

身 體 的 健 康

郭松根博士於五十年元月二十四日蒞校講演

(郭博士現任聯合國世界衛生組織顧問，曾任
國立臺灣大學教授等職，本學院名譽董事。)

張子唐筆記

徐院長、各位先生、各位同學：

貴學院——私立臺北醫學院，創設以來，已三個多月，一切很上軌道，本人對貴學院，非常關心，覺得有此良好的開頭，將來必獲良好的結果。我們都知道，私立學校，大多比公立學校辦得好。美國有名的私立大學，都比官立大學辦得好。過去在我們大陸上情形，也是一樣。例如北平私立協和醫學院，就是中國第一流的名學院。因為私立大學不受種種限制，一切都可自由辦理，自由發展的緣故。貴學院具備各種優良條件，將來的發展希望很大，而且很有可能，成為臺灣以至收復大陸以後的全中國數一數二的醫學院，今天本人能夠來此參觀，並和各位見面，討論身體的健康問題，實在感覺萬分愉快！

所謂健康，英文為 Health，關於健康的意義，現時代有一很新的解釋，就是：「人人有享受健康的權利，也有保持健康的義務。」這一解釋，可以說是現時代的一種有關公共衛生的最新思想。不過，這一思想，在我們中國，幾千年前已有人說過，那就是孔子。孔子曾經這樣說：『身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。』這就是所謂孝子，對於所受之於父母的身體以及髮膚，固有權利享受，並且必須盡力保持不得稍有毀傷。中國在健康的理論上，雖早有很正確的提示，可惜，我們至今沒有好好實行。

我們知道，一個人如果身體不健康，讀書也讀不好，必得有非常健康的身體，纔有健全的精神，有健全的身心，纔能成大事，立大業。聯合國世界衛生組織，專在協助世界各國推進保健工作。他們有一標語，「健康就是財富」。因為一個人如果身體不健康，損失很大，故健康實與財富同樣重要。因此我們一定要使大家都能够確實瞭解健康的重要。

我們現在大家都在說臺灣——自由中國的學生身體，多不健康，這是值得特別注意的一件事。就以我們臺灣全體人民的健康情況來說，依據調查統計資料，大致一〇〇人中有二〇人患病，就是患病的人佔了全人口的兩成。此兩成病人，包括男女老幼一切人等。再以患病的時間來說，大致每一病人，患病時間，長短不一，長的幾年幾月，短的幾禮拜、幾天，不過平均約為二十天。今以全臺灣一千萬人口計算，則有二百萬人患病。每人患病以二十天計算，總計為四千萬天，就是四千萬病日。這許多病人，每天醫藥費用，最少平均以四〇元計算，共為新臺幣十六億元。又從生產方面看，假定一千萬人口中，有生產能力，能做生產工作者，不問任何生產工作，如佔全人口之半數，約為五〇〇萬人，其中有兩成人患病，即一〇〇萬人，每人患病二十天，即二千萬病日，如其生產價值多少雖各不同但最少平均以每天二十元計，即最低亦達四億元。連前醫藥費用十六億，總共損失達二十億元。而且這許多患病者中，一定有許多死亡，這些死亡的人，不問是青年、是老年，人命的損失，更是價值極大。同時，還得化費喪葬費。又因一個人生病，其家族中必有不少因為要護理病人，以致無暇從事生產工作，這些損失，估計起來，超過那二十億的不知幾多倍。所以「健康是財富」這一標語，的確非常正確。假使人民能够健康，這樣大的損失，都可免除。即令減少一半，也可以節省很多的錢，把這些錢用到社會事業上來，不曉得可以做多少有意義的大事業。上面只是舉一個實際的例子。

普通討論健康問題，認為健康只是身體的一種狀況，認為無病即是健康。可是現時代，對於健康，還得更進一步，不只以無病為滿足。而是要求身體一切機能正常，大小便、睡覺、飲食均無障礙，自己感覺身、心雙方都很愉快，毫無苦惱、痛苦、才算健康。我們臺灣自光復後，醫學非常進步。許多人無病也要到醫院去檢查健康，看看身體各部份有無障礙發生。臺大附設病院常常有非病人住院一個禮拜檢查健康者。

現時代人對於健康的看法，雖已注意到無病時的健康，但照本人看來，覺得還是不夠的。我們還得再進一步研究，那就是關於健康富裕的問題。譬如有兩人，健康檢查的結果，雖然一切機能，都很正常，毫無障礙。但我們如果要他們做同樣費力的運動，或做同樣費力的勞動，持續到同樣長久的時間，使他們都感到疲倦而後止，然後看他們誰恢復疲倦比誰快。此種恢復速度，人各不同；有的甚至於因疲勞過度而成病，有的很快

的就恢復過來了。可是事前的健康檢查，都無疾病或機能障礙，這完全要看各人的健康保留量富裕不富裕了。此一健康富裕的觀念，實為現時代對於健康問題的最新的觀念。這種有富裕的健康，謂之積極的健康；以前那種只求無病，只求身體機能正常無障礙，可以謂之消極的健康。所以今後我們要求身體的健康，一定要以積極的健康為目標。

積極的健康怎樣可以得到呢？有二因素：一是先天的，一是後天的。先天的因素，就是遺傳，也就叫做體質好。後天的因素，就得注意適度的營養、適度的運動與休息。先天不足，可賴後天補足。有此二方面的良好因素，纔能得到積極的健康，纔能獲得健康的富裕。有了健康的富裕，偶然遇到過度的疲倦，或一二晚不得睡眠都無所謂，很快就會恢復；這樣纔能研求高深繁複的學問，也纔能不怕困苦艱難，經得起刺激、考驗，擔當得起艱鉅的任務，成就偉大的事業。

各位同學，都是立志研究醫藥專門學識者，將來專門在醫藥方面為國家社會服務，就得注意這一醫學上的新課題。要注意如何測量我國人民各階層的健康富裕程度如何？醫院內應如何檢查積極健康？這些都是很值得研究的大問題。這不但是學醫科的要注意，就是學牙醫的，也同樣要注意，因為牙齒對於一個人的身體健康很有關係。至於學藥科的，也一樣應該注意，藥理的發揮，對於健康關係，非常重要。

以上只就個人健康研究，此外，還得研究一下團體的健康。

團體的健康，與個人的健康不同。所謂團體，大至一個國家，小則一個社團，團體的健康，就是這一國家或社團的整個健康問題。例如某一國家人民的平均壽命為三十五歲，而另一國家人民的平均壽命則為七十歲，當然以七十歲的為健康。現在我們臺灣全省人民的平均壽命男的為四十五歲強，約四十六歲，女的多四歲為五十歲。可是美國則男的平均壽命為六十八歲，女的七十四歲，相差實在太大。此外，還有各種指標，如以小孩死亡率來研究，臺灣一〇〇〇個小孩一年中，死亡率約為一二〇人。此一死亡率，舉凡衛生落後的國家，大致差不多，好一點的也有九〇人。可是歐美進步的國家，則只有千分之十三或十六以至於二十。這也可以作為一種測量一個國家人民健康程度的指標。再拿一般人民的死亡率來看，臺灣一〇〇〇人在一年中死亡者約三十五到四十人，此亦為衛生落後國家的普遍狀況，可是歐美進步國家，則僅七或八人，而且死者多半是老人，衛生落後國家死者往往為壯年人，這損失是多麼大呢！此外，如傳染病、結核病等等死亡率，都可以測出一個社團或國家的健康情形來。

個人有享受健康的權利，也有保持健康的義務，團體健康，則要由政府負責來促進，也就是所有公共衛生機關都要負責。聯合國世界衛生組織，創設於二次大戰後一九四八年四月七日，其會員國達一百國，其名稱簡稱W、H、O、專在幫助世界各國推行公共衛生，傳染病預防及治療、營養管理、藥品管理、牙齒衛生、瘧疾防治、解剖研究、海港衛生、學校衛生、工廠衛生、食品管理等等業務，是一個世界組織，並以獎學金，專家指導，供給醫藥器材，圖書等，以促進各國的公共衛生。

參加公共衛生工作，無論學醫科、學牙科、或是藥劑師，同樣需要，希望大家將來都要盡力協助。我們國家的公共衛生，天天進步，相信定能趕上世界各國科學進步的潮流。

今天本人獲得這樣一個好機會，能和各位討論健康問題，感覺非常難得；同時，希望大家今後固要注意個人健康，尤須注意團體健康；更不要僅僅以獲得消極健康為已足，要以獲得積極健康為重要目標，那麼，我們國家民族的整個健康，纔能真正發展。