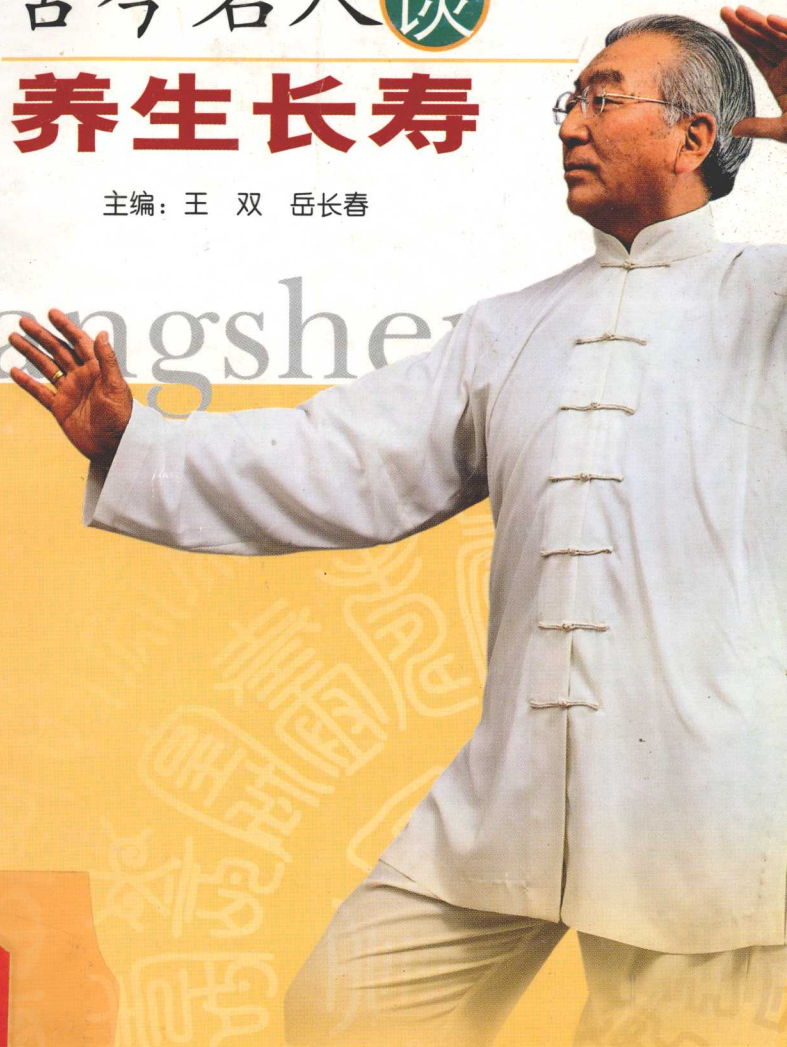


古今名人谈

养生长寿

主编：王 双 岳长春



香港金陵书社出版

古今名人谈养生长寿

主 编 王 双 岳长春
责任编辑 石渝生

香港金陵书社出版公司

古今名人谈养生长寿

作者：王 双 岳长春

香港金陵书社出版公司出版发行

(香港九龙中央邮局71446信箱)

迁安市鑫丰印刷有限公司印刷

787×1092毫米 32开 7.25印张 112千字

2004年12月第1版

2004年12月第1次印刷

印数：1—2000

ISBN 962-440-050-4

定价：港 币16.00元

人民币16.00元

前 言

《古今名人谈中老年养生长寿》系《中老年保健常识》之续集。

此书从近百名古今中外名人对中老年养生长寿的中肯、深邃、精辟的浩瀚论述中摘录了2000余条有一定科学性、实践性、指导性的精言妙语，奉献给广大中老年朋友。我们坚信：这对中老年朋友增强健康意识，提高健康水平，促进健康长寿必有一定启迪、指导和帮助作用。

由于编者水平所限，编纂时间仓促，书中遗漏错误之处在所难免，衷心祈望读者提出宝贵意见。

让健康长寿伴随您和您的家人。

编者

2004.12

世界卫生组织制定的健康 十 条 标 准

(1) 精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到紧张和疲劳。

(2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠好。

(4) 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

(5) 能够抵御一般感冒和传染病。

(6) 体重适当，身体匀称。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷。

(8) 牙齿清洁，颜色正常，不疼痛。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

中华医学会老年学会 对我国健康老人的标准提出的 十项确定指标

(1) 躯干无明显畸形，无明显驼背等不良体型。骨关节活动基本正常。

(2) 神经系统无偏瘫、老年性痴呆及其它神经系统疾病。

(3) 心脏基本正常，无高血压、冠心病及其它器质性心脏病。

(4) 无慢性肺部疾病，无明显肺功能不全。

(5) 无肝肾病症、内分泌代谢疾病、肿瘤及影响生活功能的严重器质性疾病。

(6) 有一定的视听功能。

(7) 无精神障碍，性格健全，情绪稳定。

(8) 能恰当地对待家庭和社会人际关系。

(9) 能适应环境，具有一定的社会交往能力。

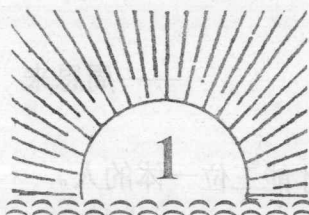
(10) 具有一定的学习记忆能力。

目 录

1. 健康长寿.....	1
健康是我们的生命.....	2
保持健康是做人的责任	15
人活着应以养寿为先	21
2. 饮食养生	27
科学膳食健康	28
节制饮食长寿	43
3. 运动养生	52
运动是一切生命的源泉	53
散步是最理想的运动形式	69
4. 睡眠养生	73
睡眠是一种灵丹妙药	74
自疗失眠	77
5. 饮茶养生	80
人不可一日无茶	81
科学饮茶	83
6. 劳动养生	86

劳动是人类正真正的医生	87
劳逸结合是健身的主要秘诀之一	91
7. 乐观养生	96
乐观能帮助你变得更幸福、更健康	97
笑可以治疗多种疾病	115
若不进行娱乐活动, 精神就会垮掉	121
幽默是生活波涛中的救生圈	124
知足者常乐	126
音乐常使死亡迟延	130
8. 静心养生	133
恬淡是养生第一法	134
静心之法	138
9. 节欲养生	141
10. 戒烟酒养生	149
醉酒是埋葬人们理智的坟墓	150
长期吸烟可引起多种疾病	154
11. 制怒养生	156
易怒者伤身殒命	157
制怒之法	162
能忍寿亦永	168
旷达人长寿	170

12. 解忧养生	174
忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病	175
请以忍耐、勇气当利器来对抗忧虑	179
哭可医治悲伤	188
13. 却烦养生	192
烦恼使人未老先衰	193
不要无事自寻烦恼	194
14. 抗病养生	199
无病防病 健康长寿	200
愉快的心情是治病的良药	210



健康长寿

长寿不是人生唯一的目的，健康也不是目的，但是，人在这个世界上应该完成自己的使命来看，又离不开健康、长寿。

——武者小路实笃

★健康是我们的生命

每个人要在德、智、体、美等方面均衡发展。不均衡发展，一定会有缺陷，不仅影响个人能力的发展，对国家也不利。

——周恩来

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。

——木村久一

生命、健康、理性和舒适，应该是压倒一切的。

——卢梭

健康是我们的生命，没有健康生活就不等于生活，就等于生而不活；没有健康，生活就只是憔悴；活着也等于死亡。

——拉伯雷

健康是生命的泉源。失却了健康，则生趣索然，效率锐减，生命成为黑暗、惨愁，一切失却兴趣与热诚。

——林语堂

生命是神圣的！没有生命的继续，哪有生命的闪光？没有生命的健康，哪有生命的质量？

——《中国老年报》

没有健康，人生就不成其为人生了，而是一种倦怠和受苦的情状——一种死亡的象征。

——拉伯雷

健康是一种自由——在一切自由中首屈一指。

——亚美路

健康的生活，既开出鲜花，又结出甜果。

——普希金

生命是美丽的，对人来说，美丽不可能与人体的正常发育和人体的健康分开。

——车尔尼雪夫斯基

身体健康者常年轻，无负于人者常富有。

——马尔托夫特

唯有健康才是人生。

——哈格多恩

身体的长处是健康。这是一种能使我们免除疾病，又能充分利用我们身体的状况。

——亚里士多德

对人生来说健康不是目的，但它是第一个条件。

——武者小路实笃

健康的人便有希望，有希望的人，便有一切。

——阿拉伯谚语

只有健康，才有胜利。

——《老百姓格言》

身体是我们从物质世界获得一切援助和力量的导管。因此，健全的身体无疑是美好的举止与行为的根基。

——爱默生

读书佳者，宜有健全身体；道德高者，宜有健全身体。

——张伯苓

身体是革命的本钱。没有好的身体，空有革命

理想和热情是不行的。

——徐向前

良好的健康状况和高度的身体训练，是有效的脑力劳动的重要条件。

——杰普莉茨卡娅

科学的基础是健康的身体。

——居里夫人

良好的健康状况，精神饱满和体力充沛——这是朝气蓬勃地感知世界、乐观主义精神和随时准备克服困难的思想和最重要的条件。

——苏霍姆林斯基

最完善的东西就最不容易受外来影响的变动。举例来说，身体最强健的人不容易受饮食或劳作的影响，最茁壮的草木也不容易受风的影响。

——柏拉图

不是任何生命都有生气，惟有健康的生命才充满生气。

——马提雅尔

美是必要的，快乐是必要的，爱情也是必要的。但是这一切都应该有健康的基础。

——季米特洛夫

我们要能工作，要有幸福，必须先有健康。

——洛克

今年笋子明年竹，少壮体强老来福。

——谚语

我的幸福十分之九是建立在健康基础上的，健康就是一切。

——叔本华

健康和聪明是人生的两大幸福要素。

——米南德

健康是为我们的事业和我们的福利所必须的，没有健康，就不可能有什么福利，有什么幸福。

——约翰·洛克

身体健康才是幸福。

——狄更斯

幸福的首要条件在于健康。

——柯蒂斯

良好的健康状况和由之而来的愉快的情绪，是幸福的最好资金。

——斯宾塞

漫漫人生路，若能与健康同行，这本身是一种很大的幸运。

——汪国真

人类的幸福只有在身体健康和精神安宁的基础上，才能建立起来。

——欧文

幸福的基础就是健康的身体。

——居里夫人

健康的乞丐比有病的国王幸福。

——叔本华

健康使人快乐；快乐使人健康。

——爱默生

健康本身是欢乐与满足的源泉。

——彼得

没有什么比健康更快乐的了，虽然他们在生病之前并不曾觉得那是最大的快乐。

——柏拉图

健康是智慧的条件，快乐的标志，也即开朗和高尚的天性。

——爱默生

愉快的笑声——这是精神健康的可靠标记。

——高尔基

没有健康，一切喜悦无从谈起。

——盖伊

健康是我们人类得以享受的第二快乐——一种金钱得不到的快乐。

——弥尔顿