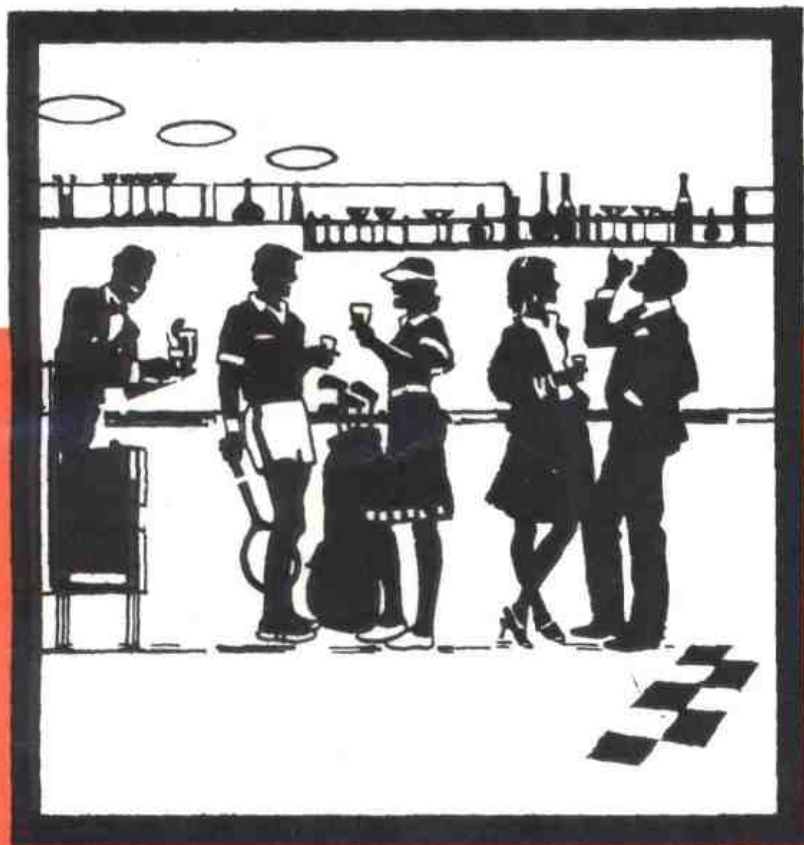


生理人才漫谈

曹长利 石绍俊



中国友谊出版公司

(京)新登字 191 号

书名	生理人才漫谈
作者	曹长利
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店北京发行所
印刷	北京印刷二厂
规格	787×1092 毫米 32 开本 5.125 印张 110 000 字
版次	1993 年 7 月北京第 1 版
印次	1993 年 7 月北京第 1 次印刷
印数	1—4000 册
书号	ISBN 7-5057-0547-4/N·8
定价	4.00 元

序

促进成才的因素很多,不过就其决定性因素来说,关键却在自身,即首先要看一个人的生理机制是否健全。

这是因为成才者要靠智慧,而人体的生理机制,尤其是大脑,是智慧的源泉,即物质基础。人类社会的进步,是有赖于在逐层积累知识的基础上,不断地从事创造性的劳动。一个大脑不健全的人,或是健忘症的严重患者,根本谈不上什么知识的积累;思维能力的薄弱,势必扼杀其创造力的发挥。若无健全的生理基础,一切则将无从谈起。所以生理机制的健全与否,是人才成败的关键因素。

其次,要看一个人内在的心理素质,即奋进意识是否强烈。尽管家庭、教育和社会际遇等因素也极为重要,但是,所有这些客观因素,只有在主观努力,即勤奋的基础上,才能起到其应有的作用。惟有将上述生理与心理上的这两个关键因素结合于一身,既身健又勤奋,方期有成。试看,古今中外,凡是走上成功之路者,莫不如此。

判明生理机制是否健全,是以人体两腋温度各自的高低及两腋之间的温差来测定的。因为体温是体内生理机制节律在体外的显著体现,是一个人的生命活力是否充沛的标志。人类体温的最佳值已被公认为 37°C 左右,这是人体

机理所决定的,其过高或过低都将对人不利。要是左右两腋之间温差过大,就意味着是病变,在这种情况下,人的智力是不能够得到很好发挥的。由此可见,维持体温的最佳值是何等的重要了。此其一。其二,通过温差测算,还可以判明一个人的脑型,是属于左脑型,还是右脑型的人。明确脑型后,对用其所长补齐所短,增加“自知之明”的透明度,是极其重要的。这种温差理论用于生理人才学,即能说明体温与智力的关系;用于临床,则可从事治疗。这是本书作者曹长利先生的一大发现,也是对人体左阳右阴、上寒下火或上火下寒及经络等一系列中医理论综合和系统的发展。

对影响一个人体温的生理最佳值,特别是对大脑两半球的功能,以及左右两脑型各自需用的食物等方面,书中也分别作了系统地介绍和研究。为此,对保持人体温度的生理最佳值,亦即体内生理机制的正常运行,提供了行之有效的维护方法。

鉴于人类的性欲终生持续而又易于冲动,以致会有人过度纵欲,特别是将扼杀一个成才者这一弱点,作者又据惜精养生的中医理论,倡导性行为要适度,并提出使用还精补脑法来健身。通过节欲,使精液尽多地转化为人体所需要的物质精华,使其部分存贮于脑中,以便成为思维、尤其是创造性思维的能源。所以,在本书中又进行了将性能升华为智能的可能性的探讨。这一理论,是有其历史的和现实的节欲成才的大量事实,以及在生理上具有一定的科学性来作为探索根据的。

对于一个成才者来说,对所处环境的态度正确与否至关重要,是更加奋进,还是知难而退,这是关系一生事业成

败的试金石。逆境是一种教育,而且是最好的教育。如能正确加以认识,不仅能够增强一个人的奋斗力,使其提高奋进意识,更加勤奋而有所作为,且在生理上还能促进健康。既可增强脑力,又能维护最佳体温值。

心理因素,尤其是创造性思维活动,对于一个成才者影响也极大。因为它关系着成果的取得与身心的健康。对情绪与智力的关系,书中也作了生理、病理和心理等方面的剖析,避其有害性,用其有益性,使其更有利于成才。至于灵感,它能带来人们所期待的研究成果,特别是能够使人发挥主观能动性,如何促其尽快到来,书中揭示了由创造性思维所促成的内部条件和外部条件相结合的思维性规律。

尽管对促进成才的另外一些外部因素未作专章阐述,但已划分主次将有关的内容,与成才者的内在因素作了有机结合的论证。遂使本书重点突出而无偏颇之感。

本书作者是一位从事治疗癌症工作的医生。彼此相识虽仅年余,但尝为其锲而不舍与勇于创新的治学精神所感动。对于他所撰写的这本书,除医道不懂外,凡遇同感之处,我也或多或少地探讨其论其事。承蒙信赖,谨此聊申抛砖引玉微意。书成日,遵嘱乐为之序。

房仲甫

1992.1.8.于北京定慧寺

前 言

在知识爆炸的当代,人们迫切需要获得知识,社会和国家也亟需要培养人才。尽管有关成才方面的书目前已经出版了很多,但大都只是从宏观上做了些阐述,如何从实质上加以探索和研究,以期求得更大的实效,这一课题,现在似乎已经提了出来。

我是一个医生,由于职业的关系,发现了一个有关世人在求得知识的过程中自身承受能力的问题。这个看来属于生理范畴的问题至关重要,受它的影响有的学生不得不半途而废,有的甚至为此失去了宝贵的生命。我被眼前见到的这种景况所震惊,引起了久久的深思。它总在我的脑海里萦绕,并促使着我要做点什么。

为此,在近些年中,我参阅了大量有关成才的资料,通过研究认为,生理机制乃是成才者的关键。于是,我将临床上的温差理论,运用于大量的调查研究和实验中,发现了人体体温的最佳值与人的智力紧密相关。因为它是从事脑力活动的物质基础,又是人体内部生理机制节律在外部的体现。遂以此为核心,联系到大脑两半球的功能,结合有关气温、饮食营养和逆境对生理的影响,还有情绪、灵感等心理上的反应,进行了综合性的研究,特别是将性能升华为智能

这一点,应视作是成才者获得和充实生命力的源泉。

当然,我仅仅是将生理与成才者的关系这一问题初步提了出来,探索所及还不够系统和完善,许多情况更需要做深入的研究。限于能力和水平,我捧出的这本小册子,只能是一块引玉之砖,恳切期待社会贤达和广大读者予以指正和批评。

本人在数年的写作中,曾得到几所大学十数位老师不同程度的指导。如山东大学数学系刘家壮先生、山东师范大学数学系讲师朱治、王正文先生暨计算机系储爱民女士等均给予了大力支持。在对牛顿的研究中,曾由十位老师对牛顿的身高、体重作了共同的探索。储爱民女士等还协助对84名在校大学生的高考名次、在校考试成绩进行了体温排列,并提出了很多宝贵的意见。山东师范大学数学系张渡淮副教授又在多方面给予了帮助,协助我完成了这本书的初稿。

山东大学生物系主任王荣教授用了数日时间,帮助分析了瘫痪病患者的病例,并亲自动手修改了多例有关瘫痪症的论稿。

北京大学心理系、生理心理系专家邵郊教授,对本书章节的排列顺序和内容都做了具体的指导。例如,在校学生成绩与体温的关系,大学生与常人、病人之间的差别等,在科学性方面一一作了指正,并肯定了体温与智力之间的关系。

中国科学院心理研究所所长李心天教授对本书的写作也多有教益。

北京空军干休所卫生所刘伯海所长为本书的修改提供便利条件的同时,还介绍了诸多参考文献,并审阅全稿,对

有关医学的科学性方面提出了宝贵的修改意见。

卫生部考试中心应光荣先生、河北省青年作家李二和先生通读原稿后，均提出了很多中肯的修改意见。

中国科学技术出版社编辑张红光先生除对原稿文字润色外，还提供了大量的参考文献和学术资料。

最后，年近古稀的房仲甫先生不避酷暑，对本书做了全部改写。在理论和资料方面补充了万余字内容。有些章节的命题和改定几经斟酌，尤其是对食物与脑半球、性能升华为智能、逆境所促成的生理功能，以及情绪、灵感等有关章节做了具有相当分量的补充，使本书在理论和内容方面更加系统充实。

如果没有以上先生们对我的支持和帮助，这本书一时是难以完成的。在此，对凡是帮助过我的诸位先生，深深地表示衷心的感谢。

作者

1992年1月14日

目 录

序		(1)
前言		(4)
第一章	生理机制是成才者的关键.....	(1)
第一节	温差理论的提出	(1)
第二节	凡智力低下者皆为生理病态	(5)
第三节	在校学生成绩与体温的关系	(7)
第二章	从牛顿谈起——成才者的特征一斑	(12)
第一节	潜心于实践的性格	(12)
第二节	富于幻想的童年	(14)
第三节	艰苦学习,学以致用	(15)
第三章	体温 37℃ 左右为人类健康的 最佳生理值	(18)
第一节	超 37℃ 过多者则智力下降	(19)
第二节	体温远不足 37℃ 时的智力状况	(26)
第三节	从气温变化中所见到的体温最佳值	(31)

第四章	关于大脑两半球功能的探讨	(35)
第一节	有关大脑两半球功能的学说	(35)
第二节	左脑为主导半球吗	(39)
第五章	气温、衣服、食量与体温	(46)
第一节	气温与智力	(46)
第二节	衣服与体温	(53)
第三节	食量与体温	(56)
第六章	水与体温的最佳值	(62)
第一节	水与气温的关系	(63)
第二节	水与体温的关系	(66)
第七章	食物与脑的两半球及合理用脑 ...	(70)
第一节	大脑两半球的营养素和主要食品	(71)
第二节	两种脑型各自所需的食物	(74)
第三节	如何科学用脑	(75)
第八章	性能升华为智能的探讨	(78)
第一节	关键在于观念和认识	(79)
第二节	失精过多的危害性	(82)
第三节	对于性能升华为智能的探讨	(84)

第九章	逆境所促成的生理功能	(91)
第一节	逆境促进奋斗力	(92)
第二节	增强脑力和有利于最佳体温值的因素	(94)
第三节	逆境与顺境的成才率	(98)
第十章	情绪与智力	(100)
第一节	情绪与体温正值	(103)
第二节	情绪与体温负值	(106)
第三节	痴呆儿童与兽哺幼儿	(109)
第十一章	灵感的生理研究	(113)
第一节	获得灵感所需要的内部条件	(113)
第二节	获得灵感所需要的外部条件	(115)
第十二章	大才长寿	(119)
第一节	统计数字上出现的人才寿命	(119)
第二节	大才长寿的生理机制	(121)
第三节	大才长寿的奥秘 —— “实践智力”与大脑的“可塑性”	(122)
附录一		
	《温差与恶性肿瘤的研究报告》	(130)
附录二		
	《数理人体学》	(139)

第一章

生理机制是成才者的关键

第一节 温差理论的提出

一、知识积累源于健全的体质

促进人才成长的因素很多,诸如家庭、教育、社会,等等。但是,其决定因素乃在于成才者自身,即应具备一个健全的身体,尤其要有一副清醒的头脑,富有相当的思维能力,这是成才者的物质基础,否则,客观条件再好也无济于事,这已是众所周知的事实。

人类社会的进步,有赖于在不断积累知识的基础上,从事创造性的劳动。一个健忘症患者,根本谈不上知识的积累;思维能力的薄弱,势必扼杀其创造力的发挥。因此,生理机制的健全与否,是人才成败的关键。

二、从人体病变引起的思考——体温

高低与两腋温差的发现

笔者三代从医，三祖父在英法从医，姑姑留学美国，归国后任济南第二医院院长，家中中西医书籍很多。笔者自记事起，便被《难经》中的疑难病症所吸引。1970年，在济南中医医院随名医焦勉斋先生实习时，对人体上火下寒和上寒下火，即凡是病变者皆属于这两类的中医学理论极感兴趣。

那么，什么是上火下寒和上寒下火呢？

笔者在大量临床中发现，凡是食道癌患者，竟然都是身体上部的体温低于其下部；在上部施行烤电治疗，效果往往胜于用药。

为了弄清食道癌的病因，从1974年起，笔者跟随中央医疗队到此病的高发区河南省林县，整整观察了3年。从考察中发现，80%患者睡觉的床位，冬天靠脚的下部生有炉火，相对来说，头部受热程度比脚部低。这种生活方式可称之为习惯现象。所谓习惯现象是指当对身体的某一部位，反复施加相同的刺激时，该部位对刺激的反应会逐渐减弱的现象。人们长期在冷热不同环境，即上寒下火的气温下睡觉，时间一久，环境温差远远超过了人体内部自行调整的能力。事实证明上寒下火当为食道癌外部致病的主要原因之一。在通常的这种环境中，经测温，脚部方向的温度高于头部方向的温度 $3\sim 5^{\circ}\text{C}$ ，每日按8小时计算，此地区年生火时间为180天左右，如果用180乘以十几年或几十年，上下温度累计竟相差达几十万度。年复一年如此长期悬殊的温度，使人体内部自行调整的节律发生紊乱，造成了人体的病变，并且在一定的部位上突现出来。这是环境温差破坏了人体体内机理平衡的结果。因为人体一般能使体温、血糖、体

液的电解质浓度保持恒定。人体内反馈调节反应可使内部保持稳定状态,但如果超过某一界限(指人体抵抗适应能力),这种调节反应将失去作用,内部状态即会发生急剧变化。人类属于内温性动物,体温主要是通过自身的代谢活动取得的。由于外部长期的某种刺激,致使代谢紊乱而发生病变。

笔者曾对 200 名食道癌死亡者的家属作过走访,发现患者的死亡时间具有一定的规律性。每年阴历八月的死亡值最高,而正月则最低,并且多在每月的四、六、九日,即初四、十四、二十四;初六、十六、二十六;初九、十九、二十九日。停止呼吸的时间则多在下午的 3~5 时。由此看来,患者死亡的时间多与当时的气温高低有关,气温高则死亡率高。此为食道癌患者上寒下火的病因所致,患者病情越严重,其自身的温差便越大。实测结果,正是如此。气温高的环境进一步加大了温差,这就增加了患者的死亡因素,事实正是如此。在对患者的调查中,发现 100% 的人都回答左脚比右脚凉,左手比右手凉,即整个左半身比右半身凉。从而又进一步了解到,患者不仅是上寒下火,而且还是左身凉而右身热。

临床则又发现,肝癌患者却正与此相反,不但是上火下寒,而且是左身热而右身凉。后来,经过对几十种疾病患者的研究证实,所有患者都属于这两种温差类型,竟无一例外者。即使是健康的人,也是在这两类之中,只是温差极小而已。温差增大到一定程度,这就是人体病变的表征。因为体温是一种容易测量的、人体内部生理节律的外在体现。调查研究证明,对温差的认识不仅能够用于临床诊断和治疗,

而且还可以判明人们的智商高低和一般的生理现象。

三、体温的节律——温差与睡眠

体温决定着人们的睡与醒,这与人体体温的节律有关。由于地球的自转与公转引起昼夜及季节的周期性变化,因此生物的生活现象与环境的节律呈同时性的变化,即形成周期性的体温的节律。人的体温在夜间较低,到拂晓就会很快升高,而以傍晚为最高。其变动幅度大约为 1°C 左右^①。美国生理学家采斯烈尔的实验表明,体温的下降是人们睡觉的内在信息。这与巴甫洛夫的抑制与兴奋学说完全一致。在一天的24小时中,当体温曲线下降时,就会使人产生睡意;当体温曲线上升时,则可以使人醒来。人类体温曲线的变化不大(疾病患者除外)。

人体体温的上升和下降,通常又都发生在同一昼夜的同一时刻,人们常把这种现象叫做生物钟。当然,意志的遏制或从事有趣活动,也可以推迟睡意的到来;即使人在体温最高的时候睡觉,醒来的时间仍然是在体温上升的时候。因此,睡觉时间的长短,取决于人睡觉时所处的体温的周期变化。在一般的情况下,体温升高,将会使人醒来;就是十个昼夜不睡觉的人,也依然如此。即使在傍晚体温最高的时候睡觉,睡眠的时间也是不会超过11~16小时的。

由此可见,体温支配着人们的睡眠。然而,人类体温的恒定是产热过程与散热过程不断平衡的结果。但从生理机能的角度看,产热的多少主要是由:1. 体内代谢率的高低;

① (日)伊藤真次:《适应的机理——寒冷生理学》,方爽译,中国环境科学出版社,1990年6月。

2. 骨骼肌紧张性的强弱;3. 寒颤的有无等“产热反应”来决定的。散热的多少则主要由:1. 皮肤血管的舒张和收缩;2. 皮肤血流量的增加和减少;3. 汗腺分泌活动的增加和减少等“散热反应”和“保热反应”来决定的^①。不过人体体温也受着外界因素的影响。因此晚上盖得暖和,热水袋捂身,服用影响体温的药物等,也能够调节睡眠持续的时间。凡是患有严重的失眠症的人,那是因为诸种因素所造成的昼夜体温的周期性遭到破坏的结果。只有当体温的下降赶上晚间的那些周期的日子,他才能够进入正常睡眠。

睡眠对于人类来说,是必不可少的。大凡有成就的科学家、发明家、大政治家、艺术家们,他们的睡眠时间和普通人也是一样的,一般是在8小时左右;他们取得成就靠的是勤奋,并不是靠挤掉睡眠时间。

第二节 凡智力低下者皆为生理病态

一个健康的人,其体温和部位温差,一般地说,有着恒定的数值微量变化幅度。如果体温过高或过低,部位温差又有超常现象,那就属于生理病态。这些都可以通过体温的测定而反映出来。

笔者曾以在校大、中学生和社会上一般健康水平的常人为一类,以病人为一类,做对比研究,即体温测试。方法是:在同一时间内,在受测人安静状态下,用体温计在左右腋下各测10分钟,分别取到体温计上的小数点后的两位小

^① 中国人民解放军总后勤部卫生部编《生理学》,1973年9月。

数值。凡左腋温度高于右腋者,视为正值(以“+”号表示),左腋温度低于右腋者,视为负值(以“-”号表示)。

经过对 84 名在校大学生的调查,其结果是:两腋温差从 0、正(+)负(-) 0.05 到正负 0.5 之间。其中,24%是 0 值。通过正负值抵消后,其平均温差是: -0.013°C 。对 72 名高中三年级学生的调查,其结果是:从 0、正负 0.05 到正负 1°C 以上。其中,6%是 0 值。通过正负值抵消后,其平均差值为 -0.07°C 。据吉林人民医院对 1001 名社会上一般身体状况正常的人的调查,其平均差值也恰是 -0.07°C ,与高中学生的差值完全相同。尽管在校大学生的平均温差为 -0.013°C ,略低于后二者的平均温差,其相差幅度仅为 0.05 强,但幅度并不大,因此都属于健康人的范围。

对 54 名癫痫病人(14~50 岁)的调查,其结果是:从 $0.3\sim 0.8^{\circ}\text{C}$ (因为没有 0 值,又是仅对负值型的调查,而正值型又极少,故未做研究),负值型的平均温差为 -0.55°C ,其温差比健康人高出 0.5 强。调查中,对食道癌患者只肯定其为负值,肝癌患者为正值,至于半身不遂的患者则体温正负值的都有。这几类患者的两腋差值一般都在 0.6°C 以上,其高者可达 0.9°C 。凡是癌症患者其差值在 1.2°C 以上的,只有存活几个月的记录,未见有活过半年者。

从以上调查中,我们可以清楚地看出,病人的温差是健康人的 7 倍多。临床还发现,凡患者不论是什么病种,皆无 0 值,其温差有的高出常人数倍,甚至数十倍。所以,就一般而论,凡是疾病患者,由于体温过高,其智力当然逊于身心健康的人了。