

养生精华系列

为什么我们像温室里的花朵，处处需要保养
而我们的祖先却可以在恶劣的环境中生存



徐忠星 徐康康 编著



从

人类祖先看养生



干净令我们**损失健康**，压力让人类喘不过气

如何**让健康走得更远**



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

●模拟祖先的生存环境

●顺应动物的自然属性



图书在版编目(CIP)数据

从人类祖先看养生/徐忠星等著. —杭州:浙江科学技术出版社,2011.1

ISBN 978 - 7 - 5341 - 4027 - 3

I. ①从… II. ①徐… III. ①养生(中医)—基础知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 003163 号

书 名 从人类祖先看养生
编 著 徐忠星 徐康康

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571 - 85170300 - 61717

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司

印 刷 杭州印校印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 12.25

字 数 126000

版 次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5341 - 4027 - 3 定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 赵新宇 责任美编 孙 菁
责任校对 赵 艳 责任印务 徐忠雷

送医下乡

(摄影: 杨 训 施良益)

序 1

我和徐忠星医师是1999年相识的，这一年，我们有幸被组织上选拔为第三批援疆干部，响应党的号召，一起来到新疆维吾尔自治区和田地区墨玉县挂职三年，我任墨玉县县委副书记，徐医师任墨玉县人民医院副院长。在这三年中，我们相互关心、相互帮助，结下了深厚的友谊。我们每周都要去游泳，不管是严冬还是酷暑，从没间断过。那时老徐已经是接近50岁的人了，不服老的他到了河堤上，总是第一个脱下衣服，跳入冰冷的激流中，奋勇地游往河中央。

墨玉县是新疆维吾尔自治区的第二大县，有人口40多万。由于其地处塔克拉玛干沙漠南端，地理环境十分恶劣，年降水量不足40毫米，气候异常干燥，是个严重缺水地区，农牧民年收入不足700元，是国家级贫困县。由于墨玉县贫穷落后，造成疾病流行，孕产妇死亡率、儿童死亡率都远高于全国其他地区，像肝炎这样的传染性疾病在这里都是高发的。面对如此艰难困苦的环境，老徐不胆怯、不畏难，在新疆三年，经常深入大漠深处，去偏僻的农村送医送药，为当地居民的防病治病作出了贡献。同时，他还进行调查研究，撰写了30多篇医学论文，发表在医学杂志上；做出2项发明创造，获国家专利，填补了国内空白。

现在，作为沿海经济发达地区的市长，我一边抓经济建设，一边也关注着市民的健康。永康是全国百强县，是“五金之乡”，有的村庄几乎每家每户都办有工厂。这样一来，经济是上去了，人民也富裕

了，但是环境却被污染了，恶性肿瘤增多了，人们的健康水平也下降了。因此，市政府下决心关闭了一大批小冶炼厂，包括那些效益差、污染重的中小企业，还老百姓一片蓝天、一江清水，留一块净土给子孙。此举得到市民的热烈拥护和赞扬，他们理解政府的善举，愿意牺牲自己的眼前利益，由此可见，老百姓是多么希望能健康长寿啊！因此，我建议老徐就环境与人类的关系做点研究，为人类的健康做点贡献，想不到老徐欣然接受了我的建议。在历史赋予的重任面前，老徐就是这么一个义无反顾、责无旁贷地勇于承担责任的人，他敢于踏进人类尚未涉足的领域，用自己的智慧和勇气去走充满艰辛和坎坷的漫漫探索之路，用百折不挠的意志、自强不息的进取精神去战胜困难。老徐这种超凡的毅力和献身精神，以及这种先天下之忧而忧、后天下之乐而乐的崇高品质，真是值得我学习。

该书既然出自专家之手，不免涉及许多专业医学理论，但其中并没有晦涩的言辞，而是以简单明快和通俗易懂的语言，并结合大量日常生活中的实际事例，如同讲故事一样将科学知识娓娓道来，因此适合普通老百姓阅读。愿此书对大众的健康和科学生活能起到积极的作用。

人不仅有自然属性，也有社会属性。古人云：“仁者寿。”仁者即道德高尚的君子，君子因为心胸坦荡，所以容易拥有健康和长寿。宽以待人，严于律己，如果人人都能做到这样，自然有利健康，社会也会更加和谐。

浙江省永康市市长 卢跃东

序 2

人类的健康、延年益寿乃至长生不老是古今中外人们一直孜孜以求的目标。长年在临床一线工作的徐忠星，目睹人们对健康的需求、对疾病的无助、对行医者的期待、对长寿的渴望和对生活的向往，比他人更有体会，更有感触，一股强烈的责任心驱使他走上这条探索健康之路。

徐忠星看到现代医学过分注重微观而忽视宏观，因此，在临床工作的同时，他渐渐地注意了解生命起源、演变的基本规律，从生物进化、器官与行为的起源及演变，社会发展与人性需求的规律，人类健康与疾病的发展等方面进行了探讨，为编写本书打下了扎实的基础。在书中，他用大量事实作为依据，阐述了普普通通的生活关系着的物种基因的遗传与变异、进化与退化，并对人类的起源和本质、生物寿命、人类的自然寿命以及社会、家庭、心理、环境、文化、风俗、膳食、运动、住行、衣着等方面进行了探讨，指出一些生活方式与行为习惯和目前环境的不和谐导致人们体能的退化。

不管是身高、体能还是免疫力，现代人都无法和古人相比；比起现代人，古人可谓是身强体壮、力大无穷。正因为有了这样的身体和力量，古人才能在那恶劣的环境中生存，才能抵抗各种各样的伤害。我们现代人这样弱不禁风的身躯，能抵抗得了不断新生和发展的病原体等生物侵袭吗？能经受得起天崩地裂般的自然灾害吗？现在，乙型肝炎等传染病仍在我国多发，以往散发的手足口病仍在我国许多

地方流行，近年来肺结核等传染病也死灰复燃，因此，疾病防控工作仍然是任重而道远。

本书的可读性、学术性与思想性都可圈可点，同时又做到了深入浅出、通俗易懂。书中阐述的科学道理可以吸引更多的普通老百姓来关注健康，关注自然环境，保护人类赖以生存的地球，维护生物多样性。我期望本书能有助于提高人们的体质，让人们更好地享受美好的生活。

浙江中医药大学附属第一医院教授、主任医师 黄 平

前 言

在那桃花盛开的地方，有我许多少年时代的回忆。那个地方名叫“三十里坑”，由于其两侧都是高山，唯独中间是一条长达 15 千米的峡谷而得名。三十里坑盛产水果，尤其是水蜜桃，是个远近闻名的水果之乡。三十里坑的水蜜桃个头大，呈漂亮的粉红色，加之皮薄肉厚，糖分又高，很受消费者的欢迎。每年一到水果成熟季节，就有许多外地商人到三十里坑来采购，果农也从此走上了富裕之路。然而，改革开放之前，由于山高路远，交通不便，三十里坑的乡亲们去一趟县城得靠双脚翻山越岭，走上一天时间才能到达。这样，农民种植的水果运不出去，加上信息闭塞，不了解市场情况，这里的水果只能是自产自销。依靠这一亩三分地，面朝黄土背朝天的农民怎么也解决不了温饱问题，生活过得非常艰难。记得我小时候，一年四季当中有三季是赤脚的，有时连上山砍柴也是光着脚丫去的。我 8 岁开始就跟着兄长到 5 千米远的高山上去砍柴了，每次用肩挑回十几千克的柴火。在那大集体的年代，在生产队里忙完秋收冬种后往往已经是隆冬了，这时我们整天忙于上山砍柴，就是大雪纷飞的天气也要上山，因为大雪过后山林就被雪封住了，如果家里面柴火准备不够，就没法过冬。那时的我衣着单薄，上山砍柴也只穿一双草鞋，脚趾头冻得像红萝卜一样，奇怪的是竟然没有冻出毛病来，甚至连冻疮也没长。出门时吃点半干半稀的杂粮，还没爬到半山腰肚子就饿了，砍下柴来还要饿着肚子挑着回家。在那时这样饿肚子是常有的事，在农村大办公共食堂

时，有时连玉米糊也吃不上，只能整天吃萝卜充饥；田野里的野菜也被人们挖光吃光了，许多人吃米糠吃得大便都得用手抠出来。后来随着大食堂年代的结束，生活状况逐渐有所好转，但粮食还是不够吃，到春节就会断粮。这时生产队只能向隔壁村庄去借粮，让我们一同去挑回家，等到来年夏粮收割后再挑回去还给人家。就这样挨饿受冻，劳作时连起码的劳动保护都难以满足，奇怪的是我还能健康长大，很少生病。长大后，生活来了个翻天覆地的变化，穿着保暖内衣，吃着大鱼大肉，住着空调房间，开着高档小车，这时身体反而不健康了：我患过额窦炎、咽炎、扁桃体炎、支气管炎、胃炎、胃溃疡、上消化道出血、结肠息肉、肩周炎、颈椎病、腰椎病、腰肌劳损、关节炎、痛风、甲状腺肿瘤等，血脂血糖也偏高。为什么富裕了，身体反而容易生病了呢？而且像我这样的人在社会上比比皆是，多如牛毛。作为职业医生，我对这些更有感触，眼看医院越办越大，越办越多，就是满足不了人类患病求医的需求。现在医院门口是车水马龙，行人络绎不绝，从挂号到就诊、检查、取药都得排长队，看个病得花大半天时间。尤其是从农村进城看病的农民就更难了，往往得在城里住一个晚上，等第二天才能看完病回家；遇到病重需要住院时还得开后门，否则得等上许多天才能住上。由此看来，人类的健康出大问题了。

人类是由古猿进化而来的。在漫长的历史长河中，古猿不算是最古老的物种，只有几千万年的历史，比起上亿年历史的爬行类动物来，它们要算小字辈了。尽管时间不长，古猿还是进化得非常完美，很有生命力。在弱肉强食的生物界中，坚强不屈的古猿经过不断打拼，开创出了属于自己的一片天地，有着自己的生存法宝。时过境迁，随着环境的改变，根据适者生存的自然法则，古猿的基因渐渐出现了突变，机体也慢慢发生了质的变化，一些往人类方向进化，一些往现代类人猿方向迈进，最终古猿完成了历史使命，光荣“退休”，

永远退出了历史的舞台。

与猿分道扬镳的早期人类，起初依然保持着古猿的习性，成群结伴地生活在旷野和丛林中，以野菜野果为生，依靠集体的力量，避开危害，驱赶掠食者，捕捉动物充饥，继续过着茹毛饮血的生活。由于生活艰辛，迫使早期人类不断用脑思考生存法则，尝试着各种各样的生活方式，以适应环境变迁，求得生存与发展。在一次次的尝试过程中，失败在所难免，而且总是失败的多，成功的少。也就是这点点滴滴微乎其微的成功经验，使人类的生活知识得到积累，并且得到丰富与发展，生产力逐渐提高。就这样，人类慢慢地走出丛林，开始了刀耕火种，驯养动物，发展畜牧业，依靠科学技术，用自己的聪明才智和辛勤劳动获得粮食，渐渐地身体变得结实，身高增加，力气增大，抵抗力增强，族群也壮大起来。这一段历史告诉我们一个事实，祖先当时的养生方法是得道的、科学的。

千万年来，动物与人类都在为生存而战，所不同的是，动物没有糟蹋环境，而人类就不同了。尤其是新石器时期以后，由于养生得法，人类进入了快速发展时期。由于人口剧增，原先的地盘已满足不了人类的生存与发展，因此，人类就举起屠刀滥杀无辜，一时间刀光剑影，其他物种不断遭殃，动植物们在人类现代化的工具面前显得无能为力，四处躲藏，最终被人类赶尽杀绝，于是生态遭到严重破坏。随着工业的产生与发展，大气和土地逐渐被污染，地球很快进入了悲哀的时代。由于生产力不断提升，生活条件迅速改善，人类进入了一个完全不同于以往的世界，生活方式和行为习性发生了巨大的变化，如由饥寒到温饱，由生吃到熟食，由粗粮到细粮，由素食到荤吃，由裸体到穿衣，由分散到集中，由丛林到平原，由日晒雨淋到遮阳避雨，由露天到室内，由居无定所到定居农耕，由农耕到工业，由乡村到城市，由体力劳动到脑力劳动，由不干净到清洁卫生，由运动到静

止，由行走到坐车，等等。物极必反，这种快速的反其道而行之的生活方式，使人类的基因措手不及，来不及适应、转变和演化，因此，体能不断下降，免疫力持续降低，接踵而来的是各种疾病不断涌现，弄得人类只有招架之功，而无还手之力。

今天的人类社会在享受科学技术带来的极大物质富庶和生活便利的同时，也在自觉或不自觉的体验着人类自身原因造成的全球变暖、气候异常、资源短缺、疾病流行等问题给我们带来的恐慌。据考考，地球上曾经发生过5次物种大灭绝，目前只剩下1%的物种，生物多样性面临前所未有的严峻考验。物种灭绝的原因有自然因素，也有人为因素。自然因素包括天灾地祸，天灾是由于天体相撞及我们现在已知或未知的外星球因素对地球的影响，地祸是地震、海啸等因素。人为因素则是人类无限制的扩张，破坏了生态环境，影响到其他物种的生存。今天人为因素造成的后果要远远大于自然因素，甚至是其几十倍、上百倍。2008年10月6日在巴塞罗那举行的世界自然保护大会上，世界自然保护联盟公布的最新调查显示，全球近1/4的哺乳动物正面临灭绝危机，目前已知的5487种哺乳动物中，至少1141种面临灭绝危险，其中188种濒临灭绝，而人类是导致这些哺乳动物灭绝危机的重要原因。现在地球上物种生存需要的阳光、水和空气，只剩下阳光还算是“清洁”的，其他两样都已经被污染了。

日月运转不止，江河奔流不息，大自然有其自身的运行规律，任何物种在任何时候、以任何方式都无法改变它。因此，一般来讲万物都只能顺其自然；如果逆其自然，一旦突破自然生存的底线，就要接受大自然无情的报复，甚至遭受灭顶之灾。比起那些在地球上生活了几亿年、久经考验的动物，只有300万年历史的人类，就好像刚从娘胎出来、乳臭未干的婴儿，是非常脆弱的，是经不起优胜劣汰自然法则的层层筛选的，SARS就很好地证明了人类体质的脆弱。在地球上

灾难日益频发、资源日趋匮乏、生态环境不断恶化、瘟疫变化多端的今天，我们能走多远？

现在绝大多数疾病都可发生在人类身上，其中不少还是人类的专利。动物对人类所患的许多疾病都有免疫力，而动物的一些疾病却会传染给人类，如至今也没有证据证明动物会发生 SARS 流行，果子狸身上虽然带有 SARS 病毒，但它却不发病。因此，人类应该好好重新审视一下自身的生活方式和行为习惯了。

从医多年的我，深深地觉得今天人类的身体已经远不如动物健康，不仅体能不及动物强而有力，适应环境的能力也远远比不上动物。这个问题一直在我的脑子里思考着，有时间时我会上山下水体验生活，还会走进大漠深处和岛屿进行实地考察，观察动物的体形、特征、习性以及克敌制胜等生存的本能，了解动物与动物、动物与植物、植物与植物的相克相依，从不同的角度了解不同地区、不同民族、不同肤色、不同阶层人类的生活方式与行为习惯及其与动物的异同，研究环境与人类健康的关系、膳食与疾病流行的关系，并在临床工作中不断地总结经验，积累一些有价值的一手资料，从而编写一本能够帮助人类改变不科学的生活方式与行为习惯的科普读物。但要编写这样一本科普读物谈何容易？首先是我的文学功底浅薄，写作能力差；其次是手头资料不多；再次是人到中年后总有这样那样的事情要做，再加上家庭负担比较重，忙于应付，一时脱不开身来写作。另外，我还在做临床工作，白天很忙，有时回到家里已是筋疲力尽，晚上可利用的时间也就相当有限了，只有双休日还有时间可利用，但要放弃其他活动。就这样，一直到 2006 年才下定决心安下心来，开始尝试着动笔。在写作过程中还一波三折，两次住院接受全麻手术，中间不得不停顿下来，待身体康复后再继续。到 2009 年身体康复了，子女也都安家立业了，这才集中精力、全力以赴地投入写作，所以本

书到 2010 年才完稿，才有可能与读者见面。

《从人类祖先看养生》一书，一开头就用一定的篇幅讲述人类在退化和引发人类退化的一些常见原因，接下来着重介绍人类祖先是如何在那恶劣的生存环境中得到生存与发展的，并结合现代人的生活方式与行为习惯来讨论。书中还时不时地插入一些具有代表性的生活个例（只代表部分人），这样就能使我们更加清楚地认识到人类现在在其繁衍生息的道路上走偏了方向，若能回归自然，在生活物资充足的今天，人人都能长命百岁。另外，书中一些数据、资料不一定准确无误，还有一些理论纯属个人观点，不一定科学，在此仅供参考。还有，养生只能预防疾病，不等于治疗，有病得先进医院，然后在康复过程中进行养生。

书中一些数据、资料参考引用了《健康报》、《生活与健康》等报纸杂志以及电视节目上的报道文献，在此对原作者表示谢意。感谢浙江、新疆两地组织部门对我多年的培养，还感谢对本书编写有过帮助的魏晓丽、徐志锋、李婕、任明宇、马梅菊。

由于本人水平有限，书中如有不当之处，敬请读者批评指正。

徐忠星

第一章 警惕人类的退化

第一节 人类一直在退化·····	3
一、人类生殖功能的退化·····	3
二、现代人越来越体弱多病·····	4
第二节 进化可能淘汰人类·····	8
一、进化令生命随机应变·····	9
二、人类正在远离进化·····	10
第三节 人类是有缺陷的动物·····	12

第二章 我们的环境并不比祖先更优越

第一节 愈演愈烈的污染·····	16
一、垃圾大爆炸·····	17
二、危险的生命之源·····	20
三、我们被铅重重包围·····	23
四、电磁辐射的危害超过吸烟·····	24

五、毒物无孔不入	25
六、食品安全令人担忧	28
七、新家就像毒气室	30
第二节 人不犯我,我善待人;人若犯我,我必犯人.....	35
一、自然正在报复人类	35
二、人类正在品尝自己种下的苦果	39
第三节 压力让人类喘不过气	45
一、我受不了啦	45
二、压力从娃娃开始	46

第三章 我们丢掉了祖先的优点

第一节 我们不再生吃活吞	52
一、火的使用烧掉不少营养素	52
二、熟食会导致多种疾病	53
三、一些食品还会导致性早熟	54
第二节 损失巨大的人类食物变迁	56
一、精粮细粮,营养跑光	56
二、反季节蔬菜和水果不符合人体的生理需要	61
第三节 被我们忽视的杂食天性	63
第四节 我们吃的盐比农药还毒	66
第五节 生老病死不再坦然	69
一、现代人缺乏自然生	72
二、未受保护的孩子天性	73
第六节 起居不再自然	75

一、本应硬邦邦的床	77
二、赤身露体不被接受	77
三、蓬头垢面已被抛弃	81
第七节 不利健康的聚居	82
第八节 干净令我们损失健康	87
一、微生物是我们的保护神	88
二、好好保护祖先留给我们的免疫力	91
三、简单平淡的生活影响着基因的遗传与变异,关系着物种 的进化与退化	93
第九节 愈加复杂的七情六欲	96
一、已觉秋窗愁不尽,哪堪秋雨助凄凉	97
二、恐慌没有尽头	99
三、祖先的婚姻观念	99

第四章 从日常生活开始养生

第一节 吃植物养生	107
一、蔬菜蔬菜我爱你	107
二、拥抱水果和坚果	108
三、抗氧化植物能延年益寿	109
四、用植物养生的扫帚打扫身体	110
第二节 冷硬食物吃出健康,不分餐数符合生理要求	112
第三节 合理使用食用油	114
一、食用油摄入普遍超标	114
二、食用油比例不合理	115

三、反式饱和脂肪酸的危害	116
第四节 食物属性越远越好	118
第五节 自然胖瘦为健康	120
第六节 有章法地锻炼	123
一、生活工作现代化,显性出汗少数化	124
二、劳动使他们获得健康长寿	124
三、富贵病农民紧追城市人	126
四、长江后浪推前浪,儿童也患老年病	127
五、运动与不运动完全不一样	128
六、健康始于足下	130
七、有氧运动与无氧运动	132
八、健身不跟风,打造个性化的锻炼	135
九、自行车王国	136
第七节 生活要低碳	138
一、低碳生活从我做起,减少家电二氧化碳排放	138
二、低碳衣食住行,给你健康人生	139
第八节 放慢生活的节奏	142
第九节 顺应野性的基因	146

第五章 模拟祖先,修复健康

第一节 静思——从情绪上模拟祖先	150
一、万病皆由心生	150
二、修复情绪可以协调内脏功能	151
三、用静思来修复情绪	152