

名人天路

——早逝名人的健康启示

◎张超 陆君等著

过去的一年，古月、陈逸飞、傅彪、高秀敏等文化界名人先后接连谢世，他们的英年早逝引起世人对健康问题的普遍关注。作者分析这些名人离世的原因，从营养、运动、心理和生活习惯的角度，反思人自身的生存意识、生命质量、生命实践等问题，以引起人们的重视。



中医古籍出版社

名人天路

——早逝名人的健康启示

主 编	张 超	陆 君	
参加编写	宋 玫	田向阳	刘新华
	张春梅	王景茹	
审 校	田向阳		

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命文化研究. 第1辑/北京东方生命文化研究所编. —北京: 中医古籍出版社, 2007. 1

(生命文化丛书/袁正光, 陆莉娜主编)

ISBN 7-80174-482-9

I. 生… II. 北… III. 生命文化—研究 IV. Q1-0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 143928 号

生命文化研究(一)

名人天路——早逝名人的健康启示

张超 陆君 等编著

责任编辑: 高福庆

特约编辑: 田向阳

封面设计: 回归线视觉传达

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号(100700)

印 刷: 三河国英印务有限责任公司

开 本: 680×980 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 215 千字

版 次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-482-9/R·477

全套定价: 180.00 元(本册定价: 20.00 元)

《生命文化丛书》第一辑编委会

学术顾问：匡扶之 沈 非

主 编：袁正光 陆莉娜

副 主 编：刘从明 雷禎孝 史义军

编 委：（按姓氏笔画为序）

乜荣芳 王正全 王梅红 史义军

田向阳 李振吉 朱明德 刘从明

刘 哲 刘 奇 陆莉娜 宋 玫

陈卫平 陈立新 苏京平 苏 明

罗冀兰 张 超 宗淑杰 赵仲龙

杨丽萍 周慧卿 周盛平 袁正光

袁玉兰 高福庆 唐锡阳 黄宗汉

董草原 雷禎孝

《生命文化丛书》第一辑总序

袁正光教授和陆莉娜教授嘱我为他们主编的《生命文化丛书》第一辑作序。这对我来说，无疑是一项勉为其难的任务。为了完成这个任务，我几乎通读了《丛书》第一辑所有书稿。

这些书稿对生命文化的意义、生命文化的基本概念、生命文化的学科体系以及某些分支学科，做了虽不能说很全面、系统却相当独到、深刻的论述，令我大为惊喜：原来生命文化还有这么多大道理！尤其是那些叙述处境艰难的人们，如残疾人、癌症患者、临终病人，热爱生命，同命运顽强抗争，以及在生死存亡关键时刻对生命的感悟的篇章，更令我感动不已，有时候不能不为之唏嘘。而那些讲述“生命大交换”、“大吃一经”等养生保健和饮食文化的著作，例举通俗易懂，文笔生动活泼，又使我兴趣盎然。不知不觉之间，最初的担心，变成了一次愉快的阅读，一次丰盛的生命文化大餐，这是我始料所不及的。

为了感谢两位教授给我先睹为快的机会，我想利用这有限而宝贵的篇幅，向读者介绍一下丛书中最重要的一些基本观点。希望通过这个介绍，读者能够和我一样，很快进入角色，成为他们主编的这套丛书的知心朋友。

首先当然要说一说什么生命文化。《生命文化丛书》中说：生命文化是一门与生命科学相对待的、尚在形成中的社会人文学科。生命科学从科学的角度研究人的“自然生命”的本质，研究人的健康、疾病和长寿的机理，研究人的生命和外部世界的物质关系；它的前沿阵地，是脑科学和基因科学。生命文化则从社会人文的角度研究和解读生命的意义，研究“文化生命”生成发展的规律，研究呵护和发扬生命的途径和方法，引导人们深刻体认生命的宝贵，从而珍惜生命，关爱生命，维护生命尊严，使人活得有意义，活得精彩，活得幸福和快乐。

我就此请教袁教授：从生命文化的角度，你怎样理解“活得有

意义，活得精彩，活得幸福和快乐”？他以一系列拷问回答我的问题。他说：当你富裕的时候，是不是就很快乐，很幸福？当你生活拮据的时候，是不是就不愉快，不幸福？当你顺利的时候，是不是能与人分享你的快乐和幸福？当你遭遇挫折时，是不是也能保持积极乐观的心态，减少痛苦的折磨？当你健康的时候，是不是能够保持良好的健身和卫生习惯？当你患病的时候，是不是能够心态平和，配合治疗？当你年轻的时候，是不是能珍惜生命的每分每秒，争取事业成功，享受人生快乐？当你步入晚年的时候，是不是能坦然面对，欣赏夕阳的美丽？当你工作的时候，是不是能如同关怀自己的生命一样，关怀他人的生命，并从中获得愉悦感和幸福感？当你在家的時候，是不是能够运用情感的艺术，让你的家人生活得快乐和幸福，从而你自己也快乐和幸福？当别人快乐和幸福的时候，你是不是能由衷地去分享？当别人困难的时候，你是不是能力所能及地给予帮助，为别人分担一些困难？

袁教授的答复，把生命文化的主要精神具体而细微地化作种种人生态度。这表明，在人类文化这个大系统中，再没有任何别的文化，比生命文化更贴近人的生命和生活实际了。我认为，有了这样一番解读，生命文化不仅变得通俗易懂，而且变得异常亲切了。

生命文化作为一个学科，包含一系列基本概念：生命意义、生命意识、生命关怀、生命质量、生命价值和生命尊严。它的学科体系就是由这些基本概念和一系列二级、三级概念构成的。生命文化不是一个单一的学科，而是一个学科群，除了生命文化这个综合性学科而外，还包括许多分支学科，诸如生命伦理学、医学伦理学、优生学、养生学、饮食文化、形体文化、生死智慧、人才学等等。在生命文化的基本概念中，生命意义是最为重要的，它是生命文化中普照一切的光。不仅生命文化这个综合性学科本身，而且各个分支学科，都是解读生命意义的，只是解读的层次和角度不同。研究生命文化，最重要的，就是要深刻体认生命意义。

所谓生命意义，是指人这个独特的生命有机体的意义。生命意义可以分解为两个方面，一方面是“作为实体”的生命的意义，

也就是生命本身的意义；一方面是“作为活动”的生命的意义，也就是生活的意义。两种意义有联系，但不是一回事。作为实体的生命，从娘胎里一生出来，就有意义。生命的这种意义是先天的，绝对的，无条件的，它存在于生命自身之中，不取决于任何外在条件。这说因为，生命本身携带着人类在几百万年的进化中所积累起来的独一无二的信息、禀赋和潜能。有这个实体，这些信息、禀赋和潜能就能发挥出来，没有这个实体，它们将全部被毁掉。这就是它的意义所在。

与生命本身的意义不同，生活的意义在于把生命所携带的信息、禀赋和潜能发挥出来，为社会进步和人类幸福贡献力量，并从中成就自己的事业，获得应有的满足感。生活的意义是后天的、相对的、有条件的：你的生活究竟有没有意义、有多大意义，全靠你自己的努力。

生命文化作为一个学科，其重要性，首先在于从理论上肯定了作为实体的生命，即生命本身具有先天的、绝对的和无条件的意义，从而为社会公正，为人道主义理论和实践，特别是医疗实践，奠定了最深刻的思想基础。无视或否认生命实体的这种意义，将会为弱势群体肆无忌惮地对待弱势群体的生命提供口实。因此，必须无条件地确立这样的原则：在生命面前，人人平等，不因为性别、年龄、种族、民族、肤色、宗教、地域、财富、地位和文化等等的不同而有所区别。生命文化所强调的这种意义，用最通俗的语言来表达，就是要把人当人，而不要把人不当人，或者把人仅仅当作经过特别标识的某种角色。

生命文化的重要性，还在于它强调了生活的意义是后天的、相对的、有条件的，从而为人们努力进取，不断超越自我，提供了理论基础。丛书中有两句话，非常发人深省：“生命是父母给的，生活要自己去打造。”这两句话极具励志意义。而对那些 30 来岁还赖在父母家里的“啃老族”们，则是一个很实在的忠告。

生命文化是一门古老而又时尚的学问，无论在中国，还是在西方，都可以追溯到两千多年以前。当孔子口中念念有词“仁者，爱人”、“己所不欲，勿施于人”的时候，当苏格拉底和他的弟子们反复讨论什么是“善”的时候，生命文化作为一门学问已经开始发

韧。但是，真正为生命文化提供大量有价值的思想理论观点的，还是文艺复兴时期的人文主义思想家。正是但丁、皮科、斐微斯这些人，大声疾呼，提出了人有神性、有尊严、有自由、命运应该自己做主的伟大思想。近代以来，许多思想家、文学家、科学家，也都对生命的宝贵、生命的意义，提出过不少有价值的思想观点，留下了诸多名言警句。但是，直到今天，生命文化作为一个学科并未真正形成。究其原因，客观上是因为社会一直处于尖锐的对立和斗争之中，缺乏把人当人，即当作可以大写的“人”来对待的环境；主观上是因为种种违反人性的思想理论大行其道，人仅仅被看作实现某种目的的工具，而不是被看作目的本身。在这种主客观条件下，以珍惜人的生命，弘扬生命意义为宗旨的生命文化，自然难有发展的空间。

现在，情况已经有所不同。尽管世界还很不安宁，局部战争、恐怖主义、教派冲突层出不穷，但是，关爱生命的明智的呼声毕竟越来越高涨了。而更重要的是，以激烈竞争为主要特征的现代生活，促使人们比以往任何时候都更加迅速地觉悟起来，认识到关爱生命的重要。同时，生命科学和相应的生物技术的迅猛发展，也使生命文化的创立成为刻不容缓的任务。因此，世界各国的政要、宗教界人士、企业家、学者、科学家等等，都在呼唤生命文化。可以预期，不久的将来，这门古老而又时尚的学问，一定会发展成为一门真正的社会人文学科。

袁、陆两位教授主编的这套《生命文化丛书》，并不是学术专著，而是普及性读物。在生命文化普遍缺失的今天，对于广大读者来说，需要的正是这类普及性读物。我相信，这套丛书在普及生命文化基本知识，加强人们的生命意识和生命关怀等诸多方面，将会发挥重要作用。而丛书中提出的那些独到的、富有学术意味的理论观点，最终都将融入生命文化的学科之中。

匡扶之 2006年11月22日

序：生命文化的魅力

我和张超的认识是在 2002 年 12 月 18 日中国医师协会事业发展部组织召开的“纤维蛋白临床应用”学术报告会上。那天雪下的很大，张超做了题为“纤维蛋白与创伤修复”的学术介绍。他当时是“广州倍绣公司”市场部经理，原本科学性很强，技术复杂而有些枯燥的产品推广介绍，经这位时年 32 岁的年轻医生的演讲介绍，竟然如此清晰明了，给所有到会的专家、学者留下了极为深刻的印象。后来，张超凭着自己的远见与学识，开始面对大众开展健康科普知识的普及，并逐渐地开始了生命文化的研究与传播。

“生命文化”这个领域太深奥，亦可谓生命如此多娇，引无数学者竞折腰！

从眼下来看：科技的进步、经济的发达、物质的丰富都达到历史最高，可是我们还是有很多人却感觉活得越来越累，不仅没有体会到技术进步和生活条件的改善带给自己幸福的感觉，反而是心身压力越来越大。这是为什么？我认为主要因素是因为人的思维还停留在生存文化的传统和习惯当中，未能超然。其实人类为生存而做的事已经太多，以现在全部的能力，解决生存已经绰绰有余。那么我们还可以做些什么呢？我们又做些什么呢？有学者提出：人类的现在急需一种新的思维。站在全人类或者是站在所有生物的角度，思考生命的意义和未来，用以指导未来的生命实践。我想，这就是从生存文化到生命文化的学术讨论吧。

如果说生存文化是为了活着，生命文化，则更多应该是体现对生命的尊重、生命价值的自我实现和生命的质量。生命文化是一种以自知为基础的共容、开放、选择和负责的文化，是一种本质上相互平等的文化。生命文化是以生存文化为基础的，因为过程是不能超越的，在这个过程中，培养出了人们的选择和鉴别能力，这种能力不是生而有之的，是后天实践和学习得来的，由此，逐渐推进了社会的文明和进步。

当今的中国正处于社会转型的关键时期，也是生存文化向生

命文化的快速过渡时期！在这一阶段我们持有什么样的生命观、事业观和健康观等等，是关乎生命、生活和生存质量的基础因素，我们不能说哪种生命观正确与否，那些为了事业而忽视健康的人们，并不是不知道生命和健康的重要，可能是因为各种“不得已”的情况，而不得不如此，或者是不得其法，希望执著于事业的人们，在关注事业的时候来关注自己的生命事业的基础，本书提供了日常生活中对健康有影响的内容供参考。

当社会的繁荣与经济的昌盛解决了人的基本生存以后，生存文化将逐渐为生命文化所取代，而生命文化的硬件基础——“健康”就成了一个不朽的话题。人人都知道健康的重要，但多又停留在无病无痛的健康观念上。作为一名医学工作者，我所认识的健康远不只是身体上的，它是指人们的心理健康，人际健康和生活的健康。

借着张超《名人天路》一书的出版，我衷心地希望人们全面而系统地了解生命文化，了解更广义的健康知识，从而以更加积极的生活观快乐地生活，快乐地工作，直到永远……

中国医师协会副秘书长、事业发展部主任 陆君

II

名人天路

——早逝名人的健康启示

Shengming Wenhua Longshu

目 录

序：生命文化的魅力

断箭：标准的外化，寄托文化下的健康 1

在这个物化的时代，中国人的标准：外化寄托于物质的丰与贫、个人价值的有无寄托于他人的评价，这种寄托包括自己的健康！这样的生命状态能获得人生的真谛吗？

第一章 花谢星殒一年期 3

死之不幸主要不是对于死者，而是对于生者。——伊壁鸠鲁
2005年7月2号我们国家将军级演员古月在洗桑拿时，心梗突发去世；一个月后国家一级演员，正值事业巅峰，给人们带来许多欢乐、德艺双馨的演员高秀敏在睡梦中离开了我们……

- 一、噩耗 4
- 二、冠心病、心梗、猝死 5
- 三、发病原因 6
- 四、心肌梗塞的先兆 9
- 五、警惕不典型症状的心肌梗塞 9
- 六、注意诱因，预防“心梗”发作 10
- 七、生活行为方式调整 11
 - (一) 饮食营养 12
 - (二) 保持“河道”的通畅 13
 - (三) 运动 14
- 八、冠心病病人出行宜忌 16
- 九、冠心病患者的情绪 17

参考资料：血脂不高也得冠心病	18
炎症反应的本质	20
动脉硬化的早期征兆	24
动脉硬化与肥胖的关系	25
感觉是靠不住的	26

第二章 癌之因果 28

“老好人”傅彪走了，“工作狂”陈逸飞、何勇、焦连伟也走了……为什么“好人”和“工作狂”接二连三地故去……

一、肝：体阴而用阳——生命之依赖	29
二、人体内的“化工厂”——肝的功能	30
(一)代谢功能	30
(二)肝脏的胆汁分泌排泄功能	32
(三)解毒功能	32
(四)防御机能	32
(五)有关血液方面的功能	32
(六)热量的生产	32
三、“发动机”功能失常——肝脏主要功能障碍的 后果	33
四、人体能量的发动机——肝脏熄火的原因	33
五、肝癌的成因及发生、发展	34
(一)肝癌的成因	34
(二)肝癌的发生、发展	36
六、让你的“化工厂”永续经营——预防肝癌	38
七、肝炎的问题	40
(一)病毒性肝炎	40
(二)酒精性肝病	42
(三)脂肪肝	43
(四)药物性肝炎	44
八、注意以下现象防止有肝病发生	45
九、常查 AFP	47
十、肝炎病人餐饮的注意事项	48
面子和螃蟹	49

第三章 生活方式癌 51

“老年病”的“年轻化”正让人们头痛不已的时候，现在已经是老年病儿童化的时代了！继台湾两少年，天天吃烤肉吃出肠癌的报道以后，淮安一位年仅 13 岁女孩因过食油炸食物而患肠癌，实际临床上还有比他们更小的直肠癌患者……

一、天天吃烤肉 两少年肠癌晚期	51
二、癌症的发生情况	51
三、常见癌症及其成因	52
四、常见杀手	53
(一)肺癌	53
(二)胃癌	54
(三)肝癌	54
(四)乳腺癌	54
(五)宫颈癌	55
(六)食管癌	55
(七)肠癌	56
五、癌症早期十大症状和八大警号	57
(一)十大症状	57
(二)八大警号	57
六、肿瘤的形成和发展	58
(一)肿瘤的形成	58
(二)年龄与肿瘤	59
七、肿瘤的预防	60
(一)油脂与癌症	60
(二)冰箱销量上升，食管癌发病下降	62
八、以健康生活方式对抗癌症	63
九、癌是吃来的	64

第四章 从刘邦之死到当今的帝王病 66

大风起兮云飞扬
威加海内兮归故乡

安得猛士兮守四方

大风歌是千古一帝刘邦在平定淮南王英布的反叛，胜利回师
时在故乡与乡人欢歌的千古之唱！

一、“帝王病”的危害	67
(一)急性并发症	68
(二)慢性并发症	68
二、人体内的“狼与狈”	70
三、“钥匙”打不开锁的时候——糖尿病	70
四、病从口入、膏粱之变，足生“帝王病”	72
五、糖尿病的类型	72
六、最常见的糖尿病	73
七、你会得“帝王病”吗？	73
八、先兆	74
九、糖尿病的标准	75
十、打造一把金钢钥匙	76
十一、饮食调控原则	77
十二、运动疗法对糖尿病的预防作用	77
十三、运动的方法	79
十四、运动中的注意事项	79

第五章 以色列的国家机密——沙龙的体重

80

音乐四重奏是一种享受，可是当死亡四重奏奏响的时候，我
们的生命也就是该终结的时候了，任谁都难以挽救你的生命，
不管你是谁……

一、死亡四重奏	81
二、代谢综合征	81
(一)基础条件：肥胖和中心性肥胖	81
(二)或有条件：在中心性肥胖的条件上，合并 以下4项指标中任意2项	82
三、从“收支”两条线看代谢综合征是生活方式病	83
(一)先从“收”看	83
(二)再从“支”看	84

(三)统计	84
四、代谢综合征的高危人群	85
五、代谢综合征的防治	86
参考资料	87
附记：生活方式和生活方式病	88
一、生活方式	89
二、生活方式病	89
三、慢性病危害令人震惊	90
四、管住嘴、迈开腿、远离烟、调心情	90
第六章 一死“成名”	92

成名是大多数中国人潜意识深处的需要，成名意味太多的内容，然而当下面这几位成名的时候，却代表着一种需要我们高度关注的社会问题和每个人对自身生命实践的思考，因为这种成名实是一种生存的挣扎和无奈，这种无奈是个人的，更是我们民族的，或许有一天我们会找到一种平衡生命的理想和现实之间张力的解决方式，但现在我们该如何呢?!

一、过劳死	94
二、过劳死的直接原因	95
(一)过劳死的直接原因	95
(二)过劳死的危险因素	96
(三)如此生活不安全	96
三、过劳死钟情的人	97
四、人在江湖，身不由己——透视过劳死	98
五、“过劳死”十大信号	99
六、采取适当措施能有效预防过劳死	100
思考：健康的属性	100
第七章 营养误区	101

现代的营养不良应该有三种理解，一是食物营养摄入的不足，二是营养的过剩，三是营养的不平衡。为何这样讲呢？

一、现代的营养不良、病从口入	101
----------------------	-----

二、“食不厌精”	103
三、快餐文化	104
四、舌头第一生命第二	105
五、能量之毒	106
六、现身说法	107
七、营养观	108
(一)人体的营养需求	108
(二)注重平衡	109
参考资料：膳食指南	112
八、食物解毒的问题	113
(一)食物之毒	113
(二)蔬菜的去毒	114
九、植物化学物	114
(一)植物化学物	114
(二)植物化学物的生物学作用	115
十、附表推荐食物种类、保护性饮食、食物热量表	118
(一)推荐食物种类	118
(二)针对慢性病的保护性膳食构成	119
(三)常见食物营养热量表	119

第八章 酸碱的问题 124

人体 pH 值每下降 0.1 个单位，胰岛素活性将下降 30%，你
距离糖尿病等慢性病的发病还有多远？

一、酸性体质	124
(一)酸性体质的危害	125
(二)酸性体质形成的原因	127
(三)你是酸性体质吗？	128
二、如何让自己的体质维持和恢复碱性	129
(一)食物酸碱度的判定	129
(二)决定食物酸碱性还要考虑的因素	130
(三)食物中应当增加的碱性食物	131
(四)常见食物的酸碱性	131

三、建议食物类别	132
第九章 生命的源泉	134
贾宝玉说女人是水做的，其实不只是女人，人都是水做的，离开水人的生命不可能维持！水是生命之源，水占人体重的70%，水是一切内在生命活动赖以进行的基础！	
一、水在人体发挥什么样的功能	135
二、失水的表现	136
三、人体一天需要多少水？	136
四、喝什么水好？	137
（一）健康饮水标准	137
（二）功能性离子水	137
（三）矿泉水	137
（四）纯净水（蒸馏水、太空水）	137
（五）再过滤的自来水	138
（六）磁化水	138
（七）桶装水	138
五、资料：水质污染	139
（一）部分水中污染物质对人体的损害	139
（二）80%的癌症由环境污染引起	140
第十章 生命在于科学运动	141
“阳光、空气、水和运动，生命和健康的源泉”是医学之父希波克拉底二千四百年前的名言。人是猿进化而来的，按哲学术语讲，人类的历史是螺旋式上升的，人是不是有一天又变回猿的状态呢？	
一、认识运动	142
（一）让我们的身体全面苏醒	142
（二）运动的好处	143
（三）运动并非一种选择而是必须的！	145
二、科学运动	145
（一）运动的分类	145