

REN SHENG BAI WEI XI LIE CONG SHU

人生百味系列丛书

梁麦秋 著

健身

篇

大众文艺出版社

20.8
JSP
C-1

《人生百味》系列丛书

健身篇

梁麦秋 著

大众文艺出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

人生百味系列丛书:健身篇/梁麦秋著.

—北京:大众文艺出版社,1999.1

ISBN 7-80094-521-9

I. 人…

II. 梁…

III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 13170 号

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号)

邮编:100021

北京市通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 4.375 字数 93 千字

1999 年 1 月北京第 1 版 1999 年 1 月北京第 1 次印刷

印数 1—5000 册

定 价:7.00 元

序

白锡喜

写序，是件难事。说多了，读者会说：“自己会读，何必罗嗦！”不仅有“画蛇添足”之嫌，还会有“托儿”之疑。说少了呢，作者又觉得不够味儿，未能达到“锦上添花”之功效。真可谓“左右为难”。

然而，麦秋这部洋洋 10 本，百万字的“大部头”《人生百味》的序，我是知难而进的。因为麦秋既是我的同事，又是我的好友。关键，他还是我的文友。“以文会友”想来确是一件雅事、幸事，也就欣然命笔了。

读过《人生百味》，使你宛如倘佯在我们这个大千世界的各个角落，走进了千家万户，走到每一个有人家的地方去做客；又使你好像登上一个人生的舞台，扮演着形形色色的角色，体味着人生所能体验到酸甜苦辣、喜怒哀乐。而本人则是先睹为快。

记得两年前，麦秋曾和我谈及，要写一部 200 万字的丛书，以《人生百味》为题，漫谈人生并与众人共勉。我深知麦秋才思敏捷直面人生，且所集素材颇丰。然而，我却建议，写此类书，一定要精选素材，精心写作，才能达到启迪和警世之作用。故我劝他沙里淘金般地筛选素材，将原设想压缩一半，写出精品，尽力做

到“事半功倍”之效果。从而也为读者节约一半“生命”。

《人生百味》共分为女人篇、男人篇、家庭篇、交际篇、健身篇、修性篇、仕途篇、经商篇、趣事篇、育子篇等十册。

这十篇可谓洋洋洒洒，百味俱全。归纳起来，主要有以下一些特点：

一是知识性。该书的内容涉及到人生的方方面面，尤其涉及到了哲学、经济学、法律学、宗教学、市场学、医学、心理学、教育学、美学等诸多的学科，全书蕴含了丰富的知识性。

二是哲理性。该书通篇注重以事喻理，使人们从典型事例和生动故事中受到某种启示，而且此书绝少说教。

三是趣味性。该书的各篇都注意了语言的诙谐、简捷、流畅而明快。适合大众口味；并且形式活泼，内容比较健康。趣事篇里，近百个故事，诙谐幽默、滑稽带讽。

四是随意性。从该书的字里行间看，作者是个纯粹的“自由人”角色。一会儿是故事的参与者，一会儿是解说员，一会儿是评判员，一会儿又是同情者；他游历内外，飘忽不定，使人读起来，或觉得身置其中，或觉得对面调侃，或觉得似有所见，或觉得闻所未闻。每每这个时候，读者会别有一番滋味。

五是逆反性。该书中无处不显现作者所说的那种“歪理”。按作者常喜欢讲的观点是“反常规思维”。他说：“狗咬人是常理，如果是人咬狗就是戏；警察抓小偷是常规，倘若小偷抓警察就是好戏了。”正是这种“反向思考”，使该书中有许多颇为新鲜的“歪理”。这些“歪理”无疑是作者独家之言，但他在每个“歪理”的前后总能摆出一些事实，佐证了他的“歪理”的存在。

六是新颖性。在该书中，作者的观点新颖，切入点也有精巧之处，特别是在针砭时弊，鞭挞颓废的社会现象中，不仅一针见血，入木三分，而且在歌颂现代文明、弘扬正气方面，倾注了满腔的真情。

人生百味本来就是一个类似“人生大千”的话题。所以读这类书仿佛在吃一顿五花八门的风味野餐。作者的本意，肯定是想通过自己的劳动向广大读者作出一些贡献，并在为读者送上愉悦、乐趣的同时，从中悟出一些人生中于人于己都有益的东西。

我所以接受作者的要求，欣然为该书作序，一是我认定该书会对人们有所裨益；二是鉴于我与麦秋同志的关系，我觉得我有责任为此事作出一点儿努力。

一九九八年六月一日 于北京

目 录

第一章 肌体功能	(1)
从“龄”字说起	(1)
巴黎牙签难找	(3)
白牙之美	(5)
古人固齿之方	(7)
垃圾孔	(9)
别再大题小做	(12)
尼古丁似无大过	(14)
良 方	(16)
人在一天怎么过	(18)
人体损害	(23)
眼睛的健与美	(25)
第二章 饮食健身	(30)
喝水有讲究	(30)
谨防麻烦	(32)
常用菜果考	(35)
食物的鉴别	(38)
病在一日中	(40)
家庭救护	(42)

第三章 心病防治	(44)
心病难防	(44)
不怕自杀	(47)
不能给自己制病	(50)
噩 梦	(53)
毒瘾之患	(58)
应该相信医生	(63)
第四章 心理保健	(69)
寻找回来的爱	(69)
不是玩笑	(72)
不要自弃	(74)
“救心”良药	(77)
我没错	(80)
俘 虏	(82)
现代人患现代病	(85)
第五章 偏方治病	(89)
偏方治病	(89)
治病不光药	(91)
不妨学学倒呼吸	(95)
第六章 中老年保健	(97)
把青春留住	(97)
生命在于运动	(99)

相信自己.....	(102)
健身养身要诀.....	(105)
老年人的法宝.....	(110)
中肯的建议.....	(112)
健身锻炼的科学性.....	(118)
长寿的忠告.....	(121)

第一章 肌体功能

从“龄”字说起

虽然，我们对文字的研究和健身的知识都缺少专门家那种水平，却依然有斗胆的狂妄，对“龄”字谈些看法。

我们尤其应当感谢我们的老祖宗在研究并制造“龄”字上的良苦用心，为我们世世代代的后人留下了谆谆教诲和切切忠告；我们更感谢我们明智的今人在将近半个世纪的文字改革中，始终坚定不移地保留了“龄”字里那个蕴涵精湛的“齿”字。

尽管有许多人经常把“龄”字里的“齿”字习惯地甩掉，甚至有人干脆主张将它简化为“令”字。然而“龄”字终究没有随波逐流。

“龄”字在浩如烟海的汉字丛里，属于含义最狭的字之一，它除了与岁数，年限相关之外，再没有什么扩展性解释。正因为它的狭窄、它的确切，才更显示了它的精辟与独到。

年龄，自然与寿命相关。寿命，自然与人相关。于是就把人的牙齿与人的寿命紧紧联系在一起，使我们看到一个人的

牙齿与他的寿命是何等的重要。

然而，我们对今人的关于牙齿的某些观念不能不感到莫大的悲哀。这一点上，也许我们真的就不如我们的老祖宗了。关于“牙疼不算病，疼起了真要命”之说几乎成了人们的口头禅。是不是“真要命”，也许很多人并没有多想，而“牙疼不算病”的说法，不但普遍，而且顽固。这实在愚昧到了极点。

我们以外行者的视觉，用最简单的方法做这样的推断：牙齿不佳，势必妨碍咀嚼；咀嚼不力，必然引起囫囵吞枣的现象发生；生吞活剥的结果，使胃的压力增大，不仅严重影响各种营养的摄取和吸收，而且造成胃功能的衰退，尤其使人无法在良好的条件下得到充分的睡眠；尽管他能够睡下，却因为胃的沉重压力和不停的工作，使之噩梦丛生，以至严重地破坏了大脑的休息；久而久之，大脑机能的衰退，引起整个身体机能的综合质量下降。这个时候，牙齿与寿命的重大关系，也就昭然若揭了。

另外，由牙病引发的各种不适，对于一个人的心理压力也是相当可怕的。心理压力的日益深重，最终的结果也是寿命的减少。

有些人在谈起生命的可贵时，可以谈得头头是道，条条在理，令众人钦佩折服，却不能把牙齿的功能与作用联系起来，这不能不是一个致命的失误。

但愿我们在认识和运用“龄”的过程中，切莫忘记它是年龄的“龄”，它的第一结构中的那个要命的“齿”字。

巴黎牙签难找

一提明眸皓齿这个成语，总让人有一种精明、矫健的美感。一形容某个陈旧、过时或废弃的事或物，总不免把“老掉牙”这个习惯用语搬将出来。诸如老掉牙的歌子，老掉牙的故事，老掉牙的作品或老掉牙的事例等等。可见，老掉“牙”的东西是最有资格称其为“老”的；亦即，显示“老”最主要的标志是“牙掉”。

几位从法国巴黎回来的朋友一道去饭馆聚餐。人们吃喝完毕之后，接下来的程序便是每人手持一根牙签，在那纵深处津津有味地掘将起来。更有甚者，还将牙签通过宽阔的缝隙穿过去，架在那里，一头是舌尖，另一头是厚唇，两者在悠悠然地玩开了跷跷板游戏。在场的人们，谁也不以为这些活动有什么不妥、有什么不美、有什么不该或有什么过分。

等人们真正觉得该吃的吃进了、该咽的咽下了、该掘的掘净了的时候，这才真正恋恋不舍地将手里的挖掘工具随便那么一丢或者一扔，然后走出餐馆，钻进那标志着现代人水平的桑塔纳 2000 轿车里。

诚然，桑塔纳 2000 的先进、现代，确实给他的主人们带来了不尽的荣耀。但它永远也无法与那年深日久的富有几千年资格的牙签相比。从孔圣人到慈禧，从四大发明到太空行走，牙签伴随了人类历史的全部过程。它虽然很老，却偏偏没有老掉“牙”。这就是它的光荣、它的不可一世。

富有心计的业主们，在小小的牙签上倾注了极大的心血，

当然也得到了厚厚实实的回报。因为他们盘算的是这十几亿人口中，有百分之七十以上是长了牙齿的，每张嘴里有 28 颗牙齿，其中有 26 道牙缝，那些大窟窿小眼睛者更是比比皆是。这若是每人每餐都用上一至两根的话，一天将是一座小山。这无疑也是那桑塔纳 2000 无法与之相比的。

从巴黎回来的朋友似乎对此感慨颇多。我们真希望他们能够站在一个全新角度谈谈对这一现象的感受。然而他们经过一番思想斗争之后，到底还是回到了“黄皮肤、小鼻子”的立场上，只说了一句话：

“巴黎的饭馆没牙签。”

有人不禁为之振奋，骄傲地慨叹：“中国就是中国！”

“那里的人们，对护齿意识尤其看中。”

一句话，把骄傲的得意者弄了个不尴不尬，无言以对。

“身上的任何一个外部部件：鼻子、耳朵甚至眼睛、胳膊腿的损失，都不至于对人的寿命构成致命的威胁，独有牙齿，这是绝对不能轻易失掉的！”朋友的话，顿使人们自惭形秽了。

如果此刻有谁还认为“牙疼不是病”的话，一定会更让人伤心。

据朋友讲，在巴黎，牙医是最热门的职业之一；根据不同的年龄段，国家对牙齿的保护都有不同的要求；他们定期进行牙齿健康状况的调查和检查，对牙病患者的检查治疗也有一整套较为完善的社会监督。

相比之下，我们不能不感到惭愧。现代文明，包含了一个民族的整体素质；人均寿命的提高，是整体素质不可或缺的重要部分；而牙齿的健康程度又与寿命的长短息息相关；尤其护齿意识的普遍增强，这是牙医的努力所不能及的。

有人提出，巴黎牙签难觅，我们不妨也取消牙签，学学巴黎如何。这无疑是一种幼稚，是一种可笑。倘若真是取消了牙签，滞留口腔里的污物怎么处理？靠犀鸟？靠啄木鸟？还是靠发掘古墓的文物考古工作者们？恐怕都不现实。

思来想去，还是一句话：“从娃娃抓起”——就像中国足球那样。

由于牙签问题引起的沉重思考，使我们无法重振对于巴黎那文化名城的兴趣。那埃菲尔铁塔、那巴黎圣母院、那节日广场、圣日尔曼教堂、那巴罗克式的古典建筑、凯旋门，那枫丹白露、卢森堡公园、尸骨博物馆、蓬皮杜艺术中心、拉雪兹神父公墓、卢浮宫以及勃涅特大森林等等，原来都是列入我们询问和请教计划里的。但是现在我们已经没有了那方面的兴趣。我们猛然觉得，牙签问题，占据了我们的整个思维空间。只有从这个问题想开去，从最终的答案中寻求到一些有价值的内容，使我们心里的沉重有所缓释的话，才有可能得到某些解脱。

因为，中国“牙”，害苦了中国一代又一代的人们。

白牙之美

“每当我与某个朋友见面时，我尤其注意先看他（她）的眼睛，试图从他（她）的眼神里看清他（她）的心；接下来，我更喜欢他（她）的微笑，特别喜欢看他（她）微笑时露出的那一排整齐而洁白的牙齿。那白净如玉的牙齿常常令我感到几分的亲昵和由衷的美感。”

这是一位年轻的朋友在谈他与人见面时的内心感受。

于是我接着他的话茬儿陈述了后半段的内容：“如果他（她）刚刚一张开嘴巴，露出的便是七倒八歪、参差错落的大黄牙……”

“那会立马令我大倒胃口。即使他（她）再怎么强颜欢笑，再怎么奋力补救，也不管用。”

围绕这个“牙齿白与不白”的问题，我们曾经求教过众多的老师、专家和朋友。其中有牙科医生，有牙保健最成功的七旬老人，还有满口白牙的年青人以及专治黄牙的江湖郎中。使牙齿保持洁白的办法多种多样，但光是洁白而不利於健齿之法，无疑是得不偿失的蠢招儿。

一是牙齿的养护必须做到既持之以恒，又一丝不苟。要坚持早晚刷牙。刷牙的方法必须是顺牙缝上下刷动。上排牙，从上牙根往下刷；下排牙，从牙根往上刷。不仅可以有效地清除沉积的污物，还能有效地清洁牙面。对牙齿的内面和白齿的齿面，对于刷动的走向也有严格的要求，在牙刷和牙膏的选用上，尽可能使用保健效果突出的品种。

二是靠饮食保持牙齿的洁白。平日必须注意多吃一些含有丰富的纤维素的食物，尤其是蔬菜，可以帮助你有效地消除牙齿上的脏物，也是防止污物沉积的好方法。

三是睡前刷牙，保持口腔洁净，严禁进食，尤其不能再吃苹果、巧克力等糖分过多的食物。

四是控制烟酒的摄入。

关于牙齿保健的知识，这里不作赘述，因为我们讲得再好再多也赶不上我们的牙科专家。

五是黄牙变白牙的方法有几种，如牙齿漂白法：选用高浓度双氧水涂擦牙面；紫外线照射，反复试用几次后，肯定收到

令你满意的效果。该法适用于轻度牙面着色,但必须在牙医的指导下方可进行。又如塑料薄片敷贴法:主要应用于前牙的各种着色。根据牙型的大小,制成塑料薄片,再用酸浸擦牙面,洗净吹干,用带不同色泽的自凝塑胶把薄片粘贴在牙面上,就可以使牙色恢复正常。这种方法适用范围很广,而且效果很好。但是也应在有关专家的指导下进行。

有个街头骗子,以洗牙为名,将从药店买来的双氧水胡乱调配之后,高价出售,使众人受害。他为了推销他的劣质洗牙水,他用买进的正品现场表演,待围观的人们上钩之后,便大批地推销他的假货。这种偷梁换柱之法是某些江湖骗子惯用的伎俩。

有些来自各地的青年男女,由于食用了氟成分过重的水,导致了黄牙。如欲解除这类黄牙之苦,必须首先询医,然后施治,这是正当途径。

古人固齿之方

清代有本医书《冷庐医话》。此书中有这样的记载:“秀水新塍镇屠氏,人多耆寿,牙齿至老坚固不坏。有家传秘诀:自幼大小便时,咬定牙齿,不令泄气。即有人询问,亦不答应。历久勿间,故牙齿从无堕落之患。”

在实践中,多数人在排尿时,会有一种寒噤感。这是因为,当你排尿时,身体像是处在冬天突然开了一扇门窗一样的感觉。于是感到一股寒噤。古人称此为“表气被邪所破”。在这一刹那,如果处理不好,极容易患皮肤病和风湿痛。所以,“咬

定牙齿”就显得格外必要了。因为这是“骨健齿坚”必施之法。

其实，清代这本《冷庐医话》关于大小便咬定牙齿的固齿之法并不是他的首创，而是很早以前就有了的。

我国明朝有位很著名的医家叫张介宾。他著的《景岳全书》(他的字号为景岳)里记载了多种牙齿保健法。其一是：“又凡于小解时，必先咬定牙根而后解，则肾气亦赖以摄，非但固精，亦能坚齿。故余年逾古稀而齿无一损。”

张介宾的这几句话，运用祖国医学的观点，阐明了大小便时咬定牙齿的科学道理。祖国医学认为：肾主骨，而齿为骨之余。就是说，肾与骨骼发育的好坏关系很大；而牙齿的发育，又属于骨骼的发育。同时，肾又主司大、小二便，也就是肾掌管着大小便的排泄。而且，肾还主藏精，收摄贮藏人身上的精气。祖国医学认为，肾的精气盛衰与人体健康息息相关。肾的精气旺盛，则身体强健；肾的精气不足，则身体肯定衰弱。在大小便的时候，咬定牙齿，不令泄气，有助于肾收摄精气；只有肾的精气固摄，才能确保骨健齿坚。

因此，古人的养生法告诉我们，在排尿的时候，瞬间都不可放松心情。为了不使元气泄漏，必须咬紧牙关。并且用脚尖站立，然后排尿。这样，肾脏会强壮起来。

此法同样适合于女性。不论你是坐着或者蹲着排尿时，在必须咬定牙齿的同时，抬起脚跟，脚尖用力抵在地上，尤其是第一趾和第二趾，必须用力踏地，会收到同样好的效果。

据讲，这种咬定牙齿、不泄元气、提起脚跟、脚尖用力的排尿法，如果能够坚持不懈地做下去，短则一个月，多则半年的时间你的肾脏会明显的强壮起来，不仅逐步地骨健齿坚，而且精力也会愈加旺盛。