

寿山探秘

孙孝凡
编著

寿

中国铁道出版社

寿 山 探 秘

孙孝凡 编著

中国铁道出版社

1993年·北京

(京)新登字 063 号

内 容 简 介

健康与长寿,古今人皆求之,但得之不易。本书博采当今世界研究生命科学的最新成果,汇集现实生活中延年益寿丰富多彩的经验和方法,从主客观多方面、多层次、多角度地揭示其奥秘,说明健康长寿不易,但决非不可能;衰老难抗,亦决非不可抗拒。尽管人类无法避免衰老,但延缓衰老,防止未老先衰,却是完全可以做到的。

寿 山 秘
孙季凡 编著

*

中国铁道出版社出版、发行
(北京市东单三条 14 号)
责任编辑 李文辉 封面设计 汪凯
地 新华书店 经 售
电 铁 建 印 刷 厂 印

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:18.25 字数 400 千
1993 年 11 月 第 1 版 第 1 次印刷
印数:1—4000 册

ISBN7-113-01592-1/R·8 定价:11.55 元

序 言

中国老年人
体育协会主席

刘建章

古人有两句祝福长者的最好的吉利话，叫“福如东海，寿比南山”。如何才能享有南山高寿，这一直是人们向往和追求的事。古往今来一些有志于生命科学研究的名人志士、专家学者也作过苦苦的探索，但南山高寿却寥寥可数，长生不老者更不可见。因此寿山的奥秘一直被人们视为神秘难测的圣地。本书着意对其作一浅探，~~定能耐得住寂寞~~的寿山攀登中洗尘助兴，有所补益。

健康与长寿，人皆求之，~~但得寿却不数，这并不是人天生就命短~~，当古代人的平寿都还不到七十岁，~~凡~~有人活到一百多岁。人的自然寿命被~~认为是~~100—120岁，但大部分人却享受不到这个应得的“天年”，对此，专家们有过种种说法和解释，但没有一种学说能完全解释生命现象。对寿命起影响的诸多因素未能一一被揭示。同样一个因素在不同人的身上又有不同反映，有的能够致命，有的却毫不介意，所以生命现象往往带有许多神秘的色彩，存在着一些未知数。不仅在古代由于受生产力发展的限制，人们把寿命的长短归之于天，即所谓“生死由命，富贵在天”。即使在现代虽然科学对生命研究有新的突破，但人体衰老很多方面至今仍是谜。不过专家们认为，决定人的生死寿夭，决不是天命。这里除了社会环境和历史因素以及人体遗传基因的阴晴圆缺外，主

要还是决定于人的自身的行为习惯和生活方式。据国外有关资料证明，由上述内在原因而死亡的约占生老病死者 50%。如现代人约有三分之二亡于癌症、冠心病、脑血管病，而这些疾病并不是由病菌病毒引起的，却主要是由于人们自身的不良生活方式和精神状态造成的。由此可见，人的健康长寿的钥匙，不是握在医生手中，也不是握在上帝手中，而是握在自己手中。生命由天赋，寿命靠人为。本书想着重引导人们强化自我意识，从困惑中醒来，以便握紧打开寿山之门的钥匙，这个思路是对的。

攀登寿山，似乎仅仅是中老年人做的事，其实不然，青年人也不例外。否则，人到中年，一有疾病就会惊慌失措，或者缺乏底功，而一蹶不振。攀登寿山，是人人之事，是一生之事。既不能侥幸，又不能囿于年龄。我体会到要保持身体健康，必须做到四个字：即一“动”。就是要经常坚持运动，体育锻炼、家务劳动都要做，不动就要生病；二“静”。这是指遇事冷静，不要急躁，急躁暴躁对身体不利；三“乐”。要直面人生，豁达乐观，积极进取。这才能使精神愉快，而精神愉快是保持健康的重要基础。旷达得高寿，乐天双耄期。四“寿”。前三个字做到了，就能健康长寿。所以人到老年之前，就要懂得一些养生之道和保健知识，以免在攀登寿山之前走弯路，或者出现半途夭折的痛事。

万物过之或不及都不能正常运动和发展。健康长寿也是一样，营养不良影响健康，营养过剩也有害身体；不劳动者体格难健壮，过劳者又易积劳成疾；精神抑郁能成病，兴奋过度又伤心；睡眠不足影响健康，睡眠过多也有害身体；筋骨不动则废，动过了则损；没有性生活不行，性生活过度又

有害。凡此种种，健康长寿应取其“中”，这也是本书一个重要观点。

通向寿山之路不应是一条途径，有人吃素能长寿，有人吃肥肉也能长寿；住在幽静山区长寿多，居住繁华城市也不少长寿者。各自应根据自己的气质和生理特点，选择奔向长寿之路，不拘一格降寿星。

疾病是健康的杀手，但又是健康的先导，两者是对立统一的。吃五谷没有不生病的，不怕有病，就怕盲目。盲目，小病可以酿成大病，可治之症可以演变成不治之症，得一病要长一智，经过自己的医疗体验，达到提高抗病能力、积累抗病经验、增加抗病智慧、通晓祛病延年之真谛，这是长寿的重要一环。

人们应该确信，寿山难攀，但也不是高不可攀；健康长寿得之不易，但也不是不可得；衰老难抗，但也不是不可抗。人的衰老是不可避免的，但延缓衰老是可能的，防止未老先衰也是做得到的。这里所说的抗衰老，是抗“天年”之前的衰老，并不是追求长生不老。本书企图博采当今世界研究生命科学最新成果，汇集现实生活中延年益寿的丰富多彩的经验和方法，从主客观多方面、多层次、多角度地探索寿山的奥秘，是难能可贵的。自然有的观点和论证材料尚属探讨性的，希望专家学者指点修正，更殷切希望世人通过群体攀登实践，来揭示寿山之谜，以便在人世的海洋里自由地驾驭自己的生命。以此作为本书的序言。

目 录

第一章 古今长寿观概述	(1)
一、神鬼论长寿观.....	(2)
二、养生学长寿观.....	(6)
三、基因论长寿观	(19)
四、寿命新说	(26)
五、实际生活中的长寿观	(29)
第二章 膳食科学与寿命	(32)
一、食物的功能	(33)
二、食物结构合理选择	(40)
三、进食十防	(49)
四、长寿食物	(69)
第三章 生命之泉——水	(80)
一、水在人体内的功能	(81)
二、饮料简介	(87)
三、水质与健康	(97)
四、饮水忌禁.....	(103)
五、水源与生命.....	(111)

第四章 形体结构与寿命	(114)
一、人体结构奥秘.....	(114)
二、体形与健康长寿的关系.....	(121)
三、阻止人体组织衰老的新探索.....	(140)
四、中国古代相学对形体与寿命的看法 ...	
.....	(147)
第五章 延年益寿的神奇功能	(152)
一、生物节律或生物钟的功能.....	(154)
二、祛病健身的气功与特异功能.....	(159)
三、开发中的人体生物能.....	(171)
第六章 居住环境与寿命	(183)
一、健康长寿的最佳居住环境.....	(184)
二、有害健康的环境污染.....	(192)
三、改善人类居住环境刻不容缓.....	(206)
第七章 运动与寿命	(219)
一、运动对生命存在的意义.....	(220)
二、运动方式的选择.....	(234)
三、中外盛传的运动形式.....	(242)
第八章 生活习惯与寿命	(259)
一、戒除不良习惯对健康的意义.....	(260)

二、良好生活习惯的养成·····	(274)
三、生活习惯十三不宜·····	(291)
第九章 精神状态与寿命·····	(302)
一、不良情绪的危害·····	(306)
二、有益健康的精神状态·····	(317)
三、情绪的自我调节·····	(329)
四、影响情绪的诸多因素·····	(340)
第十章 睡眠与寿命·····	(349)
一、睡眠失调的严重后果·····	(350)
二、影响睡眠的诸多因素·····	(354)
三、梦与睡眠·····	(359)
四、治疗失眠的方法·····	(369)
五、睡眠科学·····	(377)
第十一章 祛病延年的诸多疗法·····	(390)
一、传统的特效疗法·····	(390)
二、日常疗法·····	(403)
三、生物疗法·····	(425)
四、特殊疗法·····	(437)
第十二章 劳逸适度与寿命·····	(448)
一、劳动对健康的意义·····	(450)

二、劳逸结合是生理需要·····	(455)
三、“疲劳综合症”及预防·····	(463)
第十三章 家庭幸福与寿命·····	(474)
一、夫妻关系对健康的影响·····	(476)
二、处理好长辈晚辈关系·····	(484)
三、性生活与健康·····	(499)
四、婚姻五防·····	(508)
第十四章 现代生活与寿命·····	(519)
一、电子污染及排除·····	(523)
二、美容化妆的利弊·····	(532)
三、时髦穿戴与健康·····	(540)
四、现代生活十二防·····	(544)
第十五章 长寿趣事·····	(559)
一、职业寿星·····	(559)
二、各具千秋的长寿老人·····	(563)
三、名人长寿趣闻·····	(566)
四、奇特的长寿者·····	(572)
五、抗癌益寿明星·····	(578)

第一章

古今长寿观概述

世界观和方法论，是科学的科学，研究自然科学必须有一定的思想观念作指导。同样，研究生命科学自然也不例外。因此，对长寿的研究也应对古今中外关于长寿的看法作一探索。

健康长寿，人皆求之，但人能不能长寿，如何才能长寿？对此，生物学家，社会学家和医学家都作过苦心探索，提出各种不同的看法，见解和学说，以便揭示人体衰老，死亡之谜，为延年益寿，返老还童指明方向，开辟途径。关于如何认识生命现象，延缓衰老问题，古今中外有 5000 余种不同的说法，遗传学家认为人体细胞和器官的寿命决定于细胞核内的基因；医学家认为疾病损害人体机制，影响健康长寿；生理学家认为心理障碍影响人的寿命。此外还有引起衰老的种种说法，如：中枢神经系统衰退学说、内分泌失调学说、细胞变性学说、细胞遗传性损伤学说、蛋白质交叉结合学说、生物钟学说、溶酶体膜损伤学说、废物积聚中毒学说、金属离子增多学说、胸腺机能退化学说和免疫功能衰退学说等。尽管学说众多，但还没有哪一种能完善、肯定而明确地解释衰老的原因。不过，这些因素都直接或间接地与衰老有关。而且有的是几种学说存在着有机联系，有的仅是说法不同但问题的实质一样。这里着重介绍几种主要的长寿观。

一、神鬼论长寿观

古代社会，由于生产力低下，人们对宇宙对人世缺乏认识，对生老病死也无法解释，于是出现信仰鬼神，认为“生死由天”“阎王叫你三更死，不得延缓到五更”。在科技落后，宗教迷信盛行的古代，人们为了延年益寿，只有请神仙驱病赶鬼，消灾祈寿。还有测字算命。圆梦占星，揣骨相面，烧香拜佛，追求仙丹仙药，以达到长生不老。

求仙药炼仙丹是我国古代在神鬼论长寿观支配下求寿的一种封建迷信活动，秦始皇可以算是求仙药的滥觞者，他派人入海去东瀛求长生不老药，也不免一死。从晋代起不少皇帝都服过仙药，但也不能长生不老。据传唐朝的唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗都是为服“仙丹”而死。武则天服了三年“长生药”，仍然送命。风骚一时的唐太宗虽然服了“延年药”，也不能长生不老。

我国唐代大诗人白居易，曾写一首《海漫漫》诗，严厉嘲笑批评了秦皇汉武求长生不老药的行径，其诗曰：

“海漫漫，直下无底傍无边；云涛烟
海最深处，人传中有三神山。山上多生不
死药，服之羽化为天仙。秦皇汉武信此语，
方士年年采药去。蓬莱今古但闻名，烟水
茫茫无觅处。海漫漫，风浩浩，眼穿不见
蓬莱岛。不见蓬莱不敢归，童男卯女舟中
老。徐福文成多诳诞，上元太一虚祈祷，君
看骊山顶上茂陵头，毕竟悲风吹蔓草！何

况玄元圣祖五千言：不言药，不言仙，不言白日升青天。”

白居易在诗中讥笑了秦皇、汉武相信徐福文成诳诞之言，相信海中有神山，长有长生不死之药，命徐福率领 500 名童男童女入海采之，结果金童、玉女一去不返，药草也没采到，而他们的坟墓上却长满了野草。秦皇、汉武自然也不能羽化成仙，长生不老。

汉武帝好仙，企望长寿，早在华阴县界就曾筑造过“望仙台”。元狩四年（公元前 119 年），武帝幸雍路过华山，听说山上有长寿仙人，就很想见一见、会一会仙人，于是建造了“望仙台”。又听说“仙人好楼居”，又建了“望仙观”、“存仙殿”之类的建筑，且“皆重居”、“可登居之，可以远观”。大概他始终没能见到仙人，因为“不极高显，神终不降”。汉武帝建在甘泉宫的望仙台上还有“承露盘仙人，掌擎玉杯，以承云表之露”。台毁之后，又在建章宫造“神明台”，台上有个“铜仙人，舒掌捧铜盘玉杯，以承云表之露，以露和玉屑服之，以求仙道”。不过西汉皇帝皆寿短，除汉武帝之外，没有活过 55 岁的，最短寿的平帝只活到 14 岁。据说，清雍正皇帝也是求仙医、服丹药而死的，享年 58 岁。

古代相学家，又以另一种迷信色彩来看待人的生死寿夭。他们认为人的寿命长短，是由形体相貌决定的，而人的相貌又是命里注定的，是一种冥冥之力决定的。也就是说命运决定长相，长相又决定寿命。例如汉代颇有盛名的相学家许负看了邓通的面相之后，说他：“纵纹入口，当饿死！”邓通是汉文帝的宠臣，地位几乎与皇帝一样尊贵，怎么能饿死呢，后来果然不错，汉景帝即位后，认为他违法私自铸钱，流亡边

远，贫困潦倒，终于饿死。他的惨死，是相里定的，而相又是天定的，这就是相学家的寿命观，也脱不掉封建迷信。我国师圣孔子也是精通相学的，在生死观上，他也认为“生死由命，富贵在天”而他又是一个养生学家，他没有求救于灵丹妙药，所以享年七十有余。

“生死由天”宿命论的生命观，自然是与当时的生产力的发展水平有关系。马克思主义认为，在人类社会，生产劳动是人们最基本的实践活动，也是人们认识的最基本的来源。迷信、神鬼的起源，当然也离不开人们社会物质资料生产的实践。

迷信是人类意识发展到一定阶段的产物。人类发展到旧石器时期，开始以思维而不是以需要来解释自己的行为。但这时的人类，理性思维极不发达，认识自然和改造自然的能力极为有限，人与人、人与自然的关系极为狭隘，而生产力又处于极端低下的水平。原始人只能运用最简单的原始逻辑思维作类比判断，用幻想和想象去解释自然现象，征服自然力。对于日月星辰的运行，春夏秋冬的更替，生老病死的出现，都感到惊愕不已，以为这一切都是在“神”的主宰之下出现的。于是，就用人格化的方法创造出许多神话和许多能力非凡的神，以为对神的崇拜，祈求，就不会受到神的惩罚，甚至会得到神的赐福，得到消灾去病、延年益寿、长生不死。他们也不能解释人何以生老病死，何以做梦，以为人的思维和感觉不是身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中，人死后就离开身体的灵魂的活动。

认为灵魂不死，于是纸扎冥供，扬幡招魂，人生是灵魂再世，人鬼合一，循环轮转。以此来解释生死现象。一旦有

病，就把宝贵的生命委之以巫师，听任摆布。还有坐禅成神，得道成仙，以求长生不老，这完全是迷信神鬼的产物。

美丽的希腊女神埃俄丝和凡人提托努斯相爱，她要求万能的宙斯神给她凡间爱侣以永生，宙斯答应了她。可是她的爱侣虽然长生不死，但不久就衰老了，变得老态龙钟。她不得不把他关在小屋里，只听见他的声音，最后他变成了一只蟋蟀。这个 2000 年以前的神话故事说明衰老是不可避免的人的生理现象。

阶级产生以后，人不能象过去那样直接同鬼神打交道了，而必须通过脱离生产的神职人员如巫和觋等。巫觋以粗俗野蛮的巫术，代人交通鬼神，祈求神明。此后，经过奴隶主阶级尤其封建地主阶级的利用、改造和系统化，又从道教中吸取了某些信式和方法，便形成了一整套封建迷信的内容和形式。

迷信的产生还有其社会根源。人类社会进入阶级社会特别是封建社会以后，人们除了受自然力的支配以外，还要受社会力量的支配。在封建社会中，自然经济占统治地位，社会生产关系的基础是封建地主占有生产资料 and 不完全占有劳动者——农民。它使剥削者发财致富，使劳动者被奴役、被支配。广大劳动人民无法认识和理解这种社会经济规律，往往感到冥冥之中有一种超自然、超社会的神、上帝、鬼怪等神秘力量控制着社会、主宰着人的命运。

人的寿命不仅是有极限的，而且只有随着科学的发展和人类物质文明的进步而提高，并不是命定的，也不是天赐的。就整个人类来说，直到中世纪时，人的平均寿命只不过 30 来岁，这与当时战争和天花、细菌感染等疾病无力控制有关。后

来由于英国医生琴纳制成牛痘苗，极大地控制了天花的流行。这一惊人的发现，使人类的平均寿命从三十岁左右提高到四十岁。二十世纪初，由于英国细菌学家弗莱明制成了“青霉素”，从而挽救了千百万因细菌感染的病人，使人类寿命又出现了第二次飞跃，从四十岁提高到六十五岁。据 1984 年联合国人口司统计，全世界一百六十多个国家和地区中已有五十一个国家和地区的人口平均寿命达到七十岁以上。在这五十一个国家和地区中，日本妇女的平均寿命已达八十点一八岁，居全世界之首。

目前，心脏病和肿瘤是人类健康和长寿的巨大威胁，一些人口学家认为，如果本世纪能控制这些疾病，人类寿命有可能出现第三次飞跃。

可见寿命长短只能到科学发展和社会进步中去找，祈求鬼神既是荒谬的，也是不可能的。

二、养生学长寿观

我国养生学有着数千年的历史，是祖国传统医学和精神文明的重要组成部分。它精深的理论和丰富多采的方法，是从古代朴素的唯物主义和自发的辩证哲学观点出发，把自然和生命都看作一个有机联系的整体，确定了顺应自然、调和阴阳、益气养形、积精全神的养生原则，这一思想和西方的立足于实体病因、病理的防治理论是完全不同的。几千年的实践证明它对我国人民的健康长寿作出了巨大贡献，是行之有效的办法。仅就中医养生来看，不仅涉及到中医学，而且涉及到社会心理学，确实是理论精深，经验丰富，源远流长，

医典古籍中记载甚多。仅就名称而言就有养生、保生、摄生、耐老、延年、神仙等等。从《内经》以下，历代都有长篇论述，从而形成一门独立的学科。从内容来看，中医养生学涉及预防、保健、心理、行为、社会医学等多种学科领域，实际上是古代多学科领域的综合。我国最早养生类著作起于春秋战国时期，在漫长的历史过程中，养生学也不断充实发展。特别到明清以来，发展更为迅速，传播更为广泛。在此期间，有关养生的著作明显地多起来了。据李春生氏查阅到的 186 种解放前的养生类著作，其中明清以前 2200 年间有 80 种，平均每百年有 3.6 种，明代至解放前的 582 年间有 100 种，平均每百年为 17.3 种，其增长速度为明代以前的 4.8 倍。

明清时代养生学的飞速发展和广泛传播，使我国当时的人口寿命得以显著延长。如今人林乾良、刘正才氏对《中国医学人名志》中所列医学家 107 人中，明代占 86 人。清代满族黄旗有一位富察氏马齐，康熙至乾隆初年人，他在所著《陆地仙经·序》中说，其曾祖父任庆阳县令，因感山岚瘴气而患病。忽路遇道人张百，拈药一丸，服后泻“恶物”斗许，疾病顿愈。又授之以养生导引诸术，令依法行之。“先祖至余四世矣，男女寿百岁以上者十五人，九十者四人，八十者六人，七十者九人，自成人后夭折者稀，亦未有多疾而奇疾者也。”表明当时养生之学对保持人体精气充实，脏腑坚固，对老年健康长寿，起了多么大的促进作用。

医学家和社会学家从实践和观察中得出是否注意养生，是人们长寿的前提。下面分三个方面介绍：

（一）中医养生

中医养生学是研究如何使人能以健康正常的身体状态活