

QING
CHUN
YU
SHUAI
LAO



青春与衰老

[罗]杨·博尔德亚努 著
郭庆云 译 裘祖述 校

天津人民出版社

R161
9



青春与衰老

青春与衰老

(罗)扬·博尔德亚努 著

郭庆云 译 裘祖慈 校

*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷二厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×960毫米 32开本 7.875印张 2插页 130千字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数：1—15,800

统一书号：3072·674

定 价：1.60元

前 言

有志者的血管里，
青春的泉水欢歌不息。
无志者的血管里，
衰老的泉水终生啜泣。

有些国家，人的平均寿命已经达到或超过七十至七十一岁，而科学家经过长期的研究，得出的结论是：人可以活得更长久。

这个问题可以从两方面进行研究：一是如何延长生命的期限；二是怎样丰富生命的内容。科学证明，青春是可以延长的，生活在世界各地的几千个百岁老人的长寿也表明，永葆青春是一个可以变为现实的前景，人即使到了通常称之为“老年”的高龄阶段，也可以免除病痛，充满活力，胜任创造性的工作。

长生不老——一直为人类所梦寐以求，但把这一梦想变为现实，使各种具体的可能性初具轮廓，还是最近的事。最近二十年来，老年问题成为

科学家们注意的中心。为了研究这个新课题，各国都在建立专门的研究机构。在生物学领域里出现了两门新的学科：探讨衰老过程的老年医学和研究与治疗老年疾病的老年病学。

在我国人剥削人现象不复存在的社会条件下，受到国家鼓励和帮助的科学家人对这个问题更加注意。一九五二年，布加勒斯特建立了老年病学研究所，它是世界上第一个进行这类专门研究的机构。此后，许多国家也相继建立了同类性质的研究所。人们对老年学和延年益寿问题的兴趣越来越浓，有关方面的科学论著也如雨后春笋，越来越多，延长寿命被视作世界卫生组织所确定的最重要的课题之一。

在与疾病作斗争和争取延长寿命的努力中，科学家们运用了医学上的全部科研成果。但真正要接近“长生不老”，单靠科学家和国家的力量是远远不够的。

许多人之所以自觉或不自觉地损害了健康，缩短了寿命，并不是由于生活条件艰苦，缺医少药。很多国家的研究表明：大多数人——其中不少是有文化素养的——不懂得由科学和医学实验所确定的有关合理安排劳动、休息和整个生活的一些最基本的原则。因此，为了延长寿命，除了创造有利的社会和经济条件，并成功地运用现代医学的成果外，还要求人们自己积极地注意预防

衰老，——如果可能，这种预防应从青年时代就开始。

我们必须看到，人们的生活从某种意义上说是变得日趋复杂了。烦恼、忧郁、焦虑不安——形成了一种情绪上的恶性积累，这很容易使人身心疲惫不堪，神经平衡失调。它是当今人类无情的敌人，人们必须努力去适应新的生活条件。

可是当前的教育制度却很少去关心生活中对人们最有用的东西——生活的艺术。

科学研究和现实都已表明，人类只要愿意，是可以成功地干预机体的生命过程的，也就是说，可以大大地改善机体的功能，延缓或推迟衰老过程。

很多人以为抗老斗争只是那些临近老年或至少是进入中年的人才应该关心的事，这种想法是错误的。实际上，机体的损坏过程早在青年时代，远在人们察觉之前就已经悄然开始。

还有更多的人，他们对待自己的健康抱着错误的态度，认为健康就象空气一样，可以不费脑筋，恣意摄入，无需特别关心，不必为健康花费气力。日常生活中他们考虑的只是眼前的需要和欢乐。生了病怎么办？反正有医生、药品，还有疗养院！但这不是明智态度。健康和长寿与其依靠医药，还不如更多地着眼于预防，“善服药，不如勤保养。”

与此同时，我们还必须懂得，为保证老年健康而奉行的摄生，并不要求种种艰苦的克制，也不必剥夺生活的乐趣和欢娱。

社会主义时代每个人所受的义务教育，无论在任何情况下，其中都不可缺少医学科学和医学实验所提供给人们的必要知识。让人们认识它，尤其是在生活中应用它，这是第一步，也是最重要的一步。

如何安排生活从而使我们活得更好、更久呢？怎样保持健康直至老年呢？怎样才能更合理地运用生命？怎样才能使活力所赋予的生活更加美好、更加生气勃勃呢？为什么必须保养好我们的身体？

本书试图回答这些问题，并向读者提供有关合理地安排健康的生活、劳动和休息的基本概念，进而给予必要的指导。长寿的秘诀并不复杂，它掌握在每个人的手中，千万别做缩短生命的蠢事。

我们这里所谈的“每个人”，是指所有不同年龄和职业的人。老人或中年人可以从本书中得到一些有益的知识和启迪。摆脱烦恼，延缓衰老过程。但是，本书的主要读者对象是广大的青年。他们不该单纯地阅读，更重要的是听取有益的忠告，然后认真加以思考。

青春是生命的精华，是生命的黄金时代，它对

一个人生命嗣后的全部岁月影响极大。人在青年时期朝气蓬勃，热情乐观，敢想敢干，富于遐想，充满信心。在这个得天独厚的年代里，人们不仅要积累渊博的知识，还要形成自己的性格特征，培养良好的习惯。这一切构成了建造生活大厦的基石。遗憾的是，不少青年人不珍惜自己的青春，由于无知，有些人还虚掷年华，损害了无价之宝——健康。老年时期的力不从心，绝大多数并不是由于衰老，而多半是由于青年时期不合理的生活所造成的。法国有句古老的谚语说得好：“晨间一度轻狂，晚间十倍补偿。”

事实证明，青年时期养成的合理的生活习惯，只要能持之以恒，就可以成为永葆青春的保证。

目 录

前 言

第一章	寻找失去的年华.....	(1)
第二章	人能活多久?	(7)
第三章	人为什么会过早地衰老和 死亡?	(17)
第四章	抗老斗争史的篇篇页页	(22)
第五章	健康 —— 人的机体和谐地 运转	(30)
第六章	从富有魅力的青年到健壮 的老年	(39)
第七章	认识你自己吧	(55)
	一、有规律的生活可以减少疲劳	(55)
	二、语言和情绪的力量	(61)
	三、巨大的潜力	(77)
	四、从疲劳到神经衰弱	(80)
第八章	现代人的三大弊病	(85)
第九章	病从口入	(88)
	一、合理的膳食	(89)

二、动脉硬化是人类的“头号敌人”	(105)
三、一支烟的分量	(109)
四、要不要喝酒?	(116)
第十章 案牍生活的后果宜及早预防	(126)
一、运动是生命的源泉	(126)
二、从巴斯德的母鸡谈起	(138)
第十一章 防止精疲力竭	(152)
一、睡眠, 生命的守护神	(154)
二、劳动	(161)
三、积极的休息	(167)
四、一个看不见的敌人——噪音	(178)
五、弗尔迪南德, 安静点!	(181)
第十二章 打开快乐之门	(186)
一、投入大自然的怀抱	(189)
二、书籍	(194)
三、友情	(196)
四、艺术	(198)
五、家庭	(201)
六、花朵	(204)
七、爱情	(206)
八、助人为乐	(210)
第十三章 愿你做一个完美的人	(215)
第十四章 生命的秋天	(220)
第十五章 青年时代——一生的关键	(233)
第十六章 百岁老人的秘密	(236)

结束语

第一章 寻找失去的年华

眼下纵然轻狂，到时便该收敛，
不问顺境逆境，均能热心黾勉，
他在劝善惩恶，自应给予嘉奖。

——歌德

夜，分枝烛台上的蜡烛发出暗淡的光，半明半暗地照着一间哥特式的居室，上方是拱形的天花板，高高的窗户，屋顶呈尖卵形。在椅子、桌子和地板上到处都是羊皮纸卷和厚厚的皮面铜边的大部头书。书丛中摆着各种奇形怪状的曲颈瓶和玻璃器皿。墙上镌刻着一些难懂的铭文。年迈的学者浮士德坐在桌前，面前摆着一本摊开的书，旁边放着滴漏钟，但他并没有读书，而是陷入沉思。是啊，他毕生探索真理而一无所获，至今岁月蹉跎，生命行将结束。回首当年，风华正茂，他放弃了享乐，在古老的羊皮纸堆中钻研学

问，如今已是垂垂暮年，却并没有获得幸福，甚至没有得到小小的慰藉。

长夜即将过去，晨曦透过窗棂投射进来。陷入绝望的浮士德决定了此残生，大街上传来充满欢乐和青春活力的悦耳歌声。它们祝福春天的来临，赞美万物生长、百花争妍的大自然。浮士德一转念，忙把毒酒放在桌上。他要继续活下去，过另一种生活。他双手捧起书，嘴里低声念着奇妙的咒语。忽然间，在四射的光芒中靡非斯特出现了。

“如果你能把灵魂出卖给我，那我可以给予你你所需要的一切：财富、美丽、荣誉、健康、权力和爱情……”

“给我青春，这是宝中之宝……”

人们总是希望和梦想青春常在，长生不老，寻找摆脱衰老，永葆春青的种种途径，以克服老年时期的力不从心。赞美战无不胜的青春魅力的传说，多少世纪以来象一根红线贯穿于各种各样的民间故事和引人入胜的神话之中。

那么，永恒的青春从哪里才能获得呢？有时人们寄希望于神。有这样的传说：有一股神奇的清泉，只要在那“活水”里沐浴，就可以使人恢复青春。传说朱诺^①本人就时常到这股泉水中去

① 朱诺是罗马神话中的天后，最高神朱庇特的妻子。她掌管婚姻和生育，是妇女的保护神，也就是希腊神话中的赫拉。

沐浴，为的是在她那个不忠诚的丈夫面前显得年轻而又美丽。

发现美洲新大陆时，有关神奇“活水”的传闻家喻户晓。许多人听说在甫经发现的美洲大陆上有那么多前所未闻的奇珍异宝，自然也希望找到那种圣水。据说有股泉水流入一条黄金的河道，它可以使人长生不老。当时，在人们的想象中，要想永葆青春，把黄金作为献礼抛入河中是必不可少的。

一五一三年三月三日，参加哥伦布第三远征队的队长庞斯·德·利昂率领一队人马出发去寻找那股神奇的泉水，传说这股泉水就在波多黎各附近的一个岛上。探险队由老人和残废者组成，一路上他们在所有遇到的泉水和湖泊中沐浴。他们当然没有找到他们所要寻找的东西，倒是最后找到了一股暖流，这就是庞斯·德·利昂在墨西哥海岸附近所发现的海湾暖流。

正当有些人去远方寻找青春泉水的时候，一些炼金术士也在他们的实验室里忙于寻觅“哲人之石”。他们深信这不仅能把任何金属冶炼成黄金，而且能使人强身祛病，长生不老。炼金术士说，正象矿物去掉杂质后可以冶炼成黄金一样，人只要洗去毒液和污秽，也可以延年益寿，活上几百岁。

炼金术士使用的都是些稀奇古怪的东西，如

罕见的液汁、不知名的混合物和形形色色的金属，其中当然少不了黄金，因为它被视作与万物生长的源泉——太阳——有着占卜学上所说的亲和力关系。炼金术士就企图用这些方法找到真正的“长生不老药”。十六世纪著名的瑞士炼金术士、医生帕拉塞尔苏认为，可以找到一种灵丹妙药，把人的寿命延长到六百岁。

但与此同时，也有人通过其它途径来寻找长生不老药。歌德通过靡非斯特的口，提出“血液是一种与众不同的液汁。”它对机体起着维持生命的重要作用。对这种说法，古代人也坚信不疑，认为人的灵魂存在于血液之中。如果人体失血过多，灵魂随之出窍，死亡就会降临。人的衰老是血液老化所导致的结果，所以他们曾经试图把老人的血换成年轻力壮者的血，如果换成童男童女的血，在他们看来，当然更好。

奥维德^①在《变形记》一书中向梅德伊这样说道：“切开我的血管放出旧血，给我换上他人的新鲜血液，让我恢复青春吧……”

大家知道，中世纪发生过这样的事情，国王和王子把青年人杀死，然后喝他们的鲜血。他们相信喝了年轻人的鲜血可以返老还童。十六世纪时，法国王后喀德琳的宫廷御医马尔斯·迪奇姆

① 古罗马诗人。

斯给那些垂死的老头子开药方，要他们吮吸年轻姑娘的血，说这样会有恢复青春的效果。这位御医还发明了一种用儿童的鲜血制成的“长生不老药”。有一份旧事录里还记载着这样一件事：一六〇〇年匈牙利巴托里伯爵夫人急切盼望恢复青春，下令杀害了许多年轻姑娘，用她们的热血来洗澡。而在另外一些国家里，为了长寿而试验输血法。由于输血成风，造成灾难性后果，法国不得不于一六六八年颁布了一项法令：严禁输血。

在古代，人们不仅认为换血可以延年益寿，甚至认为年轻人，特别是年轻姑娘的体温和呼吸对老人也有“滋补、强身、祛病”的作用。《新旧约全书》《列王纪上》第一章中写道：“大卫王寿高年迈，复以衾而不暖，臣仆告曰，当为我主我王求一处女，侍于王前以奉养王，卧于王怀，使我主我王得温暖焉。遂于以色列四境求佳丽之女，得书念女亚比煞，携之诣王。女艳甚，乃以奉养服事王，惟王不御焉。”^①

希腊人和罗马人也曾采用这种方法，并称之为“老年摄生法”或叫“老年保健法”，就是让年轻力壮的小伙子或大姑娘用身体直接接触老人的躯体。在奴隶社会和封建社会里，笃信这种方法的人也屡见不鲜。甚至在距我们时代较近的十九

^① 见《新旧约全书》文理“神”版，第285页。

世纪，德国科学家胡菲德也信奉此道，并在他的著作《长寿学或人的长寿艺术》中作过介绍。当时，另一名德国医生还出售年轻姑娘呼出的压缩气，价格高昂，居然大受欢迎。

第二章 人能活多久？

哪怕活到百岁高龄，
我们也不会衰老。
年复一年，日复一日，
我们越来越充满朝气。

——马雅可夫斯基

当人们身体健康诸事如意时，总嫌寿命不够长。

苏联阿塞拜疆苏维埃社会主义共和国有一个集体农庄庄员穆罕默德·爱瓦佐夫，当他年满一百五十岁的时候荣获了“劳动红旗”勋章。共和国最高苏维埃主席团主席当时还向他表示庆贺，祝他活到二百岁。

穆罕默德·爱瓦佐夫把两手交抱在胸前，略微低了低头，以示由衷的感谢。他回答道：

“衷心感谢您，我不但希望活到二百岁，还要