

关注习惯小细节 迎来长寿大健康



七个习惯

让您 健康 一生

QI GE XI GUAN

RANG NIN JIAN KANG YI SHENG


毛主席保健医生
原中南海门诊部主任

王鹤滨 ◎ 著



王鹤滨：毛主席首席保健医生

原中南海门诊部主任，独创横纹肌疗法及不通则病理论。依靠长期在毛主席身边工作的实践心得，总结出了健康一生的七类养生理论。

 中国社会科学出版社

著者【90】 易学知识问答

合书局中... 著者... 易学知识问答

2010年10月

七个习惯




让您健康一生

QI GE XI GUAN

RANG REN JIAN KANG YI SHENG

毛主席保健医生
原中南海门诊部主任

王鹤滨◎著

 中国出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

七个习惯让您健康一生/王鹤滨著. —北京: 中国
出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5087-3178-0

I. ①七… II. ①王… III. ①习惯—培养—通俗读物
IV. ①B842. 6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 052943 号

丛 书 名: “红色养生” 系列丛书

书 名: 七个习惯让您健康一生

著 者: 王鹤滨

责任编辑: 刘运祥

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑部: (010) 66032739

邮购部: (010) 66060275

销售部: (010) 66051698 传真: (010) 66080880

(010) 66080300 传真: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 三河市祥达印装厂

开 本: 165mm × 235mm 1/16

印 张: 15

字 数: 203 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元



序 言

我们都渴望健康长寿，但身边总有一些人的身体状况并不尽如人意。

体质衰弱或疾病缠身，不能正常的生活工作，不能与同龄的其他人展开硬性竞争……认真追究一下原因，主要是各种自觉、不自觉的不良生活习惯在“摧残”着我们的健康。如长期吸烟、过量饮酒、生活无规律、不当的饮食和缺少体育活动等。

良好的生活习惯是健康的保证，而不良的生活习惯则是疾病和早亡的催化剂。养成良好的生活习惯，不仅可以避免身体的不良症状，而且到老都能身体健康。越早奠定健康生活方式的基础，养成健康的习惯，以后的人生获益就会越大。

所谓健康的生活习惯其实很简单，就是在日常生活中，处处按照“与民同膳，与民同好”的养生原则来做。我认为中国农民的饮食习惯以最小的经济代价，获得最大的营养价值精粮（指加工粗粮）加糠菜，一定会被证明是最科学的。毛泽东的饮食习惯也得益于此。敬爱的毛泽东主席（1893—1976年）享年83岁，算是现代科学水平下最高的平均寿命了，称得上是高寿老人了。但他嗜烟如命，白天睡觉，晚上工作，嚼干辣椒……这几个习惯按说都是不利于养生的，可为什么他老人家依然能够长寿呢？我总结：因为在这习惯背



七个习惯让您健康一生

后，是好多农民、战士的好习惯。这些好的习惯可分为饮食、着装、居家、睡眠、运动、心态、修身等方面。本书就为大家展示了伟人毛主席健康养生的好习惯，非常值得我们借鉴。

一是饮食方面。饮食要有规律，有节制，先饥而食，七八分饱而止；要保证营养的全面要求，基本吃素、以素带肉；常吃苦，多吃菜；健康食品，吃够；有损健康的食品少吃或不吃，因为饮食是一种科学，不是任意的东西，在这方面人类已经付出了过多的代价。现在世人要想纠正饮食上的错误。《淮南子》中曾载：“神农尝百草之味，水之甘苦，令民避就。”多好！现在的饮食的指导原则也是“避、就”二字。哪些东西该吃，哪些东西不该吃，或少吃，而不是什么“均衡”的或“平衡”的概念，也就是说附合健康的就吃，有损健康的就不去吃，对吧！！而且要节食，节食对健康有利，每日饱食三餐并不利于健康。

二是着装方面。宽松、舒适、自在的衣服才是对身体最好的。不要太多修饰，纯绵布料最好，天冷天热，随时加减。不要为面子做衣架，要穿出自己的信仰。

三是居家方面。家里凡事儿要节俭，不要浪费；居住要在有山有水有草木的地方；要做好卫生；起居有常，要按自己的习惯办。

四是运动方面。要根据自己的身体情况选择适合的运动，并长期坚持下来，不要三天打鱼两天晒网。或游泳，或爬山，或散步……

五是睡眠方面。根据人体生物钟的规律，要睡够，但该睡觉的时候一定要睡觉。睡觉要用硬板床或睡上去不凹陷的、硬弹簧的、综绷床等，荞麦枕头或布枕最好，因为其导热散热较缓，不影响健



康被褥最好是淡色的棉布。

六是心态方面。集古今长寿者之经验，均有一共同点：即心胸宽阔，性格开朗，精神乐观，有信仰追求的人则多得长寿。无论是领袖人物，还是普通人，凡事能“放眼量”，则自然心胸豁达，乐观待之，岂有不长寿之理。

七是修身方面。毛泽东主席一生酷爱读书，一天都不忘读书。他是一个作家，文章就像冲锋号；他是一个浪漫主义的诗人，为后人留下了大量的精神食粮。戏曲、相声、话剧、曲艺等，他样样喜欢，他是个爱好广泛的领袖人物。

这七个方面是我们在日常生活中都会涉及到的，所以“养生”其实就是培养生活好习惯的问题。只要我们能像毛主席一样养成这些良好的生活习惯，一生坚持，以期我们每个人都能无病无灾，颐养天年。因为个人生活方式决定着人生中百分之六十的寿命。

王鹤滨



目 录

序 言 / 1

第一章 饮食习惯——健康的食物是最好的保健品

“基本吃素，坚持走步，遇事不怒，劳逸适度。”

……医生的话，不可不听，也不可全听；全听你们的我就完了，全不听你们的我也不行。补品能少吃就少吃。

——毛泽东

1. 中国人更适合吃中餐 / 1
2. 先饥而食，七八分饱而止 / 3
3. 营养合理很重要 / 6
4. 素食为主，肉食相辅 / 10
5. 给“我”吃些糙米粗粮 / 14
6. 劝君少吃红烧肉 / 19
7. 喜欢吃的“家乡饭” / 22
8. 可以多吃的苦瓜苦菜 / 24
9. 让你想不到的菊花 / 27
10. 中南海的小鱼小虾 / 31



七个习惯让您健康一生

11. 关于喝茶的嗜好 / 34
12. 不饮酒或少饮酒 / 38
13. 关于腐乳这个话题 / 40
14. 吃点无污染的野菜 / 43

第二章 着装习惯——不求华贵，但求舒适

衣服旧一点没关系，关键是要合身。让穿的人感觉舒服自在，不受任何羁绊。

——毛泽东

1. 穿出自己的信仰 / 49
2. 宽松舒适最重要 / 53
3. 不要贵只要合身 / 56
4. 修饰多，麻烦且无必要 / 59
5. 天冷天热，随时加减 / 60
6. 鞋子要自在又透气 / 62
7. 睡衣最是方便 / 65

第三章 居家习惯——简洁自然，人天合一

有山有水宜居，湖南湘潭的韶山冲、井冈山八角亭、延安的土窑洞和北京香山的双清别墅都是毛泽东最喜欢居住的地方。鸟鸣晨曦，林木山水，人浴其中，其可谓天地人合为一体。



1. 居家原则：讲究节约 / 67
2. 让居住环境安静起来 / 71
3. 有山有水空气好 / 74
4. 切莫轻视视觉卫生 / 77
5. 随时按摩自己 / 79
6. 自然的生活环境最好 / 82

第四章 运动习惯——强身砺志，身心并进

体为知识之载，道德之寓。一个人如果不动动，只是吃的好，穿的好，住的好，出门乘车，不走路，就会多生病。衣、食、住、行受太好的照顾，是高级干部生病的原因。

——毛泽东

1. 练体与练心相结合 / 85
2. 风浴雨浴冷水浴 / 88
3. 奇妙的散步效应 / 92
4. 运动健身游泳好 / 95
5. 迎着风雨爬山去 / 101
6. 自编“六段运动” / 106
7. 最好的健身是劳动 / 109

第五章 睡眠习惯——睡好觉，胜似吃补药

睡眠和休息丧失了时间，却取得了明天工作的精力。

——毛泽东



七个习惯让您健康一生

1. 硬板床好过席梦思 / 113
2. 时间长短应适宜 / 116
3. 深睡眠是最好的“滋补品” / 120
4. 枕头问题须讲究 / 124
5. 关心你的被褥 / 127
6. 颠覆8小时睡眠论 / 131
7. 切莫小看午睡打盹 / 132

第六章 心态习惯——好心态才能保健康

遇事不怒，劳逸适度。

——毛泽东

1. 自信人生二百年 / 137
2. 修身以寡欲为要 / 141
3. 有意志就能战胜一切 / 145
4. 让幽默化解你的难题 / 147
5. 乐观开朗，开心到老 / 152
6. 逢恶莫怕，逢善莫欺 / 155
7. 处变不惊，临危不乱 / 157
8. 做一个七情六欲的人 / 161
9. 人贵有自知之明 / 164
10. 谦虚谨慎，不骄不躁 / 167
11. 善于自我解脱 / 170
12. 心胸坦荡，敢作敢当 / 173
13. 热爱生活，性格豪放 / 174



14. 生死任自然，无往而不乐 / 177

第七章 修身习惯——有情趣的生命永不老

不论是在常人少去的山峰上，还是在人声嘈杂、车水马龙的长沙城，毛泽东都能潜心读书。他读有字书，“经书杂书”，相得益彰；他读无字书，经世致用。

1. “我一生最大的爱好是读书” / 181
2. 报纸成为每天的必备 / 188
3. “经书杂书”，相得益彰 / 191
4. 无字之书，经世致用 / 194
5. 诗人气质，独领风骚 / 196
6. 丹青笔墨，写出个性 / 200
7. “我喜欢听相声” / 204
8. 一个特殊的戏迷 / 207
9. 让音乐走进自己的灵魂 / 212
10. 接受舞步，生活热情 / 217
11. 仁者乐山，智者乐水 / 222



第一章 饮食习惯

——健康的食物是最好的保健品

“基本吃素，坚持走步，遇事不怒，劳逸适度。”

……医生的话，不可不听，也不可全听；全听你们的我就完了，全不听你们的我也不行。补品能少吃就少吃。^①

——毛泽东

1. 中国人更适合吃中餐

毛主席对中菜、西菜有着十分独特而精辟的认识。毛主席说过这样一段意味深长的话：“我看中国有两样东西对世界是有贡献的，一个是中医中药，一个是中国菜饭。饮食也是文化。全国有多少省

^① 《毛泽东保健饮食生活》，顾奎琴，广东人民出版社，2004.01。



七个习惯让您健康一生

和地方，菜饭有多少种？中国地大物博，宝藏很多，可开采及生产的有限；土地多但可耕地少，大家只好暂时少吃一点；中国是东方国家，习惯上吃得素一些。本来在中国古代，佛教僧侣终年吃素食。据说南朝梁武帝终生都吃素，影响较大。后来素食由寺庙传到宫廷又传到民间，不过我们并不是全素，吃得素一些对健康有好处。西方人食物里脂肪多，越往西越多，他们得的心脏病也比中国多。”^①对中菜和西菜，毛主席还常说：“中国饭菜合理，在对人的健康方面比西餐要好很多。”^②

平心而论，毛主席的看法是很有见地的。从饮食科学上讲，他的话也很切合中菜和西菜的膳食特点。

20 世纪末，由中国预防医学科学院、英国牛津大学和美国康奈尔大学联合进行了一项调查研究，对中国农村 6500 人的饮食习惯、健康状况、患病等情况进行了相应研究，结果表明：按身高分类，中国农村人摄取的热量比美国人少 20%，而美国人比中国人胖 25%。平均起来，中国农村人摄取的脂肪量是美国人的 1/3，动物蛋白（被称为优质蛋白）是美国人的 1/10。但是，调查也表明：饮食中所含的食物纤维，中国农村人是美国人的 3 倍。他们得出的结论是：中国农村人的饮食习惯有助于降低心脏病、糖尿病和癌症的发病率。

加拿大籍华人科学家谢华真博士也指出：中国传统的以素食为主的饮食习惯能降低骨质疏松症或脆骨症的发生率。虽然这种以素食为主的饮食结构中钙的含量相对稍低，但研究人员认为，

①②《毛泽东保健饮食生活》，顾奎琴，广东人民出版社，2004.01。



因为同时摄入的动物脂肪的量也低，故能纠正因缺钙所引起的病变。

西方人在遭受高脂肪、高热量的食物带来普遍肥胖症的折磨下，他们也逐渐看到：以中国饮食为代表的亚洲食物模式更加科学合理，不仅能够克服西方饮食的弊端，而且符合生命健康的要求。如今，中国传统的饮食文化也正在被世界各国所了解、接受和重视。

但是，值得警惕的是，近年来西方高脂肪、高热量的“快餐食品”开始大举“入侵”中国市场，这些已被他们认为是“垃圾食品”的西方饮食，却在中国生意红火，甚至有着把国人的健康引入歧途的危险。据统计，在中国 13 亿人口中，目前大约有 7000 万人被归为超重或肥胖人群，特别是已有 30% 的儿童和青年人超重。这个数字虽然还比不上美国 1.3 亿的肥胖人口，但中国的人口肥胖率每年却以平均 10% 的速度递增。

所以，我们应该弘扬祖国的饮食文化，避免重蹈西方饮食歧途的覆辙。

2. 先饥而食，七八分饱而止

中国养生学认为长寿的一个主要原因就是“饮食有节”。《素问·生气通天论》中说：“阴之所生，本在五味，阴之所官，伤在五味。”要求吃饭要有规律，定时定量，食无定量，经常饥一顿饱一顿



七个习惯让您健康一生

就会损伤脾胃。《灵枢·五味篇》说：“谷不入半日则气衰，一日则气少矣。”饥而不食，则精气乏竭。若饮食过饱，增加肠胃负担，引起消化不良，亦会损害健康。

对于这一点，毛泽东主席是做得比较好的。

在革命战争年代，尤其是井冈山时期，警卫员给毛主席送饭，常常只是一缸子的“三层饭”。在延安时条件有所改善，不用送饭了，每顿坐下来吃，他也是定量，既不暴食，也尽量做到不饿肚子。

进城后，毛主席仍然保持着简朴的生活习惯。一切山珍海味他都不追求，尤其厌烦宴会。对于接待外宾，他也曾作过指示：“不能总是山珍海味，既浪费又不实惠。先饥而食，先饱而止就可以了啊！”^①

到了老年后，他更讲究定量了，一般是一餐一碗饭。他曾对工作人员说过这样的故事：

“清代的慈禧太后平时进膳，喜欢暴食多吃。她尤爱吃肥鸭，不会节制自己，所以她时有腹胀、腹泻等疾。她晚年生活暴饮暴食，随心所欲，常常酒食过饱。她73岁时，大摆寿宴多日，第五天就患痢疾，经过十余日就死了。这就是饮食过饱损害健康之一例。”

一个人每天都要吃东西，所谓“吃饭是第一件大事”。可是吃多少，却是一个值得注意的问题。我国古代有关这方面的论述是很多的。孔子主张“食勿求饱”、“节食安胃”。西晋《博物志》中说：

^① 《毛泽东个性化的健康之道》陈冠任，中央党史出版社，2003.01。



“所食愈少，心愈开，年愈宜。所食愈多，心愈寒，年愈损。”孙思邈在《千金要方》中告诫人们：“饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”又说：“不欲极饥而食，不欲极渴而饮。”《养生避忌》一书说：“善养生者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。食欲数而少，不欲顿而多。”

《内经》上也说：“上古之人，其知道者……食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”；“起居无节，故半百而衰也”。一些长寿人的养生经验，都有一套符合生理要求的作息制度，并养成按时作息的良好习惯，即所谓“常”。

《类修要诀》中说：“节饮自然脾健，少餐必定神安。”

《诸子集成》指出：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。”

这些论述均说明，古人已经发现节制饮食可以长寿，每餐过饱会使人短寿。这种认识非常正确，已为现代科学所证实。

有些地方流行这样的谚语：宁可撑死人，也不占着盆。意思是说，即使你已经吃饱了，可是为了不占餐具，一定要把这顿饭吃得一点不剩才行。实际上，这种做法是不科学的。科学的做法是“宁可锅中存放，不让肚子饱胀”，剩饭占着锅没关系，把身体搞坏可就划不来了。

很多朋友可能有过这样的感觉：吃得过饱，精神恍惚，昏昏沉沉。为什么呢？这是因为吃得过饱，肠胃负担过重，血液都去支持肠胃了，从而导致大脑供血不足，得不到足够的能量维持正常运转，所以才会出现精神恍惚等症状。



科学研究表明：长期“饱食终日”，“纤维细胞生长因子”就会在大脑中快速增长，而这种因子恰恰是引起动脉硬化的“罪魁祸首”。当这种物质在大脑中越积越多，达到一定量时，大脑动脉就会硬化，而动脉硬化又是老年痴呆症的重要原因。因此，节制饮食，可以预防老年痴呆症的发生，还可以预防高血压、冠心病、脑血栓、糖尿病等多种疾病的发生。这些难以治愈的疾病均与高脂肪、高胆固醇、高热量饮食有关。

科学家还预言：假如人不患病或者无意外伤害，可以活到百岁以上；若限制热量的摄入，则有望活得更长，而且实施越早对健康越有益。

3. 营养合理很重要

毛泽东主席吃的食物虽然很普通、很简单，但他体质一直很好。73岁之前，日理万机的毛主席始终看起来“神采奕奕，满面红光”。这与他饮食方面的营养较合理是有很大关系的。

毛主席的饮食原则是：荤素搭配，以素带荤、粗细搭配、海陆搭配、杂食不偏、内容简朴、热量适中等。毛主席的这些饮食原则较符合《黄帝内经》提出的饮食配伍原则。

毛主席的主食为大米掺黄豆、红豆，面粉掺荞麦粉、高粱粉或玉米粉及粗杂粮。早上通常吃一小碗牛奶麦片粥，有时喜欢吃一个烤红薯和烤玉米。他喜欢吃蔬菜，每餐必须有蔬菜。他经常喜欢吃