

社  
科  
老  
人

# 谈健身

◆ 中国社会科学院离退休干部工作局 编

人到老年，不可能没有疾病，尤其在环境问题日益凸显的现在，得病的人数在增加。因此，养生健身、科学保健成了老年人乃至全社会共同关注的话题。

时事出版社

# 社科老人谈健身

中国社会科学院离退休干部工作局 编

时事出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

社科老人谈健身 / 中国社会科学院离退休干部工作局编.

—北京: 时事出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-80232-452-7

I. ①社… II. ①中… III. ①老年人—健身运动—基本知识

IV. ①G883 ②R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 154100 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京北邮印刷有限公司

---

开本: 787×1092 1/16 印张: 24 字数: 287 千字 插页: 8

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

定价: 38.00 元

# 《社科老人谈健身》编委会

主 编：高全立

副主编：高来发 孙 瑜 杲文川

编 委：（按姓氏笔画排列）

孙 瑜 杲文川 周用宜

贺兴安 翁睦瑞 高来发

秘书组：冯京仓 周 磊 盛韵涛



2002年，江泽民总书记观看中国社会科学院老教授合唱团排练后，与合唱团成员亲切握手。



2002年，江泽民总书记视察中国社会科学院，与老同志代表合影。



2008年中国社会科学院离退休人员春节团拜会，全国政协副主席、院长陈奎元亲切接见参加演出的老同志。



2010年中国社会科学院第五届职工运动会上，全国政协副主席、院长陈奎元亲切接见老同志。



2001年中国社会科学院老干部新年团拜会上，中央政治局委员、院长李铁映与老教授合唱团团员同台演出。



2008年，中国社会科学院领导参加院离退休人员团拜会。



2011年，中国社会科学院党组副书记、常务副院长王伟光为老年文体活动先进集体代表颁奖。



2009年，中国社会科学院党组成员、副院长高全立与离退休干部工作局领导看望参加运动会的老同志。



2008年，中国社会科学院党组成员、副院长武寅为院健康老人颁奖。



2011年，中国社会科学院党组成员、秘书长黄浩涛与老教授合唱团合影。



2009年，中国社会科学院领导出席老干部和职工活动中心落成仪式。



2008年，中国社会科学院离退休干部工作局局长高来发向原中国奥委会主席何振梁赠送《我与奥运同行——中国社会科学院老年体协成立20周年纪念集》。

## 前言

中国社会科学院是一个人文社会科学专家学者、高级人才荟萃的地方，也是高龄长寿老人很多的地方。这里的专家学者之所以高龄长寿，是因为他们注意学习掌握养生保健的科学知识，按照有利于健康长寿的原理，合理安排自己的衣食住行、起居生活。丰富的知识加上自觉的实践，使之年老不觉老，精神矍铄，老有所为。

中国社会科学院的历届领导十分重视离退休干部工作，其中重要的一条，就是重视开展适合老年人特点的各项文体活动，让老同志们享受健康、快乐生活。院长陈奎元在院离退休干部工作会上讲话时要求，院、所两级要共同努力，把中国社会科学院建设成为最适宜于老同志生活、最适宜于老同志健康长寿、最适宜于老同志发挥作用的和谐大家庭。他还指出，不仅要从物质方面关心老同志，还要满足他们的精神需求，组织好各种文化体育活动，使老同志的离退休生活丰富多彩。前任院长李铁映希望老同志“多上球场，少上医院”。

在各级领导的重视、支持下，中国社会科学院的老年文体活动蓬勃开展，成为全院离退休干部工作重要的组成部分。院离退休干部工作局提出“我参与、我健康、我快乐”的口号，积极倡导每位老同志选择一项适合自己并能长期坚持的文体活动，积极提高身体素质。他们以老年文体协会和宿舍区离退休干部活动站为依托，充分发挥老年文体骨干的带头作用，积极开展丰富多彩的文化、健身、娱乐活动，使全院更多老同志从



中受益，达到健康长寿、颐养天年的目的。

中国社会科学院根据离退休人员的需要，组织了书画、诗社、门球、舞蹈等 12 个协会，为离退休人员参加文体活动搭建了各种平台。社科院在院部修建了老干部活动中心，在自管宿舍小区建立了 13 个离退休干部活动站，为离退休人员就近参加文体活动创造了良好条件。离退休干部工作局每年都会组织部分离退休干部到京外健康休养。除此之外，全院每年组织一次老年运动会。参加运动会的老同志均达 800 余人。运动会至今已举办了 22 届。通过参加丰富多彩的文体活动，老同志愉悦了心情，收获了健康，大大增强了体质。

中国社会科学院每两年评选一次健康老人，文体活动先进单位、先进个人和积极分子。通过评选表彰活动，有力推动了离退休人员文体活动的开展。当前社科院 75 岁以上的高龄老人已占到离退休人员总数的 56.5%，其中绝大多数人身体健康，有的仍继续从事科研工作，有的积极参加社区各种公益活动，有的常年参加各种文艺体育活动。他们的生活充实、幸福，高质量地享受离退休时光。2008 年，在中国老年人体育协会、中国老龄协会、中华全国妇女联合会评选出的全国 1367 位健康老人中，中国社会科学院语言研究所百岁老人吴宗济、院直机关离休干部夏森、世界经济与政治研究所离休干部印石、近代史研究所退休干部张玮瑛等四位被评为“第七届全国健康老人”，并获得荣誉证书及纪念奖章。院离退休干部工作局还编辑出版了《我与奥运同行——中国社会科学院老年体协成立 20 周年纪念集》，较系统地总结了这方面的经验。在离退休干部迎奥运文体活动健身年总结表彰会上，院党组副书记、常务副院长王伟光等院领导出席会议，为 14 个先进集体、25 位健康老人、25 名先进个人和 78 名文体活动积极分子颁发了荣誉证书。



为了总结中国社会科学院离退休干部在养生保健方面的心得，总结社会科学领域老专家在养生保健方面的经验，院离退休干部工作局组织老专家学者撰写了这本《社科老人谈健身》，试图通过他们多年的健身实践，来说明健身的理论、养生的方法和个人的切身体会。

中华文明数千年灿烂的历史文化，保存着极其丰富的养生方面的文化遗产。祖国的中医药学是其中一块瑰丽的珍宝。中国古代医儒不分。儒不必医，医必须儒，故称儒医；他们或先儒后医，或由儒转医，或医儒兼顾。所以，我们祖国的文人历来就有学习医学、运用医学知识养生保健的历史传统。许多老专家历经军阀混战、抗日战争、解放战争、抗美援朝、三年自然灾害、“文化大革命”等等各种各样的艰难困苦，在物质缺乏、营养不足的年代，他们也有过精神苦闷，有过孤独彷徨，但他们以坚强的意志、乐观的精神、坦然的心态、坚持的韧劲挺了过来，达到了精神的超脱，道德的升华，身体的健康。人到老年，不可能没有疾病，尤其在环境问题日益凸显的现在，患病的几率更是大大增加。如何面对疾病，是每一位老年人必须面对的问题。读读这些老专家怎样看待疾病，怎样辩证地分析疾病，怎样以合理的生活安排、体育锻炼同自身疾病做顽强的斗争的经验之谈，是很有价值的。我们希望读者在阅读中，可以学到一点养生保健的经验，使自己的身体状态得到有益的改善，那么，我们编辑这本图书就有了现实的积极意义。

此次，我们共收集老专家撰写的84篇文章。经过贺兴安、翁睦瑞、周用宜、杲文川四位老同志的编辑加工。我们对热情写稿和精心编辑的老专家学者、对在极短时间内高质量出版本书的时事出版社表示由衷地感谢！

本书编委会

2011年7月



# 目 录

## 我的健康观

——PK 四种不同类别的年龄 ..... 田雪原 ( 1 )

养生重在养心 ..... 刘存宽 ( 7 )

## 生命的活力

——我的养生感悟 ..... 王受业 ( 13 )

人生三宝：身、心、饮食 ..... 陈圣生 ( 22 )

长寿箴言之二律背反 ..... 潘家森 ( 28 )

学术养生 ..... 王松霈 ( 32 )

朋友多了路好走 ..... 程明琨 ( 42 )

## 磨刀不误砍柴工

——养生保健一席谈 ..... 张 浩 ( 47 )

我的养生体会 ..... 方 约 ( 51 )

漫谈健身的一点体会 ..... 吴汝祚 ( 54 )

生命在于自然 ..... 何燕凌 ( 57 )

大病后健身大进步 ..... 杨 振 ( 62 )

生命始于 80 芳龄 ..... 李 凌 ( 65 )

养生主：有所为 ..... 冯世则 ( 68 )

健康地过好晚年 ..... 陈宝森 ( 71 )

明天会更好 ..... 唐 勤 ( 74 )

我的抗衰老保健康体会 ..... 俞 恒 ( 80 )

走进高龄自珍重 ..... 徐振武 ( 85 )

我的老年养生之道 ..... 张 棣 ( 87 )



|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| 养生·防病·养心 .....            | 钟肇鹏 (92)        |
| 科学养生 心体力行 .....           |                 |
| ——我对健康价值的感悟和健康生活的实录 ...   | 熊必俊 (95)        |
| 创三能三好 促健康长寿 .....         |                 |
| ——谈谈我的老年保健养生观 ...         | 陈 新 (万木春) (102) |
| 平衡心理求乐五法 .....            | 杨 臻 (110)       |
| 思想紧跟时代、行动不离集体是最大的养生 ..... |                 |
| ——离休后的一点感悟 .....          | 吴报鸿 (115)       |
| 浅谈养生 .....                | 罗耀培 (118)       |
| 我的健康养生之道 .....            | 温 颖 (121)       |
| 文体活动使我轻松愉快, 助我发挥余热 .....  | 陈宗振 (123)       |
| 坚持体育锻炼, 使我的老年生活丰富多彩 ..... | 王佩琨 (129)       |
| 学书又学诗, 娱我乐晚年 .....        | 姚晓峰 (132)       |
| 我的强体与养生 .....             | 陆学林 (135)       |
| 面对癌症 笑对人生 .....           | 郑书奇 (139)       |
| 人生的崇高目标和最大幸福 .....        | 王成稼 (146)       |
| 锻炼, 提高了我的生命力 .....        | 刘春勤 (149)       |
| 养生与治病 .....               | 孙成木 (154)       |
| 养生之道贵在有恒和身心并修 .....       | 何振一 孙蕴素 (159)   |
| 不信芳春厌老人 .....             |                 |
| ——我的退休生活 .....            | 刘 仁 (165)       |
| 我的退休生活 .....              | 王仲全 (168)       |
| 长寿要有好心态 .....             | 何群光 (173)       |
| 离休后的养生保健 .....            | 陈廷煊 (177)       |
| 心态好是健康长寿之本 .....          | 刘天福 (181)       |
| 养生养心贵在坚持 .....            | 阮仁慧 (188)       |
| 健康之道 .....                | 张 炯 (194)       |
| 我的养生感悟 .....              | 黄天莹 (199)       |



|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| 门球给了我健康和快乐 .....         | 沈志坤 (205) |
| 积极参与 身心健康 关系和谐 .....     | 王淑文 (208) |
| 我的养生理念与实践 .....          | 李彦文 (214) |
| 一次深刻教训的领悟 .....          | 王礼琦 (217) |
| 运动·健康·快乐 .....           | 萧家成 (220) |
| 岁月哟, 展示人的精魂 .....        | 贺兴安 (226) |
| 高血压·气功·太极拳 .....         | 郑文林 (229) |
| 遛狗拾趣 .....               | 袁良骏 (232) |
| 持之以恒, 永葆青春 .....         | 韩秉芳 (237) |
| 体认太极拳 .....              | 赵 信 (241) |
| 我的养生实践 .....             | 陈英俭 (245) |
| 人到老年, 以爱为先 .....         | 胡伟略 (248) |
| 听到医生宣判我“死刑”之后 .....      | 苏全义 (252) |
| 我的“活命哲学” .....           | 何西来 (259) |
| 健身养生不可或缺的选择——散步 .....    | 朱景冬 (263) |
| 健身养生以养心为上 .....          | 刘金墀 (266) |
| 浅谈精神保健 .....             | 杨 诚 (269) |
| 口琴、体操、杂食                 |           |
| ——我健身养生的“三宝” .....       | 翁睦瑞 (272) |
| 老有所乐与心灵震撼 .....          | 徐殿魁 (278) |
| 健身是每天的追求, 健康是每日的享受 ..... | 沈太慧 (281) |
| 做个快乐老人 .....             | 周用宜 (286) |
| 学习与锻炼 .....              | 杨雅彬 (291) |
| 健康与长寿 .....              | 徐耀魁 (296) |
| 结伴而行, 快乐健身 .....         | 张昌祥 (304) |
| 寻找完善自我养生之道 .....         | 汤小棣 (308) |
| 我的健身养生活动 .....           | 梁星彭 (312) |
| 闲聊我的退休生活 .....           | 农伟雄 (317) |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 积极锻炼 健康生活 .....           | 李毓芳 (319) |
| 从学习书画艺术中得到快乐和健康 .....     | 袁慕尧 (322) |
| 健康改变了我的人生 .....           | 王 兰 (325) |
| 谈谈中老年人的健康心理态势 .....       | 高 柯 (329) |
| 我的健康生活 .....              | 赵九燕 (332) |
| 科研单位人员健身的“四个关键” .....     | 张承耀 (336) |
| 生活多样 平和健康 .....           | 黄菊英 (340) |
| 谈谈老年人养生的原则 .....          | 李继军 (346) |
| 愉悦身心 健康体魄                 |           |
| ——退休生活之一斑 .....           | 万 燕 (353) |
| 国球健身杂谈 .....              | 葛新生 (356) |
| 运动使我踏上健康之路 .....          | 张晓瑜 (363) |
| 保健歌 .....                 | 陈荷夫 (369) |
| 我的健身养生活活动 .....           | 何祚榕 (370) |
| 合唱队——音乐养生的温馨之家            |           |
| ..... 中国社科院太阳宫离退休干部活动站合唱队 | (372)     |

