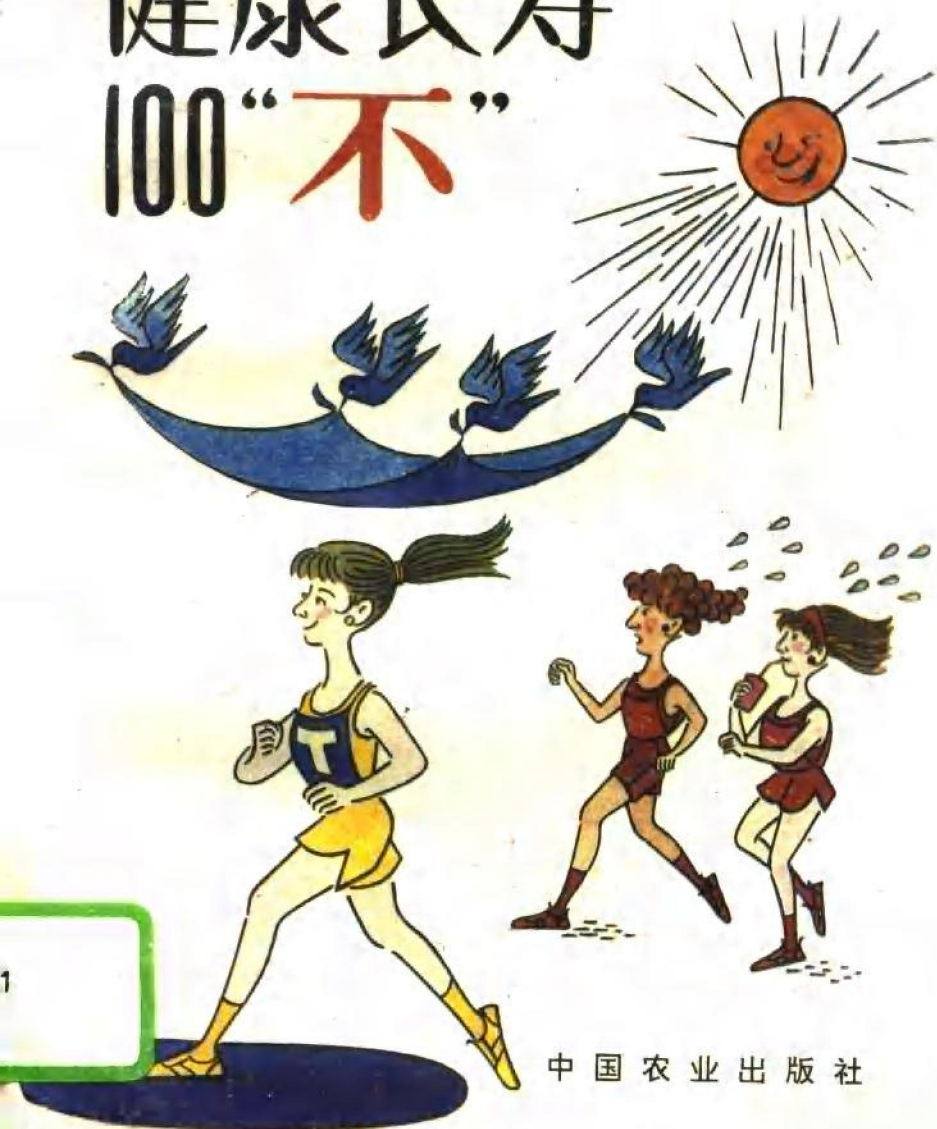


健康长寿 100“不”

孙孝凡 编著



中国农业出版社

内 容 简 介

此书列举健康长寿 100 “不”，不仅仅是生活的纠偏，而且从理论和实践结合上多方面、多角度地介绍了强身保健知识和祛病延年的真谛。且内容翔实，通俗易懂，是一本不可多得的长寿指南。

健康长寿 100 “不”

孙孝凡 编著

* * *

责任编辑 潘建光

中国农业出版社（北京市朝阳区农展馆北路 2 号）
新华书店北京发行所发行 铁道部十八局一处印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 7.5 印张 150 千字
1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷
印数：1—5000 册 定价：9.70
ISBN7-109-03804-1/S·2400

自序

此书企图回答生活实践中影响人们健康长寿的诸多问题，给人提供一把攀登寿山的金钥匙，以增强人们自我保健意识和抗拒外来因素侵害肌体的能力，通晓祛病延年的真谛，以享“天年”之乐。以期对世人健康长寿有所补益。

健康与长寿，人皆求之，但得之却不易。这并不是人天生就命短，当古代人的平均寿命还不到三十岁时，就有人活到一百多岁。人的自然寿命被认为是100—120岁，但大部分人却享受不到这个应得的“天年”。对此，专家们有过种种说法和解释，但没有一种学说能完全解释生命现象。对寿命起影响的诸多因素未能一一被揭示。同样一个因素在不同人的身上又有不同反映，有的能够致命，有的却毫不介意，所以生命现象往往带有许多神秘的色彩，存在着一些未知数。不仅在古代由于受生产力发展的限制，人们把寿命的长短归之于天，即所谓“生死由命，富贵在天”。即使在现代科学对生命研究有了新的突破，但人体衰老很多方面至今仍是个谜。不过专家们认为，决定人的生死寿夭，决不是天命。这里除了社会环境和历史因素以及人体遗传基因的阴晴圆缺外，主要还是决定于人的自身的行为习惯和生活方式。据国外有关资料证明，由上述内在原因而死亡的约占生老病死者50%。如现代人约有三分之二亡于癌症、冠心病、脑血管病。而这些

疾病并不是由病菌病毒引起的，却主要是由于人们自身的不良生活方式和精神状态造成的。由此可见，人的健康长寿的钥匙，不是握在医生手中，也不是握在上帝手中，而是握在自己手中。生命由天赋，寿命靠人为。本书想着重引导人们强化自我意识，从困惑中醒来，以便握紧打开寿山之门的钥匙。

攀登寿山，似乎仅仅是中老年人做的事，其实不然，青年人也不例外。否则，人到中年，一有疾病就会惊慌失措，或者缺乏底功，而一蹶不振。攀登寿山，是人人之事，是一生之事。既不能侥幸，又不能囿于年龄。我体会到要保持身体健康，必须做到四个字：即一“动”。就是要经常坚持运动，体育锻炼、家务劳动都要做，不动就要生病；二“静”。这是指遇事冷静，不要急躁，急躁暴躁对身体不利；三“乐”。要直面人生，豁达乐观，积极进取，这才能使精神愉快。而精神愉快是保持健康的重要基础。旷达得高寿，乐天双耄期。四“寿”。前三个字做到了，就能健康长寿。所以人到老年之前，就要懂得一些养生之道和保健知识，以免在攀登寿山之前走弯路，或者出现半途夭折的痛事。

万物过之或不及都不能正常运动和发展，健康长寿也是一样。营养不良影响健康，营养过剩也有害身体；不劳动者体格难健壮，过劳者又易积劳成疾；精神抑郁能成病，兴奋过度又伤心；睡眠不足影响健康，睡眠过多也有害身体；筋骨不动则废，动过了则损；没有性生活不行，性生活过度又有害。凡此种种，健康长寿应取其“中”，这也是本书一个重要观点。

通向寿山之路不应是一条途径，有人吃素能长寿，有人

吃肥肉也能长寿；住在幽静山区长寿多，居住繁华城市也不少长寿者。各自应根据自己的气质和生理特点，选择奔向长寿之路，不拘一格降寿星。

疾病是健康的杀手，但又是健康的先导，两者是对立统一的。吃五谷没有不生病的。不怕有病，就怕盲目。盲目，小病可以酿成大病，可治之症可以演变成不治之症。得一病要长一智，经过自己的医疗体验，达到提高抗病能力、积累抗病经验、增加抗病智慧、通晓祛病延年之真谛，这是长寿的重要一环。

人们应该确信，寿山难攀，但也不是高不可攀；健康长寿得之不易，但也不是不可得；衰老难抗，但也不是不可抗。人的衰老是不可避免的，但延缓衰老是可能的，只要在100“不”上加以自我调控，自我约束，防止未老先衰也是做得到的。这里所说的抗衰老，是抗“天年”之前的衰老，并不是追求长生不老。本书企图博采当今世界研究生命科学最新成果，汇集现实生活中延年益寿的丰富多彩的经验和方法，从主客观多方面、多层次、多角度地探索寿山的奥秘。自然有的观点和论证材料尚属探讨性的，希望专家学者指点修正，更殷切希望世人通过群体攀登实践，来揭示寿山之谜，以便在人世的海洋里自由地驾取自己的生命。以此作为本书的序言。

目录

第一章

1. “不”迷信“天命”..... (1)
2. “不”妄求仙丹妙药..... (4)
3. “不”要走火入魔和盲从“神功”..... (5)
4. “不”要迷信“相命”..... (8)

第二章

5. “不”要伤了人生之“本” (12)
6. “不”要打乱生物钟 (15)
7. “不”要逆“天道” (17)
8. “不”要轻视人体生物能 (20)
9. “不”要过急或不及 (24)

第三章

10. “不”要乱用多用化妆品..... (26)
11. “不”要乱美容..... (27)
12. “不”要盲目减肥..... (32)
13. “不”要忽视“现代居室”综合症..... (35)
14. “不”要听不好音乐..... (38)
15. “不”要常呆在歌舞厅..... (40)
16. “不”宜长戴隐形眼镜..... (41)

17. “不”要长穿牛仔裤·····	(42)
18. “不”要穿纤维内衣·····	(43)
19. “不”要常穿旅游鞋·····	(45)
20. “不”要在孕期使用化妆品·····	(46)

第四章

21. “不”以晕素论寿命·····	(47)
22. “不”要盲目进补·····	(49)
23. “不”要贪食·····	(52)
24. “不”要偏食·····	(55)
25. “不”要嗜盐过量·····	(58)
26. “不”要吃强化过量和色素过量的食物·····	(60)
27. “不”要吃受污染的食物·····	(61)
28. “不”要常吃零食·····	(65)
29. “不”要丧失对有毒食物警惕和检查·····	(67)
30. “不”要富而狂食·····	(70)

第五章

31. “不”要陷入负性情绪之中·····	(72)
32. “不”要在紧张情绪中生活·····	(76)
33. “不”要陷入忧郁状态·····	(78)
34. “不”要牢骚满腹·····	(80)
35. “不”要嫉妒成性·····	(82)
36. “不”要自我孤独·····	(84)
37. “不”要隐入“情盲”和内伤·····	(89)
38. “不”要小看异性效应·····	(91)

39. “不”轻视思想修养..... (93)

40. “不”要忽视性格缺陷的补救 (97)

第六章

41. “不”要使自己“未老先衰” (100)

42. “不”要乱求医药 (103)

43. “不”要轻信“时髦疗法” (107)

44. “不”要小病大治 (108)

45. “不”乱用保健品 (109)

46. “不”要轻视日常疗法 (111)

47. “不”要在癌症面前低头 (114)

48. “不”要染上“现代文明病” (117)

第七章

49. “不”要染上不良生活习惯 (122)

50. “不”要嗜烟过度 (125)

51. “不”要嗜酒过度 (129)

52. “不”要断早餐 (130)

53. “不”要吃得过饱 (131)

54. “不”要躺着看书 (133)

55. “不”要夏日贪凉 (137)

56. “不”要坐得时间太长 (138)

57. “不”要忘记睡前洗脚 (140)

58. “不”要过多玩麻将 (142)

59. “不”要淋浴过长 (143)

60. “不”要常带小儿女同床睡 (144)

- 61. “不”要在傍晚议家事 (144)
- 62. “不”要常用旧牙刷 (145)
- 63. “不”要搞机械似的运动 (146)

第八章

- 64. “不”要失水 (152)
- 65. “不”喝受污染的水 (156)
- 66. “不”要饮温泉水和过量喝水 (159)
- 67. “不”饮过热的开水 (160)
- 68. “不”要过多地喝饮料 (162)

第九章

- 69. “不”要污染居住环境 (164)
- 70. “不”要加剧城市和家庭噪音 (165)
- 71. “不”要造成工业垃圾对水土、空气等污染 (167)
- 72. “不”要破坏人类赖以生存的森林 (171)
- 73. “不”要小看电磁污染 (172)
- 74. “不”要用有毒塑料袋 (175)
- 75. “不”要染上公共汽车病和城市拥挤症 (177)
- 76. “不”要造成煤气中毒 (178)
- 77. “不”要酿成洗涤剂中毒 (179)
- 78. “不”要把食品长存在电冰箱内 (179)
- 79. “不”要加剧城市“热岛”和光亮污染 (181)

第十章

- 80. “不”要好逸恶劳 (184)

81. “不”要过度疲劳	(187)
82. “不”要在中年期去拼命	(189)
83. “不”能常熬夜	(191)
84. “不”要造成家务劳动疲劳症	(192)
85. “不”要用脑过度	(194)
86. “不”要欠眠	(195)
87. “不”要贪睡	(197)
88. “不”能常作恶梦	(199)
89. “不”能梦游	(201)
90. “不”要放弃午休和常起睡	(202)
91. “不”要小看睡的方向和姿态	(203)
92. “不”要忽视老年失眠症	(206)

第十一章

93. “不”要违背孝道	(209)
94. “不”要早恋、早婚、早育	(212)
95. “不”要近亲结婚	(214)
96. “不”要冥婚	(217)
97. “不”要过度性生活	(218)
98. “不”要造成夫妻失和	(221)
99. “不”要在新婚时贪欢	(223)
100. “不”要染上性病	(224)

第一章

1. “不”迷信“天命”

古代社会，由于生产力低下，人们对宇宙对人事缺乏认识，对生老病死也无法解释，于是出现信仰鬼神，认为“生死由天”、“阎王叫你三更死，不得延缓到五更”。在科技落后，宗教迷信盛行的古代，人们为了延年益寿，只有请神仙驱病赶鬼，消灾祈寿。还有测字算命。圆梦占星，揣骨相面，烧香拜佛，追求仙丹仙药，以达到长生不老。

相信“上帝”能给人长生不老，不仅古代有。现代也有，当前，我国农村有病求神拜佛的现象较为普遍，以致耽误了医治或加重了病情。殊不知人的寿命长短，是由现实中多种因素组成的，决不是由神灵决定的。

人的寿命不仅是有极限的，而且只有随着科学的发展和人类物质文明的进步而提高，并不是命定的，也不是天赐的。就整个人类来说，直到中世纪时，人的平均寿命只不过 30 来岁，这与当时战争和天花、细菌感染等疾病无力控制有关。后来由于英国医生琴纳制成牛痘苗，极大地控制了天花的流行。这一惊人的发现，使人类的平均寿命从 30 岁左右提高到 40 岁。20 世纪初，由于英国细菌学家弗莱明制成了“青霉素”，从而挽救了千百万因细菌感染的病人，使人类寿命又出现了

第二次飞跃，从 40 岁提高到 65 岁。据 1984 年联合国人口司统计，全世界 160 多个国家和地区中已有 51 个国家和地区的人口平均寿命达到 70 岁以上。在这 51 个国家和地区中，日本妇女的平均寿命已达 80.18 岁，居全世界之首。

目前，心脏病和肿瘤是人类健康和长寿的巨大威胁，一些人口学家认为，如果本世纪能控制这些疾病，人类寿命有可能出现第三次飞跃。

可见寿命长短只能到科学发展和社会进步中去找，祈求鬼神既是荒谬的，也是不可能的。

“生死由天”宿命论的生命观，自然是与当时的生产力的发展水平有关系。马克思主义认为，在人类社会，生产劳动是人们最基本的实践活动，也是人们认识的最基本的来源。迷信神鬼的起源，当然也离不开人们社会物质资料生产的实践。

迷信是人类意识发展到一定阶段的产物。人类发展到旧石器时期，开始以思维而不是以需要来解释自己的行为。但这时的人类，理性思维极不发达，认识自然和改造自然的能力极为有限，人与人、人与自然的关系极为狭隘，而生产力又处于极端低下的水平。原始人只能运用最简单的原始逻辑思维作类比判断，用幻想和想象去解释自然现象，征服自然力。对于日月星辰的运行，春夏秋冬的更替，生老病死出现，都感到惊愕不已，以为这一切都是在“神”的主宰之下出现的。于是，就用人格化的方法创造出许多神话和许多能力非凡的神，以为对神的崇拜，祈求，就不会受到神的惩罚，甚至会得到神的赐福，得到消灾去病、延年益寿、长生不死。他们也不能解释人何以生老病死，何以做梦，以为人的思维

和感觉不是身体的活动，而是一种独特的、寓于这个身体之中，人死后就离开身体的灵魂的活动。

认为灵魂不死，于是纸扎冥供，扬幡招魂，人生是灵魂再世，人鬼合一，循环轮转。以此来解释生死现象。一旦有病，就把宝贵的生命委之以巫师，听任摆布。还有坐禅成神，得道成仙，以求长生不老，这完全是迷信神鬼的产物。

美丽的希腊女神埃俄丝和凡人提托努斯相爱，她要求万能的宙斯神给她凡间爱侣以永生，宙斯答应了她。可是她的爱侣虽然长生不死，但不久就衰老了，变得老态龙钟。她不得不把他关在小屋里，只听见他的声音，最后他变成了一只蟋蟀。这个 2000 年以前的神话故事说明衰老是不可避免的人的生理现象。

人可以通过加强自身保健和改善生活环境来延缓衰老，决不会有什么神灵赐你长年不老。生命由天赋，健康在人为。

人能不能长寿，如何才能长寿？对此，古今生物学家，社会学家和医学家都作过苦心探索，提出各种不同的看法，见解和学说，以便揭示人体衰老、死亡之谜，为延年益寿，返老还童指明方向，开辟途径。关于如何认识生命现象，延缓衰老问题，古今中外有 5000 余种不同的说法。遗传学家认为人体细胞和器官的寿命决定于细胞核内的基因；医学家认为疾病损害人体机制，影响健康长寿；生理学家认为心理障碍影响人的寿命。此外还有引起衰老的种种说法，如：中枢神经系统衰退学说、内分泌失调学说、细胞变性学说、细胞遗传性损伤学说、蛋白质交叉结合学说、生物钟学说、溶酶体膜损伤学说、废物积聚中毒学说、金属离子增多学说、胸腺机能退化学说和免疫功能衰退学说等。把寿命的长短、健康

与否寄托在神灵上，这是一种生命误区。

2.“不”妄求仙丹妙药

求仙药炼仙丹是我国古代在神鬼论长寿观支配下求寿的一种封建迷信活动。秦始皇可以算是求仙药的滥觞者，他派人入海去东瀛求长生不老药，也不免一死。从晋代起不少皇帝都服过仙药，但也不能长生不老。据传唐朝的唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗都是为服“仙丹”而死。武则天服了三年“长生药”，仍然送命。风骚一时的唐太宗虽然服了“延年药”，也不能长生不老。

我国唐代大诗人白居易，曾写一首《海漫漫》诗，严厉嘲笑批评了秦皇、汉武求长生不老药的行径，其诗曰：

“海漫漫，直下无底傍无边；云涛烟
海最深处，人传中有三神山。山上多生不
死药，服之羽化为天仙。秦皇、汉武信此
语，方士年年采药去。蓬莱今古但闻名，烟
水茫茫无觅处。海漫漫，风浩浩，眼穿不
见蓬莱岛。不见蓬莱不敢归，童男卅女舟
中老。徐福文成多诳诞，上元太一虚祈祷，
君看骊山顶上茂陵头，毕竟悲风吹蔓草！何
况玄元圣祖五千言：不言药，不言仙，不
言白日升青天。”

白居易在诗中讥笑了秦皇、汉武相信徐福文成诳诞之言，相信海中有神山，长有长生不死之药，命徐福率领 500 名童男童女入海采之，结果金童玉女一去不返，药草也没采到，而他们的坟墓上却长满了野草。秦皇、汉武自然也不能羽化成仙，长生不老。

汉武帝好仙，企望长寿，早在华阴县界就曾筑造过“望仙台”。元狩四年（公元前119年），武帝幸雍路过华山，听说山上有长寿仙人，就很想见一见、会一会仙人，于是建造了“望仙台”。又听说“仙人好楼居”，又建了“望仙观”、“存仙殿”之类的建筑，且“皆重居”、“可登居之，可以远观”。大概他始终没能见到仙人，因为“不极高显，神终不降”。汉武帝建在甘泉宫的望仙台上还有“承露盘仙人，掌擎玉杯，以承云表之露”。台毁之后，又在建章宫造“神明台”，台上有个“铜仙人，舒掌捧铜盘玉杯，以承云表之露，以露和玉屑服之，以求仙道”。不过西汉皇帝皆寿短，除汉武帝之外，没有活过55岁的，最短寿的平帝只活到14岁。据说，清雍正皇帝也是求仙医、服丹药而死的，享年58岁。

现代人虽然没有像秦皇唐宗那样荒唐，去东海采长生不老药，但是吃药上隐或者无病也去吃“健脑”、“健身”药有之，甚至千方百计找“防衰老药”吃也有之，这种做法是不可取的。

迷信吃药能延年益寿，特别是迷信世上真有长生不老的灵丹妙药，这也是一种生命科学的误区。当今世界上成百上千的百岁开外的老人，没有一个是吃了长生不老药而造就的。日本国是世界上人均寿命最高的国家，也没有听说是吃了长生不老药的结果。

3. “不”要走火入魔和盲从“神功”

气功是生命运动的一种形式，它和其它运动形式一样，对调节人的精神和祛病延年都有积极作用。但是现在一些人把它吹得神乎其神，似乎能治百病，而且这个功那个功，名堂越来越多，而且相信人也越来越多，有的已达到走火入魔的

地步。不仅治不了病，无益于身心健康，而且损害身心健康，甚至患上久治不愈的精神病。不能不引起世人关注。

有一个时期以来，许多人都津津乐道于形形色色的“气功现象”和“气功师”，公众舆论和一些传媒也对气功进行了一派赞美诗式的宣扬，把几位“大师”捧上了神坛，而飘飘欲仙的“大师”们，也以神人自居，要“唤醒”众生。其实很多是一种假象。1995年6月《工人日报》报道一篇被称为“超人”的气功师张宝胜在1988年5月21日一次表演“隔瓶取物”、“透视识字”，蘑菇了四五个小时都没有成功，结果只得作假。作者最后写道：张宝胜一直被称为“功能最强”的“第一超人”。但是，这位“第一超人”，在最简单的项目“透视识字”中，却要用“调包”的手法来实现他的“功能”！而且，这是在中央机关正式组织的汇报表演时！

《“奇人”张宝胜》一书曾大量印刷，广泛流传。遗憾的是，在这类书籍里，只有张宝胜“过五关、斩六将”，却没有张宝胜“走麦城”的故事。我们的“迟到的报道”，算是实践这一缺憾。

我国古代称气功为导引、吐纳。早在两千多年以前我国的第一部医书《黄帝内经》中已有记载，1979年，我国的科学工作者用各种气体探测仪进行测试，证实到气功师从劳宫、印堂等穴位发出的外气，是运红外辐射、静电、磁、次声、微粒流等信息，从而证明了“气”的物质性。近年来在国家科委和全国气功协会的领导下，各地先后成立了气功协会和研究所辅导站，除开展科学研究外，还有各种气功理法的传授训练班，不下百余种。

在国外，气功受到东西方很多国家的重视，一些世界著

名的教学和科研单位都有人从事这方面的研究。曾多次举行过国际气功学术会议，并成立国际性的研究中心。加拿大的气功静坐社有日班、夜班、中文班、英文班。在美国，无论城市或乡村，无论是机关或学校都有很多人在学练气功。日本在一千年以前就开始研究气功，并有专著《调气道行方》、《导引法图》、《养性方》、《素女经》等。日本目前研究的“放松疗法”，源出于中国古代的《胎息导引术》及印度的《瑜珈术》。目前德国柏林正在兴起中国气功热，在普鲁士公园里，每天早上天蒙蒙亮，就可看见一大群男女在一位中国僧人的指导下，认真地练习中国气功。据说，这群热衷于中国气功的男女，都是一些罹患慢性疾病的中老年人。由于生活节奏太紧张，不少人都患有腰痛、腿痛的疾病，虽然长期治疗，效果并不显著，使他们受尽了折磨。随着中国移民的增多，也把中国传统的气功疗法带到德国。一些得了慢性病而且久治不愈的病人，在经过各种方法治疗仍不见效的情况下，终于抱着“试一试”的心理来学习来自中国的一种特殊疗法——气功。

我们提倡做气功来治慢性病，来加强自我保健，但不主张将其“神化”。尤其要防止在做气功中走火入魔。有些人不适于做气功就不要勉强去做。可以搞一些其它活动。

气功出偏，近年来呈直线上升趋势。分析各类出偏的临床表现，既没有因调身过度导致肌肉拉伤的体征，也没有因调息不当造成哮喘或肺气肿等病变；相反倒是清一色地呈现典型的精神心理方面的临床特征——感知、情感、思维、行为等障碍。尤其值得强调的是，有人因学功或受功患了精神病，更有人只是读了《大自然的魂魄》一书，就周身充满了