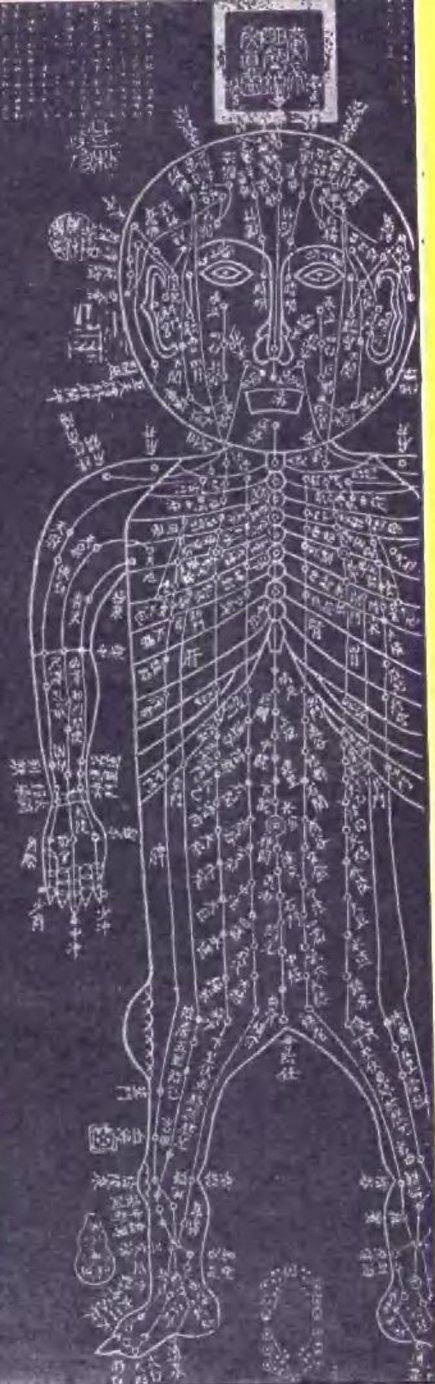




第三十三卷



纪一著

世纪末灵感

宗教、哲学、科学、艺术、文学、历史、地理、政治、经济、法律、医学、教育、体育、军事、外交、国际关系、环境、能源、信息、材料、生物、化学、物理、天文、地学、海洋、大气、空间、核能、航天、农业、林业、牧业、渔业、工业、建筑业、交通运输业、服务业、信息产业、高新技术产业、新材料、新能源、新医药、新农业、新工业、新服务业、新信息产业、新高新技术产业、新材料、新能源、新医药、新农业、新工业、新服务业、新信息产业、新高新技术产业

(京)新登字 007 号

图书在版编目(CIP)数据

世纪末灵感: 吕教授健康法禅释/纪一著.-北京: 生活·读书·新知三联书店, 1994.4

(跨世纪三部曲)

ISBN 7-108-0000707-X

I. 世… II. 纪… III. 养生专著 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94) 第02541号

责任编辑 周健强

封面设计 张 红

出版发行 生活·读书·新知三联书店
(北京朝阳门内大街166号)

邮 编 100706

经 销 新华书店

印 刷 北京印刷一厂

版 次 1994年4月北京第1版第1次印刷

开 本 787×1092毫米 1/32 印张12.575

字 数 243千字

印 数 000,001—100,000册

定 价 12.60 元



著名预防医学专家吕季儒教授

总序 灵感警告孤独

你最好在年轻时回答自己

你能告诉我，你为谁而活着？

你说：“我为自己而活着。”

不对。

你不是儿子就是女儿，作为子女，你为父母活着；你不是丈夫就是妻子，作为丈夫，你为妻子活着，反之亦然；你不是父亲就是母亲，作为父母，你为儿女活着；你一定有你的事业，你得为事业活着；如果你没有事业，你为社会而活着。不然，你就是犯人，因为你遵从“我为自己活着”的逻辑，可以去偷去抢去嫖娼去卖淫去夺人妻去奸良女去骚扰社会。

“那么，我为别人为社会而活着！”你说。

也不对。

你为父母儿女活着，你就失去了自身，你委曲求全，你可以委曲一个月两个月六个月，你可以求全一年三年五年，求全十年你就开始感到失落；如果你是丈夫，你为妻子活着，白天给她以温暖，夜里给她以快感，如果你没有快感，比如你阳痿，你就不可能持久；如果你是妻子，你性冷淡，每每做爱，百般痛苦，你就不可能为你丈夫活着；可能你是公务员，没有报酬的工作，你可以尽一年三年甚至五年义务，但你绝不可能十年忠

心耿耿……那么，你到底为谁活着？！

为谁活着？

我们必须顺从生命，作归真的答案：生命永远是主观为个体，客观为群体。

生命哲学的基本规律是“先生存后发展”。没有生存就没有一切；没有健康的生存，就不可能有健康的心态。从这个意义上讲，存在决定意识。

你是一个重病患者，你躺在病床上数年间为众多的人带来了灾难和不幸，你还高喊着“我爱祖国！我爱你们！”有什么用呢？！

你爱的是“祖国”是“你们”吗？不是！这是一句美丽的假话。你爱的是“活着”，你的求生欲望告诉你，你只有高喊漂亮的口号，才有人理解你帮助你恢复已经丧失的生命。

你欺骗了最爱你的人，唯独没有欺骗你的求生欲。

你年轻时，用青春拼命换取金钱、地位、快感，年老时，却期望用金钱、地位、节欲换回健康，这可能吗？

天才≠健康 白痴≠残疾

天才与白痴，只有一念之差。

某日，一位白痴对天才说：“我的牙齿能咬住我的左眼睛，你信吗？”

天才说：“不可能！”

白痴说：“那我们打个赌？”

天才应允。但见白痴将假眼球取出，放在上下牙之间，使

劲咬了咬，顿将天才吓坏了，说：“真没想到，原来可以咬住！”

白痴又说：“我的牙齿能咬住我的右眼睛，你信吗？”

天才说：“不可能！”心里想：“难道他的两个眼睛都是假的？”

于是，他俩再次打赌，只见白痴轻易地将假牙拿下，在右眼上扣了扣，天才吃惊了，说：“真没想到，原来他的牙是假的呀！”

你说，谁是白痴？

后来，天才因不注意养生保健，积劳成疾而早亡，而与天才同龄的白痴却活得很健康。再后来，活着的白痴突然大慧，知天知地知未来。

休息是为了要走更远的路。

活着才可能走出更远的路。

金钱≠财富 健康=财富

我是百万富翁，你敬重我吗？

你是百万富翁，我为什么要敬重你？

如果我把财富分给你一半，你敬重我吗？

我们已经平等了，我为什么要敬重你？

如果我把全部财富都给你，你该敬重我了吧？

那么，你应该敬重我，因为我是百万富翁。

……？

……！

难道我这百万富翁就没什么值得你敬佩的地方吗？

有。

什么？

虚弱。有病就是穷汉！

那么，你这个穷光蛋有什么值得我敬佩呢？

健康！健康就是富翁。

富得一身病，不如穷得一身轻。

生命=耶稣+撒旦

曾经有一位画家想画耶稣，但找不到一位纯真的人，最后他在修道院终于找到了这个人，他叫纪一。画家自从完成这幅画之后，就成为名画家了，那位被画的纪一也得到了不少报偿。

后来有人对画家说，你画了圣人耶稣也应该画一位魔鬼撒旦才对呀！画家认为有道理，但到哪里去找一位丑陋的人呢？后来他去监狱，终于找到一位理想的人，还是纪一。

当纪一知道自己要被画成魔鬼时，大哭失声，画家疑惑地问他：“你为什么哭呢？”

纪一说：“你以前画的圣人就是我，想不到现在你画魔鬼也找的我！”

画家不解地问：“怎么会这样呢？”

纪一娓娓道来：“我自从得了那笔钱，就去花天酒地，把钱花光了之后，为了满足遏止不住的欲望，就去偷、去抢、去骗……最后案发入狱。”

像圣人的是他，像魔鬼的也是他。人是个怪物，渐变的是

裸肉，速变的是灵魂。

知足者康乐

人是最不知足的动物。

俄国小说家托尔斯泰的笔下有这样一位贪心的地主形象，使人读后难忘。话说有一天，这位地主来到一个拥有广大土地的部族，与族长商谈买地的条件是，让地主从日出开始走到日落，然后回到起点，一天能走多少土地，那土地就是他的。

这位地主一直想拥有很多土地，所以拼命赶路。由于他绕了很大的圈子，要在日落时赶回，必须拼命地跑，等他跑回起点时，心力不支，倒地而死。为了身外之物永远不满足，把老命拼上了，自己所得的只是能容纳一口棺材的坟地。为了一口棺材的土地而争天下的土地，值吗？

有一位国王想把一件宝物赐给 10 位心爱的女妃，但不知道要赐给哪一位，最后他想出一个办法，把许多石头排在庭园通道上，让女妃去捡，而且只能捡一次，不能回头捡。哪位女妃捡到了最大的石头，就可得到宝物。

结果大部分女妃都失望了，为什么会这样呢？因为她们在通道上捡石头的时候，都把标准定得很高，每次看到大石头都放弃，总是想还有比这块更大的，可是走到最后，失望了，石头比原来的还小。

只有一位女妃捡到一块大石头，国王问她：“你为什么不像她们一心一意只想捡最大的石头呢？”

女妃回答说：“我本来也是这样想的，但是我又想只要自

己认为自己捡的石头是最大的石头,就行了”。

国王觉得她很有智慧,就把宝物赐给她了。

锈由铁生而伤铁。人也是一样,最能帮助你的和最能伤害你的人,都是你自己。

如果有人想早点老化是很简单的事,只要懒惰不做事,保证使你意志消沉加速老化。

如果有人想让自己成为一个堕落又没出息的人,也很简单,只要让你的欲望无限制的伸展,每天沉迷女色、赌博、酒家、舞厅,你将达到堕落的目的,但是你也将因此毁灭自己。

平凡才伟大,平凡的东西最持久,平凡的东西最可贵,平凡的东西最深入人心。白开水是最平凡的饮料,却没有人敢说我吃腻了它,假若你吃腻了它,你就要跟大家“拜拜”了。

善断者强健

阳明先生跟一位聋哑人用手比划交谈。阳明先生首先问:
“你的耳朵能听到是非吗?”

答:“不能,因为我是个聋子。”

又问:“你的嘴巴能讲是非吗?”

答:“不能,因为我是个哑巴。”

再问:“那你的心知道是非吗?”

但见聋哑人高兴得不得了,指天划地回答:“能、能、能!”

于是,阳明先生感叹:“一个人耳不能听是非,省心;口不能说是非,省气;只要心知道是非就够了。”

我们身边有许多人,耳能听是非,口能说是非,眼能见是

非，心却未必知道是非！其实，许多是非，都是听来的，人家一句话，叫你暴跳如雷，第二句话，就叫你泪流成河。还有很多是非是说出来的，所谓“病从口入，祸从口出”。两片薄薄的嘴唇，会把善良的人们搞得鸡犬不宁。

人类的知识来自六个管道，佛家称为“六根”，“六根”就是眼、耳、鼻、舌、身，还有意识的“意”。“六根”中最重要的一根是意根，意根是用来判断是非和预断行为结果的。

不能断是非者，心无宁日。心不宁则意不守，意不守则神不安，神不安则气散，气散则百病生。

健康只有一个方案

一位诗人终于被生命学家感动，决定投资养生。于是，搞了一份健康方案，为听取更多人对健康的建议，他把方案放在图书馆门口，请行人在他认为可行的条款上打“√”。结果，所有的条款上都打上了“√”。

诗人觉得蹊跷，决定换一种方式，请行人在他认为不可行的条款上打“×”。结果，所有的条款上都打上了“×”。

此事引发了诗人的灵感，他写了一首诗，题目叫《健康靠自己》。

时间=良药

名贵的不一定是良药。

能治病的才是好药。

悲为重疾，能治悲哀的是什么药呢？这世界有这种药吗？

法国作家伏尔泰笔下有这样一个故事：大哲学家西多斐尔对一位伤心的女人说：“太太，伟大的亨利四世的女儿，英国的王后，曾经和你一样遭难。她被逐出祖国后，遇到了大风暴，几乎死在海洋里。而且，她还眼看着丈夫被送上了断头台。”

“我替她很难过。”那太太说完，又叹起自己的苦经来。

“可是，”大哲学家说，“你别忘了玛丽·斯图阿德，她忠诚地爱着一位音乐家，嗓子很好的男中音。她的丈夫当着她的面把音乐家杀了。接着，玛丽的至亲好友，自称为童贞的伊丽莎白女王，把她关了18年牢，又在断头台上挂着黑布，砍了她的头。”

那太太回答：“那真是残酷极了。”说完她又一味想着自己的悲痛。

大哲学家又道：“拿波里的王后，美丽的耶纳被人捉住而掐死的事，也许你听人说过吧？”

那太太回答：“我大概有点记得。”

大哲学家说：“我得告诉你另外一个女王的故事，就在我年轻的时候，她吃过晚饭被人篡位，后来死在一个荒岛上。”

太太回答：“这件事我全知道。”

“还有一位大名鼎鼎的公主，她和一切大名鼎鼎且美丽的公主一样，有一位情人。一次，公主的父亲走进她的卧室，撞见了情人，看见他脸上升火，眼睛亮得像红宝石；公主的脸色也非常兴奋。父亲看了那青年的脸，大为厌恶，打了他一个终身从来没有人打过的大巴掌。情人拿起一把钳子砸破了公主父亲的头。女的吓昏了，从窗里跳了下去，跌坏了脚，到现在走路

还看得出是瘸的。男因为把一个伟大的诸侯的头砸破了，被判了死刑。你不难想象，看着情人被押去吊死，是怎么样的心情。有很长一段时间，我常到牢里去看她；她自始至终没和我提到她的苦难。”

那太太道：“那么你为什么不许我想到我的苦难呢！”

哲学家道：“因为那是不应该想的；因为有那么多的名门贵妇受过那么大的罪，你再灰心绝望就不大得体了。你得想想她们。”

那太太回答：“如果我受到许多美丽的王后的遭遇，如果你为了安慰她们而对她们讲我的苦难，你想她们会听吗？”

哲学家无语。

第二天，哲学家的独生儿子死了，痛不欲生。那位太太叫人把所有死了儿子的帝王列成一张表，交给哲学家；哲学家看了，认为很正确，但并不因此减少他的悲痛。

过了三个月，哲学家和那位太太重新见面，他们很奇怪地发觉彼此心情都很愉快。

于是，他们叫人替时间立了一座美丽的碑，上面题着：只有你能泯灭一切。

文化素养与健康之道

自古至今，凡成大家者，无不懂医道。问其故，答曰：“生命之道，百道之初。”

如唐诗宋词中就有一些医学知识，“觉来忽见天窗白，短发萧萧起自梳。”（宋陆游诗）

陆游提倡头发宜常梳,因为人的头部穴位较多,如百会、玉枕、翳风、翳明等,通过梳理,可起按摩、刺激作用,还能平肝、熄风、开窍守神、止痛明目等。

现代医学证实,人脑内有异常旺盛的血液循环,通过在头皮上梳动,有利于新陈代谢,减轻血流淤滞,改善神经调节功能,乃至气血循环,促使发根营养,减少脱发等。晨起晚睡各梳一次,虽“举手之劳”,若能持之以恒,其益无穷。

宋代朱熹在一首“家常”诗中写道:“葱汤麦饭两相宜,葱补丹田麦补脾。”

丹田,位于人体下阴部上端,主管增强性功能和调节性激素的内分泌,有祛病延年之功能。脾,有过滤血液、制造新血球、破坏衰老血球及储血等机能,朱熹诗中提及的这“两补”全是行家里“话”。

据报道,近几年国外兴起了一种别具一格的书籍疗法。德国的医院为病人开设专门的图书室,引导患者沉湎于书中,康复很快。其实,我国古代医家早就认识到这一点,最早的医书《内经》中就有“聚精会神乃养生大法”之说,读书可以使人聚精会神,知识增加可以制止一定程度的精神老化。

生理学研究证实,脑子若不常用就会萎缩,功能就会降低。大脑衰退可直接影响全身各器官系统的衰退。老年人头脑越是活动,其身体状况也就越好,生理学家认为,老年人读书就好像服用“超级维生素”,可以使大脑、性格甚至身体重新充满活力。心理学家朗姆士说:“一个人只要心智灵活,青春就不会离他而去。”

我国古代文人墨客就懂得读书疗疾健身的道理。清代的秦子忱患恶疾,“伏案呻吟,不胜苦楚”,一部《红楼梦》竟使他

忘记了病痛，“迎月读竣”，疮即愈，写出了一部《秦续红楼梦》来。清代著名戏曲家、养生家李渔深有感触地说：“余生无他癖，惟好读书，忧藉以消，怒藉以释，牢骚不平之气藉以上除。”书中的喜怒哀乐具有调达情志、平衡人体阴阳气血的心理治疗作用。有较高文化素养的老年人读书，不仅可以解除离退休后失落感、寂寞感和孤独感，而且，可以笔下千秋，老有大为。

人体健康与文化素养之间有这么密切的关系吗？

据世界卫生组织疾病监测中心统计，结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病和多发病的死亡率，与文化素养有着千丝万缕的联系。文化程度越高，患这些疾病的死亡率越低。挪威对冠心病的研究结果是最好的佐证，受教育年数少者患冠心病的危险性比受教育年数多者高 2.3 倍。而且父母文化程度的高低也会对孩子的健康产生影响。据有关资料报告：文盲妇女婴儿死亡率是受过教育妇女的 2.5 倍。

在文化程度不同的国家，国民的寿命也有明显区别。如文化素养较高的日本，国民预期平均寿命男性达 70.6 岁，女性达 75.2 岁，而文化素养较低的埃塞俄比亚，男子预期平均寿命仅 36.5 岁，女子只不过 39.6 岁。

文化素质高的人进取心强，类比发现科学家、发明家、画家、作家、哲学家等从事创造性工作的，一般比非创造性工作者寿命长。如著名气象学家竺可桢，70 多岁开始写《中国近五千年来气候变迁的初步研究》，83 岁时完成，引起学术界的广泛重视。著名画家齐白石 90 多岁还在创作。

对知识索取，对技术追求，对志趣倾心，也可使人长寿。何香凝 60 岁开始学画，持之以恒，造诣很深，活到 97 岁。凡有进取心的人，都是热爱生活、乐于生活，没有一个长寿者是对生

活感到厌倦的。

古代学者,对读书是很重视的。

宋朝诗人黄庭坚说:“尺璧之阴,以三分之:一以治公事;一以读书;一以为棋酒,以公私皆办。”人们一般都把日常生活分为两大内容,即劳与逸,黄庭坚则三分而加上读书,是颇有见地的。

苏东坡有诗云:“无事此静坐(读书),一日是两日。若活七十岁,便是百四十。”若以苏东坡的观点,那是向晦不息只顾劳作的人与黎明不起的懒虫,虽活 70 岁,就只能算 30 多岁了。因此古人认为,忙而不读书则性真不见,闲而不读书则别念窃生;性真不见则发挥不了应有的才能,别念窃生则耽误了终身的正事,岂不等于减寿吗?

人不可不抱虚生之忧,亦不可不知有生之乐。

为什么人具有进取心有益于长寿呢?

进取心理具有防病作用。无论哪一种疾病都与心理因素有关系。人体生理和防卫功能的完整需依靠中枢神经、内分泌和免疫这三个系统的联系和作用,不良心理和社会因素可以通过它们转化为病理过程。抑郁、强迫性倾向可引起消化腺分泌失调而患溃疡病。易怒、情绪不稳定可使交感神经兴奋而导致小动脉痉挛,久之可能患高血压、冠心病。严重的精神创伤可引起免疫功能降低,这是癌症发病的重要诱因之一。进取心理是人的精神支柱,是抵御一切不良情绪的基础。进取者无论何时何地都能心情坦然,这是各器官功能正常,防止各种疾病的前提。

进取心理具有健身作用。进取者对知识学而不厌,对工作乐此不疲,全身各系统功能得以充分调动和发挥。书法家和画

家中长寿者极多。古代的颜真卿、柳公权，现代的刘海粟，他们在运笔中抒发自己的思想感情，排除杂念，陶冶情操，延缓衰老。

此外，就大多数而言，文化素养高的人，经济状况要比文化素养低的人好一些，他们懂得更多一点健康常识，具备追求健康的物质条件。同时，文化素养高的人容易适应现代生活的挑战，自我保健能力强，在孩子的养育上也能较好地按优生优育进行。

一个快乐的人，并不是他拥有的财富多，而是他拥有的知识多、疾病少。

疾病→气功→健康→生命文学

谁能打倒你？

谁也打不倒你，除非你自己趴下，或者被疾病打倒。

谁能改变你的命运？

金钱和权力都行，但金钱和权力既能把你推向峰巅，也能把你掷至深渊。真正能改变你的命运的是你自己和疾病。

你仕途光明，但你躺在医院里，你失去了提升的机会。

你家产万贯，但你躺在医院里，你无限贫困。

你声名遐尔，如日中天，但你躺在医院里，尽管每天都收到鲜花，但生命却日渐枯萎，你若有所悟。

我不是在说你，我是在说我自己。仕途正畅时，家境正好时，名气正长时，满身的大大小小的病，终于被风湿性心脏病这根导火绳引爆。我躺在了著名的■■■■（向贾平凹学习，此处，

作者删去两个字)医院的病床上无奈。

疾病从此改变了我的事业选择,使我从不幸之门中迈向幸运之门,通过修炼气功,回到健康者行列,独辟“生命文学”之路。

我从丧失健康→拯救生命→研究生命→倡导生命文学,为更多的失去健康和忽视健康的人们服务中,得出两条真理:

什么都可以没有,但不能没有健康;什么都可以拥有,但不能有病。

世界上任何一部书,都只写了一半,另一半在读者手里。

献给你的礼物,康而福

你一生也许读过很多书,但不读我的书,肯定是一种遗憾。因为我的书正是健康的你最容易忽略的那一类书。倘若你到了不健康的时候,才读到我的书,你的遗憾比现在多。

“跨世纪三部曲”《世纪末灵感——吕教授健康法禅释》、《世纪末警告——活过100岁的法宝》、《世纪末孤独——大阴阳与性悲剧破译》,是我1994年献给亿万读者朋友的礼物。

康而福!乐多寿!

纪 一

1994年1月11日于北京