



跨世纪跨学科丛书

● 绍 六著

超越生命临界点

中国
社会
出版
社

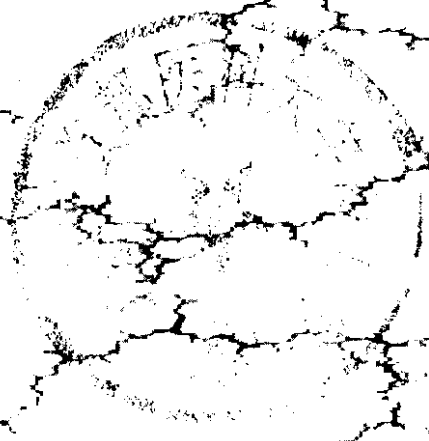


中国社会科学出版社

跨世纪跨学科丛书

● 绍 六著

超越生命临界点



28887

图书在版编目(CIP)数据

超越生命临界点/李绍六著.-北京:中国社会出版社,
1997.12
ISBN 7-80088-979-3

I. 超… I. 李… II. 人类-生命-质量-通俗读物 IV.
Q98

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 25400 号

超越生命临界点

绍 六 著

责任编辑 张承

中国社会出版社出版发行

北京西黄城根南街 9 号 邮政编码 100032

张家口市印刷总厂印刷

新华书店经销

*

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:14.125 插页:2 字数:325 千字

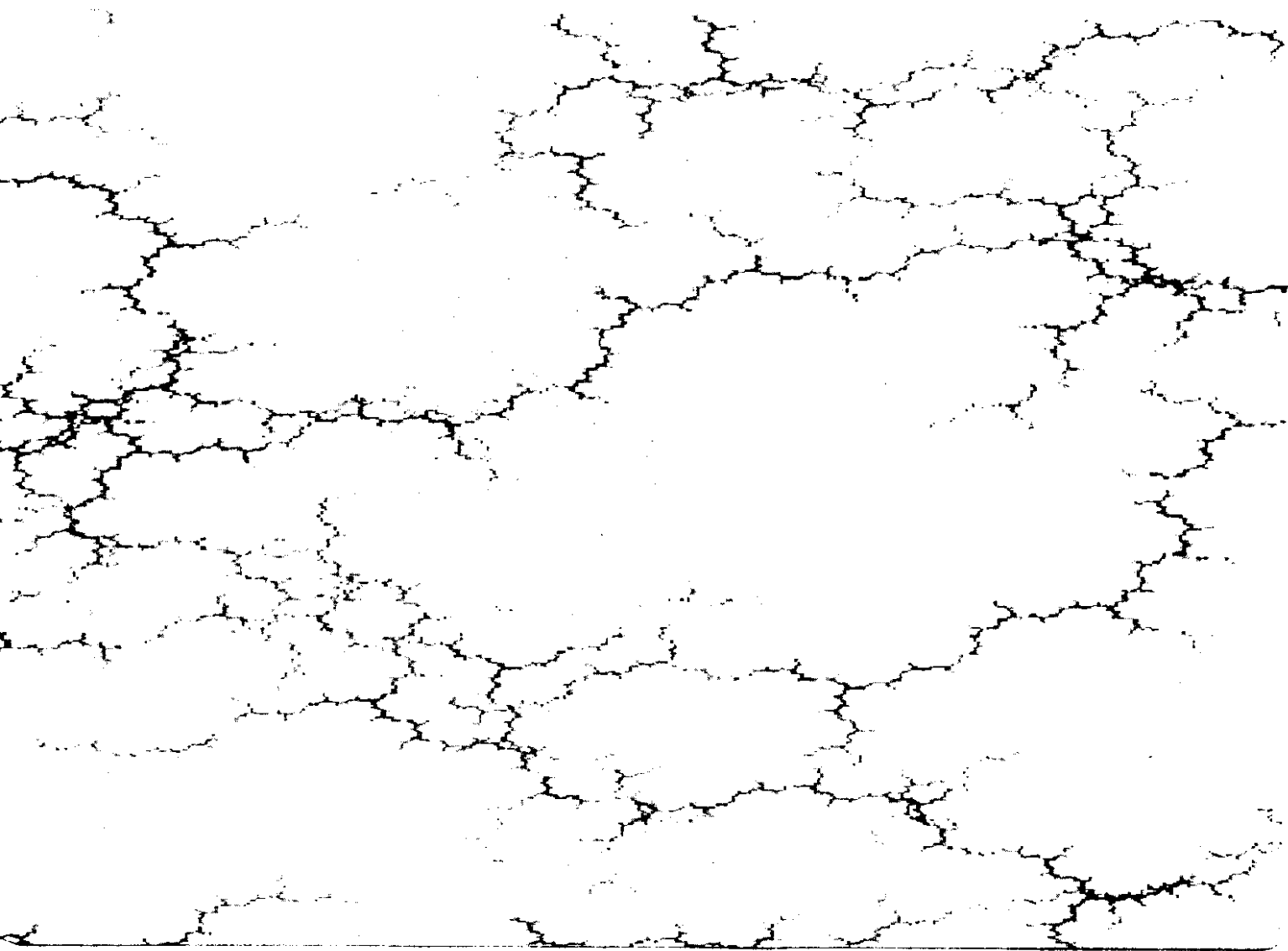
1997 年 12 月第一版 1997 年 12 月第一次印刷

印数:1-10,100 册 定价:19.80 元

ISBN 7-80088-979-3/Z·141

C
5
1
1

特约编审: 金 越
丛书策划: 大 同
责任编辑: 张 承
装帧设计: 潘岱予
 魏 松
电脑制作: 魏 松





超越生命极限

○ 跨世纪跨学科丛书

KUA SHI JI KUA XUE KE CONG SHU

目 录

前言	2
----------	---

第一章 人类是短命的生物

一 人类的正常寿命应该是多少?	21
-----------------------	----

1 细胞分裂说	30
---------------	----

按此说, 人的寿命应当是 110 年。

2 “寿命系数”理论	30
------------------	----

按此理论推算, 人的寿命应当是 125—175 年!

3 “性成熟期推算法”	31
-------------------	----

按此法计算, 人的寿命应当是 112—140 年。

二 人类为什么是短命的生物?	33
----------------------	----

1 造成地球生命基本毁灭的自然大灾变	33
--------------------------	----

最明显的证据是 6500 万年前地球上恐龙的灭绝。

它可能是由于类似小行星撞击地球这样的灾变引起的。



- 2 毁灭局部地区生命的自然灾变 38
- 地震、龙卷风、水灾、旱灾和火灾等自然灾变，可以使地球局部的生命消失，这是人们所熟知但却在不少情况下难以防范的。
- 3 直立 42
- 人类为了生存竞争，以直立的方式生活，使前肢发展成双手，使供血的最高点为脑部，而脑部的某一部分——位于大脑的脑垂体前叶——是人类生命的控制机构，它可能长期得不到充足的养份。该部位可能的缺血状态，有可能影响人类的寿命。
- 4 战争 43
- 战争，通过直接或间接的方式，大大地降低了人类的平均寿命。
- 5 传染性疾病 46
- 在本世纪七十年代以前的漫漫历史上，致人于死命的主要是传染病，如鼠疫、麻风、梅毒、天花、霍乱和流感等。人类为战胜这些疾病，作出了巨大的努力，取得了很大成功。但不可忽视的是，许多人类自认为已经战胜了的传染病在本世纪末又有抬头的现象，如肺结核等。所以防治传染病的任务仍是相当艰巨的。
- 6 非传染性疾病 53
- 当代，影响人类生命的疾病已由传染病转变为非传染性疾病，如癌症、心血管疾病等。它们是现代人类的最大杀手
- 7 现代人的心理疾患 55



随着科学的进步，人类越来越认识到心理因素不仅与事业的成功有关，与健康有关，甚至直接与寿命有关。

8 环境污染 59

切尔诺贝利核电厂发生的爆炸提醒人们，要采取国际合作，强化环境保护。因为环境污染问题已成为我们这个星球的头等大事。

9 性格与信息负荷 65

现代医学的观察和研究显示，A型性格的人易患心脏病，易猝死；而C型性格的人会给癌症以可乘之机。一个人的信息负荷与健康、寿命是直接相关的。

10 超出自然规律控制的人类性生活 72

人类无严格的发情期，可以随时发生性行为，这已演变成为一种本能的、宗族的、种族的社会行为，成为追求感官享受的生活方式。为此，人类付出了缩短寿命的代价。

11 交通事故等现代灾难大大地缩短了人的寿命 75

自本世纪以来，全世界死于交通事故的人数已达3200万！

第二章 长寿问题初探

一 与寿命有关的因素 87

1 淋巴细胞的数量	87
人的正常死亡与人体内的淋巴细胞数量的下降有关。	
2 生物体内有“死亡丧钟”吗?	89
研究证明：人体头脑内部那个樱桃大小的、近于椭圆形的脑垂体前叶，在分泌着多种激素的同时也释放着“死亡激素”。	
3 生育期与寿命的关系	91
观察显示，大多数长寿老人，生育于他们父母的生命力最旺盛的青壮年时期。	
4 低氧环境	92
这是长寿的主要原因之一。	
二 长寿个案	93
1 中国的长寿之乡和长寿之最	94
我国广西的巴马被第 13 次国际医学会议正式确定为继巴基斯坦的罕萨、厄瓜多尔的卡班等之后的第五个长寿之乡。中国现今的“长寿之王”是仡佬族农民龚来发。	
2 世界最长寿的老人叫穆萨	95
在所能查到的资料上，目前活在世界上的最长寿的老人穆萨在埃及，1996 年时 150 岁。他说，真诚的爱是长寿的重要原因。	
3 普夏镇——长寿镇	96
英国中部的普夏镇，人口 9000，因有多名百岁老人，被称为英国的长寿镇。他们远离城市的紧张生活，多吃新鲜蔬菜和乳制品。	

4	“不老的女人”	98
	波兰的金发美女茱茵丝，八十多岁却看似只有三十岁。专家们对她检查后的结论是，她在十岁以后，全身的细胞生长和老化速度慢于常人十几倍！	
5	冰心老人的长寿之道	99
	她长寿的真正原因是淡泊名利，以超乎常人的宁静心境对待一切。	
三	“六十而立”	100
1	老年问题的现实与展望	100
	到 2000 年，中国 60 岁以上的老人将达到 1.3 亿，占人口的 1/10。到 2040 年，60 岁以上的老人将达到 4 亿，占人口的 1/4。科学家已作出断言：今天出生的孩子，至少可以活到 83 岁，他们的下一代，至少能活到 100 岁；人们如科学健康地生活，几乎都可以活到 120 岁！这是喜讯，但老人问题将更加严重。	
2	某些国家对解决老年问题的措施与设想	102
	日本拟建立“海外退休村”，美国越来越多地建立“退休居民区”	
3	中国：解决老年问题的特点和优势	104
	首先，对老年的标准要重新进行界定。为了使老年人更幸福，中国比西方国家有更多的有利条件。	
四	衰老	106
1	具有不同意义的生命过程	106
	对于衰老这一生命过程，令人可怜的和值得骄傲的都有。一个蜷缩在小屋内的老人和一个接受访问的	

老学者，衰老对于他们具有完全不同的意义。

2 运动的作用 107

肺活量是检验衰老的重要指标。在一般情况下，一个70岁老人的肺活量是他20岁时的一半。对于这剩下来的一半，是继续减少下去，还是重新激活起来，或者是延迟其减缓的过程，关系到生命的长短。

3 衰老的新定义：放弃对生命的追求 110

一个人只要放弃对生命的追求，他就老了。

4 三不养生法 114

烟酒不沾，手脑不闲，运动不止。

5 心理与心境 116

注重心理卫生和心境平静，是养生的重点。心理问题有时比生理问题更为重要。

6 人类因多食而早死 122

饮食与长寿以及某些慢性病的发生之间存在极大的相关依赖性。因此，凡是能吃的，你都可以吃，但不可过量，切忌偏食。

7 衰老“菜单” 124

经过科学家们不懈努力并在大量科学试验基础上总结出的催人衰老“菜单”有许多份。但是，它们大同小异。

8 高危生活方式 127

人的衰老除了表现在肉体方面，更重要的表现在精神方面，后者最容易被忽视。精神衰老能加快人的生理衰老。对人的生命构成最大威胁的是高危生

活方式。

第三章 长寿的误区和陷阱

- 一 几种误区 131
- 1 药物保平安 131
- 药物的滥用，是人类在健康长寿问题认识上的重要误区。
- 2 悖论：“生命在于运动”与“生命在于静止” 133
- 这看似“悖论”的说法，其实都有一定道理，问题是人们应当怎样协调这二者的关系。过分强调某一方面，对人的生命和健康肯定是没有好处的。
- 3 边缘性营养缺乏症与减肥热 134
- 不要提倡减肥。在无病的情况下，还是稍稍瘦一些为好。适当胖一点的人，在不少情况下，维持生命的能力稍强。
- 4 阳光的功过 137
- 不要以为阳光对人的益处是无限的，事实上，它能破坏我们细胞内的脱氧核糖核酸链，使皮肤过早老化，甚至诱发皮肤癌。当大气臭氧层因人类对环境的污染而受到破坏后，这种有害影响越来越大了。
- 5 “身材高大”的审美标准 138
- 未来学家心中的人类理想身材是 135CM—150CM。当前人类对高大身材的审美追求是十分盲目的。

6 预支生命与“过劳死” 140

付出太多而吸纳太少，是“年富力强”者预支生命的表现。如不注意这个问题，会削弱人类的质量和民族的质量。

二 “气功”陷阱 145

1 气功的历史根源 145

远在商、周和战国时期，气功就已出现，汉代以后，由道教归纳总结和推广弘扬。历史上，道教一直处于与儒学抗争、向统治者争宠的地位。它对人们的真正影响是长生和成仙的梦幻。

2 现代“气功” 151

现代“气功”的最大特征是竭力摆脱道教色彩而冠以科学的桂冠。它形成三次热潮，以至达到“‘气’吞山河”的程度。

3 “大师”们的许诺 154

有的“大师”宣称自己的“真气”中的中微子能穿透所有的障碍物，可以杀死人体内的各种病毒和病菌。有的报道甚至说某“大师”的带功报告可以让聋哑人开口说话……

4 是气功还是催眠术与魔术？ 158

“气功大师”们将本属魔术和催眠术的东西冠以科学的桂冠，并极度夸张地称之为高科技，这未免欺人太甚！

5 泼向“气功大师”们的一盆凉水 164

实践证明，作为传统的、正常的、非骗术的气功健身，有较大的选择性，而并非“大师”们所宣扬的

“人人皆可参与，有病治病，无病防身”。

6 来自内部的倾轧和正义的反戈一击 171

气功没落的原因，是由于“气功大师”们“得寸进尺，得陇望蜀，好大喜功，弄虚作假，装神弄鬼，故弄虚玄，唯利是图，互相倾轧”。当然，气功界中的某些人出于良知而出面揭穿也起了一定的作用。

7 从关于美国“星门计划”的两种译本看“特异功能” ...
..... 175

这两篇不同的译本表明了一个事实：其中有一个是在撒谎。一本看似严肃的刊物为何要撒谎？由于与千百万人对健康和寿命的追求相联系，所以它的危害性是严重的。

8 台湾“神棍”与大陆“信息茶” 181

鲁迅当年所担忧的，就是民众的和社会的愚昧。台湾的“神棍”现象，不仅具有骗钱的目的，不仅是“伪科学”，还有向邪教发展的可能。一切向往健康长寿的善良人们，都应当有所警惕。

9 对“特异功能”的一点猜想 184

某些确实可信的“特异功能”，有可能是人类的返祖现象。

第四章 死亡及濒死体验

一 不可避免的死亡 188

-
- 1 死亡，令人慰藉吗？ 188
- 任何生命（包括人类的个体生命）为了达到生生不息和永久延续，只能采取以新的肉体生命接替老朽的肉体生命的方式，从而使生育成为必要、死亡成为必然。这样，我们就找到了一切严肃死亡观形成的起点。
- 2 古老的死亡观 193
- 古代埃及人不相信人真正会死去，为此，将他们对死亡的理想赋予奥西里斯，并指出复活的可能性，从而奠定了西方许多宗教解释死亡的基础。
- 3 百家争鸣的东方死亡观 196
- 中国关于死亡的观念，渊源深长，而且充满哲理和智慧。墨家的摒弃天命、努力有为、慷慨赴死、英勇就义的死亡观，仍不失为一种积极的死亡观。
- 二 关于死亡的界定及其流变 200
- 1 最古老的判断死亡的标准——停止呼吸 201
- 在原始人的心目中，呼吸的停止，就意味着灵魂离体，死亡降临。俗话说“断气”就是死亡。
- 2 “心死”标准的建立 202
- 人类总结了经验教训，通过观察和狩猎，发现把心跳的停止作为死亡的标准更准确些。但是，“心死”的标准从一开始就受到实践的挑战。
- 3 “脑死亡”标准的形成 205
- 脑是区别此人之所以为此人的根本所在，脑是一个人的思想、情感、经验、记忆的根源。因此，死亡的新标准指向了脑——人类的最高等级的器官。这

样，死亡定义特别委员会于 1968 年首先提出新的死亡概念——脑死亡。

4 细究灾难性死亡 208

大部分灾难性死亡都属于“丧失生命机会”而死去的。从严格的意义上说，既是死于灾难，也是死于个性和训练。人的心理状态与死亡是有很大大关系的。

5 21 世纪，可能废除“死亡”概念 210

很可能在 21 世纪，人类将废除“死亡”这个概念，“死亡”将至少在医学上消失。

三 临终与临终关怀 212

1 什么是临终关怀? 212

临终关怀就是使人的生命在临终阶段得以提高生命质量的举措，其主要内容有三，即对疼痛的处理、对临终者所处空间环境的设计和心里调节，以及对家属的慰藉和安抚。

2 减轻痛苦 217

现代的临终关怀的原则是在家属默许下或明确表态的情况下，不再大量使用贵重药物，而使用有效的止痛术来解决病人的痛苦问题。

3 心理调节 218

对于临终者，要让其在生命的最后旅途上过得丰富、尊严和有价值，是这项工作的深层次问题，尤其应当引起注意。

4 对临终者家属的抚慰 220

临终者去世前后，其家属所承受的精神压力和精神

折磨是十分巨大的，这是做好临终者家属抚慰工作的重要原因。

四 典范和试验 221

1 伟大的典范 221

现年 87 岁的特里萨嬷嬷于 1952 年建起了世界上第一所“垂死贫民收容所”，用来让那些可怜的人在弥留之际能享受一下人间的温暖。

2 我国临终关怀工作的起步和试验 223

1986 年，一位名叫李伟的中年人，首创了一家临终关怀医院——北京松堂关怀医院。1988 年，天津医学院在我国率先创建了临终关怀研究中心。1990 年开始，他们又专门设置了临终关怀病房……

五 遗嘱 227

1 五彩缤纷话遗嘱 227

世上没有遗嘱的范本，完全是由死者生前的人生态度和价值取向而定，也靠死者在临终时的状态而定。只要真实，只要是死者终极状态的传达和表述，都不仅受到法律的尊重，还应受到人类情感的认同。

2 透着活人心性的遗嘱 232

遗嘱，其实透着活人的心性，甚至可以折射出时代和人的灵魂。

六 濒死现象与濒死体验 245

1 我国首例濒死体验研究报告的诞生 245

对濒死体验的研究，其意义是十分重大的，它不仅有助于人类对面临死亡的人进行救生、安抚和治疗

照顾，也使濒死者可以适应和增加对死亡的抵抗力。同时，对于企图自杀的人，也可以起到认识生命价值的作用；对于完善精神病的科研和治疗，也有其独特的意义；对于破除迷信、建立唯物的死亡观，其作用也是显而易见的。	
2 是自杀？是安乐死？是濒死体验？	251
赵大夫在自知胃癌转移无法治疗时，以服用安眠药的方法死去，同时留下临终前自我感受的纪录。有人认为她的死属于安乐死，是高尚之举，但也有人认为她属于自杀。但这其实是一起濒死体验的自我试验。	
3 独立进行的濒死体验	254
不少濒死体验者本身是科学家，他们独立进行的濒死体验往往与科学研究结合在一起，引起人们的无限崇敬。	
4 国外的“濒死经验”研究	257
濒死经验是人在弥留之际因为恐惧死亡而产生的一种现代科学尚未发掘的奇特现象。它给人们提出了许多问题.....	

第五章 安乐死

一 历史与现实	262
1 概念及分类	262
安乐死，是指现代医学无法挽救的绝症病人在濒临死亡时所产生的精神和躯体的极端痛苦，在本人及	