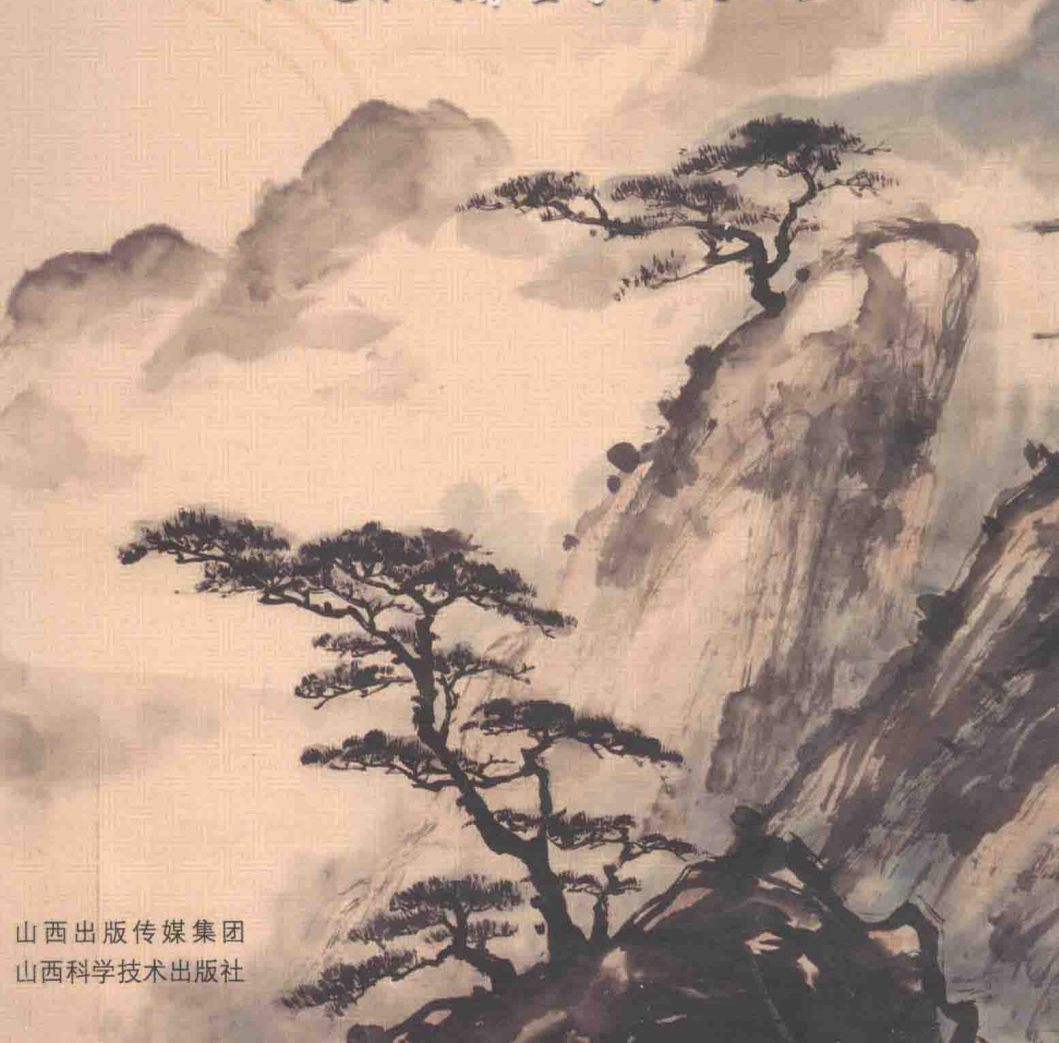


沙洛 编著

長命百歲不是夢

——论达尔文养生学与天人合一理念



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

沙洛 编著 ●

長命百歲不是夢

——论达尔文养生学与天人合一理念

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

长命百岁不是梦——论达尔文养生学与天人合一理念

沙洛 编著. — 太原:山西科学技术出版社,2012.3

ISBN 978-7-5377-4112-5

I. ①长… II. ①沙… III. ①基因-关系-寿命(生物)
IV. ①Q343.1 ②Q419

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第024704号

长命百岁不是梦

作 者 沙洛 编著
出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编:030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话:0351-4922121)
印 刷 太原德胜华印业有限公司
编辑室电话 0351-4922073

开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张:12.125
字 数 310千字
版 次 2012年7月第1版
印 次 2012年7月太原第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5377-4112-5
定 价 30.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

王 序

沙洛教授，这位年过八旬酷爱哲学的医学前辈，通过多年的实践与探索，将哲学思想，揉入到了医疗、教学和医院管理中，有效地将社会科学与自然科学融为一体，形成了独特的“沙洛医学哲学思想”。他是医学模式转变的促进派。这是他才能所在、智慧来源。已到耄耋之年的沙洛教授依然保持执着，在医学与哲学中思考和发现，充满信心地开拓和创新。这种精神是晚辈学子应敬仰和追寻的。

作者系山西省卫生厅主管厅长王峻教授

沙洛教授这位年过八旬酷爱哲学的
医学前辈，通过多年的实践与探索，将哲学思
想融入到医疗、教学和医院管理中，有效
地将社会科学与自然科学融为一体，形成了
独特的“沙洛医学哲学思想”，已到耄耋之
年的沙教授依然保持执着，在医学与哲
学中思考与发现，充满信心地开拓和创
新。这种精神是晚辈学子应敬仰和追寻的。

王 峻

2010年6月

前 言

“长命百岁”是民间的一句祝福词语，常镶在小儿的“虎头帽”上作装饰。益寿延年也实为人生美好的愿望与追求。

公园里、空旷处、社区锻炼场和文艺室满是太极拳、模特队、国标舞、民间舞、跑步走路、歌咏锣鼓、琴棋书画……应有尽有。还有老年大学、各种协会等多样机构，有领导、有组织、有计划地开展各种丰富多彩文体活动，改善民众体质。中、老年人更是热衷参与，安度晚年。国强民富，健康长寿，平均寿命越来越长，活达百岁的希望越来越近，已成趋势。

什么叫养生？养即是“养护”，生即是“生命”，“养生”即是养护生命，就是在日常养护当中更加有质有量，使人延年益寿。

世传养生，见地迥异，莫衷一是。“养生热”尚属感性认识，处在经验阶段。著者试图从进化论的角度对养生学初作探讨，堪称“达尔文养生学”，诸多创见，读之深为感人，颇受启迪。

健康是一切，健康是无价宝，健康是人类的第一财富。生命的孕育、诞生和本质显示，是一种无比激动人心的过程。古今中外养生术汗牛充栋，载述满卷，健康长寿人心所向。四川



寿的愿望、理想的实现，却过早失去自己宝贵的生命，他们视个人生命为人类生命的组成部分，使之光辉，实为善举。他们的行为，照亮了夜空，造就了欢欣的光明。长寿决非“偷安。”

寿命是红尘路的长度，职业是生命旅程的宽度，精神是人生金字塔的高度，这就是人的一生，三者相乘形成人生的立体世界。生命的长度总是有限的，宽度受职业、能力、兴趣、智慧所限制，高度则全由个人的思想、道德、品质、人格、情操所决定。精神愈高尚，人生立体世界越大。人要有精神要有追求，凡在事业上有大成就的人，都要有一定的精神支柱，有一定的精神高度。这就是养生学的核心，重中之重，心不老春常在。

延年益寿是人类社会追求的美好愿望，养生之道长盛不衰。我国最早形成了独具特色的养生学，有很精奥的学问。唐代孙思邈著的《养老大例》和《养老食疗》，比西方罗杰·培根著的《老年人的治疗与青年人的保护》一书早六百年问世。历代丰富多彩的长寿理论体系和实践经验，越来越引起国际社会的关注。

要特别强调，人体的衰老，是从青年起始的循序渐变过程，是组织器官退化因素点滴积累的最后结果。各组织器官开始衰老的时期不尽相同；就整体而言，从20~30岁就进入退化期，衰老就起始了。所以，养生是人类从出生起，经历少、青、壮、暮年各阶段，直到生命结束，一辈子艰苦磨炼，终身顽强的斗争。甚至有人说，养生应从母体孕期开始。

汶川大地震更给人们带来许多新的思考，多少颗心为灾情而悸动。面对突发天祸生命是那样脆弱，蕴藏着求生欲望，生命又那么出奇坚强。人生艰辛、尤应珍惜。

—

人生苦短，贵在多活，荣辱福祸，过眼云烟，这不是人生的灰色，而恰是生命的光彩。淡泊功利，大度处世，在浩瀚的大千世界里，调整生活节奏，保持旺盛斗志，你是人生的强者。人生实天地之造化，宇宙之宠儿。世界上最宝贵的东西是生命，生命就是希望。壮丽的事业寓于充实的生命之中，光彩的生命滋养着辉煌的大业。人生的美好、潇洒、充实、使人类社会更进步，使人类生活更绚丽，人类生命质量更提高，人类寿命更延长。生活既是美丽诗篇，也是生涩苦果，正是因其苦涩，才更显其诗韵。你怎样从中体验，关键在自己，需要坚忍不拔的艰苦磨炼的攀登。此乃人与动物之重要差别，也是人类特有的自身规律。

你想寿逾百岁吗？那就需要有敢上九天揽月的信念和胆略，需要有超脱世俗的清颖仙骨。这里说的是精神境界，要有埋在地震废墟里的生灵那种奋力生还的气魄，要有“白毛女精神”：“我要活！”首当确立长寿的信念。养生学的核心是大脑的保健、心理的养生、品德的陶冶、精神的锤炼。

生命质量远重于寿数几何！生命应追求自然的强健而不是人为造就的苟延残喘。而且，只有实现自然强健，才能真正提高人的寿命水平。这里讲的生命概念，是指人类生命。人们赞美这样的人，他们为了伟大的事业，为了人类幸福、健康、长

它们能够制胜其他物种的免疫系统而维持自己的生存繁衍。人类免疫系统与病原之间进行着一场永远不能结束的军备竞赛。谁也甭想取得全胜，保持着一种“冷战的平衡。”大自然是憎恶清一色的，在自然进化中，从来没有一个物种能取得绝对的统治地位。因为一旦清一色局面形成后，也就为它的敌人的强大提供了条件。在自然状态下，病原并不趋向于向致死率高的烈性病原进化，因为患者死亡后，病原就没有了宿主，传播途径也就中断——这不符合病原的最高利益。人类免疫系统的进化远赶不上环境的变化……人类文明对病原有促进作用，文明病越多，医药越发展……

达尔文医学是一个全新的领域，它是将进化论的理论运用到医学中去的一门新兴科学，是进化生物学的扩展与延伸。它阐明了“自然选择”是适应性的基础，同时阐明人类遭受病痛的历史根源。根据“自然选择”所确立的“适应性”变化的原理，阐明机体生理与病理发生、发展变化的规律。人的这种脆弱性不是来自机体的结构或代谢失衡，而是来自自然选择过程的基本限制。这个论题，思路别致，观点新颖，特别发人深省。

人们对这一理论的兴趣正日益增加，大概是因为它为医学走出困境、生命质量提高、寿命的延长等人类最关心的生命科学许多方面，在思维上有所启迪。不少医疗活动，医学家们在实践中已在不自觉的按照进化论原理进行着探索，并取得了惊人的成绩。这十足的表明，达尔文医学不是一种异想天开的猎奇，而可能是医学发展的趋势。达尔文养生学是达尔文医学的一个组成部分。



二

对生命威胁最大的仍然是疾病，严重的疾病损害着人的健康。积极防治疾病是养生学的重要组成部分。自古以来，人们禁锢于传统的“生物医学模式”中，认为疾病是由病源性生物因素引起的，诸如传染病、寄生虫病等。从而对致病病原体大力扑杀，这种疾病观，今天仍然具有深刻影响。

现代疾病观认为，除生物因素致病外，精神心理因素和社会因素都能引起疾病，如冠心病、高血压、青光眼等等，从而产生“生物——心理——社会医学模式。”人要对社会有良好的适应能力才能防止相应的疾病。

新近提出的“大生态医学模式”，从人与生存环境的宏观“关系”之中去考察疾病，健康是人的身体和精神心理状态与其生存环境的和谐适应与良性互动。生存环境包括自然环境和社会环境，生存环境需要不断优化。而人要达到身体和精神心理状态处于一种良好乃至最佳状态，就需要不断地适应与互动，与之达成和谐。

达尔文医学在北美、欧洲、日本、韩国等已不再是一种新的思想，然在中国对它还比较陌生。

达尔文医学的基本观点是：人类的历史始终是一部与病原体共处的历史。在没有医药之前，人类仅仅依靠自身的免疫力来同病原体作战。各种病原狡猾易变，无孔不入，随时发展着欺骗免疫系统的策略。但人类免疫系统也是十分强大的，我们能活到今天就是有力的证明。所有延续到今天的物种都是胜利者，都拥有抵抗病原的有效的免疫力，病原体同样是胜利者，



不见人”之嫌。要正确处理好治与养的问题，缕顺医生与患者在抗病中的地位关系，病人变被动为主动，开辟临床医疗新途径。滥服药是错误的，缘忽视了人体的自愈能力，且易造成许多药源性疾病。故当切忌！每个生命里都蕴含着自愈的能力，这种能力源于我们心灵的自信、乐观和觉悟。

三

疾病有两种原因：近因和进化史原因。进化史原因就是疾病的历史根源。进化生物学不是否定现代的医学研究成果和医疗实践，只是希冀将“自然选择”的适应性变化和疾病的历史根源，与当前直接的物理和化学的疾病近因一并加以考究，将会更加富有成果。不是去取代现代的医疗实践，而是在一个已经是比较完整的科学体系上补充一些被忽略了的新东西。

依唯物论，未来我国医学应体现两个特点：①合乎中国人的实际现状；②中西医密切结合为一体，创造独特的世界新的医学派。

本书力图以进化论的观点为主线，深入地分析古今中外一些有关延年益寿的资料，把诸多长寿的经验提高、统一到一新水平。指出争取长寿主动努力的方向，鼓舞人们走进科学养生的殿堂。

根据笔者研究，中国养生的基本经验：

“心境常春，壮志永驻；绿色生态，宽宏大度；

勤于用脑，爬行走路；丰茶紫食，少荤多素。”

这些都有进化论规律依据，属于达尔文医学研究范畴。原始人类为生存战天斗地，无所畏惧，其优化生存条件是绿色大



进化论是研究生物与其生存环境关系的学问。达尔文医学、养生学为医学模式提供了理论基础。进化过程中，生物体在与周围环境的积极适应过程中发展自身；在与周围环境的良性互动中保存自己。不然，则疾病丛生。

“自然选择”理论的主体是“适应性变化”，适者生存，不适者淘汰。与先秦的“天人合一”论题如出一辙，概缘科学规律所绳吧！

中国古人向来尊重自然，形成了“敬天畏天”、“天人合一”的哲学思想。这种思想承认人美与自然合为一体，承认人类社会是大自然这个大生态系统中的子系统。中国医道要点——天人合一，不仅要关注身体层面，也要关注精神灵魂的层面，这样才能建立起良好的、符合生命本性的生活习性，也有助于建立和谐社会并拥有和谐、自然的人生。所谓“天人合一”，就是自然法则在人身上都会有所体现。外界环境的问题，一定会在我们身体内部有所体现。人应该因循天的顺序、因循人的本性来生活，天人合一，就是要人和自然达到和谐，和谐程度越高，就越接近于至善。这是天人合一的意义，也是中医所追求的最高目标。

人类经过二、三百万年的演变，练就了一身抗御病害的“硬功夫”，有强大的免疫功能潜力。养生就是在发掘这些免疫潜能，治病也应以发掘这种潜力为基础的。治标是为了固本，祛邪是为了扶正，也就是为了提高人体自身免疫功能，这是养生的观点。现代医学，具有完整的理论体系和极丰富的实践经验，是人类智慧的结晶，其不足之处是过分张扬技术至上主义，强调治疗“万能”，而忽视人文精神，不免带有“见物



自然，石器时代形成的基因最适应这样的生态环境；春秋战国时期孔子主张“和为贵”，孟子说“人之初，性本善”，始祖初属弱势群体，群居寻食，和谐相处，宽宏大度，活得坦然，仁者寿。心态不老，追求不息，勤于思考旨在健脑，大脑高度发展为人类特性，强身首在健脑；爬行走路多动手勤练腿，为人类动物祖先生存的基本功底；多茶饮宜紫色食品，少荤多素，植物性饮食乃人之天性。养生的7大要素，皆遗传基因使然，可称“养生三十二字律。”

笔者精神矍铄，思维敏捷，举止灵活，龙骧虎视，身心健康，远不像耄耋之人，这大概也是养生实践的结果吧！

书中所述，既有理论论证又有实践依据，是养生学的精品。乃西方文化与东方文化沟通交融之作。

在书稿资料收集和电脑成书过程中，承蒙卢钢先生、王怀东先生及范玉梅女士等鼎力相助，于此特深致谢意！

著者 2012年5月

目 录

第一章 进化论的核心——自然选择

遗传是生物进化的基础	2
变异是生物进化的激动	4
选择决定生物进化的方向	6
变异、遗传与选择的相互关系	10
高等动物和人类的能动适应能力	11

第二章 人类的演进史

人类的出现	15
石器时代的人类	20
中华文明史萌芽文化例释	27
未来人类可能出现第三性?	32

第三章 人体生理状态是进化的杰作

人体器官的形态与机能辩证关系	36
----------------------	----



物竞天择	41
进化过程中的历史遗留问题	46

第四章 疾病是人类长期进化的产物

疾病的近因和进化史远因	53
疾病进化史六范畴	55
适应的局限性	59
病征是机体的保护性反应	61
基因与疾病	74
基因工程的灿烂前景	75

第五章 自然寿命

死亡观	79
“天年”几多	81
寿命试验论说	82
世界人瑞拾零	86
巴马长寿奥秘何在	89
保加利亚人长寿秘密	92
人寿的潜力	93
追求自然强健	99
端粒知道你活多久?	99

第六章 还我天年

人类寿命发展史	104
寿逾百岁观	107
五个长寿新方法	112
“三慢四快”宜长寿	113
十四个长寿因素	115
长寿门的钥匙	117

第七章 衰老探秘

万年古谜	124
衰老起因说	125
衰老诸学说	140
祖国医学对衰老的认识	143
抗衰为先	144
抗衰防老的现代研究	151
器官衰老时限与假说	153
关键在自己	158

第八章 中国养生学源流

养生四原则	163
健康是养生的核心	164



先秦养生学	165
历代养生争论	172
人体养生三宝——参、灵、草	178
调养身心协调阴阳	180
中国气功梗概	182

第九章 养生学今论

大地震后的新思考	187
养生先养心	190
仁者寿	201
修身养性，养智为先	209
沙伊智力衰退的研究	211
生命在于适量运动	215
练腿操	219
乐度晚年	221
乐生益寿语录百条（李嘉诚）	223

第十章 达尔文医学奇案启示

“维图里达”	228
自虐疗法	230
针灸暴盲神效	234
动、植物入药	241
提取天然医药成分	242



第十一章 “文明”病

食物营养匮乏病	248
食物营养过剩病	251
别当营养盲	253
钙与养生	257
药食之别	260
食药同源	261
现代环境下的发育不正常	262
现代环境产生的疾病	264
关于食品添加剂的思考	266

第十二章 人类与细菌共栖

抗生素的负效应	270
人体内的微生态世界	277
人类与细菌竞赛	284
微生态学的意义	291
保护肠道微生态	293

第十三章 论医学模式

健康的概念	295
三次卫生革命	296

