




長壽的途徑

蘇聯生物學博士·羅赫里娜教授著

時代出版社



長壽的途徑

蘇聯生物學博士

羅赫里娜教授著

傅昌文譯

時代出版社

一九五四年·北京

長壽的途徑

32開 36千字

著者：蘇聯生物學博士 羅赫里娜教授

譯者：傅 昌 文

出版者：時 代 出 版 社

(北京東四錢糧胡同十四號)

發行者：新 華 書 店

印刷者：外 文 印 刷 廠

裝訂者：北京市第一裝訂生產合作社

1 - 20,050 册

1954年1月北京初版

定價 2,100 元

1954年1月第一次印刷

目次

在蘇聯和在資本主義國家內的人的壽命·····	一
過早的病理的衰老·····	二
正常的自然的衰老·····	三
長壽的途徑·····	七

「畢竟應該了解：世界上所有一切寶貴資本中最寶貴最有
決定意義的資本是人……」

——斯大林

在蘇聯和在資本主義國家內的人的壽命

蘇聯人民正在大力實現着偉大的目的——完成斯大林的共產主義建設計劃。偉大的共產主義建設，將使我們祖國——蘇聯的力量更加強大，使蘇聯經濟猛烈地高漲並為共產主義社會的勞動者創造更豐富的物質福利。

共產黨和蘇維埃政府經常關懷勞動者的物質和文化生活狀況，尤其注意於增進共產主義建設者的健康和延長其壽命的問題。對於我們偉大社會主義國家的每個公民來說，壽命問題是越來越值得特別注意了。

「蘇聯的工人、農民和知識分子都看到他們今天的生活是比昨天好，而且很清楚地知道，明天的生活要比今天更好。」●

● 莫洛托夫：「斯大林和斯大林的領導」，第八頁，蘇聯國家政治書籍出版局，一九四九年版。

長壽的問題，對於每個蘇聯人來說都是重要而有興趣的。

生活

美好而新奇。

年齡

直到百歲，

我們

沒有衰老。

朝氣

一年比一年上升。

馬雅可夫斯基詩「好」

從前對於衰老的理解，是與衰弱、無能、淒涼和苟延殘喘的概念連在一起的。現時，在資本主義國家內，處在這種境地的，不僅是老年人，同時也有大批的剛過中年的人們。資本主義的剝削，使工人在三十五至四十歲間即被榨乾了生命力，然後就被殘酷地驅逐出廠。

例如，在美國，達到上述年齡的勞動者就成了「廢人」，他們的前途是只有飢餓和死亡。在資本主義國家內，不僅不關心（也不可能關心）勞動者的健康和長壽的問題，反而

公開地宣傳消滅大部分人類的思想。

美、英的報紙和雜誌，載滿了滅絕人性的文章，例如：「人口過剩是世界問題」，「可怕的絕境」（人口過剩問題）、「政治遺傳學」、「自然淘汰和生殖率」等等。在這些文章中鼓吹限制生育。英國的遺傳學家福塞特就主張節制生育，他說否則就必須「訴諸古代三災——戰爭、疾病和飢荒。」

反動的「科學家」們反對消滅傳染病，彷彿傳染病能使歐洲「免於」人口過剩。在美國和英國，宣傳一些滅絕人性的思想，說什麼戰爭是人口過剩的結果，又說什麼生存競爭是自然的規律。在這些思想中，也表現出資本家在日益發展的無產階級革命運動和殖民地國家的民族解放運動面前的驚慌失措。

一九四八年，在美國出版了一本福格特所著的「救亡的途徑」。著者引證了美國馬爾薩斯信徒關於地球上可能生活的人口數量的論調。在這些「計算方法」中，有一些認為地球上只能容九億人，另一些則更少，認為只能容五億人。

他主張把自己國家——美國的人口從一億四千萬縮減到一億。這種反動宣傳的目的，就在於意圖讓瘋狂的帝國主義吃人者來維護其腐朽透頂的資本主義制度。

現在，美國有三十個州都已頒布了關於消除生殖機能，即剝奪人們享受有子女樂趣權利的法令。同時，在「科學家」當中還展開了爭論，即美國人消除生殖機能的究竟應該是四百五十萬還是一千萬人。

美國的瓦爾特·布朗恩教授說：「在我國，國家用於國民保健的經費是一年比一年少得可憐。」

和衰老進行鬥爭——即延長壽命的鬥爭——只有在社會主義國家才有可能。在我們偉大祖國內，斯大林憲法確定了每個公民的勞動、教育、休息和老年物質保證的權利。

那麼究竟什麼是衰老呢？它是耗損或疾病的結果，還是每個生活體生存的自然階段呢？

研究我國國內生活在沒有人剝削人的社會主義環境中的百歲以上的人的結果證明，老年人依舊保有勞動能力和清晰的思維活動以及對於生活的積極情緒。衰老應該被認為是每個生物生存的自然階段。

那麼壽命究竟能有多久呢？

觀察自然界的結果，證明在哺乳類動物中壽命最長的是大象，它能活到一百年。獅子和虎三四十年，駱駝和馬四十年，牛二十至二十五年，羊十五年，狼十年，老鼠一至三年。

鳥類的壽命特別長。在一七三二年時，曾捉到一隻鷹，在它的頸圈上寫着：「英國雅各國王陛下，一六一〇年」。只就頸圈上的年月計算，這隻鷹就活了一百二十二年。鷹能活一百五十至一百七十年，烏鴉能活一百二十年，鸚鵡、鳶、天鵝、鸞能活到一百年，而夜鶯和鶉則只能活八年至十年。龜能活到二百年。魚類的壽命也有很大的差別。一七九四年，在莫斯科近郊的察里津水池中，捉到了一條長達二公尺以上的梭魚，在這條魚的鰓

蓋上掛着一個金環，上寫：「保里斯·費德洛維奇皇帝置」。這就是說，這條梭魚已經活了二百年。鱸魚能活到一百年，鱒魚則只活五年，有幾種小魚則只活一年。

河蝦和水蛭的壽命，約等於牛的壽命，即二十至二十五年。

這種壽命長短不同的情況，在植物界中也是存在的。有一年生的草，也有二年生的草。葡萄藤能活一百年，菩提樹能活一千年。在莫斯科近郊的小山上，長着八百年的橡樹，它和莫斯科的創始人尤里·德洛高魯基是同一時代的。在立陶宛蘇維埃社會主義共和國的札拉薩伊斯克區內，有一株歐洲最老的多枝橡樹，它已經有一千五百多歲了。在非洲有一種苞巴樹，它能活五六千年。

因此，可以肯定地說，各種動物和植物都有它不同的壽命。壽命是它們分類的特徵（這種特徵是在進化過程中形成的），正如它們的成長過程的長短和繁殖力大小等成爲分類的特徵一樣。

米丘林的生物學證明：動物和植物的壽命都可以由人來操縱。例如現在新配出來的一種科斯特羅瑪良種牛，便是一個例子。各種牛平均在一生之中能生十個牛犢，能使用十年到十二年，而科斯特羅瑪良種牛則能生十二至十四個牛犢，能使用十八年。

那麼人的壽命究竟有多長呢？

許多科學家都認爲如果人在一百歲以前死去，那麼就應該認爲他是早喪。我國偉大科學家梅奇尼科夫和鮑戈莫列茨院士都認爲人類壽命的極限應該是一百五十年。

人們不禁要問：這究竟是怎麼回事，是希望長壽的人們的願望，還是真有這樣長壽的可能呢？

實際上，在蘇聯就有許多長壽的例子，而且世界各國的人口調查，也確定人類活到一百五十歲是可能的，甚至還要多些。

在一九〇二年的世界各國人口調查時，各國一百歲以上的人登記數字如下：德國有七百七十八人，法國有二百一十八人，西班牙有四百零一人，英國有一百四十六人。然而，後來資本主義各國百歲以上的人數却急劇地減少了。例如，在一九二六年時，德國百歲以上的人總共只有八十六人，瑞士只有三人，瑞典於一九三〇年人口調查時，沒有一個人超過一百零四歲。

而在蘇聯，於一九二六年人口調查時，登記的高齡居民達二萬九千五百二十六人之多。在二十世紀的西歐資本主義各國，每百萬人口中百歲以上的人數，在零點六至十三人之間，而蘇聯各蘇維埃共和國每百萬人口中百歲以上的人數則約有一千至二千人。在一個很小的阿布哈茲蘇維埃共和國內（公正地說可以叫做「長壽國」）就有二百二十二個一百歲以上的人。

一九三九年，在莫斯科登記的有五十五名一百歲以上的人，而九十歲以上的則有六百一十一人。

哈爾科夫國立大學的生物科學研究院，在二十年間，蒐集了一些很有趣的資料，將數

千名九十歲以上的蘇聯公民健康狀況，作成了詳細的卡片。

在蘇聯，現在約有三萬名百歲以上的人。在烏克蘭有二千七百名公民年在百歲以上，其中有一百八十三人住在哈爾科夫州。有三十多名百歲以上的集體農莊莊員住在俄羅斯偉大科學家梅奇尼科夫的家鄉——雙河區。在梅奇尼科夫村中，住着梅奇尼科夫的同時代人——集體農莊女莊員普羅科平柯，保伊柯和德洛申柯等。保伊柯從前是女農奴，她還記得很多梅奇尼科夫的事蹟。

在我們偉大祖國內，到處都有一百歲以上的人存在，他們積極愉快地從事勞動。在鄂霍次克海岸的「黎明」集體農莊中，一百一十一歲的波波夫還在打獵和捕魚。在白俄羅斯的北新村，一九四六年曾慶祝農村婦女曹克林斯卡雅的一百三十歲誕辰。在這裏不能不以特別敬意說到不久以前在白俄羅斯逝世曾為游擊隊增光的年逾百齡的塔拉斯老人。當德國法西斯獸羣在一九四一年進攻白俄羅斯時，塔拉斯老人參加了游擊隊，與法西斯分子作戰，直到偉大衛國戰爭結束。

一九四九年八月，我在耶新圖基會見了來自斯達維羅羅寶里邊區亞歷山大洛夫斯克區安德列耶夫集體農莊的一百四十三歲的基什金（他生於一八〇六年）及其妻魯基尼奇娜雅（九十六歲）。他們結婚已經八十年了。基什金的父親死時一百三十八歲，母親死時一百十七歲。基什金是桶匠，他不用助手自己工作，他很自豪地向我說，他已經工作了八十八個工作日，而在一九四八年，他工作了一百七十個工作日。他能够摘錄報紙上的文章，

並且還能够精確地閱讀報紙。他從小就在裏海捕魚。在耶新圖基的療養院裏，他曾受過詳細的體格檢查，檢查結果如下：身長一百六十六公分，體重六十三公斤。他的血壓是正常的（一一〇／六五），血液中膽脂醇和糖分的含量也完全正常，血色素是百分之六十九。他是一個非常聰明而生活愉快的人，他的記憶力很強。

在會見基什金時，我不由地想起了涅克拉索夫在「祖父」一首詩中所生動描繪的我國老人的情景：

祖父已經年老，

但却依然漂亮而強壯。

牙齒完整無缺，

走路還是穩穩當當。

鬚髮蓬鬆灰白，

鬍鬚如同銀絲一樣……

祖父不多休息，

離開勞動他就不能歡暢。

在阿塞爾拜疆蘇維埃社會主義共和國內，年齡最大的人是列里克高山區「青年團」集體農莊的生產小組長艾華佐夫，他已一百四十二歲了，一九五〇年十二月當選為高維林斯

克村蘇維埃代表。其妻蘇格拉現年一百二十歲，女兒達拉現年一百歲。艾華佐夫有子、女、孫、曾孫和玄孫共一百十八人。蘇聯英雄德拉米爾就是他的曾孫之一。

世界最長壽的女人是奧雪琴族婦女阿布茲萬——一百八十歲。世界最長久的婚姻是匈牙利的德隆和羅維里。他們共同生活了一百四十七年，妻子在一百六十四歲時死去，而丈夫則活到一百七十二歲。

如果說活一百歲以上的在我國已不算稀奇，那麼人們不禁要問：爲什麼我們總是把六十歲的人稱爲老人呢？蘇聯的科學正在解答這個問題。

我們的偉大科學家梅奇尼科夫、巴甫洛夫及其學生彼得洛娃都對於長壽的科學作了很大的貢獻。我們蘇聯科學家鮑戈莫列茨、米里曼、那果爾內、伊林等都多年從事於研究衰老過程的創造性科學工作。由烏克蘭科學院院長鮑戈莫列茨發起，於一九三八年十二月十七日至十九日間，在基輔召開的「研究衰老的發生和防止問題」會議，是研究這個問題的新階段。爲斯大林對於人才的關懷所鼓舞的蘇聯科學家們，蒐集並提出了許多新的各方面有關衰老原因的研究作品，並詳細討論了爭取長壽的計劃。

在大會上確定了衰老有兩種情況：一種是自然的生理的或者叫做正常的衰老，這種衰老是從一百歲以後才開始；另一種是早衰，這種衰老是由於機體耗損的結果，這種衰老的到來是非常早的，從六七十歲就開始。導致正常衰老和早衰的原因是有各種各樣的。

引起早衰的首先是社會的原因。飢餓、貧困、失業、愁苦的和過度的勞動、戰爭、人

對人的剝削——這些就是幾世紀來縮短着人類壽命的條件。下面所列舉的材料，可以明確地證實這一點：

一九四四年，在美國的每十萬人口中，死於結核病的有四十一點三人，而在美國殖民地波多黎各島上，則每十萬人口中，死於結核病的就有二百零七點六人。同年，美國國內的兒童死亡率平均為千分之三十九點八，即每千名兒童中死亡三十九點八名，而在波多黎各則為千分之八十三點八。在美國，黑人的死亡率比白人大一倍，這就是在美國國內以慘無人性的態度對待黑人的明證。在英國，二十世紀中，資本家的平均壽命是五十八歲，而工人的平均壽命則為三十歲。在法國的巴黎，在第二次世界大戰前，二十世紀的三十年代中，工人住宅區的人口死亡率是資產階級住宅區的四倍。

現在，資本主義各國的人口死亡率是更加增高了。例如，英國的大工業城市格拉斯哥，一九三四年的人口死亡率是每一萬人口死亡一百三十四人，而在一九四六年則上升到一百四十五人。

在殖民地和半殖民地的國家內，人口的死亡率達到了驚人的程度。例如，印度每年每一萬人口中死亡者就達二百五十人。一九三三年，在印度有三百萬以上的人口死於天花、鼠疫、霍亂等疾病，而這些疾病在我國是久已絕跡了的。印度人的平均壽命是非常短的——只有二十七歲半。

各種社會性疾病（例如結核病、梅毒、酒精中毒）都決定於社會條件。這些疾病都能

招致機體的耗損，從而引起早衰和促進死亡。例如，從前在匈牙利的布達佩斯，死於結核病的人數，佔人口死亡總數的百分之十八點六，而在工人當中，死於結核病的，則佔死亡總數的百分之四十四點六。現時，在匈牙利人民民主共和國內，也和其他人民民主國家一樣，正在建設新的社會主義社會，這種幾世紀積累起來的勞動者罹病現象，正在逐漸消除。一九四九年匈牙利的居民罹病率比一九三八年減少了百分之十三，而死亡率則約降低百分之二十。在各人民民主國家內，現在正在廣泛地利用蘇聯爭取勞動者長壽的鬥爭經驗。蘇聯的科學家們證明：爭取長壽的鬥爭，只有在社會主義國家內才有可能。

根據已被確定的早衰與自然衰老（正常衰老）的區別以及使早衰發展的各種原因和因素的區別，我國科學家得出了以下的正確結論：

「很久以來被認為衰老固有現象的疾患（腦血管、心血管、腎血管及外部動脈血管的粥狀硬化，血管和軟骨鈣化及骨質疏鬆的滲透性礦質化，血壓高，氣腫，關節和脊椎骨的變形）應該認為是病理現象，年老並不是一定要伴隨此種現象的。這些疾患造成早衰的到來，而縮短了正常的壽命。」●

因此，在蘇聯醫學家面前，就有着一個光榮的任務：研究引起早衰的條件和因素，並有計劃地向此種條件和因素作有效的鬥爭。

● 人體早衰的發生與防止問題研究大會作品，「衰老」，第四五四頁，烏克蘭科學院出版局，一九三九年版。

過早的病理的衰老

解釋早衰的原因，只有根據我國偉大科學家巴甫洛夫的學說才有可能。巴甫洛夫確定了機體的統一性和完整性以及中樞神經系統和高級神經活動的主導作用。

我們先來談談幾個主張由於個別器官系統，如消化系統、血液循環系統、內分泌系統等病變而造成衰老的學說：

偉大的俄羅斯科學家梅奇尼科夫是研究長壽問題的先鋒之一。他第一個提出了生理衰老和早衰的問題，第一個提出必須研究由於年齡而發生的變化和以合理生活防止早衰的問題。梅奇尼科夫寫道：「我們的強烈的生活願望與衰老和夭壽之間存在着極大的矛盾，這是人生最不協調的地方。」

他認為早衰的主要原因之一是機體由於腸內毒質的自體中毒。在人類的的大腸中，經常有未消化的食物殘渣，這些殘渣帶有大量的細菌。每天隨同糞便排出的細菌，數達一百二十八萬億之多，這些細菌構成糞便總量的三分之一。這些細菌不斷地製造毒素（胺基質和石炭酸等），這些東西由腸裏被吸收到血液中去，因而毒害機體。梅奇尼科夫認為「珍貴的細胞」，即神經細胞和肌肉細胞首先遭受這些毒質的危害。「珍貴的」神經細胞萎縮

了，就由「非珍貴的」細胞——結締組織來代替。

梅奇尼科夫說：「衰老的特點就是機體的珍貴因素與普通的基層因素的鬥爭，是以後者獲勝而告結束的鬥爭。基層因素的勝利，表現為腦力減退，消化不良，新陳代謝不暢等等。由於機體自體中毒的結果，使各部器官系統的硬化症得以發展……」

梅奇尼科夫肯定地說：「要使衰老真正能成爲生理的衰老，就必須制止與大腸有關的一切疾患。」

梅奇尼科夫的繼承者們甚至主張割除大腸，並且在許多患者中施行過這種最複雜而又往往失敗的手術。梅奇尼科夫曾發表過一個正確的意見：自體中毒和新陳代謝作用的破壞，能够影響到神經系統而促成整個機體的削弱。這一點是和巴甫洛夫的學說相符合的。巴甫洛夫根據自己的研究結果，着重指出內部器官對於中樞神經系統的影響，同時並指出：「除了外部的規模宏大的表現之外……還有廣泛的人體內部中的表現，即在各部器官和組織的健康狀態和活動情況下，在內部的各種有機作用上表現出來。」

同時，巴甫洛夫還闡明了中樞神經系統的主導作用，確定了消化過程和消化器官的一切機能都受中樞神經系統支配並以其健康狀況爲轉移的理論。梅奇尼科夫的錯誤，就在於他認爲早衰可能只是由於大腸中細菌所構成的毒質引起自體中毒的結果。