

健康的金钥匙

梁光启 著

——认识生命

管理健康



清华大学出版社

11

健康的金钥匙

——认识生命 管理健康

梁光启 著

清华大学出版社 北京

内 容 简 介

本书集中了作者近年来在清华等单位开设“生命的健康”讲座讲稿《水木清华》杂志及博客的文章 30 几篇,一个从事材料及机械工程技术 50 多年的老科技工作者以不同于其他保健养生书籍的思路和切入点。探寻解决生病前的保健、预防问题。作者把每个生命比作一台计算机,提出生命硬件和生命软件(含病毒生命软件和杀毒生命软件)的概念使我们认识到当今社会上只关心生命硬件的健康,忽视生命软件的关注,而后者又是影响健康和长寿的第一要素。相信本书的新理念对读者会有一些有益的启示。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

健康的金钥匙:认识生命 管理健康/梁光启著. —北京:清华大学出版社,2013
ISBN 978-7-302-32513-0

I. ①健… II. ①梁… III. ①保健—文集 IV. ①R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 108075 号

责任编辑:刘美玉

封面设计:傅瑞学

责任校对:王荣静

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×210mm 印 张:6 字 数:148 千字

版 次:2013 年 7 月第 1 版 印 次:2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1~2000

定 价:25.00 元

产品编号:053604-01

序一：

重新认识生命，科学管理健康

梁光启老师，早我十年考入清华，是我的老学长。认识他，是因为我们曾是清林楼（“文革”期间，清华在林学院的宿舍）的邻居，购买冬储大白菜排队或去附小接送孩子，时不时会聊上几句，他谈笑风生而又助人为乐。1978年到1982年我被公派出国进修，回来时，原来的老邻居分散到了校园各处，虽然我们和梁家有缘，后来又又在东南小区做过两年邻居，但因梁老师已不在清华工作，所以就很少再见面了。不过家人常常提到，我不在的时候得到过许多邻居的帮助，比如我的女儿经常是取代“三胖”（梁老师小儿子）在自行车上的位置，在“梁大大”臂膀呵护下到家的……2011年校庆时梁教授告诉我，说“三胖”从美国回来探亲想聚聚，这使我回到了那难忘的时光，我想这正是一个可以叙旧、致谢的机会，于是就有了我们近两年来比较密切的邮件往来与交流。

我正是在梁老师“要痛下决心改变生活方式”的建议下，配合科学减肥方案，并努力做到“管住嘴、迈开腿”，三个月不到，我的体重竟然从88公斤减到了77公斤！身体素质全面提高。我亲身体会到只要坚持文明健康的生活方式，是可以使已得之病发生逆转，并保持身心健康的。

但改变生活方式，说起来容易，做起来难，因为要改变生活方式必须转变观念，而现在人们的许多观念是混乱不清的。确实，当今世界生命健康日益成为人们最为关心的问题，在环境污染严重、工作和生活节奏加快的今天，更是如此。下面这个数据足可以说明这一点：中国科协2010年开展的第八次中国公民科学素养调查

结果显示,公众最感兴趣的科技信息是“医学与健康”,选择比例为82.7%;但同时我们不可忽视的一点是人们关注健康,却不知什么是健康,怎样才能健康。2008年我国首次关于居民健康素养水平的调查结果为6.48%,说明每100人中只有不到7人有能力运用掌握的基本健康知识与技能维护自身健康。而目前网络、电视、书报、杂志等各种医疗、保健信息铺天盖地,令人目不暇接,其中良莠不齐,真伪难辨。结果人们一会儿一阵风地吃某种食物,一会儿又一起去做某种运动……养生、健身都十分盲目。树立正确观念要从了解生命、理解健康开始。

那么,如何认识生命?怎样保持健康呢?梁老师在进入古稀之年,这个“充满机会甚至是值得庆贺的年龄段……还可以继续学习、探索、成长”的时期,开始了自己的第二次“转型”(20世纪80年代他曾致力于市场学研究,给省长、市长们讲授市场学知识),即生命奥秘的探索,特别在他亲身经历了一次惊心动魄的“保命之战”后,对珍惜、呵护生命的理念和方法有了更多深入的思考,《健康的金钥匙——认识生命 管理健康》正是他研究生命现象、主张健康管理的很好总结。

德国物理学家普朗克说:“科学本来是内在的统一体,它被分成各个独立的学科,是由于人们认识的局限性。实际上存在着从物理到化学通过生物学和人类学直至社会科学的连续链条。”梁老师作为一个从事材料和机械工程技术五十多年的科技工作者,他认识生命的切入点和角度以及分析、解决问题的方法、思路会与一般的保健类书籍有许多不同。相信他的这种新思维会给我们很多有益的启示。

我国健康保障平台面临严重危机(死亡人口的80%以上死于非传染性慢性病,慢性病患者消耗了国家60%以上医疗费用;慢性病越治越多而且呈现低龄化)。作者在书中指出,“全民医保”和全民“健康管理”是健康保障平台的两个翅膀,前者管生病后救助和

治疗，后者管生病前保健和预防。只有全社会人人实施“健康管理”，才是逆转上述被动局面的唯一出路。强调生病以前的“健康管理”是人生头等大事，就像汽车、飞机平时要定期进行各种级别的保养一样，及时清除故障隐患，延长使用寿命。

正如作者所讲的，每一个人除了从事的本专业以外，“最不应该缺少的知识是关于生命和健康的知识”。但愿人们能够从现在开始，系统地学习一些关于生命与健康知识，重新认识生命，科学管理健康，使自己成为一个身心健康的人。



2013年4月

顾秉林 物理学教授 中国科学院院士
全国政协常委 原清华大学校长

序二：

珍惜生命必须从珍爱生存环境做起

读了梁光启教授关于认识生命和珍爱生命的许多文章后，不仅学习到了珍爱生命的知识，更被他进入古稀之年后，跨学科研究生命现象的精神深深感动，他研究生命与健康，并不仅仅为自己活得更健康，而是在努力用“大视野重新认识生命、新理念自己管理健康”，奉献社会，唤醒世人。他原是一名材料和机械工程教授，竟然通过勤奋学习、思考和亲身与疾病作斗争的经历，在古稀之年成了著书立作的保健专家，既为广大老年朋友提供了具体的忠告，更为各年龄段的人们树立了一个生动的榜样，这难道不是他对社会所作的重大贡献吗？

我也是一名古稀老人，在自己和老伴身上发现的疾病已经有高血压、高血脂、脑梗塞、胃溃疡、糖尿病、甲减、肾衰竭等，还有失眠、便秘、皮肤瘙痒等很多亚健康症状。清华大学校医院的孙小苍大夫教给了我老年人养生三要诀：嘴不要馋，腿不要懒，心不要烦。我十分喜欢，还经常与朋友们分享。最近老伴住院，与医生接触更多了，深感自己应该学习关于各种疾病以及保健的知识，梁老师正为我们树立了一个好的榜样。

我和老伴都是进行环境保护工作的，三句话不离老本行，谈起健康，更是离不开环境的影响及保护环境的重要性。世界各国（包括中国）在经济发展过程中都没有逃脱环境污染的大问题，在世界各国（包括中国）都可以得到环境污染对人体健康有严重危害的铁证。我更要补充的是，世界各国的经验表明，防治污染、保护环境绝不是仅靠环境保护工作者就能完成的。这是因为：我们生活在

同一个地球上,每个人都在产生甚至制造污染,每个人又都应该而且能够为减少甚至消灭污染做贡献。例如,我们每个人都应该节电、节水,节约一切资源,又如各行各业的污染,都应该在源头控制甚至消灭,这需要各行各业的科学家、工程师和企业家作出努力,包括:推行清洁生产、发展循环经济、遵守国家法律、加强生产管理。以节约资源、环境友好为主要特征的新的工业革命正在兴起,每个人都应该以此为已任。当然,我们进行环境保护工作的,更要为还人类青山绿水、美丽地球而献身。

我为梁教授的著作《健康的金钥匙——认识生命 管理健康》写这些感想之前,迟迟不敢下笔。他与我通电话时,特别提到了珍爱生命与珍爱环境的关系,给了我启发,我竟然半夜醒来,起身写下了上述几段文字。

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized Chinese characters '钱易' (Qian Yi).

2013年4月4日

钱易 清华大学环境科学院教授
中国工程院院士
清华大学学术委员会主任

序三：

把健康金钥匙握在自己手中

光启教授是我多年的至交。前些年我们一道“观天下”，为改革开放启蒙传道，近些年我们共同“善其身”，探索身心健康，传播生命文化。风尘仆仆，一路走来。光启教授始终保持着进取的锐气，仿佛越活越年轻，大有清华学子那种“厚德载物，自强不息”的风范。

光启教授作为我们东方生命文化研究所的特邀研究员，他不断地体味生命，不断地广纳信息，不断地创新思维。这本《健康的金钥匙——认识生命 管理健康》，就是他最新的探索成果。

作者风趣而又睿智地把人体比喻为一台计算机，提出生命硬件和生命软件的概念。人们往往更多地关注生命硬件的健康，而对生命软件的健康多有忽视。这个比喻，很形象地帮助我们了解生命的两重性——自然生命和文化生命，或者说物质生命和精神生命。人的生命过程，也是两重生命不断互动的过程。如果两重生命不断积极地良性互动，那么生命将朝气蓬勃，如果两重生命长期消极地恶性循环，生命将日益枯萎。作者在书中一再强调精神生命的重要性。他引用美国学者最新研究成果，提出“影响人类寿命的各种因素排行榜中，第一位是人际关系为代表的精神、情感、心态、信仰等生命软件，占50%的份额；合理膳食占25%；其他（遗传、运动、医疗条件）占25%”很有道理。管好健康，要从根本入手。

在本书中，作者很有见地地提出，现代生活带来的“现代文明病”。他概括为“三过”、“三伤”。过度治疗，过量用药，过分营养。结果给身体造成三大伤害：其一，是使人体对环境的适应能力低

下,抵抗力降低;其二,是侵蚀人的免疫力,使生命体的免疫功能下降;其三,是使生命体的自愈功能衰退。

与此同时,作者也从自身“大痛之后的觉悟”中,提出实施“扫雷”专项体检,降低冠心病猝死率的建议。作者还以翔实的资料和数据,对婚姻、幸福等生命中的重要因素,提出了自己的独特见解。

认识生命,管好健康,从精神生命入手,时时排查身体隐患,促进两重生命良性互动,维护好自身的适应力、抵抗力、免疫力和自愈力。这是作者给我们的健康金钥匙。

作者以他的著作和行动告诉我们,生命不仅要长寿,更要健康,不仅要健康,更要快乐,不仅要快乐,更要有品位,有文化。

袁正光

2013年3月26日

袁正光 北京东方生命文化研究所学术委员会主任
中国科学技术协会研究中心原主任

自序：

找病？等病？防病！活个明白

——关于健康管理的思考

本书是我进入古稀之年后的几十篇关于生命、健康、疾病、寿命与生活方式的文章，我是一个从事材料和机械工程技术五十多年的老人，本人希望用学理工的眼光和切入点，对珍惜、呵护生命的理念和方法进行一些思考和学习。因为当下各个领域无节制地开发“高科技”，过度地、“创造性地”干预人们的日常生活，城里人的衣食住行偏离正道越来越远。

吃的是经过大规模工业化生产、加入了各种添加剂的食物。

住的房间是常年保持“舒适温度”、以不出汗为标准的，吸入的空气是经过空调机处理加重了污染的。

出行开车、坐车，人们走路和跑步的能力在退化、心肺功能随之弱化；青少年在操场跑一圈都受不了。

许多人笃信保持健康长寿主要靠身外的物质和医疗条件，于是“过度营养”、“过度治疗”成为生活中的常态。

精神和心理健康及心灵的净化被大大忽视，一味追求功和利。

社会倡导的价值观和生存理念诱使、逼迫人们追求“现代化生活”，“舒适化享受”，抛弃天然，远离大自然。许多人变成什么家务活儿也不想干，也不会干的“被服务者”。这样下去，成了“圈养化的社会，家畜化的人”。这种生活方式产生的后果是：

全社会死亡的人中，因生活方式病（即非传染性慢性病：癌症、心脑血管病、糖尿病等）死亡的占全部死亡人数的 80% 以上；国家医疗费用的 60% 以上用于治疗慢性病；慢性病患者还在逐年增加，

而且向低龄化发展。

面对上述严酷事实,我把以下三方面的学习体会和思考,写成这些文章:

1. 力争收集更多信息,更新资料,与大家分享。国内外的老同学、好朋友及亲属都是我的“资料员”。我特别关注发达国家的动态和最新研究成果。比如最近德国科学家发现马拉松运动员不得癌症,追寻原因发现大量“出汗”是排出体内致癌物重金属的主要渠道。

2. 我们不仅要知道“应该怎么做”,更要了解为什么要“合理膳食”,为什么要“经常运动”,为什么要“心态平衡”,为什么要戒烟限酒。只有知道“为什么”,才会有自觉和坚持不懈的决心,安排自己科学的、个性化的生活方式。

3. 科学技术高度发达的今天,“生命现象”是人类认知最困难、盲区最多的领域,生命是极其复杂的大系统。在很窄的某个专业范围里研究生命,只知局部、不知整体是非常危险的。应该把生命所涉及的所有学科都纳入学习和研究范围;经济学、管理学、行为科学、市场学,特别是1958年在我国曾被封杀过的心理学、社会学,尤其重要。每时每刻都有这些学科涉及的有关问题,在制约和影响我们。据报道,美国授予博士学位最多的学科是各种名目的心理学科,而不是其他学科。哈佛大学泰勒·本·沙哈尔博士的“积极心理学”是该校排名第一的最受欢迎课程,学生称他这门课为“幸福学”,他本人被学生称为“最受欢迎的人生导师”。这本书的中译本《幸福的方法》出版后,已使国人受益匪浅。本人真切体会到,所学的一点点“市场学”知识对研究、认识各种人对市场变化的响应特性(兴奋或烦恼、焦虑、恐惧)就很有帮助。顾客心理学就是一门既有趣又有实用价值的学科,从书中甚至可以找到众多新的商机,因为在市场经济社会里,顾客的需求和消费者的困难就是你成功的机会。

于非传染性慢性病；慢性病患者消耗了国家 60% 以上医疗费用；慢性病越治越多而且呈现低龄化）。必须有创新的、符合我国实际的新理念、新办法，才能保证可持续发展。跳出原有的管理模式，就能找到新的出路。德国、日本、美国应对“非传染性慢性病”的经验、教训，值得我们借鉴。

二、对生命现象的再认识

1. 敬畏生命，珍惜生命，每个人首先要了解维持健康生命、身体内的需求（饮食，运动，心态）和对生存环境（自然环境，社会环境）的需求是什么。

众所周知，现代人的生理结构和千百年前的古人并没有根本的变化；比如每个成年人每天需要的蛋白质数量仍然是 50~70 克，进入体内的多余蛋白质，如果不能消化吸收又不能在 12 小时内排出体外，就在体内成为危害健康的毒素。每个人对各种营养素的需求，包括空气（氧气）、水，不会因为社会地位高低和拥有财富多少而不同。许多人过度营养、过度治疗的根本原因也许就在这里。

目前，许多朋友对预防“生活方式病”的认识，误区和盲区不少。制定个性化的、科学的生活方式。这是逆转已有亚健康、慢性病，预防新生慢性病的切入点。

2. 人不是死的机器，而是鲜活的，个体差异很大的生命体。每个人对生存环境（自然环境和社会环境）有不同的“响应特性”，正性的“响应”就表现为健康的生存状态；负性的“响应”就会导致健康危险状态出现直至生病。不论你的年龄大小、文化高低，都要对自己的身体健康心里有数。认清生命的“个体差异”是研究健康的出发点。每个人都要有个性化的、科学的饮食处方、运动处方、心理干预处方。

3. 每个生命个体“生命力”强弱的表现是抵抗力、适应能力、免

疫力和自愈能力。外部提供的物质生活条件、医疗资源等再好，对生命体健康生存，也都是起辅助作用的因素。一切以削弱抵抗力、适应能力、免疫力和自愈功能的“舒服”、“享受”都是以损害身体健康为代价的。“适者生存”是自然选择的铁的法则。过去、现在、将来被淘汰及至灭绝的个体和种群，都是那些生命力弱的生物群体。

4. 非传染性慢性病(心脑血管病、癌症等)和传染病不同，它不是外部细菌、病毒、寄生虫传染的，而是人们心态失衡、营养过剩、医疗过度、缺少运动造成的，所以慢性病是可以进行人工干预的。

比如，心脑血管疾病并不是心脏和脑部器官出问题，而是体内血液黏稠、脏污、形成斑块和血管弹性不好闹的。

现在，中国人民不仅“站起来”了，“富起来”了，而且已经“胖起来”了，中国成年男人的腰围 20 年来增加了 13 厘米之多。

许多发达国家正在通过立法，开展“健康管理”，切入点就是“向腰围宣战”，腰围超标(男 90~95 厘米，女 85~90 厘米)者，被冠以“代谢功能综合征”，这些人应主动自觉“减肥”，力争早日达标，否则从经济上、就业上将给予制约和强制管理。

三、生存环境的恶化是人类自己造成的

1. 自然环境污染、社会环境污染、人体内环境污染是人类生存状态的现状，这三种污染叠加在一起，严重影响着人类的生存。发达的高科技创造性地对人类生活的方方面面施加负面影响，大城市里的生存环境，已成为“圈养化的社会，家畜化的人”；我们都被高科技和市场“绑架”，生活越来越远离大自然、天然的东西。

2. 全球自然环境污染的主要表现是二氧化碳超标，温室效应严重；二氧化碳超标的另一种解读就是大气中氧气组分的减少。

众所周知，一个人可以几十天不吃东西，可以几十小时不喝水还能维持生命，但只要几分钟不呼吸，就会因窒息而死亡。一个成年人安静时每分钟呼吸 12~18 次，进出体内的空气 6~8 升(其中含

1.2~1.6 升的氧气)。剧烈运动时每分钟通气量增加了 10 倍,达到 70 升以上(其中含 14 升氧气)。

汽车发动机每燃烧一升汽油,需要消耗 4 立方米(即 4 000 升)空气(其中有 800 升氧气);通过燃烧都变成二氧化碳和各种毒性不等的氮氧化物。一个人一小时需氧气按 100 升计算,一升汽油燃烧就抢走了 8 个人一小时的用氧量,一个城市有上百万辆汽车,按每车每天烧 10 升汽油核算,千万升汽油烧掉多少氧气,小学生都能算出来。

各种燃烧器(几千万辆汽车外还有各种锅炉等)每时每刻都在和人类抢夺氧气。这就是大城市生存环境的现状,而且在这场搏杀中,人类处于弱势。我们应该制定怎样的汽车产业政策,实施“城乡一体化”如何保护人类宜居的净土和净空,是最大的可持续发展课题。

人民大学温铁军教授指出:全球 17 个人口在千万人以上超大型城市的环境指标,没有一个适合人类发展。如果把农村土地资源资本化,“三农”不可持续,人类就要灭亡了。他讲得很有道理。

发达国家的有识之士,大力提倡的“新乡村主义”,其核心就是“危难而寄心于田园,光明在回归大自然”。

3. 全球金融危机为代表的社会环境污染。

目前,我们可以轻而易举地获得能够产生全球影响的技术,如恐怖的生物武器、疯狂的核竞赛,全社会以前所未有的方式计算机化,对沟通、教育、贸易带来好处的同时,也可能以前所未有的速度传播病毒(人类病毒、计算机病毒),还可以破坏电力系统,窃取删除金融数据,切断供应链,尤其在当今信用缩水、不讲诚信、说假话行骗盛行的世界里,人们对安全的担心,对事业的焦虑,甚至对未来的恐惧,巨大的生存压力和全社会拜金主义对生命体的伤害,对健康的负面影响是可想而知的。

4. 癌症、心脑血管病等非传染性疾病困扰的人类体内环境

污染。

“无知加偏见”使人们无度的追求物质“享受”、“舒适”：

住房高大，心胸狭窄；

财富增加，快乐减少，发愁“三高”；

认识的人很多，真诚的朋友很少；

花钱从外部保健养生的同时，自己却在做伤身折寿的蠢事。

四、健康管理 从我做起

从健康人演变成病人是从健康出现低危险状态发展到高危险状态，然后出现早期病变，进而有临床症状，直至形成疾病，是漫长的发展过程。

如果每个人都能主动而不是被动关注自身健康出现的危险状态和早期病变，正确而及时地干预（必要的检查、评估、制定逆转处方），使健康危险状态逆转直至化解，从而恢复健康。这种自觉的关注和干预的过程，就是实施“健康管理”。

美国、德国、日本等国家开展全民健康管理的实践表明，不仅医疗费用大幅下降，还大大提高人民的生存质量，疾病减少、寿命提高。切入点是全民向超标的腰围（日本是男子 90 公分，女子 85 公分）宣战。许多人由于生活方式不检点而引发的慢性病，其本人要承担更多的医疗费。

联合国 WHO 提出的健康四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心态平衡，是实施健康管理的准绳。实践表明，一抓就灵。

1. 合理膳食管住嘴

① 把饮食文化和饮食陋习严格区别开来。杜绝公款吃喝对社会各界人士的健康将是极大的利好之举。广东一贪官入狱 10 个月，“三高”（血脂、血糖、血压）正常了。

② 关于素食的思考：一方水土养一方人，一个有趣的实验表明，韩国士兵吃几个月美国士兵的饭，血脂、血糖普遍升高；西方快

餐大举进入我国城乡,对我国青少年体质和健康的负面影响是人所共知的。

为供应肉食,全球养育的十几亿头牛,产生的屁和粪(二氧化碳、甲烷、氨气)是造成全球温室效应的头号元凶。为生产肉食粮食,资源消耗十分惊人(美国人为吃肉,80%以上的粮食喂家畜),已成为人类社会可持续发展的大敌。

吃肉还是各种致癌、致病化学物质(生长素、抗生素、防腐剂、瘦肉精、重金属等)进入人体的主要渠道。

③ 研究表明,动物和人体的“微饥饿”,可以激发体内的生命潜能,改善免疫功能,可以拯救、延长细胞的生存期,使寿命延长。这点日本国民体会最深刻。

挨过饿的人,对食物有一种近乎畸形的珍爱,被贫困和饥饿蹂躏过的生命,走向小康后我们难道不应该报复性地享受一把美味佳肴吗!于是人们一天到晚总是饱饱的,随之肥胖来了,“三高”出现了。尼采说过,“幸福就是适度贫困”。从某种意义上讲“饥饿比药还重要”。

④ 关于杂食的学问。人吃饭有三个目的:维持生命的要素;防治疾病的发生;调理,治疗某些疾病。面粉、米类、豆类、蔬菜、水果、干鲜果品等,实践表明,各国领导人营养师提供的膳食指南,即每天多样(20~30种以上)少量的膳食,营养全面,对健康非常有利。

⑤ 你不是有病,你是渴了——正确补水的重要。没有水就没有生命,成年人每天需要摄入2000~3000毫升的水。人体内以水为基础的“体液”就是内环境,它分布在细胞内和细胞外,细胞的代谢大都是酶促反应,他要求合适的温度、pH值,一定的离子浓度、底物浓度等,所有的生命机制不论如何变化只有一个目的,就是在体内环境中保持生命条件的稳定。失去这些稳定环境,细胞生存就出现危机,生命体就要出问题。

⑥ 对排毒、排泄的再认识(大便,尿液,汗液,肺活量):汗液是