

[苏] 费·乌格洛夫 伊·德罗兹多夫 著



延年益寿荟萃

—— 生命自我管理学



新 华 出 版 社



延年益寿荟萃

——生命自我管理学

〔苏〕费·马格洛夫 伊·德罗兹多夫 著

杨 泰 华 译

新华出版社

据ЖИВЕМ ЛИ МЫ СВОЙ ВЕК (1983Г)

译 出

延年益寿荟萃

——生命自我管理学

〔苏〕费·乌格洛夫 著
伊·德罗兹多夫

杨 春 华 译

新 华 出 版 社 出 版

新华书店北京发行所发行

京 安 印 刷 厂 印 刷

787×1092毫米 32开本 9印张 插页2 189,000字

1985年3月第一版 1985年3月北京第一次印刷

印数：1—78,000册

统一书号：14203·004 定价：1.15元

小 序

青年人想永葆美妙的青春，老年人想延年益寿。方法是什么？众说纷纭。苏联医学科学院院士、著名的心脏外科专家费·乌格洛夫积五十年医学工作的经验和世界各国研究长寿问题的成果，写出了《延年益寿荟萃》这本书，作为奉献给读者的一把打开长寿大门的钥匙。

这本书总结了从古希腊到如今人类几千年的长寿知识，提出了人能活到二百岁，甚至六百岁的观点；概述了前人的健身理论、经验、方法和教训；介绍了古往今来的许多寿星老儿的志趣、爱好和业绩；得出了“懒汉不长寿”的科学结论。

这本书从现代医学科学的角度阐明了造成人早衰的主要因素，找到了人体中决定长寿的主要部位，论述了强身的主要手段。

这本书在体裁应用和表现手法上独具一格：把景物描写和对事物的论证化为一体，把人物形象的刻画和基本概念的阐述熔为一炉，给人以生动、逼真之感。这或许是发挥了本书的第二位作者、作家伊·德罗兹多夫的所长。

本书最大的特点，是以健康长寿为主线，刻画了不同类型的人物：有一百四十八岁的亚加诺夫、一百二十岁的古尔班；有“久病成医”的名演员莫尔达瓦诺夫、名画家维克托；有“自毁其身”的总工程师安德烈、女钢琴手玛拉尼

娅；有献身于“救死扶伤”事业的老教授丘古耶夫、青年教授穆拉德；有险些被爱情断送性命的小青年米尔赛义德，以及各具特点的老寿星和早夭者。本书还对苏联几个高寿地区的山川河流、风土人情作了生动描写，从而使各种人物在“生与死”面前所表现的喜、怒、哀、乐跃然纸上。

本书的观点新颖，认为健康的实质是：肌体同周围世界的平衡；多数大病始于神经系统的紊乱；大脑是长寿的“调节器”；人要从幼年起学着“管理”自己的情绪，掌握“自我管理科学”……

书中的某些无关紧要的细枝末节在翻译中作了删节，请读者见谅。

译 者

一九八四年六月于北京

作者简介

本书系费·格·乌格洛夫和伊·费·德罗兹多夫合著。

费·格·乌格洛夫为苏联医学科学院院士、列宁奖金获得者，是全国著名、世界共知的人物。他研究心脏外科学达五十年之久，他做过许多罕见的手术，有八部学术专著问世。

费·乌格洛夫担任列宁格勒第一医学院外科教研室主任之职已有三十多年的历史，他经常从事科学研究工作，还多次参加了国际医学会议。他是外国许多社会团体的荣誉成员，也是国际外科学会的荣誉会员。

乌格洛夫撰写的《外科医生的心》和《人中之人》等书都为读者所欢迎。

作家伊·德罗兹多夫是《被征服的长官》、《地心里的子午线》、《热心的里程碑》等小说的作者。他从十四岁起就在斯大林格勒拖拉机制造厂里从事创作。伊·德罗兹多夫是伟大卫国战争的参加者。战后时期，他是许多报纸的撰稿人。一九五八年，他毕业于高尔基文学院。

读者从教授费·乌格洛夫和作家伊·德罗兹多夫合写的这本书里，可以清楚地看出两条主线：一条是对生活的再现，一条是对科学的总结。这两条主线彼此交错，使读者能够更全面、更深入地把握主题。

目 录

小 序	1
作者简介	1
第 一 章 两千年来人类总结的长寿理论、健身方法和痛苦教训	1
第 二 章 名演员莫尔达瓦诺夫为何在飞黄腾达之际患了心脏病	18
第 三 章 传说中的九百六十九岁的玛士撒拉、历史上有名的长寿老人以及人类未来的生命界限	37
第 四 章 青年画家维克托患病的原因和高龄者长寿的“秘密”	48
第 五 章 长寿者的心理疗法、肥胖者的饮食疗法和玛拉尼娅的惨痛教训	78
第 六 章 嫉妒心理的不良后果和医学教授的心得体会	108
第 七 章 人类平均寿命的发展趋势和影响长寿的主要疾病	122
第 八 章 长寿地区的风土人情以及情绪与疾病的直接关系	134
第 九 章 高寿老人古尔班的生活乐趣与总工程师安德烈的精神痛苦	152

ГЛАВА ПЕРВАЯ



第 一 章

两千年来人类总结的长寿理论、 健身方法和痛苦教训

几个病号坐在挂有“教授”牌子的诊室门前，惴惴不安地想着自己的命运，急切地等着打开诊室的大门，听着穿白大褂的姑娘叫到“下一位”的声音。坐在室外排队等候的共六个人，他们来自全国各地，到列宁格勒来求助这位名医。因为他们听说这位大夫能用一种特殊的方法根治心脏病。病人个个几乎双目无神，闭口不语，心事重重，他们痛心地琢磨着自己的身体，想着生与死的问题。有一个问题使他们忐忑不安：会不会有什么意外？

这位医学教授名叫彼得·伊里奇·丘古耶夫，前来请他

治疗的往往是一些对本区、本市的医疗条件丧失信心、对许多医生的医术不抱希望的病人。但是，他们还对某种奇迹或某个名医寄予希望。

这位教授几天以前刚从美国回来。他在美国讲过学，做过手术，并对迄今世界上尚且无法医治的病情进行了会诊。

在这里等候治疗的有一位来自首都的二十五岁的画家维克托·索伊金。他不仅知道彼得·伊里奇出访的情况，而且还认识这位教授本人。他俩是在莫斯科举行的索伊金画展上认识的。丘古耶夫是彩色画的嗜好者，他在展览会留言簿上写道：

“我特别喜欢这位青年艺术家创作的一伙农夫。从近处看，农夫两眼炯炯有神，能够唤起人们热爱祖国大自然的崇高感情；从远处看，更可以揭示出画的意境和绝技。”

他们在展览会上彼此介绍，久久叙谈。这位画家的一位挚友无意中从旁插了一句：“您作为教授最好给他治治病，他得了心脏病。”丘古耶夫便对画家说道：“请您到我们医院里来一趟吧，我们一定给您诊断和治疗，您的病是会好的。”维克托在同教授分手时对他说道：“我一定去找您，但愿病情不要恶化就好了。”

病情在不断地恶化，他只好搭车去找教授。

当维克托坐在丘古耶夫诊室的外面时，几乎感到整个左胸发闷，简直就象铁链锁胸一般。胸腔内又热又痛，如同根根钢针直刺心脏。他向舌下塞了片伐力多^①，才感到有所好转。气闷是缓和了一些，然而肩膀、锁骨和整个左胸仍然感

^① 伐力多即为戊酸薄荷脑酯。——译注

到酸痛，全身发热、发冷。

维克托耐心地排队等着，他无意打乱此地形成的医生和病人之间的关系——平等人道的、不可侵犯的排队制度。这是不幸者对这种规定所作的一种公正评价。因此，它自不待言地被作为所有医院整个医疗制度的一部分。

话又说回来，人们往往都是求医心切。维克托的到来要么是对于教授对他的同情寄予过大的希望；要么考虑到他们在展览会上见面时教授出于一种礼貌表示愿意给他看病。

他向口里又塞了一片伐力多，听了听心脏的“走动”，又开始静静地等着。他竭力控制着自己，设法不让任何人发现他的病情。一有什么惊动，他的心脏就痛一下。

门前突然来了一男一女，他们来去匆匆，情绪不佳。女人把她带来的男伴领到教授诊室的门前，帮他脱下了狐皮大衣，摘下了羊皮高顶帽，还帮他找了个地方把衣服存放起来。这个女人的穿戴也颇为讲究，穿的是貂皮外套，戴的尽是名贵之物。她脱下外套，堆在索伊金的旁边，连头都没有回，就拉着她的男伴走进了教授的诊室。门没有来得及掩，门外排队的病人听到了女人的声音。她说：

“奥列格突然感到心力不足，满脸流汗。当时我正坐在经理包厢里看演出，发现奥列格的体力不支，好象难以演完自己的节目似的。夜里，他吃了丸扩张血管的药。但仍睡得很差，象孩子似的折腾了一整夜！……”

“你们是路过我们这儿的吗？”教授问。

“是巡回演出！……我们团正在列宁格勒演出。然而，他却无法再演唱了。我不能眼看着让他这样下去。请您帮帮忙吧！”

“奥列格·莫尔达瓦诺夫！莫非就是他？……”教授心里想。

整个乌克兰都能听到赞美歌唱演员莫尔达瓦诺夫的声音。他的大名传遍了国内外。他几乎到过所有的国家。他走到哪里，哪里就是一片祝贺声、鼓掌声。他就这样成了“明星”。他穿着沙皇的锦衣黄袍……他扮演过伊凡雷帝一类的人物，也扮演过沙皇鲍里斯·戈杜诺夫这样的角色。他的演出能使整个剧场沸腾起来……

然而现在……他却疲惫不堪、神情紧张地坐在这里……他简直成了孩子，还要让妻子拉着手。他俩的眼里流露出不安、沮丧的神情。

“教授，我的病很危险吗？……我还能登台吗？……”随后，他抓住教授的手，还象在舞台上那样，紧紧地把它握在自己冰冷的手里。他说：“我虽然是个歌唱演员，但是，工作紧张得要命！这一场是这样，下一场还是这样。眼前一片灯光，空气热得发烫，我简直就象一条即将送上餐桌的鲫鱼。”

教授拿起听诊器，放在他的胸前听了起来。演员的心脏确有毛病：他心动过速，心律不齐，神情也很紧张……心区疼痛，心肌痉挛……莫非受过损伤？莫非心血管有些硬化？……应当进行认真地检查。然后……大概要采用心脏封闭疗法。

护士关上了诊室的大门。

画家和歌唱演员被安排在六号病房，简直同契诃夫的作品所描写的情形差不多。与契诃夫作品中的主人公不同的仅仅是，他们一句话也不说，只是双手放在脑后，两眼望着天

花板，静静地躺了一整天，就连莫尔达瓦诺夫的女子的来访也未能打破这里的沉寂。

第三天，演员的妻子收到了波尔塔瓦的一份电报，得知母亲逝世。于是便于当天上午就乘飞机前去奔丧。

这位演员给教授送了几张票，想请他看看他们剧团的节目，并向他介绍了自己对这些节目的印象。昨天演的是《鲍里斯·戈杜诺夫》，沙皇鲍里斯这个角色，是由莫尔达瓦诺夫的预备演员扮演的。他演得倒不错。奥列格·彼得罗维奇①在医院里很关心他们的演出情况：他不在，演出效果如何？预备演员唱得又怎么样？

护士给莫尔达瓦诺夫送来了他的妻子从途中发来的一封信。

房内一片寂静，甚至可以听到呼吸声，横跨涅瓦河的大街上却一片喧嚣声。狂风怒吼，北风吹得百年松瑟瑟作响。

歌唱演员读完了信便想到一个问题。他突然自言自语地谈起了自己的剧团和自己所扮演的多种角色。他说：

“贵人命短。所有我的角色……就是说，我扮演和歌颂的人物没有一个能够年逾花甲，用今天的话来说，他们都没有领上养老金。唉？……真怪，然而这却是事实！我以前怎么就没有想到这个问题呢！例如，伊凡雷帝、沙皇鲍里斯以及农民领袖苏萨宁……”

这时索伊金鼓起勇气插了他一句：

这里还有另一些例子：“歌德②、巴甫洛夫③、托尔斯

① 奥列格·彼得罗维奇为莫尔达瓦诺夫的名和父称。——译注

② 歌德——德国大诗人、大文豪。——译注

③ 巴甫洛夫——苏联伟大的生物学家。——译注

泰①……他们都活得很长。”

“这倒是事实。在我们音乐界里就有凡尔第②和音乐大师托斯卡尼尼③。托斯卡尼尼年逾八十还指挥乐队。的确有这种人。但是，那些苦行者和在生活上遭受过挫折的人都活得不长。例如，彼得大帝、罗蒙诺索夫④等就是这样。有的刚活了五十四岁就与世长辞了。比方说别林斯基⑤、果戈理⑥、涅克拉索夫⑦等就是如此。更何况有的寿命更短。如果这样分析的话……不，不！我真不愿意相信，生命是如此的短暂。想必我们现在做的事情不是在自己缩短自己的寿命。人可以活到一百五十岁甚至更长一些。别说一百五十岁，甚至可以活二百岁。三百岁未必就是人的生命极限？您的看法如何？……”

莫尔达瓦诺夫转过身来，面向着索伊金问道：

“您有多大岁数？”

“二十五。”索伊金回答。

“怎么得了心脏病？……是先天性心脏病吧？是遗传性的吗？……”

“不，生下来的时候我很健康。不久前才得的病。”

① 托尔斯泰——俄国大作家。——译注

② 凡尔第——意大利作曲家。——译注

③ 托斯卡尼尼——意大利著名的指挥家。——译注

④ 罗蒙诺索夫——俄国科学家、作家、诗人。——译注

⑤ 别林斯基——俄国文学批评家。——译注

⑥ 果戈理——俄国作家、剧作家。——译注

⑦ 涅克拉索夫——俄国大诗人。——译注



歌唱演员去找名医

“哎！那我就想不通了，这么年轻的人，竟得了心脏病。”

这时，从病房外面走进了彼得·伊里奇。

“教授，你来得正好。”演员兴奋地说：“我正在同这位年轻人谈论为何人的生命这么短。因为从事物发展的规律来看，人倒应该活得更长一些。”

“毫无疑问！”教授表示同意。“我甚至确信，大自然给予人的寿命是很长的，它可以是二百岁、三百岁以至于可能更长。随着日月的流逝，人必将认识自己，学会控制自己的感情和预防疾病，从而使自己的寿命大大增加和延长！……具体来说，将延长好几倍！……我在手术台旁工作了四十年，动了不下于一千次手术，我几乎对我的每一个病人都这样说：“老兄，你不爱惜你的身体，你对它进行了残酷的折磨，使自己躺在了手术台上。今后应当聪明起来，不要负担过重，不要用力过度，不要自我摧残，你要象爱惜你的汽车、手表和其他贵重物品一样地爱惜你的身体。”

彼得·伊里奇走到窗前，看了一眼夕阳照耀下的列宁格勒。正是这个城市给了他前途，为他提供了称心的工作条件，使他得到了人们的尊敬。当他还是个青年医生的时候就从西伯利亚来到这里，开始在著名外科医生、学者和祖国肿瘤学奠基人尼古拉·尼古拉耶维奇·彼得罗夫的医院里工作。在战争年代里，他一直在这里工作，并成为军医医院里的主治大夫。也在这里经受了封锁之苦……

他又说：“人的身体具有很强的生命力。每当负荷量增大时，它便启动自身的代偿性适应机制，并在运动过程中使裂口得到弥合，使伤迹得到痊愈。我常常对身体所具有的

这种变戏法的能力感到惊讶：怎么能够弥合自身的裂口，又能承担过量的劳动！有一次，我到了基洛夫的一家工厂。我是应厂长的邀请到这个厂的，厂长让我看了一台超功率的大型压缩机。他对我说：‘这台机器能够经得住十倍的超负载。’然而我向他指出：‘我们的心脏却可以承受二十倍的超负载。’由此可以看出，心脏竟有如此惊人的能力！看样子，它是个小小的机构，仅仅由细小的纤维、柔软的细胞、娇嫩的薄膜组成。你看，它竟然是那么的了不起……竟可以承受二十倍的超负载！一旦心脏机能减弱，它所承受的这种超负载就要更大。您可能常会听到设计师的一句话：‘不可粗心大意’，这就是说，要以防万一。比方说，某个人工作吊儿郎当，他打开的不是摇臂，而是把手或飞轮，这该怎么办？……聪明的设计师为了竭力防止自己的产品受到这种无知行为的破坏，便在机器上加了一些保险器、控制器以及其他的附件。然而在这一方面大自然却比所有的设计师都高出一头。它创造了一套功能惊人的再生系统。这个系统不仅能够保护身体，而且在必要的情况下可以新陈代谢，当组织受到外伤时，它能设法打开血液循环的通路。即使遇到重大事故，体内一系列极为重要的部位遭到了破坏，人的机体还能支撑下去。随着时间的延续，它还能恢复各种重要的生命活动。可以想象，假如人在种种不自觉的情况下不对自身增加那种毫不必要的过重负担，那么人的生命力将会大大增加。”

彼得·伊里奇说到这里停了下来。可是他所提到的“……在种种不自觉的情况下”这段话以其纯朴性和准确性使歌唱家和画家两个人都喜出望外。这两位住院者为之满意的是，他们终于找到了一个能使自己的身体免遭自我摧残的