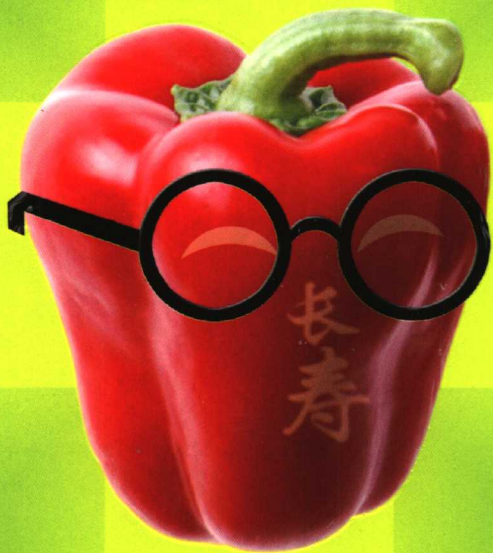


XIU SHEN YANG XING HUO 100 SUI

修身养性 活100岁

健康百岁经典系列

靳全生 编著 陈 强 作图



健康长寿是一种心情 健康长寿是一种生活态度 健康长寿还是一种经历和感受

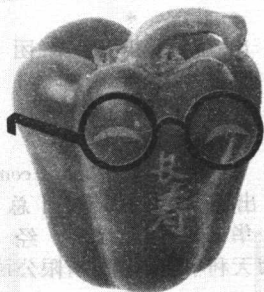


北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

健康百岁经典系列

修身养性 活100岁

靳全生 编著 陈 强 作图



 北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修身养性活 100 岁/靳全生编著. —北京: 北京出版社,
2004

(健康百岁经典系列丛书)

ISBN 7-200-05432-1

I. 修… II. 靳… III. 长寿—保健—基本知识
IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 060263 号

健康百岁经典系列丛书

修身养性活 100 岁

XIUSHEN YANGXING HUO 100 SUI

靳全生 编著

陈 强 作图

*

北 京 出 版 社 出 版 集 团
北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北 京 出 版 社 出 版 集 团 总 发 行

新 华 书 店 经 销

三河市天利华印刷装订有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 11.75 印张 205 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—7 000

ISBN 7-200-05432-1

R · 250 定价: 20.00 元

序

健康和长寿，自古以来就是人类一个永远探索不尽的主题，一个心驰神往的憧憬，一种激情不减的追求。不知经过多少代人的努力，人类这个神圣的梦想，正在逐渐变为现实。

健康长寿首先是一种心情。人生真正的财富是收获快乐，而真正的快乐就在我们的心里。性情豁达、心胸宽阔，其间容纳的快乐自然会多。人的生命从诞生、成长、繁衍、消亡又再孕育衍生，犹如自然的四季。春的清新、夏的热烈，固然值得赞赏；秋的丰硕和冬的萧索更是弥足珍贵。事实上，只要人们愿意，在生命的四季都能成为一个快乐的人。

健康长寿是一种生活态度。每一个人都是自己命运的建筑师。老百姓的生活大多琐碎和繁杂，还会有困难和曲折，即便少数成功者或贵族，也难免会遇到烦恼和痛苦。但是，决定人命运的不是生活带给你什么，而是你选择的生活态度。只要人



们将这一切都视为人生的一种过程借以磨炼自己，那么，困难、曲折、烦恼和痛苦最终都会消逝。细想起来，一个人在生活中为维持生存和健康所需要的物品并不多，一味将他人与自己相比，眼中充斥着生活的阴暗面，必然会使自己的心理世界随之阴暗抑郁，从而无可避免地导向失败。在这个世界上，人要生存、健康、长寿，要活得有尊严、有意义、有价值，唯有选择正确的生活态度，树立良好的处世心态、社群关系和生活习惯。

健康长寿是一种生活方式。生命的因子散落在每一天，过好每一天并不容易。由于人们在社会中扮演着不同的角色，所处环境不同，生活内容不同，精神世界不同，包括了劳动方式、消费方式、社会交往方式、起居饮食习惯以及相关的道德价值观也不相同。生活方式与健康的关系，远比年龄与健康的关系复杂。社会中没有完全相同的人，生活中也没有一模一样的生活方式。但是，朋友们在读完本书之后就会惊奇地发现，尽管影响人们健康长寿的因素多种多样，而健康长寿者的生活方式却大致相同。

健康长寿还是一种经历和感受。不论这感受是欢乐、寂寞或痛苦，它都标志了生命的存在。生命就因这些经历和感受而丰富。此书收录的近80个实例涵盖古今中外，贫富贵贱，不



同文化和不同职业，从不同侧面勾画出人世间五彩斑斓的多样人生，翔实生动地告诉人们应该怎样生活，怎样求得健康长寿。每一个读了这本书的朋友都可以从中汲取丰富的精神营养，得到启迪和帮助，从而让自己精神上永远保持年轻，体格上求得健康长寿。

我的这本书，是送给中老年朋友的一份祝福，人无须痛惜已经流逝的岁月，只须珍惜现在拥有的一切；我的这本书也是寄予青少年朋友的一份希冀，人生自有人生的艺术，站在前人智慧肩膀上的青年朋友想必会创造出更多的精彩。为有助于读者的阅读，本书的选例均按生年排列。例前，有寿星或长寿地区的简要介绍；每个例子都侧重于一两个方面，力求讲深、讲透，既有启示又可借鉴。为拓展层面，增大信息，每篇例后还链接有相关健康长寿方面的知识。限于编著者的水平和掌握的资料，错误之处，敬请读者指正和批评。

一位哲人曾说过：人应当怀着一份感恩的心情生活。感谢上苍所给予我们的一切，包括各种物质财富和各种精神财富，包括亲情、友情和爱情，包括生命、工作甚至苦难。愿亲爱的读者都能在生活的泥土里收获健康长寿的梦想，愿青年、中年、老年朋友们都能创造出属于自己的精彩。



目 录

宽厚待人 以身作则

——中国父系氏族社会后期部落联盟领袖舜 …… (1)

相关链接：天年

有德有为者长寿

——中国古代思想家、政治家和教育家孔子 …… (6)

相关链接：善恶影响寿命

劳动者才能活得久长

——中国古代思想家墨子 …… (11)

相关链接：十叟长寿歌

保持天性 追求自由

——中国古代哲学家庄子 …… (16)

相关链接：自造良好心态

养生须淡食 健体要小劳



——中国唐代医学家孙思邈 (21)

相关链接：传统抗衰老食物

奇方养德 德高寿长

——中国唐代著名禅师希迁 (26)

相关链接：迈好老年几道“坎”

直面磨难 淡泊生活

——中国南宋爱国诗人陆游 (30)

相关链接：梳头——保洁又保健

创造是最实在的快乐

——中国元代天文学家、水利学家和数学家

郭守敬 (34)

相关链接：懒散损寿

不懈追求 永不言输

——意大利著名画家提香 (41)

相关链接：文化活动使人长寿

活动筋骨 “十常”“四勿”

——中国清代最长寿的皇帝乾隆 (45)

相关链接：活动手指可健脑

一生都为探索两个“星空”而奋斗

——近代西方哲学史上划时代的哲学家康德 (49)

相关链接：警惕老年抑郁症

日画五幅 终生“七戒”

——中国美术大师齐白石 (55)

相关链接：老年衰退表现种种

食求清淡 饮却独到

——中国北京“四大名医”之一萧龙友 (60)

相关链接：淡茶养生

心胸常开 躯体常动

——中国四川省绵竹县著名中医罗明山 (64)

相关链接：老年人锻炼注意“四要”

居住清幽 性情恬淡

——“中国长寿王后金手杖”获得者孔英 (68)

相关链接：百岁寿星“清”字歌

仁慈立德 甩手健体

——中国著名爱国侨领陈嘉庚 (71)

相关链接：养生莫如养性

意志坚韧 松弛有术

——英国前首相、著名政治家丘吉尔 (77)

相关链接：健康长寿的呼吸法

八十起始 百岁成名





——美国长寿画家哈里·莱伯曼 (82)

相关链接：充满梦想地走过老年

水石相伴 心在物外

——中国最后一个秀才苏局仙 (86)

相关链接：“三乐”者长寿

天天水浴 朝朝登山

——中国著名教育家和人口学家马寅初 (91)

相关链接：漫话冷水浴

长寿在“练”

——中国太极泰斗吴图南 (96)

相关链接：太极健身又长寿

自助求存 前素后荤

——创造上海大世界吉尼斯纪录的杜品华 (101)

相关链接：防病健体 22 点经

好棋者长寿

——中国百岁棋王谢侠逊 (105)

相关链接：弈棋值得提倡

珍爱生命 亲近自然

——意大利男寿星特蒂 (113)

相关链接：爱使人长寿

恪守“三戒” 移情书法

——中国当代著名社会活动家和教育家许德珩 … (117)

相关链接：学会随遇而安

清洁宁静 少食多动

——中国著名教育家吴若安 …… (121)

相关链接：“三爱”养生

积极而又善于与人交往

——中国北京郊区长寿老人郭景通 …… (126)

相关链接：老年人易在夜间发作的病

家常饭菜 和谐生活

——中国河北省易县女寿星赵玉梅 …… (131)

相关链接：百岁老人有特点

主食玉米 副食魔芋

——中国广西壮族自治区百岁夫妻王洪祥和

罗玉珍 …… (134)

相关链接：微量元素与老人健康

人要节制嗜好和私欲

——中国贵州省黔西县百岁老人樊明翠 …… (138)

相关链接：通下是老人养生之要

健身求新 健脑求深



——中国现代桥梁先驱茅以升 (141)

相关链接：运动让人长寿

平衡营养 远离烦恼

——中国著名营养学家苏祖斐 (146)

相关链接：守住青春

生活简单 头脑简单

——中国地图专家曾世英 (151)

相关链接：健康长寿的钥匙就在自己手里

性格坚毅 酷爱运动

——受人敬爱的英国王太后伊丽莎白 (155)

相关链接：抑郁的自助疗法

微笑是长寿的“维生素”

——中国著名女作家冰心 (159)

相关链接：守住一份好心情

知书达理 和气增寿

——中国浙江省磐安县百岁老人羊耀同 (165)

相关链接：老年养生从“头”始

爱“小人书” 葆童子心

——中国江苏省如皋市百岁老人马汝康 (169)

相关链接：读书赏画可治病



食粥走路 心态平和

——中国浙江省百岁文学老人章克标 (172)

相关链接：粥食四季

毕生精力倾注于艺术

——中国水彩画专家李剑晨 (176)

相关链接：食饮有节

行好才能落好

——中国著名中医正骨专家罗有明 (180)

相关链接：推拿按摩自古有

感谢上帝给了我羊群

——塞尔维亚波德拉瓦涅山村老人米莉亚 (189)

相关链接：点击老年生活

“三迷”养生 将军百岁

——中国第一位少数民族将军吴西 (192)

相关链接：可能导致心、脑血管病和癌症的危险因素

用脑防老 闲生百病

——中国工程院院士严济慈 (196)

相关链接：适度用脑能防衰老

一辈子当个乐天派

——助人为乐的将军童陆生 (200)



相关链接：读书能养生

豁达大度 规律生活

——中国数学泰斗苏步青 (204)

相关链接：学习亦能疗病

生活充实 志趣高远

——中国血液病专家邓家栋和妇产科专家

王耀云夫妇 (209)

相关链接：音乐——既添快乐又增寿

人在平衡中长寿

——中国细胞生物学奠基人汪德耀 (213)

相关链接：平衡——通往长寿之道

动补不如静补 静补不如心补

——中国著名左手书法家费新我 (218)

相关链接：老年人应重视脑保健

饮食重营养 心理要平衡

——中国蚕丝教育家费达生 (224)

相关链接：果汁的功效

运动身健 气和心康

——健康老人夏征农 (228)

相关链接：莫恼歌

笑对人生 日行“三练”

——中国著名作家老舍夫人胡絮青 (232)

相关链接：生气之害

人格就是长寿的力量

——军中不老松孙毅 (237)

相关链接：健康老人十大标准

生活知足 锻炼持久

——广西笑度高寿的何自坚 (245)

相关链接：晨练的误区

追寻趣味 忌讳平庸

——中国著名学者施蛰存 (249)

相关链接：健康新观念

化苦为乐 独钟食姜

——上海郊区裁缝岳桥 (254)

相关链接：朝食三片姜

思想洞开 生活愉快

——中国著名诗人臧克家 (258)

相关链接：与快乐同行

勤于工作 勤于动脑

——中国女寿星雷洁琼 (264)



相关链接：掌握生命的节奏

与时俱进者寿

——中国著名语言文字学家周有光 (268)

相关链接：人怎样活着才不累

挑战命运 开拓生活

——中国年龄最大的董事长何广位 (275)

相关链接：以积极的心态直面人生

思想开放 意志顽强

——美国好莱坞传奇巨星凯瑟琳·赫本 (280)

相关链接：小金人使获得者长寿

勤劳守俭 风规自远

——中国湖南省书法家傅国钦 (285)

相关链接：过好退休关

为人民饭桌上添几道菜

——中国著名海藻学家曾呈奎 (292)

相关链接：食、医两用价值高的海带

素食限食 宁心寡欲

——中国四川省白岩寺住持惟印活佛 (299)

相关链接：佛教徒何以心态良好

百岁工程 无苦无忧

——中国心血管外科专家吴英恺 (302)

相关链接：调理饮食预防老年痴呆症

品上大德 奉行“三不”

——中国学界泰斗季羨林 (306)

相关链接：老年养生三味

像大山和大海一样宽容

——中国现代历史地理学奠基者侯仁之 (311)

相关链接：运动治病

坦荡处世 平淡生活

——中国著名作家孙犁 (317)

相关链接：21世纪健康主题——心理养生

笑口常开 睡守其时

——中国相声泰斗马三立 (322)

相关链接：学会微笑

日日食醋 天天烫脚

——中国民间文艺专家贾芝 (328)

相关链接：长寿之道足底寻

不在乎年迈 不透支身体

——中国著名漫画家华君武 (333)

相关链接：空腹饮食九忌