

养 生 保 健



吉首大学离退休工作处
吉首大学老年自我保健协会

编

养生保健



吉首大学离退休工作处 编
吉首大学老年保健协会

《养生保健》编辑委员会委员名单

(以姓氏笔画为序)

石明斋 孔凡虎 刘席珍 黄耀南 徐助澄

秦文运 隆名骥 彭秀模 裴昌俊

主 任 彭秀模

副主任 孔凡虎 石明斋 裴昌俊 隆名骥

主 编 隆名骥

编 辑 刘席珍 徐助澄 黄耀南

校 对 黄耀南 刘席珍 徐助澄

封面设计 王树茂

序 言

世界上最宝贵的是人，人最宝贵的是生命，生命最宝贵的是健康。因此，拥有健康、抵抗衰老也就成了千百年来人们共同的期盼。人类在与衰老、疾病和死亡的长期斗争中，积累了大量的养生保健的经验。随着我国物质生活水平的不断提高，人们不愁吃、不愁穿，越来越多的人开始注重养生保健，追求健康长寿，特别是离退休的老年人更热衷于此。本书所载就是我校离退休老同志谈养生保健心得体会的文章。

养生保健是一门综合科学。健康长寿涉及到多方面的因素。人的高寿与否，除遗传因素外，还与其生存环境密切相关。生存环境主要包括社会环境和自然环境两个方面。世界卫生组织提出“人的健康长寿与遗传因素的关系占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候条件占 7%，而 60%取决于自己。”由此可见自我养生保健的重要性。

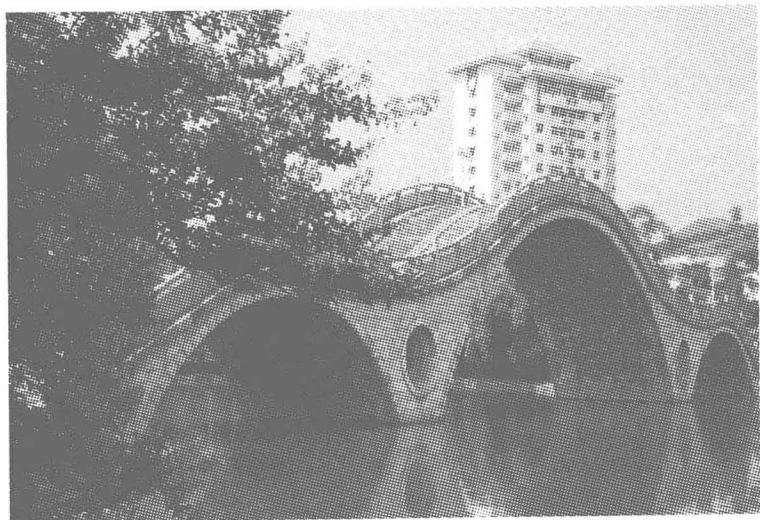
书中介绍的养生保健经验，全面、系统、科学、实用。它从心理保健、生理保健、饮食保健、运动保健及药物保健等方面深入浅出地阐明了健康长寿与养生保健的关系，生动地介绍了许多科学实用、简便易行的养生保健方法，为老年人进行综合性养生保健提供了经验。它是广大老年朋友的良师益友，因而一书在手，可以终生受益。

人老不足忧，有病不足惧，养生保健好，长寿有保证，人活百岁不是梦。

彭秀模 时年八十有八
2008年5月1日

谨以此书
向吉首大学建
校五十周年大
庆献礼！

一、养生益寿



校园风光

目 录

一、养生益寿

- 谈谈我的养生保健·····彭秀模(1)
- 健康长寿全掌握在自己手里·····金兴春(6)
- 学习孔子养生之道 身心双修延年益寿·····尹砥廷(13)
- 搞好养生保健的几点体会·····邓绍忠(26)
- 坚持“三大基石”取得良好效果·····王湘历(32)
- 科学吃喝 有益健康·····陈永昌(36)
- 食疗歌·····田家方(47)
- 几点养生体会·····周荫家(48)
- 养生之道 贵在坚持·····王翠芝(52)
- 健康新观念“清、调、补”·····吴芳云(55)
- 我的养生三部曲·····隆名骥(62)

二、保健延年

- 谈谈我的健康之道·····李泽南(69)
- 坚持治疗高血压 喜活百岁不是梦·····裴昌俊(74)
- 决心战胜病魔——保健助我康复·····段玉英(84)
- 健康自作主·····李令琪(86)
- 谈谈自我保健·····彭南均(91)
- 学会自我保健·····刘 泓(95)



- 追寻健康之路·····吴芳云(98)
自我保健的点滴体会·····张湘萌(103)
齐施“三法宝”降伏肠胃“魔”·····隆名骥(107)

三、运动健身

- 气补健身法·····向鸣坤(115)
爬山健身 八年一得·····聂祖海(124)
寓练于乐 强身健体
——谈谈练太极拳三点感悟·····张光文(127)
慢步健康献余热·····韦天佑(131)
太极与养生·····黄耀南(134)

四、心理健康

身心交互论

- 寄语老年朋友·····苏世同(141)
健身须健心·····丁畅松(148)
快乐给人带来健康·····彭 操(151)
京腔京韵 国粹养生·····孔凡虎(156)
潇洒与健康·····张寿昌(158)
调节情绪 健康长寿·····郭寿春(160)
把握健康要素精、气、神
——我的养生保健体验·····罗一文(166)
学唱京剧 潇洒益寿·····李正和(169)
浅谈我的养生保健·····秦文运(172)
益寿歌·····秦文运(176)
读书有味身忘老·····孔凡虎(177)



读书可以延缓脑衰·····	刘席珍(179)
调适心态 坚持锻炼·····	徐助澄(183)

五、专家论坛

迎接百岁时代的来临·····	翟玉峰(191)
参加全民健康生活行动	
——做健康中国人·····	(193)
日行一万步 吃动两平衡	
——如何启动“健康一二一”	
·····中国疾病预防控制中心研究员 陈春明	(195)
健康的核心是和谐	
·····卫生部首席健康教育专家 洪昭光	(198)
健康掌握在自己手中	
——卫生部首席健康教育专家万承奎谈新健康理念···	(200)
崇尚健康生活 共创和谐社会	
——2008年中国健康教育与健康促进大会倡议书···	(204)
愿健康素养伴您一生·····	(207)
中国公民健康素养	
——基本知识与技能·····	(208)
我国启动“银龄健康一二一工程”·····	(213)
附录	
吉首大学老年自我保健协会简介·····	(214)
保健协会三年工作简要总结·····	(216)
后 记·····	(219)



谈谈我的养生保健

● 彭秀模

今年正月初二，我已经年满八十七岁，吃八十八岁饭了。同事们都说我身板硬朗，步伐矫健，不像八十多岁的老者，我自己也“自我感觉良好”。

吉首大学老年自我保健协会要我介绍养生经验，我感到没有什么可讲的。以前，我虽然也比较注意锻炼身体，但自我保健意识是不自觉的。参加协会后，在自我保健理论知识的启发下，我开始认识到：八十多年来，我之所以健康长寿，不外乎先天的遗传因素和后天的修养与锻炼。

洪昭光教授《健康新观念》书中告诉我们，今天所讲的健康应该是全方位的。它是指躯体的、心理的、精神道德上的以及社会人际适应的良好和完满状态。基于这一启发，我想从下列三个方面谈谈自我保健和对健康长寿的认识。

一、有一个良好的遗传因素

我出生于一个殷实之家，祖父、祖母、父亲、母亲生



前都很健康，寿元也还高。祖父、父亲都年过花甲，祖母、母亲七十多岁才去世。我的外婆八十多岁无疾而终。看来我的健康长寿跟家庭的遗传基因与外部环境因素是有很大关系的。少年时候，我的身体不胖不瘦，矫健结实。在乡村私塾学堂里，课余之暇，无体育器材可供活动，同学们只好互相追逐，摔跤角力。在小伙伴中，我总是技压群雄，没有对手。中学阶段，正值抗日战争时期，学校被日机炸毁，从沅陵县迁到溆浦县乡下。我是篮球爱好者，长跑运动员，万米比赛取得过名次，登山比赛跑得第一，这都说明我的身体素质是可以的。

二、有一个良好的生活习惯

我出生在一个书香门第，父母亲对我们兄弟管教是很严格的。家住一个乡场上，赌博场、鸦片烟馆都有好几家。这些场馆里，我们兄弟是绝对禁止进去的。父母亲不单纯作此硬性规定，还用很多因赌博吸毒而倾家荡产、危害生命的实例教育我们。阅历既多，思想上远离毒害的堤防就筑得更加牢固。在生活旅程中，我与赌博、吸毒等不良习气根本无缘。这都是幼年时期养成的好习惯，是家庭严格教育的结果。下面谈谈我从小养成的好习惯。

第一，我从来不抽纸烟，这是我的好习惯。我的同学有很多都是“瘾君子”，但我一直没有受到他们的影响。即使有的同学结婚给我敬烟，我也从不入口。最大的效果是：我的呼吸系统正常，这么大的年纪很少咳嗽。

第二，我很注意眼睛保健。读书人总得读书，读书应



该得法，防止近视是首要的。小时候，父母亲常用一句俗话教育我们：“宁做千日工，不做鸡上笼。”意思是说，不要在鸡上笼的时候做用眼力的活儿。读书也是这样，不要在黄昏时候或光线暗的地方看书。从小就注意这样，到老还视力不衰。再则，我从不睡着看书。读书时，一定要坐在座位上，保持身体正直，不偏不歪。有些人贪图舒服，睡着看书，这种方式日久天长就会导致眼睛斜视，神经衰弱，有害健康。再次，一般情况我是不“开夜车”的。平时工作中，我很注意劳逸适度。晚上最迟十一点钟睡觉，一般不加夜班不熬夜。过多熬夜，年轻时不觉得，老了就会出毛病。睡得早，起得早，睡眠足，精神好。

第三，我也很注意牙齿健康。我有一口坚固而原装的牙齿。这既是母系遗传基因所赐，也是后天自我保健的结果。念高中时，我结识了一位同学。他父亲是一位武术学堂出身的老将军，他告诉我在下蹲或大小便时咬紧牙关，可以保护牙齿。几十年来每遇下蹲时，我总是习惯地咬紧牙关。这一牙齿保健法在我身上是取得效果的。我的消化系统至今仍然比较正常。2003年旅游时，我在南京买了几本书。《颜氏家训养生篇》中谈到他（颜之推）的固齿之法：“吾尝患齿，摇动欲落，饮食冷热，皆疼痛。见《抱朴子》牢齿之法。早晨叩齿三百下为良，行之数日，即便平愈，今恒持之。”四年多来，我把它运用于刷牙过程中，叩齿一百，增长了刷牙时间，固齿效果也好。

三、有一个平衡的心态



我上过私塾，读了很多古典的东西。儒家学说中的“中庸”之道，“忠恕”之道，“仁、义、礼、智、信”等伦理道德在我思想里潜移默化，濡染颇深。什么是“中庸”？宋儒朱熹说得好：“不偏不倚，无过不及”。所谓“忠恕”也是孔子学说的一个基本观念，内涵比较丰富。先说“忠”，概括地说，“竭己之谓忠”。大可到“忠于祖国”，小可到“忠于职守”，都要尽力而为。再讲“恕”，通俗讲法就是“如心为恕”，“将心比心”；孔子自己给它下的定义是：“己所不欲，勿施于人。”至于仁义礼智信，则是儒学中伦理道德的规范，中华民族传统文化的精华，马列主义中国化的基础。孔子说：“仁者人也。”孟子说：“仁者爱人”。继承儒学道统的韩愈阐发儒学思想说：“博爱之谓仁，行而宜之谓义，由是而之焉之谓道”。在这些思想道德影响下，我在为人处世上，性情温和，心气平和，与人为善，与世无争。因而对社会外环境和身体内环境能够相对地保持平衡。人际关系好，身心两健康。1990年，我八十初度，余文奎同志曾赠给我一幅对联。上联是：“荣辱不惊，世事纷纭存故我”；下联是：“行藏有道，心灵清静乃高人。”余是我当年任教学校的老校长、老同事、老朋友，他是深知我的。上联对我的评价，庶几近之。前此人生，世事纷纭，有风风雨雨，也有艳阳高照。遇有困难，我总信任组织，相信自己。故尔“处穷不媚俗，居泰不骄人”，保持“故我”。下联对我的评价是拔高了。“心灵清静”的“高人”，现在还做不到，但却是我们大家应该追求的目标。“行藏”有道，语出《论语》。孔子对颜渊说：“用之则行，舍之则藏，惟我与尔有是夫！”用我的时候，我确实也做了一



些有益于人民的与集体的事。比如说，为学校争取到唐家岭这块基地（新校区），我是做出了贡献的。除了向学校校务会议上汇报情况外，我很少公开表过功。教职员工不知道这事是很自然的；可是编纂吉大校志的主编者对这件学校校史上的大事，知道而不秉笔直书实在令人费解。因此我“心灵”曾有一段时间没有“清静”过。事后“心灵清静”过来，读到“有容德乃大，无欲心自闲”这幅对联，我理解这位主编为什么不秉笔直书的道理了：别人不能“有容”，而我自己也还不能“无欲”，因而心不自闲了。

退休以后，我没有失落感，心态比较平衡。不教书，照样要学习好。读书、读报、看新闻，“开卷古人都在眼，闭门俗事不关心”。俗事不关心，天下国家大事，我却并未忘怀。为了老有所为，老有所乐，我把兴趣转入到古典诗词的写作上来。创作要有生活，我于是参观旅游，纵情山水。“登山则情满于山，观海则意溢于海”，兴之所至，诗意盎然。当此之时，俗虑全消，荣辱皆忘，洵可乐也。十多年来，我确实写出了一些有得于心充满感情的诗篇。有些篇什已在全国书刊上发表，有的篇什自己出了选本，得到专家赞许，得到吟友们的好评。自寻其乐也自得其乐。

回顾过去岁月，八十多年来，我除了中学时代得过疟疾外，没有得过大病，住过医院。

最后，我想用洪昭光教授的话作结并与大家共勉。他说：“我们健康了，个人少受罪，家人少受累，节省医药费，还能造福全社会，何乐而不为呢？”



健康长寿全掌握在自己手里

● 金兴春

人生第一任务是健康。拥有健康，才能进行生活学习与劳动创造，才有的人生价值和幸福可言。

健康长寿不是依靠机遇或恩赐，而是靠终身不懈地去保护、去促进。“我命在我，不在天”，生命具有极大的可塑性。据世界卫生组织科学的基本判断：“人的健康长寿：15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于生活方式。”生活方式是指一个人的衣食住行，行为嗜好，思想道德的综合体现。我不能算健康长寿者，马齿徒增八十五，自诩为养心性，重保健，斗病魔，争长寿的老朽。就此谈几点切肤体验。

一、心胸要宽广

人的本质是社会性的，但也有动物性的潜意识。一切邪恶、暴虐、掠夺、入侵战争等，均系兽性的贪婪膨胀的罪过。健康的最凶恶的敌人是贪婪。一个人幸福不幸福，不是拥有很多，而在于不纵欲、不劣他。最好的保健医生是自己心理健康。最好的药方是宽容。心底善良者多长寿，为富(官)不仁者多短寿。细菌、病毒及环境污染是生病的外因，



心身不健康是生病难治的内因。防治疾病，要内因外因并重。心志强健的人，是不易被病魔折倒的。“经常笑，三年少，经常愁，白了头”，是有其科学道理的。现代科学研究早已证实：很多疾病的发生，与环境不良有直接关系，故应高度重视自然的、社会的环境保护与建设，促进群体健康。

我是山区农寒子弟，为逃避抓丁，反压迫，倾家产读完高中即解放，便参加革命。抗日和内战时期校舍又挤又黑又潮，我被染上风心病根。患过三年疟疾无钱医治，是学校送金鸡纳霜丸才治好。入伍时就检查怀疑有风心病。直到1985年因慢性心衰而住院。现在心功能Ⅲ级，经常住院。

1951年冬，“三病”加身，九死一生，当时晚期血吸虫病引起肝、脾肿大、腹水，体温升高不降。在县、区（当时叫自治区）医院久治无效，后转到湘西行署医院（为47军军部医院与沅陵宏恩医院合并）治疗，开始也未查明病因，体温不断上升到39.8℃降不下，不能进食，像僵尸躺着，动弹无力，洗涤大小便换衣等全靠护理，会诊几次也无结论。幸得一位上海医学院毕业的中年张医生，根据我的湖区籍贯及症状，怀疑为血吸虫病，用针剂试探，结果体温有点下降，便作为晚期血吸虫病对症治愈。肺结核吃药打针也逐渐好转。剩下的一病是热恋者的绝情书，引起我激烈思想斗争，最后领悟到“蓄得青山在，何愁无柴烧”。只要身体好，工作好，学习好，何愁找不到对象。于是，横下一条心，配合医疗，把病治好。在治病恢复阶段，我认真学习了毛泽东的《论持久战》、伊·彼·巴甫诺夫学说的条件反射论、《钢铁是怎样炼成的》、《绞刑下的报告》等书籍。读书益智，弄懂了精神的力量是很重要



的。病魔是真老虎，也是纸老虎，战略上藐视它，战术上重视它，建立必胜信心，对慢性疾病也必须打持久战，千万莫背病包袱，形成条件反射，不利治疗和康复。思想解脱了，疗效也快了，四个多月康复出院了。

三年困难时期，又因肝脾肿大，住院一个多月。从此以后，每遇不适便去就诊。到1985年因慢性心衰、下肢浮肿、气促、纳差、乏力而住院两个月。尔后，心脏病缠身，肝瘀血，胆囊炎，到80岁以后，心功能常在Ⅱ—Ⅲ之间，并引起心源性肝硬化，肺气肿，骨髓再生不良，血相下降，经常感冒，甚至引起浮肿，举止艰难，常住院。2004年肝腹水，又住院治疗两个多月。2007年10月出现大便出血又住院抢救，心功能Ⅲ级，直肠镜检上了手术台，医生叫停，怕出危险。半月未进食，一面抢救，一面通知在外工作的两个儿女赶回安排后事，结果又转危为安。面临生死考验，我心地很坦然，认为生老病死，属于自然的正常现象，活到80多岁，死也无什么遗憾，再多活几年当然希望，视死如归。坚定自若，尽量配合医疗，尽心力，增肌体，康复疾病，抗衰老。结果三个月又出院了。旋即迎战近二十多天的超常冰冻关而无恙。老朋友嬉笑我像冬眠动物。自己也曾写过两首诗，一曰心宁平静胜仙丹；二曰死生度外有春天。临危不惧，勇过险关。

二、饮食要素淡

健康的生活，需要保持合理的营养。营养缺乏或过剩，都有害健康。要根据身体、病情的需要而进食。现在人