

中国海员人文艺术审美修养



武汉大学出版社

上篇

海员人文修养



第一章 中西文化比较与中华文化复兴

第一节 中西文化比较

世界两大文化体系:

(1) 东方文化是悟性的学问体系,充溢着智慧。以中国文化为典型。东方文化追求心灵精神美感。

(2) 西方文化是理性的学术体系。

古希腊、古罗马文化富于科学、艺术精神。

1988年,75位诺贝尔奖得主巴黎集会宣言:如果人类要在21世纪生存下去,那么必须回头2540年,去吸取孔子的智慧。

世界评论中国传统文化:

法国伏尔泰《自然法赋》要求用中国儒教文化来挽救欧洲的颓废:东方是一切学术的摇篮,西方的一切都由此而产生。当我们还是野蛮人时,这个民族已经有了高度文明。

英国李约瑟:中国传统思想复合体,可能会在科学发展状态中,发挥大于人们所愿意承认的大得多的作用。人类如何来对付科学技术的潘多拉盒子?我再一次要说,按东方见解行事。事实上中国文化从来没有像今天这样富有生命力。

英国汤恩比:只有当中国文明的精髓引导人类文化前进时,世界历史才能找到真正的归宿。

美国卡普拉:西方社会能否生存,取决于西方能否吸取中国天人合一的思想。

奥地利容格:应该转换西方人已经偏执化了的心灵,学习整体性领悟世界的东方智慧。

中国传统文化存亡的紧迫性——中国正在抛弃传统文化。

杨振宁:忽视人文,中国将付出极大的代价!

一、中华优秀传统文化

中华优秀传统文化是以《周易》(八卦、太极)文化为源头,以儒学为核心,儒、释、道三教融合,具有永恒生命力的伟大文化。核心与精髓:太极和合文化,即天人合一的自然观,人人和諧的社会观。

中华优秀传统文化的经典

四书 《大学》、《中庸》、《语论》、《孟子》。

五经 《易经》、《诗经》、《书经》、《礼记》、《春秋》 + 《道德经》 + 《佛经》，西方只有《圣经》。

《易经》、《道德经》、《孙子兵法》 三部经典只有一万五千言，是所谓三个五千言，《论语》一万三千七百字，《孟子》三万五千四百字。

美国哈佛大学教授杜维明指出：儒家所体现的具有涵盖性的人文精神是中华民族可以提供全球社群的丰富资源。在多元宗教的现实中，儒家己所不欲，勿施于人的恕道，推己及人的仁道以及和而不同的共生共处之道，才是文明对话不可或缺的基本原则。

二、东西方文化的比较

东方文化核心：和，和而不同，天人合一宇宙观，人一人和谐社会价值观。追求心灵精神愉悦美感。西方文化核心：斗，同而不和，人天相胜宇宙观，人一人相斗社会价值观。追求感官外在物质享受快感。东西方文化的独立互补发展，对立统一，阴阳冲和独立发展成互补态势，共同推动人类文明发展，有一定的交流，形成三次文明高潮：古希腊罗马奴隶制文明，中国汉唐封建制文明，近现代英国资本主义文明。西方文化霸权暴露出不可克服的弊端。世界文化是多元化的，其发展重心趋势必然回归东方，中华文化必将实现伟大复兴。

东西方文化的基本差异		
	东方	西方
宇宙观	天人合一	人天对立
伦理观	整体向心	个体独立
社会观	和平本位	战争本位
文化观	综合文化	分析文化
思维观	曲线辩证思维	直线机械思维
艺术观	意象艺术	具象—抽象艺术

1. 世界四大文明古国

古埃及：依傍尼罗河，352 年亚历山大大帝入侵与希腊同化而消亡。
古巴比伦：依傍幼发拉底河，底格里斯河，359 年日耳曼族入侵消亡。
古印度：依傍恒河，3 世纪雅利安人入侵灭亡。
中国：依傍长江，黄河，唯一延续至今并持续发展的文明。

2. 东西方民族差异

东方

黑眼珠，平眼眶。民族主体稳定，此荣彼荣，亲和凝聚。

西方

- (1) 蓝眼珠，凹眼眶。
- (2) 民族主体不定，此兴彼亡，工业文明。

3. 东西方伦理价值观差异

东方

(1) 君权独尊，从整体主义发展到集体主义，政教分离，重社会、他人利益，重义轻利。

(2) 伦理孔子儒教，三纲五常，崇尚人人为他人。性善论重人治，东方道德伦理，义务伦理。

(3) 有孝文化，小靠父母，大养父母。

(4) 臣伏奴性，跪拜皇帝。

(5) 重男轻女。

中西文化观念差异。中国留学生和美国女孩谈恋爱，手牵手过马路口，亮红灯，看到来车还有一点点距离，男生就拉着女朋友冲了过去，女朋友很生气：这样的男人不能要，红灯都敢闯，还有什么坏事不能做？分手！这位男生回国和中国女孩子谈恋爱，过路口红灯，就拉着女朋友的手，等车过以后再过路，结果，中国女朋友很生气：连红灯都不敢闯的男人会有什么出息，分手！

西方

(1) 神权至上，个人主义，政教合一，重个人利益，重利轻义。

(2) 伦理西方功利伦理，权利伦理，分蛋糕一人先切，另一人先挑。基督教讲博爱，信奉人人为自己，上帝为大家。性恶论重法治。

(3) 无孝文化，小不靠父母，大了不养父母。

(4) 独立叛逆性，不跪他人。

(5) 尊重女性。

4. 东西方哲学与思维差异

马克思：世界上有两种思想体系：一是以古希腊、地中海沿岸为发源地的西方哲学体系，注重思维的逻辑推理；而另一个则是以中国为代表的东方哲学体系，他们更注重对自然的感悟与理解。

东方

(1) 周易太极八卦图，东方魔符，阴阳五行，金木水火土，相生相克，天干地支自发自组宇宙观。曲线思维。

(2) 元气论，重定性，以象穷理。

(3) 直觉综合思维，重顿悟，模糊，定性，曲线辩证思维，整体联系。天人合一宇宙观，主张人是自然一部分，天人物我和谐。主静。庄禅智慧。静、净、敬。

东方直排书，点头看，对！对！继承性。东方排列：年一月一日，国一省一市一街一号。

西方

(1) 直角坐标图，直线思维。

(2) 原子论，重定量，析物言理。

(3) 理性分析思维，重逻辑，定量。形式逻辑三定律：同一律、矛盾律、排中律。归纳法：契合法、差异法、共变法、剩余法。精确直观，直线机械思维，部分割裂。



人天相胜宇宙观，主张人是自然主宰，天人物我对立。征服自然，驾驭自然，无限攫取“夺去吧！只管去夺取”（尼采）

西方管理文化物本观，公平竞争，物质引诱金钱万能。西方横排书，摇头看，不对！不对！批判性。

5. 东西方建筑艺术差异

中国园林建筑，匍匐大地。自然美，曲线园林，虽由人作，宛自天开，瀑布小溪，顺其自然，反宇屋顶，与天呼应，哲理美，艺术美，技术美。亭子开，人与自然交流。瀑布顺势而下。曲线园林自然美。

西欧园林建筑，向往上帝天空。人工美，几何园林人工美，喷泉逆天而上，平顶尖顶，与天隔绝，或向往天国，城堡闭，人与自然疏远。

6. 东西方绘画艺术差异

（1）中国画：

- ①水墨，阴阳调和。
- ②主要题材自然山水花鸟，画中有诗。
- ③写意，意象，笔墨情趣。
- ④表现重主观。
- ⑤形神兼备。
- ⑥圆笔五指写。
- ⑦水性颜料透明。
- ⑧宣纸化水。
- ⑨散点透视三远平远高远深远，三眼观察音乐时空。
- ⑩重线条。
- ⑪随类赋彩。
- ⑫有留白。
- ⑬有印章，诗书画印综合美。
- ⑭画卷立轴形式多样。

（2）西洋画：

- ①油画，光影表现。
- ②主要题材社会人物事件，画中有戏。
- ③写实具象，色形理趣，发展为抽象、荒诞。
- ④再现重客观。
- ⑤形态逼真。
- ⑥扁笔一掌刷。
- ⑦油性颜料不透明。
- ⑧画布不化水。
- ⑨焦点透视三透几何空气色彩，单眼观察物理时空。
- ⑩重色块。
- ⑪科学赋彩。

⑫无留白。

⑬无印章，只有签名。

⑭木质画框形式单一。

7. 东西方音乐艺术差异

中国音乐旋律线条美，典雅清丽，主题重人与自然和谐美，强调韵律，重八度和弦，典雅清丽，五声音阶，高度和谐，乐器构造简单，乐理精深。西方交响乐重和声团块音响辉煌，主题为人与人的争斗，乐器构造复杂。

8. 东西方舞蹈戏剧艺术差异

东方舞蹈动作追求拧倾曲圆，眷恋大地。中国戏剧注重写意性，虚拟性。西方舞蹈动作追求开绷直立，向往天空。西方戏剧注重写实性。

9. 东西方体育竞技观念差异

中国太极拳内练精气神，西方拳击外练筋骨皮。

10. 东西方科技发展差异

东方

(1) 16 世纪前领先，综合文化优势，直觉顿悟把握世界。《春秋》记载最早哈雷彗星，《汉书》记载太阳黑子，四大发明。但由于轻科技，长期以来停留在前科学阶段，在现代科技中落后。

公元 577 年，北齐宫女发明火柴，欧洲 1530 年才有火柴。

《西北师范大学学报·自然科学版》1992 年第 2 期，刊登凌洪龄教授研究论文，阐述 1990 年 9 月作者将高尔夫球起源于中国的论文提交到北京第十一届亚运会科学大会。该文论证 1282 年《丸经》一书记载，中国早在 943 年，南唐李后主就有此活动。明朝皇室有一种类似高尔夫运动的游戏，叫“捶丸”，这是在走路的过程中用棍子击球的运动。我国至今仍保存着关于这种运动的壁画，这是高尔夫起源于中国的唯一证据。论文立即引起与会国内外学者的震惊和赞许，认为论文中举出了客观证据，解决了高尔夫球起源问题上多年来争议未定的悬案。



(2) 东方周易，太极文化具有无限生命力，现代科技尖端向依稀而古老的东方文化靠拢。

宇宙大爆炸理论。无极而太极，太极生两仪，混沌理论，《道德经》，一生二，二生三，三生万物，人法地，地法天，天法道，道法自然。

相对论，孪生子现象，天上方一日，地上已千年。

光的波粒二相性，统一于阴阳转化结构。

模糊数学——东方思维的回归。《道德经》：惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物、天。

质能互变 $E = mc^2$ ，有无相生。钱学森语：西方和东方科学思想的结合是奥妙无穷的。



西方

- (1) 17 世纪后领先, 分析文化优势, 逻辑性, 精确性。
 - (2) 科学与道德的分离及严重后果, 超智慧与超愚昧的并存, 人与自然的失谐。
11. 东西方文化的对比巧合性

东方

- (1) 公元前 20—前 18 世纪, 夏朝, 阴历。
- (2) 公元前 3 世纪春秋战国百家争鸣。
文: 孔、孟、老、庄、墨
武: 孙子、孙臧
- (3) 孔子创儒教。
- (4) 398 年, 中国分裂成南北朝。
- (5) 7 世纪大唐盛世。
- (6) 中国戏剧有汤显祖、梁山伯与祝英台。
- (7) 东汉王充《论衡》: 人有知学, 则有力矣。

西方

- (1) 古巴比伦, 太阴历。
- (2) 古希腊, 古罗马。
文: 苏格拉底、伯拉图、亚里士多德、毕达哥拉斯。
武: 居鲁士、亚历山大大帝。
- (3) 释迦牟尼创佛教 (比孔子长 14 岁)。
- (4) 395 年罗马分裂成东西罗马。
- (5) 7 世纪阿拉伯帝国全盛。
- (6) 西方戏剧有莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》。
- (7) 英国培根: 知识就是力量, 比王充晚 1500 年。

第二节 中华文化的伟大复兴

人类已进入 21 世纪, 面临着生存与发展的严肃课题。东方和西方在翘首相望。东方中华文化应该审视自己, 审视他人, 进行扬弃、吸纳和交融。在东西方文化的新世纪交响曲中承担主旋律, 争取为人类的发展作出新的贡献。世界是丰富多彩的。各国文明的多样性, 是人类社会的基本特征, 也是人类文明进步的动力。

一、全面认识西方文化的成就和弊端

1. 西方文化的成就

- (1) 辉煌灿烂的古—中期科学艺术成就, 伟大的人物, 群星璀璨。
- (2) 现代科技与物质文明的巨大发展, 200 年超几千年。时间, 空间, 纳米, 光年。机器工业—延长手臂; 电子信息—延长大脑; 知识信息经济时代到来。
- (3) 现代文化艺术成就及浅层精神文明道德。上述是全人类共同精神文化财富, 要



承认吸纳，不可排斥。

2. 西方文化的弊端

(1) 人—社会失衡，心理变态，物欲横流，精神枯萎，人性泯灭，人格异化，道德沦落，灵肉分离，艾滋病，吸毒，犯罪，凶杀，恐怖，战争。

尼克松语：人已到达了月球，但地球上一片混乱。

人权帝国主义、文化帝国主义、信息帝国主义。

(2) 人与自然失衡，对自然无限攫取、破坏、污染，大自然的报复，物种灭绝，资源枯竭，环境污染，生存威胁，臭氧洞，厄尔尼诺，太空污染，女娲补天美丽的东方神话，补救南极臭氧洞的严酷现实。

(3) 科技的双重性，潘多拉盒子，福报与痛苦，生存与死亡并存，两次世界大战，和平与战争，核弹威力，人均3吨TNT。人类有足够技术毁灭地球多次，但没有足够的能力保护地球一次。科技与道德扭曲，克隆技术，网络负面。

3. 西方的“三争文明”与中国的“三和文明”泾渭分明

西方霸权话语全球化和妖魔化中国的问题愈演愈烈，西方当代文化推行自我的方式，概而言之是“三片文明”和“三争文明”：一是大片，我们的视觉趣味深受美国影响——往往非大片不看；二是薯片，青年一代大多吃薯片长大，虽然明知道油炸食品是垃圾食品，但照吃不误；三是芯片，只要人们上网，美国情报系统出于需要，就可以通过特殊技术把电脑里有关材料复制走。大片控制了我们的视觉娱乐，薯片控制了我们的胃，芯片则控制了我们的创造性和文化安全性。

西方的“三争文明”认为：人我之间是竞争，群体之间是斗争，国际之争是战争！两次世界大战主要是西方国家发动的，落后挨打、弱肉强食——东方国家今天已经在西方推行的“丛林法则”中学会了这些。西方现代殖民主义发展史，伴随着惨绝人寰的大屠杀：西班牙对中美洲土著的大屠杀发生在16世纪，英国对澳洲土著的大屠杀发生在18世纪，美国对印第安人的大屠杀发生在19世纪，纳粹德国对犹太和波兰人的大屠杀发生在20世纪，日本侵略者制造的南京大屠杀发生在20世纪。

西方武力的扩张连同自然生态环境的恶化，使得文明的消亡不断加速，其中，现代工业文明倾轧和大规模战争的人为因素祸害极大。西方的现代文明承诺人类走向共同富裕，但事实上全球贫富差距日益加大，社会公正难以落实。有资料表明：全球有10亿人每日靠不到1美元的收入在世界上挣扎，另有15亿人依靠1~2美元艰难度日。现代世界的两极分化导致大批失业者、难民，穷人与现代文明繁荣似乎无关。

这种现代性对全球文明的霸权主义诉求，导致了西方中心主义的扩张。为什么近年来美洲、欧洲和亚洲诸国对中国都不够友好呢？为什么在中国走向富强和自主的时代，西方对科学、民主的诉求，变成了对中国的政治仇视和文化对抗呢？其根本原因就在于，中国确实是真正崛起了！于是，西方冷战思维的幽灵重新作怪，认为国家间非友即敌。

中国文化是一种和谐文化，中国文化的内在精神是“三和文明”——在家庭是和睦，在群体社会中是和谐，在国际间是和平。但中国文化在全球化格局中还不够强势，所以“三和文明”的声音，不仅没有被放大成为国际的声音，反而成为中国落后、僵化、保守的例证，进而成为西方妖魔化中国的理由。



中国的文化安全与中国周边国家的军事安全紧密联系。在西方“三争文明”的主导下,诸如朝核问题、东海局势、克什米尔问题、伊核问题、巴以争端等,都成为从亚欧大陆的亚洲部分引发的突出的国际问题。中国文化不应再亦步亦趋地追逐西方潮流,必须扬弃西方的现代文化与后现代的低俗性和虚无性。

撒切尔夫人生前说过:中国不会成为世界的超级大国,“因为中国没有那种用来推进自己权力,从而削弱我们西方国家的具有国际传染性的学术,今天中国出口的是电视机,而不是思想观念”。她从西方中心主义的立场看中国,认为:中国的知识体系不能参与世界知识体系的建构,不能成为知识生产的大国。即使在巨大的经济崛起中,中国充其量也只能成为一个物质生产大国,但在精神文化生产和创新乃至输出上,仍是个无须“重视的小国”。这提醒我们,西方人不太看重一味提升物质财富和金钱爆发,更看重一个大国参与国际事务的能力和文化传播的力度。

如果说过去一直是西方在影响着中国,那么从现在开始,中国应向海外向西方强力介绍中国文化,让更多人认识、了解和欣赏中国文化。这样,世界才会认识到:经过汰变的中国文化,不是西方人眼中的那种扩张性文化,不是持“中国威胁论”者宣扬的那种冲突性文化,不是19世纪后西方人眼中的愚昧落后、衰败脆弱的文化。中国文化是有深刻历史感和与人类文明互动的历史文化,是具有书画、琴韵、茶艺等艺术性很强的精神文化,是怀有“天下”观念和博大精神的博爱文化。

结论:人类21世纪生存危机的严重性,人类的希望在东方文明。

二、中华东方文化的伟大复兴

1. 中华东方文化的历史轨迹

中华文化的源远流长,对人类社会巨大贡献,持续性,发展性,包容力,永不消亡,四大发明,海陆丝绸之路,和平文化,礼仪仁义之邦。中国宋朝最先明了有擒纵机构的机械钟。

中华文化也有痼疾、消极面、短处。19世纪中国被迫打开国门,西方国家文化的入侵,东西文化恶性互动。20世纪,中国主动打开国门,东西方文化交流,良性互动。21世纪东西方文化应该交流,互相吸收。

2. 中华文化21世纪伟大复兴的特点

它是民族文化与世界文化的交流统一,非原始推进,非全盘西化,非东西方简单拼凑。它是民族的、科学的、大众的社会主义现代新文化。它是传统文化与现代文化的统一,现代化不等于西化。它是爱国主义与国际主义的统一。它是可持续发展的生态文化。它是文明平衡发展的文化。中国特色社会主义建设不仅是科技生产力与物质范畴,而且更要有丰富的精神文化内涵,提高中华民族人文素质,激发中华民族智慧、原始性创新能力。在当代中国,发展先进文化,就是发展有中国特色社会主义的文化,就是建设社会主义精神文明。



第二章 中华养生文化

第一节 辉煌的中华养生文化

健康长寿是人生最大的愿望。尧问于舜曰：天下孰最贵？舜曰：生最贵。有人说，成功的标准是权位的高低，财富的多少，名气的大小，情人的多少。也有人说，成功的标准应是事业的辉煌，见识的远大，爱情的忠贞。上帝听完呵呵呵地乐了，他说“哪有这么复杂？成功就是越晚见我越好！”人人都希望能健康长寿，不希望病理死亡，也就是人们常说的：不怕挣得少，就怕走得早。须知寿衣没有装钱的口袋。

一、中华养生长寿文化智慧灿烂辉煌

1. 传说的长寿始祖彭祖

他是一个在中国民间及历史上都极具传奇色彩的人物。彭祖者，黄帝后裔，颛顼帝玄孙。他既是商贤大夫，又为西汉列仙传之硕仙，道教尊其为仙真。他不仅是中华养生文化创立者，而且还是中华武术文化鼻祖、中华厨界祖师爷、中国历史上最早的性学大师、中国古代最长寿的老人。他独创的“膳食、导引、房中”三大养生术，博大精深、内容丰富，流传久远，润泽万世千秋，对现代生活也有着深远的指导意义。羊方藏鱼也是彭祖发明。彭祖儿子抓了几条鱼，把羊肉割开把鱼填入其中。彭祖吃起来顿觉味道鲜美，回味无穷。后来，屡试屡香，不断完善，口口相传，亦即今日羊方藏鱼名肴。相传鲜字亦是由此而得。

2. 中华第一部养生文化智慧宝典《黄帝内经》

伏羲著《易经》，炎帝神农著《本草经》，黄帝著《黄帝内经》，是第一部中医理论经典，是唯一以圣王命名的古书，它是对于天地人生的感悟。上医治国，中医治人，下医治病。人类出现以后，就有疾病，有了疾病必然就要寻求各种医治的方法，《黄帝内经》被公认为中医学的奠基之作。《黄帝内经》是内求的书，不叫外经。这部著作第一次系统讲述了人的生理、病理、疾病、治疗的原则和方法，为人类健康作出了巨大的贡献。



3. 中医文化

医易同源，中医是中国的中庸医道。明代大医学家张景岳说：“阴阳虽备于《内经》，变化莫大乎《周易》。”中医基础理论基本上源于《周易》，例如，中医的阴阳、五行、寒热、表里、气血、补泻等学说无不始于《周易》。阴阳概念对盆花



而言阳光就是阳气，水就是阴精。阳光的照射和水的滋润是植物成活的两个必要条件，人的生命活动也需要这两个要素。这两个要素一个是像阳光一样温热的东西，还有一种是要像水一样阴凉的东西。我们人体哪一部分属于阳呢？凡是活着的生命都是有温度的，维持我们的生命活动需要有一定的温热之力，这种温热之性我们就可以把它称为阳。属于阴的，就是人体的血液、水分，还有介于水分和血液之间的精，这些都是属于阴的东西。

4. 毛泽东对中医的辩证观点

毛泽东历来十分重视民族文化遗产，相信和重视发展中医药，都是他的一贯主张。没有专门学过医的毛泽东，在学习历史和社会经验的过程中，学到了许多中医学辩证思想和中医学思维方式，他倡导的中医药发展思想对中国医药学的发展发挥了巨大的作用。

早在1913年，毛泽东就曾在《讲堂录》笔记中写道“医道中西，各有所长。中言气脉，西言实验。然言气脉者，理太微妙，常人难识，故常失之虚。言实验者，求专质而气则离矣，故常失其本，则二者又各有所偏矣。”1928年，毛泽东在《井冈山的斗争》一文中指出“作战一次，就有一批伤兵。由于营养不足、受冻和其他原因，官兵生病的很多。医院设在山上，用中西两法治疗。”那时，在井冈山红军医院里，有西医也有中医，许多内科病都是用中医治疗，多数是采用自制中草药。他说“草医草药要重视起来，敌人是封锁不了我们的。”当时，红军医院收容200多名伤员，全部采用中医中药治疗伤病，挽救了许多红军战士的生命。

在延安时毛泽东曾患风湿性关节炎，发作时往往痛得连胳膊都抬不起来。吃了不少西药，仍不见效。名中医李鼎铭为毛泽东切脉之后，很自信地说吃四服中药就可以好了。那时中西医之间矛盾尖锐，西医不同意毛泽东服用中药。毛泽东则力排众议，坚持把四服中药吃了下去。吃完后，疼痛果然消失，胳膊活动自如了。这更使毛泽东认识到中医药的神奇功效。毛泽东又介绍李鼎铭为干部、战士治病。很快，中医中药成了八路军必不可少的医疗方式。李鼎铭还为八路军培养了一批中医。

1944年，在毛泽东中西医结合思想影响下，延安最先开展了西医学习中医的活动。许多西医虚心拜中医为师。

1949年，在第一届全国卫生会议上，毛泽东作了会议题词“团结新老中西各部分医药卫生工作人员，组成巩固的统一战线。”这一题词为新中国成立初期制定卫生工作方针提供了理论基础和思想基础。

1953年毛泽东在杭州说“中国对世界有三大贡献，第一是中医……”他把中医摆在“三大贡献”之首，表明了其对中医的情结。1954年，毛泽东作出重要批示“中药应当很好地保护与发展。我国的中药有几千年历史，是祖国极宝贵的财产，如果任其衰落下去，那么将是我们的罪过；中医书籍应进行整理。”同年，他又指示“即时成立中医研究院。”于是，在全国范围内调集名医，成立了中国中医研究院。

如何认识中医药，怎样利用中医药，成为摆在中国共产党人面前的现实问题。针对当时普遍存在的认为中医不科学而歧视、排斥中医的现象，毛泽东纠正说“中医对我国人民的贡献是很大的，中国有六万万人口，是世界上人口最多的国家，我国人民所以能够繁衍繁殖，日益兴盛，当然有许多原因，但卫生保健事业所起的作用是其中重要原因之一，这方面首先应归功于中医。”他又说“中西医比较起来，中医有几千年的历史，而西医



传入中国不过几十年，直到今天我国人民疾病诊疗仍靠中医的仍占五万万以上，依靠西医的则仅数千万（而且多半在城市里）。因此，若就中国有史以来的卫生教育事业来说，中医的贡献与功劳是很大的。祖国医学遗产若干年来，不仅未被发扬，反而受到轻视与排斥，对中央关于团结中西医的指示未贯彻，中西医的真正团结还未解决，这是错误的，这个问题一定要解决，错误一定要纠正。首先各级卫生行政部门思想上要改变。”毛泽东在充分肯定中医药学的同时，也指出了中医药学的历史局限性，即缺少现代科学的解释，应加以提高。他说“看不起中医是不对的，把中医说得都好、太好，也是错误的，我们对中医必须有全面的、正确的认识，必须批判地接受这份遗产，必须把一切积极因素保存和发扬”

1954年，毛泽东发出“西医学习中医”的号召并提出了一些具体的改进措施：要抽调100名至200名医科大学或医学院的毕业生交给有名的中医，去学他们的临床经验，把中西医界限取消，成为中国真正统一的医学，以贡献于世界。

5. 中医针灸走向世界

赠送给尼克松的国礼——《中国针刺麻醉》。1972年2月21日至28日，美国总统尼克松应邀访问中国，他“伸过世界最辽阔的海洋”和周恩来总理握手，开启了发展中美关系和人民友谊的新进程，轰动全球。在向尼克松赠送的礼品中，还有外文出版社出版的英文版《中国针刺麻醉》(ACUPUNCTURE ANAESTHESIA)。当时，针刺麻醉正风行全国。针刺麻醉出现在20世纪50年代末，我国是它的发祥地。在尼克松访华期间，周总理陪同他观看了针刺麻醉下进行甲状腺切除手术，纪录片《尼克松参观针刺麻醉》有这些镜头；同时，基辛格博士，黑格将军也目睹了针刺麻醉下实施肺叶切除手术。（《上海中医药杂志》2006年第3期，吴佐忻）

2003年，非典期间吴仪支持中医介入治疗，广东死亡率4%，香港17%，后来派中医到香港。吴仪说，打算在退休后研究中医药，现在正在学习《黄帝内经》。“我已经连续参加了三次中医药工作会议了，今天，我要借这个机会跟大家说再见，因为我很快要退休了！”吴仪话音刚落，现场立刻响起了经久不息的掌声。她笑呵呵地说“中医是有很大学问的，我打算退休后研究中医药，现在正在学习《黄帝内经》。”她的话还没有说完，在场的人都笑了，然后便是掌声。

6. 中医与西医的比较

中医

天人合一
阴阳五行悟性智慧学问
辩证整体模糊
标本兼治
望闻问切无创
经络无形
针灸按摩
解毒无抗药性
药物副作用小
缓效长与内科

西医

人天对立
数理化生理性知识学术
机械孤立精确
治标不治本
仪器体检有创
神经可见
打针开刀
消毒有抗药性
药物副作用大
速效长与外科



7. 中华医药必将拯救全人类

中医与西医要取长补短有机结合。中国的现代医学，传统医学和中西医结合的格局将会对这百余年的中国近现代医学史作出客观的再现和评述。中国医学史无论对于中国古代的医学研究，还是对近现代医学的研究，或是与各种不同体系医学的比较研究，对医、教、研和卫生管理等工作及学科都是不可缺少的。它涵盖面广，所涉及的时间、空间久远博大，不是其他学科所能代替的。从中西文化比较而言，可以断言《黄帝内经》是名副其实的人类最早的第一部集大成式的养生经典著作。因为《黄帝内经》无比深邃的理论的出发点是关爱生命、倡导养生，其目的是通过养生，实现生命的完美进程。养生者，养护生命也。《黄帝内经》所阐述的“圣人不治已病治未病”的光辉思想，是指引人类实现养生、实现生命完美进程的大战略思想。《黄帝内经》对待疾病又曰：“上工救其萌芽，下工救其已成。”自汉代张仲景之后，中医基本上向治病的方向发展，绝大多数人，继承和研习的是《黄帝内经》为了补救“治未病”不成功而设计的“治已病”的理论与技术方法。所以淡化了养生的重要性。然而，在以化学、生物学和物理学等近代科学为摇篮的西方医学诞生以后，对以实验为特点的现代医学，从理论上及治法上是与中医两个道上跑的车。西方医学就是医学，而中医是养生之道，只是它在一段历史时期内，兼做了医学的工作。养护生命的工作要比治病的工作更重要。所以“黄帝内经”称这类人为“圣人”、“上工”。当今各国政府动用大量资金，组织众多人员，学习和研究的重点都是在治病方面，而对能让防患于未然、避免疾病发生的中国养生学却漠然视之，这种全球性的重大疏忽和失误使疾病对人类的袭击，愈演愈烈，大有不可扼制之势，原因就是没能在源头上刹住疾病的发生。

2011年，国家中医药管理局宣布《黄帝内经》、《本草纲目》顺利列入《世界记忆名录》。联合国教科文组织世界记忆工程评审委员对于两部文献都给予了极高评价。此为中华医药走向世界的新明证和新契机。中医药走向世界路途漫漫，为各国认可十分不易。随着中国经济的崛起和中华文化的传播，作为民族瑰宝的中医药走向世界是必然趋势，只是走向世界的路绝不会一帆风顺。当然，我们不能妄自尊大，中医药自身确实面临如何再创新、再丰富、再完善的任务。唯有完成这个任务，中医药才能真正造福国人、走向全球，拯救全人类！

第二节 海员养生保健

一、海员要力戒吸烟恶习

1. 吸烟现状

全球每年死于与吸烟相关疾病的人达400万。在我国至少有3.2亿的烟民。一支烟深吸一口就吸入了4000~5000种不同的化学物质。吸入烟雾是让外界物质进入人体的最快、最有效的方式之一，仅次于注射。烟雾中的尼古丁经肺部进入血液循环，只要10秒左右的时间就到达了大脑，在那里刺激一种叫多巴胺的神经递质的释放。多巴胺让人精神集中、肌肉放松并产生愉悦的感觉让人上瘾。吸烟是慢性自杀，慢性他杀，愚蠢至极，恶劣

至极。世界卫生组织（WHO）的统计数字显示，全世界仍有 11 亿人吸烟，大约占全球 15 岁以上人口的 1/3，其中，47% 为男性，12% 为女性。全世界每年因吸烟死亡的人数高达 600 万，即平均每 6 秒钟有 1 人死于吸烟相关疾病。在我国 13 亿人口中，有 3 亿多吸烟者和 4 亿多被动吸烟者。中国每年约有 100 万人死于吸烟引起的各种疾病，居世界首位。中国肺癌死亡率增长为世界第一，且以每年 4.5% 的速度上升。烟民烧掉 2500 亿元国民财富，我国吸烟导致的疾病和直接成本估算为 1665.60 亿元，占到上一年 GDP 的 0.91%。

2. 吸烟的心理因素及误区

香烟的诱惑。一支烟深吸一口就吸入了 4000 ~ 5000 种不同的化学物质。吸入烟雾是让外界物质进入人体的最快、最有效的方式之一，仅次于注射。烟雾中的尼古丁经肺部进入血液循环，只要 10 秒左右的时间就到达了大脑，刺激多巴胺释放，让人精神集中、肌肉放松并产生愉悦的感觉上瘾。很多人认为吸烟能增添男性的魅力，是一种雄性与力量的象征。吸烟者那种潇洒自如、悠然自得的神态对青少年具有很大的诱惑力。吸烟在很多人眼中，能使男人看起来更加成熟、老练，吸烟的男人有风度，有气派，有男子汉的潇洒。

错误的吸烟理由。吸烟是交际的需要。应酬中以烟为礼，以烟为媒。几乎在所有公共场合都能看到吞云吐雾者。在中国，吸烟似乎已成为一种交际手段。很多人往往认为相互敬烟能沟通感情，容易产生心理上的接近。

吸烟是成熟的标志。许多青少年急于长大，处处想要以大人自居，因而在一些行为活动，思维认识，社会交往等方面，竭力模仿成人的模式。于是，由好奇模仿发展成为瘾君子。

吸烟是一种力量与自信的象征。历史上许多伟人都与香烟结下了不解之缘。这些伟人形象与香烟的紧密联系，无形中增加了香烟的魅力，成为一种力量与自信的象征，吸引着众多的青少年去模仿。

吸烟可以消忧解愁。一些在工作、生活、学习中受到的挫折，如失恋、考试落榜、人际关系紧张等，就借用香烟来寻求解脱，企图以此来缓解自己的紧张焦虑情绪，逃避现实。

吸烟有助于减肥。当今社会的苗条情结导致一些年轻人为了控制自己的体重而吸烟。他们认为吸烟能影响人的食欲，从而达到减肥的目的。

有些青少年对正面宣传产生逆反心理，你越是劝阻，他越是跃跃欲试。吸烟是个人行为，与他人无关。

3. 吸烟的危害

（1）烟草燃烧后产生的气体混合物称为烟草烟雾。烟草烟雾中含有 7000 余种化学成分，其中，数百种为有害物质，可对人体健康造成严重危害。烟草烟雾中含有至少 69 种已知的致癌物，包括稠环芳香烃类、N-亚硝基胺类、芳香胺类、甲醛和 1、3-丁二烯等，这些致癌物被吸入人体后会引发基因突变，进而导致恶性肿瘤的发生。烟草烟雾中的一氧化氮、硫化氢及氨等有害气体可对呼吸系统造成严重危害。在烟草烟雾中，还含有多种可导致心脑血管疾病的物质，如一氧化碳、自由基等。除此之外，研究人员还在烟草烟雾中发现了重金属及放射性物质。



吸烟可以导致肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌，此外，有研究提示吸烟还可以导致结肠直肠癌、乳腺癌和急性白血病。

(2) 1支烟中的尼古丁可毒死一只老鼠。25支烟中的尼古丁可毒死一头牛。尼古丁能让心跳加速，血管收缩，让血管变窄，血压也升高了。它会损伤血管壁，导致动脉粥样硬化。吸烟者血液中的一氧化碳含量是不吸烟者的4~15倍。一氧化碳进入血液，和血红蛋白结合，让血红蛋白没法输送氧气，导致心脏以及身体其他部位缺氧。为了满足氧气的供应，身体不得不制造更多的红细胞。红细胞多了，血液变稠，容易发生血栓。一氧化碳也能损伤血管壁导致动脉粥样硬化。因此，吸烟增加了患心脏病、脑卒中风险。在40岁以下的人群中，吸烟者心脏病发作的风险是不吸烟者的5倍。吸烟让皮肤血管收缩，减少了皮肤中的血流供应，让皮肤容易老化，女人也许更关心这一点。吸烟能损伤阴茎的血管，男人勃起障碍病例中有23%是吸烟导致的。尼古丁有抑制性激素分泌及杀伤精子的作用。同时，烟草毒素可阻碍精子和卵子的结合，大大降低了妇女的受孕机会。烟草更易影响生理，会出现月经紊乱、流产、绝经提前等症状，并使绝经后的骨质疏松症状更加严重。

(3) 焦油中含有至少60种已知的致癌物和放射性物质，后果是诱发肺癌。吸烟者的肺癌死亡率是不吸烟者的十几倍。

(4) 香烟中含有微量的放射性物质钋210。钋210是剧毒物质，毒性是氰化钾的25万倍，1微克钋210即可杀死一个人。如果每天抽1包香烟，那么一年受到的辐射量相当于做了200次X光胸透。吸烟者的肺癌死亡率是不吸烟者的十几倍，大约1%的肺癌是钋210引起的，每年因此导致1万多人死亡。

(5) 吸烟者得口腔癌、喉癌、食道癌、胃癌、膀胱癌等癌症的几率比不吸烟者高50%。吸烟者的冠心病发病率是不吸烟者的4倍。肺癌发病率是不吸烟者的8~12倍，烟量越大，患肺癌危险性越高。

(6) 吸烟对血压的影响是显而易见的。烟雾中的有害物质对神经系统的麻痹作用，使大脑皮层正常的生理功能失去平衡，植物神经系统发生紊乱，直接刺激或通过交感神经系统使心率加快、血管收缩及血压升高。有害物质还可造成血管内皮细胞的损伤，一方面，促进或加重动脉粥样硬化；另一方面，被损伤的血管内皮细胞释放缩血管物质，而使血压升高。

(7) 吸烟对血脂代谢影响，可使血中胆固醇、低密度脂蛋白升高，高密度脂蛋白下降，因此使动脉粥样硬化的进程加快，容易发生急进型恶性高血压、脑出血、冠心病、心肌梗死等。已有资料表明，吸烟者恶性高血压及蛛网膜下腔出血的发生率较高。有时可能仅吸一支烟就可诱发心绞痛，甚至心肌梗死。有人统计，在吸烟者中冠心病的发生率为不吸烟者的3倍；不吸烟者首次发生冠心病的平均年龄为63岁，而吸烟者则为53岁，发病年龄提前了10年。

(8) 吸烟对呼吸道免疫功能、肺部结构和肺功能均会造成损害，引起多种呼吸系统疾病。大量研究结果证明吸烟可以导致慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺）和青少年哮喘，增加肺结核和其他呼吸道感染的发病风险。