

“十五”国家重点图书出版规划——老年生活百科全书

夕阳红丛书 主编：苟全伦

徐涛——毛泽东的保健医生，305医院原院长

王星明——周恩来的保健护士，原中南海保健组护士长

耿德章——刘少奇的保健医生，卫生部保健局原局长

顾英奇——朱德的保健医生，卫生部原副部长

红色保健

开国领袖的养生之道

顾英奇◆主编



华龄出版社

责任编辑 高燕 苏辉

责任印刷 李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

红色保健：开国领袖的养生之道/顾英奇编. —北京：
华龄出版社，2003.12

ISBN 7-80178-140-6

I. 红… II. 顾… III. 保健—普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 116170 号

书 名：红色保健—开国领袖的养生之道

作 者：顾英奇 主编

出版发行：华龄出版社（北京西城区鼓楼西大街 41 号，
邮编：100009）

印 刷：北京密云红光印刷厂

版 次：2003 年 12 月第 1 版 2004 年 9 月第 3 次印刷

开 本：850×1168 1/32 **印张：**3.625

字 数：50 千字 **印数：**100001—160000 册

定 价：10.00 元

关爱老年健康

为夕阳美题

吴阶平

原全国人大常委会副委员长、九三学社中央主席，著名医学家吴阶平为《夕阳美丛书》题词

為了夕陽更美好

為夕陽美題

錢信忠



二〇〇二年八月

国家卫生部原部长、医学博士钱信忠

为《夕阳美丛书》题词

夕陽美以愛心文化
老吾老以及人之老
創造溫馨氛圍
关爱老年健康

于若木



2002.8.20

老一辈无产阶级革命家陈云同志的夫人、著名
营养学家于若木为《夕阳美丛书》题词

《夕阳美丛书》顾问委员会

(按姓氏笔画为序)

- 王永炎 中华中医药学会副会长 中国中医研究院名誉院长
中国工程院院士
- 邬沧萍 国际老年学学会理事 中国老年学学会名誉会长 中
国人民大学教授、博士生导师 全国政协原常委
- 朱 琮 亚洲群众体育协会副主席 中国老年体协副主席兼秘
书长
- 陈可冀 中国中西医结合学会会长 中国科学院院士 中国科
学院生物学部副主任 中国中医研究院西苑医院原院
长、老年医学研究所原所长
- 杨 镜 中华医学会副会长 中国医师协会常务副会长兼秘书长
- 张文范 国际老龄联合会副主席 中国老年学学会会长
- 郭普远 中国老年保健医学研究会常务副会长 国家卫生部老
年医学研究所原所长 国家卫生部北京医院原党委书
记、副院长
- 顾英奇 中国老年保健医学研究会会长 国家卫生部原副部长
- 栾承彰 中国保健科技学会副会长
- 秦双发 中国保健食品协会会长 中华中医药学会副会长
- 袁新立 全国老工办副主任 中国老龄协会副会长
- 黄永昌 中华预防医学会副会长 保健时报社社长兼总编辑
- 葛可佑 世界营养联合会理事 中国营养学会理事长
- 曾 毅 中华预防医学会会长 中国科学院院士
- 蔺兴润 中国保健食品协会常务理事 首届中国蜂产品协会副
会长

前 言

前不久，华龄出版社常振国社长问我：“为什么老一辈革命家都很长寿，你们的保健工作是不是有什么秘诀？能不能向大众公开？”希望我组织老保健专家谈点保健经验。我很欣赏他关于老一辈革命家长寿的观察和看法。我一直认为，老一辈革命家这一特殊群体长寿，而且晚年生活质量高的现象，值得我们医学科技工作者，尤其是从事保健医学的人员进行深入研究。因为这个群体的成员，在年轻时，都曾经历过长期艰苦卓绝的生命历程：他们曾经长期浴血战斗，负伤累累；长期处于极度紧张和险恶的境地；长期超负荷地工作和体脑劳累；长期营养缺乏和超常地消耗能量；长期处于缺医少药，耽于防治的条件下等等。毫无疑问，这样恶劣的生活条件和伤病，对他们的健康肯定是有损害的，确实有一部分人，不是牺牲在战场上，而是因为身体积劳成疾，未能走到胜利的那一天。但也确有一大批老革命家，他们不但在推倒“三座大山”、创立新中国的斗争中、在致力于建设社会主义强国的斗争中是佼佼者，而且在与大自然抗争、抵御衰老、获取长寿和健康方面也

是佼佼者。

世界卫生组织（WHO）给健康下的定义是：“健康不仅是没有疾病和羸弱，而是身体、心理和社会完好的总体状态。”按此衡量，老革命家们是完全合乎标准的。他们大多数人不但活到高龄，而且身体相当结实，始终保持着革命乐观主义心态和昂扬的情绪，又具备很好地接受新鲜事物，适应社会，融合于社会，与时俱进的能力。这一突出的现象，确实发人深思啊！

要说保健工作有什么秘诀，我敢肯定地说，古今中外绝对没有什么长寿秘方。但我也肯定地说，保健工作在任何一个人身上都会对健康起到保护、促进作用。保健工作是什么？它是全民卫生工作的一级预防，是“治未病”，而且不是消极防范，而是积极地促进健康。因此保健工作经验比什么秘诀都实用、都重要。

本书的作者是一批给老一辈中央领导人做过保健工作的医务人员。后来，他们又在临床、教学、科研领域工作多年，都是医学专家。他们既有深厚的医学理论基础和丰富的临床经验，又为老革命家服务的保健工作体会。邀请他们编写本书的目的是：让这些专家把他们从事保健工作的经验和亲见亲历，以及老一辈革命家为了实现伟大理想而进行自我保健的生动事例记录下来，以期造福于社会人群，也以此寄托对老一辈革命家的深深怀念。

长寿无秘诀，保健不神秘。但健康之于个人和社会的重要性，未必每个人都真正了解；保护健康、促进健康的方法和措施也并不是每个人都能坚持做到。因此，在现实生活中，许多可以预防的，没有预防到；许多可以不发生的事发生了。

通过本书，了解老一辈革命家对待自我保健问题的态度是非常有教益的。有许多保健措施和方法看似非常普通，但要做到却是相当难的，光明磊落，豁达大度，乐观进取，积极向上，百折不挠，毅力坚强；理想坚定，终生追求，为国家、民族事业奋斗不息；无私心，少个人忧患；高风亮节，行芳志洁等优良的心理素质和道德情操，并不是容易达到的境界，而心理健康却是长寿和健康的第一要素。科学的生活方式，高雅的兴趣爱好是生活质量的“保护剂”和“促进剂”，它在个人预防疾病、促进健康方面的作用大约占 60%，而医药只占 8%，但真正了解并按科学生活方式行事，也并非易事。针对这些问题，作者都从不同的侧面和以不同的笔触，结合老革命家的具体情况予以叙述，生动活泼，具说服力，有别于一般的科普读物；有些事例十分有趣，寓保健知识于老首长的生活轶事之中，读来颇有兴味，可以从中受到革命传统和保健科学知识的教育。希望读者从书中不仅读到老一辈革命家的许多秘闻和趣事，同时也能从中学到他们的健康长寿之道。

由于时间仓促，加之老专家们仍然很忙，可能还有许多生动事例和深刻的医学科学道理未能深入挖掘和发挥。由于作者是初次编写这方面题材的读物，虽经有关方面审阅，但不足之处在所难免，敬请读者批评指正。

顾其安

2003年9月18日于北京

赠书增加知识是对老年人最好的礼物

邬沧萍



一部人类历史也可以看成是人类追求长寿和追求财富的历史。在医学科学不发达的年代，人们把健康和长寿基本上看成是个同义词，长寿就意味着健康。在西方古代人追求黄金和甘泉的故事很多；在我国古代追求长生不老药、炼丹术都是为了益寿延年，并延伸至追求福、禄、寿这类传说也广为流传。工业革命以后，发达国家进入资本主义社会，在市场经济下，追逐利润成为第一需要，但长寿的追求在资产阶级和统治者中仍丝毫没有减退并且大大高于整天疲于奔命的广大劳动人民，但是长寿仍是广大劳动人民梦寐以求的。随着经济的增长，人们在生存上的压力不大了，人们对物质需求也不像以前迫切。人们对身心健康和精神文明建设需要变得愈来愈优先了。我国现在已进入了全面建设小康社会，进入加快把我国建成为一个富裕、文明、民主的社会主义现代化强国的新阶段，在这一阶段中老年人的健康长寿问题日益成为首要的问题，因为没有健

康就没有老年人生活的一切，同样地老年人精神文化生活也日益突出起来，因为没有精神文化生活就没有生存的精神支柱，它同老年人的健康长寿是互相促进的。这也是“夕阳美”倡导和极力传播的“系统互动”健康观念的主要内容之一。

20世纪90年代世界卫生组织总结人类保持健康几大要项，诸如平衡膳食、科学健身、戒烟限酒和心理平衡等。不少学者作了进一步的诠释，认为其中心理平衡最为重要。心理平衡，又称为精神卫生到心理健康。有的学者甚至认为在整个健康中心理健康能起到一半甚至更大的作用。事实上目前科学还不能作出这样精确的量化表达，但心理健康在人类健康的重要作用已得到愈来愈多的认同。我今年已80周岁，现在仍在工作，仍照常从事教学和科学研究工作。我也认同自觉调整好心理健康对保持健康是首要的。老年人心理健康与精神文化生活确实是息息相关的。

老年人精神文化生活包括精神生活和文化生活两个方面。精神生活，从微观角度来看，是指老年人是否心情舒畅，有无人生追求，老年期是否有失落感、孤独感、忧郁感、自卑感等情绪。从宏观角度看，一般指老年人的精神面貌，即老年群体的政治思想（包括世界观、人生观、价值观）、道德观念以及老年人的社会观、幸福观、主观能动性

等。老年人的文化生活,大多指老年人的文学、艺术、文娛体育活动、休闲、旅游等方面。但首先指老年人的社会参与。精神生活和文化生活有时很难分开,因为你中有我,我中有你。在实际生活中,二者又是密切关连的,精神面貌好的老年人,其晚年社会参与程度就高,文化生活的享受也比较丰富,反之亦然。

提高老年人精神文化生活,促进老年人心理平衡,国家、社会和老年人都有各自的责任。对国家来说要从法律和伦理道德上和方针政策上创造一个让老年人能有一个有良好的精神文化生活的条件,诸如转变不尊重老年人的价值观念,强化尊老助老的风尚,构建一个鼓励老年人参与社会的环境等。在老年人方面,要求老年人加强自身调适,认识社会,认识自己,缩短与社会的距离,自觉提高自我保健意识等。

《中华人民共和国老年人权益保障法》和“六个老有”中的“老有所教”、“老有所学”的实质就是要提高老年人精神文化生活,促进老年人心理健康,提高老年人生命质量。人类的基本特征就是其社会性。社会性要求社会成员(人)接受社会的各项规则和理论道德,能与社会发展与时俱进,如果一个老年人对社会的新事物总是格格不入,甚至事事抵触,这就无法保持心理平衡。社会是不断发展的,人的精神面貌和世界观都有一

目 录

毛泽东怎样自我保健	1
● 体育锻炼	2
● 饮食起居	11
● 乐观开朗	16
● 保健养生中的遗憾	20
周恩来的日常保健	22
● 生活简朴	23
● 平易近人	25
● 鞠躬尽瘁	30
● 自我保健	35
刘少奇保健四则	41
● 保证充足睡眠	41
● 心中只有人民	42

● 坚持体育锻炼	43
● 注意口腔卫生	44

朱德的长寿之道 47

● 豁达平和	48
● 追求革命理想	50
● 生活规律	52
● 控制饮食	54
● 重视体育锻炼	55
● 爱好广泛 情趣高雅	74
● 积极治疗已有疾病	88
● 防患于未然	91

毛泽东怎样自我保健

徐 涛

徐涛，毕业于北京大学医学院医疗系，主任医师。曾任中南海保健医生，305医院副院长、院长，卫生部医学科学委员会委员、老年医学专题委员会委员，中国人民解放军总参谋部卫生技术专业高级职务评审委员会委员。

我曾经做过毛泽东的保健医生，想将我所知道的毛泽东的保健养生之道介绍给广大读者。通常，我们只知道毛泽东是一位伟大的政治家、思想家、军事家，是我们党、共和国和人民解放军的主要缔造者之一。但对他的保健、养生之道，世人就知之不多或知之甚少。

有些人也许误认为毛泽东并不谈保健与养生。

但按我的理解，他曾对卫生工作的主要面向问题，指出过不要脱离基层群众，尤应重视广大农村。对干部保健问题，提出不要搞特殊化，尤其是高干保健医疗等。我认为他对广大人民的防病保健一向是十分重视的，对他自己的保健与养生，也自有道理。

毛泽东的保健养生之道，不是古代的消极落后的养生术，而是积极的、健康的、经过他自己独创并亲身实践过的保健养生之道。毛泽东的保健养生也没有什么

“秘诀”，只是他对体育锻炼、保健，乃至人的寿命、生死等有他自己的独特观点与适合他自己的自我保健方法而已。

毛泽东非常重视人民的健康，也重视自我保健。他认为只有保持身体健康，才是学习求知与从事革命工作的基础。保健本身并不是目的。

毛泽东是一位长寿老人。他在精神心理、体育运动、饮食营养等方面有独特的自我保健经验。他从年轻时就崇尚孟子的原则：“天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为；所以动心忍性，增益其所不能。”（《孟子·告子下》）。

● 体 育 锻 炼

毛泽东从青少年到老年一直重视与提倡体育运动，并以积极进取的精神进行体育锻炼。

毛泽东发表的第一篇文章不是《毛选》第一卷第一篇登载的《中国社会各阶级的分析》（1925年12月1日写）。而是早在1917年4月在《新青年》杂志（月刊，第三卷第二号）上发表的长达7000余字的文章——《体育之研究》。当时他24岁，笔名为二十八画生（毛泽东三字繁体字的笔划数）。他对体育锻炼的理论、目