



健康长寿之道



江苏科学技术出版社

健康长寿之道

〔苏〕С. Я. 奇金 著

林 一 平
方 福 娟 编译

江苏科学技术出版社

С.Я.Чикин
Здоровье-Всему Голова

本书根据苏联苏维埃俄罗斯出版社1979年版编译

封面设计 **孙为国**

健康长寿之道

(苏)С.Я.奇金 著

林 一 平 编译
方 福 娟

出版：江苏科学技术出版社

发行：江苏省新华书店

印刷：南京人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张 4.5 字数 100,000

1983年6月第1版 1983年6月第1次印刷

印数1—265,000册

书号：14196·126 定价：0.42元

责任编辑 王春霆

译者前言

健康和长寿，历来是人们关心的问题。彭祖寿高八百是人们所称羨的事，但这不过是个神话故事而已。就算能活到古稀之年，如果老态龙钟，行不成步，似风中残烛，那也没有多大意思。长寿必须健康。到耄耋之年仍葆青春之朝气，步履矫健，思想敏锐，老当益壮，才是值得称羨的。

古希腊、古罗马的许多杰出学者不仅学识过人，而且都是健康长寿者。他们在养生之道上有什么经验呢？印象中的古人都是彪形大汉——楚霸王力能扛鼎，猛张飞的蛇矛长一丈八尺——同现代人相比，他们似乎是高不可攀的巨人。文学中描绘的古人运动记录，令人闻之咋舌。究竟有无其事呢？难道说现代人由于智力的发展导致了体力衰退么？科学幻想作家们，凭着他们丰富的想象力，把未来的人类描绘成头脑巨大、四肢萎缩的畸形人。难道人类的未来真将是那样可悲么？当发达国家的人民正在为健康长寿顽强斗争的时候，而有些落后部落的人却病不缠身，人人寿过古稀。其中奥妙安在？要保持健康和长寿到底有哪些科学方法？常言说，生命在于运动。那末，不是职业运动员的人，该如何进行运动锻炼呢？劳逸结合是人们经常挂在嘴边的话。但是，劳动、工作之余应该如何休息呢？是不是做做家务事、打打扑克、看看电影或电视、听听音乐，足不出户也能消除疲劳、恢复精力、提高工作效率并保证健康长寿呢？现在是科学技术革命时代。环境污染是健康长寿的大敌。空气、食物、饮水……衣食住行都笼罩着污染的阴影。有何灵

丹妙药可以防止环境污染呢?一谈到健康长寿,上面这些问号便会自然而然接踵而至。

这本书正是针对这些问题来谈的。关心健康和长寿的读者可以从中找到所需要的答案。大量的科学数据、许多健康长寿者的现身说法以及科学家们研究出的切实可行的健康长寿之道,可使读者的思想豁然开朗。

原书作者是知名的医学家,他广闻博采,从医学角度阐明健康长寿之道。特别值得一提的是本书收集的资料和事例异常丰富,没有多余的抽象议论,读者从丰富的实例中便可悟出健康长寿的奥妙之所在。

我们谨通过本书祝愿读者健康长寿,为祖国的富强多作贡献。

目 录

第一章	什么是健康.....	(1)
第二章	现代人的身体是有所发展，还是在退化.....	(10)
第三章	锻炼心脏.....	(51)
第四章	从事体育运动.....	(70)
第五章	学会正确的休息.....	(95)
第六章	净化环境	(112)



第一章 什么是健康

世界上没有一个人不关心自己的健康。可是，往往一个人自以为健康，只不过因为他不感到身上不舒服罢了。

因此，提出这样一些问题是很有道理的：“究竟什么是健康？一个人如果不是医生，能否对自己的健康作出评价呢？”

答案只有一个：一个人健康与否，只有医生，而且他必须对就诊者作全面诊断方能下结论；因为健康是人体所有器官和系统的协调一致的相互合作作用的表现，想要发现其中哪个部分受到什么破坏并不那么容易。一个健康的人，身体各个器官的机能总是保持着平衡状态，比较容易适应外界环境，对各种刺激因素具有高度的抵抗力。所谓健康，乃是人体各器官联合在一起的积极的机能活动，而不是如某些人所认为的那

样,仅仅是没有疾病。这种协调一致的状态一旦遭到破坏,就会导致各种并发症,这不仅使个别器官,而且使整个系统的机能都遭到破坏。著名的生理卫生教育家列斯哈弗特说得好:“……破坏人体构造和机能的协调性,不会不受到惩罚。这必然会造成体力衰竭。尽管有想法,有主意,但却缺乏必要的精力,因而无法去进行彻底的检验并坚持付诸实践。”

在此五十年前,赫尔岑就在自己的名著《寄自法国和意大利的信》中写道:“不要再忽视身体,不要再拿身体当儿戏了。否则,它将损伤您朝气蓬勃的才智,并证明您的精神依赖于狭窄的躯壳,以嘲笑您那高傲的灵魂。”一百二十五年前的这些话,直到如今仍然很实在。

体魄的完美及其协调的发展是构成一个人健康的不可分割的组成部分。这当然不是说,所有健康的人都必须达到某个统一的人体标准,不是这个意思,而是指生理和心理健康的人在体魄上应该和谐发展。

在谈到健康时应该记住,健康绝不是大自然所赐予的一劳永逸的财富。健康是在人从降生到他完全“成熟”的过程中逐步形成的,并且维持许多年,以使他成为一个积极的社会成员。科学已经令人信服地证明,健康的保证不仅靠继承,靠遗传,而且还靠社会条件。具有健康潜力的人,如果出生在不良的社会条件下,就没有可能和谐地发展,就很可能在幼小的时候耗尽他的良好素质。不良社会条件所造成的疾病会逐渐损坏人的健康,表现在身体发育方面,是破坏体内各个器官和系统间十分协调的相互配合作用,最终会由于健康不佳而使这个人的社会活动能力和贡献受到限制。无怪乎马克思把健康不佳视为“生命的自由受到束缚”。

俄国生理学家弗维坚斯基写道:“在正常情况下,每一个

年青人的身体都蕴藏着巨大的力量和丰富的素质，其中只有一部分在以后的生活中被实际利用，而且在多数情况下，被利用的只是很少一部分。关键问题在于如何尽可能充分利用我们体内这种力量和素质。”

当然，对大多数人来说，健康的潜在素质只有在社会主义社会中才有可能得到发展。这是因为社会主义社会可以依靠国家的力量无微不至地关怀每一个人的健康。社会主义社会有无限的可能性来培养身体健康、体格发达和全面发展的人。

具有参加对社会有益劳动的能力是健康人的标志。对健康的人来说，他有可能从事符合他的体力和愿望的任何劳动。在健康方面有某种缺陷的人，却不得不去从事不符合他愿望和理想的工作。这也是人的自由受到的一种限制，即使他生活在社会主义条件下也是如此。劳动能力受到限制在心理状态上也有所反映。生理上受到损害很可能导致心理上不正常。

如果现在再提出这个问题：“究竟应该怎样理解健康的含义呢？”那么，可以这样回答：**所谓健康，就是指人在生理完善和心理正常情况下，体内所有的器官和系统协调地相互配合并发挥作用，使人得以积极从事对社会有益的劳动。**

正因为如此，人对待健康就象对待贵重财物一样珍视。这样做是百分之百的正确的，因为即使在现代医学发展的水平上，某些疑难病症还是无法全部治愈。即使在一切东西可以买卖的资本主义社会，身染顽疾的百万富翁，如果体内某个器官或系统受到严重损伤，也无法买到健康。

因此，健康是人的幸福的保证。只有身体健康，人才能实现他的愿望和理想，才能认识周围的世界，才能积极参加社会活动，充满活力，感到劳动、游戏、舞蹈和体育锻炼的乐趣。

难怪每一个民族的语言中都有关于健康的成语。这些成

语集中了一代又一代人的智慧。

东方人说：“健康是个宝，一时离不了。”阿拉伯人的结论是：“损害健康就是盗窃自己的财物。”保加利亚人认为：“健康是最大的财富。”

我们很难把所有关于健康的说法都列举出来，何况也没有必要这样做。这些格言的意思都是一样的，即不仅对每一个人，而且对整个社会，健康都是最珍贵的东西。

今天我们对健康的看法还是这样。然而，古代的人们是否总是这样看待健康呢？健康是否始终被视为最珍贵的东西呢？人是否永远都关心健康呢？

科学家们回答这些问题是很明确的。他们说，人一旦在周围世界中意识到了自己，一旦开始进行逻辑（与动物不同的）思维，有关健康的想法就在他的头脑中萦绕。

著名德国学者艾贝斯于1872—1873年间在埃及旅行时发现一个古代抄本（此书以后即称为《艾贝斯抄本》），我们从中可以知道，早在公元前十七世纪，古埃及人就已掌握了丰富的医学知识。这部古老的医学文献收集了治疗许多病症的110个不同处方。从中可以了解到埃及人是怎样治疗胃病和神经病的。抄本中有一章专谈如何治疗心脏病。另外，还广泛应用从植物中制取的药剂来治病。

这一切都说明古埃及人是很重视健康的。

在另一部著作——荷马的《奥德赛》中，指出了医生在军队中的重要作用。

古希腊人高度评价完善的人体美，大量的人物雕塑造型证明了这一点。我们可以回顾一下公元前八世纪奠定基础的奥林匹亚竞技会的历史。这是健和美的盛大节日。健美的选手们在无数观众面前显示出他们的敏捷、力量和毅力。

希腊人非常崇敬竞技会的英雄。竞技获胜者那完美的身躯被雕塑成象。古希腊艺术的许多作品我们现在也很欣赏。保存至今的还有琴歌，这是诗人献给竞技会获胜者的庄严颂歌。公元前五世纪时的著名文学家平达*的全部抒情诗篇都是讴歌体育运动的。

在艰巨的体育竞赛中，只有那些身体结实，具有高度耐力的人才能获胜。因为从第十五届奥林匹亚竞技会(公元前720年)开始，选手们必须参加24斯塔迪的长跑(斯塔迪为古希腊长度单位，24斯塔迪约合4.6公里)。大家知道，古希腊最优秀的选手每小时可跑19.5—19.8公里。如果考虑到现代选手每小时只能跑20多公里，就知道这是相当艰苦的径赛。拳击赛更为艰苦。这是不限时间的比赛，一直要赛到其中一个选手不能再比赛为止。

奥林匹亚竞技会的获胜者被授以桂冠，被奖以盛满玫瑰油的双耳瓶、毛织披风或者宝剑，有时还奖以金质三脚杯。获胜者还获得终生补助，剧院中为他们“保留”着最好的席次。当时对强壮有力的人就是这样重视的。在那时候，人的健康和身体的完美已经不仅仅看作是大自然的恩赐了。健康是在体育锻炼中培养起来的。这从当时的一个城邦国，尚武的斯巴达的例子中可以看得很清楚。

在这个城邦国中，七岁的男孩都必须离家到营地受教育。为了培养孩子的耐力，营地提供的伙食是很简陋的。教育的基本目的在于把孩子们培养成具有搏斗和获胜能力的未来的战士。换言之，严格而无畏的考验落在这些孩子们的身上。艰难的体力训练还辅以人工选择的手段。这样，通过各种磨难考

* 平达(Pindaros, 公元前约518年—前约438年)是古希腊杰出的抒情诗人。他的作品大多赞美希腊诸神和奥林匹亚竞技的获胜者。——译者注

验的斯巴达人便能在未来经受严峻生活的任何困难。

人工选择还通过淘汰刚诞生然而身体虚弱的婴孩的办法来实现。被淘汰掉的婴儿被无情地抛下深渊。而且，为了让妇女能生下健康的具有耐力的孩子，未来的母亲们也象男孩一样，在童年时代要通过毫不逊色的体力训练。有一个古代历史学者、希腊人普鲁塔克*写道：“……女孩子们也要练习奔跑、搏斗、投掷铁饼和标枪，使她们的身体结实有力，使她们生育的孩子也能这样。通过这些锻炼，她们便能成为健康的人，能经受生育的痛苦。”

早在奴隶社会出现伊始以及鼎盛时期创作的古希腊神话也说明，希腊人高度重视人的竞技体格、力量、灵敏、耐力和聪明才智。神话中的许多英雄，例如安泰（地母之子）、阿特拉斯（用头和双手顶天的巨人）、海格力斯（宙斯之子，曾完成十二项英雄业迹）等都具备这些品质。

许多杰出的希腊人，如德谟克利特、柏拉图、亚里斯多德等的学说影响着世代的人们，他们也写了许多著作专论人的健康和身体完美的问题。

可是，在古希腊人中，也许没有一个人能象杰出的医生希波克拉底**那样，对疾病和健康的认识作出了重大贡献。

希波克拉底的天才表现在哪里呢？他是怎样考虑人的健康问题的呢？根据这位医生的观点，人们应该怎样保证自己的健康呢？

在古代医生中，希波克拉底第一个想到，一个健康的人应该是比较容易适应于外界环境的。这是天才的看法，它已经为

*普鲁塔克(Ploutarchos, 约公元46—120年)是古希腊传记作家。——译者注

**希波克拉底(Hippocrates, 约公元前460—前377年)是古希腊医师，西方医学奠基人。——译者注

现代科学所证明。希波克拉底的看法归纳成一点，就是：若想成为健康的人，就得锻炼身体。在他的著作中可以看到如下的话：“至于说到天气对人的影响，那么冷天尤其可以增强体质，使身体矫健，适合运动，使身体具有健康的肤色，增强听觉。”

希波克拉底关心保持人的健康，规劝人们进行我们今天称之为体育的锻炼。不进行体育锻炼，就不可能成为真正健康的人。他写道：“体操可以使身体得到锻炼。如果一个人想保持工作能力、健康以及有充分价值和欢乐的生活，他应该使步行成为日常生活的一部分。”

希波克拉底把健康和欢乐的生活统一在一起，二者不可缺一。既然这位医生把人的健康视为欢乐生活的重要条件，那么他就很自然地高度重视他的专业——医学。希波克拉底说，医学“真正是一切艺术中最崇高的艺术”。虽然希波克拉底的见解远远超出了他所处的时代，但他只不过是作了许多推测而已。不过，我们应该公正地指出，他的许多结论，直到今天仍未丧失其意义。

许多伟大的希腊人注意到了全面培养人的问题。他们每一个人都为解决这个问题作出了颇有价值的贡献。例如，亚里斯多德认为，身体的发展不能脱离美感的培养。如果在教育过程中只顾及身体的完备，那么这同野兽的发育没有什么不同。他认为教育的首要作用在于培养人的美感。只有通过这样的教育才不仅可获得身体的完美发展，获得结实的体力，而且可获得智力和美感的修养。

希腊人在对人的认识，对研究人的健康和身体完美发展方面掌握的许多东西，古罗马人在他们的著作中都加以利用。但他们并没有停留在前人的结论上，而是有所发展。

罗马人中最知名的人物是杰出的医生盖仑^{*}，他的名字在医学史上万世留芳。他是最初试图给健康的概念下定义的人们当中的一个。

他对健康是怎样考虑的呢？他对病人和健康人的认识有多深呢？

他写道：“健康是一种和谐状态，它的范围很广，它对我们每一个人来说不尽相同。”

这个定义包含着丰富的内容。在盖仑看来，首先，人的机体是个复杂的结构，人体各个部分间的相互配合应该协调一致。

其次，这位罗马人知道，每一个人都同别人有所区别，具有自己的特点。和谐状态的范围是不定的，广泛的，因此，同一个人的和谐范围也可能变化。他对这个问题发表的其他意见也具有重大意义。他写道：“不受痛苦的折磨，以及生命活动不受限制的状态，这就是我们所说的健康。”可见，健康不只是没有病痛的状况，而且同样重要的是，健康应该成为人活动的源泉，使人能不受拘束地积极参与生活。

盖仑在谈到健康时写道，人不应该做“多余的事”。工作、饮食和休息都要适度。任何过分的事都会影响健康。这个结论使我们可以说，盖仑有关健康的观点是很广泛的，反映了他认识的深度。

中世纪驰名的医生阿维森纳^{**}断言，一个人如果有节制而系统地从事体育锻炼，他就可以保持健康。经过锻炼的人可

^{*} 盖仑(Claudius Galen，公元129—199年)是古罗马医师，继希波克拉底后的古代医学理论家。——译者注

^{**}阿维森纳(Avicenna)是阿拉伯医学家伊本·西拿(公元980—1037年)的拉丁化名字。——译者注

以避免许多疾病。

不论我们研究什么时代，都会发觉人们对健康问题的密切关注。谈论健康的不仅有医生和学者，还有哲学家、作家和诗人。所有的人都认为保持健康的最好手段是体育活动。

十八世纪末到十九世纪初著名的俄国医生阿姆波吉克·马克西莫维奇将不运动的身体形象地比作由于不流动而腐败发臭的死水。

十九世纪杰出的俄国批评家别林斯基认为：“没有健康也就没有幸福。”伟大的俄国民主主义革命者车尔尼雪夫斯基也持类似的看法。他写道：“健康在人的心目中永远不会丧失价值，因为即使富足，缺少健康，生活也不会幸福。”

巴甫洛夫院士对许多世纪有关人生的健康价值的讨论发表了总结性的意见，他指出：“人是地球自然界的高级产物。人是一种非常复杂、非常精巧的结构。人为了充分享受大自然的恩赐，应该健康、强壮而且充满智慧。”

以上对历史的回顾尽管十分简单，但已足以使我们深信，健康一直是使人类的优秀代表感到关切的问题，当然现代人对此也是谁也不会漠不关心的。



第二章 现代人的身体是有所发展，还是在退化

历来都把结实健康、体格出众、力量超群的人称之为大力士。当代有些获得优秀运动成绩的人也被称为大力士。例如，人们常在一些世界著名举重运动员的姓名前面冠以大力士或盖世无双大力士等等。

但是，如果在两千年前，他们也能算是最有力气的人吗？这个问题很有意思。我们小时候就对下面这些问题感到兴趣：“前几个世纪是否有比现在力气更大、身体更强壮的人？最近几百年间人的身体状况有没有变化？将来是否会有变化？”我们在读童话、神话和勇士列传的时候，总会认为古时候的人比原子和宇宙时代的人力气更大。时间虽然过去了几十年，但总难改变这些自幼形成的看法，而且，有时候一再争辩说：“现在

的人类似乎已丧失自己原有的力气，我们亲眼目睹的体力在退化。”

因此，提出“我们的祖先是什么样的人？他们的身体发育有什么特点？”这样一类的问题是有道理的。我认为，问题最主要的一点是：“现代人的身体怎么样——是有所发展，还是在退化？”

我的答案立即可使读者们放心，但也许会使幻想家们感到不快。说得婉转些，他们对我们祖先的体力估计得过高了。

在文学作品中保存了不少可以证明参加奥林匹亚竞技会的古希腊人的体力与耐力的资料。大家都知道，这个竞技会是古希腊人在公元前八世纪创办的。前世界跳远记录创造者、苏联教育学硕士伊戈里·捷尔-奥瓦涅相把现代的跳远成绩与古希腊人的成绩作了比较，进行了有趣的研究。捷尔-奥瓦涅相在几十年前跳过了8.35米。8.35米的成绩是好呢，还是不好呢？他向自己提出了这个问题，并研究了历史资料，终于发现：古斯巴达一个最出色的运动员埃希翁在奥林匹亚竞技会上曾七次获胜（公元前668—前656年）。有一次，埃希翁参加跳远比赛，成绩是52斯托帕，这相当于现在的16.66米（有些科学家认为，这是三次跳远成绩的总和）。过了整整150年，在公元前500年第17次奥林匹亚竞技会上，克拉顿的五项全能运动员法伊尔跳过了55斯托帕。古希腊人的记载说：“这个人飞越整个沙坑，落在坚硬多石的地面上，折断了左腿。”这个成绩，即使是三次跳远成绩的总和，今天看来也是相当好的。神话和史诗把古代人灵巧和力量的事例一个世纪一个世纪地传了下来。

各个民族的民间传说和神话使我们从小就相信我们的祖先确实是大力士。文学作品中的这些英雄人物勇敢、有力、健壮，大大丰富了我们小学时代的想象力。