

R161/3

# 切实可行的 长寿之道



中国食品出版社

# 切实可行的长寿之道

原作者：〔苏〕B·弗拉基·史拉夫斯基  
中国现代设计法研究会食品保健研究部编译

中国食品出版社

## 切实可行的长寿之道

原作者：〔苏〕B·弗拉基·史拉夫斯基  
中国现代设计法研究会食品保健研究部编译

●  
中国食品出版社出版  
北京市广安门外湾子  
北京大兴孙中印刷厂印刷  
新华书店北京发行所发行

●  
开本787×1092毫米1/32 3.25印张 73千字

1988年 1月第1版

1988年 1月第1次印刷

印数，1—20000

书号：ISBN 7-80044-111-3/TS·112 定价：0.95元

## 编译说明

B·弗拉基·史拉夫斯基是苏联著名医生和保健专家。他从事医学和保健工作多年，在苏联各地企、事业单位和医疗保健机构作演讲，很受欢迎。这册资料，就是根据B·弗拉基·史拉夫斯基的演讲集编译的。

全书共分十一讲，分别就人们对健康的乞求，如何减少、避免疾病，增强体质健康长寿作了系统、通俗的论述；针对常见的肌力衰退、身体肥胖、吸烟成癖、饮酒过度等消极因素所造成的危害作了科学的分析；对人们在日常生活中的一些偏见、无知、糊涂观念和有损健康的不正确做法，从科学的角度作了具体阐述。通过这些论述，人们可以看到所追求的健康长寿的愿望是完全可以实现的，健康和长寿的许多钥匙就掌握在我们自己的手中，只要注意合理饮食，实行正确的作息制度，加强自我锻炼的意识，并实实在在地积极主动地坚持下去，持之以恒，就一定可以取得促进健康、延年益寿的明显效果。

全书内容通俗易懂，所讲问题具有普遍性，不仅对老年、青年、妇女以及患有某些疾病的人提供了切实可行的长寿之道，而且对从事保健研究，保健工作的单位和个人都是一本极为难得的资料，是医疗保健人员的一本好教材。

由于水平所限，编译文稿难免有不妥之处，欢迎读者批评指正。

中国现代设计法研究会  
食品保健研究部编译

## 目 录

- 一、是否每一个人都想健康····· 1
- 二、我们为什么不能长寿····· 9
- 三、首先要避免各种危害····· 13
- 四、谢绝孤寂生活····· 25
- 五、怎样治病和服药····· 32
- 六、两种最主要的危害····· 40
- 七、我们饮食上的错误····· 47
- 八、谨防感冒和流感····· 61
- 九、健康的最初几步····· 68
- 十、自我锻炼好····· 79
- 十一、要克服怠惰，相信自己的力量····· 88

## 一、是否每一个人都想健康

尽管这一讲的标题这么离奇，但它却用得恰到好处。因为虽然每一个思维健全的人都不想患病，都不想残废或染上其他不健康的症状，但是，真心想要变得更健康的人，却为数不多。

现在的情况是，国家花费巨额资金，为了使每个人真心懂得为保持和巩固自己的健康应当做些什么，但是，多数人只是囫囵吞枣地接受了某些保健卫生方面的知识。正如人们虽然懂得了怎样工作和休息，懂得了早操和晚间散步是多么有益，但却没有利用这些于己有益的知识。

这种现象是不正常的。似乎追求健康是人的天性，因此只要教育他们怎样更好地实现这个愿望就行了。实际情况又是如何呢？尽管我们大张旗鼓地宣传锻炼的好处，但是，参加慢跑的人数却不见增加。尽管业已证明半小时的步行对于人的健康（特别是对于那些坐着工作的人）颇为有益，可坐公交车的乘客也没有减少。

事情为什么会是这样的呢？为什么我们现代人不要把健康当回事呢？是不是实行了普及教育，学校在教学法上犯了某种严重错误，使学生养成了一种埋头啃书的习惯，从而打消了每个人的运动要求？是不是因为我们实行了公费医疗，在大多数情况下病假可得百分之百的工资，疾病对我们已没有任何“经济制裁”的威胁？

这些问题并不简单。这里需要思考和研究既成的事实，

需要努力改造千百万人习以为常的生活方式，从而唤起人们向往健康的愿望。

可以认为，造成人们极其轻率地对待自己健康的一个重要原因，是我们医学取得的成就和人们享受的高福利同文化增长之间存在的某些不协调。不论在大城市还是在西伯利亚森林中的矿区，人们随时都可得到免费医疗，而且这种医疗是高度专业化和高水平的，是持续和多样性的，如设有各类门诊部、医院、防治所、疗养院等。事实上，免费医疗使人们减少了对疾病和对暂时丧失工作能力的恐惧。

人们知道，现在患病不过个把月，至多三四个月就可以恢复健康出院回家。并且（这一点相当重要）也不会在经济上受到损失。结果，社会主义制度的优越性之一——免费医疗，反而使我国人民逐渐削弱了保护自己健康的责任感。

毫无疑问，想要改变这一辉煌的社会优越性的观点是荒谬的。不过，规定在治病时支付一定数额（尽管是象征性）的医药费，看来是有好处的。与其他措施，诸如增设预防机构、增加体育运动的场所、改进保健教育等措施一样，这项规定在增强人民体质方面，也能起到积极的作用。如果人们知道，他们在住院治疗时要支付哪怕是百分之十的住院费，他们也许就不会如此轻率地对待自己的健康了。

国家为了给我们治病，花费了大量的人力物力，但这一点通常不仅没有使我们中的很多人感到不安，而且也没有引起他们的注意。如果每个人都知道他要自己支付一定比例的医疗费用，那么绝大多数人就会想方设法来防止疾病，就会想方设法来避免这笔开支。

苏联H·M·阿莫索夫教授曾建议，要向对自己健康不

负责的人追究刑事责任。他没有提出具体的惩治办法，只是作了一个原则性的讲话，因而他的建议最终未被采纳。事实上，实行这种建议也是极其复杂的。但是，可以采取某种变通的方法，如通过大幅度提高烟价的方式向吸烟者收取罚金。这种提价不是因为香烟的质量有了提高，香烟的装潢有了改进，而纯粹是一种罚款，因为这对提高人民的健康水平是必需的。如果将香烟的价格提高10倍，那么就是嗜烟成癖的人是花高价买一盒普通烟，还是最终把烟戒掉。至少可以肯定，吸烟的人将会大大减少。用香烟招待朋友和初次来访者的现象将会消失，而最重要的是儿童将不会吸烟。

事物总是一分为二的。众所周知，将一支香烟吸完要比将两支香烟吸到一半就扔掉更为有害。由于烟价提高，人们自然都将香烟吸完。还有可能出现另一种情况，提高烟价将促使人们在住宅旁边的空地上种植烟草，促使人们去吸自种的烟草和进行烟草的投机买卖。

顺便谈谈减少饮酒的问题。现在越来越多的文章论述酗酒和酒精中毒给人的健康和给国家经济带来的危害。如果说在评论酒的危害方面所有文章的观点都是一致的话，那么在文章的最后结论方面，则是两种完全不同的做法。

绝大多数的文章它们建议完全禁止生产和销售酒类，或者严格限制酒类的生产，或者大幅度提高酒价，或者实行配给制等等。简单地说，使法律规则更加严格。

另一类文章的建议是，反对酗酒和宣传文明饮酒，增加优质葡萄酒和低度麦露酒的产量，扩大啤酒酒吧间的网点等等，也就是说，要在相当长时间内逐步地、有计划地从我们生活里根除饮酒的恶习。

有的人一方面赞同评价酗酒有害的观点，一方面又提出



一些理由，认为国家使用法律同酗酒作斗争是不能奏效的。

苏联《共青团真理报》编辑部组织了一个“青年家庭俱乐部”，有一次，这个俱乐部请来了几位客人，他们是列宁奖金获得者，苏联医学科学院院士、外科医师以及两位教授。“青年家庭俱乐部”同应邀前来的客人谈了酗酒问题，谈了酒对健康的有害影响（根据世界卫生组织的资料，爱饮酒的人平均寿命不超过55岁，而不饮酒的人平均寿命为72岁）、对人的心理、个性的有害影响（从被指控犯有各种罪行的人的情况来看，96%犯有流氓罪的人，68%犯有蓄意杀人罪的人，67%犯有强奸罪的人，在犯罪时都处于酒醉状态），谈了父母酗酒对子女产生极为严重的后果等等。没有涉及由于饮酒和酗酒给我国国民经济带来的损失。

据一家报纸报道，高尔基市曾召开过二百七十六次职工大会，会上对推行“禁酒法令”的问题进行了表决。结果，在2.1万个与会者中，有1.5万多人赞同推行这种法令。如果在其他城乡中讨论这个问题，情况也会如此。

尽管全民投票是一种解决复杂问题的最民主的方式，但不可能依靠全民投票来解决所有的问题。要实行任何一种社会经济法，都必须待到时机成熟，都必须使这个法令不与社会发展的逻辑相矛盾，而是对它加以补充。因此，我们不能要求采用民意测验的方法，根据票数的多寡机械地作出是否停止各种酒的生产，作出是否实行“禁酒法令”的决定。作为一个医生，是想看到一个由健康的、有礼貌、有知识、有教养的人所组成的文明社会，那时的人将会特别敏锐、富有理性（要知道，酒精作为一种专门破坏神经的毒物，它首先破坏人体中最幼嫩的脑构成物，即负责人的社会行为的大脑皮质）。还为的是不再看见由于父母的过错而造成子女智

力低下的可悲现象。正如Φ·γ·乌格洛夫在一篇文章中指出的那样，酗酒造成了大量低能儿童，这是酗酒给人类带来的最可怕的灾难……而“全社会康宁的保证是——戒酒！”

如果能用某种方法在45—50岁之前（最好是在青年时代）把烟戒掉，或者把自己的饮酒量减少到原来的十分之一，该有多好。这样，即使我们不用其他的增强健康的措施，也是能够成为健康的人。

轻率地对待自己健康的第二个原因，是不太相信犯破坏健康的“罪行”必然会受到惩罚。有些人总是认为，谁都可能发生不幸，但只要这种不幸不发生在自己身上就行。这些人认为，不少人之所以死于糖尿病或肥胖病，不少人之所以在超车时摔伤或在偷盗时落网，是因为他们是失败者，是无能的人、不幸的人；而我安然无恙，十分走运，我能“化险为夷”……但是，这种“化险为夷”的本领往往不能显灵。如果某些幸免于难、死里逃生的人认识到这一点，并从此开始比较正确地安排自己的生活，那就好了。然而，第一，许多人未能幸免于难；第二，其他人也没有从死里逃生的人的教训中得出必要的结论。

整个世界的组成十分复杂，但更为复杂的还是人。如果一个人相信自己的力量，相信自己的命运，相信自己会成功，这难道不好吗？要知道，这样的人一定心情舒畅，一定是个天生的乐观者，单凭这一点他就有指望活得更长久，更幸福。自信是个很好的优点，而过份自信，那就不好了。

第三种原因其重要性和前一种原因差不多，并且把它称作寿命上的模糊观点。现在许多人都在议论自己是否要保持健康的问题。他们认为，既然我国人民的平均寿命已达72—76岁，那自己至少也可活到80岁。另一方面，他们还认

为，不管自口保护不保护健康，反正都不能超过这个界限。

在这种议论中，有一个错误的推测，即认为每个人都轻而易举地活到80岁。还有一个更错误的观点，认为人生中重要的是活下去。当然，一个二三十岁的健康男子（或女子）很难想象到自己将要成为一个体弱多病的老人。但是，不应人到暮年，而应从小就想到，从小就关心自己的健康。当然，在中年以上时，才开始关心自己的健康，也能大大地恢复和增强自己的健康。因为晚做事实上总比不做好，然而，如能及时关心自己的健康，那就更好。这样，费时费力少，而收效却大得多。

第四种原因可以称作利己主义。极端的利己主义有各种各样的表现，但都有一个共同的恶劣本质。当然，谁也不会声称，对自己的亲人和朋友为照顾他这个衰老的病人而增添的不少麻烦，他会满不在乎。谁也不会公然宣称，自己的子女与己无关。然而，他们却没有考虑过，丧失健康将给子女带来多少麻烦和惊慌。过早去世会使子女失去必要的精神支持和物质帮助。在利己主义者看来，一支香烟所带来的快乐硕大如牛，因为香烟能给利己主义者带来莫大的快感；而给子女带来的痛苦，他却视为一条纤毛虫，只有用放大镜才能看见，因为这些痛苦与他无直接的关系。

对某种危害健康的行为认识不足或不正确，也会促使和加深利己主义的表现，也可把它列为轻率对待健康的原因。

再以吸烟为例。大家都听说过，一滴尼古丁能毒死一匹马。但是，同是这些人经常看到自己周围的吸烟者，或看到许多吸烟者都安然无恙，于是就认为吸烟的危害实际上是微乎其微的，并认为医生的忠告是大大为夸张的恫吓。那些不去

散步而坐在舒适的安乐椅上看电视的人，那些不尝咸淡就往食物上加盐的人，那些破坏规定的饮食制和营养制的人，大体上也是这样想的。

有人说：“我当然知道吸烟有害。但是，出门上街更加有害。我每天步行去上班，路上要过两条地下人行道。而走进地下人行道犹如走进煤气间，因为汽车排出的大部分废气比空气重。此外，大家知道，最毒的废气集中在十字路口，因为汽车马达在那里空转。然而地下人行道又大多设在交叉路口附近。结果，为了让汽车在地面行驶，人只好走地下人行道。而地下人行道里空气中的有害化合物的浓度超过允许标准的几十倍。于是当你经过地下人行道，你吸进的毒气将超过一盒香烟所含的全部毒物。如果说抽烟时我还能得到一点快乐，那在过地下人行道时，得到的就只有忧愁。”

也有人说：“毫无疑问，肌力衰退，缺少运动是个很大的祸害。必须运动，而且要尽可能多运动。但是，对不起，我的职业规定我一天要坐8个小时，并且要尽量坐得舒适一些，因为我是一个汽车司机。既然每天工作要坐8个小时，那么看电视坐上一个半到两个小时，充其量只不过比工作时多坐了20%的时间嘛。”

显然，这些理由都是很容易驳到的。但是，人们不想驳斥这些理由，相反视这些理由为挡箭牌。

应当把人们缺乏文明、缺少修养列为不重视健康的一种原因。“文明人”这一概念的含意是多方面的，它不仅仅限于对待妇女、对待大自然和对待自己健康这三个方面。但是，这三者应当有机地存在于“文明人”的概念之中。难以想象，一个文明人会在保护健康上不履行起码的要求。根据这个原则，我们有权拒绝把吸烟者、不做早操者、不按时散

步者等人称为文明人。至于酗酒者，那就更谈不上了。

最后一个原因，是人们民族自尊心和文明程度的下降。由于这个原因，才对自己的健康漠不关心，无所作为。人，是任何一个国家最宝贵的财富。人民越健康强壮，国家就越繁荣富强。因此，每个公民若要关心国家的兴旺，就应关心自己的健康。

真理过分夸张就会变成谬论。但是，我们可以打一个比方，那就是把那些不关心自己健康的人称之为自杀者。爆炸和腐烂都是一种氧化过程，它们仅仅是在物体与氧气发生化合的时间上有所区别。同样，举枪对准太阳穴射击的人和猛抽香烟的人一样，两者的区别仅在于死亡来临的时间的快慢。无论是前一种做法还是后一种做法，两者都是有意识的，都是经过深思熟虑和心甘情愿的。因此，我们有理由将这两种人同称之为自杀者，唯一的区别是时间上的快慢。

但是，我们周围的人对待这两种自杀者的态度，是何等不同！亲戚、邻里、甚至过路人，看见有人要跳楼自杀，都会奋不顾身地前去抢救。然而，人们对于慢性自杀者不仅心平气和，而且完全持另一种态度。无论是亲戚朋友或同事都不会禁止他们吸烟，都不会急于给救护站打电话。而且，很多人经常还乐意帮助别人缩短寿命，鼓励朋友自杀。请想一想，如果你忘了带火柴，会有多少人上来给你对火；如果你没带香烟，会有多少人殷勤地递上香烟（而这就等于“请服毒自杀”）；为了驱使你喝下一份毒药（是喝一小玻璃高脚杯、一大玻璃高脚杯，还是一大茶杯，这取决于以何种速度送你归天），会有多少朋友带威胁地问：“你看得起我吗？”

为什么我们这些积极反对快速自杀的人，竟会如此心平气和地对待慢性自杀，甚至同情这种慢性自杀者呢？第一，从某种程度上说，我们大家也是慢性自杀者；第二，我们没有把缩短生命、危害健康的行为看作是自杀的行为。

你们可能会有这种印象：保护健康，增强体质，这不仅极其费力，而且枯燥无味。其实，这是极大的误解。要知道，任何人都力图享受人间宝贵生活的幸福和愉快。然而，只有健康的体魄，只有持续不断工作者的身体，才能真心体验到生活的乐趣。有这么一句箴言：“活着固然好，健康地活着则更好。”这句箴言的实质在于：生存当然要比死亡好，但是，健康地生存要比一般地活着更好。因此，为了使生活过得美好或爱的美好，就要有一个健康的体魄。而要身体健康，就要有做健康者的愿望……

## 二、我们为什么不能长寿

在自然界的许多待揭之谜中，有一个最使人不安的神秘之谜，这就是死亡。尽管我们很想长生不老，但是我们人类却不具备某些草履虫所具备的东西。“生——就意味着死”，这是恩格斯给生物学所下的一个重要定义。所以我们今天不能希望和幻想长生不老。长生不老不但现在不能实现，甚至再过几个世纪人们也无法达到这个目标。因此，讨论如何延年益寿倒是一个很现实的问题。

一个人能够（应该？！）活多少岁？科学对这个问题还没有作出精确的回答。但是，“人要比昨天活的更长”这一回答无疑是正确的。那么，人到底能活多少岁呢？问题的复杂性不仅在于今天我们还不能估计到成为上千个影响长寿

的各种因素，同时我们也缺乏一种理论上计算出正常的种属寿命的方法。

如果根据实际寿命的数字，即已经有人活到的岁数来确定寿命，有人以联合国人口汇编材料为基础的资料，人的种属寿命为 98 岁，有的得出了近似的结论——100 岁。美国学者 L·海夫利克认为：存在两种互不相干的决定寿命长短的现象，这就是衰老和疾病。衰老和疾病极大地影响着人的生理过程，并使生物种属寿命缩短。

当然总会有人在儿童或青年时代夭折，总会有人不幸死于车祸或其他各种原因。因此，用统计方法算出的人的实际平均寿命，永远也不会达到生物种属平均寿命指数。同时由于人与人之间存在着许多本质上的差异，总会有人活到超过种属寿命的 0.5—1 倍。优秀运动员能够取得大多数同年龄的身强力壮的人根本无法取得的惊人成绩。但是，我们每个人只要稍加锻炼，就能达到《劳卫制》所规定的体育锻炼标准，我们讲的人的种属寿命，就是类似于《劳卫制》所规定的体育锻炼标准，而不是世界优秀体育运动的惊人纪录。而那些能活到 150 岁的人，就是长寿上的优秀运动员。

可见，前面讲的 98 岁和 100 岁对所有的人来说，是必须达到的标准，而不在最高纪录。重要的是，我们的任务不是千方百计地活到 100 岁，而是在 100 岁之前保持身体健康、精力充沛，并能体验到生活的乐趣。

美国学者 L·海夫利克认为，正是各种疾病，尤其是中年病和老年病缩短了人的寿命。

我们大家感兴趣的还是人的实际寿命问题，而不是理论上对它的阐述。目前可以肯定，死亡的原因都是由于某种疾病。而且统计数字表明：在几百种能引起死亡的疾病

中，有八种主要的疾病是85%中年和中年以上的人死亡的原因。

当今世界上究竟哪八种疾病最能断送我们短暂的一生呢？它们是肥胖症、胖人的糖尿病、动脉粥样硬化、高血压病、代谢免疫抑制病、各种自体免疫病、心情忧郁症和癌症。

谁也不想过早去世，每个人都想活100岁，尽管希望不大。然而，如果死亡是由“各种外因”所引起，那就无能为力了。因为这会使你感到遗憾，却不以你的意志为转移。同外因作斗争是十分困难，或是完全不可能的。如果所有这些外因实际上都是由于我们自己的过错所造成的，比如由于不正确的生活方式，吃的过饱、饮酒、吸烟、怠惰、不愿参加体育活动，那又算什么外因呢？

为什么我们这些文明时代的人要贪食，要吃得过饱。每个有文化的人都想清楚地知道“饭吃八分饱”的道理。

“要使身体健康，就要有做健康者的愿望”，但是，这种“愿望”应该是积极有效的。如果除了愿望之外，没有采取其他的措施，如限制饮食、增加运动，那么就很难实现使身体变得比较健美的愿望。

希望不应该是脱离实际、不着边际的，而应当是切实可行、积极强烈的。然而，要做到这一点，就要有一种强大的刺激因素。请观察一下家中二十来岁的姑娘，她们从不多吃糖果和甜食，尽管她们特别爱吃这些食物。这是什么原因呢？原来，有这么一种因素在刺激着她们，即纤纤的柳腰是骄傲的象征，匀称的体型是时尚的标志。

再来看看三十岁以上的妇女吧。尽管她们同丈夫相比家务更为繁重，尽管几乎所有妇女的工作并不比她们的丈夫轻



松，但她们中的肥胖者要比二十来岁的姑娘，甚至比男子中的肥胖者多的多。原来刺激性既已消失，人们注意自己体型的必要性也就消失了。所以，只有愿望没有刺激还是不够的。

什么东西能够成为使人关心自己的健康、保持正常体重的刺激因素呢？是对疾病的恐惧？是对死亡的恐惧？都不是。第一，恐惧是一种消极的心理活动。即使恐惧可以成为一种强烈的刺激因素，但恐惧终究是不好的。第二，必须要考虑这样一种情况：一个二三十岁的年青人，尽管超重20%，但还从未有过病痛的感觉。如果你用死亡去吓唬他，他不仅不信，而且连你的预言也不会去听。相反，一个五六十岁的胖子，每天已经受够了多种来自感觉神经末梢方面痛痛的折磨，如果你再用死亡去吓唬他，他当真会被吓死的。

那么，有没有积极的刺激因素呢？无疑是有的。比如，一个人能够活的长寿并对社会有用，能够做到精力充沛，能够继续从事自己喜爱的职业或退休后搞搞某种业余爱好，一个人退休后能够到他早已向往的地方去旅游，能够看到北极的冰山或堪察加的火山；或者种花养草，或者喂条小狗……所有这些都是有益的刺激因素。为了健康，为了长寿，看来正面宣传和号召人们保护健康，要比用病房和十字架来吓人有效。

肥胖症，尽管把它列在八大死因之首，但它本身不可能是死亡的原因。然而，把它列在前位绝非偶然。原因何在呢？原来，由于存在肥胖症这一极其重要的条件，人体血管内壁就会出现许多胆固醇斑块（这种现象称作动脉粥样硬化；人们认为，高血压和血栓的形成是动脉粥样硬化常见的后果