

《活着有多久》

图书基本信息

书名：《活着有多久》

13位ISBN编号：9787108050021

出版时间：2015-1

作者：[加拿大]理查德·贝利沃,丹尼斯·金格拉斯

页数：224

译者：白紫阳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活着有多久》

内容概要

死亡并不是反常的事件，相反，有机会活着才是一个奇迹。大多数时间我们都没有意识到：组成我们身体的这些细胞，以及它们的运作机制，才代表了真正的“完美”。死亡的原因有无数种，机制也各不相同，作者从中归纳出最常见的几种，并深入浅出地讲解其中的奥秘。你会发现，它离我们那么远，却又这么近。

死亡不可避免，但人类仍然有十足的可能在非常健康的状态下老去，并最终完全自然地溘然而逝，那些百岁老人为我们清晰地验证了：短暂利落的死亡，是健康人生的完美句号。更好地理解死亡，坦然面对，才能更好地享受人生，热爱生命。

《活着有多久》

作者简介

理查德·贝利沃，加拿大注明癌症预防与治疗专家，魁北克大学分子医学实验室主任，加拿大圣母堂医院神经外科研究员，克劳德-贝特朗医院的神经外科主任，蒙特利尔大学医学院生理学和外科学教授。

丹尼斯·金格拉斯，加拿大肿瘤学专家，魁北克大学分子医学实验室研究员。

《活着有多久》

精彩短评

- 1、举的例大多在别的地方已经了解，但是还是很喜欢作者这种语言与描写方式~
- 2、看过很震撼
- 3、本以为是一本哲学思考读物，结果是一本医学科普读物，被副标题骗了
- 4、非常好的一部医学科普著作，获得许多关于疾病的知识
- 5、对“新知文库”也是无感。。。
- 6、Nearly all Kinds of Ways to DEATH.
- 7、生命绝对是一场伟大的经历
- 8、当我们认识到维持生存所需要的如此繁复脆弱的过程，以及生命发展到我们所见的这个阶段需要跨过的无穷无尽的障碍，我们只能惊叹自己竟有机会出现在这个世界上。死亡并不是反常的事件或是荒谬的来源，正相反，有机会活着才是一个奇迹。尽管最终必然会终结于死亡，但生命绝对是一场伟大的经历。
- 9、2015年出版，但不知道原书的作者是什么时候写的？感觉在2010年以前。
前九章更像一本生物书。
整本书对死亡的过程和死后的状态，讲述的有点少。
- 10、一口气读完的小书。神秘感是痛苦和迷惘之源。冷静地观察和了解各种各样的死法，可以减弱神秘感，帮助我们更好地面对这件每个人无论出身贵贱都只能亲身体验一次并近距离体验若干次的生理现象。入而立之年，需要多读些类似的书。
- 11、一般科普，简单易读。
死亡不是最神秘的事物，活着才是。-蒙太朗
- 12、当医学科普来看的。说好的科学与哲学呢？哲学太少了！
- 13、能活到今天真是一件很不容易的事。人太脆弱了，人生也太短暂了。知道了这些，还不珍惜眼前的一切吗？
- 14、科普也不能如此理直气壮的无聊呀。
- 15、受教
- 16、一万种死法。
- 17、意外地有趣。
- 18、“从我腐烂的躯体中将会长出鲜花，我将在花丛中得到永恒。”
- 19、除了知道怎么死，更得清楚如何活。
- 20、逼着我重学了一遍高中生物！
- 21、从死亡中走来，像死亡走去。
- 22、非常有趣，春节回家又翻了两三遍。作者热爱生活，懂写作，有百科全书似的举重若轻和诙谐动人。
- 23、你本是尘土，仍要归于尘土
- 24、死亡与老人社会，道家游仙的关联。生死观、家庭观、国家观，你的归属是哪个
- 25、鼠疫病毒的传播有点儿意思，基本上是靠跳蚤的饥饿传播的。
- 26、活到死呗
- 27、很科学地谈论了死亡，虽然人死去无非书中罗列的那四大原因，可还是害怕，更多的是不舍，情感上的接受要比生理上的无力更难克服。可能还有事情未完成吧。
- 28、科普
- 29、好书，从各个方面去谈论探索理解死亡。或许看过之后，你真的会对死亡多那么一点点了解，然后向死而生。
- 30、干脆而历时短暂的死亡往往是一个健康人生的最终总结。也许这是我们最终的努力目标。死亡太沉重，因为里面满满的都是生活。想着活着才是奇迹，就好好珍惜每一天。
- 31、喜欢这样的解读死亡
- 32、在宇宙形成以来的几乎全部时期，我们都不曾存在，而再过几十年后我们也会再次消失，如地球上任何生物一样。
- 33、被书名误导了，这是一本纯科普书！！！

《活着有多久》

- 34、副标题是关于死亡的科学和哲学，其实大部分都还是科学，科学之于死亡，无非就是惨烈，直白不加掩饰的现象解释和说明。看过之后必须找点形而上的东西回回神儿。1/25
- 35、大概人活着的目的就是时刻准备着死亡吧
- 36、主要是讲生命的。各种科学原理和各种奇怪的事迹，前半本更说教后半本有点泛泛，随手翻翻还有点意思。
- 37、一本从图书馆借出来却全新的书，可以给人生无意义论者一丝薄薄的宽慰。
- 38、良师益友
- 39、还是喜欢讲尸体的部分~
- 40、很多科学，很少哲学，也许这些部分是看完各种科学之后留的思考题？
- 41、珍爱生命，直面死亡。如果不能让生命永续，就应当毕生辛勤让功业长存。
- 42、不深入，还不如高中生物课本
- 43、有意思，有一些和我之前看的书重合了，比如讲脑的部分，讲尸体和死亡的部分，总体还是令人耳目一新的。科普类的作品，如果都这么图文并茂，也就不觉得枯燥无聊了。希望今年可以再多读几本新知文库的书。另外，人的一生就是一个死亡的过程，看开点。
- 44、这本书的文案写得真好。不过原作者的叙述也是深入浅出，不恐怖不生涩。最开心的是终于找到自己30年前灵魂出窍的答案了。
- 45、平实的科普书，三联这个系列都还不错。
- 46、系统地了解一下怎么作死
- 47、悲伤

- 48、生命本是一场尘埃的旅行
- 49、还以为是一本讲存在的哲学书，实际上只讲了关于死亡的科学事实。并没有减少我的不安。
- 50、死亡是生命唯一合理的结局。

1、我的大舅是患肺癌去世的。在他最后的那段时光里，我去看过他几次。他瘦骨嶙峋地躺在半自动病床上，身上的疼痛已经让他说不出一句完整的话。我坐在床边，紧紧地握住他的手，想要把全身的力气通过这只手传递给他。彼时我刚读完《相约星期二》，书中是一位教授充满智慧的垂死之言，所有的一切都让我的心里充满感伤。然而他实在太痛了，我过于用力的手甚至是一种负担。那个时候让我困惑的是一本名为《吸引力》的畅销书，还是两年前在大舅家里读到的。现在我们都知道，那是一本经典的伪科学书籍。可那时我并不知道，只觉得这未免太过夸张。它玄之又玄地告诉我，只要我们全心全意地想要做成一件事，那么这件事就一定会按照我们的预想发展。这就是这个宇宙最大的秘密，即“吸引力法则”。比如一个在战地受了致命伤的人，如何奇迹般生还；比如一个癌症晚期患者，如何战胜病魔；比如一个再普通不过的一般人，如何实现人生大逆转。对，他们就是因为不自觉中知晓这个“秘密”——换言之，拥有强大的意志力。说来可笑，明知是破绽百出的理念，我还是任性地抓住虚假的稻草。大概是不希望大舅输给那种莫名其妙的东西。“患者能不能最终活下去并不取决于体力或是生存的欲望，而是一整套个体因素或临床状态综合起作用的结果。”读到这句话时，那个冬季已过去了快五个年头。“正常情况下，每种细胞都是在其所在的器官之中，专业地去实现某一种特定的功能，而变异则摧毁了这种分工特异性而回归到以繁衍为第一要义的无差别状态。这种去异化或是专业性丧失，标志着最终癌症的形成。这些细胞撕毁与身体其他细胞的君子协定，彻底脱胎换骨，不再专注于其所负责的专业工序。”这段话中有这么一个词语：“去异化”。那么显眼的悲伤。癌细胞通过不断转移而扩散，吞噬掉我们正常运作的细胞。举例来说，原本掌管胰腺的细胞变异化后，消化功能就紊乱了。在这个过程中，我们的身体俨然一个战场，癌细胞不断攻击我们的免疫系统，原本正常的细胞也无法发挥原来的作用。我难以想象，去异化的细胞大量增殖时，会对人类的身体造成多大的摧残。体内大量细胞一齐失去专业功能时，病人已经不是原来的自己了。最初，他还能够辨认出你是谁。可是很快，他会忘记。他失去气力，失去表情，失去记忆。人们喜欢形容在病魔手中死里逃生的人为“重获新生”。是的。一场战线拖得足够长的疾病，足以带走我们熟悉的一切。而那时，我竟然责备丧失选择权的大舅，为何不将病魔拒之门外。每当想到这儿，就让我难以释怀。“我”和其他人有什么不同？到底什么决定了我是“我”，而不是其他人？我一直以为，是因为我们的感受、做法、思想和其他人不同，这些特质决定了我们是谁，是我们存在的证明。但现在我没有胆量这么断言。还在补番的《四月是你的谎言》中的男主角有马公生，孩童时期是有名的钢琴家，因其机械般精准的演奏而被同期的演奏者称为“人形节拍器”。在那段灰色的回忆中，他的演奏中毫无一丝个人情感，场下的听众能感受到乐曲本身的流畅，也会震惊于他指法的娴熟，但就像读多了教科书会觉得乏味一样，同行认可他的天赋，却无法承认他是一名天才钢琴家。一个真正好的演奏者，除了会让身为倾听者的观众深深为之吸引，还会化身倾诉者。每一个音符都满载着他的感情，然后他不动声色。每一位小说家，都发着高烧，快要被胸腔中炙热的那团火折磨得癫狂。于是他们写啊写，不停改动，几近疯狂。文笔再晦涩也是徒劳，反倒玩着最拙劣的躲猫猫。我的右手、左臂、左腿有疤痕，那是我在小时候因为磕碰而造成的。然而就这几条并不能锁定我这个个体。人们通过我们的长相区分我们是谁，但假若这世间人人都患有“面孔失认症（一种神经心理性疾病，表现为对熟悉面孔的识别能力降低或丧失）”呢？耳聪目明的我们接受在斗转星移中逐渐得之改变的模样，但身为大自然造物的我们，又怎能看穿大自然的把戏。那是不是可以说，我们的经历决定了我们是谁呢？似乎也不对。最近在玩“极限脱出”系列。在第一部《9小时9个人9之门》的手术室中，玩家需要替换名为“约翰”和“露西”的两个人体模型的躯干，成功解锁后伙伴之一的四叶以“洛克的袜子”和“特修斯之船”的概念，质疑人的存在形式。“我们其实也和这模型一样。”“我们身体的细胞一刻不停地进行新陈代谢……”“我左手一部分的营养可能来自于秋刀鱼身上的蛋白质。”“淳平右脚的一部分营养可能来自于牛身上的蛋白质。”“反之，秋刀鱼和牛身上的蛋白质也可能来自于其他生物，对吧？”“这样一来，万物产生了联系。”“通过某种‘不可见的介质’……”随后，在后面的实验室剧情中，另一位同伴八代在破解无线连接主机的电脑密码时，提出人脑只是输出装置的假说。“其实正如淳平君所说，计算的是计算机主机。但是很久以前的人注意不到这点。”“他们不会想到显示器是用无线连接的……”“搞不好……人类与大脑的关系可能也一样……”“人类的大脑可能只是输出装置……和显示器一样。”“掌管思考活动的是在其他地方的‘主机’……只不过我们不知道而已。”“就像以前的人们不知道电波的存在一样，我们对传播思想情报的媒介也是一无所知。”“如果是这样的话，塞文的

失忆可能也是因为这个原因。”“记忆可能都是存在于主机中的，只是大脑这个显示器出现了问题，所以想不起来了。”再次回顾这个桥段，我不禁想：倘若这种说法是真的，那么阿茨海默症也是由于切断了“显示器”的电源，患者的人格特征才会逐渐消失。绕了半天，问题又回来了：构成我们是“我们”的个性、情感、经历都消失不见以后，我们还是原来的自己吗？《自控力》里关于盖奇的案例，给了我另一种启发。在被意外刺穿前额皮质后，原本安静、富有耐心的盖奇，变得粗鲁蛮横，“简直像换了个人”。用作者的话说，“当盖奇失去前额皮质的时候，他也失去了‘要做’‘不要’和‘想要’的力量。钢铁般的意志力看似是他性格中不可动摇的一部分，却被那根刺穿头骨的钢筋击碎了。”在作者的介绍中，我明白前额皮质就是掌管“我要做”、“我不要”和“我想要”三种力量的区域。你一定在电视或是报纸上看到过植物人康复的报道吧？因意外事故而失去意识的植物病人，在家人持之以恒的关心照顾下，慢慢走向恢复之路。我始终好奇，躺在病榻上的他们是如何苏醒的。在我一直以来的理解里，患者的家人是通过持续给予对方刺激的方式，唤醒他的机体。病人也许会醒来，但大脑一片空白。他的爱人心中有的许许多多的共同回忆，已经太遥远得像是沉重的负担。任何人都不会让他倍感陌生。曾经的亲人、爱人、友人，对他而言，比不上日夜相处的医护人员亲密。即便如此，他的亲友不会放弃他，为什么？因为他们相信，他的记忆会在某一日突然复苏。倘若真能如此，自然是皆大欢喜。可是，如果没有呢？当亲人们脑海中存留的印象和他的现状产生巨大的裂痕时，又该如何是好呢？比如说，出事前A是一名热爱足球的学生。意外发生后，年轻的身体很快恢复——但他对足球的热爱，竟不知何时消散了。他不喜欢在阳光下暴晒，反而喜欢躲在角落里看书。他不再爱吃热气腾腾的拉面，更喜欢粒粒分明的米饭。从A的面影上，再也找不到曾经那个足球少年的模样。那么，我们是不是可以说，现在生活在那个躯壳里的，已经换人，变成文学少年了？那么我们该怎么办？是重新接纳文学少年，还是苦苦追寻早已无影踪的足球少年？若我们选择后者，文学少年该何去何从？若我们选择前者，该怎样向足球少年告别？人类总是被记忆束缚。阿茨海默症的患者也好，盖奇也好，植物病人也好，从这种角度出发，他们都是被切断了“输出装置”的“电源”。从此，失去选择的权利。一个虚弱的身体，留给患者们选择的余地太少。可是身体康健的人们是怎样的呢？是完全依靠自己的意志选择人生的吗？读完《自控力》的第一章，使我最受震撼的是这样两句话：“大部分人作决定时就像开了自动档，根本意识不到自己为什么作决定，也没有认真考虑这样做的后果。最可怕的是，我们有时根本意识不到自己已经做了决定。”接下来作者举了食物的例子。我们每天居然会做227个与食物有关的决定。这么惊人的数字，你能想象得到吗？大脑是输出装置也好，集中处理器也罢，它总归是一台精密得超出目前人类认知水平的机器。联想机核“量子破碎—时间杂耍”那期录音，我的冷汗都要流下来。根据兔子老师的科普，“平行宇宙就是你每一次在量子层面做选择时，这个次数就会超级大，每一秒钟都会发生N次方的选择，都会诞生出一个平行宇宙，海量地去生产。每次去选择的一条路，这条路都是备好的，所有的历史、所有的时间都是已经存在于那里了，只要去取出来就可以了。这是时间旅行中很量子力学的一种说法，诞生了所有的选择，我们只是选择了其中一条。我们看起来像是时间旅行，其实你只是像切换跑道一样，换了一种观察视角。”甚至……“这个世界还在运作，而你没有了。想象一下，‘你没有了’这个概念。”《极限脱出》中，主人公会因为错误的选择击毙同伴、吸入毒气、被乱刀砍死、被炸弹炸死、被浓酸腐蚀致死……最残酷的是，他会作为实验者，再度重生。在重复试验中，唤醒自己最深处的记忆，带着罪恶感和悔恨，回到秩序崩溃前的游戏中。我们的生活有多大程度依赖于什么，那什么就是值得舍弃的。我一直是这么坚信的。可这句话真正的局限是，这世间还有太多我们所无法观测到的元素。在我们的无意识之中，某种不可见的介质、上帝视角中的处理器，还有时间所带来的因果关系，都在悄然运作着。车水马龙的街道上，公交车上的人分为两种。玩手机的人和无聊望向窗外的人。我属于后一种。车窗外的轿车们就像被经过太阳暴晒的果酱，黏糊糊地贴在路面上。人们习惯于盯着动的东西看，我不禁想。可是静物的变化才叫惊人呢。比如说植物。它只是安静的立在那里，仿佛永远不会产生改变。可是不久后，它会长高、开花、结果。这一切是怎么发生的？我们又是怎么一步一步走向衰亡的？新陈代谢使得我们的细胞比我们的实际年龄要年轻得多。然而，我们的基因继承于几亿年前，我们也确实不那么年轻。我们赖以生存的根本，竟存在于我们尚未知晓的世界。《弹丸论破》中，Boss盾子之所以向往绝望，是因为那个世界对于拥有探知未来能力的她，实在是太过无聊了。空间、时间，还有更多、更多未解之谜。这么看来，被记忆束缚实在是最轻松的诅咒了。而且，我们这辈子都不会无聊吧。PS.周六那天，我一口气买下心愿单中最想读的那几本书。因为我想，这个我作为观测主体，也许会在这个世界线中持续存在。但谁能保证呢。下一刻我的命运如何？这个世界线够稳定吗？我们的Boss够耐心吗？……

《活着有多久》

章节试读

1、《活着有多久》的笔记-第32页

缺氧状态有利于出现幻觉，同时引发大量谷氨酸盐分泌。这种缺氧状态可以扭曲视觉构造、听觉构造、情绪构造（记忆和情绪）所发出的神经信号，并引致舒适感和快感、通道观感以及感到自己的人生在眼前一幕一幕地闪过等濒死体验中常见的内容。

2、《活着有多久》的笔记-第224页

尽管最终必然终结于死亡，但生命绝对是一场伟大的经历。

3、《活着有多久》的笔记-第70页

基督教仪轨的圣餐礼中所能看到的，红酒和面包转化为基督的血和肉这种象征性质变的重要含义。

4、《活着有多久》的笔记-第122页

1957 ~ 1959:H2N2，尤其是在中国，这种病毒株在短短的两年内仍然造成了200万人的死亡。这次疫情的出现刚好与毛时代“大跃进”政策所造成的饥荒处于同一时期，可算是中国历史上特别灰暗的一段时期。

5、《活着有多久》的笔记-第77页

预防慢性病的五大金律：1、不吸烟；2、体重；3、水果蔬菜；4、30分钟以上的体育运动；5、减少高糖高油脂高盐食物消耗。

6、《活着有多久》的笔记-第85页

红酒中富含的白藜芦醇就可以活化某些种类的去乙酰化酶，极大程度地延长某些简单生命体的寿命。探索创造出类似于白藜芦醇的分子以延长预期寿命、是现代最为活跃的研究领域之一。

7、《活着有多久》的笔记-第43页

生命是一种个体与外部环境间非平衡的状态，是与万物趋向平衡的自然倾向逆势而行的状态。根据热力学定律，死亡代表着对这种自然界平衡的回归，因而是不可避免的。

8、《活着有多久》的笔记-第21页

几种主要的神经递质：多巴胺，负责调节脑的多个功能区域接受到的刺激，同时也在动机形成中起主导作用。多巴胺缺失的状态下（帕金森病），神经元的功能障碍会导致一些活动难以实现。反之，多巴胺过剩时也会导致出现幻觉和神经失常。（可卡因、尼古丁）

血清素，主要参与情绪、焦虑、食欲、性欲、睡眠、痛感、血压以及体温调节等神经活动。血清素低，会引发各种形式的抑郁；血清素浓度高时，将使人变得乐观而镇静。如百忧解、帕罗西丁。

乙酰胆碱，学习、记忆和注意力的形成过程中起至关重要的作用。人体缺乏乙酰胆碱会患上阿紫海默症（老年痴呆）

肾上腺素，兴奋剂，会引致心跳过速，血压升高，瞳孔放大。体内浓度过高时，会造成精神紧张。

谷氨酸，是大脑中最主要的神经递质，参与了三分之一的突触信息传递过程，同时还在学习和记忆的

《活着有多久》

过程中起着重要的作用。

内啡肽，有镇痛功能。（鸦片、吗啡、海洛因）。糖和脂肪的摄入会引致内啡肽的释放。

9、《活着有多久》的笔记-第161页

使用枪械是很难迅速制服一个人的。

10、《活着有多久》的笔记-第119页

要想咳嗽时一定得先用肘弯蒙住口鼻

11、《活着有多久》的笔记-第10页

将死亡驯服才是充分享受生命的最好方式，不是吗？

12、《活着有多久》的笔记-第13页

从根本上导致死亡的原因都是一样的，即人体器官的维持生命功能由于缺乏供氧而导致生理中止。

13、《活着有多久》的笔记-第1页

献给所有那些死去比活着时教给我们更多东西的人

14、《活着有多久》的笔记-第32页

单胺氧化酶的A基因经常被认为是“武士基因”，这个称号是对多个历史上拥有暴力犯罪行为的家庭进行调查后得名的。经观察，这些家庭的成员在其多代人中都会产生基因变异来抑制这种酶的活性。因为单胺氧化酶的A基因在突触连接点对神经递质，包括多巴胺、正肾上腺素、血清素等都起着抑制作用，当突变引发该基因的失活，多余的神经递质无法削减，有可能通过这些神经递质对神经回路进行的多与刺激引致行为紊乱，以致在特定的社会环境中增加了冲动性侵害的可能性。

看了好几遍才看明白，所谓的武士基因，就是因为单胺氧化酶的这种类似神经递质阀门的A基因变异后的怪东西，因为变异了不听话了，阀门因此松动，导致那些像是多巴胺之类的家伙蠢蠢欲动，躁动不安，正常人就会变得有些冲动的意思吧。

感觉作为初级科普读物，语言上还是有些艰涩啊，虽然很有趣没错。

15、《活着有多久》的笔记-活着有多久

如果第一个原始细胞不是去培育生殖繁衍的能力，而是将全部的能量都投入到对抗因时间耗蚀而导致的损耗上，以达到长生不老的目的，我们有可能永远也无法出现在世界上。正是因为可以死亡，我们的生命才能够出现。

预防慢性疾病的五大金律

- 1.不抽烟
- 2.维持BMI在19-24之间
- 3.摄取身体所需的足量植物产品，如水果、蔬菜和全谷物。

《活着有多久》

- 4.每天保持至少30分钟的体育运动
- 5.减少高糖、高油脂以及高盐的食物，特别是快餐食品

当细胞吸收葡萄糖和脂肪时，要把蕴藏在ATP中的能量转换出来，需要氧分的参与。这个过程中，会形成一定量的“垃圾”——自由基。自由基具有极强的氧化性，它会对它附近的生物结构发起攻击，就像金属表面形成锈迹一样。所以，多摄取富含抗氧化物的食品，抗氧化物可以抑制自由基发挥作用。

摄取较少热量，拥有更长的寿命。减少食物摄入会使得线粒体尽量减少对于氧的使用，并提高ATP中能量转换的效率，这两种情况的最终结果就会表现为更少地释放自由基。蔬菜、水果、红酒抗氧化，对抗自由基。

采取一种积极的生活方式，再结合富含植物性食品的饮食结构，会减缓端粒的损耗速度。要延长寿命，就减缓端粒的损耗速度，而并非要永生不灭，否则就是癌细胞。

肉毒杆菌一般由食物中的毒素引发，通常来自家庭腌渍食品或未彻底灭菌的罐头食品。

威胁生命的病症的共同特点就是都将攻击目标锁定在我们生化演进的两个薄弱环节：一是对于作为代谢能量源的氧气的绝对依赖性；二是大脑为控制整个身体所创造出的一套极端精密的神经递质协同机制。

一枚子弹在一般情况下最多只能破坏50克左右的组织，只要不是关键器官，这个量对于一个70公斤重的成人来说几乎是可以忽略不计的。如果想要用枪立即解决掉某目标，必须伤及其神经系统（大脑或脊髓），或是通过破坏其血管或心脏造成打出血。在被一发子弹彻底摧毁心脏的情况下，即使血液流动完全被中断，大脑中仍然会留有足够多的血液，足够支撑身体自主运动达15秒之久。

我们的消逝将使构成我们身体的元素重新分配，使其他的植物或动物的机体得以增加，并将我们作为地球生命代表的伟大旅程永远延续下去。通过这个角度，我们可以将个体的存在置于一个更为宏观的背景下，从而从一种完全不同的视角来审视死亡。

强者易折，柔者长存。

想要让人长生不老，就是想要让一个错误永续无穷。——叔本华

若你想要活着，那你就想要死亡，否则你就没有懂得什么是活着。——Paul Valery

每一个终会走向死亡的凡人都是由两个人组成：一个是过去的他，这个人支撑着现在站着的这个他。

——Henry de Montherlant

除了对死亡的恐惧外，真没有什么能让他留在这个世上。——Jules Renard

当我们认识到维持生存所需要跨过的无穷无尽的障碍，我们只能惊叹自己竟有机会出现在这个世界上。死亡并不是反常的事件，相反，有机会活着才是一个奇迹。

死亡是生命得以演化的先决条件。正因为人类出现之前无数生物的死亡，才使我们今天得以行走于天地之间，我们自己的死去，也使新物种有机会出现。

在宇宙形成以来的几乎全部时期，我们都不曾存在，而再过几十年后我们也会再次消失，如地球上的任何生物一样。但在一个很短的时期里，很多特殊的临时条件因缘际会地凑在一起，生成了一个独一无二的生命，就是我们所拥有的这个，从未在过去出现过，也永远不会在未来再次出现的生命。与其笼罩在对死亡的恐惧中，不如好好地利用在地球上的短短一生，欢度生命中难得的每一天，庆祝我们能有机会参与到这场难以想象的历程中来。尽管最终必然会终结于死亡，但生命绝对是一场伟大的经历。

《活着有多久》

《活着有多久》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com