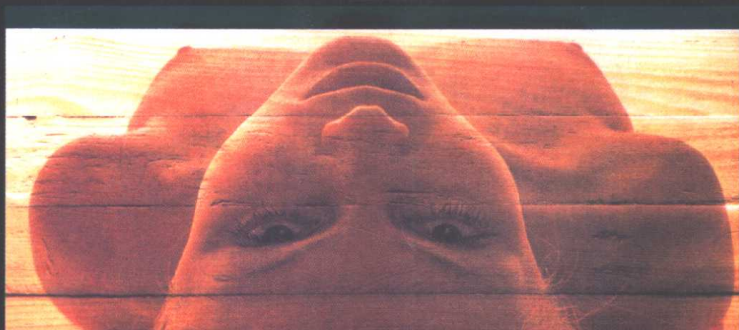


一个医生的
人体手记



阅读生命

YUE DU ShengMing

杨建葆 著

南方日报出版社



阅读

生命



一个医生的人体手记

杨建葆 著
南方日报出版社

18.4
YJB

图书在版编目 (CIP) 数据

阅读生命 / 杨建葆著. — 广州: 南方日报出版社,
2000.10

ISBN 7-80652-065-1

I. 阅... II. 杨... III. 生命哲学—普及读物
IV. B083-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 55240 号

阅读生命

杨建葆 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502、8503

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 中国人民解放军第四二三二工厂

开 本: 889mm×1230mm 大 32 开 印张 13.5

字 数: 310 千字

印 数: 1-10000 册

版 次: 2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目 录

①人体 / 从头到脚

- 3 人体 / 一种旋律，一种如歌的行板
- 9 手 / 意味着繁忙，意味着创造
- 20 头 / 高音部
- 27 脚 / 天地间，只有人在行走
- 35 脸 / 因为有脸人才美，因为有脸人才丑
- 39 五官 / 感觉是一种难以言说的深邃
- 43 眼睛 / 当一个伟大的人哭泣时，整个世界都在流泪
- 47 子宫 / 外面的世界很精彩，里面的世界更奇妙
- 50 年龄 / 最快乐却又不以为然
- 54 身高 / 地球上永远不会产生巨人
- 58 卧 / 卧姿象征和平，因为没有卧姿的厮杀和决斗
- 60 站 / 一种革命，让人成其为人
- 69 睡 / 休止符

②女人 / 值得用最美丽的语汇

- 79 美与丑 / 燕瘦环肥，各具风姿
- 93 美女 / 在美人王国里永远只有女人
- 97 脐 / 肚脐是腹部美的灵魂
- 100 臀 / 最动人处未曾描

- 104 乳房 / 催发灵感的金钟，唤起情爱的银铃
- 110 发 / 美的一半在头发
- 119 化妆 / 让人心满意足的行当
- 124 羞色 / 男性的羞色是狼狈，女性的羞色是妩媚
- 127 眼睛 / 女人的眼睛是最有魅力的部位
- 131 丰满 / 如果没病的话最好这样
- 139 体香 / 暗香浮动人朦胧

③男人 / 没有注明性别，那肯定是男人

- 145 亚当 / 男性的美是力量的美
- 152 山 / 男人如山，女人如水
- 157 身体 / 与女性当然不一样
- 164 阳 / 男人为方，女人为圆

④选美 / 制造精品

- 173 选美 / 在宫廷
- 179 美女 / 列一个名单
- 184 美神 / 艺术家眼中的世界

⑤性 / 品尝生命的禁果与惊悸

- 191 禁果 / 永远没有结果的故事
- 196 性感 / 性感与风骚只有一步之遥
- 199 性器 / 神圣之花与生命之柱
- 204 爱 / 因为有一种叫“爱情物质”的东西

213 处女 / 贞操与初夜

⑥自然 / 与人体有关

221 天体 / 天有阴阳，人有男女

226 昼夜 / 人，白天属于社会，晚上才属于自己

230 黄昏 / 黄昏是首朦胧诗，让你千遍万遍读不懂

235 海洋 / 人体是咸的，只缘人来自海洋

242 声音 / 人体中也有风雨雷电

247 气候 / 黑人是晒出来的，白是冻出来的

251 鲜花 / 将少女比作鲜花的人永远是天才

253 季节 / 走过春夏秋冬，人的生命就是这样简单

262 树木 / 人是会走的树，树是站立的人

265 大地 / 让人永远在行走

268 火 / 从自然力到生殖崇拜

⑦人生 / 与别人无关

275 孤独 / 一种贵族化的情绪

282 宁静 / 地球的吸引力也是无声无息的

287 寂寞 / 与心境有关，与环境无关

292 快乐 / 一种无法形容的好东西

297 空间 / 一种远和近的混沌

301 等待 / 一种闲情或无奈

303 智慧 / 最值得炫耀的财富

307 沉默 / 沉默如雷

310 墙 / 说不清是保护还是樊篱

314 网 / 一种千丝万缕的东西

⑧文明 / 不能承受之重

321 衣 / 遮掩的结果突出了裸露

324 雕塑 / 一块石头的快乐

327 沐浴 / 洗什么

337 读书 / 承受别人生命的延续

340 语言 / 连上帝也限制不了

347 娱乐 / 伴随着生命的冲动从远古走来

356 笑 / 严肃的事情

361 书写 / 根本就没有信手涂鸦的事

367 梦境 / 谁能告诉我

⑨生命 / 存在与消失都是唯一

379 人 / 我们是人，而人又是什么

385 人之初 / 是先有鸡，还是先有蛋

391 存世 / 享受痛楚与快乐

396 岁月 / 享受生命的分分秒秒

400 死亡 / 让人知道了生

人体

人体——从头到脚

『要学会倾听』，穿

医学、文学都是

伤与再生、成功与失

成了人类生命这一

命，我触感到美的

上白大褂的第一天，老师就如是说。

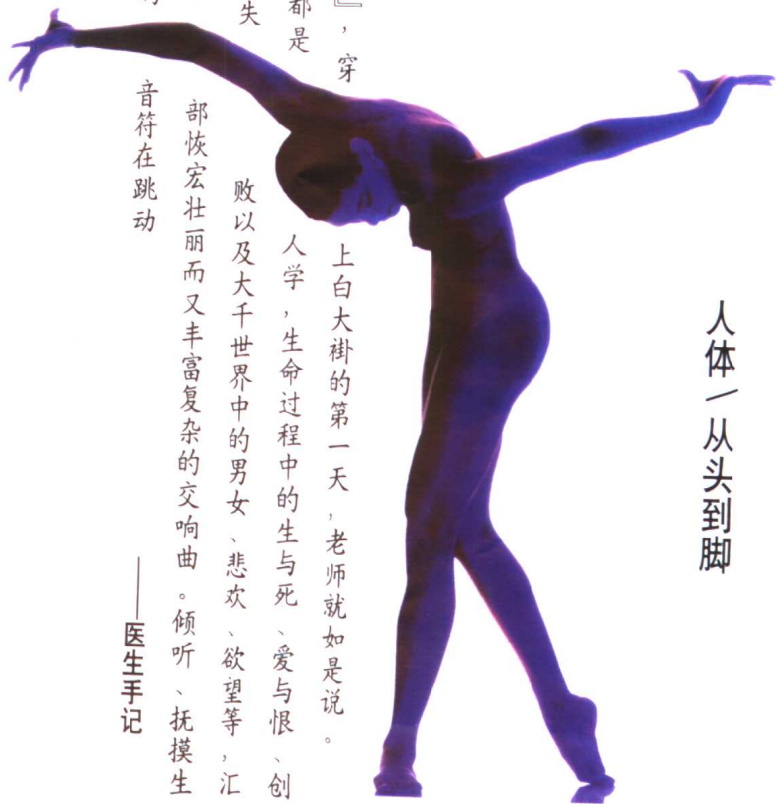
人学，生命过程中的生与死、爱与恨、创

败以及大千世界中的男女、悲欢、欲望等，汇

部恢宏壮丽而又丰富复杂的交响曲。倾听、抚摸生

音符在跳动

——医生手记





人 体

一种弦律，一种如歌的行板

在地球这颗具有众多生命的星球上，人是万物之灵。天地间，人为贵。几千年来，人体一直被人类自己作为美的对象来研究、认识和表现。人体，是以其最高妙、最完美的造化，体现了人类诸如和谐、典雅、热情、智慧以及创造欲望等优秀品质，成为艺术家采掘不尽的宝藏。

人体美，尤其是女性人体的曲线之美，使人类对人体形成了以S曲线变化为核心的共同的审美情结，这流转起伏的曲线，是有节奏和谐的动感美。如人体的背面，从头部到颈部有一种凹进的弧度，接下去，在双肩处有一外伸的倾向。而从胸廓伸向臀部，则有一对双曲线，它们在大腿开始的地方停住，从大腿到膝盖这一段，有一个轻微的起伏，再下去在小腿上面又是一个外伸的倾向，然后下降到脚踝，这一系列微妙的起伏再由光与影的分布，从而构成了一幅美妙动人的画面。这些在人体上变化、活动着的曲线，犹如高潮迭起、跌宕有致的交响声乐中的和弦，共同奏响人体生命如歌的行板。

在人体上，我们可以认识到上下、左右、前后的整体关系，可以理解整体局部的协调统一，可以感受到曲与直、方与圆、软与硬的对比和和谐产生的弦律、节奏关系。人体的任何一个动作变化都不是孤立的、局部的，它们都将牵涉到全身的变化。这种变化不仅体现外部形体的丰富多彩，同时表现着人的内心体





女性人体流转起伏的曲线，使人类形成了以S曲线变化为核心的审美情结。



验和精神本质。

人体美的一个重要因素是对称性。长期以来，生物学家一直以对称性评估生物发育的稳定性。生物学家认为，如果生长条件的环境良好，生物的翅膀，耳朵，眼睛和脚掌等配对的特征都会破坏这种生长发育过程，导致对称性降低。生物个体的适应能力越弱，其对称性就越差。美国科学家曾对几百名男女大学生身体的对称性进行过测量研究，结果显示：那些对称性最好的男女学生，开始结交异性的年龄要对称性最差的同龄人早3~4年，此外，他们还发现，身体对称性好的男性，除了面容较富吸引力，其性格也往往强于同龄人，他们的肌肉较发达，运动能力较强，个性较富支配性，几乎都是受到同伴欢迎的人物。

人体美的另一个重要因素是标准性。许多容貌俊美的人其身材和容貌特征往往都取人群的平均值。科学家们认为，这种现象有生物学上的合理性，因为从遗传学的角度看，这样的特征携带有害突变基因的可能性最小。

人们曾经认为，不同的文化、种族和年龄特征的人，对人体美会有不同的审美情趣。但最新的研究却显示，在来自13个国家的白人、黑人，亚洲人和拉美人面对一组不同面容的照片作出判定时，尽管他们种族迥异并有着不同的文化背景，但在对人体的审美观上达到了一致：美丽女性的面容是额头饱满，嘴唇丰满，颧骨短小和下巴尖细；英俊男性的面容则是颧骨宽大、下巴较宽和眉毛粗浓。

虽然优雅尖细的下巴是女性容貌美的要素之一，但若论吸引力，容貌恐怕无法同体型的优美相比，这在男性看来尤其如

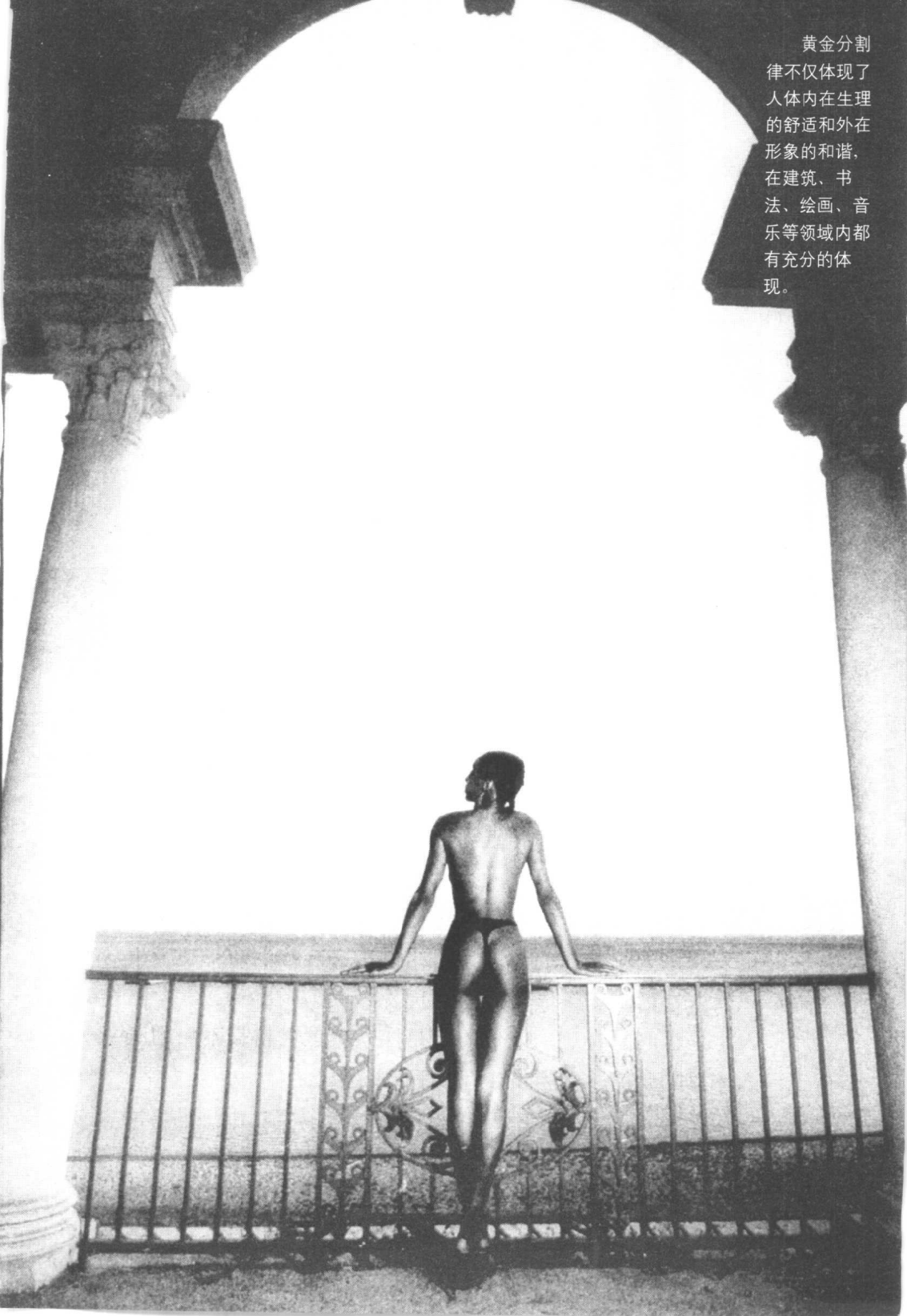


在这一环境温度中，机体的新陈代谢、生理节奏和生理机能均处于最佳状态。医生们注意到，人在精神愉快时，脑电波频率下限（8赫兹）与上限（12.9赫兹）之比，恰为黄金分割律的相近比例。如在这时参加考试或竞技，更能发挥出好水平。另外，还有正常血压的舒张压与收缩压的比例关系，人的正常睡眠时间与活动时间的比例关系等，都足以说明黄金分割律在体现人体内在生理的舒适与愉悦和外在形象的和谐与美感时，是无所不在的。

再没有比人体更使人着迷的了。无论我们是否注意到这一点，毕竟我们都会被人体的外观所吸引。德国伟大诗人歌德说：“不断升华的自然界的最后创造就是美丽的人。”人，从其来到世上的本来面貌，以其特有的意蕴和人类最早表现自己的艺术就是裸裎的；而人类最热爱、感到亲切，最能触发创造激情的视觉对象莫过于人类自身的肉体——为灵魂之所寄托的生命实体。虽然科学家们和艺术家们从不同侧面为我们揭示了人体美与人的自然属性之间的联系，同时也展示了人类生命中最美丽、细腻、宝贵和隐秘的一面。但人类对自身的研究和探索仍在不断深入，因为这会有助于人类更好地认识自己，并在发现自己的同时也发现别人，使我们能以亢奋的热情去讴歌生命，热爱生命、热爱人自己。

人，是世间的奇迹；人体美，是探索者世世耕耘不尽的沃土；人体总的弦律，是宇宙生命如歌的行板。

黄金分割律不仅体现了人体内在生理的舒适和外在形象的和谐，在建筑、书法、绘画、音乐等领域内都有充分的体现。





在这一环境温度中，机体的新陈代谢、生理节奏和生理机能均处于最佳状态。医生们注意到，人在精神愉快时，脑电波频率下限（8 赫兹）与上限（12.9 赫兹）之比，恰为黄金分割律的相近比例。如在这时参加考试或竞技，更能发挥出好水平。另外，还有正常血压的舒张压与收缩压的比例关系，人的正常睡眠时间与活动时间的比例关系等，都足以说明黄金分割律在体现人体内在生理的舒适与愉悦和外在形象的和谐与美感时，是无所不在的。

再没有比人体更使人着迷的了。无论我们是否注意到这一点，毕竟我们都会被人体的外观所吸引。德国伟大诗人歌德说：“不断升华的自然界的最后创造就是美丽的人。”人，从其来到世上的本来面貌，以其特有的意蕴和人类最早表现自己的艺术就是裸体的；而人类最热爱、感到亲切，最能触发创造激情的视觉对象莫过于人类自身的肉体——为灵魂之所寄托的生命实体。虽然科学家们和艺术家们从不同侧面为我们揭示了人体美与人的自然属性之间的联系，同时也展示了人类生命中最美丽、细腻、宝贵和隐秘的一面。但人类对自身的研究和探索仍在不断深入，因为这会有助于人类更好地认识自己，并在发现自己的同时也发现别人，使我们能以亢奋的热情去讴歌生命，热爱生命、热爱人自己。

人，是世间的奇迹；人体美，是探索者世世耕耘不尽的沃土；人体总的弦律，是宇宙生命如歌的行板。



手

意味着繁忙，意味着创造

它是一片树叶，
一片了不起的、丰满而肉质的树叶
永远在臂的尽头。

法国诗人蓬热以其热情而浪漫的诗句赞颂人类的双手。他的同胞、法国散文家蒙田也惊讶于手的神奇动态而叹曰：“看呀！看看双手怎样允诺，怎样变戏法，怎样申诉，怎样胁迫，怎样祈祷、恳求、召唤、质问、欣赏、供认、奉承、训示、命令、嘲弄以及作出其他各式各样变化无穷的意思表示，使灵活巧妙的舌头亦相形见绌。”

人的双手虽在演化上与鱼鳍、鸟翅有关，但手远比鳍、翅灵活得多。在数亿年前，由于海水的涨落，一些原始的海洋生命搁浅在陆地上，他们从沿海的沼泽地滑行到原始灌木丛林里。在这个不断演变的世界上，这些生命挣扎着生存下来，原始的海生动物变成了原始的陆地动物，它们原先过滤海水的鳃演变为呼吸空气的肺，曾使它们在水中游动的鳍、翅变成了在陆地上爬行的肢体，最后进化为现在的手和脚。

手和脚在进化上有着共同的祖先，在人类始祖还是猿的时候，它们二者都曾是“爪子”，仅有前爪和后爪之分。当猿离开森林来到地面，直立为人后，逐步把主要用于攀援和支持身体



从创造的意义来说，人的双手几乎是无所不能的。

的前爪解放出来成为手；而后爪则主要用于行走和支撑身体，逐渐演化成脚。手和脚有了分工之后，手变得自由了，而且愈来愈灵巧。由开始仅能抓食物、拿木棒或石头作武器防御猛兽发展到用手制造和使用工具。手的创造是从制造工具开始的。原始人抓握着石块在岩石上猛烈地敲打着，撞击之下迸发着火星，在一片惊叫和欢呼声中，一把石斧制成了！原始人用它砍树枝、割兽肉、刮树皮和猎获野兽，这都磨练着双手，经过一代又一代，手的肌肉、韧带都发生了变化，原来大拇指比较弱，和其他四指配合不灵活，后来发展得灵活且强壮，能和其他四指对握。拇指基部与手腕相连的关节也变得十分灵活，加上拇指在掌部的肌