

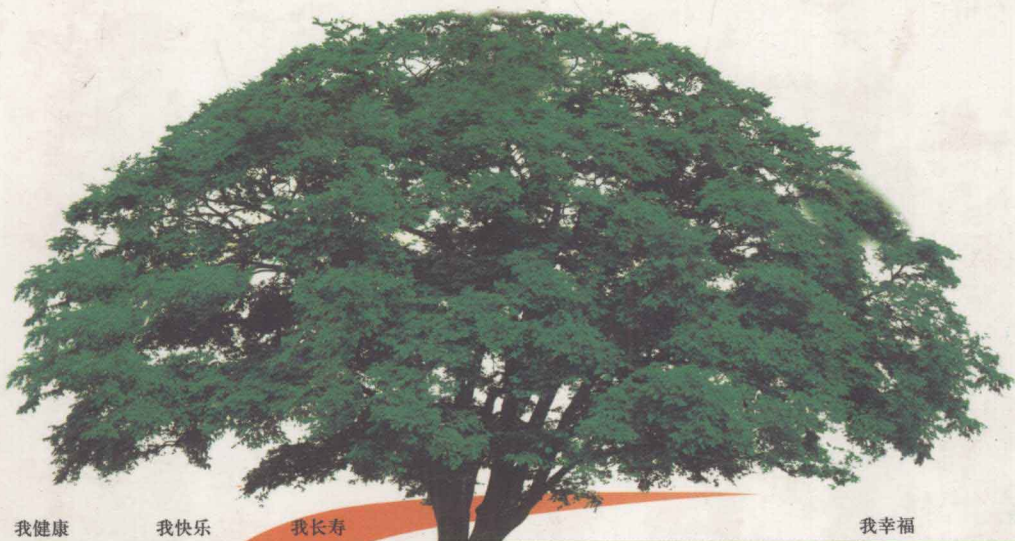
养生大视野 健康新理念

一个人生命的起点是无法选择的，但生命的过程与终点可以选择。你无法决定什么时间，以什么身份来到这个世界上，但人生过程或平庸，或精彩；终点或短暂，或遥远，一切都由你自己掌握。

——通向长寿幸福之路

与生命有约

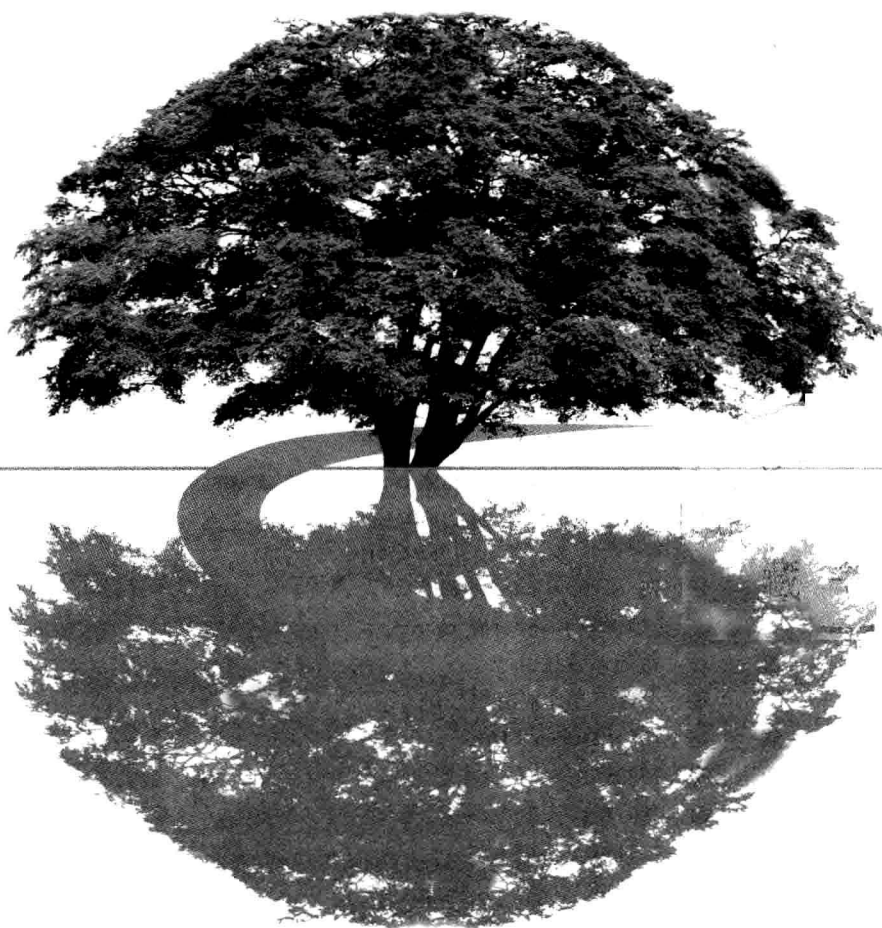
◎ 王 炜 著



养生大视野 健康新理念

与生命有约

◎ 王 炜 著



泰山出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与生命有约: 通向长寿幸福之路 / 王炜著. — 济南: 泰山出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 80634 - 708 - 9

I. 与… II. 王… III. 长寿—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. R161.7 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176949 号

著 者 王 炜
责任编辑 葛玉莹
装帧设计 胡大伟

与生命有约: 通向长寿幸福之路

出 版 泰山出版社

社 址 济南市马鞍山路 58 号 邮编 250002

电 话 总编室(0531)82023466

发行部(0531)82025510 82020455

网 址 www.tscbs.com

电子信箱 tscbs@sohu.com

发 行 新华书店经销

印 刷 荣成三星印刷有限公司

规 格 165 × 240mm 16K

印 张 19.25

字 数 286 千字

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80634 - 708 - 9

定 价 28.00 元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究
如有印装质量问题·请与泰山出版社发行部调换

写在前面

生命是宇宙的宠儿，是大自然的厚赠。

自从生命诞生以来，这颗蔚蓝色的星球便绚丽起来。人类这一站在地球生命金字塔最巅峰的智慧生命，不仅主宰并改变了这个世界，也改变并提升了人类自己。

人们忙忙碌碌构成了生活的主题。现代社会的节奏和压力，常常使忙碌的人们忘记了自己本来清醒的目标，迷茫了人生的价值；而且也透支着身心健康，不断抽取着生命大厦的长寿基石。就像一列已经出发了的生命列车，在现代生活方式的影响下，有时不仅会使列车迷失终点的方向，也会直接或间接地缩短了人生旅途的行程。

再怎么忙碌，也不应忘记与生命的约定。

约定不需要理由，生命需要意义与健康。

因为是智慧生命，有大脑和思维，能学习、思考与创造，因此人类生命必须要有意义，有目标，在追求快乐和幸福的过程中，体现生命的价值与风采，提高人的生命质量；基于同样的理由，人们必须过一种在智慧与科学指导下的，有节制的生活，时刻呵护自己短暂而脆弱的生命，把疾病、伤害、衰老等负面因素减少到最低限度，延伸人的生命时间。

生命的要求并不过分，生命的理想之花应当绽放。

每一个人都有义务知晓并实现与生命的约定协议，践行对生命的庄严承诺，以使生命之光放射出持久璀璨的光芒。

“尽力保卫自己的生命是每个人的天赋权力”(卜迦丘)。“不保卫自己生命的人，就没有权力生活”(罗曼·罗兰)。“我们得到生命的时候就



带有一个不可缺少的条件：我们应当勇敢地保护它，一直到最后一分钟”（狄更斯）。

珍视生命，热爱生活，关注健康，追求幸福，是与生命有约的协议基础。

因此，养生不仅仅是一个健康问题，而是与生命有约，对生命负责的人生大课题。

作为一个严肃的生命课题，养生可以看做是一个科学的大系统，是一门丰富而深邃的生命学问。养生不是琐碎问题的简单回答与堆砌，不是零星沾来的抄手信息，不是故弄玄虚的深奥言语，更不是市场的跟风炒作与似是而非的忽悠误导。正因为生命的复杂玄妙，正因为生命的崇高可贵，所以养生才必须要有严谨的态度与科学的保驾。

当今，健康的标准早已不单是没有疾病与虚弱的状态了，躯体、心理、社会、环境及道德情操等方面的众多因素，都对生命的过程产生重大影响。养生是养护生命肌体，也是养育心灵之生。养生不仅需要全面系统的科学知识，也需要强烈而深厚的时代人文精神。

人的生命与自然、社会的结合是一个超级复杂的综合现象。养生必须是对生命的全方位呵护，全过程关注。所以，对养生需要有更加宏观上的把握，需要有更高层次、更高境界上的认识，需要前瞻、理智、专注和有恒，需要更多的知识素养与文化熏陶。那种把养生看的过于简单或过于专业的认识，已经是大大落后于新的时代了。

21世纪是生命科学的世纪，是生命经济的世纪，这是历史发展的必然。人类蓬勃不息的创新能力带来了飞速发展的科技进步，人们征服疾病与渴望长寿的梦想肯定会在不久的将来实现。每一个人都要无比珍惜自己的生命，以便能有时间接轨于那个光辉灿烂的美好未来，给你的人生带来更加丰盈的成果。

此书试从更加广阔的人生视野，以浓烈厚重的终极人文关怀，结合最新、最权威的医学科学进展，力求把养生知识与养生文化的精华奉献给读者，也把笔者对生命健康的些许思考端捧出来与朋友们共勉。

希望每一个人都与健康长寿有缘，都与美丽的生命有约。

编者

2008年12月



目 录

第一章

生命的奇迹——独一无二的上苍恩赐 / 1

从遥远浩瀚的寰宇中偶然走来；你是造物主最大的奇迹；不可思议的宇宙；生命的起源；人类诞生的神奇与幸运；在万丈悬崖上走钢丝；DNA 的奥秘；超级复杂的人体生命系统；完美的大脑智能结构；感恩地球与万物；与美丽的生命有约。

第二章

踏上幸福旅途——追寻四维生命空间 / 10

生命列车启程；什么是四维生命空间；生命的“长度、宽度、高度和深度”；“有时、有为、有乐、有德”的生命过程；生命的意义；生活的本质；至高无上的人生目标；幸福的定义；增强幸福感的方法；智慧生命的呼唤与使命。

第三章

最宝贵的财富——赢取合格人生上岗证书 / 18

健康的终极意义；健康的完整含义；谁偷走了你的健康；自由基——百病之源；体内垃圾——罪魁祸首；慢性炎症——重大诱因；体质酸化——平衡崩塌；谁打开了潘多拉之门；我们正在死于慢性自杀；现代生活方式的是与非。

第四章

长寿的奥秘——怎样到达天赐之年 / 26

人类永恒的追求；人的寿命究竟有多长；影响人的寿命的原因；衰老早已与你同时出发；与疾





病和衰老争夺时间；世界长寿之乡探究；日本人为什么长寿；中国古代寿星揭秘；新编“六寿图”：仁者寿；德者寿；强者寿；乐者寿；动者寿；俭者寿。

第五章

传统养生观——奇妙的中华养生之道 / 37

养生的概念；博大精深的传统养生文化；传统养生之术的内容；人身三宝“精、气、神”；顺应自然、天人合一的道家养生；修身养性、心入“五福”的佛家养生；中医药发展之痛；再铸新生与辉煌；中医养生经典探悉。

第六章

最好的药方——心态决定一切 / 47

养生先养心；心理平衡是健康的基础；“七情六欲”的宣泄与控制；不良心态的表现；何谓健康的心理状态；“百病皆生于气”；获得心理平衡与宁静的秘诀；学会宽容；保持乐观；理应坚强；存有爱心；追求淡泊；享受快乐；施善助人；难得知足；明晓放弃；来点幽默；多些闲趣；适当宣泄；养生大师的肺腑忠告。

第七章

时刻警觉着——随时出手的生命刺客 / 55

脆弱的生命；猝不及防的伤害；触目惊心的后果；交通性伤害；药源性伤害；血源性伤害；暴力性伤害；职业性伤害；自我性伤害；传染性伤害；自然性伤害；升起你的警觉与慧眼；树立风险安全意识；建立人生预警系统；怎样避免人身伤害；在谨慎警觉中前行。

第八章

地球环境之殇——呵护生命的共同家园 / 65

人类生存的基本环境条件；生物圈与生态系统；饱受污染的地球母亲；满目疮痍的祖国家园；生命的切肤之痛；温室气体效应；全球气候变暖趋势；有限地球时代；拯救地球与生命的世纪之战；为了你我与子孙后代；倡导低碳生活；实践绿色人生。

第九章

住宅与养生——憧憬诗意地栖居 / 76

让人又爱又恨的城市居住环境；高昂的居住成本；选择与背叛；传统居住形态；完美居住形态“三要素”；寻找生命的伊甸园；宜居城市与环境；郊野生活的兴起；唱响“新田园主义”；休闲度假与第二居所；养生宜居新天地。

第十章

提防卧榻宿敌——室内环境污染谜解 / 86

危险来源于室内空间；清新空气的毒化剂；厨房里的污染；被忽视的室内辐射；办公室内的“卧底刺客”；怎样化解室内污染；避开污染源头；简约环保装修；确保自然通风；注意合理采光；坚持及时保洁；减少电磁辐射；学会安全消毒；营造绿色家居；室内植物不可或缺的10大理由；最具健康价值的室内植物。

第十一章

科学合理饮食——避免吃出来的疾病 / 93

中国古代《黄帝内经》饮食之说；养生大师推荐饮食；地中海式饮食；日本式饮食；最新《中国居民膳食指南》10条饮食要求；科学的饮食结构：以“谷”为主体，以“杂”为平衡，以“少”（盐、油、糖、肉、量）为戒律，以“多”（优质蛋白、蔬菜水果、天然食物）为营养的金字塔形膳食结构；最有健康价值的食物：番茄、燕麦、大蒜、洋葱、菌菇类、十字花科蔬菜、胡萝卜、芦笋、海藻类、黄花菜；豆制品的新风波。

第十二章

牛奶的疑辨——到底该喝不该喝 / 111

针锋相对的牛奶褒贬；雾里看花的牛奶情结；乳糖不耐问题；牛奶蛋白的营养与吸收；牛奶补钙的新观点；儿童早熟、发育异常、诱发癌症、肥胖与牛奶有关吗；一杯牛奶强壮一个民族之说；到底应该如何对待牛奶；你适合喝牛奶吗；让科学引领饮食。

第十三章

生命之源——人体健康的守护神 / 123

水是生命之源；人与水的天缘之亲；最有价值的灵丹妙药；水如何影响与保护人体健康；健康饮用水的7项标准；最好的饮用水——白开水与碱性电解水；为什么不能常喝纯净水；一天应喝6~8杯水；如何喝水；最有价值的6大健康饮品——绿茶、红葡萄酒、蘑菇汤、骨头汤、豆浆、酸奶。

第十四章

与水共舞——洗浴如何增进健康 / 135

水乃生命之侣；人类亲水之恋；洗浴的好处与情趣；温水浴；冷水浴；热水足浴；神奇的半身浴；有益的大众养生健身项目；风靡日韩的半身浴；怎样浸洗半身浴；半身浴注意事项；洗浴养生新潮流。





第十五章

运动的神奇——锻炼使生命更精彩 / 141

运动是生命的存在形式；运动对健康的8大好处；防病保健增寿的最佳方法；放弃运动就是放弃健康、放弃生命；逃避运动没有任何借口；被误解了的静养；要命的“静坐工作方式”；黄金锻炼4法则——兴趣、时间、强度、频率；最好的几种有氧运动项目；让运动生活化，生活运动化。

第十六章

烟酒的诱惑——生命不堪承受之害 / 154

泛滥的不良嗜好；烟草危害的严峻形势；长期吸烟是慢性自杀过程；不动声色地杀死它一半的顾客；最致命的癌症杀手；引发40多种疾病的习惯；被动吸烟的无奈；戒烟不需要借口；戒烟之难；醉倒了的酒文化；少量饮酒的好处；酒精如何对人体产生危害；过量饮酒的后果；喝酒的境界；戒烟限酒——与生命同行。

第十七章

生命的节奏——睡眠养生的秘诀 / 166

睡眠的要义；生命的安顿与节律；睡眠的7大作用；睡眠危机；睡眠不足的后果；必须保证的睡眠时间；睡眠习惯；睡眠类型；睡眠方式；睡眠环境；如何提高睡眠质量；失眠的痛苦；失眠原因；掌握良好睡眠的钥匙；“睡眠先睡心”；睡得香，寿而康。

第十八章

进补的误区——养生保健的陷阱 / 177

时尚的进补热；特有的进补情结与进补文化；“乱补”、“过补”与“缺补”；维生素家族闪亮登场；一个人每天必需的维生素种类与数量；哪些人需要补充维生素；怎样补充维生素；补充维生素过量的危害；掀开矿物质成员的面纱；中国人缺钙吗；怎样正确补钙；补铁、补锌、补硒、补碘与补x；掌握科学进补的方法。

第十九章

胖者的烦恼——怎一个“肥”字了得 / 190

日益严重的肥胖问题；你的体重超标吗；众多慢性疾病的主要诱因；“死亡五重奏”的坟场乐手；比正常体重者减寿10年；肥胖的原因；肥胖与饮食；减肥的关键因素；减肥饮食“三多一少”；减肥者8大饮食要求；最有效的减肥食物；运动与减肥；运动减肥4原则；减肥的误区；离肥胖越远，离健康越近。

第二十章

早防早治——扼住病魔的咽喉 / 202

生命的“护身符”；早防早治事半功倍；养生新观念；健康应为“五大基石”；你的身体是否脱离了正常指标；重大疾病的前兆信号；8大“生命杀手”与“健康盗贼”；冠心病；高血压；恶性肿瘤；脑血管意外；糖尿病；高脂血症；骨骼关节病；老年痴呆症。

第二十一章

健康管理——为生命保驾护航 / 217

健康是一种资源和资产；健康需要管理；健康管理概念；世界进入健康管理新时代；各国健康管理现状；社会发展与人类需求的必然趋势；启动你的健康管理计划；健康管理4前提；健康管理4步骤：检查监测、分析评估、改善指导、跟踪反馈；家庭医生；新型医疗服务模式；让生命与专家近些，再近些。

第二十二章

慢生活时代——让生命之河缓缓流淌 / 226

永不停步的红舞鞋；生命不需要快节奏；慢生活的由来与发展；慢生活的本质是健康；慢是保持平衡；慢是享受生活；慢是历练品性；慢是衡量得失；慢是延长生命；慢餐饮；慢工作；慢阅读；慢运动；慢旅行；慢休闲；慢欣赏；慢调养；慢家务；慢冥想；慢性爱；把生活节奏再放慢一些；让我们步行去天堂。

第二十三章

闲暇情趣——逍遥人生的幸福 / 241

人生舞台的七彩灯光；为什么活得这么累呢；“谋生时间”与“闲暇时间”；玩是人生最基本的要义之一；“人之初、性本玩”；生活的本源内容；爱好与兴趣的人生意义；丰富多彩的生命之旅；最好的休息方式；优雅的爱好兴趣：阅读、书画、音乐、棋牌、养花、垂钓、摄影、旅游……尽情释放生命的活力与炫彩。

第二十四章

夕阳之歌——老年养生奏鸣曲 / 256

人生的第二个春天；成熟自信的年代；真正的自由洒脱；晚年的生活目标；现在是享受快乐的季节；心态平衡、安逸自在之乐；学习思考、事业延续之乐；亲近自然、旅游休闲之乐；体育锻炼、运动健身之乐；含饴弄孙、家庭和谐之乐；爱好兴趣、闲情逸致之乐；朋友往来、友谊常在之乐；驻颜俏美、追寻时尚之乐；奉献爱心、志愿服务之乐；品味艺术、欣赏审美之乐；融入团队、群体





活动之乐；饮茶品茗、优雅闲适之乐；老年饮食养生；老年运动养生；老年起居养生；老年四季养生。

第二十五章

走近天堂——当生命之火将要熄灭 / 270

人皆有生老病死；大自然铁的法则；如何看待死亡；一个伟大的哲学命题；古今中外名人学者对死亡的看法；生和死具有同等价值；死亡是生命过程的一部分；死亡给生命的震撼与价值；当生命列车即将到达终点；平静地面对死亡；悠然地回忆往事；欣然地告别亲人；坦然地处理后事；真诚地感恩身体；捐献器官造福他人；有尊严地离开这个世界；生命不朽，生命永生。

第二十六章

生命的希望——实现健康长寿的梦想 / 279

彻底摆脱生老病死的苦难；人类无疾长寿的曙光；迅猛发展的生命科学技术；生命科学的新世纪；生物医学科学面临划时代的重大突破；器官移植；克隆技术；干细胞研究；基因工程……从“不治”、“易治”到“根治”；振奋人心的喜讯；自信乐观地展望未来；奇迹一定会发生；辉煌壮丽的天籁绝唱；希望永存，生命永恒。

附录 1

你做到了吗——中国公民健康素养——基本知识与技能 / 286

附录 2

你知道吗——世界及中国卫生日 / 290

附录 3

你了解吗——一个长寿国家的神话 / 292

参考书目 / 298

第一章

生命的奇迹——独一无二的上苍恩赐

我是谁？我在哪里？从哪儿来？到哪儿去？这个命题既具有社会、人文与哲学上的基本意义，也是每一个现代人需要知晓的首要问题。没有对生命宏观上的清醒认识，就没有资格谈论人生与养生。

——作者题记

一颗流星瞬间划过浩渺的夜空，偶然而短暂，但也执著地发出明亮的光芒。人的生命也是亦然，这才构成了生命社会的万千气象，也完成了生命自身的幸运旅程。

你的生命是一个奇迹。

无论你是谁，是男是女，叫什么名字，哪里人，长得什么样，你出现在这个世界上，绝对是一个奇迹。

其实，生命本身就是一个奇迹。

在你来到这个世界之前，所有宇宙的演变，生命的进化，历史时空的斗转星移，似乎都是为你的到来而准备的。

大约 137.3 亿年前（太神奇了！最新科学测算误差不超过 1 千万年），现今宇宙中所有的物质和能量，在一个无限小的极其高温的奇点中瞬间爆发了。大爆炸带着它创造出的构成物质和生命的所有元素，在急速膨胀中逐渐冷却，同时受引力的作用，逐渐演变成不同的星团星系。而且，到





目前为止，这个过程仍在继续。

宇宙，不可思议地诞生了。

宇宙大爆炸的理论，由伟大的爱因斯坦著名的质量与能量转换公式所解决—— $E=MC^2$ （其中， E 是能量， M 是质量， C^2 是光速的平方）。根据这个公式，无论数量多么巨大的物质，都能被压缩成能量，并且集中于一个无限小的点上。当然，压缩得越厉害，里面的能量就越大，温度就越高，而能量是由温度体现的。也就是说，在宇宙最初的那个比针尖还小的多的奇点上，温度高的难以想象。

宇宙起源于大爆炸，由众多科学家所观测到的事实所证明。

天文学家哈勃所发现的天体“红移”现象（即从光谱上看，离我们越来越远的物体呈红色，反之则呈蓝色）表明，宇宙中几乎所有的星体，都在远离我们而去——越远的物体，离去的速度越快，这证实了宇宙的膨胀仍在继续。计算结果告诉我们，大约 137.3 亿年前，它们肯定是集中于一个点上的。而宇宙大爆炸的遗迹——宇宙背景微波辐射的被发现，则使宇宙终于在人类面前露出了它的真实面目。

一门科学的成熟标志是研究进入误差极小的定量化阶段。仅仅是 20 年前，宇宙学还不能算是一门严密的科学，因为那时许多重要的宇宙学参数还非常不确定。尽管我们已经知道宇宙在膨胀，远方的天体在退行，但手段的落后使各种观测数据误差极大，天体物理学家为之汗颜和焦虑。今天，哈伯常数的测量已经可以精确到百分之一以内。具体数值大约是：距离我们有 1 百万光年（光以每秒 30 万公里的速度一年所跑的距离，大约 9 万亿公里）的天体，相对我们的退行速度大约是每秒钟 22 公里。2008 年 4 月 7 日封闭启用的欧洲核子中心的超级大型强子对撞机，以及新一代宇宙微波背景辐射探测卫星普朗克的升入太空，都为宇宙大爆炸模型提供了精确的数据支持。

大约 50 亿年前，太阳系诞生。

大约 40 亿年前，地球生命诞生。

什么是生命？生命乃是具有自主性的有活力的生物体，新陈代谢和延续繁衍是它的最主要特征。生命是这个宇宙中最奇妙的产物，它将要奇迹

般地来到这个冥冥的世界上。

毫无疑问，一颗热的星球照耀着一颗冷的星球，就会产生生命。然而，这颗发着光和热的恒星，与围绕它旋转的行星必须搭配的非常微妙，才能使生命的产生成为可能。令人难以置信的是，在宇宙中这种微妙的概率甚至微小到几万亿分之一。

你难以想象，造物主对生命的诞生是多么的苛刻。

这颗恒星，必须有不大小合适的质量，这意味着它能够长期稳定地发出生命所需要的光和热。巧合的是，比地球大 33 万倍质量的太阳，通过核聚变已经燃烧了 50 亿年，而且它还能稳定地再燃烧 50 亿年。

这颗恒星，必须离它的行星有不远不近的合适的距离。太近了，行星会被烤的灼热无比；太远了，行星又会缺乏光和热而变得寒冷至极——这肯定都不是生命诞生的适宜环境。太阳与地球之间 1 亿 5000 万公里的距离，似乎是宇宙作了某种特意安排，它为生命的存在提供了最为适宜的温度和热量。

这颗行星，也必须有不大小合适的质量。这样，它产生的质量引力，正好吸引住适宜生命需要的空气的浓度与厚度。否则，引力太大，浓浊的气体会贴近地表遮天蔽日；引力太小，那就会一点儿空气也留不住。

这颗行星，还必须有最佳的旋转动态，以使恒星的光芒均匀地普照在大地上。同时，这颗行星的热核在旋转中必须能够产生电动磁场，与它吸引住的大气层一起，把来自太阳及宇宙中所有对生命的射线威胁屏蔽在外。

这颗行星上必须要有水，才有可能产生和维持生命。幸运的是，地球上不仅有足够的水，还因为地球的特殊尺寸及它产生的合适引力，使大多数水形成了稳定的液态。

这颗行星上一定要有空气，特别是智慧生命所需要到氧气。欣喜的是，地球上的空气能使地球早期生命得以诞生，而这些早期生命，又大量吞噬着大气中的二氧化碳，在光子的光合作用下，产生碳和氧气。通过久之积累，大气中产生了合适的氧气浓度，使地球上的智慧生命得以自由畅通地呼吸。

这颗行星还要有一颗合适的卫星，它可以使地球剧烈的自传得以稳定





减速。月亮的引力通过海洋的潮涨潮落，对地球施加了 40 多亿年的影响，降低了地球一半左右的旋转速度，使地球原来每天大约 10 小时的昼夜交替，变成了今天理想的 24 小时。过快的自传容易产生地震与火山爆发，也不是智慧生命适宜的生物钟节奏。试想，今天假如仍然是一天 10 小时的昼夜交替，即使有了人类也不知我们会忙乱狼狈到什么样子。而且，月亮不仅是地球的刹车媒介，还是地球的保护神——在悠远的岁月里不知挡住了多少扑向地球的不速之客。

更加庆幸的是，地球离另外一颗最近的恒星也远至 4.3 光年，大约 40 万亿公里。这么遥远的距离，完全避免了宇宙中其他恒星对地球的致命威胁。

还有，还有……

太难得了，太巧合了，太幸运了！

生命的起源近乎是不可想象的奇迹！

这是地球生命的好运气，是智慧生命的好运气，也是你我的好运气。

可以肯定的是，宇宙中绝大多数的星球，都没有这样的好运气。世界顶级科学家设计的数学模型显示，考虑到地球生命所有的诞生条件，特别是进化到人类这样的智慧生命所需的时间（大约超过 40 亿年）以及地球余下的寿命（还剩不到 10 亿年时间），宇宙中地球以外智慧生命出现的几率极低——在 40 亿年时间中，低于 0.01%——也就是说，很可能你不仅是地球上，也是宇宙中的唯一。

还有幸运的呢！

在地球早期生命存在以来的 40 亿年中，漫长的进化过程艰辛而又曲折。单细胞的真核细胞、菌类、藻类、软体类、鱼类、两栖类、鸟类、脊椎动物、哺乳动物直至人类，哪一类、每一步，生命都在适应与变异中，顽强地求生挣扎，痛苦地升级前行。

在前 30 亿年中，生命都是以微生物的形态生活在海洋之中。后来由于氧气的产生，特别是高空中臭氧层的存在，挡住了太阳的强烈辐射，才使生命能够从海洋来到了陆地。

在这期间，地球上曾经存在过成百上千亿的物种，但 99.9% 都遭到了

残酷的淘汰——它们全部消失了。虽然 5 亿年前产生过寒武纪生物大爆发，但是，仅在 4 亿 4 千万年前到 6 千 5 百万年前，地球上也依次经历过奥陶纪、泥盆纪、二叠纪、三叠纪和白垩纪这 5 次大规模的物种灭绝事件，这期间就残酷地消失了大约 96% 的物种。

可能因为全球变暖或变冷、缺氧、海床中大量甲烷泄漏、陨石与彗星撞击、强烈火山爆发、灾难性的太阳耀斑风暴等灾难吧，一次次毁灭性地摧残着脆弱的生命。

渺茫的前途，艰难的跋涉，生命仍然百折不挠地行走在进化的过程中。

大约在 700 万年前，具有决定意义的事情终于发生了。

一群被称作非洲南方古猿中的一支，从树上来到了地上，从森林中来到了草原。它们冒着极大的风险，勇敢地直立行走。面对遍地凶猛的野兽，它们用双手制造锋利的石块，打磨投掷的枪刺，保护自己，攫取食物，成为唯一能在一定距离内杀死敌人的动物，因而也是不怕受到攻击的动物。它们不仅开始制造工具，还使用火种，饲养动物，逐步学会用语言交流，从蒙昧中一步步走向文明。

可以肯定的是，大约在 100 万年前的某个时候，一群新的比较现代的直立人离开了非洲，义无反顾地走向了地球上的许多地方。它们一路跋山涉水，穿越沙漠和高原，以每年平均 40 多公里的迁徙速度，跨越一切障碍，在其他大陆上生息繁衍下来。

人类——目前为止所知的宇宙中唯一的智慧生命，终于成功了。

人类能够生长在地球上，并能继续着智慧生命将近 40 多亿年的进化过程，简直就如同一个人从小到大，一直在万丈悬崖上走钢丝，他一次也不能掉下来。而实际上，人类在宇宙中的位置，比这种情况还要悬得多。正因为所有的“悬”都擦肩而过，可以说，上帝把所有的机遇都给了地球，给予了人类，给予了你和我。

因此，宇宙有两方面让人感到非常困惑：一方面，我们人类在宇宙中独一无二，因为到目前为止，我们费尽心机也没有在宇宙其他地方找到生





生命吟：人不是一件东西，他是一个置身于不断发展过程
程中的生命体。在生命的每一时刻，他都正在成为，却
又永远尚未成为他能够成为的那个人。——马克思

命的迹象，似乎宇宙中允许偶然；然而另一方面，宇宙又处处表现出它的“标准化”，它是有规律可循的，一些基本原则在宇宙中非常通行，因为宇宙肯定不是一个刻意制造偶然的场所。

不可思议的宇宙！

令人叹止的生命！

幸运之至的人类！

当然，真正不可思议、令人叹止和幸运之至的，还有作为奇迹，来自偶然的你。

你的生命开始于一个细胞。第一个细胞一分为二，二又分为四，以此类推，仅仅到第 47 次加倍之后，你就有了 1 亿亿个细胞，并做好了最终成为一个人的准备。

从你出生起，你开始拥有大约 1 千亿个细胞。它们不断裂变增加。大多数细胞的存活时间很少超过一个月左右，但也有一些明显的例外，例如肝脏细胞可以存活几年，大脑细胞则和你的寿命一样长。

每一个细胞，都是自然界的一个奇迹。即使最简单的细胞，其构造的精巧程度，也是人类的智慧所永远无法企及的。

你的每一个细胞，都带有一整套基因密码——你身体的指令手册，使它自己知道怎样工作，而绝不用你提醒。同时，它们也把你的基因遗传下去。

那么，什么是基因呢？

在每个细胞内部，都有一个细胞核，细胞核内就是染色体——共有 46 束复杂的物质。其中，23 束来自你的母亲，另外 23 束来自你的父亲。你体内多达 99.9999% 的细胞，都携带相同的染色体，只有极少数例外。这极少数例外，区别了你与别人的不同。

这些染色体，由一长串一长串微小而神奇的化学物质——脱氧核糖核酸（俗称 DNA）组成。DNA 被称为“地球上最非同寻常的分子”，它们存在的唯一原因，就是生成更多的 DNA。你的每个细胞里，大约拥挤着 2 米长的 DNA，而每个单位长度的 DNA，都包含了 32 亿个密码字母，它们产生的各种组合几乎是无限的，无论如何都能确保你独一无二的地位。