陽對小蟲，可說是要好反成惡，而對於我們却是幫助不少。還有，吃石灰質的東西，可以使肺病的範圍縮小，漸漸的被包圍起來，不致蔓延。這種石灰質也有用以打針的，中國藥之鼈甲，龜板，龍骨，牡蠣，燕窩，蛤粉等等，都含有石灰質。說起來也是好笑，石灰，樟腦這些東西，誰都知其爲

殺蟲的藥品。前年肺炎時，我打的針中，含有樟腦質，後來又有人勸我打石灰質針，所以西醫弄來弄去，並不十分高妙。不過他會變戲法，一化一合，成了丸散，再化再合，變成打針，由藥水從口裏進去，變爲從肉裏進去，從血管裏進去。一點兒石灰質，從別的有機體中化出來，一變再變，就變了許多的錢運回外國去了。我們爲什麼不能變呢？中國辦學校辦了幾十年，學化學的人年紀也有很老的了，這樣的戲法也不會變，眞是慚愧！慚愧！

治法是治法，做得到做不到，是另一問題，所以我總妄想着新鮮空氣，將來最好同自來水電燈一樣的裝置。太陽的光與熱最好把它收藏起來，到要用的時候，隨時取出來用。譬如石灰質可以治肺病，那末，還不如使石灰質直接到肺裏去，何必入胃，入筋肉皮下，經靜脈，轉到肺裏去呢？如果能够這樣做，當然大家方便。不過最要緊的條件，還是要使醫藥便宜。假使一天吃的藥，要費四元餘，那末沒有一千幾百元薪水的人，祇好坐以待斃。我想現在的醫藥是不合多數人的，可以說救護的成分少，壓迫的成分多。像這樣窮的一個中國，可以請得起高明醫生的能有幾人？醫價藥價與現在人民的經濟狀況

不能相合，猶之現在大中學所用書籍，與學生經濟不合是一樣，如何才能使之適合，這就是我們應該做的事，不然，永遠對於病人的痛苦沒有方法可救，對於文盲，也是沒有方法可救。我深深感受痛苦的，尤其看到後起生肺病的人，一個個死去。其大半原因，庸醫殺人者尚在其次，而以醫藥與其生活程度不合，無形被壓迫者實多，這是一個重要問題。

二十三　吃魚肝油過多也會吐血

二十年四月間，我在莫干山聽得旅館管事的吳先生對我說，他曾經患肺病十二年，什麼方法也用過，各種丹方也試過，後來遇到一位醫生對他說，祇要吃清魚肝油，儘胃的量能服多少就多少。他於是先用小茶匙，繼用大湯匙，最後用了一個最小的玻璃杯，每頓飯後服半杯，大約合大湯匙二三匙之量，連服四五個月，就完全好了。我看他的面部很明亮，好像魚肝油浸足了似的。他居然能夠從莫干山上下來回，不覺吃力，已有幾年不咳了。天氣變化時，在我穿夾換棉，翻了許多花樣，他總是穿一件嗶吱夾長衫，而

他肺病全愈之後，又不如那些西醫說的應該發胖，却仍舊是一個瘦子。我聽了他的話，看了他的成績，立刻寫信去問醫生。醫生說祇要你能服清魚肝油，再好沒有了。於是立刻就將其他藥品停止，專試此項大名頂頂的東西。因爲我對於魚肝油的合劑，吃的很多，清魚肝油雖則也曾吃過，但是在好多年以前，並且也不認眞當藥用，所以這一次不但預備了很好的清魚肝油，而且請醫生配好了消化魚肝油的藥品，因爲恐怕天氣或身體內部的偶然變化，魚肝油一時不易消化，所以不能不預備。我開始用半茶匙，一天天增加，兩星期以後，竟每次增到三大湯匙半，這是到了我最大限度，胃裏不能再增多了。醫生說，這樣大的量是很少的。一般人對我說，你的面色比從前增加光彩了，到底是莫干山去的好。我暗想這是用油浸過的皮肉，皮肉是揩了肺部的油，他們却是不明白了。從此以後，我最擔心的是肥胖，吃了這許多的油，豈不是要大胖特胖嗎？所以常常看肚子的凹凸，量臂膀的粗細，因爲我認爲胖了，就要佔人家的地位，每次乘車子之後，就要懶惰，就要佔人家的坐位，還要打瞌睡，如果自己已變成這樣，豈不是反被他人討厭嗎？幸而沒有成事實。我防的是在這裏，而

不料出盆子却在那裏。吃魚肝油的時令固然是不相宜，肺裏一部分的微生蟲固然容易對付，而另一部或者因此更猖獗。一到五月初，痰就一天一天的增加。正在開國民會議的時候，會客比較多些，說話當然同時加多，而且我又滿了。我自己毫不在意。等到會開完了，我不多說話，坐在席上，用拍紙簿做臨時痰盂。差不多第二個做好，第一個已載喜歡和朋友談那些別人認爲我完全外行的問題。有一天忽然吐血了。雖然吐血，而熱度可是沒有增高，飯還是可以吃的。於是請醫生用止血藥止住了。過一二天又吐了。那時候我恐怕胃口要倒，所以魚肝油每次減到一大匙。吐了三次，自己有些懷疑，以爲此次吐血，與魚肝油有關係。問問醫生，醫生說，大吐血則不可吃，小吐血則有益無損。於是我仍舊服，不過自己又減少了一半，改爲大半湯匙。一面吃止血藥，但是吐血還是繼續的吐，一直到第五次。這一次吐血之前，在夢中拒絕服魚肝油，大約我自己心中對他總不放心，所以會做夢。醒來又吐血，於是決意停止。從這一天起，就不吐了。可見這一次吐血完全是服魚肝油過量的關係。我們從來只聽得魚肝油可以治吐血的肺病，沒有聽得服魚肝油以致吐血的。我這次試驗可以算是失敗，而魚肝油的效用，我却曉得了。

他可以潤肺，潤肌膚，强心臟，用得適當，也可以開胃口，不過多黃痰的肺病，愈吃痰愈多。這就是中國醫生所說忌油膩的咳嗽病。我自從服魚肝油之後，痰反增多，後來又試驗過兩三次，很可以分得出多少，大約就是這一類的病。所以我以爲肺病不一定服魚肝油的，服魚肝油的分量，很要留心。若是過量，就要生出其他的毛病。推想起來，恐怕不僅魚肝油，其他藥品也是一樣。就是政治方面做得過分，又何嘗不可以此相比擬呢？

我爲了這件事，曾經問過好幾個醫生，有一個中醫對我說：魚肝油是增加熱度，生血液，你的血液多，心臟又强，那末，同大水一樣，堤岸不固，當然要被衝破了。他又說：你要吃魚肝油，應該服其他膏汁補品，增其堤防，則大水發的時候不致冲決血管。這幾句話，我想也是很對的，恍然悟到我的錯誤。我聽他人的話，沒有完全依照他的去做。當時吳君告我時還有說他吃了很久時候的牛肉汁。他一定一面吃魚肝油，一面吃牛肉汗，所以他儘量的吃，而血管不破，我祇行其一半，所以要冲決了。照這樣看來，要學人家，必須完全學好。學得一半，就要發生流弊。

三十一　驗痰等於算命

我在十九年生肺炎的時候，請南京衛生試驗所檢驗，痰中有肺炎雙球菌，及結核菌，氣管支炎的菌。醫治了好久，到上海，用半天的痰，請工部局醫務所檢驗，痰中祇有氣管支炎螺旋體菌，葡萄狀菌。等過了幾天，又請某私人設立的檢驗所驗痰，也是一樣，我不信無結核，所以第二次又送工部局去檢驗，結果也是一樣。過了十幾天，到杭州，用整天的痰託醫送衛生檢驗所，檢查結果，有結核與氣管炎，無肺炎。我恐怕他不準，又吐了整天的痰，再化名去試驗，其結果也是相同。後來到了莫干山，請療養院診治，醫生也要我的痰檢驗，於是又送去檢驗，結果則有肺炎與結核。檢驗時期不同，檢驗結果應該也不同。但是這樣的不同，令我莫名其妙！說我有結核嗎？爲什麼到杭州莫干山才有，何以在上海檢驗三次，都驗不出來呢？說我仍舊是肺炎麼？何以到上海杭州均檢不出來，一到莫干山又發現了呢？奇怪！這不免就成了一個很嚴重的問題了。我拿這個問題問醫生，醫生說：「檢驗的手段有好壞，你的痰也有不同」。這更使我莫名其妙

了！用科學的方法，其法是應該一致的，爲什麼上海不同於杭州，杭州又不同於莫干山呢？醫生說：「凡無此菌者則必無，有此菌者則必有。」還有一個醫生說：「空氣中本來有很多的菌，也許是臨時進去的。」好了，這樣辦法，專靠檢驗痰，就等於算命，終不能完全確定其內容了。所以我不敢再請教，等科學再發達準確一點的時候，再來研究內容吧？現在祇當他什麼微生物都有在內，因爲它太多，所以不去問它的尊姓大名，祇問我自己有沒有能力可以抵抗一切。至於如何培養我的能力，便成了現在的重要問題了。我想自己建設起來，有了能力，當然不怕一切，再多幾種敵國外患來，也無妨於我的生存。

三十一　長期抵抗

性子太急是不可以的。到事急的時候，發脾氣，打自己的傢具，毀自己的身體，尤其不可。生了肺病，絕對不能怠惰或消極，但是亦絕對不可以太性急，更不可以發脾氣。我看到很多性急發脾氣的肺病患者，均不能長命。性愈急死的愈快，所以一生了肺病

，就要準備着長期抵抗。怎樣長期抵抗呢？是要除掉肺部之外，各種臟腑都要使他日漸强健，毫無病痛。不去傷害它，常常保衛它，而尤其心臟與胃臟。心臟譬如中央政府一樣，要使它特別健全。胃臟是經濟中心一樣，要使它供求靈活。全體逐漸健全，或是永遠保持常態，就是肺部的敵人猖獗一些，也是容易對付，容易長期對付。假使胃裏常常生病，或是心臟衰弱，那便空言長期抵抗，是無益的了。

三十三　鞏固中央奠定經濟基礎

我有一次試服須羅靈，因爲這種藥頗有人稱道，它可以治久咳的。依其分量，試服不滿四天，就覺得心臟震悸，吐痰不利。停止了兩天，還恐怕不是它的原故，再服一天，又復發作。可見此種祇是治傷風咳嗽，偶然用一二次的藥，不能治久病的人。一用錯了，就要傷及中心，頗爲危險。這可證明心臟的重要，我的身體究竟不强，一遇過路風，就容易感冒。二十一年有兩次感冒風寒，風寒入骨，先發酸痛，我照我理想中的辦法治好了。這個辦法，就是服開水一杯，再越二十分鐘再服一杯，再越二十分鐘再服一杯。

一方面睡在床上，用被蓋着，漸漸地發熱了，發汗了，熱度最高達一百零二度。然後漸漸下降，降到九十九度，不再下降。於是吃粥一碗，熱度降至常度，睡一覺，起來就好了。不過好了之後，有兩餐不可多吃東西，那末，元氣恢復，比吃藥爲靈，時間不過半天，因爲這兩次試驗成功，所以第三次也照樣試驗。誰知這一次不發熱就好了。我自以爲健全，立刻吃飯，連吃三次飯，胃裏服開水，雖不及他藥之烈，但胃液總是冲淡，消化機能總要差一些。在他未復元的時候，竟把三次飯停着不行，於是胃腸病發作了。經二十日之久才復元。遭了這次的打擊，肺部又復猖獗，痰就增加，咳嗽又劇，這就可以證明胃的重要。政治中心受了病，就不能排除宿物，抵抗一切，經濟不能流通，就缺乏接濟，都是減少了對外的力量，外患更劇是無疑的了。所以治肺病一定要顧到心臟與胃臟，救國必定要鞏固中央，與立好經濟基礎。

三十四　站在進攻地位

生了慢性的肺病，請醫生診察，當然是應該的，聽醫生的話也是應該的，不過不能

深信醫生，尤其是不能把性命交給醫生。因爲醫生對於肺病還沒有什麼把握，你迷信了他，一定會增加你的病。假使醫生是你的要好朋友，往往失之於太小心，如果與你不相識的，那末就失之於大意了。其本領既沒有把握，而小心與大意之間，又難得確當，所以還不如自己想法自己來調整。因爲如此，所以還不如自己多信自己的好。自己相信自己，就可以不怕，就要準備求知，就是有勇敢進取之心。有勇敢進取之心，就可以對肺病立於進攻的地位。假使由意志强，進而體格强，則雖有一部份不健全而患着病，亦容易治理的。凡是沒有進攻之力，那能希望却敵勝利？假使永遠守着被攻的地位，現在雖無力進攻，並不準備進攻之力。沒有進攻之心，就不能養成進攻之力。沒有進功，即使臨時打幾針强心劑，一時好些，但是終於促其死，而無益於病的。

三十五　養生之道

一個人的常識很是重要。自己有了病，對於常識尤爲緊要。因爲時時要靠人家，是很不可靠的。無論保養，都要自己留心。肺病如果不是急性的，那末，尤其要長期留心

，所以常識愈充足愈好。雖然生肺病的人，往往好用心的人多，但是這些用心的，專心用在一件事上面，或無關於養生之道。我以爲一生了肺病，就要注意於養生之道。如果有了養生的常識，那末不至於自己斲傷自己，不至於聽人訛言，不至於無緣無故的發脾氣，也不至於愚而好自用的不能容人了。

三十六　危險時期

醫治肺病的專家總說患肺病者過了三十歲，就不要緊了。最危險的時期是在二十歲左右。的確，二十歲左右死於肺病者很多。但是我仔細考查，三十歲左右的也不在少數。爲什麼大家要這般講呢？這是完全由於教育的關係。二十歲左右的人，一切毫無經驗，而一般的學校和家庭教育，又很少注意到青年性的問題和保育問題。在這發育正旺的時期，殷殷向學之心已有，而保養之法不知，性慾衝動之情已具，而節制之道莫明，一方下洩，上下交爭，中間空虛，於是遂不免於夭折。二十歲左右患肺病的人，所以容易死亡，其原因卽在於此。假使我們在教育上能夠有一好方法，教導青年，使

皆知保養之道，則二十歲左右的患肺病者，亦能如三十歲以上的患者，可以延長壽命了。我的病實起於二十歲那年，至今我已五十多歲。我既能渡過這危險時期，他人當然亦能渡過，所以我說教育的方法好，可以把死亡率降低。肺病本是人們一種枝葉之病，非如腦脊心臟之爲根本要害，所以治療的關鍵，不在先天，而在後天的如何保養。

三十七　一面生產一面治病

肺病有人說是富貴病，富人貴人生了，可以住療養院，吃高貴的藥和好的營養食品；反之，貧人生了，就無法醫治。這句話我却以爲不然。富人貴人往往有因其富貴而生這病的，貧賤人固然有因貧賤吃不起好藥，住不起好房子，請不起好醫生而死，但是也有因此而獲痊愈的。這是什麼道理呢？這就是我所說的在事業成功之路上，聰明人和愚笨人往往各佔一半。在保養和醫藥上，富人貴人與貧人賤人亦各佔一半。因爲人是動物，要時時動着。那末，動力既强，抵抗力當然也强。動力就是自生之力，富人貴人有時因了養尊處優，運動機會太少，動力漸漸減退，所以他

們抵抗病菌的力量，往往不及貧賤人。要知醫藥是幫助生病人的，病人自己的力量過於薄弱，何能抵抗外來的侵略？即使人家幫助，也幫不上來。不過一個富貴而健全的，或者有能力可以幫助人家的人，對於貧賤人，應該有豐富的同情心，設法推進各種公益事業去幫助他們。照我的理想，我們可以替貧賤人設立一種療養處所。這種療養處所應該由國家來經營，並且可以不必耗費多量的金錢。我曾在一種礦質的打針藥仿單中，看到有一段說明。據說某處檢查各工廠工人的體格，以磁器工廠石膏廠和有礦質的工廠中，肺病患者最少。甚至進了工廠，做工之後，肺病有痊愈的。又聽得謝鵬聰先生說，有人在樟腦氣味濃厚的地方，住下不久，肺病即完全好了。這樣看來，我們很可以設立許多這一類的工廠，專門收羅有肺病的工人去做工，豈不是一面生產，一面治病，醫生不必請，藥也不必吃，於國計民生，兩有裨益嗎？醫生屢次勸我靜養，我不是在上面已經說過我做不到嗎？有一天，我細細地推想我的親友中已死與未死的肺病患者，竟發生了很大的感觸，就是靜養而治愈者少，不能靜養而治愈者反多，完全聽醫生話的人死得多，不能完全聽醫生話的人，死的却最少。然則醫生就無用了嗎？那又不然。醫生似乎明知

你不能完全聽話，所以他同商人一樣，也許可以打折扣，向你討個虛頭。或者醫生向你說話的時候，是你發熱，眞要靜養之時，你自己却不知道，不能應變，以爲永遠只要如此，那就上當了。有一次，汪企張先生在上海開設一座肺病療養院，要我題字，我就把我對於肺病的療養發表一個主張如下：

「療養肺病，欲求速愈，應注意休息、勞働及滋補三者之調整。三者皆不可少，但三者間之支配比例，亦不可如平常未病時之生活，若平常生活，三者各爲一分，則當療養之初，應以一分勞働，配以二分休息，三分滋補，繼則兩分勞働，三分休息，四分滋補。如行上述生活張弛交替，則治療有甚速進步。如不能痊愈，則可再如前法，循環行之，必可根治。

「又患肺病者，對於氣候變遷較大之節令，宜設法避免，或遷地，或佈置特種居室，使勿受氣候劇變影響。如能避去大節令三四次，病可望半治，能避去七八次，可望全愈。因氣候變遷，最易感冒，感冒令病人增加其本病，如能避去，則可有長期間之調養

，身體自易轉健，而肺病亦易速愈。

「用腦過度與縱慾無節，爲造成肺病及使肺病加重之原因。如能節其上下，以養身心，身心既實，則病雖已起，可以轉愈。（下略）」

我以爲動物一旦如果變成靜物，即已離死不遠。不但體殼，則精神上，亦何獨不然。我常常要發起什麼事情，事情愈多，使我精神貫注的地方也愈多，我愈不會死亡。我們都知道一個人臨死的時候，如果有一樁事情放心不下，或者有一人不能見到，這口氣可以繼續保持幾天，馴至雙目也不能閉瞌，可見精神的作用甚大。生病人假使不懂得這道理，天天愁病，天天怕死，那就危險極了。

三十八　暫時放棄兩面先鞏固中樞

我在民國二十二年，曾生了一次痢疾。這病本來中醫有藥方可以治的，所以我就照方試服，不料吃了三劑無效，乃改請西醫醫治，灌腸服藥，經過了好多的日子，病勢纔漸漸減退。那時中央恰巧發表我做江蘇省政府主席，上任時，每天還要有幾次大便，同

時又以事煩，夜間不得安睡，肺病亦復發作了。我想兩方面消耗，一面患肺，一面生痢，豈不是很危險嗎？而且胃口也漸弄壞了，於是遂認爲胃口最要，如果胃口倒了，不能吃東西，則身體勢必日壞，所以暫時放棄兩面，專注意到中部的治療。待胃口恢復，再治痢疾，然後再來治咳。我採用了這政策，居然成功了。當然肺部是不能完全好的，在我用西藥治痢將好的時候，又用中國藥方醫治馮君的痢疾，照方子連吃兩劑無效，我乃自作主意，把主要的藥如川連，川朴，加重分量，居然服了兩劑就好。因此我就感覺到吃西藥的不經濟，金錢和精神，耗費既多，又給它遷延時日，服了多量的藥品，反而把胃弄壞了。總共費了一個月的時間，自然太不合算。

三十九　中國式的和平方法

當時我又因痢疾好了之後，南京鎮江往來頻繁，於肛門處生一外症。據中國醫書上說，這不是痔瘡，乃是臟毒。一天天腫大，一天天痛得厲害，請外科醫生看，都說如不能回退，即須開刀。乃不得已開刀，用麻藥，約足足有六小時失去知覺。開出來的東西

，色白似石灰質。究竟爲什麼要生這臟毒呢？醫生並不知道。後來還是我自己想出來的，原來是由於肛門短毛相擦的結果，假使不坐汽車，或可不致於如此，所以另外請了一位中國外科醫生來。由我覺得太不上算，車造成的新毛病。開刀之後，一時竟不易收口。西醫主張再行開刀，我了好多新肌肉。後來在南京由友人介紹一位外國醫生診察，這位外國醫生便拿了一只長針探進去，約有一二寸深，他就說已經成了管，恐怕非再開刀不可。於是我又想請中醫用中國方法將管子腐爛，再使之結成一起。到了鎮江以後，我又請原來的醫生和友人把手指試探，纔知道外國人所說的管子毫無道理，實際是由於兩片新肉之間，開通肛門，由此進去的紙條，在肛門內摸着了，致弄成這笑話。可見外國醫生不一定是好。這時肛門口始終有粘液流出，有些醫生說恐怕要變成結核性，永遠不會好的，我又覺得自己身體虛弱，乃遵醫生之勸，到上海養病，並請了一位德國外科名手來醫治，目的是希望他再開刀。不料他不主張開，因爲那時德國醫學已經進步，不肯輕易替病人開刀，凡可以不必開者，均不開刀，並且醫院中已經漸漸不用外科醫生做院長，因爲鑒於外科醫生往

往要顯出他的本領，誤人生命不淺。這位德國外科醫生仍用和平方法治療，隔了一個多月，肌肉始漸漸生長。他的消毒消腫方法，是用一種小小的野菊花，這也是從中國學去的。中國向來以金銀花菊花爲消毒的藥品，可見這方法效力甚大，已推行到德國去了。

四十　經過外國人的手就値錢了

他的一包野菊花要賣六七元，我自己向山裏掘了許多來，在陵園新邨住宅門口種了幾排。（這樣纔可表示爲野，否則就變成爲家的了，一笑。）待過秋季收起來，用了一年還用不完。沒有化過半分錢，功效却是一樣，可見經過外國人的手，就値錢了。但是我的創口雖然好了，還得要經過四年的洗淨，每天必須用紗布橡皮膠貼上，直到二十七年的夏季才告停止。在醫治的過程中，醫生第二次開刀，將開又不肯開者有好幾次，就是爲了我有肺病的緣故。恐怕肛門口變成結核性的東西，永遠存在，所以從二十二年冬天起，到二十七年夏天，都忙於治此，而我對於外科方面，又得到了許多經驗。

四十一　入境先問俗

民國二十四年的春天，我在湖州上坟，跳下船去，用手撑扶，碰傷了右臂的筋。晚上疲憊，睡在牀上，丟一張字紙，竟把右肘骨脫了骼，痛苦萬分。第二天請了一位能治跌打損傷的拳教師來醫治，一下子就把骼上了。同時他給我吃了一包藥，大約是桂皮一類的熱藥。那知吃了之後，就吐血了。於是家裏的人，以爲吐血要緊，趕快設法止血。但上骼之後，因爲不曾用東西纏絡好，所以又落下一次。後來到上海，用X光一照，才知道不但脫骼，而且破了一根骨頭。聽說骨頭破了一根，治愈日期，是要依年齡計算的。那時我已經是四十四歲，照例要過四十餘天才可接好。我起初不相信，後來用布纏絡了四十餘天，畢竟完全好了，纔相信這話是的確不錯。這不啻在肺病療養的過程中，又增加了一種新經驗，並且知道活血活筋的藥，對於有吐血毛病的人，是不可輕易用的。這位先生沒有知道我的眞相，致有此錯誤。入境必先問俗，是何等的重要啊！

四十二　多病的人辦醫學校比較醫生或專家更爲適宜

民國二十三年，我在江蘇辦了一個醫政學院，請胡定安兄主持其事。他不願任院長，推我擔任，自己任教育長。我一想現在醫界派別甚多，中西又不能合流，最好還是由生病人擔任。我生病已有了二十餘年的經驗，無論中醫西醫，英美派，德日派，都請教過，所以做院長也有資格。前後做了三年，直至二十六年十月，方始交卸，訓練畢業學生，達五百餘名。內部分系爲衛生行政、衛生教育、農村醫藥服務、中醫衛生特別訓練，中醫科，以及正式的醫科訓練，防癆訓練，以及江蘇全省各地的需要。農村醫藥服務班學生先被派往江北，防治黑熱病，組成防治隊，作爲公醫的先驅。我因此更有自信力，以爲多病的人來辦醫學校，比較醫生或專家來辦更爲適宜，試看全國的醫藥教育，那裏有一個同樣造就醫界實用人才，而又與政治社會情形相配合的學校？儘管當時衛生當局不見得十分贊成，但總算成立了一個中國式的醫藥教育機關。我相信將來一定有人學我這個辦法的。我對於醫藥等於拖牢我生命的一根最粗的繩子。我的病，或許因爲我的興趣加高而減輕。我很希望我能訓練幾千學生，其中有的可以治愈肺病。那末，非但我個人能獲全愈，凡是天下患肺病的人，都能一一治愈，豈

不是一樁大事業嗎？

四十三　防瘧和治瘧

當民國二十二年，我到江蘇的時候，適值鎮江，句容，金壇三縣交界之處，發生瘧疾，勢頗猖獗，我遂派了省立醫院的醫生去醫治。後來接到他們的報告，說已治好六七千人，那年冬天，我便定了一種辦法，在很冷的天氣，用蚊香等消滅蚊蟲，以免次年瘧疾再度流行。果然次年該處完全好了，不聞再有瘧疾之患。但是到二十五年，鎮江和南京附近各縣，又復猖獗起來。次年我乃提前兩個月，設班訓練防瘧人員，調集各保保長，或小學教師，專授以防瘧治瘧之法，一個月畢業，不料這一年，瘧疾來得特別早，學生中甚至有數人帶病入學，而我也在這時發生了瘧疾。經檢查結果，有兩種不同的瘧蟲，所以上午發了一個寒熱，下午又發一個寒熱。因此身體感覺疲乏極了，不得已用了大量的撲瘧明星纔打退，然而胃口却壞了。又經一個多月時間的休養纔治好。

四十四　醫藥衞生常識教育之重要

檢驗痲瘧疾，困難得很，十次裏難得二三次有好結果，所以對於瘧疾，應該注重觀察現象，不能專靠檢驗血液。自從經過這幾次瘧疾，纔知道這病的可怕，每年病者的死亡率很高。我在湖南芷江時，聽地方上人說起該縣東部某村，因患這病全村人滅亡。貴州省近幾年來人口銳減，也有人認爲是這種病的爲患。雲南西部人口稀少，也是因爲這病很流行，人民往往大量死亡而不自知，所以醫病衛生的常識教育，我認爲比任何學科的知識，尤爲重要，爲政者可不注意及之？我每因他種新病的傳染，影響及於肺病，每次病後，肺部總要見壞一些。不過好得同時沒有發生過兩種毛病，例如吐血時不發熱，發熱時不吐血，這眞可說是命不該絕。然而仔細想來，却還是我平時比較注重保養的緣故。

四十五　經常方法所不能解決的祇有用其他特種方法來解決

有一個時期我吃湖州豆沙粽子，吃得多了，日子長久，腸裏不消化，在大小腸的接觸之處，微微作痛，於是醫生中有的以爲盲腸炎，有的疑心是腸結核，也有人說是腸炎

症。醫治了好久，纔痊愈。一直到現在，赤沙和豆類的東西，還不能多吃，吃了就要腹痛。每月之中，有一點不小心，腸氣卽多外洩，稍爲冷一點就要腹瀉，這也成了我的長病。自從那年吃金雞納霜吃得多了以後，腸胃的消化力，經過好久，尙沒有恢復。每天祇吃些麵食，如果吃了其他新的食物，往往不易消化，這也似乎成了我的長病。後來纔知道非藥力所能奏效的，可以改用運動方法來治療。凡是經常方法所不能解決的問題，祇有用其他特種方法來解決纔好。治病如此，治國又何嘗不是這樣呢？

四十六　生病請醫生都需要學問

醫生的幼稚有時眞可笑。假使他遇到了某一種疾病，發生困難，往往要發神經病，所以我們請醫生，除掉學問好經驗多之外，還該注意到他的常識豐富不豐富，家庭中有沒有事故，而且還要他不發神經病，你看多麼困難！大家祇知醫藥是一種學問，而不知請醫生也是一種學問。沒有資格生病的，還是平素把身體鍛鍊好，使它勿常生病纔好，衛生之道是人類應有的學問，而且是做人必具的常識，不料目前教

育界却很少注意及此。

四十七　衞生的十大原則

有一天，我在病中，把中國的養生之道與外國的衛生學合併作爲一次研究，把所有的要點歸納起來，總共得到了十個原則，就是：（一）浴日光，（二）暢空氣，（三）愼飲食，（四）重整潔，（五）勤勞働，（六）善休息，（七）適環境，（八）正思慮，（九）調七情，（十）節嗜慾。提出中國衞生教育社年會中通過，作爲中國衞生教育的十大原則。我主蘇三年，醫政學院同人要送紀念品給我，我就要他們在學院禮堂前立一個大理石碑，把這十項原則鐫在上面，刻得很好看，現在却不知怎樣了。我爲此曾在二十九年暑假向中央政治學校的學生作過數次講演。三十一年又把他擴充作成一本衞生之道，同時又作了一本兒童衞生歌，我無非想把這十大原則裏面的常識，普及於各級人民，很希望我們的同志以及同病的人能自動熱心的領導着實行。據我看來，一切事物，不怕沒有發明和發起的人，只怕社會上人沒有信仰，不能熱心，無人領導着做。雖然有

好的東西，終於變成無用。

四十八　補血補神經的藥和荳芽菜

我爲生了臟毒，開刀時，用了一種新的麻藥。這家出品的公司，要在廣告上面宣傳它的優點，就說我也用過了，所以他曾送我三盒補血補神經與補肺的打針藥，另一種是吃的。我當時試用過，覺得還好。有一天壽松夫人產後虛弱，醫生都說不能治好，西醫又說裏面還生了瘤，我就想到這藥。試用之後，居然給我治好了。後來有位同事劉君的姊姊生了個癌，血虧極了，醫生束手，用藥打針都很困難。據說幾天之內就要死。我想一個將要死的人，如果把許多將要生長的東西去滋補，一定可以使他復活，而這許多正在生長中的食料，價廉物美的莫過於荳芽菜。於是就勸劉君試用。用了之後，居然腫也退了，胃口也好起來了。我又要他們採用壽松夫人所試過的方法來治療，不料病人因爲以前打針發腫，不肯用，醫生又怕用，畢竟拖延了不到一個月就死了。以上一是用補血補神經的藥，間隔的用，漸漸地把身體加强，一是生氣蓬勃的食物來對付死氣沉沉的體

質，這都是治病的好方法。

四十九　注射金子和吃火油

某次，有一位德國醫生介紹一種金子做的藥水，勸我打針，說金子可以破壞結核菌的組織，治好肺病。我因爲想到中國原來有許多的藥亦是用金子的，如去驚癇可以用鈎藤，蟬衣和金釵，煎汁服下，小兒回春丹及金老鼠糞（一種藥形狀像老鼠糞）。亦是治驚風的藥，也用金紙包在外面，或以少許金箔貼在藥面，還有驥製半夏是主治咳嗽的，也有用少許的金紙貼在藥上的，所以我相信這話。他替我注射了兩次，（其注射方法，係由半C，C，漸加至二C，C，C，再由二C，C，減到半C，C，C，作爲一次。）但未見效，後來這位醫生忽然勸我不必再打，但不說明理由，幷得我莫明其妙。過了兩個月，接到在德國的友人來信說，此法德國曾有一個時期用過，因發現流弊，已經公決屏棄不用。至此我纔知道德國醫生所以不續用的理由。本來金銀銅鐵都可以用來配製藥餌，不足爲奇。不過金子是否能治肺病還是問題。猶之乎有人勸我吃火油，說火油能治肺病，雖然言之鑿

鑒，但是我總不敢嘗試，因爲牠太平凡，而且對於牠的用途已有了成見。一何一種事情，如果已有了成見，要他改變觀念，最爲困難。所以學問錯了，要一時改正他的思想行動，也是很困難的事。

五十　在抗戰時期如何還容留搗亂分子破壞經濟

我生了好幾次瘧疾，始終沒有斷根。我相信時至今日，瘧蟲還躲在我身體裏面，有機會它還要出來擾亂。所以不能斷根的原因，是服食治瘧的藥太少。治瘧的藥，總是離不了金鷄納霜這一類的東西。這藥治瘧固然有效，然而副作用太大，有時可使你耳聾，有時可使你眼花，而關係病人最大的，便是容易吃壞胃口。我每次發瘧，總不願吃足，或者不能吃足，因爲胃口倒了，養胃的時間要比生病的時間需要更多。二十八年有一次，幾乎弄得我的胃口不易恢復。至今還不敢吃飯，祇能用麵代替，眞是吃虧不小。生肺病的人，最要緊的是要保持胃的健全。胃能健全，營養纔能達到所需要的程度。我現在已經留了這病根在體內，猶之中國在抗戰時期，還容留許多搗亂分子，在各地破壞經濟

一樣。

金鷄納霜或黃色素之類，假使不由口入，用注射方法打進去，豈不是可以不傷胃口嗎？我曾試驗過，但是這也有流弊的。有一次在芷江，打了一針在臂上，不知怎樣竟觸着了神經，以致身體一部份覺得麻木。據醫生說，如果打得不好，觸着總神經，會使全臂麻木不能恢復，即使可以恢復，也非經過六個月的時間不可。因此我後來又不敢嘗試了。可見一樣東西有了好處，就有壞處，好處愈多，壞處亦愈多。所謂正面的面積愈大，反面的面積當然亦隨之而大了。

現在好了，我們中國治瘧的良藥，三十一年在中央政校醫務所發明出來了。這是王道的藥，有金鷄納霜的功效，而無金鷄納霜的流弊。再過幾年可以大量生產，生瘧疾的人，不至再有如我這樣不幸了。

五十一　色和味與找對頭

黃色素治瘧，藍色素治某病某病，綠色素治某病某病，紅色素治淋，這是外國的新

發明。其實中國對於色素，早已應用到醫藥上，不過沒有他們那樣研究試驗。還有所謂味道，鹹、酸、苦、辣、甜五味，在本草中，和色素同樣是中國古代化學的主要方法，古人之所以能够辨別某物治某病，就由此而得。有一位德國醫生，我曾請他看過幾次病，送了他一部中國藥物學辭典。後來遇到了他，據說有一天，正在看到德國新發明青苔的用途，想起了中國青苔那樣用法，乃翻閱詞典，不料中國遠在二千年前，已發明於治喉症了。我說也許德國化學師醫師抄襲我們的吧。當時他雖然心裡不大高興，但是他說我們的確比你們遲二千年發明？他又問我爲甚麼你們會發明？我說中國有中國的理論，也許喉症是燥與陽的產物，以濕制燥，以陰克陽，不是很合理嗎？今以某色制某色，某味克某味，也是一種醫理。有某種蟲菌怕某色某味，就成了他的對症之藥。治瘧的藥往往是苦的，可見瘧蟲怕的不是金鷄納霜，而是金鷄納霜所特有的苦味。其他例如某種病用鹼類可治，某種病用酸類可治，一樣可以證明其虫菌是怕鹼或酸的。我們小時候，捉了幾條螞蝗和蛔蚰。放些鹽，遂立刻化水。假使身體裡邊有了這些虫類，自只要用鹽水來治就好了。所以醫生治病用藥，是專門找對頭的。能够找到

適當的對頭。就是好醫生。

五十二　在治療上內部比外部重要

譚組菴先生曾對我說，湘西有吃狗肉治肺病之說，且有友人某君吃了狗肉，居然痊癒。余深信之。十八年春，適有杭友送一條醃的狗腿來，乃烹食嘗試。因別的人都忌不食，故祇好一個人獨吃，詎知不到三天，右肩膀上，忽生一癤，疼痛而不發熱。醫生認爲係陰虧之症，乃請西醫沈君開刀割治。不料割後復發，再割再發，竟成爲瘤子疽之類。到第三個生出時，我問沈君：「現在已深入腋下，若再開再發，則如之何？」沈君答稱：「這到不知道了，你的身體太瘦，我是外科，祇能外治，假使要治好身體，必須用適當的補藥，不妨再和內科醫生商量一下。」我乃要求他外治勿開刀，用好藥回退，沈君允諾，遂配好藥給我。我歸來暗想，若用補藥不如補食，乃屏棄粥飯，每隔兩小時，以鷄蛋、牛乳、鷄汁、肉汁、等輪流進食。這時候有親戚送我一支人參，便亦隔在中間吃了，一面還用藥回退。如是者約半個月，居然這瘡退去了，身體也好了不少。但是這

外症究竟是否身體虛弱所致，抑或中了狗肉中的毒素，不得而知。總之，如果是虛弱，只要進補。補足了身體的抵抗力，自然就可以防止一切事變。不過內治與外治，不能劃若鴻溝，過於專門，應當雙方兼顧，一面服藥調養，一面敷藥回退，結果總比單面的好。我記得我的內人，有一次染了天保瘡，請西醫治療，用藥擦搽，歷久不愈。後來請中醫，一面內服，三天便好。近年西醫亦稍稍注意及此。我以爲人體整個的毛病，雖生在外面，究竟還是從內部發生出來的，與跌打損傷性質根本不同。所以在治療上，內部應該比外部重要。病家和醫家至少也該明白這安內攘外的道理。

五十三　還是不說的好

我在病中常患失眠，但不常對人講，因爲講了，人家不免常要問我：「你近來晚上睡得好麼？」反而使我回憶恐懼，引起我的不安，就是昨晚已够安眠，今晚不免要因此多少受到影響，所以還是不說的好。「見怪不怪，不怪自敗」。這兩句話很有眞理。

五十四　不健康的汚點

我的脚上也有過一次毛病，就是脚痒。我從小聽到母親說過，凡屬癢處決不可以用手亂抓，不抓自會不癢。起初我完全以爲指抓有毒之故，後來纔知道擦破裡皮，可將表皮上的毛病傳入裏皮，愈進愈深，因此深信這話。有一次，足趾間流水了，無藥可用，適有親戚送我若干粒的避瘟丸，要我代爲施送，做好事。我把仿單一看，見有治無名腫毒的效用，乃用碗蓋，以茶水磨之，搽上後即漸乾燥，不久再搽，如是者約一天半，居然給我治好，有人對我說：「生脚疙是好的，你何必要將他治好？」我說：「無敵國外患者國恒亡，難道人們一定要有這種病纔能長壽嗎？」我相信人身體上，有一處發生了小毛病，遇到身體虛弱疲勞時，這患處必先有些徵象，這不啻警告他，在健康時候要厲行節制，例如飲酒吸烟，及其他不良嗜好與習慣等，而且確有相當效果。但是我已有了肺病，何必再加其他毛病來自尋煩惱呢？人們只要自己能够節制，能够自强不息，何必定要留這不健康的汚點？

醫生不一定診金貴，藥也不一定價值昂，纔算是好醫生，藥。有些人誤會，往往顚倒作比，未免太把金錢看重了。因爲社會上有了這種心理，所以不良的醫生往往故意抬高他的身份，對於不良的藥也任意提高他的價格。我老是這樣想，中國的貧窮人太多了，最好請醫生看病，不必化多大的錢，買藥也很便宜，這樣纔能增進大衆幸福，減少疾病的痛苦。我在民國十三年八月間，因肺病較重，赴杭休養。其時上海到杭州的車子脫班，手背上又生了一塊如錢的大癬，癢得很。到了旅館，就外出買藥，想買些治癬的藥水。那知時已不早，藥店的門都關了，而我又不是急要的病，所以未便去敲門。回到旅館之後，常覺奇癢難受，不得已用水來洗。洗後無效，乃用唾液擦擦，始覺好些。獨居旅邸，無聊殊甚，乃不斷的擦。第二天忽發奇想，改用舌尖來舐。詎知道第三天下午，脫了一層皮，竟完全好了。可見以後凡是這種小毛病，是不值得請醫生的，而且也不必用藥。自己口中的涎液，就是良藥。所謂「涎吐不是藥，處處用得着」。確有

至理。試看平時貓狗皮膚上受了傷，那裏有醫生來治療，還不是用它的舌尖，不斷地舐，就痊癒了嗎？依此類推，凡是人們身體上的各種東西，在中國本草中，都可以變成藥物，而且都具有特效的，例如童便之治吐血：金汁與髮爪之治各種病症等皆是。這些特效的藥，都可以不用錢來買的。

五十六　一切的一切常在那裏變

藥物不宜常吃。即使是對症的藥，也得和其他對症的藥交替起來吃，常吃就會減少效用。原來治病要靠自力更生，藥物不過處於幫助的地位，不能當作主體，如不斷的吃，超過實際需要，對症的也就變成不對症了。所以每一種藥，吃了若干時間，一定要停了些時間再吃。有些藥品，例如打砒素針，打若干針之後，更須停若干日，纔能再打。不但是藥，補品也是一樣，不宜繼續不斷的吃。這好像交朋友，分別多少時間再見，要比天天在一起的親熱得多。再拿做事來比喻，天天老是那一套，日久便非生厭不可。天地間一切的一切。常在那裡變。如果你不知變，你就不免於失敗！

我吐血是吐過多次了，而原因各有不同：太燥容易吐血，咳得太多亦容易吐血，有時動作不慎，一樣的會吐血。（例如斜靠床上掛帳鈎，一臂高高的舉起，一臂却還撐住床上，懶得起來，在這種不正常形態之下，一部分血管受壓破損，引起吐血者有三次之多。）

以吐血的量而論，最多的要算民國二年十一月的那一次，其次爲五年冬天，再次則爲辛亥年及十九年。

民二那次，口鼻同時噴血，幾乎不能止，經克利醫生一個月的治療，才得全愈，那時候他希望我早點復元，勸我住上海鐵路醫院，房間是最好的，三次西餐在內，每天住院費六元，照現在看來，便宜極了。可是我正因爲革命失敗，經濟拮据，忍痛住院。一聽得他說可以出院了，就立刻搬了出來。

民五那一次，吐血不止。請一位中醫治療，他的方藥實在是對的，却因我太性急了

一點，不等藥涼，很熱的吃了下去，因此血不能止。後來由西醫止住。到杭州請盛某診治，他要我常吃的止血藥爲膠質石灰質，頗有效。但回到湖州之後，感覺西藥購買不便，並且又貴，又是外國貨，應該另找他藥，結果改用中國阿膠，以蛤粉炒一下，每天飯後橘水燉服。吃了一年後停吃，直到十九年再吃，可見他的功效很大，有十四年不曾再吐。

辛亥年的吐血，因爲奔走革命，完全沒有吃藥。在漢陽時，吃十二年陳的米煮的飯；此外常吃的東西只有蘿蔔、牛肉湯、橘子和花生。現在想起來，這幾樣東西，當時算是不得已而吃的，實在都是很滋補的東西。

十九年的吐血，又採用西藥，如山德士鈣、克老烏特、司丹泡梯靑之類，打針治療。

自從民五採用阿膠止血之後，我對阿膠的信仰頗好。但在二十四年春天，因吐血看阿膠仿單，才知道第一個治大吐血不止的良方，要用蛤粉炒阿膠，加藕節湯，再加少許蜜糖。因爲通常止血的方法，無非用膠質石灰質，以修補血管，澀性或酸性的東西，以

收縮血管，再用蜜一類的東西，以滋潤血管，這個方子包羅各種成分，應有盡有，而且配備很適當，他的奏效，自非偶然。最值得玩味的是用膠漿石灰補破壁，用蜂蜜潤龜裂，平常人很早就有這種常識，而醫學上應用，也還少不了這些東西。可見經驗不容忽視，同時並可證明天下至理都是相通；我們如能舉一反三，聞一知十的推想開去，人類征服自然界，當更有長足的進步。

五十八　預防所需要的力量總比發生之後所應盡的力量爲少

除吐血之外，瘧疾也可減少身體中的血分，而且在無形中耗損，非常厲害。廿九年春末，我的瘧疾剛要發作，因爲瘧蟲在裏面猖獗，血球數量下降得很多。幸發覺還早，用砒素治療，砒素補血，且能殺瘧蟲，因此把瘧疾撲滅下去，可知一切疾病，以至於一切危險或困難，只要預防得法，沒有不可以撲滅或解決的，而且預防所需要的力量，總比發生之後所應盡的力量爲少。

五十九　差了這一味藥就退不了那一點熱

在二十五年，有一天和友人遊宜興的善卷洞張公洞。洞中很冷，雖然衣服加倍，還覺不够。過了幾天，身體發熱，立刻服藥打針，熱度還退不盡。當時醫生來診，總在中午，我的體溫在九十九度，當然不算高。卻不知我健全時早晨體溫總在九十七度，那幾天早晨總在九十八度六，所以我說有病，醫生老是說沒有什麼病，休息幾天就會好了。過了幾天，我感覺還是不舒服，因爲晚上不易入睡，背後亦甚舒服，於是請醫生作一次全部檢查，才發見背後肋膜發炎，有半尺見方的地位聽不見呼吸聲。醫生才看得嚴重了，他說要把水分從小便濾出去，而那些濾小便的藥多吃傷胃，而且要傷橫隔膜，聽說有些人吃得多了，要打呃逆的，至於背上用安福膏貼着，倒很見效。肋膜炎漸漸的消退，呼吸聲亦聽得了，但仍有微熱，小便也尙作深赤色。西醫說已好。其實並未全好。另請中醫診察，說有內熱要清理。服了幾貼藥，早晨體溫還在九十八度左右。那位醫生說，這一點熱不能退，一定還有道理。他便打電報到香港，請教於他的先生。他的先生上

一年曾經診治我的病好多次，所以很曉得我的體氣和病情。他回電話說，原方中應加乾蓮梗二尺。這種乾蓮梗到處可找到，而且不值錢。得電後當天加入藥中，第二天早晨，熱度居然退了。所以用藥要對症，差了這一味藥。就退不了那一點熱。

六十　吃得講究與忌口的道理

吃的東西，有關健康，的確需要講究。除滋補品以外，所謂「禁忌」也得加以注意，例如：肺病咳嗽多時，就要忌食有刺激性的東西，如辣椒胡椒之類，以免增加咳嗽；痰多忌食酸的東西，因爲吃了，痰就不容易咳出來；還有傷寒咳嗽，便不應吃魚腥之類；吐血忌食熱性和熱的東西。此外似乎無可忌的了。人的身體需要什麼，與喜歡什麼，就吃什麼，本是最合理的辦法。有些不明道理的醫生，却勸你忌吃這樣，禁吃那樣，使可吃的東西範圍越忌越狹，滋養料越忌越少，胃口弄壞了，抵抗力亦一天差一天，庸醫的誤事殺人，往往如此，眞是可怕！中國人從前關於食物的禁忌，往往因爲遇到一二件事，便認爲某物應忌，某物不可吃，這實在太武斷了一點。我以爲何物宜吃，何物不宜

吃，自己應打定主意，不可神經過敏，或輕信不正確的習俗。往往有了之後，因爲別的原因發生了變化，而疑心到這樣東西與身體不合，使他無可呼冤，這就是神經過敏的危險。又如有些人不投補，相信吃了人參，肚子要脹的。照我的經驗，肚脹的原因有多種，如：（一）醫生初開方藥，分量太重，一時不易消化；（二）吃藥之前後吃了冷的東西；（三）吃了就睡。這都可以使人誤會到身體不投補。結果，病人不要補，醫生不敢補，還延時日，等到病重，要補也來不及，也補不進了！我小時受我姑母和表姊的影響很深。我的姑母爲我祖母所鍾愛，有肺病，醫生勸忌口，補品用了不合，又停止者多次，過了幾年，終於死了。我的表姊因爲聽說有肺病不能好，自己決心死，什麼東西都吃。他說：「橫豎要死，吃個痛快！」雖然他家裏未必有很多東西可吃，但超出醫生所指定範圍外的還有一些，他都吃了。可是他到今天還是活着，比我年紀大兩歲。這兩個患肺病者的一死一活，雖然由於心理的不同，一個怕死，一個不怕死，不怕死的不死，怕死的早死，精神的健全與否，決定死生，關係很大，但一個敢於吃東西，營養充足，也不能不認爲決定的一個主因。所以喫的

問題對病人關係極爲重要，總得加倍注意才是。

六十一　不可輕信亦不可以完全不信

各種疾病有各種疾病的禁忌，生病人千萬不可輕信庸醫千篇一律的說法，但亦不可以完全不信醫生專門的話，故意嘗試，結果，幾乎肇禍。還有一點值得注意的就是醫生太忙，有幾句要緊的話，也會忘記吩咐。你假使不自己去問，他是不會想到。我有一次問上海張聾聲：「爲何不坐汽車而坐轎子？」他說：「要給我一些時間，替病人想想心思。」他這話是有道理的。因爲醫生如果做生意，看病當然愈多愈好；如果救人，那就不能求多，讀之讓腦筋裏有一點迴旋的餘地，將病情及應該吩咐病人的，吩咐清楚。若是病人常識豐富，醫生不吩咐，也不至於有問題。我在二十一年患傷寒的時候，吃一種法國貨，叫「發奇」的藥水。這種藥含有某種無害於身體的微生物，吃下之後，這種微生物便把身體中有害的微生物吃了。依仿單上有一條說及，牛乳是培養微生物的東西，如果在吃藥之前後吃了若干牛乳，則此藥等於無效。二十二

年我生痢疾，初時繼續吃牛乳，痢疾總不見好，後來想到此事，把牛乳停止，各藥亦就發生效力。當時有一位朋友亦生痢疾，我問醫生用藥同我一樣，而病的時間比我更長，再問病人所吃食物，才知又是爲牛乳所害。勸他停止，不數日便見效。可見有不少醫生，只知某藥之有效，而不知某種食物對於某藥之有害，常識不够，那能不誤事呢！又如生傷寒病，鷄湯可以增强病人的抵抗力，而不知鷄湯亦可以幫助傷寒的病菌，因此熱度會增高，有一位朋友在家裏生傷寒，體溫不過一百〇二度，一進醫院，突然增高到一百〇五度，醫生也弄得莫明其妙。後來特替他研究，才知是醫院給他吃了鷄湯的緣故。請求停止後，立刻下降。中國相傳鷄是鮮發的東西，大概就是這個道理。所以對症良藥要能增强我的力量，制敵的死命才對，却不能長他人志氣，甚至減自己的威風。

六十一　天時地利與人和

由熱而冷，人人注意到，由冷而熱，往往要疏忽。因爲冷壞的病痛容易表現在外面，熱壞的病痛，雖也有表現，但不大明顯，所以常人也不大去注意。凡是生病說夢囈，

就得研究病人牀舖的溫度。民國十年，駭夫弟在上海出痧子，忽然喊起來，說有鬼在帳子裏。當時天氣轉熱，我剛在更換衣服，馬上去看，知道他的被褥太熱，便叫人把被褥減薄，所謂「鬼」者也不再發現了。二十六年，導淮入海工程處總工程師戈涵樓先生在揚州患斑疹傷寒，起病時天氣甚冷，後來一天天熱起來，到第三個星期，復時候，亦是天氣很熱的時候，所以醫生開方，個個不靈，而沒有一個醫生注意到他的生活。有一天早晨，我感覺到了，對井塘兄說：「今天天氣很熱，不知涵樓之病如何，如果仍蓋棉被，穿衛生衫，恐怕很危險！」話雖是這樣說，却沒有請他關照戈君家屬。即使關照，恐亦遲了一步，因爲當天下午，就聞戈君之死耗了，他的身體原來很好，從來沒有生病的經驗，當然抵抗不住。加上調養不得法，醫生沒有顧到天時，沒有人提醒一下；我雖然感覺到了，又是太遲了一點，同時自信力亦弱，終於救不了這樣一個有用的人才，成爲遺憾。我自己呢？上文已說起，感覺比較靈敏，因爲天氣的變動，身上衣服或被褥得隨時加以變動，以保持相當溫度。有時晚上要換被一二次，覺得太苦。但又不能不換。有一次住在牯嶺，因山上氣候變化得厲害。一夜竟更換三次之多。沒有法子，

只好早日下山。醫生說牯嶺可以養肺病，我認爲醫生糊塗，就是爲此。他們只知道那裏地點幽雅，空氣清新，適宜養病，而不知除地利以外，還得兼顧天時與人和各方面，缺一不可。這不但是養病應該如此，就是做別的事情亦該如此。

六十三　糾正性格上的偏差

一個人的性格與其所生之病關係很大。如果一個急性的人生了慢性的病，其結果與生急性肺病吐血，比較還不容易出大毛病，不過最怕對於營養上經濟上發生問題，使肺病加重；若是急性人生肺病而吐血，有時愈急愈吐，愈吐愈無辦法。所以我以爲一拘執的人生了粘滯的病，其結果與生爽性的病也不同。假使一個生了肺病，自己就得用修養功夫糾正自己性格上的偏差。大致年輕人的性格比較容易改變，容易修養，而其環境關係也大，所以連病人的家屬和其他接近的人也要明白這點道理，那麼病可順性，性亦可以醫病。總之，生肺病的人要先明白：肺病不是我一人獨有的：肺病可以治愈；對於人生要樂觀，要不怕死，要豁達；最好在一

天之中，忘記生病的時間，比記得的時間爲多；注意工作與休息時間之適當分配；同時勿染不良嗜好。這樣，性格改了，生活改了，肺病沒有不會好的。最後，我對於醫生亦有一點相當重要的意見，就是希望他們不僅醫病，還要教人家養病，更要注意改革人的性格，猶之乎好的行政官吏，一面行政，一面教育，還要轉移風氣，改善民性一樣。

六十四　不要違反流水不腐的原則

我看到一般公務人員未老先衰的情形，常常想研究到他的原因何在，但始終找不到一個普遍適用的答案。近來，看見在訓練班受訓的公務員，差不多個個比入班時精神飽滿，身體結實，才明瞭一個青年離開學校生活，去過公務員生活，便往往把健康問題聯帶的拋在腦後了。做公務員有幾點吃虧的地方：第一，學生讀書，每隔一點或二三點鐘，可有相當的休息時間，公務員則老是坐着辦上半天的公，並無休息的規定；第二，學生每天有早操，公務員就沒有早操；第三，公務員辦的大都是些呆板枯燥的公事，不像

學生讀書，每天可以得到不少富有興趣增益智慧的學識。公務員吃了這幾點虧，固然都是環境關係，因此身體逐漸的疲乏鬆懈下去，但本身甘於受環境的支配，不加整飭，不去鍛鍊，顯然違反了「流水不腐」的原則，也是大錯。由疲乏鬆懈而招致疾病，由疾病而形成面黃肌瘦，元氣虧損，再招致了別的疾病，這樣，又那能不未老先衰呢？

基於上面的說法，我以爲每人每天必定要有若干時間的運動，說他鍛鍊身體也好，說他整理內務也好，總之，要像飲食起居一樣的看重，而每天坐定辦公，絞用腦汁的人尤爲重要。有些人因爲身體弱，買些補藥來吃，以資救濟。這當然是一個辦法，在面子上也許會好一些，可是骨子裏仍然脫不了是一個弱者。這猶之乎我們自十六年起，在南京及各地建築了許多高樓大厦，點綴成我們已經很有進步的樣子；其實，我們不把錢用在國防上，却來做表面文章，等到敵人侵入，所謂高樓大厦究何補於抵抗呢？我因爲認清了這個道理，所以從二十九年起，只要身體不發熱，可以勞動，就實行一面抗戰，一面建設，建設重在「身防」，等到身體鍛鍊結實，有了對外防禦的力量，打退外來的侵略，或者我的病可有完全治好的希望。

六十五　抵住了就有勝利的希望

凡屬工作緊張的人，如果生病，而且生的是慢性的病，只要能抵抗了數年之久，雖然繼續病着，並不要緊。因爲病菌一類的東西，也有它的銳氣，銳氣消了，也就無能爲力；假如病人能繼續緊張下去，把它趕走也非不可能。在相互抵住的時候，在實際上已可預卜勝負之數，同時亦可判明了存亡之理。所以只要病人在他的堅强意志和團結精神中間，貫澈始終，勿怠惰下去，就勝利可期。這不但病人爲然，病國亦然，使一個病國復元，就非鞏固意志，團結精神，以緊張的情緒，持久抵抗外來的侵略不可。

我之所以不怕肺病，在民國四五年之間，已有這種心理，在這裏也值得提一提。當肇和之役失敗，我曾一度向英士先生表示消極。英士先生對我說：「革命黨人的精神是永不消沉的！一時失敗更是平常，最後成功還是屬於我們。」我受到這樣的鼓勵，革命的精神果然復振，和病菌的奮鬥當然更不成問題。我之所以能維持到如今，或者還是這一次的影響最大。

六十六　養成自治的能力

病之所以成病，人之所以會死，當然有許多道理，我以爲師範學校裏應該有一班專習此學，包括病理學、醫學、藥學、衛生學、以及病人在病時自修的學問。第二步，在中小學亦添一種相類的課程，使中小學生得了這種常識，不必再從生病之中去苦苦的熬練，即不幸而生病，亦可在病的初起時拿出辦法，將病消除。防衛辦法固然重要，病時的應付辦法尤爲重要。在平時如果環境好，身體强，不懂防衛辦法，也不一定出亂子；至於病時，直接危害身體，如果自己不懂應付辦法，侍候的親友也一點不懂，那是一樁很危險的事。你肯聽醫生的話，固然比較靠得住，但醫生不能單顧你一個人，尤其是醫生有時太忙，注意力分散，你太相信他，他却若無其事，你是會上當的。你說他有心誤你的病嗎？他何嘗作此想。你說他不留心，其實他留心還是留心，所差的就是他腦中裝滿了多少病人的病情和處方的研究，在百忙中把你的事就誤了，你又怎能怪他的不是呢？所以，這裏我們還用得到「求人不如求己」那句老話，充實有關醫

藥衛生的常識，並且具備一部分自治能力。那末，自己生病，自己就是一個有見解有膽量而不掛牌的醫生，小病就自己醫，無須請醫生，大病不能不請醫生，自己還得拿定主意，一面吃藥，一面調攝，不致把生命完全交給醫生去擺佈。

六十七　多記幾種救人助人的方法隨時有用

我在很小的時候曾經害過一次驚風，後來母親說起，我的驚風是服了小兒回春丹才好的，從此我牢牢記着小兒回春丹是治驚風的一種特效藥。

民國三年，我住在上海。有一天去拜望一位老同志徐先生，恰恰他的兒子患驚風，諸藥無效，徐先生正在焦急萬分。我問明了病情，便記起了母親的話，立刻往同仁堂藥舖買了一匣小兒回春丹，送給他的孩子吃。這藥當時有沒有服，或者服了之後有沒有見效，我因爲很久沒有遇到徐先生，所以都不知道；也可以說，我對於這件事已經完全忘記了。

日子過得很快，到了民國二十四年，徐先生的兒子在南京結婚。我到旅館裏去道喜

，徐先生招呼他的兒子來見我，鄭重地對我說：「這位陳伯伯曾經救了你的命，你要多鞠躬致謝。」我當時很奇怪，因爲我和這位新郎素少見面，怎麼會救過他的命呢？徐先生知道我在懷疑這話有點突兀，於是便說起他那孩子當年幸而服了我所送的小兒回春丹才渡過驚風的危險。經過他這一提，我也就恍然。那在二十年前的一霎那，無意中竟救了這孩子的性命，而且長大成人，今天正是他大喜的日子了。那天我心裏特別高興，比吃他人的喜酒還要快樂一些。這就是「助人爲快樂之本」的道理。同時我也感覺到：凡是救人或助人的方法，能够多記幾種，隨時隨地可有應用的機會。

六十八　先要簡單化

我十八歲時在杭州陸軍小學讀書。有一次紅喉痧突然盛行，病狀類似腥紅熱。不多時全校學生已傳染了一半，並且死了兩個學生，後來連看病的醫生也害紅喉痧死了。一時大家恐慌起來，功課也陷於停頓。我的身體素弱，眼看着紅喉痧的傳染如此之快，自忖不能倖免。因此就自定主張，服了一些潤腸藥，把腸胃清理一番，靜候病魔光臨。果

然不到兩天，我的病也發作了。

我爲什麼要先把腸胃清理一下呢？我當時的理想是：一個人生病，最怕是兩病同發，不拘是兩種內症，或兼具內症外感，治療時就要棘手得多。我既把身體內部清理好，立於不病的地位，就可以專心一意，對付紅喉痧的病菌。這是治病必須使其簡單化的道理。從治病聯想到從政，也適用此原則，一樣地應該簡單化；否則頭緒紛繁，手足無措，雖不願失敗也不可能了。

六十九　幸而沒有傳染給人

在我生紅喉痧的時候，學校已無形解散，有病的各自就醫，無病的也紛紛逃命回家，我留校既不能，欲歸也因種種困難，十分狼狽。後來終於咬緊牙關，扶病乘轎到杭州拱宸橋，買票搭內河小輪，遄返湖州。我是學過衛生學的，在船上深恐傳染給旁人。又未便對人說明，因爲說了之後，有些人固然不以爲意，另外一些人也許會大起恐慌，甚至迫我上岸，也說不定。我買的房艙，偏偏和人家相通，費了許多口舌，才向人家換得

一個單艙，與外面隔絕。上船之後，就閉了艙門，蒙被而臥。那時熱度雖高，心裏是清楚的，回想兩個同學和一個醫官之死，更惴惴自危。萬一在路上遇到不幸，豈不是無人知道嗎？想到這裏，祇得又掙扎起來，寫了一個字條，書明自己的姓名，何方人氏，以及所患何病。寫好後納入懷內，才安心入睡。第二天清早到了湖州，坐轎返家。母親見我病了，連忙要我上樓，我不聽，因爲樓上人多，同他們住在一起，深恐對他們不利。我祇肯一個人住在樓下，後來母親也答應了。她安慰我說：「這病沒有什麼大不了，吃幾粒六神丸就好了。」我吃了兩次六神丸，咽喉果眞輕鬆了許多。接着請醫生診視，服了幾服藥，不到十天，病就全好了。在家裏，我的病始終沒有傳染給人；但在船上，茶有說起曾經發現像我們學校那一類的傳染病，因此也許沒有傳染給人。我之所以如此擔心，就是因爲衛生行政的不講究，生命當兒戲，患傳染病的人既可自由行動，無病的人便隨時隨地有被傳染的危險。我的病沒有傳染給人，因此亦祇可算是徼倖，却不能說我的預防已經完全遏絕了危險的傳染。

七十　注意營養可無後天失調的人

一個人的青春發育期，對於健康關係很大。如果在這時期多吃，多運動，必能健全發育，一生强健。我的身體從小就不很强。從十六歲到十九歲，也沒有好好的保養，蹉跎了發育上最關重要的時期。那時候我在學校裏因爲不喜歡和人搶先看報，所以在飯後毫不運動，靜坐看報又是非常詳盡。這樣一天一天在飯後不但不能盡量進食，就是已吃的食物，其中的滋養料也無力盡量吸收，身體各部分所需要的營養，經此七折八扣，其不敷自在意中，終於身體羸弱，百病叢生，肺部也自然容易出毛病。我二十歲那一年，正是辛亥革命的一年，我在南京陸軍第四中學初次吐血方止，就到上海，預備溯江而上，參加武漢革命工作。上船之後，忽然又吐血了。楊譜笙先生來阻，我不聽。開船以後，我一路把血花吐在揚子江的濁浪中，直到九江才止住吐，但仍患咳。到了漢陽，日夜奔走，咳嗽不止。有一天因操勞過度，極端疲乏，幾乎脫了力。睡在籐椅上一晝夜，幸有

人替我加上一件厚棉衣，醒來病勢忽然減輕了。在漢陽常食蘿蔔及牛肉湯，又常以花生及橘子爲零食，飯是陳米燒的，極易消化，因此食慾增强。在危難中過了二十多天，身體不覺好了許多。漢陽失守後，回到上海，大家都說我比以前胖了不少。原來當時吃的東西，無意中配成一種合理化的食譜，使我的健康得到進步。凡是生肺病的人，必須注意營養，而營養不一定要吃名貴的東西，祇要好好地取材，好好地配合，一樣可以滋養身體。如果我們將來有專門研究營養的一個機關，能够切切實實把全國各地的食物和各地有病無病的人民，作一澈底的研究，再加以分配與指導，豈不是大家有很好的營養，走來走去可以看不見面黃肌瘦後天失調的人？這也是中國應該做的一件大事業。

七十一　沉着應付危難的局勢

辛亥那年，我在上海度過一個冷酷的冬季，因此到第二年春，常患傷風。但那時究竟年紀輕，看傷風是一種小毛病，並不放在心上，也沒有想到肺病上去。夏天我預備赴法留學，先上北京去。在海行中，嗅到船上的油漆氣，不時翻胃作嘔；又因艙中悶熱，

身上覺得異樣的不舒適。船到天津，身體就發燒，到了北京，就住協和醫院診治。經醫生診斷之後，才第一次發現我有肺病。醫生勸我上西山療養，或是回家鄉治療。我心裏不願，但經不起親友的敦勸，英士先生也命我南返，因此只得打銷赴歐計劃，回到上海。

到上海之後，並未溫返本鄉，因爲英士先生有事要我做，我就暫住在上海親戚家裏，地點正在鬧市中心，空氣惡劣，這樣又增加了我的疾病。民國元年底，英士先生被派出國考察工商，叫我東渡，在日本把病養好，再隨他同赴歐美。我在上海先補習三個月的日文。二年春，族叔黻章以上海製造局技正資格，奉派考察日本工業，我就隨他東渡。到了東京，向杏雲堂病院求治。醫生給我打反應針，聽視良久，說是確有肺病，隨即配藥給我吃。不久，聽人說三井病院的副院長是一位肺病名醫，又去求治。據診斷結果，說我並沒有肺病。不過身體虧弱而已。我聽了這醫師的話，膽氣一壯，精神立刻好了許多。於是把治病的事拋開，跟黻章叔參觀各處工廠，遊歷扶桑名勝，身體顯然有進步。

我初渡日本時，宋案已在上海發生，我到了日本，上海正計劃發動二次革命。我留

日不久，奉召匆匆回到上海，參加革命運動。那時上海有兩位德國名醫：一是克利醫師，一是博羅醫師。我請他們診視，他們都斷說我肺病好了。這樣我的膽子又壯了許多。二次革命發動前後，我忙於奔走運動，沒有好好休息，慢慢又咳嗽起來，而且每天下午發熱。延醫診視後，配好了藥，又因事忙忘記飲服。這樣的拖延下去，一直到二次革命失敗以後，英士先生離滬，我的工作輕鬆下來，精神一弛，內病大發。這次的病最可怕的是吐血，來勢很兇。幸虧克利醫師很認眞地替我診治，讓我進鐵路醫院住下，慢慢的把病菌鎭壓下去。

在這次治病的過程中，我最感覺到精神力量的偉大。醫生對病人說：「你沒有什麼大病」。病人的膽子立刻就大起來。這就是一種精神治療法。同時，一個人在患小病的當兒，單用本身的精神力量，也會一樣的抵住病魔，不很費事的恢復健康。精神對病體如此重要，我因想到在抗戰中的精神動員，關係民族生存，比物力財力動員不知重要多少倍，主政者的言論，如醫生一樣，在在要影響到民衆的心理，希望不隨便說才對。

上面說到我在上海曾經住過鐵路醫院。記得我住的病房，每天僅費六元，房間很大，空氣新鮮。每天除三頓西餐之外，還供給牛乳和鷄蛋。在病中，能够得到這樣的環境和滋養，身體自然進步得很快，一個月中間，體重竟增加十二磅。在我隔牆房間住着一位年輕病人，也患肺病。他是某大商號的小老闆，克利醫師對我說：「你的病比他重，但他的病不像你的那樣容易好。」我問他爲什麼緣故，他的解答是「那位病人因爲家庭不和睦，常發脾氣。每逢病情有進步的時候，忽然發了一場脾氣，於是又吐血了，前功盡棄，病勢立刻逆轉。」我從克利醫師口裏獲得這一個教訓，認爲修養的要訣。

在我病愈出院後不久，聽說那位好發脾氣的青年病人，果然因大吐血而死。由此我愈信：患肺病的人一定要平心靜氣，頤養情性；否則，最好的醫生也將束手無策。

在政治上，我們同樣體念到這層道理，沉着應付危難的局勢。

七十三　胡桃的妙用

我小時候種過一次天花。當時種牛痘還不普遍，小孩子大都是種天花的。在種痘之

後，母親愼重地看護我，家裏人都靜悄悄地，禁止生人出入，忌辛辣之氣入室，大家都當這是一件大事。幸虧病狀很順利過去，沒有出什麼亂子。病後，親友送了許多胡桃來，母親就天天敲胡桃，用胡桃夾（卽兩半月胡桃肉中間隔之物）和着旁的東西，煮湯餵我，這樣吃了好久，身體就漸漸的復原了，因此我從小對胡桃的印象便很深，但長大以後，一看見或想着胡桃，常常發生以下兩個問類：爲什麼出過天花的小孩子要吃胡桃呢？胡桃究竟有些什麼好處呢？

民國廿二年，我常看見人家送產婦的食物，不外是胡桃，赤糖，鷄，蹄膀之類。這同我以往數十年來所看見的一樣，總是這四種，因此，我又懷疑：爲什麼不改換一二件呢？說是其中必有緣故吧，又是些什麼緣故呢？經過多次的研究，才發現：胡桃功能補氣强神；赤糖的性質類似葡萄糖；鷄湯鷄肉，最富營養，能助氣；蹄膀則可助長肌肉的發達。人家所以拿這四件禮物送給氣血兩虧的產婦，照此解釋，便非偶然了。

我又進一步研究胡桃，看它的形狀、顏色、味道、組織，都類似人腦，再翻看新本草，據說胡桃富於脂肪等質，因此，便下了一個結論：胡桃像人腦，而且含有人腦所需

要的脂肪，一定可以補養，並可當做一種安眠劑。從此我凡遇到醫師，和他們談起胡桃之爲物，就把我的見解告訴他，請他們在臨床的當兒，隨時試驗。許多醫師都忽視我的意見。只有在鎭江的時候，有一位從上海來的中醫唐先生，聽了我的話，接連做過兩次實驗，證明胡桃確是一種有效的安眠劑。另有一位西醫王先生，也說在他的經驗中，曾經有一次收到實效，據說吃胡桃只要二十多天不間斷，就可收安眠之功。直到如今，我因爲搜集的證據還不很充分，不敢斷說吃胡桃確有治療失眠症的把握，至於胡桃在醫藥上的功用的研究，我另有一文記之。

一個人懷着某種疑問，有時不能丟開，遇有機會，往往便想試驗一下，看自己的理想究竟對不對。偶而發現一點端倪，得到一絲實證，便沾沾自喜，興趣更高，不肯放手了。但如果得不到旁人的幫助實驗，則個人的理想，只能始終當做是一個理想。我於研究胡桃之餘，輒有此感。

民國二年，我在日本時，李浩生先生曾對我說「一個體弱的人，生命並不一定短促。這正像一隻破的飯碗，倘若碗上稍有損痕，我們用時一定當心，也許用得比一隻好碗更長久些。一個羸弱的人，自己知道應該怎樣愛護自己。這就是體弱者也會比康健者享壽更長的緣故。」我聽到這話，覺得很有道理，就是到如今，我還常常拿李先生的譬喻，去安慰體弱多病的人。

七十五　生病好比作戰

生病好比作戰，如果心目中只是有敵無我，畏縮，氣餒，敵人自然要長驅直入。反之，只要自己能相信自己，膽子一壯，勇氣倍增，有如孟子所說「雖千萬人吾往矣」，亦未嘗不可壓倒敵人。

有了自信力，就是有人懷着惡意，咒詛着早死，而這種咒詛，相反的會變成了興奮劑，增加病人的抵抗力，來延長他的生命。

民國二年，有兩位對我感情惡劣的同族，和我住在同一條巷裏。我進出時，他們常

常在旁邊議論我的病，歸根總是說我不久要死了。他們的議論本來都含着咒詛的意味，不料對我却發生了「激將」的作用，使我發生了一種很深的反響，以爲他們越是要我死，我越是不會死，不可死。我心裏這樣盤算着，我對病魔的抵抗力不知不覺也增强了不少。而這兩位同族的人，在十幾年前，却已先後作古，一位生肺病而死。生肺病的先存了一種「肺病可以致死」的心理，等到肺病臨到自己身上，先前拿來咒詛人的，自己居然亦體驗起來，相信自己不久要死，好像以生命拱手讓病魔，其早死也不足怪矣！

七十六　從旁人的臉上看出自己的病狀

一個人生了病，固然要有自信力，要樂觀，就是服侍病人的，也應該永遠顯出樂觀的樣子，即使病人情況有些變動，也當沉靜處之，切不可露出倉皇的神色，使病人膽怯，因爲病人最細心，常常想從旁人的臉上看出自己的病狀來。

就我的經驗來說，當我生病睡在牀上時，我家裏的人聽了那些不知病人心理的醫生

的話，往往要驚慌起來。有時我覺得了，反而要去安慰他們，自己特別顯出樂觀的樣子，這纔使全家鎮定下來。由病人安慰看護的人，自然是「反其道而行之」，但亦可見看護的人對於病人心理之需要研究與訓練了。

七十七　學醫非學通不可

李浩生先生曾勸我學醫。他說，我的性情最適於學醫，而且我是一個多病的人，學醫比較容易。這話我是聽進去了，所以民國三年在上海，除學習德文外，兼看中國醫書。為什麼要看中國醫書呢？因為我覺得一切學問都要以本國固有的為本，然後再吸收他人之所長。我們的醫道在中國學術中，算是有成就的一種，故不學醫則已，否則必須先看中國醫書，然後再研究西洋醫學，才是合理。

當時我表示決心，倒也買了些醫書，着手研究。病人看醫書，本來比普通人容易印證領悟，而且事關救己救人，不能不專心研究。可是問題來了。中國的醫學在原則上處處與「陰陽」「五行」「六氣」諸說有關，而這些道理又是全從哲學思想推演出來。我

沒有很深的哲學素養，就看中國醫書，自然覺得很吃力。至於本草之類，比較容易看，但只是一些闡明藥性的書，不詳配合運用之理，讀熟也不够用。

還有一層道理，使我看醫書不敢看下去。我以爲醫學和其他學問不同。其他學問即學了一半，中途而廢，也不妨事，至多不過誤了自己的光陰和前途罷了。至於學醫，其目的在救己救人，便非學通了不可，倘若只學了一半，或粗識皮毛，出而問世，勢必玩忽人命，多所誤事。我固然想學醫，但在哲學素養尚未充實之前，越看醫書，越覺學力不够，過於勉强，與其輕率嘗試下去，不如知難而退。

好在中國書籍，有很多道理與醫學相通，因此後來我從旁的書裏領略了一些與醫學有關的學識，就是「陰陽」「五行」「六氣」之理，我也懂了一些。換一句話說，我是一個學醫未成的人，但多少還知道一些醫藥常識。

七十八　一切要自己有節制

民國三年初，我在上海的公事告一結束，而在表面上，我的身體也好得多了，忽然

父親命我結婚。

那時候，我大病雖愈，小病仍然不免，有時還得去請教醫生，並且喜歡常常換醫生。每一位初見的醫生總是問結婚了沒有。我回答說「沒有。」醫生便安心了。我因此知道肺病與結婚有着密切的關係。奉到父命之後，我曾去看一位唐醫師，他聽我說快要結婚，就皺起了眉尖，意思之間，似乎很不贊成。這時我才二十三歲，年紀還輕，仍想求學，也不願結婚，但經不起父親的催促，我又去問英士先生，他也贊成我結婚，因此我祇得遵命娶親了。

三月間，我結了婚，直到第二年，我覺得身體並沒有甚麼，小毛病反而少了一些。照這樣說。似乎結婚並不一定要妨害病體。

與我同病的人，不要以爲這種情形，祇辦得通，他們就辦不通。我的看法是，人類生活，一切要自己有節制，平時如此，病時更爲必要。所謂節制是不放縱之意，能够不放縱，就不致於威脅或影響到健康的本身。身體本來有很公平的分配，現在祇求有節制的消費，就不致於發生不和不平的病，即使有病，也不致加重。擴而大之，我們在政

治上，又何嘗不可以從這裏想出一個道理呢？

七十九　止血藥不宜太熱的吃下去

許多人以爲只要對症吃藥，就可以治好了病，其實同是一種藥，吃法不同，所招致的利弊往往不同，不能不注意。

民國五年英士先生殉國後，我回到湖州。一天，在街上看見賣觀音花果的，問他有甚麼用，他說可以治胃病，我因爲薛仙舟先生患胃病很重，所以就買了幾個，預備送給他。後來遇見一位姓姚的親戚，說起治胃病，他告訴我另一個祕方，就是用螺螄殼（最好清明前）挑去肉，剩尾，裝入砂仁末，放在瓦上焙燥，研粉，每次以粉末一小匙，用白糖和玫瑰花的湯送服，我如法泡製，製好後給薛先生。薛先生服了，果然見效。

在焙製時，我俯着身體，向火太久，覺得不快，第二天又走了許多路，到親戚家裏又喝了一碗熱茶，因此引起吐血的舊病，忙着請中醫，吃藥，不見效，又請西醫診治，立見效果，我看看中醫的藥方，和西醫的藥方，名稱雖不同，其止血的性能則相類似，何

以有的有效有的無效呢？經過一番研究，纔知道兩個藥方都是對症，就因爲服法不同，結果兩樣了，服中藥大家認爲要吃得熱，其實除了傷風表汗之藥以外，其他並不一定要吃熱的。我當時不知道這一點道理，醫生又不關照我，祇是趁熱的吃下去，於是藥性雖有止血之功，却並沒有止得住。後來細細一想，吐血是因爲身體太熱纔發作的，當然不應火上加油，再吃太熱的東西。這理論很粗淺，却也是病人或看護者所應知道的常識。

八十　社會上的一切應有合理的規定

生肺病的人，空氣很重要。民二我從北京回上海，住在工廠區，所以養病無進步。民七到民九，住在上海天津路河南路附近，那裏人烟稠密，空氣惡濁，健康也受了影響。

病人更需要睡眠充足，使病體得到適時的調養。民國八年，我的肺病比較嚴重，就因爲睡眠不足的緣故。那時有四個人同住一個房間，床上臭蟲很多，我雖然捉得很勤，但因同室的三人每晚歸來很遲，祇有我睡得早，他們床上的臭蟲常常吸引到我的床上來

，勤捉也不能澈底。後來有一位醫生，知我住處不好，勸我暫住醫院。這話我是接受了，可是一間病房的價錢，我一個月的收入祇够住數天，也祇好作罷了。

從這一次病後，我總想到醫院不應與社會上一般人的生活脫節。病房定價要根據大多數平民的經濟狀況去訂立標準，一個月收入至少够住半個月醫院。在政府立場，對於社會上的一切，更應普遍加以合理的規定，不要使大多數人望着若干優良的設備，而無力去應用。

八十一　在船上養病最好

民國十五年，我到廣州，恰遇到江南一年中最壞的天氣，就是榕樹生氣根的時候。遇到這種季節，常人都覺得難受，何況病人，接着天氣炎熱，所以身體日漸弱下去，在中央北遷之前，我又身兼數職，中央黨部方面重要事務，幾乎都落在我一人肩上。身體愈加不支，每天發熱，四肢無力，一天到晚昏昏沉沉。朋友們看見我這樣勉强支撑，有的勸我進頤養院療養，有的勸我上黃浦去休息。其時我北伐軍事進展迅速，大家都在準

備出發到南昌去，我因職責所在，又不能不北上，而身體如此，實在進退兩難。

在整理行裝中，給我想到了一個好辦法，就是坐海船北上。因爲如果進醫院治病，每天得化上大洋一二十元，也不過淨養而已，有時朋友來訪問，則靜養也談不到；假如走海道，靜養便不成問題，而目的地照樣可以到達，雖須經過軍閥的勢力範圍，有些冒險，但我相信，當心一點，總不致於被他們發覺。

我坐了一隻總統號的美國輪船，上船之後，便隱去姓名，閉艙休息，這本是一間可容兩人的艙位，因爲另一人沒有來，我幸運地獨佔一艙。起居舒適，睡眠充足，飲食精美，加以海上空氣新鮮，在船上幾天，身體恢復得很快。到上海時，熱度完全退了，精神也復原了。

船上本來備有醫生，專爲旅客治病。我身邊帶有常服的藥，不必再請教他們，倒也逍遙自在。買船票化了八十元，可以得到三天的休養，比住醫院也不算貴，却達到了旅行的目的，而海上那樣新鮮的空氣，幽閒的生活，更非住醫院所能希望得到。

自從那一次海行之後，我腦中常存一種理想，就是將來的肺病療養院最好設在海輪

上，或是行駛於揚子江中，名叫水上療病船，我想這一種船一定可以發生很大的作用，對我們這些熟人很多職務較忙的人們，尤爲適宜。

八十二　藥力是與分量的輕重成正比例嗎？

民國十七八年時，我的病時發時愈，不能完全澄清，祇好時常請教醫生。有些醫生對我的病絕對樂觀，因爲照我的年齡，據說危險時期已將過去了。有些醫生，却仍主愼重，堅勸我入山休養，尤其與莫干山療養院有關係的醫生，更勸我上莫干山去，因此我對莫干山的印象一時很深，直到民國二十年自己實驗後，才了然於它的眞相。

民國十八年，陸仲安先生由北平來，我也曾請他診治。陸先生處方，好用黃著黨參，尤其是黃著，幾乎每方必備，人家因此送他一個綽號，叫做「陸黃著」。他用藥還有一個特點，就是分量重藥價貴，至於見效卻並不一定快。他替我開的方，甚至於用到十兩黨參，八兩黃著，也可見他作風的一斑了。我服後精神見好，睡眠也很好，祇是服了這樣重的藥，心裏總有點害怕，好像要影響到我的消化器，胃口也似乎吃大了。他要我連

服一百劑，却是我沒有這種耐性，祇服了三十餘劑。

照我們病人的看法，他用的藥量，似乎無需那樣重，過重了不免要糟蹋。我把他方子詳細研究，給我發現其中每一味藥都能耐煎。於是試照原方的藥，抽出三分之一來煎，煎的結果，比之原方，成效一樣，而容易煎透，照原方何以煎不透呢？因爲分量過重，煎時水分全爲藥物所吸收，而藥汁又是相互吸取，成爲濃漿。實際上藥渣中餘汁尙多，不能出來。這種濃汁服時口裏固然覺住感覺不快，就是吞下之後，也會發生消化不良的症象。用水沖淡吧，則何不在初煎時就少放些藥，多放些水，不是更經濟，更方便嗎？到如今，在我的心裏，藥力是否與分量的輕重成正比例，這一問題仍然存在着沒有解決。至於醫生中用重方的還是不少，從另一方面看，自然有他們的作用。

八十三　塾的蓋的都得求一個中庸之道

民國十九年我到北平，住北京飯店。那是一個完全西式的外國旅館。飲食起居，多不慣常。即以床舖而論，這樣熱天，床上用很厚的墊子，並且無法放下，枕頭又是鴨絨

的，外國人無所謂，大多數中國人可消受不了。我住在裏面，吃的既不合胃口，睡的又不舒服，住了不久，祇好搬到一個中國旅館去住，滿以爲可以安睡了，誰知道還是睡不好。睡到半夜裏，才發覺到床上墊褥太厚，乃設法換一條薄的墊褥，果然很舒服的熟睡了半夜。

身體十分好的人，不管天氣怎樣變化，總可以睡個暢快；有些人感覺却很靈，天氣冷了一點，床上的用具，便該隨時加減，才不致影響到睡眠，我自從那一次發現被褥和枕頭對於睡眠的重要之後，常常夜裏起來加以調整，調整結果，亦未有不能安眠者。

民國二十三年，我到上海去治病，住在新亞酒店，睡的却不是旅館裏的床，而是自帶的行軍床，茶房每次替我打開行軍床，面上總帶着訝異的神色。好像在懷疑着：「這位旅客何以不要睡我們這華麗而舒適的床鋪呢？」我知道他們的意思，有一天，我把我的理由說明了，他們才明白。據說，睡不着的客人常常有的。這種情形，他們還是初見，可知與我同患失眠症，而沒有注意到床鋪的人太多了。祇是理由一說穿，我的作風也

未嘗不可得到大多數人的同情，睡眠用的被褥枕頭，本來同飲食一樣，不能過度，飲食過度了，會增加消化器的負擔與疲勞，全身不愉快；睡眠時的被褥枕頭過於厚過於熱了，會使熱血奔騰，尤其是腦中充滿了血，無法入睡。所以要睡得好，不吃安眠藥，亦可以治，便應檢查床舖，墊的蓋的，都得求一個中庸之道。

八十四　祇要藥能退症一樣的可貴

民國十二年內人忽患咳嗽，我怕她是傳染肺病，就陪她去看醫生。看了三個月，換了三個醫生，吃了很多的藥，咳嗽仍不止，也沒有一個醫生能斷定她患的究竟是不是肺病。吃的也不外是那些療肺化痰的藥，全無效果。

後來我看她的咳嗽，並沒有痰而且不發熱。不像是肺病，實際上恐怕是一種喉頭發炎的症候，有一天理抽屜，看到一瓶阿司匹靈，翻看仿單見可治傷風咳嗽，就把這瓶藥給她吃。一次吃兩片，一共吃了三次，一天以後，咳嗽竟完全好了。三個醫生費了三個月，沒有治好，我在一日之內治好，心裏很得意。過了兩天，自己發熱，請醫生看病時

，就把此事告訴醫生。他說：「阿司匹靈不可多吃，你用的分量太多。危險極了。」過幾天，我又告訴另一位醫生，他更說得嚴重：「如果過量的吃，竟可以損害心臟，以致於死！」我聽了他們兩位醫生的話，心裏想雖然醫好了病，畢竟太冒失，以後就不敢再把這事告訴人家。

直到民國二十四年，我在南京，和一位王醫生閒談，他說：「最近看到德國醫學雜誌，載着一位德國老醫師的醫藥經驗，有一種咳嗽的病，祇要用一樣簡單而平常的藥，即可治愈。我追問究竟，他說：「告訴你也不要緊，就是阿司匹靈，祇要每天服三次，每次服半片，或更少一點，連服一星期，很久的咳嗽可以治好。」他這話自然要使我想到我在十二年前的經驗，便把十二年來不敢告人的舊事告訴了王醫生。他也說我當時用的分量太重，是很危險的。我心裏却想着，我在偶然的經驗中，治好了一位咳嗽患者，其見效竟比德國老醫師所經驗的早六天。

八十五　病非經過不知苦痛

我的牙齒素來很好，有時看見人家牙痛，就不免訕笑他們，以爲這樣的小毛病，亦值得大驚小怪。民國十五年，我在廣州，自己經驗到了，纔知道牙痛不是小事，它能使日裏坐立不安，夜裏不能成寐。

我的牙齒爲什麼會出毛病呢？原來我曾經服過若干天的杏仁露，又住在別人家裏，每天吃白木耳，往往因白天事忙，延到晚上纔吃，吃了沒有嗽口就睡覺，久而久之，牙齒痛了。經醫師檢查，把左邊的病齒拔去。因爲不知道原因，仍舊每晚吃白木耳，同時把左側睡眠的習慣改爲右側。不久，右面的牙齒又痛起來，這纔知道牙痛與吃甜的白木耳有關。趕緊晚上停吃，牙痛也沒有再發。

無論何事，都得先查明原因，然後纔可決定應付或處理的方法；而對於一切事情，在己沒有體驗以前，尤其不可隨便批評或訕笑人家。這就是牙痛所給我的教訓。

八十六　身價和醫價

從前有不少人提起牙醫師就頭痛，因爲牙醫師的診金往往是無標準的。我在廣州患

牙病時，探求良醫，朋友們都說某牙醫師很好。但是，他們接着說：「祇是你要去看的話，少不了要化幾十元以至幾百元，不會便宜的。」雖然我是老生病，對於看牙醫則毫無經驗，因此很奇怪，何以我去看，要貴些。後來纔明白，無非爲了「中央委員」四個字的關係，其實他們又那裏知道中央委員中間亦有窮的呢！我既不能不去請教那位牙醫師，又不能多花錢，去看病時，祇好老遠的便下車步行到他的診所，用假姓名掛號，同時講了好久的價錢。最後議定五元拔一牙，三天包醫，非常殷勤。在同一時期，另有幾個中央委員請他醫牙齒，却往往化去數十元數百元不等。這也可說明：沒有錢人要看病，不能不把各種頭銜和架子暫時的隱藏起來，因爲身價高，醫價自然也高了。

八十七　醫德

做醫生必須講醫德。我們遇見不少的醫生。有些的確醫德很好，完全以救人濟世爲目的，有些却純然是一種市儈作風，缺乏醫德，不敢恭維。缺乏醫德的醫生，老實一點的，就指定他開的藥方，上某藥房去買，這樣往往比病人自己寫了藥名，隨便到那一個

藥房配的價錢貴些，醫生自然也就有了他的好處。另一種不顧醫德的醫生，要病人在診金之外，再買他的比一般售價昂貴的藥，受他雙層的剝削。還有一種醫生，心術更壞了。他在藥方上寫些祕密的記號，以代替通用的藥名。這在表面上似乎很公正，並不要病人買他的藥，也不指定到某藥房去買，在事實上，他寫的藥名，一般藥房不認得，自然無法配，害得病人費了車錢，延誤了時間，最後仍舊請教於他，這時他纔會告訴病人要到某藥房去買，其實所謂某藥房者也許就是他開的，再不然，也許和他訂有特別合同的。

我在南京時，有一次延某醫師看病，我給他的診金，比一般要多些，同時在他的配藥部配藥，藥價亦比其他藥房爲貴，有一次僅值兩分錢的蘇打明片，他居然賣我兩元，要取藥百倍的利息，其黑心有如此者。

醫生沒有醫德，病人最吃虧。近來藥價一天貴一天，大多數病人已經無力籌措，如果碰到黑心的醫生，甚至可以迫得上吊，救人的事業變成剝削病人的工具，病人自己沒有辦法，祇有希望衞生當局切實加以取締！

病人因爲切身利害的關係，在經濟與用藥兩者之間，往往發生矛盾的心理，也有爲醫生所不可測的心理。有些人因爲經濟力薄弱，或者素性吝嗇，往往怪醫生太喜歡用貴藥，精神上感覺痛苦，使藥力不易見效。也有的因爲化錢太少，以爲藥力不足以治病，疑慮叢生而影響到效力。病人有這種心理，實在太不明白藥貴在對症的道理。如果治不好病，即使最貴重的藥，也是白費的。然而醫生總不免爲此種心理所累。

還有在若干病人的心目中，對於自己的或者眼前的藥，總不相信，必須向遠的地方去設法，能够從外國來最好。猶如有些青年不信自己中國的一切，而去信從外國的一切，惟其這種漠視眼前事物和不明自己祖宗努力的成績的人太多了，所以中國固有的醫藥，大半還少被人重視。

有一次我的嬸母生了褥邊瘡，醫生用了不少很貴重的藥，總不見效。他的父親是一位讀書人，忽然在一本書中看到一個方子，不化一文錢，就是用天井裏常生的車前草的

葉子，洗淨後，用麻油塗上，貼在患處，常常更換，不到十幾天工夫，居然好了。民國二十四年南京有一位王醫生，他用的一位看護小姐，也生了這種瘡，王醫生爲之悉心治療，用了好多種外國的良藥，總不見效。我有一天去打針，得知此事，就告訴他用車前草葉子的方法去治療。她躊躇着說：「那裏去找車前草呢？」我說你們天井裏也許有，於是就陪王醫生同這位小姐到外面去找。到了外面一看，果然遍地都是，那位看護小姐如法敷用，兩星期卽癒。從上面兩段故事裏面，可以看到眼前確有若干特效藥，比從遠方買來的好，而且得來也毫不費工夫。

八十九　病中要有意義的消遣

平常好做事的人，一旦生了病，事情是做不成了，但整天在病榻上輾轉空閒，也實在是無聊，所以病時應該怎樣找有意義的消遣，却是值得研究的一件事。

就我個人來說，我在病時，不但利用時間不使浪費，反而得到不少的益處。有一個時期，我在病中重讀幼時讀過的三字經，因此得一新的啓示，使我在教育思想方面確立

了一個體系。另有一個時期，我因病不能多用腦筋，便檢些不大費神的書籍來看，其中有很多的童話兒歌與兒童故事，我就在這些小小的兒童讀物之中，領悟了天地間許多大道理，發現了不少詞意深湛耐人尋味的好文章。

生病固然要休養，但過於寂寞了，對於身體也不一定有好處。朋友來看病，隨便談談，是解除寂寞的一法。可是也不能談得過久，使病人疲憊。如果看書，檢些簡短而有趣味的書來看，看一二段，稍微感覺疲倦，就把書擺在旁邊，休息一下，這樣就不至於因看而過於勞神了。照我上面所述的經驗來說，病時看書，最好看兒童讀物，比較容易舒暢精神，減少疲勞，同時又可以悟澈許多大道理。總之無論談話或看書，一方面要注意興趣，一方面還要有節制。興趣好，可使病人心曠神怡，忘掉病的痛苦，有節制可使病人不至勞神傷氣。平時都應該這樣注意，何況病時呢！

九十　好朋友與良醫同功

生病的時候，不免有朋友來看病，這原是很平常的事，但往往發生了某種重大的影

響，不可不注意。

一個人病中無聊時，往往希望有好朋友來談心。倘若這時好朋友果眞來了，有談有笑，心境開放，忘其痛苦，並忘記了自己正在生病，也就等於一帖良藥。反之如果不投機的朋友來了，嘮嘮叨叨的說上一大堆，使病人厭惡頭痛，而又不得不敷衍，因之會使病勢加重也說不定。

有些人怕見病人，就是好朋友也會疏遠起來，倘若病人患的是傳染病，尤其不敢去看。其實一個患不必隔離的傳染病者，對於訪客，固然要自己留意，不使對方感覺到有被傳染的危險，而訪客只要簡單的避去飲食接近就可，却也不必過於恐懼傳染，要知這一個抵抗力健全而有自信力的人，是不易傳染那些病的。反之失去抵抗力與自信力的人，在任何空間，都可以招致病菌的侵襲，簡直無地自容，其有被傳染的危險，並不限於在病人之前。

肺病是一種慢性的病，請太閒或太忙的醫生看，雖然不好，但容易補救，尙無大礙，而最易誤事的就是傷寒病。我在上面曾說過，傷寒病到了第三星期，病人往往有類似癆疾的病症，在這種情形之下，就是極有名的醫生，有時因爲太忙，無暇細細推敲病源，也會弄錯的。

大約在民國二十五年的時候，我有一個堂兄弟生病。我看他的病象，斷爲傷寒，醫生也說是傷寒，我知道傷寒最危險的時期，是在後半期，而我適因事他出，不克逐日臨視，於是在出門之前，留下了一封信，說明傷寒病的過程，要他的家裏人拿定主意，切勿疑慮自擾。誰知到了第三星期，病人到了下午發熱，和癆相彷，他們因家人太勞苦，用了一個看護婦來協助。不料這位看護婦少經驗，誤作癆疾，對他們家裏人說了，又告訴了醫生，醫生也失了主意。我得了他們的電話，立刻要他們取出我留下的信再看，他們見病象恰如信中所說，纔知道傷寒病有這樣一個階段的，與癆疾無關，醫生也明白過來，仍照傷寒的治法醫下去，不久病就好了。

侍候病人的人倘若沒有醫藥常識和自信力，切不可不負責任的多說話，亂了大家的

方寸，有時會因一句話而送掉一條命。

九十二　吐血赤化與土匪

在第五十七節，我曾經提及生平吐血吐過好多次，而其原因各有不同，如動作不愼，斜靠牀上掛帳子，可謂由懶而起。反之工作過度，或奔走過勞，亦曾引起吐血。有因暖而起，如穿得過熱，尤其是下面墊得很少，上面蓋得很多，身體中水分不得平衡，胸部乾燥，極易引起吐血，至於因爲受寒引起咳嗽，咳久吐血，更爲常見之事，有由乾燥而起的，大部受天氣或環境的影響，總之勤，惰，冷，暖，燥都可引起吐血，有時甚至鼻血由口中吐出，也會當作吐肺血，單就我個人吐血的原因有如此複雜，所以患者必須探明原因，始能對症治療或預防。

有一年，我在靈谷寺革命陣亡將士公墓寫紀念碑，寫了三次才寫成。寫字的確是很吃力的事，因此吐血竟吐了兩次。可見有些事我們看起來不覺得吃力，有肺病的人就覺得很吃力了。以吐血的程度，可以測知事之輕重，以吐血的程度，可以測知當時自己

身體的强弱，好像那一地方赤化，就可以測知我們的黨務辦得不好，那一地方土匪多，可以測知地方政治不良。

九十三　技術設備必須準確

我因爲患肺病，曾經照過好幾次X光線，而結果不一樣。有一次在上海照出來很不好，醫生警告我要特別小心。我自己呢，也鄭重其事，以後生活，隨時加以注意。相隔不到一年，又照了一次，却比以前好得多，而此時病象並不比以前好。因此上一次很壞的照相是否準確，便成爲我的疑問。

在鎮江時，有一次醫院裏新買到一架X光鏡，要我去照，印出以後，看到我的肺部絕無病狀，與健全的人一樣，連一些舊創的瘢痕也沒有。因爲技術非專家，我心裏當然懷疑。即使我的病好得快，亦不能瘢痕全消，何況我正在生病呢。因此到南京時就把照片送給一位德國醫師研究，他知道我的病歷，也認爲照的不可靠，於是就請他再照，照出來的結果，肺部的瘢痕顯然仍在，與前所照完全不同。

X光照像的結果，原是醫生診斷的客觀根據，而每次結果不一樣，豈不是很危險嗎？所以我以爲醫院中要是有專門設備的話，必須要有專門技術人才，以求其準確可靠，否則由於不準確的根據，構成不準確的診斷，誤人生命，則有不如無，更不如用其他方法參證爲妥。

九十四　切不可用麻醉方法治病

有些醫生因爲生意太忙，精神接濟不上，往往吸上了麻醉品，有時他們還要勸病人吸，或明說，或暗示，似乎很誠懇。病人中意志比較薄弱的，因此最容易上當。就治病而說，如治腸胃病的藥很多，而偏有要勸人吸鴉片治療的。如肺病咳嗽，也有人勸吸麻醉品。因爲用了鴉片一類的麻醉品之後，一時自可好些，實則並未治療着病，反使自己的生理心理上都被他麻醉，很不上算，而且往往貽了後患。

民國九年，我有一位朋友生病，醫生勸他吸鴉片，他接受了，那時我也生病，他熱心的勸我也吸鴉片，被我拒絕，他認爲我太迂，但亦無法勉强。於是他還吸他的鴉片，

最初很見效，十幾天之後，慢慢的就不見效，這時輪到我去勸他了，我說你病沒有治好，何苦却染上了這種惡習？他本來意志極堅强，一聽我的話，覺悟過來，立刻決心戒去，不到三天被他戒絕了。可是因戒烟而受到的痛苦，已經遠比生病的痛苦爲甚。

勸人吸煙，不僅醫生，有時朋友也會來這麼一下。這在勸者固然是好意，但病人自己要有主張，切不可上當。因爲用麻醉品的方法治病，決非根本治療，疾病未好，自己先變成一個鴉片鬼，爲民族罪人，身體日漸消瘦，未老先衰，憔悴以死，而傾家蕩產，猶其餘事也。

我以爲一個病人，固然希望病好，但因爲急於見功，不求治本，而應用了不正當的醫療的方法，結果老病之外，很可能招致一二種新病，以此喻做人及從政，同樣有此可能，而亦同樣的不合算。

九十五　合用的纔是好的

我因爲時常生病，承蒙親友們好意。抄送所謂特效藥祕方很多。有些方子，我認爲

合理的，頗想試服一下。而提出來和醫生們商量，往往爲醫生所阻。

民國二十年，有一位姓張的親戚，送來一張治肺病的良方。據說，他家裏有人患肺病，就是用這方藥治好的。第二天，我拿去和一位陸醫生商量。因爲他平時替我開方子，和此方頗有類似之處，總以爲他一定贊成試服的。不料他堅決的說試不得，並且大大的批評此方無價值。我說：「人家治好了肺病，已有事實證明，你又何故要這樣批評呢？」他說：「現在我是替你治病的，這張藥方儘管好，而是替那個人開的，完全不合你的需要。假使我在令親那裏，替他診治，也許我也要用同樣的藥方，看病是要認清對象，凡合于此病人用的纔是好藥方，不合用的就算不好。」他這話我起初聽了，不免懷疑，以爲醫生總多少帶點「同行嫉妬」，他自然也不能例外。可是後來仔細一想，纔認爲確有至理。原來有很多的病表面上儘有類似之處，而病人的體格、氣質、生活習慣、病情繁簡、病勢輕重等等究有不同。因此處方用藥，適宜於甲的，未必適宜於乙，適宜於乙的，亦未必適宜於丙。進一步說，即同一人先後患類似的病，也得隨時地之不同，檢出不同的癥結。做一個醫生，而不能明察秋毫斷定癥結所在，以爲下藥的依據，則決不

配稱爲良醫。

醫國與醫病其醫之對象雖有廣狹大小之不同，而醫理初無二致。要以針對病象爲原則。總理本來是個醫生，所以他能從醫病推測到醫國上去。他既負起了醫國的責任，所以他診察中國的病根，積了幾十年的經驗，診斷好了，再參酌古今中外的醫例，才開出一張三民主義的救國方案。我們大家應該依照這張良醫開的方案，來治中國的病。只有忠實奉行，不能有絲毫疑義。即使別一醫生爲別一國家的病而擬具的良好方案，我們決不能應用，也不能抄襲。只可作爲我們參考，所以有些人迷信別的國家所信仰的什麼主義，都是不明此理之錯誤。

九十六　有精神有力量纔能立於不敗之地

人的精神和力量，本來愈用則愈出的，如果自己不振舊，整日地畏縮頹廢，則有能力也可變成無能力。

生肺病的人，醫生總是勸他少說話，或者不說話。但就我所知，親友中生肺病的人

，好說話似乎比怕說話的可以多活幾年，好說話，生活興趣就可以提高，興趣提高，精神也就好，肺也會增强，而且會有力量抵抗病魔。反之，因爲怕說話，滿肚子心事，整日地悶着，雖有力量，無所施展。一天萎縮一天，終於失掉抵抗病魔的能力。

人要延長壽命抵抗病魔的時候，有時也要有勇氣不怕死。有時遇到了事，還要勉强而行之。我在民國十七八年，每次講話，最多不過延到四十分鐘。醫生當然勸我連這四十分鐘也不要講，但是我有我的道理，就是：我們身體旁的部份都可以訓練加强，爲什麼肺部就不能加以訓練呢？我既存了一個訓練的願望，就從四十分鐘逐漸增加到五十分鐘、一點鐘。到廿二年，在中央政治學校向學生講話，已經可以繼續到兩小時。到廿五年，在鎭江說話，竟可講到三小時了。到三十一年，有一次連講了三小時半，可以說又造成了新紀錄。在這樣相當長時間的說話，我自然知道應該在說話的前後，注意營養和休息，所以尙沒有發生聲嘶、口乾等毛病。

一個國家現在弱些不要緊，只要知道訓練國民的重要，不斷的切實下功夫，總會進步，變成强國。最不好是膽子小，處處怕人家，連自己僅存的一點基本力量，都萎縮無

餘，而成了永久的劣勢。這也是我從說話中體驗出來的一道。

九十七　白血球與警察

我因爲身體不好，除本疾之外，還要常常發生其他病症。所以有過若干次的驗血，我的紅血球白血球，在民國二十五年，曾經達到過標準之數。二十六年發了一次瘧疾之後，紅血球就減少了，至今還不能恢復。白血球有時增加，有時祇有某一種白血球增加。

但我看其中變化的情形，增加我的經驗不少。照一般的說法，紅血球與白血球，大約爲七百與一之比。白血球可算是對付微生物侵害的警察，而紅血球是警察保護下的人民。我因爲身體內部常有問題，紅白血球的標準比例，就不易達到。有時爲四百幾與一之比，近來比較强健的時候，也不過六百與一之比，這是可說明我身體裏的警衛力量不及常人。一個白血球不能保護紅血球到七百之數，或者因爲某一地點，有了盜賊侵入，致人民死亡率增加，警察不能不增加，二者遂失其正常的比率。

有幾次我問某某警察專家，究竟大城市中每一警察可管人民若干？他們回答我的數字，很有興趣，竟和紅血球與白血球的比例相當，但是我們再一研究現在中國各大城市警察與人民的比例，竟還不及像我這樣很弱的身體，甚至降到三百與一之比的，此可見其警察的素質與其對于治安的能力，更可見地方體質之弱。查在外國，人民與警察有超過七百與一之比的。這就可證明我們不及人家的地方。

據說白血球種類頗多，所以血裏發現微生虫也好，腸裏有了寄生虫也好，或者病菌集結在身體內部某地方擾亂也好，或者淋巴線裏出了事也好，總之了瘡也好，在某種病菌受擾之下，就會有某種具有鎮壓尅制力量的白血球出來擔任警衛。我們的警察方面，雖然也有保安警察、普通警察、交通警察、司法警察、外事警察、衛生警察等等的類別，可惜警察學者還沒有人拿我們身體裏面的警察制度作一綜合研究。否則我們的地方治安與社會秩序，可以借鏡改善的地方一定很多。

久病人的痛苦，不單是在發病的時候，而在其病，忽病忽發，不由自主，往往一件事要做下去，做到一半，受病魔牽制，不能完成，或者自己心裏想做的事，而力不從心，永遠不能貫澈最初所懸的目的。我在病中經過這類情事，很多很多。

民國二十五年，我想趁着春光明媚的時候，到各處去視察水利工程，與考查合作事業。正要開始準備，忽然感冒風寒，舊病復發。大好的時光，就這樣的蹉跎過去。等到身體好了一些，而天氣已不適宜，只好作罷。又有一次，我想到某處去遊歷，乃因顧慮到更易地點，往往晚間睡眠不好，又恐怕當地無醫生，自己又不願帶着醫生同行。想來想去，還是不去的好。有時有些應該一氣做成的事，因病中輟數次，致時機坐失，不能如願。

多少年來，中國因爲有了不平等條約的束縛，固然一切行動都不由自主，而其爲久病之身，自己還要常常發病，更是難以自主了，我們還希望自己强健，不再有病，不再有妨礙國家自由自主的行爲。現在不平等條約已經取銷了，國家可以自由打算，全國國民均能聚精會神的爲國家建設，民族復

九十九　體格上要平等

我因爲身體不好，看見身體好的人總是羨慕。而那些康健的人，自己都很少覺得健康之可貴。這是因爲他們不常生病，不能了解疾病與健康之苦樂懸殊，無足深怪。祇是所以照此看法，身體差的固然要努力趕上身體好的，而身體好的自以爲好，而一味大意，則偶然生了病，也往往經不起。甚至於很容易死亡。已有的健康，最低限度亦應維護其健康，不可大意。

說來可憐，中國人眞正康健的並不多，如果和外國相比，相差太遠了。怎樣的比法呢？那祇消和他們一個一個的站着對比，誰强健，誰羸弱，顯而易見，不必經詳細的檢查。（最近看到閩省的一個統計，他們的衛生院檢查了八萬一千〇九十七個中小學生的體格，完全健康無缺點者，僅佔百分之四・二，其他百分之九十五・八是有缺點的，這類可怕的統計我們應該注意，我有時和身體好的人站在一起，總覺得有點慚愧，常常要自問：「爲什麼我的身體會這樣差而多病呢？何以他們强健　而我沒做得到呢？」那些

和外人相處很久的人，我想他們也會發生同樣的感想，他們對於民族健康，似乎應該多負一點倡導促進的責任　我們的民族，如果想建設新的生命，必須從增進民族健康做起，使成爲一種長期而廣泛的運動，先達到中國人和外國人體格上完全平等的一個目標，這種人與人間的體力平等，地位平等的基礎。中國人大都忽略了這一點，所以儘管有四萬五千萬人，合起來的力量，還不及人家的幾千萬。加以人家用機器，我們用手工，生產的懸殊又如彼，所以現在談平等，還是虛而不實。

所謂虛而不實的平等，偶然看來是平等，但是到底還是不能平等。我有一次走上了湖州道場山頂的塔，非常得意，在塔的牆壁上題了字，大意是說：「我也居然走上這裏來了！人家譏我是弱者，我又何嘗是弱者。」但是經過若干時間，身體好的親友常常上山去，在塔上看到我的題壁，而我則僅僅到過這一次，以後再也沒有上去過，這可說明我終究是一個弱者，不能和那些強者談平等，中國現在和外國訂了平等新約，在我們生病人看來，如果我們在體力上和他們能夠達到平等，那末其他一切也一定很相近了。

一個人生了病，總是離不了醫生，少不了藥。因此，沒有醫生的地方，病人就不敢大膽的去；沒有藥賣的時候，病人也常會起恐慌。這都是病人不能獨立行動的苦處。我生病久了，雖然有時自己想法治療，不必全賴醫生，但是還免不了依賴藥，所以獨立行動的資格，總不完備。

二十六年我從鎮江出來，因爲事忙，身體不好，朋友們都勸我帶一位醫生同行。的確，同行人多，難免有人生病，帶了醫生，大家都便當。但是我因爲匆促之間，藥物不能帶全，到安慶身體有些變化，經同行醫生診斷之後，向藥房買藥，沒有買着。過漢口又生病，又買不到適當的藥。我自己知道，這病要好，重在休息。可是醫生已經非常恐慌了。因爲醫生沒有了藥，怕不成其爲醫生了。後來總算買到了，大家纔安了心。從此我更明白，無病則已，一有了病，獨立生活的資格，便打了幾個折扣，我時刻希望個人的健康能够恢復，同時亦祈求普天下的同病人，都能恢復健康；如有病菌侵入，亦能以自

力驅除，不要乞援於醫生和藥物。

貧弱的國家，常常想依賴外力以自存。正如病人之依賴醫生和藥物一樣。所以我很希望將來中國一切不必外力援助而能自立自強，自給自足，以完成眞眞獨立的資格。

結論

漫談，漫談，總不能漫談下去，沒有止境。自從民國二十一年起到今年，恰恰談了十年。十年之內祇談了一百節，（包括醫政漫談及續醫政漫談）。我想一百節也够了，應該做一個結束。

我的病雖還沒有全愈，但我相信一定會全愈的。國父說過「有志竟成」。他爲了我們國家的貧弱，創造三民主義，提倡革命救國，打算要達到自由平等的地位。蔣委員長則依着國父的遺教和意志，領導我們國民革命抗戰，到現在勝利亦漸漸地在望了。區區的小我，難道竟做不到健全自己的地步嗎？他們對於强大的敵人，尚且能領導着全國國民，不斷奮鬪，難道我對於這些小小的微生物，還不能領着我身體內的白血球與

之奮鬪嗎？我相信我一定能够做到，一定能够得到最後的勝利。我也相信，像我一般同病的人，大家都能得到最後的勝利。

我們除了醫藥、環境、工作、營養與休息應該調節運用得好之外，我可以再概括的告訴同病的人，怎樣纔能確實把握最後的勝利：

第一、必須有信心。　國父說「有信仰然後有力量」。進一步說，有力量纔可以和自然界奮鬪。這說明了信心之必須永久保持。如果你的信心消沉下去，應該看一遍　國父的「心理建設」（即孫文學說），則信心立刻可以增强，如果有功夫的話，再看一遍三民主義，那麼你的信心更可以增大了。信心增强增大，你的力量就自然的强大起來。

第二、要樂觀。凡人樂觀，則看到一切，想到一切，都是好的。自然，生活就有了興趣，精神亦振發起來。這樣，你纔覺得世界人類和萬物之可愛，而世界人類和萬物也都會愛你了。愛是可以延長生命的，你必須從樂觀中追求愛，再從愛中走上健康之路。

第三、要有事業心。一個人有了事業心，則其精神是向上的。精神向上。則生氣蓬勃，好像不腐的流水，微生物不易在身上站脚，即使站脚，也不致蔓延開去。因爲你自

己在那裏蓬勃的發展着，就沒有微生物發展的餘地，那末重病會變成輕病，輕病會化爲無病，好像剿匪，士氣旺盛，將包圍圈逐步縮小，以至於將殘匪全部加以殲滅，都在意料之中。

第四、要有服務的精神。一個人如果天天爲自己打算，看來看去，祇看到自己，勢必如作繭自縛，把自己束縛到一個最小的限度，煩惱，痛苦，失望，亦必由此而生。反之，若是你天天爲人着想，到處幫助人家，你的氣度會無形中擴大起來，連帶的也擴大了你的服務精神與助人工作。人家因爲你而得到益處，你自己也就在此中得到快樂，應驗了我們「黨員守則」中所說的「助人爲快樂之本」。一個快樂的人沒有不長壽的。你希望長壽嗎？你得先尋求快樂。要快樂嗎？得先擴大你的服務精神與助人工作。你能够爲民族健康運動多出一分力，你的健康一定可以多增加一分；你能救助一個人，你的生命也就會多一重保障。我們固不必相信宗教和迷信的說法，但不能不相信「人爲因果」之理。

第五、不畏縮。大凡有病的人最忌畏縮，這猶如在戰場上打仗，由於懼怯敵人而逃

跑，拿背向敵人，敵人的子彈或刺刀，就很容易從背後打進去，戳進去。我們一生了病，便該對病菌採取攻勢防禦的戰術，勇往直前。我們要認識敵人並無多大力量，祇要我們自己不畏縮，不打擊自己的精神，自己的精神就有力量壓倒病菌，迫使退却，或將其殲滅。

以上這五項，從我個人看來，應該是治病的主要法則。我希望看我這漫談的病人，能夠記着這幾個要點；同時還希望不犯我曾經犯過的錯誤，體察全部意思，而能加以力行，這是我十年來漫談的本意，亦爲我對於病人一點出於衷誠的貢獻！

跋

陳果夫先生的多病，是誰都知道的。在二十歲那一年，他在武漢參加辛亥戰役，剛正式踏上了革命之途，反革命的肺結核，就開始向他攻擊，糾纏，搗亂，直到如今。中間他也曾加生了幾種內症外症，如肺炎、氣管炎、傷寒、痢疾、瘧疾、肋膜炎、腸炎、臟毒、瘤瘡，脫骱斷骨之類。所謂以肺病爲主體，其他各種微生物依附作亂的現象，確爲常有之事。

曾有數次，病是那麼嚴重，親友同志們的焦急不必說，連負責診治的醫生都有點膽怯。他自己呢？却老是那麼鎮定，樂觀，甚至於躺在牀上，掙扎着看公事，用抖顫的右手或左手，（右肘腋生瘤瘡，及右肘骨脫骱時，便是用左手。）分別在上面加了批，簽了名。他有時還催着約人來見，勉强提起精神，談這樣，談那樣；人家雖然勸阻他，也很不容易打斷他的話頭，這樣的過了相當時間，嚴重的病勢居然被平定下去。經過短時間休息之後，便照常辦公，或僕僕道上，弄得病魔亦只有搖頭，奈何他不得。

以肺病而論，當然算是果夫先生的第一個勁敵。但糾纏了三十年之久，時而吐血，時而發熱吐血雙管齊下，時而發生其他病症，兩面夾攻，始終不能給他以何種致命傷；反之，他時時刻刻在沉着應戰，對病菌的包圍圈愈縮愈小，已逐漸達到「殲滅戰」的時期。他的痰現在比以前少得多。他相信他的肺病可以全愈，在演講時咳嗽亦減少得多。一如相信我們的抗戰可以得到一個勝利的結束。他這種信念確已給了我們以很大的興趣。

他這本「增訂本醫政漫談」是分三個階段寫成的。從引言到第三十五節，寫於民國二十二年，在政治評論分數期登出，標題是「你的病好了嗎？」當時曾給讀者以很大的興趣。二十二年以後，他屢次想寫下去，總因事忙未果。直到二十九年，因爲七八年來舊病復發，新病也生過數種，增加不少經驗，因此趁着興趣，從第三十六節起，繼續寫了三十一節，合成六十六節。湊巧給金華國民出版社胡健中先生看見了，向他請求歸其承印。經他同意，並改名爲「醫政漫談」，就由胡先生把全稿帶回金華付印。出版後，在東南各省銷路之廣，自可意想得到；可是西南方面，因爲運輸困難，寄贈果夫先生及

委託重慶書店代售的，爲數都很有限，一下子就送完，售完，而各方索閱者甚多，無法供應。於是中央週刊社便請果夫先生繼續漫談下去，用「續醫政漫談」爲題，在中央週刊上分期登出來，到現在共寫了三十四節。他一算，「醫政漫談」「續醫政漫談」已湊足一百節之數，應該作一個正式的結束了，便把兩種併成一種，改定書名爲「增訂本醫政漫談」重行付印，以供同好。

你看了這一本書，不但可以知道果夫先生是怎樣的溝通中西醫，以產生一種新中國醫學；怎樣的在提倡古法，與利用國藥，以塞漏巵；怎樣的在反對提高診金和藥價，而提倡公醫制度，以普惠病人；怎樣的在力疾從公，或利用生病時間，從事寫作與研究學術；怎樣的由生病體會到社會政治經濟軍事各種問題的因果，與其對症下藥的方案；……在這裏，你可以想見他的病，已經獲得很大的代價了。他在病中訓練自己，修養自己。他從病中獲得各種經驗，各種學問。他由病理學研究起，進而研究中西醫學，藥物學，心理學，衛生學，教育，甚至於宇宙間的各種大道理，他都趁這生病的機會加以研究了。他「身經百戰」，創痕纍纍，而所得如此之

富，這是大可供一般人的借鏡的。

除這本「增訂本醫政漫談」之外，果夫先生還寫了一本「衛生之道」，一本「兒童衛生歌」供給我們以很多未經人道而切實易行衛生養生的常識。他在各機關各學校及個人面前，時常灌輸一些衛生醫藥教育。年來各地在蓬勃的進行民族健康運動。而站在推動的地位的，也就是他。從去年起，他又策動中央政治學校醫務所，研究從國藥中提製治瘧，及其他主要疾病的特效藥。他以爲專跟在人家的背後跑，不是頂好的辦法；人家會創造，我們亦要會創造，而且要能解決人家還不能解決的問題，使我們不但享受人家的成果，同時亦能貢獻人家以我們的成果。他一面受醫生的診治，同時却常常訓練醫生怎樣去治病和用藥。我相信這是很對的。病人的痛癢，祇有病人知道，同病人也知道，醫生則不管他們的學識經驗如何豐富，多少總帶一點隔靴搔癢。現在果夫先生以一個久病人的資格，曾深入病中探求病理，加上他的廣泛的衛生醫藥常識，融會貫通，由此而產生的理論，自然有非普通醫藥所能臆想得到的地方。

病人在這個時代是難得受人憐惜的，加之良醫仁醫不多見，久病的人又很少以他們

寶貴的經驗告訴人家，所以生病確是一樁最痛苦不過的事。果夫先生這本書，處處流露了他寄予病人的同情，不怕死，處處教病人以自己想辦法，找生路。

果夫先生的病情，和他關於「生病請醫生的學問」，我是零零星星的知道一點，因此敢在本書篇後報告幾句，以供讀者之參考。

末了，我還有我的感想，就是，大家最好不生病，不得已而生病了，最好都學一學果夫先生，多寫幾本「醫政漫談」，拿自己從疾病痛苦中換來的經驗，啓示後來人。要不生病嗎；那我很忠實的再向你介紹上述那兩本「衞生之道」與「兒童衛生歌」，因爲這纔是「鞏固身防」的根本辦法。尤其你的小孩子，能够在兒童時期養成衞生習慣，成人以後的健康，就有充分的保障了。必須每一個人能够達到健康，然後民族健康纔有很好的基礎。至於民族健康，應如何造成一種運動，果夫先生在「衞生之道」裏面，亦有很詳細的啓示，恕我不贅了。

何仲簫謹識　三十二年三月

醫政漫談初編

本書作者其他著作

中國教育改革之途徑	正中書局
機關組織論	正中書局
飲水衛生及其他（教育電影劇本）	第三處印
社會教育實施方案	江蘇教育廳印
導淮與糧食	導淮委員會印
自己治病簡法（不用藥部分）	興台印刷所
小意思集	國民出版社
醫政漫談增訂本	天地出版社
小意思集增訂本	正中書局
理想的前途	正中書局
鶴林歌集 五線譜本 簡譜本	正中書局

衛生之道　　與印培
兒童衛生歌　　豪合著
中華國民生活曆
果夫小說集
窗帘（小說劇本）
合作之初（合作劇本）
中國之合作運動
中國教育改革問題　第一輯
陳教育長訓詞
移風易俗教育電影內容述要
醫政漫談續編
苦口談醫藥

正中書局
正中書局
正中書局
上海現代書局
上海黎明書局
中國合作學社
中國合作學社
中央政治學校
中央政治學校
中華教育電影製片廠指導委員會
正中書局
正中書局

版權所有
翻印必究

中華民國三十八年十二月臺初版

醫政漫談初編

全一冊．基本定價陸角
（外埠酌加運費匯費）

編著者　陳果夫

發行人　南維周

發行所　正中書局

印刷所　正中書局

臺聯——0.15