

长寿老人

的

养生之道

张清华
罗伟凡
主编

Changshou Laoren de Yangsheng Zhidao

中国社会出版社

长寿老人的养生之道

张清华 罗伟凡 主编

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

长寿老人的养生之道/张清华, 罗伟凡主编. - 北京: 中国
社会出版社, 2003. 10

ISBN 7 - 80146 - 855 - 4

I. 长... II. ①张... ②罗... III. ①养生(中医)②老
年人 - 保健 - 方法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 095999 号

书 名: 长寿老人的养生之道

主 编: 张清华 罗伟凡

责任编辑: 张铁纲

出 版: 中国社会科学出版社 邮政编码:100032

发行部地址: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 **传真:** 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 WWW.bj114.com.cn 查询相关信息

经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 北京广益印刷有限公司印刷

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 10

字 数: 167 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 80146 - 855 - 4/R · 12

定 价: 18.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)



张清华， 主任医师，现为解放军305医院院长。1976年毕业于山西医学院医疗系，先后在解放军256医院、石家庄解放军白求恩国际和平医院工作。长期从事心血管病、老年病、抗衰老方面的研究。曾先后发表论文近百篇，获全军科技进步奖30余项。主编和参与编写过数十部著作。目前担任全军老年病专业委员会副主任委员、全军老年病中心主任、中国企业家健康工程主席等职。硕士生导师，总参谋部中青年专家，享受政府特殊津贴。

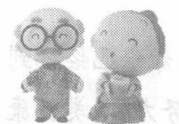


罗伟凡，北京人，现年46岁。从医、从文、从商，以平衡医学系统论造福人类健康的研究应用为终身事业目标。从心理、生理、环境、习惯、饮食、运动、空气质量、季节气候等方面研究摸索多种常见慢性疑难病症的发生发展规律和预防治疗技术，已潜心研究20余年。现任国际平衡医学研究会会长、国际自然医学院名誉院长、全美中医药研究院名誉院长。立世之本为博采众长、科学为本、爱憎分明、热心公益。个人嗜好为旅游、娱乐、交茶友、音乐欣赏。

参加编写人员

主 编	张清华	罗伟凡		
副主编	陈汉华	郭阿东	陈 枫	黄又彭
	万爱华			
编 者	方效民	奚国荣	王伟夫	衣志勇
	戴 洪	严以夏	王兴亚	周 敬
	林玉珍	赵 瑜	蒋知新	喻 陆
	王增强	李紫阳	张 凡	霍根正

前 言



CHANGSHOULAOREN DE YANGSHENGZHIDAO

这个老龄化世界，活到 100 岁的人虽然很少，但与过去相比，已经多了许多。尽管这个年龄段的人数从人口总量上讲不是很多，但就比例而言，世纪老人是城市人口中增长最快的人群。人口学家估计，到 2050 年，年龄达三位数的人口数量将接近 100 万。到那时，世纪老人将随处可见。

人们能否活过百岁？健康长寿是每个人追求的目标。本书收集了许多百岁老人、90 岁老人，中国现代名人和古代名人，国外名人的养生之道，重点就他们的生理心理特点、生活习惯等方面加以介绍。书中收录的名人大多人生经历坎坷，

社会负担多，工作量大，脑力劳动艰巨，时间紧迫，健身活动的坚持会受到一定的影响。但名人知识渊博，文化素质高，他们常常有适合自己特点、效果良好的健身绝招。书中也有很多是普普通通的平民百姓，他们的长寿得益于终年的劳作、俭朴规律的生活以及豁达开朗的心胸。我们现将他们生动的事例整理成册，奉献给广大读者。如果大家阅读之后，有所裨益，使自己也像他们那样健康长寿，这就达到了编者编写此书的初衷。

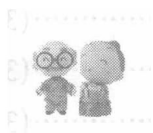
随着社会的进步和科学技术的发展，人类寿命已经得到显著的延长。相信在不远的将来，经过人类的努力，人类健康长寿不再是梦想，只要大家坚持不懈地同影响健康长寿的种种因素作斗争，“长命百岁”就不再是神话。

由于编者水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者与同仁予以指正。

编者

2003年8月于北京

目 录



CHANGSHOULAOREN DE YANGSHENGZHIDAO

第一部分 百岁老人的养生之道

- 1 百岁老人陈立夫的养生之道·····(2)
- 2 百岁老人张学良的养生之道·····(5)
- 3 百岁老人张群的养生之道·····(7)
- 4 百岁老人马寅初的养生之道·····(9)
- 5 百岁老人孙越崎的养生之道·····(11)
- 6 百岁老人汪德耀的养生之道·····(13)
- 7 百岁老人帅孟奇的养生之道·····(14)
- 8 百岁老人钱立坤的养生之道·····(18)
- 9 百岁老人邵裘氏的养生之道·····(20)
- 10 百岁老人袁晓园的养生之道·····(21)
- 11 百岁老人阮瑞德的养生之道·····(23)
- 12 百岁老人张乃鑫的养生之道·····(25)
- 13 百岁老人王家发的养生之道·····(25)
- 14 百岁老人赵凤秀的养生之道·····(27)

15	百岁老人苏步青的养生之道·····	(28)
16	百岁老人冉大姑的养生之道·····	(30)
17	百岁老人董学美的养生之道·····	(31)
18	百岁老人刘彩云的养生之道·····	(33)
19	百岁老人陈椿的养生之道·····	(34)
20	百岁老人邱友元的养生之道·····	(36)
21	百岁老人冷新春的养生之道·····	(37)
22	百岁老人耿宗氏的养生之道·····	(37)
23	百岁老人胡家芝的养生之道·····	(39)
24	百岁老人潘承孝的养生之道·····	(40)
25	百岁老人车桂花的养生之道·····	(41)
26	百岁老人端木梦锡的养生之道·····	(43)
27	百岁老人陈春清的养生之道·····	(44)
28	百岁老人李本林的养生之道·····	(45)
29	百岁老人姜萧氏的养生之道·····	(48)
30	百岁老人唐韵超的养生之道·····	(49)
31	百岁老人杨明远的养生之道·····	(50)
32	百岁老人嵇如江的养生之道·····	(52)
33	百岁老人陈鸿逵的养生之道·····	(53)
34	百岁老人施玉红的养生之道·····	(56)
35	百岁老人邓望的养生之道·····	(58)
36	百岁老人孙炳英的养生之道·····	(60)

37	百岁老人喻育之的养生之道·····	(61)
38	百岁老人范香秀的养生之道·····	(62)
39	百岁老人李诚玉的养生之道·····	(65)
40	百岁老人郭盖氏的养生之道·····	(66)
41	百岁老人冯三女的养生之道·····	(67)
42	百岁“双胞胎”的养生之道·····	(67)
43	百岁老人端瑞芳的养生之道·····	(69)
44	百岁老人顾正兰的养生之道·····	(70)
45	百岁老人陈敬的养生之道·····	(70)
46	百岁老人刘雨成的养生之道·····	(71)
47	百岁老人吕坤伢的养生之道·····	(72)
48	百岁老人李淑英的养生之道·····	(74)
49	百岁老人唐逢玉的养生之道·····	(75)
50	百岁老人萧劳的养生之道·····	(76)
51	百岁老人赵荣珍的养生之道·····	(77)
52	百岁老人周作贵的养生之道·····	(78)
53	百岁老人贺永庆的养生之道·····	(79)
54	百岁老人谭天度的养生之道·····	(79)
55	百岁老人王忠义的养生之道·····	(80)
56	百岁老人张任天的养生之道·····	(82)
57	百岁老人苏局仙的养生之道·····	(83)
58	百岁老人张建蓝的养生之道·····	(84)

59	百岁老人朱屹瞻的养生之道·····	(84)
60	百岁老人吴若安的养生之道·····	(86)
61	百岁老人倪培英的养生之道·····	(88)
62	百岁老人罗有明的养生之道·····	(90)
63	百岁老人吕紫剑的养生之道·····	(91)
64	百岁老人黄凤芝的养生之道·····	(92)
65	百岁老人林桃的养生之道·····	(93)
66	百岁老人张威廉的养生之道·····	(93)
67	百岁老人翟建勋的养生之道·····	(94)
68	百岁老人胡仁花的养生之道·····	(95)
69	百岁老人董玉成的养生之道·····	(95)
70	百岁老人曹素婷的养生之道·····	(96)
71	百岁老人王二妹的养生之道·····	(96)
72	百岁老人李王氏的养生之道·····	(97)
73	百岁老人潘启宁的养生之道·····	(98)
74	百岁老人李香云的养生之道·····	(99)
75	百岁老人张凤英的养生之道·····	(99)
76	百岁老人唐汝坤的养生之道·····	(100)
77	百岁老人吴龙女的养生之道·····	(101)
78	百岁老人韩安氏的养生之道·····	(102)
79	百岁老人杨三宝的养生之道·····	(102)
80	百岁老人余小玉的养生之道·····	(103)

81	百岁老人金善宝的养生之道·····	(103)
82	百岁老人林正的养生之道·····	(104)
83	百岁老人潘王氏的养生之道·····	(105)
84	百岁老人蔡松苍的养生之道·····	(105)
85	百岁老人靳振生的养生之道·····	(106)
86	百岁老人曹典最的养生之道·····	(107)
87	百岁老人谢成秀的养生之道·····	(107)
88	百岁老人李阿大的养生之道·····	(108)
89	百岁老人唐振帷的养生之道·····	(109)
90	百岁老人管飞的养生之道·····	(110)
91	百岁老人蔡延珍的养生之道·····	(110)
92	百岁老人李梁氏的养生之道·····	(111)
93	百岁老人董进娣的养生之道·····	(112)
94	百岁老人杨园香的养生之道·····	(112)
95	百岁老人刘秀云的养生之道·····	(113)
96	百岁老人潘蒋氏的养生之道·····	(114)
97	百岁老人严飞龙的养生之道·····	(116)
98	百岁老人苏祖斐的养生之道·····	(116)
99	百岁老人陈金的养生之道·····	(118)
100	百岁老人孙玉兰的养生之道·····	(119)
101	百岁老人胡金环的养生之道·····	(120)
102	百岁老人秦继秀的养生之道·····	(121)

103	百岁老人李清芳的养生之道·····	(121)
104	百岁老人张天赢的养生之道·····	(122)
105	百岁老人张圣才的养生之道·····	(123)
106	百岁老人丁祝华的养生之道·····	(123)
107	百岁老人汪明的养生之道·····	(124)
108	百岁老人李魏氏的养生之道·····	(125)
109	百岁老人黄素音的养生之道·····	(125)
110	百岁老人张日坤的养生之道·····	(126)
111	百岁老人王臻的养生之道·····	(127)
112	百岁老人梁永芳的养生之道·····	(127)
113	百岁老人曾维芬的养生之道·····	(128)
114	百岁老人杜品华的养生之道·····	(129)
115	百岁老人陈阿火的养生之道·····	(130)
116	百岁老人魏志芹的养生之道·····	(130)
117	百岁老人陈瀚笙的养生之道·····	(131)
118	百岁老人姜桂珠的养生之道·····	(132)
119	百岁老人汤秀玲的养生之道·····	(134)
120	百岁老人曾明亮的养生之道·····	(136)
121	百岁老人聂鉴美的养生之道·····	(138)
122	百岁老人黄美根和黄美念的养生之道·····	(140)

第二部分 90~99岁老人的养生之道

- | | |
|----|-------------------------|
| 1 | 90岁老人杜义德的养生之道·····(144) |
| 2 | 90岁老人曹正明的养生之道·····(146) |
| 3 | 90岁老人蒋文鹤的养生之道·····(147) |
| 4 | 90岁老人关幼波的养生之道·····(148) |
| 5 | 91岁老人叶子的养生之道·····(150) |
| 6 | 92岁老人季羨林的养生之道·····(152) |
| 7 | 92岁老人陈兴之的养生之道·····(154) |
| 8 | 93岁老人张友渔的养生之道·····(156) |
| 9 | 94岁老人梁漱溟的养生之道·····(157) |
| 10 | 96岁老人杨成菊的养生之道·····(159) |
| 11 | 96岁老人杜香兰的养生之道·····(160) |
| 12 | 96岁老人曹广化的养生之道·····(162) |
| 13 | 97岁老人陈翰生的养生之道·····(164) |
| 14 | 98岁老人邵锦萍的养生之道·····(166) |
| 15 | 99岁老人刘海粟的养生之道·····(167) |

第三部分 当代名人的养生之道

- 1 毛泽东的养生之道·····(170)
- 2 周恩来的养生之道·····(171)
- 3 刘少奇的养生之道·····(172)
- 4 朱德的养生之道·····(173)
- 5 邓小平的养生之道·····(175)
- 6 胡耀邦的养生之道·····(177)
- 7 谢觉哉的养生之道·····(178)
- 8 徐特立的养生之道·····(179)
- 9 吴阶平的养生之道·····(181)
- 10 程思远的养生之道·····(183)
- 11 费孝通的养生之道·····(186)
- 12 王首道的养生之道·····(188)
- 13 臧克家的养生之道·····(189)
- 14 夏征农的养生之道·····(191)
- 15 廖沫沙的养生之道·····(192)
- 16 孙敬修的养生之道·····(193)
- 17 冰心的养生之道·····(194)
- 18 朱鹤亭的养生之道·····(194)
- 19 齐白石老人的养生之道·····(196)

20	俞平伯的养生之道·····	(197)
21	姚雪垠的养生之道·····	(198)
22	叶圣陶的养生之道·····	(200)
23	陈嘉庚的养生之道·····	(200)
24	沈钧儒的养生之道·····	(203)

第四部分 古代名人的养生之道

1	孔夫子的养生之道·····	(208)
2	庄子的养生之道·····	(210)
3	老子的养生之道·····	(211)
4	荀子的养生之道·····	(212)
5	窦公的养生之道·····	(213)
6	曹操的养生之道·····	(214)
7	华佗的养生之道·····	(215)
8	唐代武则天的养生之道·····	(216)
9	唐代白居易的养生之道·····	(218)
10	唐代孙思邈的养生之道·····	(219)
11	唐代郭子仪的养生之道·····	(220)
12	唐代颜真卿的养生之道·····	(221)
13	宋代陆游的养生之道·····	(222)