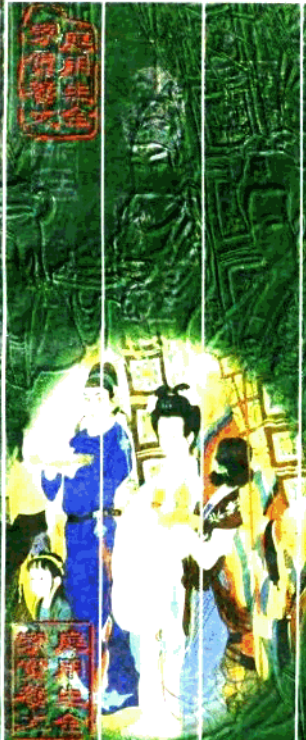


家庭实用养生大全

张有贵 编著



北京出版社

前 言

在远古时代，天地初开，天漫漫，地漫漫，先民们群居而生，茹毛饮血，生活极度困难，等待他们的也只有夭折和短命。在经历了长期痛苦的折磨之后，先民们终于知道“我命在我不在天”。于是，仰观天文，俯察地理，中通人事，不断实践，不断探索，不断发明，不断创造，终于在上下五千年的时间内用龙飞凤舞的笔触谱写了独具民族特色的养生史诗。

人类养生延寿的纪元是和火的发明与应用同步的。上古时，燧人氏发明钻木取火，以化腥臊，教民熟食，而民悦之。由于饮食改善，大大增强了人们的体质和抗病能力，于是寿命得以延长。

历史在经历了唐尧、虞舜、夏、商、周之后，在学术上迎来了百花齐放、百家争鸣的春天。诸子蓬起，各舒己见，自鸣一得，大大促进了传统养生学的发展。老子崇尚自然，主张“返朴归真”；孔子倡导节食安胃，管子又力主寡欲保精，而《黄帝内经》则兼采众长，统而言之。

中国养生源于道家思想，而道家思想肇始于伏羲，宗祖于黄帝，集成于老子，演而为彭蒙，流而为伊尹、庄子、列子。

道家学术思想灵活不滞，因应变化，圆通无碍，极高明而又最平易，无所用而不宜。公元前500年左右，道家学派的杰出代表老子应运而生。他生活于周简王至周敬王中期，是一位伟大的哲学家、养生家，著有《老子》，文字简朴、辞意精奥，处处都闪烁着养生长寿的光辉。

老子的养生大道是“致虚极、守静笃”。虚极则静，私欲难以干扰；静极则动，真气自然产生。这一规律正像植物，由于静极虚极，从新生气上达，本固枝荣，开花结果。养生也必须做到虚和静，等到一阳来复之时，真气就会像树木那样生生不息，化化无穷了。

老子还指出：养生延寿既无灵丹妙药，也没有捷径可走，而必须由微而著，由小而大，在经过漫长的苦苦修炼之后才能获得，“合抱大树，

生于极小萌芽；九层高台，起于堆堆土石；千里之行，始于足下。”

中国养生是中国传统文化的产物，中国道家详命略性，主张“致虚极、守静笃”；儒家详性略命，主张“禅定”、“静虚”；儒家尽性至命，主张“修身”以养成“浩然之气”，而医家则性、命并重，主张“积精全神”。中国养生包举各家之长，熔古代哲学、文化、天文、地理、人事于一炉，揭示生命的规律，阐发抗衰老的理论和方法。

传说轩辕皇帝的八世孙篋铿，人称彭祖，一生经历了尧、舜、夏、商，到周朝时，已是八百多岁的长寿老人了。彭祖为什么能如此长寿？主要是他熟练地掌握了中国古代养生法，做到恬淡虚无，不务名利，并且常年习练吐故纳新的调息法，熊经鸟伸的仿生体育锻炼，动静结合的凝神行气，既会导引，又重养形，故能长生久视。

彭祖寿高八百，虽然只是一种传说，但人的身体如果维修的好，延龄益寿则是肯定无疑的。当时，周穆王和他的王室贵族，久闻彭祖大名，知道他有长寿之术，命其尽快传授。彭祖见他们骄奢淫逸，追求声色货利，多行不义，与养生背道而驰，欲延年益寿，那简直是白日说梦。于是隐姓埋名远走他乡了。

中国是东方文明的摇篮。考古发掘出的残编断简表明华夏民族在世界各地还处于野蛮状态时，就已享有高度文明，1972~1974年长沙马王堆汉墓的挖掘又一次轰动了整个世界；2100年前的女尸保存极好，栩栩如生；丝织彩绘《导引图》，丰富多采，充分显示了我国养生保健的古老和成熟。

《行气玉佩铭》的出土也为传统气功养生术提供了充分的理论依据。这块战国初年的十二面体小玉柱上刻有45个铭文，记载了行气导引之法。这一发现，对研究我国古代养生史，继承发扬我国文化遗产和传统的养生保健，都具有重要意义。同时也雄辩地证明远在2千年前，传统的气功养生术，已在中华大地广泛流传了。

三国时曹魏文学家应璩深得养生之道，为普及养生长寿之术，特作《三叟诗》以广流传。诗云：“古有行道人，陌上见三叟。年各百余岁，相与鬻禾秀。往车问三叟，何以得长寿？上叟前致词，内中貌貌丑。中叟前致词，量腹节所受。下叟前致词，夜卧不覆首。要哉三叟言，所以能

长久。”三老养生要诀，重要而贴切，简便易行，若能如法养生，也会返龄永寿啊！

晋代著名医药学家陶弘景，通晓养生之术，他延揽了上自农黄，下逮魏、晋的大量养生文献，“删弃繁芜，类聚篇题”，集成了我国现存较早的养生学专著——《养性延命录》，对后世养生学的发展发挥了重要作用。

陶氏推崇“六字诀呼吸功”，指出勤练此功，就可“保气长存”。陶氏之后，本功法在经过了唐、宋、明、清的长期发展之后，逐渐形成了呼吸与脏腑、经络、气功、导引相结合的高级功法，在人们的养生活动中发挥了重要作用，倍受后人青睐。

“岩上宫墙下戏场，山南山北柏枝香，

《千金方》使万人活，箫鼓年年拜药王。”

药王山，高而不险，卑而不夷，翠柏葱蔚，庙宇鳞比，药王孙思邈隐居于此。

孙思邈是我国唐代著名的医学家、养生家。他品德高尚，济世救人，通晓百家之说，尤好养生之术。由于他长期坚持养性、调气、导引和体疗相结合的全方位养生，所以，百岁高龄仍杖履遂和，精神矍铄，思维敏捷，著书立说。倍受后人的敬仰和怀念。

孙氏资质聪明，探幽索微，博览群书，孜孜不倦。他系统总结了我国唐以前医学发展的丰富经验，并结合个人八十年的临症所得，写成金光闪闪的名著——《千金方》和《千金翼方》。在学术上，不仅对本草、制药、内、妇、儿、外等临床多有发挥，而且还记述食养食治、解毒备急、养生导引、按摩体疗等多方面的养生知识，为中国养生学的发展和形成作出了重要贡献。

孙氏于养性和调气多有发挥。养性范围很广，包括了情绪、生活、起居等多方面内容。养性调气是静；导引、体疗是动，静以生阳，动以生阴，动静结合，神气相依，即为得法。养性应该做到耳不极听，目不极视，不久坐，不久立，未冷先衣，未热先去，不饥极而食，食无过饱，不渴极而饮，饮无过多；四季卧起应有早晚之不同，娱乐游兴要有一定之节制；锻炼筋骨当有俯仰转侧之方，去疾防病必有呼吸吐纳之术，气行

荣卫自有导引按摩之法。言语要节制，劳逸要适度，息怒以养阴，抑喜以养阳，以此养生则可寿蔽天地。

调息，即调呼吸，其法有二，一为呼吸调息法：将呼吸调得极细极微。孙氏说：“和神导气之道，要有密室，闭户安床，床褥温暖，枕高二寸半，平身仰卧，双目垂帘，半睁半闭，细细呼吸，将鸿毛放于鼻下而不动，继续调息三百个呼吸，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此锻炼，功夫自然精进”，而获延年益寿之效。一为丹田调息法：每日早晚六时左右，面向南方，两手平放膝上，慢慢按摩下肢关节，口呼鼻吸，良久，伸臂左展右展，上托下按，前伸后伸，睁眼张口，捏头揪耳，抓发松腰，使肺脏振动。然后，左右两手分别捶打腰背，平坐床沿做掣足活动，连续足 80 至 90 次为止。调息前预备动作练毕，平坐床上，休息片刻，俟心神安定，再双目垂帘返视内照。闭目存想有一团紫光，由空中落于脐下丹田，又从丹田经会阴向后进入督脉由顶入脑，再由脑经身前任脉回于丹田。此时真气运行，四肢五脏皆得润泽。练功时，要注意不忘内照，凝神丹田，神不外驰，渐渐自觉丹田热气到达两脚涌泉穴，用意引导真气运行全身，由一通而二通、三通、四通，身体强健，面色光润，食欲旺盛，耳目清明，百病皆去。数年之后，自然可达长寿。

“能忍寿亦永”。相传唐朝有位著名的长者张公，注重修身养性，“公自幼及老，事无论大小，人无论贤愚，莫不处之以从容，过之以乐易。”由于他处处讲忍让，家庭和睦，团结友爱，一家九世同堂，同锅吃饭，共享天伦之乐。江州有一位姓陈的，为张公精神所感动，也以“忍”为家风而七世和睦。浦江郑氏，十世同炊，兄弟争死。《张公百忍全书》在民间广为流传，几乎家喻户晓。

唐末五代时有位睡仙——陈抟老祖，在中国道教史上占有极重要地位。陈氏笃好养生，他把高道何昌一的锁鼻术和自家气功配合修炼，终于炼成了高深“蛰龙法”——睡功，通过炼功又掌握了返老还童之术，活了 118 岁。陈氏的道家功法，为宋元及后世研究道家内丹和养生提供了重要的理论依据。

陈氏睡功奇异，他数日不动、不饮、不食、脉搏无息，但面部潮红，“至人本无梦，其梦则游仙，真人亦无睡，睡则涉云烟。炉中常存药，壶

中别有天，欲知睡梦里，人间第一玄。”

传说周世宗怀疑他有异志，把他关在房中考察，一个月后陈抟仍有熟睡中，他为解除周世宗的怀疑，进《对御歌》一首，歌曰：“臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被；片石枕头，蓑衣铺地。震雷掣电鬼神惊，臣当其时正鼾睡。闲思张良，闷想范蠡，说甚孟德，休言刘备，三四君子，只是争些闲气，怎如臣，向青山顶上，白云堆里，展开眉头，解放肚皮，且一觉睡，管甚玉兔东升，红轮落地。”

宋代大文学家苏东坡也是于养生物学研究有得的杰出代表。他一生坎坷，身处逆境，官场失意，然而他掌握了古代养生法，却能从容不迫，泰然处之，保持乐观豁达的精神。他在总结前人养生经验的基础上创造了一套简易的保健操——香泉功。

香泉功是调息、体疗相配合的功法，包括步息功、卧息功、爬行功和桥功四部分。步息功是行路与调息相合，通过缓慢步行，配合细微呼吸，达到吐故纳新作用。卧息功是卧功与调息相合，利用卧功，细听呼吸，诱导入睡。爬行功是锻炼四肢和躯干的功法，四肢微微支撑，平地爬行，来锻炼四肢、胸肌、腹肌和腰背肌。桥功则是通过上翘十指、提肛、抬臀来锻炼腰、腹、胯、肛等的整体健身功。老年人可选择步息功、卧息功和桥功进行修炼。

宋代陈直的《养老奉亲书》是我国传统养生学上的名篇。书中对老年的生理、病理、饮膳及养老之道俱有深刻论述，得之者如获至宝。元代养生家邹铉的高祖、叔祖及二母，按陈氏法养生，春秋皆度九十多岁。邹铉本人依法调养，亦获高寿。邹铉对陈直十分敬重，于是在《养老奉亲书》的基础上，续增三卷，名曰《寿亲养老新书》，以广其传。

《养老奉亲书》付梓后，迅即传到朝鲜、日本等国，对老年保健学的发展产生了深刻影响。本书比西方人罗杰 1724 年所著《老年保健医药》早了六个世纪。

明代养生家冷谦，精通音律，重视保持人体内外环境的协调与平衡，于气候与健康长寿的关系颇有研究，并且长于用按摩、气功的方法防病治病，因此，活了一百五十多岁。他的养生“十六宜”简便易行，影响深远，其内容是：面宜多擦，发宜多梳，目宜常运，耳宜常聪，齿宜常

叩，口宜常闭，津宜常咽，气宜常提，心宜常静，神宜常存，背宜常暖，腹宜常摩，胸宜常护，囊宜常裹，言语宜常简默，皮肤宜常干浴。

清代也出现了一些著名的养生家和传世养生专著。以曹慈山的《老老恒言》，汤灏的《保生论》，叶志洗的《颐身集》等较为重要。

解放后，中国养生学得到了较大发展，全国陆续建立了老年学会及老年医学的研究机构，出版了有关老年保健的学术刊物。

总之，健康长寿是人们的美好愿望，也是历代医家和养生家为之孜孜以求的永恒命题。集物质延寿、医药延寿和生物学延寿为一体的全方位养生法是中国养生学的主要内涵，充满了无限的活力，对中华民族的昌盛和繁衍发挥了重要作用。为适应不断发展的社会需要，指导人们用科学方法养生保健，实现健康长寿的美好愿望，我们综罗古今养生法的精华，编成此书。由于时间仓促和水平所限，不妥之处，在所难免，敬希广大读者不吝指正。

张有俊

1995年10月于天津

目 录

一、生命与衰老	(1)
(一) 生命	(1)
1. 生命的特征	(1)
2. 生命的活力	(3)
3. 生命的限制	(4)
(二) 寿命	(4)
1. 人类的自然寿命	(4)
2. 人类的平均寿命	(5)
3. 长寿的事实	(8)
(三) 衰老	(9)
1. 衰老的过程	(9)
2. 衰老特征	(10)
(四) 衰老学说	(28)
1. 中医论衰老	(28)
2. 现代医学论衰老	(31)
(五) 影响寿夭的因素	(35)
1. 禀赋的作用	(35)
2. 社会因素的影响	(38)
3. 非生物环境对寿夭的影响	(38)
4. 后天调摄对寿夭的影响	(40)
二、人与自然	(45)
(一) 天气对人体生理病理的影响	(47)
1. 日光与健康	(47)

2. 气候与健康	(51)
3. 天气变化与疾病	(53)
(二) 环境对人体生理病理影响	(55)
1. 地域与人体健康	(55)
2. 空气、水和噪音与人体健康	(57)
(三) 住宅与健康	(61)
1. 住宅的卫生标准	(61)
2. 住宅微小气候	(63)
三、四季养生法	(66)
(一) 春季养生法	(66)
(二) 夏季养生法	(67)
(三) 秋季养生法	(69)
(四) 冬季养生法	(70)
(五) 逐月养生法	(73)
四、生物钟养生法	(83)
(一) 古老的时间医学	(83)
(二) 生物钟	(84)
(三) 生命节律	(86)
(四) 睡眠—觉醒节律	(87)
(五) 心率的昼夜变动	(88)
(六) 血压节律	(89)
(七) 体温节律	(90)
(八) 尿量节律	(91)
(九) 人体的体力、情绪和智力节律	(92)
(十) 生物钟养生法	(93)
五、怡神养生法	(95)
(一) 人的心理活动	(101)
(二) 心理与生理	(103)
(三) 性格与调神	(106)
1. 火形之人	(106)
2. 木形之人	(106)

3. 土形之人	(107)
4. 金形之人	(107)
5. 水形之人	(107)
(四) 心理与疾病	(108)
1. 心理与疾病	(108)
2. 常见心身疾病	(112)
3. 心理与常见病的关系	(112)
(五) 中年人的心理卫生	(113)
1. 中年期一般特征	(113)
2. 中年人的使命与意志	(114)
3. 中年人的重担与疾病	(114)
4. 中年期的卫生保健	(116)
(六) 老年人的心理卫生	(117)
1. 老年人的身心特点	(117)
2. 老年人的心理卫生	(119)
(七) 畅神养生法	(121)
六、起居养生法	(126)
(一) 起居	(126)
(二) 睡眠	(128)
(三) 抱朴子睡眠功	(132)
(四) 衣、被、床、枕	(133)
七、饮膳养生法	(139)
(一) 饮食有节、平衡营养	(145)
1. 饮食有节	(145)
2. 平衡营养	(148)
3. 饮食七则	(149)
(二) 健康与营养	(152)
1. 生命的基础是蛋白质	(152)
2. 人体最好的燃料是脂肪	(153)
3. 生命的主要能源是碳水化合物	(155)
4. 生命与热能	(155)
5. 无机盐与微量元素必不可少	(156)

6. 生命的基本要素是维生素	(158)
7. 生命新陈代谢的介质——水	(159)
(三) 饮膳与营养	(161)
1. 人体每日必需的营养素	(161)
2. 合理的烹调	(161)
3. 一日三餐、合理分配	(166)
4. 饮膳卫生	(167)
(四) 食物的营养作用	(182)
1. 谷类	(182)
2. 肉类	(183)
3. 鱼虾类	(184)
4. 蛋类	(185)
5. 奶类及奶制品	(185)
6. 豆类及豆制品	(187)
7. 蔬菜类	(189)
8. 水果	(190)
(五) 饮膳养生法	(191)
1. 四季食养	(191)
2. 儿童的食养	(193)
3. 青少年的食养	(194)
4. 中年人的食养	(195)
5. 老年人的食养	(199)
6. 更年期妇女的食养	(203)
7. 孕妇的食养	(204)
8. 产妇的食养	(205)
9. 脑力劳动者的食养	(206)
10. 体力劳动者的食养	(208)
11. 接触放射性物质作业者的食养	(208)
12. 井下作业人员的食养	(209)
(六) 戒烟与酒、茶宜忌	(210)
1. 戒烟	(210)
2. 适量饮酒	(212)

3. 饮茶	(216)
八、气功养生法	(220)
(一) 练功三要素	(220)
(二) 练功应注意的问题	(226)
(三) 真气运行法	(244)
(四) 六字诀功法	(247)
(五) 阴阳回春功	(251)
(六) 女丹功	(254)
(七) 周天功	(260)
(八) 内养功	(264)
(九) 站桩功	(266)
(十) 慧功	(271)
九、运动按摩养生法	(274)
(一) 五禽戏	(282)
(二) 八段锦	(287)
(三) 太极拳	(290)
(四) 易筋经	(312)
(五) 古代保健按摩法	(319)
1. 神仙起居法	(319)
2. 老子按摩法	(319)
3. 天竺国按摩法	(321)
4. 延年九转法	(322)
5. 十二段锦动功	(322)
6. 擦颜面美诀	(323)
7. 左洞真经按摩导引诀	(324)
8. 简化摩腹运气功	(325)
(六) 循经按摩法	(326)
(七) 分部按摩保健法	(329)
(八) 气功按摩十八法	(333)
(九) 自我按摩祛病法	(336)
(十) 自我按摩健美法	(362)

十、房中养生法	(367)
(一) 房事和谐	(369)
(二) 青年夫妇的房事	(374)
(三) 中年夫妇的房事	(376)
(四) 老年夫妇的房事	(377)
(五) 疾病与房事	(379)
(六) 身心状态与房事禁忌	(379)
1. 七情太过不要入房	(379)
2. 劳倦所伤不要入房	(380)
(七) 时令气候与房事禁忌	(380)
(八) 醉酒与房事禁忌	(381)
(九) 妇女三期与房事禁忌	(382)
1. 经期	(382)
2. 孕期	(382)
3. 产后与哺乳期	(383)
(十) 《竹简》房中七损	(384)
(十一) 《玉房》房中七损	(384)
(十二) 维护健康的性心理	(385)
(十三) 夫妻恩爱、益寿延年	(386)
(十四) 男子性欲减退补益	(387)
(十五) 男性更年期的保健	(389)
(十六) 更年期妇女的性活动	(390)
(十七) 妇女更年期的的保健	(392)
(十八) 老年人的性功能	(394)
(十九) 防止性衰老	(396)
(二十) 西药对性功能的影响	(396)
(二十一) 警惕性病传播	(399)
(二十二) 性病的危害	(400)
(二十三) 家庭中有性病病人怎么办	(401)
(二十四) 性保健法	(403)

1. 《周易》吞津壮阳法	(403)
2. 生精固精法	(404)
3. 壮阳固精法	(408)
4. 强壮功	(409)
5. 下元功	(410)
6. 摩肾益清法	(411)
7. 强精体操	(412)
8. 房中补益法	(413)
十一、古代养生家	(416)
(一) 老聃	(416)
(二) 庄周	(417)
(三) 华佗	(419)
(四) 嵇康	(420)
(五) 葛洪	(422)
(六) 陶弘景	(424)
(七) 孙思邈	(426)
(八) 陈直	(428)
十二、古代养生学派	(431)
(一) 养神学派	(431)
(二) 养形学派	(433)
(三) 保精学派	(436)
(四) 调气学派	(439)
(五) 食养学派	(442)
(六) 药餌学派	(444)
十三、养生寿老歌诀	(447)
(一) 三叟诗	(447)
(二) 十二少与十二多	(447)
(三) 二十八禁忌	(448)
(四) 保生铭	(448)
(五) 对御歌	(449)
(六) 百忍歌	(450)

(七) 饮食箴	(451)
(八) 色欲箴	(452)
(九) 却病延年十六句	(452)
(十) 摄养诗	(454)
(十一) 延年良箴	(454)
(十二) 十六宜	(455)
(十三) 摄生要语三则	(456)
(十四) 金丹秘诀	(457)
(十五) 寿养五则	(457)
(十六) 《臞仙》八段锦诀	(458)
(十七) 十寿歌	(459)

一、生命与衰老

(一) 生 命

1. 生命的特征

什么是生命?关于生命的起源和特征,中国古代文献有很多论述。早在两千年前,《黄帝内经》就认识到人是自然的产物,“天覆地载,万物悉备,莫贵于人,人以天地之气生,四时之法成”。与此同时,《管子》这部书更进一步指出:“人生也,天出其精,地出其形,合此以为人”。关于人的生命形成,《庄子》认为:“人之生,气之聚也,聚则为生,散则为死”;人的形体一旦形成,就呈现出人类生命活动特有的机能。这一机能,中医把它概括为形、精、气、神四个方面。古人也认识到人的正常生命活动具有“新陈代谢”的机能,这种代谢过程,是靠升降出入的气化功能完成的。《内经》说:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。故非出入则无以生长壮老已;非升降则无以生长化收藏”。这种升降出入,正是生物生命活动的特征。

现代医学认为,一切生命都具有共同的主要的特征,即遗传与代谢。按近代观点来看,生命的遗传与代谢表现在核酸与蛋白质之间的相互作用。人体是由各种细胞组成的,细胞的数量惊人。以大脑为例,至少有一百四十亿个神经细胞。生命的基本特征,遗传与代谢,就在这一个个独立的小生命中进行。而它们的本质是表现于核酸与蛋白质之间的相互作用。

人体内的蛋白质分子,据估计不下十万余种。每一类生物都各有其一套特有的蛋白质,不同种类生物体内完全相同的蛋白质分子实属罕见,所以各类生物体的功能活动表现得千差万别。人之所以区别于其他动物,就因为组成人体的蛋白质与组成动物的蛋白质不同。动物之所以区别于

植物，也是因为构成二者的蛋白质各异。生物既有共同的特性，却又彼此千差万别，原因就在于所有生物体都由同一类型的东西（蛋白质）构成；而这类蛋白质相互之间又是有所区别的。

代谢过程是一个极其复杂的化学反应过程。它的全部化学反应，几乎都是在酶的催化下进行的。迄今已知的酶有一千余种，它们都是蛋白质。此外，对代谢起调节作用的许多激素，也是蛋白质或其衍生物，代谢过程的顺利完成，使得每一种生物都具有自身的生长、发育、繁殖、衰老和死亡过程，过程长短是由各类生物的进化程度、形态结构与生理功能以及适应环境能力而决定的。

生命的过程，可以说是生物个体不断建造修复与分解破坏两个过程的对立统一。外界的物质被生物个体有选择地吸收后，在体内同时进行建造修复活动和分解破坏活动。当建造修复作用超过分解破坏作用时，生物个体就可以生长、发育、繁殖；当分解破坏作用超过了建造修复作用时，机体就逐渐衰老，趋向死亡。死亡意味着机体已失去维持正常生命活动所必需的起码条件——代谢停止。随着代谢的停止，生命也就宣告结束。

遗传是生物体有别于非生物的另一突出的生命特征。什么是遗传基因？蛋白质去氧核糖核酸（DNA）分子结合而形成的一类缀合蛋白质就是遗传基因。核酸包括核糖核酸（RNA）和去氧核糖核酸（DNA）两类。它广泛存在于动物细胞、植物细胞和微生物细胞中。RNA 在细胞质中的含量较多，约占细胞总 RNA 的 90% 左右。它在蛋白质生物合成中起着重要作用。DNA 主要分布在细胞核中（98% 以上），它是构成细胞核的主要成分。它与遗传信息的传递、翻版息息相关。正是这个神奇的物质，使各种生物得以传种接代，繁殖衍化。人类能世代相传，也靠的是遗传基因。通过对蛋白质的考查、研究，现在我们认识到“生命是蛋白质存在的方式。”它参与了生命的一切活动：构成细胞、代谢、运动（肌肉收缩、血液循环、呼吸、消化、躯体运动）、运载、免疫、创伤以及遗传信息的控制，细胞的通透性，记忆，识别等等。我们研究蛋白质不仅为了认识生命活动，还为了最终能够改造生命活动。

尽管生物都有着生命活动，但生命的长短在每个生物说来则是不一