

# L 活生的康健 7

範 運 廖

原 名：Today's Health Guide

原 著：美國醫學協會 (American Medical Association) 所敦聘

之兩百餘醫師及有關之科學家。

編譯者：陳炯明暨薛曉青、馬從軍、蔡茂堂、楊士宏、徐魁光。

出 版：杏文出版社 六十一年十一月初版

六十二年二月再版，五〇二頁

醫學是一門兼具自然科學與人文科學特色的科學，實際上它不僅是一門科學，更是一種藝術；它不但有生理的一面，心理的一面在現代化的生活中似乎還更重要；它所包涵的範疇，不但觸及自然科學的每一個角落，更延伸到社會學甚至於哲學的領域裏去，所以醫學的著作，特別是嚴謹的、學術性的著作，幾乎都不可能是一個人努力的結果，它不但要有縱的經驗累積，還要有橫的學問聯繫，才能成爲一個面面俱到的佳構。本書的寫作與編譯，便是最好的例子，相信很少有人看到過像本書這樣作者多得無法指明的書籍，也很少有像本書編譯動用那麼多人力與時間的譯著。

美國醫學協會可說是美國醫學界的最高領導機構，它相當於我們的臺灣醫學會，但是它是一個道地的權威機構，對醫師甚至於對政府都有莫大的影響力，自一八四〇年成立以來，對於醫學之發展有極大之貢獻，近年來在醫學教育改革之

餘，更感於工業社會、現代化生活等所造成的壓力與疾病問題，而致力於民衆之健康教育，此書就是在這種背景下產生出來的，該會執行副會長說它是「美國醫學協會會員盡其服務病患天職之必然結果」，這段話正說明了本書的特質。

討論健康的問題之前，首先對「健康」一詞得有正確的概念，在科學昌明，一切現代化的社會中，健康已經不只是個人生理上疾病的免除而已，個人的心理、社會的結構、羣體的心理等都已经成爲健康問題的重要環節，本書第一篇開宗明義，就是給健康勾劃出一個明晰的輪廓來，良好的醫療照護、適當的營養、良好的牙齒保健、滿意的工作環境、活潑的活動計劃、休息鬆歇、創造以及良好的情緒適應是美國醫學協會所揭示的「健康七條路」，以後全書就是以此一氣貫串下去。這樣的觀念，在國人愛好養生進補的心目中，可說是相當陌生的，讀者諸君讀完此篇請思之再三。

第二篇健康與家庭，從陽光、空氣與飲水談起，討論家庭中一切與健康特別有關係的成員——孕婦、嬰兒、和老年人，對於心理健康、性教育、更年期、和懷孕的種種問題，也有言簡意賅的論述。

第三篇奇妙的身體，恐怕是全書最醫學的東西，會看此書的人，雖然過去不止一次讀過關於這方面的知識，但是仍有許多大學生連心臟在那裏，肝臟在那邊都不知道，能够注意趣味性地去講述生理學與解剖學，其效果較之教科書當然不可以道里計。一般綜論健康的書，都喜歡以講述人體構造爲開宗明義，本書把它放在家庭與健康之後，正是把健康的定義推而廣之，而寓有深意的安排。

在討論到各種疾病之前，本書花了四篇近二百頁的篇幅去討論正常狀況下要注意的許多事項，就健康的真義來說，這是本書的重頭戲，例如第四篇「保衛你的健康」討論定期健康檢查、食物、營養及五官、牙齒、皮膚等的保健，淺近而實用；第五篇「精神和情緒的健康」告訴大家心理健康及心理因素與生理行爲間的密切關係，聰明的讀者讀完此篇，可能會掩卷三歎，沉思良久，但是獲益最多。第六篇「休閒與娛樂」，不但強調休閒娛樂的重要性，劃出休閒娛樂的範圍，更提醒大家休閒娛樂中應該注意，應該避免，但是容易被忽略的小地

方，親切、又實在有趣。第七篇「安全」，它的對象是全球性的大創子手——意外傷亡，告訴大家一些避免意外的要訣，此篇和第六篇有許多重覆的地方，但惟其重覆，益見此一問題的重要，避免傷亡比起救病圖存，當然容易得多也經濟得多。這四篇最值得大家多費一點神多花一點時間去唸它。

恐怕有很多人拿起此書就先看第八篇「危險與成殘的疾病」，對於本人或家人有病者，這確實是很重要的，但是它那只討論病象，其餘，尤其是對治療點到為止的寫法，恐怕要讓那些迫不及待翻看此篇的人大失所望，不過這是絕對正確的寫法，尤其對於喜歡自醫或找西藥房看病的國人，這種寫法最為安全，也唯有這種寫法，才能達到本書原定的目的。

第九篇「今日的外科手術」，是另外的一個單元，它所介紹的是外科的進步，麻醉與血液，但是浮光掠影，恐怕不容易收到實用的效果，對即將接受手術但心懷畏懼的人，恐怕還得乞靈於其他討論外科的書籍（如「手術與你」）。

第十篇「慎用藥劑」篇幅不多，但問題非常重要，雖然內容精要，不過拿到我們這塊成藥污染的土地上，恐怕派不够用場。抽煙有害健康雖是常識，不過怕的人還不多，在香港廣告上未註明抽煙有害之前，提醒大家總是聊勝於無。酗酒與麻醉藥癮在越進步的國家問題越大，還是值得大家警惕的問題。

第十一篇「生理障礙」，主要還是討論病人與親友的心理界面，這是大家最無可如何的問題，既然避免不容易，大家只好事後補救，但是不要讓善意的幫助刺傷病人，是我們每一個人都應該注意的事。由於它牽涉到別人，大家更要細心地讀這一篇。

最後一篇「社會健康」，牽涉的是社會整體，如空氣污染、如社會醫療制度、如傳染病控制與預防等等，是每一個人都可以貢獻力量，也可以從中受益的，如何貢獻力量，如何從中受益，全看個人在這方面的認識程度，社會越進步，這個問題越大也越重要。

實際上此書不只十二篇，原有的第八篇「家庭的醫療服務」，第九篇「當你需要醫生時」，和第十五篇「

保持消息靈通」討論的是病人與醫生、醫學會、社會醫療機構之間的關係，譯者沒有將它譯出，可能是覺得這三篇裏面有很多牽涉到美國的某些醫療機構，譯出來恐怕令人有風馬牛不相及的感覺，這種選擇原本無可厚非，不過錯過了裏面的「醫生與病人」、「江湖郎中」、「急救」、「何時該找醫生」、「如何去找醫生」等章，却是國內讀者最大的損失，因為這些都是目前我們的社會最脆弱的地方。

就一本知識性的書籍而言，此書可說相當完美，它不但包羅萬有、精確簡要，而且文筆流暢清新可讀，全書在一個主題的貫串下，一氣呵成，看不出是兩百多人合力完成的東西，最可貴的是沒有教科書的刻板，知識性的書籍能做到這一步，則傳授知識的目的，雖不中亦不遠了。在全書十五篇中，寫得最精彩，可讀性最高的，是第五、六、七等三篇，寫得最不完全，最不吸引人的，則是第九篇（原書第十一篇）。

至於編譯方面，臺大醫院這羣師生們可說盡了不少的力氣，他們鑒於「浮誇不實的醫藥廣告、以訛傳訛的荒謬迷信、充斥報章的錯誤報導」，深覺「灌輸社會大眾正確的觀念，是強種強國的根本，也是我們的責任」，因此他們刪節了許多不合我國國情的部分，並添加本國現有的資料。刪節的取捨也許可以信手拈來，但是添加自己的資料，就得花費極大的力氣與時間才能達成，這種為病患、為大眾服務的熱誠，與隨便拾人牙慧換取稿費之流，實在不可同日而語。

除了下功夫這個優點之外，「健康的生活」中文本還有信與達這兩個翻譯功夫上的優點，也許這些都不能算是優點，任何入世的翻譯家都應該具備這些條件才對。至於缺點，可分兩方面：翻譯方面：1 錯過了前述幾個重要的章節不譯，破壞全書的完整性；2 五位譯者的筆鋒不同，有的地方太明顯；3 有的句子英文味道太重，第1個缺點太可惜了，第2、第3個缺點，雖然不傷大雅，究係美中不足。出版方面：1 錯字太多（按，再版本已經改正了絕大部分）2 沒有做索引；前者可以避免而不避免，應該加倍努力，後者是何參考書工具書都應該有的配件，不能缺少，尤其是像本書這種份量的書，相信很多人在全書讀完一次之後，還會有機會去翻閱它，從頭唸起可以不要索引，臨時查閱却幾乎非它不可。

### 「書評書目」雙月刊徵求駐校通訊員啓事

一、本刊爲擴展業務需要，特公開徵求駐校通訊員，歡迎有興趣之青年同學踴躍應徵。

二、凡就讀於國內公私立高級中學、大專院校學生，不拘性別，不限年級，均得應徵爲本刊通訊員。

三、通訊員視實際工作情形，由本刊酌予報酬。

四、通訊員得優先參加本刊所舉辦之任何活動，及享受本刊所予讀者之任何服務與優待。

五、通訊員成績每年評定一次，優良者由本刊酌予獎勵。

總之，這是一本好書，它有正確的知識，有流暢的文采，也有實用價值，缺點不是沒有，不過無傷大雅；譯本文采雖然不及原著，但是知性著作信達第一，仍能保有它的可讀性與趣味性，已經相當不錯了。醫療問題在臺灣仍然是一個非常頭痛的問題，病人與醫師的關係不正常，醫藥沒有分家，醫療沒有保險，醫藥廣告滿天飛，醫德日漸式微……造成人人皆病的一個環境，絕大多數人對自己的健康，都不能有一個正確的體認，反而去相信那些有病治病無病強身的妖言，這些都是很可怕的社會現象，如果不加以遏止，後果實在不堪設想。筆者站在醫生的立場，希望看過此書的人，好好品味仔細想想，看看人家比比自己，然後變成一顆健康的火花，傳遍整個社會，至少希望無權者身體力行，當政者見賢思齊，大家合力建造一個健康的社會。