



开开眼界

I KAI YAN JIE KAI KAI YAN JIE

长寿的 奥秘

61.7

R161.7
6
1

〔苏〕φ 乌格洛夫 著
劳修齐 编译

长寿的奥秘



文匯出版社

责任编辑 沈国祥
封面装帧 戴逸如

长寿的奥秘

[苏] Ф·Г·乌戈洛夫 著
И·В·德罗兹多夫

劳修齐 谢纪青 译

文匯出版社出版发行
(上海市圆明园路149号)

新华书店上海发行所经销 江苏吴江伟业印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 125,000

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数 1—50,000

书号 ISBN7-80531-036-(x)/G·10 定价 1.20 元
7455·36

译者的话

本书是一部科普性的文学读物。它主要是介绍老年医学和老年生物学方面的知识；但又是一本小说，它描写了几个主要人物：歌唱家摩尔达万诺夫、画家索伊金和外科医生丘古耶夫。通过丘古耶夫为歌唱家和画家医治心脏病的过程，刻划出他们栩栩如生的性格，通过许多有趣的故事，兴味盎然地谈到了长寿、保健以及其他有关老年疾病的预防和治疗等问题。

老年学涉及的范围十分广泛，它既有自然科学方面的问题，又有社会科学方面的问题。一个人的寿限究竟应该有多长，造成寿命长短的生理上和病理上的因素是什么，怎样才能长寿等，都是人们普遍关注的。在一般的情况下，生活有规律，注意适当的营养和饮食习惯、制度，坚持脑体力劳动和体育锻炼，以及精神开朗，情绪稳定等，对于长寿都有很大的关系。对此，书中用科学实验的数据、实际的经验，以及正反两方面的实例作出了分析、介绍。它告诉人们应该认识自己机体的构造，了解生理方面的常识，从青年时代，甚至从幼年就应该开始注意爱护身体，无论工作、劳动和饮食，都要适度。它还告诉人们，品质高尚、大公无私、为人正直、心胸坦荡、性格开朗的人，往往寿命较长。而专门钻营私利、投机取巧、算计他人，特别是干坏事、干下流事的人，就衰老得快，短命。因为这些人在干卑鄙勾当时，内心深处必然产生恐惧，导致全身所有的血管收缩，发生痉挛，从而损害身体的各种器官，危及寿命。

本书作者Ф·Г·乌戈洛夫是苏联的一位外科学家，医学科学院院士，在1961年曾获列宁奖。另一位作者是И·В·德罗兹多夫，是一位作家。他俩的合作，既使本书能传播有关长寿的医学、生理方面的科学知识，也使本书增添了文学色彩，有情节、有故事，文笔生动，读来饶有趣味。愿本书对于推进我国老年学的研究，增进人民的健康和长寿，都是有益的。讹误之处，望予指正。

本书的第一章至第六章由谢纪青译，第七章至第十二章由劳修齐译。文中删节了某些过于专门的段落以及与主题联系不密切的部分。为了便于读者阅读，对书中若干人名、地名作了注释，主要摘自中国大百科全书出版社出版的《苏联百科辞典》。

译者 一九八七年五一节前

目 录

译者的话

- 第一章 预防衰老为~~何~~要从年轻时做起?
..... (1)
- 第二章 歌唱家为什么突然患心脏病?
..... (14)
- 第三章 人的自然寿命是多少? (28)
- 第四章 什么是对付疾病的常规武器?
..... (36)
- 第五章 科学合理的饮食营养对健康有何
影响? (60)
- 第六章 妒忌、邪念为何会影响健康? (84)
- 第七章 如何才能使人活满自然寿命?
..... (95)
- 第八章 长寿地区寿星多的奥秘何在?
..... (102)
- 第九章 中枢神经系统活动能力越强的人
为何寿命越长? (112)
- 第十章 自我控制生命活动对健康长寿有
何作用? (133)
- 第十一章 为何说预防心血管系统疾病是
长寿的关键? (161)
- 第十二章 人人都能延年益寿吗? (170)

第一章

预防衰老为何要从年轻时做起？

病人们在写着“教授”字牌的诊室前坐着。他们为自己的命运暗自焦急地等候着诊治，房门打开，一位穿白长衫的姑娘说：“下一位请进来！”候诊的病人共有六位，他们都是听说这位医生能用特殊的方法治好心脏病，而从国内各地来到列宁格勒的。病人们几乎谁都不看谁，也不交谈——每人想着自己的事，思考着个人不愉快的心事：能否继续活下去的生命攸关的问题。

经常有许多外地人到丘古耶夫·彼得·伊里奇教授这里来看病。他们在自己的家乡、城市求医已经绝望，但对某位名医所创造的奇迹仍寄予希望。

教授不久以前才由美国飞回来。他在美国讲了课，做过手术，对至今在世界上仍不能治好的病人提出咨询。

莫斯科有位二十五岁的画家维克多·索伊金，听说彼得·伊里奇从国外回来的消息后，也来候诊。他早已认识教授。他们是在首都举办的索伊金画展上认识的。丘古耶夫非常爱好绘画，他在画展的评语簿上写了留言：“我特别喜欢青年画家的风景画，它们诱人注目，激起人们对祖国大自然的热爱；你看得时间越久，越能领会这些画的含义和幽美。”

经人介绍之后，他们谈了很久，画家的一个朋友提出：“教授，您给画家治治病吧！他有心脏病。”丘古耶夫说：“那就到医院来找我好了，我们给您检查、治疗，您那时会忘掉自己的病的。”维克多和教授分手时答应：“我一定到您那儿去，只是到

病逼迫我太厉害时，但愿不要如此。”

但是病还是逼来了，他只得来看病。

维克多坐在丘古耶夫的诊室前面，胸的左侧就象是被铁箍勒住，胸腔在燃烧，同时象几根针刺进心脏那样刺痛。一片戊酸薄荷脑酯刚在他的舌下溶化，他感到轻松一些，但“铁箍”仍然压着整个左侧，包括肩和锁骨都在疼痛，一会儿发热，一会儿发冷。

维克多耐心地等待轮到自已。他不愿破坏医生和病人之间形成的这种关系——那些平等的和入道主义的高尚规则，它们被处于灾难之中的人们所珍惜，也是一切医院和诊所中的自然的组成部分。

但是也常会有这样一些来求医的人，也许是过高估计教授对他表示的同情，也许是在展览会上遇见的时候，教授只是出于礼貌表示愿意给予帮助。

他又向舌下放了一片药，仔细听着心脏的“跳动”，他全神陷入沉思地坐着不动，尽量不注意别人。但是有件事还是吸引了他的注意力，于是加重了心脏的疼痛。门前突然出现了一男一女，喧闹地、并且有点忙乱地奔走着。妇人扶着同伴走到教授诊室门口，从他健壮的双肩上拉下了狐皮大衣，摘下了卡拉库尔的羔羊皮帽，接着转来转去在寻找一个放衣服的地方。她的衣着也很富丽，穿着貂皮大衣，戴着贵重的装饰品。她把衣服放在索伊金的身边，也没有看他一眼，拉着伴侣的一只手，就走进了教授的诊室。因为没有随手关门，所以候诊的病人们很快就听到了她的解释。

“他在演戏的半当中，突然感到疲倦起来，脸上全都是汗，我坐在经理的包厢里看到：奥列格不好了，他大概唱不完那段独唱。夜间吃了舒张血管的瓦洛科金药，他睡得不好，就象孩子似地任性发脾气！……”

“你们是路过我们这儿吗？”教授问。

“是巡回演出！……我们剧院在列宁格勒巡回演出。但是他已不能唱了，我不许他再唱。请求您，尽可能帮忙。”

“奥列格·摩尔达万诺夫！就是他吧？……”

歌剧方面的歌唱家摩尔达万诺夫誉满乌克兰。国内和国外全知道他的名字。哪个国家他没有去过啊。到处都赢得掌声和成功。瞧，他穿着俄国沙皇……伊凡雷帝^①……鲍里斯·戈东诺夫^②……穿的金色锦袍……在“再来一次”的喊声下又走上台来……庄重地向欢腾的大厅谢幕……

可是现在他是那么疲惫不堪，慌张地坐在那里……妻子象对孩子一样拉着他的手。一双眼睛里流露出恐惧和沮丧。“教授，这很危险吗？我还能回到舞台上吗？”接着他抓住教授的一只手，演戏般地把它握在自己冰冷而有力的手中：“我虽然是个歌手，但是工作非常之重，下次再这样累的话，又要满头大汗。灯光从四方刺眼射来，你这时就象鲫鱼一样，在火里煎烤，并要把你送到饭桌上。”

教授把听诊器贴在他的胸上，静听着。歌唱家的心脏是无力的，跳得很快，心律不齐，神经……在胸内部位持续疼痛、痉挛。那里有没有隆起的地方？心壁硬化得怎样？……需要仔细检查。然后，大概要做胸部封闭疗法。

护士把诊室的门掩上。

画家和歌唱家都被安置在六号病房内，这几乎和契诃夫的作品《六号病房》一样，但他们与契诃夫的主人公不同的是：头一天，一整天两人都是把双手放在脑后，望着天花板。甚至

^① 伊凡雷帝是 H. A. 里姆斯基-科萨科夫的《普斯科文姑娘》中的主人公。

^② 鲍里斯·戈东诺夫是 M. II. 穆索尔斯基的《鲍里斯·戈东诺夫》中的主人公。

摩尔达万诺夫的夫人的到来，也没能打破他们的沉默。

第三天 歌唱家的妻子收到了一份关于她母亲逝世的电报，是从波尔塔瓦拍来的，于是，她一早就乘飞机去送葬了。

歌唱家送给教授几张戏票，请他观看他们剧院的巡回演出，并谈谈观后的感想。昨天演的是《鲍里斯·戈东诺夫》，鲍里斯的那段唱词是由摩尔达万诺夫的 B 角演唱的；大概奥列格·彼得罗维奇在想着演出的事：他不在时他们演得怎样，B 角唱得如何？……

护士给摩尔达万诺夫送来了他妻子在半路上写来的信。

窗外是僻静的，勉强可听到涅瓦河边城市的喧嚣声，凛烈的北风摇动着街上古老的松树梢。

歌唱家看完了信，活跃起来。突然间，他好象是对自己谈起了剧院，以及自己的角色。

“卓越人物都活不长。我的那些角色……也就是我演的和唱的那些人物都没有活到六十岁。根据现今的理解，他们都没有享受到退休金。对吧！真糊涂，可这是事实！不知为什么我过去没有想过，象伊凡雷帝、鲍里斯沙皇、苏萨宁^①……”

索伊金也大胆地参加了谈话：

“可是也有另一些例子：例如歌德^②、巴甫洛夫^③、托尔斯泰^④……他们活的时间都很长。”

“是，你说得对。我们音乐界中的威尔第^⑤、托斯卡尼尼^⑥大师……他在八十岁时还在指挥乐队。当然有。但是有些献

① 是 M. И. 格林卡《伊凡·苏萨宁》中的主人公。

② (1749—1832) 德国作家，现代德国文学的奠基人，思想家和博物学家。

③ (1849—1936) 苏联生理学家。

④ (1828—1910) 伯爵，俄国作家。

⑤ (1813—1901) 意大利作曲家。

⑥ (1867—1957) 意大利指挥家。

身于事业，在生活中发光的英雄，他们的生命并不长。彼得大帝①、罗曼诺索夫②……五十四岁就去世了。别林斯基③、果戈里④、涅克拉索夫⑤……寿命更短些。……我不相信生命会如此之短。大概，我们做了什么不对头的事，以致缩短了自己的寿命。有人活到一百五十岁，甚至还长些。既然有能活一百五十岁的人，也就会有活到两百岁的人。也许对人来说，三百岁也不算极限吧？啊？……您怎么看的？”

摩尔达万诺夫向索伊金转过身去。

“您多大年纪？”

“二十五岁。”索伊金答道。

“就发心脏病？……先天的，还是怎样，生病？由于遗传而生的？……”

“不，生下来似乎是健康的。不久以前才开始疼的。”

“嗯！没有想到这么年轻的人也会得心脏病。”

就在这时，彼得·伊里奇走进了病房。

“教授，您来得正是时候。”歌唱家高兴地说。“我和年轻人正在谈论着人一生的短暂。可是照事物的逻辑性来说，人应该活得长些。”

“这毫无疑问！”教授表示同意：“我甚至相信，天性规定生命是长期的——二百年、三百年、也许更多。到了人能了解自己、学会控制自己的情绪、预防疾病的时候，他的寿命就将大为增长。大为增长！……增长几倍！……因为我站在手术台

① (1672—1725)俄国沙皇。

② (1711—1765) 俄国著名的自然科学家，诗人，现代俄罗斯标准语奠基人，画家，历史学家。

③ (1811—1848)俄国文学批评家、政论家、革命民主主义者、唯物主义哲学家。

④ (1809—1852)俄国作家。

⑤ (1821—1877/78)俄国诗人。

旁边工作已四十年，做过不止一千次手术，我可以对我的每一个病人说：“兄弟，你没有爱惜好自己的身体，你对它太野蛮了，所以才躺到了手术台上。以后可要聪明些，——不要负担过重，不要强制自己，不要拼命干，——你要象爱护汽车、手表以及其他贵重物品那样，保护好自己的身体。”

彼得·伊里奇向窗子走去，注视着沉静下来的列宁格勒的傍晚。这城市成了他的归宿，赋予他所热爱的事业，带来了人们对他的尊敬。从西伯利亚来到这里时，他还是个年轻的医生，在一位著名的外科医生和科学家、祖国肿瘤学的奠基人尼古拉·尼古拉耶维奇·彼得罗夫^①的医院里开始工作。战争年代时他是战时医院的外科主治医生，经历过战时的封锁……

“人类的机体具有很大的生存潜力，在超载的情况下他每次都能开动补偿的、适应超载的机构，并随时修补损坏的地方，治愈创伤。我对人的这种能修补自己的损坏和经受起超载的神妙能力总是感到惊异不已。有一次我到了基洛夫工厂，是厂长邀请我去的，他给我观看了一架超功率的巨大压力机。他说：‘这架压力机可以承受十倍的超载。’我对他说：‘我们的心脏可以承受二十倍的超载。’实在说，从哪儿来的如此惊人的能力！从外表看来由细纤维、软组织、嫩薄膜组成的脆弱器官，可是你试试看……能承受二十倍的超载！只是在超载过多的情况下才支持不住。也许，你们听说过设计师们有句术语：‘这是供马大哈用的’，就是说，要是遇到哪个吊儿郎当的人开错了摇臂，转错了旋钮或飞轮的情况出现时……好的设计师会努力保护自己的产品，预防这种无知现象发生，

^① (1876—1964)苏联外科学家，苏联肿瘤学创始人之一，学派创始人，苏联科学院通讯院士，医学科学院院士，社会主义劳动英雄。曾获列宁奖和苏联国家奖。

——创造出一种安全装置、限制器等等。在这方面，人的天性超越了所有的设计者；它创造了惊人的继续生存的系统。这种系统不仅能预防，甚至必要时还可以用一个器官代替另一器官。在遭到损伤时可以恢复血液循环的通畅。甚至在我们身体内部许多生命部位受到破坏的灾难时，机体还能支持得住，经过一段时间所有最重要的生命程序又都得到调整。可以想象得出：如果一个人在自己严重无知时，不给身体制造多半没有必要而引起的超载，人的生命力该有多大提高。”

彼得·伊里奇沉默不语了，但他的话“……在自己严重无知时”说得那么简明、确切，使歌唱家和画家感到同样的惊喜。他俩为终于找到一个人能防卫自己身体不受本人糟蹋的知识而满意。

“可是医疗科学现在究竟怎样，它对长寿的奥秘知道得不多？老年学存在很久了，有没有做出成绩？……有没有积极分子、献身于这种科学的人，也许，他们知道什么？……”歌唱家忍不住提出问题。

彼得·伊里奇宽厚而和善地微微一笑，他了解他的病人很少知道这门复杂的科学——老年学，却想一下子懂得很多。彼得·伊里奇没有避开回答……

1889年6月1日他在巴黎的科学协会上曾经做过一个报告，它轰动了全世界，并长时间地吸引了无论是科学家，或是广大社会人士的注意力。

卓越的生理学家和著名的克罗德·别尔纳尔的继承人布朗-塞卡尔^①声称，他在七十岁时开始感到精力衰竭。经过长期对动物做试验，他找到一个可以使自己恢复青春的方法。他给自己注射了六针从狗和家兔新鲜睾丸中的提取物。结果

^① (1817—1894)法国生理学家和神经学家。

他感到自己年轻了三十年。不仅体力，而且智力都得到了恢复。

目睹者们看到这位科学家跑上了楼梯，而过去即使停两三次也未必爬得上去。他现在能工作得那么多，过去从来没有过。

关于布朗—塞卡尔的报道引起整个文明世界的巨大震动。似乎为解决几百年来人类优秀科学家们伤透脑筋的问题：怎样延长人的寿命，怎样使他恢复失去的青春？——找到了一把钥匙。

几千年来人们力图理解人衰老的秘密。纪元前三百年，亚里士多德^①在其所著的《关于青年和老年》一书中，试图对衰老的原因作出科学的解释。他认为衰老是由于天生的热量逐渐消耗所引起的。这种热量每个生物的体内从诞生后就有。心脏是发出热量的中心。血管将热量送到全身，从而给全部的组织 and 器官以生命。

一百多年前希波克拉底^②也说了类似的见解。他也是用天生热量的损耗来解释衰老的原因。

数百年间各国科学家创作了衰老的理论，都是以“生命力”、“生命的能量”、“天生的热”、“生命的刺激物”作为基础的。据说，它们在逐步消耗，渐渐导致身体衰老。在廿世纪中曾提出过一种理论：是以细胞的原生质的交换过程的慢慢减低，以及生命能量的逐渐消失来解释。这是典型的机械论观

① (公元前384—公元前322)古希腊哲学家和科学家，是雅典柏拉图的学生。他的著作涉及当时所有的知识领域。形式逻辑的奠基人。

② (约公元前406—约前370)古希腊医师，古希腊罗马医学改革者，唯物主义者。他的著作成为临床医学进一步发展的基础，其中包括机体的整体性概念；对病人采取因人而异的治疗方法；病史的概念；关于病因学、预后、气质等学说。医生应有高尚的道德品质并成为合乎道德行为的榜样，这一观念是与希波克拉底的名字分不开的。

点。人象机器一样。科学证明，通常，活动可使活的细胞和机能的能力增长，甚至是渐近老年的人从事体力劳动，他的肌肉也会生长，力气加强。相反，不活动就导致萎缩。

不能把衰老仅看成是什么东西的消耗。它也可能是由于什么东西过剩，例如体重过高所致。

著名的俄国生物学家，巴黎巴斯德^①研究所所长И·梅契尼科夫^②提出了一个独特的假定。在他著的《乐观主义的探讨》一书中确认：衰老是由机体被特殊的毒物——毒素慢性中毒所引起。这些毒素由寄居在大肠内的细菌分泌出来。神经系统的衰弱，动脉粥样硬化由此产生。

梅契尼科夫提出将排除腐烂性细菌和消除毒素产生的微生物放入消化道内。他认为保加利亚杆菌和其他乳酸发酵的微生物就是这类微生物。由他创造的所谓“梅契尼科夫式酸牛奶”在全世界得到广泛传播。

他还建议用外科手术切除大肠。有些同意他的观点的外科医生做了切除大肠的手术。梅契尼科夫本人在临死前（他是在七十一岁时去世的）向给他治病的医生承认：他将自己的学说付诸实践开始得太晚，以致没有取得成果，对衰老的预防应从年轻时就开始。

在古埃及的文献和希腊所有的神话中都可以找到许许多多返老还童术。巫婆梅杰娅使老人返老还童的方法是把他们切成几块，放在具有魔力草的大锅中煮沸。中世纪的炼金术士们，关闭在自己的房屋里，企图创造出点金石，它不仅能把不好的金属变成金银，而且还可做成为一种能延长寿命和返

① (1822—1895)法国科学家，近代微生物学和免疫学奠基人，奠定立体化学的基础。

② (1845—1916)俄国生物学家和病理学家，比较病理学、进化胚胎学、免疫学奠基人之一，1888年起曾在巴黎巴斯德研究所工作，创立多细胞生物起源学说。出版了有关衰老问题的著作，1903年同P·歌利希共获诺贝尔奖。

老还童的有效饮料。巴拉赛尔苏斯^①提出了六种返老还童和延长寿命的饮料,可是他自己死时年仅四十八岁,从本身的实例证明出自己的药剂是无效的。

还有人断言,说姑娘的呼吸可使老人恢复青春和延长寿命。但是血液更常被人认为是给予生命力源泉以“内部热量”的媒介。

据传说,英诺森八世教皇为了预防疾病和自己永远年轻,曾一次喝下三个小孩的血。

有的庸医曾把小公绵羊的血输给老人,结果造成悲剧。

由此我们可以看到,自古以来,人们就在寻找许多延长生命的方法。因此布朗一塞卡尔的报道引起如此巨大的兴趣,这是不足为怪的。

当时,布朗一塞卡尔是在巴黎举行的第一次工业展览会上宣布自己的“发明”的。参加展览会的人们,在回到各自的国家时,传遍了世界各地。好多科学家重复做了法国科学家的试验,他们之中许多人证实“布朗一塞卡尔的提取液”起了有效作用。

但是不久,连布朗一塞卡尔本人也承认,他的恢复青春药剂的效果是短时间的,接踵而来的是机体更快的衰老。这位科学家突然间开始很快衰竭,五年之后就去世了。

二十世纪初叶,在一份医学刊物上出现了一篇报道,又使有可能返老还童的希望复活。奥地利的外科医生E·施泰因纳赫用老鼠做试验。他把老鼠拿来,给他们移植了幼鼠的睾丸。惊人的变化来了:老鼠活跃起来,变得精力充沛,鼠毛也浓密、光滑起来。惰性消失了。它们和幼小的雄鼠打架,对雌鼠产生兴趣,开始极力向雌鼠讨好。他们之间又有了后代。

^① (1493—1541) 医学家和自然科学家, 化学医学派的创始人之一。

移植内分泌器官起年轻作用持续了几个月；老鼠可活 36 个月，平均可使生命延长百分之二十五。

1919 年俄国外科医生 C·沃罗诺夫在巴黎所做的返老还童尝试更加受到欢迎。他把类似人的猿猴、公羊等等的睾丸移植到男人身上。这些手术取得的声望不是与日、而是与时俱增。渐近老年的人们简直把沃罗诺夫包围，求他做手术。他做了许多手术，他不仅有了声望，而且也成了富翁。这位外科医生在短期间发表了几本关于自己实验的书。如果说，他的第一部满怀热情和喜悦的书，对找到返老还童方法充满希望，那么，接连下去的几本就显得拘谨，而以后就完全失望了。最终他在总结几年来的工作时，极其消沉地通报：这几年的全部时间他都走了歪路。

再晚些时间，施泰因纳赫提出了一个比较简单的手术——接扎输精管。它的目的是使睾丸的产物完全留在机体内部，渗入进去和发生刺激的影响。然而失望也接踵而来。

但是，他最后几次手术，如接扎输精管，关于起返老还童作用的思想，具有深刻意义，它在普通生物学方面也有很大价值。

以动物做实验的类似手术产生肯定的效果，但在人身上做就几乎不发生任何影响。问题在于动物的生理衰老和所有机能活动减弱都是逐渐的。在此情况下，睾丸的刺激对整个机体给予积极的影响，并且长时间地使它的机能活跃和加强。可是对人来说，通常会发生过早的病理上的衰老。这里指的身体枯萎，不是由于健康的器官机能的逐渐减退，而是由于器官和组织的病变。此外，动物的神经系统是正常状态的，而一个人年龄上的所有变化都是在整个神经系统深重病变的情况下发生的。这也是科学家们的个别报道中产生矛盾的原因所在。在一些人肯定施泰因纳赫手术具有良好的影响的同时，