

名人的健康人生

张宇中 著



作者歷時八年
的傾心力作
選錄幾十位名人的
人生精華



解放軍出版社
THE SECRETS OF HAPPINESS AND HEALTH

名人的健康人生

——



中国书画函授大学
肇庆分校
肇庆分校
肇庆分校



中国书画函授大学
肇庆分校

名人的健康人生

— THE SECRETS OF HAPPINESS AND HEALTH —

张字中◎著

解放军出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名人的健康人生 / 张宇中编著. —北京: 解放军出版社, 2004.3
ISBN 7-5065-4603-5

I. 名… II. 张… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004967 号

名人的健康人生

作 者: 张宇中

E-mail: zhangyuzhong@126.com

责任编辑: 李建力

封面设计: 张宇中

版式设计: 孙志敏

摄 影: 张宇中

出版发行: 解放军出版社出版

社 址: 北京地安门西大街 40 号

邮政编码: 100035

发行传真: (010)63935818

印 刷: 北京泰山兴业印务有限责任公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 13.5

字 数: 330 千字

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

印 次: 2004 年 8 月第 1 次印刷

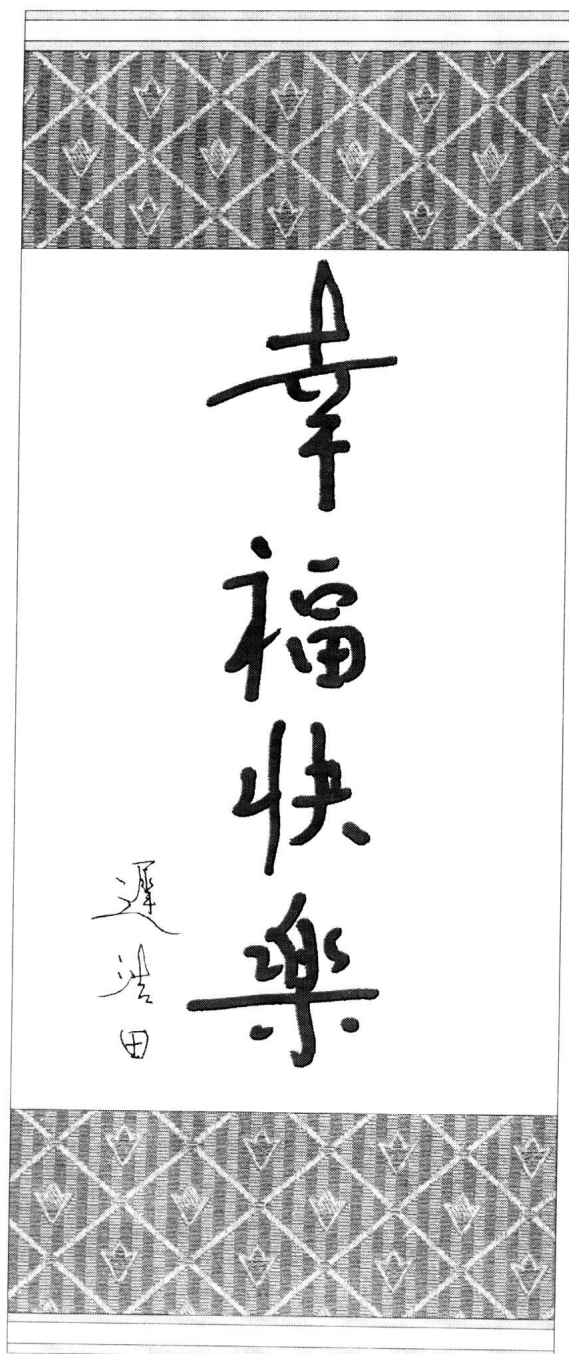
印 数: 1-3000 册

定 价: 28.00 元

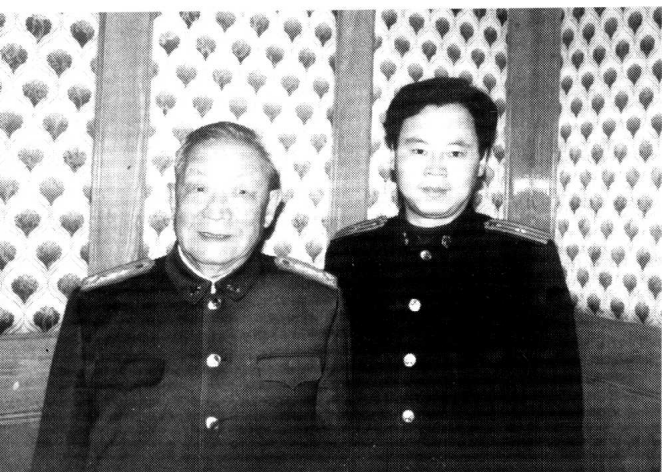
版权所有, 违者必究。

本书常聘法律顾问: 贺飞。

三江行网站: www.sjxedu.com, 鼎力支持。



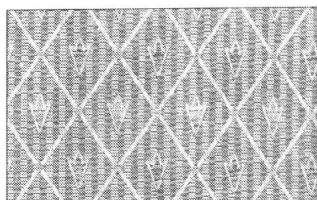
中央军委原副主席迟浩田上将为本书题词



中央军委原副主席迟浩田上将与作者合影



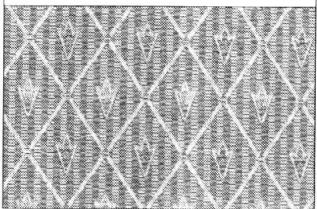
海军原政委李耀文上将为作者赠言并合影



張宇中國名畫會

勇攀高峰

李耀文



序

多吉才让

不凡的事业成就、豁达的人生境界、光辉的长者风范、乐观的处世态度，以及个性化的健康之道，构筑了书中名人的基本精神框架。学习并借鉴他们，汲取他们的精神营养，树立正确的人生坐标，提高我们成长的速度，一定是很有益处的。

军队青年作者张宇中同志结合本职工作，牺牲休息时间，为探寻人生的真谛，历经8年的时间，采访有关对象上百人次，阅读有关资料上千万字，凭着可贵的韧劲和难得的执着，采写了这本军内外名人用练达人生和丰富阅历，演绎出来的关于幸福快乐的书，很有社会价值与思想价值，其意义也许会随着时间的流逝，日益凸显出来。这是工作经验的积累，也是人生感悟的结晶。这也见证他多年来所付出的心血和走过的艰辛。

人的一世，总有个追求，有个盼望，有个让自己珍视，让自己向往，让自己护卫，愿意为之活一遭，乃至愿意为之献身的东西，这就是价值了。人的境遇各不相同，人的成就也各不相同，难以用一把尺子衡量所有人的生活。

怎样选择人生博取成功，怎样创造幸福享受生活，怎样走过沧桑创造辉煌，怎样老年有为享受晚晴，是每个人不管思考与否而都要和将要遇到的人生课题。

只要不损害他人的自由，人人都有追求自己快乐和幸福的自由，都有发展自己创造性的自由。自由的人，最能创造物质的和精神的财富。在各种价值中，自由是最有价值的一种价值。幸福快乐是每个人都在自由追求的目标。谁都有权力成为幸福





的人，哪里有幸福就到哪里去寻找。人们幸福快乐的原则，就是人生的一个具有普遍性的价值标准，也是对所有人的极低也极高的希望。逢此盛世，人们可以理直气壮地去追求幸福与快乐，这是社会之进步，也是民族之大幸。

书中正是通过不同层次的人，除了近代历史伟人，还有党和国家领导人、军内外知名人士和有传奇经历的人，解读他们如何养生、保健、健康、长寿以及幸福快乐的秘诀；描述他们对信念、理想、事业的不懈追求，战胜艰难险阻的风雨人生旅程。

客观地说，人人有追求幸福生活、为幸福生活而奋斗的本性。追求幸福快乐、重视健康健美、讲究生活质量，如今已越来越被每个现代人所理解、所关注。社会的进步与文明的发展，使我们不但能够做到，并且可以做得很好。创造一个幸福的理由吧，给自己一份幸福的感受！保持快乐的情绪吧，让天性开朗愉快成为一种无边的源泉！

2004.3

目 录

第一章 健康伴随您

从毛泽东生活实录学养生 / 3

说出邓小平长寿之谜 / 15

——采访保健医生傅志义手记

共和国长寿元帅 / 27

——聂荣臻秘书周均伦追思录

传奇的长寿之星 / 38

——记百岁壮族老将军吴西

过“21岁”生日的102岁老人 / 47

——记中国水利部原副部长、我国著名水利专家张含英

“铁血男儿”张学良百岁之谜 / 56

马寅初的百岁秘诀 / 65

笑出长寿 / 71

——记相声泰斗马三立

跟着太阳走，永远是正午 / 80

——记著名书法家欧阳中石先生

特等伤残红军的平衡养生法 / 87

——访著名战斗英雄杨国喜

科普教授“红老头” / 94

——记北京安贞医院副院长洪昭光

把健康掌握在自己手中 / 100

——访中国首席健康教育专家万承奎

“非典”逼国人对“山珍美味”说NO / 106

——访中国营养学专家赵霖

为什么让我活这么久? / 115

——走过三个世纪的宋美龄长寿趣闻

“外来和尚”真的会念经 / 126

——台湾自澄和尚谈养生

健康伴随您 / 130

第二章 我要的幸福

镌刻在世纪丰碑上的幸福 / 141

——记著名作家、百岁老人巴金

乐观豁达助笔耕 / 147

——访著名作家、长寿老人周而复

立马沧海的传奇战将 / 153

——访海军老中将方强

平和的大师 / 161

——记科学泰斗黄昆

漂亮妈妈 / 172

——访著名电影表演艺术家秦怡

荡起生活的双桨 / 181

——访著名词作家乔羽

甜蜜的事业 / 192

——记著名作曲家吕远

倾注一腔女儿情 化作一缕夕阳红 / 201

——访八一电影制片厂原演员剧团团长田华

不老的“小丁” / 210

——记著名漫画家丁聪

甘愿跑龙套的人 / 220

——记著名京剧表演艺术家李鸣岩

百万雄兵彩墨中 / 225

——访将军作家王世昌

我把幸福献给了您 / 234

——记特等英模符加雷

传播爱与美的使者 / 239

——访著名演讲家王洪庆

通往幸福之门 / 248

——戒忍大和尚访谈录

我要的幸福 / 256

第三章 为人生喝彩

百岁寿星的传奇人生 / 265

——记“胡子将军”孙毅

勇闯“生命雷区”的人 / 274

——访解放军三〇二医院传染科的老专家姜素椿

电影《白衣战士》主人公今何在 / 281

——访新四军一级英模李兰丁

为了父亲的嘱托 / 290

——访民族英雄马本斋之子马国超

将门虎女 / 300

——访著名爱国将领冯玉祥之女冯理达

百岁游子的故乡情 / 311

——访著名爱国老人、社会活动家袁晓园

传奇“斗士” / 324

——访著名学者司马南先生

一个“老八路”的将帅情结 / 334

——访总参政治部原文化部副部长赵勇田

“花甲水兵”半个世纪的受阅情怀 / 346

——记“共和国受阅第一人”孙启华

风雨人生路 / 353

——访著名战斗英雄舒积成

钢锯上飞出欢乐的歌 / 364

——记背着锯琴从硝烟里走来的王彭年

世纪传奇老太罗有明 / 372

神秘失踪30载 不改一颗爱党心 / 377

——记共和国第一代劳模冯诚金

我用我笔绘中华 / 384

——记著名花鸟国画家吴国亭

飞翔的人生 / 389

——记著名鸟类摄影师边缘

万丈红尘入少林 如今和尚也时尚 / 395

迟到的送别 / 402

——献给平凡而伟大的军人母亲

为人生喝彩 / 409

后记 / 419

第
一
章

名人的健康人生

健康伴随您

从毛泽东生活实录学养生

第一章

健康伴您

毛泽东在谈到徐特立同志的养生法时，曾概括为四句话：“基本吃素，坚持走路，心情舒畅，劳逸适度。”后来，他又把这四句话修改为：“基本吃素，饭后百步，遇事不怒，劳逸适度。”毛泽东谈到长寿之道，还讲过：“动为纲，抑喜怒，少量酒，多吃素。”但总的看，毛泽东把一生献给了中国人民的解放事业，并没有太多地去顾及到自己的养生问题。他是一个不拘性情的人，更谈不上刻意追求养生之道，但生活中他有很多生活习性及个人嗜好却是极其好的方法，恰恰契合了我国传统的健身和养生之道。也可以说，毛泽东正是无心插柳柳成荫，却也达到长寿的目的。我们可以通过毛泽东的生活实录和一些有趣的日常故事，解读毛泽东的养生之道。

生命贵在运动

毛泽东从青年时期就喜欢运动，认为体育对青年来说是占第一位的，因为它是“知识之载，道德之寓”。毛泽东把体育—武勇—意志，看成是一个从身体到精神的升华过程。年轻的毛泽东完全是在实践孟子的教诲：“天降大任于斯人

在延安时期的毛泽东



也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行乱其所为，增益其所不能。”他说：“要学树木与风雪做斗争，不学花草向风雪屈服。”毛泽东出于锻炼自己的意志，和他的青年朋友都成为热心的体育锻炼者。抗日战争时期，毛泽东曾提出“锻炼体魄，好打日本”的口号。新中国成立初期，他根据经济建设和国防建设的需要，针对当时青少年学生健康欠佳的状况，提出“健康第一，学习第二”；以后，他还倡导：“身体好，学习好，工作好”，把身体健康放到了第一位。

毛泽东对体育的这种正确认识，是他一生始终坚持体育锻炼的前提和基础。体育锻炼在他身上也的确起到了强筋骨、增知识、调感情、强意志的多重效用。让他有强硬的筋骨、广博的知识、丰富的感情、坚强的意志，克服了一个又一个的艰难险阻，达到事业成功的顶峰。

1915年，他当选为第一师范学校“学友会”干事时，引进了日本学校的一些做法，如组织球赛、游泳、远足和其他体育活动。毛泽东发表的第一篇文章便是《体育之研究》，刊登在1917年4月的《新青年》杂志上，他认为体育与德育、智育同等重要，忽视体育的学生将“倭身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痉”。

毛泽东对青年时期锻炼身体的重要性曾颇为感慨地回忆说：“在寒假当中，我们徒步穿野跃林，爬山绕城，渡江过河。遇到下雨，我们就脱掉衬衣让雨淋，说这是雨浴。烈日当空，我们也脱掉衬衣，说是‘日光浴’。春风吹来的时候，我们高声叫喊，说这是叫做‘风浴’的体育新项目。在下霜的日子，我们就露天睡觉，甚至到11月，我们还在寒冷的河水里游泳。这一切都是在‘体格锻炼’的名义下进行的。这对于增强我的体格大概很有帮助，我后来在华南多次往返行军中，从江西到西北的长征中，特别需要这样的体格。”

青年毛泽东最喜欢的一种锻炼方式是每天洗冷水澡，他从



毛泽东喜欢中流击水

未间断过，冬天也如此。

毛泽东到了中年，担任起繁重的领导工作，最多的锻炼是散步。毛泽东的散步有三种境界：最经常的一种是在院里随便走走；第二种是到野外散步，带上几个警卫员，边走边聊，见什么说什么，海阔天空；第三种是爬山散步，领略山林之趣。

他喜欢的另一项运动是游泳。学生时代，他常同蔡和森等朋友课后到湘江游泳，暑假他

们结伴住在岳麓山时，常常在夕阳西下的时候，到湘江一狭长的沙洲那儿去游泳。游完后他们就躺在沙洲上或坐、或睡、或跑，兴之所致，随意漫谈，他们沐浴在流光晚照之中。

游泳是一项强度较大的运动，毛泽东一生十几次畅游长江，72岁时还能横渡长江。其高超的游泳技艺已是现在很多影视文献片中不可缺少的内容。运动医学认为，游泳是一种促进心肺功能极好的运动方式。衰老的毛泽东在游泳中获得了新生。

毛泽东到了晚年，活动量越来越小，工作却一如既往地繁重，工作人员每天用篦子给主席篦头，保持头发的清洁，也为他消除疲劳，促进血液循环。

生活富有规律

毛泽东在日常生活中的基本特点可以概括为两个字——简单。在饮食方面，毛泽东的这一特点表现得尤为突出。

毛泽东是湖南湘潭韶山人，他的饮食习惯，一辈子都保持