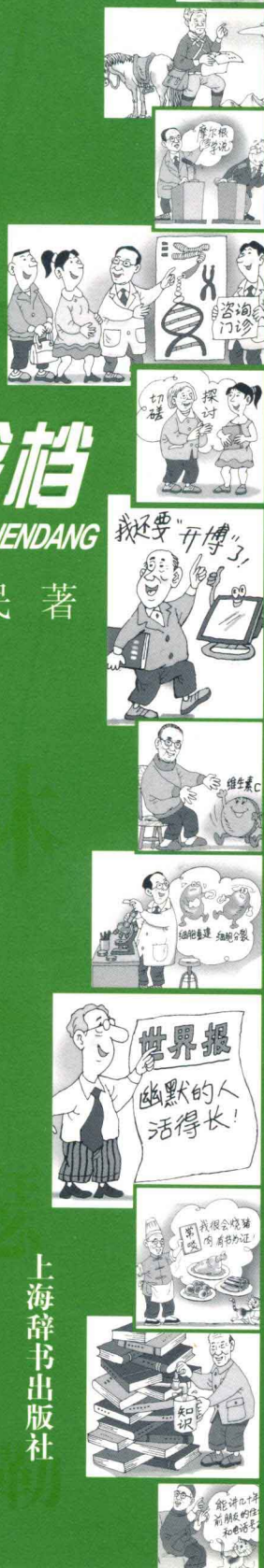


名人

寿星珍档

MINGREN SHOUXING ZHENDANG

黄建民 著



上海辞书出版社

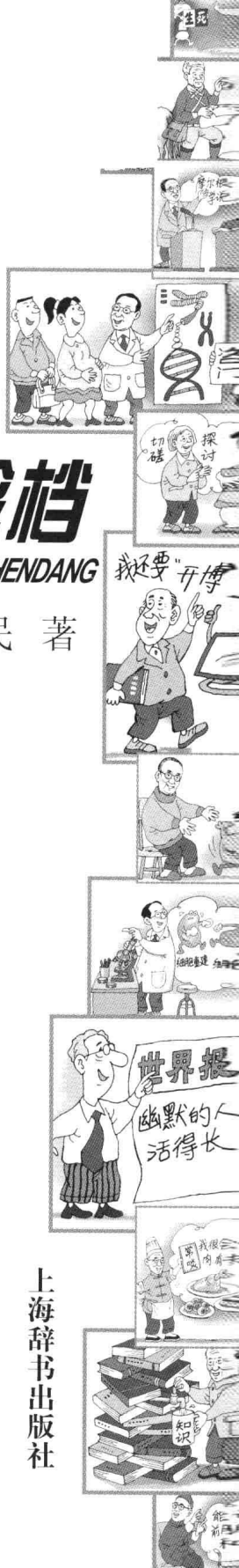
名人

寿星珍档

MINGREN SHOUXING ZHENDANG

黄建民 著

上海辞书出版社



图书在版编目(CIP)数据

名人寿星珍档/黄建民著. —上海:上海辞书出版社,2012.2
ISBN 978-7-5326-3546-7

I. ①名… II. ①黄… III. ①长寿—普及读物 IV. ①R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 209481 号

策划统筹 蒋惠雍
责任编辑 蒋惠雍 王磊
绘 画 白庚和
装帧设计 杨阳

本书由上海科普图书创作出版专项资助

名人寿星珍档

黄建民 著

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海辞书出版社
(上海市陕西北路457号 邮政编码 200040)

电话: 021—62472088

www.ewen.cc www.cishu.com.cn

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/18 印张 13 $\frac{14}{18}$ 插页 2 字数 200 000

2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5326-3546-7/R·44

定价: 30.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换
联系电话: 0512—65381858

前言

生命只有一次，生命诚可贵。因为生命的可贵，我们也就希望更加长寿。

我们早就跨过了“人生七十古来稀”的门槛，而今已是“七十小弟弟，百岁犹可期”的年代。一些科学家甚至认为，人寿 120 岁的说法并不正确，我们应该活 200 岁、400 岁、800 岁；更有学者预言：一旦全盘破译基因密码，人类将可活到 1 200 岁。

当然，目前谈论 200 岁还是难以企及的臆想，但“向百岁进军”却是能够办到的。因为在本书中就有不少百岁左右的名人。放眼全球，百岁长者更多达一二十万。可见，百岁并非是高不可攀的阶梯。

人寿在不断延长，这可以看做是人类所取得的各项成就中最伟大的一项。同时也启示我们，只要根据自身实际向寿星学习，只要科学地进行生活，我们一样可以登上长寿之巅。

德国哲学家叔本华在评论人类的长寿愿望时这样说道：“我们在死神降临之前，还是竭尽全力怀着满腔担忧来企求长命百岁，这就像吹肥皂

泡,尽管明知必破无疑,却总想尽力而为地吹多些、吹大些。”

虽然叔本华有诸多睿智卓识,可在这问题上却是有失偏颇的。想方设法去企求长命百岁,总比无所作为地听任自然的恩赐要好。而不断地与命运抗争,不断地提出新的奋斗目标,正是智慧人类的特有标志——因为这,在一代又一代先行者努力之下,今人不是比古人活得更长久、活得更精彩吗!

还有一些持悲观论的学者认为:由于不良遗传基因代代相传与越积越多,由于新的疾病不断出现,人类的体质将越来越弱,我们拥有的将是百病丛生的躯体,我们将无法长寿。

这种看法也是言过其实的。道理很简单:科学技术的高度发达,已经并且仍会继续提高我们的免疫能力,还会愈来愈有效地对付传统的和新出现的病变。事实是最有说服力的。天花曾经横行世界,夺走过无数人的生命,然而它已被彻底消灭。有人说,仅仅这一成就,人类的平均寿命就延长了20年。此外,抗生素的发明,使得许多谈虎色变的疾病比较容易救治了;日渐先进的检测、诊断方法,使得许多疾病在萌芽之中就能得到处置了;预防接种的普及,卫生水平的提高,我们能对许多病痛防患于未然了;注意合理生活,注意日常保健,也使我们更加健康了。本书介绍的名人寿星就是实例,就是证明。所以,今天即使出现了诸如艾滋病、非典、禽流感等新的疾病,肯定都能找到解决这类新问题的新方法。

总之,“120岁寿命极限论”决非真理。因为,我们对生命的认识尚处在初级阶段,远没有真正地了解它。举例来说,有种海蛇,捕获时发现它尚处于幼年阶段,然而它已有16000岁了。科学家估计,这种蛇可活12万年。至于几百年、几千年的古树,则世界各地都有,可谓司空见惯。既然许多生物能寿逾千年、万年,“万物之灵”的人类通过顽强探索,必然也会寻觅到有效的延年之道的。因此,我们有理由相信,未来的人类一定会更健康,也一定会更长寿。

黄建民

2012年1月

目录

剪纸寿星胡家芝	1
1 少年剪纸能手	
2 长寿三诀	
“最长寿教授”的养生经	6
6 百岁仍笔耕不辍	
7 2008 年的新闻	
10 重视饮食营养	
11 动则不衰	
12 经济长寿论	
13 还想活得更久	
末代秀才苏局仙	15
16 寿高而智在的秘诀	
17 “六字诀”与白内障	
18 寿命不期长而自长	
百岁贝时璋的精彩人生	24
24 首创“细胞重建”学说	
26 “我们要为国家争气!”	

- 26 京剧与书法
- 28 科学长寿路
- 30 在睡眠中谢世

巾帼豪杰雷洁琼 32

- 33 社会活动家
- 34 教书育人常在心
- 35 艰苦朴素即养生

夏征农百年人生路 37

- 37 蒋经国放走“夏老师”
- 38 敢因衰老不分忧
- 40 最年长的辞书主编
- 41 心宽体健就长寿

英国王太后的抗老术 43

- 44 她见证了历史
- 46 长寿王牌

马寅初的长寿药 49

- 49 立志进取为报国
- 50 一生常作“狮子吼”

51 《新人口论》的遭遇

53 过把“长寿药”之瘾

磊落度余生的张学良 56

56 失败的成功者

58 被“管束”数十年

59 寿过期颐的背后

养生独特的苏步青 63

63 杰出的数学家

64 “三写”与“三不写”

66 贤妻本是东瀛女

68 独特的养生见解

谈家桢的百岁之道 70

70 “中国的摩尔根”

72 “犟”脾气

75 百岁之道

苏祖斐长寿四要素 78

79 用好有限的生命

80 平衡膳食促长寿

81 要有奉献精神

81 扫地和午睡

“刀枪不入”的冰心 83

84 与吴文藻喜结良缘

85 逆境中的磨练

88 “不知老之已至”

89 长寿“维生素”

91 一个“刀枪不入”的人

居里夫人的中国学生 93

93 他是居里夫人的学生

95 心在教育

95 “自学成才”的油画家

96 “偶然”与“幸运”

96 挛缩奇事

诗情常在的臧克家 98

99 写诗的“两面派”

99 振臂犹堪共一呼

100 晚年依旧勤阅读

102 多病的长寿者

103 四句健康歌诀

“三条规则”圆洛克菲勒长寿梦 105

105 精明的头脑

107 节俭一生

109 慈善大家

110 轻松怡情长寿经

季羨林的“三不主义” 113

113 “藏书状元”自摘桂冠

115 真实的“老校工”

117 “三不主义”

119 还有“三忌”

“活得要有意思”的卢惠霖 121

122 坚持科学信念

123 提倡生殖工程

125 “摇摇摆摆”九十年

嗜好烟酒糖的剑桥寿星李约瑟 128

128 名字的变迁

130 玩世不恭

131 撰写巨著

135 没有“秘诀”

杨宪益“蹉跎渐白发” 137

137 “翻译了整个中国”

138 夫唱妇随琴瑟笃

140 夫妇坐牢与儿子自焚

142 自谓“蹉跎渐白发”

勤用脑著书丰的钱仲联 145

146 “我要终身工作”

146 勤用脑著书丰

147 与众不同的生活方式

148 “人要活得有价值”

150 梦苕庵与望虞阁

儒家梁漱溟一生吃素 151

152 “郑重”的人生态度

152 常与毛泽东“唱反调”

156 一生素食

157 惟淡惟和，无物不长

斯霞：一生只做一件事 159

159 “小学教育界的梅兰芳”

160 生动的课堂

162 童心母爱

163 “我没有养生之道”

164 知足常乐者寿

叶圣陶笑谈“饮酒长寿” 166

166 关注学生身心健康

169 乐观宜寿考

170 自认的长寿之因

国之大医吴阶平 172

172 出类拔萃

175 平易近人

176 关注科普

178 张弛有道

幽默启功病不怕 180

180 与爱新觉罗“没有关系”

181 学历不够的大师

182 伉俪情深

185 轶事数则

186 嬉笑怒骂皆诗文

188 幽默人生

任继愈的生命承诺 190

190 毛泽东称他为“凤毛麟角”

192 “治穷要先治愚”

193 以学问爱国

194 “三不”规矩

194 “五闭目”健身法

两获诺贝尔奖的鲍林钟情维生素 196

196 引发论战的人

197 抗癌新观点

198 剂量多少之争

199 功过是非谁能定

202 科学未到尽头

203 探索精神与养生方法

李霁野与众不同的养生观 205

206 正直的人

207 另类长寿观

208 乐易者常寿长

张友渔：顺其自然能高寿 211

211 新法学权威

212 勤奋又节俭

213 法学双子星

214 摄生点滴

“九十能狂”的钱君匋 217

217 “十佳”之君

218 百无禁忌话饮食

219 自豪在于睡得好

220 也曾“花似雾中看”

220 人至期颐亦不休

222 一事能狂便少年

“补白大王”郑逸梅 223

224 用不坏的“电脑”

224 独特的饮食习惯

226 食补不如神补

钱学森：别样养生 229

229 中国导弹之父

231 科学艺术并蒂莲

232 “吃的产业革命”

233 “我只考虑未来”

剪纸寿星胡家芝

2010年3月23日14时50分，中国剪纸艺术家胡家芝老人在南京与世长辞，享年114岁。有报道称：当今世界的“最长寿女性”为113岁。那么，胡家芝不仅是南京，也应该是全球的女性长寿之星了。

医生认为，这位高寿老人的心脏非常健康，她的心脏犹如70岁的人。老人于3月21日住进了医院，医生诊断她肺部有炎症。不幸的是23日午饭后呼吸开始困难，输氧没多久就停止了呼吸。因为“走得”很突然，“什么话都没留下”。老人的长子、年已九旬的水彩画家袁振藻教授告诉人们：“妈妈走得很安详，一点痛苦都没有。”

胡家芝有儿孙40多人，曾盼望有五世同堂的一天，可惜未能如愿。

少年剪纸能手

胡家芝出生于浙江省桐庐县，从小就迷恋剪纸，七八岁时已能拿起剪

刀为地方戏里的人物剪影,上学后又受到手工教师的指点,很快就成了远近闻名的剪纸能手。丈夫病逝后,于1952年随长子来到南京。1955年,她的《中苏友好,和平万岁》剪纸作品,作为礼物赠送给了苏联教育代表团。这幅作品的中央部分是两只衔着橄榄枝的和平鸽的圆形图案,四角还各有两只姿态不一的鸽子,再配以青枝绿叶、鲜花阳光,可谓主题突出、寓意深远,因而得到各方好评。自此名扬国内且精品迭出,被人誉为中国剪纸界的泰斗。南京市政府曾授予她“终身成就奖”;出版了《胡家芝喜花剪纸集》、《世纪人瑞:胡家芝剪纸艺术精品集》、《百岁剪纸艺术家胡家芝剪纸作品集》等图书;她还获得了“浙江省非物质文化遗产项目(剪纸)荣誉传承人”称号,其成就已入选《世界名人录》。我国国画大师叶浅予是胡家芝的表弟,他在给老人的信中真诚地说道:“你是我走向艺术的引路人!”1982年叶浅予在南京举办画展时,特地办了“拜师酒”,用来感谢启蒙老师胡家芝。

在老人逝世后举办的“胡家芝剪纸艺术展”上,人们可以饱览一幅幅精巧细腻、明快浑厚、富丽娟秀的剪纸佳作。《富贵门头》、《十二生肖》、《四季万象更新》等传统题材都运用了新的创造手法,而复杂的构图则令人赞叹不已。尤其难能可贵的是,胡家芝的作品还突破了传统剪纸视野狭窄的弱点,许多作品都具有鲜明的时代特色。她历年来创作的《养猪姑娘》、《粮棉丰收》、《祖国万岁》、《百花齐放向太阳》、《三八妇女节》、《国际老人节》、《香港回归》、《庆祝建军80周年》、《喜迎北京奥运会》等作品,都显示了她对祖国的热爱和对社会的关注。四川汶川地震更是牵动着老人的心。她不仅捐款500元,还动手剪出了一幅《同献爱心》的作品。

长寿三诀

胡家芝被评为“十佳健康老人”、“百岁保龄幸福老人”、“中华百岁老

