

33 |

R161
L366

生活与科学文库

和谐与健康长寿

李 玉 玺 编著



A0948279

科 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据
和谐与健康长寿/李玉玺编著.
-北京:科学出版社,2001
(生活与科学文库)
ISBN 7-03-008957-X

I. 和… II. 李… III.
保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字
(2000)第81455号

科学出版社出版
北京东黄城根北街16号
邮政编码:100717
北京双青印刷厂印刷
科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定价: 16.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)



长寿是人的渴望，健康是人的权利！但健康长寿之路在何方？

人类在争取健康生活的道路上，针对“疾病”逐渐形成了三大医学体系，这就是作为第一医学的“临床医学”，作为第二医学的“预防医学”，作为第三医学的“康复医学”。但对现代人来说，简单地分为“患病”与“无病”这两个类型未免失之确当，这就像在社会学中把人分为“不是朋友就一定是敌人”这两类的论断欠妥一样。许许多多的人是介乎这两者之间的：他们虽然谈不上“患病”，但却体力下降、紧张压抑、经常头痛、失眠与焦虑，算不上一个真正意义上的“健康”人。因为，真正意义上的“健康”人应该是在生理上、心理上和社会的适应性上都处于完好的状态。

我们不妨把“患病”与“无病”之间的情况称为“灰色的健康状态”（健康的第三状态）。针对它，形成了现代医学的一个

重要研究学科——“第四医学”，尽管它的核心是属于“自我保健医学”的范畴。但它在强调“医学专业”服务的基础上，更加强调自我防护、自我保健，并且把它的服务对象扩大到了全社会的人群。

怎样才能有效地做到“自我防护、自我保健”呢？古今中外，人们为了探索心宽体健、无病长寿之谜，进行了艰苦不懈的努力，形成了众多的学说，比如，“生命在于运动”“生命在于静止”“生命在于饮食”等等。但细究起来，尽管说法各异，在实践中也各有其理、各有其效，但也不失各有偏颇。因为人的生命之躯，其构造极其复杂，其组配极其合理，其微观的关联更是奥秘无穷；人的精神世界更是千差万别、万众不同。这使得人在形神兼备、各自运转时，有的自如，有的坎坷，且亿万万人各具特色，绝不重样。所以，自我防护、自我保健的养生之道也绝对没有以一概全的具体方法。

近年来，世界上一些著名的医学科学家认为，未来人类的医疗保健之路，应当是综合采用整体治疗、信念治疗、顺势治疗等方法，并与科学的生活方式、适宜的体育锻炼、乐观的情绪以及传统的中西医治疗等相结合的模式。所谓“整体治疗”，就是要避免单一的药物治​​疗，要充分利用一些有效的非药物治疗方法和提高人体各

方面的功能水平（包括躯体的无病和心理的稳定，以及社会适应能力的健全和伦理道德的规范），从而达到增进健康、预防疾病、加速康复、益寿延年的目的；所谓“信念治疗”，是指要通过意念或想象力来增强战胜疾病的信心，从而消除紧张情绪，改变体内的生理状况（如心肺和呼吸运动放慢、血氧耗量降低等），使抗体的免疫功能得以增强，这有利于减轻病痛或延长生命；所谓“顺势治疗”，就是要应用取自植物、动物或矿物的天然药物来进行治疗，提高人体的整体免疫能力，以达到改善人体的健康状况。同时，它还与合理的营养、适当的锻炼、情绪和心理的调节等有效的传统医疗方法相结合，形成一个功效独特、安全简便的综合医疗保健体系。

可以说，这种模式是面向未来的一条完全正确的医疗保健之路。它既是对过去医疗保健措施的反思，也是适应时代发展需要的开拓。

站在系统论的角度上看，人的生命系统是由多种处于“动”态的“物质”所组成的，而维系它正常运转的就是“气、水、血”。中国医学有句名言：“通则不痛，痛则不通。”人体只要保证它们循环畅通，就不会产生“气滞、水堵、血淤”的情况，这样，“不滞则通、通则醒活、活则生新、新则升旺”，人就会意气风发、潇洒欢乐。

那么，怎样才能保持人体的“气循环、水循环、血循环”正常呢？随着人类文明的进步，系统论、控制论、相对论、信息论这四论，以及在它们的推动下形成的灰色系统理论，愈来愈显示出它们在科学技术的发展中所起的指导性作用。因此，笔者认为，自我防护、自我保健的养生之道，也应当坚持系统论、控制论、相对论、信息论、灰色系统论的观点，按照“养命不损命、顺天不逆天”的“和谐原则”来约束自己，这就是，在宏观和整体上，不论是对自己、家庭或是对社会中的亲友、邻里、同事以及一切接触到的人和事，还是对工作、对追求或欲望，都要树立“崇尚自然，尊重客观，找出规律，适应发展”的和谐观念；在行为上，坚持“以动养身，以静养心，以善养德，以忍规行”的和谐准则；在实践中，要时刻想到“从和谐中求长寿”，即饮食和谐、工作和谐、情绪和谐、阴阳和谐，等等。

为什么要把和谐作为养生的原则来坚持呢？因为我们生活在一个既充满勃勃生机又充满复杂矛盾的社会里，环境的多变、关系的杂乱、物质的诱惑、六欲的贪婪、六邪的侵扰、七情的内伤，时时刻刻都在使我们胸腔中的那颗“凡心”愁思不宁、躁动不已。而“宽我严他”以及对“我”的过分执著，则更是使我们的“凡心”疲惫

不已，使我们的躯体疲于奔命，进而成为引发多种疾病的根源。

但要做到这一点并非易事，其前提就是需要在“知”上下功夫。英国哲学家培根曾说：“人怎样才能长寿，这并非完全决定于医学，人对生理卫生知识的了解也是一种保健药品。”美国国家老人学研究会负责人高斯博士指出：“一个人通晓、掌握的医学知识越多，其自我保护、保养的能力就越强。”许多学者通过自身的实践也都强调“身体的无尚幸福在于健康，心理的怡然自得在于知识”“健康的身体是健康的理智的产物”等等一些指导人们正确养生的韬略。所以，只有对生命的运行机制知之深，对影响健康的因素知之广，对自我保健的方略知之细，才能在知中解惑，才能“知之而后行”，才能在和谐中操持自己的行为，达到在未病时去防、未老时去抗，在“防”与“抗”中维持生命的高质量，进而达到健康长寿的目标。

目前，竞争事业、追求健康、享受生活，已成为现代社会文明的主题。为了使生活在现代信息化社会里的所有人们，在繁忙紧张、严峻冷酷的工作与生活氛围中维护生命的高质量，使自己活得潇洒、愉快、幸福，作者根据自身多年来的研究和实践，将如何通过和谐社会、和谐自己、和谐自然、和谐饮食、和谐家庭诸方面，达

到自我保健和自我防护的心得和体会，将如何在与社会实践、自然存在的紧密结合中进行养生保健的方式和方法，以及一些符合实际、简单易学、功效显著的养生方略，集撰成书，以求对提高人们的生命质量、生活质量与延年益寿有所帮助。

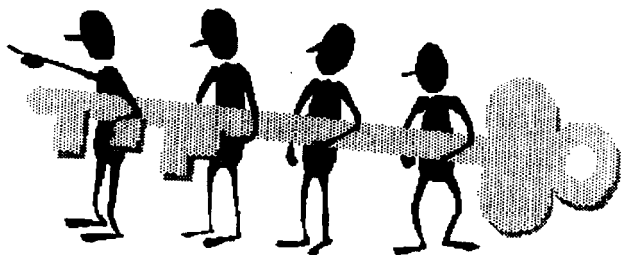
值得提出的是，本书的形成和出版，得到了科学出版社大力支持与协助；上海医科大学的阮天明教授认真审阅了全部书稿并给予了极大的鼓励；海军总医院的王建生教授与盛运姑教授，总后第二医院的樊爱平主任，赵继福、马新华主治医师，以及不同专业领域内的专家学者范植华、陆佑珊、王爱成、麦苏嘉、陈锐先生及李洁、曾令真、李森、刘淑娴女士等都为本书的形成倾注了心血，李鑫先生录制了本书的部分书稿；在书中也引用、参考了许多过去出版的书报杂志和一些同志的实验与调查数据。在这里谨向他们以及许许多多不知姓名、又未晤面的众多朋友，表示我诚挚和衷心的感谢！

由于笔者水平所限，书中的缺陷之处在所难免，敬请各方面的专家和朋友不吝赐教。曾子曰：“君子以文会友，以友辅仁。”吾学之，更望得之。

李玉玺

2000年4月

一、心境快乐需要社会和谐



自古和气乃众合，合心成城且事和；
倘若人人能和合，普天快活乐声和；
快乐一生身心合，心合德生善参合；
牢记处世和为贵，无嗔无恼与仙合。

（一）坚持生命高质量，健康 长寿有保障

人类社会是一个有组织的社会，没有一个人能是一个独立的个体，实现自给自足。所以，社会本身就是人们交互作用的产物，它决定了人的最大特点就是具有社会性。

在这种情况下，不管是谁，如果要生存下去，就必须要在特定的社会与环境条件下，形成适应于社会的人格，掌握社会所公认的行为方式，只有这样，才能逐步成为一个符合社会要求并为社会所容纳的人。这往往要经过个体与社会环境之间不断的相互作用，并经过人的一生努力来完成。在这期间，既要学习并学会做人的责任与权利、与人交往的态度与情感，还要学会善于领会他人对你的要求与期待、平衡内心世界滋生的各种矛盾与冲突。

1. 人生观和谐是健康长寿的核心

歌德曾说过：“谁若游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，他就永远是一个奴隶。”柯森斯在《强壮起来》一书中也曾写到：“生活失去了意义，思维和肌体闲置不用，整天被老人无用论笼罩着，身体功能便会进入迅速恶化的状态。”这里所指的“生活的意义”就是人生观。可以说，积极的、和谐的人生观是养生保健的核心，也是追求长寿的强大动力。

从保健养生的意义上说，人的健康不仅是躯体无病或不衰弱，而且还要在精神上、心理上和社交上都保持健全的状态，只有这样，才能维持生命的高质量，人生观也才会完美无瑕。换句话说，一个人生命的高质量和人生观应该是合二而一的，它应当包括三个方面的内容：

一是生存质量：要健康无病地活着，有一个健壮的躯体，这是生命存在的基础。

二是劳动质量：要为人、为社会多作贡献，使活着有一个坚强的精神支柱，这是生命得以延长的动力。

三是发展质量：要创造条件，在社会上充分发展自己的智力和潜能，使生存质量和劳动质量在强劲的新陈代谢中，随着社会的进步不断地攀登新高峰、新领域，有一个随遇而安的社会环境适应能力，这是维持生命持续健康的重要保证。

古今中外的实践证明：这三者互为依存、相辅相成，并且对生命质量来说是相互乘积的关系。任何一方的偏废或过激，都会不以人的意志为转移地降低生命质量的总体值。用一个比较形象的数学公式表示出来，即

$$\text{生命质量} = \text{生存质量} \times \text{劳动质量} \times \text{发展质量}$$

如果只有生存质量一个变量，那是动物的生存需求；只有生存质量和劳动质量两个变量，则是初级生产力阶段人的主要需求。但在生产力发展到信息化社会之后，发展质量变量的比重越来越大，重要性也日益突出，已经成为人们生存需求与健康保健的重要组成部分，并常常起着关键的作用。

2. 理想高远为健康长寿导航

理想是一个人活着的基本要素，也是人生观的核心，更是健康长寿的支柱。因为它能使自己心胸开阔，使心理保持一种年轻的精神状态。

理想的含义，是指“符合客观发展规律的、经过奋斗能够实现的想象或目标。”它既体现了人类的一种自我支配能力，更是抗衰老的良药。一位智者说过：“当一个人失去所有的梦幻和理想的时候，心灵的花蕊就会被悲观之雪和沮丧之冰所覆盖，这时他就真正地衰老了。”“抵抗衰老的重要一点，就是要有对奇迹的憧憬，对人生乐趣的寻觅，对事业竞争的追求，对灿若群星的事物和思想的感知，还要有不屈不挠的斗志和像孩子期待即将出现新事物般的好奇心。”

但从另一个角度说，必须使自己的理想既务实又高远。因为现代心理学的研究证明，人生欲望大抵在满足之前，会感到十分诱人，十分美妙，一旦获得满足之后，就会感到厌倦和“虚无”。因此，只有胸怀大志，以“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”为己任，不断拼搏进取，不断攀登新高峰；理想十分务实、坚定，又能持之以恒，才能使得生活充满情趣，希望的风帆永鼓，健康的动力常在。医学和心理学的实践研究也表明，保持心理年轻的一个重要措施，就是要不断地追求新事物，完成新工作。这样可以使人的精神心理经常处于比较兴奋与平衡的状态之中，身体内肾上腺皮质激素和催乳素能够保持正常的分泌，免疫系统也能维持正常的功能，从而便不会因神经化学递质的紊乱而致病。这本身便是当今世界上最好的抗衰老

药剂。

3. 信念永恒是健康长寿的灵魂

中外众多长寿者的经验告诉我们，一个人生命高质量的原动力，既来源于灵魂深处对生活充满激情，从而爆发出异常强大的精神力量，也来源于对社会神圣无邪的使命感，对他人默默奉献的事业心，对祖国坚如磐石的向心力。当你自然地用双脚走进生活，勇敢地用双手托起命运，用双肩挑起责任，并且义无反顾地在“奉献”道路上勇往直前时，你就会精力充沛，生命之火也会愈烧愈旺。

现代医学普遍认为，一个人的精神支柱和健康长寿的灵丹妙药不是别的什么东西，而是“信念”。纵观古今中外，有许许多多人在逆境中因具有坚定信念而获得新生的实例。例如，鲁滨逊在荒无人烟的孤岛上，就是用自己坚定的信念建立了自己的“世外桃源”。再比如，作为国家领导人的国务活动家中长寿者很多，如我国的毛泽东 83 岁、英国的丘吉尔 91 岁、法国的戴高乐 81 岁、南斯拉夫的铁托 88 岁，等等。除了他们的生活、医疗保健条件比较优越之外，其主要原因就在于他们身负重任，始终有着一种强烈的责任感、紧迫感和事业心，在他们身上，有一股强大的“信念”、精神力量在支撑着他们。

因此，养生与进取，是人在维持自身生命高质量的过程中，相互依存、互相激励、不可或缺的一对“对偶因子”，养生是为了更有力地搏击人生风雨，而搏击人生又会发扬光大养生的效果。无数事实也告诉我们，一个人的最大幸福和欢乐，既不是金钱，也不

是清闲，而是通过与群体一起工作和生活中获得的真正伟大感。只有在与天奋斗、与地奋斗、与人奋斗的坎坷生活中，运用静思、宣泄、求知、创造等手段，在坚定不移的信念驱动下，通过与消极、无望、忧虑、死神的抗争，才会获得巨大的欢乐、幸福和生命力。

4. 意志坚定是健康长寿的保障

孔子曰：“气志如神”，就是说一个人只要有志有气，意志坚强，就会有神。志，是人的指路标、导航灯，在古今中外都可以找到许多例证，说明意志坚强、信念永恒能使弱者变成强者，使病者变成健者；说明有志气的人在处境越是困难时，越是不会熄灭哪怕是星星点点的希望之光。因为有希望才愿尽力去拼搏，而敢拼搏才有可能获得胜利。《钢铁是怎样炼成的》一书的作者，靠的是身残志不残，以顽强的毅力战胜了死神的纠缠，并写出了不朽的传世之作；《三国演义》中的关羽，凭着勇敢无畏和忠于王事的坚定信念，在刮骨疗毒中，谈笑弈棋，全无痛苦之色，等等。

意志坚定的人大都活得潇洒，而潇洒则是一个人的身心健康的重要标志，因为潇洒本身是极其轻松愉快、自然天成的。

意志坚定的人一般能够正确地对待挫折。人生之路漫长而又短暂，虽然有鲜花铺道、一马平川的路段，但更多的是顶风迎雪、泥泞山路、激流漩涡。因此，任何人的一生绝对不可能一帆风顺，甚至有时在奋斗中遇到的险恶逆境会使人感到挫折和无望。但现实社会的无数事例说明：挫折可以压垮弱者，更可以孕育强者。对意志坚定的人来说，挫折与逆境会使他们衍生

出坚强的人格。这种人格会激发他们把挫折与失败当成一块磨刀石，更加奋发读书、专心工作，勇敢地正视挫折与失败，不断地去探索、去发现。最终，不但会使自己在挫折与失败中成熟起来、聪明起来，而且能在自己的心理上创造出积极达观、临难不惊、蔑视压力和困难的思想。正如孔子所说：“其为人也，发奋忘食，乐也忘忧，不知老之将至。”

总之，有理想而又意志坚定的人，既不必想着和人比高，也不必想着己比人低，时时刻刻都会想到自己是一个堂堂正正、光明磊落、自自然然的人。在笑时不必掩面，在哭时不必避人，享受自我的空间，享受生活的纯真；顺其自然、乐观天成，既来之坦荡接受，其不来绝不强求。以平静之心态面对纷纭之世变、争斗之忧烦，时时坚守着和谐二字，岂不感到自己已然处在幸福之中乎？

有一首诗言道：“人生尽力乐无穷，何必强求把病生；回首何须丰碑在，一腔浩气亦成虹。”这不正是他们和谐生活的写照吗？

（二）生命本质是奉献，和谐 自己保平安

人类社会的两大活动是由生产活动与分配活动构成的，而分配则是生产的出发点和归宿。人类的一切活动以及每个人的一切行为，都是由其所持有的分配观念所主宰，而由此激发的分配矛盾就成了社会发展中最基本也是最主要的矛盾。一切社会现象，不管是政治的、经济的、法律的，还是文化的、道德的、人

际关系的等等，都是分配矛盾斗争的表现和结果。但社会生活的现实也在不断地告诉我们：凡是懂得看破在分配问题上涌动的功利社会怪现象而又能时时发出会心微笑的人，才能真正洞识人作为社会属性的真谛，才可以在交换价值的市场上实现和谐、立足牢固，并且自得其趣，从而维护身心的健康。所以，如果在分配这个关键问题上能够保持“清心寡欲，知足常乐”的态度，也就抓住了正确人生观的核心，并且也就有了正确的养生准则。为此，需要采取的应对措施有如下几个：

1. 驾驭自我保持头脑常清

按照文学家的说法，如果把人生比做一条漫漫长途，那么“我”就是这条路上行驶的车；如果把人生比做一片茫茫大海，那么“我”就是这海上航行的船。但任何的路都不会总是平坦无碍，有时会出现曲折坎坷，车要想到达目的地，关键在车手；海也并不总是风平浪静，有时会波涛汹涌，船要想驶到彼岸，关键在舵手。而车手也好，舵手也好，不是别的什么人，而只能是自己。所以，人在其一生中，如果能够驾驭自我、头脑常清，那么，生活必定和谐，必定会充实且欢乐。

什么是驾驭自我呢？每个人的人生旅途中都会难免有失意和遭受挫折、失败的时候，每当这时，不悲观失望，不一蹶不振，坚定地树立“冬天已经来临，春天就不会太远”的信念！设法使自己振奋起来、昂扬起来，迅速地从情绪的低谷中爬出来，透过眼前“山重水复疑无路”的迷障，洞察不久就会有的“柳暗花

明又一村”。这就是驾驭自我，在工作中有了成绩、受到奖励，不骄傲、不自满，不以他人奉承就飘然；沉住气、稳住舵，不忘头脑冷静紧赶路。这就是驾驭自我！当一个人处于逆境时，正确估价自己，喊一声“我就是我”，站得稳、挺得住，握紧缰绳把正舵，勇敢接受新考验。这就是驾驭自我，等等。

驾驭自我的方面很多，其内涵也十分丰富。在现实的生活中可以说俯拾皆是，比如，在面对大千世界那眼花缭乱的酒、色、财、气以及毒品的诱惑时，如何使自己站稳脚跟，过好权力关、金钱关、美人关、荣誉关、毒品关；在遇到危难或陷入困境时，如何使自己不乱方寸，冷静分析，勇敢地迎接挑战，走出困境；在个人或家庭遭受不幸时，如何面对现实，与命运抗争；平时如何严于律己、宽以待人，把握自己的一言一行，不出格、不越轨、不缺德、等等。这都是驾驭自我！

世间的一切事物都是复杂的，人生的道路也是曲折的，但只要能学会在以下两点上把握自己、驾驭自我，就一定能使生命闪耀出灿烂的光辉。

(1) 持欲搏击不奢望

这里说的“欲”，不是指人的正常欲望，而是指不可得而强求，或已得到而又贪得无厌、妄作非分之谋者：谋名即名欲，图财即利欲，贪色即色欲。“清心寡欲、知足常乐”并非不思进取、随波逐流，而是要在永远努力的搏击奋斗、奉献给予中不奢望、不贪欲。私心过重、嗜欲不止、期望过高，往往会扰动神气，破坏神气的正常活动规律与宁静，此乃养生的第一大患。