

大众文库

认识自我

——生命面面观

理 喻

生 命现象最令人困惑。你是否想知道：

人从哪里来；性生活、分娩决定胎儿质量；幼儿吃、玩、说话的学问；你的孩子是哪种人才；梦与健康、智力的关系；开发脑功能的方法；如何保持青春；练气功的要诀；爱情、择偶的生理标准；性保健及优质的性生活；女性美容的弊端；减缓衰老及自我治病的方法；人是怎么死的；人死后是否还“存在”等等……

人的一生之谜在这里揭开，它指导你度过一个完美的人生。



大众文库

认识自我

——生命面面观

理 喻

三 联 书 店

(京)新登字007号

责任编辑：耿捷

封面设计：董学军

大众文库

认识自我——生命面面观

REN SHI ZIWO

SHENGMING MIANMIANGUAN

理喻

三联书店出版发行

北京朝阳门内大街166号

新华书店经销

北京市双桥印刷厂印刷

787×960毫米32开本 7.75印张 136,000字

1994年3月第1版 1994年3月北京第1次印刷

印数0,001—5,000

定价 6.20元

ISBN 7-108-00595-6/G·110

前 言

生活太匆忙了。

一个人迈着蹒跚的脚步，走进色彩纷呈的世界……紧张忙乱的学习生涯……不屈不挠又有限的自我奋斗……大惑不解的爱情悲喜……张惶失措的疾病痛楚……

像一幅徐徐展开的画卷，使生命的始终与岁月的流逝清晰可见。

步履匆忙的人们，即使伫立，即使思索，也难将五彩的光焰一一吸取。尽管人人经历着生命，人人认识着生命，人人都在品尝着生命的苦乐。可生命，实在难于把握——如同一派朦胧未知的景色。

幼年时因蒙昧免除了烦恼。

成年因解悟而徒增哀忧。

人至老年有时会愕然发问：生命究竟是怎么回事？人类的历史，便是一部生命自我认识的过程史。

可以这么说，对生命研究的深入发展，必然会明显地减少人类在进行各种探索时的盲目性。

当我们能够把人生从命运的周折中离析出来时，

是的，那种不幸行为的源头在哪儿？这也就意味着我们本应享有更多的欢悦。认识生命——珍惜生命——发掘生命——研究生命，这是每一个生命的呐喊。

不必去逐个列举著名的研究者的姓名了。古往今来，诸多关于生命现象、生命本质与生命规律的理论散发着悠远的芳香。

蓬勃兴起的人体生命科学，将把迷惘困惑远远地抛在身后，并因着生命这一课题本身的广浩丰厚，而随之无限深远。

愿生者更美。

愿死有所“归”。

对于生命来说，改造客观世界的基础，是对自身“主观世界”的科学认知。

感受、体验、研究、探索，提高生命的质量、迎接新纪元的曙光。

本书分上、下两篇，上篇以人的大脑发育变化为主，下篇以人的身体发育变化为主。

目 录

前言	1
----------	---

上 篇

第一章：胚期	1
--------------	---

●性交质量与胎儿的关系。 ●人体是地球物质的有效汇集。 ●胚期涉及到人最初期的质量。 ●人工受孕难以培养出高智婴儿。

第二章：孕期	8
--------------	---

●母亲是一个复杂而完备的人工“合成器”。 ●人的大脑物质是胎儿与母亲共同“奋斗”的结果。

第三章：产期	13
--------------	----

●母亲生产时阵痛对新生儿的积极作用。 ●正常分娩是新生儿不可多得的礼物。

第四章：一岁——三岁期	17
-------------------	----

●幼儿的哭是“运动”。 ●哪些玩具有益幼儿大脑发育。 ●怎样教幼儿讲话。 ●应该进行促进幼儿想象力、感应力的心理教育。

第五章：四岁——十岁期	29
-------------------	----

●才能实际上是人的脑条件。 ●怎样从人体行为上观察大脑的发育情况。 ●定向培养人才是人才的

“节约”。 ●确定各种人才的外在标准。

第六章：十一岁——十六岁期43

●脑子除“越用越聪明”外，还要注意保养。 ●体育锻炼必须适当。 ●偏食的合理性。

第七章：十七岁——二十三岁期57

●梦分有六大类，各种梦的大脑物质互不相同。 ●对梦进行统计可以了解大脑发育状况。 ●提高弱智者智力的十三种办法。

第八章：二十四岁——二十八岁期71

●七种提高大脑思维能力的方法。 ●两夜读书事半功倍的原因是空气中负电离子增加。 ●性能力的提高与脑能力的提高是一致的。

第九章：二十九岁——三十一岁期85

●大脑深入开发应用的物质基础。 ●劳动强度大影响智能。

第十章：三十二岁——三十七岁期91

●人体疾病与大脑的内在关系。 ●改善脑状态的饮食方法。 ●身体疾病是大脑老化的警号。

第十一章：三十八岁——四十一岁期 101

●对自己大脑状态的认识等于对生命的认识。 ●从躯体、面部、语言三个方面掌握自己的大脑状态。

第十二章：四十二岁——四十七岁期 115

●人活着的目的是焕发才智，中年之后的八种防脑老化之方法。 ●练气功者必须是没有任何大脑疾病的人。 ●到老年再来延年益寿为时已晚。

第十三章：四十八岁——七十九岁期 123

- 古人对死亡的种种认识含有一定的合理性。
- 地球物质运动的基本规律：从有形到无形，再从无形汇集为有形。
- 生命是地球物质运动的形式之一。

下 篇

第十四章：生产期 127

- 女性分娩不仅是“生”，而是要“生得更好”。
- 脐带不是可长可短。

第十五章：新生儿期 130

- 幼儿讲话早是健康与发育良好的标志。
- 幼儿的情感训练不可少。

第十六章：生长期 136

- “多动症”并非儿童病症。
- 儿童编瞎话与体感应的关系。
- 模仿力是人类逐渐退化的能力之一。

第十七章：发育期 144

- 少年男女对新奇事物的思维量、语言量大于普通事物。
- 在家庭中顺其自然的生活习惯可调节躯体紧张程度。
- 性发育过早的危害及其措施。

第十八章：成熟期 153

- 随着人类对智能的重视，肌肉不再是炫耀之物。
- “坐如钟，站如松”，增加身体疲劳。
- 择偶的生理标准。

第十九章：性交期 164

- 优质性生活的内涵。
- 过量亲吻影响性能力。

●性保健的三个内容。

第二十章：产龄期 176

●优生不仅仅是“少生”。 ●孕妇周期营养。 ●孕妇需要各种情绪。 ●产妇必备物品：软带、量杯、口香糖。

第二十一章：终止产育期 190

●有更年期吗？ ●人体卵巢未发育之前，女孩子没有内分泌失调感，停止卵巢功能后，依然不会有内分泌失调感，人体是有机的整体。

第二十二章：性欲衰减期 195

●人的高低胖瘦不同，血压、心脏的指标略有不同。 ●女性美容的严重后遗症。 ●吸烟的利与弊，没有什么物质是绝对有害的。

第二十三章：无性期 213

●性冷淡自我治疗。 ●无欲是身体疾病的表现。

第二十四章：衰老期 217

●人体内脏衰老顺序。 ●老年人看电视要选择能唤起记忆的节目。 ●老年人的多药症。

第二十五章：危难期 222

●无效抢救垂危病人有违人道。 ●将死者需要安宁、徐缓进入死亡。 ●用按摩方法减少中年将死者的死亡意识。

第二十六章：尸变期 229

●人体瞬间发生了质的变化。 ●火葬的科学性不只是节省占地面积。 ●土葬尸体转换期长，并且是对

地表物质的一种污染。

第二十七章：返还再生期 23

●人死后，物质没有失灭，而是进行了一番转换。

●人死后，人体物质向何处去。 ●人体死亡物质是人体生存物质的后备军。 ●人从何处来？生命的先期合成。 ●生命、生死、首尾相接于无形与有形。

上 篇

第一章：胚 期

胚期，是精卵结合的一瞬间。

胚期，是缔造生命的时刻。

对于即将形成的生命来说，父母性交质量的优劣，也决定着生命质量的优与劣。

胚期生命的概念，相当于父母遗传细胞的概念。而这一时期，所谓“生命”质量的优劣，显然也包括父母遗传细胞质量优劣的因素了。

在精卵结合的一瞬间，不仅会对母体胚胎的发育产生影响，还会对这个未来生命的智能水准、体质以及寿命的长短，起着至关重要的作用。

怎样提高生命的质量？毫无疑问必须要从胚期开始。当然，胚期是生命的初始，要想提高生命初始时刻的质量，还要了解生命到底是怎样形成的。

人，一个生命是从哪儿来的呢？当我们看到男女交合之后……一个活生生的婴儿自母体分娩而出。这种直观的感受并不能深入地阐述生命来源的本质。

生命从何处来？生命由什么物质构成？人体死亡之后向何处去……这些关于生命的基本问题都不可避免地涉及到以下几个最基本的观点：

1. 生命是地球物质能量的“有形”汇聚。

2. 人类生命的总量，即是地球上与人类生命相关的物质总体量。

3. 无形物质汇聚成有形物质，有形物质再分散为无形物质，物质运动的这种循环关系也表现在人类生命上，人类生命的繁衍也有着自己的“源泉”。

那么，什么是人类生命繁衍的源泉呢，这就是一个新的知识领域——人体态状物质。

所谓的态状物质，即是物质源。比如水蒸气遇冷后，会凝成水滴……水蒸气和水滴之间是什么关系呢？水蒸气就是水滴的物质源，也就是态状物质了。

人体的成分远比水滴复杂。象眼球、牙齿、毛发、骨骼、血液、皮肤、肌肉……等等。

尽管这些人体组织各不相同，但它们都来于不同的态状物质。它们也都有着独特的物质源。

（这里，特别需要申明一点，生命是完整的有机体，但同时又是各种不同“物质”的汇聚体。）

那么，在男女交合受孕的一瞬，究竟形成了生命的什么物质？它又来于什么态状物质呢？

从男女交合的外表过程来看，发育成熟的男女有兴奋忘我、性高潮等……一系列情形。仿佛只是出于

本能……茫然的冲动……没有意识存在……双方情绪的高亢……浑然不觉又充满快感……欢畅的渲泄。

这些表面现象的实质则是男女在交合过程中脑生物能量骤增。

倘若我们把一个人正常的脑生物能量比为一滴水的话，那么，在男女交合之际，这两滴水就会汇聚成为“一”滴水（脑电能正负值对汇）。在女性排卵期，这一滴水便会“分化”出另外一滴水，也就是一个新的生命——是新生命的脑电物质。

因而，男女交合受孕的瞬间，形成了新生命的脑电物质，而新生命的脑电物质，来源于地球表层一个庞大的生物电能的态状物质层。

在我们居栖的地球上，生物电能的态状物质层是“一层一层”的。

这种一层一层的现象，是由地球上各种生物之间的电能差别所决定的。

比方说，植物的生物电能少于动物的生物电能，同样，植物的生物电能态状物质层必然会“稀薄”于动物的生物电能态状物质层。

一般而言，越是低等的生物，其生物电能的含量越少——众多不同等级的生物，与不同等级（或称密集度）的生物电能态状物质层相互对应。

正是地球上千万种不同的生物，正是这些生物之间有差异的生物电能量，也必然会形成地表层空间中

“一层一层”的，互相浸透又互不相干的生物电能的状态物质层。并互相作用、互相依存。

我们已知，人，是地球物质能量的有形汇聚。生物电能的状态物质层显然属于地球（不断释出的）物质能量的一个部分。地球生物中一切电能的现象，都应归属于地球电能物质之中，前者与后者，是局部与整体的关系。

因此，胚期对于新生命来说，一方面是父母遗传细胞的质量（即精子与卵子本身的质量）。另一方面则是男女交合时性交质量（即脑生物电能的量度），这两个因素决定着新生命的前途。

父母遗传细胞对新生命的大脑体积、脑型……等等脑指数有着直接的遗传能力。此外，新生命的脏器质量、骨质量、脂肪量、毛发质量、皮肤质量、血液量、身高、外貌、体型……等等，也由着父母遗传细胞来决定。

这正是所谓的“先天性”。

一个人的一生中，有许多次繁衍后代的机会。但是，在一个人的一生中，遗传细胞的质量却有优劣之分。

当然，这也就是说，一个人——不论男女，都有繁衍优质后代与繁衍劣质后代的两种可能性。

一个人的遗传细胞质量的优劣，会受到各种因素，如年龄、身体状况、饮食、地理条件、气候、交合时间……的影响。

在人的一生中，优质的遗传细胞确实是不可多得的。

一般而言，男性在二十七岁至三十七岁之间、女性在二十六岁至三十六岁之间，能够具有优质的遗传细胞。

优质的遗传细胞，即优质的精子与卵子，比之普通的精子与卵子有以下几个优越之处：

1. 精子与卵子的“生存”期长。
2. 没有遗传性疾病。
3. 胚胎发育良好。
4. 遗传性好。

而普通的精子、卵子则远远不及优质的精子与卵子。

胚期的男女交合时的性交质量——男女双方交合时的脑生物电能扩增量，确定了新生命脑电能的“基数”，也就是基础。男女交合时的脑生物电能量到底扩增了多少呢？怎样才能实现最大限度的扩增？换言之，怎样交合才能孕育出优良的后代。

在人的一生中，因年龄、体质、气候、饮食、心态，特别是性对象的差别，交合质量不尽相同。

健康无病者要想得到一个聪慧的后代，实现脑电能的最大扩增量，必须做到以下几点：

男性

1. 无性病及外阴皮肤疾病。

2. 房事前一小时不吸烟,五小时之前不饮酒。
3. 体质健康无病。
4. 性对象理想。
5. 气温适宜。
6. 房事前三天无遗精。
7. 营养充沛。
8. 性欲强烈。性生活环境理想(无人打扰)。性交心理良好。

女性

1. 无妇科病。
2. 体质健康无病。
3. 性对象理想。
4. 不吸烟、不饮酒。
5. 不过量饮食。
6. 性心理健康,情绪饱满。
7. 性分泌液充沛。

胚期的重要就在于它是一个“人”生命的起点。

这个起点是由父母来“创造”的。

尽管人的差异还要受到胚期之外的各种影响,但胚期的意义是不可忽视的——有了优良的种籽,才可能长出葱绿的叶片、开出灿烂的花朵。

至于优良这两个字的含意,在笔者看来,人类真正优秀的群体,除了体质健康,更重要的是智能发达。目前,现代科学技术尚不能对人体的受精卵进行优与劣

的检验。因此，人类现在还不能做到目的十分明确的优生繁衍。

然而，人类一代代遗传，择优去劣势不可挡，择优必须从胚期入手。

在胚期阶段，还有一点补充，这就是人工受孕。

人工受孕的性交质量无从谈起。人工受孕的受精卵虽然具有父母遗传细胞的一切特征，但却缺少由父母交合带给新生命的脑生物电能的基本值，只具有微量的单项生物电能（父系的）。基本值恰如一条起跑线……当其它的新生命从五米、甚至十米处起跑时，人工受孕的胚胎只能从零点缓慢地起步。

因此，不论人工受精卵的男女是何等聪慧，也难以养育出高智后代。

同样，强制受孕与被动受孕也难以结出“丰硕的果实”。