

延年益寿的学问

〔苏〕 B.弗拉季斯拉夫斯基 著

王松林译

51.7

知 识 出 版 社

延年益寿的学问

B. 弗拉季斯拉夫斯基 著

王松林 译

知 识 出 版 社

1984·6·上海

内 容 提 要

本书叙述人的寿命问题。作者用许多具体事例说明,人的行为和生活方式的正确与否,极易影响人的寿命。书中对肌力衰退、身体肥胖、吸烟成癖、饮酒过度等现实问题,也进行了探讨。作者认为,体育运动、合理饮食、制定正确的作息制度,能促进身体健康,延年益寿。

本书适合于广大读者阅读。

延年益寿的学问

B. 弗拉季斯拉夫斯基 著

王松林 译

知识出版社出版

(上海古北路650号)

新华书店上海发行所发行 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6 字数 124,000

1984年6月第1版 1984年6月第1次印刷

印数: 1-00,000

书号: 14214·1002 定价: 0.58元

序 言

自古以来,人们一直渴望了解自己的“命运”,了解自己能活多久。从前人们不可能从科学的角度来弄清这一点,于是便想出了几十种占卜方法,如占星术、手相术、咖啡渣占卦,等等。

现在我们知道,无论是占星术、手相术,还是其他妖法或神术都无法解答这一重要的问题。即使一个人的手上有特长的寿纹,也不能保证他长寿,因为这仅仅是表明他有长寿的可能。而要使这种可能变成现实,这就需要有一个健康的体魄。只有健康才是长寿和积极生活的保证。

一个人不仅要生来健康,而且当你懂得健康的必要时,要使自己变得健康。可是,怎样才能成为一个健康的人呢?可以预料,对于这个问题会有各种各样的回答。例如,有人认为要遵守饮食制(有几百种饮食制,其中很多确实有益于健康),有人则认为必须进行体育运动;有人认为自我锻炼最为重要,还有人则认为慢跑最为适宜。至少可以举出成十上百个完全可靠的、已为经验所证实的事例来说明,各种保健措施、体育锻炼、草药、饮食制、节食和维生素都有助于人们保持和获得健康,也就是说,能够使人延年益寿,使人晚年朝气蓬勃,精力充沛。

但是,没有必要来一一列举这些事例。这主要是因为它们对上述问题都不能作出准确的回答。尽管这个答案十分简单,

但它却完全出人意料，即：要成为一个健康的人，就要有成为健康人的愿望。

在初稿最后一章结束的时候，我才写上这个意义如此深刻（我请读者自己去体会这个修饰语的讽刺意味）的结论。它是全书内容的总结。我是一步一步、一页一页地把读者引导到这个结论上来的，并使他们相信这个结论的正确性。但是，当全书脱稿，重读一遍后，我突然想到，作为我这个当作者的，这么晚才回答当前大家如此关心的问题，是否犯了一个严重的战略错误？如果有人不喜欢这种写作风格、编排形式，或书中的事例，而且没有读到最后一页，那结果会怎样呢？那时，他就不会知道究竟怎样才能成为一个健康的人。

如果一个人只是浏览几页就马上中断阅读，这样是否会更糟呢？不会。但我认为不可冒险，于是就将答案移到了第一页。现在，即使读者只有读完第一页的精力和愿望，他也不会至死都不知道，究竟怎样才能成为一个健康的人。

当然，一下子将底牌全亮出来，会使本书失去初稿中的那种神秘色彩，会使我担另一种风险——完全失去读者。因为现代唯理论者会说，既然答案已经知道，而且全书只是详细解释这个答案，那又何必花这么多的时间去阅读它的内容呢？

怎么办呢？两害相权取其轻，于是我决定采用第二种方案。不过我并没有完全改写，连最后一章的最后一行也维持了原样。

最后，我谨向书评家、生物学博士 A.A. 洛吉诺夫教授致以诚挚的感谢。我不仅感谢他对本书所作的评论，而且更感谢他多年来在政治教育之家所作的精湛的讲课，那是他根据哲学进修大纲为城市医生所作的讲课。尽管我对讲课的大部分

内容做了某些改动，但它仍是本书的基础。在他作了评论之后，我又对整整三分之一的篇幅作了一次修改。愿我们大家——读者和作者——都能由此而得到裨益。

目 录

序言·····	1
人是否要健康·····	1
我们为什么不能长寿·····	19
首先要避免各种危害·····	28
避免孤寂生活·····	48
怎样治病和服药·····	65
两种最主要的危害·····	78
我们饮食上的错误·····	96
避免感冒和流感·····	118
健康的最初几步·····	131
自我锻炼好·····	148
要克服怠惰,要相信自己的力量·····	162

人是否要健康

你的办法

——不是身体上的锻炼，

尽管你应当

注意自己的身体。

你的办法

——不是抑制愿望，不是禁欲主义，

尽管你应当

使自己的愿望服从于坚强的意志。

你的办法

——是另外一种，

你应当

用心灵的悟醒改变你身上的一切。

B. 西多罗夫

尽管这一章的标题这么离奇，但它却用得恰到好处。因为尽管每一个思维健全的人都不想患病，都不想残废或染上其他不健康的症状，但是，真正想变得更健康一些的人，却为数不多。

我的这一见解有何根据呢？请看：每当我给居民们作讲演，谈起我们的机体应当同生活中的哪些危害作斗争，以及如

何斗争时，我都要尽力阐明，我们的行为是如何影响我们的机体。我一定要举许多例子来说明体育运动的效果、散步的好处，以及许多人应当进行自我锻炼的道理……从开始做定期演讲起，我就向听众提问：他们是否知道，要采取什么措施以免患流感和其他呼吸器官方面的急性病；他们是否知道，应当怎样生活才能使健康不致受心肌梗塞、高血压等病的威胁。大部分听众的回答或多或少是正确的。但是，当我问到，谁为保持和巩固健康具体做了些什么时，举手者却寥寥无几，而且还显得有些胆怯。

现在的情况是，为了教会人们成为（即使不成为，而是要做）一个健康的人，一支熟练的专家队伍和许多地方机构的保健教育网点在从事这方面的工作，报纸、电视和电台经常宣传保健卫生方面的知识，成千上万的人举办讲座，召开座谈会，撰写通俗读物和文章……国家花费巨额资金，为的是使每个人真正懂得自己应当做些什么。但是，多数人囫圇吞枣地接受了这些知识后，只是懂得了应当怎样工作和休息，懂得了早操和晚间散步是多么有益，但却没有利用这些于己有益的知识。我一直强调这是于己、而不是于他人有益的知识。

实际上这种现象是不正常的。古代文献和近代历史资料都证明：我国人民总是极力追求健康的体魄。如果考虑到这一点，这种现象就显得更为反常。俄罗斯人的健康和坚韧，他们爱好勇士式的游戏（如在冰窟里洗澡），使许多外国历史学家和旅行家惊叹不已。他们的惊叹之语真是俯拾皆是。在那些不是专门研究这个问题的人看来，似乎追求健康是俄罗斯人的天性，因此只要教会他们怎样更好地实现这个愿望就行了。我正是为这些错觉感到忧虑才开始举办一系列讲座的。

过去我总以为只要举一举 A. B. 苏沃洛夫^① 统帅这个典型例子，就完全可以不必将宝贵的讲座时间花在说服人们要成为健康人上面；以为只要一登上讲台，一向听众开口宣讲，他们就会立即涌向体育场、公园和街心花园，就会立即奔向蒸汽浴室和跳进冰窟……

但是，实际情况又是如何呢？尽管我经常登台宣讲（我重申一下，有成千上万个象我这样的宣讲者），参加慢跑的人数却不见增加。尽管业已证明半小时的步行对于人的健康（特别是对于那些坐着工作的人）颇为有益，坐公交车的乘客也没有减少。

事情为什么会是这样的呢？为什么我们现代人不把健康当作回事呢？是不是因为实行了普及教育，学校在教学法上犯了某种严重的错误，使学生养成了一种埋头啃书的习惯，从而打消了每个人的运动要求？（十年寒窗既可得到许多好东西，也可得到许多坏东西。）是不是因为我们实行了公费医疗，在大多数情况下病假可得百分之百的工资，疾病对我们已经没有任何“经济制裁”的威胁？

这些问题并不简单。在这里与其说需要作出肯定的还是否定的回答，倒不如说需要思考和研究既成的事实，需要努力改造千百万人习以为常的生活方式，以便唤起人们向往健康的愿望。

在我们将要谈论的那些问题中，远非所有的问题都没有争议。在很多场合，我是故意强调某一种观点和某一种解释，想借此来“触动”一下人们，促使他们参加讨论，或至少考虑一

^① A. B. 苏沃洛夫(1730~1800) 伟大的俄罗斯统帅，俄罗斯军事艺术的奠基者之一，大元帅。——译者注

下自己的生活方式。然而，用来解释上述反常现象的原因却是人们长期思考的结果，因而是可以公布出来的。

可以认为，造成人们极其轻率地对待自己健康的一个重要原因，是苏联医学取得的成就和人们享受的高福利同文化增长之间存在的某些不协调。不论在大城市还是在西伯利亚森林中的矿区，人们随时都可得到免费医疗，而且这种医疗是高度专业化和高水平的，是持续和多样性的，如设有各类门诊部、医院、防治所、疗养所。事实上，免费医疗使人们减少了对疾病和对暂时丧失工作能力的恐惧。

尽管今天还有许多“可怕”的诊断结果和许多不治之症，但它们在所有的疾病中所占的比例甚小，因此没有十分重要的影响。各种“感冒”传染病、肺炎、肠功能紊乱，甚至连不久前还很危险的各种血管梗塞，现在已不再使很多人感到害怕了。人们知道，现在患病不过个把月，至多三四个月就可十分健康地出院回家，并且（这一点相当重要）也不会在经济上受到损失。结果，社会主义制度的最大成就——免费医疗，反而使我国人民逐渐削弱了保护自己健康的责任感。

毫无疑问，想要改变这一辉煌的社会成就的观点是荒谬的。不过，规定在治病时支付一定数额（尽管是象征性）的医药费，看来是有好处的。与其他措施，诸如增设预防机构、增加体育运动的场所、改进保健教育等措施一样，这项规定在增强人民体质方面，也能起到积极的作用。

70年代末，在普通医院住院一天，国家就得补贴约8卢布。这个数字包括病人营养、药品和包扎用品，化验试剂的成本费，设备、衣服、器材的折旧费，水、电、暖气、煤气的成本费，工作人员的工资以及其他开支（如房屋修理费、输血费等）。供

心肌梗塞病人住的复苏病房，一天的床位费高达178卢布。如果人们知道，他们在住院治疗时要支付哪怕是百分之十的住院费，他们也许就不会如此轻率地对待自己的健康了。

国家为了给我们治病，花费了大量的人力物力，但这一点通常不仅没有使我们中的很多人感到不安，而且也没有引起他们的注意（至少开始慢跑和戒烟的人要比必须这样做的人少得多）。然而，同是这些人，在花费自己的几十个卢布上，态度就完全不同了。因此，如果每个人都知道他要自己支付治疗心肌梗塞的费用，那么绝大多数人就会想方设法来防止心肌梗塞，就会想方设法来避免这笔开支。当然，我并不坚持要采纳我的建议，我只是把它作为一个课题提出来，让广大读者认真加以思考。

H. M. 阿莫索夫教授曾建议，要向对自己健康不负责的人追究刑事责任。这个建议后来送苏联最高苏维埃大会审议。这个建议会被采纳吗？譬如：谁抽烟，谁就是有意破坏健康，就要交纳罚金（可以把这项罚金看作是保障以后恢复吸烟者健康和恢复被他损害的人健康的一种特殊保险金）；谁早上不做操，晚间不慢跑，休息天不滑雪或不骑自行车，谁就要被“判处”在休息天进行强制性的体育活动。

H. M. 阿莫索夫没有提出具体的惩治办法，只是作了一个原则性的讲话，因而他的建议最终未被采纳。事实上，实行这种建议也是极其复杂的。但是，可以采取某种变通的方法，如通过大幅度提高烟价的方式向吸烟者收取罚金。这种提价不是因为香烟的质量有了提高，香烟的装潢有了改进，而纯粹是一种罚款，因为这对提高人民的健康水平是必需的。我认为，如果将香烟的价格提高10倍，那么就是嗜烟成癖的人也

会考虑一下是花 2 卢布买一盒“翠菊”牌(或花 6 卢布买一盒“宇宙”牌)香烟,还是最终把烟戒掉。至少可以肯定,白天吸烟的人数将会大大减少,用香烟招待朋友和初次来访者的现象将会消失,而最重要的是儿童将不会去吸烟。

可以,而且应当同这些极为有害的习惯作斗争,但方法不能光靠提高烟价和处以罚金。关于这一点,某些人的看法十分正确。他们认为,麻醉剂价格虽然昂贵,但并未能够制止嗜毒者吸毒。这种现象该怎样解释呢?嗜毒者不是一般有吸毒习惯的人,而是一种病人。他们对海洛因和吗啡具有病态的癖好,就象嗜酒成癖者对烧酒的癖好一样。不过大部分吸烟者是身体健康的人,他们对烟的嗜好只是习惯使然。如果再比较一下,那就可以发现,许多吸烟者就象酒鬼一样,他们喜欢吸烟(喝酒),但如果没有香烟(或酒),他们也不会发生任何可怕的事情。

当然事物总是一分为二的,在这个建议中也有一些不足之处,而且是多方面的。众所周知,将一支香烟吸完要比将两支香烟吸到一半就扔掉更为有害。由于烟价提高,人们自然都将香烟吸完。还有可能出现另一种情况:提高烟价将促使人们在住宅旁边的空地上种植烟草,促使人们去吸自种的烟草和进行烟草的投机买卖。

事情就是这样,与之争辩也无济于事。但我认为,以上提出的各种措施依然可以带来一些好处。首先,可以使容易染上吸毒恶习的青少年不致吸烟,因为他们大多买不起自种的烟草。于是青年,特别是青年大学生得到了拯救。另外,吸自卷烟和精装烟不同,它将在吸烟者的手指上留下洗刷不掉的黄迹斑,这种因素首先可以有效地制止姑娘们吸烟。

我想顺便谈谈减少饮酒的问题。在定期刊物上有不少关于国内经常增长烧酒和果子酒销售数量的文章。各报越来越多地刊登文章，论述酗酒和酒精中毒给人的健康和给国民经济带来的危害。如果说在评论酒的危害方面所有文章的观点都是一致的话，那么文章在最后的结论方面，则分成泾渭分明的两个阵营。

绝大多数的文章属于第一类。它们建议完全禁止生产和销售酒类，或者严格限制酒类的生产，或者大幅度提高酒价，或者实行配给制，等等。简单地说，使法律规则更加严格。

我将第二类文章中的建议归纳如下：反对酗酒和宣传文明饮酒，增加优质葡萄酒和低度数露酒的产量，扩大啤酒酒吧间的网点，等等。也就是说，在今后几十年中逐步地、有计划地从我们的生活里根除饮酒的恶习。这类文章为数不多。下面我想较为详细地分析一下Б. 列文和М. 列文两人在《文学报》上联名发表的一篇这类性质的文章。

Б. 列文和М. 列文两人一方面赞同其他所有作者评价酗酒有害的观点，一方面又提出一些理由，认为国家使用法律同酗酒作斗争是不能奏效的。他们还引用了美国推行“禁酒法令”失败的例子为佐证。在谈论法律无效的同时，他们有意无意地预言：如果我国试行类似的法令，将会重蹈覆辙。

但我认为，在这里不应进行情况不尽相同的类比。因为我国不存在走私和地下工厂的威胁，在我国私人酿酒贩卖者也不会成为无法克服的灾难。相反，在推行“禁酒法令”后，这些人会更加容易地暴露出来。试想，今天人们在商店和私人酿酒贩卖者那里都可买到酒，那么只有在贩酒者酿酒时，才能发现他们；而实行法令后，酗酒者不论他们醉到什么程度，都

将被看作是破坏法令的人而受到拘押和惩罚。这样，所有生产过程中漏失酒的渠道和所有非法从事酿酒的人都会很快地暴露出来。

《共青团真理报》编辑部早就组织了一个“青年家庭俱乐部”。有一次，这个俱乐部请来了几位客人，他们不是社会学家和人口学家，不是性学专家和儿科医师，而是列宁奖金的获得者、苏联医学科学院院士、外科医师 Ф. Г. 乌格洛夫以及 Ф. А. 莫罗霍夫教授和 И. А. 瑟京斯基教授。通常当报上出现俱乐部的图徽——几只逗人喜爱的仙鹤时，旁边就印有上述人员的姓氏，这不能不引起人们的关注。何况，《我为健康饮酒？》一文的标题还用了一个令人费解的问号。

“青年家庭俱乐部”同应邀前来的客人谈了些什么呢？谈了酗酒问题，谈了酒对健康的有害影响（根据世界卫生组织的资料，爱饮酒的人平均寿命不超过 55 岁，而不饮酒的人平均寿命为 72 岁），谈了酒对人的心理、个性的有害影响（从被指控犯有各种罪行的人的情况来看，96% 犯有流氓罪的人，68% 犯有蓄意杀人罪的人，67% 犯有强奸罪的人，在犯罪时都处于酒醉状态），谈了父母酗酒对子女产生极为严重的后果，等等。该文丝毫没有涉及由于饮酒和酗酒给我国国民经济带来的损失。但在早些时候，有不少关于这方面情况的文章。这方面的损失极为严重，例如因酗酒造成几百万个旷工日，造成许多重大的事故，造成生产中的次品。另外，每月还有几千人因酗酒而惨死在交通事故中。

据一家报纸报道，高尔基市曾召开过二百七十六次职工大会，会上就推行“禁酒法令”的问题进行了表决。结果，在 2.1 万个与会者中，有 1.5 万多人赞同推行这种法令。我想，

如果在其他城乡中讨论这个问题，情况也会如此。在我的讲座中，当提出必须同酗酒（不是同作为病症的酒精中毒，而是同酗酒；不是同滥饮酒，而是同一般的饮酒）作斗争的问题时，我也可以肯定，有70%以上的居民会支持实行“禁酒法令”的主张。

尽管全民投票是一种解决复杂问题的最民主的方式，但是不可能依靠全民投票来解决所有的问题。要实行任何一种社会经济法，都必须待到时机成熟，都必须使这个法令不与社会发展的逻辑相矛盾，而是对它加以补充。因此，我不能要求采用民意测验的方法，根据票数的多寡机械地作出是否停止各种酒的生产，作出是否实行“禁酒法令”的决定，尽管我很想活到那个时候。我之所以会产生这样的愿望，还因为作为一个医生，我很想看到一个由健康的、有礼貌、有知识、有教养的人所组成的文明社会，那时的人将会特别敏锐、富有理性（要知道，酒精作为一种专门破坏神经的毒物，它首先破坏人体中最幼嫩的脑构成物，即负责人的社会行为的大脑皮质）。我想活到人们禁酒的时代，还为的是不再看见由于父母的过错而造成子女智力低下的可悲现象。正如Φ. Γ. 乌格洛夫在一篇讨论文章中所指出的那样，酗酒造成了大量的低能儿童，可以认为这是酗酒给人类带来的最可怕的灾难……

Φ. Γ. 乌格洛夫在这篇文章最后的一句话里使用了一个很罕见（连许多词典中都没有）的词——康宁。这个词在某种程度上意味着：不必用老生常谈的话语来谈论争取全社会戒酒的必要性，因为“全社会康宁的保证是——戒酒！”

上面提到的问题当然使许多人，首先是使医生们感到不安。如果能用某种方法在45~50岁之前（最好是在青年时代

就戒烟或限制吸烟。人在45~50岁之后吸烟,烟草的危害无疑丝毫没有减少,但人到了这个年龄终究变得比较理智,并能自觉地开始戒烟)把烟戒掉,或者把自己的饮酒量减少到原来的十分之一,该有多好。这样,即使我们不用其他的增强健康的措施,也都能够成为健康的人。

可以认为,轻率地对待自己健康的第二个原因,是不太相信犯破坏健康的“罪行”必然会受到惩罚。这种原因基本上同没有制止驾驶员违章行车、没有制止惯偷犯偷盗,甚至同没有制止初犯偷盗的行为的原因相似。有些人总是认为,谁都可能发生不幸,但只要这种不幸不发生在自己身上就行。这些人认为,不少人之所以死于糖尿病或肥胖病,不少人之所以在超车时摔伤或在偷盗时落网是因为他们是失败者,是无能的人、不幸的人;而我安然无恙,十分走运;我能“化险为夷”……但是,这种“化险为夷”的本领往往不能显灵。如果某些幸免于难、死里逃生的人认识到这一点,并从此开始比较正确地安排自己的生活,那就好了。然而,第一,许多人未能幸免于难;第二,其他人也没有从死里逃生的人的教训中得出必要的结论。即使这些幸免于难的人或认识有了改变的人事后写封感人至深的信寄给报社发表,“幸运儿”也不会将它读完。就是读完了,至多耸耸肩膀说:又有一个失败者在痛哭流泪。但我对这一切并不感到可怕。我嘛,真走运!

整个世界的组成十分复杂,但更为复杂的还是人。在写完了这一段时我在想:如果一个人相信自己的力量,相信自己的命运,相信自己会成功,这难道不好吗?要知道,这样的人一定心情舒畅,一定是个天生的乐观者,单凭这一点他就有指望活得更长久,更幸福。这样看来,我是要培养那些和健康。