

日野原重明健康系列

创造生命

CHUANGZAO SHENGMI

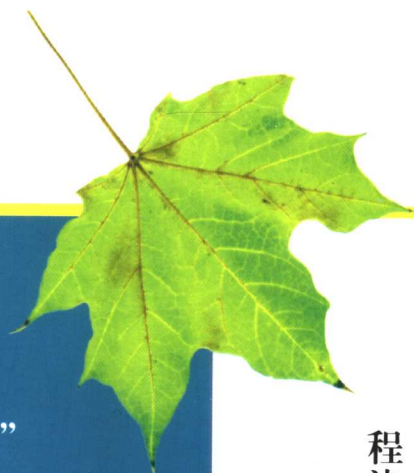
陕西科学技术出版社



从青年时代开始考虑老年生活
“开放性自我”而生活
“习惯病”
老化的“第二种遗传基因”
在什么时候都年轻的人、容易老的人
常有的现象——抑郁
如何使健康检查变得有意义
如何应对突如其来的疾病

(日) 日野原重明 著

程津庆 译



创

造

生

命

图书在版编目(CIP)数据

创造生命/(日)日野原重明著;程津庆译.—西安:陕西科学技术出版社,2004.5

(日野原重明健康系列)

ISBN 7-5369-3776-8

I.创... II.①日...②程... III.保健—普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023457 号

《いのちを創る 生き方・生命力・安らぎ・からだ》

©日野原重明 2002

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Simplified Chinese character translation rights arranged with
KODANSHA LTD.

through BEIJING INTERNATIONAL RIGHTS AGENCY
Co., Ltd., Beijing, China.

合同审核登记号:陕版出图字 25—2004—002 号

出版者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001

印刷 陕西宏业印务有限责任公司

规格 880mm × 1230mm 32 开本

印张 7.25

字数 90 千字

版次 2004 年 5 月第 1 版
2004 年 5 月第 1 次印刷

定价 15.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

应陕西科学技术出版社之约，最近有幸拜读了日本名医日野原重明先生的一些书的翻译稿，从中得到了很大的启发。作者一生行医、德高望重，他将个人丰富人生阅历的体悟与对众生的关照融合，凭借深厚的心理学、社会学、宗教学、哲学、生命科学等各学科的知识，写下这些充满人生智慧的好书。我相信，许多人会因读了这些书而活得更豁达，并会以更加积极的态度来描绘自己的人生四季。

当今社会是一个崇尚年轻、活力、健康的社会，人们有意识地回避或无意间忽视了衰老、疾病、死亡这类沉重的话题。虽然每个人也都知道



自己肯定会老、会病、会死,但在年轻、健康、离死亡还比较遥远时,多数人都不愿去思考、更不愿意去直面这些“未来的事情”。可是,老、病、死最终会在某一时刻到来,没有思想准备的人,一旦面对这些与社会崇尚相反的状态时,必会惊慌失措,不知如何是好;而不愿接受老、病、死的人,必然要承受更大、更强烈的人生痛苦和对死亡的恐惧。

另外,一般大家都知道注意营养、注意平时锻炼身体等保证身体健康的有效方法,可是很少有人会注意到主动加强自身心理的建设。其实,心理健康是我们争取个人发展、事业成功的重要因素,它甚至可以说比身体健康更重要。而精神分裂症、抑郁症、焦虑症、神经衰弱等患者,虽然他们的身体是健康的,可是由于心理上出现了问题,整日生活在痛苦之中,又如何谈得上生活幸福、事业成功?祖国医学讲:上医治未病。对于心理疾病我们也应该坚持预防为主的原则,不要等到出现问题的时候再去解决,最好是平时就能够像健身那样地去“健心”,经常呵护自己的心理健康。平时把心理建设得比较健康了,就能够更好地去工作

和生活,较好地应对生活中出现的各种压力、挫折和突发事件。在活得生机勃勃、健康舒适的同时,对必然要经受的衰老、疾病、死亡过程作一番理性的思考,吸取他人的经验与智慧,化作正确的方法、勇气和力量,来面对和解决我们生命中的负面状态。尤其是在我们不可避免地步入生命的临终期时,就一定能够将痛苦、焦虑、恐惧降到最低程度。总之,现代人应该活得愉快,死得安然。

对于生,我们无权选择,对于出生后的每一个日子,我们可以努力,尽显生命的美丽!

中国人民解放军总医院
老年心血管病研究所所长
中国工程院院士

王士雯

2004年4月

当人呱呱坠地以后，必然要走很长一段人生路，也许一直要到开始自我认识的青春期，才会觉察生命来自他人的道理。

接下来，逐渐承认自己身体中父母遗传基因的存在，开始恋爱，又用自己的精子或者卵子孕育下一代。这个过程会引发每个人严肃的思考。

同时，我们一定会意识并认同人生不全由遗传基因决定，人生往往因所处外在环境的变化而发生改变。人生的很大一部分将由自己来创造。

在阅读本书之前，希望读者首先过目每一章节的标题。我想大家一定会意识到“现在的生活”和“人生目标”之间横亘着一道鸿沟。

首先，在“关于生活方式”的章节中，我们将用切身经历感受人生的大奥秘，即人生起点的所为不过在为人生终点奠基。

其次，在“关于生命力”的章节中，我们探讨人的生命力将随着年龄的变化而变化，我们应该怎样朝着理想的人生目标，充实地度过现在的每一天。



再次,在“关于内心的安宁”的章节中,我们讨论怎样驾驭自己的内心世界,怎样获得心灵的健康。

最后,在“关于身体健康”的章节中,我们将涉及预防中老年疾病、定期体检等重要问题,同时还将讨论自我体检、自我健康管理的重要性。

针对中老年人常见的高血压、动脉硬化、心脏病、糖尿病等疾病,书中介绍了若干简单易行的食疗方法。

这本书贯穿着我的人生哲学,适合各个年龄层的读者阅读。由衷希望出生在不同时代的读者能够确立和自身年龄相适应的生活准则,度过有意义的一生。

日野原重明

1 关于生活方式 /1

- 站在时间之河的岸边 /3
- 从青年时代开始考虑老年生活 /6
- 生活在“人生下午”的智慧 /9
- 生命中的好的未知数 /13
- 为“开放性自我”而生活 /16
- 什么是“老” /19
- 贤明的引退 /23
- 四种自我关怀(健康管理) /26
- 向“圆熟型”发展 /29
- 感谢“邂逅” /35

2 关于生命力 /41

- 任何时候人生都能有新的开始 /43
- 用什么升华自我 /49
- 怎样迎接死亡 /53
- 晚年的幸福 /58
- 远离“废用症候群” /64
- 防止“习惯病” /70
- 人体的老化现象 /75
- 防止老化的“第二种遗传基因” /86
- 迫在眉睫的事实 /95

3 关于内心的安宁 /99

- 任何时候都年轻的人、容易老的人 /101

对未来有怎样的期待 / 105
 平静的心 / 110
 常有的现象——“抑郁” / 115
 “好的精神压力”是成长剂 / 120
 与其发愁该喝什么药,不如考虑该如何
 行动 / 126
 住居安全的重要性 / 130
 摆脱痴呆,脑部康复训练 / 134
 任何人都有被他人照顾的那一天 / 140
 为了能终其天年 / 145

4 关于身体健康 / 149

身体是家园 / 151
 自我健康管理和初期医疗 / 156
 疾病是什么时候造成的? 由谁造成的? / 161
 家庭的健康管理及定期体检 / 165
 如何使健康检查变得有意义 / 169
 什么是“正常值” / 175
 如何应对突如其来的疾病 / 180
 万不可轻敌大意 / 183
 保卫心脏 / 187
 糖尿病与饮食习惯 / 193
 “不做的事情”与“要做的事情” / 196
 人与血管一起衰老 / 201
 血压的自我管理 / 204
 简单易行的自我检测 / 211

结束语 / 218

1

关于生活方式

我们将用切身体验感受

人生的大奥秘，即人生

起点的所为不过在为

人生终点奠基



站在时间之河的岸边

自然界有四季之分,人生也有四季。

青春期是春天,壮年期是夏天,中年期是秋天,老年期是冬天。

只不过,自然界里四季过后会迎来一个新的春天,而人生的四季没有轮回。人生四季的最后一天终将到来,也就是说“我的时间”最终会结束。但事实上大多数人对这一点没有实在的认同感,甚至当这一天突然来临的时候,内心还没有丝毫的准备。

所以有人说,造物主创造人类的时候让人类忘记了死亡,这样,人类就可以避免神经



质，可以在地球上快乐地生活。

我们不同于漂浮在河面上摇曳着顺流而下的树叶。在人生四季的某一时段，漂入时间之河的回水区，登上河岸，眺望即将汇入大海的河水，在剩余的有限的生命当中，是否应该重新审视我们的生活方式？

每个人都希望自己长寿。我突然想起了罗伯特·布朗(1812—1889)的一首诗。

罗伯特·布朗是英国维多利亚时期有代表性的宗教诗人，他借出生在西班牙的犹太人本·艾思拉之口，道出了历经沧桑、老成圆熟的人生体会。

下面是诗《本·艾思拉先生》中的一段：

一起长寿吧

尽善尽美的好事还在后头等着你

人生起点的所为不过在为人生终点奠基

“人生起点的所为不过在为人生终点奠基”这句话表明了诗人“青年时代是为老年打基础的时候”

代”的思想。

这段诗意味深远，既告诉年轻人“老年”是怎么一回事，还能让老年人回忆起充满激情的青春岁月。

每个人都在一步一步走向老年。年轻时代的日积月累和老年生活紧密相关，年轻时代的身影将会出现在人生舞台的最后一幕。



从青年时代开始考虑老年生活

人的身体终究会化为泥土，可以把身体比喻做由泥土塑成的器皿——“土器”。

那么，用这个“土器”承载什么东西呢？这个问题我一生都在自问。如果“土器”承载的是健全的心灵，它一定是“土器”中唯一不朽的宝物。

老年人的身体日渐老化、病变、衰弱。但如果保持健全的心灵，他会感谢来自周遭的庇护，会谦虚地回顾曾经走过的足迹，会因生命犹存向上苍奉献充满感谢的祈祷。

即使遭遇不幸，在同疾病的斗争中度过一生，如果保持健全的心灵，那么这不朽的宝物来

日也将长存天上。

英国作家史蒂文森（1850—1894）曾用优美的文字这样描述老年生活：

真正拥有智慧的人顺应季节变换，在变化的环境中默默改变自己。儿时热爱玩具，青年时充满冒险精神和正义感，到了老年，身体依然健康，脸上流露着静谧安详的微笑。这样的人是人生艺术家，他始终拥有自尊，并始终受到来自周围的尊重。（《致年轻人》）

史蒂文森用精辟的语言表现了理想的老年生活。

秋风来临时树叶会改变颜色。变成黄色、红色、褐色。人生到了秋季，用来渲染自身的色素从何而来？我想这色素应该是“自制”的，来自一个人漫长的人生。

直到有一天，风变得凛冽，树叶离开树梢，翻卷着由空中飘落，落入大地化归泥土。

当人生步入老年的时候，应怀着对“自制”色

