



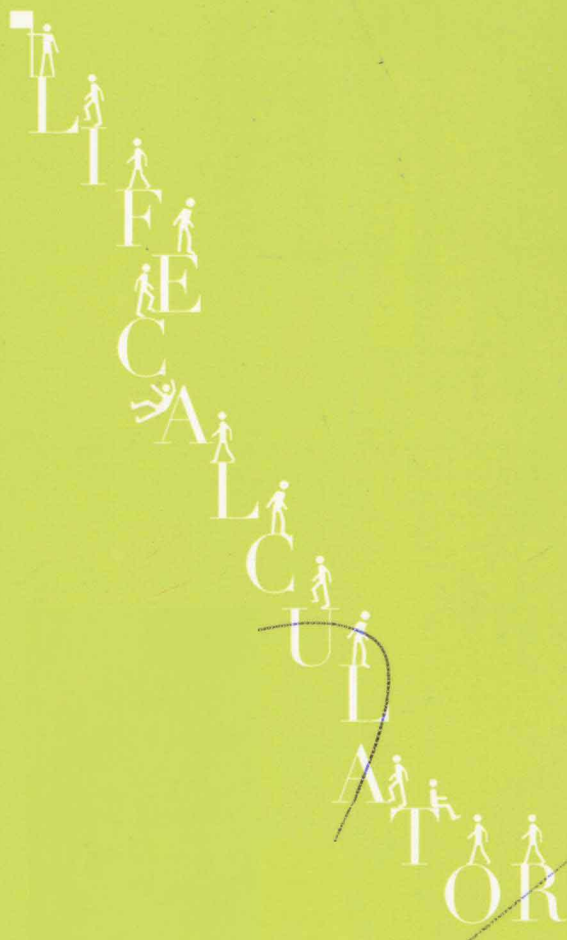
生命 计算器

木 马 编著

用一个简单的计算器
减去对亲人的多余苛责
减去对人际间得失的算计
加上对他人微小的善
加上对自己身体的点滴关怀

活着就是对生命最好的注脚

而生命本身就是对生命最好的形容



上架建议：生活·心理健康

ISBN 978-7-5151-0177-4



9 787515 101774 >

定价：28.00 元

生命

计算器

木马/编著



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命计算器 / 木马编著. -- 北京: 西苑出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5151-0177-4

I. ①生… II. ①木… III. ①长寿—保健—普及读物
IV. ①R161.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第089674号

生命计算器

著 者	木马		
出版发行	西苑出版社		
通讯地址	北京市海淀区阜石路15号	邮政编码	100143
电 话	010-88637256	传 真	010-88637120
网 址	www.xiyuanpublishinghouse.com		
印 刷	北京龙跃印务有限公司		
经 销	全国新华书店		
开 本	710mm×1000mm	1/16	
字 数	150千字		
印 张	12. 25		
版 次	2012年12月第1版		
印 次	2012年12月第1次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5151-0177-4		
定 价	28.00 元		

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 侵权必究

导语

全身细胞中的46个螺旋……

上天随时降临的意志……

我们生命中重要的人……

是谁，决定了我们的寿命，我们的命运？

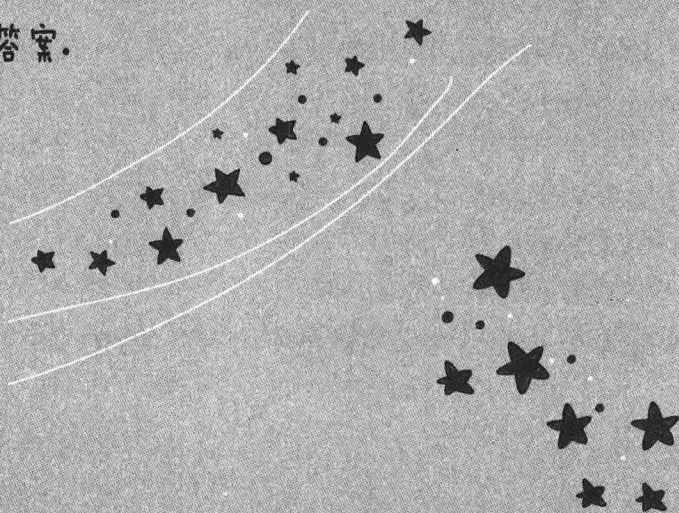
你听到了吗？每时每刻，你身体里亿万细胞同时欢唱属于你的生命赞歌；亿万细胞同时的运动、生长和死亡共同构成你的生命；亿万细胞在46个螺旋DNA的作用下，决定你的自然寿命如何。

你感受到了吗？人在天地面前的渺小。当你在高山之巅，在城市之间，在乡村路上，在这个世界的每个角落，那头顶的天总是让你仰望的存在，天命何如？是否有命运？你，是否安天命？

心中的温情，最深处的恐惧，最盼望的期许，或者是，那最撩人的欲望，哪种情绪你最喜欢？哪个人在你生命中最重要？Ta会让你着迷，让你甘愿为了Ta做你能奉献的一切事情，包括生命。

也许 当我们认真拿起笔尝试计算我们的生命时，才发现，生命是一个多么宏大的课题，寿命是多么地不可期。但是人之为入，有思想，有意识，有战天搏地的勇气与毅力才能成长为如今主宰自己生命的物种。也许我们不能控制自己的基因，不能预测自己的命运，不能控制自己的感情，但是我们还有我们自己，有自己的思想、意识、勇气和智慧，那么，让我们细细思索，打开生命计算器吧！

《生命计算器》将男性生命长度预计为86岁，女性则为89岁，随着每个问题的回答，数字会相应加减，最后得到答案。



目录

Contents

- 第1题 ① 生命有缺陷，Ta用爱陪伴
(你已经结婚? 是: +3岁)
- 第2题 ⑦ 家人朋友是心灵的鸡汤
(你和家人之间联系密切, 与朋友经常相聚? 是: +0.25岁)
- 第3题 ⑬ 你的生活是不是很“烦”?
(你目前的压力水平? 高: -3岁, 低: +0.75岁)
- 第4题 ⑲ 轻轻松松地生活, 让生命自由地呼吸
(你善于减压? 是: +1岁, 否: -2岁)
- 第5题 ⑳ 你的枕头是梦的家
(每天睡眠3-5个小时? 是: -1岁, 否: +1岁)
- 第6题 ㉑ 生命的厚重会增加生命的横向长度
(你接受过多少年的正规教育?
16年以上: +0.5年, 8年以下: -0.5年)
- 第7题 ㉓ work is life or life is work?
(你一周工作多少小时?
低于40个小时: +2岁, 40-60个小时: +1岁)
- 第8题 ㉔ 让生命充满happy
(你对人生逐渐走向衰老感到乐观? 是: +2岁, 否: -1岁)
- 第9题 ㉕ 如果我是一只鱼
(你居住的地方空气质量很好? 是: +0.5岁)
- 第10题 ㉖ 开车很帅, 可一不小心就会死得很快
(当你在私家车中, 总是会系好安全带? 是: +0.75岁)

第11题

51

生命中有种情调叫咖啡

(你每天喝多少杯含有咖啡因的咖啡?
2杯以下: +0.5岁, 3杯以上: -0.5岁)

第12题

63

倾听血脉中的茶语

(你每天喝2-3杯绿茶? 是: +0.5岁)

第13题

69

Ta的肺中呼出绞着脖子的幽魂: 二手烟

(你吸烟或暴露在二手烟的环境中? 是: -4岁)

第14题

75

吸烟≠时尚, 吸烟≠成熟, 吸烟=亲吻死亡

(你每天都吸烟? 是: -0.5岁
10支/天 -3岁, 20支/天 -10岁, 40支/天 -15岁)

第15题

81

汗水笑颜是生命的太阳花

(你是否经常运动, 每天: +7岁, 三天: +3岁, 很少锻炼: -1岁)

第16题

87

你是否钟爱那微醉的美丽

(你每天饮用超过3杯的啤酒或含有酒精的饮品, 或4杯白酒? 是: -7岁)

第17题

91

药, 你要不要

(你会适当地服用阿司匹林吗? 会: +2岁)

第18题

95

那一层香, 是敷在身上的月光

(阳光下你会涂抹防晒霜来保护皮肤吗? 是: +0.5岁, 否: -1岁)

第19题

99

广岛之爱, 悲哀还是幽暗?

(你有没有从事危险性行为, 是否注射违法药物? 否: +10岁)

第20题

105

那块白, 是脸上的一抹彩

(你每天都注意清洁牙齿? 是: +1岁, 否: -1岁)

第21题

109

那些垃圾看着好比珠玉, 价格却让你彰显富贵?

(你一周吃多少顿快餐和熟食? 从来不吃: +4岁, 5次以上: -2岁)

第22题

115

烧得尽的煤, 烧不尽的灰

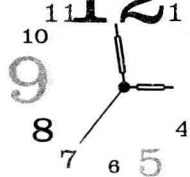
(你很少吃烧烤类的鱼、家禽、肉类? 是: +1岁)

第23题

119

挺直脊梁, 保持形体需要补钙!

(你每天会补充钙? 是: +0.5岁)



第24题

125

那褪去水分的精灵，是勾引口水的情人

（如果在正餐之间吃零食，你会选择干果？是：+0.5岁）

第25题

129

糖是微胖的天使

（你经常吃大量的甜食？是：-1岁）

第26题

135

如果生命中有人是胖子？

（你因为每天吃很多而肥胖？是：-5岁）

第27题

141

铁是力量，钢是坚强

（你会把铁作为营养素的一部分来补充？是：+2岁）

第28题

145

相较于“获得”，要规律地去“奉献”

（你的排便是否规律？是：+0.5岁）

第29题

151

生命通道中的traffic jam

（你的总胆固醇水平高于180mg/dl？是：-2岁）

第30题

157

心脏，灵魂寄居的钟楼

（心脏的收缩压是？低于120：+2岁，高于230：-3~15岁 舒张压低于80？是：+7岁）

第31题

161

如何让心房轻装

（如果你有心脏病，不主动地采取措施预防疾病的发作？是：-2岁）

第32题

167

生命通道中的拉煤车

（你每年都做血糖检测？是：+0.5岁）

第33题

171

我们是亲戚？！不，我们是病友

（你的直系亲属中没有患有糖尿病或心脏病者？是+2岁）

第34题

175

癌，是身体放肆的爱

（直系亲属中有三位或更多人患有癌症？是：-1岁）

第35题

179

如果你能享受父母爱绵绵70载

（你的父亲活到90岁？是：+2岁 你的母亲活到90岁？是：+2岁 祖父母或曾祖父母有超过98岁高龄的？是：+2岁）

第36题

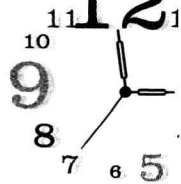
183

你除了生命，还收获了什么？

（你生育孩子时是多少岁？若35~42岁：+2岁）

后 记

187



第 1 题

生命有缺陷，Ta用爱陪伴

（你已经结婚？是：+3岁）

想想爱情是什么？是爱情让你和Ta相遇，是爱情让你和Ta携手走过人生；是爱情让你们一起养育自己的孩子，照顾共同的老人；是爱情，让你们的生活变得麻辣酸甜滋味纷纷。同样是爱情，能让你的身体，更加的健康。

你是否已经结婚？如果是，则恭喜你，你可以在你的生命基数上面加三年与你的另一半共度人生。

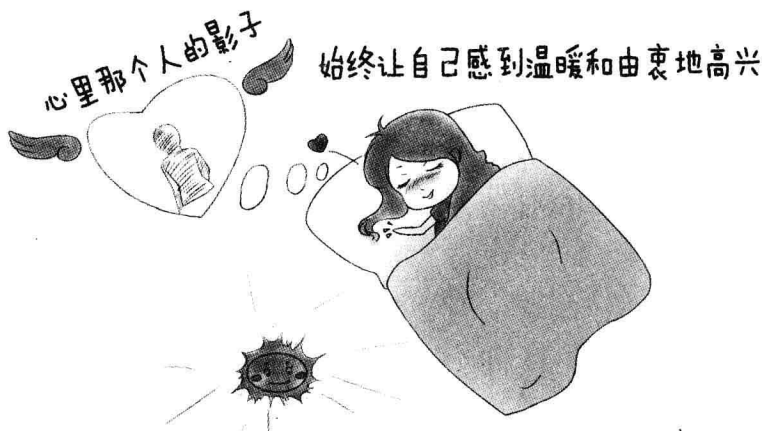
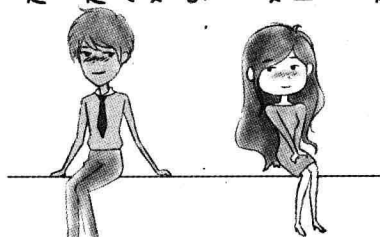
在脱离了求学的道路，离开了父母的照顾，从此你将自己打理生活的一切。早餐？太麻烦，算了吧，中午一并解决。晚饭？晚上还有球赛的，不洗碗了，叫外卖吧。朋友来拜访了？出去，不乐不归……吃饭、睡觉、休息、娱乐、工作，我们都经历过这些生活项目的纷乱纠葛，直到遇到了生命中的Ta。Ta随时陪在身边，Ta让生活变得规律，可能单调，可能平淡，但是点点滴滴都是幸福。

在一起走过的路上，磕磕绊绊总是少不了，两个人的嘴唇会亲热地接吻，也会激烈地吵架，然而日子终究是在搅拌中再也分不开了。

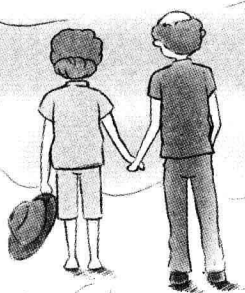
婚姻生活中的矛盾是不可避免的，或者说是一定会产生的。在寻找爱情的过程中，我们的基因控制我们让我们找基因相似的个体；我们的

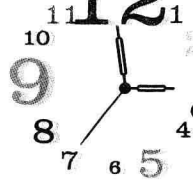


(男生)Ta是不是处女呢? (女生)Ta是不是处男呢?



相信每一个红颜剩女都会最感动于：
那年老的一对夫妇情侣，在阳光下
笑着为对方整理鬓角的乱发。因为，
那是真正的爱情，能让人相守相依
相信的爱情。





意识控制我们让我们找到性格相合的一个；我们不能控制的命运让我们一定会遇到我们生命中Mr/Mis right。但是，我们都有自己独立的人格、思想、性格、成长环境和教育；那个给予我们无数惊喜，无数甜蜜和最深沉感动的Ta也会让我们产生无法控制的强烈不爽？是不爽什么呢？你知道Ta依然爱着你，只是不想被Ta控制，还想控制那个让人又爱又恨的家伙！

Ta的体型匀称吗？长相好看吗？学历是不是很高呢？你是不是会笑呵呵地应承，无论你的Ta到底如何，心里那个人的影子，始终让自己感到温暖和由衷地高兴。

在婚姻中，女人容颜对男人寿命也有显著的影响：调查显示，娶个中等容颜偏上老婆的男人最幸福。而娶了绝色女子的男人，他们的寿命要比一般男人短上三岁多。相对而言另外一个极端，娶丑女的男人寿命也会变短，但对绝色女子而言也是很好的结果了，他们才比一般男人短上0.6岁。对伴侣不忠的男人，由于会背负内疚感、压力和生理上的疲劳，寿命也会短少得更加厉害。最终的结果出来就很符合大家的期望了，夫妻双方保持相互忠诚婚姻中的男人寿命在所有男人中属最长的。每个人都会老去，相信容颜美丽不是爱情，相信每一个红颜剩女都会最感动于：那年老的一对夫妇情侣，在阳光下笑着为对方整理鬓角的乱发。因为，那是真正的爱情，能让人相守相依相信的爱情。

婚姻不但能延长男性的寿命，更有利于女人的健康。所以感觉自己生活压力大的未婚女性要赶紧把自己嫁了啊。那样生活会美满，心理会幸福，容貌会焕发，寿命会大大地增加。

在调查中发现，结婚的女人相对没结婚的女人而言，心理健康水平更高。但是同居的女人比结婚的女人在心理上更容易出问题。在英国的《流行病学和社区健康杂志》上的研究报告表示，老光棍最容易患忧郁症。英国伦敦大学的玛丽王后学院的一些研究人员曾经对4000名英国的65岁以下的男女进行了调查。结果表示，只有一次婚姻经历并维持下来

的夫妇注定会收到生命赋予的礼物，他们是最不容易患心理疾病的一个群体。

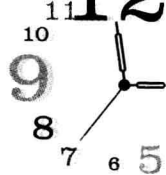
在本题的计算中，也是有意外因素的：我们常说十年修得同船渡，百年修得共枕缘。那个每天与你吵架，让你的生命晦暗到无以复加地步的Ta，可能真是你上辈子最大的仇人！Ta也确实在前世化作石桥五百年风吹五百年雨淋、只为等待你的蜚音路过而滑你摔一跤的宿敌。这真是五百年修来的仇敌呀！

男女的婚姻关系不管由于什么原因破裂，双方患心理疾病的可能性就会增大，对女性而言，这种危险性要高于男性。如果夫妻双方对婚姻没有共同的认识，导致一方或者双方同时认为是一种负担的话，导致的结果就是心理长期受到压抑，对健康是一种严重的损害。这个时候，貌似离婚是一种双方心灵的解脱。但是不可否认的是离婚也对个人的健康有害。可能的原因是，在一个人离开后，生活变得不规律；关心自己的人少了；关心亲人的时间少了；心情不好，身体锻炼的时间也不多了；与别人沟通的时间也少了，心理上必然存在了一些障碍，生命质量的下滑必然导致身体健康的衰败。

或许前路上还有一个Ta在等待，或许一个人走完这一生。但每个人在世界上都不是孤单的，为了关心自己的人，一定要倍加珍惜自己的健康，多花些时间用来健身，多花点时间与亲人、朋友沟通感情，尽情释放心里的压力。

你还没有结婚吗？一些热衷于调查人类婚姻与寿命秘密的欧美科学家们发现持久的婚姻则与更长久的寿命紧密相关。对6.7万多名美国成年人的人口普查和死亡证明数据的研究结果表明，终生单身的人更有可能早死（这真是太可怕啦）。加利福尼亚大学的科学家认为，婚姻是社交关系中重要的一种形式，缺少婚姻的生活造成的结果是孤独的心理环境，这对人类的寿命影响是至关重要的。

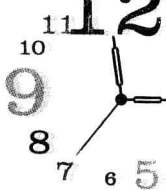
你还在等什么？赶快结婚吧。去找你爱的那个人，去让Ta开心，让Ta快乐，两个人一起去生自己的宝宝，将生命中所有的美好全给



Ta。人生就那么短，把握幸福可是不容易，因为幸福，可能是生命快乐的意义。



1. 如果你现在处在爱情的伤痛中，可以尝试去开始下一段恋情，爱情没有那么可怕。
2. 如果你现在处在爱情的甜蜜中，要试图将你们的情感稳固好，爱情需要用心地经营。
3. 如果你现在没有爱情，也许你会快乐，也许你能充实，但不可否认的是，你会寂寞。



第2题

家人朋友是心灵的鸡汤

(你和家人之间联系密切，与朋友经常相聚？是：+0.25岁)

每个人身后都有属于自己的一股暖流，像五彩斑斓的气氛围绕在你的身边，粉色的气息是你的亲密恋人给你的贴心呵护；红色暖流是源自你血脉相连的父母，他们永远是你身后最坚强的后盾；还有蓝色的，那可能是你的朋友，和你心灵最为贴近。这道题目和你的情感有关，它的询问有助于帮助你寻找到生命中独属于你的温暖：你是否与家人之间联系密切，与朋友经常相聚？如果是，恭喜你能在生命的基数上加上3个月的时间继续同您的朋友把酒言欢。

情感是软化人心的温暖，是环绕在你身边给予你最原始却又最真切感动。在社会生活中有一个好的情感归属，一定是有利于健康的。中医认为人的病来自五脏六腑和七情的功能不协调。在情方面，有喜伤心、怒伤肝、思伤脾、恐伤肾、忧伤肺之说，祖国医学非常重视人的情感与健康的关系。在当代科学的研究中也发现，当人情感变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐怖时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列变化；在紧张时，也会出现面色潮红、额头出汗、手脚颤抖等现象。这些生理变化都是在人类漫长的进化中出现的应激现象，在正常的情况下具有积极的作用，可以使身体各部分积极地动员起

来，以适应外界环境变化的需要。

现在请闭上眼睛想象一下小时候父母帮助自己做事情的情景；或者想象一下和家中的小孩子拥抱在一起的感觉，是不是这些美好让僵硬的头脑略微显得清晰呢？

在平时生活中请注意不要让心情长期处于紧张状态而忘记了你身后那些最关心你的人。例如在长期的消极情感下，长期不愉快、恐惧、失望，会造成胃肠运动抑制的现象，从而影响消化机能。情感消极、低落或过于紧张的人，往往容易患各种疾病。

美国心理学家在实验中也发现，时常处于紧张状态下的老鼠，患胃溃疡的几率远远大于平常状态下的老鼠。因此，你身上莫名其妙的不舒服很可能就是身体给你的信号。不是不健康不规律的生活习惯，就是经常性地笼罩在负性的情绪之中。而大喜、大乐也会对人造成一定的伤害，古有范进中举成为千古笑谈，今有大喜导致心脏病突发，引人沉思。因此，只有保持乐观的情感，让自己的情感正常表达，同时处于一定的范围，才有利于身体健康。

愉快的情感会自动调节你的表情、身体状态，还会帮助你释放工作中的压力哦。请记住，生命只有一次，为了我们的生命更加地充实和快乐，请不要让紧张烦恼的工作去影响我们宝贵的情感，而要学会让快乐温馨的情感去柔化生命中一切坚硬的东西。

每个人的情感都是在一个范围内随着生活的情景而有不同的波动，有所感，有所偏重，有所不由自主，就是我们的情感了。我们在生活中，为了塑造自我的道德形象，应该主动摆脱不良情感。但是当有什么事使你烦恼的时候，还是应当学会畅所欲言，不能闷在心里，因为这样是不利于健康的。女性除了比男性力气小之外，研究发现男性寿命是无论如何都赶不上女性的。究其原因，竟有学者表示，只是因为女性一般不掩饰自己的情感，当哭则哭，当笑则笑。而当代医学研究中也发现，人在强忍泪水时，体内也会产生一种毒素，这时将此人的血液抽出同正常情感时的血液相比较，颜色不似正常时的血红。