

從進化論觀點看中國人與西方人的體質差異

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

不同民族之間，存在體質和性格上的差異是個不爭的事實。從表面上看，西方人與中國人確實存在體質上的差異，而且某些方面還明顯優於中國人，那麼這些差異具體表現在哪些方面，又是如何造成的呢？

從平均身高來說，同樣是東方黃種人，日本人由於近期生活條件大大的改善，已經擺脫了「倭」的形象，年輕人的平均身高甚至超過了中國，那麼生活條件是否是造成中國人與西方人間體質差異的重要原因呢？中國人面臨近 150 年的戰亂、生存條件惡劣、吃都吃不飽，固然是體質差的原因，但這應該還是次要的，如果從漫長的進化角度來看，是另有主要原因的。據考證，北京山頂洞人在公元前 2 萬 5 千年前後就進入了農耕文明，其他地方也至少在 1 萬年以上，而西方那時仍是游牧文明，正是游牧生活與農耕生活之間的差異，造就了體質進化上的差異。

游牧生活居無定所，流離顛沛，人口分散。在野外生活氣候變化大，很容易受寒或受創生病，得病後常不能及時得到治療和調養，如果沒有強壯的體質，很容易就被進化淘汰。相較之下，農耕生活居有定所，不容易受寒受傷，加上當時的中醫明顯相對有效，即便生病也容易得到治療和調養，因而有些「劣質基因」反得以保留。通過了漫長時間的進化，使得西方人體質上因而更強壯些。有資料顯示，現在中國人呼吸道疾病是西方人的 2 倍，消化系統疾病則是西方人的 2~4 倍。

可是西方人也有弱點，他們比中國人更容易得到流感，而且病情嚴重，死亡率更高，這又是為什麼呢？因為流感病毒會不斷發生變異，現在的流感病毒大多是由過去的病毒變異而來。對於西方人來說，過去感染這些病毒的很多人已經死亡，現在的人大多數是當時沒得或不易感染的人繁衍而來的，當病毒變異成為新的病毒時，對他們來說，可能毒性更大、傳播能力更強。然而，對於中國人來說，由於中醫的治療和護理相對優越，使感染者中有較多的人能生存下來，現在雖然病毒發生了變異，但對中國人來說其毒性相對較小、傳染性也較弱。現今某些世界大流行病的疫原雖最先起於中國，但對中國的危害反而較西方為小的事實，說不定正是上述「劣質基因」反而起到的保護作用！

游牧生活必需游走奔跑，如果沒有快速奔跑的能力，不是追不到獵物就是躲不過追殺而被淘汰。農耕生活則人口集中，有房屋保護，可是需要農具和耕作技能，需要的智慧更勝於體能，因此，西方人更健壯也就不足為怪了。反過

來說，中國人的手就要比西方人靈巧，這也可以從奧運會各項比賽上的表現得到印證。

西方女性乳房豐滿，令不少中國女性羨慕。其實，這也是進化的結果，乳房大，哺乳期乳汁多，有利於哺育嬰兒；其次，因為男性認為乳房豐滿更性感更美，因此乳房大找配偶具有優勢，有利於繁衍後代。可是，從勞動的角度來看，乳房大不方便工作，就不是件有利的事。西方婦女乳房大，正說明了其進化環境不如中國，具體地說，古代西方女性如果沒有足夠大的乳房，就沒有足夠的乳汁，孩子就不易生存。可能有人會問：游牧生活不是有很多牛、羊奶嗎？可是以產乳為主的奶牛、奶羊出現的時代已經很晚，普通牛羊的哺乳期則有明顯的季節限制，古代又沒有保存技術，無法很好補充。而農耕生活下中國人的孩子，如乳汁不夠，相對有較多的代用品，早期也發展出了各種催乳食物，即使乳房較小也能分泌出足夠的乳汁。

從進化的角度看，生子多，淘汰了部分弱者，就會有利於物種的改良。人口學者研究了 18 世紀中國婦女平均生育 6 個子女，要比歐洲婦女平均生 8 個為低，當時中國的文明程度還要高於歐洲，時間更往前，差距還應更多。可是在養育孩子方面，歐洲人不如中國人細心，加上游牧生活條件不如農耕，雖然生育率高於中國，卻因死亡率也高，導致人口密度不如中國，但身體素質則好於中國人。

在哺乳動物中，唯獨人類少毛，現代人又比原始人少毛，這是因為人類的智慧使生活條件改善，體毛的保護作用減少造成的。西方人體毛比中國人旺盛，是因為在古時游牧生活的條件下，需要更多體毛來保護。可是體毛多又阻擋了陽光照射，導致維他命 D 缺乏，造成了他們必需減少體毛和皮膚的色素來彌補。

東西方人體內的脂肪含量也存在明顯差異。肥胖不僅影響型體美感，還可能帶來一定的危害：如糖尿病、高血壓、心血管疾病、痛風……等。我們在電視上常看到抱著大肚臍的胖大叔、胖大媽，好像也沒什麼問題。可是，從進化的歷史看，游牧民族收穫不定，在收穫多時又很難儲存食物，最好的辦法就是生成脂肪儲存在自己體內。因此，容易發胖的就具有生存優勢，隨著不斷的進化，西方人儲存脂肪的能力就越來越強。而中國人的農耕生活，人太胖肚子太大不利於勞動，就往儲存食物於倉庫的方向進化。因此，在正常情況下，中國人應比西方人瘦，可是一旦肥胖對健康造成的危害，中國人則大於西方人。

東西方人的差異，還表現在性格上，漫長的游牧生活使西方人長於戶外的活動，而農耕生活使中國人擅長室內的活動；在人際關係處理上，西方人較熱

情奔放，善於結交新朋友，中國人則內向含蓄，老友感情更持久；西方人適合搞政治，東方人適合搞研究；西方人善於消費，中國人則節約儲藏。

正由於東西方人體質之間具有差異是不爭的事實，也應表現在疾病治療方面，當我們在學習西方先進的醫學理論和進口大量西藥用於國人的時候，對東西方人的差異也應該有足夠的重視。同理，中醫學理論和中藥學應用於西方人時，也應注意到是否與中國人該有所差別。

心得分享：

這又是一個我們很少會用的視角來思考問題，相信會有所啟發。原來東西方人體質上的差異，都只是為了適應各自的生存環境進化而來，無所謂優劣。