



你願意長壽嗎

路步炎編寫

山東人民出版社

你願意長壽嗎

路步炎編寫

*

山東人民出版社出版（濟南經9路勝利大街）

山東省書刊出版業營業許可証出001號

山東新華印刷廠印刷 山東省新華書店發行

*

書號：2300

開本 787 × 1092公厘 1/32 • 印張 1 1/2 • 字數 31,000

1958年10月第1版 1958年10月第1次印刷

印數：1—15,000

統一書號： 14099 • 61

定 价： (5) 0.12 元

引 言

在旧时代里，劳动人民过着牛馬不如的生活，生存毫无保障。当然，“长寿”問題，在劳动人民的心目中，是想也不敢去想的。剝削阶级及封建王朝，他們虽然到处探求长生不老的秘方，但由于他們的观点、方法有問題，加之，他們穷奢极欲的生活方式，他們費尽心机企图达到长寿的目的，但結果也却是一番妄想。

今天，在毛泽东时代的人們，劳动人民自己当家作主了，大家都在豪迈地向社会主义和共产主义进军。保持健康，延长寿命，就更占着头等重要的地位了。因为延长寿命不仅仅只是为了“自己”，而是为了“大家”，为了“国家”和“人民的事业”。

在这本小册子中，什么是生命的本質？衰老和死亡的原因？人的正常寿命是多少？怎样才能預防过早地衰老和死亡？等問題，作者均力求通俗而扼要地加以敘述。至于生命及衰老的一些理論性問題。鉴于本書的讀者对象，未加以詳細地闡述。

由于作者才疏学淺，加之手头參考資料不多，錯誤之处，在所难免，敬希讀者及医务界同道提出批評与指正！

路步炎

1958年6月于济南

目 录

生命的基本特征是什么？	1
人能永生不死嗎？	2
人究竟能活到多少岁呢？	3
人为什么活不到人应该活的年龄呢？	5
怎样预防早衰和早死？	11
1. 保护神经系统的健康	11
2. 合理的休息	15
3. 充足的睡眠	17
4. 热爱劳动	19
5. 体育锻炼	20
6. 利用自然条件进行锻炼	23
7. 合理的营养	26
8. 戒除不良嗜好	33
9. 防治疾病、除四害、讲卫生	34
10. 有计划的生育	40
11. 不幸得了病怎么办呢？	40
人老了还能再恢复青春嗎？	41
人死了还能复活嗎？	44

生命的基本特征是什么？

亲爱的讀者們！你們愿意青春常在嗎？你們愿意長壽嗎？當然，這是大家誰都愿意的一件事情，特別是在今天，誰又不渴望自己能親身的過一下美好的共產主義社會呢！的確，古今中外就有不少的人都曾緬懷着這樣一種美好的渴望。但是，由于前人對於長生不老和長壽問題存在着錯誤的看法，所以對長壽的方法也就不会正確。同時，有的人為了求得長生不老，便仰賴于神力，求仙拜道；有的人寄托于藥物、煉仙丹、采仙草。但是，這些畢竟都落了空，長生不老和長壽的問題始終未得解決。加之當時人們對於疾病、壽命及死亡沒有一個正確的認識，因而人們認為疾病、壽命及死亡都是命中注定。所謂壽數自有天定，乃是人力所不可達之事。實際上，這些“謎”，人們在今天已經一個個地揭開了。今天我們知道了組成有生命體的基本物質是蛋白質。同時又知道了任何一個有生命體，從最低等的生物到我們人類，都有二種基本特征：一種是新陳代謝；另一種是興奮性。什麼叫新陳代謝呢？新陳代謝就是一個有生命體不斷地吃入食物，作為組成自己身體的原料；另一方面也不斷地分解它自己的組織和體內所儲藏的原料，以產生熱量和勞動時的力氣。例如，吃入的食物，經過消化以後，就被消化成為很多、較小的物質，如葡萄糖、果糖、脂酸、甘油和氨基酸這一類東西。這些物質經體內吸收後，一方面可以分

解产生热量和劳动时的力气，被分解的废物即被排泄到体外；另一方面葡萄糖、脂酸、甘油和氨基酸等又可在身体内部再合成动物淀粉、脂肪和蛋白质，储藏起来，一旦身体需要时，再分解产生热量和劳动时的力气，这就是新陈代谢的表现。这一种新陈代谢的作用，也就是有生命体的基本特征。一个有生命体的新陈代谢作用一旦停止，也就表示生命个体是死亡了。那么什么叫兴奋性呢？兴奋性也就是一个有生命体对发生在体内或体外的各种刺激都能发生一定的反应。例如，当我们手摸到一个很热的物品时，就会立刻缩回来；当我们看见了外表美观，香甜可口的食品时，就会马上流口水，这些都表示着人体的各种兴奋性。如果一个有生命体失去了一切兴奋性，当然，也就表示生命是死亡了。

生命除以上二种基本特征以外，还有生长和生殖的特征。生物因新陈代谢的作用，所以身体长大，体细胞增多或长大了，因此身体就不断高大起来，这就是生长。而生物到了一定的年龄，经过雌雄交配以后，就可产生新的下一代，这就是生殖。

通过上述，我们可以看出，“生命”是由蛋白质组成的。它具有新陈代谢、兴奋性、生长和生殖等特征。

人能永生不死嗎？

大概世界上没有任何事情比死亡来得更可怕、更不可捉摸了吧！那么是不是将来科学的发展，能够叫人避免可怕的死亡呢？不能，任何科学对于人的寿终正寝均是无力挽回的。因为

这是生物发展的规律。任何一个有生命体都有着他的诞生、童年、青年、中年、老年和死亡。死亡是一切有生命个体所不可避免的最后结局。个体不死的情况是永不存在的。恩格斯曾说：“……生存就意味着死亡。”虽然人最后总是要死的，但我们绝不应该产生消极悲观的心理，相反地，我们要在人的数十年乃至百余年的生命中，为人民立下功绩，为子孙后代以及人们自己的幸福贡献出一切。奥斯特洛夫斯基在“钢铁是怎样炼成的”一书中写道：“人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次。一个人的生命是应该这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻；这样，在临死时候，他就能夠说：我整个的生命和全部精力，都已献给世界上最壮丽的事业——为人类解放而斗争。”

人究竟能活到多少岁呢？

死亡就是有生命体的最后结局，那么人究竟活到多大年龄才合乎我国的一句古话“寿终正寝”呢？寿终正寝如按医学名词来说，那就是人的“自然死亡（或称生理性死亡）”。换句话说，也就是人无灾无病，由于身体内部的一切东西都耗尽了，当然，生命的火焰也就熄灭了。那么，人的生理性死亡年龄到底应该是多少岁呢？是八十岁吗？不是。是一百岁吗？也不是。告诉你，是140—175岁。也就是说，这才是人活到了头的年龄。今天我们一般人看到二、三十岁的人死了，不免叹一口气，谓之夭折。如果按人的140—175岁的寿命来看，就是活

到七、八十岁的老人死了，我們也应该为其夭折而哀叹。那么人能活到140—175岁究竟有什么科学根据呢？根据很多，但这里仅提出以下三点：

1. 根据动物的生长期与寿命間的比例，推出了人的正常寿命。根据科学家們的研究，認為一个动物（包括人类）的寿命一般是它的生长期的七倍。也就是說，一个动物的生长期是一年的話，那么它就可以活到七年左右。例如，馬的生长期約3—4年，馬的寿命是20—28年；狗的生长期約2年，狗的寿命約14年；猫的生长期約1年半，猫的寿命約8—10年；而人的生长期一般是20—25年，因此可推出人的寿命應該是140—175岁。

2. 如果将动物体内的各种脏器和組織取出放在恆溫箱中（即溫度固定不变的箱中）培养，則这种培养在身体外面的組織能活很多年。例如，将刚死的人的手指取下培养，則指甲还能不断生长，而且能活很長時間。用这种体外組織的培养法的研究，計算出人体的組織、內脏能够担負一百四、五十年的工作。

3. 更加有力說服人們的根据，那就是事实确实存在。古今中外确实有不少人活到了140—175岁。假如人的最高寿命不是140—175岁的話，为什么竟有人能活到这个年齡呢！法国医学科学院院士格尼奧（活到一百零三岁），在他写的“活到一百岁”的一書中，写了一个极有趣的三代长寿的例子。例如，1554年7月31日，主教长达馬涅亚在路上看見了一位八十岁的老人在哭泣，教長問他为什么要哭泣，他說他的父亲打了他。主教長很奇怪，就去見了他的父亲。他父亲是一位一百一十三岁的健壯老人，这老人說，因为他儿子不尊敬祖父，在祖

父身边走过时不鞠躬，所以挨了打。主教长进到屋内，看见那里还有一位一百四十三岁的老翁呢。又例如，过去書中曾記載的，匈牙利人罗文和他的妻子沙拉渡过了147个年头的恩爱夫妻生活，罗文死时是172岁，他的妻子沙拉死时是164岁。再例如，苏联老人契基金，生于1806年，死于1949年，活了145岁。他是一个做桶工人，在1949年143岁时，还在集体农庄中做了256个劳动日。苏联1951年消息报上登載，仅阿尔泰山区的八个区和二个民族，超过100岁以上的老人就有320人。在我国，在1953年普查人口时统计，根据1954年11月1日国家统计局的报告，100—100岁以上老人有3,384人。其中年龄最高者为155岁。从以上三方面的根据，可以断定，人是可以活到而且应该活到140—175岁的。但話又不得不說回来，全世界人口中，真正活到140—175岁的人所占比例还是极小的。

人为什么活不到人应该活的年龄呢？

大多数的人为什么活不到140—175岁就与世长辞了呢？原因很多，但归根結蒂有以下几点：

1. 过早的衰老：衰老是有生命发展过程中的一个阶段，它的后面伴随而来的常是死亡。但人如未到发生衰老的年龄，就表现衰老了，这却不是一种正常的现象。人衰老的表现有哪些呢？人衰老的表现有：驼背、牙齿脱落、皮肤干燥、皱纹很多、头发白或掉了、肌肉的弹性差、手发抖、走路摇摇摆摆、体重逐渐减轻、视力及听力逐渐变坏、消化力不好、记忆力大大减退以及对周围的环境也逐渐模糊起来等等。

人为什么会过早的衰老呢？过早衰老的原因主要是中枢神经系统，特别是大脑皮质的功能失调引起的。大脑皮质是体内各个脏器活动的总指挥官，它的功能失调了，当然各个脏器的工作也就容易发生紊乱，因之人也就容易衰老。为了证实这一理论，在巴甫洛夫实验室中曾做过这样的实验：把若干匹狗分成二组，第一组狗是生活在一定的工作和休息制度的环境中，它们的大脑皮质没有过重的负担，这样的狗很久都是健康的。第二组狗，让它们生活在经常紧张、不安的环境中。虽然这两组狗原来都是很健康的，并且饲养的食物也都是有充分养料的，但是所得的结果却不同了。第一组狗一直生活得很好和很健康，而第二组狗由于神经系统经常处于紧张、不安的环境中，所以它们的身体消瘦了、毛脱落了、牙齿坏了或掉了、皮肤上发生了一些水泡样的疹子、癣子和不收口的破溃，甚至于发生了良性和恶性肿瘤（癌），这些狗的肌肉变得愈来愈软弱无力，表现为典型的衰萎。它们容易得病，而且比第一组狗要死得早得多。但是如将第二组中部分衰老的狗再放置到安静、休息的环境中，再加上一定的治疗，如睡眠疗法、药物治疗（咖啡因及溴剂等），使已经失调的大脑皮质逐渐地得到恢复，则肿瘤逐渐软化、退肿，肌肉的紧张性又恢复了，全身生出了稠密的毛，恢复了全部的神经活动，这一切显然变得年轻了。实际上，在生活中，我们也可以看出，一个经常烦恼、忧愁的人，往往是容易衰老的。又例如，精神病患者，由于他们的大脑皮质是处于失调的状态中，他们比健康人要老得快得多，所以过度紧张、烦恼、忧愁、恐惧、不安均易使人过早衰老。而神经系统过度的紧张、恐惧等又与社会制度是分不开的。例如，

在国民党反动派统治时，到处是失业、失学、物价空前高涨、劳动人民过着饥寒交迫的生活，精神上饱受着帝国主义、官僚资本主义、封建主义的压迫，经济、人权、生活均无一点保障。又例如，在资本主义社会中，劳动人民过着牛马不如的生活，当然他们是容易早衰和早死的。可是剥削者们，虽然物质生活上可以任意享受、挥霍，但由于他们的穷奢极欲、荒淫无耻和任意放縱的生活方式，以及统治阶级内部的明争暗斗，身体受到损害，精神也经常紧张、恐惧。因此他们也是得不到长寿的。

在社会主义社会中，人民过着食饱衣暖、无优无虑的生活，消灭了人剥削人、人压迫人的制度，消除了一切使人们过度紧张、恐惧不安的因素，人人愉快，个个生龙活虎的为建设社会主义而劳动着。在优越的社会主义社会里，人们固然有了预防早衰和得到长寿的基本条件。但是，如果个人不求进步，不按照国家的需要去做，在物质生活上斤斤计较个人得失，自寻苦恼，当然也可能会造成早衰和早死。还有一些心境狭窄，易于发愁，疑虑重重，整天闷闷不乐的人，当然也就容易衰老。

2. 疾病的原因：例如，病人患二侧肺结核，如不进行治疗，二侧肺均坏了，人当然要死亡。又例如，患各种急性传染病的儿童（麻疹、猩红热、白喉、伤寒等疾病），由于身体抵抗力差，又不治疗，当然也容易早死。此外，在幼年、青年和老年人常患的心脏病，如不很好注意休息与治疗，也容易造成人休过早地死亡。那么心脏病有哪几种呢？一般有以下四种：风湿性心脏病，往往是由于扁桃腺炎、猩红热等疾病引起来的。高血压性心脏病，是由于高血压引起来的。动脉硬化性心脏病，是由于

营养心脏的血管——冠状动脉发生病变，使心脏营养不良而造成病。现在认为这种心脏病是由于脂肪代谢失调引起的。当脂肪代谢失调时，血液中就淤积了很多叫做“胆固醇”的脂肪，这种脂肪可粘附在血管壁上，使得血管壁凸凹不平，逐渐造成血管腔狭小，而发生了此种心脏病。先天性心脏病，即小儿一下生心脏就有病。产生这种病的原因现在还不很明了，但有人认为在母亲怀胎期间，得了各种传染病、风湿病、梅毒等疾病，小儿有可能得先天性心脏病。总的来说，心脏病病人中80%以上都不外乎前三种心脏病，而且往往是由于先得了各种传染病、风湿病、高血压病等若干年月以后才造成的。因此，如能及早预防这些病，就有可能预防心脏病的发生。当然，如果所得的心脏病，发现得早，适当地注意工作和休息，他们的寿命也可以与正常人相似的。

高血压病：这是一种五、六十岁人常患的病，往往也会使人活不到应该活到的年龄。什么是高血压呢？一般正常人的血压，收缩压是110毫米水银柱，舒张压是70毫米水银柱，它们的变动在10%左右。不过60岁以上的老人，如收缩压在140毫米水银柱，舒张压在90毫米水银柱左右，还算是正常的。如果收缩压在150毫米水银柱，舒张压在90或95毫米水银柱时，即表示得了高血压。得了高血压以后，如不很好治疗与休息，很有可能因脑充血或心脏病而死亡。人为什么会得高血压病呢？现在有人认为，一个对于某些微小刺激而反应极强的人，容易激动、生气的人，是比较容易得高血压病的。过去有人认为，高血压病主要是由遗传造成的，也就是说，双亲有了高血压病，其子女将来也会得高血压病，这是不正确的。遗传的因素是有利于

此病发生的，但还要看其所处的环境。例如，一个孩子，双亲有高血压病，同时孩子还经常受到家庭中一些不愉快事情影响、各种精神刺激、休息与睡眠不充分、神经系统长期过度紧张等，当然这就容易得高血压病。相反地，如家庭和周围环境都很安静，是不会得高血压病的。过去有人认为，烟酒可直接引起高血压病。现在认为烟酒是不能直接引起高血压病，但它们能使高血压病恶化。此外，如肾脏病及内分泌系统的一些疾病，也能引起高血压病。

恶性肿瘤（癌）：这种病也均易发生在40岁以上年龄。如果我们不及早发现它，一旦病到晚期，就很难治好了。癌在人体各处均可生长，但一般较常见的有食道癌、胃癌、大肠癌、乳房癌、肺癌、肝癌、阴茎癌、子宫颈癌等。癌究竟是怎么回事呢？原来我们身体内的某些脏器和组织，由于某种原因，新生了一些团块和组织，这些团块和组织，一方面压迫我们正常的器官，另一方面还侵蚀我们正常的器官和组织，最后身体内很多重要的脏器均被癌组织侵蚀和破坏了，人的生命也就难于挽救了。但是如能早期发现癌，及早进行手术切除，那么癌是可以治好的。

癌一般发生于老年，特别在40岁以后更有发生癌的可能，但是有时癌症也可发生于青年人，所以无论年龄大小均不应忽略。癌的病症有哪些呢？一般来说，癌在局部长时或在较晚时期常可摸到肿块，这肿块有时发展得很快，有时可有溃烂和疼痛。此外，癌在晚期时，有极明显的消瘦、不想吃饭、全身无力等。当然各种癌又有不同的病症，因此这里仅介绍以下几种较常见的癌病：

食道癌：此癌以男性較多見。病人往往早期吞咽食物時有阻擋感，以後不能吃固體食物以至僅能吞咽流質，一直到任何食物也不能下咽。

胃癌：此病早期有厭食、腹部不適、噁心、體重減輕和全身無力等症。病程較晚，有時可在上腹部摸到一肿块，此時并可伴有腹部痛疼、嘔吐、吐血、便血等症。

乳房癌：主要病症為在乳房上摸到一肿块，很少有痛疼。乳癌有時可內陷，二邊乳房高矮不一樣，有時乳頭可有血色分泌物，有時乳房皮膚象橘皮樣。

阴茎癌：幾乎均生于有包皮的患者。此時在包皮內可摸到一肿块，有膿汁從包皮內流出，分泌物有惡臭。

子宮頸癌：月經不規則，月經之間有出血現象。有時婦女已經停經，卻又來月經了，應當注意此病。此症出血的量和次數均可不斷地增加，病人陰道內常流出一些具有特殊臭味的分泌物。

癌既然是一種比較可怕的病，那麼人為什麼會長癌呢？這個問題還不很明了，但有以下幾種說法：

“生癌物質”造成：由於某些生癌物質刺激造成的。例如，常與瀝青接觸的人，易得皮膚癌。經實驗證明，長期地把瀝青塗在家兔耳朵上，可人工地引起癌；長期吸煙的人易得肺癌；長期用煙斗吸煙的人，在嘴唇上易得唇癌。有人認為煙燃燒後，煙焦油是致癌物質。

“病毒”造成：癌可以由有一種比細菌還小的病毒造成的。例如，把患乳腺癌的老鼠的奶汁，喂養小鼠以後，小鼠長大後易得乳腺癌。因此，患乳腺癌的婦女不應用其奶喂養自己

的孩子。

“慢性炎症”和“刺激”造成：例如，包皮过长的人，包皮垢极多，刺激阴茎皮肤，易造成阴茎癌。例如，人体感染埃及血吸虫以后，长期刺激膀胱，易得膀胱癌。有人認為食道癌与经常吃过热的食物有关等。

3. 其他原因：如中毒（煤气中毒）、触电、淹死、体内大量的流血（人体内一般有五六千毫升血液，約有三个暖瓶水那么多，如流掉三分之一到二分之一，则人就易死亡）等。

怎样預防早衰和早死？

早衰和早死是人类得不到长寿的主要原因，所以要想长寿就必须預防早衰。

虽然生理性的衰老和死亡，是任何一个有生命体所不能避免的最后結局，但病理性的早衰和早死是可以預防的。如果能够預防病理性的早衰和早死，那么我們就会延长自己的寿命。确切一点說，就是可以活到人所应该活到的年齡。怎样来預防早衰和早死呢？可分以下几方面来談：

1. 保护神經系統的健康

前面曾提到人的过早衰老，主要是由于神經系統功能失調的原因。因此，保护神經系統，使其不受損伤，即可預防早衰。保护神經系統，不但使它的腦組織不受損害（預防腦膜炎、腦炎、梅毒等等疾病），而且也要使它的机能不受損害。保障神經系統的健康需要預防各种傳染病，合理的生活方式，

愉快的精神生活，避免过度的紧张。当然，这些又决定于社会制度。只有在社会主义制度下，才能得到安定的生活，愉快的精神生活与美好的物质生活，这也就是保证神经系统健康的一个基本条件。

那么究竟怎样才算合理的生活方式呢？我们所说的合理的生活方式，其中包括定时的作息，适当地安排各项工作，如把重要的工作和难于学习的东西尽量安排在上半，把容易完成的工作安排在下半，不使自己每天过分地紧张。睡眠要适度，休息要合理，经常参加文体活动，这些都是属于合理的生活方式。至于更具体和详细地叙述，将在后面各个章节中谈到。

愉快的精神生活，确能使人长寿。有句格言：“喜悦者，常健康。”一个人精神经常愉快，那么他的神经系统和体内各个器官就保持着和谐与协调，这样就保证了身体和精神的健康。因为疾病的产生往往是在大脑皮质机能低下时发生的。

那么如何安排愉快的精神生活呢？

(1) 具有一个适合进步社会要求的性格：一个人时刻也离不开社会和集体，因此就必须有适合进步社会要求的性格。例如，在社会主义国家里，认为剥削和不劳而食是最可耻的，这个社会是反对个人主义、反对自私自利和反对吹牛拍马的。那么；如果我们不能适合这些基本要求，还存在着剥削阶级的思想，要图少劳多得或不劳而得，处处为个人打算，事事不忘自己，到处吹牛拍马，那么在集体中就会受到孤立，就会终日苦闷。相反地，我们要处处能适合社会主义的这些基本要求，处处多为集体打算，就会感到愉快。

(2) 改造个性：要想改造个性，就先要分析一下自己的

个性，在自己的个性中还存在着哪些缺点，那些不适合社会要求的个性，一定要克服与改正之。例如，有些人性情急躁，过分敏感，固执己见，常易和别人发生争吵；有些人思虑过多，整日考虑一些微不足道之事，深恐天塌下来似的，好猜疑，好妒嫉，遇事犹疑不决等，这些个性都是不健康的个性。我们要把这些不健康的个性改造成为一个健康的个性，也就是能适应外界一切的环境，能积极地成为一个社会主义建设者，成为一个革命的乐观主义者，克服急躁、固执、多疑、软弱等性格，能时刻注意谦虚，勇于帮助别人和有永远保持自己愉快心情的这种个性。

当然，改造个性绝非一简单的事，也并不是一朝一夕能成功的，它需要坚强的意志和勇于克服困难的决心。

那么改造个性究竟应该从哪几方面下手呢？

①先了解自己：首先分析一下自己的个性，哪些是健康的，哪些是不健康的；并诚恳请他人帮助，针对缺点进行矫正。例如，自己要有急躁、主观、固执等缺点，那么在各种事情中，就要认真而坚决地来克制这些缺点。

②参加集体活动：通过各种集体活动，我们才能看出集体的力量，才能不过高地估计自己，因之也就容易克服骄傲、自夸等缺点。同时，在集体生活中，由于接触的人多，所以也就容易克服缺点。另外，集体活动可以使得个人合群、愉快和进步，而个人在集体中，为了想合群，也就克服了许多缺点。

③加强修养，不断学习：加强修养，一方面要有决心克服自己个性中的缺点，另一方面要不断地学习各种书刊，特别是有关世界观及个人修养问题的书，如唯物论、怎样做一个共产