



生命的自我管理

李志平 编

科学普及出版社广州分社

生命的自我管理

李志平 编

科学普及出版社广州分社

内 容 提 要

本书围绕近年来国际医学界提出的“生命自我管理学”理论，对健康长寿问题的新观点作了详尽的介绍。它从人类寿命长短的现象谈起，介绍了有关衰老的特征与学说，阐述了衰老发生的机理，智力对健康长寿的影响，重点介绍健康长寿完全有赖于自己这一生命自我管理的核心理论。对劳动、情绪、生活环境和长寿的关系，以及日常生活的基本保健常识、养生之道等均作了生动的阐述，对“防老须自少小始”这一鲜为人知的观点也作了有说服力的解释。全书结构严谨、行文流畅，且内容丰富、深入浅出。适合广大读者阅读。

生命的自我管理

李志平 编

科学普及出版社广州分社出版发行

(广州市应元路大华街兴平里3号)

广东省新华书店经销

广东省惠东县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米1/32 印张3.875 字数 82千字

1988年5月第一版 1988年5月第一次印刷

印数：1— 册

ISBN 7-110-00450-3/R·48

定价：1.00 元

序

随着科学技术的发展，随着医疗卫生和保健事业的进步，人类的物质生活和精神生活不断得到改善，因而，人类的健康水平不断提高，平均寿命不断延长。中华民族自古以来，历来繁衍昌盛，成为世界人口最多的民族，如今，中国人口的平均寿命已接近世界最长寿国家的水平，这与中国优良的民族文化和医疗卫生保健水平的不断提高不无关系。

当今世界，人们普遍关心自身的进步，追求健康与长寿，在这种形势下，世界各国探讨与介绍人类健康长寿的文章、书刊应运而生。我国也出版发行了大量有关保健、长寿的书刊。在众多的这类书籍中，李志平同志编撰的《生命的自我管理》一书，有其独到之处，读来令人欣慰、受启迪！我欣然为书作序，并向广大读者推荐它。

这本书不仅介绍了许多有关抗病祛邪、延年益寿的生活和保健知识，还阐述了有关健康长寿的许多新观点与见解。书中指出，所谓延年益寿，不仅是把已进入晚年之后的岁月不断延长，而重要的是保持和延长人类富有创造力的黄金时代，使人们健康、愉快，为社会与人类创造更多财富，作出更持久与更大的贡献。为达到这一目的，必须以科学管理生命，把握自己的健康。特别是重视大脑在健康长寿中的作用，注意智力与学识对健康长寿的影响；强调适当的体育锻炼与合理的体力劳动和脑力劳动对健康长寿的作用；以及健康长寿、延年益寿必须从襁褓时起就要开始注意等标新立异的见解，增强了本书的科学性与可读性。

这本书的写作与出版，与作者长期勤奋努力、辛勤耕耘是分不开的。虽然作者担负着繁重的医疗任务，但能抓紧业余时间，长期坚持学习，博览群书，不但发表了大量的科普文章，而且能写出这本书，这对于一位青年人来说，实在难能可贵，因此值得庆贺

中山医科大学副主任医师 俞纯山

1987年8月20日

前 言

健康与长寿是人类的普遍愿望。近年来，国外医学界有人就这个问题提出了对生命进行自我科学管理的设想，这一设想有把健康和长寿问题系统化、理论化的趋势。本书就是根据并围绕对生命进行自我科学管理的基本观点，系统地介绍如何把握健康与长寿的有关知识。

生命的自我科学管理以如下几个基本观点为纲：一、强调大脑在健康与长寿中的作用，尤其是智力与学识的作用，可以说是养生长寿之帆；二、强调劳动对健康与长寿的特殊作用；三、重视情绪对健康与长寿的影响；四、日常生活中有关保健的基本常识；五、主张从小开始对生命进行的科学管理，把保持健康、维护长寿的主动权掌握在自己手里。

这几个基本观点的提出，已经大大超出了目前多数书刊有关延年益寿问题的讨论所涉及的范围。延年益寿不仅仅是把步入老年之后的岁月不断地延长，让生命逐步衰老直至死亡；更重要的是延长人的寿命——延长人类富有创造力的、年富力强的黄金时代，为社会与人类创造更多的财富，这才是延年益寿的根本宗旨，也正是生命自我科学管理的宗旨。因此，健康长寿就不仅仅是老年人所要了解和关心的问题，而且男、女、老、少都应该了解和关心。另一方面，以往多数人都认为健康长寿有赖于社会的进步和医疗卫生水平的提高，这无疑是重要的因素之一，但离开了自己，健康长寿就无从谈起。因此生命自我科学管理学认为，一个人健康与否

及寿命的长短，主要取决于自己，取决于自己的智慧和意志，取决于自己用科学的方法管理生命，依靠自己把握健康。因而有“智慧是养生长寿之帆”和“防老须自少小始”之说。

本书在很大程度上属于探索之作。要把健康与长寿的问题系统化、理论化并普及化，就笔者的力量而言，微薄而难以胜任，但有言道：位卑未敢忘国忧。作为一名医务工作者，力薄并不等于没有义务和责任。希望这本书与读者见面后，有更多的同道来共同探索这个问题。

著名学者和医学科普作家、我的老师俞纯山同志在百忙中为本书作序，并提供了宝贵的意见和见解。在此致以衷心的感谢。

李志平

1987年9月于广州

目 录

序

前 言

第一章 一个古老而常新的问题…………… (1)

一、古老的传说…………… (1)

二、人到底能高寿几许? …………… (2)

三、历史的回顾…………… (4)

四、男与女,谁更长寿? …………… (5)

五、当代面临的问题…………… (8)

第二章 衰老的各种特征与变化…………… (11)

一、何谓衰老? …………… (11)

二、人体衰老的特征…………… (12)

三、人体衰老的形态变化…………… (13)

(一)外貌的变化…………… (13)

(二)身高与体重的改变…………… (14)

(三)皮肤及其附属器官的变化…………… (15)

四、人体衰老的组织变化…………… (15)

五、各系统器官衰老的形态与功能的改变…………… (16)

(一)神经系统的改变…………… (16)

(二)心血管系统的改变…………… (18)

(三)呼吸系统的改变…………… (19)

(四)消化系统的改变…………… (20)

(五)泌尿系统的改变…………… (21)

(六)内分泌系统与免疫功能的改变…………… (21)

(七)运动功能的改变…………… (22)

(八)感觉器官的改变…………… (23)

第三章 有关衰老的学说与理论	(25)
一、最古老的学说.....	(25)
二、磨损说.....	(26)
三、代谢速度说.....	(26)
四、性腺功能减退说.....	(27)
五、中毒说.....	(27)
六、差错灾变说.....	(28)
七、交联说.....	(29)
八、自由基说.....	(30)
九、体细胞突变说.....	(31)
十、免疫功能下降说.....	(32)
十一、内分泌功能减退说.....	(32)
十二、遗传程序说.....	(33)
第四章 衰老的机理及其影响因素	(36)
一、概述.....	(36)
二、代谢失调学说.....	(37)
三、影响衰老的因素.....	(40)
(一) 影响衰老的内因.....	(40)
1、遗传因素.....	(40)
2、酶因素.....	(41)
3、神经——体液因素.....	(42)
4、免疫因素.....	(42)
5、三大代谢因素.....	(42)
(二) 影响衰老的外因.....	(43)
第五章 生命需要自我管理	(44)
第六章 大脑是健康长寿的调节器	(48)
一、脑的结构与功能.....	(48)

二、大脑对健康与寿命影响的动物实验	(52)
三、智慧是养生长寿之帆	(54)
四、怎样保护大脑	(56)
(一) 营养	(57)
(二) 休息	(62)
(三) 使用	(64)
 第七章 让劳动伴君一生	(67)
 第八章 贵在和谐协调	(74)
一、情绪与生老病死	(74)
二、注意心理卫生	(79)
三、用理智控制情绪	(80)
 第九章 日常生活中的保健	(82)
一、饮食	(82)
(一) 营养成分与寿命	(82)
(二) 饮食与疾病	(84)
1、饮食与肿瘤	(84)
2、饮食与动脉粥样硬化	(86)
3、饮食与高血压病	(87)
(三) 合理的饮食	(89)
1. 基本常识	(89)
2、老年人饮食的一些基本问题	(92)
二、运动	(95)
(一) 体育运动对健康与长寿的影响	(96)
(二) 怎样运动	(100)
三、睡眠	(102)
(一) 睡眠与梦	(102)
(二) 失眠与安眠	(104)

四、嗜好 (106)

(一)烟 (106)

(二)酒 (108)

(三)茶 (110)

第十章 防老须自少小始 (113)

第一章 一个古老而常新的问题

健康与长寿，这一个几乎与人类一样古老的问题，一种人类自古以来的普遍愿望，几千年来，它倾注了人类世代的热忱追求和呕心沥血的苦苦探索。随着社会生产力的发展，社会的进步和科学技术的发达，人类对它的认识一代一代地更新，一代比一代更深入。这是历史的进步，是发展的必然。

然而，尽管在科学技术高度发达的今天，人类可以到太空去遨游，可以到海底去猎奇，可以在卧室里与万里之外或大洋彼岸的亲友相视交谈，可以在屏幕上观看组织细胞的超微观活动，但长寿依然是一个谜。

一、古老的传说

在人类历史的长河中，曾有过种种有关长寿的美好传说，据《创世纪》记载，人类的始祖，住在伊甸园中的亚当活了930岁；据《圣经》记载，洪水灭世后的人类新始祖挪亚活了950岁；《旧约全书》中传说的高龄者玛士撒拉活了969岁。我国家喻户晓的神话人物孙悟空，偷吃了使人长生不老的人参果和蟠桃，一举成为可与天地比寿的神猴妖仙；佛祖神仙，观音菩萨，无生无灭，与日月同寿。这些当然都是源于宗教，无从考证，难以令人相信的文字记录。但无论是中国或外国的这类传说，都反映了人类延年益寿，追求长生不老的美好愿望。

远古的人类，也的确有人梦想得道成仙，长生不老，并且身体力行苦苦地追求过。例如秦始皇、汉武帝、唐宪宗等就曾先后派人漂洋过海，为他们寻找灵芝仙草、蓬莱仙岛，觅长生不老的仙方，并亲自寻仙访道，冶炼仙丹。不过，大凡炼丹求仙之人，大多不得长寿，因为迷信与科学终究是两回事，愚昧与无知常常会使事与愿违，甚至往往导致可悲的结局，使美好的愿望化作千古遗恨。

那么，人类延年益寿的愿望难道是一种空想吗？当然不是。

长生不死是不可能的。但延年益寿，终享天年，只要养生有道，则理应可达。

二、人到底能高寿几许？

在科学技术高度发达的今天，人类对自身寿命的各种研究已经深入到了“基因”水平。须知“基因”是要在极高倍电子显微镜下才能观察得到的超微结构。而人类的自然寿命到底有多长呢？这个问题至今仍无定论。根据科学家的研究和观察，发现生物的自然寿命与其成长期成一定的比例关系。凡生长发育期长者，其自然寿命也长。例如马的生长期为3—4年，它的自然寿命约为20—30年；狗的生长期为1年半至2年，它的自然寿命约为15—20年。一般来说，哺乳动物的自然寿命约为生长发育期的5—7倍，这一论点最早由法国生物学家蒲丰所提出，后来又有科学家根据其他现象推论，结果也类似。他们认为哺乳动物的自然寿命为性成熟期的8—10倍。人类自然寿命的极限，目前也是根据对哺乳动物寿命的观察来推算的。人类完成生长发育的时间约在20—25周岁，按5—7倍计算，人类的自然寿命就应为100—175

岁；按8—10倍来推算，人的最高自然寿命就可达200岁。此外，科学家对人的心脏进行测定认为，人的心脏可以跳动70亿次，按此计算，人也可活200年。

人类可有100—200岁的高寿？恐怕不少人会提出疑问。这些推算方法到底有多大的可信程度？我们且翻开人类编年史有关长寿的记载，调查一番再下结论。

人可以高寿100年，这大概是没有人会怀疑的。百岁老人在今天可以说一点也不稀奇，1953年我国第一次人口普查时，百岁老人就有3384名，其中一些已超过120岁，年龄最大者为155岁。

再看看国外的有关记载：巴基斯坦人尊称为“寿星婆”的比布尔，活了147岁。一个叫托马斯·佩普的英国人，活了153岁，一生经历了9个国王。在上世纪初的1825年，有一对夫妻所创的长寿奇迹轰动了全匈牙利，人们称之为“超级长寿夫妻”，男的活了172岁，女的活了164岁。那时，他们已幸福美满地度过了婚后147个年头。在日本，曾出现过比匈牙利这对“超级长寿夫妻”更长寿的夫妻，那是1795年，当朝宰相召见了农民万部，原因是万部夫妻的“寿山”高不可攀，万部自己是194岁，他的妻子是173岁，儿子是152岁，孙子是105岁，这在历史上真是创记录的奇迹。世界上独一无二的超过200岁的大寿星是英国的费姆·卡恩，他一生经历了12个国王，终年是207岁。

由此可见，科学家根据哺乳动物生长发育期与自然寿命的关系对人类自然寿命所作的推论和推算是可信的。问题是，绝大多数人都达不到应有的自然寿限，这就更为人的寿命问题增加了几分神秘色彩。彻底搞清楚为什么大多数人达不到应有的自然高寿的原因，意义恐怕不亚于研究少数人为

什么到能尽享天年。这是缩短长寿与短命之间的差距，为人类开辟到达健康长寿之路所不可缺少的重要环节。

三、历史的回顾

人类的实际寿命，如同人类对生命的认识一样，与时代有着紧密的关系。不同的时代，人类对生命的认识有所差异，人类的寿命亦不尽相同。随着社会的进步，尤其是社会生产力和科学技术的发展及经济条件的改善，人类对生命的认识不断深入，人类的寿命亦逐渐延长。

由于人与人之间的寿命存在很大的差别，即使是同一个时期或同一个社会，个体的寿命也是各不相同的。因此在比较某个时期或某个社会的人类寿命，或对某一个体可能的寿命作出估价时，就引入了平均期望寿命的概念。平均期望寿命是指在不同年龄时预期可能生存的年限，我们现在一般所指的平均寿命即是出生不满1岁的平均期望寿命。

综观人类历史，尽管各个时期平均寿命并不相同，但发展趋势是：随着社会进步，平均寿命在不断增加。古代人类的寿命很短，据周口店北京猿人化石的分析，69.2%猿人化石的年龄在14岁以下，据瓦乐易斯对欧洲尼安德特人化石的研究报告记载，死于11岁左右为40%，40岁以上的仅占5%。根据对尸骨的研究资料，欧洲人在公元前4000年的青铜生铁时期，平均寿命仅18岁；公元前2000年的古罗马时代，平均寿命为29岁；到了文艺复兴时代，平均寿命增长到35岁；到了18世纪为36岁。近200多年来，欧洲人平均寿命提高较快，据资料统计，19世纪初为40岁，19世纪末达到45岁，20世纪以后增长更快，1920年时为55岁，1935年为60岁，1952年达68.5岁。此后，增长速度又趋缓慢，1979年为72岁。

即使在同一历史时期，各不同地区的平均寿命也不一致。例如目前世界平均寿命为61岁，最高是欧洲，平均72岁，最低是非洲，平均49岁。即使是同一国家，不同地区也有所不同，例如我国城市居民的平均寿命比农村居民长3岁。不同时期、不同地点人类平均寿命的差别，当然与社会发达程度、经济状况和医疗卫生水平及条件有很大关系。

在人类漫长的历史之中，能够尽享天年，达到自然寿命高龄的人只是少数。如果夸张一点说，这些高龄尊者，包括已仙逝的和健在的，尚屈指可数。从理论上讲，平均寿命还可以提高，但实际情况并非如此。对于平均寿命低于60岁的落后地区和贫穷国家来说，如果短期内经济迅速发展，人们的收入普遍增加，营养状况大为改善，同时公共卫生设施大为好转，医疗卫生水平迅速提高，平均寿命会很快提高。平均寿命在60岁以上或70岁左右的地区，平均寿命也还可能有所增长，但幅度不会太大。至于平均寿命已达75岁的国家，平均寿命的增长就极为缓慢。有人预料，如果人类能象在本世纪初征服传染病那样，再征服心血管疾病、呼吸系统疾病和癌症等危害人类健康，尤其是影响老人寿命的疾病时，人类的平均寿命还会有一次突破，但最多也不过提高10—15年，即提高到85—90岁之间，仍不能达到应有的自然高寿。原因何在呢？我们先来比较一下人类两性寿命的差别，随后将更详尽地讨论这个问题。

四、男与女，谁更长寿？

科学研究或医学调查，都习惯将性别的情况加以比较，对于平均寿命的调查当然也不例外。调查资料表明，女性的平均寿命一般高于男性。例如，根据近年的调查资料，上海

市男性平均寿命为70.8岁，女性为75.5岁；武汉市男性为67岁，女性为71岁；日本男性为73.46岁，女性已达78.89岁；西德男性为70岁，女性为75岁。男女平均寿命的差距，随着社会的进步，有越来越大的趋势。例如，在本世纪初，美国男子的平均寿命约为46.6岁，女子是48.7岁，仅有2岁之差。到了近年，美国男子的平均寿命上升至69.7岁，女子竟升高至77.3岁，相差达8岁之多，差不多相差了一代人。又如日本，1935年男女各自的平均寿命分别为46.92岁和49.63岁，相差不到3岁；40年之后，即1975年，男女平均寿命分别为71.76岁和76.95岁，差别增到了5岁。同一时期、同一地区的人平均寿命，女性何以比男性长数年之久？这真可谓是人类寿命中的另一个谜。我们且来看看科学家们是怎样认识这个问题的。

有的科学家认为，男女寿命所出现的差别与遗传基因有关。因为在男女的细胞内，与遗传有关的23对染色体中有一对是不同的，即男女的性染色体是不同的，女性的这对性染色体由两条 x 染色单体组成，而男性的这对性染色体则由一条 x 染色单体和一条 y 染色单体组成。假如机体受到损伤，使一条 x 染色单体中出现一个致命基因的话，女性的第二条 x 染色单体就可能提供一个改正这种状况的基因。而男性的 y 染色单体由于结构上与 x 染色单体不同，因此不能“李代桃僵”，得不到补偿的机会，使机体的生命力降低。

此外，免疫遗传基因主要与 x 染色体有关。由于女性有两条 x 染色单体，故其免疫能力比男性要强得多，因此女性的抗病能力比男性强。在生命的最初几个星期里，男孩显得比女孩弱，可能就是由于染色体和免疫能力的不同所致。机体的防御保护能力强，寿命当然相对较长。