

绪

言

在阅读本书前必须要知道的



在进入 21 世纪的今天，人类对自己的寿命仍无法预知。大家的传统观念都认为自己寿命长短归诸于先天或命运决定。本书用科学道理阐明事实上今后每个人的寿命长短完全可以大部分掌握在自己手里。并推荐青春养生的整套方案，使人人都能活到 120 岁（人类的一般自然寿命），而且活得健壮无病痛，即“青春长寿”。

今后的长寿方法主要是延缓老化，使自己不易变老。使三四十岁的妇女外貌形体都保持在 20 多岁的青年期。使百岁以上老人身体健壮如目前五六十岁健康人，老而不衰，生活得轻松愉快、无病无痛的“青春长寿”。这就是怎样使自己保住青春健壮不显老。为其实现所必须的“养生”即是明显年轻不老的“青春养生”。全面地讲，我们要做到三个大项：“自爱、养生、保健”六个字。这些内容，即属于 21 世纪世界正兴起的“第四医学”范畴（临床、预防和康复分属第一、第二、第三医学）。

现今世界上大部分国家的人民基本都已解决温饱，生活不需担忧，健康和长寿就浮现到每个人的议事中来。无

论是国家总统，还是世界巨富，抑或是天皇巨星，直至平民百姓，权力再大，财富再多，星迷再广，如果失去了健康或英年早逝，那么权力、财富、星迷又有什么用？

要实现健壮长寿，希望自己不衰老，永葆青春，就有必要研究怎样才是正确而具有实效的养生？这是大家所共同企求的，也是写这本书的目的。

在此除了讨论“自爱”外，主要提出整套使每个人青春长驻、不易衰老的“青春养生”方案。由于要达到既长寿又年轻健壮的“青春养生”，而且必须保证收到“实效”，不能停留在数百年来对养生的认识水平，必须从 21 世纪尖端科技微观量子层次的量子医学来认识养生，从决定一个人“生老病死”最根源的量子层次变化来指导养生，故全称是“量子青春养生”。分成“情、食、动、息”四方面来讨论。必须强调的是：大家一定要尽早在“四方面”都全面配合共同实施，才会产生巨大作用，呈现意想不到的效果。

很多读者曾阅读过很多古今中外关于养生的专著，可是最终对自身的体验实践，总感到收效不著。究其原因有

一是过去叙述无系统，庞杂散乱，不完整，与现代科学结合很少，各说各的理，分不清主次。读者往往感到无所适从。

二是往往对养生的理性原则探讨较多，而具体在日常生活中如何实践的讨论却较少。大家都只知道养生教导我

们必须心情愉快，却不知道如何才能使人人在日常生活中实践心情愉快。

三是对陶冶精神情态的理性探讨，大家都认为是虚的，并不重要，看过就算。结果在自身实践体验时，对精神情态的陶冶和改造，并不重视，丢诸脑后。当然也就没有按理论原则实践，收效必然不显著。

21 世纪的“量子青春养生”，是站在微观量子层次上认识养生。从量子层次认识精神情态改变，的确存在物质变化，它直接促使细胞进程加速或延缓。故强调对精神情态的改造，肯定不是“虚”的，而是“实”的。

由于以现代医学科学观点讨论养生，叙述内容重点与过去养生专著不一样，还有许多新观点和新方法。希望大家能站在 21 世纪的新立场来阅读本书。

过去大家从理性上认识，知道“精神情态”决定养生的成效，是“重要”的。但在实践时，却感到不知该如何实践，往往都丢诸脑后，又认为是“不重要”的。我们通过多年来的养生实效研究证实，改造精神情态是养生中最重要的一项，绝不能舍之不顾，而且更必须加强。

一个人如果生活在“非良性”精神情态中，是不可能长寿的。在恶性精神情态下，癌症发生率明显提高，是大家公认的事实。历史上，伍子胥一夜焦急紧张，黑发变成白发，衰老了多少，说明精神情态跟衰老的密切关系。每个人为保证自己养生能收到实效，减少干扰，必须创造一个良性养生环境。本书将养生的范畴，自个体延展到家

庭、集体而至全社会，确是必要的。

最近国外有新理论提出：“人的意志控制人的肉体寿命，心理成长不应该随年龄增长而递增。”都说明精神和寿命紧密相关，并具有决定性作用。

为要使人人实现既长寿又年轻健壮，必须正视现实。不能再像过去将明明是“实”的内容，当做“虚”的处理。本书不得不改变传统养生的观点，而将改造每个人的精神情态作为“青春养生”的主轴。为要保证大家收到实效，要求人人都能做到，本书不得不增加过去大家认为这不重要的“虚”的内容，并作详细演绎。

本书将精神情态的改造，列为青春养生的首要主导总则。并将过去大家不知该如何实践的虚的东西，变成实实在在的每个人都能做得到的实践行动。还明确教导大家从各方面使自己“回复青春”的方法。尤其强调老年男女必须使“性”器官延缓衰退。

只要大家按着量子青春养生踏踏实实做到，一定会收到明显的巨大实效。证实改造精神情态，绝不是虚的。读者首先必须纠正这错误的传统认识。争取人人活到自己应该活到的自然寿命 120 岁，既健壮又年轻。

最近，美国两名科学家为人类最多可以活到 130 岁还是 150 岁而打赌，要 150 年后揭盅，谁胜可获得 5 亿美元，还规定赌局的胜负将由国际科学组织推举的 3 位科学家裁断。其实，可以断言，绝对不用到 2150 年，人类的平均寿命早远远超过了 150 岁。

当然，现在本书仍提出为“人人活到 120 岁”而努力。时至今日，许多人会相信不久将成为现实。我们的目标是：“人人活到 120 岁”。

虽然千百年来，大家都知道要长寿，必须“养生”。但对养生到底有多少实效，往往是“似是而非”的。并不能像吃饭能解饥，喝水能解渴那样立竿见影。很多人还错误地认为人的寿命是天生注定，每个人的命运决定一切。因此，对养生的实效，总是打个问号。在这种心态下，真正能踏实按养生指示去做的人不多，尤其能持之以恒的更少。结果，当然长寿过百的人也只能是个别。

总体来说，大家将“养生”还是认为是“虚”的。在人生中，可有可无，可做可不做，做了也不一定收到实效。

今天本书从量子医学观点认识“养生”，肯定是确实实“实”的，绝对不是可有可无，可做可不做“虚”的。每个人都应该活到自己的自然寿命，每个人就都应该按“养生”要求做。尽管它的实效呈现不能立现，但肯定按着实践不几个月，就会有丰硕收获，达到显著实效。“做”和“不做”就是不一样。

但如果自己不顾“自爱、养生、保健”的“青春养生”，逆其道而行之，当然不可能实现“青春长寿”。这是科学，自己的生命（除掉意外伤害外）基本掌握在自己手中，决定于自己能否顺其道而行之。科技在不断前进，人们的认识也必然随之前进。对养生的认识，也不应该停留

在数百年前的水平上。

在做好养生前，首先必须先“自爱”。如果自己不自爱，让烟酒赌毒不断在糟蹋自己身体（21 世纪的不自爱的花色品种、方法方式更复杂），怎能健康长寿呢？本书在讨论“养生”前，当然不得不先讨论一下“自爱”。

另外，已进入 21 世纪的今天，全世界有数百万上千万善良公民被暴力凶杀犯莫名地杀害。暴力凶杀犯和疾病在我们人生一辈子中，同样在等待着吞噬我们每个人的生命。故 21 世纪的养生，单是防止疾病的发生，已经不够。即使自己“自爱、养生、保健”做得再好，一辈子中不知在什么时候，遇上抢劫枪杀、炸弹爆炸、劫机劫车……莫名地把命丢了，怎可能活到自己的自然寿命呢？本书为了希望每个人都能活到 120 岁，故不得不将此问题也提出来。

“讲座之二”将详细讨论“量子医学”革命性的“量子平衡保健”，使大家尽量少生病，使每个人能健壮无病地生活在世界上，直到自己自然寿命的终止。

我们把人类的自然寿命定为 120 岁，决非信口开河、哗众取宠。事实上，非但有科学根据，而且还是最保守的人类自然寿命年龄。

根据合众国际社密西根州大湍城电报道：“密西根州立大学医师们说：人类寿命在 20 年内可能延长到 200 岁。该大学医师福塞尔说：生物科技的进步将解开基因的奥秘，治疗从癌症到心脏病的疾病，并且阻止基因老化过



程。他说，老化与四个染色体末端的 Tolemere 端粒酶有关，里面有数千个 DNA。他认为，只要更改 Tolemere 的长度，就可以使人类的寿命延长到最大极限。”

最近，魁北克的麦克基尔大学研究人员赫基米表示，他们在研究老化原因之际，发现基因突变造成一种线虫的幼虫可以多活 50% 的寿命。也证实改变基因可延长寿命。

最近出版的美国《未来学家》杂志报道：瑞典科学家在生活环境不变的情况下，每天给实验鼠补充某种生物制品，成功地使老鼠的寿命延长一倍。

华盛顿《科学》杂志报道：美国科学家发现一种变种基因，可令果蝇寿命延长一倍以上。他们发现变种果蝇不仅活得长久，而且更加健康和不易衰老。

2001 年初，希腊召开第 5 届老人病学研究会上发表的统计报告说：在 1990 年，全球年龄超过 65 岁的人口是 3.28 亿，在今后 25 年里，将增加到 8.28 亿。科学家们今后 10 年的研究目标是使人类能活到 200 岁。

在 20 世纪末，人类已经可以改变植物基因而获得该植物的优良品种。2000 年，“人类基因图组”已完成了 97% 的密码破解与 85% 的序列组合。2001 年初，全球首只转基因猴问世，灵长类动物转基因突破，人类疑难疾病根治可期。基因治疗是国际医学研究的热点前沿，即将正常有功能的基因置换或增补有缺陷的基因，从而达到治病目的的治疗方法。尽管在全世界一片反对声中，可能第一个克隆人将在 2002 年出生。真正到了人类能完全自控基

因的年代，我们相信人类自然寿命决不止是 200 岁，将会远远超过。今日患各种疑难不治之症的人、残疾的人都可恢复成正常健康人。21 世纪后半叶的人们可验证今天的预言并不为过。

今天这本书叙述的是，对我们这些 20 世纪已出生，基因暂时还来不及更改前的绝大部分人类来说，怎样使我们人人能活到按现在我们基因应该活到的自然寿命 120 岁。

我们希望每一位本书读者，过去即使不知道怎样正确“自爱、养生、保健”，但阅读过本书后，必须从今天开始立即按本书方案逐步严格全面实行，使自己在 21 世纪里保持青春健康身体。这样，您活到 120 岁的愿望就完全可以实现。

一些年轻人认为：抗衰老、延年益寿是老年人的事，自己正身强力壮，与衰老长寿无关。正是受这种错误思想的误导，年轻时置自爱、养生与保健于不顾，酿成多少中壮年在事业初有成就的重要关头，英年早逝；多少中老年即使活在人世，也是百病缠身痛苦艰难地苟延残喘。能不引以为戒？！

有研究表明，患者在少年时代就可以发生冠状动脉病变，而到了 30~40 岁时这种病已经非常明显。最小的冠心病猝死者年龄仅 21 岁。猝死是指在“没有任何先兆”的情况下，发生未能预料的突然死亡，即猝不及防地骤然死亡，其多发生于青壮年。前不久，世界女子第一飞人，

人称“花蝴蝶”的格·乔依拉突然猝死于她的寓所，年仅38岁。二三十岁青壮年突然猝死的噩耗，也时有所闻。

人们常以为冠心病猝死是突发的。事实上，他们早存在高胆固醇血症、动脉粥样硬化。

研究表明：动脉粥样硬化是一种根植于青少年，发展于中年，发病于中老年的疾病。近来一项研究证实：北京市一组15~39岁死亡者尸检中，约有3/4已有冠状动脉粥样硬化。而其中1/4已可诊断为冠心病了。如果能从年轻时就开始注意控制，今后冠心病的发生率将可减少40%。

人们往往牺牲自己的健康（不顾自爱养生和保健）来换取金钱，然后又牺牲金钱来努力恢复健康。希望在年轻时就考虑到两者兼顾些，免得老来徒伤悲。

由于今天推荐的养生方案只能达到青春长驻，这里长驻的“长”不是“常”，只是延长的意义。延长当然有一个起点，就是从开始掌握全面做到正确“养生”为起点。也就是以目前已经进展形成的老化程度为起点，使老化延缓进展，实现青春长驻。经过一段时期后，外表及形态就会比同年人明显年轻。但不可能从起点倒行，实现返老还童（关于返老还童问题，另题讨论）。当然起点应该越早越好，已经老化程度越少越好。即使是儿童、青少年，同样需要尽早自爱、养生和保健。以后将详细讨论。故不论男女老少，都需要青春养生。

如果您现在还年轻，赶快把现在就作为起点，开始按

本书提出的方案逐步全面实施，并持之以恒，您将能健壮无病痛、保持青春、愉快地生活在 21 世纪的幸福世界里。别说活到 120 岁，到 21 世纪下半叶，随着科学的不断进展，健壮地活到 150 岁、200 岁，都可能成为现实。

如果您过去不知自爱、不信养生、不管保健，可能您已经提前衰老，可能已患上一些不治之症或久治不愈的慢性病，不得不带着病躯进入 21 世纪；那也别着急，当进入 21 世纪量子生命科学时代，医学上也随之进入“量子医学时代”，很多不治之症都可获得治疗，很多慢性病都将获得根治，您完全有可能恢复成健康人。

事实上，在 20 世纪末，我们应用“量子平衡医疗”（Quantum Balance Therapy 简称 QBT “量平医疗”）[“量平医疗”是“导平医疗”之革新换代医疗。自 20 世纪 60 年代末，笔者在多年中西医结合及中医现代化研究的启发指导下，在国内外仅应用“高频脉冲”治病的时代，首破世界先例，应用高压“低频脉冲”于人体治病获得成功，当时即称之“导平医疗”。70 年代中期，将此首创在刊物上公诸于世。以后渐在全国各省市普遍开展，获得显著疗效。多次获得上海市及全国的重大科技成果奖及发明优胜奖、金奖等。80 年代以来，国内外仿制产品不断问世。90 年代以后，化整为零的以专治各单一病种之小型“低频脉冲”治疗仪在世界范围内大量生产。由于电压低、功率小、波型不规范，疗效受到一定限制。“量平医疗”在原“导平医疗”20 多年的临床经验基础上，保持高电压、大

功率，又进一步改进复合波型，改变治疗方法，将中医的针灸、推拿、气功治疗和西医的理疗四者合而为一，并实现中医针推气治疗全面电子化，中医诊断定性定量数据化，按诊断数据决定治疗方案，疗效进一步提高。] 从微观量子层次调整生物电子平衡系统恢复平衡，已经治愈了很多疑难不治之症，使很多久治不愈的慢性病获得根治，创造了大量医学史上的奇迹。

用 QBT 治疗了 28 例植物状态人，已使 11 例苏醒；我们可以使需要血液透析（即洗肾）的尿毒症、肾功能衰竭病人恢复肾功能，不需再洗肾；我们使很多例西医认为不可逆的神经性耳聋患者恢复了听力；我们使很多例视神经萎缩患者恢复了视力并扩大了视野；我们治疗了数以百计的老年痴呆症、共济失调症、帕金森症、重症肌无力、侧索硬化症、先天性脑瘫、脑发育不全、先天愚型弱智、多发性神经炎、癫痫、各种顽固性痛症、脑萎缩、偏瘫、截瘫等等，全世界都公认的各种神经系统不治之症，获得了显著疗效；我们也根治了数以千万计的内科、外科、妇产科、五官科、小儿科、皮肤科等等，各科久治不愈的慢性病。

对于很多西医感到棘手与自身免疫有关的疾病，也常会显现奇特疗效。

常见多发病中如类风湿性关节炎 Rheumatoid (RA) 的疗效可称特效。非但能达到彻底根治，一些早期关节变形还能恢复如常，无需手术。

全国十大城市 26 所市级大医院临床对中西医药久治无效的疑难不治之症，应用“量子导平”治疗，对其疗效，在 80 年代曾作过一次统计，报道汇总 4989 例疗效分析（已刊载于台湾《常春》医药杂志 159 期 1996 年 6 月号第 114~120 页《量子导平医学加速中医科学化》一文中），总有效率 89.04%。

还有以后数以百篇计的全国各医疗单位导平学术研讨会论文集备查。部分论文散载于各年各期医学杂志、中华理疗杂志、眼科杂志及各期量子医学教学讲义中。这些疗效在全世界遥遥领先。

我们对 16 例癌症患者进行探索性“量子导平医疗”，肯定其能明显延长癌症生存期，并能治愈不少原来很难治愈的癌症并发症；对晚期癌症止痛效果也很突出（有西安医科大学论文备查）。更有把握的是可改善晚期癌症患者的血象。据此，我们的初步经验对白血病一定会产生良好疗效，也希望从突破白血病而攻克癌症。同时，根治再生障碍性贫血。我们希望能得到世界上某基金会的支持与某大医院合作，首先对白血病进行探索，为人类全面攻克癌症走出重要一步。

最近有采用全反式维甲酸和三氧化二砷治疗急性早幼粒白血病取得重要进展的报道。距离全面克服癌症当然还距离遥远。真正攻克各种癌症，肯定需要多种治疗方法的结合。

现在可以立即先实践的是：对经手术治疗后的各种癌

症病人，进行一定量定期的 QBT 量平医疗，一定可以使癌症复发率大大降低，并可立即显现大大降低化疗和放疗的毒副作用并发症。

另外，我们能使免疫功能及 T 细胞明显下降的老年人指标回升，相信对潜伏期 HIV 阳性的艾滋病人发病率明显降低也是可以实现的。还可跟其他疗法结合应用，以增强巩固疗效，并减少如糖尿病等的并发症。

从量子医学认识，任何疾病的形成，细胞的病理改变，首先必定通过生物电子持续进行性的不平衡。由于电子持续进行性的不平衡，分子层次（包括基因）产生异常改变，继而细胞呈现病理现象。在真正疾病形成前，先存在疾病前期（当然也可能疾病前期存在时间非常短暂）。最近人们提出“亚健康”的概念，也正是这段时期。

也有些疾病的疾病前期时间很长，这就是电子已持续进行性不平衡，而细胞尚未呈现病理改变前的一段时期。如果在这段时期里，调控电子由不平衡恢复成平衡，细胞就不会呈现病理改变，疾病就不会发生。这就是量子医学的“量子平衡保健”。

艾滋病、癌症、辐射病等都存在很长一段时期的疾病前期，如在未发病前的潜伏期，给予正确的量子保健医疗，肯定可以大大降低发病率。包括吸烟族的肺癌。

最近，美国和北约欧盟集团为贫铀弹致成的辐射后遗症正闹得不可开交。如果对这些曾受贫铀弹辐射侵害的人们给予量子保健医疗，后患必定可大大减少。

关于专业讨论，不属本书范畴，从略。如有兴趣的专业人士，请参阅本书附录。

“量子医学”尚是一门新兴的科学，归类于“能量医学”、“另类医学”。尽管在美国有不少医学院已开设这方面的课程，但“量子医学”尚处于萌芽时期，摸索的经验还不多，有大量大量的工作需要投入大量的人力、物力、财力，决非少数人能完成得了。

虽然治愈了不少疑难不治之症，但还有不少病的治愈率还不够满意。相信当 21 世纪全世界更多医学及科技力量都能投入量子医学的探索工作时，必定会创造出很多更先进的治疗方法，疗效肯定将大大提高。届时即使现在是带着病躯进入 21 世纪的人，很多现在无法治疗之症和慢性病都有可能治愈，恢复成为无病无痛的健康人。也就是说现在一些不治之症的患者，不要失去信心，要坚强地活下去，等待到 21 世纪 10 年代“量子医学时代”，大家都有可能丢掉这些不治之症的包袱，轻松地生活在这个幸福的世界上，相信大家活到百岁以上是完全可能的。

一些低等两栖动物如蚯蚓、壁虎，断体断肢后会自动长出新的体肢，是为“再生”，人类却不能。这是因为人类的免疫系统太强，压抑了原有的再生机能。如果能“唤醒”人类的再生机能，就可实现四肢再生。世上的伤残人士，都可重新长出自己残缺的肢体或器官，恢复成正常人。有研究机构估计，人类在 5 年内便能达到这个目标。

美国曾报道，对原来没有再生功能的青蛙，人为截断



肢体后，进行电刺激，结果青蛙恢复了再生功能，重新长出一个与原来一模一样的新肢体。

美国哈佛大学医学院的科学家不久前称，他们能够在试管内培养脑细胞，可以使原来不能再生的部分脑体再生。他们估计，今后有可能使因中风或老年痴呆症造成的脑损伤得到修复。

事实上，我们应用 QBT 量平医疗电刺激，使脑细胞软化萎缩的植物人获得苏醒，恢复记忆力；对很多例脑细胞萎缩的老年痴呆症，病情显著改善，恢复生活自理。已经用事实证实，应用电刺激确可以使人类脑细胞恢复再生，修复脑损伤。

英国医生成功利用癌细胞的 DNA 制造疫苗强化病人的免疫系统，相信今后可能为癌症疗法带来突破。

美国科学家宣布，他们在猴子身上注射艾滋病疫苗的实验取得成功。相信艾滋病的预防问题不久也能获得解决。

从量子医学认识，致癌物质夺走人体细胞蛋白质的电子，长期恶性循环连锁反应，形成癌细胞，最后出现癌症。如在癌症潜伏期，应用“量子平衡保健”，被动输入生物电子“量子活力”，将癌细胞消灭于萌芽期，即可阻止癌症的形成。今后预防癌症，可以像今日预防天花、霍乱、伤寒、肺结核各种传染病一样，不久定将全面开展。

总之，不论自己目前的健康情况多么糟糕，还是要坚强地生存下去，等待 21 世纪新医学的突破跃进，相信自