

长期劳累对人类寿命的影响

朱云峰

(百色学院材料与工程学院 广西百色市 533000)

摘要:从“长期从事重体力劳动的人寿命多只有36岁、长期从事重脑力劳动的人寿命多只有54岁”可以看出:长期劳累伤害到基因,基因反噬人体,造成短阳寿。中国人似乎没有意识到“过劳”的危害性,血汗工厂、教育行业都存在“过劳死”的现象。国家应该加强对企业的监管。

关键词:长期劳累;重体力;重脑力;过劳死

1. 引言

习俗都是人们在长期劳动生活之中养成的习惯,是人们适应环境和自我保护的经验总结。

古人云:“36不提,73不说,84不讲,100要藏。”老人常说“73,84,阎王不叫自己去。”所谓的73不说,84不讲,孔子是在73去世,孟子是在84岁去世。现在我就要在这里给读者介绍一个习俗,在湘西有一个习俗:男人过了36岁这道坎就要过生日以示庆祝!有些人会跳起来说:这叫封建迷信!是这样吗?“过36岁生日”有没有科学道理?下面我们就要对“过36”分析一下。

2. 长期从事重体力劳动的人寿命多只有36岁

《2007年世界卫生报告》^[1]给出了古人在各个时期的平均寿命:原始社会,人类平均寿命 15岁;公元前:人类平均寿命仅20岁;1700年人类平均寿命35岁;1800年人类平均寿命37岁;20世纪初人类寿命从40岁提高到61岁;1985年,全世界平均寿命达到62岁;1995-2000年为63.9岁;2000-2005年为65.5岁;2005-2010年为66.8岁。

学者林万孝在《我国历代人的平均寿命和预期寿命》^[2]论文中给出古人的平均寿命是:先秦18岁,两汉22岁,唐朝27岁,宋朝30岁,清朝33岁。

从以上两份资料可以看出:古人寿命很短!

我曾经看过一份资料,1949年以前湖南人的平均寿命是35.8岁、35.9岁,接近于36岁。

大猩猩每天花90%的时间来咀嚼食物,山羊和奶牛等反刍动物也是如此。但研究发现,现代人每天只花7分钟左右的时间咀嚼。原来动物们几乎花费整个白天来填饱肚子。同样的道理,由于古时候生产力低下,古人不得不花费整个白天的时间种田、劳作,才能喂饱全家,很辛苦!古人长期从事体力劳动,天长日久,人类的基因会渐变,经过3-5代积累基因发生突变,缩短人的寿命。因为生活艰苦,体力劳动强度大,很多湘西人在36岁以前就挂掉了,36岁是一个坎。一旦过了36岁,后面还剩下20-30年的寿命,“过36”的习俗就是这样形成的。

怎么证明长期从事体力劳动的人36岁是一个坎呢?

1、湘西“过36”习俗的形成。

2、血汗工厂的过劳死。

“过劳死”源于20世纪七八十年代日本经济繁荣时期,“过劳死”指因为长时间劳动和职场的过度压力导致的猝死或自杀。日本当时的社会经济状况以及日本对武士道精神的尊崇导致了企业职工不顾一切的工作态度,促使了过劳死现象在日本的蔓延。

1978年中国进行改革开放,大量外资涌入中国,利用中国的廉价劳动力开设血汗工厂。中国是一个发展中国家,由于宽松的劳动法、高人口和低的最低工资而被认为是血汗工厂的中心,血汗工厂的条件在很多情况下类似于监狱的劳动,每天工作时间12-14小时,拿着极低的血汗钱。因为劳动时间长、强度大,很多工人过劳死。2012年10月一份报告显示每年过劳死的人数到达60万,过劳死尤其

是青壮年过劳死现象再次称为人们关注的焦点。

血汗工厂的中国工人只拿走生产这一环节利润的10%,其它像设计、采购、运输、销售、服务等环节外企拿走利润的90%,帮助中国成就“制造大国”的虚名。中国血汗工厂排名:

1. 富士康; 2. 厦门戴尔(DEL)工厂; 3. 沃尔玛; 4. 肯德基; 5. 华硕电脑; 6. 青岛三和电子有限公司(韩国企业); 7. 深圳格力浦电子有限公司; 8. 东莞石碣的台达电子; 9. 佛山盐步镇的台企—业鸿国际集团; 10. 陕西东岭集团—东岭十大化; 11. 在迪丽嘉做糖果的; 12. 魏棉(魏桥棉纺织厂); 13. 嘉兴市华严花边织造有限公司; 14. 香港龙记集团; 15. 东莞裕元鞋厂; 16. 莱尔德电子材料(深圳)有限公司,美资; 17. 中国石化; 18. 群扬精密机械制造有限公司,台资; 19. 香港建滔; 20. 青岛的韩国公司—韩周服装公司; 21. 昆山仁宝电子; 22. 台湾广达电脑集团在上海的工厂——广达上海制造城(QSMC); 23. 蒙牛在河南办的厂; 24. 互太(番禺)纺织印染有限公司

广东东莞几乎98%以上的工厂都是符合血汗工厂条件的。

中国人喜欢储蓄,靠着勤劳和节俭,渐渐地攒起了一个厚实的老底。2001年中国加入世贸组织,中国闷声发大财,廉价商品涌向全世界,2010年的GDP超过日本,成为世界第二经济大国。因为规模太大,已经无法隐藏,引起美国人的不满,2018年时任总统特朗普发动对华贸易战!

3、李小龙的猝死。

李小龙,伟大的武术技击家,世界武功片电影表演家,截拳道的创始人,他是中国人的骄傲。20世纪70年代初,一股中国功夫影片的狂潮席卷着世界。李小龙这个响亮的名字震撼全球。他在香港的四部半电影3次打破多项记录,正当他的事业如日中天的时候,竟离奇丧命。医院的尸检报告表示李小龙是因为脑水肿死亡。因为长期练武过度,伤害到基因,虽然他的身体状况真如铁人一般,老天爷在他36岁之前收走,死于33岁。

中国人没有意识到体力“过劳死”的危害性,譬如马云的“996”工作制:早上9点上班、晚上9点下班,并且一周工作6天的工作制度。除了“996”还有“855”、“715”、“361”、“807”、“716”、“361”工作制。“855”工作制:每天早上8点开始,下午5点下班,每周5天;“715”工作制:一天工作15个小时,一星期7天连轴转;“807”工作制:每天8点上班,0零下班,一周工作7天;“716”工作制的意思是:一周工作7天,一天上16个小时班;“777”工作制:早上7点上班,晚上7点下班,一周工作7天的制度;“866”工作制:早上8点上班,晚上8点下班,一周工作6天;“361”工作制:直接规定所有的员工中,有30%的优秀,60%的平庸,以及10%的“废物”。中国企业逼员工加班的方法层出不穷,压榨员工的剩余价值比资本家还厉害,严重违反《劳动法》:国家实行劳动者每日工作时间不超过八小时、平均每周工作时间不超过四十四小时的工时制度。

3. 长期从事重脑力劳动的人寿命多只有54岁

2004年的《北京青年报》报道：中关村知识分子平均寿命53.34岁^[3]，比全国人期望寿命低10岁。在工作时间上，知识分子每天比普通人群工作时间多了将近两个小时；在工作压力方面，知识分子中感到有工作压力的比例高于普通人群近30个百分点；在身体透支主观感受方面，知识分子有身体透支感觉的比例（61.3%）远远大于普通人群（35.7%）。“工作压力、生活压力、精神压力，‘三座大山’令知识分子不堪重负。”长时间超负荷脑力劳动易引发“过劳死”。在日本，“过劳死”已列入工伤范畴。举例说明之。

中国的教师地位比较尴尬，既要承担教书育人的责任，因为教师又是国家公务员，又要承担公务员的责任，那就一肩双挑，往往造成“过劳死”。有调查显示，有超过40%的老师下班后或周末，在家改卷或写教案等，大量侵占老师个人时间。在一般人的印象中：老师不就一天上2节课，做五休二，过劳死，不至于吧？我们来看一则教师批卷猝死的案例^[4]：

2011年11月15日晚，海口市琼山中学教师冯芳弟连夜批改试卷。第二天早上，突发心肌梗塞，猝死家中。教师朝6晚6，12个小时连轴转：

- 6: 30 闹钟准时响起，叫醒还在睡梦中的女儿。
- 7: 00 带孩子一起出门到附近早餐小吃店吃早餐。
- 7: 20 开摩托车或坐公交到学校。
- 7: 40 督促并帮助学生搞公共区和教室卫生。
- 8: 05 上教学楼，到班上先查学生是否到齐，是否因病请假。
- 8: 20 第一节不是自己的课，所以在办公室批改作业，并及时做好情况登记。
- 9: 10 第二节课，为今天语文课备课。
- 10: 00 我开始上课。
- 10: 50 第四节课开始，拿着听课本去听同事的推门课。
- 11: 30 大课间时间，和同事简单地评完课之后，急匆匆督促学生做操。
- 11: 55 跟班送学生出校门口，然后自己再带孩子回家。
- 12: 35 午饭。
- 13: 00 吃完饭，然后眯眼休息一会。
- 13: 30 下午上班出发。
- 2: 10 抓紧时间批改语文作业，准备好下节课队课课件。
- 2: 50 学生做眼保健操，班主任督查。
- 3: 20 上班队课。
- 4: 00 第七节课我上语文课，主要是作业讲评。
- 4: 40 班主任指挥督促搞卫生，学生放学回家。
- 5: 30 静校，学生全部离开学校。我还要在办公室填《计划生育信息表》。
- 6: 00 准备回家，一个班71本作文还没看完，所以带一些回家去批改。
- 6: 30 到家。

这是老师极为平常的一天。这还不包括学校经常搞活动，上级领导来学校检查的那些特殊的时候。20万字的书面作业，除了讲台上看得见的忙碌，还有一大堆幕后的记录、总结等书面性工作，为反思，也为检查。凡工作，必记录报备。

没有教案不能上课，不管上课是否用得到，都必须有一份纸质教案以供查阅。最好手写，教案还不能太干净。

听课笔记：这个是硬性指标，每期至少听课24节。

教研活动：每学期5、6次，照片加文字，图文并茂。

试卷分析：每学期最少两篇。

培优补困工作记载：学校规定：每学期每班必须至少帮扶两名

学生。

这些，只是教导处布置的书面任务，还有政教处的书面“作业”，政治学习笔记本、班主任工作计划、班主任工作论文、年底个人工作总结……

网络上有一位廖老师曾写过一篇“年记”，准确地记录了他作为一个语文老师的工作量。这些书面作业多达20多万字，平均下来两天半就要用掉一根圆珠笔芯。

12000本，全年批改的学生作业。

正常情况下，一个语文老师要带两个班的语文，农村中学每个班基本上都在60人以上，作业批改一次不会少于120本。以每学期每本批改50次计算，全年完成作业批改12000本。

去年，一篇《我国教师平均寿命59.3岁！》的文章指出，有调查称，“中国人的平均寿命是72岁，但教师的平均寿命却只有59.3岁。”老师的压力越来越大，另一项调查显示，教师健康占10%，亚健康占70%，疾病状态占20%。

压垮骆驼的最后一根稻草往往是心累。

向学生要成绩，逼太紧，管太严，他会跳楼的；

没有完成教学目标，学校考核是通不过的；

学生成绩没有上升，家长这边是不好交代的；

物价、房价飞涨，老师工资是万年不涨的；

社会对老师是用圣人标尺来衡量的……

老师有选择吗？一旦站上讲台，一个萝卜一个坑。

……

有数据显示，我国每年猝死人数高达55万^[5]。

诸葛之死：诸葛亮，三国时期蜀汉丞相，中国古代杰出的政治家、军事家、发明家、文学家。蜀汉的正面是强大的曹魏政权，它地大物博，兵多将广，蜀汉一时难以撼动。诸葛亮和司马懿堪称是两位“智星”，司马懿城府颇深，且精通兵法之道，他知道诸葛亮蜀军千里北伐，其后勤补给只得靠崎岖蜀道，故而只要坚守不出，蜀军就无法取胜，而等到蜀军撤退之际，则率大军追击，必能给其造成极大伤害。他知道自己打仗打不过诸葛亮，采取龟缩战术，只守不攻，等老天爷来收拾诸葛亮。诸葛亮前后五次北伐中原，未能实现兴复汉室的目标。因为长期的脑力劳动伤害到了基因，老天爷此时要来收诸葛亮了，他终因积劳成疾，病逝于五丈原，享年54岁，而老对手司马懿活了73岁。诸葛亮一生“鞠躬尽瘁，死而后已”，是中国传统文化中忠臣与智者的代表人物。

4. 结论

长期从事重体力劳动的人寿命多只有36岁、长期从事重脑力劳动的人寿命多只有54岁可以看出，长期劳累伤害到基因，基因会反噬人体，造成短阳寿的恶果。有人开玩笑：中国人年轻的时候拿命换钱，年老的时候拿钱换命！国家应该加强对企业的监管，切实保护员工的合法利益。

参考文献

- [1]苏雪梅，2007年世界卫生报告，人民卫生出版社，2007年。
- [2]林万孝，我国历代人的平均寿命和预期寿命，生命与灾祸，1996年第5期。
- [3]赵新培，中关村知识分子平均死亡年龄53岁 健康托管启动，北京青年报，2004年9月17日。
- [4]搜狐，教师通宵批卷猝死，曾申请工伤7年被拒！还有多少老师“过劳”活着？21世纪教育网，2018年5月9日。
- [5]张尼，郎朗，我国每年猝死人数高达55万 心塞真的能要命！中国新闻网，2021年9月29日。