

古今中医养生精要

华明义 金维良主编

新世界出版社



古 今 中 医 养 生 精 要

华明义 金维良 主编

*

新世界出版社出版

中国包装总公司北京印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 32 印张 8 字数 167 千字 印数 1—7000

1991 年第一版 1991 年第一次印刷

ISBN7—80005—161—7/R·009

定价:4.20 元

序

健康和长寿,从古至今就是人类普遍的愿望。我国古代有关养生之道,寿亲养老(老年保健)的著述和实践经验,内容十分宏富。既有系统的理论,又有具体的养生方法,既有医,又有药,是祖国医学宝库中一枝璀灿的奇葩。我国现存的最早的医学典籍《黄帝内经》,就把养生放在极为重要的地位,由王冰次注的《黄帝内经素问》即把《上古天真》列为卷首,重点讨论通过养生以健康长寿的问题。阐述了形与神俱,真气从之,精神内守,则道合德全而能健康长寿的道理。提出养生之道贵在保养天真,一要法于阴阳,二要和于术数,三要生活规律,四要劳逸适度,五要注意情志修养,这些对我们今天的医疗研究工作仍然有着重要的指导意义。

学生华君明义,金君维良,与其同学诸人,勤于学而敏于问,广搜博采,不殫辛劳,以其独具的学术素养,精心创作,编著《古今中医养生精要》一书,索序于余。披阅之下,言多可采,于养生保健大有裨益,对常见老年病的康复论述颇详,真后生可畏也。今之卫生君子与寿亲养老之人,极宜一观。余既感华君、金君诸子之诚,更喜其书之美,是为序。

江幼李 书于
北京中国中医研究院
岁在辛未仲春

前 言

养生,是健康与长寿的一种有效手段,中国的养生理论与实践,历经数千年而不衰,在民众中有着广泛的基础;对中华民族的繁衍和劳动人民的健康长寿有着卓越的功绩,并为历代医家所推崇。施于此,萌发和激励了我们编撰此书的愿望。在查阅大量资料的基础上,以中医基本理论为指导,本着精益求精,普及与科研并举的宗旨,1991年春完成了此书的编写工作。全书共分七章,不仅从我国最有影响的诸多医学名著中摘撷了有关养生论述的精华,介绍了养生历史的渊源,食疗养生方法,常见老年病的防治,而且揉合了儒、道、释以至诸子百家关于养生方面的种种见解。还就人们目前普遍关注的抗衰老中药的现代研究进展做了一定的注述。特别值得一提的是,本书系统的介绍了我国当今部分造诣较深的名老中医养生保健经验,这些都是不可多得的养生精萃之谈。

本书从养生知识,方法和应用三方面,引导人们认识和理解这门学科,集知识、趣味、科研于一体,有着浓郁的中国气派和风格。虽然谈不上是大成之作,但确有耳目一新之感,如果读者能从中有所裨益和收获,我们将感到由衷的欣慰。但由于水平有限,错误和缺点在所难免,恳请读者批评指正。

作 者

1991年4月 于中国中医研究院

目 录

第一章 概述	1
一、 寿命与养生	1
二、 古代名医论养生	5
三、 历代名人养生简介	9
四、 现代养生进展	12
第二章 养生四要与功法	17
一、 适寒暑顺天避邪	17
二、 调精神舒畅情志	24
三、 节饮食戒除偏嗜	27
四、 慎起居劳逸适度	31
五、 保健养生功法	36
第三章 食物养生	40
一、 粮食类	41
二、 果菜类	59
三、 动物类	86
四、 其它	99
第四章 保健抗衰中药	110
第五章 几种常见老年病的康复疗法	137
一、 冠心病	137
二、 高血压病	142
三、 慢性支气管炎	145
四、 慢性肺源性心脏病	148

五、 糖尿病	151
六、 老年性痴呆	155
七、 老年性白内障	158
第六章 近代名老中医养生经验	161
一、 任应秋教授谈老年保健医学	161
二、 岳美中老中医养生“六要”	164
三、 祖国医学谈养生——何任	167
四、 施今墨先生抗老强身方	174
五、 刘树农教授的长寿之秘	178
六、 时振声谈中医心理卫生	181
七、 周风梧教授谈老年用药经验	189
八、 却老全形唯合道——董廷瑶	195
九、 我的健康修养——徐嵩年	198
十、 老年食补与药补——王明辉	206
第七章 历代养生保健医论评述	214
一、 《道德经》	214
二、 《内经》	217
三、 《抱朴子》	225
四、 《保生要录》	228
五、 《养老奉亲书》	230

第一章 概述

一、寿命与养生

“养生”又称“摄生”、“道生”。中国传统医学源远流长,关于衰老的起因,衰老的形体变化,影响衰老的因素,防老防病的保健措施及方药等,历代不乏其书。限于篇幅这里重点介绍古今的养生方法。根据中国传统医学文献记载,中国传统的养生方法可归纳为以下几个方面。即:精神愉快、情志和调;顺应自然、生活规律;饮食有节、营养适度;劳动锻炼、增强体质;药物调养、辩证施治;节欲保精、防病延年等。

(一)精神愉快,情志和调

中医强调精神因素对人体健康的影响,提出了“神形相因”之说,认为要保持身体健康,内因是决定性的。特别是精神愉快,就不易患病。如《素问·上古天真论》所说:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。近来通过动物实验及临床观察,证明精神状态在疾病的发生及持续过程中,均有一定的影响。中医还认为内伤七情为致病的重要原因。因之建议“莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧……。勿帽帽怀忿恨,皆损寿命”。指出烦恼忧思失节,喜怒过度,皆不利于健康,老年人犹要善于节制。

(二)顺应自然,生活规律

“天人相应”学说,是中国传统医学顺应自然养生方法的理论基础。春生夏长,秋收冬藏,是生物顺应四时阴阳变化总

的规律，故养生者必须顺应之。中医一贯强调“治未病”的预防医学观点。老年人脏腑功能已经逐渐衰退，适应环境及气候变化的能力减低。因此对老年人来说，强调预防六淫致病，犹风寒之邪易伤腠理，随时增衣添裤更为重要。

《内经》提出的“春夏养阳、秋冬养阴”理论，是养生不可忽略的一个重要方面。关于四季养生要则：祖国医学认为春季乃发陈之际，天地俱生，万物以荣。因此在起居方面，应夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。同时由于春时阳气初升，应使老年人“时寻花木游赏，以快其意”（《养老奉亲书》）。在饮食方面，不给老年人吃“水围兼粽，冷黏肥僻之物”（同上）。在衣着方面，天气燠暖，则绵衣宜一重渐减一重，不可顿减，以免暴伤；中医认为，夏三月、此谓蕃秀，乃天地气交，万物华实之际。因此在起居作息方面，应该是无厌于日，使志无怒，使华英成秀。在纳凉与饮食调理方面，《养生奉亲书》指出：“夏日天暑地热，若檐下过道，穿隙破窗，皆不可纳凉，以防贼风中人。饮食宜温软，不令太饱，畏日长永，但时后复之。渴宜饮粟米，温饮豆蔻熟水。生冷肥腻，犹宜减之。若需要食瓜果之类，宜虚实少为进之”；《素问·四季调神大论》曰“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明”；因此在起居方面，应早卧早起，兴难俱与；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平”。在秋季饮食调理方面，《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥”。《耀仙神隐书》主张入秋宜食生地粥，以滋阴润燥；冬季气候寒凉，宇宙万物都处于收藏状态，人类的冬季养生应注意防寒保暖，适宜调整作息时，使阴精潜藏于内，阳气不致亡泄，而与冬季的自然气候相适应。《素问·四气调神大论》：“冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰平阳；早卧晚起，必待日光；使志无若匿，若有私意，若已有得……”。邱处机则指出：“饮食之味，宜减酸增

苦以养心气。冬月肾水味咸，恐水克火，心受病耳，故宜养心。宜居住密室，温暖衣食，调其饮食适其寒温，不可冒触寒风。老人犹甚，恐寒邪感冒，为嗽逆麻痹、昏眩等疾；冬日阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患；不宜沐浴，阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感冒，多生外疾；不可早出，以犯霜威”。《素问·上古天真论》云：“饮食有节，起居有常，不亡作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去”。强调生活规律，顺应自然是预防疾病、延年益寿的重要环节。在日常生活起居方面，应该有节制，不论坐立、睡眠、行走，都要适当，要保持一定的生活规律，以防“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤肾，久行伤筋”。

（三）饮食有节，营养适度

中医对于饮食，营养与身体健康的关系，有许多精辟的论述。《内经·生气通天论》中曾说：“果肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。《阴阳应像大论》也说：“饮食自倍、脾胃乃伤”。强调饮食要有节制，指出暴饮暴食是有害于身体的。老年人不宜偏嗜偏食。须少食肉，多吃蔬菜。煎炒炙烤，辛辣燥烈及生冷饮食，皆不相宜。还提出养成饮食卫生习惯的要求。如不宜极饥而食，食不过饱，不宜极渴而饮，饮勿过多。早饭宜饱，晚饭宜少。细嚼慢咽，冷热适度。宜频而少，勿顿而多，宁软勿硬，宁淡勿咸。食毕漱口齿极净。饭后徐行散步。

中医对“养生”强调饮食疗法，提倡老人宜食粥，食粥能保护脾胃，有助于健康长寿。历代所介绍的方法甚多。如《寿亲养老新书》之食治方，《老老恒言》之粥谱 100 个均可参考。近代名医张锡纯总结了不少药粥的疗效，其中对“山药粥”之妙用，堪称得心应手，灵活多变。老中医岳美中擅长用“复方黄芪粥”治疗慢性肾炎，“扁豆红枣粥”专治脾胃，疗效满意。

(四)劳动锻炼,增强体质

中医历来认为,劳动锻炼与健康长寿有着密切关系。汉代华佗曾论:“人体欲得劳动”,《千金方·道人养性篇》曾论述:“养生之道常欲小劳,体欲常劳……,劳勿过极”。那时即指出,老人要保持健康,必须进行适当的劳动,并应经常坚持下去,但要量力而行,不可过度。养生学家主张:“养生者,发宜多梳,面宜多擦,目宜常远,耳宜常凝,齿宜常叩,口宜常闭,津宜常咽,气宜常提,心宜常存,背宜常暖,腹宜常摩,一身皮肤宜常干沐,食饱徐行,摩脐按背……”,以及肢节常动摇等养生经验。其目的是使身体各部经常坚持活动锻炼。

锻炼身体常用的方法有五禽戏、太极拳、气功、八段锦、穴位按摩等。五禽戏是后汉名医华佗所创的医疗保健操。其动作是模仿五种动物的活动姿态。如虎之扑力勇猛、鹿之头颈伸展、熊之走爬沉稳、猿之纵跳机敏、鸟之展翅飞翔;太极拳是一种柔缓体操运动。运动时思想集中,呼吸调匀与动作密切配合,具有松、稳、慢、匀地连续不断平气舒展的运动;气功属于古代吐纳导引术范畴。内容丰富,形式多样。其中有卧式放松功,坐式之内养功及立式之强壮功等;八段锦是一种保健体操,因有八大节动作而得名。有许多流派,但动作大同小异;穴位按摩,是根据经络学说按摩身体某些穴位。如按摩肾俞、涌泉以强腰健肾,按摩丹田、神厥、足三里以调理脾胃、增强消化。

(五)药物调养,辩证论治

老年人气血亏虚、脏腑虚弱,多有视听不聪明,手脚欠灵活,身体倦怠,头目眩晕等证。防治老年病用药切宜详审新疾和宿疾,随证酌情用药物疗法。应注意:①扶正祛邪。②恰用补法。如老年阴虚者,可用《寿亲养老新书》的二黄丸;阳虚者

可用《备急千金要方》的黄精膏；气虚可用五味异功散；血虚可用四物汤；气血两虚可用八珍汤。③攻勿太过。④选择药物，剂量宜小。历代医家曾有：“善服药，不如善保养”，“药补不如食补”等论述。告诫勿单纯依赖药物，不要滥用补药。

（六）节欲保精，防病延年

中医认为，精不仅是繁衍人类的生命之源，而且也是人体生命活动的最重要物质基础。因此古人反复强调“善养生者，必实其精”。《内经》：“精神内守，病安从来”，“积精全神……益其寿命而强者也”。若从情于色，不自控制，必须精液枯竭，真气耗散，半百而衰。正如《素问·上古天真论》：“以酒为乐，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精。以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也”。对老年人的房事问题，中医也有论述《寿世保元》说“年高之人，血气既弱，阳事取盛，必慎而抑之，不可纵心姿意。倘若“一度一泄，一度火灭，一度增油”。指出老年人如果放纵性欲，有损年寿。《千金要方》云：“六十者闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄”凡人气力自有强过人者，亦不可抑忍，火而不泄致生痼疽”。指出老年人房室生活要多加节制，其限度应以体质强弱而定。体质刚强，有性要求的人则不要强忍，但应适可而止。

二、古代名医论养生

养生益寿，古往今来是人们的美好愿望，也是人类文明的象征。中国传统医学中的老年养生学，是中华民族和无数养生家智慧的结晶。许多中医学家里，都以自己的实践履行着中医学的理论，作出了长寿的示范。中国传统医学浩如烟海，名医辈出。这里仅选择在理论上对于养生有系统论述，在实践上对养生有丰富经验，又得高寿的名医作为代表略加介绍。

华佗

华佗，字元化。是中国汉末一位伟大医学家，也是一位知名养生学家。其因“晓养性之术，年且百岁而犹有壮容”。他的弟子吴普施行五禽戏法，至“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。樊阿服“漆叶表黏散”，获“寿百余岁”（《后汉书·方术列传》）。华佗养生的经验是：

（一）提倡动形养生。即不动则气郁，动极则气耗，都是致病丧生的原因，祇有动而“不当使极”，才是辩证统一的动形法则。

（二）创立了动形养生的著名五禽戏法。他的经验体会是“体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食”（《三国志·方技传》）。

（三）推崇病饵养生方。他授予弟子樊阿“可服于人”的“漆黏青黏散”有“漆叶屑一升，青黏屑十四两，是以为率，论其养生机制为“久服去三虫，利五脏，轻体，使人头不白”（同上）

（四）在临床上提倡早期治疗和注意生活调理，以防病重恶化，促进病体早日康复。

孙思邈

孙思邈，是唐代著名医学家。其提出了多种养生方法：

（一）既强调静养，又重视动养。把静养精神之法誉为“不死之乐”。认为运动比营养、休息更为重要，从而把按摩导引、摇动肢节等全身运动法作为养生的重要内容。

（二）既强调食养，又重视药饵。主张欲食清淡，提倡少量多餐，讲究饮食卫生。他把服食具有滋补和防治老年病作用的植物药作为养生措施之一。提倡不同时令服用不同药物。如春宜服小续命汤，夏宜服肾沥汤，秋宜服黄芪丸，冬宜服药酒等。他还在“服天门冬方”中强调：“久服白发黑，落齿生，延年

益命”(《千金要方·服食法》),还详细记载了一些具有抗老功用的药物如茯苓、地黄、胡麻、蜂蜜、黄精等,以及药方如茯苓酥、杏仁酥等的服用方法。

(三)强调个人卫生,重视环境居住。

陈直

陈直,是宋代医家。所著《养老奉亲书》,系我国现存较早的老年医学专著。元代泰宁总管邹铉之高祖叔祖、二母夫人等,用此书之法皆年过九十。邹之本人依之调理,亦寿至稀年。

陈直的养生思想如下:

(一)主张饮食调治。老年人五脏衰弱,“若有疾患,且先详食医之法,审其疾状,以食疗之……贵不宜伤其脏腑也”(《饮食调治第一》)。指出饮食调治的意义在于不伤其脏腑。并强调“老人之食,大抵宜其温热熟软,忌其黏硬生冷”,“老年之人,不可顿饱,但频频与食,使脾胃易化,谷气长存”(《饮食调治第一》)。

(二)强调精神摄养。其认为“老人孤僻,易于伤感,才觉孤寂,便生郁闷”(《性气嗜好等四》),强调常须“令人侍纵左右,不可令孤坐独寝”。认为老人应避免强烈的精神刺激,指出:“凡丧脏凶祸不可令吊,疾病危困不可令惊,悲哀忧愁不可令人预报……坟圆望墓不可令游”。

(三)提倡四时养老。由于年老之人,五脏气虚,精神耗竭,若稍失摄养,即动成疾患。故指出:对于老年之人,要“依四时摄养之方,顺五行休王之气,恭怡奉亲,慎无懈怠”(《四时养老总序第八》)。

(四)重视起居将护。其认为,年老之人体力衰弱,动作艰难,必须“竭力将护,以免非横之虞”(《宴处起居第五》)。其将护方法是:“凡行住坐卧,宴处起居,皆须巧立制度”(《同上》)。

例如 棲息之室，必常洁雅，夏则虚敞，冬则温密。床榻不须高广，应取常制之三分减一……。

叶天士

叶天士，是清朝名医，又是一位老年医学专家。他的防老经验包括两部分，一是养生防老的“颐养功夫”；二是治疗老年病的秘诀。叶天士的家座落在苏州城内一条并不繁华的街上，但他家门口人来人往，终日门庭若市。其看到这样多的人生病，分析原因，主要是由于人们不重视颐养功夫，不懂得“治未病”而引起的。其颐养功夫内容是：

（一）节饮食。他常讲：“老年饮食当薄味静调”。“力戒酒肉厚味”。因为“饮酒聚湿太阴脾阳受伤”。痰湿堆积体内，人就变成个大胖子。所以说“胖人多痰”。肥胖人最容易患“痰火”、“中风”一类疾病。他还主张戒烟。

（二）适寒温。他常讲：“顺天之气，是老年调理之法”。时时提醒要“加意于寒暄保摄”，而且不要等到气候变化之时，须在气候变化之前就“预宜持护”。特别对于“暴热暴寒”的天气，更要注意。

（三）戒嗔怒。他常对病人说：“务宜怡悦开怀”，“戒嗔怒”。明确指出“药物不能令其欢悦”，“唯怡悦开爽”，病才容易痊愈。即使是无病的老人，也强调“有年最宜开怀”。

（四）防劳累。他认为，过劳伤气，积劳伤脾，劳神伤心。因而主张“节劳”（即防止过度劳累）。

（五）远房帙。一天，接连几个面黄饥瘦的人来求他看病。一摸脉，他们的肾脉不是摸不着，就是跳得快，问及年龄，都在20岁上下。原来他们结婚过早，纵欲过度。叶告知他们是年少便衰哟，急应“远房帙，独居静室”才好呀！

（六）练气功。他常宣传气功防老治病优于药物。

三、历代名人养生简介

健康长寿，以“南山”作喻，是超越一切时代和跨越所有疆界的全人类的共同宿愿。旷古迄今，率皆如是。人们赞赏寿可以长连数百年乃至数千年之银杏树，以及参天古柏。然而人们更对古往今来长寿而知名的人物怀有景慕之情。下面对有据可考的长寿老人，之所以寿至稀年的经验给于介绍，供今人借鉴。

庄子

庄子(约公元前 369——286 年)，名周，是战国时代有名的哲学家。其长寿经验是：

(一)清静无为，忘我无欲。庄子宗老子之学，他极力提倡“清静无为”，“无欲”。他自己是这样说的，也是这样做的。他拒绝给楚威王当卿相，做到了“不为轩冕肆志，不穷约趋俗”。并指出“忘我”才能“无欲”，才能真正做到“清静无为”获得养生之道，而尽其天年。

(二)认识自然，摄取自由。若如关在笼中的鸟，失去自由，就不利于生长。他说：“泽雉十步一啄，百步一饮，不翥奋乎樊中，神虽王，不善也。而当如自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，泰和万物，四时叠起，万物循生”。说明在认识自然、掌握自然规律的前提下自由自在地生活就能健康长寿。

(三)气功锻炼，动静结合。他十分重视气功锻炼，在《庄子》一书中列举了很多练功的事例。他不仅提倡老子的静气功，还主张象彭祖那样，动静结合。对动静结合有利于长寿的机理，也作了初步揭示：“天道运而无所积，故万物成……虚则静，静则动，动则得也”(天道)。

乾隆

乾隆是清朝第四代皇帝，名爱新觉罗·弘历。弘历在位60年，在中国历史上仅逊于他的祖父康熙帝61年，终年虚岁89，在中国历代封建帝王中，他是活得最长的一个。弘历处于帝位，在生活奢侈方面与其他帝王并无根本不同，他为何能长寿？是因有独特的养生之道。

（一）继承祖法，重视骑射。他自幼习骑学射，经常到户外运动。他即位后，为了制止满人中由于久处太平盛世，而贪图安逸，命令“八旗满族须以满语骑射为务”。他自己更是以骑射为乐趣。一次他在北京大西楼门前连发20矢，射中19，对圆猎也感兴趣。

（二）喜游山水，适应自然。他不仅经常出入于环境幽雅、空气新鲜的皇家苑囿，还喜欢四处游览。他曾经六次下江南。全国的名川大山、老寺古刹，几乎都留有他的足迹。

（三）读书练字，情趣多样。他具丰富的学识和多方面的情趣。他爱读书，懂得满、蒙、维、藏、汉文。在避暑山庄和外八庙，有他用多种文字书写的篇额和碑刻。他用汉字写的碑篇、联凡所到之处，比比皆是。他犹喜作诗，凡他足迹所到之处，都有诗文留世。他还喜欢印章，收藏名书，喜欢听戏，欢灯、看杂技、滑冰及观看水圆之戏等娱乐活动。

（四）起居有节，饮食有规。平日起居生活，有一定的规律。他一年无论冬夏，皆约六点多钟起床，早膳后先处理政务，后与大臣议事，或看书习字，或作文赋诗，尔后就寝。饮食上多食新鲜蔬菜，新鲜肉类，以及各类干鲜菜品，还经常食用新鲜野味。进食时讲求少而精，从不过饱。他喜欢喝茶，对食用水的水质十分考究。他发现玉泉水最轻，而荷露水质高于玉泉水。便用玉泉水为御用水，荷露（荷叶上的露水）用来烹茶。他把荷

露比成“仙浆”，说它“清花”，能“沁心神”，饮之胜过炼丹求药。他还厌恶吸烟，犹其厌恶吸水烟。

齐白石 黄宝虹

齐白石和黄宝虹，是近代中国画家中具有代表性的艺术大师。他们晚年一位定居北京，一位定居杭州，故有“南黄北齐”之称。齐工花鸟享年 97 岁，黄工山水，享年 92 岁。他们同享高寿的原因在于：

（一）奋发图强，努力进取。齐白石从小务农，当过 15 年木匠，27 岁开始学画，四五十岁开始成名。到 60 岁时，还认为自己的作品很不成熟。70 岁时写过一首诗：扫除凡格总难能，十载关开始变更。老把精神苦抛掷，功夫深浅心自明。诗句叙述了他“衰年变法”的难苦，年虽老，历时十年，结果画风大变，造旨更深。

黄宝虹十岁开始学画，中年后名声渐大。但他和齐白石一样，始终不满足自己的画，刻刻不忘更新。80 岁老翁，仍临窗习画努力进取；到了 90 岁，视力已经很不好，仍日日挥毫，不肯间断。

（二）热爱祖国，热爱生活。他们在绘画上都特别重视向生活学习，从生活中获得素材。他们都曾“行万里路”以“大自然为师”。齐白石 40 岁后五次游历祖国南北各地，五岳名山，洞庭湖、珠江以及黄河流域都留下他的行迹。74 岁时还入蜀游历。黄宝虹以画山水为主，一生更是到处旅游，60 多岁犹远游天台、雁荡、峨嵋等地。对黄山风景尤为喜爱，曾先后登临十余次。他们经常出外旅游，这不仅丰富了他们的创作内容，而且对心身健康无疑也是大有裨益的。

朱德

朱德是一位杰出的无产阶级革命家，享年 90 岁。他之所