

中老年养生保健丛书

现代名人

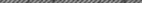
YANGSHENGZHIDAO

养生之道

黄寿祺 利梅 主编



出版社



现代名人养生之道

黄寿祺 利梅 主编

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代名人养生之道/黄寿祺,利梅主编.-北京:中国广播电视出版社,1999.8

(中老年养生保健丛书)

ISBN 7-5043-3336-0

I. 现… II. ①黄… ②利… III. 养生(中医)-普及读物
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 22587 号

现代名人养生之道

主 编:	黄寿祺 利 梅
责任编辑:	任逸超
装帧设计:	张一山
责任校对:	谭 霞
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	66093580 66093583 68013201
社 址:	北京复外大街 2 号(邮政编码 100866)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	河北省涿州市先锋印刷厂
开 本:	787×1092 毫米 1/32
字 数:	90(千)字
印 张:	4.875
版 次:	1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷
印 数:	5000 册
书 号:	ISBN 7-5043-3336-0/R·99
定 价:	8.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

提高中老年人的
科学保健意识

为中国老年养生保健丛书题



己卯年春月张文范



“中老年养生保健系列丛书”

编委会成员名单

顾问 黄树则——中华人民共和国卫生部原副部长、老年医学专家

何慧德——中华人民共和国老年医学研究所
顾问、老年保健专家

蓝思聪——中国老年学学会衰老生物学会顾
问、医学编辑家

编委 吴之非——《解放军报》社原总编辑

项光仁——广东省老龄委常务副主任

林添好——广东省惠州市人民政府副市长

罗志群——惠州市人大常委会原副主任、老龄
委原主任

应启龙——江苏省老龄委办公室主任

史银龙——安徽省保健委员会副主任

宋守中——《健康指南》杂志社常务副主编

傅善来——《上海预防医学》杂志社编辑部主
任

主编 黄寿祺——惠州市老龄委原副主任

利 梅——惠州大学副教授

景克宁

总序一

“载知识之车，寓道德之舍。”

这是毛泽东早年在一篇论体育的文章中对人体文化内涵的形象比喻。毛主席认为，健全的人，应该集德、智、体于一身。值得注意的是，在论证中他特别强调关于人的体魄健康的首要性，他的结论是：“德智皆寄于体，无体是无德智也。”因是，健康的体魄、高尚的道德、丰富的知识，即是毛主席立为健全的人必须具备的三个顺序条件。这是唯物主义的科学论证。

上述论证可以使人们认识到，全民保健事业，的确是提高全民综合素质的首要条件。因此，由《日暮红霞尚满天》、《现代名人养生之道》、《中老年养生养病百家言》、《养生益寿百诀》等四书合成的“中老年养生保健丛书”的出版问世，恰如为霞满天的夕阳红，亮丽人间，不仅会受到中老年的欣赏，而且会受到全社会的赞许和欢迎。

养生保健学是一门综合性多功能的边缘学科，隶属于人体生命系统工程学范畴，是当前国际诸多学者专注研讨的科学。养生保健学所要探讨和破译的，是人类如何能使自身常健高寿的机制和密码。

现代生物科学研究成果测定，人的一生可以存活 125 年，

我国古代也有“春秋度百岁而动作不衰”的长寿老人的记载。事实上国内外年逾百岁而健在的人瑞是所在不鲜的，这构成了人类科学对人寿测定数据的雄辩根据。按我国目前平均人寿命男性已达 75，女性已达 76 而论，相对科学论证可能存活的寿数高距半个世纪有余，何况一些仅过“而立”之年却呈衰老之态者不乏其人；尤其是那些才智出众、卓有贡献而英年早逝的新“国殇”们的不幸事实，也屡有所闻。令人为之扼腕的这种情况，在我国知识界是突出的。这种现象虽自有主客观不容忽视的原由，但其中一个重要因素，是与不懂或不重视养生与保健不无关系。

养生保健，中外同重。惟深察之，则中外有别。西方养生保健，多假物质条件做为锻炼的辅助手段；中国养生保健，则是以主体的身心修养为主要方术。即是说：西方养生之道，多从保健角度而论，相对中国则大异其趣。

从真正词源本义上的养生学而论，中国独具特色的生命学说，是自成体系的中国传统文化极为珍贵的组成部分，内涵深邃，不仅是人身单纯保健手段，而是包容着广泛文化意蕴的人生哲学。

养生保健学说，中国源远流长。在先秦浩瀚古籍中，除病理学家养生专著外，诸子百家有关养生论述广有记载。《内经·灵枢·本神篇》有云：“故智者之养生也，顺四时而适寒暑，和喜怒而居处，节阴阳而调刚柔。如是则僻邪不至，长生久视。”《吕氏春秋·节丧》中曰：“知生也者，不以害生，养生之谓也。”浏览中国古籍，有关养生的专用词汇，可谓丰赡多义。如：“养性”、“养心”、“养神”、“养形”、“养气”、“养内”、“养外”、“养情”、“养丹”等等不一而足。上述养生保健术语，涵孕着中

国传统的博大精深的身心体验和独特的养生义理。古代名哲深谙此理,清代大学者梁章钜说:“学道者,虽养生亦为学道;养生者,虽学道亦为养生。”(《退庵随笔·摄生》)即道出了中国养生学说中养生与学道融会的辩证思想。

养生与学道水乳相溶辩证统一的义理,其深刻的文化价值在于证明着中国传统养生学虽百家立说各异,却殊途同归于人生大道:即养生并非保健之终极目的。如儒家养生之说,旨在入世,是为实现修身、齐家、治国、平天下的宏志。道家养生之论,旨在出世,是为达到顺应天道自然、无为而无不为的意愿。释家养生之禅,旨在超世,是为脱离人生苦海,超脱生死轮回。儒、释、道三家形式上虽目的殊一,却又同一地体现着“道生之而德养之,物形之而器成之”的灭私立公、扶正祛邪之意旨,殊异而同归地把各自养生之说建立在德、志、行三基之上。睽诸本丛书之名家立说,百家答问,或感应各异,或阐释殊同,惟窥其论证核心,无不在养生保健的漫论中反映出立德、立功、立言的精神。

综览全书,“中老年养生保健丛书”所辑名家养生论说及百家答问,各自汲取了中国传统养生之道的精髓,闪光溢彩,亮丽全书。披阅各卷,随处可见不同名家修身养生的箴言,防疾杜病保健的警句,静养动练卓有成效的秘诀,养生学道相得益彰的感悟。欣赏全书,领略真义,如见生命常青之树,生意盎然,生机勃勃,枝繁叶茂,蔚为大观。

这里应特别提及的是,本书所选论述养生之道的名人,都是不同领域的社会精英,他们卓而不群,建树显赫;他们一生致力于社会,造福人群,推动历史,是时代建功立业的灿烂群星,对社会有广泛的影响。因而,他们不同而又卓有成效的养

生之道,保健方策,自是他们健康长寿的精义。这其中内涵着对中国养生学精髓的吸纳和再造,保健术华彩的渗透和延伸。更有说服力的是,他们的健朗与长寿,即是生动雄辩的生活验证。而这群人杰的健康长寿,又为他们提供了继续做出贡献的体魄保证,如此看来,本丛书之成,确乎善莫大焉,功莫大焉。

“中老年养生保健丛书”所记载和传播的名家养生之道和保健知识,不仅为中老年养生保健提供了可资借鉴的参照系,且对全民健身公益活动产生了积极的促进作用,大有益于提高全民的综合素质,对社会主义建设事业,无疑是弥足珍贵的贡献。因是,我欣然命笔,为之鼓呼,是为序。

1999年2月5日

附注:

景克宁 全国教育信息网总顾问
中华教育艺术研究会副理事长
享受政府特殊津贴的专家教授

干祖望

总序二

伏生传经^①，卫公纳谏^②，谁谓人老珠黄。黄汉升挺进定军山、杀得曹大军兵亡将折^③；吕公望走出渭河水、襄助用天下定国安邦^④，证实宝刀不老。甄太医八十岁后，写出三卷《针经论》^⑤；孙真人一百岁时，完成两部《千金方》^⑥，更示大器晚成。女娲氏^⑦炼五石补天、时临鲐背^⑧；黄道婆^⑨教万人纺织、亦近期颐^⑩；诚所谓“男女都一样”^⑪。

贵是^⑫：松年鹤寿、矍铄奋扬等美好赞词加冠于夕阳红客头上，其谁曰不宜。

当然长寿养生之术，各有千秋，但加以索本求源，归纳总结，则我侪之身聚多福、天赐遐龄而获得方瞳、玉面之童颜^⑬者，乃千古名言“盛世人多寿”耳，盖盛世予我以养生条件。且看唐代名医甄权享年 101 岁、孙思邈食禄 141 稔^⑭，俱有幸而生逢“贞观”“永徽”^⑮两治之盛世之中。

撰作“中老年养生保健丛书”，绝非“白头宫女说玄宗”^⑯，实系反映盛世人寿之芸编、缥帙^⑰也。

1,999·1 云间^⑱干祖望序于南京中医药大学之蜚斋^⑲时年八十八

注:

- ①伏生,指西汉学者伏胜,济南人。秦始皇焚书坑儒,所有文字之书荡然无存。幸伏胜把《尚书》等书,藏于夹墙内而得以保存下来。汉文帝派太常使掌故晁错向他请教,伏已 90 多岁,由女儿的转述,把所有烧毁的书,一一口传下来。
- ②卫公,指春秋时卫国公卫和,执政 55 年,倾听及采纳忠言,愈老而头脑愈清醒,享年 95 岁。后人称为“有道之君”。
- ③黄汉升,即三国时蜀将老黄忠。85 岁时在定军山一仗,他一马当先,打败了百万曹军,并刀劈了魏将夏侯渊。
- ④吕公望,即周朝的开国功臣姜太公。在渭水边弃渔从政时,已 80 岁高龄。
- ⑤甄太医,指唐名医甄权(541~643)。晚年撰有《针经》3 卷。
- ⑥孙真人,指唐名医孙思邈(541~682)。82 岁开始撰写《千金要方》,100 岁后再写《千金翼方》。两书为中医古文献中最重要的巨著。
- ⑦女娲氏,传说谓,伏羲氏的妹妹。
- ⑧鲐背,《尔雅·释诂上》:“鲐背,寿也。”言老人背上生斑,如鲐鱼之纹,视为长寿之征。所以古人把 90 岁称为“鲐背之年”。其实,这是老年斑,开始先在面上出现,之后再向全身发展。
- ⑨黄道婆,元·松江(今为上海市松江县)人(1245~?)。沦落崖州,从黎族人学得纺织方法。晚年回家,把纺织法传授于乡间妇女。现在上海博物馆尚有不少关于黄道婆的传记、纺织工具等的陈列介绍。
- ⑩期颐,《幼学琼林·老幼寿诞》:“百岁曰期颐。”
- ⑪引用计划生育运动的一句口号。

⑫责是,现代语为“因此”。

⑬方瞳,道家认为神仙的眼瞳是方的。

玉面,指年轻人面容如脂似玉。

童颜,孩儿的面颜。

⑭稔,读 rèn,稻谷一年一收,谓之“一稔”,用在此处,与岁、年、为同义词。

⑮“贞观”“永徽”:历史上最早认为太平盛世者,主要为唐太宗的贞观年代(627~649)和唐高宗的永徽年代(650~683)的“贞观之治”和“永徽之治”。

⑯白头宫女说玄宗,把唐诗元稹《行宫》诗中“白头宫女在,闲坐说玄宗”两句凑合而成。意即白发老人谈谈往事的闲话。

⑰芸编、缥帙,芸、香草。其叶夹在书册里,可防虫蛀。故芸编即作为书册的代名词。缥帙,古书多用淡青色丝织品作为书套,因之把缥帙两字,作为书本的同义词。

⑱云间,古时把上海市、松江县称云间。

⑲茧斋,作者和人营筑的工作室及藏书室,题名为“茧斋”。生平许多写作、出版物都产生于这里。

目 录

总序一.....	景克宁(1)
总序二.....	于祖望(5)
邓小平的养生之道.....	(1)
邓颖超的养生之道.....	关文明 张栋良(3)
萧劲光谈情绪与长寿.....	(5)
雷洁琼的健身长寿之道.....	周 益(8)
陈嘉庚养生的八条经验	黄渭铭(10)
霍英东健身有法	赵国雄(11)
既健体,也健脑	
——吕正操的养生之道	关文明(12)
荣高棠的养生之道	(14)
刘建章的养生之道	(15)
清操懿德仁者寿	
——百岁老人帅孟奇的长寿之道	(17)
心情舒畅 活动经常 生活规律	
——法学泰斗张友渔的养生之道 ...	胡思升 王庚南(19)
钱信忠的养生之道	(24)
赵朴初的一天	刘永辉(25)

马寅初长寿之秘	(26)
梁漱溟养生双诀	(30)
人间重晚晴	吴阶平(32)
著名数学家苏步青的养生之道	(37)
但行好事 定有前程	
——王光英的健身之道	(39)
立功立德长生术	
——钟敬文的养生之道	张掄中(42)
百龄寿星张国基的养生之道	赵海燕(45)
研究长寿的人谈长寿	
——记抗衰研究的开拓者郑集教授	
.....	萧信生 张怀亮(48)
冰心的养生之道	张掄中(56)
夏衍的养生之道	(59)
臧克家的养生之道	(61)
祸至不惧 福至不喜	
——周而复谈养生	(64)
姚雪垠的养生之道	于 褚(65)
萧乾的长寿秘诀	边 齐(67)
孙犁的养生之道	克 明(68)
李乔的健身之道	晓 雪(73)
张瑞芳回春有术	陈海燕(74)
动中取静 苦中寓乐	
——秦怡的养身之道	(75)
赵子岳的长寿四方	(78)

笑口常开 青春永驻

——黄佐临的健身之道 (81)

骆玉笙的养身之道 (83)

马三立的养生术 (86)

勤动身康健 常乐寿自高

——谢添的养生之道 (89)

恬淡宁静 注重养生

——记 98 岁的全国文联原副主席陶钝 (91)

世纪老人刘海粟的长寿秘诀 (94)

漫步 气功 食疗加开朗性格

——华君武的养生之道 (96)

画坛寿星朱屺瞻的长寿之道 (97)

书画大师董寿平寿不平 朱 青 (99)

长寿书家冯亦吾论书法养生 (104)

寿星苏局仙的养生之道 (111)

文怀沙的养生之道 石周一 (114)

百岁老人孙越崎的养生之道 邱 锋 (117)

地图专家曾世英的养生之道 顾雪雍 (121)

百岁棋王谢侠逊的长寿之道 谢作黎 (123)

纵浪大化中

——著名学者季羨林的养生之道 (126)

陈立夫长寿探秘 (128)

张学良的长寿经验 (131)

乐观养生 黄寿祺 (133)

后 记 编 者 (136)

邓小平的养生之道

(1904.8 ~ 1997.2)

近十几年来,许多外国领导人和不少新闻记者,都赞叹邓小平同志的充沛精力和敏捷思路。他有什么长寿健康秘诀呢?正如小平同志回答一些外国人的提问——乐观主义、喜欢运动。

“我一向乐观,天塌下来,我也不怕,因为有高个子顶着。”这是1984年10月11日,小平同志在原联邦德国总理科尔请教他的“长寿秘诀”时的答复。俗话说,乐观者长寿。小平同志无论处于顺境或逆境中,都能保持乐观主义情绪。

“我现在是尽量少做工作,事情由别人去处理,目的是多活几年,我最大的愿望是能活到1997年。”这样,可集中精力,总结正反两方面经验教训,运筹治国大计。其中的哲理是:“有所不为才能有所为。”

邓小平同志的健康长寿还与他喜欢运动分不开。他喜好是多方面的,如游泳、桥牌、足球、篮球、台球、登山、散步等等。

“我能游泳,特别喜欢在大海中游泳,证明我的身体还行。”“身体健康,大概是因为我喜欢游泳,特别在深海里游最好……”小平同志夏季在海滨游泳,一次可连续游一个多小时。有时遇上风浪,仍继续前进,胜似闲庭信步。小平同志说:“游泳后,我的腿劲明显增强了。”

“我打桥牌，证明我脑筋还清楚。”小平同志认为，打桥牌是管理国家大事之余最理想的消遣活动。惟独在打桥牌时，专注在桥牌上，什么都不想，头脑能充分休息。

“我十年来没得过一次感冒，身体好的原因之一是每天早晨都洗冷水澡。”这是在接见新西兰总理朗伊时谈到的。冷水浴以冷水冲身，可提高身体对寒冷刺激的适应能力，有利于预防感冒、支气管炎。

邓小平同志全家 16 口人，四世同堂，全家生活非常和睦。他的子女们都说他是一位大家都尊敬的长辈、慈祥的老人。他在家中作风民主、态度随和，疼爱子女，对子女工作从不干涉。家中最年轻一代的孙子、孙女、外孙、外孙女也给家中增添了乐趣，这个幸福家庭，使他感到快乐。

邓小平向来重视天伦之乐，喜欢和家人在一起。逆境时如此，顺境时也如此。1991 年初南巡来广东 11 天，全家都来了，不论在深圳，还是在珠海，他都和家人一起吃饭，不要地方官员作陪，没有接受过一次宴请。这样，邓一家和地方官都感到随便，省去了许多客套。

邓小平同志在 1991 年“七一”家庆会上，当谈到自己的养生之道时，曾说：我今天的思维还不算老化，主要还是靠日常的运动、散步、打拳、游泳；对问题、对事物多抱乐观心情；生活正常，调理得当——读报、看文件、打桥牌、看足球、逗小孩。以上这三大要素在起支配作用。

谈起邓小平的养身之道，其长子邓朴方 1992 年初在回答记者的提问时，曾说过下面一番话：

“爸爸身体很好，那么大年纪了，腿脚很灵活，脑子也很好使。”“爸爸有两个养生之道：一是生性豁达，性格开朗，即使是