

社会学
研究
丛书

■ 何琦 著

「健康论」

JIAN KANG LUN



中国言实出版社

社会学
研究
丛书

■ 何琦 著

健康论

JIAN KANG LUN



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康论 / 何琦著. — 北京 : 中国言实出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5171-1479-6

I. ①健… II. ①何… III. ①健康 IV. ①R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 191891 号

责任编辑: 周汉飞

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 12 印张

字 数 184 千字

定 价 26.00 元 ISBN 978-7-5171-1479-6



迄今为止，世人对健康的思考多是分散的或零碎的，有些甚至还是不健康的。

在我们身边，有太多人将健康交给医生，毕竟，关于健康的思考过于复杂，不是谁都可以说清楚的。所谓“死生有命，富贵在天”（《论语》引古语），健康与否，生命几何，这谁算得到呢？这是将健康当成疾病来看，即无疾病就算健康了。殊不知，医生大多不懂健康，不然，医生的健康状况与平均寿命该远优于一般人才是。遗憾的是，我们无法找到相关证据来证明这一点，故将健康交给医生是不理性的，也是对自己不负责任的行为。

哲学家或宗教学家等思想家们也关注健康，当然，他们与医生有不同的思考。如果说，医生主要重视人的身体或机体，那么，思想家们自然更在乎人的心灵了。从人类学的角度看，早在几千年前，在人类文明的早期，巫医其实是一体的。所谓的巫，大体算是人类最早的思想家，他们不仅掌管人们的健康（或疾病），甚至主宰人们的生命呢。随着人类文明进程的加快，思想家们有了分工，尽管如此，他们仍然关注的是人的心灵。时至今日，农村山野里的巫婆还是无所不能，一碗念过咒语的白水，或一张画了符号的草纸，是否能起到精神治疗的作用，的确还不好说。

显然，巫婆的作用在今天已极为有限了，几乎没人再将其看成是思想家。可是，随着市场经济的全球一体化、现代科技的普及应用，在传统宗教式微后的今天，可称之为思想家的群体也边缘化了，他们对现代人的影响力比巫婆也许差不了多少。很多人都说，如今人们崇尚的是实用主义，生存活动越来越合于现实主义。而无论实用主义，还是现实主义，也不外乎痴迷于物质生活，追求安逸、舒适、高效、成功等，鄙弃简朴、平淡、痴情、诗意的精

神生活，思想家们所倡导的心灵健康也就越来越不合时宜了。甚至于，心灵鸡汤也不再是美味，与风靡世界的快餐食品不可同日而语。

不能说思想家们重视人的心灵健康不应该，也不能说世人专心于物质生活毫无道理，他们都是客观存在，都具有合理性。然从健康的视角看，则明显存在不合理性，起码，思想家的理论不被世人普遍认同，未能惠及于人们的生存活动，这其中就存在问题。究其实，恐怕还在于世人对健康认识不清晰与不全面。

我喜好读书，也读了一些书，其中还读了不少颇有见地的好书、精品，从中受益良多。从健康的角度论，读书本身就有“健心”的作用，可说是养生一法。当然，我不得不说，读书只是“养生一法”，至少，它不能取代养生。更何况，每一本书既有独特的价值，就有独特的视角，总是会根据作者的兴趣、专业、旨意而有所偏向；同时，不同作者的判断甚至会有龃龉，这也是很正常的。正因为如此，为了丰富自己的养生思想，结合个人的养生实践，我才有了写作此书的冲动。我将前人有关健康的思考汇集一炉，分析其利弊，只是想从总体上能更好地认识健康，给世人的健康人生提供批判性的思考。也许，我的视野仍不够开阔，其思考空间的深度与广度都有缺陷，如果能给读者带来一种整体的健康文化理念，我也就知足了。

我相信，只有人人都重视健康，才会有和谐美好的世界。

何 琦

写于苏仙岭下

目录

CONTENTS

第一篇 论健康观念

第二篇 论中国传统养生观

一、儒家养生观	012
二、道家养生观	014
三、道教养生观	021
四、中医养生观	024
五、佛教养生观	029

第三篇 论西方人的健康观

一、重精神健康	035
二、重生活方式健康	038

第四篇 论健康性格

一、何谓性格	044
二、性格形成	046
三、性格缺陷	048
四、性格修炼	051
五、优良性格	054

第五篇 论健康道德观

自私	112
----------	-----

自利	115
个人主义——集体主义	118
利他即利己	122

第六篇 论健康饮食

不能放弃自然饮食	132
论肉食之习惯	134
中国古代人的素食观	137
儒家	138
道教	139
佛教	140
西方的素食者	140
现代人的素食观	141
肉食与疾病	143
素食与治病	145
我的健康素食	147

第七篇 论健康运动

古人的运动观	160
认识休闲	161
排毒与提高免疫力	163
我的休闲观	165

第八篇 论健康环境

社会环境、自然环境	170
什么是风水	172
我的风水观	175

余论：品味《养生主》



第一篇

论健康观念

说到健康，人们很容易联想到疾病。包括我们比较熟悉的一些健康思考，大多指向疾病。正如阿德勒·戴维斯所说：“当我们说到健康保险时，实际往往是在谈论疾病保险；说健康的益处时，往往谈论的也是疾病的益处；说到健康计划和调查，也是指疾病计划和调查。人们经常谈到健康教育、健康课程、健康书籍……健康究竟是什么，显然没有一个人知道。它不仅仅是疾病的康复或从事工作的能力。”（《吃的营养科学观》）说“没有一个人知道”什么是健康，这话不无夸张，但一般人将“没有疾病”或“能吃能睡”当成健康也的确过于简单化了。

疾病与健康当然有关联，但健康的思考却更为复杂，这是肯定的。我们可以进行比较思考。

关于疾病，世人大体有一种基本的认识，即身体或心理不健康。用医学术语来说，则疾病总会有“临床症状”。不然，你怎么知道自己病了？医生又如何给你看病？所以，疾病的范围比较狭窄，甚至不包括养生学在内。比如古代的中医学，像《黄帝内经》等，所涉及的内容就比今天的“疾病”思考更广。用其中的经典思想来说：“圣人不治已病治未病。”或“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病”。有人认为，像《黄帝内经》这样的经典，更为重视的是防病，而非治病。防病重于治病，中国先哲们的这种思考是有道理的。

也可以用“源”与“流”之比喻：健康是源，而疾病是流。比如说，人刚生下来时，一般都是健康的，大声呼喊，活蹦乱跳。人的生命历程中自然会出现疾病，我们知道，这是偏离了健康之本。这是一层意思，人原本就应该是健康的，而疾病只是在健康的人体中派生的。另一层意思，对疾病的治疗，在通常意义上，只是治标，所谓头痛医头、脚痛医脚，而治本之法，则必定得有健康的思考。正是从这个意义上来说，那圣明的医家，才会有“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从之”（《黄帝内经》）之说。很明显，疾病只是有关健康问题思考的内容之一。

现代人的健康观念，无疑应该超出先人，其视野当更为宏阔而高远。道理很浅显，我们是站在前人的肩膀上，其高度是不一样的。此外，现代社会的复杂程度是古人无法想象的，其不健康观念乱象之多，也逼着我们不得不

依赖复杂思维，思考众多影响人健康生活的要素。在我有限的学识范围内，我认为，今天我们拥有的健康观念，至少应包括健康思想、健康性格、健康行为、健康饮食、健康运动、健康环境等内容。当然，还有诸如遗传基因在内的要素也会影响人的健康，这在今人的健康思考中的重视程度似乎不用多说。也许，未来的医学研究将从遗传基因方面为人类健康作出重大贡献，从而进一步改变人们的健康观念，这是极有可能的。只不过，就个人而言，我们暂且不必对其投入过多的注意力，科学家们尚在艰难探究之中呢。

目前，世人对遗传基因的传闻还比较混乱。有人说了，身边的某某活了八九十岁，甚至百多岁，自自然然，想怎么活就怎么活，从来不考虑什么养生，而那事事注意之人，却活不过五六十岁，这不就是他们家的遗传基因好吗？说实在话，对长寿基因，我个人还无法判断其真伪，因为不能确信人体里是否真有所谓的长寿基因。即使真的发现了人体内的长寿基因，我倒认为，这对我们的健康或许并非是件好事。有这样一个说法：一株松树栽在城里大约能活几十年，而生长在森林里可能活数百年，如果它矗立在人迹罕至的山崖间，却能够活上千年。对于这个比喻，我还想作一点补充：栽在闹市里的这株松树，在它生长的几十年当中，它是健康的吗？

几千年前，孔子与弟子子贡有一番对话，记载于《说苑·辩物》。

▲子贡问孔子：“死人有知无知也？”孔子曰：“吾欲言死者有知也，恐孝子顺孙妨生以送死也；欲言无知，恐不孝子孙弃不葬也。赐（即子贡）欲知死人有知无知也？死徐自知之，犹未晚也。”

作为老师，孔子的确不好回答学生的提问。也许，孔子并不知死人是否有知，因为他更关注的是活着的人，所谓“未知生，焉知死”即是。当然，孔子或许并非重视祭祀鬼神，而是看重为人的孝道，重视人的爱心情感的培育和保持。所以，孔子告诉学生，你到时候就知道了。

以此来认识长寿基因等相关问题，我有两点考虑。其一，人或放弃养生。民间有句话，叫“人的命，天注定”。过去，人们当然没有长寿基因的说法，只是将其当成了“天意”，看成是父母早已给自己确定了。依此思，人不必作任何努力，听任自然就是，所谓“阎王叫你三更死，你就活不过四更”。好好的一棵树，你将它反复地折腾，原本能活上千年，最终却只能苟活几十年或

几年而已。可见，世俗所谓的长寿基因，其实是掺杂着许多非健康观念的，对人们的健康生活弊多利少。其二，依赖现代科学。现代人平均寿命比古代人长很多，因此，未来的人比现代人会更长寿，这点是不难推测的。“罗马帝国时期成年人的平均寿命是 28 岁，而在未来的 2020 年，一个健康的美国人的寿命却可以达到 90 岁。”（《完美健康》）显然，这些思考都有道理，或是对客观存在的合理推论，我们应感到欣慰。但我还是颇多忧虑，现代人对科学技术的依赖日益加强，而忽略了对自身健康观念的更新，这种褊狭的健康思考是颇为有害的。今天，人们过多地使用保健药品，还不到三四十岁已是“三高”“五高”缠身，不健康的生活方式大行其道，甚至于我们生存的环境日益恶化，社会不安定因素普遍增强，等等。我们正在改变世界，却不知道如何改变我们自己。当然，我这里所说的改变自己，主要指向让我们的生命更健康、生活更幸福。

但这并不等于我在完全否定长寿基因。我只是说，包括遗传基因在内，像人的思想、性格、饮食、运动、环境等，我们的认识应该更客观、更合理，才会具有健康的人生观念。而人的每一种健康（或不健康）观念，都会影响到自己的健康人生。有些当然更直接，而有些或许就比较隐蔽，没有引起我们的高度警觉。

比如饮食。吃大量的蛋黄、肥猪肉等，今天谁都知道，因其中含有较多的不易消化的胆固醇，医生会告诉你，这对人的身体健康不利。这种饮食健康观念的产生就是直接的，是从医学或营养学的角度来思考的。所以，一般情况下，医生都会说，一个正常人每天吃一至两个蛋就行了。但有的人就是不相信，甚至认为这是胡说八道。我就听人说过，说有个人一餐吃了 12 个鸡蛋也没事。我相信，如今绝大多数人都不会认同一天吃 12 个鸡蛋，而会选择较为谨慎的一两个鸡蛋。其中的哲理，就是必然性与偶然性的关系。显然，人总得分清什么是偶然性（如一天吃 12 个鸡蛋也没事等），不然，则无异于守株待兔了。

比如性格。希波克拉底，是被西方尊为“医学之父”的古希腊著名医生，他的气质学说将人分成多血质（开朗）、黏液质（冷静）、胆汁质（易怒）和抑郁质（忧郁）四种类型。后来哲学家康德也信奉其学说，曾说：“胆汁质是

一切气质中最少幸福的，因为它引起最多的对立面来反对自己。”（《康德说道德与人性》）康德说胆汁质的人少幸福，我们可以理解成少健康。（依我个人的想法，幸福是与健康紧密相关的。）这种将性格与气质当作健康考虑的想法，或许可算是较为隐蔽的了吧。（我们在“健康性格”篇中会深入讨论性格。）尽管我本人并不认同希波克拉底的气质学说，但我却完全相信：性格有健康与不健康之分，而性格健康又是身体健康的保证。

再比如环境。如今，环境对人生存的重要性已不用多论，故健康环境的思考已成为现代人健康观念的重要内容之一。只是，人们的健康环境观念却有一定的差异，而由此产生的环境之思也必然会对人的生存健康发生影响。比如，对于中国人信奉的风水说，世人就褒贬不一。从宏观层面看，风水也可以看成是环境的，或生的环境，或死的环境。而既然世人见解各异，则无疑说明了这么一个道理：由于我们每个人都在一定或特定的环境里生存，我们与其生活的环境联系紧密，所以，为了我们自己的健康生活，我们需要有一个清晰的健康环境的观念。换言之，在本书中，我们不得不讨论健康环境问题。

可见，众多不健康的观念都会影响人的健康，而不仅仅是我们一般人平时所关注的某一个方面。之所以有这样的考虑，主要是因为，在论及健康问题上，世人的思考还不够全面，而大多局限于一些直接影响身体健康的要素。在我们身边，只有一部分人会将饮食与健康联系起来考虑；还有一部分人，会有运动益于健康的思考。至于说要拥有较为全面的健康观念，则是较为少见。

进一层思考，即使是某方面的“健康专家”，也很难说就某个他比较熟悉的领域拥有可靠的健康观念。比如，营养学家只谈饮食的营养，医学专家更多关注怎样治疗某种疾病，心理学家无疑更多注重心理调适，而地理学家却专注于风水环境等。按说，他们应比我们一般人更懂健康，然而，很遗憾，他们给我们所提供的健康思考却往往偏于一隅，这也是极普遍的。再比如，由于我们身边越来越多的人患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病，人们对饮食的关注度自然会多些，但是，如果你患有心脏病，你能从哪个专家的哪本书里找到治疗的良方吗？都说心脏病无法治愈，包括心脏病人的饮食起居，

专家们提供的建议是健康的吗？如果真是健康观念，那为何会无益于众多心脏病病人呢？从事理上说，诸如心脏病之类的不少慢性病是缓慢形成的，那么，如果有健康观念的指导，这类慢性病也是可以逐渐消失的吧。

还举一例。营养学家专注于食品的营养，这似乎是无可指责的。可如果你完全按照营养学家的要求去做，你却依然难以避免由于饮食不善而带来身体疾病。为什么？简单地说，因为我们今天的食品或食材，总是难以远离毒素的渗入。其结果，大量的毒素通过营养学家们所推荐的所谓健康饮食进入我们的身体，健康自然难以实现了。为了尽可能少地被毒素干扰，于是，不少人选择了素食，因为从食物链来考虑，素食的毒素是远少于肉食的。只不过，绝大多数的素食主义者考虑到如何补充人体所需要的各种营养了吗？我也是一个素食主义者，所以，我不可能反对素食，但我却清醒地知道，同样是素食，由于健康观念的差别，对于素食的认识与实践，很可能是不同的了。本书会有专门一篇来讨论健康饮食，此从略。

有一个问题得提出来：谁该重视健康？回答这一问题，并非什么难事，因为从道理上讲，人人都该重视自己的健康。当然，也有人会说了，身体机能出了问题之人、或患有某种疾病之人更应重视健康。这么说自有一定道理，毕竟，客观现实可以说明这一点，那身患疾病者对健康更为看重。有这么一句俗语：身患重病才知健康的宝贵。也有这样的比喻：健康就像空气和水，当你意识到的时候，才明白它的重要性。这从另一个角度来看，也说明我们众多所谓身体健康之人并不十分在意健康。尤其到了今天，在追逐财富、实现卓越的人群中，对于健康的思考或许还不是十分紧迫吧。更有甚者，“年轻时以健康换财富，年老时以财富换健康，”这在当今社会恐怕不是特殊群体现象。

就人群分类，由于年轻人身体素质大多比较好，对于健康或养生则普遍容易忽略。所以，无论中学还是大学，都没有设置针对这一群体的健康养生课程。这或许是一个世界性的问题，不仅中国如此。我不知道如何解说这种现象。在我看来，只要具备中学以上文化程度，就一定得选修“健康学”，毕竟，对我们每个人来说，健康在正常情况下应该是第一位的吧。

世人大多是在出现了健康问题时才关注健康，这自然是人的惰性使然。

似乎，谁都懂得健康重要，只是，真正用心思考健康者太少了。就整个社会而言，健康知识的普及不可谓不多，但恕我直言，许多健康知识的普及是分散的、零碎的、甚至有些还可能是非健康的。就像我们身边经常会听到这样的议论：张专家说每人每天要喝一杯牛奶，李专家却说牛奶是牛喝的，你到底该听谁的？王教练主张早上锻炼，陈主管又说该傍晚运动，钱教授则认为静以养生。无论报刊杂志、电视网络，还是街谈巷议、亲朋建议，众多养生理论相互冲突，真个是公说公有理、婆说理更长。于是，不少人就说了：自然就好。而他们所谓的“自然”，我想，大体有这么两层意思：一是每个人的体质不一样，养生的方法也就不同，个人根据自己的喜好生活才是最重要的；二是不刻意去养生，更用不着去读什么养生的书籍，自己想怎么做就怎么做，反正有生老病死，人总是无法抗拒的。显然，前一种人偏于个性而忽略共性养生，而后一类人则干脆放弃科学养生，不相信有所谓的科学养生。

向民众普及健康常识，提高人们的健康观念，这在某种程度上来说，不仅十分重要，而且非常紧迫。所谓防病治病，防病无疑优先于治病，其道理不难理解。我们的中医先哲早已全面论述过，这里暂且不论。更何况，我们一方面在创造大量的物质财富，而另一方面却又为不健康的思想观念与生活方式去浪费或消耗大量的财富。据科技部以贾谦为组长所写的《中医战略》，美国2000年的医疗卫生总支出为1.3万亿美元，占全球卫生支出总额的43%，而当年我国GDP才1.35万亿美元，这也意味着，我国的GDP仅够美国人吃药的。仅此一项，我们已知，人类为健康问题所付出的代价有多大。

更为关键的是，没有健康的国民素质，又何来健康和谐的社会？显然，我这里所说的健康，不仅局限于个人身体机能的协调或平衡、或未见临床症状，还包括人的精神或心灵健康。依我的浅见，这些至少还与人的思想观念、性格形成有关，所以，我在本书中有专门的讨论。现代医学证明，中国传统所谓的身心平衡理论是健康的，这也是中国古代先哲为何特别看重人的品格善良的道理。如果说，我这里提到的健康观念有别于传统，则最大的区别在于，我更看重人的观念的健康。

人类文明至今的几千年来，为此付出的代价是巨大而沉痛的。大到国与国之间的战争、地球环境的破坏、生态平衡的改变、贫富差距的日益扩大、

人与人之间紧张关系的加剧等，小到所谓富贵病以温和的姿态弥漫城市中人的日常生活，无不是人类非健康观念作用的结果。不能说没有出现拥有健康观念之人，也不能说从未产生通行一时的健康风潮，历史上曾有过的健康观念或先行者的理论基本上难以形成气候罢了。比如古代儒家所崇尚的小康社会乃至大同社会，虽然早在两多年前的《礼记·礼运》中就有了记载，可直至今日，那样的社会仍不过是中国人的理想而已。即使是今天的头号强国美国，我们也看不到健康观念的大行其道，相反，美国人为自己的非健康观念所付出的代价倒是世上绝无仅有的。

正如前面所提到的，某些观念的产生有特定的时代背景，若放在历史长河中来思考，自然会有其局限性；也有些观念的形成会具有自身的合理性，只不过，如果将其作整体性来考虑，就显得狭隘与局促了。道理很浅显，世上的各种观念各自成理，也不外乎是为特定的目的服务的。即便是为了个人健康目的而产生某些比较经典的观念，也会因其时代的不同而有了重新审察的必要。如《黄帝内经》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”从现代营养学的角度来看，这“四个五”对人体的营养需要已颇为全面了，也看不出什么破绽。然时至今日，依素食主义者的思考，这“五畜”是否有益于人的健康就大可值得怀疑了。最起码，现代化养殖场会提供给人们大量的毒素食品，这已是不争的事实。如此，它还会有益于人的健康吗？

当然，任何所谓的健康观念都具有相对性。包括本书的思考，其中一些个人的判断或许不无武断、粗糙或浅陋，这是肯定的。更何况，人类观念存在差异原本就是一件极为正常的事，允许批评，也允许反批评，只要言之成理，就有社会进步。我只是希望，我们应该建立一门成系统或体系的“健康学”或“养生学”，较为全面地思考人类的健康，从而能为人类的健康提供理论基础。如能进入中学或大学课堂，让社会中大多数成年人拥有健康常识，则无疑是一件造福人类的善举。

这里，我顺便说说观念健康。观念健康也许并没有确定的指向。我们不妨用“正确”或“科学”这类词语来替换“健康”一词，自然更能明白这一点。比如说，当我们说到“观念正确”（或“观念科学”）时，尽管说者或许

理直气壮、十分自信，可我们仍然清醒地知道，其可靠性是多么地令人怀疑。这就像真理大多是相对的存在，我们很难对绝对真理的认识充满信心一样。不过，对健康的思考却单纯多了。这也是说，比较观念健康，所谓的健康观念，因其比较具体，我们更易于把握些。或者说，凡是对人的健康能产生正面影响的观念，我们便可称之为健康观念。当然，由于作用于人健康的观念众多且繁杂，我们不可能都涉及到，故本书也不得不放弃那些在笔者看来颇有争议的观念。这就是健康观念与观念健康的区别。

常说，观念引导行动。一个人，当他具有健康观念，他就能拥有一个健康的人生，是一个真正的健康者。这也是说，身体健康并不一定就是一个健康者，而健康者则必定是身心健康之人。那么，有没有什么标识呢？我认为，一个真正的健康者，应具有以下两点特征：第一，他是个幸福快乐之人；第二，除非意外，他通常能活到100至150岁。

关于第一个特点，健康之人一定拥有幸福快乐的人生问题，我们会在本书的其他篇章中讨论，此处从略。

就第二个特点，我在此有必要进行简单的说明。毕竟，人人都有健康长寿之希望，人类社会为此也进行过长期的探索。尽管也有些人会有自己不同的思考，不在乎是否能活得长寿，更不奢望能活到百岁以上，他们自然会有独特的想法，但是，就我们一般人而言，对生命的欲望总是最基本的欲望了，不然，他还是一个正常人吗？当然，长寿的前提是健康，所以，我们通常说“健康长寿”。这也是说，没有健康，长寿的意义便不大；没有健康，长寿也是不大可能的。比如一个人，整天病病歪歪的，也拖到了一百岁。这也是有可能的，只不过，这并不是我们想看到的。不说他的苟活拖累了亲人、影响到社会，就他本人而言，一天到晚的与病痛为伍、与药品为伴，他还有幸福快乐吗？就这一点而言，我们也可以找到有的人不愿意活得太久的理由了。

这里说的长寿，活到百岁以上，甚至活到150岁，一定是以健康为前提、为基础的，也是与幸福快乐相伴随的。《尚书》曰：“一曰寿，百二十岁也。”由此，中国古代中医典籍里，包括《黄帝内经》等在内，也都反复提到“百岁”（取整数），有健康之人应活到“百岁”以上的思考。唐代大医家孙思邈率先垂范，活到了101岁。时至今日，世上活过百岁之人，在我们身边也时

常见到，已不算稀罕了。现代医学认为：“很少有人能活到其潜在的最长寿命，人们总是因各种疾病而早亡。”（唐艳等主编：《遗传学》）这从古代人平均寿命较短、而现代人平均寿命较长的统计数字亦可知道，我们今人更多地是依靠现代医学的力量。其实，从健康学的角度来思考，疾病只是夺走人寿命的表面原因，在其本质上，无疑是人类社会的各种非健康观念削减了人的寿命。显然，如果我们拥有了健康观念，再借助现代医学的帮助，人类的平均寿命当在百岁以上吧。至于说有的人还能活到150岁，创造出现代人长寿的吉尼斯记录，也是为期不远了。

日本名医石原结实也认为，人们只要过着健康的生活，就应该能活到120岁左右。（见其《空腹力革命》）还有一些学者持相同看法，也正在从事这方面的研究。遗憾的是，人类社会对健康观念的认识还太欠缺了。比如，今天流行的一个词叫“亚健康”，就颇能说明问题。而数十亿人亚健康的形成，依专家们的判断，主要不外乎受心理、社会、环境、营养、劳动、生活方式与行为、气象、生物、服务等诸多方面的影响。这么说自然有一定道理，只是，我们还没有一个整体的思考，缺少对健康观念的全面认识。据相关资料表明，我们的科技人员平均死亡年龄为67岁，而在职科学家平均死亡年龄只有52岁。连科学家们都不重视健康观念，甚至于，不重视健康长寿，也不懂怎样去养生，更何况其他人呢。

从这个角度来看，我不得不有如此之感叹：我们仍生活在一个病态的世界里啊！