

生命和健康源於自然

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

有些粉絲和讀者經常向本書作者西木博士諮詢養生問題，例如：

- 「電療」有用嗎？
- 「磁療」有用嗎？「紅外線儀」、「負離子產生器」有效嗎？
- 如何「降血糖」？如何「降血壓」？「胃痛」和「失眠」問題怎麼解決？

他的回答是：電療、磁療不但沒用，而且有害。因為人類是來自大自然而非科技手段，健康只能於自然中求，而非科技。只有整體健康了，各個局部才能健康。方法永遠是局限的，理論才是完備的；學會方法可能見樹，掌握理論才能見林。營養和養生新概念層出不窮，但自然法則亘古不變。能夠真正讓我們健康長壽的不是日新月異的科技，而是源遠流長的大自然！

每個人的具體情況千變萬化，只是死板的接受該怎麼做，效果不會好，必須從根本上了解一些人類進化的歷史，才可能更好的在養生實踐中自我調整。雖然科技的進步似乎能讓人類的壽命不斷延長，甚至有一天可使我們長生不老。然而，目前世界上最健康長壽的百歲老人，為什麼都是生活在遠離現代文明的偏遠地區？廣西的巴馬村和巴基斯坦的罕莎就是著名的長壽村，那裡許多人長命百歲無疾而終，一輩子沒吃過藥、沒看過醫生、沒吃過包裝食品、沒喝過包裝飲料，長時間生活在沒有公路、電燈、商店、醫院的地方。可是，一旦引進了這些現代文明，人們的體質就開始下降，疾病增多，壽命縮短。為什麼會這樣？正是因為生命是起源於自然的，包括新鮮的空氣、乾淨的水和天然的食物。

在許多情況下，科技越多原生態就越少、文明越發達離自然就越遠、工具越新生活環境與基因的原本設定就越不一致。就以電燈對睡眠的影響為例，自從愛迪生發明了電燈以來，現代人的睡眠越來越晚，也越來越少。遠古人的每天睡眠時間在 10 小時以上，這或許就是人體基因設計的需求。在哺乳動物中，馬和長頸鹿可以每天只睡 2 小時，而獅子和花豹可以長達 20 小時，各種靈長類包括各種猩猩和恒河猴每天要睡 10~12 小時。原因可能是處於食物鏈的高端比較可以高枕無憂，還有吃肉需要比較長的時間來消化。靈長類動物是以肉食為主的雜食動物，所以基因裡設定的睡眠時間介於其中。

2015 年的研究顯示，中國人平均每晚在 0:32 就寢，且失眠率高達 38.2%。而健康百歲老人的睡眠時間通常在 9 小時以上。睡眠不足 7 小時的患感冒的概率會提高 3 倍，如果每晚上睡眠不足 6 小時，持續一周，人體內就會有多達 711 種基因的表達發生異常，其中涉及新陳代謝、炎症、免疫力和抗壓等重要功能。健康長壽的秘訣是在大自然而非科技手段，因為人類基因原本與大自然環境是匹配的，而科技則是人類對自然的干預，造就的人工環境與人類原本的基因設計發生錯配，也就不令人意外了！

由 DNA 檢測得知，人類的基因在最近 4 萬年間改變了不到 0.02%，然而，我們的食譜卻從肉食為主轉變為以糧食為主，還從生食為主轉變為以熟食為主，舊基因使我們的消化、代謝、免疫和神經系統還來不及去適應這些改變。在最近的 500 年間，由於科學革命的推動，人類又從農耕文明進入了工業社會，出現了大社區、大都市和全球網路。企業越來越大而家庭卻越來越小、朋友圈越變越大但感情卻越來越淡、壽命越來越長但病痛卻越來越多，這到底是福還是禍？

就算我們今天住在高樓大廈，家家戶戶的冰箱塞滿食物，我們的 DNA 記得的還是那些草原上的日子。我們的身體適合爬樹、眼睛適合遠眺，而不是整天彎著腰種地、天天低頭看書看手機，更不適合長時間坐在椅子上打電腦、玩遊戲或看電視。這些現代活動重重損傷了眼睛、頸椎、腰椎、關節、睡眠以及整體健康！在農業和工業社會出現了定居生活、城市和國境線之後，產生了大量的垃圾、污染、蚊蟲、鼠患、瘟疫以及噪音、緊張、擁擠、壓抑和戰爭……等等的文明副產品。

原始人沒有現代意義上的房子、衣服和鞋子，所以能和空氣、陽光、大地以及微生物保持親密接觸，和大自然融為一體。此外，原始人也沒有現代版的桌子、凳子和床，所以會經常站著、蹲著、坐著或躺在地上。他們沒有交通工具，主要靠走路，每天的體力勞動量很大。他們沒有電燈，要充分利用陽光，必須日出而作、日入而息，估計每天至少睡眠 10 小時。他們體脂肪率低，沒人肥胖。

在本書中，說一件事情是「自然」的，就是指先祖們曾經在石器時代長期經歷過的事，否則就是不自然。例如：喝水是自然的，喝酒、喝茶或咖啡就不是自然的；無枕睡眠是自然的，枕著枕頭睡就是不自然的；走路、跑步都是自然的，但是開車或騎自行車就是不自然的。我們既然不能回到舊石器時代，那麼，要如何按照自然的法則養生，使身體接近最佳健康狀態呢？敬請期待後續。