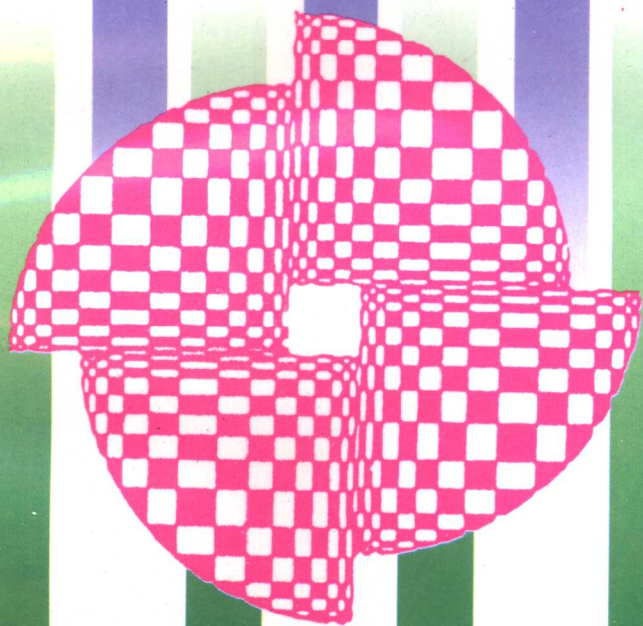


人 与 自 然 的 奥 秘

# 循 环 力

徐明高 著



学林出版社

人与自然的奥秘——

# 循 环 力

徐明高 著

学 林 出 版 社

(沪)新登字 113 号

责任编辑：褚大为

封面设计：文 忻

人与自然的奥秘——循环力 徐明高 著

学林出版社出版

上海文庙路 120 号

新华书店上海发行所发行

丹阳新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7 插页 4 字数 148,000

1994 年 5 月第 1 版 1994 年 5 月第 1 次印刷 印数 3,000 册

ISBN 7-80510-898-6/N·4

定价：7.60 元

## 内 容 提 要

你想长寿,可是却难以活到一百岁。

你盼子成龙,给幼儿增加不恰当的补品,结果反而影响了子女的正常发育,使你感到忧虑、烦恼。

你早上去上班,晚上回到家,天天如此,却不知人为什么会走路?物体要有力才能使其运动,人走路又是什么力?

.....

本书把现代世界科技最新成果与中国古老的传统文化结合起来,给了众多的科学回答。从中医中草药到天文地理,从日常生活行为到微观粒子,涉及面较广,覆盖面不谓不大。篇幅虽小,但包罗万象。

此书适合初中以上文化程度者阅读。能使你增长知识,增加生活乐趣,明白一些应当明白的道理,对启迪自己的思维创造,保证自身有个强健的体魄,为社会多多作出贡献,是大有裨益的。

## 序

此书从长寿开头,通过大量翔实的资料 and 实际例子(列举了中、外历史和从古到今以及科技、医药、化工、天体等多方面的生动例子),讨论探索了日常生活和自然界的相克、克点、循环、周期、平衡等等。全书贯穿着循环相克平衡这一条主线,各章、节基础以相克为中心,并清晰地阐述了其独创性的一些观点。内容重点突出、结构分明、层次安排适当,深入浅出,通俗易懂。这是一本能增加生活情趣、开拓思维、扩大见识的科普性读物。

书中最后提出的循环力假说,作者试图以此假说来解释世界上的一些疑难争端,这种大胆探索勇于创新的思路,实为现代社会所必需。

上海高校知识产权研究会秘书长  
上海工业大学教授 王 正

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 序.....                | 王 正 |
| 第一章 相克 .....          | 1   |
| 第一节 从长寿谈起 .....       | 1   |
| 第二节 长寿的克星 .....       | 4   |
| 第三节 相克.....           | 10  |
| 1. 从脚气病引出诺贝尔奖.....    | 11  |
| 2. 一药克多病.....         | 14  |
| 3. 一病有多克.....         | 16  |
| 4. 当心胎儿畸形.....        | 19  |
| 5. 药物克药物.....         | 21  |
| 6. “人定胜天”与气象的克.....   | 23  |
| 7. 理论相克.....          | 24  |
| 8. 可以克天文研究的东西.....    | 26  |
| 9. 动、植物相克.....        | 29  |
| 10. 生雌、生雄的妙术.....     | 34  |
| 11. 瞎子复明的克.....       | 37  |
| 12. 精神相克.....         | 39  |
| 13. 人人都要遇到克.....      | 46  |
| 第四节 克点.....           | 49  |
| 1. 水沸腾不是 100℃ .....   | 53  |
| 2. 中国农村留传了几百年的经验..... | 55  |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 3. 微量元素真的对人有益? .....      | 56  |
| 4. 近代科学中的若干克点 .....       | 58  |
| 5. 能使农作物增产的几个妙法 .....     | 61  |
| 6. 中医克点与现代生物节律 .....      | 66  |
| 7. 掌握一个克点, 你就可以当医生了 ..... | 72  |
| 8. 小学生也熟悉的一个克点 .....      | 74  |
| 9. 天上的克点真多 .....          | 75  |
| <b>第二章 循环</b> .....       | 79  |
| 第一节 循环漫议种种 .....          | 79  |
| 1. 生命和死亡的新定义 .....        | 80  |
| 2. 四次工业革命的共同特征 .....      | 83  |
| 3. 噢! 原来大家天天这样 .....      | 85  |
| 4. 怎样才能记得牢 .....          | 89  |
| 5. 气功的一个神奇作用 .....        | 92  |
| 6. 循环出错导致疾病 .....         | 94  |
| 7. 有这么玄吗? .....           | 96  |
| 第二节 周期 .....              | 109 |
| 第三节 循环相克 .....            | 112 |
| 1. 稀奇的公式 .....            | 112 |
| 2. 张仲景的活用 .....           | 114 |
| 3. 微观、宇观也有循环 .....        | 116 |
| <b>第三章 平衡</b> .....       | 120 |
| 1. 生命在于循环 .....           | 121 |
| 2. 气功与人参都有这一奇异功效 .....    | 123 |
| 3. 战争与平衡 .....            | 125 |
| 4. 微观、宇观中的平衡 .....        | 128 |
| 5. 物理世界充满对称 .....         | 130 |
| <b>第四章 循环相克平衡</b> .....   | 137 |
| 第一节 从经典力学到量子力学 .....      | 139 |

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 1. 牛顿研究到哪一步了? .....         | 140        |
| 2. “循克式”被近代物理所证实 .....      | 143        |
| <b>第二节 时间方向</b> .....       | <b>150</b> |
| <b>第三节 循环力</b> .....        | <b>155</b> |
| 1. 周期值 .....                | 158        |
| 2. 循环力假说 .....              | 161        |
| 3. 从人的生命到太阳宇宙都由循环力维系着 ..... | 163        |
| 4. 万变不离其宗 .....             | 171        |
| 5. 能否统一强力、弱力、电磁力和引力? .....  | 189        |
| <b>第五章 探讨疑难与争端</b> .....    | <b>204</b> |
| 1. 宇宙是有限的还是无限的? .....       | 204        |
| 2. 地球生命的起源 .....            | 205        |
| 3. 你为何会讲话? .....            | 208        |
| 4. 地球磁场的成因 .....            | 209        |
| 5. 太阳系行星的磁场假说 .....         | 212        |
| <b>后记</b> .....             | <b>216</b> |



# 第一章 相 克

## 第一节 从长寿谈起

人人都有自己的生命历程,生老病死,是任何人都逃脱不了的自然法则。若要延长自己的寿命,须从幼年着手。

以 365.25 天为一年,一百岁的人活了 36525 天。据记载,迄今世界上最长寿的人要算英国的弗姆·卡恩了,他活到二百零七岁。

在自然界,生长时间最长久的植物是北美洲的红杉,超过 3600 年,树高 100 米,树干直径 10 米。生命最长的动物是乌龟,能活 300~400 年。

人的自然寿命到底能有多少年?

科学家们查阅了联合国在世界各地搜集的有关资料,结果发现,人的生命期限平均约为  $98 \pm 5$  年。

近代生物学家巴风认为,人类的寿命与某些哺乳动物寿命有着共同的发展规律:一般哺乳动物的最高寿命,相当于它生长期的 5~7 倍。人的生长期是 20~25 年,最高寿命应该达到 100~175 岁。

中国医学科学院院长吴阶平博士认为,动物“平均寿命约为成熟所需时期的 8~10 倍,生长所需时期的 5~7 倍。人的

成熟如果按 18 岁计，生长完成按 23 岁计，则正常寿命约在 150 岁左右。”

吕炳奎先生认为，人的真实寿命应是成熟期的 5~7 倍，即 150~200 岁左右。

胚胎学家用研究细胞分裂次数的方法，推算出人的寿命至少可以达到 110 岁。

前苏联的哈列勃斯基认为人也许能活 400 年。

许多科学家都在研究，推算健康人的寿限，所得出的结论虽长短不一，大多认为可超过百岁。

大家知道，性能相同的两台机器的使用寿命，首先与各个零件材料、精度、出厂质量等有关。其次，与使用环境密切相关。若一台在充满灰尘的环境中工作，另一台在洁净的恒温室里工作，而其他条件相同，显然，后者的使用寿命高于前者。第三，机器使用寿命的长短还与操作者平时的维护、保养有关，与机器连续工作时间、所负载荷、受力情况有关。

同样道理，人的机体能够使用多少年？首先与人的遗传及胎内发育有关，其次与生活环境有关，第三与平日维护、保养有关。

我们购买电视机时，对显像管的使用寿命，所给出的只是统计平均值，而对其确实的使用寿命却无法知道。当今的算命先生，一般都会把被占卜者的寿限说成能活到 60 岁以上或 70 岁以上，这也是一种平均值的估算。中国有一句古话“人生七十古来稀”，其实，由于生活条件的改善，医学的发展，人的寿命在不断延长，像日本、瑞典等一些国家的人均寿命已超过七十岁。

各人的寿命不可能预先测出，不论是先天寿命还是后天

寿命。所谓先天寿命，指的是由父母的基因遗传下来的寿命，后天寿命是指人从出生之日起，到死亡时的实际存活时间。

一般人的先天寿命都可以超过一百岁。这是全世界研究人类寿命的专家都能接受的。

那末，为什么后天寿命——实际上活到一百岁以上的人，却只占极少数的比例呢？人的实际寿命是由什么决定的？即长寿的克星是什么？

前面提到人的寿命与遗传和胎儿发育、生活环境、维护保养因素有关。显然，对于父母患麻风病、血友病、镰状细胞贫血等遗传疾病的子女，由于携带疾病的基因，长大成人后是不可能获得百岁长寿的。同样，对常年生活在噪声大，空气污染严重，工作过于繁重，心情受压抑这类环境中的人，要想获得百岁长寿也是难以达到的。

有的人自身不注意保养，今天不慎碰伤指头，明日受凉发热，后天劳累过度，嗜烟、酗酒，甚至吸毒，自己戕害自己，也不可能得享百岁之天年。

先天寿命虽不能由自己选择，但普遍都有百岁之天年，这不是由于别的什么原因，而是由父母的染色体基因遗传决定的。但是如何才能延长后天寿命，使后天寿命尽量达到与先天寿命相接近的程度，这就要找出决定后天寿命最主要的因素——即长寿的克。

长寿的父母，子女并不一定就能长寿。虽然，父母的先天寿命遗传给后一代的误差极小，即子女先天寿命与父母差不多。但是，真能活到百岁以上的寿星，却是那么稀少。显然，这里人们通常所说的长寿，是指的后天寿命长，也即活的年岁多。而后天寿命是不能遗传给子女的，所以长寿的前一代，在后一

代身上的反映是可能长寿,也可能不长寿。

寿命不甚长的父母,其子女寿命不一定就不长。父母由于患某种致命疾病而过早夭折,如果父母所患致命疾病是遗传性的,即从祖辈遗传而来,到子女一代也可能会患这先天致命疾病。由于这种先天致命疾病的影响,子女当然不可能获得后天长寿。但是,如果父母所患致命疾病是属非遗传性质的致命疾病,对子女的后天寿命不会产生影响。因此,子女仍可以获得较长的寿命。

## 第二节 长寿的克星

伟大的人类,创造了文明。人类登上了月球,宇宙探测器到太空中遨游,高能加速器的建立,发现了微观的原子、电子、中子、质子、介子……,可是,人们对自身研究得似乎太少了,不能回答的问题实在太多了。

人为什么能走路?为什么能吃饭?嘴巴为什么能张开?

人手臂伸直拿一杯茶,这是什么力?经典力学中力矩公式中的力臂是刚性的,而人手却是由软的筋、肉、血和活动骨关节所组成一体的。时间稍长就发抖,拿不稳。

一些特异功能者是怎么回事?气功为什么能治病?

人是怎样记忆的?为什么对自己五、六岁以前的事丝毫没有印象呢?

人为什么会睡觉、做梦、睡醒?为什么睡眠时大脑磁场会增大十倍?

为什么正常人在自己熟睡不知道的情况下,每夜身体要移动几十次?

世界上有没有不治之症？

近一百年来，国外研究长寿与衰老奥秘的人迅速增加。我国在1980年创办了《长寿》杂志，近十年来研究长寿的人也与日俱增。

目前，世界上对于衰老的机理探讨，主要有以下这些论说：

1. 生物钟学说，即细胞分裂学说。认为一切有生命的物质预先规定了其寿命的长短。

在五十年代，人们认为培养的细胞不断分裂，永远不死。1960年，美国教授海弗利克等人通过培养胎儿成纤维细胞，证实了人体细胞从胚胎开始分裂，在试管内只能分裂50次左右，经30多次分裂后，分裂能力大大降低，并出现形态生化改变。

小白鼠体内的细胞分裂12次，寿命3年；鸡细胞分裂25次，寿命30年；海龟分裂100次，寿命250年；据此推算，人的寿命是120年。

2. 免疫功能退化说。每个人的胸骨后上方有一个胸腺，血液中T细胞流经这里被训练成为有免疫功能的T细胞，具有自我识别排除异己杀伤细菌的功能。婴儿出世后胸腺逐渐发育长大，13岁左右发展到最高峰，25岁以后胸腺开始退化萎缩，40岁以后胸腺逐渐转化为一堆脂肪。老年人由于胸腺功能低下，导致人体抵抗力降低，易被病菌感染及自身免疫疾病和肿瘤的发生，引起人体衰老。

3. 游离基学说。认为衰老的起因是游离基对细胞的攻击和损害的结果。

4. 神经内分泌学说。认为性腺分泌物的减少，人会日趋衰老，衰老可能是人体内各种激素平衡失调所致。

5. 误差学说。其理论是认为遗传误差引起了衰老。

6. 大分子交联学说。随着年龄增长,人体内的蛋白质和核酸会逐渐随意交叉结合起来,阻碍了细胞的正常活动,引起细胞死亡。

7. 溶酶体膜损伤学说。细胞内有溶酶体,它能消化细胞体内的蛋白质、核酸、多糖类。而溶酶体膜容易发生损伤,导致细胞死亡。

8. 自由基学说。认为机体代谢过程中必然会产生一些自由基,对机体产生损害作用。

9. 衰老色素学说。认为衰老与色素有关,神经细胞和心脏细胞之中有类脂褪色素,且随着年龄增长而增加。

10. 体细胞突变说。体细胞在辐射等影响下会产生突变,细胞中出现异常染色体,老年人的异常染色体产生率增加。

11. 膜衰老学说。……

……………

世界上许许多多的研究人员,从不同方向对人自身的衰老进行着不懈的研究。上面这些从某一方向对衰老机理的论点,虽然各有各的道理,但人们总感到还不够全面,难以完全接受。

据前几年有关资料介绍,细胞培养分裂50次左右就死亡。但是,现在国外有人加入维生素E后,由于维生素E抵消了细胞内引起衰老的“自由基”的积聚,细胞分裂次数达到了100次,使细胞“生物钟”的时间延长了一倍。如果真能把人的生物钟也得以延长,那是人人都要鼓掌欢呼的。

但是从总体观之,这些研究基本上都是细胞、分子水平上建立起来的学说,今后还将出现原子水平的假说。

总而言之，这些论述所阐明的均是体内细胞水平上的变化引起人的衰老，即都是先天寿命的研究学说。如前所说，长寿应是指后天寿命长，指实际存活时间长。

假设某人的先天寿命为 120 岁，4 岁时持续发高烧 15 天不退，病愈后寿命缩短了二年；

7 岁时患一场重病，病愈后寿命缩短了五年；

10 岁时因跌跤造成骨折，病愈后，寿命缩短了六年；

11 岁时大腹泻一次，寿命被克去五个月；

某次被人从背后猛一惊吓，克去寿命两个月；

某天劳累过度，克去五天；

某次与人激烈争吵，气愤难平，克去二十天；

24 岁时连遇喜事，高兴过度，不能入眠，克去三天；

28 岁遇到某事忧虑烦恼一个月之久，克去十个月；

.....

这样月积年累，共克去 55 年，活到 65 岁就死了。其实他的先天寿命是 120 岁，被疾病克去了 55 年。当然，一个老人和一个幼儿得了一场程度相同的病，则老年人寿命缩短较多，幼儿缩短少些。例如 4 岁幼儿感冒引起发热，体温达 40 度，持续三天后才逐渐退热，病愈后寿命可能缩短十个月。而一位 70 岁的老人也是感冒引起发热，体温达 40 度，持续三天，病愈后寿命可能要缩短十年。若后天寿命只剩下不到十年，则无法治愈，以死亡而告终。

我国《黄帝内经·素问》中写道：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。”这里的怒、喜、思、悲、恐是指过怒、狂喜、剧悲、惊悸、穷思。

吓死、气死、笑死的事虽然不多见，但却都是客观存在的。

在《三国演义》这部历史小说中，罗贯中所写的诸葛亮三气周瑜，后者终于被前者激怒而气死。这虽系虚构，但是有客观依据，这是因为过分的喜、愁、悲、怒，都会影响肌体健康，一些疾病就是因为情态失调，破坏了人体的自然平衡而引发的。

1989年10月《西南物资商情》报，详细描述了四川运动员胡建洪在参加奥运会比赛前夕笑死的情景：参赛前夕的一天晚上，打麻将时，由于摸到一副好牌，猛然，从座位上跳将起来，双手用力推倒自己面前的牌墙，口中大喊“自摸，勒子，杠头开花！”紧接着，他又激动地高高举起紧握着的双拳，立即发出了一阵震耳的狂笑。“哈哈”的狂笑声未绝，突然仰面向后倒下，脸色苍白，口吐白沫，心脏停止了跳动。医生诊断为兴奋过度，使心脏主动脉血管爆裂。

我国对长寿与衰老研究是世界上最早的。从两千多年前的秦始皇开始，到汉武帝刘彻、唐太宗李世民，都极力寻求长生不老之术。秦始皇曾派徐福带领五百（有的资料说是三千，也有资料说是数千）童男童女去瀛洲采集长生不老之药。战国时期，炼丹术就开始盛行，晋朝葛洪在《抱朴子》一书中，记载了“金丹”、“仙丹”的炼制方法和丹方。唐朝有几个皇帝及不少士大夫服寒食散，以求获得延年益寿。这些药物服后很感舒服，但药中含有剧毒药，如砒（砒霜）、汞、硫、乌头碱、马钱子碱等成分，虽然能起兴奋作用，但他们不懂得相克，互克，克点，往往帮倒忙，反而使寿命缩短。

我国活到101岁的唐朝医药学家孙思邈，认为长寿应该勤劳动，但不可过度，食不可过饥或过饱，节欲而轻名利，应“消未起之患，治未病之疾”，这是很有道理的。



我国两千多年前的《黄帝内经·素问》告诉我们：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，……起居无节，故半百而衰也。”

苏联医学科学院院士费·格·乌格洛夫在《延年益寿荟萃》一书中写道：“人生在世不应当作违心的事，而应当与周围的人以及整个自然界和睦相处，协调一致。”这便是人长寿的“秘密”之所在。

长寿在于无病，长寿的最大克星就是疾病。

长寿在于无病，无病在于预防。人们做体操、跑步、打太极拳、游泳、修炼气功等等各种体育锻炼，其目的都是为了增强体质，提高对疾病的抵抗力，减少疾病发生的可能性。对待疾病，治不如防，防需适补。补又不如练，练必须持之以恒。现实是，人从诞生、长大、成熟、衰老、直至死亡，无疾而终是不可能的。健康人稍不注意，也会因着凉或受风邪之侵而患伤风感冒等类小病，只不过身体抵抗力强的可避免或较轻，弱者则加重罢了。

中国的养生之道，就是延寿抗衰老之法。有两千多年历史的《黄帝内经》对我国的养生之道作了精辟的论述。

温室中成长自然不可能，也不见得长寿，关键是要能适应大自然环境，也就是要保持“循环克平衡”。

什么叫“克”？什么叫“循环”？什么叫“平衡”？什么叫“循环克平衡”？什么地方存在着“克”？什么地方存在着“循环”？什么地方存在着“平衡”？什么地方存在着“循环克平衡”？

我们身边的一切都存在“克”！