

走进生命科学丛书

生命质量控制论

徐兆惠 著



中国科学技术出版社

走进生命科学丛书

生命质量控制论

徐兆惠 著



中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

生命质量控制论/徐兆惠著. —北京:中国科学技术出版社, 2004.3

(走进生命科学丛书)

ISBN 7-5046-3756-4

I. 生... II. ①徐... III. 生命-质量-研究
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020672 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

长春康达印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.125 字数:150 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—1000 册 定价:25.00 元

序

生命质量是人生的根本利益。就人的生命质量而言,健康无疑是最核心的内容。在人们追求健康和高素质的生命质量的种种努力中,有病治病虽胜过讳疾忌医,但还是被动的,是下策;无病防病,胜过有病治病,是主动的,但也只是中策;以科学的理念和自觉的行动去管理生命的全过程,实行生命质量控制,这才是上策。

生命质量控制是一个十分复杂、十分庞大的系统工程。它涉及自然科学和社会科学的很多学科;它涉及人的一生;它还涉及到与人生相关的社会环境和自然环境等等。因此,实行生命质量控制,做起来很难,研究它也很不容易。

徐兆惠同志历时十余年,以独到的视角研究生命质量控制问题,基于传统经验理论,结合现代科学和高新技术应用发展趋势,进行了多学科交叉整合和创新,写出了这本《生命质量控制论》,实属难能可贵。作者以质量控制系统的观点,探索了包括人对生命健康的自觉追求,对生命质量科学控制的方法,值得称道和祝贺。诚然,任何新的探索都要有一个发展完善的过程,本书也不例外。但就我们对生命质量追求的现阶段而言,《生命质量控制论》是以全新的整体思维方法,引领人们进入了对生命质量探求的一片新天地。

适逢科技发展日新月异的时代,我们必须与时俱进,开拓创新。弘扬中华古老的生命文化和科学的生命理念,采用现代高新技术的成果,实现生命质量建设的新飞跃,这是真正的以人为本,也是我们面临的一项重要任务。我们一定要努力。

21 世纪是生命科学的世纪,是人类生命质量凭借社会进步和科学发展而飞跃提升的时代,这更需要人们以科学的理性和自觉的行动去把握自己的生命,迎接人类和世界的未来。我们希望生命质量控制探索这棵生命文化研究之新苗,早日长成为参天大树而更具活力!



(中国老科协副秘书长,科普作家)

2004 年 3 月

自序：我们要行动

我们要行动。为珍爱生命，我们每一个人都应该科学地管理自己的生命。所以，我们要行动。

虽然我们对生命真谛的探索还永无完结，但是，对人类来说生命已足够神圣。为了追求真正的生命幸福，让我们行使管理自己生命的权力吧！人类都企望着一种令自己真正欣赏的生命未来，让我们自己内心深处的体验与追求，朝向一个人类共同的生命目标。所以，我们要行动。

行动吧，每天都动起来，科学管理自己的生命，树立科学的生命观和健康观，一切为珍爱生命、提高生命质量，努力去做每一件事，你就是最好的。我们不应该在一切都弄明白之前无所事事。太多太多的梦想，应该能成为一个行动了——我们要行动。

让我们一起，修一条绿色的生命高速公路，让所有的生命都永远平安快乐地前行；让我们一起，建一个生命互联网，让所有的生命都互认互信、互帮互助、互敬互爱、互相珍重；让我们一起，发射一艘探索生命的宇宙飞船，即使它不能很快传回我们渴求的清晰图像，却也承载着我们生命永恒的希望；让我们一起，用最先进的生物工程，破译并使用生命全部的基因密码，再用纳米技术造一个生命的水晶球，使我们能够把握和珍惜生命的今天，感知生命的未来。

生命已跨进了新的世纪,我们要奋起直追!追回那纷争中失去的理智与纯真,找回那角逐中失去的本能与方向,愚昧和极端使生命质量失控的悲情惨剧已经太多太多,而智慧的一个重要方面就是人能够知道自己应该控制什么。不要再迷惘,不要再犹豫,对每个人来说,宝贵的生命只有一次,让我们把握这神圣的唯一!

生命就是一个运动场。在严守规则的前提下,展现出你所有的生命精彩——这本身更是一种能力。规则由自然决定,结局则由你自己决定。当我们以科学的观念,用自己行为的控制和改善使人与人、人与人自然和谐相处,生命质量焕然一新的时候,我们找回的绝不仅仅是健康长寿和财富!为了健康快乐和更有价值的生命,我们自己要行动。让我们一起,共同去寻求一个生命世界的质量认证,让生命之花永远健康美丽、繁荣昌盛!如果有人问:什么是成功?我要说:做了就等于成功。朋友们,现在就开始行动!

目 录

导 言	(1)
第一章 生命质量控制概论	(4)
一、基本概念——重新开始	(4)
二、研究的对象与目的	(6)
三、生命质量控制研究的范围	(7)
四、生命质量控制研究的任务	(9)
五、生命质量控制研究的历史与发展	(9)
六、研究生命质量控制的必要性 与可能性及意义	(16)
第二章 生命认知论	(18)
第一节 绪论	(18)
一、共同的生命	(18)
二、认识生命规律的意义	(19)
三、认识生命规律的基本原则	(20)
四、一个永恒的渐进过程	(21)
第二节 生命与死亡	(21)
一、生命	(21)
二、死亡	(23)
三、生命运动	(24)
四、生命运动平衡定律	(25)
五、生命能量与营养	(27)

第三节 人	(29)
一、智慧的人	(29)
二、人的生命	(30)
三、人的死亡	(51)
四、自然之美——可爱的人体	(51)
五、生命的内环境	(52)
六、人的生命功能	(54)
七、人的疾病	(55)
八、人的衰老	(58)
九、人的生命质量	(61)
十、人的权利与责任	(61)
十一、人的属性	(61)
第四节 生命资源	(70)
一、生命资源的概念	(70)
二、人与资源的关系	(80)
第五节 生命的营养	(83)
一、营养的知识	(83)
二、营养的来源	(85)
三、营养的吸收	(86)
四、营养的误区	(87)
五、营养的希望	(89)
六、生命维护	(91)
第六节 生命的启迪与榜样	(92)
一、生命的启迪	(92)
二、生命的榜样	(93)

三、整体观	(94)
四、微观与宏观	(95)
第七节 生命质量	(98)
一、关于质量	(98)
二、影响生命质量的因素	(99)
第三章 生命质量控制原理	(114)
第一节 控制的基本概念	(115)
一、控制	(115)
二、生命质量控制(Life Quality Control)	(115)
三、生命质量控制的职责	(115)
四、生命质量控制能力	(115)
五、生命质量控制商数	(116)
六、生命质量失控	(119)
第二节 生命质量控制的基本规律和特点	(120)
一、基本矛盾	(120)
二、生命质量控制本质	(121)
三、生命质量控制的基本规律	(123)
四、生命质量控制的属性和特点	(125)
五、生命质量控制的方针	(127)
第三节 生命质量控制原理	(129)
一、生命质量控制原理的概括	(129)
二、生命质量控制原理解析	(131)
第四章 生命质量控制方法	(135)
第一节 生命质量控制方法概述	(136)
一、研究生命质量控制方法的意义	

及制约因素	(136)
二、研究和使用寿命质量控制方法	
应遵循的原则	(136)
三、对生命质量控制方法的基本要求	(137)
第二节 生命质量控制基本方法	(137)
一、质量检验	(137)
二、生命质量监控	(143)
三、信息控制	(145)
四、计划制订——人生规划	(152)
五、事先控制——预防胜于治疗	(155)
六、时间控制——一寸光阴一寸金	(156)
七、即时控制——有错必纠	(158)
八、事后控制——前事不忘,后事之师	(159)
第三节 生命质量控制实施方法	(160)
一、正式组织控制	(161)
二、群体控制	(164)
三、自我控制	(165)
四、综合运用	(165)
第五章 生命质量控制保障	(167)
第一节 生命质量控制体系保障	(167)
一、基本概念	(167)
二、体系的保障作用	(169)
第二节 运行机制保障	(178)
一、人在环境中的位置	
——伟大而渺小的人	(179)

二、人与环境的关系	
——适者生存,能者发展	(180)
三、生命质量控制系统运行的保障	(181)
第六章 生命质量控制分析——反思与展望	(200)
一、目的意义	(200)
二、分析内容	(200)
三、把握双刃剑的是自己	(204)
四、生命文化的追求	(204)
后 记	(209)

生命处于质量堤坝的后面。

——[美]朱兰 博士

导 言

生命质量控制是研究人的生命质量控制现象和规律的学说。主要应该包括对生命质量控制的基本原理、基本方法、基本保障和基本分析等内容及对生命文化基本内涵的研讨。

人类对生命奥秘的不懈探索、对医疗保健的努力追求，目的其实都是为了生命质量的提高，而这已经有相当古老的历史了。中华医学的古老历史，世界其他民族对生命、对健康的历史探索与实践，概括起来都应是人类对生命、对生命质量试图加以认识和控制的历史。生命质量控制作为一项重大的人类实践活动，应该在经由历史经验长期发展之后上升为理论高度，并对未来加以指导和提供借鉴。提出生命质量控制的理念，是想以此提醒我们加倍重视对生命质量的控制问题。因此，这是基于传统、结合现代的新探索。

人的生命从诞生起就存在质量保持与质量提高的问题。新科技革命的到来，以往生命历史的经验与教训，提醒人类更要重视对自己生命、生命质量、生命价值的重新认识与把握，以克服被异化了的社会行为与社会意识所造成的

对人自己生命质量的恶劣影响。

人类科技发达与昌明至今,人对自己生命的认知还是太显粗浅。但这并非是说人要“认命”。在“生命”面前,在大自然面前,人的理性与智慧思想的光辉,还更应有辉煌灿烂的时刻。丰富的人类生命探索经验和现代高新技术的发展应用,已经为人类实现生命质量控制提供了更大的可能性。因而,尽管人对生命的认知是渐进的过程,但人类应该在现有条件下,对自己的生命质量加以控制,以保持和不断提高自己的生存和健康质量,为自己生命的未来做出筹划。否则,社会发展、科学发达所带来的负面影响还会重复失控的悲剧。健康长寿是我们的共同追求,而对真正长寿社会所发生的一切变化和新的情况,我们应有所准备。在不远的未来,科技的、文化的、伦理的、道德的、法律的、教育的,甚至包括家庭关系都将有新的变化和发展,对这一切我们往往还只是有种种猜测甚至耿耿于怀,而我们所能做的就是从现在起,打起十二万分的精神,以人类特有的智慧和聪明,从控制自己的行为开始努力,去迎接未来的考验和新的文明成果。

生命新时代——生命质量时代的人必须有生命质量控制能力。这就需要对生命质量控制规律加以科学的研究与认识,加以不断的学习与传播。在努力接近其本质与规律的探索中,中华民族几千年来对生命认识的理论与实践的厚重积淀,正是我们得以借鉴和立足的根基。而现代科学理论——控制论、系统论、管理科学等成熟的现代科学理论

为什么不能够作用于直接关系到每个人切身利益的生命质量上呢？答案是肯定的，它们不仅能够发挥作用，而且应该更具有现实与长远意义。

我们提出生命质量控制的理念，是要与大家一道探讨些问题，包括生命质量控制的重要性和方法的可行性，科学而自觉地去关爱生命、珍惜生命。生命质量控制的学问，应该是一门使人学着在生命的全过程中、在日常生活中发现并施行对生命的关爱，并企望能从这样的具体关爱中，感悟出关于“人性”的升华的学问。良好的生命质量控制能力与习惯，正应该是在每天的日常小事中培养和建立起来的。因而，它又是一种关于“善待生命”的学问，也是一种启发爱心和智慧的研讨，这样，它似乎就有可能疏于学术，而更像是一门艺术。我们期望的人类生命质量范式革命正在到来！

随着历史的不断发展,我们人类越来越缺乏自我节制了。

——[日] 村上和雄 博士《生命的暗号》

第一章 生命质量控制概论

夜幕中,仰起你的头,抬眼望去,一轮初升的明月如约而至。浩瀚夜空茫茫的星海中,一颗星骤然间闪亮,仿佛只跳动了一下就脱颖而出,拖着一道长长的耀眼白光,飞速划过,随即无声地消逝在遥远的天穹。……这一切只有一瞬间。一瞬间,一切还是原来的样子,月亮还是那个月亮,天空还是那个天空,看着这“大屏幕”上演的影像,你可曾有许多联想:从宇宙到星空,从流星到人生,从青春到白头,从失败到成功,来与去,死与生,仇与恨,情与爱,曾经与永恒。太多太多的谜,太多太多的问,太多太多的遐想,太多太多眨着眼的星。一阵夜风拂面,才隐约感到有一个“遥控器”还握在你自己的手中……

如果给你一次重活的机会,你的所有改变无非都是学会及时有效地控制自己。

一、基本概念——重新开始

生命新时代:21世纪,人类藉着生命科学的发展进步,不仅解开了遗传物质(DNA)决定生命现象之谜,还使人类文明史进入一个新时代——分子生物学时代。人类从此研

讨生命时,再也不仅是凭借推断建立假说来研究生命现象和生命的本质,而是可以从遗传物质的分子水平上加以新的诠释。随着对人类基因密码的破译,人类正在开始一个全新的时代——生命科学时代。这应该称做人类生命的新时代。

对时代的划分,不仅仅把它看作是时间界线的标志,更主要的是明确时代的变革,将使人们更加清醒地意识到新的历史使命和新的生命未来,意识到人自身如何适应时代的发展要求,明确应该努力的方向。

21 世纪是生命科学的世纪,而生命科学世纪的核心问题应是人的生命质量的改善和提高。人类在新时代的生命状况应有根本的改善。当生存不再是主要需求时,人对生命质量改善和提高的需要,就是最主要的需要。生活在生命新时代的人,应该为新世纪人的生命质量建设努力行动。

相关名词:

命盲:不懂生命常识和规律,严重缺乏生命质量意识的人。

生命环境:生命存在和活动的空间。人的生命环境是自然和社会。

生命营养:生命必须从外界获得维持生存所需要的物质。

营养素:食物中各种能够维持机体生存并使机体保持最佳功能状态的物质。

生命运动平衡定律:一切生命运动本质上都具有趋向