



POYICHANGSHOUMIMA

破译长寿密码

- ▲ 将手术孤立起来的后果
- ▲ “七情”致癌也治癌
- ▲ 微量元素的不足与过量带来的严重后果
- ▲ 维生素与蔬菜
- ▲ 如何由病态阶段走向真正的健康状态
- ▲ 最好吃的东西也最容易致人于死地
- ▲ 有毒的东西往往也是最有用的东西
- ▲ 心脑血管病与体力活动
- ▲ 养生必先养神
- ▲ 俾斯麦病愈的奥秘

POYICHANGSHOUMIMA



破译

长寿密码

——人体自愈康复系统的开发

40482



- 这是一本圆您百岁梦的书
- 这是一本有些医生不赞同的书
- 这是一本为了您的事业腾飞不能不读的书
- 这是一本大家读后能改写统计数字的书

图书在版编目(CIP)数据

破译长寿密码——人体自愈康复系统的开发/张普陶编著
北京:华文出版社,2002.1

ISBN 7-5075-1217-7

I. 破… II. 张… III. 中医学:免疫学
IV. R229

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 057536 号

华文出版社出版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwcbs.com>

电子信箱: webmaster@hwcbs.com

电话 (010)83086663 (010)83086853

新华书店经销

北京国防印刷厂印刷

850×1168 32 开本 10.25 印张 195 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 2 次印刷

*

印数: 6001—11000 册

定价: 16.80 元

内容简介

作者从动物演化观点，阐明了自然界最完善、最精密、最先进的人体自愈康复系统。并探讨了在开发这一系统中，如何使自己健康地活到自然寿命的重点举措。

该书证明：平均寿命等五个概念，可以真实地反映当地社会生产力发展水平，经济、医疗及其环保状况。

该书说明离开社会善恶标准，孤立地去谈影响健康的“七情”规律是值得商榷的。该书提出了一个预测个人寿命的具体公式，预测结果将告诉你影响健康的具体因素是什么。

该书对人类目前防治癌症过程中存在的弊端进行了探讨，并就如何防治癌症向人们提出了花钱最少，疗效甚佳的启发性意见。

该书作者认为：心脑血管疾患不是终生疾病，而是一个可逆反应。可以从无到有，也可以由于改变了生活方式，从有到无。据此，提出了一套使其由重变轻、从有到无的养生保健措施。

作者用大量历史事实与《红楼梦》、《三国演义》、《西游记》等中外名著中的故事，来说明某些观点，令人感到言之有理和饶有风趣。



目 录

第一章 人的寿命背后隐藏着的秘密

本章提示 / 1

第一节 人的生命极限给了我们多大寿数? / 2

一、自然寿命 有望实现 / 2

二、盈缩之期 应在后天 / 7

第二节 关于人的平均寿命的问题 / 12

一、平均寿命与生产力的发展水平相适应 / 12

二、生理病害与养生延寿 / 17

三、平均寿命是一个特别重要的社会经济发展标志 / 19

四、早逝是一个水涨船高的变数 / 22

第三节 自然环境给百岁寿星带来的厚礼 / 23

第四节 当“剪刀差”缩小到零的时候 / 26

第五节 乘坐无底船 飞越凌云渡 / 28



- 一、超寿明星有几多? / 28
- 二、从布金禅寺到大雷音寺 / 33
- 第六节 一个可以延长寿命的公式 / 36
 - 一、关于公式的讨论 / 36
 - 二、经常在变的答案 / 37
 - 三、预测要素 / 38
 - 四、要素分析 / 41
 - 五、衰老曲线 / 47
 - 六、特殊的增减要素 / 51
 - 七、预测公式 / 52
 - 八、预测寿命举例 / 53
- 本章小结 / 55

第二章 自愈康复系统的演化与维护

本章提示 / 58

第一节 细胞世界的自愈康复现象 / 59

- 一、小空室的康复本领 / 59
- 二、细胞“皮肤”的发展 / 60
- 三、细胞的“警卫部队”——溶酶体 / 60
- 四、裸体强盗的对手——SOD / 62
- 五、有错必纠的聚合酶 I / 62
- 六、分化基因与 PML 基因的特殊任务 / 63
- 七、细胞的自我修复 / 64

第二节 在组织水平上，自愈康复功能的突出发展 / 65

- 一、在组织水平上的生物 / 65



- 二、停留在组织结构中的再生能力 / 66
- 三、再生不是无条件的! / 67
- 四、再生能力在人体上的特殊表现 / 68
- 五、不得而为之的开发 / 69
- 六、组织水平的诱导者 / 71
- 第三节 器官的移植与备用件 / 71
 - 一、器官与系统几乎同时出现 / 71
 - 二、器官移植 / 72
 - 三、思维硬件与泵血器官的备用品 / 73
 - 四、泵血器官只能流动, 不容居留 / 74
- 第四节 人体的保护系统 / 74
 - 一、保护系统的进化 / 75
 - 二、皮肤的维护 / 77
- 第五节 人体的保卫系统 / 79
 - 一、人体的安全保卫系统就是人体的免疫系统 / 79
 - 二、机体的“保卫部队”——人体免疫系统的由来 / 84
 - 三、免疫系统的演化 / 84
 - 四、常打胜仗但也有出错的时候 / 86
 - 五、免疫间歇期 / 87
 - 六、爱护你的机体免疫系统吧 / 89
- 第六节 人体的保健系统 / 100
 - 一、高于所有诺贝尔医学奖成果的一项伟大医学成就 / 100
 - 二、全息胚 / 105
 - 三、经络系统是如何发现和发展的? / 107



四、经络系统在于自我开发 / 109

第七节 自愈康复系统演化到顶峰后出现的重大
隐患——抗癌战略的根本转变 / 113

一、以羊膜为界出现的问题 / 113

二、癌细胞是“武运长久”的敌人，还是
“固守阵地”的落伍者？ / 120

三、衡量“放疗”、“化疗”是否可行的
标准是什么？ / 122

四、将手术孤立起来的后果 / 124

五、对一个伟大思想的远距离粗放验证 / 127

六、“七情”致癌也治癌 / 132

七、错误的保密与一个即将消亡的名词 / 138

八、微量元素的不足与过量带来的不同后果 / 139

九、维生素与蔬菜 / 143

十、禁忌与鲜药 / 150

十一、癌症晚期患者如何使肿瘤凋亡？ / 152

十二、一个亿万生命换来的治癌方针 / 155

本章小结 / 159

第三章 感情王国的巨大威力

本章提示 / 161

第一节 “七情”的物质基础 / 162

一、“七情”中枢 / 162

二、人与哺乳动物的感情区别 / 166

三、人的感情的中介系统 / 170

第二节 “七情”与肾上腺 / 173



- 一、肾上腺 / 173
 - 二、有毒的东西往往也是最有用的东西 / 178
 - 三、唐琬的悲剧与康熙皇帝的教训 / 186
 - 四、孙悟空为什么要灭“七情”? / 191
 - 五、孔夫子的最后遗憾 / 204
- 第三节 “七情”与内啡肽 / 206
- 一、人不是感情动物 / 206
 - 二、张子和三送“良药”治哀痛 / 207
 - 三、潘巧云冤案与性内啡肽 / 209
 - 四、从邱吉尔和俞平伯烟酒不断且得以高寿说起 / 214
 - 五、长寿之神的法宝 / 219
 - 六、从毛泽东动手术要听弹词谈起 / 225
- 第四节 感情规律遮掩不了善恶界限 / 229
- 一、正导律 / 229
 - 二、人的快感层次不仅仅在一二层 / 232
 - 三、负导律 / 233
 - 四、不分善恶，谈不上利导、弊导思维 / 236
- 第五节 从《红楼梦》的几个人物寿岁看“七情”对人体健康和寿命的影响 / 244
- 一、刘姥姥何以初登寿阶? / 244
 - 二、焦大也能长寿是何原因? / 247
 - 三、贾母长寿的奥秘 / 248
 - 四、秦可卿是谁害死的? / 250
 - 五、两个情种的下场 / 252
 - 六、芙蓉花神的委屈 / 254



七、“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命”的
王熙凤 / 255

八、千万不要忽视随便“想一想” / 255

第六节 应激的控制与转化 / 258

一、筑起心理免疫的堤坝 / 258

二、饮食对“七情”的调控 / 262

三、让音乐促进内啡肽的分泌 / 265

四、养生必先养神 / 267

五、体力活动对应激之毒的消耗 / 272

六、换个环境干你最感兴趣的事 / 275

本章小结 / 276

第四章 心脑血管病的可逆反应

本章提示 / 279

第一节 从养生实践中提炼出来的一个可逆式 / 280

一、负向基本式 / 280

二、如何由病态阶段走向真正的健康状态 / 281

三、不使偶发因素变成危害生命的导火线 / 282

第二节 诗人李商隐无可挽回的教训 / 282

第三节 最好吃的东西也最容易致人于死地 / 284

一、肉食利弊谈 / 284

二、油和油不大一样 / 286

三、为什么有的人吃肥肉能长寿? / 287

四、并非所有的植物油都对人体有益 / 288

五、经常在“赌博”的两种不饱和脂肪酸 / 289

六、含有 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸的食物 / 291



七、俾斯麦病愈的奥秘 / 293
八、一笔“亏本”生意 / 294
九、貌似“正确”的混合油立论 / 296
第四节 过量食糖的危害 / 299
第五节 董昭“食淡”的故事 / 300
第六节 粗粮中的高级营养成分 / 301
第七节 心脑血管病与体力活动 / 303
一、长期被迫胸式呼吸带来的恶果 / 303
二、爬行运动的奇迹 / 304
三、翻滚运动能治病 / 306
第八节 催化要素的加倍可逆反应 / 307
本章小结 / 310
参考文献 / 311
后 记 / 315



第一章

人的寿命背后隐藏着的秘密

本章提示

每个人的体内都有一套自愈康复系统。它的职责，就是保证人体在受到“七情”自我伤害，以及不良环境、不科学的饮食等生活方式摧残的时候，得到自愈和康复，从而保护人们平平安安地走完生命极限给予的那段寿数路程。

这个寿数究竟是多少？极限有多大？平均寿命、自然寿命与寿命极限是不是孤立的东西？它们背后隐藏着什么秘密？

从表面上看来，这些问题似乎与人体自愈康复系统没有联系。实质上，不搞清楚这些问题，开发自愈康复系统也就失去了方向、目标。我们不敢奢望“超寿”，但也不愿“缩寿”，至少争取活到我们应得的那个寿数。



第一节 人的生命极限给了我们多大寿数？

一、自然寿命 有望实现

遗传学告诉我们，不同生物物种有不同的寿数。那么，人应该有多大寿数？

《黄帝内经》认为：可以活到百岁以上。《圣经·创世纪》说：“人本血肉之躯，应得 120 岁。”其他一些中外古籍也有类似的说法，都认为可以活过百岁。不过，这些说法因为缺乏科学依据，仅是一种猜测或对个别现象的一种推理，难以令人信服。那么，现今科学家对此如何说法呢？他们对此分别提出了几种学说，基本都在 100 ~ 175 岁范围之内（平均数是 125 岁左右）。也就是说，这些学说虽然研究的方法和角度各不相同，但对人的遗传寿命推测，大体是一致的。在这些学说中，以细胞分裂极限学说最有说服力。因为细胞的凋亡，既是人体衰老的最简单体现，也是最复杂的生理现象。

这个学说认为：“细胞分裂次数乘以分裂周期之积”基本上可以反映生物物种的遗传寿命。因为动物细胞成长的分裂次数与其寿命是有直接关系的。据实验表明，细胞分裂到一定次数，就会出现衰老与死亡。如鸡肺的成纤维细胞是 13 ~ 35 次，平均每次分裂周期为 1 ~ 2 年，寿命为 30 年左右。小



鼠肺的成纤维细胞分裂次数是 14~18 次，分裂周期是 3 个月，寿命为 3 年。人的肺成纤维细胞的分裂次数是 50 次左右，平均每次分裂周期为 2.4 年，人的寿命可达 120 年左右。有人试验：将分裂了 20 次的成纤维细胞长期冷冻起来，后经升温复苏，发现它以后还能再分裂 30 次左右。重复实验，结果同样。这表明已经分裂过多少次的细胞，经休眠一个很长时期后，仍不会“忘记”原来分裂了多少次的数目，再分裂时，仍是在原来基础上“弥补”尚未分裂的那一部分次数，最终达到 50 次左右，细胞随即凋亡。这一现象告诉我们：细胞内有一个神秘的“微型电脑”，它贮存着分裂的过程和次数。北京医科大学童坦君、张宗玉教授在研究中发现：细胞衰老是老年病发病的基础，是器官萎缩、机能减退的根本原因之一。染色体稳定性下降、畸变而使细胞衰老，还可能是老年人肿瘤发病率高的原因之一。因此，以细胞分裂学说作为计算人的遗传寿命的根据，应该说是大致正确的。同时，这一计算结果基本上接近于其他学说推测的平均线。

根据这个学说，我们可以得出如下公式：

$$A = (F_x \cdot F_y) \pm 10 \text{ 年}$$

在这一公式里，A 为遗传寿命， F_x 为细胞分裂次数， F_y 为细胞分裂周期。

人体的细胞（癌细胞和生殖细胞除外），在一生中的分裂次数是 50 ± 10 次，平均分裂周期是 2.4 年。按照上述公式，人的遗传寿命应该是 120 岁左右，也就是 120 ± 10 岁。

我们认为，按照这个公式计算出来的遗传寿命大体上是正确的。理由是：不论哪一种系统、器官和组织，都是由细胞分化而来。细胞不仅是系统、器官和组织的基础单位，还



可以作为一个生命的个体而单独生存。把细胞作为一个由无序转化为有序，由堆积分裂（如卵裂期、癌细胞、原始团藻等）转为定向分化的界限是合适的。用它的分裂次数乘以周期，作为人的遗传寿命是可行的。这个寿命也就是人的自然寿命。自然寿命，也就是著名遗传学家摩尔根说的那个遗传寿命。如果说寿命有遗传的话，指的就是这个寿命，而不是父母辈活了多少年，儿孙们也应活多少年的那个误解了的现实寿命（也就是人一生实际活了多少年的寿命）。这个遗传寿命密码已经保存在人的细胞基因里了。但这并不等于说，改变基因，就可获得长寿。基因不是万能的，基因是分子水平，获得长寿是大脑、整体水平的事，是生物长期演化的结果。无论哪个国家和民族，都是如此。如果说有差异的话，就是“ 120 ± 10 岁”的差别。所以，从人类的遗传上看，每个人都应活到这个寿命，没有什么所谓的优等民族与劣等民族之分。很可惜，至今我们绝大多数的人并没有达到这个寿数。

人的自然寿命在110~130岁之间，这个寿命并不是高不可攀、望尘莫及的。1990年我国人口调查，100岁以上的老人已达6434人（另据报道，1997年我国百岁以上老人已达到8000多名）。其中活到自然寿命的已有264人，超过120岁的为36人，年龄最高者达130岁。由此看来，人活百岁不是梦。目前世界上有几个百岁以上老人集中的地方，那里的一部分人已经接近和达到了自然寿命。据统计，我国广西巴马县，百岁以上老人的比例居世界之首。在这个县，110岁以上的寿星有69位，他们中的大多数仍在劳动！在辽宁省辽阳县，有一个1000多人的小村庄，百岁以上老人有7名，90~100岁者有22人，80~90岁者有122人，这些老人几乎都在劳动。



福建省福清市东张镇有位 90 岁老人卓庭术，在镇老年学校上学，各门功课都不错，尤其拳功，更是优秀，现已毕业当了教师。原本身体多病，现在筋骨健壮，耳聪目明。在武汉市老年大学汉阳分校，有一位 102 岁的大学生叫钱立坤，退休前，是汉阳县农业局的干部。退休后，为了更新知识，参加了老年大学，专心听讲，从不迟到早退。学后仍活跃在田间地头，传播新的农科知识。“人到七十古来稀”，那是久远而又久远以前的事了，现在到处都有八十岁以上的老人，七十岁以上的准老者更是普遍，多数人还在乐乐呵呵地进行着脑力或体力劳动。在农村，还把 60 岁以上的人看作是“壮劳力”哩！现在有人认为活到八九十岁就基本上不能动了，那是旧观念，正在成为过去。现在各地有没有七八十岁就疾病缠身，基本上不能动的人呢？有！而且为数不少。不过，这是一种很不正常的现象！因为他们随时随地不自觉地破坏着自己机体内的自愈康复系统。相反，现在活到八九十岁的广西巴马县的一些老人，身板儿硬朗得很，大部分仍在劳动！在我国，除了广西盘阳河流域的凤山、巴马、大化、东兰、都安等县外，海南、新疆的部分县市和湖北省的钟祥市也正在朝着这个目标迈进！目前，各地的人口统计，还不习惯于将 110 岁以上达到自然寿命的人作为寿星来统计，而是以“10 万人口中百岁以上老人所占的比例数”显示之。不过，这个比例数包括了 100~110 岁之间的人数。达到自然寿命者必须超过 110 岁！到了 110 岁以上，也并不都是步履蹒跚，老态龙钟，基本上不能动了。如张家口牧民张全，120 岁了，仍坚持跑步、骑马，甚至冷水擦身。巴马县的 127 岁老人阿玛，还在地里收摘绿豆！贵州省毕节市海子街镇店子村李光海 121



岁，王芳珍 122 岁，这对夫妇至今仍在劳动。陕西省延安清化寺长老吴云清 134 岁时，尚在习练武术和骑单车。今人如此，古人也一样。三国时的黄忠，在“计夺天荡山”时，年近 70，“轮大刀如飞，拽硬弓两弦”，75 岁时仍乘马于战场之上。有的小伙子说：“70 多岁的人了，不要骑车了，慢慢走吧！”这是一个很陈旧的观念！我们中国人把 60 岁看成是一个“花甲”，一过 61 就进入第二个“花甲”。70 来岁，正是人生的第二个春天，怎么就不能骑车了呢？！

尽管现在活到自然寿命的人数不多，但已经有了众多的“样板”。人们为什么不应该活到这个寿数？也就是说，既然我们的遗传寿命是 120 岁，为什么“上帝”不给一套保证实现这个寿命的自然装备？实际上人类在自己的进化中，已经逐步地建立并完善了这套装置。这就是每个人的身体内都有的一套自愈康复系统。只要我们善待自己体内的这一系统，保护和开发这一系统，就可以自觉地活到自然寿命。也许会受到“上帝”的奖赏，超过自然寿命呢！有人也许会说：“为什么巴马县达到自然寿命的人这么多，我们这个地方没有呢？这还不是由于环境造成的。”也可以这样说，因为巴马县的气候、地理与社会环境、生活方式、饮食习惯等等的确有利于保护人体的康复系统。但也不完全，因为这样说，颠倒了外因与内因的主次关系。在巴马县，也有许多短命者！这些短命者在有利于人体康复系统的环境中，却不善于利用有利的条件，当然不能长寿了。所以不能把长寿原因全归结于环境方面。