



# 健康健美长寿学

( 四 )

冯理达 著

陕西人民出版社

# 健康健美长寿学(四)

冯理达 著

陕西人民出版社

---

(陕)新登字 001 号

图书在版编目(CIP)数据

健康健美长寿学. 4/冯理达著. —西安:陕西人民出版社, 2005

ISBN 7—224—07426—8

I. 健... II. 冯... III. 长寿—保健—方法  
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114840 号

---

书 名: 健康健美长寿学(四)

作 者: 冯理达

出版发行: 陕西人民出版社(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷: 西安昆明印刷厂印刷

开 本: 850 × 1168mm 32 开 17.25 印张 9 插页

字 数: 430 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—2000

书 号: ISBN 7—224—07426—8/R·27

定 价: 46.00 元

---

## 序

我是冯理达教授巨著《健康健美长寿学》的忠实读者。读已出版的前三卷,如同“独上高楼”,登一层有一层的境界,获益匪浅。如今先生的第四卷即将出版,读过头稿,感受又自不同,像是孔夫子凌东岳绝顶,“登泰山而小天下”;又像是武陵渔人入桃花源,“复行数十步,豁然开朗”。掩卷长思,感到这是一部值得向读者推荐的好书。

《健康健美长寿学》第四卷的中心思想是“弘扬中华文化,发展健康健美长寿学”。这是一个意义宏大深远的主题。中华文化是中华民族世代创造的物质财富和精神财富的总和,她的以人为本的精神,天人合一的思想,中正平和、修德重道的理念等等,衍生在诸多领域和具体事物之中,使之与人的健康、健美、长寿息息相通。抓住了这个主题,也就等于占据了制高点。郑板桥在谈论作诗的时候,曾说:“题高则诗高,题矮则诗矮,不可不慎也。少陵诗高绝千古,自不必言,即其命题,已早据百尺楼上矣。”(《范县署中寄舍弟墨第五书》),可见主题思想之重要。冯教授这部书,以论述中华文化与健康、健美、长寿的关系为主题,也可以说是“早据百尺楼上”了。

高瞻才能远瞩,欲穷千里目,就必须更上一层楼。冯教授“振衣千仞冈”,所以能把握事物的全貌,一击数鸣,淋漓尽致,从远古

## 2 健康健美长寿学(四)

---

说到现在,从世界说到中国,从科学前沿说到风俗习惯,从高深的中医理论说到浅近的养生方法……真是像刘勰说的“寂然凝虑,思接千载;悄然动容,视通万里。”(《文心雕龙·神思》)这当然同冯先生学殖深厚分不开,同她从医六十多年实践经验丰富分不开,更是同她热爱中华文化,热爱祖国人民的崇高精神分不开的。

《健康健美长寿学》第四卷是一部可以雅俗共赏的书,学者专家和平民百姓均可于中受益。近年来我国兴起的中华学,其内容包涵中华自然、中华民族和中华文化。冯先生的著作是中华文化的局部,通过这个局部能够丰富对中华文化总体的认识,因此它的意义已超出了健康、健美、长寿的范围。冯先生的书贴近群众,贴近生活,饮茶吸水,观花赏月,梳头打扇,吃粥喝汤,写字唱歌……“开门七件事”尽情包容,读起来趣味盎然,受教于不知不觉之中,真可谓“寓教于乐”、“潜移默化”。据我体验,读冯先生这部书,必然会增加对中华文化的热爱,增强民族自豪感和为中华民族伟大复兴而奋斗的自觉性。

冯理达教授是爱国将领冯玉祥先生的千金,人称“将门虎女”。她早年从医,留学美、苏,获免疫学博士学位。任多届全国政协常委、委员,海军总医院副院长、主任医师,多所医学大学教授,并兼任多种国际、国内学术团体领导职务。她是一位学者、良医,也是一位社会活动家,德高望重,口碑载道,是不需要赘言的。她已届八秩高龄,但身体非常健康,我想广大读者一定会衷心祝愿这位可敬的科学家和长者乔松不老,青春永驻。

秦 野

2005年6月24日

# 目 录

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 序 .....                    | ( 1 )   |
| 第一章 弘扬中华文化 发展健康健美长寿学 ..... | ( 1 )   |
| 第二章 中华文化与健美文化 .....        | ( 12 )  |
| 第三章 中华文化与中医文化 .....        | ( 41 )  |
| 第四章 中华文化与二十四节气 .....       | ( 59 )  |
| 第五章 中华文化与十二时辰 .....        | ( 92 )  |
| 第六章 中华文化与粥文化 .....         | ( 98 )  |
| 第七章 中华文化与汤文化 .....         | ( 133 ) |
| 第八章 中华文化与菜文化 .....         | ( 173 ) |
| 第九章 中华文化与豆文化 .....         | ( 203 ) |
| 第十章 中华文化与水果文化 .....        | ( 225 ) |
| 第十一章 中华文化与瓜文化 .....        | ( 269 ) |
| 第十二章 中华文化与茶文化 .....        | ( 280 ) |
| 第十三章 中华文化与花文化 .....        | ( 316 ) |
| 第十四章 中华文化与水文化 .....        | ( 342 ) |
| 第十五章 中华文化与月文化 .....        | ( 386 ) |
| 第十六章 中华文化与石文化 .....        | ( 411 ) |
| 第十七章 中华文化与梳头文化 .....       | ( 438 ) |

## 2 健康健美长寿学(四)

---

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第十八章 中华文化与笑文化 .....   | (452) |
| 第十九章 中华文化与乐文化 .....   | (462) |
| 第二十章 中华文化与书法文化 .....  | (494) |
| 第二十一章 中华文化与扇文化 .....  | (508) |
| 第二十二章 中华文化与数字文化 ..... | (522) |

# 第一章 弘扬中华文化 发展健康健美长寿学

中华民族,上下五千年,纵横数万里,以其无与伦比的勤劳和智慧,创造了光辉灿烂的中华文化。她源远流长,博大精深,渗透到我国政治、经济、文化、社会和人民生活的方方面面,并对全人类做出了不可磨灭的贡献。在养生、疗疾、促进人民健康、健美、长寿领域,中华文化同样闪烁着耀眼的光辉。弘扬中华文化,发展健康健美长寿学,已历史性地落在炎黄儿女的肩上。

现代科学技术正突飞猛进地发展,但是在前进的路上,面临着许多难题。在艰苦攻关,破解难题的过程中,中华文化日益显现



出她的优势。在发展人体科学,解决人类自身的健康、健美、长寿问题方面,中华文化的巨大优势更加令人瞩目。这是值得华夏儿女自豪的。我们应当继承这份优秀的民族文化遗产,并在建设中国特色社会主义的伟大实践中发扬光大。

第一次科学革命取得了极大的成功,但是它也面临着发展极限。1999年第58次香山科学会议《中国传统文化与当代科学前沿发展》指出:近代科学400年来建立起庞大的分析型学科体系,在很多方面较精确地研究了自然界,但是,由于时代的局限,也有不足:重视分析,忽视综合;长于线性研究,短于非线性研究;习惯于孤立系统研究,不善于开放系统研究;重视结构研究,忽视功能研究。

然而,客观自然界是局部与整体,线性与非线性,结构与功能,孤立与开放的统一。因此,随着科技的新发展,这种不足逐渐暴露出来了。这样,发展综合、非线性、复杂性、开放系统、系统功能的研究就成为当代改变观念、发展科学的时代强音。而这类研究、观点、理论、方法正是中国传统科学文化的优势。

任何一次革命都需要指导思想,很多科学家在寻找新的科学思想的时候,把目标锁定在东方科学思想。他们发现中国传统科学思想中关于整体和谐的思想,有机论思想,演化发展思想,相辅相成思想,与现代科学的新精神、新思想、新方法十分吻合。因此,他们呼吁现代科学积极从中国传统科学思想中获得营养和启迪。

20世纪50年代李约瑟指出:“机械论的世界观在中国思想中简直没有得到发展,中国思想家普遍持有一种有机论的观点。”

80年代普里高津指出,中国文化“具有一种远非消极的整体和谐,这种整体和谐是由各种对抗过程间的复杂平衡造成的”。

H. Haken 提出“协同学和中国古代思想在整体性观念上有深刻的联系”。他创立的协同学是受中医等东方思维的启发。

在国内,竺可桢、李四光、钱学森等不少科学家也都对中华传

统文化的现代科技价值有所论述。

李约瑟在 1975 年强调,“我再一次说,要按照东方见解行事”。

卡普拉在 1991 年归纳出科学中的 6 个新观点:

①整体和部分关系,从把了解部分性质为主转为把整体放在主要地位。

②从考虑基本结构为主到重视过程,所观测到每一结构都是其潜在过程的表现。

③从客观科学到认识科学,在研究自然时不能不考虑自己(测不准原理)。

④承认基本定律,但基本原理等作为知识基础的经典观念也在变化,将我们的描述、概念、模型、理论看成一个相互联系的网络,因而不存在基本原理。

⑤从发现“真理”走向近似描述。

⑥从人类对自然的控制和主宰态度转向两者的合作和非暴力。

第二次科学革命的思想具有整体性、非决定性、复杂性和不可逆性。

路涌祥认为:“由于客观世界的统一性、多样性和相关性,也由于科学的发展和深化,科学在继续文化的同时,更多的呈现交叉和综合的趋势。”

第二次科学是整体性科学,“是关于复杂性的科学”。

整体论是以中国传统科学为核心的东方科学的思想,它包括整体和谐的思想,有机论的思想,演化发展的思想,相辅相成的思想。

“实用论”方法是第二次科学革命的主要科学方法。为了进一步理解东方科学的“实用化”方法,人们从中西医的行医方式比较中受到启迪。

第二次科学革命的方法具有明显的时代特点,特别表现在计算机技术广泛和深刻的应用上。

西方科学的根本方法源于古希腊的“公理化”方法,这种方法的代表作为欧几里得《几何原本》;东方科学的根本方法是“实用化”方法,它的数学基础是数学思想,代表作为刘徽的《九章算术注》。因而,中国古代科学方法是计算机时代的方法。因为古代技术条件不成熟,这种方法的魅力没有能显现出来,因此,直到计算机发明和普及后,这种古老方法才焕发出青春。

科学方法的根本是数学方法,数学是科学之母。近现代许多重大科学的发现和技术进步都源于数学。数学已深入到各个学科中,是“无孔不入的”,数学作为一种母工具,有力地推动了其他学科的发展。

中国古代数学研究成果非常辉煌。如中国发明了最早的十进制,最早的几何学,最早的方程组等,中国数学就是关于算法的科学,这实际上就是当代计算机科学的思想。

中国古代数学实际上是计算机时代的数学。中国古代科学方法的基本特点与中国古代数学的特点是一致的。数学是科研中最重要的科学工具,因而中国古代科学方法是计算机时代的科学方法。但是,仅仅用现有的计算机技术尚不足以让这种方法充分展示出它的辉煌,更要有比现在更强大的人工智能技术。因此,中国古代科学方法是未来人工智能时代的科学方法。

东方科学方法是人工智能时代的科学方法,有两层含义:

①计算机的信息存储和处理能力,特别是智能程度更高的人工智能技术为东方科学方法的实现提供了强有力的科研工具。

②东方科学方法对于计算机特别是人工智能技术的发展具有重要的指导作用。

一些专家认为:过去工业革命时代,是用机器代替体力劳动,减轻体力劳动的负担,而目前已到信息时代,要用机器代替脑力

劳动。

西方人在传统上视空间高于时间,将世界看做物理的世界,时间性虚,空间性实,时间的本质趋向综合与整体,空间的本质趋向分解与并立,时间只能共享,空间则可以由强者去切割和占有。只重视事物的一方面,忽视其有机联系,将导致巨大灾难。还原论的一个重要表现是,把一个整体割裂(还原)成各个部分,忽视了整体内部的有关联系。这种思维方式可能导致意想不到的危害。比如,大自然是一个演化了几十亿年的完美整体,如果只重视事物的一个方面,而忽视其他方方面面之间的有机联系,这就违背了自然规律,必然受到大自然的惩罚,而这种惩罚又是人们当初根本没有想到的。说明这一问题的一个重要案例是英国疯牛病事件。

20世纪70年代,英国农业科技领域取得了一个重要成果,科学家发现如果在牛饲料中添加动物肉和骨制品,就可以使牛快速生长,减少成本,提高产量。当时英国人没有考虑其他方方面面可能产生的影响,就开始大规模推广,结果导致了疯牛病的出现。

牛海绵状脑病(俗称疯牛病)是一种危害牛中枢神经系统的传染疾病,在牛的脑内造成脑组织的海绵状病理损害。染上这种病的牛,脑神经会逐渐变得像海绵状的奶酪体,造成病牛的运动障碍、平衡失调、失明及全身发痒等症状。到了后期,随着牛脑功能的退化,导致牛神经错乱,行动失去控制,四处盲目冲撞,甚至攻击人畜,形如疯狂,直至最后死亡。

疯牛病最早于1986年11月在英国的牛群中以一种新的神经疾病的形式被发现,引起科学界的注意。1986年11月到1995年5月间,英国饲养的大约十五万头牛感染了这种病。英国当时进行的流行病学研究表明,这种疾病源于用动物尸体制作的饲料。科学家认为,在牛的食物链中存在导致这种疾病的原因:病牛的尸体经过加工后进入牛的食物,导致这种疾病同时在牛群中出现;因患同样疾病死亡的病羊的尸体,经过加工后也进入了牛的食物链。

疯牛病起源于绵羊病羊病,它们和人类的“克雅症”均是一种海绵状脑病,是由一种称为普里的蛋白质引起的。病牛的脑部组织受到破坏,出现海绵形空洞。而食用被污染了的牛肉、牛脑髓的人,有可能染上致命的“克雅症”,病人先是表现为焦躁不安,最终精神错乱而死亡。

1996年3月20日英国政府终于承认疯牛病有可能传染给人类,使人类患上“克雅症”。随后,世界各国纷纷抵制英国牛肉及牛肉制品,很多人到了谈牛色变的程度。一些专家认为,疯牛病的蔓延是人类在同疾病斗争过程中面临的一次新挑战。直到今天,疯牛病风波仍然没有平息。细究疯牛病产生的思想根源,还原论难逃其咎。仅凭能提高产量、减少成本,就大范围推广一种农业科技成果,这是导致疯牛病风波的思想根源,这也是还原论的具体表现。大自然是一个有机整体,牛本来是吃草的,但如果我们强迫它们吃肉,特别是吃同类的肉,吞下同类的骨头,那么这些被逼急的牛也会“咬人”。在新世纪、新千年,我们人类很可能出于暂时的利益,或者在不经意间违背了自然规律,大自然势必给我们以惩罚。

只重视事物的一个方面,忽视其有机联系导致巨大灾难的另一个惨痛例子是核武器的研制。为了扼制德国纳粹,1939年8月,著名科学家爱因斯坦写信给罗斯福总统,建议研究原子弹。他的建议当即得到美国政府的重视。1942年8月,美国政府正式启动代号为“曼哈顿工程”的核弹研制计划,动用了60万名工程技术人员,耗资200亿美元,经过历时3年的努力,终于在第二次世界大战结束前研制出了3枚原子弹。此后,很多国家拥有了核武器。人们拥有了随时炸毁地球的能力,核武器是悬在人类头上的达摩克利斯之剑。1996年9月10日,联合国大会以压倒多数票通过一项禁止所有核试验爆炸的全球条约——《全面禁止核试验条约》,并于1996年9月24日在第51届联大上开放供所有国家

签署。该条约旨在促进全面防止核武器扩散、促进核裁军进程,从而增进国际和平与安全。条约规定,缔约国将做出有步骤、渐进的努力,在全范围内裁减核武器,以求实现消除核武器,在严格和有效的国际监督下全面彻底核裁军的最终目标。所有缔约国承诺不导致、鼓励或以任何方式参与任何核武器试验爆炸。核武器的研制最初的动力是为了短期的、单方面的利益。但它危害到全世界的安全,因此连爱因斯坦都有早知今日何必当初之感,晚年做了大量亡羊补牢的工作。

面对茫茫宇宙,中国人着眼于时间的流动和延续。中国人热爱生命,视天地万物为有生命的存在,视自然界为生命的不断的延续过程。中国人立足于整体。整体是生命的基本特征,而整体和生命的主要存在形式是时间。

当今,人类社会正面临生存和持续发展问题,世界科学也面临着整体性、复杂性、生命科学、环境科学、信息科学等都需要进一步深入。面对这些问题,西方流行的还原论和分析方法等观念已遇到不少难题,因此,中国的整体论和综合方法,环境包括宇宙在内的科学思想即可解决不少问题。

“无中生有”是东方科学思想的一个重要论断。量子力学与相对论结合在一起,科学家就得出了“无中生有”的结论。

整个宇宙完全是“无中生有”中出来的。宇宙在其成长过程中创造了一切物质,一切能量,从而建成了我们现在所能看到的宇宙。量子引力表明,我们可以从无中获得一切。进化的过程也就是用这种方式,第一种原始的生命形式消化了包括硫化氢在内的不同物质而放出氧气。这样就逐渐地将大气改变到今天这样的成分,使鱼类、爬行动物、哺乳动物以及最后人类等生命的更高形式得以出现和发展。

生命现象,特别是人类的出现使宇宙有序化上升到一个新的层次。生命本身就是诞生于高度有序的机体,而人类除了高度有

序化以外,还是宇宙的有序增加器。

人们都承认生命是复杂的系统之一,生物的复杂性及人与动物的区别就在于人类有智能,那么智能是什么?人类为什么会思考?这些问题的解答就需要从整体论方面考虑。生物是一个多层次的,有组织的,结构复杂的系统。在生命科学和生物技术领域,还原论的自下而上,由低层次决定高层次的原则与整体论的自上而下,由同层次决定低层次的原则应当相互补充,两种思想、文化共同努力将使生命科学研究进入一个新的层次。

医学的发展,健康、健美、长寿学的发展,需要东方科学思想,需要中华文化。专家们认为(包括西方和东方科学家)中医是中国整体论思想在理论和实践两方面的集大成者,是人类文明的一朵奇葩。

中医认为,宇宙是一个和谐而统一的有机整体,人体也是一个和谐而统一的有机整体,中医以这种整体观来看待宇宙及人体。

以中国整体论思想为基础的中医不仅大大促进全世界医学的发展,而且它的一系列思想和方法可应用于探索生命现象等复杂科学领域,一些专家认为它还可以应用于解释整个宇宙的诞生和演化。

我们认为应很好学习东方文明,学习中华文化。健康健美长寿学是基于整体论的一门学科,同时表现为整体和谐,包括机体的和谐,人与人之间的和谐,人与环境的和谐,如人与植动物,人与水、山、石、气的和谐等等。

21 世纪是人类健康的世纪,人们逐渐认识到健康、健美、长寿的重要性,但是,人们如何能真正健康,做到不只健康,还要健美、长寿,则是我们需要很好考虑的。最近报刊上登出美国高血压人数超过 6500 万,该数字还将继续上升,这只是一个例子。三高、糖尿病、肥胖症等数字也都在上升。

21 世纪也是知识创新时代,不依靠知识就不能发展生产力,

不依靠知识更不能创造宽松、和谐、团结、互助、关心、友爱的社会,知识创新,首先就要了解、学习能够使人健康、健美、长寿的知识。

构建和谐社会,就要把维护广大人民群众最现实、最关心、最直接的利益放在首位。延缓衰老,延年益寿,也就是健康、健美、长寿。这是人们的共同愿望。中华文化对不同年龄组的健与美有不同的比喻,如对长寿者的人体美形容为劲松,而心态、精神则喻为海水、海涵。这种比喻就是东方文明,中华文化。因此,我们要学习和弘扬中华文化和东方文明。

世界卫生组织提出这样的号召:“健康的一半是心理健康”。中华传统文化结合现代科学的健康健美长寿学认为,美好的心情胜良药,心情也就是心理情绪或称心态。一些专家称情绪为“生命的指挥棒”“健康的寒暑表”。躯体本身就是疾病的良医,85%疾病可以自我控制,只要神经松弛,余下的15%也不全靠医生。病人自己是不可忽视的因素。因此要创造美好的心情,那就要开心、爱心、宽心、耐心。

心境是人在一个相当长的时间内持续存在的某种情绪状态。它具有微弱、持久、稳定等不同特点。

心境有积极和消极之分。积极的心境:愉快、恬静、舒畅等,有助于人的积极性、主动性、创造性的发挥,可提高学习和工作效率。消极的心境:紧张、惧怕等,使人心灰意懒、厌烦、消沉、降低学习和工作效率。

现代医学和心理学研究表明,情绪不仅影响人的健康,而且影响人的社会活动。人们都不愿在愉快融洽的环境中学习、生活和工作,但这个环境需要我们共同创造,需要热爱生活,助人为乐,学会宽容,谦虚谨慎,积极赞扬,学会幽默。

要调理好“七情”。人有七情(喜、怒、哀、思、悲、恐、惊),皆可致病,“心病还需心药医”。

“谁会笑,谁长寿”。欢笑是一种运动,人们呼吸运动因笑而



加深,肺部扩张,呼吸系统通过震动将废物清出体外。

笑声中,胃的体积缩小,胃壁的张力加大,位置升高,消化液分泌增多,食欲旺盛,消化功能增强,笑声中,人的心跳加快,心流速度加快,面部、眼部血液供应充分,因此面颊红润,眼睛明亮,容光焕发。

“幽默是人的半条生命”。幽默,拉丁文的原意是指人和动物、植物的液体。心理学则认为幽默指人的气质、性格和情绪等。哲学家认为幽默为“浪漫的滑稽”。医学认为幽默是人的一种健康机智。幽默是一种心理自我行为。学会幽默,便能减轻心理的挫折和忧愁,这也是一种心理自我保健的良方。

情绪是一种心理变化,它与人体内脏的生理变化密切相连。为了防止不良情绪的积淀,应及时排除它。

文化作为“软实力”,是综合国力的重要组成部分。在 21 世纪国际竞争、信息共享、技术趋向的社会背景下,国家的安危更涉及文化存在的方式与制度,共同的语言和文字、共同的艺术和道德、共同的传统和认知。所以文化被称作是一个国家的身份证。党的十六大指出:“当今世界,文化与经济和政治相互交融,在综合国力部分中的地位 and 作用越来越突出,文化的力量,深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中。”对我国来说,21 世纪是一个走出物质贫困的时代,而 21 世纪也应该是一个中华文化兴旺的时代。中华文化给我们留下了“天行健,君子以自强不息”的奋争精神,“位卑未敢忘忧国”的爱国情怀,“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”的崇高操守,这些都是留给我们的前进动力。

从五千年来中华民族经过了漫长的变迁,但是文化脉络又是那么清晰。我们不仅要看到中华文化的典美博奥,为日月经天,人所共仰;而且要看到她在现代科学领域所占有的优势,为江河行地,不可阻挡。它已成为世界文化宝库之一。因此我们要弘扬中华文化,在弘扬的过程中,在奔向全国小康社会的同时,发展健康