

# 環境、文化與健康

台灣大學海洋研究所

范光龍

地球存在已有 45 億年的歷史，最初形成時它像一個火球，溫度很高，沒有任何生物，後來地球表面逐漸冷卻，還形成了海洋，慢慢地海洋環境孕育了最低等的生物，然後產生了各種不同的生物。有些海洋中的生物演化成較高等的動物，登上了陸地，再經千錘百鍊的演化，大約在 200 萬年前，現代人類才出現。到了現在，人類已是萬物之主，不易再演化了，但相對的，人類如遭遇環境太大的變化，其適應能力也遠不及其他較低等的動物，例如壁虎為了求生會自斷尾巴，不久之後又會再生出一條尾巴，但人類發生車禍斷了手，它不會再長出來，而只能裝義肢取代。

地球上各種不同的生物為了求生存，都有不同的器官具備特殊功能，例如老鷹為了覓食而具有銳利的眼睛，鹿為了逃避獅子的獵殺，而具有速跑功能的四隻腿，鮭魚為了重回原棲息的河川產卵，因而具有敏銳的嗅覺辨認不同河川的水質。以往人類生存在地球上也有很多天敵，所以早期人類的聽覺、視覺以及跑跳的能力都比近代的人好。最近三、四百年來，科技的進步，生存的威脅漸少，人類器官的敏感也漸退化了。再加上地球環境的污染，也使人類的器官功能降低。

再進一步而言，人類演化已達最頂點，對於環境的變化已難適應，例如地球環境中漸多輻射線，人受多了輻射線，容易得血癌，早期人類是吃素的，近代人吃多了肉類就容易發生心臟、血管等病變。人類的祖先是用四隻腳走路的，後來用雙腳直立而行，腰部受力久了，人過 60 歲，大部分都會有腰痛的毛病。統計一下人類的死亡過程，早期較多人只是因為老了而過世，近代的人卻多在病痛中往生。

我們從物質缺乏的時代，經過短短二、三十年的努力，大部份的人都可吃得飽、穿得暖，為了追尋較健康的人生，我們應改變生活方式，也就是追求更精緻的文化，推行粗食淡飯的生活，還要多運動，我們的生活品質才能提高。