

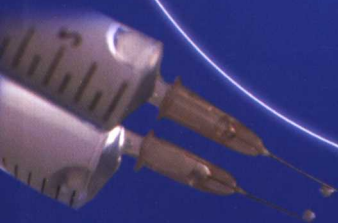
★★★★现代基础医学理论研究进展★★★★



学会健康

钱金枬 著

分册



xiandai Jichu Yixue
Lilun Yanjiu Jinzhan

云南出版集团公司
云南科技出版社

学会健康

(WAYS TO LIVE HEALTHILY)

钱金楸 著

总结健康长寿的成功经验
传播永葆年轻的生活秘密
健康是一种习惯
年轻有一种技巧

云南出版集团公司

云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代基础医学理论研究进展：学会健康 / 钱金楸著.
昆明：云南科技出版社，2006.1

ISBN 7-5416-2298-2

I. 现... II. 钱... III. ①保健—基本知识②养生
(中医)—基本知识 IV. ① R 161 ② R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第004462 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

云南福保东陆印刷股份有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 850x1168mm 1/32 印张: 4.25 字数: 107 千字

2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 1000 册 总定价: 50.00 元(分册定价 10.00 元)

我的健康座右铭

- 健康六字要诀：蚁食、猴行、龟欲。
- 健康八字方针：平淡、自然、少吃、锻炼。
- 什么都可以拥有，但是不能有病。
- 什么都可以不要，但一定要有健康。
- 智慧的头脑、有序的生活、美好的心境、健康的体魄。

序言 (Preface)

人到中年，珍爱生命之心会油然而生，健康与长寿问题就会被倍加重视。我周围的同事和朋友，看着我相对比较年轻的面容和体形，就经常向我咨询如何保持健康和年轻的问题。

的确，什么是健康？怎样实现健康？怎样保持青春？如何做到长寿？这些问题世界上还没有哪位科学家能够作出完美的解答，要完全做到也几乎不可能。有人说，人什么都可以有，就是不能有病、不能有皱纹。

千百年来，人类由于不能把握自己的命运，只有靠创造宗教和神话来解释生活中的不确定性和无常。现在我们终于拥有了足够的科学智慧，使人类能与自然界的其他物种相区别。现代科学和智慧使我们看到了生命的光明前景，我们也不会再像先人一样，当被命运任意摆布时产生无助和无望。与半个世纪以前相比，我们生活在一个缺乏顽强精神就难以很好生存的时代；我们生活在物质文明迅速发展导致人们精神面貌发生深刻变化的时代。随着经济、科学的发展，社会的文明，人们的健康问题和生活质量得到了极大的改善，寿命也随之延长了许多。根据我自己对生命知识的了解和半个世纪的研究实践，认为在健康和延长寿命的问题上，我们还有较大的发展空间，还有许多未知的领域等待我们去认知，前景是十分诱人的。

经过多年的研究和总结，在健康问题上，我的确有点像远航归来的老船员，有许多理念和故事可说可讲。船的力量在于帆和桨，人生健康前行的力量是什么呢？那就是健康的心理和理想。也就是说，人的潜意识中蕴藏着巨大的力量。只要有理想、有态

度，每个人都可以通过自己的努力成为一名健康的成功者。健康这笔财富就是潜伏于每个人内心深处的理想，它犹如一座富饶的矿藏，并非俯身可拾，它需要一个从挖掘到精选利用的过程。成功者往往就是那些能及早地动手去挖掘金矿之人。但也有人，床地板下就有一罐金子，也浑然不知，依旧过着穷困潦倒的生活。让人觉得可悲、可笑。

我写本书的目的是想对影响健康和寿命方面的新知识、新理论、新方法向读者加以介绍。我始终注意把基本的生命科学知识与哲学理念相结合，介绍一些最新的保健知识和最新的健康理念；当代文明科学的生活方式；总结自己健康与年轻的科学生活经验，提出一些积极的方法，如“蚁食、猴行、龟欲”等一系列非常有用的健康新理念，以指导读者获得新的健康知识，激发人们在健康方面的潜能。本书从一个全新的角度，第一次把健康人身上那些共有的优秀素质以及造就这些素质的成功经验进行了科学的总结、把传统的哲学思想和现代的科技知识相结合，智慧地阐述如何做到健康人生，并把她完整地呈现在读者面前，让读者能够模拟、效仿，以至获得最后的成功。

我所阐述的理论，在多年的应用和宣传中，得到许多修行人、同事和朋友的推崇。人生的意义就在于自觉地认识自己，认识宇宙，为自己、为社会、为他人健康地过好每一天。

这些文字，如果对读者有用，它会成为我继续研究健康与长寿问题的起点；如果用处不大也将是健康人生的一种自我总结。然而我始终相信，只要读者仔细地品味、认真地去实践，得到的回报无疑是健康与长寿。

由于笔者水平有限，加之健康与长寿问题本身又是一个还有待人类去不断总结和探究的大课题，不妥之处在所难免。愿书中对生命健康的知识和许多作者自己新颖的见解，能有助于读者满怀信心地去实现健康生活的人生目标。尽管书中有的建议不一定

适合于每一位读者。

愿天下人都有一个健康的身体，健康生活每一天。

作 者

2004 年 5 月 19 日

前 言

Introduction

通过自己不断的追求和努力，我们可以比较健康的生活。

没有过去人类对健康的渴求，就无需先行者的指导；没有人类对长寿的梦想，也就没有本书的价值。

如果你想长寿，你就可能长寿。

功名留给人的只是回忆，而健康给予人的则是幸福。

心理上的衰老比生理上的衰老更可怕，心理衰老对身体更具摧残性。

工作能使大脑和身体各器官处于兴奋状态，从而激发生命的活力。

如果我们把每一天都过得很充实，积极主动地有所作为，那么我们的生命就相对延长。只有认识了生命真谛的人，其人生才是最有价值的。

智慧地认识生命的时间概念，你的生命就会变得非常有意义。

人赢得了时间，就赢得了长寿。

人类对健康的渴求

Desire to be Healthy

人类有史以来，一直过着落后而艰辛的生活，饥荒和瘟疫成

为威胁人类健康的敌人。在古时候，人的寿命不到 20 岁。即便在半个世纪以前，中国人的平均寿命也不足 60 岁。半个多世纪以来，我国人民生活状况不断改善，人类的健康水平不断提高，寿命也延长得很快，平均寿命超过 70 岁，人类的平均寿命延长了 4 倍左右，但这还不是终点。从某种意义上讲，人类社会的发展史，就是一个与疾病的抗争史，也就是一个健康长寿的奋斗史。

与一千年前相比，由于健康状况不断改善，现在世界的人口增长了 30 倍，达到了 60 多个亿。在回顾这些历史的同时，我们也看到了人类社会进步的艰辛历程。

中国近十年来，由于社会经济快速增长，生活水平快速提高，在衣食住行基本解决以后，人们追求健康，追求美丽，追求长寿，已逐步成为追求幸福生活的具体表现，也日益成为一种时尚。许多人已认识到健康重于财富的道理。因此经常高价买保健食品者有之，经常进美容院者更多。目的只有一个：抓住青春的尾巴，使自己的生活质量更高。这也是人类社会发展的客观规律。我们，成为了人类历史上最懂得什么是健康完美人生的第一代。

健康与长寿问题是人类千百年来苦苦追寻的大课题。但迄今为止，什么是健康完美的生活？人们对此了解仍十分肤浅，还不清楚人类生命的限度及真正内涵。人类自然寿命究竟有多长这一问题尚未有最后的定论。事实上，几乎所有的生命都不够长，实在是太短了，乃至“人生最闪光的阶段竟然在未到来之前就因早逝而消失了。一个多世纪以来，医学对生命科学的不断研究，使生命的奥秘正在逐步被揭开，有许多科学成果真令人难以置信，也令人充满信心和希望。人类健康长寿的美好愿望在逐步实现。

在医学界，研究健康长寿的科学家不在少数，论文、论著发

表不少。国外有一本《DARE TO BE 100》（敢活 100 岁）的书提出，活到 100 岁所要采取的四项措施，其主要内容可用四个英文字母代表：即 A、D、R、E。其中 A（Attitude）代表态度。D（Diet）代表饮食。R（Renewal）代表焕发新的活力，也代表休息（Rest）、娱乐（Recreation）、退休（Retirement）和恢复活力（Resilience）。E 代表锻炼（Exercise）。当然，在这四项措施中，态度是最重要的一项。无论干什么事情，态度决定一切。正如一位智者说过的：“如果你自己想长寿，你就可能长寿。”有一个好的态度，有效的措施才得以实施。犹如做太极拳锻炼或是念经念佛，它的效果好与否，也全在各人的态度和心境。

有一位健康活到 96 岁高龄无疾而终的长者的长寿秘诀是始终遵循八个字：平淡、自然、少吃、锻炼。这和本书提倡的蚁食、猴行、龟欲三项举措说的大体是一个意思，亦成为笔者经验的一个佐证。这些“学说”，笔者将在后面的章节中逐一展开介绍。

近 20 年来，新的技术革命的浪潮已向我们涌来。空间科学的发展，电子技术的推进，遗传工程的突破，原子论的更新以及信息论、系统论、控制论在人类生活领域的渗透影响，预示着人类物质文明正面临着一次质的飞跃，它不可能不对人类的生命观产生巨大的影响。

但是，要特别指出的是，尽管科学技术日新月异的发展，人类大到可以探测太空，小到对分子、原子和夸克的研究，但对人类自身的生命世界的运动规律却知之甚少。正如一位科学家所说“人类对于外界的探索和征服远远超过人类对自身的探索和征服。”人们对生命的本质和健康长寿的原因了解还十分肤浅。要长生不老，“万寿无疆”是不可能的，也不符合生命的客观规律。

世界上谁不想健康、美丽地活到 100 岁！社会发展到今天，

健康地生活，通过努力不仅有这样的条件，也有这样的可能，对家庭、对社会来说更是一种责任。可以说追求健康就是追求文明与进步，追求家庭的和睦与幸福。通过自己的不断的追求和努力，我们可以比较健康长寿的生活也是可能的。特别是在 21 世纪，这个生命科学的世纪里，生命的科学本质会得到进一步阐明，生命的质量会更加丰富。在这个充满希望和挑战的时代里，尽管我们不清楚人类生命的极限和内涵，但人类的健康与寿命问题会更加清晰，更加深入。人类平均活到 100 岁是完全有可能的。

在新时期，我们的人生观和价值观不断地进步和升华。我们第一次历史性地认识到完美的人生是什么？陈腐的生活观念受到前所未有的挑战，全新的生活方式和健康方法逐步地提出来。21 世纪，从科学的角度看，是一个生命科学的时代，也是人类追求心理、生理全面健康的时代。这些观念，随着时间的推移还会被强化。追求健康这本身也是历史性的进步与飞跃。

健康、欲望与幸福的关系

Relationship of Health、wish and happy

我出生于 20 世纪 50 年代的一个古老小镇上。在我还是个孩子时，就听说过秦始皇为长命百岁，派三千童男童女到远方寻找长生不老药的传说，也亲眼目睹现代人为永葆青春、为健康长寿做出的种种追求和努力。

当我跨入华西医科大学，步入医学殿堂之后，从众多的医学书籍里，让我看到了人类追求健康与长寿走过的艰辛历程，也看到了世界科学的发展和人类对健康完美人生认识的进一步深化。同时知道人类要做到完全健康几乎是不可能的，生命要做到永不衰老也不符合自然规律。有生必有死，这是世界上任何人都改变不了的自然法则。但是科学地补给营养和生活，可以使人更健

康、更长寿，这也是几经证明了的、可以实现的。如果你想长寿，你就可能长寿。

没有过去人类对健康的渴求，就无需先行者的指导；没有人类对长寿的梦想，也就没有本书的价值。在追求美、追求健康与长寿成为时尚的今天，我认识到，我们这一代是人类历史上最懂得什么是健康、幸福的人。

以往的健康教育都是面对中年人。为了中老年有一个健康的身体，要从青年就重视培养健康的意识和健康的生活态度，从学生抓起。我在读大学时就树立起要为国家健康工作 40 年的理想，为了这个理想，我追求了大半生。

人们对身体健康和心理健康的重视与追求，标志着社会文明的进步。因为人类自身的发展、自我价值的实现、人生幸福与否、都必须以自身健康为前提。没有健康的身体与心理，一切都无从谈起。

我经过多年的总结，得出了一个幸福的公式：

幸福 = 健康 / 欲望 健康 = 心态 + 运动 + 蚁食

哲学家亚里士多德将幸福分成三类，那就是来自外界的幸福，来自心灵的幸福和来自肉体的幸福。我认为最重要的是第二种，幸福主要是一种内心快乐的感觉。感到幸福，也就是感觉到自己的生命意义得到了实现，人生就变得有意义。幸福不是简单的表面情绪，而是灵魂的愉悦，是生命意义得到实现的鲜明感觉，也是一种平时对生活的感觉。无家可归的乞丐，能饱食一餐，他就无比的幸福。家藏万罐的富豪，他再吃山珍海味，拥有别墅、汽车也不一定幸福。

健康与幸福是联系在一起的，是正比例关系。只有健康的人才有幸福之说，所以健康是人生最宝贵的财富之一。功名留给人的是回忆，而健康给予人的是幸福。我曾患过一次大病，由此产生了许多体会。平时，任何人都不会感到健康、生命的真正意

义。只有在疾病缠身、在向疾病挑战的时候，你才会从病魔那里得到启示，真正明白了生命的意义何在。生病的人才一步步懂得满足，任何名声和地位都是微不足道的。从未有过的肉体苦难，会给人们一个思考的空隙，使人们一下子看清楚了人在这个世界上生存的可能性原来是那样的有限，而金钱、官位和名誉都没有健康重要，都是身外之物。这使人们身体感到痛苦的同时，也会冷静地面对苦难，面对人生。病痛的启迪，会激发人们对生活的无限热爱与激情。身躯愈痛苦，愈能看透生命之原形和底色，智慧之灯就会愈明亮。在经历病痛之后才会觉得，人生最重要的是健康。我在病床上曾经想过，如果让我在功名、荣誉和健康三者之中挑选的话，我会毫不犹豫地挑选健康。因此每个健康的人都应珍惜健康，每个活着的人都应珍惜生命。疾病与苦难能使人在痛苦中完成对生命的升华与超越。苦难之所以为苦难，在于它能震撼生命的根基，打击人对继续生活的信心。

人的欲望与幸福成反比。欲望越大就越不幸福，欲望越小就越幸福。欲望在分母上，意味着欲望不能为零。一点欲望都没有的人，也就是不思进取的人，对社会、对家庭都没有意义的人。特别是青年人，要有一定的理想和抱负，要有追求幸福、为社会作出更大贡献的信心和决心。所以我们要教会学生创造美好的生活，也要教会学生享受美好的生活。

婚姻、家庭状况在我们现代社会里也是决定人生是否幸福的重要因素之一。有了美满的婚姻和家庭，人生也能幸福。反之，即便有地位、金钱也很难谈得上幸福。一个患了癌症的人，因为有了爱人的无限的关爱和照顾，他或她都会感觉很幸福。一个不愁吃不愁穿的人，婚姻不愉快，自然就会有伴君如伴虎、度日如年的感觉，一点也谈不上幸福。

当前，我国提出了全面建设小康生活的目标。党的十六大指出：“我们要在本世纪头二十年，集中力量，全面建设惠及十几

亿人口的更高水平的小康社会，使经济更加发展、民主更加健全、科教更加进步、文化更加繁荣、社会更加和谐、人民更加殷实。”可以预料，我国的社会、经济将飞速发展，科学会更加日新月异。每多活一年，我们就可以看到更多的社会美景，就可以享受到更多的美好人生。同时我们也感到，健康地生活，幸福地生活，美丽地生活，不仅有条件，而且有责任。

健康为社会工作 40 年，是我们念大学时的一句口号，也是我为之奋斗的人生目标。今天，我们更需要把个人的追求与社会的需要联系在一起，把健康的权利和工作的责任相统一，这是健康与长寿的基本前提。

健康新概念

New Concepts of Health

什么是健康？1948 年，世界卫生组织给健康下了个定义：健康的人“不但没有疾病、缺陷，还应该有良好的生理状态和心理状态以及社会适应能力”。在这个概念里，有这么几层意思：

第一，健康必须没有疾病，有病肯定不健康。

第二，健康的人不应该有缺陷，生理有缺陷的人不能说是健康的人。如残疾人不需要吃药，但不能说他是一个健康的人。

第三，健康要有能适应环境的良好生理状态。

第四，健康还要有良好的心理状态和社会适应能力。一个人如果没有良好的心理，就很难适应社会。反过来说，一个人如果长期不能适应社会环境，“水土不服”，那说明这个人心理有问题。如果不注意就会出问题。

如一个有地位的干部突然退休，一夜间位子、车子和票子都没有了，要和一般老百姓混在一起，就会觉得有许多别扭。随之而来的就是，吃不好睡不安，易发脾气。几个月下来，就苍老了

许多。刚进大学的学生，因不适应环境，退学者有之，自杀者有之。这也是心理问题的具体表现。

我时常在想，一个人如果想扫除心中的萎靡与污浊，如果想摒弃生命的虚伪与卑怯，如果想重新恢复生活的勇气与自信而成为一个健康向上的人，那么就读读此书、学会健康吧！

身体健康的标准

Standards of Health

那么健康的人应该是什么样的呢？健康的具体标准是什么？世界卫生组织根据健康的定义作出了健康的具体标准，现介绍如下：

1. 精力充沛，能够从容不迫地应付日常生活和工作压力，而不感到过分紧张。一个人如能精力充沛地对待工作，无疑是健康的表现。

2. 社会生活的态度积极，对于大事小事，不过分挑剔。我理解就是人对事都少挑刺，多从积极的方面去看待，一句话就是要学会宽容。能宽容别人也是健康所必需的。

3. 善于休息，睡眠良好。如果一个人不会休息，经常失眠，那身体就是处于准健康状态了，就必须去看医生了。

4. 能够适应外部环境的变化。健康的人要能够适应自然环境和社会环境。

5. 能够抵抗一般性的感冒和传染病。感冒不是大病，但可以此作为衡量健康的标准。如果一个人经常感冒，不能说是一个健康的人。至少说明他的免疫系统已有问题。

6. 体重得当，身材匀称。一个人太瘦或太胖都不是健康身体的表现。体重适当，身体自然匀称。

7. 反应敏锐。反应迟钝，大脑一定有问题。

8. 口腔清洁，牙齿好，无龋齿。牙齿状况也能反映一个人

的健康状况。牙好，胃口就好。农村人买牛马，首先就是看其牙齿的状况。西方人很重视牙齿，中国人牙不痛不去看医生。这是不科学的思维方式。

9. 头发有光泽。“毛光水滑”历来是用来形容一个人的生活水平和健康水平的，它的确是一个健康人的重要标志。人和其他动物一样，毛发是否有光泽，是衡量健康与否的标准。

10. 肌肉和皮肤要有弹性。年轻人身体健康，肌肉和皮肤弹性就好，看上去就是充满青春活力。随着年纪的增加，肌肉和皮肤的弹性就逐步减弱了。

生命衰老的进程

Process of Growing Old

什么是衰老？几岁才算衰老？我对衰老的认识理解是，衰老是人体精力随着岁月时光的流逝而变化的结果。这种变化是必然的和无法防止的。伴随着生命岁月的流逝，身体内的“代谢垃圾”就越来越多。其中主要是氧化食物所产生的自由基。自由基是一种化学活动性极强的不稳定物质。它很容易与其他物质结合，破坏正常的生命秩序，导致细胞衰老或病症。

这就是说衰老是一个生命的相对过程，而不是时间上的概念。有五十岁的老人，也有六十岁的年轻科学家。当我们把整个生命过程看成是密切相关、相互依存的短暂过程的话，我们对生命的本质、意义就会有一个全新的理解。从社会学的角度看，人生有一种垃圾就是浪费时间。如果我们能把垃圾时间，有效地利用起来，人生的寿命就相对变长了许多。茅以升说“任何一种对时间的点滴浪费，都无异于一种慢性自杀。”

衰老的进程总是比我们所希望的来得更快、更庄严。人活到一定的时候，衰老是必然的，但我们不要惧怕。心理上的衰老比生理上的衰老更可怕，心理衰老对身体更具有摧残性。

树立正确的生命观，也是智者的一项重要选择。人一旦有知识，有智慧，他每天就会有做不完的工作，他就会很年轻。我们身边常有一些同志，退休前身体很好，一旦退休下来，几天不见，就老了许多。而另一些人，虽已退休，但又从事另一份自己爱好的工作，身体更好。因为工作能使大脑和身体各器官处于兴奋状态，从而激发生命的活力。人一旦失去追求，也就失去兴奋，大脑和器官就会产生废用性萎缩，加速衰老过程。达·芬奇告诉我们：“勤劳的生命带来愉快的死亡。”与之相反，懒惰的生命带来的是麻木的死亡。对眼下的工作都不付出全力的人，是没有资格谈健康与长寿问题的。正如一位哲人所说：“度过有意义的一天，则带来香甜之睡眠；度过有意义的一生，则带来幸福之长眠。”

智慧地认识生命

Insights into our life

从一般意义上来讲，寿命的长短是一个时间数量的概念。如果一个人以活到 100 岁计，也就是 36500 天。18 岁以前算不懂事，可以浪费光阴。到 18 岁以后就要认识到岁月时光的重要性，这以后提高人生的质量就成为可能。我们每过一天，生命时间就少了一天。所以与其说我们是在生活，不如说我们是在一步一步地向死亡走去。

作为一个生物学上的生命个体，我们不可能无限期地活下去，有生必有死，这是生物的自然规律。或者说人生就像一支燃烧的蜡烛，我们能做的就是怎样让它燃烧得慢一点。自然，如果我们理解了寿命与时间的真正含义，我们就能正确理解和对待生命真正的期限。爱惜时间，就是爱惜生命、延长寿命。发明家爱迪生一生勤奋工作，每天都工作 16 小时以上，结果做出了 2000 多项发明，为人类做出了巨大的贡献。在 79 岁生日时，他自豪