

生命文化研究 (1)

生命文化丛书

生命大交换

——健康总学说初探

◎雷祯孝 著

与我体外的分子进行物质大交换；

与我之外的生命进行精神大交换。

青春长驻，健康快乐的秘诀，千言万语，千方百计，千头万绪，归根结底，就是一句话：生命大交换！



中医古籍出版社

生命大交换

——健康总学说初探

雷桢孝 著

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)

生命大交换——健康总学说初探

雷祯孝 著

责任编辑: 高福庆

特约编辑: 沈 非

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: 13.875 插页: 1

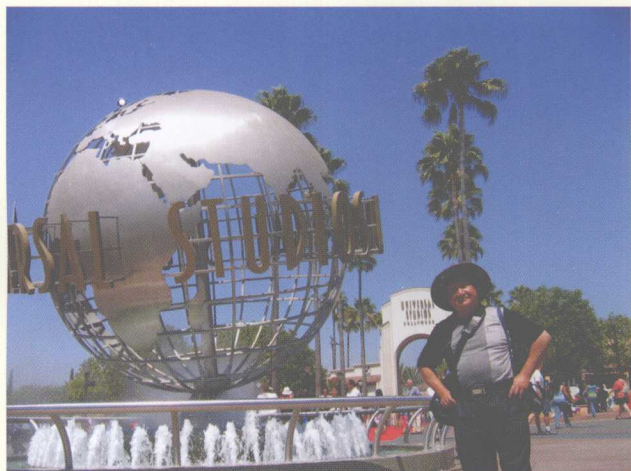
字 数: 192 千字

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)



↑地球在转——作者访问美国洛杉矶环球影城



↑爷孙浇树——作者精心浇灌自己种植的风水林



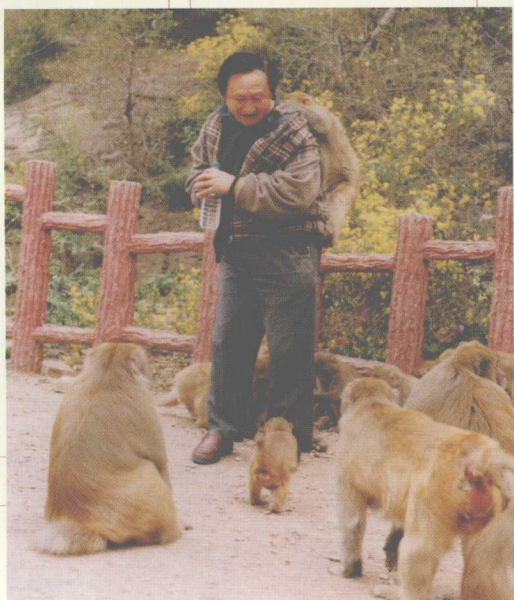
↑哈哈镜——作者在日本访问时对镜自嘲



↑ 沙滩掏蟹——作者在三亚与儿童一起在沙滩抓蟹



↑ 春天在哪里
——作者和包钢11小学学生在一起



→ 我们都属猴
——作者在王屋山与猴子戏耍

《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 雷祯孝 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 雷祯孝

《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是什么是生命文化。《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分分每秒，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？当你在家的时候，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。这是因为，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

自序一

让我们唯一的一次生命 活得好些，再好些

什么是“生命”？植物、动物、人物、微生物。

庄子有一篇《齐物论》，其中说：“天地与我并生，而万物与我为一。”讲的大概是生命与非生命是一个整体，生命圈内各物种又是一个整体，千丝万缕，你来我往，你中有我，我中有你，和谐共存，互相转化，是谓“齐物”。

这也许是全人类最早的生命论，或者称为“生命文化”，但那时好象还没有“化”。

什么是“文化”？俗一点说，也许就是将“文”的东西“化”开来，传播开来，普世开来。

“文”，即是“纹”，借用大理石美丽的花纹、纹理来比喻精华的东西，比喻真善美爱的东西。

什么是“化”？第一是“溶化”，好比白糖加开水，加了水才好喝，稀释了才能向大众传播开来；第二是“消化”，让人们容易吸收进去与原有的形成一体；第三是“教化”，就是要纯净卫生，要丰富营养，高品味；第四是“变化”，在人性、气质、魅力、品德等方面发生变化。

言而无文，行之不远；文而不化，楼上高挂。

所以，生命文化，就是将生命的文，生命的真善美爱，传播开来，普度众生。不管是释迦牟尼，还是耶稣，他们都把悟到的“文”，到处传教，“化”度开来。而不仅仅只是束之高阁，和者盖寡。

在大自然中，那些从沙滩向大海逃命九死一生的小海龟，那些屡败屡战顽强做窝筑巢繁殖后代的笨鸟，那些为了保命而发展

进化来的变色龙，那些模仿环境长出伪装保护色的小动物，那些启发人类发明飞机的鸟，那些启发鲁班发明锯子的草，那些吃掉昆虫的草，那些团队作战的狼，那些启发姜太公悟出军事六韬的匍匐前进捕捉猎物的雄狮猎豹，是不是都在谱写生命的哲学，生命的文化呢？

中国古代的生命文化，源远流长。例如《易经》的“升卦”讲的核心思想是“长得慢的活得长”；老子《道德经》讲“死而不忘者寿”；孔子《论语》说：“未知生，焉知死”；《吕氏春秋·情欲》说：“天生人而使有贪有欲。……贵贱愚智贤不肖，欲之若一。虽神农黄帝，其与桀纣同。”白居易有诗云：“道旁老枯树，枯来非一朝。皮黄外尚活，心黑中先焦。有似多忧者，非因外火烧。”晚唐诗人杜荀鹤诗曰：“举世尽从愁里老”。宋朝女词人李清照则说：“生当作人杰，死亦为鬼雄”……

在外国，笛卡儿说：“我思，故我在”。不管是苏格拉底、亚里士多德，还是黑格尔、费尔巴哈，爱因斯坦、弗洛伊德、马斯洛，更别说莎士比亚、巴尔扎克、贝多芬、凡高了。数不胜数的人类精英，他们每一个人都用自己的一生谱写了一首或悲壮或浪漫或深沉的生命交响曲，同时又留下了他们对生命的感性、悟性和理性的篇章文字。

把人类从天花绝症中拯救出来的英国乡村医生琴纳，把人们从错误百出的药典中拯救出来的李时珍，创立了人类护理事业的南丁格尔，对生物学做出巨大贡献的达尔文、孟德尔、摩尔根、米丘林，在非洲刚果保护大猩猩而被盗猎者杀害的古黛尔博士，那个为保护丹顶鹤而献身的女孩，是不是创造了生命文化？

秋瑾诗云：“芸芸众生，孰不爱生？爱生之极，进而爱群。”芸芸众生之中，那些大难不死从而活出精彩来的人，那些战胜绝症而快乐活下来的人，那些身体虽残而奋斗不息的人，那些舍生取义的人，那些自己将死而捐赠器官的人，那些关爱别人因而自己也得到关爱的人，是不是也都在创造着辉煌的生命文化。

二十世纪的主题是“战争”、“主义”、“革命”、“冷战”、“改革”这样的“社会意识形态”。二十一世纪的主题则会发生大转移，人们观注的焦点、热点是自身的生命。渴望健康，渴望男女情爱，

渴望快乐，渴望充实而不寂寞孤独的生活，渴望自己长寿，甚至异想天开，像秦始皇一样，渴望自己长生不老。总之，渴望自己唯一的一次生命活得好些，再好些。

需求，渴望，欲念，就形成市场。谁能盯住这些渴望，并进行生产和服务，抢先占领这个市场，谁就赚大钱。同时，那些赚大钱的企业家本人，作为一个生命个体，也成为市场的大消费者，从而强有力地推动生命大市场的蓬勃兴起和发展。

你看那市场上，医药广告、饮食广告、保健广告，眼花缭乱；电解饮水机、负离子发生器、松花粉、仙妮蕾德、安利纽崔莱，五彩斑斓；洗头店、按摩房、洗脚屋、卡拉OK恋歌房、迪厅、桑拿、成人保健，比比皆是；花拳、秧歌、街舞、瑜伽、太极拳，抱抱成团。鱼龙混杂，泥沙俱下。假作真时真亦假，邪乱正处正也邪。

在这种时候，北京东方生命文化研究所，应运而生。有人说，人类发明了很多学科来研究物理、化学、地理学、生物学，却没有建立一门关于研究人类自己的学科。也不能说完全没有，只能说远远不够罢了。但愿这个研究所，海纳百川，将世界生命文化的千万条涓涓细流，汇集到大海。让生命文化这门既古老又崭新的学科，像物理学、化学那样，进入学校，进入课程，造福人类，造福整个生命界。

好在《生命文化丛书》问世了。这或许正是一个标志，一个重视生命胜过革命的时代来临了，一个让金钱为生命服务的时代来临了吗？

每个人有各种不同的活法，只要不危害他人，不触犯法律，人各有志，都可以自由选择自己的生活，并为自己的选择承担后果。不管怎么个活法，我们都希望，让我们敲响生命的钟，多少希望在心中，祝愿你们，祝愿我们，祝愿所有的人们：

让我们唯一的一次生命，活得好些，再好些！

作者

2006年7月11日夜于北京

自序二

知识经济后面是什么经济？ 老雷斗胆一猜：会不会是生命经济？

1995年，中国作家协会主办的《环球企业家》双月刊开辟了一个专栏，题目是《生命大交换》，连续四期发表了在下的文章：《生命大交换》、《生命能量之王》、《六星级饭店—消费空气的世纪》、《与小生命对话》。文章预言，21世纪的主题是关注个体生命，同时会形成一个生命大市场。

在山东青州一次会议的餐桌上，一位官员说他曾被人问起，知识经济之后是什么经济？他说他一时答不上来。大家你看着我，我看着你，相视而笑。他又做注解：农业经济几千年之后进入工业经济，工业经济几百年之后进入知识经济又称信息经济，那么，知识经济之后是什么经济呢？过了一会儿，我说：老雷斗胆一猜，知识经济几十年后会不会进入生命经济？大家眼睛一亮，带着疑问，像聚光灯一样盯住我。

我笑着说：5年前我也是在饭桌上说闲话，预言有一个“生命大市场”正在兴起。于是，中国作家协会主办的《环球企业家》双月刊的朋友强行要我给写成专栏文章。这样，1995年，一个被命名为《生命大交换》的专栏就发表出来了。

文章一共发了四篇，没想到第二年中华医学会主办的《健康世界》转载了其中的三篇。《经济日报》主办的全国大中型企业转制大会，将这《生命大交换》的四篇文章列为大会学习交流的论文。1999年1月，在香港举行的世界华人医学大会，再次将《生命大交换》专栏文章列为大会学术报告。

这一组文章的复印件，近600份在很多老年和青年朋友中流传，其中包括职务很高的老领导同志，他们读了或听了“生命大交

换”的说法，全都兴奋起来，满面红光，兴致勃勃。他们说这些文章像一组幽默演员的表演，把他们逗得哈哈大笑，好像突然悟到了长生不老的总道理总哲学，开始了自我保健的快乐时光。他们半开玩笑半当真地说：

秦始皇没有找到的长生不老之药，原来在我自己心中。

人生有许多困惑，上一代人有很多的切身体验，有经验也有教训，他们总想告诉后人，写出许多的小说、戏剧、电影，让后人读。但是，每个人还是要自己亲身体验一番，完成自己的选择、冲动和价值实现。

写一本无字的书，一本快乐和成功的书，那就是你的历史，你的传记。

在本书出版之际，我要特别感谢用“逼宫”的方式逼我写这些稿件的邢小群女士、李路阳女士、俞景华女士，还有刘延民女士，她不仅像前三位一样，催我写稿，当我的编辑，而且后来还为本书的出版，再次像当责任编辑一样，通读全书，校改错漏。本书里每章前面那些提炼出来的句子，都是延民操刀的。怎么全是女士？还有男士曹雪印先生，他是杂志社的美术编辑，是他一再鼓吹，让我把专栏文章改编成书。他甚至还帮我排了版。这套版式的打印书，先后发出了100多本，在很多朋友和老干部中复印流传。此后，才有现在这本正式出版的书。

作者

2006年8月25日

目 录

自序一：让我们唯一的一次生命活得好些，再好些	I
自序二：知识经济后面是什么经济？老雷斗胆一猜： 会不会是生命经济？	I

● 开篇 从死亡里爬出来有了从原点出发的

独立发现	1
------------	---

我不知道自己是什么东西——呵，多么伟大的发现？我是一个人——我不死，我要活——人求生的意识也是最好的良药——思想时是神，生活时是俗人——怕死并非思想者的耻辱——“我是一个人”，这是我的人才学的整个的起点——在表象世界里，宇宙在我面前只有两尺宽，历史在我面前只有两尺长——我开始了来地球人间的历险生涯——懂得了死，就更懂得生——我就像巴斯德爱他的细菌那样地爱人——我想对那些被变成牛马猪狗的人吹上一口气——从原点出发的独立发现——我想探究的“人才”，差不多就是马斯洛要研究的“健全人”——我说要“自己设计自己”，萨特说要“自我选择”——我突然发现了最简单的生命科学和生命哲学的总说法

● 上篇 生命大交换	17
------------------	----

第一章 物质生命大交换：只有健康，才显得美丽	19
------------------------------	----

君子小人有同样的生命欲求——庄子
和狮子王：人体是神奇的分子大集合与大
交换——当然美丽的乳房不只是一堆肥

肉；只有健康，才显得美丽——有精力才有魅力，野兽为什么强壮？——比“色香味”更高级的饮食文化：“野杂活”——鸡要吃叫，鱼要吃跳，菜要吃鲜——家里自配“生命大交换”药酒——排泄服务大市场：洗呀洗，洗头洗脚洗情绪——哭吧，笑吧，倾述吧，唠叨吧，废话养生学

第二章 精神生命大交换：自产自销生命肽，
生命能量之王 32

癌症出现了克星——生命能量滋养品大走红——忧伤心、思伤脾、怒伤肝——诺贝尔奖得主发现了生命能量之王——自己为自己生产生命肽——“赌博”游戏：每摸一张牌都是一个希望——今后投资的方向，为自产生命肽开辟市场

第三章 与小生命对话 40

上帝的艺术品——爱因斯坦的“相对论”——忘年之爱——陪老人聊天的职业——活的生命本身就是最诱人的艺术——到现场去观看小生命的比赛和表演——冰心的发现：春天在哪里？只拣儿童多处行！——投入地唱一次，投入地跳一次——小动物是健身心的灵丹妙药——生命能量可以辐射可以感应——婴儿也有信息饥渴——观儿戏，返老还童——生命大交换，万千招式，到无招为高招

第四章 自营风水，消费空气，喝水造血 51

喝的是水，造的是血：水好血好身体好，才有美丽和魅力——五星级饭店的空调病——贪图新鲜空气已蔚然成风——医院的化学氧气好吗？——把新鲜空气装进城来卖——六星级饭店