

破解 人类文明与科学之谜
POJIE RENLEI WENMING YU KEXUE ZHIMI

长寿的钥匙

— 破译人类延年益寿的秘方(上)



中国环境科学出版社
学苑音像出版社

破解人类文明与科学之谜

舒天丹 仇静 主编

长寿的钥匙

——破译人类延年益寿的秘方

(上册)

张丹 编著

中国环境科学出版社
学苑音像出版社

编委会名单

主 编 舒天丹 仇 静

编 委(以姓氏笔画为序)

王 春	舒天丹	王爱君	仇 静
齐 冰	张 丹	邹文雄	郑 炜
晨 曦	曹贤香	舒天丹	裴 蓉

Preface

前言

宇宙茫茫，星空浩瀚。亿万年来，宇宙每天都在人类的面前，炫示着她的神奇与伟大，灿烂与深邃。

亘古永恒的宇宙时空，时时在演绎着如歌如梦的天地玄妙，处处伏掩着似真似幻的远古谜团。于是，怀着敬畏，也充满着向往的人们，无数次面对苍穹，向天发问：

是谁创造了如此绚丽多彩的大自然？又是谁赐予了人类最宝贵的生命？在无垠的宇宙中，人类是否就是唯一的生命？那些辉煌的史前文明究竟是

Preface

谁的杰作？除了我们，还有谁曾造访到太阳系中这惟一蔚蓝色的星球？谁能告诉我们天有多高，地有多深，天高地深中都做些什么？……

伟大的科学家爱因斯坦曾说过，“我们所经历的最美妙的事情就是神秘，它是人的主要情感，是真正的艺术和科学的起源”。

尽管今天的人类，科学高度发达，我们可以上九天揽月，可以下深海探秘，但人类仍有太多的疑问、太多的谜团；我们可以分裂原子，改变基因，克隆生命，再造物种，但人类仍有太多的梦想、太多的期待。于是，疑问与谜团，梦想与期待，便给了我们破解人类文明与科学未解之谜的精神和勇气，给了我们心灵遨游未知世界的动力。人类的历史，也正是在不断探索和破解未知世界的过程中，不断地



Preface

向前迈进。

我们所主编的这套《破解人类文明与科学之谜》丛书，内容极为丰富，包括《破解的天书》、《真实的梦幻》、《复活的古城》、《古老的密码》、《出土的谜团》、《灾祸的降临》、《科学的黑屋》、《大脑的神奇》、《人类的奥秘》、《生命的密码》、《身体的透视》、《长寿的钥匙》。它向读者展示了人类在时空长廊里考证历史的回响、发掘生命的秘密、探寻太空的谜团、破解文明的神秘，所揭示的神奇绚丽的壮阔画卷，将让我们的视野更加开阔，将使我们的心灵感到震颤。

揭示人类文明之谜，需要科学严肃的态度，需要建立在丰富的知识与缜密的思维的基础上。如果只是对科学一知半解就断然下结论，那将是幼稚可笑的。我们希望更多的人、尤其

Preface

是广大的青少年读者，以严谨、求实的科学态度，对待种种神秘现象。只有这样，才能更接近真理，查清真伪，破解宇宙间未知现象的真实本质。

人类的进化，从来都是以一连串的问号开始的，始终都是以一系列的答案发展的。虽然，今天人类的未知世界依然非常广阔，太多的未解之谜依然等待着人们去探索与破解。但永不屈服与不懈的挑战，从来都是人类的优秀传统。为了未来的生存与发展，为了明天的光荣与梦想，谜底将逐渐被揭开，文明将不断被创造，一个无限美妙与神奇的新世界，将在未来向人类招手。

我们期待着这一天。

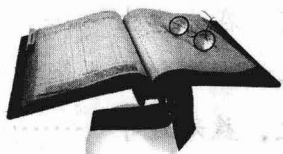
舒天丹 仇静

2006年春节于北京





目 录



Contents

· 上册 ·

第一章：人类寿命当是 120 岁

- 一、生命与人类的自然寿命 (2)
 - 1. 生命的特征与活力 (2)
 - 2. 生命的限制与寿命 (7)
 - 3. 人类的自然寿命 (9)
 - 4. 人类的平均寿命 (11)
 - 5. 人类长寿的事实 (13)
- 二、长寿的根本在于养生 (15)
 - 1. 科学地认识人体的衰老 (15)





目 录

2. 哪些因素导致人体衰老 (19)
3. 长寿之道，在于养生 (22)
4. 长寿老人的生活秘诀是养生 (27)
5. 重视养生，益寿延年 (30)
6. 掌握养生的基本原则 (37)

第二章：中华传统的养生文化

一、博大精深的中华养生文化 (50)

1. 《黄帝内经》：古老的养生文化
 经典 (50)
2. 中国古人的饮食养生观 (56)
3. 中国古人的起居养生观 (60)
4. 中国古人的运动养生观 (62)
5. 中国古人的动静结合养生观 (63)
6. 中国古人的调心修德养生 (66)
7. 中华养生理论发展脉络 (67)

二、道教、儒教、佛教的养生方式 (78)

1. 道教的养生理论与养生方式 (78)





目 录

2. 儒教的养生理论与养生方式 (84)
 3. 佛教的养生理论与养生方式 (88)
- 三、中华古代养生名家 (92)
1. 老子：道家养生的始祖 (92)
 2. 孔子：儒家养生的鼻祖 (94)
 3. 陶弘景：集养生之大成的名医 (99)
 4. 孙思邈：精于养生之道的药王 (101)
 5. 邱处机：精于养生的“神仙” (104)
 6. 乾隆：擅长养生的长寿帝王 (106)
- 四、中华传统的养生学派 (108)
1. 顺从自然的顺应学派 (108)
 2. 养德益精的养性学派 (109)
 3. 形神兼行的主动学派 (110)
 4. 无欲则安的主静学派 (111)
 5. 健肾养气的固精学派 (113)
 6. 平衡膳食的食疗学派 (114)
 7. 药物抗衰的药饵学派 (115)





- 8. 自幼防衰的早防老派 (116)
- 9. 全面保养的正宗学派 (117)

第三章：养生应当从 45 岁开始

- 一、人到中年，养生进入了关键期 (120)
 - 1. 中年是养生的关键时期 (120)
 - 2. 中年猝死有原因 (122)
 - 3. 中年人的身体变化 (126)
 - 4. 中年人的心理压力 (129)
 - 5. 中年人应当学会投资健康 (132)
- 二、选择适合中年人的健身方式 (134)
 - 1. 健身使人终身受益 (134)
 - 2. 运动改善中年人的精神状态 (137)
 - 3. 中年运动健身应选好项目 (139)
 - 4. 中年运动健身应遵循的原则 (141)
 - 5. 散步：轻松悠闲的健身方式 (143)
 - 6. 游泳：愉悦身心的健身方式 (145)





目 录

7. 羽毛球：简便易行的健身方式 …… (149)
 8. 太极拳：刚柔兼济的健身方式 …… (151)
 9. 中年自我保健的简易方法 …… (155)
 10. 中年运动健身的误区 …… (160)
- 三、疲劳是中年人身心健康的大敌 …… (164)**
1. 慢性疲劳是身心健康的大敌 …… (164)
 2. 中年人是慢性疲劳的主力军 …… (167)
 3. 慢性疲劳综合症的表现 …… (169)
 4. 以食疗医治疲劳的方法 …… (172)
 5. 善于休息，储蓄健康 …… (174)
 6. 学会与坚持放松疗法 …… (176)
 7. 缓解疲劳的 20 种方法 …… (179)
 8. 电脑综合症的预防 …… (181)
 9. 夜班综合症的预防 …… (183)
 10. 应激反应综合症的预防 …… (185)
- 四、更年期需要特别的保健 …… (188)**
1. 更年期：中年人的特殊时期 …… (189)





目 录

2. 更年期的心理与生理调适 (191)
3. 男女分别从何时进入更年期 (196)
4. 更年期妇女的特有表现 (199)
5. 更年期男人的心理过渡 (201)
6. 女性更年期养生保健的要诀 (203)
7. 男性平安度过更年期的方法 (206)
8. 更年期内的生活起居 (208)
9. 更年期内的饮食保健 (211)
10. 更年期的进补方法 (214)
11. 更年期的房事养生 (220)
12. 更年期综合症的运动疗法 (222)
13. 避免更年期的保健失误 (225)



第一章

人类寿命当是120岁

出于对生命的珍爱与敬畏，几乎没有人不希望自己健康长寿。然而，千百年来，不正确的养生观、不科学的生活方式以及战乱、瘟疫、灾害的影响，使得人类长寿的愿望始终是个无法实现的梦想。于是，60岁便视为大寿，70岁更是人生古稀。

今天，文明的进步、科学的发展观念的更新，让我们真正发现了科学养生的规律与生命长寿的奥秘。如果掌握并运用其中的方法，你会发现：100岁的你仍然很年轻。



一、生命与人类的自然寿命

1. 生命的特征与活力

什么是生命？关于生命的起源和特征中国古代文献，有很多论述。早在两千年前，《黄帝内经》就认识到人是自然的产物，“天复地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成”，与此同时，《管子》这部书更进一步指出：“人生也，天出其精，地出其形，合此以为人”。关于人的生命形成，《庄子》认为：“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死”；而《内经》说得更为具体：“人始生，先成精，精成而后脑髓生”；“生之来谓之精，两精相搏谓之神”。人的形体一旦形成，就呈现出人类生命活动特有的机能。这一机能，中医把它概括为形、精、气、神四个方面。古人也认识到人的正常生命活动具有“新陈代谢”的机能，这种代谢过程，是靠升降出入的气化功能完成的。《内经》说：“出入废则神机化灭，升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已；非升降则无以生长化收藏”。这种升降出入，正是生物生命活动的特征。

现代医学认为，一切生命都具有共同的主要的生命特



征，即遗传与代谢。按近代观点来看，生命的遗传与代谢表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。人体是由各种细胞组成的，细胞的数量惊人。以大脑为例，至少有一百四十亿个神经细胞。生命的基本特征，遗传与代谢，就在一个个独立的小生命中进行。而它们的本质是表现于核酸与蛋白质之间的相互作用。

人体内的蛋白质分子，据估计不下 100,000 余种。每一类生物都各有其一套特有的蛋白质，不同种类生物体内完全相同的蛋白质分子实属罕见，所以各类生物体的功能活动表现得千差万别。人之所以区别于其他动物，就因为组成人体的蛋白质与组成动物的蛋白质不同。动物之所以区别于植物，也是因为构成二者的蛋白质各异。生物既有共同的特性，却又彼此千差万别，原因就在于所有生物体都由同一类型的东西（蛋白质）所构成；而这类蛋白质相互之间又是有所区别的。

代谢过程是一个极其复杂的化学反应过程。它的全部化学反应，几乎都是在酶的催化下进行的。迄今已知的酶有 1000 余种，它们都是蛋白质。此外，对代谢起调节作用的许多激素，也是蛋白质或其衍生物，代谢过程的顺利完成，使得每一种生物都具有自身的生长、发育、繁殖、衰老和死亡过程。过程的长短是由各类生物的进化程度、形态结构与生理功能以及适应环境能力而决定的。

生命的过程，可以说是生物个体不断建造修复与分解



长寿的钥匙 (上册)

破
解
人
类
文
明
与
科
学
之
谜

破坏两个过程的对立统一。外界的物质被生物个体有选择地吸收后，在体内同时进行建造修复活动和分解破坏活动。当建造修复作用超过分解破坏作用时，生物个体就可以生长、发育、繁殖；当分解破坏作用超过了建造修复作用时，机体就逐渐衰老，趋向死亡。死亡意味着机体已失去维持正常生命活动所必需的起码条件——代谢停止。随着代谢的停止，生命也就宣告结束。

遗传是生物体有别于非生物的另一突出的生命特征。什么是遗传基因？蛋白质去氧核糖核酸（DNA）分子结合而形成的一类缀合蛋白质就是遗传基因。核酸包括核糖核酸（RNA）和去氧核糖核酸（DNA）两类。它广泛存在于动物细胞，植物细胞和微生物细胞中。RNA 在细胞质中的含量较多，约占细胞总 RNA 的 90% 左右。它在蛋白质生物合成中起着重要作用。DNA 主要分布在细胞核中（98% 以上），它是构成细胞核的主要成分。它与遗传信息的传递、翻版息息相关。正是这个神奇的物质，使各种生物得以传宗接代，繁殖衍化。人类能世代相传，也靠的是遗传基因。通过对蛋白质的考查、研究，现在我们认识到“生命是蛋白质存在的方式。”它参与了生命的一切活动：构成细胞，代谢，运动（肌肉收缩、血液循环、呼吸、消化、躯体运动），运载，免疫，创伤以及遗传信息的控制。细胞膜的通透性，记忆，识别等等。我们研究蛋白质不仅为了认识生命活动，还为了最终能够改造生命