



活100岁很简单
最精华的长寿养生智慧大集合
中外名人养生法首次大公开

健康面对面 名人养生法

陈家驹◎编著



中国出版集团

世界图书出版公司



健康面对面 名人养生法

陈家驹 / 编著

中国出版集团
世界图书出版公司
西安 北京 上海 广州

版权登记号:25-2011-006

图书在版编目(CIP)数据

健康面对面:名人养生法/陈家编著. —西安:世界
图书出版西安有限公司, 2012.3

ISBN 978-7-5100-4218-8

I. ①健… II. ①陈… III. ①养生(中医)—
经验 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第020017号

原著作名:《跟贵族学养生》 ©上海青山文化传播有限公司,2010年
本书中文简体字版经上海青山文化传播有限公司正式授权,由世界图书
出版西安有限公司独家出版发行。未经许可,不得以任何形式复制、转载。

健康面对面——名人养生法

编 著 陈家编
责任编辑 方 戎

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街85号 邮编 710003
电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)
029-87234767(总编室)
传 真 029-87279675 87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 西安交大印刷厂印刷
成品尺寸 230mm×170mm 1/16
印 张 14
字 数 150千字

版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-4218-8
定 价 29.80元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

前言



Foreword

健康长寿这种理想，一直诱惑着芸芸众生，名人们更是孜孜以求。俗话说“守财不若延寿，延寿必究寿道”，这些名人之所以能够健康长寿，是因为他们深谙养生之道，并且从生活中总结出一套适合自己的养生方法。但是相对一般人而言，这些养生方法和养生手段是神秘莫测、遥不可及的，像耀眼的星星一样远在天边，不可触摸。

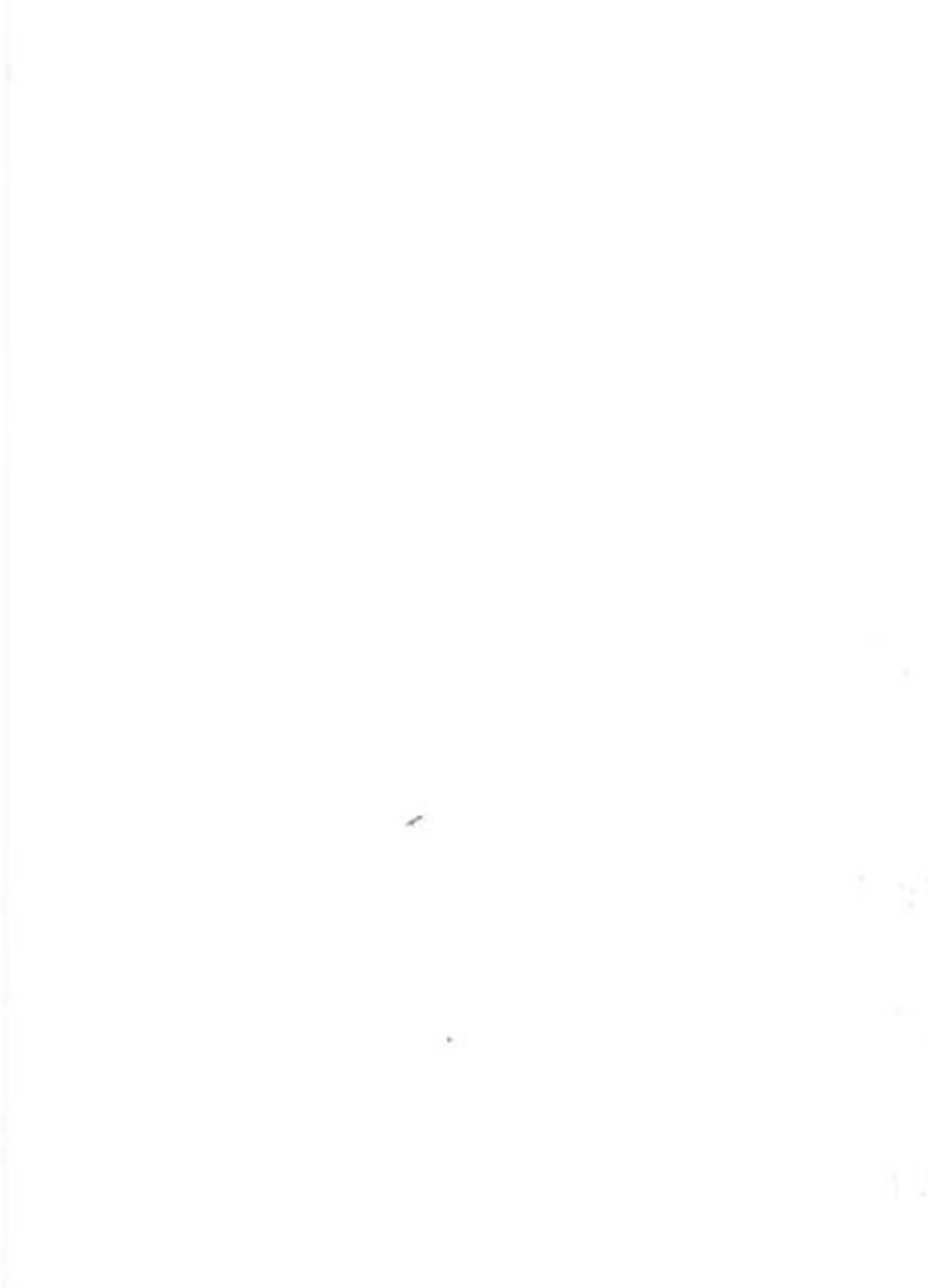
所幸，到了 21 世纪的今天，随着科技和物质文化的发展与进步，一般人也可以拥有良好的物质条件和悠闲的生活。名人生活的黑色面纱也向我们偶尔掀起神秘的一角，使我们有幸一睹这些拥有最精致人生的名人们是如何过着长寿生活。而且在了解其生活品味的同时，也学得若干养生招数，回家“勤学苦练”，实现“名人”般生活追求。

如何跟名人学养生，其实一点都不难，只要你将这本书捧到手里，耐心读下去。

作者按照中国传统养生方式，从名人的生活中找出了他们

的养生规律，分别从神养、形养、气养、食养、药养、术养、居养七个方面来揭秘养生秘诀，以供借镜。同时，融入了最科学的分析和指导，总结出一套行之有效的养生方法。读完这本书之后，你不仅可以获得简便易行的养生方法，还能触摸到他们的现实生活，得以近距离了解他们。

本书精心选取了古今中外一些名人的养生经验和养生故事，穿插了他们生活中的养生妙语以及一些养生轶事，融知识性、趣味性、科学性为一体，以科学、严谨、生动的文笔向读者传递出健康的讯息。希望每一位渴望健康长寿的读者，都能从这些名人的生活中找到适合自己养生的方法，拥有一个健康的心态和身体，实现精彩的人生。



第四章 食养——味为核心，养为目的

/ 097

- 南宋著名诗人陆游：每天喝碗枸杞粥 / 098
- 清朝皇帝康熙：所好之物，不可多食 / 103
- 国父孙中山：“四物汤”养生有奇效 / 108
- 中华民国前第一夫人宋美龄：最爱菠菜和芹菜 / 113
- 美国最长寿总统福特：早餐吃水果 / 118
- 铁娘子撒切尔：多喝水也能养生 / 127
- 著名影星奥黛丽·赫本：从不吃垃圾食品 / 128
- 法国国王路易十五：咖啡也养生 / 134

第五章 药养——食为主，药为辅

/ 139

- 太宗皇帝李世民：养生最爱葡萄酒 / 140
- 盛唐女皇武则天：中药古方呵护绝美容颜 / 145
- 国民党元老张群：常服新鲜蜂王浆 / 150

第六章 术养——外力介入的养生术

/ 155

- 彭祖籛铿：除百病而延年益寿的导引术 / 156
- 唐朝宠妃杨玉环：温泉水滑洗凝脂 / 161
- 清末慈禧太后：正确按摩享天年 / 166
- 幽默大师萧伯纳：一生痴迷冷水澡 / 171
- 经营之神王永庆：撞墙功最养生 / 176
- 俄罗斯总理普京：善垂钓乐在其中 / 181

第七章 居养——生命常青在于起居有常

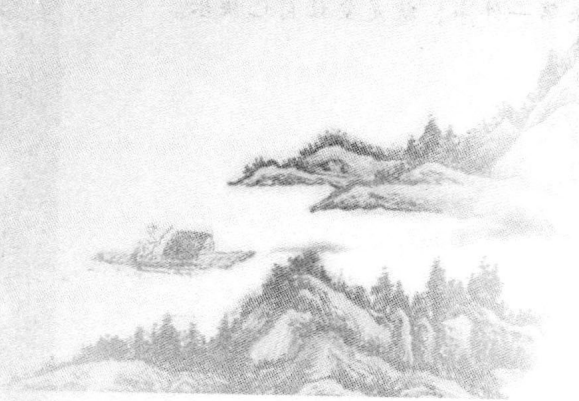
/ 187

- 南朝梁武帝萧衍：君王位高不好色 / 188
- 清朝大学士纪晓岚：读书也养生 / 193
- 文正公曾国藩：勤用热水洗脚 / 198
- 德国古典哲学创始人康德：每日散步，心情舒畅 / 203
- 美国前总统托马斯·杰佛逊：音乐也养生 / 209
- 英国前首相丘吉尔：长寿的秘诀在睡眠 / 214

第一章

神养

——养生先养心



将领张学良

制怒除忧，笑对未来

名人小档案

姓 名 张学良

性 别 男

生卒年月 公元 1901 年 6 月 3 日—2001 年
10 月 14 日。

出 生 地 辽宁省台安县桑树林詹家窝铺村。

生平简介 字汉卿，号毅庵，人称少帅，奉系军阀首领张作霖的长子。国民党一级陆军上将，官至国民政府陆海空三军副总司令。

曾发动过震惊中外的西安事变，

西安事变之后，张学良即被蒋介石囚禁，一关就是 54 年。至此，他从一个风华正茂的青年变成了九旬老翁，由年轻有为的少帅变成了“阶下囚”。

养生妙语 笑是为了长寿，所以每天早晨起床第一件事，就是要让自己快乐。



■ 揭秘名人养生智慧 ■

张学良是中国历史上军事家和政治家之一，也是享年 101 岁的长寿明星。他能在长达半个世纪之久的囚禁生活中，历尽各种磨难而精神不垮，身心健康而长寿，不得不说是一种奇迹。因此，他的长寿之谜被各界人士关注，是什么样的养生法让这位老人如此长寿，成为“囚禁中修炼成的全福老人”呢？

其实在刚被软禁的时候，年轻的张学良也接受不了这个事实，杀父之仇、失地之恨，让他整天长吁短叹，大发脾气，甚至得了严重的忧郁症，在短短的半年内就动了两次手术。

但是，当张学良了解到自己无法改变命运之后，他就选择了“既来之，则安之”的豁达态度，用各种方式来排解烦恼，解忧消愁，对任何事情都一笑了之，然后寻找新的生活乐趣。尤其是他自己摸索出一种对身体健康十分有益的养生方法，为他的长寿做出了很好的铺垫，这就是“大笑长寿法”。

在囚禁生涯中，张学良每天都会很早起床，舒展一下身体，然后去登山。登上高峰后，面对群山，他都会练习自己的大笑长寿法。

①准备活动 在练习之前，要先喝一杯温水来滋润口腔和喉咙。

②吐浊气 身体放松，利用深呼吸的方法，深深吸入新鲜的空气，重重吐出浊气，直到全身的浊气被完全吐掉为止。

③大笑 微微提肛，对着群山大笑、大吼，把体内的气全部吐出去，如此大笑三次。

④放松 放松片刻，让整个身心完全恢复宁静。

⑤大笑 重新大笑，方法如③。

⑥放松 笑过之后，放松全身，缓慢呼吸，恢复宁静，再喝一杯温水。

⑦注意事项 笑时应采取哈哈大笑的方法，笑声要从丹田发出，不

断地大笑，笑要像发动机一般从脚底开始，两腿、臀部、躯干、两手、头顶，将全身的每一处关节、每一个细胞、每一块肌肉、每一条神经都发动起来，都在大笑。直到笑到没有力气为止，笑的时候要集中精力，感觉把所有的烦恼都笑出去为好。

正如张学良的养生妙语中说的：“笑是为了长寿，所以每天早晨起床第一件事，就是要让自己快乐。”大笑长寿法成为张学良每天登山时的功课，清晨时候的山中空气非常新鲜，含有很多对身体健康有益的负离子。张学良在自己的大笑长寿法中身体自然就吸收到了这些负离子，不仅对身体健康非常有益，而且对心中的一些不良的情绪也是一个很好的发泄办法。这个大笑长寿法就像张学良的身体转换器一样，每天将不好的有毒的浊气吐出去，将新鲜的带有负离子的气体吸进体内，一整天的心情和身体都是新鲜的、最好的。

也正是这种独特的养生法，帮助张学良不断排解了负面情绪，养成了健康的身体，一路平稳走过了101个年头，成为名副其实的“世纪老人”。

■ 这样养生好处多 ■

俗话说“怒伤肝，忧伤肺”。一个人在愤怒的时候，就会对体内的各种组织器官造成强烈刺激，加快心脏跳动的速度，导致心肌缺血，血压也会迅速升高，同时还会破坏神经系统的正常运行，使内分泌系统功能发生紊乱，导致免疫能力的下降，对身体的健康产生威胁，甚至猝死。

在愤怒的时候，人体还会分泌一种叫做“儿茶酚胺”的物质。它在作用于中枢神经系统以后，会使血糖升高，加速脂肪酸的分解，血液和肝细胞内的毒素也会增加，对肝脏造成损害。发怒还会导致自主神经系统功能紊乱，引起胃肠道平滑肌和血管痉挛，而自主神经的紊乱又会使胃肠分泌亢进，使胃酸和胃蛋白酶的分泌增多，引起消化性溃疡。此外，经常发怒还会降低人体的免疫功能，进而引发癌症。

发怒给人体带来了这么多的伤害，那么到底有什么样的好方法能让



人控制怒气，并减少因发怒而带来的危害呢？

①对发怒的危害一定要有一个比较充分的认识。当我们知道了发怒会导致的严重后果以后，再遇到这样的事情时，就不会因为过于激动使情绪失常，进而做出丧失理智的行为，甚至因此得病。同时，在发怒的时候我们也能够适当地对自己的情绪进行控制和调节，平息怒火，进而减轻对身体的危害。

②弄清楚究竟是什么原因让我们发怒。很多时候，那些让我们愤怒的事情其根源也许只是一些鸡毛蒜皮的小事，却由于处理不当将它扩大化了。当我们在愤怒的时候，不妨想一想整件事情的起因和根源，控制住自己的怒火，冷静思考出事情的问题和矛盾所在，理智解决，而不是一味地发怒。这样，不仅能够及时地将事情解决，也有益于自己的身心健康。如果是非常棘手的问题，也可以先回避一段时间，等自己冷静下来以后再去想办法处理。

③合理发泄自己的愤怒。如果总是将怒火压抑在心里的话，同样也会对自己的身心健康产生很大的危害。因此，一定要学会合理地发泄怒气。具体办法有：对我们的亲朋好友进行诉说，把自己心里的郁闷、痛苦和生气的事情说出来，这样怒气自然也就消退了一大半，倾诉完之后，我们的心态就会变得冷静平和，更有利于去解决问题。也可以到一个没有人的地方大声喊叫或者大哭一场，把压抑在心里的怒火都宣泄出来；或者把我们的注意力转移到工作、学习和其他事情上去，也可以听听音乐、看看报纸，不要让自己的心思总在那些事情上徘徊，总想着让我们愤怒和生气的事情。

④寻求心理治疗。向心理医生咨询，让他帮助我们找到发怒的根源，进而扫除心理的障碍，也可以辅以药物治疗等。

张学良的养生语录

语录一：除了老了，我没有崩溃！

张学良利用宗教的力量来帮助化解内心的郁闷。在囚禁生涯里，他

皈依了基督，找到了精神寄托，使备受摧残的心灵得到了慰藉。

语录二：我一生有三爱——爱说、爱笑、爱唱。

平时张学良会来上几嗓子，爱哼唱《空城计》中的“我本是卧龙岗上散淡的人”，心境相比来说要散淡多了，他索性就移情山水，经常漫步到山脚河边垂钓，养养兰花，下下棋，经常邀请棋友来一起对弈，雅兴上来时会边下棋边轻声哼唱京剧助兴。

语录三：树是个好东西，它对肺、皮肤是太有好处了。没有树木陪伴，我可能会早早枯萎。

张学良的私人医生建议他：要经常进行森林浴，即每天在森林中做深呼吸，排出体内的废气，将森林中新鲜的氧气吸入体内；步行至少3小时以上，以身体出汗为好。经常进行森林浴，树林中特有的气息、氛围，尤其是树木自然散发出的香气中有菰萆、柠檬萆成分，具有放松精神、降低血压的作用，对人的身心健康十分有益。

语录四：德音莫违，及尔同死。

这是《诗经》中的话，意思是相约誓言不能忘，与君同死心相连。毫无疑问，这是张学良从爱情中获得的精神动力。当年张学良被囚禁后，赵一荻抛弃了安逸的生活自愿跟随张学良共患难，她的坚贞不渝为张学良带来了巨大安慰。这种精神力量的陪伴和支持，也是他得以长寿的原因之一。

语录五：我偏爱蔬菜和水果，最喜欢吃鲍鱼翅、酸白菜肉片、台湾土芒果及各种小吃。特别爱喝汤，最喜欢喝乌鱼蛋汤，蔬菜汤也可以，反正餐餐要有汤。

张学良尤其偏爱素食，特别是到了晚年，饮食更是非常简单，主要就是吃像糙米饭和烙饼等的面食类，基本上不吃肉类及海鲜。张学良的食欲一向很好，不偏食、不挑食，但水果、蔬菜吃得比较多，这种饮食方式对他的身体健康十分有益。

语录六：我并没有什么特殊的养生之道，只是会吃能睡，再加上不愁吃、不愁穿，心情保持开怀。

当有人问张学良有什么养生之道的时候，张学良如是说。他平时都是从晚上10点一直睡到第二天上午11时，到了中午还要再睡两个钟头。这样看起来似乎不可思议，因为老人多睡是对身体健康不利的，但是张学良的睡不是真正的睡眠，而是很多时候都处在卧床静养状态，于是在做“呼吸气功”。他采用“吉祥睡”的睡姿。所谓“吉祥睡”是指《释氏戒律》中说的那样，“卧为右侧”就是“吉祥睡”，这也是对健康最有益的睡觉姿势。右侧卧睡安适舒展，腹背和心脏压力小，有益于气血运行顺畅，对失眠也有防治的作用。



当代著名作家金庸 乐观豁达养天年

名人小档案

姓 名 金 庸

性 别 男

生卒年月 公元 1924 年 2 月 6 日至今。

出 生 地 浙江海宁。

生平简介 1950 年，金庸担任《大公报》所属《新晚报》副刊编辑。

1955 年开始写《书剑恩仇录》，在《大公报》与梁羽生、陈凡开设《三剑楼随笔》，成为专栏作家。

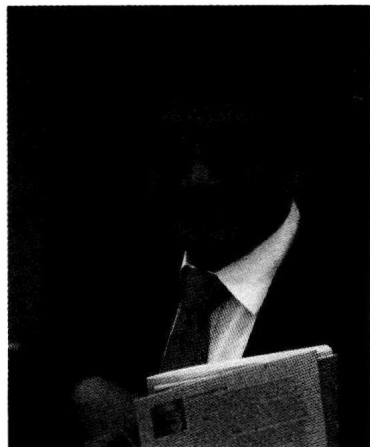
1959 年与中学同学沈宝新合资创办《明报》，任主编兼社长 35 年，其间又创办《明报月刊》、《明报周刊》、新加坡《新明日报》及马来西亚《新明日报》等。

1994 年辞去明报企业董事及主席职务。

1999—2005 年任浙江大学人文学院院长。

金庸是当代著名作家、新闻学家、企业家、政治评论家、社会活动家。他是《香港基本法》主要起草人之一、香港“大紫荆勋章”得主、华人作家首富，也是新派武侠小说最杰出的代表作家，被誉为武侠小说史上前无古人后无来者的“绝代宗师”和“泰山北斗”。

养生妙语 乐观豁达养天年。



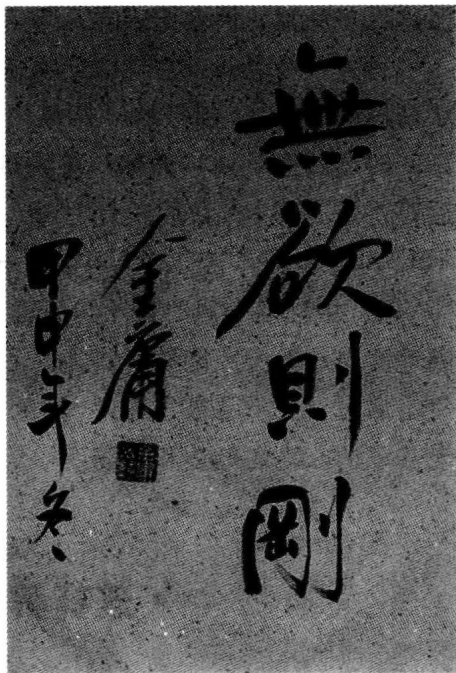
· 揭秘名人养生智慧 ·

金庸的武侠小说吸引了一代又一代的武侠迷，创造了“有华人的地方就有金庸武侠小说”的奇迹，人们尊称他为“金老爷子”。金老爷子已经80多岁了，依旧精神矍铄，思维敏捷，身体硬朗，到处讲学游历。

1995年，金老爷子就曾经做过一次心脏导管手术，历时8个小时。康复以后，金老爷子说从这以后，他懂得了生命的珍贵，开始用更加乐观的心态去对待生活，享受生活。

跟人交谈的时候，他总是说：“人要张弛有度，就像武侠小说那样，打一会儿，就要吃饭，谈情说爱，不能老是很快很快，要像《如歌的行板》，有快有慢。老是紧张是不行的。年纪大了，很多想做的事就很难做了，考虑到这个年纪，所以我现在把节奏放慢。我的性子很缓慢，生活都是慢吞吞的，不着急，做什么事情都是徐徐缓缓的，最后也都做好了。把节奏放慢对身体健康很有好处。我现在的心愿是：乐观豁达养天年。”

其实，在这之前金老爷子对养生就有自己独特的研究。从他的多部武侠小说里就可以看出，比如他在《神雕侠侣》中描写的玉女神功，其中有个“十二少、十二多”，要诀就是“少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，乃养生之都契



“无欲则刚”是出自佛经上的一句话，意思是说，一个人如果没有什么欲望的话，他就什么都不怕，什么都不必怕了。在这句话里面，也蕴含了丰富的养生智慧。



也。多思则神怠，多念则精散，多欲则智损，多事则形疲，多语则气促，多笑则肝伤，多愁则心悞，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎毋宁。此十二多不除，丧生之本也。”

不仅如此，在现实生活中，金老爷子的心态也是好的没得说。曾经有人在报纸上对金庸的小说进行了刻薄的嘲讽，很多人都以为金庸肯定会拍案而起与之“对骂”。然而事实却出乎所有人的意料，他只是给媒体发了一封公开信，在信中他写道：“……上天待我已经太好了，享受了这么多幸福，偶尔给人骂几句，命中该有，也不会不开心的。”

另外，金老爷子在信中还对佛家“八风吹不动”中的“八风”做了自己的解释：“佛家的‘八风’，是指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，四顺四逆一共八件事：顺利成功是‘利’，失败是‘衰’，别人背后诽谤是‘毁’，背后美是‘誉’，当面美是‘称’，当面言骂攻击是‘讥’，痛苦是‘苦’，快乐是‘乐’。先哲教导说，应当修养到遇到‘八风’中任何一风时都不为所动，这是很高的修养。我朝这个境界不断地努力，就一定能健康潇洒地活着，不会随随便便地被不如意的事情气出病来，更不会被气死。”如此轻描淡写、泰然处之的态度，可见金老爷子的心胸之豁达和坦荡。

■ 这样养生好处多 ■

一个人在心理失衡的时候，就会影响到整个神经系统和内分泌、免疫系统，对身体健康造成损害，而精神愉快、情绪乐观的心理，则会对人体的组织器官产生良好的刺激，产生防病、抗病和健身延年的功效。

例如，消极悲观的生活态度会让一个人变得颓废和碌碌无为，对任何事情都提不起兴趣，久而久之也会染上一些不良的生活习惯，对自身造成伤害。而乐观的人不管遇到什么挫折，都会积极勇敢地去面对。巴尔扎克曾经说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万